행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈10〉 관대한 사람은 두려울 것이 없다

나를 자유롭게 하는 일 '베풂'



몇 년 전, 태국 산간 지역의 수행 전통을 따르던 한 스승이 미국을 방문했습니다. 미국에서 지낸 지 얼마 지나지 않아 그분은 이상하다는 듯이 말했습니다.

"아시아에서는 전통적인 가르침과 수행의 단계로 처음에는 베풂, 다음에는 규범 그러고 나서야 수행이나 위빠사나를 가르칩니다. 하지만 미국에서는 수행이 첫 번째이고 그다음이 규범, 그리고 한참 뒤에야 마치 부록처럼 베풂에 대한 약간의 가르침이 있습니다. 대체 어떻게 된 일입니까?"

베풂이 바로 길의 시작입니다. 붓다도 항상 새로운 수행자들에게 다나(布施), 즉 베풂의 실천을 먼저 가르쳤습니다. 이러한 방식은 고전적인 불교 가르침의 전통으로 남아 있습니다. 서양인들이 마음을 변화시키는 수행에 더 매력을 느끼는 것은 사실입니다. 우리도 그 목적이나 필요성에 대해서는 이해하고 있고 기꺼이 힘을 쏟습니다. 하지만 그 단계의 수행을 위한 첫 발판은 베풂과 규범을 실천하는 일입니다. 우리가 좀 더 세속적이라고 간주하고 있는 이러한 덕목을 통해서 우리는 가장 행복하고 쉽게 다음 단계로 나아가게 됩니다.

베풂은 그런 힘을 가지고 있습니다. 왜냐하면 베풂의 특징은 놓아 버리거나 양도하는 마음의 자질이기 때문입니다. 놓아 버리고, 포기하고, 떠나고, 관대하게 줄 수 있는 능력은 우리 마음속에 있는 하나의 원천에서 솟아납니다. 베풂을 실천한다는 것은 자유로움을 선사하는 그러한 덕목들에 마음을 열어 놓는 일입니다. 이러한 덕목에 의해서 우리는 심오한 자유의 지혜에 도달하게 됩니다. 자유로운 지혜에 도달한 상태가 사랑으로 표현된 것이 바로 그러한 덕목들입니다.

붓다는 베푸는 마음 없이 진정한 구도의 삶은 불가능하다고 말했습니다. 다나는 부처가 되기 위해 갖추어야 하는 열 가지 덕목의 완성에서 가장 처음에 나오는 덕목입니다. 깨달음에 이르는 길은 바로 베푸는 일에서 시작하고, 붓다도 이것으로 가르침을 펴기 시작했습니다. 베풂을 실천할 때 우리는 비로소 기쁘고 순수하며 막힘없이 자유롭게 흐르는 즐거움이 얼마나 아름다운 자질인지 알게 됩니다. 무엇을 주는 마음은 표현될 때마다 행복을 가져다줍니다. 우리가 베풀고자 하는 의도를 가질 때 기쁜 마음을 느낄 수 있습니다. 실제로 무엇인가를 베풀 때에도 기쁨을 경험합니다. 이전에 베풀었던 일을 기억하면서도 기쁨을 느낍니다.

베풀 때 생기는 덕목들

전통적인 가르침에서는 베풂으로 얻을 수 있는 많은 사회적인 이로움에 대해 설명하고 있습니다. 우선 관대한 사람은 다른 사람들의 사랑을 받습니다. 그렇다고 유명해지기 위해 베풀어야 한다는 의미는 아닙니다. 주는 것이 곧 받는 것이라는 사실은 우주의 법칙입니다. 비록 여러분에게 직접 무언가를 주지 않았더라도, 관대한 사람을 만났을 때 여러분은 어떤 느낌이 듭니까? 관대한 사람들은 우리의 마음을 열어 주고 사랑하게 하며 기쁘게 합니다.

붓다는 관대한 사람은 어느 집단에 가더라도 두려움이 없다고 말했습니다. 줄 때 생기는 기쁨은 우리 스스로가 느끼는 사랑 속에 있습니다. 우리가 주는 것을 배울 때, 용기와 힘 그리고 밝은 느낌이 마음 안에서 자라납니다. 편안한 상황이든 어려운 상황이든 우리 마음은 그런 긍정적인 느낌의 보호를 받습니다. 사람들은 우리에게 이끌리게 되고 그들의 신뢰는 아주 강해집니다.

주는 일은 정신적인 이익도 줍니다. 한 번이라도 무언가를 베풀었다면 그 행위에는 우리의 상상을 넘어설 만큼 큰 가치가 있습니다. 주는 것을 시발점으로 많은 정신적인 길들을 설명할 수 있고 성취할 수 있습니다. 자애, 연민, 함께 기뻐함, 평온 그리고 집착과 증오와 무지를 내려놓는 일은 베풂에서 시작됩니다. 주는 일에는 힘이 있습니다. 그렇기 때문에 붓다는 다음과 같이 말했습니다.

"내가 알고 있듯이 만일 여러분들도 베풂의 힘을 안다면, 조금이라도 나누지 않고서는 한 끼의 음식조차 먹지 않게 될 것이다."

음식을 나누는 일은 특히 주는 행위 전체에 대한 상징적인 행위입니다. 누군가에게 음식을 제공한다는 것은 음식보다 더 많은 것을 주는 것입니다. 힘, 건강, 아름다움, 맑은 마음, 심지어 생명을 주는 일이나 마찬가지이기 때문입니다. 단 한 번 음식을 제공할 때, 정신적인 길의 많은 부분이 채워진다고 붓다는 말했습니다. 네 가지 고귀한 마음가짐이 바로 그 순간에 나타납니다. 메따, 자애는 바로 거기에 있습니다. 왜냐하면 음식을 받는 사람에게 호의를 느끼면서 그 사람이 행복하기를 바라기 때문입니다. 그 순간에 바로 연민이 있습니다. 왜냐하면 음식을 받는 사람이 고통이나 괴로움에서 벗어나기를 바라기 때문입니다. 음식을 나누면 우리는 함께 기뻐함도 경험합니다. 그 사람이 행복할 때 기뻐하며, 그 행복이 더 커지기를 바라기 때문입니다. 주는 행위에는 평온도 있습니다. 왜냐하면 가지고 있는 것을 기꺼이 놓아 버리기 때문이며, 기꺼이 그 음식 없이 존재할 수 있기 때문입니다. 이 네 가지 독특한 덕목들이 바로 음식 한 번을 주는 행위에 모두 깃들어 있습니다.

베풂은 수행의 첫 시작
덕목들에 마음 여는 일
관대할 때 두려움 없어
수행 통해 익숙해져야

베풂에 특정 기준은 없다

붓다는 스스로 자신의 선한 점을 떠올리고, 베푸는 행위 자체를 즐기라고 가르쳤습니다. 나쁜 말이나 행동을 표출하며 사는 일은 매우 쉽습니다. 이 책 앞머리의 자애 수행에 대한 부분에서, 나는 여러분에게 무엇인가를 남에게 주었던 자신의 선행을 떠올려 보라고 권했습니다. 그리고 그런 행위를 한 자신에게 고마움을 표현하라고 말했습니다. 그 연습이 어려웠습니까? 가만히 앉아서 그런 생각을 하는 일이 무척 어색할지도 모릅니다. 오히려 무언가를 흔쾌히 주지 못했고 그래서 여전히 다락방에 놓여 있는 어떤 물건을 생각해 내는 일이 더 쉬울 것입니다.

하지만 베풂을 실천하고 스스로 즐거워하는 일은 우리 수행에 많은 도움을 줍니다. 우리가 행한 베풂을 다시 생각한다고 해서 아만심이나 자기중심적 사고에 빠진 것이 아닙니다. 오히려 끝없는 선택과 가능성을 가지고 이 세상을 바라보게 합니다. 그리고 현명하게 선택함으로써 우리 자신과 다른 사람들을 충분히 돌볼 수 있게 합니다. 우리는 붙잡지 않고 내어 줍니다. 쌓아 놓지 않고 포기합니다. 집착하기보다 놓아 버립니다. 즐거운 마음으로 이러한 선택을 하면 선량한 본성에서 우러나오는 기쁨을 발견할 수 있습니다.

베풂에는 두 가지 목적이 있습니다. 우리는 다른 사람을 자유롭게 하기 위해서 베풉니다. 그리고 스스로를 자유롭게 하기 위해서 베풉니다. 이 두 가지 측면이 없다면 베풂의 경험은 완전하지 않습니다. 만일 우리가 어떤 결과에 집착하거나 보답이 올 것을 기대하지 않고 자유롭게 베푼다면, 주고받는 행위는 주는 사람과 받는 사람 모두의 마음에 자유를 줄 것입니다. 주는 사람과 받는 사람이라는 역할 구분에서 벗어나게 되고 종속개념이 사라질 것입니다. 이처럼 순수하게 베풀 때 우리는 하나가 됩니다. 우리는 '글쎄, 이 사람은 나보다 물질적으로 더 많이 가지고 있는데 내가 무엇을 준다는 것이 어떤 의미가 있을까? 어쩌면 그들은 나를 싫어할지도 모르는데, 내가 그들에게 무엇을 주려고 하다니 정말로 바보 같구나'라고 생각하지 않습니다. 순수하게 주는 바로 그 순간, 분열시키고 분리시키는 모든 태도가 떨어져 나갑니다.

베푸는 행동을 자주 반복해서 수행하면 그 힘은 아주 강해집니다. 외적으로는 다른 사람을 자유롭게 하고 내적으로는 자기 자신을 자유롭게 합니다. 베푸는 마음이 활동한다는 것은 내면에서 놓아 버리는 마음이 활동한다는 사실을 반영합니다. 즉, 버리는 것과 포기하는 것을 실제로 베풂과 같은 마음 상태입니다. 따라서 나눔을 실천하면 명상 수행에 영향을 주며, 명상 수행 또한 나눔의 실천에 영향을 줍니다. 베풂은 명상 수행을 풍요롭게 할 수 있는 토양을 만듭니다. 베푸는 행위를 하면서 내적인 행복과 여유로운 안정감을 느끼게 되면 우리 마음속에 생기는 어떤 현상도 정확하게 볼 수 있는 힘과 그것을 놓아 버릴 줄 아는 유연성을 지닐 수 있습니다.

관대함은 내적인 풍요로움을 느끼는 일과 관련이 깊습니다. 풍요롭다는 것은 나누어 줄 만큼 충분히 가지고 있다는 느낌입니다. 이 감각에는 객관적인 기준이 없습니다. 물질적으로 부유하지만 내적으로는 아주 가난한 부자들이 있습니다. 그들은 소유하려는 집착을 멈추기 어려운 사람들이어서, 많이 가지고 있음에도 불구하고 베풀기를 어려워합니다. 겉으로 보기에는 다른 사람에게 줄 만한 것이 아무것도 없어 보이는 가난한 사람 중에 베풀기를 아주 좋아하는 사람들이 있습니다. 하지만 그들은 줄 것이 없다고 생각하지 않습니다. 그들은 자신들이 줄 수 있는 것은 무엇이든 줍니다. 세상의 기준과는 관계없이 우리가 충분히 누리고 있음을 아는 한 언제나 베풀 수 있다는 사실을 이해하는 것은 우리가 베풂을 실천함으로써 얻을 수 있는 큰 기쁨 중 하나입니다. 우리는 나눌 수 있고 마음을 열어 놓을 수 있습니다. 이런 방식으로 우리는 자애를 표현할 수 있습니다.

누구도 완벽하게 이런 일을 할 수는 없습니다. 때문에 우리의 노력을 '수행'이라고 부르는 것입니다. 우리는 다른 사람들을 향해서, 그리고 우리 자신을 향해서 거듭거듭 베풂을 수행하며 성장합니다. 주는 것의 힘이 큰 폭포수처럼 될 때까지, 주는 일이 아주 익숙해져서 그것이 마침내 우리 자신이 될 때까지 말입니다.

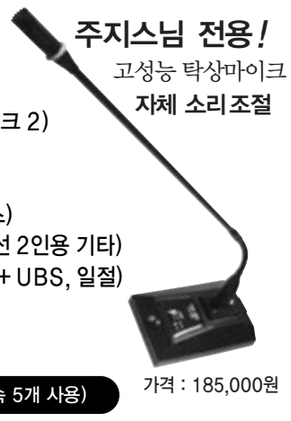
이 글은 〈행복을 위한 혁명적 기술 자애〉(조계종 출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

굴셀건
80ml × 60팩
13만원


지리산 다슬기 眞 골드
無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!
느릅나무 유근피 원액

물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!
100ml × 60팩
6만 5천원
평안할 康
제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원

최신형 대출력 앰프로 보상 교환설치 실시!!
단 160만원 만 준비하시면, 현재의 앰프설비를
300만원대 고급음향 설비로 교체 해 드립니다
※ 설치 희망일 3~4 일 전에 예약 바랍니다. (종래 사용하던 앰프, 스피커는 보상, 회수해 옵니다!)
고출력 파워드 믹싱 앰프

USB탑제 최신형 800 왓트
법당 앰프설치비 가격표
(기본)
A형 : 93만원 (앰프, 스피커, 마이크 2)
B형 : 127만원 (A형 + 무선 1셋)
C형 : 158만원 (B형 + CD 5개용)
D형 : 185만원 (C형 + 믹서 + 케스)
법당 표준형 : 225만원 (D형 + 무선 2인용 기타)
최고급형 일절 : 325만원 (믹싱800 + UBS, 일절)
주지스님 전용!
고성능 탁상마이크
자체 소리조절

가격 : 185,000원
무선마이크

송금계좌 :
우리은행 (예금주 : 김문화)
1002-610-963886
CC 플레이어 (연속 5개 사용)

유코음향연구소
서울시 양천구 신월3동 48-9 종경빌딩 300호
소장 김문화
음향연구가, 무선설비기사
010-5335-2695
전화 (02)2697-9976
팩스 (02)2601-8284