

○ 동사섭

2016년 여름
통권19호





우리 모두의
지고한
행복을
위하기





편집후기



표지사진: 정연호 님



동사섭소식지

2016년 여름

통권 19호

발행일: 2016년 6월

발행처: 재단법인 행복마을

발행인: 용타 스님

편집: 행복마을 동사섭 서울센터

서울시 종로구 관훈동 192-18

SK건설 2층 행복마을 동사섭

02-3499-1016

디자인: 슬로우슬로우킵스ssqq

인쇄: 예지커뮤니케이션

이번 호 <책머리에>의 큰스님 말씀은 의사소통, 먼저 상대를 걸리지 않게 하라이다. 의사소통을 할 때는 소통 원칙이 있는데 그것이 'yes, but'이다. 또 간단·명료·적절이라는 세 가지 법칙에 의해 상대방이 어떤 말을 하더라도 나는 걸리지 말고, 상대방 또한 걸리지 않게 하라는 말씀이시다. 소통은 곧 삶이 아니던가. 큰스님의 말씀을 새겨둘 일이다.

매번 느끼지만 일반과정, 중급과정, 고급과정의 [소감문]을 읽고 적절한 소감문을 찾아내기란 쉽지 않다. 참가자들이 소감문을 쓰면서 과정 내용 축약에 에너지를 쓰는 것도 중요하지만 느낌을 선명하게 드러내는 데 에너지를 담는 글을 쓴다면 좋겠다. 그 연장선에서 숲 님의 [O표치기-자투리 시간에 도인된다]는 우리에게 좋은 본보기이다. 많은 분들이 'O표치기'에 에너지를 함께 해 주시면 좋겠다.

이번호 <동사섭인의 향기>는 지난 2월까지 [행복마을 동사섭]의 원장으로 계셨던 현공 님을 초대했다. 어떻게 동사섭과 인연을 맺었는가, 5대 원리가 왜 중요한가, 그리고 돈망이 주는 의미가 얼마나 대단한 것인가 현공 님의 삶의 궤적을 통해 확인해 볼 수 있다. 이 대담에 참여해 주신 현공님께 깊은 감사의 말씀을 올린다.

그리고 이번호에서 편집부가 특별히 기획하고 함양 센터의 도움을 받아 정리한 것이 있다. 곧 37년간의 동사섭 현황을 도표화하여 <한눈으로 보는 동사섭>을 만든 것이다. 이 한 번의 작업으로 모든 것이 정리되기는 역부족일 터. 다음 기회에 또 보완해서 완성도를 높여가는 작업의 초석이라 여겨주시면 좋겠다. 세월의 더께가 없으면서 보다 선명한 흔적을 확인하게 되리라 기대한다. 그리고 부록으로 붙인 [행복선언문]은 매뉴얼 대로 작성해 보시고 세 개쯤 모아 연결해 걸어 보시면 우리가 연기적 존재임을 확인하는 재미를 느끼실 수 있으리라 생각한다. 이 소식지가 도반님의 마음공부에 많은 도움이 되기 바란다.

한뜻

윤석우 님

* 이 회보는 회원용으로서 비매품입니다.

* 이 회보는 회원들의 성금으로 제작됩니다.

차례

책머리에	06	의사소통, 먼저 상대를 걸리지 않게 하라
명상칼럼	12	여름을 이기는 명상 3가지
동사섭 소식 I	16	2016년 수련회 일정
동사섭 소식 II	18	큰스님 동정 <육조단경>소식 외
동사섭 소감문	20	261회 중급과정 삶을 결정하는 요인은 가치관이다
동사섭 소감문	24	47회 중급과정 그 어떤 것도 과거일 뿐 현재는 아니다
동사섭 소감문	28	38회 고급과정 '설마'와 '언젠가'를 내려놓고...
쉬어가는 페이지	34	<이곳은> 선혜 유소림 님
큰스님 책 <10분 해탈>	36	<행복특공대>
쉬어가는 페이지	40	명상적 음악이 필요한 다섯가지 마음들 <교정>
동사섭 회원 탐방	42	동사섭인의 향기—현공 박기주 님
동사섭 회원 탐방	48	동사섭인의 향기. 둘 현 박상현 님, 혜능 양영준 님, 따뜻 허민주 님
동사섭인의 글	54	○표치기 — 자투리 시간에 도인 된다
동사섭 소식 III	57	깨달음 학당
쉬어가는 페이지	58	한눈에 보는 동사섭
쉬어가는 페이지	60	우리 모두의 지고한 행복을 위한— 스마일 갤러리
동사섭 소식 IV	62	서경모임
쉬어가는 페이지	66	권장도서 <사피엔스>, <공감의 시대> 외
부록	68	<행복선언문> 행복을 선언하는 방법

의사소통, 먼저 상대를 결되지 않게 하라

거울
용타 스님

사람은 공동체 속에서 태어나 그 속에 살다가 그 속에서 죽는다. 인생이란 곧 공동체 살이이다. 그러므로 공동체 구성원들 사이의 의사소통이 우리들의 행복에 얼마나 크나큰 비중을 차지하는지는 새삼 말할 필요도 없다. 여러분들은 용타 스님 정도가 되면 의사소통의 대가급이라고 생각할 것이다. 그런데 대가급이라는 용타스님도 실수를 한다. 하지만 실수를 하니깐 ‘틀렸다’ 하는 것이 아니다. 알아도 실천을 못 하는 것이 인간이다. 그렇게 서로서로 이해하면서 꾸준히 도전해가는 것이다. 그것이 인생이요, 역사다. 지금 당장이나, 아니냐 하는 것이 핵심이 아니다. 항상 변화, 발전하고 추락하며 추락하다가 발전해가는 것이 역사다. 그래서 어찌어찌하면 좋다고 하는 것을 속에 세워두고 그 신념에 내 인품을 접근시키려고 꾸준히 노력하는 것이 인생이요, 역사다.



의사소통을 할 때는 두 가지를 기본으로 유념해야 한다. 의사소통의 목적은 우선 어떤 일을 하자는 것이다. 그리고 일보다 더 중요할 수 있는 것은 사람이다. 그런데 내가 일에 집중하고 있다 보면 사람을 간과할 수 있다. 일을 논하느라 사람을 놓쳐버린다면 그 인과가 열 배, 스무 배의 피해로 나에게 다가올 수 있다. 그러니까 사람을 놓치지 않는 의사소통을 하라는 것이다.

사람을 놓치지 않게 하는 소통 원칙이 바로 <yes, but>이다. 이 <yes, but>을 유념하면 사람을 놓치지 않을 수 있다. 예를 들면 어떤 사람이 행복마을로 전화를 해서 “이번에 동사섭 수련을 하려고 하는데 어떻게 하면 될까요?” 했다고 하자. 그런데 응대하는 사람이 아무 인사도 없이 그냥 “아, 인원이 다 차서 안 되는데요.” 이렇게 대답했다고 해보라. 이것은 사람을 잃는 것이다. 의사소통에서는 늘 <yes, but>을 유념하라. 먼저 yes 하면서 two^{받기}를 하고, 그다음에 but이라는 나의 표현, 즉, one^{주기}을

나중에 하라. 받기 없는 대화를 하면 소통이 되지 않는다. 받아준다는 것은 복잡한 것이 아니다. 저쪽에서 “상 받고 기뻐다.” 하면 “나도 상 받고 기뻐거든.” 하지 말고 “아, 상 받고 기뻐셨군요.” 이 말 한마디만 반복해주면 된다. 그것이 바로 yes^{받아주기}다. 특히 사안 자체는 별것 아닌데 그 별것 아닌 것으로 사람까지 잃어버린다면 참으로 유감이다. 그러니까 의사소통의 몇 가지 원칙을 기계적으로 장만해두는 것이 좋다.

우선 의사 표현에서는 간단, 명료, 적절이라는 3가지 법칙을 유념하면 좋다. 그다음에 사람을 놓치지 않아야 한다는 것이다. 그런데 저쪽 의사소통 수준이 낮으면 내 기분이 상한다. 그러나 그런 경우에도 기분이 상하지 않아야 한다. 그래서 수심^{修心}이 요청되는 것이다. 그러니까 아예 <나는 걸리지 않는다> 하는 것을 키워드로 삼아라. 상대방이 어떻게 말을 하더라도, 어떻게 공격을 하더라도 걸리지 말라. (나는) 걸리지 말고 (상대를) 걸리지 않게 하라는 것이다.

여러분은 걸릴 때 어떻게 하는가?
 “개 같은 놈!” 하는가? 짧은 시간에 개 같은
 놈! 한 것까지는 통과시킨다 해도 3초가
 넘었는데도 걸려 있으면 공부인으로는
 부끄러운 일이다. 걸리지 말고 바로 탈(脫)하라,
 즉탈하라. 어떻게 하면 바로 벗어나는가.
 동사섭의 비법 1호는 <세상은 없다> 하는
 것이다. 무(無) 철학, 공(空) 철학, 무아(無我) 철학,
 무상(無常) 철학... <없다> 하는 것이다. 속상한
 자도 없고 속상하게 하는 자도 본래 없다.
 내가 지금 있다고 착각을 하고부터 속상한
 것이 시작된 것이다. 그래서 걸리지 않으려면
 수심 차원에서 공력을 들여야 한다. 걸리는
 것은 어떤 상황 때문에도 걸린다. 상황에
 걸렸다 해도 즉탈해야 한다. 그렇게 즉탈이
 거듭되다 보면 걸리지 않게 된다. 그럼
 걸리지 않아야 그것이 완성인가. 확실히
 걸리지 않으면 그것을 묘각불(妙覺佛)이라고
 한다. 증득했다, 증오를 했다 하는 것이다.
 그런데 상당히 안 걸린다 했는데 어찌다가
 또 걸린다. 그래서 후수(後修)가 요청되는
 것이다. 의사소통을 할 때 상대방의 말로
 인하여 마음 상하는 경우들이 많이 있다.
 그런 때, 틀림없이 거의 자동적으로 에너지
 화살이 밖으로 향한다. 그런데 이것을 3초
 이전에 걷어 들이지 않으면 공부인으로서
 점수가 낮다는 말이다. 1분 이내로 걷어
 들이지 않으면 위험선이다. 3일간을 썩고
 있다 하면 곧 지옥에 가야 한다.

그런데 이번 강의의 주목적은 걸리지
 말자고 하는 것보다는 걸리게 하지 말아라
 하는 것이다. 상대방을 걸리지 않게 하라는
 것이다. 그러면 걸리지 않게 하려면 어떻게
 하면 되겠는가? 사람의 가슴에 꾸준히
 관심을 두어라 하는 것이다. 부부 사이에
 대화를 할 때 대화의 내용인 사안 쪽에
 관심을 두는가, 아니면 말하고 있는 아내나
 남편에게 더 관심을 두는가? 사안보다는
 사람이 더 중요하다. 그러니까 상대의 가슴의
 안부를 묻는 것이 학습되어야 한다. 학습을
 하지 않으면 사안에 집중하는 에너지에서
 전환되지 않는다. 그러니까 상대의 가슴을 늘
 명상하라.



그러다 보면 점점 내 속에서 사안 쪽에 가던 에너지의 방향이, 관심의 방향이 사람 가슴 쪽으로 가게 된다. 그리고 평소에 사안으로 가던 사람은 아무리 가슴 쪽에 관심을 둔다 해도 사안을 놓치지 않는다. 나는 99% 사안 쪽으로 가던 사람이었다. 동사섭을 하지 않았더라면 지금도 그러고 있을지 모르겠다. 그런데 동사섭을 시작하면서 느낌에 눈을 뜨면서 내 과거를 돌아보니 완전히 느낌 부재의 삶이었구나 하는 것이 보였다. 나는 그 느낌에 눈 떠서 완전히 구원받았다. 그런다고 해서 내가 사안 쪽을 잊느냐 하면 절대 잊지 않는다. 그러니까 사안은 잊지 않아서 이미 확보되어 있는 것이니까 사람 쪽으로 관심을 보내면 사람까지 얻게 된다. 사람 가슴의 안부를 묻는다는 것은 참 기분 좋은 일이다. 그렇게 하고 있으면 자신까지 푹푹해진다. 이번 강의를 위해 몇 가지를 메모해 왔다. 끝으로 그것을 정리해보자.

- * 일도 잘되게 하고 사람도 얻는다.
- * 표현을 잘하고 받아주기도 잘한다.
- * 상대방의 기분에 깨어있어야 한다.
- * 상대가 말을 잘못해서 내 기분이 상했을 때는 나로서는 수심까지 생기는 상황이니 감사한 마음으로 수심에 들어간다. 곧 즉불, 즉탈하는 것이다.
- * 너로 인하여 내 기분이 상했다고 징징대는 것은 공감은 받을 수 있으나 공부인으로서의 상장을 받지 못할 것이다.
- * 상대방을 불쾌하게 했다면 뒷북이라도 꼭 쳐서 사과, 위로 등등의 역할을 한다.
- * 상대방으로 인해 내 속이 상했는데 수심으로 해결이 안 된다고 하면 엔카운터를 만들어서라도 고백한다. 그리고 수심으로 잘 해결하여 감정의 찌꺼기가 없다 해도 상대가 자자청을 하면 과거의 느낌을 고백한다.
- * 반면에 충고를 해주면 상대의 인생이 도움이 될 것이라고 생각하고 상대의 자자청이 없는데도 어떤 피드백을 한다면 열에 아홉은 실패를 가져올 것이다.
- * 세상 사람을 일단 너나 할 것 없이 전부 유리그릇으로 알면 되겠다. 정말로 상대방에게 마이너스 피드백을 하려면 삼엄하게 잘할 필요가 있다.
- * 나는 즉탈하되 상대는 유리그릇으로 생각하고 사는 것이 일반론으로 좋다.
- * 수심 능력이 취약하여 해탈도 못 하면서 고백도 못 하고 시간만 보내는 것은 똥 중에서도 가장 더러운 똥이다.





사안보다는 사람이 더
중요하다. 그러니까 상대의
가슴의 안부를 묻는 것이
학습되어야 한다.

그래서 교재 삼기 내지 엔카운터가 필요하다. 이처럼 약속된 자리에서도 똥 정리를 못하는 것은 진정 답답한 일이다. 자기에게 있는 것을 고백하게 되면 가벼워진다. 그렇게 가벼워지는 것도 좋지만, 고백에는 용기가 필요하니 고백을 통해 용기를 얻게 된다. 내가 상대방에게, 또는 약속된 장에서 그것을 딱 표현하는 것이다. 고백을 하게 되면 고백 자체가 정화를 가져와서 좋고 그다음에 나의 주체성이 길러져서 좋다. 내가 내 속에 있는 나의 마인드를 세상에 내비친다는 것은 나의 주체적인 삶이고 나의 권리이다. 그러니까 내가 이 말을 하면 상대가 나를 더 미워할지 모른다고 생각한 나머지 표현하지 못하고 있다 하면 골골이 불행이다. 나는 나대로 지옥이고 상대는 내가 쌍! 하고 있으니 그 악과장이 미쳐서 건강을 해칠 수도 있다. 나는 내 지옥이어서 손해이고 내가 상대를 지옥까지 보내니 상대도 손해인데 그 외에도 손해가 또 있다. 그것은 나의 쌍!이 정화되지 않아 세상에 번져나간 만큼 손해라는 것이다. 엔카운터와 수심, 이 두 가지가 도구의 양다리이다. 안으로는 수심을 통해서 해결해야 하고 밖으로 표현을 통해서도 해결해야 한다. 이런 표현은 상대에게도 이익이 된다. 상대는 “아이고, 내가 그런 버릇이 있었구나!” 하고 알게 된다. 표현을 하면 여러 가지가 유익하다.



수심명상산책

오요 명상

천하의 주인이요 보살행의 도구이며 밀거름인 이 일물 ^{一物} 은	정체
무한우주에 있는 유형무형, 유정무정 모든 존재들의 행복 해탈과 맑고 밝은 상생 기운을 위하여, 이 일물의 전 존재, 전 에너지를 기 ^起 하여 전 ^傳 하오니 무량한 복덕이 향상 ^{向上} 되소서.	대원
이에 안으로, <돈망명상-지족명상-비아명상-나지사명상-죽음명상>등의 주조세 ^{主助細} 바라밀로 수심 ^{修心} 을 잘하여 마음천국 이루고,	수심
밖으로, 보는 눈을 바르게 하고, 보이는 모습을 바르게 하고, 잘 교류하는 등 화합을 잘하여 관계천국 이루며,	화합
나아가 핵심소임 ^{核心所任} 수명소임 ^{隨名所任} , 보시-감사-사과-관용 등의 0번소임 ^{所任} 을 잘 작선 ^{作善} 하여 세상천국 이루리라.	작선

주바라밀

그냥 있다. 기초수를 그대로 수용한다. 아공법공 ^{我空法空} 이니 걸림 없이 그냥 깨어 있는 것이 할 일 전부이다.	돈망
--	----

조바라밀

한 생각 일으키니 범사가 감사요, 지족이다. 혼이 감사요 몸이 감사요 가정의 모든 존재들이 감사요, 소속 공동체의 모든 존재들이 감사요, 지역사회의 모든 존재들이 감사요, 나라의 모든 존재들이 감사요, 지구의 모든 존재들이 감사요, 나아가 공기와 물을 위시한 태양계 은하계 우주 등의 대자연이 감사요 지족이다.	지족
과거의 나는 이미 지나갔으니 없고 미래의 나는 아직 오지 않았으니 없으며 현재의 나는 찰나 무상이니 없다. 이렇게 있는 것처럼 여겨지는 이 일물을 응무소주이생기심 ^{應無所住而生其心} 하는 보살행의 도구요, 밀거름일 뿐이다.	비아
무아인 이 일물이 천하를 둘러본다. 그지없는 모든 것들 다 여여히 그러하구나. 일어나는 모든 일들 다 그 인에 그 과이니 그러하겠지. 굳이 가치론적으로 본다 해도 절대긍정이다. 감사요, 지족이다.	나지사
그것이 온다. 호흡이 멈추고 피돌이가 멈추며 사회적 역할이 끝난다. 간다. 걸림이 없다. 고요한 우주에 상생기운이 가득하고 애쓰지 않아도 돈망이다.	죽음
보는 눈을 바르게 하고, 보이는 모습을 바르게 하며, 잘 교류한다.	화합
궁극의 회향처는 보시오, 작선이다. 핵심소임 ^{核心所任} , 수명소임 ^{隨名所任} , 보시-감사-사과-관용 등의 0번소임 ^{所任} 을 그지없이 작선하면서 사는 것이 인생이다.	작선

여름을 이기는 명상 3가지

심망
정홍천 님



우리나라 여름은 유난히 덥다. 최근에는 지구 온난화 영향으로 더 더워진 것 같다. 마음공부를 하는 사람 입장에서 여름은 그리 환영할 만한 계절은 아닌 듯하다. 명상을 하든, 책을 읽든, 대화를 나누든 다른 계절에 비해 쉽지 않고 덥기도 하고 불쾌지수가 높기 때문이다. 불쾌지수가 높아지면 사소한 일에도 짜증이 나기 마련이다. 내가 참더라도 주변 사람들의 짜증으로 마음이 불편해지는 경우도 많다. 오죽하면 ‘짜증범죄’라는 단어가 생겨났을까. 여름이 되면 평소 참을 수 있는 일도 범죄로 연결되는 경우가 많아서 생겨난 용어다.

마음공부를 하는 사람 입장에서 이런 여름을 극복하기 위해 여름철에 필요한 명상이 있어야 할 것 같다. 나는 이를 여름 명상이라 이름 짓고 세 가지 명상을 소개하고자 한다. 마음 성장 명상, 해님에 감사하기 명상 그리고 자연에 사과하기 명상이 그것이다.



첫 번째, 마음 성장 명상이다.

우리나라는 사계절이 뚜렷한 살기 좋은 나라이다. 한의학에서는 생장수장(生長收藏)이라 하여 봄에는 낱고, 여름에는 자라고, 가을에는 거두어들이고, 겨울에는 저장한다고 말한다. 생장수장에 의하면 여름은 성장의 계절이다. 몸도 성장하지만, 마음도 성장한다. 몸 성장이 키가 커지는 것이라면 마음 성장은 마음을 키우는 것이다. 몸은 성장에 한계가 있지만 마음은 성장에 한계가 없다. 아니 마음은 원래 무한하다. 무한한 마음을 키우는 것 자체가 말이 안 되는 것처럼 보이지만 마음 성장은 매우 중요하다. 여름에는 더욱 중요하다. 여름에는 높아진 불쾌지수만큼 짜증, 화, 분노 등 부정 염체가 자리 잡고 있다. 이러한 부정 염체가 커질수록 마음은 모래알만큼이나 작아진다. 부정 염체로 작아진 마음은 사소한 것에도 짜증을 낸다.

사람 간의 관계가 나빠지고 갈등이 발생한다. 마음 성장 명상은 이러한 마음속에 자리 잡고 있는 부정 염체를 제거하는 것이다. 마음의 염체를 제거함으로써 원래 무한했던 마음을 되찾는 것이 마음 성장이다. 부정 염체가 고온다습이라는 외부 환경에 의해 발생했다고 외부 환경을 바꿀 수는 없다. 덥고 습한 날씨를 그대로 받아들이는 것이 필요하다. 나지사 명상이 최적이다. ‘가만히 있어도 땀이 흐를 정도로 덥구나!’ 하면서 상황을 있는 그대로 표현한다. 그리고 나서 ‘여름이니 덥겠지.’ 하고 상황을 이해한다. 마지막으로 ‘숨은 쉴 수 있는 정도이니 얼마나 감사한가.’ 라고 끝을 맺는다. 이처럼 나지사 명상을 활용하여 불쾌지수를 높이는 분노와 화의 부정 염체를 제거함으로써 마음을 무한으로 확대할 수 있다.



사진: Adam Greig @flickr

…그러나 해님은 우리에게 그 어떤 것도 요구하지 않는다.
묵묵히 지구상의 거의 모든 생명체를 위해 자신의 에너지를
보내주고 있다. 얼마나 감사한 일인가.

둘째, 해님에 감사하기 명상이다.

해님은 극히 소수의 생명체를 제외하고 지구 상에 사는 거의 모든 생명체에 필요한 에너지를 제공한다. 생태계의 먹이사슬을 보면 이해할 수 있다. 먼저 식물은 해님이 보내주는 에너지를 받아 광합성 작용을 하게 된다. 광합성이 잘 일어나기 위해서는 빛의 세기, 빛의 온도 그리고 이산화탄소 농도가 잘 조화를 이루어야 한다. 해님이 보내주는 에너지를 절대적으로 필요로 한다. 해님 에너지를 다른 형태의 에너지인 영양소로 바꾸어 사용하게 되며 이런 식물을 초식동물이, 초식동물을 육식동물이 잡아먹고 살아가게 된다. 생태계의 출발점에 해님 에너지가 있고 이를 통해 지구의 모든 생물이 생존을 하게 된다. 뿐만 아니라 우리에게도 직접 빛과 열을 보내주고 있다. 그러나 해님은 우리에게 그 어떤 것도 요구하지 않는다. 묵묵히 지구상의 거의 모든 생명체를 위해 자신의 에너지를 보내주고 있다. 얼마나 감사한 일인가. 그러한 해님의 헌신에 대해 우리는 감사함을 느끼지 못하고 있다. 당연한 것으로 착각하고 있다. 해님이 우리에게 아무 것도 요구하지 않기 때문이다. 해님이 없다고 생각해 보라. 해님이 더는 지구에 자신의 에너지를 보내지 않는다고 생각해 보라. 이제는 더는 해님에게 받기만 해서 안 된다. 해님에게 감사 표시를 해야 한다. 해님에게 감사 명상을 해야 한다. '해님, 오늘도 저희를 위해 해님의 에너지를 보내주심에 진심으로 감사드립니다. 저희를 위한 해님의 무한 사랑을 마음 깊이 느끼며 감사합니다.' 하고 감사 명상을 매일 드려야 한다.

셋째, 자연에 사과하기 명상이다.

해가 갈수록 여름이 더욱 더워지고 있다. 아니 지구가 뜨거워지고 있다. 청정했던 자연이 오염되면서 지구가 뜨거워지고 있다. 우리의 잘못이다. 우리는 자연으로부터 너무도 많은 것을 받고 있지만 우리는 지구에 오염 물질을 돌려주고 있다. 엄청난 자정능력을 갖춘 자연조차도 어찌할 수 없을 만큼 오염시키고 있다. 자연은 우리의 잘못에도 불평하지 않는다. 하지만 자연은 점점 아파하고 있다. 그 아픔이 얼마나 큰지 우리는 지구가 뜨거워지는 것으로 알 수 있지만 모른 척하고 있을 뿐이다. 이제 우리가 지구를 위해 나서야 한다. 명상은 그 중 하나다. 자연에 사과하기이다. '자연 님, 저희에게 너무나 소중한 자연 님, 자연 님의 고통과 아픔에 너무도 무심했던 저희의 잘못에 대해 진심으로 사과를 드리고 용서를 구합니다. 사랑하는 자연 님, 저희를 용서해 주세요.'

여름. 어떤 사람들에게는 산과 바다를 연상시키고, 즐거운 추억을 떠올리게 하는 즐거운 단어다. 그러나 어떤 사람들에게는 덥고 습한 날씨로 불쾌지수가 떠올리는 단어이기도 하다. 즐거운 단어로 연상되든 덥고 습한 날씨로 연상되든 우리는 여름 명상을 통해 마음을 키우고, 해님에 감사하고, 자연에 용서를 구해야 한다. 마음공부를 하는 모든 분께 여름 3대 명상을 추천하고자 한다.



2016년 수련회 일정

— 일반과정

제261회	2015년 12월 30일水 ~	2016년 1월 4일月
제262회	2월 23일火 ~	2월 28일日
제263회	4월 17일日 ~	4월 22일金
제264회	6월 19일日 ~	6월 24일金
제265회	7월 18일月 ~	7월 23일土
제266회	8월 7일日 ~	8월 12일金
제267회	10월 16일日 ~	10월 21일金
제268회	12월 5일月 ~	12월 10일土
제269회	12월 26일月 ~	12월 31일土

— 중급과정

제47회	1월 18일月 ~	1월 22일金
제48회	8월 16일火 ~	8월 20일日

— 고급과정

제38회	2월 15일月 ~	2월 19일金
제39회	8월 23일月 ~	8월 26일金

— 청소년 행복캠프

제7회	1월 13일水 ~	1월 16일土
제8회	7월 27일水 ~	7월 30일土

— 제6기 지도자과정(5, 11, 12월 제외)

1차	2016년 1월 9일土 ~	2016년 1월 10일日
2차	2월 13일土 ~	2월 14일日
3차	3월 12일土 ~	3월 13일日
4차	4월 9일土 ~	4월 10일日
5차	6월 11일土 ~	6월 12일日
6차	7월 9일土 ~	7월 10일日
7차	8월 13일土 ~	8월 14일日
8차	9월 10일土 ~	9월 11일日
9차	10월 8일土 ~	10월 9일日

— 월례정진(2, 7월 제외)

2016년 1월 23일土 ~	2016년 1월 24일日
3월 26일土 ~	3월 27일日
4월 23일土 ~	4월 24일日
5월 28일土 ~	5월 29일日
6월 25일土 ~	6월 26일日
8월 27일土 ~	8월 28일日
9월 24일土 ~	9월 25일日
10월 22일土 ~	10월 23일日
11월 26일土 ~	11월 27일日
12월 24일土 ~	12월 25일日

2016 동사접 기간 일정

연월	2015. 12. 31																																	
	첫째주							둘째주							셋째주							넷째주							다섯째주					
1월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
2월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					
3월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
4월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
5월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
6월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
7월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
8월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
9월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
10월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
11월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
12월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

■ 둘째주 토-일요일은
지도자과정(5.11, 12월 제외)

■ 넷째주 토-일요일은
월례정진(2, 7월 제외)

■ 합양 - 일반과정 (261)
■ 청소년 행복캠프 (7)
■ 합양 - 고급과정 (38)
■ 합양 - 일반과정 (262)
■ 합양 - 고급과정 (39)
■ 합양 - 일반과정 (263)
■ 합양 - 일반과정 (264)
■ 합양 - 고급과정 (48)
■ 합양 - 일반과정 (266)
■ 합양 - 일반과정 (268)

■ 합양 - 일반과정 (47)
■ 합양 - 일반과정 (265)
■ 합양 - 일반과정 (267)

■ 청소년 행복캠프 (8)
■ 합양 - 일반과정 (269)

[육조단경 강의]

조계사불교대학 총동문회 초청으로 2016년 3월 2일부터 4월 20일까지 8주간 매주 수요일 저녁 7시부터 9시까지, 조계사 안식당에서 육조단경 강의를 하셨다. 주된 내용을 간추리자면 다음과 같다. 인생(삶)을 어떻게 살아야 할 것인가. 가치관 정립은 무엇보다 중요하다. 8정도 중 정견正見이 또한 중요하다. 또 인생관으로 중요한 것은 자유이고 그것과 함께 자비와 자재 또한 중요하다. 그것들이 체體를 이루어 응무소주 이생기심의 삶을 살게 한다. 유전돈법唯傳頓法! 육조단경의 핵심으로 조사선祖師禪을 강조하셨다. 해오解悟, 돈오頓悟, 증오證悟 모두 깨달음이나 그 중 핵심은 해오解悟이다. 해오가 중요한 이유는 1) 즉탈 2) 보편성 3) 가치관 정립 4) 석가의 기초가공 5) 구구단부터 실행 6) 후수차원으로 여타 가치 아우름 등이라 설파하셨다. 그 외에도 마하반야바라밀과 36대에 대해서도 말씀하셨지만 조사선祖師禪이 핵심 중 핵심이었다.



[조계사 대웅전 법문]

조계사불교대학 총동문회 초청으로 4월 22일(금) 저녁 7시부터 9시까지 조계사 대웅전에서 법문이 있으셨다. 우리 시대 선지식을 초청해 진리를 찾는 53선지식 구법여행의 여섯 번째 법식으로 불교신문과 조계사불교대학총동문회가 주관하였다. 큰스님께서는 즉불^{卽佛} 즉탈^{卽脫} 즉도^{卽度}의 조사선^{祖師禪}을 주제로 우리가 어떤 가치관으로 삶을 주도적으로 살아야 할지, 그 방향성을 힘있게 풀어내셨다. 조계사 대웅전을 가득 메운 신도들의 가슴에 진정한 삶이란 지금 여기에서 자유롭게 사는 것이고 바로 이 자리에서 즉불하고 즉탈하여 즉도에 이르게 해야 한다 말씀하셨다. 지금 여기에서 최우선으로 필요한 것이 무엇인가. 이대회가 부처로 받아들여지는가. 지금 여기에서 해탈한 존재로 있는가. 그리고 구류중생을 다 제도하리라 마음먹고 있는가. 두 시간 동안 우리는 이미 부처이고^{卽佛} 그 부처인 내가 부처로 살면^{卽脫} 즉도^{卽度}가 열리게 되어 있다는 말씀이셨다. 가슴 시원한 법문이였다.

삶을 결정하는 요인은 가치관이다

마니성
김순옥 님



제261회 동사섭 일반과정
2015.12.30~2016.1.4

방학이면 동사섭 수련에 참여하는 게 당연한 것처럼 가족들에게 양해를 구하고 길을 나선다. 기쁘다. 첫 만남. 안전지대에서 긴장하는 것은 긴장 정도만큼 미성숙한 존재다. 촌철을 들으며 반가움과 유익함, 즐거움을 누리기 위해 자기소개 시간을 가졌다. 서로의 별칭을 알게 되고 따스한 관심과 경청으로 금방 친밀한 관계가 형성되어 놀랍다.

큰스님께서 주제강의를 해주셨다. 영광이고 기쁨이다. 인생에서 소중한 것은 나의 삶이고 삶을 결정하는 요인은 가치관, 신념체계, 사고방식이다. 삶의 목표인 삶의 5대 원리—정체, 대원, 수심, 화합, 작선이라는 큰 선물을 한 아름 받아서 삶이 한층 성숙해지고 인품이 성장하는 것 같아 기뻐다. 동사섭의 중요 가르침인 삶의 5대 원리가 내 속에 스며들도록 노력하며 살자. 그러면 빛나는 인품자가 되리라 발원한다.

화합 I

핵심은 화삼요(和三要)이다. 보는 눈을 바르게 하고 보이는 모습을 바르게 하며 잘 교류한다. 이때 마음은 걸마음과 속마음으로 나눌 수 있다. 그중 속마음을 알아주는 것이 진정한 알아줌이라는 것을 알게 되었다. 관심의 지평 위에 감지 표현하고 공감 반응하라. 느낌에 관심을 집중하고 순수한 상태로 가슴을 회복해가기 위해 보고 느끼고 표현하기에 집중하여 촛대, 불꽃 형식으로 간단명료하게 표현했다. 느낌 표현에 조금씩 익숙해지는 자신을 보면서 대견했다. 앞으로는 제때에 알맞은 느낌을 알아차릴 수 있게 늘 깨어있으리라 다짐한다.

화합 II

받기 3박자—경청, 공감, +a다. 모듬원끼리 실습했다. 제대로 받아주기 위해 경청해야 하고, 앵무새 받기를 연습하고 공감해 주기 위해 노력하는 나를 보게 된다. 상대가 내 말에 온전히 공감하며 받아줄 때 기분은 정말 좋았다. 기적의 미세 정서와 1g1t의 원리에서 무심코 던진 1g의 말이 1t의 무게로 와 닿아 상처받은 제자들은 없는지 살폈고 기억하지 못하는 잘못은 자자청으로 맑은 물을 부어 용서를 구해야겠다. 말 한마디가 사람을 살리기도 하고 죽일 수도 있구나 하는 가르침이 가슴 깊이 새겨진다.

교류사덕(交流四德)

보시, 감사, 사과, 관용을 하면서 소그룹끼리 앞으로 내가 실천할 보시, 감사, 사과, 관용에 대해 소개하였다. 지난번 수련과정에서도 해 보리라 마음먹었지만 실천하지 못했던 내용을 도반들 앞에 다시 약속한다. 이번에는 남편에게 3배 올리기를 꼭 실천하리라 결심한다.

장력

인공양장력에는 정서요인, 표정요인, 언어요인, 행동요인, 환경요인이 있다. 인공양장력을 높이기 위해 모듬원끼리 칭찬사위를 실시했다. 사랑과 배려, 칭찬, 관심의 에너지가 가득한 방 안은 양장력으로 가득 찼다. 저녁 공양 시간이 한참 지나도록 칭찬사위는 계속되었다. 행복했다.

행동명상

어떤 행동이 명상적 효과를 거둘 때 행동명상이라 한다. 웃음 웃기, 쥐약 먹은 개 흉내내기, 무개념스피치, 중앙시장 약장수, 춤추기, 개싸움 등으로 내게 남은 체면, 어색함, 부끄러움 등을 떨쳐버리기 위해 열심히 입혔다. 아직도 내게 검불이 남아 있는가. 몸은 피곤했지만, 가슴은 후련했다. 더 이상 나를 옅아매지 않으리라.

절명상

할 때마다 감동의 눈물이 흐른다. 사람, 사람이 이치럼 고귀한 존재임을 느끼게 해주는 감동이 있다. 사람의 귀함을 알게 되어 기쁘다.

수심 II 행복론

행복이란 바라는 바가 이루어졌을 때 오는 기쁨이다. 행복공식은 욕구 분의 소유로 욕구가 작을수록 행복은 커진다. 소유에는 미성소유와 기성소유가 있다. 미성소유는 구현행복론으로 기성소유는 지족행복론으로 욕구는 초월행복론으로 구현할 수 있다. 지족 행복은 이미 99.99%의 넘치는 소유, 넘치는 행복 속에 살고 있음에 지족하는 것이다. 구현행복론은 구현하기 위한 원리로서 대의, 목표-계획-실천하기 진정성의 원리, 확신, 기뻐하라, 베풀라가 있다. 초월행복론은 존재 그 자체로 넘치는 무한행복 속에 살고 있다.

번뇌구조

‘있다-좋다-싫다-쌍-불만사고’로 구성된다. 있다^{실체사고}, 좋다^{가치사고}, 싫다^{탐욕}, 쌍^{분노}, 불만사고를 정화하기 위해서다. 좋다는 비아명상으로, 싫다는 죽음명상으로, 쌍은 나지사명상으로, 불만사고는 지족명상으로 정화할 수 있다. 걸림없는 자유인으로 살아갈 비법을 손에 쥐게 되어 행복하다. 마음이 후련해지고 행복하게 살아갈 일만 있어 자신만만해진다.

큰스님 특강

인생은 묻고 답하는 사유를 하며 산다. 경전 중 최고의 경전은 이성, 지성, 마음이다. 팔만대장경도 나 자신의 지성으로 이해해야 범등명이 된다고 하셨다. 인생에서 가장 중요한 것은 <알아야 할 것을 안다>다. 이를 위해서는 강력한 동기가 필요하다. 대상과 이성(알아야 할 것)에서 대상은 현상과 이치를 다 알아야 하는데 현상적인 사실은 <안다>고, 현상의 배경인 이치를 안다는 <깨닫는다>다. 사실을 알고 사실 배경에 있는 이치를 깨닫기 위해 알아야 할 사실은 지성이 있다는 것에 주목해야 한다. 큰스님 특강을 들으면서 사실과 이치에 더 주안점을 두고 깊이 사유를 해보려 한다. 그리고 기필코 돈망파지를 하리라. 백산이 되리라. 행복하게 살리라. 발원한다. 좋은 가르침 주신 큰스님께 깊은 감사의 말씀을 올린다.

맑은 물 붓기

5박 6일의 수련 전 과정이 내 영혼에 맑은 물을 부어 정화할 수 있는 프로그램이라고 감사다. 더 많이 맑아지고 영적으로 한 단계 높아진 느낌과 인품이 성장하는 기분이 들어 기쁘다. 전 과정을 지도해주신 용타 큰스님과 지도자분들께 감사드린다. 그리고 함께 공부한 261회 도반님들께도 감사드린다. 후원에서 맛있는 음식을 해주신 성불화 보살님, 셰프님, 사무처 직원님들 모두에게 깊은 감사의 말씀 드린다. 동사섭 프로그램에 참여해서 행복 가득한 마음으로 집에 돌아갈 수 있어 기쁘다.



그 어떤 것도 과거일 뿐 현재는 아니다

제47회 동사섭 중급과정
2016.1.18~2016.1.22

햇살
홍은영 님



일반과정에서 배운 내용을 잊고 지냈다. 그래서 중급과정에 참여하며 긴장했다. 촛대-불꽃 형식의 문장으로 마음 나누라는 큰스님의 말씀에 덜컥 겁이 났다. 일반과정 때 큰스님께서 가장 강조하셨던 것 중 하나인 마음 나누기조차 실천하지 못하고 살았구나 하는 생각에 부끄러움과 아울러 4박5일의 중급과정 수련을 잘할 수 있을까 걱정되었다. 그런데 더듬거리며 마음 나누기에 참여하는데 지적에 계신 열매 님과 일우 님께서 마음을 잘 받아주셨다. 감동이였다. 용기가 생겼다.

1. 지족명상

지족명상을 통해 내가 새롭게 깨달은 것은 이미 가지고 있다. 나는 이미 부자다라는 OP의 행복을 확인하는 것이었다. 나는 지족의 의미를 오해해 왔다. 거창하고 큰 것을 좇기보다 작고 소소한 행복을 찾는 것이 지족이라고 스스로 정의내리고 있었다. 하지만 작은 것에 방점을 두지 않고 찾는 것에 방점을 둔다면 나는 지족할 수 없는 것이 아닐까? 그러나 지족에 대해 새롭게 깨달은 후, 내가 노력하여 찾지 않아도 가지고 있는 그대로의 나와 자연스러운 일상 속에 이미 행복이 있다고 생각하니 마음이 가벼워졌다. 또 하나, OP100에서 P100의 구현행복이 크다고 해서 불행해지는 것은 아니라는 점이다. 물론 100에 집착한다면 불행해지는



것은 당연한 일이겠지만 집착하지 않는다면 그 꿈을 내일의 원동력으로 삼을 수 있을 것이다. 지금 내가 이미 가진 행복에 감사하는 것만 지족이 아니라, 사람이라면 누구나 품을 수 있는 꿈에 집착하지 않는 마음가짐도 지족이 아닐까 생각해 본다. 구현행복을 구현하기 위해 노력하고 성장하는 자신을 발견하는 기쁨이 일상에 존재한다면 말이다. OP의 행복과 P100의 행복의 균형을 잘 잡는 현명한 지족을 해야겠다고 다짐했다.

2. 비아명상

죽음명상 다음으로 어려웠던 명상이었다. 나라는 사람이 버섯이 존재하는 왜 **나 없다**를 인식해야 하는지 이해가 잘 되지 않았다. 그러나 다행스럽게도 이튿날 무위법을 축하는 공부를 하고 나서 **비아**를 이해할 수 있게 되었다. 나는 무엇인가? 스스로 물었을 때 나를 규정짓는 것이 너무 많다고 생각되었다. 누구의 딸, 2학년 3반 담임, 부산시 거주민 등 그것들은 모두 환경에

의해 결정되었거나 누군가와 관계에 의해 규정지어진 것들이었다. 나를 규정짓는 수많은 것들 중에 나는 무엇일까? **환경-몸-마음-식주체-순수의식-모유**를 걷어낸 후에는 그 어디에도 나는 없었다. 그제서야 **비아**가 이해되기 시작했다. 나는 관계망의 구성원도 아니오 환경에 지배받는 '속인'도 아니었다. 그 어떤 말로도, 나를 온전히 표현할 수는 없었다. 나를 규정짓는, 내게 붙어 있던 수많은 것들을 걷어내고 나서야 마침내 **지유**의 의미를 이해할 수 있었다. 살아가면서 나는 지금보다 더 많은 나로 규정지어질 것이고 내 속에도 내가 많아 괴로운 날들이 있을 것이다. 그렇지만, 그럴 때마다 **비아명상**을 통해 **나 없음**을 실천하는 방법을 익혔으니 앞으로 다가올 날들이 전보다 두렵지 않다. **두렵지 않다**고 생각하는 순간 **아리러니하게도 나 없음**의 명상을 통해 힘을 얻을 수 있다는 생각에 마음이 기쁘다.

3. 나지사 명상

나지사 명상을 하면서 가장 어려웠던 점이 두 가지였다. 하나는 구나-갯지-감사의 과정을 거칠수록 도무지 마음을 비울 수 없었다는 거였다. '왜 내가 그 사람을 용서해야 하나, 나는 잘못된 게 없는데...'라는 생각에 화가 났다. 나는 그동안 화와 미움을 다스리는 방법을 몰라 내 기준으로 내 잘못과 상대의 잘못의 경중을 따져 내 마음을 합리화하려 애썼다. 상대의 잘못이 크다고 생각될 경우에는 그것을 수용할 수 없는 자신의 좁은 마음을 탓하였다. 그런데 나지사 명상 이전에 비아 명상이 선행되어야 한다는 도반님의 말씀을 듣고 나니 왜 나에게 나지사 명상이 힘들었는지 알게 되었다. 그리고 용타 큰스님께서 그 어떤 것도 과거일 뿐 현재는 아니다, 과거는 지나가서 없는 것이니 쥐고 있을 필요가 없다고 하신 말씀과 '그는 내 연민의 대상이다. 바깥 세상은 고칠 수 없고 진정 고칠 수 있는 것은 자신이다. 나는 고칠 수 있는 것이어서 나를 고쳐 세상을 보는 시선을 고칠 수 있다.'고 하신 말씀이 나지사 명상을 이해하는 데 큰 도움이 되었다. 그리고 굳이

그 상황에서 내 잘못을 세밀하게 분석하고 크게 부각시켜 힘들어할 필요가 있는 것이 아니구나.'하는 생각이 들기도 하면서 위로가 되었다. 또 하나는 구나에서 그 동안 나의 관점으로 상황을 재해석했다는 점이다. 그 때문에 갯지, 감사의 단계로 넘어가는 것이 어려웠던 것 같다. 용타 큰스님께서 남의 일처럼 상황을 건너다 보는 힘, 즉 관조하듯 상황을 보라고 말씀하시는 것을 듣고서야 그동안 나지사 명상이 어려웠던 이유를 알았고 답을 찾을 수 있게 되었다. 상황을 내식대로 부풀리거나 회피해서는 안 된다는 것, 또 내가 재고하고 싶지 않은 문제라도 외면해서는 안 된다는 것, 나의 재해석으로 바라보면 현상에 대해 화와 불안이 생긴다는 것을 깨달았다. 앞으로 나지사 명상을 할 때 마음이 불안하거나 화가 일거나 하는 어려움이 있을 때면 이와 같은 깨달음을 잊지 않고 끝없이 갯지를 써내려가며 노트를 채워 나가야겠다. 노트가 채워질 때마다 화, 원망, 자책감 등이 물러갈 것이라 생각하니 벌써부터 마음이 가벼워진다.



4. 죽음 명상

가장 어려웠던 명상이다. 어제 긴 시간 죽음명상을 하였지만 부모님 생각으로 끝내 뚫지 못했다. 그러나 포기하지 않고 걸리는 것들을 없앨 수 있는 데까지 없애보자 생각했다. 30여 년간 살면서 이룬 것들, 이루고 싶은 것들, 사랑하는 많은 것들을 지우고 여기까지가 내 뉘이아하고 해탈하려 노력했다. 노력 끝에 깨달은 것은 역설적이게도 죽음에 대해 초연한 사람이 현재의 삶을 더욱 행복하게 살 수 있다는 것을 알게 되었다. 그제서야 걸리는 것이 없다는 의미를 조금 알 것 같았다. ‘무소유 끝에 얻은 자유와 해방감은 비로소 온 세상을 얻게 되는 것이다.’는 법정 스님의 말씀도 떠올랐다. 그런 마음을 가지고 실감-직면-전환-해탈-의미 발견의 과정을 거쳐 명상을 하니 죽음 명상에 조금 더 가까워진 기분이 들었다. 하지만 죽음 명상은 중급과정 중 내게 가장 어려웠던 명상으로서 이 다음에 또 다시 동사섭을 찾게 될 이유가 되었다.

조바라미를 익히는 공부 외에도 중급과정을 수련하는 4박 5일 동안 너무나 행복했다. 특히 나의 부족한 질문에도 자신의 마음공부처럼 진심으로 설명해 주며 나를 이끌어주신 여러 도반님께 감사하다. 그분들이 아니었다면 이토록 많은 것을 깨치지 못했을 것이다. 그리고 행복마중물 발표 시간에 나를 칭찬해주신 같은 모임 도반님들께도 정말 감사하다. 어디까지나 나의 개인적인 행복감을 말한 것뿐이었음에도 자신의 일처럼 기뻐해주시고 격려를 해주신 님들의 한마디 한 마디는 형언할 수 없을 만큼 큰 감동으로 벅차오르게 했다. 가족도 친구도 아닌데 이곳을 찾아왔다는 이유만으로 나의 비루함을 탓하지 않고 위로해주시던 마음들, 나조차도 외면하고 싶은 내 모습을 그것은 너의 잘못이 아니라고 품어주시던 마음들, 이런 인연을 만나게 해주신 용타 큰스님께 깊이 감사드린다. 4박 5일 동안 동사섭에서의 시간은 제가 작성한 10대 마중물에서 언급되었던 어떤 기쁨에 비해서 지지않는 아름답고 빛나는 시간들이었다. 돌아가면 이 충만한 행복감을 공유하고 작선해야겠다 다짐한다. 이런 다짐을 하는 이 순간, 부끄럽기만 했던 내 자신이 자랑스럽다.



‘설마’와 ‘언젠가’를 내려놓고...

보광

조혜윤 님

1. 지금 여기, 걸림 없는 자유를 향유하라.

삶의 최종 수렴처는 걸림 없는 자유다. 수렴처를 향해서 나아가야 하는 과정이 쉽고 재미있더라도 지금 여기에 온전하게 깨어있지 못한다면 그 순간은 소외시킬 수밖에 없다. 하물며 어렵고 고통스러우며 그로 인하여 지루한 과정을 거친다면 결론에 이르러서는 지쳐 있을 것이다. 성불하려면 미래의 결론 지점을 향하여 가느라 지금 여기를 온전히 누리지 못하게 된다. 그런데, 닦고 노력할 필요 없이 바로 걸림 없음을 누리라 하신다. 해야 할 것이 아니고 할 것이 있다. 무거운 책임감보다는 군침이 돌아 좋다.

과정에 있지 아니하고, 결론의 테마에 깨어 있으라 하신다. 기다리지 않아도, 저기 어디로 가지 않아도, 무언가를 하지 않아도, 지금, 바로 결론에 와 있는 쾌감이 느껴진다. 질적으로 오는 부담과 양적으로 오는 짐으로부터 해방될 수 있다. 다행이고 이미 최종 지점에 와 있다고 생각하니 가볍다. 언제든 결론 테마에 깨어있으니, 최고의 임재에 머물 수 있다. 그로 인해 습관적인 저질 차원에서 탈피할 수 있다. 다행이고 안심이다.



2. 돈망이란 (정의, 파지 의미, 관행)

돈망이란 인위적으로 꼬았던 삶을 역류하여 순수의식 상태로 살도록 하는 것이다. 삶을 잘 살기 위해서 작위하는 과정이었으나 아이러니하게도 최고의 삶의 지침은 할 것이 없다는 것이다. 그저 하기를 안 하고 안 하기를 하는 것이 잘 사는 과정이다. 그러나 하던 업습의 패턴을 깨기 위한 안 하기를 하기의 작업이 필요한데, 그것이 바로 돈망이다. 그렇게 했을 때 따라오는 돈망의 공덕은 하기를 통한 성취가 아닌, 놓고 비워가는 것을 알게 되므로 중독으로부터 벗어나게 되고 무한을 경험하게 된다. 돈망이 무엇이며 어떤 과정을 통한 과^果로써 나타나는 공덕을 알게 되니, 돈망의 의미가 삶에서 무위와 무한의 역할로서 의미가 발견되어 좋다.

3. 그냥 있다.

돈망의 에센스인 <그냥 있다>는 순수의식을 견지하는 것이다. 순수의식은 만들어 내는 것이 아닌, 본래 있었으니 작위를 멈추면 보이는 그것을 발견할 수 있다. 이미 존재하니 어디로 갈 필요도 없고 만들어 내지 않아도 된다. 애쓰지 않는 발견일진데, 그동안 첨예하게 집중에 집중을 통하여 순수의식을 발견해내고자 애를 쓰고 만족할 만한 수준이 되기 전까지는 동그라미 치기를 미뤄두는 흐름이 있었다. 몇 %나 되는지 순도를 따지느라 그냥 있지 못함이 반성 되면서, 이제는 만큼 되고 있음을 알아차리고 가볍게 동그라미를 칠 수 있을 것 같아 가뿐하다. 생명체는 긍정적으로 격려할 때 성장한다고 하는 말씀대로, 한 생각 전환으로 만큼 성장을 발견하게 되어 기쁘다. 깨어 있는 것이 부정할 수 없는 현실이나, 깨어 있는 것도 실체시 하지 않고 연기시 하여야 한다. 마지막의 자리에서도 그것이라 하지 않으니 한정 없이 자유롭다.

4. 기초수 수용

기초수는 <그냥 있다>의 가장 가까운 방해꾼으로써, 기초수의 0번은 존재감이며, 1번은 심신의 컨디션이다. 기초수 수용 방법은 아래와 같다.

첫째, 가치판단 하지 말고, 저항하지 않고 그대로 느껴주기.

둘째, 그 기초수일 수밖에 없는 원인이 있고, 나의 과보^{果報}이며, 지었으니 달게 받아야 할 순리임을 인정한다.

셋째, 우주 무한수의 아이টেમ 인과로 얽힌 중중한 인연이 지은 것이니 우주에게 회향시킨다.

그리하여 기초수를 수용할 때 정화현상이 일어나며, 우주의 일거리 한 부분을 작선하면서 천지공사에 기여한 것이다.

방해하지 않는 수준이라 우습게 볼 수도 있겠지만, 그 또한 기초수가 온전할 때의 조건부이지, 의식을 담는 그릇의 역할을 하지 못하는 심각한 몸의 상태라면 그냥 있음이 불가능하다 할 수 있다. 이렇게 기초수의 역할을 최소에서 최대까지 사유하니 흥미롭다. 다시 말하자면 기초수가 걸리지 않는다면 그냥 있음과 아공법공 다음인 제3관의 위치로도 충분하겠지만, 그냥 있음을 방해하는 상황에서는 제2관으로써 수용을 해주고 제3관의 아공법공으로 넘어가는 것이 순조로움을 음미하는 반가움이 있다. 물론 기초수 수용의 가능한 범위 내에서의 조건을 기본으로 한다.

5. 아공법공

순수의식을 의식하는 깨어있음만으로는 부족하다. 이는 실체의 역사가 길고 강도가 높기 때문에 해체시키기 위하여 아공법공 작업이 되어야 한다. 아공법공이 될 때 실체를 해체시킬 수 있으며 자유함이 체험된다. 또한, 아공법공으로 허무에서 벗어난 무한으로 있을 수 있다. 연기공을 시작으로 방하현공과 천문고공까지 다양한 공관이 있어 든든하다. 30여 가지나 되는 여러 가지 갈래의 공에 이르는 방편이 있겠으나 그 맛은 일미로 무한한 해탈감이다. 다양한 관점의 공관이 있는 만큼, 이미 사방은 공의 차원을 열어주고 있다. 공으로 둘러 쌓여있다는 것은 정사유만으로도 바로 알 수 있다. 기쁘다. 공이라는 정견만 장착하면 걸릴 만한 실체가 없는 이치를 과로써 알려주니 걸림 없는 자유함 속을 살 수밖에 없지 않은가? 고요한 상태에서 사유를 통해 정견을 이르기부터 시작해서 무의식권에서도 공^空임을 수궁하도록 뚫고 또 뚫고, 씹고 또 씹어볼 일이다. 해도 해도 좋을, 할 일이 있다는 것은 가슴 벅찬 일이 분명하다. 스승님의 자비심이 이 중생의 가슴에 해탈감의 감로수로 적셔주셨다. 이 생^生에 가장 큰 선물을 받았음이 분명하니, 지극한 마음으로 엮드려 감사드린다.

6. 불교의 변화 발전

그동안은 불교=석가모니만을 생각해왔다. 그러나 사상은 마치 유기체처럼 변화 발전으로 진화하였다. 불교 또한 마찬가지로인데, 되새겨보니 불교의 변화에 고개 끄덕이는 시원함이 있었다. 불교는 석가모니의 전용물이 아닌 마명(馬鳴)-용수(龍樹)-세친(世親)과 달마(達磨)로 끊임없이 발전해 왔고, 지금도 용타(龍塔) 큰스님을 통해 발전하고 있는데, 단지 불교를 석가모니의 전용물로 고착화하고 있었음을 알아차리게 되어 기쁘다. 게다가 불교는 이고득락(離苦得樂)에 도움이 되는 방편이면 존중하고 수용적인 태도를 취했으니, 지금 현재 나의 이고득락에 도움이 되는 공(空)사상의 용수보살과 식(識)을 말한 세친 그리고 즉심즉불의 달마대사 등이다. 그렇게 사유하니 용수, 세친, 달마가 연기를 발견한 석가모니와 동급 수준으로 여겨지게 되었다. 이로 인해 이고득락을 기준으로 보다 유연하게 관점을 채택하여 열린 차원을 누릴 것으로 기대되어 기쁘다.

7. 천문고공(天文故空)

천문고공은 우주를 제로(zero, 0)로 만들어 지구에 묶여있던 마음이 툭 트여진다는 말씀에 아하된다. 특히, 미니 천문송을 통해 138억 년, 46억 년, 10억 년, 3백 만 년이라는 시간 축에서 홍로점설(紅爐點雪)로 사라지는 것이 체험되고, 30만 km, 3만 km, 1만3천 km, 1,2초, 8분, 4,2광년, 3만 광년, 10만 광년, 250만 광년이라는 공간 축에서 얼마나 작은 먼지의 먼지만도 못한 존재인지 수궁하게 된다. 그 공간에 1은하계 2천억 항성, 1우주 2천억 은하계, 1은하계 1문명성, 1우주 2천억 문명성도, 웅기종기라는 표현도 무한 앞에서는 사라져버린다고 사유하니 신비하다. 천문고공은 참으로 아득하고, 가슴을 뻥 뚫리게 해주는 방편이다. 미니 천문송 20행을 외우고자 발심이 된다. 괴롭고 답답하고 짜증 나는 순간에 흥미롭다 하면서 외우면 20행 안에 먼지처럼 녹아질 것 같은 기분이 들어 든든하다.



8. 관행, 화두 10년, 500장 관행

확보된 자유, 확보된 해탈을 확인하며 살아라. 확보된 해탈이 자등명, 관행된 해탈이 범등명이다. 자등이 있기 때문에 범등이 의미가 있게 되고 결국에는 자등이 수렴처이다. 나의 자등이 범등에 눌리지 않고 당당할 수 있는 기분이다. 자등으로 돈망 3관을 용해해 내어 무한 해탈을 누릴 수 있다는 것이 무엇보다 든든한 의지처이다. 일상삼매로 색즉시공이라는 법리가 인식권에 수궁되는 깨달음으로 일상삼매를, 지행합일로 일행삼매를 하라. 일상삼매를 일행으로 100년을 하게 될 때 무의식권에 Here & Now의 걸림 없는 자유함이 차지하고 있다고 생각하니 벅차고 군침 당긴다. 화두 10년을 통해서 뚫은 송담 스님의 수행 기간을 고려하여 돈망 3관 관행을 1,000번씩 500장 채우자 말씀하신 스승님의 절규가 뭉클하게 다가온다. 1분에 1번으로 하루 10시간씩 3년이라는 수치가 막막하게 다가오기는 한다. 그러나 3년이라는 기간이 되었던 500,000번이라는 수치가 되었던 간에 관행을 해보고자 하는 발심이 된다. 의식적, 무의식적으로 다가오는 혼의 절규에 응답하기 위해서라도 말이다. 그 관행 후의 모습을 상상하니, 깃털 같은 가벼움으로 무한 대 자유인으로 공기처럼 살아갈 생각이 그려지니 더욱 동기부여가 된다.

9. 깨어있음이 왜 깨달음인가?

동일하게 여긴 측면이 있었던 깨어있음과 깨달음의 개념이 선명하게 정리되어 기쁘다. 깨달음이란, 광의로는 사실을 아는 것과 이치를 이해하는 것이다. 협의로는 해탈감을 일으키는 앎과 이해이다. 예를 들어 깨달음이라는 조건으로 해탈이라는 과를 얻는 것이다. 그렇다면, 해탈감을 일으키는 앎과 이해가 수반되어야 한다. 그것은 자성이라는 사실을 앎이고 공이라는 이치를 이해하는 것이다. 여러 차원의 깨달음이 있겠으나, 동사섭의 깨달음의 내용이 가져다주는 해탈감의 요체가 무엇인지 되새기게 되어 시원하다. 깨어있음이란? 의식을 의식하는 심리과정으로, 순수한 내 의식 상태를 알아차리는 것이다. 깨어있음이 협의의 깨달음으로 해탈감을 일으키면 무한감이 온다. 따라서 깨달음이란 순수의식이 느껴지면서 자유감이 확실해지는 것이다. 이로 정연한 논리 구조에 다시 한 번 개운하다. 보편적인 차원에서의 접근에서 시작하여 동사섭의 그냥 있음이라는 깨어있음이 깨달음인 이유에 대한 흐름을 느끼며 짜릿하다.



사진: Carina @flickr

10. 돈망 파지

이번 고급과정을 통해 나름 강렬한 돈망 체험과 돈망을 손에 쥐었다는 자기 확신이 생겼다. 도반님들의 돈망 파지에 대한 간절한 권유를 한층 더 이해할 수 있어서 개운했다. 간절한 마음이 고마우면서도 너무나 이해가 되었다. 혼신을 기울여 설법하시는 스승님의 염원도 스스로의 체험의 깊이와 크기만큼 감동으로 다가와 눈시울이 뜨거워졌다. 하지만 당돌할지라도 솔직하게 표현하자면, 돈망 앞에서는 홀륭하신 선배 파지자님들도, 크나크신 스승님도 평등하게 같이 여겨졌다. 이미 돈망을 경험하였고 누구나 돈망 상태에 있다는 것이 아직 미처 파지를 하지 못한 분들에게 드리는 용기와 위로를 위한 말씀이 아닌 것이 수긍되었다. 파지자만큼 준 파지자분들도 이미 돈망 상태에 있으며, 단지 발견이 덜 되었고, 표현을 가다듬을 일만 남았을 뿐이다. 설마와 언젠가를 내려놓고, 이미 그렇다는 것을 믿는 것 또한 파지에 이르는 하나의 방편이 되기도 할 것이다.

돈망으로 어느 것에도 의지하지 않는 삶이 더욱 자유롭고 당당하다. 그리고 한 몸이고 한 덩어리인 우주님들에게 깊이 사랑과 존경을 표현한다. 물, 공기처럼 혼한 것이 귀한 것이라는 춘철과 함께, 이번 생에 제일 큰 밥값인 돈망을 우매한 중생이 쉽게 손에 잡을 수 있도록 도와주신 스승님께 감사의 삼배를 올린다.





이곳은

꽃이 시들고

육체가 늙어가는 곳

모자란 꽃이

나비를 부르고

나비도 모자라

풀잎 아래 잠들 때

사람의 말도 모자라

노래가 되나니

선혜

유소림 님

온전치 아니하여

비로소

온전해지는 이곳은

우리들의 별

별들이 별되어 태어나는

별들의 둥지



인생이 행복지향이라 볼 때
희^喜가 많을수록 좋을지언정
비^悲가 많다면 유감입니다.
대상이 나를 괴롭히는 것은
마치 내 몸에 꽂히는 화살과
같습니다. 어떻게 비^悲의
양과 정도를 줄이느냐 하는
것은 행복론을 말함에 있어서
중대 주제입니다.

행복 특공대

제1장 <행복특공대> 중
p68 ~ p73

용타 스님 지음
불광출판사 펴냄

인생은 무수한 상황과 마주치면서 슬한
희^喜비^悲를 경험하며 살아가는 과정입니다.
무수한 상황이라고 하지만 사람과 마주치는
상황이 절대적이지요. 곧 사람과 마주치면서
슬한 희비를 경험하는 것이 삶입니다. 상대의
모습 여하에 걸려 생기는 희비, 상대가 나의
모습 여하에 걸려 반응해 옴으로써 생기는
희비로 요약할 수 있습니다. 이때 희^喜는 나의
행복이요, 비^悲는 나의 불행입니다.

인생이 행복지향이라 볼 때 희^喜가
많을수록 좋을지언정 비^悲가 많다면
유감입니다. 대상이 나를 괴롭히는 것은 마치
내 몸에 꽂히는 화살과 같습니다. 어떻게
비^悲의 양과 정도를 줄이느냐 하는 것은
행복론을 말함에 있어서 중대 주제입니다.
인간관계에서 비(悲: 불행)의 양과 정도를
줄이는 묘책을 명상 주제로 삼아봅니다.

— 불행을 줄이는 묘책

세상의 많은 사람이 사람으로 인해 많이
시달리면서도 시달리며 사는 것이 당연한
인생이라고 여기는 경향이 있습니다. 그런
나머지 그 시달림에 대한 대책을 세우지도
않습니다. 마음공부 부재 현상이지요.

결론부터 말하자면 인간관계에 어떤
불편한 마음이 일어나면 즉각 발동되는
특공대를 마음의 한 모퉁이에 상설시켜
놓고, 관계에서 불편 정서가 일어났다
하면 즉각 특공대를 투입하여 불편 정서를
해결해버리는 것입니다. 도학적 인격 수준이
높은 사람일수록 다양한 특공대를 시설해
놓고 마음의 평화관리를 민첩하게 해내고
있을 것입니다.

특공대란 무엇일까요? 어떤 상황이
벌어졌다 하면 그 상황의 대응에 적절한
신념체계입니다. 간단한 촌철^{寸鐵} 일반이
그것입니다. 좌우명일 수도 있고, 가훈일
수도 있고, 잠언^{箴言}적인 속담일 수도 있고,
사자성어적인 교훈의 말씀일 수도 있습니다.
바로 중대한 지혜바라밀^{智慧波羅蜜}이지요.

인간만사 새옹지마^{人間萬事塞翁之馬},
역지사지^{易地思之},
인자무적^{仁者無敵}, 우공이산^{愚公移山},
지족구현^{知足具現}, 간이문^{簡而文},
어느 구름에 비 내릴지 모른다,
웃는 얼굴에 침 뱉으랴,
화안애어^{和顏愛語}, 진공묘유^{真空妙有},
없어도 일곱 가지다, 수주지고^{守柱之固},
자비무한^{慈悲無限}, 인욕무한^{忍辱無限},
말 한 마디로 천 냥 빚 갚는다,
가는 말이 고와야 오는 말이 곱다,

천재란 반복이 낳는다,
내 인생 복습만으로 충분하다,
일이관지^{一以貫之}, 지족제일부^{知足第一富},
내 사전에 불가능이란 없다, 하면 된다,
저질러라, 제쳐라,
되는것을 세어라,
윗물이 고와야 아랫물이 곱다,
하루에도 열 번 된다,
오늘 만난 선비 삼일 전 선비로 보지 말라,
응무소주이생기심^{應無所住已生起心},
실수하는 것이 사람이다,
행동은 일회적이지요 인격은 다발이다,
나 하면 사라지고 너 하면 빛난다,
일곱 번에 일흔 번을 용서하라,
본지풍광^{本地風光},
본래청정^{本來清淨}

등등등 가히 무수한 지혜바라밀이 있습니다.



사진: 정인환

— 마음 극복하기

필자의 경우는 내관법(內觀法)과 외관법(外觀法)이라는 강력 특공대가 있습니다만, 이 글에서 드러내고자 하는 것은 두 가지 정도의 간단한 촌철입니다.

사람을 바라보면서 어떤 모습이 안타깝다면(혹은 밉다면) ‘그의 역사적인 아픔(業: 업)일 수 있다’라고 생각하는 것입니다. 내가 안타까워하는 그의 그 모습은 그의 깊은 업의 소산이기 때문에 그이 스스로도 쉽게 개선하지 못하는 고충어린 아픔의 역사일 수 있습니다.

필자가 대중선방 생활을 주로 하던 젊었을 때의 일입니다. 공양(食事) 때마다 나를 괴롭히는(?) 한 사안이 있었습니다. 바로 곁에 앉은 후배스님이 식사를 할 때 콧바람 소리를 내는 버릇이 있는 거예요. 그것도 한두 번이 아니라 잦은 빈도로 그러는 것입니다. 처음에는 귀에 거슬리는 정도였는데 급기야는 사람이 미워지기까지 했습니다. 결국은 참지 못하고 “○○ 스님은 그 콧바람 소리를 안 낼 수 없어요?” 하고 다소 역정어린 목소리로 표현하기에 이른 것입니다.

그 스님 왈, “제가 그렇지요? 어렸을 때부터 그 버릇을 잡아주려고 부모님이 상당히 애썼는데 고쳐지지 않더라고요.” 하는 거예요. 나는 순간 아하 하는 한 자각이 왔었지요. 그 말을 들은 다음부터 공양(食事) 시간에 그 스님의 콧바람 소리는 여전했지만 내 마음은 평화로워졌습니다. 도리어 어떤 연민과 우호감까지 생기는 거예요. 그 단순한 콧소리 내는 버릇 하나에 그 사람의 고충어린 삶의 역사가 있었구나 하며 일파만파로 세상의

무수한 사람들이 그러할 게 아닌가 하는 이해체계가 내 의식공간에 확연한 지혜 하나로 시설되었습니다. 상대방이 보다 아름다운 모습을 갖추어 주면 좋을 일이지만 바라보는 나로서는 안타까운(?) 모습이 나를 괴롭히는 화살이 되게까지 한다는 것은 나의 어리석음입니다. 가히 무수한 경우에 ‘그의 아픔이지 않겠느냐!’ 하는 한 촌철이 사람을 바라보는 내 마음의 평화에 기여해 왔던 것을 기억하면서 나누어봅니다.

상대방의 존재 모습이 나를 괴롭히는 화살이 되기도 하지만, 상대의 언행이 직접 나를 괴롭히는 경우야말로 제대로 의 화살이지요. 쉽게 표현해서 공격을 받은 경우에 마음의 평화 관리를 어떻게 하느냐 하는 문제입니다.

나의 경우는 경계와의 관계에서 갈등이 생길 때에는 항상 스스로를 돌아봅니다. 자기를 돌아본다는 것은 참으로 좋은 평화의 길임을 그런 경우에 처했을 때마다 번번이 느낍니다. 즉, ‘다 내 부덕의 소치다.’ 라고 생각하는 것입니다. 사실 덕이 넘치는 사람을 향해 공격하는 예는 드물지요. 덕불고(德不孤)입니다. 경계와 갈등 상황에 대상을 탓하는 사람을 많이 봅니다마는 그 마음이 이해는 되나, 아니다 하고 고개 저어집니다. 스스로를 돌아본다는 고인의 말씀이 중천금의 덕목임을 살아갈수록 절감하게 됩니다.

상대방이 미워지려 하면 상대의 아픔의 역사를 떠올리고, 내가 미움을 받을 때는 나의 부덕(不德)을 돌아본다는 것, 참 좋습니다.



명상적 음악이 필요한 다섯 가지 마음들

<고정>



QR코드를 스캔하시면
본지에 소개된 곡과 뉴 아더스의
《명상적 음악이 필요한 다섯 가지 마음들》
전곡을 감상하실 수 있습니다.



살아가며 만나게 되는 고통,
슬픔, 괴로움의 시간을 우리로
하여금 버틸 수 있게 해주는
것은 바로 사랑이라는 감정이
아닐까 생각해 봅니다. 또한,
우리가 함께 사랑을 느끼고
나눌 수 있다는 사실은 세상을
살아가는데 참 소중한
감사한 일인 것 같습니다.



뉴 아더스^{new authors}가 제작한

《명상적 음악이 필요한 다섯 가지 마음들》은 복잡하고 바쁜 현대 사회의 소란에 지친 사람들의 귀와 머리, 마음에는 쉼을 안겨드리기 위해 기획되었습니다. 우리가 일상 속에서 만나는 여러 가지 감정들을 크게 다섯 가지 분류(1.사랑과 감사 2.불안과 고요 3.분노와 안정 4.슬픔과 위로 5.즐거움과 행복)로 나누고, 각각의 감정들을 알아차리고, 바라보고, 수용하는데에 도움이 되는 명상적 음악들로 구성되어 있습니다. 앨범 수록곡 총 15곡 중 이번에 소개해드릴 곡은 사랑과 감사라는 분류 안의 <교정^{校庭}: School ground>이라는 곡입니다. <교정>은 클래식 기타리스트이자 작곡가 정규철의 곡으로 앞에서 잠시 언급했듯이 삶에서 만나는 갖가지 힘든 마음들을 따뜻한 클래식기타 소리 하나로 어루만져줍니다. 이 곡은 그리운 지난날의

교정 풍경을 노래하는 곡으로, 작곡가의 지난날에 대한 그리움과 그에 대한 감사가 담긴 곡입니다. 또한, 교정 안에서 누군가를 기다리고, 그 누군가를 그저 순수하게 사랑하는 한 아이의 마음을 그렸습니다. 얼핏 클래식 기타의 쓸쓸함과 외로움이 묻어나는 듯하지만, 이 곡을 세 번만 반복해서 들어본다면, 기다림과 그리움을 대처하는 아이의 '순수한 사랑'의 마음을 느낄 수 있을 것입니다. 삶에서 만나는 여러가지 감정들을 '사랑과 감사'라는 카드 한 장으로 고요하게 잠재우고, 그 자리에 따뜻한 온기를 불어넣어 모두의 마음속에 평온이 깃들기를 진심으로 바랍니다. 한여름의 태양이 우리 마음속 오래된 묵은 감정들을 바싹 말려주기를 기대하면서...



동사섭인의 향기

현공
박기주 님

동사섭인의 향기

삼만 명이 다녀간 명상 프로그램인 만큼 동사섭에는 다채로운 회원님이 많이 계십니다. 지고한 행복을 위하여 어떠한 수행을 하고 계신지 라이프 스타일이 궁금했던 분들을 직접 찾아가 함께한 시간을 여러분과 나누고자 합니다.



현공 님 소개를 부탁드립니다.

어릴 때부터 노래 부르기를 좋아했습니다. 6.25사변 후 면사무소에서 하는 방송에 나가서 노래를 부른 적이 있었습니다. 학교 교사셨던 아버지 덕분에 학교에서 오르간을 칠 수 있게 되어 음악의 초석을 다질 수 있었습니다. 고등학교 시절에는 클래식 기타도 치게 되었어요. 교사가 되어서 부임한 학교가 오지라서 음악 선생님이 사표를 내고 가버리는 바람에 하는 수 없이 국어교사면서 음악을 가르치기도 했습니다. 나중에 그 학교의 교가까지 만들게 되었습니다. 그리고 군 시절, 소속 부대의 군가(8사단 연대가)를 만들기도 했지요. 작사·작곡·노래를 꽤 즐겼습니다. 음악뿐만 아니라 다방면에 관심이 많았습니다. 특히 고등학교 때 과학, 물리 분야의 독서를 깊이 했습니다. 1986년경, 교사로 근무하면서 IT 쪽에 관심이 많아서 학생들 성적처리에 활용하기도 했습니다. 그리고 당구는 1,000을 칩니다. 교사를 시작하기 전 이미 400을 쳤고, 그 후 틈틈이 취미 삼아 쳐 오다가, 진주고등학교 평준화 이후 시간 여유가 좀 생겨 중점적으로 노력을 했더니 금세 1,000점이 되더라고요.(웃음)

동사섭과의 첫 인연은?

먼저 자훈 거사^士와 대화 스님과의 인연이 있었습니다. 자훈 거사는 제가 근무했던 학교의 후배 교사였습니다. 전교조 활동을 열심히 하는 교사였는데 선임견 없이 대해 좋은 관계를 유지해 오고 있었습니다. 그 시기에 제가 오십견이 심했었는데 자훈 거사가 수지침으로 나올 수 있다 했지만 낫질 않았습디다. 그런데 어느 날 그러는 거예요. 저의 증상을 어떤 스님께 말씀드렸더니 심장경락 때문이니 달리 치료해야 한다고 하셨다는 말씀을 전해 듣고 깜짝 놀랐지요. 제가 그런 증상을 갖고 있는 것을 저는 알고 있었거든요. 저를 만나지도 않고 마치 본 것처럼 병명을 알아 낸 분이니 신기해서 자훈 거사를 따라 가서는 오십견이 낫게 되었습니다. 그분이 대화 스님입니다. 이것은 서막에 불과했습니다. 대화 스님과의 인연은 곧 용타 큰스님과의 만남으로 이어졌고 거의 맹목적으로 이끌려서 마침내 동사섭 수련까지 받게 되었습니다. 동사섭은 제가 그때까지 만났던 어떤 강의나 책을 통해서도 잡을 수 없었던 간단명료한 가치관이었으니까요. 평생 삶의 가치관에 대한 목마름이 있었는데, 그것을 비로소 해결할 수 있는 곳이라는 확신이 들었지요.

평생 삶의 가치관에
대한 욕망이 있었는데,
동사섭은 그것을 비로소
해결할 수 있는 곳이라는
확신이 들었지요.

동사섭에서 많은 인연을 만나셨을텐데
그중에서 인상적인 세 분을 꼽으신다면?

아까 말씀드린 용타 큰스님, 대화 스님,
자훈 정병주 선생 세 분입니다. 동사섭과
인연의 끈을 이어준 분이 자훈 거사이고,
그 인연에 따라 용타 큰스님을 만났습니다.
불법(佛法)과의 만남, 바른 가치관의 정립, 돈망
의식을 속살림 1호가 되게 해 주신 분이 바로
용타 큰스님이니까요. 그리고 동사섭 속에서
인간적인 섬세함을 드러내며 다양한 도움을
주신 분이 대화 스님입니다. 세 분 모두 제
삶에서 귀중한 가치관을 만나게 해주신
분들이고, 현재의 저를 존재하게 해주신
분들이십니다.



동사섭 이전과 이후의 변화가 있다면?

동사섭을 만나기 전에도 세상살이의 차원에서 나름 성공적인 삶을 살았다고 뽐낼 수 있을 것 같습니다. 교사로서는 최고 자리라 할 수 있는 교장을 하였고, 서부 경남의 최고 학교라 할 수 있는 진주고등학교에서 실력 있는 교사로 근무했지요. 인기투표를 하면 늘 1위였습니다. 그때 서울의 학원 등에서 스카우트 제의가 있을 정도로 실력을 인정받았습니다. 그러나 학원으로 가지 않은 덕택에 교장까지 봉사할 수 있었던 게지요. 만약 그때 학원으로 갔었더라면 아마 제 명대로 살지 못했을 겁니다. 그리고 함양고등학교에 교장으로 있으면서 유명 대학에 제법 많은 학생이 진학하는 성과를 내게 되어 나름대로 자부심을 느낍니다. 한편으론 스트레스도 못지 않게 많았습니다. 아내에게 버럭버럭 화를 내기도 일쑤였지요. 그런데 돈망명상을 통해 커다란 의식의 변화를 맞은 다음에는 그 모든 것이 태양 앞에 촛불만도 못한 것임을 깨닫게 되었습니다. 우선은 변화한 모습을 아내가 매우 좋아합니다. 아내의 처지에서 들어주기도 하고 공감도 하자 나를 대하는 태도가 달라졌고 가정에 행복이 찾아왔지요. 동사섭 수련을 한 후에 절대 행복 속에서 마음의 평안을 얻었고, 동시에 수많은 인간적인 결함들도 눈에 띄게 줄어들어 자각하게 되었습니다. 마른 솔잎이 불에 닿기만 하면 빛을 발하며 타 버리듯이 불같은 성품을 자랑했던 사람이 구름인 듯, 산인 듯, 바위인 듯 여여해지는 자신을 발견하게 된 점이 커다란 변화라고 할 수 있습니다.

동사섭 공부 중 가장 인상적인 내용은 무엇인가요? 특히 지도자로 계시면서 많은 과정을 반복하시니 그 중에서도 어떤 내용이 인상적이신지 궁금합니다.

삶의 5대 원리를 첫 손가락에 꼽을 수 있습니다. 삶의 5대 원리는 동사섭 이론 중 정수 중의 정수입니다. 정체, 대원을 체體로 하고 수심, 화합, 작선을 용用으로 삼아 행복 해탈에 이르러 지고한 인품을 지니면 좋지 않을까 생각합니다. 그 다음으로 행복론입니다. 행복은 좋은 느낌으로 욕구 분의 소유(소유/욕구)라는 행복공식을 통해 지족행복론과 구현행복론, 초월행복론에 이르는 과정을 이해하면 좋을 것입니다. 그리고 있다-좋다-싫다-쌍에 이르는 번뇌 구조는 명쾌합니다. 실체사고, 가치사고, 불만사고를 눈에 선연하게 드러내고 있기 때문입니다. 탐진치, 인간이 빠지기 쉬운 수렁인 삼독이지요. 이 불만사고를 이해하게 되면 마음 공부하기가 수월해집니다. 거기에 수심 체계 이론의 정교함은 스스로도 탄복할 뿐만 아니라, 다른 이에게 전달할 때 희열감까지 느끼게 됩니다. 주바라밀인 돈망명상과 조바라밀인 지족명상, 비아명상, 죽음명상, 나지사명상이 그것입니다. 수심체계야말로 동사섭의 정수임이 분명하니 꾸준히 공부해야 할 덕목임은 두말할 나위 없지요.

돈망에 대해 말씀해 주신다면?

처음 돈망삼관을 공부하는 것은 제법 힘들었지요. 철학적 사유와 인위적 노력이 필요했으니까요. '나의 의식이 어디에도 머물지 않고 있음을 알아차리는 심리과정'을 경험했습니다. 그런데 그런 체험의 소중한 가치도 제대로 맛보지 못한 채 그저 그렇고 그런 가치관 중 하나라 생각했었지요. 그렇지만 기적적이게도 그냥 있는 체험을 초등학교 때 뒷산에서 겪었고 그 후 때때로 그냥 있는 순간의 고요와 평화로움을 즐기곤 했음을 떠올렸습니다. 그러나 동사십 고급과정 수련을 하면서 논리적 정교함을 더해 이것이 우리가 존재해온 본디 모습임을, 원형임을 깨닫게 되었지요. 허나 속세의 업장으로 이 그냥 있음을 가로막는 방해물을 만날 수밖에 없음도 깨달았어요. 그것이 돈망2관 기초수 수용입니다. 또 거기에 3관인 아공법공이 더해져 그냥 있음을 온전히 체험하는 깨달음으로 발전하게 되었어요.

제법 긴 시간이 걸렸습니다. 특히 육조단경을 읽으면서 그냥 있음이 단순히 이 일물의 본성일 뿐만 아니라 법계에 존재하는 유정무정 일체 중생의 본성이 바로 그냥 있음이라는 것을 확연히 깨달으면서 이루 형언할 수 없는 환희심으로 설레었습니다. 이 세상 모든 존재가 그냥 있는 것이요, 자연이요, 무위요, 여여실상 그대로임이 뚜렷해졌으니까요. 이러니 그냥 있는 것 말고 할 일이 무엇이겠습니까? 그냥 있는 것이 내 존재의 본디 모습인 동시에 우주 삼라만상의 존재 그 자체가 가진 모습입니다. 이것을 깨닫는 것이 일상삼매(一相三昧)요, 끝없이 갈고 닦아 지고지순한 경지까지 나아가도록 돕는 일행삼매(一行三昧)가 돈망삼관 중 2관과 3관인 것이지요. 이제 저는 돈망 의식이라는 보물을 얻어 그것을 튼튼한 금고 속에 넣어 두고도 보고, 일행삼매를 이룰 수 있는 비책으로 여기기도 합니다.



사진: 박복린



동사섭인으로서 어떤 태도를 지니는 것이 좋을까요?

주옥같은 깨달음으로 정교하게 편집된 동사섭 공부를 제대로 이해하고, 이를 반복 실천하면서 삶의 수준을 9단계까지 끌어올린다면 더는 바랄 것이 없을 것입니다. 용타 큰스님께서서는 미옥한 중생들을 깨달음의 경지에 닿게 하시려 구구절절이 간절한 마음을 담으셔서 동사섭 일반과정과 중급과정, 고급과정, 지도자과정을 만드셨습니다. 이 모든 과정을 잘 수련하셔서 큰스님께서 강조하시는 백백법문이 가능하도록 하시고 나중에 백산이 되겠노라 서원하시면 좋지 않을까 생각합니다.

지난 2월에 행복마을 동사섭의 원장직을 사임하셨는데, 성과와 아쉬운 점이 있으시다면?

동사섭 공동체에서의 시간은 동사섭 공부의 수준을 더욱 정교하게 갈고 닦을 수 있었던 황금기였습니다. 게다가 큰스님과 인연으로 지중함을 누리면서 살았던 것이 성과라고 하겠습니다. 그런데 이제 다시 시정으로 돌아가 공부 수준을 스스로, 그리고 홀로 점검해야 한다는 점이 아쉬움이랄까요.

마지막으로 지도자로서 동사섭 회원들께 하시고 싶은 말씀 부탁드립니다.

동사섭 일반과정을 적어도 네 번, 가능하다면 열 번 이상, 그리고 중급과정과 고급과정의 반복 수련을 권합니다. 물론 지도자 과정까지 참석하시면 더할 나위 없이 좋습니다. 그리고 반드시 돈망의 관문을 뚫어 이승에서 누릴 수 있는 최고, 최종, 최귀, 최대의 행복을 누리시기 바랍니다.



동사섭인의 향기. 돌

하나. 동사섭 전후로 달라진 점이 있다면?
제 자신을 좀 더 긍정적으로 사랑하게 된 것
같아요. 그간 전 제 자신을 별로 사랑하지
않았어요. 책에서 나오는 위대한 인물들이나
어떤 도덕적인 기준들을 가지고, 자신을
정신적으로 끊임없이 학대하고 모욕했죠.
'난 이렇지 않아, 이럴 리 없어.' 그러면서요.
어떻게 보면 나르시시즘의 끝판왕일 수도
있겠네요.

지금은 그냥 있는 제 자신을 인정하고
있습니다. 제 자신의 단점을 인정하고 있어요.
'그래 상현아. 넌 이렇구나, 천천히 고쳐 나가자.
그게 널 위해 그리고 다른 이들의 행복을 위해
좋지 않겠니. 널 사랑한다.' 이런 식으로
생각하고 있습니다. 전 인간이지 성인이
아니잖아요.

현
박상현 님

둘. 기억에 남는 동사섭 내용은
무엇이었나요?

아무래도 정체-대원-수심-화합-작성,
즉, 오오명상이 가장 기억에 남아요.
유교 경전의 하나인 대학에서도
수신제가치국평천하(修身齊家治國平天下)란
말이 있잖아요. 비슷하지만 현실에서
실천하기에는 오오명상의 내용이 더 좋은 것
같습니다. 비유하자면 오오명상이 어머니와
같고, 대학의 내용은 아버지와 같다고나
할까요. 슬프게도 아이들은 아버지보다
어머니를 더 찾지요.

셋. 근황은? 어떻게 지내세요?

지금은 살도 많이 빠지고 몸도 건강해진
것 같아요. 웃음도 많아지고, 마음도
편안합니다. 공부도 더 잘 되는 것 같고요.
빨리 취업해서 제가 좋아하는 사람들에게
따뜻한 밥이라도 한 끼 대접하고 싶어요.
친구들도 제가 많이 바뀌었다고 하더군요.

4월 2일에 친형님의 결혼식에서 축하를
부르는데, 그건 걱정이 됩니다. 벌써부터
떨리네요.



넷. 동사섭 회원들과 나누고 싶은 말 또는
기억에 남는 분(들)께...

많은 분이 도움을 주셔서, 매우 감사하게 생각하고 있습니다. 우선 인터뷰 기회를 주신 루샤 님, 감사 드리고요. 항상 행복하고 건강하셨으면 합니다. 재미없는 제 개그를 잘 받아주시는 혜능 님도 감사합니다. 술 한잔 꼭 해요. 덕향 님, 알바 하시면서 공부하느라 많이 힘들 것 같아요. 힘냈으면 합니다. 너바나 님은 곧 입대인데, 해준 것이 없어서 미안하네요. 몸 건강히 잘 다녀오시길 바랍니다. 쫘이 님도 행복하게 모든 일이 잘 되셨으면 해요. 카페 시급이 짹짹 인상되었으면 좋겠습니다.

호박구두 님, 전주에서 너무 감사했습니다. 아기가 예쁘고 건강하게 잘 자라서 순산하시길 기원합니다. 한정 님, 연락할 기회가 많이 없었는데 행복하고 건강하셨으면 해요. 노아 님, 야근으로 항상 고생하셔서 안타깝네요. 힘내세요. 바다 님, 항상 건강하셨으면 합니다. 많은 깨달음을 주신 일우 님께도 감사의 말을 전하고 싶습니다. 따뜻 님, 따듯함에 감사합니다. 이탈리아에서도 항상 행복하고 건강하셨으면 해요. 모두 행복하셨으면 좋겠습니다. 그러면 저도 행복할테니까요. 다 잘 될 거예요.



동사섭인의 향기. 돌

혜능
양영준 님

하나. 동사섭 전후로 달라진 점이 있다면?

동사섭 이후로 이전에는 매일 생각만 하고 그걸 행동으로 옮기는 일만하다가 마음에 들지 않으면 짜증내고 스스로에게나 주변사람들에게 이리저러해야 하는데 왜 그렇게 하지 않느냐면서 부정적인 에너지를 보내며 지냈었습니다. 그런데 동사섭 이후로는 번뇌구조 있다-좋다-싫다-쌍-불만구조에 의해서 제 스스로 괴로움을 만들고 제 스스로 괴로움을 받고 거기에 더해서 다른 주변 사람에게 괴로움을 더해주었다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 이제는 나에게 화살을 쏘지 말고 다른 사람에게도 쏘지 않아서 이중화살, 삼중화살을 피할 수 있게 되어 마음이 편안해졌습니다. 그렇게 편안해지니 삶이 즐거워지고 즐거워지니 만족하게 되어 행복해지게 되었습니다. 그리고 지족명상을 통해 내가 그 동안 얼마나 많은 것을 누리고 있었는지를 이론으로 알고는 있었지만 아주 실제적이고도 구체적인 방법에 입각한 사람지족명상, 사물지족명상, 자기지족명상을 하게 되니 온 우주법계가

환하지 않은 게 하나도 없구나 하는 생각이 들었습니다. 나라는 우주, 유정무정의 모든 우주가 다 환해 보이는 이치를 깨닫게 되어 이를 꾸준히 연습 반복해 나가면 그것이 혼습되리라 생각합니다. 저는 동사섭에 다녀온 후로 겸허해지게 되었습니다. 평소 나라는 존재는 남들보다 우월하다라는 우월의식에 사로잡혀 남들에게 잘 보이려고 하는 '탐심이 있었구나' 를 깨닫게 되었습니다. 언젠가 정릉을 산책하면서 못 보던 화장실이 보여서 그새 신축했나 하고 이상하다 여겼습니다. 그런데 건물이 오래 된 것을 보고 그간 내가 보지 못했구나, 눈에 보이는 화장실조차도 내 눈으로 보지 못했구나 느꼈습니다. 이렇게 눈에 보이는 실체도 제대로 못 보는데 하물며 눈에 보이지 않는 것은 말해서 무엇하랴 하는 생각이 들었습니다. 오직 신만이 다 알고, 다 볼 수 있구나. 나는 오직 모를 뿐이구나 그러니 단지 할 뿐이구나 그런 생각도 하게 되었어요.

둘. 기억에 남는 동사섭 내용은 무엇이었나요?

행복마을에서 있었던 모든 인연이 다 소중하고 기억에 남고 뜻깊습니다. 특히 거기서 제가 무사히 과정을 이수할 수 있도록 이끌어주시고 격려해주시고 많은 도움을 주셨던 용타 큰스님, 모든 열정과 에너지를 주신 리더님들, 함께 시간을 보내며 서로 의지하고 생각과 마음을 나누어주셨던 262기 도반 여러분이 기억에 남습니다. 그리고 감사합니다. 맛있는 밥도 너무 기억에 남습니다. 그리고 행복마을의 정경(?)과 산·나무들도 기억나고 용타 큰스님께서 강의해주시던 날 눈이 내리던 그 풍경과 햇살이 눈에 선합니다.

셋. 근황은? 어떻게 지내세요?

일상으로 돌아와 잘 지내고 있습니다. 동사섭에서 배운 절을 아침에 일어나자마자 하고 출근하니 기분도 상쾌하고 마음도 차분해집니다. 출근해서는 즐거운 마음으로 작선한다는 생각으로 지내고요. 퇴근하고 나서는 틈틈이 유튜브에 올라온 용타 큰스님의 10분 동행 그리고 최근 업데이트 된 따끈따끈한 육조단경도 감사히 잘 보고 있습니다. 날이 포근한 봄이니 가족과 즐겁게 밥도 먹고 이야기도 나누고 하루하루 행복하게 지내고 있습니다.



넷. 동사섭 회원들과 나누고 싶은 말 또는 기억에 남는 분(들)께...

오요명상을 알게 되는 순간 내가 지향해야 할 곳이 바로 북극성이구나 하고 느꼈습니다. 그것을 알게 되어 너무 좋습니다. 사람이 길을 잃고 방황하면 힘들고 지치고 불안하게 되는데 오요명상이 인생이라는 항해에서 북극성이라는 방향을 명확하게 알려주는 나침반 또는 네비게이션 역할을 해주어 좋습니다. 그이 제가 가고 싶은 곳에 갈 수 있도록 인도해주는 것처럼 우리 동사섭 도반들이 서로의 등불이 되어 행복의 길을 걸을 수 있기를 두 손 모아 기도 드립니다. 행복하시길 기원 드립니다. 고맙습니다.





동사섭인의 향기. 돌

따뜻
허민주 님

하나. 동사섭 전후로 달라진 점이 있다면?
동사섭 수료과정 중 크게 배운 것 두 가지가 있습니다.

첫번째는 내 마음 다스리기였습니다. 동사섭에 참여하기 전에는 상황에 따라 변하게 되는 마음에 집중하여 조금만 상황이 여의치 않아도 평상심 유지가 되지 않았습니다. 그러나 동사섭 수료 후에는 늘 변치 않는 평상심에 집중하려는 노력을 하게 되었습니다. 그 상황을 그저 현상으로 두고 객관적 시점에서 바라보려고 하니 상황이 변하여도 평상심에 머무르게 되고 평상심이 유지되니 감정소모가 적어졌습니다.

두번째는 화합하여 살아가기였습니다. 전에는 진정으로 화합하여 살아가는 방법이 무엇인지 몰랐습니다. 그저 숨길 것은 숨기고 보일 것은 적당히 보이며 관계를 가지면 무난하게 지내는 것이겠지 생각했습니다. 그러나 화합을 잘 하는 방법은 상대방의 마음을 알아주고 내 생각과 마음을 보여주는 것이었습니다. 심지어는 나에 대한 부정적이거나 공격적인 태도에도 상대방의 감정을 알아주고 경청해주고 공감해 준다는 것입니다. 가장 먼저 실천에 옮긴 상대는 엄마였습니다. 엄마는 세상에서 가장 편안한 존재이고 나를 제일 잘 이해해 줄 수 있는 존재다 보니 특히 더 마음 내키는

대로 대했습니다. 동사섭 이후에는 배운 대로 화합을 시도하니 대화가 부드러워지고 큰소리 나는 일이 확연히 줄어들었습니다. 정말 감사한 일입니다.

돌. 기억에 남는 동사섭 내용은 무엇이었나요?

수심, 화합장이 가장 기억에 남습니다만 위에서 이미 나눴으니 생략하도록 하겠습니다.

초월 명상이 기억에 남습니다. 나와 바깥을 구별하여 동일시하지 않아야 한다는 내용이 마음에 와 닿았습니다. 성자의 마음 구조는 텅 비어있어서 무심 상태로 유지 된다고 합니다. 그러나 속세를 살아가는 우리는 온갖 감정을 뒤섞은 채 소용돌이 치는 가운데 있습니다. 그러니 마음을 잘 골라내어 가장자리로 밀어두고 센터는 온전히 비워두는 것입니다. 그래서 소용돌이치는 감정에 걸려들지 않고 평온한 상태를 유지하는 것이지요. 그러기 위해서는 여러 처방전이 필요합니다. 그 중에 가장 마음에 드는 것은 나지사 명상입니다. 사진이나 영화를 보듯이 현상을 바라보면 나의 주관적 감정은 사라지고 객관적으로 바라보게 되어서 그 현상을 이해하게 되고 오히려 감사함까지 얻게 된 다는 것을 경험하게 됩니다. 그리고 나면 마음이 한결 가벼워짐을 느낍니다.



또, 사람명상도 기억에 남습니다. 사람들 제 각각 이 세상에 둘도 없는, 하나뿐인, 소중한 존재라는 것을 깊이 깨닫게 해준 강의였습니다. 상대와 나 자신의 소중함을 이해하고나니 내게 불만스러웠던 것들도 가능한 것은 긍정적으로 바라보게 되고 내가 얼마나 소중한 사람인지 새삼 느꼈습니다.

셋. 근황은? 어떻게 지내세요?

새로운 도전을 하기 위해 먼 길을 곧 떠나게 되었습니다. 그래서 요새는 챙겨야 할 분들을 챙기고 먼 길에 필요한 이것저것을 준비하며 바쁘게 지내고 있습니다.

넷. 동사섭 회원들과 나누고 싶은 말 또는 기억에 남는 분(들)께...

안녕하세요, 262기 동사섭 동기 여러분들, 다들 어떻게 지내시는지요? [구나]방의 따뜻입니다. 우리가 만나서 동사섭 과정을 함께 했던 때는 겨울의 마지막 추위가 기승을 부리며 눈이 펄펄 내리는 늦겨울이었습니다. 그런데 어느새 수양버들이 투명한 연둣빛으로 물이 든 산뜻하고 따듯한 봄이 찾아왔네요. 다들 동사섭에서 배운 것들을 잘 실천하시며 지내시는지요? 저는 늘 동사섭 이론을 염두에 두고 실천하려 노력하고 있습니다.

가끔은 잠시 가르침을 잊고 예전의 모습이 확 튀어나오기도 하지만 나름대로 열심히 실천하며 지내고 있습니다. 그리고 왜 많은 분들께서 동사섭 일반 과정을 여러 번 참여하시는 지 알게 되었습니다. 동사섭에서 배웠던 가르침이 얼마나 우리의 인생을 풍요롭게 하고 이로운지 인식은 되었지만 아무래도 살아온 방식들이 있으시니 한 번에 교정되기는 어려워 재수강을 통해 ‘조금 더 동사섭 정신에 가깝게 살아가시고자 하는구나.’ 라고 생각하게 되었습니다. 저와 같은 생각을 가지신 분들을 언젠가는 다시 동사섭에서 만나게 되겠지요? 그러기를 고대하며 262기 동기 여러분 특히 우리 [구나]방 열매 님, 윤하 님, 묘덕 님, 숲 님, 우산 님, 소담 님, 원명지 님, 하하 님, 달빛 님, 루샤 님, 호박구두 님, 혜능 님, 드레곤 님, 그리고 막내 덕향 님께 제가 안부 여쭙습니다.



○표치기 — 자투리 시간에 도인 된다

숲
성수 스님

자투리 시간에 도인 된다. 용타 큰스님께서 강조하시는 촌철 중 하나이다. 나는 출타를 할 때 주로 대중교통을 이용한다. 그러다 보니 자투리 시간이 자주 생긴다. 그럴 때마다 이 시간을 적절히 활용하지 못하는 것 같아 안타까웠다. 그런데 ‘자투리 시간에 도인 된다’는 말을 상기하고 그 ‘자투리 시간’을 잘 활용해야겠다는 마음을 다지게 되었다. 어떻게 하면 자투리 시간을 잘 활용할 수 있을까 고민하다 수행점검표를 활용하는 것이 좋겠다 마음먹었다.

나의 하루 일과는 아침 공양 후 책상에 앉아 [수행점검표 ○표치기]로 시작한다. 오오명상에서부터 아홉 번째 덕목인 화합까지 그윽한 마음으로 명상을 하고 나면 마음이 든든해지고 행복감이 밀려온다.

가끔 홍성에 불일 보러 갈라치면 책상 위에 있는 수행점검표를 꼭 챙겨 든다. 틈틈이 ○표치기를 하기 위해서다. 이제는 ○표치기가 습관이 되어 한몫이 된 느낌이다. 버스 안에서는 물론이거니와 시장에서 잠시 기다릴 때도, 병원에서 진료받기 위해 대기할 때도 하물며 때로는 걸을 때조차도 ○표치기를 한다. 언제 어디서라도 짬이 날 때면 수행점검표를 꺼낸다. 처음에는 조금 쑥쓰러운 느낌도 없지 않았지만 수행자가 마음공부 하는데 장소를 가릴 게 뭐 있나 하는 생각에 지금은 언제 어디서든 서슴지 않고 ○표치기를 한다. 이렇게 수행점검표와 함께 하는 시간이 참으로 행복하다.



이 수행점검표가 가장 빛을 발할 때는 함양의 행복마을에 갈 때이다. 홍성에서 함양까지 자그마치 여섯 시간 동안 여섯 번의 차를 갈아타며 가게 되는데 차를 기다리고 앉아 있는 대합실, 버스 안에서 생기는 자투리 시간에 ○표치기를 하는 것이다. 그러다 보면 그 여섯 시간이 지루하지도 않고 그 여섯 번의 환승이 번거롭다는 생각조차 들지 않는다. 오히려 언제 행복마을에 도착했나 싶게 행복감이 밀려와 마음이 든든해진다.

이렇게 나에게 수행점검표는 행복의 묘약이다. 뭐든 꾸준히 하다 보면 그 성과가 나오게 마련이다. 처음에는 아주 간단한 [수행점검표 ○표치기]가 이렇게 큰 기쁨으로 다가설 거라고는 기대하지 않았었다. 그런데 그 성과는 형언하기 어려울 정도로 커 나에게 크나큰 행복감을 안겨주고 있다. 혹 아직도 수행점검표 ○표치기를 시작하지 못하신 분들이 계시다면 자투리 시간을 활용해 꼭 도전해 보시기 바란다. 자투리 시간에 도인 된다 하지 않은가.





삶의 5대원리, 그 지행덕이 길이다.
반복이 천재를 낳는다.
짜투리 시간에 고인 된다.
각 항목을 명상·시행한다.
각 항목을 명상하고 O표치기를 한다.

깨달음 학당



5월이다. 푸른 신록과 눈부신 햇살이 화사하니 마음도 너그럽다. 5월 첫째 주 토요일 오후 2시. 용타 큰스님께서서는 [깨달음 학당]을 여셨다. 일 년여 월정기 강좌를 쉬신 후 [깨달음 학당]을 열자 마음먹으신 데에는 내포된 의미가 크신 듯했다. 사전에 SNS를 통해 던지신 깨달음 학당을 여는 변^辯을 보면 그 의도가 확연하다. ‘한생 다 살’ 얻어진 결론 몇 가지가 있는데 그중 중요한 것 하나가 지금 여기다. 우리 동사섭인들이 지금 여기에서 걸림 없이 자유하고 깨어있고 사진 찍고 입재하고 편안하고 자비하고 보살행을 하는 삶을 염원한다. 큰스님께서서는 그것이 왜 중요한가 물으시면서 부처를 위시한 조사들이 공을 뚫으라 피 토하듯 외치셨는데 그 마음을 알 것 같다 하셨다. 그 마음 그대로셨으리라. 우리 동사섭인들이 지금 여기, 공^空의 뜻을 뚫고 진정 걸림 없음으로 자유하고 걸림 없음으로 구류중생을 다 건지는 삶을 살게 하시겠다는 염원이셨으리라.

그 말씀에 부응이라도 한 듯 80여 분의 동사섭인이 행복마을 동사섭 서울 센터로 몰려들었다. 강의장은 입추의 여지가 없었다. 이전 월정기 강좌와는 분위기가 사뭇 달랐다. 그도 그럴 것이 깨달음을 제목으로 내걸지 않으셨던가. 두 시간 동안 큰스님께서서는 [깨달음 학당]을 어떻게 운영하실 것인지 손수 제작하신 PPT 자료를 통해 열변을 토하셨다. 깨달음이란 무엇인가. 인생의 목적은 무엇인가. 즉불·즉탈·즉도, 즉탈 12장 등을 통해 즉석에서 깨달음을 얻게 하시면서도 깊이 사유하게 하셨다. 매월 첫째 주 토요일 오후 2시. [깨달음 학당]이 벌써부터 기다려진다.





- 전남 강진의 [무위사]에서 17명의 수련생들과 4박 5일 동안 첫 수련 시작



- 전북 남원의 [실상사 백장암]으로 수련 장소를 옮김
- 일반과정 개설

한눈에 보는 동사섭



《T 그룹 워크샵》

* T Group workshop - 칼 로저스 Carl Rogers의 엔카운터 그룹에서 영향을 받음



4년 동안 총 10회의 수련회, 153명의 수련생이 과정 수료

7년 동안 수련회 82회

0 2 8 , 0 7 8

2016년 현재까지 동사섭을 거쳐 간 수련생의 수

일반과정 : 262회 (8,590) 중급과정 : 44회(619)
고급과정 : 35회(633) 지도자과정 : 67(590) 등



유튜브·팟캐스트 등 동사섭 디지털미디어 서비스 개설

우리 모두의 지고한 행복을 위하여

2016 현재

2012 [동사섭 서울센터] 설립

[동사섭 서울센터]는 함양 행복마을의 분원으로써 본원의 정규과정을 나눈 수심장과 화합장을 비롯, 자기지족명상, 엔카운터 등 수련 과정 수행





- 동사섭 법리 확산과 수련회의 질적·양적 확대
- 충남 논산의 [삼동원]으로 수련관 이동



• 경남 함양 [행복마을 동사섭] 건립(2007)



1992
논산 삼동원

수련생 1,102명 과정 수료



청소년 캠프,
지도자 과정 개설

2001
중급·고급과정 개설

첫 중급과정의 수련생은 2명,
첫 고급과정은 1명

2007
함양 [행복마을 문화센터] 건립

2005
재단법인 동사섭 설립

2003
사단법인 동사섭 설립

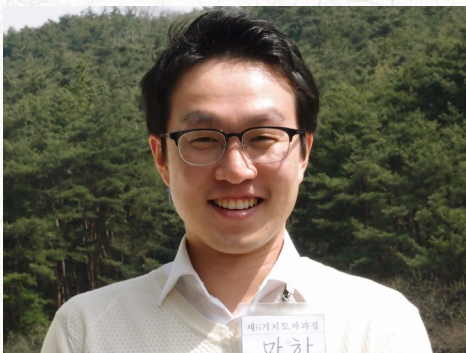


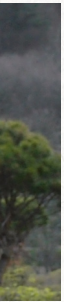
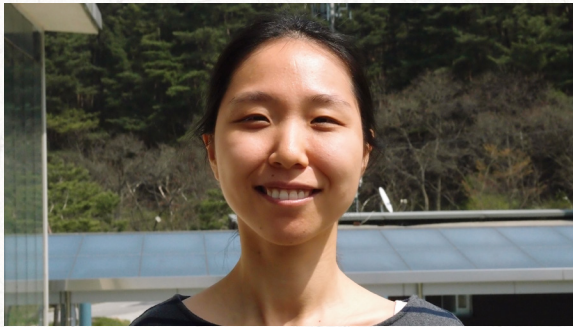
함양 [행복마을 문화센터]는 일반·중급·고급 과정을 비롯, 지도자과정, 청소년 캠프 및 월례정진 등 연간 약 30차례의 크고 작은 수련회를 가짐

우리 모두의 지고한 행복을 위한—



스마일 갤러리





서경모임



무풍지대
이미옥 님

거울 님은 '내 인생 복습만으로 충분하다.'는 촌철로 복습의 중요성을 강조하셨습니다. 또한, 부처님께서서는 '좋은 도반을 만난다는 것은 공부의 모든 것을 이룬 것과 같다.'는 말씀으로 함께 모여 공부하는 것의 중요성을 강조하셨습니다.

동사섭과의 만남—어마어마한 은총

15년 전 동사섭을 만났습니다. 그 5박 6일은 제 삶에 있어 어마어마한 은총의 시간이었습니다. 15년이 지났지만, 그 시간을 떠올리면 몽클한 환희심, 투명한 기쁨이 올라옵니다. 왜 사는지, 어떻게 살아야 제대로 사는 건지, 나는 도대체 누구인지... 수십 년을 따라다니던 근원적 삶의 의문점들을 명쾌하게 뚫어준 동사섭과의 만남. 삶에서 알아야 할 모든 것을 담고 있는 동사섭 프로그램을 만들어 주신 거울 님, 선배 동사섭 도반님들께 고마움을 전하고 싶습니다. 거울 님! 고맙습니다. 그리고 사랑합니다.

아침에 일어나면 습관처럼 삶의 5대원리를 명상하며 하루를 시작합니다. 정체, 대원, 수심, 화합, 작선의 원리를 읊조리다 보면 하루를 살아갈 에너지가 생성됩니다. 자승자박 불행의 늪에서 지족구현의 달인의 삶으로 변화시켜준 동사섭이 그저 고맙고 고맙습니다.

나를 키운 건 8할이 서경모임이다.

운이 좋게도 저는 동사섭 수련을 하고 난 후 바로 지역 모임을 만나게 되었습니다. 한 달에 한 번 동사섭을 복습할 장을 만난 것이었지요. 저는 동사섭에서 받은 은혜에 조금이라도 회향하고자 동사섭 서울·경기 지역 모임에 한 역할을 맡아 [동사섭 서경모임]을 꾸려왔습니다. 돌이켜 생각해보니 황송하게도 서경모임의 가장 큰 수혜자는 저인 것 같습니다. 동사섭을 마치고 불행 끝, 행복 시작의 삶이 전개되는 줄 알았으나, 한순간조차 깨어 있지 못하면 생각이라는 악동이, 탐진치라는 번뇌가 순식간에 우리를 습관적 삶으로 데려가서 불행의, 외로움의 늪에 허우적거리게 하였지요.

그래서 거울 님은 내 인생 복습만으로 충분하다는 촌철로 복습의 중요성을 강조하셨습니다. 또한, 부처님께서 좋은 도반을 만난다는 것은 공부의 모든 것을 이룬 것과 같다는 말씀으로 함께 모여 공부하는 것의 중요성을 강조하셨습니다.

저무풍지대는 오랜 세월 동사섭 서경모임을 통해 한 달에 한 번
도반님을 만나 동사섭의 법리를 복습하고 희노애락을 나누면서
만큼 그냥 있음의 평화를 즐기고 지금 이미 있는 것에 지족하면서
설레는 마음으로 삶을 구현해 나가는 지족지구현의 삶을 살게
되었습니다. 진정한 동사섭이니 만큼 되어가게 되었습니다.

나를 성장 시키는데 도움을 준 많은 분이 계시지만 오랜 세월
희노애락을 함께 나누며 동사섭 법리를 반복 복습한 동사섭
도반들이야말로 나를 키운 8할의 주인공입니다 글을 쓰는 이 순간!
한 분 한 분을 떠올리며 잠시 감사의 기도를 올립니다. 동사섭
도반님들! 고맙습니다. 사랑합니다.

▼ 4월 29일의 서경모임. 좌로부터 루사 님, 바닐라 님, 아기공룡 님,
만해 님, 부밍 님, 보헤미안 님, 무풍지대 님, 실상 님





▲ '내 인생 복습만으로 충분하다.'는 촌철대로 선방에 함께 모여 영상 강의를 통해 거울 님의 말씀을 다시 새기는 시간을 갖습니다.

한 달에 한 번 서경모임에서 영혼에 휴식을,
마음에 특별한 회식을!

여러분 어떠세요? 행복하십니까? 삶이 너무
분주해 쉬고 싶으신가요? 인간관계가 힘들어
피로우신가요? 걸림 없이 자유롭게 살고
싶으신가요? 함께 행복 해탈의 길로 바로
갑시다. [동사설 서경모임]에 오세요.

오늘 세 끼를 드셨나요? 몸을 위해 비타민도
챙겨 드시고 샤워도 하시고 운동도
하셨나요? 그런데 인생의 목적인 행복의
주도권을 쥐고 있는 마음을 위해선 무엇을
하셨나요?

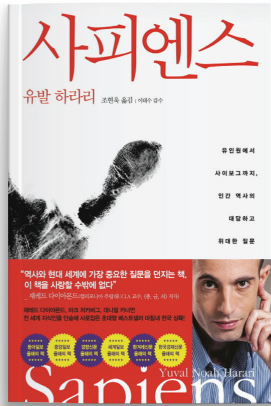
고요히 앉아 자기 안을 들여다보는 시간,
자연과 더불어 그냥 있는 휴식시간. 충분히
자신에게 주셨나요? 그렇게 매일매일
몸을 위해 밥을 먹듯 마음을 위한 시간을
주는 삶을 살고 있는지? 한번 사유해 보면
어떨까요?

세상에는 많은 모임이 있지요. 서울 종로
인사동에 행복을 위한 특별한 모임 [동사설
서경모임]이 있습니다. 한 달에 한 번, 마음에
영양식을 주는 시간에 여러분을 초대합니다.
한번 놀러 오실래요? 혼자보다는 여러
도반님과 함께 마음을 알고 다루고
나눔으로써 마음에 근사한 치유의 회식을
시켜 주는 시간, 그냥 있음을 통해 영혼에
휴식을 주는 시간을 같이합시다!

한 마음이 청정하면 온 법계가 청정해진다는
교훈이 있습니다. 집안에서 아버지나
어머니가 자식의 한 마음이 청정하면
메아리가 되어 온 식구가 변화하듯 지금
이 순간 자신의 행복을 책임지는 일!
함께합시다. 우리의 대원인 우리 모두가
행복해지는 날까지...



권장도서

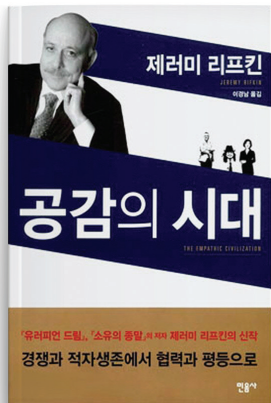


사피엔스

저자 유발 하라리 | 역자 조현옥

중세 전쟁사를 연구한 유발 하라리의 최근작으로 역사가 전개되면서 인간은 과거에 비해 행복해졌는가 등의 안목으로 '이제 우리는 무엇을 인간이라고 할 것인가?' 라는 문제를 던진 책이다.

이세돌과 알파고의 대결로 인간과 인공지능의 관계에 관심이 집중된 이때 한 번쯤 읽어봐야 할 책인 것은 분명하다. 지금으로부터 10만 년 전, 지구에는 호모 사피엔스뿐만 아니라 네안데르탈인, 호모 에렉투스 등 최소 6종의 인간 종이 살아 있었는데 이후 호모 사피엔스 종만이 유일한 승자로 지구상에 살아남게 되었다. 이제 그들은 신의 영역까지 넘보고 있다. 《사피엔스》는 이처럼 중요한 순간을 살고 있는 우리에게 다가올 미래에 대해 어떤 전망이 있는지 살피고 지금이 그것을 가져야 할 때라고 말한다. 저자는 “앞으로 몇십 년 지나지 않아, 유전공학과 생명공학 기술 덕분에 인간의 생리 기능, 면역계, 수명뿐 아니라 지적, 정서적 능력까지 크게 변화시킬 수 있게 될 것”이라 예측한다.



공감의 시대

저자 제레미 리프킨 | 역자 이경남

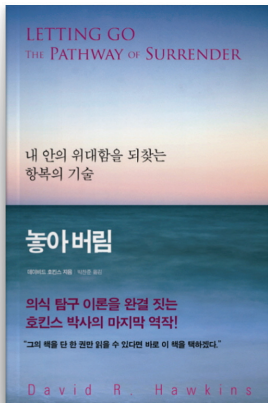
《엔트로피》의 저자인 제레미 리프킨은 자연과학과 인문학을 넘나들며 자신의 사고를 펼쳐온 행동주의 철학자이다. 그가 이 책에서는 경쟁의 문명에서 공감의 문명으로의 의미를 전한다. 전작인 《유러피안 드림》에서 아메리칸 드림의 종말을 고하며 새로운 시대의 비전을 제시했다면 이번 작품에서는 위기의 시대에 필요한 새로운 패러다임을 제시한다. 저자는 20세기가 석유라는 에너지로 기반으로 소수에 부가 집중되는 경제 체제였다면, 이제 세계는 오픈 소스와 협력이 이끄는 3차 산업혁명의 시대로 접어들었다고 말한다. 또한, 다윈의 적자생존이 아닌 공감하는 인간이 새로운 패러다임으로 떠오르고 있다며, 경제사에 공감이라는 새로운 화두를 제시해 보다 새롭고 풍부하게 해석하고 있음을 보여준다.



평행우주

저자 미치오 카쿠 | 역자 박병철

용타 큰스님께서 자주 언급하시는 미니 천문송과 밀접한 관계에 있는 책이다. 현대 우주론에 대하여 다루고 있는 《평행우주》는 시간여행은 가능한지, 인간이 살고 있는 우주에서 다른 우주로 이동할 수 있는지 등에 관하여 평행우주이론과 다중 우주이론 등 현대 우주론에 관하여 설명하고 있다. 특히 저자는 내용들을 할리우드 SF 영화나 공상과학소설 등을 통해 흥미롭게 풀어내고 있다. 이책에서 초기 우주론의 기본 특징과 빅뱅이론의 최첨단 버전인 인플레이션이론과 다중우주론, 워홀, 휘어진 시공간, 고차원 시공간의 연결고리, 초끈이론과 M-이론, 우주의 종말 등에 대하여 다루고 있어 흥미롭다.



놓아버림

저자 데이비드 호킨스 | 역자 박찬준

저자는 말 그대로 ‘애쓰는 삶에서 벗어나 이제는 놓아버리고 행복하라!’ 말한다. 마더 테레사가 상찬한 세계적인 영적 스승인 데이비드 호킨스 박사의 책이다. 내 안의 위대함을 되찾는 행복의 기술인 《놓아버림》에 대한 의식 지도와 근육 테스트를 바탕으로 한 경험적 지형을 통해 인간의 의식을 면밀히 분석하고 의식 세계를 과학적으로 입증했다. 정신과 의사이자 세계적 영적 지도자인 저자는 이 책에서 깨달음을 가로막는 장애물을 놓아버리고, 부정성에서 벗어나기 위한 실용적인 방법을 제안한다. **놓아버림 기법**, **행복 기제**라고 불리는 이 기술은 우리의 의식 수준을 상위 단계로 끌어올려 깨달음에 이를 수 있도록 돕는다. 특히 일상적인 경험이나 상황, 감정과 더욱 밀접한 내용을 이루어져 이해를 더했다. 자아를 초월하여 우리가 바라는 진정한 평화의 상태로 나아갈 수 있는 기법을 구체적으로 알려주는 지침서다.

행복을 선언하는 방법

행복 幸福 [발음 : 행: 복]

행복은 명사로 복된 운수, 혹은 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함. 또는 그러한 상태라는 사전적 의미를 담고 있습니다. 우리에게 생이 주어진 이상 행복해야 할 이유는 분명히 있지요. 이를테면 사전적 의미처럼 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼게 해주는 이유. 그것을 그냥 떠올리기만 해도 기분이 좋아지는 것. 그것은 분명 그대에게 행복을 가져다주는 것 중 하나일 것입니다.

방법 1. 눈을 감고 나를 행복하게 해주는 것들에 대해 한번 생각해보세요. 여러 가지가 있을 것입니다. 그중에서도 꼽고 꼽아 3가지로 추려보십시오. 행복하게 해주던 것들의 순위가 정리되며 마음이 차분해지는 효과가 있습니다.

방법 2. 떠올리기만 해도 행복해지는 3가지를 오른쪽의 행복선언 용지에 차분히 적어봅니다. 머릿속에 동실동실 떠다니던 행복의 이유들이 오늘따라 뚜렷해 보여 평소보다 좀 더 설렐지도 모릅니다.

방법 3. 작성한 3가지를 읽어봅니다. <나는 ~이러이러해서 행복합니다> 마무리로 행복하다! 라고 외쳐본다면 더 큰 효과가 있습니다. 생각이 시각적으로 보이고, 입 밖으로 소리 내 읽히니 시원한 느낌과 입가에는 복바가지가 절로 생깁니다.



동사첩에서 행복을 선언하도록 권장하는 이유는 행복하게 해주는 것들을 단순히 떠올리는 것 이상으로 선언하는 방법이 훨씬 더 행복감을 주기 때문입니다. 여럿이 모여 작성하고 소리내어 공유한다면 그 기쁨은 배가 될 것입니다. 우측의 용지가 아니라도 무관합니다. 수시로 시간이 날 때, 생각과 감정을 정돈하여 작성해보십시오. 더불어 선언까지 하신다면 행복한 기분 좋음이 늘 함께할 것입니다.

고마운 마음 —

행복마음 후원 안내

온라인 후원방법

- 실시간 계좌이체
- 자동이체
- 카드결제
- 휴대폰 결제 등



행복마음 동사섭 홈페이지

<http://www.dongsasub.org/donation>

동사섭을 향한 마음 나누기가 더욱
간편해졌습니다.

위 주소로 접속하시면 행복마음 동사섭
홈페이지에서 바로 온라인 기부에 참여하실
수 있습니다. 또한, 후원자님의 후원 내용을
조회하실 수 있으며 필요에 따라 기부금영수증
출력이 가능하도록 기능을 더했습니다. 추후
조금 더 편하게 후원하실 수 있도록 카드 또는
휴대전화를 이용한 수시 후원 기능도 추가될
예정입니다.

후원금액

1계좌(5천원) 이상, 일시불도 가능

후원계좌

농협 521-01-073315 재단법인 행복마음

문의

동사섭 행복마음 본원 사무처

전화

(055) 962-1070

FAX

(055) 962-1021

作善 和合 修心 大願 正體

