

○ 동
가
집

2016년 가을
통권20호



우리 모두의
지고한
행복을
위하여





편집후기

가을이다. 사색의 계절. 용타 큰스님께서는 자주 사색을 강조하셨다. 시바이처의 인류는 사색하지 않은 결과를 특특히 치를 것이라는 말씀으로 사색, 즉 사유하라 하셨다. 그 사유의 끝에 자유가 있다. 이번 책 머리에는 큰스님의 <지금 바로 자유하라>를 실었다. 지난 봄호의 <죽불·죽탈·죽도하라>와 같은 맥락이다. 그 누구도 얽어 매어 있지 않다. 그러므로 이미 확보된 자유를 확인하고 바로 해탈하라는 말씀이다.

동사섭人的 향기에는 지훈 님을 초대했다. 돈망 파지자로서 그 공부 정도가 크신 분이다. 지독한 공부꾼이라 해도 넘치지 않다. 동사섭과 어떻게 인연을 맺었는지, 어떤 가치관으로 삶을 누리고 계신지 등 동사섭에 대한 지훈 님의 사랑을 가감 없이 실었다. 지훈 님을 알아가는 계기가 되리라 믿는다.

동사섭의 궁극은 돈망이라 할 수 있겠다. 그것은 파지가 될 수도 있고 지속적 관행이 될 수도 있겠지만 우선은 파지에 방점을 두면 좋겠다. 그런 측면에서 현공 님의 <돈망삼관고>는 돈망 이해에 큰 도움이 되리라 여긴다.

이번 호에는 두 가지의 특집을 마련했다. 하나는 행복마을 동사섭에서 진행되고 있는 몇 프로그램을 연계하여 소개한 것. 어린이-청소년-대학생으로 이어지는 명상 프로그램이다. 어린이 대상의 [엄마 아빠와 함께 하는 즐거운 명상놀이]는 서울센터에서, [청소년 캠프]와 [플라톤 아카데미 PAN+]는 함양 본원에서 진행되었다. 다양한 층위의 프로그램을 이해하는 계기가 되었으면 좋겠다.

또 하나 특집은 [동사섭 촌철] 디자인이다. 수많은 동사섭 촌철을 매번 한두 개쯤 선정하여 새롭게 디자인하기로 했다. 지속적으로 촌철을 재해석하여 소개할 예정이다. 의미를 되새기며 도반님의 마음공부에 도움이 되기를 기대한다.

큰스님의 네 번째 책인 《행복노트》 출판기념회 소식을 실었다. 《행복노트》출간 의미와 출판기념회의 분위기를 간단히 전달하려 했다. 더불어 도반 중 책을 출간하신 중조 님도 소개했다. 중조 님의 수필집 《8년 만의 약속》중 같은 제목의 글 한 편을 부담 없이 즐기셨으면 좋겠다.

끝으로 본 호부터 소식지의 앞·뒤로 함양본원과 서울센터의 약도 및 주소, 전화번호를 실었다. 찾아가시기나 전화를 하실 때 요긴하게 사용하시기 바란다. 이 소식지가 행복마을 동사섭을 이해하고 마음공부 하시는 데 다소나마 도움이 되시기 바란다.

한뜻

윤석우 님



동사섭소식지

2016년 가을

동권 20호

발행일: 2016년 6월

발행처: 재단법인 행복마을

발행인: 용타 스님

편집: 행복마을 동사섭 서울센터

행복마을 동사섭 함양 본원

경상남도 함양군 함양읍

대실골길로 261-1 (죽곡리 1096)

055-962-1070

—

행복마을 동사섭 서울센터

서울시 종로구 인사동7길 32

(관훈동 192-18) SK건설 관훈빌딩 2층

02-3499-1016

디자인: 슬로우슬로우릭씩sssq

인쇄: 예지커뮤니케이션

* 이 회보는 회원용으로서 비매품입니다.

* 이 회보는 회원들의 성금으로 제작됩니다.

차례

책머리에	06	지금 바로 자유하라
명상칼럼	12	맹물부처, 맹물보살
동사섭 소식 I	16	2016년 수련회 일정
동사섭 소식 II	18	용타 스님의 《행복노트》출판기념회
동사섭 소감문 I	22	265회 일반과정 목적은 행복, 행복이란 좋은 느낌
동사섭 소감문 II	26	47회 중급과정 온전한 행복·해탈
동사섭 소감문 III	30	39회 고급과정 비로소 남은 반을 채워가야 하는
쉬어가는 페이지	34	선시감상 구월 국화는 구월에 핀다 하리
큰스님 책 <10분 해탈>	36	<110발상, 삶과 가치관>
쉬어가는 페이지	40	명상적 음악이 필요한 다섯가지 마음들 <연못>
동사섭 회원 탐방	42	동사섭인의 향기 지훈 김소영 님
동사섭 소식 III	48	엄마 아빠와 함께하는 즐거운 명상놀이
동사섭 소식 IV	52	내 영혼의 고향에서 동사섭 청소년 행복캠프를 열며
동사섭 소식 V	56	플라톤 아카데미 PAN+ 수련을 마치며
쉬어가는 페이지	60	중조 이수자 님의 <8년 만의 약속>
동사섭인의 글	64	돈망삼관고 頓忘三觀 攷
쉬어가는 페이지	68	우리 모두의 지고한 행복을 위한— 스마일 갤러리
쉬어가는 페이지	70	권장도서 《완벽하지 않은 것들에 대한 사랑》, 《불교란 무엇인가》外

거울
용타 스님

지금 바로 자유하라

2,500년 불교 역사에는 수많은 경전이 있다. 그런데 경전 중의 경전이라고 하면 어떤 경전이 떠오르는가? 물론 확실적인 정답이 있는 것은 아니다. 경전이 팔만대장경이라면 경전 중의 경전은 인연 따라서 **금강경, 화엄경, 법화경** 등등이라 할 수 있다. 그러면 다시 질문을 하겠다. 경전 중의 경전 중의 경전은 무엇이나 하는 것이다. 이 질문에 진짜로 대답을 해야 한다. 내가 언젠가 **종鐘**을 만드는 것을 본 적이 있다. 그때 시뻘정계 녹은 쇠물을 무어라고 하는지 몰라서 내가 그냥 주종액 **鑄鐘液**이라고 불렀는데 1,500도, 2,000도로 끓는 그 시뻘진 쇠물이 떨어지는 걸 보는데 얼마나 순수하고 깨끗한지 가슴이 떨렸다. 경전 중의, 경전 중의, 경전. 그것이 무엇이나 하는 질문에 대한 답은 그 주종액을 볼 때의 떨림보다 더 절실하게 다가오는 것이라야 한다. 이 질문에는 여러분들이 무엇이라고 대답하든지 내가 권장하는 권장 **답答**이 있다.

그것은 바로 여러분의 마음이다. 여러분의 마음이 경전 중의, 경전 중의, 경전이다. **마음**, 이것이 우리들의 인생에 있어서 제1의 개념이다. 하느님, 부처님, 그것은 제2, 제3의 개념들이다. 지금 내 속에 마음이 있다. 보고 듣고 말하고 느끼는 이 마음, 이것이 경전 중의 경전 중의 경전이다. 이 경전이라는 단어는 백 개를 붙여도 좋다. 경전 중의 경전 중의 경전 중의 경전 중의 경전 중의 경전... **그 마지막 경전이 마음이다.** 여러분들 가슴에 한 번 손을 대보시라. 마음, 이 마음. 이것이 경전 중의 경전 중의 경전이다.

그런데 그 마음을 놓고 지금 사진을 찍어본다면 어떠할까? 어떤 사람 마음은 시커멓고, 어떤 사람 마음은 거칠거칠하고, 또 어떤 마음은 하염없이 순수하고 깨끗해서 “와~!” 하고 경탄하는 마음도 있을 것이다. 지금 상상 속에서 여러분들의 마음을 찍어 보라. 그리고 그 마음에 대해 스스로가

감동되는가 보라. 어떠한가? 자기 자신의 마음을 떠올리면 존경심이 일어나야 한다. 왜냐하면, 이 마음을 떠나서 부처를 논할 수 없기 때문이다. 이 마음이 부처이다. 그러니까 이 마음에게, 이 부처에게 합장이 되어야 할 것이 아닌가? 즉심즉불(卽心卽佛)이다. 이것은 달마대사의 말씀이다. 온 법계가 연기해서 어느 한 부분도, 털끝만 한 부분도, 부처 아닌 것을 발견할 수 없다고 하신 말씀이다. 우리들이 그 경전의 제자들이라고 할 때 부처의 일 번지, 부처의 영(靈)번지를 어디에서 찾아야 할 것인가? 여기, 바로 내 마음에서부터 찾아야 한다. 그러니 경전 중의, 경전 중의, 경전인 여러분들의 마음 사진을 스스로 찍어보라.

지금 마음 사진을 찍으라 하는데 여러분들이 요령이 없어서 잘 찍지 못할 것이다. 그러니까 내가 지금 그 방법을 가르쳐주겠다. 여러분들이 사진 찍는 그 마음은 대단히 복잡적이다. 일심법계(一心法界)라고 하지 않는가. 여러분들이 생각하는 우주가 바로 여러분들의 마음이다. 아니, 유형 무형(有形無形) 유정 무정(有情無情), 없는 것 없이 꼭 차 있는 것이 우주인데, 내 마음이 우주라고? 그렇게 생각하는 사람들도 있을 것이다. 그런데 여러분들이 조금 마음이 열린다고 하면 아하, 앞산이 저기에 있는 줄 알았는데 저것이 내 마음이었네, 하고 그냥 알게 될 것이다. 결론만 말하자면 우주가 여러분들의 마음이어서 마음 사진을 찍는 일이 단순한 일은 아닐 것이다. 그래서 지금 힌트를 줄 터이니 그런 식으로 찍어보도록 하라.

자, 여러분들의 마음을 떠올려 보라. 여러분들이 자기 마음을 찍을 때는 지금 내가 얼마나 평화로운가, 얼마나 자유로운가 하는 관점으로 마음을 찍도록 해보라. 다시 말해서 평화로우려면 내 식주체(識主體) 기능이 대상에 대해 걸림이 없어야 한다. 그러니까 여러분들이 내보여야 할 마음 사진 일 번은 걸림 없는 자유함이 어느 정도인가를 찍은 것이다. 그러면 여러분들은 “아이고 걸림 없는 자유감을 찍으려고 하니 너무너무 어렵네. 큰아들 때문에 어찌고, 작은아들 때문에 어찌고, 친구 놈에게 돈을 빌려주었는데 갚지도 않고. 내 마음이 걸린 것이 한두 가지인가.” 이런 식의 마음들이 상당수가 있을 것이다.

걸림 없는 자유함이라고 하니 그럭저럭한 개념으로 생각할 수가 있다. 그런데 그것이 아니다. 걸림 없는 자유함이 백 퍼센트 깨끗하다면 그것을 묘각불이라고 하는 것이다. 묘각불이니, 등각불이니, 도인이니 하는데 그 기준 일호, 기준의 영 번, 아니 그 기준 전부가 바로 걸림 없는 자유함이다. 어떠한가? 삼엄해지지 않는가. 걸림 없는 자유를 아예 진짜 묘각불의 마음 상태라고 보고 여러분들 마음은 어떠한가? 그런데 여러분들이 걸림 없는 자유를 생각할 때이나, 아니냐 하는 식으로 이분법적으로 생각한다면 그것은 인생을 망치자는 것이다. 걸림 없는 자유라 하는 것은 이분법이 아니고 다분법이다. 그래서 <~만큼 걸림 없는 자유>라 하는 것이다. 그러니까 여러분들이 스스로의 마음, 걸림 없는 마음 상태를 볼 때 <만큼 걸림 없는 정도>를 보면 된다. 여기에서 여러분들에게 요령 하나 말씀드리겠다.

여러분들은 걸림 없는 자유가 어떠한가 물으면 걸리는 것부터 생각한다. 아, 나는 죽음만 생각하면 걸리는데. 지금 내가 돈이 없어서 돈에 걸려 있는데 하면서 걸리는 것을 계산하고 있다. 이런 계산을 하지 말라는 것은 아니다. 그러나 제1감으로 걸림 없는 자유를 물을 때는 걸리는 것을 먼저 찾지 말고, 걸리지 않는 것부터 세어라, 하는 것이다. 그것을 먼저 세고 있으면 걸리지 않은 자유함이 이미 한없이 많구나 하는 것이 확실해진다. 그런데 사람은 애기 때부터 교육이 잘못되어서 문제시각, 부정시각이 발달해 있다. 그래서 사물을 보아도 문제점부터 찾아 헤매는 사람들이 있다. 좋지 않은 것부터 씹어대는 것은 인생을 잘못 사는 것이다. 여러분들이 문제점들을 씹고 있을 때 기분이 좋은가? 아니다. 바로 기분이 나빠진다. 기분이 나빠지면 내 몸에서 아주 독한 아드레날린이 쏟아져 나온다. 그러면 몸 건강 버리고 인상이 우울근으로 찌그러진다. 그러니까 일단 **here and now**에 걸림 없는 자유가 어떠한가 물으면 걸리는 것은 2페이지, 3페이지에서 논하더라도 1페이지에서는 걸리지 않는 것을 확인하라는 것이다. 걸리지 않는 것을 확인하면 “우와, 평소에 내가 이미 걸리지 않는 자유를 한없이 살고 있는데 내가 미처 그것을 모르고 있었구나!” 하는 사실을 발견하게 된다. 그렇다면 정신을 더 차려서 내가 한없는 자유를 누리고 있는 쪽으로 시선을 돌려야 한다.

여러분들이 동사십 수련에 간다 할 때 여러분의 자유를 가로막는 것이 있었는가? 가로막는 것을 전투하듯 뚫고 와서 수련회에 오는가, 아니면 아무 장애 없이 성큼성큼 걸어오는가? 전자인가, 후자인가? 후자일 것이다. 그러니까 여러분들이 이미 자유로운 상태에 있다고 하는 것을 확인하는 것, 이것이 사실 수행의 전부라고 해도 될 것이다. 그러나 전부라고 하면 여러분들이 노발대발할지도 모르겠다. 아니, 그것이 수행의 전부라고 하면 내가 지금 하고 있는 것은 아니라는 말인가. 그런데 그것이 전부라고 해도 좋을 정도로 중요한 이야기라는 말이다. 그래서 여러분들은 **here and now**에 일감으로 천하를 향하여, 내 자신에 대해서, 세상에 대해서 걸림 없이 존재하고 있는 부분을 확인하도록 하라. 그렇게 되면 내가 눈을 꿈쩍이는 것도, 귀로 듣는 것도, 코로 숨을 쉬는 것도 이미 자유요, 음식을 먹고 맛을 보는 것도 자유요, 왼팔, 오른팔 올렸다 내렸다 자유롭게 하고 있지 않느냐. 자유롭게, 자유롭게, 자유로운 것이 내 생활 전부를 지탱하고 있구나. 그렇게 자유롭다는 것이 너무도 확연하다는 사실을 발견하고는 이대로 넘치는 자유를 딱 확보해 놓게 되는 것이다.

그다음에 내가 지금 자유, 자유 하면서
 생각해보니까 97%가 자유인데 3%는 끝내
 걸리는 것이 있네, 할 수 있다. 그런 3%짜리는
 수행을 해서, 작업을 해서 해결해버리면
 된다. 여러분들이 정말로 이미 확보되어 있는
 자유를 확인해보면 그 자유는 90% 이상, 97%
 이상, 더 밀고 들어가면 99% 이상이어서
 여러분들이 작업해야 하는 것은 0.01%에
 불과한 것이다. 그래서 이 확보되어 있는
 자유를 확인한다는 것은 여러분들의 해탈을
 위해서 하는 작업의 0번이다. 이것이 선불교의
 이야기이다. 선불교에서는 교과서를 쓰지
 않는다. 물론 금강경이다 능가경이다 하며
 의지하라고는 하나 선불교 쪽에서는 **here
 and now**에 자유하느냐를 묻고 있는데
 무슨 팔만대장경이 필요하겠는가. 아니,
 물론 필요하다. 누가 반야심경을 물어보면
 가르쳐주기도 해야 하니까 공부도 좀 해야
 한다. 그러니까 그런 필요까지 없다고 하는
 이야기는 아니고 나를 제도하기 위해서
 팔만대장경이 그토록 필요한 것은 아니라는
 말이다. 우선 여러분들이 이미 자유한 것만
 스스로 확인해도 97%, 99%가 해결되기 때문에
 스스로 해결되지 않는 것이 있으면 그때는
 경전에 의지하고 스승에 의지하라는 말이다.
 그러니까 100% 의지할 필요가 없다는 것이
 아니다. 그러나 일반적으로는 특별히 스승을
 만나지 않아도, 특별히 경전을 만나지 않아도
 이대로 조금만 살피서 사유하면 누구라도
 99% 자유를 확보할 수 있다. 왜 그럴까? 이미
 확보되어 있으니까 그것을 확인만 하면 되기
 때문이다. 그리고 아주 양보해서 3% 정도는
 스승을 통해서 배우고 경전을 통해서 배워
 100% 해결하는 결과를 얻게 되는 것이다.

여기에서 그 3%를 보충하는 복습을 해보자.
 자, 우주의 한 센터에 무엇이 있는가? <나>가
 있다. 이 <나>가 무엇인가? 여러분들에게
 그것을 스스로 해결하라고 하면 영원히
 해결하지 못한다. 그래서 죽을 때까지 이것이
 소중한 <나>이고, 이 <나>라는 존재가 여기에
 이렇게 존재하고, 너와 내가 이해관계가
 갈라지면 나부터 생각해야 되고, 내 가정과
 네 가정이 부딪쳤을 때는 내 가정부터
 생각해야 된다고 하는 생각을 죽을 때까지
 하다가 죽게 된다. 그 사람은 99%까지
 자유로웠는데 마지막 1%를 해결하지
 못한 것이다. 그 1%를 해결한다면 그것은
 100%가 아니라 무한이 열리는 것이다.
 그래서 석존의 존재 의미가 있고 경전의
 존재 의미가 있고 스승의 존재 의미가 있는
 것이다. 우선 <나는...> 해보라. 이때 <나>가
 무엇인가 자신에게 물어보라. ‘나는 이런,
 이런 존재야.’ 하는 대답이 있을 것이다. 그
 대답의 수준이 여러분의 수준이다. 내가
 존재한다, 내가 소중한, 하고 생각한다면 그
 정도가 여러분의 수준이다. 그런데 부처님의
 가르침은 무아(無我)라고 하지 않았는가.

그러니까 여러분들이 <나는...> 할 때
 일단 <없다>고 생각하라. “아니, 이렇게
 있는데 어떻게 없다고 생각해요?” 하게
 되는가? 그러면 없다고 여길 방법이 수없이
 있는데 그중에서 하나만 가르쳐 드리겠다.
 여러분들이 <나>를 볼 때 영성하기 짝이 없는
 이 눈으로만 보아야 하겠는가. 여러 관점이
 있을 수 있는데 어째서 이 눈으로만 보면서
 ‘내가 있다’하고 있는가. 그러면 다른 관점을
 하나만 끌어와 보자. 80만 배로 정밀하게

현미경으로 보는 관점으로 자기를 한번 보자. 80만 배의 현미경으로 나를 제대로 보면 세포가 다 보인다. 800만 배라면 소립자가 다 보일 것이다. 더 배율이 높아지면 양자 물리학의 세계가 다 보인다. 그러니까 있다고 생각하는 것은 이 영성한 눈으로 보니까 있다고 하는 것이지 조금 관점만 바꾸면 이 <나>는 텅텅 비어서 있다고 하는 것이 도저히 공감할 수 없게 된다. 그리고, 있다고 보아서 행복해진다면야 또 그렇게 볼 수도 있는데 이 눈으로 보면서 <나다> 하게 되면 “내 것이다, 내 것이다, 내 것이다.” 하면서 수없는 고통과 갈등과 전쟁에 휘말려 들게 되는 것인데 **나다, 나다** 하고 있어야 되겠는가?

<나>가 되었든, 무엇이 되었든 마음이 쏠리는 것일수록 나를 지옥으로 몰고 가는 것이다. 그러니까 관점을 바꾸어서 바라보라. 그러면 그것은 그것이 아닌 것이다. 그 어떤 것도 그것을 고수할 수가 없다. 그것이라고 했으면 바로 **즉비(卽非)** 그것이라고 해야 한다. 주장자라고 하면 즉비 주장자, 수건이라고 했으면 즉비 수건이라고 해야 한다. 즉비가 붙을 수밖에 없는 것이 이 존재의 속성이다. 여러분들이 상식적으로 생각해 보아도 이미 97% 확보되어있는 자유라고 했다. 그 확보되어 있는 자유를 살도록 하라. 그런데 나머지 3%에 걸려들면 그 3% 때문에 지옥에 가게 되니까 그 3% 문제를 해결하려면 조금은 공을 들여야 한다.

금강경에서는 <무유정법명 아녹다라삼막삼보리> 라고 한다. 무유정법(無有定法)이 궁극의 해탈이라고 하는 것이다. 무유정법, 일정하게 무엇이라고 할 수 있는 것은 있지 않다는 뜻이다. <컵>이라고 정해진 것은 없다는 것이다. 일정하게 무엇이라고 할 것이 있겠는가? 그런 것은 없다. 관점만 바꾸면 한없이 달리 보이는 것이 존재의 속성이기 때문이다. 그런데 우리들은 정법(定法)에 걸려든다. **나다, 너다, 내 새끼다.** 딱 이렇게 정해 놓고는 완전히 그것에 매달려서 한없는 갈등, 한없는 싸움들을 하고 살고 있다. 그러니까 그것들로부터 온전하게 해방되려면 그것이 그것 아닌 줄을 알아야 한다. 컵은 컵이 아니다. 그것을 알게 되면 이 마음이 아무것에도 걸릴 자리가 없다. 걸릴 자리가 없는 이 마음, 자유로운 이것을 **니르바나**요 **해탈**이라고 한다. 그런데 이 니르바나, 해탈이라고 하는 것이 참선을 한 30년 해야 오는 것으로 생각하는 사람들도 있다. 바로 내 자신이 출가 초기에 그렇게 공부했다. 그런데 이런 관점을 가져서 탁 걸렸는데 그 관점을 저렇게 바꾸어서 확 벗어나 버리는 것, 그것이 불교이다.

자, 그러면 <없는 나는...> 이라고 해보자. 아직 없는 줄을 모른다 해도 <없는 나는>, <없는 나는...> 하다 보면 어느 순간에 바람 부는 소리를 들으면서 “있는 줄 알았는데 없네.” 하면서 “아, <나>라고 할 만한 것이 정말 없구나!” 하는 것이 통해진다. 그러니까 부처님이 없다고 하셨으니까 없는 나라고 해보자. 자, 없는 내가 향해 가는 곳이 어디인가. 없는 나를 모르고 수없이 걸리면서 지옥을 파고 있는 인구가 70억이다. 또 파리, 모기까지 따지고 들어갈 것 같으면 무량한 중생이 <있다-좋다-싫다-쌍> 하면서 지옥을 파고 있으니 없는 나를 깨닫고 이 완벽할 만큼의 자유감을 느끼는 내가 향하여 갈 곳은 어디인가? 없는 것을 <있다-좋다-싫다-쌍> 하면서 지옥을 파고 있는 중생을 제도하는 일로 가야 한다. 이제 여러분들이 향하여 가야 할 곳은 구류중생九類衆生을 다 제도하리라 하는 것이다. 이것이 금강경 제3장 정종분正宗分이다. 자, “없는 나는 우리 모두의 행복 해탈을 위하여...” 해 보자. 이제 여러분들이 걸려 있는 것에서 벗어날 때 우리 모두의 행복 해탈을 위하여 나의 전^쑤 존재, 전^쑤에너지를 도구로, 밀거름으로 바치리라 하는 마음이 일어날 것이다. “아이고, 저는 잘 일어나지 않습니다.” 하는가? 당연하다. 매일 나, 나, 나 하고 살아왔지 않은가. 그러나 이기적일수록 내가 더 지옥을

만들고 이기적일수록 싸움과 전쟁을 만들어 내니 이기심을 얼른 벗어나야 하지 않겠는가. 그러니까 구류중생九類衆生을 다 제도하리라 하고 서원하라, 하는 것이다. 이 서원을 한다고 될까요, 하고 묻는가. 물론 된다. 이 서원을 하루에 열 번 한다고 생각해보자. 그러면 백일이면 천 번이고 천일을 했다 하면 만 번이다. 하루에 열 번씩 발원해서 만 번 정도만을 하면 여러분들은 변해있는 자신을 발견하게 될 것이다. 사람은 물론이요, 파리 모기까지 내가 다 제도하리라 하는 마음이 처음에는 맨소리이다. 그런데 맨소리가 참소리 되는 것이니까 그 맨소리부터 시작하라는 것이다.

그래서 우리 모두의 행복을 위해서 할 일은 세 가지뿐이다. 하나는 거둬 자기를 관리하면서 완벽한 자유인가를 확인하는 것이다. 이것이, 수행이고, 수심修心이다. 그다음에, 내 주변에 사람이 있다. 그래서 없는 나는 우리 모두의 행복해탈을 위하여 수심하고 옆의 사람들과—파리 모기는 나중에 찾더라도 우선 사람들과 가족들과—화합和合한다. 없는 내가 수심하고 화합하고 그리고 하나 더 있다. 행동할 일이 있다. 작선作善이다. 그것이면 인생 전부이다. 팔만대장경은 이렇게 정체正體·대원大願·수심修心·화합和合·작선作善 다섯 개념으로 요약된다.

여러분들, 복 많이 받으십시오. ○

맹물 부처, 맹물 보살

선혜
유소림 님

퇴곡리 뜰에 아름다운 가을빛이 가득하다. 투명한 가을 빛살 속에 가만히 서 있는데 발밑에서 조그만 털벌레가 부지런히 기어간다. 어디를 향해 가고 있는지 아무튼 어딘가 자신이 좋아하는 목표 지점을 향해서 열심히 열심히 가고 있다. 조금만 건드려도 즉시 독침으로 쏘 것 같은 몸뚱이에 알록달록 치장도 가득하다. 기특한 것인지, 가엾은 것인지 아무튼 그 조그만 털벌레를 보니 내가 살아온 모습이 떠오른다.



나는 세상에 태어나 60년 동안 끊임없이 무언가를 해왔다. 물론 무언가를 제대로 하기 시작한 것은 제 발로 걷고 제 입으로 말하기 시작하면서였을 것이다. 그러나 제 몸을 제 마음대로 가누지 못하던 시절에도 제 몸을 제 뜻대로 가누려고 애를 썼을 터이니 좌우지간 세상에 태어난 순간부터 줄곧 무언가를 도모하며 살아온 것이다. 정말 그랬다. 그렇게 무언가를 행하고 성취하려는 욕구는 초등학교를 졸업하고 중학생이 되면서부터 본격적으로 강해졌던 것 같다.



그림: 자두 님

그 시절엔 중학교도 입학시험을 치르고 들어가야 했다. 그런데 중학 입시에서 실패한 나는 2차 중학교를 다녔다. 그래서 중학 시절 나의 성취 목표는 일류 여고 입학이었다. 나의 목표 쫓기는 그렇게 시작되어 그것을 둘러싸고 일어난 이런 저런 일들이 곧 내 인생의 내용이었다. 뒤돌아보니 나는, 제가 좋아하는 것들을 손에 넣기 위해 제 땀에는 꽤나 땀지락거리며 살아온 것 같다. 말하자면 태어남이란 빈 자루 하나를 덜렁 받은 것과 같아서 그 속에 제가 좋아하는 것을 가득 채워 넣는 일, 그것이 인생이라고 여겼던 것이다.

인생이 중반기를 넘어 내리막길에 들어서고 있었다. 무언가 꽤나 열심히 하며 살아온 것 같은데 늘 알 수 없는 초조감이 따라 다녔다. 설거지를 해도, 방 청소를 해도 이런 허드렛일은 어서 끝내고 진짜 중요한 일을 해야 한다는 생각에 쫓기고 있었다. 책을 읽고 있어도 이 책을 얼른 읽고 다른 책을 읽어야 할 것 같았다. 무언가 줄곧 좋은 것을 찾으며 왔는데 그 좋은 것 찾기는 끝날 기미가 없었다.

그런 와중에 동사섭을 만났다. 일반과정, 중급과정을 마치고 고급과정에 들어갔다. 고급과정에서 <돈망>을 만났다. <돈망>은 개념 이전의 의식상태였다. 개념은 우주 역사 138억 년의 끝자락인 300만 년 전에 우주의 티끌만도 못한 지구 위에 인간이란 족속이 생겨나 이런저런 경로를 거쳐 만든 어설픈 도구였다. 사람은 그 도구를 통해 세상을 보는 습에 젖어 눈에 보이는 모든 개별 개별의 것에 이름을 붙이고 가치를 매기고 있다. 하지만 빅뱅에서 생겨난 이 우주는 그냥 한 덩어리의 그 무엇일 뿐 애시당초 무슨 이름이, 무슨 가치가 있었겠는가. 모든 이름, 모든 가치를 내려놓고 그냥 존재할 때의 의식 상태, 그것이 돈망이다. 개념 이전을 이해하고 돈망을 처음 맛보았을 때 참으로 놀라고 놀랐다. 평생을 무언가 좋은 것을 추구하고 살았는데, 인생이라는 빈 자루가 그 좋은 것으로 쉽게 채워지지 않아 늘 초조했는데 알고 보니 그 좋은 것이 순전히 주관적인 허깨비 놀음이었으며 나쁜 것 역시 그러했던 것이다!



그렇다. 그냥 있는 맛은 심심하다. 습관적인 그냥 있음은 그지없이 심심하다.
그러나 의도적으로, 깨어서 그냥 있어보라. 그것이 바로 니르바나이다. 모든
욕구가 다 타버리고 사라진 열반이다.

돈망의 맛은, 좋은 것도, 나쁜 것도 없는
 맹물 맛이였다. 이 맹물 맛을 우리는 흔히
 심심하다고 취급하고는 그 자리에 무언가
 좋은 것, 신나는 것을 끌어오려고 기를 쓰지
 않았는가. 그렇다. 그냥 있는 맛은 심심하다.
 습관적인 그냥 있음은 그지없이 심심하다.
 그러나 의도적으로, 깨어서 그냥 있어보라.
 그것이 바로 니르바나이다. 모든 욕구가
 다 타버리고 사라진 열반이다. 깨어서 그냥
 있으면 존재란 본디 좋고 나쁨을 넘어선
 것으로 그 자체로 온전한 무한 OK임을
 깨닫고 통곡이 터질 것이다. 존재의 본래
 모습은 인간의 언어가 쏟아내는 온갖 좋고
 나쁨에서 훌쩍 벗어나 있는 본래 초월, 본래
 온전, 본래 청정, 본래 축복이다. 우리는 평생
 좋은 것을 구하며 그것이 구해지면 기뻐하고
 그것이 좌절되면 슬퍼하고 분노했다. 돈망의
 맛이 맹물이라 아무런 흥미를 느끼지
 못한다면 그것은 좋은 것을 즐기차게 쫓으며
 살아온 우리들의 중독 증상이다. 마치 알코올
 중독자가 알코올 기운이 없는 멀쩡한 의식
 상태를 견딜 수 없어 하듯이 말이다.



그냥 있다. 바위처럼, 나무처럼,
 저 허공중의 천체처럼 그냥 존재한다. 아무런
 이름도, 아무런 가치도 붙잡지 않고 그냥
 존재한다. 순수하다. 더없이 순수하다. 더없이
 살아 있다. 기쁨이라는 흥분도, 분노라는
 억눌림도 없다. 좋은 것을 쫓아 평생을
 혈떡이던 그 끝없는 피로감, 좋은 것이 잡히지
 않아 부글대던 그 억눌림에서 모두 해방되어
 더없이 평화롭게, 더없이 순수하게, 더없이
 온전하게, 더없이 자유롭게 존재한다. 기쁨도
 분노도 없는 이 순수한 존재 본래의 맛. 이
 본래의 물을 마시면, 이 본래의 맹물을 마시면
 지구 위에 생겨나 46억 년을 헤매던 우주의
 미아들이 그 즉시 부처가 되고 보살이 된다.
 본래의 맹물을 마시면 응무소주^{應無所住}하는
 본래 부처로 돌아가고 이생기심^{而生其心}하는
 본래 보살로 돌아간다. 저 한 그루의 나무처럼,
 그저 그 존재 자체로, 아무 자랑도 없이, 아무
 상^相도 없이 그저 숨 쉬며 사는 그것 자체로 이
 세상에 청정한 산소를 공급해주는 저 한 그루
 나무처럼... ○

2016년 수련회 일정

— 일반과정

제261회	2015년 12월 30일 수	~	2016년 1월 4일 월
제262회	2월 23일 화	~	2월 28일 일
제263회	4월 17일 일	~	4월 22일 금
제264회	6월 19일 일	~	6월 24일 금
제265회	7월 18일 월	~	7월 23일 토
제266회	8월 7일 일	~	8월 12일 금
제267회	10월 16일 일	~	10월 21일 금
제268회	12월 5일 월	~	12월 10일 토
제269회	12월 26일 월	~	12월 31일 토

— 중급과정

제47회	1월 18일 월	~	1월 22일 금
제48회	8월 16일 화	~	8월 20일 일

— 고급과정

제38회	2월 15일 월	~	2월 19일 금
제39회	8월 23일 월	~	8월 26일 금

— 청소년 행복캠프

제7회	1월 13일 수	~	1월 16일 토
제8회	7월 27일 수	~	7월 30일 토

— 제6기 지도자과정 (5, 11, 12월 제외)

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

— 월례정진 (2, 7월 제외)

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

2016 동사접 기간 일정

일	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)
합양 - 일반과정(262)
합양 - 일반과정(263)
합양 - 일반과정(264)
합양 - 일반과정(265)
합양 - 일반과정(266)
합양 - 일반과정(267)
합양 - 일반과정(268)
합양 - 일반과정(269)

■ 청소년 행복캠프(7)
청소년 행복캠프(8)

■ 합양 - 고급과정(38)
합양 - 고급과정(39)

용타 스님의

행복노트

출판기념회



《행복노트》출판기념회
2016.7.2

《행복노트》는 용타 큰스님의 네 번째 저서다. 행복노트라는 제목 속에는 행복을 담고 있는 노트의 의미도 내재되어 있지만 행복을 그릴 수 있는 노트의 의미도 담고 있다 하겠다. 제목이 행복과 노트라는 명사간 조합이다 보니 행간에 숨어 있는 의미가 이렇게도 저렇게도 그려질 수 있겠다 싶어 제목으로 근사하다. 게다가 동사섭의 근간이 되는 일반과정 60장을 담고 있으니 물어 무엇하랴. 진즉 출간되었어야 할 책이었다고 선혜님은 출판의 변에서 크게 강조하셨다. 이미 큰스님의 동영상은 유튜브 youtube에 올려놓은 내용이지만 여기저기에서 큰스님의 사상을 알게 모르게 차용하고 있는 상황이었기에 더욱 의미 있는 출판이기도 했다. 화룡점정의 의미로 다가오는 느낌이 들어 왠지 든든한 버팀목인 듯 여겨졌다.

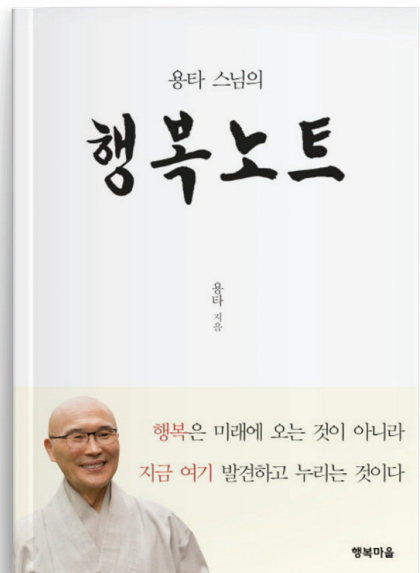
준비는 조출했지만 많은 축하객이 참여해 주셨다. 모두冒頭에 용타 큰스님은 《행복노트》의 출간에 대해 다음과 같이 말씀하셨다. 동사섭의 일반과정 60장이 담겨 있다. 이 과정은 한순간에 딱딱 이뤄진 것이 아니라 지난한 과정을 통해 만들어진 것이다. 그러므로 우리 모두가 한 장 한 장 공을 들여 들여다볼 필요가 있다. 처음부터 정독하면 좋겠지만 필요한 부분을 중간중간 읽어도 무방하다. 마음공부에 도움이 되기 바란다. 그리고 이 책이 나오기까지 선혜님의 노고가 컸다. 모든 분께 감사하다.

이어 선혜님의 책 낭송이 있었다.

내 혼은 행복을 갈구합니다. 행복하고 싶다고, 해탈하고 싶다고 외칩니다. 완전히 자유로워지고 싶다고 외칩니다. 행복도 좋지만, 해탈을 더 원하고 있습니다. 우주적으로 완전히 탁 트인, 확 열린 해탈로 살고 싶소! 하고 내 DNA는, 내 혼은, 절규하고 있다고 보면 됩니다.

— 《행복노트》의 초월행복론 중

이렇게 절규하고 있는 혼이 원하는 건 해탈이고 구원이라는 말씀을 전하면서 이 초월행복론이 최고, 최귀의 선물이라 강조하셨다. 역시 유위가 아니라 무위의 세계에서 행복 해탈이 우리가 해야 할 일 중 막중한 일임을 각인한 순간이었다.



용타 스님의 《행복노트》
행복마을

축하의 자리에 축하가 빠지면 아쉽다.
 열매 님의 음성은 언제 들어도 좋다.
 전형적인 리리코 소프라노 **Lirico soprano**
 그리그의 페르퀀트 제2 모음곡 중 네 번째 곡
 <솔베이지의 노래 **solveig's song**>. 노르웨이
 산간 마을에 가난한 농부 페르퀀트와
 아름다운 소녀 솔베이지의 사랑 노래다.
 결혼을 약속한 페르퀀트가 돈을 벌기
 위해 외국에 나갔다가 고생 끝에 돈을
 모아 고국으로 돌아온다. 하지만 도중에
 도적을 만나 돈을 빼앗긴 채 늙어 고향으로
 돌아온다. 어머니는 이미 돌아가셨고 그
 집에 연인 솔베이지가 백발이 되어 늙은
 페르퀀트를 맞는다. 솔베이지의 기다림.
 그 슬프면서도 희망의 메시지가 담긴
 솔베이지의 노래를 열매 님은 맑은 목소리로
 들려주셨다. 언제 들어도 좋다.

전혀 무리가 없다. 큰스님의 열정이 어찌면
 음악을 좋아하시는 리듬감에서 나오는 것은
 아닐까 생각한 적이 있다. 그렇게 큰스님의
 노래를 들은 후 단체 기념촬영을 하고 나서
 출판기념회를 마쳤다.



이에 큰스님께서 답가를 하셨다.
 <숨어 우는 바람 소리>. 큰스님께서서는
 이 노래가 대중가요지만 가사가 좋다고
 언급하시며 불러 주셨다. 큰스님 목소리
 또한 열매님 못지않게 젊으시다. 고음도

이번 출판기념회에는 많은 분의 기부가
 있었다. 우선 우강 님께서 참석하신 모든
 분들께 점심을 준비해 주셨다. 샌드위치와
 과일과 다과 등 매우 다채롭고 풍요로웠다.
 노상충 대표님의 축하 떡케이크, 이형우
 대표님의 축하 꽃다발, 세영 스님의
 팔시루떡, 알렉스 님의 자두 2박스, 보광 님의
 아이스크림 케익, 야생초 님 외 여러분이
 축하 화분과 꽃다발 등을 준비해 주셨고
 마가 스님의 《행복노트》 책 100권 구입은
 감동이었다. 게다가 익명으로 책 1,000권을
 기부해 주신 분이 계셔서 형언할 수 없는
 감동이었다. 그리고 개자봉에서는 책과
 더불어 수제비누와 공부세트를 준비해
 출판기념회에 오신 분들께 나누어 드리는
 기쁨을 함께 했다. 행복했다. ○

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

목적은 행복, 행복이란 좋은 느낌

제265회 동사섭 일반과정
2016.7.18~2016.7.23

지금
김지정 님



1. 첫만남

- 만남 3박자 : 반가움, 유익함, 즐거움
- 수련 3박자 : 허심, 경청, 주제파악

처음 만나 어색하고 낯설던 사람들이 어느새 가족이 되어버렸다. 기쁘다. 마음을 비우고 강의와 실습마다 경청하며 시키는 대로, 하자는 대로 따르다 보니 어느새 265회 일반과정의 동기생들 특히, 우리 찬탄 방의 수련생들과 벽이 허물어졌다. 서로간에 다리가 놓이고, 어느새 동사섭인이 되어 사람들 앞에서 노래하는 나를 보니 벌써 적응 잘~하여 이미 도인이 된 듯한 기분에 행복하다.

2. 삶의 5대 원리

내 인생의 목적은 행복이며, 행복이란 좋은 느낌이다. 동사섭에서 내 인생의 가치관을 세운다. 앞으로는 불행하게 살지 않으리라. 행복이 내 인생의 목적이라는 것을 확실히 알아버렸으므로, 한없이 통쾌하고 기쁘다.

- 이상 공동체 5요명상

우주의 주인인 나는

우리 모두의 행복을 위하여

안으로 수심 잘하여 마음 천국 이루고

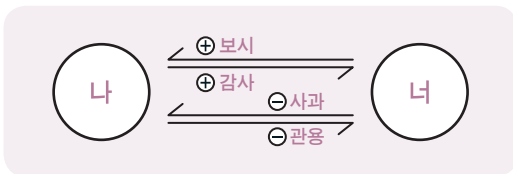
밖으로 화합 잘하여 관계 천국 이루고

나아가 작선 잘하여 세상 천국 이룹니다.

용타 스님의 편집 능력에 크게 놀랐다. 다른 어떤 이론보다 쉽고 간결하고 명확하다! 속이 다 시원해진다. 집에 돌아가서도 계속 오묘명상을 실천하리라 다짐한다.

3. 화합

- 방법 ① 보는 눈을 바르게 한다
 - ② 보이는 모습을 바르게 한다
 - ③ 교류한다
- 나눔 공식 : 관심의 지평 위에 나의 마음을 감지 · 표현하고, 상대의 마음을 공감 · 반응해준다
- 나눔 형식 : 촛대 **상황**, 배경과 촛불 **느낌**
- 받기 3박자
 - ① 경청 ② 공감반응 ③ +**알파**
- 5대 약성 받기
 - ① 불경청 ② 한풀이
 - ③ 조언, 충고 ④ 일반화 ⑤ 비교
- 1g 1ton의 원리
 - ① 남의 **아야선**을 존중하자
 - ② 내가 아플때는 **아야**라고 얘기한다
 - ③ **아야선** 반경이 작을수록 좋다
- 교류 4덕



- 인공양장력 결정 5요인
 - ① 정서 ② 표정 ③ 언어 ④ 행동 ⑤ 환경요인

화합 잘하여 관계 천국을 이루려면 **관점을 바르게 가져야** 한다. 누구에게나 뚝뚝하고 긍정적인 관점으로 대상을 보고, 상황과 나의 느낌·생각을 비벼서 하나로 만들지 말고 분리해 낼 수 있을 때 나누고 받기의 원리를 실천할 수 있다. 나눔은 촛대와 불꽃으로 상황과 느낌을 분리시켜 주고, 받기에서는 **화자 중심의 경청과 공감반응**으로 내가 아닌 상대에게 집중해 준다. 이때 덤으로 주는 +**알파**는 상당한 내공을 요구한다. 어렵고 힘들지만 좋은 표현들을 수집하고 노트를 만들어 정리해 두면 내공이 자라나겠지 싶다. 멋진 +**α**를 해주는 나를 상상해보니 벌써 흐뭇하다. 그동안 공감이랍시고 도리어 5대 약성받기를 성실히 했던 것만 같아 주변 사람들에 미안하고 죄송한 마음이 든다. **교류사덕**에서 ⊖**마이너스** 감정을 주고 받는 것에 대해 거론되어 맘에 쏙 든다. 부정적 감정의 교류를 가릴 것이 아니라 드러내어 해방시켜주고 치유해 주는 것이 좋다.

나는 한 달 뒤에 소담 님과 전화 통화로 배운 것들을 잘 이행하고 있는지 확인해야 하는 미션을 받았다. 예쁜 소담 님과 계속 교류하고 싶기 때문에 꼭 전화를 하리라 다짐한다. 역시 우리 님이 내가 보시행을 제대로 이행했는지 확인해 주신다 생각하니 열심히 하게 될 것 같다. (그래서 쉬운 것만 쓰긴 했지만...)

칭찬 샤워를 통해 칭찬을 받아보니 겁나게 부끄러웠다. 그리고 다른 사람을 어떻게 칭찬해야 하는지 감이 잡힌다. **칭찬은 고래도 춤추게 한다**는 말이 책 제목인 줄만 알았는데 내가 칭찬을 받아보니 정말 춤이 절로 나온다. 신기했다. 그래, 칭찬이 살길이다. 칭찬은 사람을 움직이는 방법 중 하나다.

4. 행동 명상

어떤 행동이 명상적 효과를 거둘 때 **행동 명상**이라 한다. 그동안 행해왔던 나의 모든 행동 속에 알아차림이 함께 할 때 그 모두가 명상이었던 것이다. 더욱 행동 명상을 늘려가야 하겠다.

동사섭에서 원하는 모습들을 얻기 위해 출랑대는 행동들을 저질렀다. 기린 님과 소담 님을 신경 쓰느라 열심히 참여 못했다고 하면 변명이고, 사실 내 똥을 버리지 못해 구린내를 피우고 있었던 것이다. 그러나 그 모두가 다음 마음공부를 위한 준비였던 것이다.

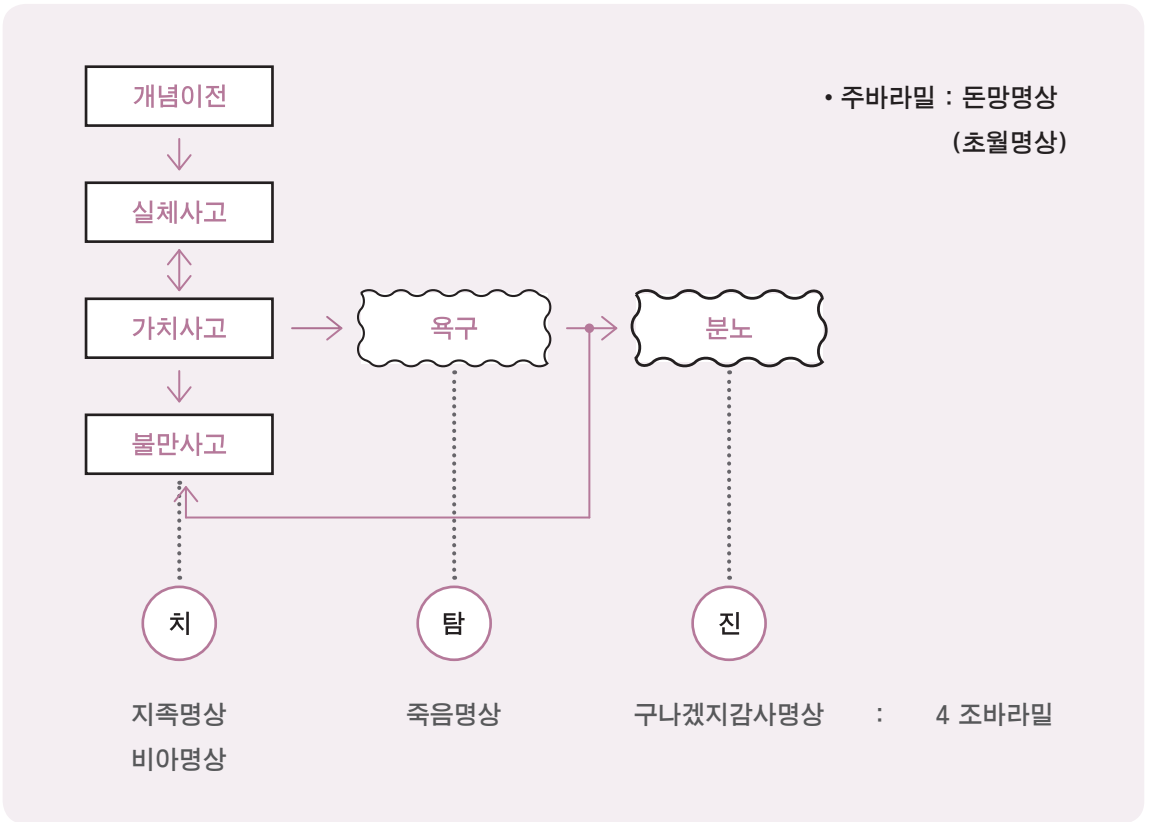
5. 수심 (마음공부)

마음공부가 op에 지족하고 p100을 지향하는데 있다니, 이렇게 명쾌할 수가! 중국에 **범사에 감사함**이 마음공부의 요체였다. 그동안 감사하는 마음이 너무 부족하지 않았나 반성한다. 나도 감사 일기를 써야겠다.

절 명상을 해보니 그동안 청동 부처님이 나를 못 보시는 줄 알고 적당히 했는데, 내 마음자리가 확 바뀐다. 내가 부처가 되어 절을 받아보니 처음엔 부끄럽고 민망하더니, 익숙해지니 절하는 사람이 진심으로 하는지 꼼꼼히 살피고 있었다. 우리 절의 청동 부처님도 그동안 날 보고 계셨을지도... 아니, 내가 그분께 의미를 부여하기 시작한 지금부터 보시겠지. 집에 가면 바로 진심을 담아 절을 올려야겠다. 참! 부처 게임 그거 정말 마음에 든다. 누가 고안했을까? 부처 만들기. 부처 되어보기. 근데 고민이 생겼다. 부처가 되어 경배받기보다 부처님께 경배 올리기가 맘도 편하고 수월한데 어떡하리? 난 지금 이대로 지족하고 살아야겠다.

나의 긍정점 찾기 이런 건 나는 못하는 줄 알았다. 주제 파악을 올바르게 못 해서인지 엉뚱한 것들만 적긴 했지만, 응원하고 환호하다 보니 지난밤 행동 명상 때 자극받은 내 안의 나가 더 경계를 허물고 어느새 무대 위에서 세상을 다 가진 듯 까불어댔다. 나도 해놓고 놀랐다. 그리 법의 속, 정복 속에 꼭꼭 숨어 지내느라 얼마나 갑갑하고 답답했을까. 여기 와서라도 꺼내놓고 물 주어보니 숨통이 터진다. 진짜 세상의 주인이 된 것 같았고, 신나고 흥분됐다. 열일곱 살 이후 그런 무대는 처음이었다. 이제 더한 짓도 할 수 있을 것 같다.

* 번뇌의 구조



본 소감문에 삽입한 도표들은 지금 김지정 님의 소감문 노트에서 발췌하여 편집한 내용으로 동사섭 수련회 일반과정에서 소개하는 이론들을 알기 쉽게 정리한 것입니다.

번뇌의 구조와 탐진치를 극복하는 방안으로 제시된 4 조바라밀은 보고 듣는 것만으로 명쾌하다. 숨통이 트인다. 누가 이렇게 쉽게, 간단하게, 명확하게 설명할 수 있을까?

용타 스님, 존경합니다. 감사합니다. 고맙습니다. 사랑합니다. ☹

온전한 행복·해탈

제47회 동사섭 중급과정
2016.1.18~2016.1.22

바닐라
윤미정 님



1. 중급과정 목표

온전하게 행복·해탈(!!) 하는 것이다. 행복은 원하는 것이 성취되면 기뻐지는 것이고, 해탈은 지금 여기에서 아무것에도 걸림 없이 자유로운 것이다. 그 자유로운, 열린 마음으로 내가 해야 할 일을 온전히 하고 싶다.

2. 지족 명상

〈이 동네 긍정점 3,003가지〉 또는 〈행복 마중물〉로 실습한 지족 명상은 내가 가진 것을 확인하면, 이미 내가 넘치는 소유, 넘치는 행복 속에 있음을 깨닫게 해주는 명상이다. 이 지족 명상은 주전자 명상과 같이 한 가지를 가지고 집중하여 다양한 감사점^點을 찾는 집중명상과 물컵 감사, 찻잔

감사, 하늘 감사 등과 같이 임의로 떠오르는 것들을 마음대로 다양하게 감사하는 임의형 지족 명상이 있고, 내 마음^心 감사로 시작해서 몸-가정-직장-지역사회-나라-지구촌-태양계-은하계-우주... 이 세상의 모든 만물에 대하여 감사하는 체계형 지족 명상이 있다.

Op100의 원리에선 Op 확인으로 이미 내가 가진 것을 확인하고 반 컵 사이다의 원리에선 컵에 사이다가 ‘반밖에 없어!’가 아니라, ‘반이나 남았네.’의 관점으로 보고, ‘나는 9,000조 부자다.’의 구천조^兆 지족 명상을 통해서 내 만족감이 넘치면 된다. 이미 내가 가진 것과 이룬 것을 생각해 보면 난 참 행복하다.

3. 비아 명상

비아非我=내가 아니다=무아無我를 뜻하는 것으로써, 몸도 정란미채精卵米糝이며 자연일 뿐 나라고 할 만한 것이 없다는 것을 깨달으며, 있다/좋다의 가치 사고를 해결하는 명상이다. 나라고 하는 실체 없음은 존재성의 부정개념이 아니라, 실체성의 부정개념이며, 세상을 향해 걸리는 가장 원천적인 걸림이 나, 나, 나 하는 이기심으로부터 시작되기 때문에 번뇌 구조인 있다-좋다-싫다-싫이 라는 어리석음이 나타나게 된다. 그러므로 비아 명상을 통하여, 내가 없음을 깨달은 나는 아무런 걸림이 없으므로 쉽게 수용이 되었다. 과거의 나는 이미 지나갔으니 없고, 미래의 나는 아직 오지 않았으니 없으며, 현재의 나는 찰나 무상이니 없다. 나라고 할 것 없이 아무것도 없음을 깨달으니 아주 가볍고 우주와 내가 하나가 된 듯한 편안함이 느껴진다.

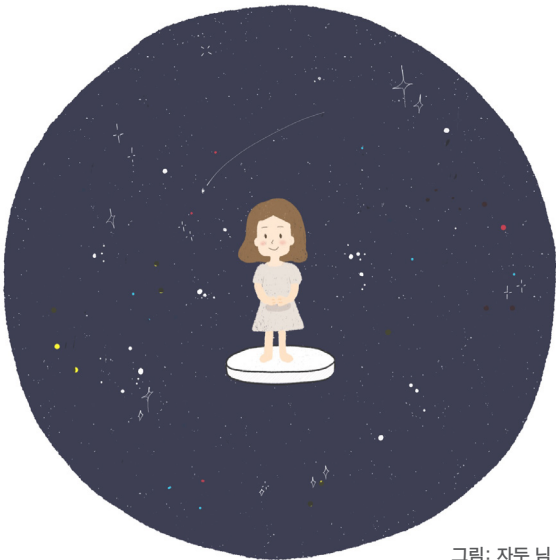


그림: 자두 님

4. 죽음 명상

죽음을 수용할 때 세상에 대한 집착심이 내려진다~싫다. 집착에 대한 욕구를 전환시킬 수 있는 명상이며 죽음 명상은 5단계로 나뉜다. 지금 죽음의 사자가 내게 와서 ‘가자!’고 하면 걸림 없이 그쪽으로 가겠는가? 질문을 던져 실감도를 높인다.진정성. 그랬을 때, 죽을 수 없다면 내가 무엇에 걸려서 죽을 수 없는지 직면한다. 걸리게 하는 것을 ‘죽게 되었으면 죽고, 못하게 되었으면 못하는 거지!’ 하며 생각을 전환한다. 정리해서 걸림이 없을 때까지 사유해보고 걸림이 없는 상태까지 오게 되면 ‘이제 가도 되겠네지금 그대로 걸림 없는 자유함의.’ 해탈이 된다. 마지막으로 내가 미래 또는 일에 집착하고 있었구나. 또는, 부모님이 걸렸다면 내가 그만큼 가족을 사랑하고 있었구나. 하고 참된 의미를 발견하게 된다. 수업 중간에 명상 자가 평가 쪽지를 나누어 주셨는데 죽음 명상에는 5점을 줄 수가 없었다. 그러나 용타 큰스님께서 강의 시간에 알려주신 여기까지가 내 뉘이야. 여기까지가 내 인생이야 깨달음. 어제까지 살다 간 1조 인류는 이미 죽었다. 오늘 나는 거기에 한 명 더일 뿐 등등 주옥같은 죽음 요령 tip을 듣고 생각을 전환하니, 온전히 5점을 줄 수 있게 되어 마음이 평온해졌다. 걸림 없이 자유로운 이 느낌을 꼭 느껴보시길 바란다.



사진: @Fonco

과거의 나는 이미 지나갔으니 없고,
미래의 나는 아직 오지 않았으니 없으며,
현재의 나는 찰나 무상이니 없다.

5. 나지사 명상

구나/ 겐지/ 감사의 3단계 명상법으로 내 의식을 청소하고 상대를 수용함으로써 내 마음을 편안하게 만드는 명상이다. 내 의식 정화 방법에는 두 가지가 있는데 내관법=무아와 외관법=상대를 수용함이다. (나의 부덕이다+그의 아픔이다)로 사고하며 상대를 안아줌으로써 내 마음 걸림 없이 자유로운 상태를 만들어보자. 구나/ 겐지/ 감사의 나지사 명상을 하면서 두 번째 ~그럴 만한 이유가 있었지에 초점을 맞추어서 생각하다보니 서운했던 내 마음이 사르르 녹으면서, 오히려 감사한 부분들의 감사점이 많아져서 참 좋았다. 이렇듯 명상의 힘은 대단하다. 주변 사람들에게도 널리 알리고, 나지사를 생활화할 필요성을 느꼈다.

6. 오요

우리의 삶을 결정하는 것은 가치관이다. 그렇다면 우리는 어떠한 가치관을 지니고 살아야 할까? 동사섭에서 권장하는 답 좋은=바람직한 가치관 5가지를 살펴보자면 정체·대원·수심·화합·작선, 삶의 5대 원리 즉 이상 공동체의 원리 또는 인품의 5요소라고 할 수 있는 오요이다. 먼저 목적 가치관인 정체와 대원은 삶의 주체, 우주의 중심인 나의 바람직한 자아관을 정립하는 정체에 그 목적이 있고, 내가 어디로 향하는가를 보았을 때, 나만 행복해서는 결코 행복할 수 없기에 우리 모두의 행복을 위해 살아가는 것, 즉 모든 존재들의 행복·해탈을 기원하는 대원이 목적이다. 방법 가치관으로는 수심-화합-작선으로, 내 마음 관리 잘해서 마음 천국 이루는 수심과 서로의 우호감을 증대하고 우리 모두 화합하여 관계 천국

이루는 화합, 마지막으로 세상을 위한 착한 역할인 작선이다. 작선을 하면서 사는 것이 인생이면 보시-감사-사과-관용의 4덕행으로 세상 천국 이루며 우리 사회가 더 아름답고 나의 가치관이 올바르게 정립될 수 있도록 마음속에 오오를 깊이 새기고 아침마다 오오 명상으로 하루를 활기차게 시작해야겠다.

7. 축수 구조

눈을 감고 무위법 중 한 가지인 무아관을 하나하나 읊어보니, 마음이 차분해진다. 알 듯 모를 듯. 잡힐 듯 잡히지 않는 부분이 있는 것 같지만 그래도 뿌듯하다. 내 마음이 점점 편안해지고 고요해지기 때문이다. 환경은 내가 아니요. 몸은 내가 아니요. 마음은 내가 아니요. 식주체 기능은 내가 아니요. 순수 의식은 내가 아니요. 묘유는 내가 아니요. 반복하며 쓸어내고 또 쓸어내니 한 가지 분명해지는 것은 지금 현재 제일 중요한 here and now에 내 상태가 락수도 아니요, 고수도 아니요 슬픔도 환희도 아닌 상태이지만 마음 고요한 이 상태가 참 좋다. 이 평화로운 상태를 내가 축수로 느끼고 깨달았으니 이것이 각수覺樹가 아니겠는가!

4박 5일간 함께 배우며 동고동락했던

47기 중급과정 도반님들 정말 사랑합니다.

그리고 일우 님, 열매 님, 도안 님, 원경 스님을 비롯하여 함양 본원을 위해 항상 애쓰시는 무등선 님과 무심 님 감사합니다. 끝으로 세상에서 가장 존경하는 우리 큰스님 정말 사랑합니다. 4박 5일간의 큰스님의 가르침을 항상 되새기며 공부하고 또 공부하여 깨달고 깨달아 행복·해탈하겠습니다. ○

비로소 남은 반을 채워가야 하는

반달
임승택 님

벌써 다섯 번째 고급과정.
이쯤에서 무언가 변화가 와야 하는 것이
아닌가 하는 생각 한편으로는 대기만성인
셈이니 급할수록 천천히 돌아가자는 심리가
번갈아가며 마음을 맴돌았다.

지난 네 번의 고급과정을 통해 얻은 나름
처절했던 기억은 **돈망을 뚫으려면 기초체력이
좋아야 한다**는 값진 교훈을 남겼다. 사실
그랬다. 돈망점검표를 작성하다 보면
오로지 그것에만 눈이 별경게 충혈되어
왜 돈망체험이 좋은가에 대해선 오히려
생소한 느낌이 고개를 쳐들었던 적이 많다.
매번 집으로 돌아가면서 다짐했다. 그래,
일단 돈망이 실생활에 도움이 되어야 한다.
돈망점검은 신경 쓰지 말고 돈망 3관 자체를

누리자. 누리다 보면 기초체력이 닦일 것이고,
언젠가 돈망을 완전히 뚫는 날도 오게 될
것이 아닌가. 그래서 이번에는 점검표 작성은
아예 신경을 쓰지 않았다. 다만 시간이 날
때마다 돈망 3관을 통해 조금씩 조금씩
가뭏해지는 경험을 반복하는 데 최선을
다했다. 간혹 큰스님께 인가해 주시라고
떼를 쓰고픈 마음도 없지 않았다. 그러나 꼭
참고 3관 관행 자체에 주력하면서 첫 3일을
보냈다. 그리고 마침내 돈망점검표 작성
순서가 돌아왔다. 솔직하게 있는 그대로 나
자신을 드러내는 게 중요하다고 생각했고,
망설임 없이 요구되는 사항을 작성해 나갔다.
역시 문제는 **절대로 좋은가에 있었다**. 최대한
명료하게 묘사해 낸다고 했지만 나 자신이
살펴보아도 감흥이 일지 않는 답이었다.



사진: krash63 @Flickr

돌파구는 일지 님의 안내 멘트에서
얻어졌다. 너무 시야를 확대하지 말고 기초적인
가르침에 낱을 세워 답변하라는 것이었다.
그간 너무 쉽게 받아넘기고 당연히 알고
있다고 생각했던, 너무나 평범했던 한 구절.
아공법공에 눈이 쫓겼다. 과연 이것을 정말로
이해하고 있었던가. 두루뭉술하게 아는
것처럼 느끼곤 했지만 확실하지 않았었구나
하는 자각이 확 일어났다. 그렇다.
아공법공이다. 그런데 무얼 그리 방향했던가.

산모퉁이 바로 돌아 송학사 있거늘~,
무얼 그리 갈래갈래 깊은 산 속 헤매나~

노래가 절로 나오는 심경이다. 이 도리를
앞으로 메치고, 뒤로 메칠 수 있다면
그것으로 돈망파지겠구나 하는 생각이 든다.

오요일에 돌아올 때, 큰스님께서 따라
올라오셔서 축하해 주셨다. 소감문을
작성하고 게시던 도반님들께서 환희의
박수를 주셨다. 각자 자기 공부에 여념이
없으심에도 진심으로 축하해 주시는
모습에 눈물이 날 정도로 감사하다. 그리고
돌이켜 본다. 분명 돈망파지는 가치가 있는
체험이다. 그러나 이 과정에 과연 얼마만큼의
진정성을 부여할 수 있을는지, 일지 님의
안내 멘트 없이도 통과할 수 있었겠는지...
생각하면 자신이 서질 않는다.

그렇구나. 그래서 내 별명이 반달인가? 이제 비로소 반달이 되었고, 앞으로 남은 반을 채워가야만 하는 상태에 있다. 그럼에도 너무 행복하다. 어찌 됐건 큰스님께서 인정해 주셨고, 하루하루 시간이 지날수록 부족함이 채워져 나갈 것이라고 다짐해 본다. 과제 언급을 하신 후 큰스님께서 질문을 주셨다. “이제 징징 끝인가?” 정말 빈틈없이 준비된 또 하나의 질문을 장전해 두고 계셨다. “이제 징징 끝이다.” 라고 흔쾌히 동의하고 싶었다. 또한 그래야만 돈망 소감문에 작성해 두었던 내용이 거짓이 아니게 된다. 이 점에서 돈망 체험은 머리카락 하나만큼의 거짓도, 빈틈도 남기질 않는다고 생각된다. 그럼에도 가슴 한쪽에 무언가가 찝찝하다. 큰스님께서 그 이후의 상태에 대한 답마저 준비해 두시고 계셨다. 찝찝한 것 자체가 있을 수 없음을 자각하라. 그렇다. 이제 그러면 퇴보란 있을 수 없다.

아직 어리둥절하다. 차라리 과지를 반납하고 그저 덤덤하게 삼관을 계속 실천해 나가는 것은 어떨까 하는 생각마저 없지 않다. 그렇지만 돈망 과지를 둘러싼 실천 과정에서 있었던 경험들과 열매 님, 일지 님, 선광 님의 안내 멘트가 큰 의미가 있었던 것은 분명하다. 큰스님 앞에 무릎 꿇고 앉아 한 구절 한 구절 경청하면서 내 생각을 표현하고자 했던 과정이 매우 소중한 경험이라는 것 또한 확실하다. 그러하니 이번의 과정이 의미가 있는 것은 분명하다.



제39회 동사실 중급과정
2016.8.23~2016.8.26

아직 파지를 경험하지 못한 분들께 하고 싶은 말이 있다. 포기하지 마시라는 것. 어려움이 따르는 만큼 더 값진 경험이 될 것이라는 점이다. 사실 이런 모든 멘트가 그분들께 썩 달가운 것이 아닐 수도 있다고 본다. 그럼에도 내 일처럼 환하게 미소 짓고 축복해주는 넉넉함이 정말 존경스럽다. 모든 분이 하루빨리 돈망파지의 후련함을 느끼게 되시길 간절히 염원한다.

이제 오늘로 프로그램을 마친다. 당장 오후부터 직장으로 돌아가면 해야 할 일이 기다리고 있다. 그렇지만 **그건 생각 속 오후를 미리 끌어당겨 떠올려 낸 것**, 지금 이 순간 나는 행복마을에 있다. 이렇게 말하고 숨 쉴 수 있는 여유가 있는 한 항상 돈망은 열려있다는 것이 어찌 즐겁지 아니한가.

돈망의 체험은 시간 지평 너머의 세계에 머물 수 있게 해준다. 이 엄청난 보물을 확인하고서 집으로 간다. 앞으로 달라질 내 삶의 모습이 기대된다. 미리 어떻게 달라질 것이라고 이야기하는 것은 의미가 없을 것 같다. 다만 내게 주어진 현실을 있는 그대로 수용하면서 자리 **自利**와 이타 **利他**를 향해 한 걸음 한 걸음 내딛다 보면 밥값을 하고 간다는 흐뭇한 느낌이 들 때가 있으리라 생각한다. 불교학 전공자로서 나름 최선을 다해 살아왔다고 생각하지만, **효과적으로 기여를 하면서 살아왔는가**라는 질문에는 그다지 자신이 없다. 이제 내 나이가 넘어 넘은 시점에서 기왕이면 효과성을 고려해 가면서 힘 안배도 해야겠다. 이 정도 살아왔으면 충분히 천천히 그리고 우회적으로 살아오지 않았는가. 돈망의 체험은 무엇이 중요하고 무엇이 중요하지 않은지를 명확히 드러내 주는 것 같다. 이제 꺼풀에 신경 쓰지 않고 핵심에만 초점을 모으려나. 행복을 누리는 것만으로도 충분하다. **징징 끝이다. 찼찼함이란 있을 수 없다.**



清虛休靜

山頭月掛雲門餅
屋後松煎趙州茶
介中何者眞三昧
九月菊花九月開

산두월괘운문병
옥후송진조주다
개중하자진삼매
구월국화구월개

산 위에 걸린 달은 운문의 호떡이요

집 뒤의 솔바람은 조주의 차 달이는 소리

그 중에 어느 것이 삼매냐고 묻는다면

구월철 국화꽃이 구월에만 핀다 하리

통나무
고완수 님

누군가 운문선사에게 부처와 조사^{祖師}를 초월한 것이 무어냐고 물으니 호떡^{糊餅}이라고 답했다고 한다. 여기서 호떡은 물론 배고플 때 먹는 음식이다. 다만사^{茶飯事}라고 해서 흔히 먹는 것이다. 무어 특별할 것이 없다. 다만 운문선사는 왜 호떡이라고 했을까? 이런 의문이 남을 뿐. 산 위에 걸린 달은 물론 먹을 수 없다. 보름달의 모양이 호떡과 같을 뿐이다.

집 뒤의 솔바람 소리는 차 달이는 소리와 흡사하다. 조주 스님은 120세까지 장수한 선사다. 누가 찾아오면 “자네, 여기 와 본 적이 있는가?” 하고 묻는다. “예. 와 본 적이 있습니다.”하고 대답하면 “차 한잔 하게.”하고 차를 권한다. 이걸 깍다거^{喫茶去}라고 하는데 거^去는 아무 의미 없는 접미사다.

또 다른 이가 오면 똑같이 “자네, 여기 와 본 적이 있는가?” 하고 묻는다. “예. 처음 왔습니다.”하고 대답하면 여전히 “차 한잔 하게.”하며 차를 권한다.

이를 보고 있던 원주스님이 “큰스님, 스님께서서는 누가 이곳에 와 본 적이 있다고 해도 ‘차 한잔 하게.’ 하시고 와 본 적이 없다고 해도 ‘차 한잔 하게.’ 하시는데 그 이유가 무엇입니까?” 하고 묻자, “여보게 원주!” “예.” “자네도 차 한잔 하게.”하고 말한다. 이것이 유명한 조주차^{趙州茶} 라는 화두에 관한 일화다.

여기서 우리가 관심을 둘 곳은 마지막의 일구다. 호떡과 차 중에 어느 것이 진정한 삼매의 경지냐고 묻는다면 구월^{九月} 국화는 구월에 핀다고 답한다.

요즈음은 국화의 계절이다. 노랗게 핀 국화가 화원 앞을 환하게 빛낸다. 봄에는 난초가 가을에는 국화가 각각 향기를 낸다고 야보선사의 금강경송은 말한다. 국화는 봄에는 피지 않는다. 계절의 변화에 따라 계절이 되어야 핀다. 자연의 질서란 이처럼 엄정한 것이다. 어떻게 보면 선^禪은 아주 단순한 이야기일 수도 있다. 그러나 그것은 번뇌가 다 사라진 천진무구한 어린이의 눈과 귀로 보고 듣는 것이니 번뇌에 물든 중생으로서서는 쉬운 일이 아니다. 그래서 노자^{老子}도 도^道는 날마다 손해를 보는 것이라고 말하는 것이다.

국화 향은 심신을 그윽하게 한다. 꽃을 말려서 차로도 우려 마신다. 도^道란 천지에 가득 차 있다. 다만 우리는 그것을 느끼고 있는 그대로 즐기면 된다. 배고프면 호떡 먹고 목마르면 차 마시고 햇빛 좋은 가을날에는 국화꽃 향기를 듣는다. 이만하면 족하지 않은가? 무얼 더 바랄 게 있는가.

110 발상, 삶과 가치관

제1장 <행복특공대> 중
p92 ~ p96

용타 스님 지음
불광출판사 펴냄

110 발상을 떠올립니다.
사람은 태어남 자체로, 즉
삶 자체로 이미 100이요, 평생
무엇인가를 작위^{作爲}함으로써
나머지 10을 채워 110이라는
완성에 이르는 것입니다.

세상에서 제일 귀한 진리 - 삶

세상에서 제일 귀한 진리는 무엇일까요? 단도직입으로 정답 하나를 말한다면 삶 자체, 인생 자체입니다. 어떻습니까? 여러분의 삶 말입니다. 그 삶 자체를 제해두고 더 우선한 진리를 말할 수 있겠습니까? 그 어떤 좋은 것도 자신의 삶이 있고 난 다음에 의미가 있습니다. 삶이 모든 것에 우선하는 의미요, 가치요, 진리입니다.

부처님의 제1 주제인 이고득락(離苦得樂)이나, 달마 스님의 즉심즉불(卽心卽佛)이나, 마조 스님의 여즉시불(汝卽是佛) 등을 가만히 명상해 보면 삶 자체가 핵심 진리임이 확연하게 드러납니다. 지금 여기 이렇게 삶으로 숨 쉬고 있는 이 실존(實存)에 깊은 의미 파지(把持)를 못한다면 선불교의 선지(禪旨)들은 영원히 그림의 떡과 같을 것입니다.

사람의 의지의 영역이 아닌 삶 자체가 하드웨어라면 지성과 의지로 운영되어지는 삶의 내용은 소프트웨어입니다. 필자는 가끔

110 발상을 떠올립니다. 사람은 태어남 자체로, 즉 삶 자체로 이미 100이요, 평생 무엇인가를 작위(作爲)함으로써 나머지 10을 채워 110이라는 완성에 이르는 것입니다. 하드웨어적인 삶 자체로 이미 100인 것이니 나머지 10을 이루고자 하는 마음 때문에 이미 확보된 100의 대(大) 긍정을 놓쳐서는 안 되지요.

그러나, 100의 의미인 삶 자체가 그토록 중요하기는 하나 그 삶의 내용이 좋지 않다면 어떻겠습니까? 병들고 가난한 삶, 여러 장애로 꼬이는 삶, 소망하는 것이 성취되지 않는 삶, 원치 않은 일을 하고 살아야 하는 삶, 각종 재난으로 고통이 이어지는 삶 등 차라리 죽음이고 싶은 삶 말입니다. 그래서 사람들은 삶 자체의 소중함을 고려하기 어렵고, 다양한 측면으로 삶에 집착하게 됩니다. 요컨대, 삶 자체의 소중함을 잊지 않아야 한다는 점, 그리고 삶의 내용을 충실히 운영해야 한다는 점을 깊게 유념해야 합니다.

사진: 정연호



인생의 핵심적인 길 - 정견正見

자, 삶입니다. 하드웨어에 해당하는 삶 자체는 인위^{人爲}권이 아니므로 어쩔 수 없다고 치고 소프트웨어에 해당하는 삶의 내용을 풍요롭게 엮어가는 일은 우리의 지혜와 의지권에 있으니 다행이 아닐 수 없습니다. 어떻게 10의 의미인 소프트웨어적 삶을 보다 풍요롭게 영위할 수 있을까, 이것이 현실적으로 중대한 문제입니다.

이 문제에 대한 답은 다양하게 이야기 될 것입니다. 인생을 풍요롭게 엮어가는 길의 전반을 명상한다는 일은 또 하나의 주제로 넘기고, 그 길의 핵심적인 것이 무엇이나 하는 것을 주제로 명상해 봅시다. 즉 인생을 풍요롭게 영위하는 핵심적인, 혹은 제일 중요한 길은 무엇이나 하는 것입니다. 물론 이 설문에도 다양한 답이 있을 것입니다만 석가모니 부처님의 가르침을 기준으로 본다면 단연 바른 가치관 정립, 곧 정견正見입니다.

부처님께서 대각을 성취하시고 천하에 법을 펴실 때, 여덟 가지의 길, 곧 정견正見·정사유正思惟·정어正語·정업定業·정명正命·정정진正精進·정념正念·정정正定の 8정도를 실천 덕목으로 내놓으셨습니다. 그런데 그 여덟 가지 중 제 1번을 정견正見: 바른 가치관으로 정하신 것을 명상적으로 음미해야 합니다. 8정도八正道에서 정견正見을 도체道體라 하고 나머지 일곱 개의 덕목을 도지道支라고 함의 의미도 가만히 사유해 볼 필요가 있습니다.



무아^{無我}를 삶의 현실로!

팔만대장경이란 부처님의 가르침이 8만여 개가 된다는 뜻이요, 부처님의 가르침이란 바로 천하에 대한 바른 지혜, 바른 견해 곧 정견^{正見}을 의미합니다.

어떻습니까? 여러분들은 그 많은 정견 체계들 중에서 어떤 정견의 가르침을 받아들여 자신의 가치관으로 익히고 있습니까? 익혀진 그 정견을 얼마나 삶으로 살고 계십니까? 예컨대 부처님의 정견 가르침 중에서 가장 손꼽히는 제법무아^{諸法無我}를 하나 들고 스스로를 돌아볼까요?

우리 불교인에게 있어서 무아는 정견 중에서 정견입니다. 그러므로 불교에 입문한 지 한 3년 정도만 되면 무아^{無我}는 자신과 떼어놓을 수 없을 정도의 가치관으로 익혀져야 하며, 무아^{無我}를 삶의 현실로 충분히 살고 있어야 할 것입니다.

이처럼 다양한 불조^{佛祖}의 가르침이 살아 있는 활구^{活句}가 되도록 깊게 받아들여 가치관^{정견}으로 정립하고, 보다 깊은 명상을 통해 초점이 선명한 가치관이 되게 하며, 명실 공히 구체적인 삶의 기준이 되게 하는 것이 생활수행의 기초일 것입니다.



사진: @Fonco

명상적 음악이 필요한 다섯 가지 마음들

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



<연못>

지난 여름호 소식지에 이어, 행복마을
동사섭과 작곡가 컴퍼니 뉴 아더스^{new}
authors가 함께한 명상음악 프로젝트 《명상적
음악이 필요한 다섯 가지 마음들》 중 한 곡을
여러분들께 소개드립니다. 두 번째로
여러분께 소개드릴 곡은 작곡가 김용재의
《연못 ; 蓮塘 ; School ground》입니다.



그림: 지두 년

명상음악 프로젝트 《명상적 음악이 필요한 다섯 가지 마음들》은 심호흡 한 번 크게 들이마시고 내쉴 여유조차 없는 우리 현대인들의 분주한 마음에 잠시나마 음악으로 휴식을 선물해드리고자 기획되었습니다. 도로 위의 자동차, 철로 위에 고속철도처럼 더욱 바쁘게 그리고 점점 더 빠르게만 살아가게 만드는 현대사회의 환경으로부터 잠시 빠져나와 여러분들께서 명상적 음악과 함께 하루 몇 분이라도 몸과 마음이 쉴 수 있는 시간을 가지시길 진정으로 바랍니다.

작곡가 김용재의 〈연못〉은 앨범 3번째 트랙으로 필자가 가장 아끼는 곡이기도 합니다. 작곡가는 오직 피아노 한 대로 연못의 고요함과 경건함 그리고 물결의 잔잔한 유동까지 섬세하게 표현해내고 있습니다. 연못이 우리에게 주는 심상을 그대로 음악으로 표현하고 있습니다. 곡의 전반부에서는 우아한 연못의 평화로움을, 중반부에서는 못에 고인 물들의 조용하지만 끊임없는 흐름을, 후반부에서는 다시 전반부에서 그랬던 연못의 평온과 고요를 그려냅니다. 못에 고인 물은 어딘가 모르게 쓸쓸하고 외롭게 느껴집니다. 연못은 자연의 일부로써, 세월 속에 많은 상처들을 자신의 몸으로 모두 수용하고, 시간이 지남에 따라 그 상처들을 모두 자신의 바닥 깊숙이 내려놓고, 맑은

물만을 못의 표면 위에 띄웁니다. 그런 연못의 외로움과 초연함이 어찌면, 우리네 삶과도 참 많은 부분이 닮은 듯 합니다. 맑은 〈연못〉이 보여주는 경이로움을, 자연의 이치를 배워야 할지도 모르겠습니다. 왼손에서 반복되는 피아노 반주 패턴은 언뜻 반복을 통해 안정감을 주기도 하지만 조금씩 화음이 변하고, 리듬이 변함에 따라 변화와 흐름을 표현하는 것 같기도 합니다. 그래서 마치 순간순간 끊임없이 변하는 〈연못〉을, 자연의 생명을 느끼게 합니다. 삶에서 만나는 여러가지 감정들 중 “슬픔과 위로”라는 감정은 인간이 가진 가장 근본적인 감정이 아닐까 합니다. 슬픈 우리 존재들은 모두 누군가의 위로가 필요합니다. 우리는 누군가의 언어와 누군가의 몸짓으로도 슬픔을 위로 받기도 하지만, 가장 삶에 가까이 그리고 항상 함께 존재해왔던 자연으로부터 얻게되는 위로는 그 어떤 위로보다 그 울림이 크리라 짐작됩니다.

끝날 것 같지 않던 여름의 더위가 어느새 가을에게 그 자리를 내어주고 있습니다. 기회가 된다면, 가을 하늘 아래 어느 〈연못〉에서 삶에 위로를 얻으시길 바랍니다.



동사섭 회원 탐방

동사섭 人의 향기

지훈
김소영 님

동사섭 人의 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.



사진제공: 지훈 님

지훈 님 소개를 부탁드립니다.

저는 1972년 경북 상주에서 태어나 잠시 인근 구미, 대구로 나갔다가 다시 상주로 돌아와 정착해서 살고 있습니다. 초등학교에서 12년 정도 교직에 근무하다가 세 아이 키우느라 8년여간 장기 휴직을 하기도 한 아줌마 교사입니다.

동사섭과의 첫 인연은?

동사섭은 20대 중반, 대학을 막 졸업하고 상담에 관심이 있을 때 서울에서 전교조 상담부장을 맡으신 한 선생님의 상담 프로그램에 참여하고 추천을 받아 참가하게 된 것이 시작입니다. 삼동원 시절이었어요. 같이 임용고시를 준비하던 한 친구와 함께 동사섭에 첫발을 내디뎠습니다. 결국 다른 사람들, 아이들을 상담하는 일은 자기 상담 즉 명상이 되지 않는 상태에서는 어렵겠다는 생각이 들어서 명상으로의 길로 접어들기 시작했습니다. 처음엔 여기저기 명상단체들을 돌아다닌 것 같은데 2~3년 뒤 인생에서 크다면 큰 고비를 겪으며 동사섭이 의미 있는 인연으로 다가오기 시작했습니다.

동사섭에서 많은 인연을 만나셨을텐데 그중에서 인상적인 세 분을 꼽으신다면?

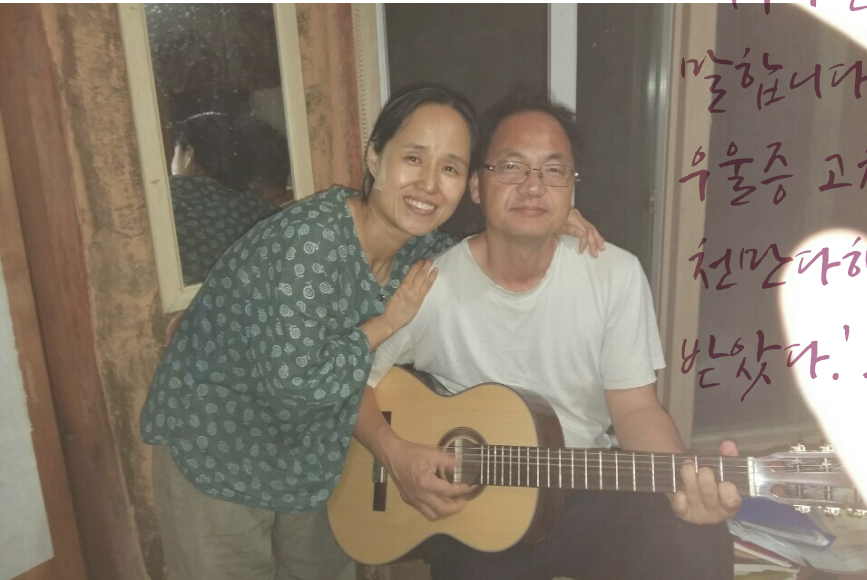
많은 분들께 인생의 등불이 되어주신 용타 큰스님은 제 인생을 욕망과 가면의 허우적거림에서 벗어나 존재함 자체로 걸림 없는 자유를, 그 어떤 무엇과도 바꾸고 싶지 않은 이 본래의, 무위의 삶을 안내해

주신 분이십니다. 인상적인 분으로 스승님을 꼽기는 미흡하여 그냥 다른 세 도반들을 꼽아봅니다. 20대 후반, 동사섭 첫 중급과정을 하러 삼동원 수련원으로 가는 중간 프로그램—단식과 건강관리에 관한—에서 천동 님을 만났습니다. 거기서 다음 목적지가 동사섭임을 확인하고 반가운 마음으로 함께 찾아갔던 기억이 떠오릅니다. 처녀 적부터 시작해서 가장 오랜 시간 함께 한 도반이시고 그 이후에도 동사섭 상주모임에서까지 빈 인연을 생각하면 참 귀하고 오랜 인연이라 할 수 있습니다. 천동 님은 개인적으로 늘 힘들고 우울한 듯하시지만 진실할 수 있는 용기와 힘을 가지신 분으로 느껴져서 이런저런 포장과 가림이 많았던 저로서는 크게 배움을 주신 분입니다. 그다음은 원경 님이신데요, 성격적으로 서로 침묵하는 경향이 있는지라 대화가 많지는 않았지만 오랜 인연 함께 하면서 그냥 묵묵히 정이 들어버린 듯한 도반이십니다. 원경 님은 세계 순수함과 신뢰를 가르쳐 주시는 도반이기도 합니다. 마지막으로 인상적인 분은 대화 스님이십니다. 대화 스님은 저의 동사섭 첫 돕는이로 인연이 있으셨고 그 이후 제가 인생의 크다면 큰 고비를 겪을 때 함께 지지해주신 분으로 저를 동사섭으로 안내한 분이십니다. 그분께 못다 한 감사의 마음, 이 장에서나마 전하고 싶습니다. 다른 여러 지도자님들 모두 인상 깊게 남는 분들이시고 동사섭 도반들 한 분 한 분 세계 특별한 인연이십니다.

동사섭 이전과 이후의 변화가 있다면?

동사섭을 시작한 지는 아주 오래되어 전후의 변화를 꼽기는 쉽지 않지만 저는 동사섭을 통해 지금도 나날이 변화해 가고 있습니다. **어제와 오늘이 다르고 아까와 지금이 다릅니다.** 동사섭 범리로 세상에 태어난 가장 큰 지복을 누리고 있는 사람 중의 하나가 제가 아닐까 생각합니다. 개인적으로 울컥거리는 성격에다가 가까운 사람들에게 특히 화가 많은 성격이었고 그만큼 혼자 있으면 우울도 크게 느끼기도 했으며 수면도 제대로 취하지 못하고 악몽에 시달리곤 했습니다. 어디 그것뿐이랍니까. 워낙 주체적인 성격이라 옳다고 생각하는 바가 있으면 **잔 다르크**처럼 기치를 들고 무조건 쳐들어가는 식의 강함을 가지고 있어서 안으로 고통스럽고 밖으로 많이 싸웠습니다. 가장 가까운 사람인 **산처럼 님**과도 지난한 세월을 투쟁하듯이 싸워왔습니다.

여성에 대한 남성의 억압을 투쟁으로 싸워나간다는 입장이었지요. 자아는 강하디강하고 인정받고 싶은 욕구는 극에 달하여 언제 어디서든 최고가 되려고 버둥대었습니다. 그러나 다른 사람들보다 좀 낮다 싶으면 우울감으로 땅땅거리고, 좀 못하다 싶으면 한없이 열등감으로 위축되는 그런 시간을 보내곤 했습니다. 동사섭을 하고는 나날이 달라지고 있습니다. 배우자인 **산처럼 님**도 말합니다. '당신은 악몽과 우울증 고친 것만으로도 천만다행 대단한 복을 받았다.'고 말입니다. 지금은 그 모든 시간들이 다 의미 있고 유익한 과정이었다고 할 수 있지만 쉽지는 않았지요. 특히 돈망과지를 하고 관행을 하면서부터는 것털보다도 자유로운 맘으로 세상이나, 나 아닌 다른 사람을 보고 사랑한다는 순수한 인간애를 가질 수 있게 된 점은 천복 중 천복입니다. 정말 복 많은 사람이지요.



**배우자인 산처럼 님도
말합니다. '당신은 악몽과
우울증 고친 것만으로도
천만다행 대단한 복을
받았다.'고 말입니다.**



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

얼마 전, 동사섭 법리를 반복하다가 놀라운 점을 발견했습니다. 동사섭의 작다면 작은 법리 하나하나가 삶의 핵심과 중심으로 모두 연결되어 그렇게 꿰어진다는 것입니다. 심지어는 수련 3박자 하나만 보더라도 허심, 경청, 주제몰입인데 허심은 모든 것을 만날 때 필요한 마음가짐이겠지요. 경청은 대상에게 집중하는 일이니 대상을 의식의 중심에 놓는 일이고 마지막으로 주제몰입한다는 것을 저는 그 대상이 안해해주는 가르침에 몰입한다고 생각해보는데 이 수련 3박자는 인생 모든 순간의 3박자라 할 수 있습니다.

돈망지족구현의 원리와 통하기도 하고요. 마치 어느 구멍을 뚫어도 물이 나오는 길이 되듯 동사섭의 모든 법리는 하나하나가 궁극의 해탈까지 이르게 하는 법리들입니다. 씹으면 씹을수록 더 깊은 아하점이 나타나오게 되지요. 동사섭 하나하나 속에 궁극의 해탈까지 이르는 길이 있다는 것, 참 복덩이들이지요.

이러한 점은 기본 전제로 두고 가장 인상적인 내용을 뽑자면 **관점이 행복행을, 해탈을 좌우한다는 것**, 마차를 때리지 말고 말을 때려야 가는 곳이 달라지듯 삶을 바꾸려면 가치관을 바꾸라는 점이 정말 놀랍고도 놀라운 핵심이지요. 또 그 가치관의 대표 주자인 오오 명상은 더할 나위 없는 균형과 지향점이 되어주는 가치관들입니다.

**동사섭 36년 동안 많은 시간을
함께하셨는데 예전 동사섭과 지금의
동사섭에는 어떤 차이가 있나요?**

삼동원에서의 동사섭과 지금의 동사섭을 비교해보자면 핵심 센터가 있는 동사섭과 그러지 못한 동사섭은 다르겠지요. 또, 지금은 서울센터까지 있으니 동사섭이 많은 일반인에게 다가가기 더 좋은 때가 아닌가 생각합니다. 나눔 중심에서 수심을 보다 강조하게 되고 가치관을 안내해주는 식으로 변화된 것, 사유를 보다 의미 있게 지지한다는 점에서 좀 차이가 있지 않을까 합니다.

돈망에 대해 말씀해 주신다면?

우리는 정신적 개념이기도 한 환상에 속으며 살고 있어요. 기본적인 욕구 충족 이외의 집착 거리가 되는 욕망을 채우고자 허우적거리는 그 모든 것들은 환상이라는

겁니다. 환상에 속아서 본래의 그 생명성과 자유함, 사람에 대한 순수한 사랑을 잃어가고 있어요. 그 모든 것이 결국 환상이었음을 깨어나서 알게 되면, 돈망이라는 자연 그대로 그냥 있는 그 본래의 자유함을 알고 나면 다시는 그 환상을 뒤집어쓰고 살고 싶지 않을 겁니다. 사람이 사람답게 살아간다는 것은 곧 돈망의식으로 살아간다는 뜻으로 저는 생각합니다. 돈망의식으로 자신의 욕망의 허구함을 보고 자성으로 충만한 사람이 할 일은 대원지심으로 착한 일 하는 것 외에, 우리 모두의 행복을 향해 갈 일 말고는 다른 할 일이 없습니다. 돈망은 곧 나를 살리고 너를 살리며 공동체, 나아가 우주를 살리는 길이라고 할 수 있습니다. 돈망과지 꼭 도전하십시오. 가능한 한 되도록 빨리 도전하십시오. 자연이 주는 만복을 안 받는다고 내팽개치지 말고 돈망과지로 그 무한복^福속에서 행복해탈하십시오.



사진제공: 지훈님

동사섭인으로서 어떤 태도를

지니는 것이 좋은가요?

사람들은 몸에는 좋은 음식과 운동, 휴식을 주려고 노력합니다. 그러나 마음에는 영양분을 주기를 꺼리고 단련시키지도 않으며 쉽도 주지 않습니다. 또 조금 시작한 사람들은 욕심이 나서 조금 해놓고 안 된다, 안 된다 합니다. 그때 저는 안 된다, 안 된다 하지 말고 안 한다, 안 한다 하라고 합니다. 하는 만큼 자유롭고 하는 만큼 행복한데 왜 선물을 받을까 말까 고민합니까. 공부하면 선물이 나오는데 마치 남 좋은 일 하는 사람처럼, 하지는 않으면서 결과는 그렇게 빨리 기대하는지 말입니다. 좀 야속한 소리로 들릴지는 모르겠지만 컨디션 안 좋을 때 내 마음이 하는 소리는 내 소리가 아니고 욕심이 하는 소리구나 그렇게 생각하면 딱 맞습니다. 너무 결과, 결과하고 기다리지 말고 하는 만큼 된다 생각하고 꾸준히 반복해서 찌고 또 찌다 보면 맛이 느껴집니다. 맛이 좋다 보면 계속 찌게 되겠지요. 어쨌든 게으르지 말고 물방울이 바위를 뚫듯이, 좀 멀리 보고 꾸준히 해갔으면 좋겠습니다. (저도 잘 못 해서 저한테 하는 소리입니다.)

마지막으로 지도자로서

동사섭 회원들께 하시고 싶은 말씀 부탁드립니다.

모든 너는 네가 아니고 나왔더라라는 말이 떠오릅니다. 동사섭 한 분 한 분이 참 소중한 분들이십니다. 세상을 따뜻하게 하는 많은 단체가 있겠지만 동사섭 도반님들 한 분 한 분이 정말 계시는 그 곳에서 향기가 되고 사랑이 되는 그런 분들이시지요. 그 끝은 알 수 없지만, 우리가 이렇게 동사섭 배를 함께 타고 가고 있다는 것만으로도 우주는 희망이 있습니다. 함께 타고 가주셔서 더없이 감사드립니다. 제 인생을 구원해주신 분들은 바로 여러분들이십니다. 오래오래 죽을 때까지, 다음 생이 있다면 그때에도 다시 태어나 동사섭 법리로 향기를 피우고 있는 곳을 행복해탈의 향기를 느끼게 하는 그런 인품자로 살기를 소망합니다. 사랑하고 존경합니다. 도반님들. 〇

엄마 아빠와 함께하는 즐거운 명상놀이

코나
심현숙 님



그림: 자두 님



지난 5월, 행복마을 등사실 서울센터에서 가정의 달 특집으로 진행한 <엄마, 아빠와 함께하는 즐거운 명상놀이>(이하 가족 명상놀이)에 참여했다. 2월에 진행되었던 어린이 명상과 달리 이번 명상에는 선생님, 어린이뿐만 아니라 엄마 아빠와 함께하는 시간이라 더욱 기쁘고 반가웠다. 그렇지만 살짝 염려도 되었다. 움직임 많은 아이들을 조용히 앉혀놓고 명상을 진행하기란 여간 힘든 일이 아니라 생각했기 때문이다.

그래서 이번 5월 <가족 명상놀이> 소식에 두 번도 생각지 않고 바로 신청했다. 더군다나 지방에 사는 동생에게도 소개했더니 참석하고 싶다 하여 함께 했다. 동생은 어린 아들 둘을 데리고 서울까지 올라와 명상 프로그램에 참여했다. 고맙다. 오랜만에 동생, 조카들과 행복한 시간을 나눌 수 있어 행복했다.

명상 공간에 들어서니 평안과 행복, 사랑이 느껴졌다. Pink 정화의 향기가 퍼지고 있었고 명상 공간의 중앙에는 무지갯빛 스카프와 화분들로 꽃밭을 만들어 두었다. 향기 명상과 시각적 명상인 것 같았다.

가족 소개와 마음 열기로 명상놀이의 문을 열었다. 웃음꽃 필끼 님의 숨노래를 배웠다. 가까이 다가앉아 서로의 숨을 느끼고 교류할 때는 조금 어색했지만 시작의 떨림도 있었다. 그리고 부모 행동 따라 하기와 아이 행동 따라 하기를 하는 몸 놀이 시간에는 서로의 마음을 열고 행복해 했다. 아이들의 빠르고 변화무쌍한 행동을 따라 하는 것이 매우 힘들었다.



아이들이 가장 좋아했던 **먹기 명상**. 꿀 껌테기와 색깔 등을 관찰하고 껌질을 까면서 피어오르는 향기를 맡고 한쪽씩 먹으면서 그동안 먹어왔던 어떤 꿀보다 맛있음을 느꼈다. 깨어있는 느낌이었다. 그런 다음, 중앙에 놓여있는 화분 중에 맘에 드는 것을 골라 오감을 이용하여 관찰하고 향기도 맡으면서 꽃에 대해 이야기를 나누었다. 평소 꽃을 좋아해서 주변의 꽃들을 자주 살피는 편이었지만 여유를 가지고 섬세하게 관찰하니 새로운 것들이 많이 보여 놀라웠다.

명상 마지막에는 엄마 아빠가 아이들에게, 아이들이 엄마 아빠에게 주는 고마운 마음, 미안한 마음, 힘든 마음에 대해 나누는 시간을 가졌다. 서로의 심장 박동을 느끼며 포옹하는 시간을 가졌는데 몽클한 감동에 그만 눈물을 흘리고 말았다.

명상시간을 통해 서로 이해하고 더욱 사랑하게 되었고 같은 시간, 같은 장소에서 서로의 에너지를 나누고 함께 한 엄마, 아빠, 아이들의 모습이 매우 행복해 보였다. 우리 셋째는 엄마의 명상모습을 보며 자란 명상에 대해 걸림이 없었고 흥미롭게 참여했지만, 아이가 조용히 앉아서 움직이지 않고 명상하는 것이 다소의 부담이 되기도 했었다. 그런데 아이들 눈높이에서 오감을 이용하여 진행한 명상이어서인지 아이가 명상수업을 많이 좋아했고 지금도 프로그램이 있으면 참여하고 싶어 한다.





이번 명상시간 참여로 모든 행동이 명상이라는 사실을 알게 되었고 또한 아이들의 눈높이에 맞춰 명상 프로그램을 진행할 수 있으며 그로 인해 아이들에게 행복한 삶을 살 수 있는 환경을 만들어 줄 수 있다는 생각에 기뻐다.

명상에 참여해준 아이들에게도, 인내와 사랑으로 보살펴주고 이끌어 주신 웃음꽃 펠끼 님에게도 감사드리며 진행을 도와주신 선생님들께도 감사하다. 무엇보다 이런 장을 열어주신 행복마을 동사섭에 감사하며 아이들이 명상을 하며 자신에게 집중하고, 지금에 집중하는 문화가 정착되어 행복하고 즐거운 삶의 주인이 되길 간절히 바란다.



내 영혼의 고향에서 동사섭 청소년 행복캠프를 열며

수미정
정미영 님



제8회 동사섭 청소년 행복캠프
2016.7.27~2016.7.30

처음 동사섭과 사랑에 빠진 것은 1989년, 대학 2학년 때였다. 집단상담 수업이 동사섭 엔카운터였던 것이다. 경청과 공감(느껴주기), 느낌 표현하기 등의 엔카운터 실습은 당시 21살 나에게 사람의 마음에 관심을 기울이게 된 큰 계기가 되었다. 1990년도 여름방학을 맞이하여 하늘꼬마라는 별칭으로 백장암 동사섭에 참석하였다. 자기 긍정점 100개 적기, 엔카운트, 맑은 물 붓기는 열등감에 사로잡힌 나를 긍정의 나로 다시 태어나도록 하는 과정이었다. 특히 맑은 물 붓기에서 2가지 오류 다 겹다와 잉크물과 싸우기는 나의 단점을 보완하며 자기 계발이라는 명목으로 잉크 물과 싸우며 살았던 나에게 너무도 큰 충격이었다. 지금도 그때 맑은 물 붓기의 감동이 생생하다.



사진제공: 행복마을 동사섭 함양본원

대학을 졸업하고 직장 생활을 하면서 동사섭을 잊고 지내다가 약 20년만에 함양 동사섭 행복마을 다시 찾게 되었다. **우리 모두의 지고한 행복을 위하여** 라는 슬로진으로 **삶의 5대원리(정체·대원·수심·화합·작선)**라는 가치관을 풀어내는 동사섭 프로그램은 세월이 흐르면서 프로그램이 더 풍부하고 다양하며 논리적인 이론적 체계와 실습으로 전문화되었다. 동사섭 공부를 새롭게 시작하고 제1기 지도자 과정에 참석하면서 내 가슴에는 청소년들에게도 동사섭을 전할 수 있으면 얼마나 좋을까! 하는 희망의 씨앗을 품게 되었다. 삼년 후, 지도자 과정 중에 수냐님께 동사섭 청소년과정에 대한 꿈을 말씀드렸다. 수냐님께서는 너무도 반갑게 자신도 그러한 소망이 있었다고

하시면서 함께 청소년 프로그램을 만들어보자고 하셨다. 기쁘고 감사했다. 수냐님, 파랑새님, 연담님 등등 많은 분이 청소년 프로그램에 관심을 가져 주셨다. 5박 6일의 동사섭 프로그램을 3박 4일 청소년 프로그램으로 압축하는 과정에서 여러 차례 시행착오를 거쳤다. 수차례 몇 달을 거쳐 동사섭 청소년 프로그램의 목적과 목표, 프로그램의 구성과 운영, 프로그램의 특징과 활용방법, 강사의 자세 등을 정하고 교재를 만들었다. 교재를 만들면서 동사섭의 전 과정에 대하여 주제와 목차 등을 정리하며 새롭게 공부를 하게 되었다. 특히 수업 진행은 태도 형성, 지식전달, 실습, 토론 및 소감 나누기로 강의 시간을 줄이고 실습시간을 늘려서 청소년들에게 다양한 경험을 할 수 있도록 학습방법을 구성하였다.



사진제공: 행복마을 동사섭 함양본원

이듬해인 2012년, 드디어 동사섭 청소년 행복캠프 1기를 열었다. 부모님 손에 잡혀 행복마을 동사섭으로 들어서는 아이들과 첫 만남이 이루어졌다. 아이들은 낯설어 한껏 긴장된 모습이다. 인사를 건네도 묵묵부답이다. 그러던 아이들이 자기소개 게임을 시작하자 얼굴에 하나둘씩 미소가 번져간다. 마음 열기 게임을 하자 집으로 가고 싶어 하던

아이들도 언제 그랬냐는 듯 서로 언니, 동생, 친구가 된다. 캠프 마지막 밤은 잠을 이루지 못한다. 아이들은 마치 오래도록 함께 지내다 헤어지게 된 형제자매처럼 다시는 못 볼 듯이 아쉬워하며 밤새 서로 못다 한 마음을 나눈다. 수료식 날에는 헤어짐이 아쉬워 기어이 눈물을 터뜨리는 아이들도 있다. 행복캠프 1기 때 교사들은 3박 4일을 거의 뜯눈으로 새웠다.



강의 준비와 진행, 프로그램 평가, 생활지도, 학생상담 등 1인 다역으로 잠잘 시간이 없을 정도였지만 어느덧 세월이 흘러 여덟 번의 청소년 행복캠프를 치르며 2016년 현재는 돕는이, 보조 돕는이, 스텝, 멘토(재경험자), 자원봉사자 등 일손도 늘고 시스템과 프로그램 또한 안정을 찾아가고 있다.

행복캠프를 통해 아이들은 물음을 알아간다.

행복이란 무엇인지...
 어떻게 하면 행복해질 수 있는지...
 나란 무엇인가?
 무엇을 위해 사는가?
 어떻게 살 것인가?
 자기 긍정점 찾기를 통해 자신감이 향상되었어요.
 자연의 소중함을 느껴요.
 인생의 목적이 나만의 행복이 아닌 우리 모두의 행복임을 알게 되었어요.
 사이좋은 인간관계를 위한 마음 나누는 방법을 알았어요.
 악성받기가 얼마나 나쁜지 알았어요.
 미래에 꿈을 세우고 구체적인 목표를 세웠어요.
 부모님과 친구들에게 감사함을 느껴요.
 화 · 스트레스 관리하는 방법을 알아가요.
 친구들의 아픔을 이해하게 되었어요.
 나 자신을 찾게 되었어요.

아이들은 자신들이 느낀 감동을 전한다.
 나 또한 아이들은 어른의 스승임을 가르치며 배운다.

우리 모두의 지고한 행복을 위하여 삶의 방향을 설정하고 청소년들에게 행복을 전할 수 있도록 배려해주신 용타 스님과 숨은 손길로 애써주신 모든 분께 그리고 우리들의 희망인 청소년들에게 감사와 사랑의 마음을 전한다.

그냥 이대로 무한 OK. 즉불, 즉탈, 즉도의 삶으로 두손 합장 올립니다. ○

플라톤 아카데미 PAN⁺ 수련을 마치며

현강
최동욱 님



플라톤 아카데미 PAN⁺ 수련을 준비하며 플라톤 아카데미 PAN⁺판 플러스 대학생 친구들과의 1박 2일 수련이 계획되었다는 소식을 처음 들었을 때부터 우선 설렘이 컸다. 언젠가는 대학생을 대상으로 하는 수련회를 해보고 싶었기 때문이다. 하지만 1박 2일이라는 매우 짧은 시간만 주어진 것에 대한 아쉬움은 시작부터 함께했다.

재단법인 플라톤 아카데미는 우리 행복마을과는 식구와 같은 곳이다. 그러한 곳에서 PAN⁺라는 이름으로 우리 사회의 리더가 되어 줄 대학생들을 데리고 동사섭 수련을 온다고 하니 어떻게 하면 짧은 시간에 동사섭의 내용을 잘 전달해 줄 수 있을까 많은 고민을 하게 되었다. 원장님과 보광 님, 수미정 님, 그리고 나 이렇게 함양에 모여 회의도 하고 온라인상에서 수없이 고민하고 수많은 수정을 거쳤다.

처음에는 짧은 시간 동안 5박 6일의 일반과정을 어떻게든 담아 보려고 머리를 이리 굴리고 저리 굴렸다. (일반과정을 경험해 보신 분들은 아시겠지만) 무엇 하나 소홀히 할 것이 없고, 한정된 짧은 시간에 전반적인 걸 다루려 하다 보니 답이 나오지 않았다. 이걸 마치 예전에 TV에서 요기 다니엘이 작은 상자에 몸을 넣는 모습이라고나 할까? 잠깐 그때의 스케줄을 소개하자면 첫날 **삶의 5대 원리** 강의를 시작으로 **화합1,2** 강의를 통해 화합의 개관 및 주기·반기, 게다가 짝막하게 **교류4덕**과 **1g1t**의 원리까지 소개하고 실습까지 진행한다. 그리고 다음 날에는 **행복론**, 번뇌 구조와 수심체계를 소개하면서 **지족**을 특별히 강조하고 **인생 3박자**와 소감문 나눔까지 할 계획이었다. 지금 글을 써 내려 가면서도 뭔가 숨이 차는 느낌이다. 지금 생각하니 정말 욕심이 많이



들어간 계획이었다. 정말 그게 최선이였냐고 묻는다면 그때는 1박 2일 동안 동사섭을 전반적으로 소개해야 한다는 입장이었기에 최선이라 여겼었다. 그렇게 진행할 계획을 세우고 있다가 수련 전날 저녁 극적으로 욕심이 지나쳤음을 서로 인정하며 이번 1박 2일은 동사섭 일반과정 중 화합만을 소개하는 시간을 갖기로 합의하고 일정표를 대폭 다이어트하였다. 수련을 마치고 하는 말이지만 다이어트 했음에도 뻑뻑하기 그지없는 일정임을 느끼며 그나마 다이어트 했음이 천만다행이라 여겨진다.

수련을 진행하기 전 마음가짐

수련을 진행하기 전에 늘 내 마음가짐부터 체크해 본다. 동사섭은 행복론이자 인품론이며 공동체론이다. 그러한 동사섭의 내용을 전하는 자의 마음가짐은 어떠해야겠는가? 늘 수련을 하기 전 내 마음의 행복수위를 점검하며 행복의 수위를 끌어 올린다. 또한, 수련에 함께하는 모든 이들이 수련과정은 물론 수련을 통해 더욱 행복하기를 간절히 바라는 마음으로 기원한다. 이 두 가지를 수련 전부터

수련을 마칠 때까지 한순간도 소홀히 하지 않으려 늘 노력하게 된다. 그것만으로도 나의 행복은 물론 수련에 참여한 이들도 나의 이러한 기원의 에너지로 인하여 분명 더 행복해질 것이라 믿는다. 지금 이 순간도 그때 함께 했던 학생들이 더욱 행복하길 바라는 마음을 전해본다.

플라톤 아카데미 PAN+ 대학생 친구들

플라톤 아카데미 PAN+ 대학생들은 모두가 정말 인상적이었다. ‘개떡같이 말해도 찰떡같이 알아듣는다’는 말처럼 이해력이 훌륭했고, 집중력이 남달라 보였다. 수련에 참여하는 태도 역시 적극적이었다. 나중에 들어보니 자연에 묻혀 있는 산사^{山寺}에서 지친 일상의 휴식을 위한 일정으로 여기고 참석했다고 하였다. 그러한 기대와 상상과는 다른 다소 뻑뻑한 일정에 불만스러울 법도 하였는데 적극적인 모습을 보여주니 정말 고마웠다. 또한, 강의 중 질문을 통해 표면적 내용의 이해가 아닌 내용의 적용까지 사유하는 모습이 보여 평상시 사유의 깊이를 가늠할 수도 있었다.

우리 모두의 지고한 행복을 위하여

우리 모두의 지고한 행복을 위하여는 동사섭 삶의 5대 원리 중 대원의 내용이다. 인생의 목적이 다양할 수 있으나 결국 그 목적은 행복으로 수렴하게 된다. 그리고 나만의 행복은 결코 안전할 수도 오래갈 수도 없다. 이 행복 역시 연기적인 것이기 때문이다. 따라서 인생의 목적은 우리 모두의 행복으로 정리할 수 있다. 수련에 참석한 PAN+대학생 친구들이 다른 건 몰라도 이것 하나만은 가슴속에 확연히 품고 돌아갔으면 하는 바람이다. 머리로는 다 이해하고 있는 내용일 수 있으나 이것은 가슴속에서 언제나 또렷이 세워져 있어야 한다. 인생을 표현하는 말 중에 ‘인생은 선택의 연속이다’라는 말이 있다. 그 선택의 순간 우리는 고민하게 된다. 하지만 인생의 목적이 우리 모두의 행복이라고 확연히 마음속에 자리하고 있다면 그 선택의 순간 크게 고민할 필요가 없다. 우리 모두의 행복이 늘 선택의 기준이 되기 때문이다. 또한, 바쁘고 고단한 일상을 보내고 있더라도 인생의 목적이 우리 모두의 행복이라고 확연히 마음속에 자리하고 있다면 바쁘고 고단함 속에서도 행복을 미래에 담보하지 않고 그 순간 행복을 누릴 수 있다. PAN+대학생 친구들이 그것만은 늘 가슴속에 확연히 자리 잡아 늘 행복한 상태에서 나와 주변의 행복을 위한 각자의 역할을 신나게 해나가길 두 손 모아 기원한다.

안다병과 지행득 그리고 깨달음

세상에서 가장 지독한 병이 안다병이라고 한다. 그보다 더 지독한 병은 다안다병이고, 더 지독한 병은 나만안다병이다. 우스갯소리일 수 있으나 정말 우리에게 가슴 뜨끔하게 하는 우스갯소리이다. 이것과 관련한 일화로는 다음과 같은 예화가 있다.

중국의 당나라 때 유명한 문장가요, 제자백가에 정통했던 백낙천이 항주 태수가 되어서 당대에 유명한 조과선사라고 불리는 도림선사를 찾아갔다. 백낙천이 찾아갔을 때, 조과선사는 나무 위에 앉아서 즐기고 있었다.

“선사님, 위험하게 나무 위에 계십니까. 내려오시지요.”

하자 조과선사가 말씀하셨다.

“땅 위에 있는 너보다 나무 위에 있는 내가 더 안전하다.”

“그게 무슨 말씀이십니까?”

“너는 땅 위에서 서 있어서 안전하다고 생각하지만, 욕망에 이끌리는 삶을 살다가 황제의 마음 한번 바뀔때 목숨이 위태롭지 아니한가?”

이 한 문답으로 백낙천은 그만 기가 꺾이고 다시 정중히 여쭙었다.

“선사님, 저에게 한 말씀 가르침을 주십시오.”

그러자 조과선사는,

“모든 악을 짓지 말고, 문 선을 받들어 행하고, 스스로 그 뜻을 맑게 하라. 이것이 곧 모든 부처님의 가르침이다.”

그러자 대단한 가르침을 기대하던 백낙천이 실망하여 말하였다.

“그런 세 살 어린이도 다 아는 말 아십니까?”

그러자 조과 선사께서 이렇게 말씀하셨다.

“세 살 어린이도 다 알지만 팔십 노인도 실천하기 어려우니라.”

이 말 한마디에 백낙천은 크게 깨우치고 열심히 수행하여 유명한 불자가 되었다는 이야기.

바로 매너리즘의 문제이다. 지금은 정보가 넘쳐나는 시대에 살고 있다. 이러한 넘쳐나는 정보가 우리에게 많은 편리함을 제공한 반면에 많은 문제점 또한 야기하였다.

그 대표적인 것이 넘쳐나는 정보로 인해 사유하지 않게 한 것이다. 깨달음에 이르는 길 또한 멀어지게 하였다. 달마대사 안심법문에서처럼 혜가의 “마음을 편안히 하는 방법을 가르쳐 주십시오.”라는 말에 “그대가 자신의 마음을 가져오면 내가 편안히 해주겠다.”는 말을 듣고 혜가는 깨닫게 되었다. 우리는 이제 그 내용을 다 알고 있다. 사실 알고 있으니 그 부분에 마음을 모아 집중하면 나 역시 혜가와 마찬가지로 깨달을 수 있다. 하지만 우리는 그 부분에 오래 머물지 못하고 그냥 아는 내용으로 제쳐놓아 버린다. 수많은 정보로 인하여 우리는 이와 비슷한 것들을 너무도 많이 알고 있다. 그리고 깨달음은 그것이 아닌 다른 무언가에서 찾고 있지는 않은지 살펴볼 필요가 있다. 깨달음은 단순하고 평범한, 또 이미 알고 있는

것에 대해 진정성 있게 깊이 머물러 볼 때 짜릿하게 찾아올 것이다. 그리고 할 일은 안다병의 치료제인 知·行·得처럼 깨달음의 내용을 더욱 다듬고, 삶으로 살아가는 일이다.



다음 만남을 기대하며

플라톤아카데미 PAN+ 대학생 친구들과의 1박 2일 수련이 반갑고 즐거웠지만 아쉬움도 많이 남는다. 수련에 참여하는 대학생들의 니즈도 미리 알았으면 좋았을 것 같고, 우리도 짧은 시간 너무 많은 내용을 소개하려 한 어리석음과 욕심이 있었던 것 같다. 다음의 만남이 주어진다면 보다 반갑고 유익하고 즐거운 시간이 될 수 있을 것 같다. 물론 기간도 좀 더 길었으면 좋겠다. 그래도 함께한 시간이 소중한 행복했고, 함께했던 모든 분의 행복을 기원하며 1박 2일의 수련 소감을 마친다.



중조 이수자 님의 《8년 만의 약속》

동사섭 도반이신 중조님께서 수필집 《8년 만의 약속》을 출간하셨다. 소식지 지난 봄호(통권18호)에 중조님의 수필 <생일>을 소개한 바 있다. <생일>은 중조님의 생일에 벌어진 일과 동사섭 도반님들의 이야기를 담은 글이다. 이 책에 그 수필이 실려 있다.

책을 내는 일은 지난하다. 그만큼 손품 발품을 들여야 한 권의 책이 완성된다. 우선 작품을 쓰는 일이 녹록지 않은 데다 그 수준이 일정해야 한다. 그럼에도 전남문화관광재단에서 자금을 지원하는 대상으로 선정되어 이 책을 출간하셨다 하니 그 능력을 충분히 입증하고도 남음이 있다. 자명하다. 이 책을 읽고 나면 수긍하고도 남을 일이다.

중조님은 꽤지 엄마로 알려진 수필가다. 이미 몇 권의 책을 상재했다. 《돼지일가》, 《마흔아흔에 세상을 보았네》, 《낭만산골》, 《돼지꿈》. 평생 한 권 내기도 어려운 책을 다섯 권이나 출간했다는 것은 중조님이 부지런하다는 말씀이다. 게다가 중조님은 전남문학상과 순천문학상을 수상했고 농민신문에 <돼지엄마의 세상 사는 이야기>를 10년간 연재하기도 했다. 지금은 순천문학회장으로 있는 중견이시다. 책 제목이기도 한 《8년 만의 약속》은 딸의 주례와 관련한 이야기다. 우연히 만난 유명 소설가로부터 딸의 주례를 허락받고 8년 후에 주례를 부탁하니 그 소설가가 선선히 들어주었다는...



수필은 다른 문학 장르와 달리 사실적인 이야기를 쓰게 된다. 실명이 등장하고, 있는 사실만을 기록한다. 그러기에 가감 없이 그때의 사정과 느낌에 충실해야 한다. 그래서 수필 쓰기가 쉬울 듯하지만, 매우 어렵다. 무엇보다 우선한 것이 문장인데 중조님의 문장은 굳더더기가 없다. 필력이 있으시다는 말씀이다. 게다가 밥 먹듯이 꾸준히 쓴 글이 평균율을 유지하고 있다. 글이 유려하기 그지없고 이야기의 전개가 반듯하다. 누군가 글을 쓰고 싶다면 중조님의 수필을 모방하라 말하고 싶다. 아리스토텔레스가 그랬다. 모방은 창조의 어머니라고. 중조님의 문장은 깔끔하고 산뜻할 뿐만 아니라 전하고자 하는 메시지가 분명하다. 그래서 독자에게 감동을 준다. 글이란 자고로 그래야 한다. 중언부언 붙이지 않은 데다 전달하고자 하는 메시지의 기승전결이 분명하다. 중조님의 멋진 글을 도반님이 접하는 좋은 기회가 되길 바란다.

8년 만의 약속

유럽 성지순례 도중에 딸이 결혼 날짜를 정했다는 문자를 보내 왔다. 아니, 어떻게 된 거야? 한국 사람들 맞아요? 엄마도 없이 결혼 날짜를 받다니, 엄마는 뭐 하라고 있는데? 일행이 놀란 입을 다물지 못했다. 놀라기는 나도 마찬가지였다. 소개팅으로 만나는 사람이 있다더니 이렇게 갑자기 정해줄 줄은 몰랐다. 그러나 계란 한판(서른 살)이 지난 지도 한참이니 갑자기 날을 잡았다고 해서 크게 잘못된 일은 아니지 않은가. 내심으로는 만세삼창이라도 부르고 싶은 심정이었다. 어느 일생은 '성지순례 사흘 만에 벌써 기도발이 서네.'라며 은근히 부러워하는 눈치였다. 그저 타이밍이 절묘했을 뿐, 솔직히 고백하자면 나는 딸의 결혼을 위해서 기도하지 않았다. 나는 좀처럼 그런 기도가 넘죽넘죽 나오지 않는 게 흠이다. 딸 시집가게 해달라는 기도 대신 세계평화를 위해 기도했다. 지구상에서 전쟁이 사라지게 해달라고 기도했다. 신부님께서 기도의 제목을 써내라고 할 때도 늘 '세계평화'라고 써냈다.

뭐 어쨌거나 딸이 결혼한다니 축하할 일이다. 그런데 주례는 내가 책임지고 구해야겠다고 결심했다. 그것으로나마 어미의 권위(?)를 회복하고 싶은 의도였는지 모르겠다. 나는 소설가 김주영 선생님을 일찌감치 점찍어두었다. 주례 선생님은 이미 8년 전에 예약이 끝난 상태였다. 내가 점찍은 게 아니라 당신 스스로 당신의 육성으로 공개석상에서 공표를 하셨으니 결정된 거나 진배없지 않겠나. 8년 전에 결정된 주례 예약의 전말은 이렇다.

그 무렵 나는 선생님이 단장으로 있는 여행팀에 몇 번 동행하게 되었다. 주로 동남아의 오지나 중국의 소수민족을 찾아가는 여행이었다. 중국의 모계사회와

운남성의 소수부족마을, 보르네오의 오지들이었다. 카누를 타고 일행들이 직접 노를 저어갔던 보르네오 어느 마을은 대문에 해골이 몇 개씩 매달려 있었다. 다른 부족과의 전쟁에서 전리품으로 챙긴 해골이라고 했다. 해골의 숫자가 부와 권력을 상징한다는 무시무시한 동네였다. 선생님은 고된 여정도 특유의 유머로 분위기를 반전시키는 능력이 특출했다. 웬만한 사람이라면 하기 거북할 농담도 천진스럽게 해내는 게 특징이었다. 그래서 여행은 볼거리와 들을거리, 유쾌한 농담으로 가득했다.

그 팀들이 이번에는 지리산의 어느 식당으로 맛 기행을 왔다. 지리산이 전라도에 있으니까 순천과는 지척인 줄로 알았는지 나를 저녁 식사에 초대했다. 야간 운전엔 자신이 없는 나로서는 난감했다. 마침 주말이라 집에 와 있던 딸이 대리 기사를 자청했다. 깜깜한 밤중에 나타난 우리 모녀를 일행은 큰 박수로 맞아주었다. 선생님께서는 딸아이한테 “이런 효녀가 어디 있나!”라며 칭찬하시던 중에 딸이 미혼임을 알고는 그만 즉석에서 천금 같은 약속을 제의하고 말했다. “내가 할 수 있는 일이라고는 너의 결혼식에 주례를 서는 일밖에 없겠구나. 외국에 나가 있다면 모를까 한국에 있는 한 어떤 일이 있어도 약속을 지키겠다.” 아직 결혼에 급급해하던 때가 아니라서 그때는 그 정도로 넘기고 말했다.

처녀의 환갑은 스물다섯이라고 했던가. 그 환갑을 넘긴 지도 수 삼 년이 지나자 나는 초조한 마음을 숨긴 채 넌지시 압력을 가하곤 했다. “딸아, 주례 선생님을 너무 오래 기다리게 하는 거 아냐? 너무 오래 기다리다가 기억력이 나빠져서 ‘나는 모르는 일’이라고 나오는 날엔 큰일이잖아.” 주례 선생님은 대기상태인데 신랑 자리가 나서지 않아 결혼식을 못 올린 채 자그마치 8년이라는 세월이 흘러가고 말했다. 그때 철석같이 약속했던 주례지만 막상 긴 세월이 지난 뒤에 새삼 부탁드리려고 하니 망설여졌다.

그 사이에 선생님은 작가로서나 사회적으로나 엄청나게 높이신 몸이 되어 버렸고, 때문에 정말 시간이 나지 않을 수도 있는 데다, 혹시 외국 여행 중이거나 무엇보다 미덥지 않은 것은 8년 전 주례를 제안하시던 그 시각에 약주를 조금 드셨다는 사실이었다. 취중의 약속이라 진짜로 기억 못 할 수도 있지 않을까...? 아니면 아예 ‘나, 김수자’를 기억 못 하실 수도 있겠고, 만약에 ‘나는 모르는 일’이라고 나오는 날에는 이런 낭패를 어쩌나, 그럴 바엔 차라리 애초에 부탁을 드리지 않는 게 낫지 않을까? 이렇까 저렇까 별별 경우의 수를 다 따져보며 사나흘을 보낸 후에 더는 미룰 수 없어 눈 딱 감고 부딪쳐보기로 결정했다. 다행히 전화는 바로 연결되었다. “돼지엄마 김○○ 인데요. 선생님 혹시 8년 전 주례 서 주시겠다고 약속 기억하십니까? 드디어 신앙감이 나타났거든요. 너무 늦어서 죄송해요.” 나는 ‘약속’이라는 말에 힘을 주었다. “하모, 하모, 기억하고말고. 내 그날 일정표를 확인해 보고 내일 연락드리지.” 휴우, 나의 기우는 그야말로 한날 기우에 지나지 않았던 것이다. 그리고 다음 날 오후에 “다행히도 일정이 비었으니 내 가지.” 하는 전화가 걸려왔다.

그리하여 우리는 대작가를 주례로 모시는 영광을 누렸다.

“...젊은이들, 돈 너무 좋아하지 말게...” 주례사는 안데스 산맥에서 비바람을 맞고 자란 소나무가 명품 악기로 태어난다는 내용이였다. 안데스의 혹독한 자연환경에서 자란 소나무로 만든 악기는 앞자리나 중간석이나 끝자리 어디에서 들어도 울림이 꼭 같다고 한다. 그렇게 태어나는 명품악기처럼 오늘의 신랑 신부도 명품인간이 되기를 바란다. 하루에 서울과 순천을 왕복하는 중노동에다가, 명주례사에... 약속을 지키는 일, 겁나게 송고한 일임을 그때 알았다.

<끝>

돈 망 삼 관 고
頓 忘 三 觀 攷

돈망삼관頓忘三觀은

동사섭 고급과정에서 다루는 자성 체험의
관법이다. 이것이 어떤 뜻과 보람을 지닌
것인가를 좀더 자세히 살펴보고자 한다.

현공 박기주 님



1.

그냥 있다

〈그냥〉은 우리말과 한자말이 결합된 낱말이다. ‘그 양樣’이 본디말인데 여기에 활음조 소리를 매끄럽게 하기 위해 덧붙인 소리: euphony인 ‘ㄴ’이 덧붙여 〈그냥〉으로 바뀌었다. 그 모양 그대로 또는 있는 그대로 라는 뜻을 가진다. 우리 존재가 본디 모습, 본디 그대로 있음을 드러내는 단어로 쓰인 것이다.

다음으로 〈있다〉를 살펴본다. 아시다시피 ‘있다’는 형용사로서 사물의 성질이나 상태를 나타내는 품사다. 그러므로 여느 형용사가 그렇듯 관형사형 어미 ‘-ㄴ’이나 현재 진행형 어미 ‘-ㄴ다’, ‘-는다’를 붙일 수 없는 것이 특징이다. 그럼에도 ‘있다·없다·계시다’와 같은 존재를 나타내는 세 낱말에는 ‘-는’, ‘-ㄴ다’, ‘-는다’를 붙일 수 있고, 그러한 경우 상태를 나타내는 낱말이면서도 작용이나 움직임을 드러내는 품사, 즉 동사로서의 구실까지 하는 말이 되기도 한다. 이송녕 박사가 펴낸 학교문법책에서처럼 이를 존재사 存在詞라 하여 새로운 품사 갈래에 넣었던 이도 있다. 지금 여기서 이렇게 장황하게 문법 이야기를 꺼내는 것은 〈그냥 있다〉라고 했을 때, 그냥 있는 것이 상태를 드러내기도 하지만,

우리의 의식 작용이나 심리적 작용이 어떤 인식 작용을 하고 있음과 관련이 있어서 동사적 기능을 하고 있다는 것을 말하고자 함이다. 곧 〈그냥 있다〉의 표현은 내 마음이 어디에도 가지 않고—보아도 보이지 않고, 들어도 들리지 않는 것과 같은 상태 觀而不見 聽而不聞—오직 의식을 첫 출발점에 두고 있음을 인식하는 심리과정을 가리킨다. 돈망의 정의는 식주체 기능이 일체의 경계[육경 : 색성향미촉법(色聲香味觸法)에 대한 감각(촉:觸)과는 무관한 듯, 오직 의식 자체로만 있을 때의 마음(의식, 느낌) 상태를 의식하는(주시하는, 느끼는) 심리 과정이다. 우리가 지금껏 살아온 세월을 돌아보면 감각 기관이 대상을 향하고 있지 않은 때가 없었다. 그런데 무수한 시간을 감각이 대상을 향해 치달다가 이를 완벽히 멈추고 그냥 있음을 깨닫는 인식과정이 수반되는 것을 가리키고 있는 것이다. 이 제1관만 제대로 이해하고 체험하여도 돈망을 온전히 잡았다고 할 만큼 불교의 여러 가르침이 압축된 깨달음을 얻을 수 있는 것이다. 모름지기 이 구절을 씹어보고 씹어보아 그 참맛을 느껴보도록 할 일이다.

2.

기초수를 그대로 수용한다



사람이 몸과 녀을 가지고 살아 있는 동안에 그 몸과 녀에 흐르는 느낌이 없이 살아간다는 것은 불가능하다. 심신에 흐르는 느낌이 즐거운 것이든 괴로운 것이든, 혹은 즐겁지도 괴롭지도 않은 덩덤한 것이든 간에 느낌이 있게 마련이다. 이제 이 느낌을 맞이하는 우리는 흔히 좋은 것은 더 오래 느껴 보고 싶고 괴로운 것은 빨리 벗어나고 싶은 것이 인지상정이다. 그러면서 그것이야말로 사람살이의 제대로 된 모습이라고까지 하는 사람도 있다. 그러나 그냥 있는 순간을 온전히 체험하고 나면, 이 모든 것이 번거롭고 덧없는 것임을 절감하게 된다. 그렇다고 해서 심신에 흐르는 느낌을, ‘이것은 아니야!’ 라든지, ‘왜 이 따위 느낌들이 내게서 떠나지 않을까?’ 하면서 뻔대면 뻔대는 것만큼 쓸데없이 용쓰는 일이 되고 만다. 왜 그런고 하니, 내가 겪고 있는 이 느낌은(고통이든 즐거움이든) 나로 말미암아 비롯된 어떤 원인의 결과물인 법이어서 이것을 부정하는 일은 인과의 법칙에서 벗어나기를 기대하는 어리석은 일이 되고 마는 것이다. 따라서 내 심신에 흐르는 느낌을 있는 그대로 느껴주며 그것이 ‘내가

지은 인^인의 과^과’이러니 여기면서 수용해 줄 일만 있을 뿐인 것이다. 여기에다 쌍! 하는 부정적인 에너지를 쏟으면 쏟는 만큼 고통이 따를 뿐이다. 그런데 참으로 놀라운 것이 심신에 흐르는 느낌(그것이 아무리 크고 지독한 것일지라도) 있는 그대로 느껴주면, 특히 고통의 경우 그 고통이 훨씬 더 견디실 만하거나 때로는 사라져 버리는 체험까지도 하게 된다.

따라서 심신에 흐르는 느낌은 오직 있는 그대로 받아들이고(수용하고) 그것을 느껴주는 일만 하면 되는 법이다. 이 사소해 보이는 일이야말로 우리에게 올 수 있는 부정적인 기초수로부터 자유로워지게 하는 비결인 것이다. 자유로워지기만 하는 것이 아니라 그냥 있는 것을 더욱 뚜렷이 체험하게 해주는 마법의 비책 같은 것이라고 할 수 있다.

기초수를 그대로 수용한다. 이렇게 외면서 스스로의 마음 상태를 관조해 본다. 마치 든든한 호신장^{護身將}이 내 의식 세계를 호위하고 있는 듯한 느낌마저 들게 된다. 뿌듯한 일이다.

3.

아공법공이니 걸림 없이 그냥 깨어 있는 것이 할 일 전부이다

내가 그냥 있지 못하는 순간 내 의식이 가서 머무는 온갖 것은 도무지 공한 것들뿐이다. 그것이 설령 다이아몬드라 해도 값을 매기기 힘든 고귀한 그 무엇이라고 해도 어차피 덧없고 허망한 것뿐이다. 일찍이 부처님께서 일체의 존재가 연기적인 것이어서 다른 무엇으로부터 독립되어 존재할 수도 없고 세월이 흐르고 흘러도 변치 않고 존재할 수도 없게 마련이라는 사실을 깨달으셨다. 그리고 이를 일러 연기공으로 설파하시었다. 나의 의식이 그 무엇에 가서 머무는 순간, 이 모든 것은 덧없는 것, 꿈결 같고 허깨비 같고 물거품 같고 그림자 같은 것—여몽환포영 如夢幻泡影이라고 갈파한 이도 있다—깨달은 주체도 덧없고 객체도 덧없음을 알아차리는 일이 확연해지면, 오직 할 일이란 그냥 깨어 있는 것이 할 일 전부인 것이다.

용타 큰스님께서 공의 이치를 풀이한 책 《空을 깨닫는 스물일곱가지 길 - 공:空》을 곱씹어 가면서 읽어 보기를 권한다. 의식 속에서 공의 이치를 깨닫는 체험이 오게 되면, 존재하는 우주가 그냥 사라져 버리는 듯한 기분을 느끼게 된다. 눈앞에 보이는 모든 세상이 절대 평등으로 느껴지는 체험을 해 볼 수도 있다. 이것은 오랜 사색의 힘을 통해서만 체험해 볼 수 있는 경지이다. 모름지기 이 깨달음에서 오는 환희의 체험을 할 수 있기를 기원한다.

이 의식이 확연해지면 내 의식이 머물 대상이 온전히 사라져 버리고 오직 그냥 있는 의식만이 뚜렷이 감지되게 될 것이다. 앞서서 말한 기초수 수용이 그냥 있음을 지켜주는 호신장이었듯이 아공법공으로 걸림 없이 그냥 깨어 있는 것이 할 일 전부라는 깨달음 또한 어떤 마군도 항복시킬 항마장 降魔將이라고 할 것이다.



우리 모두의 지고한 행복을 위한—

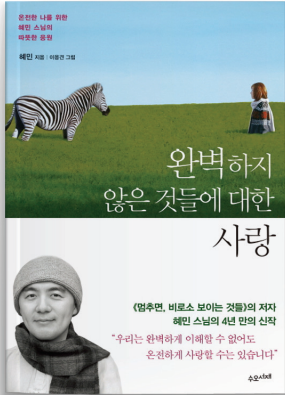


스마일 갤러리





권장도서

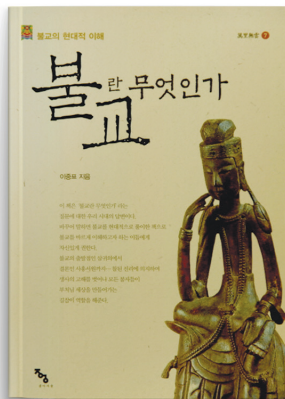


완벽하지 않은 것들에 대한 사랑

해민 스님 | 수오서재

《멈추면, 비로소 보이는 것들》 출간 이후 4년 만의 책이다. 완벽함을 좇는 현대인들에게 완벽하지 않음에 대한 따뜻한 시선을 보내고 있다. 이 책에는 완벽하지 않은 나와 가족, 친구, 동료, 나아가 이 세상에 사랑의 메시지를 담고 있다. 우리 안에는 완벽하지 못한 부분을 따스하게 바라보는 자비로운 시선이 있음을 일깨워주며 나 자신을 돌보고 내 본성을 깨치도록 도와준다.

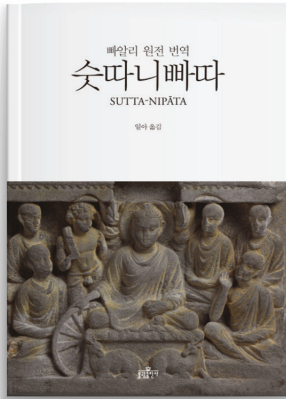
“스님, 나를 사랑한다는 게 무엇인가요?” 사람들의 질문에 스님은 온전한 나 자신을 사랑한다는 것과 가족과 친구, 동료를 이해하고 받아들이는 마음에 대해 불완전하고 모순적인 세상을 바라보는 시선을 다정한 언어로 풀고 있다. 다른 사람 눈치만 보다 내면의 소리를 잇고 사는 현대인들, 서운한 감정이나 용서하기 힘든 사람 때문에 고통받는 이들, 좌절의 경험 후 용기와 치유가 필요한 사람, 진정한 내가 무엇인지 인간 본성을 깨닫고 싶어하는 이들 모두에게 겨울밤 따뜻한 등불 같은 길잡이가 되어줄 것이다.



불교란 무엇인가

저자 이종표 | 종이거울

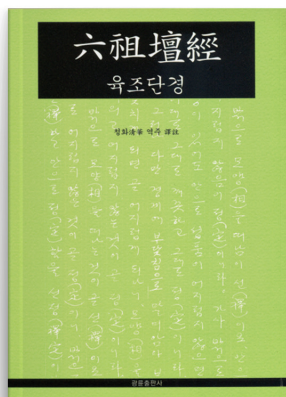
근본불교를 현대적인 의미로 해석한 책이다. 불교는 석가모니 부처님의 가르침으로 2,500년 전에 석가모니 부처님이 가르친 근본불교이다. 불교는 이해하기 어려워 쉬이 대답하기 힘들다. 이 책은 이러한 어려운 질문에 대하여 누구나 쉽게 이해할 수 있게 설명하고 있다. 그러면서도 깊이가 있다. 그렇다면 왜 불교를 어렵게 이해하고 있는가에 저자는 “우리가 사견邪見을 가지고 있기 때문이다.” 답하고 우리가 사견으로 세상을 잘못보고 있기 때문에, 정견으로 세상의 참모습을 이야기한 부처님의 말씀이 어렵게 들린다는 것이다. 따라서 이종표 교수는 불교를 바르게 이해하기 위해서는 우선 사견이 무엇인지를 알아서, 이러한 사견을 버리고 정견正見을 가져야한다고 강조한다. 그래서 이 책은 붓다의 가르침인 중도와 연기를 이해하기 전에 정견正見에 대하여 많은 시간을 할애하고 있다. 우리가 정견을 갖게 되면 불교는 쉽게 이해된다는 것이다.



숫타니빠따

일자 옮김 | 불광출판사

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.



육조단경

청화 스님 | 광륜출판사

이 책은 지난 봄, 용타 큰스님께서 조계사에서 8주간 강의를 하였던 교본이다. 선종어록 禪宗語錄으로 제6조 혜능 慧能의 소주자사 韶州刺史 위거 韋據의 요청에 따라 대법사 大梵寺의 계단 戒壇에서 한 수계설법 授戒說法을 제자 범해 法海가 기록한 것이라고 한다. 내용은 혜능의 일생과 설법을 수록한 것으로 남종선의 기본입장과 특징을 보여주는 근본자료로 매우 중요하다. 즉불 즉탈 즉도. 즉 우리는 이미 부처이고 해탈했으며 그렇게 하면 세상을 제도한다는 말씀을 담고 있다. 현존 최고 最古의 1권본인 둔황본 敦煌本(둔황본)을 비롯하여 2권본 혜흔본 惠昕本 계통과 1권본인 덕이본 德異本·종보본 宗寶本 계통 등이 있는데 이본 異本 사이에 서로 차이가 있다. 그 중 둔황본을 청화 큰스님 관점에서 번역하였고 책 말미에 한문본 원문을 덧붙여 이해를 도왔다.

돈망 파지 점검용 보고서

보고서 작성 요령

동사섭의 꽃이라고 할 수 있는
돈망을 파지하는 일은 모든 동사섭 수련인들의 꿈입니다.
이에 돈망 파지를 점검할 수 있는 보고서 작성 요령을
알려드리니 다음 요령에 의해 작성하여 이메일이나 편지 등으로
큰스님께 보내 주시기 바랍니다.

- 방법** 가. 그냥 있는다.
 나. 기초수를 그대로 수용한다.
 다. 아공범공이니 걸림 없이 그냥 깨어있는 것이 할 일 전부이다.
- 체험(명상)** 방법을 따라 명상해 보고 그 체험을 기록합니다.
- 좋은가** 이 명상을 따라 해보았더니 이리이러한 좋음이 있다는 것을 씁니다.
- 절대성** 그 좋음이 절대적이라고 말할 수 있는 논리적 근거를 제시하여 씁니다.
- 용해탈** 절대성을 깨달은 다음, 앞으로 어떻게 삶을 살아갈 것인가를 밝혀봅니다.

보내는 곳

이메일 주소
yongtah@dongsasub.org
yongtah@naver.com

우편
경상남도 함양군 함양읍
대실곰실로 261-1
(죽곡리 1096번지)

행복마을 사무처
용타 큰스님께

고마운 마음 —

행복마을 후원 안내



온라인 후원방법

- 실시간 계좌이체
- 자동이체
- 카드결제
- 휴대폰 결제 등

행복마을 동사섭 홈페이지

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

동사섭을 향한 마음 나누기가 더욱
간편해졌습니다.

위 주소로 접속하시면 행복마을 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 계단 **행복마을**
법인

문의

동사섭 행복마을 본원 사무처

전화

(055) 962-1070

FAX

(055) 962-1021

행복마을 약도

찾아오시는 길

함양 본원

행복마을 동사설 함양 본원
경상남도 함양군 함양읍
대실곰실로 261-1 (죽곡리 1096)
055-962-1070



서울센터

서울시 종로구 인사동7길 32
(관훈동 192-18) SK건설 관훈빌딩 2층
02-3499-1016



作善 和合 修心 大願 正體

