

# 동사집

○ 동사집 소식지 2015년

正體 大願 修心 和合 作善



가을-겨울

통권17호





우리 모두의  
지고한  
행복을  
위하여

# 동사섭 강의를 모바일에서 스마트하게 만나보세요

## 용타스님과 함께하는 '10분 동행'



\*영상, 음성 2가지 버전이 있습니다

### 안드로이드

1. 플레이스토어에서 '동사섭' 검색
2. 행복마을 동사섭 팟캐스트 설치
3. 나의 팟캐스트에 등록



### 아이폰

1. 앱스토어에서 팟캐스트 검색
2. 팟캐스트 설치
3. 팟캐스트에서 '동사섭' 검색



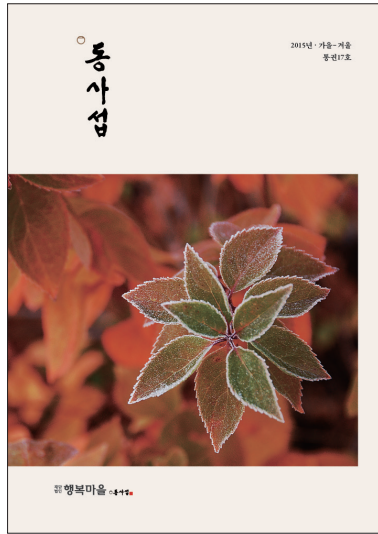
우리 모두의  
지고한  
행복을  
위하여



## 편집후기

가을호와 겨울호의 통합문제를 두고 고민이 깊었다. 시기적으로 가을이 깊어져 겨울로 접어 들었기 때문이다. 가을을 노래하기엔 너무 많은 시간이 지났고 겨울을 이야기하기엔 시간이 어설프다. 모든 일이 그렇다. 마음이야 제때에 제대로 하고 싶으나 여러 사정이 그렇게 했다. 좋은 공부다. 내년부터는 반드시 계절별로 소식지를 발간하겠다 다짐한다. 이번 호의 <책머리에>는 용타 큰스님의 '인생과 사색'을 실었다. 사색, 사유의 중요성은 아무리 강조해도 지나침이 없다. 그리고 <동사섭인의 향기>에는 열매 님을 모셨다. 동사섭 초기부터 꾸준히 엔카운터를 주도적으로 지도해주셨기에 그 존재감과 감사함을 논하기에 송구스러울 정도다. 한 해를 마무리하면서 도반님의 댁내 두루 평온하시고 행복하시기를 바란다.

한뜻  
윤석우 님



표지사진: Paul Moody, Philipp Daun



동사섭소식지  
2015년 가을-겨울  
통권 17호

발행일: 2015년 11월  
발행처: 재단법인 행복마을  
발행인: 용타 스님  
편집: 행복마을 동사섭 서울센터  
서울시 종로구 관훈동 192-18  
SK건설 2층 행복마을 동사섭  
02-3499-1016

디자인: 슬로우슬로우픽픽ssqq  
인쇄: 예지커뮤니케이션

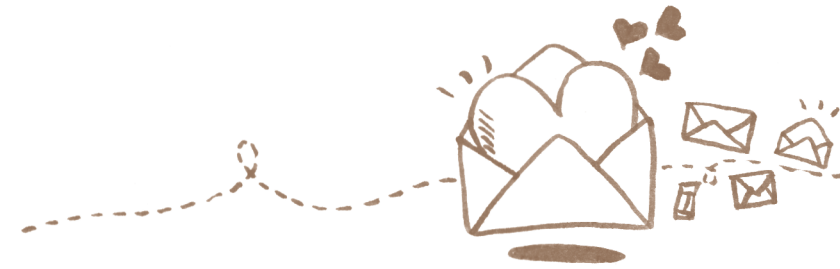
\* 이 회보는 회원용으로서 비매품입니다.  
\* 이 회보는 회원들의 성금으로 제작됩니다.

## 차례

명상칼럼 I	06	마음으로 표현하다
책머리에	08	인생과 사색
쉬어가는 페이지	18	김용택 시인 <초겨울 편지>
	20	계절을 느끼는 음악 에릭 사티 <3 Gymnopédies - No.1>
명상칼럼	22	배려의 바탕 — 상상력
동사섭 소식	24	2015년 스케줄
	26	명상산책 용타 스님과 10분 동행 — 첫 만남
동사섭 소감문	28	일반과정 치유자의 상처와 치유
	32	중급과정 무한 우주 품에서의 자유로움
	36	고급과정 언제 어디서든 걸림 없는 자유함으로...
쉬어가는 페이지	40	<선사도>
	42	권장도서 <신과 나눈 이야기> 外
큰스님 책 <10분 해탈>	44	이대로 깨어있기
동사섭 회원 탐방	48	동사섭인의 향기
	56	동사섭인의 향기. 둘
쉬어가는 페이지	60	스마일 갤러리
동사섭 소식	62	<행복테이블>

# 마음으로 표현하다

한뜻 윤석우 님



가율이 깊었다. 사유하기 좋은 계절이다. 마음을 응시한다. 그러면서 질문한다. 마음은 무엇이고 어디에서 오는 걸까? 사유 끝에 국어사전을 펼친다.

마음:

- 1) 사람이 본래부터 지닌 성격이나 품성
- 2) 사람이 다른 사람이나 사물에 대하여 감정이나 의지, 생각 따위를 느끼거나 일으키는 작용이나 태도
- 3) 사람의 생각, 감정, 기억 따위가 생기거나 자리 잡는 공간이나 위치
- 4) 사람이 어떤 일에 대하여 가지는 관심
- 5) 사람이 사물의 옳고 그름이나 좋고 나쁨을 판단하는 심리나 심성의 바탕
- 6) 이성이나 타인에 대한 사랑이나 호의(好意)의 감정
- 7) 사람이 어떤 일을 생각하는 힘... 등

다양하다. 마음은 실체가 없는 형이상적인 그 무엇이다. 그러나 많은 사람들은 마음이 가슴에 있다 여기기도 하고 뇌에 있다 여기기도 한다. 현대 형체도 없고 어디에 있는 지도 알 수 없고 드러나지도 않는 이 마음을 표현하며 살기란 쉽지 않다. 그래서 모두들 마음 표현에 익숙지 않다. 더군다나 일상생활에서 마음 표현은 언감생심이다. 마음을 챙기지도 못할뿐더러 마음에서 일어난 느낌 잡기도 쉽지 않다.

업무 시스템 속에서는 업무내용이 교류의 매체이므로 지식과 정보 전달에 집중한다. 생각 차원이다. 업무와 관련하여 떠오르는 생각들을 주고받으며 살게 된다.

그렇다면 마음은 무엇일까? 마음이 무엇이기에 우리는 그것에 관심을 가지며 그것의 소통이 사람을 행복하게 한다는 것일까? 마음은 어떤 사람을 만나거나 어떤 상황에서 생겨나는 어떤 것이다. 그것이 좋을 수도 있고 좋지 않을 수도 있지만 호오와 관계없이 발생한다. 며칠 전, 사내 통신망을 통해 동료의 메시지를 받았다. 이러저러한 일을 해주시기 바랍니다. 간단명료했다. 크게 어긋난 데 없는 메시지였으나 아쉬웠다. 이유는 무엇이였을까? 곰곰이 생각하니 안부 인사가 빠졌다. **안녕하세요. 날씨가 쌀쌀하네요. 감기 조심하시기 바랍니다.** 간단히 날씨든 안부든 자신의 느낌을 표현했다라면 메시지 보내는 사람의 따뜻한 마음이 전해졌을 테니 말이다.

마음을 표현하는 방법 중 한 가지가 **30초 법칙**이다. 누군가와 만날 때, 만나자마자 목적을 이야기한다면 숨이 막힐 일이다. 그래서 30초 정도는 상대의 근황에 대해 이야기하거나 날씨거나 시사적 관심사에 대해 이야기 나누다 업무적 목적으로 자연스럽게 옮겨도 나쁘지 않을 터다.

그러나 이 작은 관심조차도 무턱대고 되지 않는다. 그만큼 상대에 관심을 갖고 있을 때만이, 또 내가 여유로울 때만이 제대로 표현할 수 있음은 두말할 나위 없다. 모든 것은 관심의 지평위에서 가능하다. 느낌을 열어두고 관심을 가져야만 하찮은 인사도 적절히 할 수 있다.

그간 우리나라 남성들은 입이 무거워야 남자답다 생각해 왔다. 오래 지속되었던 유교 문화적 관습 때문이다. 남자가 하지 말아야 할 것이 한두 가지가 아닌데 그 중 첫째가 입을 가볍게 여는 것이었다. 그러나 지금은 표현하는 시대이다. 아니, 시대 때문만은 아니다. **표현이야말로 소통의 진수**이다. 자고로 남자란 입이 무거워야 한다는 데에서 결코 자유롭지 않았고 자기 생각을 아무 데서나 자유롭게 토로할 수 없는 분위기에서 성장하여 그랬다 치자. 그러나 이제는 표현해야 한다. 마음 표현을 자유롭게 하는 여성들이 표현하지 않는 남성에 비해 장수한다지 않던가. 그것은 대화를 통해 마음을 드러내어 마음 상태를 평온히 했기 때문이리라. 용타 큰스님은 마음을 표현하면 내적 정화가 일어난다 하셨다. 내 마음이 정화되면 상대에 관대해질 것은 불을 보듯 뻔한 이치다. 그렇다면 표현은 관계 형성의 결정적인 힘을 갖게 된다. 이렇듯 마음에서 일어나는 감정을 표현하면 정화가 일어나고

마음이 정화되면 시원해진다. 결국 이런 좋은 느낌은 확산력을 갖고 널리 퍼지게 되어 있다. 그러니 마음을 표현하여 공유하고 우리 모두 행복해져야 한다. 머릿속에서 생각하여 만들어진 뜻 또한 마찬가지다. 표현하면 진화하고 선명해진다. 그렇다면 표현을 잘하기 위해 어떻게 해야 하는 것일까? 우선 생각과 느낌을 선명히 한다. 그리고 그것들을 간단, 명료, 적절히 한다. 또한 그것을 잘 갖추어진 형식에 맞추어 한다. 그리하면 마음을 잘 표현할 수 있을 것이고 소통은 원활해질 것이다.

이렇게 마음 표현을 자연스럽게 하다 보면 표현 없이도 서로의 의중을 알게 된다. 어쩌면 표현하지 않는 표현이야말로 최고의 표현일지 모르겠다. 조사선이다. 석가모니께서 영취산에서 설법하실 때 연꽃 한 송이 들어 모인 사람들에게 보이자 가섭이 미소 지어 보였다. 말하지 않고도 제자는 스승의 진리를 알아차린 이심전심, 불립문자, 교외별전. 가을이 깊어가는 때에, 한 해를 마무리하면서 진정으로 나를 응시하여 깊이 사유하는 기쁨을 느끼시고, 마음을 자유롭게 표현하되 때로는 표현하지 않고도 의중을 나눌 수 있는 소통으로 행복하시기 바란다.

○

# ○ 인생과 사색

거울  
용타 스님



덥던 여름이 어느새 가버리고 가을입니다. 가을이라고 하면 바로 떠오르는 것이 있습니다. 바로 사색(思索)입니다. 가을을 느끼면서 인생이란 무엇인가를 생각해 본다는 것, 얼마나 좋습니까!

사색이라고 하면 무언가 어려운 것이라는 선입견이 있습니다. 그런데 사색은 유별난 것이 아닙니다. 조금 골똘히 생각해 보는 것, 그것이 사색입니다. 철학자들만 사색을 하는 것으로 알아서는 안 됩니다. 사람이 사람인 점은 사색할 수 있기 때문입니다. 그런데 사람으로 태어나서 사색은 철학자들이나 하는 것으로 여긴다면 내 인생에서 가장 중대한 영역을 싹둑 끊어서 쓰레기통에 던져버리는 것과 같습니다. 인생살이를 하다 보면 생각을 해야 할 순간이 수 없이 있습니다. 그때 조금 더 생각해 보는 것이 사색입니다. 그러니까 사색은 생각과 같은 말입니다. 그런데 사색과 생각을 굳이 차별한다면, 시간을 조금 더 들여서 요모조모 생각해서 답을 얻어내는 과정을 사색이라고 할 수 있겠습니다. 하나 더하기 하나는

몇입니까? 이 질문의 답은 너무도 빨리 떠오르지요? 그러면 하나 더하기 하나의 답을 찾는 과정이 사색일까요? 주리반듯\*처럼 지능이 아주 떨어지는 사람에게는 둘이라는 답을 찾아내는 것도 어려울 수 있습니다. 그렇게 특수한 경우는 하나 더하기 하나는 둘이라는 답을 찾아내는 과정도 사색이라고 할 수 있겠지요. 그러나 일반적으로는 1,000명 중에 999명은 하나 더하기 하나가 둘이라는 정도는 금방 압니다. 이럴 때는 그 과정을 사색이라고 하지 않고 생각이라고 합니다.

사색이라고 하면 금방 독서가 떠오릅니다. 독서와 사색은 짝 개념입니다. 아버지와 어머니, 동쪽과 서쪽, 이런 것이 짝 개념, 세트 개념입니다. 독서는 읽는 이로 하여금 사색을 하게 합니다. 또 독서는 사색하는 힘을 길러줍니다. 독서를 하면서 사색을 하지 않는다면 어떻게 되겠습니까? 책 속에 들어있는 뜻이 내 머리로, 가슴으로, 몸으로 스며들지 않습니다. 그러니까 아무리 훌륭한 고전을 읽더라도 사색을 하지 않으면 그 정보들은 자신의 것이 될 수 없습니다. 책의 내용을 깊숙이 내 것으로 만들기를 원한다면 독서하면서 사색을 해야 합니다. 금강경에 무유정법(無有定法)이라는 말이 나옵니다. 굉장한 깊이를 가진 말입니다. 무유정법(無有定法) 하나만 뚫으면 도통(道通)입니다. 금강경을 읽으면서 “무유정법이 무슨 말이지?” 하고 물어야 합니다. 무유(無有)는 있지 않다는 뜻이고, 정법(定法)은 일정한 법이라는 뜻이니 무유정법이란 일정한 법이 없다는 말입니다. 그러면 일정한 법이 없다는 것은 또 무슨

뜻이지? 하고 묻고 물어야 합니다. 묻고 또 묻고 또 묻더라고 잘 뚫리지 않는 것이 무유정법과 같은 높은 차원의 개념입니다. 무유정법(無有定法)이 뚫렸다 하면 하나의 도통(道通)입니다. 하나의 도통이 아니라 아주 뽕 뚫린 도통입니다. 그 도통이 바로 사유를 통해서 옵니다. 그런데 “사유를 버려야 도(道)가 통(通)한다고 하던데…” 라고 생각하는 사람들이 많습니다. 그 말은 부분적으로는 맞기도 합니다. 그러나 대단히 위험한 말입니다. 그러한 신념을 가진 나머지 사유를 하지 않고 독서를 하지 않는다면 인생을 망치는 것입니다. 사색에 대한 부정적인 오해는 깨끗이 풀려야 합니다. 사색! 이것은 사람이냐, 아니냐를 결정하는 결정키입니다.

사색은 사유(思惟)와 같은 말입니다. 인문학 쪽에서 사색(思索)이라고 하는 것을 불교에서는 사유(思惟)라고 합니다. 아무튼 사색을 하지 않는다면 인간으로서는 조금 떨어진다는 말입니다. 평소에 사색을 게을리 하고 별로 관심 없이 살아왔다면 인간이기를 슬쩍 슬쩍 포기하고 있었다는 뜻입니다. 그렇다면 인간으로 태어나 얼마나 억울한 노릇입니까. 철학자나 사색가가 되겠다는 생각까지는 하지 않아도 좋습니다. 그러나 조금은 더 생각하면서 살아야 하지 않겠습니까. 조금은 더 생각하는 그 자리에 인간이라고 하는 지평이 열립니다. 사색을 포기하면 개나 돼지 같은 짐승의 영역으로 추락하는 것입니다. 조금 더 생각하고 살아야 되겠다 한다면 책을 읽어야 합니다. 책을 읽지 않으면 의식 수준이 어느 지점에 그냥 묶여서 더 이상

높아지지 않습니다. 그러나 독서를 하고 사색을 하게 되면 의식 수준이 켑켑켑켑 점프를 할 수 있습니다. 독서와 사색은 동전의 양면처럼 아예 거의 같은 개념으로 생각하십시오.

많은 사람들이 불교에 들어서면서 [불립문자<sup>不立文字</sup>, 막존지해<sup>莫存知解</sup>] 라는 소리를 듣게 되면 헛갈릴 것입니다. 불립문자는 문자를 세우지 말라는 뜻이고, 막존지해는 머리로 헤아리는 짓거리를 하지 말라는 뜻입니다. 영성문화촌에서 쓰이고 있는 이런 말들은 한 경계가 확 열려서 무위<sup>無爲</sup>경지가 되었을 때의 그 경지란 언어를 떠나 있다는 뜻입니다. 그런데 지붕에 올라가려면 사다리를 타고 올라가야 합니다. 사다리도 없이 지붕에 올라 갈 수는 없습니다. 그렇게 사다리를 타고 지붕에 올라가는 것이 바로 독서요 사색입니다. 그렇게 지붕에 올라가 보면 탁~ 트여 좋다는 것입니다. 그 좋다는 무위 상태가 바로 지해<sup>知解</sup>가 사라지고, 문자<sup>文字</sup>가 사라지고, 개념이 사라진 상태, 즉 불립문자<sup>不立文字</sup>의 상태, 막존지해<sup>莫存知解</sup>의 상태라는 의미입니다. 그러면 그 경지에 가려면 무엇을 해야 할까요? 사색을 하고 사유를 해야 합니다.

물론 사색과 사유를 꼭 해야만 거기에 갈 수 있다고 하는 말은 또 아닙니다. 지능지수가 50도 안된다면 사색이나 독서도 할 수 없습니다. 마음이 마구 뒤죽박죽 산만하기 때문에 지적인 행위가 불가능한 상태인 것입니다. 그런 경우는 어찌해야 할까요? 그렇게 특수한 경우는 사색과

독서의 반대쪽을 해야 합니다. 즉, 단순한 행위를 반복하는 것입니다. 단순한 행위·단순한 생각·단순한 말을 반복하다가 보면 마음이 고요해져서 지혜가 나오게 됩니다. 지금 말씀드리는 것은 사색과 독서에 대한 일반론입니다. 일반적이 아닌 특수한 상황에는 또 특수론이 필요한 것입니다.

불교라고 하면 생각을 하지 않는 것으로 알고 계신 분들이 제법 있을 것입니다. 불교 공부를 좀 하였다든 분들 중에 사유나 사색을 하지 않아야 불교를 하는 것으로 아는 분들이 많다는 것입니다. 그러면 불교와 사유 문제를 생각해 봅시다. 석가모니 부처님께서 대각을 얻으신 방편은 무엇일까요? 부처님이 싯다르타 태자였던 시절, 늙고 병들고 그러다가 죽는 것이 끔찍이 싫었습니다. 특히 죽는 것을 절대적으로 싫어했습니다. 이렇게 좋은 인생을 조금 살다가 죽어야 한다면 내 인생에 무슨 의미가 있는가 하는 것이었습니다. 싯다르타 태자의 미래는 훌륭한 왕으로 살게 되어 있었습니다. 왕이 되어서 살 생각을 해보았습니다. 왕이니까 잘 먹고, 잘 입고, 다른 사람들이 떠받들고 하다가 늙으면 가는 것이었습니다. 그런데 간다(죽는다)는 것이 문제였습니다. 영원히 산다고 한다면 왕도 해보고, 다른 것도 해보면 좋겠지만 불원간\*에 간다는 것이 문제였습니다. 한 번의 죽음으로 평생 일구었던 다양한 금자탑들이 깨끗이 제로로 돌아가 버리니 인생이 너무 허무했습니다. 그래서 죽음 문제를 어떻게 할 것이냐 하는 것이 화두가 되었습니다. 말하자면 철학적인 문제를 안게 된 것입니다. 그래서 싯다르타는 어찌 했을까요? 죽음을

벗어나려고 별의별 생각을 다 했겠지요. 그런데 자기 생각만으로는 해결이 되지 않으니 스승을 찾아야 했습니다. 그래서 29세에 왕위를 비롯한 세속의 것들을 깨끗이 버리고 산속으로 들어가게 되었습니다. 세상일은 아무것도 하지 않고 거지처럼 밥을 얻어먹으면서 죽음 문제 해결이라는 철학적인 테마에 몰두한 것입니다. 그래서 보리수나무 아래에 좌정하고 앉기 전까지 6년 동안을 외도<sup>外道</sup>들 밑에서 공부를 했습니다.

그 과정에서 싯다르타는 최고의 수행자라는 명예를 얻었습니다. 그 정도로 수행을 열심히 하였지만 외도들의 방편을 통해서는 아무리 해도 죽음이라는 자신의 문제는 해결되지 않았습니다. 외도 스승들은 ‘내가 무슨 복이 있어서 이런 제자를 갖게 되었느냐!’ 할 만큼 싯다르타의 천재성에 감탄을 금할 수 없었습니다. 스승들은 “자네 너무도 뛰어나네! 이제 자네와 내가 교단을 운영하다가 내가 죽으면 자네가 교단을 운영하게!” 하고 권하였습니다. 그러나 싯다르타 수행자의 답은 간단했습니다. 자신의 문제는 생사 해탈이었습니다. 수정주의<sup>修定主義</sup> 외도들 사이에서 삼매<sup>三昧</sup>에 들 때는 기분이 좋지만 자리에서 일어서면 그 전과 똑같았습니다. 선정에 들어 있을 때는 기분 좋았는데 자리에서 일어서기만 하면 죽는다는 생각이 바로 따라붙는 것입니다. 그래서 두 사람의 수정주의 스승들을 각각 떠났습니다. 싯다르타는 그 다음으로 고행 외도들 촌으로 들어가 철저한 고행<sup>苦行</sup>을 시도합니다. 이 고행림에서도 싯다르타는 고행의 극단까지

시도하면서 최고로 존경받는 고행 수행자가 되었습니다. 하루하루를 일마일미<sup>一麻一米</sup>로 견디면서 고행을 했습니다. 그러나 고행을 끝장까지 해보았어도 죽음의 문제는 해결되지 않았습니다. 싯다르타는 고행도 그만두었습니다.

이제 누구한테 배워야 할까 둘러보았으나 더 이상 배울 스승이 없었습니다. 싯다르타 수행자는 스스로를 스승 삼을 수밖에 없게 된 것입니다. 수정<sup>修定</sup>의 길과 고행<sup>苦行</sup>의 길을 떠나 스스로를 스승 삼은 싯다르타 수행자는 무엇을 하였을까요? 바로 사유<sup>思惟</sup>, 思索입니다. 그 당시에는 사유문화<sup>思惟文化</sup>가 전혀 없었다고 볼 때, 사유를 하나의 아이디어로 끌어 올렸다는 것 자체가 기적이었습니다. 그런데 싯다르타 수행자는 사유라는 방편을 끌어내어 보리수 나무 아래 좌정하고는 이치를 궁구하기 시작하였던 것입니다. 격물<sup>格物</sup>: 사물의 이치를 궁구함에 들어간 것입니다.

보리수 하의 대각<sup>大覺</sup>은 사유를 통해서 창출<sup>創出</sup>되게 됩니다. 세상에 존재하는 것들의 존재이치<sup>存在理致</sup>를 사유해 들어가 보니 모든 것들이 하나의 원리로 존재하는 것이 보였습니다. 연기법<sup>緣起法</sup>이라는 원리였습니다. 그 어떤 것이든지 홀로 존재하는 것이 아니라 다른 것과 관계를 맺음으로써 존재하는 것입니다. 그러니까 홀로 독립된 실체는 없고 모두가 하나의 네트워크<sup>network</sup>로 연결되어 있는 것입니다. 그 어떤 존재도 우주 전체와 관계를 맺어야만 존재할 수 있음이 보인 것입니다. 이 원리는



<나>라고 하는 독립된 실체는 본래 없구나.  
세상은 이것과 저것이 서로 관계 맺음으로써만 존재하는 것이구나!

무슨 뜻일까요? 아! <나>라는 실체란 본래 없구나. 세상은 중중연기 하는 한 덩어리 유기체구나! 그러니까 <나는 죽는다 그런데 나는 죽기 싫다> 하던 그 고뇌란 원래 무의미한 것이었습니다. 죽어야 할 <나>라고 하는 실체가 원래 없기 때문입니다.

이 대목에서 지금 무엇인가 아하! 하고 온다면 이 자리에서 사유를 더 깊게 해 보십시오. <나>라고 하는 독립된 실체는 본래 없구나. 세상은 이것과 저것이 서로 관계 맺음으로써만 존재하는 것이구나! 라는 것을 깊이 이해하도록 하십시오. 전체가 하나로 엮여져 있는 것이 세상의 존재 법칙입니다. 그런데 우리는 <나>를 딱 끊어진 독립체로 여깁니다. 그리고는 그 <나>에 대해 이것저것 생각합니다. 나에 대해 그 무엇을 생각하건, 그 <나>라는 것 자체가 존재론적으로 맞지 않습니다. 여기에서 명상을 거듭해서 “아! <나>라고 하는 것이 역시 없네!” 하고 이해하게 되면서 <나>라는 것에 매달려있던 걸림의 정서가 탁 놓여진다면 금생에 태어난 밥값을 완수한 것입니다. 그렇게 사유를 통해서 연기緣起—무아無我—해탈解脫을 경험해보도록 하십시오.

보리수 하<sub>下</sub>의 대각은 무엇에서 나왔습니까? 사유에서 나왔습니다. 싯다르타는 <죽어야 하는데 죽기 싫어하는> 그 <나>란 무엇인가 하고 <나>라는 존재의 뿌리를 캐들어 갔던 것입니다. 존재의 본질을 찾아 들어가는 이 과정이 바로 사유입니다. 그 과정을 통해 <나>라고 하는 것은 본래 독립된 실체가 아니었다 하는 결론을 얻은 것입니다. 이

부분이 핵심입니다. 그런데 독립된 실체가 아니었다 하는 대목에서 이치는 무언가 이해된 듯도 하지만 현실은 어떻습니까? 이리 보아도, 저리 보아도 좋은 것이 많고, 좋은 사람이 많습니다. 그래서 과거에 길들여졌던 업대로 다시 중독 대상에 나의 에너지를 쏟으며 즐거움을 찾아다니는 삶을 삽니다. 그렇게 살아가다 보면 잠시 온듯만듯 했던 그 깨달음도 거의 무의미한 상태가 되고 맙니다. 그러니까 이 부분에서 정신 차리고 머물러 보십시오. 머물러서 <나>라고 하는 독립된 실체가 본래 없구나! 하는 것을 거듭 확인하십시오. 본래 존재하지 않는 이 <나> 때문에 일어나는 고통에서 벗어나야 합니다. 그런데 속에서 고통이 사라지는 것을 느껴보지도 않고 바로 어제 맛보았던 맛있는 것들을 찾아다니면서 “인생은 역시 맥주야, 역시 커피야.” 하면서 인생을 흘려보내면 안 된다는 것입니다.

그래서 영성적으로 깨어나려면 사유를 하되 가슴에서 박하 향기가 피어오를 때까지 해야 합니다. 물을 얻으려면 땅을 파되 물이 나올 때까지 파야 한다는 것입니다. 향기가 한 번 피어올랐습니다. 그런데 습관에 끌려 중독으로 돌아가려 합니다. 그러면 얼른 정신 차리고 다시 사유를 합니다. 명상을 합니다. 명상이나 사유나 다 같은 말입니다. 다시 사색을 합니다. 사색을 하면 “아! 역시 좋구나.” 하게 됩니다. 존재를 파고들면 도저히 <나>라고 할 만한 것이 없음을 거듭 확인하게 됩니다. 무엇을 <나>라고 합니까? <나>라고 할 만한 것이 본래 없다 하는 것입니다. 이 대목이 내 가슴을 때려야



합니다. 존재의 법칙을 깊이 사색하십시오. 존재의 법칙을 사색하다 보면 존재라고 하는 것 속에는 독립된 실체가 없다, 무아無我다 하는 것이 깨달아집니다. 그래서 연기緣起—무아無我가 깨달아지면 <나, 나> 하면서 <나>에 집착했던 그 심리적 답답함이 개운하게 사라지는 것이 느껴집니다. 이 느낌을 느끼는 것, 그것이 바로 해탈입니다. 그래서 연기緣起—무아無我—해탈解脫을 경험하고 다시 습에 빠졌다 해도 다시 돌아갈 수 있으면 그런 사람을 바로 아라한이라고 합니다.

아라한이란 영원히 습에 빠지지 않는 사람을 말하는 것이 아닙니다. 아라한이란 과거의 습관에 빠졌다 해도 자신이 경험했던 무아無我로 다시 돌아갈 수 있는 사람을 말합니다. 대각大覺을 성취한 부처님은 당신의 깨달음을 전하려고 녹야원鹿野苑으로 가셨습니다. 예전의 도반들이었던 다섯 명의 비구를 찾아가신 것입니다. 부처님은 그 다섯 비구를 찾아가 강의를 하셨습니다. 그 다섯 비구는 강의를 들으며 무엇을 하였을까요? 바로 사유思惟를 하였습니다. 들으면서 이치를 사유했습니다. 부처님께서 말씀하시는 이치를 사색하면서 연기緣起—무아無我—해탈解脫을 경험한 것입니다. 다섯 명의 비구들 중에서 교진여\*가 제일 먼저 그것을 경험하였습니다. 물론 교진여도 한 번만 듣고 바로 경험한 것은 아니었습니다. 한 번 들어도 안 되었고, 두 번 들어도 안 되었습니다. 아마도 똑같은 말씀을 서너 번 거듭 듣고야 연기—무아—해탈을 경험하였을 것입니다.

교진여를 비롯해서 다섯 명이 모두 아라한이 될 때까지는 아마도 이 주일 정도 걸렸을까? 부처님께서는 틀림없이 하루에도 몇 차례 강의를 하셨을 것입니다. 사성제, 십이연기, 팔정도 강의도 골고루 하셨겠지만 강의 주안점은 [연기緣起—무아無我]입니다. [연기—무아]를 깨닫지 못하면 아라한이라고 할 수 없습니다. 사성제, 십이연기, 팔정도는 3일에 1번 정도 강의 하셨다고 하면 [연기—무아]에 대한 강의는 하루에도 몇 번이고 하셨을 것입니다. 그 다섯 명의 비구는 어떻게 해서 아라한이 되었을까요? 강의를 들으면서 사유를 했던 것입니다. 불교 전문가들은 강의를 들으면서 사유를 했다고 하는 이 부분을 놀라울 만큼 외면하고 있습니다.

다섯 명의 아라한이 배출 된 후에 번민으로 방황하던 야사라고 하는 젊은이가 새벽의 녹야원을 찾아왔습니다. 부처님을 만난 야사도 부처님의 설법을 듣고 아라한과를 얻었습니다. 그 당시는 사성제, 십이연기, 팔정도와 같은 논리적인 법문은 거의 없던 시절입니다. 거의가 아니라 전혀 없다 해도 됩니다. 그런데 이치를 따져 들어가는 부처님의 법문에 야사는 “그렇구나! 좋구나! 너무 좋구나!” 하면서 [연기—무아]의 이치를 이해하고 곧 아라한이 되었습니다. 그 소식을 들은 야사의 친구들 54명이 찾아왔습니다. 그 사람들도 역시 부처님의 법문을 듣는 과정에 앞서거나 뒤서거나 모두 아라한이 되었습니다. 그렇게 해서 사성제, 십이연기, 팔정도의 [연기—무아]로 완전히 무장된 60명의 아라한 제자가 탄생되었을 때 부처님은 포교 선언을 하십니다.

부처님 자신도 세상을 향해서 나갔습니다. 우르벨라에는 카샤파 3형제가 교단을 꾸리고 제자 1,000명을 거느리고 있었습니다. 부처님께서 그 사람들에게 법을 전하려고 우르벨라로 가는 도중이었습니다. 30명의 젊은이들이 부처님께 몰려오더니 혹시 보따리를 들고 가는 여인을 보았느냐고 물었습니다. 부처님께서 무슨 일이냐고 되묻자 젊은이들은 이렇게 말했습니다. 다들 아내를 데리고 야유회에 왔고, 한 사람만 짝이 없어 기생을 데려 왔는데 그 여인이 자기들 소지품을 몽땅 싸들고 도망갔다는 것이었습니다. 그 설명을 들은 부처님께서는 이렇게 말씀하셨습니다. “아~ 그렇군요. 그런데 여러분들, 잠깐만 내 말을 들으십시오. 그 여인과 당신들의 마음 중에 어떤 것이 더 중요하오?” 젊은이들은 물론 마음이 더 중요하다고 답하였습니다. 부처님께서 젊은이들에게 말씀하셨습니다. “맞소! 마음이 더 중요하오. 그런데 당신들은 찾아야 할 마음은 찾지 못하고 엉뚱하게 여인만 찾고 있구려. 참으로 답답한 노릇이오. 이미 도망쳐서 사라진 여자를 어쩔 것이오. 이제 여인을 찾을 수 없게 되었으니 더 이상 애쓰지 말고 여기 앉아서 내 말을 들으시오.” 그리고는 부처님께서 자리에 앉은 젊은이들에게 사성제, 십이연기, 팔정도, 연기-무아-해탈을 설하셨습니다. 그러자 놀랍게도 이 젊은 30명의 청년들도 아라한이 되었습니다. 어떻게 해서 이런 일이 일어났겠습니까?

교진여를 비롯한 다섯 비구는 몇 번을 설해셔야 이해하였고 야사는 한두 번에 이해하였습니다. 그 다음 야사의 친구들 54명은 야사보다 쉽게 이해하였습니다. 그리고 이 30명의 젊은이들은 부처님의 말씀을 들으면서 전부 그 자리에서 이해하였습니다. 왜 그랬을까요? 법의 에너지가 장력을 형성하게 되면 그 장력권에 들어서기만 해도 어떤 은혜로움을 느끼게 됩니다. 그래서 성자들이 수도하는 성지를 지나가기만 해도 병이 낫는다는 신비한 이야기가 있는 것입니다. 이것은 결코 과장법이 아니라 충분히 그럴 수 있습니다. 부처님께서 젊은이들에게 “그 여인과 당신들 마음 중에 어떤 것이 더 중요하오?” 하고 물었을 때 젊은이들은 그 순간이라도 사유를 한 것입니다. 그리고 역시 마음이 더 중요하다는 답을 스스로 얻어낸 것입니다. 석가모니 부처님은 법을 전할 때 무언가 신비한 방법을 쓴 것이 아닙니다. 부처님은 언제나 말씀을 듣는 사람들로 하여금 사유하도록 했습니다. 스스로 생각해서 자신의 답이 자기 속에서 떠오르도록 하였던 것입니다. 아함부의 모든 경전들을 보면 부처님께서 모두 그런 식으로 사람들을 인도하고 계십니다.

그리고 포교선언을 하실 때도 60명 아라한 제자들에게 이렇게 당부하십니다. “처음도, 중간도, 끝도 모두 이로정연理路整然하게 전하라.” 이로정연하게 전달되어 오는 말씀을 들으면 보다 효율적으로 사색을 할 수 있습니다. 그렇게 사색을 하면서 이해하고 깨달게 되는 것입니다. 그래서 들으면서

사색이 잘 되도록 법을 이로정연하게 전하라 하는 것이 포교선언입니다. 이것이 불교입니다.

•  
농사짓는 물을 놓고 이웃 나라 간에 전쟁이 일어난 일이 있었습니다. 물꼬를 이리 돌리면 물이 A 나라로 들어가고 저리 돌리면 B 나라로 물이 들어갑니다. 그런데 물꼬를 두고 두 나라의 농부 사이에 다툼이 생겼습니다. 두 사람이 치고받고 싸움판을 벌이는데 옆에서 일하던 다른 농부들이 합세하여 패싸움이 되었습니다. 그리곤 급기야 양쪽 나라의 군사들이 몰려오게 된 것입니다. 마침 그 근방에 석가모니 부처님이 계셨습니다. 부처님께서 깨달음을 얻으시고 고향에 오셨는데 그런 일이 생긴 것입니다. 그때 부처님은 35 내지 36세의 새파란 청년이었습니다. 지금 양쪽에서 군사들이 몰려들어서 곧 전쟁이 터지고 서로 피를 흘릴 판인데 부처님은 양쪽의 장수들을 불렀습니다. 그리고 두 장수에게 물었습니다.

“장수님들, 물이 더 중요합니까?  
사람의 목숨이 더 중요합니까?”  
“당연히 목숨이 중요하지요.”  
“물 때문에 목숨을 죽이는 전쟁까지  
해야 하는 것은 아니겠지요?”  
“그렇습니다.”

양쪽 장수들은 부처님 말씀을 들으면서 무엇을 했겠습니까? 사유를 한 것입니다. 들으면서 그 명백한 이치를 생각한 것입니다. 서로 물꼬를 돌려가며 물을 쓰면 되는데 감정이 생기는 대로 치고받고 싸우게

되면 수십 명, 수백 명이 죽어버릴 수 있는 상황입니다. 그것을 사유하지 않고 그냥 감정적으로만 대응하면 전쟁이 일어나는 것입니다. 역사상 모든 전쟁은 사유<sup>思惟</sup>부재<sup>不在</sup>에서 일어납니다. 감정이 끝까지 올라오게 되면 머리가 뜨거워져서 사유가 안 되는 법입니다. 그래서 부처님은 두 장수에게 감정을 가라앉히고 사유를 하도록 하셨습니다. 아함부의 경전들을 쭉 읽어보면 전부 사유를 하도록 하는 말씀들로 되어있습니다.

•  
부처님께서 열반의 자리에 계십니다. 시자 아난다가 부처님께 묻습니다. “부처님께서 돌아가시면 우리는 누구를 의지해야 합니까?” 부처님께서 답하십니다. “자등명<sup>自燈明</sup>, 법등명<sup>法燈明</sup>하라.” 법등명이란 부처님께서 45년간 설하신 가르침을 의지하여 법답게 살아라 하시는 말씀입니다. 그런데 부처님께서 그 법등명보다 자등명을 먼저 말씀하셨습니다. 자등명이란 “스스로 의지하라. 자기 속에 들어있는 스스로의 지혜를 의지하라.” 하시는 말씀입니다. 그러면 법등명이 빠르겠습니까? 자등명이 빠르겠습니까? 법은 멀리 있습니다. 그러니 어떤 상황에 있게 되면 스스로 생각을 해 보아라 하시는 말씀입니다. 스스로 사유를 해보면 거의 답이 나옵니다. 아주 높은 수준의 답은 잘 안 나올지 몰라도 상당한 수준의 답들이 나옵니다. 그러니까 우선 그 답에 의지해서 살라는 말씀입니다. 그리고 그 답의 수준을 높이기 위해서 법을 공부하는 것이 좋으니 그럴 때 법에 의지해라, 하신 것입니다. 곧 “자등명, 법등명”

하신 것입니다. 자등명이란 바로 사유를 하라는 말씀입니다. 우리들 속에는 지혜가 들어 있습니다. 그래서 사유를 하면 지혜의 답이 쭉 떠오르게 되어 있습니다. 그것이 스스로를 의지하게 되는 메커니즘입니다.

•  
그리고 불교사 속의 여러 저술들도 생각해 봅시다. 금강경, 반야심경, 대승기신론, 중론, 유신론, 지도론, 이입사행론, 육조단경, 법성계, 각종 논장 등등 모두가 사유를 통해서, 사색을 통해서 만들어진 경전들입니다. 선대의 경전을 법등<sup>法燈</sup>으로 의지하였겠지만 그 법등을 내가 사유하면서, 나의 법을 만들어 자등<sup>自燈</sup>으로

쓴 것들이 금강경이요, 반야심경이요, 이입사행론이요, 각종 논장입니다. 그리고 전 인류사에서 모든 문화 문명이 축적한 정보들은 무엇으로 되어있습니까? 바로 사유체계로 되어있습니다. 그런데 그 사유를 하지 않는다면 어떻게 되겠습니까? 사유를 하고 살아야 되겠습니까, 아니면 귀찮은 사유 따위는 하지 않고 그냥 살아야 되겠습니까? 답은 자명<sup>自明</sup>합니다. 거듭 사유하십시오.



앞산에  
고운 잎  
다 졌답니다

빈 산을 그리며  
저 강에  
흰 눈  
내리겠지요

눈 내리기 전에  
한번 보고 싶습니다

<초겨울 편지>  
김용택

# Lent Et Douloureux— 느리고 비통하게

Erik Satie  
3 Gymnopédies - No.1



Erik Satie  
에릭 사티 1866~1925  
프랑스의 작곡가 · 피아니스트.

번갯불 이치훈 님  
빼빼 조인희 님

Lent et douloureux

Piano

*pp* *cresc.*

(con ped.)

9

*f* *pp* *cresc.*

17

*p* *cresc.*

26

*cresc.* *dim.*

33

느리고,  
비장하며,  
정확함과 자유로움을 춤추듯 넘나드는  
오묘한 선율에  
잠시 숨을 멈춥니다.  
양 귀가를 향해 온 신경이 곤두서요.  
시간과 공간이 사라집니다.

—1888년,  
프랑스 작곡가 에릭 사티 Erik Satie의 작품  
<3 Gymnopédies> 중  
No.1 Lent Et Douloureux는  
들어보지 못한 사람이 없다 할 정도로  
TV나 영화 등 여러 매체에서  
자주 소개된 만큼  
너무나 유명한 곡이지만  
아직도 이 가을  
제 영혼을 울리는 참 드문 곡입니다.

곡 제목인 ‘짐노페디 Gymnopédie’는  
고대 그리스의 연중행사  
제전을 뜻한다고 합니다.  
당시 젊은이들이 별거벗은 상태로 모여  
합창과 군무를 통해 신을 향해 찬양하는  
의식이었다고 해요.

짐노페디는 흔한 3/4박자 춤곡이 아닙니다.  
단순히 느리고 슬픈 피아노곡이 아니에요.

그래서인지 듣는 내내  
비장함과 숭고함을 느끼곤 했습니다.

마치,  
흙탕물에 시간이 흘러  
맑은 물은 흙·모래들과 분리되어  
수면 위를 투명하게 메우고,  
모래알들은 수면 아래로 고요히  
가라앉았는데...

깊은 수면 아래, 흙과 모래알 층을  
빛이 종이를 말없이 스치고 지나가듯

짐노페디의 선율은  
가슴 속 깊이 내려놓은 감정들을  
고요히 흔들어놓고 지나갑니다.  
밖으로만 돌던 눈을  
내면으로 향하게 하지요.

슬픔이라 부를 수 없고,  
그리움이라 부를 수도 없으며,  
후회도, 공허함이라고도  
할 수 없을 것 같습니다.

그저,  
이름 붙일 수 없는 마음들이

음악과  
몸과  
하나가 되어  
제 시간과 공간을  
5분 동안 멈추어 버립니다.

이 계절, 모든 것들이 무르익는 가을에  
에릭 사티의 짐노페디는  
잠시 들뜨던 숨을 고르고,  
나의 삶을 돌아보게 하는  
힘을 가진 곡입니다.

개인적으로, 피아니스트 백건우님의  
연주를 추천해 드립니다.

모든 한층 무르익어, 영혼을 살찌우는  
가을 되시길 바랍니다.



# 배려의 바탕— 상상력

현공  
박기주 님



동사섭 일반과정에서 교류공식(나눔공식)이라는 것을 배웁니다. ‘관심의 지평 위에 감지 표현하고 공감 반응한다.’는 구호를 손동작과 함께 외쳐 보도록 하는 것이 그것입니다. 이야기를 듣는 입장에서 상대방(화자)에 대한 지극한 관심이 바탕이 되어야 교류가 온전히 이루어진다는 점을 깨닫게 하려고 그리합니다. 심지어 교류를 할 때 화자가 우주의 중심인 것처럼 온전히 몰두해야 한다고도 말합니다. 얼마나 깊은 관심을 기울여야 하는가를 여러 표현을 통해 강조하고 있습니다.

그런데 우리는 흔히 상대방이 말을 할 때 자기 생각하기 바빠서 무슨 말을 했는지 제대로 듣지 못하는 경우가 아주 많습니다. ‘저 말 다음에 이렇게 말해야지.’ 하든지, ‘저 말은 틀렸는데...’ 하면서 평가를 하고 있든지, 관심을 자기에게만 기울이고 있다는 말입니다. 그런 경우 경청이 제대로 되어 있지를 못하다고 하며 이를 경계하기 위해 **받기 3박자**라는 것을 만들어 실습하도록 하고도 있습니다. 그런데 이 단계가 여간 만만한 것이 아닙니다. 제대로 듣지 못하고 엉뚱한 말을 하면 이를 **사오정 받기**라고 하면서 아프게 깨닫도록 하고 있습니다. 이 경청의 단계가 제대로 되지 않으면, 그다음 단계인 공감은 아예 기대도 할 수 없습니다. 상대방의 마음속 깊이 들어가 그 마음을 이해하고 수용하며 공감한다는 것은, 다른 이의 말을 받아줄 때 절대적으로 지켜야 할



원칙입니다. 이것이 되지 못하면 두 사람 사이의 화합은 천리만리 남의 나라 일처럼 어려운 일입니다.

이때 필요한 덕목이 바로 **배려**입니다. 그런데 배려라는 것은 힘이 있는 자가 약자를 상대할 때 필요한 것이라고 말하는 이도 있습니다. 그러나 그보다 배려의 마음은 **힘의 우열과 관계없이 상대방 마음을 헤아릴 줄 아는 일에 바탕을 두고 있는 일**입니다. 상대방의 마음을 헤아리려면 무엇보다 상대방 마음이 어떨까 상상할 수 있는 힘을 가져야만 합니다. 이 마음이 우선된다는 점에서는 강자의 마음가짐이라고도 할 만합니다.

“지금 몇 시예요?” 질문을 받은 선생님이 “응, 다섯 시야.” 하는 것은 단순한 질문과 대답일 때야 허용되는 대답이지만, 바쁜 일이 있어서 빨리 끝내주기를 바라는 학생의 마음을 살피지 못하는 선생의 경우는 참으로 답답한 대답일 수 있습니다.

“오, 뭔가 바쁜 일이 있어서 얼른 마쳤으면 하는구나. 3분 이내로 끝낼게. 조금만 기다리렴.” 이런 대응을 할 수 있는 선생님이라면 상상력이 제대로 발휘된 사람이라고 할 만합니다.

우리 동사섭에서는 사자와 멍멍개라는 촌철이 있습니다. 멍멍개는 먹잇감을 던지면 그것을 향해 달려가지만, 사자는 먹잇감을 던지는 사람을 향해 달려가는 것을 비유한 말입니다. 선생님의 말씀이 길어서 답답하다고 여기는 학생의 마음을 살피지 못한 채 메시지에만 매달린 선생님은 앞의 대답을 했을 것이고, 학생의 속마음을 살핀 선생님은 뒤의 대답을 했을 것입니다. 마치 먹잇감을 던진 사람을 향하는 사자처럼 말입니다.

우리 동사섭 가족 모두는, 상상력을 발휘하여 말하는 이의 밑 마음까지 온전히 살필 수 있는 마음 나누기 고수가 되셨으면 하고 이 글을 썼습니다.





# 용타 스님과 10분 동행 — 첫 만남



용타 스님께서 정립하신 동사섭의 기본 원리들을 행복마을 서울센터에서 [10분 동영상]으로 정리하여 담았습니다. 동사섭 이론의 정수를 용타 스님께서 10분의 소개한 것으로 이번 호부터 하나씩 소개합니다. 관심을 가져주시고 이 페이지를 통해 홈페이지와 YouTube에 올려져 있는 [10분 동영상]을 많이 활용하시어 마음 알기 다루기 나누기를 잘 하시고 ‘돈망’ 파지에 도움이 되시기 바랍니다. 이번에 처음으로 소개할 내용은 YouTube에 마음의 뜰 첫발 디더보기라는 제목으로 묶여 있는 첫 만남, 임장기초신님, 수련3박자, 안다병과 지행득 중 첫 만남이다.



## — 첫 만남

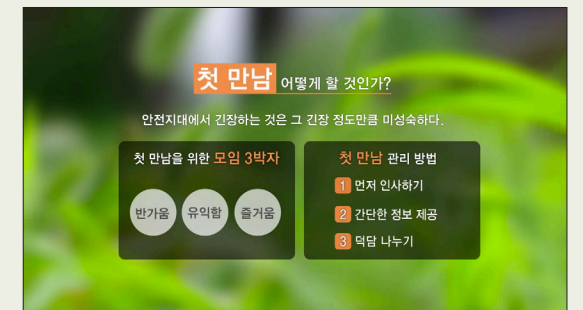
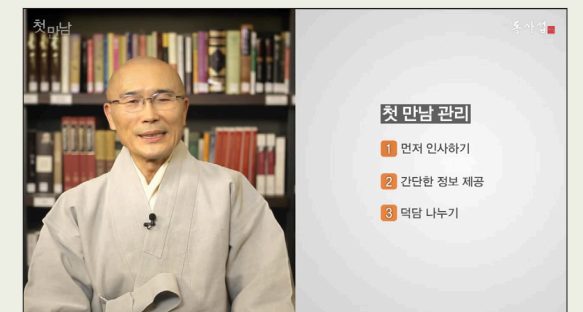
인생은 누군가와 만나는 과정이며 그 만남은 늘 첫 만남으로 시작된다. 그리고 첫 만남을 잘해야 그 다음으로도 만남이 이어지고 목적하는 바를 향해서 함께 나아갈 수 있다. 그러하기 위해서는 우선적으로 긴장을 풀고 편안한 마음이 될 필요가 있다. 용타 스님은 긴장 해소에 도움이 되는 몇 가지 촌철을 제시한다.

- 긴장은 소모전이다.
- 안전지대에서 긴장하는 것은 그 긴장 정도만큼 미성숙한 것이다.
- 적응이 해탈이다.
- 우리는 본래 하나이다.

그러나 첫 만남의 자리에서 긴장 해소가 어려워 인사말조차 제대로 나오지 않는 경우도 있다. 그럴 때는 마음속으로 저질러라를 외치며 긴장 해소에 적극 임해보자. 그리고 반가움, 유익, 즐거움이라는 만남의 3요소가 갖추어진다면 아주 성공적인 만남이 될 것이다.

링크 주소:

<https://youtu.be/-usuk-Pwk4g>



# 치유자의 상처와 치유

비어  
정미지 님

언젠가부터 나는 행복해지기 힘들 거라 생각하곤 했다. 이 방법, 저 방법 다 써 보았지만 혼자 널뛰는 마음을 통제하기란 쉽지 않았기 때문이다. 그럼에도 불구하고 내 직업은 남의 고민을 들어주고 개선할 수 있도록 돕는 상담치료사였다. 생각해 보라. 내 자신을 행복한 사람이라 믿지도 않았으면서 남의 행복을 기대한다는 것 자체가 모순 아닌가. 당연히 일터는 지옥이었고 내 직업은 무거운 갑옷 같았다. 더 이상은 안 되겠구나 생각되자 회사에 핑계를 대고 일을 그만두었다.



오래전부터 동사섭은 알고 있었으나 오롯이 6일을 비우는 건 쉽지 않았다. 생각해 보면 어찌면 그만큼 절박하지 않았을 수도 있겠다. 그러나 이번에 동사섭 수련 과정에 참여해야겠다 생각한 것은 제대로 절박해진 것인지 모르겠다. 위기를 기회라 여겼다. 나에게 동사섭에 갈 기회가 주어진 것이다. 온전히 6일을 쓸 수 있게 되자 나는 얼른 동사섭 일반과정을 신청했다.

아이러니컬하게도 상담치료사는 상처에 민감한 경우가 많다. 이를 상처 입은 치유자라고 한다. 내가 딱 그 모습이였다. 나는 내 상처를 뜯어내고 또 뜯어내며

비탄을 즐기고 거기에서 단물을 빨아먹는 습성을 갖고 있었다. 세상에서 제일 불쌍하고 가치가 없다 여기며 슬픔의 깊이만큼 내 존재가 특별해 보이고 슬픔에서 얻는 이익은 아무것도 하지 않거나 노력하지 않거나 한없이 나태하고 타락해도 되는 것처럼 타당하다 생각하였다. 그 단물에 중독된 나는 남들의 슬픔에 공감하여 상담치료사가 된 게 아니라 내가 슬픔에 접촉할 수 있는 시간이 많아 그 직업을 선택한 것인지도 모른다. 이런 마음으로 계속 일을 하는 것은 기만이라고 생각했었다. 하지만 동사섭 수련 과정 중에 깨달은 것은 이 일을 잡고 싶다는 것이었다. 도반들이 내게 보내준 칭찬과 존중과 배려와 응원엔 더 나은 상담치료사가 되고 싶은 건강한 욕구를 갖게 했다. 고마웠다.



제258회 동사섭 일반과정  
2015. 7. 18~2015. 7. 23





사진: Andreas Levers  
출처: Flickr

어쩌면 나는  
단 한 번의 맑은 물로  
그간 늘어붙어 있던 검은 잉크 물을  
속 시원히 정화시키려  
욕심을 부렸던 건지도 모르겠다.

행복은 욕구 분의 소유라는 공식을 배웠다.  
건강하게 욕구를 가진다면 나도 행복해질  
수 있겠구나 하는 희망을 갖게 되었다.  
하지만 이것보다 더 중요한 것은 나라는  
존재도 없고, 내가 힘들다고 여겼던 환경도  
없고, 슬프다고 생각한 마음도 없고, 이런  
모든 것을 지켜보는 의식도 결국에는  
없음을, 나와 바깥이 따로 없으므로 그냥  
내가 할 수 있는 일을 하면 되는구나 하는  
배움이었다. 내가 조금이나마 트였더라면  
한순간에 탁하고 깨달았을 텐데 나는 아직  
더 훈습이 필요하다. 그간 왜 많은 사람이  
동사섭 수련회에 두 번, 세 번 혹은 그 이상도  
계속 오는지 의문이 해소되는 순간이었다.  
수련회에 처음 온 나는 아직 잘 모르겠지만,  
다시 온다면 조금 더 알게 되지 않을까  
희망해 본다.

5박 6일간의 수련 과정이 매 순간 감동이고  
기쁨인 것은 아니었다. 각오하고 왔음에도  
이곳에서마저 여전히 일어나는 번뇌와  
업식을 보면서 역시 동사섭도 소용없나  
상심한 때도 있었다. 하지만 많은 것을  
깨닫게 한 수련 과정이었다. 어쩌면 나는 단  
한 번의 맑은 물로 그간 늘어붙어 있던 검은  
잉크 물을 속 시원히 정화시키려 욕심을  
부렸던 건지도 모르겠다.

마지막 맑은 물 붓기에서 나는 맑은 물을 붓고  
두 손 모아 기도했다.

내가 깨닫고 자유로운 행복을 얻게  
해 주십시오. 내가 행복해지고, 네가  
행복해지고, 우리 모두가 행복해지도록,  
동사섭의 원리가 널리 퍼지기를 기원합니다.

# 무한 우주 품에서의 자유로움

수선화  
김미례 님

동사섭 중급과정에 참여할 수 있는 것만으로도 큰 복이라는 큰스님 말씀이 가슴 깊이 와 닿았다. 자아에 대한 집착에서 벗어나 무한 우주의 품에서 자유로움을 느껴보고 싶어 중급과정에 참여하였다.



제45회 동사섭 중급과정  
2015.3.23~2015.3.27

### 1. 행복과 성장을 나누라

하루하루 습관적으로 살고 있던 나에게 경종을 울리는 말씀이었다. 하루를 정리하는 데 이보다 좋은 방법이 있을까 감탄된다. 항상 유념하며 행복과 성장을 나누며 살아야겠다고 생각하니 기대된다.

### 2. 번뇌구조와 수심체계, 행복론

있다-좋다-싫다-쌍의 번뇌구조와 그것을 해결하기 위한 수심체계를 선명하게 이해하니 기쁘다. 특히 행복=소유/욕구인데 분모의 욕구와 구현행복론의 진정성이 충돌하지 않느냐는 파랑 님의 질문을 통해 분모의 욕구는 개인의 욕구로 인한 소유라면, 구현행복론의 욕구는 대의와 진정성을 가진 욕구라는 것에서 차이가 있으니, 개인의 욕구는 줄이는 것이 행복하고 넘치는 지족의 바탕 위에 모든 존재를 위한 대의를 가진 구현은 저절로 이루어지리라는 것을 명확하게 구분하니 시원하다.



### 3. 지족명상 —

이미 넘치는 소유, 넘치는 행복 속에 있다 이 한 말씀으로 내 마음이 환하게 밝아진다. 다른 사람에게 걸림이 있을 때 그것을 포인트로 보지 말고, 다른 무한대의 좋은 점을 보라는 말씀이 나에게 지족하듯 다른 사람과의 관계에서도 충분히 지족이 가능함을 깨달으니 반갑다.

### 4. 지금 나의 행복을 가로 막는 것은 아무것도 없다

정말 그렇다. 이렇게 개운할 수가? 아하! 하게 된다.

### 5. 축수구조

행복과 불행은 6근根과 6경境이 만날 때 발생한다. 이 축으로 인한 결과물이 수受(느낌)이다. 이 수를 잘 관리하는 방법은 유위법有爲法과 무위법無爲法이 있는데 유위법은 이미 넘치는 소유 속에 있음을 확인하는 것이고 무위법은 허공을 노래하는 것이다. 수를 잘 관리하면 되는구나를 깨달으니 불만사고에 빠지려고 할 때 순간순간 웃음으로 돌아올 수 있어 기쁘다.

### 6. 비아명상 —

있다-좋다 가치사고를 해결함

나라고 할 만한 것이 없다. 분석고공. 몸은 지수화풍이니 나라고 할 만한 것이 없다. 이렇게 생각하니 나다 할 때보다 훨씬 가벼운 느낌이다. 마음은 수상행식이니 나라고 할 만한 것이 없다. 그래도 식주체 기능을 나라고 하는 것이 행복한가? 나라고 하지 않는 것이 행복한가? 느낌을 느껴보라는 지훈 님의 말씀에 식주체 기능도 일어났다 사라지는 에너지인 것을 깨닫게 되니 시원하다.

- 파동고공 : 나라고 하는 것은 에너지다. 우주 전체가 텅 비어있고 뚫려 있다.

- 자연고공 : 나라고 할 것이 없다. 자연이다.

- 연기고공 : 나라는 존재는 다른 것과 인연을 맺으면서 일어났다 사라진다. 저 혼자 독립된 실체로서 존재하는 것은 없다.

우주에 존재하는 모든 것은 한 존재, 한 생명 덩어리이다.

- 불가득공 : 과거의 나는 이미 지나갔으니 없고 미래의 나는 아직 오지 않았으니 없으며 현재의 나는 찰나무상이니 없다.

나라고 할 것이 아무 것도 없음을 깨달으니 아주 가볍고, 우주와 내가 하나가 된 듯한 편안함이 느껴진다.

7. 나지사 명상 —

쌍하는 분노를 해결하는 명상

일어나는 모든 일들 다 그 인에 그 과이니  
그러하겠지. 이 부분이 매우 수궁이 되고  
마음이 편안해진다. 나의 부덕이다 하니  
나의 부덕이 돌아봐지고 인정이 된다. 그의  
아픔이다 하니 그를 더 따뜻하게 안아줄 수  
있는 느낌이 든다.

- 구나: ~라고 하는구나. 원시고공.

영시고공. 역분일공 염체고공으로 저  
멀리까지 떨어뜨려 놓고 아주 과거의 일로  
생각하거나 아주 작은 일로 생각하니  
안전함이 느껴진다.

- 겐지: 그럴만한 이유가 있겠지. 내 부덕.  
그의 아픔. 그럴만한 사정이 있겠지. 그  
중에서도 내 부덕함은 평소애 소통 부족,  
동사섭 인격 부족, 웃음, 용돈 부족이 남편  
나지사가 잘 안되어서 답답해 하던 나에게  
큰 아하를 주어 기뻐다.

- 감사: 그만하니 감사하다. 구나, 겐지,  
감사 뒤의 덤덤한 표정의 촛불이 너무 좋고  
편안하다.

- 대응론: 전환된 마음을 상대에게 전하는  
마무리가 훈훈하다.

8. 죽음 명상 —

탐貪·싶다·욕구를 전환하는 명상:

죽음을 수용할 때 세상에 대한 집착심이  
내려진다

- 1) 실감도를 높인다.
- 2) 직면: 무엇에 걸려 죽을 수 없나?
- 3) 전환
- 4) 해탈
- 5) 의미발견

나의 경우 직면해 보니 10살, 7살, 5살의  
세 아이가 엄마 없이 자라는 동안 겪을  
고통과 내가 죽을 때, 죽음의 순간이 힘들면  
어찌나 하는 두 가지 걸림이 있었다. 이것을  
전환하고 의미 발견을 해보니 아이들에  
대한 사랑과 염려가 크다는 것을 알게  
되었고 지금 아이들 옆에 있을 때 더  
소중하게 여기고 많이 사랑을 주어야겠다는  
깨달음과 죽음이 오는 날까지 신나게 열심히  
살아야겠다는 생각이 들며 예전보다 죽음을  
좀 더 수용할 수 있게 되었다.

9. 인생 삼박자 저질러라, 제쳐라, 누려라  
하루에 10개 저질렀는데 9개 실패하고 1개  
성공하면 1개 성공한 것을 느끼고 쓰고  
나누어라. 거울 님은 정말 지족의 천재시다.  
감탄스럽다.

10. 행동명상 —

행동주의·단행정화·동행친화·

파격선도의 원리·저질러라·

출랑대라·희로애락 행동으로 표현하기

다른 사람들이 웃고 울 때 함께 웃고 우니  
시원하다. 내 차례가 다가오자 잘하고 싶다는  
에고가 나타나며 불안, 초조, 긴장된다.  
끝나고 나니 남을 의식하느라 폭 빠지지  
못한 것이 아쉽다. 나의 긴장 정도, 똥을 알게  
되니 큰 성과다. 감사하다.

11. 지족명상 산책

3,000조 혼, 3,000조 몸, 3,000조 경험에 대한  
감사로 충만하다. 이 일물이 존재할 수  
있도록 낳아주신 부모님께 감사의 마음이  
가득했다. 대자연의 조화로움 덕분에 내가  
행복할 수 있음을 깨달아서 행복하다.

12. 지행知行의 결과가 수受이다 하시니  
공부와 실천의 목적이 분명해져 명쾌하고  
선명하다

이제 번뇌를 제거하는 방법을 알았으니  
수련이 끝나면 네 가지 조바라밀을 꾸준히  
명상하여 가슴에 행복한 느낌이 남도록  
열심히 O표치기와 느낌록 쓰기를 하리라.  
의지를 다지니 기대된다.

13. 원초 님 이야기

이 말씀을 들었을 때 너무 감동하고 아하!  
해서 눈물이 났다. 내가 다른 사람을  
이해하지 못한 것은 그의 입장을 몰라서가  
아니다. 그것을 알지만 나는 항상 내  
중심적으로 이해해 왔었다. 내 중심적인  
이해를 내려놓고 그의 이해를 온전히  
수용하니 평화로움만 남는다는 큰 깨달음이  
되었다.

14. 10대 행복마중물

10대 행복마중물을 쓰고 나누니 한 분  
한 분 삶의 향기가 느껴져서 훈훈하고  
감동적이었다.

15. 중급과정을 마치고 세상을 보는  
새로운 프레임이 생겼다 —

99%의 행복 + 1%의 존재철학(무아, 연기)

나 있다는 프레임으로 평생을 살면서 항상  
걸림이 있었는데 비아관, 연기고공, 분석고공  
등으로 나 없다, 나 없다는 인식의 전환으로  
무한 자유감을 느끼니 가볍고 시원하고  
기쁘다. 아하 수위가 미미하더라도 소중히  
여기면서 느끼고 쓰고 나누곤 한다면 한세월  
지나면 수없는 복으로 끌어와 복이 될  
것이다. 반복이 천재를 낳는다고 끊임없이  
외치고 알려주시고 이끌어 주시는 큰스님  
말씀을 깊이 새기며 실천하는 삶을 다시  
다짐한다. 제45회 중급과정을 처음부터  
끝까지 열정으로 안내해 주신 큰스님을  
비롯한 지도자분들께 깊이 감사드리고, 함께  
수련해 주신 도반님들께도 감사드린다.



# 언제 어디서든 걸림 없는 자유함으로...

첫물  
중유 스님



돈망 파지를 목표로 하는 큰 마음으로 고급과정에 임하게 되었다. 고급과정의 강의에 행복을 느끼면서 매일 돈망록을 작성하였다. 한발 한발 앞으로 나아가는 느낌을 받았다. 그렇지만 몸에서 느껴지는 심한 고통의 기초수를 수용하며 공부하는 여정은 쉽지만은 않았다.

다행히 큰스님께서는 질문거리가 있으면 면담하러 오라 하셨기에 내가 관행은 잘하고 있는지 여쭙보러 갔다. 큰스님께서는 간단한 질문과 함께 “돈망을 파지했다 생각하느냐?” 물으신다. 그렇게 생각한다고 말씀드리니 나는 ...**하므로 돈망파지자**다라는 논지를 적어 오라 하신다. 그때부터 머릿속이 텅 비어버린 듯했다. 이렇게 저렇게 써보면서 더 깊이 사유하게 되었고 느낌을 표현하는 것에 대한 어려움을 실감하게 되었다. 그러나 계속 사유하다 보니 어느 순간 **아하!**가 되면서 돈망의식 상태가 확연해졌다.

돈망삼관은 지금까지 경험한 가치관 중에서 최고의 가치관이다. 나 자신과 나와 인연되어진 것 또한 연기로 이해된다. 그래서 나 있다 하는 생각을 놓으니 무한 자유감이 느껴지고 의식이 확장된다. 부처님 당시에 그 제자들이 깨달은 연기(緣起) — 무아(無我) — 해탈(解脫)의 마음이 이러했으리라. 이 돈망 삼관으로 뗏목을 삼아 강을 건너니 확연히 무한 해탈감이 느껴졌다. 그 동안 참선 수행하면서 찾았던 궁극의 길이 이 돈망관을 하면서 확연해진 느낌이다. 돈망 3관이 정법임이 확연히 체득되어 앞으로 나아가야 할 길이 명확해졌다.

### 1. 양무제의 유위법과 달마의 무위법

유위의 공덕은 무한에 비하면 없는 것과 같다. 그 유위 공덕으로 마음이 차 있으면 차원 높은 대자유를 살 수 없다. 큰스님께서 말씀하신다. “무한 자유를 살라. 유위법 차원의 역할은 하되 그것이 무위법 차원에서 어느 정도의 의미를 갖는지를 분명히 알고 하라. 무위는 유위를 떠나 있지 않는다.” 그 말씀을 듣고 있노라니 양무제도 관점을 자재해서 역할을 했었다면 큰 보살도를 행하게 되었을 텐데 하면서 안타까운 마음이 들었다. 응무소주 이생기심(應無所住 而生其心)으로 보살도를 하리라 하고 돈망 3관을 용해탈 차원으로 다시금 정리한다. 시원하다. 큰스님께서 다시 말씀하신다.

모든 문화, 문명의 목적은 행복, 해탈이다. 수단을 통해 이루려는 그 목적을 지금 여기서 삶으로 살아라. 지금 여기서 자유로운 삶으로 살면 되지 경전이나 방편들을 짚어지고 다니지 말라. 조사선의 Here & Now에서의 자유함이라는 차원에서 보면 팔만대장경도 쓰레기이다.

이 말씀이 가슴에 꽂히면서 오롯이 돈망 삼관만 관행해 보자, 하는 마음이 된다.

### 2. 차원 자재의 삶

“행복의 관점을 무한 관점에서 취하라.” 하시는 말씀에서 관점으로부터의 진정한 자유란 어느 한 관점에 치중되지 않은 무한 관점을 가지고 있는 것임이 아하!되었다.

### 3. 그냥 있음의 행복

그냥 있는대로 에너지를 회수하는 것은 눈물겹도록 성스럽고 숭고한 작업이다. 나도 공하고 법 또한 공하니 밖을 향해 달려나가는 에너지를 회수하고 그냥 있는다. 무한 자유로움을 느낀다.

### 4. 태평양 물속의 대광주리

태평양 물속의 대광주리가 광주리를 내 몸이라고 하고 광주리 속의 물을 내 마음이라고 하면서 살고 있다. 그런데 한 선지식이 와서 대광주리를 물 밖으로 들어냈다. 대광주리를 탁, 제끼고 보니 태평양 물은 나와 너가 없고 그저 하나로 통해 있다. 대광주리 법문을 들으면서 텅 빈 무한 자유감, 무한 해탈감이 느껴진다.



### 5. 윤회와 무아

불교에서는 무아<sup>無我</sup>를 설하면서 한편으로는 윤회도 설한다. 그러면 윤회하는 그 늪은 누구일까? 하는 평소의 내 의문에 큰스님께서 답을 하신다. “윤회하고 있는 그것이 무아다.” 그것의 실체성이 없다. 너무도 시원한 말씀에 눈물이 난다.

### 6. 그냥 있는 이 의식이 부처다

지금 여기 깨어있는 이 의식, 이것을 떠나 부처가 없다. 이것이 에센스다. 깨어있는 이 의식이 부처이니 무덤덤한 부처님을 잘 모셔라. 맞다. 큰스님 말씀이 수궁되면서 편하고 자유롭다.

### 7. 평상심이 도<sup>道</sup>다

그건데 왜 그것을 잡지 못하는가. 산만한 의식이 진경으로 있기 때문이다. 탐·진·치 삼독으로 순간순간 매여서 그렇다. 알아차리는 순간, 즉탈하면 놓아진다. 좋다. 이 즉탈하는 순간이 아공 법공이다. 없음으로 자유롭다.

### 8. 그 밖의 큰스님 말씀들

- \* 역할 하고 본원으로 회귀하라.  
용해탈 차원에서 역할 하되 그냥 깨어있는 의식으로 자유자재해야 한다.
- \* 그냥 있음이란 깨어있되 작위 하지 않는 것이다.
- \* 서로 관점이 다르다면 상대의 관점을 존중해 주고 시절 인연을 기다려라.
- \* 관점이 애매하면 스트레스가 일어난다.  
의식 공간을 명확하게 정리정돈하고 살아라.  
가치관을 고쳐가면서 삶을 고쳐 나가라.  
가치관 교정이 수행의 0번이다. 바른 가치관 정립이 되면 바르게 살아갈 수 있다.
- \* 세상에서 역할을 할 때는 먼저 공익을 확실히 하라. 사적인 집착없이 텅 빈 마음으로 해야 쑥쑥 잘 되어진다.
- \* 해탈의 토대 위에 행복이 형성되어야 진정한 행복이다.
- \* 즉심즉불<sup>卽心卽佛</sup>, 심즉시불<sup>心卽是佛</sup>.  
이 마음이 바로 부처임을 수궁하라. 걸림 없는 이 마음 상태. 그것이 해탈이다. 지금 바로 부처하라.

돈망 삼관을 체득해서 언제 어디서든 걸림 없는 자유함으로 살고 싶다. 지금 이대로 그냥 행복·해탈로 응무소주 이생기심의 자유, 자재, 자비의 마음으로 살아가리라. 인연되어진 우주법계에 회향하며 살고자 한다. 우리 모두의 행복·해탈을 위해서 요청되어진 행동이 있다면 민첩하게 행동하며 살아가리라 다짐한다.

큰 스승이신 거울 님! 가슴 깊이 뜨거운 눈물이 솟게 해주셔서 감사합니다. 이 공부를 가르쳐주신 거울 님께 무한 감사의 구 배를 올립니다. 그리고 함께 지도해 주신 지도자님들께도 감사드리며 함께 공부했던 도반님들께도 감사드립니다. 동사십에 인연되신 모든 분들! 사랑합니다.



모든 소리는 침묵에서 태어나서  
침묵으로 돌아가서 소멸하며  
살아 있는 동안에도  
침묵에 둘러싸여 있습니다.

침묵은 소리를 존재하게 합니다.  
천서되지 않은 세계는 이 세상에서  
침묵으로 존재합니다.  
그래서 침묵만큼  
신성한 것이 없다고들  
말하는 것입니다.

당신은 침묵에  
주의를 기울이기만 하면 됩니다.

대화를 하면서도 단어 사이의  
공백, 문장 사이의 무언의 틈새를  
의식하십시오.

그려는 동안  
당신의 내면은  
점차 고요해질 것입니다.

Eckhart Tolle

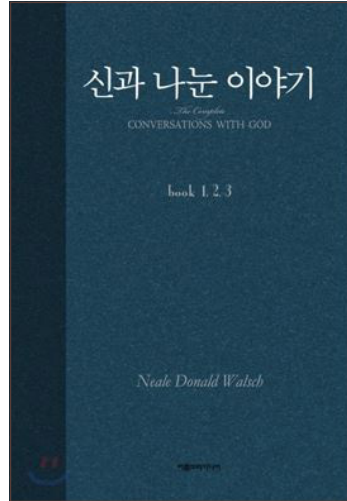
에크하르트 톨레 1948~  
《지금 이 순간을 살아라》  
《침묵에 귀 기울이라》 중

모든 소리는 침묵에서 태어나서  
침묵으로 돌아가서 소멸하며  
살아 있는 동안에도  
침묵에 둘러싸여 있습니다.  
침묵은 소리를 존재하게 합니다.  
천서되지 않은 세계는 이 세상에서  
침묵으로 존재합니다.  
그래서 침묵만큼  
신성한 것이 없다고들  
말하는 것입니다.  
당신은 침묵에  
주의를 기울이기만 하면 됩니다.  
대화를 하면서도 단어 사이의  
공백, 문장 사이의 무언의 틈새를  
의식하십시오.  
그려는 동안  
당신의 내면은  
점차 고요해질 것입니다.



○  
선사도 (2014)  
일우 최환재 님 作

# 권장도서



## 신과 나눈 이야기(합본)

저자 닐 도널드 월쉬 | 역자 조경숙

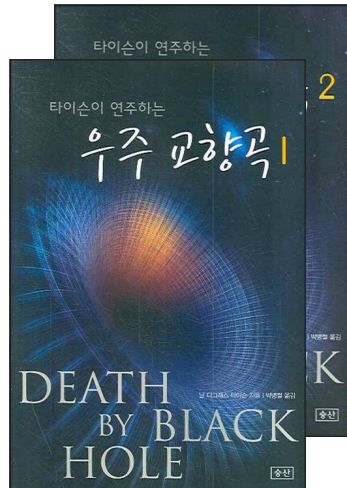
«신과 나눈 이야기(합본)»은 저자가 신의 말을 받아 글로 적은 것으로 삶과 사랑, 목적과 역할, 사람들과의 관계, 선과 악, 죄의식과 죄, 용서와 속죄, 신에게 이르는 길과 지옥에 이르는 길 등에 대해, 그리고 섹스, 권력, 돈, 자식, 결혼, 이혼, 필생의 과업, 건강, 미래, 과거까지 우리가 품어온 의문들에 대해 정면에서 다룬 제1권, 지적학적, 형이상학적 삶이라는 범지구적 주제들과 오늘날 전 세계가 직면하고 있는 갖가지 어려운 과제를 다룬 제2권, 새로운 세상 건설과 새로운 현실 창조라는 주제를 다룬 제3권으로 구성되어 있다.



## 만 가지 행동 - 김형경 심리훈습 에세이

저자 김형경

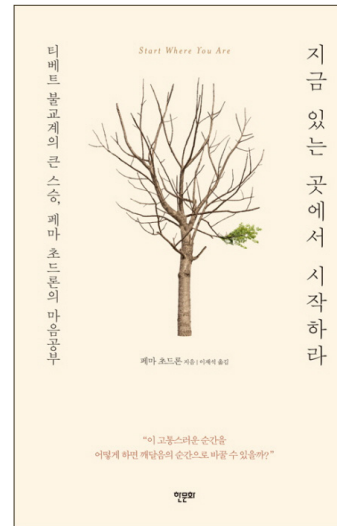
«천 개의 공감», «사람풍경», «좋은 이별»의 저자 김형경의 김형경 심리훈습 에세이 «만 가지 행동». 직접 정신분석을 받은 후 긴 훈습 기간을 보내며 체득한 내용을 재미있고 편안한 삶의 이야기와 함께 풀어낸 <김형경 심리 에세이 시리즈> 가운데 네 번째 책으로 자기 내면의 문제를 들여다보고 받아들임으로써 삶의 변화를 이끄는 훈습의 과정을 그리고 있다. 실제 정신분석을 받은 후 계속해서 자신을 통찰하고 변화시켜온 저자의 훈습 경험을 삶의 이야기와 함께 쉽게 풀어냈다.



## 타이슨이 연주하는 우주교향곡 1, 2

저자 닐 디그래스 타이슨(천문학자) | 역자 박병철

«우주교향곡 1, 2»는 하나하나 검증할 수 없다는 이유로 뜬소문에 휩쓸려 상식이라 여기는 우주에 관한 잘못된 지식과 미처 생각지 못하고 지나치는 부분들을 꼼꼼하게 집어낸다. 세계적 천체물리학자인 저자 닐 디그래스 타이슨은 “선불교에서 ‘우리 모두가 이곳에 있을 때 저곳에는 우리가 없다’고 말하는 것처럼 절대 틀릴 수 없는 사실도 있지만, 이렇듯 쉽게 반증할 수 있는 거짓을 사실로 믿는 이유는 내면의 신뢰를 구축하는데 증거의 역할을 과소평가하고 있기 때문”이라고 설명한다.



## 지금 있는 곳에서 시작하라

티베트 불교계의 큰 스승, 페마 초드론의 마음공부

저자 페마 초드론 | 역자 이재석

페마 초드론은 세 가지 명상 수행법을 통해 지금 있는 곳에서 시작할 수 있는 용기를 일깨워준다. 사마타-위빠사나 명상은 끊임없이 우리 마음속을 흘러 다니는 여러 가지 생각들을 알아차림으로써 지금 여기에 머무를 수 있게 한다. 로종 명상은 불안, 두려움, 고통 등 삶의 어두운 측면들을 장애물이 아닌 내 안의 자비심을 일깨워줄 연료로 삼으라고 한다. 통렌은 나를 비롯한 모든 사람들의 고통과 슬픔을 기꺼이 받아들이고, 나를 비롯한 모든 사람들에게 기쁨을 보내는 과정으로 이루어져 있다.

# 이대로 깨어있기

제1장 <행복특공대> 중  
p56 ~ p61

용타 스님 지음  
불광출판사 펴냄



마음공부란, 단적으로 말하면 집착에서 벗어나는 것입니다. 진정 마음공부를 원한다면 자신의 마음이 순간순간 무엇에 집착하는가를 돌아보아야 합니다. 집착의 가장 대표적인 것이 의존심리 依存心理입니다.

사람에게는 뿌리 깊은 의존심리가 있습니다. 무언가에 의존할 때 평안이나 기쁨을 얻는 심리이지요. 사람은 스스로 탄생하지 못합니다. 우선 어머니의 태가 있어야 하고, 그 태에서 10개월간이나 몸을 의지해야 합니다. 무수한 전쟁은 차치하고라도 금생에 10개월 동안 어머니의 태에 의지하고 있는 과정에, 그리고 태어나서 어머니에게 의지하는 과정에 우리들의 의식 깊은 곳에 의존심리는 충분히 뿌리내리게 됩니다.

## — 의존심리

의존심리란 나의 생존을 위한 힘의 근원을 외부의 무엇인가에 두는 심리이지요. 어떤 의존심리가 길러지면 그 의존 대상이 없이는 괴로워집니다. 사람의 마음이 홀로 서기를 하지 못하고 무엇인가에 의존해야만 된다고 느끼는 것을 마음공부 차원에서는 미성숙하다고 합니다.

의존심리는 사람 일반에게서 볼 수 있는 보편적인 것들도 있고, 특정 사람들이 문화적으로 지니고 있는 것들도 있고, 퇴폐성을 띤 병리적인 것들도 있습니다. 어린이가 부모에게 의존한다든가 교통수단에 의존한다든가 혹은 종교에 의존한다든가 하는 것들은 대체로 보편적인 것으로 혹은 문화적인 것으로 공감받을 수 있습니다. 하지만 그러한 것들도 그 정도가 심해지면 병리적인 중독 中毒성을 띠게 됩니다.

심한 의지, 심한 사치, 심한 독선 등의 병리적인 의존 심리는 얼마든지 있습니다. 공부인은 자신의 마음속에 도사리고 있는 의존심리를 날카롭게 관찰하고 이를 척결, 지양해야 합니다. 의존심리아말로 중대한 업장이니까요.

인류 역사를 조감해 볼 때 의존 대상은 다양했습니다. 어머니를 향한 첫 의존으로부터 아버지, 가족, 친척, 소속집단, 국가, 돈, 권력, 명예, 각종 오락, 알코올, 마약 등에 의존을 해왔으며 나무, 산, 강, 바다, 태양, 불, 바람, 여러 종교적인 우상 등 유형적인 토템에 의존하고, 조상신, 귀신, 그리스나 로마를 위시한 각 나라에서 섬겨온 다신 형태의 무형 신들에게 의존하고, 급기야는 우주 창조신, 유일신, 범신 汎神, 혹은 다양한 인격신에 의존하고 무수한 신념체계나 사고방식에 의존하여 어떤 이익이나 평안을 성취하고 있지요.

이상의 것들이 대상으로서의 어떤 것이라면, 대상 아닌 자기 자신에게도 의존하고자 합니다. 자기라는 것이 무상하고 불완전하므로 무상하지 않고 불완전하지 않는 어떤 참 자기 眞我, 아트만 阿特만을 상정하여 의존하기도 합니다. 실은 참 자기라고 하는 것도 자기가 생각하는 어떤 무엇일 터, 결국은 그것도 대상에 불과합니다. 인도의 가장 전통적인 사상속에 압축적으로 들어 있는 의존의 대상은 아트만 참 자기와 브라마 우주 창조신 梵天이었습니다. 이러한 모든 의존심리는 그것이 어떤 것이든 일단 최소한 이상의 병리이자 심한 병리로 발전할 수 있는 가능성을 가지고 있습니다. 그래서 요청되는 것으로는 모든 의존을 완벽하게 놓아버리는 것입니다.



— 놓아라

우리의 스승이신 석가모니의 가르침은 어떠했습니까? 그 모든 의존을 완벽하게 놓아버리는 가르침을 펴신 것입니다. 세상의 그 어떤 것도 사람이 힘주어 집착할 만한 실체성이 없다는 가르침입니다.

불교의 절대적인 진리 말씀인 삼법인(三法印)을 떠올려보십시오. 존재하는 모든 것은 무아(無我)인 것입니다. 곧 인무아(人無我)·법무아(法無我) 혹은 아공(我空)·법공(法空)인 것이지요. 무아(無我)라는, 아공(我空)·법공(法空)이라는 것이 일단 교리적으로 깨달아지고 명상을 통하여 체험할 때 석가모니에 대한 고마움은 극에 이릅니다.

아공을 깨닫고 자아를 방하(放下) 하며, 법공을 깨닫고 일체 대상을 방하하는 대부정(大否定)의 터널을 통과할 때 결코 부정(否定)되어지지 않는 대긍정(大肯定)이 현전(現前)합니다. 주객(主客) 일체를 다 방하할 때 현전하는 것, 곧 묘유(妙有)입니다. 진공(真空)과 묘유(妙有)는 동전의 양면과 같지요. 필자는 불교를 만난 감사함 중 방하, 놓음의 가르침을 최고의 것으로 여깁니다.

우리의 궁극적 귀의처는 유형 무형의 그 어떤 것도 아닌, 그 모든 것을 관심밖으로 내려놓았을 때에도 끝내 소소영령하게 현전하는 그 무엇입니다. 그것은 해탈감일 수도 있고 자비심일 수도 있고 걸림 없는 자재(自在)로움일 수도 있습니다. 그것은 그냥 깨어있음이지요, 그냥 존재함이지요, 그냥 사는 것입니다. 마조 스님은 평상심(平常心)이 도(道)라고 하셨지요.

필자가 4반세기 동안 이끌어온 수련 프로그램의 고급과정에서는 그냥 깨어있음, 그냥 사는 것을 이해가 아닌 체험으로 체감시키고, 체감되어지는 그것이 가장 본질적으로 귀하다는 것을 깨닫게 합니다.

몸을 보호하는 옷이란 어떤 색깔의 옷이라도 색깔이 칠해지기 전의 원단만으로 옷의 기능을 함에 충분하듯 우리의 인생도 원단과 같은 최대 공약수치의 생활 수단이면 됩니다. 원단만으로 충분한 줄 아는 사람은 옷의 색깔을 쫓아 분주해지지 않을 것입니다. 색깔을 쫓아다니느라 불필요한 소모전으로 소중한 에너지를 소진한다면 참으로 안타까운 일입니다.

이 시대는 원단으로부터 너무 멀리 떨어져 버렸습니다. 말세라는 말이 있는데, 말세란 바로 원단에서 떨어진 정도만큼의 세태를 말할 것입니다. 즉 필요 이상의 가치를 추구하는 심리만큼 말세요, 타락이지 않겠습니까? 불필요한 가치를 추구하는 이 시대를 욕망의 왕국으로 갈파하는 선각들이 있습니다. 아주 적절한 시대 진단의 말씀입니다.

욕망의 최소화 운동이 일어나야 합니다. 그러기 위해서는 가치의 최소 단위인 무소유심리(無所有心理)가 무엇인가를 간파해야 하고, 그 간파가 얼마나 위력적인 의미인가를 깨달아 이를 문화운동으로 전개해야 할 것입니다.

안으로 갈 곳 없고  
밖으로 갈 곳 없으니  
이대로 깨어 있는 일이 할 일 전부이네.



수심내레이션

# 수심명상산책

5요 명상

천하의 주인이요 보살행의 도구이며 밑거름인 이 일물(一物)은	정체
무한우주에 있는 유형무형, 유정무정 모든 존재들의 행복 해탈과 맑고 밝은 상생기운을 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 수명소임, 보시-감사-사과-관용 등의 비소임을 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, 소속공동체의 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 잘나 무상이니 없다. 이렇게 있는 것처럼 여겨지는 이 일물을 응무소주이생기심(應無所住而生其心)하는 보살행의 도구요, 밑거름일 뿐이다.	비아
무아인 이 일물이 천하를 둘러본다. 그지없는 모든 것들 다 여여히 그러하구나. 일어나는 모든 일들 다 그 인에 그 과이니 그러하겠지, 굳이 가치론적으로 본다면 해도 절대공정이다. 감사요, 지족이다.	나지사
그것이 온다. 호흡이 멈추고 피돌이가 멈추며 사회적 역할이 끝난다. 간다. 걸림이 없다. 고요한 우주에 상생기운이 가득하고 애쓰지 않아도 돈망이다.	죽음

세바라밀

궁극의 회향처는 보시요, 작선이다. 핵심소임(核心所任), 수명소임(隨名所任), 보시-감사-사과-관용 등의 비소임(非所任)을 그지없이 작선하면서 사는 것이 인생이다.	작선
---	----

# 동사섭 人의 향기



열매  
최예수 님

이번호에서 전해드릴 향기는 아주 오래되고 아주 특별한 향기입니다.

동사섭 지도자이시며 피꼬리 같은 목소리로 가곡을 들려주시고 늘 온화한 미소로 수련생들을 맞아주시는 열매 님을 이번 호 대담에 모셔 보았습니다. 함양수련원에서 일반과정을 비롯한 여러 심화 과정까지 아울러 지도해주시는 열매 님은 서울센터에서도 엔카운터를 꾸준히 운영해주시는 엔카운터 마스터이시기도 합니다. 둘러앉아 마음의 불꽃을 확인해보는 엔카운터 장을 이끌며 동사섭과 오랜 역사를 함께 해주신 열매 님. 어떤 이의 어떠한 이야기도 마음을 다해 들어주시는 열매 님의 말씀을 이번에는 행복마을 서울센터 돈망선방에서 경청해보았습니다.

## 동사섭 人의 향기

만 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.



열매 님 소개를 부탁드립니다.

동사섭에서는 열매라는 별칭으로 불리고 있는 최예수라고 합니다. 전직 중등교사였고 상담교사 자격연수를 이수하여 중학교 전담 카운슬러로 재직하다가 교감으로 승진-퇴직하고 동사섭에 몸담았습니다. 교직에서 함께 퇴직한 남편과 슬하에 두 아들이 있고 손자 손녀와 함께 다복한 가정 공동체를 이루고 있습니다.

제가 동사섭을 해서 그런지 모두를 행복하게 해줘야겠다는 기본 마인드가 있어 늘 가족들이 행복한 생활을 할 수 있도록 내가 마음을 어떻게 쓸까 하는데 관심이 많습니다. 저는 그 마음 자체가 좋은 것 같아요.

동사섭과의 첫 인연은?

상담교사로 현직에 있었을 때 전담 카운슬러 워크숍이 있었지요. 4박 5일 정도의 과정이었습니다. 그곳에 용타 스님께서 거울이란 별칭으로 종종 참여하셨어요. 그때 스님이란 존재를 가까이서 처음 대하게 되었지요. 의아하고 참 신기했습니다. 그런데 카운슬러 도우미들 못지 않게 뛰어난 기량을 보여주셔서 놀랐지요. 알고 보니 남원시 산내면 백장암에서 동사섭이라는 이름으로 엔카운터를 열고 계시다는 겁니다. 바로 참여하고 싶었지만 5년쯤 뒤에야(1991년 2월쯤) 기회가 되어 참여하게 되었습니다. 저는 상담교사로서 기능 확보를 위해 연수하려는 마음으로 갔는데 수련 기간 동안 자신의 삶을 돌아보게 되었지요. 강렬했던 첫 경험이었습니다. 내가 받은 고통을 해결할 수도 있겠다. 그리고 바르게 사는 법을 깨닫게 될 것 같아서 거듭거듭 참여하게 되었고 그 인연으로 지금까지 이어져 오게 되었습니다.

한번은 동사섭 참여 초기에 돕는이 역할이 저에게 주어졌는데 어찌할 줄 몰라 갈팡질팡하다가 수련생들을 실망하게 한 적도 있습니다. 그 일이 걸림돌이 아니고 디딤돌이 되어 더욱 마음공부에 매진하는 계기가 되었습니다.

엔카운터 모임, 서울센터 돈망선방



보는 눈만 바르게 해도 보이는 모습은 절로 바르게 보일 수 있다고 생각합니다.  
 나눔은 훈련을 통해 기술을 길러야 하지만 정말 진실을 나눈다는 것이 중요합니다.

동사집에서 많은 인연을 만나셨을 텐데  
 그중에서도 인상적인 세 분을 꼽으신다면?

우선 거울 님—용타 스님 이십니다.  
 그 외 동사집 인연들은 한결같이 모두 귀하고 특별한 인연이라 생각하고 살아왔습니다.  
 거울 님은 우선 마음 받아줌의 인품이 놀라울 정도로 우러러 보여 감탄과 감동의 존재로 존경스러웠습니다. 어떻게 인품의 향기가 저토록 자비롭게 드리날 수 있을까? 나도 그렇게 되고 싶다는 원이 생겼습니다. 그래서 동사집 가르침에 매진하리라 결심하게 된 것입니다. 동사집 과정 중 틈틈이 **빔** **비어있음** 철학을 강의해 주셨는데 지금 생각하니 돈망의 불씨를 전하러 애 쓰셨구나 싫어져요. 이 **빔** 철학은 돈망의 씨앗이었습니다. 이렇게 거울 님께서 저에게 새로운 내면 세계를 알려주셨고 제가 지복감, 해탈감을 누리며 바르게 살아갈 수 있는 지평을 활짝 열어주신 제 생애에 가장 큰 스승님이십니다.

두 번째로 도안 님이 생각납니다.  
 일주일을 성암 야영장에서 카운슬러 행동 명상을 이토요 히로시 박사님의 안내와 함께했는데 동사집에서 한 세월 보내고 나니 그분이 도안 님이시더라구요. 그때 같이 했던 기억이 있느냐고 여쭙더니 생생히 기억하신다는 거예요. 과묵도 그런 정도면 도위가 높으신 것 같아요. 또한, 저에게 도안 님은 은인이시기도 합니다.  
 크고 작은 일들을 털어놓거나 하소연할

때 긴 세월 동안 다 들어 주시고 제 편이 되어 주시기도 했지만 진솔하게 마음을 드러내시기도 하는 진정성 넘치고 신뢰할 수 있는 분이십니다. 도안님 새삼 감사합니다. 제가 동사집에서 어려움이 느껴질 때 늘 제 손을 잡아 주시고 이끌어 주신 사형이십니다.

세 번째는 일우 님 입니다. 함께 동사집 해오는 과정과 세월 내내 뛰어난 재치와 유머 그리고 따뜻한 포용력으로 저의 징징거림을 늘 경청해주고 시원하게 대응해주셔서 행복을 안겨준 잊을 수 없는 도반이십니다.

그리고 한분이 더 계시는데, 현등 님 이십니다. 처음 오셨을 때 머슴이라는 이름으로 착하고 조용하게 앉아계셨던 분인데, 얼마나 선량한 이미지가 보였는지 한결같이 변함없이 따뜻하고 재미있고 배울 점이 있는 도반으로 인식되는 분입니다.



**동사섭 이전과 이후의 변화가 있다면?**

먼저 동사섭에서 익힌 것이  
엔카운터<sup>encounter</sup>였지요. 엔카운터를 통해  
제 정서가 메탈라 있다는 것을 확인했고,  
단비 내리듯 미세한 느낌들을 감지하기  
시작했을 때 세상이 열린 듯 행복했습니다.  
그래서 이 행복을 혼자 누리기가 아까워 만나는  
인연들에게 엔카운터를 전하러 애써왔지만,  
시행착오와 여러 상황 끝에 오히려 아픔들을  
느끼게 된 경우도 많았습니다. 이것을 보완해  
준 것이 동사섭의 **삶의 5대 원리**였습니다.  
체<sup>體</sup>가 되는 정체 대원의 원리와 용<sup>用</sup>이 되는  
수심 화합 작선의 원리들은 제 삶의 방향을  
제시해 주었고 균형을 잡을 수 있게 된  
것입니다.

이전에는 그야말로 번뇌 구조의  
있다(실체사고)-좋다(가치사고)-싫다(욕구)-  
좌절(분노)의 삶을 반복하며 탐진치를  
벗어나지 못한 무지의 삶이었습지요. 환경이  
그다지 불행하지 않았음에도 늘 OP 무시  
P100 집착의 불만족을 겪게 된 것입니다.  
동사섭을 네 번째 갔을 때 인식이 전환되고  
있다는 느낌을 받았고 다섯 번째 때 확신이  
들며 삶의 균형을 잡았습니다. 5대 원리를  
통해 탐진치를 벗어나니 하나하나가 너무  
신기했어요. 이런 세상이 있다니...! 완전히  
삶이 바뀌더라고요. 이젠 OP 지족 P100  
구현의 관점전환으로 결코 불행하지 않은  
삶을 이어가고 있습니다.



동사섭 공부 내용 중 가장 인상적인 내용은 무엇인가요. 특히 지도자로 계시면서  
많은 과정을 반복하시니 그중에서도 어떤 내용이 인상적이실지 궁금합니다.

동사섭의 모든 과정, 촌철 하나하나까지  
버릴 것 없이 인상적이라 선택하기 힘들지만  
굳이 꼽아보자면,

첫 번째, **삶을 결정짓는 핵심 요인은  
프레임<sup>Frame</sup>: 가치관**이라는 것. 이것은 대단히  
중요했어요. 삶을 결정짓는 핵심 요인이  
대체 뭐지? 생소한 물음이었어요. 프레임, 즉  
가치관이었던 것이죠. 어떤 가치관이 나를  
행복하게 하고 어떤 가치관이 나를 방해하고  
있는지 알면서 수심을 하니 그만큼 삶이  
수월해졌어요.

두 번째로는 이 세상에서 제일 큰 은혜는 생각,  
제일 큰 원수도 생각이라는 가르침.

세 번째로는 행복에 도움되는 염체는 시설하고  
행복에 방해되는 염체는 정확하다는 수심의 정의.  
이거 하나면 수심이 되는 거예요. 이 염체가  
내 행복에 도움이 되는가 안되는가 판단하고  
아니면 딱 놓아버리면 되는거예요. 단순한  
진리인데 그걸 어느나 모르느냐의 차이인  
것이죠.



네 번째는 행복이란 좋은 느낌이고, 행복의  
주체는 우리 모두이며, 따라서 인생의 목적은  
우리 모두의 행복이라는 행복론의 기초논지.  
동사섭을 접하기 이전에는 조건과 행복을  
혼동하며 혼란스러웠지요. 조건으로  
주어지는 행복도 있지만, 조건이 없어도  
기분이 좋으면 행복인데 말이죠.

다섯째로는 보는 눈을 바르게 하고, 보이는  
모습을 바르게 하고, 마음 나눔(교류)을  
잘한다는 화합 3요소. 보는 눈만 바르게 해도  
보이는 모습은 절로 바르게 보일 수 있다고  
생각합니다. 나눔은 훈련을 통해 기술을  
길러야 하지만 정말 진실을 나눈다는 것이  
중요합니다.

**동사섭 35년의 역사 속에서 많은 시간을 함께 하셨는데 예전에 동사섭과 지금의 동사섭에는 어떤 차이가 있나요?**

그전에도 동사섭 프로그램은 사람들의 가치관 정립에 큰 효과는 있었어요. 그때는 느낌 하나에 눈뜨게 하는 과정이었다면 지금은 일반과정에서부터 중, 고급 과정까지 단계적이고 체계적으로 잘 짜여져 있는 완성본이라 할 수 있지요. 발전되는 과정을 통해 이론적으로도 탄탄해졌음은 물론이고 빈 틈이 없는 완전히 완성된 작품이라 볼 수 있습니다. 30년간 곁에서 지켜보는 그 흐름도 참 좋았습니다. 배우는 자세로 늘 가다가 수련생이자 돕는 이 역할도 맡게 되면서 뭔가 제대로 알고 잘하려면 내용을 더 꿰뚫어야겠다는 의지가 생겼습니다. 그만큼 동사섭 원리들을 제대로 익혀가면서 나 자신도 만족스러웠습니다.

**돈망에 대해 말씀해주신다면요?**

돈망은 “태양을 노래하라”의 선언에 합당한 명상입니다. 아무리 먹구름이 가리고 있어도 태양은 빛나고 있다. 돈망을 상징한다는 용타스님의 이 표현이 너무나도 뜨겁게 가슴에 와 닿아요. 그걸 기억에서 되새길수록 이 선언에 합당한 명상은 바로 돈망명상 이라고 인정됩니다. 불교 역사에서 조사선\*이라 전해져 온 돈망은 **지금 바로 해탈**해버릴 수밖에 없는 관행이 자상하게 제시되어있어 누구라도 즉탈의 자유로움을 경험할 수 있습니다. 돈망 3관<sup>頓忘 3觀</sup>이 바로 그것입니다.

**돈망 3관<sup>頓忘 3觀</sup>**

- 1관 - 그냥 있는다.
- 2관 - 기초수를 그대로 수용한다.
- 3관 - 아공법공이니 걸림 없이 그냥 깨어 있는 것이 할 일 전부이다.

1관 그냥 있다는 본디 순수한 그 어느 것에도, 어느 염체와도 무관하게 현전하는 의식에 깨어있음입니다. **그냥 있다는 것으로 표현할 수 밖에 없는 그냥 없음**이에요. 그냥 있음의 그 상태와 그 공간 그 의식세계가 그냥 그대로 음미되며 느껴지거든요. 그 말 밖에 적절한 말이 또 있을까 싶어요.

2관 기초수 수용의 위력은 어떠한 컨디션 장애에도 평상심을 회복할 수 있게 해줍니다. 그대로 수용하지 못 할 때는 이게 왜 잘 안되지? 라며 이중 화살을 쏘게 돼 있어요. 불안해지고 왜? 이런 저항이 있을 수 있는데 그대로 수용하라니 두말할 것도 없죠. 그 배경에는 인과도 있고 우주의 책임도 있다고 용타스님께서 말씀해주시니 마음이 가벼워졌어요.

한 번은 미래의 부담감 때문에 아무리 기초수를 수용하려고 해도 잘 안 되고, 갑갑한 마음이 남아 있었어요. 아, **지금의 이 부담감을 수용해버리면 되지!** 하고 수용하고 나니 아무것도 남은 게 없더라고요. 평상심이 바로 회복되면서 평소의 잔잔한 내 마음이 되는 것이 놀라웠어요. 문제를 해결해야만 그것이 가능한 줄 알았는데 그때 기초수의 위력을 느꼈죠. 해결과 수용을 혼동하던 상태에서 불안이 해결되지 않더라도 그때의 느낌을 수용해버리면 되는 것이었어요.

3관 아공법공의 공리로 무의식의 잔재까지 온전히 방하할 뿐 아니라 본래 청정한 본래 공함을 확인하여 그냥 있음으로 현존할 때 무한 자유감을 느끼게 됩니다. 1관 그냥 있음으로 만족했었지만 2관 3관을 경험해보면 더 놀라워요. 2관 3관을 해 보며 얻은 혜택은 **이 소중함이 없었으면 어쨌을 뻔했을까...** 하는 깨침. 경험할수록 고마움이 느껴지는 관입니다.

용타스님께서서는 돈망과지 전에는 파지가 99%의 의미로 느껴지지만 파지하고 난 후에는 수행이 99%로 중요하다고 하셨는데 그 말씀이 맞았습니다.

파지한 뒤에도 1관, 2관, 3관을 반복하면 할수록 더 새롭게, 더 크게, 더 깊이, 더 넓게 의식이 확장되고 느껴지고 깨달아지는 것이 아주 미세하게 있거든요. 그런 느낌들이 비슷하면서도 다 달라서 돈망록에 기록합니다. 어떤 것을 바라며 관하는 것은 아닙니다. 돈망 3관을 하는 것 자체로 더 바랄 것이 없는 상태가 되니까요. 이 관을 반복함으로써 그 느낌들이 **아하!** 하고 온다는 것이죠. 반복이 천재를 만듭니다. 정말로(웃음).

\* 조사선<sup>祖師禪</sup>  
불교의 삼종선<sup>三種禪</sup> 가운데 하나.  
조사<sup>祖師</sup>인 달마<sup>達磨</sup>가 바로 전한 선<sup>禪</sup>이라는 의미

**마지막으로 지도자로서 동사섭 회원들께 인사 말씀 부탁드립니다.**

동사섭 과정을 거쳐 가신 모든 회원님들 뜻하시는 일들 잘 구현해 가시길 바라며 늘 건강에도 관심 가지셔서 마음도 몸도 건강하게 생활해 가시고 동사섭의 원리들을 기억하고 가끔 떠올리셔서 삶의 양식으로 삼으시면 놓치고 있던 행복들을 다시 느끼는 계기가 되실 것입니다.

그중에서도 권장해 드리고 싶은 것은 동사섭을 3문장으로 축약한 인생 3중주라고 하는 원리입니다.

1. 그냥 있으니 돈망천국이요
2. 한 생각 일으키니 지족천국일세
3. 일터로 나아가니 신나는 구현천국이로다

이러한 마음으로 산다면 그것이 바로 **잘, 제대로** 사는 것이 아닐까요?

이 외의 동사섭에 관한 여러 가지 가치관들도 명상적으로 늘 기억하시면서 주변을 밝게 비추는 밝은 길잡이 역할도 하시고 한분 한분 우리가 가진 본디 순수한 빛을 서로 발산하시면서 살아 가시기를 기원합니다.



# 동사섭 人의 향기. 들



사진: きうこKiuko

## 동사섭 人의 향기. 들

돈망을 과지하신 분들의 지고한 향기를 전하기 위해 인터뷰를 준비하다 문득 이런 생각이 들었습니다. 일반과정을 처음 접하신 분들은 어떤 느낌을 받으셨을까? 동사섭을 만난 이전과 이후의 변화는 무엇일까? 아마도 첫 느낌이란 것은 두고두고 생각나는 소중한 의미 있는 기억일 것입니다. 그래서 그 느낌을 나누고자 일반과정을 경험하신 회원님을 대상으로 짙막한 인터뷰를 준비해 보았습니다. 앞으로도 고정 꼭지로 함께하고 싶습니다. 일반과정을 경험하신 회원님의 많은 참여 바랍니다.



일반과정 258기  
자두 손유리 님

**하나. 동사섭 전후로 달라진 점이 있다면?**  
이전에는 착하게 산다는 것은 손해라는 시선과 말들로 인해 피해의식에 사로잡혀 있었습니다. 동사섭을 만난 후 스스로 당당해졌으며 손해를 보는 것이 아닌 언젠가 나에게 모든 것이 돌아온다는 확신을 가지게 되어 감정의 분배에 있어 조금함이 줄어들었습니다.

## 들. 기억에 남는 동사섭 내용은 무엇이었나요?

모든 내용이 기억에 남지만, 그중에서도 어둠 속에서의 행동 명상과 맑은 물 붓기가 강렬했습니다. 그리고 수련을 모두 끝내고 가슴에 달고 있던 명찰을 던지며 예고는 가라! 하고 외쳤을 때 정말 시원했습니다.



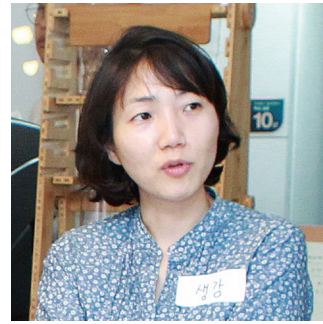
## 셋. 근황은? 어떻게 지내세요?

바쁜 일상과 관계의 기류에서 잠시 벗어나 정돈하는 시간을 가지고 있습니다. 몸도 마음도 쉬어가며 다가올 일상과 시간들은 어떻게 보내야 할지, 무엇이 최선이고 우선인지 주어진 역할에 대하여 내 안의 나와 대화해보고 있습니다. 마음이 답을 잘 해주는 편은 아니지만요.

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

일주일간 조용히 명상만 하다 갈 줄 알았던 함양의 수련회는 스펙타클했던 것 같아요. 여름에 만난 도반님들 잘 지내고 계시는지요. 하산할때는 모두 밝은 표정이셨는데 그 중에서도 가장 안색의 변화가 있으셨던 빛과 소금님이 제일 기억에 남습니다. 학생들과는 많이 좋아지셨는지도 궁금하네요. 모두 건강하시고 하시는 일 다 잘 되시길 바라며 언젠가 함양에서 또는 다른 곳에서 다시 뵙길 기원합니다.

- 하나. 동사섭 전후로 달라진 점이 있다면?
- 행복하고 편안하게 살아가고 싶다면, 주변 사람에게 관심이 있어야 한다는 점을 알게 되었습니다. 나만 잘살고 즐겁다고 그것이 유지 되는 것이 아니고 주변도 함께여야 하고요.
  - 조금이나마 내가 화를 내고 있구나, 기분이 좋구나, 감정을 살필 수 있는 여유가 생겼습니다.
  - 사람을 마주하는 일에 자신감이 생겼습니다. 전에는 걸보기로 사람을 판단하여 기가 죽거나, 우습게 보거나 하는 등의 실수를 저질렀었거든요.



일반과정 259기  
생강 이연경 님

셋. 근황은? 어떻게 지내세요?

일반과정에서 배운 내용을 머리로 이해하는 과정을 거쳐, 일상생활에서 몸으로 체화하고자 노력하고 있습니다. 근데 쉽지가 않네요(웃음).

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

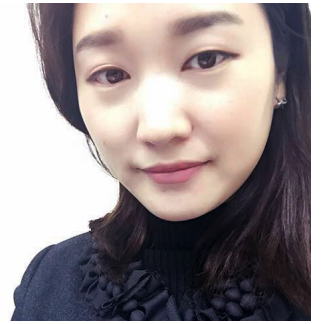
소중한 배움의 시간을 함께했던 동사섭 259기 도반님들 감사합니다. 함양 일반과정을 알게 해준 서울 동사섭 센터도 고맙구요. 최고의 반, 룸메이트, 마스터 선생님들이었습니다. 그리고, 깨달음의 단서를 주신 열매 님께 특히 감사하다는 말씀 드리고 싶네요.

둘. 기억에 남는 동사섭 내용은 무엇이었나요?

자기지족 명상, 삼배 명상 (부처님 명상이었던가요?)  
나는 소중한 사람이다. 나는 그 자체로 존중받고 사랑받을 만한 존재이다.



하나. 동사섭 전후로 달라진 점이 있다면?  
입사 이후 세상 속도에 압도되어 숨 가쁘게 살아왔다면, 동사섭을 알게 된 지금 Here & Now, 지금 여기에 깨어있으려 노력해요. 무엇보다도 상황을 객관적으로 바라보는 힘이 길러져 스스로 자유로워짐을 느껴요!



일반과정 259기  
우리 조현지 님

둘. 기억에 남는 동사섭 내용은 무엇이었나요?

동사섭 모든 강의가 소중했지만, 그중에서도 지족 명상이 떠올라요. 불만 사고를 잠재우는 특효약이자, 세상에 감사할 것들이 얼마나 많은지 일깨워주는 감사한 명상이에요. 또한 행동 명상을 빼놓을 수 없는데 저 스스로가 얼마나 걸려 살았는가 반성하는 시간이었어요.(야생초 님 정말 감사해요.)

셋. 근황은? 어떻게 지내세요?

강원도 평창에서 의미 있는 동계올림픽 운영을 위해 열심히 일하고 있어요! 첫 객지 생활이라 적정한 순간도 종종 찾아오지만, 매일 아침 용타 스님의 10분 강의를 통해 맑고 밝은 에너지를 장착하고 일터로 나간답니다.(서울센터 직원 여러분 감사합니다.)

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

259기 도반님들 모두 잘 지내시죠? 맑은 지리산 자락에서 함께 공부한 지가 어제 같은데 벌써 가을이 찾아왔네요. 환절기 건강 유의하시고 조만간 월례 정진에서 만나 뵙길 소망합니다.



우리 모두의 지고한 행복을 위한—



# 스마일 갤러리

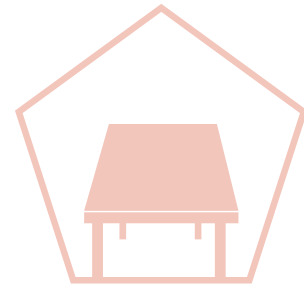






5명의 셰프  
5번의 다이닝  
5번의 행복  
5개의 질문

행복테이블



기획은 끝났다. 이제 실행이다.  
첫 번째 행복테이블. 긴장하지 않을 수 없었다.  
그렇지만 최대한 이완시키고 자연스럽게  
준비하기로 했다. 그러나 자두 님은 지난 밤  
퇴근하지 못할 정도였나 보다. 유리창에 붙일  
글씨들과 포스터, 참여한 예술가들로부터  
받은 다섯 가지 질문을 출력하느라. 토토로  
님은 멀리까지 가서 식탁을 맞춰와 조립까지  
하느라, 또 대형 선풍기를 설치하느라  
고생했다 들었다. 그들의 노고에 드릴 말씀이  
없을 정도로 감사하고 또 감사하다.

첫 번째 행복테이블 주제는 도시 농부들의  
새참이다. 우리가 이 주제에 접근할 수  
있었던 것은 홍대 앞 마포가톨릭회관 옥상에  
조성된 MIM: Made In Mapo 덕분이었다.  
MIM은 도시 농부 박정자 님께서 회원들과  
더불어 예쁘게 만들어 놓은 텃밭이다.  
그분들의 노고에 존경과 경의를 표한다. 도심  
건물 옥상에 텃밭을 만들어 운영하겠다는  
생각을 한 것 자체가 신기하기만 했다.

동사집 서울센터에서 허브를 넣어  
열린 얼음덩이와 각종 물품을 싣고  
마포가톨릭회관으로 향했다. 날씨는 더웠다.  
며칠 전 일기예보처럼 강한 비가 내리는  
상황보다는 나왔지만 그래도 더위는 일을  
더디게 했다. 회관 1층 커피숍에서 잠시  
대기했다가 햇살이 이운 4시쯤 옥상으로  
올라갔다. 6층에 안내 책상을 놓고 옥상으로  
올라가는 계단을 따라 오늘 참석하시는  
예술가 20여 분의 다섯 가지 질문에 대한  
답을 붙였다. 자주색이 돋보였다. 눈이  
피로하지 않게 적절한 채도의 글씨는  
산뜻하게 빛났다. 자두 님의 노고가 더불어  
도드라졌다. 그 다섯 가지 질문과 답을 따라  
5대 원리를  
삐삐 님을 비롯한 몇 분이 유리창과 벽에  
붙이고 있었다. 옥상으로 들어섰다.

각계의 예술가 20여 분과 도시의 옥상에서  
함께 한 첫 번째 행복테이블

놀라움이다. 도시 건물 옥상에 이런 텃밭을  
만들 수 있다니. 경이로웠다. 공간이 길쭉한  
직사각형이었지만 중앙 통로를 따라 양  
옆으로 오이, 가지, 토마토 등 채소는  
물론이고 코스모스, 연꽃 등이 하얗게 피어  
있었다. 연꽃은 어젯밤에 움을 틔웠다는  
후일담을 듣고 이 행사를 위해 꽃을 피운 것  
같아 기분이 좋아졌다. 안쪽으로 토토로님이  
제작한 탁자를 놓아 주방을 만들고 그  
앞쪽으로 길게 탁자를 놓아 20여 분의  
예술가들이 앉을 수 있도록 자리를 배치했다.  
식탁보를 깔고 아래쪽에는 센터에서 가져온  
방석을 깔았다. 조금 불편한 듯 보여도  
오밀조밀 정다움은 더 우리나라겠다는 생각이  
들었다. 그리고 중앙에는 둥그런 좌대가  
갖춰져 나중 요긴하게 쓰이겠다 싶었다.



다들 분주했다. 식탁을 배치하고 음식을 정리하고 음악을 틀고 조명도 하느라 바쁘다. 반짝이등을 중앙을 중심으로 양 옆으로 늘어지게 달아 소소한 재미를 더했다. 5시가 조금 넘자 예술가들이 한 분 한 분 들어섰다. 예술가들은 모습만으로도 예술가임을 알 수 있게 한다. 뿔어나오는 나뭇잎의 아우라가 그렇게 느끼게 한다. 예술가들이 자리하자 시인이자 소설가인 한뜻 님의 사회로 한 분 한 분 자기를 소개하는 시간을 가졌다. 자신을 간단히 소개한 듯했지만 모두들 자신의 일에 자부심을 갖고 있음이 느껴졌다. 다양한 분야의 이야기를 듣고 있노라니 자리가 넉넉해진 느낌이었다.



텃밭의 육미(六味)라는 부제가 붙은 모임이다. 여섯 가지 맛이라는 육미가 오늘 모임을 더 풍성하게 느끼게 했다. 예술가들에게 음식을 제공하고 그들이 어떻게 삶을 영위하고 있는지 동사섭 5대 원리를 질문하고 답하는 자리였다.

- 정체: 1) ( )한 나  
 대원: 2) 무엇을 위해 살고 계시나요?  
 수심: 3) 마음관리를 잘하고 계신가요?  
 어떻게 하고 계신가요?  
 화합: 4) 주변 사람들과 조화롭게 살아가고 계신가요?  
 작선: 5) 어떤 마음으로 역할(일)을 하시나요?

로 풀어서 물었다. 그들은 동사섭을 알기도 했지만 대개는 모르는 분들이었기 때문이다. 질문에 대한 그들의 답은 시사하는 바 컸다. 나름대로 5대 원리를 이해하고 열심히 자기를 들여다보며 살고 있다 판단되었기 때문이다.

〈텃밭의 육미〉  
 달콤 쌉싸름한 맛: 텃밭 범벅  
 신맛: 노각 냉국수  
 쓴맛: 여주 튀김  
 짠맛: 보라 통감자 찜  
 인생의 삶 맛: 도시 농부의 모든 채소들  
 매운 맛: 차가운 텃밭 진저에일

육미, 달콤 쌉싸름한 맛(텃밭 범벅), 신맛(노각 냉국수), 쓴맛(여주 튀김), 짠맛(보라 통감자 찜), 인생의 삶 맛(도시 농부의 모든 채소들), 매운 맛(차가운 텃밭 진저에일-티타임)으로 진행할 예정이었지만 음식은 순서와 상관없이 제공되었다. 어느 한 가지도 소홀한 음식이 없었고 섬세한 손길을 더해 감동을 주기에 충분한 요리였다. 특히 신맛의 노각 냉국수는 시원하면서도 식감이 아삭해 관심을 끌었다. 노각이 늙은 오이라는 사실을 알지 못하는 예술가들이 의외로 많았다. 더불어 여주 튀김은 남다른 느낌을 준 음식이었다. 변준희 님께서 준비해주신 여주 튀김도 남달랐다. 여주가 당뇨에 좋다는 얘기는 들어 알고 있던 했지만 이렇게 튀겨 내니 바삭하면서도 담백한 맛을 더했다. 호박에 감자를 으개 맛을 더한 찜은 풍성한 맛을 느끼게 했음은 물론이다. 이렇게 준비된 텃밭 채소로 멋진 음식을 차려주신 박정자 님과 주리 님, 준영 님께 감사드린다. 그야말로 자신의 접시에 디자인해서 담아 먹이는 디자인 텃밭 한 접시였음이 분명하다.



몇 분은 직접 자신의 생각을 솔직하고 담담하게 나누어 주셨다

어느 정도 시간이 지나 자기소개가 끝나고 음식을 다 먹었을 때쯤 6시가 지나자 도심의 옥상에도 해가 졌다. 한강 너머로 기우는 석양은 운치를 더했고 간간히 바람이 옷깃을 스쳤다. 날씨가 쾌청했었던 것만큼 선선해졌다. 더위가 싹 가시는 기분이었다. 우리는 중앙에 마련되어 있는 좌대로 옮겨 삶의 5대 원리를 함께 나누기로 했다. 넓지는 않았지만 충분히 우리의 얘기를 나눌 수 있는 자리가 되었다. 토토로 님이 빔을 켜고 PPT자료를 넘겨가면서 한뜻 님이 5대 원리를 소개했다. 이 자리가 있기까지 수고를 아끼지 않은 애머런스 님도 소개했고 5대 원리를 소개하는 내내 많은 예술가들은 자리를 비우지 않고 경청했다. 정체, 대원, 수심, 화합, 작선으로 자료가 넘겨질 때마다 고개를 끄덕이고 자신들이 답한 내용이 충분했는지 생각하며 듣는 느낌이었다. 그 중 몇 분의 이야기를 청해 들었다. 조남룡 사진작가님께서 지금은 사진에 집중하고 있지는 않지만 자신의 삶을 뒤돌아 본 시간이었다 말씀해 주셨고 가수인 김반장님께서도 값하고 사는가에 대한 거침없는 말씀으로 우리의 느슨한 마음을 다잡게 해주셨다. 해가 저무니 PPT화면은 더 밝게 빛났다. 어찌면 이 모든 것이 흥대텃밭 다리를 열심히 가꿔오신 박정자 님과 그 동호회 회원님들의 덕이라는 생각이 든다. 정해진 시각이 9시였다. 우리는 그 시각까지 시간 가는 줄 모르고 후일담을 나눴다.



동사섭 서울센터에서 허브를 넣어 만든 얼음덩이로 만든 차는 끝까지 시원하면서도 화한 맛을 유지해서 시각과 미각을 동시에 잡아 끝까지 예술가들에게 시원함을 드렸고 율리아 님께서는 정성스럽게 떡을 디자인해서 디저트로 함께 해서 그 우아함을 더했다. 그리고 돌아가시는 예술가 분들께 센터에서는 작은 선물을 준비했는데 그간 동사섭의 소식지와 커뮤니케이션 우디에서 가져오신 시리얼바와 MIM에서 준비한 가공음식 파프리카 잼과 병절임 등을 곁들여 풍성한 느낌이었다.



처음 준비한 행복테이블이어서 긴장도 많이 했고 실수한 부분도 없지 않았지만 대체로 만족스러웠다. 다들 환하게 웃으며 행사를 즐겨주셨고, 우리가 그만큼 행복을 나눌 수 있었다. 베풀어 주는 행복감. 흥대텃밭 다리가 있어 가능했고 MIM이 제공해 준 그곳의 풍광이 지금도 행복감을 갖게 해준다. 도심에서 하는 텃밭 활동이 멋지고 아름답다는 생각을 하면서 삶의 5대 원리와 잘 어우러진 첫 번째 행복 테이블이 고맙다. 행사를 마치고 나니 세상에 작선한 듯 행복하다.

고마운 마음 —

## 행복마을 후원 안내



- 온라인 후원방법
- 실시간 계좌이체
  - 자동이체
  - 카드결제
  - 휴대폰 결제 등

행복마을 동사섭 홈페이지  
<http://www.dongsasub.org/donation>

후원금액  
 1계좌(5천원) 이상, 일시불도 가능

동사섭을 향한 마음 나누기가 더욱  
 간편해졌습니다.

후원계좌  
 농협 521-01-073315 계좌명 행복마을

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.

문의  
 동사섭 행복마을 본원 사무처

전화  
 (055) 962-1070

FAX  
 (055) 962-1021



## 방하현공 放下顯空

그냥 놓아버리면 다 공췌하다.

무엇이든 그것을 마음속에 두고 있을 때나 집착하고 있을 때 비로소 실체로서 의미를 갖게 된다.

놓아버리면, 즉 자신의 의식 공간에 \*마음내용으로 존재하지 않으면 어떤 것도 존재 의미가 없다.

방하放下는 특별한 논지가 필요 없다. 그냥 놓아버리면 될 뿐이다. 종아리에 붙어있는 거머리를 떼어내 버리듯이 일체의 개념이나 가치를 그냥 지워버리는 것이다.

방하현공放下顯空은 공췌의 이치가 아니라 공의 체험을 위한 단순한 실천론이다. 자기 속에 있는 마음내용을 내려놓은 다음, 그것을 들고 있을 때의 느낌과 비교해 보라. 크든 작든 시원한 해탈감을 느끼게 마련이다. 어떤 의미에서는 방하현공이 가장 강력한 방편이다.

《공췌을 깨닫는 27가지 길》 용타스님, 2014.

\* 마음내용

마음속의 모든 것: 감정, 욕구, 의지, 신념,  
인상, 사실이라고 생각되는 모든 것