

큰스님 수행한담

마음뉘기 쉬워져요



“건성으로 일하면 실수투성
마음이 딴곳에 가 있으면
얼른 끌어와 집중하세요”

◇ 출가 이듬해(1954년) 선암사 선방 안거해 제 기념촬영. 앞줄(앉아 있는) 왼쪽부터 보성, 석암, 한국, 지월 스님. 바로 뒷줄 오른쪽에서 두 번째가 도성스님

요. 지월스님께서 이런 일이 있을 줄을 미리 알고 그려셨나 싶더군요. 그렇게 스님께서 처음 태종대에 가서 절 짓고 살라고 하신지 10년만에 이곳에서 살게 되었습니다. 태종사를 짓고 살면서 부처님 사리를 모시게 되었는데 그때 사리를 모시고 온 스리랑카 스님이 여기 오래 머문 적이 있었습니다. 하루는 누가 잘못 하는게 있어서 내가 고향을 질렀어요. 그랬더니 그 스님이 가시겠다고 하더

다. 죽고 사는 것도 호흡에 달려 있고 자비스러운 길로 가는 것도 호흡에 달려 있고 일이 힘들 때도 호흡으로써 조절할 수 있습니다. 그러면 어떻게 수행을 하는데 호흡을 하면서 관찰하라고 하느냐 하면 호흡을 안하면 죽거든요. 다른 건 안해도 안죽어요. 눈이 안보이거나 몸을 움직이지 않는다고 금방 죽지 않지만 호흡은 안하면 죽어요. 그러니까 안하면 안되는 그 호흡을 하면서 호흡이 들어가는 느낌과

에 없죠. 예전에 화두 공부를 할 때는 힘이 들고 해서 어제 다른 사람들은 잘하는데 나는 왜 못할까 했는데 그 원인을 뒤늦게야 안 거지요. 화두를 할 때 행주 좌와에 항상 일념으로 한다고 하는데 보통 상근기가 아니고서는 힘듭니다. 왜냐하면 말하는 순간에도 화두를 들고 있어야 하는데 그럼 말은 어디 딴 놈이 와서 해 준단 말입니까? 말을 들을때 듣는 것에 마음이 안 간다면 말이 제대로 들릴 리가 없죠. 브는데 나의 마음이 안가고 보입니까?
염불이나 화두도 자기한테 맞는 수행법이면 좋지만 그것보다는 바로 자신이 하는 것 일체, 즉 말하고 걷고 먹고 생각하는 것에 마음을 집중하고 지켜보는 관법이 수행법으로 아주 좋습니다. 마음집중이라는 것은 일체를 멈추고 호흡을 하면서 마음을 집중하고 말할 때는 말하는 뜻에 집중하고 들을 때는 듣는 것에 집중하는 겁니다. 즉 마음가는 것에 집중을 해야 한다는 겁니다. 그렇게 마음집중을 하다보면 마음으로 몸으로 느껴지는 것 뿐 아니라 지혜 또한 얻게 됩니다. 몸으



이 용 청

〈유한킴벌리 성남 물류센터장〉

불교를 배우면서 자신이 할 수 있는 신체의 소중함과 더불어 정신의 부자 상태에서 배움을 볼 수 있다는 보시에 대해 깊이 생각해볼게 되었다. 보시란 단어 앞에서 갑자기 걱정이 들기 시작했다. 주위 사람들이 겪고 있는 고통에 대한 연민의 마음만을 가지고는 이룰수가 없다고 생각했기 때문이다. 많은 시간과 물질적, 금전적 자원이 뒷받침되어야만 가능하다는 착각에서 그 실천의 문제로 고민하고 있던중에 불교방송에서 '우리는 선우' 활동이 소개되는 것을 듣게 되었다. 덕분에 나는 소외된 이웃들을 돕기 위해 여러 일을 이기고 묵묵히 수행해 나가는 재가 수행단체에 속하는 좋은 기회를 갖게 되었다.
정말로 힘든 여건속에서도 불굴의 의지로 생활해 나가는 소년소년 가장들을 돕는 것은 물론 부자유스런 지체 장애자들을 위한 봉사 및 불나들이 연

능력되는 대로 나누는 보시야말로
이웃의 부처님과 더불어 사는 향기

례행사, 청소년 포교활동 등에는 회원 모두의 뜨거운 정성이 그대로 전해졌다. 불교에서 말하는 그 인연은 어떠한 것이길래 이렇게 많은 사람들과도 일들을 마주하게 되는 것인지...



선의 보시이기도 했다. 거창한 보시보다 자신의 위치에서 할 수 있는 최선의 배움이 가장 커다란 보시가 될 수 있다는 사실을 다시한번 깨닫게 되었다.

올해도 나는 장애자 나들이 행사의 하나인 '휠체어로 함께 모셔오고 모셔가기' 행사에 참석했다. 작년에는 혼자 참석을 해서 더 많은 이들에게 도움이 되지 못한 아쉬움이 남아있었다. 그래서 이번에는 회사 직원들을 대상으로 자원 봉사 회합자를 모집했다. 그 결과 20여명이 넘는 많은 사람들이 동참의사를 밝혀왔다. 역시 세상은 여전히 따뜻한 곳이라는 생각이 들었다. 회사버스를 이용해 암사재활원 지체 장애인 생활을 1인1조가 되어 장충단 공원 행사장으로 참석하게 하는데 우리의 주된 임무였다. 보호자로, 친구로 즐거운 하루를 보내고 돌아오는 직원들의 밝은 표정속에서 살아있는 불자의 모습을 발견할 수 있었다. 멀게만 느껴졌던 이웃들의 불편함을 가까이에서 느끼면서 예전에 미처 발견하지 못했던

현실을 정확하게 알면 미래 밝아
내가 옳다 하더라도 저주는게 공부

군요. 왜 가느냐고 물으니 내가 화를 내서 간다는 겁니다. 그때는 내가 그 사람에게 화를 낸 것도 아닌데 왜 가느냐 하고 되물었죠. 내가 진심(真心)을 일으키니 승려가 진심을 일으키다니 같이 있을 수 없다고 생각하고 간다고 한 거였어요. 참 부끄럽더군요.
중생들은 별 것도 아닌 일에도 공연히 화 내는 일이 많아요. 이러한 화내는 것에서부터 모든 갈등과 분쟁이 생기는 것 아니겠어요. 진심부터 다스린다면 수행은 바로 들어서는 것입니다. 그러나 일상에 살다보면 화가 나는 경우가 많죠. 그럴때는 자신의 상태를 진찰하고 악을 써야 합니다. 남보다는 자신이 진찰하는 것이 정확하죠. 화가 나면 호흡을 통해 자신의 상태를 살펴서 호흡으로 조절해야 하니

나오는 느낌을 정확하게 보라는 것입니다. 보통 관법은 바깥에 물, 불 등을 정해 놓고 수, 수, 화, 화 하면서 관하거든요. 마음으로 직접 관하는 것이 어느 때는 효과도 빠르고 바로 가는 길일 수가 있습니다. 부처님께서 가르친 핵심도 바로 이러한 마음집중, 마음뉘기이지요.
평소에 내가 범할 때도 가장 강조하는 것이 마음집중입니다. 예전에 나는 용맹스럽게 한다고 했는데도 인연이 없어서 그랬는지 잘 되지 않았습니다. 생각이 닿지 않으니 자연 힘이 들고 줄음이 많이 왔어요. 자신에게 맞지 않는 일을 하려고 하면 생각으로는 살증이 오고 몸으로는 줄음이 많이 옵니다. 그 사람이 그것에 취미를 못 붙이니 마음이 저 멀리가 있고 마음에 없으니 줄음이 올 수 밖

로는 건강을, 마음에는 일체의 잡념이 없게 되는 것이죠. 잡념이 없으면 탐진치가 없어지게 됩니다. 탐진치가 없어지면 계정해가 그대로 살아납니다.
많은 사람들은 살면서 자신의 마음이 어디에 가 있는지 모르는 채 망각하고 행동하고 생각하고 그렇게 살고 있습니다. 엄밀하게 말하면 무의식은 있을 수 없습니다. 내가 걸으면서도 그냥 걸어지는 것처럼 느끼는 것은 내 마음이 걸는 것이 가 있는 걸 알아채지 못했을 뿐 마음이 안간 것은 아니라는 것이죠. 그러니 걷는 것에 간 마음을 보면서 정확하게 하라는 것이죠. 정확하게 하는 것과 건성으로 하는 것은 얻어지는 것이 다릅니다. 강의를 할 때 딴 생각을 하면 얻어지는 게 없는 것과 같은 이치예요. 내 마음이

정 리=천미희 기자 (mhcheon@buddhapia.com)

◇ 고집 200호 12면 제목 '항 가가 이 하면 항내나뉘'은 '...항내 나뉘'의 오탓입니다

016 PCS 최저가격·최고보시 이만한 제품을 이만큼 싼가격에 준비하였습니다

부다피아 쇼핑몰이 스님, 불자님께 드리는 고객 사은 잔치!

한화 G2-F21



절전기능
-세계최초의 광센서 작동
깨끗한 통화
자동 검색 기능
음성/문자 메시지 기능
17종의 다양한 전화 벨 소리
유해 전자파 방지 도료
(인체에 미치는 피해 제거)
전자 계산기 기능
자기번호 송출 기능
비상전화 다이얼 기능
크 기 125x44x26mm
무 게 144g (소형 배터리 사용)
연속통화 배터리S 90분
배터리M 160분
배터리L 300분

사은 가격 50,000원 (가입비만)

한화 F31



현PCS중 최소형
한화의 새로운 PCS-F31
Sporty하고 세련된 디자인
초대형 화면 표시창
초경량 PCS
일정모드
설정관리
크 기 107x43x20mm
무 게 77g (소형 배터리 사용시)
연속통화 배터리S 90분
배터리M 160분
배터리L 210분

사은가격 75,000원 (가입비분납)

삼성 애니콜



SMS서비스
이어마이크 폰 접속기능
음성 다이얼 기능
자기지역 번호 자동 다이얼
예약 통화 기능
알람 기능
크 기 114x50x22mm
무 게 105g
연속통화 최대 240분/75시간
통화 대기

사은가격 20,000원 (가입비분납)

LGP-6200F



작고 단단한 싸이언
자동응답기능
독특한 전화벨소리
걸어진 배터리 사용시간
말로는 음성인식은 기본
자동조명기능
지역번호 자동다이얼
크 기 107x45x25mm
무 게 89g (소형 배터리 사용시)
연속통화 배터리M 130~140분
배터리L 260~300분

사은 가격 60,000원 (가입비분납)

삼성 SPH-4700



최대 420분 연속통화/125시간
통화대기
메니기능
한글/영문 SMS서비스 기능
바로 전화걸기
전자계산기/스톱워치
대화형 문자정보서비스 지원
크 기 116x45x23mm
무 게 105g
연속통화 배터리M 240분
배터리L 420분

사은 가격 65,000원 (가입비분납)

요금 납부 방법은
= 반드시 신용카드로 결제 해야 됩니다.
신용카드 결제 이의는 10,000원이 추가 됩니다.
= 선불카드 2,000원 증점 증정
(부가서비스 자동연결 3개월 무료이용 요금)

신청서 접수
우편번호 : 110-170 서울시 종로구 견지동 110-33
부다피아 쇼핑몰 담당자 앞
전화 : 02-732-1522 / 737-8881(대표)
팩스 : 02-737-0697 / 737-0698,0696

은행
국민은행 006-01-0783-279
농협 053-01-227471
우체국 010041-0289770
계좌번호
006-01-0783-279
053-01-227471
010041-0289770
예금주
현대불교신문사
현대불교신문사
현대불교신문사