

여름특별기획-일터불심 10대 화두

- ① 일터, 마음 닦는 수행처
- ② 직장 동료·상사·후배, 모두를 도반으로
- ③ 아직도 출퇴근 시간에 졸고 있습니까?
- ④ 하루 5분 수행, 인생이 달라진다.
- ⑤ 스트레스, 불교에 치유될 수 있다.
- ⑥ 술과 담배 그리고 과식은 신행의 적
- ⑦ 불교 제대로 믿으면 저절로 부자 된다
- ⑧ 한달에 한번 집중수행 필요
- ⑨ 틈틈이 읽는 불서, 인생을 풍요롭게
- ⑩ 인터넷은 신행정보의 보고

‘크게 한번 나를 죽인다(大死我一番)’. 7일 안에 깨우치라며 ‘집중수행’을 강조했던 선지식 해안(1901~1974) 스님이 불자들에게 던진 법어다. 죽기로써 대는 용맹심이 있어야 영원히 사는 길이 열린다는 의미다. ‘짧고 굵은’ 수행을 해야 마음공부의 진전을 곧바로 확인할 수 있다는 뜻도 된다.

그렇기에 일과 시간에 쫓겨 사는 일터불자들에게 ‘집중수행’이 더욱 필요하다. 정기적으로 ‘나를 죽이는’ 수행을 하는 일터불자들에게 그 효과를 들었다. 이들이 공개하는 집중수행법, 구체적인 수행담 등을 소개한다.



일과 시간에 쫓기는 일터불자들이 한달에 한번 정도 집중수행이 필요하다. 철도청 성북승무소 법우회원들이 지난해 서울 기원사에서 3천배 철야정진을 하고 있는 모습. (현대불교자료사진)

집중수행하면 업무 생산성 ‘up’

자기변화의 과정을 스스로 확인한다

삼흥건설 김성부 회장(63·은암). 지난 3년간 서울 안국선원에서 6번의 안거수행을 마쳤다. 스님들이 여름과 겨울에 3개월간 들어가는 안거 기간에 맞춰 화두를 집중적으로 들었다. 새벽 5시와 저녁 7시엔 시민선방에서 2시간씩 화두정진을 했다. 회사 일로 바쁜 그였지만, 안거기간만큼은 언제나 안국선원 시민선방을 지켰다. 이유는 간단했다. ‘수행의 고배’를 확실하게 다잡기 위해서였다. 느슨해진 마음자리에 긴장감을 불어넣고, 화두공부의 진척을 확인하고 싶어서였다. 또 직장업무로 제대로 풀지 못했던 마음속의 의심영어를 뿌리 채 거둬낼 생각도 있었다.

집중수행은 김 회장에 즉각적인 자기변화를 일으켰다. 일에 치여 혼미한 자신을 ‘깨어있는’ 모습으로 탈바꿈시켰고, 치우친 마음자리를 평상심으로 돌려놓았다. 이뿐만이 아니었다. 고맙게 생각해야 할 일도 당연하게 여겼던 무던한 감정이 감사하는 마음으로 변했다. 또 일방적인 업무 지시에 익숙했던 30년차 금융계 CEO의 마음도 상대방의 말을 끝까지 경청하는 ‘열린 마음’으로 바뀌었다.

“안거기간의 집중수행은 변화는 내 모습을 객관적으로 확인할 수 있어 유익했습니다. 내가 어떻게 변하고 있는지 화두 공부는 잘하고 있는지를 조목조목 점검하고 반성도 할 수 있었지요. 마음자리가 부쩍 커지는 것을 스스로 관찰하는 경험은 집중수행에서만 가질 수 있는 엄청난 힘입니다.”

3년간 불교대학에서 공부한 해운 전남지방경찰청 불교회 총무 김영균 경사(49·진산)도 집중수행의 효과를 ‘특특히’ 보고 있다. 매주 월요일 저녁 7시엔 광주 원각사에서 3시간씩 역불집중수행을 하면서 한 주간의 마음흐름을 점검한다. 3교대 근무로 치안현장에서 살다시피 하는 김 경사는 일에 쫓기다보면, 순간순간 마음가짐을 똑바로 행할 수 없었다. 그래서 선택한 방법이 바로 집중수행. 짧은 시간동안 수행력을 집중하면서 마음자리의 변화를 관찰했다. 울려 올라오는 화를 다스리고, 나태했던 마음 끈을 단단히 조였다. 덕분에

김 경사는 피의자를 신문할 때도 절대로 큰 소리를 내지 않을 정도로 감정조절을 하게 됐고, 일에 집중력도 생겨 업무 능률도 몰라보게 높아졌다.

‘집중수행’ 왜 필요한가

기존 일터불자들에게는 ‘재발심’의 계기를 불교에 갖 인문한 직장불자들에게는 ‘환희심’을 일깨워 주는데 있다. 달리 말하면, 수행의 변두리에서 서성이는 일터불심을 그 중심에 서게 하는 것이다. 집중수행이 필요한 이유가 바로 여기에 있다.

삼흥건설 김성부 회장은 특히 일터에서의 일상적인 마음공부를 지속적으로 이끌어 가게 하는 데에 집중수행이 필요하다고 설명했다. 집중수행은 늘 깨어있는 생활을 유지하고 심화시키는데 큰 도움을 준다는 것이다.

철도청 성북승무소 법우회 정찬연 기관사(48·현봉)도 1년에 두 번 서울 월계동 기원사에서 3천배 철야정진을 한다. 정기관사는 직장인 불자들이 일상생활 속에서 어느 정도 수행의 긴장감을 가져야 일이나 마음공부에 향상이 있다고 강조했다.

“간절함과 치열함이 있을 때 내 마음이 부쩍 커지고 일도 잘 합니다. 특히 참회가 담긴 발원을 해야 합니다. 3천배 철야정진은 뼈를 깎는 자기반성의 계기를 마련해줄 뿐만 아니라, 제대로 된 서원을 세우는데 원동력이 됐습니다.”

‘집중수행’ 어떻게 하나

위빠사나 수행을 10년 넘게 해온 우리회계법인 고영일 대표이사(53·법광)는 우선 ‘수행의 재미’를 느낄 수 있도록 해야 한다고 말했다. 집중수행이 일터불자 스스로 눈에 띄는 변화를 맛볼 수 있도록 만들어 줘야 흥미를 가질 수 있다. 그 래야 평소 해온 수행력이 집중수행을 통해 결실을 맺게 되고, 자기 변화를 촉발시키는 매개체가 된다.

“집중수행은 불자 자신이 수행 정도를 한 단계 한 단계를 리는 것입니다. 마음공부에 진전이 없으면 아무 소용없습니

다. 재미를 맛봐야 효과도 크고 지속적으로 할 수 있어요.”

그럼, 집중수행을 어떻게 하면 효과적으로 할 수 있을까? 결론부터 말하면 특별한 방법은 없다. 단지 ‘수행 리듬’에 있다. 자기 수행의 패턴부터 파악해 언제 어떻게 누구와 할 것인지를 정하면 된다.

고 대표이사는 이를 위해 ‘집중수행 계획표’를 만들어 불 것을 주문했다. 먼저 수행 일정, 정진 시간, 수행처, 점검지도 법사 친견여부 등을 기입한 뒤, 집중수행에 들어가는 것. 작성 기준도 제시했다. 수행 일정은 △기존 집중수행 프로그램에 동참할지 △자기 수행 리듬에 따라 개별적으로 마련할 지 등이며, 정진 시간은 △수행일정을 제대로 소화시킬 정도로 근기가 되는지 △마음공부의 진척이 얼마나 됐는지 등으로 진단할 수 있다. 마지막으로 수행처와 점검지도법사 친견 여부 등은 △단계별 집중수행 프로그램이 있는지 △수행 진척을 점검받을 수 있는지 등으로 판단할 수 있다.

이밖에 자신의 집중수행목표와 관련된 정보들을 스크랩 해도 좋다. 불교계 신문, 잡지 등의 수행관련 기사를 틈틈이 읽고 오래두면 든든한 수행지식이 된다.

유의할 점

고 대표이사는 우선 집중수행을 하기 전에 ‘왜’라는 이유를 알아야 한다고 강조했다. 그래야만 목적이식이 선행해져 그 수행력과 추진력이 지지 않는다는 것이다. 또 직장불자들의 근무여건, 수행정도 등에 따라 탄력 있게 집중수행에 들어가야 한다고 덧붙였다.

특히 정기적인 법회 참석, 선지식 친견, 사찰 순례 등을 통해 자기 수행의 방향이 올바른 지를 수시로 점검하는 것도 잊지 말아야 한다.

집중수행을 하는 일터불자들은 한 목소리로 강조한다. 집중수행의 효과를 극대화하려면, 평소에 수행력을 착실히 쌓아 밑바탕을 튼튼히 만들어 놓아야 한다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

우리불자회는요

국민건강보험공단 불자회

국민 건강을 책임집니다. 질병과 부상의 위험으로부터 국민의 건강과 근심을 덜어주기 위해 노력하고 있습니다. ‘국민건강의 파수꾼’으로서 밤낮으로 열심히 일하고 있습니다.

우리 국민건강보험공단 불자회는 회원간 친목 도모와 적극적인 신생활을 위해 뭉쳤습니다. 또 부처님의 자비행을 실천하는 불자로, 명랑한 직장생활을 가꾸는 직장인으로, 공단과 불교 발전에 이바지하고자 불자회를 창립했습니다.

우리 불자회는 올 2004년 6월 21일 27명의 발기인들이 모여 창립총

회를 열었습니다. 창립총회에서는 국민건강보험공단에 불자회가 출범하는 것에 대해서는 많은 분들이 찬성했습니다. 정성이 지극하면 하늘이 감동한다고 하죠. 불자회 창립의 간절한 마음은 소극적이었던 불자들의 생각을 바꿔놓았습니다. 신심 깊은 몇 분이 먼저 앞장섰고, 그러한 마음이 모여져 지금은 73명의 회원들이 신생활을 하고 있습니다.

우선 우리 불자회는 창립법회를 원만하게 마친 만큼, 국민건강보험공단 포함지부에서 활동 중인 불교 문화탐방 단체모임인 반야회와 연계한 신생활을 전개할 계획입니다.



국민건강보험공단 불자회원들이 올 6월 서울 BBS 대법당에서 창립법회를 봉행하는 모습.

불심으로 뭉친 ‘국민의 건강지기’ 금지

순례법회·봉사활동으로 내실 ‘튼튼’

회를 가졌습니다. 올해를 1만배로 시작한 안병현 강남동부지사 가입 자지원부장을 초대회장으로 선출하고, 70여 명의 회원들로 첫 출범을 했지요. 그리고 올 7월, 서울 마포 불교방송 대법당에서 조계종 포교원 포교부장 일관 스님을 모시고 회원 및 가족들이 창립기념법회를 원만히 봉행했습니다. 불과 3달밖에 지나지 않았지만, 그때의 환희심은 아직도 그대로입니다. 정말로 일터에서 불자들이 함께 모여 법음을 나눌 수 있다는 것만으로도 너무도 기쁘습니다.

사실 이렇게 불자회가 여법하게 출범하기까지 순탄하지 않았습니 다. 우선 불자들은 나서기를 꺼려하고 불교에 대해 아는 것이 없다고 자랑했습니다. 오히려 침묵이 불교에 더 근접한 것이라고 여기기까지 했었습니다. 하지만 희망은 있었습

다. 순례법회·수계법회 및 신생활 등 그리고 사회봉사활동을 통해 활발한 전개를 할 예정입니다.

특히 기존 공무원불자단체들과 연계한 신생활도 법일 생각이 있습니다. 지금 활동 중인 심사평가원 불자회, 보건복지부 불자회 나아가 한국공무원불자연합회와 연계할 계획입니다. 공무원 불자로서 다양한 신생활교류는 각자의 신행의 깊이를 더할 수 있고, 법우애와 도반애를 다질 수 있는 소중한 기회가 되기 때문입니다.

우리 국민건강보험공단 불자회는 전·현직을 가리지 않고 문호를 개방하고 현실적 고통과 유한한 존재로서의 비애를 다 같이 극복하고 명랑하고 행복한 삶으로 승화시킬 수 있는 정보도량이 되도록 노력할 것입니다. ■박세봉 총무

달라이라마 존자님이 한국 불자들을 위해 티벳 불교의 원전인 입보리행론(깨달음에 드는길)을 4일동안이나 설법합니다. 평생에 만나기 어려운 이 귀한 법회에 동참하여 좋은 인연 맺으시기 바랍니다.



- 일시 : 2004년 10월 27일 ~ 10월 30일(4일간)
- 장소 : 인도의 수도 델리
- 주관 : 여수 석천사 石泉寺(진옥스님 061-662-1607)

한국 불자들을 위한 달라이라마의 특별법문

Dalai Lama's Dharma Teaching

달라이라마께서 <입보리행론>을 통해 인도의 위대한 불교 스승인 ‘산티데바’의 생생한 법음을 들려 줄 것이며 불교 수행의 핵심을 일깨워 줄 것 입니다.

입보리행론(入菩提行論)은 보리심을 일깨워 보살행을 실천하고 이를 통해 깨달음에 이르도록 하는 수행 지침서로서 우리의 화엄경이나 법화경에 비견 할 만한 경전입니다. 달라이라마께서는 이 법문을 통해 한국 불자들의 신심을 북돋아 줄 것이며 올바른 수행의 길로 이끌어 줄 것입니다.

행사일정 (달라이라마 설법과 불교성지순례)

- A팀 기간 : 10월 24일 ~ 11월 1일 9일간 (동참금 225만원)
(인천-델리-자이푸르-델리(설법)-아그라-인천)
- B팀 기간 : 10월 26일 ~ 11월 4일 10일간 (동참금 225만원)
(인천-델리(설법)-아그라-산치대탑-아잔다,엘로라석굴-मुंबай-인천)
- C팀 기간 : 10월 25일 ~ 11월 3일 10일간 (동참금 225만원)
(인천-델리-아그라-델리(설법)-산치대탑-아잔다,엘로라석굴-मुंबай-인천)
- D팀 기간 : 10월 26일 ~ 11월 8일 14일간 (동참금 245만원)
(인천-델리(설법)-기원정사-룸비나-쿠시나가르-바이살리-파트나-나란다, 라즈기르-보드기아-아그라-델리-인천)

참가신청 및 문의 (자세한 내용은 연락처주시면 안내문을 발송해 드립니다.)

Silkroad (주)실크로드여행사 전화: 02-720-9600

110-170 서울시 종로구 견지동 68-5 서흥빌딩 9층 (조계사 앞)

티벳 불교의 원전을 통해 달라이라마의 살아 있는 법문을 만나게 됩니다. 이번 특역은 달라이라마의 제자이며 17년간 공부한 청진스님과 티벳 대학에서 공부하고 있는 한국 유학생들이 맡아 진행합니다. 입보리행론은 청진스님이 번역한 교재를 제공입니다.

※ 본 행사는 신청하신 분들만 참석 가능합니다.