혀로 말하지 말고 마음으로 실천을

마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

⑯ 내가 없다면 말한 바도 없다

말 잘하는 사람

"졌어요, 졌어. 내가 이긴 줄 알았는데 마음으로 져 보긴 난생 처음이었어요."

P씨는 자신이 상당히 똑똑한 편이고 특히 말을 잘한다는 자부심을 항상 가지고 있었다. 몇 년 전 불교공부를 하게 되었을 때도 불교사상을 잘 이해해서 논리적으로 말을 잘 하면 불자다운 것이라고 생각했다. 불교역사, 경전해설서들을 잔뜩 사서 읽고 남들에게 설명해 주며 '역시 나는 똑똑하니까 불교공부도 잘 하는거야' 하며 만족했다.

어느 날 친구가 자신의 참선지도 선생님을 만나러 가자고 했다. '마음공부를 많이 하신 분이야'라고 하길래 불교가 마음공부지 뭐 따로 있나 하며 한번 재보려는 마음이 들었다.

만나보니 똑똑해 보이지도 않았다. "공부 많이 하신 선생님이시라고요. 좀 가르쳐 주십시오." 하고 말하는데 도전적인 느낌이 스스로도 느껴졌다. 그런데 그 선생님이란 사람은 "아닙니다. 제가 오히려 선생님께 배워야 되겠죠."하고 대답하는 것이었다.

친구가 "선생님, 화내는 마음을 어떻게 다스려야 하죠?"하면서 질문하였다. P씨는 기회는 이때다 싶어서 자신이 얼른 대답하기 시작했다. 그동안 읽었던 불교 책이며 스님들 법어집에서 읽은 내용을 읊기 시작했다.

친구가 "아니, 이 봐. 난 선생님께 여쭈었는데 자네가 대신 대답하면 어떡하나." 하고 나무랐다. 그런데 그 선생님이라는 사람은 조용히 미소를 지으며 "아니, 괜찮습니다. 아주 답을 잘 해 주시고 계시잖아요. 계속해 주세요"하였다.

P씨는 순간 기분이 우쭐해졌다. 그렇게 세 시간 동안 여러 가지 문제에 대해 토론을 하게 되었는데 주로 P씨가 말하고 있었다. 선생님은 가끔 몇 마디만 할 뿐 말을 논리적으로 잘하는 것

> **불교 경전·법어집 머리로만 이해**
> **사람들 앞에서 언변 뽐내며 우쭐**
> **참선지도 선생님 통해 '無我' 인식**
> **마음으로 행하는 실천 정진 노력**

같지가 않았다. '그거 봐, 나처럼 말 잘하는 사람 있으면 나와 보라고 해. 자기가 선생이든 뭐든, 내 말을 듣고 느끼는 바가 많을 거야' 하며 열심히 떠들었다.

말한 바가 없는 말

마침내 일어나며 P씨는 "오늘 말씀 잘 나눴습니다"하고 인사했다. 순간 선생님의 한마디가 가슴을 찔렀다. "내가 없다면 말한 바도 없지요."

이게 무슨 뜻인가 하며 갑자기 가슴이 뜨거워졌다. 친구는 "너 무아 몰라? 불교의 기본이 내가 없다, 무아잖아"라고 했다. 뭐라고? 앗. P씨는 머리가 멍해졌다고 한다.

함께 보낸 세 시간을 생각해 보니 자기는 내가 말한다는 집착에 완전히 빠져 있었다. 반면 선생님은 말을 할 때나 듣고 있거나 마음자리가 한결 같이 텅 빈 느낌이었다. 세 시간이나 말을 나누면서도 마치 아무 일도 안 한 사람 같은 느낌을 주었다.

내가 없다? 내가 없으니 말한 것도 들은 것도 없다? 책에서 읽었던 나라는 집착이 없는 상태, 평정심이 바로 이것이구나. 자기는 불교를 머리로 말하고 선생님은 마음으로 실천하고 있었다. "완전 패배, '내가 있다'가 '내가 없다'에 진 거예요."

P씨는 그 후로 불교에 대한 책을 읽지 않고 마음을 비우고 다스리는 공부에 들어갔다. 전에 결코 느껴 본 적이 없는 깊고 고요한 평화를 맛보게 되었다.

"정말 놀라워요. 아무리 말을 잘 해서 누구를 이기고 기분이 좋아도 이런 느낌과 힘을 가져본 적은 없었어요. 내가 한다는 집착을 놓으니 이렇게 평안해 질 수 있다는 것이 믿기 힘듭니다." 앞으로도 집착 없는 마음으로 행하는 실천을 생활에서 체험해보려고 부지런히 정진할 생각이다.

걸림 없는 마음

아무리 머리로 이해하고 말을 잘 해도 마음으로 실천하는 것에 비할 수는 없다. 나라는 생각이 있다면 반드시 걸림이 있기 마련이다.

내가 한다는 생각은 온갖 집착과 사량분별을 일으키며 생사윤회의 업으로 남게 된다. "걸림 없이 살 줄 알라"고 하셨다. 나를 세우지 않는 마음에서 참된 평화와 행복이 피어난다.

■황수경(동국대 선학과 강사)

산행게시판

●불교중앙박물관 문화자원봉사자 모집=불교중앙박물관이 7월 31일까지 문화자원 봉사자를 모집한다. 신심이 돈독하고 문화에 관심이 있는 불자면 누구나 가능하다. 문화자원 봉사자가 되면 불교중앙박물관 전시실 관리 및 해설 봉사를 하게 된다. 조계종 한국불교역사문화기념관 총무원 1층 민원실, 조계사 종무소, 조계종 홈페이지(buddhism.or.kr)에서 신청 가능하다. 문화자원 봉사자 지원서 및 사진 1장을 제출하면 된다. (02)2011-1960

●구룡사 영가천도를 위한 백중 49일 기도=서울 구룡사는 백중을 앞두고 영가천도를 위한 백중 49일 기도를 한다. 7월 10일 입재해 8월 27일 회향할 예정이다. (02)575-7766

●고양 흥국사 템플스테이=고양 흥국사 주말템플스테이가 7월 7일 마련된다. 매월 첫째 셋째 주 주말에 진행되는 주말템플스테이 '참 나를 찾아서'는 연꽃등 만들기, 연등 탑돌이를 비롯해 '참다운 인생이란?/참 나를 찾는 법' 주제 특강과 참 사랑 자아 기도법 등을 배울 수 있다. (02)381-7970

●지광 스님 초발심자경문 강좌=지광 스님(능인선원 장)이 6월 27일~7월 25일 매주 수·금요일 저녁 7~9시 역삼동 스튜디오에서 능인사이버불교대학의 새 강좌 '초발심자경문' 강의를 촬영한다. 이번 강의는 촬영하면서 동시에 방청도 가능하다. 역삼동스튜디오는 능인선원 부설 건물로 6층에 방송용 스튜디오가 위치해 있다. (02)577-5800 (내선 336)

●도선사 제28회 어린이 여름불교학교=서울 도선사는 7월 20~22일 제28회 어린이 여름불교학교를 개최한다. 초등학생을 대상으로 열리는 여름불교학교는 부처님의 가르침을 가르치고 새싹 불자들에게 자비의 씨앗을 움트게 하기 위한 목적으로 마련됐다. 회비는 2만원. (02)993-3161

●미황사 한문학당=해남 미황사가 초등학교 고학년들을 위한 '여름방학 한문학당'을 개설했다. 1차는 7월 29일~8월 5일, 2차는 8월 8~15일로 각 차별로 초등학교 4~6학년 50명을 모집한다. 동참금은 25만원. 〈수심보경〉으로 한문을 배우고, 산사체험, 문화체험, 다도, 요가명상 등도 함께 이루어진다. 접수는 6월 30일까지. (061)533-3521

월암 스님의 禪과 노동 ❶

'선농겸수'는 선종 발전의 힘

(禪農兼修)

이끄는 말

견성성불(見性成佛)하고 요익중생(饒益衆生)하기 위해 출가한 오늘날의 수행자는 노동의 가치를 어떻게 평가하고 수용해야 할 것인가? 노동은 출가 공동체의 유지와 운영의 방편일 뿐 아니라, 더 나아가 노동 그 자체가 그대로 수행으로 승화되어야 한다.

선종의 입장에서 볼 때 선종의 생존과 발전의 방식 가운데 가장 중요한 수단의 하나로 선농겸수(禪農兼修)를 통한 자급자족(自給自足)의 생산활동을 들 수 있다. 주지하는 바와 같이 인도불교에서는 출가 수행자는 탐욕을 제어하기 위해 무소유

> **중국 전래 후 '생산불교'로 변모**
> **'노동의 수행화' 불교사에 한 획**
> **생산불교의 노동 가치 상실 추세**

를 원칙으로 하되 오직 삼의일발(三衣一鉢)만을 소유하며, 걸식을 통한 일종식(一種食)을 생활원칙으로 삼고 있다. 또한 여러 초기경전에서는 한결같이 출가사문(비구)의 생산노동을 금지하고 오로지 좌선과 명상 그리고 유행을 통한 수행생활을 강조하고 있다.

〈숫따니빠아타(Suttanipata)〉와〈잡아함경〉 제4권을 통해 너무나 잘 알려진 바라문과 석존의 대화, 즉 "바라문이여! 나도 밭을 갈고 씨를 뿌린 후에 먹습니다. 믿음은 종자요, 고행은 비이며, 지혜는 내 멍에와 호미, 부끄러움은 괭이자루, 의지는 잡아매는 줄, 생각은 내 호미날과 작대기입니다. … 노력은 황소이므로 나를 안온의 경지로 실어다 줍니다. 물러남이 없이 앞으로 나아가 그곳에 이르면 근심걱정이 사라집니다. 이 밭갈이는 이렇게 해서 이루어지고 단 이슬의 과보를 가져옵니다. 이런 농사를 지으면 온갖 고뇌에서 풀려나게 됩니다." (법정 역,〈숫타니파타〉샘터, 1991. p30-31)에 의거하면, 육체적 노동과 물질적 생산을 장려한 것이 아니라, 정신적 노동과 수행에 의한 해탈을 강조하고 있다.

이러한 인도불교의 전통이 중국에 전래되어 자연환경과 문화에 적응하기 위해 출가 승려가 직접 노동 작무에 참여하고, 물질적 생산활동을 통해 의식주를 해결하는 방식으로 변모하게 된다.

특히 선종교단에서는 적극적으로 선수행과 노동활동을 일치시키는 '선농겸수(禪農兼修)'의 생산불교로 발전하게 된다. 이와 같은 선농겸수의 정신과 실천은 자급자족(自給自足)의 생활방식이 되어 법난(法難)이라는 외부의 충격에도 선종은 끈질긴 생명력으로 보존되어 왔음을 알 수 있다.

선종의 법맥이 지금까지 전수되어지고 있는 한국과 중국, 일본 등 동아시아에서 여타의 종파와 달리 선종이 오늘날까지 유지 발전되어 올 수 있었던 중요한 인자 가운데 하나가 바로 노동을 통한 자급자족의 생활방식을 들 수 있다.

선종에서 장려하고 있는 노동은 단지 생산활동의 수단으로만 실시된 것이 아니다. 노동의 일과와 수행정진이 겸수되어 노동의 참가치를 구현했을 뿐만 아니라, 동정일여(動靜一如)라는 수증(修證)의 방편으로 승화되었던 것이다.

이와 같이 선종에서의 노동의 수행화(修行化)는 불교사에서 획기적 사건으로 선종이 선종다운 종지종풍(宗旨宗風)을 선양하는데 결정적인 역할을 하였던 것이다.

오늘날 한국 선종은 노동의 가치를 상실하고 자급자족이라는 생산불교(生産佛敎)의 전통이 무너져 가고 있다. 본고에서는 선농겸수의 선풍 속에 생활선의 조사선 가풍을 되살리기 위한 일련의 사상적 작업의 일환으로 선종의 노동에 대해 고찰해 보고자 한다.

월암 스님은?

월암(月庵)스님은 1973년 경주 중생사로 출가했다. 동헌선사를 계사로 도문화상을 은사로 사미계를 수지했다. 1981년 해인사에서 고암선사를 전계사로 비구계를 수지했다. 중국에 유학하여 선종 조정(祖庭) 100여 도량을 두루 참배하였다. 또한 중국의 여러 선지식을 참방하고, 眞如禪寺, 柏林禪寺, 南華禪寺, 天童禪寺, 靜居禪寺 등 선원에서 선칠(禪七)안거했다. 북경대학 철학과에서 중국철학을 공부하고, 선학 '선종사상사'를 전공하여, '돈오선 연구'로 철학박사 학위를 받았다. 백양사, 화엄사, 칠불사, 봉암사, 정혜사, 벽송사 등 제방선원에서 수선안거 하였다. 지금은 지리산 벽송사 벽송선원에서 정진하고 있다.

佛心 성불화

만트라 ㉮ 출시!

산행, 캐주얼, 운동화, 조깅화, 여행용으로도 최고…

기능성 신발 전문제조업체인 (주)롱스마일에서 만든 만트라 성불화 신발은 신어 본 사람이면 누구나 두 번을 놀란다. 첫 번째는 이렇게 가벼울 수가 있을까 하고 놀래고 두 번째는 오래 걷고 등산이나 산행을 하여도 발이 아프거나 피곤하지 않는 것에 감탄한다. 요즘 중국산 저가 신발을 신고 발통증을 호소하는 사람이 의외로 많다.

오랜 기간 발과 신발의 상관관계를 연구해 온 롱스마일사는 신발 내부는 푹신하면서도 발의 압력을 골고루 분산시켜 줘야 하고 아치와 용천을 받쳐 무게 중심을 안정적으로 잡아준다. 캐주얼, 여행, 운동, 산행 어디에도 잘 어울리는 색상과 모양으로 큰 인기를 끌고 있으며 선물용으로도 최고다. 가격 98,000원

■만트라 ㉮는 옴마니 반메훔의 뜻으로 진언비밀이라고도 하며, 원어를 음사(音寫)하여 이를 많이 외우면 재액이 물러가고 공덕이 쌓인다고 한다.

■만트라 ㉮옴마니 반메훔 성불화는!

- 용천과 아치를 받쳐주는 편안함
- 신고벗기 편리한 원터치 신발끈
- 미끄러지지 않는 논슬립 밑창
- 땀이 잘 차지 않는 뛰어난 통풍성
- 몸무게를 분산시켜 주는 신발내부구조
- 가볍고 푹신한 착용감

성불화 보급처 080-775-7575
서울 742-9816 부산 853-4616

농협 935-12-355423 (박정미)

라꾸라꾸 접이식 침대

접이식 라꾸라꾸 온열침대

국내 접이식침대의 대명사 라꾸라꾸에서는 2007년형 모델을 출시하고 할인판매에 돌입했다. 라꾸라꾸는 접이식 침대의 최대장점인 **이동성과 공간활용성과 경제적인면등을 면밀하게 살펴볼 필요가 있다.** 침대란 오랜시간 사용하고 편안한 수면을 취하는 생활과 밀접한 관계를 가진 중요한 가구이기 때문에 편안함과 안락함이 선행되어야 하고 얼마나 수면건강에 도움이 되며 안전한 자재를 사용하였는가 하는 점과 공간활용에 필요한 기능성과 이동성을 중시하여 살펴보아야 할것이다. 특히 이제품은 **매트의 재질을 항균, 방취처리**를 하여 매우 위생적이어서 병원이나 의원 등에서도 사용이 가능하다. 판매가격은 온열기능이 내장된 1인용 싱글은189,000원 2인용은 218,000원이며 일반형은 1인용138,000원 2인용은 158,000원에 특별할인판매 하고 있다.

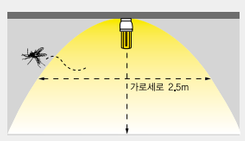
작은방, 원룸, 오피스텔, 학생용, 하숙방, 경비실, 현장, 병원, 야외용으로 최고입니다.

▶1인용 : 83cm×198cm×31cm
▶2인용 :123cm×198cm×31cm

구입문의 : 080-788-7878
농협 935-12-355423 (박정미)

모기, 깔다구, 날벌레 꼼짝마!

여름이면 모기, 깔다구, 야행성 날벌레로 고생하는 사람이 수 없이 많다. 가려움으로 살이 짓무르는가 하면 모기, 깔다구로 야외 영업장에서는 손님받기도 힘들다. 야외나 실내에서 모기약을 치거나 향을 피우면 건강에도 나쁘고 아이들이나 알레르기, 호흡기가 안 좋은 사람은 여간 고통스러운 일이 아닌다. 산업자원부 장관상을 수상하기도 한 비젼전자에서는 모기, 깔다구, 날벌레를 퇴치하는 전구를 개발하여 큰 인기를 얻고 있다. 실내 또는 야외활동이나 야외영업장에서 간단히 전구만 바꿔끼우면 절전은 물론 반경 3~4m에는 야간해충이 얼씬도 않는다. 이는 태양광을 이용한 원리로 야간해충이 극도로 싫어하는 가시광선의 파장 때문이다. 식당, 가든, 팬션, 전원주택, 야외레스토랑 포장마차, 우사, 축사 등 어디에서나 사용가능하며 가격은 20W는 22,000원, 45W는 48,000원에 특별보급하고 있다.



[모기퇴치 범위]

●**사용장소** : 사찰,식당, 가든, 팬션, 전원주택, 야외레스토랑, 포장마차, 우사, 축사, 현관, 거실, 아이방, 놀이방, 도서관 공원 등

구입문의 080-307-3070
농협 1285-02-011378 (이현실)

오늘도 기분 좋은 안심참옻! 「천하무적」

옻 옻가네 토종참옻

- 몸이 무겁고 아침에 일어나기 힘들다구요?
- 한국 식품연구원 개발
- 서울대학교 안전성 임상완료

옻이 좋다는 것은 누구나 알고 있습니다. 그렇다고 아무거나 먹을 수는 없겠지요?

옻은 한번만 먹어도 몸이 따뜻해지고 속이 편안해지는 것을 느낄 수 있다.

그러나 옻이 좋은줄은 알지만 옻탈 걱정때문에 망설이는 분들을 위해 누구나 안심하고 먹을 수 있도록 과학적인 연구와 현대기술로 새롭게 개발된 참옻제품이 출시되면서 술을 자주 드시는 분이나 몸이 무거워 아침에 일어나

몸이 따뜻해지고 속이 편안 …

기 힘든분들로 부터 큰 인기를 얻고 있어 화제가 되고 있다. 전통식품 현대화를 위한 농림부 국책사업의 일환으로 한국 식품연구원(정부출연기관임) 성기승 박사 외 8명이 3년간 연구개발한 신기술로서 서울대학교 생명공학연구소에서 2년여에 걸쳐 안전성 임상실험을 완료하였다.

몸이 무거워 아침에 일어나기 힘들거나 술, 담배를 자주하시는 분, 운동 또는 공부로 힘든 아이들, 조금만 움직여도 만사 귀찮아 하는 분은 일주일만 먹어도 자신이 직접 느낄 수 있다고 한다. 남녀 누구나 간편하게 드실 수 있는 본 제품은 일반형과 더욱 진하게 만든 고급형이 있다.

언론보도자료

"인정받은 만큼 더욱 더 노력 하겠습니다."

- MBC 고향은 지금 - 옻 안타는 참옻 최초 개발
- KBS 고향의 아침 - 참옻은 몸을 따뜻하게 한다
- SBS 한선교 정은아의 좋은아침 - 옻 탈 걱정 없는 참옻 개발
- 2003.11 한국경제 - 참옻 식품을 아십니까?
- 2003.11 동아일보 - 옻 안타는 참옻
- 2003.10 스포츠투데이 - 참옻 부작용 걱정마. 난 먹어!
- 2003.11 스포츠조선 - 부작용 없는 옻, 서울대 임상완료
- ▶2006.6 KBS 무엇이든 물어보세요 - 질쓰면 약이 되는 옻 건강법 협찬
- ▶2006.8 20 KBS 싱싱일요일 - 계절의 보석 옻 협찬
- ▶2006.10.31 KBS 무한지대큐 - 협찬

구입땐 꼭 확인을 …

농림부 국책사업의 일환으로 한국 식품연구원에서 3년간 연구 개발한 본 제품의 원료는 일반시중 제품보다 신뢰성이 뛰어나 많은 고객분들께 큰 호응을 얻고 있다.

• 내용량 : 1박스(80mℓ ×60포) 2개월분
• 1병(1.5ℓ)

상담문의 : 옻가네 참옻농원
무료전화 : 080-838-3366