

# “마음 쉴 수 있어야 진짜 휴가죠”



## 마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

### ②6 휴가의 참다운 의미

#### 논는 것보다 휴는 것

P씨는 곧 떠날 여름휴가를 위해 짐을 싸다가 빙글레 웃고 말았다. 제일 먼저 챙기게 되는 것이 경전과 스님의 법어집이었던 것이다. ‘하하, 내가 언제부터...’ 하면서 지난 시간을 돌아보게 되었다.

30대 중반인 P씨는 얼마 전까지만 해도 노는 것을 좋아했다. 술도 잘 마시고 노래도 잘 하고 춤도 잘 추는 편이었다. 어디에 가셔도 소위 분위기 메이커였다. 운전하는 것을 좋아해서 시간만 나면 차를 운전하며 돌아다녔다.

그 때문에 집에 있는 적이 거의 없을 지경이었다. 회사 동료나 친구를 불러 함께 여행을 떠났고, 안 되면 혼자서라도 반드시 떠나야 했다. 전국의 유명한 관광지는 안 가본 데가 없을 정도였다.

그러던 어느 날, 한 달 내내 술에 절여 들어오는 것을 보고 어머니가 ‘너 생활이 그게 뭐니. 너도 이제 나이가 있는데 마음부터 좀 다스려야겠다’ 하며 절에 가자고 했다. 절? 거기 아저머니들이 가는 따분한 데 아니야? 그러나 끈질긴 권유에 못 이겨 억지로 가서 스님을 뵈었다. 도대체 무슨 말씀을 하실까 궁금했다.

스님은 ‘법우님, 운전을 잘하시지요? 길도 잘 찾으시고요’ 아니, 그런 어떻게 아셨지? ‘그 실력으로 이제 마음의 운전을 한번 잘 해 보십시오’

오. 그러면 마음이 평화롭고 행복해질 겁니다. ‘스님, 전 지금도 별 문제가 없는데요.’ ‘그렇지요. 잘 압니다. 그러나 마음 다스리는 법을 배우 보세요. 마음 운전은 잘 하시면 더 좋아질 겁니다.’

#### 마음의 운전 배우기

그렇게 해서 처음에는 아침마다 10분씩 참선이라는 것을 시작했다. 얼마 동안은 다른 생각만 떠올랐다. 10분 더 자는 게 낫지 하며 귀찮은 적

#### 친구들과 음주기우 즐겨하던 그가 매일 참선하며 ‘마음 운전법’ 배워 “‘마음’이라는 인식처 찾으니 행복”

도 있었다. 그런데 이상하게 아침에 잠든 한 날과 하지 않은 날의 일과가 달라지는 것을 느꼈다. 마음을 집중하면 어쩐지 편안하고 짜증도 덜났다. 저절로 ‘오늘도 잘 보내야지’ 하면서 일어나 참선을 하게 되었다.

경전과 스님의 법어집을 읽어보니 전혀 생각해 보지 못한 깊은 진리와 지혜의 말씀이 있었다. 이제 저녁이면 집에 와서 참선을 하고 법어 읽기에 빠지게 되었다. 일요일이면 절에 가서 법

회에 참석했다. 석 달째, 이전 집중하여 한 시간이 되어도 일어나기가 싫었다. 마음을 집중한다는 것이 이렇게 전혀 새롭고 평화로운 느낌을 주는지 정말 몰랐었다.

회사업무에서 사람들과 부딪칠 때면 집에 가기 전에 절에 가서 앉아 있게 되곤 했다. 아니, 술 먹는 것보다 마음이 더 잘 풀리지 않아! 문득 이전과는 달리 침착해진 자신을 발견했다. 이게 바로 마음의 운전이구나.

#### 세상에서 가장 큰 인식처

이제 오랜 꽤, 점점 술도 담배에도 관심이 떨어졌다. 과거의 자신으로는 상상도 못할 일이었다. 밤에 현란한 술집 간판과 선전물을 볼 때면 가끔 놀라게 되곤 한다. ‘도대체 어째서 저런 데서 밤새 술 마시고 놀았을까.’ 그 답답한 곳에서, 아무 의미 없는 말들만 쏟아내며 낭비한 시간들이 아깝기만 하다. 하긴 그 전에 다른 대안이 없었다. ‘하하, 차 운전은 잘 해도 마음의 운전을 할 줄은 몰랐거든요!’

예전에는 휴가 때 얼마나 더 잘 먹고 잘 노는 데에만 신경을 썼었는데 이전 여행지에서도 친구들과 대충 놀고, 아침저녁에 참선을 한다. 시간만 나면 법어를 보게 된다.

P씨는 때로 ‘이게 정말 나 맞나?’ 하면서도 뿌듯한 마음이 가득하다. ‘휴가요? 그 전에는 아무리 놀아도 사실 마음은 공허했었거든요. 진작과 깃달리는 마음까지 쉬지는 못한 겁니다. 스님 말씀에 마음을 쉬어라, 놓아라, 하셨는데 그 말씀이 맞아요. 아, 마음이 쉬어야 진짜 휴가 아니니까.’라며 미소 짓는다. 그는 이제 “세상에서 가장 큰 인식처는 마음이라는 인식처다.”라는 말씀을 실감하면서 마음의 운전이 열중하고 있다고 한다.

■ 황수경(동국대 선학과 강사)



## 월암 스님의 禪과 노동

# 선농겸수 위한 중도노동 정신 강조 (中道勞動)

일을 마치고 승당으로 되돌아 온 후에는 고요하고 묵묵히 하여 처음과 같이 하도록 하라. 일을 할 때나 좌선을 할 때나 동정(動靜)의 두 모습이 어일(如一)하게 같아야 하며, 당체(當體)는 일체의 경계에 초연해야 한다. 비록 중일 노동을 하였지만 아직 노동하지 않은 것과 같이 해야 한다. (中峰明本, <幻住清規>, <續藏經>제111권, p499)

위에서 말하고 있는 보충의 내용으로 미루어 선종의 선농겸수를 위한 정신적 자세를 다음과 같이 정리할 수 있겠다.

첫째 전심전력을 다해 노동에 임해야 한다. 선종에서의 노동은 생활이자 수행이므로 전력을 다해 참여해야 한다. 절대로 일의 경중을 논하지 않고, 일의 많고 적음을 사비하지 않고, 일을 함에 힘이 들고 힘이 덜 들고를 따지지 말아야 함은 물론이다.

둘째 노동을 피해서는 안 되며, 오히려 일과 수행을 일치시켜야 한다. 즉 좌선수행을 평계로 노동을 회피해서는 안 되며, 노동과 수행을 하나로 일치시켜 노동 그대로가 수행이 되게 해야 한다.

따라서 노동을 할 때에도 좌선하는 것과 똑같이 마음을 다잡아 행동을 함부로 해서는 안 된다. 셋째 자량과 과시를 해서는 안 된다. 즉 노동을 함에 있어 승벽(勝癖)을 가지고 자랑하거나 능력을 과시해서도 안 된다. 항상 상하 대중에 화합된 모습으로 보충에 임해야 한다.

넷째 대중과 함께 노동해야 한다. 선종의 보충은 단순히 일하기 위한 작무(作務)의 수준을 넘어선 수행생활과 경제적 자립의 당위성이 담보되어야 하기 때문에 반드시 대중이 함께 하는 노동이어야 한다. 그러므로 보충시에는 방정으로부터 행자에 이르기까지 전체 대중이 참석함을 원칙으로 하는 것이다.

다섯째 동정이 어일(動靜如一)해야 한다. 노동의 움직임과 좌선의 고요함이 틀어지어서는 올바른 수행이 될 수 없다. 행주좌와(行住坐臥) 가운데서 항상 어일한 공부를 지어가야 한다. 그러므로 노동을 할 때 하지 않음이 어일(如一)해야 한다고 말하는 것이다.

위의 내용에 입각해서 보면 선종의 노동은 ‘중도노동(中道勞動)’이라 명명할 수 있겠다. 중도노동은 당연히 중도정관(中道正觀)의 수행과 깨달음을 지향하고 있는 것이다. 이러한 중도노동의 정신적 자세는 선농(禪農)을 병수(併修)함으로써 해서 선종 특유의 농선(農禪) 기풍을 수립하게 되어 훗날 선종이 외부의 충격(法難)으로부터 자중(自宗)을 유지 발전시킬 수 있는 원동력이 된 것이다.

보충에 의한 선농병수의 기풍은 이후 오가침종(五家七宗)의 분등선(分燈禪) 시대를 거쳐 오늘날까지 유전되고 있다. 실제로 조사선 시대에 수행생활은 그대로가 선농겸수의 선종이라고 말할 수 있다. 조사의 어류(어류)나 공안에서 이러한 사상적 맥락이 그대로 녹아있음을 볼 수 있다.

특히 위암종(滙仰宗)의 위산(滙山)과 양산(仰山)의 선종에서는 수많은 농선의 흔적이 발견되고 있다. 논밭에서 김을 매고 차를 따는 노동선(勞動禪)의 면모를 유감없이 발휘하고 있다. 양산 스님이 밭에서 돌아오니 위산 스님이 물었다. ‘밭에서 여러 사람이 나일랑가?’

양산 스님이 삼을 놓고는 차수(叉手)하고 서자 스님께서 말했다. ‘오늘 밭에서 많은 사람들이 따를을 베더라.’ 이에 대해 어떤 사람이 순덕 스님에게 물었다. ‘위산 스님이 밭하기를, ‘밭에서 여러 사람이 따를을 베다’라고 한 뜻이 무엇입니까?’

순덕 스님이 대답했다. ‘개가 왕의 사면장을 물고 가니, 신하들이 모두 길을 피한다.’ (<滙仰錄>, 禪林古鏡叢書, 藏經閣, p98)

위산 스님께선 양산 스님과 차밭에서 윤력하다가 이렇게 말했다. ‘그대의 소리만 들리고, 그대의 모습은 보이지 않구나. 나와 보아라, 보고 싶구나.’ 양산 스님이 차나무를 흔들며 대답하니, 스님께서 말했다. ‘용(用)만 얻었고, 체(體)는 얻지 못했다.’ 양산 스님이 도리어 물었다. ‘저는 그렇다치고 스님께선 어떻게 하십니까?’

스님께선 환한 잡자코 있으니, 양산 스님이 말했다. ‘스님께선 체(體)만을 얻었고, 용(用)은 얻지 못했습니다.’ 이에 위산 스님께서 말했다. ‘그렇게 말한다면 20방망이는 맞아야 되겠구나.’ (上同, p33)

한 뼛기 새발 개간하여 한 움큼 곡식 심었네. 고개를 들어 한가하게 바라보니 산도 푸르고 물도 푸르러라. 낮이면 밭 먹고 밤이면 고쳐 잠 잘 땀이네. 피곤하면 다리 뻗고 싶구나. 모든 것이 만족하여라. 팔구월이 돌아오면 울라리 그득하게 노란 국화 피어 있으리. (上同, p125)

위의 예에서 보듯이 논밭을 개간하고, 곡식을 가꾸고, 풀을 베고, 차(茶)를 만들고 하는 일은 선종의 다반사라 농선(農禪)의 전통이요, 노동선(勞動禪)의 일상이라 할 수 있다. 평상심이 그대로 도가 되는(平常心是道) 이런 의미의 선농겸수의 기풍은 임제종(臨濟宗)에서도 예외가 아니었음을 볼 수 있다. (계속)

### 신영개시판

● **정도회 제3기 100일 출가**=정도회가 현대인들을 위한 대안 프로그램 제3기 100일 출가 참가자를 모집한다. 8월 19일 시작되는 100일 출가는 문경정도수련원에서 깨달음의 장, 나눔의 장 등 나를 바꾸는 수련을 통해 자기변화 훈련과 공동체 생활 등의 수련 코스로 진행된다. 100일 출가는 발우공양, 1만 배 정진, 대중공사, 철화기도, 포살, <금강경 (육조만장) 강좌 등이 마련되어 있다. (026587-8990)

모집한다. 한편 8월 27일부터 11월 12일까지 매주 월요일 오후 7시에 진행되는 간화선 입문 프로그램 제6기 일반과정 참가자도 함께 모집한다. (02735-2428)

개발원 연구위원이 가족상담 기법을 통해 가족과 가정의 돌봄을 볼 수 있는 시간을 마련한다. (02737-8803)

● **봉원사 서울연꽃축제**=서울 봉원사가 8월 13~27일 제5회 서울연꽃축제를 개최한다. 봉원사와 영산재보존회가 주최하는 연꽃축제는 13일 오전 11시 개막식을 시작으로 축제기간 동안 300여 종의 연꽃을 선보인다. 이와 함께 연꽃사진전, 목화전, 연꽃 도자기전, 연꽃차 시음회, 청소년 참가 프로그램 등 다양한 부대행사도 마련했다. (023392-3007)

● **회개사 토요 가족예술제**=이번 주말 더위를 식혀서 서울 회개사를 찾아가 보는 것은 어떨까. 회개사가 경내에 8개의 평상을 마련하고 ‘회개열린마루’를 운영하고 있다. 회개사를 찾는 이들을 위한 쉼터인 이곳에서 여름방학과 휴가철을 맞아 가족예술제도 마련했다. 매주 토요일 오후 7시 30분 회개사에서 영화도 보고 음악도 즐길 수 있다. (02902-2663)

● **제주 호국인민기원 대법회**=제주 평화통일봉사리단은 광복 62주년을 맞아 평화통일과 호국인민을 기원하는 제주 호국인민 기원 대법회를 8월 15~17일 봉행한다. 16일에는 조선법 불교중흥에 힘쓰는 법·자안 스님의 석상제작기도 열린다. (064783-8801)

● **불교인재개발원 '간화선 입문-회두 참선으로의 초대'**=불교인재개발원(이사장 허경만)은 8월 11~14일 경북 봉화 속사사에서 진행되는 간화선 입문 프로그램-회두 참선으로의 초대 참가자를 모집한다. 이 프로그램은 간화선 대중화를 위해 입문 과정으로 개발된 것으로, 교우 스님의 법문과 해산 스님의 참선 지도, 예불과 108배 등으로 진행된다. 참가자 30명을 선착순

● **불교성당개발원 가족치료 특강**=불교성당개발원(이사장 김기원)은 8월 11~14일 경북 봉화 속사사에서 진행되는 간화선 입문 프로그램-회두 참선으로의 초대 참가자를 모집한다. 이 프로그램은 간화선 대중화를 위해 입문 과정으로 개발된 것으로, 교우 스님의 법문과 해산 스님의 참선 지도, 예불과 108배 등으로 진행된다. 참가자 30명을 선착순

● **불교성당개발원 가족치료 특강**=불교성당개발원(이사장 김기원)은 8월 11~14일 경북 봉화 속사사에서 진행되는 간화선 입문 프로그램-회두 참선으로의 초대 참가자를 모집한다. 이 프로그램은 간화선 대중화를 위해 입문 과정으로 개발된 것으로, 교우 스님의 법문과 해산 스님의 참선 지도, 예불과 108배 등으로 진행된다. 참가자 30명을 선착순

자연, 그 순수한 아름다움을 담은 차

# 茶心마루

## 소나무 쟁반

자연을 향기를 담은 한 잔의 차처럼... 현대인의 심신에 휴식을 전하는 원목쟁반

일반 플라스틱 쟁반과는 다릅니다. 소나무원목 다듬어진 쟁반은 소나무 통편을 조각하여 만들어진 수공예 제품으로, 소나무의 온순한 무늬와 소나무의 향을 느낄 수 있는 제품입니다. 다기상이나 찻상으로도 사용하시면 자연, 그 순수한 아름다움과 함께 하실 수 있습니다. 물기있는 행주로 닦아주시기만 하면 향이 소나무의 무늬같이 살아납니다.

대(大): 49cm X 27cm 사이즈 모습입니다. 위의 다기는 장식용으로 포함되지 않습니다.

소 39cm X 22cm  
중 44cm X 24cm  
대 49cm X 27cm

특별 할인가 3종 세트 5만원

소나무 쟁반 한 세트 (3종) 도매가 문의 : 080-999-1080

※ 사이즈는 약간의 차가 있을 수도 있습니다. (5mm 내외)

1 세트 5만원 (배송비 무료)  
10 세트 이상 구매시 도매가 공급

주문처 080-999-1080  
농협: 177483-51-071977 (예금주: 전소현)

元 · 氣 · 回 · 復

# “최고의 신비스러운 영약” 山蔘 長腦

존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

존경하옵는 스님, 스승님, 부모님과 시험준비에 지친 수험생에게 평생 최고의 값진 선물을 최가적으로 불자님과 인연을 맺고자 합니다.

심마니로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드리겠습니다.

**산삼의 효능**

- 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
- 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 아편중독, 나병, 암 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 악성빈혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- 방사선병, 조혈작용, 산후건강회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위약약 나기능 강화에 큰 효과가 있다.
- 정력강화(조루증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지 않고 머리가 좋아지며 저항력이 높은 강력한 체질로 개선된다.
- 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치적 효험이 있다.

확약하옵는 스님, 오늘도 衆生 求道와 佛功으로 苦行하시는 스님 지지신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 세롭게 精進하시기를 祈願드리오며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 접할 기회를 못 가지셨던 스님께 報恩에 마음으로 제공해 드리려고 하오니 부담없이 財源 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울 (02) 713-7798

- 별도상당(자연산삼 보유)
- 자연산삼 문의상당(심마니 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

국립산림품질관리국검정(분석 51160-150)

심마당 長腦 山蔘