

# 부처님 말씀은 '진리의 내비게이션'



## 마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

### ③2 마음 운전 잘 하세요

#### 목적지 없이 운전한다면

전국을 운전하고 다니면서 놀기 좋아하던 P씨는 몇 년 전부터 마음공부를 하게 되었다. 여름 휴가 때도 운전하고 다녀 온 그는 스님을 찾아갔다.

"스님, 저보고 차 운전보다 마음 운전을 잘 해야 더 행복하고 잘 살거라고 하셨잖습니까. 그냥 비유만이 아니라 정말 차 운전하는 것보다 마음 공부하고 유사한 점이 많은 것 같습니다."

스님은 "그래요, 어떤 점이 비슷하다고 느끼셨어요?" 하고 물었다.

"우선 길을 나서려면 목적지가 있어야 하지 않습니까. 가는 곳을 모르고 길을 나서면 안 됩니다. 그런데 인생에서는 자기 삶의 최종 목적지가 어디인지도 모르고 가는 사람들이 꽤 있는 것 같아요. 저도 생각해 보니 다닐 직장이 있고 놀기 좋아하고 하니 별 생각없이 그냥 살아 온 것 같습니다. 눈 앞의 일, 매일 먹고 살기 바빠서 자기 마음을 조율해 돌아볼 시간이 없었던 것인데, 마치 당장 운전하기 바빠서 자기가 정말 어디로 가는 지도 모르고 그냥 가고 있는 것과도 같아요. 그래서 생각했습니다. 차 운전을 해도 목적지가 있는데 전 삶의 목적지도 정확히 모르니 차 매일매일 눈 앞의 경치만 따라 살고 있구나 하는 것 같아요."

누가 운전하고 가는 사람한테 '당신 어디로

가고 계시오?' 물었을 때 '글쎄, 잘 모릅니다. 그냥 남들 가는 대로 대중 가고 있어요.' 한다면 저런 어리석은 사람이 있나! 했을 거예요. 돈을 얼마 저금해야겠다. 몇 살에 은퇴하겠다. 노후엔 어떻게 살겠다. 이걸 다 가는 길에 필요한 것일 뿐이지 최종 목적지는 아니거든요. 돈, 건강, 가족, 직업, 노후대책 등이 필요한 이유는 정말 원하는 삶을 살기 위한 것인데요. 사회에서 필요하다는 것들만 따라 살다보니 정말 자신이 무엇 때문에 살고 있는지는 모르게 되는 것 같습니다."

스님은 "재미있는 비유네요. 밥을 굶고 있어도 얼마 전 우리나라 자살 통계를 보니 작년엔 하루 평균 35명이 자살하고 그 중 10%는 30%정도나 된다는군요. 그런데 자살하는 이유의 절반 이상이 염세와 비관으로 나왔어요. 바로 마음의 방향이 잘못된 것이지요. 정말 어렵고 힘든 상황에서도 열심히 보람있게 살며 오히려 남들을 도우려는 사람들도 많지 않습니까. 조건과 상황이 힘들다고 마음까지 포기하거나 절망해야 한다는 것은 아니거든요. 마음의 목적지를 어느 방향으로 갖는가에 따라 생사까지 달라지게 됩니다."

#### 마음의 지도 따라가기

P씨는 웃으며, "스님, 전 워낙 놀기를 좋아해서요. 요즘 운전할 때 자동으로 길 안내해주는

내비게이션이 있는데 인생살이에도 그런 것 없나요? 안내하는 대로 따라만 가면 얼마나 편할까 싶은데요."

스님은 "하하, 왜 없어요? 마음 공부를 위한 내비게이션 안 가지셨어요?" P씨는 깜짝 놀라서 "그런 게 있었나? 전 못받았는데요." "안 드리는거요. 원래 누구나 갖고 있는 건데요. 법우님 마음 속 근본에 있는 부처님 마음이 바로 마음 내비게이션이지 않습니까. 그 근본 마음이 안내하는 대로만 따라 가시면 됩니다." "에이, 스님도... 근데 부처님 마음의 소리는 듣기가 너무 어려워요."

"그래서 지도와 약도도 같이 드렸잖아요. 부처님 말씀과 팔만대장경, 교리, 법문들이 전부 얼마나 자세하게 인생길을 안내해 드리고 있어요?"

"스님, 그렇기 합니다. 부처님표 내비게이션, 그걸 몰랐어요." "법우님, 인생을 살아가는 데도 마음 속 목적지가 있어야 되고 지도가 있어야 되고, 앞으로도 살면서 헛갈리면 마음 속에 있는 부처님표 내비게이션을 켜세요. 언제 어디서나 한 걸마에 작동해 줍니다. 충전도 따로 필요없어요. 항상 저절로 불이 켜져 있거든요."

#### 삶을 운전하는 열쇠

차를 운전하려면 열쇠가 있어야 한다. 열쇠가 없으면 시동을 걸 수 없고 차는 움직이지 않는다. 인생을 살아가는 데도 이와 같이 열쇠가 필요하다. 삶을 올바른 방향으로 운전해 가려면 몸과 마음에 시동을 걸 열쇠가 있어야 한다. "수익 겁 광년을 끌고 온 자기 근본처가 다가오는 모든 것을 해결할 수 있는 열쇠"라고 하신 말씀처럼 자신 속의 자성부처님이 바로 삶의 열쇠이자 참 주인인 것이다.

■황수경(동국대 석학과 강사)

## 권경희의 상담심리학과 불교 <29>

### 정신분석과 불교-9

정신분석의 기법 가운데 중요한 것이 해석이다. 해석에는 내용 해석, 저항 해석, 전이 해석, 꿈 해석 등 여러 가지가 있다. 해석 과정에는 네 단계가 있다. 첫째 단계는 내담자를 어떤 특정 사실이나 체험과 직면하게 하는 것이다. 두번째 단계는 직면한 사실이나 사건, 의미 등을 더 날카롭게 초점을 잡아 명료화하는 것이다. 세번째 단계는 전체의 해석 과정에 속하는 좁은 의미의 해석으로, 분석가가 여러 상황과 정보를 커다란 의미 종합 속에서 추론하여 내담자에게 말로 전달하는 것이다.

네번째 단계는 혼승(working through)으로, 분석 과정에서 해석한 것을 통합하고 해석과 더불어 유발된 저항을 극복하는 과정이다. 위 네 단계에서 알 수 있듯이 내담자는 해석 과정을 통해 자신의 문제에 대해 통찰(Insight)에 이른다. 자신이 의식하지 못했거나 잘 모르던 동기, 관계, 느낌, 추동 등을 깨닫게 되는 것이다.

그러나 통찰만 갖고는 부족하다. 내담자가 자신의 갈등이나 문제에 대해 통찰을 경험했다고 해서 행동 변화가 바로 오지는 않는 것이다. 그래서 혼승이 필요하다. 혼승이란 내담자가 자신의 내면적 갈등을 혼자서 단정하고 일상생활 장면에서 처리할 수 있을 때까지 치료적 장면에서 이를 몇 번이고 되풀이해서 경험하게 하는 재교육의 과정이다. 과거의 힘든 경험을 기억해 내서 반복할 뿐만 아니라, 자아가 성장하게끔 하는 기술을 획득하는 것이다. 내담자는 혼승을 통해 자신의 억압된 감정이나 충동을 이해하고, 이해하는 바를 느끼게 되고, 그 결과로서의 현

실을 부정하기보다는 직면할 수 있게 되며, 더욱 성숙하고 효과적인 방법으로 대응하는 것을 배운다.

정신분석의 통찰-혼승은 불교의 깨침-닦음의 문제와 비슷하다. 불교에는 깨침과 닦음에 대해 여러 가지 입장이 있다. 즉 돈오돈수(頓悟頓修), 돈오점수(頓悟漸修), 점오점수(漸悟漸修)가 그것이다. 돈오돈수란 한 번 깨달으면 완전히 깨달아 더 이상 닦을 것이 없다는 뜻이며, 돈오점수란 단박에 깨달더라도 미세한 습기가 남아 있으므로 점차 더 닦아 나가야 한다는 의미이다. 점오점수란 점진적으로 깨닫고, 깨달은 후에도 계속 닦아 나가야 한다는 뜻이다.

정신분석에서 이루어 가는 통찰-혼승 과정은 점

### 정신분석은 '통찰-혼승' 통해 현실 대응법 학습

### 불교에서의 '깨침-닦음' 수행과정과 일부 유사

오점수에 가깝다. 자신의 문제에 대해 하나하나씩 통찰해 나가고 통찰을 바탕으로 혼승을 통해 현실 적응력을 키우는 것이다. 이러한 정신분석의 혼승에 가장 가까운 말이 불교의 보임(保任, 보임이라고도 함)이다. 보임이란 보호임지(保護任持)의 준말로써 깨달은 사람이 그 경지를 잘 보호해 지켜가는 것이다.

정신분석의 해석 과정이 불교 수행의 어느 입장과 비슷하다고 하더라도, 정신분석의 통찰과 과 불교 수행의 깨달음은 비교 자체가 무리다. 불교 수행은 인간의 생사 문제를 통째로 해결하는 일대사(一大事)지만, 정신분석은 무의식에 억압되어 삶에 문제를 일으키는 무엇, 주로 신경증적인 면을 해결하는 것이다. 그래서 프로이트가 '아무리 최고의 치료라 할지라도 '일반적인 불행'의 상태로 되돌릴 뿐'이라고 자조했을 것이다.

■불교상담개발원 사무총장

### 신 영 개 시 판

●해인사 원택 스님 초청법회=합천 해인사가 '1029 일 천도법회'의 8번째 49차례 해인사 백련암 강원 원택 스님 초청법회를 봉행한다. 추석 한가위 특별법회로 마련되는 이번 법회는 9월 24일 오전 9시~오후 1시 해인사 대적광전에서 열린다. 원택 스님(부산고삼정사 주지)은 백련암에서 성철 스님을 20년 동안 시종했다. 백련불교문화재단 이사장, 도서출판 정경각 대표, 민주평화통일자문회의 위원장으로 활동하고 있다. 저서로 <성철 스님 시종이야기>가 있다. (0551934-3000)

●선운사 템플스테이=고창 선운사가 주말마다 진행하는 1박2일 템플스테이가 인기다. 다도, 맨발산행, 갯벌체험, 참담암 선원순례 등 다양한 프로그램이 참가자들을 반긴다. 10명 이상 단체가 신청하면 평일에 2박3일 휴식형 템플스테이 프로그램을 특성에

맞게 진행하기도 한다. 매일 아침 108배로 시작해 새벽산책(포행), 스님들과 차담, 나에게 쓰는 편지 쓰기 및 발표 등의 프로그램이 운영된다. (063)561-1422

●해동용궁사 중국 성지순례=부산 해동용궁사가 중국 보타 나가산 관음원에서 특별법회를 봉행한다. 10월 15~19일 자매결연 사찰인 관음원에서 특별법회를 봉행하고 성지순례도 할 계획이다. 9월 19일까지 신청 순 마감 예정. 여권이 있다면 9월 27일까지도 신청이 가능하다. 동참금은 1인당 85만원. (051)722-7744

●조계사 9월 성지순례=서울 조계사가 9월 17~18일 팔공산 깃바위로 성지순례를 떠난다. 17일 오후 6시 조계사 일주문 앞에서 출발한다. 동참금은 3만5000원. 28~29일에는 도솔전 내원공도승안과 선운사로

성지순례가 예정되어 있다. 동참금은 4만원, 28일 오후 2시에 출발한다. (02)732-2187

●보살계 수계법회=대전비구승가회가 대전지역 불자들이 대상으로 보살계 수계법회를 봉행한다. 10월 13일 오후 6시 대전 연정국악문화관에서 열리는 보살계 수계법회에는 조계종 전계대화상 성수 스님, 원로의원 혜정 스님, 구례 화엄사 조실 도천 스님을 계사로 초청할 예정이다. (042)252-3776

●무비 스님 서장 강좌=조계종 총장인도회 부설 불교인재개발원(前 조계종 교육원장 무비 스님의 <서장>) 강좌를 개설한다. 9월 19일 오후 7시 한국불교역사문화기념관 공연장에서 진행되는 무비 스님(서장) 강좌는 재가불자들의 간화선 수행 진척을 위해 마련됐다. (02)735-2428



그림 : 문병성

자연, 그 순수한 아름다움을 담은 가구

마지막 남은 소나무(육송) 茶心마루 공장직판

자연의 향기를 담은 한 잔의 차 처럼... 현대인의 심신에 휴식을 전하는 원목가구 - 다심마루

도매가세일 한정판매

구분	크기(mm)	판매가(원)	할인가(원)
육송좌탁	1200×600×300(小)	300,000	160,000
	1300×770×300(中)	400,000	200,000
	1500×770×300(大)	500,000	260,000
	1800×770×300(特大)	600,000	300,000
침대	2100×1700×320	2,000,000	1,400,000

(배송비는 별도입니다.)

시중에 일부 유통되고 있는 무늬목 좌탁과는 비교하지 마십시오!

- ▶ 육송좌탁은 원전 수공 짜맞춤 방식으로 만들어진 명작입니다.
- ▶ 대담 성선이 불가능하고 100% 수작업으로 제작
- ▶ 소재: 우리나라 토종 소나무 육송(순향목) 사용
- ▶ 사용: 차탁, 거실의 좌탁, 소파대용 의자, 개인침대, 학생공부상, 제사상 등
- ▶ 사용법: 물걸레질이 가능하며 주기적으로 기름 칠(들기름)을 해주면 나무가 기름을 빨아들여 윤기가 돌고 손때가 문으면 반질반질해져 숲속 그 기적이 더해집니다.

주문처 080-999-1080

입금계좌:농협 174843-51-071977(예금주:천소현)

기적의 파스요법 창시자 남산스님의 기혈수비법

괄사 · 발란스 테이핑

화제의 신간

기혈수비법이란?

"기적의 파스요법" 창시자로서 유명한 남산스님이 이번에 몇 십년 동안 대 체의학 방면으로 꾸준히 연구하고, 많은 사람들에게 실증을 하여 얻은 결론을 토대로 기혈수비법을 공개한다고 해 화제가 되고 있다.

기혈수비법 중에는 고혈압과 관혈염을 가정에서도 쉽게 해결하는 방법과 위장병 당뇨병 왜 못고치는가? 마음대로 먹고 운동 안해도 뱃살이 빠지는 비법을 위주로 구성되었으며 집에 시도 간단하게 혼자서도 할 수 있는 방법들을 제시하였다.

테이핑을 붙이기 전에 부위에 따라 15cm 간격으로 잘라내고 어깨결림, 관절, 오십견, 좌골신경통, 근육통 등은 위에서 아랫방향으로 안쪽에서 바깥쪽으로 붙여주어야 한다. 또한 피부를 깨끗하게 닦은 뒤 사용하는 것이 효과적이다.

국부카르마 문의:080-999-1080 우체국 601161-01-005632(예금주:불타람)