

# “둘 아닌 도리 속에 철저히 놓고 맡겨라”

4 생활 속의 참선수행  
한마음선원 불자들의 수행생활



한마음선원 불자들은 일체가 둘이 아님을 믿고 자신의 주인공에게 맡기는 수행으로 '주인공의 삶'을 살아간다. 사진은 안거기간 동안 대법당에서 스님들과 함께 정진하는 모습.

제공=한마음선원 미디어실

### #주인공의 삶, 진리의 삶

“어디서나 주인공 되고, 무엇이든 진실 되기(隨處作主 立處皆眞)”. 불자들이 꿈꾸는 가장 불자다운 삶은 일체의 생각과 행위가 진리에 부합되는 것이다. 보이는 것과 보이지 않는 것의 경계에 서서 실상과 허상을 구별하는 지혜를 얻고자 하는 것이 마음공부다. 이른바 글로벌 경제위기로 인해 삶의 무게가 점점 무겁게 느껴진다. 이럴 때일수록 마음공부가 필요하다. 경제는 허상이기 때문이다. 그 허상의 그림자에 실상을 침몰시키는 어리석음을 범하지 않기 위해 수행하는 생활이 더욱 절실한 것이다.

전국 선원에서는 스님들이 동안거에 들어 '부처되는 과거시월'을 치열하게 치르고 있다. 많은 재가자들도 안거 수행에 들어 정진하기도 하고 주변의 방법을 찾아 정진하며 실상모법을 구하기에 여념이 없다. 생활과 수행이 둘이 아니기에 가는 곳이 다 수행처이고 매순간이 정진시간이다. 마음공부는 생활과 수행을 둘로 나누지 않는다는 시작해야 한다.

### #내가 하는 것이 아니기에 놓을 수 있어

“둘이 아닌 도리”를 철저히 믿는 것에서 마음공부를 하고 있는 한마음선원 불자 4명에게 “어떻게 수행하고 있는가?”를 질문했다.

“뭐든지 내가 한다는 생각이 옳아 매어져서 꼼짝을 못할 때가 있습니다. 내가 죽는 공부를 해야 할 텐데 오히려 내가 살아서 힘이 들 때가 더 많습니다. 이럴 때 물러서지 않고 다시 한 번 마음을 다지고 또 다지면서 관(觀)하며 갑니다. 모든 것은 주인공이 한다고 믿고, 또한 나와 하나임을 분명하게 믿으면서 놓고 가는 거지요.”(회인자 불자·여인회 지도교사)

“아침에 일어나서 3배를 올립니다. 1배는 일체 만물만생에 감사하는 마음으로, 2배는 스승님 은혜에 감사하는 마음으로, 3배는 부모님 은혜에 감사하는 마음으로. 잠자기 전에는 잠깐이라도 좌선을 하면서

마음을 정돈합니다. 청년법회와 정기법회, 법형제 법회 등에 참석하고 청년회의 각종 율력에 동참하는 것이 큰 즐거움이고 수행입니다.”(박재춘 불자·청년회원)

“진짜 자기만이 자기를 살릴 수 있고 자기만이 자기를 이해할 수 있고 자기만이 자기를 이끌어 갈 수 있고 자기만이 고쳐서 물고 갈 수 있고 자기만이 그렇게 할 수 있습니다. 너만이 네가 있다는 것을 증명할 수 있잖아 하고 지극하게 관하면서 하루를 시작합니다. 신도회의 심부름을 하거나 합장을 할 때 등 매사에 '하고 있는 나의 모습'을 지켜보면서 하루를 보냅니다. 저녁에는 잘한 부분을 주인공 자리에 감사하게 놓고, 잘못된 부분도 주인공 당사자에서 나왔으니 나온 자리에 놓고 녹여서 '바르게 이끌고 가는 것도 너만이 할 수 있잖아' 하고 놓으면서 하루를 마감합니다.”(장형성 불자·신도회 임원)

“생활 속에서 '나'가 한다는 생각에서 벗어나 '한마음 주인공'이 모든 것을 하고 있고 해 나갈 것이라는 투철한 믿음을 가지기 위해 각종 법회에 열심히 참석하고 거사합창단에 가입해 선법가를 부르면서 마음공부를 하고 있습니다. 나에게 딱치는 경계나 고를 떠나서 부처님의 법을 따로 공부할 수 없습니다. 오히려 그러한 경계를 마음공부의 재료로 삼아서 하나하나 뛰어 넘어갈 때 지혜가 넓어지고 마음공부가 깊어짐을 체험하고 있습니다.”(박상섭 불자·합창단원)

이들의 대답에 일관되게 드러나는 키워드는 '주인공'과 '놓고 맡기기'다. <금강경>이 가르치는 네 가지 상(아상, 인상, 중상, 수자상)에 집착하지 않는 것이다. 내가 한다는 관념을 버리지 않으면 참나 즉, 주인공을 만날 수 없기 때문이다.

주인공의 삶(隨處作主)을 살기 위해 한마음선원의 불자들은 생활 속에서 주인공에게 나를 맡기는 공부를 해나가는 것이다.

## 모든 곳이 마음공부의 수행처요 매순간이 정진시간 마음 바꿔 '나' 찾으면 인생의 조연 아니라 주연 돼

### #마음이 바뀌면 생활도 달라져요

이렇게 정진하는 생활을 그렇지 않았던 과거와 비교해 보면 어떻게? 어떤 변화를 느꼈는지 물었다. 4명의 대답을 들어보자.

“믿음입니다. 근본에 대한 믿음. 이 공부를 만나기 전에는 물질계가 전부인 줄 알고 물질계에만 의존했었지요. 그러나 지금은 나를 이끌고 가는 정신계의 참나가 있다는 것을 믿고, 모든 것을 그 자리에 놓고 가는 수행을 하려고 노력하고 있습니다.”(회인자 불자)

“많은 것이 변했습니다. 우선 가벼워진 것입니다. 전에는 세상 돌아가는 것이 이해가 안 되고 그래서 세상과 내가 싸워야 했습니다. 놓고 관하는 가르침을 실천하면서 부정적인 생각이 줄어들고 원만한 행동을 하게 됐습니다. 마음을 좀 더 넓게 쓸 줄 알게 된 것에서 모든 것이 새롭습니다.”(박재춘 불자)

“예전에는 무슨 일이든 남이 잘못했고, 아니면 누구 때문이라는 생각을 많이 하고 살았는데, 이제는 보고, 듣고, 말하는 수많은 업이 주인공 당시 속에서 나왔으니 나온 그 자리에서 바로 이끌고 가라고 늘 관합니다. 항상 감사하고 고맙다는 마음으로 살아가는 저를 보면 옛날 생각이 나서 대견하기도 하고 놀랍기도 합니다.”(장형성 불자)

“마음이 너그러워지고 편안해지니 상대방을 이해하게 되고 말보다는 마음으로 대화를 하다 보니 조직

생활에서 대인관계가 좋아졌습니다. 수행을 해 나갈 수록 제가 가야할 길이 무엇인가를, 인생의 목표를 어디에 두고 살아가야 할 것인가를 뚜렷하게 인식하게 됐습니다. 물질과 명예에 대한 집착이 점점 떨어지면서 세속적인 쾌락과 즐거움에 몸과 마음을 빼앗기기 보다는 수행정진에 대한 열의가 강렬해짐을 느끼고 있습니다.”(박상섭 불자)

이들의 대답은 큰 변화를 느낀다는 것, 자기 자신을 인생의 조연에서 주연으로 캐스팅 한 즐거움을 물었는데 일이 잘 풀리지 않을 때는 믿음이 흔들리기도 한다. 안 되는 것도 되는 것도 모두 믿고 맡기는 도리밖에 없는 것 같다”고 말했다. “마음의 중심이 잡혀 있지 않을 때 수행하기 힘들다”는 회인자 불자는 “그럴 땐 바깥에서 오는 경계나 안에서 일어나는 의식들이 속아서 슬금대로 살아가게 된다”고 털어 냈다.

### #주인공 만나러 가는 '공생실천과정'

한마음선원은 안양 본원을 비롯해 전국 15개 지원이 신도회, 법형제회, 지역법회 등 매우 잘 짜인 조직을 통해 공부를 하고 있다. 여름과 겨울 안거철에는 매일 정기적인 참선을 한다. 생활과 수행이 둘이 아니게 이어질 수 있도록 하는 노력이 각종 공부 프로그램을 통해 전개되고 있다.

한마음과학원이 주관하는 한마음공생실천과정과 마음공부포럼은 불자들에게 주인공의 삶을 살아가기 위해 어떻게 믿고 맡기고 관하는가를 체계적으로 수련시키는 대표적인 프로그램들이다.

우선 매년 상하반기에 각각 3개월 동안 진행되는 한마음공생실천과정은 자신의 근본자리에 대한 확신에서 일체만물과 한마음으로 함께 살고 먹고 느끼고 나누는 지혜를 일깨워준다. 매 주차별 공부주제와 실천행선이 철저히 생활 속에서 만날 수 있는 상황들에 맞춰져 있다. 50명 정원으로 진행되는 한마음공생실천과정은 자신과 이웃 그리고 모든 생명체를 자신과 둘이 아니게 볼 수 있는 지혜와 자비의 힘을 길러준다.

또한 마음공부포럼은 스님과 재가자, 신도와 비신도 등의 구분 없이 생활 속 참선 수행에 대해 허심탄회하게 함께 토론할 수 있는 대승의 열린 마당이다. '마음공부'라는 대주제 아래 각 회수별 세부주제로 특화해 심도와 밀도 있는 구성으로 기획되며 일반인들까지도 자유롭게 참여할 수 있는 대중교육프로그램으로 자리 잡아가고 있다.

“경계를 결코 들로 보지 말라. 나와 상대, 주와 객으로 나눠 보지 말라. 어떤 아름다운 모습에도 현혹되지 말고 어떤 위대한 것에도 굴하지 말라. 내가 있기에 세계가 있는 것이다. 내가 있기에 온갖 경계가 있는 것이다. 모든 경계는 필경 나와 다르지 않은 것이니 우주 일체가 한마음인 때문이다. 결코 동요하지 말라. 부처님 마왕이든 신종이든 모든 것은 나의 다른 모습일 뿐이다.”(한마음 요전)중에서

한마음선원의 불자들은 대행 스님의 가르침에 따라 일체가 둘이 아니고 모두 '나'의 다른 모습일 뿐임을 믿고 그 일체를 끌려가는 주인공에게 오롯이 자신을 맡긴다. 놓고 맡기는 것, 경제 한파를 극복하고 행복에 이르는 길이다. **임연태 기자** mian1@hanmail.net  
**이나는 기자** bohjung@buddhapia.com

## 대한불교가야법사대학 2009학년도 신(편)입생

### 법사 제6기생, 대법사 제5기생, 출가학승 제4기생 모집요강

본교는 대한불교가야법사종 교육법 제 58조에 의한 중단 종립대학으로써 대한불교 가야 법사종 기본교육기관입니다.

제6기 법사과정 (출강·통신) 2년[4학기]	제5기 대법사과정 (출강·통신) 1년[2학기]	제4기 출가학승과정 (출강) 2년[4학기]
<b>수업학과: 불교학, 역경학, 실천불교학(포교사), 범음범매 인식학</b> <b>일시: 매달 3회 강의 일요일 1시 ~ 4시까지(3시간)</b>	<b>제출서류</b> ① 입학원서 (본교양식) ..... 1부 ② 주민등록등본 ..... 1통 ③ 사진 (여권용) ..... 3매 ④ 불교대학이수증 사본 (법사과정) ..... 1부 ⑤ 법사이수증 사본 ..... 1부 ⑥ 수계확인서 사본 ..... 1부 ⑦ 동등자격소지자 특별전형 입학	<b>원서접수</b> 2008년 12월 14일 ~ 2009년 1월 1일까지 ● 개강일시: 2009년 1월 2일 오후 1시 <b>특전</b> ● 법사대학 졸업자에게는 전법사 자격증 부여함 ● 대법사 과정 졸업자는 비구, 비구니, 본종 법사승 법계시험 자격을 부여함 ● 특전 사찰 개원 및 운영에 관한 행정지원

기타 상세한 사항은 아래 연락처로 문의하시길 바랍니다.  
 ● 주소: 경남 김해시 한림면 병동리 43-1번지 가야법사대학, 불교의식교육원 교학부  
 ☎ 055)345-9393, 346-5115

깨달음의 법(法) 전법하는 사(師)  
 대한불교 가야법사종 병동산 천지금화사 가야법사대학 불교의식교육원 총무원장 석혜법 합장

## 경남복지고등학교 보건간호과

### 3년제 / 2년제 학생모집

3년제(現, 중3) / 2년제(성인반) 고등학교 과정 (보건간호과)으로 대역진학이 가능합니다!!

**경남복지고** 남 최초의 보건간호과(간호전공 / 실버케어전공) 인가  
 보다 앞서 가는 간호 전문 교육  
 (간호) 교육을 위한 전국 최고의 교육 실습장 최다 보유  
 · · · · · 체를 완성하는 인성 교육의 장  
 민하지 마세요! 경남복지고등학교는 항상 열려 있어요!

취득 자격증	전형 일정
간호 조무사	요양보호사 (1,2급) ● 원서교부: 본교 홈페이지 입학 자료실 탑재 다운로드 ● 원서접수: 11. 17 ~ 12. 19 ● 접수방법: 방문·우편 접수 ● 접수처: 경남 함안군 함안면 북촌리 1124번지 경남복지고등학교 신입생 선발 위원회 ● 기타 문의: 홈페이지 참조

고등학교 졸업과 함께 자격증 동시 취득 가능!!

**2년제 단기 졸업 과정(성인반) 입학 상담중!! 현재 모집중!!**  
 고등학교 졸업을 원하는 성인남녀는 누구나 주저하지 말고 도전하세요!

◇ 경상남도교육청 대안·위탁교육기관  
 ◇ 부산광역시교육청 대안·위탁교육기관  
 ◇ 함안 / 창녕 요양보호사 교육원  
 ● 국가공인자격(1,2급) 양성  
 ◇ 행복한이웃 재가노인복지센터  
 ● 방문요양, 방문목욕, 방문간호 서비스

**경남복지(간호)고등학교** (구. 연꽃자유고등학교) 교장 일광스님  
 ☎ 055)583-7112 (교무실) www.yeun.sc.kr 경남 함안군 함안면 북촌리 1124 (미륵사 내)