

貪心 줄이기

탐심

-더 나누자

부처님은 가진 것이 없어 보시를 못한다거나 가진 것이 있더라도 재물이 아까워 보시를 못하는 이들을 위해 '무재칠시(無財七施)'를 설했다. 그 중 신시(身施)는 자신의 몸으로 남을 도와주는 보시다. 누군가를 위해 팔다리를 부단히 움직이고 땀을 흘리는 일은 자신의 몸에 대한 착을 여원 일하기에 곧 보살이 되는 수행이다.

목욕봉사 10년
힘들고 굶은 일 도맡아
몸에 대한 착 여의고
보시바라밀 수행

여기 누군가의 손이 되어 3000시간을 움직였던 이가 있다. 조계종사회복지재단 목욕봉사팀인 수신희 소속 유인섭(73) 팀장. 하루에 1시간씩 1년이면 360시간, 거의 10년에 달하는 시간을 그는 일주일에 두 번, 국립재활원과 보호병원에 할애해왔다. 거동이 불편한 환자를 씻기는 목욕봉사에 줄곧 참여해온

것이다. 그가 사는 곳에서 병원까지는 2시간 남짓. 그는 그 거리를 꼬박 자신의 손길을 기다리는 환자들을 생각하며 찾아왔다.

유 팀장이 봉사를 시작하게 된 건, 10여 년 전 조계사 불교대학에 입학해 불법을 배운 것이 계기였다. 젊었을 시절부터 줄곧 남을 도우며 살고 싶다는 생각을 하긴 했지만 발심으로 이어지기까지 몇 십년이 흘렀다. 그 시간을 배우고 싶었던지, 그는 불교대학을 졸업하자마자 복지재단을 찾아가 무조건 힘든 일을 시켜달라고 했다. 동기들이 다들 포교사의 길을 선택할 때였다.

"가장 도움이 필요한 곳이 어디일까 생각했죠. 남들이 하지 않으려는 일이다 싶더라구요. 비록 내 몸이 힘들더라도 이왕 하려면 나



유인섭 조계종사회복지재단 수신희 팀장(사진왼쪽)

하나만이라도 정말로 도움이 절실한 곳에 가야겠다 생각이 들었습니다."

목욕봉사는 봉사 중에서도 가장 힘들다고 소문난 분야다. 2인 1조가 되어 환자 1명을 30분씩 씻기다 보면 하루에 많게는 10명을 목욕시킨다. 체력소모는 둘째치고 몸이 굳은 환자들이 쏟아내는 배설물도 처리하는 등 고된일을 도맡아야 한다. 수신희에 몇 년째 인력충원이 안 되고 있는 이유다. 하지만 그는 그 공로로 2006년 보건복지부 장관상을 수상했다.

처음 봉사하겠다고 나섰을 때는 주위의 우려가 상당했다. 친구들은 '네가 받아도 시원찮은데 무슨 봉사냐'며 만류했다. 아내의 격정도 아는 터라 그는 그간 힘에 부친다는 말

도 아껴둬야 했다.

처음에는 일흔까지만 하자고 시작한 봉사가 이제는 여든까지 이어지면 좋겠다는 유 팀장. 왜 계속 봉사를 하냐고 물으니 "정든 환자들을 보면 그만둘 수가 없다"는 대답이 돌아왔다. 이제는 봉사가 생활이 되었다는 그의 삶은 보시바라밀 그 자체였다. 그는 보시한다는 생각없이 보시를 하고 수행한다는 생각없이 수행을 하고 있었다.

보시가 수행인 까닭은 내 것을 내려놓는데 있다. 태어나면서부터 자연히 생길 수 밖에 없는 내에 대한 본능적 집착을 놓기에 수행인 것이다. 내 것을 내려놓고 부단히 나를 비워내는 유 팀장 눈에 형형한 법의 본성이 가득 차 있다. 배현진 기자

瞋心 줄이기

진심

-더 낮추자

"탐진치 중 진(瞋)을 보통 분노 성냄이라 알고 있습니다. 하지만 이를 팔리어로 해석을 하면 '싫어하는 것을 대하는 것'이라 할 수 있습니다. 한자로 해석하다보니 '진(瞋)'이라는 단어를 썼지만 실제로는 불만족에서 오는 정신적 괴로움을 모두 진이라고 할 수 있습니다. 그러니 우리가 알고 있는 '진'보다 그 의미가 훨씬 넓다고 할 수 있죠."

'진'은 불만족에서 오는
정신적 괴로움의 상태
자비 수행으로 극복해야

제파와나선원 선원장 일묵 스님은 '진' 대해 이렇게 정의한다. 결국 우리가 일상에서 느끼는 부정적인 감정은 모두 성냄으로 들어간다. 답다, 짜증난다, 슬픔, 비탄 등에서 시작해 분노가 치밀어 오르는 성냄의 단계까지 '진'의 의미는 매우 광범위하다.

대부분은 이 화를 표출하거나 참거나 둘 중에 하나로 해결할 수 있다고 생각한다. 하지만 일묵 스님은 화는 자비로서 극복되어야 한다고 강조한다. "화가 날 때는 참는 것보다 오히려 화를 내는 것이 건강에 더 좋다고 하던 때도 있었어요. 하지만 화를 내는 것은 오히려 화를 키우는 결과를 가져올 수 있습니다. 그러니 화의 속성을 이해해서, 대상의 안 좋은 면만 보던 시각에서 벗어나 대상의 장점을 찾는 자비 수행을 통해 극복할 필요가 있습니다."

일묵 스님은 결국 진을 비롯한 탐진치가 매우 위험하다는 것을 이해하는 것이 중요하다고 말한다. "독약을 먹으라고 하면 아무도 먹



일묵 스님 (제파와나선원 선원장)

을 사람이 없지 않습니까? 삼독심을 일으키는 것이 이익이 하나도 없다는 것을 알고 이

를 멈출 수 있어야 합니다."

그렇다면 이렇게 화를 멈출 수 있는 방법은 무엇일까? 스님은 그 첫 번째 단계로 화를 알아차리는 것이 중요하다고 전한다. "화를 불씨에 비유해봅시다. 불씨가 막 시작 될 때 끄려 하면 불은 사그라집니다. 하지만 불씨가 너무 커지면 견잡을 수 없게 되죠. 이처럼 우리의 화도 빨리 알아차리고 이것이 더 이상 진행되지 않도록 노력해야 합니다."

이를 위해서는 사미 즉 마음챙김 수행이 필요하다고 스님은 강조한다. "사미라는 것은 자기 마음을 비추는 거울과 같습니다. 얼굴에 뭐가 묻었다면 거울을 봐야 닦을 수 있지 않습니까? 평소에도 마음대로 살다가 법문 한마

디 듣고 금방 깨달아 이를 실생활에 응용하기는 어렵죠. 평소 꾸준한 수행을 통해 이를 훈련해 놓으면 화를 다스리는 힘이 생깁니다.

부처님은 화를 내고 안 내고 문제는 자신의 마음 상태에서 비롯된다고 말씀하셨다. 즉 상대가 밥상을 줬는데 그걸 받으면 그 밥상은 내 것이 되지만 이를 안 받으면 상대방의 밥상이 되는 것이다. "결국 꾸준한 법문을 듣고 수행을 하면 화나는 상황이 와도 이를 냉정하게 바라볼 수 있게 되고 상황을 대처해나갈 수 있는 지혜가 생깁니다. 결국 자기 마음이 안정된 상태에서 상황을 바라보면 합리적인 해결방법이 나옵니다."

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

癡心 줄이기

치심

-더 비우자

여래장사상(如來藏思想)을 연구하는 데에 평생을 바친 이평래 총남대 철학과 명예교수(원효학연구원장)는 "치심 극복에 있어 가장 중요한 것은 끊임없는 수행으로 이는 내면의 불성, 지혜를 발현하는 것"이라고 말했다.

끊임없이 몸·마음 잘 다스려
맹감이 흥시되듯 수행해야
나'해제 '불교 요가' 추천

이평래 교수는 최근 인간의 본성을 낙천적·긍정적·실천적 청정성으로 보는 <대승기신론>에 대한 강설을 펴냈다. 이 교수는 "중생의 마음이 곧 부처님 마음이고, 어리석은 중생이 곧 부처의 씨앗"이라고 강조하며 "수행을 하면 언젠가는 부처님이 될 수 있다"고 수행의 중요성을 말했다.

이 교수는 "치심을 극복하는 길은 지혜를 잘 가꾸는 것"이라며 "지혜의 완성은 바로 대

승불교의 수행의 정점"이라고 말했다. 이 교수는 모든 이들에게는 지혜가 내재되어 있으며 이러한 지혜를 잘 가꾸기 위해서는 먼저 부처님처럼 살겠다는 의지가 그 무엇보다 중요함을 강조했다.

이 교수는 "맹감이 흥시가 되는 것처럼 수행을 꾸준히 하면 지혜가 오는 것이 마치 자 원리"라며 "끊임없이 자신을 잘 다스리고, 좋은 방향으로 나아가도록 성찰해야 한다"고 말했다. 이 교수는 수행에 있어서는 마음수행과 함께 몸을 수행하는 것도 중요하다고 말했다.

이 교수는 "불교의 수행법은 여러 가지가 있다. 선 뿐만 아니라 염불 등이 있다. 한국은



이평래 (총남대 명예교수)

간화선, 일본은 목조선 성향, 미얀마에는 위빠사나 수행, 티베트에서는 진언 만다라 수행

을 한다"며 "이러 수행법을 자신에 맞도록 하는 것이 중요하다"고 말했다.

이 교수는 특히 "불교 요가를 좋은 수행법이라고 생각한다"며 수행법을 추천했다. 이 교수는 "인도의 모든 종교는 고행과 요가 두 가지 수행법으로 나뉘는데 요가는 궁극적으로 해탈을 하기위한 방법"이라고 말했다. 이 교수는 이 중 불교요가는 나를 해체하는 것이 목적(무아)으로 하기에 힌두교의 나를 찾는 것을 목적으로 하는 요가와 는 지향점이 다르다고 말했다.

시간이 나는대로 불교요가를 하고 있다는 이 교수는 "몸과 마음이 모두 건강한 수행을 해야 한다"며 "마음만 고차원 적으로 생각하

지 말고, 몸과 마음을 모두 섬겨야 한다"고 말했다.

"반야심경을 보면 관세음보살께서 지혜를 완성하실 때 무엇을 알아차렸습니까. 반야심경은 지혜를 완성함으로써 탐진치의 삼독을 다스릴 수 있다고 얘기합니다. 초기불교에서도 계정해 삼학을 얘기하는데, 이는 삼독을 극복하는 수행법입니다. 계율을 철저히 잘 실천함으로써 탐심을 극복하고, 성내는 진심을 선정을 통해서 극복하며, 지혜를 증득함으로써 치독을 다스립니다. 삼독은 맞물려 있는 것입니다. 불제자로서 성실하고 부지런하게 수행해 삼독심을 극복해 갑시다."

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

“자기 수행법 선택... ‘부처님처럼 살자’ 발원”

세븐스타 온유관 전기보일러

도시가스의 50%비용절약, -50℃에도 얼지않고, 보일러실도 필요없다!

개별난방 시스템! 고장 걱정 없이 따뜻하게~ A/S 10년보장!

1080w
9.9m² (36m)

900w
8.26m² (30m)

720w
6.6m² (24m)

540w
4.95m² (18m)

360w
3.3m² (12m)

이젠 보일러 연료비 걱정 끝!
10평 한달 사용료 월 7~8만원

* 유사품을 주의하세요.

하자발생 책임을 지지 않는 저가의 유사품을 주의하세요. 세븐스타보일러는 15년간 하자 없는 보일러를 판매하고 있습니다.

■ 설치장소
 문경 관음선사 불암사 산청 수선사 대구 피계사 성전암 경북 회암정사 구례 회암사 구송암 구례 천은사 강화 선운사

경기도 남양주시 화도읍 비릉로 524번길 32
(주)세븐스타보일러 031)575-6608
 www.stenergy.net

청와대 부속청사/대릉 57사단/ 강릉 공군부대/ 강릉 시립도서관/ 대전대학교 남여기숙사/화성국민체육센터/삼척근로자 종합복지관/ 수원 연화정 장례식장/ 선원사 불한중막/ 수원 매탄 공원 체육관/권선 청소년 체육관/ 대구 피계사/ 부평 삼산동 예원유치원/ 양양 덕흥사/ 인창동 성당/ 부천 3군사령부/김해 해병대/동해지방경찰청/제주비비비치체리호텔/동인 마을회관/ 춘천미래 산부인과/ 다일 공동체 (실악)/양구, 월원, 화정, 고동학교/홍천, 진부, 화천, 고동학교/ 진천 초등학교/ 파주 야동무지개유치원/남양주 올리브리얼이집/파주원플95세대/전남고흥영화로운집(요양원)/충주지현카리타스요양원/충주평화의집/충남보령 마을회관/진천장관어린이집/충주지현성당/이천 아이들어린이집/ 양양원시한중막/양양계림마을가마/수원점성대불한중막/인제내린전, 황계펜션/가평 스톤하우스, 르보아펜션/ 영천 행복마을/ 홍천 르 그랑시리요 펜션/양평 가빈, 개울, 화수목펜션/ 양평 카멜리아/햇살가득펜션/가평리버하우스/ 춘천 산촌펜션/ 의왕 늘푸른식당/포천 호숫가의 아침펜션/파주 한우&한돈식당/웅진 스타프라이즈/ 오포 푸른마을/ 수사골 송어횟집/양양 해오름펜션/강릉 행복이 가득한 펜션/ 태안 비포션펜션/영월 레스토랑 스텝/영월 보덕사/ 거제 블루 캐슬 고시텔/ 청평 아름다운펜션 이외 다수