

貪心 줄이기

탐심

-더 나누자

교직원 중 90%인 1천명 회원
9년 째 의료봉사 및 신행활동
사찰과 연계한 승가의료봉사

“연우회는 앞으로도 의료 자비행을 통해 부처님의 가르침과 건강한 내일을 위한 아름다운 동행을 계속 실천해 나갈 계획입니다.”

동국대학교의료원 일산병원 교직원 불자 모임인 연우회(회장 성낙진)는 1500여명의 직원 가운데 90% 이상인 1000여 명이 활동하는 대규모 봉사단체다.

이들은 분초를 다투는 병원의 바쁜 일상 속에서도 활발한 신행활동과 봉사활동을 통해 나눔 불사의 원을 세우고 함께 무한 공덕의 꽃을 피우기 위해 자비실천의 의지를 다지고 있다.

연우회는 신뢰와 화합을 통해 동서의학이 공존하는 최고의 일터를 만든다는 의미로 2005년 12월 1일 400여 명이 가입해 창립총

회를 열고 본격적인 약사보살행의 시작을 알렸다. 이후 지금까지 정기 법회를 비롯해 성지순례, 템플스테이, 봉사활동 등을 통해 다양한 신행활동을 계속해 오고 있다.

연우회는 지도법사 증취 스님의 지도하에 총괄 및 회계를 담당하는 총무부, 법회 및 성지순례를 맡고 있는 구도부, 의료봉사 및 지역사회 취약계층 노력봉사를 진행하는 봉사부로 구성해 활동하고 있다.

특히 연우회는 사찰과 연계해 승가의료봉사 활동을 펼쳐 그 의미를 더하고 있다.

성낙진 회장은 “지병을 수행 거리로 여기고 병원을 찾지 않는 수와 스님들이 건강하게 수행에 매진할 수 있도록 봉사활동을 펼치고 있다”며 “지난 봄 혜인사를 방문한 연우회는



동국대학교병원 교직원불자회 연우회

사중 스님과 학인 스님을 대상으로 양·한방 진료 및 수액요법을 시행했는데, 세수 90세가 넘어 안 아픈 곳이 없다고 하던 노스님이 수액치료와 물리치료를 받고 편안해 하시는 모습과 침 치료 후 한결 가벼워진 어깨를 신기하듯 돌려 보는 스님을 볼 때면 봉사의 보람을 느낀다”고 설명했다.

또한 연우회가 지역 사회에 도움이 되고자 2010년부터 시작했던 재가노인 방문간호 봉사활동은 대표적인 나눔의 장이 됐다.

이들은 불암사에서 운영하는 의정부 송산 실버문화센터와, 봉선사에서 운영하는 남양주시 노인복지관 등을 정기적으로 방문해 독거 어르신들을 대상으로 양방·한방진료 및 물리치료 등의 의료봉사 활동을 펼치고 있다.

성낙진 회장은 “앞으로도 거동이 불편해 병원을 내원하기 힘든 분들을 위한 의료봉사 및 의료공양과 노력 봉사를 펼쳐 지속적으로 자비실천을 이어갈 것”이라고 다짐했다.

이밖에도 연우회는 2012년 지역 사회 중증 장애인시설인 김포 가연마을과 인연을 맺어 의료장비기증, 의료봉사 등의 활동을 이어오고 있다.

성낙진 회장은 “불자들의 서원으로 이룩된 수행, 포교, 자비행이 함께 하는 종립병원의 일원으로 불자 수행단체인 연우회가 이웃을 위한 무한헌신과 봉사의 삶으로 바른 깨달음을 얻고 이웃에게 기쁨과 행복을 회향하는 실행단체로 거듭날 것 기대한다”고 다짐했다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

瞋心 줄이기

진심

-더 낮추자

정신과 육체의 반응
살피는 것만으로
화 가라앉힐 수 있어

“분노는 불과 같아서 한번 일어나면 남도 태우고 나도 태웁니다. 분노를 다스리지 못한다면 마음의 평온도 없죠. 불교에서는 이 분노를 마음의 큰 적이라고 합니다. 분노는 본인 뜻대로 안됐을 때 일어나는데 혜가족 제도에서 자라 공동체 교육이 부족한 현대인들에게는 분노조절이 더욱 어렵습니다. 현대인들에게는 알아차림을 통해 분노를 다스리는 지혜가 필요합니다.”

스님은 “지금 이 순간” 깨어 있는 것만으로 화를 멈출 수 있다고 말한다. “부처님께서 제1의 화살은 맞을지언정 제2, 제3의 화살은 맞지 말라고 하셨어요. 즉 화가 났을 때 그 순간 화를 해소하는 방법을 찾아야지 이를 폭발시

켜 제2 제3의 문제를 만들지 말라는 뜻입니다. 즉시 자신의 화를 알아차리고 상황을 직시하는 것만으로 화를 멈출 수 있습니다.”

그렇다면 화가 났을 때 어떻게 대처하면 화를 다스릴 수 있을까? 스님은 이에 대해 세 가지 단계를 들어 설명한다. 첫째, 화가 났을 때는 잠깐 눈을 감고 숨을 들이마시면서 몸의 반응을 살피는 것만으로 화에서 벗어날 수 있다. “저는 이것을 1초의 ‘깨어 있음’이라고 말합니다. 내 정신과 육체의 반응을 살피는 것만으로 화를 가라앉힐 수 있습니다.”

둘째, 화의 원인을 상대에게서 찾지 말고 상대에 대한 연민을 가져야 한다. “화를 잘 내는 사람들의 공통점은 모두 자신을 사랑하는



마가 스님 (자비명상 대표)

화를 내죠. 그러니 화를 잘 내는 사람들의 상황을 한번쯤 이해해주고 연민의 마음을 낸다면 또 다른 화를 막을 수 있습니다. 화를 화로 삼으려 하면 끝이 없습니다. 상대가 화를 낼 수밖에 없었던 이유를 이해하고 그에 대해 연민의 마음을 갖는 것만으로도 화의 상처로부터 벗어날 수 있는 것입니다. 이와 반대로 화를 먼저 낸 사람 역시 자신의 화를 빨리 알아차리고 상대방에게 사과를 해야겠지요.”

세 번째는 그만해서 다행이라고 생각하는 것이다. “지금 상황보다 악화될 수도 있는데 그 정도여서 다행이라고 생각해 보십시오. 모든 상황에 고마운 마음이 들 것입니다. 물론 쉽지 않은 일이지만 이런 마음을 넓으로써 궁

정적인 상황을 만들 수 있습니다.”

스님은 화는 고통의 씨앗이고 화해는 행복의 씨앗이라고 강조한다. “화는 참으면 병이 되고 터트리면 상대방에게 상처를 줍니다. 하지만 알아차리면 사라지죠. 화가 날 때 자신을 잘 살펴보세요. 화를 내는 순간 자신이 주인공인지 엑스트라인지 말이지요. 자신은 어느새 엑스트라로 전락해버렸을 겁니다. 지금 이 순간 나의 행동, 나의 말, 나의 생각이 자신의 미래가 된다는 사실을 잊지 마십시오. 화를 낼 것인가 화해를 할 것인가, 어떤 씨앗에 물을 줄 것인가는 여러분의 선택에 달려 있습니다.”

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

癡心 줄이기

치심

-더 비우자

어리석음은 욕심에서 비롯
끊임없는 수행 통해
욕심 줄이는 것이 해답

“치심(癡心)은 어리석은 마음입니다. 즉 무명(無明)이지요. 세상의 모든 괴로움은 어리석음이 가장 강력한 원인입니다. 수행은 절대 거짓이 없습니다. 일상생활 속에서 생활화되도록 노력하고 열심히 정진하면 반드시 밝고 아름다운 마음의 본성을 회복하며 어리석음이 닦여지는 것만큼 내 마음이 평온하고 올바른 판단으로 행복한 삶을 살 수 있습니다.”

보조사상연구원 원장이자 동산반야회 법주로 재가자들의 교육과 수행을 지도하고 있는 법산(法山) 스님은 “치심”을 줄여가는 것은 끊임없는 수행에 의해서라고 말했다. 수십년간 동국대 교수로 후학양성에 나섰던 법산 스님은 퇴직 후 현재 안거철에는 선방에서 나이 어

린 남자들이 함께 어울려 가행정진하고, 해제 후에는 학문 연찬과 수행지도도 하고 있다.

스님은 먼저 “어리석음을 무명업식(無明業識)이라고 하는 것은 외부로부터 오염(汚染)된 마음, 즉 본래 밝고 맑은 자성(自性)에 입력된 객진(客塵)이기 때문”이라며 “객진은 눈, 귀 등을 통하여 입력된 상(相)으로 고착(固着)된 지식이 습관화된 데서 비롯한다”고 진단했다.

스님은 불교의 수행은 이 어리석은 무명업식을 닦는 것이기에 마음가짐을 바로잡는 것이 선행돼야 한다고 했다. 스님은 치심을 깨우치려면 가장 먼저 긍정적인 사고가 중요하다고 말했다.



법산 스님 (동산반야회 법주)

기하고 질투하지 않습니다. 긍정적인 사고는 자신에 대한 확신입니다. 어리석음이란 하늘의 구름과 같고 거울에 덮인 먼지와 같습니다. 그 신념으로 부처님을 믿고, 철학적 논리적 사고력으로 교리를 배우고 익히며, 실천수행을 생활화하면 부처님의 염원인 우리의 깨달음을 반드시 성취할 것입니다.”

그렇다면 재가자들은 어떤 수행을 해야 할까. 현재 한국불교계에는 간화선 뿐만 아니라 다양한 수행법이 전해지고 있다.

스님은 “부처님의 수행법도 시대와 지역의 습성에 따라 다양하게 발전되어 왔다. 어떤 수행이든 밝은 스승을 만나 올바른 수행지도를 받는 것이 가장 좋은 수행”이라고 말했

다. 또 “남방, 북방 수행에 차이가 있을 수 없겠지만 부처님의 근본이념을 바탕으로 한 수행인가를 반드시 확인해야 할 것”이라고 덧붙였다.

끝으로 스님은 “우리사회에 물질의 풍요에 반비례하는 행복지수의 저하와 스트레스, 자살, 각종사고의 증가는 바로 이 어리석음 때문으로 어리석음은 만족을 모르는 욕심 때문에 온다”며 “일상생활 속에서 수행을 생활화 되도록 노력하고 열심히 정진하면 반드시 밝고 아름다운 마음의 본성을 회복하며 어리석음이 닦여지는 것만큼 내 마음이 평온하고 올바른 판단으로 행복한 삶을 살 수 있다”고 말했다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

www.withbuddha.co.kr

이야기가 있는 불교 종합쇼핑몰

위드분다

위드분다만의 독창적이고 감각적인 HANDMADE상품
국내불교작가들의 배어난 불교미술작품들을 매주 업데이트!

다양한 불교용품과 아이디어 넘치고 실용적인 불자용품
우수한 품질과 실속있는 착한 가격, 그리고 다양한 혜택
편리한 구매와 끝까지 책임지는 안전한 배송

항상 새로운 만족을 드리는 불교전문 종합쇼핑몰

네이버와 다음에서 위드분다를 검색하세요.