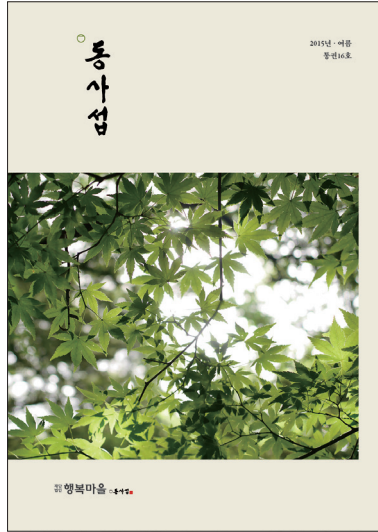
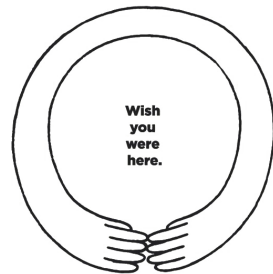




## 편집후기

이번 여름호는 지난 봄호의 틀을 유지하였다. 다만 달라진 점이 있다면 <월례정진> 대신 <서경모임>을 넣은 것 정도이다. 그간 단절되었던 <서경모임>을 부활시키고 회장을 다시 선출하여 지속적인 모임을 갖기로 한 과정을 담았다. 물론 이번 여름 호의 백미는 용타 큰스님의 <책머리에>이다. ‘내가 변해야 세상이 변한다.’ 큰스님께서는 누구든 플러스(+)<sup>1</sup>적 영향이든 마이너스(-)<sup>2</sup>적 영향이든 서로 영향을 받게 마련이며 나의 변화와 세상의 변화를 7:3으로 생각하고 마음을 다잡아야 세상을 변화시킬 수 있다 하셨다. 그리고 소식지에 시리즈로 야심차게 준비해 가고 있는 <동사섭 회원 탐방—동사섭인의 향기>에 이번 여름호에서는 현등 님을 소개하였다. 현등 님께서는 동사섭의 돕는이로서 오랜 기간 동사섭과 함께 하신 분이다. 그분의 향기를 전하는 것이 우리의 일인 듯 여겼지만 해 오신 일에 비하면 부족하기 짝이 없다. 소식지를 발간하는 일은 지난하나 이 소식지를 받아 읽으며 행복해하실 도반님들을 생각하면 힘이 난다.

한뜻  
윤석우 님



표지사진제공: 유명 님



동사섭소식지  
2015년 여름  
통권 16호

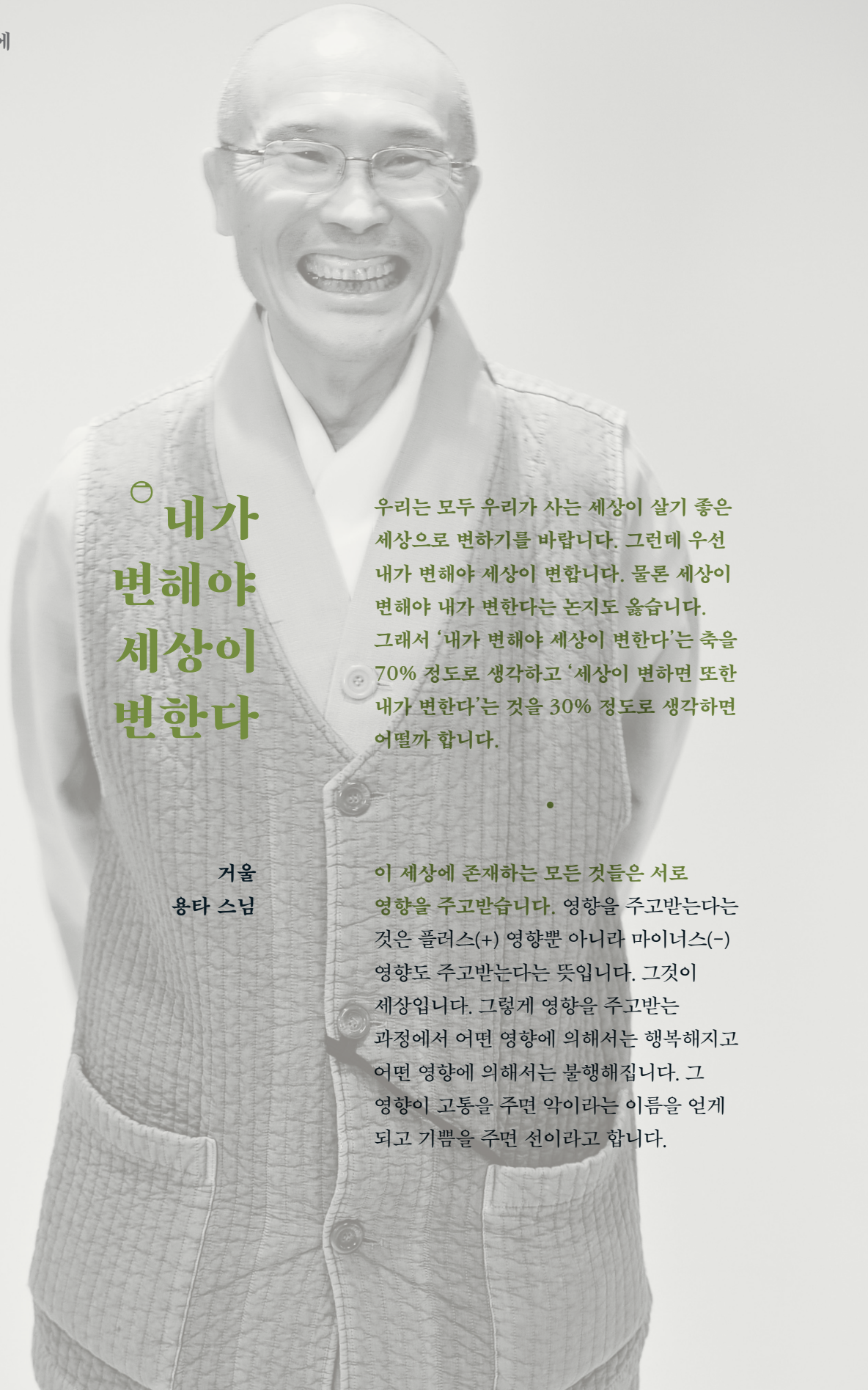
발행일: 2015년 7월  
발행처: 재단법인 행복마을  
발행인: 용타 스님  
편집: 행복마을 동사섭 서울센터  
서울시 종로구 관훈동 192-18  
SK건설 2층 행복마을 동사섭  
02-3499-1016

디자인: 슬로우슬로우웍스sq  
인쇄: 예지커뮤니케이션

\* 이 회보는 회원용으로서 비매품입니다.  
\* 이 회보는 회원들의 성금으로 제작됩니다.

## 차례

책머리에	06	내가 변해야 세상이 변한다
쉬어가는 페이지	14	신현정 시인 <어느 여름>
	16	계절을 느끼는 음악 브람스 <현악 6중주 1번 내림 나장조>
명상칼럼	18	보시사덕 布施四德
동사섭 소식	20	2015년 스케줄
	22	온라인 동사섭 동사섭 유튜브/ 동사섭 카카오토티
	24	<서경모임>
행복마을 봉사후기	28	깨자봉 — ‘꽃보다가 봉사’
동사섭 소감문	30	일반과정 내가 이렇게 가슴 벅찬 느낌을 느끼다니!
	34	중급과정 마음공부는 칼로 베듯이, 첨예하게
	38	고급과정 지금 여기, 부처임을 선언하다
쉬어가는 페이지	42	<달마도>
	44	권장도서 <켄 윌버의 통합비전> 외
큰스님 책 <10분 해탈>	46	‘... 그러나’ 미학
동사섭 소식	49	<화합장>
동사섭 회원 탐방	50	동사섭인의 향기
	56	동사섭인의 향기. 둘
쉬어가는 페이지	58	스마일 갤러리
동사섭 소식	60	<행복테이블>
	62	보고서 작성 요령/ 행복마을 후원안내



# ○ 내가 변해야 세상이 변한다

거울  
용타 스님

우리는 모두 우리가 사는 세상이 살기 좋은 세상으로 변하기를 바랍니다. 그런데 우선 내가 변해야 세상이 변합니다. 물론 세상이 변해야 내가 변한다는 논지도 옳습니다. 그래서 '내가 변해야 세상이 변한다'는 축을 70% 정도로 생각하고 '세상이 변하면 또한 내가 변한다'는 것을 30% 정도로 생각하면 어떨까 합니다.

이 세상에 존재하는 모든 것들은 서로 영향을 주고받습니다. 영향을 주고받는다라는 것은 플러스(+) 영향뿐 아니라 마이너스(-) 영향도 주고받는다라는 뜻입니다. 그것이 세상입니다. 그렇게 영향을 주고받는 과정에서 어떤 영향에 의해서는 행복해지고 어떤 영향에 의해서는 불행해집니다. 그 영향이 고통을 주면 악이라는 이름을 얻게 되고 기쁨을 주면 선이라고 합니다.

스스로를 생각해 봅시다. 나라는 존재는 주변에 어떤 영향을 주고 있을까?  
우선 가정부터 생각해 봅시다. 그리고 직장 등에서 늘 만나는 사람들도 생각해 봅시다. 만약에 '나는 영향을 주지도 않고 받지도 않으려다.' 하고 입 다물고 있다면 어떤 일이 생길까요? 아마도 그런 사람의 아들딸들은 즉시 "아이고, 아빠 때문에, 엄마 때문에 숨통 막혀 죽겠네." 하게 될 것입니다. 즉 아무리 자신이 영향을 주지 않으려고 해도 바로 그것이 영향을 주어서 가족들을 숨통 막히게 한다는 것입니다. 그러니까 이 존재라고 하는 것은 어쨌거나 영향을 주게 되어 있습니다. 나라는 존재는 내 가족들에게 어떤 존재인가? 자기 가족 한 사람 한 사람을 떠올리면서 그 구성원은 나로 인하여 더 행복해지는지 아닌지 아니면 도리어 지옥을 살고 있지는 않은지 생각해 보십시오. 혼자 사는 사람은 직장 동료나 늘 만나는 친구 몇 사람을 떠올려 보십시오. 친구도 없고 직장동료도 없다고 한다면 자신이 종로 네거리를 걸어갈 때, 과연 주변의 사람들에게 기쁨이 일어나겠는지 어떠한지 상상해 보십시오.

사람은 세상에 태어났다 하면 바로 세상으로부터 영향을 받기도 하지만 영향을 주는 존재가 됩니다. 그러면 여기에서 자연스럽게 우리가 해야 할 일이 무엇인지 떠오릅니다. 내가 어떻게 하면 세상에 긍정적인 영향을 줄 수 있을까 하는 것이 삶의 중대한 물음이요 화두가 됩니다. 그러니까 세상을 좋게 바꾸려면 자기 자신도 세상에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 존재로 변해야 합니다.

자신의 존재가 가까운 사람들을 행복하게 하는데 얼마나 기여를 하는지, 또 구체적으로 무엇을 통해서 하는지 생각해 봅시다. 나는 한 달에 삼백만 원 벌어서 내 가족들 부양하기 때문에 기여를 꽤 하는 편이라고 한다면 그것도 괜찮은 계산법일 것입니다. 그런데 그것이 전부는 아닙니다. 동사섭 수련회에 한 아버지와 여고생 딸아이가 함께 왔습니다. 아버지는 자기 딸이 사람이 되어야겠다 싶어서 수련장에 데리고 왔다는 것입니다. 그런데 수련 중에 아버지라는 사람이 눈물을 흘리는 사건이 일어났습니다. 그 모습을 본 딸이 "어머니, 이럴 수가! 우리 아빠도 눈물이 있었다. 아이고, 그나마 숨통이 조금 열리네." 하는 것입니다. 그 아버지는 세상에서 존경받는 사람이었습니다. 그런데 가정에서는 자기 딸을 숨통 막히게 하는 존재였던 것입니다. 그러니까 돈벌이 조금 잘해서 가족들 먹여 살리는 정도로는 충분하지 않다는 말입니다. 한쪽으로는 돈 벌어들이고 다른 한쪽으로는 숨통 막히게 한다면 어떨겠습니까? 그러니까 내가 내 가정을 정말 천국으로 만들고 있는지 섬세하게 살펴야 합니다.

•

내가 변해야 세상이 변한다고 할 때 지구라는 세상, 우주라는 세상까지 갈 필요가 없습니다. 내 세상의 일 번은 내 가정입니다. 그리고 다음이 내 직장입니다. 내 가정과 내 직장이 바로 내 세상입니다. 그리고 내가 늘 만나는 사람들과의 관계 현장, 이것이 세상입니다. 그러니까 내가 변해야 세상이 변한다 하는 것을 추상적으로 생각하면 안 됩니다. 그것은 내가 변해야 가정이 변한다는 것부터 시작됩니다. 내가 마이너스 쪽으로 변하면 가정은 지옥 쪽으로 변합니다. 그리고 내가 플러스 쪽으로 변하면 내 가정은 천국 쪽으로 변합니다.

•

자신의 가정이라는 세상, 직장이라는 세상, 늘 만나는 그 만남의 장이라는 세상에 긍정적으로 영향을 주려면 스스로가 긍정적으로 변해야 합니다. 그런데 이 변화에는 무한단계가 있습니다. 그렇다면 어떻게 변화할 것인가 하는 것이 화두가 됩니다. 이 변화의 단계를 동심원적으로 그려서 그 센터에 해당하는 가장 핵심적인 변화에 대해 말씀드려볼까 합니다. 자신이 주변에 긍정적인 영향을 미치려면 제일 먼저 본인이 긍정성으로 활활 불타야 합니다. 내 속의 불타는 그 긍정성이 일파만파로 흘러넘치면서 주변을 행복하게 하는 것입니다. 그렇다면 다양한 측면의 긍정성이 있을 터인데 가장 센터에 해당하는 긍정성이란 무엇이겠습니까?

•

세상을 천국으로 만들려면 나부터 천국이 되어야 합니다. 그래서 내가 해야 할 일 핵심 중의 핵심은 지금 여기 내 마음이 행복 해탈로 넘치는 것입니다. 이것이 내가 변해야 할 것 0번지입니다. 지금 나의 마음은 어떻습니까? 사람들이 아침부터 저녁까지 열심히 뭔가를 하는 것은 행복해지기 위해서입니다. 열심히 일해서 돈을 많이 모으면 혹은 지위가 높아지면 행복해진다는 것입니다. 그런데 알고 보면 지금 여기 행복 해탈을 위해서 그토록 많은 것이 필요치는 않습니다.

•

한 번 자기 몸을 흔들어 봅시다. 지금 이렇게 몸을 가지고 있지요. 이려고 있는 것만으로 이미 넘치는 행복 해탈 속에 있는 것입니다. 지금 이 몸속에는 마음이 있습니다. 그리고 이 마음이 몸을 통해서 이런저런 경험을 하고 있습니다. 그런데 이 마음이 없다면 어떻겠습니까? 시체가 되어 개인으로도 가족으로도 의미가 없어지고 존재 차원에서 모든 의미가 다 없어집니다. 그러면 그 마음 값이 얼마나 되겠습니까? 그 마음 값을 낮추고 낮추고 낮추고 또 낮추어서 3천조라고 해 봅시다. 자 그다음에 이 혼을 감싸고 있는 몸이 있습니다. 몸이 없다면 혼은 근거가 없어져 의미가 없어집니다. 그러면 몸값은 얼마일까요? 그 몸값도 3천조라 합시다. 그런데 그 혼과 몸이 있어 어떤 경험을 합니다. 그 경험 값은 얼마이겠습니까? 어떤 사람은 경험 값은 혼이나 몸에 비해 그다지

많지 않다고 여길 수도 있겠지만, 경험이 없다면 혼과 몸이 무슨 의미가 있었습니까? 그래서 경험 값도 3천조. 그래서 세 개를 합하면 9천조. 그렇다면 나는 이렇게 그냥 있는 것 자체로 값을 낮추고 낮추어 아무리 낮추더라도 9천조 부자임은 틀림없습니다. 세계 최고의 부자 빌 게이츠는 60조 부자입니다. 그래서 빌 게이츠는 구천육십조 부자이고 나는 구천조 부자입니다. 그리고 내 친구도 구천조 부자입니다. 그러니 내가 목에 힘줄 필요도 없고 빌 게이츠 앞에 고개를 떨구고 비굴해질 필요도 전혀 없습니다.

•

그리고 이것만 있는 것이 아니라 보너스로 많이 많이 가지고 있습니다. 공기 있고, 물 있고, 햇빛 있고, 기타 등등 우주가 공짜로 보내주는 보너스가 많고 많습니다. 여러분들 보너스 없더라도 구천조 부자인데 보너스까지 합해 놓으면 굉장한 부자입니다. 내가 변해야 세상이 변하는데 여러분들이 어떻게 변해야 합니까? 여러분들이 안으로 완벽하게 행복하게 변화하는 것입니다. 행복하지 않은데 행복해지라는 것이 아니고 이미 행복한 상태에 있으니까 그것만 인식하면 된다는 것입니다. 구천조 부자인 나는 순간순간 당당하게 살 수 있습니다. 그런데 내가 그렇지 못한 것은 스스로를 못났다고 보고, 없다고 보고, 부정적으로 여기는 심리 때문입니다. 그래서 동심원 센터에서 할 것은 불만사고로부터 이미 넘치는 행복 속에 있다는知足(知足)사고로 인식을 바꾸는 겁니다. 이러한 인식의 전환이 바로 변화입니다. 이 단순한 변화가 우리들의

가정을 천국으로 만들어 줍니다. 자신이 구천조 부자로 느껴지기 때문에 가족들 전부도 구천조 부자로 여겨지게 될 것입니다. 그렇다면 구천조 부자라고 하는 관점에서 자신을 가만히 느껴본다면 어떠할까요? 가족들 앞에서 화를 팍팍 내고 가족들을 괴롭히던 옛날 습관이 싹 사라질 것 아닙니까. 그래서 내가 변해야 할 것들은 복잡하게 먼 데 있지 않습니다. 그냥 여기서 한 생각 전환하는 변화, 그것부터 해야 합니다.

•

그리고 나는 또한 행복할 뿐만 아니라 이미 무한한 해탈 속에 있습니다. 이것 역시 인식 문제입니다. 해탈은 무엇이고 불해탈은 무엇입니까? 걸림 없는 것이 해탈이고 걸리는 것이 불해탈입니다. 좋다 나쁘다 하고 상대적인 관념의 전개를 걸림이라고 합니다. 그렇게 걸리게 되면 내 마음은 불편해집니다. 그래서 해탈로부터 멀어지게 됩니다.

•

그 불해탈(不脫)의 첫발은 없는 것을 있다고 여기는 것입니다. 여기 이 불펜이 있습니까, 없습니까? 있다고 인식을 하면서 불펜에 걸리는 것입니다. 없으면 걸리지 않습니다. 그러면 왜 없는 것을 있다고 하는 것일까요? 없는 것을 없음으로 아는 데는 긴 시간이 필요하지 않습니다. 물론 없다는 것을 이해하려면 조금은 노력을 해야 하니까 그만큼 시간이 필요합니다. 그런데 이것이 없다는 인식이 딱 오게 되면 그다음으로 이것 좋다! 하는 추락을 멈출 수 있습니다.

그런데 세상 사람들은 없는 것을 있다하고 그 다음에 있는 그것을 좋다하고 좋으면 싫다합니다. 있다, 좋다, 싫다 하는데 그것이 마음대로 안 됩니다. 그러니까 쌍! 합니다. 해탈을 살지 못하는 사람의 심리현상은 간단합니다. 있다-좋다-싫다-쌍이 그것입니다. 그런데 있다-좋다-싫다-쌍을 전환시키는데 특별한 무엇을 끌어들이 필요가 없이 그냥 그 자리에서 정신만 딱 차리고 보면 됩니다.

자, 그러면 우리가 무엇인가에 걸릴 것 같으면 어찌해야 하나? 걸린다는 것은 걸리는 자아가 있고 걸리는 대상이 있다는 뜻입니다. 그러니까 걸리는 자아가 있고 걸리는 대상을



그대로 두고 걸리지 말라고 하면 그것이 쉬운 일이겠습니까? 그런데 본래 걸릴 것이 없다는 말입니다. 본래 걸릴 것이 없다는 사실을 이해하면 됩니다. 그것을 불교에서는 도통(道通)이라고 합니다. 자, 그러면 여기서 해야 할 일은 무엇입니까? 처음에 우리는 이미 넘치는 행복 속에 있음을 알았습니다. 그런데 동시에 지금 나는 무한한 해탈 속에 있다는 것입니다. 걸리는 것이 본래 없다는 사실을 알아버리면 그대로 해탈입니다. 여러분은 이미 무한한 해탈 속에 있다는 것입니다. 걸리려면 무언가 걸릴 것이 있어야 하는데 걸릴 것이 본래 없는 것입니다. 걸릴 것이 아무것도 없다는 것이 딱 깨달아지는 순간 내 마음은 자유로워집니다. 마음이 자유로워지기 위해서는 무엇을 끌고 올 필요 없이 여기서 한 생각만 전환하면 됩니다. 그러니까 이 부분이 어려울 것 같지만 해결되고 보면 식은 죽 먹듯 쉬운 것을 내가 왜 그토록 몰랐던가 하게 될 것입니다.

그러면 이 무한한 해탈을 위하여 할 일은 무엇일까요? 있다고 여겨졌던 것을 부정하면 됩니다. 우주 전부가 부정되어야 할 것입니다. 그런데 우주 전부 중에서도 부정해야 할 것 일 번이 있습니다. 그것은 바로 나입니다. 지옥은 다 그 나, 나, 나 하는 것 때문에 옵니다. 가정에서 불화가 생긴다 하면 가족들 사이에 나, 나, 나 하는 심리가 다 들어있기 때문입니다. 나, 나 하게 되면 어떻게 되겠습니까? 나, 나, 나가 강하면 누룽지를 동생 입에 넣고 싶겠습니까? 그래서 누룽지로 전쟁까지 일어나는 법입니다. 전쟁의 씨앗은

나가 있다 하는 생각입니다. 나가 있으면 그다음으로 이 나가 이기적인 주체로 변해갑니다. 나가 있게 되면 내 것이 있게 되고, 나와 내 것에 대한 애착이 많아지고, 그 애착이 어느 수준을 넘어서면 그 차원에서 전쟁이 일어나게 됩니다. 역사에 있는 모든 고통과 전쟁을 근본적으로 해결해버리는 길이 무엇인지 아십니까? 그것은 나를 나 아님으로 바라보는 것입니다. 나를 나 아님으로 바라보는 것. 이것 하나만 사람들 마음속에 들어서면 고통과 전쟁이 사라져 버릴 것입니다.

자, 나라고 해 보십시오.

이 나, 굉장히 소중한지요? 너가 아닌 나입니다. 이 나가 제법 귀하게 여겨지지요? 그런데 갑자기 가스실에서 몇 분 안에 다 죽게 된다면 하나밖에 없는 문으로 나부터 나가려다 하면서 서로 밀쳐내는 사태가 벌어지면서 결국 다 죽게 됩니다. 그래서 나라고 하는 이 관념에서만 벗어나면 세월호 사건 같은 것은 영원히 끝납니다. 그래서 세월호 사건을 보면서 우리가 궁극적으로 깨달아야 할 것은 ‘사람의 욕심이 세월호를 가져 왔다.’는 것입니다. 그 욕심은 모두 나다 하는 것에서 나옵니다. 나다 하는 한 인식 위에 욕심이 붙는 것입니다. 나가 없으면 욕심 붙을 자리가 없습니다. 그래서 이 나 문제 하나를 해결하게 되면 무한 해탈은 쉽게 됩니다.

그러면 나란 무엇입니까? 위에서는 구천 조짜리가 나라고 하고 좋아하더니 지금은 왜 그 나를 없애려고 하나 그런 생각이 들지 않습니까? 위에서는 그 차원에서 행복해지는 방안을 말한 것입니다. 그런데 무한 해탈을 하려고 하면 그 차원에서 한 언덕을 살짝 더 넘어야 합니다. 또 하나의 관점 전환을 일으키는 것입니다. 위에서는 있음을 통해서 행복해지는 것이었다면 이제는 없음을 통해서 행복해지는 것입니다. 이 나를 볼 때 제대로 보아야 합니다. 어떻게 보는 것이 제대로 보는 것일까요? 우선 나란 이 몸뚱이부터 나입니다. 그러니까 이 몸뚱이가 부정되면 다 부정되는 것입니다. 그러면 몸뚱이가 과연 무엇인지 보기로 합시다. 만약 나이가 오십 세라면 이 나는 오십 년 전에 어디에 있었습니까? 어머니 배 속에 있었습니다. 어머니 배 속에 있기 전에는 그럼 어디에 있었습니까? 아버지 속에 정자로 있었고, 어머니 속에 난자로 있었습니다. 그러니까 우리들의 몸은 정자와 난자입니다. 그러면 정자가 나입니까? 난자가 나입니까? 정자는 나가 아니라 자연입니다. 어머니 난소 속에 있던 난자도 나가 아니라 자연입니다. 이 정자와 난자는 주변의 여러 가지 환경과의 관계 속에서 에너지를 주고받고 하면서 정자나 난자로 존재하는 것이지 저 홀로 존재하는 것이 아닙니다. 그래서 난자든 정자든 간에 그냥 자연입니다. 독립된 실체라고 말할 수 없는 것입니다. 그러한 정자와 난자가 만났습니다. 그래서 수정란이 되었고, 그 수정란이 어머니가 밥 먹고 김치 먹고 하면서

영양분이 공급되면 세포 분열을 일으키면서 열 달 동안 어머니 배 속에서 인간이 됩니다. 이 과정을 가만히 보면 자연의 흐름만 보일 뿐이지 나라고 이름 붙일 만한 것이 없습니다.

어머니 배 속에서 열 달 지내고서 아기가 ‘앙~’ 하고 나왔습니다. 이 아기는 자연일 뿐이지 나가 아닙니다. 아기가 한 살이 되고 두 살이 되고 세 살이 되어서 엄마 엄마 하며 단어를 배웁니다. 그러나 그 아기는 단어를 배워가는 자연일 뿐입니다. 이 아기가 일곱 살이 되어서 초등학교에 갑니다. 선생님이 ‘홍길동’ 하고 부르니까 ‘예’ 하고 대답합니다. 그러면 그 아이가 이제 나일까요? 그 아이도 자연일 뿐입니다. 70세 넘은 이 나도 자연입니다.



자연일 뿐인 이 존재를 나, 나 하면서 행복 해탈이 된다면 좋겠지만 나, 나 할수록 괴로움이 많아지고 전쟁이 일어날 판인데 무엇 때문에 이 나를 만들어 갑니까?

이렇게 명상해 들어가면서 ‘아하! 나라고 할 만한 것은 없구나.’ 하는 것이 속에서 수궁이 될 때 과거에 나, 나, 나 하면서 옥죄었던 그 구속감, 그 불편함이 느슨하게 풀어집니다. 그런 구속감이 풀려나면서 자유로워집니다. 석가모니의 대각이라고 하면 굉장한 것으로 여겨질 것입니다. 그러나 실은 대각이란 대단히 단순한 것입니다. 나라고 여기던 이것이 연기물이라고 하는 자연이구나 하는 것이 수궁되면서 이기적인 주체로 나, 나, 나, 나 하던 마음이 사라집니다. 그러면서 이기적 행동의 긴장감이 딱 사라집니다. 이것을 ‘아하!’ 하고 깨닫는 것이 그것입니다. 깨달음은 신비가 아닙니다. 깨달음이란 몰랐던 것을 딱 아는 것뿐입니다. 그리고 몰랐던 것을 알게 되면 시원한 해탈감을 느낍니다. 해탈감이 수반된 이해를 깨달음이라 합니다.


생각을 잘못해서 자신이 불행 속에 있다고 여겼으나 바로 제대로 알고서 즉시 행복해지는 것. 그리고 없는 나를 있다고 생각하면서 괴로워하고 전쟁을 벌이고 있었는데 나라고 하는 것은 없다고 수궁되어 고통거리, 싸움거리에서 벗어나는 것. 그것이 핵심적인 변화입니다. 그래서 그냥 앉은 자리에서 저 관점에서 보던 것을

이 관점으로만 바꾸는 것, 이러한 관점의 전환이야말로 깨달음의 열쇠요, 변화의 열쇠입니다. 한 가정의 아버지가 이렇게 관점을 바꾸어서 완전히 행복해졌다 합니다. 그러면 그 아들딸들은 아버지를 보면서 괜히 기분이 좋아집니다. 아이고. 예전엔 아버지가 무서웠는데, 지금은 등에 올라타고 장난도 하고 싶은 아버지가 되었습니다. 그러니까 아버지 한 사람 속에서 전환이 일어나게 되면 가정천국이 되는 일은 간단합니다.

그리고 이런 핵심적 변화 외에도 좀 변하면 좋은 것들이 있지요. 생활 속에서 순간순간 마음이 불편하려고 할 때 그 불편한 마음을 그 자리에서 다리미로 다려버리듯이 주름살을 펴 버리는 방법이 있습니다. 그것은 얼굴의 미소 근육을 살짝 끌어 올리는 것입니다. 순간순간 미소 지으며 자신의 정서관리를 하는 것. 그것 또한 변화 중의 변화입니다. 내가 변해야 내 가정이 변한다는데 내가 변해야 할 것은 무엇인가? 넘치는 행복해탈 같은 대형 테마는 지금부터 해나가기로 하고 가벼운 것은 당장 실천할 수 있습니다. 기분이 나빠지려고 하면 이렇게 생각해 보시면 어떻겠습니까? 시체는 불쾌할 수도 없다. 시체는 불쾌할 수도 없으니 불쾌하고 있는 이 과정 자체가 축복인 것입니다. 그렇게 생각하면 딱 틀어져 있던 마음이 탁 풀려 버립니다. 그때 미소를 살짝 지어 보십시오. 그래서 그때그때 마음을 풀어주고 미소를 살짝 짓는 이것은 정말 효과 만점의 변화입니다. 아버지 어머니가 그때그때 마음을 살짝살짝 흔들하면서 생긋생긋 미소 짓고 있다면 그 자녀들은 어떻겠습니까?

가정의 변화, 직장의 변화라고 하는 것이 특별한 무엇을 끌어들이야 하는 것이 아닙니다. 가장 근본적인 문제도 한 생각 바꾸는 것에서 오는 것입니다.

그리고 또 변화해야 할 것은 상대방의 기분을 고려해서 말을 하라는 것입니다. 내가 이렇게 말을 하면 내 가족들이 어떤 느낌이 일어날까를 고려하면서 내 말을 조금 나이스한 쪽으로 변화시켜 보라는 것입니다. 평소에 말 한마디가 주변 사람들에게 정서적으로 어떤 영향을 주는가를 생각해 보라는 것입니다. 내 주변 사람들의 느낌을 고려하면서 말과 행동을 하는 것입니다. 나부터 변한다고 할 때 우선 내 기분이 좋지 않을 경우 그 기분을 펴는 것부터 하고 또 미소 짓는 것부터 하는 것입니다. 그리고 말 한마디도 기분을 고려해서 합니다. 그렇게 별것 아닌듯한 변화부터 시작하는 것입니다. 그러니까 어디 가서 100일, 200일 특별한 트레이닝을 받고 와서 변한다고 생각하지 마시고 바로 생활 속에서 문득문득 변화가는 것입니다. 그래서 내가 변한다는 것을 유별나게 생각하지 말라는 말입니다. 그리고 가장 본질적인 변화라고 했던 그것도 어려운 것이 아닙니다. 그냥 이런 상태에서 조금만 사유해보면 거기에 무한 프로의 행복이 들어 있고 무한프로의 해탈이 들어있습니다. 그리고 스스로가 그때그때 그 자리에서 이 순간 나의 변화는 무엇일까 하고 물으십시오. 물다가 보면 아이디어가 팍 팍 팍 나옵니다. 그러면 그걸 행동으로 딱 저질러 보는 것입니다.



애벌레들이 녹음을 와삭와삭 베어먹는

나무밑에 비 맞듯 서다.

옷 젖도록 서다.

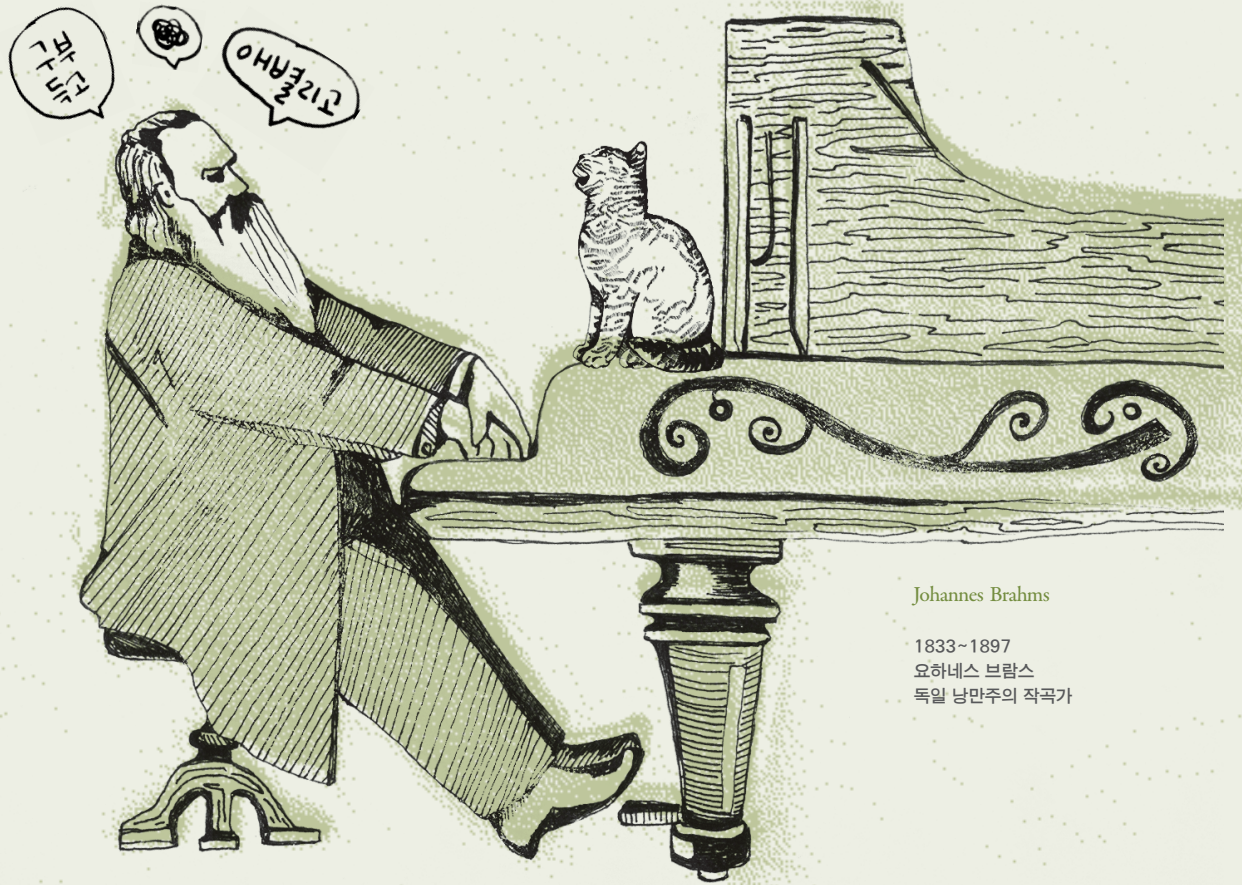
이대로 서서 뼈가 보이도록 투명해지고 싶다.

신현정 시인  
<어느 여름>

# 브람스 현악 6중주 1번 — 내림 나장조

<Brahms String Sextet No.1 In B flat major Op.18>

정안 유순형 님



Johannes Brahms  
1833~1897  
요하네스 브람스  
독일 낭만주의 작곡가

흔히 음악은 만국 공통어라고 합니다. 이 말은 음악에는 언어와 개념을 초월하여 소통되는 마음의 공통분모가 있음을 말하는 것 아닐까요? 아름다운 꽃을 보면 누구나 행복해지고, 비 오는 날에는 마음이 차분해지고, 어둠에 갇히면 무서움을 느끼듯 어떤 음악을 들으면 사람들 사이에 공유되는 독특한 느낌이 있습니다.

노래마다 뭔가 그 노래가 전하는 독특한 느낌, 슬픔, 평화, 즐거움, 자유로움, 공포, 절망, 또는 죽음이 전달되기도 합니다. 그래서 음악적 선율을 통해 전달되는 그 느낌을 민감하게 감지하고 공감함으로써 큰 위로와 힘을 느끼게 될 때가 있습니다.



이 곡은 브람스 Johannes Brahms가 공동여 작곡한 <피아노 협주곡 1번>이 실패로 끝나고 더불어 연인 아가테와의 사랑이 결별로 이어지는 파국을 경험할 때 쓴 곡이라고 합니다.

우리도 마찬가지로 살면서 피할 수 없는 좌절과 슬픔을 가슴에 담아야 할 때가 있습니다. '구부득고\*, 애별리고\*\*'라 했듯이 고통은 삶의 본질이기도 합니다. 그걸 알기에

우리는 꾸역꾸역 고통을 견디며 살아갑니다. 그러나 견디고 견디다 보면 그 고통은 어느새 아름다움으로 승화됩니다. 브람스의 <현악 6중주 1번>도 이런 인고의 세월을 견뎌낸 자만이 맛볼 수 있는 슬픔의 미학이 담겨 있다고 느껴집니다. 그래서 브람스의 음악을 통해 삶의 고통에 공감함으로써 깊은 위로를 느끼게 됩니다.

브람스는 독일 낭만주의 실내악의 정점을 찍은 음악가로 알려졌습니다. 특히, 이 곡 <현악 6중주 1번>은 현악 특유의 앙상블이 돋보이는 음악입니다. 잔잔하게 흐르는 선율을 따라 애잔한 슬픔을 느낄 수 있으며 그 슬픔에 머무르지 않고 그것을 던고 일어서는 어떤 비장함을 감지하게 됩니다.

그러므로 음악을 잘 모른다는 말은 맞는 말이 아닙니다. 알고 모르고의 문제가 아니라 느끼는 것이 중요합니다. 그 느낌은 우리를 언어 이전의 영혼의 세계로 안내하고, 가장 진실한 우리의 참마음에 접속하게 합니다. 브람스의 음악을 통해 내 안의 순수한 영혼의 소리를 들어봅시다.

\* 구부득고求不得苦  
원하는 것을 구해도 얻지 못해서 겪는 고통

\*\* 애별리고愛別離苦  
사랑하는 이와 이별하는 고통



# 보시사덕 布施四德

도안  
최동춘 님

모든 인간관계는 보시사덕으로 회귀된다.

용타 스님께서서는 “천하의 모든 덕성은 결국 보시로 수렴된다.”라고 하신다.

자연은 못 생명들에게 아무 조건 없이 끊임없이 모든 것을 베풀어 생명을 살린다.

자연은 모든 것을 살리기만 하는 것이다. 죽이는 것처럼 보이는 것은 자신의 기운과 맞지 않아 스스로 성장을 멈추고 안으로 감추어 때를 기다리는 것이다.

벼는 양陽의 기운을 타고났으므로 양기陽氣가 움트는 봄에 싹을 틔워 여름의 더운 양기陽氣를 듬뿍 받고 자라서 가을이 되어 음기陰氣가 발생發生하면 자신의 기운과 맞지 않으니 안으로 움츠러들어 다음 해를 기약하고,

보리는 음陰의 기운이 생기는 가을에 싹을 틔워 겨울동안 음기陰氣를 받으며 자라서 봄에 양기陽氣가 발생하면 열매를 맺어 안으로 감추게 된다.

그래서 따뜻한 기운을 간직한 쌀은 추운 겨울 동안 먹어서 추위를 이길 수 있도록 하고, 서늘한 기운을 간직한 보리는 더운 여름에 먹어서 더위를 견딜 수 있도록 자연이 우리에게 베풀 것이다. 이렇게 자연은 우리에게 모든 것을 보시한다.



자연의 원리는 비우면 채워진다. 내가 가진 것을 내보내면 새로운 것들로 채워진다. 더 신선하고 새롭고 좋은 것들로 채워진다. 탄산가스를 내보내면 산소가 채워진다. 되개로 주고 말개로 받는다. 베푸는 자는 하늘이 채워준다.

모든 종교의 목적 역시 보시라 할 만하다.

유교의 명덕 신민明德新民은 밝은 덕을 밝혀 백성들을 새롭게 하고자 함이니 베풀어요, 불교의 상구보리 하화중생上求菩提 下化衆生은 위로 깨달음을 얻어 중생을 교화하여 그 지혜를 베풀기 위함이에요, 선가仙家の 정각도원 구활창생正覺道源 救活蒼生도 도道의 근원根源을 깨달아 모든 생명을 돕고 살린다는 것이니 이 또한 베풀을 목적 삼는다.

결국, 우리 삶의 최고 가치는 베풀이다.

보시는 또한 깨달음으로 가는 지름길이다. 보시는 탐심貪心과 번뇌煩惱를 덜어내 업장業障이 소멸된다. 과거의 빚은 갚고, 미래의 복을 저축한다. 그러니 보시는 자신에게 주는 최고의 선물이 된다. 베풀면 받는 자 행복하고, 베푸는 자도 행복하다. 그래서 베푸는 모습은 아름답다.



# 2015년 스케줄

### 하나. 함양수련원 수련 일정

제256회	일반과정	2015년 2월 22일 日 ~ 2015년 2월 27일 金	
제257회	일반과정	2015년 5월 12일 火 ~ 2015년 5월 17일 日	
제258회	일반과정	2015년 7월 18일 土 ~ 2015년 7월 23일 木	
제259회	일반과정	2015년 8월 18일 火 ~ 2015년 8월 23일 日	
제260회	일반과정	2015년 11월 17일 火 ~ 2015년 11월 22일 日	
제261회	일반과정	2015년 12월 30일 水 ~ 2016년 1월 4일 月	
제44회	중급과정	2015년 1월 10일 土 ~ 2015년 1월 14일 水	
제45회	중급과정	2015년 3월 23일 月 ~ 2015년 3월 27일 金	
제46회	중급과정	2015년 8월 2일 日 ~ 2015년 8월 6일 木	
제35회	고급과정	2015년 1월 17일 土 ~ 2015년 1월 21일 水	
제36회	고급과정	2015년 4월 13일 月 ~ 2015년 4월 17일 金	
제37회	고급과정	2015년 8월 12일 水 ~ 2015년 8월 16일 日	
제6회	지도자과정	2015년 2월 14일 土 ~ 2016년 7월 17일 日	일반과정 수료자에 한함
제6회	청소년캠프	2015년 1월 4일 日 ~ 2015년 1월 7일 水	중·고등학생에 한함
제7회	청소년캠프	2015년 7월 29일 水 ~ 2015년 8월 1일 土	중·고등학생에 한함

### 둘. 서울센터 수련 일정

제10회	• 화합장	2015년 1월 30일 金 ~ 2월 1일 日
제11회	• 수심장	2015년 2월 27일 金 ~ 3월 1일 日
제12회	• 화합장	2015년 3월 27일 金 ~ 3월 29일 日
제13회	• 수심장	2015년 4월 24일 金 ~ 4월 26일 日
제14회	• 화합장	2015년 5월 22일 金 ~ 5월 24일 日
제15회	• 수심장	2015년 6월 26일 金 ~ 6월 28일 日
제16회	• 화합장	2015년 8월 28일 金 ~ 8월 30일 日
제17회	• 수심장	2015년 10월 30일 金 ~ 11월 1일 日
제18회	• 화합장	2015년 11월 27일 金 ~ 11월 29일 日
제19회	• 수심장	2015년 12월 25일 金 ~ 12월 27일 日

# 한 눈에 보는 — 2015 동사섭 연간 일정

2015년	첫째주	둘째주	셋째주	넷째주	다섯째주
1월	신정	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
2월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
3월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
4월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
6월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
7월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
8월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
10월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
11월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
12월	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

■ 월장기강과(서울)

■ 둘째주 토요일은 지도자과정(함양)

언제 어디서나 PC와 모바일로—

# 온라인 동사섭



## 행복마을 동사섭 유튜브 채널

<https://www.youtube.com/channel/UCTnsHooK8RUyUWRakslgAKQ>

동사섭의 이론과 용타 스님의 강의 내용을 담아놓은 동영상 채널입니다. 용타 스님께서 말씀해주시는 **행복으로 향하는 수련 방법**이 60여 편의 영상으로 정리되어 있습니다. <10분 동행>이라는 제목처럼 편당 10분 분량으로 용타 스님의 말씀을 정리하여 담았습니다. 그 외 월정기강좌를 비롯하여 행복마을에서 진행되는 영성 관련 강좌들도 전해드립니다. 60여 편 중 무엇을 먼저 보아야 할지 망설여지신다면 주제별로 갈무리 되어 있는 재생목록을 참조하시면 수월합니다.

## 행복마을 동사섭 카카오토리

<https://story.kakao.com/dongsasub>

페이스북에 이어 서울센터에서 운영하는 새로운 SNS, <행복마을동사섭—카카오토리>를 소개합니다. 위 주소로 접속하시거나 카카오토리 앱에서 검색이 가능합니다. 동사섭의 카카오토리 계정과 친구를 맺으시면 행복마을에 관련된 소식들을 앱app을 통해 뉴스피드에서 만나보실 수 있습니다. 페이스북을 자주 이용하지 않으시거나 익숙지 않으신 분들께 추천해 드립니다. 또한, 카카오톡 공유버튼으로 여러 도반님들과 스마트하고 쉽게 동사섭 소식을 공유하실 수 있습니다.





20여 년 지속해온  
동사섭 복습의 장

## 서경모임

행복마을 서울센터에서 동사섭 서울-경기 모임을 가지며 마음공부를 나누시던 도반님의 근황이 궁금했습니다. 한동안 휴식기를 가졌던 <서경모임>을 다시 열어드리고 싶었습니다.

고민끝에 도반님들께 서경모임의 재개를 요청드리며 초대장을 보내드렸습니다.

더불어 이번 서경모임에서는 행복선언도 함께할 수 있는 시간도 준비했지요. 행복선언은 삶이 행복한 이유 3가지를 발표하며 선언하는 시간입니다. 2015년의 행복선언 스타트를 인사동 서경모임에서 하게 되어 더 의미가 있습니다.

청명했던 5월 평일의 저녁, 설레는 마음으로 서경모임은 그렇게 다시 열리게 되었습니다.

센터 향기가 평소와는 사뭇 달랐지요? 깨자봉 식구들의 봉사 정신이 만들어내는 훈훈함도 있었지만 모리님이 미리 오시어 준비한 저녁 식사 향기가 향그럽습니다. 자두님은 창가에 나뭇잎 모양을 오려 분위기를 내느라 애를 쓰고 있고 토토로님, 알렉스님, 밍님, 삐삐님은 모리님이 만들어주신 음식을 강의장으로 나르고 각종 차를 내리느라 분주했습니다. 자 이제 손님 맞을 준비가 완료되었네요.



파스타와 샐러드, 따뜻한 식빵, 화사한 식탁보까지 모리님의 상차림 덕분에 서경모임은 더욱 빛이 났습니다.

열매님, 정안님, 무풍지대님, 청연님 등 자주 뵈었던 분들이지만 서경모임으로 다시 뵈니 반갑습니다. 정겨운 장소에 루꼴라, 비트 샐러드, 콜드 파스타 등등 준비된 식사가 하나 둘씩 테이블에 놓이니 분위기가 사뭇 다르네요. 게다가 오늘은 테이블에 깔린 화사한 식탁보가 분위기를 한껏 돋굽니다.



불성, 풍요, 편안한 죽음에 대하여... 무풍지대님의 첫번째 행복선언이 시작되었습니다.

행복선언 연사로는 무풍지대님, 파랑새님, 한뜻님, 자두님이 선정되었습니다. 이 자리를 빌어 행복선언 발표 요청을 받아주신 네 분의 연사님께 감사를 포함합니다.

무풍지대님의 행복선언이 이어졌습니다. 불성, 풍요, 그리고 편안한 죽음에 대한 행복선언이었지요. 편안한 죽음을 행복의 요건으로 생각하시는 무풍지대님의 마음이 경이롭게까지 느껴졌습니다. 무심의 불성과 풍요로운 사진만으로도 행복해지며 삶의 유한성을 인지하고 탐진치를 내려놓으면 죽음조차도 행복하게 수용할 수 있겠다는 무풍지대님의 행복선언이 자못 부럽습니다.

파랑새님의 행복선언은 담백했습니다. 산책, 커피, 동사섭. 결혼해서 산책을 많이 하게 되었다는 말씀과 커피를 즐기고 동사섭에서 진정한 행복을 찾는다는 파랑새님의 행복선언은 맑은 물 같았습니다.



2년여 만의 서경모임입니다. 다시 빛게되어 반갑습니다.



그리고 한뫘 님의 행복선언. 마음공부와 노래와 글쓰기, 이 셋으로 평생을 행복하게 살 수 있을 듯하다 하십니다. 셋 다 지금껏 마음을 두고 있었고, 늘 함께 했기에 특별할 것은 없으나 특히 마음공부는 최근에 온 마음으로 하고 있는 것이기도 하다는 말씀이십니다.



끝으로 자두 님의 행복선언은 작은 디테일, 감사, 남편. 신혼이기에 무엇보다 행복하실 때이지요. 행복의 정점에 선 자두님의 행복이 오래 지속될 것을 믿습니다.

서경모임에 참여해 주신 분들이 오시자마자 쓴 행복선언 세 가지를 간단히 묻고 답하는 시간을 가졌습니다. 처음 오신 사랑 님부터 마지막 열매 님까지 많은 분들의 행복선언을 듣고 있으니 몸과 마음이 모두 행복으로 가득 찬 느낌입니다.



한뫘 님의 행복선언. 마음공부와 노래와 글쓰기. 이 셋으로 평생을 행복하게 살 수 있을 듯하다 하십니다.



사람은 끼리끼리 모인다고 하지요. 행복을 추구하는 사람은 행복을 찾게 마련입니다. 우리는 행복을 선언했으니 서경모임은 이제 행복할 일만 남았습니다. 모든 일은 사람이 합니다. 게다가 행복한 사람들이 모이는 모임이니 설명이 필요없겠죠. <서경모임>의 발전을 기원합니다.



다음 <서경모임>은 10월에 열립니다. 서울-경기권에 계시는 도반님들의 참여를 기다리겠습니다.



봉사작선 프로젝트 제 1탄

# 꽃보다가 감사

행복마을 동사섭 소속 봉사단  
<개자봉>을 소개합니다.

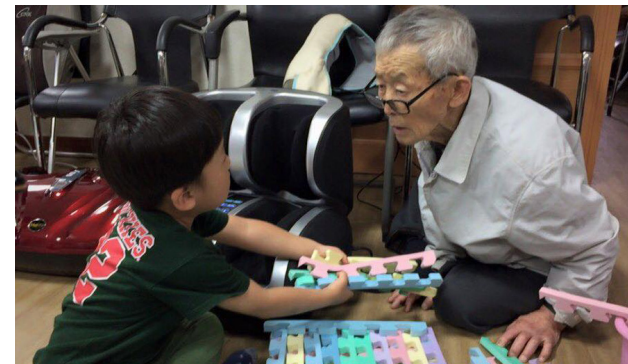
2012년 행복마을 서울센터 개장과 함께 꾸려진 개자봉은 '깨알같이 봉사한다'라는 슬로건으로 움직이는 동사섭의 자원봉사단입니다. 개자봉은 그 슬로건답게 서울센터 주관으로 열렸던 크고 작은 행사의 원활한 진행을 위해 깨알같은 참여로 큰 힘이 되어주고 있습니다. 동사섭 월정기강좌의 원활한 진행을 위한 손거둬이 주요 임무이자, 또한 서울센터 인근의 '라파엘의 집'이라는 보금자리에서 장애우들을 정기적으로 돕고 있어요. 그야말로 맑은 영혼의 소유자들입니다. 그뿐만 아니라 다양한 분야의 종사자들로 구성된 커뮤니티이다 보니 뜻하지 않게 재능기부로 빛을 발하기도 합니다.



서울센터의 자원봉사단이라고 해서 서울에서만 활동하는 것은 아닙니다. 개자봉은 의미와 재미가 있는 곳이라면 어디든지 참여가 가능합니다. 아주 긍정적인 봉사단이거든요. 최근에는 함양의 복지시설과 인연이 닿아 지난 5월, 함양 행복마을 인근 요양원의 어르신들께 봉사로 작선하는 기회도 있었습니다.

어르신들께 말벗이 되어드리고, 거동이 불편한 분을 잠시나마 편안하게 해드리고자 노력하던 개자봉 여러분. 멀리 여수에서 오신 눈꽃 님의 꽃꽂이 재능기부와 천둥 님의 강의로 깨알 같은 봉사에 화사함과 깊이가 더해졌습니다.

이심전심이라고 개자봉이 봉사를 간다니 도반님들께서 협찬으로 작선을 해주셨어요. 깨침 님의 <도담한의원>에서 준비해주신 한방소화제와 <비비엔다>의 꽃 손수건, <J 비주얼스쿨>의 풍경화 엽서 감사합니다. 어르신들께서 무척 좋아하셨습니다. 어르신들께서 좋아해 주시니 힘이 펄펄 났지요. 함양과 지리산의 맑은 기운과 공기는 개자봉 회원님들에게도 일상에서 지쳐있던 심신을 달래주어 더없이 좋은 시간이 되었습니다.



참석하셨던 개자봉 회원님들의 댓글로 후기를 더해 봅니다.

우비 님

1. 봉사도 기획력과 프로그램이 중요하다는 것을 느꼈고,
2. 모든 분이 아주 부드럽고 자연스럽게 잘 움직이신다. 대단하다.
3. 봉사를 가서 소풍처럼 놀다 왔다.
4. 내가 생각보다 입이 짧구나. (TTT)
5. 어르신들이 꽃을 참 좋아하신다.
6. 천둥 님은 은근히 웃기고 정안 님도 재미있는 상황을 잘 연출하신다.
7. 센스 님은 호준이에게 한마디, 한마디 참 현명하게 말씀하신다.
8. 밍 님은 진지할수록 웃기다.
9. 삐삐 님은 분위기를 위해 온몸을 던지시며 아주 포근하시다.
10. 우리 님은 참 바르고 명랑하시다.
11. 실상 님의 건강이 염려된다.
12. 지리산은 좋구나.

퐁그리 님

함양 가는 길이 그리 짧지만은 않았지만, 우리 님과 삐삐 님이 절 너무 즐겁게 해주셔서 멀게 느껴지지 않았네요. 함양에 도착하여 아기자기 예쁜 요양원에서 눈꽃 님의 눈높이 꽃꽂이 시간이 정말 특별했습니다. 아이들처럼 꽃을 보며 좋아하시는 어르신들의 모습을 보니 저도 모르게 미소가 지어지던 시간이었네요. 원장님 말씀으론 꽃꽂이는 처음이었다고 하시던데 참 좋은 이벤트였던 것 같습니다. 천둥 님의 깊고 진솔한 강의에도 박수를 드리고 싶어요. 개자봉을 위해 손팔찌 만들기도 준비해주신 눈꽃 님의 마음은 얼마나 넓은 건지... 개인적인 일정으로 끝까지 함께하진 못했지만 실상 님을 비롯하여 개자봉 여러분들의 후원과 준비 덕에 저는 그냥 즐겁게 즐기만 하다 와서 죄송하면서 깊이 감사드려요. 개자봉 최고입니다!

토토로 님

어르신들을 너무나도 자연스럽게 이끌어주신 눈꽃 님께 감사드리고, 난이도 있는 청중들을 모시고 강의해주신 천둥 님의 강의가 참 좋았구요, 행사가 잘 진행될 수 있도록 적극적으로 도움 주신 요양원 관계자 여러분들과 꽃꽂이 시간에 즐겁게 참여해주신 어르신들께 감사했습니다.

개자봉은 지역과 무관하게 함께 하고 싶은 분들의 참여를 환영합니다.

문의  
행복마을 동사섭 서울센터  
02)3499-1016

# 내가 이렇게 가슴 벅찬 느낌을 느끼다니!

소나무  
김성오 님

출발 당일에도 '가야 하나? 가도 별거 있겠어?' 하던 의구심이 없지 않았다. 그러나 동사섭은 '동사섭'이라는 말에 대한 나의 미진하고 어렴풋하며 흐릿하기만 했던 이해를 단박에 깨버렸다. 일목요연하게 제시된 실천 덕목들, 실사구시적 내용과 현실적 문제 해결 방식으로 너무나 명료하고 예리하게 나의 아둔함을 밝혀주었다.



느낌, 느낌의 교류를 기초로 한 화합의 도리, 마음(생각)의 전환을 기초로 한 수심의 도리, 미세정서의 중요함을 깨닫는 것, 지족과 감사의 원리 그리고 전 과정에서 실습의 원리철학인 행동주의는 보리향을 실천, 마음을 증득(證得: 깨달아 얻음)하는 구체적이고도 적절하며 너무도 신선하고 충격적인 선언으로 다가왔다. 프로그램 진행 과정에서 나는 내 가슴이 확 트이는 경험을 거듭했다. 공부 과정은 단지 정보의 습득, 숙지가 아닌 체득을 지향하는, 그래서 지금 이 자리가 함께하는 사람들 모두의 긍정적인 감정들이 넘쳐흐르고 서로를 전염시키고 고양하는 도저한 사건이었다. 그만큼 생동감 있고 강렬했다. 그 감동의 교류 속에서 나는 내 마음 깊은 곳에 남아있던 은근한 의심의 응어리가 서서히 녹아내리고, 대신 그 자리에 홀가분함, 편안함, 충만함, 감사의 마음이 들어차고 있음을 느끼며, 그것들을 찬찬히 새기고 그 맛을 음미하는 즐거움을 누렸다. 특히 미세감정의 중요성, 상대방의 속마음을 알아주고, 경청하고 공감하는 것의 중요성 부분은 학교에서 아이들과 함께 살아오면서 그동안 내가 저질렀던 많은 실수와 억압의 원인을 알게 해주었고, 해결책도 제시하는 귀한 공부였다. '서로를 이해하자, 잘 지내자.'고 말했지만 나는 기실 아이들에게 구체적이고 효과적인 방법을, 아이들이 이해할 수 있고 실천할 수 있는 말로 전하거나 인도하지 못했던 것이 사실이다. 서로 잘 지내는 것만 말했지, 아이들이 그렇게 할 수 있는 바탕 심리를 마련할 수는 없었기 때문이다. 이제

아이들에게 각자의 마음을 더 잘 파악하고, 그것을 바탕으로 상대방의 처지와 심정을 이해하고 받아들이도록 하는 데 도움을 줄 수 있게 되어 기쁘다. 아이들도 그렇지만 가족과 이웃, 친지들에게도 좀 더 자상하고 친근한 사람이 될 수 있을 것 같다. 사물과 자연에 대해서도 더 깊은 이해를 바탕으로 동체대비의 마음을 낼 수 있게 되었다.

과정이 진행될수록 내가 감사할 것이 너무나 많음을 아니, 나를 포함한 내 주변의 모든 것, 나의 존재의 경계 전부가 나를 온전히 지원하고 사랑하고 있었음을 알게 되었다. 그런데 속 좁은 이기심으로 그 넘친 도움의 기운과 축복을 온전히 누리고 감사하기는커녕 이기심으로 그 충만한 도움으로 살아왔음을 인정할 수밖에 없었다. 그 정도로 살아온 게 너무 한스럽고 부끄럽다. 사실 그동안도 말로는 '늘 감사하고 살아야 한다.' 했는데, 그 말의 진의도, 그 말에 상응하는 적실한 실천도 없는 빈말을 발산하고 있었던 게다. 그리고 이 마당에 다시금 확인하게 되었다. 네가 할 일은 온전히 은총과 축복을 기뻐하고 누리고 감사하는 것뿐임을! 더는 내 개인의 호불호에 바탕을 둔 선택적인 사랑의 시계 같은 것은 성립할 수 없는 망상임을!

여기서 지내면서 두 번 마음이 트이고 오래 돌고 있던 궁금함이 해소되는 순간을 경험했다. 두 번 다 아침에 눈을 뜨면서 문득 떠올라 형상, 개념으로 경험한 것이었다. 첫째는 부처님의 탄생 다음에

나오는 부처님의 한 생애였다. “천상천하 유아독존(天上天下 唯我獨尊), 삼계개고 아당안지(三界皆苦 我當安之)”의 내용이 다름 아닌 동사섭에서 강조하고 있는 정체와 대원, 그리고 편안케 하리라는 말에 있는바, 편안함이라는 느낌을 모두 담고 있었음이 명료해졌다. 말씀 전에 일곱 걸음을 옮길 때마다 그 자리에 연꽃이 피어났다는 건 그저 예쁜 말로만 지어낸 이야기가 아니라 지극한 실천이며, 부처님 호칭 가운데 하나가 양족존(兩足尊)인데 이것은 부처님의 지극하신 보리향의 원만하심을 뜻한다는 것으로 알고 있다. 의결과 태어난 화합과 자각으로 나아가다 ‘상가’의 꽃이구나 하는 생각을 했다. 두 번째는 오늘 아침이다. 문득 동사섭의 전 과정이 경전을 그대로 구현한 것임이 명료하게 드러났다. ‘나는 이처럼 들었습니다.’의 구성 전체로 시작해서 ‘동석한 모든 사부대중이 크게 기뻐하고, 믿고, 수식하고, 애써 실천하였습니다.’로 끝나는 형식인데 그것이 다 진실한 기쁨과 환희, 감사의 현장을 여실히 담고 있고, 실제로 재현, 아니, 실현되는 현장 자체임을 알게 되었다. 참 기뻐다. 그리고 깊은 믿음이 생기는 것이었다.

●

이제 다시 내 삶터로 간다. 잊지 않고 이곳에서 배운 것들을 실천하고 살아가리라고 다짐한다. 그중에서 아이들 속마음 알아주기, 인정해주기, 공감해주기, 내 삶의 조건에 지족하고 감사하기는 꼭, 반드시 실천하고 살겠다. 같이 생활한 도반님들, 큰 가르침 주신 용타 큰스님과 지도 법사님들, 식당 보살님들, 사무처 식구들, 행복마을이라는 공간 모두에 감사한다.

●

시간이란 경계를 스스로 두르고 그 무겁고 답답한 경계 안에서 오래도 살았다. 어떤 목표가 100%였다면 90%를 달성할 시에도 나는 스스로 실망했고 자학했으며 실패라고 생각했으며, 다음 날에는 130%의 계획을 세워 지속적인 자학으로 몸과 정신이 피폐했었다. 하지만 OP100 원리는 나 자신을 웃음거리로 만들었다. ‘어떻게 같은 결과를 가지고 이처럼 다른 해석을 할 수 있는가. 그래. 난 목표의 90%나 이루어 냈어. 난 최선을 다했고, 만족할 만한 결과인 것을 나 스스로 알잖아. 그리고 애초에 무리한 계획이었다는 거 역시 알았잖아.’ 모든 결과를 해석하는 기준은 내 관점이며, 생각이었다는 것을 알았다. 결과의 성공과 실패, 자학과 자찬의 기준은 나 스스로 판단할 뿐인데 왜 그토록 스스로 움아냈는지. 앞으로는 OP를 먼저 중요시 생각하고 지족하여 나에게 더 관대해질 것이다.

또한, 지족명상에서 나의 장점을 기술하는 과제에서 ‘40개나 있을까?’라는 걱정에서 시작하였는데 막상 쓰다 보니 자신감을 400개도 쓰겠더라. 그동안 스스로 너무 움아맨 결과 자신감을 잃고 살았나 보다. 앞으로는 나 자신을 더욱 아끼고 사랑하며 믿고 살아야겠다. 이런 생각을 하는 나는 실로 뽕찹은 사람이다.

●

예전에 산에 오를 때는 정상만 생각했었다. 정상에 오른 이들이 산 정상에서 내려다보는 그 기분이 최고라고, 그 기분에 산에 오른다고 많이들 해서 말이다. 그리고 무슨 일을 하든 목표를 세우는 못된 버릇도 큰 이유였을 것이다. 그래서 같이 오르는 사람들은 모두 경쟁자였다. ‘내가 저 사람들보다 빨리 올라가서 저 사람들보다 먼저 정상의 맛을 볼 거야.’ 그러다 보니 체력 이상의 에너지를 소모하며 발걸음이 힘들었고, 막상 정상에 올랐을 때는 힘에 부쳐 느낄 여유도 없이 쉬기 바빴고, 내려갈 걱정을 해야 했다. 막상 내려오면 힘들만 있었고, 운동은 된 것 같은데 산이 뭐가 좋다는 건지 이해할 수 없었다. 하지만 동사섭에 참여하면서, 지금까지 그릇된 생각을 느끼며 점심시간마다 산책길에서 많은 것을 생각했다. ‘저 나무는 말라 비틀어졌는데도 슬프지 않게 보이네. 돌을 밟는 느낌과 흙을 밟는 느낌, 풀을 밟는 느낌이 이렇게 다르구나. 저 나무의 뿌리가, 저 큰 돌을, 저 단단한 돌을 갈랐어. 과연, 뽕 찹린 하늘만 좋은 게 아니라 나무 사이 비치는 작은 하늘도 매력 있는데, 이런저런

이야기 하면서 천천히 오르는 것도 좋구나.’ 그리고 한 시간 반 정도의 산책이었는데 힘들지 않았다. 오히려 개운함을 느꼈다. 생각해 본다. 어쩌면 인생이란 것도 그렇지 않을까? 행복이란 것도 그렇지 않을까? 어차피 가는 길은 같다. 하지만 어떤 이는 여유 없이 달리다가 행복을 못 느끼고 땀이 많은 몸과 정신으로 정상에 올라 허무함을 느끼고, 어떤 이는 조금은 늦을 수 있지만 하나하나 작은 고마움과 행복을 느끼며 정상에 올라 함박웃음으로 진정한 산 정상 of 느낌을 온전히 느낄 수 있다.

●

어차피 계속 걷다 보면 정상에는 오른다. 지금까지의 나는 전자였다. 하지만 이제 후자처럼 산에 오르겠다. 그리고 것처럼 인생을 살겠다. 지금 생각해 본다. 돈자와 현자도 모두 내 안에 있었으며, 그것을 결정하는 것 역시 나였다는 것을 말이다. 그리고 다짐한다. 지금의 생각과 느낌을 절대 잊지 않겠노라고.





# 마음공부는 날카로운 칼로 베듯이, 침예하게

수미산  
성원 스님

작년 가을, 일반과정을 마치며 곧 이어지는 중급과정에도 참여하고 싶은 마음이 컸다. 하지만 여러 이유와 핑계로 쉽사리 마음을 내지는 못하고 있었다.

사실 지난번 일반과정에서 많은 것을 배우고 그때 얻은 커다란 충격과 감동으로 한동안은 그 안에서 매우 행복했다. 그때의 감흥을 주변의 여러 사람과 나누고 권하며 여러 날을 보냈다. 조금씩 바빠진 일상에 점점 그때의 열정은 멀어져 가고 있었지만, 마음 한편에서는 기회가 된다면 동사섭의 중급, 고급, 지도자 과정까지는 꼭 해보고 싶다는 생각이 자리 잡고 있었다. 그러던 어느 날 걸려온 한 통의 전화. 처음에는 누구신지 몰라 어리둥절했다. 알고 보니 동사섭 함양센터의 범웅 님이셨다.

중급과정에 참여하는 게 어떨까하고 그 말씀은 반가웠지만 조금은 당황스럽기도 했다. 선뜻 마음을 낼 수 없어 망설이고 있는데 거울 님께서 또 한 번 권유하신다. 당황스러운 마음은 조금씩 부담으로 바뀌었다. 확답을 드릴 수가 없었다. 그런데 ‘한 번 가볼까?’ 하고 살짝 마음을 내어놓으니 신기하게도 일이 풀리는 것 같았다. 중급과정 동안 내 자리를 비워야 할 일이 부담이었지만 대신 기도해 줄 분이 생기고, 대신 절을 돌보아 주실 분도 나타나니 참여하지 못할 이유도 없었다. 그런데도 박사 학위 논문을 쓸 일과 ‘수행을 더 하고 가는 것이 옳지 않겠나.’하는 생각이 다시 한 번 발목을 잡는다. 하지만 자주 있는 일정도 아니거니와 존경하는 사형 스님께서 친히 권유하셨는데 더는 빼는 것도 도리가 아닌 듯했다. 조금은 석연치 않은 발길을 멀고 먼 함양 땅으로 떴었다.

큰스님께서서는 우리가 이 중급과정에 온 이유는 Here and Now에 자유로움을 중요시하기 위해서라고 말씀하신다. 즉, 지금 여기에 자유로운 마음으로 존재하는 것. 이것이 세상에서 제일 중요하다고 하신다. 그러나 자유로움에도 여러 단계가 있는데 이 단계를 높이는 것이 일반과정에서 배운 5대 원리이다. 이 5대 원리에서 정체와 대원은 체體가 되고 수심, 화합, 작선은 용用이 되는 원용圓融의 논리이다. 이 중에서도 중급과정에서는 수심을 더 중요하게 다룰 것이라고 말씀하셨다. 내심 기대가 되었지만 한편으로는 걱정도 되었다.

(다음은 중급과정에서 시간대별로 기록해두었던 배움과 감상을 정리한 내용이다.)

### 2015. 01. 10 7:00 PM, 저녁 마당

강의의 주제는 ‘인생의 목적과 인류의 목적은 무엇인가?’였다. 이것의 답도 지금 여기에서 행복한 것. 즉, 자유함이다. 자유함은 해탈, 열반, 무애와 같은 개념이다. 그런데 Here and Now에서 나의 자유로움을 가로막는 것은 마수요, 악마이다. 이 마수로부터 바로 지금 여기에서 해탈하기란 그리 어려운 것이 아니다. 달리 생각만 하면 된다. 이것이 실존적 명상이다. 삶에서 결정적으로 걸리는 것이 있는데 이것은 교리상으로 해결하면 된다. 인생의 행복론. 이 행복론 차원에서 보더라도 수심을

하려면 마음속에서 번뇌들이 어떻게 만들어져 어떤 구조로 존재하는지 아는 것이 좋다. 번뇌구조론은 불교에서 말하는 12연기十二緣起의 다른 판인데, 여기에 대입해 보면 있다, 좋다, 싫다, 쌍 그리고 불만사고로 나누어 볼 수 있다. 있지도 않은 것을 있다 하고, 그냥 있는 것들을 좋다 혹은 나쁘다 하니 이것이 치癡요, 없는 것을 하고 싶고 갖고 싶어 하니 이것은 탐貪이요, 탐하는 대로 잘 안 되니 쌍! 하는 분노가 일어난다. 그것이 바로 탐진치貪嗔癡 삼독三毒이요, 모든 미성숙한 사람 마음의 뿌리이다. 해결법은 있다. 좋다는 어리석음은 없음의 관점, 즉 실체상 자체를 거부하며 적절한다. 이것이 불교의 구원론이다. 나의 모든 고뇌를 느낄 주체가 없으니 고통도 없다. 비아非我 무아無我이다. 싫다는 탐심은 죽음 명상으로, 쌍은 나지사 명상으로, 불만사고인 치심癡心은 지족으로 적절하여 끝내는 무심으로, 개념 이전의 허공과 같은 상태로 돌아가야 한다. 불교의 탐진치 삼독심을 어렵지 않게 친근하고 입에 짹 달라붙는 뒷거리 말로 정리를 잘 해주셔서 이해가 쉽다. 아주 좋다. 감사하다.

### 2015. 01. 11. 8:30 AM 아침 마당

마음공부는 날카로운 칼로 베듯이 침예하게 해야 한다. Here and Now가 어떠한가? 과거, 현재, 미래는 과학적으로 따져봐도 실체가 없다. 그러므로 행복은 다분히 개인적이고 주관적이라 우리는 행복을 창출해야 한다. 이것이 우리의 의무이다.

우리는 “이 정도로 행복합니다.” 라고 할 수 있어야 한다. 이 말인즉, 어떤 결과를 내기 위해서 무엇을 하기 보다는 지금의 결과를 확인하는 것이 중요하다는 뜻이다. 양자 물리학의 관점으로는 물질은 텅 비어 있다. 그러므로 행복도 스스로 만들어야 한다. 마음을 천국으로, 그 누구도 아닌 스스로 만들어야 할 것이다. 그러기 위해선 지족명상이 0번이 되어야 한다. 텅으로 알려주신 구천조<sup>光</sup> 부자론으로 부정할 수 없는 지족감을 갖게 되었다. 그리고 다시 의식이 걸리면 안되기 때문에 죽음명상의 텅인 여기까지가 내 뉘인 것과 고통 테마와 허무 테마로 잘 다루어 주셨다. 강의를 듣고 또 듣다 보니 점점 더 논리 구조를 확인할 수 있어서 기쁘다.

사람이 진화라는 임무를 수행하려면 건강한 마음이어야 한다. 임무를 구현하려면 구현욕<sup>慾</sup>이 일어나야 하는데, 이를 위해서 사랑과 인정이 있어야 실현 욕구가 생긴다. 실천 수행을 위해서 나를 기쁘게 하는 것들을 적고 낭독하는 가운데 수강생들의 환호를 받으며 스스로 위로하고 인정하는 작업을 했다. 사람이 잘난 체하면 상이 되지만 도약을 위한 방편이 되기에 약으로 삼는다. 이것을 통해서 마음이 훨씬 밝아질뿐더러 자존감도 높아짐을 느꼈다. 우리 절에 돌아가서도 꼭 자주 해봐야겠다고 생각했다.

방하<sup>放下</sup>하라! 거머리가 있으면 바로 떼어버려야 하듯이 바로 모든 잡다한 것을 다 떼내어 버리고 행복해 버려라. 그러기 위해선 최소한 인문학이 필요하다. 18K도 금이다. 만큼 자유롭게 만큼 행복해라. OP<sup>현재까지의 성취</sup>까지 이것을 누리면서 위로 올라가야지, 이것은 내팽개쳐두고 위만 보면 괴롭다. 지금 만큼의 자유로움이 있다. 이것은 의식 전환을 위한 복음과도 같았다. 의식의 전환이 해탈이라는 말이 더욱 실감 나는 멋진 강의였다.

최고, 최귀, 최대, 최종의 일은? 바로 동기이다. 동기가 부여될 수 있는 경우의 수는, 특수한 상황이 아니라면 사유가 답이다. 그런데 특수한 상황은 어렵고, 동기로 스스로 만들어야 하는데 그러기 위해선 사유밖에 없다. 만약에 사유를 포기한다고 하면 지·정·의<sup>知·情·意</sup> 중에서 1/3을 포기하는 것이다. 이 말은 나에겐 신선한 충격이었다. 그전까지만 해도 교리가 필요하다는 데는 동의를 했지만, 그래도 수행이 더 중요하다는 생각을 하고 있던 나는 거울 님께서 불교학자처럼 너무 교리 쪽으로 풀어나가시며 개념적이고 관념적으로 자유로우면 함과 해탈을 풀고 가시는 경향이 있다는 생각을 완전히는 떨쳐 버리지 못하고 있었다. 그런데 이번 강의로 이러한 기우와 건방진 생각은 말끔히 씻겨버렸다. 사실 나는 삼조 승찬 대사의 신심명<sup>信心銘</sup> 구절 중 “지도무난이요

유협간택이니, 단막증애하면 통연명백\*이라.” 라는 구절에 완전히 심취해 있어서 뭔가 모르게 내 생각들이 뒤죽박죽 엮던 것 같다. 불교의 수행은 계·정·혜<sup>戒·定·慧</sup> 삼락<sup>三樂</sup>을 닦음인데 마지막 단계인 혜<sup>慧</sup>의 힘으로 법을 가려 정확한 판단을 하는 것을 간택<sup>揀擇</sup>이라고 하고, 그 힘을 택력<sup>擇力</sup>이라



한다. 여기에서 택<sup>擇</sup>도 긍정적인 의미에서의 분별이다. 열반은 이 택<sup>擇</sup>력에 의해 얻어진 소멸—택<sup>擇</sup>멸<sup>滅</sup>이라고도 하듯—이기 때문에 지혜에 의한 사유는 굉장히 중요함을 새삼 확인했다. 그래서 개념과 생각 정리와 전환으로 해탈에 한 발짝 더 다가선 듯하여 기쁘기 그지없다. 이렇게 세세한 교리 작업과 사유 작용으로 일구어 놓은 동사섭의 살아 숨 쉬는 체계들이 더더욱 절실히 와 닿는다.

“지금 바로 부처하라.” 우리가 모두 부처일 수 밖에 없는 이유에 대해서 말씀하신다. 준동함령이 개유불성\*\*하다고 했듯이, 내 속에 불성이 있다는 것을 받아들여라. 우리에게도 부처의 종자가 있어서 싹이 트면 다른 무엇이 아니고 바로

부처가 될 수 있다는 이치이다. 이것은 마치 감나무 씨앗에 감나무가 될 인<sup>因</sup>이 있어서 싹이 자라 대추나무가 아닌 바로 감나무가 되는 이치이다. 그러할진대 우리에게 부처의 종자가 인으로 내재해있지 않다면 아무도 부처가 될 수 없다. 그러므로 이 존재, 부처가 될 귀한 존재이고 나아가서 이대로 바로 부처인 것이다. 활불<sup>活佛</sup>인 나는 행복하다.

과정이 끝나가는 마당에 돌아보니 처음에는 마지못해 끌려오듯 왔던 나 자신을 돌아보게 된다. 참 많이 부끄러워진다. 유치 찬란한 나는 이미 다 안다는 ‘안다 병<sup>病</sup>’에 또 걸려 있었던 것이다. 일반과정에서 소감문에 구구절절 참회하듯이 반성하며 적었던 것이 다시 올라와 있었구나 생각하니 참 아찔하다. 언제 또 슬며시 내 마음 속에 파리를 들고 나를 조종하고 있을지 모르기 때문이다.

온갖 번뇌와 걸림이 이번 중급과정을 통해 또 한 꺼풀 벗겨진 것 같아 아주 흥분하다. 얼마나 다행인지 모르겠다. 이런 기회를 마주하게 해주신 범용 님과 거울 님께 깊은 참회와 감사의 절—이번에 얻은 모든 공덕은 임들의 자비하심의 산물입니다. 참으로 기쁘고, 고맙고, 감사합니다.—을 올린다.

\* 지도무난 유협간택 단막증애 통연명백  
至道無難 唯嫌揀擇 但莫憐愛 洞然明白  
: 지극한 도는 어렵지 않음이고, 오직 간택함을 꺼릴 뿐이니 미워하고 사랑하지만 않으면 통연히 명백하니라.

\*\* 준동함령 개유불성  
蠢動含靈 皆有佛性  
: 영을 지니고 있는 것은 모두 불성을 지니고 있다.

# 지금 여기, 바로 부처임을 선언하다.



파랑새  
김면수 님

### • 돈망 3관

제1관 : 그냥 있다.

제2관 : 기초수를 그대로 수용한다.

제3관 : 아공법공이니 걸림 없이 그냥  
깨어있는 것이 할 일 전부이다.

지금 바로 부처임을 선언하고 이미 맑은  
상태임을 관한다. Here and Now에 그냥  
있다. 1초짜리 매우 짧은 그냥 있음이 있다.  
기초수를 그대로 수용한다. “1초짜리아.  
아야.” 했던 마음이 그대로 수용된다. 다시  
그냥 있다. 미시고공으로 관하며 아공법공  
한다. 순식간에 세상의 경계가 쓸어진다.  
고요하고 평화롭다. 걸림 없이 그냥 깨어  
있을 뿐, 이제 더 이상 어디로 갈 데가 없다는  
것이 너무나 확연해졌다. 무엇을 더 할 것도,  
어디로 갈 것도 없다. 나도 세상도 원래  
돈망이었다.



매번 1관에서 미끄러졌다. 이렇게 아무것도  
아니고 덩 덩한 이것이 돈망은 아니겠지.  
심지어 재미있지도 않은 그것을 열심히  
관행하지 않았다. 스승을 믿는 마음도  
있고, 언젠가 때가 되면 되겠지 라는  
마음도 있었다. 그러나 돈망과지는 남은  
숙제처럼 나를 불편하게 했다. 큰스님께서서  
작년 범문에서 이런 말씀을 하셨다.  
“용타가 죽었다는 소리를 들으면 여러분들  
마음속에서는 어떤 마음이 제1감으로  
들겠어요?” 큰스님의 답은 “아이고, 용타  
이 양반이 죽어버렸으니 이제 돈망, 그것을  
어디 가서 파지를 한다는 말이나? 이런  
마음이 들어야 하지 않겠어요?”였다. 그  
순간 정신이 바짝 차려졌다. 스승을 믿고  
게으름만 피운 시절과 이렇게도 간절하게  
법을 쥐여주고자 하는 스승의 메아리에  
응답하고 있지 않은 자신에 대한 부끄러움  
때문에...

7년 만에 다시 접한 고급과정에서는 불퇴의  
돈망 3관 사다리가 준비되어 있었다. 1관에서  
그냥 있음을 오래 견지하지 못하더라도  
기초수를 수용하고 다시 옴나로, 다시  
경계가 올라오면 아공법공으로 쓸어버리는  
돈망 3관의 사다리. 도저히 도망갈 수 없는  
사다리 하나, 하나를 건널 때마다 ‘이것이  
어떤 마음으로 만들어졌을까?’ 하는 생각이  
든다. 그 노고와 마음을 차마 상상할 수도  
없다.

처음 관행에서는 무미한 맛이 있을 뿐이었다.  
관행을 거듭하던 한순간, 울음이 터져  
나왔다. 여기에 있다고 여겼던 내 마음이  
사실은 한 번도 Here and Now에 그냥 머문  
적이 없었구나. 이것 외에 아무것도 없다고  
하면서 끝내는 거기에 저항하고 있었구나.  
시비 걸지 않고 기초수를 그대로 수용했다.  
진정한 평화는 그때 처음으로 느껴졌다.  
더 이상 무엇에도 시비하지 않고 그냥  
깨어있음. 아공법공으로 경계가 쓸어지는  
느낌이 예전과는 확연히 달랐다.

업은 아이 찾는다더니, 내 자식이  
100점 못 받아와서 내 자식 아니라고  
한다더니 내가 그 꼴이었구나. 이제  
더는 무엇을, 어디로 갈 필요가 없음이  
분명해졌다. 시원하고, 무엇보다 편안하다.

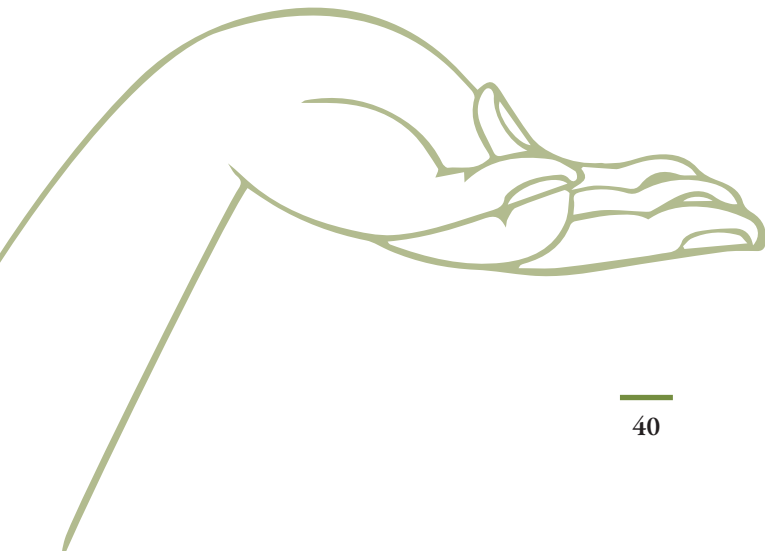




즉심즉불 卽心卽佛

이 말이 참 시원하고 좋다!  
그래, 그러함을 다 따지고 부처를 하나,  
모르더라도 부처임을 선언하고 부처로 사나  
마찬가지다.

지금 바로 부처임을 선언한다.



• 지금 바로 ‘부처한다’

즉심즉불 卽心卽佛. 이 말이 참 시원하고 좋다!  
그래, 그러함을 다 따지고 부처를 하나,  
모르더라도 부처임을 선언하고 부처로 사나  
마찬가지다. 지금 바로 부처임을 선언하고  
돈망 3관을 행하니 참 좋았다.

• 모든 감각 인지 과정에는  
그에 상응하는 느낌이 있다.

“모든 실습의 회향처 回向處는 느낌이다.  
깨달으려면 느낌에 유념하라.”는 큰스님  
말씀이 고급과정 내내 함께했다. 처음  
고급과정에서 가장 많이 들었던 말, “느껴야  
할 자리에 생각을 하고 있다.”는 느낌에 대한  
울렁증. 지난 7년간의 동사섭 공부시간이  
헛되지 않았음을 느낄 수 있었다.

결국, 느낌 좋자고 사는 것이 인생.  
깨달음을 특별한 것으로 생각하던 똥이  
사라졌다. ‘인식의 전환이 깨달음이다.’라는  
큰스님의 말씀을 이제 그대로 수용할 수  
있게 되었다.

• 방편론

무엇이든 진리시 眞視 하지 마라. 돈망 3관도  
방편이다. 뗏목도 강을 건넌으면 버려야지,  
강 건너가서까지 지고 다니는 물건이 아니다.  
참으로 시원하다.

— 돈망을 향한 진정성과 다시 시작

이전까지 돈망을 향한 진정성에 대해  
스스로에게 물으면 조금 부끄러웠습니다.  
왜 절대 하고 싶은지가 스스로 확실하지  
않았습니다. 지금은 ‘진정 내 마음의 상태가  
무한 OK가 되도록 하고 싶다. 보살도의  
도구로 살고 싶다.’는 서원이 간절합니다.  
이것으로 이번 고급과정에 온 값을  
다했습니다.

돈망 파지 전에는 돈망 파지가 수행의  
99%의 의미이나 돈망 파지 후에는 돈망  
파지가 수행의 1% 의미이다. 이제 수행의  
문턱에 들어선 것이다. 돈망 파지까지는 아직  
멀었지만, 수행의 문턱에는 들어섰습니다.  
이제 시작입니다. 설레고 기쁩니다.

이번 고급과정에 와서 된 것을 세고,  
된 만큼을 많이 기뻐했습니다. 지난 7년  
동사섭 공부해 온 속 살림을 점검하는  
시간이 좋았습니다. 한 것은 하나도 없는 줄  
알았더니 제법 잘살고 있는 내가 대견하고  
참 좋습니다. 뭔가 미적지근했던 것들도  
말끔하게 설거지 되어 시원합니다. 언제나  
사랑하는 큰스님, 돕는이 분들, 도반님들  
진정 감사하고 사랑합니다. 이제 집에 돌아가  
사랑하는 문 님에게 삼배 올리고 싶습니다.



생각 잘하면  
행복할 수 있고  
생각조차 놓으면  
해탈의 문이 열립니다.

당신을 생각으로부터  
자유롭게 풀어놓으세요.

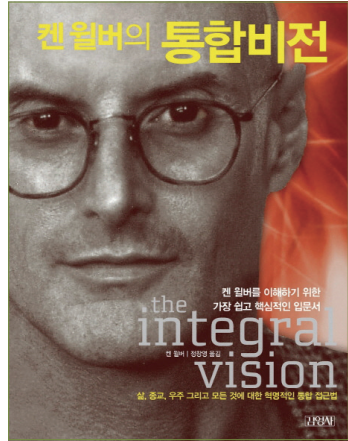
- 동사섭 말씀 중에서

달마도 (2014)  
일우 최환채 님 作



생각을 잘하면  
행복할 수 있고  
생각조차 놓으면  
해탈의 문이 열립니다.

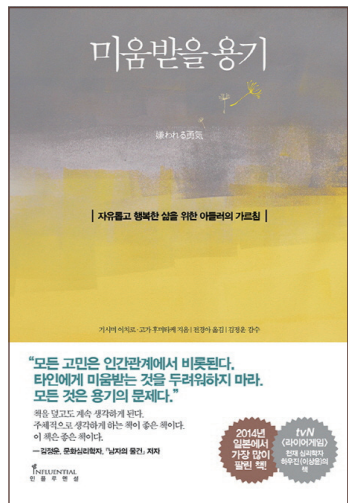
# 권장도서



## 켄 윌버의 통합비전

켄 윌버 지음 | 정창영 옮김 | 김영사 | 2014. 10. 13

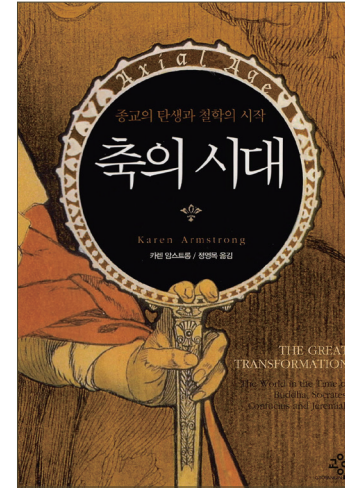
켄 윌버의 <무경계>는 행복마을 동사섭 소식지에서 소개해 많은 회원이 함께 읽어왔습니다. 이번에 소개할 책은 <통합비전>입니다. <통합비전>은 켄 윌버를 어렵게 생각하는 분들에게 권하고 싶은 가장 쉽고 핵심적인 입문서입니다. 의식 연구의 아인슈타인으로 칭송받는 통합심리학의 대가 켄 윌버의 핵심 사상을 100여 개의 울 컬러 이미지와 도표, 간결한 설명을 통해 알기 쉽게 엮었습니다.



## 미움받을 용기

기시미 이치로, 고가 후미타케 지음 | 전경아 옮김 | 김정운 감수 | 인플루엔셜 | 2014. 11. 17

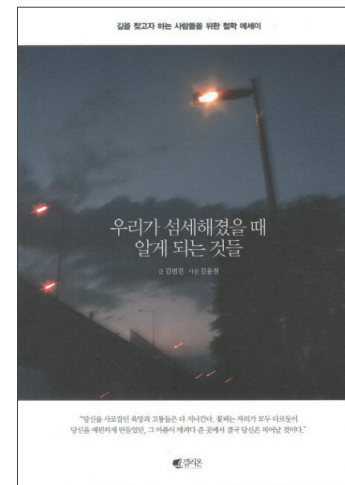
“남의 이목에 신경 쓰느라 현재 자신의 행복을 놓치는 실수를 범해서는 안 된다. 내가 아무리 잘 보이려고 애써도 나를 미워하고 싫어하는 사람은 반드시 있게 마련이니 미움받을 것을 두려워해서는 안 된다. (중략) 남들 이목 때문에 내 삶을 희생하는 바보 같은 짓이 어디 있느냐는 저자의 주장은 일상의 인간관계에서뿐 아니라 페이스북의 좋아요나 트위터의 RT(리트윗)를 죽어라 누르며 싸구려 인정에 목매어 사는 사람들이라면 모두 귀담아 들을 만하다.” - 본문 중에서



## 축의 시대

카렌 암스트롱 지음 | 정영목 옮김 | 교양인 | 2010. 12. 20

<축의 시대>는 기원전 900년부터 기원전 200년까지 세계의 주요 종교와 철학이 탄생한 인류사의 가장 경이로운 시기를 다룬 역사서입니다. 이 시대—축의 시대—에 서로 교류가 없던 네 지역에서 어떻게 비슷한 시기에 그토록 놀라운 사유의 혁명이 일어날 수 있었는지, 어떻게 우주와 인간과 삶에 대해 같은 결론에 다다를 수 있었는지... 이 책은 인류사의 수수께끼로 불리는 이 놀라운 문화적 평행 현상을 재조명합니다.



## 우리가 섬세해졌을 때 알게 되는 것들

김범진 지음 | 갤리온 | 2012. 09. 27

송광사의 대정 스님께서 추천해주신 이 책은 행복마을 동사섭 서울센터에서 '섬세와 결'에 대해 강의를 해주셨던 김범진 선생님의 책이라 더 반갑습니다. 민감한 사람들은 작은 것도 예민하게 감지하지만 그만큼 상처 입기 쉽습니다. 하지만 저자는 섬세야말로 내가 다른 존재와 깊이 연결되어 있다는 것을 느끼는 감수성이라고 합니다. 이 책은 섬세를 통해 삶과 사회를 바라보고, 섬세해짐으로써 더욱 풍부하고 깊은 삶을 살아갈 수 있음을 보여줍니다.

# ‘...그러나’ 미학

제1장 <행복특공대> 중  
p38 ~ p43

용타 스님 지음  
불광출판사 펴냄

“천하를 둘러보니  
부처의 지혜 덕상을  
갖추지 않은 것이 없구나.”

## — 긍정의 힘

“천하를 둘러보니 부처의 지혜 덕상을 갖추지 않은 것이 없구나.” 여러분 자신이나 혹은 여러분의 가족이나 친지들 중에 입에서 말이 나왔다 하면 자기 자신이나 주변 사람이나 세상에 대해 시비하고 비판하는 말을 많이 하는 경우를 보십니까? 즉 세상이나 사람들에 대해 긍정적이기보다는 부정적으로 인지하고 평가하고 비판하는 것 말입니다. 말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다는 말도 있고, 말 한마디로 목숨을 잃는다는 말도 있습니다마는, 우리네 사람들이 단순한 여하로 위로가 되고 격려가 되는가 하면, 말씀 때문에 상처가 되고 원한이 되는 일을 참으로 비일비재합니다. 물론 사람에 따라 다르지만 말을 뱉었다 하면 비수(比叟)가 되어 세상을 괴롭히는 사람이 세상에는 더러 있다는 말입니다.

단적으로 평가할 수는 없지만, 유아기부터 충분히 사랑과 인정을 받고 충분히 원하는 일을 성취하면서 자라난 사람은 세상을 보는 시각이 자연히 긍정적일 수밖에 없지요. 또한 사랑과 인정과 성취에 있어서 비판하고 미워할 수 밖에 없습니다. 물론 이것은 정도의 차이이지 흑백으로 나눌 수 없는 것이긴 합니다. 어쨌든 정도 이상으로 부정적 시각에 길들여져 있는 사람은 스스로 평안할 리가 없고 대인관계에서도 공격적이고 전투적인 태도를 취하므로 평화로운 분위기보다는 긴장된 분위기를 조성하게 되어 안으로나 밖으로나 평화롭지 못합니다.

세상에 대한 시각이 긍정적이냐(陽 시각) 부정적이냐(陰 시각)하는 문제는 마음공부에

있어서 대단히 중요하게 다루어져야 할 부분입니다. 보리수하에서 대각을 성취한 부처님께서 “천하를 둘러보니 부처의 지혜 덕상을 갖추지 않은 것이 없구나!”라고 선언하신 것은 바로 세상 자체의 대긍정(大肯定)을 드러내신 것입니다. 이말은 세상은 본래청정(本來淸淨)인데 중생이 주관적으로 분별, 시비, 평가, 비판 등을 한다는 것을 의미합니다.

## — 생각, 말이 운명을 좌우한다.

상대적인 분별 시비를 놓고 절대적인 평등 청정의 경지에 드는 결정적인 길이 많겠지만 이번에 관장하는 소박한 길 하나는 생활 속에서 쉽게 익히고 활용할 수 있는 간단한 단어 하나입니다. 즉, 그러나라고 하는 단어인데, 이 그러나를 특수한 경우에 습관적으로 활용해 봄으로써 마음공부에 상당한 공덕을 취할 수 있을 것입니다.

한 신도님은 나에게 “내 아들은 거짓말을 잘해요”라고 말하곤 했습니다. 나는 신도님에게 “그 말씀에다가 그러나를 붙여서 말을 이어 보세요.” 라고 요청했습니다. 그분은 처음에는 어색해 하였지만 끝내는 “내 아들은 거짓말을 잘해요. 그러나, 공부는 잘해요.” 라고 만들어내었습니다. 몇 개 더 만들어 표현해 보라고 했더니, “...거짓말을 잘해요. 그러나, 부모 말은 잘 듣는 편이에요.” “...거짓말을 잘해요. 그러나, 몸은 건강해서 고마워요.” “...거짓말을 잘해요. 그러나, 좋은 친구들이 많은 것 같아요.” “...거짓말을 잘해요. 그러나, 항상 밝은 얼굴이에요.”

그렇게 그녀를 붙여 표현을 해 본 느낌이 어떠냐고 물으니, 아들에 대한 느낌이 훨씬 좋아질 뿐 아니라, 깨달은 바가 있다고 했습니다.

인생이란 안으로는 무엇인가를 생각하고 밖으로는 무엇인가를 말하고 행동하는 과정입니다. 그 생각이나 말이나 행동이 대체로 긍정적이라면 좋겠지만 많은 경우 그러하지를 못합니다. 부정적인 생각이나 말이나 행동이 반복되면 그것은 습관화되고 나아가서는 성격이 되어 그 사람의 인생과 운명을 나락의 길로 이끌어버립니다.

### — 긍정 시각 발달시키기

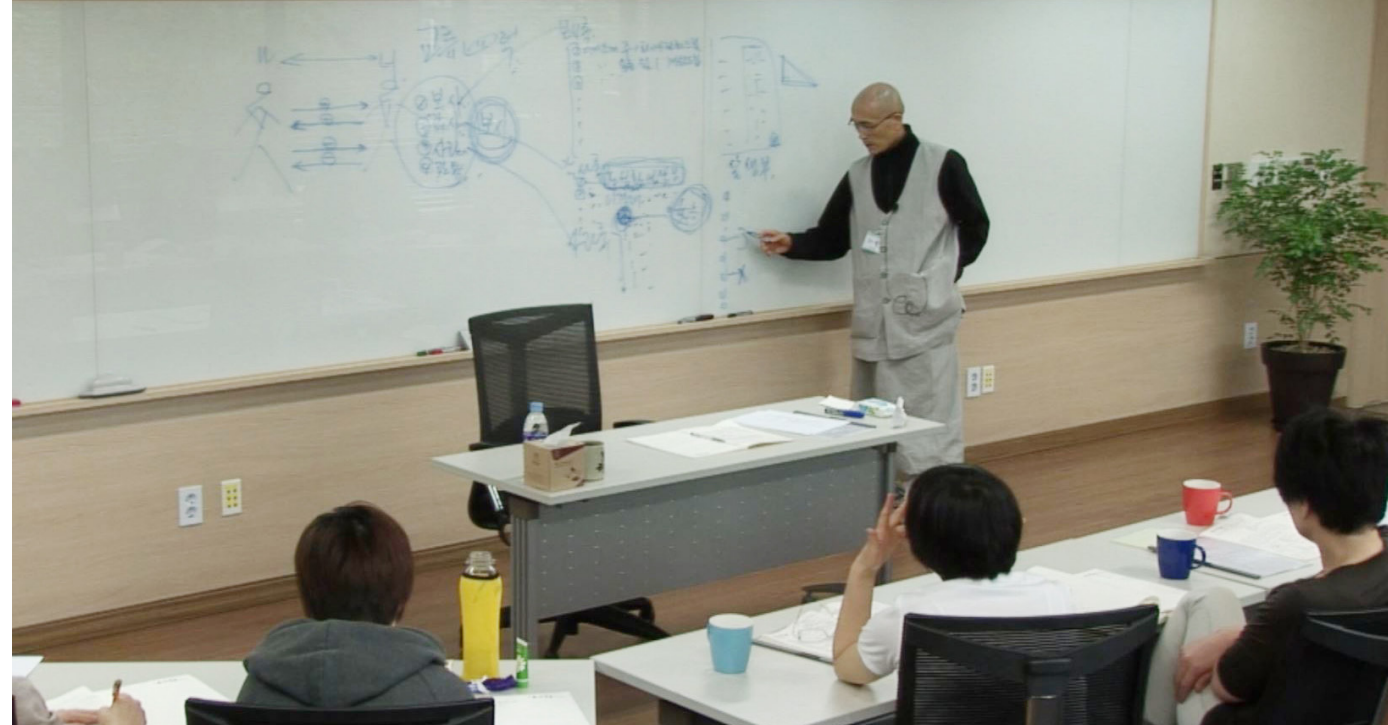
세상을 부정적으로 보는 성격이나 습관을 바로잡는 일은 최우선으로 해야 할 만큼 중요한 일입니다. 세상을 부정적으로 보는 시각을 교정하는 길 가운데 하나가 **그러나**라는 단어 활용입니다. 즉 부정적인 생각을 했거나, 부정적인 말을 했거나, 부정적인 행동을 했을 때, 가만히 ‘그러나’를 붙여 말을 이어보는 것입니다.

**그러나**라는 부사로 시작하는 말은 자연스럽게 앞의 상황을 반전(反轉)시킵니다. 스스로의 생각이나 말을 살펴보아서 적정선 이상의 부정 시각을 가졌다고 여겨진다면 생활수행 차원에서 강력한 대책을 강구해야 합니다. 부정 시각에서 벗어나기 위한 접근법 하나로 **그러나**라는 부사를 사용해 볼 것을 권장합니다.

“그는 잔소리가 많아”라고 말(생각)했다면, “그는 잔소리가 많아. 그러나, 그는 친절할 편이야.”, “그녀는 방방 떠있어. 그러나, 매사에 적극적이어서 좋아.”, “형님은 참 야속하다. 그런 정도의 부탁을 들어주지 않다니...” 였다면, “그러나, 알고 보면 형님에게 은혜 입은 것이 한두 가지인가.” 아들에게 매를 때리는 식의 행동을 한 끝이라면 역시 “아들이 여차저차하여 매를 때리기는 했다마는 그러나, 내 아들의 좋은 점이 한두 가지인가.” 하고 긍정적인 시각으로 아들의 장점을 생각해 보는 것입니다.

이런 식으로 부정 상황에 **그러나**를 붙여 말을 만들어 보는 것입니다. 부정적으로 사고하거나 표현을 해 놓고 끝내버리면 사고나 언어가 부정적으로 고착되고 급기야는 습관 내지 성격으로 굳어집니다. 100건 정도를 연습하다 보면 어떤 부정적인 상황도 긍정적으로 전환하는 사고력의 탄력이 생겨나고, 놀라울 정도로 긍정시각이 발달되어져 있음을 발견하게 될 것입니다.

마음은 그에 상응하는 말을 끌어오지만, 말은 또한 그에 상응하는 마음을 만들어냅니다. 좋은 언어 풍토는 세상을 영성적으로 성숙시키는 장치요, 토양입니다. 언어 순화나 순화된 언어 풍토를 조성하기 위한 운동이 역사적으로 꾸준히 일어나야 할 것입니다. 부정적인 사고나 언어표현 뒤에 **그러나**라는 언어 붙여보는 것을 운동에 붙여보자고 한다면 너무 섬세한 권장일까, 하면서 미소를 지어봅니다.



동사집 서울센터 수련 안내

## <화합장>

행복마을 동사집 서울 센터에서 한 달에 한 번 진행되는 <화합장>은 함양 센터에서 진행되는 일반과정을 2회로 나누어 그 1/2이다. 그 나머지는 <수심장>이다.

\*15호 소식지 참조

<화합장>은 관계에 있어 화목하게 어울리는 ‘화합(和合)’ 즉, 사람 사이의 긍정적 만남을 위해 화3요, 1glt의 원리, 교류사덕, 장력, 행동명상을 중심으로 3일 동안 숙박 없이 주간에 진행되고 있다.

화합의 원리, 이웃과 좋은 관계를 가져야 한다는 원리이다. ‘이러저러한 나’가, ‘우리 모두의 행복’을 위하여 우선 스스로 수심을 잘하여 큰 행복, 해탈을 산다면 좋은 것이다. 나아가 내 개인만의 세상이 아닌 이웃과 더불어 공존하는 세상이니, 내 주변 사람 내지는 일체 존재와 평화로운 관계, 곧 화합하는 관계를 유지하며 살아야 할 것이다. 다른 존재와 어떻게 화합할 것인가 본 수련회에서는 ‘화합의 원리’라는 제목 하에 절묘한 화합의 길이 제시되고 그 익힘을 위한 실습을 반복 실시하고 있다.







동사섭 회원 탐방 — I

## 동사섭 人의 향기

현등  
김종근 님

### 동사섭 人의 향기

만 명이 다녀간 명상 프로그램인 만큼 동사섭에는 다채로운 회원님이 많이 계십니다. 지고한 행복을 위하여 어떠한 수행을 하고 계신지 라이프 스타일이 궁금했던 분들을 직접 찾아가 함께한 시간을 여러분과 나누고자 합니다.

지난 호에서는 강릉에 계신 선혜 님과 선광 님 두 분의 향기를 전해 드렸습니다. 이번 여름호에는 동사섭 함양수련원에서 일반과정에 참여하시는 분들의 수련을 ‘돕는이’로 활동하고 계신 현등 님과 이야기를 나누고자 합니다.

어느 날, 현등 님께 연락을 드렸습니다. ‘한 번 만나 뵈 수 있을까요?’ 조심스레 여쭙니 사천으로 오면 한 끼 대접해 주겠다 하십니다. 경남 사천. 일단은 흔쾌히 ‘네!’ 하고 지도를 검색해 보니 화살표가 한참 아래로 내려가네요. 삼천포와 가깝습니다. 하루 안에 다녀오기에 그리 짧지 않은 거리지만, 현등 님을 뵈 생각에 부담보다는 설렘이 더 큼니다. 사천 고등학교의 교장 선생님이시기도 한 현등 님. 그분의 삶과 동사섭과의 인연... 궁금한 게 참 많았습니다. 설렘을 안고 그렇게 다섯 시간쯤을 달려 드디어 현등 님을 만났습니다. 이전에 짧은 인연으로 잠시 만났을 때처럼, 온화하고 너그러운 미소는 여전하시네요.

### 현등 님의 소개를 부탁드립니다.

아내와 슬하에 딸, 아들을 두고 있습니다. 지금은 사천고등학교의 교장을 맡고 있지요. 이 학교가 생길 때부터 교직에 몸담아왔어요. 한 학교에 30년을 있다 보니, 시내에 나가면 17살 학생부터 70세 어르신들까지 저를 다 알아봐요. 학생으로 만났다가, 다시 학부모로 만나게 되고 그렇죠.

이곳 경남 사천은 한려해상국립공원 중심부에 자리 잡고 있어 자연환경이 참 수려해요. 공항, 항만, 고속도로까지 교통망이 잘 발달해 있어요. 또한 청정바다의 싱싱한 수산물이 풍부합니다. 한국항공우주산업이 있어 첨단항공산업의 메카이기도 하지요.

### 동사섭과의 첫 인연은?

91년 여름 방학에 상담교사 연수를 하게 되었어요. 그때 집단상담 과목을 지도하신 교수님이 ‘상담은 머리로 공부하는 것이 아니라 몸으로 공부해야 한다.’고 하시면서 여러가지 집단상담 프로그램을 소개했죠. 대학 교수님들이 진행하는 프로그램도 있었고, 정토회 프로그램도 있었죠. 그중에서도 백장암에서 진행하는 동사섭 프로그램을 소개받아 처음 알게 되었어요. 하지만 바로 동사섭과는 연락이 되지 않아 대신 다른 집단상담 프로그램을 여러 가지로 경험하게 되었어요.

그러다가 93년 여름 삼동원에서 진행한 수련회에 가서야 동사섭을 만났어요. 처음 동사섭을 경험한 느낌은, 그때까지 제가 경험했던 많은 집단 프로그램들을 종합해 놓았다는 것이었어요. 굳이 다른 프로그램을 익힐 필요가 없어 보였어요. 그 후로 다른 프로그램은 접어두고 동사섭에 전념하게 되었지요.



동사섭 철학과 방편들을 몸에 익혀 인격화해야겠다는 결심을 하고, 방학 때마다 열리는 프로그램을 꾸준히 참석했어요. 93년부터 99년까지 일반과정을 빠짐없이 참가했어요. 그때는 여름, 겨울 두 번씩 했지요. 98년 여름부터는 돕는이로 참여하게 되었어요. 원래 돕는이를 하기로 하셨던 분이 참석을 안 하신 거예요. 그러니까 거울 님께서 “네가 한번 해봐라.” 하셔서 빈자리를 메꾸게 되었던 게 시작이었죠.

돕는이들이 저마다 개성이 있어요. 분위기를 잘 이끌어야 하는데, 무엇보다 유머 감각이 있어야 해요. 그래야 즐거운 분위기가 되지요. 저는 유머감각은 조금 떨어지지만, 임서<sup>臨書</sup>를 잘하는 편이라 생각해요.

93년 그 여름 처음 참석한 동사섭은 나를 거듭나도록 한 수련회였어요. 안개가 걷히듯 머리가 맑아지고 시원해졌던 기억은, 지금 돌이켜 보아도 가슴이 시원해지고 행복합니다.

**동사섭에서 만난 인연 중 가장 인상적인 세 분을 꼽을 수 있다면?**

거울 님, 학 님, 도안 님입니다. 거울 님은 내 인생 프레임을 행복 프레임으로 바꾸어 주신 분이예요. 학 님은 섬세한 성품으로 잘 살피주세요. 그리고 동사섭에 몰입할 수 있도록 격려와 함께 멘토 역할을 해주셨어요. 도안 님께서는 인품의 품을 몸으로 보여 주신 분이요, 지금도 저의 건강 비결인 국선도를 알게 해 주신 은인입니다. 덕분에 국선도 사범 자격증도 갖게 됐지요.

**동사섭 이전과 이후의 변화가 있다면?**

무엇보다 행복 프레임을 정착하게 된 것이 가장 큰 변화입니다. 한 방편으로 바라봄으로써 내 것과 다른 프레임들을 이해하고 존중할 수 있게 되어, 관점자재의 여유와 자유로움을 얻었어요. 이 세상을 바라보는 내 눈이 확장되었지요.

또한, 삶의 목적이 선명해졌어요. 삶, 프레임, 삶의 목표, 행복, 느낌, 장에 임하는 마음가짐, 삶의 오대원리 등을 선명하게 정리하여 마음을 보다 맑고 밝고 고요하게 관리하게 되었어요. 그리고 삶의 목적의식이 뚜렷해지니 더는 방황하지 않고, 마음공부의 바른길을 만나게 되니 어떤 방편들도 동사섭 문화의 범주에서 이해하고 수용하면서 공부할 수 있게 되어 행복합니다.

가정이 화목합니다. 우리 집 가훈이 지족 구현이예요. 참, 일우 님이 가훈을 써줬지요. 가훈처럼 가족들의 긍정점을 먼저 보려고 노력하고, 칭찬과 격려를 자주 해요. “우리 모두의 행복을 위하여”가 관념 놀음이 되지 않기 위해서는 우선 나 자신부터 행복하고, 가장 가까운 가족들과 잘 화합하고

행복하도록 내가 먼저 노력해야 해요.

마지막으로, 마음의 여유가 생겼어요. 저는 원래 성격이 예민하고 급했어요. 하지만 동사섭 이후, 평소 감정의 기복이 크지 않고, 자극에 대한 반응의 속도가 느려졌어요. 덕분에 상황을 충분히 살펴 반응하는 여유를 가지게 되었죠. 또 부정정서가 일어났을 때 쉽게 극복하고 스트레스도 적게 받고, 그에 대응하는 힘이 길러졌어요.

**동사섭 공부 내용 중 가장 인상적인 내용은 무엇인가요?**

“이 세상에서 가장 중요하고 의미 있는 것은 삶이다. 그 삶을 결정하는 핵심적인 요인은 프레임이다. 프레임 중의 프레임은 목적가치관이다. 인생의 목적은 행복이다. 행복은 좋은 느낌이다. 행복의 주체는 우리, 삶의 목적은 우리 모두의 행복이다.” 라는 깨달음이에요. 그리고 삶의 5대원리와 돈망이 있지요.

**돈망에 대해 말씀해 주신다면?**

돈망은 식 주체기능이 깨어 있는 의식을 느끼고 있는 그냥 있음입니다. 모든 프레임을 놓아버린 절대 휴식이에요. 그때의 느낌은 어떤가? 프레임을 놓아버리는 프레임이에요.

그냥 있는다.

기초수를 그대로 수용한다.

아공 범공이니 걸림없이 그냥

깨어 있는 것이 할 일 전부이다.

돈망 3관을 꾸준히 관행하면서 지금 여기 온전히 존재하는 고요하고 특 트인 자유로움을, 무한감을 느낍니다.

**“내 마음이 여유로우니 아이들을 편하게 대할 수 있게 되었어요. 아이들을 보는 눈이 달라지니, 그 에너지가 아이들에게도 전달되는 것 같아요.”**



**동사섭이 어린 학생들을 교육하는 데 미친 영향이 있다면?**

동사섭을 통해 시각이 더 긍정적이 되었고, 동사섭 방편들을 현장에서 활용함으로써 아이들의 영혼에 맑은 물 붓기를 많이 시도했어요. 아이들과 마음 나누기, 1일 3명 이상 칭찬하기, 주인공에게 긍정 피드백하기, 감사편지 쓰기, 친구에게 사과하기, 수업시간 자자청하기, 받아주기의 날 등을 진행했어요. 사실 교사가 학생들과 함께 나누기가 쉽지 않아요. 아이들 대하기가 쉽지는 않은 거죠. 하지만 이런 프로그램을 진행하면서 아이들이 좋아하는 모습을 보는 보람이 있었지요.

내 마음이 여유로우니 아이들을 편하게 대할 수 있게 되었어요. 아이들을 보는 눈이 달라지니, 그 에너지가 아이들에게도 전달되는 것 같아요. 그리고 아이들에게 습관대로 대했을 때 금세 잘못을 알아차리고 고칠 수 있었어요.

지난달 말 이순신 장군의 사천해전 승전 기념 행군을 했어요. 10km를 전교생과 함께 걸었지요. 행군 후 레크리에이션 시간에 아이들이 날 보고 노래를 부르라는 거예요. 처음엔 머뭇거리며 마음이 들었는데, “저질러라.”라는 말씀이 생각났어요. 그래서 흔쾌히 했지. (웃음)

그리고 사천시 교육청이 주최해서 선생님과 학부모 대상으로 교육을 진행한 적이 있어요. 학생상담자원봉사 교육이었는데, 하루 8시간 동안 했어요. 그때 동사섭 프로그램을 엮어서 진행했지요.

**마지막으로, 돕는이로서 동사섭 회원들에게 인사 말씀 부탁드립니다.**

우선 동사섭이라는 프로그램으로 인연 된 것이 감사하고 행복합니다.

몸 건강하시고, 경제적으로도 윤택하시고, 그리고 마음을 보다 건강하고 맑고 밝고 평화롭게 관리하여 마음통에 동사섭의 향수를 담아 다 함께 향기로운 사람이 되기를 기원합니다.



**설레는 마음으로 달려갔던 사천 길. 현등님은 우리 모두를 가슴에 품듯 포근하게 맞아주셨습니다. 동사섭을 통해 얻게 되셨다는 마음의 여유가 느껴졌습니다. 많은 이야기가 오고 갔지만, 특히 교직 생활 중 학생들에 대한 커다란 애정을 보이셨던 모습이 떠오릅니다. 대담에 응해주신 현등님께 감사드립니다. 언제나 평화로움이 함께 하길 기원합니다.**

수심내레이션  
**수심명상산책**

**5요 명상**

천하의 주인이요 보살행의 도구이며 밀거름인 이 일물 一物은	정체
무한우주에 있는 유형무형, 유정무정 모든 존재들의 행복 해탈과 맑고 밝은 상생기운을 위하여, 이 일물의 진 존재, 진 에너지를 기起하여 전傳하오니 무량한 복덕이 향상向上되소서	대원
이에 안으로, <돈망명상-지족명상-비아명상-나지사명상-죽음명상> 등의 주조제 主助細바라밀로 수심修心을 잘하여 마음천국 이루고,	수심
밖으로, 보는 눈을 바르게 하고, 보이는 모습을 바르게 하고, 잘 교류하는 등 화합을 잘하여 관계천국 이루며,	화합
나아가 핵심소임 수명소임, 보시-감사-사과-관용 등의 비소임을 잘 작선作善하여 세상천국 이루리라.	작선

**주바라밀**

그냥 있다. 기초수를 그대로 수용한다. 아공법공我空法空이니 걸림 없이 그냥 깨어 있는 것이 할 일 전부이다.	돈망
--	----

**조바라밀**

한 생각 일으키니 범사 감사요, 지족이다. 혼이 감사요 몸이 감사요 가정의 모든 존재들이 감사요, 소속공동체의 모든 존재들이 감사요, 지역사회의 모든 존재들이 감사요, 나라의 모든 존재들이 감사요, 지구의 모든 존재들이 감사요, 나아가 공기와 물을 위시한 태양계 은하계 우주 등의 대자연이 감사요 지족이다.	지족
과거의 나는 이미 지나갔으니 없고 미래의 나는 아직 오지 않았으니 없으며 현재의 나는 찰나 무상이니 없다. 이렇게 있는 것처럼 여겨지는 이 일물을 응무소주이생기심應無所住而生其心하는 보살행의 도구요 밀거름일 뿐이다.	비아
무아인 이 인물이 천하를 돌리본다. 그지없는 모든 것들 다 여여히 그러하는구나 일어나는 모든 일들 다 그인에 그 파이니 그러하겠지, 굳이 가치론적으로 본다해도 절대공정이다 감사요, 지족이다.	나지사
그것이 온다. 호흡이 멈추고 피돌이가 멈추며 사회적 역할이 끝난다. 간다. 걸림이 없다. 고요한 우주에 상생기운이 가득하고 애쓰지 않아도 돈망이다.	죽음

**세바라밀**

궁궁의 회향치는 보시요, 작선이다. 핵심소임核心所任, 수명소임隨名所任, 보시-감사-사과-관용 등의 비소임非所任을 그지없이 작선하면서 사는 것이 인생이다.	작선
---	----

# 동사섭 人의 향기. 둘



알렉스 권영욱 님



현호 김상균 님



락지 허민호 님



공명 김준규 님

## 동사섭 人의 향기. 둘

돈망을 과지하신 분들의 지고한 향기를 전하기 위해 인터뷰를 준비하다 문득 이런 생각이 들었습니다.

**일반과정을 처음 접하신 분들은 어떤 느낌을 받으셨을까?**

**동사섭을 만난 이전과 이후의 변화는 무엇일까?** 아마도 첫 느낌이란 것은 두고두고 생각나는 소중한 의미 있는 기억일 것입니다. 그래서 그 느낌을 나누고자 일반과정을 경험하신 회원님을 대상으로 짙막한 인터뷰를 준비해 보았습니다. 앞으로도 고정 꼭지로 함께하고 싶습니다. 일반과정을 경험하신 회원님의 많은 참여 바랍니다.

일반과정 237기  
알렉스 권영욱 님

일반과정 255기  
현호 김상균 님

일반과정 255기  
락지 허민호 님

일반과정 257기  
공명 김준규 님

### 1 — 동사섭 전후로 달라진 점이 있다면?

1 — 지금 이 순간 행복한지 항상 깨어있는지 점검을 자주 하게 되었고 사람들과의 관계에 대해 더 많이 생각하게 되었습니다.

1 — 이전에는 하루하루가 긍정적이지 않고 힘들다고 생각했었는데 동사섭 이후로 삶을 대하는 태도가 보다 여유롭게 변했습니다.

1 — 주변인들과 고마운 분들께 마음 전하기를 실천하고자 노력하게 되었습니다.

1 — 성격이 남에게 집중하는 편이라, 정작 내 삶에서 내가 구경꾼 같았어요. 이제는 주인공이 되려 노력해요. 그리고 보다 편하게 미소 지을 수 있게 되었어요.

### 2 — 기억에 남는 동사섭 내용은 무엇이었나요?

2 — 행복이라는 게 ‘작은 좋은 느낌’이라는 정의를 얻게 된 것과 ‘되는 것을 세어라.’는 큰스님 말씀이 기억에 납니다.

2 — 주전자 명상을 통한 일상에 대한 사소한 감사, 나 혼자만의 행복이 아니라 나와 관계된 모두가 행복해야 진정한 행복인 것을 확인했지요.

2 — 돕는이 여러분, 용타 스님의 가르침, 맑은 물 붓기, 개싸움, 여러 사람들과의 만남

2 — 사람은 누구나 소중하고, 존중받을 만한 자격이 있다는 것이 가슴을 울렸어요. 그리고 앞으로 이를 것보다 이미 가진 것, 이룬 것이 훨씬 많다는 깨달음이 있었어요.

### 3 — 근황은? 어떻게 지내세요?

3 — 생활 속에서 직접 실천하는 삶을 살고자 노력하며 주변 사람과 같이 행복을 나누는 기쁨을 누리고 있습니다.

3 — 현실이 팍팍하다 보니 일상이 크게 달라지진 않았지만, 동사섭에서 배운 것을 실천하고자 노력하고 있습니다.

3 — 일 때문에 한가로울 때가 잘 없고 여유를 가지는 것이 동료에게 미안하고 사치 같지만 사소한 일상에서 감사를 발견하고 있습니다.

3 — 동사섭에서 배운 내용이 일상에 녹아들도록 노력해요. 특히 나지사 명상은 잊지 않고 하려고 해요.

### 4 — 동사섭 회원들과 나누고 싶은 말 또는 기억에 남는 분(들)께

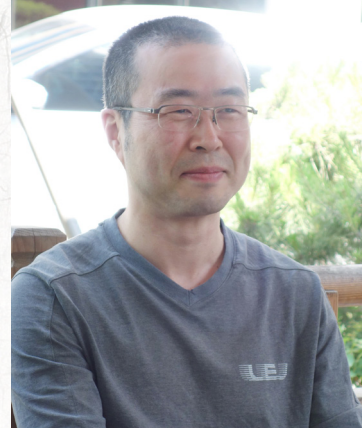
4 — 동사섭을 통해 만난 사람들과 아직도 많은 교류를 하고 있는데, 살면서 이렇게 좋은 만남을 이어준 동사섭의 모든 분께 감사드립니다.

4 — 모두 행복하시길 바랍니다. 저희 반을 이끌어주셨던 열매 님 보고 싶어요.

4 — 현공 님이 기억에 남습니다. 다시 한 번 뵙고 싶습니다.

4 — 저희와 숙식하며 함께 지내며 돕는이를 하셨던 모든 분들은 수련 생활의 모범이셨어요. 모두 고맙습니다.

우리 모두의 지고한 행복을 위한—



# 스마일 갤러리





# 행복테이블

‘식사 한 번 대접하고 싶습니다’

딜Dill 향기가 서울센터 돈망선방에 가득합니다. 지난번, 모리스가든Mori's Garden에 방문했을 때, 혜옥님께서 한 움큼 주신 허브의 향기가 선방을 가득 채웠습니다. 그 덕분에 자기지족명상 시간도 더욱 향기로웠던 것 같습니다. 지족명상이 끝나고, 참석하신 분들께 딜을 나누어 드렸습니다. 어디에 쓰는 거냐고 물어보십니다. ‘딜은 허브예요. 요거트에 넣거나 피클 담글 때, 샐러드 만들 때 사용하면 좋아요.’라고 말씀드리니 모두 반갑게 받아들이고 가십니다. 모리 님! 건강한 땅에 유기농으로 키워주신 소중한 식재료 나눠 주셔서 참 감사했습니다.

얼마 전 서경모임이 다시 시작되었습니다. 모리 님의 정성으로 자란 식재료들로 만든 요리를 준비해 서경모임에 오신 분들과 나누어 먹었습니다. 그때도 딜이 들어간 샐러드가 있었습니다. 새삼 딜의 향기가 감싸고 있던 그 공간과 시간에 감사했습니다. 행복선언과 더불어 오갔던 대화는 더할 나위 없었지요. 그 날, 시공을 함께 나누는 서경모임의 열매 님, 정안 님, 한뜻 님, 무풍지대 님... 우리는 모두 행복했습니다. 우리가 다시 이런 향기로운 시공을 누릴 수 있을까요? 향기 어린 시간과 공간에서 여러분과 삶의 의미에 대해 생각하고, 그 생각을 나누는 이런 자리가 우리에게 좀 더 필요하다고 생각했습니다.

## — 두 번째 행복 프로젝트

작년부터 진행한 첫 번째 프로젝트, \***행복선언: 바로 지금 행복하라!**에 이어 동사섭 서울센터에서는 두 번째 행복 프로젝트를 준비하고 있습니다. 프로젝트 이름은 바로 **행복테이블** 입니다. 이것은 이미 연결되어 있는 우리의 행복테이블입니다. 검색창에 ‘행복(한) 테이블’을 검색해보니 이런저런 사진들이 눈에 들어왔습니다. 다양한 사진을 보다가 더욱 궁금해졌습니다. 행복한 테이블이란 과연 어떤 걸까? 행복한 테이블을 위해서는 어떤 요소들이 필요할까? 상상속에서 테이블을 차려 보았습니다. 좋은 사람들, 건강한 먹거리와 향긋한 차, 의미있고 흥미로운 이야기가 함께라면 좋겠습니다. 이제 상상을 현실로 옮겨오려 합니다.

## — 식사 한 번 대접하고 싶습니다

소박하지만 정성으로 준비한 건강한 밥과 차를 여러분께 대접하려 합니다. 행복마을은 비영리재단입니다. 후원금으로 운영되고 있기에 그리 넉넉지 않은 살림이지만 밝고 맑은 마음들이 가득합니다. 이 마음들로 올해 다섯 번의 식사 자리를 마련하겠습니다. 이 자리에 여러분을 초대합니다. 다섯 번의 식사는 7월부터 9월까지 진행될 예정입니다.

### \* 행복선언: 지금 바로 행복하라!

지난 2014년부터 동사섭에서 진행한 프로젝트입니다. 요컨대 용타 스님께서 그동안 동사섭을 통해 지속적으로 전하신 행복선언을 세상 사람들과 나누는 캠페인입니다. 작년 한 해동안 크고 작은 자리에서 총 11번을 진행했고 올해도 곳곳에서 이어가고 있습니다.



## — 함께 합니다

이 프로젝트를 함께 하고 싶은 회사나 서비스, 셰프님들이 계시다면 손 내밀어 주세요. 기쁜 마음으로 함께 하겠습니다.

행복테이블 코디네이터

에머런스 서은심 님 [dongsasub@gmail.com](mailto:dongsasub@gmail.com)

# 보고서 작성 요령

○ 동사섭의 꽃이라고 할 수 있는 돈망을 파지하는 일은 모든 동사섭 수련인들의 꿈입니다. 이에 돈망 파지를 점검할 수 있는 보고서 작성 요령을 알려드리니 다음 요령에 의해 작성하여 이메일이나 편지 등으로 큰스님께 보내 주시기 바랍니다.

- 방법** 가. 그냥 있는다.  
나. 기초수를 그대로 수용한다.  
다. 아공법공이니 걸림 없이 그냥 깨어 있는 것이 할 일 전부이다.
- 체험(명상)** 방법을 따라 명상해 보고 그 체험을 기록합니다.
- 좋은가** 이 명상을 따라 해보았더니 이리이러한 좋음이 있다는 것을 씁니다.
- 절대성** 그 좋음이 절대적이라고 말할 수 있는 논리적 근거를 제시하여 씁니다.
- 용해탈** 절대성을 깨달은 다음, 앞으로 어떻게 삶을 살아갈 것인가를 밝혀 씁니다.

**보내는 곳** 이메일 주소      우편  
yongtah@dongsasub.org /      경상남도 함양군 함양읍  
yongtah@naver.com      대실곰실로 261-1  
      (죽곡리 1096번지)

     행복마을 사무처  
      용타 큰스님께

# 2015년 행복마을 후원 안내



- 온라인 후원방법
- 실시간 계좌이체
  - 자동이체
  - 카드결제
  - 휴대폰 결제 등

행복마을 동사섭 홈페이지  
<http://member.dongsasub.org/donation>

후원금액  
1계좌(5천원) 이상, 일시불도 가능

동사섭을 향한 마음 나누기가 더욱  
간편해졌습니다.

후원계좌  
농협 521-01-073315 계좌 **행복마을**

위 주소로 접속하시면 행복마을 동사섭 홈페이지에서 바로 온라인 기부에 참여하실 수 있습니다. 또한, 후원자님의 후원 내용을 조회하실 수 있으며 필요에 따라 기부금영수증 출력이 가능하도록 기능을 더했습니다. 추후 조금 더 편하게 후원하실 수 있도록 카드 또는 휴대전화를 이용한 수시 후원 기능도 추가될 예정입니다.

문의  
동사섭 행복마을 본원 사무처

전화  
(055) 962-1070

FAX  
(055) 962-1021

# 무슨 생각해요?

머릿속에 무엇이 있는지  
적어보며 정리해보는 시간,  
어떠신가요

