원기 90년도 후반기 원불교 마음공부 세미나

원불교 마음공부 실천사례 연구

일 시: 원기 90년 10월 18일(화) 오후 2시
장 소: 중앙총부 법은관 대회의실
주 최: 원불교 교화연구소

원 불 교

원기 90년도 후반기
원불교 마음공부 세미나

원불교 마음공부 실천사례 연구

■ 나를 귀하게 하는 마음공부 일기
나상호/ 교무 · 교정원 교화훈련부

■ 마음대조공부 지도사례 발표
박영훈/ 원무 · 합천원경고등학교

■ 장애인과 함께하는 마음공부 실천사례(동그라미 재활원 중심)
배현송/ 교무 · 동그라미 재활원

■ 일어나는 마음과 경계
이도연/ 교도 · 도봉교당

일 시: 원기 90년 10월 18일(화) 오후 2시
장 소: 중앙총부 법은관 대회의실
주 최: 원불교 교화연구소

원 불 교

원기 90년도 후반기
원불교 마음공부 세미나

원불교 마음공부 실천사례 연구

1. 개 회
2. 입 정
3. 심 고
4. 격려사
5. 발표 및 질의토론

■ 나를 귀하게 하는 마음공부 일기
나상호/ 교무 · 교정원 교화훈련부

■ 마음대조공부 지도사례 발표
박영훈/ 원무 · 합천원경고등학교

■ 장애인과 함께하는 마음공부 실천사례(동그라미 재활원 중심)
배현송/ 교무 · 동그라미 재활원

■ 일어나는 마음과 경계
이도연/ 교도 · 도봉교당

6. 질의 및 종합토론

7. 폐 식

나를 귀하게 하는 마음공부 일기

나상호 교무(교화훈련부)

1. 마음공부로서 정기일기 기재

마음공부의 범위는 넓다. 일기 기재를 통한 마음공부는 그 영역 중 한 범주로 이해해야 한다. 물론, 마음공부가 마음을 떠나 있지 않기에 어느 한편에만 일심으로 해도 통하게 되어있는 것만은 부인할 수 없다.

여기에서는 정기일기 중 심신작용의 처리건과 감각감상을 내용으로 한 마음공부에 대해 언급한다.

정기일기는 당일의 작업 시간 수와 수입 지출과 심신 작용의 처리건과 감각(感覺) 감상(感想)을 기재시킴이요,

정기일기는 자력을 세우는 공부이다.

◇ 당일의 작업 시간 수를 기재시키는 뜻은 주야 24시간 동안 가치 있게 보낸 시간과 허망하게 보낸 시간을 대조하여, 허송한 시간이 있고 보면 뒷날에는 그렇지 않도록 주의하여 잠시라도 쓸데없는 시간을 보내지 말자는 것이요

- 육신의 자활력을 세우고

◇ 당일의 수입·지출을 기재시키는 뜻은 수입이 없으면 수입의 방도를 준비하여 부지런히 수입을 장만하도록 하며 지출이 많을 때에는 될 수 있는대로 지출을 줄여서 빈곤을 방지하고 안락을 얻게 함이며, 설사 유족한 사람이라도 놀고 먹는 폐풍을 없게 함이요

- 경제의 자립력을 세우고

◇ 심신 작용의 처리건을 기재시키는 뜻은 당일의 시비를 감정하여 죄복의 결산을 알게 하며 시비 이해를 밝혀 모든 일을 작용할 때 취사의 능력을 얻게 함이요, (事) - 정신의 자주력을 세운다. 오래오래 하면 사무애(事無碍)

감각이나 감상을 기재시키는 뜻은 그 대소유무의 이치가 밝아지는 정도를 대조하게 함이니라(理) - 정신의 자주력을 세운다. 오래오래 하면 이무애(理無碍)

◇ 월말통신, 월보, 회보에 “감각 건, 감상안, 보고 듣낫대로”만 기재되어 있지 심신작용의 처리 건은 없다. 감각과 감상도 명확한 구분은 없다.

2. 일기 기재의 원형에 대한 이해

일기기재를 통한 마음공부의 원류에 대한 이해를 하자면 대종사 당대의 상황을 이해해야 한다. 이를 통해 일기 기재를 하도록 한 본래 뜻을 찾자는 데 있다.

대종사님 당대 때, 동선 3개월 하선 3개월을 가졌다. 하루 일과를 마치면 밤에 선방에 모여 공부를 했다. 한 달 중 초순에는 강연, 중순에는 회화, 하순에는 염불을 실시 각 2시간씩 하였다.

회화는 그 날 생활하던 중 얻은 감각감상과 심신작용처리건을 발표했다. 대종사님이나 총부 교감이 지도인으로서 앞에 앉아 계시고 대중은 앞을 보고 앉아서 진행했다. 앉아 있으면 죽비보다 약간 긴 법장(法杖)이 온다. 법장을 받은 사람이 발표를 하면, 감정을 해주셨다고 한다.

이칠성(성정철의 부인) 같은 분은 옆 사람이 발표하는 동안 덜덜 떨었는데 그러면 그 옆 사람도 덩달아서 떨었다고 한다.

그날 발표 차례가 오지 않은 사람은 다음 날 발표한다. 따라서, 감각감상과 심신작용처리건을 얻기 위해 사물을 대하나 사람을 대하나 오직 그 생각 뿐이었다고 한다.(상산 박장식 종사 회고)

이를 통해 각자에게 놀라운 변화가 일어난다. 그리고 자신의 산 경전을 보고 듣고 말하고 행하는 귀한 사람이라는 것을 발견한다.

내 눈이 진리를 볼 수 있는 눈이고, 내 귀가 진리를 들을 수 있는 귀이고, 내 마음이 진리를 깨닫는 마음인 알게 되었다. 참으로 깨달을 수 있는 귀한 사람이라는 것을 스스로 알게 되었다.

[생각할 문제 1]

법장을 주며 발표하라고 한 뜻은?

원래 부처님 마음이 있는 것을 자각하게 하신 뜻이 있다.

[생각할 문제 2]

밤마다 아까운 그 시간에 설법하지 않으시고 각자 공부한 것을 발표하게 한 뜻은?

79 - 53 = 26

이 원상은 입을 사용할 때 쓰는 것이니 원만구족한 것이며 지공무사한 것이로다.

회화는 원래 감각감상, 심신작용처리건 문답 감정 시간이었다.

“회화(會話)는 각자의 보고들은 가운데 스스로 느낀 바를 자유로이 말하게 함이니, 이는 공부인에게 구속 없고 활발하게 의견을 교환하여 혜두를 단련시키기 위함이요”라고 정의한데서도 볼 수 있다.

당시 대중은 글을 쓸 줄 아는 사람이 많지 않았다. 이는 곧 기재를 잘 하느냐가 우선

이었다기보다는 공부인 각자 보고 들은 가운데 스스로 느낀 바를 자유로이 말하게 한데 있다. 틀(格)을 정하지 않았다. 자유로운 사유(思惟)를 하게 한 것이다.
그리하여 구속없고 활발하게 의견을 교환하도록 한 것이 우선이었다.

선에 참석한 공부인 각자가 갖고 있는 외연적인 조건이 중요한 게 아니라 본래 성품을 가진 사람으로서 평등하게 공부한 것이다.
또한 공부인이란 수승한 공부인(스승)으로부터 초입자에 이르기까지 남녀노소 빈부귀천을 막론하고 선에 참석한 모든 대중을 일컫는다.

[생각할 문제 3]
일기 기재에 앞서 각자의 보고들은 가운데 스스로 느낀 바를 말하게 하는 것이 우선되게 한 뜻은?
- 남녀노소, 빈부귀천 차별없이 누구나 할 수 있다.

[생각할 문제 4]
일기 기재할 때 심신작용처리의 건과 감각감상을 병행하여 기재하도록 한 뜻은?
- 일기 기재를 통한 이사병행, 사리연구
일에 밝은데 이치에 어두운 사람은 감각감상에 비중을 더 두고
이치는 밝은데 취사는 원만하지 못하면 심신작용의 처리 건 기재에 주력하여 일과 이치가 골라 맞게 해야 한다.

3. 다시 봉독하는 나의 교전

회화시간에 있었던 법문
-대종경 수행품 11장(전음광의 공부인과 비공부인)
-대종경 인도품 54장(김광선, 송덕비) - 억지로 명예를 구하는 사람

이 공부는 **교당 내왕시 주의 사항**에도 강조된다.

1. 상시응용주의사항으로 공부하는 중 어느 때든지 교당에 오고 보면 그 지낸 일을 일일이 문답하는데 주의할 것이요.
2. 어떠한 사항에 감각된 일이 있고 보면 그 감각된 바를 보고하여 지도인의 감정 얻기를 주의할 것이요.
3. 어떠한 사항에 특별히 의심나는 일이 있고 보면 그 의심된 바를 제출하여 지도인에게 해오 얻기를 주의할 것이요.
6. 교당에 다녀갈 때에는 어떠한 감각이 되었는지 어떠한 의심이 밝아졌는지 소득 유무를 반조하여 본 후에 반드시 실생활에 활용하기를 주의할 것이니라.

[생각할 문제 5]
일방향이 아닌 문답 감정이라는 쌍방향의 공부를 하게 한 뜻은?
- 설교는 설교자의 설법을 듣기만 하는 일방향이나 문답감정은 쌍방향이다.
문답 감정을 통해 마음공부가 순숙된다.

감각감상과 심신작용의 처리 건은 회화 뿐 아니라 의두와도 연결된다.
의두는 대소유무의 이치와 시비이해의 일이며 과거 불조의 화두 중에서 의심나는 제목을 연구하여 감정을 얻게 하는 것

의두요목에서도 이 공부(심신작용의 처리건, 감각감상)의 근거를 찾을 수 있다.

* **의두요목 4조** : 세존이 열반에 드실 때에 내가 녹야원으로부터 발제하에 이르기까지 이 중간에 일찍이 한 법도 설한 바가 없었다 하니 그것이 무슨 뜻인가
- 석가모니불이 이 세상에 나오셨다할지라도 이 세상에 일원상의 진리가 없었다면 석가모니불이 되실 수도 없고, 또는 49년동안 설법하실 자료도 없었을지라
* **의두요목 20조** : 나에게 한권의 경전이 있으니 지묵으로 된 것이 아니라, 한 글자도 없으나 항상 광명을 나툰다 하였으니 그것이 무슨 뜻인가? - 현실경전을 보라

"사람이 만일 참된 정신을 가지고 본다면 이 세상 모든 것이 하나도 경전 아님이 없나니, 눈을 뜨면 곧 경전을 볼 것이요, 귀를 기울이면 곧 경전을 들을 것이요, 말을 하면 곧 경전을 읽을 것이요, 동하면 곧 경전을 활용하여 언제 어디서나 조금도 끊임 없이 경전이 전개되나니라. 무릇, 경전이라 하는 것은 일과 이치의 두 가지를 밝혀 놓은 것이니, 일에는 시비 이해를 분석하고 이치에는 대소 유무를 밝히어, 우리 인생으로 하여금 방향을 정하고 인도를 밟도록 인도하는 것이라,
그러나, 일과 이치가 글에 있는 것이 아니라 세상 전체가 곧 일과 이치 그것이니 우리 인생은 일과 이치 가운데에 나서 일과 이치 가운데에 살다가 일과 이치 가운데에 죽고 다시 일과 이치 가운데에 나는 것이므로 일과 이치는 인생이 여의지 못할 깊은 관계가 있는 것이며 세상은 일과 이치를 그대로 펴 놓은 경전이라,
나는 그대들에게 많고 번거한 모든 경전을 읽기 전에 먼저 이 현실로 나타나 있는 큰 경전을 잘 읽도록 부탁하노라." <대종경 수행품 23장 중에서>

대종사 제자들과 감각감상을 교환하며 함께 공부하셨다.
<대종경 수행품 26장> 대종사 봉래정사에 계시사 등잔불을 가리키며 말씀하시기를

대종사 스스로 감각감상을 고백하셨다.
대종사 봉래정사에 계실 때에 마침 큰 장마로 초당 앞 마른 못에 물이 가득하매 사방의 개구리가 모여들어 많은 올챙이가 생기었더니 <대종경 인도품 32장>

대종사 감각감상으로 의두거리를 주셨다.

“저들이 우리 집 부처니라.” <대종경 성리품 29장>

“변산구곡로 석립청수성 무무역무무 비비역비비”

4. 마무리

1) 원불교 정기훈련문화 속에서 회화의 원형을 회복해야 한다.

2) 나를 귀하게 하는 마음공부로서 일기 기재가 되어야 한다. 끊임없이 하면 스스로 귀한 것을 깨닫게 되고, 그것은 다시 나를 귀하게 하며 살게 한다.

3) 경계를 대하는 마음이나 일기를 기재하는 과정에서 구속을 주지 않아야 한다. 자유로운 가운데 하는 공부이다. 구속없는 가운데 공부하다보면 사리가 밝아지며 늘 산경전을 보며 살게 된다.

4) 심신작용의 처리건과 감각감상을 사리연구의 과목으로서 병행해야 한다.

5) 지도인과 지도받는 사람간에 문답 감정의 쌍방향 공부문화를 진작시켜야 한다.

6) 일기기재와 회화, 의두, 주의, 조행 등은 삼학병진으로서 상호 자료가 되는 관계이다.

[感覺]<월보 제38호>

始創拾七年 七月 十六日
第男子 甲種 豫備首位團 艮方員
提案人 田九一
總部 硏究部 御衆

무슨일이나 몰을 때는 迷信이요 알고 보면 迷信이 안임니다.
저는 어느날 어느 동리길을 걸어가게 되엿는데 웬 사람 하나가 이 길가에 잇난 밭 속에서 까지 잎을 따서 작고 길가에 버림이다. 저는 그것을 보고 그 사람으게 「웨 그렇느냐」고 물으니 그 사람이 말하되 「이 까지 잎을 열어 사람이 다니난 길가에 버려서 열어 사람이 발버 다니면 그 밟어 다니난 사람 수와 같이 까지가 주절주절 마니연다」고 함이다. 저는 그 말을 들을 때 문득 한 의심이 나기를 「과연 그렇알 것인가? 사람이 밟어 간다고 그 사람 수대로 열 것인가」 하엿으나 그것은 이치에 어긋친 말이기로 한참 의아하다가 결국 한 감각을 얻었음이다. 「올타. 그것이 참으로 그런 것이로구나. 저 우리 본부에 잇난 복상나무도 복상을 크게 만들기 위하야 가지를 끊어주며 열매를 속가준다고 하드니 이 까지도 잎을 따주는 본 듯은 그 잎으로 가는 양분이 까지로 몰려서 까지를 크도록 만들기 위한 것이로구나. 그러나 저 사람은 그 본 뜻을 해부할 지견을 가지지 못하엿음으로 그저 그것을 믿어 미신의 복종자가 되고 말엇고나」 하엿음이다. 그러고 일로 볼진댄 이 세상이 아무리 미신을 공격하고 미신을 배척하지만은 공격하난대에도 뜻이 있어야 하고 배척하는 대에도 알고 하여야 할 것을 알엇음이다. 아모리 허황한 미신이라 할지라도 그 본의를 해부해보면 미신 아닌 점이 잇을 것이요, 아무리 미신 아닌 사실다운 일이 잇드래도 몰으고 보면 미신일 것임이다. 나도 만일 그 일을 볼 때 한 번 생각이 없엇든들 잎을 따주는 것이 까지에 이익되는 사실이 잇음을 불구하고 미신으로 알고 말엇을 것이며, 저 사람도 한 생각이 잇엇든들 그 사실을 발견하야 남보기에 어리석은 미신자가 되지 안엇을 것임이다. 이 세상은 일은바 미신이 참으로 만슴이다. 하날을 공경하라. 귀신을 공경하라, 우상을 공경하라. 심지어 무정한 목석과 산수를 섬리라 우대하라는 등등 별별말이 만슴이다. 그러나 우리 연구자는 그것을 한 미신으로 도외시 할 것이 아니라 그 본의를 해부할 필요가 잇음이다. 그리하야 미신인 것 같지만은 미신 아인 점을 발견하고 미신 아인 것 같지만은 참으로 미신인 점을 발견하여서 정의 인도를 발켜야 되겻다는 늣김이 낫음이다

1. 감각감상
1) 먼저 상황을 기재한다. 본대로, 들은대로, 느낀대로, 생각한대로 기재한다.
2) 그 상황을 대하면서 얻은(깨달은) 감각이나 감상을 기재한다.
감각감상이란 어떤 상황(사물이나 사람)을 대하면서 느끼고 깨달은 것, 내게 일어

난 마음을 옆 사람에게 말하듯이 기재하면 된다.

감각감상은 내 본래 마음, 진리와 법문에 반조하여 얻은 한 지혜(깨달음, 생각)를 기재한다. 기재하고 또 기재해서 문답 감정을 받아가면 대소유무의 이치가 밝아진다.

2. 심신작용처리건

1) 먼저 겪었던 일의 상황을 기재한다.

2) 그 상황에서 내 몸과 마음을 어떻게 사용했는지 그 내역을 작용된 순서대로 차근차근 기재해나간다.

3) 심신 작용한 결과를 놓고 내 본래 마음과 진리에 반조하여 그 시비이해와 죄복의 수지 대조를 밝힌다.

마음 대조 공부 지도　사례 발표

합천 원경고 교감 박 영훈 원무

내가 고등학교 학생회 때부터 교당을 다녀서 30년이 넘었는데, 정전의 원문을 그대로 응용하면서 내 마음을 대조하며 생활 속에서의 사실적인 자료를 가지고 스승님께 문답 감정 공부하는 14년의 공부길이, 나 자신과 주위의 인연 동지들에게 법을 전하는데 매우 유용하고 정신 세력이 확장되는 재미와 낙원이 넓어져가는 기쁨을 많이 누릴 수 있었습니다.

천주교 재단 학교 세 군데(김천 성의여중고, 천안 복자여중고, 부천 소명여중고)의 선생님들을 8시간 이상씩 마음 공부의 원리 강의와 문답 감정을 해드렸고,
천주교 청년회를 대상으로 합숙하며 마음 공부 훈련을 했고, 지금도 천주교 공부인이 마음 공부를 지성스럽게 하면서 원불교의 마음 공부를 전파하고 있기도 합니다.
물론 일반 학교에서도 하고, 여러 교당에서도 하고, 전교조 선생님 연수와 교사 1정 강습 연수에서도 했습니다.

진주에 있는 국립 경상대학교 평생교육원에서 “용심법과 교육” 강좌를 4년 간 지속하였는데, 매주 3시간씩 40시간 과정으로 3개월씩 진행하여 일반인에게 일상수행의 요법 원문 그대로와 정전 원문을 가지고 강의하고 문답 감정하였습니다. 아주 반응이 좋았고, 많은 사람들이 사실적인 변화를 가져와 지금도 매달 만나서 3시간 이상을 문답 감정 합니다.
구체적인 변화 사례는 많으나 그 중 한 사람만 간략하게 소개하면, (조용자 선생님의 이혼 자녀의 재결합 성공 마음 공부 사례담도 대단합니다만) 진주 한솔교육 지사장인 조만진 님입니다.
하루에 신문을 다섯 가지 이상을 정독하고도 12시 뉴스까지 다 보면서 살았는데, 그 에너지가 마음대조 공부를 만나 이제는 하루에 2~3시간 이상을 마음 일기 문답 감정하는 기쁨으로 지내며 마음 공부 지도자가 되어, 매주 한 단을 꾸려 진행하고 있고, 매우 행복해하며 지내고 있습니다.

합천 지역에서도 교육청을 이용하여 똑같이 3개월 40시간 과정을 운영해왔고, 지금은 매월 3시간씩 문답 감정해주고 있지요.
부모와 선생님도, 남편도, 그리고 자기 자신도 자신의 성격을 바꾸지 못하고 포기했다는데, 마음 대조 공부를 통해 개벽이 되어져 지금은 공부와 사업을 아주 잘 하고 있고, 합천에서 살게 된 것이 행운이라고 여기고 있는 공부인은 옷가게를 하고 있는 박 심안 교도입니다.

작년에는 거창지역에서 3개월 과정 두 학기를 했는데, 경상대에서와 마찬가지로 다양한 공부인이 왔습니다. 기독교인, 천주교인, 불교인, 원불교인, 비종교인 그리고 지위도 나이도 제각각...
이 영현 선생님은 아버지 때부터 성질이 급해서 자기 생각과 다르면 불같이 일어나는 행동으로 평소에 잘 쌓아 둔 공덕이 하루아침에 무너지곤 했다는데, 마음을 바라보고 용심법대로 대조하는 공부를 하면서 새사람이 되어지는 기쁨을 누려서, 자리에 앉기만 하면 다른 사람들에게 마음 대조 공부 하라고 하면서 가르치므로, 마음 공부 전도사가 되었다고들 합니

다.

또한 3년 밖에 안 된 전주 공부인 효문 초등학교 교사 정 미숙 선생님의 변화와 자기 변화의 확신으로 인해 학급 아이들에게 마음 공부를 아~주 잘 가르치며 자기 가정과 학급의 마음 대조 공부를 통한 변화는 놀랍습니다.

반 아이들을 지도한 일기와 본인의 일기는 "**내 마음을 바라봐**"라는 책으로 나왔는데, 책보다도 실제로 우리 교법을 응용하고 있는 선생님과 아이들의 구체적인 사례가 경이롭기까지 합니다.

2004. 3. 24 지도교사 전주 정 미숙 선생님

평화생산자

4학년 올라온 첫 날부터 좌충우돌했던 인택이
때와 장소, 상대를 가리지 않고 하루에도 몇 번씩 싸움을 벌였다.
인택이는 원래 맨날 싸운다고 아이들이 말한다.
인택이가 때렸다. 놀렸다. 괴롭힌다라고 나에게 이르는 아이들이 많다.
마음공부를 시켰다.
그러면 인택이는 자신이 경계에 끌려갔음을 인정하고 잘못을 사과하기도 했다.
그러나 문제는 인택이가 경계임을 잘 놓치고 마음을 놓아버려
자꾸 싸움 경계에 끌려가서 사후대조 공부를 시켜야 했다.
사후대조 공부보다는 경계가 일어나기 전 마음을 챙기는
유념공부가 더 효과적이고 아이들에게 피해가 가는 것을
줄일 수 있을 것 같아 방법을 골똘히 연마했다.
마음을 챙기기 위한 방법으로 인택이가 친구들과 싸우지 않고
친구들에게 피해를 주지 않는 날엔 인택이네 모둠에 해가 뜬다고 약속했다.
(해는 호떡 20개를 얻어야 뜸)
파격적인 호떡 수에 인택이와 아이들이 반응을 한다.
더불어 인택이가 자기 모둠에 끼어있던 걸 싫어했던 2모둠원들이
오히려 인택이가 2모둠원이라는 걸 더 좋아한다.
그러하길 몇 일 인택이의 싸움횟수가 현저하게 줄고
인택이 때문에 힘들다고 호소하는 아이들의 소리가 없어졌다.
드디어 어제는 인택이에게 괴롭힘을 당한 아이들이 한 명도 나오지 않아
인택이네 모둠에 해가 두둥실 떠올랐다.
인택이는 뿌듯한 미소를 지었고 아이들도 나도 모두 놀랐다.
인택이의 마음챙기기 공부에 모두들 감탄한 것이었다.
모두가 함께 공부할 기회를 가졌다.
(나) 인택이가 마음을 잘 챙기니 누가 제일 좋을까?
(아이들) 인택이요.

(나) 맞아 인택이지. 인택아, 친구들하고 싸우지 않으니 마음이 어때?
(인택) 좋아요.
(나) 그럼 또 누가 좋을까?
(아이들) 인택이네 모둠요
(나) 왜?
(아이들) 해가 떴잖아요.
(나) 아 그렇구나. 그 다음은 또 누가 좋을까?
(아이들) 우리 반요
(나) 왜?
(아이들) 인택이가 안 때리니까요.
(나) 야~ 한 사람이 마음 잘 챙기니까 모두가 좋구나
자 그럼 인택이는 원래 싸움을 잘 하는 사람일까요?
(아이들) 아니요.
(나) 그럼 왜 싸웠나요?
(아이들) 경계에 끌려가서요.
(나) 그래 원래 인택이는 쌈꾼이 아니지. 경계 따라서지
인택이가 마음을 잘 챙기니 훌륭함이 참 빛난다. 다같이 인택이에게 박수 한 번 쳐주자
(모두다) 짝짝짝 훌륭하다 최인택
모두 박수를 세 번 크게 치고 소리를 모아 외친다.
인택이는 마음을 잘 챙긴 자신을 자랑스러워 하는 것 같았다.

그리고 오늘 아침 인택이의 마음 챙기기에 대해 잠깐 더 공부할 기회를 가졌다.
(나) 인택이가 왜 마음을 잘 챙길 수 있었을까요?
선생님이 잘 가르쳐서 그랬을까요?
(아이들) 네
(나) 맞아, 선생님이 잘 가르쳐 준 것도 있지. 그러나 인택이가 잘 배웠기 때문이지
그리고서 칠판에다 크게 글씨를 썼다.

'잘 배울 줄 모르는 인택이를 잘 배우는 인택이로 돌리자'

다같이 크게 읽어보도록 한 후
3학년 때까지는 인택이가 마음 챙기는 법을 잘 배울 줄 몰라 싸움을 많이 하였는데
4학년 때는 마음 챙기는 법을 잘 배우는 인택이로 돌리니 싸음을 하지 않을 수 있게
되었다고 설명을 해 주었다.
(나) 애들아, 싸움의 반대는 뭘까?
(아이들) .....
(나) 평화지
인택이가 싸우지 않으니 우리 반에 평화가 찾아왔네?
(아이들) 네 맞아요.
(나) 싸움공부를 잘 하니 평화가 생겨났네
(아이들) 네
(나) 싸움은 나쁜 것일까?
(아이들) 아니요

(나) 그래, 싸우지 않고 살 수 없지. 그러나 싸움을 공부하면 이렇게 평화가 찾아온단다.
어제 밤에 인택이에게 어울리는 별명이 갑자기 떠오르더라
(아이들) 무슨 별명인데요?
나는 칠판에 크게 다섯자를 썼다.

'평화생산자'

그리고 앞으로 인택이의 별명은 평화생산자라 했다.
난 인택이에게 평화생산자라고 불렀다.
그리고 인택이에게 나중에 노벨평화상을 탈 수도 있으니
그 때 선생님께 한턱 쏘라고 말했다.
인택이는 흡족하게 웃었다.
5교시 체육시간 3학년 때 인택이 담임선생님께서 나에게 물으신다.

"인택이 안 싸워요?"
"네 안 싸워요."
"애들이 평화 뭐라고 하던데"
"아, 평화생산자요. 인택이 별명이에요'
선생님이 웃으신다.
아이들이 벌써 3학년 때 인택이 담임선생님께 말씀을 드린 모양이다.
속으로 흡족한 미소가 퍼진다.
인택이가 마음을 놓치면 챙기도록 도와주는 것이 나의 할 일이다.
나머지는 인택이가 잘 알아서 할 것이다.

"집중을 못하는 아이를 살리는 길"

전주 효문 초등학교 교사 정 미숙 공부인

수업시간에 물건을 만지는데 마음을 거의 다 뺏기는 주희
요즘들어서 주희의 수업집중을 위해 특별히 주희에게 관심을 가지고 지도한다.
주희가 물건 만지는데 마음을 뺏아긴 줄 알아차리지 못할때(경계인 줄 못알아차릴때)
내가 경계임을 알려주고 마음이 지금 어디로 여행갔는지 주희가 알아차리게 한다.
선생님보다 경계를 3번 늦게 알아차리면 그 때는 손바닥도 한대 맞는다.
순간 순간 주희가 수업에 집중하는 때가 보인다.
나만의 특기를 발휘
나는야 칭찬 사냥꾼.
아이들의 칭찬거리를 찾기 위해 아이들을 잘 고눈다.
그러다가 칭찬거리가 걸려들면 그 순간 아이에게 흠뻑 칭찬을 쏟아 붓는다.

늘 수업에 집중을 못하는 것이 아니라는 걸 알기에 순간 순간 집중을 할 때를 찾는 것이다.
주희가 수업에 잠깐 집중하는 그 순간을 적시에 포착,
주희가 지금 수업에 집중을 잘 하고 있다고 칭찬을 아낌없이 해 주었다.
자력으로...
그리고 주희에게 아이들 모두 "짝짝짝 자력생산자 심주희" 박수도 쳐 주고, 모둠 점수도 파격적으로 올려주었다. 주희의 얼굴이 활짝 펴진다.
발표 안하는 솔비가 스스로 발표를 한 번 했을 때, 울보 김재인이 울음을 그쳤을때

모두 자력생산자 박수를 받았다.
수업에 늘 집중을 안하는 것이 아니라, 안할 때가 많고 할 때도 있는 것이다.
늘 발표를 안하는 것이 아니라, 가뭄에 콩나듯 할 때도 있는 것이다.
울보 재인이가 계속 우는 것이 아니라, 그칠 때도 있는 것이다.
내가 촛점을 어디에 맞추느냐에 따라, 주희는 집중력이 꽝인 아이라고 할 수도 있고, 스스로 수업에 집중하는 자력생산자라고 할 수도 있다.
솔비를 절대로 발표 안하는 아이라 낙인 찍을 수도 있고, 발표 자력 생산자라 할 수도 있다.
재인이는 구제불능 울보라고 할 수도 있고, 스스로 울음을 그치는 자력생산자라 할 수도 있다.
사람을 살린다는 말이 실감난다.
자력생산자 박수를 받을 때 주희, 솔비, 재인이의 얼굴표정에서 자력으로 수업에 집중했다는 자긍심이, 자력으로 발표했다는 자긍심이, 자력으로 울음을 그쳤다는 자긍심이 배어있었다.
잘 하고 못하고가 어디 따로 정해져 있으랴! 잘 하다가도 못하고 못하다가도 잘하는 것이지.
사람을 살린다는 것은, 못하는 것을 잘 하게 만들어 주는 것이 아니라,
못하다가 잘 하는 때를 발견하도록 해주는 것이지. 그러면 자력으로 자신을 살려가게 된다.
누구나 자력생산자지.

거창 공부인들과 몇 몇 공부인들의 구체적인 사례와 감상담을 소개합니다.

"가장 힘들었던 남편 경계를 통해 만난 나의 마음"

2004.12.15 안현숙(기독교 공부인)

아는 분의 소개로 찾아간 마음공부방.
살아가면서 내 마음속에서 일어나는 나쁜 마음, 미워하는 마음, 질투, 무덤덤함, 생기지 않았으면 하는 여러 마음들...
이러한 마음들로 인해 참 많이도 자책하고 힘들어 했었는데
이 모든 것이 그대로 진리임을 공부하고 난 후의 그 해방감이란 말로 표현할 수 없을 정도로 나의 마음을 편안하게 해줬다.
있는 그대로의 나를 인정하는 공부였다.
마음공부를 하다 보니 가장 많은 경계가 남편이었다.
이 경계를 해결하려고 일기도 많이 적었다. 적다보니 공부삼는 나는 괜찮지만 남편에게는 자신의 일들이 (나의 경계따라 일어난 일이니 안 좋은 점들이) 많은 사람들에게 알려지는 것에 미안한 마음이 들었다. 그런데 이것도 나의 착각임을 알았다. 경계따라 나에게 비쳐진 남편을 이야기 하는 것일뿐...
계속되는 일기에 다른 분들은 남편의 행동이 나에 대한 사랑이라고 감정해주시는데 나에게는 100% 간섭으로 받아들여졌다.
고난이 축복이고 어려움이 사람을 키우는 진리이다.
남편에 대해 끊임없이 경계가 일어나는 것은 남편과 상생할 인연이기 때문이다.
어느 날 남편에 대한 또 하나의 경계가 왔었다.
내 마음을 가만히 들여다보니 내가 질투하고 있음이 느껴진다.
옛날에 남편이 선생님들이랑 같이 회식하고 다방아가씨랑 노래방에 갔다고 해도 전혀 마음이 요란하지 않았다. 길을 가다가 예쁜 여자 쳐다보고 예쁘다고 하여도 전혀 내 마음이 요란하지 않았다. 그 부분에 대해 민감한 다른 아내를 보며 남편을 왜 믿지 못할까 생각했었

다. 나는 남편에게 질투를 느끼지 않고 있다고 생각했었다.
그 아내들과 내가 똑같음을 발견했다. 상대가 달랐을 뿐...
결혼 초 아니 연애시절부터 남편에 대한 나의 사랑하는 마음은 무덤덤했다. 그래서 나는 남편을 그냥 사랑하고 있다고만 생각했다. 결혼생활을 하면서 이 무덤덤한 마음은 더 감각없는 마음으로 변하고... 그저 결혼했으니 같이 살아가는 것이고....
이번경계로 머리끝까지 질투심이 발동하면서 너무나 서운한 마음이 들었다.
질투나는 마음을 내가 바라봐지니 그것이 남편에 대한 나의 사랑임이 보여졌다.
서운한 만큼 내가 남편을 사랑하고 있음이...
그러면서 나의 기준으로 남편의 사랑을 측정해 왔음이 보여졌다.
사랑표현에 대한 나의 기준과 남편 기준이 달랐음을 모르고 남편에게 아내에 대한 근원적 사랑의 뿌리가 없다고, 보여달라고...내 기준에만 사로잡혀 남편의 사랑표현이 눈에 안 들어왔고 마음으로 안 느껴졌던 것이 이제야 조금 느껴진다.

이걸 못 보았으니 매사가 서운할 수밖에
남편의 사랑을 믿지 못할 수밖에...
싸우면 어찌 그리도 미운지...
미움과 사랑은 서로 다름이 아닌 것을 뿌리가 서로 같음을...
남편이 갑자기 보고 싶어 견딜 수가 없었다. 연애시절에도 느껴보지 못한 감정이다.
며칠째 남편이 보고 싶어지는 경계가 지속되었다. 이런 내 자신을 보고 있노라니 자꾸 웃음이 났다.
이 순간에는 이 마음이 진리이고
앞으로 전과 같이 무덤덤하게 나타날 수 있는 나의 마음도 진리임을 믿어본다.

제 2기 마음공부를 마무리하면서

거창산과고 정 종 규

평소에 예민한 성격이라 조그만 일에도 신경을 많이 쓰고, 걱정을 많이 하는 자신을 보며 독서로서 마음의 평정을 되찾곤 하였습니다. 자연스럽게 불교에 관련된 책들이 마음을 편안히 해 주었고 나름대로는 기 훈련이나 단전호흡 같은 책도 보며 훈련도 해 보았습니다. 교직생활을 시작하고 부대끼며 나름대로 시작한 마음에 관한 독서가 나의 생활에 많은 도움을 주었고 마음의 평정을 찾는데 도움이 되었으며 때론 간간히 행복한 시간을 가져다주기도 하였습니다. 그러나 순간적이고 일시적인 도움일 뿐 근원적인 마음의 평화와 안정을 가져다주지는 못했었습니다.

어느 날 내가 잘 아는 교사로부터 원불교에서 마음공부를 하니까 참여하라고 했습니다. 관심을 가지고 있던 분야이긴 하지만 처음에는 좀 망설였습니다. 시간에 규칙적으로 무엇을 한다는 게 부담으로 다가왔기 때문입니다. 아니나 다를까 1학기에 고작 공부한 것이 다섯 번 정도 그것도 교무님의 따뜻한 배려가 없었다면 불가능한 일이었습니다. 그러나 나의 확실한 서원이 없었기 때문에 강의를 충실히는 듣지 못했지만 공부는 도움이 된다는 것은 알

수 있었습니다.

2학기에 다시 시작한다고 모임을 가졌습니다. 이번에는 제대로 하겠다는 각오와 함께 굳건한 믿음으로 시작하였습니다. 내가 믿고 중요하다고 생각하니까 더 중요한 일이 없었습니다. 내 삶의 진정한 의미를 찾는다는데 그보다 더 중요하고 급한 일이 무엇이겠냐고 생각하니 모든 일들이 또 그렇게 진행되어갔습니다. 집안에 아이들도 “아빠 내일은 마음공부 날이죠. 이것 좀 오늘해요”라며 목요일은 아예 인정하고 있었습니다. 아내도 목요일은 저녁을 빨리 준비해 주는 날이라고 여겼습니다. 모든 일이 스스로의 자력으로 이루어짐을 느낄 수 있었습니다.

서원이 굳건하게 작용한데는 선생님의 강의 패턴이 저에게는 참으로 잘 다가왔고 은혜였습니다. 참으로 열강하시는 강의 내용은 물론이고 제자를 소중하게 여기고 아픔을 함께하시는 감정의 시간들은 목요일이 기다려지는 시간으로 변하게 한 가장 주된 요인이었습니다. 칭찬과 예리한 시각으로 서서히 제자를 커가게 했던 교수 방법은 마음공부를 떠나 저의 교직생활과 학생지도방법에도 많은 영향을 주었습니다.

마음공부가 저에게 가져다준 내면적인 변화는 무엇과도 견줄 수 없는 소중한 것이었습니다. 우선 그토록 고민했던 인간관계에서 자신감을 가질 수 있었습니다. 사실 직장생활에서 몇몇 동료와 어려움이 없다면 거짓말이겠지요. 그저 참고 피하고 견디고 했을 뿐입니다. 도덕적으로 미워하면 안 되지, 생각으로만 용서해야지 했는데 놀랍게도 있는 그대로를 진리라 신앙하는 연습을 하면서 어떠한 노력도 필요하지 않았습니다. 원래마음을 어렴풋이나마 이해하기 시작하면서 어렵고 구름 잡는 소리라 생각했던 불교경전들의 내용들이 신기하게도 이해가 좀 되는 것 같아서 너무 놀랐습니다. 어찌 보면 참 단순한 진리만 공부했을 뿐인데 결과는 너무 소중한 것이었습니다. 늘 마음속에 경계에 대한 공부를 해야 하겠다는 의식이 자리 잡으면서 참으로 일상생활에서 편하고 사물의 이치에 편안히 다가갈 수 있었습니다.

끊임없이 꼬꾸라지고 일어서는 반복을 통해서만 점차적으로 수양되어지는 공부실력, 스스로가 행한 체험으로만 자기의 실력으로 전환된다는 사실적 도덕훈련! 그것은 내 껍질을 깨는, 저의 지식과 경험, 관념을 무너뜨리는 중요한 공부였습니다. 가식의 나를 버리고 원래의 마음을 찾는 단순하면서도 어려운 공부였습니다.

교무님이 저를 보고 마음공부도 인연이 되어야 한다는 그 말씀이 절실하게 느껴집니다. 선생님을 만난 것이 인연이라 할지라도 너무나 은혜롭습니다. 앞으로도 계속 기회가 되면 지속적으로 여러 방면에서 참여하여 공부하고 싶습니다.

2학기가 너무 빨리 지나간 것 같습니다. 선생님께서 늘 일찍 오셔서 차분하게 준비하시는 모습과 여유자체가 저희에게는 배움이었습니다. 적절한 예를 들어 체험에서 들려주시는 산지식의 마음공부시간들이 항상 아쉬움을 남기는 시간이었습니다. 앞으로 지어주신 새사람의 이름답게 참 진리를 신앙하는 자세로 마음공부를 계속하겠습니다. 참으로 고마웠습니다.

“수녀로써 살려면 적어도”

○○여고 교장 수녀님

저는 분별성과 주착심에 사로잡혀 있는 사람입니다.
이왕 수도자가 되어 수녀원에서 사는 이상 공동 기도에 늦거나 기도등 공동 생활에 늦는 사람을 미워하며, 이해하는 걸 힘들어 했습니다.
가끔 수녀원 행사로 밤차를 타고 새벽에 돌아오는 경우, 동료 교사의 애사로 시골에 다녀오느라 1,2시에 돌아와도 잠이 들면 일어나지 못할까봐, 잠자리에 들지 않고 밝아오는 아침을 맞을 때도 있었습니다. 내 관이고 성격이라 내 몸 고생하는 것은 괜찮은데, 제 시간을 지키지 못하는 동료를 성실치 못한 수녀로 판단하며 못마땅하게 생각하는 게 큰 문제였습니다.
‘왜 수녀로써 살려면 당연히 일찍 일어나 기도하고 공동 생활에 헌신적이어야지 왜 저럴까? 자기가 선택한 삶인데, 저러면서 살아야 되나?’ 하며 판단하게 되자 그러한 분들이 미워지고 얘기할 때 인격적으로 받아들여지지 않고 내가 삐딱했습니다.
나의 분별성(성실치 못한 수녀로 판단)과 주착심(수녀로써 살려면 적어도 공동체 시간은 지켜야 하는데..)을 알아차리고, 아! 분별성과 주착심에 얽매여 있음을 느끼며,
있는 그대로, 못 나왔구나! 쉬고 있구나!
아침 식사를 비닐 봉지에 챙겨서 방 앞에 놓고 가볍게 발걸음을 옮겼습니다.

경상대 교육학과 최 무석 교수님 마음 대조 공부 후 감상담;

「용심법과 교육」공부를 시작한 지 9주가 지났다. 그간 공부하면서 느낀 점을 적어본다.

이번 공부를 통하여 일상 수행의 요법과 우리 교전 공부에 재미가 난다. 그동안 우리 교전을 보면 좋기는 하였지만 그림의 떡 보듯 건성으로 공부해 왔음이 아쉽다.
대종사님께서 말씀하신 구전심수의 공부가 중요함을 느꼈다. 생활 속에서 응용하는 공부와 일기 기재의 중요함을 느꼈다. 지금까지 공부는 주로 책 읽는 위주로 해왔다.
책만 읽어서는 삼대력의 인격을 이루기는 불가능하다고 생각되며, 일기 기재 하지 않으면 마음대조하고 챙기는 것을 포기하는 것이라고 생각된다.
우리 대종사님의 법이 위대함을 깨달았다. 그간 원불교에 입교한 지 30년이 넘었다.
처음에는 방향을 잃고 헤매던 배가 나침반을 얻은 것 같아 다행하게 생각했지만, 공부에 진척이 없는 듯하여 설명이 풍부한 불교 서적도 좀 읽어 봤지만, 이번 공부를 통하여 일상 수행의 요법만 잘 공부해도 공부 길을 잡겠다고 느꼈다.
특히 대조하는 공부는 간편하고 훌륭한 법으로 생각되었다.
일기 기재를 준비하면서 경계 발견에 순발력이 약함을 깨달았다. 경계 발견이 느린 것을 발견하고는 왜 느린가 하는 의문이 생겼고, 순발력이 약한 것은 챙기는 마음이 부족하여 마음의 시력이 약하기 때문임을 알았다.
이번 공부를 통하여 다른 사람의 마음이 눈에 보이는 빈도가 늘어났고, 요란하고 어리석고 그른 생활을 많이 해 왔음을 발견하였으며, 앞으로는 자성의 정·혜·계를 잘 세우는 공부를 잘 해야겠다고 다짐해본다.
(성직자 같은 교수님 또는 화내거나 남을 헐뜯는 경우를 십 수년간 보지 못해, 생불이라고까지 존경을 받으시는 최 교수님!!)

“내 경계는 뿌리는 ‘기본’에 대한 주착심이었습니다”

정 현태(천주교 공부인: 서울대 교육학과 졸업)

저는 평소에 생활 속에서 상대방에게 비교적 자주 짜증을 내는 남편입니다.
그런데 그 동안에는 그 이유를 정확히 모르고 살았습니다. 다만 ‘내가 성질이 좀 급해서 그렇지’하고 생각했습니다. 그리고 나이를 한 살 두 살 먹어가면서 ‘내가 이래서는 안 된다, 더 수양을 해야겠다.’는 막연한 생각만 가지고 있었습니다.
그런데 오늘 마음 공부를 하면서 그것이 바로 나의 주착심 때문에 일어나는 것임을 알게 되었습니다.
저는 그동안 인간이면 누구나 지켜야 할 ‘기본 도리’가 있다고 생각해 왔습니다. 가령 사람은 기본적으로 약속을 지켜야 한다거나, 사람은 기본적으로 부지런해야 한다거나 정직해야 한다는 것이 바로 ‘인간의 기본 도리’에 해당됩니다.
그런데, 역으로 상대방이 약속을 제 시간에 지키지 않거나, 특히 이것이 몇 번 반복되다보면, 나는 구체적인 사정이나 상대방의 마음을 헤아리기보다는 ‘기본이 안 된 덜 된 녀석’이라는 강한 부정과 불만이 쌓여 왔으며, 그런 일이 일어날 때마다 잠시도 참지 않고 짜증을 자주 냈습니다.
그러면서도 그런 잘못은 바로 상대방에게 있는 것으로 생각했습니다. 왜냐하면 나는 기본적인 인간성을 갖추었지만 상대방은 기본이 안 된 덜 돼먹은 녀석이었기 때문입니다.
그런데 오늘 마음 공부를 하면서 내 안에 들어있는 ‘기본’에 대한 나의 강한 상이 있음을 알게 되었고, 그 상으로 인해 화도 나고 짜증도 나온다는 사실을 분명히 알게 되었습니다.
그런 내 마음의 경계가 일어나는 뿌리를 알고 나니, 마음이 한결 후련해지고 청정해집니다.
마치도 병의 원인을 알게 돼 이제 수술만 하면 병이 다 나을 수 있다는 의사의 진단 결과를 듣는 것처럼, 내 마음은 경계의 뿌리를 발견했다는 사실만으로도 기분이 좋아집니다.
경계의 뿌리인 주착심을 캐내야겠습니다.

이번 방학에는 영산대에서 60시간짜리 마음 공부 직무연수를 하는데 5일간 힘을 보탰고,
여름, 겨울 방학을 이용해 12년을 넘게 지속적으로 마음 공부 정기 훈련을 2박 3일씩 진행하는데 합력하고 있습니다.
우리 원불교 교도님들께서 20~30년을 교당에 다녔으면서도 일상 수행의 요법을 구체적으로 생활 속에서 응용하지 못하는 경우를 많이 보았습니다.
반면에 교도이건 아니건, 마음을 공부하면서 자유와 행복을 키우고자 하는 사람은, 마음 대조 공부를 하면 다른 것으로 10년, 20년 하는 것보다 2~3년 내에 정신 세력이 확장되면서 자유와 행복이 더 커져서 낙원 생활이 넓어져 감을 보게 됩니다.
아무쪼록 우리의 귀한 마음을 잘 공부하여 잘 사용하는 실력을 길러 다 함께 낙원이 넓어져 가기를 기원합니다.
mindtr@hanmail.net 손전화: 011-232-0866 박 영훈 2005년 10월 18일 발표

장애인과 함께하는 마음공부 실천사례

- 동그라미재활원을 중심으로 -

배현송 교무

Ⅰ. 마음공부프로그램의 실행 목적

1. 원불교 교무로서 장애인복지사업을 해야 하는 당위성
2. 원불교 교리이념의 실천도량(처처불상 사사불공, 무시선 무처선, 용심법)
3. 마음공부를 통한 심리재활 프로그램의 효과성 입증
4. 사회복지시설 생활인에게 마음공부 방법 전수 목표
5. 사회복지시설 직원은 물론 전 국민운동으로 확산
6. 마음공부를 통하여 일반인에게 원불교를 널리 안내하는 기회
7. 장애인과 비장애인이 더불어 사는 광대무량한 낙원건설의 방법

Ⅱ. 방법

1. 동그라미재활원 운영의 기본방침(특화사업)으로 선정
   1) 마음공부 의무: 직원, 생활 장애인, 사회봉사자(중 고등학교), 사회복지실습생
   2) 마음공부 권유: 자원봉사자
   3) 마음공부 소개: 견학이나 방문객

2. 동그라미직원의 정체성 확립을 위한 교육
   1) 동그라미복무관리예규 제 5조(마음공부의 의무)
   - 직원은 생활인을 대할 때나 모든 일을 처리할 때 원불교 교법에 대조하는 마음공부로서 타인의 모범이 되어야 한다.
   2) 연수 교육 내용에 필요조건
   ① 주1회 팀별 마음대조일기 발표 및 감정
   ② 월1회 전체 마음대조일기 문답 감정
   ③ 2달 1회 직원연수
   ④ 신입직원 연수

3. 생활장애인의 심리재활(정서지원)프로그램으로 활용

1) 목적

- 자신의 행동을 좌우하고 행복과 불행의 열쇠가 되는 마음에 대해 관심을 갖고, 마음을 알아서 훈련함으로써 마음의 안정과 원래 훌륭한 본래 마음을 회복하게 함으로써 올바른 자아 정체성을 확립하도록 한다.

2) 목표

① 마음대조 공부법을 익힌다.

② 마음대조일기를 기술하고 발표할 수 있다.

③ 집단성원과 함께 상호작용을 통해 대인관계를 형성·유지할 수 있다.

3) 프로그램 일정

구분	일시	장소	진행방법 및 내용
강의	월 1회	교육실	-마음공부 3단계를 이해한다. · 멈추기: “앗 경계”, “공부할 때가 되었구나” · 지켜보기: 일어나는 마음을 지켜본다. · 대조하기: 마음대조공식으로 대조해보기 -마음대조 일기를 기재할 때 주의사항을 안다. · 있는 그대로, 당일에 기록하기
심성 프로그램			-자신을 객관적으로 바라본다. · 현재의 모습, 내 마음을 바라보기 -상대방의 마음을 이해한다. · 집단활동을 통한 상대방과의 상호작용
회화	월 2회	교육실	-마음대조일기를 작성하고 마음대조 일기를 발표하는 시간을 갖는다.
감정	월 1회	강당	-마음대조일기를 감정 받는다. 기재한 마음대조일기 감정받고, 마음공부 방법 배우기
일기 모음집	12월		-연간 생활장애인들이 작성한 일기를 모아 책으로 발간하여 무료로 배포한다.

- 동그라미재활원2005년 사업계획서 내용 중에서 -

4. 사회봉사생의 자아발견, 자아계발, 자아실현 프로그램

1) 시간표

시간	월	화	수	목	금	토	일
06:30-07:20	기상·아침기도						
07:20-08:40	식사보조, 아침식사 및 설거지, 식당청소						
08:40-09:20	오전휴식시간						
09:20-9:50	원내청소(유리창 및 외부화장실 청소)					프로그램 보조와 식당보조	당직보조 및 원내청소
10:00-11:50	시설보조						
12:00-13:00	맛있는 점심식사						
13:30-14:30	시설보조					프로그램 보조와 식당보조	프로그램보조 및 당직보조
14:40-15:30							
15:40-16:50	법회				마음일기 보조		
17:00-17:30	청소(식당)						
17:30-19:00	저녁식사, 식사보조, 설거지, 식당청소						
19:00-20:30	저녁운동 및 당직보조(당직선생님 지시에 따라 행동)						
20:30-22:00	저녁심고, 마음일기기재, 취침						

2)마음일기

오늘은 아침 늦잠을 안자고 학교를 일찍 왔습니다.
그리고 학생부에 들렸다 반성문을 쓰고 재활원을 왔습니다.
힘들지만 참고 이틀이나 열심히 했습니다. 아직 이틀이나 남았습니다.
봉사활동을 열심히 하고 학교를 다시 갔다가 밖을 나갔는데 친구들이 담배를 피고 있었습니다. 나도 되게 피고 싶었지만 "앗! 경계다." 하고 참고 담배를 피지 않았습니다.
너무 뿌듯했습니다.

김도영(원광고)

아침에 일어나서 학교에 가야 하는데 몸이 많이 피곤하고 잠이 많이 오고 해서 일어나기 짜증났다. 정말 가기도 귀찮고 그랬다. 그 때 '앗. 경계다'라고 생각했다. 그래서 한 번 더 생각하고 꾹 참고 일어나 왔다.
와서 유리창 청소를 하는데 잠이 왔다. '앗 '경계다'
경계를 이기고 다시 열심히 했다.

경계① 몸이 피곤해서 일어나기 싫음
② 일을 하는데 잠이 왔다.

조성종(원광고)

5. 방문객에게 마음일기 소개

6. 마음대조 일기 모음집 매년 발행

"거듭나는 모습 참으로 아름다워라" 1 ~ 7호

Ⅲ. 효과

1. 개인적 측면

1) 마음이 편안하다(자신의 장애나 현실을 인정하니)
2) 자신의 다양한 모습을 발견하고 인정할 수 있는 여유가 생겼다.
3) 자신을 사랑할 수 있음은 물론 다른사람을 사랑할 수 있다.
4) 마음이 집착을 벗어나고 자유로워지는 것 같다.
5) 습관을 고치는데 도움이 된다.
6) 마음이 넓어진 것 같다.
7) 적절한 자기표현의 기회가 많아졌다.
8) 원만한 인간관계를 맺어가는데 도움이 된다.
9) 주위 사람들의 상담자가 되고 있다.

2. 조직적 측면

1) 부서간의 갈등이나 문제해결의 좋은 방법이 되고 있다.
2) 직원과 장애인간의 일체감 형성에 도움이 된다.
3) 일하며 공부하는 풍토가 조성이 되었다.
4) 원불교에서 운영하는 시설의 특화사업으로 이미지 제고에 효과적이다.
5) 동그라미에 대한 자긍심이 생겼다. (동그라미 문화)
6) 사회교육의 현장(사회봉사)으로 자리매김하고 있다.

Ⅳ. 마음공부 교육 자료

1. 마음공부에 대한 이해

1) 마음공부란?

나의 행동을 좌우하고 행복·불행의 열쇠가 되는「마음」에 대하여 관심을 갖고, 마음을 알아서 훈련함으로써 **마음의 자유를 얻어가는 공부**를 말합니다..

원불교의 교조이신 소태산 대종사님께서는 “모든 학술은 공부하되 쓰이는데 들어가서는 끊임이 있으나, 마음 작용하는 공부를 하여 놓으면 일분 일각도 끊임없이 활용되나니, 그러므로 **마음공부는 모든 공부의 근본**이 된다.”고 하셨습니다.

시간과 공간을 총괄하여 영원한 나의 친구가 되어주는 마음을 마음대로 사용할 줄 아는 자유인이 되기 위한 노력이 바로 **마음공부**인 것입니다.

<장산님을 모시고 마음대조 일기를 감정 받는 모습>

2) 마음공부에 있어서 경계란?

내 마음이 움직이게 되는 일체의 상황과 사실, 대상들을 한 마디로 ‘**경계**’라고 말합니다. 하지만 경계를 느끼는 상황은 사람마다 다릅니다.

가령, 키에 대한 콤플렉스가 있는 사람은 누가 키에 대한 말을 하면 자신의 작은 키를 탓하는 것처럼 느껴 불쾌감을 가질 수도 있습니다. 그러나 평소에 별로 키에 대한 열등감이 없던 사람은 키에 대한 말을 그냥 평범하게 받아들일 수 있습니다. 이처럼 경계는 외부로부터 주어지는 것이 아니라 내 마음속에 가지고 있던 콤플렉스나 열등감, 우월감 등이 외적인 요인들과 부딪치게 될 때 느끼는 것일 뿐입니다. 그러므로 경계를 당하면 자신의 내면의 모습을 적나라하게 알 수 있는 기회가 주어지는 것입니다. 그때야 말로 마음공부를 하여야 하는 시간입니다. 경계를 당해 민감해져 있는 마음을 자세히 들여다보면 내 마음 깊숙이 자리 잡고 있었던 주착심등을 발견할 수 있습니다.

원불교의 교조이신 소태산대종사님께서는 경계를 대할 때마다 마음공부 할 때가 돌아온 것을 염두에 잊지 말고 항상 끌리고, 안 끌리고 대중만 잡아 가라는 지도를 하여 주셨습니다. 경계는 자신의 모습을 발견하고 보다 성숙할 수 있는 좋은 공부요, 공부찬스가 되는 것입니다.

2. 마음공부의 방법

1) 마음대조공부란?

경계를 중심으로 경계를 당하기 이전의 원래 고요하고 평온한 마음과 경계를 따라 요란하고 어리석고 그른 마음이 된 일어난 마음을 대조하는 공부를 말합니다.

마음대조공부는 경계(아! 경계구나)를 따라 일어난 화나는 마음, 짜증나는 마음, 미운마음을 바라보고 인정하면서 원래의 마음에 비추어 봄(마음대조)으로써 요란해지고, 어리석어지고, 글러졌던 마음들이 눈 녹듯이 사라지고 다시 평온을 찾아가는 것입니다. 물론 각자의 주착심(열등감, 콤플렉스 등)의 정도에 따라 바로 원래마음을 회복할 수도 있지만, 여러 차례 반복훈련을 통해 서서히 변화 될 수도 있습니다. 다만 내 마음을 섬세하게 바라보고 대조하는 등 원래 마음을 회복해 가려는 공부심을 지속적으로 유지하는 것이 매우 중요합니다.

그리고 경계를 대할 때마다 순발력 있게 마음대조공부를 하고 나면 유사한 경계에서는 훨씬 수월하게 원래마음을 회복할 수 있으며 이것이 바로 그 사람의 힘이요, 실력이 됩니다. 이러한 끊임없는 공부심을 통해서 경계를 대할 때마다 순발력 있게 마음대조공부를 할 수 있는 실력을 얻을 수 있게 됩니다.

2) 마음대조공부 3단계

가) **멈추기**(step1)-경계임을 알고 일단 멈추는 공부
'앗! 경계구나' '공부할 때가 돌아왔구나!'
나) **지켜보기**(step2)-그 요란함을 지켜보는 공부
'아! 경계 따라 이런 마음이 나는구나!'
다) **대조하기**(step3)-마음대조공식으로 대조하는 공부
'심지는 원래 요란함이 없건마는…'

가) 일단 멈추기(step1)

경계(상황)를 알아차리고 일단 멈추는 공부(step1)

마음공부란 특정한 장소에 가서 전문적인 수련을 쌓아야 하는 것이 아니라 바로 경계를 알아차릴 때 하는 것입니다. 그러므로 경계 없이 성숙한 인격이 있을 수 없고, 경계 없는 곳이 마음공부를 하기에 결코 좋은 곳은 아닙니다.

① 경계를 만났을 때

"앗! 경계구나" "공부할 때가 돌아 왔구나!"하고 크게 외쳐봅니다. 마음속으로 해도 좋습니다. 순발력이 중요하죠. 그것이 경계라는 것, 그것이 공부라는 것을 순간적으로 아는 것입니다. 그때는 모르고 지나다가 나중에야 '아! 그때가 경계였구나'하고 아는 것도 괜찮습니다.
처음에는 경계인줄 알아차리는 것이 서툴지만 꾸준히 반복 연습하다 보면 하루에도 수없이 많은 경계를 발견하게 됩니다. 그만큼 자신이 살아 있다는 증거니까요.

② 경계 찾기

작은 수첩이나 일기장에 그 날 있었던 경계를 날마다 10가지 이상 적어 봅니다.
자신이 어떤 문제에 자주 걸리고, 민감하게 반응하고 있는 것이 경계입니다. 잘 살펴보면 수많은 경계가 아주 사실적으로 드러나게 될 것입니다.
일단 발견하는 공부만으로도 경계에서 자유로워지는 자신을 발견하게 될 것입니다.

나) 지켜보기(step2)

이 공부는 **밖으로 향하던 마음을 안으로 돌려, 경계를 따라 일어나는 그 마음을 지켜보는 공부**입니다.
"아! 경계를 따라 이런 마음이 일어나는 구나" 그러다가 또 저런 마음이 생겨나면 "음 또 저런 마음도 나는구나!"하고 계속 바라보는 것입니다.
어떤 마음이 나와도 그것을 평가·분석하거나, 다른 생각으로 흘러가지 말고 그 감정을 계속 바라보는 것입니다. 마음에 관해 생각하지 말고 마음 자체에 집중하라는 것입니다.
지켜보는 것이 물결이 가라앉기를 기다리는 것과 같습니다.
그러나 왠지 불안하고 자꾸 일어난 마음을 간섭하고 싶은 마음이 나거나, 망념이 귀찮기만 하고 없어지지 않는다고 낙망하는 마음이 날 때도 마찬가지로 "음 경계 따라 그런 마음이 일어나는구나!"하고 지켜보십시오.
이때 지켜보기를 잘 하려면 단전호흡을 한번 하고 단전에 힘을 모은 다음 경계에 끌리고 있는지 안 끌리고 있는지 대중을 잡으며 그대로 지켜봅니다.
"아, 이런 마음이 나니 끌리고 있구나!" "아, 저런 마음이 나니 끌리는구나!"하면서 지켜보기만 하면 됩니다. 물론 안 끌리는 것이 잘하는 것만은 아니죠. 끌리든 안 끌리든 상관없이, 일어나는 마음을 담담히 바라보는 대중심이 중요합니다.
우리가 눈으로 쓱 훑어보아 가늠하는 것을 눈대중이라고 하듯 여기서 대중 잡는다는 뜻은 마음으로 쭉 지켜보아 끌리는지 안 끌리는지를 가늠하는 것입니다.

다) 대조하기(step3)

일어난 마음을 원래마음에 대조하는데 보통 마음대조 공식에 대조해 봅니다.
이렇게 대조하다 보면 원래는 요란함, 어리석음, 그름이 없었는데 다만

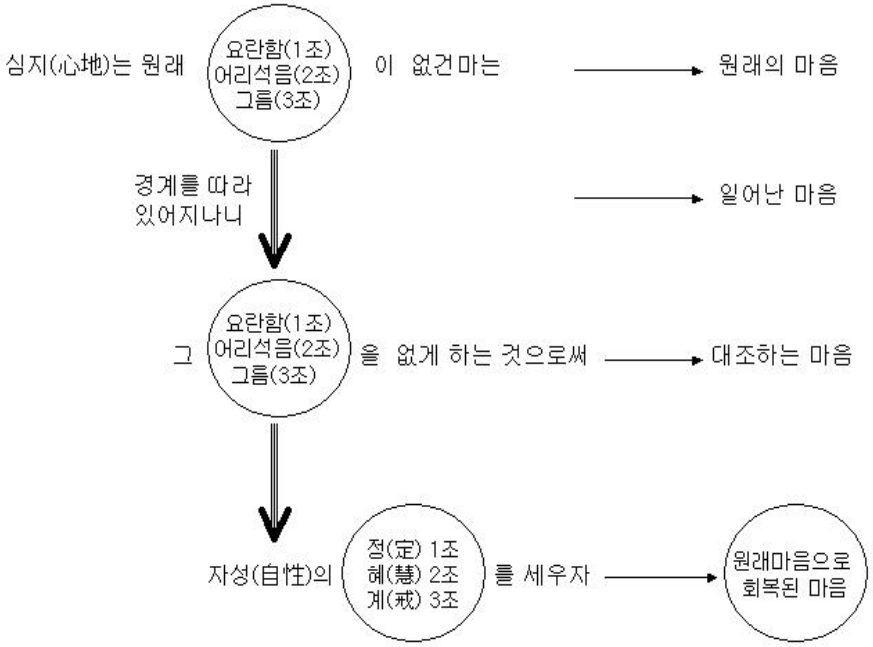
-상황 따라 있어졌구나.
-나의 원래는 아니구나.
-상대도 원래 저런 사람이 아닌데 경계를 따라 저럴 수밖에 없었나보구나.
-경계를 따라 있어진 마음은 진리의 작용이구나.
-신비로운 마음, 진리의 작용으로 간섭의 대상이 아니구나.
-아! 있어진 이 경계에서 공부할 때구나.
이러한 생각이 들며 스스로 이해가 되고, 정리가 되어집니다.

이상 3단계로 나누어 설명하였지만 사실 실천해보면 순식간에 3단계를 거치기도 하고 1단계에 이미 요란함이 상당한 정도로 가라앉는 것을 체험할 것입니다.
어떤 방법으로 공부하든지 가장 중요한 것은 '일단 멈추기' 입니다. 경계인줄 알고 멈추지 않으면 공부할 수 없기 때문이죠. 마치 화가 났을 때 자신이 화를 내고 있는 줄 모르면 한참 지나고 나서야 자신이 화를 낸 것에 대해 후회를 하게 되는데, 화를 내면서도 자신이 '아! 내가 화를 내고 있구나!' 하고 알고 있으면 쉽게 행동의 변화를 가져올 수 있고, 앞으로 그러지 않을 힘이 생깁니다.

이와 같이 **경계가 생길 때마다** 마음대조공부 단계를 계속 적용시키면 원래마음으로 쉽게 돌릴 수 있고, 반복해서 계속 마음훈련을 하게 되면 자유자재 할 수 있는 경지에 도달할 수 있습니다.

3) 마음공부 공식

원불교에는 출가·재가 모든 교도들이 **일상생활 속**에서 신앙과 수행을 대조하는 일상수행의 요법 9조가 있습니다. 그 중 1,2,3조에 해당되는 조목을 마음공부 공식으로 활용할 수 있습니다.



3. 마음대조 일기

1) 마음대조일기란?

마음대조 공부의 과정을 있는 그대로 사실적으로 기재하는 것을 마음대조 일기라 합니다.

살림을 하는 알뜰한 가정주부가 가계부를 낱낱이 기재하듯이 경계에 따라 일어나는 내 마음을 있는 그대로 기재함은 물론 원래 마음이나 성현의 법문에 대조하는 과정 그리고 그에 따라 변화되어지는 마음들을 속속들이 기재함으로써 마음공부의 자료를 삼는 것입니다.

머리나 가슴으로만 생각하고 넘어가는 것보다 일기로 실제 기록하는 과정을 통해 자신의 내면을 객관화 할 수 있고 마음의 자유를 얻어 가는 데에도 큰 도움이 됩니다.

그러나 처음으로 일기를 기재 하는 사람은 매우 어렵게 생각합니다. 무엇이 경계인지 경계에 따라 일어난 마음이 무엇인지, 무엇에 어떻게 대조해야 되는 지등에 대해 한번 두 번 반복해서 연습하다보면 힘이 쌓이게 됩니다.

2) 마음대조일기 기재

마음대조 일기는 하루 일과를 나열식이나 사건 중심으로 기록하는 보통의 생활일기와 달리 생활하면서 겪게 되는 많은 사람, 상황, 일을 따라 일어나는 마음의 상태와 변화와 작용

을 자세히 관찰하고 공부한 것 중에서 가장 마음에 남는 것을 일기로 기재하는 것입니다.

여기서 기재하는 것은 마음에서 일어났던 일을 첨삭 없이 있는 그대로 적어나간다는 의미입니다. 즉 긍정하거나 부정하는 평가나 판단 없이 자신의 마음을 그대로 바라보며 지금 일어난 마음을 기록(Recording)하는 것입니다.

<마음대조 일기를 기재할 때 주의사항>

첫째는 일어난 환경과 심리적, 신체적 반응 작용과 변화추이를 **'있는 그대로' 기록**하여야 합니다. 일기를 기재할 때에는 어떠한 생각으로 사고의 가지가 뻗어 나가지 않도록 주의해야 합니다. 그 다음, 일어난 상황과 심리적, 신체적 반응 작용과 변화 추이를 그대로 자세히 바라보며 하나하나 적어야 하는 것입니다.

둘째는 그날그날 **당일에 기록**하도록 합니다.
지나간 일에 대한 기록은 어느 정도의 인지적 왜곡 또는 정서적 왜곡을 가져올 수 있기 때문입니다. 만일 당일 기재하지 못했다면 핵심 되는 부분을 메모했다가 정리하는 성의는 있어야겠지요.

마음대조일기는 스스로 기록하고 그것을 다른 사람에게 발표하거나 지도인에게 보여줌으로써 지도를 받는 과정을 거칩니다. 그러나 기재 그 자체만으로도 놀라운 효과를 보입니다.

일기를 기재하는 동안 문제가 명료해지면서 간과했던 상황들이 보이기도하고, 경계에 대한 해답이 자연스럽게 드러나기도 합니다.

인간의 '삶' 자체가 온통 경계거리입니다. 이것은 **살아 있다는 증거**입니다. 경계가 있을 때마다 메모하는 습관을 기르고 메모된 경계를 일기로 적어 봅시다. 마음의 힘이 길러지면 자동화가 되어서 빠르게 원래 마음으로 돌릴 수 있습니다.

3) 감정받기

일반적으로 일기의 감정은 **지도인과 피지도인들의 마음을 나누는 따뜻한 방**입니다.
삶의 현장에서 마음을 어떻게 사용하는지 확인할 수 있고 지도해줄 수 있으며 꾸밈이나 격의 없이 마음과 마음으로 정의(情誼)가 건네질 수 있습니다. 즉 일방적인 훈계가 아니고 상호교류의 피드백(Feed back)이며 공부심으로 만나 격려해 주고 삶의 현장을 지도해 줄 수 있는 소중한 만남의 장(場)입니다. 이러한 일기 감정을 통하여 스승에 대한 존경심과 신뢰심이 생겨나고 바람직한 방향으로 인격이 형성됩니다. 그리고 일기 감정은 인격이 높은 스승만 하는 것이 아니라 선배가 또는 동료가 해 줄 수도 있습니다.

일기 감정은 마음의 교류입니다. 즉 **마음의 어루만짐(Mind skinship)**이라 할 수 있습니다. 마음대조 일기를 계속 쓰듯이 감정도 계속해보면 신비한 마음의 비밀들을 이해할 수 있고 본인의 인격 또한 성장을 하게 됩니다.

일기 감정은 다음과 같은 방향으로 이뤄집니다.

① 경계 따라 내세우는 자기중심적 독단, 이기주의적 편견, 그리고 과거에 형성된 선입견과 고정관념들이 사실을 어떻게 왜곡되게 인식하고 판단하게 하는지 살피게 합니다.
② 경계로서 내 앞에 다가선 상황이 결과만을 보지 말고 이 결과에 이를 수밖에 없었던 그 과정의 사실성과 당위성을 헤아리게 합니다.
③ 상대의 입장과 내 입장을 함께 객관적으로 살필 수 있는 공정한 마음을 유도해 줍니다.
④ 어떤 생각에 사로 잡혀 있는지, 어떤 무의식적 아집에 주착해 있는지 지적해 줍니다.
⑤ 감정은 아무리 작은 것이라도 잘한 것을 크게 칭찬하고 격려하여 그 싹이 자랄 수 있도록 지도합니다.

4. 마음공부의 결과는?

각자의 마음에 관심을 갖고 경계에 따라 일어난 마음을 원래 마음과 대조하면서 마음대조 일기를 꾸준히 기재하면서 마음의 힘을 쌓다보면 **내 마음을 내 마음대로 사용할 줄 아는 자유인**이 될 수 있습니다.

살다보면 겪게 되는 여러 가지 경계 상황 속에서도 희·노·애·락의 감정을 자유자재로 부려 쓰면서 살아있는 부처[活佛]가 될 수 있습니다. 그러므로 마음대조공부는 행복을 위한 공식입니다.

여러분! 여러분들의 삶이 행복해지기를 원하십니까?
여러분들의 행복한 삶의 길이
바로! 이 마음공부 안에 있습니다.
우리 함께 마음공부 할까요?

마음공부 사례

아버님과 만남

도봉교당　　이 도연 교도

*나의 원불교 연원
*원불교 마음공부

*아버님

대하기 가장 힘들었던 분

가정환경

나의 몸과 마음의 상태

아버님에 대한 이해

스승님

아버님의 모습을 나의 모습으로 받아들이기– 의식, 무의식

*아들

아들 대하기 – 아들과의 대화

각자 자기의 삶에 책임이 있다.

맏이가 힘든 이유

부모의 어두운 삶을 반복해 사는 이유

일어나는 마음과 경계

깨어나는 마음공부

생각 (판단, 분별)의 창	현실 (경계)의 창
이유없이 화를 내시면 안된다. 지낸 일을 반복해서 말씀하시면 안된다. 술을 마시고 살림을 부수면 안된다. 가족을 무시하신다. (존중하여야 한다.) 상대에 대한 배려가 부족하시다. (상대를 배려해야 한다.) 인정받고 싶은 마음, 열등의식이 강하시다. (스스로를 인정하며, 자신감을 가져야 한다.)	<u>아버님과의 만남</u> 이유없이 화를 잘 내심 지낸 일을 반복해서 말씀하심 술을 마시고 살림을 때려부숨 몹시 불안함, 부담스러움, 함께하는 것이 두려움.
밝은 창조의 창	**깨어남의 창**
나는 나자신을 존중하고 사랑한다. 나는 아버님을 존중하고 사랑한다. 아버님은 나를 존중하고 사랑하신다. 아버님은 아버님 자신을 존중하고 사랑하신다. 마음이 맑고 밝고 상쾌하다. <u>지금 여기에서 내가 할 일</u> 마음공부에 힘쓰고 부모님을 위한 참회기도와 축원을 드린다. 아버님에 대해 간섭하지 않는다. 아버님을 신앙의 대상으로 모신다.	1.나도 그렇다. 나는 더하다. 이유없이 화를 잘 낸다. 지낸 일을 반복해서 이야기 한다. 각종 수련에 취해 나의 책임을 피한다. 나도 남을 무시한다. 나도 인정받고 싶어하고, 열등의식이 아주 강하다. 2.아버님과 내가 어떠한 생각과 감정을 갖고 어떠한 행동을 해도 본래의 존귀한 가치는 변함이 없다. 3.아버님과 나는 선하지도 않고 악하지도 않다. 또한 능히 선하고 능히 악하다. 4.내가 깨어나기 전까지 아버님은 그 모습 그대로 계셔야 한다.

현실(경계)의 창

아버님과의 만남

어릴 때 아버님은 이유없이 화를 잘 내셨습니다.
세상은 험하고 괴로운 곳이라 하시며 일제시대 때 일본인이 경영하는 공장에서 손가락이 짤렸던 일이나 해방 후 독학으로 영어공부를 하셔서 미군 통역관을 하며 고생하셨던 일들을 자주 말씀하셨습니다.
때때로 술에 취하면 살림을 때려 부수기도 하셔서 아버님과 함께 하는 것이 항상 불안하고 두려웠습니다.

생각 (판단, 분별의)의 창

그러한 아버님의 모습을 보고 화를 내는 것은 나쁜 일이라고 생각하게 되었고 화를 내시지 않았으면 했습니다.
술을 마시는 것이나 나쁜 일이며, 살림을 부수는 것은 해서는 안될 일이라 생각했습니다.
아버님은 가족들을 무시하고 배려하지 않으시니 우리 가족들을 존중하고 배려를 해 주시면 좋겠다고 늘 생각했습니다.
아버님이 지난 일들을 반복해 이야기 하시는 것은 인정받고 싶어하시는 것이라 생각이 들어 이야기를 들을 때마다 거부감이 들었습니다.

깨어남의 창

아버님의 모습을 통해 나의 모습을 찾아 보았습니다.
나의 내면에도 내가 싫어하는 아버님의 모습이 똑같이 있었고, 그로인해 나의 아들이 내가 겪었던 아픔을 반복하고 있는 것이 발견되었습니다.
아버님은 나의 내면의 어두운 모습을 밝게 보여주시는 거울, 구원의 빛이셨습니다.

나도 그렇습니다. 나는 더합니다.

이유없이 화를 잘 냅니다.
지낸 일들을 반복해 이야기합니다.
술에 취하듯 각종 수련에 취해서 나의 책임을 소홀히 합니다.

남을 무시합니다.
남을 배려하지 않습니다.

인정받으려 애쓰며 열등의식이 아주 강합니다.

아버님과 내가 어떠한 생각과 감정을 갖고 어떠한 행동을 해도 본래의 존귀한 가치는 변함이 없습니다.

아버님과 나는 선하지도 않고 악하지도 않습니다. 또한 능히 선하고 능히 악합니다.

내가 깨어나기 전까지 아버님은 그 모습 그대로 계셔야 합니다.

밝은 창조의 창

나는 나자신을 존중하고 사랑합니다.
나는 아버님을 존중하고 사랑합니다.
아버님은 나를 존중하고 사랑하십니다.
아버님은 아버님 자신을 존중하고 사랑하십니다.
마음이 아주 맑고 밝고 상쾌합니다.

지금 여기에서 내가 할 일

마음공부에 힘쓰고 아버님을 위한 참회기도와 축원을 드립니다.
아버님에 대해 간섭하지 않습니다.
신앙의 대상으로 모십니다.

※일어나는 마음과 경계

그림1

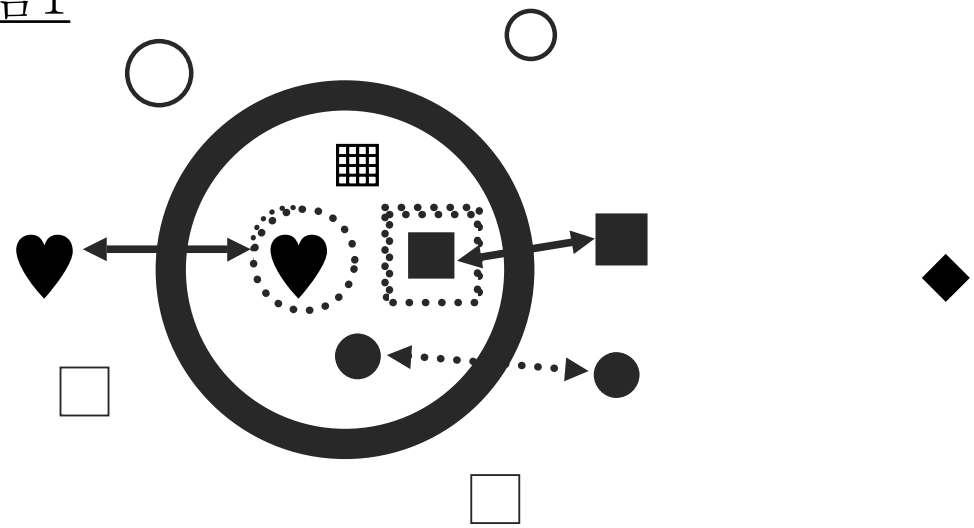
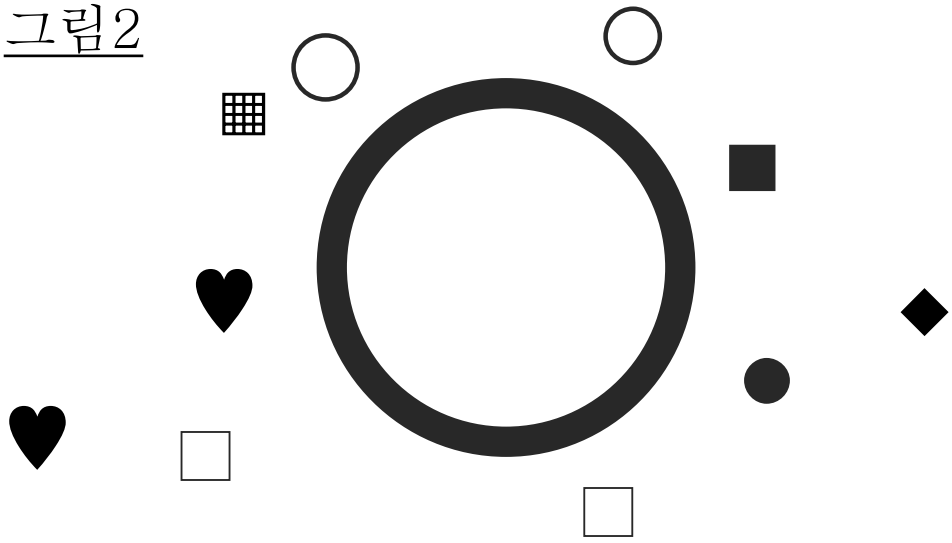


그림2

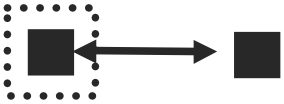


그림에 대한 설명

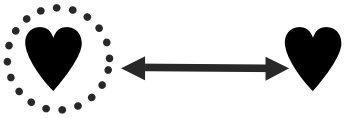
그림1

상대의 모습에서 바로 자신의 모습을 발견함

예를 들어 아들이 컴퓨터 게임을 오래하는 것을 보고 걱정되고 화가 날 때, 나도 내가 좋아하는 일을 하느라 해야 할 일을 미루는 것을 발견함.
나의 내면을 보는 순간 아들에 대한 걱정과 화가 사라지고 아들은 나의 내면을 비춰주는 거울, 지혜의 빛이 된다.
내가 좋아하는 일, 싫어하는 일에서 자유로와지게 된다.

 **상대의 모습을 보고 바로 나의 모습이 발견되지 않으나 자신을 깊이 관찰한 후 발견함.**

항상 부지런한 내가 게으른 아들의 모습을 보고 짜증이 났을 때,
게으른 것은 나쁜 것이라 생각하여 부지런하고자 자신을 포장하고 있는 것을 발견함.
나의 내면을 보는 순간 아들에 대한 짜증이 사라지고 아들은 나의 내면을 비춰주는 거울, 신앙의 대상이 된다.
부지런함과 게으름에 자유로와져서 쉴 때 잘 쉬고 일할 때 잘 할 수 있게 된다.

 **상대의 모습을 통해 자신의 모습을 발견 못함**

큰아들이 작은 아들을 때리는 것을 보고 화가나서 큰 아들을 때린 경우.
아들교육을 잘 하였다고 생각하므로 자신의 내면에 있는 약자에 대한 폭력성을 발견 못함,
내가 화가 난 것은 큰 아들의 잘못 때문이라 착각함.

경계를 만나지 않아 보이지 않는 어두운 생각 (분별심, 고정관념)
일어나는 마음의 원인

그림2

어두운 생각이 없으므로 천만경계 중에 일어나는 마음이 없음.