

원기96년 교화연구소 정기연구발표2

# 유무념공부 열린 세미나

- 유무념 공부의 변천 과정과 그 수행적 의미
- 스승님들의 유무념 공부이야기(법문·동영상)
- 성격유형에 따른 유무념 공부
- 손쉬운 유무념 가이드

- ▶ 일 시 : 원기 96년 10월 18일(화) 오후 1시 30분
- ▶ 장 소 : 원불교중앙총부 법은관 2층 대회의실
- ▶ 주 최 : 원불교 교화연구소
- ▶ 주 관 : 출가교화단 건항1단 건방 저5단



# 세미나 순서

사회 : 최정윤 교무(교화연구소) / pm 1:30

- ▷ 개회
- ▷ 입장
- ▷ 설명기도
- ▷ 격려사 - 훈타원 안민순 교무(교화훈련부장)
- ▷ 진행안내

사회 : 조명규 교무(원불교대학원대학교) / pm 1:45

- ▷ 발표
- [주제 1] 유무념 공부의 변천 과정과 그 수행적 의미  
연구자 : 장진수 교무
- [주제 2] 스승님들의 유무념공부이야기(법문집·동영상)  
연구자 : 안세명, 김동인, 최정윤 교무
- [주제 3] 성격유형에 따른 유무념공부(에니어그램을 중심으로)  
연구자 : 민요달, 임진은 교무

----- 휴식 pm 250~300 -----

- [주제 4] 손쉬운 유무념 가이드  
연구자 : 이대진, 조명규, 최정윤 교무

- ▷ 종합토론
- ▷ 마무리 인사 - 민타원 김성효 교무(출가교화단 건방 저5단 단장)
- ▷ 공고
- ▷ 폐회



## 열린세미나를 열며

‘열린세미나’의 의미는 무엇일까 곰곰이 생각해봅니다. 학술세미나, 정책세미나, 정기연구 발표 등으로 진행되던 기존의 세미나와 무엇이 다를까요? 먼저 드러나는 점은 연구발표를 하는 사람들이 출가교화단 건방 저5단 단원들(단장 : 김성효, 중앙 : 최정풍, 단원 : 임진은, 최정윤, 김동인, 안세명, 민요달, 조명규, 장진수, 이대진교무)이란 것입니다.

저 또한 건방 저5단의 단원이어서 그 준비과정을 지켜볼 수 있었습니다. 원불교100년을 앞두고 교화단과 훈련으로 교화대불공을 하자는 이때에 훈련프로그램 특성단인 우리 단원들의 회화는 늘 시간이 부족했습니다. 오랜 논의 끝에 잡은 주제는 ‘유무념공부’였습니다. 원불교의 정체성은 상시훈련에 있고 상시훈련의 핵심은 유무념공부에 있다는 깨달음을 공유했기 때문입니다. 단회가 거듭되면서 성과물이 쌓이기 시작했고 이것을 우리 단원만이 아니라 교단적으로 공유하고 싶다는 욕심이 생겼습니다. 돌이켜보면 이 모든 과정이 힘들면서도 신나고 재미있었습니다. 각자의 고유 업무에 쫓기면서도 단원들은 단회를 기다렸으니까요.

가만히 생각해보니 ‘열린세미나’는 누구나 참가할 수 있어서 ‘열린’세미나이기도 하지만 누구나 주체가 되어 열 수 있다는 의미의 ‘열린’세미나인 것 같습니다. 이단치교가 자주 회자되는 요즘 출가교화단이 하나의 연구주제를 가지고 좋은 성과를 낼 수 있다는 것은 교화단의 기능과 역할에 시사하는 바가 매우 큽니다. 교화단이 공부, 교화, 친애를 촉진하면서 무한한 가능성으로 열려 있는 교단의 핵심 조직이란 것을 실천을 통해 보여주었습니다.

더구나 최근 경산 종법사께서 강조하시는 ‘유무념공부’와 ‘원불교정체성’에 관한 법문을 상기해볼 때 이번 연구 주제는 매우 시의적절합니다. ‘교화단’이 나서서 ‘원불교의 정체성’을 가장 잘 드러내주는 ‘유무념공부’로 연구 발표를 하게 되었으니까요. 여러 모로 기쁜 일입니다. 특정 부서의 역량만으로 하기 힘든 성과를 내어 교화단의 ‘열린’가능성을 한껏 발휘해준 건방 저5단의 단원님들에게 깊은 감사의 마음을 표하며, 이 연구 성과가 교화단과 훈련으로 교화대불공에 매진하고 있는 교화현장에서 유용하게 활용되기를 간절히 기대합니다.

원기96년 10월 18일 교회연구소장 최정풍 교무 합장



## □ 목 차 □

- 발표1. 유무념 공부의 수행적 의미.....9
- 발표2. 스승님들의 유무념공부 이야기(법문집·동영상).....33
- 발표3. 성격유형에 따른 유무념 공부 .....139  
-에니어그램(ENNEAGRAM)을 중심으로-
- 발표4. 손쉬운 유무념 가이드 .....167
  - 1) 유무념 공부를 잘 하려면
  - 2) START! 유무념 공부



발표 1

---

유무념공부의  
변천 과정과  
그 수행적 의미

---



# 유무념공부의 변천 과정과 그 수행적 의미

연구자 : 장진수 교무

- I. 들어가며
- II. 유무념 공부의 의미와 그 범위
  - 1. 유무념 공부의 기본 의미와 성립요건
  - 2. 유무념 공부의 단계와 대조의 범위
- III. 유무념 공부의 형성과 변천
  - 1. 유무념 공부의 유래
  - 2. 상시훈련과 단(團)
  - 3. 일기조사법과 유무념 공부의 병립
  - 4. 유무념대조법과 일기조사법의 변천
  - 5. 사종일기와 상시일기법
- IV. 유무념 공부의 수행적 의미
- V. 나아가며

## I. 들어가며

원불교의 마음공부의 특징을 한 마디로 말하면 ‘무시선(無時禪)’이라 할 수 있다. 「교리도(敎理圖)」에서는 이를 ‘동정간불리선(動靜間不離禪)’이라 하고, ‘무시선 무처선(無時禪 無處禪)’을 수행 표어로 제시하고 있다. 언제 어디서나 선을 할 수 있다면, 시간과 처소에 구애받지 아니하고 모두가 일원대도(一圓大道)에 귀의하고 일원대덕(一圓大德)에 합하게 될 것이다. 소태산대종사(少太山朴重彬, 1891-1943, 이하 소태산)가 가르친 마음공부, 훈련과 수행의 특징은 일상의 생활과 사농공상의 직업을 떠나지 아니하고, 시간과 장소에 구애받지 아니하며, 언제나 어디서나 누구나 할 수 있는 공부법이라는 점이다. 이를 위해서는 정해진 시간[定時, 定期]과 정해진 장소[학교, 선원 등 전문교육(훈련)기관]에서 하는 전문 공부만이 아니라 일상의 시간[常時]과 일상의 장소에서 지속할 수 있는 공부법이 요청된다.

소태산은 일찍부터 공부인의 훈련법(訓練法)을 제정할 때, 정기훈련법과 함께 상시훈련법을 제정하고 있다. 정기훈련은 정해진 과목과 정해진 일정과 정해진 규율 아래 지도인[선원 교무, 훈련원 교무 등의 지도를 받으며 입선(入禪) 도반들과 함께 하는 ‘서로서로 훈련’이다. 반면에 상시훈련은 일상의 생활과 직장의 업무를 떠나지 아니하고 각자의 자발성을 따라 하는 공부로 ‘스스로 훈련’이 그 중심이 된다. 이를 위해 소태산은 상시공부의 점검방법으로 ‘유무념대조법(有無念對照法)’과 ‘일기성적조사법(日記成績調查法)’ 등을 두었으며, 10인 1단의 조직을 통하여 수시로 단원들의 상시훈련 지도와 동시에 매일 단원들의 성적을 조사케 하여 모든 교도의 공부와 사업을 통일적으로 지도 감독할 수 있도록 하였다.

10인 1단의 단법(團法), 유무념 공부를 포함한 일기법, 그리고 훈련법 등은 재가·출가를 막론하고 누구나 일상의 경계 속에서도 마음공부를 할 수 있도록 한 것이다. 이는 원불교 마음공부의 특징을 유감없이 드러내는 법들이라 할 수 있다. 그동안 유무념 공부에 대한 관심이 적지 않았지만, 그 교리상의 위치나 중요성을 밝힌 연구는 그리 많지 않다.<sup>1)</sup> 본고에서는 유무념 공부의 형성 및 변천 과정, 그리고 그 수행적 의미에 대하여 살펴보려고 한다.

## II. 유무념 공부의 의미와 그 범위

### 1. 유무념 공부의 기본 의미와 성립요건

먼저 ‘유무념’이라는 말은 말 그대로 ‘유념(有念)’과 ‘무념(無念)’이 합쳐진 용어이다. 원불교 『정전(正典)』 제3 수행편 제2장 정기훈련과 상시훈련 제1절 정기훈련법 중 정기훈련 과목의 하나로 ‘상시일기(常時日記)’가 소개되고 있다. 즉 “상시일기는 당일의 유무념 처리와 학습 상황과 계문에 범과 유무를 기재시킴<sup>2)</sup>”이라고 한 것이다. 여기서 ‘유무념’이란 표현이 등장하고 있다.

『정전』 제3 수행편 제6장 일기법에서는 유념과 무념의 의미에 대해서 좀 더 상세히 밝히고 있다.

유념·무념은 모든 일을 당하여 유념으로 처리한 것과 무념으로 처리한 번수를 조사 기재 하되, 하자는 조목과 말자는 조목에 취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념이라 하고, 취사하는 주의심이 없이 한 것은 무념이라 하나니,<sup>3)</sup>

1) 현재까지 유무념 공부의 유래에 대해서는 박병수는 당시 유행하던 민간도교의 수행법인 「공과격(功過格)」 혹은 「선과격(善過格)」으로부터 그 연원을 찾는 견해가 있다.(박병수, 「원불교 초기교단의 공부점검법-민간도교의 『공과격』과 관련하여-」, 『원불교사상』 23, 1999) 한편 최광현은 ‘유념’과 ‘무념’은 전통적으로 불가의 용어로 불교의 수행을 유념위주의 수행과 무념위주의 수행으로 대별하여 고찰한 후 원불교의 무시선 공부를 두 측면을 병진하는 생활선(生活禪)으로 제시하고 있다. (최광현, 「원불교 무시선의 유·무념 공부에 관한 연구」, 『정신개벽』 16, 신룡교학회, 1997) 이 경우 ‘유념’은 분별을 이치에 맞게 챙기는 것이라면, ‘무념’은 그 분별마저도 놓아버린 것을 말하는 것이다. 그러므로 불교나 원불교에서 무념을 사용할 때는 기본적으로 분별방상을 놓아버린 무심의 경지, 모든 집착을 여윈 무주(無住)의 심경을 말하는 것이다. 다만 ‘유무념 공부’에서는 ‘취사하는 주의심이 없는’ 상태, 즉 ‘망념(妄念)’의 무념을 말하는 것이므로 엄밀히 말하면, 지금 말하는 ‘유무념 공부’ 혹은 ‘유념무념대조법’은 한마디로 ‘유념공부’를 지칭한 것이라 할 수 있다.

2) 『정전』 제3 수행편 제2장 정기훈련과 상시훈련.

3) 『정전』 제3 수행편 제6장 일기법.

정산종사(鼎山宋奎, 1900-1962, 이하 정산)가 집필한 『불법연구회창건사』에서도 같은 취지로 유무념 조사법의 의미를 밝히고 있다.

유무념 조사(법)는 일용행사의 모든 경계를 지낼 때에 온전(穩全)한 생각(生覺)으로 취사(取捨)의 정신을 놓지 아니하여 그 일을 바르게 처리한 것은 유념 처리라 칭하고, 온전한 생각으로 취사의 정신이 없이 그 일을 그릇 처리한 것은 무념 처리라 칭하여...”<sup>4)</sup>

대산종사(大山金大舉, 1914-1998, 이하 대산)도 ‘유무념 공부’를 “모든 경계를 처리한 후 온전한 생각으로 취사하는 주의심을 가지고 했는가, 놓고 했는가를 대조 반성하는 마음 공부”라고 정의하고 있다.

대체로 유념과 무념을 설명할 때, 일상의 경계에서 ‘온전한 생각으로 취사의 정신’을 놓지 아니하고 그 일을 바르게 처리한 것을 유념, ‘온전한 생각으로 취사의 정신’이 없이 그 일을 그릇 처리한 것을 무념이라고 보고 있음을 알 수 있다.

이상에서 유념과 무념의 의미를 살펴보면, 아래 <표 1>과 같다.

<표 1> 유념과 무념의 기본 의미

출처	유념	무념
『정진』 수행편 일기법	취사하는 주의심을 가지고 한 것.	취사하는 주의심 없이 한 것.
『불법연구회창건사』 (『회보』 47호)	온전한 생각으로 취사의 정신’을 놓지 아니하여 그 일을 바르게 처리한 것	‘온전한 생각으로 취사의 정신’이 없이 그 일을 그릇 처리한 것
『대산종법사법문집』 3집 제1부 교리, 삼학공부	온전한 생각으로 취사하는 주의심을 가지고 한 것.	온전한 생각으로 취사하는 주의심을 놓고 한 것.

즉 유념이란 ‘모든 경계를 대하여 육근을 응용할 때에 하자는 조목과 말자는 조목에 대하여 온전한 생각으로 취사하는 주의심을 가지고 행한 것’을 말한다. 반대로 무념은 ‘온전한 생각으로 취사하는 주의심을 놓고 행한 것’을 말한다.

아울러 ‘유무념 공부’가 성립되기 위해서는 다음의 3가지 요건을 갖추어야 한다.

첫째, ‘하자는 조목과 말자는 조목’, 즉 유무념 조목을 정해야 한다는 점이다. 유무념 공부를 위해서는 그 조목을 정하는 것이 선행되어야 할 것인데, 대조할 조목이 없는 유무념 공부는 있을 수 없는 것이다. 앞서 해당 조목을 정하고자 한다면, 스스로 경계 상황을 예상하여 미리 연마할 필요가 있다. 그러므로 이는 「상시응용 주의사항」 2조의 “응용하기 전에 응용의 형세를 보아 미리 연마하기를 주의할 것”<sup>5)</sup>이라고 한 내용이 상통한다.

둘째, 모든 경계를 대할 때 온전한 생각으로 취사하는 주의심을 잊지 아니하고 실행하여야 한

4) 『불법연구회창건사』, 『회보』 47호, 1938.9.1, 57쪽. (『원불교자료총서』 제Ⅷ권, 원광사, 1984). \*이하 인용문은 맞춤법 표기에 맞게 운문함.(논자)

5) 『정진』 제3 수행편 제2절 상시훈련법.

다는 점이다. 막상 현실의 일과 경계에 당하게 되면 자신이 가진 모든 삼대력의 역량을 총동원하여 ‘하자는 조목’은 죽기로써 실행하고, ‘말자는 조목’은 죽기로써 행하지 않도록 온전한 생각으로 임해야 한다. 이는 「상시응용 주의사항」 1조의 “응용하는 데 온전한 생각으로 취사하기를 주의할 것”<sup>6)</sup>에 해당하는 것으로 동시(動時)에 삼학병진의 공부라 할 수 있다.

셋째, 모든 경계를 대한 후 유념으로 처리한 것과 무념으로 처리한 변수를 조사하여 기재하여야 한다는 점이다. 이는 일과 경계를 지난 후에 다시 그 상황을 되돌아보는 반조공부라 할 수 있다. 이는 「상시응용 주의사항」 6조의 “모든 일을 처리한 뒤에 그 처리건을 생각하여 보되, 하자는 조목과 말자는 조목에 실행이 되었는가 못 되었는가 대조하기를 주의할 것”<sup>7)</sup>에 해당한다.

흥미로운 것은 이상의 3가지 유무념 공부의 성립요건이 바로 「상시응용 주의사항」의 2조→1조→6조(→2조)의 동시삼학(動時三學)의 순환 구조와 서로 통한다는 것이다. 유무념 공부이야말로 상시훈련의 기본 공부 패턴을 그대로 담고 있음을 알 수 있다. 즉 ‘유무념 공부’는 상시 공부의 기본 패턴을 지닌 단순하면서도 효과적인 공부라는 점이다.

이는 『육대요령』 제3 훈련편에서 밝힌 「상시응용주의사항 육조의 대의(大義)」를 통해서 확인할 수 있다.

또, 이 6조를 동정(動靜) 두 사이로 나누어 보면 3조·4조·5조는 정할 때 공부로써 동할 때 공부의 자료를 준비하는 길이 되고, 1조·2조·6조는 동할 때 공부로써 정할 때 공부의 자료를 준비하는 길이 되나니, 서로 서로 도움이 되는 길이며 일본일각도 공부를 놓지 않게 하는 길이니라.<sup>8)</sup>

원불교 마음공부의 중요한 특성중의 하나가 곧 동과 정을 아우르고 있다는 점일 것이다. 상시 공부와 정기공부가 동과 정으로 이루어진 것이다. 상시공부에서도 「상시응용 주의사항」과 「교당 내왕시 주의사항」이 동과 정을 이룬다. 또한 「상시응용 주의사항」 안에서도 1조·2조·6조는 동할 때 공부이고, 3조·4조·5조는 정할 때가 공부가 된다. 다시 1조가 동할 때 공부가 되고, 2조·6조는 정할 때 공부라 되도록 하는 구조이다. 그러므로 일상의 경계 속에서 이루어지는 ‘유무념 공부’의 근간이 되는 것이 바로 「상시응용 주의사항」 1조이다. 즉 모든 유무념 공부는 기본적으로 ‘응용하는 데 온전한 생각으로 취사하기를 주의’하여야 한다.

이처럼 유무념 공부는 작게는 「상시응용 주의사항」의 1조의 공부를 말하는 것이지만, 좀 더 확대하면 2조→1조→6조 전체가 ‘유무념 공부’가 된다. 이는 동할 때 공부인 상시 공부의 기본 사이클이 되는 것이다. 더 나아가 「상시응용 주의사항」의 3조, 4조, 5조의 경우도 상시 중에 ‘노는 시간이 있고 보면’ 하는 공부요, ‘한가한 때’ 또는 ‘정시(靜時)’에 하는 공부이지만, 결국 그 자체가 공부의 목적이 될 수 없는 것이며, 경계를 대하여 그 공부의 효과를 나타내기 위한 것이니, 모두 다 경계를 대하기 전에 수양과 연구의 힘을 기르고 과정으로 모두 ‘미리 연마’하는 공부의 연장이 되기 때문이다.

이를 상시 공부에 한정되지 않고 정기 공부까지 확대하고 보면, 정기 공부가 모두 상시에 공

6) 『정진』 제3 수행편 제2절 상시훈련법.

7) 『정진』 제3 수행편 제2절 상시훈련법.

8) 『보경육대요령』, 불법연구회, 1932(원기17).

부를 잘할 수 있도록 돕는 공부가 되므로 크게 이 전체를 하나의 공부 사이클로 보아 유무념의 대상으로 삼을 수도 있을 것이다. 그런 점에서 유무념 공부는 1조와 2조·6조, 다시 2조·1조·6조, 다시 「상시응용 주의사항」과 「교당내왕시 주의사항」, 다시 상시훈련과 정기훈련 등으로 확대되어 동과 정을 아울러 무시선 무처선의 구경 공부까지 확장될 수 있다.

## 2. 유무념 공부의 단계와 대조의 범위

다시 말하자면 「상시응용 주의사항」 1조만이 아니라 「상시응용 주의사항」 전체가 유무념 조목이 되고, 나아가 하루 24시간 전체가 다 하나의 유무념 조목이 될 수 있다. 실제로 『시창 13년 사업보고서』 「교무부 제1회 공부인 훈련보고서」에서 ‘유념무념대조법’을 소개하면서 “**대조법이 능한 자에게는 재가응용주의사항 6조 전부로서 대조의 범위를 삼아 유무념을 대조케 하였나니……**”<sup>9)</sup>라고 하여 그 대조의 범위가 하나의 일이나 하나의 경계에 한정되지 않을 수 있음을 밝히고 있다.

『정전』 제3 수행편 제6장 일기법에 제시된 ‘유무념 공부’를 보면 앞 장에서 밝힌 바와 같이 먼저 유념과 무념의 정의를 제시한 후, 그 공부의 심천(深淺)을 들어 2개의 단계를 제시하고 있다.

처음에는 일이 잘 되었든지 못 되었든지 취사하는 주의심을 놓고 안 놓은 것으로 변수를 계산하나,

공부가 깊어지면 일이 잘되고 못된 것으로 변수를 계산하는 것이요<sup>10)</sup>

이와 관련하여 대산(大山)의 「삼학공부」에서 ‘유무념 대조하는 공부’를 밝혀 유무념 공부의 4 단계를 다음과 같이 제시하고 있다.

첫째 **처음 공부할 때는** 이를 잘하고 못한 것을 가리지 않고 온전한 생각으로 취사 했으면 ‘유념’의 변수에 넣고, 설사 일은 잘 되었다 할지라도 온전한 생각으로 취사하는 마음을 놓고 했으면 ‘무념’의 변수에 넣어서 챙기는 마음을 주로 할 것이며,

둘째 **조금 공부가 되어 가면** 일의 잘되고 못된 것으로써 유념, 무념의 변수를 계산하되 본교에서 하라는 삼학팔조, 사은사요, 솔성요론 등과 말라는 계문을 표준으로 하되 특히 잘된 것으로 표준할 것이며,

셋째 **더 능숙해지면** 경계수를 크게 잡아서 하루 네 때나 또는 하루를 한 경계로 잡고 마음이 끌리고 안 끌림을 표준삼되, 특히 잘된 것을 대중 잡을 것이며,

넷째 **아주 능숙해지면** 하루와 한 달과 일 년간에 간단없이 일념이 계속되는 것을 표준삼되 정(靜)한즉 도심(道心)이 나타나고, 동(動)한즉 덕행이 나타나서 불지(佛地)에 계합자재(契合自在)하자는 공부이다.<sup>11)</sup>

9) 「시창 13년 사업보고서」 「교무부 제1회 공부인 훈련보고서」.

10) 『정전』 제3 수행편 제6장 일기법.

11) 원불교법무실 편, 『대산종법사법문집』, 원불교출판사, 1980, 33-34쪽.

여기서 첫째 단계인 ‘처음 공부할 때……’와 둘째 단계인 ‘조금 공부가 되어 가면……’의 경우는 『정전』 제3 수행편 제6장 일기법 중 상시일기법에서 제시된 유무념 공부의 2단계와 대동소이하다.

그리고 셋째 단계인 ‘더 능숙해지면……’과 넷째 단계인 ‘아주 능숙해지면……’에 이르고 보면, 그 대조의 범위가 크게 확대되어 ‘하루’를 넘어서고, ‘한 달’ 혹은 ‘1년’까지도 그 공부 범위로 하고 있다. 여기서는 유무념 공부의 중심이 외적 경계에서 내적 심경으로 변화되고 있음을 알 수 있다. 즉 하나하나의 경계마다 그 변수를 기재하는 방식에서 어떤 경계를 대하든 그 마음이 끌리는지 안 끌리는지 여부, 나아가 어떠한 경우에도 간단없이 일념이 계속되는지 여부 등을 표준삼는 공부에까지 그 범위가 확대되고 있는 것이다.

이처럼 유무념 공부의 기본 패턴과 조사 기재의 방식이 서로 동일하다 할지라도 그 일의 결과와 그 대조의 범위에 따라 유무념 공부의 폭이나 깊이가 크게 달라질 수 있음을 알 수 있다.

한편 「일기법」 가운데 유념과 무념의 의미를 해설하고 있는 정산의 말에 주목할 필요가 있다.

**착심 없는 곳에 신령하게 알고 바르게 행함이 유념이니 이는 생각 없는 가운데 대중 있는 마음이요, 착심 있는 곳에 미혹되어 망령되어 행함이 무념이니 이는 생각 있는 가운데 대중이 없는 마음이니라.<sup>12)</sup>**

여기서 ‘착심이 없는 곳’이란 말 그대로 ‘공적(空寂)’한 자리이고, ‘신령하게 아는 것’은 한 마디로 ‘영지(靈知)’의 작용이다. 즉 유념은 ‘생각 없는 가운데 대중 있는 마음’, 즉 ‘무념 중 유념’이라 할 수 있으며, 무념은 ‘생각 있는 가운데 대중이 없는 마음’ 즉 ‘유념 중 무념’이라 할 수 있다. 여기서 제대로 된 ‘유념’이 되려면, ‘무념’에 근거한 유념이라야 한다는 뜻이라 할 수 있다.

이는 『정전』 제3 수행편 제7장 무시선법에서 밝힌 무시선 공부의 정의와 서로 통한다.

**모든 분별이 항상 정을 여의지 아니하여 육근을 작용하는 바가 다 공적 영지의 자성에 부합이 될 것이니, 이것이 이른 바 대승선(大乘禪)이요 삼학을 병진하는 공부법이다.<sup>13)</sup>**

유무념 공부에는 경계 속에서 마음을 챙기는 공부로부터 무시선법에 이르기까지 관통되어 있음을 알 수 있다.

소태산은 천지(天地)의 대도를 한 마디로 ‘응용무념(應用無念)의 도’<sup>14)</sup>로 밝히고, 천지의 식을 설명하면서 ‘무념 가운데 행하는 식이며 상 없는 가운데 나타나는 식이며 공정하고 원만하여 사사가 없는 식’<sup>15)</sup>이라 하여 ‘무념에 바탕한 유념’을 구경에 두고 있다. 이처럼 ‘온전한 생각으로 취사’하는 ‘유념공부’는 무념에 바탕한 유념(淸, 識)이라 할 수 있다.

다시 말해서 유무념 공부는 일과 경계 속에서 하는 상시공부로 모든 공부의 출발점이라 할

12) 『정산종사법어』 제6 경의편 22장.

13) 『정전』 제3 수행편 제7장 무시선법.

14) 『정전』 제2 교의편 제2장 사운.

15) 『대중경』 제6 변의품 1장.

수 있다. 즉 「상시응용주의사항」 1조에서 밝힌 바와 같이 육근을 응용할 때에 온전한 생각으로 취사하는 주의심을 가지고 하는 공부이다. 또한 유무념 공부는 모든 공부의 귀결점이라 할 수 있다. 결국 유념하자는 것은 ‘온전한 생각으로 취사하는 주의심’을 챙기자는 것이며, ‘대중심’을 잃지 말자는 것이며, ‘공적영지의 자성’을 여의지 말자는 것이다. 모든 공부가 이러한 마음을 떠나서 이루어질 수 없는 것이라고 할 때, 곧 모든 공부가 유무념 공부로 통하게 되고, 모든 공부가 유무념 공부로서 그 성공을 이룰 수 있게 되는 것이다.

### III. 유무념 공부의 형성과 변천

#### 1. 유무념 공부의 유래

유무념 공부는 주지하다시피 1917년(원기2) 실시된 「성계명시독(誠誠名時讀)」<sup>16)</sup>으로부터 유래된 것이다. 「성계명시독」은 당시 최초 조단(組團)으로 구성된 단원들의 공부를 지도하기 위한 방법으로 “10일 동안 지낸 바 마음을 조사하여 그 신성진퇴(信誠進退)와 행실선부(行實善否)를 대조”<sup>16)</sup>하도록 한 것이다. 그 “신성 조사하는 법은 청·홍·흑 3색(色)으로써 구분하되 신성이 제일(第一)가는 자는 그 명하(名下)에 청점(靑點)을 표하고 그 다음은 홍점(紅點) 그 다음은 흑점(黑點)을 표하여 단원의 신성등급을 알게 하신 것”<sup>17)</sup>이다.

일상의 경계 속의 마음을 조사하여 기재하는 방식에서 유무념 공부와 「성계명시독」은 유사한 공부법임을 알 수 있다. 하지만 그 조사방법에 있어서 「성계명시독」은 청·홍·흑의 3색으로 구분하고 있는 반면, 유무념 공부는 유념·무념의 2가지로 구분하고 있다는 점에서 다소 차이가 있다. 그리고 「성계명시독」은 단원의 이름 아래 신성의 정도에 따라 청·홍·흑의 등급을 나누고 있는 반면에, 유무념 공부는 매일의 상황을 그 변수로 기재할 뿐 등급을 나누고 있지 않는다는 점에서 서로 차이가 있다.<sup>18)</sup>

유무념의 유래에 대한 선행연구를 보면, 한편에서는 당시 민간에 유행하였던 도교의 공부법의 하나인 「공과격(功過格)」과 그 조사 방식이 매우 유사하다는 점을 들어 그 연원을 도교에서 찾는 경우<sup>19)</sup>가 있다. 다른 한편에서는 불가 전통의 ‘유념’과 ‘무념’이라는 용어에 주목하여 불교 수행을 유념의 측면과 무념의 측면에서 살피고 이를 종합한 공부법으로서 무시선법을 고찰함으로써 불교와의 관련성을 주목한 경우<sup>20)</sup>가 있다.

하지만 원불교 교리 체계상 유무념 공부는 작업취사의 공부라는 점에서 유가에서 강조하는 솔성 공부와도 무관하지는 않을 것이다. 유가에서 일상의 공부성적을 조사기재하는 법이 어떠했

16) 『불법연구회창건사』, 『회보』 41호, 1938.1.1, 45쪽. (『원불교자료총서』 제Ⅷ권, 원광사, 1984).

17) 같은 책.

18) 김성관, 「원불교 법위등급에 관한 연구」, 원광대학교 석사학위논문, 1976. 「성계명시독」은 유무념 공부법이나 일기 조사법의 원형일 뿐 아니라 신분검사법, 학력고시법, 학위등급법(법위등급) 등이 분화되기 이전의 원불교 공부법의 원형이라고 볼 수 있다.

19) 박병수, 앞의 논문, 1999 참조. 박병수는 민간도교의 공과격의 공과 점검 방법은 일기법(유무념대조법), 신분검사법, 훈련법 등에 실증적이고 창의적으로 응용되었다고 보고 있다. 자세한 내용은 박병수, 「원불교 교의에 수용된 도교사상의 연구」, 원광대학교 박사학위논문, 1996, 241-269쪽 참조.

20) 최광현, 앞의 논문, 1997 참조.

는지에 대해서는 자세히 소개된 바가 없어 그 직접적인 연관성을 찾기는 어렵지만,<sup>21)</sup> 솔성(率性)에서는 유가의 실천적 측면을 수용하고 있다는 점에서 큰 틀에서는 유가 사상의 영향도 무시할 수는 없을 것이다.

유무념 공부는 모든 경계 속에서 육근을 응용할 때에 ‘온전한 생각으로 취사’하였는지 여부를 조사기재하는 공부인데, 여기서 ‘온전’·‘생각’·‘취사’는 각기 수양·연구·취사의 삼학에 해당한 것으로 곧 삼학병진의 공부이다. 그러므로 유무념 공부의 유래를 어느 한 가르침에 한정하기 보다는 도·불·유 삼교의 영향을 계승하면서 새 시대에 맞게 제정된 공부법으로 볼 필요가 있을 것이다.

소태산은 재가공부인의 상시공부를 제대로 실시하고자 여러 가지로 고심한 흔적을 찾아볼 수 있다. 몇 가지를 살펴보면, 첫째 일상생활 속에서도 삼학의 공부를 할 수 있도록 상시훈련법을 제정한 점이다. 둘째 상시공부의 통일적 지도감독을 위해 십인일단(十人一團)의 단 조직을 활용한 점이다. 셋째 단원들의 성적을 조사 기재할 방법을 제정 실시한 점이다. 넷째 자신이 속한 단장과 소속 지방(본부와 지부)의 교무를 통한 지속적인 지도시스템을 갖춘 점이다.

이상의 4가지는 원불교 상시훈련의 필수요소라 할 수 있는 것이다. 동시에 시대와 생활, 그리고 대중의 인심을 따라 제정된 원불교 공부법의 특징적인 모습이라 할 수 있다. 이 가운데 ‘유무념 공부’는 단원들의 성적을 조사기재하는 한 방법으로 고안된 것으로 이후 제정된 일기조사법과 함께 불법연구회 시대에 상시공부의 한 축을 이루게 된다.

## 2. 상시훈련과 단(團)

소태산은 1924년(원기9) 불법연구회 창립이후 본격적인 전법(傳法)을 위해 훈련법을 제정하고 있다. 특히 상시훈련법의 내용을 보면, ‘재가공부인 응용할 때 주의사항’과 ‘재가공부인이 교무부에 와서 하는 책임’이라 하여 소개되고 있는데, 주로 세간 생활하는 공부인의 ‘재가공부’에 대하여 밝히고 있다. 당시 ‘재가’와 ‘출가’라는 표현은 반드시 신분상의 구분을 말하는 것이 아니라 공부인의 처소를 나타낸 것이었다.<sup>22)</sup> 즉 재가든, 출가든 공부에 있어서는 재가공부와 출가공부를 다 하도록 한 것이었다.

재가출가를 물론하고 삼강령(三綱領) 공부를 구체적으로 진성(進成)케 하나 재가선(在家禪)과 출가선(出家禪)의 구분을 따라 삼강령내 주무(主務)의 별(別)이 있나니, 즉 동해(冬夏) 6개월 전문훈련(專門訓練)을 수(受)할 시(時)는 정신수양과 사리연구를 주체삼아 공부하고 춘추(春秋) 6개월 재가단련(在家鍛鍊)을 수할 시는 작업취사를 주체삼아 공부케 하다.<sup>23)</sup>

재가공부와 출가공부는 재가선과 출가선으로 불리기도 했는데, 출가공부(출가선)은 동선과 하선의 6개월 ‘전문훈련’을 받는 것으로 이때는 수양과 연구가 주체가 되고, 재가공부(재가선)은 봄과 가을의 ‘재가단련’을 받는 것으로 이때는 작업취사가 주가 되어서 서로 보완이 되게 한 것

21) 『논어』에 증자(曾子)가 ‘일일삼성(一日三省)’ 혹은 ‘삼성오신(三省吾身)’에 대해서 밝힌 바 있다.

22) 장진영, 「원불교 교역자제도 변천사」, 『원불교사상과 종교문화』 46, 2010 참조.

23) 『시창 13년도 사업보고서』 「교무부 제1회 공부인 훈련보고서」.

이다.

이때 출가공부는 선원에 입선(入禪)하여 정해진 기간 동안 전문공부를 하는 것으로 선비 마련과 규율 준수 등이 엄격했던 것으로 보인다.<sup>24)</sup>

‘재가공부’에서 ‘재가’는 오늘날 ‘상시(常時)’를 뜻하는 용어이다. 『불법연구회통치조단』에서 ‘상시’라는 용어가 등장하고 있는데, ‘재가’라는 표현과 병행된다. 이후 『보경육대요령』이 발간되면서 ‘상시’라는 말로 통일된 것으로 보인다. 출가공부(출가선)·재가공부(재가선) 대신 정기공부·정기훈련, 상시공부·상시훈련으로 정착된다. 아마도 ‘출가’와 ‘재가’가 신분상의 용어로만 이해될 수 있기 때문에, 공부인의 처소에 따라 ‘정기’와 ‘상시’로 대비하여 훈련법의 본의를 더욱 선명하게 드러내기 위한 선택이었으리라 생각된다.

한편 불법연구회 시대에는 매우 활발한 조단이 이루어진다. 조단의 본격화로 인하여 공부인의 상시훈련은 ‘단(團)’을 매개로 그 체제를 갖추게 된다. 당시 이미 일정한 단규가 시행되고 있으며, 조단업무도 시행되고 있었다.<sup>25)</sup> 단의 종류는 그 처지와 발원에 따라 전무출신실행단, (전무출신)기성단, 거진출진단, 보통단 등으로 구분되고 있으며, 당시 불법연구회 창립 초기에는 아직 단장이 양성되지 못한 탓인지 1인의 중앙대표와 8인 단원으로 단을 구성하고 있다. 그것이 1928년(원기13) 8월 6일(음) 제2차 조단이 단행되면서 29명의 단장이 등장하게 되는데<sup>26)</sup>, 이로부터 단장 1인, 중앙 1인, 그리고 8인 단원으로 구성된 10인 1단의 체제가 갖춰지고 보다 본격적인 단 활동이 전개된다.

1928년 10월 16일(음) 단회 후 ‘단원일기조사법실행 결제식’이 거행되는데,<sup>27)</sup> 이로써 단원들의 공부성적과 사업성적을 조사하기 위한 일기성적조사법이 단회의 주요활동의 하나로 정착된다. 아울러 단장은 매월 단원들의 일기성적을 조사하고, 매년 교무부에 그 성적을 보고하여 각 단별 상시공부의 현황을 파악하고 이를 통일적으로 지도 감독하고자 했다.

### 3. 일기조사법과 유무념 공부의 병립

불법연구회 시대의 수차에 걸친 조단으로 인해 단 조직이 차차 정비되고 동시에 단 규약의 원칙과 세칙도 수차에 걸쳐 더욱 보완되고 있다. 이에 따라 단원들의 성적을 조사기재하는 방법도 좀 더 세밀하게 발전된다. 소태산은 단원들의 상시공부의 성적을 조사하기 위해 먼저 ‘유념무념대조법’을 실시하고, 1928년(원기13) 단규의 원칙과 세칙이 개정되는 과정에서 ‘단원일기성

24) 여기서 ‘출가’는 선원에 입선하여 공부한다는 뜻이 우선이며, 현재와 같이 신분상의 출가를 단행할 경우에 대해서는 『불법연구회규약』에 ‘연구인 출가규정’이라는 별도의 규정을 두고 있다.

25) 소태산은 1928년 7월 1일(음)부터 단규의 원칙과 세칙에 대한 개정 작업에 착수하여 7월 26일(음) 새롭게 개정된 단규를 예회 때 공포하기에 이른다. 그 내용을 보면 원칙(에 있어서 총칙) 8개조, 각 단 내역 5개조, 예식 거행 및 절부·단중 분급 내역 6개조, 단원의 의무 4개조, 별부 4개조, 단장의 의무 5개조를 증보하고 있으며, 세칙에 있어서는 엄불·좌선·교과서연습·취사실행·정신근고·육신근고·전곡해서·의견제출 등의 내역과 각 조의 조사방법을 제정하고, 각 단원 예회순서 5개조, 단원주의사항 9개조, 분회창립요론 11개조, 단원매일일기 실경(實景)기재 범례 등을 제정 혹은 개선하고 단원매일매일성적조사표, 매년매일매일성적조사표를 획제한다. 『시창 13년도 사업보고서』 「5. 교육통일기관의 정관」, 『원불교교고총간』 제5권(익산: 원불교출판사, 1973; 1994), 59쪽.

26) 제2회 조단으로 전무출신실행단은 4개단, 전무출신기성단 2개단, 거진출진단 1개단, 보통단 22개단 등 총 29개단이 새롭게 정비되고 있다. 그리고 드디어 최초로 角長 29인과 宐長 3인 등 총 32명의 단장이 등장하게 된다. 『월말통신』 제6호 「조직의 내용도해」, 10쪽, 위의 책, 190-192쪽.

27) 이때의 단원 매월매일 일기조사표는 이미 9월(음) 경, 소태산이 경성에 머무는 동안 인쇄한 것인데, 이 인쇄비용은 이공주의 혜시로 이루어진 것이다. 그러므로 경성출장소에서는 한 달 앞서 일기법을 실시하게 된다. 『월말통신』 제7호, 1928년 9월, 13쪽, 『원불교자료총서』 제1권(익산: 원불교출판사, 1984), 229쪽.

적조사법'이 그 기재 양식, 조사방법과 함께 제시되고 있다. 이후 상시훈련 성적조사법으로 '유념무념대조법'과 '단원일기성적조사법'이 병행되어 소개되고 있다.

이와 관련하여 『불법연구회창건사』에서 소개된 '유무념조사법'과 '일기조사법'에 대해서 살펴보면 다음과 같다.

유무념조사(법)는 일용행사(日用行事)의 모든 경계를 지낼 때에 '온전한 생각으로 취사의 정신'을 놓지 아니하여 그 일을 바르게 처리한 것은 '유념 처리'라 칭하고 '온전한 생각으로 취사의 정신'이 없이 그 일을 그릇 처리한 것은 '무념 처리'라 칭하여 매일 석후에는 반드시 유념 처리가 몇 건, 무념 처리가 몇 건을 스스로 조사기재하여 1일간 공부 잘하고 못한 것과 죄 짓고 복 짓는 것을 자각(自覺)케 하는 법이요<sup>28)</sup>

일기조사법은 …… 상시응용주의사항 6조와 공부인이 교무부에 와서 하는 책임 6조를 대조하여 매일 그 실행여부를 기재하며 그 외에도 정신·육신·물질 3방면을 통하여 남에게 혜시(惠施)한 것과 남으로부터 혜수(惠受)한 것을 대조하여 매일 그 대차여부를 기재하며, 또는 공부·사업·생활 3방면의 의견제출을 대조하여 매일 그 연구의 시간 유무를 기재하며, 또는 삼십계문을 대조하여 매일 그 범과 유무를 기재하여 이 여러 가지 방법으로 1일간 공부 잘하고 못한 것과 죄 짓고 복 짓는 것을 더욱 상세 계산케 하는 법이 되는 바……<sup>29)</sup>

이상에서 유무념 공부법(태조사법 포함)과 일기조사법은 기본적으로 그 취지에 있어서 동일하다고 볼 수 있다. 즉 상시공부·상시훈련의 성적조사법으로 '1일'을 그 조사 단위로 하여 매일의 공부(온전한 생각으로 취사하기)의 잘하고 못함과 그에 따른 죄와 복의 결산을 알게 함에 있어서는 서로 동일하다고 할 수 있다.

하지만, 유무념 공부법은 모든 경계마다 '온전한 생각으로 취사'했는지 여부를 용지나 콩(太)을 통해서 조사하는 방식으로 그 조목이 미리 정해져 있지 않으며, 그 조목의 종류의 많고 적음, 경하고 중함에 상관없이 그 번수만을 기재하여 총합만을 조사 기재하는 것이라면, 일기조사법은 상시훈련법에 제시된 12조항을 중심으로 하여 혜시와 혜수, 의견제출, 계문범과 등 세부 조목에 따라 각 분야마다 좀 더 상세하게 계산 기재하는 것으로 그 범위와 조사 분야에 따라 다소의 차이가 있다. 이러한 양자가 가지는 차이점으로 인하여 초기 교단에서는 유무념 공부법과 일기조사법이 함께 병행될 필요가 있었을 것이다.

『시창 13년도 사업보고서』 중 「교무부 제1회 공부인 훈련보고서」에서 두 조사법에 대하여 언급하고 있다.

28) 『불법연구회창건사』, 『회보』 47호, 1938.9.1, 57쪽. (『원불교자료총서』 제Ⅷ권, 원광사, 1984).이어서 “(무식(無識)한 사람은 태(太)로써 조사하는 법이 있고 유식(有識)한 사람은 용지로써 조사하는 법이 있음)”이라고 하여 유무념 조사법과 태조사법을 구분하고 있다. 그 조사 도구에 있어 유식한 자(문자, 숫자, 서식에 대한 이해가 있는 자)와 무식한 자(숫자와 서식에 능하지 못한 자)를 각각 용지(用紙)를 사용하느냐 콩(太)을 사용하느냐로 보아 구분하고 있는데, 이는 아무리 무식한 자라 할지라도 누구나 할 수 있는 공부임을 밝힌 것이다.

29) 같은 책, 57-58쪽.

[일기조사법] 매일 일기표(日記表)를 동년(원기13년) 7월경에 작성하여 우기(右記) 재가응용주의사항의 실행 여하와 재가공부인이 교무부에 와서 하는 책임 실행 여하와 삼십계문의 범불범(犯不犯)과 본회 사업에 정신이나 육신이나 전곡(錢穀)으로써 근고(勤苦) 우(又)는 혜시(惠施)한 성적 유무와 공부방면 사업방면 생활방면에 대한 의견유무를 매일 속임 없이 조사하여 재가선과 출가선을 물론하고 일일시시로 실행케 하였으며 또는 매월로 대조하고 매년으로 대조하여 자기성적 진축(進縮)을 알게 하였나니 차(此) 일기법 실행으로부터 자기가 완전히 자기를 가르치게 되었으며 재가출가를 통하여 진실한 훈련을 받게 된다.<sup>30)</sup>

[유념무념대조법] 경전의 의지(意旨)에 불능(不能)하여 일기 개시에 착수치 못한 자에게는 또한 유념무념대조법으로써 공부케 하였나니, 그 대조방법은 매일 당하는 모든 경계를 처리할 때에 먼저 그 시비이해를 대조하여 하기 싫은 일이라도 당연(當然)하면 이행하고 하고 싶은 일이라도 부당(不當)하면 이행치 않는 것은 유념 처리로 산(算)하고 경계를 당하여 시비이해에 대조도 없이 정당한 일이라도 하기 싫으면 안 하고 부당한 일이라도 하고 싶으면 하는 것과 정당한 일을 하였더라도 시비이해에 분석이 없이 처리한 것은 무념 처리로 산(算)하여 공부의 진축(進縮)을 알게 하며, 대조법이 능한 자에게는 재가응용주의사항 6조 전부으로써 대조의 범위를 삼아 유무념을 대조케 하였나니 차(此) 유무념 대조법으로부터 노약(老弱)과 문맹(文盲)을 물론하고 일분일각도 놓지 않는 가장 간이(簡易)한 공부를 하게 되다.<sup>31)</sup>

일기조사법은 물론 상시훈련법 12개 조항을 조사기재하는 것은 기본이고, 혜시혜수, 의견제출, 계문범과 등의 조목을 두루 점검하도록 한 것이다. 이에 반하여 유무념 공부는 ‘경전의 의지에 불능하여 일기 개시에 착수치 못한 자’라 하여 일기성적조사법을 따르기 힘든 이들이 하는 것으로 보는 입장이 보인다.

이러한 입장은 이후에도 계속되어 『불교정전』에 「상시일기법」이 소개되면서도 ‘문자와 서식에 능하지 못한 자’라는 표현을 사용하고 있어서 유무념 대조법이 일기조사법에 비하여 그 수준이 낮은 이들이 하는 공부로 인식될 수 있으며, 또는 일기조사법을 실시하기 이전 단계에서 실시하는 예비단계 정도로 인식하기 쉽다.

실제로도 『시창 14년도 사업보고서』의 ‘본년도 업무진행결과와 상황’을 보면, 일기법이 시행된 이후 유무념 대조자의 상당수가 일기조사를 하게 된 것에서도 알 수 있다.

## [일기(日記)]

실시의 초(初)임으로 철저한 이해를 가진 자 소수에 불과하나 각처를 통하여 16일 단회

30) 『시창 13년도 사업보고서』 「교무부 제1회 공부인 훈련보고서」.

31) 『시창 13년도 사업보고서』 「교무부 제1회 공부인 훈련보고서」. 유념무념대조법은 시비이해를 대조하여 당연과 부당을 판단하여 당연한 일을 죽기로써 하고 부당한 일은 죽기로써 하지 않는 공부로 정리될 수 있다. 여기서 ‘시비이해’를 대조하고 분석하는 공부가 바로 ‘온전한 생각’, ‘온전한 판단’하는 것이다. 여기서 ‘유념’은 곧 시비이해를 대조하고 분석한 결과, 정당[是]한 일이면 죽기로써 행하는 것이요, 부당[是]한 일이면 죽기로써 하지 않는 것을 말한다.

(團會)에 단원은 단장의 지도를 받게 되며 점차 보급의 도정(途程)에 있다.

[유무념대조표(有無念對照表)]

유무념대조법 실시 후 일기성적표(日記成績表)가 발표(發布)되어 유무념대조자 3분 2할 이상이 일기조사를 하게 되고 그 외 문맹자(文盲者)나 노인(老人)만이 유무념대조를 하게 되었다.<sup>32)</sup>

일기조사법이 거듭 발전하면서 ‘유무념 대조자’가 일기조사로 이동하고 있다. 다만 노인이나 어린이, 문맹인의 경우 문자나 서식에 능하지 못하므로 유무념 대조를 통해 상시공부를 하되 상시훈련법에 따라 하도록 한 것이다.

하지만 앞서 밝혔듯이 “대조법이 능한 자에게는 재가응용주의사항 6조 전부로서 대조의 범위를 삼아 유무념을 대조케 하였나니”<sup>33)</sup>라고 한 부분에서 알 수 있듯이 ‘(유무념) 대조법이 능한 자’의 경우 「상시응용주의사항」 6조 전부를 그 대조 범위로 삼아 유무념 대조를 하는 것이다. 즉 유무념 공부는 초보자의 입장에서 볼 때는 누구든지 쉽게 공부의 길에 들어 설 수 있도록 한다는 점에서 그 의의가 적지 않다고 볼 수 있다. 반면에 공부가 깊어진 자의 입장에서는 보면 그 대조의 범위가 크게 확대되므로 그 공부의 판도가 완전히 달라지게 될 수 있다. 여기서 공부가 깊어진 자는 ‘(유무념) 대조법에 능한 자’로서 삼학의 개별 과목을 공부하는 단계에 얽매이지 않니하고 적어도 삼학병진의 공부인 무시선 공부를 할 수 있는 정도가 아닐까 한다.

실제로 일기조사법이 본격적으로 실시된 이후 많은 이들이 일기조사법을 수용하지만 이후에도 여전히 ‘유무념대조법’을 함께 병행하고 있는 경우도 없지 않은 것은 이러한 유무념 공부의 양면성, 즉 가장 단순하고 기초적인 공부이면서도 가장 복합적이고 효과적인 공부라는 측면이 작용한 것은 아닌가 생각된다.

#### 4. 유무념대조법과 일기조사법의 변천

유무념대조법과 일기조사법은 『불법연구회창건사』에 따르면 1925년(원기10)경 실시되었을 것으로 보이지만, 현재 문헌상 일기법이 등장한 것은 『월말통신』 창간호(원기13년 4월)에 「단원일기조사법」이 소개된 것이 처음이다. 물론 ‘일기’와 관련한 내용이 『불법연구회규약』(원기12년)에 교무부의 직무에서 “본회의 취지, 규약, 경전을 가르쳐 연습시키며 동하 육개월에 공부인의 일기를 감정하며 연설과 산술을 가르치며 필요한 역사를 강습하기로 함”<sup>34)</sup>이라고 한 부분에서 처음 나타난다. 하지만 이때는 ‘동하 6개월에 공부인의 일기’를 말한 것으로 ‘정기일기’를 말한 것이다.<sup>35)</sup>

32) 『시창 14년도 사업보고서』

33) 『시창 13년도 사업보고서』 「교무부 제1회 공부인 훈련보고서」.

34) 『불법연구회규약』, 1927(원기12).

35) 『규약』(원기12년)의 내용을 보면, 「출가공부인의 책임」에 ‘동하 6개월에 매일 공부하는 순서’를 밝히면서 “오후 2시간 일기를 하되 시간을 대조하여 기재하며 응용하는 데 각항 처리건을 기재하며 어떠한 감각이 있고 보면 감각된 사유를 기재하며”라고 하여 정기일기의 ‘처리건’과 ‘감각건’에 대해서 밝히고 있지만, 재가공부인의 단원일기에 대한 언급은 보이지 않는다. 물론 정기일기도 상시훈련을 돕는 한 과정이라고 한다면, 단원일기(상기일기)를 의식하고 있다고 볼 수 있을 것이다.

『월말통신』에 소개된 「단원일기조사법」의 내용을 보면, “매월 16일에 1회씩 단원의 성적을 조사하는 바, 단장이 있는 단에는 단장이 하고 없으면 중앙교주(中央敎主)가 대리로서 시행하여 매년 음 12월 26일에는 본회 교무부에 보고함.”<sup>36)</sup>이라 하면서 그 표준양식을 제시하고 있다. 그 항목을 보면, ‘조사년월일, 출석’ 등 기본 사항을 제외하면, 조사 항목은 ‘공부성적’, ‘사업성적’, ‘의견제출’로 되어 있으며, 단장의 조사 방식은 ‘갑을병정무부(甲乙丙丁戊不)’라는 것을 알 수 있다.

<그림 1> 단원성적조사법(원기13년 4월)

『월말통신』 2호에는 「단원조사법 상시(詳示)」<sup>37)</sup>라 하여 그 구체적인 조사기재방법을 발표하고 있다. 하지만 공통의 일기조사양식을 인쇄하여 단원들에게 직접 제공해준 것은 약 5개월이 지난 후이다. 1928년 음력 7월 새로운 단규가 제정된 후, 「단원매일매일성적조사표」를 인쇄하게 됨에 따라 음력 10월 16일 단회를 통해서 ‘단원매일조사법실행결제식’을 거행<sup>38)</sup>하게 되는데, 이때부터 일기조사법이 전면적으로 실행된 것이다.

이후 1931년(원기16) 완성된 『불법연구회통치조단규약』(이하 『통치조단규약』) 단규세칙에서 ‘단원으로서 매일일기조사법’에서 ‘유념무념대조법’이 함께 소개되고 있다. 이때부터 ‘일기조사법’에 ‘유무념 공부’를 포함시키는 모습이 나타난다. 물론 ‘일기조사법’에 「단원매일매일성적조사법」(단원용)과 「단원매년매일성적조사법」(단장용)의 양식과 조사방법이 제시된 것과 병행하여 ‘유념무념대조법’에서도 별도의 「유념무념대조표」(단원용)과 「단원유무념성적매일조사표」(단장용)의 양식과 그 조사기재방식이 제시되고 있다.

36) 『월말통신』 1호, 1928.4(음).

37) 『월말통신』 2호, 1928.5(음).

38) “師父主께서 過般 경성 留駕 중 단원매일매일성적조사표 용지를 인쇄한 바(인쇄비용은 이공주 自擔 해서) 경성출장소에서는 本月(9월) 16일부터 이미 실시하였고, 익산 본관에서는 來月(10월) 16일 위시하여 실시하려 하오니, 각 지방 각 단은 단규와 조사방식을 잘 강습하여 조속 실시하심을 懇望” 『월말통신』 7호, 1928.10(음).



### 5. 사종일기와 상사일기법

『통치조단규약』에 제시된 단원일기조사법의 조사 항목은 상시훈련 12조항(재가공부인 응용할 때 주의사항, 재가공부인이 교무부에 와서 하는 책임), 사업성적(정신근고, 육신근고, 전곡혜시), 부채표(정신근고, 육신근고, 전곡혜수), 의견제출(공부방면, 사업방면, 생활방면), 삼십계문(보통부 십계문, 특신부 십계문, 법마상전부 십계문) 등 분야별로 세밀히 조사기재하도록 하고 있다. 다만 일상의 경계 속에서 이를 모두 점검하는 것이 여간 쉽지는 않았을 것으로 생각된다.

1933년(원기18)에는 좀 더 간이화된 일기양식이 고안되어 등장하여 별도로 시행된다. 앞서 밝힌 모든 항목을 조사기재하는 일기를 ‘정식일기(正式日記)’라 할 때, 정식일기를 간소화 한 ‘간이일기(簡易日記)’의 양식이 새롭게 제공되고 있다. 이 ‘간이일기’는 정식일기에 비해 조사 항목이 대폭 줄어들어서, 그 조사항목을 보면, 염불좌선, 교과서연습(음강, 의지해석, 한자연습), 의

<그림 3> 단원매년매월성적조사표  
(정식일기)

<그림 4> 단원매월성적조사표  
(간이일기)

두연마, 의두양해, 전문입선, 예회출석, 보통부계문, 특신부계문, 법마상전부계문 등으로 이루어져 있어서 오직 공부 방면에만 그 조항이 한정되어 있음을 알 수 있다. 조사 항목 중 염불좌선, 교과서연습, 의두연마는 각각 ‘재가응용주의사항’의 5조, 3조, 4조에 해당하는 것으로 기재방식은 정식일기와 마찬가지로 시간수를 기재하는 것이다. 의두양해, 전문입선, 예회출석은 ‘재가공부인이 교무부에 와서 하는 책임’의 3조, 4조, 5조를 조사 기재하는 것이며, 여기에 삼십계문도 포함된다.

‘간이일기법’의 제정으로 이른 바 ‘사종일기법(四種日記法)’이 시행된다. 관련 내용은 ‘사종일기시행에 대해서’라는 표제로 『회보』에서 1938년(원기23) 9월호인 47호에서부터 50호<sup>40)</sup>까지

40) 『회보』 47호, 1938.9.1, 22-28쪽. 『회보』 48호, 1938.10.1, 16-18쪽. 『회보』 49호, 1938.11.30, 13-14쪽. 『회보』

각 지방의 4종일기자의 명단을 정식일기, 간이일기, 유무념대조, 태조사 순으로 제시하고 있다. 특히 『회보』 50호에는 10년간 지속한 자(원기13년 이후)의 명단을 소개하고 있으며, 5년 이상 지속자 중 미발표자의 경우 53호<sup>41)</sup>에서 일부 제시하고 있다.

1934년도(원기19)부터 1939년도(원기24)까지의 사업보고서를 보면, '본년도 각지 상시공부인 표(常時工夫人表)'라 하여 당해년도 '일기공부인'과 '유무념공부인'의 증감을 함께 제시하고 있으며, 1940년도(원기25)부터 1941년도(원기26) 사업보고서에서는 '각 지방 상시훈련 실시상황'을 소개할 때 '4종일기'의 증감을 제시하고 있다.

한편 1942년도(원기27)부터는 '2종일기'의 증감만을 보고하고 있는데, 여기서 '2종일기'가 '정식일기'와 '간이일기'를 말하는 것인지, 이전처럼 '일기공부인'과 '유무념공부인'을 말하는 것인지, 아니면 이 때(원기27년)를 전후하여 실시된 것으로 보이는 '상시일기'와 기존 '정기일기'의 2가지 일기를 말한 것인지 정확히 알 수는 없다.

당시 상시일기장을 보면, 기존의 '간이일기'와 '유무념'이 합쳐진 모습임을 알 수 있다. 먼저 그 조사항목을 보면, 유무념, 수양, 연구, 계문, 예회, 입선 등으로 기존 간이일기의 항목 중 염불좌선은 수양으로, 교과서연습, 의두연마, 의두양해 등은 연구로, 삼십계문 각각 기재하던 것을 계문으로 수정하는 등 기존의 간이일기조차도 축소하여 조항을 단순화시킴과 동시에 '유무념'을 포함시키고 있다.

22

佛 法 研 究 會 教 務 部 御 中	年 月 日	三	二	一	十	九	八	七	六	五	四	三	二	一	計	法 位 等 級	年 調 査 回 數	出 席 有 無 念 修 養	研 究 飛 文	例 會 入 額	編 備	考	常 時 日 記 成 績 調 査 表
		月	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日								
管 轄 團 長																							
本 團 員																							

<그림 5> 상시일기성적조사표

50호, 1938.12.31, 10-12쪽.  
41) 『회보』 53호, 1939.3.1, 37-38쪽. 5년이상 (10년까지) 계속한 자 명단 제시.

실제로 '상시일기'가 정기훈련 중 취사과목으로 포함된 것은 1943년(원기28) 발간된 『불교정전』에서지만, 단원용 「상시일기성적조사표」는 아마도 1942년(원기27)경에는 기존의 유무념공부법과 일기조사법을 포함하는 양식으로 제시된 것으로 보인다. 다만 정기훈련 중 작업취사 훈련과목에 포함된 '상시일기'의 '유무념 처리', '학습상황', '계문'으로 더욱 단순화된 모습이라는 점을 생각해보면, 아마도 정기훈련에 포함된 상시일기는 훈련의 한 과목이므로 좀 더 단순화 된 것이고 실제로 상시기간에는 '상시일기성적조사표'를 작성하도록 한 것이다.

이처럼 상시일기는 '간이일기'의 경우에 유무념 공부에 조항이 없다는 점을 보완한 측면이 있을 것이다. 그리고 오랫동안 병행되어 왔던 일기조사법과 유무념대조법이라는 상시공부의 2가지 대표적인 성적조사법을 하나로 합쳐서 제시한 것이다.

이상의 일기조사법의 변천과정에서 그 항목의 변화를 비교해보면 <표 2>와 같다.

<표 2> 일기조사법의 조사 항목 비교

조사분야	정식일기	간이일기	상시일기
상시훈련	재가공부인 응용할 때 주의사항	1조	유무념 처리
		2조	(유무념)
		3조	교과서연습
		4조	의두연마
		5조	염불좌선
		6조	(유무념)
	재가공부인이 교무부에 와서 하는 책임	1조	
		2조	
		3조	의두양해
		4조	전문입선
		5조	예회출석
		6조	
사업성적	정신근고, 육신근고, 전곡혜시		
부채표	정신근고, 육신근고, 전곡혜수		
의견제출	공부방면, 사업방면, 생활방면		
삼십계문	삼십계문(보통부·특신부·법마상전부)	삼십계문	계문

여기서 정식일기와 간이일기를 비교해볼 때, 간이일기는 첫째, 유무념 공부의 공부 패턴을 제시하지 못하고 있다. 즉 동시삼학으로 유무념 공부의 기본 사이클이라 할 수 있는 「상시응용 주의사항」의 2조-1조-6조를 조사하지 않고 있다. 둘째, 교당[당시 교무부] 내왕시 주의사항 중에서 간이일기는 자기가 속한 단장과 해당 지방교무부에 내왕하면서 지도인과 문답하고 지도인의 감정을 얻는 과정이 제시되지 않고 있다. 셋째, 사업성적(부채표 포함)과 의견제출 등이 조사항목에서 제외되고 있다.

한편 이상의 '간이일기'는 '상시일기'로 대체된 것으로 보이지만, 이 과정에서 '간이일기'에서

보이지 않았던 ‘유무념 공부’가 보완된 것이다. 여기서 상시일기는 정기훈련의 한 과목이지만, ‘단원상시일기조사법’은 실제 상시공부의 성적을 조사하는 것이므로 서로 다를 수 있다.

#### IV. 유무념 공부의 수행적 의미

이상에서 유무념 공부의 변천과정을 중심으로 살펴보았다. 이 장에서 그 과정에 따라 유무념의 수행적 의미를 좀 더 살펴보고자 한다.

유무념 공부는 「성계명시독」에서 유래한 것이다. 하지만 ‘불법연구회’ 창립 이후 ‘유념무념대조법’이 먼저 실시되고, 이어서 ‘일기성적조사법’이 시행되면서 초기에 ‘유무념 공부인’이던 이들이 일부 ‘일기 공부인’으로 옮겨가게 된다. 이후로는 유무념 공부는 일기법보다 더 초보적인, 낮은 수준의 공부라는 인식, 혹은 일기법 시행에 앞서 예비과정 정도로만 인식하는 태도가 지배적이며, 지금까지도 그러한 인식이 자리 잡고 있다.

그러나 일기조사법 시행 이후에도 유무념 공부가 지속적으로 활용되고 있다는 점에 주목할 필요가 있다. 아마도 유무념 공부의 폭이 매우 넓어서 생긴 현상이라 생각한다. 처음 단계만을 본다면 물론 유무념 공부는 낮은 단계, 혹은 문자와 서식에 능하지 못한 자들의 공부로 유무념을 강조한 것이다. 한편 공부가 깊어진 단계에서는 하나하나의 경계에 얽매이지 않고 그 대조의 범위가 확대되어가는 단계이다. 이 시기는 초입 단계로 외부의 경계를 따라 공부가 이루어지는 것이다. 반면에 공부가 깊어진 단계는 내면의 심경에 따라 그 대조의 범위가 크게 늘어나게 되므로 초입 단계의 유무념 공부와는 다른 차원의 공부가 진행되고 있음을 알 수 있다.

한편 오랫동안 유무념대조법과 일기조사법이 병행하는 과정에서도 일기법은 정식일기와 간이일기 등으로 변화하고, 여기에 유무념대조법과 태조사법을 포함한 ‘4종일기’가 한 동안 시행된다. 1943년(월기28)경에 『불교정전』 발행에 앞서 ‘상시일기’라는 표현이 등장하게 된다. 상시일기는 먼저 간이일기에서 주로 조사항목으로 삼았던 공부성과 삼십계문 등을 학습상황과 계문으로 정리하고 있으며, 새롭게 유무념 조항을 포함하는 일기를 제시하게 된다. 이로써 상시공부 성적조사법의 2가지 조사법이 하나로 이어지면서 상시일기의 한 항목으로 ‘유무념 처리’의 조항이 포함되게 된다.

이는 교리체계상 ‘상시일기에 포함된 유무념’만을 생각하게 되는 요인이 된 것이지만, 유무념 공부의 깊은 단계에 이르게 되면 오히려 그 반대로 「상시응용 주의사항」 전체, 더 나아가 하루 24시간 전체, 혹은 한 달, 혹은 1년 동안이 다 그 대조의 범위가 될 수 있다는 점에서 그 공부의 폭이 무한히 확대되며, 그 공부가 외적 경계로부터 내면의 심경으로 확대되면서, ‘온전한 생각으로 취사하는 주의심’, 경계에 끌리고 안 끌리는지의 여부를 살피는 ‘대중 있는 마음’, ‘모든 분별이 정을 여의지 아니하고 공적영지의 자성을 부합’되는 삼학병진의 공부로 나아가게 되면 궁극에 가서는 무념에 바탕한 유념 공부로 그 깊이도 무한히 깊어질 수 있는 공부인 것이다.

한편 ‘유무념(처리)’은 ‘상시일기’의 한 조목이라는 것은 상시일기가 정기훈련 중 취사과목에 포함된 순간, 이는 정기훈련의 한 과목에 불과하게도 느낄 수 있는 것이다. 하지만 정기훈련을 제정한 것은 단지 정해진 기간 동안 공부만 잘 하자는 것에 머물지 않고, 상시훈련을 도와 일상

의 경계 속에서도 그 공부를 놓지 않도록 하자는 취지가 담겨 있기 때문에, 정기훈련의 한 과목으로 상시일기가 포함된 것도 이러한 시각에서 다시 살펴볼 필요가 있다. 상시일기는 어디까지나 단을 통한 주요 공부방법의 하나로 상시훈련을 조사기재하는 것이 주된 목적이기 때문이다.

1932년(원기17) 발간 이후 10여년간 불법연구회의 훈련교재로 사용되었던 『육대요령』에는 ‘상시일기’가 포함되지 않았다. 정기일기만 취사과목에 포함되어 있었다. 당시 정기훈련에는 주로 염불·좌선·경전·강연·회화·(정기)일기 등 6과정을 위주로 훈련이 진행된다.<sup>42)</sup> 이후 1943년(원기27) 발간된 『불교정전』에 비로소 ‘상시일기’가 정기훈련의 취사훈련과목으로 포함되고, 「일기법」에 별도로 ‘상시일기’를 설명하고 있다.

특히 상시일기는 기본적으로 「상시응용주의사항」 6개조의 공부를 조사 기재하도록 한 것이다. 즉 「상시응용 주의사항」을 크게 정과 등으로 나누어 정할 때 공부는 ‘노는 시간이 있고 보면’ 즉 ‘한가할 때’의 공부로 상시 기간 중에도 경전과 법규(2조), 의두 연마(3조), 그리고 염불과 좌선(4조) 등의 공부로 ‘학습상황’에서 그 시간수를 기재하도록 한 것이다.

다음으로 동할 때 공부는 ‘응용하는 데에 온전한 생각으로 취사’하는 공부(1조)를 중심으로, 사전에 미리 연마하는 공부(2조)와 모든 일을 처결한 뒤에 그 실행 여부를 대조하는 공부(6조)가 서로 연관된 것으로 ‘2조-1조-6조’가 반복되도록 한 것이다. 이는 ‘하자는 조목과 말자는 조목’을 중심으로 공부가 진행된 것으로 곧 ‘유무념 처리’가 그 내용을 포함된다. 여기에 삼십계문도 포함된다. 이상의 내용은 교리체계상 ‘상시일기’의 한 조목으로 포함된 유무념 공부를 살펴본 것이다.

하지만 이는 유무념 공부를 통한 상시공부의 기본 패턴을 밝힌 것으로 유무념의 대조 범위는 그 조목을 어떻게 정하느냐에 따라 그 폭과 깊이가 달라질 수 있다. 그러므로 상시일기를 조사 기재하는 것 자체를 유무념으로 하여 대조 공부를 할 수도 있는 것이다. 이 때는 유무념 공부가 더 큰 범주에 속하게 된다. 그러므로 상시일기와 유무념의 포함관계를 얘기할 때는 공부하는 사람이 어디에 주안점을 두고 유무념 공부를 하느냐에 달려 있다고 할 것이다.

한편 정기훈련의 작업취사 과목 중 상시일기 외에도 ‘주의’와 ‘조행’이 있다. 주의는 “사람의 육근을 동작할 때에 하기로 한 일과 안 하기로 한 일을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 실행하는 마음”<sup>43)</sup>을 말하고, 조행은 “사람으로서 사람다운 행실 가짐”을 말하며, “이는 다 공부인으로 하여금 그 공부를 무시로 대조하여 실행에 옮김으로써 공부의 실효를 얻게”<sup>44)</sup> 하고 있다. 주의와 조행은 작업취사를 할 때, 그 취사하는 주의심과 그 취사 실행의 결과로 분할하여 내외가 원만한 취사의 힘을 기르도록 한 것이다. 이를 상시훈련에서는 ‘유무념’ 공부로 하여 “처음에는 일이 잘 되었든지 못 되었든지 취사하는 주의심을 놓고 안 놓은 것”을 중심으로 공부하고, 다음으로 “공부가 깊어가면 일이 잘되고 못된 것”을 위주로 하는 것이다. 유무념 공부를 이상의 2단계로 나누어 볼 때, 1단계는 ‘주의’가 위주가 되어 ‘잊어버리지 아니하고 실행하는 마음’을 살피는 공부라면, 2단계는 ‘조행’이 위주가 되어 그 실행의 결과까지도 살피는 것이라 할 수 있다.

실제로 상시응용주의사항, 교당내왕시주의사항은 모두 ‘주의’ 공부로 이것은 곧 유무념 공부의

42) 「선원일지(禪院日誌)」 참조.

43) 『정전』 제3 수행편 제3절 정기훈련과 상시훈련.

44) 『정전』 제3 수행편 제3절 정기훈련과 상시훈련.

1단계 공부에 해당한다. 다음으로 그 실행의 결과까지 잘되고 보면 유무념 공부의 2단계로 볼 수 있다. 그러므로 상시훈련 전체가 유무념 공부에 해당된다고 볼 수 있다.

정기훈련은 정해진 규율 속에 이루어지는 공부로 ‘법의 훈련’이고 ‘서로서로 훈련’이라고 한다면, 상시훈련은 정기입선이나 예회에서 배운 ‘법’을 실생활에 활용하기 위한 ‘수행의 훈련’이고, ‘스스로 훈련’이다. 그러므로 정기훈련과 달리 상시훈련을 위해서 먼저 해야 할 것이 있다. 그러므로 상시훈련의 시작은 ‘하자는 조목과 말자는 조목’, 즉 ‘유무념 조목’을 정하는 것이다. 정기훈련은 정해진 법과 규율이 있으므로 스스로 조목을 정할 필요가 없다. 이미 ‘하자는 조목’과 ‘말자는 조목’이 규율로 정해져 있기 때문에, 이를 “사람의 육근을 동작할 때에 하기로 한 일과 안 하기로 한 일을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 실행하는 마음”인 ‘주의’ 공부로 하면 된다. 이는 또한 “육근(六根)이 무사(無事)하면 잡념을 제거하고 일심을 양성하며, 육근이 유사하면 불의를 제거하고 정의를 양성하라.”<sup>45)</sup>는 내용과 서로 통한다.

유무념 공부는 가장 기초적인 공부의 패턴을 충실히 닦아나가면서 삼학병진의 무시선 무처선 공부에 이르기까지 관통되어 있다.

## V. 나아가며

원불교 교단이 백주년 기념성업을 앞두고 교화대불공과 자신성업봉찬의 핵심사업으로 교화단 교화와 유무념 공부에 중점을 두고 있다. 교화단과 유무념 공부는 교리 성립과정에서부터 불가분의 관계라 할 수 있다. 소태산이 처음 제시했던 단 조직은 1사람이 9사람을 지도하도록 하는 간이한 조직이다. 유무념 공부는 하자는 조목과 말자는 조목을 정하여 취사하는 주의심으로 실행하는 공부이다. 아주 간이하면서도 스스로 공부의 효과를 극대화시켜 삼학병진의 취사력을 크게 진작시킬 뿐 아니라 조직에 있어서도 다양한 문제를 해결하기 위해 협력할 수 있는 실질적인 방법이 될 것이다. 이 모든 과정은 바로 지도인(단장, 교무)의 지도감독과 단원들의 충고와 협력이 있을 때 더욱 배가될 것이다.

유무념 공부는 ‘스스로 훈련’인 상시공부의 첫 출발점이자, 상시훈련의 핵심 공부법이라 할 수 있다. 작다면 작지만, 크다면 큰 공부이다. 일상의 작은 경계에서 ‘온전한 생각으로 취사하는 주의심’을 챙기는 공부로부터 공적영지의 자성을 여의지 않는 무시선 무처선의 공부에 이르기까지 그 폭이 매우 넓고 다양하다. 경계마다 일마다 거기에 맞는 무궁한 방편이 가능하며, 언제 어디서나 누구나 할 수 있는 단순하면서도 효과적인 공부법이라 할 수 있다.

또한 유무념 공부는 스스로 ‘하자는 조목과 말자는 조목’을 정하는 만큼 자발성과 자율성이 중요하다. 유무념 조목을 정하는 과정에서부터 공부가 이미 시작된다. 비로소 자신만의 간절한 공부가 시작된다. 자신의 기질이 변화되고 경계속에서 마음의 힘을 얻어가듯이 자신이 속한 조직에서는 내 가족과 내 도반, 그리고 내가 몸담고 있는 조직의 어려움을 유무념 공부를 통해서 함께 협력하여 해결해가는 것도 무척 중요한 유무념 공부의 재발견이 될 것이다. 이는 다섯 가지로 정리할 수 있을 것이다.

45) 『정진』 제3 수행편 제7장 무시선법.

**첫째, 스스로 공부할 조목을 정한다는 점이다.** 일기조사법의 경우 만약 유무념 공부가 없다고 한다면 결국 이미 정해진 항목을 조사기재하는 공부에 떨어지고 말 것이다. 이는 익히 정기훈련에서 해왔던 공부로 ‘스스로 훈련’으로서 상시훈련의 본래 취지가 퇴색되고 말 것이다. 유무념 공부는 스스로 항목을 정할 수 있다는 점에서 각자가 처한 다양한 경계만큼 거기에 대응하는 다양한 공부법이 제시될 수 있기에 상시공부를 매우 유연한 공부가 되도록 하는 역할을 할 수 있다. 어떤 경계가 온다 할지라도 각자의 처지에 따라 거기에 맞는 유무념 조목을 정하여 늘 새로운 공부길을 찾아갈 수 있을 것이다.

**둘째, 삼학병진의 취사력을 증진시킨다는 점이다.** 즉 응용할 때 온전한 생각으로 취사하는 공부를 더욱 증진시켜 줄 수 있다는 것이다. 유무념 공부에서 유념이나 무념이나를 나누는 기준이 바로 ‘취사하는 주의심’인데, 이는 ‘상시응용 주의사항’ 1조 “응용하는데 온전한 생각으로 취사하기를 주의”하자는 것을 말한다. 이 조항은 상시훈련 조항 중에서도 동시(動時)에 삼학을 병진하는 취사공부의 핵심조항이다. 이 ‘온전한 생각으로 취사’하는 공부가 상시훈련 12조항의 1조항에 해당된 것이지만, 유무념 공부를 통해서 이 부분을 더욱 강조하게 된다면 유무념 공부를 할 수록 삼학병진의 취사력이 증진되게 될 것이다.

**셋째, 실질적인 삶의 변화를 가져올 수 있다는 점이다.** 자신이 처한 문제 중 반드시 해결하기 위한 몇 가지를 유무념 조목으로 정하여 그것의 실행에 온 정신을 집중함으로써 잘 해결되지 않던 어려운 문제를 해결함으로써 구체적인 삶의 변화를 가져올 수 있다. 개인뿐만 아니라 단별 현안, 혹은 교단별 주요사업 등을 ‘공동유무념’으로 하여 함께 해결해가는 과정에서 단원들의 협력과 구성원들의 단결을 이끌어 낼 수 있다. 그러므로 유무념 공부는 개인의 수행을 통한 기질 변화와 함께 단이나 조직의 체질 변화를 이끌 수 있는 유용한 방법이 될 것이다.

**넷째, 누구나 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 공부법이라는 점이다.** 유무념 공부는 본래 소태산이 지향했던 불법의 취지로 볼 때, 언제 어디서나 누구나 쉽게 할 수 있는 교법을 지향한다는 점에서 가장 단순하면서도 가장 효과적인 공부법의 하나임에 틀림없다. 유무념 공부는 단순성과 효과성을 두루 갖추고 있어서 교법의 대중화와 수행의 보편화에 큰 역할을 할 수 있을 것이다.

**다섯째, 유무념 공부는 모든 공부의 성취를 위해서는 없어서는 안되는 공부법이라는 점이다.** 유무념 공부는 모든 수행에 다 적용시킬 수 있으며, 적용시켜야 하는 법이다. 아직 사소한 것에서부터 구경의 공부에 이르기까지 모든 공부의 기초가 되는 공부이다. 무시선 무처선의 구체적이고 실질적인 공부법이다. 왜냐하면 어떤 공부라 할지라도 ‘온전한 생각으로 취사하는 주의심’을 가지지 않는다면 그 공부의 실효과를 볼 수 없을 것이기 때문이다.

## 참고문헌

『정전』

『대종경』

『정산종사법어』

『불법연구회규약』, 1927(월기12).

『불법연구회통치조단규약』, 1931(월기16).

『보경육대요령』, 1932(월기17).

『시창 13년도 사업보고서』

『시창 14년도 사업보고서』

『월말통신』 1호, 2호, 6호, 7호

『회보』 41호, 47~50호, 53호.

「선원일지」

원불교법무실 편, 『대산종법사법문집』, 원불교출판사, 1980.

박병수, 「원불교 초기교단의 공부점검법-민간도교의 『공과격』과 관련하여-」, 『원불교사상』 23, 1999.

최광현, 「원불교 무시선의 유·무념 공부에 관한 연구」, 『정신개벽』 16, 신룡교학회, 1997.

김성관, 「원불교 법위등급에 관한 연구」, 원광대학교 석사학위논문, 1976.

장진영, 「원불교 교역자제도 변천사」, 『원불교사상과 종교문화』 46, 2010.

발표 2

---

스승님들의  
유무념 공부 이야기

---



# 스승님들의 유무념 공부 이야기(법문집·동영상)

연구자 : 안세명, 김동인, 최정윤 교무 / 발표자 : 안세명 교무

스승님들의 유무념 공부 이야기는 두가지 방법으로 진행되었다.

첫째, 초기교단으로부터 최근 문헌을 중심으로 한 유무념 공부의 개념을 정리하고, 둘째, 현재 생존하시는 원로선진님들을 중심으로 유무념 공부의 실제적 체험을 담은 인터뷰 형식으로 추진하였다.

이러한 과정속에서 대종사님 이하 역대 주법(主法)과 선진님들의 생생한 법문을 통해 교단적으로 다소 번다했던 유무념 공부의 개념을 정리 하는데 중요한 단초가 될 것이라 생각된다.

실제로 역대 종법사의 법문을 통해 대종사님의 가르침을 현실생활 속에서 구현하기 위한 주법들의 절대적 신성과 구도적 정열을 체감할 수 있었으며, 다른 많은 스승님들의 지혜를 통해 구전심수하신 폭넓은 유무념 공부길을 접할 수 있었다. 아울러 현재 진행중인 <선진 인터뷰 영상작업>은 앞으로 출가 재가 교도들의 공부에 큰 도움이 될 것이라 생각한다.

## 1. 대종사의 유무념 공부길

대종사께서는 정전 일기법 중 <상시일기법>과 <대종경 수행품>을 통해 유념과 무념의 개념을 밝히고 있다.

- 1) 유념 - 하자는 조목과 말자는 조목에 취사하는 주의심을 가지고 한 것  
무념 - 하자는 조목과 말자는 조목에 취사하는 주의심이 없이 한 것
- 2) 대조(변수기재)
  - ① 처음에는 잘 되었는지 못 되었는지 주의심을 놓고 안 놓은 것으로 변수를 계산함
  - ② 공부가 깊어가면 일이 잘되고 못된 것으로 변수를 계산함
- 3) 대조하는 마음, 챙기는 마음  
대조하고 또 대조하며 챙기고 또 챙겨서  
필경을 챙기지 아니하여도 저절로 되어지는 경지에까지 도달하라.

챙기지 아니하고 어찌 그 마음을 닦을 수 있으리요  
챙기는 마음을 실현하기 위하여  
상시응용 주의사항과 교당내왕시 주의사항을 정하였고  
그것을 조사하기 위하여 일기법을 두어 물샐 틈 없이 수행방법을 지도함

대종사께서 정전에서 말씀하신 유무념은 ‘취사하는 주의심’이 중심이기 때문에 정기훈련법중 하나인 ‘주의’과목, 즉 ‘사람의 육근을 동작할 때에 하기로 한 일과 안하기로 한 일을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 실행하는 마음’의 주의심 전체를 바탕으로 ‘주의’란 단어가 들어간 모든 공부를 유무념으로 해석할 수 있는 여지를 만들고 있다. 예를 들면 <교당내왕시주의사항>도 주의가 들어가 있으므로 유무념 공부의 대상이며, <상시응용주의사항>도 유무념 공부의 대상이 되는 것이다.

또한 수행품 1장, 일상수행의 요법을 설명하시면서 또 다른 개념인 ‘대조하는 마음, 챙기는 마음’이 나온다. 또한 ‘챙기지 아니하여도 저절로 되어지는 경지’를 말씀하시면서 일기법으로 물샐 틈 없는 수행의 길을 제시하고 있는 것이다.

결국 대종사의 유무념 공부길은 ‘대조하고 챙기는 마음’을 강화하여 챙기지 아니하여도 저절로 되어지는 경지에 도달하기 위한 수행길인 것이다.

그러나 요즘같이 유무념공부에 대한 필요성을 부르짖는 시기에 공부인 스스로 하자는 조목과 말자는 조목을 정하는 과정, 처음 공부에 입문하는 단계, 순속해진 공부단계에 대한 실제적 체험은 교단 전반적으로 그 전문성이 높지 않은 것이 현실이다.

또한 한가지 더 강조하고 싶은 대종사의 본의는 ‘상시일기’를 통한 유무념공부의 완성이라 말하고 싶다.

대종사 상시일기를 오래 계속하는 제자를 칭찬하시며 말씀하시었다.  
“상시일기장이 저승의 재판 문서이다.  
일생 동안 꾸준히 사실로만 적어 놓는다면  
염라국 최 판관의 문초는 틀릴지 몰라도 이 기록에는 틀림이 없을 것이다.  
제 스스로 복이 얼마 쌓였는지 죄가 얼마 쌓였는지  
미리미리 분명히 알게 될 것이다.  
한평생 일기 공부에만 불식지공(不息之功)을 쌓아도  
큰 공부의 실력을 얻게 될 것이다.” <대종경 선외록 일심적공장 4>

## 2. 정산종사의 유무념 공부길

정산종사의 대표적 유무념공부 법문은 경의편 22~27장에서 찾아볼 수 있다.

### 1) 유념 - 착심 없는 곳에 신령하게 알고 바르게 행함이 유념이니

- ① 유념은 생각 없는 가운데 대중 있는 마음이다.
- ② 유념은 일용행사에 그 마음 대중을 놓지 않는 것이다.
- ③ 유념은 비록 찰나간이라도 방심을 경계하고 정념(正念)을 가지자는 공부이다.
- ④ 무념은 일용 행사에 오직 염착하는 생각을 없게 하는 공부이다.  
항상 그 망상을 멀도케 하고 진여를 자득케하는 공부
- ⑤ 잊지 않는 공부  
유념할 곳에는 반드시 유념을 잊지말고,  
무념할 곳에는 반드시 무념을 잊지말라

### 2) 무념 - 착심 있는 곳에 미혹되어 망녕되이 행함이 무념이니

이는 생각 있는 가운데 대중이 없는 마음이다

여기에서 논자가 강조하고 싶은 것은 정산종사께서 ‘유념’과 ‘무념’을 상반된 개념으로 밝히시다가 돌연 유념과 무념의 긍정적 공덕을 드러내 찬양하고 있는 점이다.

경의편 22장은 일기법의 유념과 무념을 해설하시는 내용이며, 경의편 23장부터 27장까지 이어지는 유념공부 무념공부는 <회보 제42호>에서 밝히신 내용으로 서로 법문의 성격이 다르다. 그러나 경의편에 함께 순차적으로 열거가 되어 있기 때문에 같은 법문으로 인식되어 자칫 해석의 오류가 생길 수 있는 것이다.

일기법에 있어서 유념과 무념은 착심 없는 곳에 신령하게 알고 바르게 행함이 ‘유념’이며, 착심 있는 곳에 미혹되어 망녕되이 행함이 ‘무념’임을 명확히 설명하신 것이다.

또한 정산종사는 수도인이 일용행사에 마음대중을 놓지 않는 ‘유념공부’를 깊이 하는 정념공부에 몰입하면서도 궁극에는 ‘무념공부’를 실현해야 진실된 공부의 완성이 이루어진다고 역설하고 계신 것이다.

논자가 오랫동안 화두로 삼았던 이 대목에 있어 대개의 사람들은 우리가 평소 말하고 있는 ‘유무념공부’는 정산종사께서 유념의 공덕, 무념의 공덕에서 밝힌 내용과는 별개의 개념으로 이해하고 있다. 또한 집심 관심 무심 능심의 공부길과도 연결되지 않는 것이라 보고 있다. 이것은 경의편 22장의 말씀과 23~27장의 법문이 서로 연결되어 있다는 생각에서 비롯된다.

그러므로 유무념공부가 삼학병진수행 또는 무시선공부와 별개일 수 없으며, 하나로 이어져 궁극에 다다를 수 있는 방법론이어야 한다. 다시 말하면 현재와 같은 ‘챙기는 마음’, 즉 ‘유념’ 위주의 공부길은 자칫 원불교에는 특 특인 성리(性理)의 세계가 빠져있고, 오직 현실생활에서 습관을 고치는 정도의 윤리적 종교라고 규정되어지는 우를 범할 수 있는 것이다.

대산종사께서는 절대절명의 병고로 요양하시던 시절 “내가 장포동에서 요양할 때 무념 대조 공부를 하면서 최대의 영력을 쌓고 있었다.“하신 말씀과 법타원 김이현 종사와의 대담속에서 ‘무념’을 유념공부의 깊은 단계로 잡아야 한다는 말씀에서도 단초를 얻을 수 있으며, 진산 한정원 종사께서 정산종사와의 문답에서 “선(禪)을 하는데 유념으로 하느냐? 무념으로 하느냐?”하는 질문을 통해 처음에는 유념으로 선을 하다가 나중에는 저절로 되어지는 단계 즉, 집심 관심 무심 능심의 공부단계를 체득하신 경로를 유추해 보면 유념공부 즉 챙기는 마음속에 무념공부의 단계가 복합적으로 바탕해 있음을 확인할 수 있다. 이에 대한 논의는 후에 두분의 대담자료를 통해 확인해 볼만 하다.

대산종사께서는 법문에서 이렇게 말씀하신다.

“대종사님께서는 『邊山九曲路 石立聽水聲 無無亦無無 非非亦非非』라 하셨으며, 정산종법사님께서는 『有爲爲無爲 無相相固全 忘我真我現 爲公反自成』이라 하셨고, 나는

『大地虛空心所現 十方諸佛手中珠 頭頭物物皆無碍 法界毛端自在遊』라 밝히노라. 위 법문은 최고 최상의 성리의 표준이며, 유무념 공부의 구경처가 되어야 할 것이다.“ 또한 교단100주년을 앞두고 의두성리법문을 내리면서 ”이 법문에 바탕한 유무념 공부를 하고 대적공하자“고 하신 본의를 이해해야 한다.

또한 좌산종사께서도 ‘현묘성 유념’을 밝히시며 “공부의 구경자리는 상(相)이 없는 절대적 자리인 현묘한 세계를 증득해야 그 유념의 깊이가 궁극에 닿는다”는 말씀을 하고 계신다. 논자는 이에 대한 많은 토론이 되었으면 하는 바램이다.

### 3. 대산종사의 유무념 공부길

대산종사는 유무념공부를 여래가 되는 길이라 밝히시면서 수도인이 공부에 진척이 없는 이유는 “정전을 너무 쉽고 가깝고 간단하고 사실적으로 밝혀주셨기 때문에 우리들의 공부가 영똥한 짓과 건성으로 일관하는 것이다”고 지적하고 있다.

대산종사의 유무념공부 법문은 다음과 같이 요약될 수 있다.

#### 1) 三學一心으로 一圓氣質化

유념은 三學一心의 부처님의 심신작용이 되도록 챙기게 하신 것이요, ,

무념은 부처님의 삼학일심의 심신작용이 안된 것을 표준 하도록 한 것  
유무념공부는 삼학일심의 부처님 마음을 계속해서 만들고 습관이 되도록 하여  
완전한 일원의 기질로 체질화하는 것.

- 2) 자신의 고질적 습관을 고치는 유무념공부
- 3) 복잡한 유무념 조목이 아닌 하루 3시 정진을 유무념공부로 삼아라  
유무념을 처음부터 백 가지 내지 이 백 가지하면 복잡하니,  
아침에는 수도정진 유무념 공부, 낮에는 보은봉공 유무념 공부,  
밤에는 참회반성 유무념 공부로 적공하라
- 4) 유무념공부는 살아있는 공부 바람이다.
- 5) 이목구비 성리대전 공부(평범한 생활속에서 불과를 성취하는 공부)  
마음을 대조하여 동정간에 삼대력 얻으면서 性理大全이 완전히 되게 하라.  
大宗師님의 28年間 說法을 몰아 말하면, 用心法으로 오직 마음 잘 쓰라는 것이다.  
그러므로 마음 잘 쓰는工夫를 바르게 잘 길들게 하고,  
바르고 큰 힘을 타게 하여 바르게 잘 쓰게 하는 것은 유무념 대조 공부법이다.
- 6) 가까운 곳, 주변의 일부터 유무념을 잡아라!
- 7) 대산종사 유무념 공부 경험
  - ① 有無念 對照 工夫를 하다 보면 마음이 잡히어 공부 표준이 서지고  
감각 감상이 수없이 일어나더라.
  - ② 일기 쓸 것이 그냥 생겨 심신작용간 시비이해에 밝고 바른 마음 가짐이 생기더라.
  - ③ 마음이 법으로 길들어져 산 마음.맑은 마음이 되어 森羅萬象이 과거에 보던  
삼라만상이 아니라 나에게 법문을 설하는 부처님으로 보이더라.
  - ④ 나중에는 마음에 힘이 생기고 중심이 잡혀 경계와 내가 둘이 아니어서  
평안함과 고요함이 그대로 일관되더라.
- 8) 정신차려 한마음 찾고 챙기며 길들이고 잘쓰는 공부
- 9) 전 인류가 함께 할 세계의 공부법
- 10) 대산종사 유념공부 무념공부 강령
  - ① 유무념 공부는 모든 경계를 처리한 후 온전한 생각으로 취사하는 주의심을  
가지고 했는가, 놓고 했는가를 대조 반성하는 공부입니다.
  - ② 처음 공부할 때는 이를 잘하고 못한 것을 가리지 않고  
온전한 생각으로 취사 했으면 「유념」의 변수에 넣고  
설사 일은 잘 되었다 할지라도 온전한 생각으로 취사하는 마음을 놓고 했으면  
「무념」의 변수에 넣어서 챙기는 마음을 주로 합니다.
  - ③ 조금 공부가 되어 가면 일의 잘되고 못된 것으로써  
유념, 무념의 변수를 계산하되, 본교에서 하라는 삼학팔조, 사은사요,  
솔성요론 등과 말라는 계문을 표준으로 하되 특히 잘된 것으로 표준합니다.
  - ④ 더 능숙해지면 경계수를 크게 잡아서 하루 네 때나 또는 하루를 한 경계로 잡고  
마음이 끌리고 안 끌림을 표준 삼되, 특히 잘된 것을 대중잡습니다.

- ⑤ 아주 능숙해지면 하루와 한 달과 일년 간에  
간단 없이 일념이 계속 되는 것을 표준 삼되  
정(靜)한즉 도심(道心)이 나타나고, 동(動)한즉 덕행이 나타나서  
불지(佛地)에 계합자재(契合自在)하는 공부를 합니다.
- ⑥ 유념공부의 내역 - 유념 공부는 마음을 챙기는 공부로서  
가. 구방심 정심(求放心 正心)의 공부이며  
나. 계문을 잘 지키는 공부이며  
다. 은혜를 알아서 은혜를 갚자는 공부이며  
라. 육식(六識)이 육진(六塵) 중에 출입하되 섞이고 물들지 말자는 공부이며  
마. 마음 쓰는바가 중용(中庸)이 되고,  
바. 평상심(平常心)을 갖자는 공부이며  
사. 구경(究境)에 들어가서는 여의 자재(如意自在)하고  
만행(萬行)이 원만하자는 것이요,
- ⑦ 무념공부의 내역 - 마음 가운데 사심 잡념을 없이 하자는 공부로서  
가. 염착심(染着心)과 망상(妄想)을 없이 하자는 공부이며  
나. 모든 상(相)을 없애자는 공부이며  
다. 구경에는 주(住)함이 없는 열반(涅槃)에 들자는 것입니다.

요약하면

유념 공부는 동정간 일심을 모으자는 공부이며,  
무념 공부는 망상을 버리자는 공부로서  
유념 공부를 잘하면 무념 공부가 될 것이며,  
무념 공부를 잘하면 따라서 유념 공부도 잘 될 것입니다.

#### 4. 좌산종사의 유무념 공부길

좌산종사의 유무념공부 법문은 그 논조가 일관되고 분명하며 일상생활속에 명쾌하고 지속적 인 대조공부를 가능케 한다. 또한 유무념공부를 나눠서 말씀하기 보다는 ‘유념공부’로 통합하여 밝히고 있다. 논자는 좌산종사의 법문이 너무나 ‘성공위주’로 점철되어 있고 지극히 논리적이고 세부적으로 공부길을 다뤄 공부의 묘미를 반감시키지 않았나 하는 생각을 갖고 있던 것이 사실 이었다. 그러나 직접 법문을 받들고 생활속에서 공부를 하다보니 이 또한 편견에 따른 어리석음 이었을 통감하게 되었다.

분명한 것은 좌산종사의 유념공부에는 삼학병진과 신앙불공의 정수가 그대로 담겨져 있고, 어 떠한 경계의 속성 , 공부인의 다양한 기질과 수행의 정도에 따른 주도면밀한 체험적 계산이 바

탕하고 있다는 사실이다. 나아가 개인과 조직, 집단의 통합적 성공까지도 밝히고 있다.

## 1) 유념공부의 종류

- ① 放縱性 有念과 當爲性 有念  
放縱性有念은 옳지 못한 일을 하면서 주의를 기울이는 것이요,  
當爲性有念은 옳은 일을 위해 주의를 기울이는 것입니다.
- ② 無法性 유념과 工夫性 유념  
무법성 유념은 아무 표준 없이 경계 따라 기분따라 주의를 하기도 하고 안 하기도 하는 것이요, 공부성 유념은 표준을 세우고 공부삼아 주의심을 기울이는 것입니다.
- ③ 日常性 유념과 經綸性 유념  
일상성 유념은 일상 생활상의 필요에 따라서만 주의를 하는 것이요,  
경륜성 유념은 경륜 실현을 위해 거기에 주의를 기울이는 것입니다.
- ④ 一時的 유념과 長期性 유념  
일시적 유념은 특별 경우에 즉흥적이고 순간적인 주의만 기울이는 것이요,  
장기성 유념은 목표를 따라 일관되게 꾸준히 주의심을 기울이는 것입니다.
- ⑤ 單一性 유념과 複合性 유념.  
단일성 유념은 관심이 있는 사항 하나에만 주의하는 것이요,  
복합성 유념은 여러 가지를 함께 챙기는 주의심을 기울이는 것입니다.
- ⑥ 個人性 유념과 集團性 유념  
개인성 유념은 자기 개인적인 사항에만 주의를 기울이는 것이요,  
집단성 유념은 집단 성원 모두가 公의 목표를 따라 단합일심을 기울이는 것입니다.
- ⑦ 表皮性 유념과 玄妙性 유념  
표피성 유념은 표피적인 사항에만 주의를 기울이는 것이요,  
현묘성 유념은 오묘한 세계를 파고 들어가는데 주의를 기울이는 것입니다.

좌산종사의 유념공부 법문은 그 종류가 다양하고 세밀하다. 이미 후면에 그 내용을 다 밝힌 바가 있으므로 한가지 더 바라고 보고자 하는 것은 유념의 실상이다. 곧 실상을 알아야 그 공부가 진행되는 것이므로 유념의 실상이란 법문은 매우 흥미롭고도 현실 응용이 쉽다.

## 2) 유념(有念) 실상(實相)

- ① 깨어 사는 것  
자신의 심신〔六根〕움직임과 밖으로 접(接)하는 현상〔六境〕상황을 알아차리는 것
- ② 챙기며 사는 것  
생활상이나 공부상이나 윤리상에서  
마땅히 해야 할 일을 찾아 놓치지 않고 실행하는 것
- ③ 조심하며 사는 것〔如履薄氷〕

사람이 세파(世波)를 헤쳐 나가면서 각종 위험 환경  
(生存上, 공부상, 처세상)과 함께 하고 있으므로 이를 대처하는 마음

④ 목적의식으로 사는 것

어떠한 것이든지 목표를 설정하여 추진하고 달성시켜 가려는 마음가짐

⑤ 지혜롭게 사는 것

사리를 관찰하는 앎의 깊이가 천층만층이라

이에 따라 응용하고 대처해가는 효율가치를 극대화해 가는 마음

좌산종사는 최근 수행계획표 법문을 통해 자신의 수행계획을 해마다 날마다 계획하고, 훈련과 일상, 일과속에서 유념을 통한 수행력을 향상하는 공부길을 제시하고 있다.

## 5. 경산종법사의 유무념 공부길

경산종법사께서는 역대스승님들의 유무념공부를 계승하면서 원불교100년, 자신성업봉찬의 핵심공부길로 유무념대조를 강조하고 있다. 특히 여래는 유무념공부를 깊이 실천하는 분이며, 유무념공부가 원불교 문화의 최고 근간으로 자리해야 함을 밝히고 있다. 이것이 바로 사실적 도덕의 훈련 즉, 믿음의 종교에서 실천의 종교로 가는 원불교의 사명을 다시금 각인시키고 있는 것이다.

이는 깨달음은 곧 실천이며, 각자 각자가 생활속에서 유무념공부의 수준을 높이는 것이 법위를 높이는 구체적 적공임을 강조하고 있다.

## 6. 각산 신도형 종사의 유무념 공부길

끝으로 논자는 각산종사의 유무념공부길을 말하지 않을 수 없다.

각산종사는 '동정일여 유무념공부' 법문을 통해 공부의 진경을 선물하고 있다.

### 1) 동정일여 유무념공부 動靜一如 有無念工夫

① 생각있게 보고 생각있게 듣고

생각있게 말하고 생각있게 行하고

생각있게 動하고 생각있게 靜하며

待人接物에 매양 그 道를 알아서

申을 잡아 쓸 것이요.

② 着없이 보고 着없이 들으며

着없이 말하고 着없이 행하며

着없이 동하고 着없이 정하여  
行住坐臥語默動靜에 매양  
執着없는 眞如大成을 體得하자.

이는 성산 성정철 종사의 “오늘도 나를 찾고 내일도 나를 찾자. 오늘도 나를 놓고 내일도 나를 놓자”의 법문과 맥락을 같이하며 선진님들의 동정간 유무를 아우르는 공부의 폭을 짐작케 한다.

또한 각산 종사는 본인의 공부 체험담을 담아 유무념공부 문답을 통해 궁금증을 해소 시키고 있다. 그중 아주 유익한 대목이 있어 소개한다.

## 2) 유무념 공부 문답

<질문> 유무념대조가 그렇게 중요하다면  
무엇 때문에 학습상황을 기재하여 대조하라 하였는가?

답> “학습상황을 조사 기재하게 하신 것은 비컨대 건강 보존에는 밥이 주식이지마는 밥만으로 충분하지 못한 것이요 여러 가지 영양을 고루 섭취해야 하는 것 같이 마음공부에 있어서도 일 있을 때에 온전한 생각으로 취사하는 공부가 아주 중요한 것이지마는 일 없을 때에 염불, 좌선, 심고, 기도 등의 수양으로 일심을 기르고 순연한 본성을 양성하는 공부와 경전연습, 강연, 회화, 의두, 성리, 정기일기, 청법 등으로 혜두를 원만하게 단련하며 예회와 입선공부로 묻고 배워서 법의 양식을 장만하여 더욱 깊고 크고 넓은 지혜를 갖출 수 있도록 끊임 없이 공부하자는 것입니다. 그러므로 법문에도 「靜時 공부로 저축삼대력을 더욱 증진시켜야 한다.」고 하셨습니다.”

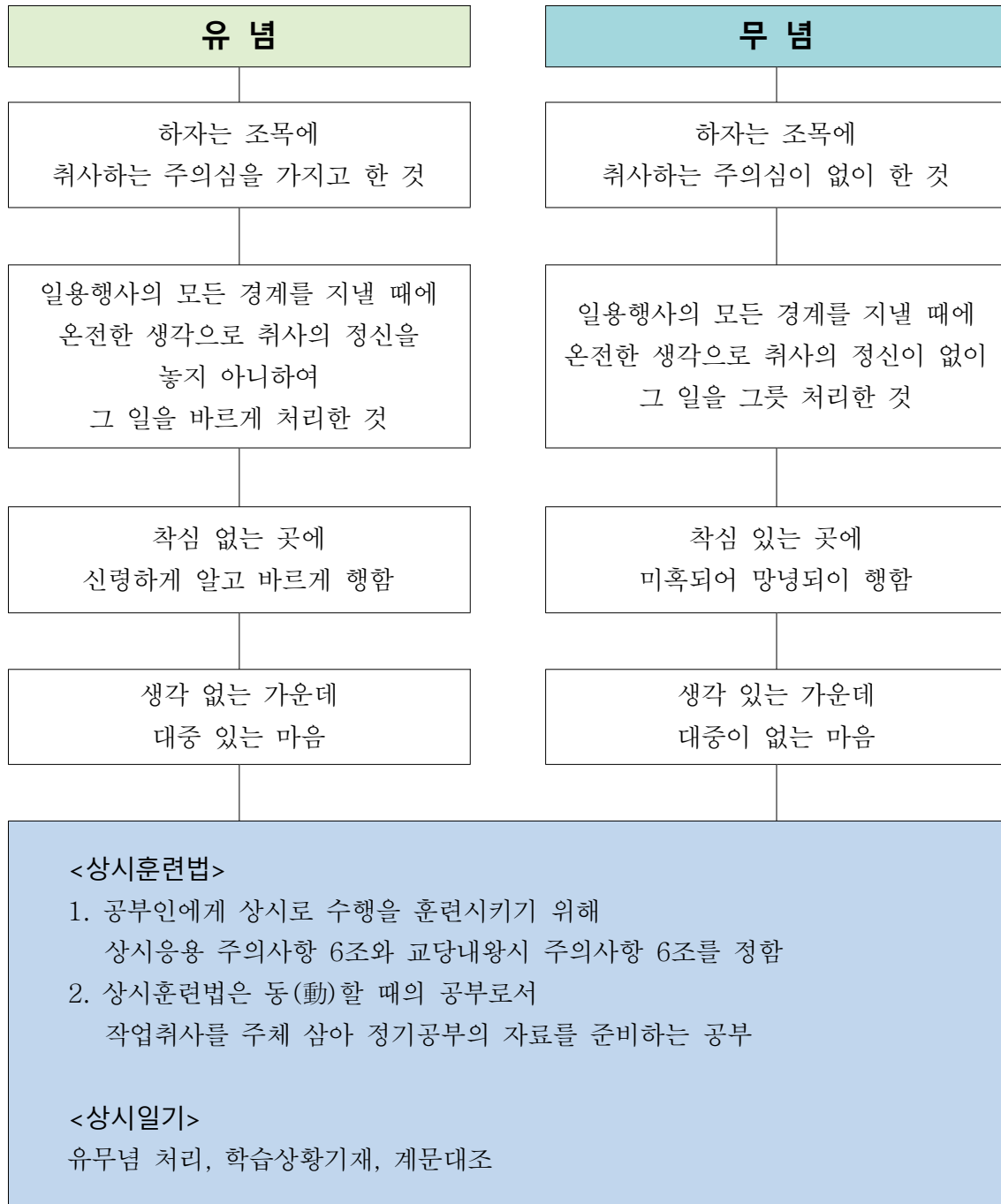
이는 아무리 바쁘고 일상생활에 쫓긴다 해서 온전한 생각으로 취사하는 주의심 만으로는 원만한 삼대력을 갖출 수 없다는 것을 지적한다. 곧 동정간 간단없는 삼대력 공부가 바탕해야 하는 것을 강조하는 것이다.

이상으로 대종사님 이하 역대 스승님들의 유무념법문을 살펴보았다. 가장 큰 소득은 무엇보다 스승님들의 법문이 구전심수처럼 따뜻하고 실제적이라는 것이다. 법문을 깊이 받들고 보면 절로 유무념공부에 대한 표준이 잡히고 공부에 대한 열정이 살아나게 된다.

향후 유무념공부에 대한 법문 발취에 더욱 공을 들이고, 보다 체계적인 공부길로 정착되도록 함께 노력할 것을 기원해본다.

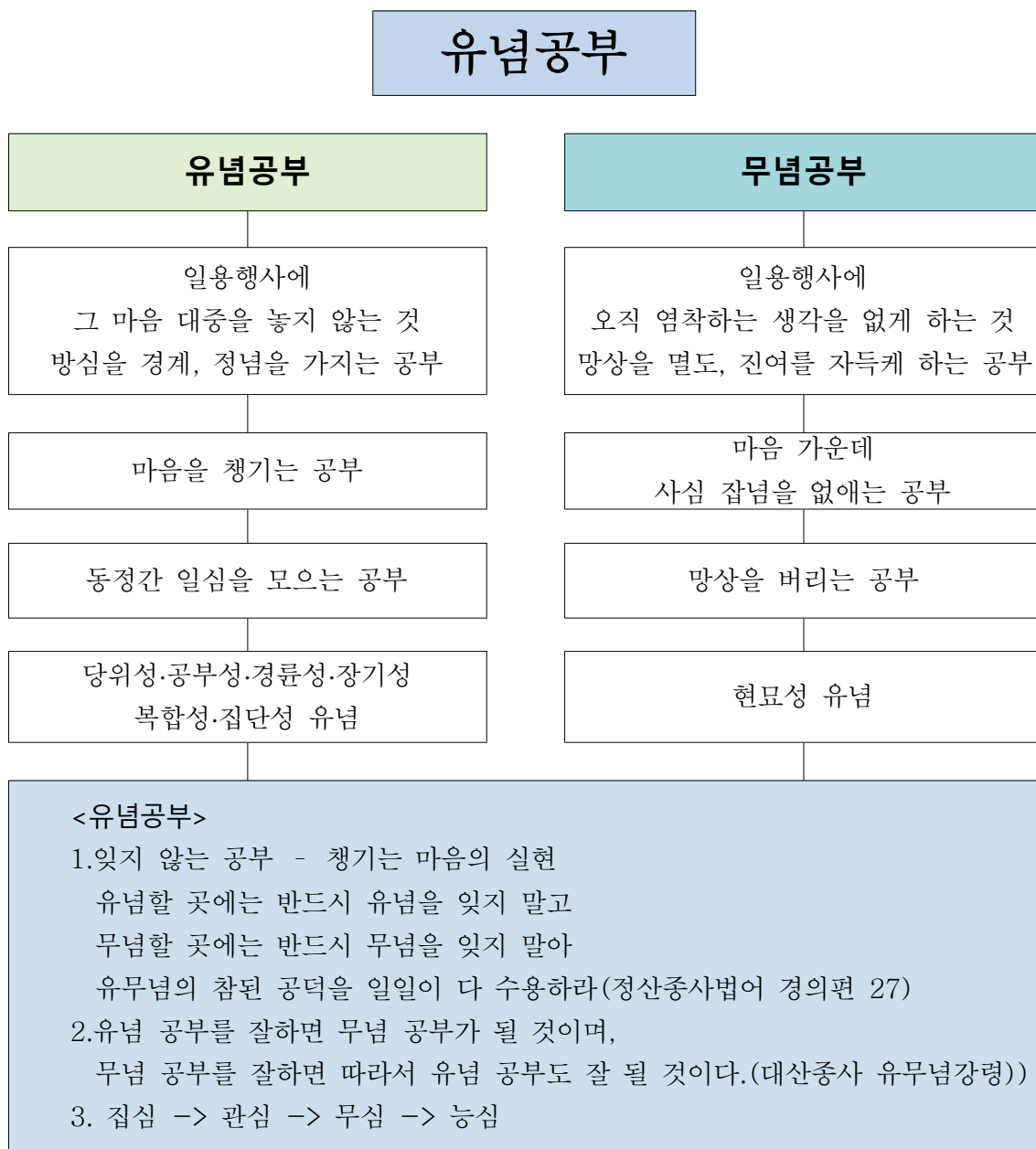
# 원불교 유무념공부 개념

## 1, 유무념 공부의 개념



## 2. 유념공부의 개념

- 1) 대조하는 마음, 챙기는 마음을 실천하여  
공극에는 챙기지 아니하여도 저절로 되어지는 경지에 도달하게 함  
(집심 -> 관심 -> 무심 -> 능심)
- 2) 유념공부(유념공부와 무념공부)로 동정간 무시선공부에 들어서게 함
- 3) 정신차려 한 마음 찾고 챙기며 길들이고 잘 쓰는 공부 (대산종사)
- 4) 유념공부는 '온전한 생각으로 바르게 취사하여 실행하는 마음' (좌산종사)





---

유·무·념 공부

법문 모음

---



# 대종사 유무념공부 법문

# 법을 오롯이 받고 못 받는 것은

원기 이십 육년(1941) 일월에  
대종사 계송(偈頌)을 내리시고  
말씀하시기를

옛 도인들은  
대개 임종 당시에  
바쁘게 전법 계송을 전하였으나  
나는 미리 그대들에게 이를 전하여 주며,  
또는 몇 사람에게만 비밀히 전하였으나  
나는 이와 같이 여러 사람에게 고루 전하여 주노라.



그러나, 법을 오롯이 받고 못 받는 것은  
그대들 각자의 공부에 있나니  
각기 정진하여 후일에 유감이 없게 하라

<대종경 부속품 2장>

# 大宗師 유무념공부 법문

유념 · 무념 · 52

좋은 인연 오래가는 길 · 53

챙기지 아니하여도 저절로 되어지는 경지 · 54

상시일기장이 저승의 재판문서 · 55

# 유념·무념

상시 일기는

당일의 유무념 처리와 학습 상황과 계문에 범과 유무를 기재시킵시오

## 1) 유념·무념은

모든 일을 당하여

유념으로 처리한 것과 무념으로 처리한 변수를 조사 기재하되,

하자는 조목과 말자는 조목에

취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념이라 하고,

취사하는 주의심이 없이 한 것은 무념이라 하나니,

처음에는 일이 잘 되었든지 못 되었든지

취사하는 주의심을 놓고 안 놓은 것으로 변수를 계산하나,

공부가 깊어가면 일이 잘되고 못된 것으로 변수를 계산하는 것이요.

## 2) 문자와 서식에 능하지 못한 사람을 위하여는

따로이 태조사(太調査) 법을 두어 유념 무념만을 대조하게 하나니,

취사하는 주의심을 가지고 한 것은 흰 콩으로 하고

취사하는 주의심이 없이 한 것은 검은 콩으로 하여,

유념·무념의 변수를 계산하게 하는 것이니라.

<정전 일기법, 상사일기>

## 좋은 인연 오래가는 길

사람이 서로 사귀는데 그 좋은 인연이 오래 가지 못하는 것은  
대개 유념할 자리에 유념하지 못하고  
무념할 자리에 무념하지 못하는 연고이니,

유념할 자리에 유념하지 못한다는 것은  
자기가 무슨 방면으로든지 남에게 은혜를 입고도  
그 은혜를 잊어버리며 그에 따라 혹 은혜 준 처지에서  
나에게 섭섭함을 줄 때에는 의리(義理)없이 상대하는 것 등이요,

무념할 자리에 무념하지 못한다는 것은  
자기가 무슨 방면으로든지 남에게 은혜를 준 후에  
보답을 바라는 마음이 있으며  
저 은혜 입은 사람이 혹 나에게 잘못할 때에는  
전일에 은혜 입혔다는 생각으로 더 미워하는 마음을 일어내는 것이라,  
그러므로 그 좋은 인연이 오래 가지 못하고  
도리어 원진(怨瞋)으로 변하여지는 것이니,

그대들은 이 이치를 잘 알아서  
유념할 자리에는 반드시 유념하고 무념할 자리에는 반드시 무념하여  
서로 사귀는 사이에 그 좋은 인연이 오래 가게 할지언정  
그 인연이 낮은 인연으로 변하지 않도록 주의할지어다

<대종경 인도품 16장>

# 챙기지 아니하여도 저절로 되어지는 경지

대종사 말씀하시기를

「내가 그대들에게 일상 수행의 요법을 조석으로 외게 하는 것은  
그 글만 외라는 것이 아니요, 그 뜻을 새겨서 마음에 대조하라는 것이니,  
대체로는 날로 한 번씩 대조하고  
세밀히는 경계를 대할 때마다 잘 살피라는 것이라,  
곧 심지(心地)에 요란함이 있었는가 없었는가,  
심지에 어리석음이 있었는가 없었는가,  
심지에 그림이 있었는가 없었는가,  
신·분·의·성의 추진이 있었는가 없었는가,  
감사 생활을 하였는가 못하였는가,  
자력 생활을 하였는가 못하였는가,  
성심으로 배웠는가 못 배웠는가,  
성심으로 가르쳤는가 못 가르쳤는가,  
남에게 유익을 주었는가 못 주었는가를  
대조하고 또 대조하며 챙기고 또 챙겨서  
필경은 챙기지 아니하여도 저절로 되어지는 경지에까지 도달하라 함이니라.

사람의 마음은 지극히 미묘하여 잡으면 있어지고 놓으면 없어진다 하였나니,  
챙기지 아니하고 어찌 그 마음을 닦을 수 있으리요.  
그러므로, 나는 또한 이 챙기는 마음을 실현 시키기 위하여  
상시 응용 주의 사항과 교당 내왕시 주의 사항을 정하였고  
그것을 조사하기 위하여 일기법을 두어  
물 썰 틈 없이 그 수행 방법을 지도하였나니  
그대들은 이 법대로 부지런히 공부하여  
하루 속히 초범(超凡) 입성(入聖)의 큰 일을 성취할지어다.」

<대종경 수행품 1장>

## 상시일기장이 저승의 재판문서

대종사 상시일기를 오래 계속하는 제자를 칭찬하시며 말씀하시었다.

“상시일기장이 저승의 재판 문서이다.

일생 동안 꾸준히 사실로만 적어 놓는다면

염라국 최 판관의 문초는 틀릴지 몰라도 이 기록에는 틀림이 없을 것이다.

제 스스로 복이 얼마 쌓였는지 죄가 얼마 쌓였는지

미리미리 분명히 알게 될 것이다.

한평생 일기 공부에만 불식지공(不息之功)을 쌓아도

큰 공부의 실력을 얻게 될 것이다.”

<대종경 선외록 일심적공장 4>

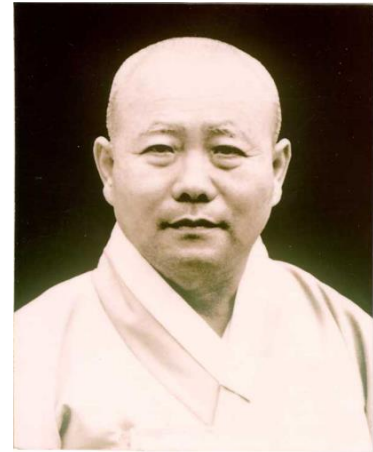


# 정산종사 유무념공부 법문

## 하나 하나 실지의 공을 쌓아라

사람이 좋은 습관을 가졌고  
좋은 인연을 만났고  
또 좋은 법설을 들었다 하더라도  
각자의 적공과 능력이 들지 않고는  
훌륭한 인격을 이룰 수 없나니라.

그러므로, 범부가 변하여 부처 될 때까지  
각자 각자가 하나 하나 실지의 공을 쌓아야만  
성불 제중하는 큰 인격을 이루게 되나니라.



<정산종사 법어, 무분편 56장>

# 鼎山宗師 유무념공부 법문

유념과 무념 • 59

유념공부 • 59

유념공부의 실례 • 60

무념공부 • 61

무념공부의 실례 • 62

유념할 곳에는 반드시 유념을 잊지말고

무념할 곳에는 반드시 무념을 잊지말라 • 63

경계를 당하면 즉시로, • 64

## 유념과 무념

「착심 없는 곳에 신령하게 알고 바르게 행함이 유념이니  
이는 생각 없는 가운데 대중 있는 마음이요,  
착심 있는 곳에 미혹되어 망녕되이 행함이 무념이니  
이는 생각 있는 가운데 대중이 없는 마음이니라.」

<정산종사법어 경의편 22장>

## 유념공부

「유념의 공부는 곧 일용 행사에 그 마음 대중을 놓지 않는 것이니,  
이른 바 보는 데에도 대중 있게 보고  
듣는 데에도 대중 있게 듣고  
말하는 데에도 대중 있게 말하고  
동할 때에도 대중 있게 동하고  
정할 때에도 대중 있게 정하여  
비록 찰나간이라도  
방심을 경계하고 정념(正念)을 가지자는 공부니라.  
그러므로, 대중사께서 상시 훈련법으로  
공부인의 정도를 따라 혹은 태조사를 하게 하시고  
혹은 유무념을 대조케 하시고 혹은 일기를 대조케 하시니,  
이것이 비록 명목은 다르나  
모두 이 유념 하나를 공부케 하신 데 지나지 않나니라.」

<정산종사법어 경의편 23장>

# 유념공부의 실례

이제 몇 가지 조항으로 유념 공부의 실례를 들어본다면

- ① 사람이 어떠한 사업을 성공하자면 먼저 그 마음이 오로지 그 일에 집주되고 그 생각이 그 일을 연마하는 데 있어야 할 것이요,
- ② 어떠한 사업을 성공한 후에 그 사업을 영원히 유지하기로 하면 모든 것을 무심히 하지 말고 마음을 오로지 그 일에 집주하여 연마하는 생각이 있어야 할 것이요,
- ③ 마음이 경계를 당하여 넉넉하고 급함이 골라 맞아서 균색과 실패가 없기로 하면 미리 연마하는 생각이 있어야 할 것이요,
- ④ 모든 일을 응용함에 시비를 잘 분석하여 매사에 중도를 행하기로 하면 항상 취사하는 생각이 있어야 할 것이요,
- ⑤ 모든 일을 지낸 뒤에 장래의 보감을 얻기로 하면 항상 반성하는 생각이 있어야 할 것이요,
- ⑥ 공간시에 처하여 망상이나 혼침에 빠지지 않기로 하면 그 망상을 제거하는 한 생각이 있어야 할 것이요,
- ⑦ 무슨 직무를 담당하여 그것을 잘 이행하기로 하면 항상 책임에 대한 관념이 깊어야 할 것이요,
- ⑧ 모든 은혜를 입은 후에 반드시 그 은혜를 갚기로 하면 먼저 피은에 대한 생각이 깊어야 할 것이요,
- ⑨ 무슨 서약을 이룬 후에 반드시 그 서약을 실행하기로 하면 항상 신의를 존중히 하는 생각이 있어야 할 것이니,

만일 이상에 말한 바 모든 생각이 없이 당하는 대로 행동 한다면 일체 행사에 실패와 배은과 불신을 초래하여 필경은 세상에 배척자가 되고 말 것이니라.

세상 만사 어느 일이 유념이 아니고 되는 일이 있으리요.

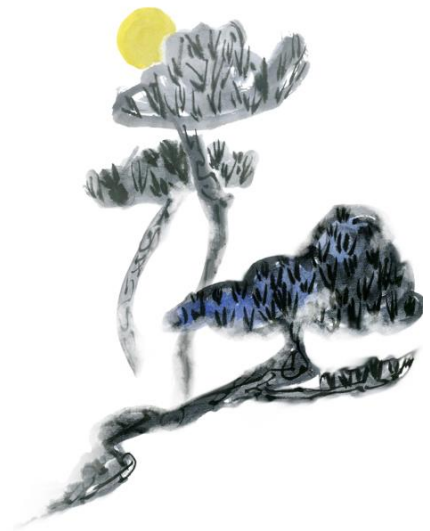
과연 크도다 유념의 공덕이여.

<정산종사법어 경의편 24장>

# 무념공부

무념의 공부는 곧 일용 행사에 오직 염착하는 생각을 없게 하는 것이니,  
이른 바 보는 데에도 착이 없이 보고,  
듣는 데에도 착이 없이 듣고,  
말하는 데에도 착이 없이 말하고,  
동할 때에도 착이 없이 동하고,  
정할 때에도 착이 없이 정하여,  
항상 그 망상을 멸도케 하고 진여를 자득케하는 공부라 할 것이니라.  
그러므로, 대종사께서 공부의 진실처를 말씀하실 때  
필경 이 무념으로써 최상 법문을 삼으시고,  
부처님께서도 도덕의 본지를 해석하실 때에  
다 이 무념으로써 표준하셨나니라.

<정산종사법어 경의편 25장>



## 무념공부의 실례

다시 몇 가지 조항으로 무념 공부의 실례를 들어 본다면

- ① 사람이 도덕을 공부하여 능히 불성(佛聖)의 지위를 얻는 것은  
그 마음에 내가 불성의 위를 얻었거니 하는 생각이 없는 까닭이요,
- ② 공도에 헌신하여 영원한 공익자가 되는 것도  
그 마음에 내가 공익을 하였거니 하는 생각이 없는 까닭이요,
- ③ 세상에 처하여 영원한 안락을 누리는 것도  
그 마음에 이것이 낙이거니 하여 집착하는 생각이 없는 까닭이요,
- ④ 누구에게 은혜를 베푼 후 그 은혜를 영원히 보전하는 것도  
그 마음에 내가 은혜를 베푼것거니 하는 생각이 없는 까닭이요,
- ⑤ 어떠한 권위를 얻어서 영원히 그 권위를 유지하는 것도  
그 마음에 내가 권위를 가졌거니 하는 생각이 없는 까닭이요,
- ⑥ 어떠한 처사에 당하여 항상 공정을 잘 지키는 것도  
그 마음에 오직 편착의 생각이 없는 까닭이요,
- ⑦ 동정간에 항상 정신의 안정을 얻는 것도  
그 마음에 오직 애욕의 생각이 없는 까닭이요,
- ⑧ 사람이 대도를 증득하여 법진(法塵)에 끌리지 않는 것도  
그 마음에 또한 무념을 하였거니 하는 생각이 없는 까닭이니

만일 어떠한 생각에 집착되어 행동한다면

천만가지 계교 망상이 따라서 일어나

이른 바 일파자동만파수(一波自動萬波隨)의 격이 되고 말 것이니라.

우주 만유의 대도 대덕이 모두 이 무념으로써 구성되었나니,

과연 크도다 무념의 공덕이여.

<정산종사법어 경의편 26장>

# 유념할 곳에는 반드시 유념을 잊지말라 무념할 곳에는 반드시 무념을 잊지말라

수도하는 동지들이여!

유념 가운데 무념의 공부와 있고

무념 가운데 유념의 공부가 있음을 잘 해득하여,

유념할 곳에는 반드시 유념을 잊지 말고

무념할 곳에는 반드시 무념을 잊지 말아서

유무념의 참된 공덕을 일일이 다 수용하도록 하라.

만일 이 유념과 무념의 길을 알지 못하면

유념할 곳에는 무념을 주장하고 무념할 곳에는 유념을 주장하여

유념과 무념이 한 가지 죄업을 지으며

무궁한 저 고해에 길이 침몰하게 될지니 어찌 한심치 아니하리요,

공부하는 사람은 모름지기 여기에 잘 주의하여야 할 것이니라.

<정산종사법어 경의편 27장>

## 경계를 당하여 즉시로,

학인이 문기를

「오욕과 삼독과 착(着)과 상(相)등을 떼는 공부를 할 때에  
따로 따로 한 조목씩 유념하여 떼어 나가는 것이 어떠하오리까.」

말씀하시기를

「그것도 좋으나 경계를 당하여 마음 일어나는 것을 보아  
나쁜 마음의 싹이 보이거든  
그 즉시로 제거하고 또 제거하면  
여러가지 사심이 저절로 일어나지 않게 되나니라.」

<정산종사범어 응기편 21장>



# 대산종사 유무념공부 법문

## 자신성업봉찬(自身聖業奉贊)



三世諸佛이 다 하신 일을  
우리라고 왜 못 하겠는가?  
안되고 못하는 眞理는 없는 것이다.  
스스로가 못한다 하여  
안하기 때문이다.

10년을 精進積功하면 自己가 알고  
30년을 精進積功하면 다른 사람이 알고  
50년을 精進積功하면 하늘이 알게 되는 것이다.

大精進 大積功으로  
自身聖業奉贊을 거듭거듭 다짐하자.  
<2대말 기념대회>

# 大山宗師 유무념공부 법문

三學一心으로 一圓氣質化 • 68

고질적인 습관을 고치는 유무념공부 • 70

그대들이여! 유무념공부를 하는가? • 71

앞으로는 산공부를 하여라! • 73

이목구비 성리대전으로 그 한사람이 되어라! • 74

가까운 곳, 주변의 일부터 유무념을 잡아라! • 75

대산종사 유무념 공부 경험 • 76

너의 기질은 이 회상에서 와서 얼마만큼 변화했느냐? • 77

평범한 생활속에서 불과를 성취하라! • 80

정신 차려 한마음 찾고 챙기며 길들이고 잘써라! • 81

유무념공부가 여래되는 길 • 82

유무념공부로 심인을 얻어라! • 83

유무념공부의 구경처 • 84

전 인류가 함께 할 세계의 공부법 • 85

의두 성리법문에 바탕한 유무념공부로 대적공하라! • 86

유념공부 무념공부 강령 • 89

## 三學一心으로 一圓氣質化

부처가 저절로 되어지는 것이 아니라,  
일원의 진리를 신앙하고 수행하며 정기 상시훈련을 잘하여야만  
대종사님의 염원이 이루어지는 것입니다.

우리 중생들의 마음은 늘 삼독 오욕으로 가득합니다.  
이 삼독오욕으로 일심이 된 마음을 부처님의 마음이신  
삼학일심으로 변하여 완전한 일원기질로 질박아 지도록 하셨습니다.

그 방법은 훈련법으로 길들여야 합니다.  
훈련법 중 작업취사 과목 가운데 일기법을 두어  
중생의 기질을 하루 하루 점검 대조케 하셨습니다.

또한 그중에 유무념대조 공부의 길을 밝혀 주셨습니다.

유념은  
三學一心의 부처님의 심신작용이 되도록 챙기게 하신 것이고,

무념은  
부처님의 삼학일심의 심신작용이 안된 것을 표준 하도록 하였습니다.

이 유무념공부는  
삼학일심의 부처님 마음을 계속해서 만들고 습관이 되도록 하여  
완전한 일원의 기질로 체질화하도록 밝혀 주셨습니다.

그러나 유무념공부를 강조한다 하여  
너무나 국한하여 국집된 공부를 할까 걱정입니다.

과거의 수행자 중 자칫 잘못하여  
大에 빠지거나, 小에 빠지거나, 有에 빠지거나, 無에 빠지거나,  
아니면 有無에 빠지고, 大小에 빠져 영생사를 그르친 일들이 있었습니다.

그러나 대종사님의 법은 원만구족하고 지공무사하여  
막히고 통하지 않은 곳이 없는 데  
잘못 생각하여 큰 공부를 못할까 걱정됩니다.

유무념공부에도 대소유무의 이치가 다 들어 있습니다.  
그 이치를 보아서 원만한 공부를 하여야 합니다.

<대산종사법어 법문 2집, 원기 78년 4월 7일>



## 고질적인 습관을 고치는 유무념공부

우리가 어찌든지 생활할 때  
자기가 과실이 있는가 없는가  
항시 일기에 有無念을 조사해 자기를 살피고 다스려야 한다.  
일생 산다는 것이 영생 잘 사는 것이 되기 때문이다.

그러기로 할 것 같으면 우리가 다 지키는 계문 있지,  
무슨 계문을 중히 지키는가,  
고질적인 것 다 하나씩 있지?  
정녕 그것 고쳐야지.

눈을 감고 생각하고  
하늘을 보던지,  
땅을 보던지,  
부처님을 생각하던지,  
내가 이것을 고쳐야 앞으로 밝은 세상이 올 것이다.  
자신의 고질적인 몹쓸 습관을 고치고,  
또 자기가 힘든 어려운 일 하나씩을 해 나간다.  
이것이 참된 수도인이다.

그러기 때문에 우리의 생활이  
한 때에 그저 웃고 잠자고 놀고 이것이 사는 것이 아니라  
영생을 내다보고 일생을 잘 요리하는데 어떻게 해야 할 것인가 해서  
고질적인 못 쓸 습관을 하나씩 떼는 동시에  
내가 하기 어려운 옳은 일을 하나씩 해 나간다.  
그 때는 어려워도 할 때는 재미가 있어  
재미가 있어 가지고 그렇게 해야 한다.

<원기67년 9월 19일, 종로교도들에게>

## 그대들이여! 유무념공부를 하는가?

“이 분들 유무념 조사나 일기를 하는가?”

“이 분은 유무념 하다가 안 하고 있습니다.”하고 답을 올리니

하다가 말아 버리면 이 다음에 지옥 가면 어찌려고 그러는가?

일기도 유무념도 안하면 언제 극락갈 것인가?

교당 짓는 데 돈 좀 낸다고 극락 가느냐 못 간다.

교당 조금 짓는다고 극락 못 가니

유무념을 하고 일기법도 해서

자기 마음을 자꾸 대조해야지

수고 없이 어찌 극락을 가겠는가?

유무념을 처음부터 백 가지 내지 이 백 가지하면 복잡하니,

자고 난 후부터 아침 식사 전까지는

수도정진 시간이니 하였는가 못하였는가 조사하고

아침부터 점심까지는 보은봉공을

유념으로 했는가 무념으로 했는가 조사하고

또 점심 먹고 저녁까지 조사하고

저녁 후부터 잘 때까지

참회반성을 유념으로 하였는가 무념으로 했는가 대조하라.

건수를 많이 잡지 말고 조금 줄이면 좋다.

내가 영산에 있을 때 산에 가면 새까만 열매가 열려 있더라.

새까만 열매가 있는 것이 나를 공부시키려는가 보다 해서

그것을 한 망태 따다 놓고

아침에 오전에 점심에 저녁에

내가 사심 없이 일심으로 했는가 조사했다.

그 때는 흰 콩은 넣지 않고 검은 콩만 넣었다.

한 달, 두 달, 일 년을 계산해 보니  
검은 콩이 셀 수 있을 정도이더라.  
그래 내가 공부를 잘했다 하고 그 다음에 공부할 때도 유무념을 했다.

여러분들도 음덕을 쌓을 경계가 되었을 때 음덕을 쌓고는  
나는 이제 되었다 극락 간다 하고는 흰 콩을 하나 넣어라.  
그러나 잘못하고 부부간에 싸우고 또 말도 함부로 하였으면 검은 콩을 넣어라.  
그렇게 10건 정도 건수를 잡아 간단하게 해라.

꼭 '태조사'를 해야 한다.  
대종사님께서 태조사가 극락 가는 비결이라고 했는데  
비결은 꼭 빼 버리고 언제 공부해서 극락 가려고 하는가.

유무념하시는 분들 조사해서  
앞으로는 유무념 안하는 분은 데리고 오지 마라.  
왜냐하면 내가 책임을 짓지 못하기 때문이다.  
하다가 한두 번 빠져도 좋으니 유무념하는 분만 데리고 오너라.  
그 공부가 조금 익은 분은 일기를 하도록 해라.  
자기 마음을 자기가 고쳐야지 누가 자기 마음을 고치겠는가?  
죽은 후에 저 세상에 가서  
“마음공부 했느냐?” 하고 물어 보아 “안했습니다” 하면  
“너는 별수 없이 지옥으로 가야겠다” 할 것이고  
“음덕도 쌓고 마음공부 했습니다”하면  
극락으로 보내 줄 것이 아니냐.  
극락도 지옥도 본인이 보내는 것이다.

익산은 나의 고향이니  
대종사님께서 28년 계시고 선법사님도 오래 계시고  
나도 기사년부터 60년간을 살았다.  
그래 익산만 보면 기분이 좋다. 꼭 유무념 대조를 하도록 하라.

<원기72년 8월 5일, 익산 교당 교도들에게>

## 앞으로는 산공부를 하여라!

左山 중앙단원이 團組織에 대한 교화단 운영 사항을 보고하면서  
특히 유무념 대조 공부에 대하여  
그 필요성과 그 간의 단원들의 공부심 진척에 대해서 보고 말씀 올리셨다.

다음날 선보하시면서 장산에게 말씀하여 주시기를  
『나는 대종사님의 법을 받드는데  
하나하나 修證하며 체질화하는데 困而知之하였노라.  
그러므로 유무념 대조에 대해서 내가 출가 후 정성을 다 하였다.  
종법사에 첫 추대된 후에서야  
유무념 대조 주머니를 左山에게 주면서(성탑 앞),  
앞으로 공부는 산 공부를 하여라.  
많은 것을 알고 보는 것이 중요한 것이 아니니라.』 하며 주었다.

유무념 시계가 나오니,  
참으로 놀랍고 반가운 일이구나.  
앞으로 이 시계로 耳目口鼻 性理大全되도록 하게 하라.  
이것이 교단 만대에 산 공부 바람이 크게 불기 시작할 것이며,  
나아가 인류에게 크나큰 경사를 보게 할 것이다.  
재가출가 모두에게 적극 권장하기 바란다.  
우리가 永生永劫을 오가면서 잘 나고 잘 살고 가는 길은  
生死는 去來이니 安心하고 解脫하여 다시 준비하여야 하며,  
因果는 與受이니 甘受不報하고 善業種恩하여야 한다.

그러므로 大宗師님께서서는 用心法,  
先宗法師님께서서는 마음을 여유 있게 쓰라,  
나는 日日時時로 自己가 自己를 가르치라,  
서가모니불은 一切唯心造를 最大 最高 法門으로 說破하시었다.  
그러니 유무념 대조 공부 잘 하도록 하라. <원기78년 1월 10일>

# 이목구비 성리대전으로 그 한사람이 되어라!

대종사님의 법은 일상적인 생활 속에서 가장 평범한 공부를 하여  
쉽고, 빠르며, 크고, 높게, 넓게 정진 적공하도록 하여,  
佛果를 얻게 하여 주셨다.

그러나 우리들이 正典을 모시고 봉독하고 받들 때,  
너무나 안이하고 건성으로 넘어가서 깊이 하는 공부가 적은 것 같아  
늘 안타깝게 생각하고 있었다.

우리 개인이 일원대도를 받들며  
사은사요의 신앙과 삼학팔조의 수행을 하나,  
그것이 바로 耳目口鼻 性理大술이 되어  
다 부활하여 생생약동하는 생명의 원동력으로 움직이게 하여 주셨다.  
그러니 우리들은 正典에 밝혀주신 한 말씀 한 말씀의 그 법을  
깊이깊이 받들고 모실 줄 알며 깨달을 줄 알아야 하겠다.

그러기 위해서는 다른 공부도 중요하나  
마음을 대조하여  
동정간에 삼대력 얻으면서 性理大술이 완전히 되게 하여야 한다.  
그것은 유무념 대조 공부하는 것이 참으로 큰 길이 되고 佛果가 클 것이다.

大宗師님의 28年間 說法을 몰아 말하면,  
用心法으로 오직 마음 잘 쓰라는 것이다.  
그러므로 마음 잘 쓰는工夫를 바르게 잘 길들게 하고,  
바르고 큰 힘을 타게 하여 바르게 잘 쓰게 하는 것은  
간단한 유무념 대조 공부법이다.

<원기78년 1월 13일>

# 가까운 곳, 주변의 일부터 유무념을 잡아라!

종법사님께서 밖에서 무슨 소리가 나는 것을 들으시고  
모시고 자는 시자에게 무슨 소리냐고 물으시기에 시자 대답하기를  
아마 비행기 지나가는 소리인 것 같다고 말씀드렸다.  
다음날 새벽 시자가 종법사님의 세숫물을 떠 올리고 밖으로 나와  
그 날의 기후와 온도, 그리고 바깥 동정을 살피고 조실로 들어오려고 하는 데  
조실 굴뚝에서 소리가 나는 것 같아 쳐다보니 빈 배출기(모터)가 돌고 있었다.  
그래서 시자 느낀 점이 있어 이 사실을 종법사님께 말씀드리고,  
**有無念 工夫란 자기 일부터 해야 될 것 같습니다**라고 하였더니  
종법사님께서 부연하여 주시기를 다음과 같이 하셨다.

유무념 공부란 멀리 있는 것이 아니다.  
가까운 곳에서 부터, 주변의 일부터 유무념을 잡아야 한다.  
처음 온 아이가 불을 떼고 굴뚝 배출기 모터를 끄지 않았을 것 같구나.

이와 같이 유무념이란  
멀리서 찾을 것이 아니라 자신이 담당하고 있는 일에서부터 건수를 잡아야 한다.  
그렇지 않고 요원한 공부 표준을 잡거나 자기와 무관한 일 등을 건수로 잡으면  
밤새 빈 모터 돌아가듯이 헛도는 인생이 될 것이다.  
그리고 이 일을 시자진들에게 알리도록 하라.  
조실 일은 하루만 빠지면 큰일 나고 말 것이다.  
밤새 굴뚝으로 따뜻한 공기가 빠져 나가 방이 차면 어찌 되겠냐.  
좋은 일 하고서 복이 빠져 나가는 것 같을 것이다.  
이 유무념으로 평소 선업 짓는데 힘쓰도록 하라.

<원기78년 1월 16일 土>

# 대산종사 유무님 공부 경험

내가 공부한 경험을 말하니 참고하라.

1. 有無念 對照 工夫를 하다 보면  
마음이 잡히어 공부 표준이 서지고  
감각 감상이 수없이 일어나더라.
2. 또한, 일기 쓸 것이 그냥 생겨  
심신작용 간 시비이해에 밝고 바른 마음 가짐이 생기더라.
3. 마음이 법으로 길들어져 산 마음. 밝은 마음이 되어  
森羅萬象이 과거에 보던 삼라만상이 아니라  
나에게 법문을 설하는 부처님으로 보이더라.
4. 나중에는 마음에 힘이 생기고 중심이 잡혀  
경계와 내가 둘이 아니어서  
평안함과 고요함이 그대로 일관되더라.

<원기78년 1월 19일 火>

# 너의 기질은 이 회상에 와서 얼마만큼 변화했느냐?

종법사님께서 시자를 조실에 불러 물으시기를  
너의 기질은 이 회상에 와서  
일원상의 진리로 얼마만큼 변화했다고 자신하느냐?  
十分의 五냐. 六이냐. 七이냐. 十이냐. 아니면 그 아래냐. 깊이 생각해봐라.

너의 육근이 만유를 대할 때  
그대로 道와 德으로 합쳐져 자비가 넘쳐흐르더냐?  
기질변화를 왜 교리에 내놓은 줄 잘 알고 깨달아야 한다.

나는 의사에게 이런 말을 들은 바가 있다.  
『사람이 웃으면 오장육부와 손가락 발가락까지 따라서 웃고,  
성내면 반대로 다 성낸다.』고 하더라. 이 말이 참으로 진리이다.  
옛말에 『殺氣가 내리면 그릇 같은 것이 깨지고 사람이 크게 다친다.』는  
말이 있다.  
이와 반대로 자비가 내리면 다 살려주고 살려진다는 말이 될 것이다.

맹자의 어머니가 세 번이나 이사를 하여 맹자를 공부하도록 하였다 하니  
이는 바로 맹자가 공부하는 기질이 되도록 하기 위한  
아주 현명한 기질변화의 교육이었다.

그러므로 너희들도 서원과 신성이 철저하고  
수행정진에 오롯한 그 스승, 그 벗을 가까이 하기 좋아하고  
그런 장소, 그런 시간을 좋아하며 쫓아다니며 찾아야 한다.

노름에 기질이 변화한 사람들은  
그 시간만 되면 미친 듯이 손발이 그리로 움직여가고,

술에 기질이 된 사람은

그 시간 그 장소만 지나면 저는 안 가려 해도 그냥 들어가게 된다.

이는 六根全體가 화투와 술과 하나 된 기질이 되었다는 것일 것이다.

무서운 일이다.

훈련이 잘된 군인은 전장에 나가 전투를 할 때,

군인이 총알을 피하는 것이 아니라 총알이 군인을 피한다고 하더라.

이는 총알이 무정물 같으나 군인의 그 기질에 스스로 물러간다는 뜻 아니겠느냐.

마치 사자가 웅크리고 앉아 있으면

못 짐승이 그 근처를 스스로 피해가는 것과 같을 것이다.

그 기질을 가지고 있으면 그 물건들이 그 기질에 따라 움직인다는 것이 된다.

대종사님께서서는 앞으로 물질이 개벽됨으로 인해 온 인류가 물질기질만 갖추어

스스로 물질의 노예가 되고 지배를 받게 되며,

정신은 물질기질로 인해서 약할 대로 약해져

스스로 파란고해에 빠져 고생할 것을 불쌍히 여기시어

정신개벽의 기질변화를 교리에 제정해주셨다.

과거에는 심성단련에만 위주 하였으며,

또한 한 편의 수행과 한 편의 신앙에 치우쳤기에

인들도 그러한 기질만 가지고 있었다.

그러나 앞으로는 심성과 기질을 아울러 단련하여

물질의 기질이 아니라 일원의 기질이 완전히 되도록 해주셨다.

너희들이 같은 수련과 단련을 하더라도

대소유무로 원만구족하고 지공무사하게 된 일원의 진리에 바탕하여

일원의 수행, 일원의 신앙, 일원의 훈련을 할 때

그 기질이 일원의 기질로 완전히 바뀌어질 것이다.

이는 만유가 한 체성이 되는 기질이고 만법이 한 근원이 되는 기질로서  
불생불멸과 인과보응의 진리를 자기 것으로 하는 기질변화이다.

이렇게 원만하고 쉬운 기질변화의 공부를 왜 못하느냐.

학생들이나 젊은 교무들에게 유무념대조공부를 잘 하도록 하여  
대종사님께서 가르쳐주신 기질변화공부를 철저히 이행하도록 하라.

죽기로써 하고 안 하는工夫法을 가르쳐 주셨으니  
이工夫 습관되도록 지도하라.

너희들은 일원상서원문을 많이 봉독하라.

왜 그러나 하면 대원정기, 일원정기 등 십정기

元氣, 正氣, 精一之氣, 浩然之氣, 道氣, 中氣, 靈氣, 眞氣, 至氣, 大圓氣로

기질화시키기 위해서는 절대로 그렇게 해야 한다.

<원기78년 1월 25일 月>



## 평범한 생활속에서 불과를 성취하라!

시자에게 말씀하시기를

금년도 법문은 대종사님과 선종법사님께서 막 쏟아 주시는 것 같다.

나도 참 기쁘다.

성리에 대한 법문과

유무념대조 공부에 대한 것 그냥 쏟아져 나오더라.

모두가 공부하려는 정성심이 지극하고 간절해지는 것이기 때문이 아니겠느냐?

대종사님 성리 밝히심은 대소유무로 하였기에

천여래 만보살이 발아되고 배출되게 하여 있다.

과거와 같이 성리를 위한 성리공부가 아니요,

또는 성리에 떨어지거나 빠지는 일이 없게 하여 주셨다.

그러므로 耳目口鼻 性理大全이 되어

원만한 不離自性의 생활이 되게 하셨다.

그 평범한 생활 속에서 佛果를 원만히 성취하도록 하여 주셨다.

<원기78년 2월 9일 火>

# 정신차려 한마음 찾고 챙기며 길들이고 잘써라!

선보하시면서 장산에게 말씀하셨다.

대종사님께서서는 이 회상에 입문하는 佛子 法緣들에게

초범 입성하여 대각 성불하고

濟生醫世하는 데 인생의 요도와 공부의 요도를 밝게 하셨다.

그 길을 밟으면서 호리지차도 없이

일원의 진리로 원만구족하고 지공무사한 육근 작업이 되도록

완전히 불공화시켜 주셨다.

즉 한 마음을 통하여 만법을 활용케 하시며,

한 기운을 통하여 만유를 화육케 하신 것이다.

그래서 이 미묘한 마음을 놓으면

없어져 한없이 어둔 데로 강급의 길로, 해독을 입는 길로 빠지고,

한 마음 챙겨 잡아서 쓰면

한없는 광명의 길로, 진급의 길로 은혜를 입는 길로 가게 하셨다.

이 공부를 아주 쉽고 튼튼하게 생활 중에 끊임없이 하도록

유무념대조하는 공부법을 내 놓으셨다.

정신 차려 한 마음 찾고 챙기며 길들이고 잘 쓰는 이 공부를 하면

영생대사가 掌中에 있고 그 넉넉하고 한가로움이 어떠하겠느냐?

<원기78년 2월 15일 月>

## 유무념 공부에 어려움이 되는 길

선보하시면서 시자 장산에게 말씀하시기를  
대종사님의 법을 공부하면 할수록  
진공묘유의 조화를 修證하게 되고,  
여래장이 무진무궁하다.

그런데 너무나 쉽고 가깝고 간단하고 사실적이며 크고 높은 반면에  
우리들은 공부하면서  
엉뚱한 짓과 건성으로 하여 잘못을 범하고 한다.

그러므로 유무념 대조 공부를 철저히 받들지 못함으로 인해  
그 여래의 맛을 모르고 환장이 되는 지경을 체험하지 못한다.

참회계에 罪亡心滅兩俱空하는 것이나,  
청정주에 邪魔聖趣自消滅하는 것이나,  
誓願文에 위력을 얻고 체성에 합하도록 까지 서원을 잃지 않으려면  
유무념 대조 공부하면 다 이루어진다.

내가 왜 근래에 이 공부를 거듭 거듭 강조하고 노래하는지 알겠느냐?  
일상원 중도원 시방원의 도덕부활의 때가 왔기 때문이다.  
우리는 준비 잘하고 도덕의 실력을 쌓아  
앞으로 허망한 일 없도록 하기 위함이다.

<원기78년 2월 21일 日>

# 유무념 공부로 심인을 얻어라!

원광대학교 재직 교무들을 접견하시며 말씀하시기를  
내가 대종사님을 11세 때 처음 뵈고 16세 때 출가를 하여  
주산종사와 유무념대조 공부를 하였다.  
그 때부터 유무념 공부를 하였다.

총부를 서울로 옮기느냐 이리에 그대로 두느냐가 중요한 일이 아니라  
유무념공부를 어떻게 할 것인가가 중요하다.  
너희들 개인 한 사람이 어떻게 공부하고 심력을 쌓고  
큰 도덕을 갖추느냐? 못 갖추느냐가 문제인 것이다.

종법사에 추대된 후 첫 시자로 온 좌산에게  
유무념 대조 주머니를 성탑 앞에서 주면서,  
『네가 유무념 공부를 해 보았느냐고 하였더니  
까마득해서 유무념 공부가 무엇인지를 몰랐다고 하였다.  
그런데 지금 와서는 이런 식으로 공부를 해야 되겠다는 생각이 났다』고 하더라.

내가 장포동에서 요양할 때  
무념 대조 공부를 하면서 최대의 영력을 쌓고 있었다.  
너희들 권리를 얻으려고 하지 말고 유무념 대조를 해서  
대종사님이 도장을 찍어 주시고 선법사님이 도장을 찍어 주시는  
그 사람이 되어야 하겠다.  
대종사님과 선종사님이 도장 찍어 주시면 세세생생 이 회상의 적자가 된다.  
우리는 세세생생 이 회상을 떠나지 말고 유무념 대조해서 대각도인이 되자.

<원기78년 2월 22일 月>

## 유무념공부의 구경처

금년도에 유무념 공부에 대한 수행법문이  
여러 가지로 많이 나온 것은 보통 일이 아닌 것 같다.  
구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배라 하듯이  
불보살들이 무수하나 만들어 주어야 세계의 보물이 되는 것이다.

대종사님께서는

『邊山九曲路 石立聽水聲 無無亦無無 非非亦非非』라 하셨으며,

정산종법사님께서는

『有爲爲無爲 無相相固全 忘我真我現 爲公反自成』이라 하셨고,

나는

『大地虛空心所現 十方諸佛手中珠 頭頭物物皆無碍 法界毛端自在遊』라 밝히노라.

위 법문은 최고 최상의 성리의 표준이며,  
유무념 공부의 구경처가 되어야 할 것이다.

<원기78년 3월 10일 水>

## 전 인류가 함께 할 세계의 공부법

저녁 지압시간에 조실에 근무하는 김홍기교우가 종법사님께  
『내일 전 교단에 근무하는 간사들과 지도교무가 함께하여  
간사들의 공부법도 잡아주고  
서로 좋은 공부법이 있으면 권장하는 시간을 교육부에서 마련한다.』고  
합니다.

『현재 식당 채를 짓느라 바쁘지만 가능한 한 참석하여  
간사동지들과 좋은 시간을 가졌으면 좋을 것 같습니다.  
제가 비록 유무념 공부를 실장님 지도하에 시작한지  
삼개월 정도밖에 안되었지만,  
그동안 공부하면서 느낀 점을 발표하려 합니다.』라고 말씀드렸다.

종법사님께서 간사의 말을 들으시고는  
『암! 그래야지. 꼭 가서하거라.』 하시며  
『오늘 좌산이 와서 내일 수위단회에서 있을 회의안건 등을 보고하였다.  
내가 좌산에게 삼십년 전에  
송대 앞에서 유무념 주머니를 주어 공부를 시작하더니 이젠 주인이 되었더라.  
너희들도 유무념공부 30년만 하면 다 법사가 될 것이다.  
이 유무념공부는 간사들뿐만 아니라  
전 출가 재가 교도와 전 인류가 함께 해야 할 세계의 공부법이다.』  
라고 말씀하시었다

<원기78년 4월 7일 水>

# 의두성리법문에 바탕한 유무념공부로 대적공하라!

대종사님은 영생 영겁에 하나의 큰 염원이 있었습니다.  
그 염원은 일체동포가 하나도 빠짐없이 부처되도록 만드시는 일입니다.  
그러므로 일원대도를 대각하신 후에 이를 실현하시기 위하여 법을 제정하시고  
새 회상을 여신 후 佛日重輝 法輪復轉의 대불사를 시작하셨습니다.  
대종사님은 이 일을 시작하면서  
조금도 주저하시거나 부족함이 없이 자신만만하시었습니다.  
때로는 마음만 있으면 어떤 것이든지 다 부처를 만들 수 있다고  
포부 당당하게 설법하시기도 하였고,  
제자들에게는 내가 시키는 데로만 하라. 그러면 다 부처가 될 수 있다고  
책임 있게 강조하여 주시었습니다.  
또 어느 때는 내가 내놓은 법이지만 前萬古 後萬古하구나.  
이럴 수가 있나. 참으로 좋다 좋아 하시고 찬탄을 아끼지 아니하셨습니다.  
얼마나 당당하신 포부와 경륜의 일대사입니까.  
우리들은 한 번 명심하고 깊이 반조해 보아야 할 것입니다.

우리 일체 동포들에게  
본성자리, 자성자리, 불성자리를 환히 볼 수 있게 하였고,  
그 자리를 육근에 활용하여 그대로 기르고 만들며 힘을 갖추게 하셨으며,  
또한 잘 활용하게 하셨습니다.  
이는 남녀노소 선악귀천을 막론하고  
누구나 다 쉽고 빠르고 원만하게 이룰 수 있도록 하여 주셨습니다.

그러나 부처가 저절로 되는 것이 아니라,  
일원의 진리를 신앙하고 수행하며 정기 상시훈련을 잘하여야 만  
대종사님의 염원이 이루어지는 것입니다.

우리 중생들의 마음은 늘 삼독 오욕으로 가득합니다.  
이 삼독오욕으로 일심이 된 마음을  
부처님의 마음이신 삼학일심으로 변하여  
완전한 일원기질로 질박아 지도록 하셨습니다.

그 방법은 훈련법으로 길들여야 합니다.  
훈련법 중 작업취사 과목 가운데 일기법을 두어  
중생의 기질을 하루하루 점검 대조케 하셨습니다.  
또한 그중에 유무념대조 공부의 길을 밝혀 주셨습니다.

유념은 三學一心의 부처님의 심신작용이 되도록 챙기게 하신 것이고,  
무념은 부처님의 삼학일심의 심신작용이 안된 것을 표준 하도록 하였습니다.  
이 유무념공부는 삼학일심의 부처님 마음을 계속해서 만들고 습관이 되도록 하여  
완전한 일원의 기질로 체질화하도록 밝혀주셨습니다.

내가 최근에 들어 유무념공부를 시자들로 하여금 연마케 하고,  
또한 법문을 하면 정리하도록 하여 수차례 읽어 보게 한 후 감수하였습니다.  
한 번 듣고 두 번 듣고 하다 보니 더욱 새롭게 대종사님의 은혜가 느껴졌습니다.

그러나 내가 유무념공부를 강조한다 하여  
너무나 국한하여 국집된 공부를 할까 걱정됩니다.

과거의 수행자 중 자칫 잘못하여  
大에 빠지거나, 小에 빠지거나, 有에 빠지거나, 無에 빠지거나,  
아니면 有無에 빠지고, 大小에 빠져 영생사를 그르친 일들이 있었습니다.

그러나 대종사님의 법은 원만구족하고 지공무사하여  
막히고 통하지 않은 곳이 없는 데 잘못 생각하여 큰 공부를 못할까 걱정됩니다.  
유무념공부에도 대소유무의 이치가 다 들어 있습니다.  
그 이치를 보아서 원만한 공부를 하여야 합니다.

그리고 나는 전교도가 교단 2대말과 3대초를 계기로  
 교단 백주년까지 대적공하자고 유시를 내린 바 있습니다.  
 그 때 밝힌 의두 성리 법문에 바탕한  
 유무념 공부를 하고 대적공하여야 하겠습니다.  
 그리하여 영생영겁에 대불과를 성취하는 주인공이 되도록 합시다.

- 世尊이 도솔천을 떠나지 아니하시고 이미 왕궁가에 내리시며,  
 모태 중에서 중생 제도를 마치셨다 하니 그것이 무슨 뜻인가.
- 세존이涅槃에 드실 때에 내가 鹿野苑으로부터 跋提河에 이르기까지  
 이 중간에 일찍이 한 법도 설한 바가 없노라 하셨다 하니 그것이 무슨 뜻인가.
- 古佛未生前에 凝然一相圓 釋迦猶未會 迦葉豈能傳
- 有는 無로 무는 유로 돌고 돌아 至極하면  
 유와 무가 俱空이나 구공 역시 具足이라.
- 邊山九曲路 石立聽水聲 無無亦無無 非非亦非非
- 有爲爲無爲 無相相固全 忘我真我現 爲公反自成
- 大地虛空心所現 十方諸佛手中珠 頭頭物物皆無碍 法界毛端自在遊

※ 이 의두 성리로 교단백주년을 앞두고 대정진 대적공하자.

※ 陽界 認證과 더불어 陰界의 인증이 막 쏟아져야 한다.

## 유념공부 무념공부 강령

1. 유무념 공부는 모든 경계를 처리한 후  
온전한 생각으로 취사하는 주의심을 가지고 했는가, 놓고 했는가를  
대조 반성하는 공부입니다.
2. 처음 공부할 때는 이를 잘하고 못한 것을 가리지 않고  
온전한 생각으로 취사 했으면 「유념」의 변수에 넣고  
설사 일은 잘 되었다 할지라도 온전한 생각으로 취사하는 마음을  
놓고 했으면 「무념」의 변수에 넣어서 챙기는 마음을 주로 합니다.
3. 조금 공부가 되어 가면  
일의 잘되고 못된 것으로써 유념, 무념의 변수를 계산하되  
본교에서 하라는 삼학팔조, 사은사요, 솔성요론 등과 말라는 계문을  
표준으로 하되 특히 잘된 것으로 표준합니다.
4. 더 능숙해지면 경계수를 크게 잡아서  
하루 네 때나 또는 하루를 한 경계로 잡고  
마음이 끌리고 안 끌림을 표준 삼되, 특히 잘된 것을 대중잡습니다.
5. 아주 능숙해지면 하루와 한 달과 일년 간에  
간단 없이 일념이 계속 되는 것을 표준 삼되  
정(靜)한즉 도심(道心)이 나타나고,  
동(動)한즉 덕행이 나타나서 불지(佛地)에 계합자재(契合自在)하는  
공부를 합니다.

6. 유념공부의 내역 - 유념 공부는 마음을 챙기는 공부로서

- ① 구방심 정심(求放心 正心)의 공부이며
- ② 계문을 잘 지키는 공부이며
- ③ 은혜를 알아서 은혜를 갚자는 공부이며
- ④ 육식(六識)이 육진(六塵) 중에 출입하되 섞이고 물들지 말자는 공부이며
- ⑤ 마음 쓰는바가 중용(中庸)이 되고,
- ⑥ 평상심(平常心)을 갖자는 공부이며
- ⑦ 구경(究境)에 들어가서는 여의 자재(如意自在)하고  
만행(萬行)이 원만하자는 것이요,

7. 무념공부의 내역 - 마음 가운데 사심 잡념을 없이 하자는 공부로서

- ① 염착심(染着心)과 망상(妄想)을 없이 하자는 공부이며
- ② 모든 상(相)을 없애자는 공부이며
- ③ 구경에는 주(住)함이 없는 열반(涅槃)에 들자는 것입니다.

요약하면

유념 공부는 동정간 일심을 모으자는 공부이며,

무념 공부는 망상을 버리자는 공부로서

유념 공부를 잘하면 무념 공부가 될 것이며,

무념 공부를 잘하면 따라서 유념 공부도 잘 될 것입니다.

<대산종사법문 2집, 삼학공부 중 작업취사 공부의 길>

# 좌산종사 유무념공부 법문

# 左山宗師 유무념공부 법문

유념공부 • 93

유념공부 법문 • 96

유념을 단련하는 공부 • 100

유념의 지향점 • 101

유념공부의 4차원 • 102

유무념 대조의 4차원 • 103

유념의 실상 • 104

유념공부 부연법문 • 105

유념의 실상 부연법문 • 108

유념의 종류 부연법문 • 110

## 유념공부

대종사님께서 가르쳐주신 유념의 공부는 일체 인류를 고해에서 낙원으로 이끄는 묘방으로서 세상이 복잡해질수록 문명이 발달할수록 이 유념공부는 절대적으로 필요 불가결하게 되었습니다.

또한 원대한 꿈을 가질수록 이 유념공부의 실력은 절실히 요청될 뿐만 아니라 개인사나 공중사를 막론하고 모든 일은 유념이 가는 곳으로 열리며 이 유념이 동원되지 아니하고는 아무것도 되는 일이 없습니다.

따라서 유념 영역이 넓으면 큰 일이 이루어지고 유념 영역이 좁으면 적은 일이 이루어지며, 유념 영역이 원대하면 원대한 일이 이루어지고 유념 영역이 단축하면 단축한 일만 이루어질 뿐입니다.

그러기 때문에 모든 일의 성공을 위해서 작은 일부터 시작하여 큰일에 이르기까지 우리는 유념으로 길들여가야 합니다.

그리하여 크게 노력하지 않아도 유념이 세세곡절 구석구석에까지 미칠 때 하는 일마다 성공 확률은 그만큼 높아만 갑니다.

만일 우리가 유념 공부를 등한히 한다면 이루는 일도 없을 뿐만 아니라 결국 저 고해에 침몰해갈 것은 명약관화한 일입니다. 그러므로 우리가 공부 삼아 유념을 해 가되 관념으로 하는 것과 사실로 하는 것이 다르고 대충하는 것과 철저히 하는 것이 달라서 드디어는 천양의 차가 생깁니다.

이에 우리는 스승님들께서 밝혀주신 유무념 공부법을 따라서 유념공부를 철저히 해나가야 하겠습니다.

유념의 종류에는 여러 가지가 있나니

**放縱性 有念과 當爲性 有念이 있습니다.** 放縱性有念은 옳지 못한 일을 하면서 주의를 기울이는 것이요, 當爲性有念은 옳은 일을 위해 주의를 기울이는 것입니다.

**無法性 유념과 工夫性 유념이 있습니다.** 무법성 유념은 아무 표준 없이 경계 따라 구분따라 주의를 하기도 하고 안 하기도 하는 것이요, 공부성 유념은 표준을 세우고 공부삼아 주의심을 기울이는 것입니다.

**日常性 유념과 經綸性 유념이 있습니다.** 일상성 유념은 일상 생활상의 필요에 따라서만 주의를 하는 것이요, 경륜성 유념은 경륜 실현을 위해 거기에 주의를 기울이는 것입니다.

**一時的 유념과 長期性 유념이 있습니다.** 일시적 유념은 특별 경우에 즉흥적이고 순간적인 주의만 기울이는 것이요, 장기성 유념은 목표를 따라 일관되게 꾸준히 주의심을 기울이는 것입니다.

**單一性 유념과 複合性 유념이 있습니다.** 단일성 유념은 관심이 있는 사항 하나에만 주의하는 것이요, 복합성 유념은 여러 가지를 함께 챙기는 주의심을 기울이는 것입니다.

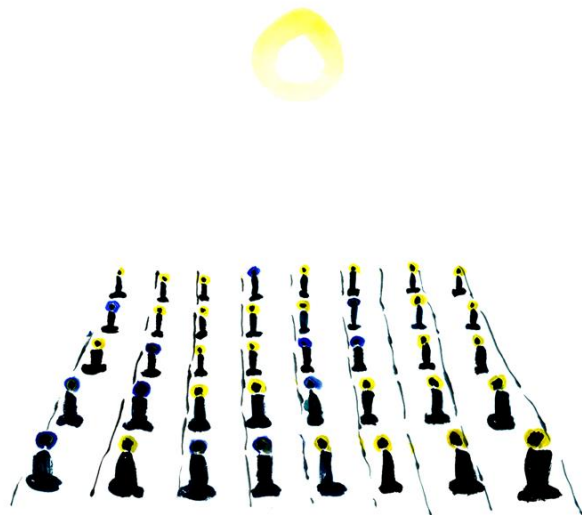
**個人性 유념과 集團性 유념이 있습니다.** 개인성 유념은 자기 개인적인 사항에만 주의를 기울이는 것이요, 집단성 유념은 집단 성원 모두가 公的 목표를 따라 단합 일심을 기울이는 것입니다.

**表皮性 유념과 玄妙性 유념이 있습니다.** 표피성 유념은 표피적인 사항에만 주의를 기울이는 것이요, 현묘성 유념은 오묘한 세계를 파고 들어가는데 주의를 기울이는 것입니다. 이에 내가 하고 있는 유념이 어떠한 종류의 유념인지 잘 살펴서 때와 경우를 따라 有念工夫가 쉬지 아니하고 꾸준히 계속된다면 차츰 一心定力이 생겨서 모든 일에 막히고 걸림이 없고 당하는 대로 쓸모 많은 사람이 될 뿐만 아니라 드디어는 一行三昧 一相三昧의 경지에 다다라서 自他間의 福慧門路를 한량없이 열어주는 주인공이 될 것입니다.

유념의 공부를 철저히 하되 공부하는 상에 사로잡히는 것은 참 공부가 아니니 철저히 하되 노는 듯 흔적없이 하고 흔적없이 하되 실질적으로 철저히 하는 것이 실속 있는 공부를 하는 것입니다.

또는 공부를 하되 하다 말다 하다 말다 하면 결국 설익어 쓸모가 없게 되고 하고 하고 꾸준히 하면 결국 익어 큰 실력을 얻게 되고 대중에게도 큰 유익을 주게 될 것입니다.

대종사께서 ‘나의 법은 신심있고 공심있는 사람이면 남녀 노소 선악 귀천을 막론하고 누구나 다 받아갈 수 있도록 전하였다. 이 법을 마음껏 가져다 잘 활용하여 자타간에 한량없는 복혜의 문로를 열어가라’ 하셨으니 우리 모두는 오늘 새로이 마음을 챙겨서 이 유념 공부에 정성을 다 할 것을 다짐하고 나아가 전 인류도 하루속히 이 유념 공부의 뜻을 깨달아 모두 이 공부에 나서서 한량없는 慧福門路로 열어가게 해야 하겠 습니다.



## 유념공부 법문

이 세상에서 가장 값지고 보배로운 것은 다른 것이 아니라 이 원불교 전서입니다. 이 전서 속에 가장 값진 보물이 다 담겨져 있어서 이보다 더 큰 선물이 없습니다.

우리가 깨달음을 얻고, 빛을 얻고, 길을 찾고, 복락의 길을 찾고, 영광의 길, 진급의 길, 은혜의 길이 이 속에 다 담겨져 있습니다. 이 거룩한 내용 속에 무진무궁한 보물과 은혜가 다 담겨져 있으나 이 보물도 우리가 갖다 쓰지 아니하면 의미가 없지요. 갖다가 쓸 때에 은혜로 작용하고, 깨달음으로 작용하고, 이 세상을 위해 큰 은혜를 베푸는 것으로 작용을 할 수 있을 지라도 그것을 본인이 먹어서 소화시키지 아니하면 소용이 없습니다. 이 좋은 내용을 우리가 가져다가 내 것을 만들고 활용하고 그래서 다시 또 빛을 내고 은혜를 베풀고 할 수 있어야 합니다.

**그렇게 할 수 있는 열쇠가 바로 유념공부입니다.**

유념을 들이대야 이 속에 있는 그 가지가지 보물을 발굴해서 활용할 수가 있지요. 만약에 이것을 유념으로 활용하지 않으면 교서는 그저 종이몽치에 불과합니다. 그러기 때문에 오늘은 이 유념공부에 대하여 말하고자 합니다.

조금 생각을 바꾸어서 오늘날의 세상을 한번 바라보게 되면 세 가지 크게 범람하는 것이 있습니다. 그것은 자유가 범람하고, 인권이 범람하고, 물질문명, 물질문화가 범람하고 있습니다. 자유도 한량없이 좋은 것이고, 인권도 한량없이 좋은 것이고, 물질도 얼마나 필요한 것입니까? 이 모든 것이 한량없이 좋은 것이지만 아무리 좋은 것도 아무리 좋은 영약이라도 그것을 잘못 활용하면 그것이 오히려 재앙이 된다는 이치도 우리는 알아야 됩니다. 상시로 먹는 밥도 잘 못 먹게 되면 체하여 큰 곤욕을 치르게 됩니다. 어찌다가 밥에 한번 체해서 큰 곤욕을 치르고 나면 밥을 그냥 원수로 안다고 하는 그런 말도 있습니다.

아무리 좋은 것이라도 잘못 활용하게 되면 거기에 해가 있다는 이 사실을 깊이 헤아려야 합니다.

그래서 자유가 좋지마는 무소기탄(無所忌憚)의 자유방종으로 흘러가게 되면 이거야말로 자타 간에 큰 재앙을 몰고 오는 것이지요. 인권이 아무리 좋지만 독권독선으로 흐르게 되면 주변에 엄청난 피해를 주게 되는 것이요 물질문명이 좋지만 물질문명에 끌려 다니는 노예가 되면 온갖 주변에 재앙을 동반 합니다.

물질문명이 없었을 때 재앙은 재앙이 와도 소분지예요. 그러나 물질문명이 범람할 때는 재앙이 한번 터지면 왕창 큰 재앙이 터지게 됩니다. 록펠러재단에서는 과학문명만 발달하면 한없이 좋아 질 줄만 알았는데 과학문명이 발전되기 이전에는 재앙이 있어도 한 사람 죽고, 두 사람 죽고 이런 수준에 머물렀으나 과학기술을 발전시키고 나니까 몇 십명이 죽어가고 몇 백명, 몇 천명이 죽어 가는 이런 현상이 벌어지니까 이제야 정신문명의 필요성을 발견했다고 합니다.

이러한 자유와 인권과 물질이 범람하는 속에서 우리가 생각나는 대로 행동하고, 기분 내키는 대로 행동하고, 욕심나는 대로 행동하는 것이 오늘날 큰 문제입니다. 이것을 이대로 방치해 두면 우리 인류와 우리 사회에서 모든 허물이 생겨나 못 재앙이 쏟아져 나와 공적으로나 사적으로나 큰 고초를 겪지 않을 수 없게 될 것이요, 가정이나 개인이나 사회나 국가나 지금 그 진통을 톡톡히 겪고 있습니다.

그러기 때문에 **생각나는 대로, 기분 내키는 대로 욕심나는 대로** 자유와 인권과 물질을 다루려고 해서는 안 됩니다. 우리가 이것을 **통제하고 조절하고 적응하고 활용하는 능력을 갖추는 일**, 이것을 단련하기 위해서는 이 유념공부를 들이대야 합니다. **온전한 생각으로 취사하는 주의심 즉 이 유념공부를 하여야 합니다.** 더 나아가서는 견성성불을 하고 제생의세를 실현하는 일을 위한 것도 이 유념이 아니고는 이루어 질 수 없습니다. 이 유념을 들이대지 아니하고는 이 세상에 한 가지도 이루어지는 일이 없습니다.

더욱이 물질문명의 환경 속에서는 유념의 요구가 아주 절실하고 절대적으로 부각되고 있습니다. 옛날 원시사회에서는 길을 가다가 무념으로 그냥 지나가도 괜찮았어요. 그러나 자동차가 시속 100km로 달리고 있는 거리 환경에서 한눈 팔고 길을 가다가는 큰 재앙을 당하고 맙니다. 뿐만 아니라, 모든 문명 환경이 유념을 들이대지 아니하면 불이 나도 나고, 교통사고가 나도 나고, 가스사고가 나도 나고, 무슨 사고가 나든지 나기 마련입니다.

그러기 때문에 이 유념의 요구는 아무리 강조해도 모자랄 뿐입니다. 우리가 흔히 공부하는 사람들이 또는 수도를 하는 사람이 그저 대(大)자리만 붙들고 있어서 그 대자리만 충족하고 앉았으면 그냥 공부가 다 되거나 절로절로 되고, 만사가 다 해결되는 것으로 생각할 수 있습니다만 설사 견성을 했다 할지라도 유념으로 길들여 단련되지 아니하면 그 견성은 보기 좋은 납도끼가 되어서 아무데에도 쓸모없는 것이 되고 맙니다. 견성을 하고도 유념으로 끝까지 지키고 단련해나가야 그 성품을 본 것이 빛을 발휘 할 수 있습니다.

그래서 이 유념이 하는 영역은 신앙을 하는 일에도 수행을 하는 일에도 유념을 들이대야 되고, 일을 하는데도, 새로운 문명환경에 적응하는 것도 경륜을 실현하는 것도 유념을 들이대야 합니다. 만약에 내가 어느 분야에 어두운 분야가 있다 하면 이것은 내가 그 분야에 무념 했다는 증거입니다. 무념한 것은 묵기 마련이요 묵정밭이 되기 마련입니다. 따라서 유념하는 그 방향으로 발전하고 성장해 가나니 한 번 유념을 하면 한 번 한만큼 성장하고 두 번 하면 두 번 한만큼 성장하고 유념을 하면 한만큼 계속 성장을 하는 것이지만, 유념을 하지 않으면 사리간, 즉 일과 이치간에 깨달음은 이루어질 수 없습니다. 일에만 유념을 하게 되면 사판이 되어질 수가 있고, 이치에만 유념하면 이판이 될 뿐이요, 이치에도 일에도 계속 유념을 해가야 이판사판이 고루 고루 밝아져서 그 판단은 정확을 얻을 수 있습니다.

드디어는 이무애 사무애, 이치에도 걸림이 없고 일에도 걸림이 없고 나아가서는 그 유념이 참으로 높은 수행의 경지인 일상삼매, 일행삼매 까지도 충족해 갈 수 있습니다. 그러기 때문에 이 유념공부는 우리가 삼학을 병진하는 공부요, 온전한 생각으로 취사하는 공부입니다.

온전하다는 것은 일단 멈추어서 온전한 것을 회복하고, 다음으로 생각을 궁글려서 바른 판단을 얻고, 바른 판단을 얻은 후에는 옳은 것을 취하고 그른 것은 버려서 바른 선택을 하고 이것이 끊임없이 반복을 하는 일이기 때문에 이것은 삼학병진의 공부요, 나아가서는 동정일여의 공부요, 더 나아가서는 불법시 생활 생활시 불법 공부요, 쓸모 많은 공부라 당하는 대로 유념을 해서 단련된 것이 있기 때문에 당하는 대로 쓸모가 많아서 드디어는 사통오달의 경지에 도달이 될 것입니다.

이것이 이무애 사무애 공부로서 드디어는 성불제종의 공부를 이룩하고야 맙니다. 이 유념의 공부를 처음에는 주의하는 단계, 그 다음에는 일이 잘되게 하는 단계, 그 다음에는 절로절로 수월하게 잘하는 단계, 드디어는 그 유념이 확산적용 되어서 어디에도 미치지 아니한 곳이 없는 단계까지 올라가 경륜을 시방에 편만 시켜 갈 수 있습니다. 이에 모든 보물이 저장되어 있는 우리의 교서 속에 담겨진 모든 내용을 유념공부로 유감없이 개발해서 활용해 가야 하겠습니다.

앞으로 우리 교단의 미래를 생각하건대 우리 교법대로 살아가야 할 일이 절실합니다. 우리 교법대로 살아가게 되면 세상에서 전부 환영할 뿐만 아니라 경사도 쏟아져 나올 것입니다. 반면에 교법에 반하는 모습이 있는 곳에는 재앙이 터져 나올 것이니, 나는 오늘 이 간절한 마음, 또는 우리 교운을 걸고서라도 우리가 이 유념공부를 너도나도 아울러서 해야 되겠습니다. 아무리 어려워도 이것을 해나가야 하며 우리뿐만 아니라 온 세상이 이 이치를 깨닫고 이 공부를 해 나가는 날 이 땅은 한량없이 경사스러운 일로 가득하리라는 것이 너무도 확실하기 때문에 우리는 유념공부에 작정코 나서서 정성을 다 해야 하겠습니다.

<원기 86년 대각개교절 경축사 부연 법문>

# 유념을 단련하는 공부

문명환경은 유념단련을 철저히 하여야 살아갈 수 있는 사회라  
이 유념공부가 마음실력을 쌓고  
현실개혁 역량과 경륜을 무한계발하는 공부이다.

유념은 온전한 생각으로 바르게 취사하여 실행하는 마음이니,  
그 유념은,

1. **도덕적 당위에 근거해야 한다(교법근거)**  
그렇지 않으면 업에 빨려들 수 있기 때문이다.
2. **투철한 서원에 입각한 목적의식이 있어야 한다.**  
그렇지 않으면 이곳 저곳 기웃거리다 끝날 수 있기 때문이다.
3. **모든 사물을 주의 깊게 살펴야 한다.**  
그렇지 않으면 중요한 사항도 지나쳐 갈 수 있기 때문이다.
4. **두루 살펴야 한다.**  
그렇지 않으면 유념의 사각지대가 있을 수 있기 때문이다.
5. **깊이 살펴야 한다.**  
표피만 살피는 알팍에 머물 수 있기 때문이다.
6. **밀도가 있어야 한다.**  
영성하여 누수가 발생할 수 있기 때문이다.
7. **반복단련을 해야 한다.**  
일회성으로 해결될 문제가 아니기 때문이다.
8. **일상성에서 원대한 경륜까지 포함해야 한다.**  
역량 계발 영역의 한계를 넘어서기 위함이다.
9. **끝이 없이 단련해야 할 공부이다.**  
현실상황 변화가 끝이 없기 때문이다.

# 유념(有念)의 지향점(指向點)

## 1. 목적(目的)지향

유념은 목적을 지향하는 핵이 있어야 한다.

## 2. 두루지향

유념은 지향하는 영역 전체를 살펴야 한다.

## 3. 밀도(密度)지향

유념하는 실상이 면면밀밀해야 한다.

## 4. 시중(時中)지향

그 유념은 상황성에 적중해야 한다.

## 5. 원대(遠大)지향

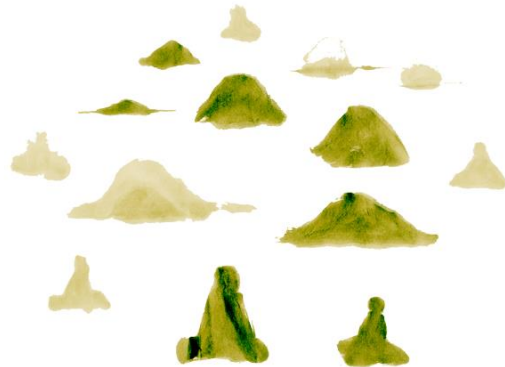
그 유념은 원대한 경륜에 맞추어야 한다.

## 6. 효율(效率)지향

그 유념은 위 모든 것에 효율적 결과를 나투어야 한다.

## 유념공부의 4차원

- ① 유념 정도가 몰두된 상태  
이것을 밀밀(密密)이라 한다
- ② 유념 몰두 상태가 전 영역으로 확산될 때  
이것을 주주(周周)라 한다.
- ③ 1,2차원 경지의 유념이 일관될 때  
이것을 동정일여(動靜一如) 면면밀밀(綿綿密密)이라 한다.
- ④ 3차원 유념이 무념의 경지에 이를 때  
여기가 무무역무무(無無亦無無) 비비역비비(非非亦非非)이다.



## 유무념 대조의 4차원

- ① 취사하는 주의심 유,무만 표준
- ② 일의 잘되고 못된 결과로 표준
- ③ 허공처럼 흔적 없는 무상행이 되었느냐로 표준
- ④ 대기대용의 경륜을 중횡무진하게 구사했느냐의 여부로 표준



# 유념(有念) 실상(實相)

## 1. 깨어 사는 것

자신의 심신(六根)움직임과

밖으로 접(接)하는 현상(六境)상황을 알아차리는 것

## 2. 챙기며 사는 것

생활상이나 공부상이나 윤리대의 상에서

마땅히 해야 할 일을 찾아 놓치지 않고 실행하는 것

## 3. 조심하며 사는 것(如履薄冰)

사람이 세파(世波)를 헤쳐 나가면서

각종 위험 환경(生存上, 공부상, 처세상)과

함께 하고 있으므로 이를 대처하는 마음

## 4. 목적의식으로 사는 것

어떠한 것이든지 목표를 설정하여

추진하고 달성시켜 가려는 마음가짐

## 5. 지혜롭게 사는 것

사리를 관찰하는 앎의 깊이가 천층만층이라

이에 따라 응용하고 대처해가는 효율가치를 극대화해 가는 마음

## 유념공부 부연법문

내가 유무념공부에 대해 관심을 갖게 된 것은 도통한다고 출가는 했는데, 와서 보니 그때 대중경 프린트본이 나왔어요. 수계농원에서 그 프린트본으로 공부 하는데 ‘유념의 공덕’이라고 하는 내용이 나오는데 그것을 보면서 정신이 바짝 들었습니다. 그래서 이것을 정전에 있는 유무념 대조법과 비교해 보면서 유무념공부를 착수하게 되었습니다.

간사근무 시절, 교단에서나 수계농원에서 체계 있게 지도가 되는 상황이 아니었기에 스스로 공부를 하는데, 여러가지 방법으로 대조하게 되었습니다. 그런데 처음에는 유념과 무념의 개수를 파악하기가 어려워서 주머니에 흰콩 검정콩을 넣어 돌려보기도 하고, 수첩을 가지고 다니면서 바를 정(正)자를 쓰면서 그때 그때 대조하는데 참으로 불편하였습니다. 매일 매일 일하면서 기재하기도 쉽지 않고 남에게 들키기도 하고 해서 개발한 것인 돈지갑이었습니다.

돈지갑 가운데 뒤를 칼로 틈새를 내어 핵대에 묶고 지갑의 가운데 칸 양쪽에 흰콩과 검정콩을 각각 넣고 유념하면 흰콩을 넣고 무념을 하면 검정콩을 넣으니 아주 정확하게 되었습니다. 그런데 나중에 흰콩인가 검정콩인가 내어 놓고 봐야하니까 다른 사람들이 보기에 무슨 특별한 공부라도 하는 것 같이 보이고 해서, 나중에는 조끄마한 돌맹이하고 콩을 함께 넣어 오돌 오돌한 돌은 무념, 매끈한 콩은 유념해서 공부를 하게 되었는데, 나의 행동이 금방 금방 달라짐을 느끼게 되었습니다.

“아! 유념이 이런 것이구나!”

처음에 정전에서 검정콩 흰콩만 있을 때에는 ‘천명지위성 출성지위도 수도지위교’ 이런 큰 말씀은 안하시고, “무슨 도를 가르치는 경전에 검정콩 흰콩을 넣으라고 하시고...” 그런 생각을 했었어요, 그런데 정작 해 보니까는 그것이 아니었습니다. 후에 유무념시계까지 나오게 되니 잊어버리는 경우도 적어지고, 교단의 현실적인 문제까지에도 성공을 볼 수 있는 마음이 절로 챙겨지게 되더군요.

나중에는 한 생각 날 때 나쁜 마음이 나면 검정콩 무념, 좋은 마음 나면 흰콩 유념, 그래서 생각으로 하루 종일 나오고 안 나오고 하는 문제를 가지고 공부하니까 마음이 곧두서고 있게되고(執心), 유념조항이 몇 백개가 나오기도 하는 현상이 되니 머리가 아파가지고 정신이 없게 되었어요. 그 때 대산종법사님께서 , 그때는 위에 오르시기 전이셨죠. 수계농원에 오셔서 낮에 일을 하고 저녁에 우리들을 모아가지고 문답의 시간을 내주신다고 하셔서 그때 질문을 하게 되었습니다.

대산종사님께서 얘기 보는 얘기를 해주셨습니다.“애를 보는데, 아기를 붙들고만 있으면 얘기가 더 괴로워라 하지 않느냐. 가만히 봐서 얘기가 아닌 곳만 가면 단속질을 해라. 그리고 제대로 놀면 그렇게 제대로 놀게 내버려 뒀라. 마음을 그렇게 봐라 마음이 옳은 곳에서 놀면 그대로 하게 뒀. 옳은 일을 하면 살려두고 옆문으로 놀면 옆문으로 가는 것만 제재해라. 그러셔가지고 그 때 유무념 공부에 대해서 방향을 좀 바꿨어요. 그렇게 하다가 보니까 나중에는 자동적으로 일이 잘되고 못된 것으로 넘어가더라고요. 왜 그런가하면 거의 다 유념이 되고 있어요. 항상 내 마음을 보고 있으니까 유념이 안 되는 것이 거의 없게됩니다. 그러나 그런 단계가 되었다고 해서 일이 잘 되는 것은 아닌 것입니다. 일이 잘못되기도 합니다.

그래서 정전에 밝히신 대로 유념의 기준을 일의이 결과가 좋냐 나쁘냐 이제 이것으로 표준하다 보니 거의 다가 일이 참 수월해짐을 느꼈습니다. 그것을 그렇게 매달릴 것이 없이 일이 지난 후에 결과가 좋았냐 나빴냐 이것만 반성하면 유념공부가 되어지는 것입니다.

정전에 그 일 그 일에 일심을 하라고 하셨습니다. 이것은 생활 경계속에서 그냥 우르르 조건 반사적으로 표출하지 아니하고 일단 멈추어서, 마음을 온전히 해 보고, 공리를 해서, 서서히 내 의도적으로 행동을 해 보는 것입니다.

다시 말하면 아침에 일어날 때 그냥 종치면 반사적으로 튕겨 나오는 것이 아니라 종을 치면 누워서 손도 좀 움직여 보고, 정신도 수습하여 온전하게 기운을 챙기고, 객기로 동작을 하는것이 아니라 내 기운과 심신을 조절하면서 기지개도 펴고 침구 정리를 온전한 정신을 하는 것이 바로 유념입니다.

그런 방법으로 목탁소리를 들으며 심고를 온전히 모십니다. 다른 일로 마음이 끌려가지 않고 심고 시작부터 마지막 순간까지 일심으로 들어가서 나오는 것이 바로 유념입니다.

그 다음 청소시간에도 구석 구석 온전한 마음으로 했는가. 밥 먹을 때고 객기로 욕심으로 허겁지겁 먹었는가 온전히 먹었는가 유념을 하다보면 덜렁거리는 것이 다 가라앉고 행동 전반이 온전해 지는 것입니다.

이렇게 정성을 들여서 온전해지는가 싶은데 지금도 중요한 문제에 일심문제는 가끔 엉뚱한 곳을 갈 때가 있어서 그일 그일에 일심하려는 노력을 아직도 기울이고 있습니다.

그러나 유무념의 중요한 포인트는 일이 잘 되었느냐 못 되었느냐입니다. 또한 유념이 하루해서 끝나는 유념만 있는 것이 아닙니다. 군종문제나 방송국문제는 30년 유념해서 되어진 일입니다. 일조일석의 유념으로는 어려운 일입니다. 오랫동안 간직해야 되는 것입니다.

또한 대산종사님께서서는 하루를 한 경계로 보라고도 하셨습니다.

우리의 유무념 공부란 것은 상황성이 자꾸 변하기 때문에 끝없이 해야되는 것이며, 졸업이 있는 것이 아닙니다.

# 유념의 실상 부연법문

유념의 실상, 즉 유념하고 있는 마음이 어떠한 상태인가에 대해 그 원리를 설명하고자 합니다.

**첫째, 깨어나라는 것입니다.**

내가 잘했는지 잘못했는지 그것을 알아차려야 하는 것입니다. 이것은 깨어 살아야 되는 것이지 그냥 허겁지겁 천방지축이 되가지고는 알 수 없습니다. 경계를 당해 그냥 지나쳐 버립니다. 무념하고도 무념한지를 모릅니다. 옆에 사람이 일깨우쳐 주면 그때서야 무념했음을 알게됩니다. 깨어 살지 않으면 유념 무념이 판단이 서질 않습니다.

**둘째, 챙기며 살아야 합니다.**

개인 수행상으로는 업무적으로나 인간관계상에서 챙겨야 할 일들이 참으로 많습니다. 이것을 챙겼으면 유념이고 이것을 꼭 챙겨야 할 자리에 못 챙겼으면 무념입니다.

**셋째, 조심하며 살아야 합니다.**

옛말에 또 여리박빙이라고 했거든 사람이 세상 살아나가려고 하면 참으로 모든 것이 얇은 얼음 아닌 것이 없습니다. 알고보면 빼끗하면 좌초되는 세상이기 때문에 여리박빙해야 합니다. 자칫하면 재의 경계에 그릴 수도 있는 것이고, 색의 경계에 그릴 수도 있는 것이고, 명예의 경계에 그릴 수도 있는 것입니다. 좌초된다는 말입니다. 또한 탐심에 좌초되기도 하고, 진심에 좌초되기도 하고, 치심에 좌초되기도 합니다. 여리박빙 심법으로 살아야 일생에 허물이 없는 것입니다.

**넷째, 목적의식과 결부되어야 합니다.**

목적의식이라고 하는 것은 자신이 세운 목적의식에 유념을 들이대어 해찰하는 마음이 없이 오롯해야 함을 말합니다. 영광말로 해찰이라는 것은 탄 짓을 피우는 것입니다. 목적의식을 가고 있는 사람은 시간의 조만은 있을지언정 결국 도착합니다. 이 유념이라고 하는 것은 내가 어떤 목표를 세웠으면 사법고시 보려고 했으면 내가 사법고시 위해서 행동했나 계속 그것을 따져야합니다. 우리가 성불제중하려고 했으면 오늘의 노력이 성불제중하려는 행동였는가 따져봐야 합니다. 아니면 엉뚱한 곳에가서 돈장거리고 있는 것입니다. 목적의식이 없으면 설령 실수는 안했더라도 무념입니다.

**다섯째, 지혜롭게 살아야 합니다.**

지혜가 같이 동원되어야 합니다. 지혜가 동원되어야 일이 잘되고 누수현상이 일어나지 않습니다. 그 지혜라고 하는 것은 같은 값이면 효율성까지 겸할 수 있는 것입니다. 내가 전주를 간다 하는데 걸어서 갈 수 밖에 없는 지혜밖에 없다고 하면 그것은 안되는 것입니다. 어떤 방법이 제일 빠르게 갈 수 있느냐 이것을 연구해야 합니다. 이것이 온전한 생각으로 취사하는 것입니다.

그래서 나는 이 마음공부를 스승님께서서는 일단 멈추어서 온전을 회복하고, 온전함을 회복한 후에는 생각을 궁글리고, 궁글려서 바른 판단을 하고, 바른 판단을 얻으면 그 다음에 옳은 것은 실천하고 그른 것은 과감히 털어버리라 하셨습니다. 이러기 위해서는 생각을 지혜롭게

궁글려야 합니다. 온천지가 모두 의두가 되는 것입니다. 일상이 모두 의두가 되고 정전말씀이 모두 의두가 됩니다. 24시간 의두로 사는 것입니다.

이 다섯가지가 함께 해주어야 유념의 실상이고, 유념의 질이 우수한 유념입니다. 이 다섯가지가 함께하지 아니하고 어떠한 유념을 했다 고 하면 그 유념은 알팍한 것일 수 있습니다. 그러나 이 다섯가지가 함께하게 되면 이 유념은 경륜성으로 큰 일하는 유념이고, 그 유념을 통해서 사람이 괄목상대 할 만큼 달라지는 유념입니다.

# 유념의 종류 부연법문

유념의 종류를 법문을 통해서 이미 밝힌 바가 있습니다.

## 1. 방종성 유념과 당위성 유념

방종성 유념, 즉 방종은 나쁜 짓 도둑질 할 때도 유념은 해야합니다. 그러므로 우리는 당위성 유념, 당위 원리에 의해 부합되는 유념을 해야합니다. 도둑질하면서 신경 곤두 서놓고 “나 유념했다”고 하면 그것은 아닙니다. 그러므로 어디까지나 유념은 당위성에 근거를 해야합니다.

## 2. 무법성 유념과 공부성 유념

무법성 유념은 할 때는 하고, 필요하다 싶을 때는 하고, 그렇지 않으면 안 해 버리는 표준 없는 유념입니다. 사람만 유념하지 않습니다. 고양이가 쥐 잡을 때도 유념을 합니다. 또한 소위 감각을 가졌다고 하는 벌레까지도 먹이감 구할 때는 엄청난 유념을 합니다. 거미가 거미줄을 탁 쳐 놓고 먹이를 구하는 지혜는 보통 영리하다 하지 않을 수 없습니다. 그러나 이 모든 것이 유념은 있되 그것만 한다는 것입니다. 그러니 공부성 유념이 아닙니다. 공부성 유념이라고 하는 것은 우리 생활 전반에 걸쳐서 법도 있는 유념이며, 공부 표준을 가지고 하는 유념, 그 유념이 모든 생활 영역에 미치지 않는 것이 없는 유념을 공부성 유념이라 합니다.

## 3. 일상성 유념과 경륜성 유념

일상성 유념은 일상생활을 하면서 필요로 하는 유념을 하는 것입니다. 잊어버리면 안 되니까, 약먹는 것도 잊어버리면 안되니까 별 수 없이 유념하는 것입니다. 이런 생활에 관계되는 유념이 있는가 하면 이 경륜성 유념이라고 하는 것은 이 유념을 계속 들이대고, 그 마음에 정성과 모든 혼이 어려야 경륜실현이 되는 것이지 하루아침에 되는 것이 아닙니다. 내가 수위단 사무처에 있으면서 교단 경륜을 실현하기 위해서 교단경영 현장교화 어떻게 도울 것인가? 그것을 만들 때에 하루 아침에 된 것이 아닙니다.

평생을 통해서 우리 교단이 어떻게 해야 발전할 것인가, 어떻게 하면 좋은 방향으로 흘러갈 것인가, 대종사님의 자비경륜을 어떻게 실현할 것인가, 고민 하면서 총부의 문제는 무엇이고, 일선현장의 문제는 무엇인지 이러한 화두를 가지고 유념을 해서 하나씩 판단을 하고 결론을 내려서 만들어진 것입니다.

그런데 누가 지금 얼마나 참고하는지는 모르겠지만 “어느 때나 일꾼이 나오면 그것을 참고 하리라” 이러한 생각을 가지고 만들었습니다. 그래서 경륜성 유념이라고 하는 것은 하루아침에 되는 것이 아닌 것입니다. 끊임 없이 우리의 혼을 거기에 어리게 되면 화두처럼 어느 땐가는 영감이 떠오르게 됩니다.

#### 4. 일시성 유념과 장기성 유념

순간적으로 챙겨야 할 유념은 일시성 유념이며, 장기성 유념은 경륜성 유념과 막통하는 유념입니다. 교단 일은 장기적으로 늘 간직하고 챙겨야 합니다.

#### 5. 당일성 유념과 복합성 유념

이것이 내가 제일 고민하는 것입니다. 이 당일성 유념이라고 하는 것은 한 가지만 가지고 밥 할 때는 밥 하는 것에만 유념을 가지는 것입니다. 그런데 밥하는 사람이 밥 다 해놓고, 그 다음에 또 반찬하고, 반찬 다 해 놓고 청소하고, 이렇게 되는데 복합성 유념하는 사람은 밥하면서 반찬하고 반찬하면서 청소하고 청소하면서 일하는 여러가지를 함께 일궈나가는 것입니다. 직접 해보니까 어렵기도 한량이 없지만 또한 반드시 필요한 유념입니다.

예를 들자면 내가 교학과 3학년 마치고 대산종법사님 시자로 들어가게 되었습니다. 그 때 향타원 법사께서 강의를 하시는데, 하시고 나니까 한 도반이 “일심이란 것이 무엇입니까?” 물으니 향타원님이 당신이 대답을 안하시고 나보고 대답을 하라고 해요. 그래서 “콩 밭에 아닌 무도 망념이고, 무 밭에 아닌 콩도 망념이고, 콩 밭에는 콩만 있고 무 밭에는 무만 있어야 일심입니다”라고 답했습니다.

당시 대산종법사님께서 문 건너편에서 들으시고 보설을 해주셨는데 “아무리 콩밭이지만 콩이 10리 거리에 하나씩 둘씩 있으면 아 그러면 거기다 무도 심고 뿔도 하고 그래서 가일작을 할 줄 알아야지 너 이놈한테 농사 맡겼다가는 농사 잘 지어 먹겠다”라고 하셨습니다.

이제 유념과 일심에 대한 정의를 확실하게 토를 떼버린 것입니다.

## 6. 개인성 유념과 집단성 유념

특히 교단 지도자들은 이 점을 아주 유의해야 합니다. 교단 개개인이 혼자서 하는 유념이 아니라 성업봉찬하면 성업봉찬하기 위해서 우리 재가 출가 모두가 혼연일체가 되어 그 사업에 매진해 갈 수 있는 이 집단성 유념을 어떻게 이끌어 내느냐 이것이 그 조직과 단체의 사활을 좌우하는 문제인 것입니다. 또한 교무 부교무도 서로 서로 매꿔주고 살려주어야 합니다. 출가 재가도 출가가 부족하면 재가가 매꿔주고 재가가 부족하면 출가가 매꿔주는 이런 심법이 교단에 무르익어버리면 이것이 바로 집단성 유념으로 아주 보탬이 되는 심법이며, 도가의 가풍을 유지하는 결과를 얻게 되는 것입니다.

## 7. 표피성 유념과 현묘성 유념

표피성 유념을 잘하는 사람은 시비이해에는 밝을 수 있지만 이면의 깊은 소식을 알 수는 없습니다. 너무 현실적인 것에 씨름을 하게되면

사람이 좀 각박하고 깊질 못하여 모든 청탁을 안아 버리는 깊숙한 맛을 체득하지 못합니다. 현묘성 유념이라는 것은 우리 공부가 옳을 의(義)자 의를 하고도 했다 하는 것이 없고, 했다 하는 것이 없는 것도 없고, 법상도 없고 비법상도 없고 비비법상도 없고 비비비법상도 없고 비비비비법상도 없는 그런 세계입니다. 이 세계에 들어가 버리면 보통 사람들은 그 사람의 심경을 이해하지 못합니다. 국량을 알 수 없는 현묘의 세계를 증득하기 위해서는 유념의 깊이가 궁극에 닿아야 합니다.

# 경산종법사 유무념공부 법문

# 耕山宗法師 유무념공부 법문

자신성업봉찬은 유무념공부로 • 115

공부인으로 거듭나자! • 119

## 자신성업봉찬은 유무념공부로



우리가 '자신성업봉찬(自身聖業奉贊)'을 하는데 스스로 어떻게 공부할 것이냐? 할 때 가장 중요한 것은 '주의심'을 계속 진작시키는 것이며 이를 '공부심'이라 하는 것입니다. 자신의 변화는 '주의심'에 의해서 이뤄지는 것입니다.

원불교 교법정신을 접하다보면  
이것은 반드시 실천해야 되겠구나 하는 실천건이 생기게 되고,  
이것은 반드시 하지 않아야 되겠구나 하는 계문건이 있을 수 있습니다.

또한 교전을 보면,  
'아! 이것은 내가 꼭 실천을 해야 되겠어',  
'절대로 이것은 안해야 되겠어.' 하는 것이 있을 것입니다.  
그런 조목을 정해가지고 유무념 대조를 해서  
자기 마음의 변화, 자기 행동의 변화를 체크를 합니다.  
대조 하다보면 잘되면 공부가 깊어지는 기분이 좋고, 또 잘못되면 반성하여 고치게 됩니다.

우리가 마음공부를 하면서  
실제적으로 믿음과 동시에 실행을 할 수 있는 촉매제는 무엇일까? 가만히 생각해보니  
결국에는 유무념공부를 실천하는 일입니다.

유무념 대조를 하지 않는 사람은 수도인이 아닙니다.

여래도 유무념 대조를 하십니다.

여래도 마음을 먹고 챙기는 유념을 깊이 실천하십니다.

언제든지 공부인들은 높으나 낮으나 전부 유무념건을 가지고 대조합니다.

어른들은 대조를 안해도 스스로 되지만

범부 중생은 대조하지 않으면 안되는 것입니다.

그러므로 우리들은 주방에다가 유무념 건을 써서 붙이던지, 또 핸드폰에다 넣던지 해서

재미있게 유무념 대조를 실행하면 원불교는 실천의 종교라는 것을 확실히 각인하게 됩니다. 믿음의 종교에서 실천의 종교로 넘어가야 되거든요.

지금까지 모든 종교는 믿음의 종교였습니다.

일반 대중은 전부 믿음의 종교였잖아요.

물론 불교의 선종을 조금 다르지만

대중불교라는 것은 믿음의 종교이고 모든 종교는 다 신자(信者)였잖아요.

신자라는 말은 믿으면 극락가고, 믿으면 천당 간다는 생각을 가지고 그렇게 쪽 해왔어요.

전체적으로 종교 전체를 진급시키는 것은

원불교가 믿음의 종교를 바탕으로, 그 믿는 내용을 깨닫게 하고,

그 깨달은 내용을 실생활에서 실천하도록 하는 것이 종교의 마지막 길이라고 말할 수 있습니다.

가장 발전된 고등종교의 모습은

믿고, 믿는 내용을 알려고 노력하고, 알았다면 바로 실천하도록 하는 것이

종교의 마지막 발전의 모습인데 우리가 지금 그것을 하고 있는 것입니다.

그렇기 때문에 다른 종교하고 틀린 것입니다.

신자와 우리 공부인하고 다른 것입니다.

그럼 공부인이 되려면 어떻게 해야 할 것이냐?

유무념 공부를 통해 주의심을 갖고

유무념 대조를 실천하여 유무념의 수준이 계속 높아지면 범위가 높아지는 것이고,

유무념 대조 수준이 낮은 단계면 낮은 공부를 하는 그 차이입니다.

가령 계문에서 육신에 관련된 것을 유무념 대조를 하면 보통급 내지 특신급일 것이고, 말을 중심으로 유무념 대조 건이 있으면 특신급일 것이고, 마음의 거래에 대한 유무념 대조를 하면 법마상전급 일 것이고, 더 높은 심계를 가지고 있으면 법강항마위인 것입니다.

그래서 유무념 대조를 시킬 때 그 사람에게 알맞게 시킬 수 있도록 하고 반드시 태조사를 시키던지 유무념 기계를 활용하여 반드시 유무념 공부를 실행해야 합니다.

교무님들께서도 대충하면 공부가 원만하게 되었다고 볼 수가 없습니다. 말하자면 법마상전 할 때에 자기 언행이나 행동이 정말로 세밀해야 됩니다. 아닌 밤에 흥두깨를 때리는 것처럼 나는 그런 생각을 앓고 행동을 했는데 다른 사람에게 엄청난 피해를 주게 된다. 그러면 그 업보를 누가 책임지나요? 결국에는 흥두깨를 때린 사람이 져야합니다. 그런데 정작 스스로는 흥두깨 때린 줄을 모릅니다. 이것은 세밀한 공부를 안했다는 뜻입니다.

그러므로 유무념 대조를 하여 자기가 말하고 있는 것, 행동하고 있는 것 들을 온통 세밀하게 유무념 대조 건으로 잡아서 잘못된 것 털고 나가고, 또 털고 나가서 점점 범위가 솟아 올라야 됩니다.

그런데 우리 교무님들께서는 유무념 대조를 '집심(執心)'으로 안하시는 것 아닌가? 좀 덜 한가요? 나도 사람을 만나면 '저 사람 다음에 만나면 이렇게 해야 되겠구나.' 하고 유념을 하고, '내가 식당에서는 이렇게 해야 되겠구나.' 하고 유념을 해야 합니다. 법무실장이 늘 나에게 어디 가시면 꼭 악수하라고 이야기 합니다. 그럼 나도 '악수해야지' 하고 유념을 합니다.

결국에는 자신이 자신의 모든 것을 통제하고 관리를 함으로써 내가 복 짓는 그릇이 되고, 복 짓는 안의비설신의 육근이 되고, 또 해독을 멀리하도록 만들고 또 나를 부처로 만들어나가는 것입니다. 그래서 우리 스스로 유무념 대조기를 통해서 공부를 철저히 해야 그 사람이 공부를 잘한다고 이야기 할 수 있습니다.

그러니까 자신성업봉찬은 무엇을 중점적으로 시키는 것이냐?

유무념 대조를 철저하게 시키면 됩니다.

할머니들도 태조사를 하면 재미있어 합니다.

항상 어떤 사람이던지 유념을 해야 향상이 됩니다.

요새 '나는 가수다'라는 TV 프로그램을 보셨죠?

그렇게 유명한 가수들도 1등 2등 하려고 애를 쓸 때

매니저가 '너는 무엇 무엇을 조심해라' 우리 말로하자면 '유념해라' 그 말인 것 같아요.

그러면 매니저가 하자는 대로 가수가 그 때를 잊지 않고 유념을 하면 괜찮은 것이고,

그 때를 잊어버리고 하지 않으면 왜 안하냐고 그러잖아요?

가수도 유념을 하면 더 성적이 좋아지고 무념을 하면 항상 그 팔자입니다.

그 사람을 옛그제 봐도 그 사람이고, 백년 후에 봐도 그 사람이면 안됩니다.

우리가 적어도 도가에 들어와서 세월이 이만큼 갔으면

옛날과는 달리 말하는 버릇도 달라졌고, 마음 쓰는 버릇도 달라져야 합니다

무엇 때문에 달라졌냐면 하나 하나 유무념 대조에 의해서 내가 달라진 것입니다.

그래서 여러분들 모두 유무념 대조 하셔야 합니다.

나도 반드시 지내고 나면 '이거 이래야 겠다. 저거 저래야 겠다' 유념을 합니다.

교무님들도 반드시 하시고, 교도님들에게도 유무념 대조를 하도록 해서

'나의 자신성업봉찬은 유무념 공부로 한다.' 라는 마음으로 적공했으면 좋겠습니다.

(원기 96년 6월 10일 4차 전무출신 훈련)

## 공부인(工夫人)으로 거듭나자!

교도님들께서 경전(經典)을 많이 사경(寫經)을 하시면서  
원망생활을 감사생활로 돌리자”는 내용을 봉독을 하셨는데  
오늘 경계를 당해 원망할 일이 딱 생겼단 말입니다.  
그러면 어떻게 하실거예요? 감사심으로 돌려야겠죠?  
그런데 옛날 버릇이 있어가지고 또 원망 해버리게 됩니다. 그러면 어떻게 될까요?  
그것은 바로 ‘무념(無念)’이므로 ‘검정콩’이 되는 것입니다.

또한 우리가 유무념으로 공부심을 챙겨 “원망생활을 감사생활로 돌리자”하고  
그 마음을 굳게 먹었어요.  
먹었는데 경계를 당해 원망할 일이 생겼단 말입니다.  
속이 부글부글 끓고 미운마음이 막 쏟아지게 생겼어요.  
그런데 “원망생활을 감사생활로 돌리자” 그 법문이 딱 떠올라 가지고,  
“아! 나를 참는 공부하려고 이러한 경계가 왔겠지. 그래 돌리자, 감사심으로 돌리자!”  
해서  
마음을 돌렸으면 그때는 ‘유념(有念)’이므로 ‘흰콩’인 것입니다.

이렇게 계속해서 유무념공부를 하다보면 부처님 법문의 은혜를 내가 많이 입게 되고,  
계속해서 실천 하다보면 자신이 바로 부처님으로 확인이 되고, 내 생활이 달라지게  
됩니다.

어떤 교도님 한분이 옛날에 나보고 그러셔요.  
부엌에서 열심히 식사 준비를 하고 있는데 남편이 ‘여보, 여보’ 하고 부른대요.  
그럼 무슨 일이 있는가 하고 방에 가보면  
딱 누워가지고 “재떨이가 저기 있으니까 좀 가져오라”고 한대요.  
그러면 속이 울화가 터진답니다. 그 바빠 죽겠는데....  
그래도 별수 없잖아요. 갖다 주고 ‘자력 생활 하라’고 그랬답니다.

일상수행의 요법을 보면 “타력생활을 자력생활로 돌리자” 그 말이 있죠?  
그래서 남편한테 꼭 자력생활 하라고 자력생활 하라고 그렇게 이야기를 하겠죠.  
그런데 사람들은 대개 게을러서 ‘타력생활’하려고 합니다.  
여러분도 자기가 능히 할 수 있는 일을 아이한테 심부름을 시킬 때가 있잖아요.  
그런 일 전혀 없나요?  
그러면 ‘타력생활을 자력생활로 돌려야겠다’ 하고  
그때 유무념 대조를 해가지고 마음을 딱 먹으면서 유념을 하면 내가 달라지잖아요.

원불교에 오는 것은 원불교 교법으로 내 인생이 달라지게 하기 위해서이지  
원불교를 위해서 오시는 것이 아닙니다.  
그러므로 우리가 원불교에 오는 이유는  
내가 원불교 교법을 믿어가지고 내 생활이 달라지게 만들기 위해서이며  
원불교에 오고 보면 원불교도 이익이고 우리 자신도 이익이 됩니다.

조금 전에 이야기한 것처럼 교전을 봉독을 많이 하면  
경계를 따라 마음이 흘러가더라도 ‘아, 그러겠다’ 자각이 됩니다.  
나도 아침에 법문을 봉독을 하면 ‘참, 이 말씀이 좋다’ 그런 생각을 하거든요.  
그렇게만 흘러가도 나한테 기쁨이 됩니다.  
‘아 좋다, 좋다’ 그러면 대중사님하고 인연이 되는 것이거든요.  
그것보다 더 인연을 깊게 맺으려면,  
‘내가 꼭 실천해야되겠구나’ 하고 실천할 조목을 몇가지 정해야 합니다.

말하자면 내가 말이 많다, 말하자면 잔소리꾼이야.  
만일 내가 잔소리를 많이 하는 사람이라면  
“늙어 죽을 때까지 잔소리만 할꺼야? 어쩔거야?” 스스로가 깊이 생각해서  
“이제 내가 잔소리를 안해야겠다”하고 딱 유무념 제목을 하나 정해서 실천해야 합니  
다.

어떤 사람의 경우에는 말끝마다 욕하는 양반이 있어요.  
그러니 사람들이 그 분보고 ‘욕쟁이’라 그러합니다.  
또, 성질이 급해가지고 성질 값 하는 양반도 있죠?  
내가 청주교당을 갔는데 교도님 부부가 오셔가지고 나보고 그러시더라고요.  
“교감님, 저는 성질이 그냥 가랑잎에 불붙듯이 성질이 급합니다”

그러니까 옆에 계신 주무님이 “아이구 여보, 가랑잎에 붙붙는 것은 양반이게. 휘발유에 불 붙는거야.”하고 말씀하시더군요. 성질을 부르르 내는가 봐요. 그래서 내가 물어봤어요. “언제부터 그러니까?” 그랬더니 “저는 태어나면서부터 그랬습니다. 어머니 태중에 있을 때부터 발로차고 그랬답니다.”

그렇다고 해서 그 분이 늙어 죽을 때까지 성질 급한 사람으로 살 수는 없잖아요. 그 불같은 성질 때문에 남과 싸우고, 그 급한 성질 때문에 술 값 내고, 성질 때문에 무엇이 어쩐다고 할 것입니다.

“여러분도 그런 것이 하나씩 있죠?” 다 있습니다. 부처님이 아닌 이상에는 “아, 내가 이런 문제가 있구나” 하는 것이 다 있습니다. 그러면 이제 이것을 유념조목으로 딱 정해야 합니다.

너무 많이 정하면 안되고 열가지쯤 있으면 다 털어버리고 꼭 쉽게 해결할 수 있는 쉬운 것부터 선택을 합니다. 그러면 그것을 정해가지고 가령 원망심을 많이 낸다든지, 잔소리꾼이라든지, 성질이 급하다든지 하면 이 세가지를 딱 정해놓고 유무념 대조를 하는데 경계를 당해 성질을 낼 일과 딱 직면했을 때, 그때 ‘성질 안 내야지, 화 안 내야지’하는 것을 딱 유념해서 화를 참았으면, 그럼 그때 유념인 것입니다. 그러나 성질을 버릇대로 내면 팔자대로 사는 겁니다. “여러분, 팔자대로 살겁니까? 팔자를 반드시 고쳐야 됩니다.” 그러기 위해선 유무념공부를 해야 합니다.

여러분들이 쉬운 것부터 몇 개월쯤 하면 그때는 오래된 습관들이 툭 떨어져 버립니다. 이제 경계를 당하면 생각이 딱 나옵니다. 그러면 안 할 일은 안하고 해야 될 일은 해야 합니다.

그러므로 할 일, 안 할 일 명확히 구분해서 제목을 정해야 합니다. 정하기 어려우면 교무님께 “무엇을 정할까요?” 하고 물어보시면 교무님께서 알아가지고 정해주실 것입니다. 교무님은 쉬운 것부터 정해 주셔야 합니다. 어려운 것을 하면 잘 안됩니다.

그러면 재미가 떨어져가지고 안됩니다.

그렇게 해서 한가지 한가지씩 유무념 대조를 계속해서 하고 있는 사람을 뭐라고 이야기 하나면 ‘공부인’이다 라고 합니다.

점점 쉬운 것부터 시작해서 나중에 어려운 것으로 들어가면

스스로 ‘아, 내가 원불교 공부를 했더니 이렇게 달라졌구나’ 하게 됩니다.

그렇게 공부를 많이 하면 이제 법마상전공부가 되고 법강항마공부를 하게 되어 점점 마음공부가 깊어지게 됩니다.

아! 그러면, 세상 참 살만합니다.

공부하는 재미가 있고. 그렇게 해서 자기 자신이 자신성업봉찬이 되는 것입니다.

(원기 96년 4월 17일. 광명교당, 문정교당 교도들에게)



# 선진 수필 법문

# 선진 수필 법문

동정일여 유무념공부 • 125

오늘도 • 126

부처 만드는 태조사법 • 127

공부길 잡았는가? • 128

동정간 참마음 찾기 • 130

나의 유무념 공부 • 133

간단없이 정진하라 • 134

유무념 공부 문답 • 135

# 동정일여 유무념공부

動靜一如 有無念工夫

① 생각있게 보고 생각있게 듣고  
생각있게 말하고 생각있게 行하고  
생각있게 動하고 생각있게 靜하며  
待人接物에 매양 그 道를 알아서  
中을 잡아 쓸 것이요.

② 着없이 보고 着없이 들으며  
着없이 말하고 着없이 행하며  
着없이 동하고 着없이 정하여  
行住坐臥語默動靜에 매양  
執着없는 眞如大成을 體得하자.

<각산 신도형 종사>

# 오늘도

오늘도 나를 찾고 내일도 나를 찾자

오늘도 나를 놓고 내일도 나를 놓자

<성산 성정철 종사>



## 부처 만드는 태조사법

대종사님 계실 때 선을 하러 오신 노인들이 주머니 두 개를 차고 다니셨다. 그 주머니에는 흰콩과 검정콩이 들어 있었다. 태조사법을 시행하셨던 것이다. 곧 흰콩과 검정콩을 사용하여 유념과 무념을 대조했다. 당시는 대부분의 사람들이 문자를 잘 몰랐다. 이런 사람들에게 대종사님께서서는 흰콩과 검정콩으로 공부를 시키신 것이다. 이것이 태조사법이다.

일을 당하여 취사하는 주의심을 가지고 한 일은 흰콩을, 취사하는 주의심이 없이 한 일은 검정콩을 넣어 유념과 무념의 수효를 계산하였다. 이것은 유사시 공부로서 그일 그 일에 반드시 마음을 집주시켜서 이 일을 할 때에 저 일에 끌리지 않고, 저 일을 할 때에 이 일에 끌리지 않고 집중을 해야 그일 그 일에 성공을 할 수 있다는 공부다. 이는 바로 경계를 당하여 유념으로 일심을 잘 모았으면 흰콩, 무심코 행했으면 검정콩을 넣는 것이다.

하루 일과를 마치면서 상시일기 할 때 이 태조사를 하였다. 흰콩이 많으면 공부를 잘한 것이요. 검정콩이 많으면 공부를 잘못된 것이다. 일상생활에서도 유념공부를 꼭 해야 한다. 물론 한평생 해 왔던 일상생활은 유념공부 없이도 새벽에 일어나, 세수하고 이 닦고 심고 올리고 좌선하고 밥 먹고 하는 등등의 일과가 이루어진다. 그러나 이런 일과 가운데도 내가 유념으로 했는가, 무념으로 했는가는 판가름 난다. 유념하지 않으면 뜨거운 물에 손을 넣을 수도 있다. 무념으로 뜨거운 물을 마실 수도 있다. 일생을 해 왔던 일이라고 마음을 챙기지 않고 하면 이 같은 실수는 빈번히 일어난다. 곧 유념공부는 평생 해야 할 공부길로 방심하지 말아야 한다. 유념으로 한 일은 실수가 되었더라도 공부가 되고, 무념으로 한 실수는 만회할 길이 없다. 잘했는지 잘못했는지 모르기 때문이다. 그래서 되풀이 하는 일이라도 무념으로 해서는 안 되며, 마음을 챙겨 유념으로 해야 하고, 유념공부를 태조사로 하신 대종사님 당대를 생각하여 어떠한 방법으로든지 이 유념공부가 인류를 구원하는 지름길임을 자각하여 모든 사람들이 실행해 가기를 간절히 바란다.

<생불님의 함박웃음, 문산 김정용 종사>

## 공부길 잡았는가?

한 때 대산종법사님께서 전주에 오시어  
나와 함께 관촌 산전리에 동행하게 되었다.  
길을 걸으면서 대산종법사님께서  
“이정이 공부 길 잡았는지 모르겠네?”하시며 나의 대답을 기다리셨다.  
나는 그 순간 대종사님께서  
“대거가 공부 길 잡았느니라”하신 말씀이 생각났다.  
“어떻게 잡아야 합니까?”  
“공부 길 잡아야 돼”  
대산종법사님께서서는 공부 길에 대한 자세한 말씀은 안 하셨다.

그 후 얼마가 지나서 대산종법사님께서 다음과 같이 말씀해 주셨다.  
“삼학으로 수행의 표준을 잡아야 한다.  
또한 범위등급을 표준 하여 공부해 나가야 한다.  
그때 그때 경계를 당해서  
온전한 생각으로 취사하는 대중 심을 놓지 않고 나가야  
본래서원을 이루게 된다.”  
그래서 나는 어떠한 일이 있어도  
아침 좌선과 이 삼학공부 표준을 놓지 않고 공부하려고 노력했다.  
물론 표준을 잡았다 해도 표준대로 되어지지는 않았지만,  
앞으로도 몇 생을 두고라도  
기어이 이 공부를 해야겠다는 신념에는 변함이 없다

나는 40대 후반기인 영산선원 시절에 스스로의 마음속에  
어떤 깨달음에 의한 공부 길을 확실히 잡은 것 같았다.  
대산종법사님께 공원정을 다시 해탈 대각 중정으로 법문해 주실 때는  
해탈을 얻어야겠다는 다짐을 더욱 굳히게 되었다.

그래서 한없이 주밀 하게 유무념 대조로부터  
일일시시로 마음 챙기는 공부에 주력하면서 성리연마에 주력하게 되었다.  
그러나 중앙훈련원에 부임하여 얼마 지난 후  
대산종법사님께서 나에게 일침을 가해 주셨다.  
“너무 세밀하게 표준을 잡다보면 옹졸해서 툭 튀지 못하네,  
잘못하면 조롱박이 되기 쉬우니 이제부터는 국을 트는 공부를 하게.”  
내 자신이 생각해 보아도 너무 소심하고 대국적이지 못한 것 같아서  
유무념이 표준도 굵게 잡았고,  
모든 공부도 대체로 체를 잡아 나가게 되었다.  
그래서 출가 후 3개월 되던 때부터 써왔던  
40년이 넘는 일기장을 소각해 버렸다.  
일일이 심신작용처리나 감각감상 계문 등을 기재하지 않아도  
체만 잘 잡으면 되겠다는 생각이 들어서였다.  
나는 새삼스럽게 대종사님께서 지어주신 법명의 의미와  
정산종사님께서 내려주신 법호,  
그리고 대산종법사님의 국을 트라는 말씀이  
모두가 나의 수행에 큰 지침이 되었다.  
그러나 받든 만큼 제대로 실천을 다하지 못하고 있다.  
나는 무슨 일을 맡게 되면 빈틈없이 다해내려는 책임감이 강한 편이어서  
국이 좁다는 말을 듣게 된 것 같다.  
고루 다 원만하게 수행하기가 어렵지만  
나에게 있어서 이점이 크게 지적되는 것이다.

그러나 한편 우리 재가 출가 모두는  
각자의 책임에 충실해서 어디에도 허점이 보여서는 안 될 것 같다.  
그래야 공부를 그르치지 않을 것이고  
따라서 교단 발전도 있게 될 것이기 때문이다.

<구도역정기, 향산 안이정 종사>

## 동정간 참마음 찾기

대부분 사람들은 살기에 바빠 죽음에 대해서 심각하게 생각하지 않는다.  
죽을 때까지 삶이 무엇을 의미하는지 결코 알지 못한다.  
생애를 통해서 이 죽음의 문제로 고민하는 사람도 그리 흔치 않다.  
그런데 나는 웬일인지 외할머님의 열반이 그토록 충격적이었는지 모른다.  
따라서 인생이 무상과 허무감을 느꼈고  
그래서 늙지도 않고 죽지도 않으며 영원히 사는 길은 없을까? 하는  
의문을 품게 되었다.  
어쩌면 이런 의문과 허망한 생각들이  
일생을 수도의 길도 나서게 했는지도 모른다.  
나는 틈만 나면 유식한 사람을 찾아다니면서  
사람이 늙지 않고 죽지 않는 길을 묻기 시작했다.  
그 결과 얻어진 해답은 사람이 신선이 되면 되고 보면  
영원히 죽지 않고 오래오래 살수 있다는 것이었으며,  
이 신선이 되려면 불로초를 먹어야 한다는 것이었다.  
그래서 나는 이때부터 불로초가 어디에 있을까? 하는 생각에  
빠져들게 되었다.

어른들에게 물어 보아도 불로초에 대한 명확한 해답은 없었다.  
한동안 고심 하다가 문득 선악일기를 써야겠다는 생각이 들었다.  
지금 생각해도 어떻게 그런 생각을 했는지 모를 일이었다.  
그러나 나는 그때부터 인간생활 속에서 일어나는  
선과 악에 대한 일들을 나를 통해 일어나는 대로 적어 나가기 시작했다.  
내 스스로 착한 일을 했을 때는 파란 잉크로써 나갔고  
악한 일이라고 반성되는 일은 붉은 잉크로 적었다.  
이렇게 쓴 일기를 월말이 되면 통계를 냈다.  
선과 악에 대한 결산이었던 것이다.  
한 달을 잘 살았는지 못살았는지 통계에 따라 확실히 알 수 있었다.  
이 선악일기는 나의 생애에 있어서 최초의 양심고백서라고 할 수 있다.

아마 더 전생 습관이 아니었을까?

내가 출가하여 유무념 대조법을 알고  
그동안 나름대로 써왔던 이 일기를 생각하니  
너무나 일치되는 점이 많아 깜짝 놀랐었다.  
나의 선악일기는 단순히 선과 악에 대한 기록만이 아니었고  
그 일에 대한 반성과 채찍 그리고 앞으로의 계획도 수록했던 것이다.  
초창 당시 전무출신들의 사가생활이 모두 어려워  
곤궁함을 면할 수 없었음은 비단 나의 사가일만은 아니었다.  
사가생활의 어려움에 대해서는 속수무책이었으므로  
나는 내게 주어진 일에 열중할 수밖에 없었다.  
이어 나는 영산 과원으로 발령을 받게 된 것이다.  
설사 내가 총부에 그대로 머물렀다 해도 특별한 묘책은 없었을 것이다.  
총부에서 내가 했던 일들은 농사일이 대부분이었다.  
똥 푸고 논가 밭에 거름하는 일이며 온갖 궂은 일들을 했던 것이다.  
나는 생각했다.

현실적으로 누가 알아주고 보상해 주지 않아도  
진리의 평가가 정당하게 있으리라는 확신으로 열심히 일을 했다.  
때로 똥통의 밑바닥을 맨손으로 씻으면서도 아무런 불만 없이 임했다.  
그 당시에도 나와 비슷한 나이의 청년들이 총부에 있었다.  
나는 스스로 만족하면서  
대종사님께서 나에게 무시선 공부를 가르쳐 주시는구나,  
내 품삯은 진리가 주실 것 이다라고 생각하며  
일하고 수도하는 생활속에서 유무념을 표준하며 공부했다.  
그러면서 땀 흘려 일하는 일꾼에게  
진리의 큰상이 있을 것이라 믿었던 것이다.  
염념불망 나의 뇌를 떠나지 않는 것은  
영육쌍전과 이사병행 등의 마음공부였다.  
무시선 무처선을 표준하며 진리를 깨닫는 도인이 되려는데  
나는 정성을 쏟아야 한다고 생각했다.  
그래서 과수원 일을 하면서도  
태조사법을 실천하면서 유무념 대조를 해나갔다.

나는 주머니에 검은콩과 흰콩을 담아  
경계를 당해서 이리 저리 옮겨 놓았다.  
떡 재미가 있었고 별 어려움 없이 유무념 공부도 잘 되었다.

나는 어느 날 문득 유무념 공부하는 감상을 다음과 같이 읊어 보았다.

오호라 넓고 넓은 우주 중에 한 개 티끌과 같은 이 내 몸이여,  
참 나를 찾아 평생토록 어둡고 어두운 속을 헤매었구나.  
부귀 영화는 원래 내가 원하는 바가 아니요,  
오직 성불 제종의 길을 구하려는 것이 나의 참된 소원이로다.  
인간 세상의 길고 짧은 일들을 조금 알만하니  
별써 이 몸이 늙고 쇠약했음이어  
앞길을 알고 보니 갈 길 바빠 스스로 재촉하는구나,  
선의 마음이 아니면 일어나지도 않고  
선의 자세가 아니면 자지도 않을 것이며  
한 수저 밥도 선하는 마음으로 먹고 한 걸음 발길도 선의 자세로 걸어가리니 동정 간  
항상 선을 닦아 참마음 찾기를 떠나지 안으리라.  
오직 나에게 흰콩 검은콩의 스승님과 벗이 있어서  
악을 경책 하고 선을 찬탄하네.

<구도역정기, 양산 김중묵 종사>

# 나의 유무념 공부

1. 다른 사람의 과실은 용서할지언정  
자기의 과오에 대해서는 추후도 용서하지 말아야 한다.
2. 거울을 통해서 스스로의 용모를 보듯이  
다른 사람의 시비를 통해서 자기의 시비를 관찰하여  
끊임없는 자기 반성에 의한 자기 수양으로써 강자가 되어야 한다.
3. 경계 경계에서 유무념을 대조하여야 하며  
그 실제적인 공부법으로써 상시일기법을 철저히 실시해야 한다.
4. 하루하루를 아무 까닭 없이 꿈속에서 헤어나지 못하고 있다면  
그것처럼 불행한 일은 없을 것이다.
5. 젊은이들은 대종사님의 정신을 체 받아서  
자기 수행을 게을리 말아서  
안으로 참다운 도인이 되고  
교단과 인류 사회에 공헌하기로 한 본래 서원을 반조해 보는  
꾸준한 자각생활이 있어야 한다.
6. 기름진 땅에는 곡식이 잘 되고 메마른 땅에는 곡식이 잘 되지 않듯이  
우리가 만나기 어려운 정법회상을 만난 것은 얼마나 다행스러운 일이냐?
7. 삶도 죽음만 못한 삶이 있고 죽어도 생보다 나은 죽음이 있다.
8. 유무념 공부로써 삼대력을 길러서  
정당한 일에는 죽기로써 해야 하고  
불의한 일에는 죽기로써 하지 않아야 한다. <선진어록, 육타월 이동진화>

## 간단없이 정진하라

대종사님께서서는 동정간 삼대력 얻는 실행여부를 각자 스스로 점검하도록 일기법과 유무념 대조하는 법을 밝혀 주셨다. 챙기고 또 챙기며 살피고 또 살피는 삼학공부에 크게 힘써야 하겠다.

여러분들이 지금은 똑같이 한 자리에서 공부를 하지만, 앞으로 10년후에는 천양지판으로 달라질 것이다. 간단없는 공부심으로 일관한 사람은 몸과 마음에 상당한 실력을 얻어 훌륭한 교역자가 될 것이다.

정산종사께서는 “사람에게 가장 중요한 것은 마음이다. 일생의 가치가 그 마음이 바로 바르지 못한데 있다”고 하셨다. 이 말씀은 하루 24시간 공부심으로 바른 마음을 가지라는 말씀이다.

우리는 동정간에 간단없이 정진하는 공부심이 심신에 습관에 되도록 늘 마음을 챙기고 또 챙기며 살피고 또 살피서 심신간에 변화가 한번 크게 와야 하겠다. 이와 같이 계속 마음을 챙기면 마침내는 챙기지 아니해도 자연 마음이 챙겨져서 정할 때에는 입정이 되어 기운은 단전에 주해지고 마음은 허공에 합쳐지며, 동할 때에는一心이 나타나서 매사에 정의를 실천하게 된다. 이것이 바로 동정간에 삼대력을 함양하여 대종사님께 보은하고 여러분의 부모님께 효도하는 길이다.

<원기 69년 동산선원보, 훈타원 양도신 종사>

# 유무님 공부 문답

반백년 보은 성업을 앞두고 범위향상의 일대 붐이 형성되고 있는 이 때에 우리가 먼저 유의해야 할 점이 있습니다. 그것은 무엇보다도 교리의 원만하고 바른 이해와 그 교리에 입각한 원만한 수행으로서 속 깊은 적공과 철저한 훈련이 선행되어야 할 것입니다. 교리에 입각한 원만한 수행이 아니면 새 시대를 향도할 수 있는 원만하고 힘찬 활불이 될 수는 없기 때문입니다. 그러므로 정전에는 정기훈련과 상시훈련으로써 전 교도로 하여금 다 같이 중생의 탈을 벗고 불보살의 대인격을 양성할 수 있도록 교리 훈련의 큰 길을 열어 놓으셨으며 다시 정기훈련을 더욱 효과적으로 추진할 수 있도록 상시일기를 하게 하셨습니다.

본교의 일기는 세상에서 각자의 표준대로 흔히 쓰는 생활일기나 자유일기 등과는 근본적으로 그 차원이 다릅니다. 우리가 하는 일기는 오직 일원상의 진리를 각득하고 활용하며 생활화하기 위하여 교리의 실천에 그 표준을 두고 재가 출가와 유무식간에 누구든지 일본 일각도 끊임없이 마음공부한 내용과 그 결과를 반성 대조하며 날로 더욱 촉진하기 위한 것입니다. 여기서는 상시일기에 대하여 평소 스승님들의 가르침과 스스로 공부하면서 느끼고 여러 동지들에게서 들은 의견을 종합하여 문답식으로 엮어 보겠습니다.

## 문1. 유무님의 표준과 그 구체적인 방법은 어떠한가?

답.

① 그 표준은 정전 수행편 제 6장과 상시일기표의 범례에 밝혀주신 바와 같이 「경계를 대할 때마다 온전한 생각으로 취사하는 주의심」을 가지고 했으면 유념, 그 표준을 챙기는 대중심이 없었으면 무념으로 하는 것입니다. 즉 처음에는 경계를 대할 때마다 일단 마음을 멈추어서 생각하여 취사했으면 유념으로 기재하고 마음이 멈춰지지도 않고 생각할 여유도 없이 무작정 반사적으로 말이나 행동이 되었으면 무념으로 하는 것입니다. 그러나 이 공부를 오래오래 하여 일단 마음을 멈춰서 생각하여 취사하는 심법이 순숙하면 이 때부터는 그 표준을 그 일의 결과까지 잘되고 못된 것으로 정하여 온전한 생각으로 취사함은 물론 그 결과까지도 잘 되어야 유념이요 비록 온전한 생각

으로 취사는 했을지라도 그 결과가 잘못 되었으면 무념으로 기재하는 것입니다.

② 그 구체적인 방법은 근기와 수행정도에 따라 여러 가지로 다를 수 있을 것이나 「경계를 대할 때마다 온전한 생각으로 취사하는 것」을 원칙으로 하되 처음 하시는 분은 경계를 정해 놓고 대조하는 것도 좋을 것입니다.

예를 들면 첫째, 하루를 몇 건으로 정하여 그 때만 그 대중심을 챙겨 유무념을 기재하는 것이니 즉 기침, 세면, 심고, 좌선, 청소, 식사, 작업, 취침..... 등의 건수를 정해 놓고 그 때만이라도 온전한 생각으로 해보는 것입니다.

둘째, 자기의 악습을 고치기 위해서는 그 악습이 나타날 때마다 일단 멈춰지는가 멈춰지지 않는가를 대조하는 것이니 즉 말할 때의 사투리, 불경어, 아름답지 못한 말씨, 또는 신 신고 벗을 때, 문 닫고 열 때, 길 갈 때의 교통질서 준수 여부.....

셋째, 계문, 솔성요론, 일상수행의 요법, 상시훈련 과목 등을 실행했는가 못했는가를 대조하고 반성하는 것이니 즉 계문을 지켰으면 유념, 범했으면 무념, 솔성요론이나 일상수행의 요법 등을 한 번씩이라도 챙겨서 실행했으면 유념, 안했으면 무념으로 하는 것입니다.

넷째, 각자의 특별한 심계를 정하여 그 실행 여부를 반성 대조하는 것이니 즉 끝까지 참고 호령하는 일, 한 물건도 버리는 바가 없는 생활, 佛智를 더욱 갖추고 제종의 실적을 쌓는 등 차원 높은 공부의 표준을 잡고 그것을 챙겨 실행하였으면 유념, 그 표준에 의하여 적극적인 실행이 없었으면 무념으로 하는 것입니다.

이상의 여러 가지 방법으로 단련하여 잘되면 서서히 그 일 그 일에 일심이 되었는가? 그 일 그 일에 불공이 잘 되었는가? 또는 그 일 그 일에 시종이 되었는가? 또는 불리자성이 되었는가? 응용 무념이 되었는가?를 반성 대조하는 것입니다. 이렇게 유무념을 대조하는 데 있어 가장 기본이 되는 것은 아침부터 저녁까지 상시일기의 중요성을 잊지 않고 사는 것입니다.

### ③ 주의점:

ㄱ. 초학자가 너무 챙기게 되면 혹 잘못 잡심이 되어 속이 답답하고 두통이 생기기도 합니다. 그런 경우에는 경계의 건수를 대폭 줄여서 수월스럽게 하되 그래도 풀리지 않을 때는 조금만 마음을 내지 말고 당분간 유무념 대조를 완전히 놓고 쉬었다가 회복 되는대로 다시 시작할 것입니다.

ㄴ. 처음부터 너무 번거로운 경계를 잡거나, 공부가 약간 순숙되었는데도 너무 수월한 경계만을 잡게되면 형식화 하고 기계화 되어 싫증이 나는 수가 있습니다. 이런 경우에는 오직 유무념의 원리를 철저히 인식하고 그 필요성을 절실히 느껴서 오래오래 계속하면 스스로의 근기에 맞는 순서와 방법이 열리게 될 것입니다.

④ 공덕: 이상과 같이 오래오래 계속하면 마침내 동정일원이 되어 백천삼매를 얻고 만행이 원만하며 만사가 시중이 될 것입니다. 이 법이 돈오 돈수의 길이요 마음공부의 핵심이 되는 것입니다. 그러므로 법문에도 「動時三學으로 活用三大力을 증진시키는 요제」가 된다고 하셨습니다.

## 문2. 유무념 대조가 그렇게 중요하다면

무엇 때문에 학습상황을 기재하여 대조하라 하였는가?

답.

문자와 서식에 능하지 못한 분은 태조사으로써 유무념 대조만을 하게 하신 소이를 생각 하더라도 그 중요성은 충분히 짐작할 수가 있습니다. 그러나 학습상황을 조사 기재하게 하신 것은 비컨대 건강 보존에는 밥이 주식이지마는 밥만으로 충분하지 못한 것이요 여러 가지 영양을 고루 섭취해야 하는 것 같이 마음공부에 있어서도 일 있을 때에 온전한 생각으로 취사하는 공부가 아주 중요한 것이지마는 일 없을 때에 염불, 좌선, 심고, 기도 등의 수양으로 일심을 기르고 순연한 본성을 양성하는 공부와 경전연습, 강연, 회화, 의두, 성리, 정기일기, 청법 등으로 혜두를 원만하게 단련하며 예회와 입선공부로 문고 배워서 법의 양식을 장만하여 더욱 깊고 크고 넓은 지혜를 갖출 수 있도록 끊임 없이 공부하자는 것입니다. 그러므로 법문에도 「靜時 공부로 저축삼대력을 더욱 증진시켜야 한다.」고 하셨습니다.

## 문3. 바쁜 생활에 쫓기고 시달리다 보면

학습상황은 거의 실행할 틈이 없으니 어찌하면 좋은가?

답.

정 부득이한 분은 유무념 대조만이라도 실행해야 하겠지마는 큰 공부를 성취하고자 하는 분으로서 참으로 법의 소중함을 알고 공부심만 지극하다면 아무리 바쁜 생활일 지라도 일과를 정하여 실행할 수 있으리라고 생각합니다. 물론 이렇게 주장하면 전무 출신이기 때문에 또는 현재의 생활이 바쁘지 않기 때문에 이런 말을 한다고 할지 모르나 평생내지 영생을 놓고 본래를 잘 알아 계획성 있는 생활로써 「진실로 공부하는 사업인, 알뜰히 일하는 공부인」이 될 수 있도록 스스로 철저히 훈련해야 할 것입니다. <학습상황을 실행하는 구체적인 방법은 정전의 정기훈련 과목에 잘 밝혀졌기로 여기서는 생략하겠습니다.>

문5. 유무념 대조만 잘 하면 계문은 저절로 지켜질텐데

특별히 범계 유무를 기재하여 대조한 것은?

답.

온전한 생각으로 취사하는 공부만 잘 되면 범계도 하지 않을 뿐 아니라 할 수 있는 능력도 생기고 중도행이 될 것입니다. 그러나 특별히 계문을 다시 강조하여 실행하게 한 것은 먼저 악습을 고치고 기질 변화를 시켜 바로 향마할 수 있도록 하심인가 합니다. 그러므로 설사 그 일 그 일에 온전한 생각으로 취사하는 심법은 미숙할지라도 우선 삼십계만 잘 지킨다면 중생의 탈을 벗고 성위에 오르게 되며 세상의 평화를 파괴할 수도 있는 무서운 불씨를 잠재우는 동시에 스스로의 앞길에 악도를 면하게 될 것입니다. <악도를 면하는 처방>

문6. 태조사는 문자와 서식에 능하지 못한 분만 한다고 하셨는데

그 방법은 어떠한가?

답.

물론 문자와 서식에 능하지 못한 분도 속 깊은 마음 공부를 하실 수 있도록 태조사법을 두신 것입니다. 그러나 반드시 문자와 서식에 능하지 못한 분만 하는 것은 아닙니다. 일이 많고 복잡한 생활 속에서 유무념의 건수를 조사 기재하자면 시간이 많이 걸리고 잘못하면 형식화 되어 싫증이 나는 수도 없지 않습니다. 그런 경우에는 그 때 그 때 온전한 생각으로 취사했으면 흰 콩을 넣고 챙기는 마음이 없이 취사했으면 검은 콩을 넣었다가 저녁 일기 할 때에 종합하여 기재하면 간단하고 편리한 것입니다. 그러나 여기서 한 말씀 더 드릴 것은 생활이 단순하고 한가한 분은 밤에 조용히 앉아서 새벽 기침시부터 저녁 취침시까지 반성해보는 것도 좋습니다. 반성하여 기재하는 습성을 들이면 기억력이 좋아질 뿐 아니라 정신 작용이 민활해지는 훈련이 되기도 합니다.

<마음공부와 상시일기, 원광 68호, 각산 신도형 종사>

발표 3

---

# 성격유형에 따른 유무념 공부

-에니어그램(ENNEAGRAM)을 중심으로-

---



# 성격유형에 따른 유무념 공부

-에니어그램(ENNEAGRAM)을 중심으로-

연구자 : 민요달, 임진은 교무/ 발표자 : 민요달 교무

## 1. 서로 다른 유무념 공부의 필요성

호주 지도를 가지고 미국의 뉴욕을 찾기는 너무나 어려운 일이다. 자신이 가지고 있는 지도가 어떤 지도인지를 알아야 지형을 제대로 찾을 수 있는 것이다. 내 성격유형이 무엇인지를 찾는 일은 내가 가고자 하는 목적지의 정확한 지도를 확보하는 일과 같다고 할 수 있다.

성격유형이란 마치 산을 오르는 여러 가지 길에 비유할 수 있는데 내가 남쪽 산을 오르고 있는지 북쪽 산등성이를 오르고 있는지에 따라 내가 보고 느끼는 산의 모습은 다를 수밖에 없다. 그러나 오르는 방향은 달라도 우리는 결국 같은 산을 오르고 있다. 우리 각자가 성격은 달라도 본래 성품은 하나로 만나지는 것처럼 말이다. 하지만 산을 오르는 과정에서는, 평탄하고 완만하지만 먼 길을 가야하는 사람과 거친 암벽을 타고 가시덤불 숲을 넘어야 하는 사람이 서로 다른 복장과 준비물, 마음가짐이 필요한 것이 사실이다.

유무념 공부에 있어서도 마찬가지이다. 사람마다 성격과 특성이 다르기 때문에 각자에 맞는 공부 방법을 적용할 필요가 있다. 즉, 자신의 성격유형에 따라 '중점적으로 공부해야 할 조목은 무엇인지' 그리고 '어떻게 공부해야 성격유형의 패턴을 벗어나서 좀 더 쉽고 빠르게 영혼의 자유를 얻을 수 있는지' 자신의 성격유형별로 차별화된 맞춤형 유무념 공부법을 찾는다면 훨씬 효과적으로 공부할 수 있을 것이다.

그동안 유무념 공부는 예를 들면 '신발 정리하기'와 같이 주로 생활습관을 고치는 방법으로 생각하고, 이를 조목으로 정해 대조하는 경향이 있었던 것이 사실이다. 그러나 궁극적으로 유무념 대조 공부는 행동습관 고치기를 넘어서 더욱 근본적인 마음의 분별성과 주착심을 자각하고 이를 벗어나는 공부로 나아가야 한다. 유무념 대조는 마음의 고정된 틀을 변화시키고 기질까지 단련하게 하는 불보살 제조 프로그램이기 때문이다.

유무념 공부 조목을 잘못 정하게 되면, 자기 성격유형의 집착을 오히려 강화시켜서 큰 공부를 방해하는 상황을 유발할 수도 있다. 예를 들어, 화장실이 깨끗해야만 직성이 풀리고, 치약은 반드시 밑에서부터 짜야지 중간을 눌러쓰는 것은 용납할 수 없고, 욕실화는 꼭 물이 빠지게 세워놔야만 마음이 놓이는 사람은 '반드시 그래야만 한다.'고 하는 자기만의 원칙과 기준에 집착되어 있으므로 유무념 조목을 '치약 밑에서부터 짜서 쓰기.'라든지 '욕실화 세워놓기.' '샤워꼭지 직

수로 돌려놓기.’등으로 정해서 이를 대조한다면 집착은 더 강화될 뿐이다. 따라서 이런 사람은 오히려 ‘찌부러진 치약 그대로 보기.’ ‘널부러진 욕실화를 보고 화나는 것 알아차리기.’등을 조목으로 정할 때 성장하는 방향이 될 수 있다.

「구도역정기」에서는 대산종사께서 향산 안이정 종사의 유무념 대조 공부에 대한 감정을 해주 시기를 ‘너무 세밀하게 잡지 말고 국을 토크우라.’는 말씀을 해주시는데 이는 빈틈없이 책임감이 강한 향산종사에게 맞는 맞춤형 감정이었다. 이를 보고 우리가 누구나 ‘유무념을 너무 세밀히 잡는 것은 옹졸한 일이야.’라고 한다면 그것은 오해다. 왜냐하면 국을 토크우라는 말씀은 큰 그림만을 보고 세밀한 것을 볼 줄 모르는 성격유형에겐 독이 될 수 있기 때문이다.

이와 같이, 나에게 맞는 유무념 조목을 정하는 것은 매우 중요한 일이다. 따라서 단순히 겉모습으로 나타나는 행동만을 변화시키는 것이 아니라 내면의 무의식적인 동기와 근본 집착을 알아차리고 원만구족한 일원기질을 만들어가기 위해서는 반드시 자기에게 맞는 공부 방법을 알아야 한다. 도덕적으로 또는 관념적으로 그래야 하니까 한다면, 남들이 하니까 따라하는 것이 아니라 자신의 성격을 정확히 알고 자신에게 맞는 유무념 조항을 잡아야 진정한 변화와 성장을 가져올 수 있게 되는 것이다.

그런 면에서 ‘에니어그램’이라는 성격유형 프로그램이 각자에게 맞는 유무념 공부법을 찾아주는 좋은 도구가 될 수 있다.

## 2. 내 성격의 나침반 에니어그램

에니어그램 성격유형에서는 겉모습이나 행동의 안쪽에서 작용하는 동기를 밝혀준다. 즉, 내 행동을 지배하는 내면 속의 근원적 에너지를 찾는 것이다. 그것은 선천적으로 타고난 습관적, 자동적 에너지이다.

성격유형을 아는 것은 마치 내가 서있는 길의 위치를 아는 것과 같다. 그리고 이를 기점으로 가야할 방향을 잡게 된다. 자신의 유형에 대해 이해함으로써 우리는 모두가 꿈꾸는 그 정상으로 가는 길을 제대로 찾을 수 있을 것이다.

우리가 성격이라고 여기는 것은 사실상 ‘진정한 성격’과 ‘거짓된 성격’이 결합된 것이다. 삶에 대한 우리의 반응이 기계적이고 자동적일 때가 많기 때문에 우리가 보통 성격이라고 부르는 것은 ‘거짓된 성격’ 혹은 ‘거짓된 자아’이다. 영적 성숙이란 이런 거짓된 자아의 자동적인 반응에서 진정한 인간으로 가는 여행이라고 할 수 있다. 자동적인 반응이 사라지면 우리의 영혼은 깨어나게 된다. 그리고 세상과 더 건강한 관계를 맺을 수 있게 된다.

우리는 자기 본래의 영혼의 고향에 찾아가는 9가지의 길을 걷고 있다. 나는 그 중 어떤 길을 걷고 있을까? 그 지도와 나침반이 되어 나의 길(패턴)을 알려주는 것이 바로 에니어그램이다.

한 점에서 시작해 둥근 원을 그리듯이, 한 성격에서 출발해 우리는 완성과 통합을 이룬다. 마치 산을 오르는데 내가 어떤 지점에서 출발하고 어느 쪽 길을 걷는지는 다르지만 마침내 정상에서 하나로 만나지는 것처럼 말이다.

에니어그램은 우리의 일상적인 행동양식과 성격 밑에 있는 것(무의식적 동기=업력)을 살펴봄으로써 삶에 대한 우리의 반응양식을 만들어내고 있는 것이 무엇인지를 설명해준다. 에니어그램을 통해 9가지 길 중에서 자신의 길(유형)을 찾게 되면, 모든 유형들이 나름대로 강점과 약점, 좋은 점과 나쁜 점을 갖고 있다는 것을 기억해야 한다. 중요한 것은 '우리가 몇 번 유형이냐'가 아니라 '그 유형의 특성들을 어떻게 다룰 것이냐'이다.

### 3. 서로 다른 성격 패턴 9가지

사람들은 모두 다르다. 부처님 가운데에도 안주처를 삼아 편안히 살고 가는 불보살도 있고, 사업장을 삼아 일을 하고 가는 불보살도 있고, 유희장을 삼아 유유자적하게 놀고 가는 불보살도 있는 것처럼(불지품 8장), 사람마다 다른 성격과 특성을 갖고 있다. 또한 사람들은 타고나는 성격에 따라 일정한 패턴을 갖고 있다. 소태산 대종사께서는 교단품 4장에서 전생 업장에 따라 타고나는 성격에 대해 말씀해 주셨다.

[이 세상 모든 사람을 접응하여 보면 대개 그 특성(特性)이 각각 다르나니,…… 각각 선천적으로 가지고 있는 특별한 습성 등을 이르는 것이라,…… 전생과 차생에 익힌 바 좋아하고 싫어하는 성질이 다르고 …… ]

사람마다 갖고 있는 일정한 패턴을 알려주는 것이 바로 에니어그램이다. 에니어그램은 인간의 기본적인 9가지 성격유형에 대한 연구로서, 각 유형 별로 어떤 행동을 하게 되는 동기를 설명해 주고, 이를 통해 개인의 성장을 도와준다.

에니어그램의 뿌리는 수세기 전으로 거슬러 올라가는데 그 정확한 근원은 알려져 있지 않아서 그저 고대로부터 전해온 지혜라고 추측할 뿐이다. 1920년대에 러시아의 신비주의 스승인 구지예프(G.I.Gurdjieff)는 에니어그램을 유럽에 소개했고 1960년대에는 미국에까지 알려지게 되어 심리학적인 연구가 진행되어 지금의 모습이 만들어졌다. 에니어(Ennea)는 아홉개의 숫자를 의미하는 그리스 말이고, 그램(gram)은 '그림'을 의미한다. 따라서 에니어그램(Enneagram)은 '아홉 개의 점이 있는 그림'이라는 뜻이다. 에니어그램에 따르면, 인간은 인생 초기에 자신이 타고난 소질과 능력에 기초한 특성을 개발함으로써 가족과 환경에 적응하고 안전감을 느끼게 된다고 한다.

에니어그램을 알게 됨으로써 우리는 다른 사람을 더 깊이 이해할 수 있고 우리 자신의 태도를 어떻게 바꾸어야 할지도 배울 수 있다. 또한 그동안의 삶의 태도에서 벗어나 더 넓은 관점으로 인생을 바라볼 수 있게 된다.

같은 유형의 사람들은 기본적으로 같은 동기를 가지고 있고 비슷한 방식으로 세상을 바라본

다. 같은 유형이라도 차이가 나는 것은 각 사람의 성숙도, 부모의 유형, 생활환경, 문화적인 가치가 다르고 또 선천적인 내재적 특성이 다르기 때문이다.

에니어그램에서는 성격 패턴을 나누는데 있어서 기본적으로 세 가지 에너지 중심을 말한다. 세가지 에너지 중심이란 세상에 반응하는 주된 에너지가 나오는 곳을 말한다. 이를 신체와 연관시켜 머리, 가슴, 장 중심으로 나눈다. 장은 본능적인 힘과, 가슴은 감정과, 머리는 이성적인 사고와 연관되며 머리형에는 5번, 6번, 7번 유형, 가슴형에는 2번, 3번, 4번 유형, 장형에는 8번, 9번, 1번 유형이 있다.

#### 심장 또는 감정의 중심(이미지) - 2, 3, 4 유형

- 2번 유형(돕고 싶어 하는 사람들)은 다른 사람들을 보살피는 것에 관심이 있다. 그들은 사랑의 이미지를 보여주고 싶어 한다.
- 3번 유형(성취욕이 강한 사람들)은 사회적 기준에 맞추어 볼 때 유리하게 보이는 것을 좋아한다.
- 4번 유형(낭만적인 사람들)은 자신을 표현하고 독창적으로 보이려는 강한 욕구를 가지고 있다.

#### 머리 즉 사고의 중심(공포) - 5, 6, 7 유형

- 5번 유형(관찰을 좋아하는 사람들)은 그들 자신에게 의존하고 무엇이든 알고 있다고 생각할 때 안전감을 느낀다.
- 6번 유형(호기심이 많은 사람들)은 권위 있는 인물에게 인정받거나 혹은 권위에 대한 반발을 통해 어떤 두려움에서 벗어나 안도감을 느끼고자 한다.
- 7번 유형(모험심이 많은 사람들)은 능동적이고 낙천적이다. 이들은 두려움을 포함하여 불쾌한 감정을 회피하려고 한다.

#### 장 또는 본능의 중심(분노) - 8, 9, 1 유형

- 8번 유형(주장이 강한 사람들)은 강하다는 이미지를 보여주고, 분노를 두려워하지 않고 보여준다.
- 9번 유형(평화주의자들)은 타인에게 친절히 대해주고 고분고분하며 자신들의 분노를 잘 알아차리지 못한다.
- 1번 유형(완벽주의자들)은 분노를 성격의 결함으로 보고 억누르고자 한다. 그들은 행동의 원칙을 철저히 따르고 더 나은 세계를 만들고자 한다.

9가지 유형의 패턴은 다음과 같다.

- 1번 유형(완벽주의자)들은 바르게 살고 자신과 남이 더 가치 있는 인간이 되도록 힘쓰고, 화내지 않으려는 욕구에 따라 행동한다.
- 2번 유형(돕고 싶어 하는 사람들)은 사랑받고자 하고 고맙다는 말을 듣고 남에게 좋은 감정

- 을 표현하고 도움이 필요한 사람으로 보이지 않으려는 욕구에 의해 행동한다.
- 3번 유형(성취욕이 강한 사람)들은 생산적이고 성공적이고 실패하지 않으려는 욕구에 따라 행동한다.
  - 4번 유형(낭만적인 사람)들은 자신의 감정을 이해하고 또 이해받고 사람의 의미를 찾으려 하며 평범한 것을 거부하려는 욕구에 의해 행동한다.
  - 5번 유형(관찰을 좋아하는 사람)들은 세상 모든 것을 알고 이해하며 자기만족을 추구하고 혼자 있고 싶어하며, 대책없고 어리석은 인간으로 보이지 않으려는 욕구에 의해 행동한다.
  - 6번 유형(호기심이 많은 사람)들은 타인의 동의를 얻어내고 보살핌을 받고 반항적으로 보이지 않으려는 욕구에 의해 행동한다.
  - 7번 유형(모험심이 많은 사람)들은 유쾌하게 지내고 재미난 일을 계획하고 세상에 기여하고 고통을 피하려는 욕구에 따라 행동한다.
  - 8번 유형(주장이 강한 사람)들은 자기 자신을 믿고 강해지고 세상에 영향을 주는 사람이 되고 약해지지 않으려는 욕구에 따라 행동한다.
  - 9번 유형(평화주의자)들은 평온을 유지하고 타인과 융화하고 어떤 충돌이든 피하려는 욕구에 따라 행동한다.

사실 성격 패턴이라는 것은 동일시와 집착을 말한다. 성격의 집착과 동일시라는 강을 건너는 배가 에니어그램이 될 것이다.

#### 4. 9가지 성격과 주요 유무념 공부 조항

##### ★ 1번 유형 부처님

: 개혁가, 이상주의자, 완벽주의자, 교사, 활동가, 변혁 운동가, 도덕주의자, 조직적인 사람.

##### 1) 특징

- 원칙과 도덕적인 양심에 충실하고 꼼꼼하며 자신에게 철저하다(완벽주의자).
- 정직하고 솔직하며 말과 행동에 일관성이 있다.
- 근면하고 성실하고 정확하게 일을 처리한다(신뢰감을 준다).
- 정의감이 강해 세상을 개혁하고자 한다(개혁가).
- 공정하고 공평하다. 개인적인 이익을 위해 일을 벌이지 않는다.

##### 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 실수를 하는 것은 옳지 않다.
- 좋은 아이가 되려고 스스로 노력한다.

3) 집착 : 완벽함과 옳은 일을 해야 하며 성실함에 집착한다.

- 상황을 개선하는 것이 자기 책임이라고 생각하는 강한 의무감.
- 자기변호와 자기비판.
- 자연스러운 본능(성과 배설)에 죄책감을 느낀다.
- 늘 긴장하고 쉬기 어렵다.

4) 함정 : 완벽에 대한 높은 기대로 과도할 정도로 자신과 남들을 비판한다.

- 세세한 것이 전체를 그르칠 수 있다.
- 조용히 있어도 비판받고 있다고 느낀다.
- 자신과 남의 실수를 용납하지 못한다.

5) 회피 : 분노를 피한다.

- 자신의 분노를 알지도 못하고 표현하지도 못하며 억압한다.
- 화는 잘 내지 않지만 얼굴이 붉어지고 불만족한 표정이 역력하다.

6) 방어기제 : 분노에 대한 부인

- 원인은 자기는 완전해야 하기 때문에 분노를 부인.
- 내가 완전하지 못해서 내가 큰소리를 냈지만 나는 화가 난 게 아니라고 부인.

7) 주요 유무념 공부 조항

- 내면의 전쟁을 그만두고 평화를 찾기.
- 판단분별을 하지 않고 자신을 있는 그대로 받아들이기(수용).
- 분노를 인식하고 처리하는 방법을 배우기.
- 감정적인 필요가 있을 때 사람들에게 알리기.
- 화가 나 있다거나, 어려움에 빠졌다는 것 등 자신이 좋아하지 않는 부분을 인식하기. 그것을 바꾸려 하지 말고 더 깊이 이해하기.
- 매일 어느 정도의 시간을 당신이 즐기는 어떤 오락 활동에 보내기.
- 자신의 인생에서 유머의 중요성을 생각하고 농담을 하고 웃기는 만화를 보고 코미디쇼를 보기.
- 일이나 강박적 행동으로부터 물러설 수 있는 휴가를 보내도록 하기.
- 분노를 알아차리고 분노와 함께 공부하기.
- 때때로 완벽주의자들은 얼굴에는 미소를 띠고 있지만 마음 속 깊은 곳에서는 화를 내고 있는데, 화가 난다는 것은 정상적이고 쓸모 있는 인간의 감정이라고 받아들이기.
- 화를 내더라도 사랑받을 수 있다는 것을 깨닫고 화내는 것이 적절하지 않다고 생각되면 운동을 하거나 글을 쓰거나 친구와 수다를 떨어보기.
- 당신과 다른 사람에게 비현실적인 기대에 맞추어 살도록 압력을 주지 않기.
- 다른 사람의 결점이나 실수를 용서하기.
- 다른 사람이 갖고 있는 나와 다른 행동 방식을 존중하기.

- 어떤 사람을 비판하거나 고쳐주고 싶은 충동을 느낄 때 침묵을 지키거나 긍정적으로 표현하기.
- 자신의 말투가 깐깐하게 들리거나 사람들을 당황시키고 놀라게 할 수 있다는 사실을 인식하기.
- 사람들을 변화시킬 수 있다는 환상을 품지 않기.
- 다른 사람에게 요청하여 당신의 몫 이상의 일을 하지 않기.
- 불완전하더라도 어떤 일을 빨리 끝내도록 해서 제 시간에 집에 가도록 하기.
- 완벽해지는 것으로부터 기준을 낮추기.
- “긴장을 풀고 즐기는 것은 좋은 일이다. 실수를 하더라도 난 괜찮은 사람이다”라고 이야기 해보기.

### ★ 2번 유형 부처님

: 돕고자 하는 사람, 특별한 친구, 이타주의, 사랑스러운 사람, 남을 돌보는 사람, 남을 즐겁게 해 주는 사람.

#### 1) 특징

- 동정심이 강하고 남의 필요를 잘 돌보며 사교적이다.
- 남에 대해 관대하고 다른 사람의 기분을 잘 이해한다.
- 사랑, 친밀감, 가족, 우정, 정에 약하다.
- 누구나 원하는 어머니의 속성을 가지고 있다.
- 애정과 관심을 쏟으며 생기를 불어 넣어주고 격려하며 사람을 양육한다.

#### 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 자신의 필요를 충족시키는 것은 옳지 않다.
- 부모를 도와주거나 이해하려고 하면서 부모를 기쁘게 하려고 한다.
- 칭찬과 좋은 감정을 외적으로 표현한다.
- 사람들에게 인기 있기 원하고 사람들의 관심을 산다.

#### 3) 집착 : 항상 남을 도와야 한다.

- 남들이 원하고 있고 필요한 일을 돌보아 주어야 마음이 편하다.
- 부탁을 받으면 거절을 못하고 부탁 받지 않은 일도 앞장서서 나선다.
- 남들에게 충분히 못해준다고 생각하고 지나치게 기분을 맞춘다.
- 모든 사람과 잘 지내야 한다고 생각한다.
- 친구에게 특별히 중요한 사람이 되어야 한다고 생각한다.
- 사람에 대한 애정과 소유욕이 강하다.

#### 4) 함정 : 남을 돌보는 것과 아첨이다.

- 아침과 지나친 친절.
- 재빨리 관심을 보이고 친밀감을 형성한다.
- 되돌려 받기를 원하면서 남에게 준다.
- 헌신과 희생에 대한 보답을 조정한다.
- 보상이 없을 때 많은 투자를 착취당했다고 분노를 느낀다.

#### 5) 회피 : 자신의 욕구를 부정

- 남을 돌봐 주면서 부드러움, 애착, 상처들을 눌러놓는다.
- 내면을 들여다보기 힘들다.
- 이기적일까 봐 두려워한다.

#### 6) 방어기제

- 나쁜 말과 감정(수치심, 슬픔, 분노)을 억압하고 표현하지 못함.
- 자신의 욕구를 간접적으로 표현한다(애정을 강요하기도 한다).

#### 7) 주요 유무념 공부 조항

- 내면에서 올라오는 자신의 욕구를 거부하지 말고, 인정하고 행동하기.
- 먼저 '아니오' '안돼' '할 수 없다'라는 말을 자주하기.
- 홀로 있는 시간을 가져보고 내면의 의식을 느껴보기.
- 자신에게 즐거움을 주면서도 혼자 할 수 있는 활동하기.
- 자신에게 집중할 수 있도록 운동하고, 명상하고, 혼자 산책하기.
- 자신이 어린아이들을 대할 때처럼 사랑스럽게 자신과 대화를 나누어보기.
- 다른 사람에게 베풀었던 관심과 배려를 자신에게 해주기.
- 다른 사람의 요청이나 요구가 너무 과도하다고 느낀다면 '아니오'라고 말하기.
- 자신을 화나게 하는 감정과 대면하기. 종종 화나게 하는 문제와 직면하지 않고 그저 난처해 하며 울지 않기.
- 자신이 부당하게 대접받는다고 느낀다면 가능한 이성적으로 이야기하기.
- 다른 사람들이 자신에게 바라는 모습이 아니라 자신 본연의 모습이 되도록 노력하기.
- 즉각적으로 타인들에게 도움을 주려하지 말고 그들이 요구할 때까지 기다리기.
- 새로운 관계는 객관적인 정보를 얻은 후 천천히 진행시키기.
- 요구를 많이 하거나 별로 도움이 되지 않는 사람들과의 관계를 피하기.
- 한 관계가 끝났을 때 또 다른 관계로 뛰어들지 말고, 왜 관계에서 실패했는지 생각해보고 다른 관심사들을 개발하기 위한 시간을 갖기.
- 한계를 정해서 당신 자신의 몫 이상의 일을 하지 말기.
- 자기주장을 하는 법, 객관적이 되는 법을 배우기.
- "나도 다른 모든 사람들만큼 중요하다. 다른 사람들에게 주는 만큼 나도 사랑받고 도움받는 것이 중요하다"라고 말해보기.

★ 3번 유형 부처님

: 성취하는 사람, 지위를 추구하는 사람, 동기 부여하는 사람, 모범적이고 귀감이 가는 사람, 타인과 의사소통을 잘 하며 '최고의 지위'를 추구하는 사람.

1) 특징

- 유연하고 적응을 잘하며 자신의 이미지에 관심이 많다.
- 사회적으로 받아들여지는 좋은 자질을 동일시하여 자신의 것으로 만들어 낸다.
- 사람이 최선을 다하도록 격려하며 팀의 사기를 북돋운다.
- 유능하며 빠르게 효율적으로 일을 처리한다.
- 자신감 넘치고 활동적이다.

2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 자신의 감정과 정체성을 가지는 것은 옳지 않다.
- 해낸 일로 칭찬 듣고 상을 받았다.
- 최고가 되려고 열심히 노력하지만 드러내지 않으려고 한다.
- 공적으로 가장 능력있고 인기있는 아이가 되려고 한다.
- '너는 잘 할 수 있어' '너는 훌륭하다'라는 소리를 기억한다.
- 아이지만 항상 바쁘고 자기 관리를 잘한다.

3) 집착 : 성공을 위해 산다.

- 목표 지향적이고 성취하기 위해서 일에 매진한다(일 기계).
- 동료와 비교하여 최고가 되려고 경쟁한다.
- 항상 무엇을 하려고 하며 매우 바쁜 생활을 한다(활동적).
- 자기 과시와 이미지 형성.
- 실리를 추구하며 잇속에 밝다.

4) 함정 : 효율성을 중시하면서 성공에 매진한다.

- 무능한 것을 특별히 경멸한다(성공에 걸림돌이 되므로).
- 성과 없는 일에 투자하기 싫어한다.
- 수단과 방법을 가리지 않아 남을 이용하고 성공의 도구로 생각한다.
- 내면 : 마음의 갈등, 혼란, 인간관계의 어두운 면을 보지 않는다.

5) 회피 : 실패를 피한다.

- 실패했을 때 패배를 인정하지 않고 남 탓으로 돌린다.
- 회사가 망할 경우 더 열심히 일하면서 근심, 걱정을 보려고 하지 않는다(현실도피).

6) 방어기제 : 훌륭한 역할과 성공한 사람을 자신과 동일시한다.

- 박세리가 우승하면 내가 우승한 것 같다(대리성취 느낌).
- 자신의 가치가 곧 실적의 가치이다(세일즈맨의 실적).
- 성공을 표시하는 것(학위, 직업, 지위, 자격증 등)이 많이 필요하다.
- 사람들이 중요시하는(혹은 인기있는) 단체, 동아리 속에 끼는 것을 즐긴다.

7) 주요 유무념 공부 조항

- 자신에게 진실하고 솔직하기.
- 자신에게 유익하게 하려고 하는 거짓된 내면의 세계를 직시하기.
- 실패를 인정하기. 성취와 성공만이 인생의 행복한 척도가 아니다.
- 일 이외의 개인적인 즐거움을 찾기.
- 긴장을 풀고 자신에게 관대해지기.
- 과로에서 오는 스트레스는 신체적, 정서적 문제를 가져오는 것을 알고 매일 쉬는 시간을 따로 떼어놓고 명상을 하거나 스트레스를 줄이는 방법을 실천하기.
- 일에서 떠나 자신이 가치 있게 여기는 활동을 할 시간을 만들기.
- 자신이 진정으로 바라는 것과 좋아하는 것을 더 잘 알아차리도록 노력하기.
- 자신이 열심히 일하고 있다는 것을 깨닫기.
- 나의 밀어붙이는 추진력이 다른 사람에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 인식하기. 그리고 다른 사람들이 일을 잘 할 수 있도록 기다려주기.
- 다른 사람들이 기여한 바를 높이 평가하고 인정하고 또 그것을 보여주기 위해서 특별히 노력하기.
- 다른 사람의 이야기에 귀를 기울여주기.
- 사랑하는 사람이 고민을 가지고 당신을 찾아올 때 충고를 하지 말고 그냥 들어주기.
- 배우자를 인정해주는 말을 잊어버리지 말고 해주도록 하기. 때때로 자신이 너무 많은 것들을 성취하기 때문에 자신이 배우자보다 더 중요하다고 생각할 수 있다.
- “나의 감정은 내가 성취한 것 못지않게 가치 있는 것이다. 내가 할 수 있는 가장 유익한 일은 긴장을 풀고 성숙해지기 위한 시간을 내는 것이다”라고 말해보기.

★ 4번 유형 부처님

: 독특하고 낭만적인 개인주의자, 예술가, 우울한 사람, 희생자, 특별한 사람.

1) 특징

- 고상한 취미, 우아함, 세련됨, 신비로운 면을 가지고 있다.
- 스타일에 대한 남다른 감각과 연출력을 가지고 있다.
- 아름다움에 매혹되고 개성 있는 창조성을 가지고 있다.
- 다른 사람의 깊은 내면에 있는 세심한 감정과 교류할 수 있다.

- 상징적인 표현, 예술적인 감각, 꾸민 듯한 말투.

## 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 너무 효율적이거나 행복한 것은 옳지 않다.
- 능동적인 상상력을 가지고 자기 세계를 꾸민다.
- 감수성이 풍부하다.
- 상실감, 단절감, 소외감, 박탈감의 경험.
- 권위주의에 반발하고 비판받거나 이해 받지 못할 때 반항한다.
- 다른 사람들은 자신이 갖지 못한 것을 가졌다고 부러워한다.

## 3) 집착 : 특별하고 남과 다른 독특한 자기를 추구한다.

- 깊은 감동을 갈망하고 희로애락의 모든 감정이 풍부할 때 살아있음을 느낀다.
- 상상 속에서 시나리오를 만들어 자기감정을 증폭시킨다.
- 주변 환경과 물건에 대해 까다롭고 강박적이다.
- 자존감이 낮아 환상 속에서 자기를 개발함으로 보상한다.
- 인간의 어두운 면에 끌리고 죽음과 친화력을 가진다.
- 무엇인가 빠졌다고 생각하여 상실감에 슬퍼한다.
- 의기소침, 우울, 상실감.

## 4) 함정 : 특별한 존재가 되려고 우울에 빠진다.

- 과거에 살고 미래를 꿈꾼다.
- 달콤한 슬픔.
- 극단적인 감정.
- 이단적, 이국적.

## 5) 회피 : 모든 평범함을 꺼린다.

- 남들과 같아지는 것에 공포를 느낀다.
- 사회규칙을 무시하는 경향과 독특한 자신만의 기준이 있다.
- 공동체 생활을 어려워할 수 있다.

## 6) 방어기제 : 인위적으로 승화

- 느낌을 직접 표현하지 않고 간접적으로 자기를 표현한다.
- 독창적이고 신비적인 분위기를 위해 자신을 고립시킨다.
- 고상한 취미와 드라마틱한 자기 연출.

## 7) 주요 유무념 공부 조항

- 감정의 균형을 이루고 객관성을 유지하기.
- 감정폭발이나 우울증은 우리의 마음이 닫혀 있다는 증거임을 알아차리기.

- 자신의 내면을 깊이 있고 진실하게 탐구하기.
- 자신이 보지 못하는 부분에 대해 직설적으로 말해줄 친구를 찾기.
- 있는 그대로의 현실에 참여하고 단순함 속에 위대함을 발견하고 느끼기.
- 자존감을 갖기.
- 자신의 특별한 소질, 능력, 지식 등을 자랑스럽게 여기기.
- 자신을 갈고 닦는데 몰두해 보기.
- 현재의 삶을 가치 있게 생각하기.
- 매일의 의무와 책임을 창의적이거나 즐길 수 있는 것으로 만드는 방법을 발견하기.
- 자신이 지닌 최상의 것을 끄집어 낼 수 있는 창의적인 일에 몰두해보기. 그리고 그 일을 통해 돈도 벌 수 있도록 하기.
- 창의력을 발휘할 만한 직업을 가질 수 없다면 따로 시간을 내어 상상의 날개를 펼쳐보기.
- 많은 친구를 사귀기.
- 자신이 원하는 것과 원하지 않는 것을 말하는데 있어 솔직하고 구체적으로 해보기.
- 다른 사람이 생각 없이 내뱉은 말에 격분하지 말고 그 말의 속뜻을 읽도록 하기.
- 자신의 정서적 욕구를 완전히 채우기 위해 여러 명의 친구를 가져보기.
- 감정을 창조적 활동으로 발산하기.
- 결코 부치지 않을 편지에 가능한 한 유창한 언어로 당신의 감정을 적어보기.
- 감정 자체보다 감정의 격렬함에 사로잡혀 있는 것은 아닌지 살펴보기.
- 감정을 조절하는데 어려움을 느낄 때에는 관찰자가 되기 위해 한 발자국 떨어져 보기.
- 우울증을 피하도록 즐거운 음악 듣기.
- 자신을 화나게 만드는 사람들과 가능한 한 이성적으로 맞서 분노가 당신의 내부로 돌려지지 않도록 하기.
- 소속감을 추구하고 속깊은 이야기를 나눌 수 있는 친척들이나 친구들과의 관계를 유지하기.
- 당신이 감사해야 할 목록을 만들어 자주 읽어 보기.
- “나는 일상이 아무리 불완전하다 할지라도 그것을 가치 있게 여기고 긴장을 풀고 현재를 즐길 것이다. 있는 그대로의 내가 아름답고 능력 있고 사랑스럽다”라고 말해보기.

#### ★ 5번 유형 부처님

: 탐구자, 관찰자, 전문가, 사상가, 혁신가, 급진적인 사람, 숙련된 사람.

#### 1) 특징

- 지적이고 냉철한 관찰자로서 스스로 문제를 해결한다.
- 이해력과 통찰력이 뛰어나며 요약정리를 잘 한다.
- 호기심이 많고 창의적이며 수용적이다.
- 신중하고 사려 깊으며 소박하다.
- 문제의 핵심을 파고드는 재능이 있고 혼자 지내기 좋아한다.

## 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 세상에서 편안한 것은 옳지 않다.
- 혼자서 책을 읽거나 물건을 수집하면서 시간을 보낸다.
- 많은 친구보다 특별한 친구를 오래 깊게 사귈다.
- 영리하고 호기심이 많고 질문이 많다.
- 그룹에 속하기보다 떨어져 관찰하는 아이다.
- 자기주장을 잘 못한다.
- 무표정한 얼굴로 두려움을 감춘다.

## 3) 집착 : 모든 것을 알고 이해하고 싶다(현명하기 위해).

- 미래를 예측하고 대비하고자 한다.
- 정보를 정리하기 위해 혼자 있고 싶어 한다.
- 독특하고 신비한 것, 이단적인 것에 대한 관심이 많다.
- 주목받기 싫어한다.
- 숨어서 보는 관찰자

## 4) 함정 : 지식에 대한 탐욕.

- 모든 것을 알면 삶을 보장받으리라 생각한다.
- 시간, 에너지, 공간, 물건, 자원에 대한 욕심.

## 5) 회피 : 내적 공허감을 피한다.

- 공허감을 채우기 위한 훌륭한 도구는 지식.
- 수집욕이 강하다.

## 6) 방어기제 : 후퇴와 거리두기

- 감정에 휘말려 사고가 혼란스러워지는 것이 두려워 세상과 접촉을 싫어한다.
- 감정표현에 어려움을 겪는다.

## 7) 주요 유무념 공부 조항

- 자신의 감정을 느끼고 생각 속에서 나와 행동하기.
- 삶으로부터 초연하지 말고 적극적으로 개입하여 관계 속에서 사랑을 체험하기.
- 내부로 움츠리지 말고 외부로 향해 나아가서 활동에 참여하기.
- 생각에서 벗어나 행동하기.
- 비록 자신이 어리석게 느껴질지라도 모험을 감행하고 큰소리로 말해보기. 실수를 두려워하지 않는 다른 사람을 모방해보기.
- 창의적인 활동이나 운동을 함으로써 보다 활동적이 되도록 하기.

- 다른 사람과 자연스런 관계 추구하기.
- 집단 속에 있을 때 자신이 알고 있는 것을 증명하려고 하는 충동 알아차리기.
- 어떤 사람이 자신에게 의미 있는 존재라면 상대방에게 그것을 알려주기.
- 다른 사람에게 무엇인가 주고 싶은 마음이 들 때 망설이지 말고 그렇게 하기.
- “상호작용과 경험은 진정한 이해에 필수적이다. 내가 이미 갖고 있는 모든 개념의 틀을 벗어버릴 때 나는 완전한 자유를 경험하게 될 것이다. 반드시 제일 영리한 사람이 될 필요는 없다”라고 말해보기.

### ★ 6번 유형 부처님

: 충실한 사람, 두려워하는 사람, 보호하는 사람, 신봉자, 의심이 많은 사람, 분쟁을 조정하는 사람, 충성스러운 사람.

#### 1) 특징

- 조직에 충실하고 남에게 호감을 준다.
- 꾸준한 노력으로 성실하게 자기 자리를 지킨다.
- 책임감과 의무감이 강하고 남에게도 그것을 기대한다.
- 법과 규칙을 중요하게 생각하고 약자의 입장에 잘 공감한다.
- 예기치 않은 육감을 가지고 있고 신중하다.

#### 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 나 자신을 신뢰하는 것은 옳지 않다.
- 근심이 많고 경계심이 발달되며 위험을 내다본다.
- 가장 친한 친구들과 다른 편에 맞서는 우리 편을 짠다.
- 자신을 위험에서 보호하기 위해 단체나 관계당국을 찾아가기도 한다.
- 권위에 의문을 품고 이의를 제기하며 반항하기도 한다.

#### 3) 집착 : 안전하고 확실해야 한다.

- 삶은 위험과 불확실함으로 가득 차 있다.
- 땅 짚고 헤엄치는 것도 두려워서 못한다. 돌다리를 두드려보고도 건너지 않는다.
- 자신감이 없어서 자기 의지대로 행동하지 못한다.
- 지나치게 충실하고 책임 있는 사람이 되려고 한다.
- 질책 당할까봐 옆에 있는 사람을 감시하고 비난한다.
- 권위에 복종하거나 거역한다.

#### 4) 함정 : 안전에 대한 끊임없는 갈망

- 정통을 고수하고, 폐쇄적인 체계와 관습을 선호한다.
- 위험을 감지하는 데에 민감, 끊임없이 문제가 있는지를 찾는다(안전제일주의).

- 염전하면서도 야망에 시달린다(자신의 안전을 위하여).

#### 5) 회피 : 생활, 단체에서의 일탈(불순종), 불확실성, 특별함 등을 피한다.

- 우산 속(조직, 틀, 사람, 사상)에 있을 때 안정감을 느낀다.
- 조금만 벗어나도 극단적으로 대처하고 고발, 비난, 경계한다.
- 갑작스러운 변화와 도전을 무서워한다.

#### 6) 방어기제 : 투사와 책임전가

- 문제를 느끼면 내 안에서 찾지 않고 밖에서 찾는다.

#### 7) 주요 유무념 공부 조항

- 자기 확신을 가지고 적극적으로 행동하고 자신의 결정을 신뢰하기.
- 내면의 공포와 두려움의 실체를 바라보기.
- 실제적인 공포가 아니라 머릿속에 있는 공포라는 것을 알아차리기.
- 지나친 충성심과 독단을 근절하고 조화로운 삶과 감정에 충실하기.
- 자신감 갖기.
- 자신을 잘 받아주고 신뢰할만하고 용기를 주는 사람들과 어울리도록 하기.
- 사람들이 자신의 장점을 말할 때 귀 기울여 듣고 믿도록 하기.
- 자신은 달라질 것이며 두려움을 극복하고 그것에 맞설 것이라는 사실을 기억하기.
- 현재 하고 있는 일에 대해 만족을 느끼는 것이 인생을 사는 올바른 방법이라고 생각하기.
- 누군가 자신에게 잘 했다고 말해 줄 때를 기다리지 말고 스스로 자신의 등을 두드려주기.
- 실수를 해도 괜찮다는 것을 기억하기.
- 스트레스를 받을 때 과격하게 행동하기 쉬운데, 이것이 사람들에게 미칠 수 있는 부정적인 영향을 과소평가하지 않기.
- 자신의 지나친 경계심에 대해 유머감각을 갖기.
- 자신이 열심히 일하고 있다는 것을 인정하기. 자신의 장점에 초점을 맞추기.
- 일을 조금씩 나누어 한 번에 하나씩 하기.
- 다른 사람들이 나의 속도가 아니라 그들의 속도에 맞추어서 움직일 때 참아주기.
- 두려움이 있다고 해서 자신을 비판하지 말고 오히려 그 두려움을 관찰하기.
- 걱정이 될 때는 그 사실을 조사해보기. 예를 들어 비행기가 추락하면 어떻게 하나 걱정이 된다면 일 년에 비행기 추락사건이 몇 번 있는지 통계치를 찾아보기.
- 평화스러운 장면을 떠올려보기. 걱정이 되면 그 장면 속으로 들어가서 깊게 호흡해보기. 이것을 규칙적으로 연습하기.
- “나는 어떤 일이 닥쳐도 해결할 수 있는 만반의 준비가 되어 있다. 나는 강하다. 나는 침착하다. 나는 오늘 괜찮았다. 내일도 괜찮을 것이다”라고 말해보기.

### ★ 7번 유형 부처님

: 모험주의자, 에너지가 넘치는 사람, 재치있는 사람, 쾌락주의자, 열정적인 사람, 다방면에 지식을 가진 사람, 동시에 여러 가지 일을 하는 사람, 다양한 취미를 가진 사람, 안목 있는 사람.

#### 1) 특징

- 매사에 기쁘고 낙천적이며 심각한 적이 별로 없다.
- 몸놀림이 가볍고 동작이 민첩하며 용모가 준수하다.
- 놀고 말하기 좋아하고 사람들의 기분을 들뜨게 만드는 분위기 메이커.
- 호기심과 상상력이 풍부하고 모험을 즐긴다.
- 다재다능하고 주의집중 시간이 짧다.
- 원하는 것은 얻어낸다.

#### 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 다른 사람에게 의존하는 것은 옳지 않다.
- 다른 사람을 흥분하게 만든다.
- 친구가 많고 친구들과 어울려 놀기 좋아한다.
- 어른들에게 술책을 쓴다.
- 어른이 되어 누릴 자유를 갈망한다.
- 산만하다고 야단맞는다.

#### 3) 집착 : 모든 일에 쾌락과 재미에 사로잡혀 있다.

- 행복추구 - 고통과 두려움에 대한 공포 때문.
- 한 가지 일에 집중하지 못하고 이리 저리 옮겨 다닌다.
- 스스로를 에너지를 주는 사람이라고 생각한다.
- 지나치게 좋은 것이 많다.
- 구속을 싫어한다.
- 자기 욕구에 충실하다.

#### 4) 함정 : 너무 많은 계획과 이상

- 현재의 삶은 실망과 고통뿐이므로 현재에 살지 못함(현실도피적).
- 과거의 좋은 기억과 미래의 이상에 열중하나 실현되지 못한다.

#### 5) 회피 : 육체적 심리적 고통

- 감정적인 문제들을 잘 다루지 못한다.
- 어두운 현실을 덮어두고 즐겁게 지내고 싶어 한다.
- 모험과 같은 강한 자극과 흥분을 추구하므로 중독에 빠질 수 있다.
- 곤란이나 불만 때문에 계획했던 일의 끝맺음이 어렵다.

## 6) 방어기제 : 합리화

- 모든 종류의 고통과 슬픔, 어두운 부분을 느끼지 않고 보지 않기 위하여 합리화한다.

## 7) 주요 유무념 공부 조항

- 자신이 두려워하거나 화가 났을 때 어떻게 자신을 멀어지게 하는지 관찰하기.
- 고통을 피하지 말고 직면하고 받아들이기.
- 참을성 없음의 뿌리를 살펴보는 것을 배우기.
- 시간을 갖고 끈기 있게 자신의 능력이 결실을 맺도록 하기.
- 평범한 것에서 즐거움을 찾기.
- 식사, 수면, 운동 습관을 건강하게 가지도록 하기. 어떤 7번 유형은 불규칙적인 생활 습관으로 자신의 건강을 해치는 경향이 있다.
- 스트레스를 받는다고 해서 지나치게 먹거나 마시거나 돈을 쓰지 않도록 하기.
- 갖고 싶은 것에 초점을 맞추지 말고 이미 갖고 있는 것에 감사하기.
- 현실에 균형을 잡기 위해 당신의 장미빛 안경을 벗어 버리고 인생의 어두운 면이나 부정적인 면을 고려하기. 긍정적인 사고가 모든 문제를 해결하는 것은 아니라는 것을 깨닫기.
- 배우자와 함께 보낼 시간을 따로 떼어 놓기.
- 다른 사람들이 무엇을 원하는지 물어보기. 당신은 종종 자신이 자기중심적이라는 사실을 깨닫지 못할 수 있다.
- 다른 일을 했더라면 하는 생각을 버리고 지금 당장 별인 일에 집중하도록 하기.
- 어려운 일은 대가를 치루더라도 만족을 가져온다는 사실을 기억하기. 7번 유형들은 종종 재미가 없으면 할 가치가 없다고 느끼는 경향이 있다.
- 자신의 이상을 행동으로 옮길 수 있는 직업을 찾아보기.
- “어둠과 빛이 균형을 이룰 때 진실과 분명함이 드러난다. 나는 충분히 갖고 있다. 모든 것이 충분하다. 더 이상 필요한 것이 없다”고 말해 보기.

### ★ 8번 유형 부처님

: 대장, 보스, 큰형님, 도전하는 사람, 리더, 보호하는 사람, 제공하는 사람, 기업가, 이단자, 바윗덩어리.

#### 1) 특징

- 지배력과 리더십이 있으며 단호하고 대담하다.
- 강한 권위를 가지고 주위를 압도한다.
- 정의감이 강하며 강한 의지력과 활동력으로 영향을 미친다.
- 정직하고 솔직하며 단순하다.
- 관대하고 자신에게 의지하는 사람에게 의리가 있다.

## 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 약해지거나 다른 사람을 신뢰하는 것은 옳지 않다.
- 어린아이라도 통제하지 절대 통제 받지 않는다.
- 다른 사람의 약점을 재빨리 알아차린다.
- 성이 나면 말과 행동으로 공격한다.
- 집안일을 떠맡고 어렵거나 학대받은 환경에서 살아남는다.

## 3) 집착 : 힘(강함)

- 삶은 위협적이고 적대적이다.
- 삶은 전쟁터, 살아남기 위해서 힘이 필요.
- 주도권을 잡아야 하고 강해야 한다.
- 자기주장이 강하고 직설적이다.
- 위협과 스트레스가 많을수록 거칠고 공격적이 된다.
- 도전이 주는 강렬함과 흥분을 즐긴다.

## 4) 함정 : 정의를 위한 투쟁과 불의에 대한 복수

- 피해자와 약자는 보호해야하고 정의롭지 못한 자들에게는 복수해야 한다.
- 이들의 정의는 누구나 공감하기보다는 주관적이고 자기 지배욕의 정의일 가능성.
- 의리를 지키는 것.

## 5) 회피 : 약함

- 강하고 거친 면 아래에는 연약함과 부드러움이 숨어 있다.
- 힘이 없고 약한 사람을 경멸하고 무시한다(자기투사).
- 남과 친밀한 관계를 맺어 사랑을 나누지 못한다.

## 6) 방어기제 : 부정하고 부인한다.

- 자기가 잘못된 것을 인정하지 않는다.
- 자기 뜻과 맞지 않은 것을 무시한다.
- '안돼, 아니야'라는 말을 잘 사용한다.

## 7) 주요 유무념 공부 조항

- 자신의 감정을 접하고 인정하기.
- 신뢰할 만한 사람을 찾아 당신의 문제를 이야기하기.
- 타인을 받아들이고 용서하는 자애로운 연민의 마음을 갖기(관대해지기).
- 힘의 문제를 직시하기.
- 다른 사람의 경험이나 관점을 무시하지 않기.
- 자신이 '직선적'일 때 의도치 않게 다른 사람의 마음을 다치게 할 수 있다는 것을 의식하기.

- 자신이 감사하고 있다는 것을 큰 목소리로 자주 표현하기.
- 자신이 자신에게 하는 만큼 심하게 다른 사람을 몰아세우지 않기.
- 언쟁은 8유형을 자극시키지만 대부분의 다른 유형들에게는 그렇지 않다는 것을 명심하기.
- 타협하기를 배우기.
- 8번 유형은 이전에 상처받았던 말이나 행동 때문에 화가 나게 되는데, 그 상처를 빨리 또 이성적으로 표현해서 나중에 발생할 폭발을 막기.
- 자신을 돌보기.
- 자신의 파격적이고 잘 순응하지 않는 행동을 인정하고, 다른 사람을 찾아 함께 재미있는 시간을 보내기.
- 자신의 직선적인 태도를 존중해주고 솔직하게 대해주는 사람을 주변에 두기.
- 자신이 약물이나 술에 빠져 있다면 회복 프로그램에 참가하기.
- 자기 자신에게 비현실적인 기대를 가지지 않도록 하기.
- 창조적이거나 신체적인 활동을 즐길 만한 시간을 따로 떼어 놓기.
- “나는 내가 믿고 있는 사람에게 내 부드러운 면과 깊은 애정을 보여주겠다. 좋은 관계를 맺기 위해서는 여러 번 타협을 할 만한 가치가 있다”고 말해보기.

#### ★ 9번 유형 부처님

: 평화주의자, 중재하는 사람, 온순하고 편한 사람, 돕는 사람, 긍정적인 사람, 화해시키는 사람, 이상주의자, 특별하지 않은 사람.

#### 1) 특징

- 편안하고 침착하고 조용하며 남 앞에 앞장서 나서거나 쟁쟁하지 않는다.
- 수용적이고 가식이 없고 남을 편하게 만든다.
- 공정한 중재자가 된다.
- 스스로 만족하고 남의 의견에 잘 동조하나 속고집이 있다.
- 수동적으로 공격한다.
- 에니어그램의 왕관 : 모든 유형과 연결되어 있다.

#### 2) 어린 시절

- 어린 시절의 무의식적인 메시지 : 나 자신의 의견을 주장하는 것은 옳지 않다.
- 착하고 온순한 아이들이다.
- 분노를 부인하거나 마음속에 간직한다.
- 주변에서 무시당하고 자신의 소망이나 의견, 느낌이 소홀하게 취급당한다고 느낀다.
- 논쟁과 다툼이 생기면 신경을 꺼버린다.

#### 3) 집착 : 안정과 평화

- 인생사에 있어서 심각하고 흥분할 일이 없다, 태평하다(극단적으로 태평함).

- 가혹한 현실을 덤덤히 받아들인다(아무것도 문제가 되지 않는다).
- 평화로움을 위해 고생한다.
- 말을 잘 듣지만 내면에 고집스러움과 저항이 있다.

#### 4) 함정 : 자기를 과소평가(자기비하)

- 스스로를 특별한 게 없는 사람으로 여기고 삶에 뛰어들지 않고 물러나 있다.
- 자신의 존재나 의견은 별로 중요하지 않다고 생각함(내세우지 않음).
- 자기애와 자신감이 없고 스스로 자신을 자극해서 움직이는 것이 어렵다.
- 다른 사람에게서 활력을 찾음.

#### 5) 회피 : 갈등

- 결단을 못 내리고 우선순위를 정하지 못한다.
- 문제 해결을 미루고 무시하거나 반응하지 않는다.
- 연결을 잃는 것과 자기 혼자 떨어져나가는 것에 대한 두려움이 있다.

#### 6) 방어기제 : 혼수상태

- 현실도피의 수단으로 스포츠, 카드놀이, 비디오 등 중독상태에 빠진다.
- 아무 일이 없거나 너무 많으면 그냥 자버린다(가장 이상적인 현실도피의 수단).

#### 7) 주요 유무념 공부 조항

- 자기 자신의 가치를 인정하기. -자기를 사랑할 줄 알아야 남도 사랑할 줄 안다.
- 인생들은 문제들로 넘치고 침묵하는 자에게 해결은 없다는 것을 알아차리고, 중독과 현실도피에 직면하기.
- 확고한 신념으로 목적을 세우며 과감히 행동하고 타성에 빠진 습관을 개선하기.
- 상황이 저절로 변하기를 기다리지 말고 옳지 않은 상황을 바꾸기 위해 스스로 행동을 취하기.
- 항상 다른 사람을 따르지만 말고 그들이 당신을 따르도록 해보기.
- 다른 사람과 이야기할 때 항상 듣지만 말고 자신의 문제에 대해서도 이야기를 해보기.
- 자신의 의견과 느낌을 표현하기. 약간은 문제를 일으키는 법을 배우기.
- 많은 9번 유형들이 자신의 분노를 억누른 결과 화산이 폭발하듯이 그 분노를 터뜨리게 된다. 자신의 분노를 알아차리고 적절히 표현하는 법을 배우기.
- 자신도 모르는 사이에 분노의 감정을 타인에게 표출할 수 있다. 그러기 전에 자신이 화가나 있음을 알아차리도록 하기.
- 그렇지 않은데도 모든 것이 팬찮은 것처럼 행동하지 않기.
- 자신의 몸에 쌓여 있는 분노를 느껴보기.
- 삶의 목표를 명확하게 세우기.
- 9번 유형은 목표를 세우는 것 자체를 미루는 경향이 있으므로 이루고 싶은 것을 매일 짧게

- 열거해보기. 그리고 우선적으로 해야 할 일에 먼저 매달리도록 하기.
- 목표를 세울 때 분명한 기한을 정하기. 한 가지 목표를 달성하고 나면 다음 목표를 정하는 식으로 하기.
  - 하나의 일을 완성하면 자기 자신에게 보상을 해주기.
  - 일하는 동안 자신이 가장 좋아하는 음악을 들음으로써 분위기를 편안하게 만들기.
  - 9번 유형은 자신이 원하는 것을 확실히 알고 나면 매우 능률적이 되므로 뚜렷한 목표를 정하기.
  - 자신이 생각하고 있는 것이 옳다고 느껴지면 그것을 행동으로 옮기기.
  - 사소한 문제들을 가지고 의사결정을 연습해보기. 그리고 나서 더 큰 문제도 그런 식으로 결정해보기.
  - 신체적 운동에 참여하기. 태권도나 다른 무술 등은 특히 9번 유형에게 좋다.
  - 음식, 약, 텔레비전, 늦잠, 독서 등으로 정신을 빼앗긴 나머지 자신의 문제를 소홀히 하지 않기.
  - 어떤 사람과의 관계가 끝났을 때 곧바로 다른 사람과 시작하지 말고, 다른 관계를 시작하기 전에 지난 관계를 꼼꼼히 생각하며 무엇이 잘못되었는지 생각해보기.
  - 문제가 생기면 잘 들어주기만 하고 충고는 하지 않는 친구를 찾아가기.
  - “내가 원하는 것을 당당하게 말하겠다. 나의 분노를 인정하고 그것을 나의 에너지로 이용하는 법을 배우겠다. 다른 사람의 기대를 충족시키기 위해 원하지도 않는데 뛰어들기보다 차라리 약간의 죄책감을 느끼는 것이 낫다”라고 말해보기.

## 5. 성격의 통합과 영혼의 자유

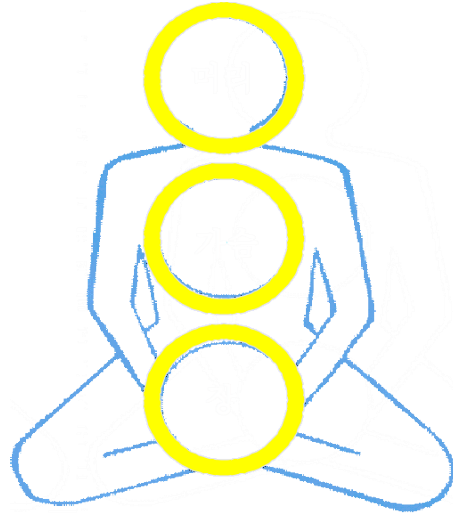
사람들은 자신의 성격이 과도하게 많이 갖고 있는 부분을 깎아내려고 한다. 하지만 성숙을 위한 좋은 방법은 오히려 약한 부분을 강화하는 것이다. 그 성격 유형이 과도하게 많이 갖고 있는 기능을 줄이려고 노력하는 것은 기본적으로 자기비판에서 시작되기 때문에 그렇게 한다면 좌절에 빠지기 쉽다. 이것은 있는 그대로의 자기 자신을 깎아내리는 것이 된다.

예를 들어, 머리형 에너지를 타고난 사람은 머리 에너지가 강하고 가슴과 장 에너지가 높려있다. 그렇다고 머리 에너지를 깎아내는 것이 아니라 가슴과 장 에너지를 개발하고 키워서 머리·가슴·장 에너지를 통합시켜야 하는 것이다. 머리·가슴·장 에너지의 통합을 위해 노력하지 않으면 집착하게 되고 시야가 좁아지고 최악의 선택을 하게 된다.

머리·가슴·장 에너지를 통합하는 공부는 우리의 삼학병진 공부와 흡사하다.

머리 에너지는 사리연구 공부로, 가슴 에너지는 정신수양공부로, 장 에너지는 작업취사 공부로 연결된다. 삼학공부 중에도 성격마다 연구력이 강한 사람이 있고, 수양력이 강한 사람이 있고, 취사력이 강한 사람이 있는데 한쪽에 치우치지 않고 병진하는 공부가 되어야 하듯이 에너지그램의 세 가지 중심 에너지도 결국 통합과 균형을 이루어야 하는 것이다. 세 가지 에너지가 통

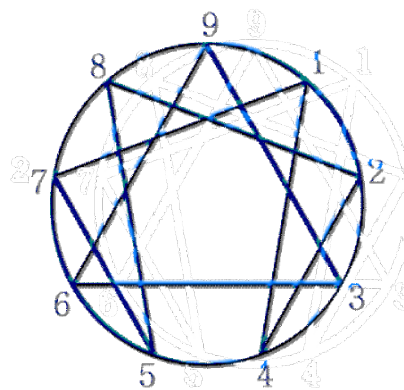
합과 균형을 이루지 못하고 한 곳에 고착되어 있고 마음공부가 습관화되지 않으면 무의식적으로 반응하고 여과되지 않은 행동방식이 튀어 나오는 삶을 살게 되는 것이다.



서로 다른 우리의 자동적 사고패턴, 감정패턴, 행동패턴은 무의식적으로 튀어나오는 우리의 업력이다. 그러나 마음공부를 통해 통합과 균형을 되찾은 사람은 어떤 유형에도 속하지 않으면서 모든 유형을 포괄하는 일원유형이라 부를 수 있겠다.

곧 깨달은 사람은 0번 유형이요 ○유형이다. 유형 없는 유형이며, 유형을 초월한 유형이다. 이는 나를 찾는 마음공부(유형 발견), 나를 놓는 마음공부(유형 초월)로 원래는 없건마는 경계를 따라 유형이 있어지나니, 그것을 없게 하는 것으로써 자성의 정·혜·계를 세운 불보살이다.

에니어그램 도형의 9가지 점(성격)은 공적영지(空寂靈知)의 광명을 따라 대소유무에 분별이 나타나서 선악 업보에 차별이 생겨난 것을, 진공 묘유의 조화가 은현 자재(隱顯自在)하는 것을 나타낸 모습이라 할 수 있고, 에니어그램 도형의 원은 바로 통합된 자리, 성격을 초월한 그 자리를 표현하고 있다. 곧 일원상의 진리 자리로 일체 중생의 본성이요, 선악 업보가 끊어진 자리이다.



에니어그램의 궁극적인 목적은 성격의 구분이 아니라 '영혼의 자유'다. 타고난 성격(머리, 가슴, 장)에 따라서, 자신이 가진 분별성과 주착심에 따라서, 경계를 당할 때마다 우리는 다르게 반응한다. 그 무의식적인 반응방식을 알아차리고 내가 가진 분별성과 주착심에서 벗어나 마음의 자유를 얻자는 것이다. 곧 9가지 에너지를 통합하고 초월한 일원상 유형, 0번 유형, 대각여래위가 되자는 것이다.

그 길을 가는데 있어서 자신의 성격유형을 자세히 알고 자신이 가진 분별성과 주착심에 따라 성격 유형별로 다른 유무념 공부 방법을 적용할 때 우리는 성장과 통합의 지름길로 갈 수 있게 된다. 진정한 자기성장과 마음의 자유를 위해서는 집착을 정확히 알고 벗어나야 한다. 자신의 전공 집착을 알지 못하고 공부하면 오히려 더 집착이 강화될 수 있기 때문이다.

# 에니어그램 유무념 공부카드

- 자신의 성격 패턴 알아차리고 영혼의 자유 찾기 -

유형 (별칭)	주요 특성	주요 패턴			자아상	두려움	집착
		사고	감정	행동			
1 착실한 완벽 주의자	비판적, 최고를 추구, 책임감이 강함, 기대치가 높음, 매사에 조직적임, 화를 잘 냄.	모든 일에 완벽해져야 한다	분개	비난하거나 결점을 찾는 행동	나는 정직하고 열심히 일하며 규칙을 지킨다	욕 먹을까봐	완벽 정당함
2 다정한 도우미	남에게 관대하고 긍정적, 동정심이 많음, 남의 감정을 즉각 알아차림, 아닌 척함, 자신이 무엇을 원하는지는 생각하지 않음.	누구에게나 사랑받아야 한다	자만	늘 남과 자신을 비교하는 행동	나는 사랑스럽고 이기심이 없으며 남을 도와준다	사랑 못받을까봐	도움 봉사
3 효율적인 성취가	성취를 중시, 활력이 넘침, 높은 지위를 원함, 성공지향적임, 이미지 바꾸기, 자신이 어떤 감정을 느끼는지는 돌아보지 않음.	어떤 목표든 성공해야 한다	기만	자신을 과장되게 표현하는 행동	나는 성공적이고 유능하며 능률적이다	가치 떨어질까봐	성공 성취
4 독특한 예술가	예술적 재능, 개인주의적임, 남다른 의미를 추구함, 손에 넣을 수 없는 것을 이상으로 생각함, 감정에 예민함, 자신에게 무엇이 부족한지를 생각함.	독특해져야 한다	선망	수줍어하며 실제 감정과 다른 행동	나는 독창적이고 민감하며 교양있다	평범해질까봐	독특 특별
5 탐구하는 관찰자	감정에 초연함, 냉정함, 남을 꺼림, 지식을 추구함, 위험을 미리 예견함, 분류하고 정리하기.	매사에 완전히 알아야 한다	인색	침묵하는 행동	나는 현명하고 영리하며 수용력이 풍부하다	무능해질까봐	지식
6 성실한 충성가	최악의 시나리오 구상하기, 날카로운 분석, 결정을 못내리고 우물쭈물함, 권위를 불신함, 조직에 충실함	매사에 안전하게 되어야 한다	불안	불안해하며 확인하는 행동	나는 충실하고 복종적이며 충성스럽다	지지받지 못할까봐	안전 추구
7 다재다능 낙천가	신바람, 활력이 넘침, 선택권이 다양한 것을 좋아함, 쾌락을 추구, 마음 속으로 재조립하기, 종합하는 마음.	매사가 즐겁고 낙천적이어야 한다	두려움	재미와 흥미를 따라 움직이는 행동	나는 낙천적이고 행복하며 멋지다	빼앗길까봐	쾌락 재미
8 강한 도전자	고집이 센, 독립적임, 공명정대함, 남을 지배하고 싶어함, 극단적임, 자신감이 넘침.	모든 것에 강한 존재가 되어야 한다	지배욕	행동으로 옮기는 지나친 결단성	나는 정의롭고 강하며 지배적이다	꿀릴까봐	강함
9 온화한 평화 주의자	조화를 추구함, 느긋함, 흡수하는 능력, 무감각, 갈등 회피, 하나의 사물에 여러 가지 시각.	매사에 평화롭고 갈등이 없었으면 한다	갈등	선택을 내리지 못하는 우유부단한 행동	나는 평온하고 조화롭고 균형 잡혀있다	분리 될까봐	안정과 평화

# 에니어그램 유무념 공부카드

- 자신의 성격 패턴 알아차리고 영혼의 자유 찾기 -

유형	성장을 위한 패턴 변형작업 (알아차림)	
	불 건강 상태	건강한 상태
1	분개(결함에 주의를 기울이기 때문에 어떤 것도 좋아 보이지가 않음)	⇒ <b>완전</b> (모든 것이 그 자체로 괜찮으며 불완전한 자체가 완전함이라는 통찰)
	분노(모든 상황에 대한 만성적인 불만족의 느낌)	⇒ <b>평화로우</b> (일어나는 모든 것을 열린 마음으로 수용하기)
2	아침(칭찬이나 다른 형태의 주의를 줌으로써 상대의 마음을 얻고자 하는 것)	⇒ <b>자유의지</b> (자기와 자신의 욕구를 인식함으로써 자율성과 자유를 얻게 된다는 통찰)
	자만심(타인을 위해 뭔가를 하고, 필요한 사람이 되는 것에서 생겨난 부풀려진 자존감과 자기 중요성)	⇒ <b>겸손</b> (타인의 욕구를 충족시켜주려고 지나치게 애쓰지 않고 자신을 있는 그대로 받아들이는 것)
3	허영(성공한 사람이 되고 성공한 사람으로 보이기 위한 전략적 사고)	⇒ <b>희망</b> (무엇을 성취했는지가 아니라 있는 그대로 당신이 가치있는 존재임을 신뢰하는 것)
	기만(성공적으로 보이려 하고 성공적인 이미지에 맞지 않는 부분을 숨기고, 자신의 이미지가 진정한 자기라고 믿는 것)	⇒ <b>진실함</b> (성공과 실패 모두를 인정함으로써 자신을 수용하는 것, 자신의 이미지가 자신의 본질이나 참 자아가 아님을 깨닫는 것)
4	우울(삶에서 결핍된 것에 대해 계속 생각하면서 다른 사람들과 분리되어 있다고 느끼는 것)	⇒ <b>근원</b> (우리는 본래 같은 근원으로부터 왔고 어떤 것도 결핍되어 있지 않으며 모든 것과 사람들은 궁극적으로 깊이 연결되어있다는 통찰)
	시기심(무의식적으로, 의식적으로 끊임없이 자신을 타인과 비교하면서 결핍감이나 우울감을 느끼는 것)	⇒ <b>균형</b> (자기 내면의 자아로부터 비롯되는 사고, 감정, 행동을 명료하고 중심화된 방법으로 경험하는 것)
5	인색함(앞에 대한 만족할 줄 모르는 갈망, 지식, 시간, 공간, 개인적 정보를 나누는 것을 꺼려 함, 결핍의 패러다임)	⇒ <b>전지주지</b> (자신이 직접 체험하고 온전히 대상에 연관되는 것을 통해서 모든 것을 알 수 있다는 통찰)
	탐욕(자신과 관련된 모든 것을 지키려는 강한 욕망과 감정으로부터 자동적 분리)	⇒ <b>무집착</b> (갈망하거나 소유하려고 노력하지 않으면서 대상의 가치를 있는 그대로 받아들이는 것을 먼저 경험하는 것)
6	겁냄(항상 나쁜 상황을 생각하게 하는 의심과 걱정의 생각)	⇒ <b>신뢰</b> (자신과 주변 사람들이 삶의 도전을 잘 극복할 수 있으며 세상에는 확실성과 의미가 있음을 믿는 것)
	두려움(가장 나쁜 일이 일어날 것이며, 자신과 다른 사람을 믿을 수 없다고 느끼는 불안, 걱정, 공포)	⇒ <b>용기</b> (자신의 행동을 잘 의식하는 것을 통해서 두려움을 극복하는 것)
7	계획하기(한 가지 일에서 다른 일로 계속해서 빠르게 마음이 움직여 가는 정신적 과정)	⇒ <b>집중</b> (중요한 일에 대해 주의를 모으고 그 초점을 유지하는 능력)
	탐닉(모든 종류의 새로운 자극, 사람, 일, 아이디어, 경험 들에 대한 만족할 줄 모르는 갈망)	⇒ <b>절제</b> (기쁘고 자극적인 경험 뿐만 아니라 고통스럽고 불편한 경험도 통합함으로써 온전한 사람이 되는 느낌)
8	복수심(분노, 비난, 위협을 통해서 잘못된 것을 바로잡는 과정)	⇒ <b>진실</b> (더 높은, 혹은 더 큰 진실을 찾고자 하는 다양한 관점을 통합하는 능력)
	욕망(자신의 감정과 연약함을 피하고 거부하기 위한 방법으로 사용하는 다양한 형태의 과도함)	⇒ <b>순진무구함</b> (연약함을 그대로 보여주며, 상황을 통제하고 자신과 타인을 보호하려는 노력이 더 이상 필요없는 상태)
9	게으름(자신에게 중요한 것이 무엇인지를 잊고 자신의 의견을 말하지 않음으로써 타인과 갈등을 최소화 하는 것)	⇒ <b>사랑</b> (상대방에 대한 무조건적인 존중과 감사에 기반을 둔 조화로우이 이 세상에 내재되어 있다는 믿음)
	태만(자신의 감정과 욕구에 주의를 기울이지 않음으로써 해야 할 행동을 하지 않는 상태가 되는 것)	⇒ <b>옳은 행동</b> (자신과 타인에게 온전히 주의를 기울임으로써 어떤 행동을 해야할지를 정확히 아는 것)



# 손쉬운 유무념 가이드

---



# 손쉬운 유무념 가이드

연구자 : 이대진, 조명규, 최정윤 교무 / 발표자 : 이대진 교무

## 유무념 공부를 잘 하려면

### I. 들어가는 말

### II. 유무념 공부를 잘 하려면

1. 유무념 공부는 그 필요성을 절실히 느낄 때 실천이 잘 됩니다.
2. 유무념의 뜻을 깊이 이해하고 순서 있게 하면 실행이 잘 됩니다.
3. 효과적인 요령들을 활용할 수도 있습니다.

### III. 나오는 말

## I. 들어가는 말

유무념 대조공부는 하자는 조목과 말자는 조목을 미리 정한 후에 실지 생활 속에서 잊어버리지 않고 실행하는 것입니다.(온전한 생각으로 취사) 이는 사실적 실천으로 부처의 습관을 들이는 것이고, 동시에 그 일의 성공을 이루어 행복을 장만하는 공부입니다.

구체적으로 말하면 우리는 일월상의 진리와 사은사요, 삼학팔조 등 교법전체를 이 유무념 공부를 통해서 실행할 수 있고 그 공덕을 한 없이 누릴 수 있습니다. 더 나아가 가정과 직장과 사회 등 일상생활에서 실행해야 할 모든 일들도 바로 이 유무념 대조공부를 통해서 실천하고 그 결실을 거둘 수 있습니다. 학생은 공부 하는 데에, 사업가는 사업하는 데에, 운전하는 사람은 운전하는 데에, 농부는 농사짓는 데에, 상인은 장사하는 데에, 종교인은 교화하는 데에 활용하여 성공을 이루고 복과 혜를 장만할 수 있습니다.

이처럼 큰 공덕을 주는 유무념 공부를 어떻게 하면 더 잘 실행할 수 있을까요?

저는 유무념 공부를 잘 하기 위한 방법으로 세 가지를 제시하려 합니다. 첫째는 유무념 공부의 필요성에 대한 깊은 자각이 바탕 되어야 실천이 더 잘 될 수 있다는 것이고, 둘째는 유무념 공부의 뜻과 방법을 정전 원문을 통하여 깊이 공부해야 그 원리를 따라 잘 할 수 있다는 것입니다. 그리고 유무념 공부에 유용한 몇 가지 요령들을 잘 활용하면 좋을 것이라 생각합니다.

## II. 유무념 공부를 잘 하려면

### 1. 유무념 공부는 그 필요성을 절실히 느낄 때 실천이 잘 됩니다.(동기유발)

우리는 몸이 심하게 아파서 괴로울 때 그 고통을 벗어나기 위해 그 치료법과 치료약을 찾고, 의사를 찾기 위해 실질적으로 노력을 합니다. 그리고 그 노력의 정도는 그 고통, 괴로움, 생존상 위협 정도에 비례하여 발휘되고, 실천되곤 합니다.

**우리들의 이러한 태도는 유무념 공부에서도 유사하게 나타납니다.**

유무념 공부를 통해서 변화하고 싶은 욕구가 강하면 강할수록 유무념 공부는 잘 실천될 것이지만, 변화하고자 하는 그 욕구의 심리상태가 ‘해도 그만, 안해도 그만’이라는 선택사항 정도라면 우리의 실행의지는 작은 순역 경계에도 쉽게 무너지곤 합니다.

**유무념 공부의 성공여부는 거의 대부분 여기에 원인이 있다고 봅니다.**

즉 그 실천의 필요성이 얼마만큼 절실하고 간절한가에 따라서 생활 속 수많은 순역 경계를 쉽게 이겨내고 성공할 수도 있고, 반대로 쉽게 작은 순역의 유혹에 녹아버리거나 작은 역경에도 무너지게 될 것입니다.

**따라서 어떤 조목을 유무념 공부를 통해서 성공하고자 한다면**

그 조목의 필요성을 얼마나 절실하게 느끼고 있는가를 대조하는 것이 중요합니다. 이를 위해서는 근본적으로는 인생의 궁극의 목표에 대한 깊은 성찰도 필요하고, 변화하고 싶은 조목에 대한 깊은 성찰도 필요합니다.

**인생의 방향에 대한 근본적 성찰은 종종 유무념 공부를 수월하게 합니다.**

예를 들어 저는 출가생활을 하면서도 때때로 TV보는 재미에 끌려서 다음날 아침 좌선준비도 못하고 늦게 잔 적이 있었습니다. 그때는 “좌선 때 깨어서 단전주하기”라는 유무념 조목으로 공부를 했지만 잘 되지가 않았습니다. 왜냐하면 비록 조목은 좌선을 잘하고자 그런 조목을 잡았다 하더라도, 그 서원에 비해서 밤늦게까지 TV를 보는 것이 재미있었고 보고 싶은 욕구가 더 컸기 때문입니다. 하지만 어떠한 계기로 스스로 삶에 대한 깊은 성찰을 통해서 제생의세, 성불제중의 서원이 더욱 커지게 되었고, 그 서원을 이룸에 선의 중요성을 더욱 자각하게 되었습니다. 이렇게 삶에 대한 근본적 성찰을 하고 나니 TV 보는 재미는 자연스럽게 제2의 선택사항이 되었습니다. 이와 같은 방식으로 삶의 궁극의 목적에 대한 근본적이고도 깊은 성찰은 유무념 공부에 있어서 그 공부를 보다 쉽게 성공시키는 효과적인 방법이 되곤 합니다.

**변화하고 싶은 조목에 대한 깊은 성찰은 유무념 공부를 잊어버리지 않게 합니다.**

최근 원불교 신문에 주부인 모 교도가 “아이들의 말을 끝까지 듣기, 입을 사용하기 전에 반드시 멈추기”란 조목으로 유무념 공부를 하는 과정이 게재 되었습니다. 집에서 아이들과의 대화에서 급한 성격으로 아이들의 말을 끝까지 안듣고, 일방적으로 지시하는 자신을 돌아보며 그러한

조목을 정한 것이었습니다. 특히 방학 때에는 기숙사에서 돌아온 아이들이 집에 주로 머물게 되는 터라 아이들에게 화내고 고함치고 하는 것이 전쟁터와 같이 괴로웠다고 하였습니다. 그러한 괴로운 생활이 아마도 교도님의 공부에 크게 동기유발이 되었을 것입니다. 그래서 그 조목을 실천하기 위해서 “아이들의 말에 끼어들고 싶을 때에는 다리를 볼펜으로 찌르기도 하고, 화가나서 소리 지르고 싶을 때에는 입에 물을 물기도 하면서” 속으로 “나는 공부인이다”고 되뇌이면서 주의심을 일깨웠다고 합니다. 그리고 그 결과로 아이들은 그 어느 때보다 행복한 방학을 보내고 서로 아쉬워하며 학교로 향했다고 합니다.

### **이처럼 인생에 대한 근본적인 성찰 또는 해당 조목의 실천 필요성에 대한 깊은 자각은**

유무념 조목을 잊어버리지 않고 실행하고 성공하는 결과를 나타냅니다. 나아가 이 성공은 마음공부의 재미와 행복을 안겨주고, 동시에 스스로를 변화시킬 수 있다는 자신감을 높여줍니다. 이는 미래의 더 큰 실천과 성공의 밑거름이 되는 것입니다.

### **2. 유무념의 뜻을 깊이 이해하고 순서 있게 하면 실행이 잘 됩니다.**

#### **유무념 공부의 중요한 키워드는 조목과 주의심입니다.**

유무념 공부는 정전 일기법에서 등장하는데, 이는 유념과 무념의 합성어이자 유무념 대조공부의 축약어로서 ‘하자는 조목과 말자는 조목에 취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념이라 하고, 취사하는 주의심이 없이 한 것은 무념’이라 한 것에 근거합니다. 그리고 그 단계는 처음에는 일의 성공 여부에 관계없이 취사하는 주의심의 유무만으로 유념, 무념의 변수를 계산하고, 주의심을 챙기는 것이 성숙되면 일의 성공 여부로 유념, 무념의 변수를 계산한다고 하셨습니다. 여기서 유무념 공부에 있어서 핵심 키워드는 첫째는 **실행의 목적과 방향이 되는 조목의 설정**이고, 둘째는 그 조목을 실현하기 위해 **챙겨야 할 마음가짐인 주의심**입니다.

#### **① 조목은 목적지요 방향입니다**

우리가 여행을 할 때에도 가고자하는 목적지를 뚜렷이 하고 나서야 그 목적지에 도달할 수 있는 가능한 교통수단과 비용 및 여행에 필요한 물품을 구체적으로 준비하고 여행길에 착수하게 됩니다. 같은 이치로 유무념 공부에서도 그 목표인 조목설정을 명확히 하는 것이 중요합니다. 보이는 현상 세계에서도 목적이나 목표를 뚜렷이 해야만 적중률과 성공률이 높아지는데 하물며 보이지 않는 마음을 챙기는 일에 있어서 목표를 소홀히 한다면 이는 이미 관념적 공부에 흐르기 쉽고 결과적으로 사실적 수행과 성공을 기대하기는 어렵습니다. 따라서 “하자는 조목과 말자는 조목”을 구체적이고 명확하게 설정하는 것은 유무념 공부의 시작이며 실행과정의 근거이며 도달할 목표로서도 매우 중요한 것입니다. 단적으로 말하자면 명확한 조목이 없이 하는 유무념 공부란 목적지 없이 방향하는 것과 같이 허망하다고 하겠습니다.

## ② 어떠한 조목을 정할 것인가

그렇다면 어떠한 조목을 정할 것인가가 다음 문제로 등장합니다. 우리가 익산에서 전주나 군산이라는 목적지를 정하고 가고자 한다면 그에 대한 교통수단과 비용, 그리고 그 경로 등은 쉽게 그리고 구체적으로 알아 낼 수 있고, 원하는 시간 안에 도착하는 것 또한 어렵지 않을 것입니다. 하지만 목적지를 가본 적이 없는 유럽 등의 해외로 정한다면 문제는 달라집니다. 일단 가능한 교통수단을 자세하게 알아보아야 할 것이고, 또 그곳을 왕복할 여행비용이 얼마나 드는지, 그 비용을 감당할 수 있는지 등도 따져보아야 할 것입니다. 그런데 만일 그런 먼 여행길을 가는데 그에 필요한 절차와 비용과 물품 등을 고려하지 않고 막연히 그곳에 가고 싶다는 일념으로 길을 나서다가는 인천공항까지 갔다가 여권이 없어서, 또는 비행기 티켓 비용이 없어서 돌아와야 할 안타까운 상황이 연출될지도 모릅니다. 이러한 일은 유무념 공부에서도 흔히 볼 수 있는 일입니다. 이제 마음공부를 시작한 사람이 자신의 현주소를 무시한 채 처음부터 탐진치를 다 해야겠다는 생각으로 이것을 유무념 조목으로 잡고 시작한다면 과연 얼마나 사실적인 수행이 되겠습니까. 아마도 탐심을 내고도 스스로 낸 줄 모를 때가 많을 것이며, 진심을 내고도 무념한 줄도 모를 때가 많을 것이며, 치심을 내고도 치심을 낸 줄 모를 때가 많을 것입니다. 이렇게 그 마음이 새는 곳이 많은 줄도 모른다면 어떻게 그 마음을 챙길 수 있겠습니까. 그러므로 조목을 정할 때에는 자신의 현재 상태를 잘 파악한 후 자기가 능히 감당할 수 있는 조목으로 정하고, 가능한 명확하게 유념, 무념을 판단할 수 있는 조목으로 시작하는 것이 좋습니다. 단, 초입자는 너무 세밀해서 자주 있는 것도, 너무 병병해서 어쩌다 한번 있는 것은 가능한 피하는 것이 좋습니다. 정전에서는 일상수행의 요법, 상시응용주의사항, 솔성요론 등의 하자는 조목과 계문, 사연사조 등의 말자는 조목을 밝혀주셨으므로 일단은 이 법문에서 조목을 정하는 것이 좋습니다. 교법을 마음에 품고 살아가는 계기가 되기 때문입니다. 그리고 그 법문 중에서도 자신이 그 실행의 필요성을 깊이 느끼는 조목을 정하는 것이 보다 잘 챙겨질 것이고, 그 효과도 좋을 것입니다. 예를 들어, 평소에 가정이나 직장이나 친구들 사이에서 쓸데없는 말을 많이 하는 버릇이 있어서 고치고 싶다면, “망녕된 말을 하지 말며”라는 법마상전급계문을 조목으로 정할 수도 있습니다. 또한 조목을 정하면서 그 조목을 어떠한 상황에서 많이 챙겨야 하는지 미리 연마해 두는 것도 그 조목을 챙길 때에 큰 도움이 될 것입니다.

## ③ 초입자는 한 두가지 조목으로 시작하자

정전 일기법에서는 “모든 일을 당하여 유념으로 처리한 것과 무념으로 처리한 번수를 조사 기재하되”라 하여 유무념 공부의 범위를 모든 일에 향하여 열어 놓으셨습니다. 하지만 유무념 공부를 처음 시작하는 초입자가 처음부터 모든 일에, 모든 조목을 다 실행하기로 한다면 이는 어린 아이에게 좋은 음식이라 하여 다 먹이려는 것과 같아서 하나도 잘 소화시키지 못하고 그로 인해 오히려 탈이 날 수도 있습니다. 피아노를 배울 때에도 이론공부, 악보 보는 법, 쉬운 악보에서 어려운 악보까지 순서 있게 연주를 배워가고 재미를 느끼듯이 유무념 공부 또한 그와 같이 단계적으로 하는 것이 필요합니다. 그러므로 경전의 많은 법문을 마음에 새기고 실천하는 것은 꾸준히 할 일이지만 유무념 공부를 함에 있어서는 처음에는 한 두가지 조목만을 가지고 철저히 실행해보고 그 속에서 유무념 공부의 원리를 터득하고 자신감을 얻어나가는 것이 중요

합니다. 우리는 종종 많은 사람들이 처음부터 공부 욕심으로 여러 조목을 설정하고 유무념 공부를 하는 경우를 봅니다. 그런데 처음에는 의욕에 넘쳐서 며칠 또는 몇 개월을 지속하다가도 꾸준히 못하고 중도에 포기하거나 또는 형식적인 유무념 공부에 그치는 때가 많습니다. 그렇게 하기를 반복하다 보면 유무념 공부를 성공한 경험 보다는 실패한 경험이 많게 되고 이는 자신감 상실로 이어집니다. 재미가 없어집니다. 반대로 우리가 한 두가지 조목으로 유무념 공부를 철저히 하여 약3개월 이상의 시간을 통하여 기질변화를 체험하게 되면 그 과정에서 얻어지는 유무념 공부의 노하우와 성공의 경험을 통한 자신감은 엄청난 소득이 될 것입니다. 그리하여 그 경험과 자신감을 바탕으로 유무념 공부 조목의 영역을 한 없이 확장해 가면 될 것입니다. 대산종사님께서서는 평때기 공부를 말씀하시며 당신은 신용계문으로 오랜 시간을 공부했다고 하셨습니다. 그러한 여래께서도 그렇게 공부하셨는데 우리가 어찌 자기 역량을 무시하고 욕심대로 하겠습니까.

#### ④ 주의란 잊어버리지 않는 것입니다.

#### ⑤ 주의란 관념의 마음이 아니라 실행하는 마음입니다.

조목과 아울러서 중요한 키워드는 바로 취사하는 주의심입니다. 취사란 정의는 취하고 불의는 버리는 것입니다. 즉 하자는 조목은 실행하고, 말자는 조목은 하지 않는 것입니다. 주의란 정전 정기훈련법에서 “사람의 육근을 동작할 때에 하기로 한 일과 안 하기로 한 일을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 실행하는 마음을 이름”이라고 밝히고 있습니다. 주의에 있어서 핵심은 “잊어버리지 아니하고 실행하는 마음”입니다. 주의(注-물댈 주, 慮-뜻 의)란 한자 풀이에서도 알 수 있듯이 “어떠한 경계에 뜻(마음)을 기울이는 것”입니다. 이를 대종사님께서서는 “①잊어버리지 아니하고 ②실행하는 마음”이라고 풀이해 주신 것입니다. 실제로 우리가 유무념 공부가 잘 되지 않는 경우를 살펴보면 첫째 원인은 경계에서 그 조목을 잊어버리는 것이고, 둘째 원인은 실행하는 마음이 아닌 관념적인 마음이 육근을 지배하고 있기 때문입니다. 주의의 상태를 “실행하는 마음”이라고 표현해 주신 것은 대종사님의 세심한 자비라 생각합니다. 우리는 종종 할 일이 있음에도 TV 드라마에 빠져서 관념으로는 “그만 보고 일해야지...”하면서 TV보는 행위를 멈추지 않고 지속하는 경우가 있습니다. 이때의 마음상태는 “실행하는 마음” 즉 주의의 상태가 아닙니다. “실행하는 마음”이란 말 그대로 TV를 끄고 하고자 하는 일에 착수하는 사실적 행위를 가져오는 마음인 것입니다. 하지만 우리는 실행은 하지 않으면서 생각으로만 “TV 그만 봐야지..., 담배 끊어야지..., 인터넷 그만해야지..., 술 그만 마셔야지...” 등등으로 관념의 마음을 반복하는 경우가 있습니다. 그리고 그것을 때때로 주의심이라고 착각하기도 합니다. 이러한 관념적 마음은 습관이 되면 오히려 사실적 수행에 더 큰 마장이 되어서 우리의 마음을 지배하게 됩니다. 따라서 유무념 공부의 중요한 키워드인 주의에는 “실행하는 마음”을 핵심으로 함을 잊지 말고 바로 그 경계에서 실행하는 사실적 유무념 공부를 해야겠습니다. 대종사님께서 유무념 공부를 할 때에 태조사 등으로 곧 바로 변수를 계산하게 하신 것도 바로 이 “실행하는 마음 즉 주의”를 실현시키기 위한 이유에서 일 것입니다.

### 3. 효과적인 요령들을 활용할 수도 있습니다.

이상과 같이 유무념 공부의 필요성 자각으로 동기유발이 되었고, 유무념 공부의 개념을 따라 각자에게 맞는 명확한 조목을 정하여 잊어버리지 않고 실행하는 마음을 챙기려고 노력한다면 유무념 공부는 상당한 성공을 나타낼 것입니다. 그런데 이 외에도 유무념 공부를 하는데 도움이 되는 몇가지 효과적인 요령이 있어 소개하고자 합니다. 그 요령 중에는 왓칭이라는 책에서 인용한 것도 있으므로 그 부분은 간략히 설명하고, 그 책의 인용 부분을 안내하고자 합니다.

#### ① 명심법(銘心法)

명심법은 말 그대로 유무념 조목을 마음에 다짐하고 깊이 새기는 것입니다. 우리는 종종 일상에서 챙겨야 할 일조차도 그냥 쉽게 걸 넘기 쉬운데, 이는 마음에 새기는 과정이 없이 하다 보면 잘 일어나는 현상입니다. 예를 들어 우리는 때때로 ‘내가 아까 방문 열쇠를 잠구고 나왔나?’, ‘내가 가스불을 잠꿨나?’, ‘열쇠나 안경을 두고도 내가 아까 어디다 두었더라?’ 하며 잠간 사이에 했던 자신의 행위조차도 잊어버리곤 합니다. 이렇게 일상에서 간단한 일도 생각없이 하다보면 방금한 일도 쉽게 잊어 버리는게 우리의 기억력입니다. 그러므로 유념할 조목도 마음에 깊이 새겨서 반드시 하기로 다짐해 둔다면 더 잘 기억될 것입니다.

#### ② 환경조성법

이는 경계를 통한 마음챙김의 효과를 이용하는 방법입니다. 사람의 의식은 경계를 통해서 반응하기 마련입니다. 내가 어떠한 사람을 만나느냐에 따라 다양한 태도가 나옵니다. 예를 들어 존경하는 큰 스승님을 뵈 때에는 스스로 마음이 챙겨지고, 공경의 마음이 나오며, 온전해지기 마련입니다. 반면에 평소 싫어하던 사람, 미워하던 사람을 만나게 되면 그에 따라 불편한 마음들이 나타나고, 마음이 요란해지기 마련입니다. 또 평소 신나게 놀던 친구들을 만나면 그에 따라 유쾌한 감정과 함께 장난기까지 발동하기도 합니다. 이처럼 사람은 그가 접하는 경계 환경에 따라 그 마음의 작용이 다양하게 달리 나타나기 때문에, 환경이라는 경계는 마음공부에 매우 중요한 요소가 되는 것입니다. 따라서 유무념 공부를 하기로 마음먹고 공부를 시작한 사람은 그 공부가 잘 될 수 있도록 우선적으로 최적의 환경을 조성하는 것이 현명한 자세입니다. 특히 본인의 자력이나 의지가 강하지 않은 사람일수록 더욱 필요하고 절실한 부분인 것입니다.

그럼 제가 유무념 공부를 하면서 이용한 환경조성 방법 몇 가지를 소개해 보겠습니다.

**첫째는 유무념카드 목걸이입니다.** 이것은 카드만한 종이에 유무념 조목과 체크할 수 있는 칸을 만들어 이를 코팅하여 목에 걸고 다니며 경계마다 바로 체크하는 방법입니다. 조금은 눈에 띄는 방법이라 거부감이 있을 수도 있지만, 그 효과는 대단히 좋은 방법입니다. 스스로 정한 유무념 조목을 목에 걸고 다니면, 그것을 볼 때마다 의식적이든 무의식적이든 유무념 공부하는 자신에 대한 인식, 유무념 조목에 대한 인식이 깊어집니다. 그 결과 공부심으로 깨어 있는 상태가 효과적으로 지속되게 되고, 특히 그 조목의 경계에서 바로 알아차리고, 챙길 수 있는 때가

많습니다. 실지로 저는 이 방법으로 일상수행의 요법을 약 1년간 챙겼는데 상당한 재미와 효과를 보았습니다.

**둘째는 유무념 조목을 해당하는 곳에 부착하는 방법입니다.** 물론 그 조목을 마음에 깊이 새기고 챙기는 것이 우선이지만 그럼에도 우리는 해당 경계에서 잘 잊어버리게 되므로 눈에 띄는 곳, 특히 챙겨야 할 경계에 유무념 조목을 부착하여 그것을 볼 때마다 재인식하고, 각인시켜서 마음을 챙기게 하는 방법입니다. 예를 들어 사무실에서 챙겨야 할 유무념 조목으로 “업무할 때 쓸데없이 인터넷 안하기”란 조목을 정했다면 바로 그 컴퓨터 모니터 앞에다 그 조목을 부착한다면 컴퓨터를 하는 동안 마음을 놓지 않고 챙기는데 큰 효과를 줄 것입니다. 같은 방법으로 차를 운전할 때 과속이 심하거나, 교통법규를 잘 지키지 못해서 고치고 싶다면 “규정 속도로 교통법규 지키기” 등의 조목을 자동차에 붙여놓고 챙길 수도 있을 것입니다.

**셋째는 유무념표를 크게 만들어서 집안 거실 등에 비치하여 챙기는 방법입니다.** 이것은 특히 가족이 함께 한다면 서로서로 챙겨며 하는 공부라 되어 보다 큰 효과를 볼 수도 있습니다. 자녀들의 교육에도 매우 좋은 효과를 가져올 것이고, 부모는 자녀에게 모범을 보이고자 하는 심리가 작용하게 되므로 혼자 할 때보다 더 좋은 효과를 나타낼 것입니다. 결과적으로 마음공부가 자연스럽게 가족간의 대화 소재가 되어 행복한 가정으로 가는 지름길이 될 것입니다.

이외에도 다양한 환경 조성법이 있을 것입니다. 그런데 이 환경조성법은 처음에 자력이 없을 때 주로 쓰는 법입니다. 너무 환경에 의지하여 공부하다보면 그 상과 흔적이 마음에 남아있을 경우가 있습니다. 그러므로 이 공부로 시작하여 어느 정도 공부에 자신이 생기면 그 후 부터는 좌산상사님의 법문처럼 “흔적 없이 실속 있게” 적공해가야 할 것입니다.

### ③ 이미지화법

이것은 가상 체험법이라 할 수도 있습니다. 즉 앞으로 있을 경우를 생각해두고 그 경우에 내가 유념하는 모습을 동영상 보듯이 미리 마음으로 그려보는 것입니다. 가상으로 유념공부를 체험하는 것입니다. 예를 들어 저는 운전면허 시험을 볼 때에도 이 방법을 응용하여 쉽게 따기도 하였는데, 그 방법은 강사 옆에서 운전하는 모습을 자세히 관찰하면서 동시에 내 몸과 마음으로 그 과정을 따라 그대로 재현해 본 것입니다. 그렇게 하고 나서 또한 미리 운전경로를 생각하며 각 위치에서 내가 취해야 할 운전행동들을 마음으로 이미지화 해두고 운전해 임하였더니, 실제로 운전하는데 (미리 생각해두었기 때문인지) 물 흐르듯이 하여 합격을 하였습니다. 이러한 방법을 다양한 유무념 조목을 따라 적절하게 잘 활용한다면 매우 효과적일 것입니다. 정전 상시 응용주의사항에서 “응용하기 전에 응용의 형세를 보아 미리 연마하기를 주의할 것이요”라고 하셨는데 이 가상의 이미지화법도 바로 미리연마 방법의 하나라 하겠습니다. 제가 이 이미지화법을 유용하게 활용하는 또 다른 경우는 하루 일과를 계획하거나 시간 약속을 지키는 일에서입니다. 우리는 하루 계획, 일주일 계획, 한달 계획 등을 세울 때에 종종 해야 할 일들과 하고 싶은 욕심이 앞서서 실제로 가능한 것보다 많은 계획을 잡고 그 실행과정에서 스스로 어려움을 겪곤

합니다. 그리고 때로는 계획대로 실행하지 못한 자신을 탓하곤 합니다. 하지만 이 이미지화법에 따라 하루 일과를 계획하고, 시간약속을 정하게 되면 비록 가상의 이미지화이지만 어느 정도 사실적으로 가능한 계획을 세울 수 있게 되는 것입니다. 왓칭이라는 책에서는 이 이미지화법과 유사한 방법을 “나를 남으로 바라보면 효과 백 배”, “과정을 바라보면 쉽게 달성된다”라는 제목으로 좋은 내용을 보다 자세히 소개하고 있으므로 참고하시기를 권합니다.

### Ⅲ. 나오는 말

이상 소개한 방법들은 유무념 공부 과정에서 잠깐씩 터득되는 요령들입니다. 그리고 사람 따라, 조목 따라 더 많은 유용한 방법들도 있을 것입니다. 그런데 앞서 지적하였듯이 이러한 요령은 말 그대로 보조 수단입니다. 진정으로 변화하고자하는 서원을 뚜렷이 세운 사람에게 더욱 의미가 있다는 것입니다. 그리고 이것들은 때에 따라서 과정상에서 적절히 활용할 것이지만 너무 여기에 끝까지 의지하려는 것도 문제가 될 수 있습니다. 좌산상사님께서 밝혀주신 유무념의 단계로 보자면 유무념공부는 이러한 보조 수단에 의지함이 없이 궁극에는 “동정일여의 유념이 무념이 되는 경지”에 이르고, “허공처럼 흔적이 없는 무상행이 되는 경지”에 이르며, “대기대용의 경륜을 종횡무진으로 구사하는 경지”에 까지 이르러야 하기 때문입니다. 우리 모두가 대종사님께서 인간개조의 묘방으로 내어주신 유무념 공부의 참 뜻을 마음에 새기고, 큰 서원을 세우고 자신에게 맞는 유무념 조목으로 적공하여 사실적 공부의 재미와 소득을 얻어가며 성불제중의 대업을 성취하시길 바라며 이상 마치겠습니다.

# START 유무념 공부

연구자 : 이대진, 조명규, 최정윤 교무/ 발표자 : 최정윤 교무

## 유무념 공부 이렇게...

### ○유래

유무념 공부는 원기 2년(1917)에 실시된 「성계명시독誠誠名示讀」으로부터 유래됩니다.

성계명시독은 당시 최초 조단으로 구성된 단원들의 공부를 지도하기 위한 방법으로 10일 동안 지낸 바 마음을 조사하여 그 신성진퇴와 행실선부行實善不를 대조하도록 한 것입니다.

유무념 공부는 모든 경계속에서 육근을 응용할 때에 ‘온전(수양)한 생각(연구)으로 취사(취사)’ 하였는지 여부를 조사 기재하는 공부로 이는 곧 삼학병진 공부법입니다

### ○누가 WHO

“공부인”이

### ○언제 WHEN

“모든 일을 당하여”, “매일 육근을 작용할 때”마다

- “모든 일을 당하여 유념으로 처리한 것과 무념으로 처리한 변수를 조사 기재하되, 하자는 조목과 말자는 조목에 취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념이라 하고, 취사하는 주의심이 없이 한 것은 무념이라고 하나니” <정전>

- “매일 육근을 작용할 때 잘된 일은 몇 가지며 잘못된 일은 몇 가지인지를 알기 위함이니”

<불법연구회 통치조단규약>

### ○어디서 WHER

“순간 순간”마다, “경계 경계”마다에서

### ○무엇을 WHAT

“유무념 공부”를

온전한 생각으로 취사하는 주의심을 가지고...

### ○왜 WHY

우리로 하여금 매일 육근을 작용할 때 잘된 일은 몇 가지이며, 잘못된 일은 몇 가지인가를 알기 위함이니, 이는 죄는 짓지 아니하고 복만 짓게 하기 위함입니다. <불법연구회 통치조단규약>

## ○어떻게 HOW

### 유무념 공부 7단계

1단계 - 나에게 필요한 조목을 정합니다(하자, 말자).

- 하루 일과를 여러 건으로 나누어 대조한다.  
<예> 기침, 심고, 좌선, 청소, 아침식사, 근무(수업), 일기, 취침
- 고치고자 하는 악습을 건수로 잡아 대조한다.  
<예> 사투리, 걸음걸이
- 계문, 솔성요론, 일상수행의 요법 등의 실행 여부를 대조한다.
- 심계心戒를 정하여 그 실행 여부를 반성 대조한다.  
<예> 무슨 일을 하거나 무슨 물건을 대하거나 경외심을 놓지 않는다.

2단계 - 잊어버리지 않기 위해 마음 깊이 새깁니다(명심).

- 집안에서는 가장 오래 머무는 곳에 부착한다.  
책상, 주방, 냉장고, 세면장, 거실
- 직장에서는 가장 잘 보이는 곳에 부착한다.  
<예> 책상, 컴퓨터 모니터

3단계 - 경계를 당하여 공부할 때임을 알아차리고 일단 멈춥니다.

- 수시로 온전한 마음 챙기는 연습을 한다.  
<예> 매 시간 정각에 알람을 설정하고 1분선禪
- 매일 좌선·염불·기도로 수양력을 단련한다.  
<예> 좌선, 염불, 기도(원불교100성업기도)

4단계 - 생각을 궁글려서 바른 판단을 내립니다.

- 유무념 조목을 서원과 경전과 양심에 대조한다.

5단계 - 판단을 내린 그대로 실행합니다.

- 정의는 죽기로써 취하고 불의는 죽기로써 버린다.  
<예> 죽기로써 실행하는 연습

6단계 - 멈추어 온전한 생각으로 정의를 실행했으면 유념에 체크하고

- 멈추지 않고 습관대로 했으면 무념에 체크합니다.  
<예> 스마트폰 체크, 마인드스터디, 계수기, 유무념 시계, 태조사

7단계 - 유무념 대조표(일기)에 유념과 무념의 번수를 기재합니다.

- 기록을 돌아보며 분발의 계기를 삼습니다.
- 하루 동안의 유무념 대조 합계를 기재한다.  
<예> 오전 8시, 10시, 11시, 12시,  
오후 1시, 2시, 3시, 4시, 5시
- 점선을 그려 한 달을 결산한다.      • 결산을 통해 분발의 계기를 삼는다.

※ 유무념 조목을 정한 후 조목으로 정한 이유를 명기하자.

# START! 유무념 공부

아래는 유무념 조목을 정하고 잘 실행하기 위한 질문입니다.

지금까지 자신이 살아오면서 몸과 입과 마음으로 지었던 바를 돌아보면서 아래의 질문에 답해 보시기 바랍니다.

## 1. 유무념 조목을 적어 보세요.

내 생활에 좋은 영향을 미칠 새로운 습관은 무엇입니까? (하자는 조목)

---

내 삶에 나쁜 영향을 미치는 버려야 할 습관은 무엇입니까? (말자는 조목)

---

## 2. 조목을 정한 이유를 아래에 적어 보세요.

유무념 공부 조목

---

조목으로 정한 이유

---

이 조목의 실행을 통해 얻고자 하는 것

---

### 3. 유무념 조목에 대한 구체적인 계획을 적어 보세요.

이 달에 실천할 유무념 공부 조목

---

실행 기한 및 내용

---

목표 달성 기준

---

<목표 달성 기준 예>

유념 건수가 1일 10회 이상이면 목표 달성, 무념이 1회 미만이면 목표 달성,  
유무념 체크한 것만으로도 성공, 한 달 중 20일 이상 기재하면 성공, 일이 잘되어야 성공.

### 4. 유무념 대조 체크 방법은 무엇으로 하시겠습니까?

체크 도구

스마트폰

계수기

수첩

암기

유무념 시계

기타 [ ]

체크 방법

번수로 기재

○×로 기재

기타 [ ]

체크 시기

그때 그때 기재

일정한 시간에 기재 [ ]

### 5. 이 조목을 성공적으로 실행하기 위해서는 지금 무엇이 필요한지 적어 보세요

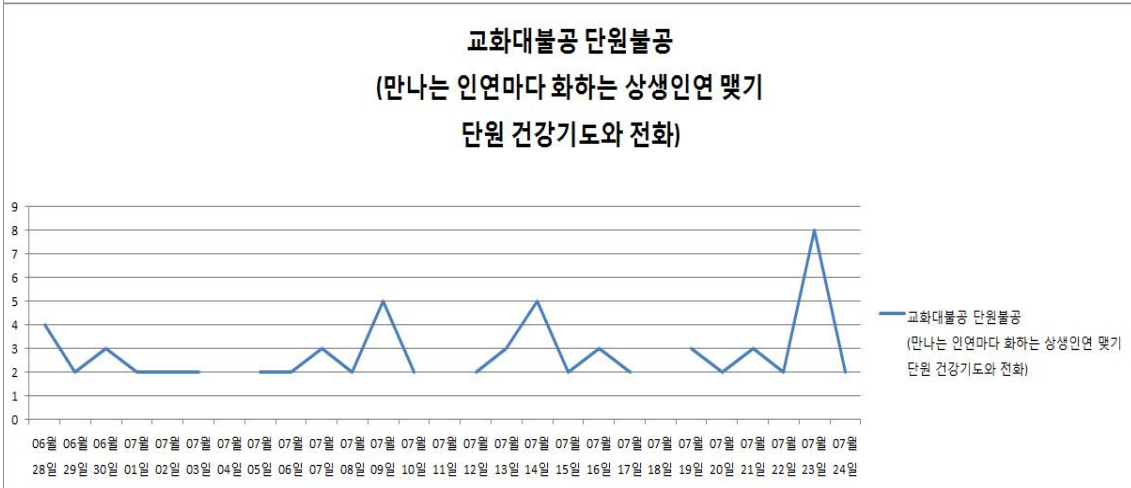
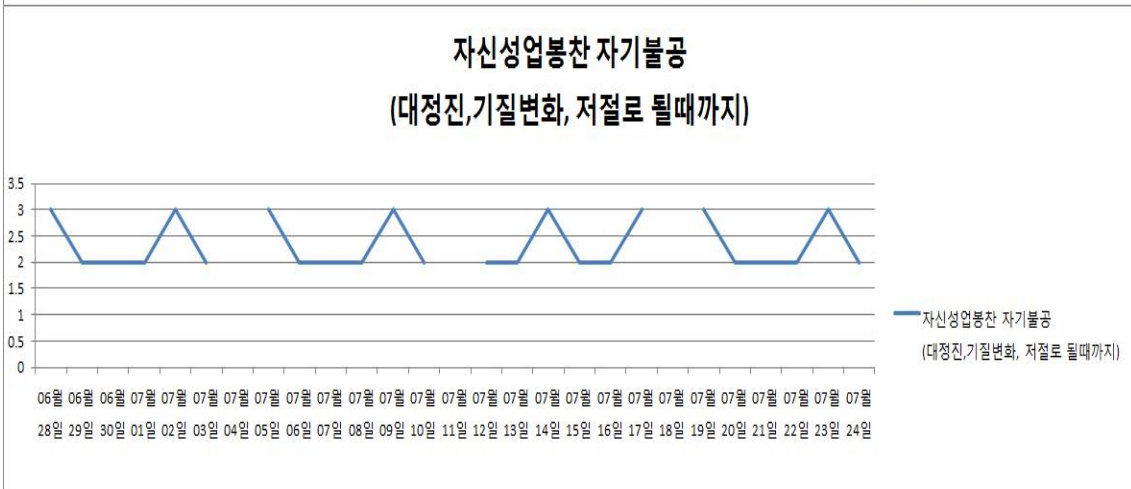
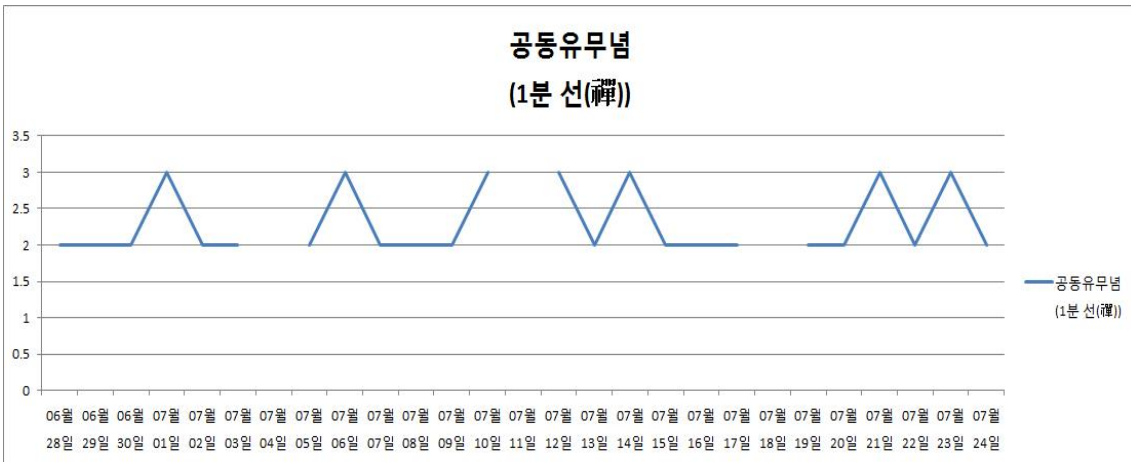
---

## 7. 유무념 공부의 실제

### 1) 2만 단장훈련 - 단장10분성업일기

▶ 단장훈련 유무념 대조표(남대전교당 정호남 단장)

	공동유무념 (1분선(禪))	자신성업봉찬자기불공 (대정진,기질변화,저절로될때까지)	교화대불공단원불공 (만나는인연마다화하는상생인연맺기 단원건강기도와전화)
06월 28일	2	3	4
06월 29일	2	2	2
06월 30일	2	2	3
07월 01일	3	2	2
07월 02일	2	3	2
07월 03일	2	2	2
07월 04일			
07월 05일	2	3	2
07월 06일	3	2	2
07월 07일	2	2	3
07월 08일	2	2	2
07월 09일	2	3	5
07월 10일	3	2	2
07월 11일			
07월 12일	3	2	2
07월 13일	2	2	3
07월 14일	3	3	5
07월 15일	2	2	2
07월 16일	2	2	3
07월 17일	2	3	2
07월 18일			
07월 19일	2	3	3
07월 20일	2	2	2
07월 21일	3	2	3
07월 22일	2	2	2
07월 23일	3	3	8
07월 24일	2	2	2
합계	55	56	68



2) 선행 연구 자료 분석 - 유무념공부 실태 조사(예비교무 76명을 대상으로)

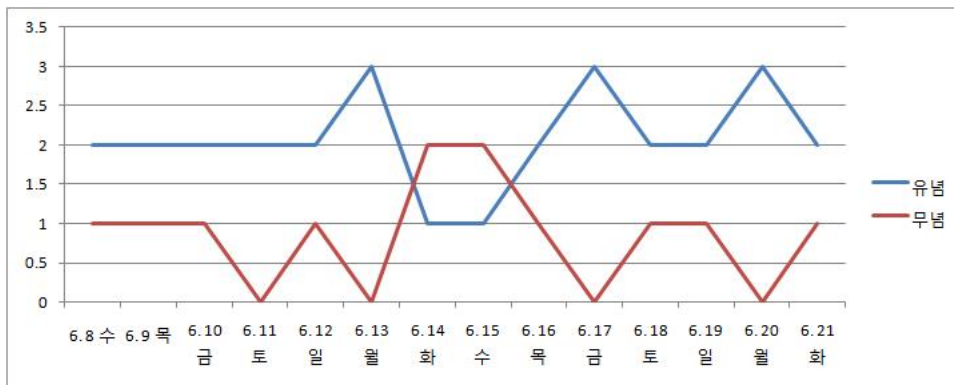
“유무념 공부의 목적을 정확하게 아는가”에 대한 질문에 77%의 학생들이 “그렇다”고 답했으나, 선정한 조목들 중 ‘영산선학대 47%, 원광대 52%, 대학원 41%’의 학생들이 ‘생활습관’을 유무념 조목으로 정했다.

“유무념 공부를 할 때 도구를 활용하는지”에 대한 설문에 원광대가 12%만이 그렇다고 답한 것에서 알 수 있듯이 실제적 체크를 하지 않고, 하루를 마치고 일기 기재를 할 때 어림잡아 변수를 기재하는 것이 대부분이다.

▶ 대학원생 유무념 대조표(장혜안 예비교무)

조목: 식사할 때 첫술 뜨기 전 바른 자세 유념 1차 결과

날짜	유념	무념
6. 8 수	2	1
6. 9 목	2	1
6. 10 금	2	1
6. 11 토	2	0
6. 12 일	2	1
6. 13 월	3	0
6. 14 화	1	2
6. 15 수	1	2
6. 16 목	2	1
6. 17 금	3	0
6. 18 토	2	1
6. 19 일	2	1
6. 20 월	3	0
6. 21 화	2	1



<식사할 때 첫술 뜨기 전 바른 자세 유념 분석 그래프>

= 새로운 조건의 유무념의 시작이다.

흥미로운 것은 ‘1분 동안 바른 자세를 했으면 유념’으로 조목을 좀 더 어렵게 했음에도 불구하고 하고 3회 전부 유념한 횟수가 그전 것들보다 지속의 길이가 더 길어진 것이다. 또한 무념을 한 날도 그 전과 달리 3회 중 1회 이상 하지 않은 결과가 나타났다.

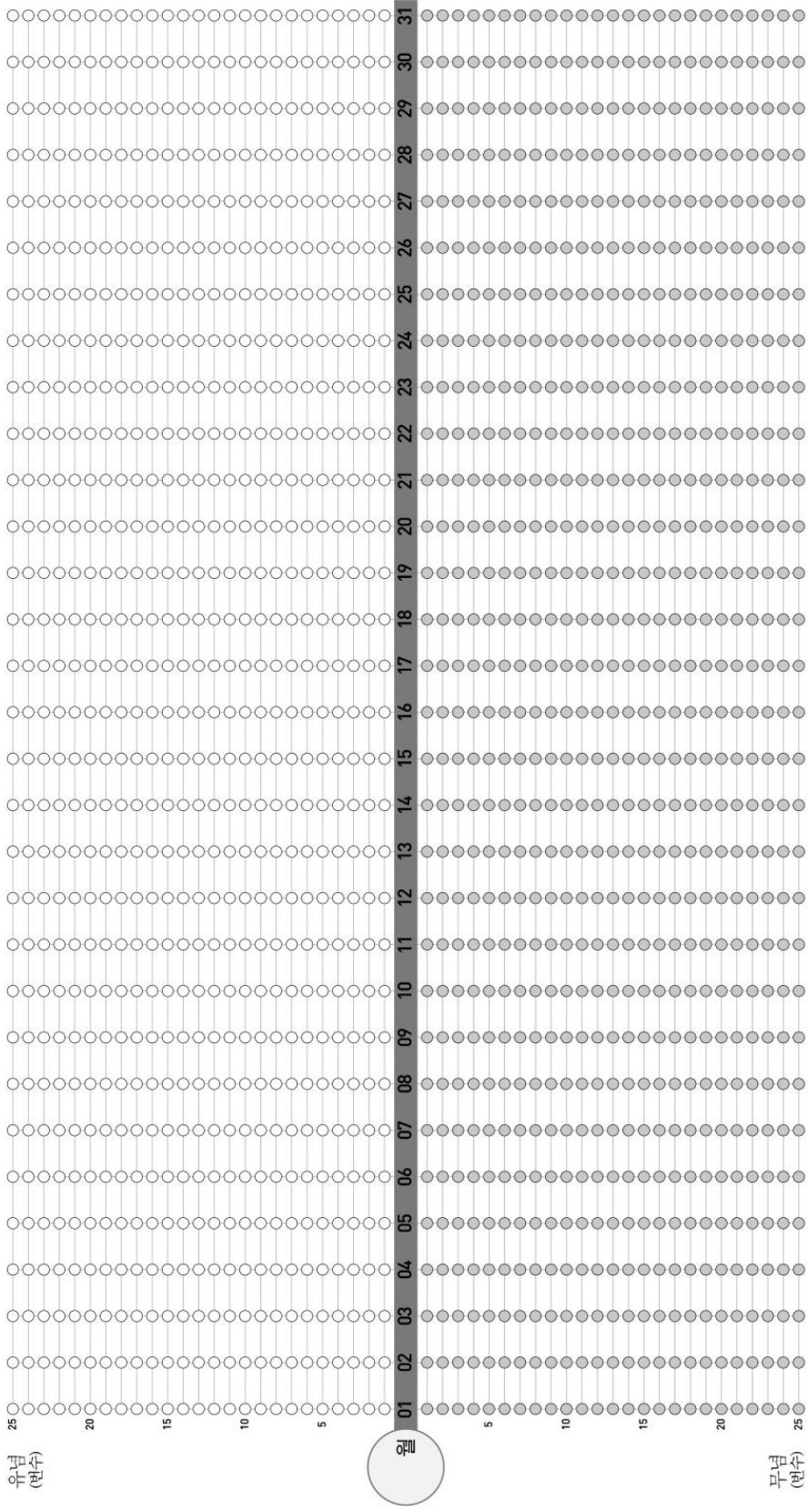


# 의 유무념 그래프



유무념 주목은?

조목으로 정한 이유



유무념 대조 결과

질문 점

보완할 점

취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념 취사하는 주의심 없이 한 것은 무념  
하지는 조목과 같지는 조목에



### 유무념 공부의 효과는?

유무념 공부로 마음 쓰는 법을 터득하고 나면 어떠한 일이라도 해결할 수 있는 능력과 자신감이 생기게 되어 자신의 미래를 밝게 열어 갈 수 있습니다.

유무념 공부는...

- WHO "공부인"이
- WHEN "모든 일을 당하여", "매일 육근을 작용할 때"마다
- WHERE "순간 순간"마다, "경계 경계"마다에서
- WHAT "유무념 공부"를
- WHY 죄는 짓지 아니하고 복만 짓게 하기 위한 입니다.

### 유무념 공부 이렇게 하자!

- 나에게 필요한 조목을 정한다.(하자, 말자)
- 잊어버리지 않기 위해 마음 깊이 새긴다.(경심) 자주 보는 곳에 표시하여 기억한다.
- 경계를 대하여 공부할 때임을 알아차리고 일단 멈춘다. 온전한 마음을 챙긴다.
- 생각을 궁글려서 바른 판단을 내린다. 유무념 조목을 서원과 경전과 앙심에 대조한다.
- 판단을 내린 그대로 실행한다. 정의는 취하고 불의는 버린다.
- 멈추어 온전한 생각으로 정의를 실행했으면 유념에 체크하고, 멈추지 않고 습관대로 했으면 무념에 체크한다.
- 유무념 대조표(일기에) 유념과 무념의 변수를 기재한다. 기재를 돌아보며 분발의 계기로 삼는다.

발행 - 원불교 교회훈련부 · 교회연구소  
 일러스트 - 안세영 교수  
 전담 디자인 신영중 314-2 원불교 중앙총부 / TEL. 063-850-3210



유무념 공부는  
 모든 경계를 처리한 후  
 온전한 생각으로 취사하는 주의심을  
 가지고 했는가 놓고 했는가를  
 대조 반성하는 공부입니다.

원불교 교회훈련부 · 교회연구소



### 유무념 대조 공부란?

원불교 소태산 대종사님께서 밝혀주신 마음공부 방법으로 누구나 자기 스스로를 훈련시켜 부처의 인격을 이루게 하는 가장 바로고 빠른 공부법입니다.

하자는 조목과 말자는 조목에  
 취사하는 주의심을 가지고 한 것은  
 유념이라 하고  
 취사하는 주의심이 없이 한 것은  
 무념이라 하나니라.  
 <원불교 정전 일기법>

경계마다 멈추어  
 온전한 생각으로 취사하는 주의심을 가지고 했으면  
 유념#후으로 체크합니다.



### 마음은?

마음은 본래 순수하고 청정합니다. 이 마음에는 무궁한 묘리와 무궁한 보물과 무궁한 조화가 다 갖추어져 있습니다.

- 취사 정의는 취하고, 불의는 버리는 것
- 주의심 하기로 한 일과 안 하기로 한 일을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 실행하는 마음
- 하자는 조목 일상수행의 요법, 숭성요론, 좋은습관...
- 말자는 조목 계몽, 시연사조, 원망생활, 나쁜습관...

취사하는 주의심을 놓고 습관대로 했으면  
 무념#후으로 체크합니다.



"심지(心地)에 요란함이 있었는가 없었는가,  
 심지에 어리석음이 있었는가 없었는가,  
 심지에 그림이 있었는가 없었는가,  
 신·분·의·성의 추진이 있었는가 없었는가,  
 감사 생활을 하였는가 못하였는가,  
 자력 생활을 하였는가 못하였는가,  
 성심으로 배웠는가 못 배웠는가,  
 성심으로 가르쳤는가 못 가르쳤는가,  
 남에게 유익을 주었는가 못 주었는가를  
 대조하고 또 대조하며 챙기고 또 챙겨서  
 필경은 챙기지 아니하여도  
 저절로 되어지는 경지에까지  
 도달하라."

<원불교 대종경 수행품 1장>

이 마음을 챙기는 것이 유무념 공부입니다.

