

* 좋아하는 사람 혹은 싫어하는 사람. 즐거운 일 혹은 번거로운 일을 불문하고, 마음을 평온케하여 사람을 대하고, 일을 처리한다. 이것이 "옳고 그름을 대할때는 온유해야 한다."라는 것이다.

- 108 자재어 중에서 -

세원소식지

www.sewonsa.com

*펴낸이 : 정 운

*편집인 : 유 진

*펴낸곳 : 세 원 사

*인 쇄 : 형제인쇄·광고

몸의 게으름, 마음의 게으름

정 운 (세원사 주지)

보통 사람은 게으름 피우지 말라는 말을 '부지런히 몸을 움직여야 한다'는 뜻으로 받아들입니다. 맞는 말입니다. 선가(禪家)에서도 '하루 일하지 않으면 하루 먹지 않는다[一日不作 一日不食]'는 것을 철저하게 따르도록 하는 백장청규가 있습니다. 중국 당나라 때 백장 스님께서 돌아가실 때까지 호미를 놓지 않고 농사를 지었으며, 이런 가풍 속에서 오늘날까지 이어져 오고 있는 정신이 바로 '일일부작 일일불식'입니다.

몸이 게으르면 마음도 덩달아 늘어지게 마련입니다. 그러니 몸을 부지런히 움직여야 판 생각을 하지 않습니다. 또는 참선한다면서 두툽한 좌복 위에 온종일 앉아 있다가 자칫하면 종일 잡념에 시달린 채 시간만 헛되이 보내는 일도 종종 있습니다. 그럴 때면 차라리 세상 사람들처럼 바빠 노동하면서 자기 마음을 잘 살피는 것이 더 의미 있다고 하겠습니까.

그런데 이렇게 몸을 쉬지 않고 바빠 움직이느라 보통 사람들은 자기 마음을 살필 여력을 잃게 되는 경우도 많습니다. 일하는 데에 시간을 다 빼앗기고, 일이 끝나면 사람을 만나러 다니고, 약속이 잡혀 있지 않으면 누군가 자신을 불러주지 않을까 해서 휴대폰을 들여다봅니다.

어떤 때에는 노동이 너무 지나쳐서 마음마저 무너지는 경우도 있습니다. 완전히 방전되어 버려서 그저 멍하니 스스로를 내버려두고 싶어 하는 것이 현대인의 자화상입니다. 탈진한 나머지 자신의 마음을 들여다보고 살펴볼 엄두도 내지 못하는 것입니다. 이 또한 게으름입니다.

마음이 게으러지는 데에는 이렇게 두 가지 경우가 있습니다. 첫째는 일상생활을 규칙적으로 제대로 해내지 않고 몸을 제멋대로 내팽개치는 바람에 마음까지 게으러지는 경우입니다. 둘째는 일상생활에 너무 내쫓겨서 세상사의 노동과 쾌락에 하루를 온통 보내느라 마음을 돌보지 않아 게으러지는 경우입니다.

부처님이 정말로 우리에게 조심케 한 것은 마음의 게으름입니다. 마음이 선한 일을 하려 하지 않고, 마음이 소중한 부처님 가르침을 떠올리려 하지 않고, 마음이 기도나 참선을 하려 하지 않는 것, 이것이 바로 우리가 경계해야 할 게으름이요, 부처님이 그토록 강조하신 '게으르지 말라'는 것은 이와 같은 마음공부에 게으르지 말라는 것입니다. 이런 마음공부를 게으리 하지 않아야 이번 생의 남은 인생도 이롭고 죽어 다음 생도 이롭다는 것입니다.

게으름을 피운다는 것이 무엇인지를 재미



www.sewonsa.com

이제 '스마트폰'에서도 세원사 홈페이지를 만날 수 있습니다. / 많은 방문 하시길 바랍니다.

있는 일화로 설명하는 『백유경』 이야기를 들려드리겠습니다.

두 사람이 길을 가다가 옹기장이 집에 들어갔습니다. 옹기장이 마침 물레를 돌리며 흙으로 그릇을 만들고 있었습니다. 두 사람은 그 모습이 너무나 신기하고 재미있어서 시간 가는 줄 모르고 구경하게 되었습니다.

그러다 한 사람은 자리를 떠났습니다. 근처에 어느 부잣집에서 창고를 열어 온갖 필수품을 보시하고 게다가 맛 좋은 음식까지 나눠준다는 소식을 들었기 때문입니다.

“이봐, 친구! 우리 여기서 시간을 보내지 말고 저 부잣집에 가서 가보세나. 거기 가서 나눠주는 것들을 받아오게. 그리고 맛있는 음식도 배불리 먹고 말일세.”

하지만 친구는 그릇 만드는 물레에 정신이 팔려있었습니다.

“잠깐 기다리게. 난 이게 정말 재미있단 말일세. 실컷 보고 나서 그곳으로 가도 늦지 않을 거야. 그때까지 기다려 주게.”

친구는 좀처럼 자리에서 일어날 생각을 하지 않았습니다. 그러자 제안한 사람은 그 친구를 내버려 두고 부잣집으로 가서 원하는 것을 모두 얻고 맛난 음식까지 배불리 먹었습니다. 하지만 구경거리에 정신이 팔린 친구는 옷과 재물, 음식을 하나도 얻지 못했습니다.

『백유경』 59번째 이야기

부잣집에서 나눠주는 생활필수품과 음식은 부처님 가르침을 비유한 것입니다. 옹기장이 그릇 만드는 일에 정신이 팔린 것은 이 세상에서 끝없이 펼쳐지고 반복되는 세상사에서 잠시도 여유를 갖지 않고 휘말리고 있음을 비유한 것입니다. 부잣집으로 가서 필요한 것을 얻은 사람은 부처님 가르침을 잘 챙겨

서 이익을 성취한 사람이요, 그릇 만드는 것을 구경하느라 그 이익을 놓친 사람은 세속에 평생 얽매어 살림살이를 돌보느라고 죽음(덧없음)이 오는 것을 깨닫지 못한 범부를 비유한 것입니다. 백유경은 이어서 다음의 시를 읊습니다.

오늘은 이 일을 경영하고
내일은 저 업을 짓느라
모든 부처님이 큰 용(龍)처럼 나와
우레 같은 소리가 세상에 가득하고
법비가 걸림없이 내리건만
세상 일에 얽매어 듣지 못하며
죽음이 갑자기 닥치는 것도 모르네.

그 모든 부처님의 법회를 놓치고
법의 보배를 얻지 못하며
언제나 곤궁한 나쁜 길에 살면서
바른 법을 배반해 버리는구나.

저 사람이 그릇 만드는 것을 구경할 적에
끝내 구경하기를 그치지 않다가
그 때문에 그는 법의 이익 잃고
영원히 해탈할 기약이 없었네.

『백유경』 59번째 이야기 계송

지금까지 우리는 열심히 하루하루를 살아왔습니다. 일상생활에서 여러 불자님들은 게으름을 피우지 않았습니다. 이제는 끝없이 다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 반복되는 세속사에서 잠시 틈을 내어 마음을 들여다보기를 권합니다. 몸이 잠시 쉬어도 좋습니다. 걸레질을 조금 덜 하고, 반찬 가짓수를 한두 가지만 줄이면 몸이 덜 피곤해질 것입니다. 쉴 때 스마트폰도 내려두기를 권합니다. 사람들은 쉬겠다고 하면서도 오랜 시간 동영상 보는 경우가 많습니다. 그건 쉬는 것이 아닙니다. 우리 뇌는 우리도 모르는 사이에 끝없는 정보와 맛

닥뜨리고 그것을 처리하느라 고생하고 있습니다.

아무것도 하지 않는 것을 ‘게으름’이라고 정의할 수는 없습니다. 겉모습만 봐서는 아무것도 하지 않는 것 같지만 불자는 그 마음으로 선(善)을 생각하고 정법을 사색하고 불보살님의 존재를 마음에 가득 채우는 기도를 하고 있기 때문입니다.

살면서 이렇게 하는 것이 ‘게으름 피우지 않는 것’이고, 이것이 ‘정진’입니다. 이것이 인생 최고의 이익이라고 『불교성전』에서는 말하고 있습니다. ‘최고의 이익’을 여섯 가지 비유로 설명하고 있는데 그 내용이 『불교성전』에서는 바라문과 부처님의 문답에 이어 펼쳐집니다.

바라문이며, 예를 들면 땅 위에서 걸어 다니는 모든 생명의 발자국들은 다 코끼리 발자국에 포함되나니, 코끼리 발자국이야말로 으뜸이라 불리는 것과 같습니다. 그와 같이 게으르지 않음이 그 하나의 법이니, 그것을 닦고 많이 공부하면 금생의 이익과 내생의 이익 둘 다를 잘 성취해서 머물 수 있습니다.

바라문이며, 예를 들면 뽕족한 지붕 집의 서까래들은 모두 꼭대기로 이르고 꼭대기로 향하고 꼭대기로 모이 나니, 꼭대기가 그들 가운데 으뜸이라 불리는 것과 같습니다. (중략)

바라문이며, 예를 들면 갈대를 꺾는 사람이 갈대를 꺾어서 윗부분을 잡고 앞뒤로 흔들고 아래로 내려치는 것과 같습니다. (중략)

바라문이며, 예를 들면 망고가 주렁주렁 열린 것을 줄기째 자르면 그 줄기에 달려 있는 모든 망고가 다 떨어지는 것과 같습니다. (중략)

바라문이며, 예를 들면 어떤 작은 왕이든 그들 모두는 전륜성왕에 복속되나니, 전륜성왕

이 그들 가운데 으뜸이라 불리는 것과 같습니다. (중략)

바라문이며, 예를 들면 어떤 종류의 별빛이라 하더라도 그 모두는 달빛의 16분의 1에도 미치지 못하니, 달빛은 그들 가운데 으뜸이라 불리는 것과 같습니다. 그와 같이 게으르지 않음이 그 하나의 법이니, 그것을 닦고 많이 공부하면 금생의 이익과 내생의 이익 둘 다를 잘 성취해서 머물 수 있습니다.

『불교성전』 408~409쪽

이 세상에는 수많은 동물이 있는데 그중에 코끼리가 몸집이 가장 크고, 따라서 모든 동물의 발자국은 아무리 크다고 해도 코끼리 발자국을 넘지 못합니다. 수많은 별빛이 있다 해도 달빛을 넘지 못하고, 온 세상의 모든 왕들은 왕 중의 왕인 전륜성왕에 복종하는 것처럼, 수많은 실천덕목이 있어도 ‘게으르지 말 것[불방일]’이라는 덕목이 최고요, 가장 힘이 세다는 것입니다.

오늘부터라도 내가 할 수 있는 수행법을 하나 챙겨서 꾸준히 쉬지 않고 실천해보시기를 권합니다. 염불이어도 좋고, 절이어도 좋고, 꾸준히 법문 듣기여도 좋고, 사경이어도 좋습니다. 참선이라면 물론 더욱 좋습니다.

내가 즐겁게 할 수 있고, 기꺼이 할 수 있는 수행법을 선택해서 이어가 보시기를 권합니다. 내 인생의 이익을 제대로 챙길 수 있는 가장 좋은 방법이라고 부처님은 말씀하시기 때문입니다. 정진합시다. ☺



세원소식

후원금 현황

성명	금액	성명	금액	지출	
유상숙	50,000	유정현	10,000	보령시한국청소년연합회	600,000
이주연	20,000	유진스님	20,000	보령시청소년상담복지센터	150,000
박명호	30,000	광명전기	50,000	보령시청소년문화의집	100,000
이용렬	50,000	이건림	20,000	보령시청소년유해환경감시단	100,000
부성보	50,000	이경화	50,000		
강상훈	20,000	김중성	50,000		
오희순	30,000	곽신애	20,000		
양정하	30,000	광명미용실	50,000		
강진아	20,000	배두성	20,000		
박연우	30,000	박순애	30,000		
김규태	20,000	이정숙	20,000		
최부호	50,000	이장희	50,000		
이원호	50,000	형제인쇄.광고	30,000		
서동창	10,000	이주연	20,000		
명청소년소아과	50,000				
한명현	30,000				
유홍주	30,000				
권송은	20,000				
조명연	50,000				
이선엽	30,000				
최창복	50,000				
이영구	50,000				
박인자	50,000				
김현준	10,000	계	1,270,000	계	950,000

여러분의 후원금은 청소년 교화사업에 쓰여집니다. 많은 관심을 가져 주시길 바랍니다.

후원금은 2025년 10월 18일~2025년 11월 18일까지 입금된 것입니다.

<351-0988-2053-63> 농협(세원아정) 후원금 통장입니다. 원하시는 분 입금 부탁드립니다.

위 내역은 시보조금을 제외한 순수한 자부담 지출입니다.



보령시청소년상담복지센터 · 학교밖청소년지원센터

- ◆ 매주 화요일 : "학교적응" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "자가탐색" "사회적응 자립동기강화" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "디지털미디어 피해 청소년 회복지원" "찾아가는 상담" "위기가 새로운 길" "수능 아웃리치" "영어기초학습반" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "사랑의 교실" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 토요일 : "자원봉사활동"이 진행되고 있습니다.



보령시청소년문화의집

- ◆ 매주 화요일 : "방송댄스" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "가야금교실"이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "청소년다도교실"이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "항공기 만들기"가 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 토요일 : "교리교실" "기타교실" "드럼교실"이 진행되고 있습니다.



보령시청소년유해환경감시단

- ◆ 매주 화. 목요일 감시활동이 진행되고 있습니다.