



SHANZAI

Rissho Kosei-kai

Vol. 77



會長 法話

좀 앉아보게나

입정교성회 회장니와노니치코

자세를 바르게 한다

매년 이 시기에는 시험과 진학, 취직과 이사 등 여러 가지 변화가 있어 왠지 마음이 어수선하고 부산스럽 습니다.

이리저리 허둥대며 다니는 사람을 보면 「좀 앉아 보게나」 하며 그 사람의 마음을 안정시키는데, 이것은 바쁘다고 하는 한문(忙)자가 「마음(心)」을 「잃어버리다(亡)」는 의미가 있듯이, 허둥대 며 어수선하게 움직이다 보면 자신을 잃어버리기 쉽기 때 문입니다.

반대로 마음이 안정되어 있으면 우리들은 매우 편하 게 살 수 있습니다. 그럼 어떻게 하면 언제나 안정된 마음, 차분한 마음으로 있을 수 있을까요?

먼저 몸가짐이나 자세등 모양(형태)을 바로하여 마음의 안정을 얻는 방법을 생각할 수 있습니다. 몸과 마음은 서로 깊이 영향을 끼치는 상관관계에 있다고 하며 이것을 심신상즉(心身相卽)이라고 합니다.

교육자이신 모리 노부조우(森信三)선생께서는 「마음을 바르게 가지려면 먼저 몸을 바르게 하라」 고 하시며, 허리를 곧게 세우면 몸은 물론 마음도 안정 된다고 말씀하셨습니다.

또 도우젠선사(道元禪師)께서는 「몸의 위의(威儀)를 바르게 하면 마음도 따라서 고쳐짐이라」 고 말씀 하셨습니다. 어떤 일에 좌절하거나 마음이 술렁거리 안정되지 못할 때에는, 먼저 등을 곧게 펴고 자세를 바르게 하면 차츰 진정되어 마음이 안정된다는 의미 입니다.



정신적인 작용을 올바르게 하고 안정시키기 위해서는 어떻게 하면 좋은가를 인간은 옛부터 여러모로 모색해 왔습니다. 그것이 요가나 선(禪)으로 오늘날 에 전해져 왔음을 보더라도, 자세를 바르게 갖추고 몸가짐을 안정시키는 것은 마음의 안정과 평온함을 얻는 데에 효과가 크다고 할 수 있지 않을까요?

호흡을 하듯이 자연스럽게

다음으로 불안감이나 초조한 마음을 억제하기 위한 마음가짐인데, 불안의 요인으로서 생각할 수 있는 것은 다른 사람과의 비교입니다. 늘 말씀드리는데 바와 같이 자신의 생명의 존귀함·감사함을 깨닫는 것, 즉 남과 비교할 필요가 없는 — 세상의 일반적인 입시의 것을 전부 걸어 내고도 그곳에 남는 것 — 근원의 생명을 자각하는 것이 중요합니다.

에도시대의 유학자 사토우 잇사이(佐藤一斎)가 「사람은 마땅히 스스로 자신의 마음을 예비하고 스스로 안부를 물어야 함이라」고 말했듯이, 항상 자신의 마음을 존중하고 배려하며 마음이 편안한가 아닌가를 묻는 것이 중요하고 그것은 곧살아갈 자신감으로 이어집니다.

앓는다는 것에 맞춰서 말하자면, 우리들에게는 보전(寶前)에서 아침저녁 독경을 하는 계율이 있어서 그것에 의해 마음의 안정을 얻을 수 있습니다. 또 법좌에 참가하여 승가(동료)의 조언을 받아 과도치는 마음을 진정시킨 경험을 가진 사람도 많을 것입니다. 특히 법좌는 법에 의해 삶의 방식을 새로이 고치는, 이른바 스스로의 마음의 안부를 물어 실로 진정한

자신을 주시하는 절호의 자리라고 할 수 있습니다. 그러나 평소 이러한 시간을 가질 수 있는 사람은 그리 많지 않습니다. 오히려 이리저리 바빠 움직일 뿐 좀처럼 안정되지 않는 것이 현실 아닌지요? 그렇다면 활동을 하는 가운데 어떻게 안심감을 얻을 수 있을까요? —

「살면서 죽은 몸이 되고 비참한 신세가 되며 생각대로 되지 않아도 좋아」라는 노래가 있습니다. 무사(無私)와 무심(無心)의 중요성을 설한 것입니다만, 어떤때라도 자신의 상황을 잊고 겸허하게 그리고 어떤 의미에서는 태도를 완전히 바꾸어 일심으로 일과 가사에 몰두할 때 그곳에 진정한 안심감이 있다는 것입니다.

「세존께서 삼매로부터 안상히 일어나시어」라는 경문과 같이, 석존께서도 마음을 안정시키고 깊이 사색에 드신 후에 설법을 해 주셨습니다. 다른 사람도 나와 똑같이 행복해졌으면 하고 기원하는 마음으로 하는 포교가 우리들이 내딛을 다음의 한 걸음입니다. 자신의 편안함을 다른 사람의 편안함으로 넓혀 가는 속에 진정한 「안심」이 있다고 할 수 있습니다.

『佼成』 2012년2月号

본회에 대하여

입정교성회는 1938년에 개조 니와노니코, 협조 나가누마모코에 의해 창립된 법화삼부경을 소의의 경전으로하는 제가불교 교단입니다. 가정과 직장, 지역사회속에서 석가모니 부처님의 가르침을 활용하여, 평화의 세계를 만들어가려 원하는 사람들의 모임입니다. 현재는 니와노니코회장과 함께 저희들 회원은 불교도로써의 포교전도에 힘쓰며, 종교계를 비롯하여 각계각층의 사람들과 손잡고 국내외의 다양한 평화활동에 힘쓰고 있습니다.

SHAN-ZAI 2012년2月号 (Vol. 77)

【発行】立正佼成会 国際伝道本部 〒166-8537 東京都杉並区和田2-6-1 普門館5F Tel; 03-5341-1124 Fax; 03-5341-1224 E-mail; shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp
 編集責任者: 水谷庄宏 編集チーフ: 中村悦子 編集スタッフ: 松岡志帆・工藤友紀乃・斎藤華央留・江藤真弓・鈴木佐祐里・金尾江利子・牧野江身

このニュースレターは、「日本語版」「英語版」「中国語版」「ポルトガル語版」「モンゴル語版」「タイ語版」「ベンガル語版」「ヒンズー語版」「ロシア語版」がございます。また、号によってはその他の言語版が発行されることがあります。 ※ご意見・ご感想・ご不明な点がございましたら、ご連絡なく上記の連絡先までお寄せください。 ※二次使用をされる際には、国際伝道本部までご連絡ください。