

그냥 있음

| 용타스님 |

우리는 어떠한 이유가 있어야 행복을 느끼고 자유를 느낀다고 여깁니다. 그러나 진정한 자유와 행복은 '그냥 있음' 속에 있음을 설파합니다(편집자 주).



(지난 호에 이어서 6부)

029. 초월론4 : 돈망(頓忘)

드디어 필자가 미션으로 여기는 주제에 이르렀다. 미내사 독자들이 영성적으로 준비되어 있다면 이 글을 정독하고 명상하고 사유함으로써 필자가 33년간 안내해온 동사섭이라는 영성교육과정의 고급과정에서 다루는 깨달음의 의식 영역에 들어갈 수 있을 것이다. 그러한 것을 기대하고 시작했던 글이 이 [용타단상]이기도 하다.

본론에 들어가기 전에 앞 장에서 다루어진 026, 027, 028의 공리(空理)와 식리(識理), 자성(自性)이 이 돈망(頓忘)에 일미(一味)로 통합되는 것임을 거듭 확실히 해둔다.

돈망(頓忘)이란 <그냥 있음>으로 완벽한 자유감을 느끼는 심리 과정이다. 그냥 있어보라. 그리고 그 <그냥 있음>으로 온전히 자유로운가 보라. 그냥 있으면서 온전히 자유롭다면 된 것이다. 자기 주관으로 그냥 있되 온전히 자유롭다면 일단 축하받을 일이다. 그러나 제대로 된 자유로움이나, 돈망으로서의 자유로움이나 등을 짚어봐야 한다. 그래서 점검 과정이 필요하다.

돈망 운운의 분위기 이전에 쉽게 생각해보자. 그냥 있으면서 자유롭다면 좋지 않겠는가! 석가모니는 늘 그냥 있을 때마다 자유로웠을 것이다. 어떻게 있는 것이라야 될까? 좋으려면, 자유로우려면, 걸림이 없어야 할 것이다. 걸림이 없으려면 걸릴 주체와 걸릴 객체가 없으면 좋을 것이다. 마음이 과거의 것을 집적거리면 과거의 무엇에 걸림이요, 미래나 현재의 무엇을 집적거리면 또한 미래나 현재의 무엇에 걸림이다. 아무것도 걸치지 않고 발가벗고 있음이다. 어떨까? 접근이

가능하겠는가?

돈망(頓忘)명상의 안내는 1987년도부터 시작되었다. 그때부터 줄곧 돈망 안내를 효과적으로 하는 길이 무엇이나 하는 것이 꾸준한 숙제였다. 중국의 모 선사께서 “깨닫기는 차라리 쉬우나 깨달은 것을 전하기가 어렵다.”고 고백했다는데 참으로 공감이가는 말씀이다.

돈망을 체험할 수 있게 하기 위해서 참으로 긴 세월 다양한 시도를 해왔다. 다양한 시도 끝에 다음 세 문장으로 안내하는 데 이르렀다.

1. 그냥 있다.
2. 아공법공(我空法空)이니 안팎으로 관심 갈 것 없다.
3. 그러하니 그냥 무장무애(無障無礙)하게 깨어있는 것이 이 일물(一物)의 할 일 전부이다.

위 세 문장이 돈망명상 안내 전부이다. 이 세 문장을 그대로 마음속에 새기면서 상응하는 느낌을 느끼면 된다. 다소의 잔손질이 필요하기는 할 것이나 그 세 문장이 돈망과지(頓忘把持)를 위한 열쇠 전부이다. 그렇다면 이 세 문장이 여러분 마음속에 선명히 경험되게 하기 위해 다소의, 아니 상당한 안내 말씀이 필요할 것으로 안다. 이 세 문장을 아무 선입견 없이 글 그대로를 음미하고 또 음미하는 일을 한동안 거듭해보기 바란다. 아래 030의 글은 출저 『마음 알기 다루기 나누기』에 있는 <각성 점두>라는 글이다. 이 글과 이어서 지금까지 돈망 안내를 위해 써왔던 여러 버전의 글들을 소개한다. 무한(無限)을 잡는 데에 큰 참고가 될 것이다.

030. 각성점두(覺性點頭)

—깨어 있음—

‘무엇인가에 깨어 있음’이 깨어 있기이다. 대상으로서의 그 ‘무엇인가’가 사라지고, ‘깨어 있음’ 자체가 깨어 있기의 대상이 되는 것, 그것이 마지막 깨어 있음이요, 가장 본질적인 구경의 깨어 있음이다.

즉, 잠시라도 육근(六根)에 들어오는 다양한 객체(대상·六境)에 주의(注意)가 가는 심리과정에서 주의를 몰수해버리는(off) 심리과정으로 전환해보라. 다시 말해서, 대상을 보는 능동적 행위를 그치고 대상이 의식되기는 할지라도 대상에 에너지(관심·주의)가 가지 않는 수동적 행위로 전환하는 것이다. 이때 대상의 존재는 개념성을 잃고 오직 어떤 ‘깨어 있음성’만 체험된다.

이것이 가장 순수하게 깨어 있음이요, 각성점두의 전부이다. 이 각성점두가 되었으면 그 명징성(明澄性)과 지속성(持續性)을 확장시키는 일이 있을 뿐이다.

그런데 그 에너지 전환, 곧 주의의 몰수가 쉽지 않고, 잠시 점두되었다고 해도 에너지는 다시 과거에 길들여진 대상들에게로 [의지적으로가 아닌 습관대로] 달아나버리는 것이 중생 놀음의 현실이다. 즉 찾아 헤매던 아이를 이미 자신의 등에 업고 있었음을 문득 깨달은 자가 다시 “내 아이 찾노라”는 격이 된다는 말이다.

그러나 끝내 유념할 것은, 각성이 없는 사람은 없고, 그 각성은 지금 바로 살고 있지 않는 사람은 없다는 점이다. 오직 유감인 점은, 이미 그리고 이 순간 바로 살고 있는 그 각성을 의식(점두)하지 못함으로 인하여 에너지(관심·주의)의 방향이 우주의 중심인 각성을 떠나 무수한 타방에 방황하고 있는 것이다. 그것이 중생 놀음이요, 비극이

라면 큰 비극이다.

각성이란, 모든 것에 대한 끌림의 에너지(貪)가 끊기고, 모든 것에 대한 저항의 에너지(嗔)가 끊기고, 모든 것에 대한 개념화(痴)가 쉬어버릴 때에는 자연스럽게 체험적으로 현전(現前)할 것이지만, 몇 겹을 닦아서 그 현전을 기대할 것인가.

여기서 말하고자 하는 것은 삼독이라는 먹구름의 정도나 유무와는 상관없이 이미 각성은 현전해 있다는 점이고, 현전해 있는 그 각성을 현재 진행형으로 현전하고 있다고 의식(체험·점두)하기만 하면 된다는 점이고, 그 일이 결코 어렵지 않다는 점이다. 각성을 체험하고 있는 분상에서는(한번만이라도 확 체험해 본 분상에서는) 실로 아무것도 아니라 할 만큼 당연한 것이요 직접적인 것이다. 마치, 공기가 코를 통해 이미 나들이 하고 있음을 문득 발견하는 것과 같다.

어떤 사람이 아이를 등에 업고 “내 아이 못 보셨소? 내 아이를 찾아주세요” 하고 있는 모습을 본다면 안타까울 일이고, 어떤 사람이 구름 낀 날 신문을 보고 있다가 이미 태양의 빛에 의해 신문을 읽고 있으면서도 그 빛을 깨닫고 즐기지 못하고 “저 빌어먹을 구름장 좀 벗겨주세요” 하고만 있다면 역시 안타까울 일이다.

이미 고향에 살고 있으면서도 그 고향을 느끼지 못하고 있으니 안타까운 일이지 않는가. 스스로를 돌아보고 잘 점검해볼 일이다.

각성체험(점두·의식)은 삼학(戒定慧)이 깊어질수록 그 가능성이 높아지겠지만, 삼학이 각성점두(체험)의 필요조건은 될지언정 절대 조건은 아니다. 물론 삼학의 수준이 완전 제로일 때는 각성점두는 고사하고 인간으로 탄생하는 자체가 불가능할 것이다. 인간 정도의 중생이라면 새로이 삼학을 세월 잡아 닦지 않더라도 효과적인 인연만 만나면 내가 말하는 각성점두는 단박 가능하다.

각성점두의 명징성(明澄性; 一相三昧의 정도)과 지속성(持續性; 一行三昧의 정도)에는 범부지(凡夫地)에서 불지(佛地)까지 무수 단계가 있을 것이므로 각성체험 정도와 바라밀(삼학·팔정도·육바라밀)의 함수관계는 당연히 성립되겠지만 끝내 말하고자 하는 점은 “아, 이것이 각성이구나” 하고 각성을 점두하는 일은 극히 중요하되 또한 극히 어렵지 않다는 것이다.

마치, 양 새끼로 오인하고 살던 사자 새끼가 밀림의 왕으로서 완전한 군림을 하기 위해서는 “나는 밀림의 왕, 사자다”라는 확고한 정체감이 서야 하고, 왕으로서의 경륜을 쌓는 데는 세월이 필요하지만 “나는 양 새끼가 아니고 사자 새끼이구나.” 하고 깨닫는 점두는 양(量)적인 단계가 필요 없고 단박 질(質)적인 사고(思考) 전환만으로 오케이라는 말이다. 어미 사자를 잃은 새끼 사자는 양떼 틈에서 자라게 된다. 새끼 사자는 양의 울음소리를 내며 야들야들한 풀을 뜯는 등 그 하는 품이 영락없는 양이었다. 사자는 양처럼 나약한 동물로 변해갔다. 어린 사자의 행동은 틀림없는 양의 짓거리였다. 어느 날 이 어린 사자는 한 늙은 사자와 상봉하게 되었고, 늙은 사자는 그 어린 사자에게 자신의 용맹스러운 모습을 보여주는 등 이 새끼 사자에게 다시 야성의 참모습을 찾도록 노력을 기울인 결과 어린 사자는 드디어 자신의 진정한 모습을 발견하게 됐다는 이야기다. 이 우화는 아트만이즘에 떨어지지 않는다면 아주 적절한 비유이다.

어떤 것(六境)에도 주의(注意, 관심 에너지)를 두지 않고 있을 때에도 절대로 사라지지 않고 현전해 있는 ‘살아 있음성!’ 그것을 체험해보려고 시도해보라. 문득 “아, 이제 내가 팔만 사천의 벡터(에너지) 놀음을 그치고 쉬어도 될 고향을 확실히 찾았구나” 하고 탄성을 올리게 될 것이다. 그리고도 다시 벡터 놀음이 지속되면 “이것이 속껍에 쌓아

은 습관성(업장)이구나” 하고 깨달으면서 다시 각성이라는 고향의 오솔길을 즐기면 된다. 물론 연기법 등 다양한 바라밀에도 의지하면 좋겠지만 말이다.

이 ‘깨어 있음성’을 살지 못하는 한 영원히 진리를 찾아 헤맬 것이요, 고단한 당위(當爲) 놀음을 그치지 못할 것이다.

깨어 있음 자체는 주객(主客)이 없다. 모든 주(主), 모든 객(客), 일체(一切)의 주객이 개념 이전에 머문다. 내 표현으로는 각성점두(覺性點頭) 혹은 ‘옴’이라 한다. ‘옴’은 보일 뿐 보지 않음이요 들릴 뿐 듣지 않음이요 의식될 뿐 능동적 의식 작업을 하지 않는다. 근경식(根境識) 삼사(三事)의 화합임에는 어김없으나 일체(三事)가 개념 이전에 있으므로 사랑분별(思量分別) 없이 깨어 있을 뿐이다. 이를 체험할 줄 아는 분에게는 당연하고 자연스러운 일이지만 체험을 하지 못하는 분에게는, (정확한 표현으로는) 이미 체험을 하고 있으면서도 체험하고 있는 줄을 모르는 사람에게는 꿀맛을 보지 못한 사람이 꿀 강의를 듣고 있는 것과 같다. 이미 ‘옴’을 살고 있으면서도 ‘옴’을 알지 못하니 안타까울 수밖에 없다.

‘옴’으로서의 깨어 있음, 그것은 그 자체로 극히 좋다. 이 각성점두(覺性點頭), ‘옴’은 인위(因位)이자 동시에 과위(果位)이다. 인위 측면으로 볼 때는 적당한 긴장이 요청되고, 과위 측면으로 볼 때는 하염없는 성적(惺寂)의 평화로움이다.

깨어 있음, 주객의 개념이 사라진 자리에 깨어 있음 자체가 현전(現前)할 때 드디어 그 이름값을 다하게 된다.

* 이 글은 무한의식(無限意識)이 돈망(頓忘)이라는 이름으로 정리되기 전에 써졌다. 돈망은 이 글에 들어 있는 메시지에 공리(空理: 我空法空)가 보태어진 의식(意識)이다.

031. [그냥 있다]

〈그냥 있음〉 = 〈그냥 깨어 있음〉 → 〈깨어있는 의식을 느낌〉

아공(我空)인지라 안으로 집착할 것이 없고, 법공(法空)인지라 밖으로 집착할 것이 없다. 일체유위법 여몽환포영 여로역여전(一切有爲法 如夢幻泡影 如露亦如電)이다. 안팎으로 잡히는 것(분별시비할 바, 집착할 바)이 없으니 무장무애(無障無礙: 안팎으로 일체의 장애가 없음)의 순수의식¹⁾이 한계 없는 무한 우주에 두루한다. 이것을 일러 돈망이라고 한다. 어떠한가? 수궁되는 바가 있는가?

032. 불사선불사악(不思善不思惡)

중국 선불교의 거장(巨匠), 육조 혜능(慧能)이 오조(五祖) 홍인(弘忍)으로부터 법(法)의 인가(認可)를 받고 남하(南下)하고 있었다. 홍인의 제자이자 혜능의 사형인 혜명 스님께서 남하하고 있는 혜능을 붙들고 법(法)을 청한다. 혜능대사는 불사선불사악 정여마시 나개시 명상좌 본래면목(不思善不思惡 正與礙時 那箇是 明上座 本來面目)이라고 묻는다. 즉 선도 악도 생각하지 않을 때 귀하의 본래면목(본마음)은 무엇인가 하는 질문이다. 이 질문이 떨어지자마자 혜명 스님은 깨닫는다. 어떠한가? 이 글을 접하시는 분이 혜명 스님이시다. 선도 악도 생각하지 않을 때 얻어지는 것이 있는가? 준비된 자는 이 질문 하나로 화룡점정(畫龍點睛)을 할 수 있다.

1) Bare consciousness. 개념 이전의 의식상태. 순수하게 깨어있는 의식을 의식하는 심리과정.

033. 개념이전(概念以前)

개념으로 규정하지 않고 바라보기. 개념으로 규정하면서 보는 것이 더 제대로일까, 개념으로 규정하지 않고 보는 것이 더 제대로일까? 물론 개념으로 규정하지 않고 보는 세상이 더 제대로일 것임은 당연하다. 지금 바로 인위(人爲)의 개념놀음이 없는 상태로 바라보라. 천하가 자—연—(自—然—)이리라. 어떤가? 이때 당신의 의식은 어떤 상태인가?

034. 물자체(物自體)

어떤 존재이든 존재 그 자체(自體)는 물자체(物自體)이다. 가만히 주관성이 개입(介入)되지 않은 물자체인 천하를 느껴보라. 세상에 대해 무언가 가치판단을 하는 것은 세상이 그러한 것이 아니고 사람이 주관적으로 자신의 필터를 통해 보는 세계일 뿐이라는 것을 고개 끄덕여보라. 결론적으로 세상을 운위(云謂)하려면 세상 자체를 그대로 운위해야 할 터이니, 자신의 주관성을 배제하고 봐야 할 것 아닌가 하는 마음으로 살짝 자신의 주관성(六根性)이라는 필터를 제치면서 느껴보라. 이때 느껴지는 것이 어떠한가 보라. 여기에서 어떤 <아하!>가 수궁되지 않는가?

035. 방하(放下)

손을 본다.

이때 나의 마음은 손이다.

손을 치운다.

손이 사라진 자리에 허공이 드러난다.

이때 내 마음은 허공이다.

허공을 치워본다.

이때 오직 <그것>만이 의식된다.

<그것>은 순수한 의식이요, 진정 스스로의 마음(自性)이며,

돈망이다.

어떠한가? 어떤 아하!가 있는가?

036. 1000조원의 황재

돈망 경험의 보편화를 위해 돈망(頓忘) 명상을 동사섭 수련장에 교육 프로그램으로 드러내려고 할 때 돈망 명상 수련비에 대해 여러 분들과 논의하였다. “1000만원은 받아야 할 것 같다.”는 설이 제1성(聲)으로 나왔다. 그러나 5000만원으로 거의 낙착되었다. 결국에는 1억으로 낙착되었다. ‘그래 1억 원이다. 무한의 가치를 손에 쥐는 데에 1억 정도는 지출할 만하지.’ 하는 마음으로 나도 1억에 손을 들었다. 세상에 수련비 1억 짜리 프로그램이 있을까? 물론 있기 어렵다. 그러면 무슨 심리로 그런 결정을 했던가? 수련비 1억을 지불한 자는 수련에 완전히 몰입할 수 있을 것이라 여겼기 때문이다. 프로그램이 중요하기로는 무한 가치이지만 너무 단순하고 간단하기 때문에 몰입하기가 쉽지 않을 것이라는 노파심이 앞섰던 것이다. 그러나 시행으로 옮기지는 못했다. 1억을 지불하고 수련한다 할 사람도 있기 어려울 것이요 있다 해도 ‘그 중이 돈맛을 알았나봐!’ 하는 불명예스런 소리들을 감당하기 어려울 것이기 때문이다.

좌우시간 돈망 파지(把持)를 위한 교육과정은 시행의 궤도에 올랐고 어언 19회를 맞이하고 있다. 이 과정에서 특기할 만한 이야기는 안내가 쉽지 않다는 것이다. 이렇게도 안내해보고, 저렇게도 안내해보는 사이에 다양한 안내 버전이 나오게 되었다. 029로부터 035까지의 글들은 돈망이라는 의식을 경험시키기 위한 여러 안내 버전들이다. 언급한 세 문장의 안내법까지 오는 데 20년이 넘게 걸렸다.

돈망의 본질은 어떤 차원의 의식이다. 돈망은 순수한 의식이요, 진정 스스로의 마음(自性)이다. 이것은 <옴>, <순수의식>, <자성> 등으로 표기될 수 있다. 그런데, 거의 모든 사람이 명료하게 안내해 주어도 <그것>을 잡지 못한다. 우습다. 그래서 선지식의 자상한 안내를 받는 모양이다. 또 잡았다 해도 견지(堅持)되기가 어렵다. 과거에 <그것> 아닌 상태로 살아온 삶의 습관성 때문이다.

그러나 깊은 경청, 깊은 정독의 자세로 이 글들을 음미한다면 누구나 돈망(頓忘)을 파지(把持)할 수 있을 것이다. 돈망은 일단 1000조원의 가치이다. 1000조원을 횡재하고자 한다면 위의 돈망명상 멘트들을 1000번 정도 정독음미하고 있으면 된다. 이에 수공된 바가 있으면 마스터의 점검과정을 가질 필요가 있다.

037. 절대 좋음

수련장에서는 언급한 세 문장을 일러주고 문장대로 경험하기를 권한다. 그리고 점검실에서 개인 면담을 한다. 안내대로 경험 되느냐고 묻는다. 대체로 그렇다고 답한다. 그렇다고 답하면 좋으냐고 묻는다. 역시 좋다고 답한다. 좋다고 답하면 절대로 좋으냐고 묻는다. 좋음이 아무리 찬란하더라도 절대 좋으냐에 만족할만한 답을 내리지 못하면

돈망의 본질은 어떤 차원의 의식이다.
돈망은 순수한 의식이요, 진정 스스로의 마음(自性)이다.
이것은 <움>, <순수의식>, <자성> 등으로 표기될 수 있다.

돈망과지(頓忘把持)²⁾ 통과는 안 된다.

자! [‘그냥 있다.’] 하고 지금 바로 그냥 있어보라. [혹여 지금 다른 일 때문에 마음을 이쪽으로 온전히 집중하기 어려울 것 같으면 <돈망(頓忘)>을 주제로 하는 글들만은 차분한 시간을 잡아서 읽기를 바란다.]

사람의 존재방식을 보면 일단 그냥 있는 것이 기 이다. 거듭 말한다. 그냥 깨어 있으라. 이때 자기만 듣는 속 소리로 ‘그냥 있다’ 해보는 것이다. 그러면서 그냥 있는 것이다. 좋은가 보라. 좋으면 그 다음은 절대 좋은가 스스로에게 물어보라.

사람의 모든 생활, 모든 행동은 그냥 있음의 과정이 있고 난 다음의 일들이다. 잠에서 깨자마자 마음은 바로 일터로 간다. 그냥 있는 심리의 과정을 밟지 않고 바로 일터로 마음이 가는 것, 그것은 너무 바쁘다. 바쁨에는 평화를 기대하기 어렵다. 마음이 일터로 가기 전에 좀 쉬는, 그냥 있음의 과정을 가져보라. 마음이 일터로 가기 전에 그냥 쉬고 있는 상태를 견지하되 완벽한 자유감, 완벽한 평화감 속에 있어야 한다. <있되> 전제는 <그냥>이다. 그냥이니 무언가 생각하면서 있는 것이 아닐 터이다. 곧 무심(無心)히 있는 것이다. 무슨 개념이 끼어 든다면 그냥이 아닐 것이다. 개념이전(概念以前)이라야 한다. 어찌 보면 멍하게 있는 듯한 심리 상태이다. 그러나 결코 멍은 아니다. 침에

2) 돈망이라는 의식상태를 이해함(깨달음, 수공함, 점두함)

하게 깨어 있음이다. 이 그냥 있음으로 무한 오케이가 된다면 좋겠는가? 그냥 있음으로 무한 오케이가 되어야 한다. 극락이 있고 니르바나가 있다면 바로 지금 그냥 있음의 심리과정에서 찾아야 한다.

그냥 있음을 경험하고 있는 사람에게 그 상태가 좋냐고 물으면 대체로 좋다고 할 것이다. 어떻게 좋냐고 물으면 이러저러해서 좋다고 답할 것이다. 얼마나 좋냐고 하면 아주 좋다고 답할 것이다. 일단 좋다고 답해야 한다. 좋아야 그 경험을 더 하고 싶을 것이고 좋아야 남에게도 권하게 될 터이니까. 일단 좋다는 것은 축하받을 만하다. 거듭 말하거니와 절대 좋냐고 마스터는 묻는다. 공부인은 또 절대 좋다고 답하곤 한다. 마스터는 절대 좋음의 논지를 가져오라고 한다. 가져온다. 마스터는 이 논지는 좋음의 논지는 되나 절대 좋음의 논지는 아니라고 한다. 절대 좋음의 논지를 다시 내놓으라고 한다. 이런 식의 면담과정을 20회 정도 갖고서야 겨우 통과한 경우도 있다.

자! 어떤가? 그냥 있음에 접근이 되겠는가? 너무 단순해서 너무 어려울지도 모른다. 단순한 듯하지만 만만한 일이 아님을 안내를 해보면서 늘 느껴왔다. 그러나 일단 단순한 그 세 문장, [그냥 있다. 아공법공이니 안팎으로 관심 갈 것 없다. 그러하니 그냥 무장애(無障無礙)하게 깨어 있는 일이 이 일물의 할 일 전부이다.]에 몰입하는 것이 기 이다. 수행과정에 궁금증이 일어날 수 있다. 모든 수행, 모든 명상에는 다양한 궁금증들이 일어나는 법이다. '별로 느낌이 좋다고는 못하겠는데 제대로 하고 있는 것인가?' '과연 깨달음의 길이 이렇게 단순할 수 있을까?' '참선도 하고 고행도 해야 하는 게 아닐까?' 등등... 도반이나 선배들의 도움으로 그런 궁금증들을 해결해가면 된다. 돈망이 상당히 명쾌해진다 해도 상당한 잔손질이 필요할 것이다. 그러나 다시 말하거니와 그 단순한 세 문장에 몰입하는 것이 핵심이요, 마지

막에는 절대 좋다는 논지를 제공해야 한다.

다음 호에는 기초수(基礎受)에 대한 언급이 있을 것이다. 기초수가 다루어지면 돈망은 완전해진다. (다음 호에 계속) 

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **용타 스님** | 용타스님은 1964년 청화스님을 은사로 출가, 1966년부터 1974년까지 고등학교 독일어교사로 교단에 섰으며, 1974년부터 1983년까지 20안거를 성만했다. 미국 삼보사 주지, 성륜 문화재단 이사, 재단법인 행복마을 이사장으로 1980년도부터 세상 사람들의 행복과 해탈을 위하여 [동사섭]이라는 마음공부 프로그램으로 32년 동안 수련회를 개최해왔다. 저서로는 『마음 알기·다루기·나누기』 『10분 해탈』이 있다.