불교총지종
총지종은 불교의 생활화, 생활의 불교화를 통해 참 대승의 정신을 구현하는 생활불교 종단입니다.

총지신문

총기 50년
2021년 8월 1일
월 간 발 행
제보 news@chongji.or.kr

창간년도 총기24(1995)년 10월 16일 등록번호 마 2360호 발행인 : 인선(강재훈) www.chongji.or.kr 구독문의 02-552-1080 불기 2565년 제 261 호

‘법의 등불’로 세상을 다시 비추다

종조 원정 대성사 진영

종조 원정대성사 일대기 집필 완료
설판재자 공모 불사, 11월 중 출판

“부처님의 가르침은 초전법륜 이래 한 번도 멈춰 흩어지지 않았으나 시절 인연에 따라 드러나거나 감춰졌다. 세상의 어둠 속에서 그 법의 등잔을 지킨 이들에 의해 고해를 밝히는 빛이 되어왔다. 부처님이 세상을 위해 가르쳐 생활 속에서 불법을 어긋나지 않게 실천하는 밀교의 교법은 이 땅에 전해진 후 오래도록 마음과 마음으로 이어져왔다. 그러나 아쉽게도 고려 이후 오래도록 길은 끊어지고 가르침은 잊히고 말았다. 세상의 고난을 구하고 생활이 온전히 불법이 되어 부처님의 가르침이 모든 삶의 순간에서 구현되기를 바란 한 사람의 원력에 의해 길은 다시 이어지고 혼란과 고통의 세상에 밀교의 법이 다시 드러나게 됐으니, 원성 대성사의 출현으로 법의 등불은 세상을 다시 비추게 됐다.”〈종조 원정 대성사 일대기 중〉

창종 50년, 종조 멸도 40주년을 기념하여 추진되었던 종조 원정 대성사의 일대기가 2년여 만에 마무리되었다. 1907년 경남 밀양에서 태어난 원정 대성사는 이 땅에 끊어진 밀교종단의 맥을 잇는 한국 정통 밀교사의 중흥조이자, 밀엄국토 건설과 불교의 생활화 대중화에 대한 대원으로 교상과 사상을 갖춘 불교총지종을 1972년 창종하여, 대승불교의 연장선상에 수승한 최상승 밀교가 있음을 만천하에 천명하셨다.

제1장 시절인연, 제2장 큰 단련의 시간, 제3장 세상을 향한 빛, 제4장 구경의 법 등 총 4장으로 구성된 일대기는 원정 대성사의 탄생부터 일제 강점기 항일 독립군으로 활동하였던 부친을 따라 만주로 망명하여 보낸 유년기와 청소년기 시절, 그리고 해방과 6·25 한국전쟁의 소용돌이 속에서 깨달은 원정 대성사의 대비원력과 사상, 발자취를 그대로 담아내고 있다. 이후 정통밀교를 세우기 위해 잊혀진 인연의 흔적들을 찾아내기 시작하고, 직접 역경 불사를 하는 등 이 땅의 고난을 부처님의 가르침으로 구해야겠다는 발심 과정이 생생히 기록되었다. 또 창종의 과정부터 종단이 한국 밀교 부흥의 불씨가 되기까지 대성사님의 흔적들을 고스란히 전하고 있다.

종단 최초로 발간 예정인 이번 일대기는 8월 중 종단 내 스승들과 관련 전문가들의 감수를 완료하는 대로 편집에 들어가 오는 11월 중 사부대중에게 선보일 계획이다. 이를 위해 이번 출판은 원정 대성사의 행장과 가르침을 책으로 엮어내는 소중한 일에 한마음으로 동참하자는 취지로 ‘설판재자(設辦齋者) 공모불사’를 9월부터 실시한다. 설판 불사에 동참 시 동참자들의 명단을 책자에 수록해 전법의 역사로 기록할 예정이다. ‘설판’은 법회나 법당을 지을 때 필요한 불사금을 불자들의 십시일반 정성을 모으는 불가의 모금 문화로 설판재자는 이 공덕을 짓는 사람을 말한다.

이번 일대기를 집필한 김천 작가는 “작업 과정에서 역사적으로 의미 있는 행장을 많이 찾게 되었다.”며 “부친의 독립운동 유공 관련과 서간도 정착, 만주 거주지 사실 확인, 가족 인터뷰를 통한 대성사의 유년기 일화 등은 창종 이전사의 발굴과 복원에 힘을 실어주었으며, 대성사님의 신심 배경과 불교 입교 동기 등을 재차 확인할 수 있었다.”고 밝혔다.

박재원 기자

거리두기 4단계 법회운영

알림

사회적 거리두기 4단계 비대면 법회 관련하여
대면 법회의 허용범위를 전체 수용인원의 10%,
최대 19인 이하로 참석 가능하도록 조정되었습니다.
(좌석의 경우 여덟 칸 띄우기, 좌석의 경우 6m2당 1인)
지역별 방역수칙을 준수하여 법회를 봉행해 주시기 바랍니다.

총기 50년 하반기 49일 불공 회향

전국 사원 해탈절 법회 봉행

종단은 지난달 15일 전국 사원에서 해탈절 법회를 봉행하고 하반기 49일 불공을 회향했다. 지난해에 이어 코로나19의 사회적 거리두기로 교도들의 참석없이 인해 비대면으로 진행됐다. 이날 각 서원당에서는 선망부모와 망자의 해탈은 물론, 일체중생이 각종 질병과 고난에서 벗어나는 날이라며 코로나19의 극복을 서원했다. 사진=총지사 서원당 전서호 기자

서울·경인교구 새 교구장에 록경 정사 재임

7월 24일 관성사 교구회의

록경 정사

보현 전수

서울·경인교구 교구장에 서울 밀인사 주교 록경 정사가 선출됐다. 또 실지사 보현 전수가 총무로 선임됐다.

서울·경인교구는 그동안 코로나 19로 순연되어 오던 교구회의를 지난달 24일 관성사에서 개최하고, 새 교구장에 록경 정사를 재임하기로 만장일치 결의했다.

록경 정사는 “서울·경인교구가 종단 교화의 터전으로 발전할 수 있도록 스승들과 함께 최선을 다하겠다.”며 소감을 밝혔다.

록경 정사는 제 9대, 11대 중앙종의회 의원, 사회복지재단 이사, 정각사, 화음사 등 주교를 역임한 바 있다. 임기는 3년이다.

종/조/법/어

만약 재물 옳게 쓰면 복의 문이 열리므로
일체 재난 소멸되고 무량한 복 오게 된다

지면안내

2면 내 눈높이로 읽는 소의경전
5면 이달의 법문 / 보현 전수
7면 특별기고 / 수능 D-100일에 즈음하여
11면 가로세로 총지문답

제41주기 종조멸도절 추선불사

이 땅에 밀교를 꽃 피우신 종조 원정 대성사님의 가르침을 이어 받아
종단 중흥을 위한 역사에 매진할 것을 다짐하며 추선불사를 봉행합니다.

날짜 _ 총기 50년 9월 8일 수요일 오후 2시
장소 _ 총지사 원정 기념관 / 전국 각 사원 서원당

참석 시 체온 측정, 마스크 착용, 거리두기 좌석배치 등 방역 조치 예정

불교총지종 | 서울시 강남구 도곡로 25길 35 | Tel. 02-552-1080~3 | www.chongji.or.kr

내 눈높이로 읽는 소의경전

진언수행을 닦는 지혜

대일경_주심품①

말법(末法)시대, 부처님의 법대로 사는 사람은 적고 세간의 가치를 숭상하며 수행자라 자처하는 사람들이 온갖 감언이설(甘言利說)로 우리를 더 혼란케 합니다. 이에 진정 우리들을 바른 가르침으로 인도하여 제도(濟度) 해탈케할 법문을 어디서 찾을 수 있을까요? 저는 오랜 옛날로부터 선지식들이 그러했듯 경전에 길이 있다고 생각합니다. 그래서 우리종단의 소의(所依)경전부터 읽기를 제안합니다. 참고로 저는 전문적으로 경전을 연구하는 사람이 아니어서 학문적 이해는 부족합니다. 순전히 '수행적 측면에서 어떻게 이해하고 받아들여야 하나?'는 관점으로 경전을 내 눈높이로 읽은 것이기에 여러 다른 견해와 관점이 있으리라 생각합니다. 여러 선직식들의 다양한 해석과 비판이 더해져 부처님의 바른 가르침에 대한 많은 관심이 종단의 수행 풍토에 좋은 영향을 미치기를 기대합니다. 부처님의 가르침이 우리의 삶과는 동떨어진 죽은 가르침이 아니라 매 순간 우리 삶을 더 의미 있고, 생기 있게 만드는 살아있는 지혜로 우리 삶에 가지(加持)하기를 바랍니다. 필자 주

승원 정사

소의경전

총지종의 소의경전은 『대승장엄보왕경』, 『대승이취육바라밀다경』, 『대일경』, 『금강정경』이 있고 여기에 소개할 경전은 『대일경』「주심품」입니다.

한역 『대일경』은 중국에서 밀교를 전했던 선무외 삼장이 서기 724년에 당나라 낙양 대복선사에서 제자인 일행스님의 도움을 받아 번역하였습니다. 모두 7권 36품으로 이루어져 있으며 크게 교리부분과 실천부분으로 나뉘어집니다.

「주심품」은 대일경 제1권에 해당하는 것으로 『대일경』의 교리부분에 해당합니다. 우리 종단에서 『대일경』「주심품」을 화령 정사가 한글로 번역하여 배포한 것이 『대일경: 대비로자나성불신변가지경』입니다.

주심품

『대일경소(大日經疏)』에서 선무외 삼장은 원래 「주심품」의 제목이 두 개였다고 했습니다. 하나는 「입진언문주심품(入眞言門住心)」이고 또 다른 하나는 「수진언행품(修眞言行品)」이라고 했습니다. 「입진언문주심품」은 '진언문에 들어가기 위해 마음을 어디에 머물러야 하는가?'라는 뜻이고 「수진언행품」은 '진언수행을 어떻게 닦아야 하나?'는 것입니다. 즉 「주심품」은 '바른 진언수행이란 이렇게 닦는 것이다.'라고 밝힌 것입니다. 그렇기에 우리는 「주심품」을 통해 올바른 진언수행을 닦는 지혜를 배울 수 있습니다.

교리와 실천 부분으로 총 7권 36품
범부 중생이 아니라 보살 대상의 설법

"나는 이와 같이 들었다. 대일여래(박가범) 부처님께서 금강법계궁에 머무르고 계실 때 여래께서는 보살들에게 법문을 설하기 위해 보살을 몸으로 사좌자를 삼고 앉아 계셨습니다."

대일여래는 형체가 없는 진리의 부처님이시기에 마땅히 구해야 할 중생이 있으면 그들과 같은 음성을 가지고 그들의 모습으로 나타나 제도하십니다. '보살의 몸으로 사좌자를 삼고 앉아 계셨다'는 것은 이후의 설법의 대상이 보살들임을 암시합니다. 그래서 이 『대일경』은 범부 중생이 아니라 보살들을 대상으로 하는 설법이기에 수준이 높고 기초적인 설명이 없어 어렵습니다.

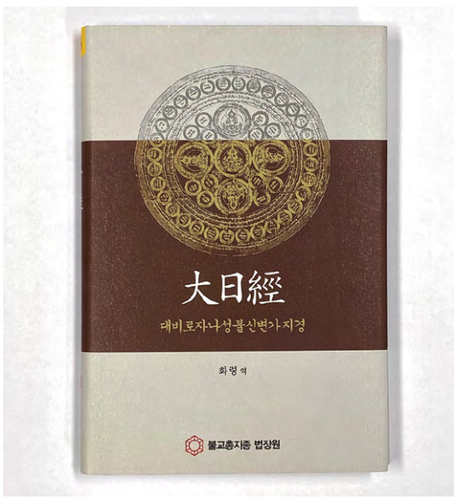
법문의 이해를 돕는 사전지식

1) 마음: 알아지는 작용, 알아지는 현상

부처님께서는 괴로움을 없애기 위해 출가하셔서 모든 괴로움을 극복하시고 무명의 수레바퀴를 멈췄습니다. 어떻게 괴로움을 소멸시킬 수 있었을까요? 우리의 괴로움은 모두 앎에서 생깁니다. 이 앎을 불교에서는 마음이라고 합니다.

눈 귀 코 혀 몸 마음에서 끊임없이 앎이 생깁니다. 눈과 형상이 만나면 앎(안식:眼識)이 생깁니다. 귀와 소리가 만나면 앎(이식:耳識)이 생깁니다. 코와 냄새, 혀와 맛, 몸과 몸의 느낌, 마음과 느낌, 생각, 심리현상 등이 만나면 앎이 생깁니다. 앎에서 괴로움이 생깁니다. 나에게 알아지지 않는 것에서 괴로움이 생길 수 없습니다. 이 앎의 보편적 성질이 바로 무상(無常) · 고(苦) · 무아(無我)입니다. 끊임없이 생겨난다고 하여 '무상', 이렇게 진행되는 앎의 과정이 내가 하는 것이 아니라 원인과 결과라는 조건에 의해 자연적으로 생겨난다고 하여 '무아', 원인과 결과로 생겨난 앎이 무의미하고 집착할 것이 못된다하여 '고'라고 합니다.

〈다음호에 계속〉



통리원장, 불교방송 사장과 면담

통리원장 인선 정사가 지난 7월 29일 BBS 불교방송에서 이선재 사장과 만나 차담을 나눴다. 이 자리에서 이 사장은 불교방송 상반기 경영실적에 대해 설명하고, 인선 정사는 이에 대한 노고를 치하하고 격려했다.

BBS '뉴스와 사람들' 특별대담

사회 명사들과 현안을 짚어보고 해법을 모색하는 BBS 불교방송 보도프로그램 '뉴스와 사람들(진행: 김봉래, 방송 매주 일요일 오후 6시 20분)'에 통리원장 인선 정사가 지난 7월 29일 출연하여 불교총지종 창종 50년을 주제로 대담을 마쳤다. 8월 1일 오후 6시 20분에 방송되며, BBS 홈페이지를 통해 다시 청취할 수 있다.

내마음의 등불 단향사 지홍 전수 편

진흙 속의 연꽃 같이

검은 데는 흰 것이 더 드러나듯이 세상이 악할 수록 선의 가치는 높이 평가되는 것이다. 세상이 악하다고 탓할 것이 아니라, 나만 행해 들어가면 되는 것이다. 그러므로 진흙에서 연꽃이 피지 않느냐.

『종조법설집』 236쪽

'내 마음의 등불'은 스승님들이 평소 마음에 새기고 계신 지혜와 말씀을 릴레이식으로 소개합니다.
단향사 지홍 전수님은 법성사 자성 전수님을 지목하셨습니다.

인생의 가치를 자각하고 수행에 힘을 주는

불교총지종 「불교총전」

「불교총전」은 총지종 종조 원정대성사께서 현교(顯教)와 밀교(密教),대승(大乘)과 소승(小乘)의 모든 경전 가운데서 그내용을 광범위하게 뽑아 불교전체를 올바르게 이해시키기 위하여 통불교적(通佛教)인 입장에서 편찬하였습니다.
일반인들에게는 다양하면서도 체계 있는 불교교과서이고, 불자들에게는 수행의 지표가 되는 부처님 말씀입니다.

문의 불교총지종 통리원 및 전국 사원 | 전화문의 02)552-1080

태공당 월주 대종사, 적요의 세계로…

7월 26일 금산사 영결식 및 다비식 거행

월주 스님의 영결식이 지난달 26일 엄수됐다. 이날 전북 김제 금산사 처영문화기념관에서는 통리원장 인선 정사를 비롯한 불교계 인사를 중심으로 내외빈 150여 명이 참석한 가운데 태공당 월주 대종사의 마지막 가는 길을 지켜봤다.

삼귀의례로 시작한 영결식에서는 현대사 한복판에서 사회운동을 펴며 깨달음을 구했던 고인의 행장과 생전 육성법문이 영상과 함께 소개됐다. 코로나19 방역지침에 따라 영결식장에 입장하지 못한 스님과 신도들은 무더위 속에서도 식장 밖에서 대형 화면을 통해 추도 장면을 지켜봤다.

월주 스님 상좌(제자)이자 장의위원장인 원행 스님은 영결사에서 "오늘 저는 저의 은사이자 한국 불교의 큰 스승이신 태공당 월주 대종사를 적요의 세계로 보내드려야 한다."며 애통해했다. 스님은 또 "태공당 월주 대종사이시여, 속환사바(速還娑婆)하소서."라며 스승이 이 세계로 속히 돌아와 중생 제도에 나서줄 것을 염원했다. 영결식에 이어 금산사에서 300m 떨어진 연화대에서 스님의 법구를 태워 유골을 거두는 불교 전통 장례의식 다비식이 거행되었다.

월주 스님은 1980년 조계종 제17대 총무원장, 1994년 조계종 개혁 당시 제28대 총무원장을 지내고 지구촌공생회 이사장으로 전 세계에 자비행을 펼쳐오다 지난달 22일 오전 9시 45분 제17교구본사 금산사 만월당에서 원적에 들었다. 법랍 68년 세수 87세.

지혜의 눈

시대적 산물의 종교

다양한 주장의 융합과 조화가 필요한 시대
새로운 문명단계, 불교의 외연 변화시켜야

어떤 종교이든지 동시대의 유행과 무관하게 교단을 유지하고 교리를 답습할 수는 없습니다. 종교가 발생한 까닭도 시대적 환경과 무관하지 않기 때문입니다. 종교가 언제 시작되었는지는 정확하게 시기를 알 수 없지만 인류가 뗀석기와 같은 원시적인 도구에 의지하여 살아가던 구석기 시대에도 종교가 있었을 것으로 추론합니다.

그 근거로는 시신을 매장하였고, 매장 시 껴묻거리로 죽은 사람이 생전에 사용하던 도구를 함께 묻은 것을 듭니다. 사람이 죽으면 끝이 아니라 죽고 난 다음의 세계가 있다는 믿음은 인간의 사고가 보이지 않는 영역까지 확장되었다는 것을 의미하고 이러한 추상적 인식의 확대에는 언어의 발달과 관련 있다고 합니다.

이제는 동물도 언어를 사용한다는 것이 밝혀졌는데 다만 인간만이 언어로 추상적 개념을 다룬다고 알려져 있습니다. 이를 '사피엔스'의 저자 유발 하라리는 가상의 실재를 상상할 수 있는 능력이라고 하였습니다.

한편으로 종교는 시대적 산물이기에 거대한 문명 전환기에는 종교도 함께 변화합니다. 새로운 문명이 세워지는 조건 중의 하나로 종교를 꼽고 있습니다. 역사학자 아놀드 토인비는 문명의 부침을 탐구하여 하나의 문명권을 형성하는 세계제국에는 제국의 이데올로기에 해당하는 세계종교가 있다고 보았습니다.

이집트 문명에는 피라미드와 스핑크스로 상징되는 고대 이집트의 종교가 있었고, 알렉산더 제국에 흡수된 후에는 그리스 종교와 오리엔트 종교가 혼합된 헬레니즘 시대에 걸맞은 종교로 바뀌었습니다.

그러다가 기독교가 성립한 후 기독교권으로 편입되었는데, 초기 기독교의 중심지의 한 곳이 바로 이집트입니다. 그리고 이집트의 기독교는 이슬람교가 성립한 후 쇠퇴하였지만 여전히 이집트 인구의 약 10%가 신앙하고 있습니다. 이러한 이집트의 고유한 기독교를 콥트교라고 합니다. 세계의 다른 지역도 이집트에서 보이는 것처럼 여러 종교가 교대로 유행하는 것을 볼 수 있습니다.

우리나라는 고조선 시대부터 고유한 종교가 있었다고 합니다. 단군 왕검의 단군은 제사장의 의미이고 왕검은 임검·임금과 같은 의미로 정치적 지배자를 뜻한다는 것에서 알 수 있듯이 제정일치(祭政一致)의 사회였다고 합니다. 이후 고조선은 기원전 108년 한(漢)나랑 무제(武帝)의 침략으로 멸망하였지만 동시에 고조선의 영향력 안에 있던 많은 소국들이 독립하는 계기이기도 하여 소위 열국(列國) 시대가 됩니다.

부여, 고구려, 옥저, 동예, 삼한이 이 시기에 등장한 나라들이지만 이 나라들도 수많은 소국의 연합체로 출발하였다가 점차 중앙집권 국가로 발전하였습니다. 아마도 종교는 고조선 이래로 비슷한 세계관을 가진 신앙체계가 기능하였다가 불교가 전래되면서 쇠퇴하였을 것으로 추측합니다. 그런데 왜 유교나 도교가 아닌 불교였을까요?

위진남북조 시대에 북방 유목민들은 불교를 국가 종교로 수용한 것과 관련이 있습니다. 중국에서 기원한 유교와 도교는 오호(五胡)로 일컬어지는 북방 유목민에게는 매우 낯선 종교였기 때문이었습니다. 우리 민족도 혈통 상으로는 북방 유목민에 가깝기에 불교를 수용한 것이죠.

불교는 이후 고려에 이르기까지 우리 민족에게 매우 커다란 영향을 미치게 됩니다. 그러나 조선왕조에 들어오면서 불교는 혹독한 탄압에 직면하게 되지요. 승려는 천인으로 취급받고 도시에 있는 사찰은 모두 국가에 폐쇄되었고 지방에 있던 사찰은 유학자들에 의해 서원으로 개조되었죠. 그러다가 일제 식민지를 거치고 해방 이후 근대화 과정에서 불교는 신도 수가 늘어나게 됩니다.

이는 조선왕조에 의해 억압받던 상황이 사라지면서 해방 이후 유교를 대신하여 자발적으로 불교에 입문한 사람들에 의한 것이었습니다. 그러나 1960년대 산업화가 진행되면서 농촌인구가 도시에 이주하여 매우 빠르게 도시화가 진행되었는데, 불교는 이러한 변화에 매우 뒤처지게 되었습니다.

산업화를 겪은 서구사회에서 전래된 기독교는 이러한 시대적 변화에 최적화된 종교였기에 급속한 신도의 증가를 이루어 마침내 현재 한국 사회에서 가장 큰 종교집단이 되었죠. 한편으로 민족적 자존감이 커짐에 따라 그동안 잊혔던 고유의 신앙이 증산교와 같은 이름으로 활발한 활동을 하고 있습니다. 전래의 고유한 민족 종교에서부터 불교, 유교, 도교, 기독교를 비롯해 외국인 노동자의 이주와 더불어 이슬람교도 자리를 잡아 이제 한국 사회는 분명한 다종교사회로 접어들었습니다.

현대사회는 기성의 종교의 사회적 영향력은 점차 감소하고 새로이 등장한 종교가 널리 전파되고 있는 시대입니다. 대표적인 것이 미국의 배우 톰 크루즈가 열렬한 신도라는 사이언톨로지가 있습니다. 21세기에는 눈부신 과학의 발달로 수많은 학자들이 인류는 이제 새로운 문명단계로 진입했다고 주장합니다.

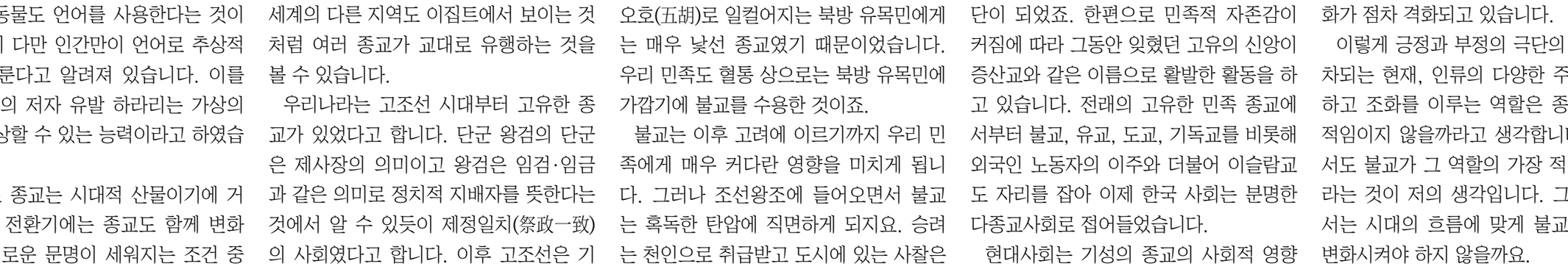
인류는 암을 비롯해 모든 질병을 정복하여 100세 시대가 열렸고 조만간 영생(永生)이 가능할 수도 있다는 주장이 설득력 있게 제시되고 있습니다.

그런데 코로나 19라는 역병의 창궐로 전 세계가 갑자기 위축되었습니다. 조만간 코로나 19가 퇴치되겠지만 또 다른 역병이 인류를 공격할 거라는 점은 명백해졌습니다. 동시에 80억에 달하는 인간이 무분별하게 소비하는 자원이 가져온 기후의 변화가 점차 격화되고 있습니다.

이렇게 긍정과 부정의 극단의 상황이 교차되는 현재, 인류의 다양한 주장을 융합하고 조화를 이루는 역할은 종교가 가장 적임이지 않을까라고 생각합니다. 그중에서도 불교가 그 역할의 가장 적임(適任)이라는 것이 저의 생각입니다. 그러기 위해서는 시대의 흐름에 맞게 불교의 외연을 변화시켜야 하지 않을까요.

칼럼리스트 김태원

불교총지종 불교용품



본존다라니(금색) 13.5x17x3cm ₩ 50,000
본존다라니(앤틱) 13.5x17x3cm ₩ 40,000
본존다라니(액자) 14x19x1.5cm ₩ 10,000
가정본존다라니(대형) 46x27x2.5cm ₩ 29,000
호신다라니(지갑형) 4.2x5.8cm ₩ 3,000
보리수 108염주 ₩ 40,000
편백염주 108염주 ₩ 10,000
찐보리수 108염주 ₩ 40,000

구입문의 | 통리원(02-552-1080) 또는 각 사원

불교총지종 통리원

연명의료 37

100세까지 걸을 수 있는 10가지 방법 (下)

법상 정사

사람은 며칠만 못 걸어도 우울증에 빠지고 건강도 나빠져 폐인이 된다. 노년이 되어서 결국 걸으면 살고, 못 걸으면 죽는다. 100세까지 활발하게 걷게 만들어주는 물리적이면서 정신적인 방법 10가지가 있다.

1. 단백질을 꾸준히 섭취하라
2. 청국장을 섭취하라
3. 달걀을 푼 황태 해장국을 섭취하라
4. 매일 같은 시간에 걸어라
5. 매일 스쾃을 하라
6. 집에서 운동화를 신어라
7. 마음의 짐을 내려놓아라
8. 용서하고 잊어야 한다
9. 신변을 정리해야 한다
10. 노인의 절약은 더 이상 미덕이 아니다

6. 집에서 운동화를 신어라

인간의 무릎 연골은 일반적으로 65년 정도 사용하면 닳아서 얇아지고 떨어져 나간다. 과거에는 평균 수명이 60~70세 정도였으니 65세쯤 무릎 연골이 없어지는 것이 큰 문제가 안 됐지만, 지금 65세는 청춘인데 무릎이 다 닳아버리면 나머지 30년은 어떻게 걸어 다니겠는가? 100세 시대에 무릎과 발을 보호하려면 집에서 운동화를 신어라. 요즘은 집 안 바닥이 타일이나 대리석 등 단단한 재질로 되어 있어 바깥의 아스팔트나 흙바닥보다 딱딱하다.

집에서 운동화만 신어도 무릎의 수명을 5년은 늘릴 수 있다. 슬리퍼는 밑창이 얇아 충격을 흡수하기에 충분치 한다. 운동화를 집 안에서 신으면 무릎에 걸리는 충격이 많이 완화돼 무릎 통증이 개선될 수 있다.

7. 마음의 짐을 내려놓아라

재산을 모으거나 지위를 얻는 것이 경쟁 관계 속에서 이루어지는 것이기에 황혼의 인생은 이제 그런 마음의 짐을 내려놓아야 한다. 나이 60이 넘으면 지위와 돈과 명예를 더 얻고자 하지 말고 더 이상 건강을 잃지 않는 방법을 찾아야 한다.

내려놓고자 하면 불편과 불리함을 감수해야 한다. 돈이 부족한 데서 오는 약간의 불편 지위의 상실에서 오는 자존심의 상처, 가정이나 사회로부터의 소외감도 감수해야 한다. 아는 것도 모르는 척, 보았어도 못 본 척 넘어가고, 내 주장 내세우며 누굴 가르치려 하지 마라.

8. 용서하고 잊어야 한다

살면서 쌓아온 미움과 서운한 감정을 털어 버려야 한다. 삶의 길이만큼 쌓인 애증(愛憎)도 많다. 마음이 약한 상태에서 돌아보면 모든 게 우울하고 슬플 수 있다. 살아 숨 쉬는 것 자체가 생의 환희 아닌가? 아무것도 이룬 것이 없더라도 살아 있는 인생은 즐거운 것이다. 가족이나 타인에게 서운한 마음이 있더라도 그 책임은 나의 몫이라고 생각하자.

마지막까지 추한 꼴 안 보이려면 상대의 실수는 용서하고 관대하더라도 자기 자신에게는 엄격하고 자존감을 지켜야 한다. 인생의 후반은 마무리하는 시간입니다. 정리하고 즐기며 마무리해야 한다는 마음가짐이 중요하다.

9. 신변을 정리해야 한다

'나 죽은 다음에 자식들이 알아서 하겠지' 하는 사고방식은 무책임하다. 자식으로부터 독립해야 한다. 금전적인 독립은 물론 사랑이라는 이름으로 얽매인 부모 자식 관계를 떨쳐 버려라. 자식도 남이다. 그저 제일 좋은 남이다.

10. 노인의 절약은 더 이상 미덕이 아니다

있는 돈을 즐거운 마음으로 쓸 줄 알아야 따르는 사람이 많은 법. 축구에서 전·후반전을 훌륭히 마치고 연장전에 돌입한 당신의 능력을 이미 관중들은 충분히 알고 있다. 연장전에서 결승점을 뽑을 욕심은 후배들에게 양보하고 멋진 마무리 속에 박수 칠 때 떠날 수 있도록 멋진 '유종의 미'를 꿈꾸며 살아가자.

심뽀이야기 21

제7식의 이름, 말라식

법선 정사

말나식은 원시불교와 초기불교에서 설명하고 있는 6식(六識) 사상만으로 설명할 수 없는 정신의 체(體)이다. 다시 말하면 6식 가운데 의식(意識)이 광범위한 활동을 하므로 평상시의 의식은 충분히 설명할 수 있으나 상식을 초월한 정신계는 설명할 수 없는 부분이 있다.

만약 사고로 인해 의식불명의 상태가 되거나 정신적인 충격으로 말미암아 정신작용이 일시 정지하거나 정신착란이 일어난다면 그때 제6식의 뿌리인 의근을 어디에서 구하느냐 하는 것이다. 이문제를 해결한 것이 유식학(唯識學)에서 제6식의 뿌리로 제7식 말나식(末那識;manas-vijnana)을 상정함으로써 해결했다.

한 단계 깊은 마음의 세계, 나의 실체인 영혼을 일컬어 심(心)은 제8식, 의(意)는 제7식, 식(識)은 제6식을 의미

인간의 육신은 수만 년을 거쳐 진화해왔다. 마찬가지로 인간의 의식도 육신의 진화에 따라 진화해왔다. 인간의 마음에 대한 해석은 초기 불교에서는 6식까지만 있는 것으로 봤던 것이 유식학의 발전에 따라 '식(識)'이라는 인간의 마음은 여덟 가지(8識)로 구성돼 있다고 보게 됐다.

8식(識) 중에서 제일 표면에 나타나는 것이 안(眼)·이(耳)·비(鼻)·설(舌)·신(身) 다섯 개의 감각기관(五根)과 연결된 안식(眼識)·이식(耳識)·비식(鼻識)·설식(舌識)·신식(身識)인데, 이것이 가장 바깥에 나타난 거친 식이며, 맨 앞에 나와 있다고 해서 전5식(前五識)이라고 한다. 그런데 불교에서는 식(識)을 단계적으로 나누어 생각한다. 즉, 유식학에서는 제6식을 표층의식이라 한다. 그리고 제6식의 뿌리가 되는 것이 자아의식(自我意識)에 해당하는 제7식인 말나식(末那識)을 새로이 설정한 것이다. 초기불교에서는 6식까지만 있는 것을 봤으며, 의식의 근거가 앞생각이라 했다. 즉, 앞생각이 뒷생각의 뿌리가 된다고 봤으나 유식학에서는 말나식을 상정한 것이다. 그리고 이 말나식은 제6식보다 한 단계 깊은 마음의 세계로서, 나의 실체인 영혼을 일컫는다. 그리고 숨어있는 잠재의식이 제8식인 아뢰야식(阿賴耶識, alaya-vijnana)이다. 이처럼 유식학에서는 8식으로 세분화한 것이다.

제7식은 제6식 다음에 있는 일곱 번째 식이라는 뜻에서 사용되는 용어이다. 또는 제1능변식인 제8식 다음에 일어나는 식이라는 의미로 제2능변식이라 불린다. 그리고 제6식의 의지처가 의근(意根)인 것은 이 제7식이 의(意)의 작용을 하기에, 이 이름을 빌려서 의(意)의 근(根)이라는 의미로 의근(意根)이 된다. 그러므로 제7식의 작용을 의(意)라고 표현하기도 한다. 이 말은 제6식의 의지처가 되는 것을 의근이라 하고, 의근의 작용이 의(意)라는 점에서 불리어진 이름이기에 제7식은 제6식의 의지처가 됨을 말한다.

제7식의 작용인 의(意)와 제6식을 말하는 의식(意識)이 서로 혼란되는 느낌이다. 제6식을 의식이라고 부르는 것은 제7식인 의(意)의 작용을 인식(識)한다는 뜻에서 부르는 용어이다. 그러므로 의(意)를 말하는 제7식과 의식을 말하는 제6식과의 관계가 서로 혼돈될 수 있는 여지가 있다. 만약에 우리들이 제6식과 제7식을 다른 용어로 쓴다면 의식(意識)과 의(意)라고 써야 하며, 이러한 혼돈을 방지하기위해서 제7식의 본래의 갖추어진 산스크리트어 이름이 Manas이기에 이것을 음역(音譯)하여 말나식(末那識)이라 번역하였다.

Manas를 의역(意譯)하면 '사량(思量)'이라는 의미로 해석한다. 사량은 비교하고 분별하여 인식하는 것이며, 대부분 집착된 잘못된 인식을 말한다. 그러므로 말나식은 번뇌의 심식작용을 하므로 삼량(三量) 중에 비량(非量)에 해당된다. 그러므로 제7식의 이름은 제2능변식·의(意)·말나식·사량식이라는 용어로 사용하며 이런 점에서 혼돈을 피하기 위해서 대부분 제7식을 말나식이라고 부르게 되었으며 다른 심식과의 비교를 위하여 주로 제7식이라 명칭한다.

초기불교에서부터 심식에 관하여 심(心)이라는 말과 의(意)라는 말과 식(識)이라는 용어가 서로 혼용되어 사용되는 경우가 많았다. 그러나 본격적인 유식학에 오게 되면, 식(識)은 대상을 뚜렷하게 요별(了別)하는 점을 들어 가장 인식작용이 넓고 뛰어난 제6식을 가리키게 되고, 의(意)는 집착하여 사량(思量)의 작용이 강하기 때문에 제7식을 말하며, 심(心)이란 마음의 가장 근본이기 때문에 제8식을 말하는 것으로 정리하게 된다. 그러므로 정리된 유식에서는 심식의 명칭에 혼돈을 피하기 위하여 심(心)은 제8식, 의(意)는 제7식, 식(識)은 제6식을 의미하는 용어로 정리되게 되었다.

불교총지종 가정희사고

사이즈 가로 25cm
세로 15cm
높이 15cm
정가 60,000원
문의 02)552-1080
불교총지종 통리원

가정희사고가 제작되어 보급 중입니다.
차시공덕으로 서원 성취하시기 바랍니다.

법신불에 공(供) 할 것은 아무데나 못 쓸지라 정성으로 정시(定施)하고, 때로 차시(差施) 모은 것은 한 분 밖에 다시없는 법신불에 희사한다.〈중략〉

정시(定施)는 제독(除毒)이며 또 곡식을 심는데 밑거름과 같으며
차시(差施)는 웃거름과 같이 그 때마다 속히 그 서원을 성취하고
절량(絶糧)은 생미(生米)로써 때때로 불공함이니
각자가 이것을 실천하여 법신부처님께 공양을 올려보면
다 진실로 자기에게 곧 실지(實地) 묘과(妙果)가 있는 것을 알지니라.

〈종조법설집 보시 편 중〉

이달의 법문

자성을 밝히는 가르침

보현 전수

우리가 밀교에 들어와서 7년을 지난 후에 오늘에 와서 그동안 7일간씩 삼밀로서 정진해 오던 길을 돌아보면 7일 정진 중에 일어난 마장은

다 법문으로서 행자의 인격을 완성하는 방법이 되었으며

인간을 개조하는 방법이 되었으며

몸과 마음을 시련하여 금강같이 견고하게 하는 방법이 되었으며

난행 고행을 실행하게 하는 좋은 기회가 되었으며

애착이 화해서 평등한 마음이 되게 하였고

탐심이 화해서 단시하는 마음이 되게 하였고

진심이 화해서 화합하는 마음이 되게 하였고

어리석은 마음이 화해서 지혜가 밝고 인과를 아는 마음이 되게 하는 도량이 되었던 것이니

49일 정진 중 당체설법(當體說法)보다 더 좋은 법문은 없을 것이라고 믿는 것이다.

「종조법설집」 109쪽

> “한순간만 참으면 몰아치던 비바람도 멎고 파도도 잔잔해지며, 한걸음 물러나 생각하면 세상이 넓어 보인다”

종교는 절대의 초인간적인 신을 숭배하고 신성히 여겨 그 뜻에 따라 선악을 권계하고 행복을 바라는데서 기원하였습니다. 통상의 방법으로는 해결 불가능한 인간의 여러 가지 일들을 극복하기 위해 절대자의 힘을 믿고 따르며 그에 응당한 대가를 위해 수많은 희생을 강요해오며 절대적 신에게 의존해왔습니다. 그에 수반되어 오는 극심한 피해와 그런 맹목적인 믿음에서 얻어진 행복의 무상함에 문제 해결을 위해 종교는 질적 변화와 변천을 거듭합니다.

현대의 종교는 모두 정신적 수양을 중히 여깁니다. 무조건적인 맹신이 아닌 수행을 통한 종교적 체험을 통해 신심을 강화하여 삶의 주인공으로 살아가기를 주도하고 있습니다. 그러나 ‘수행’을 겉으로 드러나는 현실적 수행만을 강조하며 염송정진을 몇 시간 하였네, 보시를 얼마를 하였네, 이것을 이루었네. 저것을 이루었네 등 구하고자 하는 바와 얻고자 하는 면에만 치우쳐 가기도 합니다. 이런 수행은 현실 생활의 변화무쌍한 번뇌에 속박되어 도리어 장애가 되기도 합니다. 오욕육진 한가운데서 헤어 나오지 못하고 늘 허덕이게 되는 것입니다.

우리는 수행의 의도를 확연히 하여 염송정진으로 본질을 꿰뚫어 보고 이치를 깨우쳐 자성 안에서 답을 찾고 해결책을 모색하여 자재함과 편안함을 얻어야지 가부좌를 틀고 앉아 허상에 집착하여 망상을 흩날리면서 고통을 더 가중해서는 안 됩니다. 번뇌와 고통은 ‘나’에 대해 잘 모르는 데서 옵니다.

일반인은 자신을 가장 잘 아는 것이 ‘나’이고 내가 자신의 ‘주인’이라 생각하지만, 이 ‘주인’은 인생의 희로애락에 종이 인형이 잔잔한 바람에도 휘날리듯 휘날리고, 종일 번뇌가 끊이지 않아 불평불만을 토로하며, 주위환경이 시시각각 바뀌니 혼란스럽지 않게 바뀜을 거부합니다.

좋은 것을 입고 맛있는 것을 먹고 좋은 자리에 앉아야 하는 내가 ‘나’라고 생각하는 데서 티끌 없던 자성은 빛을 잃고 어두워져 바로 보지 못하고 바로 듣지 못하여 오해와 착각을 거듭하며 고(苦)의 뫼비우스 띠 속에 스스로를 가둡니다. 먼지가 쌓여 그 형체를 알아보기 힘든 것을 나라고 생각하고 있으니 거짓된 것이 진실로 보여 쫓아 달려갑니다. 그러나 찰나 만에 길을 잃고 우왕좌왕 갈피를 잡지 못하고 눈앞에 있는 오답을 붙들고 ‘이것이 맞다’며 아집으로 억지를 부립니다.

염송정진으로 본질을 꿰뚫어 이치를 깨우쳐 자신의 습성과 기질을 바꾸는 것이 곧 수행

인간을 사랑하신 자비로운 부처님께선 무명에 가려진 인간이 부처님과 같은 존재임을 깨닫고 진실된 각자의 본래 자성을 깨치기를 바라셨습니다.

부처님께서 한 손은 하늘을 가리키고 한 손은 땅을 가리키며 하신 말씀이 있습니다. ‘천상천하유아독존(天上天下唯我獨尊).’ 일체중생도 본래 존귀한 불성을 갖추고 있어 부처님과 차별이 없으니 서로 다른 두 가지의 존재가 아니라고 우리에게 말씀하십니다.

부처님의 가장 위대한 점은 그분의 육신에 있지 않습니다. 그분의 법문에 있는 것입니다. 그분의 법문을 통해 우리는 자성을 깨져가는 것임에 부처님을 공경합니다. 부처님과 같은 자성을 갖춘 나를 믿고 깊은 통찰과 이해로 언제 어디서나 지혜를 발휘하여야 자신을 자세히 볼 수 있습니다. 자신을 오롯이 볼 수 있게 될 때 ‘나’의 문제를 해결할 수 있게 됩니다. 고의 윤회에서 드디어 벗어나게 되는 것입니다.

자성을 맑고 깨끗이 하는 것이 수행입니다. 자신의 습성과 기질을 바꾸는 것이 수행입니다.

진정한 수행은 쌓여있는 자성의 먼지를 계속하여 털어내는 일입니다. 털고 닦고를 게을리하지 않으며 꾸준히 묵묵히 해나감이 수행인 것입니다. 여기에 부처님께서 주신 6가지 좋은 방법이 있습니다. 바로 육바라밀 ‘보시, 지계, 인욕, 정진, 선정, 지혜’입니다.

마음속의 자리 잡은 인색함과 탐욕을 미련 없이 버리는 보시. 보시는 금전을 위주로 하지 않습니다.

아름다운 말과 도움을 주는 것도 모두 보시입니다. 타인에게 환희심을 줄 수 있는 보시행은 베푸는 나에게 더 큰 환희심을 가져다줍니다.

지계를 지킴은 타인을 침해하지 않음입니다. 타인의 생명을 침해하지 않고, 타인의 재산을 침해하지 않고, 타인의 신체를 침해하지 않고, 타인의 신용을 침해하지 않으며, 타인의 안전을 침해하지 않음으로 도덕적 수양이 쌓입니다.

넓은 자비의 마음을 가질 수 있는 인욕. “한순간만 참으면 몰아치던 비바람도 멎고 파도도 잔잔해지며, 한걸음 물러나 생각하면 세상이 넓어 보인다.”라고 했습니다. 시야가 넓어져야 내 마음도 넓어집니다.

일체의 선행을 독려할 수 있는 정진. 아직 범하지 않은 악행은 생겨나지 않게 하고 이미 저지른 악행은 참회하고, 아직 하지 않은 선행은 싹을 틔워야 하며 이미 행한 선행은 보호하고 성장시켜야 합니다.

마음을 한곳에 모으고 의지를 집중시키는 선정. 선정의 수양으로 환경에 휘둘려 기복을 나타내고 동요하는 어리석음을 끊을 수 있습니다. 그 어리석음을 끊을 수 있는 것이 지혜의 힘입니다.

이렇게 육바라밀은 적극적 수행이며 의미가 매우 깊습니다. 결국에는 우리를 원만한 궁극의 지점으로 나아가게 해 주는 수행입니다. 육바라밀 수행과 염송정진으로 본래 청정한 자성이 빛을 발하면 ‘나’는 지혜로워집니다. 미혹을 깨치며, 대범해지며, 삿됨은 올바름으로 망상을 진실로 바꾼 명료해진 ‘나’의 앞엔 희망찬 세상이 열릴 것입니다.

성도합시다.

마음이 흩어지면 귀신이 되고 마음이 모아지면 정신이 된다.

귀신이 다른 곳에 있지 않고 그의 근본이 나에게 있으니, 다른 곳에 빌지 말고 자성불에 참회하고 서원하여 보라.

그 복이 백천만 배가 되어서 헤아릴 수 없느니라.

「종조법설집」 167쪽

화음사 교도

정확한 진단과 섬세한 치료로 최선의 결과를 약속 드립니다!

감동e플란트치과

GAMDONG e PLANT DENTAL CLINIC

임플란트 | 심미보철 | 어르신틀니 | 사랑니발치

임플란트, 보철상담 서두르세요!

예약문의 032)228-2275

도경스님의 수행법문

마음공부는 어떻게 해야 하는가?<최종회>

‘사람은 죽어도 지혜는 죽지 않는다’ 삶의 목적이 곧 지혜
바르게 수행하고 꾸준히 수행하면 수행의 이익 얻을 수 있어

수행하는 사람과 수행하지 않는 사람은 무엇이 다른가?

수행하는 사람은 자신의 삶의 장면 장면에서 무엇을 봐야 하고 어떻게 봐야 하고 어디를 향해야 하는지에 대한 분명한 답을 갖고 있는 사람입니다. 수행하지 않는 사람은 자신의 마음의 감옥에 갇혀서 마음의 변화에 따라 이리저리 흘러가는 사람입니다.

삶의 한 장면을 생각해봅시다. 수행하지 않는 사람이 출근 시간에 만원 지하철을 탔습니다. 사람들과 부딪힙니다. 이리 밀리고 저리 밀립니다. 그에게는 화가 일어납니다. 다른 사람과 부딪히면서 일어나는 느낌을 그는 불쾌한 느낌이라고 압니다. 마음에서는 화가 여러 가지 불평을 하지 시작합니다. ‘이 지하철은 왜 이렇게 흔들려’ ‘이 여자 핸드백은 왜 이렇게 커’ ‘저 할머니는 잘 걷지도 못하면서 왜 이 시간에 지하철을 타! 무슨 할 일이 있다고.’ 그의 마음은 끝없이 바깥의 조건들에 대해서 화를 냅니다. 그는 그 상황에서 무엇을 어떻게 해야 할지 전혀 알지 못합니다. 그는 그렇게 온전히 고통 받고 있습니다. 그에게는 그 고통에서 벗어날 수 있는 어떠한 방법도 없습니다.

수행하는 사람입니다. 같은 상황입니다. 지하철 안에서 이리저리 밀리며 부딪힙니다. 성인이 아니니 그에게도 화가 일어납니다. 그는 그 화를 압니다.

그는 ‘자연의 이치다’라는 바른 견해를 일으켜주면서 화를 바르게 보려고 합니다. 화는 대상이 되면서 더 이상 커지지 않습니다. 마음은 부딪히는 느낌을 불쾌한 느낌이라고 압니다. ‘왜 불쾌하지! 느낌일 뿐인데.’ 그는 느낌을 단지 느낌으로 보고자 합니다. 화를 대상으로 보는 자신을 발견하면서, 느낌으로부터 자유로운 자신을 보면서 그의 마음에는 기쁨이 일어납니다. 그는 자신의 고통의 원인을 밖에서 찾지 않습니다. 그는 모든 원인을 자기 안에서 찾고 자신 안에 머물면서 만족합니다. 그는 그때 무엇을 봐야 하고 어떻게 봐야하는지에 대한 명확한 답을 가지고 있습니다. 그는 그의 삶에 대한 명확한 답을 가지고 살아가는 사람입니다. 그는 현재를 바르게 살아가는 사람입니다.

이 두 사람의 삶의 질이 얼마나 다릅니까? 여러분은 어떤 삶을 살고 싶습니까?

진정한 우리 존재의 목적은 무엇인가?

우리가 이 세상에 태어나서 많은 세월이 지났습니다. 어떤 이에게는 40년, 어떤 이에게는 50년, 어떤 이에게는 60년의 시간이 지났습니다. 이렇게 보면 정말 긴 세월을 살아왔던 것 같습니다. 자신이 살아온 날들을 생각해보십시오. 그 시간들의 존재감이 지금 있습니까? 생각해보면 긴 시간을 살아온 것 같은데 그 시간들의 존재감이 지금 느껴지지 않습니다. 왜 그렇겠습니까? 과거라는 것이 실재하는 것이 아니어서 지금 이순간 내게 알아지지 않기 때문입니다.

자신의 삶을 돌이켜보면서 나의 삶은 이것이 있어서 진정 가치 있었다 라고 말할 수 있는 것이 있습니까? 이 질문에 분명한 자신의 답을 가진 사람은 거의 없을 것입니다.

이렇게 시간이 계속 흘러서 어느 순간 죽음 앞에 있는 자신을 발견할 때가 있을 것입니다. 그때도 한 번 자신이 살아온 삶을 돌이켜 볼 것입니다. 지금 자신의 삶의 의미를 발견하지 못한다면 그때도 자신이 살아왔던 삶의 의미를 발견할 수 없을 것입니다. 어디에서 자신의 삶의 의미를 찾을 수 있을까요?

지금 우리가 중요하게 생각하는 것들이 죽음 앞에서도 중요할까요? 죽음은 가식이 통하지 않는 진실한 삶의 순간입니다. 죽음 앞에서 가족이 중요할까요? 죽음 앞에서 내가 지금 고생하며 얻으려고 하는 사회적 지위, 재산이 소중할까요? 건강은 어떻습니까? 죽음 앞에서 이미 건강한 몸은 존재하지 않습니다. 죽음 앞에서 그런 것들이 가치를 가질 수 없다면 지금 이 순간에도 그런 것들은 우리에게 절대적 가치를 가질 수 없습니다. 과연 우리의 존재의 목적은 무엇일까요?

저의 큰 스승께서는 사람은 죽어도 지혜는 죽지 않는다 라고 말씀하셨습니다. 저의 스승께서는 삶의 목적은 지혜에 있다고 말씀하십니다. 붓다 당시 붓다의 제자들 가운데 지혜가 수승한 제자들은 자신들이 죽을 때를 알고 있었습니다. 죽을 날이 가까이 다가오면 붓다에게 가서 언제 빠리닙바나에 들겠다라고 붓다에게 이야기합니다.

그러면 붓다는 죽음을 앞둔 제자에게 이런 요구를 하십니다. ‘제자야! 내게 법문을 해 다오.’ 그럼 제자는 자신이 수행을 하면서 깨달은 6가지 감각기관의 일어남에 대해서, 대상과 마음의 작용에 대해서, 일어나는 것들의 연기성에 대해서 법문을 합니다. 그 법문의 내용은 그가 읽고 들어서 안 것들이 아닙니다. 그가 수행을 통해서 직접적으로 깨달은 것입니다. 붓다는 죽음을 앞둔 제자에게 자신이 수행을 통해서 깨달은 지혜를 다시 한 번 떠올리도록 하신 것입니다. 왜냐하면 죽음 앞에는 진정 가치 있는 것은 지혜뿐이기 때문입니다.

죽을 때의 상황을 한 번 생각해봅시다. 몸이 아픕니다. 미래의 불확실성 때문에 불안합니다. 머리도 멍합니다. 이런 상태를 무방비로 받아들이며 죽어간다고 생각해보십시오. 이런 아픔, 불안은 점점 더 심해질 것입니다.

그는 고문받으며 죽어가는 것처럼 죽어갑니다. 그가 오랜 기간 수행을 해서 수행의 지혜를 개발해 왔다면 어떨까요? 그는 아픔을 봅니다. 아픔을 대상으로 볼 수 있습니다. 마음은 아픔과 떨어져서 자유롭습니다. 자유로운 자신을 발견할 수 있습니다. 지혜가 작용하고 있음을 스스로 알 수 있습니다. 그 지혜로 인해 자유로운 자신을 보면서 기쁜 마음이 일어납니다.

불안합니다. 불안하다고 압니다. 불안한 것이 마음일 뿐이다 라고 이해하고 있습니다. 자신과 상관없이 일어난 마음의 일어남이라고 이해할 수 있고 그런 지혜로 인해 자유로운 자신을 알 수 있습니다.

멍합니다. 멍하다 라고 압니다. 멍한 것이 자연스러운 마음의 작용임을 이해하고 있습니다. 그는 아픔과 불안함과 멍함 때문에 동요하지 않습니다. 이 모든 것이 원인과 결과의 이어짐으로 인해 나타나는 존재의 한 단면임을 이해하고 있습니다. 그는 평화롭습니다. 그렇게 평화롭고 자유로운 자신을 보면서 자신이 살아온 삶의 의미를 발견할 수 있습니다. 지혜가 있어서 그의 삶은 진정 의미 있었다고 스스로 이야기할 수 있습니다.

삶의 진실은 이 순간에 있는 것이고 지혜가 의미가 있는 것도 이 순간 지혜의 작용과 지혜의 결과를 확인할 수 있기 때문입니다. 지금 알 수 없는 것은 진정 의미 있는 것이 되지 못합니다.

우리의 삶에는 진정 의미 있는 것은 지금 이 순간 있는 것입니다. 수행을 해가면서 자신에 관심을 가지고 바른 견해로 자신을 관찰해가면서 자신을 이해해갑니다. 자기 존재에 대한 이해가 분명해 지면 매 순간 알아차림을 하면서 이 지혜를 다시 확인할 수 있습니다. 왜냐하면 지혜가 이 순간 있기 때문입니다. 자신의 지혜를 확인하면서, 지혜로 인한 자신의 자유로움을 확인하면서 자신의 삶의 의미를 찾을 수 있습니다. 있다는 것에 대한 확신, 있다는 것에 대한 기쁨을 느낄 수 있습니다. 그는 알아서 기쁩니다. 무엇에도 흔들리지 않을 것 같은 삶의 굳건함이 느껴집니다.

수행을 통해서 알게 된 것이 있습니다. 바르게 수행하고 꾸준히 수행하면 반드시 수행의 이익을 얻을 수 있다는 것입니다. 여러분은 어떻게 살고 싶으십니까? 자신을 알고서 삶을 이해하면서 살고 싶지 않으십니까?

수행합시다.

불교총지종 그때 그 시절 I

종단협 조국통일기원 8.15 남북불교도 동시법회
총기 41년(2012년) 8월 15일
장소 : 조계사 대웅전
주관 : 민족공동체추진본부

대자행 지수 열반
총기 43년(2014년) 8월 19일
발인: 총기 43년 8월 21일(목) 오전 7시30분
장례식장: 서울의료원 강남분원
화장장: 부산 영락공원
장지: 국립영천호국원

스승용 불사법요 신설 및 표기 변경 발간
총기 45년(2016년) 8월 1일
내용 : 총기 43년 6월 19일에 개최된 제83회 춘계강공회에서 발표된 ‘종단 교상과 사상’ 기본방침 제정 및 공포에 의거하여 신설 및 표기 변경

대관 대인사 49재 열반 추선불사
총기 46년(2017년) 8월 17일
열반 : 총기 46년 6월 30일
장소 : 총지사 서원당

대학수학능력시험
D-100일에 즈음하여...

부처님도 감동시킬 용맹정진의 원력으로 불공합시다

법수연 전수

2021년 11월 18일은 대학수학능력(이하 수능)시험일입니다.

그렇잖아도 이맘때에는 수험생들이 몸도 마음도 힘이 드는데 모든 일상을 무색케 하는 코로나19로 인해 무척이나 피곤한 시점입니다. 교도 여러분 우리 모두 수험생불자들을 위해 불공에 동참하여 힘찬 격려를 보냅시다.

수험생 불자여러분!

지난 12년간 쌓은 실력을 유감없이 발휘할 수 있도록 부모님과 사원의 스승님 여러 도반들이 100일 기도를 드리고 있으니 편안한 마음으로 마무리 잘 하시기 바랍니다.

평생을 살아가면서 100일을 바쳐 값진 행로로 전환된다면 선택의 여지가 없지요. 한 가지 추가한다면 부모님께 효도를, 가문을 빛낼 수 있는 기회를, 나라에 꼭 필요한 사람이 될 수 있도록 가피를 주시라고 발원해 보세요.

어느 해 수능 당일 시험장으로 향하는 딸에게 어머니 보살님께서 "00야 혹시라도 마음이 초조하면 '옴마니반메훔'을 해라"고 하셨답니다. 아니나 다를까 시험지를 배부하는 순간 소리가 들릴 정도로 가슴이 콩닥거리기에 어머니 말씀대로 옴마니반메훔을 염송하면서 '절에서 어머니랑 스승님이랑 보살님들이 나를 위해 기도하고 계시는데 불안할 이유가 없지' 라고 생각하니 금세 마음이 진정되어 마지막 시간까지 무사히 마치고 원하는 대학에 진학한 예가 있습니다.

수험생 학부모 교도(이하 교도) 여러분!

뭐니 뭐니 해도 시험 보기 위해 공부하는 자녀들이 제일 힘듭니다. 가정이 편안한 안식처가 되어 지치고 힘든 마음을 격려와 칭찬으로 보듬어 주세요. 평소에 연습한 관세음보살행을 실천해 보세요. 100일 불공을 해 가면서 당체법문을 지혜롭게 실천해서 힘들게 공부하는 자녀들에게 큰 힘이 되도록 해야겠지요. 자녀들을 위해 부처님도 감동시킬 용맹정진의 원력 모아 원만한 결과가 나오도록 불공 실력을 역량껏 발휘해 보십시오.

종조님 불공, 윗대 조상불공을 때로는 7대까지, 철저한 계행과 매 주간마다 축원불공과 더불어 7시간 정진, 희사법, 절량법, 차별희사, 반포법시 등 그간 신행 생활하면서 터득한 모든 법을 총동원하여 활용해 보세요. 종조님께서는 총지종교도들을 위해 총지종을 창종하셨기에 종조님 불공함은 곧 제난소멸되어 소원성취 되는 것입니다.

조상불공하면 삼복전을 짓는다 했습니다. 우리는 부처님의 가호 아래 조상님들의 음덕도 큰 몫 한다는 사실을 익히 잘 알고 있는 바입니다.

지치고 힘든 마음, 격려와 칭찬으로 보듬어야 진실한 진참회가 자녀들을 바른 길로 인도

스스로 정한 계행을 철저히 지킴으로써 자녀들이 계획한 대로 공부해 나갈 것이고, 염송정진 많이 하는 만큼 자녀들이 안정된 마음으로 책 놓지 않을 것이며, 희사법을 세운 만큼 그 나름대로의 결과가 나오고, 절량법을 실천하면 음식으로 인해 힘든 일이 없을 겁니다.

차별희사는 순간순간 생긴 문제들을 해결하게 하고, 반포법시를 행하면 반짝하는 지혜가 샘솟게 됩니다.

각자의 근기에 맞게 선택하여 100일 불공 진행하십시오. 불공 하는 중 당체법문을 여법하게 활용하면 자녀들의 성적향상에 많은 도움이 됩니다. 100일 불공 중 모의고사 날에도 교도들은 수험생 못지않게 기도정진으로 원력을 모아 매 시간마다 밝은 지혜로 시험에 임할 수 있도록 해야 합니다. 아울러 마음자리도 돌아봐야겠지요.

작은 것을 숭상하면 사상이 작은 인물이 되고 또 작은 인물을 낳게 되며 큰 것을 숭상하면 사상이 커져서 큰 인물이 되고 또 큰 인물을 낳게 된다.

〈종조법설집 148쪽〉

평소 작은 것에 마음 빼앗겨 삼업을 지어놓고 정작 자신은 까맣게 잊어버리고 큰 것을 바라고 있지 않는지, 현재 자녀들의 목표 설정에 부모로써 합당한 삶을 살아왔는지, 자신은 부모님의 마음에 얼마나 흡족하게 살았는가, 공부 안 시켜줬다고 또는 공부를 안 해서 부모의 마음 힘들게 하지 않았는지, 자신은 드라마에 빠져 있으면서 자녀들에게 공부하라고 종용하지는 않았는지, 결과에 집착하여 이미 나온 점수로 괴롭게 하지 않았는지, 현재 진로 결정에 부모의 지나친 요구로 자녀들이 힘들어하지 않는지, 자신을 잘 점검해 보면 누구라도 참회 거리가 적고 많은 차이는 있겠지만 분명히 있을 겁니다. 진실한 진참회가 자녀들을 바른길로 인도할 겁니다.

수능 당일 수험생은 고사장에서 종이 시험지를 받아 시험 치고 교도들은 서원당에서 혜안으로만 볼 수 있는 시험을 치게 되지요. 바로 그때 자신의 마음 상태가 시험장에서 시험 보는 자녀들의 상태와 일치함을 절감하시고 자녀들이 12년간 공부한 것을 거침없이 쏟아내듯이 교도들도 그동안 수행하면서 배운 여러 방편(발원, 참회, 차시 등)을 동원하여 용맹정진 하셔야겠습니다.

수능일에 불공 중 차별희사를 종일 할 것을 주머니에 넣어두고 하는데 갑자기 주머니를 뒤집어 한꺼번에 해버렸답니다. 시험 마치고 집에 온 자녀가 하는 말이 "둘째 시간에 시험지를 받아 첫 문제를 보니 캄캄했어요. 그래서 시험지를 뒤집어 맨 마지막 문제부터 풀었더니 마지막 문제 즉 첫 번째 문제까지 신기하게 잘 풀렸어요."라고 얘기를 듣고 시간을 계산해보니 주머니 뒤집은 시간과 시험지 뒤집은 시간이 거의 같은 시간이었답니다. 이렇게 지혜 밝게 정진하셔야 합니다. 정진 중 일어나는 당체법문은 그야말로 모범답안입니다.

교도여러분!

수능과 상관없는 교도들도 수험생불자를 위해 비록 작은 양의 불공, 절량 한술, 몇 푼 안 되는 법시라도 세워가며 100일 불공에 동참함은 바로 천수천안관세음보살이 되는 순간입니다.

큰 복 짓는 좋은 기회입니다. 수험생들의 어떠한 결과가 나오더라도 인과법을 수순하여 위기를 기회로 삼으며 격려와 희망을 안겨주는 자비롭고 지혜로운 부모님이 되시기를 서원합니다.

수험생 불자들을 위한 발원문

자비의 손길로 저희들의 아픔과 고통을 어루만져주시며 삶의 바른길을 광명으로 밝혀 주시는 부처님!

이제부터 수능생불자들이 신명을 다하여 학업에 열중하게 하소서

혹시라도 자만심과 나태함에 빠져 흔들릴 때는 부처님의 너그러운 겸손과 끊임없는 정진의 힘을 갖게 하소서

잠시라도 무기력한 마음과 혼란스러움으로 힘들어할 때는 부처님의 광대하신 원력과 샘솟는 지혜를 본받아 지니게 하소서

조금이라도 불안과 초조한 마음으로 흔들릴 때는 부처님의 인욕의 마음과 깊은 선정의 힘으로 이겨 내게 하소서

잠깐이라도 좌절과 실의에 빠져 힘겨워할 때는 부처님의 금강석과도 같은 용기와 불퇴전의 힘으로 극복하게 하소서

자비하신 부처님!

어떤 고난과 역경이 다가오더라도 삼보의 은혜에 감사하며 참고 견디며 세상을 살아가는 지혜로운 불자가 되게 하소서

수능생불자들이 문수보살의 밝은 지혜와 보현보살의 크신 행원과 관세음보살의 대자대비심을 갖게 하여 그간 쌓은 실력을 아낌없이 발휘하기를 서원합니다.

시험 당일 마지막 시간까지 스승님과 여러교도들의 동참 원력이 함께하기에 시험 종료하는 그 순간까지 안온한 마음으로 시험에 임할 것을 지극한 마음으로 합장 발원합니다.

옴마니반메훔
옴마니반메훔
옴마니반메훔

불교총지종 그때 그 시절 II

사회적 약자 탈북민 지원
총기 47년(2018년) 8월 7일
불교총지종사회복지재단 수서경찰서 보안과 '사회적약자(북한이탈주민) 지원사업' 현물 기탁 후원

원봉 대정사 49재
총기 47년(2018년) 8월 11일
장소 : 수인사
참석인 : 종령 법공 대종사, 통리원장 인선 정사, 전국 스승 및 교도

정각사 바라밀 청년회 결성
총기 47년(2018년) 8월 12일
일시 : 매주 일요일 자성일 10시부터 12시까지 2시간
장소 : (구)바라밀 지역아동센터 별관1층
대상 : 어린이 및 청소년
내용 : 퀴즈로 푸는 불교, 야외활동, 놀이활동, 창작공예 등

혜암 종사 49재 봉행
총기 48년(2019년) 8월 27일
열반 : 7월 10일
장소 : 경주 국광사(주교: 혜안정 전수)
참석인 : 종령 법공 대종사, 통리원장 인선 정사, 전국 스승 및 교도 100여 명

밀교연재

대일경과 금강정경 ②

법장원 김재동 연구원

양부대경은 모두 대일여래의 진면목을 밝히고 있다. 『대일경』은 대비(大悲)의 방면을 주로 역설하고, 『금강정경』은 대지(大智)의 방면에 주력을 쏟고 있다.

하나는 대비의 태장으로 일체를 포용하고 도우며 기르는 대일의 묘용을 고조시키고 있다. 반면, 『금강정경』은 대지(大智)의 진실상을 나타내는 데 법계와 영원과 보재(寶財)와 성애(聖愛)와 창조라는 오지오세계(五智五世界)를 전개하며 각각 그 특질을 발휘하고 있는 것이다.

18번에 걸친 부처님의 설법
금강정경

『금강정경(金剛頂經)』은 밀교의 실용 경전으로 수행자가 부처님의 경지에 들어설 수 있도록 관정, 관상수지(修持), 결인 등 일련의 독특한 수행 의궤를 제시한다.

『금강정경』은 열네 곳의 18회 설법을 포함하고 있으며, 용수는 남천축철탑(南天竺鐵塔)에서 십만 송을 받았다고 전해진다.

18회라는 것은 혹은 4천 송, 혹은 5천 송, 혹은 7천 송의 18부 경전을 말하며, 18번에 걸친 부처님의 설법을 하나로 묶어 『금강정경』이라고 한다. 그것은 금강석처럼 견고하고 깨지지 않는 부처님의 체험을 설파한 것으로, 마치 산꼭대기가 높이 솟아 있는 것처럼 온갖 여타의 것을 초월하는 최승(最勝)의 경전이라는 것이다.

18회 십만송의 『금강정경』이 처음으로 중국에 소개된 것은 8세기 초에 남인도에서 온 금강지(金剛智) 삼장에 의한 것이다. 삼장은 밀교를 중국에 개교(開教)할 것을 생각하며 실론, 수마트라 등을 거쳐 현종 황제 개원 8년 내당(來唐)했다. 그가 배를 타고 당으로 오는 도중에 큰 폭풍을 만나 경전의 대부분이 일실되어 번역된 것은 18회 중 초회의 사대품(四大品)이라는 극히 일부분에 불과하다.

그중 금강지 번역본은 10만 송의 광본에서 그 요점을 간추려 「약출경」이라고 부른다. 이 밖에 불공(不空) 역의 『금강정유가경십팔회지귀』 1권과 공해(空海) 찬의 『금강정경개제』 1권도 언급할 수 있다.

오지(五智)를 오불(五佛)로 나타내다

'금강정'은 대승법에 있어 위없이 가장 뛰어난 밀승(密乘)을 뜻한다. 마치 사람의 정수리 부분으로 비유할 수 있다. 또한 중생의 본래 청정한 보리심을 가리킨다. 보리심은 상주불괴(常住不壞)하며, 능히 일체공덕을 만족시킬 수 있는 위 없이 존귀하고 으뜸인 것(無上尊勝者)을 가리킨다.

『금강정경』은 수행자가 부처와 보살의 경지를 가장 빨리 증인할 수 있도록 경중에서 관정입단자의 자격, 입단관정 절차와 구체적인 방법, 진언을 읽는 시간, 장소, 사람이 정하는 방법, 결수인(結手印) 방식과 공덕을 얻는 것, '오상성신관(五相成身觀)' 등 일련의 밀교의 독특한 수행의궤를 설명하고 있다. 경전에서는 '금강살타백자명(金剛薩埵百字明)' 등의 진언을 번역하고, 그 신비로운 밀의에 대해서도 해석해 진언 연구에 중요한 참고가 된다.

금강계만다라는 『금강정경』에 근거하여 그렸으며, 대일여래를 수용신(受用身)으로 하여 '오불오지설(五佛五智說)'을 전한다. '오지'란 중앙의 대일여래불의 법계체성지(法界體性智), 동방의 아촉여래의 대원경지(大圓鏡智), 남방의 보생여래의 평등성지(平等性智), 서방의 무량수여래의 관찰지(觀察智), 북방의 불공성취여래의 성소작지(成所作智)이다.

이중 가장 중요한 것은 법계체성지이다. 법계체성지 외에 나머지 사지(四智)는 유식에서 전한 것으로, 유가행파의 '전식성지(轉識成智)' 사상을 채택했다. 즉, 이 다섯 가지 지혜는 각각 오불을 형상화한 것으로 대표된다.

초회(初會)의 경전

초회의 경전은 송대에 이르러 시호(施護) 삼장에 의해 모두 번역되어 30권으로 되었다. 그 경전을 『금강정일체여래진실섭대승현증대교왕경』이라 하여 일체여래의 진실상(眞實相)을 섭집(攝集)하는 대승현증(大乘現證)의 경지를 밝히는 교법(教法)의 대왕이라 할 수 있는 비밀의 경이다.

그 30권의 『교왕경(教王經)』은 전체적으로 「금강계품(金剛戒品)」, 「항삼세품(降三世品)」, 「조복품(調伏品)」, 「일체의성취품(一切義成就品)」의 사대편(四大篇)으로 나눠져 있다. 주를 이루는 「금강계품」의 첫 번째에 통서(通序)가 있는데, 부처님이 색구경천에서 90억의 제보살들로 둘러싸여 묘법을 설하였음을 밝히고 있다.

이어서 이 경 특유의 별서(別序)가 있다. 거기에 따르면 밀교에서의 깨달음의 당체를 대일여래라 하고 이를 십육진언, 십육대보살, 십육사물 등으로 나타낸다.

이를 부연하면 천지만유가 따로 없으며, 이를 무시무종(無始無終), 적자(寂者), 폭악자(暴惡者), 약차(藥叉) 내지 오마천(鄔摩天), 비뉴천(毘紐天), 범천 등으로도 일컫는 것이다. 그래서 대일여래는 우주의 근간를 흐르는 생명체나 다름없는 것이다.

그래서 일체여래의 심중(心中)에 살고, 그 심중에 대일(大日)을 품을 수 있는 일체여래가 시방 도처에 편만하여, 중생을 거두어 보살펴 교화하는(衆生攝化) 사업에 힘쓰고 있다. 그 신변의 묘용을 밝혀주는 것이 바로 이 별서의 개요이고, 바로 정종분, 즉 본론이다.

그 본론에서 설명하는 것은 서(序)에서 암시하는 대일여래의 묘용을 여러 가지로 부연하여 광설(廣說)한 것이다.

석존의 성도

즉 대일여래는 우주의 근간을 흐르는 생명체로서 모든 것에 시현(示現)하고 있는데, 이것을 열어보고 파악할 수 없는 교양이 없는 자는, 그 모습을 보고 그 설법을 들을 수 없다는 것이다. 마치 햇빛은 혁혁하게 빛나고 있어도 눈을 가린 자는 보지 못하고, 천둥소리가 아무리 울려도 귀 막은 자는 듣지 못하는 것과 같다.

『금강정경』에 의하면 대일여래를 처음으로 열어 본 것은 일체의 성취보살(一切義成就菩薩)로서 싯달타이다. 네란자나 강 주변에서 6년간의 고행을 이루고, 마지막에 부다가야의 금강좌에 앉아 공정(空定)에 머물렀을 때, 대일의 성스러운 힘이 일체여래가 되어 석존 내심의 소리가 된다.

이에 석존은 스스로 경각(驚覺)하고, 일체여래의 진실상을 알기 위한 비밀의 관법인 오상성신관을 수행하고, 그로 인해 처음으로 대일여래를 개견(開見)하게 된다. 스스로 이에 융합함과 동시에 석존 스스로가 금강계여래, 즉 대일여래 그 자체가 된다.

색구경천에 성도의 상(相)을 나타내고, 거기에 사는 여러 보살들을 위해서 비밀의 묘법을 설교하고, 또 그 설회(說會)에서 누락된 것을 위해, 색구경천에서 욕계의 수미산정에 내려와 여기에 다시 섭화의 묘용을 드리운 것이다.

화의(化儀)의 신변(神變)

그 화의(化儀)의 묘용은, 모든 대립을 초월할 수 있는 영동(靈動)이기 때문에, 신(身)의 움직임 그 자체가 어(語)의 움직임과 같고, 어(語)의 움직임 그 자체가 심(心)의 그것과 같다. 이른바 삼평등(三平等)의 활동 그 자체이며, 형태 없는 마음의 움직임이 그대로 결정되어, 일륜이라든가 금강저의 유형의 것이 된다. 그 사상이 한층 더 인격을 갖춘 무수한 부처님이 되어, 시방 도처에 편만하고, 그것이 다시 집약되어 일존이 되어, 대일의 심중에 들어가는 것이다.

이 하나로 해서 일체에 통하고, 일체가 하나로 수렴되는 대일의 묘용을 영원(永遠)과 보재(寶財)와 성애(聖愛)와 창조(創造)라는 방면에서 아촉, 보생, 미타, 불공성취의 네 부처님으로 삼고, 또 이것을 남성의 16존, 여성의 16비로 전개하여 종합하여 37존의 자성진실(自性眞實)한 만다라가 되는 것이다.

이 자성진실한 만다라 세계를 열어 볼 수 있기 위해서 또한 가지력으로 인체불인 대만다라, 사상불인 삼매야만다라, 문자불인 법만다라, 사업불인 갈마만다라를 시현하며, 모든 일에 응하여 제종의 만다라가 제시된다.

정성준 교수의
밀교 인물史

위대한 까규의 수행자, 밀라레빠

마르빠가 역경사로서 티벳에 남긴 족적은 적지 않지만 제자 밀라레빠(mi la ras pa)와의 인연과 사제간에 오간 구도와 시가들은 특히 위대하여 인류가 남긴 종교문헌의 백미로 일컬어도 결코 부족함이 없다. 까규빠뿐만 아니라 티벳의 모든 종파에서 존경하고 성자로서 추앙하고 있다. 밀라레빠의 전기는 구전에 의해 전승되다가 15세기 짱욘헤루까(1452-1507)에 의해 결집되었다. 그는 밀라레빠의 탄생시기를 티벳력 임진년(1052), 사망시기를 을묘년(1135)로 보고 있으나, 후대 학자들은 「호롱불교사」에서 추정하는 1040-1123년을 비롯해 탄생연도를 1024, 혹은 1026 등 약간 이르게 보고 있고, 세수 84세까지 생존한 것으로 추정하지만 역시 이론이 존재한다.

짱욘헤루까의 기록에는 밀라레빠의 조상은 유목민으로 티벳 북중부 큥뽀에서 살아왔다. 조상중에 닝마의 밀교승인 큥뽀조세가 있었는데 어느 날 사나운 토착신을 조복시키는 과정에서 '밀라, 밀라'라고 포효한데서 그의 가계는 '밀라'라고 이름하게 되었다. 큥뽀조세는 결혼하여 두 아들을 두었는데, 작은 아들인 돌제셍게는 도박을 좋아하여 가산을 탕진하고 가족이 네팔 북쪽의 캬앙짜로 이사하였지만 큰 아들 도똔셍게는 지역승려로서 착실히 불사에 힘써 다시 전과 같이 재산을 회복하였다. 형제 가운데 동생 돌제셍게가 결혼해 낳은 아들이 밀라셰랍곌첸이고 다시 그가 낳은 아들이 바로 밀라레빠였다. 아버지는 아들의 탄생을 듣고 매우 기뻐했기 때문에 처음에는 이름을 '퇴빠가(聞慶)'라고 하였고, 아주 어릴 때 동네 처녀인 '제세'와 약혼도 하였다. 밀라레빠의 아버지는 일찍 병이 들어 밀라레빠의 숙부와 숙모에게 부인과 밀라레빠 남매의 후사를 부탁하고 사망했는데, 당시의 관습대로 모든 재산은 숙부와 숙모의 차지가 되었고 밀라레빠는 닝마빠 승려에게 공부를 위해 보내졌다. 이때 밀라레빠의 어머니와 여동생은 숙부와 숙모집안의 종이 되어 막대한 고생을 하기 시작하였다.

밀라레빠의 어머니인 냥짜칼곈은 원한을 품고 아들인 밀라레빠를 친척인 눕충욘뗀갸초에게 보내 흑마술을 배우도록 하였는데, 스승은 흑마술을 적용할 대상인지를 꼼꼼히 살핀 후 마침내 숙부와 숙모의 결혼식에 참석한 35인을 몰살시켰다. 또한 폭풍우를 부르는 실지를 이용해 수확기에 이른 밀밭을 황폐화시켰다. 밀라레빠는 흑마술이 행해지는 동안 자신이 앉은 방안에 무시무시한 신들이 살해당한 자들의 간을 차곡차곡 쌓는 환영을 보고 크게 놀랐다. 복수를 실현한 밀라레빠는 행복해지기는커녕 큰 회한으로 고통받다가 진정한 불교수행에 뜻을 두고 처음에는 닝마빠의 랑뗀하가를 스승으로 모시고 족첸을 배웠으나 큰 성취를 얻지 못했다. 스승은 당시 남티벳의 호닥에 머물던 유명한 마르빠최기로되(1012-1097)에게 제자를 보내어 밀라레빠는 스승과 운명의 만남을 갖게 되었다.

밀라레빠가 호닥에 도착했을 때 그는 들판에 서있는 거대한 근육질의 농부를 만났다. 운명의 스승은 자신에게 가장 유력한 제자와의 인연이 임박했음을 암시하는 예지몽을 꾼 이후였기에 제자에게 환영을 보여 그를 맞이했다. 지난 글에서 나로빠가 마르빠를 가르친 수행의 고난을 소개했지만, 마르빠도 제자를 가르칠 때는 불같은 성격과 욕설로 유명하였다.

마르빠는 처음부터 밀라레빠를 가르치지 않았다. 스승은 갖은 욕설을 퍼부었고, 혹독한 육체적 고통을 안겼다. 스승은 밀라레빠에게 거대한 돌탑을 쌓도록 하였는데, 중간쯤 완성하였을 때 스승은 돌탑을 허물어 버리길 반복하여 무려 6년 이상의 세월을 보냈다. 밀라레빠는 좌절하기도 하고 도망도 쳤지만 결국 되돌아와 고통을 견디고 묵묵히 돌탑을 쌓았다. 마르빠는 마음을 움직여 마침내 밀라레빠에게 자신의 스승인 나로빠가 예언한 제자임을 밝혔다. 그리고 밀라레빠에게 안긴 많은 고초들은 밀라레빠가 겪은 파란만장한 삶의 죄장을 정화하기 위한 일환이었음을 전했다. 지금도 부탄 인근 남 티벳에 호독지역에 밀라레빠가 쌓은 돌탑이 세칼구톡사원에 그대로 남아있다.

마르빠는 처음 오계와 보살계를 받고 법명을 돌제곌첸이라 하였다. 스승 마르빠로부터 많은 밀교의 가르침을 받았는데 특히 단전의 불을 일으키는 나로육법과 마하무드라, 경궤가 아닌 구전으로부터 비전을 전하는 유가의 전통이 훗날 까규빠 수행의 전형이 되었다. 스승은 제자에게 비밀관정을 전수한 후 외연을 끊고 토굴에서 홀로 거처하며 수행토록 권고하였다. 밀라레빠가 고향으로 돌아왔을 때 어머니는 흉가에 유골로 남아있었고 여동생은 구걸로 연명하고 있었다. 밀라레빠는 주로 남 티벳 히말라야 국경지역을 순례하며 수행하였는데, 일부지역은 밀교아사리 빠드마삼바와가 거쳤던 지역과 일치한다.

밀라레빠는 혹독한 고행으로 몸은 완전히 말라붙었고 가시풀만을 식량으로 삼았기 때문에 몸은 푸른색으로 변했다. 여동생은 밀라레빠의 수행을 말렸다. 밀라레빠는 "세속적 욕망은 채워지지 않는 갈망만을 남긴다. 얻은 것은 사라지고, 쌓은 것은 무너지며, 태어난 것은 죽는다. 이런 이치를 아는 사람은 얻는 것과 쌓는 것, 만나는 것을 포기하고 올바른 스승의 가르침을 좇아 성취를 위해 노력한다."라고 답하였다. 밀라레빠는 9년 만에 대성취를 이루고 여동생을 감화시켜 수행자로 이끌었다. 밀라레빠가 수행했던 동굴들은 훗날 까규빠의 주요 순례지가 되었다. 남서부 티벳의 짜리, 랍치, 카일라스와 히말라야산, 챠끄라상와라딴뜨라의 성지들이 이에 포함되었다. 까규의 전통은 삼장 외에 밀라레빠의 십만송과 같은 수행과 순례, 오도의 구전이 주요한 수행지침이 되고 있다.

밀라레빠는 84세에 열반에 들었는데 사인은 밀라레빠를 평소 질투했던 게셰 짝부와가 여인을 시켜 독약을 넣은 요거트를 공양하였다. 밀라레빠는 독이 든 요거트임을 알면서 먹은 후 여인에게 웃으면서 담보로 받기로 한 보석을 잘 받았는지를 물었다. 밀라레빠는 짝부와와 여인이 지옥의 고통을 받지 않도록 축원하며 죽음을 맞이하였다. 밀라레빠를 화장했을 때 대부분의 사리는 밀교수행자의 수호존인 다끼니가 수습해 가져갔고 남은 약간의 사리와 가사일부, 사탕과 칼과 같은 소도구들만 있었다. 중요한 제자로는 레충빠(1084-1161), 감뽀빠(1079-1153)가 전해지며 이들 뛰어난 제자들에 의해 까규의 법통이 비로소 세워지기 시작하였다.

석관실버, 서울시 '디지털배움터' 선정

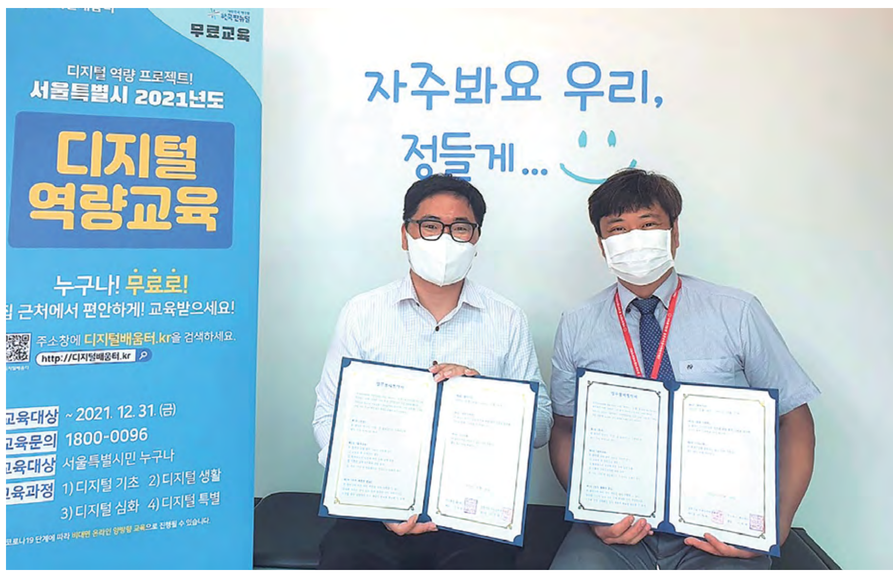
스마트 종합교육, 노년층 디지털 격차 해소

불교총지종사회복지재단(이사장: 인선 정사)이 운영하는 성북구립 석관실버복지센터(센터장: 나석원)가 서울시 디지털역량강화 교육사업 '디지털배움터'로 선정되어 스마트 정보화 프로그램 '스마트클라쓰'를 8월 2일부터 운영한다.

석관실버복지센터는 코로나19로 인한 무인·비대면 방식의 디지털화 가속으로 디지털 비사용자 특히 노년층의 일상 속 불편과 사회 전반에서 배제되고 있는 문제점을 해소하기 위해 지난 7월 6일 서울시 디지털역량강화 교육사업을 진행하는 서울사업단과 협약을 맺었다.

디지털 배움터 '스마트클라쓰' 프로그램은 주 1회 2시간 수업으로 스마트폰 기초교육, 카카오톡, 유튜브 채널, 키오스크 식당 및 카페 주문, 금융 및 복지앱 활용 등 다양한 수업 커리큘럼으로 디지털 심화학습을 진행한다.

문의 02-957-9923



「한국불교성가집」 발간

총 872편 찬불가 엮어

불교음악공동체 '대한불교찬불가제정위원회' 창립 40주년을 맞아 신작찬불가 제37집 '한국불교성가집'을 펴냈다. 이 책은 지난해 12월 어린이와 청소년 불자를 위한 찬불가 676편을 엮어 청소년불교성가를 편찬한 이래 대한민국 찬불가요대상 수상곡과 가사현상공모 작품 86편과 신작 원고 62편을 추가하여 총 872편의 찬불가를 모아 신도용으로 제작됐다.

42개 종단 교역자와 작사가, 작곡가, 편곡자 등 650여 명의 재능보시를 담은 악보집 안에는 종단가와 종립학교 교가, 신행단체회가 등 의식곡을 비롯하여 예배, 찬송, 귀의, 참회, 회향 등 22개의 소주제로 세분화하여 법회에서 쉽게 활용할 수 있게 했다. 찬불가제정위원회는 국립대학교를 비롯해 종립대학, 불교종단, 교역자, 포교사 등에 4만 여 부를 보급했으며, 향후 15년 동안 일선 포교현장에서 음악포교도서로 활용될 예정이다.

역삼한담

목계지덕(木鷄之德)의 교훈 이야기

목계지덕은 BC 290년경 전국시대의 사상가인 장자의 〈달생(達生)〉편에 나오는 이야기입니다.

옛날 투계를 좋아하는 왕이 있었습니다.

왕은 기성자(紀渻子)라는 사람에게 최고의 싸움닭을 구해 최고의 투계로 만들도록 훈련을 맡겼습니다. 맡긴 지 열흘이 지나고 나서 왕은 기성자에게 물었습니다.

"닭이 싸우기에 충분한가?"

기성자는 단호하게 대답했습니다.

"아닙니다. 아직 멀었습니다. 닭이 강하긴 하나 교만하여 아직 자신이 최고인 줄 알고 있습니다. 그 교만을 떨치지 않는 한 최고가 될 수 없습니다."

다시 열흘이 지나 왕은 기성자에게 또 물었습니다.

"이제는 닭이 싸우기에 충분한가?"

"아직 멀었습니다. 교만함은 버렸으나 상대방의 소리와 그림자에 너무 쉽게 반응합니다."

또 다시 열흘이 지나 왕이 또 기성자에게 물었습니다.

그러자 기성자는 대답했습니다.

"아직 멀었습니다. 조급함은 버렸으나 상대방을 노려보는 눈초리가 너무 공격적입니다."

다시 열흘 즉 40여 일이 지나 왕이 묻자 기성자는 대답했습니다.

"이제 된 것 같습니다. 이제 상대방이 아무리 소리를 질러도 아무 반응을 하지 않습니다. 완전히 마음의 평형을 찾았습니다. 나무와 같은 목계(木鷄)가 됐습니다. 이제 어느 닭이라도 모습만 봐도 도망갈 것입니다."

우리는 여기에서 장자가 말하는 목계지덕은 싸우지 않고 싸움에서 이기는 방법을 이야기하고 있습니다.

우리가 싸우지 않고 싸움에서 이기는 방법! 이것은 모든 사람들이 원하는 방법입니다. 그러나 싸우지 않고 이기는 것이 하루아침에 이루어지는 것은 아니지요. 기성자의 대답을 통해 우리는 싸우지 않고 싸움에서 이기는 비법을 알 수 있습니다.

첫 번째 단계는 교만하지 않아야 합니다.

교만한 마음이 들면 더 이상 강해지기 위해 노력을 하지 않기 때문입니다. 노력을 하지 않기 때문에 더 강한 상대를 만났을 때에는 질 수밖에 없는 것입니다. 그래서 기성자는 강한 것이 최고라고 이야기하지 않았습니다.

자신의 연약함을 아는 것이 강한 것이고 자신의 연약함을 알아야지만 최고가 될 수 있는 준비가 되었다고 이야기하는 것입니다.

두 번째 단계는 상대방에게 너무 쉽게 반응하지 않아야 합니다.

대부분의 사람들은 상대방의 말 한마디에 일희일비합니다.

지피지기면 백전불태라고 하였는데 상대방에게 너무 쉽게 자신의 감정이 드러내기 때문에 싸움에서 불리한 것입니다.

그래서 기성자는 싸움닭이 상대방의 소리와 그림자에 쉽게 반응하는 것은 자신의 강함을 드러내는 것이 아니라 자신의 약점을 드러내는 것이라 판단하고 깨달은 것입니다. 누구나 약점을 드러내놓고 싸우는데 이긴다는 것은 불가능한 법입니다.

세 번째 단계는 상대방에게 적개심을 가지지 않아야 합니다.

사람이나 동물이나 자신에게 싸우고자 덤벼드는 대상을 좋아하지 않습니다. 그리고 반복적으로 싸움을 걸어오면 지든 이기든 부딪히게 되어 있습니다. 반복적으로 부딪힌다는 것은 적이 많다는 것입니다.

혼자서 싸워야 하는데 적이 많다는 것은 승리할 확률은 전무합니다. 때문에 기성자는 굳이 싸우지 않아도 되는데 상대방의 투기를 건드려 싸울 필요가 없다고 생각한 것입니다. 그렇게 쓸데없는 곳에 힘을 쓰게 되면 정작 필요할 때 힘을 쓸 수 없다는 것을 깨달은 것이지요.

마지막 네 번째 단계로 싸움의 상대를 외부의 적이 아닌 자기 자신으로 두었을 뿐 아니라 자기 자신도 제어한 상태가 되어야 합니다. 이것이 완전한 마음의 평정입니다. 자신을 이길 수 있는 사람이 상대도 이길 수 있는 것입니다.

수많은 승자들은 한결같이 자신과의 싸움에서 자신을 이긴 사람들이며, 아울러 패자들은 자신과의 싸움에서 적당히 타협하거나 굴복한 사람들입니다. 요즘 아이들을 가리켜 어른들은 의지가 약한 세대라고 이야기합니다.

자신과의 싸움에서 이길 수 있는 아이들이 많지 않다는 이야기이기도 합니다. 언제부터 우리 아이들은 의지가 약한 아이들이 되었을까요? 그리고 그것은 우리 아이들에게만 해당되는 것일까요?

그것은 자신과의 싸움에서 지는 사람들이 증가하고 있다는 것과 같은 표현입니다. 왜 자신과의 싸움에서 지는 사람들이 증가하고 있는 것일까요? 자신과의 싸움에서 이길 수 있는 방법을 가르쳐 주는 사람들이 점점 줄어들고 있기 때문입니다. 어른다운 어른이 줄어들고 있기 때문입니다. 목계지덕을 통해 어른 같은 어른, 지도자다운 지도자, 자신과의 싸움에서 이길 수 있는 방법을 많이 가르쳐 줄 수 있는 양식 있는 어른들이 많아졌으면 좋겠습니다.

시인, 문학평론가,
전 동해중 교장 탁상달

〈11면〉 가로세로 총지문답 정답

옴	마	니	반	메	훔		해	금	강
짝			가		자	성		강	
달	마	대	사		오		육	합	상
싹			유		인	욕		장	
	유	유	상	종			하		창
	마			친		광	안	대	교
독	경		개	회	식		거		절
야			구		사	자		각	
청	일	전	쟁			비	로	자	나
청			이	심	전	심			비

불교총지종사회복지재단

후원에 감사합니다

6월 21일 ~ 7월 20일까지

불교총지종사회복지재단 후원회는
부처님의 참사랑을 주위의 어려운 이웃과 함께
나누고자 하는 분들의 모임입니다.
여러분의 정성은 재단복지사업에 소중히 쓰여집니다.

후원금 납부방법

1. 단체일 경우 회장님이나 담당자를 통하여 납부하시면 됩니다.
2. 후원금 납부는 지로 또는 아래 금융기관에 자동이체를 하시면 됩니다.
3. 회원번호란에 소속사명을, 통신란에 주소를 기재해 주시면 지로용지는 후원자님 앞으로 발송해 드립니다.

- 지로번호 : 7668610
- 우리은행 : 122-177171-13-104 • 예금주 : 불교총지종사회복지재단

불교총지종사회복지재단 전화 02)552-1083, 02)3452-7485

건화사	법상	7/19	20,000
관성사	인선	7/19	20,000
관음사	김정희	7/2	10,000
기로스승	해정	6/21	10,000
	자선화	7/1	3,000,000
	효강	7/14	1,000,000
	공덕성	7/19	20,000
	상지화	7/19	10,000
	수증원	7/19	10,000
	밀공정	7/19	10,000
	총지화	7/19	10,000
	법수원	7/19	10,000
	선도원	7/19	10,000
	법지원	7/19	10,000
	일성혜	7/19	10,000
	사홍화	7/19	10,000
	안주화	7/19	10,000
	진일심	7/19	10,000
	시각화	7/19	10,000
	최상관	7/19	10,000
	연등원	7/19	10,000
단음사	심말심	6/21	20,000
	장정숙	6/21	10,000
덕화사	법상인	6/21	10,000
동해사	김진화	7/2	10,000
	법선	7/19	10,000
만보사	강명순	6/23	10,000
밀인사	정정희	6/30	5,000
	김재영	7/8	10,000
	최주락	7/12	10,000
	보심관	7/12	10,000
밀행사	이재은	6/21	10,000
백월사	김강미자	6/29	10,000
법천사	반야심	6/30	10,000
법황사	박미경	6/25	10,000
벽룡사	승원	7/19	10,000
	묘원화	7/19	10,000
볏고을 어린이집	이민선	7/1	50,000
사원명 무기명	하명순	6/25	10,000
	곽순제	6/30	30,000
	황성녀	7/1	10,000
	남영애	7/1	30,000
	이진승	7/5	10,000
	김위식	7/6	60,000
	김지은	7/11	10,000
	최영미	7/12	50,000
	김갑선	7/19	10,000
석관실버 복지센터	나석원	6/25	100,000
	김윤수	6/25	10,000
	김여진	6/25	10,000
성화사	최미영	7/20	50,000
	신정회일동	7/20	100,000
세곡키움 센터	선혜종	6/25	10,000
수인사	정순득	6/28	10,000
실보사	서령	6/24	10,000
	혜원정	6/24	10,000
	무명씨	6/25	20,000
	박성호	6/30	10,000
	이순옥	6/30	10,000
실지사	유승우	7/11	10,000
	이서현	7/11	10,000
	이도현	7/11	10,000
	관득	7/14	10,000
	덕광	7/19	10,000
	보현	7/19	10,000
아동회관 어린이집	진금선	6/30	50,000
양지 어린이집	정동숙	6/28	50,000
운천사	반야화	7/10	30,000
	성다정	7/15	10,000
일원 어린이집	하재희	6/25	50,000
	최자영	6/30	10,000
	구미자	6/30	10,000
	이현직	6/30	10,000
	임지혜	6/30	10,000
	연명구	7/1	10,000
자석사	도우	7/12	10,000
	지현	7/12	10,000
잠원햇살 어린이집	김선희	7/12	50,000
정각사	노점호	6/21	10,000
정각사	탁상달	7/7	10,000
	안한수	7/11	10,000
지인사	승효제	7/20	10,000
초록어린이집	이지희	6/25	50,000
	강혜란	6/25	10,000
총지사	최해성	6/25	10,000
	김정환	7/11	10,000
	백귀임	7/12	10,000
	최영아	7/15	10,000
	신성희	7/15	10,000
	신명준	7/15	10,000
	신현태	7/15	10,000
	홍수민	7/16	10,000
	원당	7/19	10,000
	묘심해	7/19	10,000
통리원	김평석	7/7	10,000
포레스타7 어린이집	최유정	6/29	50,000
화음사	우인	6/21	10,000
	보명심	6/21	10,000
	무명씨	7/2	10,000
	강점이	7/4	10,000
	무명씨	7/11	10,000
	박옥자	7/11	10,000
	무명씨	7/11	10,000
	무명씨	7/11	10,000
	강승민	7/12	5,000
힐스어린이집	곽방은	7/12	50,000

생명살림 경전이야기⑥

복날에 식문화를 돌아보다

불교환경연대
한주영 사무처장

갈수록 극심해지는 무더위, 다름 아닌 폭염이 우리를 힘들게 합니다. 이런 무더위는 기후위기가 낳은 현상이라는 사실을 알고 계신가요? 기후위기는 인간이 온실가스를 너무 많이 배출해 지구가 너무 더워져서 생겨난 현상입니다. 이러한 기후위기에는 육식의 증가도 한몫을 하고 있습니다.

전 세계 육류소비는 급속히 늘어나고 있고 그에 따른 목초지와 사료작물 재배를 위해 아마존 밀림이 빠르게 사라지고 있습니다. 아마존 밀림은 생물다양성의 보고이고 탄소를 흡수하는 지구의 허파입니다.

그뿐 아니라 축산업은 세계 물 소비량의 30%, 땅표면의 45%를 차지합니다. 전 세계 가축 수는 700억 마리, 매일 10억 명의 인구가 굶주림에 시달리고 있는데 세계 곡물의 50% 이상을 가축 사료로 사용합니다. 또한 가축이 발생하는 메탄은 탄소보다 20배 이상 높은 온실가스입니다. 따라서 가축과 축산업이 기후위기에 미치는 영향은 15~77%에 이릅니다.

현대인은 고기를 마트에서 사는 물건으로 생각하는 것 같습니다. 고기가 살아있는 동물이었다는 사실을 떠올리는 것이 불편하니까, 감추고 싶은 것이라 생각합니다.

더구나 지금 우리가 먹는 고기는 옛날에 마당을 뛰어놀던 닭이 아니라 좁은 케이지에서 오직 더 빨리 살을 찌우고 더 많은 알을 낳도록 키워지고 있습니다. 얼마나 열악하게 살고 있는지 그리고 그들이 도축될 때는 어떤지 애써 외면합니다.

공양게

계공다소량피래처
(計功多少量彼來處)
이 음식이 어디서 왔는고

촌기덕행전결응공
(村己德行全缺應供)
내 덕행으로는 받기 부끄럽네
방심이과탐등위종
(防心離過貪等爲宗)
마음의 온갖 욕심 버리고

정사양약위료형고
(正思良藥爲療形枯)
몸을 지탱하는 약으로 알아

위성도업응수차식
(爲成道業膺受此食)
도업(깨달음)을 이루고자
이 음식을 받습니다.

동물이 고통을 느끼는 존재라는 사실을 상기한다면 영양적으로 부족함이 없는데 고기를 먹는 것에 대해 재고할 필요가 있습니다.

우리는 동물성 단백질을 섭취해야 한다고 잘못 알고 있습니다. 미국영양협회는 "적합하게 잘 짜인 채식 식단은 건강식이고 영양식이며 특정 질병들의 예방과 치료에 이롭다. 임신기, 수유기, 유아기, 유년기, 청소년기, 성인기 등 인생의 모든 시기에 적합하다. 운동선수에게도 적합하다"라고 밝혔습니다.

지금은 오히려 고기를 너무 많이 먹어 비만이 문제가 되고 살이 안 찌는 음식이 대접을 받는 시대입니다.

또 기후위기로부터 지구생태계를 지키기 위해서 육식을 줄이고 채소 위주의 식사를 하는 것은 매우 중요합니다. 그중에서도 메탄을 가장 많이 발생하는 동물은 소입니다. 그래서 고기 중에서도 소고기는 먹지 말라고 말하기도 합니다.

우리나라는 하루 150g의 고기를 먹습니다. 그런데 하루 평균 권장량은 50g이라고 합니다.

그러니 3배나 많은 고기를 먹고 있습니다. 동물성 단백질을 지나치게 많이 섭취하면 암이나 뇌졸중, 심장질환을 유발할 수 있습니다. 2016년 옥스퍼드대의 한 연구에서 지금부터 2050년까지 전 세계가 비건 식단을 채택하면 예상 배출량을 70%까지 줄일 수 있고, 치즈, 우유, 달걀이 포함되는 일반 채식 식단으로는 63%까지 줄일 수 있는 것으로 나타났습니다.

그리고 세계 사망률도 6~10% 감소시킬 것으로 추산됐습니다. 채식 위주의 식단은 인류의 미래이자 희망입니다.

따라서 이번 복날에는 육식문화에 대해 깊이 성찰하는 시간을 가지면 좋겠습니다. 영양이 과잉된 시대를 살아가는 오늘날에는 채식이 오히려 건강에 이롭습니다.

더구나 지금은 축산동물로 인한 온실가스 배출과 육류소비 증가가 기후위기에 미치는 영향이 크고, 그로 인해 무더위가 더욱 심해지고 있는데 풍습이라고 육류로 된 보양식을 고집하는 것은 깨어있는 시민의 행동이 아닌 것 같습니다.

인간은 지구의 지배자로 다른 동물이나 자연의 생명을 함부로 할 권리를 가지고 태어난 것이 아닙니다.

우리는 자연에 의지해서 살아가고 있습니다. 매 순간 마시는 공기와 매일 먹는 물과 음식이 아니면 우리는 살아갈 수 없습니다.

우리는 음식을 먹을 때 이 음식이 어디서 왔는지 생각해 보고 먹습니다. 축산동물들은 고통스럽고 열악한 환경에서 살다가 제 수명보다 훨씬 빨리 죽임을 당합니다.

그래서 육류보다는 채식 위주로 먹고, 과식하지 않고 적당한 양의 음식을 약으로 알고 감사하며 먹는 삼소식(笑蔬小)을 권합니다.

불교의 생명존중 사상과 채식문화를 가지고 있는 불교계에서 과잉의 시대에 기후위기를 극복하고 몸과 마음을 건강하게 무더위를 나기 위해 복날 고기 보양식을 먹는 대신에 채소로 가볍게 먹는 날이 될 수 있도록 불자들부터 시작했으면 합니다.

BOOK 소리

그리운 173

문학연대 시선 02 - 승한 시집

진정한 삶에 대한 물음과 통찰
정신적 아픔과 고통을 위로

- 저자 승한 스님
- 판형 140×210 | 156쪽
- 출간일 2021년 6월 21일
- 정가 15,000원
- 출판사 문학연대

시집 '그리운 173'은 현대인들이 밖으로 표출하지 못하고 끌어안고 사는 고통스러운 날 것의 삶이 담겨있다. 폐쇄병동이라는 특수한 공간 속에서 저자는 병든 자신의 눈을 통해 한 사람 한 사람의 삶을 시로 그려내고 있다.

이번 시집은 저자가 직접 겪고 느끼며 체험했던 폐쇄병동 생활을 소재로 한 62편을 연작시로 엮었다. 저자는 청소년기 때부터 앓아왔던 정신적 고통과 내상이 한계를 넘으면서 아산병원 정신건강의학과 173 폐쇄병동에 입원해 몇 개월 동안 지속적인 치료를 받았다. 저자는 "처음엔 저의 정신건강 문제가 부끄럽고 수치스러워 삶의 비밀로 꾹꾹 눌러두고 살았으나, 출가수행자가 되면서 모든 것을 내리고 비우고 참회하고 헌신하면서 제2의 삶을 새로 시작하기 위해 저의 삶의 여정과 연혁을 모두 고백하고, 오히려 그 아픔과 비밀을 시로 승화시켜 저처럼 정신적 아픔과 고통을 겪고 있는 사람을 위로하고 싶었다"고 말한다.

저자는 중앙대 대학원 철학과 박사과정(동양철학)을 수료했다. 1986년 서울신문 신춘문예와 2007년 조선일보 신춘문예에 각각 시와 동시가 당선되었으며, 시집으로 『수렵도』, 『퍽 환한 하늘』, 『아무도 너의 깊이를 모른다』 등과 산문집으로 『나를 치유하는 산사기행』, 『스님의 자녀수업』, 『네 마음을 들어줘』, 『좋아 좋아』 등이 있다. 현재 〈한국불교신문사〉 주필로 있다.

173 폐쇄병동 - 세상을 살피다

승한 스님

강화유리창 안에서
강화유리창 밖으로 세상을 살핀다
새가 날고 꽃이 피고
강변북로는 차로 꽉 차 있다
만난 지 오랜 세상
조금씩 잊어먹은
잊혀진 세상
세상은 지금 평안한가
건강한가
안녕한가
폐쇄병동은 필요하지 않는가
저 유리창 문을 열고 나가
세상을 만져주고 싶지만
아무도 열어주지 않는다
압수당한 스마트폰에도
한 세상이 들어 있을 텐데
스마트폰이 없어 더욱 잊혀진 세상
잊혀진 창밖으로 새가 날고 꽃이 핀다
강변북로가 차로 아직도 꽉 차 있다
열심히 살아라

세상!

밀인사 교도

강송카서비스

대표 김 태 종

- 자동차정비 일체
- 사고, 보험수리 대행
- 정기, 종합검사 대행

Tel. 031)906-7962
Fax. 031)906-7965
Mobile.010-3161-7952

경기도 고양시 일산동구 강송로 73번길 7-4 (백석동 1249-1)

정각사, 지온병원과 업무협약 체결

임직원 및 교도 대상 치료비 절감 혜택

정각사(주교: 법경 정사)가 지온병원(원장: 김진석)과 지난 7월 11일 상호 교류와 종단 임직원과 교도들의 건강증진을 도모하기 위한 업무 협약을 맺었다.

부산 금정구 온천장로 146에 위치한 지온병원은 이번 협약에 따라 불교총지종 소속 임직원 및 교도에게 대상자 본인을 포함한 건강보험증에 등재된 가족과 등재되지 않더라도 배우자와 부모, 배우자부모, 자녀까지 해당 기관을 이용할 시 진료비 납부에 있어서 본인 부담금을 자동으로 할인해주는 등 최선의 의료서비스를 지원키로 했다. 정각사는 해당 병원 이용의 편의성을 위해 교도증을 제작하여 지난 7월 25일 자성일 법회에 참석한 교도들에게 우선 배부했다.

법경 정사는 "우리 교도들 중 누구 하나도 아프지 않고 건강한 삶을 유지하는데 도움이 되기를 바란다."면서 "이번 기회로 교도 복지 실현에 한 걸음 더 앞서 나가는 계기가 될 것으로 기대하고 있다."고 밝혔다. 협약 기간은 체결일인 2021년 7월 11일부터 1년간이다.

정각사 신정회 회장에 황영순

정각사 신정회 새 회장에 황영순 교도가 선임됐다. 주교 법경 정사는 지난 7월 18일 자성일 법회에서 황영순 신임 회장에게 임명장을 수여했다.

부산 성화사 송도 방생법회

부산 성화사(주교: 금강륜 전수)는 지난 7월 16일 하반기 49일 불공을 회향하는 호국안민기원 방생법회를 부산 송도 앞바다에서 봉행했다. 법회에 참석한 교도들은 물고기를 놓아 살리며, 법신 비로자나부처님의 자비광명과 지혜광명이 온누리에 가득하기를 서원했다. 또 이날 희사금을 사회복지재단과 위드다르마 제작을 위해 후원금으로 전달했다.

고맙습니다

호국안민기원법회 희사금
불교총지종사회복지재단 후원

건화사 신정회
성화사 신정회

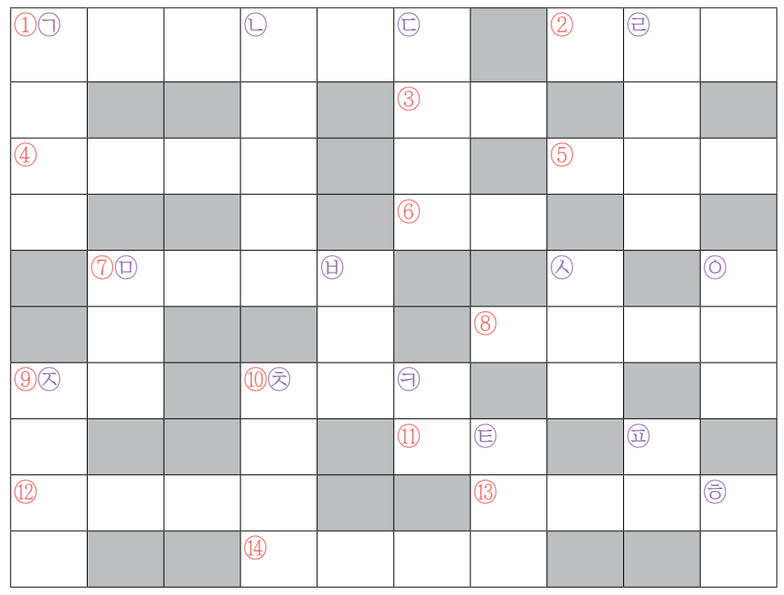
불교서적 월간베스트(6/1~30)

제공 : 도서총판 운주사

순위	도서명	저자	출판사
1	조선이여 법의 등불을 밝혀라	원행 스님	불교신문사
2	요가디피카	현천 스님	선요가
3	지옥에서 연꽃을 피운 수도자 아내의 수기	변영희	바른법연구원
4	티벳스승들에게 깨달음의 길을 묻는다면 (람림)	초펠	하늘호수
5	술술 읽으며 깨쳐가는 금강경	하도겸/정호선 외	운주사
6	현실은 영원이다	지광	위로
7	부처님 건강법	현담 스님	선
8	화엄경을 머금은 법성게의 보배구슬	김성철	오타쿠
9	진리와 자유의 길	법정 스님	지식을 만드는 지식
10	모든 발걸음마다 평화	틱낫한	불광

총지스케치

가로세로 총/지/문/답 ⑪



정답은 9면에

가로 열쇠

① 관세음보살 본심미묘 육자대명왕진언
② 강원도 고성군 동쪽 10킬로미터 남짓한 거리에 걸쳐 해안을 따라 있는 명승지
③ 불교총지종 매주 일요일은 00일 법회
④ 중국 선종의 개조. 동쪽으로 온 까닭은?
⑤ 총지종 교의의 상징. 원상과 여섯 개의 연꽃잎
⑥ 육바라밀. 실천서원. 00과 하심으로...
⑦ 같거나 비슷한 부류끼리 어울림
⑧ 부산 해운대 큰 다리. 불꽃축제
⑨ 불경의 글을 소리 내어 읽거나 외움
⑩ 회의나 모임을 시작할 때 행하는 의식. 도쿄 올림픽 000
⑪ 부처님이 앉는 자리 00좌. 동물의 왕국
⑫ 조선을 둘러싼 청나라와 일본의 패권 다툼
⑬ 대일여래. 불교총지종의 주교.
⑭ 마음으로써 마음에 전하다. 염화미소

세로 열쇠

㉠ 몸을 조금 움직이는 모양을 나타내는 말
㉡ 대좌에 걸터앉아 오른손을 뺨에 대고 생각에 잠겨 있는 부처님
㉢ 오른손을 이마, 왼쪽 어깨, 오른쪽 어깨, 가슴, 인후에 인장하는 삼밀유가법
㉣ 부처님의 세계와 중생의 세계가 금강처럼 굳건하게 하나임을 상징하는 수인
㉤ 유마 거사. 대승경전. 마음이 맑아지면 불국토가 맑아진다.
㉥ 성과 본이 같은 일가붙이끼리의 모임
㉦ 음력 4월 15일에서 7월 15일까지 3개월 간 수행
㉧ 종조 원정 대성사. 기념법회. 12월 24일
㉨ 백설이 만건곤할 제. 홀로 푸르고 푸르다
㉩ 산울림. 우리 같이 놀아요~
㉪ 아침 점심 저녁 매일 해요
㉫ 중생을 사랑하고 가엾게 여기는 마음
㉬ 남자 교도. 깨달은 이의 제자
㉭ 하나의 작은 사건이 연쇄적으로 영향을 미쳐 나중에 예상하지 못한 엄청난 결과를 일으킬 수 있다는 00효과

불교총지종 법회 안내 및 사원 일람

불교총지종 불공 일정

공식불공	매일 오전 10시
자성일불공	매주 일요일 오전 10시
월초불공	매월 첫째 주 7일간
새해불공	매년 1월 첫째 주 7일간
종조탄신일	매년 양력 1월 29일
상반기 49일 진호국가불공	매년 양력 2월 19일 ~ 4월 8일
부처님오신날	매년 음력 4월 8일
하반기 49일 진호국가불공	매년 양력 5월 28일 ~ 7월 15일
해탈절(우란분절)	매년 양력 7월 15일
종조멸도절	매년 양력 9월 8일
창교절	매년 양력 12월 24일

불교총지종 연중 불공

새해불공	한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 서원하는 불공
상반기, 하반기 진호국가불공	불교총지종은 창종 이래 진호국가·호국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가불공을 올리고 있다. 연중 불공에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상·하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 『수호국계주경』에 의한 진언 '옴훔야호사'로써 국태민안을 기원하는 불공.
월초불공	매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 서원 드리는 불공.
자성일 불공	매주 일요일에 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원 드리는 불공.

불교총지종 사원 일람

사원명	우편번호	주 소	전화번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080~3
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이평리 359-11	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 역삼2동 776-2	(02)3452-7485
서울,경기교구			
관성사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩	(02)736-0950
밀인사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (숭인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동)	(031)751-8685
벽룡사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684
실지사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 중랑구 면목로 95길 26	(02)491-6888
지인사	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총지사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080
충청,전라교구			
만보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 청원구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
중원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78	(043)833-0399
대구,경북교구			
개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건화사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77(동부동)	(054)772-8776
단음사	38843	경상북도 영천시 서문길 33(성내동)	(054)333-0526
선립사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수계사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구3리 다경길36-19	(054)745-5207
수인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산,경남교구			
관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59-1 (초량동)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14(태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일상사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산5길 4	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

공모 사료

- 총지종 역사적 가치가 담긴 기록물
- 총지종의 역사를 담고 있는 소장품
- 문서, 사진, 동영상, 책자 등

공모 방법

- 접수 및 문의 : 종보실
- Tel : 02-552-1080
- 보낼 곳 : 우편 및 이메일
- E-mail : news@chongji.or.kr
- 서울시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)

불교총지종
50年史 편찬

스승님들과
교도들의 사료를
보내주세요.
여러분이 보내주신
소소한 역사가
하나 둘씩 모여,
총지종 50년이
만들어집니다.

總指 歷史

총지의 역사를
찾습니다

마감 일정 2021. 08. 31.

불교총지종