

통권 제 164호

2561
2017

06

불교이야기
삼륜청정 三輪淸淨
무재칠시 無財七施
과



울림
자비가 생명이다



디딤돌
6월이 오면

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

다르마 는 영원한 진리의 말씀이며
위드 다르마 는 다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의 모임을 뜻합니다.

불교총지중

신심

보리심 菩提心을 발하는데 제일 근본 신심이라
 신심이라 하는 것은 맑은물과 같음이니
 그 마음을 결정 決定하여 산란 散亂하지 않음이며
 신심은 곧 환희 歡喜하여 모든 우뇌 憂惱 여워이며
 신심은 곧 해태심 懈怠心을 일으키지 않음이며
 신심은 남의 선善에 수희 隨喜하는 마음이며
 신심은 곧 유덕자에 존경하는 마음이며
 신심은 곧 교훈함에 수순 隨順하는 마음이며
 신심은 곧 남의 선행 善行 찬탄하는 아량이며
 신심은 곧 그 마음이 무너지지 않음이며
 신심은 곧 착한행을 애락 愛樂하는 마음이다
 이와같은 마음으로 선악인과 善惡因果 굳게믿고
 행원승의 行願勝義 깨쳐감이 보리심이 되느니라



위드 다르마
 With Dharma
 영원한 진리와 함께

불교총지중 은

생활불교를 실천하는 **밀교종단**이며 승속이 함께하는 불교로,
 행복한 사회, 차별 없는 세상을 지향하는 이 시대의 **대안불교**입니다.
 불교의 생활화 생활의 불교화를 실천하므로 이 땅에 **불국정토**를 염원합니다.



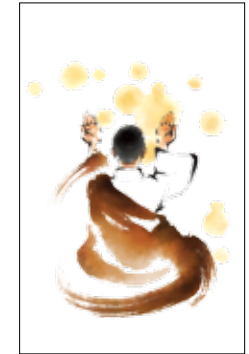
살다보면 _ 20

그대, 나의 거울은
 아니신지...
 _ 이옥경



마음의 등불 _ 30

술 좋아하는 아이
 _ 이규보



지혜의 뜨락 _ 58

참회 懺悔의 공덕 功德
 _ 덕현

- 04 불교이야기
- 10 마중물
- 12 계율이야기
- 20 살다보면
- 26 향유
- 28 십선성취
- 30 마음의 등불
- 34 씨앗 한알
- 38 울림
- 40 발길 머무는 그곳에
- 46 법향기 속으로
- 50 디딤들
- 53 산책
- 54 거꾸로 보기
- 58 지혜의 뜨락
- 62 시선
- 66 특별기고
- 68 SNS 세상 돌아보기
- 72 결망에 담긴 이야기
- 74 행복한 기지개
- 78 뜻 바꾸기

- 삼륜청정 三輪淸淨과 무재칠시 無財七施 _ 화령
- 모든 존재는 베풀기 위해 있다 _ 혜총
- 비방하지 말라 _ 법경
- 그대, 나의 거울은 아니신지... _ 이옥경
- 좋은 인생 _ 김홍균
- 말의 힘 _ 보현
- 술 좋아하는 아이 _ 이규보
- 연꽃 위의 결가부좌 _ 천진
- 자비가 생명이다 _ 보경
- 신비한 라마들의 땅, 라다크 _ 김단비
- 큰 은혜 _ 법수연
- 6월이 오면 _ 지현
- 친구야 _ 김대곤
- 핫도그와 햄버거 _ 박영수
- 참회 懺悔의 공덕 功德 _ 덕현
- 순수한 그대 _ 경문지
- 차별없는 세상, 우리가 주인공 _ 이선희
- 남편을 최고로 만들어준 아내의 믿음 _ 김종원
- 단하소불 丹霞燒佛 _ 법일
- 나이에 상관없는 식품 알레르기 _ 박종원
- 세간 世間, 안심입명 安心立命

행복 지수를 높이는 법

온갖 어리석은 사람과 가까이 하지 않고
현명한 사람들과 가깝게 지내고,
존경할 만한 사람들을 존경하는 것,
이것이 위없는 행복이다.

적당한 곳에 살면서 전세에는 좋은 공덕을 쌓고,
스스로 자기 자신을 닦고 바른 서원을 하는 것,
이것이 위없는 행복이다.

박학다식하고 힘써 기술을 익히고 훈련하며
언변이 좋고 몸을 잘 다스리는 것,
이것이 위없는 행복이다.

-『숫타니파타』

삼륜청정三輪淸淨과 무재칠시無財七施

화령

불교총지종 교육원장

철학박사

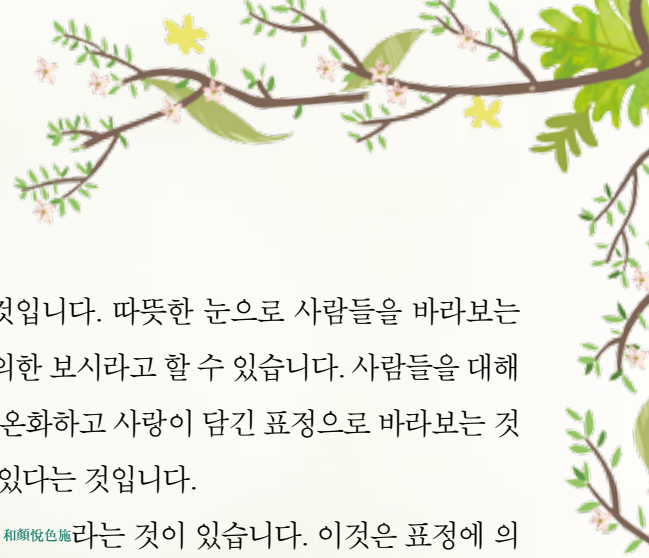
정심사 주교



우리가 보시를 실천하는 데에는 삼륜청정三輪淸淨이라는 것이 있습니다. 이것을 삼륜공적三輪空寂이라고도 하는데 보시를 하는 자와 보시를 받는 자, 그리고 보시물에 집착하지 말고 실천해야 한다는 것입니다. 즉, 내가 이러한 물건을 가지고 이러한 사람에게 보시했다는 생각을 가지지 않고 보시하는 것을 가장 이상적인 보시의 실천자세로 보고 있습니다. 다시 말하면 보시하는 당사자와 보시를 받는 대상, 그리고 보시물이라는 이 삼륜이 청정해야 한다는 것입니다.

왜냐하면 ‘나라는 잘난 사람이 이렇게 좋은 물건을 가지고 저런 어려운 사람을 도와준다.’고 의식하게 되면 거기에 분별과 집착이 생기게 됩니다. 그렇게 되면 그것은 또 하나의 번뇌를 가져 오는 결과가 되기 때문에 보시의 본래 목적인 탐심을 제거하여 번뇌를 없애려는 것과는 반대의 결과를 가져 올 수가 있습니다. 이렇게 되면 오히려 독선과 오만한 마음을 기르게 되어 또 다른 괴로움에 빠질 수가 있기 때문에 내가 보시를 한다는 생각도, 어떤 물건을 가지고 보시한다는 생각도, 그리고 보시를 받는 사람이 어떠한 사람이라는 것에도 집착하지 말라는 것입니다. 보시를 하는 당사자도 깨끗한 마음으로 해야 하지만 보시물도 청정한 것이어야 합니다. 흠쳐온 물건이나 부정한 물건을 보시해서는 복이 되지 않습니다.

‘빈녀貧女의 일등一燈’이라는 경전의 이야기를 아실지 모르겠습니다만, 가난한 여인이 마지막 남은 한 냇의 동전으로 부처님을 위해 등불을 밝혔더니 새벽까지 꺼지지 않았다는 이야기처럼 보시는 재물의 양에 있는 것이 아니라 마음이 깃들고 정성이 깃든 보시물이라야 공덕이 크다는 것을 알아야 합니다.



그리고 보시를 받는 사람이 누구냐에 집착해서는 안 되지만 지혜를 가지고 적절한 대상에게 보시를 해야 한다는 말입니다. 내가 하는 보시가 보시 받는 자의 의뢰심을 길러주고 게으름과 기대심리만 키워주어 자립할 생각을 하지 않게 된다면 그것은 도리어 악업을 짓는 것이 될 것입니다. 우리가 궁극적으로 추구하는 보시의 태도는 삼륜 청정의 집착 없는 보시이지만 거기에는 반드시 지혜가 있어야 한다는 것입니다. 그것이 보시의 완성인 보시바라밀입니다.

그러나 참된 보시는 재물의 많고 적음에 달려 있는 것도 아니고 또 반드시 재물에 의한 보시라야 되는 것도 아닙니다. 첫째는 보시를 행하는 마음이 가장 중요하며 다음으로는 반드시 재물이 아니더라도 사람들을 도우며 기쁘게 할 수 있는 것이면 무엇이든지 보시물이 될 수 있습니다. 법시나 무외시와 같은 정신적인 보시가 그런 경우입니다.

그리고 신시身施라는 것이 있습니다. 이것은 자기의 몸을 던져 남을 위해 봉사하는 것입니다. 그렇기 때문에 불교의 보시는 끝이 없습니다. 남을 위해 베푸는 것이든 물질적인 것이든 정신적인 것이든, 혹은 자기의 몸으로써 봉사하는 것이든 모두 보시가 될 수 있습니다. 모든 이타행이 보시가 될 수 있다는 말입니다.

불교에서는 ‘무재無財의 칠시七施’라고 하여 물질이 아니더라도 보시할 수 있는 대표적인 방법 7가지를 들고 있습니다.

첫째는 안시眼施라는 것입니다. 따뜻한 눈으로 사람들을 바라보는 것으로서 눈의 표정에 의한 보시라고 할 수 있습니다. 사람들을 대해서 사나운 눈빛 보다는 온화하고 사랑이 담긴 표정으로 바라보는 것만으로도 보시가 될 수 있다는 것입니다.

다음으로 화안열색시和顏悅色施라는 것이 있습니다. 이것은 표정에 의한 보시가 될 수 있는데 사람을 대해서 부드럽고 온화한 표정을 보임으로써 사람들의 마음을 편안하게 하는 것입니다. 불교에서는 이러한 것도 보시로써 권장하고 있습니다.

세 번째는 언어시言語施라는 것이 있습니다. 이것은 말에 의한 보시로서 거칠고 상스러운 말을 쓰지 않고 부드러운 말을 사용하여 상대를 편안하게 하는 것입니다.

네 번째는 신시身施가 있습니다. 신시는 상대에 대해 존경하고 예의를 갖춘 태도를 보여서 상대방을 즐겁고 편안하게 하는 것으로서 몸으로 하는 보시라고 할 수 있습니다.

다섯 번째로 심시心施가 있습니다. 착한 마음을 가지는 것만으로도 보시가 된다는 것입니다. 앞에서 말씀드린 안시나 화안열색시, 언어시, 신시 등은 모두 착한 마음인 심시가 바탕이 되어야 나올 수 있는 보시입니다. 이것을 거꾸로 말하면 아무리 좋은 얼굴을 하고 좋은 말을 한다고 해도 착한 마음이 없으면 모두 겉으로 꾸며서 드러내는 것이 되기 때문에 참된 보시가 될 수 없다는 말과도 같습니다.



여섯 번째로 **상좌시**床座施라는 것이 있습니다. 이것은 다른 사람에게 자리를 양보하여 상대를 편안하게 하는 것입니다. 얼핏 보면 쉬운 것 같지만 이것 또한 쉬운 일이 아닙니다. 특히 우리나라 사람들은 자리를 어디에 앉느냐에 따라 자기의 지위가 정해진다고 생각해서 자리 지키는 것에 연연해하는 경우가 많습니다. 이런 것에 연연해하지 않고 편안하고 좋은 자리를 남에게 권하는 것이 보시라는 것입니다.

그리고 마지막으로 **방사시**房舍施라는 것이 있습니다. 이것은 자기의 거처를 남에게 보시하는 것인데, 현대생활에서는 실천하기가 좀 어려운 것이라고 볼 수 있습니다. 그러나 반드시 자기의 집을 남에게 주지 않더라도 어려운 사람에게 머물 곳을 마련해 주는 것도 넓은 의미의 방사시가 될 수 있을 것입니다.

경전에서는 이와 같이 재물이 없어도 할 수 있는 이러한 무재의 칠시를 들고 있는데 이러한 보시만 잘 하여도 미래에 부처님과 같은 깨달음을 얻을 수 있다고 하고 있습니다. ▲

無財
七施

—
해탈로 이끄는 자애와 연민과 기쁨과 평정
올바른 때에 실천하며
모든 세상으로부터 방해받지 않고
무소의 뿔처럼 혼자서 가라.
—



모든 존재는 배풀기 위해 있다

혜충

제5대 대한불교조계종 포교원장
부산 감로사 주지

부처님의 말씀을 듣고 목련 존자가 백중을 기해, 어머니를 위해 독경과 법문을 하고 대중공양을 올렸습니다. 그 공덕으로 어머니는 천상락을 받게 되었지요. 부모님을 직접 모시는 것도 효이지만, 부모님이 잘못되어 고통 받는 곳에 계신다면 그 고통을 덜어드리는 것도 효입니다.

대중공양은 아주 중요합니다. 부처님에게 올리는 것도 대중공양이요, 스님에게 올리는 것도 대중공양이요, 도반에게 올리는 공양도 대중 공양입니다. 이웃에게 올리는 것도 대중공양입니다. 가정에서는 남편에게, 아내에게, 부모에게, 자식에게는 나누는 것이 바로 대중공양입니다.

이 세상의 모든 존재는 대중공양을 하기 위해 있는 것이지, 대중공양을 받으려고 존재하는 것은 아닙니다. 7년간 굶뎠으로 있다가 며칠밖에 살지 못하는 매미도, 청량감을 공양 올리기 위해 그 짧은 생애를 살다 떠납니다. 삼라만상 모든 존재는 자기를 위해 있는 것이 아니고 대중공양하기 위해 있음을 알아야 해요.

인도에 가면 망고나무가 있어요. 인도는 비가 올 때는 몇 달간 오고, 비가 오지 않을 때는 몇 달간 안옵니다. 그래서 땅이 척박해요.



그러한 땅에 망고 씨가 떨어져 뿌리를 박고 아름드리나무로 성장한다는 것은 상당히 어려운 일이겠지요.

그런데 그 나무가 자라 많은 사람과 짐승에게 그늘을 내려줘 시원한 자리를 만들어줘요. 또 나무에서 못 새들이 잠을 잡니다. 봄이 되면 꽃을 피우고, 꿀이 납니다.

열매인 망고는 주린 창자를 채워줍니다. 이처럼 망고나무는 모든 존재에게 배풀기 위해 있어요.

부처님께서 각고 끝에 성불을 하시고 난 연후에 45년간 중생을 위해 망고 노릇을 하시다가 떠나신 겁니다. 🌿

- 『밥값 했는가』 중에서

비방하지 말라

법경

불교총지종 밀교연구소 소장
법천사 주교

청정한 계율 25

비구니의 승잔죄 제2조 무근방계(無根謗戒)

비구의 승잔죄는 13가지이지만, 비구니의 경우는 17가지이다. 그 가운데 7가지는 내용이 같고, 나머지 10가지의 내용은 다르다. 내용이 같은 7가지의 승잔죄를 공계(共戒)라 하고, 내용이 다른 비구와 비구니의 승잔죄를 불공계(不共戒)라 한다.

이번 호에서 살펴볼 비구니의 승잔죄 가운데 제2조는 비구에게도 적용되는 것으로, 공계(共戒)에 해당한다. 제2조는 ‘근거없이 바라이죄를 범하지 않은 청정 비구니를 근거도 없이 비방하지 말라’는 계이다. 이를 무근방계(無根謗戒)라 한다.

이 비구니 승잔죄 제2조의 무근방계(無根謗戒)는 비구와 마찬가지로 제8조에 두는 율장도 있다. 율장마다 조문(條文)의 순차에 조금의 차이가 있다. 『팔리율』에서는 승잔죄 제8조에 두고 있으나 다른 율장에서는 제2조로 하고 있다. 『비구니계경』에서는 제2조로 하고 있는데, 조문(條文)의 내용을 요약하면 다음과 같다.

어떤 비구니가 악의(惡意)와 진노(震怒), 불만(不滿)으로 다른 비구니를 근거 없이 바라이를 범했다고 하면서 ‘그녀는 청정한 행을 하지 않은 자’라고 비방한다면, 그 어떤 비구니는 죄가 되는 법을 저지른 자로서 마땅히 퇴거되어야 하며, 그것은 승잔죄가 되느니라.



상대에 대한 비방과 험담은 대부분 악의와 진노, 불만에서 비롯되는 경우가 많다. 근거가 없는데도 불구하고 상대방을 험담하고 비방하는데 혈안이 되어 있다. 비방과 험담은 대부분 그 사람에 대해 좋지 않은 감정을 가지고 있을 때 많이 나타난다. 또 시기와 질투심이 크게 도사리고 있을 때 비방하는 경우가 많고, 화가 났을 때, 그리고 화로 인한 증오심 적개심이 증폭되었을 때, 또 항상 불평 불만으로 가득 차 있을 때 험담과 모함, 욕설과 비방을 일삼는 경우가 많다. 한마디로 사이가 좋지 않고 악한 감정을 지니고 있는 경우다. 그러나 비방과 험담은 평소 자신의 그릇된 습관에 의해 비롯되는 경우가 더 많다. 비방과 험담이 몸에 배어 있는 탓이다. 매사 부정적인 사람이다. 남을 비방하고 험담하는 나쁜 습관은 참으로 고치기 어렵다. 주위 사람들을 돌아가며 비방하므로, 중병에 가깝다. 악업만을 쌓는 사람이다.

우리는 근거 없이 상대를 비방하는 경우를 일상에서 종종 보게 된다. 특히 선거철이 되면 상대 후보에 대한 비방과 흑색선전이 난무하고, 유언비어와 가짜뉴스가 판을 치며 의혹 제기로 서로를 공격하기 일쑤다. 이러한 비방과 험담은 나쁜 의도에서 행해지는 경우가 많다. 상대를 해하려는 것이 목적이다.

출가 수행자에게 ‘청정하지 않다’는 말은 가장 큰 비방이다. 청정하지 않는 자는 사문이라 할 수 없고, 부처님 법에 수순하는 자라 할 수 없으며, 바른 행, 바른 법을 행하는 자라고 할 수 없다. 따라서 청정한

비구니를 근거도 없이 청정하지 못하다고 비방하는 것은 바라이죄 다음의 죄에 해당한다.

청정은 출가수행자에게 목숨과 같은 것이다. 따라서 청정하지 않는 것은 사문, 출가수행자가 아니라는 것과 같은 말이다. 죽음을 의미한다. 경전이나 율장에서 계를 지키지 않는 수행자를 죽은 시체, 송장에 비유하는 이유다. 출가 수행자에게 청정하지 못하다고 비방하는 것은 곧 사문이 아니라는 의미이므로, 말로써 청정 비구니를 죽이는 것과 같다.

그래서 부처님께서는 근거없이 청정한 비구니를 ‘청정하지 못하다’고 비방하는 것이 승잔죄에 해당한다고 하셨다. 이러한 범계(犯戒)는 퇴거의 대상이 된다. 퇴거(退去)란 승가에서 일정기간 떨어져 지내는 것을 말한다. 퇴거는 별주(別住)에 해당한다. 이와 달리 추방은 영원히 승가를 떠나는 것으로, 불공주(不共住)에 해당한다.





비방과 험담의 경계(警戒)와 과보(果報)

불가(佛家)에서는 비방과 험담을 경계하라고 가르치고 있다. 『아함경』의 내용이다.

다른 이를 거짓말로 죄를 뒤집어 씌우지 말며, 나쁜 말을 전하지 말고, 서로 다투어 남을 중상하지 말며, 듣지 않은 것을 들었다고 하지 말고, 보지 않은 것을 보았다고 하지 말라.

이와 같은 것을 구업(口業)을 짓는다고 말한다. 비방하고 험담하는 업을 지으면, 첫째는 입이 비뚤어지는 과보를 받고, 둘째는 말문[입]이 아예 닫혀버리는 악과보를 받는다. 병어리가 되는 과보를 받는다는 말이다.

셋째는 항상 헛소리, 불필요한 말을 하여서 남으로부터 신뢰를 받지 못한다. 넷째는 조리 있게 말하지 못하여 말에 실속이 없다. 다섯 번째는 항상 구설수에 오르며, 설화(舌禍)의 중심에 놓이게 된다.

여섯 번째는 이간양설하고 악담하며 망어와 기어로써 평생을 살게 되는 몸을 받게 된다. 그래서 늘 주위 사람들로부터 배척을 당한다. 모임에서도 축하받지 못하는 인연이 되고 만다. 이러한 사람은 본인에게 문제가 있다는 것조차도 깨닫지 못한다.

일곱 번째는 말이 많아진다. 쓸데 없는 말을 많이 하여 주위사람들이 눈살을 찌푸린다. 앞의 경우와 마찬가지로 이러한 중생은 자신 스스로 그것을 전혀 깨닫지 못한다. 업의 과보가 연속되고 반복된다.

참으로 어리석은 사람이며, 지혜가 없는 사람으로, 무명(無明) 속에 빠져 있는 사람이다. 남들로부터 비난을 받게 된다.

여덟 번째는 항상 언쟁을 벌이는 인연으로 태어난다. 언쟁으로 인하여 악담(惡談)과 악구(惡口)를 일삼아 더 큰 죄업을 짓게 된다.

아홉 번째는 책임지지 못할 말을 내뱉어서 항상 빈축을 쏜다. 말에 대한 책임을 지지 못하고, 약속을 지키지 않는 사람이다.

열 번째는 허풍과 허언(虛言)이 많은 인연으로 살게 된다. 말을 부풀려서 하고 허풍과 아부가 습성이 되어 있다. 과장된 말과 헛웃음이 포장되어 있어 순박하고 담백하지 못하며, 음흉스러움과 술수가 깔려 있다.

열 번째는 진실하지 못한 사람으로 살게 된다. 죽어서는 지옥으로 떨어진다.

이러한 사람은 현생에서 거짓말로 남에게 죄를 뒤집어 씌우고, 악의적으로 나쁜 말을 여기 저기 전하며, 증오하는 그 사람을 중상하고, 듣지 않은 것을 들었다 하고, 보지 않은 것을 보았다고 말하는 사람이다.

수행자는 말에 있어서 진솔해야 한다. 실다움과 솔직함에서 참다운 수행이 나오기 때문이다. 진솔하지 않으면 참다운 수행이라 할 수 없으며, 진정한 수행자라 말할 수 없다. 『정법범처경』에 진실한 말의 공덕을 이렇게 설하고 있다.



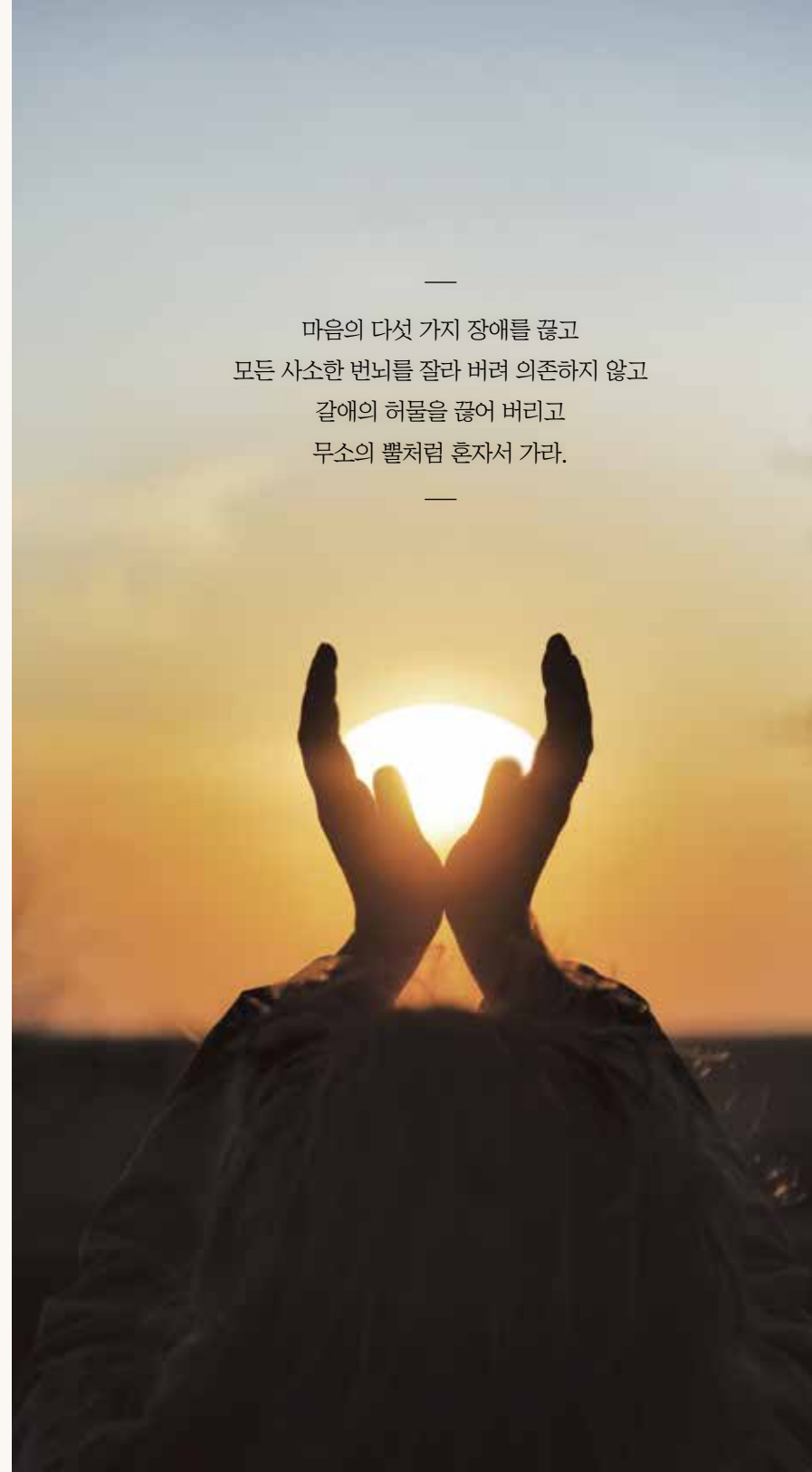
진실한 말은 밝음 중에 가장 밝음이며, 정법^{正法}의 계단이라
거기에 해탈이 있다. 무량한 재물이오 제일의 보배이다. 이것
은 왕후^{王后}라도 뺏지 못하며, 제왕들의 부귀가 장엄하여도 진
실한 말의 장엄함에 비할 수 없다. 귀하고 단정함이 천인^{天人}과
같고, 후세를 구호함도 진실한 말 뿐이다.

인생살이 뿐만 아니라 신앙생활에서 진실함은 매우 중요하다. 참다
워야 사람이라고 『천지팔양신주경』에서 설하고 있다. 실답지 못하고
솔직하지 않으면 사람이라 할 수 없다.

진실한 사람, 진정한 수행자가 되는 것 중에 하나가 ‘근거없이 남을
비방하지 않는 것’이라 할 수 있다. 설사 근거가 있더라도 남을 비방해
서는 안된다. 그것도 죄가 된다. 근거를 빌려서 남을 비방해서는 안된
다고 율장에서는 지적하고 있다. 이를 가근망계^{假根謗戒}라 한다. 여기에
대해서는 다음 호에서 살펴보기로 한다. 🙏



—
마음의 다섯 가지 장애를 끊고
모든 사소한 번뇌를 잘라 버려 의존하지 않고
갈애의 허물을 끊어 버리고
무소의 뿔처럼 혼자서 가라.
—



그대, 나의 거울은 아니신지...

이옥경

수필가 · 방송작가

- 1984년 KBS 라디오 드라마 당선
- 1985년 문예지 '한국문학' 수필부문 신인상 당선
- 2013년 백교문학상 수상
- 한국문인협회, 한국방송작가협회 회원

이야기, 하나

“웅~ 웅~ 웅...!”

휴대전화 진동 소리다. 정확하게 말하면 카카오톡 수신을 알려 주는 소리. 끝이 없을 것처럼 계속 울려대는 소리에 잠이 저만큼 달아난다.

바르셀로나 여행 이틀째라는 말로 시작된 그녀의 특은 죽기 전에 꼭 봐야 할 자연 절경이라는 톱니 모양의 산 몬세라트 일정을 마치고 해산물 볶음밥 빠에야(세계에서 가장 비싼 향신료 샤프란을 넣었다는)에 스페인 술 샹그리아를 한 잔 하면서 세계 3대 분수 쇼 중 하나인 몬주익 분수 쇼를 기다리는 중이라는 친절환(!) 설명에 이어 그 날 하루 종일 찍었음직한 수십 장의 사진을 토해내고 있다.

새벽 다섯 시를 조금 넘긴 시간, 알림음을 무음으로 바꿔놓고 다시 잠을 청해 보지만 별로 유쾌하지 못한 기분 탓에 눈이 말뚱해진다. 특 수신을 알리는 불빛이 반짝거린다. 어제는 새벽 세 시에 사그라다 파 밀리아 성당, 카사바트요, 카사밀라, 구엘공원 등 가우디 건축물 사진으로 잠을 깨우더니 오늘은 에스파냐 광장의 아름다운 야경과 웅장한

분수 쇼의 황홀지경을 혼자 보기 아깝다며 동영상까지 퍼 나른다.

이쯤 되면 공해가 아니라 고문이다. 누군가에게는 즐거운 스페인 여행의 하루를 마무리하는 시간이었지만 굳건하게 이 땅을 지키고 있는 갑남을녀들에게는 하루의 피로를 푸는 소중한 시간임에야. 그녀가 이국의 요리로 촉촉한 감상에 젖어 저녁을 먹을 시간, 이곳은 한밤중이다. 이국의 멋진 풍광은 그들의 몫, 일상의 쳇바퀴를 돌리고 있는 사람들에게는 단잠을 방해받고 싶지 않은 시간인 것이다.

어쩌면 이런 상황은 사흘 전, 그녀의 단체 카톡방 초대에 불려나가는 순간부터 예고된 것이었는지도 모른다. 아주 오랜만에, 아주 오랫동안 소식이 없던 그녀의 단체 카톡방에 초대된 친구는 열 두어 명. 그중에는 그녀만의 친구인 듯, 전혀 모르는 이름도 셋이나 끼어 있었다.

사실 이렇게 급조되는 단체 카톡방은 경조사를 알린다든가, 뭔가 자랑을 하고 싶다든가 하는 저의가 있기 마련이어서 그리 반가운 것만은 아니다. 아니나 다를까. 인천공항에서 시작된 그녀의 특은 시공 초월, 하다못해 먹고 마신 것에 이르기까지 시도 때도 없이 집중 포화를 퍼부어댔으니.

이국의 멋진 사진에도 불구하고 카톡방은 시간이 흐를수록 이렇다 할 댓글도 없이 썰렁해진다. 매몰차게 카톡방에서 나가지 못할 뿐 아

에 확인조차 하지 않는 친구도 서너 명 된다. 너야 일을 하든지 잠을 자든지 아랑곳하지 않고 나는 내 시간에 맞춰 내 즐거움을 누리겠노라는 그녀의 일방통행 때문이다. 배려가 빠진 그녀의 사진에서는 어쩐지 과시욕의 냄새가 난다.



이야기, 둘

거의 매일 술을 마시는 남편의 주사^{酒邪}로 인해 풍비박산 일보직전의 위태로운 줄타기를 하며 고통스럽게 사는 아내가 있었다. 날마다 이혼을 꿈꾸면서도 두 아이들 때문에 십 수 년을 견뎌온 어느 날, 그녀는 술 취한 남편의 무자비한 폭행에 갈비뼈가 두 대나 부러지는 중상을 입었다. 말리다가 입술이 터지고 멍투성이가 된 아이들을 보면서 그녀는 아이들을 위해서라도 이렇게 살아서는 안 된다는 생각을 하게 됐고, 때마침 통화를 하게 된 친구에게 자신의 결심에 못을 박는 심정으로 그런 이야기를 했다.

그런데 이게 웬일? 그녀에게 돌아온 것은 따뜻한 위로도, 단호한 격려도 아니었다.

그 사람에게도 그럴만한 이유가 있었겠지.
세상에 일방적인 잘못이 어디 있니?
입장 바뀌어서 잘 생각해 봐. 그 사람도 할 말이 있을 거야.
그리고, 애들 봐서라도 웬만하면 참고 살아.
주사 한 가지만 빼면 그만한 사람도 드물어.

그녀는 정도^{正道}를 충실한 아주 원론적인 말, 어느 쪽에도 치우치지 않는 아주 우아한 충고에 자신의 귀를 의심했다. 차라리 남편을 향한 쌍스러운 욕설이 더 큰 위로가 될 것 같던 그 순간, 자신의 신산한 삶을 누구보다도 잘 알고 있는 친구의 충고에 그녀는 할 말을 잃고 말았다.

옳은 것, 바른 것도 가슴을 베는 흉기가 될 수 있음을 그녀는 그 때 비로소 알게 되었다. 그건 마치 배가 고파 죽을 지경에 이르게 된 사람에게 먹음직스러운 음식을 내보이며 이견 콜레스테롤이 많아서 해롭네, 이견 너무 짜서 안 좋네 하는 것과 크게 다르지 않다는 것을. 마음이 아플 때는 꽃으로 맞아도 숨이 멎을 듯 고통스럽다는 것을. 그 고통을 오래도록 기억하는 게 사람이다.



이야기, 셋

혹시 지난해 충남 서천군 국립생태원에서 열린 ‘우리 들꽃 포토 에세이 공모전’ 시상식 사진을 본 적이 있으신지. 이 사진에는 단체부문 장려상을 받게 된 초등학교 1학년 어린이의 눈높이에 맞춰 무릎을 꿇고 상장을 전달하는 최재천 국립생태원장의 모습이 담겨 있다. 사진 속에서 최재천 원장은 활짝, 어린이는 배시시 웃는다. 보는 나도 미소가 지어진다. 저절로 행복해진다.

자신을 내려놓고 상대를 배려하는 마음, 이게 바로 세상의 균형을 잡는 따뜻한 힘이다. 그리고 그 힘은 인간의 성품을 본래부터 선한 것으로 본 맹자의 성선설^{性善說}이나 불가^{佛家}에서 말하는 불성^{佛性}과 맥을 같이 한다.

불성^{佛性}은 부처를 이룰 수 있는 근본 성품이다. 어리석음이나 깨달음에 의해 변하는 일 없이 원래부터 중생에게 갖추어져 있는 아름다운 근본 성품을 뜻하는 말이다. 불성은 공^空과 무^無의 경지를 넘어 아집^{我執}과 망념^{妄念}에서 벗어나 해탈할 것을 가르친다.

해탈의 높은 경지까지야 이룰 수 있겠나만, 저마다 저 가진 만큼 욕심을 덜어내고 분수를 지키면서 서로를 배려할 수 있다면 그 또한 범부^{凡夫}의 해탈이 아닐까. 빈 수레의 요란함을 보았다면 깊은 강물의 고요 또한 깊이 느껴 볼 일이다. 🙏



김홍균

그림 : 김홍균 (총지사 교도)

글 : 법륜 (정토회 지도법사)



좋은인생

세상에서 추구하는 성공은 남의 평가와 본인이 느끼는 것이 다를 때가 있습니다. 남으로부터는 성공했다고 평가 받을지 몰라도 자신의 삶은 피폐해진 경우가 많습니다. 그래서 나이 들어 늙거나 병들었을 때 ‘내 인생은 참 보람 있었다. 다시 태어난다 해도 그 일을 하겠다.’는 것보다는 지나온 삶이 허망하다 할 때가 더 많습니다. 그래서 ‘내가 공연히 쓸데없는 데 인생을 낭비했구나.’ 후회하는 경우가 많습니다.

그럼 진정으로 성공적인 인생, 좋은 인생이란 어떤 걸까요. 세상에서 추구하는 성공과 상관없이 자기가 만족하면 좋은 인생입니다. 흔히 도시에서 돈을 많이 벌어서 큰 아파트에서 살면 성공했다고 생각하지만, 시골에서 농사 짓고 살면서도 만족한다면 성공한 인생이에요.

‘나는 참 행복하다. 좋은 공기 마시고, 깨끗한 물 마시고, 오염되지 않은 농산물 먹고, 자유롭게 일하니.’

그러니까 행복을 내일로 미루지 않고 오늘 자기 삶에 만족하면 잘사는 겁니다. ▲

- 『인생수업』 중에서

말의 힘

보현
실보사 전수

말은 엄청난 힘을 가지고 있습니다.

말이 생각을 떠나 입 밖으로 나오는 순간 그 힘은 작용을 합니다.

바람이나 꿈이 있다면 막연하게 생각에만 그칠 것이 아니고 주위에 알리거나 글로 적어 붙여놓으면 실현된다고도 합니다. 실현가능성에 대해서 고민하거나 주저하기보다는 구체화시키고 공개화 시키는 것이 실현가능성이 높습니다.

반복적인 말은 더욱 큰 힘을 발휘하기도 합니다.

밥을 두 개 준비해서 한쪽에게는 예쁘다. 고맙다. 사랑해 등의 말들을 하고, 다른 한쪽에게는 밉다. 싫다. 짜증난다 등의 말들을 합니다. 한 달 뒤의 결과는 예쁜 말을 들은 쪽은 고소한 누룩 곰팡이가 생겼고 미운 말을 들은 쪽은 역한 곰팡이들이 생겨있습니다.

이 밥이 우리라고 생각해 볼까요?

부족한 점이 많은 친구에게 매일 '예쁘다', '잘한다', '멋있다'라고 말하면 처음엔 놀리나면서 화를 내겠지만 반복해서 듣다 보면 어느새 정말 내가 예쁜가? 내가 잘하고 있나? 멋있나?싶은 생각이 들고 본인의 예쁜 점, 장점들을 찾아내게 됩니다. 그러곤 그 말을 믿게 되고 사실이 되기도 합니다.

응원과 격려의 말은 우리에게 무궁무진한 가능성을 열어줍니다.

이처럼 응원과 격려를 듣게 되면 자신감이 생기고 긍정적인 에너지를 발산하게 될 것입니다. 쭈뼛거리며 머물렀던 자리를 박차고 나아갈 힘이 생길 것입니다. 그리고 응원과 격려를 아끼지 않은 나에게도 긍정적인 에너지가 생기고 모든 일에 자신감이 생깁니다.

특히나 가정에서 주고받는 말에는 가족서로간의 무한적인 믿음이 있기에 더 큰 힘을 가지고 있습니다. 속속들이 너무나 잘 알고 있기 때문에 그 말들은 분명한 메시지를 전달해줍니다. 하루 중 가장 먼저 만나게 되는 가족들에게 초긍정적인 말들을 해 줍시다. 오늘의 긍정적 한마디가 그날을 긍정의 이야기로 풀어나가게 도와 줄 것입니다. 오늘도 서로에게 따뜻한 격려와 응원을 아낌없이 보내는 우리가 되어 봅시다. 🙏



술 좋아하는 아이

이규보(李奎報)

1168~1241

고려시대 문인

兒三百飲酒

(아들 삼백^{삼백}이가 술을 마시다)

汝今乳齒已傾觴 여금유치이경상
心恐年來必腐腸 심공년래필부장
莫學乃翁長醉倒 막학내옹장취도
一生人道太顛狂 일생인도태전광

이제 젖니가 난 네가 벌써 술잔을 기울이니
분명 조만간 장이 썩어버릴 듯해 두렵구나
늘 잔뜩 취해 고꾸라지는 네 아비 배우지 말거라
평생 사람들에게 미치광이 소리 들어왔단다

지금껏 내 몸 망친 것 오로지 술인데
지금 네가 술을 좋아하니 이를 또 어찌할거나
삼백이라 이름 지은 것 이제와 후회되나니
네가 날마다 삼백 잔씩 마셔댈까 두렵구나

- 『창계집滄溪集』 권1 -

의젓하게 잘 키운 아들과 마주 앉아 술잔을 기울이는 것은 아들 가진 평범한 아버지들의 로망이다. 이 시를 지은 이규보도 그런 아버지였을 것이다.

다만 그의 아들은 생각보다 너무 일찍부터 술을 마시기 시작했다. 이제 젖니가 났다고 한 걸 보면 아직 술잔을 질 힘도 없을 나이였을 테니 말이다. 이규보는 시에서 벌써부터 술맛들인 아들의 장이 썩을까봐 또 이름처럼 삼백 잔씩 마셔대다가 몸을 망칠까봐 걱정한다. 진지한 듯하면서 어떻게 보면 장난스럽기도 한 묘한 작품이다.

사실 이 시는 이규보 자신과 아들에 대한 복합적인 심경을 담고 있다.

이규보는 어려서부터 시로 이름이 났다. 그러나 여러 차례 과거에 낙방했고, 급제한 후에도 무신정권 아래에서 제대로 된 관직을 얻지 못했다. 그가 할 수 있는 일이라곤 몹시도 좋아했던 시와 술과 거문고를 즐기며 좌절과 가난을 달래는 것뿐이었다. 자신의 시에 대한 자부심이 컸기에 그만큼 좌절감도 컸다. 자연스레 술이 늘고 몸과 마음이 다 병들어갔다.

그러던 중에 아들이 태어났다. 이마가 잘생기고 충기가 넘치는 아들.

아이는 이규보가 중국의 위대한 시인들도 해내지 못했던 삼백 개의 운자^{운자}가 들어간 시를 짓던 날 태어났다. 그래서 삼백이라는 아명을 지어주었다.

이 이름에는 이규보의 자부심과 아이에 대한 기대가 함께 담겨있었다. 다른 작품에서 말한 것처럼 그는 아이가 훌륭한 시인이 되어 가문을 일으켜 세우길 기대했다.

그러나 한편으로 걱정이 되기도 했다. 아이가 어른이 될 때쯤엔 세상이 달라져 있을까? 삼백운의 시를 지을 정도의 능력으로 높은 벼슬에 오르고 가문의 이름을 드높일 수 있을까? 혹시나 아버지처럼 부질없는 재능을 끌어안고 또다시 좌절하고 마는 것은 아닐까? 아버지처럼, 그리고 술 삼백 잔을 마셔 버리자던 이태백처럼 늘 술에 취한 채로 미치광이 소리를 들으며 살아가게 되는 것은 아닐까? 이 시에는 이러한 이규보의 자조와 기대와 걱정이 혼재되어 있다.

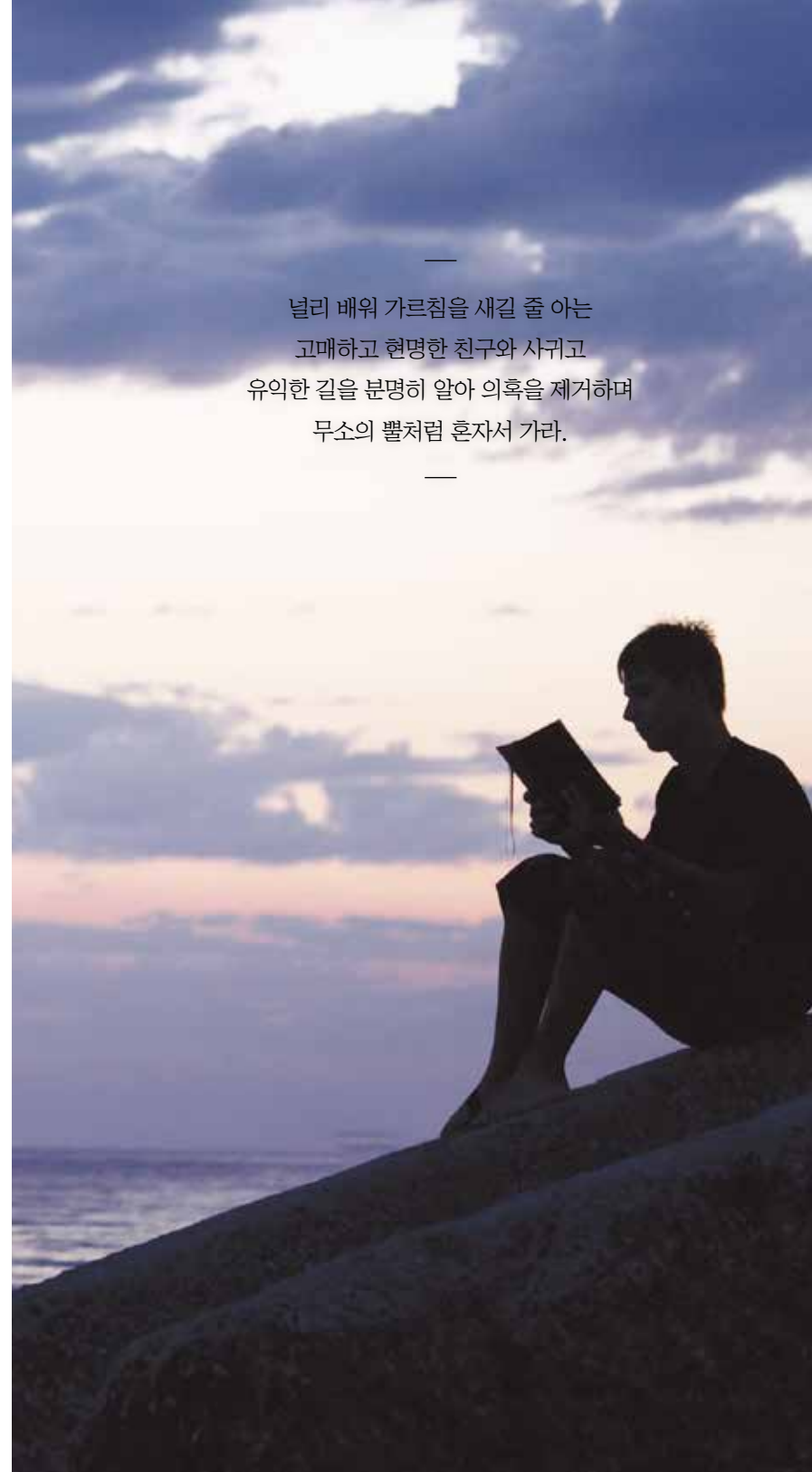
삼백이라는 아이가 훗날 어떻게 됐는지는 말하기 어렵다. 삼백이 첫째 아들인지 둘째 아들인지 확실하지 않기 때문이다. 첫째 아들 관은 아버지보다 먼저 세상을 떠났고, 둘째 아들 함은 제법 높은 벼슬에 올랐지만 아버지처럼 시로 명성을 떨치지지는 못했다. 어느 쪽이든 아버지 이규보의 기대와 걱정은 모두 빛나갔다. 아들 가진 평범한 아버지들이 대체로 그렇듯이. 🙏

해설 | 한국고전번역원 최두헌 선임연구원

한국고전번역원

우리 선조들의 정신문화를 담고 있는 한문 고전의 수집·정리·번역을 통해 한국학 연구의 기반을 구축하고, 나아가 전통문화를 계승·발전시키기 위해 2007년 11월 교육부 산하 학술연구기관으로 출범한 기관

——
널리 배워 가르침을 새길 줄 아는
고매하고 현명한 친구와 사귀고
유익한 길을 분명히 알아 의혹을 제거하며
무소의 뿔처럼 혼자서 가라.
——



연꽃 위의 결가부좌

천진

지리산 홍서원에서 수행
블로그 <보리심의 새싹> 운영



만일 당신이 진정한 자유, 영원한 행복을 얻고 싶다면 명상을 해야 한다. 우리는 너무나 오랜 세월 동안 우리의 몸이 나라고 동일시해 왔기 때문에, 반대로 몸을 이용해서 마음의 해탈과 자유로 나아갈 수 있다. 보통 누우면 졸리고, 뻣뻣하게 서서 다리를 떨면 웬지 마음까지도 거들먹거리게 되는 것은 우리가 몸을 나라고 생각하기 때문이다. 따라서 올바른 자세로 명상을 하면 우리의 마음도 우리마음의 근원으로 쉽게 다가갈 수 있다.

우선, 명상을 하기에 가장 좋은 시간은 아침에 막 깨어났을 때와 저녁에 바로 잠들기 전이다. 특히 해뜨기 전 새벽에는 사념이 적고, 우주의 기운도 평안하기 때문에 명상을 쉽게 할 수 있다. 자기 전에 명상을 해야 하는 이유 중의 하나는, 하루 종일 우리가 이래저래 지었던 모든 업을 정화하기 위함이며, 잠이라는 무의식 세계에서도 명상이 이어질 수 있도록 하기 위함이다.

보통 우리나라에서는 반가부좌를 많이들 한다. 그러나 지금까지 깨달음을 얻었던 수많은 도인들은 결가부좌를 하셨다. 결가부좌의 깊은 의미를 여기서 다 밝힐 수는 없지만, 크나큰 원력으로 깨달음을 성취하고자 하는 수행자는 결가부좌할 것을 권장한다. 처음에는 익숙하지 않은 자세라서 많이 힘들지라도, 점점 익숙해지면 이 세상에서 가장 편안한 자세가 될 것이다. 이 결가부좌 자세는 우리의 발바닥이 유일하게 하늘을 볼 수 있는 자세이기도 하다.

눈은 뜨지도 감지도 않은 반개半開를 하는데, 마음이 각성되면 저절로 반개가 된다. 처음 명상을 하는 사람의 시선은 특정한 곳을 정하기보다 편안한 호흡과 함께 자연스레 내려놓는 것이 좋다. 두 손은 겹쳐서 다리위에 단정히 내려놓는다. 엄지손가락을 마주하여 타원을 그리되 이때 두 엄지손가락은 서로 닿을 듯 말 듯 마주보아야 하는데, 명상 중에 다른 생각이 많아지거나 졸게 되면 이 두 손가락이 어긋나게 된다. 이렇게 명상에 알맞은 자세를 제대로 갖추게 되면 우리는 우리의 마음을 좀 더 정밀하게 살필 수 있게 된다.

바른 자세를 갖추었다면 이제 무엇을 해야 할까? 지금까지 깨달으신 수많은 선지식들이 그 깨달은 방법만큼 수도 없이 많은 방안을 제시하였다. 호흡을 관찰하기도 하고, 화두를 들기도 하며, 부처님의 모습을 관하기도 하고, 진언을 하기도 하며, 염불을 하기도 한다. 그러나 가장 중요한 것은 방법이 아니라 바로 명상을 하는 당사자의 마음이다. 모든 방법은 늘 분열된 마음을 하나로 모으기 위한 것이기 때문에 자신의 근기에 따라 선택하면 될 뿐, 좋고 나쁜 방법이란 없다. 따라서 명상하는 사람이 얼마나 간절한 마음으로 지극하게 일념 상응을 하는가가 모든 방법의 핵심이다. 자신이 이 명상을 통해서 모든 존재를 이익 되게 하겠다는 원력이 크면 클수록 본래 갖추어진 자신의 성품에 대한 믿음이 깊으면 깊을수록, 모든 방법을 초월하여 깨달음으로 나아갈 수 있게 되는 것이다.

그리고 이 명상을 시작하기 전에 꼭 갖추고 있어야 하는 것이 하나 있는데, 바로 계율이다. 수행을 방해하는 고기와 오신채 등의 음식을 먹거나 세속 잡사에 매달리는 등 하루 종일 진리에 어긋나는 행동을 하는 사람이 명상을 제대로 한다는 것은 사실 불가능하다. 우리는 명상을 하기 전에 늘 준비가 되어 있어야 한다. 깨달음의 문은 여는 것과 동시에 열리는 것이기 때문이다. 이 세상에서 가장 거룩하고 순수한 마음, 모든 존재의 행복을 위한 간절한 마음을 가진 사람에게만 진리의 문이 열리는 것이지 그런 자격이 갖추어지기 전에는 열려고

해도 열리지 않은 것이 진리의 문인 것이다. 따라서 명상을 함에도 불구하고 자신의 마음이 변화되는 것을 느끼지 못한다면, 언제나 깨달음을 얻으려고 하는 마음의 동기와 원력을 진솔하게 점검해 보길 바란다. 🙏

- 『지리산 스님들의 못말리는 행복이야기』 중에서





마치 어머니가 외아들을 목숨을 걸고 지키듯
모든 살아 있는 생명에 대해
한없이 인자한 마음을 일으켜야 한다.

또 그 한없는 자비심을 온 세상에 골고루 스며들게 하라.
위로, 아래로, 그리고 옆에까지
장애도 없고, 적의도 없는
자비가 온 누리에 스며들게 하라.

서 있을 때나, 걸을 때나, 앉아 있을 때나, 누워 있을 때나
잠자지 않는 동안에는 이 자비한 마음을 굳게 가지라.

온갖 그릇된 견해에 휩쓸리지 않고
계를 지니고 자신을 절제할 줄 아는 사람,
지혜로써 사리를 잘 판단하며, 욕망의 늪에서 나온 사람,
그는 결단코 다시는 모태에 머물지 않으리라.

불교의 시작과 끝은 지혜와 자비입니다.
특히 자비 앞에선 모든 장애가 사라집니다.
자비한 사람은 불보살님들의 가피를 크게 받습니다.
진실한 사랑, 자비심이 세상을 바꿉니다.
절대 권력은 절대로 부패한다는 말이 있듯이
권력은 아무리 선한 동기라 할지라도 부패하는 숙명이 있습니다.

세상 사람들과 이익을 다투는 것으로는
세상을 변화시키지 못하기 때문에 출가를 하는 것입니다.
아무리 느리고 더딜지라도 오직 자비와 삶에 대한 경건한 자세만이
진리의 꽃밭을 일궈낼 수 있습니다.
이 길은 초조하거나 조급해할 이유가 하나도 없습니다.
내가 살아가는 일상에서 할 수 있는 만큼 실천하고 보람을 느끼면 됩니다. ▲

- <숫타니파타를 읽는 즐거움> 중에서

신비한 라마들의 땅, 라다크

김단비
불교총지종 통리원 교무



인도학을 전공한 나는 살아있는 인도를 보고 싶었다.
그 진동, 그 나라에서 느낄 수 있는 생생한 울림 같은 것들이 보고 싶었다.
그리하여 나는 인도로 떠났다. 정확히 40일을 머물렀고 갈 때와 올 때 모두 철저히 혼자였다.
인생이 그렇듯이.

많은 고갯길과 신비한 라마들의 땅, 라다크

인도에 도착해 가장 먼저 방문한 지역은 라다크이다.
인도 북부 히말라야 자락에 자리한 높고 척박한 도시.
굽이 굽이 많은 고갯길과 만년설이 반기는 신비한 라마들의 땅, 라다크.
그저 라다크에 당도했다는 사실만으로도 그 어떤 기쁨과도 비할 수 없었다.

하늘 높이 뻗어 있는 산맥과 만년설이 반기는 라다크는 일찍이 티벳 불교를 받아들여 고대 불교왕국으로 번성했던 곳이다. 현재는 인도로 통합되어 인도 내에서 그들 고유의 문화를 지키며 살아가고 있다. 히말라야라는 지형적 특성 탓에 해발고도가 2,750m에서 높게는 7,672m까지에 이르는 고산지대이다. 그러나 이 척박함은 많은 수행자들의 수행을 도와 성취를 이루게 하는 천혜의 요새로의 역할을 하게 하였다.

▼ 일년 내내 만년설을 만날 수 있는 라다크



라다크 시가지에 도착 한 후, 좀 더 살아있는 라다크를 둘러보기 위해 도시 안 쪽으로 이동하기로 하였다. 도로가 매우 험해 지프를 타고 긴 시간을 이동하였는데 지금도 도로 위의 흙 냄새가 생생히 느껴지는 것 같다.

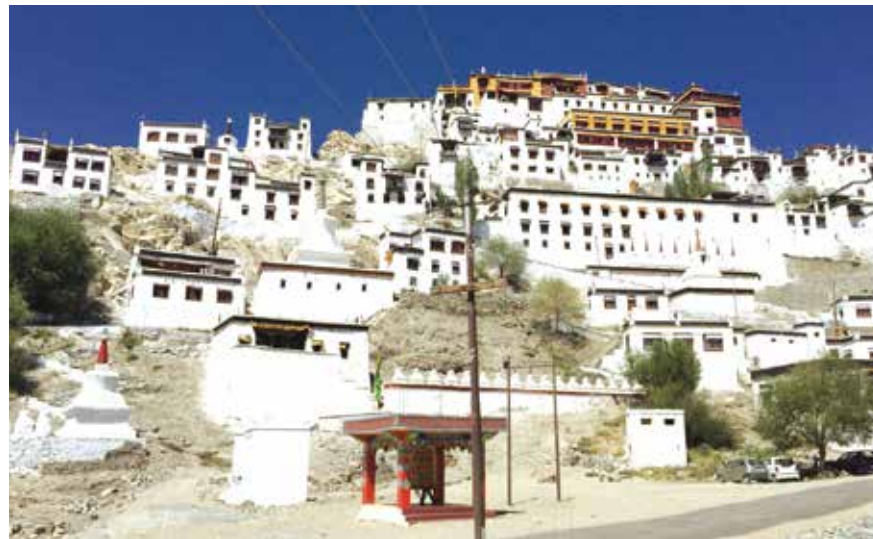
나는 살면서 이런 곳을 본 적이 없었다.

새파랗다 못해 눈이 부신 하늘, 달리는 곳곳마다 깎아지른 모양새의 거대한 절벽 협곡들이 눈에 들어왔다.

‘내가 바로 라다크다’ 라고 말하는 듯이 이곳은 그 어느 곳에도 속해있지 않은 곳 같았다.

깎아지른 듯한 절벽 사이를 지나 문득 원편을 바라보니 이번에는 거대한 만년설을 볼 수 있었다. 그 모습은 마치 거대한 등고래 한 마리가 유유히 헤엄을 치는 것 같기도 했고, 고대에서 현재까지 긴 시간 잠들어 있는 거

▼ 일년 내내 만년설을 만날 수 있는 라다크



▲ 라다크 불교 사원 ‘틱세 고포’

인의 형상 같기도 하였다. 인도에 관해 공부했다고 생각했지만 눈 앞에 펼쳐지는 풍경은 더 이상 지식이나 삶의 개념이 아니었다. 산봉우리, 구름, 돌맹이 하나 하나까지 모두가 살아있음을 생생히 느낄 수 있는 직접적이고 새로운 체험이었다. 그러나 몇 시간을 달려도 가드레일 하나 없는 도로 옆에서는 바로 천길 낭떠러지가 펼쳐지고 있었다. 차창 밖 고개를 내밀어 도로 옆을 쳐다보니 낭떠러지 곳곳 추락해 전복된 차량이 눈에 띄었다. 그저 단순히 살아있음이 감사해지는 광경이었다.

이런 위험천만한 도로 위를 달린 후 나는 다시 시가지로 돌아와 라다크 불교 사원인 ‘틱세 고포’에 방문하기로 하였다. 틱세 고포는 (고포는 사원을 뜻함, 산스크리트어로 ‘외딴 곳’이라는 의미를 지닌다.) 사원과 그 주변의 빼어난 풍경으로 유명할 뿐만 아니라 사원 내부에 봉안된 14m

높이의 거대한 금색 미륵불상으로도 유명한 곳이다. 멀리서 보이는 티세 곱파의 모습이 아주 깨끗하고 청량했다. 사람이 살기보다는 독수리 같은 수행자들의 요새 같은 느낌이 더욱 강하게 풍겨졌다.

사원 가까이 다가가자 하얀 건물들이 군락을 이룬 제법 큰 규모였다. 사원 입구에는 붉은색의 마니차 한 대가 낮선 방문객을 안내하며 돌아가고 있었고 (마니차: 불교 경전들을 새겨놓은 경통) 흰 계단이 높게 쌓여 있는 하늘에 닿을 듯한 흰색 건물만이 나를 조용히 내려다 보고 있었다. 사원 안으로 들어서자 ‘이곳에서는 무슨 공부를 하고 있는 걸까, 어떤 사람들이 모여 있는 걸까’와 같은 궁금증이 저절로 생겨났다. 여러가지 생각들을 뒤로 한 채 사원 안으로 들어가 이곳 저곳을 살펴보니 각각 목적에 맞게 건물들이 잘 구성되어 있었다. 불교 후학 양성을 위한 학교 건물도 있었고 (교실 수준이었지만) 도서관, 약국 등도 함께 자리하고 있었다.

▼바람에 나부끼는 타르초



불상을 모신 곳 또한 여러 곳에 있었는데 티벳 불교의 영향으로 파드마삼바바와 같은 티벳의 유명한 현자들 불상을 많이 만날 수 있었다. 그리고 사원 3층에서 만난 불상에서 특이한 점을 발견할 수 있



▲거리 노점상의 불교용품들

었는데 모든 불상의 눈이 긴 천으로 가려져 있는 것이 그것이었다. 그 이유를 책에서 찾아보니 바로 불상의 눈에서 나오는 에너지가 너무 강력해 가려놓기 위험이라고 하였다. 한국에서는 볼 수 없었던 신기한 모습이었다. 이렇듯 라다크 고유의 문화가 잘 반영된 사원을 둘러보고 나니 뜻 깊은 마음이 드는 동시에 알 수 없는 편안함을 느낄 수 있었다. 이렇게 사원 방문을 뒤로 하며 2주 동안의 여정을 라다크에서 지내게 되었다.

라다크에서 많은 것을 보았지만 가장 기억에 남는 것이 바로 이 불교사원인 티세 곱파를 방문한 것과 히말라야의 아름다운 하늘이다. 낮고 소박한 옷을 입던 사람들과 히말라야의 눈부신 하늘, 가는 길 곳곳마다 나부끼던 많은 이들의 간절한 염원이 담긴 오색 깃발이 아직도 머릿속에 생생히 남아있다.

이렇게 눈부신 라다크는 아마 지금도 변함없이 그 곳을 방문하는 누군가의 마음을 맑게 비추어 주고 있을 것이다. 🙏

네가지 큰 은혜 (종조법설집 p.120)

아버이에 효순하면 자식 또한 효순 한다.
내가 부모 큰 은혜를 배반하고 모르는데
내가 낳은 자녀들이 어찌 효순하겠으며
은애중생 내가 먼저 요익하게 할 것이니
중생들의 큰 은혜를 저버리고 모르는데
어찌하여 사회에서 나를 도와 주겠느냐
국민이 된 의무로서 나라 일을 도울지니
내가 사는 이 나라의 큰 은혜를 모르는데
어찌하여 천왕들이 나를 도와 주겠으며
다섯 지혜 항상 밝혀 육행 실천 할 것이니
내가 우치 사건으로 삼보은혜 모르는데
어찌 범왕제석들과 법계호법 성중들이
나를 도와 주겠는가 인류사회 생활에서
신분귀천 물론하고 다 이러한 것이니라
이는 삼세 통하여서 어긋남이 없을 지며
시방세계 베풀어도 배반하지 못할지니
누구나 다 수행하여 결과 내증하여 보면
실지증거 나타나서 곧 깨닫게 될 지니라.

어느 보살님의 친정모친 열반 49일 불공중의 어느 날 우리는 이 경전을 보고 설법시간을 짧게 갖고 우리 모두의 어머니를 생각하며 낳으실 제 괴로움으로 시작하는 가사의 '어머니 마음'을 입 맞춰 불렀습니다. 노래 도중 여기저기서 훌쩍이는 소리가 나더니 2절이 시작될 무렵에는 서원당 전체가 울음바다가 되었습니다. 비록 순간적이었지만 진실이라는 것은 바로 이런 게 아닐까요? 말보다 더 진정성이 있는 것은 36.5도의 체온, 우리가 가지고 있는 온기가 아닐까 싶습니다. 네 가지 큰 은혜 중 부모의 은혜! 는 5월호의 효친으로 대신할까 합니다.

중생들의 큰 은혜! 매일 먹는 밥 한 숟가락에도 햇빛, 바람, 비에서부터 시작한 우주자연의 기운과 농부의 정성이 모여 있습니다. 한 뿌리의 채소 역시 식탁위에 올라오기까지의 과정을 살펴보면 무한한 감사의 마음을 느끼지 않기란 불가능합니다. 지금 입고 있는 옷 한 벌 역시도 내 몸에 걸치기까지 얼마나 많은 중생들의 수고와 정성을 거쳐 왔을까.

지혜 밝은 불자라면 제 아무리 자신이 잘났다고 하더라도 중생들의 지대한 은혜를 경시하지 않을 수 없습니다. 아무리 재력이 많은 사업가라 하더라도 소소한 일 까지 맡아주는 직원이 없었다면 그만한 사업장을 가지지 못했을 테고, 아무리 기술이 뛰어난 기술자라도 일자리를 제공해주는 사업주를 만나지 못했다면 제 빛을 발하지 못했을 겁니다.

니다. 높고 낮고 있고 없음을 그 자체로만 계산하며 사는 것은 진리를 알지 못하는 안타까운 삶의 방식입니다. 서로에게 감사하며 서로의 은혜를 갚는 마음가짐으로 살아간다면, 이 자체가 바로 우리 불공법의 사중수법중의 경애법 실천이 될 것입니다. 경애법은 상호공경법이니까요.

나라의 큰 은혜! 현실적으로는 납세의 의무를 실천하고 법질서를 준수함이 될 것이고 진리적으로는 상 하반기 49일 불공 시에 부국강병국태민안을 기원하는 진호국가불공을 간절한 마음으로 하는 것 일 겁니다. 제 아무리 뛰어난 능력을 지닌 국민이라 할지라도 나라가 어지럽고 국력이 미비하면 가진 능력을 발휘할 기회를 얻지 못 할 것이기 때문입니다. 특히 종조님께서 진호국가 불공할 때는 정부를 비난 하는 마음 없이 하라고 하셨습니다.

순수하게 나라사랑하는 애국심으로 불자답게 발원, 용맹정진하면 그에 합당한 응답이 있게 될 것입니다. 산에서 ‘야호’를 외쳐도 메아리의 응답을 받는데, 마음이 담긴 기도에 대한 응답은 반드시 올 것입니다. 개인서원불공도 중요하지만 진호국가불공을 소홀히 하지 않는 것도 불자로서 국민의 의무를 실천하는 일일 뿐 아니라 개인서원불공을 더 절실하게 만들어주는 일일 것입니다. 작은 서원은 큰 서원 안에 들어가 있으니까요.

결국 언제 어디서라도 다른 사람의 은혜를 입지 않고는 살아갈 수 없습니다. 하루 시작인 새벽 정송 할 때는 ‘감사합니다, 오늘도 은혜 갚는 하루가 되겠습니다.’ 라고 합장 발원합시다. 하루를 마무리하는 저녁 정송시간에도 모든 유연중생들에게 ‘감사합니다’로 끝맺는다면 나날이 좋은날이 되지 않을까요.

부처님의 가르침을 이정표 삼아야 마음고향을 정확히 찾을 수 있습니다. 고향을 너무 오래 등지고 살다보면 고향 가는 길을 잊어버릴 수도 있습니다. 혹시라도 마음고향 가는 길을 깜박하지는 않았는지요? 우리 모두 육행 실천으로 마음고향을 향하여 출발해 봅시다! 🙏



6월이 오면

지현
단음사 전수

6월

- 이외수

바람 부는 날 은백양나무 숲으로 가면
 청명한 날에도 소낙비 쏟아지는 소리
 귀를 막아도 들립니다
 저무는 서쪽 하늘
 걸음마다 주름살이 깊어가는 지천명^{知天命}
 내 인생은 아직도 공사 중입니다
 보행에 불편을 드리지는 않았는지요
 오래 전부터
 그대에게 엽서를 씁니다
 그러나 주소를 몰라
 보낼 수 없습니다
 서랍을 열어도
 온 천지에 소낙비 쏟아지는 소리
 한평생 그리움은 불치병입니다



지난 겨울의 이별에 끝내 돌아나지 않을 새살처럼 오랫동안 푸석하
 던 꽃 덩불 사이로 패랭이꽃이며 통통히 살 오른 뽕죽한 송엽국 잎들이
 다시 사랑을 조잘대느라 온 마당이 소란스럽다.

텃밭 한 쪽에선 처음 심어 본 감자가 땅 밑에서 얼마나 굵고 실한 새
 생명을 품고 있을지, 벌써부터 한소쿠리 가득 감자를 삶아낸 듯 마음이
 풍성하기 그지없다.

처음 대면한 감자꽃은 투박하지만 정감 가는 시골 아낙의 얼굴, 딱 그
 느낌이다.

새색시 때의 하얗던 얼굴이 세월에 가리고 햇살에 그을려 얼마쯤은 촌
 스럽고, 얼마쯤은 튼튼한 삶의 연륜이 깊게 배인...

노오란 꽃술은 그래도 여전히 보드라운 속살 지닌 여인네이고 싶은 수
 줍은 바램 같다고나 할까.

연등잔치가 끝난 5월의 자락은 언제나 많은 상념들이 가슴에 자국을
 남긴다.

높은 산언덕을 올랐을 때의 뿌듯함과 시원한 정상의 바람을 맞으며 가
 뽕 숨 고르기 하는 여유, 그러면서도 뭘지 알 수 없는 허함이 스쳐가는
 순간의 느낌 같은 거.

하지만 이맘때의 계절은 언제나 또 다른 기대감과 설렘으로 마음을
 북적대게 한다.

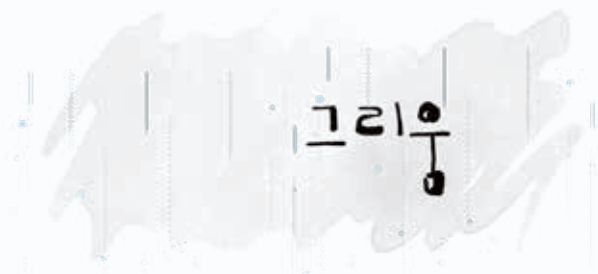
꽃 진 자리에 초록이 만들어 내는 그 상큼한 신록이 늘 마음을 맑게 해 준다는 것을 알기 때문에.

봄은 피어나는 만물의 모습을 눈으로 보는 뜻에서 '봄'이라고 한단다. 씨가 싹이 되고, 싹은 또 꽃이며 잎이, 어린잎들이 성숙하여 그늘이 되는...

5월의 봄이 언제나 성대한 잔치 같은 느낌이라면, 6월은 잔치 끝에 오는 평안함과 안도감이 마음의 선물 같기도 하다.

6월이 오면 가슴을 좀 더 내려놓고 세상을 기웃대도 좋을 것 같다. 마음에 무성해진 숲 하나 드리우고 그리운 사람을 만나도 좋을 것 같다. 짙어가는 초록의 숲에서 지친 누군가가 잠시 쉬었다 가는 쉽터가 되어주면 더욱 좋을 것 같다.

귀 닫아도 들리는 소낙비 소리처럼 그리움이 쏟아져 천지의 불치병이 되는 6월에는. 🌧



웃음 건지려
추억 건지려
아련함 건지려 갈래?

세상 힘들다는
느낌 하나 치우면

거기에
너와나 깔깔깔
티끌하나 없는 세상 있는데

우리 한번
걸으러 가자. 그라자

저녁 어스름에
굴뚝연기 물들면

그때처럼 제방쪽에
별꽃 피기 시작하면

내가 제일먼저
작대기 들고 별 똥꼬
간지럽히고 있을게.



핫도그와 햄버거

박영수
문화칼럼니스트



패스트푸드는 미국에서 생성된 음식 문화다. 시간을 돈으로 생각하는 실용주의적 관념이 ‘셀프 서비스’ 문화와 함께 빨리 먹을 수 있는 편리한 음식을 낳은 것인데, 패스트푸드의 대표적인 예가 핫도그 hot dog와 햄버거hamburger이다.

오늘날 우리가 먹고 있는 핫도그라는 소시지, 즉 프랑크는 1852년 독일 프랑크푸르트의 축산협동조합에서 처음 만들어졌다. 만들어 놓고 보니 모양이 독일의 사냥개 닥스훈트dachshund와 닮아서 ‘독dog’이라 이름 지었다고 한다.

독일인들은 큰 소시지를 그대로 접시 위에 올려놓고 썰어 먹었으며 사워크라우트라는 시큼한 맛의 절인 배추를 곁들였다. 19세기 말엽 미국으로 이민 온 독일인들도 같은 방식으로 먹었는데, 어떤 파티장에서 프랑크의 기름이 자꾸 손에 묻어 귀찮자 빵 위에 얹어서 먹은 것이 변형되어 오늘의 ‘핫도그’가 됐다고 한다.

이후 이 간식은 프로 야구 경기로 인해 길에서도 먹을 수 있는 간편한 패스트푸드로 자리 잡게 되었다. 1900년 뉴욕 야구 경기장에서 한 장사꾼이 ‘새로 나온 핫hot, 핫hot’이라는 캐치프레이즈를 내걸고 따끈한 ‘독’ 소시지를 팔았는데, 이것이 의외로 히트한 것이다. 핫도그는 그 자리에서 먹거나 들고 다니며 먹을 수 있는 편의성이 돋보였기에 곧 운동장의 별식이 되었다.

그러자 다른 상인들도 핫도그를 팔았고, 출출한 배를 간단히 채우고자 하는 사람들이 커피와 함께 짝으로 사 먹는 유행이 시작되었다. ‘핫도그’라는 이름은 이처럼 소시지를 따끈한 상태에서 먹는 데서 연유한 것이다.

햄버거도 독일 음식 문화의 소산이다. 15세기경 함부르크 사람들은 잘게 저민 질 나쁜 쇠고기에 양념을 넣어 맛을 낸 ‘함부르크 스테이크’를 만들었는데, 그것은 가난한 계층의 기본 식사였다.

1888년 영국에서는 류머티스나 관절염에 함부르크 스테이크가 좋다 하여 인기 있는 요리로 유행하기도 했으며, 이것이 19세기 말 독일 이민의 물결과 함께 미국으로 건너가서 ‘햄버거’가 되었다. 미국에서는 1904년 세인트루이스 박람회에서 처음으로 햄버거가 등장하였다. 이때 ‘햄버거 스테이크’로 그 이름이 바뀌었고, 먹는 양식도 변형되었다.

상인들은 핫도그처럼 간단하게 먹을 수 있도록 빵 사이에 저민 고기를 넣어 샌드위치처럼 팔았고, 마음 바쁜 사람들은 그 자리에서 서서 먹었다. 그리고 얼마 지나지 않아 ‘햄버거 스테이크’는 ‘햄버거’로 불리어지게 되었다. 다시 말해 햄버거는 함부르크 스테이크가 미국화된 요리로, 접시 위에 올려놓고 칼로 썰어 먹는 양식이 격식 없이 그냥 먹는 간편 식품으로 변모한 것이다. 하지만 현재와 같은 형태의 대대적인 유행은 20세기 중엽에 이르러 나타났다.

1948년 영화 배우가 되는데 실패한 모리스와 리처드 맥도널드라는 형제가 햄버거 가게를 차렸다. 당시 햄버거 가게는 손님들이 주문을 해 오면 음식을 만들어 파는 형식이었으나, 맥도널드 형제가 운영하는 햄버거 가게는 미리 만들어 놓은 햄버거를 손님들이 주문하면 즉석에서 내놓는 새로운 판매 전략을 취했다.

이른바 ‘퀵 서비스’ 개념을 도입한 판매 방식이었다. 이 같은 방식은 큰 인기를 끌어 사업이 번창하게 되었다. 이때 밀크 셰이크 회사 대리점을 하고 있던 크록이라는 사람이 맥도널드 형제에게 상표와 제조 기술 등을 팔 것을 요청하였고, 1961년 맥도널드 햄버거의 사업권을 270만 달러에 사들였다. 그 후 맥도널드 형제는 사업에서 은퇴했으나 맥도널드라는 햄버거 브랜드는 현재까지 이어져 내려오고 있다.

즉석 식품 업체인 미국의 맥도널드사는 햄버거를 판매하여 세계적인 기업으로 성장하였는데, 맥도널드의 세계적인 유행에는 치밀한 음식 문화 분석이 뒷받침되어 있다. 즉, 햄버거의 주 원료는 쇠고기이지만 나라에 따라 재료에 변화를 주고 있다. 전 인구의 83%가 힌두교도인 까닭에 소를 성스럽게 여기고 있는 인도에서는 쇠고기 대신 닭고기나 양고기를 쓰고 있으며, 우리나라에서는 불고기를 쓰기도 한다. 🍔



-『유행 속에 숨어 있는 역사의 비밀』 중에서

참회懺悔의 공덕功德

덕현
법천사 전수



부처님께서 왕사성의 영취산에서 많은 사람들을 모아 놓고 설법 하
실 때의 일이다. 그 자리에 선나다라는 스님이 있었다.

그는 언제나 산림의 숲속의 조용한 곳에 앉아서 수행에 전념하곤 했다.
사람들은 이 스님의 굳은 구도에 동정하여 매일 매일 음식을 보내 주었다.

그러나 그것은 처음에만 그랬고 시간이 흐르면서 사람들은 이 스님
을 까맣게 잊어버렸다.

그 가운데 오직 한 여인만은 시종 변함없이 나날이 스님께 음식을 날
라다 주었다. 그러면서 이 여인의 마음은 선나다 스님에 대해 특별한
감정으로 점점 변해갔다.

이에 스님의 마음도 조금씩 흔들렸다. 그러나 부처님의 계율을 생각
하면서 이 망령된 생각을 물리치려고 수행에 더욱 매진하였다.

그럼에도 불구하고 스님의 마음에는 도를 닦으려는 마음과 사랑에 끌
리는 마음이 동시에 자리잡고 있어 괴로운 시련이 며칠간 계속되었다.

한편, 여인은 매일 그를 찾아와 유혹하였다. 마침내 그는 여인의 유
혹을 이겨내지 못하고 부처님의 계율인 여자를 범하는 죄를 저지르고
말았다.

부정한 짓을 했다는 자책과 놀라움에 그는 심할 정도로 크게 뉘우
친 결과, 아예 미친 사람처럼 되어버렸다. 그는 가사를 벗어 버린 듯이
어깨에 대충 걸치고 맨살도 다 드러낸 모습을 하고는 “도둑이야, 도둑
이야.”하고 외쳐대며 그 여인에게서 멀리 뛰쳐나갔다. 숲에서 나와 마
을을 미친 듯이 돌아다녔다. 마을 사람들은 이 꼴을 보고 크게 놀라며,
“어떻게 된 일이나? 도둑에게 무엇을 빼앗겼느냐?” 하고 물으니 그는
슬피 울면서 “나는 번뇌의 도둑에게 지금까지 해 왔던 수행을 몽땅 빼
앗겨 버렸다.”고 말했다.

그 스님은 자신에게 음식을 보시해준 사람들과 도반들에게 숨김없
이 자기가 저지른 죄를 고백하였다. 그러자 사람들은 이 가없는 스님
을 동정하였다.

그리고 한 스님이 말하였다.

“하사 성자는 계율에 밝은 분이다. 성자한테 가보게. 자네가 범한
죄를 씻어 주실 걸세”

이에, 그는 하사 성자를 찾아가 뵈고 그 죄를 고하고 “어떻게 하면 이
죄업을 소멸 시킬 수가 있겠는가” 하고 물었다.

성자는 다 듣고 나서 이르기를,
 “네가 참으로 죄를 씻기를 원한다면, 내가 시키는 대로 하겠는가?”
 “죄가 소멸된다면 어떤 일이든지 하겠습니다.”
 이에, 성자는 곧 구덩이를 파고, 그 속에 장작을 쌓고 불을 지폈다.
 불길은 맹렬하게 타올라 보기에다 무서운 불구덩이가 되었다.
 성자는 그를 데리고 불구덩이 옆에 섰다.
 “저지른 죄를 소멸시키고 싶거든 이 속에 뛰어들어야 한다.”
 성자는 엄숙한 얼굴을 하고서 그에게 말했다.
 그런데, 성자는 그 이전에 불구덩이를 둘러싸고 있는 다른 스님들에
 게 미리 말해둔 것이 있었다.
 “이 스님이 아무런 망설임 없이 곧장 불구덩이 속으로 뛰어 들려
 든 붙잡아라.” 하고 ...
 그런데, 그는 성자의 말을 듣고 아무런 망설임도 없이 다짜고짜 불구
 덩이로 뛰어들려 하였다. 성자가 미리 얘기 해놓은 대로 다른 스님들
 은 뛰어들려는 그를 붙잡고 놓지 않았다.
 성자는 빙그레 웃으며 그에게 말하였다.
 “너의 죄는 이제 말끔히 씻기어졌다. 너의 죄는 이미 소멸 되었다.
 다시 번뇌에 사로잡히지 말고, 어서 가서 수행길에 오르라.”
 이리하여, 그 스님은 진심으로 성자의 발에 이마를 대고 크게 절하였다.
 그리고, 죄에서 해방되고 몸도 마음도 가벼워져서 다시 수행의 길을
 걸을 수 있게 되었다.
 그 뒤에 그는 정진에 정진을 거듭하여 깊은 수행을 쌓아 아라한의 지
 위를 얻었다고 한다.

죄를 짓지 않는 것이 무엇보다 중요합니다. 그러나 죄를 짓지 않
 기가 참으로 어렵습니다. 그렇지만 죄를 지었더라도 그 잘못을 인정하
 고 깊이 참회하는 것이 더욱 중요합니다. 그러나 사람들은 그렇게 하
 는 것이 쉽지 않은가 봅니다.

오히려 참회를 하기보다 먼저 변명하고 어떻게든 그 상황에서 빠져
 나가려고 하며 자기를 합리화 하려 합니다. 지혜 있는 사람은 그렇게
 하지 않습니다. 잘못을 뉘우치고 절대 다시 짓지 않습니다.
 불공 가운데 참회불공이 가장 공덕이 크다고 합니다. 참회불공을 하
 면 자신의 잘못을 깨닫게 되고, 자신을 들여다 보는 마음의 여유가 생
 깁니다. 자신이 어디로 가고 있는지, 바른 마음을 지니고 있는지, 이런
 저런 생각을 하며 자신을 잘 살필 수가 있습니다. 자신이 맑아집니다.
 마치 비온 뒤에 하늘이 맑게 개는 것과 같습니다.

참회를 통해서 자신을 더 잘 다듬을 수 있습니다. 그리고 참회함으
 로써 자신의 두터운 업장을 소멸시킬 수 있습니다. 업장이 소멸됨으
 로써 자신의 서원이 빨리 성취됩니다. 궁극에는 참다운 지혜와 자비
 를 증득할 수 있습니다. 깊은 깨달음을 얻을 수 있습니다. 또한 참회는
 마음에 큰 용기와 힘을 줍니다. 그리고 진정한 참회는 나를 올바르게
 일으켜 세워줍니다. 수행의 큰 버팀목과 자양분이 바로 참회입니다.
 진언염송과 함께 참회하는 마음을 가지면 공덕은 상승적으로 일어나
 게 됩니다. 참회합니다. 🙏



나는 5,6학년의 음악을 가르치고 있다. 작년에 4학년 담임을 맡았고, 그 아이들이 올해는 5학년이 되었기에 우리는 운명적으로 음악시간이 되면 어김없이 만나고 있다.

사실 교사로서의 첫 임무에 너무도 힘든 경험을 안겨 준 아이들이라 피할 수 있기를 바라며 새 학년 신청 시 아예 5학년 배정을 원하지 않았던 터다. 하지만 피하고 싶지만 피할 수 없는 운명이란게 이 아이들과 나의 인연이 아닐까 싶다.



지금부터 내게 주어진 지면이 허락하는 한, 파릇파릇한 신규교사인 나에게 아마도 평생 잊지 못할 아주 많은 경험과 감정을 선물해줬던, 내게 첫 담임의 소임을 준 우리 4학년 아이들 이야기를 하나씩 하나씩 꺼내 눈물과 웃음의 현장을 전해보려 한다.

작년의 어느 날, 나이 지긋하신 선생님들께서 나를 찾아와 이렇게 말씀하신다.

“경 선생님, 선생님은 내 40년의 교사생활에서도 경험해보지 못한 엄청난 일들을 겪고 계신 거예요. 부디 힘내세요.”

하늘같은 인생 선배이자, 선배 교사이신 선생님께서 굳이 나에게 발걸음을 해주실 만큼, 작년에는 참 많은 일이 있었다. 학교 전체에서 발생한 굵직한 사건들이 모두 우리 반, 4학년 5반 교실에서 벌어진 것이다.

교실을, 그 속의 아이들을 책임지고 꾸려나가는 것이 어찌나 힘들게만 느껴졌는지.....

그렇게 힘든 와중에도 내가 이들의 선생님이라 다독이며 책임감 가지게 해주는 그 무엇, 그것으로 이 직업에 감사하고, 또 매일의 보람으로 살아간다.

모르고 밟았는데 툭! 하고 터지는, 바로 그들의 ‘순수’이다.

아주 까불거리며 존재감을 뽐내던 아이가 있었다.
티 안내려 노력하지만, 무슨 일이 또 일어날까 싶어 조마조마한 햇병
아리 선생님을 어찌나 신경 쓰이게 하던지. 종이 치고 부라부라 뛰어
오기 일쑤고, 수업시간이 좀 화기애애하다 싶으면 이내 선생님의 머
리에 올라타려 아슬아슬한 이야기를 하고, 여자 친구를 놀려서 울리
기 일쑤다.

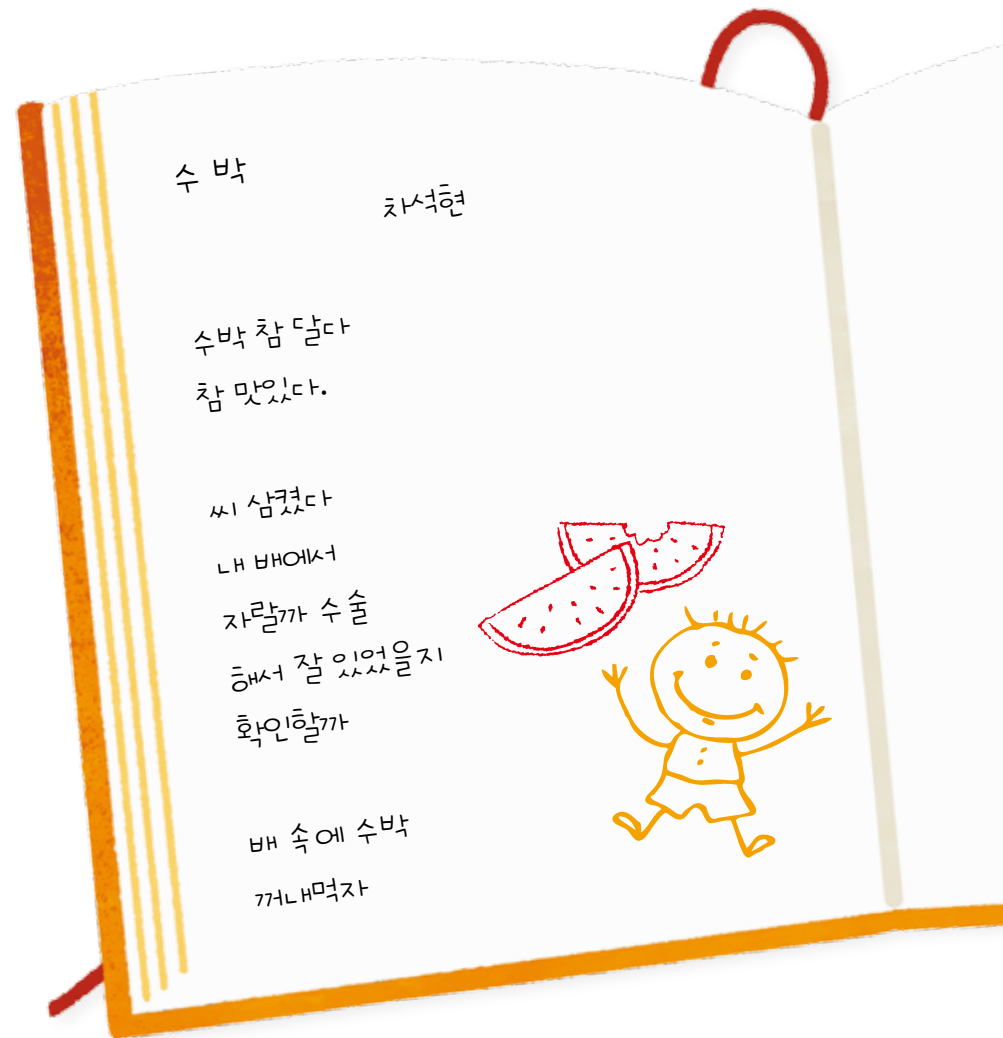
물론 그 당시에는 이 정도의 아이라면 교실의 몇몇 아이에 비해 차
라리 귀여울 정도였지만, 어쨌든 뭔가 모르게 굉장히 신경이 쓰이게
하는 학생이었다.

하루는 청소시간에 땀 뻘뻘 흘리며 지나치다 싶을 만큼 열심히 칼싸
움을 하는 그를 보고, 따로 불러 단호한 말투로 꾸중했다. 그러자 닭똥
같은 눈물이 푹! 푹! 내심 당황스러웠다.

자주 까불거리고, 때론 반항도 잘 하던 아이지만 사실 안다.

그 친구는 매사에 “우리 형이요~”, “우리 아빠도~” 라고 할 정도로 자
신의 친형과 아빠를 굉장히 잘 따르는 순수한 동생이자, 아들이었다.
단지 학습태도, 생활습관적인 면에서 선생님에게 심층적인? 지도를
종종 받을 뿐.

이렇게 그 아이가 대단히 혼이 났던 그 날.
아이들이 집으로 간 후, ‘지친다...’며 털썩! 책상에 앉던 햇살 좋던 오후.
그 아이의 일기장을 무심히 보다가, ‘톡’하는 순수함에 웃는다.



열심히 혼이 난 까불이, 우리 석현이!
그저 배속에서 수박씨가 자랄까 걱정 되었나 보다.^^

차별없는 세상,
우리가 주인공이선희
프리랜서

불기 2561년 4월 29일 토요일.

올해도 어김없이 연등회 축제가 열렸다.

출산과 육아로 인해 오랫동안 연등회를 참석 못하다가 올해는 운 좋게 참석하게 되었다.

불자들은 최소 한 달 전부터는 연등회를 준비해 왔을 것이다. 그 노고를 충분히 느낄 수 있는 행사였다. 연등을 만들면서 기도하고, 연등회가 잘 이루어지기를 바랬을 것이다. 그 바램 그대로 연등회가 차분하면서도 즐겁게 진행되었다.

보살님들의 열정은 정말로 대단했다. 오후 동국대 행사도 모두 참석한 후 조계사까지의 거리 행렬이 육체적으로 힘들었을텐데, 전혀 피곤한 기색없이 끝까지 즐기는 모습을 보고 감탄했다. 부처님의 가피로 가능한 일이 아닐까 싶다.

점점 어둠이 깔리고 본격적인 연등행렬이 시작되면, 왕복 8차선 도로가 차 없는 거리로 변한다. 이때의 놀라운 광경은 정말로 경이롭다. 오랜 시간 땀 흘려 준비한 것이 느껴지는 광경이 펼쳐져 아름다운 밤으로 변신하는 것이다.

많은 사람들이 거리로 나와 이 아름다운 광경을 보려고 핸드폰 셔터를 누르고, 카메라를 들고 뛰면서 취재를 열심히 하였다.

행렬 속에 피어나는 불심을 보았고, 석가모니 부처님을 향한 불자들의 마음을 고스란히 느낄 수 있는 행렬이었다. 어둠 속에서 빛나는 찬란한 빛의 축제였다. 빛은 점점 더 밝아지고, 인파들은 더 많이 몰리고, 종로 일대가 흥겨운 잔치였다.

그렇게 아름다운 밤이 가고 있었다. 우리 불자들도 무언가 이루어 낼 수 있다는 자긍심을 심어 주기에는 충분한 연등축제였다. 🙏

남편을 최고로 만들어준 아내의 믿음

김종원 작가



미국에 사는 한국인 부부가 있다. 남자는 26살, 운동선수다.
재능은 있지만, 아직 군대를 다녀오지 않은 상태이고, 팔꿈치 수술에,
안 좋은 일만 가득한 상황.
게다가 아이까지 4식구, 월급이 100만 원 수준.
같은 팀의 세 선수가 함께 월세를 살 정도로 경제적으로도 너무 힘들다.

결국 가족이 겪는 고통을 더는 볼 수 없었던 그는
아내에게 이렇게 말한다.
“한국에 돌아가자.. 이제 힘들 것 같아..”
그러자, 아내는 단호한 얼굴로 이렇게 응수한다.
“나랑 애들 신경 쓰지 말고, 여기서 당신이 할거해.
당신이 처음 가졌던 꿈을 이뤄!
여기에 꿈을 이루려고 온 거잖아?”
“당신에게 방해된다면, 우리가 한국 가면 돼!
당신은 절대 꿈을 포기하지 마!”

당시 아내는 건강도 안 좋은 상태였다.
한쪽 눈이 안 보이기 시작했고,
시력을 잃을 수도 있을 거라는 진단을 받았다.
하지만 그는 남편의 꿈을 지지했고,
그가 꿈을 이룰 것이라 강력하게 믿었다.
그리고 그 믿음은 곧 현실이 되었다.
이야기의 주인공은 추신수 선수이다.



추신수가 가장 힘들었던 시절 그는 아내에게 이런 이야기를 했다.
“조금만 더 고생해. 이제 다 왔다. 너 고생한 거 보상 받아야지.”
그러자 그녀는 웃으며 이렇게 대답했다.
“보상받으려고 고생하나?”

진짜 믿음은 보상을 기대하지 않는 것이다.
그래야 이런 노력이 가능하다.
둘째 아이를 낳을 때는 남편이 원정 중이라 혼자 병원 가서 출산하고,
큰아이를 돌보기 위해 출산 다음 날 둘째 아기를 가랑이 사이에 끼서
운전하고 집으로 돌아왔다.
남편을 위해서 스포츠 마사지사 자격증을 따서 만삭의 몸일 때도
남편을 위해 마사지를 해줬다.
그녀는 내조의 여왕이 아니라 믿음의 여왕이었다.
본질은 믿음이다.

상대의 열정을 제대로 쓸 수 있게 만드는 힘은
상대가 아니라 당신에게 있다.
열정이 피라면, 믿음은 핏줄이다.
믿음은 열정을 흐르게 만들어 꿈을 이루게 만들어 주는 유일한 통로다.
실제로 그녀의 믿음을 만나기 전까지 그는 열정만 가진
실패의 아이콘이었다고 한다.

그녀의 믿음을 통해 추신수는 자신이 가지고 있는
진짜 능력을 보여줄 수 있었다.
아무리 좋은 의사도 아무리 좋은 운동 시설도
최고의 선수를 만들 수 없다.

사람에 대한 믿음이 중요하다.
믿음이 빠진 기술은 껍데기일 뿐이다.
내가 가장 사랑하는 사람의 꿈을 이루어지게 하고 싶다면
방법은 믿음이다.
사랑한다면 믿어라.
함께 일하는 직원을, 함께 사는 가족을 믿어라.
당신의 믿음이 상대의 마음에 닿을 정도로 강력하게!
그들은 바로 당신이 믿은 만큼 성장할 것이다. 📈

- SNS상의 좋은글 중에서



단하소불 丹霞燒佛

범일
벽룡사 주교



문지기와 개

어떤 문지기가 툭하면 문을 지키는 개를 몽둥이로 두들겨 뒀다.
개는 매를 맞을 때마다 깨갱거리며 울었다.

누가 개에게 물었다.

“야, 멍멍아. 저 사람이 왜 널 자꾸 때리는 거냐?

같이 문을 잘 지키면 되지 않니?”

개가 말했다.

“내가 자기보다 더 능력있는 걸 차마 눈 뜨고 못 보겠나 봐요.”



단하소불 丹霞燒佛



단하천연 선사가 어느 추운 겨울날 낙양 혜림사에 도착했다.
사찰에 도착한 단하선사는 공부하는 수행자들이 날씨가 너무 추워서
덜덜 떨고 있는 모습을 보고 대웅전에 모셔진 나무로 만든 불상을
끌어낸 뒤 도끼로 꽤 불을 피워 놓고 추위에 언 몸을 녹이게 했다.
이를 본 주지가 너무 놀라 달려와 말했다.

“아니 부처를 쪼개서 불을 피우다니 ! 이 무슨 해괴한 일입니까?”
주지는 부들부들 떨었다.

단하선사는 태연스레 목불이 탄 재를 뒤적이며 말했다.

“어디 사리가 얼마나 나오는지 한번 찾아볼까?”
주지가 말하였다.

“이 사람 정말 미쳤군 ! 목불에서 무슨 사리가 나온단 말인가?”

이때 단하선사 하는 말이

“사리가 없다면 부처가 아니지. 아직 몸이 덜 녹았으니 나머지 두
협시불도 마저 불태워 버립시다.” ㄹ

-『경덕전등록』 중에서

나이에 상관없는 식품 알레르기

박중원 교수

연세의대 알레르기내과 교수
대한약물역학위해관리학회 회장

얼마 전 건강 강좌에서 참석자들에게 “알레르기”라는 말을 듣고 떠오르는 단어를 적어 보라”고 했다. ‘아토피’ ‘비염’ ‘꽃가루’ 등 다양한 답이 나왔다. 이 중 ‘구해선’이라는 답이 눈에 띄었다. 최근 알레르기의 일종인 ‘아나필락시스’를 겪은 탤런트다.

아나필락시스는 두드러기·호흡곤란·실신 등을 유발하고 심하면 사망에 이르게 하는 위험한 병이다. 흔히 벌에 쏘일 때 생기는 것으로 알지만 식품도 아나필락시스를 일으킨다. 그러나 아나필락시스를 포함해 식품 알레르기를 정확히 아는 사람은 드물다. 증상이 다양한 데다 이를 둘러싼 오해도 많다.

그중 하나가 성인은 식품 알레르기를 겪지 않는다는 것이다. 진료실에서 만난 최모(65·여·경기도 부천시)씨도 그랬다. 최씨는 몇 달 전부터 고등어조림만 먹으면 온몸에 두드러기가 나 병원을 찾았다. 그는 “평생 고등어조림을 잘 먹어 왔다. 없던 알레르기가 나이 들어 새로 생기기도 하느냐”고 물었다.

식품 알레르기의 50%가량은 나이가 들면서 자연스럽게 사라진다. 하지만 성인이 된 이후로 계속되기도 하고, 성인이 된 뒤 새로 생기기도 한

다. 국제학술지인 ‘알레르기-임상면역학저널(2015)’에 실린 논문에 따르면 성인이 돼 처음으로 식품 알레르기가 생기는 연령은 평균 31세다.

소아와 성인의 식품 알레르기는 몇 가지 차이점이 있다. 먼저 원인 식품이다. 소아는 계란·우유·콩(땅콩), 성인은 해산물(갑각류·생선류)·밀가루가 알레르기를 일으키는 경우가 많다. 성인에게선 소·돼지·양고기 등 붉은 고기도 알레르기를 일으킬 수 있다. 육류 알레르기는 고령층(평균 연령 67세)에 자주 발생한다.

증상도 차이가 있다. 소아는 아토피 피부염을 비롯해 두드러기·아나필락시스 증상이 흔하다. 성인은 식품과 운동 때문에 아나필락시스가 생긴다. 특정 음식을 먹고 2시간 이내에 운동했을 때 호흡곤란·실신 등의 증상이 나타나면 즉시 응급실을 찾아야 한다. 가령 피자·튀김·빵·라면 등 밀가루 음식을 먹은 뒤 운동을 하다 호흡곤란이 나타나거나 실신하면 밀가루에 의한 ‘식품 의존성 운동 유발 아나필락시스’일 가능성이 크다. 구강 알레르기증후군, 피부 발진도 성인의 주요 증상이다.

국내외 연구에 따르면 식품 알레르기를 겪는 사람은 인구의 2~3%다. 그러나 일반인 설문조사를 하면 ‘식품 알레르기가 있다’는 응답이 15~25%에 달한다. “고등어를 먹다 체한 경험 이후로 고등어를 쳐다보기만 해도 두드러기가 난다”는 식이다. 이는 실제로 알레르기가 아닐

가능성이 크다. 두드러기·아토피 피부염 등 알레르기 증상은 식품뿐 아니라 코로나 스트레스로 발생하기도 한다. 그런데도 식품 때문이라고 오해하는 사람이 많다.

국산 식품은 알레르기를 유발하지 않고 외래종이나 수입 식품이 문제를 일으킨다고 생각하는 경향이 있는데 이는 착각이다. 식품 알레르기는 ‘신토불이(身土不二)’가 없다. 식품의 종류가 다양해져 알레르기가 늘어날 수는 있다. 수입 과일인 망고를 먹은 뒤 혀가 붓고 목이 가려운 ‘구강 알레르기증후군’이 생기면 수입품이어서 그렇다고 여긴다. 하지만 종전부터 복숭아·땅콩·인삼도 이 증후군의 원인이었다.

꽃가루 알레르기가 있으면 과일 알레르기가 생길 가능성이 크다. 꽃가루와 과일에 공통적으로 들어 있는 단백질이 원인이다.

식품 알레르기를 피하는 최선의 대책은 해당 식품을 먹지 않는 것이다. 증상을 완화하는 약물(항히스타민제 등)이 있지만 완치는 어렵다. 알레르기를 일으키는 식품이 무엇인지 검사한 후 이를 최대한 피하는 게 바람직하다. 식품 알레르기가 있으면 유사한 식품에도 같은 증상이 발생할 위험이 높다. 🚫

- <중앙일보> 중에서

01 성인 식품 알레르기 환자의 원인 식품과 비율(중복 포함)



02 한 식품에 알레르기가 있을 때 다른 식품에서 알레르기가 발생할 확률

식품	유사식품	확률
콩	다른 콩과 식품	5%
아몬드	헤이즐넛, 캐슈넛	37%
연어	황새치, 서대기	50%
새우	게, 랍스터	75%
밀	보리, 호밀	20%
우유	쇠고기(햄버거)	10%
	염소젖	92%
	말젖	4%
꽃가루	사과, 복숭아, 허니듀	55%
복숭아	사과, 배	55%
멜론	수박, 바나나, 아보카도	92%

세간

世 間

일반적으로 ‘이 세상’의 뜻이나, 본래 불교에서 나온 말이다. 불교에서 말하는 세간의 세^세는 파괴되고 변화한다는 뜻이고, 간^간은 간격이라는 뜻이다. 과거·현재·미래의 삼세를 통해 착잡하게 변천하는 여러 법^법에 차별 간격이 없는 존재라는 뜻이다.

세간은 우리가 살고 있는 이 땅이라는 뜻의 기세간^{器世間}과 붓다를 제외한 다른 일체중생이라는 중생세간^{有情世間}으로 구분된다.

『법화경』『약초품』에 ‘비유하건대, 큰 구름 세간^{大雲世間}에 일어…’라고 한 것은 기세간이라는 뜻이고, 같은 경에 ‘그대는 세간의 눈이 되어…’라고 한 것은 중생세간을 가리키는 말이다. 또 ‘비유품’에 ‘부처는 일체세간의 아버지이니…’라고 한 것 역시 중생세간을 가리킨다.

그러나 이렇게 번잡하게 생각할 필요는 없다. 생명있는 것들이 서로 의지하고 생활하고 경계^{境界}라고 이해하면 될 것이다.

그래서 이런 세간을 초월하는 것, 즉 출가하는 것을 ‘출세간^{出世間}’이라고 한다. 이것을 ‘출세’라고도 하는데, 일반적으로 입신하여 사회적으로 훌륭하게 되는 것을 출세라고 하는 것도 보통사람의 세계에서 출중^{出衆}하게 되었다는 뜻으로 그렇게 쓰게 된 것이다.

이와 같이 생명체들이 모여 사는 곳을 속세라고도 한다.



안심입명

安 心 立 命

安 편안할 - 안

心 마음 - 심

立 설 - 립

命 목숨 - 명

마음속의 모든 번뇌. 망상을 잠재우고 편안하게 하고 천명에 맡김.

유일·절대의 최고신을 내세우지 않는 불교나 유교, 또는 그리스·로마의 사상가들이 궁극의 경지를 추구한 결과, 아무것에 의해서도 흐트러지지 않는 완전히 평정한 편안함에 달한 마음의 상태를 말한다.

안심^{安心}은 안온^{安穩}, khema에서 온 말이고, 입명^{立命}은 귀명^{歸命} 삼보^{三寶}를 하는 것. 부처님은 먼저 보시, 지계, 생천론^{生天論} 등을 설하여 사람들의 마음을 편안하게 하고, 그 성숙된 정도를 보아 차례로 네 가지 진리인 사성제^{四聖諦}와 여덟 갈래로 이루어진 바른 수행의 길인 팔정도^{八正道}를 설하였다. 이와 같은 부처님의 교화방식을 안심입명^{安心立命}이라는 말로 간략히 지칭하게 되었다. 따라서 안심입명하였다는 것은 “안온하고 편안한 경지에 도달하여 스스로 뿐 아니라 다른 이에게도 바른 법을 전할 수 있는 경지에 도달하였다”는 뜻이 된다. 일설에 입명^{立命}은 『맹자·孟子』의 진심장^{盡心章}에서 온 말이라고 하고, 후세에 선종^{禪宗}에서 이 말을 받아들여 선수행을 통하여 견성^{見性}의 경지에 다다른 것을 가리키고 있다. 🙏

발행일 총기 46(2017)년 6월 1일
 발행인 인선
 편집 책임 이선희
 디자인 지디자인
 인쇄 동림기획
 주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
 전화 02-552-1080~3
 팩스 02-552-1082

불자님의 사연을 모십니다

생활하면서 느끼시는 작지만 소중한 생각이나 사연,
 위드다르마에 대한 느낌이나 의견 등 담고 싶은 이야기를
 보내 주세요. 여러분의 사연들이 법의 향기로 전해집니다.
 전화나 이메일로 보내 주세요.

이메일 sunmac72@naver.com

여러분의 후원을 기다립니다

위드다르마를 위해 법보시 해 주시는 후원금은 더 많은 곳에
 더 많은 불법을 전하는 데 사용하고 있습니다.

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중

보내주신 후원에 감사드립니다.

총지화 지정 김양숙(포레7) 송유나(포레7)
 손재순(포레7) 최순기(포레7) 김주희(포레7)
 손경옥 한미영 서금엽 이해성 이인성 성화사
 류경록 강정자 주건우 김성민 무명시

—구독을 원하시는 분들은
 위드다르마 편집부로 연락주시면 무료로 보내드립니다.



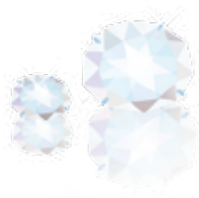
편집 후기

다시 희망을 꿈꾼다.
 지난 날의 빠져린 반성과 성찰을 하면서...
 행복하게 잘 살고 싶다는 욕망이 생긴다.
 꿈과 희망을 향해 나아가고 싶어진다.

요즘 인기있는 노래
 '봄이 온다면'(안예은)를 자주 듣는다.
 희망이 느껴진다.
 지금의 우리의 마음을 대신 해 주는 것 같다.

우리에게 봄이 온다면
 먹구름이 걷히고 해가 드리우면
 그날이 온다면
 나는 너에게 예쁜 빛을 선물할거야
 우리에게 봄이 온다면
 따스한 하늘이 우리를 감싸면
 그날이 온다면
 나는 너의 무릎에 누워 꿈을 꿀거야
 어둠에 취한 사람들이 하나둘 정신을 잃어도
 새벽내내 흘린 눈물이 모두 모여 바다 되어도
 다같이 만세를 불러 나비가 날아들 때
 꽃망울이 수줍게 문을 열어줄 때
 만세를 불러 슬픔이 녹아 내릴 때
 손을 맞잡고 봄이 온다면
 다같이 만세를 불러 숲이 잠에서 깰 때
 시린 젖빛 세상이 색동 옷을 입을 때
 만세를 불러 슬픔이 녹아 내릴 때
 손을 맞잡고 봄이 온다면

6월호



앓아 있는 것만이 수행이 아니다
진정한 수행은 현실의 시련을 통하여 이루어진다
현실을 수행의 장뵈이라고 생각하라
시시각각 닥쳐오는 현실의 번뇌를
나를 연마하는 금강석이라 생각하라

- 환당 대종사 -