

불교이야기
자신을 의지처로 삼고,
진리를 의지처로 삼으라



씨앗 한알
모든 일의
근본은 마음이다



마음의 동불
동지에 오는 봄..
내각응교
內各應教

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리의 말씀

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

자기의 마음을 스승으로 하는 사람은
 이익과 안락과 진정한 지혜의 법을 얻어서
 모든 번뇌煩惱를 끊고, 능히 악惡한데 들어가지 아니하며
 자기가 길이 지혜있는 참 스승이 되어서
 원만청정圓滿淸淨한 과보果報를 속히 증득證得하리라



위드 다르마
 With Dharma
 영원한 진리의 말씀

 불교총지중은

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.



마중물 _ 10

가진 것이 없어도
 베풀 수 있다無財七施
 _ 혜중



지혜의 뜨락 _ 65

마음의
 주인이 되라
 _ 법정



SNS 세상 돌아보기 _ 70

나는 지각인생을
 살고있다
 _ 손석희

04 불교이야기

10 마중물

14 계율이야기

24 살다보면

30 향유

32 회광반조

38 마음의 등불

42 씨앗 한알

46 좋은차, 아름다운 사람

48 발길 머무는 그곳에

53 산책

54 차향기 속으로

58 디딤돌

61 거꾸로 보기

65 지혜의 뜨락

68 걸망에 담긴 이야기

70 SNS 세상 돌아보기

74 행복한 기지개

78 뜻바루기

자신을 의지처로 삼고, 진리를 의지처로 삼으라自燈明, 法燈明 _ 화령

가진 것이 없어도 베풀 수 있다無財七施 _ 혜중

대중의 화합을 파괴하는 데 동조하지 말고

그 충고를 거스리지 말라 _ 법경

공인公人의 우선 조건 _ 이육경

행복 _ 김혜진

양변兩邊을 떠나는 길:적과 동지 사이에서 _ 김봉래

동지에 오는 봄:내각응교內閣應教 _ 정약용

모든 일의 근본은 마음이다 _ 법구경

진하고 풍부한 향기 에스프레소 _ 유영신

밀양密陽 영남루嶺南樓 _ 도현

대합실 _ 김대곤

봄이 오는 소리 _ 박양호

경의선 책거리 _ 이선희

20세기 브랜드에 관한 명상:비둘기호 _ 윤준호

마음의 주인이 되라 _ 법정

숫타니파타:최초의 불교경전 _ 장인수

나는 지각인생을 살고 있다 _ 손석희

치매 예방하려면 3·3·3 생활수칙을 지켜라 _ 장성만

참회懺悔, 복거지계覆車之戒

첫마음의 길

- 박노해

첫마음의 길을 따라
한결같이 걸어온 겨울 정오
돌아보니 고비마다 굽은 길이네

한결같은 마음은 없어라

시공을 초월한 곧은 마음은 없어라
시간과 공간 속에서 늘 달라져온
새로와진 첫마음이 있을 뿐

변화하는 세상을 거슬러 오르며
상처마다 꽃이 피고 눈물마다 별이 뜨는
굽이굽이 한결같은 첫마음이 있을 뿐 ♣

- <그러니 그대 사라지지 말아라> 중에서

저자 | 박노해

1957년 전라남도 함평에서 태어남
1984년 시집 『노동의 새벽』
1993년 시집 『참된 시작』
1997년 『사람만이 희망이다』
2010년 시집 『그러니 그대 사라지지 말아라』

자신을 의지처로 삼고,
진리를 의지처로 삼으라
自燈明, 法燈明

화령

불교총지종 교육원장, 철학박사, 정심사 주교



스스로를 의지처로 삼는 것

음력 2월 8일은 부처님께서 출가하신 날이고, 2월 15일은 열반하신 날입니다. 음력 4월 8일인 탄신일과 12월 8일 성도일을 합하여 불교의 4대 기념일이라고 합니다. 불교에서의 열반은 원래는 깨달음을 의미 하지만 부처님을 비롯하여 훌륭한 큰 스승님이 돌아가신 것을 열반이라고도 합니다. 입적(入寂)과 같은 말입니다. 부처님께서 열반하실 때 즈음해서 병이 나신 적이 있었습니다. 그때 부처님께서 시봉을 들던 아난다에게 이렇게 말씀하셨습니다.

“아난다여, 나도 이제 늙어서 팔십이 되었다. 마치 낡은 수레를 가죽 끈으로 묶어 겨우 지탱하는 것처럼 나의 몸도 가죽 끈으로 묶어 겨우 조금씩 움직이고 있다.”

부처님께서 육신의 무상함을 이미 알고 계셨고, 생긴 것은 모두 멸한다는 것을 알고 계셨기 때문에, 이때에는 이미 반열반(般涅槃, parinibbana)을 예감하고 계셨던 것입니다. 반열반은 완전한 열반에 든다는 의미로서

육신이 있는 한은 업의 소멸이 완전히 끝난 것이 아니므로 육신이 멸했을 때 완전한 열반에 든다고 생각했던 것입니다. 그러나 부처님께서 가르치신 원래의 의도는 반드시 죽어야만 열반을 얻는 것은 아니었습니다. 지금 이 순간에도 모든 집착을 벗어버리고 괴로움에서 벗어나게 되면 그것이 곧 열반인 것입니다. 그렇기 때문에 부처님께서서는 당신의 무상한 육신에 예배하지 말고 스스로를 의지하고 진리를 의지로 하라고 하셨습니다. 그래서 부처님께서서는 아난다에게 이렇게 이르셨습니다.

그러므로 아난다여,

그대들은 다만 스스로를 섬으로 하고

스스로를 의지처로 삼아야지

다른 것을 의지처로 삼아서는 안 된다.

법을 섬으로 하고 법을 의지처로 삼아야지

다른 것을 의지처로 삼아서는 안 된다.

아난다여, 지금은 물론이고 내가 죽은 뒤에도
스스로를 섬으로 하고 스스로를 의지처로 삼아야지

다른 것을 의지처로 삼아서는 안 된다.

법을 섬으로 삼고 법을 의지처로 삼아야지

다른 것을 의지처로 삼아서는 안 된다.

지금에 있어서도, 내가 죽은 후에도 이렇게 하는 사람이야말로
나의 제자 중에서 으뜸가는 자일 것이다.

스스로를 의지처로 하고 법을 의지처로 한다는 말씀은 한문으로 ‘자등명, 법등명(自燈明, 法燈明)’으로도 번역되며 혹은 ‘자귀의, 법귀의’라고도 하는 유명한 말씀입니다. 부처님께서 하신 이 말씀은 우리가 불교를 공부하는 데에 있어서 가져야 할 기본 태도를 말씀하신 것으로서 그 어떠한 것에도 의지하지 말고 스스로의 마음을 잘 살펴 괴로움에서 벗어나는 길을 찾고 진리에 의지하여야지 어떠한 편견이나 관습, 혹은 권위에 의해 설해진 것이라고 무조건 믿어서는 안 된다는 것을 일러주신 것입니다.

불교를 제외한 거의 대부분의 종교는 신을 믿는 것에서부터 시작합니다. 신의 존재를 절대적으로 믿고 그에게 고통으로부터의 구원을 바랍니다. 신에 의하여 만들어진 인간은 오직 신의 힘에 의해서만 구원될 수 있기 때문에 신에게 절대적으로 복종해야 하며 신에게 간절한 기도를 바침으로써 구원될 수 있다고 믿습니다. 이들에게는 인간으로서 신을 능가하는 것은 상상도 못할 일이며 그런 생각을 가진다는 것 자체가 불경스러운 일이었습니다. 부처님 당시의 바라문교도 이와 비슷했습니다.

그러나 부처님에 의하여 시작된 불교는 처음부터 신의 존재는 부정되었습니다. 불교가 석가모니부처님으로부터 비롯되었지만 석가모니부처님이라고 하더라도 궁극적으로 의지할 대상은 아닙니다. 부처님께서 성도하시고 가장 먼저 인식하신 것은 이 우주는 어떤 초월자에 의하여 이루어지고 움직여지는 것이 아니라 연기법에 의하여 서로가

의존하고 관계를 맺고 있는 상대적인 세계라는 것이었습니다. 그런 의미에서 불교에서는 의존할 만한 그 어떤 외부의 절대적인 신이나 힘은 없습니다. 오직 자기 자신만이 의지처이며 진리만이 의지가 되는 것입니다. 자기 자신을 등불로 삼고 진리인 법을 의지처로 삼아야 합니다.

왜 신에 의지하지 않고 자신에게 의지해야 하는가를 이렇게 생각해 봅시다. 신과 당신 가운데에서 어느 것이 더 중요한가? 이 우주와 당신 가운데에서 어느 것이 더 중요한가? 아마 신을 열심히 믿는 사람들도 틀림없이 자신이 더 중요하다고 생각할 것입니다. 자기가 믿는 신이 없어지더라도 자기는 이 우주에 남아 있고 싶어 합니다. 이것이 인간의 마음입니다. 인간은 나약하기 때문에 무엇인가 의지하려고 합니다. 그래서 스스로 신을 만듭니다. 이 우주를 관장하는 신이 있다면 어디에서나 평등하고 공평해야 하지만 각자가 생각하는 신이 다르기 때문에 서로 싸웁니다.

그러나 불교에서는 오직 자기 자신에게 의지합니다. 자기의 마음을 잘 살펴 현재의 괴로움에서 벗어나려는 것이 불교의 근본정신입니다. 그것은 지혜를 개발하는 것입니다. 탐진치의 어리석음을 지혜를 통해서 벗어남으로서 모든 괴로움에서 벗어날 수 있습니다. 그것이 해탈이고 열반입니다. 불교는 그 어떠한 것에도 의지하지 않고 오직 자신의 마음에 비추어 길을 열어줍니다. 그리고 부처님께서 말씀하신 진리를 의지처로 삼고 등불로 삼아 따라가기만 하면 모든 괴로움에서 벗어나지게 됩니다. 이러한 점이 이 세상 모든 종교와 불교를 구분 짓는 것이

기도 합니다.

그래서 《법구경》에서도 이렇게 말씀하고 계십니다.

“

자신이 의지할 곳은 자신뿐이다.

다른 어떤 것에도 의지할 곳은 없다.

그러므로 자기가 잘 제어되었을 때
그는 얻기 어려운 의지처를 얻은 것이다.

”



이처럼 원래 부처님께서 가르침을 통하여 의도하신 것은 철두철미한 자기 형성의 길이라고 할 수 있습니다. 불교의 수행은 신 앞에 옹드려 빌면서 죄를 용서받으며 구원의 길로 나아가고자 하는 것도 아니고 신의 은총으로 하늘나라에 태어나고자 하는 것도 아닙니다. 오직 철저한 자기 성찰과 제어에 의하여 괴로움의 원인을 파악하고 그것을 제거하여 절대적 자유와 평안을 누리는 것입니다. ♣

가진 것이 없어도 베꿀 수 있다 無財七施

혜중



가진 것이 없어도 베꿀 수 있는 일곱 가지 보시인 무재칠시 無財七施는 『잡보장경』에 나오는 말입니다.

어떤 사람이 부처님을 찾아가 호소하였습니다.

“부처님, 저는 하는 일마다 제대로 되는 일이 없으니 이 무슨 까닭입니까?”

“그것은 네가 남에게 베꿀지 않았기 때문이다.”



“저는 아무것도 가진 것이 없는 빈털터리입니다. 줄 것이 있어야 주지 제가 무엇을 줄 수 있단 말씀이십니까?”

“그렇지 않다. 아무 재산이 없더라도 남에게 줄 수 있는 일곱 가지가 있다.

첫째, 화안시 和顏施, 부드럽고 정다운 얼굴로 베푸는 것이다.

둘째, 언사시 言辭施, 말로써도 얼마든지 베꿀 수 있으니 사랑의 말, 칭찬의 말, 위로의 말, 격려의 말, 양보의 말, 부드러운 말 등 좋은 말씨로 베푸는 것이다.

셋째, 심시 心施, 착하고 어진 마음으로 자신의 마음의 문을 활짝 열고 따뜻한 마음을 베푸는 것이다.

넷째, 안시 眼施, 부드럽고 편안한 눈빛으로 사람을 보는 것처럼 좋은 눈빛으로 베푸는 것이다.

다섯째, 신시 身施, 몸으로 남을 돕는 것이다.

여섯째, 상좌시 狀座施, 다른 사람에게 자리를 내 주어 배려해 주는 것이다.

일곱째, 방사시 房舍施, 손님이 쉴 수 있도록 방을 내 주는 것이다.”

남편에게, 아내에게, 부모, 자식에게, 직장동료에게 부드럽게 웃는 얼굴을 베푼다면 하루가 극락이고, 하루가 극락이면 이틀, 사흘이 극락이 됩니다. 부드럽고 정다운 얼굴을 베푸는 화안시和顏施가 몸에 배면 날마다 극락에서 살아갈 수 있습니다.

말은 양날의 칼과 같습니다. 말을 잘 쓰면 천 냥 빛도 갚는다고 하지 않습니까? 말씨는 또한 사람의 품위를 나타냅니다. ‘품_品’자는 ‘입 구_口’자가 세 개 모인 것입니다. 사람의 품위도 입에서 나온다는 말입니다. 말로 베푸는 언사시言辭施입니다.

어질고 착한 마음을 가지면 자석에 이끌리듯 누구나 나와 친하고자 합니다. 늘 이렇게 편안한 평정심을 잃지 않는 것이 중요합니다. 그런 마음씨가 다른 사람의 마음도 편하게 하고 사람 사이에 신뢰감을 줍니다. 심시心施입니다.

어른을 대할 때, 자녀를 대할 때, 아내와 남편을 대할 때, 그리고 상사와 동료를 대할 때, 또 아랫사람을 대할 때 좋은 눈빛을 비추면 비추는 곳마다 평화롭습니다. 편안해집니다. 그 눈빛이 불보살님의 눈빛입니다. 안시眼施입니다.

남의 무거운 짐을 들어 주거나 남의 일을 즐거운 마음으로 도우면 도울수록 힘이 솟아납니다. 이 땅에는 몸이 불편한 노인을 부축해 주고, 복지관에서 목욕을 시켜주는 보살들이 많습니다. 오늘날 자원봉사가 바로 신시身施입니다.

원수 같은 사람일지라도 그를 내치지 말고, 오히려 앓을 자리를 마련해 주면 어느 날 좋은 인연이 되어 돌아옵니다. 상좌시狀座施입니다.

사람들에게 쉴 만한 공간을 내어주면 세상에 나의 자리가 점점 더 커지게 됩니다. 방사시房舍施입니다.

무재칠시無財七施는 돈 없이도 베풀 수 있는 일곱 가지 보시입니다. 여기다 하나 더 보탠다면 염불시念佛施입니다. 남을 위해 염불하고 기도하는 것도 베푸는 일입니다. 염불 보시는 이루 말할 수 없는 공덕이 됩니다. 부처님의 도를 따라 베푸는 즐거움을 만들며 살아갑니다. 언제나 좋은 나날이 열립니다. 🙏

- <공양 올리는 마음> 중에서

저자 | 혜종 스님

동국대학교 불교학과 졸업, 제5대 대한불교조계종 포교원장, 부산 감로사 주지.

대중의 화합을 파괴하는 데 동조하지 말고, 그 충고를 거스리지 말라

법경
불교총지중 밀교연구소 소장, 법천사 주교



청정한계율_21

승잔죄^{僧殘罪} 제11조 '조파승위간계'^{助破僧違諫戒}



지난호에서는 '대중의 화합을 파괴하지 말고, 그 충고를 거스리지 말라'는 승잔죄 10조에 대해 살펴보았는데, 이번호에서는 그 연장선상에서 제정된 계율로서, '대중의 화합을 파괴하는 데 동조하지 말고, 그 충고를 거스리지 말라'는 계율에 대해 살펴 보고자 한다. 승잔죄 11조의 '조파승위간계^{助破僧違諫戒}'에 대한 내용이다.

이 역시 제바달다의 파승^{破僧}과 관련된 것으로, 석존에게 승단을 자기에게 넘겨달라는 무례한 요구로 빚어진 것이다. 그 요구가 관철되지 않자 석존을 수없이 시해하려 하였고, 그것이 번번히 실패로 돌아가자 수행과 관련된 문제를 들고 나와 오사^{五事}를 주장하며 석존에게 노골적으로 반기를 드는 사건이 일어났는데, 이것이 승단의 화합을 깨뜨린 최초의 사건이다. 제바달다의 파승^{破僧}과 그 동조에 대해 금지하는 계율을 제정한 것이 승잔죄 10조의 '파승위간계^{破僧違諫戒}'와 승잔죄 11조의 '조파승위간계^{助破僧違諫戒}'이다.

어디에서든지 주동자가 있으면 마땅히 동조자가 있기 마련이다. 동서고금을 막론하고 추종하는 자들은 항상 있어 왔다. 석존 당시의 불교 승단에서도 예외가 아니었다. 제바달다를



따랐던 추종자 가운데는 단순 가담자도 있었지만, 적극적으로 가담한 자들도 있었으니, 코카리카, 카타모리카티사카, 칸다데위야 포토, 사뭇다닷타의 4인이다. 왜 4인인가 하는 점에 대해 주목하게 된다. 4인은 출가승가를 구성하는 최소의 인원이다. 이를 현전승가(現前僧伽)라 한다. 제바달다는 자기의 음모를 실행하기 위해 승가 구성의 최소 인원인 4명을 확보했던 것이다. 여기에는 또 4인을 적극적으로 따르는 무리들도 있었고 단순 가담자들도 있었으니 그 인원이 무려 500에 달했다고 율장에서는 전하고 있다.

제바달다를 따르게 된 배경은 그럴듯한 명분이 있었기 때문이다. 그 명분은 바로 오사(五事)였다. 이를 오법(五法)이라고도 하는데, 철저한 두타행과 함께 진정한 불자로서 용맹정진하자는 내용을 담고 있다. 그 내용의 다섯 가지에 대해서는 지난 호에서 설명했다. 어쨌거나 열심히 수행하자는 데에 어느 누가 반대하겠는가? 그래서 그 명분을 따르는 자가 많았다. 그러나 제바달다가 내세운 오사의 문제는 다만 명분에 불과했고 실제로 승단을 장악하려 했던 그의 야심에서 비롯된 것이었고, 그의 야심을 모르는 사람들은 그의 주장을 좋은 뜻으로만 받아들였다.

악의적으로 일을 꾸미는 것에 어리석게 빠져드는 경우를 지금도 우리는 목격하고 있다. 어느 것이 진실인지를 헤아리지 못하는 어리석음이 어디 석존 시절에만 있었겠는가. 정의(正義)와 불의(不義)를 분별하지 못하고 어리석음과 욕심에 사기를 당하고 있다. 옳고 그르

고를 판단하지 못하는 어리석음, 그 어리석음으로 거짓을 진실이라 믿고, 진실을 거짓이라 호도하는 일은 지금도 계속 되고 있다. 지혜 있는 자는 무엇이 옳고 그르고를 판단할 줄 안다. 어느 것이 거짓이고 어느 것이 참된 것인지를 분별할 줄 안다.

불자 가운데 간혹 분별을 나쁜 뜻으로만 생각하는 경향이 있는데, 그것은 분별을 자세하게 알지 못한 탓이다. 불교에서 흔히 분별하지 말라고 하는 것은 차별하지 말고 모든 것을 평등하게 보고 대하라는 가르침이다. 그래서 분별하지 말라는 것이다. 어찌 보면, ‘따지지 말라’, ‘집착하지 말라’는 뜻과도 가깝다. 대승불교에 말하는 무분별지(無分別智)이다. 그런데 분별을 나쁜 의미로 잘못 받아들이고 있다. 분별하지 말라는 것과 달리 다른 한편에서는 오히려 분별하라고 가르치고 있다. 그것이 초기불교나 부파불교에서 말하는 분별지(分別智)이다. 이는 존재에 대한 파악과 정확한 이해를 권장하고 있다. 모든 사물과 법에 대해 분별해서 요해(了解)해야 한다는 것이다.

그것이 참다운 지혜라고 한다. 이것을 지혜라고 부른다. 중생이 아는 것은 식(識)이라 하고, 불(佛)의 입장에서 아는 것을 지(智)라 한다. 이 지(智)는 명(明)을 바탕으로 하는 지혜이다. 즉 반야(般若)를 의미한다. 그러나 중생은 무명에서 출발하여 온갖 높음을 저지른다. 이것을 식(識)이라 한다. 그래서 식(識)에 좌우되지 말고 지(智)로써 판단하고 분별할 줄



알아야 한다고 대승불교에서는 가르친다. 이를 전식득지(轉識得智)라 한다. ‘중생의 식을 돌려 불(佛)의 지(智)를 얻어야 한다’는 사상이다. 이것이 대승불교의 유식철학이다. 본론에서 이야기가 한참 벗어났지만, 제바달다의 파승(破僧)과 이에 동조하는 자들이 있었으므로, 분별(分別)과 지(智)에 대해 넋두리를 조금 늘어놓았다. 진실을 제대로 파악하지 못하면 거짓이 참으로 둔갑하게 되고, 그로 인한 대가를 혹독하게 치르게 된다.

승잔죄(僧殘罪)
제11조 ‘조파승
위간계’의
인연담



율장에 따르면, 제바달다가 파승을 저지르는 것을 보고 모든 비구들이 ‘제바달다는 바른 법을 말하는 자가 아니다. 바른 계율을 말하는 자가 아니다. 왜 승단의 화합을 깨뜨리는가’라고 비난하지만, 4인의 추종자들은 ‘장로들이여, 그런 식으로 말하지 말라. 제바달다는 바른 법을 말하는 자이며, 바른 율을 말하는 자이다. 제바달다는 우리들이 하고자 하는 것, 바라는 것을 들어서 말하고 우리들이 하고자 하는 것을 실시하고 있다. 우리들은 그것이 옳다고 본다’고 말하면서 제바달다를 적극 옹호한다. 이에 승

단에서는 제바달다의 잘못에 대해 징계문제를 다루려고 하자 이에 제바달다는 열을 올리며 추종자들을 부추킨다. ‘그대들은 여러 날, 나를 돕고 나와 함께 일을 했으니 나를 변호하고 뜻을 같이 해야 한다. 그렇지 않으면 마치 락(樂)을 보릿가루에 섞어서 까마귀에게 주는 것과 같고, 소(酥)를 떡에 발라서 나구라(那鳩羅)에게 주는 것과 같다. 범행(梵行)을 닦는 자[제바달다 자신]가 다른 사람들에게 괴롭힘을 당하고 있는데도 가만히 앉아서 보고만 있을 것인가’고 하며 편을 가르고 선동하며 싸움을 부채질하였다. 그래서 동조자들은 자리에서 일어나 발언하고 제바달다를 변호하며, 승단의 처사가 부당하다고 주장했다. 급기야 승단의 징계회의를 저지하고 징계 자체를 차단했다. 이로 인하여 석존은 추종자들의 행위를 금지시키고 계율을 제정하였다. 이것이 조파승위간계이다. 인연담의 조문(條文)을 『사분율』에서 살펴 보기로 한다. 요약하여 실는다.

부처님께서 라자그리하성 그리드라쿠타산에 계실 때에 제바달다가 5법을 주장하여 자기의 주장이 부처님의 교법 보다 훨씬 낫다고 주장하였다.

이때 청정비구들이 제바의 추종자들에게 말하기를, ‘그대들이여, 제바의 불순한 생각을 도와 화합대중을 파괴하지 말라’하니 추종자들은 이 충고를 받아들이지 않고 도리어 말하기를, ‘제바달다의 주장이 법다우며 율답다고 여기니 간섭하지 말라’고 항변하였다.



이 말을 들은 부처님께서서는 곧 대중을 불러 모은 뒤에 제바의 추종자들에게 사실을 확인하시고 정법이 오래 가게 하고 승가의 화합을 위하여 다음과 같이 계율을 제정하셨다.

“만약 비구 비구니가 1인 또는 2인, 3인과 한 편이 되어 내지 무수한 파당(派黨)을 만들었을 때, 이 비구가 저 비구에게 말하기를, ‘대덕이여, 그 비구를 충고하지 말라. 그 비구는 법답게 말하는 비구이며, 계율에 맞게 말하는 비구이다. 그 비구의 말을 우리들이 좋아하며 그 비구의 말을 우리들이 옳다고 생각한다’고 하거든, 저 비구는 이 비구에게 이렇게 말해야 한다. ‘그대들이여, 그런 말을 하지 말라. 그 비구는 법답게 말하는 비구가 아니며 계율에 맞게 말하는 비구가 아니다. 그 비구의 말을 그대들이 좋아한다고 하나 그 비구는 법답고 옳다운 비구가 못된다. 그러니 그대들은 화합 대중을 파괴하지 말고 대중들과 함께 화합하여 다투지 말며, 한 스승에게 배움을 같이 하여 물과 젓이 섞인 듯하면 불법(佛法) 가운데 이익과 안락이 붙어날 것이다.’라고 말해야 한다.

만약 저 비구가 이 비구에게 위와 같이 충고할 때 그 생각을 버리지 않거든 저 비구가 이 비구에게 마땅히 3번까지 충고하라. 만약 그렇게 충고하여도 끝내 버리지 아니하면 이는 승잔죄이니라.”라고 말씀하셨다.

3번까지 충고를 해도 듣지 않으면 승잔죄에 해당한다. 이를 범하면 일정기간 승가를 떠나 혼자 생활해야 하는 벌칙이 주어진다. 이를 별주(別住)라 한다. 일종의 유배 내지 독방(獨房)을 의미한다. 즉 격리 조치인 셈이다. 3번까지 묻는다는 것은 오늘날의 삼진아웃제에서도 볼 수 있는 것으로, 개과천선(改過遷善)의 기회를 주겠다는 뜻이다. 그러나 기회를 줬는데도 끝까지 충고를 거역하면 승가에서 격리되는 벌칙이 받는다. 기회를 줄 때 이를 반성하고 참회하는 시간으로 삼아야 한다. 반동(反動)과 선동(煽動)하는 태도를 취해서는 안된다.

제바달다와 같은 사람을 우리 주변에서 종종 볼 수 있다. 또 그에 동조하는 자들도 많이 보게 된다. 그들은 자기들의 주장이 옳다고 하지 만 대부분의 상식있는 사람들은 나쁜 의도를 바로 알아 차린다.

옳고 그르고의 차이는 무엇으로 판단하는가. 거기에는 여러 가지가 있겠지만, 보편타당성, 합리성 등이 기준과 원칙이 될 수 있을 것이다. 한마디로 말하면, 상식선이 기준이 된다고 할 수 있다. 상식(常識)은 그릇되지 않는다. 그릇됨은 상식을 저버리는 데서 야기된다. 그러나 상식을 지킨다는 것은 쉽지 않은 일이다. 국정운영이나 관리, 예의와 범절, 원칙과 기준은 상식에서 출발한다. 상식을 넘어서면 불의(不義)가 되고 지나치면 범법(犯法)과 불법(不法)이 되기 쉽다. 반대로 상식이 모자라면 무식하여 무례하기 쉽고, 세상은 무법천지가 되고 만다. 원칙과 기준은 없어지고 법 또한 서지 않는다. 부처님의 법과 가르침, 계율도 예외가 아니다.



위의 계율에서 우리가 주의해야 할 것은 내가 불리하다고 해서 사실을 호도하고 대중을 선동하며 싸움을 부채질해서는 안된다는 것이다. 비겁한 것이다. 이는 파국의 길이고 모두가 죽게 되는 공멸의 길이다. 정치판에서 흔히 볼 수 있는 일들이다.

우리는 화합을 깨뜨려서도 안되고, 그 충고도 거스려서는 안 된다. 충고하기를 서로 꺼려 하지 말고, 겸허히 받아들이는 자세가 필요하다. 서로의 발전을 위한 일이다. 화합을 깨뜨리는 마음자리에는 항시 시기와 질투, 대립적인 감정, 악의가 깊숙이 들어 있어 무시로 이간질하고, 악담과 비방, 중상모략을 일삼는다. 오역죄로서 무간지옥에 떨어지는 죄업이다.

불교에서 화합을 중시하고 있다. 화합을 실현하는 것을 목표로 불교의 계율이 제정되었다고 해도 과언이 아니다. 계율은 벌을 주는 것이 목적이 아니라 바른 법을 세우고 승단을 영구히 존속시키기 위하여 제정되었다는 것을 알아야 한다. 그 취지를 잘 알아야 한다.

계율에는 ‘스스로’라는 뜻이 담겨 있다. 자발적으로 지켜야 한다는 것이 계율의 기본 정신이다. 그리고 다른 사람의 지적과 충고를 겸허히 받아들이는 자세도 필요하다. 법을 스스로 지키고 충고를 거역하지 않는 것이 법답게 말하고 율답게 말하는 참다운 수행자라 할 수 있다. 🙏

다음호에서는 승잔죄 제12조의 ‘나쁜 마음으로 대중의 규칙을 어기고, 그 충고를 거역하지 말라’는 악성거승 위간계(惡性拒諫戒)에 대해 살펴보기로 한다.



공인^{公人}의 우선 조건

이옥경
수필가·방송작가

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

“공인^{公人}으로서 물의를 일으켜 죄송합니다.”

음주, 마약, 성추행 등에 연루된 연예인들의 한결 같은 읍소다. 공인이라니. 자신의 인기와 이익만을 위해 활동해 왔으면서, 이름이 조금 알려졌다고 해서 공인이라니, 가당치도 않은 말이다. 지극히 개인적인 잘못을 저질러 놓고 공인 운운하는 모습을 보면 ‘무식하면 용감하다’는 말이 생각난다.

공인이란 국가나 사회를 위하여 일하는 사람이다. 자신의 이익보다는 타인의 이익, 국가와 사회의 이익을 위해 일하는 사람이며, 존경할 만한 인품으로 타의 모범이 되어야 하는 사람이다. 하물며, 공인의 자격은 차치하고, 공인이 갖춰야 할 기본 소양이 무엇인지조차 알지 못하면서 스스로 공인입네 어찌고 하는 것은 국가와 국민을 위해 열심히 일하는 공인에 대한 모독이다.

공인은 인기로 얻을 수 있는 이름이 아니다. 공인은 국민들의 눈과 귀와 입이며 손과 발이다. 그만큼 우리 사회에 미치는 영향이 크고, 때

문에 공인이 감당해야 할 책임과 희생은 막중하다.

연예인을 폄훼하려는 것이 아니다. 승어가 뛰니까 덩달아 뛰고 보는 망둥이들이 적지 않아서 하는 말이다. 공인^{公人}을 자처하면서 엉덩이에 빨부터 난 공인^{工人}, 머릿속에서 깡통소리만 요란한^{主人} 공인이 너무도 많다.

그렇다고 해서 모든 공인^{公人}이 다 훌륭한가 하면 그것도 아니다. 어느 곳에나 암적 존재는 있기 마련, 공식사회가 청렴했다면 그들이 말머리마다 내놓는 ‘존경하는 국민 여러분’은 왜 촛불을 들고 광장으로 나갔겠는가.

엄밀하게 말해 연예인은 공인^{公人}이 아니다. 하지만 대중의 관심과 사랑을 받는다는 점 때문에 공인처럼 여겨지기도 한다. 노블레스 오블리주의 실천으로 공인 이상의 책임과 의무를 다 하는 사람도 많다.

어쨌든, 인기가 하늘을 찌르고 부와 명예를 거머쥐었으니 그들 또한 ‘사랑하는 팬’에게 돌려줘야 할 그 무언가가 있을 터. 카메라나 마이크를 들이대면 앵무새처럼 되뇌는 사랑합니다~가 아니라, 희망을 위해 손을 맞잡고 서로의 마음을 따뜻하게 위로해 줄 작은 불씨를 피워 올리는 일. 그게 공인이고자 하는 그들의 몫이자 힘이 아닐까.

그런 의미에서 지난해 지상파 방송 3사의 연말 시상식은 여전히 온갖 상의 풍년 속에 전과 낭비, 그들만의 잔치에 지나지 않았다. 시상식이 치러지던 그 순간에도 광장에는 지난해 10월부터 시작된 촛불민심

이 활활 타오르고 있었다. 때가 때인 만큼, 모두의 상처가 크고 깊은 만큼, 누가 어떤 상을 받느냐보다는 그 누군가가 던져 줄 속 시원한 희망과 위로의 메시지가 더 절실했다.

하지만 어쩌면 그리도 천편일률적이더라는 말인가. 이름과 직급만 달랐지 누구누구에게 감사하고 누구누구에게 고맙고 누구누구에게 영광을 돌리고 누구누구에게 사랑을 전한다는 뭐 그렇고 그런 인사치레들의 난무. 열혈 팬이 아닌 다음에야 염증이 느껴질 수밖에.

다행히 기대를 저버리지 않는 멋진 수상소감도 있었다. 유재석 <MBC 방송연예대상/대상>은 “나라가 힘들 때 이 나라의 주인은 국민이라는 걸 다시 한 번 깨닫게 됐다. 내년에는 소수의 몇몇 사람이 꽃길을 걷는 게 아니라 모든 국민들이 꽃길을 걷는 그런 날이 됐으면 좋겠다.”라는 은유적인 소감으로 국민MC의 면모를 보여줬다.

김의성 <MBC 연기대상/황금연기상>은 MBC 사장을 면전에 두고 “올해 부당한 이유로 집을 떠나고 직장을 떠난 사람들이 많다. 내년에는 그 사람들이 자기 집으로 돌아올 수 있는 한 해가 되길 바란다.”라는 소신 발언으로 박수를 받았다.

한석규 <SBS 연기대상/대상>는 “다르다고 해서 그것을 위험한 것으로 받아들인다면 좋은 사회나 국가가 될 수 없다”며 “가치가 죽고 아름다움이 천박해지지 않기를”이라는 고은 시인의 편지글로 끝을 맺었다.

차인표 <KBS 연기대상/베스트 커플상>는 “어둠은 빛을 이길 수 없

다. 거짓은 참을 이길 수 없다. 그리고 남편은 결코 부인을 이길 수 없다.”라는 말로 강한 메시지와 함께 웃음을 더해 줬다.

송중기 <KBS 연기대상/대상> 또한 “2017년도에는 참이 거짓을 이기는 대한민국이 됐으면 좋겠다.”라는 말로 이 시대를 살아가는 젊은 이로서의 소회를 토로했다.

상구보리 하화중생(上求菩提 下化衆生 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 교화한다)은 진리를 추구하는 구도자의 길을 이르는 말이지만, 세속의 눈으로 보면 우리네 삶의 지표를 일러주는 말이기도 하다.

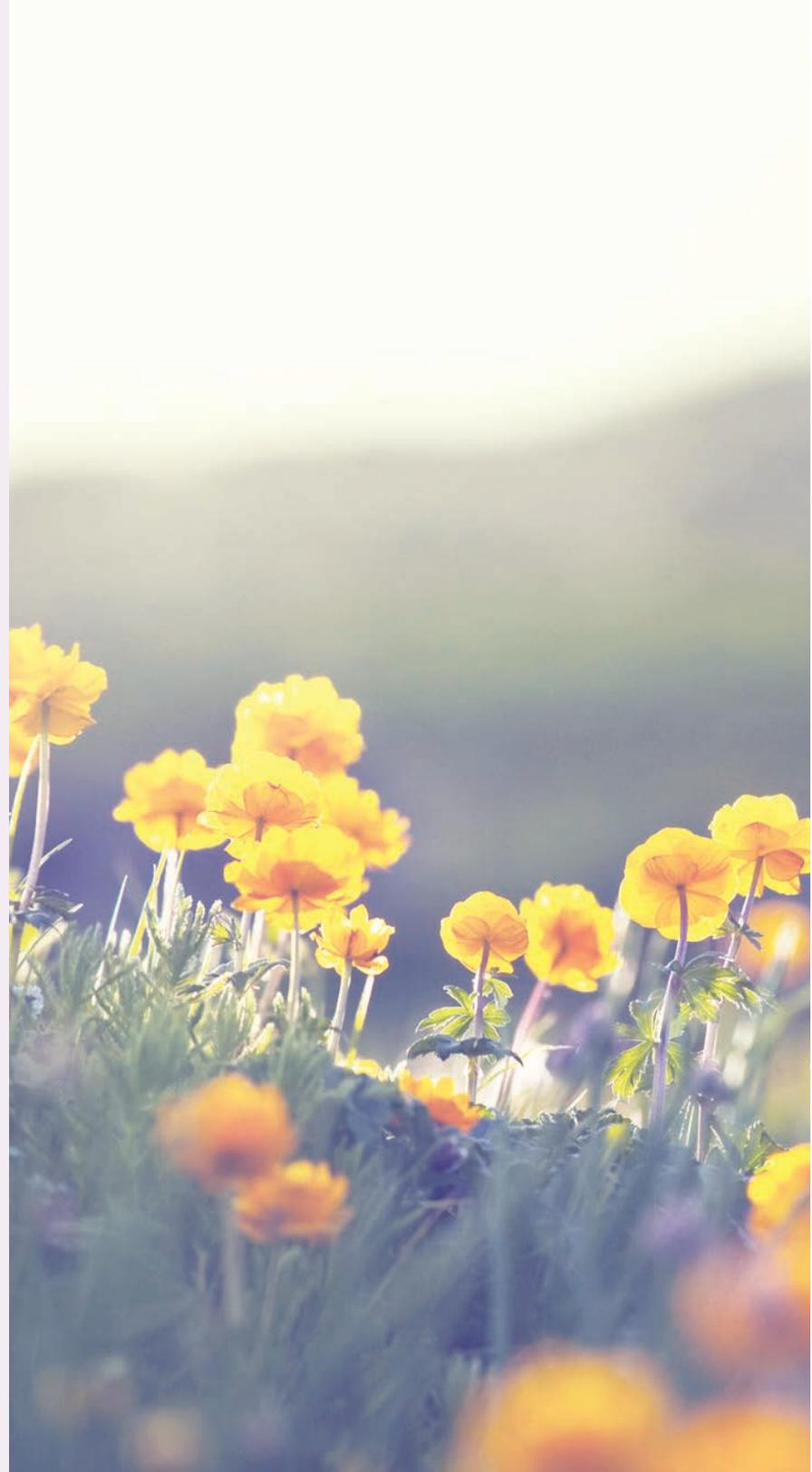
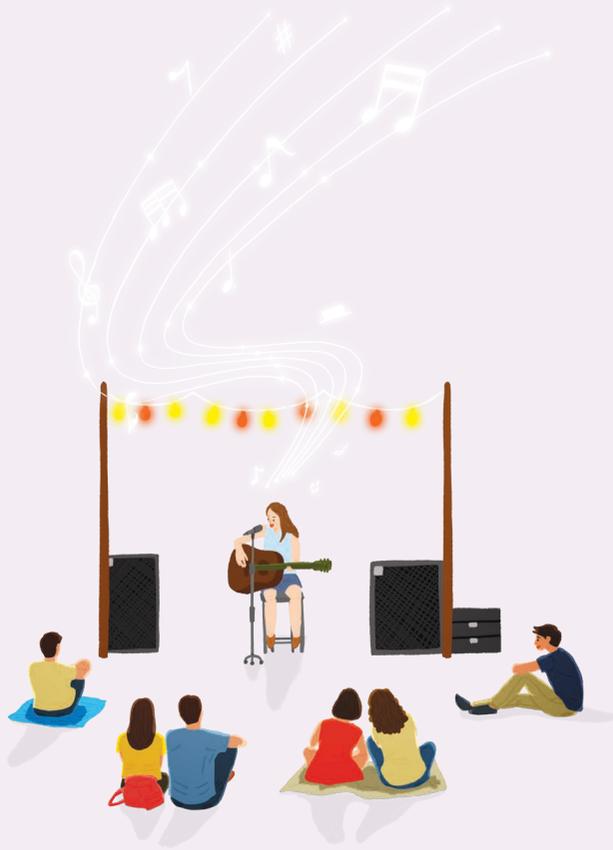
개인의 일에서 한 걸음 더 나아가야 한다. 이웃과 더불어 나누는 삶, 자기도 이롭게 하면서 타인도 이롭게 하려는 노력은 대중의 인기를 먹고 사는 연예인이 갖춰야 할 덕목이자 의무이다.

많은 연예인들이 자신을 공인이라고 말하고, 사회적인 공감대 역시 긍정적으로 변하고 있는 것도 사실이다. 그러나 이 사회가 원하는 것은 연예의 달인인 공인(工人)이 아니다. 자아도취에 빠진 공인(空人)도 아니다. 하늘의 별이 아니라 대중들과 공감하고 호흡하는 공인(公人)이 되어야 한다.

스스로 공인이고자 한다면 시상식을 개인의 영역에 두지 않고 사회를 향한 발언대로 삼는 소신도 필요하다. 사돈의 팔촌까지 두루 챙기는 인사는 무대 아래 내려가서 해도 늦지 않다. 그저 빛나기만 하면 별이 아니다. 한석규가 수상소감에서 말했듯 길을 잃은 많은 사람들에게 따

뜻한 위로와 용기를 전할 수 있어야 진정한 스타, 진정한 공인이 될 수 있다.

가수들이 광장에서 노래한 것은 단순한 노래가 아니었음을..., 국민들과 함께 어깨를 결고, 국민 모두에게 보내는 위로이자 희망의 메시지였음을 기억해야 할 것이다. ♪



지혜로운 이를 만나는 것은 축복이니
그의 곁에 살면서 진정한 행복을 찾으라.
어리석은 자를 만나지 않음은 기쁨이다.
영원한 기쁨이다.

-범구경 中에서



그림
김혜진 (미술교사)

양변兩邊을 떠나는 길: 적과 동지 사이에서

김봉래
불교방송 불교사회인의 책임 실천운동TF팀장 겸
기획위원

1990년 불교방송 기자로 입사한 이래 보도국에 오랫동안 근무하고 기획관리국장, 부산불교방송 경남본부 설립추진단장 등을 지냈다.

조계종 국제포교사로 국제포교와 캠퍼스 포교 활동에 관심을 갖고 활동하고 있다.

“

독일의 정치학자 칼 슈미트는 정치학이란 ‘적과 친구를 가르는 것’이라고 정의한 바 있다. 그러나 중도의 논리는 적에게서 배울 줄 안다면, 적이 적인 채 그대로 친구가 될 수 있음을 본다. 적인 동시에 친구인 그런 적이다.

”

이진경 <불교를 철학하다>

흔히 ‘영원한 친구도, 영원한 적도 없다’는 말을 듣습니다. 세상에 변하지 않는 게 없다지만 사람 마음만큼 조변석개하는 것도 드물기에 이 말은 아주 당연시되면서도 개운치 않은 뒷맛을 남깁니다. 선거를 앞둔 정치권의 원칙없는 이합집산이나 냉엄한 국익 앞에 우방과 적이 그때 그때 뒤바뀌기도 하는 국제질서의 변동, 그리고 특정한 이익을 두고 이렇게 저렇게 주고받는 거래에 능한 것이 유능한 사람으로 칭송받기까지 하는 세태를 어떻게 바라봐야 할지요.

‘모든 게 변한다는 무상^{無常}의 이치는 만고의 진리이니 어쩔 수 없다’거나 ‘정말 믿을 사람이 없네’라는 생각은 우리에게 무력감을 안겨 주고 세상을 비관적이나 냉소적인 분위기로 가득 채울 겁니다. 우리가 세상을 적극 돌보기보다 한 발 물러서기를 좋아한다면 세상은 점점



희망을 찾기 어려운 곳이 돼 갈 수밖에 없습니다. 영원한 친구도 없고 영원한 적도 없다면 도대체 뭐란 말인지, 불교의 중도^{중도}적 조망을 주제로 이야기해 보고자 합니다.

여러분은 중도를 어떻게 이해하고 계신지요. 양면을 여윈다, 또는 양극단에 치우치지 않는다고 하니 중도가 어정쩡한 중간지대라거나 이래도 흥 저래도 흥하는 식이 되기도 하고, 적당히 타협하는 논리적 수단으로 이용되는 경우를 목격하지는 않으셨는지요. 또, 가장 적절하고 정확한 방법이라고 하니 극단적이지 않은 한 가지 바른 길이 별도로 있다고 이해되거나 거문고 줄을 지나치게 팽팽하게도, 지나치게 느슨하게도 하지 말라는 비유로써 설명될 때는 유교의 중용^{중용}과 대단히 비슷한 맥락으로 이해되기도 합니다.

우려되는 것은 나름으로 이해하는 중도의 논리를 자기 편의대로 활용하는 점입니다. 주관도 객관도 모두 조건에 따라 변화하므로, 예컨대 적이 영원한 적이 아니고 친구가 영원한 친구가 아닙니다. 맞습니다. 그런데 ‘영원한 친구도, 영원한 적도 없다’는 걸 자기 이해관계에 기초해 자기합리화 하는데 써버리니, 이럴 때는 윤리도 도덕도 없고 그저 ‘실용주의’ 라느니 ‘융통성이 있다’는 식의 가면이 덧씌워집니다.



이같은 상황을 <불교를 철학하다>의 저자인 이진경(본명 박태호) 교수는 정치가나 조폭들이라면 아주 잘 안다고 할 것이라고 비판합니다. 즉 이해관계가 서로서로 자기 기준에서 맞으면 친구가 되고 맞지 않게 되면 적이 되기도 하는 걸 당연시 하는 모습은 고정된 적이나 친구라고 집착하지 않아 마치 양면을 떠난 것 같지만 실제로는 이해관계를 면밀히 계산하고 있는 자신의 입장을 벗어나지 못하고 있는 겁니다. 철저히 자기 입장(자기 입장이 조건에 따라 변한다 해도 여전히 변화된 자기 입장)에 매여 적과 친구를 그 때 그 때 규정하게 되는 거죠. 중도의 본뜻과는 거리가 한참 멀다 할 것입니다.

불교의 중도는 어떤 걸까요. 이진경 교수는 “중도는 진위, 선악, 적과 친구 같은 모든 이항대립을 떠나라는 가르침이다”라고 말합니다. 그러면서 “중도의 논리는 적에게서 배울 줄 안다면, 적이 적인 채 그

대로 친구가 될 수 있음을 본다. 적인 동시에 친구인 그런 적이다.”라고 말하고 있습니다. 이는 앞의 사례와 달리 자기 입장에 머무르지 않을 때 보이는 중도의 실상이고, 이에 ‘양변을 여의는 전혀 다른 길’에서 나타나는 중도라는 설명을 붙인 것 같습니다.

‘A는 A이다’라는 동일률이나 ‘A가 B인 동시에 B가 아닐 수는 없다’는 모순률, ‘A는 A가 아니고 ~A도 아닌 어떤 것일 수는 없다’는 배중률 같은 서양의 논리학이나 뉴턴, 데카르트에서 시작된 기계론적 사고에서는 ‘적인 동시에 친구’ 같은 중도의 복합적 논리가 이해되기 어렵습니다. 하지만 모든 물질이 입자와 파동의 성질을 동시에 지니는 파동입자 이중성(波動粒子二重性)을 내세우는 양자론적 사고로써는 잘 설명될 수 있습니다. 나날이 진화를 거듭하고 있는 새로운 사고의 특징은 그간의 오래된 개체적 사고가 관계적 사고로 급속히 바뀌는 패러다임 시프트입니다. 모든 것을 관계로 푸는 불교의 연기(緣起)적 사고가 보편화의 계기를 맞이했다고 할까요, 부처님께서 ‘연기를 보면 중도를 본다’ 하셨으니 앞날에 기대되는 바가 큼니다.

어떤 이가 아는 선배의 소개로 어느 회사에 입사해 일하게 됐습니다. 그런데 그 선배가 도무지 납득되지 못할 이유로 괴롭히는 바람에

이 분이 회사를 옮기게 됐는데, 이전 직장보다 훨씬 조건이 좋은 직장이었다고 합니다. 이런 경우를 어떻게 볼 것이냐. 그 선배는 직장을 소개해 준 은인이었다가, 괴롭힘을 준 적이 됐다가, 더 좋은 직장을 찾게 해준 은인이 됐다고 할 수 있지 않을까요. 물론 겉모습만 따지는 겁니다만, 괴롭힌 것들이 쌓여 좋은 곳으로 옮기도록 하는 조건을 형성해 주고 덕분에 전화위복이 됐으니 고맙지 않겠나 하는 겁니다. 이처럼 적과 은인을 칼로 무 자르듯 하기 어렵다는 사실을 깨닫게 되면 일체가 그러함을 인식하게 되면서 비로소 중도의 실상에 근접할 찬스를 맞았다고 할 수 있지 않을까 싶습니다.

문제는 보통 우리가 중도를 제 때 인식하지 못하고 사태가 지나고 한 참 뒤에나 얼핏 느끼는 경우가 많다는 겁니다. 제 때 알 수 있다면 쉽게 화낼 일도 참을 수 있고 그만큼 실수도 줄일 수 있을 텐데 말이죠. 순간순간 마주치는 상황에서 연기와 중도를 살피려 노력하다보면 어느덧 그 실상이 늘 우리 모두와 함께 하고 있음을 발견할 수 있지 않을까 합니다. ♣

동지에 보는 봄 : 내각응교 內閣應教

정약용 丁若鏞

南至風光煖有餘	남지풍광난유여
幾時堤柳任情舒	기시제류임정서
從他積雪三冬逼	종타적설삼동핍
不禁微陽一氣噓	불금미양일기허
枝外嫩容如可見	지외눈용여가견
葉心生意未全疏	엽심생의미전소
縱然漏洩嘉平節	종연루설가평절
猶待春鶯百轉初	유대춘앵백전초

<다산시문집> 中에서



동짓날 풍광이 따사롭기 그만인데
제방 버들은 언제나 마음껏 피어날까
삼동의 쌓인 눈이 푹박하건 말건
희미하게 불어오는 양기는 막지 못해
가지 밖 여린 자태 눈에 보일 듯한데
있눈의 싹들 뜻 전혀 없진 앓고말고
선달에도 봄소식 새어 나오긴 하겠지만
봄 피꼬리 한창 울어댈 때를 기다리리



동지는 24절기 중에서 밤이 가장 길고 추위가 기승을 부리는 한겨울에 속한다. 옛 선현들은 동지 다음날 부터 해가 조금씩 길어지는 것으로 양의 기운이 움튼다는 사실에 주목하였고, 이것을 다섯 음효 陰效 아래에 하나의 양효 陽效가 생긴 주역 周易 '복괘 復卦'의 형상으로 설명하기도 하였다. 또한 태양의 궤도가 가장 남쪽으로 내려가 있다고 하여 '남지 南至'라고도 불렀다.

이 시의 제목에 “11월에 ‘선달 문덕 언덕 풍경 버들은 피려 하네 線容待臘將舒柳’라는 구절을 시제로 내었다”라는 주가 붙어 있다. 이 구절은 당나라 시인 두보 杜甫의 「소지 小至」라는 시에 나오는 구절이다. 정조는 동짓날이면 문신들에게 이 구절을 시제로 내어 시험을 보이곤 하였다. 『일성록 日省錄』 정조 13년 11월 기사에, 정약용이 초계문신으로서 이 시제에 답하여 이 시를 지어 수석을 차지하였다는 내용이 나온다.

시인은 동짓날 제방의 버들을 통해, 지금은 비록 추운 겨울이지만 오래지 않아 어김없이 봄이 찾아오고 버들이 움을 터 우리라는 희망을 보았다. 눈이 두껍게 쌓인 겨울, 가장 음기가 강한 그 순간이 바로 양의 기운이 처음으로 싹트는 순간이요, 미약하지만 그 기운을 막을 수 없는 것이 우주의 섭리이다. 아직 눈에 보이지는 않지만 가지는 이미 여린 자태를 품고 있고, 있눈이 돌아나올 뜻도 없을 리가 없다. 선달이면 이미 가지는 봄빛이 새어 나오겠지만, 봄 피꼬리 울어대는 완전한 봄을 기다려 활짝 피어 날리는 버들 꽃을 만끽하리라 하였다.

동지는 음기가 온통 가득한 세상에서 미약하게나마 새로 양기가 싹트는 날이다. 아무리 추위가 혹독하더라도 한 걸음씩 어김없이 다가오는 봄을 이기지 못하는 법이다. 이번 겨울 추위는 참으로 혹독하고 길지도 모르겠다. 그래서 다가오는 봄은 더욱 찬란할 것 같다. 그 봄은 어느 시인의 말처럼 “먼 데서 이기고 돌아온 사람”일테니 ▲

- <한국고전번역원 정동화 연구원의 한시감상> 중에서
정약용 丁若鏞, 1762~1836, 『다산시문집 茶山詩文集』 권1」

새봄,
새 출발!
크크

저자 | 정약용

정약용 丁若鏞은 1762(영조 38)~1836(헌종 2). 조선 후기의 실학자. 18세기 실학사상을 집대성한 한국 최대의 실학자이자 개혁가. 개혁과 개방을 통해 부국강병 富國強兵을 주장한 인물.

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



모든 일의 근본은 마음이다

범구경

心爲法本 心尊心使 심위법본 심존심사
 中心念惡 卽言卽行 중심념악 즉언즉행
 罪苦自追 車轢于轍 죄고자추 차력우철

모든 일의 근본은 마음이다.
 마음이 주인 되어 모든 일을 시키고 세상을 만든다.
 삿된 마음으로 말하거나 행동하면 허물과 괴로움이 그를 따른다.
 수레바퀴가 앞선 소의 발자국을 따르듯이

心爲法本 心尊心使 심위법본 심존심사
 中心念善 卽言卽行 중심념선 즉언즉행
 福樂自追 如影隨形 복락자추 여영수형

모든 일의 근본은 마음이다.
 마음이 주인 되어 모든 일을 시키고 세상을 만든다.
 순수한 마음으로 말하거나 행동하면 행복과 즐거움이 그를 따른다.
 그림자가 그 형상을 따르듯이



모든 일의 근본은 마음이다. 마음이 주인 되어 모든 일을 만들어내고, 모든 일을 시키며, 마음이 주인이 되어 이 세상을 만들어낸다. 이 세상과 우주를 만든 것도 인간의 마음이며, 나에게 주어진 내 세상을 만들어 낸 것 또한 나의 마음이다. 마음이 없었다면 세상도 없었을 것이다.

과거에 일으킨 마음이 오늘날의 현실을 만들어 냈고, 지금 이 순간 일으키는 마음이 나의 미래를 만들어 낸다. 우리가 일으킨 모든 마음은 어떤 방식으로든 이 세상에 흔적을 남긴다. 그것이 아무리 작고 사소한 것일지라도 세상은 그것을 놓치지 않는다. 우주법계는 그것을 놓치지 않지만 사람들은 흔히 그것을 놓치고 만다. 아니 많은 경우에 사람들은 자기가 마음을 일으켜 놓고도 스스로 어떤 마음을 일으키고 있는지조차 모르고 있다.

끊임없이 마음은 변화에 변화를 거듭하고, 끊임없이 이 세상을 창조해 내고 있지만 우리는 어떤 일이 일어나고 있는지 전혀 감지하지 못하고 있다. 그렇기 때문에 마음이 세상을 만들어 낸다는 이 단순하고도 분명한 이치를 통째로 집어삼키지 못하고 있다. 다만 머리로만 대

충 알 뿐, 온 존재로써 받아들이지 못하고 있다. 온전히 받아들인다면 지금처럼 주의 깊지 못하게 마음을 함부로 쓰는 일 따위는 하지 않을 것이다.

나에게 어떤 일이 일어나고 있는지, 내게 주어진 세상에 어떤 일들이 일어나고 있는지, 그 모든 일들이 왜 일어났으며, 무엇 때문에 일어났고, 어떤 과정을 거쳐 어떻게 변화해 갈 것인지를 전혀 살피지 못한 채 그냥 그냥 주어진 생을 소모하고 있다. 마음을 놓치면 세상을 놓치는 것이다. 마음을 놓치면 전체를 놓치는 것이다. ‘모든 일의 근본은 마음이다’ 이 진실을 주의 깊게 사유해 보라.

경구를 다시 살펴보면, 샅된 마음으로 말하거나 행동하면 허물과 괴로움이 그를 따르고, 순수한 마음으로 말하거나 행동하면 행복과 즐거움이 그를 따른다는 말은, 무언가 마음을 일으켜 말하거나 행동하면 허물과 괴로움이 그를 따르고, 마음을 비우고 말하거나 행동하면 행복과 즐거움이 그를 따른다는 말이다. 즉 샅된 마음은 일반적인 우리의 마음_心을 의미하고, 순수한 마음이란 ‘마음비움’, ‘마음 놓음’이란 무심_{無心}을 의미하는 것이다.

‘간절히 바라면 이루어진다’고 했는데 그것이 이루어지지 않는다면 우리는 좌절하고 괴로워 할 것이지만, 무언가를 바라는 마음을 내되

거기에 집착하지 않고 결과에 얽매이지 않는다면 원하는 대로 이루어지지 않더라도 마음이 괴롭지는 않을 것이다. 그것이 바로 ‘순수한 마음으로 말하거나 행동하면 행복과 즐거움이 그를 따른다’는 의미이다. ♣

- 목탁소리 강설 中에서
법구경 제1장 雙敍品(쌍서품) 1,2 계송에서
* 강설 : 법상스님의 목탁소리 웹사이트(<http://moktaksori.net>)에서 발췌함



저자 | 법상스님

동국대학교와 동 대학원에서 불교를 공부했으며, 인터넷 생활수행도량 ‘목탁소리(www.moktaksori.org)’와 다음카페 ‘목탁소리 지대방(www.moktaksori.kr)’의 지도법사.

진하고 풍부한 향기 에스프레소

유영신

에스프레소 Espresso는 우리가 마시는 아메리카노, 카페라떼, 카푸치노 등의 모든 커피음료의 베이스로, 전용 머신을 이용해 높은 압력으로 뜨거운 물을 가해 짧은 시간에 추출하는 고농축 커피이다.

전용머신에 추출된 에스프레소에는 열은 갈색빛의 크림이 떠있는데 이것을 크레마-crema라고 한다. 크레마는 커피향을 머금고 있는 층으로 원두에 포함된 오일이 증기에 노출되어 표면위에 떠오른 것이다. 또한, 단열층 역할을 해 커피가 빨리 식는 것을 막아준다.

에스프레소에도 리스트레토, 룱고, 도피오로 다양한 종류가 있는데 그 종류에 대해 알아보도록 하자.

리스트레토 Ristretto

이탈리아어로 '농축하다' '짧다'라는 뜻으로 소량의 에스프레소를 단시간(10~15초)에 추출한 커피

룱고 Lungo

이탈리아어로 '길다'라는 뜻으로 에스프레소를 길게 뽑아 추출한 커피

도피오 Doppio

에스프레소 2샷, 더블샷



에스프레소는 일반 커피와 달리 진한 향이 사라지기 전에 바로 마셔야 한다. 에스프레소는 전용잔인 데미타세 Demitasse 잔에 담아 마시는 커피이다. 에스프레소를 마실 때 물로 입안을 헹구어 다른 맛을 제거 후 에스프레소의 향을 맡고 크레마 맛을 본 후 2~3번에 나누어 마시거나 단번에 마시는 것이 좋다. 기호에 따라 레몬을 넣어 마시거나 설탕 1스푼을 넣어 한입에 마시는 것도(저어주지 않고) 에스프레소를 즐기는 방법이다.

그밖에도 에스프레소 끈빠냐(에스프레소 위에 휘핑크림이 올라감), 에스프레소 마끼아또(에스프레소에 위에 고운 우유거품만 얹어줌)가 있다.

아메리카노보다 한 단계 더 도전하게 만드는 음료이면서 '어른의 맛'인 에스프레소.

오늘은 원두의 깊고 진한 풍미를 지닌 에스프레소에 도전해보시는 것은 어떠실까요? ♪



밀양密陽 영남루嶺南樓

도현
밀행사 주교

밀양密陽 시내를 가로지르는 남천강변南川江邊의 나지막한 언덕 위에 자리한 조선시대 후기의 대표적인 이층 누각樓閣 건물, 진주晉州 축석루矗石樓, 평양平壤의 부벽루浮碧樓와 함께 우리나라의 3대 명루名樓로 손꼽히는 영남루는 현재 보물 제147호로 지정되어 있다. 본래 이 영남루가 있는 자리에는 신라시대에 지어진 신라 5대 유명사찰 중에 하나였던 영남사嶺南寺가 있던 자리였다. 그러나 그 사찰이 폐사되고 고려 말에 밀양부사 김주金湊가 이 자리에 누각을 짓고 폐사된 사찰의 이름을 따서 영남루嶺南樓라 하였다. 그러나 임진왜란 때 화재로 소실되고 현재 있는 영남루는 조선 헌종 10년(1844년)에 중건된 건물이다.

▼ 영남루 전경



▲ 영남루에서 본 풍경

영남루는 정면 5칸, 측면 4칸의 커다란 이층 누각으로 본루本樓를 가운데 두고 마치 새가 날개를 벌린 모양처럼 오른쪽은 능파각凌波閣을 왼쪽에는 침류각枕流閣을 부속 누각으로 거느리고 있다. 그래서 옛 사람들은 영남루를 날개 익翼자를 써서 양익루兩翼樓라고도 했다. 일반적인 다른 이층 누각들이 대개 이층 바닥에 구멍을 내고 그 구멍으로 계단을 연결해 오르게 되어 있는데 비해 영남루는 부속 누각인 침류각과 능파각을 통해 이층으로 오르게 되어 있다.

능파각은 정면 3칸 측면 1칸의 자그마한 건물로 영남루와 다리와 난간으로 이어져 있다. 원래 능파라는 의미는 “물결 위를 가볍게 걸어 다닌다”는 뜻으로 흔히들 아름다운 여인의 가볍고 우아한 걸음걸이를 이르는 말이다. 건물로 치면 날렵하고 빼어나게 아름다운 모습을 가지고 있어야 하지만 지금의 능파각이 과연 그런 표현과 어울릴지는 모르겠다. 아마도 건물이 몇 차례 화재나 손실로 인해 중수重修하면



▲ 침류각 월자모양의 회랑

있다. 월^月자형의 회랑이라 하여 월랑^{月廊}이라 이름 붙여졌는데 지금은 보존을 위하여 통행을 막아 놓았다. 전체적으로 건물 규모도 크고 기둥과 기둥 간격이 넓어서 확 트인 느낌이 강하며 우람한 외관을 갖추고 있어 우리나라 누각 중에서는 보기 드문 양식의 건축물인 영남루는 겹치마 팔작지붕으로 정면 가운데 이층으로 오르는 중앙 계단위에 조선 후기의 최고 명필 송하^{松下} 조윤형^{曹允亨}이 쓴 영남루 현판과 그 왼쪽에는 조선 고종 때 영의정을 지낸 굴산^{橋山} 이유원^{李裕元}이 강좌옹부^{江左雄府} ‘낙동강 좌측의 아름답고 큰 고을’라고 쓴 현판과 역시 굴산이 쓴 교남명루^{嶠南名樓} ‘문경새재 이남의 이름 높은 누각(경상도를 교남지방^{嶠南方}이라 함)라고 쓴 현판이 오른쪽에 나란히 붙어 있다.

누각 2층에 올라 난간 앞으로 서서 남쪽으로 바라보면 밀양읍성과 성곽 아래로 남천강이 흐르고 강 건너 산성산의 능선이 길게 누워있

서 본래의 모습은 잃어버리고 이름만 내려 전해온 결과가 오늘날의 모습이지 않을까 추측해 본다.

침류각은 본루^{本樓}인 영남루보다 아래로 살짝 내려 뻗은 듯이 배치되어 있는데 영남루에서 침류각으로 내려가는 계단식 회랑^{回廊}은 옛 선인들의 멋스러움이 가득 묻어



영남제일루 이인재의 큰아들 ▲ 이증석이 11살 때 쓴 현판



영남루 밀양부사이인재의 둘째 아들 ▲ 이현석이 7살 때 쓴 현판

는 풍경이 있고 시선을 오른쪽으로 옮기면 밀양을 품고 있는 종남산의 줄기 아래 낙동강으로 도도하게 흐르는 남천강의 물결이 펼쳐진다. 바깥 풍경을 바라보는 즐거움을 잠시 거두고 내부를 살펴보면 기둥이 상당히 높고 넓어 당당한 느낌을 주며 건물 안쪽 윗부분 전체에 11마리의 용 조각이 장식되어 있고 특히 천장은 뼈대가 그대로 드러나 있는 연등천장 양식의 특이한 내부 구조와 당대 명필가들의 즐비한 시문^{詩文} 현판^{懸板}으로 다양한 볼거리를 제공한다. 그중 1843년 당시 영남루를 중수한 밀양부사 이인재의 큰아들 이증석과 작은아들 이현석이 11살 7살에 쓴 영남제일루^{嶠南第一樓}와 영남루^{嶠南樓} 현판은 보는 이로 하여금 탄성을 자아내게 할 뿐 아니라 수많은 서예가들로부터 불가사의한 필력으로 지칭되고 있다.

이외에도 시판^{詩板}과 기문^{記聞}이 적힌 현판이 매우 많다. 고려^{高麗}시대 이후 이곳 영남루의 풍경을 노래한 시문들 중 지금까지 전하는 것만 수백 수에 달한다. 밀양문화원에서 발간한 ‘영남루제영시문’에 의하면 조선시대 선조 때에는 누각에 걸린 시판 만 해도 무려 300여점에 달했다고 한다.

그중 아래 한시는 밀양이 배출한 사림^{士林}의 영수^{領袖} 점필재^{華齋} 김종
직^{金宗直}이 쓴 “영남루 아래 배 띄우다” 전문^{全文}이다. 📌

嶺南樓下泛舟	영남루하범주
檻外澄江百頃雲	함외등강백경운
畫船橫渡皺生紋	화선횡도추선문
晚來半醉撐篙看	만래반취탱고간
兩岸青山更十分	양안청산갱십분

난간 밖의 맑은 강 만 이랑의 구름 아래
그림배가 횡단하니 주름살 무늬 생기누나
저물녘에 반쯤 취해 상앗대를 버티고 보니
양쪽 언덕 푸른 산이 십분 더 분명하네

▼ 중앙에 영남루 교남명루 강좌옹부



가는가요?
오는가요?

나는 서서
기다리는데

가는가 보네요.
오는가 보네요.

가고 오고
바람 같네요.

나는 서있는
나무같네요.

그렇네요. 📌



봄이 오는 소리

박양호

지송문학회, 구로문인협회, 솔샘문학회 회원
2005년 한국수필 등단 대표작 <풍경>



봄이 오면 삐약삐약 거리는 노란 병아리 소리가 생각나고, 분주한 아버지의 모습이 그림다. 쟁기, 호미, 삽 등 농기구를 챙겨 밭고랑을 일구며 천둥산 박달재 노래를 흥얼대던 아버지의 노래 소리가, 또 소리 없는 미소가 그림다.

행하니 넓은 집에서 혼자 생활하는 어머니 생활도 일 년이 되었다. 팔순 부모님의 보금자리 시골집은 모든 이가 그림 같다고 한다. 농구

대가 있는 넓은 잔디밭, 집 옆의 텃밭을 농원처럼 가꾸시던 아버지 꿈이 담긴 사랑의 농원이었다. 입춘이 지나면 잔디밭 한쪽에 자리한 원두막을 청소하고 밭둑의 살구나무, 복숭아, 대추나무, 앵두나무 등을 가지 쳐 주고 녹이 난 농구대를 예쁘게 색칠도 하면서 아버지의 봄은 힘 있고 바쁜 날이었다.

땅속의 모든 식물이 고개 드는 봄이 오던 날. 아버지의 낡은 지갑 속에 십만원 수표 1장, 봄 잠바 깊숙한 곳에 간직했던 주인 잃은 돈지갑은 육남매의 가슴을 시리게 했다.

육남매 모두 결혼하여 서울에 살고 있고 고향집에는 두 분만이 살았다. 두 분이 쓰실 만큼의 용체가 되는 생활이었지만 아버지는 돈이 되면 일을 하셨다.

늦은 여름에서 초가을이면 약쑥을 베어서 손질하여 말렸다. 약쑥은 한약 재료로 많이 사용되고 대중 사우나에서 쓰여져 찾는 이가 많아 약쑥이 늘 부족하다고 하였다. 젊은이는 일도 바쁘고 더운 날씨에 땀 흘린 노동의 대가로는 너무 적은 돈이기에 들판의 약쑥은 노인들의 몫이라 했다. 모두가 수작업이다.

팔순을 훨씬 넘기신 아버지가 돈 때문에 그런 일을 하시면 주위 사람들에게 자식들 체면이 아니라고 만류하는 자식들에게 “뉘가 창피하냐? 배부른 소리 마라! 내가 좋아서 하는 일이다. 내 육신 움직이니 건

강에도 좋고 돈도 생기고 애비는 좋구나” 하시면서 매년 약썩을 팔아 십만원에서 십오만원을 받았다고 어머니가 알려주셨다.

자식들이 준 돈 보다 기쁨이 곱절인 듯 했다. 봄이 오면 당신의 돈으로 상추, 아욱 등 씨앗도 사고 참외, 수박 등 여러 과일의 모종을 사서 심고 방학이면 찾아주는 자식과 손자, 손녀에게 당신 손으로 가꾼 채소와 과일을 먹고 싸주는 기쁨을 누리시던 아버지. 이렇게 아버지의 사랑으로 자란 텃밭의 싱싱한 풋고추와 작고 꼬부라진 오이 몇개 따서 대충 씻어 오이냉국에 된장찌개 보글보글 끓여 잔디밭 평상에서 하늘을 지붕 삼아 먹는 식사는 우리 모두의 기쁨이었다.

이렇게 사랑하는 법을 알려 주시던 아버지가 서울 나들이에 나섰다가 노환으로 돌아가셨다. 고향집에서 아버지의 유품을 정리하던 중 봄 잠바 속에서 아버지의 지갑이 나온 것이다.

평생을 농사 지으시던 아버지의 손은 모든 생물을 키워내는 박사님 손으로 통했다 육남매를 사랑으로 키우시듯 농작물 한 포기 한 포기에 꿈과 사랑을 주었다.

농작물을 밭에 심는 것도 키 높이 대로였다. 앞줄에는 가지, 상추, 아욱 등 키가 작은 것을 심고 키가 큰 고추나 참깨, 콩 등은 뒷줄에 심었다 어머니와 손주들이 좋아하는 백일홍, 맨드라미, 채송화 등은 수돗가 근처에 심었다. 흰색 페인트를 칠한 뽕죽한 송판으로 잔디밭 담장을 만들고 대문은 넝쿨장미를 심어 만들었다 국도변에 자리한 시골

집은 그곳을 지나는 모든 이에게 한번쯤 걸음을 멈추게 하는 집이다.

전화로 “뭐하세요?” 하면 “잔디밭에 물주고 풀 뽑는다” 하시며 일요일에 내려와 무공해 채소를 갖다 먹으라고 하셨다 그러다가는 이내 바쁘면 “애비가 갖다 주랴?” 하시던 아버지. 텃밭의 옥수수, 수박, 참외가 익으면 서울의 자식들 얼굴이 떠오른다며 걱정이던 아버지.....

새 잎이 움트는 봄이 오면 돌아가신 아버지 생각에 가슴이 저려 온다. 봄이 오면 모든 식물이 당신을 기다린다고 하시던 분. 아버지는 그렇게 좋아하시던 봄날에 하늘 나라로 가셨다. 아버지가 가시고 난 그해 봄엔 상추도, 아욱도, 고추도 못 보았다. 이웃에 한 젊은이의 손으로 일구어진 땅콩 만이 텃밭을 채웠다.

새봄이다. 다른 식물이 자라고 있을 아버지의 텃밭에도 봄은 온다. 봄이 오면 손마디가 굵고 주름살이 깊게 패인 아버지의 모습이 생각나, 누가 울리기라도 한 것처럼 자꾸만 눈물이 흐른다. 내 가슴속에선 설새없이 아버지가 깨어나고 있다. 마치 아버지의 텃밭을 옮겨다 놓은 듯이 새싹들이 헤실헤실 웃으며 아버지 소릴 낸다. “뜯어다 먹어라, 잘 자랐구나...” 봄이 오는 소리다. ♣



경의선 책거리

이선희

기차가 다니지 않는 기차길...

여기에 작은 기차역이 새로이 단장을 하고, 여러대의 기차가 정차해 있다. “이게 무슨 기차지?” 하며 들어가 보니 열차 안에는 다양한 종류와 테마를 가진 책들이 가득차 있다. 이 기차는 신의주 역에서 출발한 낭만 도서 열차였던 것이다. 이 열차가 정차한 역은 바로 경의선 책거리 역이다.

지난 주말에 아이와 함께 <경의선 책거리>를 찾았다. 경의선 숲길과 와우교를 연결하는 곳에 위치한 경의선 책거리는 기존의 책방거리와는 사뭇 달랐다. 공원에서 여유롭게 거닐면서 책을 구경할 수 있었고, 많은 조형물과 문화 프로그램이 어울려져 있었다.

▼ 기차 모양을 연상시키는 책부스



▲ 경의선 책거리 입구

▲ 홍대입구역 6번 출구와 바로 연결되는 경의선 책거리

폐선 철도가 이렇게 부활한 것이다.

그것도 젊음의 거리 홍대에서 도심 속 문학을 꿈꾸면서 살아나고 있었다. 홍대입구역 6번 출구와 연결된 <경의선 책거리>는 홍대 앞 도시에 남아 있는 폐선부지를 활용해 새로운 문학 공간으로 재탄생한 것이다.

경의선 책거리는 마포구가 18세기 후반 책을 통해 문치^{文治}를 하려는 정조시대의 책冊가도 문화를 현대적 의미로 되살려 시민들에게 책을 통한 복합문화공간으로 제공하고자 경의선 폐선부지인 홍대복합역사에 조성한 전국 최초의 책 테마 거리이다.

경의선 책거리는 기차 모양의 부스와 시민이 사랑하는 책 100선이 새겨진 조형물, 텍스트를 형상화한 숲 조형물과 옛 서강역사를 재현한 미니플랫폼, 옛 철길을 그대로 보존한 폐철길 등 예술과 재미를 더해 지식과 문화, 예술이 어우러진 공간이다.

기차 모양의 부스는 책과 산책을 합성해 각각 인문산책, 문학산책, 여행산책, 예술산책, 아동산책, 문화산책, 미래산책 이라는 이름을 붙였다. 이들 부스에서는 각 주제에 맞는 다양한 책을 만날 수 있다. 책거리에서 가장 먼저 만나게 되는 부스는 여행산책이다. 이 일대가 해외 여행자에



▲ 기차부스 안에는 주제별 테마의 책들

게 인기 있는 여행지이자 수많은 게스트하우스가 밀집해 있는 곳답게 ‘여행’과 관련된 다양한 도서를 볼 수 있는 부스를 가장 먼저 배치했다.

그리고, 문화·예술을 만나볼 수 있는 다양한 프로그램을 매달 진행하고 있다. ♪



▲ 와우교 아래 옛 서강역사를 재현한 미니플랫폼

20세기 브랜드에 관한 명상 비둘기호

기차의 미덕은 아마도 ‘비둘기호’의 퇴장(2000년 11월)과 함께 사라져 버린 것 같습니다. 한 사람의 손님이 있어도 멈춰서고, 역무원 하나 없어도 정거장 푹말이 있는 곳이면 쉬어가던 비둘기호. 어디로 갔을까요? 높은 하늘로 비상하기 보다는 낮은 곳에서 사람들과의 친구 노릇을 더 즐기던 그 비둘기 때는.

일등의 자리를 마다하고 삼등열차로 내려 앉아서 민초^{民草}들과 고틱을 함께 하던 그 사랑과 평화의 중생들은! (비둘기호란 명칭은 원래는 1968년 경부선 특급열차의 이름으로 지어졌다는 사실은 껍아이러니합니다) 아무러나, 이제 그 비둘기를 추억하는 일은 마치 저 김광섭 시인의 ‘성북동 비둘기’를 읽는 것처럼 쓸쓸한 일만 같습니다.

“……예전에는 사람을 성자^{聖者}처럼 보고 / 사람 가까이 / 사람과 같이 사랑하고 / 사람과 같이 평화를 즐기던 / 사랑과 평화의 새 비둘기는 / 이제 산도 잃고 사람도 잃고 / 사랑과 평화의 사상까지 / 낡지 못하는 쫓기는 새가 되었다.”

독수리처럼 날렵하지도 못하고, 공작새처럼 화려하지도 못한 비둘기를 생각하는 일은 결국 속도에 관한 성찰이 됩니다. 그 성찰은

‘과속^{過速}’과 ‘질주^{疾走}’가 우리로 하여금 얼마나 많은 것을 잃고 놓쳐 버리게 하는가를 살필 수 있게 합니다. 다음의 시도 ‘속도’가 얼마나 치명적인 손실에 이르는 병인가를 느끼게 합니다. 슬며시 주머니를 만져보고, 지갑을 뒤져보게 합니다. 지상에는 금전으로 셈할 수 없는 재화가 얼마나 많은가를 깨닫게 합니다.

급행열차를 놓친 것은 잘된 일이다
조그만 간이역의 늙은 역무원
바람에 흔들리는 노오란 들국화
애뜻이 숨어있는 쓸쓸한 아름다움
하마터면 나 모를뻔 하였지

완행열차를 탄 것은 잘된 일이다
서러운 종착역은 어둠에 젖어
거기 항시 기다리고 있거니
천천히 아주 천천히
누비듯이 혹은 흠질하듯이
서두름 없는 인생의 기쁨
하마터면 나 모를 뻔하였지

- 허영자 「완행열차」

비둘기호는 초행의 나그네에게도 별 시시콜콜한 것까지 빼놓지 않고 챙겨주곤 했습니다. 어느 마을에 장이 섰는지를 일러주고, 정거장 화단에 피어난 맨드라미나 채송화 혹은 셀비어를 오래오래 바라볼 수 있게 해주었습니다. 정거장 이름표를 들여다보며, 어째서 이런 이름이 붙었으며 어떤 이야기를 품고 있는 것일까를 생각하게 했습니다.

‘중산-별어곡-선평-정선-나전-여량-구절리’. 이 땅의 마지막 비둘기호 열차가 날마다 만나고 헤어지던 땅 이름들입니다. ‘정선선^{旌善線}’의 정거장 이름들 이지요. 그렇습니다. 비둘기호는 승객이 세 사람, 네 사람이어도 좋으며 정선 아라리의 고장 그 깊고 아름다운 골짜기를 어슬렁어슬렁 오갔습니다. 사람으로 치자면 팔자걸음으로 뒷짐 지고 다녔습니다.

정선 아라리를 부르면 다녔습니다 여량^{餘糧}에 들어서면, 아우라지 옛사공의 노래를 따라 불렀습니다. 정거장 이름 좀 보세요. 이를테면 ‘별어곡^{別於曲}’ 굳이 옮기자면 ‘이별의 노래’ 짝 될 것입니다. 얼마나 진저리치게 아름다운 이름입니까.

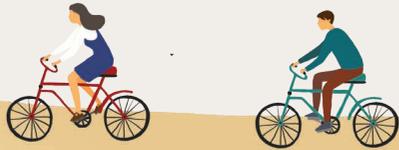
지명이 아름답기로 말하자면, 비둘기호가 송정리에서 저녁놀 장엄한 너른 들판을 거쳐 목포를 향해 달리던 철길 언저리를 빼놓기 어렵습니다. ‘나주-다시-고막원-학교-무안-몽탄-명산-일로...’. 그

가운데서도 오즘이 짙게 나오게 고운 이름은 ‘학교’와 ‘몽탄’입니다.

‘학교 鶴橋’는 이름 그래도 ‘학다리’, ‘몽탄 夢灘’은 ‘꿈여울’이란 뜻이지요. 동화 속 마을 같지 않습니까? 무작정 내려서 고샅길을 걷다보면 쌍무지개라도 보게 될 것만 같고요.

그럼에도 불구하고 세상은 이제 사람들을 그런 한가한 몽상에 빠지게 내버려두지 않을 모양입니다. 움직일 수 없는 사실은 이제 더 이상 햇살 눈부신 비둘기호 창가에 앉아 졸고 있을 수 없다는 것이지요. 이 땅의 방방곡곡을 돌보기로 들여다 보려면 자전거를 타고 배낭여행을 하거나 걸어 다니는 길밖에 없다는 것이지요. ♣

- <랜덤하우스 코리아> 중에서



저자 | 윤준호(필명 윤제림)

카피라이터, 서울예술대학교 교수, 시인, 동국대학교 국문과 졸업. 동국대 언론대학원에서 광고 전공. '한국 방송광고대상'과 '중앙광고대상'에서 세 차례 카피부문 개인상 수상. 서울예대 광고창작과 교수이며, '윤제림'이라는 필명으로 시인 활동.



바닷가의 조약돌을 그토록 둥글고 예쁘게 만드는 것은 무쇠로 된 정이 아니라 부드럽게 쓰다듬는 물결이다.

무엇인가를 갖는다는 것은
다른 한편 무엇인가에 얽매인다는 뜻이다.
크게 버리는 사람만이 크게 얻을 수 있다는 말이 있다.

아무것도 갖지 않을 때 비로소 온 세상을 갖게 된다는 것은
무소유의 또 다른 의미이다.

용서란 타인에게 베푸는 자비심이라기보다
흐트러지려는 나를 나 자신이 거두어 들이는 일이 아닐까 싶다.

우리들이 화를 내고 속상해 하는 것도
따지고 보면 부의 자극에서라기보다
마음을 견잡을 수 없는데에 그 까닭이 있을 것이다

정말 우리 마음이란 미묘하기 짝이 없다
너그러울 때는 온 세상을 다 받아 들이다가
한 번 웅졸해지면 바늘 하나 꽃을 여유조차 없다.

그러한 마음을 돌이키기란 결코 쉬운 일이 아니다
그래서 마음에 따르지 말고 마음의 주인이 되라고
옛 사람들은 말한 것이다.

스님 말씀처럼 내 마음을 내 마음대로 할 수만 있다면
얼마나 좋을까요?
누구라도 이렇게 할 수 있다면 도의 최고 경지에 오르는 것이
될 것입니다.

아마도 세상에서 가장 어려운 경지 인 것 같습니다.
우리는 그렇지 못하기 때문에 잡다한 상념과 집착에 허우적대는



중생인 것이지요.
마음을 다스리는 것이 가장 어려운 일입니다.
오늘, 어떠한 환경 속에서도 잔잔한 마음을 유지할 수 있는 마음을
다시 한번 더 새겨봅니다.

마음은 시작이면서 끝이고, 끝이면서 다시 시작입니다.
시작을 하면 끝을 내야 하는데, 마음은 시작도 하지 않고, 시작을 해
도 중단하려는 마음이 먼저 들게 됩니다. 그래서 끝을 보지 못하는
경우도 부지기수입니다.

끝까지 내 마음을 유지할 수 있다는 것은 쉽지 않겠지만, 그래도 영
똥한 방향을 가르키는 마음에 따르기 보다는 그 방향을 스스로가
정할 수 있고, 그 방향으로 움직일 수 있도록 마음의 주인이 되도록
노력하는 것이 중요할 것 같습니다. 우리가 도인은 아니지만, 우리
도 마음의 주인이 될 수 있도록 올 한 해 정진해 보면 어떨까요?
책상에 좋은 글 한번 적어보고, 붙여서 다시 한번 더 마음을 다스려
봅시다. 🕯

- 법정 스님의 <무소유> 중에서

저자 | 법정 스님 1932년~2010년

1954년 경남 통영 미래사에서 출가. 길상사를 창건하고, 홀로 강원도 산골로 들어가 오두막 생활을 하며 정진
과 수행을 함. 《무소유》를 비롯해 《산병한담》, 《버리고 떠나기》, 《나그네 길에서》, 《산에는 꽃이 피네》, 《아름다
운 마무리》 등 30여 권의 책을 낸 수필 작가로도 유명.

숫타니파타 : 최초의 불교경전

장인수



“
소리에 놀라지 않는 사자처럼,
그물에 걸리지 않는 바람처럼,
진흙에 더럽혀지지 않는 연꽃처럼,
무소의 뿔처럼 혼자서 가라
”

큰 가슴을 가진 사자는 주위의 작은 소리에 놀라지 않는다. 사자나 호랑이는 혼자서 다닌다. 새가슴을 가진 것들을 때 지어 다닌다.

형체가 없이 자유롭게 살아가는 바람에게 그물은 아무런 소용이 없다. 연꽃은 진흙 웅덩이 속에서도 자신의 울긋한 모습을 제대로 드러낸다.

내 젊은 시절 숫타니파타의 글귀에 매료되었고, 그 글을 통해 내 속이 한층 짙어지는 것 같았다. 아무렇게나 함부로 살아갈 수 없었다.



등 뒤에서 누군가 나를 지켜보고 있는 것 같았다. 집착이 없다면 그 어떤 것도 나를 건드리거나 괴롭힐 수 없다고 생각했다.

베트남 출신의 틱낫한 스님은 달라이라마와 함께 생불로 꼽히는 지구촌의 영적 스승으로 취미는 상추 가꾸기이다.

하루는 미국의 기자가 스님을 찾아왔다가 상추 가꾸는 모습을 보고 이렇게 말했다.

“스님처럼 세계적으로 영향력을 가지신 분이 왜 상추 가꾸는 일을 하고 계십니까? 더 많은 사람을 위해 스님의 에너지를 상추가 아닌 강의나 집필에 쏟으시면 좋겠습니다.”

그러자 스님은 이렇게 답했다.

“만약 내가 상추를 즐겁게 가꾸지 않았다면 나는 당신이 말하는 깨달음을 얻지 못했을 것입니다. 상추를 가꾸는 행복이 있기 때문에 나는 강의를 할 수 있고 책을 쓸 수 있습니다.” ♣

- <나날이 새롭고 새로워져라> 중에서

저자 | 장인수

전북 부안 진서리에서 태어남. 한양대학교 행정대학원 수료. 현재 성수클럽 사이트에서 500여 차례 칼럼을 쓰고, 기업체 초청 강연을 하고 있음

나는 지각인생을 살고 있다

손석희
언론인(방송), 앵커
JTBC(보도 담당 사장)
미네소타대학교 대학원 저널리즘 석사



남들은 어떻게 생각할지 몰라도
나는 내가 지각 인생을 살고 있다고 생각한다.

대학도 남보다 늦었고
사회진출도, 결혼도 남들보다 짧게는 1년,
길게는 3~4년정도 늦은 편이었다.

능력이 부족했거나 다른 여건이
여의치 못했기 때문이었을게다.

이렇게 늦다보니 내게는 조바심보다
차라리 여유가 생긴 편인데,
나이 마흔을 훨씬 넘겨 남의 나라에서
학교를 다니겠다고 결정한 것도 이런 연유에서이다.

1997년 봄 서울을 떠나 미국으로 가면서 나는
정식으로 학교를 다니겠다는 생각은 하지 않았다.

학교에 적은 두퇴 그저 몸 성히
잘 빈둥거리다 오는 것이 내 목표였는데,
졸지에 현지에서 토플 공부를 하고 나이 마흔 셋에
학교로 다시 돌아가게 된 까닭은

뒤늦게 한 국제 민간 재단으로부터 장학금을 얻어낸 탓이 컸지만,
기왕에 늦은 인생, 지금이라도 한번
저질러 보자는 심보도 작용한 셈이었다.

미네소타 대학의 퀴퀴하고 어두컴컴한
연구실 구석에 처박혀 낮에는 식은 도시락 까먹고,
저녁에는 근처에서 사온 햄버거를 꾸역 거리며 먹을 때마다
나는 서울에 있는 내 연배들을 생각하면서
다 늦게 무엇하는 짓인가 후회도 했다.

20대의 팔팔한 미국 아이들과 경쟁하기에는
나는 너무 연로해 있었고 그 덕에
주말도 없이 매일 새벽 한두시까지
그 연구실에서 버틴 끝에 졸업이란 것을 했다.

돌이켜 보면 그때 나는 무모했다.
하지만 그 때 내린 결정이 내게 남겨준 것은 있다.

그것은 종이 한장으로 남아있는 석사 학위가 아니었다.
첫 학기 첫 시험 때 시간이 모자라 답안을 완성하지 못한 뒤
연구실 구석으로 돌아와 억울함에 겨워
쩨끔 흘렸던 눈물 그것이다.

중학생이나 흘릴 법한 눈물이
나이 마흔 셋에 흘렸던 것은
내가 비록 뒤늦게 선택한 길이었지만
그만큼 절실하게 매달려 있었다는 반증이었기에
내게는 소중한 기억이다.

혹 앞으로도 여전히 지각 인생을 살더라도
그런 절실함이 있는 한 후회 할 필요는 없을 것이다. ♣



- SNS상의 좋은글 중에서 손석희 <지각인생>



치매 예방하려면 3·3·3 생활수칙을 지켜라

장성만

경북대학교 정신건강의학과 교수



100세 시대라고 일컫는 고령화 사회 진입에 따라 치매 환자 역시 매우 빠르게 늘어나고 있다. 최근의 조사들에 따르면 앞으로 대략 노인 10명 중 한 명은 치매 진단이 가능할 것으로 추정하고 있다. 65세 이상 노인에서 대표적인 치매로는 알츠하이머병이 5.7%로 가장 흔하다. 그 다음으로는 혈관성 치매가 2.1%, 기타 다양한 형태의 치매가 약 2%를 차지하고 있다.

알츠하이머병의 첫 증상은 최근의 일들을 떠올리지 못하는 기억장애와 말하기, 알아듣기 등에 문제가 생기는 언어장애, 방향 감각이 떨어지는 시공간 능력 저하 등이 대표적이다.

아직까지는 알츠하이머병과 같은 치매는 완치가 어렵다. 현재 시판되는 약은 진행 속도를 늦출 뿐 치매를 앓기 전 상태로 되돌리지는 못한다. 그래서 치매는 '예방'이 무엇보다도 중요하다.

혈관성 치매는 뇌졸중과 같은 뇌혈관 질환과 연관되어 나타나는 치매

이다. 따라서 혈관성 치매는 뇌혈관질환의 위험요인인 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 비만 등 만성 성인병을 철저히 관리하면 어느 정도 예방할 수 있다. 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증과 같은 질환들은 알츠하이머 치매의 위험 요인이기도 하다. 특히 과도한 음주와 흡연은 치매를 유발하는 요인이므로 될 수 있으면 삼가하는게 좋다.

흔히 잡곡, 견과류, 등푸른생선, 오메가3, 비타민E 등의 다양한 식품이 예방 효과가 있다고 거론되는데 이러한 식품 섭취는 어디까지나 보조적이다. 게다가 치매 진단을 받은 이후 시작하는 것은 거의 효과를 보기 어렵다.

일반적으로 고학력의 경우 치매가 보다 늦게 발병하는데, 평소 얼마나 지적인 활동을 꾸준히 추구하느냐에 따라 치매 발병이 영향을 받기 때문이다. 비록 치매라는 진단을 받더라도 꾸준히 사회활동에 참여하고 두뇌를 자극하는 활동을 열심히 한다면 치매의 진행을 상당히 늦출 수 있다. 아울러 꾸준한 운동은 뇌를 보호하는 좋은 물질들을 만들기 때문에 치매를 예방하기도 하며 진행을 늦추기도 한다. 따라서 성인기를 지난 노인들에게 가장 중요한 치매 예방활동은 꾸준한 운동과 사회활동, 두뇌 자극활동이라고 할 수 있다. 물론 앞서 말한 성인병이나 흡연, 음주 등과 같은 치매의 위험 요인들이 있다면 늦더라도 관리를 해야 한다.

끝으로 보건복지부가 제시한 일상생활에서 실천할 수 있는 치매에

방수칙 3·3·3을 소개한다. 치매 예방을 위한 세 가지 활동을 권하며, 세 가지는 금하며, 세 가지 꼭 실천하도록 한 것이다. 노인에게 있어 매우 중요한 생활수칙이라고 하겠다.



치매예방 3·3·3 생활수칙!

▶ 세 가지 권하는 것 :

- ① 일주일에 세 번 이상 걷기
- ② 부지런히 읽고 쓰기
- ③ 생선과 채소 골고루 먹기

▶ 세 가지 금하는 것 :

- ① 술은 적게 마시기
- ② 담배는 피우지 말기
- ③ 머리 다치지 않도록 조심하기

▶ 세 가지 실천할 것 :

- ① 정기적으로 건강검진 받기
- ② 가족, 친구들과 자주 소통하기
- ③ 매년 치매 조기검진 받기



- 출처 : <매일신문 건강칼럼> 중에서



참회

懺悔

懺 뉘우칠 - 참 悔 뉘우칠 - 회

- ① <일반> 자기의 잘못에 대하여 깨닫고 깊이 뉘우침
- ② <불교> 과거의 죄를 뉘우치고 부처, 보살, 사장(師長), 대중 앞에 고백하여 용서를 구함

사람이 동물과 다른 점의 하나가 부끄러움을 알고 참회(懺悔) 하는 것이라고 한다. 범어의 Ksama를 번역한 한자어이다. 참회(懺悔)의 ‘참’은 Ksama의 음역인 ‘참마(懺摩)’를 줄인 말이며, ‘회’는 ‘참마(懺摩)’를 의역한 한자어이다. 즉, 같은 뜻의 범어와 한자어가 하나의 낱말을 이룬 것이다.

남의 발을 밟았을 때 “미안합니다” 하는 마음이 참(懺)이며, 나쁜 짓을 하고 뉘우치는 마음이 회(悔)이다.

인간이 인간 다올려면 이러한 참회가 있어야 하는데, 참회를 할 줄 모른다. 악인이 스스로 악인임을 알면 그는 이미 악인이 아니다.

그래서 석존은 “이미 낳은 선(善)은 더욱 키우고 아직 나지 않은 선(善)은 나게 하고…… 이미 낳은 악(惡)은 끊고 아직 나지 않은 악(惡)은 나지 않게 하라”고 설했다.

죄를 짓는 것보다, 죄를 짓고 참회하지 않는 것이 더 나쁘며, 악을 짓고 참회하는 것보다는 미리 악을 짓지 않도록 하는 일이 더 중요하다. 이것이 사람답게 사는 사람의 도리이다. 🙏



복거지계

覆車之戒

覆 다시 - 복 之 갈 - 지
車 수레 - 거 戒 경계할 - 계

앞의 수레가 뒤집히는 것을 보고 뒤의 수레는 미리 경계(警戒)한다는 뜻으로, 앞사람의 실패(失敗)를 본보기로 하여 뒷사람이 똑같은 실패(失敗)를 하지 않도록 조심함을 이르는 말이다.

복거지계(覆車之戒)는 이전에 실패한 전처(前車)를 다시는 되풀이하지 않겠다는 뜻이며, 역으로 생각하면 이전의 좋고 훌륭한 점을 귀감(歸鑑)으로 삼는다는 뜻도 포함되어 있다.

《한서(漢書)》의 <가의전(賈誼傳)>에는 다음과 같이 적혀 있다.

전한(前漢)의 효문제(孝文帝)는 제후로서 황제가 된 사람이다. 그러자 세력이 강성한 제후들은 효문제를 우습게 여겼다. 이를 염려한 효문제는 가의(賈誼), 주발(周勃) 등의 현명한 신하를 등용하여 국정을 쇠신하고자 하였다. 그 중 가의는 “엮어진 앞수레의 바퀴자국은 뒷수레의 경계가 됩니다[前車覆 後車戒]. 하(夏), 은(殷), 주(周)시대는 태평성대를 누린 나라입니다. 이를 본받지 않는 나라는 오래 버틸 수 없습니다. 우리는 이것을 경계해야 합니다.”라고 하였다. 🙏

불자님의 사연을 모십니다

생활하면서 느끼시는 작지만 소중한 생각이나 사연, 위드다르마에 대한 느낌이나 의견 등 담고 싶은 이야기를 보내 주세요. 여러분의 사연들이 법의 향기로 전해집니다. 이름, 주소, 전화번호를 기재하셔서 아래의 주소나 이메일로 보내 주세요. 원고가 채택되신 분에게는 소정의 교료를 드립니다.

이메일 sunmac72@naver.com

여러분의 후원을 기다립니다

위드다르마(법보시)를 위해 보내 주시는 후원금은 더 많은 곳에 더 많은 불법을 전하는 데 사용하고 있습니다. 아래의 계좌번호로 입금해 주시거나 아래 연락처로 전화 주시기 바랍니다.

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중



보내주신 **후원**에 감사드립니다.

총지화 지 정 김은숙 안중호 유광자 김양숙(포레7)
유미애(포레7) 송유나(포레7) 손재순(포레7)
최순기(포레7) 김주희(포레7) 손경옥 홍수민 한미영
서금엽 이해성 이인성 류경록 임채양 강정자

한국불교사진협회 경남지부

김인규 강영철 손성재 김세중 김주박 김진규
김주성 김행숙 박영진 박용건 박차봉 배여진
백도성 손학식 옥장윤 윤병재 이승욱 이정식
조덕제 주복희 차병언 한정순 황규철 서정남



발행일 총기 46(2017)년 2월 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

- 구독을 원하시는 분들은
위드다르마 편집부로 연락주시면 무료로 보내드립니다.



봄의 시작을 알리는 입춘^{立春}이 다가 오고 있다.

봄의 전령인 입춘은 해가 뜨기 전에 새벽이 가장 춥듯 마지막 동장군을 안고 온다.

한차례 한파가 지나가면

새로운 마음을 시작할 수 있는 봄이 오는 것이다.

그래서, 새로운 마음을 시작할 수 있는 봄은 늘 설렌다.

새로운 마음으로 시작한다고 해서

당장 예전 마음이 사라지는 것은 아니다.

그렇다고 바로 확고한 무언가가 생기는 것도 아니다.

그럼에도 우리는 늘 첫 마음이 신선하다.

그리고, 나에게 늘 힘이 되어 준다.

첫 마음이 그대로 쭈욱 이어지기를 바란다.

첫 마음으로 꿈을 꾸고, 다시 또 꿈을 꾸다.

이런 첫 마음으로 기원한다.

농사짓는 사람들은 입춘^{立春}을 한 해의 시작으로 생각한다.

그래서 입춘을 맞아 좋은 일만 크게 일어나기를 축원하며,

국가와 가정의 안녕을 기원한다.

우리는 이번 입춘에 무엇을 기원해야 할까?
올해는 내 가족의 건강과 국가와 국민의 희망을 기원해 본다.

러더가 참회하는 마음으로 사력을 다해
국민들에게 우울함이 없는 희망을 전달 해 주기를 기원한다.

2월호



참회는 수행의 첫걸음이다
지극한 참회를 통하여
우선 마음 그릇을 깨끗이 하라
더러운 통에 물을 붓는다고
깨끗한 물이 되겠는가?

- 환당 대종사 -