

통권 제 213호

장남. 라 00943

2565
2021

07

살다 보면
불일암
가는 길
佛日庵



지혜의 뜨락
부처님의
장애인 사람



지혜로운 텁텁
절망에 달진 이야기



우드 다harma

With Dharma

영원한 진리와 함께

불교총지종

자유는 인간의 본질

인간의 마음이란 자유를 본질로 하고 있다.

자유를 구속하면 괴롭다.

외적 조건은 그 심식^{心識}을 만들지 못하는 것이다.

자유에는 자율이 수반하고 정신 건설은 자체가 해야 한다.

혁신은 자체가 할 것이다.

정신을 새롭게 하는 것이 곧 생의 갱신이다.

갱신이 없고는 향상과 발전이 없다.



위드 다르마

다르마 는
영원한 진리의 말씀이며,

위드 다르마 는
다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의
이야기입니다.



불교총지종

생활불교를 실천하는 밀교종단이며 승속이 함께하는 불교로,
행복한 사회, 차별 없는 세상을 지향하는 이 시대의 대안불교입니다.
불교의 생활화 생활의 불교화를 실천함으로써 이 땅에 불국정토를
염원합니다.



불교이야기 10

지혜의 완성(2)

화령 정사

향유 22

비움, 그 참을 수

없는 가벼움

십선성취 42

나를 바꾸자!

님해 정사

04 특별기고

10 불교이야기

16 살다보면

22 향유

26 산책

28 아름다운 세상

32 마음의 등불

38 지혜의 뜨락

42 십선성취

46 죽비소리

50 씨앗 한 알

54 카일라스

60 디딤돌

64 차향기

68 결망에 담긴 이야기

70 요리TALK! 정보TALK!

74 뜻 바루기

76 컬리링 만다라세상

78 법회일정

한국밀교, 그 기나긴 겨울잠에서 깨어나다.(1) 박재원

지혜의 완성(2) 화령 정사

불일암^{佛日庵} 가는 길 따뜻한 아루

비움, 그 참을 수 없는 가벼움 서령 정사

미안해요! 내가 손잡아줄게요 김대곤

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 묘원화 전수

삼연의 호환 이승현

부처님의 장애인 사랑 방귀희

나를 바꾸자! 님해 정사

잊지 말아야 할 것 김봉래

중생을 버리고 부처로 가는 것이 아니다 법상 스님

수미산^{須彌山}은 우주의 중심축(9) 김규현

세계는 명상에 열광하고 있다 신진욱

여름철 건강하게 마시는 차 김정애

지혜로운 탐욕 법일 정사

딸기, 취나물 김조은

마니MANI 김재동

독자솜씨

세 가지 보석

미국의 뉴멕시코주에서 있었던 이야기입니다.

한 흑인 소년이 어머니의 임종 앞에서 호느끼고 있었습니다.
어머니는 가쁜 숨을 몰아쉬며 마지막 유언을 남겼습니다.

“아들아, 너에게 남겨줄 것이 아무것도 없구나.

그러나 이 어미의 이 말을 꼭 기억하거라.

인생을 살아가는 데 꼭 필요한 세 가지 보석이 있단다.

그것은 믿음과 소망과 사랑이란다.”

1년 전 아버지를 잃은 소년은 어머니마저 돌아가셔서
결국 할머니 집에서 자라게 되었습니다.

소년은 소아마비 장애인이어서 거동이 많이 불편한 데다가 흑인이어서
심한 인종차별과 지긋지긋한 가난, 병마의 고통이 그를 괴롭혔습니다.
그러나 그는 단 한 번도 꿈을 포기하지 않았습니다.

꿈을 이룰 수 있다는 ‘믿음’과 미래에 대한 ‘소망’은
그를 UN 중재 담당관 자리에 올라서게 했으며,
'사랑'의 가르침은 세계 각국의 평화 협상을 이끌게 했습니다.
그리고 1950년, 이스라엘과 아랍 전쟁 간의
휴전 협상을 성공하게 한 공로로 흑인 최초의
노벨 평화상 수상자가 되기도 했습니다.

이 사람이 바로 미국의 정치학자 랠프 번치 박사입니다.

부모의 가르침은 아이들에게
절대적인 영향력을 행사합니다.
자녀의 마음 밭에 '사랑'을 심으면
'사랑'이 많은 아이로 성장할 것입니다.
하지만, 자녀의 마음 밭에 '욕심'을 심으면
'욕심'이 많은 아이로 자라납니다.

여러분은 자녀들의 마음 밭에 무엇을 심으시겠습니까?

- 따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1683호> -

한국밀교, 그 기나긴 겨울잠에서 깨어나다.(1)

박재원
총지신문 편집국장



통리원 주축 '일사불란' 체계 구성

1953년 8월에는 '심인불교전국참회원'을 '대한불교진각종보살회'란 이름으로 개명하고, 종단으로서의 정체성을 확립하고자 했다. 즉 신홍종단으로서의 정통성에 대한 오해를 불식시키기 위하여 '대한불교'란 관사를 붙이고 '진각종'이란 종명을 처음으로 사용했던 것이다. 이 당시에 원정 대성사는 깨달음의 요체 내지는 깨달음, 그 자체를 '진각'으로 명명하고 이를 '심인'이라는 말과 함께 매우 중시하고 강조했기 때문에 일부 승직자들은 법신불이나 법계라는 개념에 대해 '진각님'이란 말로 대체 사용하기도 하였다. 이후 진각종은 신홍종단에서 흔히 볼 수 있는 정체성 문제로 범난을 겪기도 했다. 또 내부 조직이 갖추어지는 과정에서 많은 풍파를 겪기도 하였으나, 회당조사의 폭넓은 도량과 중후한 인품과 함께 원정대성사의 지혜와 박식한 교학이 바탕이 되어 종단은 나날이 발전했다. 종단의 재단법인화를 이룩하여 통리원을 주축으로 말단사원까지 일사불란한 체계로 운영되도록 한 것도 원정대성사의 구상이었다. 종단의 수장격인 '총인^{總印}'이나, 스승을 지칭하는 '정사^{正師}', '전수^{傳授}' 등의 새로운 용어의 창출도 이 당시 원정대성사에 의하여 고안된 것들이었다.

종단 총인직으로 진각종을 이끌다

이후 1963년 회당조사가 62세의 비교적 이른 연세로 입적하고 원정대성사가 종단의 최고격인 총인직을 이어 받아 진각종을 이끌기까

지의 기간은 한국현대밀교의 모색기라고 할 수 있다. 이 시기 밀교에 대한 개념은 단지 현교에 대한 반대개념 정도로 밖에는 이해되지 않는 수준이었다. 즉 출가승단에 대한 재가불교라는 대비개념 정도에 머물렀으며 밀교의 심오한 사상체계에까지는 미치지 못했던 것이다. 1950년대에서 60년대 초에 걸친 진각종의 교리는 대체로 자신의 죄과에 대한 참회를 강조하고 효도와 사회에 대한 의무를 강조하는 등 의 초보적인 윤리수준에 불과했다. 그 당시에는 밀교에 대한 학술자료가 충분하지 못했기 때문에 밀교에 대한 폭넓은 견식을 지닌다는 것이 상당히 어려웠던 것으로 보인다.

1958년에 원정대성사는『총지법장(總持法藏)』이란 책을 편찬하면서 금강계 만다라와 태장계만다라의 존상 배치에 대한 언급을 하고 있으며, 매우 간략하게나마 한국밀교의 역사에 대해 설명하고 있다. 또 이 책에는 불공(不空) 삼장이 한역(漢譯)한『금강계삼십칠존례(金剛界三十七尊례)』와『발보리심론(發菩提心論)』 그리고『무와삼장선요(無我三藏傳要)』를 한글로 번역하여 게재하고 있다. 비록 이 책은 체계적이고 본격적인 밀교서적은 아니지만 한국현대밀교의 초창기 모습을 살펴볼 수 있는 중요한 자료이다. 책의 구성형태를 보면 원정대성사는 이 책을 번역하여 엮으면서 밀교를 통하여 진각종의 교리체계를 수립하고자 하는 의도가 역력하다. 그러나 이러한 학술적인 접근태도는 회당조사에게 크게 인식되지 못했던 것 같다.

이 당시 원정대성사는 진각종이 초기의 초보적 교리를 탈피하여 정통밀교종단으로 거듭나기를 염원했던 것으로 보인다. 즉 참회를 통하여 심인을 밝히고 진각에 이른다는 초창기의 교리체계로서는 대중을 교화하기에 무리가 따른다고 보고 전통적 밀교수행법을 수용하려고 했으나, 회당종조의 반대에 부딪혀 그러한 의도는 좌절되었다. 원정대성사로서는 어쨌든 종단의 창종주이며 선배였던 회당조사의 뜻을 따르는 것이 도리였다고 생각했을 것이다. 그러나 원정대성사는 비로자나불을 교주로 밀교적인 교리체계를 수립해야겠다는 생각에는 변함이 없었던 것으로 보인다. 왜냐하면 진각종이 참회원으로 불리던 초창기에는 관세음보살진언인 '옴마니반메훔'과 함께 남자교도는 '단야타 옴 아리다라 사바하'라는 아미타불진언을 함께 염송하고 있었으며 특별한 결인도 없었는데, 이후에는 '옴마니반메훔' 한 가지만 염송하고 결인은 금강계비로자나불의 지원인(贊印)을 채택하기로 한 것이었다.

이것은 원정대성사가 관세음보살의 진언염송만으로는 밀교에서 주장하는 삼밀(三密)의 궤에 맞추기 어려웠기 때문에 궁여지책으로 밀교의 교주인 비로자나불의 지원인을 채택하여 신밀(神密)을 보완함으로써 밀교종단으로서의 면모를 갖추고자 했기 때문이었을 것이다. 이러한 생각은 회당조사의 수구적인 태도와 원정대성사의 정통밀교의 수립에 대한 타협점에서 이루어진 결정이라고도 볼 수 있다.

그러나 이러한 생각은 교리적으로 무리였던 것이 이후에 판명이 났다. 즉 원정대성사가 진각종의 총인^{總印}직을 승계하여 진각종의 기틀을 탄탄히 하여가던 1968년, 한·일불교도대회가 해인사에서 개최된 적이 있었다. 원정대종사도 총인으로서 진각종을 대표하여 이 대회에 참석하였는데 이때만 해도 한·일불교도 간의 교류가 드문 때라 각 종단의 소개와 함께 상호의 관심이 각별했다. 특히 신흥종단으로서의 진각종에 대해 많은 관심을 가졌던 일본의 대표단 일부가 진각종을 방문하게 되었다. 이 방문에서 일본대표단은 전통불교와는 다른 모습을 하고 있는 진각종의 심인당 내부를 둘러보고 수행방법에 대해서도 질문과 답변이 오갔다. 특히 이들은 한글로 쓰인 본존에 해당하는 ‘옴마니 반메훔’에 대한 설명을 듣고 또 이 진언을 염송한다는 말에는 어느 정도 수긍이 갔으나, 금강계대일여래의 지권인을 수인^{受印}으로 한다는데 대해서는 수긍을 하지 못하고 상당히 의아스럽게 생각했다. 즉 이들은 삼밀의궤가 정확하지 못하다는 지적을 하고 싶었던 것이다.

밀교의 의궤는 신^身·구^口·의^意의 삼밀이 정확하게 일치해야하는데, 진각종에서의 수행법은 비로자나불의 결인인 지권인에다 진언은 관세음보살의 진언을 염송하므로 신밀과 구밀이 일치하지 않아 근본적으로 법에 맞지 않는 것이었다. 또 육자진언을 주로 염송한다면 거기에 대한 소의경전이 무엇이냐는 질문을 받았는데 이러한 직접적인 지적에 원정대성사는 몹시 당혹스러워했다고 한다. 처음부터 확실한

소의경전과 경궤에 의거하여 만들어진 수행법이 아니고 화당조사의 심득에 의하여 점차로 갖추어진 수행법이었기 때문에 이러한 지적에 대응할 방도가 없었던 것이다.▲



지혜의 완성(2)

화령 정사

철학박사
법천사주교
보디미트라 회장계·정·혜 삼학으로 불도를 이루다

우리가 불교를 공부하여 지혜를 얻게 되는 과정에는 순서가 있습니다. 다른 종교처럼 무조건 믿는 것이 능사가 아닙니다. 불교를 공부하기 위해서는 처음에는 부처님의 말씀을 배우기 위하여 불교서적도 사보고 경전도 읽어 봅니다. 그리고 훌륭한 스승을 찾아 법문도 들어 보고 가르침을 받으면서 자기의 알음알이를 점차 넓혀 갑니다. 그러다가 어느 시기가 되면 자기가 배운 것에 대해 생각을 해 봅니다. 경전의 이 말씀이 과연 무엇을 뜻하는지, 저 법사님의 말씀은 정말 맞는 것인지 사색을 통하여 자기가 배운 것을 확인도 해 보고 의심나는 것은 스스로 해결해 가기도 합니다. 그러면서 한편으로는 수행을 병행하면서 자기가 배우고 생각했던 것들을 실천해 봅니다. 그러다 보면 ‘이게 이런 것이구나.’하고 스스로 체득이 됩니다. 문·사·수의 삼혜는 이러한 과정을 지혜의 획득면에서 설명한 것입니다. 즉 언어를 통하여 문혜와 사혜를 기른 다음에는 수혜를 통하여 언어를 초월한 진리를 깨닫는 것입니다. 그것이 무분별지이고 무루지라는 것입니다.

혜학의 완성으로서 계·정·혜의 삼학은 완성되는 것인데, 이것은 궁극적으로 무루지와 무분별지를 얻는 것이라고 할 수 있습니다. 어떠한 분별도 없고 집착도 없으며 번뇌가 없는 지혜가 무루지와 무분별지인데, 이러한 지혜에 의하여 괴로움을 완전히 단灭하고 열반을 얻을 수가 있습니다.

우리가 비록 선행을 한다고 할지라도 거기에는 나와 남이라는 것이 구분되고 집착이 일어납니다. 즉, 번뇌가 남아 있는 유루선이라고 할 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 우리는 이러한 사실을 자각하고 항상 여기에 주의를 기울여야 합니다. 선을 행하든 수행을 하든 항상 분별과 집착이 따른다는 것을 알고 이것을 초월하도록 해야 합니다. 분별하지 않는다는 것이 모든 것을 무시하고 뚱뚱그려 생각하는 것이 아닙니다. 분별하지 않는다는 것은 중도를 실천하는 것입니다. 분별하지 않는다는 그 자체에도 집착하지 말아야 한다는 이 말이 모순된 것 같지만, 중도의 입장에서 생각하면 어느 정도 이해될 것입니다.

이와 같이, 분별이 없는 가운데에도 분별하는 지혜가 있는 것을 무분별후득지라고 말씀을 드렸는데, 이러한 것을 다른 말로는 지혜바라밀 智慧波羅蜜이라고 합니다. 지혜를 완성한다는 뜻입니다. 보시를 하더라도 분별하지 않고 집착하지 않는 보시를 보시바라밀이라고 하듯이 지혜의 완성을 지혜바라밀이라고 하는 것입니다.

중도의 입장에서 분별과 집착을 벗어난 지혜가 혜학의 궁극 목표이며, 계·정·혜 삼학의 완성인 것입니다. 부처님께서는 이러한 지혜바라밀로써 해탈의 경지에도 집착하지 않고 생사의 경계에도 집착하지 않으시며 우리 중생들을 구제하고 계십니다.

이상과 같이 계·정·혜 삼학을 계·정·혜의 순서로 설명을 드렸지만, 실제로는 반드시 이러한 차례대로 이루어지는 것이 아니라 항상 이 세 가지는 병행하여 상호보완적으로 작용합니다. 계가 없는 혜학이 있을 수 없고, 혜가 없는 정학이 있을 수 없습니다. 계를 지키는 데에도 지혜가 있어야 하며, 혜학의 완성을 위해서는 정학이 있어야 합니다. 이와 같이 이 세 가지는 어느 것도 먼저라고 할 것이 없이 동시적으로 이루어져야 하는 것입니다. 우리가 불교의 궁극적 목적인 해탈과 열반을 얻기 위해서는 항상 이 세 가지가 동시적으로 운용되어야 한다는 것을 반드시 명심해야겠습니다.

《해탈도론》에 보면 계, 정, 혜에 대하여 이렇게 설하고 있습니다.

계, 정, 혜를 해탈의 길이라고 한다. 계는 위의 慢의 뜻이요, 정은 산란하지 않는다는 뜻이요, 혜는 깨쳐 안다는 뜻이요, 해탈은 속박에서 벗어난다는 뜻이다. 또 계는 악업의 때를 없애고, 정은 엎매임의 때를 없애고, 혜는 잘못된 소견의 때를 없앤다.

또 세 가지 선으로 구별하자면 계는 초선 初學이요, 정은 중선 中學이요, 혜는 후선 後學이다. 계를 초선이라고 하는 것은 정진하고 계행을 지키는 사람은 퇴전하지 않고, 퇴전하지 않기 때문에 기쁘며, 기쁘기 때문에 즐겁고, 즐겁기 때문에 마음이 선정이 되므로 초선이라 한다. 정을 중

불일암 佛日庵 가는 길

이옥경

수필가·방송작가

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



큰 절에 딸린 작은 절, 또는 도를 닦기 위하여 만든 자그마한 집, 암자庵子. 그런 의미에서 송광사 불일암은 그 고즈넉하고 정갈한 분위기가 '마을과 일정하게 떨어진 곳에 나무와 풀을 엮어 만든 임시 읍막'이라는 숙연한 뜻을 되새기게 하는 곳이다.

송광사가 배출한 열여섯 명의 국사國師 중 제7대 자정慈靜국사가 창건한 불일암의 본래 이름은 자정암慈靜庵이다. 오랜 세월 여러 차례의 중수를 거듭하며 그 명맥을 이어 왔으나 6.25 전쟁으로 퇴락했던 이곳은 1975년, 법정 스님이 지금의 작은 암자를 짓고 불일암이라는 편액을 내걸면서 무소유의 대명사처럼 세간에 알려지기 시작했다.

불일佛日은 부처님을 해에 비유한 말이다. 부처님의 역할이 어둠을 밝히는 해와 같다는 이 말에는 깨달음을 얻지 못한 중생의 어둠을 부처님의 빛으로 없애고, 그 빛 속에서 보고 싶은 것을 마음껏 보라는 가르침이 담겨 있다고 한다. 어둠을 밝히는 빛과 같은 부처님의 법이 미혹에 빠진 중생의 눈을 열어 주고, 마침내 진리에 이르게 해 준다는 뜻이리라.

불일암으로 가는 무소유 길은 송광사로 향하다가 만나게 되는 정자의 왼쪽, 계곡을 따라 이어진다. 흰백나무와 삼나무, 단풍나무 사이로 난 조붓한 숲길은 부드러운 흙길이 되었다가, 뻗어 나온 나무뿌리가 만들어낸 계단 길이 되기도 하고, 군데군데 표지판에 담긴 스님의 좋은 글귀를 가슴에 새겨보는 사색의 길이 되기도 한다. 새소리 바람 소리가 함께하는 길이다. 서두를 일이 없다. 느릿느릿 천천히 걷노라면 '선택한 가난은 가난이 아니다.'라는 청빈의 삶을 통해 '무소유'의 참된 가치를 몸소 실천했던 스님의 발자취가 느껴질 것도 같다.



어느새 길은 울창한 대나무 숲 사이로 접어든다. 그 끝에 활짝 열려 있는 작은 대나무 사립문이 있고, 거기서 두어 걸음 더 나아가면 모습을 드러내는 손바닥만 한 채마밭과 그 옆에 숨듯이 자리 잡고 있는 요사채 하사당…, 아! 그리고, 고즈넉함이 경건함을 더해 주는 작고 정갈한 암자, 불일암이!

천지사방 인적조차 느껴지지 않을 만큼 고요한 불일암 뜰에 선다. 맷돌 위에 나란히 놓인 하얀 고무신과 까만 텔신, 스님이 땔감용 참나무를 다듬어 만들었다는 투박한 의자가 가슴을 풍클하게 한다.

가슴에 기관히 두 손을 모으고 불일암 뜰 앞 커다란 후박나무(향목현)를 우러러본다. 스님이 직접 심고 가꾸고 사랑했던 나무라고 한다. 스님이 계절에 따라 달라지는 나무의 변화를 통해 각별한 사랑을 표현했던 바로 그 후박나무다. 봄이면 연꽃처럼 은은한 향기를 머금는 꽃이, 여름이면 나뭇잎에 듣는 빗방울 소리가, 가을이면 정적을 깨며 떨어지는 마른 잎이, 겨울이면 빈 가지만 남은 모습이 무소유를 연상케 한다던 후박나무는 이제 스님을 온몸으로 품어 안은 '법정 스님 계시는 곳'이 되어 묵묵히 서 있다.

"번거롭고, 부질없으며, 많은 사람에게 수고만 끼치는 일체의 장례 의식을 행하지 말고, 관과 수의를 따로 마련하지도 말며, 편리하고 이웃에 방해되지 않는 곳에서 지체 없이 평소의 승복을 입은 상태로 다

비해 주고, 사리를 찾으려고 하지 말며, 탑도 세우지 말라."라던 스님의 당부에 따른 조촐한 안식처에 그만 가슴이 뭉클해진다.

불일암을 떠나 1992년 강원도 평창 깊은 산중으로 거처를 옮기기 전까지 17년간 이곳에서 수행했고, 2010년 입적 후 다시 이곳으로 돌아와 후박나무 아래 수목장으로 모셔진 스님의 삶은 무소유로 대변된다.

모든 것들이 조금은 모자란 듯, 그러나 쓰임에 맞게, 소박하게 제자리를 지키고 있는 것들이 불일암으로 오르는 길에 본 '무소유란 아무것도 갖지 않는 것이 아니라, 불필요한 것을 갖지 않는다는 뜻이다. 우리가 선택한 맑은 가난은 넘치는 부보다 훨씬 값지고 고귀한 것이다.'라는 글귀를 무언으로 증명하는 것도 같다.

스님은 <무소유>라는 글에서 '우리는 필요에 의해서 물건을 갖지만 때로는 그 물건 때문에 마음을 쓰게 된다. 따라서 무언기를 갖는다는 것은 다른 한편 무언가에 얹매이는 것, 그러므로 많이 갖고 있다는 것은 그만큼 많이 얹혀 있다는 뜻이다.'라고 말한다.

사실, 무소유라는 것이 얼마나 힘든 일인가. 어쩌면 소유보다도 더 어려운 일이 무소유인지도 모른다. 가진 것이 많으면 지켜야 할 것도 많을 터. 하지만 더 갖고 싶고 더 누리고 싶은 것이 사람이다. 스스로 얹히고 설친 관계를 만들면서도 자유롭기를 바라다니, 그조차도 욕심이다.

숲을 흔드는 바람을 맞으면서, 법정 스님의 무소유는 다만 물질이 아니었을지도 모른다는 생각을 한다. 스님은 눈앞에 보이는 정형화된 틀, 심지어는 불교의 정형화된 틀조차도 거부했으며, 모든 것은 철저하게 변한다는 제행무상^{諸行無常}의 진리 앞에 투철했던 분으로 유명하다. 1970년대 군사독재의 격동기에 서울 봉은사에 머물면서 민주수호국 민협의회 결성을 시작으로 함석헌 선생, 김수환 스테파노 초기경, 강 원용 목사 등 타 종교인들과 종교 간 대화를 이끌고 사회 활동과 민주화에 앞장섰던 분이기도 하다.

사회 민주 인사들과 교류하면서 군사독재 정권과 사회의 부조리를 비판하는 글로 세상과 소통했던 스님이, 동국역경원과 <대한 불교>에서 활동하며 왕성한 경전 번역과 집필 활동을 했던 스님이, 낡은 자정암 건물을 헐어내고 그 자리에 열네 평짜리 불일암을 지었던 스님이, 송광사 수련원장과 보조 사상 연구원장으로 일했던 스님이 벼림(!)으로써 얻고자 했던 것, 그것은 과연 무엇이었을까.

거기에 대해 스님은 '재 출가'의 마음을 꿇았다. 무엇 때문에 출가 수행자가 되었는가를 되돌아보고 자신의 그릇과 삶의 뜻이 무엇인가를 헤아려 보면서 한동안 소홀했던 '중노릇'을 다시 익히고자 했다는 소회가 그것이다.

불일암이 번잡해지자 새가 낡은 동지를 떠나듯 아무런 인연도 연고도 없는 강원도 평창의 깊은 산골 오두막에 '머무름이 없는 거처'를 마

련하고 참선과 집필에 몰두한 것도 중노릇에 전념하고자 했던 스님의 뜻이자 무소유의 실천은 아니었을까.

작은 표지판에 담긴 짧은 글귀의 배웅을 받으면서 대나무 숲을 지나고 삼나무, 편백나무 어우러진 숲으로 되돌아 내려오는 길, 아직도 내려놓지 못한 많은 것들이 바람처럼 소리 내며 마음을 흔든다. ▲

아름다운 마무리는

처음의 마음으로 돌아가는 것이다.

아름다운 마무리는 내려놓음이다.

아름다운 마무리는 비움이다.

아름다운 마무리는

용서이고, 이해이고, 자비이다.

<아름다운 마무리>

비움, 그 참을 수 없는 가벼움

서령 정사
실보사 주교



법정스님의 무소유는 불자^{佛者}라면, 아니 불자가 아니더라도 거의 웬만해서는 모두가 다 알고 있는 유명한 이야기일 것이다. 소유하지 않음으로써 얻어지는 자유. 지금까지도 관련 책들이 스테디셀러(오랜 기간에 걸쳐 꾸준히 잘 팔리는 책)인 데에는 다그만한 이유가 있으리라.

우리는 비약적인 경제 성장기를 거쳐 오며 '남들보다 더 잘해야 하고, 남들보다 더 많은 것을 가지고 있어야 한다.'라는 생각을 줄곧 해왔

고 이러한 생각들은 자연스레 내 것, 즉 소유물에 대해 집착하는 사회 풍조를 만들어냈다. 이런 사회 풍조 속에서 소유하지 않음으로써 자유를 얻을 수 있다는 법정스님의 무소유는 누군가 내 뒷통수를 한 대 친 것과 같은 그런 얼얼한 놀라움을 선사했다. 비단 이는 나뿐만이 그런 것은 아니었으리라. 그러니 지금껏 무소유 관련 책들이 스테디셀러인 것이 아니겠는가.

요즘 나는 이렇게 위드다르마에 실릴 글을 쓰기 전과 같이 무언가 집중해야 될 일을 하기 전에 가만히 자리에 앉아 아무 생각 없이 명하게 있곤 한다. 그러다 보면 또 어느샌가 시야에 들어오는 것들로 이런 저런 생각들을 하게 되는데 아무래도 눈에 보이는 것이 대부분 내 방안에 있는 물건들이다 보니 '어디보자. 저게 나한테 꼭 필요한 것이던가?'와 같은 생각들이 주를 이루게 된다. 법정스님의 무소유를 알게 된 이후 정말 필요한 것이 아니면 사지 않았고 사실 이전에도 물건에 대해 크게 관심이 없었기에 집에 있던 쓸데없다고 생각되는 물건을 다수 버리는 것과 같은 그런 극적인 변화는 없었으나 때마다 꼭 필요하지 않은 물건을 찾아 버리게 된 것이 나에게 생긴 변화라고 볼 수 있다.

재미있는 건, 이런 것도 유전이라고 해야 할지 의문이기는 하나 나의 자녀도 필요 이상 소유하는 것에 대해 관심이 없고 그렇다 보니 명품이라든가 유명한 상표를 잘 모르는 편이다. 아무튼 지금 나의 딸아이는 독립하여 작은 원룸에서 살고 있는데 집에 가보면 살림살이가 그

렇게 단출 할 수가 없다. 지금은 집이 좁아 물건들을 놔둘 만한 곳이 없어 밖에 내놓다보니 더 복잡하고 물건이 많아 보이는데 나중에 좀 더 넓은 집에 살게 되면 정리 할 건 정리해서 눈에 보이는 건 큰 가구들만 있었으면 한단다.

나야승으로서, 또 부처님의 제자로서 수양하고 있는 사람이기에 닦은 바에 따라 깨닫게 된 것이 많지만 가끔 이렇게 우리 딸아이의 얘기를 들어보거나 혹은 인터넷 등에서 요즘 젊은이들이 자기 생각을 적어놓은 짧은 글들을 보게 되면 일상을 살아가며 스스로를 세상의 이치나 이런저런 것들을 혼자 많이 깨닫고 깨우치는 것 같아 조금 놀라울 때가 있다. 딸아이도 나를 닮아, 또 집이 좁아서 물건을 많이 가지고 있지 않은 것이 아니라 혼자 이런저런 생각들을 하다 보니 소유하고 있는 것이 많을수록 본인이 그 물건에 끌려가는 삶을 살고 있는 것 같다 는 생각을 하게 됐다고 한다. 그래서 이후로는 정말 필요한 물건만 가지고 있다고 하는데 그동안 절에 살며 이것저것 보고 들은 게 있어 그렇게 생각하게 된 것인지 아니면 정말 스스로 진지하게 생각해본 결과 인건지... 딸아이 얘기를 듣고 난 후 무소유 책의 한 부분이 자연스레 떠올랐다.

법정스님은 선물 받은 고가의 난 2개를 키우고 있었고, 여름철이면 서늘한 그늘을 찾아 자리를 옮겨주어야 했으며 겨울에는 본인은 추워 별별 멀면서도 난 때문에 실내 온도를 높일 수 없었다. 가장 중요한 사

실은 난 때문에 오랫동안 자리를 비울 수 없었던 것이고 이를 깨닫게 된 법정스님이 결국 난을 다시 친구에게 선물로 주었다던 바로 그 이야기 말이다.

소유한다는 것은 무언가에 얽매이게 되는 것. 정말 그렇다. 내 것이라고 생각하는 순간 나는 그것에 대해 적잖이 신경을 쓸 수 밖에 없다. 나에게 차가 있다면 주차해 놨을 때 누가 지나가며 내 차를 긁지는 않을지 신경 쓰게 되고 자전거를 샀다면 밖에 놔뒀다 누가 훔쳐가지는 않을지 걱정되고, 내가 마당에 과일나무를 키운다면 누가 지나가며 마음대로 과일을 따가지는 않을지 신경 쓰이게 되고.... 내 것이라 칭할 무언가가 있는 이상 더 이상 나에게 온전한 자유는 허락되지 않는다.

법정스님도 말씀하셨듯 무소유라 하여 그 무엇도 소유하지 말란 것은 아니다. 당연하다. 사람이 살아가기 위해서는 기본적인 것들이 뒷받침되어야 하니 말이다. 이 외에 그러니까 삶의 필수 요소 이상의 것을 소유하지 않는 것이 진정한 의미의 무소유라는 것이다. 그렇다면, 이 글을 읽는 그대들은 비움, 그 참을 수 없는 가벼움을 느껴본 적이 있는가. ■



미안해요!
내가 손잡아줄게요.

김대곤
시인

그해 참 아팠던 봄을
그대라 합니다.

터무니 없는 뿌리침 뒤에
마음의 정원은
그대가 떠난 뒤에
많이도 황폐해졌다는 걸 알았습니다.

다시는 그대가
내게 오는 일이 없으리라며
고개들 일이 없었습니다.

무거운 시간 속에
나 역시 그대가 버린 나를 버렸습니다.

꽃도 보이지 않았고
향기도 삼키지 않았습니다.

되돌아
오늘은 당신이 떠난 자리에 앉아 봅니다.
그래요 그 손을 잡아줄게요
미안해요...



행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 전수
벽룡사



남을 탓하고 상대를 바꾸려는 마음 습관(2)

남을 탓하고 상대를 바꾸고자 하는 마음 습관을 버리는 특효약은 남의 허물을 말하지 않고 상대에 대한 신경을 끄는 것입니다. 지난 한 달 동안 실천해 보셨나요? 미워하는 사람에게도 노력해 보셨나요?

신경을 끌려고 애를 쓸수록 더 신경이 쓰인다는 걸 알아차리셨나요? 우리들 중에 미워하거나 불편한 사람이 하나도 없는 사람은 없을 겁니다. 누구보다 더 가깝고 사랑하며 지내야 하는 가족들을 오히려 더 중요하고 힘들어하는 사람들도 있습니다. 그런데 과연 우리는 상대가 잘못해서, 미워할 만한 짓을 해서 미워하는 걸까요?

사실 대부분은 누구나 다 고개를 끄덕일 만큼 절대적으로 미워할 만한 이유가 없다는 것을 다 아실 겁니다. 그렇다면 상대가 미운 짓을 해서 미워하는 것보다 이미 우리 안에 미워하는 마음, 중요심이 있어서 어떤 특정한 상대를 미워하는 것은 아닐까요?

미워하고 중요하는 마음 습관은 다른 사람이 고통 받기를 원하는 마음입니다. 그리고 고유한 성질이 파괴적이어서 상대와 나, 모두에게 해롭습니다. 그래서 왜 미워하는지를 따지는 것보다 미워하지 않는 방법을 아는 것이 더 중요합니다.

이것이 상대를 바꾸지 않고도 관계를 좋게 변화시키는 3가지 방법입니다.

첫째는 내가 변하는 겁니다.

내가 변한다는 것은 지금까지 하던 방식과 반대로 하는 겁니다. 미워하고 화를 내고 짜증을 냈다면 이젠 그 일을 멈추는 겁니다. 미워하는 사람을 혐담하고 비난하던 것을 하지 않는 겁니다. 나의 불행의 원흉이라고 생각했던 그분을 내 삶의 귀한 손님으로 대합니다. 친절하게 대합니다.

둘째는 믿어줍니다.

우리는 모두 불성^{佛性}을 가지고 태어납니다. 날 때부터 가지고 태어나기 때문에 이미 내재되어 있어 자성^{自性}이라고도 합니다. 따라서 아직 발현되지는 않았지만 상대에게 내재되어 있는 좋은 성품을 믿어주고 격려해서 좋은 성품이 드러나게 합니다. 잘 할 것이고 착하고 지혜롭고 사랑 받을 만한 사람입니다.

셋째는 수용합니다.

이해와 사랑으로 그의 모든 것을 인정하고 받아들입니다. 내 마음에 들지 않는 부분도 평가하거나 옳다 그르다 분별하지 않고 모두 안아줍니다. 왜냐하면 우리는 그를 바꾸고자 하는 것이 아니라 그의 곁에 머물고 싶기 때문입니다. 그가 원하는 것은 충고가 아니라 사랑과

공감이기 때문에 우리는 그냥 이야기를 들어 주고 옆에 앉아 있는 것만으로, 존재만으로 충분합니다.

남을 탓하고 상대를 바꾸려는 마음 습관을 고치는 가장 올바른 방법의 핵심은 상대가 아닌 나입니다. 나의 문제를 찾고, 나부터 변화시키는 겁니다. 다른 사람을 바꾸는 일은 사실 세상을 바꾸는 일과 같습니다. 그것이 가능하겠습니까? ‘왜 당신은 나를 이해 못 해?’ 하는 문제는 ‘왜 나는 당신을 이해 못하지?’ 하는 문제와 묶여 있습니다. ━



삼연의 호환

이승현

성균관대학교 대동문화연구원
권역별거점번역연구소 책임연구원

禍甚於焚廐

(화심어분구)

天年死孰悲

(천년사숙비)

冤深只疊嶂

(원심지첩장)

血在尚疎籬

(혈재상소리)

老特依風獨

(로자외풍독)

寒鵠警夜遲

(한아경야지)

何由斬白額

(하유참백액)

快意寢其皮

(쾌의침기피)

마구간이 불타 죽는 것보다 더 심한 화이니
제 명을 다 산 것이라면 죽은들 누가 슬퍼하랴

그저 침침산중 향한 원망 깊고
아직도 성근 을타리엔 꿋자국 남아있네
늙은 암말은 그라움 속에 홀로 남았고
바깥의 거위는 밤에 울어 경보함이 더뎠어라
어이하면 사나운 범을 베어다
가죽 깔고 누워 이 마음 통쾌히 할까

-『삼연집(三淵集)』 권5
『말이 범에게 물려간 것을 슬퍼하며 [哀馬島虎所嗟]』 제1수

전통 시대에 호환마마虎患馬馬는 극악한 재앙이었다. 죽음이야 사람이
피할 수 없는 것이거니와 범에게 물려가 육신이 찢어발겨져 참혹하게
잡아 먹혀 시신도 찾지 못하고, 역병으로 어찌 손쓸 도리도 없이 시름

시름 많다가 순식간에 황망히 죽는 것은 참으로 제 명에 죽지 못하는 참화였다. 우리는 항용 호환마마라는 말을 쓰지만 조선 시대 명망 있는 사대부들은 대개 인가가 밀집한 지역에 거주하거나 혹 온거한다 할지라도 완전히 깊은 산중에 따로 혼자 거처하는 경우는 드물었으므로 호환의 참상을 글로 남긴 경우는 드물다. 그런데 삼연 김창흡만은 특이하게 일생동안 무려 세 번이나 호환을 당했다.『삼연집』의 어록에는 다음과 같은 사건을 기술하고 있다.

선생이 설악산 영시암에 계실 때 거사 居士 최춘금 崔春金이 판자방에서 염불을 하고 있었다. 아밤에 흘연 산이 무너질 듯 범이 우는 소리가 나더니 선생을 모시던 노비가 놀라 소리치기를 “거사가 없어졌습니다.”라고 하였다. 모두 황망하여 어쩔 줄을 몰랐다. …… 노비 두 사람이 판자방에서부터 밖으로 나가면서 햇불을 들어 살펴보니 옆에 깔린 눈 위에 혈흔이 남아 있었다. 선생이 명하게 한참을 있다가 말하기를 “내 일찍이 이 범놈에게 말을 잃고 또 노복을 잃었는데 지금 다시 이런 변고를 당하는구나.”라고 하였다. …… 이튿날 아침 승려들을 불러 모아 산에 올라 찾게 하였는데 승려들이 돌아와 단지 머리와 발만 남았다고 알리므로 다비하도록 하였다. 선생이 비로소 대성통곡하고 마침내 산을 나가기로 하였다. ……

머리와 발만 수습했다는 위의 기록에서 당시의 참상이 생생하게 느껴진다. 삼연은 무슨 연고로 이렇듯 세 차례나 호환을 만났을까. 이는

삼연이 부유한 명문가의 자제이고 명망 있는 선비였음에도 일생의 많은 시간을 깊은 산중 이곳저곳을 전전하며 마치 산승처럼 판잣집을 짓고 살았던 독특한 이력에 기인한 것이다. 아무래도 호환을 당할 여건이 충분했던 셈이다. 그렇다면 삼연은 이런 위험을 감내해 가면서 어찌하여 심심산중에 살았던가.

부친을 여읜 이후로 한 조각 마음속이 전부 다 원통과 울분으로 잠식당해서 놀라고 요동치고 감정이 치밀어 오르고 별별 떨려 잠시도 평온할 때가 없었네. 이미 광질 狂疾이 생긴 것이지만 겉으로 드러나지 않았을 뿐이지. …… 나는 이미 도리를 어그리뜨린 봄이 된지라 정말이지 다른 사람을 만나고 싶지 않네. 손님을 응대하고 서로 대화를 나눌 때 한 마디라도 나의 이러한 마음을 격발시키면 오장육부가 칼로 찌르는 것 같아서 비록 집사람이나 아이들이 하는 말일지라도 이 마음의 고통과 번민을 감내하지 못한다네. …… 집에서 처자식을 거느리고 살면서 시속 時俗에 응하여 남을 조문하고 문병하는 등의 일은 지극히 중한 인사 人事로 사람이 살면서 폐할 수 없는 일이네. 유도 儒道의 큰 요체가 대체로 여기에서 벗어나지 않지. …… 이것을 억지로라도 행할라 치면 반드시 광질이 발작한다네. …… 이제 만사가 다 끝나버렸으니 온갖 상념도 식은 채처럼 사그라지고 갖가지 쓸데없는 습관들도 내다 버린 채 그저 참선하면서 선열 先烈만을 담미하고 있을 뿐일세. …… 슬프다! 어이하랴. 일찍이 한밤중에 잠들지 못한 채 벽에 기대 가슴을 치면서 속이 다 찢어발겨지는 듯할 때면 모친상을 당한 율곡 栗谷이 “망령

된 불교로 슬픔을 막아본다.”는 말을 재삼 외면서 눈물을 줄줄 흘렸다네. …… 그러나 율곡은 나이도 지금의 나보다 젊었고 맞닥뜨린 사정도 나만큼 혹독하지 않았으니 괜찮았지. 그래서 오히려 불교에서 유교로 다시 돌아갈 길이 넓었던 것일세. 그러나 지금의 나는 이미 다 끝났네. 이 궁박한 운명이라니. 장차 요순과 주공^{周公}과 공자의 도와 서글피 작별을 고할테지.

위의 글은 삼연에게 불경^{佛經}을 그만 읽고 유가로 돌아오라고 충고하는 아우에게 삼연이 답한 말이다. 삼연은 숙종조^{肅宗朝}의 거듭되는 환국 정치 속에서 부친 김수항^{金壽暉}을 비롯한 여러 지인들을 비명에 떠나보내고 그 끊어오르는 울분을 삭이면서 일생을 보냈다. 위의 편지는 그려한 삼연의 심정을 그야말로 여실히 보여준다. 위에 서술된 삼연의 심정은 단순히 슬픈 감정을 토로한 것이 아니라 외상 후 스트레스 장애라고 진단해도 될 만큼 극심한 심적 장애라 할 수 있다.

오늘 한시감상에서 갑자기 호환을 거론한 것은 단순히 호환의 참상을 말하기 위한 것은 아니다. 바로 조선 후기의 대문호인 삼연의 외롭고 처절한 심정을 엿보기 위한 단초로 거론한 것이다. 삼연의 시는 정조^{正祖}가 이미 동국^{東國}의 시를 완전히 일변시켰다고 평한 바 있다. 실제로 그의 시는 이전 시기의 시와 비교할 때 파격이다. 근체시의 형식 미를 전혀 답습하지 않고 초사^{嘲辭}와 악부^{樂府}와 장자^{莊子}와 불전^{佛典} 등을

쉽렵한 바탕 위에 자신의 감정을 형식에 얹매이지 않고 토로하는 그의 시세계는 당대 문단에 새로운 길을 열고 많은 문인들에게 영향을 끼쳐 조선 문단을 일신하였다. 추상적인 감정을 자기만의 상징어로 표현하는 그의 방식은 어떤 면에서 현대시의 추상성과도 닮아 있다. 이러한 획기적인 시는 바로 그가 처한 가혹한 내면 상황에서 배태된 것이다.

이런 그의 시이지만 그동안 삼연의 시는 그 난해함으로 인해 전면적인 번역이나 연구에 한계가 있었던 것이 사실이다. 조선 문단의 다른 어떤 이와도 비교하기 어려운 그의 독특하고 독보적인 시세계, 초사와 악부 등의 처창^{處唱}한 정서 위에 추상적 시어와 감정적 표현으로 자기만의 일기를 이룬 면모가 더욱 분명하게 드러나서 조선 문단의 한 축이 제대로 메꾸어지기를 바라는 마음에서 오늘 삼연의 호환을 살펴보았다. 그의 시세계와 면모가 다 드러나면 오늘날 또한 그의 시에 마음을 기댈 이가 있으리라. ─



김창豁 (金昌翕, 1653~1722, 조선후기 학자)

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

부처님의 장애인 사랑

방귀희

사)한국장애인협회 대표
충실대학교 겸임교수
<E美지> 발행인
컬럼집 <배제와 포용> 저자



부처님의 10대 제자 가운데 시각장애인이 있었다는 사실은 놀라운 일이다. 부처님의 10대 제자는 부처님이나 마찬가지이니 말이다. 그 주인공은 바로 아나율이다. 아나율(阿那律:Aniruddha)은 카필라성 출신으로 곡반왕의 아들이다. 부처님께서 아나율이 천안제일天眼第一이라고 했는데(修止衍:종지부) 천안이란 멀고 가까움, 안과 밖, 낮과 밤을 불문하고 공간을 초월하여 다 볼 수 있는 능력을 가리킨다. 또 아주 미세한 물

질도 능히 보고, 시간을 초월하여 중생들의 내세에 관한 것도 알 수 있는 능력을 말한다. 아나율이 이런 천안을 갖게 된 것은 바로 실명으로 인해서였다. 그런데 아나율이 실명을 한 이유는 다음과 같다. 부처님이 어느 날 비구들에게 설법을 하고 있을 때 그 자리에 있던 아나율이 깜빡 잠이 들었다. 그것을 본 부처님은 아나율에게 주의를 주었다.

'자네는 무엇 때문에 출가했는가?'라고 묻자 그 뜻을 알아채고 아나율은 '지금부터 깨달음을 얻기 전에는 잠을 자지 않겠습니다.'라는 맹세를 하고 불면不眠으로 정진했다. 그러다 아나율의 눈에 병이 났다. 부처님께서는 치료를 받도록 권했지만 아나율은 받아들이지 않고 계속 정진을 했기에 완전히 실명해 버렸다. 그러니까 실명은 잠을 자지 않을 정도로 지독하게 노력하는 과정에서 비롯된 것이지 전생의 업 때문에 빛을 잃은 것은 아니다. 아나율은 실명으로 천안을 얻었기 때문에 실명은 빛을 잃은 것이 아니라 우리 눈이 할 수 없는 인식 기능을 할 수 있게 되었음을 뜻한다.

부처님께서도 실명을 한 제자에게 각별한 사랑을 쏟았다. 아나율은 앞을 볼 수가 없었기 때문에 바늘귀를 꿰기가 몹시 힘들었는데, 부처님께서 아나율을 위해 바늘귀를 꾸워주셨다(毘一阿含經:중일아함경).

부처님의 원력으로 아나율의 눈을 뜨게 해준 것이 아니라 앞을 볼 수 없는 아나율을 위해 바늘귀를 꾸워주는 현실적인 지원으로 인간적인

사랑을 실천하였다. 장애인을 함께 살아가야 할 동반자로 받아들이는 포용적인 모습이다.

불교장애인복지 단체 모임에 참석한 적이 있는데 장애인복지시설을 운영하기가 너무 힘들다며 장애인복지는 아무나 못한다고 손사래를 쳤다. 특별한 욕구가 있는 그룹이고, 장애는 경험할 수도 없으며 이론으로 공부한다고 하여 이해되는 것이 아니라서 장애인복지 운영에 어려움을 느끼는 것이 당연하다.

장애인 당사자이며 불자인 필자로서는 그 어느 쪽 편에 설 수 없지만 부처님이 아나율을 어떻게 대해 주셨는지를 떠올려보면 불교장애인복지 종사자들이 어떤 자세로 장애인을 대해야 할지 깨닫게 될 것이다.

부처님은 아나율이 앞을 볼 수 없다고 생각하시지 않고, 아나율이 마음의 눈을 떴다며 세상에서 가장 잘 볼 수 있는 천개의 눈을 갖게 되었다고 대중 앞에서 아나율의 실명이 불행이 아니고 새로운 능력임을 밝히셨다. 부처님 살아계실 그 당시에도 시각장애인이 있었다. 대중들은 자기와 다른 사람이라서 멀리하거나 얇보며 멀시하였지만 경전 곳곳에서 시각장애인을 보면 손을 내주어 잡게 하고, 지팡이를 만들어주라는 내용이 나온다.

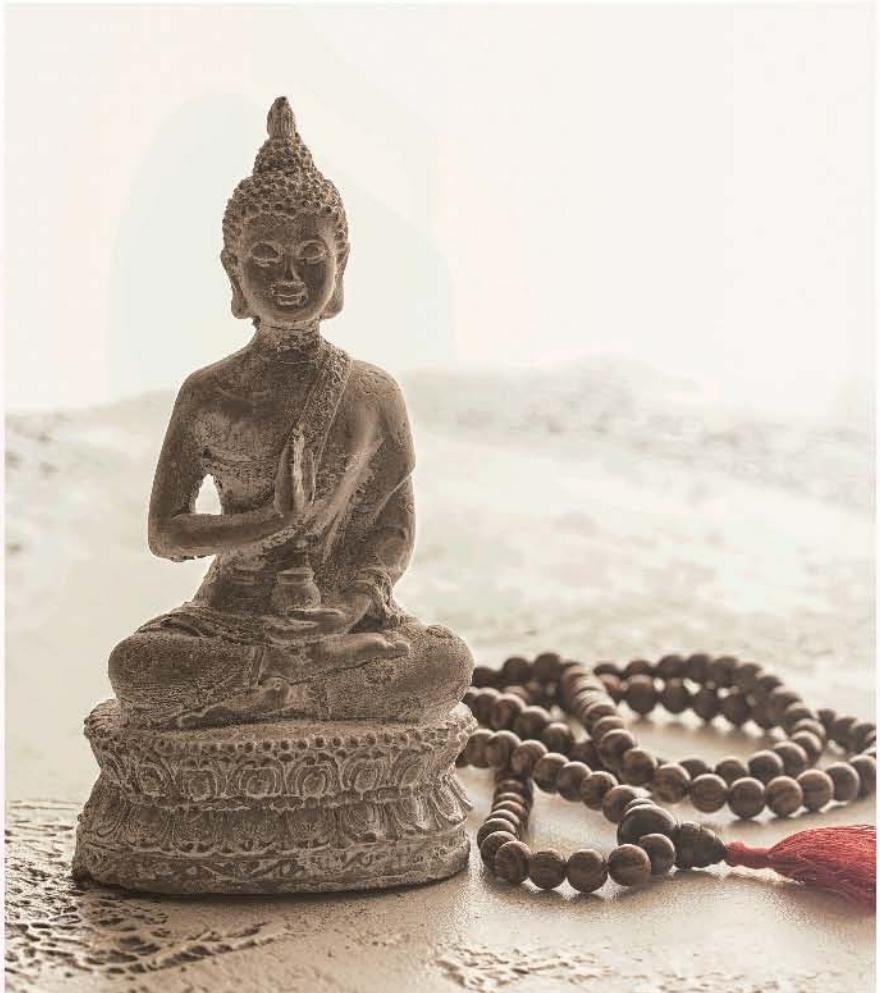
이것은 장애인에게 필요한 것을 해주어 그들이 장애로 인해 불편을 느끼지 않도록 해주라는 뜻이다. 부처님은 장애인복지를 몸소 실천하셨다. 부처님을 마음에 모시고 불법을 실천하고 있는 불자들이 장애인을 위해 시설이나 단체를 운영하는 것은 당연한 일일 것이다.

불교복지는 일반 장애인복지와 달라야 한다. 사회복지는 시스템으로 운영이 되지만 불교복지는 불법의 실천이어서 장애인을 서비스 대상자로 볼 것이 아니라 장애인의 고통에 공감하며 한 몸처럼 느끼는 동체대비^{同體大悲}가 필요하다. 그래야 불교장애인복지는 확실히 일반복지와 다르다는 평가로 존경을 받을 수 있을 것이다. ━



나를 바꾸자!

남혜 정사
단음사 주교



나이가 들어가면 들어갈수록 시간이라는 것은 나에게서 더 빨리 멀어져 간다. 따라 잡으려고 아무리 발버둥 쳐도 나는 도저히 시간을 앞질러 갈수가 없다. 내년이면 나도 50살이 된다. 아무것도 이룬 것 없이 나이만 먹었다.

시간이라는 것은 상대적인 것이라 나이가 들수록 빠르게 흘러간다. 10살 때는 1년이 자기인생의 10분의 1만큼의 속도로 지나가고, 50세 때는 1년이 자기인생의 50분의 1만큼의 속도로 지나간다.

나는 어릴 때 빨리 어른이 되고 싶었다. 어른이 되면 지금보다 아는 것도 많고, 보다 바르고 현명한 큰 사람이 될 거라 생각했다. 하지만 지금 생각해보면 몸의 변화만큼 정신적은 변화는 따라가지 못하는 것 같다. 내 몸은 벌써 50세가 되어가지만 정신과 마음은 아직 30대에 머물러 있는 것 같다.

정각사에 있을 때 동해중학교 졸업식에 참석한 적이 있다. 그때 학생들을 보고 든 생각이 지금 내가 알고 있는 것을 내가 중학교 시절에도 알았더라면 지금보다 더 훌륭한 사람이 되었을 텐데, 하지만 중학생이 40대 후반의 가치관을 가지기는 어렵다. 갓 태어난 아이에게는 고기를 먹일 수 없다. 아이에게 고기를 먹일 수 있는 방법은 엄마 젖과 이유식을 잘 먹여 잘 성장시키는 것이다.



옛말에 늙으면 애가 된다는 말이 있다. 하지만 내 생각에는 늙으면 애가 되는 것이 아니고 애인 상태로 늙은 것이 맞을 것 같다. 늙으면 애가 된다는 말보단, 세 살 버릇 여든 간다는 말이 더 정확한 표현이지 않을까.

자기 자신을 변화시킨다는 것은 쉬운 일이 아니다. 그 만큼의 각고의 노력과 수행이 필요하다. 그리고 처절할 만큼의 자기반성이 있어야 한다. 그렇다고 자신을 변화시키는 것을 포기하고 자신을 방치시키는 것은 가장 어리석은 사람이다. 사람은 근기의 차이는 있지만 누구나 자신을 변화시킬 수 있는 불성을 가지고 있으며, 그 잠자고 있는 불성을 깨어나게 할 수 있는 힘은 자기반성에 있다고 생각한다. 그리고 그 자기반성을 불교적 용어로 표현하면 참회가 된다.

자신의 잘못을 참회하지 않으면 자신을 변화시키고 앞으로 나아가기 힘들다. 사람은 이기적인 존재라 항상 자기중심적이고 자신의 입장에서 세상을 바라본다. 그리고 그 이기심은 타인을 상처 입게 하고 고통스럽게 만든다. 참회는 그 상처와 고통을 처절하게 자신의 것으로 만드는 것이다. 그래야 자신을 변화시키고 자비심으로 나아갈 수 있다.

악한 사람에게는 악한 향이 있을 것이다. 그리고 그것을 숨기려고 한다면 더 고약한 냄새가 날뿐일 것이다. 하지만 자신을 깨끗이 하고, 바르게 하면 샤워를 하고 곧바로 나왔을 때 사람에게서 풍기는 신선한

비누 향처럼 그런 싱그러운 향이 날 것이라 생각한다. 하지만 문제는 그 씻는다는 것, 깨끗이 한다는 것, 아니 내가 더럽다는 사실조차 모른다는 것이다.

거울을 보지 않으면 몸에 때가 낀 것을 알 수 없는 것처럼 마음도 수시로 비추어 보지 않으면 때가 끼는 것을 피할 수 없다. 자신을 변화시키기 위해선 한 순간도 자신을 방치시켜선 안된다. 나를 바르게 변화시키기 위해서는 내가 지금 무슨 생각을 하는지, 무슨 말을 하는지, 무슨 행동을 하는지 잘 알아차리고 항상 바르게 생각하고, 바르게 말하고, 바르게 행동해야 한다. ━



잊지 말아야 할 것

김봉래
불교방송
전법후원국장



“수행은 불보살님의 ‘영겁불망·永劫不忘’을 담아가는 길”

지난해부터 지속되고 있는 코로나19 사태는 지구촌을 사는 우리들 인류의 삶과 생각에 많은 변화를 몰고 왔다. 당연하다고 여겨지던 일상의 소소한 일들마저 어렵게 되면서 그 소중함을 새삼 깨닫게 되었

고, 꼭 그럴 것이라거나 해야 한다고 믿었던 일들도 과연 그런지 하는 의문과 더불어 사실은 전혀 다를 수 있다는 반성도 일깨웠다.

코로나19는 인간 위주의 삶에 근본적인 재고를 요구했고, 어느 정도 성과도 냈다고 할 수 있다. 문제의 모든 책임을 개인에게 돌리는 각자도생의 개인주의 윤리보다 문제를 함께 풀어나가는 공동체 윤리가 더 주목받게 된 것 같다. 이는 만물이 서로 의지하고 관계되어 존재한다는 연기^{緣起}의 가르침에 맞닿아 있다는 점에서도 반가운 일이다.

하지만 지구촌 가족들은 여전히 갖가지 시비를 떠나지 못한 채 갈등하고 있는 것이 현실이다. 고집스런 주의주장과 차별의식 등으로 아비규환이다. 코로나19도 발생 원인이 명확히 밝혀지지 못한 채 논란이 될 정도이다. 또 종론에서는 공감한다 해도 각론에 들어가서는 전혀 달라 진퇴양난인 경우도 다반사이다. 온난화를 막기 위한 탄소 배출 줄이기도 각국 간 이해 충돌로 큰 성과를 거두지 못하는 실정이 아닌가.

이러한 현실의 원인은 여러 가지가 있겠지만 우선은 각자가 잘 안다고 생각하는 소위 무명^{無明}에 있다고 할 수 있다. 이는 것을 되짚어 알 때 깊이를 깊이를 더할 텐데 대부분 그런 노력을 게을리 한다. 이는 각자

가 고집하거나 집착하는 대상인 ‘상’^相에 매이는 것과도 연관된다. 옳다는 상에 머무는 한 전도망상^{轉倒妄想}은 끝나지 않는다.

어렵사리 얻은 교훈을 쉽사리 잊어버리는 데도 원인이 있다. 교훈을 새겼더라도 마치 감각이 시간이 흐를수록 약해지는 것처럼 마음에서 멀어지는 것이다. 코로나19 발생 초기부터 마스크를 제대로 썼다면 피해는 크게 줄일 수 있었다는 교훈에도 불구하고 아직도 마스크 착용을 경시하는 사람들이 몰려 있는 나라에서는 대규모 유행이 계속되고 있지 않은가.

이러한 상황들은 우리에게 무엇이든 새롭게 바라보도록 요구한 코로나19의 교훈을 제대로 새기지 못했다는 증거라고 할 것이다. 따라서 코로나19의 교훈을 잊지 않는 일이 하나의 훌륭한 수행이 될 수 있다. 왜냐하면 그런 기억이 우리의 바른 인식과 안락한 삶을 유지하는 의지처가 될 수 있기 때문이다.

불교 수행의 요체는 멈추고 관찰하는 지관^{止觀}이지만, 기억하여 잊지 않는 정념^{正念} 또한 중요한 수행의 하나였음은 우연이 아니다. 승가의 전통적인 공부가 경전 암송 등 외우기를 기본으로 했음을 돌아볼 필요가 있다. 요즘 사회에서는 그런 전통마저 암기식 교육이라며 외우기 공부를 경시하는 풍조가 있지만 암기 능력이 바탕이 되지 않고 서야 공부에 어떤 진전을 기대할 수 있겠는가.

그런 점에서 삼보^{三寶}를 늘 잊지 않는 염불·염법·염승^{念佛 念法 念僧}도 훌륭한 수행이 될 수 있다. 늘 부처님을 마음 속 깊이 생각하고, 부처님의 가르침을 읽고 외우며, 승가와 더불어 열심히 정진하는 일은 곧 중생이 부처되는 길이기 때문이다.

불자의 첫 걸음은 삼보가 영원하고 안전한 귀의처임을 믿는 삼귀의에서 시작한다. 그러한 사실을 잊지 않는 마음자세가 ‘영겁불망^{永劫不忘}’, 본래 서원을 잊지 않고 실천하는 불보살님을 닮아 가는 출발이 되니, 우리 모두 그 길에서 서로서로 북돋아주는 도반^{道伴}이 되었으면 좋겠다. ■



중생을 버리고 부처로 가는 것이 아니다

법상 스님

원광사 주지, 다음카페 '목탁소리' 지도법사



불교 공부를 많이 한 사람들은 불법의 대의가 무엇인지를 대략 짐작합니다. 중생들은 이 세상을 분별심으로 바라보기 때문에 이 세계를 실체적으로 존재하는 것으로 착각하고 그로 인해 허망한 대상에 집착하고 사로잡혀 괴로울 수밖에 없는 것이라는 사실을 잘 알고 있죠.

우리가 어리석은 중생인 이유, 우리가 괴로움에 사로잡혀 있는 이유가 바로 허망한 분별심 때문이라는 것이야말로 불법을 공부하는 이들에게는 너무나도 익숙한 사실일 것입니다.

물론 이러한 노력, 이러한 수행의 길 또한 아름다운 공부의 방편입니다. 그리고 이러한 방편들이 잘 맞는 사람들도 물론 있을 것입니다. 그러나 이런 방법을 마음공부의 전부라고 여기면서, 이러한 공부를 통해서만 깨달을 수 있다고 여긴다면 그것은 방편과 진실을 잘못 이해한 것이라고 할 수 있을 것입니다.

우리가 잘 알고 있는 온갖 수행법의 주요 모토는 어리석은 분별심의 중생세간은 예토로써 깨끗하지 못한 곳이기에 분별심을 타파하여 저고요한 무분별의 출세간으로 나아가야 한다고 말합니다.

정말 그런 것일까요? 분별심이 나쁜 것이고, 분별망상에 사로잡힌 중생의 삶이 나쁜 것이기에 그것을 버리고 저 출세간의 무분별심으로 나아가야만 하는 것일까요? 분별심을 버리고 무분별을 취해야 하는 것일까요? 그렇지 않습니다. 불법은 그 무엇도 취하거나 버리지 않는 가르침입니다.

분별을 버리고 무분별을 취하는 것이 아니라, 분별과 무분별이 둘이 아님을 바로 보는 것이 참된 불이법입니다. 분별 그대로가 무분별입니다. 색이 그대로 공이고, 공이 그대로 색인 것이지요. 중생을 버리고 부처로 나아가는 것이 아니라, 번뇌즉보리_{煩惱即菩提}, 생사즉열반_{生死即涅槃}임을 바로 보는 것입니다.

생사와 중생, 분별망상이 가득한 이 중생세간을 버리고 별 따로 존재하는 열반의 저 언덕에 이르는 것이 아니라 이 세간이 그대로 출세간임을 깨닫는 것입니다. 여기가 바로 거기요, 이것이 바로 그것임을 깨닫는 것입니다.

참된 불법은 이처럼 둘로 나누는 것이 아닙니다. 중생과 부처를 나눠 놓고 그 가운데 부처를 향해 가거나, 망상과 실상을 둘로 나눠놓고 그 가운데 망상을 버리고 실상을 취하는 것이 아닙니다.

지금 이대로의 현실이야말로 곧 진실임을 깨닫는 것입니다. 제법실상_{諸法實相}, 입처개진_{立處皆真}의 진실을 깨닫는 것입니다. 지금 있는 그대로의 우리들의 삶 그것이 그대로 진리의 실상임을 보아야 하는 것입니다.▲

- '법상스님의 목탁소리' 블로그 -



수미산須彌山은 우주의 중심축 9



김규현

한국티베트문화연구소 소장

‘수미산설須彌山說’은 ‘아함경阿含經’에서부터

붓다의 입멸 후 그의 말씀은 입에서 입으로 구전되어 내려오다가 스승의 육성을 직접 들은 제자들이 하나 둘 세상을 떠나자 기억의 흔미와 상실을 우려하여 문자로 기록할 필요를 느끼게 되었다. 그렇게 하여 붓다가 열반하던 해에 왕사성 칠엽굴七葉窟에서 상좌제자

가섭迦葉의 주재하여 5백 비구가 모여 제 일차 결집에 들어갔다. 이렇게 하여, 이른바 인도불교사에 나타난 4차례의 결집法集 끝에 경, 률, 론律 힌두이즘 삼장三藏이 만들어지게 되었다.

「아함경」이 언제 편집되어 경전으로 완성되었는지는 정확하지 않지만, 대개 기원 전후로 보는 것이 보편적인 관점이다. 원시경전인 아함부는 뒤에 결집된 대, 소승경전에 비해 봉다의 육성에 가깝다는 평가를 받고 있기에 우리는 이것을 통하여 초기 교단의 모습과 당시 인도 사회상의 여러 단면들을 유추해 볼 수 있다.

이 원시경전,<4부 아함> 중에서 세 번째로 결집된 것으로 여겨지는 「장야함경長阿含經」 18권, 「세기경世紀經」에서부터 우리의 ‘수미산설’은 시작되고 있다. 아함부에 ‘수미산설’이 나타나는 것은 중요한 의미를 갖는다. 왜냐하면 이 ‘설’이 당시 인도사회의 ‘보편적인 과학지식’이었다는 것과 직결되기 때문이다. 다시 풀이하자면 불교의 시작이 당시 인도사회의 개혁에서 썩든 것이니 만큼, 오랫동안 인도사회의 패러다임이었던 힌두이즘에 식상해 있던 대중들에게 깃다르타는 당시로서는 신선한 사상을 제시하여 민중들의 폭넓은 지지를 받았다. 그렇지만 당시의 보편적인 과학적 지식인 우주관만큼은 그 줄기를 그대로 수용하였기에 아함부에 수미산설이 출현한 것으로 보여진다. 더구나 같은 시대에 나타나 역시 민중의 사랑을 받았던 자이니즘도 이 우주론을 같이 사용한 것을 보면 위의 가설은 설득력이 있다.

범어로는 수메루(Sumeru Parvata)라 한다. 수미루^{妙跡樓}, 소미루^{妙跡樓}, 미루^{彌樓}라고 음역하며 묘고^{妙高}, 묘광^{妙光}, 안명^{安明}, 선적^{善積}이라 한역한다. 사주^{四洲}세계의 중앙 금륜 위에 솟아 있는 산이다. 이산을 중심으로 구산^{九山}팔해^{八海}가 펼쳐져 있다.

수미산의 높이는 물 아래로 8만 4천 유순^{由旬}이고 물 위로도 역시 같은 높이로 사면으로 수직으로 곧게 뻗어 있다. 산중에는 향나무가 무성하고 산 사방에는 바위^壘가 돌출해 있다.

또한 이 산은 상중하 3급의 '7단계의 보석길^{七寶階道}'이 통해져 있어서 그 양편으로 일곱 계의 보석으로 된 담장, 난간, 그물, 가로수가 늘어서 있고 그 사이에는 문, 담장, 창, 난간, 나무 등이 모두 철보로 되어 있다. 산 아래는 4천왕이 지키고 있으며 산의 정상에는 33천궁이 있어 제석천^{帝釋天}이 상주하고 있다.

물론 '수미산설'은 「아함경」을 비롯한 10 여개 경전에 수미산설은 방대하게 쓰여 있기에 위처럼 일목요연하지도 간단하지도 않다. 그러니까 위에 인용된 부분은 사전적 정의로 요약한 것이지만, 독자들에게는 쉽게 풀어 썼다고 해도 어렵기는 매한가지이기에 수미산설은 쉽게 접근할 수 있는 테마가 아닌 것이다. 그렇다고 순례를 여기서 포기하고 뒤돌아 갈 수는 없는 노릇이다. '수미산설'은 어디까지나 신화 또는 불교의 세계이기에 언어영역으로는 접근에 한계

가 있다. 그리고 신화의 세계를 실증적인 방법으로 밝혀내는 것은 처음부터 무리라는 것도 우리는 이미 알고 있다. 그렇지만 우리의 화두 '수미산설'에 들어가서, 수미산이 카일라스를 모델로 해서 만들어졌다는 심증을 굳히기 위해서는 어느 정도까지는 이 산의 실체에 접근해보는 것도 필요한 일이라 생각된다.

'수미산설'이 나타난 경전 중에 「구사론^{俱舍論}」도 큰 의미가 있다. 초기 원시 경전과 달리 대승운동이 시작된 4 - 5세기에 바수반두^{世親}에 의해 저술된 이 논장에는 계송^{捨曇}으로 '수미산설'이 옮겨져 있기 때문이다.

묘고산^{妙高山}의 꼭대기는 8만 유순인데 33천왕이 살고 있네.
그 산의 사면에는 네 봉우리가 솟아 있는데 금강야차신이 살고 있네.
그 중앙의 궁전 이름은 선견성^{見城}이고
온갖 금은보화로 이루어 졌네.
그 밖에는 네 개의 동산으로 장엄하였네.

여기서 묘고산은 수미산을, 금강야차는 사천왕을, 선견성은 제석천의 궁전을 의미하고, 유순^{由旬} 또는 유선나^{諸善那}는 고대 인도의 거리단위로 1리를 360보, 1유순은 30리로 치면 1유순은 6마일로 환산된다.

「서유기^{西遊記}」의 주인공으로 민간에도 널리 알려진 삼장법사 현장^{玄奘}이 654년에 인도에서 가져와 번역한 이 「구사론」은 한국불교에서도

중요시 되는 소의경전으로 이 속의 '수미산설'은 이미 많은 부분에서 대승화, 중국화가 진행되어 있음을 우리는 읽어낼 수 있다.

'수미산설'이 수록된 자료 중에서 현장의 「대당서역기」大唐西域記를 빼어 놓을 수가 없다. 그가 직접 보고들은 사실적 기록을 남겨 놓았기 때문이다. 중국에 불교가 전파된 이래 중원의 불법에 만족하지 못하고 천축天竺으로 직접 가서 수행을 하거나 최신 학파의 원전을 연구하고자 했던 유학승 구법승의 수효는 하늘의 별처럼 많았을 것이다. 그 중에서 3~11세기 사이에 이름을 남긴 인물만도 180명에 이른다. 의정義淨의 「구법서역고승전」求法西域高僧傳을 보면 육로로 23명이 천축행을 하였다 고, 그리고 티베트를 바로 횡단하여 천축으로 간 구법승도 8명이 된 다고 전한다. 혜림의 「일체경음의」一切經音義에 의하면 그 중 '4대 기행서' 가 유명하고 그 중 혜초慧超의 「왕오천축국전」往五天竺國傳도 여기 속한다.

그렇지만 현장(玄奘, 602~664)만큼 뚜렷한 족적을 남긴 구법승은 드물다. 그의 나이 28세에 장안을 출발하여 17년 동안 110개국을 발로써 밟고 체험하고 견문한 내용을 기록한 그의 여행기는, 7세기의 당, 서역, 인도 관계의 유일한 기록으로 꼽히고 있는, 이 방면의 최고의 금자탑이다. 그는 귀국해서도 1,340편에 이르는 경전을 번역하기도 하였다.

역사는 그의 업적을 “불, 보살의 가호가 아니었으면 불가능한 일이 었다.”라고 평하고 있다. 현장은 그 앞부분에서 우리의 화두 '수미산 설'을 상세히 서술하고 있다. 난해한 문장이지만 발췌, 의역해 보자.▲



세계는 명상에 열광하고 있다.

신진욱

철학박사

동국대학교 불교대학원 겸임교수



명상은 수천 년 전 동양의 종교 집단에서 시작되었지만, 이제는 서양의 주류 문화 속으로 깊이 들어가 자리를 잡아가고 있다. 구글, 페이스북, 아마존, 트위터, 프록터 앤드 갬블, 제너럴밀스 등 <포춘>지 선정 500대 기업들이 명상 프로그램을 대규모로 시행하고 있다. 이 프로그램에 참여한 사람들은 스트레스가 감소되고, 혁신을 통한 생산성이 증대되었으며, 회사에 대한 충성도와 업무 만족도가 크게 높아졌다.

구글은 아예 집중력 향상을 위한 방편으로 명상 프로그램을 개발해 수천 명의 직원을 대상으로 매년 네 차례씩 캘리포니아 소재 대학교 캠퍼스에서 수업을 진행하고 있다. 한국에서도 이제는 친숙한 '내면 검색(SIY, Search Inside Yourself)'이라는 인재연수 프로그램은 회사 안팎에서 큰 화제와 인기를 불러 모은 바 있다. 구글의 이러한 활동이 시발점이 되어 명상은 전 세계 비즈니스 영역에 폭발적으로 퍼져나갔다. 세계 IT 업계 양대 산맥이라고 할 수 있는 애플의 경영자들과 마이크로소프트의 빌 게이츠도 평소에 명상을 하고 있으며, 월스트리트의 대형 헤지펀드 운용자들도 명상으로 자신의 두뇌를 단련해 운용 실적을 높이고자 한다. 뿐만 아니라 투자은행 골드만삭스 그룹의 직원들은 수행자처럼 가부좌를 틀고 앉아 명상에 잠기고 JP모건 체이스에서는 직원은 물론 고객에게까지도 매일 명상을 권할 정도다.

정치 분야에서는 힐러리 클린턴과 빌 클린턴 전 미국 대통령, 앤 고어 전 부통령이 명상을 꾸준히 하는 정치인으로 손꼽힌다. 대중문화 분야에선 톱 가수인 마돈나, 패션 디자이너 도나 캐런, 영화배우 테미 무어, 마이크 마이어스, 리차드 기어 같은 할리우드 스타들과 토크쇼 진행자로 유명한 오프라 윈프리 또한 명상을 생활화하고 있다. 실리콘밸리에서 시작되어 유행한 명상이 순식간에 정치, 경제, 미디어계를 망라해 전역으로 퍼진 것이다.

대중적 관심이 증가하면서 현재는 세계 유명 공항에서도 명상실을 만들고 있다. 뉴욕 주의 알바니 국제공항, 캘리포니아 주의 샌프란시스코와 샌디에이고 공항뿐만 아니라 유럽의 경우 영국 런던의 히드로 국제공항, 네덜란드 암스테르담 국제공항, 스위스 제네바의 코인트린 국제공항, 독일 뒤셀도르프 국제공항에도 명상실이 있다. 국제 공항에 명상실이 늘어나는 것은 귀중한 시간을 명상에 할애하고자 하는 인구가 많다는 사실을 방증하는 것이다.

공항뿐 아니라 가까운 학교, 병원, 공항, 회사 사무실에서 명상실을 쉽게 발견할 수 있으며 정부 부처나, 공공기관 등이 제공하는 명상 강좌도 늘어가는 추세다. 스마트폰 앱을 통해서도 얼마든지 명상을 쉽게 접할 수 있다. 이미 모바일 명상 앱은 수천 개에 달하고 그 관

련 업체는 수조 원의 기업 가치를 달성한 회사가 있을 정도다. 명상이 필요하다면 손안의 핸드폰을 검색해 가까운 곳을 찾아 그저 참여하고 수행하면 된다.

이제 명상은 일부 특정 종교 집단 사람들만이 하는 것이 아니라 세계무대에서 두각을 나타내는 우수한 인재들이 명상을 적극적으로 활용하고 있다. 기업에서도 단순히 직원들의 복지 차원이 아니라 인적 계발과 생산성 향상과 관련하여 관심을 가지고 활용하고 있다. 명상을 통해 '지금 여기'를 온전히 경험함에 따라 자연스럽게 집중력과 명료성, 창의성이 길러지며 이에 더 나아가 우리 모두가 독립된 존재가 아니라 상호 의존하는 존재임을 깨닫는다. ━



여름철 건강하게 마시는 차

김정애
다도전문가,
정각사교도



사계절 내내 마시기 좋은 차는 대개 따뜻한 물과 함께 섭취할 수 있다고 생각하는 경우가 많은데, 최근에는 차가운 물에도 잘 우러나오는 차가 많이 출시되어 흔하게 접하실 수 있을 겁니다. 작년보다 일찍 찾아온 더위와 기온 탓에 갈증과 체력저하로 인한 무기력증에 피로까지 느끼는 현대인들이 갈수록 늘어나고 있는 현실입니다. 더위, 코로나로 인하여 일상생활에 제약이 많아진 지금, 자신의 체질에 맞는 차를 마신다면 여름철 읽기 쉬운 건강을 보충하는 데 도움이 될 수 있을 것입니다.

흔히 더우면 단 것을 많이 찾는 사람들이 많지만 이는 오히려 몸을 더 건조하게 만들기 때문에 수분 보충과 함께 건강을 위한 차를 음용해 보는 것이 좋을 것입니다. 시원한 차, 냉차를 만드는 방법에는 일반적으로 냉침과 급랭이 있습니다.

냉침은 티백이나 차를 차가운 물에 넣고 냉장고에 하루 정도 우렸다 마시는 방법으로 천천히 우러나와 맛과 향이 은근하게 유지된 맛이 난다고 합니다. 급랭은 뜨거운 물에 우렸다가 얼음을 가득 담은 잔에 차를 넣어 시원하게 마시는 방법으로 바로 마실 수 있지만 향이 옅어질 수도 있어서 처음 우릴 때 차의 양을 많이 잡아줘야 합니다.

더운 여름 건강에도 좋고 수분도 보충에 주는 몇 가지 차를 소개해 볼까 합니다.

1) 녹차

큰 그릇에 녹차와 끓인 물을 부어 우려낸 다음, 식힌 후 냉장 보관해 두었다가 마신다. 녹차는 콜레스테롤을 감소시키고 칼로리도 거의 없기 때문에 건강과 다이어트에도 좋습니다. 너무 많이 마시면 소화장애를 유발하므로 적당히 마시길 권합니다.

2) 우엉차

뜨거운 물에 우렸다가 차게 해 먹어도 좋으며 우엉차는 특히 다이어트와 노화 방지에 도움이 됩니다. 장의 발암물질을 배출해 주기도 하는 기능이 있어 남녀노소 누구에게나 좋아하는 차입니다.

3) 도라지차

여름철 열을 식히려고 에어컨 앞에 계속 있기 때문에 자칫 에어컨에서 좋지 않은 물질이 배출되기도 합니다. 도라지차는 호흡기와 기관지에 매우 좋으며 복통이나 설사 등을 예방해 주기 때문에 여름철 꼭 드시길 추천하는 차입니다.

4) 금계국차

요즘 주위에서 들이나 언덕에 가장 흔하게 볼 수 있고 무리지어 피어있는 노란꽃이 금계국입니다. 금계국은 여름에 우리의 몸에 쌓인 열을 내려주는 역할을 해주며 피로회복에도 도움이 됩니다. 말려놓은 상태로 판매되고 있어 뜨거운 물에 울려 차갑게 해서 마시면 좋습니다.

5) 오미자차

끓인 물을 부어 하룻밤 정도 담가 우려내고 냉장고에 넣어 차갑게 마시면 됩니다. 오미자차는 다섯 가지 맛이 나기 때문에 붙여진 이름으로 각각의 맛 가운데 신맛이 가장 강합니다. 특히 신맛을 내는 성분이 수축작용해서 땀샘이 확장되는 것을 막음으로써 땀을 조절한다고 합니다. 비타민A와 C가 풍부해 피로회복에도 좋습니다. 시중에 오미자청이나 엑기스로 많이 나오므로 바로 얼음물에 부어 마셔도 좋습니다.

6) 작두콩차

냉방병으로 인해 감기 증상을 겪고 있다면 축농증과 비염에 효과가 있는 작두콩차가 증상을 완화해줄 수 있다고 합니다. 특히 잣은 코막힘으로 답답한 분들과 식이섬유가 풍부해 다이어트를 계획하고 있는 분들에게 좋습니다. 콩이 여물지 않았을 때 따서 말린 상태의 작두콩을 뜨거운 물에 우려 차갑게 마시면 가장 약성이 좋다고 합니다.

땀이 많이 나는 여름철, 사람들이 가장 많이 손에 들고 다니며 마시는 음료가 아이스아메리카노라고 합니다. 커피 같이 카페인이 많이 함유되어 있는 차는 다른 차에 비해 이뇨작용을 촉진해 몸속 수분을 배출해 간혹 탈수 현상이 일어날 수 있어 적당히 마시는 것이 좋습니다. 커피를 마신 후 꼭 물 한잔 마시길 권합니다.

그리고 더운 여름 외출 할 때나 출근할 때 텁블러에 평소 마시고 싶었던 차, 건강을 위한 차, 다이어트에 좋은 차, 체질에 맞는 차 등 커피를 대신할 차를 담아 보시면 긴 여름이 지난 뒤 자신의 몸에 변화도 건강함도 느끼실 수 있을 것입니다. ■



지혜로운 탐욕

법일 정사
수인사주교

나무꾼 2명이 내기를 하였다.

한 명은 쉬지도 않고 열심히 나무를 했고 또 한 명은 50분에 10분간 휴식을 취하였다.

해질녘에 하루 동안 한 나무를 보니 쉬면서 한 나무꾼이 쉬지도 않고 나무만 한 나무꾼보다 더 많이 나무를 한 것이 아닌가?

“아니 자네는 쉬지도 않고 나무만 한 나보다 어떻게 나무를 더 많이 할 수 있단 말인가. 그 비결이 무엇인가!”

“비결이야 없고. 나는 쉬는 10분 동안 무뎌진 도끼날을 갈았다네!”

어느 왕이 전쟁에 승리한 장수를 불러 소원을 물었다.

“저에게 조그만 땅을 주면 그곳에 집을 짓고 살고 싶습니다.”

왕은 잠시 생각했다.

“집의 크기를 알 수 없으니 해가 지기 전까지 그대가 뛰어간 만큼의 땅을 주겠다.”



장수는 궁궐을 나오자마자 뛰기 시작했다. 해가 뉘엿뉘엿 기울어 더 이상 뛸 수 없었지만 장수는 걸음을 멈추지 않았다. 몸은 이미 만신창이 되었고 입에서 거품이 흘러나왔다. 그는 마지막으로 온 힘을 다해 손에 들고 있던 지팡이를 앞으로 던지며 외쳤다.

“저 지팡이가 떨어진 곳까지가 내 땅이다.”

그러면서 장수는 곧 숨을 거두고 말았다.

그 소식을 전해 들은 왕은 입맛을 다시며 말하였다.

“쯧쯧... 결국, 한 평 땅에 묻힐 거면서...”

그는 빙그레 미소를 띤 채 말했다.

한 양동이 청정수에 한 방울의 오염수가 떨어지면 그 물은 폐수가 되듯, 무심한 마음에 미워하는 마음을 앓하면 분노가 되고, 가지고 싶은 마음을 앓하면 탐욕이 됩니다. ▲

딸기, 취나물

김조은
수인사교도
요리연구가

요즘 마트나 시장에 가시면 딸기 많이 구매하시죠?

이번에는 딸기와 봄나물인 취나물에 대해 알아보고 요리해 보겠습니다

딸기는 25°C 이하의 선선한 기후를 좋아하는 여러해살이 열매채소입니다. 아무런 시설이 없는 곳에서 제대로 익으려면 5월 이후가 됩니다. 딸기 수확 후 어미포기를 캐서 모종용으로 재배해 가을에 아주 심기가 가능합니다. 딸기 포기는 서늘한 기온(5°C 이하)에서 50~200시간 정도 지나야 휴



면상을 깨고 열매를 맺을 수 있습니다. 시설에서 재배를 하더라도 차갑게 늦가을을 보낸 후 온도를 높여 열매를 맺게 합니다. 다른 작물에 비해 잘 기르기 위해서 엄청난 노력이 필요합니다. 그러나 관상효과, 교육효과를 위해 재배하는 경우라면 그다지 많은 노력을 기울이지 않아도 어느 정도 잘 익은 딸기를 맛볼 수 있습니다. 지금이 제철이기도 하고 다양한 음식으로 활용할 수 있어서 더욱 좋은데요. 선사시대 때부터 많은 사랑을 받아 왔다고 전해집니다. 채집생활을 하던 시대부터 먹었던 흔적이 있고 고대로마에서는 약으로도 사용했다는 기록이 있는데요. 우울함, 염증, 통풍 등에 좋다고 알려져 있으며 오래 전부터 귀한 대접을 받아 왔습니다. 중세 유럽에서는 “성모 마리아의 열매”라고 불렸을 정도이죠.

취나물은 우리나라 전역에서 자생하는 상큼한 봄나물로 알려져 있으며 봄이 되면 많은 분들이 체취를 하기 위해서 산행길에 오릅니다. 옛부터 봄나물로 섭취를 해왔으며 지금은 취나물의 효능이 알려져 재배농가도 늘어나고 있어 끽이 산행길에 오르지 않아도 쉽게 구입도 가능하죠. 산채나물로 맛과 향이 좋아 많은 분들에게 사랑받는 취나물은 봄이 제철이며 체취 시기는 3월 말경부터 5월 초순까지입니다.

취나물은 생으로도 식용이 가능하나 쌉싸름한 맛 때문에 살짝 테쳐서 먹어야 제맛을 느낄 수 있습니다. 취나물에는 칼슘과 단백질 그리고 철분과 인을 함유하고 있으며, 시아닌과 비타민B1과 B2 등, 다양한 영양소를 함께하고 있어 알카리성 식품으로 이미 잘 알려진 식품 중에 하나입니다. 우리나라 주요 생산지는 전남과 강원 그리고 충청지역이며 이 지역에서는 봄나물 중에 으뜸나물로 취급받고 있습니다.



오늘은 향기로운 채료들로 맛있는 요리를 만들어볼까요?

닭가슴살 핫도그 딸기칠리소스

재료 | 닭가슴살, 치즈, 채소

반죽 | 핫도그 반죽 또는 호떡믹스

소스 | 딸기 2개, 양파 1큰술, 칠리소스 1큰술, 후추

- ① 닭가슴살을 두드려 펴준다.
- ② 고지를 끼우고 치즈, 채소들을 넣고 말아준다.
- ③ 냉동에서 90분 정도 둔다.
- ④ 반죽을 딱스(카레가루를 넣어도 좋다)해 3에 입히고 튀겨준다.
- ⑤ 양파와 딸기는 주사위 모양으로 썰어준다.
- ⑥ 양파와 딸기를 볶다가 칠리소스, 후추를 넣고 볶다 불을 끈다.



그릴새우 딸기 쥬끼니

재료 | 새우, 쥬끼니, 소금, 후추, 마요네즈, 씨거자, 베이비채소, 또는 치커리

새우양념 | 오일 2큰술, 다진 마늘 0.5큰술, 카레가루 0.5큰술, 후추

만들기

- ① 쥬끼니 호박은 어슷하게 잘라 달궈진 그릴 팬에 소금, 후추를 뿌려 구워 준비한다.
- ② 손질한 새우는 새우양념으로 버무린 후 달궈진 팬에 구워낸다.
- ③ 구운 호박에 마요네즈와 씨거자를 바른 후 새우 - 알라피뇨 - 베이비채소 순으로 올려 감싸고지로 고정한다. (알라피뇨, 베이컨, 치즈, 블랙올리브, 계란 등을 추가해도 좋다)



오징어 취나물 무침

재료 | 오징어 1마리, 무 1/2개 오이 1개 양파 1/3개 취나물 한줌, 흥고주, 청양고추, 대파

양념 | 고춧가루 3큰술, 초고주장 1.5큰술, 식초 2.5큰술, 설탕 1.5큰술, 다진 마늘 0.5큰술, 간장 0.5큰술 소금, 후추, 통깨

절임물 | 설탕 0.5, 소금 0.1, 물 3컵, 식초 1컵



만들기

- ① 오징어는 손질 후 흐르는 물에 씻어준다.
- ② 무, 오이는 직사각형 크기로 채썰어 절임물에 반나절 절인 후 3~4시간 제에 반처 물기를 제거한다.
- ③ 양파 채썰기, 청양고추와 흥고주 어슷썰기, 취나물은 먹기 좋은 크기로 자른다.
- ④ 불에 양념장을 만드 뒤 1의 소라와 2의 무, 오이를 넣고 버무린다.
- ⑤ 3의 재료를 넣고 버무린 후 통깨로 마무리한다 (물엿은 기호에 맞게 추가)



스테이크&취나물 덮밥

재료 | 소고기 250g, 밥 3공기, 마늘슬라이스, 취나물, 레디쉬(생략가능), 양파슬라이스, 올리브오일, 다진쪽파, 소금, 후추, 로즈마리

소스재료 | 물 1컵, 맛술 3큰술, 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 굴소스 1큰술, 후추 약간

만들기

- ① 소고기는 키친타울에 올려 빗물을 제거하고 약간의 소금, 후추를 뿌려 밀간을 하고 로즈마리와 함께 올리브오일에 30분~1시간 정도 재운다.
- ② 양파와 마늘은 얇게 슬라이스해서 물에 담궜다가 키친타울에 올려 물기를 제거한다. 취나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 5센치 길이로 자른다.
- ③ 물기를 뺀 마늘을 팬에 기름을 기름을 넉넉히 두르고, 노릇하게 튀겨 갈릭후레이크를 만든다.
- ④ 달군 팬에 쇠고기를 올리고, 셜불에서 한 면이 익었을 때 뒤집어 2분정도 더 굽고 꺼내 종이 호일을 싸준다.
- ⑤ 소고기를 구웠던 팬에 소스재료를 넣고 끓여준 후 제망으로 걸러준다.
- ⑥ 스테이크는 칼을 눕혀서 먹기 좋은 두께로 잘라준다.
- ⑦ 밥위에 양파채와 취나물순으로 올리고 먹기 좋게 썰어놓은 스테이크를 올리고 다진 파와 마늘 후레이크를 뿌려낸다.



마니^{MANI}는 제일 물질로서의 마음의 보주^{寶珠}이자 서양의 연금술에서의 '현자의 돌'과 동일한 맥락에서 이해할 수 있다. 연금술의 신비적 언어에서 수은은 제1물질[prima materia]과 동일시된다. 그것은 아리스토텔레스학파가 주창하는 地·水·火·風의 4원소라기보다는 오히려, 그것들에 의해 드러난 물질계가 나타내는 여러 자질로부터 해방되어 있다.

이들 4원소, 즉 근원적 자질[마하바투, mahābhūta]은 불교도에게 고체, 액체, 기체 및 발열의 원리로 잘 알려져 있다. 디가니끼야 견고경^{堅固經}에서 한 비구가 "세존이시여, 이제 이 地·水·火·風 사대는 무엇으로 말미암아 소멸합니까?"라는 미지의 문제를 묻고 있다. 이는 사대^{四大}가 무엇에 기반하는지에 대한 물음이라 할 수 있다. 부처님은 다음과 같이 대답하셨다.

"비구여, 이 문제는 그런 식으로 묻는 것이 아니라 그 원소가 어떤 발판도 찾아볼 수 없는 것은 어디냐고 물어야 한다. 그리고 그 답은 보이지 않는 무한한, 모든 것이 빛나는 의식의 속이다.(viññānam anidassanam anantam sabbato pabham) 지도 수도 화도 풍도 발판을 찾을 수 없다. (ettha āpo ca paṭhavi tejo vāyo na gādhati)"

아니다싸남anidassanam(눈에 보이지 않고, 감지할 수 없다)이라는 말은 의식이 식별되거나 객관화될 때, 눈에 보이는 양상으로 나아가 스스로를 구현하고 물질적 형체로 응고한다는 사실을 의미한다. 우리는 그 물질

적 형체를 신체라고 부른다. 실제로 그것은 과거 의식의 가시적인 표현, 즉 선행 의식의 형체창조적상태의 결과(위빠까, vipāka)이다.

그러므로 원냐낭 아니닷사낭viññānam anidassanam(눈에 보이지 않는 의식)이란 아직 혹은 더 이상 주관과 객관의 이원성으로 분열되지 않은, 나누어져 있지 않은 순수성에 있는 의식으로만 이해할 수 있다. 『청정도론』의 저자 붓다고사는 이 의식이 열반과 동일시할 수 있다고 언명한다. 아난땅anantam(무한한)이라는 말 속에는 의식이 대상에 의해 한정되지 않았을 때, 즉 자아와 비아의 이원성을 극복했을 때에만 무한할 수 있는 것이다.

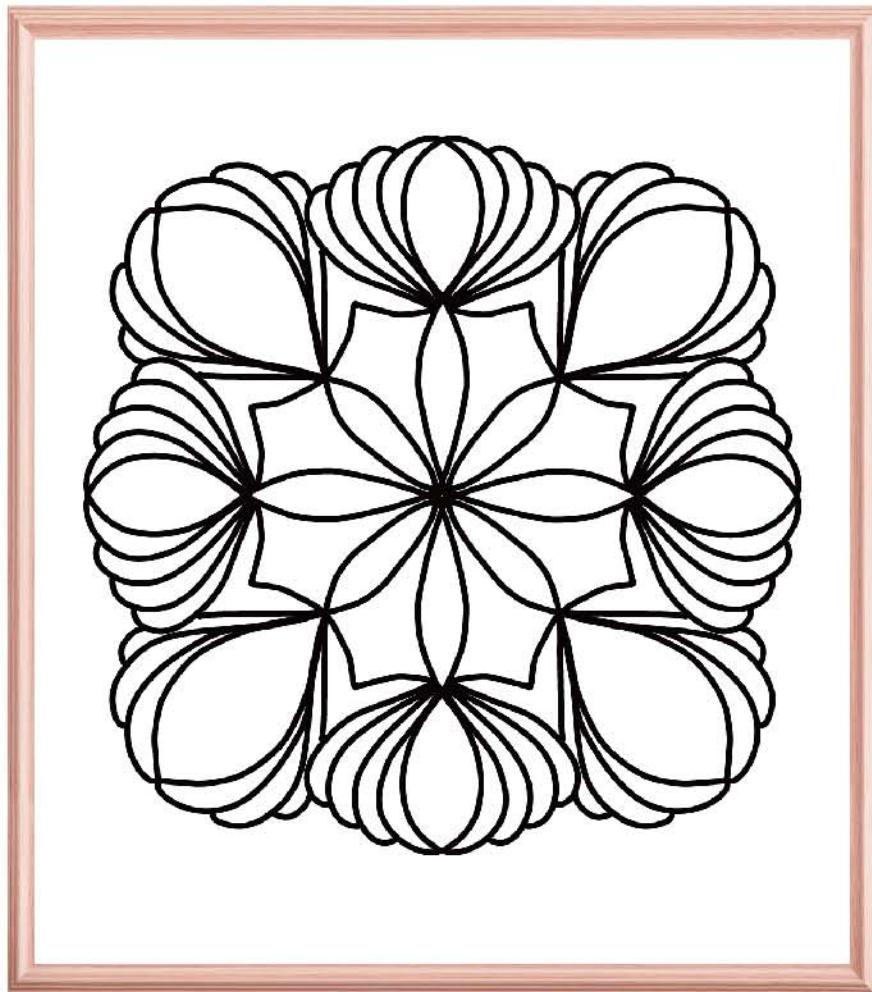
이 상태의 의식의 순수성은 또한 삽바또 빠방sabbato pabham의 표현에 의해 강조된다. 즉, 모든 방향으로 빛을 빌하고 빛[bodhi:보리]과 함께 모든 사물에 침투한다. 바꾸어 말하면, 그것은 '깨달음(sambodhi)' 상태에 있는 의식이다.

부처님이 『우다나:UdānaVIII』에서 '실로 고체도 액체도, 열도 운동도, 이 세상도 다른 어떤 세상도, 태양도 달도 없는 영역이 있다. 오 비구들이여 불생不生, 무시無始, 비창조非創造, 비형성非形成이 있다. 만약 이 불생, 무시, 비창조, 비형성이 없다면 탄생, 창시, 창조, 형성의 세계에서 벗어나는 것은 불가능할 것이다.'

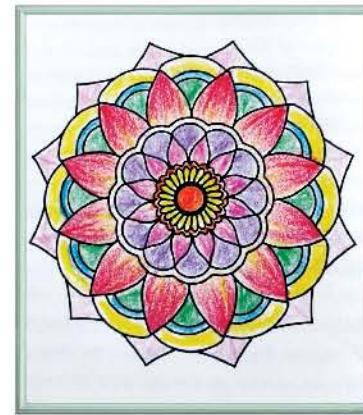
이 사실을 깨달은 자아말로 진정으로 '현자의 돌' 즉, 값진 보주^(寶珠, mani)를 즉, 인간 정신의, 아니 어떤 생명 형체를 취하고 나타나든 의식의 작용 그 자체의 제1물질[prima materia]을 찾아낼 수 있을 것이다. ━

손끝에서 찾는 마음의 안정

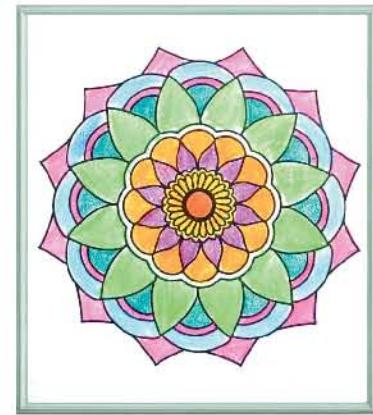
지난 호 독자 솜씨



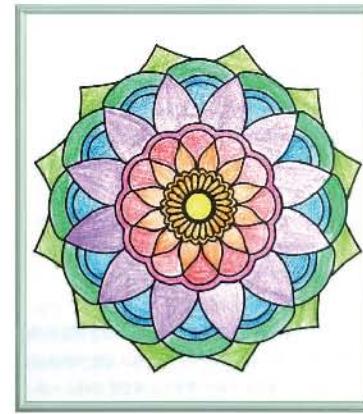
색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



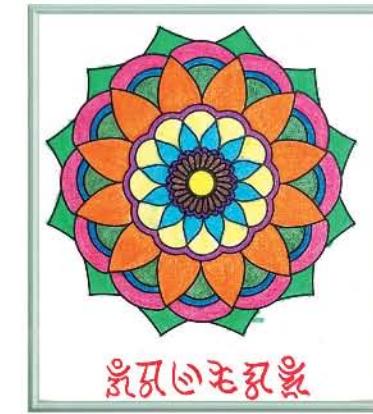
▲ 서울 박영자



▲ 서울 조은우



▲ 서울 조은찬



▲ 서울 천주연

색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

■ 이메일 : news@chongji.or.kr

각 사원 주교님께 전달해주시면 독자 솜씨란에 기재됩니다.

불교총지종 법회 일정

공식불공	매일 오전 10시	부처님오신날	매년 음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일 오전 10시	성반기 49일 전호국가불공	매년 양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	매년 양력
신년불공	매년 1월 첫째 주 7일간	전호국가불공	5월 28일 ~ 7월 15일
중조탄신일	매년 양력 1월 29일	해탈절(우란절)	매년 양력 7월 15일
중조멸도절	매년 양력 9월 8일	창고절	매년 양력 12월 24일

불교총지종 연중 불사

신년불공
한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공
상반기, 하반기 진호국가불공
불교총지종은 창종 이래 진호국가·국민안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국泰安·조국평화통일을 기원.
특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 「수호국계주경」에 의한 진언 '음흉야오사로써 국태민안을 기원하는 불공.
월초불공
매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원 드리는 불공.
자성일 불공
매주 일요일에 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원 드리는 불공.

불교총지종 사원 일람

사원명	우편번호	주 소	전화 번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이병리 359-11	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시설로 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 (승인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길 15 (하대원동)	(031)751-8685
벽릉사	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 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 빠방골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
충원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이병4길 266-78	(043)833-0399

대구, 경북교구

개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
진화사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단율사	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 조량중로 59, 201호(대영아르피나)	(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 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

불자님의 사연을 모십니다

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

이메일 news@chongji.or.kr

* 불교총지종 홈페이지에 연재글 있습니다.*

여러분의 후원을 기다립니다

위드다르마를 위해 법보사 해 주시는 후원금은
더 많은 곳에 더 많은 불법을 전하는데 사용하고
있습니다.

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지종

보내주신 **후원**에 감사드립니다.

강민우 강정자 공덕성 곽노선 권도연 권순갑
김덕원 김도연 김미경 김민준 김봉래 김성민
김송자 김양숙 김연정 김윤서 김은숙 김예곤
김종철 김현정 김희곤 김희원 류경록 류승조
박필남 반야화 배도련 법 공 서금업 손경옥
손재순 안승애 안종오 안한수 양진운 오승현
오채원 오현준 유흥자 유승태 유정식 이연수
이영재 이인성 이해성 윤성길 일심정 장민정
장승엽 장정원 정건호 정재영 정화연 주건우
지정 충지와 최순기 최재실 한겸링 한미영
한국예문연구회 한영희 한칠수 허지웅

한국예문연구회 명단

강영철 김갑태 김명희 김상길 김세중 김순규
김영덕 김인규 김인선 김장환 김정순 김주성
박영중 박차봉 손성재 오식완 옥장윤 윤병재
이승육 이정식 조덕재 하대수 황규철



- 불교총지종 홈페이지 충지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

발행일	총기 50(2021)년 7월 1일
발행인	인선 정사
편집책임	이선의
발행	불교총지종
주소	06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화	02-552-1080~3
팩스	02-552-1082



7월은 1년 중 가장 기온이 높은
대서가 있는 달입니다.

그래서, 바다와 계곡이 생겨나는 달입니다.
무더위를 피하는 방법의 하나가

바다나 계곡, 수영장을 떠나는 것일 텐데요.
다들 휴가 계획은 세우셨나요?

아직은 많은 사람이 모여있는 곳의
외출이 두렵기만 할 텐데요,

시원한 에어컨 아래에 누워
여유를 만끽하는 것도 즐거운

휴가를 보내는 방법인 듯합니다.

이번 휴가에는 자리를 돌아보는
시간을 가지는 것은 어떨까요?

더운 바람에 뜨거운 열기는
사람을 지치게 하고

열기가 해소되지 않으면 체력의 저하로
우울증이 오기도 합니다.

마음 안정을 통해 건강한 여름을
보낼 수 있도록 자신에게

집중하는 시간으로 채울 수 있도록
해보는 건 어떨까요?

휴가 동안 휴대전화 충전기의
눈금을 하나하나 채우듯
에너지를 가득 채워 보면 어떨까요?

저는 개인적으로 건강의 소중함을
느끼는 7월이 될 것 같습니다.

7월에 건강함을 채워서
씩씩한 8월을 준비하겠습니다.



앉아 있는 것만이 수행이 아니다

진정한 수행은 현실의 시련을 통하여 이루어진다

현실을 수행의 장이라고 생각하라

시시각각 닥쳐오는 현실의 번뇌를

나를 연마하는 금강석이라 생각하라

-한당 대종사 어록 -