

통권 제 195호

강남. 라 00943

2564  
2020

01

계을이야기  
처신에  
대한 계을  
(3)



식물이야기  
토닥토닥  
위로해줄래?



결망에 담긴 이야기  
나만의 역사

# 위드 다르마

With Dharma  
영원한 진리와 함께

### 머리는 서원<sup>誓願</sup>으로 수행하라

성취서원보다 머리는 서원이 나오니라.  
애착, 탐욕, 나쁜 습관 등을 머리는 것이 더욱 좋다.



## 위드 다르마 *With Dharma* 영원한 진리와 함께

다르마는 영원한 진리의 말씀이며,

위드 다르마는 다르마와 함께 한다는 뜻으로 진리와 함께 하는 사람들의 이야기입니다.



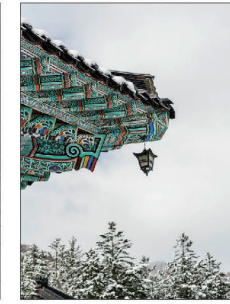
### 불교총지종은

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



### 불교이야기 \_ 04

계정혜 삼학 이야기  
\_ 화령 정사



### 십선성취 \_ 44

나의 행복찾기  
\_ 남해 정사



### 지혜의 뜨락 \_ 38

나는 엄마가 돌이야  
\_ 방귀희

- 04 불교 이야기
- 10 계율 이야기
- 16 살다보면
- 22 향유
- 28 산책
- 30 아름다운 세상
- 34 마음의 등불
- 38 지혜의 뜨락
- 44 십선성취
- 48 포토산책
- 50 씨앗 한 알
- 54 백유경
- 56 식물 이야기
- 60 차향기
- 64 결망에 담긴 이야기
- 66 독자기고
- 68 울림
- 70 동행
- 72 뜻 바꾸기
- 74 되짚어 보기
- 76 컬러링 만다라세상

- 계정혜 삼학 이야기 \_ 화령 정사
- 처신에 대한 계율(3) \_ 법경 정사
- 늙은이 & 어린신 \_ 이옥경
- 계획은 아니고... \_ 강동현
- 재회, 그 후 \_ 김대곤
- 티베트 불교의 입장에서 본 명상과 깨달음<sup>下</sup> \_ 묘원화 전수
- 어리석음 팔기 \_ 안축安軸
- 나는 엄마가 돌이야 \_ 방귀희
- 나의 행복찾기 \_ 남해 정사
- 처음처럼
- 삶이 괴롭고 답답한가? \_ 범상 스님
- 어리석은 왕의 횡포
- 토닥토닥 위로해 줄래? 아글라오네마-Aglaonema \_ 이태용
- 꽃차의 종류 \_ 김정애
- 나만의 역사 \_ 범일 정사
- '맨발의 디바' 이은미 콘서트를 보고 \_ 여순애
- 현수보살의 계승
- 나의 해, 쥐띠 해 \_ 이선희
- 오상성신관<sup>五相成身觀</sup> ① 보리심<sup>菩提心</sup> \_ 김재동
- 투기<sup>投機</sup>
- 손끝에서 찾는 마음의 안정



## 1월

1월이 색깔이라면  
아마도 흰색일 게다.  
아직 채색되지 않은  
신의 캔버스.  
산도 희고 강물도 희고  
꿈꾸는 짐승 같은  
내 영혼의 이마도 희고.

1월이 음악이라면  
속삭이는 저음일 게다.  
아직 트이지 않은  
신의 발성법

가지 끝에서 풀잎 끝에서  
내 영혼의 현 끝에서  
바람은 설레고,

1월이 말씀이라면  
어머니의 부드러운 음성일 게다.  
유년의 꿈길에서  
문득 들려오는 그녀의 질책.

아가. 일어나거라  
별써 해가 떴단다.  
아. 1월은  
침묵으로 맞이하는  
눈부신 함성.

- 글 : 오세영



계정혜  
삼학 이야기

화령 정사

불교총지종 교육원장  
철학박사  
법천사 주교불교의 선정이란?

불교를 수행하는 데 있어서는 무엇보다도 계행을 잘 지켜야 합니다. 계를 지킨다는 것은 수행의 기반을 닦는 것과 같습니다. 집을 지으려고 해도 지반이 튼튼해야 하는 것처럼 계를 통하여 마음자세가 가다듬어 지지 않으면 수행이 되지 않습니다. 그래서 어떤 사람이 수행을 잘했나 못했나를 보려면 우선 계를 잘 지키나 못 지키나를 보면 됩니다. 거창하게 오계, 십계를 들먹이지 않아도 일상생활에서 절도가 있고 불교적인 마음 씩씩이가 되어 있다면 그 사람은 잘 닦은 사람이 틀림없습니다.

지계의 목적은 심신을 안정되게 유지하기 위한 것이 가장 큰 목적입니다. 일상생활에 절도가 없고 술, 담배에 찌들어 있거나 시끄러운 것을 좋아하거나 난잡하게 놀기를 좋아한다면 그 사람은 수행이라는 말을 꺼내지도 말아야 합니다. 계를 지키는 태도가 몸에 배어 있어야 비로소 수행을 시작할 수 있는 거지요.

계에 의해서 심신이 안정되면 다음에는 정<sub>定</sub>을 추구해야 합니다. 마음이 산란하지 않고 통일된 상태로 고요히 머무는 것을 ‘정’이라고 하는데 이러한 수련을 정학<sub>定學</sub>이라고 하는 것입니다. ‘정’이라는 말은 사마디<sub>samādhi</sub>를 의역한 것인데, 음사하여 삼마지<sub>三摩地</sub> 혹은 삼매<sub>三昧</sub>라고 함



니다. 이것을 의역해서 등지<sup>等持</sup>라고도 하고, 또 마음이 한 곳에 집중되어 산란하지 않은 상태를 말하기 때문에 심일경성<sup>心一境性</sup>이라고도 합니다. 보통 선정이라고 하는 것이 바로 이 사마디라고 하시면 되겠습니다.

그런데 정을 나타내는 말은 이 밖에도 여러 가지가 있습니다. 사마히 타라는 말도 있고, 사마빠티라는 말도 있으며, 이 밖에도 드히야나가 있으며, 쩌타이카그라타라는 말도 있고 또 사마타라는 말도 있습니다. 이런 말들은 모두 정의 성격이나 종류에 따라 다르게 부르는 것인데, 너무 전문적인 용어이기 때문에 여기에서는 설명을 생략하겠습니다.

불교에서의 삼학 가운데의 정은 사마디에 해당하는 것인데, 이것은 사마디가 가장 포괄적인 뜻으로 쓰이기 때문에 그렇습니다. 또 이와 비슷한 것에 요가<sup>yoga</sup>라는 것이 있습니다. 요가는 불교 이전에 바라문교의 시대에서부터 있었던 명상법입니다. 이 말은 불교에서도 그대로 쓰기도 하는데, 한문으로는 유가<sup>瑜伽</sup>라고 음사합니다.

요가라는 말은 불교에서도 선정이나 삼매라는 말과 거의 같은 뜻으로 쓰이지만, 그 내용은 바라문교의 요가와는 차원이 다릅니다. 밀교에서는 특히 이 유가라는 말을 자주 쓰는데, 예를 들면, 삼밀유가<sup>三密瑜伽</sup>라고 하는 것이 있습니다. 이것은 우리의 언어와 신체 행동, 그리고 정신을 동시에 통제하여 삼매에 드는 것을 말합니다.

선정의 형태는 어느 종교에서든 보편적으로 나타납니다. 요즘은 명상이라는 말을 많이 씁니다만 이것도 선정의 한 형태라고 볼 수 있습니다. 그런데 인도의 종교와 사상에서는 이 명상이 선정의 형태로서 특히 강조되고 있습니다. 인도출신의 명상가들 가운데에는 세계적으로 활약하는 사람들이 많아서 명상의 원조는 인도라는 생각이 들 정도입니다.

인도의 선정은 불교보다도 그 기원이 훨씬 오래됩니다. 인도의 선사 시대의 유물 중에 명상을 하고 있는 모습의 신상이 발견되기도 했습니다. 이러한 전통이 이어져 인도에서는 명상이 발달했는지도 모릅니다.

그리고 인도의 기후나 풍토가 덥기 때문에 아무래도 휴식하는 시간이 많다 보니 인생과 우주의 신비 등에 대해 사색하고 명상하는 것이 발달했을 것입니다. 그리고 인도 사람들은 고행과 명상을 병행하여 행했기 때문에 이러한 것에 대한 연구가 세계의 다른 지역보다도 앞섰는지도 모릅니다.

불교에서도 인도의 이러한 명상 내지는 선정의 영향을 많이 받은 것은 틀림없는 사실입니다. 불교 이전에 정식으로 선정이 행해지게 된 것은 대체로 우파니샤드 시대로부터라고 봅니다. 그 때에는 선정을 요가라고도 했고, 후에는 정려<sup>靜慮</sup>라는 뜻으로 드히야나<sup>dhyāna</sup>라는 말을 썼습니다. 이 말이 나중에 중국에 와서 선나<sup>禪那</sup>라고 음사가 되었고, 그것을 줄여서 선이라고 일컬어졌던 것입니다.

브라만 시대의 말기, 우파니샤드 시대의 초기에는 인도 사회에 계급 제도가 정착되고 바라문들은 4시기라고 해서 학생기, 가장기, 임서기, 유행기 등의 네 시기에 걸친 일생을 살았습니다.

그런데 이들은 임서기나 유행기 동안에 조용한 곳을 찾아 인생과 우주의 비밀을 탐구하고 신에 대해 명상하면서 선정법을 발전시켰던 것입니다. 석가모니 부처님께서 탄생하실 무렵에는 신흥 사문들이 많이 등장하면서 고행과 함께 바라문들의 여러 가지 선정법을 채용하여 더욱 발전시켰던 것으로 보입니다.

석가모니 부처님께서 인도에 이러한 일반적인 여러 가지 명상이나 선정법을 경험하시고 마침내 독자적인 방법을 개발하셨던 것입니다. 부처님께서 다른 종교가나 사상가들과 달리 선정 그 자체에 목적을 두신 것이 아니라 선정을 통하여 우주와 인생의 진리를 통찰할 수 있는 최고의 지혜를 얻고자 하는 데에 목적을 두었습니다.

그렇기 때문에 불교의 선정은 외형적인 모습에서는 인도 일반의 선정법과 유사하지만 그 내용과 실질에 있어서는 많은 차이가 있다고 할 수 있습니다. 즉 선정의 우열은 조용한 상태에 들어 마음을 멈추는 데에 목적이 있는 것이 아니라, 선정을 통하여 지혜를 개발하는 데에 목적이 있는 것이기 때문에 다른 종교나 사상에서의 선정과 불교의 선정이 차이가 나는 것입니다.

불교에서는 지혜를 개발하기 위한 방법으로 특히 선정을 중시했습니다. 불교의 출가승들은 탁발을 나가거나 설법 하는 이외에는 거의 선정사유를 하였습니다.

선정이 정신을 통일하여 무념무상으로 되는 점에서는 기본적으로 비슷하지만, 불교의 선정은 지혜의 힘을 기르기 위한 것에 중점이 놓여지기 때문에 그 선정심의 내용에서는 다른 종교나 사상의 그것과 많은 차이가 나는 것입니다. ▲





## 처신에 대한 계율(3)

법경 정사  
법장원 수석연구원  
정각사 주교  
동국대 강사



창정한 계율 56

### 계를 배우라고 권하는 말을 거역하지 말라

지계권학(持戒勸學). 계를 지키고 배우기를 권한다는 말이다. 지계는 수행자의 근본이며 계를 배우는 것은 수행의 시작이며 과정이다.

따라서 계를 지키지 않고, 계를 배우지 않는 것은 마치 나뭇잎이 떨어져 나가는 것과 머리가 잘려 나가는 것과 같으며, 돌이 돌로 쪼개지는 것과 같음을 여러 『율장』에서 비유하고 있다. 두 번 다시 합치고 볼

일 수 없는 상황을 의미한다. 옆질러진 물을 다시 주워 담을 수 없다.

그가운데 계를 지키라고 권하는 말을 거역하는 것은 스스로 수행자임을 포기하는 것이며, 수행자임을 망각하는 것이다. 그래서 부처님께서 ‘계를 지키라고 권하는 말을 거역해서는 안 된다.’는 계율을 정하셨다. 이를 거권학계(拒勸學戒)라고 한다. 거권학계의 인연담은 다음과 같다. 『사분율』의 내용이다.

부처님께서 코살라 동산에 계실 때 찬타카 비구가 대중의 충고를 법답게 받아들이지 않고 계율 배우기를 소홀히 하였으므로, 부처님은 크게 꾸짖어 다음과 같이 계를 제정하셨다.

“어떤 비구가 다른 비구들이 법답게 충고할 때에 이를 거역하고 나는 이 계를 배우지 않겠소. 지혜 있고 계를 지키는 다른 비구에게 묻겠소.”라고 말한다면, 이는 바일제이니라.”

지계는 결국 스스로 지키려고 하는 의지력이다. 물론 타의에 의해서 지켜지는 측면도 있지만, 결국 자의(自意)에 바탕을 두고 있다. 행하는 바가 오직 자신에 달려 있기 때문이다. 그리고 계를 배워서 익히는 것도 자신에게 달려 있다.

배움에는 먼저 스승에 의하는 것이지만 배움은 스스로 하는 것이다. 배운 후에 스스로 익혀야 하기 때문이다. 그래서 학습(學習)이라 한다. 계를 지키는 것 못지않게 계 배우기를 게을리 해서도 안 된다. 그래서 부



처님께서서는 자자<sup>自恣</sup>와 포살<sup>布薩</sup>을 정기적으로 열었던 것이다.

### 계율을 비방하지 말라

계를 지키지도 않고 배우지도 않는 것은 수행자의 자세가 아니지만, 더욱 바르지 못한 것은 계를 비방하는 것이다. 계를 비방하는 것은 부처님과 윷스승을 비방하는 것과 다르지 않다. 계율을 비방하지 말라는 계를 웨비니계<sup>韋毘尼戒</sup>라 한다. 이 계가 제정된 인연담은 다음과 같다. 『사분율』의 내용이다.

부처님께서 기수급고독원에 계실 때 여러 비구들이 한 곳에 모여 바른 법을 외우고 계율을 암송하고 있었다. 그때 육군비구들이 의논했다.

“저들이 필경 저 법과 계율을 외우고 나면, 우리들의 잘못을 지적하리라. 그러니 우리 함께 가서 저들에게 충고하여 외우지 못하도록 하자.” 이렇게 의논한 뒤에 그들은 그곳에 가서 말했다.

“대덕이시여, 이 복잡한 계율을 외워서 무엇 하겠습니까. 외우려면 네 가지 무거운 죄[사중죄]나 외우시오. 기어코 외우려 하거든 네 가지 중한 죄와 열세 가지 승잔죄를 외우시오. 왜냐하면 그대들이 외우고 나면, 여러 사람들에게 걱정을 끼치는 것이 되기 때문이오.”

이 소문을 들은 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다. “어떤 비구

가 계와 법문을 들을 때에 ‘대덕이여, 무엇하러 이 복잡한 계율을 외우는가. 이 계를 언급하면 여러 사람이 걱정하게 됩니다.’라고 말하면, 계를 경멸하고 헐뜯는 것이므로 바일제가 되느니라.”

자기 잘못이 드러나는 것이 두려워서 오히려 계를 비방하고, 계를 외우는 것을 훼방하고 있다. 이를 하지 말라는 계가 웨비니계<sup>韋毘尼戒</sup>다. 계를 지키지 않고 배우지 않는 것도 문제지만, 이를 비방하고 훼방하는 것은 더욱 나쁘다. 그런 점에서 바일제가 아니라 치탈도첩의 멸빈<sup>滅盡</sup>으로 다스려야 하지 않을까?

주위에서 가르침을 비방하는 경우를 종종 보게 된다. 그러나 가르침에 대해 배우려는 자세를 먼저 가져야 한다. 마냥 비난하고 배척하는 것은 수행자의 올바른 자세가 아니다.

### 함께 논의를 하고 나서 나중에 비난하지 말라

어떤 회의이든 간에 논의를 하고나서 나중에 탄소리를 하는 경우를 가끔 보게 된다. 논의 때는 아무 소리를 하지 않다가 논의가 끝나고 모두 결정된 뒤에 반대하는 경우가 그렇다. 또 논의 때는 찬성과 동의를 해 놓고 논의가 끝난 뒤에 반대하고 비난하는 경우도 있다.

승가에서 논의의 절차를 갈마<sup>羯磨</sup>라고 한다. 승가에서든 기업에서든 논의과정은 기준과 원칙이 있고, 상식과 지켜야 할 예의가 있다. 민주





적인 절차 또한 빼놓을 수 없는 부분이다. 물론 일방적인 결정과 독선, 독재는 건전한 회의가 될 수 없고, 건강한 회의도 될 수 없다.

따라서 논의 과정은 다양한 의견 개진과 진지한 경청이 있어야 한다. 그러나 더욱 중요한 것은 결정에 승복하고 거기에 따라야 한다는 것이다. 반대로 말하면, 결정에 대해 비난하거나 반대를 해서는 안 된다는 것이다.

결정된 사항은 반드시 지켜져야 한다는 것이다. 이것이 담보되지 않는다면, 어떠한 다른 결정이나 반대의견 또한 공정성과 합법성을 확보하기가 어렵다. 그래서 부처님께서도 갈마를 통해 결정된 대중의 의견을 비난하지 말라고 하셨다.

승가의 안녕과 질서를 유지하기 위함이다. 이러한 계를 ‘동갈마후회계 同羯磨後悔戒’라 한다. 함께 논의를 한 후에는 비난하지 말라는 계다. 동갈마후회계 同羯磨後悔戒의 인연담은 다음과 같다. 『사분율』의 내용이다.

부처님께서 왕사성에 계실 때에 푸트라 비구가 대중에서 뽑혀 대중의 평상과 자리, 침구정리와 관리의 소임을 맡게 되어 대중들에게 음식도 나누어 주곤 하였다.

그런데 그가 대중의 소임을 보느라 대중이 밖에서 방을 짓거나 우물을 파거나 모임이 있을 때도 동참하지 못하고, 대중의 소임을 보느라 그가 입은 옷은 때가 끼고 헤어지고 더럽고 깨끗하지 못하였다.

이에 대중들이 함께 논의[갈마]를 하여 그에게 좋은 옷을 마련해주었다. 그런데 육군비구들이 자기네들은 그 소리를 듣지 못했다고 하면서 “친분에 따라 좋은 옷을 해준다.”고 비난하였다.

이 소문을 부처님께서 들으시고 다음과 같이 계를 제정하셨다. “어떤 비구가 함께 논의를 하고나서 뒤에 말하기를 ‘비구들이 친분에 따라 대중의 물건을 주었다’고 비난하면 바일제가 되느니라.”

충분한 논의는 당연히 필요하다. 또한 그렇게 해야 한다. 그러나 결정된 사항에 대해서 결정에 따르는 것이 중요하다. 의논할 때 자리에 없었다고 해서, 또 내 의견과 다르다고 해서 반대하거나 뒤에서 비난하는 것은 수행자로서 바른 자세가 아닐 뿐 아니라 그것은 구업을 짓는 것이다.

사람은 무릇 처신 處身을 잘 해야 한다. 처신은 처세 處世를 잘 하는 것이 아니다. 말과 행동을 조심을 하고 상식에 어긋나는 행동을 하지 않는 것이다. 처신 處身은 정도 正道요, 처세 處世는 바르지 않은 길이다. 처신은 삼업을 잘 다스리는 것이다. 즉 수행이다. ♣



## 늙은이 &amp; 어르신

이옥경

수필가·방송작가

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



아내 자랑, 자식 자랑을 많이 하는 사람을 지칭하는 팔불출이라는 말에 이어 늙은이 삼불출이라는 말이 있다고 한다.

쫓개 쓰고 아껴 쓰는 것도 모자라서 받은 연금으로 장기적금 붓는 늙은이, 있는 재산 없는 재산 자식 입에 털어 넣고 용돈 한 푼 얻어 쓰지 못한 채 지지리 궁상떠는 늙은이, 젊어서 한눈판 것도 모자라 돈 힘으로 바람피우다가 이혼 당하는 늙은이를 이르는 말이라고 한다. 옷 자고 하는 얘기겠지만 상당 부분 수궁이 간다.

여기에 몇 가지 불출을 덧붙여 보기로 한다. 나이를 훈장처럼 내세우면서 어른 대우받고 싶어 안달복달하는 늙은이, 간에 붙을까 쓸개에 붙을까 눈치 백단에 변신도 무한도전급인 늙은이, 앉을자리 누울 자리 분간 못하고 길 데 안길 데 휘젓고 다니며 온갖 참견 다 하는 늙은이, 보신 음식에 목숨 걸고 모모한 약을 상비약처럼 넣고 다니며 의기양양해 하는 늙은이, 벽을 문이라고 내미는 황소고집에 인색하고 탐욕스럽기가 하늘을 찌르는 늙은이, 딸과 며느리가 같은 여자라는 사실을 인정하지 않고 시도 때도 없이 시# 월드world의 횡포를 자행하는 늙은이, 의무는 나 몰라라 권리만 주장하면서 자식이 화수분이라도 되는 양 당당히 손 벌리는 늙은이….

참으로 슬픈 모습이다. 그런데 그보다 더 슬픈 건, 결코 용납할 수 없는 그 모습에서 문득문득 그리 머지않은 내 모습을 보게 된다는 사실





이다. 인생의 7부 능선쯤에 올라서고 보니 젊어서는 볼 수 없었던 것들이 보인다. 나도 저렇게 늙으면 어쩌나 걱정도 되고, 저렇게 늙지는 말아야지 다짐도 하게 된다.

그들도 한때는 가정과 사회를 위해 숨차게 달렸을 터. 이제 그 막중한 책임과 의무로부터 놓여나 유유자적, 인생을 즐겨야 할 나이에 스스로 굴레를 만들고 편견과 아집의 누에고치를 지어 그 안에 자신을 가둔 채 쓸모없는 늙은이로 살아가는 그들에게도 분명 열정으로 빛나던 청춘이 있었을 것이다.

젊고, 힘차고, 뜨거웠던 시절, 그들 또한 추레하고 비굴하게 늙어가는 사람들을 멸시의 눈으로 바라보며 나는 저렇게 늙지 말아야지 하는 다짐과, 그렇게 늙지 않을 거라는 확신을 가졌을 것이다. 하지만 이제 그들은 자신이 경멸했던 그 모습 그대로 나이를 더해가고 있다.

누구인들 멋지게 늙어가고 싶지 않았겠는가. 여유롭고 품위 있게, 존경과 신망을 한 몸에 받는 노년은 인간이라면 누구나 갖는 희망사항이자 풀어야 할 숙제이다. 세계적인 석학과 문호들이 멋있게 늙기, 아름다운 종말에 대해 그리도 많은 이야기를 하는 데는 다 그만한 이유가 있을 것이다.

다행스럽게도, 본받고 싶은 모습도 있다. 내가 아는 그분은 늘 웃는

얼굴이다. 팔손을 눈앞에 두고 있지만 누구에게나, 언제나, 먼저 허리 숙여 반가운 인사를 건넨다. 항상 유순한 존댓말이다. 밥집을 가든 찻집을 가든, 사람이 많은 적든, 미리 선수를 치거나 힘 싸움을 벌이지 않는 한 십중팔구, 계산대를 접수하는 건 그분이다. 어른을 공경해야 하는 것처럼, 젊은 사람에게는 베풀어야 한다는 지론에서다. 10년도 넘었다는 회색 양복 안주머니에서 나오는 지갑은 가죽이 닳아 날깃날깃 하지만 돈을 쓰는 데 인색하지 않고, 생색 또한 내지 않는다.

그분의 직업은 장이나 농, 문갑, 사방탁자 같은 것을 만드는 소목장<sup>小木匠</sup>이다. 젊어서처럼 큰 장롱 같은 것은 만들지 못하지만 지금도 그분은 새벽 다섯 시면 어김없이 공방에 들어가 나무를 다듬는 일로 하루를 시작한다.

용도가 각기 다른 톱과 대패, 변탕, 끌밀이 등에서부터 장도리, 송곳에 이르는 수많은 연장을 호위병처럼 거느린 채 나무 성질에 맞게, 나무의 결과 무늬를 살려가며 상품이 아닌 작품을 만들기 위해 고군분투하는 그분의 모습이 바위처럼 묵직하다.

자존심만큼이나 그분의 작품은 비싸다. 하지만 돈 대신 마음만 받고 작품을 내주는 일도 종종 있다. 그 파격이 물처럼 유연하기도 하다. 있는 듯 없는 듯 자신의 자리를 지키면서 못 본 듯, 못 들은 듯 너그럽고





관대하게 베풀고 배려하는 그분을 나는 늙은이가 아닌 어르신이라 칭한다.

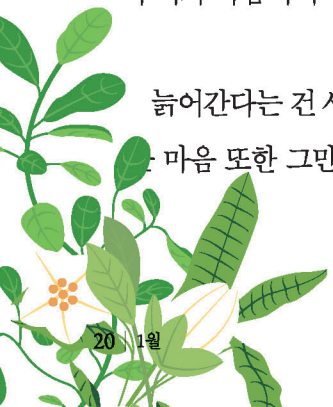
누구나 늙은이가 된다. 하지만 아무나 어르신이 되는 건 아니다. 아름다운 어르신을 보면 가슴이 몽클해지는 감동을 느끼게 되는 것도 그런 까닭이다. 늙는다는 것은 삶의 연륜이 깊어지는 일이다. 안단테<sup>andante</sup>에서 아다지오<sup>adagio</sup>로 넘어가는 인생 악보가 연주해내는 아름다운 화음에는 젊음이 흉내 낼 수 없는 다채로운 경험과, 세월을 통해 터득한 직감, 욕망을 컨트롤할 수 있는 지혜가 가득하다.

얼마나 더 살 것인가에 집착하지 않고 어떻게 살 것인가를 위해 노력하는 사람, 쓸데없는 참견 대신 후원과 격려를 아끼지 않는 사람, 남에게 무엇을 바라거나 기대지 않고 혼자 힘으로 최선을 다하는 사람, 뒤에 올 많은 이들에게 거울이 될 수 있는 사람, 바로 지금 진심으로 "I'm happy!"라고 말할 수 있는 사람, 그런 사람이 어르신이다.

석양이다. 아름다운 인생 2막, 늙은이로 남을 것인가, 어르신이 될 것인가. 그 답을 알면서도 생각과 행동이 따로 국밥일 수밖에 없는 건 우리가 사람이기 때문일 것이다.

늙어간다는 건 사람을 이해해 가는 과정인지도 모른다. 삶을 사랑하

는 마음 또한 그만큼 깊어져야 한다. 만물의 영장이라는 인간의 거울



앞에 자신을 세워볼 일이다. 거울 속에 비친 자신의 모습을 향해 “나는 행복하다!”라고 말할 수 있다면 당신은 추레하게 늙어가는 늙은이가 아니라, 석양 아래 묵묵히 자신의 길을 걸어가는 아름다운 어르신임에 틀림없다.

<본생담>에 이르기를 ‘초대하지 않았어도 인생은 저세상으로부터 찾아왔고 허락하지 않아도 이 세상으로부터 떠나간다. 찾아왔던 것처럼 떠나가는데, 거기에 무슨 탄식이 있을 수 있으랴.’라고 했다. 석가모니 부처님께서도 인간의 삶에 대해 ‘다만 모를 뿐’이라고 하셨다. 하물며 우리가 어찌 인생의 의미를 정확하게 알 수 있으며, 인생에 대해 명확한 답을 내릴 수 있겠는가.

살아가는 데 필요한 것은 그렇게 많지 않다. 헛된 것에 집착하느라 진실로 우리가 추구해야 할 인간다운 순간순간을 놓치고 있는 것은 아닌지. 늙은이가 아닌 어르신으로 늙어가는 싶다는 열망이 큰 건 이 미련한 눈이 아직 어르신을 알아볼 경지에 이르지 못한 탓인지도 모르겠다. ♣







새해가 되면 늘 한 해를 어떻게 살 것인지 계획을 짰는데, 이번부터는 그런 것을 안 하려고 마음을 먹었다. 살아 온 날들이 차츰 쌓이다보니 계획대로 되는 것도 없고 그렇게 하지 못한 자신을 책망하다가 속이 상할 때도 있었기 때문이다. 계획이 얼토당토 안 할 때도 있었지만 그런 깨달음을 얻는 시간이 1년이기도 했다.

일기장에만 고이 모셔둔 계획이었을 때도 있었다. 해마다 새해가 되면 어떤 강박증 같이 소망을 적기도 하고 계획을 적기도 해서 한 해가 마무리 되는 어떤 날에 그 결과물을 보고 흡족하기도 하고 자책하기도 했던 날들을 다시 겪고 싶지 않다는 생각이 들기도 했다.

그래도 이등바등 계획대로 움직여서 이만큼 온 것이라고 생각을 했는데 이제는 구체적인 어떤 것을 안 짜려고 마음을 먹었다. 그냥 두루 멍술하게 어떻게 살아야겠다만 정해 놓았다.

‘돈을 많이 벌자.’보다 ‘돈을 좀 적게 쓰자.’로 바꾸고 나니 마음이 여유로워졌다. 버는 것에만 욕심을 부렸더니 욕심만 늘어나는 것 같았다. 적게 벌면 어쩐지 자존심이 상하는 것 같아서 잠을 못 잤던 적도 있었다.



소득과 자존심이 어떻게 같은 말이 될 수 있는지 생각할 겨를도 없이 세월이 흘렀고, 그런 것은 자연스러운 감정이 되기도 했고 괴로웠다. 자신을 다그치면서 살아가는 것이 정말 싫었고 싫다는 감정도 한 해가 끝날 때야 깨달을 수 있었다. 사는 것이 늘 힘들었던 것은 나 자신에게 조차 나는 휴식이 아니었고, 나 자신조차 나를 다독이지 못했기 때문이었다. 다행인 것은 지금은 그것을 알고 있다는 것이다.

계획한 것을 다 하지 못하면 갖게 되는 죄책감 따위도 내가 만들어 놓은 것이니 실패했다거나 성공했다거나 하는 것에서 놓여 날 수 있을 것이라는 생각을 했다. 늘 더디게 알아내고 더디게 걸어가고 있다고 스스로 위축됐는데 이제는 그런 마음도 내려놓았다.

좋은 부모가 되기 위해 노력하는 것을 멈추고 나니 나에게도 자유가 왔고, 아이에게는 평화가 찾아 왔다. 노력하는 것과 그것에 대한 시간을 투자하는 것을 멈추고 나니 멍하게 있는 시간도 즐길 수 있고, 쫓기 듯이 무엇인가를 하지 않게 되었다.

해야 할 일을 적어가며 일을 했고, 뒤처지지 않기 위해서 최선을 다 했던 날들이 있었는데 올해는 그리 팍팍하게 안 해 보려고 한다. 언제나 노력했으니 이제는 노력은 안 하는 걸로 계획을 짜 버렸다. 이런!! 계획을 안 짜려고 했는데!!

더 즐겁게 살아 보자고 생각했다. 계획은 아니고…. 그냥 자주 옷차고 공책에 적었다. ‘착하게 살자.’도 적었다. ‘더 너그러워지자.’로 적었다가 ‘더’라는 낱말을 지웠다. 너그러워진 적이 있었는가? 스스로에게 물어보니 부끄러워졌기 때문이다. 그냥 ‘너그러워지자.’로 써 놨다.

‘책을 100권 읽겠다.’고 적었다가 조금 낮췄다. 몇 십 년 동안 100권에서 조금 모자란 정도만 읽었다. 도저히 100권을 다 읽을 수 없다는 것을 알고 있지만 또 그리 적고야 말았다.

‘날마다 좋은 날.’이라고 써 놨다. 오랜 친구가 날마다 좋은 날이 되라고 덕담을 한 것을 올 해도 마음에 새겨 놓기 위해서다. 분명히 올해도 까맣게 까먹고 있다가 공책을 어쩌다가 보게 되면 다시 마음을 챙겨야 할 것 같아서 색깔 펜으로 써 놓았다. 써 놓고 보니 해야 할 일이 또 많아졌다.

아… 이러려고 새 공책을 산 건 아닌데 다짐만 가득한 공책이 되면 어쩌나 싶다. 그래도 괜찮다. 나이를 먹고 나니 기억력도 좀 떨어져서 이 공책을 어디다 두었는지 금방 까먹을 것이고, 되도록 올 한 해가 끝나고 나서도 못 찾기를 바라는 마음에 깊숙이 어딘가에 넣어 놓을 수도 있기 때문이다. 그래도 꼭 해야 할 것들은 내내 마음에 담아 두기 때문에 잊지는 않을 것이다.

삶에 징징대지 않을 것이라고 마음에 담아 둔다. 내 탓인데 남의 탓으로 돌리지 않고 아프게 자신을 바로 세워 나갈 것이라고 마음에 담아 둔다. 어리석은 리더가 되지 않을 것이라고 새겨둔다. 자신에 대한 것에 더 날카로운 검증을 하고 더 열심히 공부를 해야겠다고 생각했다. 어느 쪽이든 치우치지 않고 가슴은 뜨겁게 하고 머리는 차갑게 하겠다고 생각한다. 그러기 위해서 나 자신을 다그치지 않는다고 다짐한다.

자신을 비하하거나 자존감을 떨어뜨리는 짓은 하지 않겠다고 생각한다. 그 알 수 없는 경계를 조금씩 알아가고 있다는 것이 나이가 주는 지혜가 아닌가 하고 생각을 하고 있다. 내 사람들을 실망시키지 않고 도움이 되는 사람이 될 것이라고 새겨 둔다.

가족을 마음껏 사랑하지만 내 사랑하는 것이 구속이 되지 않게 할 것이라고 마음에 새겨 둔다. 봉사를 더 많이 할 것이라고 생각한다. 기도를 더 열심히 하겠다고 새겨둔다. 새해가 밝았으니 새로운 마음으로 내 삶을 뚜벅뚜벅 걸어갈 것이라고 생각한다.

그 날이 그 날 같지 않게 깨어 있을 것이라고 생각한다. 뭐 이렇게 좋은 생각만 하는 자신이 대견해서 어깨를 두드리다가 갑자기 어딘가에 적어 놓고 싶어진다. 그러다가 계획이 가득한 공책을 본다. 계획을

하려고 했던 것이 아닌데 한 해를 시작하는 1월에 또 거창하게 다짐을 해버렸네.

올 한 해가 모험이라고 생각하고 있다. 나는 모험을 떠날 것이다. 어떤 일이 일어날지 아무도 모르지만 신나기도 하고 무섭기도 하고 즐겁기도 하겠지. 그러다가 알아차릴 것이다. 그것이 무엇이든 나는 또 더 좋은 사람이 돼 있을 것이다. 지난 해 보다 지금의 내가 나는 더 좋다. 어쩐지 지난 해 보다 지금의 내가 더 사랑스럽다.

거울 속에 있는 내가 이토록 예쁘게 보인 적도 없었는데 내가 예쁘다. 거울 속에 있는 나를 보고도 와하하 웃을 수 있다. 나 자신을 뚫어저러 봐도 즐겁다. 나는 그냥 나한테도 좋은 사람이 되고 싶었나 보다. 이걸 진짜 계획에 없었던 거다. ♪



재회,  
그 후김대곤  
시인

마음의 창고에서  
다 빠져나가고 텅 비어  
고요가 자리할 즈음

바다의 파도가 포말을  
한 응큼씩 쏟듯  
푸른나무 잎새 흔들듯이  
바람같이 왔다.

육신은 기억의 창고  
난장같은 창고엔  
비바람에 쓸려 오갈 데 없는  
무거운 낙엽같은 색을 닮은  
이별들이 아직 떨고있다.

열지도 닫히지도 않는  
창고에는 지루한 재회들이  
곳곳에서 서로를 읽고 있다.  
그것들의 감시자!  
나는 앓고있다.





# 티베트 불교의 입장에서 본 명상과 깨달음

묘원화 전수  
벽룡사



**발표** 협동조합 행복수업 해봉 오상목

**토론** 세첸 코리아 대표 용수 스님

티베트 불교만의 특색에 대해서 알아보자.

## 둠과슴(3가지 계율)

첫째는 가장 기본적인 계율로 ‘아힘사’ 비폭력이다. 자신과 남과 환경을 해치지 않는 자제력을 의미한다. 스님들의 계율과 재가자에게는 오계에 해당한다.

둘째는 자비심이다. 남의 입장을 이해하는 따뜻한 마음이다. 그러므로 세속을 피하는 것이 아니라 외려 중생의 해탈과 행복을 책임지고 돕는 것이다. 따라서 중생과 세상에게 도움이 되는 어떤 것도 수행하는 보살계를 의미한다. 이때 반드시 지혜(공성)에 기반을 둔 자비행이어야 하며, 지혜 없는 자비행은 도움이 되지 않고 오히려 아상을 키우게 된다.

셋째는 순수한 견해(다낭)이다. 좋고 나쁘고 하는 분별심 없이 모든 것을 있는 그대로 받아들인다. 순수한 견해란 모든 존재에 내재되어 있는 선량함과 모든 것의 청정함 즉, 불성을 인지하는 것이다. 좋고 나쁘고, 나와 남을 분별하는 개념에 집착하지 않고 모든 것의 참 본질인 실상을 보는 눈이다. 실상은 좋지도 나쁘지도 않으며 그저 순수할 뿐



이다. 이렇게 청정한 마음으로 보고 듣고 경험 하는 것이다. 지금 이 순간의 실상을 알아차림으로 모든 존재와 모든 것이 신성하다는 것을 깨우치게 된다. 따라서 이것이 가장 높은 계율이다.

모든 계율은 알아차림에 달려 있다. 수행자 자신의 몸과 마음을 잘 관찰하면 자연히 3가지 계율을 갖추게 된다. 용수 스님은 포럼에서 돕 파숨을 외적으로는 근본불교를 지향하고, 내적으로는 대승불교를, 비 밀로는 금강승불교를 지향한다고 표현했다.

### 깨우친 스승과의 인연 중시

티베트 불교는 스승과 인연을 맺고 가르침, 관정, 구전을 받아 본성을 찾고 드러내기 때문에 스승과의 인연을 아주 중시한다. 스승은 법의 부모님이며 우리의 해탈을 책임지는 분이다.

포럼 발표자 오상목 선생님도 다람살라 따시종에서 인연을 맺은 암 터라마와 온전히 일상을 함께 하며 집안의 인자한 할아버지에게 배우 듯이 자비심과 계행, 다남을 알아차리는 법을 보고, 듣고, 함께 하며 배웠다. 전심으로(몸과 마음을 다하여) 3가지 계율에 대해 배울 수 있어 깊이 와 닿았고, 특히 라마의 자비심에 감명 받았다고 한다. 아직도 그 인연이 이어지고 있으며 전심으로 존경하고 공경한다고 표현한다.

이렇듯 스승과의 인연을 통해, 스승에 대한 신심을 통해 마음의 변

화가 빨리 온다고 한다. 그래서 스승에게 기도를 하면 부처님보다 가 피가 직접적이라고 본다. 그러나 이것은 방편일 뿐 숭배하는 것은 아니다. 이 정도로 스승의 역할이 크다는 것을 나타내는 것이다.

### 방편 불교(만트라 수행, 보리심 수행)

티베트 불교의 가장 큰 특색이다. 보리심이란 직접적이든 간접적이든 모든 부분에서 중생들을 이롭게 하고자 하는 마음으로 깨달음을 얻고자 하는 마음이다. 따라서 번뇌를 일어나지 않게 하기보다 오히려 활용하여 보리심을 성취하는 방편으로 쓴다. 이에 각 종파마다 수행단계마다 번뇌를 다루고 보리심을 일으키는 여러 명상법들이 구체적이고 다양하므로 수행자의 근기와 인연에 따라 만날 수 있다.

포럼에서 다루는 명상과 깨달음에 대한 소개가 끝나고 나면 티베트 불교의 여러 명상법들을 소개할 계획이다. 우리 중생들의 숫자만큼이나 다양한 방편들이 존재한다. 지금의 수행이 설사 기대에 못 미치더라도, 앞으로의 인연에 밑거름이 되어 한 발자국씩 묵묵히 성불을 향해 바르게 나아가기를 발원한다. 🙏



# 어리석음 팔기

안축(安軸)

1282~1348

고려말 문신



해마다 어리석음 팔건만 어리석음 여전히 남아  
오히려 옛날의 내가 지금까지 이어졌네

歲歲賣癡癡不盡  
猶將古我到今吾

세세매치치불진  
유장고아도금오

『근재집(謹齋集)』 「정월 초하루에[元日]



위 구절은 고려 후기 문신이자 문인이었던 근재 안축이 정월 초하루에 쓴 시의 일부입니다. 얼핏 보면 이 시는 젊은 시절 미숙했던 모습 그대로 나이만 들어가는 자신에 대한 자조를 담은 넋두리 정도로 보입니다. 하지만 이 넋두리 속에는 해마다 어리석음을 팔기 위해 끊임없이 노력했던 모습과 늘 결과에 대해 부족하다 느꼈던 철저한 자기반성이 담겨 있습니다.



『고려사』 열전에 “마음가짐이 공정하였고 근검으로 집안을 다스렸다. [處心公正, 持家勤儉]”라는 사평<sup>史評</sup>과 이곡<sup>李穡</sup>이 쓴 「묘지명」에 “말을 분명하고 유창하게 하여 감추는 것이 없었으며, 관직을 수행할 때에는 근면하여 권태로워하는 기색이 없었다.

선<sup>善</sup>을 보면 칭찬하기를 마지않아 좋은 평판이 많았고, 악<sup>惡</sup>을 보면 피하며 가까이하지 않아 원망이 적었다. 자신이 거처하는 곳을 근재<sup>謹齋</sup>라고 스스로 명명하였으니 그 뜻을 볼 수 있다.

“[發言便便無遁詞, 居官 無倦色. 見善則稱之不已, 故多譽, 見惡則避之不近, 故寡怨. 自號所居曰謹齋, 其志可見已.]”라는 평을 얻은 것도 꾸준한 반성과 노력의 산물이라 할 수 있을 것입니다.

현대를 살고 있는 우리는 일상에 지치거나 타성에 젖어 자신에 대한 반성이나 개발에 소홀합니다. 그럼에도 지금보다 미래는 좀 더 나은 것이라고 막연히 기대하는 모순적인 삶을 살고 있습니다.

아인슈타인은 ‘어제와 똑같이 살면서 다른 미래를 기대하는 것은 정신병 초기증세’라고 하였습니다. 이 말은 늘 자신의 노력은 알아주지 않고 천재라는 수식어만을 붙여 주는 사람들에게 대한 다소 과격하 찬고이지만, 아무런 변화 없이 어제와 똑같이 사는 우리를 돌아보게 합니다.

새해가 밝았습니다. 공자는 ‘세월은 나를 위해 기다려주지 않는다. [歲不我與]’라고 하셨습니다. 기다려 주지 않는 세월을 따라잡기 위해서는 현재보다 좀 더 나은 미래를 위해 꾸준히 자신을 돌아보고 부족한 점을 채우려고 노력하는 것도 하나의 방법일 것입니다.

실천하는 작은 노력이 어떤 미래를 가져올 지는 장담할 수 없지만, 노력을 하면 후회하는 일이 적을 것임은 분명합니다. ♣



해설 | 한국고전번역원 권현준 연구원

#### 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



# 나는 엄마가 둘이야

## 방귀희

사)한국장애예술인협회 대표  
 숭실대학교 겸임교수  
 <E美지> 발행인  
 컬럼집 <배제와 포용> 저자  
 숲대평론 발행인



세월이 흐른다는 것을 아이들이 커가는 모습에서 실감한다. 1남 3녀의 막내였던 나는 가족의 관심과 배려 그리고 사랑 속에서 성장했다. 돌떡을 담귀 놓고 잔치 분위기 속에서 찾아온 고열이 그 끔찍한 소아마비였고, 그로 인해 사지가 축 쳐져서 내 의지대로 움직일 수 없었기 때문에 나의 일상생활은 오롯이 가족들의 보살핌으로 이루어졌다.

당시는 지금에 비해 생활 여건이 많이 불편했다. 화장실이 대문 옆에 붙은 재래식이어서 나는 오강이라고 하는 이동식 변기를 사용해야 했고, 밥상에 앉아 수저로 밥을 뜨면 누가 먼저랄 것도 없이 반찬이 내 손가락 위에 척척 올라와있었다.

어디 그뿐인가 이동을 할 때도 엄마는 물론 오빠와 언니들이 업어서 턱이고 계단이고 상관없이 옮겨주었다. 그래서 어린 시절 나는 장애인이라는 생각을 거의 하지 않고 지냈다. 가족들이 언제라도 나를 도와준다는 믿음이 있어서 사회에 대한 불만도 없었다.

그런데 20여 년 전부터 아버지, 엄마 그리고 얼마 전에는 오빠까지 세상을 떠났다. 이제 내 곁을 지켜주는 사람은 언니 둘 뿐인데 큰언니도 일흔 살이 넘자 ‘나도 언제 갈지 모르지만...’하면서 인생의 황혼기에 와있음을 확인시켜준다.



이제 정말 내 주위에는 아무도 없는 날이 올 것이라는 두려움이 생겼다. 형제들이 결혼을 해서 하나 둘씩 집을 떠난 후 가장 큰 변화는 밥상 앞에서 서로 반찬을 집어주던 손길이 줄어들어 갔던 것이었는데 요즘은 혼자서 밥을 먹을 때가 많다. 그 싱싱했던 손길들은 다 어디로 갔는지... 세월의 흐름 속에서 가장 안타까운 것은 홀로 하는 일들이 많아졌다는 것이다.

이런 외로움을 알았는지 지난해 11월에는 여자조카가 딸을 낳았고, 오는 2월에는 남자 조카 아기가 태어난다. 태아 사진부터 카톡으로 보내주었고 그 후 하루에 몇 장씩 아기 사진이 온다.

저녁 때 잠이 안 오면 아기 사진을 보고 또 본다. 태어난 날부터 쪽보다 보면 하루가 다르게 변하는 모습을 발견한다. 사람 꼴을 갖추려고 애쓰는 모습이 신기하고 대견하다.

생명의 탄생은 정말 위대하다는 생각이 든다. 처음부터 완벽한 상태로 태어난다면 생명의 의미가 없을 것이다. 혼자서는 아무 것도 할 수 없는 나약한 상태로 태어났기에 주위의 사랑을 듬뿍 받을 수 있는 것이고, 그렇게 사랑으로 교감을 하기에 부모와 자식 간에는 그 무엇을 주어도 아깝지 않은 희생적인 숭고한 관계가 맺어지는 것이다.

우리 부모님도 나를 그렇게 귀하게 키우셨을텐데 싶으니 새삼 부모님이 얼마나 고마운 분들인가 싶어 그리워진다. 표현에 미숙하여 그

혼한 사랑한다는 말 한마디 못했었는데 장애를 가진 딸을 키우시느라고 얼마나 고달프고 마음 아프셨냐는 위로 한마디 못해드렸었다. 가장 후회스러운 것은 잘 키워주셔서 감사하다는 고백을 못한 것이다.

오빠, 언니들의 새로운 가족인 며느리와 사위들이 안부 전화를 하고 명절과 생일을 챙겨준다. 요즘 세상에 자기 부모에게 효도하기도 힘든데 나까지 신경써주는 것이 너무 미안해서 사양을 하면 이렇게 말한다.

“자기는 엄마가 둘이라고 처음부터 말해주었어요.” 그 말에 코끝이 찡해져서 아무 대답도 못했다. 어떻게 조카들이 그런 생각을 했을까. 혼자 가만히 생각해보니 이것도 엄마 작품이다. 엄마는 손주들에게 용돈을 주며 늘 이렇게 말했었다.

“할머니가 무슨 돈이 있니? 다 막내고모가 준거지. 나중에 막내고모한테 잘해주라고 할머니가 선물 미리 주는 거야”

엄마는 어린 손주들에게 장애가 있어서 누군가의 보살핌이 필요한 막내딸을 부탁하기 위해 자식들에게 받은 용돈을 모아두었다가 손주들에게 베풀면서 세뇌를 시킨 것이다. 엄마는 먼 미래를 내다보고 있었다. 보통 가정에 장애인이 있으면 부모 다음으로 형제들이 책임을 지는데 엄마는 손주들에게까지 당부를 하여 딸의 미래를 보장해주려고 하였다.

부모은중경(父母恩重經)에 열 가지 큰 은혜가 있는데 열 번째, 끝까지 자식을 사랑하는 은혜가 바로 내가 받은 가장 큰 은혜라는 생각이 든다. 엄마는 82살에 세상을 떠나기 전까지 딸의 손발이 되어주셨고, 가끔씩 당신이 없어도 똑똑하고 착하면 주위에 사람들이 모여든다며 열심히 노력하여 능력을 갖추고, 사람들에게 손가락질 당하는 일을 하지 말라는 말씀을 입에 달고 사셨다.

2020년 새해는 부모님의 은혜를 헤아려 가족들이 서로를 위하는 다복한 가정이 되기를 바란다. 가정이 행복해야 나라가 행복해진다. 🙏



부모님의 크신 은덕 깊고도 중하여라  
크신사랑 잠시라도 끊일사이 없으시니

앞으나 일어서나 그 마음이 따라가고  
멀든지 가깝든지 크신 뜻은 함께 있네

아버이 나이 높아 일백살이 되었어도  
여든된 아들딸을 험없이 걱정하네

이와같은 크신사랑 어느때에 끊이실까  
수명이나 다하시면 그때에나 쉬실까.





# 나의 행복찾기

남해 정사  
단음사 주교



가을걷이가 끝난 수계사 앞 들판은 어느날 부턴가 떼까마귀들의 놀이터가 되었다. 떼까마귀는 북쪽 추운 곳에서 날아와 남쪽에서 겨울을 보낸다. 추수가 끝난 들판에 수백마리씩 무리를 지어 떨어진 낱알과 작은 벌레를 먹는다. 사택을 나와 서원당으로 가는 짧은 순간이지만 나를 반겨주는건 요녀석들 뿐이다.

요즘 가끔 이런 생각을 한다. '새장에 갇혀 주인이 주는 먹이와 보살

핥으로 사는 새와 새장을 벗어나 자유로운 삶을 사는 새중 어느 새가 더 행복할까?

중국의 장지는 집에 묶인 망아지와 벌판을 달리는 망아지를 달리 보았다. 하지만 진정 이들의 차이는 무엇일까? 고비를 뚫 망아지와 새장을 벗어난 새는 과연 행복할 수 있을까?

“이랬으면 행복할텐데, 저랬으면 행복할거야”

세상 사람들은 행복을 외부의 조건에서 찾으려 한다. 하지만 행복의 조건은 외부의 환경에 있는 것이 아니라 내부 즉, 나의 받아들임에 있는 것이다.

나는 군시절을 서울 동작동에 있는 국립현충원에서 보냈다. 매일 야간 근무를 나갈 때면 대화의 상대는 하늘의 별들과 묘지 뿐이었다. 하늘의 반짝이는 별을 보면서, 그리고 달빛을 받아 붉게 물든 묘비를 보면서 '나는 누구인가? 나는 왜 이렇게 태어났을까?'를 되뇌었다.

하지만 고민하고 고민할수록 더 미궁속으로 빠져들고 나를 더 초라하게 만들뿐이었다.

나는 태어나서 나라는 존재를 인식한 그 순간부터 행복하다고 느낀 적이 별로 없었다. 어릴 때부터 말을 심하게 더듬었던 난 초등학교 때부터 죽기보다 가기 싫었던 곳이 학교였고, 사람을 만나는 것 그 자체

가 고통이었다. 하루하루가 근심 걱정 불안의 연속이었고 밤에 잠자기 전 내일 다시 아침이 시작된다는 것이 두려웠다.

그래서였던지 어릴 때부터 불교에 관심이 많았다. 부모님의 영향이 컸지만 불교가 나와 맞다고 느꼈다. 고등학교 1학년때 부산 광안동 자석사 옆으로 이사한 후부터는 자석사에 약수물을 뜨러 다니곤 했다.

고등학교때 불교반 활동을 했고, 대학때 친구들은 도서관에서 법전을 펴놓고 사법고시시험을 준비하고 있을때 옆에서 스타니파타를 읽고 있었던 적도 있었다.

대학졸업 후 첫 사회생활에서 좌절을 맛본후 우울증으로 1년 정도 집밖을 나가지 않았을 때 나를 다잡아 주셨던 사람은 어머니였다. 어머니는 내가 어렸을 때부터 총지종의 교도였다. 매일 절에서 살다시피 했고 그런 어머니를 가족들은 못마땅하게 생각했고 나 역시 마찬가지였다.

지금은 어머니가 다 가족들을 위해서 자석사에 다니셨다는 것을 알고 어머니의 불공공덕으로 내가 지금 이 자리에 있다는 것을 누구보다 더 잘안다.

어머니께서는 “너는 집에 있으면 안된다. 절밥을 먹어야 살 수 있다.”며 총지종으로 들어갈 것을 자주 말씀하셨다. 처음은 그 말이 귀찮고 듣기 싫었지만 어머니의 진심어린 눈물을 보고난 후 총지종에 들어갈 결심을 하게 되었다.

종단에 들어온지 벌써 15년이 흘러 부족하지만 어엿한 총지종의 정사가 되었다. 심하게 말을 더듬던 어린아이가 이제 집공도 곧잘 하고 설법도 곧잘 한다. 정사로서 지난 3년 동안 했던 말이 태어나서 30년 동안 했던 말보다 더 많은 것 같다. 부처님께 말 잘하게 해달라고 빌기도 많이 빌었는데 부처님께서 나를 조금 어여뻐 여기신 것 같다.

이제는 조금 알 것 같다. 행복이라는 것을, ‘나는 누구인가? 나는 왜 이렇게 태어났을까?’란 질문은 처음부터 잘못된 질문이었다는 것을, 왜 사느냐가 아니라 어떻게 사느냐가 중요하다는 것을.

나는 단지 살아갈 뿐이다. 그리고 살아가려고 노력할 것이다. 바르게 행동하고, 바르게 말하고, 바르게 생각하면서. 매순간 순간의 바른 행동과 바른 말, 바른 생각이 모여 나의 바른 삶이 된다는 것을. 행복은 외부에 있는 것이 아니라 외부의 조건을 받아들이는 나의 마음에 있다는 것을, 나는 처음부터 불행한 존재가 아니라 언제나 행복속에 살고 있었다는 것을. ♣







## 처음처럼

처음으로 하늘을 만나는 어린 새처럼  
처음으로 땅을 밟는 새싹처럼  
우리는 하루가 저무는 추운 겨울 저녁에도

마치 아침처럼, 새봄처럼, 처음처럼  
언제나 새날을 시작하고 있습니다.

산다는 것은 수많은 처음을 만들어 가는  
끊임없는 시작입니다.

- 글 : 신영복

## 삶이 괴롭고 답답한가?

범상 스님



인생이 자꾸만 꼬이고, 괴롭고, 답답한가? 지금이 인생에서 최악의 순간인가? 괴로운 일들이 몇 가지고 겹쳐서 나를 미치게 하는가? 잘 되었다. 지금이 바로 삶의 경이로운 반전이 시작될 시점이다. 내 생애 가장 큰 공부가 곧 시작될 것이니, 정신을 바짝 차리고 주의 깊게 삶을 지켜보라.

‘이럴 때 도대체 어떻게 해야 하느냐.’고 고민만 하지 말고 주의 깊게 마음을 지켜보라. 내 앞에 펼쳐지는 삶을 해석하거나 분별하지 말고

전체적으로 지켜보라. 지켜보는 관조<sup>觀照</sup>가 예민해지고 깊어지는 순간 마음의 메시지를 들을 수도 있을 것이고, 혹은 불현듯 어떤 생각이 떠오를 수도 있을 것이다.

기도를 하고 싶을 수도 있고, 절을 하고 싶을 수도 있고, 아니면 무언가를 저질러 볼까 하는 생각이 일어 날 수도 있다. 그렇다면 다만 그것을 하라. 주의 깊게 지켜보면서 다만 매 순간순간 주어진 삶을 살라. 운이 좋다면 삶의 엄청난 기적이 일어나는 순간을 놓치지 않고 알아챌 수도 있다.

언제나 그렇듯 기적은 아주 사소하게 우리 삶에 등장한다. 진리도 그렇고, 변화도 그렇고, 깨달음도 그렇고, 언제나 정점을 지나는 일은 놀라울 만큼 조용하고 차분하고 미세하게 다가온다. 아니 어쩌면 지금까지 우리 삶에 엄청난 진리가, 부처가, 신이 봄바람이 불듯 그렇게 살며시 왔다가 살며시 몇 번이고 우리 존재를 스쳤을 터다. 그렇기 때문에 아주 깊은 관찰로 삶을 지켜보아야 놓치지 않을 수 있다.

이처럼 삶의 역경과 혼란을 타고 진리는 온다. 삶이 비탈진 내리막에서 뒤집혀 막 내동댕이쳐지고 있을 때 도리어 삶의 획기적인 변화가 소리 없이 찾아온다.

이처럼 불안과 혼란과 위협과 역경은 모두 우리를 더욱 더 내면 깊은 곳에 뿌리내리게 하고, 존재의 깊은 심연<sup>深淵</sup>에 이르게 해 주는 영적인





동반자요 도반 같은 것이다. 역경<sup>逆境</sup>이 없고 순경<sup>順境</sup>만 있는 삶이란 그것이 곧 가장 큰 역경이다.

우리의 삶이 역경과 순경, 편안과 불안, 긴장과 이완이 반복된다는 것은 여간 감사한 일이 아니다. 또한 여간 당연한 일이 아니다. 그것이 삶의 속성이요, 진리의 모습이다. 우리는 다만 그것을 있는 그대로 받아들이면 된다.

좋고 싫게 받아들이고, 집착과 미움으로 받아들일 것이 아니라 다만 오면 오는 대로, 가면 가는대로 그저 받아들이면 된다. 그러지 않고 불안과 위협을 버리려 애쓰고, 행복과 편안과 순탄한 삶만을 바라기 위해 애쓴다면 그 때부터 삶은 그대를 외면하고 심지어 파멸시켜 버릴 것이다. 그런 사람은 삶을 온전하게 살아 낼 수가 없다. 온전한 삶이 그대를 비껴가기 때문이다.

사실 수행의 길, 명상의 길, 영적인 구도의 길이라는 것 또한 괴로움이 없고 항상 즐거움만 있는 그런 길이 아니다. 어떤 사람들은 명상을 하면 괴로운 일이 사라지고, 장애가 사라지고 항상 즐거운 일만 일어날 것이라고 생각하곤 한다.

그러나 오히려 구도의 길 위에는 온갖 가시밭길이 놓여 질 수도 있고, 일반인들 보다 더 큰 아픔과 좌절과 슬픔을 겪어야 하는 수도 있다. 아픔과 괴로움을 대항해 싸우려 하지도 도망치려 하지도 않으니 오히

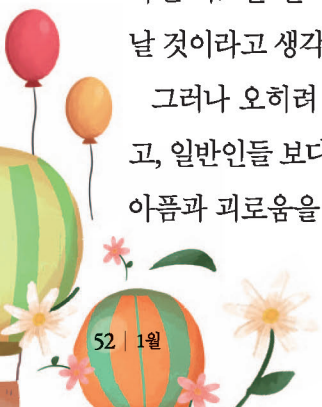
려 그들이 몰밀듯 밀려들어올 수도 있다. 그러나 그것은 구도의 길을 돕기 위한 법계의 배려요, 신의 사랑이고, 붓다의 자비이다. 지혜로운 이는 문제 속에서, 아픔과 좌절 속에서 붓다의 자비로운 이끄심을 보고 신의 사랑스런 도우심을 본다.

그래서 때때로 구도의 길을 걷는 이들은 자신을 단련시키기 위해 일부러 괴로운 상황을 만들어 내기도 한다. 그렇게 함으로써 자신을 더욱 공부의 한 가운데로 몰아넣고 자신 안에서 어떤 일이 일어나고 있는지, 그런 괴로운 상황 속에서 자신의 마음이 어떻게 변화해 가는지를 지켜본다.

실제로 티베트에서는 수행을 시작하기 전에 괴로움을 청하는 축원을 암송하기도 한다고 한다. 그런 수행을 통해 지혜와 자비와 인내와 정진을 성취하는 것이다.

이럴 진데 우리의 삶 앞에 펼쳐지는 그 어떤 괴로움이 생겼다고 아파하고 좌절하고 회피하고 투쟁을 할 필요가 무엇인가. 오히려 그 때를 소중한 공부의 기회로 알아야 한다. 내 삶이 한 단계 도약할 수 있는, 내 정신의 지평이 한층 넓어질 수 있는 소중한 기회로 알아야 한다. ♪

- BBS 불교방송 라디오 '법상스님의 목탁소리'



## 어리석은 왕의 횡포



옛날 어떤 사람이 왕의 잘못된 죄에 대해 이렇게 말하였다. “왕은 매우 포악하여 나라를 다스리는 데 있어 도리가 없다.”

왕은 그 말을 듣고 매우 화를 냈다. 그러나 누가 그런 말을 하였는가를 끝까지 조사해 보지 않고, 곁에 있던 아첨하는 사람의 말만 믿고 어진 신하를 잡아다 그의 등살을 벗겨 내도록 명령하여 백냥 정도의 살을 베어 내었다.

어떤 사람이 그 사람은 그런 말을 하지 않았다고 증명하자, 왕은 마음으로 곧 뉘우치고 천냥 정도의 살을 구해다가 그의 등에다 보충하게 하였다. 한밤이 되자 그는 신음하며 매우 괴로워 하였다.

왕은 그 소리를 듣고 물었다. “왜 그리 괴로워하는가? 그대에게 백냥 정도의 살을 베어낸 것에 대해 그 열배를 너에게 주었는데 그래도 만족스럽지 않은가? 왜 괴로워하는가?”

곁에 있던 사람이 대답하였다. “대왕이 만일 아들의 머리를 베었다면 아무리 머리 천 개를 얻는다 하더라도 그 아들은 죽음을 면치 못할 것입니다. 그와 같이 비록 열 배의 살을 얻었지만 고통을 면할 수는 없습니다.” 1



## 토닥토닥 위로해 줄래?

아글라오네마-Aglaonema

이태용  
원예 교육가



### 🌿 죽이는 손, 살리는 손

이십대 후반에 있었던 이야기입니다. 친구 커플을 만난 자리에서 친구의 여자 친구에게 이런 말을 들었습니다. “혹시 레옹 닦았다는 말 안 들으세요?”

그때까지 영화 <레옹>을 보지 못했던 저는 레옹이란 인물이 너무나 궁금했습니다. 당연히 저는 다음날 대여점으로 달려가 <레옹>을 빌려 봤습니다. 그리고 저와 레옹의 닦은 점 세 가지를 어렵지 않게 찾아냈습니다. 첫째, 웃을 때 바보 같다. 둘째, 눈이 크며 약간 튀어나와 있다. 셋째, 앞머리가 조금 벗겨졌다.

영화 <레옹> 속에는 기억에 남을 만한 장면이 많이 등장합니다. 그 가운데 가장 인상적인 장면을 꼽아 보라면 한 손에는 총을, 다른 한 손에는 화분을 들고 걸어가는 레옹의 모습입니다. 영화 내내 레옹이 갖고 있던 심리 상태가 이 한 장면에 압축된 것 같다고나 할까요?

한 사람의 손이건만 한쪽 손은 생명을 죽이는 데 쓰이고, 다른 한쪽 손은 생명을 보살피는 데 쓰인다는 게 엄청난 부조리에, 이율배반처럼 느껴졌습니다. 이해가 될 듯하면서도 도무지 이해할 수 없는, 또는 이해하기 싫은 그 무언가가 장면 속에 숨어 있는 듯했습니다.

### 🌿 생긴 것도 제각각

아글라오네마는 영화 <레옹>에서 줄곧 레옹의 곁을 지킨 식물입니다. 레옹이 들고 다니던 작은 화분 속 식물이 바로 아글라오네마지요. 그런데 영화가 꽤 인기를 끌었던 것에 비해 아글라오네마는 그다지 주목받지 못했습니다. 영화 속 빛나는 조연이었음에도 불구하고 말이죠.

이는 아마도 우리나라에 이글라오네마란 식물이 별로 알려지지 않은 탓도 있고, 아직까지는 식물이 우리 생활의 관심사로 자리 잡지 못한 탓도 있을 겁니다. 이에 비하면 서양에서는 이글라오네마가 꽤 인기 있는 식물입니다.

그 이유는 우선 환경에 구애받지 않고 잘 자라는 튼튼한 성질 덕분이



기도 하지만, 잎의 무늬가 품종에 따라 다양해 감상하는 재미가 그만이기 때문입니다. 녹색과 은백색이 조화를 이룬 품종부터 물감을 흘뿌린 듯 크립색 점이 찍혀 있는 품종, 잎맥을 따라 붉은 기운이 도는 품종까지 아글라오네마의 품종은 대략 50여 가지 정도가 됩니다.

### 🌿 외로운 킬러의 안식처

아글라오네마의 다양한 품종에서 한 가지 재미있는 공통점을 찾을 수 있습니다. 드보라, 마리아, 매리 앤, 시암의 여왕, 은의 여왕. 다른 식물에 비해 유난히 여성과 관련된 이름이 많이 보입니다. 왜 하필 이 식물에는 이렇게 여성의 이름이 많이 붙은 것일까요?

아글라오네마 잎을 물끄러미 보고 있자니, 짙은 선글라스를 낀 레옹의 얼굴이 겹쳐 보입니다. 너무나도 남성스러운 레옹과 너무나도 여성스러운 아글라오네마. 두 존재의 만남이 웬지 모를 운명처럼 느껴지면서 레옹이 아글라오네마를 끝까지 놓지 않았던 진짜 이유를 알 것만 같습니다.

강해 보이지만 너무나도 약하고, 완벽해 보이지만 너무나도 빈틈이 많은 레옹에게 아글라오네마는 잠시나마 편안히 쉴 수 있는 안식처가 아니었을까요? 무슨 이야기를 하더라도 내편이 되어 고개를 끄덕이고, 어려운 부탁도 다 들어주는 단짝 친구 같은 존재가 아니었을까요?

레옹의 모습 속에서 소외된 삶을 살고 있는 우리의 모습을 발견합니다. 언제나 누군가와 함께 있고 부지런히 무언가를 하고 있지만, 오히려 그 속에서 외로움은 더욱 더 커져만 갑니다. 나라는 존재가 끝없이 넓은 바다 한가운데 있는 무인도처럼 느껴집니다.

지금 자신의 처지가 레옹 같다고 느껴시는 분, 아니면 언젠가는 레옹처럼 될 것 같아 걱정되는 분이 계시다면 방법은 딱 하나, 작은 화분에 담긴 아글라오네마를 준비하세요.

빛이 잘 드는 창가에 놓고 물을 주다 보면 어느새 아글라오네마는 단짝 친구가 되어 내 등을 토닥토닥 두드려 줄 겁니다.

생명이 생명과 이어지며 하나가 되는 감동을 경험하게 해 줄 겁니다. 세상에서 내 마음을 가장 잘 알아주는 단짝 친구와 마주하고 있는 풍경, 생각만 해도 기분이 좋지 않으신가요? 🌱





## 꽃차의 종류

김정애  
다도전문가  
정각사 교도



뒤음 꽃차는 꽃이 가지고 있는 본래의 수분만을 이용해 꽃마다 타지 않게 찌고 건조시키는 것을 의미하기에 각각의 꽃마다 알맞은 온도를 찾아야 한다는 것이 처음에는 어려울 수 있습니다. 하지만 꽃차는 우릴수록 감칠맛과 단맛이 있고 진하지 않고 담백해, 차로써 또 다른 즐거움을 안겨줄 것입니다. 그리고 꽃차는 마시면서 맛과 향 뿐만 아니라 눈으로 꽃의 화려함도 느낄 수 있어 한번쯤은 직접 만들어 보는 것이 좋은 경험이 될 것입니다.

### 1. 장미꽃차

☑ **효능** 노화를 억제하고 뇌 질환을 예방하는 폴리페놀이라는 성분이 녹차의 1.5배~7배나 많으며 에스트로겐이 석류보다 8배, 비타민C가 레몬의 20배가 많아 피로회복과 노화방지에 도움을 준다고 합니다.



#### ☑ 만드는 방법

- ① 장미는 씻어서 물기를 털어내고 꽃만 가위로 잘라서 준비합니다.
- ② 전기팬에 면 보자기를 깔아 장미꽃을 놓아두고 약중으로 유지합니다. 꽃이 따뜻해지면 면 보자기 전체를 들어내어 식힌 뒤 다시 식힌 꽃을 팬에 올려 따뜻해지길 기다려 식히기를(뒤음과정) 12~15회 정도 해주면 꽃이 다 마르게 됩니다.(색은 조금 변하지만 꽃의 향과 맛은 그대로이니 걱정 안하셔도 됩니다.)
- ③ 마지막으로 팬의 온도를 강으로 하여 잠깐 덥혀 준 뒤 완전히 식혀 밤새 팬을 약으로 해서 하룻밤 잠재워 줍니다. 이 과정에서 마지막 수분이 날아가 완전한 장미꽃차가 완성됩니다.

### 2. 메리골드꽃차(금잔화 차)

☑ **효능** 루테인 성분이 풍부하여 눈 건강과 눈의 피로에 효과적이고 이뇨작용을 도와 몸속노폐물 배출을 도와준다고 합니다.

#### ☑ 만드는 방법

- ① 꽃을 깨끗이 씻어 물기를 빼고 꽃대에 붙은 초록줄기는 제거해 줍니다.
- ② 찜솥에 올려 약 3분간 뜨거운 김을 쐬어주고 건조기(온도 40℃, 약10시간) 말려줍니다. 이러한 뒤음 과정을 7번 정도 반복하면 완성됩니다. 단, 꽃을 완전히 식힌 후 반복합니다.

메리골드차는 뜨거운 물을 부어 첫물은 버리고 두 번째부터 우려 마시면 됩니다. 다른 종류의 차에 비해 여러 번 우려먹어도 향과 맛이 오래가는 것이 특징입니다.



### 3. 구절초꽃차

☑ **효능** 면역력 증가에 좋아 겨울철에 마시면 기침과 가래를 없애주며 몸을 따뜻하게 해주는 성분이 있고 설사를 멎게 해준다고 합니다.

#### ☑ 만드는 방법

- 1 80% 핀 구절초 꽃을 따서 먼저 모양을 잡기 위해 뒤집어 놓아 줍니다.
- 2 모양이 잡히면 소금을 넣어 끓인 물에 꽃잎을 아주 잠깐 담구었다 건져내어 냉수에 헹구어 줍니다.
- 3 물기를 뺀 뒤 채반에 널어 그늘에서 말려주거나 전기팬 온도 약에서 꽃잎이 뜨거워지면 식히고 다시 뜨거워지면 식히는 과정을 5~7회 반복하면 완성됩니다.

구절초꽃차는 몸에 좋은 약성이 차 우린 후 그대로 물과 함께 두면 써 질수 있어 차를 우린 후 1~2분 안에 드시고 다시 끓여 먹어야 합니다. 3~4 번 정도 우려먹는 것이 좋습니다.

### 4. 맨드라미꽃차

☑ **효능** 꽃의 붉은 색은 안토시아닌과 각종 비타민 성분이 풍부하여 피부미용과 노화방지, 갱년기 증상에 효능이 있어 여성분에게 좋은 차로 알려져 있습니다.

#### ☑ 만드는 방법

- 1 맨드라미꽃잎을 손으로 꽃씨에서 떼어내고 잘게(1.5cm정도) 만들어 찜솥에 한번 찌 줍니다.

- 2 찌 준 꽃을 전기팬에 올려놓고 약불로 천천히 덩어줍니다. 식힌 후 다시 덩어주는 과정을 5~7회 정도 해주면서 완전히 건조된 상태가 되도록 합니다.

#### 맨드라미 꽃을

우릴 때 구절초꽃차나 메리골드꽃차와 함께 우려도 맛과 향이 좋습니다.

### 5. 동백꽃차

☑ **효능** 몸속의 어혈을 풀어주고 혈액순환에 도움을 주며 유독 손발이 찬 사람이 꾸준히 복용하면 몸을 따뜻하게 만든다고 합니다.

#### ☑ 만드는 방법

- 1 덜 핀 동백꽃을 따서 찜솥에서 살짝 찌 준 뒤, 손으로 일일이 꽃을 찢고 술(알레르기 예방을 위해)은 잘라줍니다.
- 2 면 보자기에 꽃들을 올리고 다시 면 보자기로 덮어 찜 솥에서 살짝 찌주면 동백꽃잎이 보랏빛을 띠게 됩니다.(증제)
- 3 증제한 꽃은 전기 팬에 한지를 깔고 덕음과 식힘을 반복한 뒤 마지막에 강불에서 살짝 덩어 뒤 밤새 약 불에 하룻밤 두면 수분이 완전히 제거되어 완성됩니다. ♪

말린 꽃 1~2송이를 찻잔에 담고 끓는 물을 부어 1분간 우려내어 마시면 담백한 맛과 꽃내가 느껴집니다.



## 나만의 역사

법일 정사  
수인사 주교



두 갈래 길이 나란히 나 있는 한 도시가 있었다. 길을 사이에 두고 마을이 형성되어 있었다. 어느 날 한 승려가 한쪽 길에서 다른 쪽 길로 건너갔다. 그는 눈물을 흘리고 있었다.

그것을 본 어떤 사람이 이렇게 소리쳤다.

저쪽 길에서 사람이 죽었다. 그러자 이 소리를 들은 아이들은 울기 시작했다. 양쪽 길에 살고 있는 어른들은 갑작스런 상황이 너무나 걱정이 되었고 또한 무서운 생각이 들었다. 어느 누구도 감히 원인을 알려고 하지 않았다.

어떤 사람이 말했다. 우리가 아는 것은 저쪽 길에 죽음의 재앙이 내렸다는 것이요. 다시 삼시간에 이 말은 온 마을에 퍼져갔다. 좀 시간이 지나 양쪽 사람들은 각자 살길을 찾아 이주하기로 했다. 모두 마을 떠나 피난하기로 한 것이다.

결국 양쪽 마을은 텅 비어 버렸다. 세월이 흘러 마을은 점점 더 황폐해져 갔다.



이제 양쪽마을 이야기는 먼 옛날이야기가 되어 있었다. 양쪽 마을을 떠난 사람들은 옛날에 어떻게 하여 죽음의 재앙을 피하여 새로이 마을을 개척하게 되었는지 각자의 전설을 갖게 되었다.

그 옛날 스님이 눈물을 흘린 이유는 길을 가다 양과 냄새에 그만 눈물을 흘리게 되었던 것이란 사실을 아무도 모른 채 말이다.

참으로 터무니없는 일이다. 원인을 알고자 누군가 용기만 내었다면 아무 일도 아닌 것을 알았을 것이다. 우리는 스스로 모든 일에 합리화하며 오늘도 나만의 역사를 만들어 간다. 왜곡된 역사를 만들어 가고 있다. ♣



## ‘맨발의 디바’ 이은미 콘서트를 보고

여순애  
자석사 교도

애인 있어요란 노래로 우리에게 잘 알려진 이은미의 콘서트를 보러 갔다. 그날은 부산의 불꽃 축제가 열리는 날이기도 했다. 콘서트 장소는 광안리 해수욕장과 가까운 KBS홀이었다.

이번 콘서트는 이은미가 데뷔한지 30년이 되고 1000회의 콘서트가 된다고 한다. 나이는 54세라는데 쉬지 않고 2시간 30분 동안 락<sup>Rock</sup>을 포함해서 부르는데 가창력이 놀라웠다.

어느 방송 프로에서 은빛머리를 하고 은빛의 드레스를 입고는 맨발로 노래 부르던 모습을 본적이 있는데 그 기억은 참 많이도 선명하게 남는다.

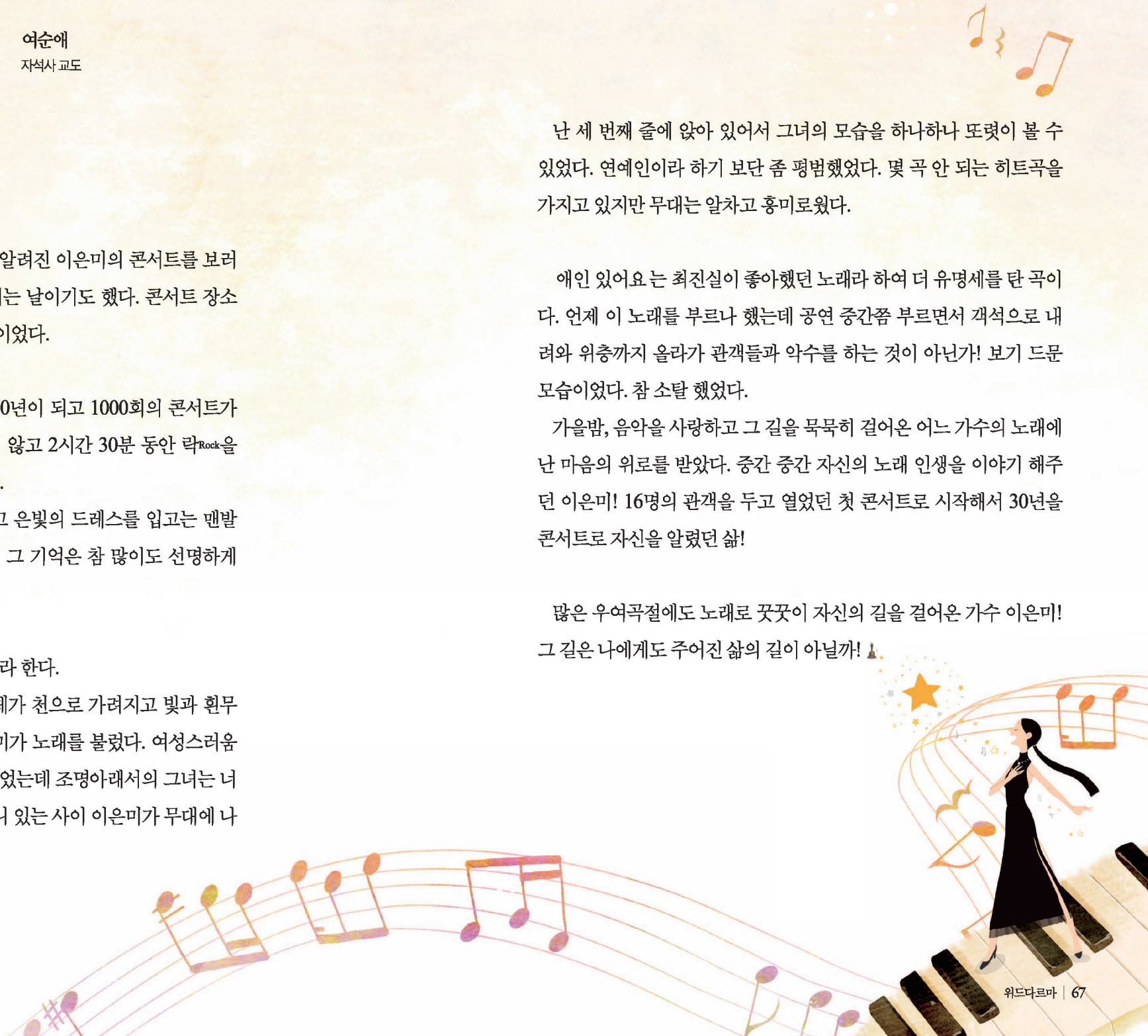
그래서 일까? 이은미를 맨발의 디바라 한다. 콘서트 첫 곡은 녹턴이었다. 무대 전체가 천으로 가려지고 빛과 흰무늬의 어우러짐 속에서 조명아래 이은미가 노래를 불렀다. 여성스러움이 없는 짧은 커트의 머리와 바지를 입었는데 조명아래서의 그녀는 너무나 아름다웠다. 한곡이 끝나고 멍하니 있는 사이 이은미가 무대에 나타났다.

난 세 번째 줄에 앉아 있어서 그녀의 모습을 하나하나 또렷이 볼 수 있었다. 연예인이라 하기 보단 좀 평범했었다. 몇 곡 안 되는 히트곡을 가지고 있지만 무대는 알차고 흥미로웠다.

애인 있어요는 최진실이 좋아했던 노래라 하여 더 유명세를 탄 곡이다. 언제 이 노래를 부르나 했는데 공연 중간쯤 부르면서 객석으로 내려와 위층까지 올라가 관객들과 악수를 하는 것이 아닌가! 보기 드문 모습이였다. 참 소탈했었다.

가을밤, 음악을 사랑하고 그 길을 묵묵히 걸어온 어느 가수의 노래에 난 마음의 위로를 받았다. 중간 중간 자신의 노래 인생을 이야기 해주던 이은미! 16명의 관객을 두고 열었던 첫 콘서트로 시작해서 30년을 콘서트로 자신을 알렸던 삶!

많은 우여곡절에도 노래로 곳곳이 자신의 길을 걸어온 가수 이은미! 그 길은 나에게도 주어진 삶의 길이 아닐까! ♪







믿음은 도의 근본 공덕의 어머니라  
 온갖 모든 선법을 찬양하며  
 의심의 그물 끊고 애착을 벗어나  
 위 없는 열반의 도 열어 보이네

믿음은 때 묻고 흐림이 없어 마음이 청정하고  
 교만을 없애고 공경의 근본이며  
 또한 법의 창고의 제일가는 재물이요  
 청정한 손이 되어 온갖 행을 받느니라.

믿음은 은혜로이 보시하여 마음에 인색함이 없고  
 믿음은 환희하여 불법에 들게 하며  
 믿음은 지혜 공덕을 증장하고  
 믿음은 반드시 여러의 지위에 이르게 하느니라.

믿음은 모든 근을 깨끗하고 밝고 이롭게 하고  
 믿음의 힘은 견고하여 능히 깨뜨릴 수 없고  
 믿음은 길이 번뇌의 근본을 멸하며  
 믿음은 오로지 부처님의 공덕을 향하게 하느니라.

믿음은 경계에 집착함이 없고  
 모든 어려움을 멀리 여의어서 어렵지 않게 하며  
 믿음은 온갖 마의 길에서 뛰어나  
 위 없는 해탈의 도를 나타내 보이니라.

믿음은 공덕의 파괴되지 않는 종자요  
 믿음은 깨달음의 나무를 생장케 하며  
 믿음은 가장 수승한 지혜를 증익케 하고  
 믿음은 온갖 부처님을 나타내 보이니라.

이런 까닭에 행을 의지해 차례를 말할진대  
 믿는 즐거움 가장 수승해 심히 얻기 어려우니  
 비유하면 온갖 세간 가운데  
 뜻을 따라 묘한 보배 구슬 소유함과 같으니라. ↓



계송이란?

불교계에서 불교적 교리를 담은 한시의 한 형태를 계송이라 하며 선가(禪家)의 시계(詩偈), 송고(頌古), 가송(歌頌) 등을 통칭한다.

# 나의 해, 쥐띠 해

이선희  
통리원



2020년은 경자년(庚子年) 쥐띠 해이다. 매년 돌아오는 새해가 새삼스러운 일은 아니지만 이번 새해에는 좀 다르게 느껴진다. 나의 띠인 쥐띠 해이기도 하고, 그동안 가족과 함께 해외여행을 계획했는데, 이번 해에 다함께 갈 수 있게 되었기 때문이다. 부모님과 동생들과 함께하는 가족여행이 처음이라서 벌써부터 설레인다.

쥐는 흔히 지혜의 동물로 불리며, 풍요와 희망, 기회를 상징한다. 올해는 흰쥐의 해로 흰쥐는 쥐 중에서도 가장 우두머리 쥐이며, 지혜로워서 사물의 본질을 꿰뚫고 생존 적응력까지 뛰어나다. 라고 한다. 2020년 경자년에는 쥐처럼 지혜를 쌓는 한해가 되었으면 좋겠다.

옛날에는 쥐가 사람으로 둔갑해서 사람 행세를 한다고 믿었다. 사람과 쥐는 생활에서 아주 밀접한 관계를 맺고 있다는 것을 알 수 있다. 그러나, 지금은 생활 속에서 쥐를 찾기는 쉽지 않다. 내가 어릴 적만 해도 생활 속에서 쥐는 많았던 것 같다. 거리를 지나다가 갑자기 뛰어나오는 쥐를 보고 놀란 적이 많았다는 것으로 기억된다.

쥐라고 하면 어떤 생각이 들까? 애니메이션에 나오는 미키마우스처럼 귀여운 모습이 떠오르기도 하지만, 보통은 페스트 등의 병균을 옮기는 혐오의 동물로 기억할 것이다. 쥐의 생김새가 흉하고 미워서 간신이나 도둑과 같은 좋지 않은 의미로 쥐상이라고 하면서 나쁜 이미지로 표현된다. 그러나 쥐가 사람에게 해로움만 가져다주는 건 아니다. 현재 세계에서 가장 많이 팔리는 100위 안의 약품은 모두 쥐 연구로 만들어진 것이다.

쥐가 어떻게 십이지의 첫 번째 동물이 되었을까? 그것은 아마도 쥐가 좋은 점을 많이 가지고 있기 때문이 아닐까 싶다.

선조들은 쥐띠 해를 풍요와 희망, 기회가 찾아오는 때라고 생각하였으며, 쥐띠 해에 태어난 사람은 식복과 함께 좋은 운명을 타고 난다고 했다. 그리고, 쥐는 위험과 죽음의 예고자이며, 특히 사자(死子)의 혼이라고 여겼다고 한다. 그래서 선원들은 쥐띠가 배에서 내리면 난파한다는 속설을 믿고 있는 것이다.

쥐띠 사람은 매우 근면하고 절약형인 경우가 많다. 남이 모르는 곳에서 노력하는 타입으로 12지 가운데 가장 인내심이 강하다. 어떤 목적을 향한 집중도도 높다. 쥐는 돌아다니기를 좋아해서 쥐띠들은 사람 만나는 것을 좋아하고 낙천적인 성격이어서 인간관계가 넓다.

이런 좋은 점을 가진 쥐띠 사람으로 나는 살고 있는 것일까? 올 한해 쥐처럼 열심히 노력하면서 행복하게 살고 싶다. ♪



## 오상성신관 五相成身觀 ② 보리심 菩提心

김재동  
법장원 연구원

불교는 깨달음의 종교이다. 8만 4천 법문은 깨달음의 문이며, 근기가 다른 모든 중생들을 위한 자비의 표현이다. 오상성신관 또한 깨달음의 문이며, 더 나아가 깨달음의 신묘한 작용을 실현하기 위한 관법이다.

오상성신관에는 첫째는 통달본심 通達本心, 둘째는 보리심 菩提心, 셋째는 성금강심 成金剛心, 넷째는 증금강신 証金剛身, 다섯째는 불신원만 佛身圓滿이며, 이번에는 두 번째 관법인 보리심 菩提心에 대해서 살펴보고자 한다.

통달보리심관에서는 보름달과 같은 보리심을 보라고 한다. 그러나 현실은 미망으로 인해 괴로움을 받게 되고, 이럴 땐 미망이 실재한다고 생각하게 된다. 그런데 한발 더 나아가서 생각해 보면, 미망한 것이 과연 존재하는가라는 문제이다. 보리심관에서는 우주는 모두 본심인 보리심의, 말하자면 대비로자나의 발현인 동시에 미망 같은 것으로, 실재할 것이 없다는 것이다.

이렇듯 사람들이 인정하는 미망사악 迷妄邪惡이라고 부르는 것의 그 진실은 광명을 반영하기 위한 그림자이며, 선을 하고 선을 대면하기 위한 과정일 뿐이다. 따라서 실제로는 본심이 있는 보리심 외에 가짜 마

음인 미망의 마음이 있는 것은 아니며, 일체는 이 광명혁혁한 보리의 당체 외는 없으므로 일체의 사물은 그 발현이라는 것을 보아야 한다. 이게 두 번째 수보리심 修菩提心의 관법이다.

그렇다면 첫째 통달본심관은 순수한 보리심을 본다고 하겠지만, 그것은 객진번뇌 속에 덮여 있는 보리심에 통달하는 것을 주로 하였으므로, 마치 열은 안개에 덮인 월륜을 관찰의 대상이라고 했을 뿐이다.

한편 두 번째 수보리심은 한 점의 구름 없는 가을밤의 보름달을 보는 것처럼, 완전히 객진번뇌를 부정하고, 이를 제거된 대로 본심을 닦기 위한 관법이다. 그래서 그 관법의 방법은 음보제질다무달파나야미 唵菩提質多敵怛波娜夜, o boddhi-cittotp day mi(음, 보디 찌또뜨빠다야미)히는 밀어붙이고, 동시에 보리심은 마치 한 점의 구름 없는 가을 보름달과 같다고 생각하는 것이다. 1

1) 뜻을 기를. 자기가 마음먹은 뜻을 이루기 위하여 끊임없이 노력함을 이른다.

2) 개이(介爾): 가장 짧은 시간인 현재 1찰나의 마음을 개이의 일념 또는 개이의 마음이라 한다

# 투기

## 投機

投 던질-투      機 틀-기

- ① 기회를 틈타서 큰 이익을 얻으려 함.
- ② (경제) 시세 변동을 이용하여 큰 이익을 얻으려고 부동산 따위를 사고파는 매매 거래.
- ③ (불교용어) 마음을 열어 몸을 던져 부처님의 깨달음을 얻음.

부동산이나 증권 등으로 돈을 벌기 위해 기회를 보아 돈을 투자하는 것을 투기라고 한다. 비단 부동산, 증권 뿐만 아니라 모든 상거래에 있어 비정상적인 이득을 노리고 투자하는 것을 투기라고 한다. 이처럼 바람직하지 못한 뜻의 낱말로 쓰이는 이 말은 불교에서 유래된 말이다.

초스님은 대중을 모아놓고 다음과 같이 말했다. 언무전사言無事, 어불투기語不投機, 승언자상承言者喪, 체구자미體句者迷 (말로는 이 일을 보일 수 없고 또 말로는 투기 할 수 없는 것. 말

로 이어가려 하면 잃을 것이고 글귀에 막히는 자는 미혹한 자다.)

그러므로 판단과 분별 다 놓아버리고 그냥 있는 그대로를 전부 다 알고 있으면 이 상태가 바로 투기가 된다. 이처럼 마음을 열어 몸을 던져 부처님의 깨달음을 얻으려한다는 뜻을 가진다.

기機란 기틀이라는 뜻으로 근기根機라는 의미를 가지고 있다. 가르침을 받아들이는 능력, 깨달음을 얻을 만한 소질 내지 가능성을 두고 하는 말이다. 따라서 투기라고 하면, 스승의 기機와 제자의 기機가 서로 통하여 깨달음을 얻는다는 뜻이다.

사람과 사람사이 뿐만 아니라 사람과 사물과의 관계에서도 마찬가지로 진정으로 투기가 되어야 세상의 이치가 올바르게 알아진다. 욕망과 미혹으로 세상에 투기한다면 무엇이 돈이 될까만 생각하게 될 것이다. 이처럼 미혹에 쌓여 있으면 절대로 불교에서 이야기하는 진정한 투기의 의미를 이해할 수 없을 것이다. ♣



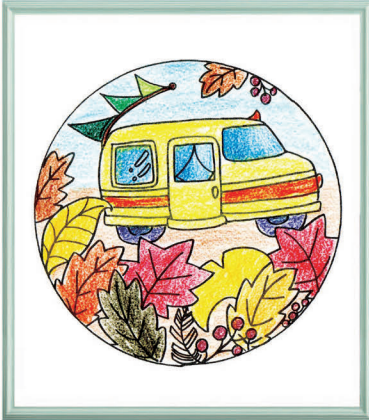


# 손끝에서 찾는 마음의 안정

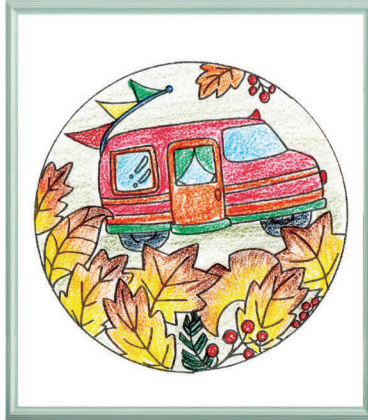
지난 호 독자 솜씨



색을 칠하면서 마음이  
평온해지기를 소망합니다.



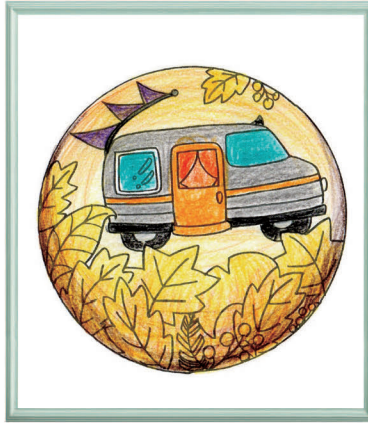
▲ 서울 안승진



▲ 서울 김정희



▲ 포항 김경진



▲ 부산 이정희

색칠해서 편집실로 보내주시면 독자 솜씨란에 기재됩니다. | 이메일 : news@chongji.or.kr 카카오톡 친구추가 : 불교총지중 종보실 각 사원 주교님께 전달해주시면 독자 솜씨란에 기재됩니다.

## 불교총지종 법회 일정

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

## 불교총지종 연중 불사

### 신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

### 상반기, 하반기 진호국가불공

불교총지종은 창종 이래 진호국가·호국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원.

특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상·하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 「수호국계주경」에 의한 진언 '음흉야호사'로써 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  | 주소                           | 전화번호            |
|-----------------|-------|------------------------------|-----------------|
| 통리원             | 06227 | 서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)     | (02)552-1080-3  |
| 수련원             | 28065 | 충북 괴산군 청천면 이평리 359-11        | (043)833-8133   |
| 동해중학교           | 47756 | 부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)    | (051)556-0281~2 |
| 사회복지재단          | 06227 | 서울특별시 강남구 역삼2동 776-2         | (02)3452-7485   |
| <b>서울, 경기교구</b> |       |                              |                 |
| 관성사             | 03041 | 서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩       | (02)736-0950    |
| 밀인사             | 03112 | 서울특별시 종로구 종로63길 22 (송인동)     | (02)762-1412    |
| 법천사             | 13389 | 경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동) | (031)751-8685   |
| 벽룡사             | 08702 | 서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)      | (02)889-0211    |
| 시법사             | 21358 | 인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)   | (032)522-7684   |

|                 |       |                               |                 |
|-----------------|-------|-------------------------------|-----------------|
| 실지사             | 01162 | 서울특별시 강북구 도봉로30길 51           | (02)983-1492    |
| 정심사             | 02137 | 서울특별시 중랑구 면목로 95길 26          | (02)491-6888    |
| 지인사             | 21436 | 인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)        | (032)528-2742   |
| 총지사             | 06227 | 서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)      | (02)552-1080    |
| <b>충청, 전라교구</b> |       |                               |                 |
| 만보사             | 35045 | 대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)  | (042)255-7919   |
| 백암사             | 35335 | 대전광역시 서구 계백로 1409-1 (도마동)     | (042)527-5470   |
| 법활사             | 61636 | 광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)       | (062)676-0744   |
| 해정사             | 28485 | 충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)  | (043)256-3813   |
| 홍국사             | 55049 | 전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가) | (063)224-4358   |
| 중원사             | 28065 | 충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78      | (043)833-0399   |
| <b>대구, 경북교구</b> |       |                               |                 |
| 개천사             | 41958 | 대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)   | (053)425-7910   |
| 건화사             | 38009 | 경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4        | (054)761-2466   |
| 국광사             | 38145 | 경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)         | (054)772-8776   |
| 담음사             | 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 대정길36-19    | (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   |
| <b>부산, 경남교구</b> |       |                               |                 |
| 관음사             | 47262 | 부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(담감동)  | (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 초량상로 82-1 301호 (초량동) | (051)468-7164   |
| 삼밀사             | 49060 | 부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)    | (051)416-9835   |
| 성화사             | 48959 | 부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)   | (051)254-5134   |
| 실보사             | 44452 | 울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)         | (052)244-7760   |
| 운천사             | 51257 | 경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)  | (055)223-2021   |
| 일상사             | 50409 | 경상남도 밀양시 상동면 금산5길 4           | (055)352-8132   |
| 자석사             | 48245 | 부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)    | (051)752-1892   |
| 정각사             | 47756 | 부산광역시 동래구 시실로 19-9 (명륜동)      | (051)552-7901   |
| 화음사             | 52707 | 경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)     | (055)755-4697   |
| 동해사             | 47756 | 부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)     | (051)556-0281~2 |



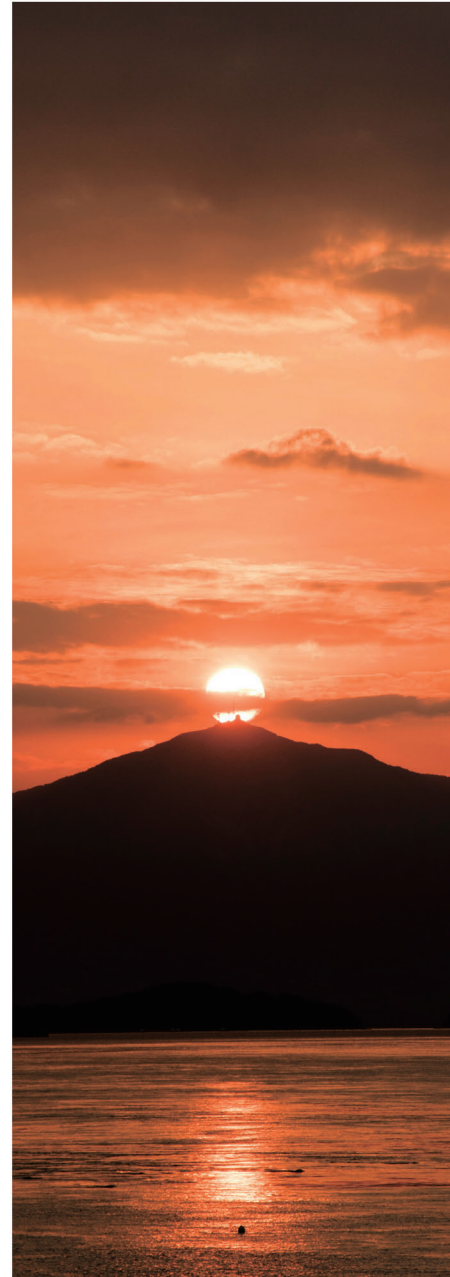
좋은 일도 많았고 안 좋은 일도 있었던  
지난 한 해가 저물고  
새롭게 새해가 밝았습니다.

새로운 시작, 그 설레임을 오래도록  
간직하고픈 1월이 왔습니다.  
1월을 힘차고 즐겁게 시작하고,  
1년 내내 좋은 일만 있기를 바랍니다.

올 한해의 첫걸음을 잘 내딛어보려는  
노력을 하고 있습니다.  
새로운 희망으로 힘차게 출발합니다.  
항상 웃는 일, 좋은 일만 있기를 바랍니다.

새로운 결심과 새로운 계획들을 세우면서  
다이어리를 꺼내어봅니다.

즐거운 마음으로 1월을 시작합니다.



### 불자님의 사연을 모읍니다

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** news@chongji.or.kr

\* 불교총지중 홈페이지에 연재글 있습니다 \*

### 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

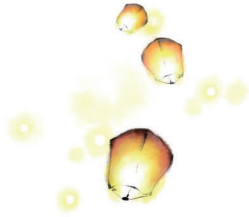
### 보내주신 후원에 감사드립니다.

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 강정자 | 강민두 | 곽노선 | 권도연 |
| 권순갑 | 김덕원 | 김도연 | 김민준 |
| 김봉래 | 김성민 | 김송자 | 김양숙 |
| 김윤서 | 김은숙 | 김종철 | 김희원 |
| 류경록 | 류승조 | 배도련 | 서금엽 |
| 손경옥 | 손재순 | 안한수 | 양진윤 |
| 오승현 | 오채원 | 오현준 | 유광자 |
| 유정식 | 이영재 | 이인성 | 이혜성 |
| 일심정 | 장정원 | 장승엽 | 장민정 |
| 정재영 | 정화연 | 주건우 | 지 정 |
| 총지화 | 최순기 | 최재실 | 한경림 |
| 한미영 | 한영희 | 허지웅 |     |



- 불교총지중 홈페이지 총지미디어에서  
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

발행일 총기 49(2020)년 1월 1일  
발행인 인선  
편집책임 이선희  
발행 불교총지중  
주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)  
전화 02-552-1080~3  
팩스 02-552-1082



중생들 중에는 빨리 해탈하는 사람도 있지만  
해탈하지 못하는 사람도 있다.  
만일 어리석음을 없애 해탈하려고 한다면  
오로지 굳은 결심으로 용맹스럽게 정진해야 한다.

---

- 화엄경 -