

통권 제 205호

강남. 라 00943

2564  
2020

11

신  
살다보면  
은거꾸로  
부처님



카일라스  
수미산은  
우주의  
중심축



식물이야기  
내가 물주는  
방법이  
맞을까?

# 위드 다harma

With Dharma  
영원한 진리와 함께



불교총지종

## 무아 無我

자아를 초월해야 부패하지 않고 동화되지 않고  
유혹되지 않는다.  
아집에서 동화되기 쉽고 아리我利에서 부패되기 쉽고  
물들기 쉽고 칠정에서 유혹되기 쉽다.  
여기에는 반드시 무아를 다스리는 차성惟性이 필요하다.



# 위드 다르마

다르마 는  
영원한 진리의 말씀이며,

위드다르마 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.



## 마음의 등불 28

달은 그저  
달일 뿐이지만  
이수광

## 지혜의 뜨락 32

세 가지 질문하기  
방귀의

## 십선성취 36

인과응보  
남해 정사

## 04 불교이야기

지관방문과 오정심관4 화령 정사

## 08 마중물

화를 다스리는 법 따뜻한 아루

## 10 계율이야기

여성 출가자의 계율(6) 법경 정사

## 16 살다보면

신 거꾸로 신은 부처님 이옥경

## 22 산책

귀뜸 김대곤

## 24 아름다운 세상

참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 5 묘원화 전수

## 28 마음의 등불

달은 그저 달일 뿐이지만 이수광

## 32 지혜의 뜨락

세 가지 질문하기 방귀의

## 36 십선성취

인과응보 남해 정사

## 40 씨앗 한 알

마음을 사용하는 방법 법상 스님

## 44 카일라스

수미산은 우주의 중심축 김규현

## 50 생활 속 식물 이야기

내가 물 주는 방법이 맞을까? 이태용

## 56 특별기고

동생에게 백진국

## 60 차향기

차의 보관 방법과 활용 김정애

## 64 걸망에 담긴 이야기

진정으로 느끼기 법일 정사

## 66 동행

세상을 밝히는 작은 마음 고진희

## 70 요리TALK! 정보TALK!

흰색 음식 김조은

## 74 뜻 바루기

관정 漢眞 김재동

## 76 컬리링 만다라세상

손끝에서 찾는 마음의 안정

## 명상

명상은 습관적인 생각으로부터 자유로워지고 참본성인 깨어있음과 익숙해지는 겁니다.

습관적인 생각은 대체로 불친절하고 거칠고 판단과 의견이 심하고 과하고 집착하고 받아들이지 못합니다. 못된 아이처럼 울고불고하고 짜지는 게 많아요. 아무것도 아닌 것을 가지고 큰일로 만들고 슬픈 스토리가 많아요.

습관적인 생각은 아집, 즉 탐진치의 표현입니다. 우리 안에 있는 미치광이입니다. 생각에 사로잡힌 것이 고통의 정확한 뜻입니다.

반면에 깨어있음은 판단하지 않고 유연하고 받아들이고 집착이 없는 마음입니다. 기다리는 마음, 내맡김의 마음입니다. 애씀 없이 쉬는 마음입니다. 허공처럼 순수하고 태양처럼 빛나요. 깨어있음의 자체는 지혜이며 표현은 자비입니다. 이것이 바로 참나입니다.

Meditation is about becoming free from conditioned thinking and getting used to awareness, our true nature.

Conditioned thinking is generally unkind, unruly, judgmental, exaggerative, attached, opinionated, and unaccepting. It's like a crybaby, always discontent. Making something out of nothing, it has many sorrowful stories to tell.

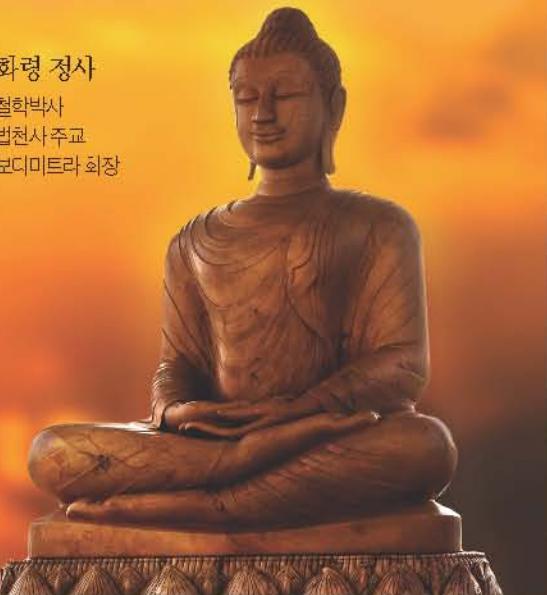
Conditioned thinking is the expression of ego-clinging, the kleshas. It is the lunatic within. To be caught up in thoughts, is the very definition of suffering.

On the other hand, awareness is nonjudgmental, flexible, accepting, and not attached. It is the patient and trusting mind. It is the mind that rests effortlessly. It is pure like space and radiant like the sun. The nature of awareness is wisdom, and its expression is compassion. This is who we really are.

- 용수 스님(세천코리아 명상센터) -

## 지관쌍운과 오정심관 4 수식관

화령 정사  
철학박사  
법천사주교  
보디미트라 회장



《마하박가》등에 묘사된 부처님과 제자들의 생활태도를 보면, 일상 생활에서 사용하는 사소한 물건까지도 모두 아끼고 잘 보존하며, 주 위를 청결히 하고 정리 정돈을 잘 하셨다는 것을 알 수 있습니다. 수식관을 닦는 데에 이렇게 가사와 발우를 챙기고 발을 셋는 것을 거론하신 것은 이러한 의미가 있습니다. 거지 차림을 하고 더러운 생활을 하는 사람이 도사인 체 하는 경우가 더러 있는데, 그런 것은 다 사도의 무리이고 거짓말로 사람을 속이는 것입니다. 떨어진 옷이라도 깨끗이 빨아 입고 생활태도가 바른 사람이 도를 닦아도 제대로 닦는 것이지 이상한 옷차림을 하고서 환경을 돼지우리같이 더럽게 해 놓고 생활하는 사람이 무슨 도를 닦겠습니까?

예전에 걸레라는 별명의 이상한 사람 하나는 거지 차림을 하고서 한 소식 한 스님인 체 하면서 사람들의 이목을 끈 적이 있었습니다. 세

속의 눈으로 보면 그런 사람은 기인이라고는 할 만하지만 부처님의 법에 비추어 볼 때는 수행과는 거리가 먼 사람입니다. 그런데도 무슨 무애행<sup>無爲行</sup>을 하는 것처럼 세상 사람들을 현혹하다가 죽었습니다. 물론 많은 사람들이 그러한 사람에게 관심을 가지니까 한때를 풍미했겠지요. 그러나 부처님의 가르침에는 그런 기이한 행동 같은 것은 결코 없습니다.

지혜가 있는 우리 불자들은 행여나 그런 거짓 놀음에 속아서는 안 됩니다. 깨달았다고 해서 술 마시고 고기 먹고 음행을 저지르고 거지 차림으로 북 치고 장구 치며 돌아다니는 그런 것은 있을 수 없습니다. 그리고 정말 깨달은 사람은 그런 짓 하지도 않습니다. 이상한 사람이 이상한 짓 하면서 불교를 육되게 하는 그런 일은 없어야 하겠습니다. 몸과 마음이 단정해야 수행도 제대로 되고, 또 수행을 제대로 한 사람은 몸과 마음이 단정하다는 것만 알아두시면 되겠습니다.

수식관을 닦는 것에 의하여 몸과 마음이 바르게 된 상태에서 가만히 마음을 불들어 때고 탐욕과 성냄, 정신이 혼미한 혼침과 수면을 경계하고 마음이 들뜨는 도거악작과 진리를 의심하는 마음인 오개의 번뇌를 멀힐 수 있습니다. 수식관의 목적이 숨을 쉬는 것에만 있는 것이 아니라 물론입니다. 호흡의 들어가고 나가는 것을 관찰함에 의하여 이러한 번뇌를 끊기 위한 것이 수식관의 궁극적 목적입니다.



그리고 이러한 수식관을 효과적으로 닦기 위해서는 우선 마음을 가라앉히고 주변을 정돈함으로써 탐욕과 번뇌를 제거하는 정지작업이 더욱 필요하다는 뜻입니다. 다시 말씀드리면, 수식관을 닦음으로써 오개의 번뇌를 멀힐 수도 있지만, 역으로 오개의 번뇌를 제거하기 위한 노력에 의하여 수식관이 더욱 효과적으로 닦아질 수 있다는 말입니다. 수식관의 좀 더 구체적인 방법에 대해서 경전에서는 이렇게 설하고 있습니다.

들숨을 생각하면서 생각을 잡아매어 잘 공부하고, 날숨을 생각하면서 생각을 잡아매어 잘 공부한다. 긴 숨이나 짧은 숨 등 몸에 들어오는 모든 숨을 깨달아 알고 잘 공부하며, 몸에서 나가는 모든 숨을 깨달아 알고 잘 공부한다.

호흡은 정념이 바탕이 됩니다. 숨을 내쉬고 들이쉬는 것에 대해 깊은 주의를 기울이면 정념이 시작됩니다. 이 단계에서 들숨과 날숨을 쫓는 것이 정념인가, 아니면 마음이 들숨과 날숨을 쫓아가도록 하는 것이 정념인가를 구별할 필요는 없습니다. 숨을 들이쉴 때는 코끝에서 시작해서 배꼽에서 끝나며 숨을 내쉴 때는 배꼽에서 시작해서 코끝에서 끝나는 것이라고 상상합니다. 물론 실제로 숨이 배꼽으로 들어가는 것은 아니지만 그렇게 상상을 하는 것입니다. 그렇게 해서 숨이 들어가고 나가는 것을 끊임없이 의식하는 것입니다. 그 가운데에 코에서 배꼽에 이르는 호흡의 공간이 긴 것인가 짧은 것인가에 대한 관찰도

이루어집니다. 이렇게 해서 마음이 흐트러지지 않도록 잠시도 쉬지 않고 들숨과 날숨의 움직임에 대해 집중하는 것이 수식관입니다.

이런 수행은 쉬운 것 같지만 사실은 매우 어려운 수행법입니다. 사람에 따라서는 삼 일이 걸릴 수도 있고, 삼 년이 걸릴 수도 있습니다. 이렇게 해서 몸의 행위를 들숨과 날숨의 움직임을 통해 깨닫고 기쁨, 즐거움 등의 마음의 움직임을 들숨과 날숨을 통해 깨달으며 마음의 기쁨과 평정, 무상, 무욕 등에 대해 들숨과 날숨을 통해서 깨닫는다고 경전에서는 설하고 있습니다. 경전에서는 이 수식관만 잘 닦아도 큰 공덕을 얻는다고 하고 있습니다.

이와 같이 안나반나념을 잘 닦으면 큰 결과와 큰 복과 이익을 얻는다. 만일 비구가 탐욕과 악하고 착하지 않은 법을 떠나 각과 관이 훌륭해지고 육계의 악을 여원 기쁨과 즐거움이 생기는 초선을 완전히 성취하여 머물고자 하면, 그는 안나반나염을 닦아야 한다.

이처럼 수식관은 육계의 악을 여의고 초선을 얻을 수 있다고 하고 있습니다. 경전에서는 이어서 초선뿐만 아니라 제이선, 제삼선, 제사선을 얻으며, 무색계 사선에까지도 이르고, 수다원, 사다함, 아나함과는 물론, 마침내 누진지를 포함한 육신통까지도 얻을 수 있다고 하고 있습니다. 이처럼 수식관은 가장 기초적이면서도 중요한 수행법이라고 할 수 있습니다. ■

## 화를 다스리는 법

따뜻한 하루



옛날 어느 지역에 남들과 다투거나 심하게 화가 나는 일이 생기면 자신의 집과 밭 주변을 하염없이 도는 남자가 있었습니다. 이 특이한 행동을 몇 번이고 반복하니 남자가 밭 주변을 돌고 있는 것을 보는 것 만으로도 저 남자가 또 뭔가 화가 나는 일이 생겼구나 하고 짐작할 수 있을 정도였습니다.

마을 사람들이 남자에게 화가 나면 왜 자신의 땅 주변을 도는 건지 여러 번 물어보았지만 남자는 그 질문에 대답하지 않았습니다. 세월이 흘러 남자는 부자가 되고 노인이 되었지만, 예전처럼 남자는 화가 나는 일이 생기면 자신의 땅 주변을 돌았습니다. 이제는 남자의 집도 땅도 넓어져서 땅 주변을 한 바퀴 도는 일도 보통 일이 아니었지만 남자는 여전히 땅 주위를 돌았습니다.

그리고 어느 날 남자의 손주가 왜 땅 주변을 도는 것인지 궁금해서 이유를 물었습니다.

“할아버지는 아주 오래전부터 화나는 일이 생기면 땅 주변을 돌았다고 하는데 왜 그러시는 거예요?”

그려자 아무에게도 대답하지 않던 남자가 자신의 손자에게는 말을 해주었습니다.

“젊었을 때 남들과 다투거나 화가 나면 내 땅 주위를 돌면서 내 땅이 이렇게 작은데 남한테 화내고 싸울 시간이 어디 있다고 생각하면 화가 가라앉고 다시 일하는 데 힘을 쓸 수 있었지. 그리고 지금은 내 땅이 이렇게 넓어 마음에 여유가 있는데, 왜 남들하고 싸우며 살아야 해라고 생각하면 바로 마음이 훌가분해지기 때문에 계속 땅 주변을 돌고 있지.”

사람의 감정 중에서 분노는 상당히 격렬한 감정이라서 화를 내는 것 자체만으로도 굉장한 에너지를 사용하게 됩니다.

하지만 그 에너지를 나를 발전시키는 데 사용할 수 있다면 어떻게 될까요?

그럴 수 있다면 여유와 행복이 가득해 처음부터 화낼 일이 없는 사람이 될 수도 있습니다.

- 따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1664호>-

## 여성 출가자의 계율(6)

법경 정사  
경각사주교  
철학박사  
동국대강사



청정한 계율\_66

나신<sup>裸身</sup>으로 목욕하지 말라

부처님 당시 수행자들의 삶은 고달팠다. 수행 그 자체도 고달프겠지만 세간의 이목과 평판이 더 힘들었기 때문이다. 그래서 부처님께서는 ‘이렇게 하지 마라, 저렇게 하지 말라’고 하셨던 것이다. 그것이 율<sup>戒</sup>이다.

특히 여성 출가자인 비구니의 승가 생활은 더 끝내치 않았다. 여성 출가자라는 이유로 제약이 많았던 것이 아니다. 단지 여성 출가자들이 저지른 일이 많았기 때문에 계율 또한 그만큼 많았던 것이다. 단지 여성차별이라고 말할 수 있는 부분이다. 어쨌거나 비구니에게 적용되는 계율이 더 많았던 것은 사실이다. 그 대표적인 내용들을 살펴보자.

『팔리율』의 조문<sup>條文</sup>에 이런 내용이 있다.

어떤 비구니라 하더라도 나신<sup>裸身</sup>으로 목욕하면 바일제이다.

이 조문은 비구니에게 나신<sup>裸身</sup>으로 목욕하는 것을 금하는 것이다. 인도에서는 무더운 날씨가 심한 테다가 물을 끓이기 위한 목재나 도구가 부족하기 때문에 욕탕에 들어가 목욕한다는 것은 불가능하다. 그래서 강이나 샘 등에 목욕하는 것이 일반적이었다. 특히 비구니들



이 목욕을 자주 하였는데, 대개가 옷을 모두 벗고 일몸으로 목욕하였다. 그래서 비구니들에게만 이 계가 금계<sup>禁戒</sup>로서 제정되었다. 이 계가 나신목욕계<sup>裸身沐浴戒</sup>이다.

『시분율』에서는 다음과 같이 규정하고 있다.

만약 비구니가 몸을 노출하여 강이나 샘, 깊은 물이나 뜬에서 몸을 씻는 자는 바일제이다.

또『오분율』에서는 이렇게 설하고 있다.

만약 비구니가 나행<sup>懈形</sup>으로 목욕하면 바일제이다.

『십송율』에서는 다음과 같이 규정하고 있다.

만약 비구니가 노지<sup>露地</sup>에서 목욕하면 바야제이다.

그러나 비구들에 대해서는 이러한 계가 제정되지 않았다. 그러한 일을 저지른 적이 없었기 때문이다. 또 이러한 계도 있다.

환자가 아니거든 두 사람이 한 상<sup>床</sup>에 눕지 말라

한 침대에 둘이 누우면 오해를 하거나 불미스러운 일이 생겼기 때문에 부처님은 환자가 아니거든 절대 둘이 함께 눕지 말라고 하였다. 이

를 무병공와계<sup>無病共臥戒</sup>라 한다. 그 인연담은 다음과 같다.『사분율』의 내용이다.

부처님께서 밧자국에 계실 때에 6군 비구니 중 두 사람이 한 상<sup>床</sup>에 누워 있었다. 모든 비구니가 남자와 같이 함께 누워 있는 줄 알았다가 일어나서야 비로소 남자가 아닌 줄 알았다.

또 그 뒤에 어떤 용맹한 장군이 전장에 나가게 되어 사랑하는 연인을 발제가비라 비구니에게 맡기고 갔는데, 그 여인은 비구니와 함께 자면서 비구니의 부드럽고 빛나는 살결에 반하였다. 나중에 장군이 돌아와 귀가하였는데도 살림을 하지 않고 다시 비구니 처소로 도망가는 일이 벌어졌다.

이로 말미암아 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다.

“만약 비구니가 환자가 아니면서 두 사람이 한 침대에 누우면 바일제이다.”

오해를 살만한 일이 있었기 때문에 부처님께서는 한 침대에 같이 눕지 말라고 하셨다.



## 요와 이불을 함께 덮고 눕지 말라

그리고 요와 이불을 함께 덮고 눕지 말라는 계도 있다. 이를 공욕피  
와계<sub>共禿腋戒</sub>라 한다. 그 인연담은 이렇다.『사분율』의 내용이다.

부처님께서 박지국에 계실 때에 6군 비구니 중 두 사람이 한 이불  
속에서 함께 누워 잤다. 모든 비구니들이 이것을 보고 남자와 같이 함  
께 누워 있는 것으로 착각하였으므로, 부처님은 다음과 같이 계를 제  
정하였다.

“만약 비구니가 같은 요나 이불을 덮고 함께 누우면 특별한 경우를  
제외하고는 바일제이다.”

출가자가 의심받을 일을 하거나 재가자들로부터 비난받을 짓을 하  
면 부처님께서는 어김없이 계를 정하여 금하도록 하였다. 승가의 위  
계<sub>位階</sub>를 위해서였다.

## 결제 중에 돌아다니지 말라

부처님은 결제 중에는 돌아다니지 말라고 했다. 이를 삼시유행계  
三時遊行戒라 한다. 그 인연담을 『사분율』에서 이렇게 설하고 있다.

부처님께서 사위국 기수급고독원에 계실 때에 6군 비구니가 봄, 여  
름, 가을 삼시<sub>三時</sub> 동안 항상 돌아다니다 폭우로 하수가 갑자기 범람하  
여 옷과 바루, 좌복, 침통 등을 모두 떠내려 물에 젖어버리고, 또 산의 풀을  
마구 밟아 모조리 죽게 하였다.

이를 목격한 거사들이 결제 중에 정진하지 않고 돌아다닌다고 맹렬  
히 비난하였다. 이로 말미암아 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다.

“만약 비구니가 봄, 여름, 가을을 가리지 않고 항상 돌아다니면 특별  
한 경우를 제외하고는 바일제이다.”

결제 기간에 수행하지 않고 돌아다니기 때문에 계를 정하였다고 하  
기 보다는 잘못된 행을 하여 재가자들로부터 비난을 받았기 때문에  
결제 중에 돌아다니지 말라고 하였다.

수행자는 무릇 지탄받을 짓을 해서는 안 된다. 결제 기간이든 결제  
기간이 아니든 간에.▲

## 신 거꾸로 신은 부처님

이옥경

수필가·방송작가

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



오랜만에 학교 옆 소나무 숲으로 아침 운동을 나갔다. 추석이다 한글날이다 해서 줄줄이 이어지는 연휴에 도저히 짬을 낼 수가 없었던 터라 잠깐이라도 몸을 풀기 위해서였다. 그런데 그날, 그들을 보게 된 것이다. 허리 굽은 늙은 아버지와 아버지의 느린 걸음에 맞춰 걷다 쉬다를 반복하는 중년의 아들을.

내가 그들을 처음 본 것은 4~5년 전쯤. 바로 그 소나무 숲에서였다. 아침마다 여섯시 반에 일어나 한 시간쯤 숲을 걷고 들어와 출근을 하던 때였다. 커다란 소나무가 짹짹하게 들어선 그곳은 숲의 싱그러운

향기와 부드러운 흙, 골고루 갖추어진 여러 가지 운동기구까지 있어서 가벼운 산책은 물론 적당한 체력 단련까지 가능해서 하루 종일 마을 사람들의 발길이 끊이지 않았다. 특히 아침에는 이어폰을 귀에 꽂고 달리기를 하는 젊은이들도 많았는데, 젊은이들이 숲을 대여섯 바퀴 도는 동안에도, 내가 서너 바퀴 도는 동안에도 한 바퀴도 채우지 못하는 이들이 있었으니 그들이 바로 그 아버지와 아들이었다.

그들 부자가 눈에 띈 것은 느린 걸음도 걸음이려니와 허리가 90도도 넘게 굽은 아버지의 모습 때문이었다. 금방이라도 앞으로 고꾸라질 듯 위태롭게 몇 걸음 걷다가 멈추고, 또 그렇게 몇 번 걷다가 소나무에 기대어 숨을 헐떡이고…, 여든을 훌쩍 넘겼음직한 아버지의 모습이 이만저만 힘들어 보이는 게 아니었다.

처음에 나는 아버지를 그렇게 몰아세우는 아들이 이해가 되지 않았다. 혹시 효자인 척하는 것은 아닐까 살짝 의심도 들었다. 운동이라고 하기에는 강도가 너무 셨다. 하지만 아들은 시간이 지나고 몇 번의 계절이 바뀌는 동안에도 그날이 그날인 듯 변함없이, 한 번도 앞서는 법 없이 더 느린 걸음으로 아버지의 뒤를 따르다가 멈추곤 했다. 아버지가 소나무에 기대어 숨을 고르거나 벤치에 앉아 잠시 쉴 때면 땀을 닦아 드리거나 다리를 주물러 드리곤 했다. 투박하지만 진심이 느껴지는 몸짓이었다.

그런데 어느 날부터인가 그들을 볼 수가 없었다. 처음에는 나보다 늦거나 일찍 다녀갔으려니 했는데 한 달 두 달 시간이 길어지면서 그 생각은 안타까운 쪽으로 굳어졌다. 연세가 있으니, 그리고 건강 상태도 그리 좋아 보이지 않았으니 아마도 세상을 떠나신 모양이다, 그렇게.

그즈음 나 역시 예기치 않게 직장을 그만두게 되었다. 뒷정리로 경황이 없기도 했을 뿐 아니라 정작 시간이 많아지고 나니 이런 평계 저런 이유로 자꾸 계을러져서 헬스클럽 신세를 지게 됐고, 소나무 숲과 도 멀어지게 됐다. 그게 2년 전, 그러니까 그들 부자를 다시 만나게 된 건 2년도 훨씬 더 지난 후가 되는 셈이다.

앞선 사람이 걸으면 뒤선 사람도 따라 걷고, 앞선 사람이 멈추어서 면 따라 뒤선 사람도 멈추고… 느릿느릿 그러나 꾸준히 앞으로 나아가는 익숙한 모습을 보면서도 설마 하는 생각을 지울 수가 없었다. 뒤를 따르는 아들이 없었더라면 아마 짐작조차 못했으리라. 앞선 사람의 연두색 점퍼가 너무도 화사했고, 엉거주춤 하긴 했지만 제법 꽃꽃하게 펴진 허리가 내 눈을 의심하게 했다. 하지만 부자증명이라도 하듯 유난히 굵은 쌍꺼풀을 가졌던 그아버지와 그아들이 분명했다.

놀랍고 반가워서 인사를 건네니 그쪽에서 오히려 왜 이렇게 오랜만 이냐며 웃는다. 그동안 허리 수술을 했는데 회복도 느리고 재활도 힘

들어서 1년 넘게 고생 고생하다가 지난해 가을에야 겨우 바깥출입을 하게 됐다고, 우리 아들이 하루도 거르지 않고 운동을 시켜준 덕에 이제는 이렇게 펄펄 날아다닌다고… 결코 펄펄 날아다니지 못하는 아버지가 굽은 허리를 애써 펴면서, 쑥스러움에 면산바라기를 하고 서 있는 아들 자랑에 침이 마른다. 율컥, 눈시울이 뜨거워진 건 내 부끄러움 때문이었다. 풍수지탄 風水之數, 돌아가신 부모님에 대한 그리움이자 때늦은 후회이기도 했다.

문득 <신 거꾸로 신은 부처님> 이야기가 생각났다. 일찍이 남편을 잃은 어머니가 어린 외아들을 금이야 옥이야 길렀더란다. 어머니의 넘치는 사랑을 당연하게 여긴 아들은 저만 아는 불효자가 되었고, 어머니가 고생고생해서 마련한 논밭을 팔아 사업 밀천을 마련해 대처로 나갔건만… 손대는 일마다 망하게 된 아들이 막판에 점쟁이를 찾아갔더니 “돌아가서 신 거꾸로 신은 부처님만 잘 위하면 운수 대통하겠소.” 하는 것이었다. 그 말을 들은 아들이 이름난 절을 모두 찾아다니며 신 거꾸로 신은 부처를 찾았지만 있을 리가 없었다.

알거지 신세가 된 아들이 어쩔 수 없이 고향집을 찾아가 한밤중에 문을 두드렸더니 어머니가 한 걸음에 달려 나와 아들을 얼싸안으며 “네가 살아왔구나. 얼마나 고생 많았니? 배고프겠다.” 하면서 아들에게 밥상을 차려 주기 위해 허둥지둥 부엌으로 달려가는데, 그때 비로소 아들의 눈에 신을 거꾸로 신은 어머니의 모습이 보였다. 그렇게 찾

아 헤맸던 신 거꾸로 신은 부처님이 어머니라는 것을 깨닫게 된 아들  
이 잘못을 뉘우치고 어머니를 부처님 모시듯 효성을 다하자 말 그대  
로 운수 대통, 만사형통하게 됐다는….

불교의 궁극적 이상에 대해 사전에서는 ‘세상의 고통과 번뇌를 벗어  
나 그로부터 해탈하여 부처가 되는 것’이라고 설명한다. 그 경지에 이  
르기 위해 모든 일에 집착과 구애를 갖지 않음은 물론이고, 세속과의  
인연조차도 끊는다. 하지만 ‘나를 낳아 고생하며 길러 주신 부모님의  
온혜 보답하려 하나 길이 없다.’라는 간절한 말처럼 부모님의 온혜를  
깊이 새기고 효성을 다해야 한다고 이르는『부모온중경<sup>父母恩重經</sup>』 같은  
특별한 경전도 있으니 이참에 효심<sup>孝心</sup>이 곧 불심<sup>佛心</sup>이라는 불가의 가로  
침을 되새겨 보기로 한다.

염불은 모든 법<sup>法</sup> 중의 제일이요, 효도는 백 가지 행<sup>行</sup>의 으뜸이다.  
효심이 곧 불심이며, 효행이 곧 불행<sup>佛行</sup>인 것이다.  
부처님과 같아지려면 누구든 반드시 부모에 효도해야 한다.

효의 첫 번째는 부모님의 의식주를 돌보아드리는 것이고  
두 번째는 부모님을 기쁘게 해 드리는 것이며  
세 번째는 부모님을 부처님 대하듯 하는 것이다.

부모가 늙어 기력이 약해지면 의지할 사람은 자식밖에 없다.

아침저녁으로 부드러운 말로 위로하고,  
파뜻하고 부드러운 음식과 잠자리를 마련해 드리고  
즐겁게 말상대를 해 드림으로써 노년의 쓸쓸함을 덜어 드려야 한다.

어머니와 아버지를 하늘처럼 공경하고 예배하라.

부모를 왕위에 나아가게 한다 해도 그 은혜는 다 갚지 못한다.

불가에서 이르는 부모는 ‘목숨이 있는 동안은 자식의 몸을 대신하기  
바라고, 죽은 뒤에는 자식의 몸을 지키기 바라는’ 존재다. 그래서 신  
거꾸로 신은 부처를 가진 이 세상의 모든 자식들은 행복하다. ━



김대곤  
시인

뜨겁다가 무겁다가  
하늘 뚫린 듯 울다가

그러다가  
그러다가

어느 날  
풀벌레 소리 앞세우고  
지친 일 흔들며

가을이 왔노라  
혹. 가슴을 때리면

난  
어쩌나...  
난  
어쩌나...

귀띔이라도 해주지.



## 참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 5

묘원화 전수  
벽룡사



- 발표** 박희승 교수 (성철선사상연구원 연구실장, 한국문화연수원 참선교수)
- 토론** 수월(철우) 스님 (수월관음명상센터장, 극락사 주지)

선종 초기에는 조사와 수행자 사이의 문답을 통해 돈오를 이루는 이들이 많았다. 참선이 재가 불자들에게까지 확산되면서 이러한 조사들의 깨달음의 이야기인 화두를 참구해 깨치는 간화선의 방법이 출현하게 된다. 대혜의 『서장』은 재가자들에게 편지로 화두 참선법을 안내하는 내용이 대부분이다.

“만약 바로 알고자 한다면, 모름지기 이 한 생각을 훌연히 단번에 타파해야 바야흐로 생사를 통달할 수 있을 것입니다. 이것을 ‘깨달아 들어가는 것’이라 이름합니다.

그러나 절대로 마음을 가지고 타파하기를 기다리지 마십시오. 만약 마음을 가지고 타파하려고 하면 영원히 깨닫지 못할 것입니다.

다만, 망상 전도된 마음과 사랑 분별의 마음과 실기를 좋아하고 죽기를 싫어하는 마음과 지견으로 아는 마음과 고요한 것을 기뻐하고 시끄러운 것을 싫어하는 마음을 일시에 내리누르십시오, 다만 내리 누른 곳에 나아가 화두를 드십시오.” -『서장』 대혜

대혜의 화두 참선은 봇다가 깨친 중도 삼매를 단번에 체험케 한다. 즉 화두는 일체의 분별 망상을 차단하여 마음을 고요하게 하면서도 동시에 화두 의심이 지속되니 또렷하게 깨어있게 한다. 우리가 마음에서 화두에 대한 의심이 지속되어 성성하면 분별 망상이 쉬어 저절로 적적이 되어 성성적적 擊擊 삼매가 되는 것이다.

태고의 화두 참선법도 살펴보자.

“한 스님이 조주 스님에게 ‘개에도 불성이 있습니까?’ 하고 묻자 조주 스님은 ‘없다’고 대답하셨다.

‘이럴까 저럴까’ 하는 생각을 아주 버리고 또렷하게 ‘없다’라는 화두만 들되, 하루 스물네 시간 행주좌와 하는 중에 다만 화두를 목숨으로 삼아야 한다. 언제나 어둡지 않게 때때로 단속하며 화두를 들어 눈앞에 잡아두되, 마치 닭이 알을 품었을 때 따스한 기운을 유지하듯 고양이가 쥐를 노릴 때 몸과 마음이 움직이지 않고 잠깐도 눈을 떼지 않듯 하여 몸과 마음이 있는지 없는지 느끼지 못해야 한다. ... 다만 또렷하고 분명하며 분명하고 또렷하게 치밀히 침구해야 한다.” -『태고록』  
「장경각」

“생각이 일어나고 생각이 사라지는 것을 생사生死라 하는데, 생사하는 그 순간 반드시 힘을 다해 화두를 드십시오. 화두가 순일해지면 일어나고 멸함이 없어지는데, 일어나고 멸함이 없어진 그곳을 ‘고요함’이라 합니다. 이 고요함 속에서 화두가 없으면 그것을 ‘무기無記’라 하며, 고요함 속에서도 화두에 어둡지 않으면 그것을 ‘영지靈知’라 합니다. 이 비교 고요한 영지는 무너지지도 않고 난잡하지도 않으니, 이렇게 공부해 나가면 멀지 않아 공을 이룰 것입니다. ... 그저 또록또록하고 분명하게 화두를 들되, 하루 몇 번이나 끊어지는가를 때때로 점검해 보십시오. ... 만일 하루에 한 번도 틈이 없는 줄 알았거든 더욱 정신을

바짝 차려서 때때로 점검하되 날마다 빈틈이 없게 해야 합니다.” -『태고록』「방산거사 오제학수에게 답함」

태고의 화두 타파 과정을 보면 화두 일념을 통해 알아차림을 놓치지 않고 양면에 집착하여 분별망상을 일으킴을 지혜로 깨달아 단박에 비워내어 본래부처 마음으로 돌아간다. 이로써 간화선의 성성적적삼매가 붓다의 중도삼매와 같음을 알 수 있다. ▲



# 달은 그저 달일 뿐이지만



이수광(李暉光)

1563 1628,  
조선시대 문신,  
성리학자, 실학자.

보는 것은 똑같은 달이어도,  
마음에 따라 다르게 보이는 법

所見同一月 人情自殊視

소견동일월 인정자수시

『지봉선생집(芝峯先生集)』16권 「견월사(見月詞)」



달은 예로부터 무한한 영감을 불러일으킨 상상력의 원천이었다. 인류가 달에 착륙한 지 반세기가 지난 지금, 달이 지구의 둘레를 도는 천체라는 사실은 현대인이라면 누구나 아는 상식이 되었지만, 그럼에도 불구하고 달에 얹힌 여러 가지 이야기들은 여전히 우리를 신비의 세계로 이끌고 간다.

계수나무 아래에서 떡방아를 짓는다는 달 토끼는 전래동화에 단골 손님으로 자주 등장한다. 불사약을 흡쳐 먹고 달나라로 도망가서 두꺼비가 되었다는 항아<sub>恒娥</sub>의 이야기는 『회남자<sub>淮南子</sub>』에 전해 온다. 달에 계화<sub>桂花</sub>니 육토<sub>玉兔</sub>니 은섬<sub>銀蟾</sub>이니 하는 별칭이 붙게 된 까닭이다.

임제<sub>林逮</sub>는 「무어별<sub>無語別</sub>」에서 “열다섯 살 어여쁜 아가씨 남부끄러 말 못하고 헤어지고선, 돌아와 겹 대문 닫아건 뒤에 배꽃 비친 달 보며 눈



물 흘리네.”라고 하여, 이화<sup>梨花</sup>의 월<sup>月</sup>을 슬픈 이별의 메타포로 사용하였고, 황진이<sup>黃眞伊</sup>는 「영반월<sup>庚半月</sup>」에서 “누가 곤륜산 옥을 잘라내어, 직녀의 머리빗을 만들었을까. 견우 한번 떠나간 뒤에, 수십 젖어 푸른 허공에 던져버렸소.”라고 하여, 반달에서 머리빗의 이미지를 차용하였다.

달은 누군가에게는 그리움의 대상이 되기도 하고, 누군가에게는 풍류와 낭만의 무대를 만들어 주기도 한다. 들보에 비친 달빛을 벗의 얼굴로 착각하였다는 시성<sup>詩聖</sup> 두보<sup>杜甫</sup>의 「몽이백<sup>夢李白</sup>」은 그리움을 읊은 대표적인 시라고 할 것이다. 「파주문월<sup>把酒問月</sup>」을 비롯해 「월하독작<sup>月下獨酌</sup>」이라든가 「춘야연도리원서<sup>春夜宴桃李園序</sup>」 등의 작품을 통해 시선<sup>詩仙</sup> 이백<sup>李白</sup>은 그야말로 달밤의 음유시인<sup>吟遊詩人</sup>으로서 제일가는 낭만객이자 풍류객임을 증명해보이고 있다.

위에 소개한 구절은 조선 중기 문인 이수광<sup>李時光</sup>의 「견월사<sup>見月詞</sup>」라는 시의 한 부분으로, 『지봉집<sup>芝峰集</sup>』 16권 「속조천록<sup>續朝天錄</sup>」에 수록되어 있다. 「속조천록」은 작자 나이 50세를 전후한 1611년 8월부터 1612년 5월 사이의 시들을 모아놓은 것인데, 세자의 면복<sup>面服</sup>을 청하는 일로 동지사 겸 주청사로서 명나라에 사행을 다녀오면서 쓴 작품들이다. 「견월사」는 「속조천록」의 수록 순서로 미루어 짐작할 때, 1611년 8월 말에서 9월 초순경에 여로에서 지은 시인 듯싶다.

「속조천록」 앞부분에 중추 보름날 객지에서의 쓸쓸함을 읊은 시가 있는 것을 보면, 작자는 추석도 가족과 함께하지 못한 모양이다. 그는 「견월사」에서 “집 떠나면 달 보고 시름에 젖고 집에 있으면 달 보고 즐거워하네. 똑같은 달을 보는 것이건만 마음 따라 다르게 보인다오. 雖家見月愁, 在家見月喜, 所見同一月, 人情自殊疏”라고 말한다. 그리곤 빨 닿는 곳이 곧 나의 집이며 달관한 자는 본래 무심하다고 한다. 이어 술잔 속의 달로 시를 지어 회포를 풀어내자, 그 마음이 마치 환한 달처럼 맑아졌다고 노래한다.

그러나 필자는 시구처럼 그가 그리움을 정말 떨쳐냈을까 하는 의문이 든다. 일체유심조<sup>一切唯心造</sup>라고 하였듯이, 달이 슬퍼 보인 것은 그의 마음이 슬펐기 때문이리라. 그러나 그가 타향에 있는 이유는 다름 아닌 국사를 봉행하기 위함이므로, 어찌할 수 없는 상황 속에서 한없이 고향타령만 할 순 없는 노릇이었다. 그의 낙천적인 기질과 달빛 아래 술잔을 매개로 감정을 누그려뜨리고 현재 상황을 담담히 받아들인 뒤, 사행을 마치고 집에 돌아갈 날을 조용히 꿈꾸지 않았을까. ━

해설 | 한국고전번역원 연구원 이제유

#### 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

## 세 가지 질문하기

방귀희

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



“

하루를 정리하면서 자기 자신에게 물을 세 가지 질문이 있다고 합니다. ‘상냥했는가, 친절했는가, 할 일을 다했는가’라는 질문인데요. 여러분들도 한번 이 질문을 스스로에게 해보세요.

그러면 자기가 얼마나 무뚝뚝했는지 또 얼마나 불친절했는지 그리고 할 일을 다 하지 못했다는 반성을 하게 될 거예요. 이런 반성이 자기 자신을 상냥하고 친절하고 또 성실한 사람으로 만들어갈 수 있다고 하네요.

”

방송 작가 일은 섭외가 반을 차지한다. 초보 방송작가 시절은 섭외에 실패하여 고생을 많이 했다. 방송 출연 날짜와 시간을 얘기하면서 출연해 주실 수 있는지를 묻는 방식이 상대방 기분을 상하게 했던 것이다. ‘언제 어느 때 나와라’ 하고 출두 명령을 통보받는 기분이 든다는 것이었다. 입장은 바꿔놓고 생각해보니 그분 말이 이해가 되었다. 그래서 그다음부터는 좀 더 상냥한 목소리로 ‘선생님께서 도와주시지 않으면 방송 못해요’라며 정중히 도움을 요청했다. 그 후 섭외 성공률이 쑥쑥 올라갔다. 그때 생긴 습관으로 나는 전화에 아주 친절하게 응대한다.

그런데 황당한 것은 자기 기분에 따라 전화를 받는 태도이다. 기분이 좋을 때는 아주 친밀하게 대하면서 기분이 나쁠 때는 매우 성의 없이 대답하여 서둘러 전화를 끊게 된다. 그렇게 전화를 끊고 나면 내가 뭘 잘못했나 싶어 마음이 편치 않다. 전화는 서로의 상황을 모르는 상태에서 이루어지는 소통이기 때문에 더욱 상냥해야 한다.



그리고 친절이 요구되는 곳은 엘리베이터이다. 문이 열려서 엘리베이터를 타려고 할 때 공간을 확보해 주려고 한쪽으로 비켜주는 사람을 보기 어렵다. 특히 휠체어를 사용하는 사람은 공간을 많이 차지하기 때문에 양쪽으로 비켜주어야 휠체어가 안으로 들어갈 수 있는데 꼼짝도 하지 않아서 엘리베이터를 타지 못하는 경우가 있다. 일반인에게 엘리베이터는 편의를 제공해 주는 것이지만 장애인에게 엘리베이터는 유일한 이동 수단이다. 심지어 장애인 마크가 붙어있는 장애인용 엘리베이터조차도 일반인 차지이다. 엘리베이터만이라고 장애인에게 양보하는 친절을 보여줄 수는 없는 것일까?

일상생활을 하며 가장 많이 이용하게 되는 것이 전화와 엘리베이터인데 이때만큼이라도 상냥하고 친절하다면 큰 힘들이지 않고 많은 사람들을 기쁘게 해줄 수 있을 것이다.

우리 자신에게 꼭 해야 할 또 한 가지 질문, 할 일을 다했는가에 대해서는 나도 늘 자신이 없다. 저녁에 자리에 누우면 후회가 되는 일이 한 두 가지가 아니다. 늘 할 일을 조금씩 남겨놓고 하루를 마감한다. 그래서 어떤 때는 꿈에서도 원고를 쓴다. 자기 자신에게 성실한 사람은 다른 사람에게도 성실할 수 있다. 그래서 성실한 사람이 되는 것은 나를 위해서 뿐만이 아니라 다른 사람을 위해서도 꼭 필요한 일이다.

그런데 여기서 할 일이란 ‘사람의 도리를 다 했는가’ 일 것이다. 부모님 마음을 헤아려보았나? 동료들에게 피해를 준 일은 없을까? 내가 소속돼있는 조직에 최선을 다했나? 우리 사회 어려운 분들에게 내가 한 일이 무엇인가? 생각해보면 꼭 해야 일들이 많은데 그것들은 하지 않아도 된다고 생각하고 지나치고 있다. 그렇기 때문에 우리는 정말 해야 할 일들을 하지 못하고 지나가는 어리석음을 저지르고 있다.

‘상냥했는가?, 친절했는가?, 할 일을 다했는가?’이 세 가지 질문을 매일 하라는 것은 하루를 돌아보며 자기가 어떻게 행동했는지 반성하면서 더 멋있게 자신을 발전시키라는 뜻이다.

그래서 미국 불교학자 데이비드 로이가 불교의 개인적 자아와 집단적 자아의 유사성에 주목했다. 즉, 개인과 사회는 서로 분리되지 않으며 궁극적으로 같은 것이라 주장이다. 따라서 사람이 해야 할 일은 완벽해지는 것이 아니라 가능한 최선을 다하는 것으로 행동하는 깨달음이 필요하다는 것이다.

반성하며 깨닫고 그것을 실천하며 누구에게나 기쁨을 줄 수 있는 사람이 되는 것이 참다운 불자가 되는 길이다. ─



단음사가 있는 영천시는 인구 10만의 작은 도시여서 대중교통이 큰 도시에 비해 좋지 못하다. 그래서 단음사는 자성일과 월초불공 등 불 공 기간에는 보살님들을 위해 차량운행을 한다. 단음사 뿐만 아니라 시골지역이나 소도시에 있는 총지종의 사원들은 대부분 보살님들을 위해 차량 운행을 한다.

4년 전 아버지께서 돌아가신 후 어머니는 남해에 혼자 계신다. 하나 뿐인 아들로서 어머님께 자주 찾아뵈어야 하지만 그러지 못해 항상 미안한 마음이다. 3년 전 어머니께서 부처님 오신 날 법회에 참석하기 위해 사원에 오셔서 다음날 남해 집까지 태워다 드리게 되었다.

사원을 출발하여 남해대교를 지나 집에 가까워졌을 때 어머니는 길 가에 사람이 서 있으면 차를 세우라 하시고 어디까지 가는지 물어보시고 방향이 같으면 태워 주고 싶어 하셨다. 그날은 조금 늦게 출발하여 마음이 조급했다. 어머니를 모셔다드리고 사원으로 돌아와서 문단 속을 해야 하는데 어머니께서 차를 자꾸 세우라고 하시니 조급증이 생겨 집에 빨리 가자고 재촉했다.

어머니는 그런 나를 쳐다보시더니 “야야! 내가 기회가 있을 때 지나는 사람들을 태워 줘야지. 다른 누군가가 내가 혼자 길을 갈 때 태워줄 거 아니냐!” 어머니에게 그 말을 듣고 부끄럽고 어머니께 미안했다.



그리고 한편으로는 깨달은 바가 컸다.

어느 시골이나 그렇듯 남해도 대중교통이 좋지 못하다. 시장이나 농협, 보건소에 가려면 시간대를 잘 맞추어야 한다. 그렇지 못하면 몇 시간을 기다려야 한다. 오고 가면서 어머니도 여러 번 도움을 받으셨고 기회가 있을 때마다 도움을 주고 싶어 하셨다.

우리가 살아가는 세상은 혼자 사는 것이 아니라 함께 살아간다. 그리고 서로서로 도움을 주고받으며 산다. 누군가에게 도움을 주면 다른 누군가에게 도움을 받게 되고, 누군가에게 해를 가하면 다른 누군가에게 해를 받게 된다. 이러한 이치를 불교에서는 인파옹보<sup>因果應報</sup>라고 한다. 우리는 이러한 이치를 불교경전이나 성인의 말이 아니더라도 삶의 경험을 통해 알 수 있다.

“나”라는 존재는 누군가의 도움, 아니 이 우주 전체의 도움으로 살아간다. 내가 매일 먹는 밥 한 사발도 해, 물, 흙, 바람, 거름, 농부들의 노력이 있어야 한다. 이렇게 파고 들어가 보면 밥 한 사발 만드는데 우주 전체가 참여하고 있다는 것을 금방 알 수 있다.

이 세상에 소중하고 감사하지 않은 것이 없다. 우리가 감히 밥 투정 부릴 만큼 나눈 것은 무엇이며 해온 일은 무엇인가. 밥 한 공기보다 더 큰 우주의 혜택을 받으면서 밥 한 공기 정도의 배품도 주지 못한다면

반성해야 할 일이다.

나는 오늘도 그랬듯 내일도 보살님들을 위해 차량 운행을 한다. 그리고 빌어본다. 내가 단음사 보살님들을 위해 차량 운행을 하는 공덕으로 누군가 어머니를 위해 차를 태워주고 도움을 주기를. ━

## 마음을 사용하는 방법

법상 스님  
원광사주지  
다음카페 '목탁소리' 지도법사

남을 돋는 것이야말로 내가 나 자신에게 베푸는 최고의 보시 행위다. 보시는 남을 돋지만, 사실은 나 자신을 돋는 것이다. 남을 도울 때 내 안에 '넉넉함, 풍요, 따뜻함, 행복, 사랑, 일체감' 등의 실질적인 자혜와 자비의 파동이 일어나고, 그 파동은 곧 우주에 있는 동일한 파동을 유유상종으로 끌어당긴다. 그러면 머지않아 더 많은 풍요와 부, 행복과 기쁨들이 내 삶에 구체적 현실로 드러나게 된다.

우리의 마음은 무한 가능성의 파장이기 때문에 마음에 연습하는 대로 현실이 만들어지는 것이다. 즉, '주는 마음'을 연습하면, 계속 줄 수 있는 상황, 즉 풍요와 부가 넘쳐나서 계속 줄 수 있는 현실이 창조되는 것이다. 반면에 내 것을 아끼워하는 마음이나, 주기 싫은 마음에는 '가난, 결핍, 부족, 분리감' 등의 에너지가 파동치게 된다. 주기 싫은 마음을 연습하면 주지 못하는 현실, 즉 줄 것이 없는 가난한 현실이 만들어지는 것이다.

마음의 상태는 이처럼 고스란히 그 상태가 계속되도록 만들어주는 상황을 끌어온다. 나누게 되면 더 많이 나눌 수 있는 상황을 끌어오고,

행복하면 더 많이 행복해할 수 있는 상황이 만들어지며, 칭찬하면 더 많이 칭찬할 수밖에 없는, 즉 내 입에서 칭찬이 튀어나올 수밖에 없는 기분 좋은 일들이 만들어지는 것이다.

자식에게 공부 잘하라고, 성적 좀 잘 받아오라고 하면 할수록, 나와 자식의 마음속에 '더 좋은 성적'을 원하는 상황이 계속 만들어진다. '더 좋은 성적'이 오는 것이 아니라, '더 좋은 성적을 원하는 상황'이 온다. 즉, 더 좋은 성적을 원하려면 계속 나쁜 성적이 나와야 하는 것이다. 자식 성적에 민감하게 반응할수록 자녀의 성적은 오르지 않을 수밖에 없는 것이다.

진급에 대해 크게 집착하면 할수록, 우리 마음속에는 '진급이 안 되면 어찌지' 하는 근심이 연습되고, 결국 '진급'이 오는 것이 아니라, '진급을 바라는 상황', 즉, 진급이 안 되는 상황이 찾아오게 된다. 진급을 계속 바라는 마음이 연습되니까, 그 마음이 계속되도록 우주법계가 도움을 주게 되고, 진급을 바라는 상황이 계속되려면 진급이 안 되어야만 하는 것이다.

이처럼 우리 마음은 어떤 행위를 하는 것 자체로 복을 받는 것이 아니라, 그 행위를 하는자의 마음에 무엇이 연습되고 있는지가 중요하다. 보시를 했더라도 마음속에서 주기 싫은 마음으로 주었다면, 실제 마음속에 연습되는 것은, 아깝다는 마음, 주기 싫은 것 주어서 내 것이 사라졌다는 결핍된 마음들이다.

이러한 마음의 이치 때문에 불교에서는 찬탄하고 수희 동참하는 공덕을 중요하게 여기는 것이다. 남들이 보시를 했을 때 내가 한 것처럼 진심으로 함께 기뻐해 주고 찬탄한다면 그 수희와 찬탄의 공덕은 내가 직접 보시한 것과 동일한 복덕이 된다고 한다.

사실은 물질적인 보시 그 자체가 중요한 것이 아니라, 그 보시를 행하는자의 마음이 중요하기 때문이다. 마음에서 만들어 낸 상념은 사라지지 않고 어떤 방법이든 현실을 만들어 낸다. 마음이 움직이면 물질이 따라오는 것이다. 그렇기 때문에 보시에서 중요한 것은, 물질을 보시하는 그 자체가 아니라, 보시하는 마음이 중요하고, 그렇기에 직접 물질로 보시를 하지 않더라도 보시하는 자를 찬탄하고 함께 기뻐하게 되면 그 마음에는 보시하는 자와 똑같이 보시의 공덕이 쌓일 수밖에 없는 것이다.

나는 매 순간 마음속에 무엇을 연습하고 있는가. 무한한 가능성으로 존재하는 텅 빈 마음속에 하루하루 무엇을 채워가고 있는가. 내가 채우는 것이 곧 내가 현실에서 체험하게 될 삶을 결정짓는다.

문제는 외부의 것들이 아니다. 외부의 물질이나, 지위나, 직업이나, 학력이나, 큰 집, 좋은 차, 외모, 좋은 옷, 명품 가방 같은 것이 아니다. 오히려 외부를 물질로 채우려고 하는 욕망은 그 마음 안에, 남들에게 잘 보이고 싶은 마음, 남들에게 무시당하지 않으려는 마음 등이 존재

한다. 무시당하지 않으려고, 잘 보이려고 좋은 옷, 명품 가방, 좋은 차로 나를 감추는 것이다. 남들에게 잘 보이려는 마음은 사실 '나는 못났다'라는 사실을 강화시킬 뿐이다. 얼마나 진정한 자기 자신에게 자신이 없으면 고작 외적인 물질들로 나를 덮어 씌워 남들을 속이려 하겠는가. 그 이면에는 자기 자신에 대한 낮은 자존감이 있다.

그렇게 되면 '남들이 나를 잘 보는' 상황이 만들어지는 것이 아니라, 계속해서 남들에게 잘 보여야 하는 상황이 만들어진다. 남들에게 잘 보여야 하려면 나는 지속적으로 못난 존재가 되어야 하지 않는가. 정확히 그것이 내가 만들어내고 있는 당황스러운 현실인 것이다.

오늘 하루도 나는 마음에 무엇을 연습하고 있는지, 마음으로 어떤 것들을 만들어내고 있는지를 자유해 보라. 외부의 것들에 대한 신경을 잠시 꺼 두고, 실질적인 힘으로 작용하는 내부로 들어가, 마음이 만들어내고 있는 정 반대의 현실을 여실히 살펴보라.

그동안 우리가 얼마나 헛짓거리를 해 왔는지, 완전히 거꾸로 삶을 만들어 왔는지를 깨닫게 되는 순간, 곧장 지금 이 순간부터 마음을 여실히 지켜보지 않을 수 없을 것이다. 당신은 매일같이 일터로 뛰어나가기보다 가부좌를 틀고 앉아 내부로 뛰어드는 순간이 더욱 필요하다는 사실을 스스로 깨닫게 될 것이다. ।

· '법상스님의 목탁소리' 블로그

수미산 須彌山은  
우주의 중심축  
마침내, 성산 카일라스에…

김규현



나는 처음 카일라스 산의 순례를 시작할 때 프롤로그를 이렇게 적었다.

북경발 우루무치 행 열차에 몸을 싣고 며칠간을 달리는 동안 이명耳鳴 현상을 동반한, 마치 환상 같은 영상이 온통 뇌리 속을 떠나지 않았는데, 그것은 구름 위에 솟아 있는 이상한 모양을 한 거대한 설산이었다. 저녁 햇살에 빛나는 아름답고도 외로운 산이었다. 그리고 이어서 뒤 따르는 화두塔 하나. 과연 수미산은 이 사바세계에 존재하는가? 염고, 만약 실존한다면, 나는 그 곳을 찾아갈 수 있을까? 었다.

내 짧음의 여을목에서 그토록 오랫동안 나로 하여금 당연한 세상사에 무심하게 했던 환상의 실체가 바로 수미산의 부름이었을까? 하는 물음 또한 나로 하여금 수미산 삼매에서 깨어나지 못하게 하고 있었다.

벌써 20여 년이 되어간다. 그간 수미산 화두를 들고, 여러 언어로 쓰인 방대한 양의 자료를 모으며 한편으로 현지의 언어와 습관을 익히고 고산병에 대한 저항력도 키우면서 본격적인 순례 준비를 해서 벌써 여러 번이나 그 산을 다녀왔다.

그럼에도 불구하고 갈증은 여전히 가시지 않았다. 갔다가 온 뒤 한동안은 참을만했지만, 얼마간의 시간이 흐른 뒤에는 그 목마름은 다시 재발하는 것이었다. 그럴 때의 방법은 단 하나. 또 배낭을 들려 매고 길을 떠날 수밖에 없었다. 그 길밖에 다른 해결책은 없었다. 이



제 그때가 되어 다시 길을 떠난다. 그 화두를 내려놓고 가슴으로 수미산을 맞이하기 위하여 길을 떠나야 하는 것이다.

수미산 순례의 필수조건은 교통편의 확보였다. 아직도 대중교통 편이 없는 성산의 순례길은 나와 같은 처지의 단독행의 경우 대개는 경비 절감을 위해 팀을 짜 지프차, 트럭, 운전기사, 가이드를 전세를 내어 여행사를 통하여 공안국이란 곳에서 '변경 여행 허가증'을 받아야만 한다. 물론 옵션에 따라 다르지만, 경제적 방법을 선택한다면 여행사는 대개 한 달 가까이 걸리는 기간 중의 교통편만 책임지므로 기타 숙식 등을 위한 준비물과 비용은 각자 부담하여야 했으므로 출발 전야는 부산스러웠다.

나의 첫 번째 순례의 팀 구성은 한 명의 가이드를 포함한 8명으로 구성된 4개국 연합 순례단이었다. 지프 한 대에 트럭 한 대를 빌려서 복잡한 절차를 거쳐 허가증을 받고서 라싸를 출발하여 시가제를 거쳐 라제에서 네팔행의 우정공로를 벗어나 우회전하여 쌩가, 중짜, 파양 등의 작은 마을을 지나 무려 1316km를 달려온 끝에 목적지인 성산 기슭에 자리 잡은 순례의 기점 마을 다르첸에 마침내 도착하였다.

여기서 '마침내' 또는 '드디어'라는 단어가 저절로 뛰어나오는 뜻은 그만큼 그 여정이 멀고 힘들었다는 것을 표현한다. 그간 10여 년 동안 그 길은 많이 좋아지고는 있지만, 여전히 힘들고 고통스럽기는 마찬가지였다.

지도상에는 버젓한 큰 길처럼 표시된 길이라지만 사실 그것은 공로라기보다 그저 이름만의 도로였기에 때로는 숙달된 운전기사도 길을 잊기 다반사였고 수많은 개울을 건너다 차가 떠내려가기도 하고 어떤 때는 차가 고장 나도 부속이 없어 며칠씩이나 기다리기도 하고 기름이 떨어져 꼴깍달싹도 못 하고 노천에서 잠을 자야 되는 그런 여정은 원칙적으로 변함이 없는 그런 여정이었다.

그렇지만 수미산의 환상에 사로잡힌 일행들은 모두 즐겁게 잘 참아내었다. 모두 각자의 나라에서는 대접받을 만한 위치에 있는 사람들이었지만 "편한 여행이면 무슨 추억이 남으며, 무슨 의미 있는 순

례길이랴!” 하는 각오로 견디어 내며 마침내 성산의 발밑에 도착한 것이다. 라싸를 출발한 지 일주일 만이었다.

### 수미산은 과연 실존하는가?

사실을 말하자면, 세계의 어떤 지도상에도 수미산<sup>須彌山</sup> 또는 수메루(Sumeru)라 공인된 지명은 없다. 아니 우리들의 머릿속에 그려져 있는, 경전 속에서 묘사된 것과 같은 수미산은 실제로는 지구상에 존재하지 않는다. “그것은 다만 신화나 전설일 뿐이다.”라는 것이 더 솔직한 표현일 것이다. 그냥 경전 속에서 우주와 진리는 그만큼 크고 넓다는 것을 표현하기 위한 방법론적인 상징체계일 뿐이다.

그렇다면 어떻게 이 글이 <수미산 순례기>이냐? 라는 질문이 뒤 따르는 것이 당연하다. 그 질문에 대한 조심스런 대답은 이렇다.

“수미산의 모델로 여겨지는 그런 신비의 산이 티베트고원에 솟아 있다.”라고…

그렇다면, 우선 그런 가설을 세워 그 근거를 제시하고 논리를 펴서 증명한 다음에 그러므로 “이 산이 바로 수미산이다”라고 하는 것 이 이성적 접근 방법이겠지만 이 순례기는 학술논문이 아니기에 독자의 이해를 돋기 위해 먼저 결론을 내리고 추후에 증명하는 방법으로 이 글을 써내려 감을 밝혀 두고자 한다.

수미산의 모델로 추정되는 산은 위도상으로는 히말라야산맥 너머 설역고원 서남부에 하며 전문적으로는 트랜스히말라야라는 산맥에 속해있다. 아득한 옛날부터 ‘4대종교’의 성산으로 알려져 순례자의 발길이 끊이지 않았던 이 산의 이름은 시대, 종교, 민족, 언어 별로 여러 가지로 불려 왔는데, 현재로는 영어권 지도에는 범어<sup>梵語</sup>의 음을 따서 카일라스(Kailash, 6,714m)라고 표기돼 있고 한어권이나 티베트권에서는 강디세<sup>岡底斯</sup> 혹은 강린뽀체<sup>岡仁波齊</sup>로 적혀있다. 그리고 지도상에는 표기되어 있지 않지만 한어권에서의 쿤룬산<sup>崑崙山</sup>, 천산<sup>天山</sup>, 향산<sup>香山</sup>, 향취산<sup>香醉山</sup> 그리고 우리의 불교사전에서의 계라사산<sup>毘濕沙山</sup>으로 표기된 산도 실제로는 위의 여러 이름에 포함되고 있다. 그러니까 성급한 결론이지만 이 모든 산들은 사실은 모두 하나의 산을 의미했다. ▲



# 내가 물 주는 방법이 맞을까?

트리안 - Wire plant

이태용  
원예 교육가



## 한 아이 이야기

지금부터 저는 한 일본 남자의 어린 시절을 소개하려고 합니다. 이 남자는 1965년에 태어났으니까 지금은 50대, 중년의 아저씨입니다. 이 글을 읽는 아빠들 가운데 1970년대에 초등학교에 다녔던 분이라면 얼추 비슷한 추억을 갖고 계시리라 생각합니다. 이 남자의 어린 시절에는 어떤 이야기가 있는지 한 번 들어보세요.

“저는 도시에서 태어나 줄곧 도시에서 살았습니다. 어린 시절에는 살던 곳 근처에 숲과 개울이 있어서 하루 종일 곤충이나 물고기를 잡으며 놀 수 있었지요. 그 무렵 저는 특히 곤충을 좋아했습니다. 다른 아이들에게 ‘곤충 박사’라 불릴 정도로 아는 것도 많았지요.

때때로 곤충에 대해 모르는 게 있으면 곤충 도감을 보곤 했는데, 도감에 적힌 대로 반드시 따라 하지는 않았습니다. 예를 들어 도감에는 사슴벌레가 야행성이므로 밤에 잘 잡힌다고 적혀 있었지만, 저는 밤보다는 사슴벌레가 잠이 든 아침에 잡았습니다.

또한 도감에는 사슴벌레의 먹이로 수박을 주라고 적혀 있었지만, 저는 수박보다는 오랫동안 썩지 않는 사과를 주었지요.

이 모든 게 제가 직접 해 본 다음 깨달은 산지식들이었습니다. 하지만 중학생이 될 즈음 동네의 숲과 개울이 없어지며, 곤충에 대한 저의

관심도 사그라졌습니다.

대신 게임에 관심을 갖게 되었지요. 마침 그 당시는 전국적으로 텔레비전 게임이 붐을 일으키고 있을 때였습니다. 저는 '인베이더'라는 게임을 매우 좋아했는데, 제 중학생 시절의 대부분은 오락실의 인베이더와 함께 지나갔습니다."

너 참, 잘 자란다!

요즘은 시골에 살더라도 곤충이나 물고기를 잡으며 하루를 보내는 아이가 많지 않습니다. 두메산골이나 낙도에 살지 않는 한 생활 방식이 모두 도시화된 탓이지요. 하지만 저는 매일 집에서 그런 아이를 보고 있습니다.

하루 종일 곤충과 물고기를 잡는 그 아이의 이름은 트리안. 별이 잘드는 베란다 한쪽에서 살고 있습니다. 트리안은 늘 친구들과 함께 곤충도 잡고 물고기도 잡으며 뛰어듭니다. 제가 인기척을 내며 다가가도 전혀 알아채지 못하지요. 물론 제 상상 속에서 그렇다는 얘기입니다.

트리안은 가는 줄기와 작은 잎 때문에 언뜻 약해 보이지만, 햇빛만 잘 쬐고 물만 제때 먹으면 왕성한 번식력으로 집 안을 아름답게 꾸며줍니다. 옆으로 퍼지며 자라는 특정 때문에 벽이나 공중에 거는 화분

에 심어도 좋고, 다른 식물과 한 화분에 함께 심어도 아주 잘 어울립니다.

때를 놓치면 이렇게 되지

그런데 이렇게 밟고 씩씩할 것만 같은 트리안이 가끔씩 사람들을 속상하게 만듭니다.

"며칠 물 주는 걸 잊어버렸더니 그 사이에 죽어 버렸어요."

이런 하소연을 종종 듣습니다. 분명 번식력이 왕성하고 잘 자란다고 했는데 왜 그리 쉽게 죽는 걸까요? 그 이유는 트리안을 직접 키워 보면 쉽게 알 수 있습니다. 트리안은 줄기가 가늘고 잎도 작기 때문에 한번에 머금을 수 있는 물의 양이 적습니다. 따라서 물 주는 때를 며칠만 놓쳐도 금세 몸속의 물이 바닥나 버리지요.

약간 말라 버린 정도라면 살아날 가능성이 있지만, 완전히 바싹 말라 버린 잎은 뒤늦게 물을 주어도 되살아나지 않습니다. 살짝 손으로 만지면 매정하게도 바스러져 버립니다. 몇 달 동안 신경 쓰며 잘 키워 주었는데 단 한 번 방심에 시들어 버리다니… 속상하기도 하고 야속하기도 합니다.

‘뭐 그리 참을성이 없어? 하루만 더 참지.’

물은 아이가 원할 때 흠뻑 주자

타지리 사토시<sup>坂路</sup>. 어린 시절 곤충 채집을 좋아하고, 더 커서는 열심히 게임을 하던 사토시는 어른이 되어 게임 만드는 일을 했습니다. 그리고 몇 번의 시행착오를 거치며 결국 많은 사람이 좋아하는 게임을 만들었습니다. 그 게임의 이름은 바로 ‘포켓몬스터’.

이미 널리 알려진 이야기지만, 사토시가 포켓몬스터를 개발하는 데는 어릴 적 경험이 큰 역할을 했습니다. 자연 속에서 뛰어놀고 게임에 빠졌던 어린 시절 자신의 이야기가 고스란히 녹아들어 간 것이지요. 이런 배경을 알고 나면 애니메이션 <포켓몬스터>의 남자 주인공 이름이 ‘사토시’인 것도 자연스레 이해가 됩니다. 우리나라에서는 ‘자우’이지만.

문득 지금 아이들 가운데 미래의 ‘타지리 사토시’가 몇 명이나 나올 수 있을까 걱정이 됩니다. 겉으로는 멀쩡하고 부족한 것 없어 보이는 요즘 아이들. 그런데 몇 마디만 이야기를 나누어 보면 물이 부족하다는 걸 금세 알 수 있습니다. 엄마 아빠는 늘 열심히 물을 주고 있다고 생각하지만, 정작 아이는 필요할 때 물을 못 받고 있다는 증거입니다.

아이는 시시각각으로 변하는 환경에 민감하게 반응하므로, 3일에 한번씩 물을 주기로 정했어도 때로는 매일 주어야 할 때도 생기고, 물만 주기로 정했어도 때로는 비료를 주어야 할 때도 생기기 마련입니다.

처음엔 힘들고 귀찮을 수도 있겠지만 하루도 빠짐없이 아이의 입장이 되어 보는 것. 이것이야말로 아이를 살릴 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 언젠가 타지리 사토시가 일본의 한 어린이 신문에 이런 글을 기고했습니다.

“아이가 너무 놀기만 한다고 걱정하는 부모님이 많습니다. 하지만 제가 열심히 놀았던 경험은 결국 게임 소프트웨어를 만드는 지금 일의 출발점이 되었습니다. 그런 경험이 바탕이 되어 제가 친구들과 6년 동안 만든 포켓몬스터 게임은 지금 전 세계로 수출되고 있습니다. 어린이 여러분도 자신이 좋아하는 일을 소중히 여기세요. 그리고 큰 꿈을 품어 보세요.”

아이가 더 시들기 전에, 혹은 아주 말라 버려 원래의 모습으로 못 돌아오기 전에 여러분도 살펴보세요. 우리 아이는 과연 지금 무엇을 원하고 있나요?



## 동생에게

백진국  
삼일사교도



그 어느 하루도 동생이 생각나지 않은 날이 없었습니다. 밥을 먹으며 밥이 맛있어서 미안했습니다. 새파란 하늘을 보며 동생이 저 아름다움을 볼 수 없다는 사실이 마음 아팠습니다. 동생을 살갑게 대해 준 적이 없는 것 같아서 동생에게 의지가 되어준 적이 없는 것 같아서 동생에게 위로가 되어준 적이 없는 것 같아서 가슴이 미어지고 마음이 무너져 내렸습니다. 우리 가족 모두가 그러했을 것입니다. 모두 시간이 약이라고 말을 합니다. 그리되겠지요. 또, 그래야 살겠지만 시간 속에 동생이 희미해진다는 사실이 또 그렇게 큰 슬픔으로 다가

옵니다. 이렇게 동생은 너무도 갑작스럽고 황망하게 우리에게 감당하기 힘든 큰 슬픔을 남기고 떠났습니다.

그러나 동생의 삶은 우리 가족에게 자부심이었고 자랑이었습니다. 동생은 대한민국 최고의 한의대인 경희대학교 한의대학을 졸업하고 박사학위를 받았습니다. 잠시 한의원을 운영하기도 했지만, 후학을 양성하고 학문에 뜻이 있었기에 부산대학교 한의 전문대학교수로 10년을 재직했습니다.

동생은 교단에서 실력 있는 교수였고 학자였습니다. 한의학 원전분야에서 SCI급 원전학 논문을 발표하였고 한의학에 입문하는 제자들을 위해 두 분의 교수와 공저한 “한의학 소담”이라는 책은 전국의 한의전 학생들뿐만 아니라 한의학에 관심 있는 일반인들에게도 널리 읽히고 있습니다. 최근에는 부산대 한의학 전문대학원생들을 위한 “상한론과 금궤요약 처방 입문”이라는 자료집을 만들었고 동의보감을 한글화하는 작업을 하고 있었습니다. 동생은 교수이자 한의학자로서 뿐만 아니라 인간과 삶에 대해 성찰하는 철학자이기도 했습니다. 그 고민의 결과물이 “40년 만의 수업”, “나를 사랑하다”, “주역과 몸”, “처음 만나는 도덕경”등의 책으로 결실을 맺었습니다.

동생은 교실 밖에서도 제자들의 힘겨움을 들어주고 고민을 함께하고 도와주었던 존경받는 스승이었고 친구들에게 사랑받는 한 인간이

었습니다. 전국각지에서 심지어 베트남에서 조문 온 제자들과 친구들이 존경하는 훌륭한 교수님이었다며, 떠나보내고 싶지 않은 소중한 친구라며 가슴을 치고 눈물을 흘리며 아파하는 모습을 보았습니다.

이런 동생의 삶을 되돌아보면, 동생은 사랑받는 아들이었고 남편이었고 아버지였고 형제였고 친구였습니다. 또한, 한의학자였고 교수였고 스승이었고 철학자였습니다. 온화한 성품에 착한 심성을 지니고, 가지고 있는 재능을 아껴 세상을 향해 쓸 줄 알았던 귀한 사람 이었습니다.

동생의 얼굴을 떠올려 봅니다. 속절없는 시간이 무심히 흘러 여러 날이 지났지만 아직도 마음이 저려 와서 동생의 얼굴을 떠올리기가 힘듭니다. 그러나, 알고 있습니다. 동생은 우리가 더 이상 슬퍼하고 아파하는 모습을 원하지 않을 거라는 것을, 그런 동생을 위해서, 이 참담한 슬픔을 지워 가려 합니다. 해 주지 못했고 할 수 없는 일들에 더 이상 마음 아파하지 않겠습니다. 동생의 삶은 누가 보더라도 훌륭하고 부러움을 살 만한 삶이었습니다. 그러나, 어찌 삶의 고민과 고통이 없었겠습니까! 이제는 그 무거운 짐도 편안히 내려놓았을 겁니다. 죽음조차 너무나 급작스러워 남은 가족들에게 참기 힘든 고통이었으나 정작 본인은 편안했을 겁니다. 죽음 또한 삶의 일부입니다. 그러나, 아버지, 어머니, 제수씨, 그리고 우리 가족 모두 이제 눈물을

멈추고 마음의 슬픔을 거두도록 합시다. 그래서 응이가 이승의 끈을 놓고 부처님의 인도 하에 극락 왕생할 수 있게, 남은 가족들의 슬픔으로 자꾸 뒤돌아보지 않고 편하게 갈 수 있게 보내줍시다.

가슴이 끙끙해져 부르기 힘든 동생의 이름을 불러봅니다.  
응이~~

동생과 함께였던 마흔아홉 해, 우리가 나누었던 많은 날을 고마워하고 감사하고 행복하게 기억하겠습니다. 그러나, 안녕이라는 말은 하지 않으려 합니다. 동생은 우리 삶의 그 모든 순간에 함께할 것이고 한없는 그리움으로 우리 가슴에 영원히 자리할 것이기 때문입니다. 또 언제, 어떤 모습일지 모르나. 지금의 그 사랑스럽고 자랑스러운 모습으로 우리에게 다시 와줄 것을 믿기 때문입니다. 동생의 평안한 영면을 기도합니다.

마지막으로 큰 슬픔에 빠진 우리 가족에게 깊은 위로를 보내주신 모든 분께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 건강히 지내십시오. 고맙습니다.

- 먼저 소천한 동생의 49재때 형이 쓴 편지입니다. -

## 차의 보관 방법과 활용

김정애  
다도전문가  
정각사교도



차에도 유효기간이라는 것이 있습니다. 명확하게 정해진 것은 아니지만 녹차와 홍차, 채스민차, 우롱차의 유효기간은 보통 2년이고 향을 첨가한 홍차나 건조과일차, 메밀녹차 등의 경우 유효기한이 그보다 짧아지며 오랜 기간 숙성시킨 흑차나 백차의 경우는 유효기간이 사실상 없다고 합니다. 이것은 개봉한 차를 제대로 보관했을 때의 경우고 제대로 보관하지 못한다면 차의 향과 색깔이 변하여 맛이 급격하게 떨어지게 됩니다.

이러한 차의 변질을 유발하는 요인에는 온도와 습도, 산소와 빛(광

선), 그리고 이취 등이 있습니다. 먼저 온도의 경우, 차는 고온에서 쉽게 갈변하는 현상이 일어나므로 저온 저장을 하여야 하는데 일반적으로 0~5°C에 되도록 냉장고에 보관하는 것이 바람직합니다. 그리고 습도에 노출되면 차의 성분인 카테킨류의 산화와 비타민C의 파괴를 일으키는데 알루미늄 필름(호일, 은박지)을 사용하여 보관하거나 차 잎 중의 수분을 3%이하, 습도는 55~65%로 유지하면 좋습니다.

그리고 산소에 의한 차의 산화 작용을 막기 위해서는 실온 보관 시 진공포장이나 질소가스 충전이 좋으나 단기간에 먹을 차의 경우에는 공기가 들어가지 않게 잘 묶어두거나 락앤락과 같은 용기에 보관해도 무방합니다.

또한 차는 빛에 의해 염록소 파괴와 지질의 산화를 일으켜서 변질되는데 이를 막기 위해 빛이 닿지 않는 포장 재질을 사용해야 합니다. 그래서 일반적으로 차는 투명용기가 아닌 도자기나 나무 재질과 알루미늄 재질 같은 빛이 투과되지 않는 용기에 담아 판매하는 것입니다. 만약, 차를 대량 구매했거나 차를 오랜기간 보관할 경우 진공팩에 넣어 냉동실에 보관하는 것이 바람직하며 -5°C 내외의 냉동실에 보관함으로써 공기와 온도, 빛의 차단을 완전하여 화학반응이 일어나는 것을 최소화할 수 있기 때문입니다. 다만 냉동 보관된 차를 꺼냈을 경우 차 잎 주변에 습기가 붙게 되는데 이 경우 온도 차이로 인해 차잎 표면에 이슬이 맷힐 수 있어 상온에 꺼낼 때 이를 방지하기 위해 실온에 충분

히 두었다가 찻잎의 온도가 상온과 같아질 때까지 기다린 후 개봉하는 것이 좋습니다.

마지막으로 차는 냄새를 흡수하는 작용이 매우 강하여 포장재나 보관함, 냉장고의 이취가 쉽게 찻잎에 들 수 있으므로 기존의 포장지 그대로 사용하는 것이 좋습니다. 이유는 기존의 포장지 안쪽 표면에 도 차의 향이 베어 있고 찻잎을 꺼내어 기존 용기에 다시 넣으면 당시금 차의 향이 베이고 조금이라도 차 향의 손실을 막을 수 있기 때문입니다.

또한, 일반적으로 가정에서 사용하는 밀폐용기의 경우 투명이나 반투명이 대부분이기에 원래의 포장지에서 꺼내지 않는 것이 여러모로 유용합니다.

이런 차의 이취작용으로 맛없는 차나 오래된 차, 우려내고 난 뒤의 차를 냉장고 탈취제로 이용하기도 합니다. 그리고 보통 차를 넣어 보관할 경우에는 대개 10일 정도 마실 분량을 넣어 보관하는 것이 항상 신선하고 맛있는 차를 마실 있는 보관방법이기도 합니다.

오늘날 가장 많이 차를 접하게 되는 것이 사용이 간편한 티백 형태의 차일 것입니다. 티백 차의 경우 포장을 개봉한 후에는 반드시 밀폐

용기에 보관해야 하는데 단순한 비닐이나 종이 포장상태로 두게 되면 향이 날아가고 변질이 되어 맛이 떨어질 것입니다.

그리고 차 보관을 잘못하였거나 차를 마시고 남기는 경우, 우리과 남은 티백이 생길 경우 가정에서 쉽게 활용할 수 있는 방법을 몇 가지 소개할까 합니다. 다 쓴 티백의 경우에 차의 탄린과 카페인이 눈 밀다크써클과 붓기를 줄여주는 효과가 있어 남은 티백을 실온에 식혀 10분 정도 눈에 티백을 얹고 기다린 후 제거하면 좋습니다. 또 마시고 남은 찻물을 식혔다가 세안제로 쓰거나 스프레이 병에 옮겨 담아 냉장보관해 두고 피부 보습제로 사용할 수 있고 족욕제로도 사용하면 피부질환과 긴장완화에도 도움이 된다고 합니다. 또한 오래된 차를 우린 찻물로 얼룩진 거울이나 유리, 기름기가 많은 접시를 쉽게닦아내는 대도 유용합니다. 그리고 오래된 차를 망에 넣어 쓰레기통이나 배수구에 넣어 두면 악취 제거에도 탁월하다고 합니다.

현재의 우리는 언제 끝날지 모르는 코로나로 인해 많이 힘든 시기입니다. 집에서 지내야 하는 시간이 늘어나고 지인을 만나는 것도 꺼려지는 것이 사실입니다. 이런 때 시간을 내어 집에 어떤 차들이 있는지 서랍장과 수납장들을 찾아보고 정리해 가며 한 번이라도 차를 우려잠시라도 오로지 혼자만의 시간을 가져본다면 답답한 마음도 날려버릴 기회가 되지 않을까 합니다. 따뜻한 차 한 잔으로 앞으로의 추위도 코로나도 이겨 낼 수 있기를 바랍니다. ■

## 진정으로 느끼기

법일 정사  
수인사주교

한 사람이 수행자에게 물었다.

“당신은 어떻게 느끼고 계십니까?”

수행자가 대답했다.

“아침에 일어나면 저녁에 죽을지, 어떨지 알지 못하는 사람처럼 느낍니다.”

“그건 누구나 그렇게 느끼는 것 아닙니까.”

수행자가 대답했다.

“그렇죠. 그러나 그것을 진정으로 느끼는 사람이 몇이나 될까요?”



## 꽃도 너를 사랑할까?

어린 사미가 존경하는 노스님을 시봉하면서 살았다.

노스님은 무척이나 꽃을 사랑하였고 사미에게 늘 말하곤 하였다.

“꽃을 사랑하는 사람은 하나같이 마음이 예쁘단다.”

이후 꽃을 좋아하게 된 사미는 산과 들을 다니며 꽃이나 나무를 캐어 와서 뜰에 심고 화분에도 옮겨 분재도 하면서 가지를 쳐주고 철사를 감아 모양을 잡아주었다.

그렇게 꽃을 사랑하며 지내든 어느 날 노스님께서 사미에게 물었다.

“이 꽃들도 너를 사랑하느냐?”

꽃을 사랑하는 방법으로 내 손에, 내 안에, 내 것에 열착하고 있다면 진정 꽃을 사랑하고 있다고 말할 수 있을까?

있는 그대로를 사랑하는 것이 부처님의 자비가 아닐까?

바람을 느끼고, 햇살을 느끼고, 나를 느끼고, 타인의 마음을 느끼고 외부와 공감하는 것을 느낀다고 하지 않을까? ♪

# 세상을 밝히는 작은 마음

고진희  
밀인사교도



이 세상에 거저(공짜)는 없다. 돈이건 물질이건 혹 마음이라도 받았으면 갚아야 한다. 그렇지 않으면 모두 빚이 된다. 어릴 적부터 어머니는 다른 사람에게 밥을 한끼 얹어먹어도 다 빚이니 먹었으면 다음번에 꼭 갚고, 될 수 있으면 여유가 되는 만큼 베풀고 살리는 말씀을 많이 하셨다. 무엇을 꼭 받은 사람에게 되갚아야 하는 것은 아니라고 생각한다. 그도 좋지만 받은 것을 더 필요한 여러 사람에게 갚을 수 있다면 그 또한 의미 있는 일일 것이다.

나는 대학을 졸업하고 첫 월급을 받았던 달부터 매월 유니세프에 작은 돈을 기부하고 있다. 얼마 안 되는 월급이었지만 그래도 조금은 좋은 일에 써 보자고 시작했던 작은 기부가 올해로 23년이 되었다. TV에 자주 등장하는 검은 피부색에 커다란 눈망울로 엄마 품에 꼭 매달려 있는, 배고픔에 생을 다해가는 어린 아프리카 아기들에게 영양식을 먹이고 예방 주사를 놓는데 쓰인다고 한다.

또, 막내 아이가 초등학교에 입학한 뒤 학교를 통해 알게 되었던 '굿 네이버스'라는 단체에도 매월 3만원씩을 송금하고 있다. 공부를 하고 싶어도 가정형편이 어려워 할 수 없는 한 명의 아이를 어느 정도 성장할 때 까지 계속 후원해 주는데 쓰인다. 지난 10년 동안 이렇게 인연을 맺은 아이가 3명인데 몇 달에 한 번씩은 감사의 편지를 보내와 감동을 주곤 한다.

5년 전부터는 '나눔 코리아'라는 곳에도 매월 3만원씩을 보내고 있다. 이곳은 돌봐드릴 가족 없이 혼자 사시는 무의탁 노인들이 돌아가시고 나면 장례를 치러 드리는 자원봉사 단체이다. 노년기를 외롭고 힘들게 보내시던 어르신들이 임종 후에까지 가시는 길이 쓸쓸하지 않도록 많은 뜻 있는 분들이 정성껏 장례를 치러드리고 있는데, 십시일반으로 모아진 돈들이 이 때 소중히 쓰인다.





예로부터 ‘오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하라’라는 말이 있다. 해마다 연말이면 얼굴 없는 천사가 구세군 냄비에 많은 돈을 넣고 조용히 사라지기도 한다. 다른 사람을 돋거나 좋은 일을 할 때는 떠벌이지 말아야 한다는 뜻일 것이다. 이를 모르지 않는 내가 자랑이라도 하듯 그간 해 왔던 작은 실천들을 글로 옮기는 이유는, 많은 사람들이 이런 작은 기부운동에 동참하기를 바라는 마음에서이다. 세상에 작게나마 도움이 되고 싶어 하면서도 어떻게 해야 할지 방법을 잘 몰라 못한다던지, 기부라는 것이 몇몇 특정한 사람들만 하는 것인 양 대단한 일로 여기는 사람들이 내 주위에도 많다. 그런 사람들에게 이런 이야기들을 하면 ‘내 친구도 하는데 별거 아니구나! 나도 할 수 있는 거구나!’라는 생각으로 쉽게 마음을 내는 일이 종종 있다. 그래서 나는 기회가 될 때마다, 전화 한 통화면 세상을 밝히는데 동참할 수 있다고, 우리 같이 하자고 자주 자랑 아닌 자랑을 하곤 한다.

많은 유명 인사들이나 연예인들이 국가에 사고나 재난이 닥쳤을 때 큰돈을 내놓는 것을 우리는 심심치 않게 볼 수 있다. 또, 기업을 이끄는 재벌들도 ‘노블리스오블리제 (noblesse oblige)’라는 명분으로 여러 가지 방법으로 사회에 기부와 봉사를 한다. 하지만 이런 거창한 기부가 아니더라도, 그렇게 매스컴에 나올만한 많은 돈이 아니더라도 우리네 범부들도 누구나 크게 부담이 되지 않는 정도에서 조금씩 다른 이들을 도우며 사는 즐거움을 느낄 수 있다. 요즘은 자동이체

시스템이 잘 되어있어서 한 번만 마음을 먹으면 매월 없어지는 지도 모르게 통장에서 바로 후원단체로 돈이 빠져 나가 더욱 쉽게 기부를 할 수 있다.

주위를 살펴보면 우리 곁에는 너무나 힘들게 살고 있는 이웃들이 많다. 쪽방에서 살다가 불이 나서 세 남매를 데리고 살 곳이 없어져 막막해진 아이 엄마. 집 나간 부모 대신 키워주신 할머니가 병에 걸려 끼니도 제대로 못 이어가는 어린 초등학생 아이, 엄마도 없이 장애인 아빠랑 둘이 살다가 희귀병에 걸려 변변한 치료도 받지 못하고 고통 받는 아기... 후원단체 홈페이지에 들어가 보면 딱한 사정들이 너무 많아 일일이 열거할 수도 없다.

내가 또는 내 아이가 그렇게 되지 않은 이유는 단지, 태어나면서부터 지금껏 살아오기까지 운이 좋아서 였다거나, 전생에 복이 많아서 였을것이란 생각이 든다. 그래서 그들의 상황에 함께 안타까워하고 슬퍼하고 공감하려고 애쓸 뿐, 나는 그렇지 않아서 다행이라고 가슴 쓸어내리지 않으려 노력한다. 스스로 위안하며 잠시나마 행복감을 느끼는 것이야 말로 그들에게 죄가 되는 일이기 때문이다. 그러기보다는 이런 이웃들과 같이 살아가기 위해 우리가 할 수 있는 작은 힘이라도 보태야 한다. 그것이 바로 우리 모두가 함께 할 밝고 따뜻한 세상이기 때문이다. ■



# 흰색 음식

김조은  
수인사교도  
요리연구가



지난 호에 이어 채소와 과일이 가진 고유의 색을 결정하는 식물 영양 소인 '식물'을 뜻하는 영어 파이토와 '화학'을 뜻하는 케이컬의 합성어인 해충과 미생물 등으로부터 식물 스스로 지켜내는 화학물질을 일컫는 말! 식물내재 영양소에 대해서 계속해서 알아보도록 하겠습니다.

오늘은 플라보노이드 성분이라는 영양소를 가지고 폐와 기관지에 작용해 유해 물질을 체외로 방출시키고 세균과 바이러스에 대해 저항력을 길러주는 케이세틴이 들어있는 흰색 식품에 대해 알아보려고 합니다.

흰색의 대표적 식품은 마늘, 파, 양파, 버섯 등이 있습니다. 흰색 식품에서 발견되는 성분으로 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 준다고 하니 오늘 흰색의 식품으로 건강한 요리를 만들어볼까요?

## 1. 생강

생강에 들어있는 진저롤은 생강의 매운맛을 내는 성분 중 하나입니다. 진저롤은 DNA 손상 억제, 혈액순환 개선, 혈압과 체온 정상화 등에 효능을 가지고 있습니다. 그리고 위 점막을 자극해 위액의 분비를 촉진하고 소화불량 증상을 개선하는 데도 도움이 됩니다. 육류와 생선류들과 같이 많이 섭취하죠? 생강에는 진저롤 외에도 쇠가을이란 성분이 함유돼 있으며 이는 항산화, 항염증 등에 효과가 있습니다.



## 2. 버섯

향긋하고 몸에 좋은 버섯은 약재로 사용하기도 하고 다양한 방법으로 요리해 먹기도 하죠?

식이섬유가 많아 변비를 예방하고 면역력 증가 및 항암치료를 도우며 혈중 콜레스테롤을 제거해주는 고단백 저칼로리 식품입니다.

### 1) 팽이버섯

버섯 가운데 가장 많은 양의 버섯이죠. 카토산을 함유하고 있어 피 속에 남아있는 지방을 제거해주어 성인병 예방과 내장 지방 제거에 효과적입니다.

### 2) 영지버섯

신경쇠약과 현기증, 불면증 등에 효과적이고 고혈압 치료에 효과적입니다. 달여 먹을 때 대추나 생강, 감초 등을 넣어 약간의 단맛을 줘 달여 드시는 것도 좋습니다.

### 3) 느타리버섯

요통을 비롯해 다리의 피로와 사지마비, 암예방에 효과적입니다. 지방의 흡수를 방해하고 식물성 식이섬유소가 혈액의 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

### 4) 표고버섯

혈압 강하작용, 콜레스테롤 저하, 감기 예방, 빈혈예방, 간질환과 동맥경화 예방에도 좋은 섬유질이 풍부한 표고버섯입니다. 그런데 이



표고버섯은 생표고버섯 보다 말린 표고버섯이 영양소 함량이 배이상 됩니다. 햇볕에 잘 말린 표고버섯에는 비타민D가 함유되어 있어 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

## 5) 송이버섯

글루칸 성분이 강력한 항암작용을 하고 종양억제효과가 있어 암을 예방해줍니다. 면역력 향상과 심신안정, 혈액순환에 도움을 주고 성인병에도 좋습니다.

오늘 이 봄에 좋은 다섯 가지 버섯을 같이 먹을 수 있는 음식을 알려 드리겠습니다.

### 생강 프렌치 토스트

**재료** | 식빵 5장, 계란 1개, 생강 파우더 1작은술, 우유 100ml, 생크림 30ml, 시나몬 파우더 1/2작은술, 설탕 4큰술, 소금 약간, 올리브유 약간

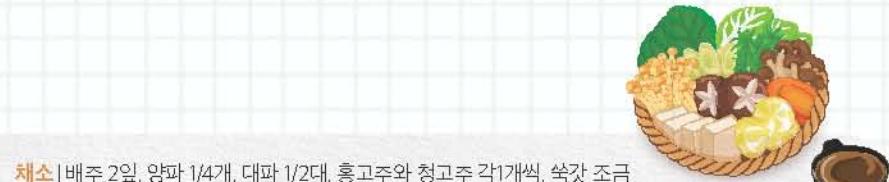
#### 만들기

- ❶ 식빵을 반이나 슬라이스모양으로 썰어주세요.
- ❷ 볼에 계란, 생강파우더, 우유, 생크림, 설탕, 소금을 넣고 섞어주세요.
- ❸ 이렇게 섞어준 계란 물에 썰어놓은 식빵을 묻혀주세요.
- ❹ 팬에 올리브유를 두르고 식빵을 노릇하게 구워준 후 버터를 살짝 둘러줘 풍미를 주세요.
- ❺ 볼에 생강파우더와 시나몬 파우더 설탕을 섞어놓으세요.
- ❻ 노릇하게 구워진 식빵을 생강과 시나몬 설탕 파우더에 묻혀 완성하시면 됩니다!



### 버섯전골

**재료** | 팽이버섯 1/2봉지, 느타리버섯 10개, 표고버섯 2개, 송이버섯 2개, 두부 1/4모  
> 송이버섯이 철이긴 하지만 고기이기 때문에 식감이 비슷한 새송이버섯으로 준비하셔도 됩니다. (새송이버섯은 큰느타리버섯으로 사실 느타리버섯과입니다)



**채소** | 배추 2잎, 양파 1/4개, 대파 1/2대, 흉고주와 청고주 각 1개씩, 쑥갓 조금

**육수** | 물 1리터, 다시마 1장, 밴댕이 5마리

**유자간장소스** | 물 4스푼, 진간장 2스푼, 유자소스 1스푼, 식초 1.5스푼, 쪽파 조금

#### 만들기

- ❶ 버섯과 채소, 두부는 먹기 일정한 크기로 한입에 먹기 좋게 썰어주세요.
- ❷ 달궈진 냄비에 고주를 제외한 채소들을 넣고 센불에 1~2분간 볶아 주세요. 그럼 채소들의 단 맛이 국물에 더 잘 우러나옵니다. 어느 정도 숨이 죽으면 육수를 붓고 버섯들을 넣어주세요.
- ❸ 이렇게 끓인 뒤 흉고주와 청고주를 어슷 썰어 고명을 얹어 완성하시면 됩니다.
- ❹ 유자간장소스 물 4큰술, 진간장 2큰술, 유자소스 1큰술, 식초 1.5큰술, 다진 쪽파 조금을 넣고 유자간장소스를 만들어서 버섯전골 드실 때 곁드려 드세요.

### 레몬생강청

**재료** | 생강 5kg, 설탕(생강과 동량), 레몬 3개, 열탕소독한유리병

#### 만들기

- ❶ 생강은 껍질을 벗기고 흐르는 물에 깨끗이 행궈 낸 후 물기가 없게 해주세요.
- ❷ 물기가 제거된 생강은 기호에 따라 편썰어도 좋구요. 채썰어도 좋습니다.
- ❸ 레몬은 껍질채로 사용할거라 베이킹소다로 겉껍질을 깨끗이 서너번 정도 흐르는 물에 씻은 후에 끓는 물에 10초간 굴려주세요. 너무 오랜 시간 끓는 물에 두개 되면 갈변할 수 있으니 주의하세요.
- ❹ 이렇게 씻은 레몬 또한 물기가 완전히 제거되어야합니다. 청을 담글 때 물기가 있으면 발효시 변질될 우려가 있어요. 물기가 제거된 레몬도 편썰어 주세요.
- ❺ 스테인리스 볼에 채썬 생강, 편썬 레몬을 넣고 동량의 설탕을 넣어 섞어주세요.
- ❻ 미리 열소독해 준비해둔 유리병에 켜켜이 담고 남겨두었던 설탕을 윗부분을 온전히 덮어 산소와 접촉을 막아주세요.
- ❼ 이렇게 설탕이 다 녹을 때까지 실온에 두었다가 냉장보관하시면 약 일주정도 뒤부터 따스하게 생강레몬차를 드실 수 있어요~



이제 아침, 저녁 일교차가 점점 커지는 계절입니다. 이렇게 담궈 둔 레몬생강차를 수시로 드시면서 감기 예방하세요.

# 관정 灌頂 ①

김재동  
법장원 연구원



관정<sup>灌頂</sup>은 아시아 종교 세계를 관통하는 의례의 큰 기둥이다. '관정<sup>灌頂</sup>'의 '관<sup>灌</sup>'은 '물을 봇다'의 뜻이고, '정<sup>頂</sup>'은 '정수리<sup>頂頭</sup>'를 가리킨다.

'성<sup>聖</sup>과 속<sup>俗</sup>'이라는 개념을 사용하면 '속된 것'을 '성스러운 것'으로 바꾸는 것이 관정이거나, 입문의례로서 통과의례의 하나로 볼 수 있다.

그러므로 관정은 '특정인에게 특별한 가치를 부여하는 의례'라고 할 수 있으며, 물을 봇는 것은 그 가치를 부여하는 행위를 상징적으로 나타내는 동작이라 할 수 있다.

관정의례의 기원으로 추측할 수 있는 것은 기원전 천년<sup>紀</sup> 베다문헌에 나타나는 고대 인도의 국왕 즉위의례이다. 거기에는 왕에게 부어지는 것은 단순한 물이 아니라 천계<sup>天界</sup>의 물이며 동시에 빛나는 것으로도 여겨진다. 신적<sup>神的</sup>인 에너지가 깃든 물질이고 그것을 쏟음으로써 새 왕은 보통사람이 아닌 특별한 힘을 갖춘 초월적 존재로 바뀌는 것이다.

불전에는 석존 자신이 황태자를 정하는 의례로서 관정을 실시한 것 이외에도 석존의 어머니인 마야부인이 석존을 임신했을 때 4대 해의 물로 관정을 받았다는 것을 전하는 문헌이 있다『중허마하제경 緣許麻訥帝經』.

또는 석존이 태어나자마자 두 마리의 용이 석존에게 관수를 실시한 「용왕관수 龍王灌水」도 관정에 해당하는 행위로 간주되기도 한다. 석존의 전생 이야기를 집성한 자타카에는, 왕이나 왕자로 활약한 전생의 석존은 그때마다 관정을 받으며 왕이나 황태자로 즉위하고 있다.

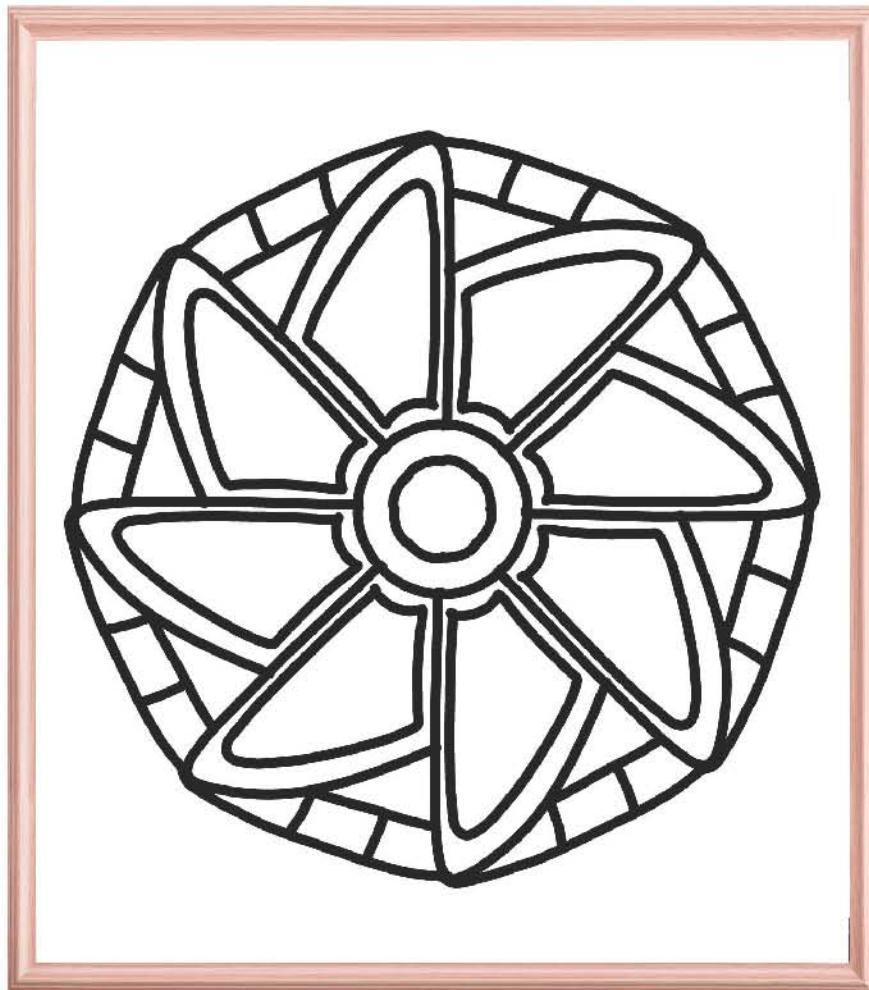
대승불교 보살들은 결코 왕이나 황태자로 태어난 것은 아니지만, 불교라는 세계의 중요한 후계자들이었고, 이들은 말하자면 불법이 지배하는 나라의 왕자들이었다. 보살의 수행단계로 잘 알려진 보살십지에서는 마지막 단계를 '관정주<sup>灌頂住</sup>'로 불리기도 하고 '법왕자주<sup>法王子住</sup>'로 불리기도 한다.

이들 명칭보다 '법운지<sup>法雲地</sup>'가 경전에서는 더 일반적인데, 이 역시 불교의 가르침인 법이 구름에 비유되어 그로부터 오는 비가 바로 부처의 지혜이며, 그 혜택을 받음으로써 보살이 수행을 완성하는 것이다. 그 이미지는 관정과 다를 바 없다.

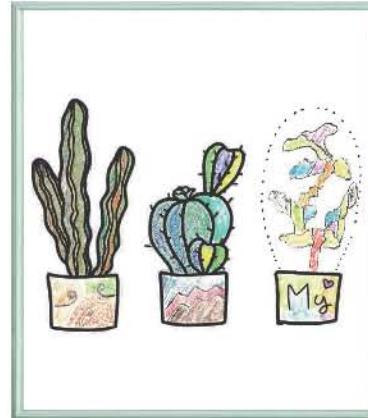
싯다르타 왕자 탄생 후의 선인들의 예언이나 봉다의 설법을 전법륜이라 칭하는 것에서 알 수 있듯이 지상세계의 이상적인 왕인 전륜 왕과 정신세계의 왕인 봉다는 예로부터 불교사상에서 대비되는 존재였다. 봉다의 자리[부처]를 얻음[성불]을 보증하는 수기와 왕위계승 의식 혹은 왕위를 결정하는 의식인 관정이 결합된 것도 인도 불교의 맥락에서 보면 자연스러운 흐름이었다고 할 수 있다.

## 손끝에서 찾는 마음의 안정

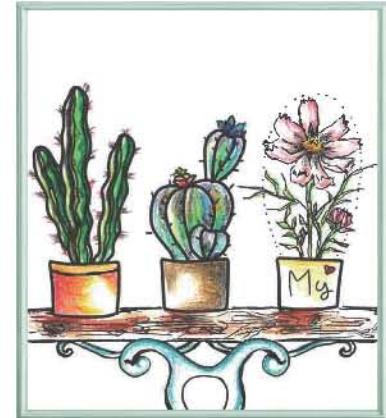
지난 호 독자 솜씨



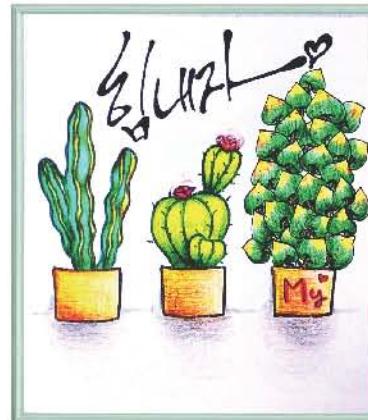
색을 칠하면서 마음이  
평온해지기를 소망합니다.



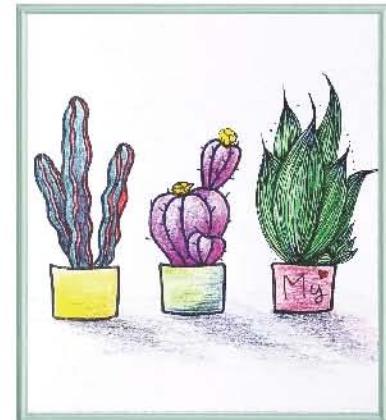
▲ 서울 손석현



▲ 서울 유영신



▲ 서울 이지은



▲ 부산 최경희

색칠해서 편집실로 보내주시면  
독자 솜씨란에 기재됩니다.

■ 이메일 : news@chongji.or.kr 카카오톡 친구추가 . 불교총지종 종보실  
각 사원 주교님께 전달해주시면 독자 솜씨란에 기재됩니다.

## 불교총지종 법회 일정

공식불공	매일 오전 10시	부처님오신날	매년 음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일 오전 10시	상반기 49일 진호국가불공	매년 양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	매년 양력
신년불공	매년 1월 첫째 주 7일간	진호국가불공	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 진오국가·국민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진오국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진오국가불공기간'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 이령리 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
<b>서울, 경기교구</b>			
관성사	03041	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩	(02)736-0950
밀인사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (승인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로 11번길 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

설지사	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
백일사	35335	대전광역시 서구 계백로 1409-1 (도마동)	(042)527-5470
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 황금로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
홍국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이령4길 266-78	(043)833-0399

### 대구, 경북교구

개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건학사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단음사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선립사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수개사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구3리 다경길36-19	(054)745-5207
수인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812

### 부산, 경남교구

관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대명아르피나)	(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
일성사	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 보내 주세요. 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	곽노선	권도연
권순갑	김덕원	김도연	김민준
김봉래	김성민	김송자	김양숙
김연정	김윤서	김은숙	김종철
김희원	류경록	류승조	반야화
배도련	서금엽	손경옥	손재순
안중호	안한수	양진운	오승현
오채원	오현준	유광자	유승태
유정식	이영재	이인성	이혜성
일심정	장민정	장승엽	장정원
정건호	정재영	정화연	주건우
지 정	총지화	최순기	최재실
한경림	한미영	한영희	허지웅



- 불교총지종 홈페이지 총지미디어에서  
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

**발 행 일** 총기 49(2020)년 11월 1일

**발 행 인** 인선 정사

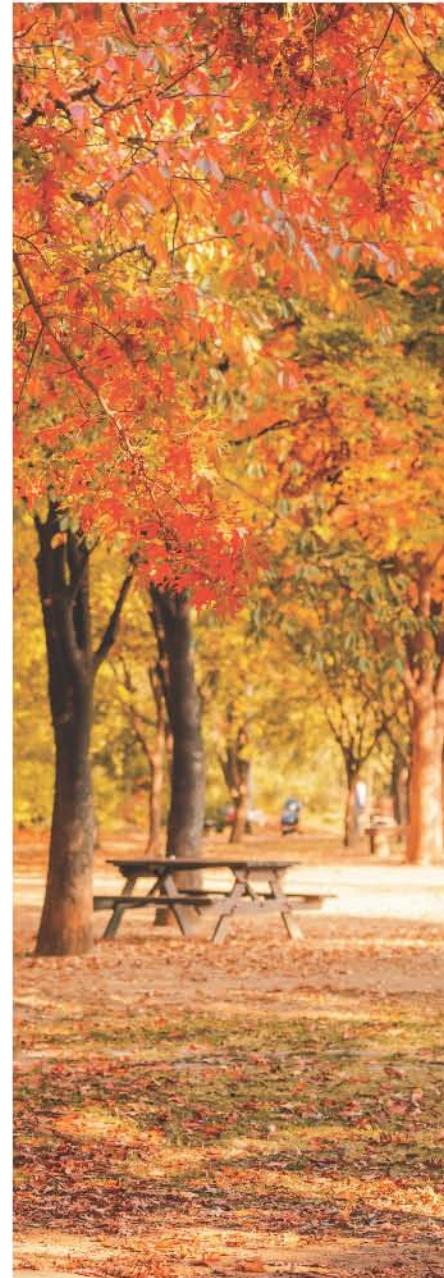
**편집책임** 이선의

**발 행** 불교총지종

**주 소** 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

**전 화** 02-552-1080~3

**팩 스** 02-552-1082



두 나무가 나란히 걸어오는 11월에게  
10월을 데리고 오라고 말할 순 없으리.

마지막 흡옷까지 다 벗은 30일에게  
20일에 입었던 옷을 입고 오라고 말하진 못하리.

이미 깃털이 두꺼워진 재두리미에게  
날개를 가볍게 하라고 말하진 못하리.  
호수는 이미 명경이 되었고  
돌을 던지면 하늘은 유리 깨지는 소릴 낸다.

체온이 떨어진 낙엽에게  
초속으로 달려가 짐승의 발을 덮어주라고 말할 순 없으리.

12월을 일찍 장만한 개여울에게  
눈 내린 날의 모직 채봉을 부탁하진 못하리.

만추의 계절 11월.

가을이 깊어가고 낙엽은 지기 시작합니다.  
한 해가 저물어 가기 전에 무언가 하느라  
남겨야 할 것만 같습니다.

<11월이 걸어서>를 읽으면서 올해를 되돌아보는  
시간을 가져봅니다.

좋은 기억은 좋은 때로 남기고, 나쁜 기억은 나쁜 때로 지우고, 힘들고 후회되는 기억은 그런대로 미래에 대한 교훈으로 배워가는 것으로 남기면서 오늘도 열심히 살아갑니다



밀교의 만다라는

우주의 본질을 그림으로 나타낸 것이다

그것이 인간으로 나타나면 남과 여이다

그러므로 남과 여의 덕이 어울려

세상을 만들어 간다

거기에 남녀 차별은 있을 수 없다

-환당 대종사 어록-