

통권 제 208호
장남, 라 00943

2565
2021

02

마종풀
3 1
을
얻었지요



마음의 통발
심모웠던



지혜의
나는
누구인가?



우드다라마

With Dharma
영원한 진리와 함께

진흙속의 연꽃같이

검은 데는 흰 것이 더 드러나듯이
세상이 악할수록 선의 가치는 높이 평가되는 것이다.
세상이 악하다고 탓할 것이 아니라,
나만 행해 들어가면 되는 것이다.
그러므로 진흙에서 연꽃이 피지 않느냐.



향유 28

선행^{菩行}
서령 정사

아름다운 세상 34

행복해 지기위해
공부해야 하는 6가지
마음 습관
묘원화 전수

차향기 62

자신에게 맞는 차를
선택하는 방법 1
김정애

04 창중50년 특별기고

10 불교이야기

14 마중물

16 계율이야기

22 살다보면

28 향유

32 산책

34 아름다운 세상

38 마음의 등불

42 지혜의 뜨락

46 십선성취

50 죽비소리

54 씨앗 한 알

58 카일라스

62 차향기

66 걸망에 담긴 이야기

68 독자기고

70 요리TALK! 정보TALK!

74 뜻 바루기

76 컬리링 만다라세상

모질고 외롭게 싸워 광복의 불씨가 되다 김천

혜학이란 무엇인가?(2) 화령 정사

1을 잊었지만 3을 얻었어요 따뜻한 아루

의복과 관련된 계율 법경 정사

하얀 소를 찾아서 이옥경

선행^{菩行} 서령 정사

그림 김대곤

행복해 지기위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 묘원화 전수

심모원려^{深謀遠慮} 흥양오

나는 누구인가? 방귀희

무상 남해 정사

불교와 매멘토 모리 김봉래

지금 이대로 곧장 부처라니까 법상 스님

수미산^{須彌山}은 우주의 중심축(4) 김규현

자신에게 맞는 차를 선택하는 방법(1) 김정애

그대는 아직도 꿈꾸고 있는가 법일 정사

즐거운 소통 여순애

천년초 김조은

파단^{破壇} 김재동

독자솜씨



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.

위드 다르마

다르마 는
영원한 진리의 말씀이며,

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

마음 편안하게

병이 생길까 봐 두려워하세요?

병이 나도 팬찮을 거예요.

먹고사는 게 힘들어질까 봐 걱정하세요?

힘들어져도 팬찮을 거예요.

악담, 비난, 빈곤, 통증, 악명을 두려워하세요?

어떤 일이 생겨도 팬찮을 거예요.

우리는 이겨낼 거예요!

인간은 어려움을 잘 감당하는 놀라운 힘이 있는 존재입니다.

희망만 버리지 않으면 정말 정말 팬찮을 거예요.

길게 보면 별일이 아니고 우리가 걱정하는 모든 것이 먼지로 사라져요.

모든 사건은 결국 아무 일이 아닌 거로 되어요.

객관적으로 보면 별거 아닌 것이 우리 머릿속에는 어마어마하게 큰일로
그리는 거예요.

우스운 일인데 너무 심각하게 생각하는 게 마음의 습관이에요.

문제는 굴만큼 작지만, 머릿속에는 한라산만큼 크다는 거예요.

마음을 편안하게 가지세요.

지금도 팬찮고 앞으로도 팬찮을 거예요.

세상의 모든 일은 별일이 아니에요.

이것이 반야심경의 메시지예요.

명예도 불명예도 칭찬도 비난도 재산도 빈곤도 행복도 고통도
사랑도 미움도 다 환영이에요.

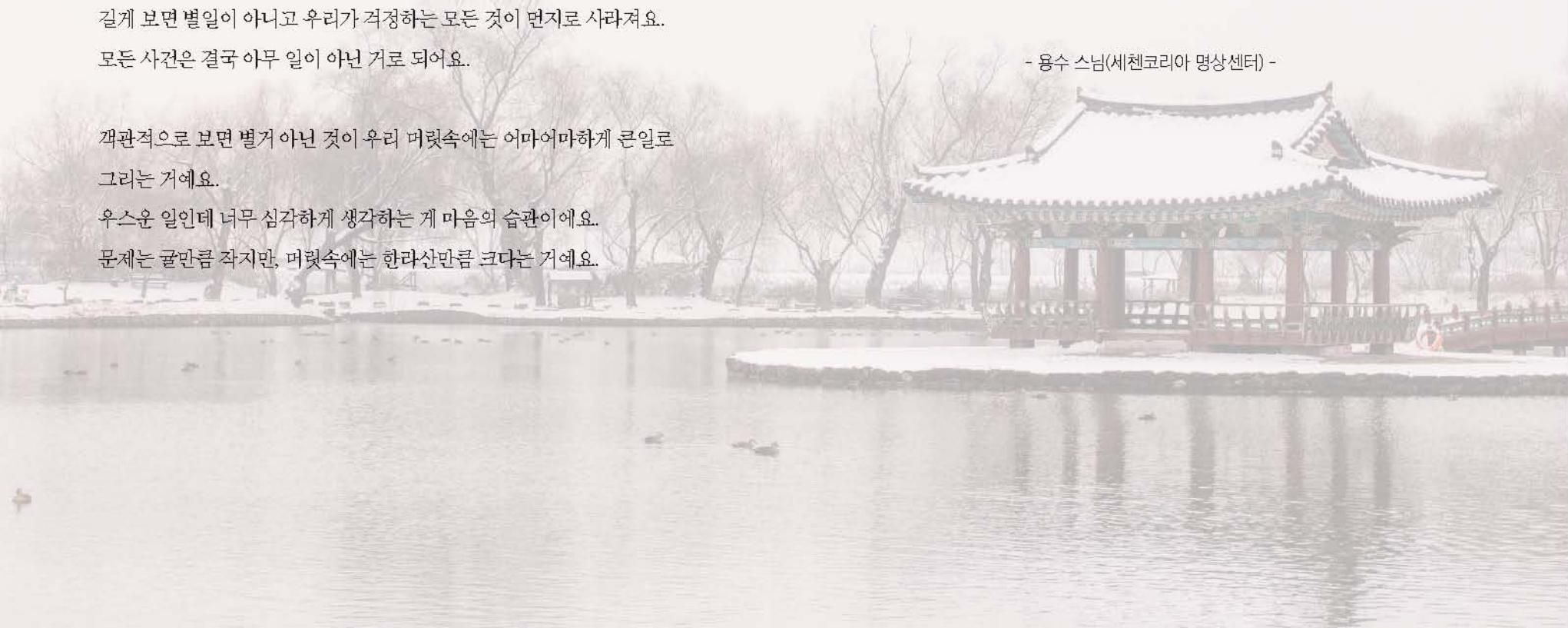
유령도시, 허깨비, 홀로그램, 마술 쇼, 어제밤에 꿈과 같아요.

그래서 어떤 일이 있어도 스스로 알려주세요.

팬찮을 거라고요.

이겨낼 거라고요.

- 용수 스님(세천코리아 명상센터) -



모질고 외롭게 싸워 광복의 불씨가 되다

김천

동국대학교 불교대학 인도철학과 졸업
KBS 구성작가(전)
불교텔레비전 PD(전)
프로덕션 맥스웰 대표(현)
자유기고가(현)



원정 대성사 부친 손기현, 2016년 독립유공자 대통령 표창

서간도 망명 독립단 활동, 홍범도 장군과 봉오동 전투 승리

우리는 위대한 이들이 남긴 빛의 흔적을 뒤쫓아 간다. 원정 대성사의 행장 중 일제 침탈로 나라와 민족이 빛을 잊었던 시기의 일은 세상에 잘 알려지지 않았다. 역사의 등불이 꺼졌던 시절 민족을 반역한 이도 있고, 모질고 외롭게 싸워 광복의 불씨가 된 이



도 있었다. 대성사의 가족사는 역사 앞에서 어떤 길을 걸어야 할지를 깊이 돌아보게 한다. 성사께서 진호국가불공(眞호國家佛供)을 시작한 뜻을 성사의 행장을 통해 엿볼 수 있다.

대성사가 탄생하신 1907년은 조선의 국운이 꺼져가던 시절이다. 성사의 부친 손기현(孫基鉉, 1883~1942)님은 망국의 유감을 곱씹으며 당시 의병과 지사들이 나섰던 길을 뒤 따라갔다. 조상 대대로 번성하던 밀양 다죽리의 재산을 모두 처분한 후 이제 열 살도 채 되지 않은 성사님 형제를 앞세워 망명의 길을 떠났다. 소달구지 하나에 가산을 모두 싣고 부부와 어린 두 아들이 함경도 초산까지 몇 달이 걸리는 길고 먼 고통의 행로를 걸어갔다. 여느 망명객들이 그렇듯 어두운 밤 달빛을 호롱불 삼아 암록강을 건너 자리 잡은 곳은 서간도 환인현 남관(桓仁縣南關)이란 곳이다.

환인현은 당시의 봉천성, 지금의 랴오닝성 선양시(瀋陽市) 인근으로 옛 고구려의 첫 수도인 출본이 있던 곳이다. 일제를 피해 망명객들이 모여들어 서간도 독립운동의 본거지가 됐는데, 신흥무관학교가 있었고 당시 상해임시정부 아래 조직된 서로군정서의 거점지역이다. 밀양 출신 독립운동가들 다수도 서간도 일대에 정착했고 대성사 가족도 그곳에 자리를 잡게 된다.



대성사 가족은 농사지을 땅을 얻어 옥수수밭을 일구고, 콩이며 조, 감자 따위를 심어 거친 끼니나마 채울 수 있었다. 역사와 민족과 개인 모두가 모진 세월을 견뎌야 했던 시절이다. 돌을 나르고 물을 끌어들여 황무지를 개간해 논과 밭을 만드는 와중에도 지사들은 조국의 광복을 위해 뜻을 모으고 힘을 합쳤다.

숨어서 무기를 사들이고 힘을 기르던 간도 땅 대한국인들 사이에 불꽃을 당긴 사건이 벌어졌는데 1919년 3.1운동이다. 그해 3월 12일 서간도에서도 만세운동이 시작돼 며칠 동안 일대의 동포들이 시위에 나섰다. 그리고 이듬해 1920년 6월 홍범도 장군 휘하의 독립군이 봉오동에서 전투를 벌여 일본군을 격퇴했다. 이 사건은 독립에 대한 열망에 불을 질렀지만, 한편 일본제국군의 집요한 토벌 작전으로 이어졌다.

대성사의 부친은 상해임시정부와 연관된 환인현 한교공회^{韓敎公會} 외교원 신분으로 독립군을 위해 무기조달을 하고 있었다. 대성사의 집은 독립군 회합 장소가 됐고, 어린 대성사는 그들을 위해 즐겨 심부름을 했다. 늦은 밤까지 독립군들이 모여 뜻을 모색하고 결의를 다졌으며 작전 회의를 하던 모습을 대성사는 고스란히 지켜보고 기억했다. 대성사의 모친은 동지들을 위해 조밥과 감자나마 배불리 차려 내놓았다.

봉오동 전투에서 독립군에게 참패를 당한 후 일제는 서간도 일대 독립 세력을 집요하게 추적하였는데 대성사의 부친도 오랜 감시 끝에 1920년 10월 체포돼 만주 일본 안동 영사관으로 압송돼 재판에 넘겨졌다. 독립단 활동의 죄목으로 징역 8개월을 선고 받는다. 당시 일본 밀정의 비밀보고서에는 홍범도 장군과 연계된 인물로 지목됐고, 함께 체포된 90여 명의 일행 중 세 번째 인물로 기록되어 있다. 독립군의 무기로 조달된 것이 권총과 소총 기관총 등 수백 정에 이른다고 보고됐고, 체포 당시 압수된 총기류와 독립군복, 기타 물자 등도 상당한 규모였다. 대성사의 부친은 그 핵심 인물로 체포된 것이다.

체포 당시의 정황은 대성사님 여동생의 증언을 통해 남아있다. 아침나절 일본현병대 무리가 집으로 들이닥쳐 조선독립군을 보았냐고 다그치자 부인한다. 대성사님의 부친과 형이 곧바로 현병대로 끌려갔는데, 심문과 함께 가혹한 고문이 시작됐다. 손톱 밑에 바늘을 꽂고, 손가락 마디마디는 집게로 집어 비틀었다. 거꾸로 매달아 구타를 했고, 코에는 소금물을 둘이부었다. 부친은 다시 압송돼 재판을 받아 옥고를 치르고, 형은 모진 고문 끝에 보름 만에 석방됐으나 평생의 병을 얻게 된다. 집안에 성한 남자는 오직 대성사님 하나뿐으로 어린 탓에 겨우 체포를 피할 수 있었다.



그런 곡절을 겪고 아픈 몸으로 돌아온 큰아들과 대성사님은 독립군에 합류하겠다고 나섰다. 하지만 부친이 떠난 자리를 지키던 어머니는 간곡히 만류하여 뜻을 이루지 못했다. 대성사의 모친은 불심이 깊어 늘 정화수를 떠 놓아 남편과 함께 잡힌 이들을 위해 기도를 했다. 살아있는 것은 미물조차 해치지 말라 하여 눈에 띄면 종이로 싸서 치우고 자식들에게도 그리하도록 가르쳤다 한다.

옥고를 마친 후에도 일본군의 압박은 그치지 않았다. 봉오동 전투, 청산리 독립전쟁 이후에도 간도 땅 일대의 독립운동은 기세를 꺾지 않았기 때문이다. 대성사님 가족에게 찍힌 불령선인 不諳鮮人의 낙인은 결코 지워지지 않았다.

이후에도 체포된 독립운동가의 재판에서 대성사님의 부친은 그의 협의를 부정하는 증언을 한다. 체포된 이는 결국 고문에 의한 허위자백임을 밝혀 명을 구할 수 있었다. 한 생명이 용기 있는 증언에 의해 살아난 것이다. 사사건건 일제에 협조하지 않던 대성사님 가족의 생계는 어려울 수밖에 없었다. 농사도 여의치 않고, 일제와 밀정은 감시와 압박을 늦추지 않았으니 애써 망명한 땅에서 살아갈 방도를 잃었다. 친일은 삼대가 부자로 살고, 항일은 삼대가 고초를 겪는다는 말은 공연한 이야기가 아니다.

가족은 큰 뜻을 세워 망명길에 나섰던 먼 길을, 하염없이 걸어서 되돌아오게 된다. 이제는 여비조차 없어 주변에서 한 푼 두 푼을 모아 겨우겨우 고향에 올 수 있었다. 대성사님 가족의 고초는 2016년에야 독립유공자로 대통령 표창에 의해 광복된 나라의 위로를 받았다.

소인은 소아_{少我}에 집착하여 사사로운 이익을 위해 살고, 대인은 중생을 대아_{大我}로 삼아 보살의 길을 걸어간다. 대성사님이 진호국가불공을 가르치고 나라와 중생의 영토를 위해 불공을 행한 것도, 암흑의 시절 나라를 되찾기 위해 싸운 부친을 지켜보고 독립군들을 위해 주전자라도 들어 나르는 일에 힘을 보탠 숙업의 인파이다. 세월이 흘렀어도 그 기억을 잊어서는 안 될 것이며, 남겨진 교훈을 마음에 새겨야 한다.

민족의 광복_{光復}은 빼앗긴 나라를 되찾아 역사의 빛을 다시 밝히는 일이고, 밀교 수행자의 광복은 끝없이 서원하고 불공을 그치지 않아 무명에 덮인 마음의 빛을 되찾는 일일 것이다. 어린 시절의 대성사께서는 조국 광복에 작은 빛이 나마 더했고, 창종으로 말법시대 세상에 마음의 빛을 되 밝히는 길을 열어주셨다. 지금, 이 순간 누구나 무명으로부터 광복의 길을 걸어야 한다. ─



혜학이란 무엇인가?(2)

화령 정사
철학박사
법천사주교
보디미트라 회장



분별지와 무분별지

불교는 지혜의 종교입니다. 무조건 믿는 것이 아니라 지혜를 밝혀 우리의 괴로움의 원인을 근본에서부터 제거하는 것이 목적입니다. 다른 종교는 신행생활에서 믿음을 가장 강조합니다. 자기들의 교전이나 창시자의 말을 무조건 믿는 것으로부터 그 종교의 신자로서 인정받습니다. 그러나 불교에서는 항상 지혜로서 인과관계를 잘 살펴 괴로움의 원인을 제거합니다. 우리가 종교생활을 하는 것은 창조주라는 허구의 대상에게 영광을 돌리는 것도 아니고 창시자를 떠받들기 위한 것도 아닙니다. 오직 지혜로서 괴로움의 짜을 자르고자 하는 것이 불교입니다. 그런 과정에서 자비가 나오는 것입니다. 왜냐하면, 연기로서 얹혀 있는 이 세상은 나 혼자만 행복해질 수 있는 구조가 아니기 때문입니다. 서로에게 도움이 되면서 다 같이 행복해야 진정한 행복이기 때문입니다. 자기의 신을 믿으면 복을 받고 다른 신을 믿으면 지옥에 떨어진다고 말도 안 되는 소리를 하는 데도 어리석은 사람들은 그런 말에 속

아 넘어갑니다. 어리석기 때문에 그런 말들을 믿는 것입니다. 이런 엉터리 종교에 반하여 불교는 항상 지혜를 강조합니다. 자비를 베푸는데에도 지혜가 없이 베풀면 도리어 베푸는 상대를 망치기도 합니다. 그래서 불교에서는 항상 지혜와 자비를 새의 양 날개에 비유합니다. 우리가 불제자가 되어 행하는 모든 신행활동은 궁극적으로는 결림 없는 지혜를 얻어서 괴로움을 없애고 나아가서는 다른 이들의 괴로움도 덜어주기 위한 방편입니다. 불교도는 항상 이 점을 마음에 새겨야 합니다.

불교에서는 지혜에 대하여 여러 가지 각도에서 분석하고 구분을 합니다. 지혜에는 유루지와 무루지가 있다면 지혜가 작용하는 방법에 따라 유분별지 有分別智와 무분별지 無分別智로 나누기도 합니다. 유분별지라는 것은 지금 나타난 어떤 현상을 파악하고 있다는 것을 아는 지혜입니다. 즉, 파악하는 쪽인 지혜와 파악이 되는 쪽인 대상이 명확하게 구분되어 의식되는 것으로 분별이 작용하는 지혜라고 할 수 있습니다. 쉽게 말하면 나라는 이 존재가 내 앞에 나타난 현상에 대하여 나의 관점에서 그것을 파악하는 그러한 지혜를 말합니다. 여기에 반하여 무분별지는 진리와 지혜가 일체화된 지혜입니다. 이것은 진리를 파악하는 쪽인 지혜와 파악되는 쪽인 진리가 일치하여 구분이 없는 지혜를 말합니다. 말하자면, 지혜와 진리가 하나가 되어 구분이 없는 상태로서, 지혜가 곧 진리이고, 진리가 곧 지혜인 그런 상태의 지혜를 무분별지라고 합니다. 진리와 일치한다는 것은 진리와 조금도 어긋남이 없다는 뜻입니다.

불교에서 추구하는 지혜는 궁극적으로는 바로 이 무분별지라는 최고의 지혜입니다. 이것을 반야바라밀_{般若波羅蜜}이라고도 합니다. 그리고 진리와 일체화한 이 무분별지가 비로소 모든 번뇌를 끊고 열반에 이르게 하는 것입니다.

그런데 사회 일반에서는 이 분별에 대해서 견해가 다릅니다. '그 사람 참 분별 있는 사람이네.'라든지 '그 사람 참 무분별하게 설쳐대네.' 하는 말을 자주 씁니다. 그래서 분별이 있는 사람은 생각이 깊고 지혜로운 사람이고, 무분별한 사람은 앞뒤도 못 가리는 무식한 사람으로 치부해 버립니다.

그러나 불교에서 말하는 분별과 무분별은 사회 일반의 인식과 매우 다릅니다. 불교에서 말하는 분별에 대해서는 여러 가지 해석이 있지만, 자기의 마음, 혹은 지혜가 그 인식대상이 되는 것을 구분하고 구별하여 차이점을 인식하는 것입니다. 즉, 보거나 듣거나 냄새 맡거나 맛보거나 신체로 느끼는 것, 혹은 마음에 떠오르거나 생각하는 것 등에 대해서 이것은 이렇고 저것은 저렇다고 분별하는 것입니다. 그렇게 해서 인식되는 차이점에 대해서 나름대로의 판단을 내리고 그것을 개념화하는 것이 모두 분별입니다.

이러한 분별이 일어나게 되면 우선 그것을 인식하는 주체와 인식되는 대상이 생기게 됩니다. 즉, 자기라는 인식주체가 있어 대상을 보고

저것은 빨간 것이다, 저것은 좋은 냄새다 하고 구분하게 된다는 것입니다. 어떤 것을 인식하는 순간, 이렇게 인식주체와 인식대상으로 분별이 되면 거기에서 좋다거나 싫다고 하는 호오_{好惡}의 감정이 생겨납니다. 그것뿐만 아니라 옳다, 그르다, 혹은 맞다, 틀리다라고 하는 판단도 생겨납니다. 그리고 그러한 대상에 대하여 좋으면 좋은 대로, 싫으면 싫은 대로 우리의 마음은 집착을 하게 됩니다. 옳다, 그르다, 좋다, 나쁘다라고 하는 판단 그 자체가 집착이라고도 할 수 있습니다.

이렇게 집착이 생기면 거기에 따라 번뇌가 생깁니다. 즉 좋다고 느끼는 것에 대해서는 그것을 가지고 싶어 하고 누리고 싶어 합니다. 즉, 욕탐이라는 번뇌가 생깁니다. 싫은 것에 대해서는 멀리하려고 하며, 그에 따라 진심이라는 번뇌가 생깁니다. 혹은 좋은 것을 가지지 못했을 때에도 진심이 일어납니다. 이렇게 해서 여러 가지 번뇌가 일어나면, 그에 따라 괴로움이 발생하는 것입니다. 즉 '혹→업→고'의 구조에서 본 것처럼, 번뇌에 의하여 악업이 이루어지고 그에 따라 괴로움이 생기는 것입니다.

이와 같이 분별이 일어나는 순간, 인식주체로서의 나와 인식대상으로서의 타자의 관계가 생겨나게 됩니다. 그리고 그것에 의하여 여러 가지 번뇌가 생기고 마침내 괴로움이 생기는 것입니다. ─

1을 잊었지만
3을 얻었어요

따뜻한 하루



2016년 프랑스 최고 음악대학 '에꼴 노르말 드 뮤지끄' 회의실에서 긴급회의가 열렸습니다. 만 18세 이상만 입학할 수 있는 학칙을 오직 13세의 한 소년 때문에 바꾸나 마느냐 하는 중대한 회의였기에 긴 회의를 해야만 했습니다. 48시간의 논의 끝에 마침내 13세 소년의 입학이 결정됐습니다. 더욱 놀라운 것은 회의의 주인공이 바로 대한민국의 영재 13살 '김두민'군이었다는 것입니다. 세계 곳곳에 있는 피아노 영재를 빙ぐ 중이었던 '블라드코스키 교수'는 김두민 학생의 음악적 재능을 한눈에 알아보고 이렇게 말했습니다.

"기술적으로 뛰어난 학생은 많지만, 김두민 학생은 기술뿐만 아니라 아주 뛰어난 음악성을 갖고 있습니다."

김두민 학생은 여느 아이들과는 다르게 한 손씩 연습을 마치고서야 양손으로 건반을 치고, 건반을 천으로 가려놓고 오직 손끝의 감각으로 건반을 익힌 후 천을 걷어 완벽한 선율을 그려냈습니다. 그렇게 해야 하는 사연이 있습니다. 김두민 학생은 태어나서 얼마 후 '선천백내장'이라

는 판정을 받고 생후 7개월 때부터 백내장 수술을 시작하여 지금까지 무려 5번의 수술을 했지만, 왼쪽 눈의 시력은 찾을 수 없었습니다.

사실 김두민 학생의 노력과 재능의 열정 뒤에는 악을 전혀 모르지만, 아들의 시련에 주저앉지 않았던 부모님이 있었습니다. "엄마, 해는 어떻게 떠요?" 잠자리에서 뜬금없는 질문에 엄마는 당황했지만, 더 황당한 것은 아빠의 대답이었습니다. "두민아 빨리 웃 일자!" 그리고는 밤새 차를 타고 강릉으로 달려가 해 뜨는 모습을 직접 보여줬습니다. 말보단 행동으로 보여준 교육관이 아들의 가장 약한 감각까지 깨어나게 한 원동력이었습니다. 김두민 학생은 말합니다.

"저는 눈이 안 보이지만, 청각이랑 촉각이 예민해요. 1을 잊었지만 3을 얻었다고 생각해요."

희망은 눈으로 보는 것만이 아닙니다.

꿈은 말로만 가능한 것도 아닙니다.

열정은 소리로 들을 수 있는 것도 아닙니다.

가능성은 누구에게나 공평하게 주어집니다.

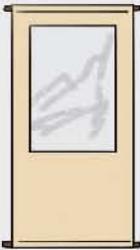
하지만, 실현은 최선을 다해 노력한 사람에게만 허락됩니다.

희망을 놓지 않는 노력, 꿈을 위해 달려가는 노력, 열정을 가능성으로 바꾸는 노력, 가능성을 실현하는 노력, 우리는 오늘 어떤 '노력'을 하고 있나요?!

- 따뜻한 하루의 <따뜻한 편지1704호>-

의복과 관련된 계율

법경 정사
정각사주교
철학박사
동국대강사



청정한계율_69

5일이 지나도록 승복을 방치하지 말라

출가 수행자에게 요구되는 것 중 하나가 청결_{淸潔}이다. 부처님께서는 수행자다운 모습에서 위의_{威儀}가 있다고 보았다. 위의는 행동과 말에 위엄이 있고, 엄숙한 태도나 차림새를 의미한다. 위의는 몸과 행동, 말과 마음을 다듬어 나가는 데서 길러진다.

따라서 수행자는 몸과 행동이 바르고 참되어야 한다. 여기에 청정_{淸淨}과 청결_{淸潔}은 기본이다. 청정은 불살생_{不殺生}이오 불투도_{不偷盜}이며, 불사음_{不邪淫}이요,

불망어_{不妄語}이고, 불음주_{不飲酒}이다. 바르지 않고 깨끗하지 않은 것은 부정_{不淨}이오, 바르고 깨끗한 것이 청정_{淸淨}이다. 그리고 청결은 몸이 깨끗하고 용모가 단정한 것이다.

또한 청정은 삼업_{三業}이 바르고 깨끗한 것이며, 청결은 신업_{身業}이 깨끗한 것이다. 출가 수행자에게 요구되는 것 중 하나가 청결_{淸潔}이다. 부처님께서는 수행자다운 모습에서 위의_{威儀}가 있다고 보았다. 위의는 수행자다운 모습이다. 행동과 말에 위엄이 있고, 엄숙한 태도나 차림새를 의미한다. 그것은 몸과 행동, 말과 마음을 다듬어 나가는 데서 길러진다.

따라서 몸과 행동이 바르고 참되어야 한다. 여기에 청정_{淸淨}과 청결_{淸潔}은 기본이다. 청정은 불살생_{不殺生}이오 불투도_{不偷盜}이며, 불사음_{不邪淫}이요, 불망어_{不妄語}이고, 불음주_{不飲酒}이다. 바르지 않고 깨끗하지 않은 것이 부정_{不淨}이오, 바르고 깨끗한 것이 청정_{淸淨}이다.

여기에 비해서 청결은 몸이 깨끗하고 용모가 단정한 것을 말한다.

다시 말해서 청정은 삼업_{三業}이 바르고 깨끗한 것이며, 청결은 신업_{身業}이 깨끗한 것이다. 그런 점에서 청정은 청결을 훨씬 뛰어넘는다.

그러나 그렇다고 해서 청결이 중요하지 않다는 얘기가 아니다. 청결은 승가 생활에서 다양하게 요구된다. 몸의 청결, 침구, 치소, 공양처, 수



행처는 물론이고 개인 소지품, 의복, 약품, 식생활 등 승가 생활 전반에 걸쳐 언급되고 있다.

그 가운데 의복과 관련해서 다음과 같은 계가 있다. ‘5일이 지나도록 승가이[승복]을 방치하지 말라’는 계다. 이를 불간의과계^{不晩衣過戒계} 한다. 이 계의 인연담은 다음과 같다.『사분율』의 내용이다.

부처님께서 미후강변 옆의 높은 누각 강당에 계실 때에 대중들이 여러 곳으로 공양 요청을 받으러 다니느라고 바빴다.

그런 가운데 어느 비구니가 승가이[승복]을 방 가운데 놓아두고 뺄지도, 바람도 쏘이지 않아 좀이 먹고 색깔이 퇴색해졌다.

이로 말미암아 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다.

‘만약 비구니가 5일이 지나도록 승가이를 돌보지 아니하면 바일제이니라.’

무릇 출가수행자는 청결을 유지해야 한다. 그 가운데 의복의 청결을 강조하고 있다.

필자가 몇 년 전 대학원 시절 강의를 듣고 있는데, 앞자리에 앉은 사람에게서 심한 악취가 나서 강의 시간 내내 머리가 아파서 제대로 강의를

듣지 못한 적이 있었다. 땀에 찌들어진 옷에서 찬 내와 쾌쾌한 냄새가 뒤 범벅이 되어 코를 찔렀고, 급기야 지독한 냄새로 머리까지 아팠다.

또 옷을 오랫동안 뺄지 않아 천이 짙을 정도였으며, 옷의 색깔마저 변해있었다.

그런데 고약하게도 앞에 앉은 사람은 비구 스님이었다. 같은 승직자로서 부끄럽기도 하고, 한편으로는 안타까운 마음도 들었다. 얼마나 고되고 힘들었으면, 또 얼마나 시간이 없었으면 옷을 제대로 뺄아 입지도 못하고, 옷이 없어 한 별로 지냈나 하는 측은한 마음까지 들었다. 하지만 고약한 냄새 때문에 안타까운 마음마저도 잠시 잠깐뿐이었다.

필자는 율장^{律藏} 가운데 의복과 청결에 대한 계율을 읽을 때마다 그때의 일을 떠올리곤 한다.

의복은 정갈하고, 단정해야 한다. 중요한 것은 자주 뺄아 입고, 자주 갈아입어야 한다. 이는 부지런함이 없으면 가능하지 않은 일이다.

작은 일 같지만 아주 큰 일이라고도 할 수 있다. 청결을 유지한다는 것은 보통 일이 아니기 때문이다. 귀찮게 여기면 할 수 없는 일이다. 이러한 수고로움도 부처님께서는 수행이며 계율을 지키는 것이라고 말씀하셨다.



수행자라면 마땅히 수행을 잘해야 한다. 나이가 용모가 단정하고 의복이 정갈하고 깔끔해야 함은 말할 것도 없다. 그것이 위의^{威儀}다. 수행력 못지않게 위의는 중요하다.

허락 없이 남의 옷을 입지 말라

허락 없이 남의 물건을 가져가는 것을 투도^{偷盜}라 한다. 투도는 흄치는 것이다. 즉 도둑을 가리킨다. 말없이 가져가는 것이 도둑이오, 하나 더 가져가는 것도 도둑이다. 그래서 자기 물건 아닌 것을 몰래 가져가면 절도죄가 된다.

그러나 불교에서 투도는 절도죄가 아니라 바라이에 해당한다. 중죄^{重罪}로서 승단에서 추방되는 아주 무거운 죄다. 치탈도첩^{祇陀度牒}의 멸빈^{滅摈}에 처해지는 죄이다. 추방을 의미한다. 그래서 투도는 사중죄^{四重罪}의 하나로서 무겁게 다루어진다.

투도는 아니지만 바일제에 해당되는 가벼운 죄가 있는데, 바로 남의 옷을 허락 없이 입는 것이다. 이 죄를 저지르지 말라는 계가 불문학의 계^{不貳着衣戒}이다. 이 계의 인연담은 다음과 같다.『사분율』의 내용이다.

부처님께서 기수급고독원에 계실 때 어떤 비구니가 남의 승가이[승복]을 허락 없이 입고 출타하니 옷 주인 비구니는 옷을 잃어버렸다고 사방으로 찾아 돌아다니다가 비로소 자기 옷을 찾고 나서는 어떤 비구니를 향해 '도둑년'이라고 비난했다.

이로 말미암아 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다.

'만약 비구니가 주인의 허락도 없이 마음대로 다른 스님의 옷을 입으면 바일제이니라.'

우리가 살면서 남의 허락을 받지 않고 행하는 일, 가져가는 일이 얼마나 될까?

계라는 것은 자기 편의에 따라 고무줄처럼 늘어나거나 줄어져서는 안 되며, 그렇게 적용되어서도 안 된다. 마땅히 분명한 잣대로써 적용되어야 한다.

그렇지 않으면 계의 존재 의미와 가치는 손상되고 만다.▲

하얀 소를 찾아서

이옥경

수필가·방송작가

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



우리나라는 물론 이례니와 앙겔라 메르켈 독일 총리, 보리스 존슨 영국 총리, 시진핑 중국 국가주석, 코로나19에 감염됐던 에마뉘엘 마크롱 프랑스 대통령 등 많은 나라 지도자들이 내놓은 2021년 신년사에 공통적으로 담긴 큰 주제는 전 세계를 강타한 코로나19의 세계적

대유행 사태를 이겨내겠다는 강한 의지였다. 세계적인 불교 지도자 달라이 라마 존자나 가톨릭 프란치스코 교황의 신년사에도 지난해 인류의 삶을 고통으로 몰아넣은 사건들(특히 코로나19 사태)에 대해 깊은 관심을 공유하면서 의미 있는 새해, 평화와 평온을 되찾자는 축원이 담겨 있다.

지치고 힘들 때, 구원과 안식을 간절히 원할 때 찾게 되는 것이 종교인만큼, 종교 지도자들의 메시지가 더 큰 위로와 위안을 주는 것도 같은 까닭일 것이다. 그렇기 때문에 종교가 다르고 종단이 다르지만, 코로나19의 위기 속에서도 희망을 잃지 말고, 사회적 약자의 고통에 귀 기울이면서 함께 이 위기를 극복해내자는 우리나라 여러 종교 지도자들의 신년사는 세계적인 지도자들의 그것보다 훨씬 더 큰 울림으로 마음에 와닿는다.

가톨릭 염수정 추기경은 신년 메시지에서 "코로나19가 가난하고 약한 이들의 고통을 가중시키고 있지만, 새해에는 우리 사회에서 특별히 가난하고 소외당한 이들을 위해 우선적인 사랑과 배려가 이루어지기를 바란다."라며 의료진과 봉사자들, 그리고 그 가족들에게 감사하는 마음을 잊지 말고 신앙인 각자가 충실했던 삶을 통해 세상의 빛과 소금이 되고, 하느님 구원의 섭리 안에서 온 세상에 평화와 사랑이 흘러 넘치기를 열심히 기도할 것을 당부했다.



대한불교 조계종 종정 진제 스님은 신년 법어를 통해 코로나19를 “인간 내면의 정신세계를 등한시하고 오직 물질과 편의만 추구한 인간의 극단적 이기심과 탐욕으로 인한 무한 경쟁과 생태계의 파괴와 환경오염의 결과”라면서 마음을 닦아 참나를 깨달으면 그곳에는 시비도 없고 분별도 없고 갈등도 없고 대립도 없는 평화와 행복이 가득할 것이라는 말씀과 함께 “동체대비 同體大悲의 마음으로 세상의 모든 갈등과 반목, 대립과 분열을 물리치고, 소외되고 그늘진 곳에서 고통받는 이웃과 더불어 서로 이해하고 배려하고 인정하는 원융圓融과 상생 相生 행복을 만들어 가자.”라고 호소했다.

불교총지종 통리원장 인선 정사는 코로나19로 고통받는 현실에 대한 위로와 함께 “우리의 삶의 방식이 바뀌지 않는 한 바이러스의 반복과 피해는 계속될 것이므로 우리는 오로지 부처님 말씀에 기대어 자신과 세계에 대해 깊은 성찰을 해나가야 한다.”라며 종조 원정 대성사가 때와 장소를 가리지 않는 ‘시시불공 時時佛供 처처불공 處處佛供’을 설한 것처럼 우리의 참된 생활, 그 자체가 불공이라고 강조하면서 모든 불자들의 마음에 부처님의 자비광명이 충만하기를 서원했다.

대한불교 천태종 김도용 종정은 “어지럽게 훌날리는 눈보라도 월새 없이 일어나는 중생의 번뇌도 지혜의 광명이 빛나는 자리에 흔적 없이 사라진다. 우리 마음에 불심이 깃들어 있어서 어려움 속에서도 그 삶이 빛난다면 깨달음의 도량은 먼 곳에 있지 않다.”라면서 불자들

모두가 중생이 있는 곳에서 부처님을 보며 법의 향기로 마음을 가득 채워 모든 이웃을 공경하면 부처님의 가庇가 함께할 것이므로 공덕을 온 누리에 두루 나누고 국泰民安과 인류의 평화를 발원하며 화합과 기쁨의 새해를 만들어가자고 말했다.

대한불교 태고종 호명 총무원장은 “코로나19를 물리치고 나라와 국민 생활이 안정되게 하는 것은 물론, 중생제도와 대 사회적 봉사활동으로 애민 爰民하는 한 해가 되도록 노력하겠다.”라는 다짐과 함께 추운 겨울에 나무가 더욱 단단해지고 매화 향기가 더욱 짙어지듯이 지난해 겪었던 고통과 시련을 교훈 삼아 우리 모두가 흰 소처럼 더욱 여유롭고 평화로운 마음으로 코로나19를 극복하고, 행복하게 상생 도약하는 희망과 광명 光明의 한 해를 향해 뚜벅뚜벅 걸어갈 것을 소망했다.

한국교회총연합 소강석 · 이철 · 장종현 대표회장단에서는 “인류 역사에서 인간을 이긴 바이러스는 없었다. 코로나19로 인해 모든 종교가 어려웠고, 특히 개신교는 ‘집단감염 이슈’ 등으로 인해 유달리 힘든 한 해를 보냈지만, 폐허에서도 꽃이 피어나듯 믿음과 소망으로 생명의 꽃씨를 뿌리자.”라고 강조하면서 함께 힘을 모아 달려가자는 메시지를 내놓았다.

단군을 중심으로 한 사직 및 선열 승봉을 통해 민족주체성을 확립하기 위해 조직된 새현정회에서도 “나라를 연 조상들의 참뜻을 다시 한

번 되새기고, 역사와 문화를 빛낸 선현들의 호국정신으로 국난 극복을 위해 화합과 사랑으로 오늘의 갈등을 이겨내자.”라며 종교와 이념을 초월한 노력을 당부했다.

자, 그렇다면 누군가가 내게 새해 소망이 뭐냐고 물었을 때 쉽게 답하지 못한 나의 속내는? 누구나 그러하듯 코로나19가 한시바삐 사라지는 것? 새로울 것도 없는 다른 사람들의 신년사를 이렇게 시시콜콜 장황하게 늘어놓는 것도 그것 말고는 딱히 내놓을 무엇이 없기 때문일 것이다. 그만큼 시절이 뒤숭숭하고 앞날이 오리무중이라는 말이다. 하지만, 그러나, 그럼에도 불구하고 앞으로 나아가야 하는 게 인생인바….

한 해를 매듭짓고 또 한 해를 여는 신축년 새해가 밝았다. 인간의 본성을 찾는 열 단계의 수행 단계를 동자나 스님이 소를 찾는 것에 비유한 십우도尋牛圖의 그것처럼 올해는 종교나 인종, 지위, 남녀노소를 불문하고 유순하며 우직하고 끈기 있는 성정, 성실과 신뢰, 여유와 평화를 상징하는 하얀 소를 찾아 나서보는 것은 어떨까.

호시우보(호랑이같이 예리하고 냉철하게 사물을 보고 소같이 신중하게 행동한다), 우보만리(느린 소의 걸음이지만 천천히 만 리를 간다)라는 사자성어가 의미하듯 모두가 제자리에서 강인한 의지와 신

념, 은근과 끈기, 인내와 긍정의 힘으로 최선을 다하는 한 해가 되었으면 좋겠다. 하고 싶은 수많은 일에 제동이 걸리고, 하지 말아야 할 일이 점점 더 많아지는 요즈음, ‘해야 할 일’을 잘한다면 ‘할 수 있는 일’도 많아질 것이라 믿고 싶다.▲





고등학교를 졸업하던 해, 나는 배낭하나 짊픈 메고 무작정 상경했습니다.

“저… 일자리를 구하는데요.” “일이 없는데.”

촌터를 벗지 못해 꾀죄죄한 몰골로 일자리를 찾아 헤맸지만 가는 곳마다 나이가 어려다, 기술이 없다 등 이런저런 이유로 문전박대를 당했습니다. 그렇게 열두 번도 넘게 실패한 뒤 배고프고 목마르고 손 하나 까딱할 수 없을 만큼 탈진해 주저앉아 있을 때, 작은 인쇄소의 구인 광고가 눈에 띄었습니다.

“될까? 안 될 거야. 그래도 가 보자.”

지푸라기라도 잡고 싶은 심정으로 나는 마지막 남은 힘을 다해 인쇄소를 찾아갔습니다.

“저… 사람을 구한다고.”

“그 기운에 뭘 일을 하려고?”

내 몰골을 보고는 일이고 뭐고 기운부터 차리라며 국밥 그릇을 밀어 준 인쇄소 아저씨. 그는 눈 감으면 코 베어 간다는 서울에서 내가 처음으로 만난 천사였습니다. 나는 인쇄소 찬 바닥에 스티로폼을 깔고 먹고 자며 일을 배웠습니다. 실수도 하고 고달풀 때도 많았지만 이를 악물고 견뎠습니다. 그렇게 한 달이 지난 뒤 첫 월급을 타게 됐습니다. 비록 얼마 되지는 않았지만, 난생처음 내 손으로 번 돈이라 감개무량했습니다. 나는 수중에라면 한 상자 값만 남기고 그 돈을 몽땅 저금했습니다. 고정불변의 저녁 메뉴라면! 나는 배가 고플 때면 저금통장을 꺼내봤습니다. 통장에 불어난 돈을 보며라면만 먹어도 행복한 날이었습니다. 그렇게 며칠이 흘렀습니다. 그렇다고 저녁을 젓을 수는 없기에 그날도라면 하나를 축냈습니다. 이상한 일은 그다음 날 일어났습니다. “어, 이상하다?” 하나만 남아 있어야 할라면이 두 개였던 것입니다. 다음날도 그다음 날도라면은 줄어들지 않았습니다. 비밀의 열쇠는 주인아저씨 손에 있었습니다.

“박군아, 이거 말이다. 저 삼거리 빌딩 있지? 관리실에 갖다줘라.”



아저씨는 저녁 무렵 일부러 심부름을 시키고 내가 자리를 비운 틈을 타서 상자에 라면을 채워 넣으셨던 것입니다. 가난한 고학생의 자존심이 다칠 것을 염려해 몰래몰래 하신 일이었습니다. 그 깊은 사랑과 마술상자 속 라면이 있어 내 젊은 날은 초라하지도, 가난하지도 않았습니다.

<tv동화 행복한세상-이상한 라면상자 中>

'그 깊은 사랑과 마술상자 속 라면이 있어 내 젊은 날은 초라하지도, 가난하지도 않았습니다.'

이 글의 마지막 한 줄이 참 오래도록 마음에 잔잔한 울림을 준다. 가난했던 한 청년의 젊은 날을 초라하지 않게, 또 가난했다는 생각이 들지 않게 만든 것이 나에게 있어서는 그저 적은 돈으로 어디서나 살 수 있는 라면 한 봉지인 게 뭐라 형언할 수 없는 기분이 들게끔 한다. 물론 그냥 라면 한 봉지였던 것은 아니다. 그러면 한 봉지를 상자에 매일 넣어놓은 아저씨의 마음이, 그 따뜻함이 청년의 삶을 초라하지 않게 만든 것이다.

누구나 살아오며 한 번쯤은 물질적이든 정신적이든 어려움을 겪었던 순간이 있을 것이다. 특히 물질적으로 어려울 경우에는 선뜻 다른 이에게 나의 어려움을 말 할 수 없어 더욱 곤란했으리라. 이런 순간에 나에게 누군가 도움의 손길을 내밀어준다면, 그 사람은 나에게 있어 일평생 잊지 못할 소중한 사람, 소중한 추억으로 기억될 것이다. 그렇다면 나는 누군가에게 그런 사람이었을까? 문득 궁금해진다.

선행이라고 하면 연말, 연초 뉴스 등을 통해 꽤나 큰 금액을 사회 내 약자에게 기부한 익명의 천사 등을 떠올리고는 하는데 물론 그러한 기부 등이 선행에 포함되고 좋은 일임에는 이견이 없으나 그런 물질적인 기부만이 선행이라고 생각해서는 안 된다. 즉, 선행을 거창하게 생각해서는 안 된다는 것이다. 위 글에서처럼 상대에게 그 순간 정말 필요했던 것, 혹은 그 사람에게 도움이 되는 일을 해주는 것, 또 내가 하는 그리고 하려는 행동이 과정이나 결과적으로 긍정적인 영향을 준다면 그 또한 모두 선행이라는 것이다.

선행에 있어 가장 중요한 것은 내가 선행을 했다는 것을 티 내거나 생색내지 않는 것이다. 내가 누군가에게 도움을 주었을 때 '내가 이 사람에게 이렇게 했으니 다음에 내가 어려울 때 이 사람도 나를 도와주겠지' 라거나, 혹은 타인의 칭송을 받고자, 나의 명예를 드높이고자 등 그 어떤 보상을 바라고 선행을 해서는 안 된다. 그저 내가 좋은 마음을 일으켜 선한 행함을 하였으면 그것으로 끝내고 뒤도 돌아보지 말아야 한다.

내가 굳이 선행에 대한 보상을 바라지 않아도, 행하는 메아리와 같아서 내가 악행을 하면 악행이, 선행을 하면 선행이 다시 나에게로 돌아온다. 그러니 행하는 순간에 있어서는 그 무엇도 바라지 말고 그저 행함으로 끝내라. 그 결과는 알아서 돌아오게 되어 있다. ━



하늘이 그리워

땅바닥에 그림을 그린다.

쓰윽 쓰윽

땅이 그리워

하늘에다 그림을 그린다.

휘이 휘이

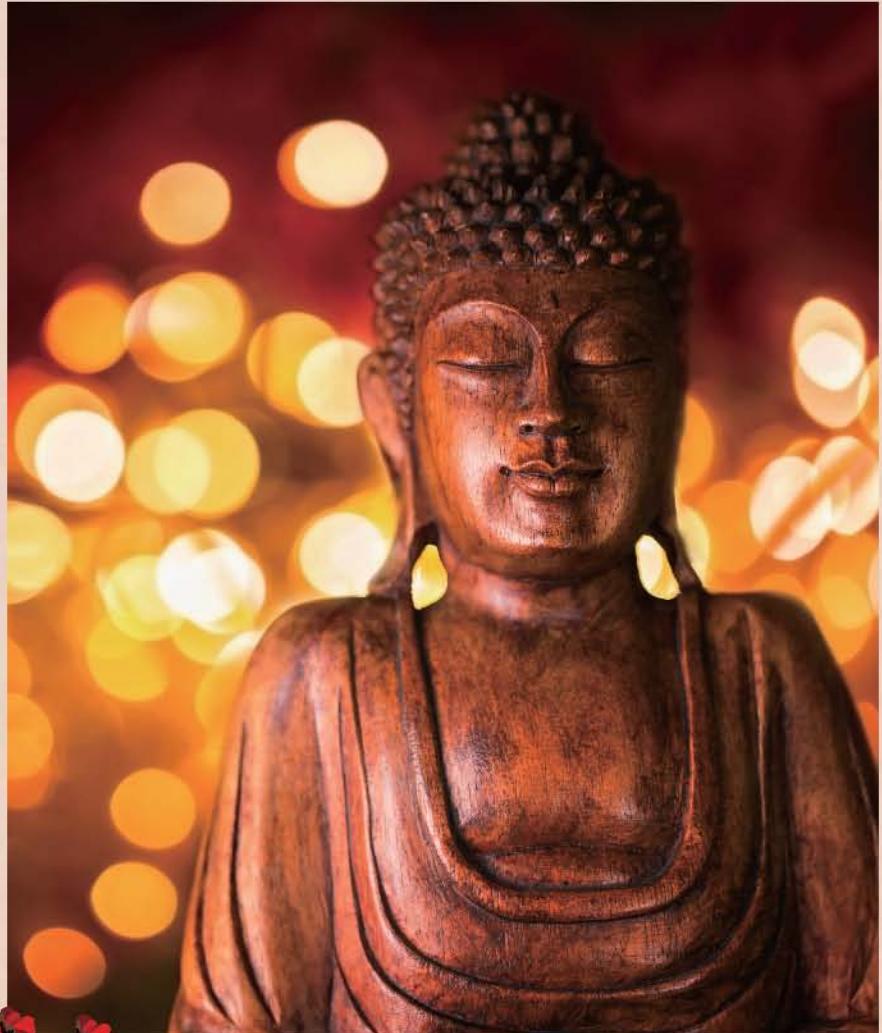
그리운것 만큼 그려지지가 않는다.

그냥 그리운 마음만 더해진다.

땅이 그리워



행복해 지기위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관



묘원화 전수
벽룡사

화를 내거나 꾹 참는 마음 습관(上)

누구나 살다보면 화를 내거나 꾹 참아야 할 때가 있다. 문제는 화를 내든 참든 심신이 고통스럽다는 것이다. 이런 일반적인 대응 방식은 화를 오히려 키우는 마음 습관이다. 이럴 때 부처님은 어떻게 대처하셨을까? 부처님 가르침의 핵심 목표는 고통의 사라짐이다. 지금부터 화가 났거나 화를 냈더라도 고통이 일어나지 않는, 적어도 이미 일어난 고통이 빨리 사라지는 수행법에 대해 알아보자.

보통 화가 나면 거친 생각들과 그때 상황이 계속해서 떠오른다. 그만하려 해도 소용없다. 잠도 못 자고 밥을 먹을 때도 염송을 하면서도 계속 생각난다. 이렇게 이어지는 생각들이 화를 키우는 주범이다. 번뇌다.

번뇌를 없애는 방법은 떠오르는 생각들을 그저 바라보는 것이다. 생각을 따라가지 말고 생각이 일어나고 사라짐을 바라본다. 한 생각의 생명은 90초라고 한다. ‘정말 화가 나, 내가 맞아, 저번에도 자기가 하자는 대로 해서 손해 봤잖아’와 같은 생각들을 어떻게 판단하지 말고 영상을 보듯이 가만히 바라만 보면 90초 뒤에 사라진다. 이렇게 짜증이나 화와 함께 일어나는 생각을 담담히, 가볍게, 남을 보듯 허용한다. 이렇게 생각과 감각, 감정이 일어나고 사라짐을 바라보는 것을 꾸준히 계속하면 내면의 고요한 힘이 길러진다. 점차 강한 감정이나 감각에도 담담하게 대응하게 되고, 생각에 끌려다니지 않게 된다.



알아차림이 화를 보고, 화를 허용하고, 그것을 ‘나쁜 것이 아니다. 있어도 괜찮다’ 하면서 있는 그대로 받아들이게 되면 이 화라는 감정이 무상하고 비어 있으며 실제는 아무것도 아니라는 것을 알아차리게 된다.

알아차림 수행을 시작하는 단계에서 종종 들려오는 이야기다. “화가 일어남을 알고 생각도 보이고 깨어있는데 화가 사라지지 않아요. 제가 수행을 제대로 하고 있나요? 너무 어려워요.”

알아차림이 있는데도 계속 화가 나는 이유는 알아차림의 힘이 아직 약하기 때문이다. 화를 내는 것은 아주 강한 습관이다. 아직 감정과 생각의 힘이 알아차림의 힘보다 세기 때문에 알지만, 영향을 받게 된다. 꾸준히 계속 쉬지 말고 연습하자. 이것이 정정진^{正精進}이다.

두 번째 이유는 보다 근원적이다. 마음이 탐진치로 물들어 있기 때문이다. 우리는 화, 슬픔, 두려움과 같은 부정적인 감정에 물드는 것을 싫어하는 마음을 가지고 있다. 이 싫어하는 마음이 오히려 부정적인 감정들을 더 불든다. 그래서 화, 슬픔을 내려놓지 못하고 계속 생각하게 한다. 화나 슬픈 감정들이 ‘나쁜 것이 아니다. 각각의 감정은 온전하며 꼭 필요한 것들이다’라는 정견^{正見}으로 받아들일 때 이 감정들의 공성을 깨쳐 실체가 없음을 이해하게 된다. 화의 실체가 없으므로 화가 소멸된다.

이제 화가 날 때 화의 노예가 되어 화의 욕망에 지배받지도 말고, 화를 적대시해서 저항하지도 말자. 알아차림 수행을 통해 무상, 고, 무아를 깨쳐 내 마음의 주인이 되자. 사바세계에서 대자유인이 되자. !



심모원려 深謀遠慮



홍양호(洪良浩)

1724~1802

조선시대 영·정조때 문신

의주 변경 멀고 아득하니
나라의 서쪽 국경이라
백성을 채무로 곤궁하여
물에 빠진 듯 불에 타는 듯하였도다
공이 그 장부 불태워
재물 버리고 사람 구하니
우리 백성 재앙의 구덩이에서 건져내고
우리 백성 이익의 근원 넓혀주었도다
옛날에는 구렁텅이에 떨어져 있었는데
지금은 전원에서 편하게 지내니
들에는 뽕과 삼이 있고
울짱에는 닭과 돼지 있도다
이에 배불리 먹고 노래하며
자식을 먹이고 손자와 장난치니
어찌 공의 덕이라 하랴
어지신 성군 덕이로다

灣塞遙遙 (만새요요)
國之西門 (국지서문)
民困于貨 (민곤우화)
如墊如焚 (여점여분)
公火其籍 (공화기적)
以財易人 (이재역인)
脫我禍寃 (탈아화정)
弘我利源 (홍아리원)
昔阽溝壑 (석점구학)
今安田園 (금안전원)
野有桑麻 (야유상마)
柵有鷄豚 (책유계돈)
載飽載歌 (재포재가)
哺子弄孫 (포자롱손)
豈曰公德 (기활공덕)
聖后之仁 (성후지인)

『이계집(耳溪集)』 권7 「오천 이 상국 응만 기혜비(梧川李相國龍灣紀惠碑)」 명문(銘文)

이 글은 영·정조 시기 문신으로 평안도 관찰사, 대제학 등을 지냈던 이계(耳溪) 홍양호(洪良浩)가 평안도 관찰사 이종성(李宗城)의 공적을 칭송한 비문(碑文)의 명문이다.

국가의 정책은 거시적이어야 하고 당장의 청찬과 비방에 혼들리지 말아야 한다. 이는 고금의 철칙이다. 의주는 조선 시대 서쪽의 변경 고을이다. 고을은 작으나 사행을 접대하고 청(淸)과의 교역을 담당하여 업무가 과중했다. 그에 따른 재정 부담이 극심하여 의주 백성들의 원성과 요구가 비등했음을 물론이다.

중앙 정부와 평안도 감영에서 의주부로 지원한 예산 중 일부를 의주 백성들에게 대출해 주고, 대출받은 백성들은 이를 밀친으로 청나라와 무역하여 이익을 남겼다. 그리고 얼마간의 이자를 붙여 의주부에 상환하면 의주부는 다시 이 돈을 재정으로 충당하였다. 백성이라고 하지만 기실 의주의 주 생업은 상업이었으므로 이때 백성은 곧 만상(萬商)이라 불리던 의주 상인이다. 이는 17~18세기 의주만의 독특한 상황이다.

쉽게 말하면 조정에서 식리(殖利) 사업을 벌여 한편으로는 백성에게 당근을 주어 달래고 한편으로는 막대한 소요 재정을 충당했던 것이다. 그러나 청나라 경제 상황이 바뀌어 화폐인 은(銀) 가격이 요동치자 그동



안 과도한 대출을 해왔던 의주 백성들은 시장과 환율의 변화를 감당하지 못하고 막대한 부채를 떠안는다. 이 부채가 영조^{英祖} 당시 무려 70만 민전^{民錢}에 이르렀다.

당시 평안도 관찰사로 부임한 이종성은 이 문제의 타개를 위해 파격적 조치를 취했다. 바로 명문에 언급한 것처럼 장부를 불태우는 일이다. 어차피 돈을 받아내기 어렵고 백성들의 이산^{離散}만 불러오는 상황에서 채권이 한낱 종잇조각에 불과한 것이었다. 그러나 이종성은 요즘 하는 말로 다 계획이 있던 모양이었다. 그는 청나라에서 돌아오는 사행을 맞이하려 수백 필의 말을 끌고 나가는 만상^{萬商}편에 조선에는 남아들지만 청나라에서는 필요로 하는 희혁^{皮革} 제품을 교역하여 부족한 은의 세수를 메꾸는 대안을 마련해 조정에 보고해서 인가를 받았다. 결과는 성공적이었다. 교역이 이루어진 지 얼마 지나지 않아 열 배 내지 다섯 배의 이익을 거두게 되고, 떠돌아다니는 신세였던 백성들은 다시 돌아오고 채무에 시달리던 백성들은 짐을 벗게 되었다.

한 번 위기가 벌어지고 그 위기가 눈덩이처럼 불어나 누구도 손 쓸 수 없는 상황이 되면 모두가 그 일에 발을 담그고 싶어 하지 않는다. 그러나 관원은 생민의 안녕과 생사를 부탁받은 이가 아니던가. 이종성의 처결은 결과적으로는 잘 된 일이지만 결행은 매우 어렵다. 어떤 관원이 감히 죄를 받을지도 모를 큰 처결을 내릴 수 있겠는가. 그러나 작은 일에는 작은 지혜와 작은 결단이, 큰 일에는 비상한 큰 지혜와 큰

결단이 필요한 법이다. 바야흐로 큰 재난의 시대를 살고 있다. 이러한 때 큰 일을 맡은 사람이 심모원려하지 않고 당장의 미봉에만 급급한다면 지난날의 의주가 오늘날에 펼쳐지지 않을 줄 누가 알겠는가. 생민의 안녕과 생사를 부탁받은 이들이 비상한 지혜와 결단으로 이 혼란을 잘 이겨나가기를 바랄 뿐이다.

더불어 지금은 공화^{共和}의 시대이다. 일인의 영웅을 바라면서 문제의 해결을 기다리고 있기에 우리는 우리가 구축한 시스템이 그에 걸맞지 않다. 배불리 먹고 노래하며 자식을 먹이고 손자와 장난치는 일이 어찌 한 사람의 능력에만 달린 일이겠는가. 또한 공화하는 우리 모두의 심모원려에 달려 있지 않겠는가. ━

해설 | 이승현 성균관대학교 대동문화연구원 권역별거점번역연구소 책임연구원

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 누구인가?

방귀희

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



가수 박진영이 인생을 이야기하는 한 TV 프로그램에 나와서 “사람은 태어난 것이 시작이면 죽음은 끝이 되는 것”이라고 하면서 자기가 이 세상에 존재하지 않을 때를 생각하게 된다고 하자, 사회자 유재석이고 개를 가우뚱거리며 “자기는 그저 오늘 열심히 해야지 하는 생각밖에 없다.”고 하였다. 나도 그동안 오늘만 생각하고 살았는데 언제부터인가 나

에게 남아있는 시간의 길이를 재보게 되었다. 산다는 것은 생애주기별로 자기 역할을 수행하는 것이라서 우리 인생에도 유통기간이 있다는 사실을 깨닫게 되었다. 아무리 일이 힘들어도 나중에는 이런 기회가 주어지지 않을 텐데 싶어 새삼 일에 대한 귀중함을 절실히 느끼고 있다.

예전에는 일이 소중해서 열심히 한 것이 아니고, 일을 통해 성공을 일구어내려는 욕심에 최선을 다했다. 단 한 단계라도 올라가야 자존감이 생겼다. 멈춰있는 것은 퇴보라고 생각했다. 그래서 올라가기 위한 길을 찾느라고 여기저기 기웃거렸다. 희망과 열망을 갖고 있으면 길을 찾을 수 있다고 생각하고 거절을 당해도 실망하지 않고 또다시 희망을 갖고 다시 도전하였다. 그것을 나는 열망이라고 믿었다. 그런데 돌아보니 나는 욕심이 많았다. 내가 속해있는 분야에서 내가 제일 잘한다고 스스로 판단하고 남들이 인정해주지 않으면 편견이니 차별이니 하고 사회 탓만 했다.

인생은 올라가는 길만 있는 줄 알았기에 내려가라고 하면 그것을 수용하지 못해 분노하고 좌절했다. 그런데 나이가 들고 보니 내려가는 길도 내가 거쳐야 할 길임을 깨달았다. 그래서 요즘은 안전하게 그러면서도 추하지 않게 내려오는 방법을 연구 중이다. 가장 먼저 할 일은 나를 수식하고 있던 직함을 절대로 이용하지 않는 것이다. 내가 예전에 어떤 지위에 있었다는 것을 입 밖으로 꺼내는 것은 구걸이나 다름이 없는 행위이다.



나는 인생 유통기간이 지나기 전에 나의 정체성을 미리 정해놓기로 하였다. 우선 인생의 끝이라고 생각하는 죽음을 어떻게 받아들일 것인지를부터 생각해야 한다. 예전에는 건강하게 잘 살자는 웰빙(well being)이 화두였다면 요즘은 웰다잉(well dying) 즉 품위 있고 존엄하게 생을 마감하자는 것에 주목하고 있는데, 코로나19 확진자로 사망한 사람들 이 냉동 트럭에 실려 와 한꺼번에 매장당하는 미국 뉴스를 보면서 그리고 장례식도 없이 서둘러 화장을 하고 가족들조차도 접근이 안 되는 우리나라 코로나 확진자의 죽음을 바라보면서 웰다잉이 얼마나 가치 있는 일인가를 생각하게 되었다.

우리는 유통기간이 지난 물건은 아무리 좋은 브랜드여도 못 쓸 물건 취급을 하지만 나이가 들어 사회 활동을 못 한다고 해서 유통기간이 지난 물건처럼 생각해서는 안 된다. 오히려 그 시기가 웰다잉을 위해 품위 있는 인생으로 살아야 한다. 젊은이들에게 인생의 지혜를 가르쳐주는 카운슬러나 우리 사회를 위해 영향을 미치는 중재자 역할을 할 수 있었으면 한다.

현대 서양인들이 불교에 심취하는 것은 바로 불교의 죽음관이 아주 매력적이기 때문이다. 불교에서는 죽음을 열반이라고 하며 해탈의 경지에 이르렀다고 한다. 사람이 인식할 수 있는 식은 안.이.비.설.신.의 眼, 耳, 鼻, 口, 身, 意의 6식이고 제 7말라식은 잠재의식이며, 제 8아라야(alaya) 식은 무의식으로 열반은 제 8아라야식 상태에 들어간 것으로 보았다.

죽음으로 육체는 소멸되지만 제 8아라야식은 남아있다는 것이다. 그래서 죽음은 끝이 아니라 시작으로 보는데 다시 시작하는 조건이 살아있는 동안의 행동으로 정해지기 때문에 불교에서의 죽음은 어떻게 살 것인가를 깨닫게 해준다. 따라서 죽음을 먼저 생각해야 올바른 삶을 살게 되고, 해탈이라는 존엄한 죽음에 이르게 하는 것이다.

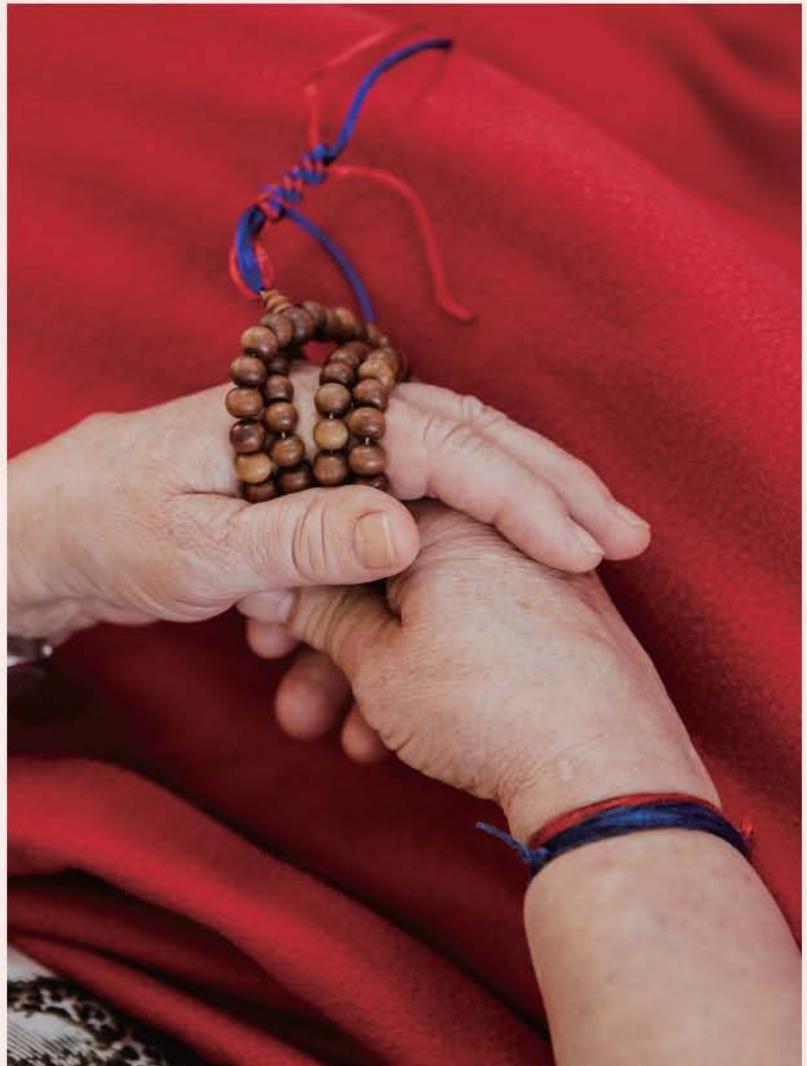
우리는 그동안 지나친 경쟁 사회에서 하루하루를 치열하게 사느라고 자기가 누구인지, 어떻게 살아야 의미 있는지, 자신의 죽음은 존엄 할 수 있을 것인지에 대해 생각해볼 겨를이 없었다. 하지만 사회적 거리두기로 일상이 잠시 멈추자 이제야 자기 자신을 돌아보게 되었다.

나도 이제 제2의 정체성 찾기에 좀 더 몰두할 생각이다. 제1의 정체성이 온갖 간판으로 채워져 있었다면 제2의 정체성은 나는 누구인가에 대한 질문에 대한 답변으로 새롭게 발견한 나의 이야기를 정리하고 싶다. ■



무상

남혜 정사
단음사 주교



사람은 태어나서 병들고 늙고 결국에는 때가 되면 죽는다. 치아도 마찬가지다 젊었을 때는 튼튼하여 쇠도 씹어 먹을 수 있을 것 같지만 나이가 들어감에 따라 충치도 생기고 잇몸병도 생기며 결국에는 치아의 수명이 다하여 빠지거나 병원에 가서 뽑아야 한다. 최근에는 의술이 좋아져 임플란트를 많이 하지만 그래도 제 이로 씹는 것 이 좋다.

나도 나이가 들어가는지 언제부턴가 치아의 상태가 조금씩 안 좋아지고 있다. 몇 달 전부터는 오른쪽 아래 제일 끝 어금니에서 피도 나오고, 봇기도 하고, 조금씩 혼들리기 시작하여 약도 먹으면서 치아 관리를 시작했다.

12월 월초불공을 시작하면서 어금니의 상태가 많이 나빠졌다. 화요일에는 봇고 피도 많이 나오고 심하게 혼들려 살짝만 건드려도 빠질 것 같았다. 도저히 참을 수가 없어서 오후 불공을 끝내고 치과에 가려고 사원 문밖을 나섰다. 하지만 몇 걸음 가지 않아 다시 단음사로 돌아왔다. 12월 월초불공이 끝날 때까지 어떻게든 벼텨보기로 했다.

다음날 수요일 대중불공이 끝나고 황월분 회장 보살님이 뜻이 나셨는지 각자님 한 분을 모시고 오셔서 단음사 대청소를 하자고 하신다. 그렇게 나와 회장 보살님, 각자님 이렇게 세명이 단음사 청소를 시작했다. 정원과 텃밭의 전지작업과 조경작업부터 시작하여 사원 곳곳에



있는 쓰레기와 안 쓰는 물건들을 정리하기 시작했다. 그렇게 청소는 해질녘까지 계속되어 용달차 한 대 분량의 쓰레기를 치웠다.

다음날 새벽불공을 하기 위해 일어나니 어금니의 상태가 많이 좋아져 있었다. 피도 안나고, 봇기도 가라앉고, 혼들림도 어제보다 덜 했다. 새벽불공을 하는데 “아! 이런 것인구나!” 혼자서 웃음이 나오고 미소 가지어졌다.

12월 월초불공이 끝나고 한 번 더 대청소를 했다. 이번에는 나와 황월분 회장 보살님, 이숙현 총무 보살님, 각자님 이렇게 4명이 청소를 했다. 저번에 미처 다 치우지 못했던 것을 이번에 다 치우게 됐다. 이번에도 용달차 한 대 분량의 쓰레기를 치웠다. 그렇게 2주에 걸쳐서 용달차 두 대 분량의 쓰레기와 안 쓰는 물건을 정리하게 되었다.

단음사 대청소가 끝난 후부터는 어금니의 상태가 조금씩 좋아지고 있다. 언젠간 빠질 이지만 그 시기를 늦출 수 있다면 조금이라도 늦추고 싶다. 그래서 치약과 칫솔부터 바꾸기로 했다. 예전엔 아까워 비싼 것을 못 샀지만 이제는 나에게 맞는 좋은 제품을 사고 조금 더 관심을 가지고 치아 건강을 위해 노력하기로 했다.

이 세상에 존재하는 모든 것들은 변해간다. 그 변화를 인간의 힘으로는 막을 수가 없다. 하지만 그 시기를 조금은 늦출 수 있고, 변화의

방향을 좋은 방향으로 변화시킬 수는 있다. 치아를 바른 치약과 칫솔로 바르게 양치하고 주기적으로 관리를 하면 치아의 상태를 좋은 방향으로 변화시킬 수 있고, 그 변화의 속도를 늦출 수 있다.

우리의 삶도 마찬가지다. 우리가 수행하고, 불공하고, 보시하고, 희사하고, 참회하고, 복은 짓는 이유는 우리가 노력하면 우리의 삶을 좋은 방향으로 변화시킬 수 있고, 업의 받음을 감소시킬 수 있으며, 우리의 수명을 건강하게 연장시킬 수 있기 때문이다. ¶



김봉래

불교방송 전법후원국장



“자기 마음 돌아보는 자심반조로 생사 넘는 열반의 삶 지향”

우리는 평소 수많은 죽음을 목도한다. 특히 지난해 초부터 본격화된 코로나19로 전 세계적으로 확진자가 9천여만 명에 희생자만 백 90여만 명을 넘는 등 공포를 몰고 오고 있다. 이처럼 삶이라지만 죽음이 늘 함께하고 있음을 잊지 않는 자세를 일깨우는 말이 ‘메멘토 모리’일 것이다.

인간은 태어나면서부터 사형언도를 받고 집행날짜를 기다리는 사형수에 비견되기도 한다. 언제 죽을지는 모르지만, 반드시 죽는다는 사실은 알고 있다. 하지만 정작 일상생활에서는 죽음을 늘 염두에 두고 살지는 않는다. 다행히 망각 내지는 회피 본능이 이른바 ‘정상적인’ 삶을 지탱해 준다.

죽음은 피할 수 있는 것이 아니기에 적극적으로 대면하는 게 낫다. 한 가지 방법은 언제 죽더라도 후회 없이 죽겠다는 자세일 것이다. 끝까지 최선을 다해 살다 보면 후회 없는 삶이 되고 죽음의 두려움도 어느 정도 극복할 수 있을 것이다. 하지만 이는 죽음이 무엇인지, 죽은 후에는 어떻게 되는지 알아보겠다는 적극적 자세라기보다 어쩔 수 없이 받아들이는 수동적인 자세이다.



죽음이 뭔지 관찰하고 따져보는 죽음명상을 해보자. 죽음을 대면할 때 그 실상을 알 수 있고 그에 대한 공포도 극복할 수 있고 그에 매이지 않게 된다고 불교는 가르친다. 생과 사가 다르지 않다는 생사불이_{生死不二}를 제시하기도 한다.

그렇다고 늘 죽음에 대해서만 생각하자는 이야기는 아니다. 생로병사라고 하는 인생의 큰 흐름을 조망하자는 것이다. 삶에 맹목적으로 집착하여 허덕일 때 한 번쯤 죽음을 생각해보고 지금, 이 순간 어떤 자세로 살아나갈지 점검하는 계기로 삼는다면 좋겠다.

불교에서는 모든 게 태어남_生이 있으니 벌어진 일들로 본다. 그래서 삶의 네 가지 측면인 생로병사를 두루 조망하여 바른 인식과 생활을 이끌도록 유도한다. 불교가 불사_死를 지향하지만 다른 면에서는 불생_{不生}을 지향한다고도 할 수 있다. 태어나고 죽는 흐름, 즉 윤회를 하지 않는 일 말이다.

대승적인 입장에서는 윤회마저도 원생_{願生}으로 바꾸어 버린다. 사실 불교는 처음부터 불생불멸_{不生不滅}을 지향하고 있다. 그러므로 중생구제를 위한 원력으로 얼마든지 사바세계에도 나고 지옥행도 불사한다. 이런 데서 지장보살과 같은 원력 보살이 나오게 된 것이 아니겠는가. 보살까지는 아니어도 만일 사랑하는 부모·형제가 지옥에 있다는 사실을 안다면 혼자서 천당 간다고 기쁠 사람이 있을까.

우리에게는 만사가 화두요 명상 재료가 될 수 있다. 언제 어떤 일이 건 새로운 자세로 바라볼 수 있는 마음의 탄력성이 요구된다. 내가 파악한 것이 진실인가? 그것이 진실인지 확실히 알 수 있나? 그것을 믿을 때 나는 어떻게 반응하나? 그 생각이 없다면 나는 어떤 존재인가?

미국의 명상지도자 바이런 케이티는 위 네 가지 질문과 뒤바꾸기에 의해 사람들을 바른 견해와 힐링으로 이끌었다. 어떤 분별심도 붙이지 않고 오롯이 ‘이 뭐고?’ 하는 방법과 달리 분별심을 활용한 질문과 생각 훈련으로 자기를 돌아보게 한다. 새로운 자심반조_{自心反照} 방법이다.

우리는 집착 없고 머무름 없는 무주처열반_{無住處涅槃}을 지향할 필요가 있다. 그럴 때 삶의 순간순간 경험 속에서 실현될 수 있는 작지만 의미 있는 해탈의 맛을 누릴 수 있지 않겠는가.

지금 이대로 곧장 부처라니까

법상 스님
원광사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



불교는 불교라는 말 그 자체에서 보듯이, 일체 모든 중생이 그대로 부처라는 가르침입니다. 너와 내가 둘이 아니라, 전부 다 하나의 부처라는 것이지요.

예를 들어 천수경에서 천수천안관세음보살님이 나오는데요, 그 천 개의 손과 천개의 눈이 바로 나의 눈이고, 관세음보살이 바로 나 자신입니다. 나와 따로 존재하는 부처님이나 보살님, 신중님은 없습니다.

서방 정토 극락세계에 아미타불이 있다는 것은 하나의 방편입니다. 서방이 바로 이곳이고, 정토며 극락도 바로 여기이며, 아미타불이 바로 나 자신인 것입니다.

이러한 불이법, 불이중도, 일심의 가르침에서 보면 그 어떤 분별이나 차별적인 견해도 본질에서 어긋난 것임을 알 수 있습니다. 다만 불법에서는 방편으로 수많은 부처님과 보살님을 설하는 것일 뿐입니다.

불이법에서는 온 우주 전부가 나이고, 전부가 부처이고, 이미 깨달아 있는 존재이기에, 우리는 더 이상 갈고닦을 것도 없고, 우리는 이미 부처입니다.

부처님처럼, 보살님처럼 살려고 애쓸 필요도 없습니다. 내 밖에 이상적인 어떤 인물이나 상태를 만들어 놓고 그쪽을 향해서 나아가는 것은 들로 나누는 이법이고 분별법이기 때문입니다.

우리는 지금 이 자리에서 단 한 발자국도 움직일 필요가 없습니다. 무언가를 애써 노력해야 할 필요도 없습니다. 그래서 불법을 무위법이라고 합니다. 다만 우리 스스로 부처와 중생을 둘로 나눠 놓고 나는 중생이며 부처를 향해 나아가야 한다고 분별하고 있을 뿐입니다.

나는 지금 괴로우니 행복을 향해 나아가야 하고, 가난을 버리고 부자를 향해 나아가고, 어리석음을 버리고 지혜를 향해 나아가야 한다고 믿습니다. 이것이 바로 우리의 분별심이고, 이 분별망상심 때문에 이미 있는 부처가 가려질 뿐입니다.

그래서 법화경에서는 거지 아들과 부자 아버지의 비유를 설합니다. 수십 년 만에 집 나간 아들이 거지가 되어 있는 모습을 본 아버지는 그 아들에게 네가 내 아들이라고 말하면 놀라 도망칠 것이라고 여겨 하인으로 받아들여 똥 치우는 일 등 허드렛일을 맡기다가 그 생활이 충분히 익숙해졌을 때 비로소 자신이 아버지임을 밝히고, 이 집이 바로 네 집이라는 것을 밝힙니다.

저 아버지가 아들에게 곧바로 '네가 내 아들이다.'라고 말하지 않는 것처럼, 중생들에게 네가 바로 부처다라고 말하면 중생들은 놀라서 도망칩니다. 믿으려고 하지 않습니다.

실제, 우리는 부처와 중생을 둘로 나눠놓고 너희는 아직 중생이니 부처가 되려면 열심히 수행하고 노력해야 한다 하면서 기도 방법, 수행 방법을 열심히 갈고 닦도록 이끌어 주는 방편을 좋아합니다. 저 거지 아들처럼 지금 이대로 곧장 부처라고 하면서 이미 부처이기에 노력할 필요 없이 이대로 부처라고 말하면 사람들은 믿지를 못합니다.

불교의 방편에 있는 온갖 기도법, 수행법, 노력하는 유위의 공덕을 설하는 것들이 전부, 아버지 집에서 하인으로 똥 치우는 허드렛일을 하는 기간인 것입니다.

그러나 지혜로운 이라면 그런 기간이 필요 없이, 그분이 아버지임을 알면 곧장 아들도 부자가 됩니다. 그걸 믿지 못하기 때문에 방편이 필요한 것일 뿐이지요. 유위법의 노력, 열심히 갈고 닦는 수행은 하인에게나 필요하지, 주인에게는 필요치 않습니다.

여러분은 어떠신가요? 아직도 하인의 세월, 중생의 세월이 필요합니까? 아니면 곧장 부자의 아들, 곧 부처가 되시겠습니까? 곧장 지금 이 자리에서 부처가 되시고, 무한 권능의 주인이 되십시오. 지금 이대로, 지금 이 자리, 바로 이것, 바로 당신이 부처님입니다. ■

- '법상스님의 목탁소리' 블로그 -

수미산 須彌山은 우주의 중심축(4)



김규현

한국티베트문화연구소 소장

산은 자라기도 하고 쇠하기도 한다. 산은 쉬고 있으며 맥박이 뛰고 있다. 산은 주위에 있는 보이지 않는 에너지를 끌어모은다. 대기의 힘, 물의 힘, 전기와 자력 등등을 모아서 물과 구름을 생성시키며 천둥과 번개, 폭우 등을 만들고 또 폭포수, 안개, 시내, 강 등을 만들어낸다. 산은 주위에 있는 것들에게 생명력을 가득 채워주며, 살아 있는 수 많은 생명체들에게 보금자리와 양식을 제공한다. 그래서 산은 더욱 위대하고 능력 있는 것이다.

하지만 그중에서는 가장 중요한 것은 산이 인간에게 지고한 열망의 상징이 된다는 점이다. 그것은 고대의 종교 문명에서 공통적으로 나타나는 사실이다. 그것은 궁극적인 깨달음에 대한 영원한 대상이 되었으며 세속을 초월해서 우리가 태어나고 속해있는 우주의 무한성을 향하는 지표가 되었다.

신령스러운 기운이 감도는 산 밑에 서면 우리는 두려움과 함께 안온함도, 마치 모태에 다시 들어가 앉아 있는 기분을 느끼게 한다. 그 곳에서 우리는 자기의 본래면목으로 돌아가고자 하는 의식의 꿈틀

거림을 느낄 수 있다. 그리고 자신의 지금의 생활도 다시금 돌아보게 된다. 사실 티끌 같은 세상에서 아옹다옹 살다 보면 우리는 해, 달, 별 그리고 자연물에 이어진 보이지 않는 끈이 있음을 자각하지 못하고 살아가고 있다. 이것을 느낀 순간 우리는 자신을 둘러싸고 있는 굴레를 벗고 돈, 명예, 쾌락을 추구하는 등등의 이기적인 생활을 벗어나 자연의 끈을 잡으라는 소리를 듣게 된다. 그러나 이를 실행하기에는 쉽지가 않다. 이미 스스로가 단단히 묶여 있음을 발견하기 때문이다.

그러나 몇몇, 이미 그렇게 되기로 운명 지어진, 사람들은 그 부름소리를 듣고 성스러운 것에 대한 열망이 가슴속 깊은 곳에서 일어남을 깨달아 그 영감의 근원지를 찾아 길을 떠나게 된다. 자연에 이어진 보이지 않는 끈을 자신의 영혼에다 잊기 위하여, 오랫동안 잃어버렸던 자아를 찾아 순례의 길을 떠나게 되는 것이다. 자연과 신과 자아가 하나가 되기 위하여.

이 다르챈 마을은 먼 옛날 '수미산 신화'가 생겨 원시종교들이 공통적으로 이산을 숭배하기 시작하면서부터 그 순례의 시발점이 되었다. 그 원시종교들이 불교 힌두교 자이나교 뷔ណ്ഡ교 같은 세계적 종교로 그 세력이 커진 다음에도 그 자리는 변함이 없었다.

수미산 신앙의 진원지로 알려진 이 산을 향해, 기독교도가 예루살렘을, 이슬람교도가 메카를 찾듯이, 불교도를 비롯한 4대 종교의 교

도들은 이 산의 신성에 대하여 숭배하고 찬양하기 위해 이곳으로 모여들어 머리 숙여 기도하고 온 몸을 던져 참배를 하였다. 그렇게 함으로써 이생의 죄업을 정화하고 다음 생을 준비하는 통과의례로 삼는 전통을 세워 내려왔다.

이곳은 성지중의 성지였다. 지구별의 최고의 성지였다. 정화설^{淨化說}에 의하면 이곳은 아무나 올 수 있는 곳이 아니다. 지금의 상황도 마찬가지다. 실제적으로 히말라야 너머에 있는, 지형적으로 오지중의 오지라는, 여건 말고도 분리 독립을 원하는 현 티베트의 정치 상황이 얹혀 있어 직접 이곳을 올 수 있는 순례자는 예나 지금이나 어려운 통과의례를 치러야만 가능하다. 그러니까 그들의 설화처럼 전생부터 준비한 자만 올 수 있는, 다시 말하자면 “숙세의 인연이 있어야 올 수 있다”는 말이 과장이 아닌 것이다.

세계 각국에서 모여드는 순례자들 중에서 여건이 가장 유리한 본토의 티베트인의 경우를 보자. 평생의 원을 가슴에 품고 살다가 수년 간의 준비 끝에 부락 또는 가족 단위로 고향을 출발하여 식량원인 가축까지 데리고, 길에서 노숙하기를 몇 달씩 하는 고행 끝에 이곳에 도착한다. 그중에는 도중에서 객사하는 경우도 빈번하다. 심지어는 어떤 이는 오체투지로, 마치 자벌레처럼 기어서 오기 때문에, 몇 년씩이나 걸리기도 한다. 물론 요즈음은 여유가 있는 이들은 부락단위로 트럭을 빌려 오는 경우도 있어서 시간이 좀 단축되기도 하지만 그것은 극소수충에 불과하다.

한편으로는 히말라야를 국경으로 하고 있는 10억 인구의 힌두교들의 사정은 더욱 딱하다. 이산은 그들이 가장 사랑하는 쇠바신(Shiva)의 궁전이고 그들의 생명수인 갠지스의 발원지이기에 그들에게는 절대적 의미를 갖고 있다. 카일라스란 말 자체도 그들의 고대 언어인 산스크리트이다. 그렇기에 참배의 열망은 어느 민족 종교에 뒤떨어지지 않지만 중 인^中·印 국경분쟁 탓으로 성산을 눈앞에 두고도 마음대로 올 수 없는 실정이다.

이산을 40만 중국인민해방군이 지키기 전까지는 그들은 수 천년동안, 마음만 먹으면 국경에서 104km 거리에 있는 이산에 마음대로 올 수 있었다. 그러나 지난 50년 동안은 그렇지 못했다. 다행히 1980년 두 나라 간의 협정에 의하여 1년에 3백 명에 한하여 지척에 있는 리프렉고개와 뿌랑마을을 통하여 순례를 할 수 있지만, 그 허가증 자체가 낙타바늘구멍 운운보다 더 어렵고 비용 또한 막대하여 쇠바신에 의해 선택된 행운아가 아니면 올 수 없는 것이다.

그다음은 나와 같은 제 삼국의 순례자의 경우인데, 어렵기는 위의 본토인이나 인도인보다 더하면 더했지 쉽지는 않은 실정이다. 순례의 일차 거점인 라싸까지 오는 것도 쉽지 않지만, 그 후에도 비싼 비용과 복잡한 절차 그리고 최소한 보름 이상의 시간이 필요하기에 외국인의 경우도 역시 어렵기는 마찬가지다. 결과적으로 어떤 민족이나 종교를 막론하고 성산을 참배하는 것이 숙세의 선근의 인연이라 할 수 있는 것이다.▲

자신에게 맞는 차를 선택하는 방법(1)



김정애
디도전문가
결각사 교도

예로부터 아무리 좋은 음식이라도 자신에게 맞지 않는다면 무용지 물_{無用之物}이라 하듯이 아무리 좋은 차_茶라 하더라도 자신에 맞지 않는다면 오히려 독이 될 수 있을 것입니다. 그래서 자신에게 맞는 차를 찾게 된다면 그 어떤 약보다 좋을 것이며 특히 요즘과 같은 추운 날씨에 따뜻한 차 한잔을 마시므로써 몸도 녹이고 자신의 체질에 맞는 차도 마신다면 일적이조_{-石}의 효과도 얻을 수 있을 것입니다.

차의 종류는 매우 다양하고 각각의 차들이 가진 성질이나 효과 또한 서로 다릅니다. 그래서 평소 자신의 몸과 건강 상태, 체질에 따라 차를 선택하는 것이 무엇보다 중요합니다.

우선 가장 대표적인 차인 녹차에 대해 알아보도록 하겠습니다. 한의학에 말하길 “차_茶는 몸의 열기를 없애고 독을 제거한다.”라고 말하고 있으며 그래서 녹차는 찬 성질이 있으며 그에 비해 발효시킨 흥차는 녹차보다 따뜻한 성질을 가지고 있다고 합니다. 몸에 열이 많은 사람은



녹차를, 몸이 찬 사람은 흥차를 권하지만, 평소 위가 불편한 사람이라면 녹차의 찬 성질이 위에 부담을 주기 때문에 부담을 줄여주는 우유나 시럽을 넣어 마시는 밀크티를 권하기도 합니다. 그리고 여름철 무더위에 녹차는 몸의 열을 식혀주는 기능이 있어 젊은 사람이 마시면 몸에 문제가 되지 않지만 나이가 많거나 허약체질인 경우 위와 장에 부담을 주어 설사를 유발해 오히려 좋지 않다고 합니다. 하지만 차에는 폴리페놀과 카테킨이라는 성분이 있어 항산화와 항균 작용 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주어 암과 당뇨, 심혈관 질환에도 효과가 있음이 이미 알려져 있습니다. 하지만 녹차를 마실 경우, 당뇨병을 앓고 있는 사람이라면 녹차가 당 수치에 영향을 주기에 어린잎의 차보다는 발효시킨 흑자 계열인 보이차나 복전차를 마시는 것이 좋으며 역류성 식도염이 있는 사람에게는 위산 분비를 촉진시키는 녹차보다는 감초차나 대추차가 좋다고 합니다. 또한 과민성 대장군 환자의 경우도 카페인 있는 커피나 녹차는 가급적 피하는 것이 좋으며 대신 따뜻한 생강차나 계피차가 좋다고 합니다. 그리고 최근에 녹차가 특히 미용이나 다이어트에 도움이 된다 하여 물처럼 마시는 분들이 많은데 녹차만 마시는 것보다는 물과 함께 마셔야 그 효과가 더 크다고 하니 참고하시기 바랍니다.

이제 녹차 외에 주위에서 쉽게 접하는 여러 차들에 대해 알아보겠습니다.

첫 번째, 율무차는 텍스트린이라는 섬유질 성분이 있어 다이어트와 변비에 좋고 또 그루肯이라는 성분이 비정상적인 혈압을 안정시켜주

는 작용을 해 저혈압이나 고혈압이 있으신 분들에게는 매우 좋은 차라고 합니다. 다만 율무차는 이뇨작용이 있어 평소 몸이 찬 사람은 피하는 것이 좋습니다.

두 번째, 칡차는 다이진과 다이제인이라는 성분이 해독작용을 하여 숙취에 좋으며 특히 갱년기 여성에게는 칡의 이소플라본이 에스트로겐과 비슷한 작용을 하여 안면홍조나 불면증, 가슴 두근거림 등 갱년기 증상에 좋다고 합니다. 칡은 예로부터 약재로도 흔히 사용되어 왔으며 이러한 많은 효능에 의해 부작용은 거의 없는 차라고 합니다.

세 번째, 결명자차는 고혈압 환자에게 유익하고 변비를 해소하며 위가 약한 사람에게도 좋다고 합니다. 특히 눈을 밝게 해주는 기능이 있어 노안이 오는 노년층이나 장시간 책을 보는 학생들과 모니터를 보는 직장인들에게 좋은 차라고 합니다. 다만 혈압을 내려주기에 저혈압 환자의 경우 장기간 마시는 것은 좋지 않으며 결명자를 볶지 않고 끓여 먹으면 설사를 하니 주의해야 한다고 합니다.

네 번째, 동글레차는 겨울철이면서 특히 요즘과 같은 코로나로 활동량이 줄어든 시기에 마시기 되면 체내 속 신진대사를 활발하게 도와주는 성질이 있어 좋다고 합니다. 그리고 불면증이나 스트레스가 많은 경우 트립토판이라는 성분이 신경을 안정시켜주며 동글레차의 식이섬유는 몸속 독소와 노폐물을 배출시켜주는 성질이 있어 숙취해소와 피부

미용에도 이롭다고 합니다. 다만 동글레차에도 소량의 카페인이 함유되어 있고 찬 기운을 가진 음료라 하루에 2잔 이상은 마시지 않는 것이 좋다고 합니다. 일반적으로 집에서 물처럼 마시는 동글레차의 경우 많이 희석된 상태이기에 부작용은 거의 없지만 장기간 마시기보다는 중간중간 다른 차로 바꿔 마셔보는 것이 바람직할 것입니다.

마지막으로, 생강차는 마그네슘과 아연이 함유되어 있어 혈액순환을 개선하고 간에 나쁜 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아주며 따뜻한 성질이 있어 평소 손발이 차거나 지금과 같은 겨울철에 자주 마시면 감기와 독감에 대항하게 해주는 작용을 한다고 합니다. 다만 심한 고열이 있는 상태에서 마시면 오히려 좋지 않다고 합니다. 생강차는 위염이 있을 때 느끼는 복통을 완화하기도 하지만 위궤양이나 장벽에 출혈성 질환이 있는 환자의 경우 소량만 섭취해야 한다고 합니다.

보통 우리는 젊었을 때나 자신이 아프기 전까지는 자신의 몸에 대해 잘 알려 하지 않습니다. 평소 자신의 건강을 관리하는데 체질을 파악해 둔다면 가정에서도 간편하게 차 한잔으로도 병증을 완화하고 예방할 수 있으리라 생각됩니다. 그리고 뭐든 과하면 득보다는 실이 많기에 좋은 차라 할지라도 많이 마시는 것은 좋지 않을 것입니다.

다음 시간에도 앞에서 소개한 차 외에, 여러 차들을 소개할 예정이며 자신에게 맞는 차를 꼭 찾아보시는 기회가 되었으면 합니다..▲

그대는 아직도 꿈꾸고 있는가

법일 정사
수인사주교



세 명의 친구가 저마다 기지를 발휘하며 여행을 하고 있었다. 많은 날들이 지나자 그들에게는 빵 한 조각과 물 한 모금만이 남게 되었다. 그러자 서로 빵과 물을 차지하려고 싸움이 일어났다. 누가 그걸 먹어야 하는가? 타당성을 따지며 어떻게든 빵과 물을 나눠 보려 했지만 아무런 결론도 내릴 수가 없었다. 그들은 일단 잠을 자기로 하고, 아침에 일어나서 가장 좋은 꿈을 꾼 사람이 빵과 물을 먹기로 했다.

이튿날 아침, 세 친구는 해가 뜨는 것과 동시에 잠에서 깼다.

“내 꿈은 이러했어.”

첫 번째 친구가 말을 했다.

“나는 꿈속에서 한 성스러운 성자를 만났는데, 그분이 이렇게 말 했지. ‘그대야말로 빵과 물을 먹을 만하다. 그대의 과거와 미래는 능히 청찬받을 만하기 때문이다.’라고 그래서 그 빵과 물은 내가 먹어야 해.”

두 번째 친구가 말했다.

“거참 이상하지. 내 꿈에서는 실제로 내 과거와 미래를 보았지. 신령 스러운 분이 말하기를 ‘그대는 누구보다도 빵과 물을 먹을 만하다. 누구보다 지식과 인내가 많기 때문에 그대는 잘 먹고, 잘 살아가야 한다. 그대는 수많은 사람들의 인도자가 될 운명이니까.’ 이렇게 말했지. 친구들아 나는 미래에 인도자가 될 몸이야 그려니 지금 빵과 물은 당연히 내가 먹과 마셔야 해.”

“난 꿈에서 아무것도 보지 못했고, 아무 소리도 듣지 못했고, 아무 말도 하지 않았어.”라며 세 번째 친구가 말했다.

“다만 내 몸을 일으켜 빵과 물을 찾으라는 강력한 힘을, 거부할 수 없는 어떤 힘을 느꼈지, 이것이 내가 간밤에 꿈속에서 한 일이야.”

세 친구는 서로 자신이 빵과 물을 차지해야 한다고, 자신만의 타당성을 주장하며 이어갔다.

나의 몸은 빵을 원한다. 지금 여기에 있는 빵을 원한다.

몸은 언제나 지금 여기에 있기 때문이다.

그런데 아직도 그대는 꿈꾸고 있는가?

현재를 충실히 살아가면 꿈은 이루어질 것이다.

먼저 먹어라. ♪



즐거운 소통

여순애
자석사교도



2021년 1월 1일이다.

어젯밤부터 오늘까지 내 핸드폰은 카카오톡 울립으로 요란하였다. 가는 해를 보내는 아쉬움으로, 다가올 새해의 복을 기원하면서 그렇게 카톡을 보내왔다. 내가 아는 총지종 보살님들께서 카톡으로 인사를 하는 것이다.

카톡의 즐거운 소통으로 서로의 마음을 전하는 모습이 너무나 행복해 보인다. 합창단 단체톡은 행사나 특별한 모임, 경조사가 있으면 하루종일 카톡방이 요란스럽다. 코로나로 인해 만나지 못한 아쉬움을 단체톡방에서나마 나누면서 새해인사를 했다. 한 해를 보내는 아쉬움과 새해를 맞이하는 기쁨을 서로 나누었다. 총지종 보살로써 서로가 서로에게 느끼는 소속감까지 느껴진다. 연로하신 보살님들도 폰으로 글을 쓰는 것을 배우셔서 현실 문화에 발맞추어 가시는 것이 보기 좋다. 그로인해 젊어지시는 것 같아 보인다.



우리 사원도 보살님들 단체 톡이 있다. 이것저것 알아야 할 사원소식, 경조사, 자신이 좋아하는 글 등을 올린다. 열심히 카톡방을 이용하는 보살님이 계신데 어디서 그 많은 정보를 올리시는지 궁금하다.

여지없이 새해라고 많은 내용의 글이 올라와 있다. 그런데 올라온 내용을 보면 누가 올렸나 할 정도로 글의 내용 모양이 올린 이와 사뭇 비슷하다. 글은 그 사람의 마음과 모습을 대변하기나 하는 것 같다. 마음 풍물하게 하는 글이나 영상을 보면 한참을 응시한다. 그리곤 많은 생각을 하게 되는 것 같다. 핸드폰으로 인사도 나누고, 정도나누고, 용기도 주면서 서로에게 마음을 전달한다. 핸드폰은 누구나 가지고 있는 꼭 필요한 존재가 되었다. 이런 존재(핸드폰)를 가지고 보살들이 서로에게 좋은 영향을 주어 행복한 불자의 삶을 산다면 얼마나 좋은 소통인가!

난 하루 동안 새해인사 카톡만으로도 즐거워졌다. 내가 받아서 좋은 것보다 나도 다른 이에게 보내어서 누군가에게 큰 선물이 된다면 참 좋을 것 같다.

오늘도 내 폰은 누군가의 글로 “카톡 카톡” 소리를 낸다.
우리 불자들의 마음의 소리가 난다. ━

천년초

김조은

수인사교도
요리연구가

이번 호에는 추운 지방 영하 20도에서도 자라는 한국토종 천년초라는 식물로, 면역력을 카우고 강력하게 항염증 효과가 있는 천년초에 대해 알아보도록 하겠습니다.

천년초란?

우리나라에서 자생하는 *Opuntia* 속 선인장 중 제주도 등지에서 자생하는 것을 흔히 백년초 선인장이라 하고, 내륙에서 월동이 가능한 것을 천년초 선인장으로 부르고 있습니다. 다육질의 여러해살이 풀로 줄기는 일반적인 선인장처럼 다육질로서 몇 군데가 마디처럼 잘록하며 이것을 경절^{莖節}이라고 합니다. 경절은 원통 모양, 공 모양, 타원 모양 등 그 모양이 여러 가지이며, 그 모양에 따라 분류하기도 합니다. 이 경절에 헛물관이 있으며 표피가 까이에 판다발이 있습니다. 새순에 달리는 잎은 바늘처럼 생겼으며 육질로서 완전히 자란 다음에 떨어집니다. 떡잎은 바소(한방에서, 꽂은 테를 째는 테 쓰는 날이 있는 가구)꼴 또는 삼각형이며 같은 육질로서 화피와 포(변형된 잎)가 서로 다릅니다. 영하 20°C에서도 월동이 가능합니다. 줄기의 형태가 손바닥과 비슷하여 손바닥선인장으로도 불리우기도 합니다.

비슷한 식물: 백년초/부채선인장

1. 천년초 재배정보

심는 방법 | 5월 상~하순에 줄기 마디 부분의 1/2 정도를 심는다.

① 준비물 : 줄기마디(경절), 열매, 비닐, 모종삽



② 가꾸기 포인트 : 천년초선인장 재배 시 흑색, 녹색, 흑백PE 비닐로 이랑을 피복하여 재배한다. 줄기의 수확량을 늘리기 위해 꽃과 열매를 제거해 준다.

2. 기후 및 토양

① 토양조건 : 물 빠짐이 좋은 토양이 좋다.

3. 관리하기

① 물주기 : 노지에서 재배 시 별도로 물을 주지 않아도 된다.

② 거름주기 : 10a(300평)당 돈분퇴비(돈분:厩肥-60:40%) 2.4톤을 사용한다.

③ 수확하기 : 봄에 식재하면 당년에 주로 영양생장을 하고 다음 해 11~12월 열매를 수확할 수 있다.

천년초 일반적 효능

1. 항산화 기능

천년초 선인장에는 초강력항산화성분(플라보노이드)이타식물과 비교할 수 없을 만큼 많이 들어 있어 유해산소 제거 능력이 탁월하다. 항염 기능과 치매 억제 노화와 질병의 가장 중요한 요인인 산화와 염증에 강력한 저항력과 개선하는 능력이 탁월하다.

2. 뇌 혈관계 기능

점성이 강한 물질을 다량 함유하는데 이 물질은 복합 다당체로서 혈액 내 저밀도 지질 단백질이나 항 클레스테롤 등의 힘줄을 조절하는 효과가 있고 보습 효과도 있어 화장품 등에 이용되는 물질이다.

3. 다른 효능

아토피, 관절염, 위장병, 변비, 피부미용, 고혈압, 당뇨, 만성병, 심장병, 피로회복, 항암, 항균 기관지천식 효과

* 천년초 가시

천년초를 취급할 때 가장 애로 사항을 느끼는 것은 가시 때문이다.

모종을 심을 때나 잡초를 제거할 때, 또는 식용을 위하여 줄기나 열매, 꽃을 따서 가공 할 때에도 가시처리가 가장 어렵다.

손이나 팔뚝 또는 가슴이 천년초가시에 찔리면 매우 따끔거리는데, 가시를 찾을려도 너무 가늘고 작아 좀처럼 찾지 못하고 며칠간 고생을 하기도 한다.



1. 가시제거 방법

양면코팅 장갑이나, 부엌에서 사용하는 고무장갑을 반드시 착용해야 한다.

- ① 흐르는 물에서 설거지용 수세미로 가시자리를 문지르면 쉽게 가시가 제거된다.
- ② 또는 흐르는 물에서 칼끝으로 가시자리를 위에서 아래로 쓸어내리듯이 손질한다.
- ③ 집게로 천년초선인장을 집어 가스렌지 불에 살짝대면 가시자리의 가시는 모두 타는데, 약 5~10초면 처리가 된다.

2. 가시제거 방법

선인장열매의 가시를 제거하려면 고무장갑을 끼고 양파망사에 열매를 넣어 물속에서 잘 주물러 주거나 넓은 그릇에 물을 받아 작은 자갈과 열매를 섞어 훈들어준 뒤 깨끗한 물로 헹구면 된다.

3. 가시제거 방법

우산 큰 비닐봉지에 천년초와 물을 넣고, 훈들어주면 일부가시가 제거된다. 그렇게 한 후에 다시 양파망에 넣고 손빨래하듯 비벼주면 된다. 이상의 제거방법 과정에서 고무장갑은 꼭 써야 한다.



천년초를 이용한 소스만들기

1. 천년초잼

천년초 열매는 당분이 높아 설탕 비율을 1대1이 아닌 과일대 설탕비율을 1대0.7로 계량한다.

재료 | 천년초 2kg, 설탕 1.4kg, 레몬즙, 베이킹소다, 유리병

만들기

- ① 유리병은 10분간 끓여 소독한 후 물기를 제거한다.
- ② 천년초 열매는 베이킹소다에 행궈 물기를 제거한 후 반으로 갈라 씨를 제거하고 믹서기에 갈아 준다.
- ③ 깊은 냄비에 2를 넣고 설탕을 부은 후 한쪽 방향으로 저어주면서 센 불로 끓이다가 끓기 시작하면 중약불로 줄여 끓이는데 이때 생기는 거품은 걷어내 주면서 끓여준다.
- ④ 끓어오르면 불을 줄이고 15분 정도 저어가면서 끓이다가 농도에 맞춰 불을 끄고 레몬즙을 넣어 마무리한다.
- ⑤ 소독된 용기에 4를 넣고 뒤집어 놓으면 진공포장 된다.

천년초잼을 이용한 스테이크 소스

재료 | 스테이크 300g(스테이크용 모든 부위 사용가능), 버터, 오일

소스 | 소주 1/4C, 식초 1/2C, 굴소스 1t, 천년초잼 0.5T

소스만들기

- ① 버터를 두른 팬에 스테이크를 구워 준다.
- ② ①을 오일에 싸 보온해준다.
- ③ ①의 팬에 위의 소스 재료들을 모두 넣고 끓여 준다.



천년초잼을 이용한 샌드위치 or 토스트 소스

재료 | 천년초 15g, 크림치즈 30g

소스 | 소주 1/4C, 식초 1/2C, 굴소스 1t, 천년초잼 0.5T

소스만들기

- ① 크림치즈를 볼에 담아 주걱으로 부드럽게 풀어준다.
- ② ①을 씨를 제거한 천년초를 곱게 다져 1에 넣고 골고루 섞는다.

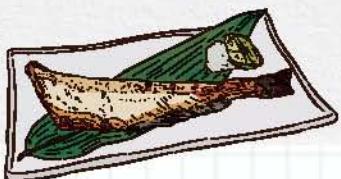
천년초를 이용한 간장구이 소스

재료 | 천년초 잼 30g 간장 80ml, 물엿 7g, 다진양파 20g, 다진대파 15g, 청주 10ml 후추 약간, 참기름 10ml, 깨소금 2g

소스 | 소주 1/4C, 식초 1/2C, 굴소스 1t, 천년초잼 0.5T

소스만들기

- ① 볼에 간장과 물엿을 넣은 다음 거품기로 섞는다.
- ② 설탕이 녹으면 다진양파, 다진대파, 다진 마늘을 넣는다.
- ③ 모든 재료가 완전히 섞이면 청주와 후추를 넣는다.
- ④ 마지막으로 천년초 잼과 참기름과 소금을 넣고 섞는다.
- ⑤ 냄비에 옮겨 담고 중불에 2~3분 끓인다.
- ⑥ 제예 걸러 식힌 다음 냉장보관한다.





의례를 위해 바닥에 그려진 만다라는 관정이나 완성식 등의 의례가 끝나면 파괴됩니다. 승려들이 며칠에 걸쳐 만든 정밀한 만다라는 사람에 따라서는 귀중한 예술품처럼 보이지만 어디까지나 의례적인 장치 중 하나일 뿐입니다. 부처님들을 그곳에 내려놓기 위한 매개체인 것입니다. 의식의 마지막 단계에서 만다라에 머문 부처님들이 본래의 부처의 세계로 돌아가신 후에는 단순한 용기에 지나지 않습니다.

의식의 마지막에 만다라를 부수는 것은, 인도의 종교 의례의 전통에 따른 것입니다. 고대에 인도에 들어온 아리아인들은, 제화^{祭火} 등을 갖춘 의례의 공간을 의식 때마다 준비해, 의식이 끝나면 그대로 방치해 썩어 버리게 했습니다. 이러한 의식^{儀式}에서 의례의 장소는 우주 전체의 구조를 반영하고, 의식^{儀式}의 일부로서 의례의 장소를 만드는 것이 우주 창조를 의미했습니다.

이것은 만다라와 똑같습니다. 의례의 장이 벌써 완성되어 있으면 의례는 불필요합니다. 게다가 일상적인 세계 속에 우주 전체가 항상 있어서는 생활하기 어려울 것이고, 그 공간이 갖는 특수성이나 신성함도 상실되어 버립니다.

만다라의 경우, 만다라를 부수는 것은, 불교가 설하는 「제행무상」의 가르침을 실천하는 것이기도 합니다. 모든 것은 변하고, 영원히 불멸하는 것은 아무것도 존재하지 않습니다. 그것은 부처의 세계를 임시로 나타낸 만다라여도 변함이 없습니다.

티베트 미술이나 만다라 전시회가 있으면 티베트에서 승려를 불러 모래 만다라 제작을 시연시킵니다. 주최자나 전람회 관계자는 비싼 경비를 지불하고 생긴 모래 만다라이고, 보기에도 훌륭하기 때문에 부수는 것이 아까워져 수지^{首指} 등으로 굳혀 보존하는 경우가 있습니다. 이는 제행무상의 역행이기도 하고, 대개 몇 년 후에는 위에 먼지가 쌓인 초라한 모래만다라가 되어 취급에 어려움을 겪게 됩니다.

인도에 모래 만다라의 작례가 없지만, 문헌에서는 만다라를 부수는 방법이 설명되어 있습니다. 아사리가 금강저를 이용하여 동쪽 문에서 중앙을 향해 한꺼번에 부수고, 그 후 주위에서 제자인 승려들이 깨뜨려 갑니다. 부서진 모래는 항아리에 담겨 강가로 운반되어 물에 떠내려가게 됩니다. 물에 사는 용에게 가져다준다고 생각했습니다. 일부 모래는 재가 신자가 가지고 가도 괜찮다고 합니다. 부처가 머물렀기 때문에 뭔가 효험이 있다고 생각한 것입니다.

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



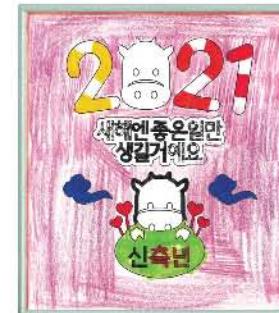
색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



▲ 서울 김민주



▲ 서울 박진희



▲ 서울 권나연



▲ 서울 권서연



▲ 대전 강여주

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	성반기 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·국泰安·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진오국가불공기간'으로 정하고 「수호국계주경」에 의한 진언 '음흉야오사로써 국泰安을 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
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
백월사	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
중원사	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(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
일성사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
점각사	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

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

발행일 총기 50(2021)년 2월 1일
발행인 인선 정사
편집책임 이선의
발행 불교총지종
주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화 02-552-1080~3
팩스 02-552-1082

불자님의 사연을 모십니다

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

이메일 news@chongji.or.kr

* 불교총지종 홈페이지에 연재글 있습니다.*

여러분의 후원을 기다립니다

위드다르마를 위해 법보시 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 김종철 김희원 류경록
류승조 반야화 배도련 법 공 서금업
손경옥 손재순 안승애 안종호 안한수
양진윤 오승현 오채원 오현준 유광자
유승태 유정식 이영재 이인성 이해성
일심정 장민정 장승엽 장정원 정건호
정재명 정화연 주건우 지 정 총지화
최순기 최재실 한경림 한미영 한명희
허지웅

- 불교총지종 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



편집 **후기**

2월의 시

- 함영숙

겨울 껍질 벗기는 숨소리

봄 잉태 위해

2월은 봄 사래 멀며

사르륵 사르륵 허물 벗는다.

자지러진 고통의 높에서
완전한 날, 다 이겨내지 못하고

삼일 낮밤을 포기한 2월

봄 문틈으로 머리 디 밀치고

꿈틀 꿈지락거리며

빙하의 얼음 녹이는 달

노랑과 녹색의 옷 생명에게 입히려

아픔의 고통, 달 안에 숨기고

황홀한 환희의 춤 몰래 추며

자기 꼬리의 날 삼일이나

우주에 던져버리고

2월은 봄 사랑 넣으려 봄 사래 땐다.

애타게 기다리던 봄을 알리는 2월이 다가왔습니다.

그라운 사람처럼 오매불망 기다리기만 했던 시기가 오니

더욱 반갑고 한없이 기쁜 마음이 듭니다.

일상에서 찾게 되는 소소한 행복을 느낄 수 있는

2월이 되기를 바랍니다.

이 겨울도 곧 지나간다는 믿음이 있어

겨울 추위가 쉽지 않습니다.

남은 겨울 무탈하게 보내고,

2월에는 좀 더 즐거운 날이 많아지기를 바랍니다

02월호



지위가 오를수록 겸손하고
부귀를 누릴수록 겸소하라
얕은 물은 흐르는 소리가 요란하고
큰 강물은 소리 없이 흐른다

-환당 대종사 어록 -