

통권 제 202호

강남, 라 00943

2564
2020

08

불교이야기
지관정운과
오정심관과



구입
향유



씨앗 한알
자연의 소리를
듣는 사람

위드 다harma

With Dharma
영원한 진리와 함께

 불교총지종

종조법설집

제3장 잠언편 p.207

불교는 자율적이고 자주적인 인격완성

불교는 내세주의적인 생천生天이 목적이 아니고 그것은 일종의 방편교方便教일 뿐이고 현세現世에 있어서 자율적이고, 자주적인 인격을 체현體現하는 것이 불교의 목적이다.



위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

다르마_는

영원한 진리의 말씀이며

워드다르마_는

다르마와 함께 한다는 뜻으로

진리와 함께 하는 사람들의

이야기입니다.



불교총지종은

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_32

나 같은 사람도
괜찮겠지
— 정란

자혜의 뜨락_36

능력과 무능력의
차이
— 방귀희

동행_64

밥 한 숟가락,
사랑 한 것가락
— 고진희

04 불교이야기

08 마중물

10 계율이야기

18 살다보면

24 향유

28 산책

30 아름다운 세상

32 마음의 등불

36 자혜의 뜨락

40 심선성취

44 씨앗 한알

50 디딤돌

54 생활 속 식물이야기

58 차향기

62 걸망에 담긴 이야기

64 동행

68 요리TALK! 정보TALK!

72 독자기고

74 뜻 바루기

76 컬러링 만다라세상

지관방문과 오정심관 – 화령 정사

실수에 대처하는 자세

여성의 출가와 계율 (3) – 법경 정사

용서, 그 먼 길 – 이옥경

구업 – 서령 정사

몇개일까? – 김대곤

참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 2 – 묘원화 전수

나 같은 사람도 괜찮겠지 – 정란

능력과 무능력의 차이 – 방귀희

단음사 클라쓰 – 남혜 정사

자연의 소리를 듣는 사람 – 법상 스님

천수만의 보물섬 죽도 – 자성 전수

잔소리는 실어! – 이태용

차의 성분과 효능 1 – 김정애

거지 – 법일 정사

밥 한 숟가락, 사랑 한 것가락 – 고진희

옥수수 – 김조온

삼사 순례 – 여순애

4종 만다라 四種曼茶羅 – 김재동

손끝에서 찾는 마음의 안정

알아차림

무엇을 하는 것이 중요한 게 아니라 어떻게 하는 것이 중요합니다.

깨달음 전에 먹고 씻고 자고

깨달음 후에 먹고 씻고 잡니다.

겉모습은 같아도 내면의 경험의 완전히 다릅니다.

습관적으로 살 것인가요?

의도적으로 살 것인가요?

습관적인 삶은 알아차림이 없는 삶이며 생각에 잠겨 있는 삶입니다.

복잡하고 갈등이 많아요.

의도적인 삶 즉, 수행의 삶은 머리에서 나와서

가슴으로 움직이는 삶입니다.

깨어있겠다, 선한 마음을 놓치지 않겠다는 의도로 사는 삶입니다.

의도를 가지는 것과 안 가지는 것은

불을 켜는 것과 안 켜는 것과 같아요.

무엇을 경험하는 것이 중요한 게 아니라

어떻게 경험하는 게 중요합니다.

알 수 없는 하루하루의 일들에 습관적으로 반응할 수 있고

아니면 깨어있음과 자비심으로 반응할 수 있어요.

처음에는 잘못하더라도 의도가 힘이 됩니다.

오늘 어떻게 살 것인가요?

무심코 생각을 하루 종일 굴리고

생각에 지배받고 살 것인가요?

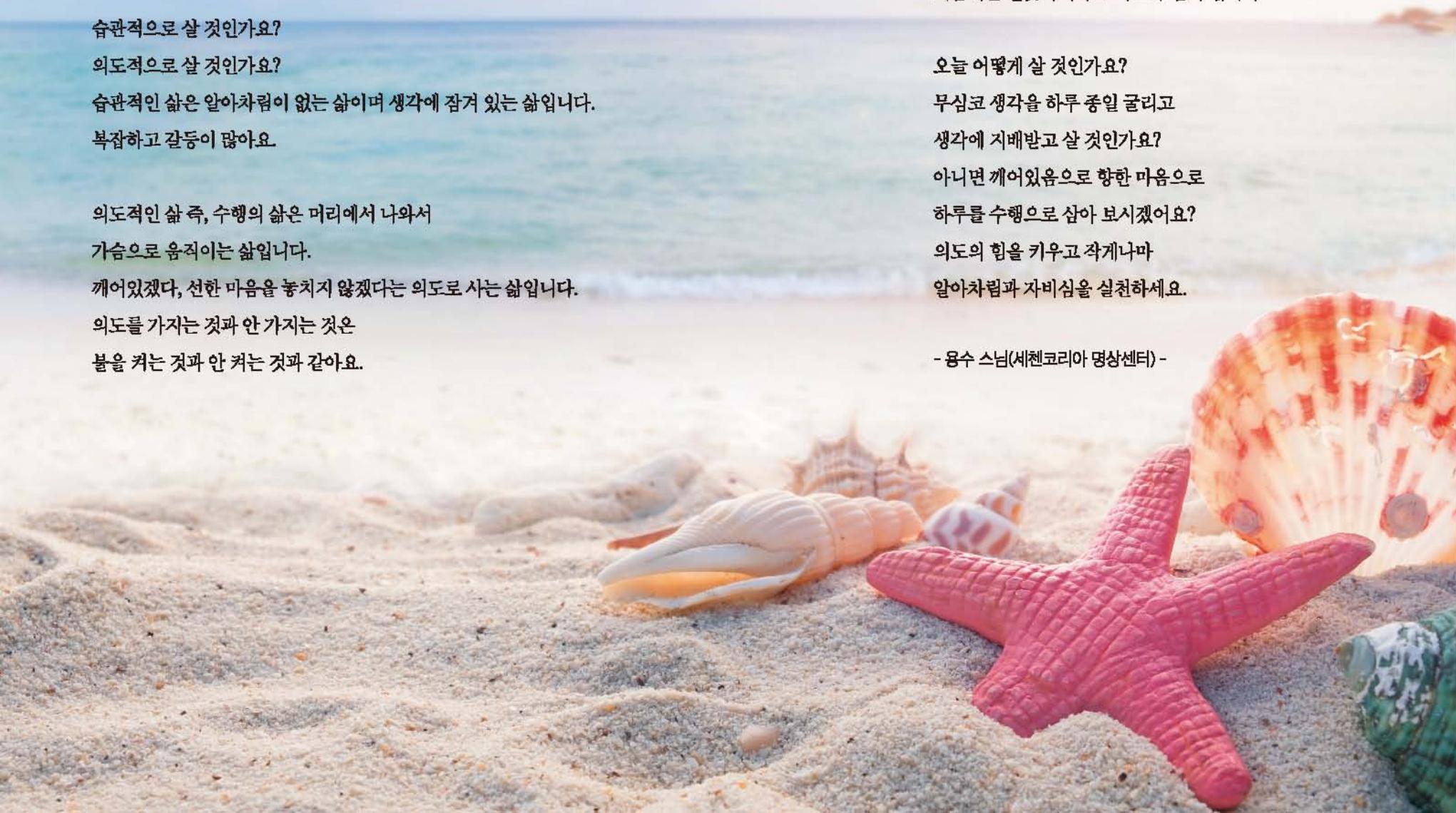
아니면 깨어있음으로 향한 마음으로

하루를 수행으로 삼아 보시겠어요?

의도의 힘을 키우고 작게나마

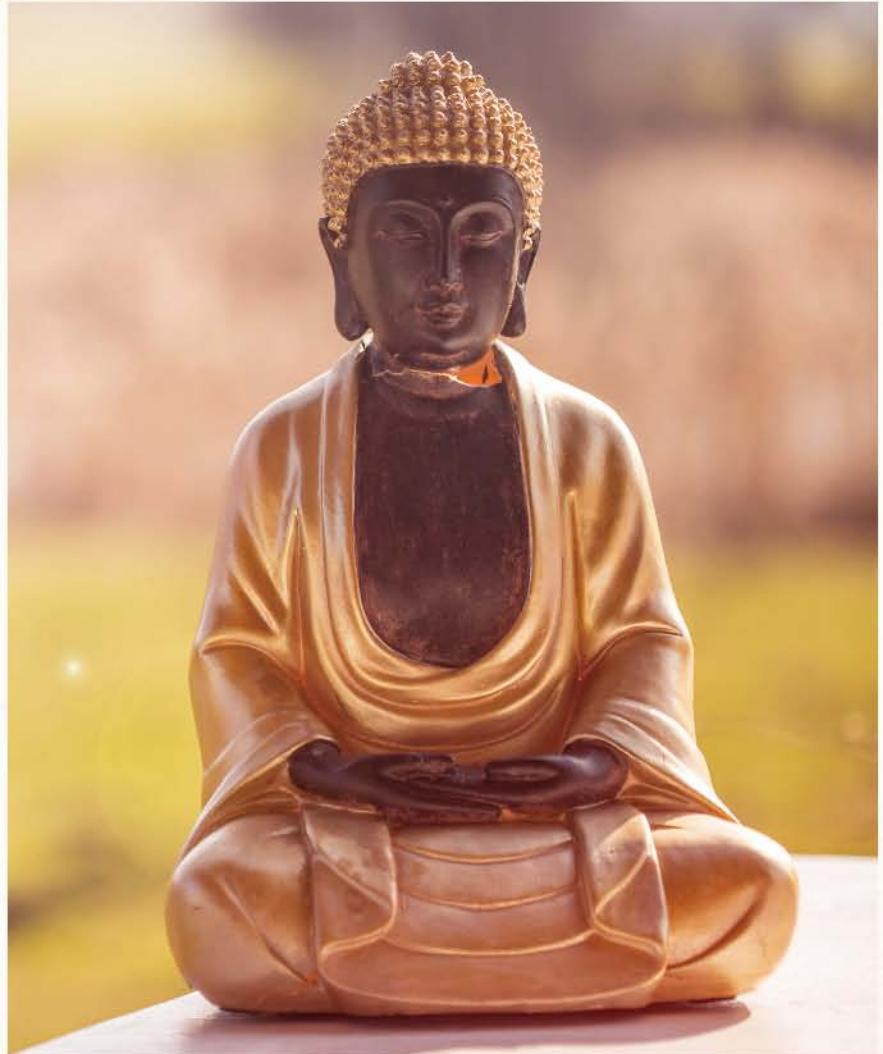
알아차림과 자비심을 실천하세요.

- 용수 스님(세천코리아 명상센터) -



지관쌍운과 오정심관

화령 정사
철학박사
법천사 주교
보디미트라 회장



지난번에는 불교의 선정은 깊이에 따라 구차제정의 단계가 있다고 말씀드렸습니다. 즉, 육계정을 거친 다음 색계 사선과 무색계 사선 그리고 멸진정의 아홉 가지 단계가 바로 구차제정이라는 것입니다. 그러나 뭐니 뭐니 해도 가장 이상적인 선정은 지와 관이 균형을 이루는 색계사선, 그중에서도 제사선이 지혜를 얻기 위해서는 가장 바람직한 정이라고 할 수 있습니다. 그래서 경전에서도 지와 관을 함께 닦아야 한다고 하고 있습니다.

『잡아함경』에 보면 아난다가 코살라국에 있을 때 여러 상좌 비구들에게 이렇게 물은 적이 있습니다.

“만일 비구가 수행하기 좋은 한적한 장소나 나무 아래, 또는 조용한 방에서 사유하려면 어떤 방법으로 면밀히 사유하여야 합니까?”

그러자 상좌 비구들이 이렇게 대답했습니다.

“아난 존자여, 지와 관으로써 사유하여야 합니다.”

그러자 아난다가 다시 물었습니다.

“지를 몸에 익을 때까지 닦은 뒤에는 무엇이 이루어지고, 관을 몸에 익을 때까지 닦은 뒤에는 무엇이 이루어집니까?”

그러자 다시 상좌 비구들이 대답했습니다.

“아난 존자여,지를 몸에 익을 때까지 닦으면 결국 관이 이루어지고, 관을 몸에 익을 때까지 닦으면 결국 지가 이루어집니다. 이른바 불제자는 지와 관을 함께 닦아 모든 해탈의 경계를 얻습니다.”

아난다가 다른 비구들에게도 똑같이 물었더니, 모두가 지와 관을 함께 닦아 해탈을 이룬다고 대답했습니다. 아난다가 나중에 이 이야기를 부처님께 사뢰었더니 부처님께서는 그렇게 말한 상좌 비구들은 모두 다 해탈을 얻은 훌륭한 아라한이라고 칭찬하셨습니다.

이 이야기에서도 알 수 있듯이, 지를 통하여 관을 닦고 관을 통하여 지가 이루어집니다. 이렇게 지와 관을 함께 닦아야 해탈을 이룰 수 있습니다. 지와 관이 균형을 이루지 못한 선정법은 해탈을 얻기 위한 지혜를 개발하는 데에는 적합하지 않다는 것을 알 수 있습니다. 그래서 지와 관이 균형을 이루는 색계 사선이 가장 이상적인 선정이라고 하는 것입니다.

색계사선과 같은 이상적인 근본정에 이르는 방법에는 여러 가지가 있겠지만 그 방법은 각자의 근기와 자질, 성격 등에 따라서 각기 다를 수가 있을 것입니다. 그러나 그중에서도 유명한 것으로는 오정심관 五淨心觀이라고 하는 것이 있습니다. 오정심관이란 부정관不淨觀, 자비관慈觀, 인연관因緣觀, 계차별관界差別觀, 수식관數息觀의 다섯 가지 관법을 말합니다.

먼저 부정관이라고 하는 것은 인간의 육체가 더럽다는 것을 관하는 방법입니다. 이것은 주로 탐욕이 많고 성욕이 강한 사람에게 적당한 방법인데, 인간의 시체가 부폐되어 가는 과정을 관하는 것에 의해서

탐욕의 번뇌를 제거하는 데에 중점을 두는 것입니다.

예를 들면, 청어상淸虛相이라고 해서 시체가 햇볕에 바래 변색되는 것을 관하기도 하고, 창상暈相이라고 하여 시체가 부풀어 오르는 것을 관하기도 하며, 농상靄相이라고 하여 시체가 문드러져 고름이 나는 모양을 관하는 등 시체의 여러 가지 추악한 모습을 관하여 마침내 백골이 되어 가는 상태를 관하는 것입니다. 혹은 백골관白骨觀이라고 하여 사람의 해골을 앞에 놓고 이러한 여러 가지 부폐의 과정을 떠올리기도 합니다.

부정관은 이렇게 하여 인간의 여러 가지 더러운 모습을 관찰함으로써 육체에 대한 애착을 없애고 근본적으로는 탐욕 자체를 없앰으로써 마음을 가라앉히는 방법입니다. 우리의 몸에 대한 애착이 없어지면 자연히 탐욕이 없어지게 됩니다. 그렇게 되면 탐심으로 부글부글 끓던 마음이 조용하게 되어 정신통일이 이루어질 수 있는데 이것을 부정관이라고 하는 것입니다. ।



실수에 대처하는 자세

날마다 가족을 위해 맛있는 식사를 준비하는 엄마는 그날도 정성스럽게 저녁을 준비했습니다.

웬일인지 평소보다 더 분주했던 엄마는 식초병을 참기름 병으로 착각하고 찌개에 넣고 말았습니다.

순간 아차 했지만, 정성스레 만든 음식을 차마 버릴 수가 없었습니다.

엄마는 아까운 마음에 그냥 식탁에 내놓았습니다. 식구들이 식탁에 둘러앉아 식사를 시작했습니다.

먼저 중학생 큰딸이 찌개 맛을 보더니 잔뜩 찌푸린 채 말했습니다.

“엄마 찌개 맛이 너무 이상해서 도저히 먹을 수가 없어요.”

그러자 초등학생 둘째 딸도 기다렸다는 듯이 언니가 했던 말을 엄마에게 말했습니다.

자식들의 쏟아지는 음식 불평에 엄마는 미안해서 아무 말도 못 했습니다.

그런 두 딸을 가만히 지켜보던 아빠가 딸들에게 말했습니다.

“어디, 맛 좀 보자. 조금 시큼하긴 하지만, 먹는 데는 문제가 없구나. 그리고 평소에 하지 않던 실수를 한 것 보니 엄마에게 걱정거리가 있는 듯하구나. 음식 맛을 말하기보다 먼저 엄마의 걱정거리가 뭔지 여쭤보지 않겠니?”

순간 딸들의 얼굴에 죄송함이 묻어났습니다.

딸들은 엄마에게 용서를 구하고 다시 식사를 시작했습니다. 엄마를 감싸주는 아빠의 따뜻한 말 한마디로 금세 식탁 분위기가 달라진 것입니다.

- 따뜻한 하루 <따뜻한 편지 1595호> -



여성의 출가와 계율(3)

법경 정사
정각사 주교
철학박사
동국대 강사



창정한 계율_63

염심●을 지닌 남자의 음식을 받아서는 안된다

비구니는 염심을 지닌 남자의 음식을 받아서는 안 된다. 이를 염심 수식계^{染心受食戒}라 한다.

인연담에 따르면, 순다리난다 비구니가 미모가 아주 뛰어났는데, 그런 그녀에게 염착하는 남자가 있어 그녀에게 음식을 공양하였다고 한다. 그런데 그때 순다리난다 비구니도 그 남자에게 염심을 가지고 그 음식을 받았다. 그래서 염심●이 있는 남자로부터 염심 있는 비구니가 음식을 받아서는 안 된다는 게가 제정되었다고 한다.

『팔리율』의 계문●은 다음과 같다.

어떠한 비구니라 하더라도 염심이 있고, 염심이 있는 남자의 손에 있는 음식을 자신의 손으로써 받아먹으면 이 비구니도 또한 처음부터 죄가 되는 법을 범한 자로서 퇴거되어야 하고, 승잔●이 된다.

음식은 하나의 매개일 뿐, 문제의 핵심은 염심이 있느냐 없느냐 하는 것이다. 그런데 염심이 있는지를 어떻게 판단 할인가. 참으로 구별하기 어렵다. 아마 그 여부는 그 다음의 행위들이 어떠하냐에 따라



다르리라고 여겨진다. 「마하승기율」에서는 이 보다 더 포괄적으로 적용하고 있다.

만약 비구니가 무루심^{無惣心}으로 루심^{惣心}이 있는 남자로부터 의복, 발우, 음식, 병을 치료하는 당약 등을 받으면, 이 법도 초죄^{初罪}로 승잔죄이다.

루심^{惣心}은 음욕이 스며든 마음이다. 위의 염심^{惣心}과 같은 의미이다. 여기서는 남자가 루심을 가진 경우만 언급하고 있다. 그래서 비구니가 염심, 루심이 있고 없고 와는 상관없이 루심을 지닌 남자에게 받는 것은 무조건 죄가 된다. 염심, 루심을 가진 남자에게 무엇이든 받아서는 안 된다는 취지이다. 결국 비구니가 조심하는 수밖에 없다. 그러나 순수한 공양인지 염심의 공양인지는 사실 분간하기 어렵다.

비구니가 루심이 있다는 것을 알면서도 남자로부터 여러 종류를 받으면 이 법도 또한 승잔죄가 된다. 말하자면 미필적 고의라 할 수 있겠다.

화가 나서 삼보를 버리겠다는 막말을 하지 마라

화가 나면 대개 사람들이 막말을 하는 경우가 많다. 불가^{佛家}에서도

그러한 일이 있었으니 부처님께서는 그렇게 하지 말라고 하셨다.

인연담에 의하면, 찬다카리 비구니가 사소한 일로 화를 내며 “나는 붓다를 버렸다. 나는 법을 버렸다. 나는 승가를 버렸다.”라고 무심결에 실언을 했다. 이러한 인연으로 부처님께서는 삼보를 버리는 말을 하지 말라고 하셨다. 이 계가 진사삼보계^{眞捨三寶戒}이다.

그러나 삼보를 버리겠다는 말을 했다고 해서 추방되는 일은 없다. 어떻게 보면, 굉장히 큰 죄를 저지른 것으로 추방되어야 한다고 생각할 수도 있다. 그러나 불가^{佛家}에서는 쉽게 추방하지는 않은 것으로 보인다. 출가하여 계를 받은 인연이 지중하므로, 삼보를 버리겠다는 말을 내뱉었다고 해서 일언지하^{一言之下}에 추방하지 않은 것이라 생각된다.

그래서 삼보를 버리겠다는 막말을 했지만, 참회하거나 간고^{懺悔}를 받아들이면 죄를 소멸시켜주었다. 말하자면 반성의 기회를 준 것이다. 그것도 세 번의 기회가 주어진다. 「팔리율」의 내용이다.

어떠한 비구니가 화가 나서 다음과 같이 말하였다. “나는 붓다를 버렸다. 나는 법을 버렸다. 나는 승가를 버렸다. 나는 계를 버렸다. 어찌 사문니 석자녀만 사문니이겠는가? 다른 곳에서도 참회를 알고, 참회를 알고, 계를 원하는 사문니가 있다. 나는 그곳에 가서 범행을



닦을 것이다.” 그러나 이 비구니는 모든 비구니들에게 다음과 같은 말을 들어야 한다.

<존귀한 도반이여, 화가 나서 이와 같은 말을 하지 말라. ‘나는 봇다를 버리고, 나는 법을 버리고, 나는 승가를 버리고, 나는 계를 버리고, 다른 곳에 가서 범행을 닦을 것이다.’라고 하지 마라. 존귀한 도반이여, 부처님 법이 잘 설해져 있으므로 기뻐해야 한다. 바르게 괴로움을 여의기 위하여 범행을 닦을 것이다.>라고 말해야 한다.

이 비구니가 위와 같은 말을 비구니들로부터 들으면서도 고집하면, 그 비구니는 모든 비구니들에게 세 번까지 간고●받아야 한다. 만약 세 번까지 간고 받고 그것을 버리면 좋겠으나 만약 버리지 않으면 이 비구니는 세 번을 범한 자로서 퇴거되어야 하고 승진죄가 된다.

세 번의 기회를 받아들이지 않으면 일정 기간 승가로부터 격리된다. 그러나 격리되는 동안은 모든 것이 박탈된다. 설사 승가로 되돌아왔더라도 승가에서 처음부터 다시 시작해야 한다. 같이 앉지도 못하고 권리는 없어지고 의무만 있게 된다. 고달픈 승가 생활이다. 어떻게 보면, 추방보다 못할 수도 있다. 모든 고초를 감내해야 하기 때문이다.

친근하여 서로 죄를 덮어주고 동심●으로 기거해서는 안 된다.

같은 마음으로 함께 지내는 것은 좋은 일이다. 그러나 출가자는 승가를 더럽히고 서로 죄를 덮어 주며 함께 지내서는 안 된다. 이를 습근주●라고 한다. 십근주●란 친밀하게 함께 기거하는 것을 말하는데, 동성끼리 기거하는 것으로, 여기서는 동성애●를 의미한다.

『십송율』에 의하면, 달마와 담미라는 두 비구니가 같은 마음으로 악업을 행하고, 명성이 나빴는데, 항상 비구니 승가를 더럽히고, 서로 죄를 덮어주고 함께 지냈다. 함께 지냈다는 것은 동성애●를 의미한다.

또 『근본유부니율』에 의하면, 가애와 수애라는 두 비구니가 난잡하게 기거하였다고 한다. 이를 잡난주●라고 한다.

잡난주●란 난잡하게 함께 기거를 하는 것으로, 십근주●와 같은 의미로서 동성애를 가리킨다. 『마하승기율』의 내용이다.

두 비구니가 있어 하나는 진단이라 하고, 다른 하나는 올다라라고 하였는데, 이들은 몸으로 습근주 하고, 입으로 습근주 하고, 몸과 입으로 습근주 하였다. 서로의 허물을 서로 덮어주었다.



몸으로 습근한다는 것은 침상을 함께 하여 자고, 침상으로 함께 하여 앓고, 같은 그릇으로 먹고, 서로 옷을 나눠 입고, 함께 나가고 함께 들어오는 것이다.

입으로 습근한다는 것은 서로 염오심^{染污心}을 말하고, 서로의 죄를 덮어주고, 이쪽이 범한 것을 저쪽이 덮어주고, 저쪽이 범한 것을 이쪽이 덮어주는 것이다.

몸과 입으로 습근한다는 것은 이 두 가지 일을 모두 저지르는 것이다.

그런데 습근^{釋迦}이라 하여 반드시 동성애를 말하는 것이 아니다.

이 습근주계를 제정한 배경이 두 비구니가 습근주 하여 승가의 공동생활에서 흐트러진 모습을 보이며 문란한 생활을 하고, 이로 인하여 세간의 평이 나빠지고, 서로의 잘못을 덮어주며 계속 악습^{惡習}을 반복하기 때문에 두 비구니의 동거^{同居}를 금한 것이다.

그러므로 공주^{空主}, 동거^{同居}를 금하여 별주^{別住}를 하도록 하는 것이 이 계의 본뜻이다. 그러므로 습근주계는 동성애의 금지가 주가 아니라

동거를 하지 말라는 것이다. 동성애 금지는 거기에 부수적으로 내포되어 있는 것이다. 어쨌거나 습근주 하여 함께 악행을 저지르며, 서로 덮어주는 것은 공범^{共犯}이자 공업^{共業}이다.

두 비구니를 제어하지 않으면 승가의 안녕과 질서는 무너지고 만다. 계를 제정하고 법을 주는 이유이다. 왜 여성 출가자에게만 유독 엄한 것인가. 승가에서 여성 출가자는 아래저래 고달프다. ━



용서, 그 먼 길

이옥경

수필가·방송작가

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



잘나가는 게 재수 없다, 여자가 50년 지기 A로부터 팽 당한 이유라고 했다. 자신에게 특별히 잘못한 일은 없지만, 여자가 유복한 집안에서 고명딸로 사랑받고 자란 것이, 공부도 잘했고 재주도 많아서 늘 눈에 띄는 존재였다는 사실이, 대부분 명예퇴직이다 정년퇴직이다 일선에서 물러난 지금까지도 현역으로 당당하게 일하면서 인정받고 대우 받으며 살아가고 있는 게 영 눈꼴이 시고 배가 아프다는 얘기였다.

그래서 내가 보고 싶지 않다는데…, 친구가 잘 사는 게 싫다는데… 친구가 잘 되는 게 싫다면, 그럼 친구 아니지. 내가 무능력한 부모님 밑에서 춥고 배고프게 자랐더라면, 내가 변변한 일자리도 없이 이리 치이고 저리 치이며 살았더라면, 지금 내가 생계를 걱정하면서 병들어 초라하게 늙어가고 있다면… 아마 A는 또 구질구질해서 재수 없다, 이렇게 말했을 거야.

이렇다 할 말다툼조차 없이 일방적으로 등을 돌리고 소식을 끊어버린 A의 속마음을 이제야 전해 듣게 됐다며 홀가분한 표정을 짓는 여자에게 나는 이해니 용서니 하는 우아한 충고 대신, 마음이 시키는 대로 하라고 말해 주었다. 화해를 하든지 절교를 하든지 마음이 편안한 쪽이 정답이라고. 그리고, 그 답을 얻는 데 누구의 눈치도 보지 말라고. 때로 진실은 아프기도 한 법, 그 아픔을 끌어안는 것도 진실이라고 말이다. 이해나 용서가 정답이고 정도~~때~~라고 칭송받아왔다 하여 굳이, 꼭 그걸 따라야 할 필요는 없다. 선부른 이해나 용서는 굽어 들어가는 상처 같아서 결국 자신을 다치게 할 뿐이다.

“하나님이 죄를 용서해 주셨다고요? 이미 용서를 받았는데 제가 어떻게 용서를 해요? 내가 그 인간을 용서하기도 전에 어떻게 하나님 이 그 인간을 먼저 용서할 수가 있어요? 난 이렇게 괴로운데 그 인간은 하나님 사랑으로 용서받고 구원받았어요. 어떻게 그럴 수가 있어요?”

영화 <밀양>의 여주인공의 절규다. 어린 아들을 죽인 범인을 용서하기로 결심하고 교도소를 찾았으나, 이미 하나님을 만나 잘못을 용서받고 마음의 평화를 얻었노라며 오히려 자신을 위로하고 영혼의 안식과 평안을 기원하는 범인의 말에 그녀는 또다시 극도의 배신감과 절망감에 빠지고 만다.

특정 종교를 폄훼하려는 의도가 아님을 먼저 밝혀야겠다. 이건 단순히 용서에 대한 나의 개인적인 생각일 뿐이므로 침소봉대는 절대 사절이라는 말씀도 드리고 싶다.

영화 속 범인은 신에게 용서받았다고 말한다. 하지만 자신 때문에 고통을 겪어야 하는 여주인공, 즉 인간으로부터는 용서를 받지 못했다. 피해자에 대한 배려나, 피해자를 향한 절절한 회개 없이, 다만 신을 통해 받았다는 용서가 과연 진정한 용서가 될 수 있을까? 그리고, 피해자는 자신을 철저히 배제하고, 자신의 뜻과는 전혀 무관하게 신이라는 매개체를 통해 이루어진 그런 거래(!)에 혼쾌히 동조하고, 참석의 고통마저도 없던 일인 양 훌훌 털어버려야 할까?

50년 지기, 그 오랜 인연도 자신의 인내심이 만들어낸 사상누각 같은 것이었을지도 모른다며 여자가 쓴웃음을 짓는다. 나는 안다. 여자의 배려나 양보를 당연 이하로 여기던 A의 무례함을. 안하무인에 이

기적이고 강팍한 A에게 종종 일방적인 편치를 얻어맞으면서도 친구라는 이름으로 A의 결을 지키던 여자의 고운 심성을. 최선을 다했기 때문일까. 믿었던 친구에게 발등을 찍히고도 여자는 담담하다 못해 냉담하기까지 하다.

본의 아니게 용서를 강요당할 때가 있다. 통 큰 용서를 하는 사람에게는 감동 어린 박수가 쏟아지지만, 용서를 거부한 사람에게는 속이 좁다는 등, 인정이 없다는 등 비난이 빗발친다. 잘못된 우정에 마침표를 찍으려는 여자나, 용서 운운하는 범인에게 분노하는 <밀양>의 여주인공을 향한 세상의 눈이 굽지 않을 수도 있다. 하지만 거기까지, 그 이상은 그들의 뜻이다. '지은 죄나 잘못한 일에 대하여 꾸짖거나 벌하지 아니하고 덮어 줌', 용서. 그것이야말로 그들이 또 한 번 온 마음으로 견디고 이겨내야 할 더 깊은 상처이기 때문이다.

원망의 찌꺼기가 조금이라도 남아있다면, 분노나 미움을 완전하게 없애지 못했다면 그건 진정한 용서가 아니다. 진실로 용서가 되지 않으면 용서하지 않는 것, 그것 역시 진실이다. 잘못을 깨닫지 못하는 사람에게 용서는 무의미하다. 진정한 반성과 사과는커녕 자신의 잘못을 합리화하고 궤변을 늘어놓는 사람이라면 용서받을 자격조차 없다.

잘못을 뉘우친다는 것과 용서를 받는다는 것에는 분명 큰 차이가 있다. 뉘우친다고 해서 용서받을 수 있다거나 용서받았다고 생각하는

것은 오산이다. 용서는 가해자가 아닌 피해자의 뜻이기 때문이다. 가해자의 진정한 뉘우침이 전제돼야 하고, 그것을 받아들이려는 피해자의 넓고 따뜻한 마음이 따라야 한다.

피해자가 받아들여야 비로소 이루어지는 것, 차마 용서를 구하지도 못하는 마음, 그게 용서고 그게 참회의 자세다. 피해자의 상처가 아물 때까지, 그 마음에 몰아치는 광풍이 가라앉을 때까지 진심으로 참회하며 기다리는 일, 설령 용서받지 못한다 하더라도 끝없이, 끊임없이 읊소하는 일, 그게 죄인의 도리이자 인간으로서 가져야 할 최소한의 예의다.

용서라는 것이 하는 사람이나 구하는 사람 모두에게 쉬운 일이 아니라 그런지 그 소중함을 일깨우는 말이 참 많다. 러시아의 문호 틀스토이는 '그대에게 잘못을 저지른 사람이 있다면 그가 누구이든 그것을 잊고 용서하라. 그때 그대는 행복을 알 것이다.'라는 말을 남겼고, 미국의 교육 상담학 박사 웨인 다이어도 '인간이 할 수 있는 가장 위대한 일'이라고 했다.

'원한을 품는 것은 다른 사람에게 던지려고 뜨거운 석탄 냉어리를 손에 쥐고 있는 것과 같다. 화상을 입는 것은 바로 자신이다.'라는 부처님의 말씀이나 '용서는 가장 큰 수행이다. 많은 불행은 용서하지 못

하는 데서 시작한다. 누군가를 용서하지 않으면 내 마음의 상처는 더 깊어진다. 용서하면 아픔과 괴로움이 줄어든다. 진정한 치유는 용서를 통해 이루어진다.'라는 가르침도 용서의 참뜻을 되새기게 한다.

하지만 일개 범인凡人에 지나지 않는 내게는 아득한 이야기다. 나 같은 사람은 이 생이 끝날 때까지도, 잘못을 저지른 상대방이 아니라 자신을 위해 용서하라는 경지에는 영영 이르지 못할 확률이 높다. 용서했다고 생각했는데도 갑자기, 문득문득 상처가 되살아나고, 잘못한 사람이 떠오를 때가 있지 않던가. 하물며, 미처 용서하지 못했음에도 불구하고 주변의 시선에 떠밀려서, 혹은 아름다운 명분을 쫓느라 용서 아닌 용서를 했다면… 그것 또한 활활 타오르는 불덩이를 끌어안고도 웃어야 하는 일. 부처님의 가피가 필요한 세상이다. 용서를 구해야 할 많은 사람들을 위하여… 나무아미타불…! ▲





이 글을 읽는 많은 불자들은 ‘구업’에 대해 잘 알고 있을 것이다. 경전에 나오는 내용을 통해서, 혹은 스승님들의 설법을 통해 많이 보고 들어보았을 테니 말이다. 그렇다면 이 글을 읽고 있는 독자들에게 물어보고 싶다. 그대들은 구업을 쌓지 않기 위해 얼마나 많은 노력을 하고 있는가?

구업은 입으로 짓는 악업으로 망어, 양설, 악구, 기어가 있다. 망어란 거짓말을 뜻하며, 양설은 이간질, 악구는 욕이나 타인에게 불쾌감을 주는 말, 기어란 부풀리는 말 또는 쓸데없는 말을 뜻한다.

사람은 살아가며 몸과 입, 마음으로 많은 죄를 짓는다. 사실 몸이나 마음으로 짓는 죄는 웬만한 수행과 노력이 아니고서는 선업으로 돌리기 어렵다. 하지만 구업은 상당 부분 노력을 통해 선업으로 돌릴 수 있다고 생각한다.

‘아’ 다르고 ‘어’ 다르다는 말을 많이 들어보았을 것이다. 예를 들어, 듣고 나면 같은 의미이지만 상대방의 입장을 생각했을 때와 그렇지 않은 경우, 얘기를 들은 이의 받아들이는 태도와 기분은 매우 달라진다. 독자들도 그러한 경험이 있지 않은가? “아니 저 사람은 왜 말을 저렇게 해? 좋게 말해도 다 알아들을 텐데!”와 같이 말이다.

하지만 때로는 상대방을 생각하고 위해서 하는 말들이 구업을 놓게 하

는 경우도 있다. 선의의 거짓말도 어찌 보면 거짓된 말이니 망언라 할 수 있지 않은가? 하지만 선의의 거짓말을 듣는 사람에게 내가 한 거짓된 말은 좋은 말이 될 수도 있다. 또 욕과 같은 경우, 나쁜 짓을 저지른 사람에게 욕하는 것은 실제로 욕한 게 맞고, 욕을 들은 그 사람의 기분을 나쁘게 하니 악구를 저지른 것이 맞으나 타인이 듣기에 속 시원한 말이 될 수 있다. 이것 참 아이러니하지 않은가?

그렇다면, 구업이란 말 그대로에 의미를 두는 것이 맞는가, 아니면 듣는 이의 입장이나 기분에 의미를 두는 것이 맞는가? 내 앞에 이에 대한 답을 내릴 수 있는 사람이 있다면 한번 물어보고 싶다. 어느 쪽에 중점을 두어야 하는 게 맞는가요? 하고 말이다. 하지만 그럴 수 없으니 답은 스스로에게서 찾아야 한다. 언제 어느 순간 생각이 변하게 될지는 모르겠지만, 현재 나의 생각으로는 듣는 이의 입장과 기분에 의미를 두는 것이 맞다고 생각한다. 사실 이건 이미 답이 정해진 오픈북 시험과 같다. 왜냐, 앞서 구업에 속하는 망언, 양설, 악구, 기어의 뜻을 다시 보면 망언란 거짓말을 뜻하며, 양설은 이간질, 악구는 욕이나 타인에게 불쾌감을 주는 말, 기어란 부풀리는 말 또는 쓸데없는 말을 뜻한다. 이 중 두 가지만 봐도 양설은 이간질, 즉 이간질은 적어도 나를 포함하여 세 명의 사람이 있어야 하며, 듣는 이가 필요하다. 악구의 뜻만 해도 타인에게 불쾌감을 주는 말이다.

따라서, 나에게 있어 구업이란 듣는 이의 기분을 상하게 하는 말이 주

를 이루지만 어떤 상황이나에 따라 나의 이러한 정의도 달라질 수 있다고 생각한다. 앞서 말한 바와 같이, 답은 스스로에게서 찾아야 한다. 그때그때의 상황에 따라 구업의 초점을 상대방의 기분, 또는 말 그대로에 둘 것인가와 같은 의미와 정의는 달라질 수 있지만, 한 가지 분명한 것은 구업은 업이다. 아, 너무 당연한 말을 해서 김이 쌓는가? 하지만 그 당연한 걸 알면서 그렇게 행동하지 않게끔 노력하지 않는 것은 더욱 문제가 있는 것인니 이제부터라도 이 글을 쓰고 있는 나와 또 이 글을 읽고 있는 독자들은 구업을 쌓지 않기 위해 노력해보자.

나는 이 글을 통해 독자들에게 5개의 약속을 하고자 한다. 우선 첫 번째, 말하기 전 상대의 입장을 한 번 더 생각해보자. 두 번째, 상황에 대해 정확하게 모르면서 이렇다 저렇다 등과 같이 누군가를 안 좋게 판단하거나 비난하는 말을 하지 말자. 세 번째, 누군가에게서 들은 ~카더라 하는 말을 타인에게 옮기지 말자. 네 번째, 사소한 거짓이어도 거짓 말은 웬만하면 하지 말자. 마지막으로 다섯 번째, 욕하지 말자! 독자들도 이와 같이 자신만의 약속 5개를 만들어 구업을 쌓지 않도록 노력하기를 바란다. ▲



몇개일까?

김대곤
시인

언덕 위 저 구름 태연히 넘어가는 곳
도대체 몇 굽이를 넘어가야 할까

손발 다 뚫여 꼼짝을 못 하지만
그리움은 바람을 타네 구름을 타네

타 버린 가슴
까만 설움이 굳어져 이제 훌날림도 없지만

그때를 그려 보네 미소 지어 보네
바보같이 바보같이

동백 꽃 맹강 무너지듯
그리 잘라 버리고 떠난 나의 시간

이별의 불통은 하나이면 참 족한데
부는 바람에도 내리는 비에도

건들려지는 옛 시간의 아픔들
흔들려 무너지는 순간순간들

이 가슴에는 도대체 몇 개의
네가 있었던 것일까?

눈 감고
헤아려 본다.
결코 끌 낼 수 없는 셈 이란 걸 알면서...



참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 2

묘원화 전수
벽룡사



명상은 고래로부터 있어온 전 인류의 고귀한 정신문화 중 하나이다. 근래 명상의 열풍 속에서 가장 보편화된 명상은 석가모니 부다로부터 시작된 불교명상법이다. 지금 서양에서 마인드풀니스(Mindfulness, 마음 칭김) 명상, MBSR, MBCT 등은 주창한 지도자들이 불교 명상을 기반으로 현대적으로 프로그램화한 것이다. 그러나 초월명상, 기공, 단전호흡 등은 예외로 한다.

따라서 불교 명상을 알기 위해서는 석가모니 부다의 깨달음과 명상에 대해 반드시 알아야 한다. 이것들은 불교 초기 경전에 기록되어 잘 보전되고 있다.『초전법륜경』에 설해진 부다 자신의 깨달음에 대한 직접적 설명이다.

그때 세존께서는 다섯 비구에게 말씀하셨다.

“비구들이여, 출가자가 의지해서는 안 되는 두 가지 극단이 있다. 무엇이 두 가지인가? 그것은 저열하고 통속적이고 범속하고 성스럽지 못하고 이익을 주지 못하는, 감각적 욕망에 대한 탐닉에 몰두하는 것이며, 또 하나는 괴롭고 성스럽지 못하고 이익을 주지 못하는, 자기 학

대에 몰두하는 것이다.

비구들이여, 여래는 이러한 두 가지 극단을 따르지 않고 중도를 완전하게 깨달았으니, 이 중도는 눈을 만들고, 지혜를 만들며, 고요함과 높은 지혜와 바른 깨달음과 열반으로 인도한다.

비구들이여, 그러면 여래가 완전하게 깨달은 것으로서, 눈을 만들고, 지혜를 만들며, 고요함과 높은 지혜와 바른 깨달음과 열반으로 인도하는 중도란 어떤 것인가? 그것은 바로 팔 정도로 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정이다.

비구들이여, 여래는 이 중도를 통하여 완전하게 깨달았으며, 눈을 만들고, 지혜를 만들며, 고요함과 높은 지혜와 바른 깨달음과 열반을 얻었다.”『초전법륜경』

이로써 우리는 부다의 깨달음이 중도이며, 팔 정도임을 알 수 있다.

또 『초전법륜경』에 의하면 부다는 중도 깨달음 이후 녹야원에서 5 비구와 아사와 그 친구들 54명, 도합 60명의 제자들에게 약 3개월간 4성제, 8정도, 12연기에 대해 강의하고, 수행을 지도하여 제자들 모두 깨달음을 얻어 아라한이 되게 하였다. 이것이 불교의 출발이다.

여기서 우리가 주목할 것은 제자들이 중도를 깨치는데 많은 시일이 걸리지 않았다는 사실이다. 제자들은 부다의 중도 법문을 듣던 도중 돈오하였다. 이를 ‘언하대오(言下大悟)’라 한다. 현재 우리 불제자들이 더욱 이 공부에 매진해야 하는 이유가 여기에 있다. ─

나 같은 사람도 괜찮겠지

정란(鄭瀾)
1725-1791,
조선시대 전문여행가



땅은 곤륜산에서 형세가 일어났고
물은 성수해에서 신령하게 통했으리
누가 천만 리 황무지를 개척하여
세상에 나 같은 일개 서생을 용납했나

地自崑崙山起勢
水應星宿海通靈
誰拓幽荒千萬里
世間容我一書生

지자곤륜산기세
수옹성수해통령
수척유황천만리
세간용아일서생

「장해시인(讚海詩眼)」 중에서

정란은 산에 미친 사람이었다. 백두산, 금강산, 묘향산, 지리산, 덕유산, 속리산, 태백산, 소백산, 이 밖에 전국의 명산을 두루 등반했다. 백두산은 정상까지 올랐고, 금강산은 네 차례나 올랐다. 정란의 생애는 안대희 교수의『벽팡나치오』(휴머니스트, 2011)에 자세하다.

정란은 여러 사람에게 자신의 여행을 자랑하며 글과 그림을 받았다. 채제공(蔡濟公), 이용휴(李用休), 강세황(姜世晃), 최북(崔北), 김홍도(金弘道), 이들의 글과 그림 덕택에 정란의 존재는 잊히지 않았다. 하지만 정작 정란의 글은 전하는 것이 별로 없다.『유산기(遊山記)』라는 여행기를 남겼다고 하지만 지금은 전하지 않는다. 김홍도의 자택을 그린 <단원도(段園圖)>에 적어

넓은 짧은 시 2편이 남아 있지만, 여행과는 관련이 없다. 그가 백두산에 올라 지었다는 시의 일부가 이경유(李敬儒, 1750~1821)의 「창해시안」에 실려 전할 뿐이다.

정란은 1785년 한라산 등반을 위해 제주로 향했다. 명산 유람의 대미를 장식하는 여행이었다. 당시 제주는 관원이나 유배객이 아니면 갈 일이 없는 오지였다. 바다를 건너는 것부터가 목숨을 건 모험이었다. 게다가 정란의 나이는 이미 환갑을 넘겼다. 이경유와 그의 부친 이승연^{李承淵}은 모두 글을 써 주며 정란을 격려했다. 이경유는 「창해시안」에 이렇게 기록했다.

“창해일사 정란은 사람됨이 기이하고 예스럽다. 노새 한 마리를 사서 이름난 산천을 유람하니 사람들이 모두 미친 사람이라고 했다. 하지만 나만은 기이한 선비로 인정했다.”

지금도 직장을 그만두고 세계여행을 떠나는 사람이 있으면 이러쿵 저러쿵 말이 많다. 조선시대는 오죽했겠는가. “사람들이 그대가 하는 짓 들으면 도리어 남들과 다르다고 비난하겠지. 乃聞君所為，反讓異於衆”라는 이 용휴의 우려는 정확했다. 사람들은 선비의 본업과 가족의 생계를 팽개치고 산을 쏘다니는 정란을 ‘미친 선비^{狂士}’라고 불렀다. 부지런히 공부해서 하루빨리 관직에 오르는 것이 유일한 인생의 목표였던 그들의

눈에 다른 삶을 추구하는 정란이 곱게 보일 리 없다. 위의 시는 사람들 의 비난에 대한 정란의 답변이다.

곤륜산은 백두산의 근원이며 성수해는 황하의 근원이다. 곤륜산 지 맥은 백두산까지 이어지고, 황하의 물줄기는 동해까지 흘러온다. 세상은 넓다. 이처럼 넓은 세상에 나 같은 사람 하나쯤 있어도 상관없지 않은가. 이것이 정란의 항변이었다. 넓은 세상을 구경하고, 많은 사람 을 만나본 경험에서 나온 생각이었다.

세상은 더욱 넓어지고 사람들이 추구하는 가치는 더욱 다양해졌다. 하지만 남들과 다른 가치를 추구하는 사람은 여전히 용납 받기 어렵다. 정해진 인생의 경로를 벗어난 사람은 여전히 별종 취급을 받는다. 견문이 좁은 탓에 인생의 정답이 하나밖에 없다고 믿는 탓이다. 세상 은 넓고 사람은 많다. 다양한 가치를 추구하는 사람들이 공존하는 사회가 건강한 사회다. ▲



해설 | 단국대학교 동양학연구원 장유승

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

능력과 무능력의 차이

방귀희

사)한국장애인협회 대표
승실대학교 겸임교수
<E美지> 빌행인
컬럼집 <배제와 포용> 저자



아라비아 속담에 이런 말이 있습니다. 무언가 하고 싶은 사람은 방법을 찾아내고, 아무것도 하기 싫은 사람은 구실을 찾아낸다고 말입니다. 방법을 찾으면 할 수 있는 능력이 생기지만요. 하지 않을 구실을 찾아내는 사람은 무능력이 쌓인다고 합니다.

여러분은 어떤 사람이 되고 싶으신지요. 무언가 하고 싶은 사람이 되셨으면 합니다.

1970년대 이용복 씨의 인기는 대단했다. 10대 가수에 선정이 됐고 오락 프로그램에서 입담을 과시하기도 했다. 그러다 어느 날 갑자기 이용복이 사라졌다. 미국에 갔다는 풍문이 있었을 뿐 이유도 모른 채 그의 존재는 서서히 잊히고 있었다. 그러다 20년의 시간이 흐른 후 알게 된 사실은 tv 아침 프로그램에 출연한 이용복을 본 높은 분이 '아침부터 재수 없게...'라는 말 한마디로 그는 방송 출연 금지를 당했다. 아침에 시각장애인을 보면 재수가 없다는 것이 그 당시 장애인에 대한 인식 수준이었던 것이다.

나는 당시 방송작가로 일을 하고 있었기 때문에 이용복 씨가 한국에 돌아왔다는 소식을 듣고 바로 섭외를 하였다. 그에게 세월이 비켜갔는지 모습도 목소리도 예전과 변함이 없었다. 그의 라이브 노래를 들으니 그는 정말 타고난 가수라는 걸 알았다. 아주 진지하게 열성적으로 노래를 불렀다. 얼굴 전체가 노래에 따라 움직여졌다. 검정 안경 너머로 살짝살짝 보이는 눈썹도 춤을 추고 입 모양도 순간순간 다양하게 변했다.

노래를 부르는 이용복 씨 모습이 너무나 편안해 보여서 가수가 천직이란 생각을 했다. 이런 가수를 잘못된 장애인 인식 때문에 매장시킨 것은 참으로 부끄러운 일이다. 이용복 씨가 계속 활동을 했다면 레이찰스나 호세 펠리치아노, 스티비 원더 같은 세계적인 시각장애인 가

수들처럼 세계적인 가수가 될 수 있었을 것이다. 우리는 인재를 큰 재목으로 키우지 못하고 짹둑 잘라버렸던 것이다.

방송 작가 일을 그만둔 후 이용복 씨와 만날 기회가 없이 또 10년이 지났을 때 장애인 예술축제에서 이용복 씨를 만났다. 축제 초대 가수로 온 것이다. 그의 노래에서는 세월의 흐름이 전혀 느껴지지 않았다. 여전히 무대 위에서 빛났다. 그는 기타를 배울 때의 경험담을 말해주었다. 기타를 너무 많이 쳐서 손에 땀이 난 줄 알고 바지에 썩 박았는데 어머니가 보시고 ‘왜 바지에 피가 묻었나?’며 깜짝 놀라셨다면 그날 입은 바지가 흰 바지여서 그 후로는 빨간 바지를 즐겨 입는다며 시각장애 때문에 생긴 일화를 소개했지만 나는 그 말에서 그가 얼마나 노력하며 가수의 꿈을 이루었는가를 알 수 있었다.

이용복 씨는 성공했다. 자기가 하고 싶은 일을 꾸준히 할 수 있는 것은 성공한 것이다. 헤어지며 이용복 씨에게 나도 모르게 이런 인사를 했다. ‘선생님 늙지 마세요. 선생님 안 계시면 안 돼요’ 이용복은 우리나라 유일의 시각장애인 대중가수이기 때문에 나는 그의 존재가 매우 귀하게 여겨진다.

무엇인가 하고 싶은 사람은 방법을 찾는다고 하는데 이용복이 가수가 된 것도 바로 음악인이 되고 싶은 열망 하나로 방법을 찾았기 때문

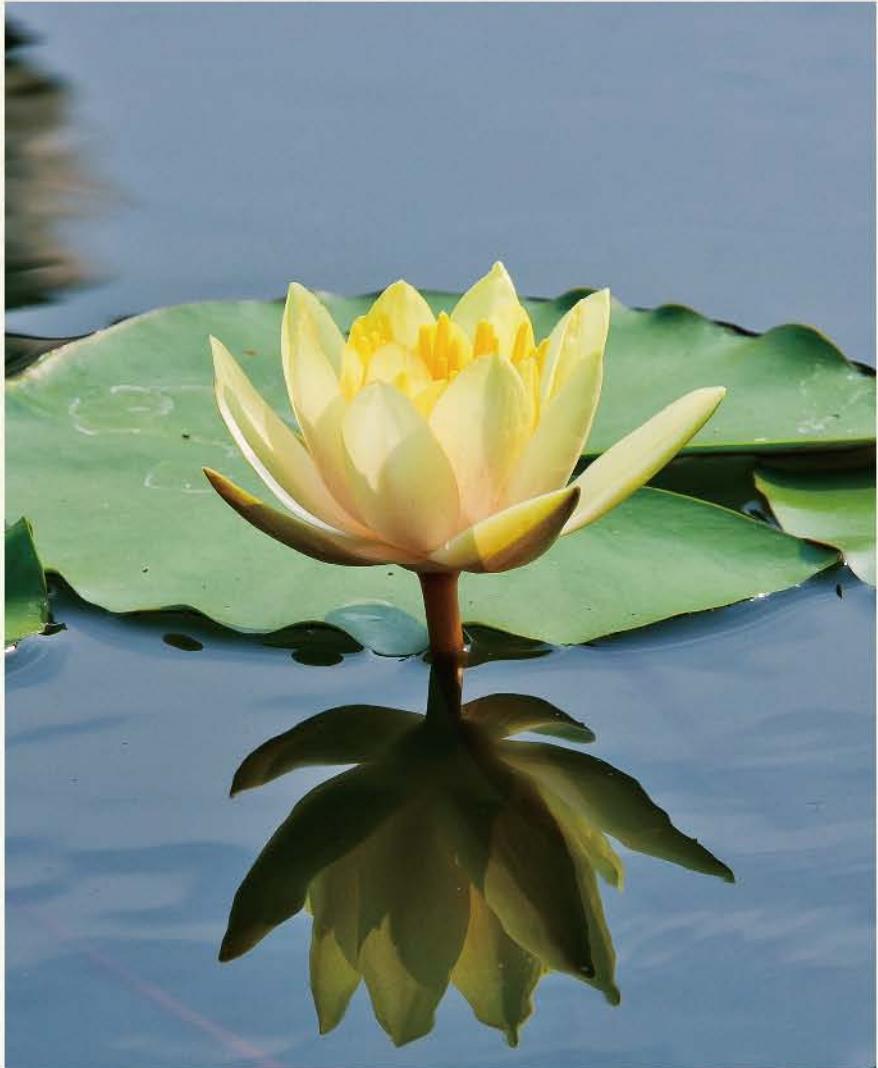
에 시각장애인은 높은 벽을 뛰어 너머 가수의 길이 열렸고, 피나는 노력했기에 능력이 생겨서 평생 노래를 부르며 성공적인 삶을 살고 있는 것이다.

그런데 아무것도 하기 싫은 사람은 하지 않을 구실을 찾는다. 건강이 안 좋아서 라든가 가정 형편이 어려워서 또는 배우질 못해서 등 자기가 하지 못하는 이유를 애써 찾는다. 이런 구실로 일을 하지 않는다면 무능해질 수밖에 없다. 그러니까 능력이 있느냐 없느냐는 할 수 있는 방법을 찾느냐 아니면 하지 않아도 되는 구실을 찾느냐의 차이이다. 우리가 찾아야 할 것은 방법이다. 그러면 막혔던 길이 열리고 그 길을 가다 보면 자기가 이루고 싶은 목표에 도달할 수 있다.

이것은 육바라밀의 하나인 정진^{정진}과 유사하다. 정진은 용감한 자세로 목적한 과업에 매진하는 것으로 해석되는데 정진을 하려면 스스로를 경시하거나 비하하지 않고, 무엇이든 할 수 있다는 자신감을 갖고, 일하는 태도를 가져야 한다. 정진은 성공하려고 무조건 노력하는 것이 아니라 자신을 귀하게 여기고 자신감으로 꾸준히 매진하는 숭고한 태도이다. 그래서 장애인의 성공은 단순한 노력이 아니라 불교의 수행과 같은 것이다. ■



단음사 클라쓰

남혜 정사
단음사 주교

단음사에는 아름다움으로 가득 차 있다. 서원당 앞마당에는 연꽃, 수국, 접시꽃 등 다양한 꽃들이 피어 있고, 마당 주변에는 감나무, 대추나무, 모과나무, 매실나무, 무화과나무, 앵두나무, 봉숭아 나무, 석류나무 등에서 다양한 과실들이 주렁주렁 열매를 달고 있다. 그리고 작은 토밭에는 오이, 가지, 고추, 호박, 토마토, 수세미, 파, 부추가 싱싱하게 자라고 있다.

이른 아침과 해 질 녘에는 다양한 새들이 날아와 수련꽃이 피어 있는 화분의 맑은 물에 몸을 담그며 목욕을 한다. 물속에 뛰어들어 앙종 맞은 날갯짓으로 몸을 씻는 새들을 방해하기 싫어 서원당 창문 틈으로 숨죽이며 지켜본다.

다양한 곤충들이 있어 가끔 당황할 때도 있지만 그들 또한 아름다운 것이다. 살아있는 것은 두발로 걷든, 네발로 걷든, 여러 발로 걷든, 기어 다니든, 날아다니든, 물속을 헤엄쳐 다니든 살아있다는 그 자체만으로 아름다운 것이다.

그래도 역시 단음사에서 가장 아름다운 것은 보살님들이다. 칠, 팔 십대의 주름진 얼굴에 소녀미소를 볼 수 있다. 마음이 순수하고 아름답지 않으면 볼 수 없는 미소들이다. 인간의 존엄성보다 물질적 가치가 중시되는 세상에서 가장 무서운 것도 사람이고, 가장 잔인한 것도

사람이고, 가장 못 믿을 것도 사람이지만 단음사 보살님들의 해맑은 미소를 보면 그래도 역시 가장 아름다운 것이 사람이고, 가장 믿을 수 있는 것도 사람이고, 가장 자비로운 것도 사람이라는 사실을 다시금 깨닫게 된다.

단음사 앞마당에 꽃이 피어 있다. 꽃은 아무 치장도 하지 않은 자연 그대로이다. 하지만 사람들은 온갖 것들로 자신을 치장하고 감추어도 언제나 슬프고 추하다. 사람들은 지금 현재를 살지 않으며 지금 이곳에 있는 적이 없고 과거와 미래를 사는 유령 같은 존재들이다.

삶은 단순하다. 그러나 사람들은 모든 것을 문제로 여기고 그 문제를 해결해야만 한다고 생각한다. 하지만 사람들은 그 순간부터 아무 것도 해결할 수 없다. 매 순간 삶이 문을 두드린다. 그러나 사람들은 머리로 궁리한다. 기다려라 조금만 기다리면 그 비밀을 알아낼 것이다. 삶은 결코 알아내지 못한다. 평생의 삶이 그냥 왔다가 돌아간다. 사람들은 살아있지도 못하고 죽지도 않은 채 그냥 고달프게 자신의 업에 질질 끌려다니며 인생을 허비한다.

사람들의 마음은 끊임없이 자신을 돌보이게 할 수단과 방법을 찾고 있다. 그리고 세상의 교육, 문화, 문명은 사람들에게 남보다 뛰어난 사람이 될 것을 가르친다. 그러나 만약 당신이 남들보다 돌보이고자 한

다면, 남들보다 뛰어나고자 한다면, 당신은 불편하고 긴장된 삶을 살아야 한다. 언제나 무언가를 증명해야 하고, 사람들을 확신시켜야 하기 때문에.

살라, 그러나 삶을 하나의 자기 과시로 만들지 말라.

살라, 그러나 자신을 드러내 보이려고 노력하지 말라.

살라, 그러나 사람들의 이목을 끌려는 욕망에 희생되지 말라.

다른 사람들이 나에 대해 어떻게 평가하는가는 중요하지 않다. 부처님도 비난받았고, 예수님도 비난받았다. 말 많은 자는 비난받고, 말 없는 자도 비난받는다. 살아있는 것은 비난받고, 이미 죽은 것도 비난받는다. 이 세상에 비난받지 않은 사람은 없다. 다른 사람들이 나에 대해 어떻게 생각하든 그것은 그 사람들의 일이다. 그것은 내가 걱정해야 할 일이 아니다. 중요한 것은 늘 평화롭게, 늘 웃게, 늘 진실 되게 살며, 나를 의식적으로 들어내지 않고 남의 눈에 띠지 않게 좋은 일을 하는 것이다. ■



자연의 소리를 듣는 사람

법상 스님
원광사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



세상엔 자연의 소리를 들을 수 있는 사람이 있고 평생 가도 듣지 못하는 사람이 있다. 자연의 소리는 아주 작고 여리기 때문에 아무나 들을 수 없을 만큼 사소하지만, 가만히 귀를 기울여 보면 그 살뜰한 소리는 고요한 법계^{法界}의 울림과 모든 존재 내면의 쪘렁쩌렁한 깨우침을 담고 있다.

그러나 보통 자연의 소리를 들을 수 없는 사람은 세상사에 찌든 온갖 소음들만 끊임없이 듣고 산다. 세상의 소음에 익숙해지다 보면 작고 여린 자연의 소리를 들을 수 있는 존재 본래의 청음 능력을 상실한다.

제 삶 속에 자연이라는 경이와 축복이 들어오게 된 것은 인생의 가장 소중한 선물이다. 매년 반복되는 계절을 그냥저냥 흘려보내다가 어느 순간인가 자연 속에 깃들어 자연 그 자체가 되는 듯한 깊은 멸림을 느끼면서부터 내 삶에 자연은 더없는 신비요 스승이며 벗으로 다가오기 시작했다.

지리산 종주길에 올라 하염없이 떨어지는 장대비를 맞으며 아무도 없는 산길을 걷다가 문득, 아주 문득 자연의 가녀린 그러나 청청한 소식을 듣기도 했다. 그 작은 자연의 소리에 가만히 귀를 기울이니 마치 지리산 전체가 아니 이 우주가 그대로 내게 속삭이는 듯, 침묵 속에서 쪘렁쩌렁한 소리가 들려오는 듯했다.

우리를 여섯 가지 감각기관인 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 뜻, 육근^{肉根}이라는 것이 본래는 세상의 작고 여린 소리를 다 들을 수 있었고 우주와 자연의 작지만 커다란 울림과 공명할 수 있었지만, 감각적이고 자극적인 테 서서히 익숙해지다 보니 그 본래 능력을 상실하고 말았다고 한다.

동물과 대화를 나누는 것으로 공인까지 받았다는 호주의 트리샤 맥카라는 분의 기사를 읽은 적이 있는데, 그녀의 말을 빌자면 '인간은 원래 텔레파시 능력을 태어날 때부터 가지고 있었지만, 언어생활에 익숙해지면서 이 능력은 퇴화돼 버렸다'고 한다.

뿐만 아니라 「무단트 메시지」에서도 참사람 부족 사람들은 '인간은 본래 텔레파시로 의사소통을 하도록 창조되었다.'고 말하며 실제 생활에서 자신의 마음을 감추지 않고 거짓을 없앰으로써 부족 사람들은 텔레파시로 의사소통을 자유로이 하는 장면이 소개되고 있기도 하다. 그런인가. 「물은 답을 알고 있다」나, 「식물의 정신세계」같은 책에서는 물이나 식물 또한 인간의 마음을 그대로 전달받고 영향을 받는다는 기록과 과학적인 증명을 담고 있다.

이처럼 사람들은 본래부터 사람들 서로 간뿐만 아니라 동식물이나 자연의 무정물과도 미세한 마음의 공감과 대화를 텔레파시로써 나눌 수 있었다고 한다. 그렇게 마음을 나눌 수 있을 만큼 감성적인 예민한 감각이 발달되어 있었고, 자연 속에서 신의 소리, 진리의 소리를 들을 수 있을 만큼 순수하고 청명했다. 그러나 인류 역사 속에서 어느 때부터인가 그 모든 능력을 상실하고 말았다. 그건 우리 스스로 작고 미세한 감각의 소중함을 버린 채 외부의 자극적이고 강렬한 것들에만 정신이 팔려 있기 때문이다. 그렇다면 다시 마음을 돌이켜 정신을 내면

의 미세한 느낌에 집중하고, 외부의 소박한 자연에 집중하며 관찰할 수 있다면 다시금 그 본래의 능력을 찾는 것은 당연한 일일 것이다.

봄이 오니 한겨울 얼어붙었던 땅이 녹고 그러면서 봄나물이며 봄꽃들이 얼마나 신이 나 있는지 모른다. 나도 처음엔 수필가들이 얘기하는 눈 녹는 소리며 바람 스치는 소리, 낙엽 떨어지는 소리가 서걱대며 온산을 놀라게 한다는 그런 표현들을 그저 시적인 표현 정도로만 여겼다. 그런데 그동안 우리가 귀를 닫아 놓고 살아서 그렇지 가만히 귀 기울여 보면 정말 그 소리가 성성한 깨우침으로 깃전을 맑게 스친다.

조용한 가을 낙엽이 떨어지면 뒷산 전체가 서걱대고, 산속나무 그늘에 덥석 누워 이따 보면 바람 지나가는 소리가 사람들 지나가는 소리 만큼이나 선명하게 들리고, 초봄의 산사에는 눈 녹는 소리가 꿈틀거리듯 세속에 찌든 귀를 맑게 씻어준다.

이러한 자연의 소리는 아주 작은 것이라 사소하게 여길지 모르지만 그건 결코 작은 소리에서 그치는 게 아니다. 그 소리를 듣는다는 것은 우리가 그런 작은 것도 느낄 수 있을 만큼 깨어있다는 말이기도 하고, 그만큼 내 마음이 맑게 비워져 있다는 것을 의미하기도 한다.

우리가 자연의 맑은 소리를 듣지 못하는 이유는 내 안에 복잡한 소

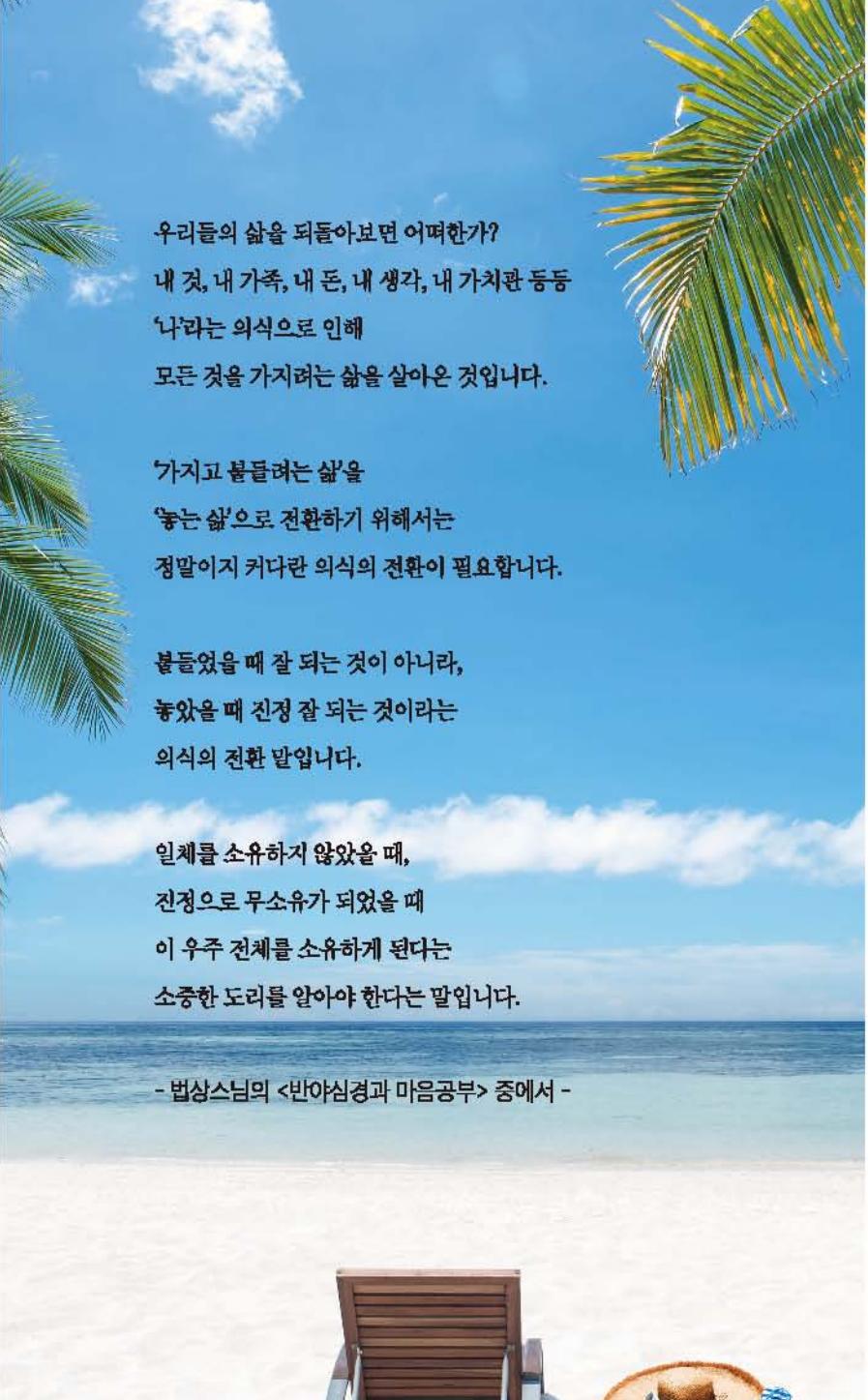
음이 너무 많기 때문이고, 해야 할 일들로 마음이 꽉 차 있기 때문이며, 또 머릿속은 정신없는 일들로 가득 차 있기 때문이다. 내 안이 맑게 비어 있어야 비로소 이 법계의 작지만 우주를 울리는 이 진리의 소리를 들을 수 있는 것이다.

여섯 가지 감각기관을 잘 다스려야 몸도 마음도 경쾌하게 추스를 수 있다. 들리지 않는 소리를 들을 수 있어야 하고, 보이지 않는 것들도 볼 수 있어야 한다.

작고 소박한 데 귀 기울일 수 있어야 하고, 자연이 가져다주는 소리 없는 소리를 들을 수 있어야 한다. 그랬을 때 고요하게 앉으면 내 안에서 울려 나오는 쪄렁쩌렁한 속 뜰의 메아리를 들을 수도 있고, 이 우주의 작은 한편에서도 전 법계의 소리 없는 거대한 울림을 들을 수 있는 것이다.

가만히 앉아 마음을 맑게 비우고, 속 뜰의 소리며 대자연이 전해주 는 맑고 밝은 소식을 들어보자. 】

- '법상스님의 목탁소리' 블로그



우리들의 삶을 되돌아보면 어떠한가?
내 것, 내 가족, 내 돈, 내 생각, 내 가치관 등등
'나라는 의식으로 인해
모든 것을 가지려는 삶을 살아온 것입니다.

'가지고 불들려는 삶'을
'놓는 삶'으로 전환하기 위해서는
정말이지 커다란 의식의 전환이 필요합니다.

불들었을 때 잘 되는 것이 아니라,
놓았을 때 진정 잘 되는 것이라는
의식의 전환 말입니다.

일체를 소유하지 않았을 때,
진정으로 무소유가 되었을 때
이 우주 전체를 소유하게 된다는
소중한 도리를 알아야 한다는 말입니다.

- 법상스님의 <반야심경과 마음공부> 중에서 -



내 마음의 휴양지 천수만의 보물섬 죽도

자성 전수
법성사



충청남도 홍성군에 위치한 사람이 살고 있는 유일한 섬 죽도...

주위에 대나무가 많이 자생한다고 해서 죽도^{竹島}라는 이름이 붙었다고 합니다. 참고로 우리나라에는 죽도라는 이름을 지닌 섬이 무려 59개나 되며 유인도만 해도 9개나 된다니 대나무가 흔한 나라라는 얘기도 되겠지만 그중에서 천수만^{天水灣}에 자리한 홍성의 죽도는 올망졸망 11개의 꼬맹이 섬들이 호위하는 모양새를 갖춘 아름다움뿐만 아니라 그동안 세상에 알려지지 않았던 덕분에 낭만과 자연이 그대로 보존된 천혜의 섬이라 사랑할 만한 곳입니다.

24가구에 40여 명이 거주하는 작은 섬으로 배가 23척이나 되어 섬 주민 모두가 배를 소유하고 있는 어부들의 마을입니다.

죽도는 세 개의 봉우리가 잘록한 허리로 이어져 있는 섬입니다. 해발고도 10m 안팎의 봉우리마다 조망대가 세워졌고, 조망대와 마을을 연결하는 산책로가 조성되어 있습니다. 힘들이지 않고 천천히 두어 시간이면 섬 전체를 돌아볼 수 있습니다. 정기 여객선이 다니기 전에는 작은 나룻배로 섬과 육지를 오갔는데 2018년 5월 정기 여객선이 개통되면서 누구나 쉽게 닿을 수 있는 섬이 되었습니다. 그 덕분에 해양수산부의 '여름에 셈 타고 싶은 섬'에 선정되기도 하였습니다.

죽도로 들어가기 위해서는 일단 '남당항(홍성군 서부면 남당리)'까

지 와야 배를 탈수 있는데 남당항은 입소문이 난 대하축제는 물론이고, 주꾸미 축제와 새조개 축제를 따로 열 정도로 수산물이 풍부한 곳입니다.

배를 타고 15분이 채 되지 않아 '죽도'에 이르면 가장 먼저 방파제에 그려진 벽화가 시선을 잡아당기는데 색이 바래고 지워진 부분도 있지만 바지락 캐는 풍경, 만선의 기쁨 등 섬 이야기들이 담겨있어 정겨움마저 느껴집니다.

트레킹은 방파제가 섬과 만나는 곳에서부터 시작되는데 곧장 전망대로 올라가도 되고, '죽도 둘레길'을 돌다가 올라도 되는데 '용이 물길을 끊은 섬'이라는 뜻을 지닌 '옹팡섬 조망대'는 해안선의 아름다운 풍광이 한눈에 가득 차오르는 명품 전망대이기도 합니다.

또한 '님의 침묵'으로 알려진 만해 한용운 선생이 이곳에서 태어났음을 알리고자 조성된 조형물도 볼 수 있습니다. 우리가 잘 알고 있듯 이 만해 한용운 선생은 3·1 만세 운동 당시 민족대표 33인의 한 사람으로 육중에서는 '조선 독립의 서 朝鮮獨立之書'를 지어 독립과 자유를 주장한 '독립운동가'이자 승려로 '조선불교유신론 朝鮮佛敎革新論'을 지어 무능했던 불교를 개혁하고 불교의 현실참여를 주장했던 분이셨습니다.

둘레길을 들면서 아름다운 섬 풍경을 실컷 구경한 다음 정상인 '담

깨미 조망대'에 올라 하늘이 반, 바다가 반인 시원한 전망으로 섬의 마지막 대미를 장식해 봄도 좋을 듯합니다. 또한 죽도는 우리가 몰랐던 태양광으로 에너지 자립을 이루며 사는 에코아일랜드로도 유명해진 곳입니다.

죽도는 천혜의 자연과 먹거리 그리고 소소한 볼거리 등으로 '천수만의 보물섬'이라는 이름표에 걸맞은 평소로 추천해 봅니다. ▲



잔소리는 싫어!

산세비에리아 - Snake plant

이태용
원예 교육가



❷ 두 손 두 발 다 들었어

남자와 여자의 차이를 명확하고도 재미있게 보여 보여 준 책 <화성에서 온 남자 금성에서 온 여자>에서는 남자와 여자의 복잡 미묘한 차 이를 각각 다른 별에서 태어났기 때문이라고 설명합니다. 다른 별에서 태어났기 때문에 생각과 행동의 출발점이 다르다는 거지요.

그런데 이 지구에서 남자와 여자 사이만 대립 관계로 존재하는 것은 아닙니다. 크게는 생물과 무생물, 사람과 동물, 동물과 식물이 대립 관

계로 존재하며, 또한 그 속에는 수많은 관계가 서로 얹히고설키어 복잡하게 연결돼 있습니다.

어른과 아이, 이 두 ‘종족’ 또한 씨줄 날줄처럼 엮어 있는 관계의 정글 속에서 한 축을 차지합니다. 두 종족은 함께 생활하고 있지만 각각 다른 차원의 세계에 살고 있습니다. 한쪽에서 아무리 크게 말을 해도 다른 쪽에는 전혀 안 들리기도 하고, 설사 들린다 해도 무슨 말인지 못 알아들을 때가 많습니다.

이렇다 보니 두 종족은 늘 전쟁 중입니다. 언뜻 어른이 힘도 세고 아는 것도 많아 보이지만, 승리는 늘 아이에게 돌아갑니다. 변화무쌍한 전략을 가진 아이 앞에서 어른은 두 손 두 발 다 들고 맙니다.

물론 저 또한 이런 전쟁의 한복판에서 있습니다. 어른들에 아이들이니 해 볼 만한 싸움 같은데 저희 집도 승리는 언제나 아이들의 몫입니다. 아이들의 페이스에 말리다 보면 어느새 제 가슴은 쿵쾅대고 얼굴은 붉어져 있습니다. 최대한 참으려고 하지만, 결국 도저히 참을 수 없는 극한 상황이 옵니다.

“텔레비전을 왜 누워서 보니!”

“지금까지 숙제도 안 하고 어쩜 그리 천하태평이니!”

“먹을 것도 없는 냉장고를 왜 그리 자주 여니!”

“그렇게 뛰어다니면 아랫집에서 올라오잖니!”

쉴 새 없이 잔소리 폭탄을 쏟아 내지만, 아이들은 요지부동. 눈도 깜빡하지 않습니다. 잔소리가 계속되면 그제야 마지못해 몸을 움직이지만, 이 또한 작전상 후퇴일 뿐 진정한 폐배는 아닙니다.

❷ 받는 거 없이 주기만 하는 식물

한적한 시골 옥내의 식당에서 번잡한 도심지의 사무실까지 식물이 있을 만한 실내라면 어디서든 눈에 띠는 식물이 바로 산세비에리아입니다. 산세비에리아가 지금 같은 큰 인기를 누리게 된 것은 그리 오래된 일이 아닙니다.

2000년대 들어서 일본의 매스컴에 이 식물의 공기 정화 능력이 소개되며 인기를 끌기 시작한 것이 우리나라에까지 알려지면서 일약 스타 식물이 되었습니다. 그 당시 사회 트렌드였던 ‘웰빙’과 실내 공기를 깨끗하게 해 준다는 산세비에리아의 ‘기능’이 딱 맞아떨어진 것이지요. 게다가 최근 몇 해 전부터는 ‘스투키(Sansevieria stuckyi)’라는 이름을 가진 품종이 선풍적 인기를 끌고 있습니다.

하지만 산세비에리아의 인기 비결이 단지 공기 정화 능력만이라고 하기에는 설득력이 떨어지는 것 같습니다. 왜냐하면 우리에게 익숙한 관엽식물 가운데에는 아레카야자나 관음죽, 고무나무처럼 산세비에

리아보다 공기 정화 능력이 훨씬 더 뛰어난 식물이 많이 있으니까요.

그렇다면 산세비에리아는 어떤 비밀스러운 능력이 있기에 최고의 스타 식물이 된 것일까요? 그 비결은 바로 산세비에리아의 튼튼한 성질 때문입니다. 키우는 사람이 거의 신경을 쓰지 않더라도 알아서 잘 자라기 때문이지요. 산세비에리아는 지나치게 건조하거나 햇빛이 들지 않는 실내에서 다른 식물들이 잎을 태우고 시들할 때도 단 한마디 투정 없이 잘 자라 줍니다.

최소한의 빛과 물만 있으면 자신의 생명력을 최대한 끌어내 싱싱한 모습을 유지합니다. 신경을 못 써 줘도 알아서 잘 자라고, 실내 공기까지 정화시켜 주는 산세비에리아. 우리 인간은 산세비에리아에게 아무 것도 해 준 게 없는데, 산세비에리아는 받은 것 없이 인간에게 주기만 할 뿐이니 그저 미안하고 고마운 마음뿐입니다. ━



차의 성분과 효능 1

김정애
다도전문가
정각사 교도



차는 수천 년의 긴 역사를 이어오면서 사람들에게 건강음료이자 기호음료가 되었고 지금도 꾸준히 연구를 해나가고 있습니다. 차의 성분은 밝혀진 것만 500여 가지로 많지만 그중 인체에 미치는 중요한 성분들을 알아보려 합니다.

생 찻잎의 대부분은 수분(75%)이 차지하고 있으며 그중 50%는 물에 잘 녹는 가용성 성분으로, 우리에게 맛을 주는 탄닌(카테킨), 아미노산, 카페인, 당 등이 있으며 나머지 50%에는 단백질, 탄수화물, 포도당, 지질, 무기질, 비타민 등과 사포닌, 그 외 차의 향기성분도 포함되어 있습니다. 녹차는 떫은맛, 쓴맛, 감칠맛, 단맛 등이 어우러져서 독특한 맛을 내는데 이 맛에 익숙하지 않아 처음 녹차를 멀리하거나 이 맛에 반해 녹차를 즐기는 이들이 있습니다. 이런 차 맛의 주성분 중

감칠맛과 단맛은 주로 아미노산과 당이, 쓴맛과 떫은맛은 주로 카테킨이, 그리고 일부 카페인과 사포닌도 기여하고 있습니다.

찻잎에 들어 있는 성분 중 가장 중요한 것 중 하나인 카테킨에 대해 먼저 알아보고자 합니다. 건조한 찻잎에는 25~30%의 카테킨이 함유되어 있으며 어린 찻잎에는 200~340mg/o], 녹차 1ℓ당 1000mg의 카테킨이 함유되어 있습니다. 홍차의 경우 발효과정(폴리페놀의 산화)에서 함량이 반으로 감소되고 적포도주에도 270 mg/ℓ가 함유되어 있습니다. 카테킨이 함유된 식품은 공통적으로 약간 떫은맛이 있는데 일반적으로 이러한 떫은맛을 내는 것을 우리는 탄닌 또는 카테킨이라고 합니다. 이렇게 떫은맛을 내는 카테킨의 가장 대표적인 효과는 항산화 작용입니다. 우리가 스트레스를 받게 되면 아드레날린이 분비되어 근육이 긴장하고 활성산소라는 것이 생깁니다. 활성산소는 세포산화의 주범으로 암, 심장병, 뇌졸중, 심근경색, 알레르기와 같은 질병을 일으키는데 이러한 활성산소를 없애는 작용을 항산화라고 합니다. 카테킨의 항산화는 비타민E의 50배에 달할 정도로 강력하며 차에 함유된 유기산이나 비타민C가 카테킨과 함께 상승효과를 나타내어 보다 뛰어난 항산화를 가지게 합니다. 또한 활성산소는 노화를 촉진시키는 물질로 평상시 차를 자주 마신다면 질병뿐만 아니라 젊음을 오래 유지할 수도 있을 것입니다.

최근에는 카테킨의 항산화 효과를 이용한 차를 식용유나 음료수, 과

자 등에 사용하는 데 녹차를 첨가한 식용유로 튀김을 하면 카테킨이 기름의 산화 속도를 늦추어 깔끔한 맛을 낼 수 있게 하고 김밥을 만들 때 녹차 가루를 첨가하면 쉽게 상하는 것을 막을 수 있으며 식품에 사용하는 천연색소의 퇴색을 방지해 품질을 향상시키는 효과가 있다고 합니다. 또한 이러한 녹차의 활성산소 제거 효과를 이용해 유럽이나 일본에서는 녹차의 카테킨을 첨가시킨 화장품이 출시되고 있으며 과자나 음료 등에도 활용하고 있습니다.

이렇듯 카테킨이 현대인에게 각광받는 또 다른 이유는 다이어트 효과 때문일 것입니다. 카테킨은 혈액 중의 포도당, 지방산, 콜레스테롤의 농도를 감소시키는데 음식 중에 들어 있는 콜레스테롤이 장에서 흡수되는 것을 막아 지방합성을 억제하고 지방 분해를 촉진시킨다고 합니다. 또한 카테킨이 혈액의 지방과 콜레스테롤을 제거함으로써 혈액순환을 원활하게 해 2차적인 질병을 막아주기도 하는데 고혈압과 당뇨환자에게 유익함은 이미 알려져 있습니다.

차의 발생지인 중국에서는 오랫동안 차의 약리적, 의학적 기능들을 연구해 오고 있으며 차에 관한 문헌과 기술을 가장 많이 보유하고 있다고 합니다. 세계에서 가장 기름진 음식을 좋아하지만 차 또한 많이 마시는 중국인들, 장수하는 사람도 많은 그들은 오래전부터 차를 가까이하며 살아왔습니다.

당나라 때 시인인 노동의 칠완다가^{七碗茶歌}에는 일곱 잔의 차를 “첫째 잔은 향기를 내고, 둘째 잔은 세상 시름을 잊게 하고, 셋째 잔은 갈증을 해소해 주고, 넷째 잔은 땀을 나게 하여 불편한 일들을 잊게 하고, 다섯째 잔은 피부를 깨끗하게 해주고, 여섯째 잔은 정신을 맑게 해주고, 일곱째 잔은 날개를 달고 날아가게 해 주는 것 같다.”라고 표현했습니다. 과학적으로 증명되기 전에도 사람들은 차의 이로움을 알고 가까이했으며 백 마디 말보다 실천하여 건강을 살피었던 것입니다. 차에 대한 지식은 쉽게 얻을 수 있지만 지식을 지혜로 바꾸고 지혜를 습으로 바꾸기는 시간이 걸릴 듯합니다. 앞으로 차의 성분과 효능을 하나하나 알아가며 습으로 바꾸어 보는 것도 좋을 것 같습니다.!



거지

법일 정사
수인사 주교



거지가 어느 집에 서서 구걸을 하였다.

집주인이 나와서 말했다.

“미안하지만, 지금 집엔 아무도 없다네.”

거지가 말했다.

“미안합니다만, 전 누구도 원치 않습니다. 그저 먹을 것만 있으면 됩니다.”



항상 첫맛과 같이

차를 마실 때 과거에 마셨던 차 맛을 가지고 현재의 맛과 비교한다면 그 차 맛은 첫 번째 맛이 아니라 이미 두 번째 맛일 뿐이다.

차를 마실 때마다 과거의 맛과 비교하지 않는다면 그 맛은 늘 첫맛이 된다.

사람을 만날 때도 과거 생각에 얹매이지 않는다면 그 사람과의 만남은 항상 첫 만남이 될 것이다.

매일 반복되는 일상에서도 늘 첫날이라 생각한다면 날마다 가슴 설레는 하루가 되지 않을까?

순간순간 설레는 마음이 매일매일의 일상이라면 자루했던 하루하루가 늘 첫날이라면 즐겁게 살아 볼 수 있지 않을까.

거지나 차 맛이나 진정으로 원하는 것은 무엇일까. ━

밥 한 숟가락, 사랑 한 젓가락

고진희
밀인사 교도



가족을 지칭하는 또 다른 말에 '식구'라는 단어가 있다. 먹을 식★, 입 구 말 그대로 함께 밥을 먹는 사이가 식구이고 또 가족인 걸 보면 밥을 먹는다는 것은 참으로 큰 의미를 갖는 것 같다. 사실, 식사라는 행위 자체는 인간이 삶을 영위해 나가기 위해 충족되어야 할 여러 가지 기본적인 욕구 중 하나일 뿐이다. 하지만 우리가 유독 거기에 큰 의미를 두는 이유는, 사랑하는 사람들과 함께 맛있는 음식을 먹으며 느끼는 행복감이야말로 그 무엇과도 견줄 수 없는 기쁨이기 때문이다.

그러나 요즘 현대인들은 정신없이 살다 보니 끼니를 거르고 대충 때우는 때가 많은 것 같다. 특히 출근, 등교 등으로 각자의 활동 시간이 다른 가족들이 함께 밥을 먹기는 여간 힘든 게 아니다. 거기에는 여성의 사회 참여가 늘어나면서 직장을 다니는 엄마들이 많아져 생활이 바빠진 것도 가족의 식사 시간을 빼앗아 간 하나의 큰 이유가 되고 있다. 식구의 의미가 자꾸만 퇴색되어 가고 있는 것이다. 드라마에서처럼 온 가족이 식탁에 둘러앉아 도란도란 얘기도 하고 웃음꽃도 피우는 식사 시간이 현실에서는 쉽지 않은 일이 된지 오래다.

몇 년 전, 딸아이가 고등학교에 입학했을 때 학교에서 대입 진학 설명회를 한 적이 있다. 자식의 첫 입시라 나름 큰 기대와 궁금증을 안고 참석했는데, 선생님께서 하셨던 많은 말씀들 중 그날 내 머릿속에 남겨온 건 딱 한 가지였다.

'입시 뒷바라지 별거 없다. 아침밥을 든든히 꼭 챙겨 먹여 보내라!' 많은 아이들이 아침밥을 거르고 등교를 하기 때문에 수업 시간에 집중력이 떨어져서 학습 능률이 오르지 않는다는 말씀이었다. 실제로 우리의 뇌는 당분을 에너지로 사용하여 일을 한다. 밥을 조금 입에 넣고 계속 씹으면, 씹을수록 단맛이 나는데 이 당분이 뇌세포를 비롯한 우리 몸의 모든 세포 속으로 들어가서 에너지를 만들고 인체를 움직



이게 하는 것이다. 중요한 시험을 보기 전에 옛이나 초콜릿을 선물하거나, 힘든 육체노동을 하시는 분들이 기운을 쓰기 위해 밥을 많이 드시는 것도 다 당분을 보충하기 위한 이런 이유이다.

학창 시절, 나의 어머니는 아침밥을 조금이라도 먹어야 학교에 등교를 하게 하셨다. 새벽 일찍 일어나 도시락을 두세 개씩 싸시고 정성들여지어 내놓으신 아침 밥상 앞에서, 눈 뜯 지 얼마 안 돼 입맛이 없다며 투정도 많이 부렸었는데, 지금 생각해 보면 이런 생물학적인 지식으로 그리하신 것은 아닐 테지만 어머니의 사랑이 나의 뇌를 풍풍 돌아가게 만드셨던 것 같다. 보고 배운 대로 나도 우리 아이들이 어릴 적부터 아침밥을 꼭 먹는 습관을 들여놓아서, 찬이 없거나 아침 시간이 바빠도 으레 밥 한 술은 뜨고 가는 줄 안다. 든든히 먹고 힘찬 하루를 보내길 바라는 마음으로, 어머니께 받은 사랑을 나도 똑같이 내리水流하고 있는 것이다.

밥은 그래서 사랑이고, 서로에 대한 안부이고, 마음이다. 예전에는 “안녕하셨어요?” 대신 “진지 잡수셨어요?”라는 아침 인사를 건네곤 했다. 먹을 것이 너무도 없어 굶기를 와려 밥 먹듯 하던 오래전 어려운 시절에, 진지를 잡수시는 것이 곧 안녕한 것이라는 마음으로 전하게 된 안부가 이어 내려왔을 것이라 짐작하지만, 내가 어릴 적까지만 해도 시골에 가면 할아버지의 지인분들께 심심치 않게 듣곤 하던 인

사였다. 집에 온 손님을 절대 굶겨 보내지 않으며, 거지가 오면 아무리 어려운 살림에서도 밥 한 술을 동냥해 주었으니, 예로부터 밥은 상대에 대한 예의이고 배려였던 것 같다.

이런 밥이 요즘은 팔시 아닌 팔시를 받고 있다. 인스턴트 음식이나 페스트푸드 등에 밀려 자꾸 설자리를 잃어간다. 언젠가 TV에서 밥그릇의 변천사를 본 적이 있는데 지금의 밥그릇은 조선시대 밥그릇의 1/3도 못 미치는 용량이라고 한다. 며 거리를 온전히 식사에만 의지했던 옛날에 비해 먹을 것은 많아졌지만, 제철 재료로 정성껏 차려낸 건강한 밥상은 자주 접하기 힘들다는 게 참으로 안타깝다.

먼 훗날, 미래에는 밥 대신 먹는 알약이 개발될 거라는 이야기를 들은 적이 있다. 입에 넣은 뒤 먹고 싶은 음식을 상상만 해도 그 맛이 느껴지는, 영양 성분을 두루 갖춘 알약이 주식이 될 거란다. 힘들게 밥하고 국 끓이고 반찬 만들고 하지 않아도 되니 주부로서 한편으로는 ‘참 편하겠다!’ 하는 마음도 든다. 하지만 먹는 즐거움이 사라진 식탁은 얼마나 삭막할까 상상만으로도 걱정스럽다. 그곳에는 웃음도 대화도 가족간의 사랑도 뭔지 밥과 함께 사라질 것만 같다. 밥은 사랑이니 말이다.

오늘 저녁에는 오랜만에 뜨끈한 콩나물국과 칼칼한 병어조림으로 우리 가족만의 행복한 밥상을 준비해야겠다. ━

옥수수

김조은
수인사 교도
요리연구가



오늘은 제철을 맞은 옥수수를 알아보고 활용해서 음식을 만들어 보려고 합니다.

밀, 벼와 함께 세계 3대 식량 작물 중 하나인 옥수수는 우리나라에는 16~17세기 무렵에 들어왔습니다. 옥수수의 최초 원산지로 알려진 곳은 라틴 아메리카로 콜럼버스에 의해 유럽으로 전파된 것으로 알려져 있으며, 적은 일손으로 많은 양의 작물 수확이 가능하여 '순금의 열매'라고 불렸다고 합니다. 우리나라에서는 주로 강원도 산간지대에서 재배되고 있습니다.

국내에서 재배 유통되는 옥수수는 크게 찰옥수수, 단옥수수, 초당옥수수, 튀김옥수수 등으로 분류할 수 있어요. 찰옥수수는 옥수수의 알이 유백색을 띠며 반투명하고, 대부분 쪘 먹는 용도로 이용됩니다. 단옥수수류는 일반적으로 단옥수수와 초당옥수수로 나뉘는데, 초당옥수수는 단옥수수보다 알맹이가 작고 납작하며, 다량의 당분과 수분을 함유하고 있어 건조하면 단옥수수보다 더 쭈글쭈글해져요. 단옥수수류는 당분 함량이 높을 뿐만 아니라 섬유질이 적어 간식용으로 삶아 먹거나 과일처럼 생으로 먹기도 하고 통조림 등 가공식품으로 이용됩니다. 튀김옥수수는 알을 가열하면 중앙부에 위치한 수분이 팽창하면



서 원래 부피의 30배 정도로 잘 터져지는 특성이 있어 간식용으로 많이 이용되고 있어요.

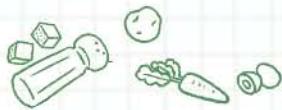
1. 옥수수의 영양 및 효능

옥수수의 씨눈에는 필수 지방산인 리놀레산이 풍부해 콜레스테롤을 낮춰주고 동맥경화 예방에 도움을 줍니다. 또한 비타민 B1, B2, E와 칼륨, 철분 등의 무기질도 풍부하며 식이섬유가 다량 함유되어 있어 다이어트와 변비 예방에 도움 됩니다. 씨방에서 연결된 비단실 모양의 암술대가 옥수수수염으로 이뇨작용을 하고 부기를 빼주어 차로 많이 이용되고 있습니다. 옥수수수염 추출물에 들어있는 메이신 계통 물질이 혈중 콜레스테롤을 감소시키고 간에서 콜레스테롤을 합성하는 효소의 유전자 발현을 억제해 혈관질환을 개선하고 예방하는데 효과가 있다는 연구결과도 발표되었습니다.

옥수수의 소화율과 열량은 쌀이나 보리에 뒤떨어지지 않지만, 상대적으로 라이신, 트립토판과 같은 필수 아미노산의 양이 부족한 편이라 옥수수를 식사 메뉴에 사용할 때는 라이신이 풍부한 콩, 트립토판이 풍부한 우유, 고기, 달걀 등 단백질 함량이 높은 재료와 함께 섭취하면 영양 측면에서 보완이 됩니다.

2. 옥수수 고르는 법

겉껍질이 있는 옥수수를 구매할 때는, 껍질의 색이 선명한 녹색이며 마르지 않고 모양이 타원형인 것을 고릅니다. 수염이 오그라져 있고



혹갈색을 띠는 것이 잘 익은 것이며, 수염이 날알 하나하나에서 연결되어 나오므로 수염이 풍성하면 그만큼 옥수수 알도 많은 겁니다.

껍질이 벗겨져 있는 옥수수를 고를 때는 알맹이가 굵고 촘촘히 박혀 있으며 알맹이 부분을 눌렀을 때 탄력이 있고 딱딱하지 않은 것을 고릅니다. 껍질에 수분이 적고 가장자리가 말라 있으면 옥수수 알이 딱딱해지기 시작한 것으로 파하는 것이 좋습니다.

3. 옥수수 보관방법

수확한 옥수수는 시간이 지날수록 당분이 전분으로 변하여 단맛이 떨어지기 때문에 바로 먹지 않는 경우에는 냉동 보관하는 것이 좋습니다. 먼저 옥수수를 한 번 찐 다음 열이 식으면 굳기 전에 떡을 만큼 팩에 나누어 냉동실에 보관하세요. 냉동한 옥수수는 알맹이를 따서 밥을 할 때 넣거나 찜통에 다시 쪘서 먹으면 1년 내내 맛있고 손쉽게 즐길 수 있습니다.



▣ 감자 옥수수 전

재료 | 감자 2개, 옥수수 1개, 비트 1/4개, 전분 1큰술, 소금 소량, 후추 소량

만들기

- 감자를 강판에 갈아주세요. 믹서기에 갈면 갈변이 쉽고 수분 없이 적도록 갈아야 하는데 수분 없이 갈기 어려워서 강판에 갈아 주시는 게 좋습니다.
- 비트 1/4개를 작게 다져 주시고 강판에 간 감자에 넣어주면 비트 색이 감자에 들어요.

● 삶은 옥수수를 알알이 떼어내서 넣어주세요.

● 전분가루를 넣어서 찰기를 주고 간은 소금과 간으로 하시고 팬에 구우면 쫄깃한 맛을 얻을 수 있어요.

감자에 비트 색이 베어 연분홍빛을 내면서 그 속에 노란 옥수수알이 보여 보기도 좋고 맛도 좋은 옥수수 감자 전이 완성됩니다.



▣ 옥수수밥

만약 얼린 옥수수가 있으면 활용하기 좋습니다.

껍질과 옥수수 수염도 활용해서 버릴 것 없이 활용할 수 있습니다.

재료 | 불린 쌀 1/2컵, 옥수수 수염, 옥수수 속껍질, 옥수수알

만들기

- 옥수수 수염과 옥수수 속껍질을 깨끗이 씻어서 3일 정도 햇볕에 말려준 후 맨 팬에 한번 볶아준 후 다시 팩에 나누어서 넣어 주신 후 냉장보관하면서 물도 끓여먹고 밥을 짓는데도 활용하시면 됩니다.
- 다시 팩 1에 물 1리터를 넣고 끓인 후 식혀주세요.
- 불린 쌀에 1/2컵에 옥수수 수염차 1컵을 넣어주세요.
- 냉동된 옥수수를 상온에서 해동 후에 한 알 한 알 뜯어 쌀 위에 얹어주세요.
- 일반 밥하듯이 밥솥에 취사 버튼만 누르면 됩니다.

고소한 옥수수 향이 가득하고 옥수수의 영양소 하나도 놓치지 않은 옥수수밥이 완성됩니다.

삼사 순례

여순에
자식사교도



윤달이 들면 자식사는 꼭 삼사 순례를 간다. 올해도 어김없이 6월 16일 수행의 길을 떠났다. 그날은 시작이 좋았다. 동참하실 보살님들의 정확한 인원수를 모른 채 15인승 승합차를 준비하였는데 출발시간에 15명이 딱 맞게 탑승했다. 날씨도 좋고 운전해 주시는 기사님도 편안하게 운전해 주시니 너무나 즐거운 시간들이었다.

첫 번째 방문한 사찰은 영덕 일도사였다.

동해안 해안 도로를 따라 드라이브하는 기분으로 달리다 보니 도착한 곳이었다. 벼락 맞은 나무 안에 계시는 부처님, 응장한 산신각 등이 있는 조금은 색다른 분위기의 사찰이었다. 특히 소원 성취석이 있는데 3억 7천만 년 전 러시아산 느티나무 종으로 만들어졌다 한다. 소원 성취의 영험이 크다 한다.

다음 행선지로 움직이려 하는데 차량의 문제가 생겨 가까운 총지종 사원에 도움을 요청했다. 우여곡절 끝에 두 번째 방문지인 포항 보경사로 갔다. 일주문을 지나자 소원을 적은 천 조각을 탑 주변을 둘러 매달아 놓은 것이 사뭇 티베트 불교를 연상케 했다.

오래된 나무에도 소원성취 종이를 적어 매달아 놓은 것이 인상적이긴 하였으나 나무에서 풍기는 아름다움을 볼 수 없어 아쉬웠다. 햇살이 사찰 마당에 내리쬐이고 그곳에서 한동안 시간을 보내며 무심히 앉아 있으니 마음이 편안했다.

세 번째 방문한 사찰은 많은 이들이 찾는 경주 기림사다.

사찰로 들어서는 초입부터 즐비해 있는 상가들은 정갈하고 이쁘고 아름다웠다. 사찰 가는 길 양쪽은 국화 꽂꽃이를 해 두었다. 가을을 준비하는 모양이다. 마당에는 수국이 많이 피어 있었는데 흰 수국은 남다른 아름다움을 보여 주었다. 열매를 맺은 작약은 화려했을 봄을 이야기해 주는 듯했다. 돌로 만든 여러 개의 조그만 연못에는 소담한 연꽃이, 이름 모를 꽃들이 마음을 청아하게 만들어 주는 것 같았다. 기림사는 사계절이 아름다워 언제든지 들러도 부처님의 법향이 은은하게 가슴에 스며들 것 같았다.

중간에 차량 변경에 의해 부산으로 돌아올 때 나와 전수님은 버스를 이용하여만 했다. 버스 안에서의 둘만의 시간이 너무나 좋았다.

언제나 고마운 정사님, 전수님 오래도록 우리 사원에 함께했으면 좋겠다. 후일담인데 보살님들도 차량 안에서 재미난 이야기를 하면서 즐겁게 내려오셨다 한다. 그렇게 긴 하루의 수행을 마무리 했다. ।

4종 만다라 四種曼荼羅

김재동
법장원 연구원



진실설경眞實經 등의 경전에는 4종의 만다라가 설해집니다. 이 경우의 종류란, 금강계나 태장이라고 하는 경우의, 경전이나 의궤, 유파 등에서와 같이 다른 만다라의 종류는 아닙니다. 하나의 경전에 복수의 만다라가 설명되지만, 그것들은 기본적으로 같은 만다라입니다.

4종류의 만다라란 대만다라大曼茶羅, 삼매야만다라三昧耶曼茶羅, 법만다라法曼茶羅, 갈마만다라羯磨曼茶羅입니다. 이것에 사인만다라四印曼茶羅, 일인만다라一印曼茶羅를 더한 6종이 되기도 합니다.

대만다라는 부처나 보살들의 제존 모습을 그대로 표현한 만다라입니다. 우리가 상상하는 가장 일반적인 만다라입니다. 이것을 '대'만다라고 부르는 것은, 그 외의 만다라의 기본이 되기 때문입니다. 아무 것도 생략하지 않고 부처 세계 모든 것을 그대로 표현한 만다라입니다.

두 번째 삼매야만다라는 부처들을 모두 상징물로 나타냅니다. 아미타여래는 연꽃, 보생여래는 보배와 같이 나타냅니다. 이러한 상징들은 삼매야형三昧耶形으로 불리며 만다라의 명칭도 이에 근거합니다. 삼매야라는 말에는 여러 가지 의미가 있습니다만, 여기에서는 부처가 중생을 구제한다는 '약속'과 같은 의미입니다. 한편으로 중생의 측에도

깨달음을 구하는 '약속'이 필요합니다. 그 양자가 호응할 때의 상징이 삼매야형입니다.

삼매야만다라는 중생구제라는 부처의 자비에 초점을 맞춘 만다라인데 반해, 법만다라는 부처의 지혜를 클로즈업한 만다라입니다. 법은 불교의 진리를 뜻하며 모든 부처들은 선정, 즉 깨달음을 얻는 모습으로 그려집니다. 또한 진실설경에서는 법은 '미세한 금강'으로 표시됩니다. 그래서 「오부심관」이라는 금강계 만다라의 도상자료에서는 커다란 금강저를 등진 모습으로 법만다라의 부처들이 그려져 있습니다. 이것도 '미세한 금강' 속에서 선정에 들어간 모습이라고 합니다.

마지막 갈마만다라의 '갈마'란 '행위'를 말합니다. 자비와 지혜를 갖춘 부처가 실제로 중생을 구제한다는 실천에 해당합니다. 이 경우의 실천은, 물론 여러 가지입니다만, 만다라에서는 '공양供養'이라고 하는 말로 그것을 대표시킵니다. 그리고 이 말이 여성명사인 만큼 대일여래를 제외한 모든 부처들은 여존의 모습을 취합니다. 삼매야만다라에서 나타난 자비, 법만다라의 지혜는 실제 활동을 거쳐 비로소 의미를 지니고 있습니다.

6종의 만다라를 구성할 경우의 사인만다라와 일인만다라는 대만다라를 간략하게 한 만다라입니다. 사인만다라는 중존의 대일여래와 사방의 사존만으로 구성되며, 일인만다라는 대일여래일존*의 만다라입니다. ■



손끝에서 찾는 마음의 안정



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.

지난 호 독자 솜씨



▲ 대구 김보미



▲ 서울 김규빈



▲ 서울 전혜수



▲ 부산 박봄



▲ 성남 박아름

색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

이메일 : news@chongji.or.kr 키카오톡 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 전호국가불공	매년 양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	매년 양력
신년불공	매년 1월 첫째 주 7일간	전호국가불공	5월 28일 ~ 7월 15일
종조탄신일	매년 양력 1월 29일	혜발절(우관절)	매년 양력 7월 15일
종조열도절	매년 양력 9월 8일	창고절	매년 양력 12월 24일

불교총지종 연중 불사

신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

상반기, 하반기 전호국가불공

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 상하반기로 하여 '전호국가불공기간'으로 정하고 '수호국계주경'에 의한 진언 '음흡야호사'로써 국태민안을 기원하는 불공.

월초불공

매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원 드리는 불공.

자성일불공

매주 일요일에 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원 드리는 불공.

불교총지종 사원 일람

사원명	우편번호	주 소	전화번호
불리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이평리 359-11	(043)833-8133
동해종학교	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 역삼2동 776-2	(02)3452-7485
서울, 경기교구			
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 (하니원동)	(031)751-8685
벽봉사	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
경심사	02137	서울특별시 종량구 면목로 95길 26	(02)491-6888
지인사	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (심정동)	(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
해광사	28485	충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 떠박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78	(043)833-0399

대구, 경북교구

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 종암로 77 (동부동)	(054)772-8776
단음사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선림사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수계사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구 3리 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 대매4길 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 초량종로 59, 201호(대명아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 홍교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일상사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281-2

불자님의 사연을 모십니다

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

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
권순감	김덕원	김도연	김민준
김봉래	김성민	김승자	김양숙
김윤서	김은숙	김종철	김희원
류경록	류승조	반이화	배도련
서금엽	손경옥	손재순	안종호
안한수	양진윤	오승현	오차원
오현준	유광자	유정식	이영재
이민성	이혜성	일심정	장민정
장승엽	장정원	정재영	정희연
주건우	지 정	총지화	최순기
최재실	한경림	한미영	한영희
허지웅			



발행일 총기 49(2020)년 8월 1일
발행인 인천 정사
편집책임 이선희
발행 불교총지종
주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화 02-552-1080~3
팩스 02-552-1082

-불교총지종 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



해 듣는 언덕으로
곧 만날 8월을 마중 와 있습니다.

무성한 풀잎 냄새보다도 낙엽 느낌이
더 진한 걸 보니 8월이 가까이 와 있나 봅니다.

8월에는 아름다운 시간으로 채우겠습니다.
계곡물 흐르는 소리도 듣고 그동안 만나지 못한
그리운 사람도 만나겠습니다.

느낌 좋은 9월이 미소로 걸어올 수 있게
행복한 마음으로 보내겠습니다.

8월을 마중 나온 내 안에 절로 미소가 이는 걸 보니
여덟 준비 중인 7월도 만족했나 봅니다.

애썼다, 내 친구 7월!
사랑한다, 행복한 선물 8월!

- '커피도 가끔은 사랑이 된다' 중에서 -

긴 여름 장마 끝에 8월이 온다.
8월은 더울 것이다.
8월이 더울 것이라는 누구나 알 것이다.
그리고, 여름휴가가 올 것이다.
이번 여름휴가는 이제까지 고생한 나에게
휴식을 주어야 할 것 같다.



그대의 서원이 성취되지 않는다고
의심하고 퇴진하지 마라
지금껏 쌓아온 공덕은 헛되지 않느니라
이것이 성취되지 않으면 저것이 성취된다

- 환당 대종사 어록 -