



통권 제 196호

강남. 라 00943

2564  
2020

02

아름다운 세상  
자비선업장에서  
본명상과 깨달음



지혜의 도학  
영을학  
우선이를 보며



백유정  
주인임을 찬 하인

# 우드 다라마

With Dharma

영원한 진리와 함께

## 양극을 피하는 것이 밀교다

물질과 정신이 양극을 달려서는 안 되는 것이다.

또한 한 가지만 택해서도 안 된다.

정신과 물질이 병진해야 한다.

이것이 색심불이이며 중도법이다.

현실을 궁정하는 것이 이것이 복자구족이 되느니라.



# 위드 다르마

**다르마** 는  
영원한 진리의 말씀이며,

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



### 불교총지종

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



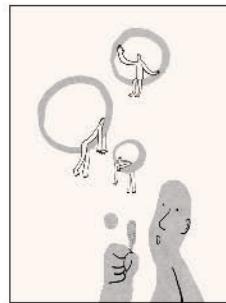
### 불교이야기 04

계정혜  
삼학 이야기  
화령 정사



### 계율이야기 12

처신에 대한  
계율(3)  
법경 정사



### 걸망에 담긴 이야기 68

그것은  
모른다는 것이다  
법일 정사

2564

2020

02

### 04 불교이야기

- 10 마중돌
- 12 계율이야기
- 18 살다보면
- 24 향유
- 30 산책
- 32 아름다운 세상
- 36 마음의 등불
- 40 자혜의뜨락
- 44 십선성취
- 48 포토산책
- 50 씨앗 한 알
- 54 디딤돌
- 58 새 이야기
- 62 백유경
- 64 차향기
- 68 걸망에 담긴 이야기
- 70 독자기고
- 72 뜻 바루기
- 74 되짚어 보기
- 76 컬리링 만다라세상

계정혜 삼학 이야기 | 화령 정사

좋은 때를 놓치지 않고 사는 법 | 금강 스님

처신에 대한 계율(3) | 법경 정사

양심을 팝니다 | 이옥경

평생 다이어트를 한다 | 강동현

겨울 꽃 | 김대곤

자비선 입장에서 본 명상과 깨달음 | 묘원화 전수

미니멀리즘은 줄이고 빼고 버리는 것이다 | 이익季漢

억울한 목살이를 보며 | 방귀의

나의 타임머신 | 남에 정사

나를 다스리는 법 | 이선의(사진)

불확실한 삶에서 우리는 | 법상 스님

내 마음의 휴양지 금수산 고찰 정방사 | 자성 전수

수리부엉이 | Eurasian Eagle Owl / Bubo bubo | 정옥식

주인 입을 찬 하인

차와 예절 | 김정애

그것은 모른다는 것이다 | 법일 정사

엄마가 많아요 | 여순애

오상성신관五相成身觀 - 성금강심成金剛心 ③ | 김재동

지식 知識

손끝에서 찾는 마음의 안정

## 목련의 2월

- 이길원

소망이란

2월 하늘아래 목련꽃 봉오리같은 것  
붉은 산수유 열매  
허벅지 자랑하는 조급한 계집처럼  
소름돋는 살결 오그릴 때  
칼날처럼 등에 꽂히는 찬바람 맞으며  
가슴속에 꽃잎 싸안고 기다리는 것

어느 꽃인들 먼저 피어

바람을 이야기 하고 싶지 않은가  
어느 꽃인들 따뜻한 바람에  
꽃봉오리 못만들겠나

남해 바람 한줄

얼음같은 하늘뚫고 천리길 달려오며  
참았던 울음 와락 터트리듯 그렇게  
진달래보다 먼저 피어  
웅크린 풀잎과 지친 나무들에게  
삶이란 때때로 기대해 볼만하다며  
참고 기다리는 맷힌 꽃잎인 것

2월호





## 불교의 선정이란?(2)

불교가 지구상의 그 어떤 다른 종교나 철학보다도 우수하다고 하는 것은 선정이라는 것이 있기 때문입니다. 불교를 제외한 다른 종교에서도 기도다 묵상이다 뭐다 하여 선정 비슷한 것이 있기는 합니다만 그러한 것들은 자기들 신에 대한 믿음을 강화하기 위한 수단으로 쓰이는 것이 많습니다. 그래서 잘못된 방법으로 자신을 몰입시키다가 환상을 보거나 환각상태에서 어이없는 일을 벌이기도 합니다.

몰입의 상태에서 자기 몸을 학대하여 피를 흘리거나 집단자살을 하는 등 때로는 그 피해가 끔찍한 경우도 있습니다. 그리고 철학, 특히 서양 철학에서는 이러한 선정 체계가 빠져있기 때문에 깊은 자유를 했음에도 불구하고 우주의 본질적인 성질에 대해서는 통찰을 하지 못하는 경우가 많습니다. 이에 반해 불교에서는 선정을 통하여 지혜를 개발하기 때문에 우리의 삶에서 일어나는 모든 괴로움을 제거할 수 있습니다.

우리가 살아가는 것은 괴로움 없이 살아가는 것이 가장 큰 과제입니다. 괴로움이 없어야 행복도 따라올 것이 아닙니까? 우리가 의식주를 통하여 우리 자신을 기본적으로 보호하는 이외에도 철학이니 문학

이니 예술이니 하는 것도 결국은 우리가 행복하게 살기 위한 하나의 보조수단이 아닌가 생각해 봅니다. 그러나 이러한 것들은 우리가 괴로움을 해소하는 데에 극히 일부분 밖에는 기여를 하지 못합니다.

근본적이고 영속적인 행복은 진리에 바탕을 둔 인생 자체에 대한 깊은 통찰이 이루어져야만 합니다. 그러한 깊은 통찰은 불교의 선정을 통하여서만 가능합니다. 선정에 의한 그러한 깊은 통찰이 아니고서 얻어지는 행복은 일시적이며 그것이 도리어 괴로움의 씨앗이 되는 경우가 많습니다.

불교에서는 아주 체계적이고 과학적인 선정의 방법들이 석가모니 부처님 당시부터 사용되었으며 이론적으로도 완벽한 형태를 갖추고 있습니다. 요즘에는 불교의 선정 방법을 다른 종교에서 배워가지고 가기도 하며 여러 명상 단체들도 불교의 선정방법을 모방하고 변형하여 심리치료라든가 자살 예방 등에도 활용하고 있으며 때로는 상업적으로도 이용되어 일시적으로 유행하기도 합니다. 불교의 선정 방법은 앞으로도 인류의 정신 구제에 큰 역할을 하게 될 것입니다.

마음을 통일하여 집중하는 선정은 지혜를 얻기 위해서 반드시 필요한 것입니다. 정을 실천하는 것에 의해서 쉽게 깨달음의 지혜가 얻어질 수 있다는 말입니다. 계정 혜의 삼학의 구조에서는 먼저 계율을 잘 지켜서 심신의 안정을 이루고 그것에 의하여 정을 실천합니다.

그리고 정의 실천에 의해서 깨달음의 지혜가 얻어지는 것이며 깨달음의 지혜에 의하여 번뇌를 끊을 수 있다고 봅니다. 그렇게 해서 열반에 이르는 것입니다. 이처럼 열반은 깨달음의 지혜로부터 생기고 깨달음의 지혜는 선정으로부터 생긴다고 했는데 지혜를 얻기 위해서는 어째서 정이 필요한가를 비유를 들어서 말씀드려 보겠습니다.

예를 들면, 등불을 들고 어둠을 비춘다고 할 때 큰 바람이 불어서는 등불이 꺼져 버릴 것입니다. 그러나 등불을 바람이 불지 않는 방안에 가지고 들어가면 흔들리지 않고 잘 비출 수 있습니다.

이와 같이 선정이라는 울타리가 있어야 지혜의 등불이 제대로 탈 수가 있다는 것입니다. 마음이 산란하고 흔들리는 상태에 있어서는 어떠한 생각도 제대로 할 수가 없습니다.

집안에 큰 격정거리가 있으면 그것 때문에 신경이 쓰여서 다른 일에 열중할 수 없는 것과 마찬가지입니다. 선정으로서 마음을 고요히 해놓지 않으면 정신집중이 될 수가 없고 바른 지혜가 나올 수가 없습니다. 그리고 선정이 있어야 깨달음의 지혜가 유지될 수 있습니다.

순간적으로 나오는 재치가 아니라 꾸준히 지혜의 등불이 타오르게 하기 위해서는 언제나 요동 없는 마음의 상태를 유지하는 것이 필요합니다. 그래서 지혜를 얻기 위해서는 반드시 선정이 실천되어야 하는 것입니다.

원래 정이라는 것은 불교 이전부터 인도에서 내려오던 일반적인 실천법이었습니다. 부처님께서 처음으로 만났던 알라라 카라마나 웃다카 라마풋트라 같은 선인들도 선정의 대가였습니다. 그렇기 때문에 선정의 수행은 불교에만 있었던 것은 아닙니다.

불교 이외의 인도의 종교나 사상에서는 깊은 선정의 경지를 열반과 동일시하는 것도 있습니다. 그러나 불교에서는 어디까지나 정은 깨달음의 지혜를 얻기 위한 것에 목적을 두지 선정 그 자체를 목적으로 삼지는 않습니다. 이 점에서 선정에 대해서 불교가 다른 종교나 사상과 다르다고 하는 것입니다.

불교에서는 정에 의해서 깨달음의 지혜를 얻고 그 지혜의 힘에 의하여 고의 원인인 번뇌를 단절하고 악의 씨앗을 남김없이 제거하여 열반에 이르고자 하는 것입니다.

그렇기 때문에 정이 아무리 깊은 경지에 도달해도 그 자체로서는 고로부터 해탈한 것도 아니고 열반에 이른 것도 아닙니다. 정에 들어 있을 때는 마음이 안락하여도 정에서 벗어나면 번뇌로 가득 찬 현실로 돌아와 버리기 때문에 선정 그 자체가 목적이 될 수 없습니다.

또 깊은 명상에 들어 마음이 정지하거나 없어져 버린다면 선정을 통하여 얻어야 할 지혜도 얻지 못하게 되어버릴 것입니다. 부처님께서

알라라 칼라마와 웃다카 라마풋트라에게 선정을 배울 때 선정의 가장 깊은 단계인 무소유처정과 비상비비상처정에 이르셨지만 만족하지 못하시고 그들의 결을 떠나버리신 것도 이러한 이유에서였습니다.

이처럼 불교에서는 어디까지나 깨달음의 지혜를 얻는 것을 선정의 목적으로 보며 정의 완성 그 자체를 목적으로 삼거나 열반으로 여기지 않는다는 점이 다른 종교나 사상과 다른 점입니다. ■



## 좋은 때를 놓치지 않고 사는 법

금강 스님



### ① 지루한 일상을 한결같이 사는 것이 곧 새롭게 사는 것 .....

매일 똑같은 삶을 어떻게 새롭게 살아내느냐가 모두가 가진 인생의 숙제이다. 그것은 곧 깨어 있음이다. 순간순간의 일상을 한결같이 사는 일이 곧 수행이다.

### ② 늘 몸과 마음의 균형을 유지하라 .....

바쁜 현대인들은 목적을 이루기 위해 몸을 혹사한다. 그러나 몸과 마음은 하나이다. 몸이 무너지면 마음도 힘들다. 몸을 혹사하거나 방치하지 말고, 이 몸을 통해 어떤 좋은 삶을 살 것인가를 궁리해야 한다.

### ③ 고요함은 몸의 반복, 마음의 반복을 통해 지킨다 .....

몸의 습관은 곧 마음의 습관으로 이어진다. 매일 아침 108배 하는 습관이나 10분간의 좌선 등 마음을 고요하게 가라앉히는 습관을 들이면 하루를 그 마음으로 살게 된다. 바쁜 일상 속에서 순간순간이 감정과 상황에 끌려가지 않게 되는 것이다.



### ④ 지금 잘하고 있는가? 일상에서 드는 화두 .....

참선에서 화두를 드는 것은 깨어 있기 위한 방법이다. 화두는 '나'에서 벗어나게 한다. 화두는 감정의 동요가 일어나기 전, 번뇌와 명상이 생기기 전의 자리로 돌아가 자신과 문답하며 무아의 상태로 돌아가는 것이다. '나'라는 시선에서 벗어나 분별없이 평등하게 바라보면 비로소 모든 것에 자유로워진다.

### ⑤ 사물을 볼 때 자비심의 마음으로 보라 .....

우리는 보통 나의 것, 내 것을 생각하며 살아간다. 그러나 생각해보라. 진정 나의 것이라고 생각한 그것이 진정 나의 것인가. '나'를 벗어난 무아<sub>無我</sub>를 체험하면 세상을 자비심으로 바라보게 된다. 세상에 홀로 존재하는 것은 없다. 나와 사물과 세상은 모두 하나로 연결되어 있다. 연기적 관계를 깨달으면 모든 것에 마음이 활짝 열린다.

### ⑥ 매 순간을 마지막 기회라고 생각하라 .....

지금 내가 하고 있는 일, 만나는 사람, 바라보는 풍경 나아가 사람으로 태어난 이 삶까지 나에게는 단 한 번의 기회이다. 일기일회<sub>一概一會</sub>의 마음으로 바라본다면 모든 것이 새롭고, 잘해 보고 싶은 의지가 생겨난다. 그 마음이라면 언제 어떤 일이든, 어느 사람이건, 나에게 다가오는 모든 것들을 당당하게 맞을 수 있다. 인생에서 좋은 때는 없다. 지금 이 순간을 온전하게 살아내는 것이 바로 가장 좋은 때이자 좋은 삶이다. ─

# 처신에 대한 계율(3)

법경 정사  
정각사주교  
철학박사  
동국대강사



## 청정한 계율 \_ 57

### 죄가 드러난 이의 뒤를 따르거나 돋지 말라

유유상종無無相從이란 말이 있다. 비슷한 사람끼리 서로 어울리고 따를라는 말이다. 말이 많은 사람은 말 많은 사람과 어울리고, 노름을 좋아하고 술을 즐기는 사람은 그런 사람과 늘 함께 한다. 또 음주가무軟酒  
歌舞에 빠져 있는 사람은 늘 그들과 돌아다닌다. 나쁜 업과 좋지 못한 습관에 쉽게 물드는 중생들의 모습이다.

부처님께서는 그런 사람과 함께 어울리지 말라고 하셨다. 그 계율이 ‘수거계捨舉戒’이다. 드러난 이의 뒤를 따르거나 돋지 말라는 계율이다. 수거계의 인연담은 다음과 같다.『사분율』의 내용이다.

부처님께서 기수급고독원에 계실 때, 아리타 비구가 나쁜 소견을 지니고 있어 대중들이 이를 충고하였으나 듣지 아니하므로 부처님께서 다음과 같이 계를 제정하셨다.

“어떤 비구가 나쁜 소견과 행동을 지니고 있어 법답게 참회하지 않고 오히려 나쁜 소견을 굳게 지니어 버리지 않는다면, 이 비구에게 필요한 것을 공급하거나 함께 일을 모도하거나 이야기를 하는 자는 바일제가 되느니라.”

행실이 올바르지 않고 소견이 그릇된 사람과 어울리지 말라고 한다. 특히 그릇된 사람에게 필요한 것을 공급하거나 일을 함께 도모하는 것은 올바르지 않으며, 유유상종의 나쁜 예라고 하겠다.

우리는 선 보다 악에 물들기가 쉽다. 특히 신구의 身口意 삼업 가운데 구업業이 더욱 그렇다. 누군가의 허물을 보고 비방하고 모략하는 일은 가르쳐 주지 않아도 곧잘 저지른다. 배우지 않아도 잘 행한다. 우리의 입이 하나 뿐임이 참으로 다행스러운 일이다. 입이 열 개면 시끄러워 살 수 없고, 그 구업을 어떻게 감당하랴.

인과의 법칙을 말하지 않아도 총칼로 흉한 자는 총칼로 망하고, 입과 말로써 흉한 자는 입과 말로써 망한다는 것은 인과의 틀림없는 진리다. 그리므로 우리의 삶 가운데 유유상종으로 구업을 짓지 말아야 한다.



나쁜 말을 자제하기란 참으로 어려운 일이다. 그러므로 둘 이상이 모여 망어<sup>妄語</sup> 악구<sup>惡口</sup> 양설<sup>兩舌</sup> 기어<sup>挑撥</sup>를 일상으로 삼아서는 안 된다. 당연히 이를 방지<sup>放下</sup>해야 한다.

구업을 떨쳐 버리는 것이 팔정도<sup>八正道</sup>의 수행 가운데 정어<sup>正語</sup>에 해당한다. 정어는 열 가지 업 가운데 입으로 짓는 네 가지 업을 범하지 않는 것이다. 정어<sup>正語</sup>로써 삶 가운데 일어나는 둑카<sup>dukkha</sup>를 떨쳐 내어야 한다.

### 다투는 말을 엿듣지 말라

살다보면 다른 사람과 다투는 일이 없지는 않다. 그런데 중요한 것은 이로 인하여 더 큰 다툼을 벌여서는 안된다는 것이다. 특히 수행자라면 다툼으로 인한 소란을 경계해야 한다. 이를 부처님께서 계율로 정하였으니 병청사쟁계<sup>病輕四淨戒</sup>가 그것이다.

병청사쟁계는 비구가 논쟁을 한 상대비구에 가까이 다가가 자신을 욕하는 것을 몰래 듣고 이로 인하여 또다른 다툼을 일으키는 것을 경계한 계율이다. 그 욕을 이유로 상대를 힐문하기 위해 몰래 엿듣지 말라는 것이다.

이 계는 6군비구와 논쟁을 벌인 상대 비구들이 다른 비구와 이야기하면서 자신들을 욕하는 것을 몰래 듣고 상대 비구를 힐문하니 다툼이

끊이지 않았기 때문에 부처님께서 제정하신 것이다. 병청사쟁계의 인연담을 『사분율』에서 다음과 같이 설하고 있다.

부처님께서 기수급고독원에 계실 때, 6군 비구들이 다른 비구들과 싸우고 나서 상대 비구들이 자신들을 욕하는 것을 엿듣고 이쪽에 가서 저 얘기하고 저쪽에 가서 이 얘기를 하니 대중에 시비가 그치지 않았다. 이로 인하여 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다.

“어떤 비구가 다른 비구와 싸우고 자신들을 욕하는 것을 엿듣고 나서 이쪽 저쪽에 가서 말하면 바일제이니라.”

누구나 싸우고 나면 상대를 욕하고 나쁘다고 떠들고 다니기 십상이다. 자기는 잘못이 없고 상대의 잘못이며 아주 나쁜 사람이라고 공격한다. 모양이 꼴사납기 그지없다. 만약 그것이 수행자라면 더 이상 말할 필요도 없고 가치 조차도 없다. 위의가 없으면 바른 행이 아니며 깨끗한 행이 아니기 때문이다.

다툼이란 일어날 수 있고 누구나 한 번쯤은 겪는 일이다. 그러나 그로 인하여 서로 상처를 내는 일은 하지 말아야 한다. 이를 때는 오히려 묵언<sup>默言</sup>이 필요하다. 화<sup>火</sup>는 입에서 나오는 법이며, 말싸움은 또다른 싸움을 일으키기 때문이다. 말을 삼가해야 한다. 이를 신언<sup>慎言</sup>이라 한다. 말을 삼가하고 조심하라는 부처님의 가르침은 끝이 없다.



“나쁜 말을 하지 않음으로써 자기를 해치거나 남을 해치고 나와 남을 함께 해치는 일을 면해야 하며, 착한 말을 닦고 익혀서 자기도 이롭고 남도 이로우며 나와 남이 같이 이롭도록 해야 할 것이다.” 대아미타경

“거짓말을 하지 말고, 허황된 말을 즐기지 말며, 성실한 말을 하되 그 말이 진실하고 올바르며, 이치에 순종하여 말을 때에 맞게 하고, 꿈에라도 범 아닌 것을 말하지 말고 정법의 경전을 항상 설하며, 세속의 직업이나 이익 없는 말을 끄집어 내지 말고, 양설로써 이간하여 저 사람의 나쁜 말을 이 사람에게 전하지 말고 이 사람의 나쁜 말을 저 사람에게 전하지 말아서 오히려 말다툼을 화해시키고 원한이 없도록 해야 할 것이다.” 철수일체지덕경

“차라리 날카로운 칼로 그 혀를 끊을지언정 모든 욕에 대한 말 조금이라도 하지 말라.” 제법집요경

“다른 이를 거짓말로 죄를 뒤집어 씌우지 말며, 나쁜 말을 전하지 말고, 서로 다투어서 남을 중상하지 말며, 듣지 않은 것을 들었다고 하지 말고, 보지 않은 것을 보았다 하지 말라.” 아람장행경

“차라리 진실한 말을 하여 원망과 미움을 받을지언정 아첨하는 말을 하여 사람과 친하려 하지 말고, 차라리 정법을 설하고 지옥에 떨어질지 언정 삯되고 아첨함을 설하여서 천상에 나려고 하지 말라.” 보살본문경

“경을 읽을 때에 다른 사람과 경전의 잘못된 것을 즐겨 말하지 말며, 모든 법사를 업신여기지 말고, 다른 사람의 나쁜 것과 단점을 말하지 말라.” 법화경

“항상 입을 지키고 조심하여서 원한으로 악한 말을 하지 않음으로써 두려움을 없애고 선을 지킨다.” 법구경

“고운 말에 힘쓰고 나쁜 말을 말며, 말하였거든 그 과보를 두려워 하라. 악으로 한 것은 화로 오니 칼날이 자기 몸에 돌아오리라.” 법구경

“악한 뜻으로 남을 중상모략하여도 청백한 자를 더럽히지 못한 채 어리석은 재앙이 도로 자기에게 미치나니, 마치 바람을 거슬러서 먼지를 터는 것과 같다.” 법구경

자나 깨나 말을 조심해야 한다. 듣는 것도 잘 들어야 하고, 말하는 것도 잘 말해야 하고, 옮기는 것도 잘 옮겨야 한다. 수행이란 다른 데에 멀리 따로 존재하는 것이 아니다. 바로 내 귀 끝에, 내 혀 끝에 있는 것이다. ─



## 양심을 팝니다



우리 집은 지금 고구마 천지다. 납작납작하게 썰어서 짹낸 고구마가 여섯 단짜리 식품건조기는 물론이려니와 거실과 건넌방에 펼쳐진 전기 장판 위에서 몸을 지지는 중이다. 이른 바 고구마 말랭이 만들기. 달짝지근한 냄새가 온 집안에 훈풍처럼 번진다.

남은 고구마가 너무 많아서 두어 차례 더 짹서 말려야 한다. 놔두고 짹 먹거나 생으로 깎아먹으면 될 텐데 쓸데없이 일을 만들고 있다고

### 이옥경

수필가·방송작가

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

지청구를 하거나, 살림 솜씨가 알뜰살뜰한 모양이라고 웃어줄 분이 계실지도 모르겠으나. 둘 다 정답은 아니다. 두고 먹기에는 고구마 상태가 불량이고, 달리 건사할 방법이 없어서 고구마 말랭이 만들기라는 거사(?)를 감행한 것일 뿐.

며칠 전 고구마 20kg이 배달됐다. 고구마로 유명한 곳을 여행 중인 친구가 보낸 것이었다. 고마운 마음에 전화를 하니 고구마가 달고 싱싱한 테다가 겨우내 두고 먹어도 까딱없다는 농부의 말이 믿고 보내는 것이라며 고마우면 맛있게 먹기나 하란다.

친구의 당부와 달리 나는 고구마를 아껴 먹기로 했다. 촉촉하면서도 달고 부드러운 고구마를 두고두고 오래오래 먹고 싶기도 했지만, 고구마를 먹을 때마다 친구 생각을 하고 싶어서였다. 깎아 먹으면 아삭하고 짹 먹으면 쫀득한 고구마에서 고구마보다 몇 배 더 다디단 친구의 정이 물씬 풍겨났기 때문이다.

고구마를 짹지 않게 오래 보관하려면 가장 먼저 고구마의 수분을 제거해야 한다. 고구마는 바로 캐서 바로 먹는 것보다 어느 정도의 숙성 기간을 거쳐야 맛이 있고, 숙성 기간이 길어지는 만큼 단맛이 더 짚어진다. 그러기 위해서는 건조하고 바람이 잘 통하는 곳에 신문지를 펴놓고 그 위에 고구마를 넣어서 사흘에서 1주일 정도 수분을 말려준 후, 공기구멍을 낸 박스 밑바닥에 신문지를 한 장, 그리고 신문지로 고



구마를 하나씩 싸서 차곡차곡, 맨 위에 다시 신문지 한장을 덮고 상자를 닫아서 서늘한 곳에 보관하면 끝~!

끝~! 끝이면 얼마나 좋겠는가. 겨우내 먹을 고구마의 단맛과 추운 날씨를 따뜻하게 녹여줄 친구의 우정에 콧노래를 부르며 고구마 갈무리를 시작했던 나의 손놀림이 이내 시들시들해지고 말았으니….

상자를 열자마자 보란 듯이 내 눈을 사로잡았던 최상품의 고구마-보랏빛이 도는 진한 자주색에 모양도 매끈매끈, 적당하고 고른 크기의 고구마는 그리 많지 않았다. 어른 주먹을 두 개 모아놓은 것처럼 큼지막한 게 있는가 하면 가래떡보다 가느다란 것도 있고, 유통불통한 모양에 거무튀튀한 색깔이 태반이다. 밑으로 내려갈수록 상태는 더 나빠져 썩은 것, 곰팡이가 편 것, 농기구에 찍힌 것까지.

성한 것 반, 상한 것 반, 기분이 좋을 리 없다. 이쯤 되면 호갱<sup>虎客</sup>이 아닌가. 농심<sup>農心</sup>이 천심<sup>天心</sup>이라는 말도 옛말이다. 친구의 우정이 농락당한 것 같아서 언짢기도 했지만, 땅을 일구며 자연과 하나 되어 살아가는 소박하고 진실한 사람이라 믿었던 농부로부터 거듭 뒤통수를 맞고 보니 그 배신감이 더욱 커졌다.

거듭 뒤통수를 맞았다고 말하는 것은 지난여름의 옥수수 사건 때문이다. 지역 농협 작목반을 통해 주문한 찰옥수수가 가타부타 말도 없이 약속했던 날로부터 사흘을 넘기고 배송된 것쯤이야 어이가 없긴 해도

이해 못 할 바도 아니었다. 자타가 공인하는 맛있는 찰옥수수를 가까운 사람들과 나누어 먹을 수 있다는 설렘이 더 커으니까 말이다.

농사를 지어본 적도 없고, 그렇게 많은 옥수수를 삽아본 적도 없는 터라 옥수수수염이 까맣게 말라비틀어지고 껍질이 누렇게 뜯 것도 원래 그런 것이려니 여겼다. 하지만 커다란 짐통 두 개에, 두 번에 나누어 삽은 옥수수는 도대체가 말랑해질 줄 몰랐다. 물론 맛도 없었다.

급기야 SOS를 했더니 앞집 아주머니가 혀를 차며 하시는 말씀이, 여물어도 너무 잘 여물어서 종자로 쓰면 그만이겠단다. 풋옥수수로 먹기에는 구제불능이니 알알이 까서 냉동해 두고 밥할 때나 한 줌씩 넣어 먹으라며, 이렇게 마른 옥수수를 모르고 보냈을 리 없다는 것이다.

농협 작목반에 전화를 해서 여차여차, 이렇게 저렇게 됐다는 이야기를 했다. 배송이 늦어진 건 주문량이 폭주했기 때문이고, 주문량을 맞추다 보니 출하시기를 넘긴 옥수수가 배송된 것 같다는 답이었다.

그렇다면 소비자는 어떻게 해야 하느냐고 묻자 실수로 그렇게 된 것 아니 이해해 달란다. 반품을 받거나 재 배송을 해 주는 게 옳은 것 같다고 슬쩍 찔러봐도 역시나 죄송하다, 다시는 그런 일이 되풀이되지 않도록 조심하겠다는 말뿐. 냉정하게 따져 보자면 나는 손해 볼 수 없으니 네가 손해 보라는 얘기였다.



시시비비를 가려서 무얼 어떻게 하겠다는 생각조차 없었으면서도, 그때도 나는 지금 같은 배신감을 느꼈다. 내가 바랐던 건 농부의 자존심이었다. 애당초 그런 잔머리는 굴리지 말았어야 했고, 설령 실수 였다 하더라도 자신의 이름을 불인 농산물에 문제가 있다면 그 어떤 손해를 감수하고라도 책임을 지겠노라, 스스로 적극적인 대처를 하는 게 맞다. 그런 사람이 많았으면 좋겠는데, 의외로 그런 사람을 만나기가 어렵다.

미주알고주알 따져 보자면 이런 일은 결코 적지 않았다. 농산물도, 수산물도, 육류도, 썩거나 심하게 상처 난 것, 불품이 없거나 상품 가치가 떨어지는 것들은 이번에 내가 받은 고구마처럼 대개는 다 상자나 포장된 밑에서 나왔다. 남을 속이기에 앞서 자신을 속이는 일이 선뜻 내키기야 했겠지만, 알고 한 일일 게 분명하니 그 한 번이 그 사람에 대한 평가가 되고 만다.

어떤 답을 듣게 될 것인지 짐작이 됐지만 재빨 방지 차원에서 귀찮은 마음을 꾹꾹 눌러 참아가며 고구마 농장으로 전화를 했다. 그럴 리가 없단다. 보관을 잘못하면 그럴 수도 있단다. 끝내 내 탓은 없고 네 탓만 있는 농장주에게 그가 자신하는 고구마 10kg을 다시 주문했다. 상한 고구마에 대해 왈가왈부하는 것이 아니라 미운 자식 뼙 하나 더 주는 마음이라는 말까지 덧붙이니 속이 다 시원했다.

세상에 밑바닥까지 나쁜 사람이 어디 있겠는가. 다시 배송되어 온 고구마는 색깔도 모양도 신선도도 흄잡을 데가 없는 최상품이었을 뿐만 아니라 양도 넉넉했다. 때아닌 고구마 풍년에 고구마를 다듬고 찌고 썰어 밀리면서, 땀 흘려 일한 농부의 수고가 감사로 되돌려질 수 있었으면 얼마나 좋을까 하는 생각도 했다.

사람의 욕심은 끝이 없다. ‘욕심을 채우려는 사람은 많지만 욕심을 근심하는 사람은 적다. (중아함경)’라는 말씀은 그만큼 욕심을 버리는 일이 어렵다는 경계의 말씀이기도 하다. 건강한 욕심은 우리의 삶을 풍요롭게도 하지만 지나치면 불행과 파멸의 씨앗이 되기도 한다. 황금 일을 넣는 거위의 배를 가르는 어리석음, 결코 남의 일이 아니다. ─



# 평생 다이어트를 한다

강동현  
관성사 교도



평생 다이어트를 한다. 지금보다 더 뚱뚱한 적은 없었는데 언제나 다이어트를 해왔다. 그냥 다이어트를 한다고 말만 하고 진짜로 다이어트를 했는지는 잘 모르겠다. 그래도 다이어트는 일생동안 이뤄야하는 무슨 과업처럼 묵직하게 내 삶을 누르고 있었는지도 모르지.

다이어트를 해도 언제나 몸무게가 늘어났다. 점점 늘어났고 눈치를 채지 못할 만큼 찔끔찔끔 늘어난 몸무게는 나중에는 걸잡을 수 없을 만큼 늘어나 있었다. 다이어트는 그냥 말로만 하는 것이라고 편안도 들었다.

예전에 만났던 사람들은 나를 알아보지도 못한다. 어때 때는 알아보지 못하는 것이 더 편하기도 했다. 뭐 인생을 그리 좋은 사람으로 살아오지 않은 것 같아서, 잊히는 것이 더 편하고 얼굴을 모르면 더 좋겠다는 생각도 했다.

나이를 먹고 진짜로 나잇살이 불고 나니 몸에 병도 생기고 처방받는 약이 들어날 수록 슬슬 걱정이 되기 시작했다. 애는 어리고 곱게 늙고 싶은데 그리 할 수 없을 것이라는 불안과 공포가 나를 혼들어 놨다.



남편이 내 생일 선물로 자전거를 사줬는데 몇 달 째 탈 수가 없었다. 자전거 앞 바구니에 바게트를 사서 꽂고 시장에 들려 틀립이나 사서 광고의 한 장면처럼 집에 오고 싶었지만 그럴 짐이 없었다.

그러다가 스트레스가 극에 달한 어느 날 무작정 자전거를 끌고 강으로 나갔다. 시간이 없다고 그렇게 징징댔는데, 일하느라 바빠서 사람 구실도 못한다고 미안했는데 시간을 내고자 하니 시간이 됐다.

사실 다른 것은 다 던져두고 미뤄두었다는 말이 맞다. 그냥 무작정 자전거를 끌고 강으로 나갔다. 처음에는 빼뚤빼뚤이라 똑바로 가지도 못했다. 민폐도 그런 민폐가 없었다. 뒤에서 오는 자전거가 내 지그재 그로 가는 자전거를 피해서 가느라 고생 좀 했을 것 같다. 나는 큰 소리로 “미안합니다.” 사과를 하면서 탔다. 다행이 사고는 나지 않았다.

한 30분 쯤 타고 나니 기운이 다 빠졌다. 집으로 올 때는 자전거를 끌고 왔다. 다음 날도 또 타러 나갔다.

어제보다는 조금 더 멀리 타겠다는 생각으로 탔다. 헬멧도 없이 광장 시장에서 산 검정 고무신을 신고 탔다. 고무신이 페달에 딱 붙어 미끄 럽지 않게 탈 수 있었다. 내가 이리려고 걷고 고무신을 샀구나, 그 쓰 임이 대견해서 또 감탄을 했다.

똑바로 탈 수 있었을 때가 됐을 때 바람을 가르면서 달리는 내가 막

자랑스러워졌다. 콧구멍에 바람을 쐬고 나니 스트레스도 좀 풀리고 그냥 다 용서가 되고 사람이 너그러워지는 것 같았다.

남편이 며칠 째 자전거를 타는 나를 보더니 헬멧도 사주고 자전거를 탈 때 요령도 가르쳐 주고 지켜야 하는 예의도 가르쳐 주었다. 어떤 날에는 남편이 내 뒤에서 보디가드처럼 따라 다니며 가르쳐 주기도 했다.

아무튼 자전거를 타고 강가를 누비기 시작했다. 오전에는 무슨 일 있어도 자전거를 탔고 얼굴은 새카맣게 타고 마음은 즐거워졌다.

동네에 서너 명 쯤 있는 얼굴을 한 사람이 소리를 지르며 자전거를 타고 한강을 달리는 것을 보았다면 그 사람은 분명히 나다. 너무 멀리 타고 갔다가 집으로 돌아 올 때는 힘들어서 길에서 토했던 적도 있었다.

이리다 죽는 것이 아닌가 싶은 날에도 자전거를 탔다. 폭염주의보가 내려도 탔고, 심지어 비가 부슬부슬 내리는 날에도 탔다. 동네가 자전거를 타기에는 위험하지만 시장에 들려 틀립 대신 대파를 사서 돌아오는 날도 있었다.

숲에 가서 새들과 과자도 나눠 먹고 오래된 콩을 볶아 새들에게 주고 온 날도 있었다. 강에 나가 물소리를 오랫동안 듣기도 했고, 어르신들이 라디오를 크게 틀고 자전거를 타는 것을 무심히 보기도 했다.

언제 무심히 무엇인가를 오랫동안 본 적이 없음을 깨닫고 어쩐지



애잔해서 숲에서 눈물을 젤끔 흘린 적도 있다. 다이어트는 생각하지  
도 않았다.

그런데 몇 달 째 자전거를 탔더니 마음도 상쾌하지만 몸무게도 상쾌  
하게 바뀌었다. 병원에서 어떻게 살을 뺐냐고 물었다. 그냥 자전거를  
탔을 뿐인데 그렇게 안 빠지면 살이 빠져버렸다.

모두들한테 칭찬을 들을 줄은 생각도 못했다. 자전거를 탔을 뿐인데  
식욕도 줄었다. 자전거를 타면 식욕이 더 왕성해져야 하는데 식욕이  
줄었다. 아마도 마음이 허해서 그것이 식욕으로 나타난 것이 아닌가  
생각이 들 정도였다.

병원에서 처방받은 약으로도 빠지지 않던 살이 훅 빠지고 나니 더  
자신감이 생겨서 자전거도 타고 다른 운동도 하고 있다. 내가 운동을  
하리라고는 꿈도 못 꿨다. 숨쉬기 운동이 전부였는데 체력이 늘어서  
오랫동안 걸을 수도 있다.

낮은 등성이도 걸어서 넘을 수 있고, 제주도 가서는 오름도 올라갔  
다. 물론 남편이 손을 잡아줘서 올라가기는 했지만 남편도 대견하다  
고 칭찬해 주었다. 운동을 할 마음도 못 내던 저질 체력이었는데, 살이  
좀 빠지면 운동을 하겠다고 생각했는데 그 반대가 됐다.

지금 10킬로그램 정도 뺐는데 앞으로 10킬로그램 더 빼야 예전에

만났던 사람이 나를 알아볼 수 있을 것 같아서 기운내고 있다.

그 때, 스트레스가 극에 달하지 않았다면 몰랐을 일이다. 지나고 나니  
나쁜 것이 꼭 나쁜 것만은 아니라는 깨달음을 또 얻는다. 그래서 투덜  
대지 않기로 한다. 내 짧은 소견으로는 알 수 없지만 그리 되려고 했던  
것일 수도 있는 것이라고 말이다. ━



## 겨울 꽃

김대곤  
시인

바람에 온갖 교태 부리더니  
햇살에 뜨거운 사랑 뿌리더니  
온 세상 다 물들일 것 같더니

빈 꽃대 흔들림에  
퍼뜩 정신 차려보니

배신이었다.

훌연히 사라진 다음에야  
큰 이별인 줄 알았다.

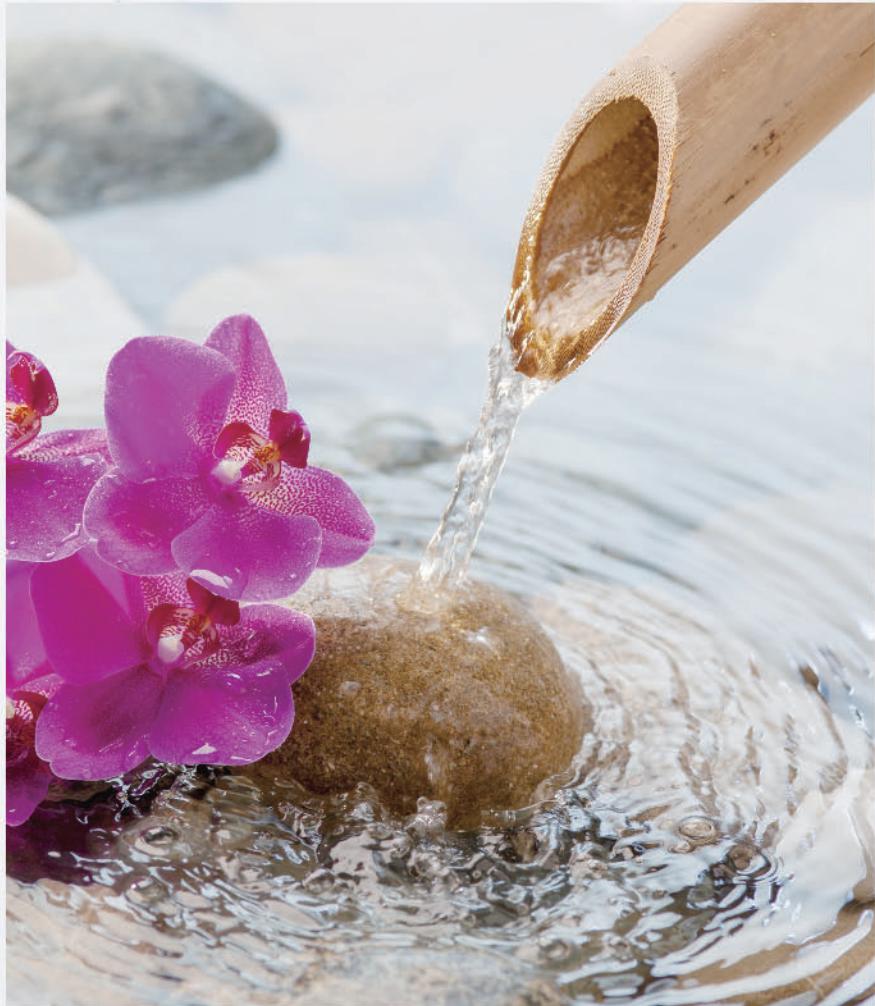
겨울꽃은 그래서  
진짜 제 색을 띠고 있다.

굵은 색으로...



## 자비선 입장에서 본 명상과 깨달음

묘원화 전수  
벽룡사



- 발표** 지운 스님 (보리마을 자비선 명상원 선원장, 한국 차명상 협회 이사장)
- 토론** 월호 스님 (행불선원 선원장, BBC 불교방송 "당신이 주인공입니다" 진행자)

'자비선<sup>慈悲禪</sup> 명상'은 발표자 지운 스님이 한국불교 조계종, 미얀마 근본불교, 티베트 밀교를 모두 배우고 소화시켜 만들어낸 새로운 명상이다. 본래 조계종의 통합 불교적 특성을 잘 살려냈다.

지운 스님은 송광사에서 10년간 강주로 있다가 건강이 나빠지자 생애 마지막 서원을 세웠다. 석가모니 부처님이 행하신 수행을 체험하는 것이다. 부처님 당시의 수행법이 그대로 살아있는 미얀마 빤띠 따라마에서 우 빤띠따 사야도의 지도를 1년간 받고 건강이 회복되자 인도 다람살라에서도 1년간 수행했다.

그 과정에서 근본불교와 금강승불교의 스승님들의 차이를 여실히 겪고 수행에 있어 스승의 중요성<sup>重要性</sup>에 대해서 확고하게 마음을 세웠다. 현재는 경북 성주에서 보리마을 자비선 명상원 선원장으로 활발히 활동 중이다.

지운 스님은 요즘 전 세계적으로 명상 붐이 일어나면서 잘못된 명상 수단을 사용하거나 아예 있지도 않거나, 정확하지 않는 방법으로 명

상이 잘못 사용됨을 알고 바른 불교, 바른 수행, 바른 명상을 알리는데 주력하고 있다.

자비선 명상은 자비수관慈悲手觀, 자비공관慈悲空觀, 다선일미 차명상자비다  
성慈悲茶禪, 겸기선<sup>慧</sup> 명상자비경성慈悲經性을 통합하고 회통한 명상이다. 이 모든 명상은 연기 공성에 대한 정견을 원인으로 하여 전개하는 사마타와 위빠사나 명상이다. 그리고 명상 현상에 대한 단계와 그에 대한 명상 코칭이 있다.

자비선 명상은 자비명상, 자애명상과 구분하기 위한 뜻도 있지만 지금의 시대가 자비를 필요로 하기 때문이다. 예를 들어 당신의 말이 이치에 맞더라도 가슴은 동의할 수 없다는 표현이 있다.

이것은 감정이 상했다는 것이다. 따라서 몸과 입과 뜻으로 어떤 행동을 할 때 아무리 이치에 맞더라도 상대방의 감정을 상하게 하면 안 된다. 원수가 되기 때문이다. 문제의 해결은 바로 '자비는 마음이다'라는 각성이다. 이 마음을 명상하여 고귀한 마음인 자비심을 일으키고 실천 하는 것이다. 그것이 자비명상이다.

자비 명상의 자비는 지혜와 함께하는 자비이다. 그래서 자비선<sup>慧慈禪</sup> 명상이라 한다. 자비선정을 얻게 하는 사마타 수행과 지혜를 얻게 하는 위빠사나 수행을 함께 하는 것이 관건이다. 그리고 또 하나의 자비 선 명상에는 코칭이 있다.

자비와 대립되는 선<sup>慧</sup>의 개념을 어떻게 하나로 묶었는지, 여러 이름의 명상들은 구체적으로 어떻게 하는지, 수행에 도입한 코칭 기법이 어떻게 활용되는지에 대해서는 다음 시간에 밝힌다.

지운 스님의 포럼 참가 태도와 포럼 장에서 한국 차명상 협회원들의 차 보시 활동을 겪으면서 자비선 명상에 대한 호감이 상승한다. 명상 창안자의 발표라 내용이 명확했고, 새로우면서도 친숙하고, 매우 한국 적이라는 느낌이 강하게 든다. 지운 스님의 정진력과 지혜, 원력에 응원을 보낸다! ▲



미니멀리즘은  
줄이고 빼고  
버리는 것이다

이익(李灝)  
1681~1763  
조선 후기 실학자



일을 만들면 일이 생기고, 일을 줄이면 일이 줄어든다.

生事 事生  
省事 事省

생사사생  
생사사생

『성호사설(星湖叢說)』 제12권『야율격언(耶律格言)』



해야 할 일도 많고, 사야 할 것도 많고, 먹어야 할 것도 많고… 오늘 날 우리의 삶은 너무 많은 것들로 꽉 차 있어 온통 뒤죽박죽이다. 어쩐 일인지 열심히 하면 할수록 더 형편이 되어지고, 먹으면 먹을수록 더 헛헛해지는 자신을 마주하게 된다. 그래서 열병처럼 유행처럼 미니멀한 삶에 대한 동경이 우리에게 다가왔다.

‘미니멀리즘Minimalism’은 좀 더 단순하고 단단한 삶을 살고 싶다는 소망의 말이다. 미니멀리즘은 우리들에게 무엇이 행복인지, 어떻게 사는 것이 잘 사는 것인지 질문을 던지는 동시에 줄이고 빼고 버리는 것이 그 해답이 될 것이라고 알려준다. 그런데 나는 이런 미니멀리즘이란 낯선 개념과 제안에서 문득, 이익의 ‘생사사생 生事事生 생사사생 生事事省’이라는

말이 자연스럽게 겹쳐 떠올랐다. 조선 후기의 실학자 이익<sup>李益</sup>, 1681~1763은 무슨 일을 할 때 굉장히 일을 하려고 덤비지 말고, 일을 줄여 해야 할 일에 집중하는 것이 옳은 길이라고 지적했다.

그렇다, 우리에게는 우리의 미니멀리즘이 이미 있었다. ‘미니멀리즘’에 대해 알면 알수록 이것이야말로 우리 옛사람들이 가장 바라고 원하던 삶의 원형이 아닌가 하는 생각이 들었다.

미니멀한 삶에는 특별히 많은 것이 필요치 않다. 단지 정갈한 밥을 먹고, 단정한 옷을 입고, 깨끗한 이불을 덮고, 내가 좋아하는 책을 읽고, 마음 맞는 친구와 이야기 나눌 수 있으면 된다. 그뿐이다.

세상은 더 큰 집으로 행복의 크기를 키우고, 더 높은 학벌로 우아하게 교양을 쌓고, 더 비싼 음식으로 삶의 품격을 높이고, 더 희귀한 상표의 옷으로 개성을 살리고, 더 대단한 사람들과 인간관계를 구축해 힘 있는 사람으로 살라고 권한다.

그러나 미니멀리즘은 세상이 강권하고 유혹하는 그런 거 이제 그만 하고 싶다는 선언이다. 내게 꼭 필요한 것에만, 내가 진짜 행복해지는 것에만, 집중하겠다는 다짐이다. 하나라도 더 채우고 보태고 팔아치우고 싶어 하는 세상의 거대한 힘에 굴하지 않고, 줄이고 빼고 버리겠다는 안간힘이다.

‘생사사생 생사사생<sup>生事事生 生事事生</sup>’. 일을 만들면 일이 생기고, 일을 줄이면 일이 줄어든다. 내 삶에서 소란과 복잡함이 차지하고 있는 부피와 무게를 줄이고 빼고 버려야, 비로소 그 자리에 고요함과 단순함이 것들 수 있다. 미니멀리즘은 진짜 나와 마주하는 조용한 시간을 확보하는 일이다. 미니멀리즘은 내면의 가장 깊숙한 행복과 마주할 고요한 공간을 사수하는 일이다. ─



해설 | 엄윤숙 프린랜서 작사

#### 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

# 억울한 옥살이를 보며

방귀희

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



사람은 언제 가장 고통스러울까? 몸이 아플 때일까, 마음이 아플 때일까. 몸과 마음이 함께 아플 때 고통은 두 배가 될 것이다. 사람이 가장 참기 힘든 것은 무엇일까? 억울한 일을 당했을 때이다.

작게는 오해, 크게는 누명, 모함, 잘못된 판결 등으로 피해를 봤을 때 느끼는 억울한 감정은 가슴에 꾀멍을 들게 한다. 기회를 빼앗기고 쫓겨나는 경험을 했다면 억울함이 얼마나 혹독한가를 알 것이다. 그런데 이보다 더 잔인한 것은 살인죄를 억울하게 뒤집어쓰고 20년 동안 감옥에서 갇혀 살아야 했던 선량한 시민의 인생이다.

30년 만에 화성연쇄살인사건의 진범이 밝혀지면서 8차 범인도 바로 자기라는 고백적 자백 덕분에 20년 동안 억울한 옥살이를 했던 윤 씨는 누명을 벗을 수 있는 기회를 갖게 되었다. TV화면에서 윤 씨가 걸어오는 모습을 보면서 깜짝 놀랐다.



그는 다리를 뭄시 저는 지체장애인이었다. 소아마비로 보이는데 소아마비의 특징은 운동신경이 마비되어 다리가 가늘어진 상태로 다리에 힘을 주지 못한다. 그저 천천히 걷는 것이지 달리지 못한다. 그리고 작은 턱도 올라가지 못하고 뭇가를 잡고 간신히 올라가는데 담을 뛰어 넘어 집으로 들어가고, 나올 때는 책상을 넘어 창문으로 도망쳤다는 것은 그의 장애 상태로는 불가능하다.

화성에 연쇄살인사건이 계속 일어나고 있는데 범인을 잡지 못하자 경찰로서는 범인 검거에 혈안이 되어 범인이 아닌 범인처럼 보이는 사람을 찾기에 혈안이 되어 있었을 것이다.

윤 씨가 범인처럼 보였던 것은 성폭행 사건이었기 때문에 그가 남자인테다 여자들에게 인기가 없을 장애인이었으니 기본 조건은 갖춘 셈이고 게다가 근처 공장에서 일을 하는 노동자로 사회적 지위가 낮고, 부모가 없으니 외부적 지원도 없고, 배우지도 못해 자기 방어능력이 부족했기에 범인으로 몰고 가기에 쉬운 상대였다.

그 당시 언론에서는 윤 씨가 장애인이라는 언급을 하지 않았다. 만약 그 사실이 알려지면 진범이라는 것에 의심을 받을지도 모른다는 생각을 했을 것이다. 윤 씨는 왜소한 체구인데다 힘을 못 쓰는 장애인이라면 고개를 가웃거렸을 사람도 있었을테니 말이다.

윤 씨는 가혹한 수사에 시키는 대로 자백을 했지만 재판을 받을 때



# 나의 타임머신

남혜 정사  
단음사주교



어린시절 초등학교를 가기 위해  
지나야 했던 굴다리.

과거와 현재를 이어주는  
나의 타임머신.

부산시 진구 부전동 뒷골목 굴다리  
그 길을 지나면 부산진초등학교.

보고 싶은 이들 그리운 얼굴  
저 굴다리를 지나면 만날 수 있을까?

과거로 통하는 나의 문  
하지만 그 곳엔 아무도 없네.



3년 전 부산 삼밀사로 인사이동을 하게 되어 12년 만에 다시 부산에서 생활하게 되었다. 삼밀사로 온지 얼마 되지 않아 당감입구에 있는 관음사로 가는 길에 우연히 부산진초등학교 앞을 지나게 되었다.

어릴 때 넓었던 학교운동장이 이젠 너무 작아 보였다. 내가 큰 건지, 학교가 작아진 건지, 아니면 세상을 바라보는 내 시야가 바뀌었는지 어릴 적 내 기억속의 학교보다 작았지만 따뜻하고 포근한 느낌이 들었다.

벌써 초등학교를 졸업한지 35년이라는 세월이 흘렀다. 내게 학교는 그리 좋은 곳이 아니었고 좋은 추억 또한 많지 않다. 학교는 나에게 동물원이었고 나는 우리안의 원숭이처럼 사람들의 시선이 두렵고 싫었다. 그래서 난 초등학교 때 친구가 없다. 물론 중학교, 고등학교 때도 친구가 없지만.

나는 부산 부전동 기찻길 옆의 작은 집에서 어린 시절을 보냈다. 기찻길 바로 옆에 살았던 난 초등학교를 가려면 기찻길 밑 굴다리를 지나야 했다.

굴다리 안은 어릴 적 내 마음처럼 항상 어둡고, 두려웠다. 끝이 보이지 않던 굴을 지나면 두 사람 겨우 지나갈 수 있는 동천다리가 나온다. 지금은 동천이 복개되어 다리가 없어졌지만 어릴 적 학교 가는 길은 어둡고 위태로웠다.

부산에 다시 온지 얼마 후 어릴 적 살던 곳에 가보았다. 내가 살았던 집이며, 매일같이 지나다니던 골목이 전체적으로 작아보긴 했지만 35년 전처럼 그대로 있었다.

어릴 적 살던 집 앞에 한동안 서 있다가 발길을 돌려 학교로 향했다. 어릴 적 그렇게 가기 싫었던 학교가 이젠 아름다운, 다시 돌아가고 싶은 추억이 되었다. 눈앞에 굴다리가 보였다. 어두운 색에서 흰색으로 바뀐 것 빼고는 정말 그대로였다. 기록에 남겨야 되겠다는 생각에 핸드폰을 꺼내들었다.

이곳을 지나면 부산진초등학교, 이 굴다리를 지나면 혹시 만날 수 있을까. 그때의 친구들이 정말 보고 싶었다. 아니 볼 수 있을 것만 같았다. 이제는 웃으면서 그 시절을 이야기 할 수 있을텐데. 과거로 통하는 나의 타임머신 굴다리. 하지만 그곳엔 아무도 없었다.

타임머신이 있다면 꼭 하고 싶은 일이 있다. 어린 시절 나를 만나 꼭 안아주고 싶다. 잘 견뎌왔다고, 너에겐 아무 잘못이 없다고, 그리고 바르게 잘 커줘서 고맙다고. 어린 시절 기억은 좋은 일이건 나쁜 일이건 다 아름답다. 과거는 다시 돌아갈 수 없기에 아름답게 기억하고 싶다. ━



나를  
다스리는 법

이선희(사진)  
통리원



나보다 남을 위하는 일로 복을 짓고  
겸허한 마음으로 덕을 쌓아라.

모든 죄악은 탐욕과 성냄과  
어리석음에서 쟁기는 것.  
늘 참고 적은 것으로 만족하라.

- 글 :법구경





삶은 언제나 불확실하다. 내 삶이 어떻게 될지는 아무도 모른다. 늘 불안정하고, 불안하며, 심지어 위험하기까지 하다. 그러나 역설적이게도 그렇기 때문에 삶은 아름답다. 삶이 안전하고 확실하게 정해져 있고, 안정적인 분명한 미래가 보장되어 있다면 그 삶은 얼마나 생기 를 잃고 말 것인가.

그런 삶은 언뜻 보기에는 안정되어 보이고 행복해 보이겠지만 그런 삶을 사는 자는 나약하고 속박되어 있으며 틀에 박혀 있고 생기가 없다.

모든 것이 정해져 있고, 그것도 확실하게 보장되어 있다면 거기에 나만의 자유의지를 펼칠 공간이 없다.

사실 우리의 삶의 미래며 노후는 불확실하고 불안정하기 때문에 아름다운 것이다. 가장 분명하고 알찬 미래며 노후준비는 오직 지금 이 순간에 주어진 삶을 온전하게 받아들이고 살아내는 일이다. 우리는 그 불확실한 흐름을 거스르지 않고 그 흐름에 나를 얹어 놓은 채 다만 따라 흐를 수 있을 뿐이다.

물론 불확실하고 정해진 바가 없다면 불안할 수는 있다. 그러나 불안을 두려워하지 말라. 내 삶에서 때때로 마주하게 될 혼란과 위험을 거부하지 말라. 괴로움, 아픔, 상처, 좌절, 패배, 슬픔, 공포 이런 것들로 아파하지 말라. 삶이라는 것은 우리 생각처럼 그렇게 좋은 일만 일어나는 곳은 아니다. 내가 원하는 일만 일어나는 곳이 아니다.

원하는 대로 다 하며 살 수 있는 사람도 없고 그런 삶도 없다. 좋은 일만 일어나며, 원하는 대로 다 하고 살 수 있는 인생이 있다면 그 인생처럼 따분하고 심심하며 불행한 삶은 없을 것이다. 그런 삶에는 생기가 없고 지혜가 없으며 자유가 없다. 삶은 누구에게나 때로는 힘겹고 때로는 눈물겹다.

지나 온 삶을 돌아보라. 생의 어느 한 순간에 내 존재를 스쳐 간 수많은 아픔과 고통과 좌절들이야말로 내 삶에 없어서는 안 될, 지금

의 나를 나일 수 있게 해 주는 소중한 감로였고 동반자였다. 그 때 그 아픔이 없었다면 어떻게 지금의 내가 있을 수 있을까. 모든 아픔들, 모든 고통과 좌절들은 어떤 방법으로든 내 삶의 성장과 성숙을 가져다준다.

아픔 없는 삶, 괴로움 없는 삶, 순탄한 삶, 우리가 꿈꾸는 삶은 그런 삶이지만 아이러니하게도 사실 그런 삶 속에는 깨우침도, 성숙도, 지혜도, 자비도 끊피어나기 어렵다. 원하는 것을 다 가질 수 있고, 원하는 대로 다 할 수 있는 삶이란 고작해야 우리에게 어리석음과 얕은 정신과 공허한 내면을 가져다 줄 뿐이다.

이 세상의 근본 이치는 언제나 변한다는 제행무상<sub>諸行無常</sub>의 이치와 고정된 것, 확정적인 것은 아무것도 없다는 제법무아<sub>諸法無我</sub>의 이치를 따른다. 또한 그러므로 삶이란 언제나 불안전하고 불안정하며 괴로울 수밖에 없다는 일체개고<sub>-一切皆空</sub>의 이치에 기초하고 있다. 그것이 삶의 기본 원칙이며 이치이다. 그런데 사람들은 그 기초를 거스르려 애쓴다.

불안정하고 불확실하며 끊임없이 변하는 세상을 살면서, 안정적이고 확실하며 불변하는 미래를 꿈꾼다. 그러나 그런 것은 어디까지는 꿈이고 환영이며 얹지일 뿐, 그런 것은 없다. 없는 것을 찾아 나서봐야 찾을 수 있는 것은 없다.

삶의 불확실성과 불안정성을 있는 그대로 수용하고 인정하라. 그랬을 때 삶은 아름답다. 아니 사실은 불안하고 불안정하며 삶의 곳곳에 내재된 위험과 혼돈이 있기 때문에 삶은 경이롭고 찬연히 빛날 수 있는 것이다.

도대체 알 수 없는 삶의 복잡성과 혼란과 어느 때고 월 사이 없이 불쑥불쑥 튀어나오는 위험과 근심과 역경들, 그것들이야말로 우리 삶에 가장 필요한 요소다. 그런 도전들이 없다면 우리 삶은 얼마나 피폐하고 나약해지고 말 것인가.

마음을 편안하게 가지라. 느긋하게 삶의 혼란을 즐기라. 아주라장처럼, 난장판같이 튀어나오는 삶의 모든 위험들을 그저 한발자국 떨어져 가만히 지켜보라. 이렇게 될 수도 있고, 저렇게 될 수도 있으며, 이것이 될 수도 있고, 저것이 될 수도 있는 모든 가능성이 열려 있는 삶이란 얼마나 생기로우며 아름다운가.

삶의 모퉁이에서 역경을, 위험을, 좌절을 만나게 된다면 호흡을 가다듬고 반짝이는 눈으로 눈부시게 지켜보라. 혼란스런 삶도 깊이 바라보면 눈부시게 빛난다. ▲

- BBS 불교방송 라디오 '법상스님의 목탁소리'



# 내 마음의 휴양지 금수산 고찰 정방사

자성 전수  
법성사

2020년 새해에는 몸과 마음이 잠시나마 힐링 될 수 있는 추천 명소들을 소개 하고자 합니다. 바쁜 일상생활 속에서 잠시나마 마음의 휴식을 느껴보는 한해 되시길 바랍니다.



이미지 출처 | 네이버

첫 번째 소개해 드릴 숨어있는 명소는 충북 제천 청풍호의 자드락길 중 제2코스인 금수산 자락의 고찰 정방사입니다. 자드락이란 나지막한 산기슭 비탈진 곳에 난 좁은 길을 의미하는데 아름다운 청풍호를 끼고 고불고불 아름답게 이어지는 길을 아우르는 말입니다

대한불교조계종 제5교구 본사 법주사<sup>法住寺</sup>의 말사인 정방사는 신라 문무왕 2년<sup>662</sup>에 의상대사가 세운 절로서 전설에 의하면 의상대사가 강원도 원주에서 공부를 하다가 신통력을 얻은 뒤 조용히 공부할 절을 짓기 위해서 지팡이를 던지자 이곳에 날아가 꽂혀 절을 지었다는 후문이 있습니다.

그리고 지금으로부터 1,358년 전에 지어진 천 년 고찰입니다. 비록 웅장한 사찰은 아니지만 여수 향일암을 연상할 만큼 깎아 지른 듯한 벼랑 밑에 절이 지어졌으며 주변경관이 빼어나고 특히 법당 앞에서 바라다 보이는 청풍호는 세인들에게 삼라만상을 모두 잊게 할 정도로 전망이 좋습니다.

또한 법당 지붕의 3분의 1을 뒤덮은 암벽이 있는데, 그 웅장함과 기묘한 모습은 자연의 위대함을 느끼게 합니다. 자연이 오랜 시간을 참고

견디며 만들어낸 고운 단청과 청풍호의 시원한 풍경이 더해져 정방사의 멋스러움을 더욱 크게 만드는 것 같습니다.

맑은 물과 꽃향기가 머문다는 절. 가파른 절벽아래 자리잡은 절.

정방사 오르는 길은 정방사 주차장이 있는 지점부터 차량이 금지되어 걸어 올라가야 하는데 차가 다니지 않는 길이라 그런지 모든 것이 옛 그대로의 모습을 잊지 않아서 고즈넉한 매력을 알고 있는 사람들에게 입소문이 나있는 절이기도 합니다.

또 하나 특이한 것은 돌계단을 오르면 두 개의 해우소가 있는데 하나는 아주 오래된 완전 재래식 화장실이고, 또 하나는 전국 사찰 중 가장 전망이 좋은 해우소가 있다는 것입니다.

화장실 칸칸 정면에는 청풍호의 절경을 감상할 수 있는 커다란 창문이 나있어 한 폭의 수묵화를 감상하며 무언가 비워내는 것은 잊지 못 할 추억을 남겨 줄 것입니다.

사방팔방이 그림과 같이 아름답고 빼어난 장관이기에 정방사를 다녀온 사람이라면 다시 한번 이곳을 찾을거란 생각이 듭니다. 또한 정방사 안내판에 새겨진 원통보전 주련과 유운당 주련의 글귀는 보는 이들의 마음을 숙연하게 만들 것 같습니다. (주련이란 기둥에 시구를 걸었다는 말인데 좋은 글귀나 남에게 자랑할 내용을 붓글씨로 써서 붙이거나 판에 새기는 것을 말합니다)

### 원통보전 주련은 무엇인가

高無高天還返底 淡無淡水深還墨 (고무고천환반저 담무담수심환목)

僧居佛地少無慾 客入仙源老不悲 (승거불지소무욕 객입선원노불비)

하늘보다 높은 것은 도리어 아래로 내려가고

맑은 물은 깊을수록 검어진다.

수행자가 불국정토에 있으니 작은 욕심도 없고

나그네가 신선세계에 들어서니 늙음도 슬프지 않네.

### 유운당 주련

山中何所有 (산중하소유)

嶺上多白雲 (영상다백운)

只可自怡悅 (지가자이열)

不堪持贈君 (부감지증군)

올해는 사계절이 아름다운 정방사에서 멋진 추억을 남겨 보시길 추천합니다. ■

## 수리부엉이

(Eurasian Eagle Owl / *Bubo bubo*)

정옥식

조류학박사

환경생태연구원



“부엉 부엉새가 우는 밤 부엉 춥다고서 우는데”

계절도 지겨운 듯 긴 하품 뒤에 온기를 토해내고 어제까지 얼음으로  
멈춰있던 호수엔 하루 만에 별이 출렁인다. 식당 주인 아주머니가 내놓  
고 간 찌개에선 뾰글뾰글 피어나는 김이 요란하고 닫힌 문 너머에선  
엄마를 더듬더듬 따라 부르는 여자 아이의 동요 소리가 흘러나온다.

저녁을 해결하기 위해 며칠째 계속 들르는 식당 안은 여전히 손님은  
없지만 오늘도 온기는 가득하다. 노래 탓인지 조사 차 한동안 머물고  
있는 시골 마을에선 오늘따라 어릴 적 외갓집의 냄새가 난다. 대나무  
밭을 지나는 바람소리와 그 바람 때문에 우는 문풍지 소리도 그립다.  
타닥타닥 화로에서 튀는 군밤 냄새도 그립고 군불로 지펴진 사랑방의  
온기도 그립다.

노래 말에 나오듯 부엉이는 수리부엉이 인 듯하다. 다른 부엉이 보다  
개체수가 많고 겨울철에 우는 횟수가 많기 때문이다. 따뜻한 봄날에

번식하는 대부분의 조류와는 달리 수리부엉이는 늦은 겨울에 번식을  
시작하므로 겨울철에 주로 운다. 특히 짹짓기인 2월에는 “부우엉, 부  
우엉” 암수가 주거나 받거나 이중창으로 소리를 내며 수컷의 경우 첫  
음절이 강하고 전체적으로 힘이 있으며 암컷은 수컷보다 소리는 빠르고  
고음이다.

수리부엉이는 크고 강건한 새로 몸길이는 60-70cm 정도이며 펼친  
날개길이는 2m에 달한다. 무게는 대체로 2-3kg 정도이며 큰 것은  
4kg에 달하기도 한다. 주로 들쥐나 토끼 같은 포유류나 오리, 꿩 등 조류  
를 사냥하며 때에 따라서는 곤충도 먹기도 한다. 암수 모두 동일한 것을  
지녔으며 전체적으로 황갈색을 띤다. 몸의 윗면은 아랫면 보다 어두  
우며 회색반점이 섞인 황갈색바탕에 짙은 암갈색 무늬가 있다.

번식기간 동안 암컷은 포란과 새끼를 돌보고 수컷은 사냥을 도맡  
아 한다. 수컷이 사냥한 먹이를 둥지에 직접 넣어주거나 일정한 장소  
에 두면 암컷이 가져가기도 한다. 일부 지역에선 수리부엉이 둑지를  
찾으면 고기 걱정이 없어진다는 말을 할 정도이다.

수리부엉이 둑지에 쌓인 먹잇감을 가져오는 것이다. 하지만 이 경우  
수리부엉이의 입장에선 둑지가 노출된 탓에 대부분 번식을 포기하게  
되고 둑지 내 새끼는 굶어 죽게 된다. 둑지를 포기한 수리부엉이 얘기  
는 여러 번 듣고 본 적이 있지만 10여 년 전의 안타까움은 아직도 생  
생하다.





경기도 북부 지역에 수리부엉이 둥지가 있다는 제보를 받고 현장을 간다던 선배에게서 전화가 왔다. 둥지 접근을 가급적 피하기 위해 건너편 산에서 둥지 내부 사진을 찍고 있었지만 이를째 어미가 돌아오지 않는다는 것이었다. 새끼를 구조해야 할지 아님 더 지켜봐야 할지 판단이 서질 않는다 해서 작은 도움이라도 될까 싶어 현장으로 갔었다.

어둠이 내리기 시작할 즈음 도착한 현장엔 눈보라가 먼저 도착해 있었고 암벽 위쪽에 자리한 둥지에는 눈이 얇게 쌓이고 있었다. 일에서 깬지 며칠 되지 않은 듯 한 흰 솜털의 새끼들은 서로의 몸 이외엔 그 어떤 은폐물도 없었다. 하지만 둥지 주변 어딘가에 있어야 할 어미는 보이질 않았다. 밤이 깊어 갈수록 기온은 더 내려만 가고, 지켜보는 우리의 속은 타들어 갔다.

새끼 중 한 마리가 형제들과 영커 불지를 않고 홀로 떨어진 체 움직임이 희미해져 가자 결국, 새끼 모두를 구조하기로 결정했다. 하지만 눈 때문에 바위를 직접 오를 수도 없었고 그렇다고 산 뒤편으로 올라 정상부에서 접근하기는 더욱 무리였다. 다른 전문가들도 접근이 불가능하다는 말만 하여 우리는 다음 날, 날이 밝아오면 오르기로 하고 차에서 아침을 기다렸다.

밤이 깊어갈수록 눈은 그칠 줄 모르고, 새끼들의 작은 움직임도 눈보라에 묻혀 사라져 갔다. 아무런 도움을 주지도 못하고 추위를 피해 차

속에서 몸을 녹이고 있는 자신이 너무 한심하기만 했다. 다음 날 아침에 발견된 둥지는 온통 흰색이었고 작은 눈덩이 세 개 만 봉곳이 솟아 있었다. 솜털보다 더 곱고 따스한 솜뭉치들 모두는 이미 얼음이 되어 있었다.

되돌아오면서 제보자는 자랑하듯 여러 곳의 둥지 자리를 가르쳐 주었다. 해마다 둥지를 바꿔가며 둥지를 튼다는 것도 일리 주었다. 매번 둥지에서 펭이나 토끼를 얻고 올해도 좀 전에 들른 둥지에서 펭을 여러 마리 가져왔다고 했다. 제보자 탓에 수리부엉이 어미는 둥지를 포기한 것이었고 매번의 번식을 자리를 옮겨서 시도했던 것이다.

그리고 둥지마다 약탈을 당했고 또 번식을 포기했을 것이다. 제보자에게 수리부엉이가 '멸종 위기종'이며 '천연기념물'라는 것을 알려주었고 의도적이지는 않았지만 죽은 새끼들에 대해 책임이 있다는 것과 다시는 수리부엉이 둥지에 오르지 말라는 협박과 당부를 하고 돌아왔다.

10여년이 지나는 동안 간혹 궁금해지길 했지만 들르진 못했다. 이번 출장에서 돌아가면 그곳에 가볼까 한다. 그때 긴 밤을 지세며 그토록 애타게 기다리던 그 어미들을 이번에는 꼭 만나보고 싶다. 그리고 '부엉부엉'하고 소리가 잔잔히 울리는 그곳엔 외갓집의 사랑방이 있을 것 같고, 문을 열면 화롯불 온기와 함께 빙그레 웃으시는 외할머니의 미소가 내 얼굴에 와 닿을 것만 같다. ▲

# 주인 입을 찬 하인

옛날 큰 부자가 살고 있었습니다. 그의 이웃들은 그의 마음을 얻으려고 온갖 아첨을 다해 공경하였습니다. 심지어 큰 부자가 가래침을 뱉으면 그의 곁에서 이를 본 사람들은 재빨리 달려가 빨로 그것을 문질러 버리곤 하였습니다.

이를 본 어떤 어리석은 사람이 이렇게 생각하였습니다.  
 “그 부자의 가래침이 땅에 떨어지면 내가 먼저 달려가서 재빨리 문질러 버리리라.”

그때 그 부자가 가래침을 뱉으려고 하였습니다. 그 사람은 곧 다리를 들어 장자의 입을 차 버렸습니다. 그 부자의 입에서는 피가 터지고 앞니가 부러져 버렸습니다.



부자는 화가 나 크게 소리를 질렀습니다.

“너는 왜 내 입을 쳐 이가 부러지고 피가 나게 하느냐?”

그가 말했습니다.

“당신의 침이 입 안에서 떨어지면 주위의 아첨하는 사람들이 달려와 재빨리 문질러 지워 버립니다. 나는 아무리 밟으려 해도 그 아첨꾼들보다 빠르지 못하기 때문에 당신의 침이 막 나오려 할 때 다리를 먼저 들어 침을 막아서 당신의 마음을 얻으려고 한 행동입니다.”

큰 부자는 어이가 없어 말문을 닫아 버렸습니다. ▲



김정애  
다도전문가  
정각사 교도



### 차와 함께하는 다도예절

예절이라 함은 예의범절의 준말로서 우리가 생활하는데 있어 관계되는 행동의 기준인 마음가짐과 몸가짐을 의미하는 것이며 이는 가장 사람답게 살기위해 필요로 하는 기본이 되는 것을 말합니다.

더 나아가 사람다운 사람이 되고, 사람 노릇을 하고, 사람으로 대접을 받기 위해서라도 예절은 중요하며 사람과 더불어 살려면 사람끼리 약속해 놓은 생활방식인 예절을 실천하면서 살아가야 할 것입니다.

다도는 준비하는 과정에서 손님맞이로 시작하여 차실로 안내하고, 차 우리기를 위해 준비하는 모습(전다), 차호에서 차를 덜어 다관에서 우려내어 손님들께 내는 모습(투다), 주인과 손님들께서 차를 음미해 보이는 모습(꺽다), 마지막 차상 정리까지의 이 모든 과정을 한 분야의 예절로 표현하여 차 내는 법(행다법) 즉 다도에서의 예절을 갖추고 있습니다.

차를 배울 때 있어서 하나의 지침서와 같은 율곡 이이의 1577년에 지은 국민윤리서인 ‘격몽요결’ 책자에 수록되어 있는 “마음부터 예절



을 지켜야 행동에서 예절이 나온다”를 표현한 구사구용·九思九容에 대해 알아보려합니다.

### 구사 九思: 아홉 가지 마음가짐

볼 때는 밝게 볼 것이며 시사명·視思明,  
들을 때는 똑똑하게 듣기를 생각하며 정사옹·聽思聰  
얼굴빛은 온화하게 가지기를 생각하며 색사옹·色思溫,  
태도는 공손하게 할 것을 생각하며 모사옹·貌思恭  
말은 참되기를 생각하며 언사옹·言思忠,  
무슨 일을 할 때는 공경하기를 생각하며 사사경·事思敬,  
의심스러울 때는 묻기를 생각하며 의사문·疑思問,  
분할 때는 곤란하게 될 것을 생각하며 분사난·忿思難,  
이득이 생기면 의리를 생각하라. 견득사의·見得思義.

### 구용 九容: 아홉 가지 몸가짐

머리는 뚝 바르게 가지며 두용직·頭容直,  
눈은 바르게 뜨며 목용단·目容端,  
숨소리는 맑게 가지며 기용숙·氣容肅,  
입은 신중하게 가져야 하며 구용지·口容止,  
소리는 조용하게 가져야 하며 성용정·聲容靜,  
얼굴빛은 장엄하게 가져야 하며 색용강·色容莊,

손은 공손하게 가져야 하며 수용공·手容恭  
발은 무겁게 가져야 하며 족용중·足容重,  
서있는 모습은 의젓하게 가져야 합니다. 입용덕·立容德

구사구용·九思九容을 다 지킬 수는 없을 지라도 몇 번을 읽어보고 그 뜻을 한번이라도 새겨본다면 다도를 하면서 예절을 몸에 배게하는 첫 걸음이 될 것입니다.

인품이 제대로 된 착하고 좋은 사람을 법을 잘 지키는 사람이라 하지 않고, 법 없이도 살 사람이라고 합니다. 이것은 법보다 더 중요한 것이 있다는 뜻일 것입니다. 살아가는데 있어 시비를 붙이지 말고 잘 잘못을 따지지 않으며 좋은 길을 가르쳐 주는 것이 예절인 것 같습니다. 예절은 우리가 약속해 놓은 가장 기본적인 삶의 기준이기 때문입니다. ■



# 그것은 모른다는 것이다

법일 정사  
수인사주교



한 아이가 찰흙으로 조그만 새들을 만들고 있었다. 다른 아이들 몇 명이 그 아이처럼 새를 만들려다가 안 되자 어른들에게 가서 투덜거렸다. 어른들이 말했다. “오늘은 흙으로 새를 만드는 일을 해서는 안되는 날이다.”

마침 그날은 부족장이 일을 금하도록 명해 놓은 날이었다. 그래서 사람들은 찰흙으로 새를 만들고 있다는 아이에게로 가서 새가 어디에 있느냐고 물었다. 아이가 찰흙으로 만든 새들을 가리켰다. 그러자 놀랍게도 그 새들은 하늘로 훨훨 날아갔다.

“나는 새를 만든다는 것은 불가능한 일이다. 그러니까 이 아이는 금지령을 어긴 것이 아니다.” 한 어른이 말했다.

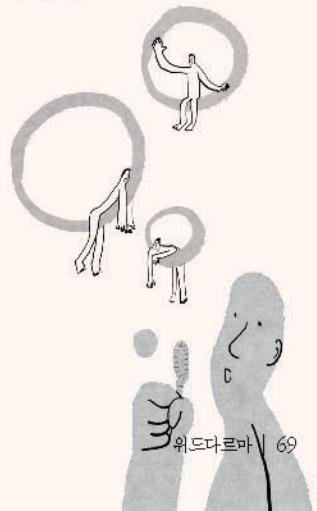
“난 이 기술을 배우고 싶다.” 다른 어른이 말했다.

“이건 기술이 아니다. 속임수에 지나지 않아.” 또 다른 어른이 말했다.



불가능하다. 배우고 싶다. 속임수다.  
이 세 마디에는 모른다는 공통점이 있다.  
불가능하다는 것은 그 가능을 모른다는 것이고,  
배우고 싶다는 것은 그 과정을 모른다는 것이고,  
속임수라는 것은 그 목적을 모른다는 것이다.

모른다는 것은 두려워할 일이 아니다.  
정말로 두려운 것은 모른다는 것보다도  
아는 것을 행하지 않는 것일지도 모른다.  
희망을 잃은 사람들의 가슴에  
희망의 등불을 켜주는 것이고  
흩어진 사람들의 마음을 하나로 모으는 것 말이다. ┌



# 엄마가 많아요

여순애  
자석사교도



내가 다니는 자석사에는 엄마와 동갑인 보살님이 많이 계십니다. 모두들 저를 떨처럼 이뻐라 하시죠! 울엄마도 자석사에 다니시다 사정이 있어 다른 사원에 가셨는데 '자석사에 혼자 다니는 저를 동갑인 보살님들께 잘 돌봐달라고 당부하셨다.'라고 하네요.

그래서 일까요. 그분들은 언제나 웃으시면서 저의 안부를 묻고 날 격려해 주세요. 내가 꽂꽃이를 하면 응원해 주시고 초파일에 단주 째는 행사를 했는데 열렬팬이 되어 주셨답니다. 또 동지 행사로 다도 시연을 할 때 감기에 걸리신 보살님도 계셨는데 손님으로 참석 하셔서 꼬차를 드시고 가셨습니다. 이렇듯 보살님들은 따뜻한 마음을 저에게 보내주십니다.

그래서 일까요. 나이도 제일 어리고 친구도 없는데 전 자석사를 잘

다니고 있습니다. 오늘 전수님께서 '엄마는 가정의 태양'이라 하셨거든요. 엄마와 친구이신 보살님들은 정말 가정의 태양이시고 저에게도 태양입니다. 세 분은 연세가 있으신데도 사원 활동과 개인 생활을 너무 나 잘하고 계십니다.

곽연아 보살님은 하루에 두 시간, 왕복 네 시간을 소비하면서 절에 오십니다. 그만큼 총지종을 사랑하고 자석사에 대한 믿음을 절버리지 않는 신의가 크신 분이십니다. 그리고 언제나 자신을 낮추십니다. 아름답다고 해야겠지요.

우금란 보살님은 너무나 일상생활에 해박하십니다. 말씀을 재미나게 하셔서 분위기를 좋게하십니다. 봄부터 가을까지 사원내 덧밭에서 농사를 지어 보살님들이 유기농 채소를 드시도록 하십니다. 지혜롭다고 해야겠지요.

조삼순 보살님은 정말 여자이십니다. 자신의 관리를 잘 하시고 남에게 온화함을 주시며 불공을 너무 열심히 하십니다. 김장철에는 사원과 집이 가까운 것도 있지만 새벽에 오셔서 배추를 셋어주고 가십니다. 참 서비스럽습니다.

이렇듯 총지종 보살님들 모두는 세 분처럼 용맹정진과 자비심을 가지셨습니다. 저희 사원에 같이 기도할 분들이 많이 오셨음 좋겠습니다. 자석사에 오세요! ■

## 오상성신관五相成身觀 - 성금강심成金剛心 ③

오상성신관에 세 번째 관법인 성금강심成金剛心은 우리의 본심이 깨끗하게 정화되어 지혜 광명을 가질 수 있을 뿐만 아니라, 그 지혜 광명은 견고하고 항상 불변함과 동시에, 미망을 깨뜨릴 수 있는 힘이 있으므로, 이 견고함과 부수어 깨는 양쪽 방면을 상징하는 금강저로 정한다.

금강저는 원래 제석천이 가지고 있는 무기로, 제석천이 이를 이용해 아수라를 쳐서 부수듯이, 견고한 지혜의 작용은 높히 일체의 미망을 깨서 부수는 힘이 있기 때문이다.

그래서 보름달처럼 청명하고 광명 있는 보리심에 견고함과 부수어 깨는 양쪽 방면을 관함에, 음저슬다박일라唵底瑟陀縛日羅, om tisṭha vajra<sup>음, 타시타 바즈라</sup>라는 밀어를 송<sup>通</sup>함과 동시에 자기 마음의 월륜 중에 금강저의 형상을 관상<sup>觀想</sup>하는 것이다. 「금강정경」의 초역<sup>初譯</sup>인 「약출엄송경」 속에 이를 다음과 같이 해석한다,

“단단하여 쉽게 부서지지 않기 때문에 자기 마음의 월륜 중에 금강의 형상을 떠올리고, 순수한 금빛으로 만들어 광엄<sup>光明</sup>을 발하면, 즉 무구청정의 불지<sup>無智</sup>이다”

김재동

법장원 연구원

이 청정한 지혜 광명이 있고 굳건한 양쪽 방면의 두 가지 덕을 갖추는 것이야말로, 바로 깨달음의 당체임과 동시에 이것이 일심<sup>一念</sup>의 본성이며 우주의 본성이다. 우주의 삼라만상은 모두 이 발현인 동시에 이곳을 떠나 하나도 없다.

이 월륜 중의 금강을 통하여 상징하는 순진<sup>純真</sup>한 보리심이 우주 일체를 다하기 때문에, 이 일즉일체<sup>一切即一</sup>의 묘리를 보기 위해 광금강관<sup>廣金剛觀</sup>을 닦는 것이다.

광금강관이란 말은 옴사바라발절라唵娑婆羅跋折羅om sphara vajra 음, 스파라 바즈라의 밀어를 입으로 송함과 동시에, 이 월륜 중의 금륜저가 점차 펴져서 법계에 두루 미치는 것을 보는 것이다.

또한 이 법계대<sup>法界大</sup>의 금강저를 통해 상징하는 견고하고 부서지지 않는 지혜의 당체인 보리심이 주변법계<sup>周邊法界</sup>의 본질이 되는 동시에, 그것은 본래 우리의 일심<sup>一念</sup> 속에 구체화되어 있기 때문에, 우리의 일심 속의 보리심에 오로지 법계를 머금어 거두는(含攝) 것을 보기 위해, 염 <sup>염</sup>금강관을 닦는 것이다. ━

1) ①원문의 어느 부분만을 뽑아서 번역함 ②또는, 그 번역

2) 광선(光線)과 불꽃

# 지식

## 知 識

知 알 - 지 | 識 알 - 식, 적을 - 지, 깃발 치

- ① 어떤 대상에 대하여 배우거나 실천을 통하여 알게 된 명확한 인식이나 이해.
- ② 알고 있는 내용이나 사물.
- ③ (불교용어) 아는 사람.
- ④ 인식에 의하여 얻어진 성과.

지식 知識이란 이렇게 ‘앎’을 뜻하는 추상명사 抽象名詞라고 세상 사람들은 알고 있다. 그런데 불교에 오면 이것은 구상명사 具象名詞로서 실체 實體를 가리키는 말이다. 곧, ‘사람’. 우리들 자신 自身이다.

지식 知識은 본래 미트라 Mitra라는 범어의 한역이며, 아는 사람, 벗, 친구라는 뜻이다.

또 선지식 菩知識의 약칭으로도 쓰이던 말이다. 즉 벗으로 사귈 만한 훌륭한 사람이라는 뜻의 이 말이 언제부터 어떤 경위로 사람이 지



니고 있는 그 지혜와 인식만을 가리키는 말로 변했는지 알 수 없다.

석존은 사람의 행 불행은 모두 자신에게 달렸다고 가르쳤다. 그러나 유독 외적인 요인 때문에 크게 이로울 수도 있고, 크게 불행해 질 수도 있는 경우를 들고 있다. 그것이 곧 친구 菩友라고 설했다.

선우 菩友란, 선지식 菩知識, 선반당 菩伴黨, 선수도 菩隨徒라고 해설한다. 선지식이란 배울 것이 있고 본받을 만한 스승이며, 선반당이란 동료이며, 선수도란 제자 또는 후배라는 뜻이다. ▲



## 손끝에서 찾는 마음의 안정



색을 칠하면서 마음이  
평온해지기를 소망합니다.

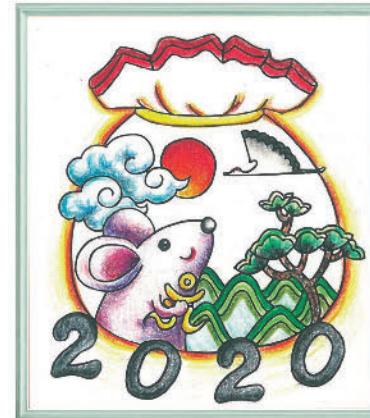
지난 호 독자 솜씨



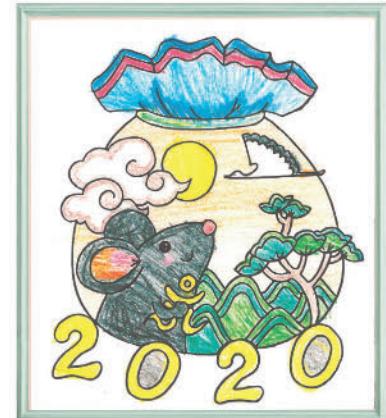
▲ 대전 조희재



▲ 서울 이명신



▲ 서울 유영신



▲ 인천 박지우

색칠해서 편집실로 보내주시면  
독자 솜씨란에 기재됩니다.

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

## 불교총지종 법회 일정

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

## 불교총지종 연중 불사

### 신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

#### 상반기, 하반기 진호국가불공

불교총지종은 창종 이래 진오국가·호국안민의 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 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

<b>실지사</b>	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
<b>정심사</b>	02137	서울특별시 중랑구 면목로 95길 26	(02)491-6888
<b>지인사</b>	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)	(032)528-2742
<b>총지사</b>	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080

### 충청, 전라교구

<b>만보사</b>	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
<b>백월사</b>	35335	대전광역시 서구 계백로 1409-1 (도마동)	(042)527-5470
<b>법황사</b>	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
<b>혜정사</b>	28485	충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
<b>홍국사</b>	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
<b>증원사</b>	28065	충청북도 괴산군 청천면 이령4길 266-78	(043)833-0399

### 대구, 경북교구

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

### 부산, 경남교구

<b>관음사</b>	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
<b>단향사</b>	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
<b>덕화사</b>	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
<b>밀행사</b>	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
<b>법성사</b>	48817	부산광역시 동구 초량상로 82-1 301호 (초량동)	(051)468-7164
<b>삼밀사</b>	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
<b>성화사</b>	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
<b>실보사</b>	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
<b>운천사</b>	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
<b>일성사</b>	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산5길 4	(055)352-8132
<b>자석사</b>	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
<b>점각사</b>	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
<b>화음사</b>	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
<b>동해사</b>	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 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

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



- 불교총지종 홈페이지 총지미디어에서  
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

발 행 일	총기 49(2020)년 2월 1일
발 행 인	인선
편집책임	이선의
발 행	불교총지종
주 소	06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전 화	02-552-1080~3
팩 스	02-552-1082



“존재감만으로 모두가  
온화해지는 사람이 되어라.”

이 말은 고집이 너무 센 것은 좋지 않고,  
고집이 의지가 강한 것처럼 보일 수 있지만  
억지를 부리는 것일 수도 있기 때문에  
주변 상황을 고려하여 남의 말을 잘 들어  
온유한 사람이 되어야 한다는 말입니다.

항상 상냥하게 행동하려고 노력해야 합니다.  
너의 존재로 긴장감이 조성되는 것이 아니라,  
존재만으로도 모두의 마음이 따뜻해지고  
편안하게 쉴 수 있는 온화한  
사람이 되어야 합니다.  
그것이 진정한 리더의 모습이기 때문입니다.

자기 주장만을 펼치지 않고  
주변 상황도 고려한 채  
다른 사람들의 이야기도 듣고  
함께 나누어 가는  
2월이 되었으면 좋겠습니다.

2월호



들을 때는 들리는 것만 있게 하고,  
볼 때는 보이는 것만 있게 하고,  
생각할 때는 생각만 있게 하라.

- 아함경 -