



통권 제 203호

장남. 라 00943

2564
2020

09

마음의
바다를
해치는
동물
자



살다보면
티눈



지혜의
보은의
법칙

우드 다harma

With Dharma

영원한 진리와 함께

대승 보살행 大乘菩薩行

대승의 보살행은 결코 관념적인 이지^{理智}의 세계가 아니고, 생생한 인생의 고락^{苦樂}을 겪으면서 이것을 인격화 할 수 있는 사람만이 행할 수 있는 수행이다. 사람은 극고와 극락을 당하여 그 인격을 알 수가 있다. 이 인격은 전화위복^{轉福爲福} · 수변위은^{普變爲恩}을 할 수 있는데서 나타나는 것이다.



위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

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.



아름다운 세상 28

참선불교의 입장에서
본 명상과 깨달음 3
묘원화 전수

씨앗 한알 44

주도적으로 삶을
만들어 가려면
법상 스님

걸망에 담긴 이야기 62

매를 날게 하는 법
법일 정사

04 불교이야기

08 마중물

10 계율이야기

16 살다보면

22 향유

26 산책

28 아름다운 세상

32 마음의 등불

36 자혜의 뜨락

40 십선성취

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 컬리링 만다라세상

지관방문과 오정심관2 화령 정사

붓다처럼

여성의 출가와 계율 (4) 법경 정사

티 눈 이옥경

행복과 만족감은 어디에서 오는가 서령 정사

헤아림 김대곤

참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 3 묘원화 전수

바름을 해치는 자 최한기

보은의 법칙 방귀의

영천 5일장 가는 길 남예 정사

주도적으로 삶을 만들어 가려면 법상 스님

기장 아홉산 대나무숲 자성 전수

물이 필요한 땍 그 순간 알기 이태용

차의 성분과 효능 2 김정애

매를 날게 하는 법 법일 정사

시골이 어때요? 고진희

수박 김조은

꽃꽂이 수행 여순애

색 흔 김재동

손끝에서 찾는 마음의 안정

정리

방을 정리하는 것처럼 우리는 항상 마음을 정리하려고 합니다.

마음을 정리하는 가장 좋은 방법은 놓아버리는 겁니다.

놓아버리게 되면 정리할 것이 없다는 것을 알게 됩니다.

정리할 것 없이 하루하루 순간순간 깨어있으면서
사는 것이 지혜로 사는 법입니다.

모든 것이 저절로 정리가 되고 상황이 명확하게 보여서
지혜롭게 말과 행동을 하게 됩니다.

해답을 따로 찾을 필요 없이 저절로 나타납니다.

수행은 해답을 찾는 것이 아니라 질문을 버리는 겁니다.

문(問)을 버리면 저절로 답(答)이 된다고 합니다.

이것이 지혜바라밀입니다.

보살들은 반야바라밀로 존재한다고 합니다.

공성(空性)으로 존재한다는 거죠.

공성이란 나타나지만 실체가 없다는 겁니다.

과거에도 지금도 앞으로도 아무 일이 없다는 거예요.

일로 만들면 일이 되고 부담이 되고 고통이 된다는 거예요.

일체 (생각으로) 무엇을 안 만드는 것이 공성의 지혜입니다.

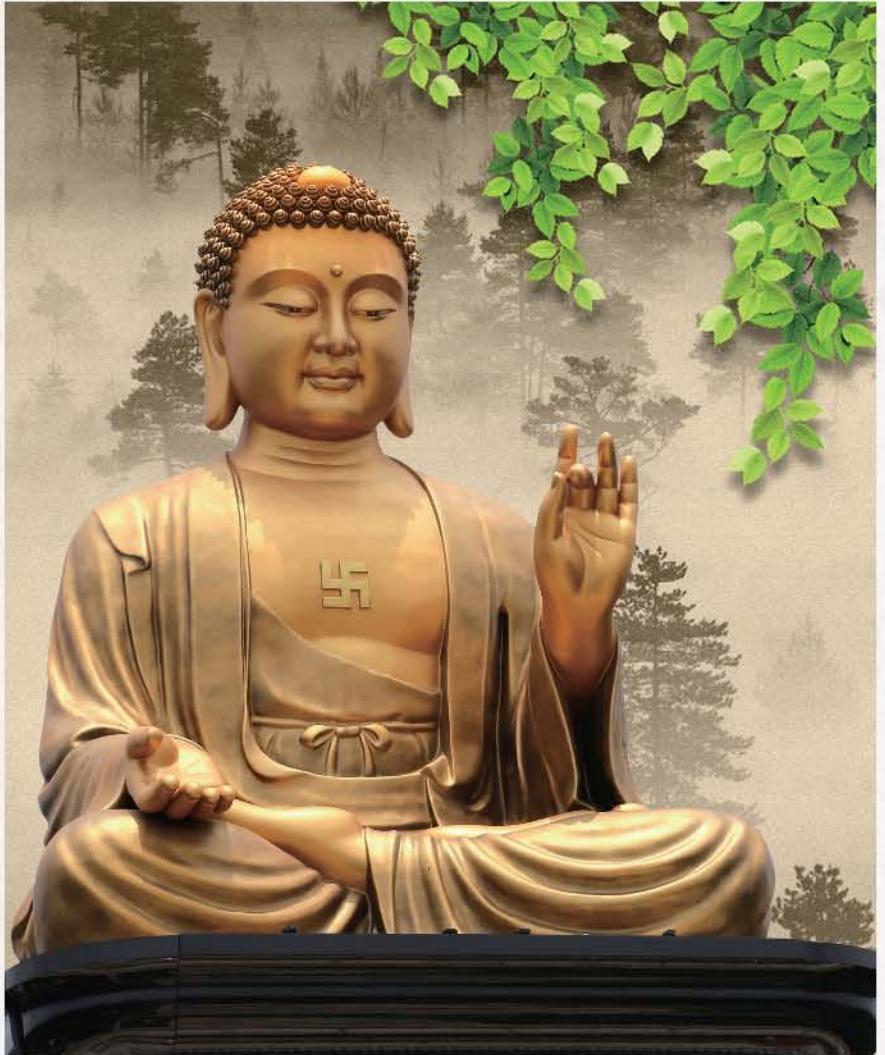
반야바라밀로 존재한다는 것은
정리할 것 없이, 해결할 것 없이,
개념 짚 것 없이, 구체화할 것 없이,
내려놓음으로, 깨어있음으로,
몰라도 되는 마음으로 존재한다는 겁니다.
생각을 굴리면 잘 모르고 잘 보이지 않고
생각을 내려놓으면 알고 잘 보인다는 거예요.

찰나 찰나 내려놓고 깨어있고 몰라도 되면 아무 일이 없고
앞으로도 아무 일이 없을 거예요.
마음은 비어있고 평화롭고 말과 행동은 친절하고 자비롭습니다.

- 용수 스님(세천코리아 명상센터) -

지관쌍운과 오정심관 2

화령 정사
철학박사
법천사주교
보디미트라 회장



이상적인 선정에 이르는 방법으로 오정심관五種心觀이 있다고 지난번에 말씀드렸습니다.

첫 번째는 우리 몸의 더러운 것을 관하는 부정관이 있었고 두 번째로 자비관이라는 것이 있습니다. 이것은 화를 잘 내는 사람에게 적합한 관법으로서 진심眞心을 다스리기 위한 것입니다. 이것은 친하거나 좋아하는 사람뿐만 아니라 무관심하고 미워하는 사람에게 조차 자비의 마음을 내는 것입니다. 더 나아가서 살아 있는 모든 것에 대하여 이들의 괴로움을 제거해 주고 즐거움을 주겠다는 자비심을 발하는 것입니다.

이렇게 하여 미워하는 마음을 없애면 마음이 편안해져 정신집중이 쉽게 이루어질 수 있습니다. 우리가 화가 났을 때는 어떤 행동을 하게 되며 자비심을 가지고 대할 때는 우리의 마음이 어떻게 변화되는지에 대해 생각해 보면 이 관법의 효과를 잘 짐작할 수 있을 것입니다.

오정심관의 세 번째는 인연관입니다. 인연관은 연기관이라고도 하는데 십이연기를 관찰함에 의하여 어리석음의 번뇌를 없애는 것입니다. 인연관은 십이연기를 순의 방향으로도 관찰하고 역의 방향으로도 관찰하는 것입니다. 즉, 무명에서 시작하여 괴로움이 발생하는 순서대로 관찰하는 방법과 생로병사의 괴로움에서 시작하여 괴로움이 발생하는 원인을 밝혀가는 것입니다. 순의 방향으로 관찰한다는 것

온 고의 원인으로부터 그 결과를 더듬어 나가는 것이며, 역의 방향으로 관찰한다는 것은 고라는 결과에서 그 원인을 찾아나가는 것입니다. 혹은 고의 원인을 제거함에 따라 고가 소멸되는 것을 관찰하는 것 이기도 합니다. 이것을 십이연기의 순관과 역관이라고 합니다. 이렇게 십이연기를 관찰함에 의하여 어리석음으로 일어나는 번뇌를 제거하여 정신을 통일시키는 것입니다.

이러한 인연관은 우치한 사람들에게 적합한 수행법이라고 할 수 있습니다. 앞에서 말씀드린 부정관, 자비관, 연기관은 각각 탐진치의 삼독을 제거하여 선정에 드는 방법이라고 할 수 있습니다.

네 번째는 계차별관이라는 것이 있습니다. 다른 말로는 계분별관이라고도 합니다. 이것은 자아에 집착하는 사람에게 적합한 관법으로서, 아집을 버리고 마음을 고요하게 하기 위한 방법입니다. 여기에서 계라는 것은 지 수 화 풍 등의 온갖 요소를 말하는 것으로, 이러한 요소의 분별을 통하여 나리는 것을 포함한 그 어떤 것에도 영원한 실체나 본체 같은 것은 없다고 관하는 것이 바로 이 계분별관입니다.

이 관법을 행하기 위해서는 먼저 이 세계의 모든 것은 실체나 자아라고 할 수 있는 것이 없으며, 여러 가지의 구성요소들에 의하여 이루어져 있다고 관하는 것입니다. 엄밀하게 말하면, 그 구성요소라는 것

도 실은 존재하지 않는 것이지만, 연기에 의하여 모든 것이 임시로 결합되어 있다고 보는 것입니다. 특히, 인간은 오온의 가화합에 의하여 이루어져 있기 때문에, 그 어느 것도 나라고 주장할 수 있는 것이 없다고 관하는 것입니다.

우리들은 인연에 의하여 구성된 가화합의 것을 나라고 고집하는 아견에 사로잡혀 탐욕을 부리고 집착하는 어리석음을 저지릅니다. 또한 그로 인해서 모든 괴로움이 발생하게 됩니다. 이런 것을 단멸하고 마음을 평정하게 가지는 것을 계차별관, 계분별관이라고 하는 것입니다. ■



흔히 나뭇잎은 봄마다 새롭게 생겨난다고 하지만 싯다르타는 그 일 이 사실은 아주 오래전부터 햇살과 구름과 나무 그리고 자신의 속에 존재해왔음을 깨달았다. 해탈에의 열쇠는 만물에 훌로 존재하지 못함과 무아라는 두 가지 원칙이 있음을 그는 깨닫게 되었다.

삶을 받아들인다는 것은 모든 존재의 변함과 무아를 받아들이는 것. 삶과 죽음, 생산과 파괴, 많고 적음, 내부와 외부, 크고 작음 그리고 순수함과 불순함 등은 그 어느 것 하나 실은 진실로 존재하는 것이 아 님을 알 수 있다.

붓다는 그동안 겪은 시련과 고난 덕분에 그는 가슴속에 깊이 그려왔던 길을 마침내 찾을 수가 있었던 것이다. 생명이 있는 모든 것들은 외부에서 깨달음을 구할 필요가 없다. 모든 지혜와 힘이 그들 내면에 이미 깃들어 있기 때문이다. 깨달음을 구하려는 자가 피해야 할 두 가지 극단적인 길이 있다.

하나는 감각적 쾌락에 빠져드는 것이고 다른 하나는 고행을 실천하는 것이다.



영원한 것이라고는 전혀 없이 끊임없이 흘러가는 다섯 개의 강물 주위를 둘러보게, 아름답지 않은가? 달, 별, 강, 산 햇빛, 새들의 지저귐 그리고 약동하는 자연의 소리들은 모두 우리에게 끝없는 행복을 줄 수 있는 우주의 표상들이라네. 어떤 사람들은 자살하고 싶어 할 만큼 자신들의 몸과 마음을 경멸한다네. 그들은 인생에서 오직 고통만을 보지. 하지만 고통은 우주의 진정한 본질이 아니라네. 고통은 우리가 살아가는 방식의 결과이며, 인생의 잘못된 이해의 결과이지. 수행자는 검소하고 겸손한 삶을 산다네. 수행자는 자신과 다른 사람들을 돋기 위해 자신의 몸과 마음을 바쳐야 하네. 모든 존재의 고통을 덜어주기 위해 자신의 온 힘을 집중해야 한다네.

우리에게는 다른 사람들의 노동력을 이용해서 부를 축적할 권리가 없습니다. 우리는 다른 사람들이 스스로의 힘으로 살아갈 수 있게끔 도와줘야 합니다.



붓다는 모든 것들이 훌로 존재하지 못함에 대해 명상하는 것이 매우 중요한 것임을 설명했다. 그것은 출생과 죽음의 문제로부터 해탈에 이르는 문이다. 그것은 우주가 어떤 신에 의해서 창조되었다는 믿음 같은 고정되고 좁은 관점을 타개할 힘을 가지고 있다. ─

여성의 출가와 계율(4)

법경 정사
정각사주교
철학박사
동국대강사



청정한 계율_ 64

사용처가 지정된 재물을 다른 곳에 쓰면 안 된다

신도들이 비구니 승가에 옷을 보시할 목적으로 모은 재물을 의복상
衣服商에 맡겨두었는데, 비구니들이 그 재물을 식료를 구입하는 데 사용
해버렸다. 이로 인해서 신도들로부터 비난을 받게 되었고, 급기야 부

처님께서는 ‘지정하여 보시받은 승가의 재물을 그와 다른 데 사용하지 말라’고 하셨다.

이 계가 지시시이용계_{指示施異用戒}이다.

이 계의 요점은 보시자가 보시한 물건의 사용 목적을 확실히 결정하여 위탁하였는데, 비구니들이 보시자의 목적에 위반되게 사용해서는 안 된다는 것이다. 이를 범하면 사타법_{捨壇法}을 저지르는 것이 된다.

사타법_{捨壇法}이란 비구·비구니가 소유가 금지되어있는 물건을 소유하고 있는 경우에 해당되는 죄이다. 이 경우 그 비구·비구니는 죄에 저촉된 물건을 내놓아야 한다. 그래서 사_塔라고 하는 것이고, 타_塔는 ‘떨어지다’라는 뜻으로서 그 죄목에 저촉된다는 뜻이다. 즉 사타_{捨壇}는 사_塔라는 죄에 저촉된다_塔는 말이다.

사타법을 범하면, 죄에 저촉된 물건을 내놓고 청정 비구·비구니 앞에서 참회해야 한다. 즉 사타는 참회의 별칙을 받는 죄이다. 따라서 멀빈_{遠見}되는 바라이죄나 격리생활해야 하는 승잔죄 보다는 아주 약한 죄이다.

지시시이용계_{指示施異用戒}의 조문_{條文}은 다음과 같다.



어떠한 비구니라 하더라도 지정하여 보시받은 승가의 자재資材를 가지고 그것과 다른 데에 쓰면 니살기바일제[사타법]이니라.

승가의 자재資材는 승가가 소유하는 공유재산에 해당한다. 그러므로 이것은 승가 안의 일부 비구나 비구니가 마음대로 처분해서는 안 되며, 시주로부터 '승가의 웃을 위하여'라고 하여 보시받은 자재는 승가의 웃을 사는 데에만 사용해야 하고, 설령 승가에서 결의하였다 하더라도 시주의 의향에 위반되게 사용해서는 안 된다는 것이다. 이를 유상보시有相布施, 유상희사有相喜捨라고도 하는데, 반드시 그 용도와 목적에만 사용되어야 한다.

특히 승가의 것이 되면, 개인적으로 사용할 수 없고 다른 목적으로도 사용할 수 없다. 반드시 정해진 대로 사용되어야 한다. 설령 현전승가의 전원일치로 결의하였더라도 사용 용도를 절대 변경할 수 없다. 반드시 원래의 목적대로 써야 한다.

왜 그렇게도 철저하다 여겨질 정도로 엄격하게 적용하는 것일까? 그것은 바로 예외를 두게 되면 원칙이 없어지고, 불법不法과 임의任意가 판을 쳐서 승가의 질서와 규범이 바로 서지 않기 때문이다. 무릇 오늘 날의 승가도 유념해야 할 계율의 조문**이다.

그런데 이 조문은 비구들에게는 적용되지 않는다. 왜냐하면 비구들은 이러한 일을 범하지 않았기 때문이다. 범하지 않은 것은 계율로 정해지지 않았다.

비구니들이 이러한 일을 저질렀기 때문에 비구니들에게만 적용되는 계율이다. 남녀 차별에 기인한 것이 아니다. 계는 수범제계隨犯制戒를 바탕으로 하고 있다. 범한 것에 따라 계가 제정되었던 것이다.

사용처가 지정된 보시금을 자신들이 구한 재물과 합해서 다른 곳에 쓰면 안 된다

비구니 승가를 위하여 보시한 자재資材를 가지고 다른 곳에 사용해서는 안 된다는 것은 앞에서도 말했다. 그런데, 여기에 자기들이 직접 구한 자재를 포함시켜 다른 곳에 사용해서도 안 된다. 공^공과 사^사를 반드시 구분해야 하는 것이다. 이는 상식이다. 그럼에도 불구하고 내 것과 모두의 것을 구분하지 못하고 자기 쌈짓돈 쓰듯 하는 사람들도 많다. 시주물施主物이라 해서 예외일 수 없다.

이러한 계를 자결승지이물이용계自捨勝利物異用戒라 한다. 이 계율의 조문은 다음과 같다.



어떠한 비구니라 하더라도 그것이라고 지정하여 보시되었는데, 그것을 위한 승가의 자재와 스스로 구한 자재로써 그것과 다른 것을 사면 니살기바일제[사타법]이니라.

이 조문은 앞의 조문과 달리 '스스로 구하였다'는 점에서 차이가 있다. '스스로 구하였다'는 것은 비구니 자신이 구한 것이다. 하지만 비구니로서 구한 것이므로 아마저도 승가의 것이며, 또한 사용처가 이미 정해진 것이라 자기가 구한 것이라도 동일한 목적에만 사용되어야 한다.

이는 아주 중요한 대목이다. 승가의 옷을 만들기 위해 보시받은 것은 자신이 직접 구한 자재이든 그것은 모두 승가의 것이라고 하기 때문이다.

대부분의 경우 자기가 구한 것이라면 자기의 소유라고 생각하기 쉽고, 또 자기가 보시받으면 자기 것이라고 여기는 경우가 허다하다. 그러나 자기가 보시받은 것이라면 자기가 직접 구한 것이라면 모두 승가의 것이라는 점을 간과해서는 안 된다. 모두가 공유재산이기 때문이다.

자신이 자재를 구했다고 해서 자신의 소유물이 될 수 없는 것이며, 반드시 그 목적에만 사용해야 한다. 자기가 구한 것이 자기 소유가 아

니므로 다른 곳에도 임의로 쓸 수가 없는 것이다. 조문은 다음과 같다.

어떠한 비구니라 하더라도 그것이 이미 지정되어 있는데, 개인에게 보시된 자재와 스스로 구한 것과 함께 그것을 다른 곳에 사용하면 니살기바일제[사타법]이니라.

인연담에 의하면, 투란난타라는 비구니가 있었는데, 자신의 방사^{房舍}가 무너졌을 때 많은 자재가 모였다고 한다. 그러나 방사를 수선하기 위한 자재는 엉뚱한 곳에 쓰였다. 약^藥을 구입하는 데 쓰고 자재는 모두 탕진되었다.

그래서 수선하지 못한 그녀의 방사는 결국 무너져 버렸다. 이를 보고 사람들은 투란난타의 행위를 비난하였다. 부처님께서 이 소식을 전해 들으시고 계를 제정하셨다.

다른 용도로 쓰기 시작하면, 정법^{正法}은 무너지고 유용^{庸用}과 전용^{專用}의 불법^{不法}은 결국 판을 치게 된다.

마치 강둑에 조그마한 틈이 생기면 어느 순간 강둑이 무너져 버리는 것과 같다.▲

티 눈

이옥경

수필가·방송작가

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



이번에는 될까, 다음번에는 되겠지 하면서 한 달 가까이 발바닥에 티눈 뱀드를 붙이고 지내는 중이다. 뱀드에 붙어있는 특정 약제의 작용으로 각질처럼 부풀어 오른 티눈 부위를 조금씩 제거해 내고, 같은 과정을 여러 차례 거듭하다 보면 그리 어렵지 않게 티눈 뿌리까지 뽑아낼 수 있다는 설명과 달리 자가 시술(?)은 아직 그 끝이 보이지 않는다.

갑갑한 시간이 길어지다 보니 티눈을 모시고 사는 것 같은 기분이 점점 더 커진다. 어느 날 갑자기 땃딱한 이물감과 함께 약간의 불편함으로 자신의 존재를 알린 티눈이라는 녀석이 뱀드 하나를 붙이고 나자 이제는 온 신경을 제 쪽으로만 쏟으라고 아우성이다. 발바닥이 아픈 것도 아닌데 나도 모르게 까치발을 하게 되고, 절뚝절뚝 걷게 되고, 그러다 보니 다리며 발목도 당기고, 허리에 통증까지 느껴진다. 티눈으로 인해 발과 다리, 허리가 저마다 나 여기 있소~ 하고 소리치는 것 같다.

기습을 옥죄는 것 같은 통증과 함께 나타나는 호흡 곤란이 심장의 존재를 확인시켜 주듯이 이렇게 어디가 불편하거나 아파야 비로소 느껴지는 게 우리 몸이다. 그러니까 어디든 몸의 존재는 느껴지지 않는 게 좋을 수도 있다. 오장 육부가 어디 붙었는지, 머리에서 발끝까지 온 몸 구석구석 모르고 사는 게 건강의 증표일 수도 있겠다.

세계보건기구(WHO)의 전염병 경보단계 중 최고 위험 등급인 팬데믹(pandemic)에 빠진 코로나19도 마찬가지다. 이 전대미문^{前代未聞}의 바이러스가 인종 불문, 78억 명에 육박하는 세계인을 공포의 도가니로 몰아넣기 전까지 중국의 우한이라는 도시를 아는 사람은 그리 많지 않았다. 2백여 개가 넘는 나라와 영토에서 2천만 명에 가까운 확진 환자가 발생하기 전, 몰도바, 코소보, 부르키나파소 같은 나라의 이름조차 들어본 적이 없는 것처럼 말이다. 그 낯선 이름들이 속속 등장하면서 위기에 처한 지구촌의 현주소를 말해주는 듯하다.

우리 몸이 그런 것처럼, 코로나19가 그런 것처럼, 최고의 강수량을 기록하며 연일 물 폭탄을 펴붓고 있는 우리나라 곳곳의 홍수 피해 현장도 그렇다. 어느 곳에서는 산사태가 일어나 주택을 덮치고, 물바다가 된 어느 곳에서는 건물이 침수되고, 또 어느 곳에서는 급류에 휩쓸려 목숨을 잃는 안타까운 일도 일어났다. 제방이 무너지고 농경지가 쓸려 나가고 도로가 끊겼다. 무리한 개발과 치적 쌓기에 급급했던 날 림공사가 원인일 수도 있겠다.

그럴듯하게 포장된 무소불위의 권력을 이용한 강압, 위선, 조작, 부정부패 등으로 수많은 사람에게 깊은 배신감과 분노를 안겨 준 이들도 적지 않다. 비만을 걱정하는 풍요로운 세상에서 춥고 배고픔을 겪는다 못해 생을 마감한 쓰라린 이름도 있다. 악랄하고 교묘해지는 각

종 범죄와 사건사고는 물론, 생태계를 파괴하고 우리네 건강을 좀먹는 환경 호르몬과 오염 물질의 이름도 새롭게 떠오른다.

티눈 밴드를 붙인 발바닥처럼, 코로나19로 알게 된 지구 저편 낯선 나라들처럼, 거센 훑탕물이 범람하고 낙석과 토사가 쏟아져 내린 그 마을에, 그 산비탈에, 그 강어귀에, 그 길가에 안전을 위협받고 삶의 터전을 잃어버린 사람들이 있었다. 몰랐으면 더 좋았을 일이다. 티눈이 박이지 않았더라면 발바닥에 별다른 관심을 가졌겠는가. 코로나19가 생기지 않고, 폭우가 쏟아지지 않았더라면 그런 나라가 있었는지, 그런 동네가 있었는지도 몰랐을 텐데.

모르고 지나갔으면 더 좋았을 일, 관심 밖의 일로 흘려버렸으면 좋았을 일이 너무 많다. 발견되거나 발견되지 않아서가 아니라 근본적으로 그 존재 자체가 아예 없는 무^無의 상태인 ‘모르고’는 얼마나 평화롭고 안온할 것인가.

사전에서는 티눈을 일려 손과 발 등의 피부가 기계적인 자극을 지속적으로 받으면서 작은 범위의 각질이 증식되어 원뿔 모양으로 피부에 박혀 있는 것이라고 설명한다. 저도 모르는 사이에 만들어진 것이니 티눈 입장에서야 억울하겠지만, 지나친 자극이 만들어낸 일종의 돌연변이인 셈이니 굳이 침소봉대^{針小棒大}하자면 과유불급의 결과물이라고 할 수도 있겠다.

전 세계를 공포에 떨게 하는 코로나19나 폭설·폭우·폭염·태풍·해일·지진·황사 등 날로 극심해지는 자연재해, 공공연한 비밀로 행해지고 있는 가진 자의 횡포, 불공정과 불평등의 수레바퀴에 치여 퇴보를 거듭할 수밖에 없는 서민의 삶 역시, 지나치면 모자람만 못하다는 말을 되새기게 한다. 말 타면 경마 잡하고 싶다고, 지금 우리 앞에 닥친 불행이나 비극의 밑바닥에는 인간의 끝없는 욕심이 뿌리내리고 있다. 의도치 않았으나 지나친 피부 자극이 티눈을 만들어 낸 것처럼 더 많이 갖고 싶고, 더 많이 편해지고 싶고, 더 많이 누리고 싶은 온갖 욕망이 재앙을 부르고 재난을 만들고 비극을 낳았던 것은 아닐까.

인간의 욕심과 욕구가 문명과 과학의 발달과 발전을 이끌어냈지만 이 또한 과유불급이다. 바다는 메워도 인간의 욕심은 채우지 못한다는 말이 있듯이 달콤함에 길들여지기 시작한 인간의 욕심은 물오른 나뭇가지처럼 자라나 사방팔방으로 촉수를 뻗친다. 지나친 욕심은 화를 부른다. 과한 욕심으로 파멸을 자초한 일이 얼마나 많으며, 공든 탑을 무너뜨린 이는 또 얼마나 많은지… 입이 써서 말하기 싫을 뿐, 눈 달리고 귀 달린 우리 모두는 너무도 잘 알고 있다.

티눈 밴드를 갈아붙이다 보니 티눈이 생기기 전 발바닥이 있는지 없는지 관심조차 갖지 않았던 때가 좋았다는 생각이 든다.

몸이, 집안이 조용해야 건강하고 행복한 것처럼 나라가, 전 세계가 조용해야 평온하고 평화롭다. 떠들썩한 일, 요란한 이름쯤 모르고 사는 세상이 좋은 세상인지도 모르겠다.

또다시 비가 쏟아진다. 갑남을녀로 살아가는 많은 이들의 안전을 기원하면서 “욕심을 채우려는 사람은 많지만 욕심을 근심하는 사람은 적다.”라는『중아함경』의 말씀을 안부 인사처럼 되뇌어 본다. ━





어디선가 두 개의 화분으로 실험을 한 것을 본 적이 있다. 하나의 화분에는 매일 긍정적인 말을 해주었고, 다른 화분에는 매일 부정적인 말을 했다. 이외 모든 조건은 동일하였으나 그 결과는 과연 같았을까? 아니다. 긍정적인 말을 들은 식물은 파릇파릇 잘 자라났지만, 부정적인 말을 들은 식물은 시들시들해지다 결국 죽어버렸다. 공기, 양분,

흙, 물, 햇빛 생존에 필요한 기본적인 조건이 모두 같았음에도 결과는 달랐다. 우리의 인생도 이와 똑같지 아니한가? 정말 어려운 상황에 있는 사람이 아니고서는 기본적으로 모두 의, 식, 주를 갖추고 살아간다. 그럼에도 서로 다른 삶을 살아가는 것은 왜인가?

위와 같은 질문을 던졌을 때, 이 글을 읽는 많은 독자들은 의, 식, 주라고 다 같은 건 아니지 경제적 여건에 따라 그 질이 달라지는데 그러니까 사람마다 다른 삶을 살게 되는 것 아닌가?라고 할 것이다. 그래 좋다. 실제로 경제적 여건이 좋을 때 그렇지 못한 사람들에 비해 좀 더 좋은 것을 누릴 수 있는 것은 사실이다. 만약 그대들이 나는 진짜 돈만 많으면 정말 행복할 것 같아! 혹은 내가 진짜 이 문제만 해결되면 정말 더 이상 바라는 것도 없고 고민도 없을 것 같다고 했을 때, 내가 바라는 그 상황이 된다고 하면 정말 그대들은 행복할 것 같은가?

물론 실제로 경험해보지 못했기 때문에 내가 바라는 상황에 대해 행복하고 만족해할지는 알 수 없다. 그러나 분명한 것은 현재 내가 가지고 있는 문제 하나가 해결된다고 했을 때 또 다른 문제가 생기지 않을 거란 보장은 없다는 것이다. 즉, 지금 내가 가지고 있는 경제적인 문제 라던가 아니면 자식 문제 등 정말 이것만 해결되면 내가 살 것 같다!라고 하는 문제가 해결되었을 때 언제든 또 다른 고민과 문제거리가 생길 수 있다는 것이다. 그럼 대체 나는 언제 행복할 수 있는 것인가?라고 한다면 바로, 지금이다.



행복함과 만족감을 느끼는 데 있어 어떤 조건을 부여하지 마라. 지금 내가 이렇게 살아 숨 쉼에 있어 감사함과 만족감, 행복함을 느껴라. 내가 생각하기에 평범한 나의 일상이 당장 내일 죽을지도 모르는 삶을 살아가는 누군가에겐 꼭 갖고 싶은, 희망하는 하루 일터니 말이다.

사람들에게 경제적으로 풍요로워지면 행복할 것 같으신가요?라고 물어본다면, 대부분은 그렇다고 쉽게 답할 것이다. 그렇다면 부자들은 매일이 행복하고 아무런 걱정이 없을까요?라는 질문에는 그렇다고 자신 있게 답할 수 있는 사람이 과연 몇 명이나 될 것인가.

이전에 국민행복지수에 대해 조사한 적이 있다. 많은 사람들이 경제적으로 풍요로운 나라가 당연히 국민행복지수도 높을 것이라고 예측했으나, 그 결과는 보기 좋게 빗나갔다. 그때 1위를 했던 나라는 ‘부탄’이라는 나라이다. 부탄은 히말라야 산중에 위치한 나라로 물질적 풍요와는 거리가 있는 나라이다. 그 나라 사람들은 물질적으로 풍요롭지는 않았으나 자신이 갖고 있는 것에 만족해하며 현재에 행복함을 느꼈다.

사람들은 타인과의 비교에서 상대적 박탈감을 많이 느낀다. 그 비교도 꼭 자신보다 못한 사람과의 비교는 하지 않고, 항상 나보다 더 많은 것을 가진, 혹은 내가 갖고 있는 문제를 가지지 않은 사람과 비교를 한다. 저 사람은 내가 안 갖고 있는 것을 가지고 있네? 저 사람 차는 왜

저렇게 좋은 거야? 부럽다. 저 사람은 피부가 왜 저렇게 좋은 거지? 나는 기미며 주근깨며 피부가 별로 좋지 못한데 등등...

앞에서 말했듯이 행복함과 만족감을 느끼는 데 있어 어떤 조건을 부여하지 말자. 경제적으로 여유로우면 난 행복할 것 같아, 혹은 저 사람이 갖고 있는 걸 나도 갖게 된다면 행복할 것 같아. 정말 그럴 것 같은가? 누누이 말하지만 아니다. 또 다른 누군가와의 비교를 통해 갖고 싶은 것은 얼마든지 달라질 것이며 늘어날 수 있다.

그렇다면 행복과 만족감은 어디에서 오는가? 바로 나의 긍정적인 마음과 생각에서 온다. 설자說者는 경제적으로 풍요롭지도, 또 고민거리가 없는 것도 아니지만, 지금 내가 글을 편히 쓸 수 있게 컴퓨터를 가지고 있다는 사실에, 또 더운 날씨를 피할 수 있는 시원한 공간이 있다는 것에 감사함을 느끼고 행복함을 느낀다. 즉, 모든 것이 나의 마음 먹기에 달렸다. 내가 긍정적으로 생각하고 마음 먹는다면, 현재 나에게 주어진 것에서 행복과 만족, 감사함을 느낄 수 있는 부분은 얼마든지 많이 있다. 이 글을 읽는 모두가 긍정적인 마음을 가지고 행복한 삶을 살 수 있기를 바라며 글을 마친다. ■



바람 지날때

꽃잎 다칠라

꽃잎 고개 숙일때

바람 서성일라

작은 오솔길 지날때

내 마음 놓칠라

툭 툭

건드는 빗방울

안그래도 쉬운 가슴

쏟아질라

아슬 아슬

걸음걸이



참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 3

묘원화 전수
벽룡사



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

붓다의 깨달음은 오랜 시간동안 다양하게 해석되고 수행법 또한 시

대와 풍토에 맞게 변모하였다. 불타 열반 이후 수백 년이 지나면서 중도 정견에 대한 다양한 해석과 견해가 나타나는 부파불교 시대를 거쳐, 열반 이후 500~600년 경 나가르주나(한역 용수)를 비롯한 대승 사상가들에 의해 『중론』과 『대지도론』을 통해 대승 시대가 열린다. 이것이 동아시아로 전해져 천태종과 화엄종이라는 종파가 생겨나 불타의 깨달음이 중도 정견임을 유지한다.

가전연이 세존에게 여쭈었다. “정견이란 무엇입니까?”

“가전연아, 세간에는 두 가지 의지함이 있으니, 유^唯와 무^無이다. 부딪침으로 인하여 취함이 있기 때문에 유에 의지하거나 무에 의지한다. 만일 이 ‘취함’이 없으면 마음이 경계에 매이더라도 취하지 않고 머무르지 않으며 헤아리지 않게 되어, 나에게 괴로움이 생기면 생기는 대로 두고, 괴로움이 멀하면 멀하는 대로 두어, 그것에 대하여 의심하지 않고 미혹하지 않으며 다른 것을 의지하지 않고 스스로 안다. 이것을 바른 견해라 하며, 이것을 여래가 가르치신 정견眞見이라 한다.”

-『야함경』『가전연경』

“붓다는 있음과 없음을 능히 소멸하시니, 가전연을 교화하는 경에서 ‘있음도 떠나고 없음도 떠나라.’고 하신 것과 같다.”

- 나가르주나 『중론』 권3 「관유무품」

“마음이 이미 밝고 깨끗해지면 양변을 다 막고, 바르게 중도에 들어가면 이제(二諦 : 진제와 속제를 함께 이름)를 다 비춘다.”

- 천태종 조사 지의『마하지관』

“구경에 실제인 중도의 자리에 앉으니 예로부터 움직임이 없어 부처라 한다.” - 한국 화엄종 조사 의상『법성계』

붓다는 초기 경전에서 미혹에서 벗어나려면 대립하는 양 극단에 집착하지 않고 있는 그대로 보아야 하며, 이것이 바른 견해인 정견이라고 한다. 붓다의 깨달음은 바로 팔정도이며, 중도이다. 대승불교 역시 붓다의 깨달음으로 중도 정견을 이야기 하고 있으며, 천태종은 우리의 마음이 밝고 청정하면 중도이고, 이 중도의 마음을 쌩차쌩조^{雙遮雙照}라 하여 양변을 다 차단하면서 다 비춤을 말한다. 화엄의 의상은 부처를 양변에 대한 집착을 떠나 최고의 경지인 중도 자리라고 하여 중도를 깨친 이를 부처라고 한다는 것이다.

붓다 열반 이후 천년이 지난 후에 남인도의 달마가 동아시아로 와서 깨달음을 전한 것이 선종의 시초이며, 6조 혜능이 선종 사상을 정립한 것이『육조단경』이다.

“나고 들어감에 양변을 떠나야 한다. 혹, 어떤 사람이 와서 법을 묻

거든 밀하되, 모두 쌍으로 하여 다 대법을 취하고 오고 감이 서로 원인이 되어 마침내 두 법을 모두 없애 더 이상 갈 곳이 없게 하라.”

- 혜능『육조단경』

『육조단경』의 핵심 역시 중도이니 붓다의 깨달음과 같다. 한국불교를 대표하는 대한불교조계종과 선종의 소의경전은『금강경』이다. “응당 머무는 바 없이 그 마음이 난다. [응무소주 이생기심 應無所住 而生其心]”는『금강경』의 핵심으로 또한 중도를 뜻한다. 선이라 하여 특별한 것�이 아니다. 선 역시 붓다가 깨친 중도를 떠나지 않는다.

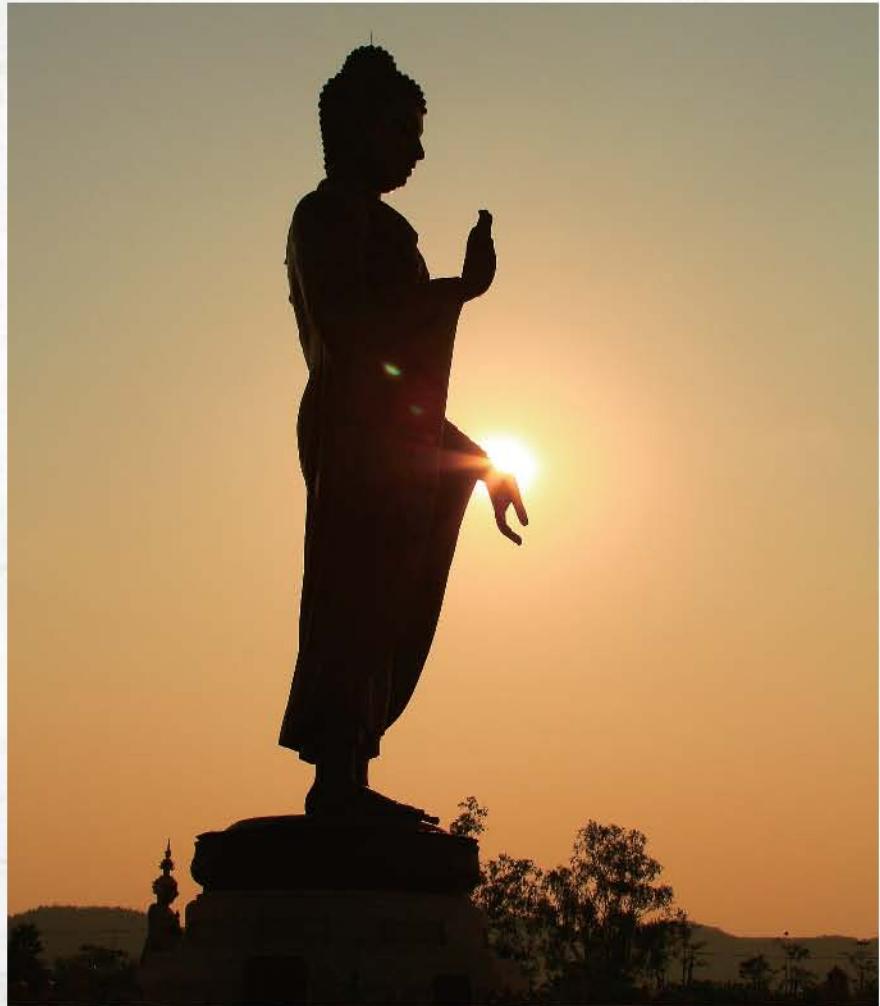
선이 널리 전파되면서 12세기로 접어들면 재가자들도 선을 하려는 이들이 나타난다. 이때 대혜(1089~1163)가 재가 생활인들에게 참선하는 방법으로 창안된 것이 바로 화두 참선인 간화선^{簡化禪}이다.

붓다가 명상을 통해 깨달은 중도가 대승과 동아시아에 전래된 아래로 천태, 화엄을 거쳐 선종과 간화선에 이르기까지 약 2천년의 불교 역사에서 다양한 불교 사상의 근본이 중도라는 것을 확인했다. 붓다가 깨친 중도는 시간과 공간을 초월한 보편의 진리이다. ━

바름을 해치는 자

최한기(崔漢琦)

1803-1877.
19세기 유학자·실학자
기학^{氣學}을 제창함



바름을 해치는 자는 반드시 다른 이를

사악^{邪惡}한 자로 몰고 자신은 바르다고 자처하며,
나아가 동류를 불러 모아서 숨을 모아 산을 날리고
모기 소리를 모아 우레 소리를 낸다.

害正之人，必驅人於邪，
自處以正，至於招朋萃類，
衆响飄山，聚蠡成雷。

해정지인, 필구인어사, 자처이정,
지어초봉췌류, 중구표산, 취문성뢰

『인정(人政)』권2, 『측인문(測人門)』2

이 글은 조선 말기의 문인인 혜강^{惠卿} 최한기의 『인정』『측인문』에 실린 문장이다. 『인정』은 일종의 정치 에세이로, 정치에 있어서 사람을 감별하고 선발하는 원칙을 제시한 책이다. 당대의 위정자^{爲政者}를 염두에 두고 기술된 것이기는 하지만, 인간과 인간 사회의 본질에 관한 통찰이 두루 담겨있다는 점에서 오늘날에 비추어 볼만 한 점이 적지 않다.

이 문장도 그렇다. 오늘날의 술한 비리와 범죄, 차별과 혐오, 재난과 참사 앞에서 우리는 너무 쉽게 타인을 악인^{惡人}으로 몰아 희생양을 삼고, 자신은 바르다고 자처함으로서 그 책임을 회피하며, 나아가 합심해서 그것이 공론^{公論}인 양 여론을 조성한다. 그러나 비리는 과연 권력

자의 전유물인가. 범죄는 과연 범죄자의 일탈에서만 기인하는가. 성별과 인종과 빈부와 지역과 성적취향에 대한 차별과 혐오에서 어느 누가 감히 자유로운가. 재난과 참사의 책임은 과연 그것을 촉발한 당사자에게만 있는가.

우리 사회에 발생하는 비리와 범죄, 차별과 혐오, 재난과 참사는 어느 하나도 예외^{例外}적이지 않다. 그것들은 모두 이미 만연하고 팽배한 것이 우연한 기회에 드러난 것에 지나지 않는다. 어떤 것은 수십 년 동안 우리 사회에 깊게 뿌리를 내린 관행으로부터, 어떤 것은 약자를 궁지로 몰아 영원히 도태시키는 비정한 풍토로부터, 어떤 것은 소수자에 대한 아무 근거 없는 편견으로부터, 어떤 것은 그저 편의와 이익을 쫓아 원칙과 절차를 무시하는 안일^{怠慢}함으로부터 기인한다. 매일 일간지에 대서특필되는 사건과 사고는, 언제 어디에서 일어나도 이상하지 않은, 우리 사회의 구성원이 모두 함께 일으킨 것이다.

그러나 우리는 그 불편한 진실과 당연한 책임을 마주하지 않는다. 어떻게든 그것을 악인의 예외적인 것으로 몰아넣고, 심지어는 작은 잘못을 크게 부풀려 억지로 악인을 만들어내고는, 그에게 온 사회가 함께 져야 할 막중한 책임을 오롯이 덧씌우기도 한다. 그를 통해 자신은 당면한 책임을 회피하고, 그 잘못된 관행과, 풍토와, 편견과, 안일함에서 편의를 취하고 이익을 얻는다. 자신에게는 아무 잘못도 책임

도 없는 양, 그만 제거하면 온 세상이 아무렇지도 않게 정의로울 양 합심해서 악다구니를 쓴다. 그렇다면 과연 악인은 누구인가.

그러면 어찌해야 하는가. 드러난 사건을 기회로 자신이 악인이 아닌 가를 빼저리게 반성하고, 우리 사회가 악한 사회가 아닌가를 통렬하게 물어야 한다. 그것이 자신의 평온한 마음에 풍파를 일으키고 안온^{安溫}한 삶을 위태롭게 하더라도, 이러한 자성^{自省}이야말로 진정 바른 사람이 되고 바른 사회를 만드는 방법이다. 그렇지 않고 다른 이를 사악한 자로 몰고 자신은 바르다고 자처하며, 동류를 불러 모아서 숨을 모아 산을 날리고 모기 소리를 모아 우레 소리를 낸다면, 그가 바로 '바름을 해치는 자'이다. ─



해설 | 한국고전번역원 연구원 김지웅

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

보은의 법칙

방귀희

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



“
행복은 고통을 이겨내는 사람에게 더욱 값진 것이라고 합니다.
기쁨은 슬픔을 극복했을 때 진정한 내 것이 된다고 하죠.
지금의 슬픔은 기쁨을 위해 그리고 지금의 고통은 행복을 위해
있다는 것을 말해주고 있습니다.”

책상 서랍에 샤프펜슬과 전자계산기 하나쯤은 다 있을 텐데 전자업체 샤프를 창업한 하야가와 도쿠지는 정말 입지전적인 인물이다. 생가가 몰락하는 바람에 두 살 때 입양을 갔는데 그 집도 가난해서 학교 교육을 받지 못하고 8살 때부터 금은세공 공장에서 일을 했다.

도쿠지는 22살 때 샤프펜슬을 만들어 세계적인 상품으로 만들었고 그 후에도 라디오, 텔레비전 등을 생산하면서 일본 굴지의 기업으로 성장했다. 그는 성공을 한 후에도 8살 때 일하던 공장 주인을 평생 모셨고, 어린 시절 자신을 보살펴준 이웃집 시각장애인 할머니에 대한 고마움을 잊지 못해 일본 최초로 장애인 전용 공장을 세우기도 했다.

도쿠지가 이렇게 성공을 거둘 수 있었던 것은 고통이 무엇인지를 잘 알기 때문이다. 고통을 모르는 사람은 완전한 성공을 거둘 수가 없다. 성공은 늘 불안한 출타기와 같은데 그것을 이겨낼 수 있는 힘은 고통으로 다져지는 것이다.

요즘 재벌 2, 3세들이 경영 일선에 나선 것을 보면 아버지 세대에 꾀땀 흘려 세운 기업을 한 순간에 무너트리면 어찌나 하는 걱정을하게 된다. 힘들여서 돈을 벌지 않으면 그 돈이 얼마나 가치 있는지를 잘 모른다. 나도 부모님이 돈을 주실 때는 돈이 귀한 줄 몰랐다. 그저 더 풍족했으면 좋겠다는 생각을 했을 뿐이다. 하지만 한자 한자 글을 써

서 내 손으로 번 돈은 그렇게 귀할 수가 없다. 그래서 내 돈을 주고 산 책은 끝까지 읽고, 내가 산 빵은 맛이 없어도 알뜰히 먹는다. 사람은 자기가 힘들여서 해봐야 그것이 귀하다는 것을 안다. 그래서 난 부모 덕에 잘 사는 사람들이 불쌍하다. 자기가 벌어서 쓰는 돈 맛이 얼마나 재미있고 또 힘들게 일해 얻는 보람이 얼마나 뿌듯한가를 모르고 있으니 말이다.

그런데 또 사람들은 조금 높아지면 힘들었을 때 알았던 인연들을 깡그리 무시하는 경향이 있다. 하지만 도쿠지는 8살 때 일하던 공장의 주인을 평생 모셨고 어린 시절 자신을 보살펴준 시각장애인 할머니에 대한 고마움을 평생 가슴에 새기며 할머니와 같은 장애인들을 위해 일터를 마련해준 것은 아주 훌륭한 보온이다.

우리나라 정치인들이 신뢰를 받지 못하는 이유가 바로 이 보온을 할 줄 몰라서이다. 선거를 앞두고 선거 유세를 할 때는 유권자에게 머리를 숙여 경청하고 유권자들이 원하는 것이라면 무엇이든지 다 하겠다고 약속을 했지만 선거에서 이기고 나면 고개를 빳빳이 세우고 다른 사람의 말을 듣지 않고 자기가 하고 싶은 것을 국민이 투표를 통해 허락해준 것이라고 하며 밀어붙인다. 선거 후 국민과 소통하지 않는 것은 유권자 표의 가치를 망각한 탈선이다. 정치인들은 국민에게 빚을 진 사람들이다. 그래서 반드시 갚아야 한다.

불교에서는 보은^{報恩}이 사람의 도리가 아니라 진리이다. 자기를 도와주는 은혜를 알아 갚아야 한다는 실천 덕목인 것이다. 그래서 보은은 선택사항이 아니라 필수 항목인데 오늘을 사는 우리들은 보은을 선택하는 선행이라고 생각한다.

우리 사회 불만과 불평등은 바로 이 보은을 실천하지 않아서 생긴 것임을 알 수 있다. 아무리 작은 고마움이라도 잊지 말고 반드시 고마움을 갚을 줄 알아야 한다. 그래야 그 사람에 대한 신뢰가 생기는 것이다.

사람을 얻기는 어려워도 사람을 잃기는 쉬운 일이다. 상대방의 마음을 사려면 수없이 공을 들여야 하지만 그동안 쌓았던 마음을 뺏기는 것은 한순간이다. 보온을 할 줄 모르면 신뢰를 잃게 된다. 신뢰를 잃으면 사람을 잃고, 사람을 잃으면 모든 것이 사라진다. ━



영천 5일장 가는 길

남해 정사
단음사 주교



코로나19로 인해 비대면 생활이 일상화된 시대에 평범한 일상생활이 얼마나 소중하고 소소한 행복인지 다시금 느끼게 된다. 요즘은 특별한 일이 아니면 단음사 밖을 나가지 않는다. 팬데믹 시대에 나의 건강을 지키는 것이 단음사 보살님들과 내 주변의 소중한 사람들의 건강을 지킬 수 있는 길이기 때문이다.

하지만 영천 5일장이 있는 날이면 가끔씩 세상구경을 하러 단음사

문밖을 나선다. 영천 5일장은 영천공설시장과 그 주변 도로에서 끝자리가 2일과 7일에 장이 선다. 단음사 문밖을 나서 왼쪽으로 100m 정도 걸어가면 영천시 교육 문화센터가 나온다. 교육 문화센터에서 우회전하여 50m 정도 지나면 차도가 나오고 그 차도를 따라 왼쪽으로 100m를 지나면 영천 숭렬공원과 숭렬당에 도착한다.

숭렬당은 조선 세종 때 무신으로 활동하며 일본 쓰시마 정벌에 나섰던 이순몽 장군이 살았던 집이다. 이순몽 장군은 세종 1년 우군절제사에 임명된 후 쓰시마 정벌에 참여하여 대마도주의 항복을 받는데 혁혁한 공을 세웠으며 후에 세종의 총애가 두터워 복장군이라는 별칭을 얻었다.

숭렬당 앞 도로를 건너 골목으로 내려가면 금호강과 금호강 산책로가 나온다. 금호강변 산책로를 따라 걸어가면 금호강 생태공원의 다양한 꽃들과 어미 오리와 새끼 오리들이 줄을 지어가는 모습을 볼 수 있다. 영천교를 지나 조금만 걸어가면 조양공원과 조양각이 나온다.

조양각은 고려 공민왕 17년에 창건되어 임진왜란 등 여러 차례 시대의 변란에도 지금까지 우뚝 서있는 영천을 상징하는 유적이다. 조양각은 우리나라의 대표적 누각으로 손꼽히는 밀양의 영남루, 진주의 축석루 등과 함께 영남 3루라고도 전하며, 안동의 영호루, 울산의 태



화루, 양산의 쌍벽루, 김천의 연자루와 합쳐 영남 7루라고 기록하기도 한다. 영천의 가장 대표적인 인물인 포은 경몽주를 비롯해 수많은 명현들이 조양각을 거쳐 갔으며 현재까지 그들의 시가 편액되어 남아 있다.

조양각을 지나면 영동교가 나온다. 영동교를 건너면 영천 5일장이다. 영동교 다리 밑에는 장날이 되면 강아지, 고양이, 토끼, 오리, 닭 등 집에서 키울 수 있는 작은 반려동물을 판다. 더운 날씨에 축 늘어져 있는 모습이 안쓰러워 데려가 키우고 싶지만 그럴 수 없는 현실에 좋은 주인 만나 행복하게 살기를 서원해 본다.

영동교를 지나 조금만 걸어가면 도로가 좌판에서 국수를 판다. 양도 많고 먹음직스럽게 보이는데 가격은 3천원으로 저렴하다. 인기도 많아 앉을 자리도 없다. 꼭 먹어보고 싶지만 코로나19가 끝날 때 까지 참아보기로 한다.

영천 5일장에는 다양한 사람들이 다양한 물건들을 사고판다. 어린 아이부터 나이 많으신 어르신, 남자와 여자, 큰 가게와 작은 가게, 점포와 좌판, 물건을 흥정하는 소리, 살지 말지 고민하는 얼굴들, 하나라도 더 팔겠다고 큰 소리로 홍보하는 아저씨, 다 나름대로의 사연과 목적을 가지고 장날에 왔으나 결국은 행복하기 위해서 일 것이다. 세상

사람들 다 행복하게 살았으면 좋겠다. 물질적으로 해줄 수 있는 것은 적지만 부처님에게 행복을 빌어 줄 수 있는 일은 언제든지 얼마든지 해주고 싶다. ■

살아 있는 모든 것들아, 부디 행복하고 편안하여라.
어떠한 생명일지라도,
약한 것이건 강한 것이건, 큰 것이건 중간 것이건
제아무리 미미하고 보잘것없는 것일지라도
눈에 보이는 것이거나 보이지 않는 것이거나
멀리 있는 것이거나 가까이 있는 것이거나
이미 태어난 것이거나 앞으로 태어날 것이거나
살아 있는 것들아, 부디 행복하여라.
마치 어머니가 목숨을 걸고 외자식을 지키듯이
살아 있는 모든 생명에 대하여
다함없는 연민의 마음을 일으켜라.
온 세계에 대하여 다함없는 자비를 행하라.
위로 아래로 또는 옆으로
장애와 원한과 적의가 없는 자비를 행하라.
서 있을 때나 걸을 때나, 앉을 때나 누울 때나
잠들지 않는 동안
이 연민의 마음을 굳게 지켜라.



주도적으로 삶을 만들어 가려면

법상 스님

원광사 주지

다음카페 '목탁소리' 지도법사



하루하루, 매 순간순간, 자신이 나아가야 할 바와 삶에서 원하는 바의 의도를 명확하게 하지 않은 채 살다 보면, 주변의 온갖 소음과 정보, TV나 라디오, 책과 스마트폰 속의 온갖 정제되지 않은 정보들에 쉽게 휩쓸리게 된다. 수많은 정보와 사람들의 말들로 인해 우왕좌왕하면서 가야 할 바에 명확히 집중하기 어렵게 된다.

집중하는 것, 생각하는 것, 느끼는 것, 관심 가지는 것 등은 모두 현실을 창조한다. 그런데 우리는 매 순간 내가 어디에 집중하고, 어떤 생각을 하는지, 무엇을 느끼고, 어디에 관심을 가지는지에 대해 알아차리지 못한 채, 그저 이리저리 끌려다니듯 주변의 온갖 소음과 정보에 휘둘리며 살아가곤 한다. 그렇기에 원하는 것이 현실로 선명하게 이루어지지 않는 것이다.

먼저 의도를 분명히 하라. 그리고 내 생각과 초점이 주변의 소음과 환경에 얼마나 휘둘리는지를 매 순간 분명하게 살펴볼 수 있어야 한다.

자신의 삶을 자신 스스로 만들어 가는 삶의 주인공이 되어야 한다. 그러나 많은 이들은 주변의 온갖 말들, 소음, 정보들로 인해 이리저리 휩쓸리며 살기 때문에, 뜻하지 않은 수많은 삶의 모습들을 만들어내고 만다.

매 순간 지금 이 순간에 내가 진정 원하는 것은 무엇인지를 스스로에게 물어보라.

오늘 하루, 혹은 회사에서, 부장님 사무실에 들어갈 때, 친구를 만나 대화를 나눌 때, 자식 문제로 힘들어하는 아내와 대화를 나눌 때, 운전

을 하며 회사로 출근을 할 때, 스마트폰을 꺼내어 들 때 등 모든 순간에 그것을 하기 직전에 먼저 이 다음 순간 일어나는 일에서 내가 진정하려는 것은 무엇이며, 원하는 것은 무엇인지를 선명하게 그려보라.

목표를 분명히 하게 된다면 목표에서 벗어난 수많은 소음이나 정보들이 들어올 때, 잠깐 멈춘 뒤, 이것은 내 진정한 의도와 맞는 것인가? 하고 질문을 던진 뒤 다시 본래 원하던 방향으로선회할 수 있는 힘을 실어 줄 것이다.

스마트폰에서 특정 사건을 검색하려고 들어갔다가 이메일 속에 쌓여 있는 온갖 처리되지 않은, 이 금쪽같은 시간에 소모하기에는 그다지 중요하지 않은 온갖 다른 일을 처리하느라 정작 해야 할 일은 하지 못한 채 시간을 허비해 버린 일은 없는가?

쉬는 날 해야 할 계획을 세워 놓았지만 잠깐 TV를 시청하려고 무의식적으로 집어 든 리모컨 때문에 그 날 하루의 일정이 틀어져 버린 적은 없는가?

왜 없겠나. 우리는 그런 일들을 무수히 많이 겪었다. 그리고 매 순간, 매일 겪고 있으며, 좌절하고 있다. 그럼에도 불구하고, 여전히 주변의 온갖 소음과 정보들로 인해 나의 본래적인 의도와 한참을 벗어나는 수많은 일들에 에너지를 낭비하고, 힘을 소모한다. 그런데 그렇게

등장한 뜬금없고 의도되지 않은 생각들이나 일들이 나의 촛점을 잡아끌었기 때문에 결국 일정부분 현실로 창조되게 된다는데 문제가 있다.

우리 삶이 내가 의도하지 않은 수많은 일들이 벌어지고, 내가 원하지 않은 뜬금없어 보이는 수많은 일들로 복잡해 질 수밖에 없는 이유가 여기에 있다.

그것은 내가 끌어당긴 것이다. 부주의하고 깨어있지 못한 마음이 그 모든 것들을 끌어모으고 수집해 온 것이다. 그래서 늘 깨어있는 마음으로 지켜보는 것이 필요하다. 그리고 꼭 필요하게 의도해야 할 일을 있을 때 효과적으로 그 마음을 집중하여 쓸 수 있어야 한다. 복잡다단한 수많은 것들에 에너지를 분산시킬 것이 아니라, 내가 꼭 의도하고, 생각하고, 원하며, 삶에서 꼭 일어나야 하리라고 여겨왔던 바로 그 목적에 마음의 포커스를 맞출 수 있어야 하는 것이다.

그 때 우리 마음은 강력한 힘을 지닌다. 마음에서 일으킨 것은 무엇이든 곧장 이루어진다. 내부에서 번뇌와 망상, 온갖 생각들이 방해하지 않고, 외부에서 소음과 정보와 말들의 흥수가 방해하지 않은 채, 내 스스로 주도적으로 필요한 것에 대해 마음을 내며, 발원을 하게 된다면, 모든 힘은 바로 그 한 지점으로 모이고, 집중되어, 돋보기에 불이 붙듯 활활 타오르게 될 것이다.

그러나 현실은 그렇지 않다. 생각지 않았던 일들이, 내가 스스로 의도하지 않은 일들이 끊임없이 일어나 내 계획을 방해하는 것 같다. 그러나 엄밀히 말한다면 그 모든 것은 내 스스로 끌어들인 것들이다. 내 스스로 거기에 에너지를 부여하고 관심을 집중한 것들만이 현실로 창조될 수 있기 때문이다.

다만 우리의 문제는 내가 어디에 관심을 두고 사는지, 어떤 생각이나를 지배하고 있는지, 외부에서 어떤 정재되지 않은 정보들이 나를 뒤덮고 있는지를 전혀 관찰하지 않기 때문에 나도 모르는 사이에 휩쓸리는 것일 뿐이다.

인터넷을 켜기 전에 내가 무엇을 하려고 인터넷을 켰는지를 먼저 분명히 해 두라. TV를 볼 때는 언제까지 어떤 프로그램을 볼 것인지를 내 스스로 주도적으로 정하고 결정하는 습관을 가져 보라. 언제든 내 안에서 주의를 집중하는 것이 무엇인지, 관심을 가지고 지켜보는 것이 무엇인지를 살펴보라. 그렇게 함으로써 외부 경계에 휩쓸리기보다는 언제나 내 삶의 주도적인 주인이 되어 내 스스로 내 삶을 만들어 낼 수 있다. ─

- '법상스님의 목탁소리' 블로그

일을 하다가도 문득문득
잠시 멈추어 보라.

멈춰 서서 지금 이 순간을
낯선 시선으로 살펴보라.

삶이라는 연극에서 잠시 내려와
한 발자국 떨어진 객석에 앉아
지켜보는 시간을 가져보라.

- 법상스님의 <365일 눈부신 하루를 시작하는 한마디> 중에서 -



내 마음의 휴양지 기장 아홉산 대나무숲

자성 전수
법성사



부산 기장군에는 우리나라 어디에서도 찾아보기 힘든 숲이 있습니다.

굵고 미끈한 소나무와 참나무 거목들이 곳곳에 서 있으며, 삼나무, 편백나무, 대나무가 어우러져 숲 전체를 뒤덮고 있는 도심 근교의 휴양지입니다. 아홉산 숲은 15만 7천여 평의 넓은 대지에 아홉 골짜기를 품고 있다는 뜻으로 400년 가까이 한 가문에 의해 유지되어온 사유지입니다.

남평 문씨 일파가 이곳 미동 마을에 모여 살기 시작한 것은 400여 년 전 이들은 뒷산을 정성껏 가꾸며 별채를 하지 않은 채 오랫동안 살았으며 이 전통이 대대로 이어져 오늘의 아홉산 숲을 이뤘다고 합니다. 남평 문씨의 일파인 미동 문씨 집안에서 9대에 걸쳐 400여 년 동안 관리해온 덕분에 이 숲은 일제와 한국전쟁을 겪으면서도 피해를 입지 않고 비껴갈 수 있었던 곳입니다.

일제 강점기 일본의 수탈이 국에 달할 때에도 목재 공출을 피하기 위해 유기를 일부러 숨기는 척하다 불잡혀 일본의 관심을 둘리기도 했고, 한국전쟁 맨 큰 지주였던 산주의 조부가 빨치산에 불잡혀 가다 숲을 가꾸느라 거칠어진 손 덕분에 “노동하는 동무”라며 풀려난 적도 있었다고 합니다.

그래서 이곳의 소나무들은 송진 채취를 당한 흔적이 없는 금강 소나무들로 이루어져 있다고 합니다.

9대째 산주가 사는 '관미현'은 영남지역의 전통적인 그자 한옥으로 아홉산 숲의 나무로만 지어졌는데 집 마당엔 산주의 할머니가 시집올 때 기념으로 심은 약 100년 된 은행나무가 서 있으며 마당엔 마디가 거북 등껍질 모양이라 이름 지어진 구갑죽이라는 대나무가 심어져 있어 또 한 번의 감동을 느꼈습니다.

아홉산 숲에는 소나무와 참나무 군락 외에도 편백나무, 삼나무, 맹종죽, 왕대, 서어나무가 무리 지어 자라고 있고 1950년대에 이미 우거진 숲을 관리하기 위해 전통적인 방법으로 가꾸어 온 대나무 등 거목들이 터널을 이루고 있어 멋진 숲길을 걸으며 생태체험을 하기에 추천할 만한 장소입니다.

서울 남산보다 조금 높은 아홉산(해발 360미터) 아래에는 아름드리 거목들을 쉽게 만날 수 있으며 200~300년 된 소나무가 곳곳에 남아 있는 것은 사람의 손길이 닿은 덕분이라 생각합니다.

아홉산 숲에는 다섯 가지 대나무(왕대, 솜대, 오죽, 맹종죽과 구갑죽)가 있는데 기장군의 특산물로 기록될 만큼 이 지역의 대표적 식물입니다.

죽순 채취용인 맹종죽의 분포가 가장 넓고 맹종죽은 가슴 높이의 지름이 최고 20센티미터에 이르며 키도 10~20미터인 큰 대나무들입니다.

400년 이상 된 소나무가 군락을 이루고 있는 아홉산 숲은 영화 '군도', '대호' 그리고 드라마 촬영지로도 유명한 곳입니다.

소나무가 잘 생길 수가 있나 싶을 정도로 진짜 잘 생긴 소나무들이 엄청나게 많은 이곳은 대나무길 또한 포토존으로도 유명한 곳으로 잘 알려져 산림체험을 하기에 너무 만족스러운 곳이라 생각합니다.

산주의 조부는 나무를 심을 때마다 자신에게 "너도 이 나무 덕을 볼 것"이라고 말했다고 합니다.

이처럼 당장의 이익을 떠나 먼 미래를 바라보며 숲을 관리해온 것이 바로 아홉산 숲을 이룬 비결이 아니었을까 생각해 봅니다. ━



물이 필요한 딱 그 순간 알기

페페로미아 - Radiator plant

이태용
원예 교육가



그들이 향신료에 집착한 이유

콜럼버스, 마젤란, 바스코 다 가마. 여러분은 이 사람들의 이름을 들으면 무엇이 떠오르나요? 배를 타고 험한 파도를 헤치며 새로운 길을 개척하고, 미지의 땅에 발을 내딛고 낯섦과 맞서 싸운 사람들. 이들의 이름에 따라붙는 단어는 바로 '탐험'입니다. 콜럼버스는 자신이 인도라고 생각한 아메리카 대륙에 뒷을 내렸고, 마젤란은 대담한 발상으로 인류 최초의 지구 일주 항해를 감행했습니다. 바스코 다 가마는 아프리카 남단의 화망봉을 돌아 인도까지 항로를 개척했지요.

역사는 대개 이들의 탐험을 계기로 유럽인의 세계 식민지화가 시작되었다고 말합니다. 이들이 개척한 뱃길을 통해 미지의 땅이 발견되

면서 그 땅의 금은보화가 착취되기 시작한 것이지요. 그런데 그렇게 위험을 무릅쓰고 유럽인들이 모으려 했던 보물, 그 금은보화에는 과연 무엇이 있었을까요? 물론 글자 그대로 금이나 은 같은 광물도 있었겠지만, 향신료 또한 이들에게는 빼놓을 수 없는 보물이었습니다.

지금은 요리할 때 아무 생각 없이 쓰는 고추, 마늘, 파, 후추가 지금으로부터 불과 몇 백 년 전에는 목숨을 걸고 구해야 할 대상이었던 것입니다. 그렇다면 유럽 사람들은 왜 그리 열심히 후추를 비롯한 향신료를 구하려 했던 걸까요? 백과사전에는 대략 두 가지가량 이유가 나와 있습니다.

하나는 그 당시 유럽의 음식이 맛이 없었기 때문에 맛을 돋우기 위해서, 또 하나는 그 당시에는 악취에서 병이 생긴다고 믿었기 때문에 악취를 없애기 위해서입니다. 지금이야 우스운 이야기로 들리기도 하지만, 향신료가 귀했던 옛날에는 정말 후추 열매 하나가 절실했을 겁니다. 그것 하나로 많은 게 바뀔 수 있고, 크게는 세상이 달라질 수도 있다고 생각했을 테니까요.

너희들 이웃 사촌이야?

후추라고 하면 우리는 흔히 향신료로 쓰는 후추를 가장 먼저 떠올립니다. 후추는 특유의 맵고 톡 쏘는 맛으로 음식의 풍미를 더욱 좋게 해주지요. 하지만 후추는 정확히 말하자면 후추과의 덩굴식물인 후추나

무의 열매를 뜻합니다. 이 후추나무의 열매를 말려서 곱게 빻은 것이 우리가 먹는 후춧가루이지요.

후추과에 속하는 식물로는 후추나무 말고도 몇 가지가 더 있는데, 그중 하나가 바로 페페로미아(*Peperomia*)입니다. 페페로미아가 후추나무와 어떤 연관성이 있는지는 겉모습만 보고는 판단하기 어렵습니다. 단지 이름으로나마 약간 추측할 수 있을 뿐인데, 페페로미아의 영어 철자가 'Peperomia', 후추의 영어 철자가 'Pepper'인 걸 보면 둘이 한 가족이란 게 대략 짐작이 갑니다.

여러분은 혹시 페페로미아의 잎을 만져 본 적이 있으신가요? 페페로미아는 다육식물처럼 잎이 두툼합니다. 이 두툼한 잎 속에는 늘 물이 모아져 있지요. 이 때문에 페페로미아는 건조하고 물이 건조하고 물이 부족한 곳에서도 잘 살아남습니다.

반면에 습한 환경에는 아주 약합니다. 분에 넘치는 주인의 사랑으로 물을 너무 자주 먹으면 과습 상태가 되어 뿌리가 썩기 쉽습니다. 그리고 보면 페페로미아를 비롯해 식물들에게 물을 잘 준다는 게 그리 쉽지만은 않은 것 같습니다. 적게 주면 적어서 문제, 많이 주면 많이 줘서 문제니까요.

종류에 따라 약간의 차이는 있겠지만, 일반적으로 식물에게 물을 주는 가장 좋은 때는 식물이 막 갈증을 느끼기 시작하는 순간입니다. 어느 때가 막 갈증을 느끼는 순간인지에 대해서는 정답이 없습니다. 다소 무책임한 말 같지만, 식물을 키우며 교감을 통해서 얻는 수밖에요.

▣ 갈증을 희망과 도전으로

콜럼버스, 마젤란, 바스토 다 가마. 만약 이들에게 그 무엇에 대한 갈증이 없었다면 어땠을까요? 아마 위험천만한 여행을 떠나지 않았을지도 모릅니다. 그랬다면 지금의 세계는 또 다른 모습이 되어 있겠지요. 새로운 향신료에 대한 갈증. 바로 이런 갈증이 있었기에 이들은 세상에 자신의 혼적을 남기고, 세상의 역사 또한 이들에 의해 바뀐 것이라 할 수 있습니다.

이제 아이들을 바라봅니다. 지금의 아이들에게 과연 '갈증'이란 게 존재할까요? 한때 저는 요즘 아이들에게는 갈증이 없으리라 생각했습니다. 부족한 것 없는 현실에 아이들이 그냥 안주하면 어찌나 걱정도 했습니다. 하지만 하루하루 달라지는 아이들의 모습을 보며 생각을 바꾸었습니다. 뛰어놀며 흘리는 아이들의 땀방울이 저의 걱정을 날려 보냈고, 책을 보는 아이들의 반짝거리는 눈동자가 기대를 갖게 했습니다.

문득 내 아이는 언제 어떤 갈증을 갖고 여행을 떠날지 궁금해집니다. 어느 순간 제 곁을 떠날지는 알 수 없지만, 아이가 자신의 갈증을 희망과 도전으로 승화시킬 수 있도록, 때로는 닥쳐오는 힘든 상황들을 스스로 헤쳐 나갈 수 있도록 저는 열심히 물을 주어 볼 생각입니다. 넘치지도 부족하지도 않게, 물이 필요한 딱 그 순간을 잘 살펴보면서 말이죠. ▲

차의 성분과 효능 2

김정애

다도전문가
정각사교도

차의 성분에는 앞에서 언급한 카테킨 이외에도 카페인과 비타민이 있어 여러 가지 효능을 발휘하고 있습니다. 먼저 카페인은 피로를 회복하고 기분을 전환시키며 이뇨를 촉진하는 작용이 있습니다. 일반적으로 카페인이라고 하면 커피에 있는 카페인을 떠올리는데 피곤한 오후에 마시면 기분을 좋게 하고 피로를 해소하며 집중력을 향상시키며 정신이 맑아지는 것 같은 경험을 누구나 해 보았을 겁니다.

카페인을 적당히 복용하면 긍정적인 효과가 있지만 간혹 커피를 마시고 심장이 두근거리고 호흡이 빨라지거나 잠을 못자는 등의 부작용을 경험하는 이들도 있을 겁니다. 하지만 차 안의 카페인은 커피의 카페인과 다르다고 합니다. 물론 둘의 화학구조는 완전히 일치하는 똑같은 화학물질입니다. 다만 차의 카페인은 카테킨과 결합한 형태로 존재하고 차 특유의 아미노산이며 차의 다른 성분인 테아닌이 카페인의 활성을 저해하는 작용을 하기 때문에 카페인의 작용을 억제하고 중추신경의 자극을 약화시켜 체내에서 흡수가 서서히 일어나도록 합니다. 즉 커피를 마셔서 심장이 두근거렸던 사람이 많은 양의 차를 마셔도 괜찮은 경우가 종종 있는데 바로 카페인의 부정적인 효과는 최소화되면서 긍정적인 효과를 냈기 때문입니다.

그리고 커피를 맛있게 끓이는 온도는 물이 팔팔 끓는 100도인 반면 차는 가장 맛있는 물 온도가 80도 정도인데 카페인은 뜨거운 온도에 잘 우려 나오는 성질을 가지고 있어 같은 양의 커피와 차를 마신다고 하면 적은 카페인을 마신다고 말 할 수 있습니다. 또한 카페인이 일반 커피에 약 70mg 들어가 있지만 녹차에는 티백기준으로 약 15mg 정도가 들어 일반적으로 성인이 차를 마셔서 카페인 섭취량이 과잉되는 일은 거의 없다고 합니다. 다만 임산부나 유아, 약을 오랫동안 복용한 사람, 알코올 중독자는 적당량의 차를 마시거나 금하는 것이 좋습니다.

차에는 비타민C, 비타민B2, β (베타)-카로틴, 비타민E(토코페롤)를 비롯하여 다양한 비타민이 있습니다. 먼저 녹차에 들어 있는 비타민C의 함량(2.5~5.7mg/g)은 비교적 높으며 공기와 접촉했을 때 파괴되기 쉬운 성질인 비타민 C가 차의 경우 단백질과 결합한 상태로 있어 저장이 잘 되었을 때는 2~3년 동안 파괴되지 않고 유지 된다고 합니다.

차의 비타민 C는 카테킨과 반응하여 동맥경화를 억제하고 노화를 방지하며 세균에 대한 저항력을 높여주고 스트레스에 대한 내성을 높여준다고 합니다. 또한 멜라닌 색소의 생성을 억제함으로써 하얀 피부를 유지하게 합니다. 일반적으로 많이 태운 차나 홍차의 경우 발효 과정에서 대부분 비타민C가 파괴되어 함량이 적다고 하니 유의하시 기 바랍니다.

녹차나 분말차의 경우 시금치보다 비타민B2를 더 많이 함유하고 있는데 비타민B2가 부족하게 되면 피로와 우울증 같은 신경장애가 생길 수 있고 소금을 많이 섭취하게 되면 비타민 B2의 효능이 줄어들기에 평소 짜게 먹는 사람이라면 꼭 식후 커피한잔이 아닌 녹차 한잔을 추천합니다. 베타-카로틴은 장내에서 흡수되어 간 등에서 비타민 A로 변환 되므로 프로비타민A라고 부르기도 합니다. 녹차나 우롱차에 많이 함유되어 있으며 세포의 항산화제 역할을 한다고 합니다. 다른 야채나 과일에 비해 녹차에는 비타민E가 많이 함유되어 있으며 무

려 시금치의 25배에 해당된다고 합니다. 비타민E는 몸에 좋은 HDL 콜레스테롤을 증가시키고 유해한 LDL 콜레스테롤을 감소시키는 작용이 있어 동맥경화의 예방에 효과가 있다고 합니다. 또한 비타민E는 유리기를 소거하고 생체막을 보호하여 당뇨병과 백내장을 예방하기도 합니다.

이러한 비타민들은 우리 몸에서 결핍되어서는 안 되는 필수영양소로, 그 효능은 이미 널리 알려져 있고 그 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않을 정도입니다.

차의 성분에는 이렇듯 다른 식품에서 보다 많이 함유되고 보다 건강에 유익한 성분들이 많이 있습니다. 요즘같이 쉽게 더워지고 쉽게 지칠 수 있는 계절에 시원하게 녹차 한잔을 마시는 것이 면역력 향상과 기분을 좋게 해 줄 것이며 특히 공부를 하는 수험생이나 집중력이 약한 아이들에게 차는 최상의 음료가 될 수 있을 것입니다. 만약 처음에 차의 맛에 적응하지 못하는 이들에게는 차를 약하게 우려내 설탕이나 우유를 첨가하여 맛도 좋게 한다면 차의 영양과 그로 인한 차의 효능도 얻을 수 있을 것입니다. ━



매를 날게 하는 법

법일 정사
수인사주교



어떤 왕이 특별한 선물을 받았다. 지금까지 본 적이 없는 가장 아름다운 두 마리의 매였다. 이웃 나라 군주가 우호의 상징으로 보내온 것이다. 매의 눈부신 깃털과 자태에 매혹된 왕은 시간 가는 줄 모르고 매들을 감상했다.

어느 날 왕은 자신이 직접 선정한 나라 안에서 최고의 실력을 가진 조련사를 선정해 왕의 품위에 맞는 매로 훈련을 받도록 했다. 왕은 세상에서 가장 멋진 새를 기대하며 두세 달을 참고 기다렸다.

마침내 왕은 새가 나는 모습에 말할 수 없이 깊은 인상을 받았다. 매의 아름다운 자태와 창공을 가르는 우아함에 박수갈채를 멈추지 않았다.

조련사는 기쁘기만 할 수 없었다. 다른 한 마리의 매는 전혀 날려고 하지 않았다. 훈련 첫날 내려앉은 나뭇가지에서 전혀 움직이지 않는다고 왕에게 보고했다. 왕은 너무나 안타까웠다. 왕은 누구든 매를 날게 하는 자에게 큰 상을 내리기로 했다. 하지만 수많은 조련사들과 전문가들이 도전했지만 매는 나뭇가지에서 꿈쩍도 하지 않았다.

어느 날 대신 하나가 왕에게 매가 날고 있다고 보고를 했다. 왕은



놀라 그 현자를 당장 데려오라고 명령했다. 왕 앞에 선 현자는 놀랍게도 평범한 농부가 아닌가.

왕이 놀라 물었다.

“어떻게 이 매를 날게 할 수 있었는가?”

농부가 말했다.

“아주 간단한 일이었습니다.”

왕이 다시 물었다.

“간단한 일이었다니, 무슨 뜻인가? 수많은 조련사들과 전문가들이 오랫동안 다 실패한 일을 어떻게 성공할 수 있었는가?”

농부가 대답했다.

“제가 한 일은 단순했습니다. 새가 앓아 있던 나뭇가지를 잘라 버렸을 뿐입니다.”

지금 내가 움켜쥐고 있는 나뭇가지는 무엇인가?

높이 날지 못하도록 나를 붙잡고 있는 것은?

내가 앓아 있는 나뭇가지를 스스로 자를 것인가

아니면 부러뜨림을 당할 것인가? ━

시골이 어때요?

고진희

약사

밀인사교도



찌르르 찌르르 풀벌레 소리를 들으며 뗏마루에 둘러 앉아 시원한 수박을 잘라 먹던 여름밤은 어릴 적 시골 할머니 댁을 추억할 때 뼈지지 않는 아련한 기억이다. 후끈한 더위는 비록 손에 든 작은 부채에 의지 했을지언정 지열과 함께 올라오는 흙냄새, 풀냄새를 맡으며 베어 물던 그 달콤한 맛은 아직까지도 잊을 수 없다. 고개를 들어 바라 본 새까만 하늘에는 유난히도 많은 별들이 무서우리만치 총총히 박혀 있었던 것 같다.



세월이 흘러 어른이 되면서 할머니 할아버지지도 모두 돌아가시고, 시골 전원생활은 내게 다시 돌아가고픈 막연한 어릴 적 향수로 남게 되었다.

그런데 몇 해 전, 시아버님께서 하시던 일을 그만 두시고 노년을 전원에서 보내시고 싶다며 충남 아산으로 이사를 하시면서 나에게도 다시 시골집이 생긴 것이다. 크고 좋은 집은 아니지만 뗏마루에. 작은 방도 세 개나 되고, 우리 가족이 이것저것 키워 먹기에 충분한 텅 밭도 땔린, 공기 좋은 시골집이 말이다.

담을 따라 심어진 세 그루의 매실 나무에서는 해마다 청을 실컷 담그고도 남아 주위사람에게 나누어 주기 바쁠 만큼 많은 매실이 열리고, 대추나무, 감나무, 밤나무, 앵두나무 등등의 나무들에서도 계절마다 따는 재미가 심심치 않게 과실이 열매를 맺는다. 가을에 골목길을 지나다 감이 주렁주렁 열린 감나무를 심어 놓은 집들을 볼 때면, 꼭 따먹고 싶어서가 아니라 유실수가 주는 풍요로움이 그렇게 부려울 수가 없었는데 이제는 그게 남의 일이 아니게 된 것이다.

부지런한 시부모님께서는 철마다 여러 가지 채소를 골고루 심으셔서 밭에서 땀 야채들로 만든 무 농약 반찬이랑 무 농약 김치를 매일



같이 먹을 수 있다. 금손 이신 시아버님께서는 방 하나를 쪽질방으로 개조해 놓으셨는데, 밑에는 전기로 열을 올리는 금속 판넬을 깔고, 그 위에 바닥부터 벽까지 편백나무를 쪽쪽이 이어 붙이셔서 겨울이면 가족이 모여 앉아 뜨끈뜨끈하게 쪽질도 하고 삶은 달걀도 까먹으면서 도란도란 이야기도 나눈다. 손자들이 놀러 오면 탈 수 있게 밤줄을 엮어 춘향이 그네도 멋지게 걸어 놓으시고, 뒤플 창고에는 가족 대항 경기도 하고 운동도 할 수 있게 탁구대까지 설치해 놓으셨다.

살랑살랑 바람 부는 매실 나무 밑 통나무 의자에 앉아, 드럼통을 잘라서 망을 올려 손수 만드신 그릴에 숯을 피워 고기를 굽고, 밭에서 뚝뚝 땀 고추와 상추를 물에 혼들어 대충 쟁어 파 무침과 함께 싸서 한 입 가득 넣으면 그 맛은 세상 어느 산해진미에도 뒤지지 않을 진수성찬이다.

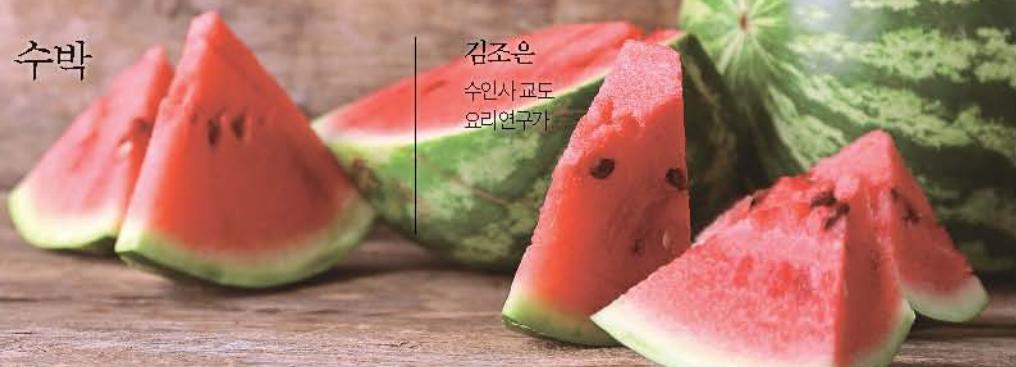
서울 사람들이 귀농을 하면 처음에 마을 사람들 텃세에 많이들 힘들어 한다던데, 사람 좋아하시고 인심 후하신 시부모님께서는 금방 그 곳 분들과 허물없이 친해지셔서 이내 그 마을 사람이 되셨다. 시골 인심이 옛날만 못하다는 말이 무색하게 옆집 뒷집 이웃들과 작은 거 하나도 서로 나누어 드시고 맛있는 음식을 만들어 함께 즐기시며 노년을 행복하게 보내고 계신다. 시골에서 나오고 자랐던 어릴 적 추억이 간절한 지인 분들을 자주 초대하셔서 하루 이틀씩 재밌게 보내시

고, 맥으로 돌아가실 때는 손수 키운 채소들도 한 가득 싸 드리는 채미에, 얼굴이 검게 그을리실 정도로 뼈약볕에 피(잡초)를 뽑는 수고도 마다하지 않으시는 것 같다. 덕택에 몇 해 전에는 우리 친정 가족들도 모두 내려가서 하룻저녁 머무르며 시부모님과 함께 감자도 캐고 고기도 구워 먹고 귀한 시간을 보냈었다. 요즘도 시부모님께서는 종종 친정 부모님 시간 될 때 언제든 놀러 오시라고 말씀해 주시니 그 마음이 참 감사하다.

아이들 키우고 일하느라 바빠서 자주 찾아뵙지는 못하지만 가끔 한 번씩 시댁에 갈 때면 펜션에 놀러 가는 것 같이 마음이 들뜨고 기분이 좋아진다. 시골이 주는 넉넉함과 여유로움 때문인 것 같다. 싱그러운 바람 내음, 흙 내음은 복잡하고 답답한 도시생활에 지친 몸과 마음을 말끔하게 정화시켜 주는 듯하다. 그 곳에는 고단한 일상을 보낸 자식들을 언제라도 따뜻하게 품어 주시는 부모님이 계셔서 더욱, 늘 가고 싶은 곳이다. 나는 바란다. 시부모님께서 지금처럼 건강하게 오래도록 전원에서 행복하시길...

이번 주말엔 오랜만에 아이들이랑 반야 테리고 여름휴가로 시골 나들이를 다녀와야겠다. ─

수박

김조은
수인사교도
요리연구가

이제 말복도 지났고 마지막 더위가 기승을 부리는 때인데요. 여름을 보낼 때 가장 많이 드셨던 과일이 수박일겁니다.

빨갛게 잘 익은 수박 한 입이면 흘러내리던 땀도 멈추고 무더위가 싹 가시죠. 수박이 여름에 사랑받는 이유는 단지 여름 제철 과일이기 때문만은 아닙니다. 수박은 더위에 지친 몸을 달래기에 적합한 과일입니다. 90% 이상이 수분으로 이루어져 있어 갈증을 해소하며, 단맛을 내는 과당과 포도당은 더위로 인해 쌓인 피로를 빠르게 풀고 기력을 돋우는 데 도움을 줍니다.

수박의 붉은색 과육에는 라이코펜(lycopene) 색소가 다량 함유돼 있습니다. 항산화 물질인 라이코펜은 암을 예방하고 면역체계 활성화에 중요한 역할을 합니다. 심혈관 질환을 예방하고 혈당을 저하하는 효능도 있습니다. 라이코펜은 기름에 잘 녹기 때문에 기름진 음식을 먹고 수박을 섭취하면 체내에 더 잘 흡수됩니다.

그런데 맛 좋은 수박일지라도 모두가 꺼리는 부분이 있습니다. 바로 흰색의 속껍질입니다. 씨를 뱉는 사람들도 적지 않죠. 하지만 대부분 당연한 듯 버리는 수박 껍질과 씨도 꼭 쟁겨 먹어야 하는 이유가 있습니다.



수박 껍질에 풍부한 시트룰린(citrulline) 성분은 아미노산의 일종으로, 이뇨작용을 원활하게 해 나트륨을 배출하고 부종 완화에 도움을 줍니다. 혈관을 이완해 혈압 안정과 근육통 완화 효능이 있다는 연구 결과도 있습니다. 수박 껍질 얇은 물로 가글링을 하면 구내염과 구취 제거에 효과적입니다. 그래서 천연 구강청결제 역할을 하는 것입니다.

수박씨도 버릴 수 없습니다. 수박씨에는 리놀렌산(linoleic acid)과 글로불린(globulin) 단백질이 풍부하게 들어있습니다. 따라서 체지방 축적을 막고 고혈압, 동맥경화, 제2형 당뇨병 등 각종 성인병 예방에 도움이 됩니다. 쓴맛을 내는 쿠쿠르비타신(cucurbitacin)을 함유해 구토, 구충 및 암 예방에도 좋습니다. 이 좋은 수박 껍질과 씨, 이젠 버리지 마세요.

수박 껍질은 겉껍질을 얇게 벗겨낸 후 속껍질을 용도에 맞게 손질해야 합니다. 얇게 썰어 소금에 절인 다음, 물기를 꾹 짜서 고추장, 고춧가루, 마늘, 대파, 통깨, 매실청을 섞은 양념장에 무치면 새콤달콤한 수박 껍질 무침이 완성됩니다. 소금, 양파를 넣고 고춧가루로 버무리면 아삭한 식감의 수박김치가 되고 길쭉하게 채를 썰어 샐러드에 넣어 먹어도 좋습니다. 감자 칼로 얇게 벗긴 수박 껍질을 바짝 말려 따뜻한 물에 우려면 수박의 영양성분을 섭취하며 차로 즐길 수 있습니다. 또한 전자레인지에 넣고 5분 정도 돌린 다음, 수증기로 가득 찬 내부를 수박 껍질로 문지르면 찌든 때가 썩 제거되기도 합니다.

수박씨는 그냥 먹으면 소화가 잘 되지 않기 때문에 깨끗이 쟁고 물



기를 제거해 팬에 바삭하게 볶으면 간식으로 섭취할 수 있습니다. 볶은 수박씨는 차로 끓여 마셔도 좋습니다. 이렇게 활용하기도 좋고 몸에도 좋은 껌질하나 씨하나 버릴 게 없는 수박으로 맛있는 음식을 만들어 볼까요? 즐길 수 있습니다.

수박 식초

다이어트에도 좋고 더운 날 시원하게 얼음타서 마시기 좋은 수박식초입니다.



재료 | 자연발효식초 1리터, 설탕 300g, 수박껍질 500g

만들기

- ① 수박살은 물기가 많아 열을 가할시 물러질 수 있어 수박살을 제외한 껌질만 사용합니다. 수박 섭취시 껌질을 제거하고 드신 후에 깨끗하게 껌질을 사용하세요. 수박 껌질만을 이용하는 것이기 때문에 수박껍질을 베이킹소다로 씻어준 후 사용하세요.
- ② 과일향이나 화학제품을 넣어 빨리 발효시킨 식초가 아닌 무첨가 식초를 끓이고 설탕을 넣고 녹을 때까지 끓여 줍니다.(자연발효식초는 마트에서 저렴한 가격에 쉽게 구하실 수 있습니다.)
- ③ 10분간 끓인 후 불을 끄고 씻어놓은 수분 빠진 수박껍질을 넣어 줍니다.
- ④ 일주일간 상온보관 숙성 후 섭취합니다.
- ⑤ 이렇게 만들어 놓은 식초는 올리브오일 1큰술, 사과식초 0.5큰술을 섞어 샐러드드레싱으로 활용하세요. 조고추장을 만들 때도 사과식초를 활용하면 과일향 가득한 조고추장도 만들 수 있습니다.

수박껍질 샐러드

수박의 흰 부분만을 이용한 샐러드입니다. 수박의 흰 부분은 아삭한 식감과 수분기가 있어서 샐러드로 활용하기 좋습니다.

재료 | 수박 흰부분 500g 각종 샐러드 채소 300g 방울토마토 5알

드레싱 | 수박식초 2큰술, 엑스트라 버진 올리브오일 2큰술, 소금 한꼬집



만들기

- ① 수박껍질의 흰부분만을 분리한 후 채썰어줍니다.
- ② 샐러드용 야채 뭐든지 가능합니다. 예를 들어 양상추, 어린잎채소, 로메인상추 등 집에 있는 채소를 활용하셔도 됩니다.
- ③ 방울토마토도 한입에 먹기 좋게 반 절라 주세요. 빨간 방울토마토가 플레이팅시 먹음직스럽게 보일 수 있습니다.
- ④ 이렇게 재료손질을 끝내고 위에서 알려드렸던 수박식초를 활용하여 드레싱을 만듭니다.
- ⑤ 오일이 들어간 후 소금간을 하면 오일에 소금이 녹지 않으니 식초에 먼저 소금 한꼬집을 넣고 소금을 녹여주세요. 그런 다음 소금이 녹아진 수박식초에 오일을 넣어주면 드레싱 완성입니다.

수박 김치

재료 | 수박껍질 1/2통

절임 | 소금 3T



양념 | 고춧가루 3T, 고추장 1T, 설탕 1T, 매실액 1T, 다진마늘 1T, 다진쪽파 1T, 깨 약간

만들기

- ① 수박을 손질하고 껌질은 한데 모아 한번 씻어주세요.
- ② 바깥쪽 조록색 부분만 잘라낸 후 0.5센치 정도 두께로 총총 채 썰어 주세요.
- ③ 소금 3T를 넣고 섞어 30분정도 절여 주세요.
- ④ 30분정도 지나면 이렇게 수분이 나오고 숨이 풀 죽어 있는 수박 껌질이 됩니다. 그럼 물에 한번 행궈내 주고 물기를 꼭 짜줍니다. 손으로 짜기는 힘이 드니 짤순이라 는 기계가 있으니 이용하시면 수월하게 물기를 짤 수 있습니다.
- ⑤ 고춧가루 3T, 고추장 1T, 다진마늘 1T, 매실액 1T, 설탕 1T, 깨를 넣고 조물조물 무쳐주세요.
- ⑥ 총총 쌈쪽파를 넣어주면 더 좋습니다.

꽃꽂이 수행

여순애
자석사교도



5월 28일 하반기 49일 불공을 시작하는데 49일 동안 자석사 불단에 꽃꽂이를 하게 되었다. 꽃꽂이 불공을 하게 된 것이다.

49일 회향을 마쳤을 때 조금 특별한 기도 기간이 되었다는 생각을 하게 될 줄은 모른 채 시작했다. 난 꽃꽂이를 끊을 때 나름 디자인하고 의도한 바에 따라 하지만 항상 이런 생각을 하게 된다. ‘불단에 꽃을 올리는 것은 내가 아닌 부처님이 꽂아 주시는 것’이라고 즐거운 마음으로 꽃꽂이가 시작되었다.

코로나로 인해 4월 30일이던 초파일 행사가 5월 30일로 미루어졌다. 초파일 날 꽃을 꽂는데, 적은 비용으로 큰 효과를 본다는 건 시간과 정성이 많이 필요했다. 마당의 무성한 초록 나뭇잎을 이용해 풍성하게 잎을 꽂고 꽂은 조금 꽂는 아이디어를 내었는데 효과를 독특하게 보았다. 만원 정도만 있어도 꽃꽂이가 가능해진 것이다.

집이 꽃 시장과 가까운 관계로 먼저 시들어 버린 꽃은 빼어버리고 중요 꽃의 색깔을 바꾸어 새로운 꽃꽂이처럼 만들 수 있었다. 수반을

한 가지만 썼는데 여러 가지 수반이 있는 것도 이번 기회에 알게 되어 적극 활용하였다. 장마가 계속되는 바람에 꽃의 수명을 오래도록 유지했다. 꽃을 돌보느라 사원도 자주 가게 되었다.

언제부턴가 불공도 열심히 하고 나름 신경을 쓰는 시간이 지나갔다. 7월 월초불공의 꽂은 초록이 무성한 잎 속에 작은 흰 대국과 흰 소국을 꽂아 이슬방울처럼, 혹은 눈이 쌓이는 것 같은 분위기를 냈다. 15일 회향 불공엔 흰 대국 속에 분홍 달시양을 꽂았다. 우아하고 멋있게 보이기 위한 마음으로 시도했다. 본존과 제단 앞에 항상 꽂을 싱싱하게 두는 수행 지금 생각하니 마음가짐이 중요했던 것 같다. ‘잘 하려는 것보다 부처님의 지혜와 자비심을 표현했어야 했던 건 아닌지’라고 깨달아진다. 생각해보면 부끄럽다. 다음에 이런 기회가 있다면 부처님의 마음을 생각하고 그 마음의 아름다움을 표현하고 싶다. 꽃 공양을 마치고 나니 평소와는 다르게 더 마음이 안정되고 내가 변한 건지 주위가 변한 건지는 몰라도 평온함이 찾아왔다.

49일 회향은 나에게 아주 뜻깊은 꽃꽂이 수행이 되었다. ━





물질일반으로서 색(루파, r pa)은 원래 변이 과멸의 뜻으로, 허물어짐의 과로움을 넣는 존재를 말한다. 그러나 이는 다른 유위제법과도 공통된 특성이기 때문에 보통은 다른 색의 생기를 장애하는 존재, 즉 공간적 점유성을 지닌 존재라는 뜻으로 해석된다. 즉 색이란 곧 시간적인 변이성과 공간적인 점유성을 지닌 존재를 말하는 것이다.

불교에서는 물질의 최소단위를 극미_{極微}라고 한다. 유부에서는 극미를 가설적 극미와 실제적 극미라는 이중구조로 해석하고 있다. 가설적 극미는 길고 짧음 등의 자상_{自相}도, 공간적 점유성도 갖지 않는다.

그렇지만 각 대상의 실재를 주장하는 유부로서는 무한소급으로 쪼개질 수 있는 부파를 가진 극미를 어느 수준에서 설정할 수 밖에 없었다. 이는 찰나를 더욱 분할하여 1/2찰나라고 할 수 없듯이 또 다른 판념으로 분석 될 수 없다는 것이다. 이에 반해 대승 유식에서는 극미를 다만 판념에 의해 파악되는 가설적 극미로만 이해하였는데, 이는 유식의 도리를 깨닫게 하는 중요한 논거가 된다.

아무튼 산하대지 등의 유형적인 일체의 물질세계는 극미의 집적이다. 그런데 일체의 물질이 모두 극미의 집적이라면 어째서 각각의 물질은 그 성격을 달리하는 것인가? 그것은 극미가 견고성 습윤성 온난성 운동성을 본질로 하는 지_地 수_水 화_火 풍_風의 4대종_{大種}을 갖추고 있기 때문이다.

여기서 대종(mah bh ta)이란 보편적 존재라는 의미로, 곧 극미가 물질의 양적 구극이라면, 대종은 물질의 질적인 구극이라 할 수 있다. 따라서 '지'라고 하지만 그것은 우리가 보는 땅이 아니다. 땅 역시 극미의 집합인 이상 4대종을 모두 갖추고 있다. 이같이 4대종 중 어느 것이 두드러지게 나타나는가에 따라 그 물질의 성격이 결정되는데, 이를 사대온현_{四大現}이라고 한다.

초기불교에서는 이러한 사대에 공_空 식_識을 덧붙여 현상계에 존재하는 6대를 유위_{有爲} 무상_{無常}의 현상으로 보고 육계_{六界} 육계취_{六界聚} 등으로 부르고 있다. 그 때문에 육계는 무상한 것으로 관_觀하여 염착심_{染着心}을 버려야 할 대상으로 인식하였다.

대승불교도 기본적으로 초기소승불교의 육계관을 유지하면서 보다 더 철저하게 육계의 무자성을 논하고 있다. 이는 반야사상에 의한 것으로 유위법의 무자성한 공성_{空性} 속에서 무위의 법성을 보려는 것으로, 진공모유_{真空妙有}의 경지를 깨닫기 위한 것이다.

이는 대승불교에서 무상한 유위법에 대한 관찰의 자세가 변하는 것을 의미한다. 따라서 대승불교는 육계를 한편으로는 무상한 유위법의 요소로서, 공상_{空相}의 가법_{假法}으로서 인식하면서, 한편으로는 유식의 승혜를 성취하는 관행의 소연_{所緣}과 반야의 성격을 상징하는 속성으로서 인식하게 된 것이다. 이러한 대승의 육계에 대한 인식이 나중에 밀교의 육대_{六大}사상이 일어나게 되는 선구적 근거가 되었다. ━

손끝에서 찾는 마음의 안정



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.

지난 호 독자 솜씨



▲ 성남 박아름



▲ 서울 조은찬



▲ 서울 방희태



▲ 서울 조은우



▲ 포항 이민제



▲ 울산 김나은



▲ 부산 장세화

색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

■ 이미일 : 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 진호국가

불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국泰民安·조국평화통일을 기원.

특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진호국가불공기간'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
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 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 초량증로 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

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



발 행 일 총기 49(2020)년 9월 1일
발 행 인 인천 정사
편집책임 이선의
발 행 불교총지종
주 소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전 화 02-552-1080~3
팩 스 02-552-1082

-불교총지종 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



편집 **후기**

따뜻한 햇볕, 시원한 바람,
높고 높은 하늘…
계절은 우리의 마음을
여유롭게 만들고 있는데~~~

우리의 현실은
코로나19로 인해
상실감과 우울증으로
힘이 드네요.

그러나, 우리는 다시 일어날 것입니다.
다시 시작할 수 있습니다.

9월의 탄생석인
사파이어처럼 빛나는 천연보석을
소유할 수는 없지만
마음만큼은 영롱한 빛을
내뿜기를 기대해봅니다.

청명한 가을 하늘색을 닮은 보석…
사파이어…

사파이어를 닮은 푸른 가을 하늘을 보면서
좀 우울했던 마음을
기분 좋게 했으면 좋겠습니다.

9월호



부귀하면 교만하기 쉽고
빈천하면 아첨하기 쉽다.
흔들리지 않고 굽히지 않으면
이를 성불했다 하리라.

-환당 대종사 어록 -