

통권 제 201호
장남. 라 00943

2564
2020

07

제
율
야
기
여
성
의
계
율
2
출
가
와



아
를
다
운
세
상
참
선
불
교
의
입
장
에
서
본
명
상
과
깨
달
음
1



차
향
기
방
녹
차
를
만
드
는

우드 다라마

With Dhanya
영원한 진리와 함께

수도^{修道}에는 불퇴전^{不退轉}으로 수행해야

수도^{修道}는 종교적 욕구를 충족시키기 위하여 영원한 진리를 체현^{體現}하려면 가치 실현을 위한 인격활동 즉, 실천 수행이 수반되지 않을 수 없다.
미망^{無望}된 현실은 결코 신이 조작한 것도 아니요, 인^因도 없고 연^緣도 없이 이루어진 것도 아니다.
모든 인간 자신이 지은 것이므로 인간 스스로가 이에 책임을 지고 불행한 현실을 극복하지 않으면 안된다.
여기서 불퇴전^{不退轉}의 인간 수행^{修行}의 필요성이 있는 것이다.



위드 다르마

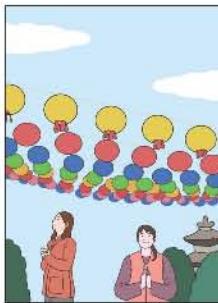
다르마^는
영원한 진리의 말씀이며,

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.



계율이야기 12

여성의 출가와
계율(2)
법경 정사

아름다운 세상 28

참선불교의 입장에서
본 명상과 깨달음 1
묘원화 전수

차향기 54

녹차를 만드는 방법
김정애

04 불교이야기

10 미중물

12 계율이야기

20 살다보면

26 산책

28 아름다운 세상

32 마음의 등불

36 자혜의 뜨락

40 십선성취

44 씨앗 한알

50 디딤돌

54 차향기

58 결망에 담긴 이야기

60 동행

64 요리TALK! 정보TALK!

70 SNS 세상 돌아보기

72 독자기고

74 뜻 바루기

76 컬리링 만다라세상

선정의 종류와 단계 4 화령 정사

다들 너무 걱정하지 마라 성철 스님

여성의 출가와 계율 (2) 법경 정사

아름다운 손 이옥경

회상 김대곤

참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 1 묘원화 전수

거리두는 때에 마주하기 서령수

바다가 되자 방귀희

인연 남예 정사

운명을 뛰어넘는 부처님 말씀 下 법상 스님

내 마음의 휴양지 사계절이 아름다운 사찰 백양사 자성 전수

녹차를 만드는 방법 김정애

버리기 법일 정사

사준기 엄마의 마음 수양 고진희

세계 10대 슈퍼푸드 김조은

지랄 같은 세상

외출 여순애

무량식 無量識

손끝에서 찾는 마음의 안정

지혜

우리 모두는 지혜를 원합니다.

어디서 찾을 수 있을까요?

생각을 내려놓을 때 생각과 생각 사이에 무한한 통찰이 있어요.

그럼 생각을 어떻게 내려놓을까요?

릴랙스하는 순간 생각이 놓아집니다.

알아차림 속으로 휴식할 때 지혜가 일어납니다.

이것이 참 본성과 연결하는 방법입니다.

쉬고 또 쉬십시오.

수시로 본성과 연결하십시오.

자유롭고 평화로운 자각, 한없는 지혜, 우리의 자체입니다.

We all want wisdom. Where is it to be found? When we let go of thinking; in the space between thoughts; lies endless insight.

So, how do we let go of thoughts? In the moment of relaxation, thoughts are released. When we rest in awareness, wisdom arises. This is how to connect with our true nature.

Rest again and again; connect again and again with boundless wisdom; free, peaceful, and knowing.

- 용수 스님(세천코리아 명상센터) -



선정의 종류와 단계 4

화령 정사
철학박사
법천사 주교
보디미트라 회장



세계사선의 윗 단계에 공무변처정^{空無邊處定}, 식무변처정^{識無邊處定}, 무소유처정^{無所有處定}, 비상비비상처정^{非想非非想處定}의 사무색정^{四無色定}이 있고 또 그 위에 멸진정^{滅盡定}이라는 것이 있다고 했습니다. 색계의 4단계 선정과 무색계의 4단계 선정, 그리고 멸진정을 합하여 구차제정^{九次第定}이라고 말

합니다. 무색계 4선과 멸진정 등은 이론상 그렇다는 것이지 실제로는 지와 관이 균형을 이루는 색계 제4선이 우리가 도달해야 할 가장 이상적인 상태의 선정입니다. 그렇지만 무색계의 선정이란 것이 어떤 것인지는 우선 알고 넘어갑시다.

먼저 공무변처정에 대해서 경전에서는 이렇게 설명하고 있습니다.

두루 색과 상^相을 초월하고 유대상(有對想 : 대립하여 방해하는 것) 있다고 상상하는 것)을 멀하여 없애며, 여러 가지 상^相을 만들지 않기 때문에, 허공은 무변하다고 하는 공무변처를 구족하여 머문다.

공무변처정에서 색과 상을 초월한다는 것은 색, 즉 육체와 물질을 초월하는 것입니다. 색계정에서는 감각적인 욕구로서의 욕은 없지만, 육체나 물질 등에 대한 의식과 생각은 존재하고 있습니다. 그러나 무색계에 있어서는 이러한 육체나 물질에 대한 생각과 의식을 완전히 초월하게 됩니다.

사무색계정의 최초에 해당하는 공무변처정은 허공, 즉 공간은 무한한 것이라고 생각하여 이것을 대상으로 삼고 정신을 집중시키는 것입니다. 이때에 없어지는 것이 유대상과 여러 가지의 상이라고 했습니다. 유대상이라는 것은 오관의 대상으로서의 색·성·향·미·촉 등의 오경에 대한 상념입니다. 여러 가지 상이라는 것은 욕계심에서 생기는 여러

가지 선악 등에 대한 생각입니다. 즉, 무색계의 정에 들어가게 되면 물질만이 아니고 물질에 대한 생각과 그 이외의 선악 등에 대한 여러 가지 생각조차도 생기지 않게 됩니다. 이것이 무색계정의 첫째 경지인 공무변처정입니다.

다음으로 식무변처정에 대해서는 이렇게 설하고 있습니다.

두루 공무변처를 초월하여 식은 무변하다고 하는 식무변처를 구족하여 머문다.

식무변처정은 제일단계의 공무변처정에서 공은 무변하다는 외적 허공에 대한 생각을 초월하여 허공을 생각하고 있는 식 그 자체도 무한하다고 생각하는 것입니다. 그렇게 함으로써 마음을 무념무상의 상태로 가져가려는 것입니다.

세 번째의 무소유처정에 대해서는 두루 식무변처를 초월하여 어떠한 것도 없다고 하는 무소유처를 구족하여 머문다고 하고 있습니다. 식무변처정의 식이 무변하다는 생각조차도 초월하여 어떠한 것도 없다, 공이다라고 생각하여 어떠한 것에도 마음을 향하게 하지 않는 무념무상의 경지를 추구하는 것이 무소유처정입니다.

무색계정의 마지막 단계인 비상비비상처에 대해서는 두루 무소유

처정을 초월하여 무소유라고 하는 생각도 없앤 비상비비상처를 구족하여 머문다고 하고 있습니다. 무소유처정에서 아무것도 없다고 생각하는 그 생각조차도 버리고 최종적으로 무념무상의 상태로 되는 것이 이 비상비비상처입니다. 그러나 이것은 죽은 자와 같이 완전히 정신 작용이 없어져 버린 것이 아니고, 생각이 있는 것과도 같고 없는 것과도 같아서 극히 미세한 상념의 상태에 있는 선정입니다. 이것이 무색계 최고의 경지인 것입니다.

부처님께서는 알라라 카라마와 웃다가 라마풋드라에게서 무색계 정의 최고라고 할 수 있는 무소유처정과 비상비비상처를 배우고 금방 그러한 경지에 도달하셨지만 그런 식으로 마음의 활동을 정지시키는 것은 지혜의 개발에는 아무 소용이 없다는 것을 아시고 그들의 결을 떠나셨습니다. 선정에 들었을 때는 더할 나위 없이 편안한 상태에 머물 수 있지만 선정에서 깨어나면 곧 생로병사의 괴로움과 직면해야 했기 때문에 그러한 선정은 인간의 괴로움을 근원적으로 해결해 줄 수 있는 것이 아니기 때문이라고 판단하셨던 것입니다. 선정의 목적이 의식을 멈추고 나무나 돌과 같은 것으로 되는 것이 아니기 때문에 살아 있는 인간의 선정은 지혜를 개발하는 것이 목적이 되어야 합니다. 주위를 둘러보면, 명상을 하면서 목석과 같이 되는 것을 궁극의 목적으로 삼는 사람이 더러 있습니다만 지혜의 개발을 전제로 하지 않는 이러한 선정은 마취제를 맞는 것과 크게 차이가 없다고 보여집니다.

이러한 선정은 선정에 들어 있을 동안에는 한없는 안락감을 누리지만 정의 상태를 벗어나면 괴로움이 가득 찬 현실로 되돌아 오게 됩니다. 이런 식의 선정을 즐기는 사람 중에는 지혜의 개발은커녕 오히려 사회 부적응자가 되는 사람들이 많이 있는 것도 그러한 까닭입니다. 때로는 이런 사람들이 불교의 간판을 내걸고 기괴한 행동으로 불교의 이미지를 훼손하는 경우도 있기 때문에 지혜의 개발을 전제하지 않는 자아도취적인 선정은 문제가 많다고 볼 수 있습니다.

색계사선의 근본정과 무색계정의 네 가지 선정을 팔등지^{八等第}라고도 하고 사선팔정^{四禪八定}이라고도 합니다. 여기에 더하여 멸진정^{滅盡定}이라는 것이 있습니다. 팔정에다가 멸진정을 더하여 구차제정^{九次第定}이라고 합니다.

멸진정은 자세하게는 멸수상정^{滅死想定}이라고 하는데, 아나함이나 아라한과 같은 뛰어난 성자만이 이를 수 있는 경지라고 합니다. 다른 팔정은 외도들이나 범부들도 노력에 의하여 이를 수 있지만, 멸진정은 불교의 성자만이 도달할 수 있는 경지이기 때문에 불교 특유의 것이라고 할 수 있습니다.

멸진정은 수^坐나 상^仰 등의 일체의 심작용을 멸한 무념무상에 의하여 심신의 안락에 머무르기 위하여 들어가는 정이라고 합니다. 멸진정은

일체의 심작용을 멸했기 때문에 곁으로 보기에는 움직임이 없어 죽은 상태와 같이 보일 수도 있을 것입니다.

석가모니 부처님께서 입멸하실 때에 “비구들이여, 제행무상이니 게으르지 말고 노력하라.”라고 하시는 말씀을 남기시고 색계초선에서 시작하여 무색계의 사선을 거쳐 마지막에 멸진정에 머무르시자 아난다는 부처님께서 입멸하신 줄 알았습니다. 그러나 천안제일 아나롯다는 부처님께서는 아직 입멸하신 것이 아니고 멸진정에 들어가셨다고 알려 줍니다. 그리고 나서 부처님께서는 다시 멸진정에서 나오셔서 비상비비상처를 거쳐 색계초선까지 이르셨다가 다시 거슬러 올라가지와 판이 균등하다는 색계 제사선에서 마침내 열반하셨습니다.

이런 것을 보면 멸진정은 심작용이 멈추어 어떠한 동요도 없지만 미세한 생명활동은 남아 있는 상태라고 볼 수 있다. 그러나 멸진정은 선정의 힘에 의하여 심신의 활동을 멈춘 채로 언제까지나 살아있을 수 있다는 믿음에 의하여 시설된 것으로 외도들의 무상정^{無想定}에 대응하기 위한 것으로 보여집니다. 따라서 멸진정은 단지 범상^{法相}의 차원에서 시설된 것으로 비상비비상처정의 연장이라고도 볼 수 있지 않을까 생각됩니다.▲



다들 너무 걱정하지 마라

성철 스님
1912년 ~ 1993년
조계종 큰스님

다들 너무 걱정하지 마라.
걱정할거면
딱 두 가지만 걱정해라.

지금 아픈가?
안 아픈가?
안 아프면 걱정하지 말고.
아프면 두 가지만 걱정해라.

나을 병인가?
안 나을 병인가?

나을 병이면 걱정하지 말고
안 나을 병이면 두 가지만 걱정해라.

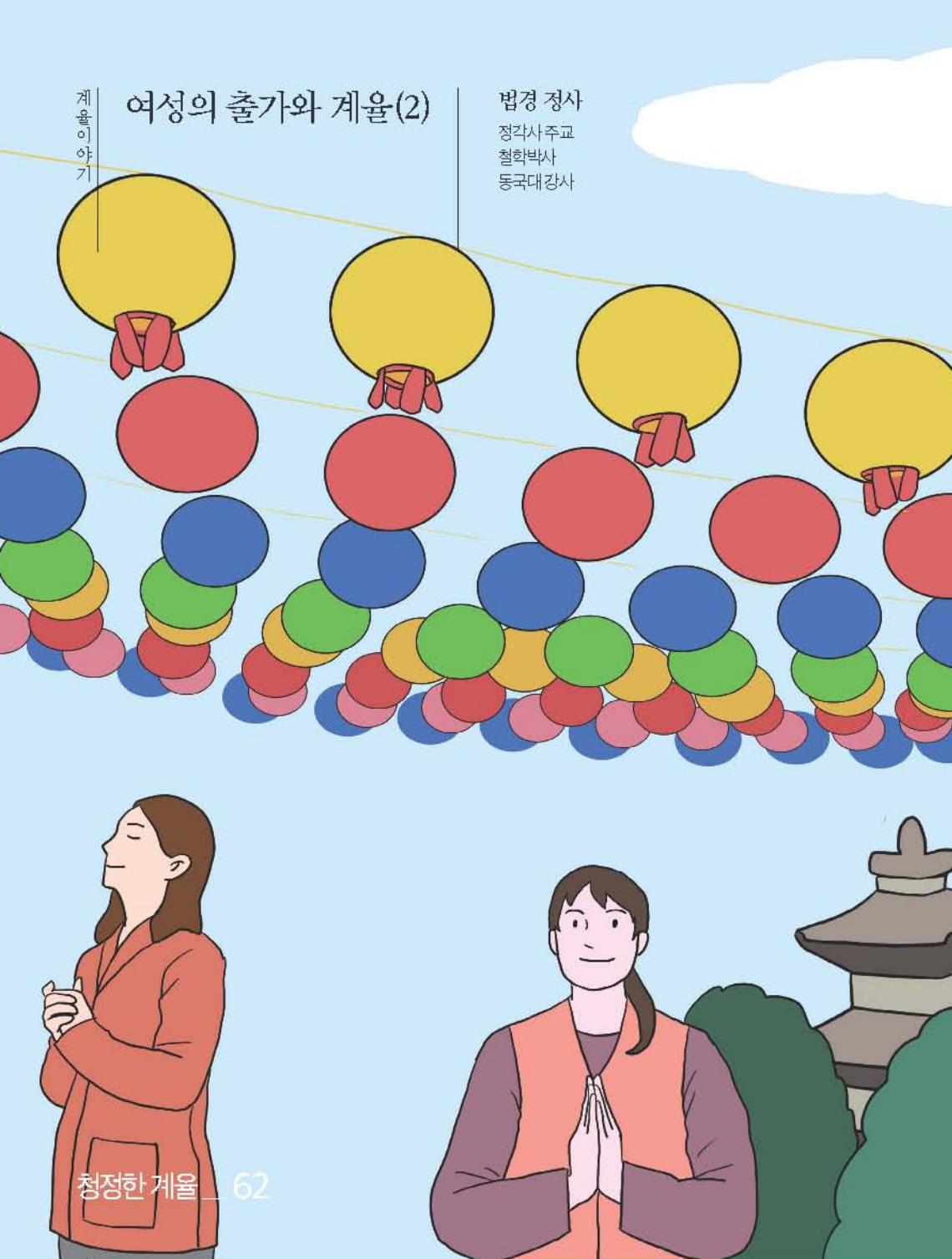
죽을 병인가?
안 죽을 병인가?

안 죽을 병이면 걱정하지 말고.
죽을 병이면 두 가지만 걱정해라.

천당에 갈 것 같은가?
지옥에 갈 것 같은가?

천당에 갈 것 같으면 걱정하지 말고.
지옥에 갈 것 같으면 지옥 갈 사람이 무슨 걱정이라. ▲





계율이야기 여성의 출가와 계율(2)

법경 정사
정각사주교
철학박사
동국대강사

청정한 계율 62

여성의 출가

부처님 당시에 여성의 출가는 남성의 출가에 비해 매우 까다로웠다. 차난법(遮難法)이 엄하게 적용되었기 때문이다.

차난법이란 출가에 대한 자격조건이자 규제법이다. 기준에 미달하면 출가할 수 없다. 특히 여성의 경우는 자격기준이 엄하였으며, 설사 출가를 한다고 하더라도 지켜야 할 규범은 훨씬 더 많았다.

특히 승가로부터 추방을 당하는 계는 남성 출가자보다 4개 더 많고, 잠시 쫓겨나는 경우도 여성 출가자가 4개 더 많다. 여러 범계(犯戒) 가운데 여성출가자만 적용되는 계를 살펴보자.

여성 출가자는 소송을 제기하지 말라 - 소송계(訴訟戒)

소송이란 관(官)에 알려서 재판하는 것을 말한다. 인연담에 의하면 투란난타 비구니가 비구니승가에 보시된 작은 집을 둘러싸고 보시자의 상속아이와 소유권을 두고 다툼이 일어난 것에서 비롯되었다.

이 사건이 비구니승가에서만 일어났기 때문에, 소송하지 말라는 계는 비구니에게만 적용되는 계다.



그래서 비구에게 소송하지 말라는 계는 적용되지 않는다. 비구승가에서는 다툼이 일어나지 않았기 때문이다.『팔리율』에 이렇게 규정하고 있다.

어떠한 비구니라 하더라도 소송을 하면 거사 혹은 거사자녀, 혹은 몸종, 품팔이 내지 사문이나 유행자라 하더라도 이 비구니는 처음부터 죄가 되는 법을 범한 자로서 승가로부터 격리되어야 하고, 이는 승잔죄가 된다.

어떠한 경우라도 비구니가 소송을 제기하면 죄가 된다. 승가로부터 격리된다. 단, 비구는 그렇지 않다. 남녀 차별적인 조항이라 볼 수도 있겠지만 부처님께서는 문제가 발생할 때마다 계율을 제정하였기에 차별하여 계율을 만든 것이 아니다. 계율의 제정이 '수범제계'에 의한 것이기 때문이다. 범하는 것에 따라 계율을 제정했던 것이다.

사형에 처할 정도의 도둑녀에게 구족계를 주어서는 안된다.

- 도적여인계

度般女人戒

도적여인계란 사형에 해당하는 죄를 지은 도둑녀에게 구족계를 주어서는 안 된다는 계이다. 당시 중인도 여러 나라에서는 어떤 왕도 비구나 비구니가 된 자에게는 그 전력을 불문하고 포박하거나 사형을

시키지는 않았다고 한다.

인연담에 의하면, 간통한 부인이 남편의 재산을 훔쳐 가지고 사위성에 와서 투란난타 비구니에게 청탁하여 출가하고 비구니가 되었는데, 남편이 그녀를 발견하여 관에 호소하였으나 이미 비구니가 되었기에 포박할 수 없었다고 한다. 그래서 도둑녀를 출가시켜서는 안 된다는 계가 제정되었다고 한다.

『팔리율』의 내용이다.

어떠한 비구니라 하더라도 도둑녀가 죽을죄를 지은 것을 알면서도 왕 혹은 승가 혹은 단체, 강단 혹은 조직의 허락을 받지 않고 출가시키면 허락받은 경우를 제외하고 이 비구니는 처음부터 죄가 되는 법을 범하는 자로서 승가로부터 격리되어야 하고, 이는 승잔죄가 된다.

중요한 것은 사전에 자격이 되지 않는 자에게는 구족계를 주어서는 안 된다는 것으로, 엄격한 차법을 적용해야 한다는 말이다. 즉 계를 이미 받은 뒤에는 어찌할 수가 없으니 사전에 철저히 옥석을 가려야 한다는 취지다. 당연한 것이다.

승가의 생명은 청정이다. 이 청정은 몸의 청결과 다르다. 청정은 신구의 삼업이 맑고 깨끗하고 올랄라야 한다는 뜻이다.



한마디로 바른 심성을 가져야 한다고 말하고 싶다. 심성이 나쁘면 바른 수행을 할 수 없다. 수행을 통해서 바른 심성을 길러내기는 참으로 어려운 일이다. 출가의 기준이 까다로워야 하는 이유다.

차별이 차별적이고 비민주적인 처사라고 반박할지 모르겠으나 청정한 승가로 가는 첫 관문이라 할 수 있다. 첫 관문을 통과하지 못한다면 그다음은 기대할 수 없다. 엄격한 적용은 2,560여 년 전이나 지금이나 다를 것이 없다.

비구니가 혼자서 촌락에 들어가지 말라 - 사독계四獨戒

사독계四獨戒란 비구니가 혼자서 촌락에 들어가는 것 등의 네 가지를 금하는 계이다. 보통 비구, 비구니는 오전 중에 탁발을 위하여 촌락에 들어가는데, 이때는 혼자서 들어가도 괜찮다. 그러나 탁발 이 외의 경우 비구는 혼자 돌아다녀도 되지만 비구니는 절대 혼자 돌아다닐 수 없다.

비구는 탁발 이외에 혼자서 여행을 하거나 여러 곳을 다녀도 문제가 되지 않는다. 그러나 비구니는 탁발을 제외하고 혼자 돌아다닐 수 없다.

비구니는 혼자 다니지 말라는 등의 네 가지를 범해서는 안 된다. 사독계四獨戒의 내용은 다음과 같다.

첫째는 혼자서 촌락에 들어가서는 안 된다. 둘째, 혼자서 강을 건너서도 안 된다. 셋째, 혼자서 야외로 나가거나 숙박을 해서는 안 된다. 넷째, 무리에서 혼자 떨어져 있어서는 안 된다.

이와 같이 비구니가 혼자 있으면, 금욕생활을 깨트릴 수 있다고 여겼기 때문에 비구니는 절대 혼자 다녀서는 안 된다고 규정하고 있다. 물론 겁탈의 경우도 배제할 수 없다.

만약 비구니가 이를 조심하지 않으면 그의 수행심에 의심을 품게 되므로, 이러한 행위를 승잔죄로써 엄하게 처벌하고 있는 것이다.

그래서 비구니는 길을 나설 때 반드시 다른 비구니와 짝을 이루어 다니도록 하고 있다. 이 네 가지 중에 어느 것 하나라도 범하게 되면, 승잔僧殘에 해당되고 잠시 격리생활을 해야 한다.

참회하지 않은 비구니를 편들지 말라 - 계외해거인계界外解禁戒

계외해거인계界外解禁戒는 죄를 범하고 승가로부터 유죄有罪를 지적받



온 비구니가 죄를 인정하지 않고 참회도 하지 않는데, 그 비구니 편을 들고 승가의 결계 밖으로 데리고 나가서 그 비구니의 죄를 해제하는 것을 금하는 계이다. 법과 절차를 무시하는 처사이며, 승가의 존립을 위태롭게 하는 해종행위^{害衆行爲}라 할 수 있다.

부처님 당시에도 비구나 비구니가 계를 범했을 때 승가로부터 지적을 받거나 책망을 받아도 이를 인정하지 않는 자가 있었다. 또 죄를 인정해도 여법하게 참회하지 않는 자도 있었다. 또 악견^{惡見}을 지니고 있는 비구, 비구니에게 승가가 그 악견을 버리도록 간곡히 권하여도 그 악견을 버리지 않는 자도 있었다.

이상 세 가지 경우의 비구, 비구니는 승가로부터 빙척을 당한다. 즉 추방된다.

이와 같이 빙척을 당한 비구니를 편들면서 승가의 허락을 받지도 않고 그 빙척을 해제하는 일을 하게 되면 그 비구니는 승잔죄를 범하는 것이 된다.『오분율』의 내용이다.

만약 승가에서 비구니를 여법하게 빙척하였는데, 그 비구니가 마음이 아직 조복되지 않고, 승가에 수순하지 않음을 알면서도 다른 비구니가 그 권속과 함께 결계 바깥에서 빙척을 풀어주면 이 비구니는 초죄^{初罪}로서 승잔죄가 된다.

이 법에서 우리는 세 가지의 내용에 주목해야 한다.

첫째는 승가로부터 빙척을 당한 자를 따르거나 편을 들어서는 안 된다는 것이다. 또 다른 불화를 가져올 수 있기 때문이다.

둘째는 참회와 수순이 없는 자를 감싸줘서는 안 된다는 것이다. 수행자의 올바른 자세가 아니기 때문이다.

셋째는 법과 원칙과 절차를 무시해서는 안 된다는 것이다. 기강이 무너지기 때문이다.

바른 승가와 참다운 수행자는 청정^{淸淨}에서 나온다.

준제보살 청정진언 ‘나무 샷다남 삼막삼 못다 구치남 단야타 옴 자례 주례 준제 사바하 부림’▲



아름다운 손



이옥경

수필가·방송작가

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

A의 손을 보는 순간 내가 잠시 허둥거렸던 모양이다. 한 마디 반쯤
뭉텅 잘린 오른쪽 가운뎃손가락과 한 마디쯤 질려 나간 네 번째 손가
락, 손톱 부분이 으깨진 새끼손가락까지, 이미 그 손을 보았으면서도
본 척을 해야 하나, 아니면 못 본 척을 해야 하나 순간적으로 판단이
서지 않았기 때문이다.

그런 내 마음을 들여다보기라도 했는지 그녀가 다시 한번 손가락을
꽉 펴쳐 보이면서 아, 이거요? 고등학교 2학년 때 크게 다쳤어요, 하면
서 웃어 보인다. 사춘기 때라 불구가 된 것보다도 남들과 다르게 됐다
는 게 더 견딜 수 없어서 학교도 그만두고 스스로 만든 철책 속에 자신
을 가두어 버렸단다. 자살 시도도 여러 번, 급기야 그녀의 깊은 절망에
눈물마저 말라버린 어머니가 죽는 것 외에 답이 없다면 그 먼 길을 너
혼자 보낼 수는 없으니 함께 기자면서 그녀의 상처 입은 손을 꼭 잡아
어루만지며 내 손가락을 질라서 널 줄 수 있으면 얼마나 좋겠니, 하시
더란다.

"그 순간 내 모습이 보이는 거 있지요. 말도 안 되는 평계로 인생을
유기하고 있는 초라하고 비겁한 모습이었어요. 손가락이 뭐 어때서,
하고 생각하니까 그다음부터는 차츰 익숙해지기도 했고, 손가락이 조
금 짧은 만큼 더 많이 노력하면 되지, 하니까 또 그렇게 되기도 했고.
뭐든 열심히 했어요. 그 알량한 방황을 하느라 공부할 때를 놓친 죄로



평생을 웃 만들고 웃 고치느라 이 손이 고생 많이 했어요. 아래 봄도 이 손이 일류 기술자거든요. 이거 봐요, 이 웃도 내가 만든 거예요. 예쁘지요?"

그리고 보니 작은 꽃무늬가 점점이 박힌 그녀의 원피스가 참 편안해 보인다. 원피스를 만들었을 그녀의 손을 마음 놓고 바라본다. 세상의 편견보다 몇 배 더 질기고 무서운 아집을 이겨낸 아름다운 손, 밝고 건강한 삶을 열심히 살아가고 있는 장한 손이다.

그녀는 매사에 참 솔직 담백하다. 놀며 쉬며 반 백수로 사는 남편도, 열다섯 평짜리 연립주택에서 네 식구가 복닥거리는 넉넉지 못한 삶도 부끄러워하거나 숨기지 않았다. 부족한 것, 못난 것도 다 자신의 성치 않은 손가락과 같은 것이려니, 그렇게 생각하면 그게 무엇이든, 이해 못 할 일도 없더라는 것이다. 장애인 복지 카드가 있어서 영화나 공연을 반값에 볼 수 있고, 웬만한 곳의 입장료는 면제까지 받을 수 있으니 그 또한 복이라며 활짝 웃는 그녀의 모습을 보고 있자면 사람을 만드는 것이 마음이라는 생각이 져절로 든다.

매우 조심스러운 일이기는 하지만 그녀와 비슷한 처지인 B의 이야기를 하지 않을 수가 없다. 그도 어려서 오른손을 다쳤다. 하지만 그는 아직도 그 상처를 무기처럼 휘두르면서 산다. 늘 오른손을 감췄고, 비싼 것들로 자신을 포장했다. 무엇이든 자신보다 나은 사람은 용납하

지 않았다. 제까짓 게 돈이 있으면 얼마나 있는데, 잘났으면 얼마나 잘났는데, 똑똑하면 얼마나 똑똑한데…, 하면서 시비를 걸었고 불화를 만들었다. 불평불만으로 가득한 그의 일상이 행복할 리 없다. 잘못도 없이 된서리를 맞는 것도 한두 번이지, 거듭되는 횡포에 많은 사람이 그의 결을 떠나갔다.

같은 상처를 지녔으되, 삶의 질이나 살아가는 모양새가 참으로 다르다. 상처를 자신의 일부로 받아들임으로써 심기일전_{心機一轉}, 전화위복_{轉福} A의 품은 넉넉해졌고, 그 상처를 끝내 부정함으로써 오만불손_{傲慢不謙}, 방약무인_{傍若無人}, B의 인생은 그야말로 고립무원_{孤立無援}이 되고 말았다.

오랜만에 우리 동네에 있는 보현사_{普賢寺}를 찾았다. 보현사에 가면 늘 보현보살_{普賢菩薩}을 떠올리게 된다. 보현사는 이름이 『화엄경華嚴經』 「보현행원품_{普賢行願品}」의 보현보살에서 유래한 것 같아서다. 감정이나 본능에 치우치지 않는 슬기로운 마음과 깨달음의 덕을 갖추고 있는 보현보살은 이는 것도 중요하지만 이 세상을 어떻게 살아가야 하는지, 실제로 행하는 것이 얼마나 더 중요하고 필요한지, 행_行에 대한 가르침을 주는 보살이다.

문수보살이 부처님의 왼편에서 부처님의 지덕_{智德}과 체덕_{體德}을 보여주는 깨달음의 지혜를 상징하는 데 비해 보현보살은 오른쪽에서 이덕_{理德}과 정덕_{正德}과 행덕_{行德}을 보여주는 실천의 행을 상징한다. 중생들의



목숨을 늘려주는 덕을 갖고 있어서 보현연명보살 또는 연명보살^{延命菩薩}이라고도 불리는 보현보살은 사람의 귀천^{鬼天}이 혈통이나 신분으로 결정되는 것이 아니라고 말씀하신다. 그 사람의 행^行, 즉 일상생활이 진리에 맞는지, 남에게 해를 끼치지 않으면서 모든 생명에게 이익을 주는 삶을 살고 있는지에 따라 귀하고 천한 정도가 달라진다는 것이다.

고즈넉한 보현사 뜰을 거닐면서도 보현보살의 가르침은 그저 잠깐으로 접어둔 채, 오래도록 A와 B에 대해 이라고저라고 곱씹는 걸 보면 나도 별수 없는 속인^{俗人}이다. 사람과 사람을 이어주는 가장 기본적인 것이 무엇일까 하는 생각으로 누군가를 저울질하고 있으니, 나 같은 사람이 있어서 '내로남불'이라는 말도 생겨난 것 같다.

사람 사이에 꼭 필요한 게 이해와 공감이 아닐까. 믿음은 98%의 이해와 공감, 그리고 2%의 용기로 생겨난다는 말이 있다. 친구든 연인든 가족이든 어떤 집단이나 공동체든 이해와 공감이 있어야 신뢰가 생기고, 모든 관계가 원만해진다. 내가 누군가를 이해하지 못하는데, 내가 누군가의 뜻에 공감하지 못하는데 어떻게 믿음이 생길 것이며, 얼마나 잘 지낼 수 있겠는가. 이른바, 소통의 부재. 더불어 행복할 수 없는 까닭이라는 생각이 든다.

부처님께서도 일체유심조^{一切唯心造}라고 설하셨다. 우주에 존재하는 유·무형의 모든 사물은 그것을 인식하는 마음의 나타남이고, 오직

마음이 지어내는 것이며 마음에 있다는 말씀이다. 내면적인 조건인 나의 감정 상태가 바깥 조건인 외적인 것보다 더 크게 작용해서 과잉되거나 과장된 결과를 낳는 경우가 많으므로, 이를 경계해서 바깥 조건보다 내면의 변화를 왜곡 없이 바라보고 깊이 성찰하라는 뜻이라고 할 수도 있다.

가끔이지만, 아직도 여전히 독불장군의 외로운 길을 걷고 있다는 B의 이야기를 전해 듣곤 한다. 나 역시도 그의 독선에 상처받기를 여러 차례, 다른 사람이 그랬듯이나 또한 그와의 인연을 털털 털어버린 터라 오십 보 백 보, 그와 별로 다르지 않은 부류임을 고백해야겠다. 일체유심조, 부처님의 말씀을 실천으로 보여 주는 보현보살의 눈에 비친 우리는 과연 어떤 모습일지 자못 궁금해진다. ¶



오르고 올라서

턱밑 마지막처럼 숨을 내뱉고
하늘 가까이 서 보면

바람은 별써 와있다

수많은 잎새의 흔들림
살아있음의 소리

잎의 소리일까
바람의 소리일까

저 아래 흘어져 버려진

가슴의 소리들 다시 담을 수 없는 것들이지만

지긋이 눈 감을 수밖에 없는 것은
멈춤 없이 부는 바람 때문이다

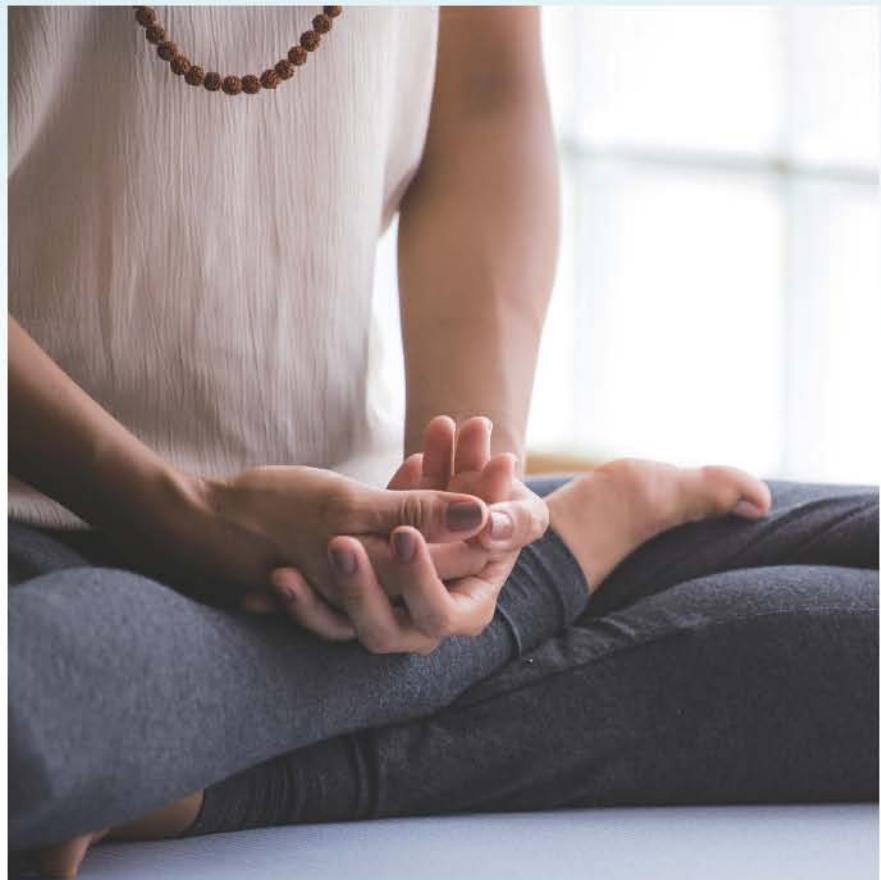
어제도 오늘도 내일도
바람으로 흔들리며 소리 낼 것이다.

난

잎새 같은 시간을 가지고 있기에...

참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 1

묘원화 전수
벽룡사



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

지금 세계는 명상 열풍이 불고 있다. 동양에서 종교적인 차원에서 깨달음을 추구하던 명상은 이제 서양으로 건너가 심리 치유는 물론 의료, 산업, 학교, 스포츠, 비즈니스 영역까지 광범위하게 확산되고 있다. 애플의 스티브 잡스와 마이크로소프트의 빌 게이츠가 명상을 즐겨하고 명상의 영향을 받아 사업을 운영했다는 것은 누구나 아는 사실이다. 구글을 비롯한 미국 첨단 기업들이 여러 분야에 명상을 도입하였으며, 국내에서도 삼성, LG, SK 등 대기업에서 임직원 교육에 명상을 활용하고 있다.

특히 미국은 명상이 산업화되고 있는데 스마트폰 명상 앱 서비스 회사가 1,000여 개가 넘으며, 그들을 선도하는 헤드 스페이스는 기업 가치가 10억 달러를 넘어서고 이용자가 3천만 명에 달한다고 한다. 국내에서는 조선일보가 마음건강 사이트(길)을 오픈하고 명상 뉴스를 전문적으로 다루기 시작했다.

과히 명상의 시대다. 인류 역사상 이토록 명상이 여러 사람들에게 많은 영역에서 활용되었던 시대는 없었다. 이런 흐름은 앞으로 더욱 확산될 것으로 전망된다.

명상의 시대가 열리면서 명상과 관련 있는 여러 용어들이 함께 사용되어 혼란을 주고 있다. 우선, 명상^{冥想}이란 사전적으로는 ‘고요히 눈을

감고 깊이 생각함'이라고 정의한다. 명상이라는 용어와 비슷하게 자주 쓰이는 용어에는 참선^{坐禪}과 선^禪이 있다. 참선^{坐禪}과 선^禪은 거의 동일한 의미로 사용된다. 선이 마음의 어떤 특정한 상태를 말한다면, 참선은 마음의 그 특정한 상태(자기의 본성)를 참구한다는 적극적인 의미로 사용한다. 그리고 일상에서는 궁극적인 진리를 탐구하는 종교적인 실천 수행을 의미한다.

참선이라는 용어는 오랜 역사 속에서 매우 다양한 방식으로 뜻이 변천되어 왔다.

첫째, 참선이란 혼란한 마음을 고요하게 한다는 선정^{禪定}의 의미를 지칭한다. 이것은 선이란 용어의 어원에 충실한 관점이다. 선의 원어는 jhana(팔리어), dhyana(범어)이며, 한자로 음역하면 선나^{禪那}, 의역하면 고요할 정^定이 된다. 그러므로 참선이란 특정한 대상에 집중함으로 오는 마음의 고요함을 의미하며, 선정에 듣다는 의미를 가진다.

둘째, 참선이란 단순히 고요함에 들어간다는 의미뿐 아니라 일상에서의 활발한 지혜를 드러낸다는 의미를 포함한다. 천태종에서는 참선 공부란 선정과 지혜를 함께 닦는 것이며, 이를 정혜쌍수^{定慧雙修}나 성성적적^{惺惺寂寂}이라 한다. 즉, 선이란 선정과 지혜를 함께 닦아 고요한 가운데 깨어있고, 깨어있는 가운데 적적하다는 것이다.

셋째, 참선이라는 용어는 주로 간화선^{華嚴禪}에서 화두를 통해 자신의 본래면목을 참구하는 수행법을 말한다. 이것이 동북아시아에서 참선이라고 했을 때 가장 적절한 의미이다.

마지막으로 선의 원어를 영어로 번역하면 'meditation'이나 'contemplation'이 된다. 이것을 다시 한글로 번역하면 '명상'이라는 용어를 사용한다. 간화선의 경우는 '화두명상 hwadu meditation'이라고 번역한다. 그래서 근래에 참선과 명상이란 용어가 함께 사용되어 혼란을 주고 있다. 대체로 깨달음을 추구하는 전문 수행자들은 참선이라는 용어를 더 선호하고, 마음의 평화를 원하는 일반 대중들은 명상이란 용어를 더 잘 사용한다.

이렇듯 참선이라는 용어가 다양한 의미를 함축하고 있으므로 어떤 의미로 사용되고 있는지 전후 맥락을 잘 살펴 이해하고 활용해야 할 것이다. ─



거리를 두는 때에 마주하기

서형수(徐澄修)

1749-1824.
조선후기 사은부사, 이조참판,
경기관찰사 등을 역임한 문신



향등과 불경으로 여생 보내니
세 가지 허깨비 마음 점차 트이네
무엇보다 닭을고 비바람 치는 밤
남의 강압에 나의 현묘함 빛길까 두려워라

香燈 貝葉送殘年
三種幻心漸豁然
最是雞鳴風雨夜
怕他強力劫吾玄

향등파업송잔년
삼종환심점활연
최시계명풍우야
파라강력겁오현

『명고전집(明皋全集)』 2권
「백씨의 정거시 시운에 치운하다[次伯氏靜居韻]」의 둘째 수

이 작품은 서형수가 친형인 서호수(徐浩修)에게 화답한 시로 서형수가 관직에서 파직되어 장단(長湍)의 명고정거(明皋靜居)에서 거처(家居)하던 중 지은 것으로 보인다. 조선시대 문인 가운데 자신의 작품에 불교적 취향을 직접적으로 드러낸 작가는 그리 많지 않은 편인데, 서형수는 이 작품 외의 다른 작품들 곳곳에서도 불교적인 표현과 전거를 많이 사용하고 있는 독특한 작가이다.

세 가지 허깨비 마음이란, 명(明)나라 때 하량준(何良俊)의 『사우재총설(四友齋叢說)』에서 어떤 노승이 한 말이다. 곧 수십 년 전의 영육(榮辱)과 은원(恩怨)과

회비^{회비}와 이합^{이합}을 뒤미쳐 떠올리면서 거기에 연연해하는 과거의 허깨비 같은 마음, 어떤 일이 눈앞에 닥치면 어떻게 할지 두려워하면서 몇 번이고 재보고 이랬다저랬다 하는 현재의 허깨비 같은 마음, 훗날의 부귀를 바라거나 공명을 이루고 치사^{致仕}하여 전원으로 돌아가기를 바라거나 자손들이 벼슬하여 독서인의 기운이 이어지기를 바라는 미래의 허깨비 같은 마음이 그것이다. 닦아 울고 비바람 치는 밤이란 군자가 난세에 처해 있는 모습을 비유한 것으로『시경』「정풍^{鄭風} 풍우^{風雨}」에서 유래하였다. 남의 강압에 자신의 현묘한 경계를 빼앗긴다는 표현은 불전^{佛典}인『대승아비달마집론^{大乘阿毘達磨集論}』에 “남의 강압적인 지시로 인해 예전에 지은 생각을 일으켜 불선한 업을 짓는 경우[因他強力之所教勅 發起故思 行不善業]”를 염두에 둔 것이다.

선비가 뜻을 잃고 독처^{獨處}하는 시간은 비로소 명리의 이전투구에서 벗어나 자신의 내면을 나신^{裸身}으로 마주하는 순간이다. 세상에 휩쓸려 빈다한 인연과 사무에 몸을 맡기다보면 자신이 애당초 원했던 것, 자신이 진심으로 추구했던 것, 자신의 솔직한 욕망을 가면 속에 숨긴 채 맡겨진 배역, 완벽한 타인으로 자신을 정체화하고 마침내는 그 배역이 자신이라고 믿게 된다. 시는 그것들이 다 허깨비였노라고 할^嘲한다. “죽고 나서야 마친다.[死而後已]”라는 중자^{中子}의 말을 단장취의하자면 참으로 인간은 이 허깨비 같은 마음으로 내달리는 일을 죽고 나서야 마치는 경우가 허다하다. 나의 현묘함이란 무슨 신비하고 고원한 경

지가 아니라 배역을 맡기 전의 나의 참모습, 내가 무엇을 두려워하고 무엇을 사랑하고 무엇을 갈구하는지 솔직해지는 자신의 본래 자리. 그 자리를 거짓 없이 마주하고 인정하고 겸허해지는 것이리라. 무대 위에서 우리는 우리의 배역에 충실하느라 얼마나 많은 타인에게 상처를 주었을까. 아니 그 무엇보다 우리 자신에게 얼마나 많은 상처를 주었을까.

혼란하고 어수선한 시국이다. 불가피한 상황으로 인해 우리는 서로 간에 거리를 두고 홀로 있는 시간이 늘어나게 되었다. 배역이 정지되고 무대의 불이 꺼진 뒤 찾아오는 급격한 고독함에 시달리는 시간이 많아졌을지도 모른다. 그러나 고독함에서 몸을 돌려 허깨비 같은 마음을 타파하고 나의 현묘함을 마주하고 몰입한다면 이 또한 비바람 치는 듯한 이 시국에 작은 보탬이 되지 않는다고 할 수 없을 것이다. ━



해설 | 이승현 성균관대학교 대동문화연구원 권역별거점번역연구소 책임연구원

한국고전번역원

우리 선조들의 정신문화를 담고 있는 한문 고전의 수집·정리·번역을 통해 한국학 연구의 기반을 구축하고, 나아가 전통문화를 계승·발전시키기 위해 2007년 11월 교육부 산하 학술연구기관으로 출범한 기관

바다가 되자

방귀희

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



시인 칼릴 지브란이 이런 말을 했어요.

“사람은 바다처럼 말은 하지만 자신의 삶은 늑처럼 정체돼 있다고 말입니다. 지금 내가 있는 곳이 늑이 아닌가 한번 살펴보세요. 늑은 흘러가지 않기 때문에 정지돼 있기 마련인데요. 만약 자신이 정지되어 있다면 그것은 아주 위험한 일이거든요. 우리 모두 바다가 되었으면 합니다.”

난 바다를 좋아한다. 막힘없이 펼쳐진 바다를 보고 있으면 답답했던 기슴이 뻥뚫린다. 여름 바다는 사람들이 많아서 그 탁 트인 시원함이 덜하다. 그래서 겨울 바다를 찾으면 여름 바다와는 다른 도도함이 있어 좋다.

바다는 늘 그곳에 같은 모습으로 있는 것 같지만 바다야말로 시시각각으로 변하고 있다.

바다는 머물려있는 것이 아니고 계속 흘리가기 때문이다. 바다는 그렇게 흘리가면서 온갖 더러움을 씻어낸다. 욕심을 털어내는 것이다.

난 바다가 되고 싶다. 막힘이 없는 넓은 가슴을 갖고 싶고, 변함없는 듯하면서도 늘 새로운 모습을 갖고 싶다. 온갖 욕심을 움켜쥐고 있어서 탐욕스러운 모습을 보이는 것이 부끄럽다.

왕년에 유명한 사회자로 이름을 날리던 분께 장애인 행사 사회를 부탁한 적이 있었다. 그녀는 흔쾌히 내 부탁을 들어주었다. 사례비가 너무 적어 부끄러울 정도였지만 장애인 행사인데 봉사하는 마음으로 가겠다고 했다. 그런 말을 하는 그녀가 바다처럼 보였다. 실제 행사장에 와서 사회를 보는 그녀를 보면서 노병은 죽지 않는다는 말이 떠올랐다. 화사한 무대 의상으로 행사장 분위기를 한껏 밝게 해주었고, 사회자로서의 역할에 최선을 다하여 행사를 성공적으로 이끌어주었다.

어떤 자리이건 최선을 다하는 모습이 정말 보기 좋다. 그래야 그 자리가 빛나고 그래야 자신도 빛이 나는데 자리에 따라 다르게 행동하는 사람들이 있다. 자기에게 유리한 자리에서는 밝은 얼굴로 친절을 보이지만 자기에게 별로 도움이 되지 않을 것 같은 자리에서는 굳은 표정으로 불친절한 태도를 보인다. 그런 사람들을 보면 참 작아 보인다. 유불리에 따라 사람을 대하는 태도가 달라지는 사람은 큰 인물이 될 수 없다.

그리고 과거 속에 머물러있는 사람을 보면 측은한 생각이 든다. 과거의 지위를 현재에도 활용하려는 것은 남용이다. 과거는 경험으로 쌓이는 것이지 다시 돌아갈 수 없는데 과거 회기적 성향으로 현재를 낭비하는 사람들이 있다. 그런데 그보다 더 안타까운 것은 남부러울 것 없이 살면서도 편견을 버리지 못하고 있는 사람이다. 그런 사람들은 본인은 멋있는 줄 알지만 결코 멋있어 보이지 않는다.

이렇게 여러 가지 형태로 정체되어 있는 사람들이 있는데 이런 경우 앞으로 나가지 못하는 것은 물론이고 자기 함정에 빠져든다. 지금 내가 있는 곳이 그렇게 정지된 늪은 아닌지 생각해볼 일이다. 베릴 것은 빨리 버리고 변화를 하지 못한다면 위험하다. 그래서 우리는 쉬지 않고 흐르는 바다가 되어야 한다.

부처님을 생각하면 바다를 넘어 우주가 생각난다. 불교에서는 범아일여_{梵我一如} 즉 우주와 내가 하나라고 하였는데 이것은 우리 존재가 우주만큼 크다는 뜻이다. 우주는 무한한 공간으로 한계가 없는데 이는 모든 것을 다 포용하라는 의미이다. 그런데 오늘의 우리 모습은 좁은 공간 안에 갇혀서 자기만 바라보고 있다는 생각이 든다. 타인에 대한 무관심을 넘어 타인을 경쟁자 더 나아가 공격의 대상으로 생각하는 것이다. 하여 자기 늪 속에 점점 깊게 빠져들어가고 있다. 시인이 말했듯이 이것은 매우 위험한 일이다. 이런 위험에서 빠져나오기 위해 우리는 쉬지 않고 흘러가는 바다 되어야 한다. 그래야 우주가 되어 부처님이 원하시는 정토 세상을 만들 수 있다. ━





불교에서 이 넓은 우주를 삼천대천세계라 한다. 삼천대천세계란 우리가 사는 세계(태양계, 육욕천, 범천을 포함)를 한 세계라 하고, 한 세계가 일천 개가 모이면 소천이 되고, 소천이 일천 개 모이면 중천이 되고, 중천이 일천 개가 모이면 대천이 되며, 대천이 삼천 개가 모이면 삼천대천세계가 된다.

우리가 언뜻 생각하기로 우주엔 별과 행성들이 가득할 것 같지만 사실 우주의 대부분은 아무것도 없는 텅 빈 공간이다. 우리가 우주 어딘가로 내팽개쳐졌을 때, 어떤 별 근처에 떨어질 확률은 0에 가깝다. 확률이라고 부를 수 없는 0이나 마찬가지인 그 숫자가 우리가 지구라는 행성에 태어난 사건의 확률이다.

이 드넓은 우주에서 우리는 무슨 인연으로 우리 은하계의 변두리에 있는 태양계의 작은 행성인 지구, 그리고 지구에서도 동아시아의 작

은 나라인 대한민국에 태어났을까? 무슨 인연으로 부모님을 만나게 되고, 내 남편, 내 아내를 만나게 되었을까? 나는 지금 생각해도 너무 신기하고 경이롭다. 과연 삼천대천세계에 있는 모든 중생들 중에서 부자의 연으로, 부부의 연으로 만날 확률이 얼마나 될까? 웃깃만 스쳐도 인연이라는 부처님의 말씀이 사무치게 와닿는다.

대학교 4학년 2학기 때의 일이다. 4학년 2학기라 교양과목 2강의만 수강하면 되었다. 같은 과 동기가 대학 졸업 마지막 수업을 예술대에서 들어 보고 싶다고 하여 동기와 학과 후배 다섯이서 예술대에서 교양과목 수업을 듣게 되었다. 학점을 잘 준다는 과목을 수소문하여 듣게 된 과목이 불교학개론이었다. 예술대에서 불교학개론 수업을 듣게 될 줄은 꿈에도 몰랐지만 인연은 그렇게 시작되었다.

불교학개론 수업 첫날 강의실에는 200명 정도의 학생들이 수업을 들으러 모여 있었다. 교실문이 열리고 강의실로 들어온 교수님은 당시 통도사 사무국장 스님이었던 효범스님이었다. 교단 앞에 선 효범스님은 강의실 중간쯤 앉아 있던 나를 계속 쳐다보시더니 앞으로 나오라고 손짓을 하셨다. 얼떨결에 앞으로 나가니 “이번 학기는 네가 반장이다.”라며 출석부를 내게 주셨다.

그렇게 한 학기 동안 반장을 하며 출석체크, 중간고사, 기말고사 시험

출제까지 하게 되었다. 학기 마지막 수업 날 효범스님께서 나를 부르시더니 명함을 주시며 “필요한 일 있으면 연락해라. 너와 나는 인연이 있어서 언젠가 다시 만나게 될 거다.”라고 하셨다. 그 당시에는 별 뜻 없이 받아들였었다.

대학 졸업 후 총지종에서 교무로 일을 하게 되었다. 그리고 얼마 후 한국불교종단협의회에서 주관하는 국제포교사 대회에 총지종의 실무자로 참여하게 되어 2박 3일의 일정으로 경주 불국사, 석굴암, 경주 남산, 울산 현대중공업에서 행사를 진행하였고, 마지막 날 통도사를 방문하게 되었다. 통도사의 일정은 부처님 진신사리탑 참배를 끝으로 마무리하고 마지막 방문지인 통도사 말사인 서운암으로 향하였다.

서운암에 도착하여 버스에서 내리는데 버스 앞에 마중 나오신 분이 효범스님이셨다. 나도 놀라고 효범스님도 나를 알아보시고 반갑게 맞아주시면서 “내가 다시 만날 거라 하지 않았느냐”라고 말씀하신다. 그 동안의 안부를 묻던 중 효범스님께서 내 밑으로 안 오고 총지종으로 들어갔냐고 물으셔서 어머니께서 총지종의 오랜 교도라고 말씀드렸다. 효범스님은 언제든지 오고 싶으면 내게 오라고 말씀하시며 주변의 스님들에게 내 제자라고 나를 소개시켜 주셨다. 서운암 주지스님 이신 효범스님과의 인연은 이렇게 이어졌다.

우리는 언제 어떻게 다시 만날지 모른다. 지금 내 옆에 있는 사람이 전생에 내 부모였을 수도, 부부였을 수도, 스승이었을 수도, 도반이었을 수도 있다. 삼천대천세계의 이 넓은 우주에서 지금 내 옆에 있다는 것만으로도 지중한 인연이었을 거란 걸 짐작할 수 있다.

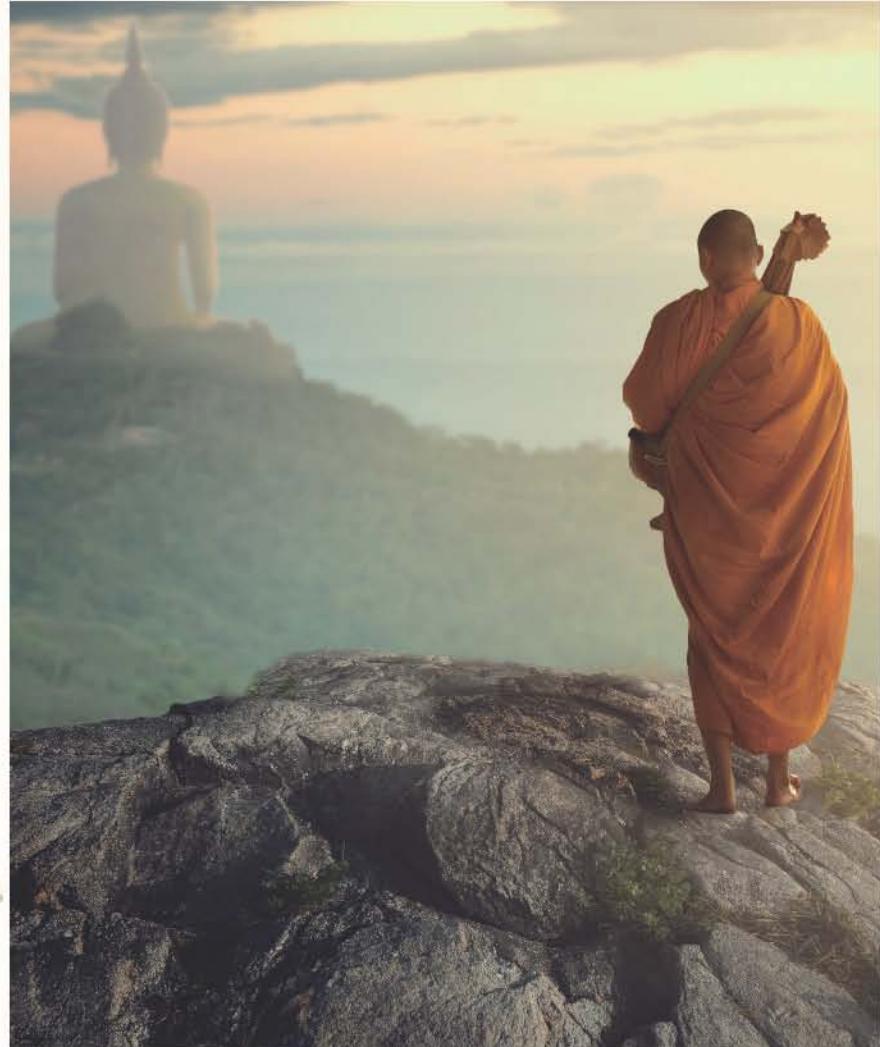
나의 존재가, 너의 존재가 미약하게 느껴질 때면 밤에 창문을 열고 고개를 들어 보기를. 밤하늘에 반짝이는 수많은 별들은 눈으로 보기엔 무척 가까워 보인다. 지구에서도 가까워 보이고 별들끼리도 가까워 보인다. 그러나 그 거리는 빛의 속도로도 수십 년씩 걸리는 게 보통이다. 나의 존재, 너의 존재는 그 아득한 거리를 겨스르고 0이나 마찬가지인 확률로 선택받은 고귀한 존재들이다. 우리의 인연도 그러하다. ━



광활한 우주, 그리고 무한한 시간
이 속에서 같은 행성, 같은 시대에
당신과 함께 살아가는 것을 기뻐하며.

운명을 뛰어넘는 부처님 말씀下

법상 스님
원광사주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



어제와 오늘, 조금 전과 바로 지금의 나의 선한 행동, 나눔의 행동, 사랑의 행위, 깨어있는 행위가 내일 있을 괴로움을 몰아내고, 다음 주에 있을 병고를 없애주며, 다음 달에 있을 퇴직을 막아주고, 내년에 있을 이혼을 없애주며, 몇 년 뒤에 있을 단명의 업을 소멸시켜 줄 수 있다.

반대로 오늘 내가 행한 악행이 내일 있을 괴로움을 다음 순간으로 앞당기고, 다음 주에 있을 병고를 내일로 앞당기며, 다음 달에 있을 퇴직을 다음 주로 앞당기고, 내년에 있을 이혼을 다음 달로 앞당기고, 몇 년 뒤에 있을 단명의 업을 내년으로 앞당길 수 있다.

미래가 불안한가, 노후가 불안한가, 그 모든 불안을 해소시킬 유일한 탈출구는 바로 지금이며, 그 불안을 소멸시키는 약이 바로 사랑이 담긴 선행이며, 자비로운 나눔과 보시에 있다.

나눔과 비움, 보시와 수행, 복과 지혜, 이 두 가지의 실천이야말로 모든 부처님 가르침의 핵심이며, '어떻게 살 것인가'에 대한 분명한 삶의 길을 보여주는 유일한 진리의 나침반이 될 것이다.

혹 나는 공부에는 재능이 없다거나, 부유함은 나와는 다른 세상 이

야기라고 체념한다거나, 내 운명은 어차피 진흙탕 속이라고 좌절하거나, 내 주제에 어떻게 행복할 수 있을까라고 주저하거나, 나 같은 악행을 많이 한 사람이 어떻게 복을 받을 수 있을까라고 염려하거나, 내 삶은 포기와 좌절과 절망뿐이라고 주어진 운명을 비관하지는 않았는가.

아직 비관할 때가 아니다. 절망만 하고 있을 때가 아니다. 아니 그런 운명도, 그런 때도 없다. 이 세상에 정해진 운명이란 어디에도 없다.

언제든 마음을 돌이켜 '지금 여기'에서 시작한다면 수북이 쌓인 마른 풀이 성냥불 하나에 불타 없어지듯이, 수백 년 동안 어두웠던 동굴이 불빛 하나에 환히 밝아지듯이 어제의 모든 죄업은 일시에 소멸될 수도 있다.

내 삶은 내 스스로 만들어 갈 수 있다. 내 운명은 내 스스로 개척한다. 업이라는 것은 정해진 것이 아니기에 내 스스로 그 업을 뛰어넘을 수 있는 것이다.

매 순간순간 업을 뛰어넘을 수 있는, 업을 경이롭게 바꾸어 나갈 수 있는 지혜와 복덕이 담긴 행위를 해 나가고 있는가. 마음을 비우고, 소유를 나누는 비움과 나눔의 행위를 해 나가고 있는가.

작은 비움 하나가, 내 삶을 변화시키고 진화시킬 수 있다.

작은 비움, 미워했던 사람을 용서해 주는 것, 싫어하던 내 외모를 받아들이는 것, 기분 나쁘던 사람을 이해해 주는 것, 욕심내던 것을 하나씩 포기해 가는 것, 집착하던 사람을 놓아주는 것, 혹은 어떤 대상에 대한 집착을 놓아버리는 것, 아껴 쓰고 절약하는 것, 소박하고 청빈하게 사는 것, 꼭 필요하지 않으면 사지 않는 것, 내가 옳다고 생각했던 견해를 놓아버리는 것, 편견과 선입견을 비우는 것, 옳다 그르다는 생각들을 묵묵히 관하는 것, 매일 아침 절 수행을 하는 것, 염불, 독경, 진언, 좌선 수행을 하는 것, 때때로 주말에 가족이 함께 주말 템플스테이에 참여하는 것, 큰스님의 법문을 듣는 것, 불경이나 불서를 가까이하는 것, 마음을 관하는 것, 이러한 작은 비움들이 내 운명을 변화시키고 내 업을 바꾼다.

작은 나눔, 이웃을 보고 안부를 나누고 인사를 나누는 것, 지나치던 어린아이에게 미소를 보내는 것,

직장의 청소부 아주머님께 감사의 인사를 드리는 것, 버스 기사 아저씨께, 톨게이트의 매표원 아주머님께 캔커피 하나를 드리는 것, 아내가 차려 준 밥상과 반찬에 칭찬 세례를 퍼붓는 것, 아들의 좋지 않은 성적에 웃으며 격려해 주는 것, 친구의 고민을 내 일처럼 들어주는 것,

나를 만나는 사람에게 나로 인한 불편함이 없게 해 주는 것, 남들보다 더 많이 일하고 더 많이 봉사하는 것, 내 집과 이웃집 앞의 쓰레기를 청소하는 것, 주말에 가족이 함께 고아원을 방문하는 것, TV에 나오는 불우이웃을 위한 ARS에 때마다 전화하는 것, 매월 일정액의 보시를 행하는 것, 경전이나 지혜의 책들을 보시하는 것, 부처님 말씀을 이웃에게 전하는 것, 이 세상을 향해 '고통이 소멸되고 평안하소서 안락하소서 행복하소서'라고 축원하는 것, 이러한 작은 나눔들이 내 운명을 변화시키고 내 업을 바꾼다.

이러한 나눔과 비움의 실천이 언젠가 있을 내 인생의 온갖 재앙들을 물리치고, 언젠가 있을 내 인생의 온갖 행복들을 더욱더 몰고 온다. ━

- '법상스님의 목탁소리' 블로그



바로 눈앞에서

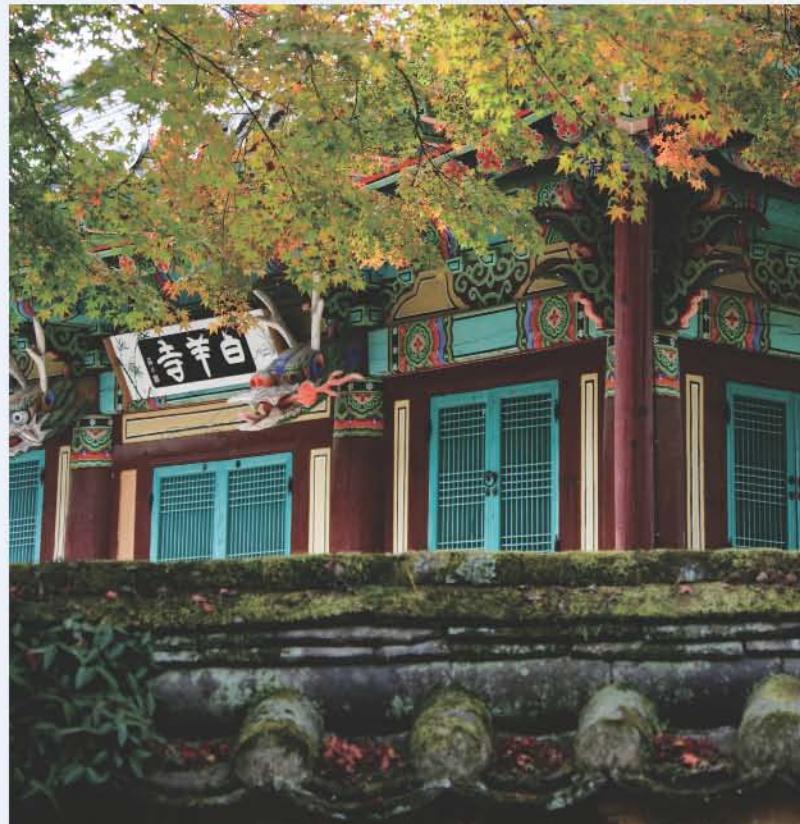
또렷하고 역력한 것이 홀로 고고하게 맑아 있으니
'이것'이 바로 법을 들을 줄도 말할 줄도 안다.
'이것'을 확인한다면, 부처와 조사와 다르지 않다.
눈에 보이는 모든 것이 이것이고,
귀에 들리는 모든 것이 이것이다.
이 우주 삼라만상 가운데
이것을 벗어나는 것은 한 티끌도 없다.

- 법상스님의 <선어록과 마음공부> 중에서 -



내 마음의 휴양지 사계절이 아름다운 사찰 백양사

자성 전수
법성사



백양사는 내장산 국립공원 안에 있는 사찰로 백제 무왕(632년) 때 여환선사에 의해 백암사라는 이름으로 창건된 5대 고불총림중 하나로 조선 선조 때 환양조사가 불경을 읽을 때마다 흰양이 설법을 들었

다 하여 백양사라 불리게 되었다고 합니다. 또한 선 수행 도량으로 유명한 곳이어서 불교계를 이끌었던 고승들도 많이 배출된 사찰이기도 합니다.

백양사는 거대한 바위를 배경으로 좌우에 맑고 찬 계곡물이 흘러내려 경치가 매우 수려하며, 가을 단풍을 비롯하여 일년 내내 아름다운 경치를 보여주는 멋과 더불어 유명한 자랑거리로 많은 곳이기도 합니다.

대웅전, 극락보전, 사천왕문은 지방문화재로 등재되어 있고 소요대 사부도는 보물로 지정되어 있습니다. 또한 극락보전 안에 위치한 목조아미타여래좌상은 400여 년 된 불상으로 지난 4월 국가지정문화재 보물 지정을 예고하고 있습니다.

장성군 관계자에 따르면

“백양사 목조아미타여래좌상은 임진왜란 전후 불상의 변화를 밝혀낼 수 있는 중요한 자료”라며 중점적으로 관리해 나갈 계획이라고 합니다.

또한 단풍 시기에 사진작가들이 즐겨 찾는 명소로 유명한 쌍계루는 백양사 입구에서 가장 먼저 눈에 띠는 곳으로 좌측의 운문암 계곡과

우측의 천진암 계곡이 이곳에서 합수한다 하여 쌍계루라 이름 지었다고 합니다.

쌍계루는 정도전, 정몽주 등 많은 문인들이 글을 남긴 곳이기도 합니다. 또한 쌍계루 앞에는 계곡을 막아서 만든 연못이 있고, 뒤로는 기암절벽이 병풍처럼 서 있는 백학봉이 우뚝 서 있고 연못물에 아른거리는 쌍계루의 모습은 마치 한 폭의 그림을 연상케 합니다.

선 수행 도량으로 유명한 곳이어서 등산로 쪽으로 올라가면 암자들이 많이 있는데 약사암과 운문암, 천진암 등은 경관도 뛰어난 수행 도량들입니다.

절 입구에서 20분 거리인 약사암은 전망대 격으로 첨첩산중에 둘러싸인 백양사의 모습을 한눈에 조망할 수 있고, 절 경내 맞은편에는 늘푸른 나무인 비자나무 5,000그루가 천연기념물 제153호로 지정되어 있으며, 주차장에서 절로 오르는 길에는 수백 년 된 아름드리 갈참나무 거목들이 서있고, 3,000여 그루의 고로쇠나무와 비자림은 산림욕하기에 더없이 좋은 곳입니다.

또 하나 백양사의 유명한 것은 고불^佛매^梅입니다. 1700년 옛 백양사 앞마당에 매화나무들이 심어져 있었는데 1863년 홍수로 인하여 대부분의 나무들이 사라지고 절을 옮겨 지으면서 홍매와 백매 한 그루씩

을 이곳에 옮겨 심었는데 백매는 죽고 지금은 홍매만이 남아 있습니다.

1947년 만암대종사가 부처님의 원래 가르침을 기리자는 뜻으로 백양사 고불종립을 결성하면서 홍매가 고불의 기품을 닮았다 하여 '고불매'라 부르기 시작하였다고 합니다.

350년이 넘는 동안 매년 3월 말부터 4월 초까지 담홍색의 꽃과 은은한 향기를 피우고 있는 홍매는 2007년부터 국가 천연기념물로도 지정 관리되고 있습니다.

봄에는 벚꽃과 매화, 여름에는 늘 푸른 나무들, 가을에는 단풍, 겨울에는 눈으로 덮인 설경 사계절의 아름다움을 뽐내는 백양사에서의 힐링을 추천해 봅니다. ━



녹차를 만드는 방법

김정애
다도전문가
정각사교도



차를 만들기 위해서는 5가지 과정을 거쳐야 하는데 차의 종류에 따라 전 과정을 거치는 차(발효차)도 있고 일부 과정을 거치는 차(불발효차)가 있습니다.

녹차는 채집한 찻잎을 바로 델거나 써서 산화 효소를 파괴시키고 발효를 하지 않아 찻잎을 녹색으로 유지하는 불발효차입니다. 중국은 주로 찻잎을 덜는 제다법을, 일본은 찻잎을 써는 제다법을 사용하고 있고 우리나라는 덜거나 써는 방법을 모두 사용하고 있습니다.

녹차는 차 종류 중에서 가장 덜 가공된 차로 최소한의 산화를 거치며 가공 기간이 짧아 흥차(발효차)보다 가벼운 맛을 내며 높은 카테킨 함량을 가지고 있습니다.

1. 찻잎 따기

4월 하순부터 따기 시작하는 찻잎은 새순이 돋아나는 여린 잎을 따며 밤새 이슬을 머금은 것을 따는 것이 제일 좋으며 다음으로 오전과 한낮에 따기도 합니다. 하지만 꼭 여린 잎이거나 봄철 잎이 아니어도 여름철 깨끗한 찻잎은 많은 햇볕을 받으면서 성숙한 것으로 봄철의 새순보다 약리적인 효능이 좋다고 합니다. 다만, 봄철의 것은 맛이 은은하고 순하여 입맛에 좋지만, 여름철의 것은 맛이 짙고 부드럽지 못하다는 차이가 있습니다. 보통 찻잎을 따는 방법으로 1창 2기, 즉 한 개의 뾰족한 창 끝 같은 새순과 2개의 깃발처럼 펼쳐진 여린 잎을 채취해야 합니다. 찻잎을 따낸 후 수분함량을 줄이기 위해 2~3시간 동안 얇게 펴서 말려줍니다.

2. 찌거나 덜음

녹차라는 것은 불발효차이기 때문에 따온 차가 공기 중의 산소와 반응하여 발효되는 과정을 억제해야만 합니다. 덜는다는 말은 찻잎을 고온에 가열하는 것으로 단순히 가열한다는 의미가 아니라 산화 효소를 파괴시키고 수분을 증발시켜서 찻잎을 부드럽고 탄력적이게 만들어 잘 끓어지지 않게 하여 다음 과정인 유념을 쉽게 하기 위한 것으로 다르게는 살청^{殺青}이라고도 합니다. 일반적으로 따온 잎을 바로 명석에 펼쳐 묵은 잎이나 줄기 부스러기 등을 가려내고 솔을 잘 달구어서 적정량을 넣고 250~320°C 온도의 솔에 넣어 7~10분 동안 덜어 냅니다.

다. 이는 차를 제조하는 과정 중 가장 중요하다고 하는데 온도가 높으면 설익은 채 걸만 타고 온도가 낮으면 푸른 잎 색을 잃고 시간이 오래 되면 너무 익어 버리게 됩니다. 적절한 살청을 통해 적당히 수분을 제거함으로써 향이 좋아질 뿐 아니라 녹차의 색깔, 냄새, 맛을 좋게 얻어낼 수 있고 부패나 변질을 방지하며 차가 가진 성분을 오랫동안 보존 할 수 있게 합니다. 즉 녹차의 품질을 결정하는 매우 중요한 단계인 것입니다.

일반적으로 가마솥 등에서 살청된 차를 덮음차라 하고 뜨거운 증기로 살청된 것을 중제차 또는 중정 녹차라고 합니다.

3. 유념

유념이란 비비기, 덮어진 차를 손으로 비벼주고 굴려주기도 하면서 찻잎에 상처들을 내는 과정으로 잘 건조하기 위해 모양을 단단하게 만드는 것입니다.

유념을 통해 생긴 상처가 차를 우릴 때 좋은 성분이 잘 우러나오게 하는 역할을 하는데 단순하지만 매우 위험한 과정으로 너무 강하게 하면 찻잎이 풍뎅 풍그리져버리고 너무 약하면 찻물이 나오지 않게 됩니다. 즉, 유념은 잘 덮은 찻잎에 열기를 없애고 비빔으로써 찻잎의 세포막을 파괴시켜 차를 우릴 때 각종 성분이 잘 우러나오도록 하는

공정이며 찻잎의 즙액을 세포 밖으로 밀어내어 건조를 촉진시키는 역할도 합니다.

4. 건조시키기

유념이 끝난 차는 햇빛과 달구어진 솔을 이용해서 찻잎에 수분이 없도록 건조시켜주어야만 합니다. 이때 차의 맛과 향의 더해주는 “가향”이라는 과정을 거치게 되면 더욱 향기롭고 맛있는 차가 됩니다.

차는 단지 향을 즐기고 맛을 음미하는 차원을 넘어선다고들 합니다. 찻잎을 따서 가마솥에 덮고 비비고 건조하는 것은 많은 시간과 정성이 들어간다는 것을 알 수 있습니다. 이렇게 완성된 녹차를 따뜻한 물에 우려 찻잔에 따르고 마시는 이 모든 과정 하나하나에 의미가 담겨 있으며 그래서 우리는 차를 마시는 법을 ‘다도’라 합니다. 다도를 함께 사람의 마음을 다스리기 위함이란 말이 있듯이 어떤 차를 마시더라도 남에게 양보하는 마음과 이해하는 마음, 잘못을 부끄러워하며 스스로 절제하는 마음을 가지고 마신다면 지금의 어려운 시기를 잘 헤쳐 나갈 수 있을 것입니다. ━



버리기

법일 정사
수인사주교



위대한 학자가 있었다. 그는 만 명이 넘는 제자를 거느린 학계의 거목이었다. 그는 언제나 제자들에 둘러싸여 있었고, 그의 집은 수많은 경전들과 귀한 책으로 가득하였다.

어느 날 깜빡 잠이 든 그는 꿈에 뭔가를 보았는데 너무 생생하여 꿈같지가 않았다.

꿈에 아주 추한 한 노파를 만났다. 너무나 추한 모습이라 몸서리가 쳐졌다. 추한 노파는 기괴한 웃음을 흘리며 말했다.

“그대, 뭘 하고 있소?”

그는 덜덜 떨면서 말했다.

“공부하고 있소.”

추한 노파가 물었다.

“뭔 공부를 하오?”

“철학, 종교, 논리학, 어학, 인식론 등등이요”

“그대, 그걸 죄다 이해하시오?”

“-- 그렇소, 모두 이해합니다만 --”



“낱말을 이해한다는 건가, 뜻을 이해한다는 건가?”

추한 노파의 눈빛이 어찌나 날카로운지 감히 거짓말을 할 수가 없었다. 그는 자신이 완전히 발가벗겨지는 걸 느꼈다.

“낱말을 이해한다는 겁니다.”

그러자 갑자기 추한 노파가 춤을 추며 노래를 하기 시작했고 징그럽고 추한 모습은 점점 아리따운 모습으로 변해가는 것이 아닌가. 이를 본 학자는 얼른 생각했다.

‘그녀를 더욱 행복하게 해줘야지.’ 하며 재빨리 덧붙여 얘기했다.
“그리고 또 그 뜻도 다 이해합니다.”

아리따운 모습으로 변해가던 그녀가 다시 추하게 일그러져갔고, 마침내 전보다 더 추한 모습이 되었다.

위대한 학자는 당황했다. “아니 어떻게 된 겁니까?”

“그대가 거짓말을 안 하는 학자라 행복했는데, 그대는 그 뜻을 이해하지 못하지 않은가. 이제 거짓말을 했으니 슬퍼서 다시 추한 모습이 되었소.”

사춘기 엄마의 마음 수양

고진희
밀인사교도



나는 '새옹지마', '전화위복' 이런 말들을 좋아한다. 좋은 일이라도 달리 생각하면 나쁜 구석이 있으며 나쁜 일이라도 긴 인생에서 보면 절대 안 좋기만 한건 아니다. 그래서 좋은 일에도 너무 기뻐하지 않으며 나쁜 일에도 너무 실망하지 않으려 노력한다. 항상 잔잔히 흘러가는 강물처럼 물결 치치 말고 고요히 살려 한다. 기쁨도 슬픔도 다 한 꽃 차이이므로.

나에겐 이제 막 고등학생이 된 아들이 하나 있다. 막내로 태어나 자라면서 폐나 살갑게 굴었었는데 중학교에 입학해 사춘기가 심하게 오면서 참 많이도 속을 썩였다. 비교적 조용하게 자랐던 딸아이 때 겪어보지 못했던 일들을 겪으면서 자녀 교육에 관련된 책도 많이 읽고 법륜 스님 강의도 달고 살았었다. 친했던 아들 친구들은 모범생으로 잘 크고 있는데 우리 아이만 왜 그러는 걸까? 무엇이 문제인가? 해답을 찾고 싶어 나름대로 불공도 정성껏 하고 고민도 많이 했었다.

그러던 어느 하루, 갑자기 머릿속을 턱 치며 이런 생각이 들었다. 이것이 불교에서 말하는 이 아이와 나의 인연인 거구나! 윤회를 하면서 전생과 이생에 깊을 빚은 각각의 관계마다 다 다른 것이니까 모범생 아들 친구와 그 엄마는 그만큼의 빚이, 나와 내 아들은 또 그만큼의 빚이 있는 거구나. 하루하루 그걸 깊으면서 살고 있구나... 같은 자식인데 남편과 내가 받아들이는 마음이 다른 것도 다 그런 이유인 것 같았다. 남편은 어떤 일에도 남자아이들 다 그냥 그렇게 크면서 지나가는 거다, 마음 편하게 생각하는 반면 나는 무슨 하늘이라도 무너지는 양 마음을 졸였다. 그런데 이렇게 생각하니까 다른 아이와 비교되었던 불편한 마음이 조금씩 사라지고 내 마음도 차차 편해지기 시작했다. 지금 말썽 없이 크고 있다고 해서 계속 그러리라는 보장도 없고, 지금 사춘기로 요동친다 해서 계속 그렇게 생각 없이 큰다는 법도 없는 것



아닌가. 부모니까 부모 된 도리로 자식이 올바른 길로 갈 수 있도록 옆에서 조언도 해 주고 부처님께 빌어 주기도 하는 거지만 결국에는 본인의 인생이고 어떻게 살았건 결과는 자신의 몫이다.

이런 특별한 아들 덕에 남편과 나는 진짜 부모가 되어가고 있는 것 같다. 둘이 머리 맞대고 자식을 바로 키우기 위해 이런저런 고민이 담긴 대화도 많이 나누고, 서로 속상한 마음도 다독이면서 우리도 더 어른이 되어가고 있다. 나는 부모님 말씀 잘 듣고 두 분 뜻대로 잘 커왔다 자부하지만 반대로 우리 부모님도 나 때문에 밤잠 못 이루셨던 날들이 있었을는지도 모를 일이다. 그래서 부처님께서 이제 그만 자만하고 마음을 수양하라고 아들을 통해 깨달음을 주신 것일지도 모르겠다.

자식에게 쏟는 정성의 100분의 1만 부모에게 해도 큰 효자가 된다는 옛이야기가 있다. 내리사랑이라는 말도 있다. 그만큼 효도하는 일이 쉽지 않다는 뜻이리라. 그도 그럴 것이 생각해 보면 하루 종에 아들 딸 걱정하는 시간에 비해 부모님 생각하는 시간은 턱없이 부족한 것 같다. 남편은 늘 말한다. 우리는 참 복이 많다고. 우리 나이 이제 반백이 가까워지는데 주위를 둘러보면 양가 부모님 모두 건강히 건재해 계시는 친구들이 거의 없다고. 부모님께서 언제까지 살아계실지 모르지만 자식들 염려하는 그 시간에 전화 한 통 더 드리고 한 번 더 찾아뵙는 게 우리가 진짜 할 일이라고 말이다. 나이 들어 이제라도 참 효도

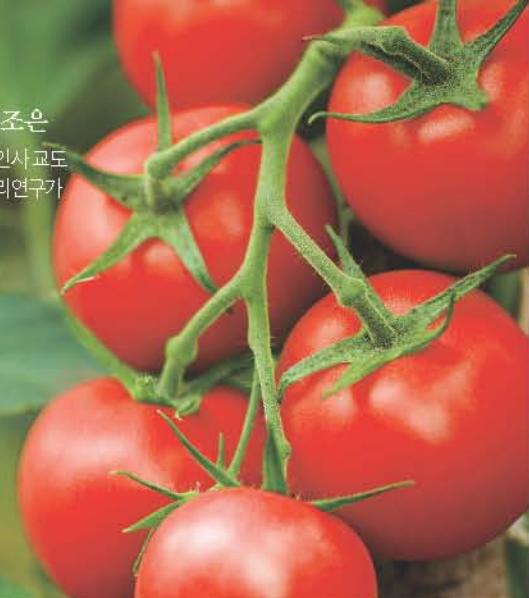
의 뜻을 생각하게 해 주니 이 또한 아들에게 감사해야 할 깨달음인 것 같다.

법륜 스님께서는 우리가 겪안고 사는 걱정의 대부분이 일어나지도 않을 일을 미리 생각해서 하는 쓸 데 없는 것이라 말씀하셨다. 걱정은 일이 닥치고 나서 해도 늦지 않다 하셨다. 내가 아이에게 가졌던 불안감도, 대부분이 지나서 돌아보면 기우였던 것 같다. 평소 아들이 받고 싶다는 체별의 방식대로 잘못할 때마다 손을 꼭 잡고 공원을 돌며 대화해 보면, 조금은 어리고 무모하기도 하지만 지극히 정상적인 고민을 가지고 사춘기를 지나고 있었다. 이제 그 아이는 혼자만의 동굴에서 조금씩 걸어 나오려 준비하고 있다. 가고 싶은 학파에 대한 목표도 생기고 인생을 어떻게 살 것인가 나름대로 고민도 하고 있다. 어찌 보면 그 누구보다도 치열하게 자기만의 방식대로, 삶의 과정에서 스스로도 어찌지 못하는 사춘기라는 적과 싸우고 있는 중일지도 모르겠다. 티 나지 않게 늘 뒤를 지키며 믿어주고 이해하려고 노력해 주는 것, 어렵지만 그것이 바로 엄마라는 자리인 것 같다. ━



세계 10대 슈퍼푸드

김조은
수인사교도
요리연구가



오늘은 세계 10대 슈퍼푸드를 소개해 드리려 합니다.

마트에서 저렴하게 구매할 수 있는 과일 중 세계 10대 슈퍼푸드가 있는데요. 바로 다이어트 식품으로 알려진 토마토입니다.

“토마토가 빨갛게 익으면 의사 얼굴이 파랗게 된다.”라는 유럽 속담이 있습니다. 즉 토마토는 의사가 필요치 않을 정도로 건강에 좋은 식품이라는 뜻입니다.

토마토가 과일이냐 채소냐 하는 시비가 한때 미국에서 정부와 업자 사이에 논란이 있었는데요. 이에 대법원에서 토마토를 채소로서 판결을 내렸습니다. 어찌 됐든 토마토는 과일과 채소의 두 가지 특성을 갖추고 있습니다.

토마토는 파란 것보다 빨간 것이 건강에 더 유익하므로 완전히 빨갛게 익혀 먹는 것이 좋습니다. 빨간 토마토에는 라이코펜이 많이 들어 있으나 그냥 먹으면 체내 흡수율이 떨어지므로 열을 가해 조리해서 먹는 것이 좋습니다. 열을 가하면 라이코펜이 토마토 세포벽 밖으로 빠져나와 우리 몸에 잘 흡수됩니다. 예를 들면, 토마토소스에 들어 있는 라이코펜의 흡수율은 생토마토의 5배에 달한다고 합니다.

토마토의 라이코펜과 지용성 비타민은 기름에 익힐 때 흡수가 잘 되므로 기름에 볶아 푹 익혀서 퓌레(채소나 과일의 농축진액) 상태로 만들면 편리합니다. 마늘과 쇠고기를 다져서 올리브유에 볶다가 적포도주를 조금, 그리고 토마토 퓌레를 넣으면 토마토소스가 됩니다. 토마토소스에 파스타나 밥을 볶으면 쉽게 맛을 낼 수 있습니다.

그런데 토마토, 양배추 등 산이 많은 식품을 조리할 때는 단시간에 조리하거나 스테인리스 스틸 재질의 조리기구를 사용해야 합니다.

이유는 알루미늄제 조리기구를 사용하게 되면 알루미늄 성분이 녹아 나올 수 있기 때문입니다. 세계보건기구(WHO)는 지난 1997년 알루미늄에 대해 신체 과다 노출 시 구토, 설사, 메스꺼움 등을 유발할 수 있다고 경고한 바 있으니 조리도구는 스테인리스나 목재로 사용하시는 게 좋습니다.



1. 토마토 효능

또한, 칼로리가 매우 낮아 하루에 배가 부르게 먹어도 부담이 없습니다. 이에 많은 사람들이 살을 뺄 때 먹지만 실제로 토마토는 영양소가 풍부한 슈퍼푸드입니다. 특히, 다양한 효능이 있어 매일 꾸준히 먹어 체형 및 영양소를 모두 관리할 수 있는 일석이조의 식재료입니다.

10대 슈퍼푸드로 다이어트 단골 메뉴인 토마토는 영양소가 풍부해 몸에 이로운 효능을 갖고 있습니다. 이러한 토마토 효능에는 항산화 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. 토마토를 먹게 되면 활성산소를 제거하고 노폐물을 제거하는 효능이 있는데 이에 고혈압, 동맥경화 등 심장병을 예방하고 피부를 맑게 해주어 피부미용에도 효능이 있습니다. 더욱이, 수분이 많은 토마토는 피를 맑게 해주고 숙변 제거에 도움이 되어 변비를 예방하는 효능이 있습니다. 이외에도 토마토 효능으로는 비타민이 풍부해 다양한 암 위험성을 낮추는 효능이 있는 것으로 알려져 있습니다.

2. 토마토 부작용

토마토를 과하게 섭취하게 되면 부작용이 나타날 수 있습니다.

무엇이든 과유불급이겠죠? 방울토마토는 차기운 성질로 위장이 약한 사람의 경우 과한 섭취를 주의해야 합니다. 또한, 토마토를 직접 키우기를 하여 먹는 경우 익지 않은 푸른색 토마토에는 독소 솔라닌이 포함되었을 수 있어 먹으면 복통과 설사 등을 일으키는 부작용이 있을 수 있습니다. 이에 부작용을 피하고 토마토 효능을 느끼고 싶다면 토마토가 익은 뒤에 깨끗이 씻어 먹을 수 있도록 하심이 좋겠습니다.

3. 토마토 레시피

1) 매콤토마토닭가슴살 덮밥

다이어트에 좋은 레시피입니다.



닭가슴살과 토마토를 이용하여 속재료를 만들고 파와 고춧가루를 넣어 매콤한 기름을 내어 만드시면 식감도 좋고 향과 맛까지 사로잡을 요리입니다.

▶ 매콤토마토닭가슴살 덮밥 재료 현미밥 2/3공기, 닭가슴살 1쪽, 대파 1/10대, 어린잎채소 1줌, 토마토 1/2개, 고춧가루 1/2큰술, 굴소스 1/2큰술, 올리고당 1/2큰술, 물 3큰술, 전부가루 1/2큰술, 올리브유 2큰술, 후춧가루 약간

- ① 냄비에 닭가슴살과 물을 넣고, 센 불에서 1-분간 삶은 다음 건져둔다.
- ② 대파와 닭가슴살은 작게 썰고, 토마토를 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ③ 작은 그릇에 물과 전분가루를 넣고 골고루 섞어 전분물을 만든다.



- ④ 팬에 올리브유를 두르고 대파와 고춧가루를 넣는다. 약한 불에서 볶아 고추기름을 만든다.
- ⑤ 닭가슴살과 토마토, 굴소스, 올리고당, 후춧가루를 넣고 중간불에서 토마토 물이 나올 때까지 볶는다.
- ⑥ 전분물을 붓고 되직해질 때까지 볶아 매콤 토마토 닭가슴살볶음을 만든다.

2) 나초타코

타코란 토르티야에 다양한 재료를

첨가하여 먹는 일종의 샌드위치인데요.

멕시코의 전통 요리입니다.

본래는 옥수수로 만든 빵 자체를 의미하였으나, 현재는 멕시코식
샌드위치로 널리 알려져 있습니다.



오늘은 마트에서 흔히 구입할 수 있고 고소한 맛이 특징인 나초에
토마토와 닭가슴살을 넣고 멕시코의 대표 소스 살사소스로 향기득한
나초타코를 만들어 봅시다.

살사는 에스파냐어로 소스라는 뜻인데, 멕시코 전통음식인 토르티
야 요리에 빠지지 않고 들어가는 매콤한 소스입니다. 마트에서 구입
가능합니다.

나초타코 재료 양파 1/4개, 토마토 1/2개, 닭가슴살 1/2개, 피망 1/2개, 살사소스 1t, 후춧가루, 소금

- ① 위의 재료들을 주사위 모양으로 썰어준다.
- ② 올리브유를 두르고 양파와 닭가슴살을 먼저 넣고 볶는다.
- ③ 닭가슴살이 익으면 토마토를 넣고 수분이 나올 때까지 볶는다.
- ④ 마지막으로 피망을 넣고 살사소스를 넣은 후 볶아준다.
- ⑤ 위의 재료들을 식혀 나초 위에 얹어 먹는다.

맥주 안주로도 아주 좋습니다^^



SNS 세상 돌아보기

지랄 같은 세상



잘 생기면 얼굴값 한다 지랄

못생기면 못생겼다 지랄

성형하면 인조인간이라고 지랄

안 이쁘면 안 이쁘다 지랄

뚱뚱하면 뚱뚱하다 지랄

마르면 혐오스럽다 지랄

밥 못 먹으면 봐기 싫다 지랄

밥 잘 먹으면 돼지 같다 지랄

운동 잘하면 운동밖에 모른다 지랄

운동 못하면 그것도 못하나 지랄

힘 좋으면 징그럽다 지랄

힘 약하면 그래서 어디 세상 살것나 지랄

얼굴 까마면 촌티 난다 지랄

얼굴 하야면 느끼하다 지랄

웃기면 가볍다고 지랄

안 웃기면 유머러스하지 못하다 지랄

자신감 좋으면 자만 켄다 지랄

겸손하면 자신감 좀 가져라 지랄



외제차 타면 잘난 척 꼴사납다 지랄

차 없으면 거지 같다 지랄

현실적이면 감성적이지 못하다 지랄

감성적이면 현실적이지 못하다 지랄

나쁜 남자한텐 나쁜 놈이라 지랄

착한 남자한텐 매력 없다 지랄

서글서글 붙임성 좋은 여자한텐 여우 같다 지랄

내성적인 여자한텐 재미없다 지랄

지혜로운 말하는 사람한텐 깁치지 말라고 지랄

철없는 말 하는 사람한텐 철 좀 들라 지랄

열심히 살면 쉬엄쉬엄 살라고 지랄

쉬엄쉬엄 살면 열심히 살라고 지랄

잘해도 지랄

못해도 지랄 잘나도 지랄

못나도 지랄

해가 떠도 지랄

달이 떠도 지랄

비가 오나 눈이 오나 지랄

지랄 뭘 해도 지랄



외출

여순애
자석사교도



초파일 뒷날은 우리 큰아버지 생신이시다. 이젠 건강도 안 좋으시고 연세가 있으셔서 걱정이다. 항상 부처님 오신 날 행사가 있어 큰아버지 생신을 챙겨 드리지 못했는데 이번 코로나 때문에 행사가 연기되어 어서 하동으로 엄마와 이모, 나 이렇게 여행을 가게 되었다.

아침 일찍 이모가 운전을 해서 오전에 큰집에 도착했다. 사촌 형제들은 미리 찾아뵈어서 엄마와 내가 생신을 축하하게 되었다. 생신날 아침 케이크에 초를 붙여 부는데 큰어머니가 “사랑하는 우리 영감”하는 바람에 모여 있던 친지들이 웃음바다가 되었다.

남해에서 나오는 조개류와 생선 그리고 봄나물 등 봄의 보약이 되는 음식이 생일상에 차려졌다. 즐거운 생신 행사를 보내고 난 큰아버지 를 지긋이 바라보았다. 세월에 장사가 없다더니 초췌한 모습에 마음이 아팠다.

다음날 진교(지명 이름) 가까이 트롯 천재라 불리는 정동원의 집이 있다 하길래 찾아가 보기로 했다. 진교는 남해로 들어가는 길목에 있

고 큰집과 10분 거리에 있는 곳이다. 진교는 정동원의 고향이고 그에 대한 많은 이들의 사랑이 있는 곳이었다. 그곳에 사는 사람들은 정동원을 잘 아는 이웃집 소년인 양 생각하는 것 같았다. 정동원의 인기를 실감할 수 있었다.

그리곤 북촌(지명 이름)에 ‘밀밭’이란 카페에 들렸다. 카페 건물 옆에는 넓은 밀밭이 펼쳐져 있었다. 무척 인상적인 풍경이었다. 카페 안을 들어서니 주인아저씨가 일생을 모아온 소장품이 카페와 어울려 전시되어 있었다. 안은 너무나 아름다웠다.

차를 주문하니 밀밭에서 키운 밀가루로 만든 와플이 차와 함께 나왔는데 맛이 좋았다. 주인아저씨는 ‘옴마니반메훔’ 팔찌와 목걸 이를 하고 계셨는데 내가 진언을 알고 있다고 하니 자신은 티벳 불교 신자라 하였다. 자주 티벳을 왕래한다고 하니 이 또한 인연이었다.

밀밭에 바람이 불어 초록색 밀이 출렁이니 내 마음에도 행복한 바람이 불었다. 큰아버지의 생신 덕분에 그림 같은 풍경을 즐길 수 있었던, 엄마와 함께한 행복한 외출이었다. ■



무량식 無量識

김재동

법장원 연구원



생존을 위한 공동의 수렵과 채집은 인류의 언어와 의식 발달에 영향을 끼쳤을 것이며, 특히 불의 발견은 사람들을 한자리에 모이게 하여 언어 빌랄파, 의식의 지평을 더욱 넓혀 주었을 것이다. 서로 간의 언어와 의식적 교감은 매장^{埋葬}을 통해 알 수 있듯이 산 사람뿐만 아니라 죽은 사람에게도 이어졌다. 인간은 죽은 후를 생각하게 되었으며, 시간적 찰나와 영원을 생각하며 이 모든 것의 근원을 사유하게 되었다.

이러한 인류의 정신은 표충의 넓이와 심충의 깊이로 넓어지고 깊어져 왔다. 반면에 공간과 시간을 초월한 영원한 삼매의 시간은 인간의 가지감응에 문을 열어 두고 십연^{十界}의 바다와 같이 여여^{如如}하게 있어 왔다. 인간은 이러한 십연 속에서 일상의 의식을 넘어 무량의 의식을 경험하게 된다.

밀교는 이러한 무량한 의식을 현교의 제6식과 제7말라식, 제8아뢰야식 그리고 제9아마라식 등과 대별하여 이야기하고 있다. 유식유가 행파는 성문 연각승의 제6식의 안에 심충의 제8아뢰야식을 발견하고 치밀한 사색에 의한 분석을 하고 그 위에 염^業(더러움)과 정^淨(깨끗함)을 세분하여 무구식^{無垢} 또는 자성청정심^{自性清淨心}인 제9식을 따로 세운다.

법상 삼론은 8식을 주장하고, 천태 화엄은 9식을 이야기 한다.

현교의 의식론은 아무리 깊이 있게 들어가도 그것은 8식 안의 방향으로 귀납적으로 귀일^{歸一}-하여 가는 바 대상화^{對象化}의 방향을 벗어날 수가 없으나 그 심히 깊은 안을 철저히 극진^{極盡}했을 때 겨우 열리어 나타나는 의식이 제10식이다.

이교론^{二教論}에서는 십량^{七量}에 십+이 있으니 어떤 것을 십으로 하는가. 일에는 안식심^{眠識心}... 육에는 의식심^{識心}, 칠에는 말나식심^{那識心}, 팔에는 아리야식심^{阿梨耶識心}, 구에는 다일식심^{多一識心}, 십에는 일일식심^{--識心}이다. 이와 같은 10가지 중에 처음 구종심^{九種心}은 진리를 연^緣치 않고 뒤의 일종심^{一種心}은 진리를 연하며 또한 경계^{境界}가 될 수 있다. 이제 앞의 아홉에 의거하여 이와 같은 설^說을 이루어 이심연상^{意心緣相}이라 한다.

제10식은 전9식보다 훨씬 더 안의 방향에 있는 것이 아니고 전9식을 버리고 따로 있는 것도 아니다. 전9식으로서 소생하는 것이다. 일일식론^{--識論}의 일-은 다^多에 대한 일-이 아니고, 다^多의 근본의 밑바닥에 일-로서 다^多를 스스로의 안에 포섭하면서 다^多로서 현성^{現成}하고 있다. ▲



손끝에서 찾는 마음의 안정

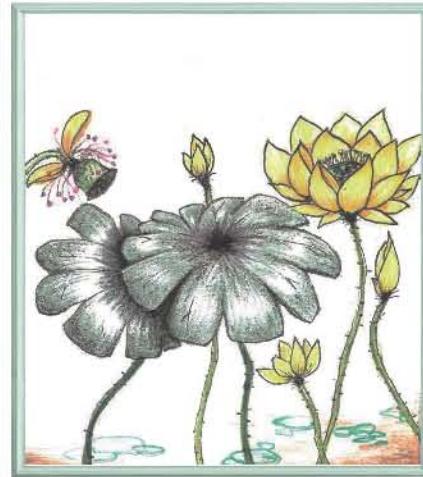
지난 호 독자 솜씨



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



▲ 서울 양정민



▲ 서울 안정미

색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

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

불교총지종 법회 일정

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

불교총지종 연중 불사

신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

상반기, 하반기 진호국가불공

불교총지종은 창종 이래 진호국가·국민의 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 '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 시민로 11번길 15 (하대원동)	(031)751-8685
벽릉사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

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

충청, 전라교구

만보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
백일사	35335	대전광역시 서구 계백로 1409-1 (도마동)	(042)527-5470
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 황금로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
홍국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이령4길 266-78	(043)833-0399

대구, 경북교구

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

부산, 경남교구

관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대명아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일성사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

불자님의 사연을 모십니다

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

이메일 news@chongji.or.kr

* 불교총지증 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 불교총지증

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	안종호	안한수
양진운	오승현	오채원	오현준
유광자	유정식	이영재	이인성
이혜성	일심정	장정원	장승엽
장민정	정재영	정화연	주건우
지 정	총지화	최순기	최재실
한경림	한미영	한명희	허지웅



- 불교총지증 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

발 행 일 총기 49(2020)년 7월 1일

발 행 인 인선

편집책임 이선의

발 행 불교총지증

주 소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

전 화 02-552-1080~3

팩 스 02-552-1082



7월은 나에게 치자꽃 향기를 들고 옵니다

하얗게 피었다가 질 때는 고요히
노랗게 떨어지는 꽃

꽃은 지면서도 물지 않는 것처럼 보이지만
눈물을 흘리는 것 일 테지요

세상에 살아있는 동안만이라도 내가 모든 사람들을
꽃을 만나듯이 대할 수 있다면

그가 지난 향기를 처음 발견한 날의
기쁨을 되새기면서 셀레일 수 있다면

어쩌면 마지막으로
그 향기를 맡을지 모른다고 생각하면서
조금 더 사랑할 수 있다면
우리 삶 자체가 하나의 꽃밭이 될 테지요

7월의 편지 대신 하얀 치자꽃 한송이 보내는 오늘
내 마음의 향기도 받으시고 조그만 사랑을 많이 만들어
향기로운 나날 되십시오

7월에는 자신만의 꽃을 잘 가꾸어
행복한 시간이 되었으면 합니다.
치자꽃 향기처럼 사람이 그리워져서
그렇게 서로의 안부를 전하는
시간이 되었으면 합니다.

7월호



불법을 만나기도 어렵고 선지식을 만나기도 어렵다
그러니 이 불법 인연을 어찌 소홀히 할 것인가?
부처님의 법을 배우며 도반과 함께 어울리니
극락이 바로 여기구나

- 환당 대종사 어록 -