

통권 제 248호

강남. 라 00943

2568
2024

6

원정대성사 일대기
불공 잘해라 25
구경의 법



고전산책
세종대왕의 독서법
백독百讀



동행
감사해야 행복합니다

위드 다르마

영원한 진리와 함께

With Dharma

 불교충지중

무상과 진리

인생은 무상해도 진리는 영원하다.
 자기가 자랑하지 말고 자기 허물 반성하자.
 가버린 세월 생각 말고 오는 세월 생각하자.
 진리에는 근신하고 현실에는 과감하라.

위드 다르마

영원한 진리와 함께
With Dharma

다르마는 영원한 진리의 말씀이며, 위드 다르마는 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 땅의 불국정도를 염원합니다.



살다보면 _32

비움의 미학

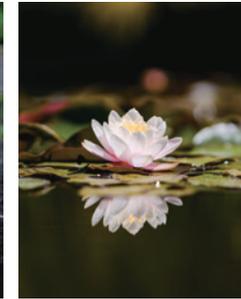
_ 이옥경



마지막 공부 _42

지닌 것 관리하기

_ 유소림



십선성취 _52

사랑이란

_ 남혜 정사

04 원정 대성사 일대기	불공 잘해라 - 구경의 법 - 김천
10 경전에서 찾은 지혜	욕망과 집착의 과보 - 불교총지종 법장원
12 불교 이야기	육자대명다라니六字大明陀羅尼 ①유래 - 원당 정사
16 마음챙김 메커니즘	생각- 나를 존재하게 하는 것 - 임진수
22 문화재 해설	경주 보문동합장분 출토 금제 귀걸이 - 위드다르마 편집실
25 고전산책	세종대왕의 독서법 백독百讀 - 엄윤숙
28 절기 이야기	사슴이 뽕을 갈고, 매미가 운다는 하지夏至 - 위드다르마 편집실
30 산책	목련은 길눈이 밝다 - 오대혁
32 살다보면	비움의 미학 - 이옥경
38 지장스님의 향유	메소드 - 지장 스님
42 마지막 공부	지닌 것 관리하기 - 유소림
45 동행	감사해야 행복합니다 - 탁상달
48 지혜의 트랙	우리 애국심은 안녕한가 - 방귀희
52 십선성취	사랑이란 - 남혜 정사
56 마음밭 가꾸는 이야기	고통을 대하는 올바른 태도 - 하현주
61 서원당 안의 불교	총지종의 사종수법 - 해광 정사
64 생각의 열매	"스님, 시장하시죠?" - 위드다르마 편집실
68 금쪽상담소	우리 아이 양육 길라잡이 2 - 강남구 구립어린이집연합회
70 나만의 빛, 모두의 빛	눈으로 읽는 전통등 이야기 - 한국전통등연구원
74 가로세로 만다라세상	
76 광고	한국밀교학회 학술대회 외
78 법회일정	

근심 걱정이 없는 사람은 없다

노먼 빈센트 필(Norman Vincent Peale).

목사, 작가, 긍정적 사고의 창시자,

자기 계발 동기부여가 등 수없이 많은 호칭을 가진 그는

세계적인 동기부여 연설가이기도 합니다.

그는 어느 날, 옛 친구 한 명을

우연히 길에서 만났습니다.

그런데 그 친구는 표정이 잔뜩 낙담해 있었고,

자신이 처한 비참한 상황을 늘어놓으며

노먼에게 하소연했습니다.

“나는 불행한 인생을 살고 있는 것 같아.

어떻게 하면 이 고통에서 빠져나갈 수 있을까?

너무 힘들어서 이제는 지쳐버렸어.”

노먼은 부정적인 생각에 빠진 친구에게

도움을 주고 싶어 말했습니다.

“내가 어제 어떤 곳에 가보았는데

거기 있는 수천 명의 사람들은

모두 근심·걱정 없이 평화롭게 있더라고.

혹시 자네도 그곳에 가보겠나?”

“그래? 그곳이 어딘가?

제발 나도 그곳으로 데려가 주게.”

“사실 그곳은 공동묘지라네.”

“뭐라고? 그게 대체 무슨 말인가?

공동묘지라니?”

친구는 화들짝 놀랐고,

그제야 노먼은 이유를 말해주었습니다.

“내가 알고 있는 한 근심·걱정이 없는 사람은

세상을 떠난 사람밖에 없기 때문이지.

그러니 이제 고민은 떨쳐버리고

힘차게 살아가시게나.”

단 한 번의 근심·걱정도 없이

인생을 살아가는 사람은 없습니다.

마음속은 아름다운 들판과 같아서

예쁜 꽃이 필 때도 있지만,

때로는 군데군데 잡초도 자라기

마련입니다.

내 안의 근심·걱정이

잡초와 같이 자라나지 않도록

늘 밝은 생각으로 힘차게

살아가야 합니다.

따뜻한 하루의 <따뜻한 감성편지 2024.05.11>

불공 잘해라 구경의 법

김천

동국대학교 불교대학 인도철학과를 졸업
저서 '시대를 이끈 창종자'
'인생탈춤-태허 홍선 평전' 등



원정 대성사는 경전의 편찬과 역경을 통해 한국불교에 밀교를 처음으로 알렸으며, 1972년 한국의 밀교 대표 종단 불교총지종을 창종했습니다. 교상(敎相)과 사상(思想)면에서 완벽한 체계를 갖춘 정통밀교의 확립에 노력하면서 '즉신성불(卽身成佛)'과 '불교의 생활화, 생활의 불교화'를 기치로 밀교의 대중화에 진력했습니다. 2021년 창종 50년을 기념하여 출판된 원정 대성사의 일대기 '불공 잘해라'에 담긴 대성사의 삶과 가르침을 위드다르마에서 특별연재로 소개합니다.

17화-창종Ⅶ

경전의 우리말 번역에 각고의 노력을 이어온 대성사는 1977년 5월 22일 총지종의 소의경전인 불설대승장엄보왕경 전4권과 대승이취육바라밀다경 전 10권의 한글 번역을 완성했다.

불교 전반의 이해도 중요하지만 밀교종단인 만큼 밀교의 가르침을 펴내는 일은 가장 시급한 불사였다. 진각종 시절 직접 편수했던 밀교성전 가운데 골수인 대승장엄보왕경과 대승이취육바라밀다경을 다시 번역하고 검수하여 이 두 경전을 묶어 '밀교장경'이란 이름을 붙였다. 새로운 종단에서 삼밀수행을 하는 이유와 각종 의궤와 법식에 대한 경전의 근거를 확실히 세운 것은 진각종 시절 겪었던 수행의 혼란을 피하기 위해 반

드시 필요한 일이었다.

'밀교장경'은 종단의 정체성과 특별함을 세상에 알리는 근본이 되었다. 누구나 밀교가 어떤 가르침과 수행으로 이루어졌는지를 알 수 있도록 인도하는 종교적 정수이다. 창종은 선포하였으나 종단의 형태가 완전히 갖춰진 것은 아니었다. 현교의 전통사찰들은 전통사찰관리법에 의해 특별히 관리되었음에도 관리의 미비함 때문에 비구·대처의 분쟁 속에 유실되는 일이 잦았다.

뿐만 아니라 개종 초기 희사한 재산을 두고 겪었던 우여곡절도 있었다. 대성사는 종단 재산은 반드시 공적으로 운영되어야 하며 누가 보아도 투명해야 한다는 분명한 의지를 갖고 있었다. 한 개인에 의한 사유화나 유용이 제도적으로 불가능하도록 치밀하게 규정을 만들었다. 오랜 공직의 경험에 비추어 세월이 흘러도 공정하도록 기틀을 만든 것이다.

당시 정부에 종단을 등록하기 위해서는 두 가지 방법이 있었는데, 하나는 전통사찰관리법에 의한 종단 등록이고 다른 하나는 종교재단의 설립과 등록이다. 대성사는 1973년 10월 17일 재단법인 불교총지원 창립총회를 개최하여 종단 등록의 요

건을 갖추었다. 종단이 정식으로 등록돼야 공적 책임과 의무를 다할 수 있기 때문에 대성사와 교도들이 노력을 기울인 일이었다.

1973년 12월 12일 서울시에 종단 등록과 재단 허가 신청을 함께 냈으나 종단 등록은 반려됐다. 이듬해 5월 30일 주무관청인 문화공보부로부터 재단법인 불교총지원 설립허가를 받게 된다. 이로써 대성사는 현대 밀교 부흥을 위한 숙원 하나를 해결한 셈이다.

6월 12일 대성사는 주석하던 성북선교부에 '불교총지중' 현판을 걸었다. 천 년의 세월을 넘어 이 땅에 정통 밀교가 다시 꽃을 피우는 공식적인 순간이었다. 때를 기다리고 있던 전국 교도들은 곳곳에서 서원당을 열고 밀교의 가르침을 전했다. 현재 총지중의 주요 서원당은 대부분 그 무렵에 설립된 곳들이다. 그만큼 대성사에 대한 믿음과 밀교 수행에 대한 목마름이 컸던 것이다.

대성사는 포교에 있어서 선구자적인 식견을 드러냈다. 음악을 통한 포교에도 시대를 앞선 행보를 보였다. 당시 만든 창교가 가사를 보면 대성사가 교단을 세운 뜻이 여실히 드러나 있



1973년 5월 1일 서울선교부에서 성북선교부로 설단이설불사를 봉행하고 최초로 불교총지중의 현판을 내걸었다.

다. 중생을 건지겠다는 원력이 시방세계 빛으로 뻗어가고, 사명으로 뭉친 교도들은 금강같이 굳은 신심으로 즉신성불의 길을 영원히 전하는 내용에서 당시 대성사와 교도들의 비장한 각오를 엿볼 수 있다.

불교총지중 <창교가>

삼계의 중생들을 모두 건지고 찬란한 거룩한 빛 널리 비추며
대천세계 우렁찬 소리 울리고 시방세계 뻗어갈 우리 총지중
법계의 사명으로 여기 모여서 금강같이 뭉쳐서 일어난 교단
즉신성불 대도를 널리 열어서 영겁으로 이어갈 우리 총지중

대성사는 불교의식에 찬불가를 적극 활용했다. 예불가 ‘오대서원’과 ‘회향서원’을 직접 작사하여 공식 불공과 의식에 도입했다. 그밖에도 ‘네 가지 큰 은혜’, ‘성도절 노래’, ‘창교절 노래’ 등 16곡의 찬불가를 직접 작사하였고 이 가운데 6곡을 완성했다. 워낙 문체가 유려하고 계송을 읽기 쉽게 설해온 대성사는 노랫말을 만드는 데도 남다른 능력을 보였다. 가사뿐 아니라 기본적인 곡조를 작곡하고 전문 작곡가에게 편곡을 의뢰하여 총지중의 교의를 담은 아름다운 찬불가를 보급했다. 찬불가를 불공의식에 공식 도입함으로써 현대적인 불교의식을 정착시킨 것이다.

대성사는 미래를 준비하는 데에도 탁월한 지도력을 발휘했다. 1975년부터 각 사원에 어린이 불자들을 위한 자성학교를 개설했다. 승천사, 수인사, 정각사, 국광사, 성화사에 어린이 법회가 열렸다. 자성일 법회에 참여한 부모를 따라온 어린이들을 보살피는 것에서 출발하여 점차 놀이방과 공부방의 기능을 확대하고 전담 교사와 봉사자를 배치하여 놀이와 학습을 통한 인성교육 및 불교교육의 장을 펼쳤다. 전국 사원에 어린이 법회와 중고등학생회 법회가 개설되면서 종단은 활력이 넘쳤다. 종단의 미래 인재가 곳곳에서 움을 트고 있었다.



욕망과 집착의 과보

불교총지종 범장원

이 전생 이야기는 부처님이 기원정사에 계실 때, 너무 과식^{過食}함으로 소화가 되지 않아 그 때문에 죽은 어떤 비구에 대해 말씀하신 것이다.

옛날 범여왕이 바라나시에서 나라를 다스리고 있을 때, 보살은 설산 지방에서 앵무새로 태어났다. 그는 바다에 이어진 설산 중턱에 사는 수천 마리 앵무새의 왕이 되었다. 그에게 아들 한 마리가 있었다. 그 아들이 힘이 세게 되었을 때는 보살은 어느새 눈이 나빠졌다. 아들은 그 부모를 동우리에 넣어 두고 먹이를 구해와 봉양하였다.

어느 날 아들은 산꼭대기에 서서 바다를 바라보다가 섬 하나를 발견하였다. 거기에는 금빛 맛나는 열매가 열리는 암라 숲이 있었다. 이튿날 아들은 먹이를 찾아갈 때가 되어 그 숲으로 나아가, 거기서 그 열매즙을 먹고 그 열매를 가지고 돌아가 부모들에게 드렸다.

“이것은 저 아무 섬에 있는 암라 열매가 아니냐?”

“그렇습니다. 아버지”

“그 섬에 가는 앵무새는 반드시 오래 살지 못한다. 그러므로

너는 두 번 다시 그 섬에 가서는 안 된다.”

그러나 아들은 그 말을 듣지 않았다. 어느 날 섬으로 가 암라즙을 한껏 마시고는 암라 열매를 따 물고 바다를 건너왔다. 길은 멀고 또 열매가 무거웠기 때문에 몸이 피로하여 졸면서 오다가 가지고 오던 열매를 부리에서 떨어트렸다. 지친 그는 오던 길에서 차츰 멀어지더니 물속에 빠지고 말았다. 그때 물고기 한 마리가 와서 그를 잡아먹고 말았다. 돌아올 때가 되었는데 돌아오지 않으므로 보살은 그가 바다에 떨어져 죽은 줄을 알았다. 그리하여 그 부모는 먹이를 먹지 못하고 굶어 죽고 말았다.

새가 음식에 있어서 그 분량을 잘 알았다면 그는 오래 살고 또 부모도 봉양할 수 있었다. 그러나 그는 과분하게 그 음식을 먹었기 때문에 바다에 빠져 죽었다. 그는 절제하지 못했기 때문이다. 그러므로 음식을 탐하지 않고 분량을 아는 것은 좋은 일이다. 절제하지 않으면 기운이 약해지고 절제하면 그 기운 약해지지 않는다.

부처님은 계송 후 전생과 금생을 결부시켜 “그때의 앵무새 새끼는 지금의 저 절제하지 못한 비구요, 그 앵무새의 왕은 바로 나였다고 말씀하셨다.”

『본생경』 제255

육자대명다라니 ‘옴마니반메훴’은 우리나라에서뿐만 아니라 중국·티베트·몽고 등 아시아지역 내에서 가장 널리 계승되고 있는 대표적인 진언다라니 중의 하나로 알려져 있다.

『불설대승장엄보왕경 佛說大乘莊嚴寶王經』은 육자대명다라니를 설하고 있는 경전인데 불교총지종의 소의경전 중의 하나다. 제4권에는 제개장보살(중생들의 번뇌와 온갖 장애로부터 구제하는 보살)이 부처님께 육자대명다라니를 얻을 인연에 대해 묻는 질문에 부처님 자신이 과거세에 육자대명다라니를 구하기 위하여 찾아다니 시던 인연과 그 공덕을 설하는 내용을 그 중심으로 하고 있다.

제개장보살이 부처님께 여쭙었다.

“세존이시여, 제가 이제 어떻게하면 이 육자대명다라니를 얻겠습니까?”

이때 부처님께서 제개장보살에게 말씀하셨다.

“선남자여, 내가 과거세 過去世의 일을 생각하니, 이 육자대명다라니를 구하기 위하여 미진 微塵 수와 같이 많은 세계를 두루 다니고,

無量阿僧祇劫

무수한 백 천만 구지 나유다의 여래를 공양하였으나, 내가 저 모든 여래가 계시는 곳에 가서도 얻지도 못하였고 듣지도 못하였느니라.”

이같이 설한 다음 제개장보살에게 육자대명다라니를 얻을 인연을 다음과 같이 설한다.

부처님께서 과거세에 육자대명다라니를 구하기 위하여 보상여래에게 갔으나 얻지를 못하고, 다시 연화상여래 처소에 가서 육자대명다라니를 얻기를 간절히 원한다. 그러자 연화상여래께서는 육자대명다라니의 무량한 공덕을 설하시고, 관자재보살이 이러한 공덕의 육자대명다라니에 잘 머물러 있다고 설한다.

다시 연화상여래는 무량수여래께 이 다라니를 구하자, 무량수여래께서는 연화상여래에게 육자대명다라니를 줄 것을 관자재보살에게 요청한다. 이때 관자재보살은 부처님께 만다라를 보지 못한 자는 이 법을 얻지 못한다며 작단법을 설하고 나서 연화상여래에게 육자대명다라니를 설한다.



연화상여래께서 관자재보살에게 공양을 올리고 관자재보살은 이것을 다시 무량수여래에게 올리니 무량수여래는 도로 연화상여래에게 바치었다. 그리하여 연화상여래께서는 이 육자대명다라니를 받고 나서 도로 연화세계로 돌아갔다.

그때 부처님께서 연화상여래처소에서 육자대명다라니를 들었음을 밝힌다.

“내가 옛적에 저 연화상여래응정등각^{蓮華上如來應正等覺}께서 계시던 곳에서 이 다라니를 들었느니라.”

육자대명다라니의 유래를 밝히는 다른 문헌으로 『마니카뭇(manika hbum)』이 있다. 이 경문은 티베트의 『관음경』이라 하며, 티베트의 제5대 송첸감포 왕(Sron btsain sgam po)의 유훈을 모아서 기록한 티베트불교의 보전이다. 이 문헌은 티베트의 건국을 완성한 송첸감포왕이 저작자로 알려져 있으며, ‘마니카뭇’

이란 말은 ‘보석에 관한 모음’이란 뜻을 지니고 있다. 이 문헌은 ‘육자진언에 관한 쏬첸감포왕의 전집’이라고 한다. 내용은 관세음보살의 신앙에 관하여 설명하고 있으며, 이 전집 내의 『대승장엄보왕경』 등 관세음보살 신앙에 관한 글 속에 육자진언에 관한 내용을 포함하고 있다.

그리고 이 문헌의 원형은 7세기 경에 성립하여 13세기까지 발견되어 15세기경에 완성된 것으로 보고 있다. 그러나 2권 3영역으로 구성되어 있는 700페엽(옛날 인도에서 철틀로 불경의 경문을 새기던 다라수의 잎)의 문헌 전체가 발견된 것은 17세기 중엽의 일이다.

그리고 6세기 전에 성립된 돈황에서 발굴된 계송본의 『대승장엄보왕경』에는 육자대명다라 니가 아닌 다른 진언(om bri bum pad ma pri ya)을 설하고 있으므로 육자대명다라니는 비교적 후기에 이 경전에 수용된 것으로 볼 수 있다.

이상의 유래에서 살펴보듯이 육자대명다라니의 성립 시기는 7세기 초의 마니카뭇의 성립을 토 대로하여 차츰 10세기 말에 『대승장엄보왕경』이 번역되면서 구체적인 모습을 드러냈다고 추정할 수 있다.

생각

나를 존재하게 하는 것

임진수

명상지도자협회 명상전문지도자
메디테이션 봄 명상센터 대표

사람은 의식적으로든 무의식적으로든 생각을 한다. 우리가 잠을 자고 있을 때도 생각은 쉬질 않는다. 현재의식에선 생각을 하지 않지만 잠을 자고 있는 의식에선 무언가 생각을 하고 있다. 우리는 꿈을 꾸다거나 혹은 잠을 자고 일어나면 어젯밤 고민하던 일에 대한 해결 방법이 생긴다거나 하는 것으로 간접적으로 우리가 늘 생각을 하고 있다는 것을 알 수 있다.

먼저 생각을 어떻게 정의해야 할까?

생각은 이미지와 언어를 포함한 정보에 대한 뇌의 활동이라고 할 수 있다.

세상에 대한 정보가 다섯 가지 감각을 통해서 들어오면 그 감각은 그 자체로 기억되고, 그렇게 기억되는 감각을 토대로 느껴지는 감정들이 생겨난다. 뇌에 들어온 감각정보와 감정정보들은 개념화를 통해서 언어로 정의하고, 그렇게 정의한 언어를 기억한다.

자세히 말하면 시각을 통한 이미지, 청각을 통한 소리, 후각을 통한 냄새, 미각을 통한 맛, 촉각을 통한 촉감 등을 그 자체로 기억한다. 또한 인간이 가지고 있는 여러 감정 - 기쁨, 분노, 슬픔, 즐거움, 미움, 사랑, 우울, 걱정 등등 - 들도 마음속에서 일어나



는 그 자체로 기억한다. 이러한 개개인이 가지고 있는 감각과 감정은 사람이 가지고 있는 공통적인 느낌으로 이 느낌을 규정한 것이 언어이다. 이렇게 규정하는 과정을 개념화라고 할 수 있으며 개념화를 통해 공통의 약속인 언어가 만들어진다.

발성기관에서 생기는 특정한 소리에 대해 집단 전체가 공통적으로 동의하는 형태로 만들어지는 것이 언어이다. 이 과정이 반복되는 가운데 언어는 확장된다. 이렇게 확장되어가는 언어에 의해 추상적인 개념들이 생겨나고 다시 언어로 정의할 수 있게 되어, 추상적인 언어들에 의해 논리적인 생각이 가능하게 되었다.

논리적인 생각과 추상적인 관념의 정의로 인해, 인간은 다른 동물들과는 다르게 현재뿐만 아니라 과거와 미래에 대해 인식을 하게 되었고, 이런 인식은 사회를 발전시켰다. 과거와 미래에 대한 의식은 확장되어 삶과 죽음에 대한 의문이 발생하고, 다시 종

교와 철학으로 발전되어가게 되고, 과학적인 사고 방식은 인류 문명의 발전을 이루었다.

그런데 이렇게 인간사회를 발전시켜온 사고체계의 발달은 필연적으로 다음과 같은 문제점을 가지게 된다.

첫째, 마음을 표현하기 위해 만들어진 언어에 의해 다시 마음이 갇히는 현상이 발생한다.

사람의 마음을 100% 언어로 표현할 수 있을까? 우리는 언어에 의해서 생각을 하지만 우리의 내면에서 일어나는 마음의 현상을 완전히 언어로 표현할 수 없다. 언어란 그 사회에 통용되는 개념들을 정리하여 표현한 것으로, 여러 세계의 언어마다 의미하는 단어의 정의엔 미묘한 차이를 보인다. 과거에 사용한 단어의 의미가 현재엔 다른 의미로 쓰이기도 하고, 국내어를 외국어로 번역하는 과정에서 보면 그대로 직역을 할 수 없고 의역이 오히려 더 느낌을 잘 표현하는 경우도 많다.

또한 언어에 의해 추상적인 개념들이 정의되면서 언어에 마음이 갇히는 현상이 벌어진다. 더구나 개개인의 개별적인 마음의 차이를 구분해서 언어로 표현할 수 없다. 그 결과 두 가지 문제점이 생기는데 하나는 생각의 틀이 언어에 묶여버린다는 것과 완전하지 않은 언어로 인해 사람들 사이의 소통에 오해가 발생한다는 것이다.

생각의 틀에 묶여버린다는 것을 쉽게 알 수 있는 것은 바로 도덕과 법과 같은 규범이다. 사회구성원으로 살아가기 위해서는 도덕적이고 사법적인 규범이 존재한다. 이 규범은 절대선을 말하지 않는다. 그 시대와 지역에 따라 이런 규범은 큰 차이를 보인다. 하지만 이런 규범 속에서 태어나면 그것이 규범이라는 것도 모른 채 절대선으로 인식하면서 살아가야 한다. 과거 중세의 규범이 현재에 맞지 않고, 종교를 중심으로 하는 중동지역의 규범이 서구사회에서는 맞지 않은 것이다. 그래서 어찌 보면 교육이라는 건 세뇌의 한 가지일 수 있다. 또한 언어는 개개인의 마음을 표현하는데 완전한 도구가 아니다. 개인의 감각, 감정, 생각은 주관적이기 때문에 언어를 사용하여 표현하더라도 자신을 제외한 타인에게 100% 전달할 수 없다. 이런 작은 차이는 사람들 사이에 오해를 일으키고 이 오해로 인해 수많은 갈등이 발생하게 된다.

둘째, 사람은 생각을 멈출 수 없다는 데 있다.

인류가 어느 시점에서 언어를 사용하기 시작했는지 알 수는 없지만, 마음에서 일어나는 현상을 언어로 규정하고, 규정한 언어로 생각을 하기 시작했다. 생각이 멈추지 않는 이유는 욕망이 멈추지 않기 때문이다. 욕망이 멈추지 않는다는 것은 욕망을 성취하는 과정에서 욕망을 상상하며, 실천을 위해 행동하면서 구체적인 과정에 대한 지각, 인식, 분별의 작용이 일어나게 된다는 것

이다. 이렇게 상상에서 시작한 생각은 욕망이 얻어지거나 포기 될 때까지 멈추지 않으며, 다시 새로운 욕망이 일어나기 때문에 생각은 멈춰지지 않는다.

어릴 때 사람은 교육을 통해서 언어를 배우고 사회를 배우고 사회 윤리에 맞춰 자신의 욕망을 실현하는 방식을 배운다. 이 과정에서 욕망을 실현해 나가기 위해 끊임없이 생각하고 생각한다. 그런데 이 생각은 욕망을 실현하는 과정에서 자신이 제어할 수 없는 지경에 이른다. 나이를 먹을수록 생각이라는 괴물에 잡아먹혀 생각을 멈출 수 없다.

셋째, 이렇게 꼬리에 꼬리를 무는 생각의 소용돌이에서 가장 문제가 되는 것은 '분별심'이다.

분별심이란 옳고 그름을 가리는 행위이다. 이 옳고 그름을 가리는 행위가 왜 문제가 되는 것일까? 옳고 그름 속에서 자신의 정당성을 만들고 그것은 자아를 강화하기 때문이다. 그러면 자아를 강화하는 행위가 왜 문제가 되는가? 그것은 인간은 늙고 병 들고 소멸해가기 때문이다. 자연스럽게 소멸로 가는 과정을 자아는 인정하려 들지 않는다. 자신은 죽고 싶지 않고, 죽을 것 같지 않고 영원히 존재할 것이라는 착각에 빠진다. 그렇게 무너져서 사라지는 존재인 숙명적인 인간을 욕망의 자아는 부정하고

싫어 한다. 이런 이유로 나이를 먹을수록 보수적으로 되어간다. 자신을 죽음에서 지키기 위해 욕망의 자아를 강화해나가는 과정에서 보수적으로 되는 것이다. 그래서 노인이 될수록 오히려 자아가 강해지고 고집이 세진다. 그렇게 자신이 옳다는 것을 놓지 못한 채 살아가다 죽음을 맞이하게 된다.

욕망에 대한 상상은 욕망을 어떻게 성취할 것인가에 대해 생각하게 되고, 그 과정에서 수많은 판단 때문에 옳고 그름이 생겨난다. 그렇게 욕망의 자아가 강화되고 그렇게 강화된 자아는 무너지지 않으려는 속성에 의해 자연의 섭리인 늙음과 죽음 앞에 무력화되는 과정에서 괴로움이 커져간다. 옳고 그름, 손해와 이익에 대한 끊임없는 생각의 수레바퀴는 멈추고 싶어도 멈춰지지 않는다. 어느새 탄력을 받은 생각은 본질적인 나와는 관계없는 괴물이 되어 버린 것이다.

결국 분별 자체가 문제인 것이 아니라 분별에 의해 만들어지는 '결국 무너질 수밖에 없는 욕망적인 자아'에 대한 집착이 자신이 괴롭힌다는 것이 문제인 것이다.

이렇게 생각이 가지는 세 가지 특성에 의해 사람들은 괴로움에 빠진다. 제대로 소통하는 것도 힘들고, 생각을 멈출 수도 없어서 힘들고, 옳고 그름의 판단 속에 자신을 잃어간다.

경주 보문동합장분 출토 금제 귀걸이

위드다르마 편집실

삼국시대 귀걸이 중 단연 최고의 명품으로 꼽히는 보물

이 귀걸이는 일제강점기인 1915년 경주의 보문동합장분(普門洞合葬墳, 큰 봉분 안에 무덤 두 기가 있어서 이런 이름이 붙었습니다.)에서 발굴된 것입니다. 아주 작은 금 알갱이와 금실을 이용한 정교한 장식과 화려한 달개 등, 삼국시대 귀걸이 중에서 단연 최고의 명품으로 꼽히는 보물로, 1962년에 국보(옛 지정번호 국보 제90호)로 지정되었습니다.



신라 6세기 중엽, 무게 57.1g(좌), 58.7g(우), 국보/국립중앙박물관 윤상덕 큐레이터 추천

어떻게 발굴되었나

일제는 강제병합에 앞서 우리나라의 역사, 문화 등에 대한 조사를 시작하였습니다. 일제의 경주지역 고적조사가 본격화된 것은 바로 1915년 보문동합장분을 발굴하면서부터입니다.

보문동합장분은 한 봉분 안에 두 개의 매장시설(돌무지덧널과 돌방)이 있는 무덤으로 돌무지덧널무덤이 만들어진 연대는 지금으로부터 천오백 년 전인 약 520~540년으로 추정되고, 돌방무덤은 이보다 조금 늦은 540~560년인 것으로 밝혀졌습니다. 신라무덤은 돌무지덧널무덤에서 돌방무덤으로 바뀌어 가는데, 이 무덤은 이러한 무덤의 변화를 보여주는 중요한 자료이기도 합니다.

귀걸이의 주인은 누구인가?

어떤 장신구를 하고 있는지는 성별에 따라서도 다르지만 사회적 지위에 따라 차이가 있습니다. 가장 기본 장신구는 귀걸이인데, 여기에 팔찌, 반지, 목걸이, 칼, 관 등이 추가되면서 점차 지위가 높아집니다. 두 무덤에 묻힌 사람은 금제 귀걸이뿐만 아니라, 은과 청동으로 만든 팔찌, 그리고 은제반지를 끼었습니다. 당시에는 귀걸이를 찬 것만으로도 상당한 지위의 사람임을 알리는 것이었습니다. 이 연구에 따르면 이 무덤의 주인공은 신라에서 가장 상류층에 속한 사람입니다. 그럼 한 봉분에 나란히

묻힌 두 여인은 어떤 관계였을까요? 자매간이었을 수도 있고, 모녀간이었을지도 모르겠습니다. 모녀간이었다면 시집 못 가고 단명한 딸을 애달아 한 어머니가, 죽어서 딸과 묻히려는 뜻은 아니었을까요?

국보 금제 귀걸이

천오백 년이 지나도 반짝거리는 황금색, 화려한 무늬, 절로 감탄의 소리가 나옵니다. 지름 0.5mm도 안되는 작은 금 알갱이와 얇은 금실을 이용해서 거북등 모양으로 구획하고 다시 그 안에 꽃문양을 표현한 정교함에 놀라게 됩니다. 그 아래의 셋장식과 중심 고리를 연결하는 고리에도 금 알갱이로 가는 잎 모양 무늬를 꾸몄으며, 셋장식은 작은 고리를 연결해 둥글게 만들었고, 그 가장자리에 37개의 나뭇잎 모양의 달개를 달았습니다. 그리고 마지막으로 가장 아래쪽에 하트모양_{逆心葉形}의 장식을 매달았다. 그러나 신라의 세련된 미각과 최고의 금속공예기술을 보여주는 이 귀걸이에도 인간의 실수가 남아 있습니다. 돋보기를 대고 유심히 살펴보면, 미처 가열이 충분히 되지 않아 동그란 구슬이 되지 못한 금 알갱이와, 원치 않는 위치에 붙어 있는 또 다른 금 알갱이들을 찾을 수 있습니다. 자신의 실수에 괴로워하며 '몇 달간 힘들게 만든 귀걸이를 이 작은 실수 때문에 녹여야 하나!' 하고 남몰래 고민하는 장인의 모습이 그려집니다.

세종은 천성이 학문을 좋아했는데,
세자 시절 매번 독서를 할 때면 반드시
1백 번을 읽었다.

世宗天性好學 其未出閣 每讀書必百遍

세종천성호학 기미출각 매독서필백편

- 허봉(許莚, 1551~1588) 『해동야언_{海東野言}』 「해동야언 1_{海東野言}」
'세종_{世宗}'

세종은 세자 시절 백독을 즐겼다. 독서를 할 때면 늘 1백 번을 읽었다. '백독_{百讀}'은 같은 책을 백 번 읽는다는 뜻으로, 이해할 때까지 읽고 또 읽는 독서법이다. 독서백편의자현_{讀書百遍義自見}, 즉 어려운 글도 자꾸 되풀이하여 읽으면 그 뜻을 스스로 깨우쳐 알게 된다는 말을 몸소 실천한 인물이다.

백독_{百讀}은 반복의 힘을 믿는 독서법이다. 반복 또 반복하는 치열한 읽기가 성장의 밑거름이 되리라는 믿음이다. 백 번 읽기는 빨리 성과를 이루려는 욕심을 내려놓고 빨리 끝내야 한다는 부



담감을 벗어놓고, 오직 우직하고 정직하게 거듭거듭 읽는 모습이다. 반복은 지루한 제자리걸음이 아니다. 반복은 나의 무지와 무감에 미세한 균열을 일으키고, 지정과 감성에 세밀한 무늬를 새겨 넣는 작업이다. 백독은 처음은 느리고 더디지만 마침내 엄청난 속도와 거대한 힘이 붙는 독서법이다. 반복 속에 위대함이 깃든다. 백독은 읽지 못했던 것을 읽게 만들고, 보지 못했던 것을 보게 만들고, 알지 못하던 것을 알게 하는 독서법이다.

나라 안팎의 일로 바쁜 일과를 보내야 했던 왕은 과연 언제 책을 읽었을까? ‘을람^{乙覽}’이라는 말이 있다. ‘을람’은 을야지람^{乙夜之覽}

의 줄임말로, 왕의 독서를 일컫는 표현이다. 임금이 낮에는 정사를 돌보고 잠자리에 들기 전 을야^{乙夜}에는 책을 읽는다 하여 생겨난 말이다. 해가 지고 난 후부터 다음 날 새벽까지의 하룻밤을 다섯으로 나누어 갑야(오후 7~9시), 을야(오후 9~11시), 병야(오후 11~오전 1시), 정야(오전 1~3시), 무야(오전 3~5시)로 불렀다.

잠들기 전은 왕의 독서 시간이다. 우리도 하루 일과를 마치고 을람의 시간을 가져 보자. 밤마다 소파에 몸을 묻고 텔레비전을 보거나 침대 속에서 핸드폰에 얼굴을 묻지만 말고, 마음을 차분히 가라앉히고 책을 펴자. 밤에 책을 펴면 왕의 독서를 할 수 있다. 좋아하는 책을 골라 느긋하게 을람^{乙覽}하면 고요하고 충만하게 하루를 마무리할 수 있다.

백독과 을람, 왕의 독서를 살펴보면서 독서하는 방법과 시간을 구체적으로 알게 되었다. 저녁밥을 먹고 난 후에는 다른 것에 눈을 돌리지 말고 책을 펴자. 처음에는 힘들고 어렵더라도 백 번 도전하고, 백 번 실천하면 독서에 한 걸음 더 가까워질 수 있을 것이다. 사실 독서 비법이 따로 있지 않다. 모두가 익히 알고 있는 것을 하느냐 하지 않느냐의 문제가 아닐까?

〈출처 한국고전번역원〉

하지 夏至

하지는 24절기 중 열 번째에 해당하는 절기로 양력으로는 6월 22일 무렵이다. 천문학적으로는 일년 중 태양의 적위가 가장 커지는 시기이다. 북반구에서는 낮 시간이 일년 중 가장 길어져 무려 14시간 35분이나 된다.

〈고려사〉에 따르면 5월 중기인 하지 기간 15일을 5일씩 끊어 3후로 나누었는데, 초후에는 사슴이 뿔을 갈고, 차후에는 매미가 울기 시작하며, 말후에는 반하의 알이 생긴다고 했다.

하지는 일년 중 농사일이 가장 바쁜 시기다. 하지 즈음은 모심기가 마무리되는 시기이고, 논이 마르지 않게 물을 잘 대줘야 모가 잘 자랄 수 있다. 그 외에도 메밀 파종, 누에치기, 감자 수확, 고추밭매기, 마늘 수확 및 건조, 보리 수확 및 타작, 모내기, 그루갈이용 늦콩 심기, 대마 수확, 병충해 방제 등이 모두 이 시기에 이루어진다.

〈조선왕조실록〉에 따르면 철종 14년 5월 10일 “하지가 이미 지났는데도 한줄기 빗발이 아직도 더디니, 농사일을 생각하면



목마른 안타까움이 극도에 달하였다. 날을 가리지 말고 기우제를 설행하도록 하라.”는 기록이 있다. 농촌에서는 하지가 지날 때까지 비가 내리지 않으면 기우제를 지내는데, 우리나라는 예부터 3~4년에 한 번씩 한재를 당하였으므로 조정과 민간을 막론하고 기우제가 성행했다.

하지는 감자를 먹는 날이다. 감자수확 시기가 겹쳐서 가장 맛있게 먹을 수 있으며, 뜨거워져도 영양소가 파괴되지 않는 성질이 있어서 여름에 기력을 회복시켜 주고 우리 몸의 자연치유력을 높여준다. 하지에 먹는 음식이 또 하나 있는데 바로 마늘이다. 하지 이전에 수확되는 마늘은 연하기 때문에 장아찌를 담가 먹었다. 하지쯤에 담가놓은 마늘장아찌의 알리신성분은 식욕을 증진시키고 소화와 혈액순환을 돕는 성분을 갖고 있다.



산책

목련은 길눈이 밝다

오대혁

동국대학교 고전문학 전공
시인, 문화비평가
논문 및 저서 <원효설화와 미학>
<금오신화와 한국소설의 기원>
공동 시집<시의 끈을 풀다>

용눈이 오름, 앞자락에서 고사리를 꺾던 날이 있었지.
파르라니 동자승 머리 같은 들녘에 고사리,
짚레 향 먹은 바닷바람에 곰실거리면 어찌나 곱던지.
나는 푹푹 고사리 꺾는 재미에 호들갑을 떨었지.
우리 엄마 보리송늬 꿇일 시간 정도 지났나,
휘휘 둘러보니 누이는 보이지 않고 누이 같은
유채꽃들만 흐드러졌지 뭐야.
나는 눈물범벅이 되어 들판을 흘러 다녔어.
사나운 어스름이 지평선을 타고 들녘으로 몰려들었지.
길눈이 어두웠던 거야.
심해의 고향을 찾아가는 봉장어처럼,
어미의 동굴을 찾는 슬픈 상아의 코끼리처럼,
길눈이 밝지를 못했던 거지.
여문 봉오리 터뜨리려는 저 목련도 길눈이 밝아,
오늘 내 앞에 피어나는데,
나는 길눈이 밝지 못했던 거야.

비움의 미학

이옥경

수필가 · 방송작가

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

이사한 지 20년여 만에 대대적인 집 정리를 하는 중이다. 몇 날 며칠에 걸쳐 장롱과 책장을 폐기처분하고 화분을 내놓고 잡다한 물건들을 정리하고 있는데 대대적^{大々的}, 일의 범위나 규모가 매우 큰 것이라는 사전의 뜻풀이 그대로 일이 한도 끝도 없다. 7~8년 전에 집 수리를 하면서 소용이 없어지거나 쓰임새가 적은 가재도구를 일부 정리했다는 말이 무색할 정도로 이 구석 저 구석에서 쏟아져 나오는 것들이 참 많기도 하다. 무슨 욕심에 이리도 끌어안고 살았을까. 한때는 저마다 쓰임이 있고, 의미가 있었을 게 분명하지만 존재조차 잊힌 채 세월의 더께를 더해가는 그것들이 얼핏 내 삶의 족적처럼 느껴져 쓴웃음을 감출 수가 없다.

가장 시원한 건 장롱 세 짝과 책장 세 개를 없앤 일이다. 특히, 원목인데다 연식이 오래된 거라 크고 무거워서 버릴 엄두조차 내지 못하던 장롱을 끌어내 대형 폐기물 배출 스티커까지 척 붙여놓고 나니 말 그대로 앓던 이가 빠진 기분이 이렇겠지 싶다. 천장에 닿는 높이로 맞춤 제작한 책장 역시 일손이 생긴 김에 미련 없이 버렸다. 책장을 내놓을 때는 살짝 아쉬움이 남기도

했지만 무슨 책을 그리 열심히 읽겠다고, 무슨 공부를 더 하겠다고, 욕심과 과시에 지나지 않는다고 생각하면서 눈을 질끈 감았다. 화분이며 쓸 만한 물건들은 중고거래 사이트에서 무료 나눔으로 속전속결, 유명 메이커라거나 제법 비싼 값을 치렀던 거라 입지도 않으면서 끌어안고 있었던 옷가지 역시 과감하게 수거함에 넣어 버렸다.

책장을 치우고 나니 책꽂이를 가득 메우고 있던 책도 정리를 해야 했다. 책은 또 왜 그리 많은지. 5~6년 전, 내 글이 실린 문예지며 잡지, 꼭 간직해야 할 가치가 있는 책 80여 권만 남기고 불만한 책 300여 권은 가까운 도서관에, 나머지 200여 권은 폐지를 모으는 할아버지에게 드린 적이 있건만 그동안 늘어난 책이 100여 권 남짓. 예전에는 남겨둘 책, 도서관에 보낼 책, 버릴 책, 세 가지로 나누어 정리를 했지만 이번에는 책장이 없다는 핑계로 대부분의 책을 폐기하기로 작정했다.

책을 정리하는 데는 시간이 많이 든다. 부피가 크거나 무거워서가 아니라 제목과 지은이를 살피고 대충이라도 책의 내용을 살펴야 하기 때문이다. 소중하게 남겨 두었던 80여 권의 책도 3분의 2 정도를 추려내고, 각종 책에 실렸던 내 글도 그 페이지만 오려내 상자에 넣어 두기로 했다.

이렇게 저렇게 정리를 하고 보니 풍요 속의 빈곤이 따로 없다. 남은 책은 책장 한 개로도 충분하다. 오래오래 간직하고 싶은 책, 두고두고 읽고 싶은 책이 더 많았더라면 얼마나 좋았을까 하는 생각과 함께 어찌면 남은 책마저도 부질없게 느껴질 때가 올 지도 모르겠다는 생각에 쓸쓸한 기분이 들기도 했다. 예전이나 지금이나 책을 정리할 때면 나만이라도 활자 공해를 일으키지 말자는 다짐을 하게 된다. 실제로 함량 미달의 책이 얼마나 많은가. 그런데 이번에 책을 정리하다 보니 그런 생각도 치열하게 쓰지 못하는 나 자신의 게으름에 대한 핑계는 아니었을까 뒤돌아보게 된다. 한 편의 글을 위해 고심삼담해 하고, 한 권의 책을 묶기 위해 전력투구하는 이들의 열정에 나만의 잣대를 들이었던 편협함은 아니었을까 하는 생각도 하게 됐다. 나이만큼 더 겸손해져서? 사람에 대한 이해의 폭이 더 넓고 깊어져서? 아니다. 나를 깨우쳐 준 것은 해묵어 빛바랜 책 속에 실려 있던 나의 글이다. 더 정확하게 말하면 글에 담긴 고마운 사람들의 체취다.

다 버리고, 다 비우자는 생각이었던 만큼 내 글이 실린 책이라고 예외일 수는 없는 일. 수술이라도 하듯 내 글 몇 장을 칼로 도려내면서 한 편 한 편 그 글을 읽었다. 내가 걸어온 길이 거기 있었다. 참으로 지난했으나, 세월의 풍화작용으로 오래 잊고 살았던 그 길에..., 내 걸을 지켜준 참 좋은 사람들이 있었다. 그들

이 있어서 아프고 고단했던 시간을 견딜 수 있었다. 그들의 따뜻한 위로와 격려로 다시 일어설 힘을 얻었고, 그들이 내민 손을 잡고 어둠 속에서 길을 찾을 수 있었다. 오늘의 나를 만든 건 그들의 사랑과 믿음이었다. 감사하다. 길게는 40여 년, 그동안 책장 속에 갇혀 박제가 되어가던 인연들이 빛을 보는 순간, 내 마음에도 잎이 돋고 꽃이 피는 듯했다. 바스르려 가는 책의 갈피마다에서 소중한 것들을 되새기게 되다니, 세간살이 가벼워진 것도 더없이 좋거니와 험하게 빈 공간을 가득 채우고도 남은 만한 행복을 얻었으니 이런 걸 두고 버림의 미학이라고 하는 모양이다.

여러 차례의 정리 작업에도 불구하고 조용히 자리를 지키는 책 중에 무소유의 삶을 실천한 법정 스님의 명상집 <산에는 꽃이 피네>가 있다. 하던 일을 멈추고 방안 가득 어지러운 책더미 속에 앉아 스님의 책을 읽었다. 울창한 삼나무, 편백나무 숲을 따라 돌계단 나무계단으로 이어지는 무소유길을 오르면 이윽고 대나무 숲 사이로 모습을 드러내던 단아한 암자 불일암, 스님이 기거하셨다는 작은 전각과 스님의 유해가 묻힌 후박나무(스님이 가장 사랑했다던), 스님이 손수 만들어 즐겨 앉았다는 투박한 나무의자와 손바닥만 한 텃밭을 떠올리면서 불필요한 것들로부터 벗어나 단순하면서도 충만한 삶을 사는 법을 일러 주시

는 스님의 말씀에 귀를 기울여 본다.

“무소유란 아무것도 갖지 않는다는 것이 아니라 불필요한 것을 갖지 않는다는 뜻이다.”

“행복의 비결은 필요한 것을 얼마나 갖고 있는가가 아니라 불필요한 것에서 얼마나 자유로워져 있는가 하는 것이다.”

“오늘날 우리는 무엇을 가지고도 만족할 줄 모른다. 겉으로는 번쩍거리고 잘 사는 것 같아도 정신적으로는 초라하고 궁핍하다. 크고 많은 것만을 원하기 때문에 작은 것과 적은 것에서 오는 아름다움과 살뜰함과 사랑스러움과 고마움을 잊어 버렸다.”

“버리고 떠난다는 것은 자기가 살던 집을 훌쩍 나오라는 소리가 아니다. 낡은 생각에서, 낡은 생활 습관에서 떨치고 나오라는 것이다. 버리고 떠난다는 것은 곧 자기답게 사는 것이다. 자기답게 거뜬거뜬 시작하며 사는 일이다. 낡은 탈로부터, 낡은 울타리로부터, 낡은 생각으로부터 벗어나야 새롭게 시작할 수 있다.”

법정 스님은 말씀하신다. 고뇌와 번민을 불러일으키는 욕심을 버려야 더 큰 만족과 더 깊은 평안이 찾아온다고. 낡은 일을 모두 떨어뜨려야 비로소 새 일이 돌아나고 꽃이 피게 되는 자연의 이치를 본보기 삼아 필요 없는 물질을 걷어내고 침묵으로 자신의 내면을 응시하라고. 우리의 목표는 풍부하게 소유하는 것이



아니라 풍성하게 존재하는 데 있다고.

있으면 편리하지만 없어도 그만일 물건을 두고도 이리 재고 저리 따지기를 거듭하는 나 같은 사람에게 “눈 내리는 겨울 숲속의 의자 위에 물 한 그릇 떠놓으니, 박새 한 마리 날아들어 목을 적신다.”라는 스님의 충만한 마음은 아득하기만 하다. 하지만 시작이 반. 스님이 겨울 산을 보면서 경전에서 가르치지 않는 많은 것을 배웠다고 하셨듯이 나는 스님의 말씀을 따라 비움으로써 충만해지는 삶을 실천해 볼 참이다. 그리고 보니, 물건도 마음도 버릴 게 참 많다.

메소드

지장 스님

청주 용화사 연수원장

연기(演技) 기법 중에 메소드 기법이 있습니다. 모스크바예술학교의 콘스탄틴 스타니슬라프스키가 창안한 것이라 합니다. 배우가 연기 중 배역에 몰입해 그 인물 자체가 돼 연기하는 방법입니다. 스타니슬라프스키에 의하면 극 중 인물의 내면과 배우 자신의 개인적 감정과는 어떤 공통점이 있으며, 그것을 탐구하여 극 중 인물과 심리적 일치점을 이루는 순간에 연기의 진실성을 이룰 수 있다고 합니다. 이렇게 배역과 자신을 일치시키는 연습을 하다 보면 어느 순간 배우 자신이 극 중 인물과 동일시되는 심리적 상태가 되는데 이런 상태가 공연이나 촬영이 끝난 현실에서도 지속되어 간혹 심리적 문제를 겪곤 합니다.

저는 명상을 할 때 때때로 메소드 기법을 활용합니다. 제가 정한 어떤 이상적인 배역의 심리상태를 연습하는 것이지요. 저는 당연히 붓다를 선택했습니다. 마치 제가 붓다인 것처럼 스스로 자각해 봅니다. 일종의 저만의 염불(念佛)인 셈입니다. 만약 제대로 그 역할을 하려면 당연히 붓다의 마음이 되어야 겠지요. 그런데 그것이 큰 문제가 됩니다. 제 마음도 모르는데 붓다의 마음인데 어찌 잘 알겠습니까. 이제까지 책으로 배워온 붓다의 마음도 천

차만별입니다.

인도의 힌두 전통에서는 세상은 하나의 큰 마음에서 비롯되었으며 그 하나의 마음을 붓다의 마음이라고도 합니다. 자이나교 전통에서는 세상은 순수한 마음(정신)과 물질이 존재하며 순수한 마음이 때에 물들어 물질에 집착하고 속박되어 있다고 봅니다. 그래서 마음의 때를 벗기면 순수한 마음이 드러나 번뇌에서 해탈한다고 합니다. 초기불교에서는 감각대상(육경)과 감각기관(육근)이 만나 식(識)이 발생하는데 그 식을 마음이라고 보았습니다. 불교에서의 마음은 타고 있는 촛불처럼 아주 빠르게 생겨나고 사라지는 연속적인 과정으로 봅니다.

마음을 보는 시각이 종교적 전통에 따라 다른데 현재 우리가 알고 있는 마음에 대한 이해는 이 세 가지 이론들이 혼합되어 있는 상태입니다. 각각의 이론은 어떤 차원에서 보면 나름 다 일리가 있어 보입니다. 신이 있다고 믿는 사람에게는 신이 있는 것처럼 여겨지듯, 마음이 있다고 믿는 사람에게는 마음이 있는 것으로 여겨집니다.

아무튼 크게 보면 마음이 있다는 이론과 마음이 매순간 빠르게 생겨나 사라지는 작용이라는 이론으로 나뉘게 됩니다. 마음



이 있다는 이론을 따르면 붓다의 마음은 생각을 그치고 본래의 근원적인 마음이 되어야 합니다. 생각을 그치면 대상을 있는 그대로 알기만 하는 의식이 남는데 그 상태를 흔히 거울에 비유하곤 합니다.

만약 마음이 생멸한다는 이론을 따른다면 붓다의 마음은 현재의 마음이 매 순간 만들어지고 사라지는 과정임을 잘 관찰하고

있어야 합니다. 관찰하고^觀 이해하고^慧, 그리고 그 대상에 머물지 않는 마음을 내어야 하지요.

어떤 마음이 되었든 일단 쉬운 일은 아닙니다. 어떤 사람들은 사랑과 자비가 가득한 초월적인 어떤 분으로 붓다를 생각할 수도 있습니다. 그 또한 붓다의 마음이 될 수도 있겠네요. 어떤 붓다의 마음이 되었든 결국 그것은 우리 스스로가 만든 것입니다. 만약 역사적인 부처님이 다시 오신다면 아마도 경악할 노릇이겠지만 아무튼 현재는 다양한 붓다가 존재하는 시대입니다.

메소드 기법의 핵심은 정말로 실감나게 동일시하는 것입니다. 그래야 연극이나 영화를 보는 사람도 실감나게 느끼겠지요. 붓다를 대상으로 하는 메소드 연기도 마찬가지일 것입니다. 중요한 것은 이런 방식으로 명상을 해보면 명상하는 것이 더 분명해지고 더 효과적이라는 것입니다.

꼭 동일시되는 상태가 되는 것은 아니지만 정신적인 건강함과 여유로움, 자신감, 그리고 인식의 범위가 확대되어가는 현실적 효과를 얻을 수 있습니다. 매일 운동을 하듯 매일 자신만의 붓다가 되는 시간을 가져보세요. 혹시 모르는 일입니다. 언젠가는 동일시되는 상태가 되는 날이 오게 될지도 모르니까요.

지닌 것 관리하기

유소림

서강대학교 영문학과 졸업
한국여성민우회 편집실장
주간 내일신문, 미즈엔 편집위원 역임
『녹색평론』 시와 산문 발표 다수
저서 <신주쿠 시공귀 비둘기>, <퇴곡리 반딧불이> 등

오늘도 풀을 뽑는다. 넓은 터에서 살고 있으니 별수 없다. 겨울이 되어도 마른 꽃대며 낙엽을 치우는 일이 계속된다. 마당이 있으면 마당 관리는 필수다. 마찬가지로 몸이 있으면 몸 관리가 필수다. 그래서 하루에 밥 세끼 먹어주고 씻어주고 옷도 입히고 운동도 한다. 몸 관리를 잘 하고 있는 것이다. 그런데 우리는 몸만 가지고 있는 것이 아니라 의식도 가지고 있다. 그러면 그 의식 관리는 얼마큼 하고 있는가. 그것에 얼마나 관심이 있는가.

우리는 의식 관리를 ‘수행’이라는 특별한 이름으로 부른다. 그리고 그것은 수행자라는 특별한 사람들의 몫이라고 생각한다. 마당이 있으면 마당 관리를 해야 하듯 몸과 의식이 있으면 당연히 몸 관리, 의식 관리를 해야 하는데도 말이다. 나 자신도 동사 섭을 만난 후에야 의식 관리가 인생의 당연한 요청이라는 사실에 눈을 뜨고 화들짝 놀랐다. 그리고 뒤돌아보았다. 3년 묵힌 묵정밭 정도가 아니었다. 나의 의식은 미망과 탐욕과 분노라는 잡초에 뒤덮여 있었다. 그러면서 그 잡초 밭에서 행복의 꽃이 피기를 애타게 바라고 있었던 것이다.



풀 뽑기를 잠깐 쉬면서 꽃밭을 돌아본다. ‘춤추는 칼dancing sword’이라는 절묘한 이름을 지닌 불꽃 같은 작약을 바라본다. 아찔하도록 아름답다. 3월 초부터 부지런히 풀 뽑고 퇴비를 준 공덕으로 작약 꽃밭을 조성한 이래 최고의 꽃이 피었다. 풀 뽑기로 깔끔해진 길도 걸어본다. 개운하고 시원하다. 그 모두 풀 뽑기와 비료 주기라는 인_인에 따른 과_과로 나타난 것이다. 우주에는 공짜가 없다. 인을 심지 않고도 과가 생겨나는 일이란 결코 없다. 이 우주는 그렇게 공평무사하고 공명정대하다.

정원 관리가 영 자신이 없으면 정원사에게 부탁해도 된다. 그러나 의식 관리는 아무에게도 부탁할 수 없다. 물론 수련 프로그램 등의 도움을 받을 수는 있다. 그러나 석가모니 부처님이 환생하여 몸소 진행하는 수련회라도 해도 그 자리에 달려가서 그 말 씬에 귀를 기울이고, 그것을 이해하고 내 속에 스며들게 하고, 내 의식의 성숙도를 높이는 것은 부처님이 아니라 나 자신의 일이다. 아무도 그 일을 대신 해줄 수 없다. 내 의식의 최종 관리자는 오로지 나 자신이다. 그래서 내가 불행해도 행복해도 책임자는 나 자신이다. 스스로를 성숙하게 하고 행복하게 하는 길은 무소의 뿔처럼 혼자서 가는 것, 홀로 책임지고 홀로 가는 것이다.

명심보감에 ‘몸에 한 가닥 실오라기라도 걸쳤거든 항상 베 짜는 여인의 수고를 생각하고, 하루 세 끼니의 밥을 먹을 수 있거든 항상 농부의 노고를 생각하라’는 구절이 있습니다. 사람은 알게 모르게 남의 도움을 받으며 살아가고, 또 남에게 도움을 주며, 그 속에서 기쁨을 느끼며 살아갑니다. 우리는 주변에서 우리가 불편 없이 생활하도록 애쓰시는 사람들에게 감사의 마음을 가져야 합니다.

어떤 농부가 밭에서 하루 일을 마치고 머슴과 함께 집으로 돌아오고 있었습니다. 숲속의 길을 지날 때 돌연 꿈이 나타나 농부에게 덤벼들었습니다. 농부는 데굴데굴 구르면서 비명을 질렀습니다. 머슴은 도끼와 쇠갈고리를 치켜들고 꿈과 싸우기 시작했습니다. 시간이 흐르면서 머슴은 온몸에 상처를 입었지만 결국 꿈을 쓰러뜨렸습니다. 그런데 머슴과 꿈이 싸우는 동안 나무 위에 피신해 있던 농부가 내려와서 꿈의 시체를 이리저리 살펴보더니, “쇠갈고리로 그렇게 찢러 대면 가죽을 못 쓰게 되지 않나?”하고 호통을 치더랍니다.

강에 있는 물고기들이 어느 날 회의를 열었습니다.

“우리들은 물을 떠나서는 살 수 없다고들 한다. 그런데 우리들은 물을 본 일이 없다. 그래서 물이 어떻게 생긴 것인지조차 모른다.” 한 물고기가 말했습니다.

“바다에는 아주 총명하고 학문이 높은 물고기가 있어, 무엇이든 다 알고 있다고 한다. 우리 모두 그를 찾아가서 물이라는 것이 도대체 어떤 것인지 이야기해 달라고 부탁하자. 그리고 바다에는 물이 많다고 하니까 물 구경도 하고 말아야.”

물고기들은 그 총명한 물고기를 찾아가서 만났습니다.

총명한 물고기가 말했습니다. “그대들이 물을 알지 못하는 것은 그대들이 물속에 살고 있으며 물에 의해서 살아가고 있기 때문이야. 마치 인간들이 인간들 속에 살고 있고, 그 인간들에 의해 살고 있기 때문에 인간이 무엇인지 알지 못하는 것처럼 말아야.”

우리가 살아가면서 조금만 자신의 주위를 돌아보고 생각해 보면 잊어서는 안 될 작고 소중한 감사한 일들이 참으로 많습니다. 우선 이 세상에 작은 생명체로 태어나 부모님의 정성 어린 보살핌 속에 성장하여 어엿한 하나의 인격체로 삶을 영위할 수 있는 기회를 제공받은 것 자체가 큰 감사함입니다.



사람은 다른 사람과 더불어 살아가고 있기에 인간답게 될 수 있는 것인데, 많은 사람들과 함께 살고 있기에 그들의 고마움을 모르고 감사할 줄을 모르고 살고 있습니다. 우리가 즐겁게 생활하고 누리는 이 모든 삶은 고마운 사람들의 도움으로 어려움을 헤쳐나가며 살기 때문입니다. 우리가 숨을 쉬는 것과 따뜻한 햇볕을 받을 수 있는 것도, 우리에게 아름다운 자연을 허락해 준 것도 모두 감사한 일입니다. 감사해야 행복합니다.

우리 애국심은 안녕한가

방귀희

사)한국장애예술인협회 대표
 숭실사이버대학교 방송문예창작학과 교수
 『E美지』& 『숫대평론』 발행인
 저서 <불교의 복지사상>, <배제와 포용>,
 <싱싱한 메시지를 팝니다> 등

우리나라는 외세 침략으로 나라를 빼앗긴 경험도 있고, 같은 나라 안에서 벌어진 내전으로 나라가 두동강이 나있는 치욕적이고 아픈 역사를 갖고 있다. 이 경험으로 생긴 것은 남다른 애국심이다. 우리나라는 국방의 의무로 남자들은 군복무를 하는 것을 당연한 일로 받아들이고 있다. 얼마 전 전쟁 발생시 참전 의사를 묻는 설문조사에서 우리나라가 일본보다 월등히 참전율이 높게 나타난 것을 보았다. MZ세대들도 애국심으로 무장되어 있다는 것을 알 수 있다.

해외 여행을 나가면 국내에서보다 애국심이 불타오른다. 태극기만 보아도 코끝이 찡해지고 애국가가 울려 퍼지면 눈물이 글썽여진다. 다른 나라에 가면 자기가 한국 사람이기에 한국을 대표한다는 마음으로 행동을 조심하게 된다. 에티켓을 지키지 않으면 자기 혼자 욕을 먹는 것이 아니라 나라가 욕을 먹기 때문이다.

애국심이 가장 선명하게 드러나는 것은 나라별로 경기를 하는 올림픽이 아닐까 한다. 우리나라 선수가 상대 선수를 이기기

를 정말 간절히 바라면서 응원을 한다. 그래서 스포츠는 세계 각국에서 국가적인 차원에서 육성시키고 있다. 스포츠를 통해 국가를 홍보하며 외교 활동의 수단으로 삼는 것이다.

우리나라에서 2002한일월드컵이 개최되었을 때 붉은악마 응원단은 세계적인 이목을 받았다. 빨강 티셔츠에 빨간색 귀여운 뿔 장식을 머리에 쓰고 규칙적인 리듬으로 손뼉을 치며 ‘대~한민국’을 외치는 한국 응원단을 보면서 세계 각국의 언론은 한국이 4강 진출의 신화를 이룰 수 있었던 것은 바로 12번째 선수인 붉은악마 역할이었다고 극찬을 했었다.

이렇게 우리나라는 국가적인 행사나 문제가 발생하면 애국심을 발동하여 하나로 뭉치는 힘을 갖고 있다. 나라를 사랑하는 마음은 위기에 처한 나라를 구하는 원동력이 된다. 매슬로의 욕구 5단계에서 생리적 욕구, 안전의 욕구 그 다음은 소속의 욕구로 사람들은 먹고 사는 문제와 안전하게 살고 싶은 기초적인 욕구가 채워지면 어디엔가 소속되고 싶다는 욕구를 갖게 된다. 작게는 가족, 학교, 직장, 그리고 넓게는 국가에 소속되기를 원하는 것이다.

손흥민 선수는 영국 토트넘 소속이지만 손 선수가 칭찬을 받



는 순간 한국이 칭찬을 받는다. 그래서 BTS를 비롯해서 월드컵 선수들 덕분에 한국의 위상이 높아졌다. 손흥민 선수나 BTS도 그런 책임감 때문에 더욱 언행에 신경을 쓰고 있는 것이다.

불교는 생명존중 사상으로 불살생을 기본 교리로 하고 있지만 나라에 전쟁이 일어나면 스님들도 창을 들고 전쟁터에 나가셨다. 그것을 호국불교라고 한다. 호국불교의 사상적인 근거가 호국삼부경에 있다. 삼부경은 인왕경^{仁王經}과 금광명경^{金光明經} 그리고 법화경^{法華經}이다. 전쟁을 일으키는 것이 죄이지 전쟁으로부터 국민을 보호하는 것은 죄가 될 수 없다. 호국경전의 저변에는

반야지혜의 방편으로써 호국을 설하고 있다. 결론적으로 호국의 진정한 의미는 호법에 있는 것으로서 호국은 반야^{般若} 즉 지혜를 실천하는 것이다.

6월 호국의 달을 맞아 우리의 애국심이 가슴에 얼마나 채워져있는지 점검해볼 일이다.

북한은 첨단 미사일을 장착하고 남쪽을 향해 으름장을 놓고 있다. 현재 전 세계에서 분단국가는 우리나라가 유일하다. 해외에서는 한국을 전쟁위험에 노출된 위험한 국가로 보고 있지만 국내에서는 만성적인 불감증에 빠져있다. 또한 연일 우리나라 경제성장율이 저조하고, 나라 빛이 늘어나고 있으며, 물가가 치솟고, 실업률이 높아서 나라가 위기라는 소식이 연일 전해지고 있다. 이 또한 전쟁이상으로 국가위기이고 보면 오늘을 사는 우리에게 가장 요구되는 것은 애국심이 아닐까 한다.

사랑이란 무엇일까? 누구나 한번쯤 고민하고 생각해 봤을 것이다. 사랑은 사람의 감정 중 가장 흔하지만 복잡 미묘한 감정이라고 할 수 있으며, 사람을 웃게도 하고 울게도 하는 묘한 힘이 있다.

나의 서당 스승님은 사랑에 대해 “네가 가진 것을 다 팔아 구제하고, 네가 남을 위해 불 속에 뛰어든다 하더라도 사랑이 없으면 아무것도 아니다.”라고 내게 말했다.

그리고 톨스토이는 사랑에 대해 “악기 연주하는 법을 배우듯 사랑하는 법도 배워야 한다. 다른 사람을 사랑할 때 두려울 것도 더 바랄 것도 없이 우리는 세상의 모든 존재와 하나가 된다. 열매가 자라기 시작하면 꽃잎이 떨어진다. 영혼이 자라기 시작하면 우리의 약한 모습도 그 꽃잎처럼 모두 사라진다. 가장 중요한 일은 나와 인연을 맺은 모든 사람들을 사랑하는 일이다. 몸이 불편한 사람, 영혼이 가난한 사람, 부유하고 비뚤어진 사람, 버림받은 사람, 오만한 사람까지도 모두 사랑하라. 진정한 스승은 삶에서 가장 중요한 것은 ‘사랑’이라고 가르친다. 사랑

은 우리 영혼 속에 산다. 타인 또한 자기 자신임을 깨닫는 것, 그것이 바로 사랑이다. 사람은 오직 사랑하기 위해서 이 세상에 태어났기 때문이다.” 라고 말했다.

오쇼 라즈니쉬는 사랑에 대해 “사랑은 영원한 것이다. 그것은 붓다의 경험이지, 이 세상에 가득 찬 무의식적인 사람들이 경험할 수 있는 것이 아니다. 아주 극소수의 사람만이 사랑이 무엇인지를 안다. 그들은 가장 깨어 있고 깨달음을 얻었으며 인간 의식의 정점에서 있는 사람들이다. 사랑이 무엇인지 진정으로 알고 싶다면, 사랑에는 신경 쓰지 말고 명상만을 염두에 두어라.” 라고 말했다.

우리와 같은 중생들이 생각하는 사랑과 부처님처럼 깨달은 사람의 사랑은 다른 것일까? 중생의 사랑은分別심으로 인해 사람이 가질 수 있는 모든 감정이 포함되어 있다. 그리고 그 사랑에 속박되고 구속당한다. 하지만 깨달은 사람의 사랑은 자유롭고 평화스럽다.分別심이 없기 때문에 세상의 모든 존재가 아름답고 사랑스럽게 보인다.

가수 나훈아는 사랑은 눈물의 씨앗이라고 말했다. 그리고 그 눈물의 씨앗을 땅에 심으면 싹이 나고 잎이나 다시 새로운 꽃을

피운다. 그래서 나는 사랑은 꽃이라고 생각한다. 중생의 사랑은 연꽃이고, 보살의 사랑은 연잎이다. 꽃은 피기 전에는 순수하고 신비롭고 꽃봉우리에 무엇이 있을까 궁금하다. 그리고 꽃이 피면 아름답고 화려하다. 하지만 꽃이 지면 지저분하고 추해보여 다시는 보고싶지 않다고 생각하는 것, 그것이 중생의 사랑이다. 연잎은 꽃봉우리가 잘 자라 아름다운 꽃은 피울 수 있도록 도와 주며, 꽃에 더러움이 묻지 않도록 보호해 준다. 그리고 연잎은 온갖 더러운 것을 다 받아들이지만 그 더러움에 물들지 않는다.

부처님께서서는 세상에서 가장 소중한 것은 자기 자신이라고 하셨다. 그래서 먼저 스스로 자기 자신을 사랑하는 것이 사랑의 첫 출발점이 되어야 한다. 그래야 사려깊은 마음으로 상대방을 헤아려 바르게 사랑을 나눠줄 수 있다. 자신을 사랑할 수 있어야 다른 사람도 사랑할 수 있다. 내 안에 사랑이 없는데 어찌 사랑을 나눌 수 있겠는가.

사람은 홀로 태어나 홀로 살다가 홀로 죽는다. 누구도 자신의 삶을 대신해줄 수 없다. 하지만 홀로 있는 것을 두려워하는 사람은 사랑이라는 미끼를 이용해 집착이라는 욕구를 채워줄 사람을 찾아 헤맨다. 이러한 사람들끼리 만나 사랑인척하지만 그 내면은 집착과 구속뿐이다. 홀로 있기 두려움에 상대방을 끌어

들이는 것은 사랑이 아니다. 홀로 앉자 자신의 내면을 들여다보라, 그리고 자기 자신을 먼저 사랑하라. 그러면 주변의 수많은 사람의 사랑에 대한 거짓된 속삭임을 분별하고 바른 사랑으로 나아갈 수 있다.

연잎에 구르는 물방울 하나에도 온 우주가 들어있다.
온 우주를 품어 앉을 수 있는 연잎처럼 사랑하라!



고통을 대하는 올바른 태도

하현주

동국대학교 선학 전공
서울대학교 심리학 박사
한국상담심리학회 공인 상담심리사

우리가 자비라는 이름 아래 행하고 있는 너무도 보편적인 자기중심적 행위들은 타인의 고통을 지향하는 것이 아니라 자신의 고통을 없애는 데 초점이 맞춰져 있는 것이라 하겠다. 어떻게 하면 타인의 고통을 마주했을 때, 이에 압도되지 않으면서도 자신과 타인 모두에게 이롭게 행동할 수 있을까?

타인의 고통, 나의 고통?

다른 생명의 고통스러운 정서를 마주하는 일은 이전 호에서 살펴보았듯이 정서전염이라는 현상을 유발하게 된다. 즉, 타인의 고통을 보는 사람 역시, 그 고통스러운 정서에 노출되며 같은 정서 상태에 놓이게 된다는 것이다. 여기에서 또 한 가지 흥미롭고도 중요한 현상이 펼쳐진다. 타인의 공포, 분노, 수치심과 같은 부정적인 정서들을 마주하게 되는 경우, 정서전염뿐만 아니라 자기 자신에게 주의가 집중되는 ‘자기초점적주의 (self-focused attention)’가 활성화된다는 것이다(Wood, Salzberg, & Goldsamt, 1990).

이처럼 인간은 타인의 부정정서에 노출되면, 타인에게 주의를 기울이는 것이 아니라 자기 자신에게 과몰입 하게 된다. 이는 진화적으로 자신의 내부에서 생존에 위협이 될 만한 신호를 찾기 위한 적응적 가치를 지닌 행위일 것이다. 그러나 타인의 고통에 주의를 기울이고 자비를 실천하고자 하는 우리에게 있어서는 여간 번거로운, 극복해야 할 경향성이 아닐 수 없다.

예를 들면, 부부 갈등으로 힘들어하는 친구의 얘기를 들으면서 속으로는 해고당한 자신의 처지가 더 나쁘다며 자신의 문제에만 주의를 기울이게 되는 것과 같다. 이렇듯 자신에게 주의가 몰입되면, 고통받는 친구와의 연결은 끊어지고, 자신의 고통에만 빠져들어 스스로 처지를 비관하는 상태로 빠지기 쉬워진다. 또 다른 경우로는 친구의 고통을 보고 안타까워하는 한편, 나만 불행한 것이 아니라고 안도하는 샤덴프로이드 (schadenfreud: 타인의 불행에 기뻐하는 감정)를 경험하기도 한다.

이처럼 타인의 고통 앞에서, 자신의 고통으로 빠져드는 자기 몰입적 태도와 함께, 나와 너의 고통을 서로 비교하고 견주는 태도도 일어난다. 즉 고통에 대한 평가적·판단적 태도를 말한다.



고통의 실재에 용감해야

요즘 많이 회자하는 ‘나 때는 말이야’라는 태도는 상대의 고통은 나 때의 고통에 비하면 하찮다고 평가하는 태도이다. ‘이

만 일로 뭐가 힘들지’하고 스스로의 고통을 평가절하하는 태도 또한 고통에 대한 판단적 태도이다.

고통을 겪게 되는 각자의 처지는 무수한 인연이 복잡하게 얽혀진 상태인데 그중 하나를 들어 비교한다는 것은 바닷물 가운데 물 한 방울을 두고 비교하는 것에 지나지 않는다. 누구의 고통이 더 큰지를 견주고 겨루면서 자신의 우열을 가늠하려는 태도, 고통받는 이들을 취약한 존재로 여기고 멸시하는 태도는 우리가 자비를 실천하기에 앞서 극복해야 할 뿌리 깊은 습관이다. 고통은 그 자체로 일어난 현상 그 자체이므로, ‘좋다, 나쁘다, 지나치다, 하찮다’라는 평가를 붙일 수 있는 대상이 아니다. 그저 있는 그대로 경험해야 할 대상이자, 비판단적인 태도로 겸허하게, 어쩌면 경이롭게 바라보아야 할 삶의 진실한 순간이다.

고통의 감각은 매 순간 달라진다. 어떤 고통은 찌르는 듯한 고통이고, 어떤 고통은 둔탁하게 느껴져 잘 알기 어려운 고통으로 다가온다. 고통을 있는 그대로의 감각으로 경험한다는 것은 ‘고통은 나쁘고 빨리 없애야 한다’는 판단과 관념을 벗어나 고통이라는 실재를 경험하는 것이다. 관념으로서의 고통이 아니라, 고통의 실재 속으로 용감하게 들어가면, 그 고통은 자신의 몸 안에서 그 위용을 발휘하고는 이내 사라진다.

고통은 자기 쇄신의 과정

필자의 박사학위 논문의 일부인 ‘자비체험에 대한 현상학적 연구’ 중, 자신의 삶 속에서 자비를 실천하며 살아가는 연구 참여자들은 고통을 생각으로 왜곡하지 않고, 있는 그대로 마주하는 태도를 강조한 바 있다.

고통은 그 과정에서 자기를 쇄신하고, 변혁해가는 과정이다. 고통의 끝에 얻게 될 소중한 보물들을 발견하는 과정이기에, 이를 경험하고 있는 사람들은 매우 귀한 여정 속에 있는 존재이다. 따라서 자기중심적인 동기에 의해 고통을 선불리 없애주려 하거나, 값싼 도움을 주며 자기만족에 빠지는 식으로 타인의 귀한 여정을 방해하지는 않아야 한다.

자비의 실천에 앞서 우리가 나와 타자의 고통을 어떻게 마주하고 있는지를 점검해보자. 고통을 대하는 태도를 면밀히 제련하지 않으면 서투른 칼질에, 도우려는 이도, 도움받는 이도 함께 다치는 결과를 낳게 되기 때문이다.

총지종 본산 총지사의 서원당(법당)에 들어오면 불단중앙에 ‘옴마니반메훴’ 본존이 있고, 그 뒤에는 대일여래를 상징하는 태양의 광배가 있습니다. 좌편에는 중생이 부처되기 위한 수행과정을 표현한 금강계만다라, 우편에는 대일여래가 갖추고 있는 종교적 구원인 대비(大悲)의 활동을 보여주는 태장계만다라가 있습니다. 그렇다면 불단 아래의 5칸에 있는 범어글자는 어떻게 읽고 무엇을 나타낼까요?

가운데는 ‘람(唵)자’가 있습니다. 좌측의 2개와 우측의 2개를 합친 4글자를 사종수법(四種修法)이라고 합니다. 교도들이 회사할 때 투명단중 용지에 불공받을 사람과 불공자, 서원사항과 회사금액을 적습니다. 그 투명단중 용지에 적혀있는 식재법, 증익법, 경애법, 그리고 종단에서 사용하지 않는 행복법까지 포함하여 4가지를 4종수법이라고 합니다.

① 식재법(息災法) ~ ‘바(𑖀)자’

‘바’자는 진호국가불공인 옴훴야호사할 때 익히 보아서 압니다.



총지사 불단 아래의 범어 '바', '아', '람', '하', '라'

식재법은 흰색의 원형단에 '바'자가 있다고 관할 때 자신의 위에 놓고 관을 합니다. 또한 식재법은 재난을 소멸하는 의궤 법이며, “심요집”에 의하면 ‘악업, 중죄, 번뇌의 장애 등을 소멸하고 온갖 재난과 구설의 관재 및 아귀들에 의한 재난에서 벗어나게 한다’고 합니다. 그리고 고인^{故人}의 극락왕생으로 천도하는 영식천도불공도 포함하고 있습니다.

② 증익법^{增益法} ~ ‘아(亞)자’

증익법은 황색의 사각형단에 ‘아’자가 있고 소원성취를 위한 의궤법입니다. ‘심요집’에 의하면 ‘관직이나 명예를 구하거나 수명의 장수를 얻거나 복덕을 구하고 총명한 권속을 얻어 세력이 있고자 하거나 금전 재물과 곡식이 풍부하고, 금은 보화등 보석을 구하고, 선약등을 구하고자 한다면 구할 수 있다’고 하였습니다.

③ 경애법^{敬愛法} ~ ‘하(下)자’

경애법은 주위로부터 존경과 사랑을 받고 모두가 화합하도록 축원하는 의궤법입니다. ‘심요집’에 의하면 ‘일체 성현을 찾고자하면 천룡팔부 신장들이 모두 좋아하시고, 일체 모든 사람의 경애를 구하면 친구, 친척, 원수도 다 화합하게 된다’고 하셨습니다.

모양은 적색의 반형원단에 ‘하’자가 있습니다.

④ 항복법^{降伏法} ~ ‘라(下)자’

일명 조복법^{調伏法}이라 하며, 사마^{邪魔}를 항복시키는 의궤법입니다. ‘심요집’에서는 ‘일체 악귀신을 항복시키고 악룡금수를 손해를 입히는 일체악인을 항복시킨다. 국가에 반역하고 도에 반심을 가진 자나 삼보의 진언을 훼손하는 자 혹은 나쁜 주문을 외어 엄청난 장애를 일으키는 자에게 이 항복법을 쓰면 모두 자비심으로 변하게 한다’고 쓰여 있습니다.

항복법은 청색 삼각단에 ‘라’자가 쓰여 있습니다.

하지만 우리종단에서는 근기가 낮은 자가 행하면 위험하다고 하여 시행을 유보하고 있고 교도에게도 진언사용을 일절 금하고 있습니다.

“스님, 시장하시죠?”

위드다르마 편집실

옛날, 일본에 유명한 스님 한 분이 계셨는데 이 분은 열 두 살이라는 어린 나이에 출가를 했습니다. 산사에서 수행을 하고 있던 중 마을에서 49재 불공 의뢰가 들어왔습니다. 절에서는 스님들끼리 마을의 49재에 누구를 보내야 할지 설전이 벌어졌습니다. 이런저런 이야기 끝에 이 어린 스님이 낙점되었습니다.

어린 스님 이 마을에 내려가서 그 집에 가보니 미망인이 감기에 걸려서 콧물을 주룩주룩 흘리고 있었답니다. 염불하는데, 그 염불을 코로 하는지 입으로 하는지 모를 정도로 자꾸만 미망인의 그 콧물에 신경이 쓸렸습니다. 미망인이 콧물을 줄줄 흘리면서 밥을 하는 통에 밥솥으로 콧물이 계속 떨어졌습니다.

‘이 염불이 끝난 다음에 내가 저 밥을 먹게 되면 어떻게 하지?’

어린 스님은 걱정이 이만저만이 아니었습니다. 그 와중에 미망인의 어린 자식 하나가 울음보를 터뜨렸습니다. 어찌나 지독하게 우는지 울면서 오줌을 듬뿍 싸서 방의 반이나 오줌 바다가 되었습니다. 미망인은 아이를 달랜다는 명목으로 주걱을 장난감처럼 가지고 놀라며 툭 던져주었습니다. 기다란 주걱은 오줌 바다 위에



‘철퍼덕’ 하고 떨어졌습니다.

‘설마 저 오줌 범벅인 주걱으로 밥을 푸거나 하진 않겠지?’

스님은 또 걱정에 휩싸였습니다. 마침 미망인이 스님을 불렀습니다.

“스님, 시장하시죠?” 그리고는 아이의 오줌 바다에 빠져있던 주걱을 들고 가서 씻지도 않고는 밥솥의 밥을 휘저으면서 식사를 하라고 하였습니다. 눈앞이 캄캄해진 스님은 배탈이 났다는 등, 몸이

안 좋다는 등 어찌저찌 겨우 핑계를 대어 그 집을 빠져나왔습니다.

일주일이 지나 다시 염불을 위해 미망인의 집을 찾았을 때는 많은 것이 바뀌어 있었습니다. 감기가 말끔히 나았는지, 미망인은 콧물도 흘리지 않았고 전에 그토록 울던 아이도 방긋방긋 웃으며 재롱을 부렸습니다.

‘아, 오늘은 맛있는 밥을 얻어먹고 갈 수 있겠구나.’

어린 스님은 마음속으로 기뻐하면서 신나게 염불을 하였습니다. 염불이 끝날 무렵 미망인 이 스님을 불렀습니다.

“저~, 스님 목이 마르시죠?”

스님은 미망인이 건네는 단술을 벌컥벌컥 마셨습니다.

“한 그릇 더 드릴까요?”

미망인이 다시 건네준 단술 한 그릇을 마저 다 마셨습니다. 그런 스님을 흐뭇하게 바라보며 미망인이 말했습니다.

“지난번에 스님이 식사를 안 하고 가셔가지고, 그 남은 밥으로 식혜를 만들어 보았어요.”

큰 스님이 된 다음, 이 스님은 법단에 올라가 설법을 할 때마다 제자와 신자들에게 당시의 일화를 소개한다고 합니다.

인생을 살다보면 피할 수 없는 인연이 있기 마련입니다. 그 인연을 피하고 싶어서, 어떻게든 노력을 거듭해서 피한다고 한들, 그 인연은 길모퉁이에서라도 또 다시 만나게 되어 있습니다. 그러므로 피할 수 없는 인연을 만났다 싶으면 그 즉시 해결을 보고, 끝장을 보는 게 차라리 낫습니다.

경험해야 할 때 경험을 해보고 가는 것이 현명합니다. 우리에게 닥치는 인연이라든가 사건, 사고는 항상 나의 것이라는 마음으로 임해야 합니다. 일이 다가오면 환영을 하고, 일을 끝낼 때는 복을 짓는 방식으로 잘 끝내야 합니다. 나의 바깥에 신경을 팔리기보다는, 언제나 나의 내면에 집중을 해서 공부를 하고 수행을 해야 합니다. 언제나 자신을 돌아보시기 바랍니다.

06. 소변을 조금씩 자주 보는 아이

소변을 보고 싶다고 해서 보았는데 10분 뒤 다시 '화장실을 가고 싶다'고 이야기 한다. 아이가 실제로 마렵지 않는데 화장실이라는 공간에 또 가고 싶은 것일 수 있어서 함께 화장실을 간다. 변기에 앉는 아이는 또 소변을 본다.



● 원인

- 평소보다 물을 많이마시면 소변을 더 자주 볼 수 있다.
- 운동을 해서 땀으로 수분이 많이 배출되는 날은 소변량이 극히 적기도 하다.
- 요로 감염 등 건강상 이유가 없을 시 심리적 요인이 있을 수 있다.

● 지도방법

- 아이의 상태를 인지하고 세심하게 체크 및 기록한다.
- 낯선 환경에는 적응토록 그 장소에서 부모가 함께 시간을 보낸다.
- 스트레스 원인을 파악하여 심리적인 원인을 해결한다.

● 아이 연령과 소변 횟수

1-2세	2-3세	3-4세	5세 이후
12회/일	10회/일	9회/일	4-8회/일

눈으로 읽는 전통등 이야기

불기 2568년
서울 연등행렬



불기 2568년 부처님오신날을 맞아 어우러져 흐르는 장엄한 등의 물결 ‘연등행렬’이 5월 11일 서울 도심거리에서 진행됐다. 불교총지종 행렬의 맨 앞은 종단의 본존(우)과 육합상(좌)을 선두로 6개의 대형 장엄등과 함께 교도 300여 명이 이날 행렬에 동참했다.

총지종은 관세음보살의 육자대명왕진언 옴마니반메흠을 본존으로 하는데 이를 장엄등으로 형상화했다. 육합상^{六合相}은 총지종을 나타내는 상징물이다. 중앙의 둥근 원은 범신 비로자나불의 모습을 나타내고, 여섯 개의 빛은 비로자나불의 광명을 나타내며, 여섯 개의 연꽃은 관세음보살의 자비와 육자진언을 나타낸다.



총지종의 주불(교주)인 범신 비로자나불



총지종 교상과 사상의 핵심 존재관음



바라와 비파를 연주하는 비선



감로수병을 형상화한 행렬등과 총지중 교도들

지난 호 정답

부	처	님	오	신	날		참	교	육
창			매		씨		깨		합
부		염	불			비			상
수	심		망	연	자	실		제	
	신			애		비		주	
조	미	료				실	미	도	
	약		어		용		식		
미		역	린		두		가	시	리
디			이	판	사	판			허
어	버	이	날		미		풍	수	설

퀴즈로 알아가는 알쏭달쏭 상식

①㉑		㉒			㉓		②	㉔	
				③㉕					
							④㉖		㉗
⑤	㉘			⑥		㉙			
			⑦						
	⑧	㉚		⑨	㉛			㉜	
㉝		⑩						⑪	**
⑫				⑬㉞		#			
⑭								⑮	

칸을 채워 편집실로 보내주시면 독자 정답란에 기재되며, 추첨을 통해 소정의 기념품을 보내드립니다.

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr

가로 열쇠

- ① 부처님의 광명으로 모든 업보가 소멸되는 진언
- ② 아내가 집을 떠난 남편을 기다리다 죽어서 되었다는 전설의 돌
- ③ 나라 위해 목숨바친 국군장병들과 호국영령들을 추모하는 법정기념일
- ④ 골동품, 화랑, 표구, 필방, 전통공예품, 전통차집 등이 집중되어 있는 종로 거리
- ⑤ 원료비, 동력비 등 생산량이 늘어나고 줄어드는 것에 따라 변하는 비용
- ⑥ 제 분수를 지킬 줄 아는 사람은 욕되지 않는다는 사자성어, 0족0육
- ⑦ 더 이상 이룰 수 없이 심함. "너를 만났게 정말 후회 00이다."
- ⑧ 악하지 않은 상태의 콩
- ⑨ 어떤 장소를 드나들 수 있는 권리가 기자들에게만 부여된 표
- ⑩ "너만 알고 있어야해, 약속!"
- ⑪ 물건의 이름이나 사물의 호칭을 이르는 말
- ⑫ 우리집 000는 복술 000. 학교 갔다 돌아오면 멍멍멍~
- ⑬ 비리나 부정을 양심에 따라 대중 앞에서 사실대로 숨김없이 말하는 일
- ⑭ 리 리 리 자로 끝나는 말은 개나리 보따리 대싸리 소쿠리 00000~
- ⑮ 불교 유교 천주교 기독교 이슬람교...

세로 열쇠

- ㉑ 한없이 넓고 커서 끝이 없음. 0000하신 비로자나부처님!
- ㉒ 비가 섞여 내리는 눈
- ㉓ 늘이고 넓혀 충실하게 하다
- ㉔ 경북 영주 우리나라에서 가장 오래된 목조 건축인 무량수전이 있는 절
- ㉕ 예금을 현금으로 자동 인출 하는 기계
- ㉖ 육바라밀波羅蜜의 하나 중 참고 견디며 화를 내거나 한탄하지 않는 것
- ㉗ 같은 목적으로 한패를 이룬 무리
- ㉘ 같은 학교를 졸업한 사람
- ㉙ 좀처럼 세상에 나지 않는다는 뜻, 매우 뛰어난 사람이나 작품 등을 이르는 말
- ㉚ 콩으로 만든 비지
- ㉛ 중생을 사랑하고 가엾게 여기는 마음
- ㉜ 어떤 사항, 판단, 이유 등에 대하여 그것의 진위를 증거를 들어서 밝힘
- ㉝ 겉으로는 강하고 곳곳하게 보이나 속은 부드럽고 순함
- ㉞ 북한강과 남한강이 만나는 경기도 마을 이름. 두물머리
- # 일송정 푸른 숲은 늘어늘어 갔어도...
- ** 나라를 위한 진호국가불공과 수호국계주진언 옴홍야호사, 00불교



2024년 한국밀교학회 춘계 학술대회

일시 6월 13일(목요일) 오전 10시 30분 ~ 오후 4시 30분
장소 불교총지중 부산 정각사 3층 서원당

대주제 불교총지중 종조 원정 대성사의 사상과 밀교

- | | |
|--|--|
| <p>1. 불공</p> <p>2. 개회사 한국밀교학회 학회장 효명 정사</p> <p>3. 인사말 불교총지중 정각사 주교 법일 정사</p> <p>4. 축사 불교총지중 통리원장 우인 정사
대한불교진각종 통리원장 도진 정사
내빈 소개 및 단체 사진 촬영</p> | <p>5. 주제발표</p> <p>제1주제 원정대성사 행장과 사상</p> <p>제2주제 한국밀교의 전개에 따른 육자진언 문물의 현황과 특징
(12:00~13:00 점심 공양)</p> <p>제3주제 인도후기밀교에서 기술하는 밀교의 위상과 의의</p> <p>제4주제 불정존승다라니에 관하여 (14:30~14:45 휴식)</p> <p>제5주제 밀교법구의 상징성 -금강저를 중심으로-</p> <p>제6주제 실록을 통해본 조선시대 불교의 밀교적 경향</p> <p>6. 회향</p> |
|--|--|

주최 한국밀교학회

주관 불교총지중

MUSICAL

시다르타

The Life of Siddhartha

인류 최초
스스로 깨달음을 얻은 붓다!

2024. 6. 6 THU ~ 6. 28 SUN 서울아트센터

평일 19:30 / 토요일, 공휴일 14:00, 18:00 / 일요일 15:00

주최 (주)엠에스엔시, kpm 한국-대영아트 음악부흥회 주관 (주)엠에스엔시 티켓 VIP 12만원 R석 10만원 S석 8만원 A석 6만원 예매처 Interpark 티켓 공연문의 1661-4191
후원 동국대학교 BBS 불교방송 BTN NH5연가드 MIND DESIGN KCRP 한국종교인명회회 대한불교조계종 대한불교진각종 대한불교총지중
대한불교진각종 대한불교연공종 한국불교태고종 불교총지중 종교프러자력국 영우총회 통도사

불교총지중 법회 일정

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

불교총지중 연중 불사

신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

상반기, 하반기 진호국가불공

불교총지중은 창종 이래 진호국가·호국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원.

특히 매년 2월 19일부터 49일간, 5월 28일부터 49일간을 상·하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 『수호국계주경』에 의한 진언 '옴홍야호사'로써 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.

불교총지중 사원 일람

사원명	우편번호	주소	전화번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)3452-7485
서울경인교구			
관성사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩 (홍파동)	(02)736-0950
밀인사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (송인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동)	(031)751-8685
벽룡사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부도로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

실지사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51 (미아동)	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 중랑구 면목로 95길 26 (상봉동)	(02)491-6888
지인사	21436	인천광역시 부평구 동안산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총지사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080
충청전라교구			
만보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 청원구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78 (이평리)	(043)833-0399
대구경북교구			
개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건화사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4 (양월리)	(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 (중성리)	(054)261-0310
수계사	38048	경상북도 경주시 현곡면 다경길36-19 (하구리)	(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
부산경남교구			
관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15 (도남동)	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
심화사	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
일상사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3 (금산리)	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

독자님의 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

* 불교총지중 홈페이지에 연재글 있습니다 *

여러분의 후원을 기다립니다

위드다르마를 위해 법보시 해 주시는 후원금은 더 많은 곳에 더 많은 불법을 전하는 데 사용하고 있습니다.

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중

보내주신 후원에 감사드립니다.

공덕성 남 해 법 공 보명심 안한수 우 인
유지호 이수영 이인성 이혜성 자선화
정건호 총지화 한철수

(사)한국불교사진협회 회원일동(무순)

지회)	박차봉	강영철	박영중	조덕제	육창윤
	윤병재	김갑태	박종한	김상길	김인규
	황규철	이정식	김영옥	이금숙	여성숙
	배여진	김정순	김행숙	서순옥	서금순
	박영구	조장현	박태수	김일량	장송재
본회)	최우성	조현숙	최금란	박정미	정봉채
	박봉수	전제우	김진문	윤종일	김석한

🏠 불교총지중 홈페이지 중지미디어

<http://www.chongji.or.kr>

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr

구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



‘칭찬은 고래도 춤추게 한다.’

지금도 마치 격언이나 속담처럼 널리 쓰이고 있는데, 실은 책의 제목에서 비롯됐다. 2002년도에 발간된 원제 ‘Whale Done’의 한국어 번역서 제목이다.

처음에 ‘칭찬의 힘’으로 출간돼 별반 시선을 끌지 못하다가 2003년 제목만 변경해 재출간한 뒤에 대박을 터트렸다. 영어로 ‘참 잘했다’라고 할 때 쓰는 ‘Well done’이라는 표현을 ‘Whale done’이라고 하였고, 우리말로 번역하면서 칭찬을 대표하는 말로 오늘날 사용되고 있다.

실제 이 책은 ‘삼’이라는 고래를 조련시키는 과정을 통해 고래의 반응에서 배우는 칭찬의 힘과 지혜를 이야기하고 있다.

집에서 저녁을 먹는데 내가 만든 음식에 남편이 만족스럽게 여러 술을 뜨길래 “아무래도 내가 요즘 요리의 경지에 오른 것 같아.” 너스레를 떨었다. 그때 남편이 말했다. “꽤 됐는데”. 평소 표현을 잘 안 하던 남편의 이 한마디에 요즘은 그야말로 춤추며 밥상을 차린다. 칭찬은 누구의 고독을 견딜 수 있게 하며, 힘주어 말하는 것보다 진심을 전할 수 있으며, 관계의 문을 여는 열쇠가 되기도 한다. 칭찬하면 칭찬받을 수 있다. 시간과 공간이 따로 필요가 없다.

위드다르마 애독자님께도 6월을 맞아 한 말씀 드린다. “우와~! 너무 멋지십니다!”

발행일 총기 53(2024)년 6월 1일

발행인 우인 정사

편집책임 박재원

발행 불교총지중

주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

전화 02-552-1080~3

팩스 02-552-1082

6월호



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

- 환당 대종사 법어록 중에서 -