

통권 제 214호

강남. 라 00943

2565
2021

08

불교이야기
불교의 실천 수행론
삼십칠조도품
三十七助道品



아름다운 세상
행복해지기 위해
공부해야 하는
6가지 마음습관



세 이야기
제비 떠난
빈하늘

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

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

* 불교총지중 홈페이지에 연재글 있습니다 *

여러분의 후원을 기다립니다

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

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중

보내주신 후원에 감사드립니다.

강민두	강정자	공덕성	곽노선	권도연	권순갑
김덕현	김도연	김미경	김민준	김봉래	김성민
김송자	김양숙	김연정	김운서	김은숙	김예곤
김중철	김현정	김외곤	김외원	류경록	류송조
박별남	반아와	배도련	법 공	서금엽	손경옥
손재순	안송애	안종호	안한수	양진운	오승현
오채원	오현준	유광자	유승태	유정식	이연수
이영재	이인성	이혜성	윤성길	일심정	장민정
장승엽	장정원	정건오	정재영	정화연	주건우
지 정	총지와	최순기	최재실	한경림	한미영
한국예문연구회	한영희	한철수	허지웅		

한국예문연구회 명단

강영철	김갑태	김명희	김상길	김세중	김순규
김영덕	김인규	김인선	김장환	김정순	김주성
박영중	박치봉	손성재	오식완	육장운	윤병재
이승욱	이정식	조덕재	하대수	황규철	

- 불교총지중 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



편집 후기

여름 하늘은 알 수 없으려
자나는 소나기를 피할 길 없어
거리의 비가 되었을 때
그 하나의 우산이 간절할 때가 있지

여름 해는 길어도 길어라
종일 걸어도
저녁이 멀기만 할 때
그 하나의 그늘이 그리울 때가 있지

날은 덥고
이 하루가 버거울 때
이미 강을 건너
산처럼 사는 사람이 부러울 때도 있지

그렇다 해도
울지 않는다.
결코 눈물 흘리지 않는다.

오늘은 고달파도
웃을 수 있는 건
내일의 열매를 기억하기 때문이지.

- 8월에 꿈꾸는 사랑, 이채時 -

가족들과 함께 슬기로운 휴가시즌을
건강하게 안전하게 즐기는
8월이 되시기를 바랍니다.

발행일 총기 50(2021)년 8월 1일
발행인 인선 정사
편집책임 이선의
발행 불교총지중
주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화 02-552-1080 ~3
팩스 02-552-1082

불교총지중 법회 일정

공식불공	매일 오전 10시	부처님오신날	매년 음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일	상반기 49일	매년 양력
	오전 10시	진호국가불공	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(우라분절)	매년 양력 7월 15일
중조멸도절	매년 양력 9월 8일	창교절	매년 양력 12월 24일

불교총지중 연중 불사

신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

상반기, 하반기 진호국가불공

불교총지중은 창종 이래 진오국가 오국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진오국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병 국태민안 조국평화통일을 기원.

특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상·하반기로 하여 '진오국가불공기간'으로 정하고 『수오국계주경』에 의한 진언 '음용야오사'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.

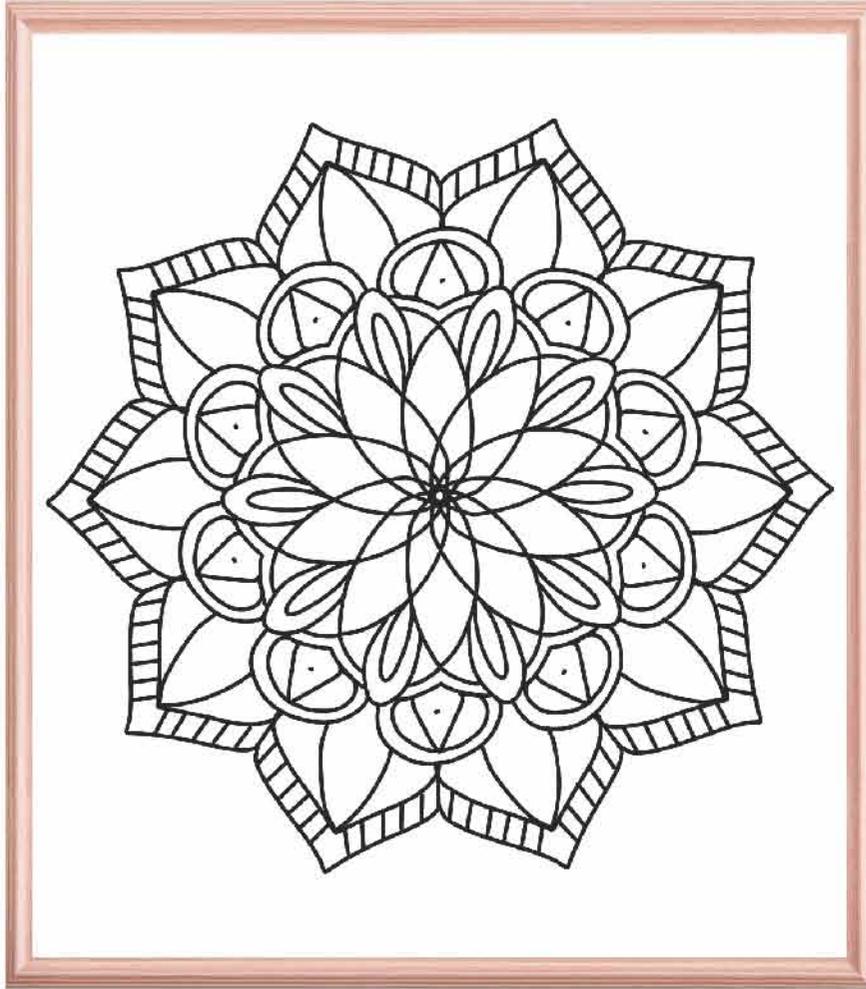
불교총지중 사원 일람

사원명	우편번호	주소	전화번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이병리 359-11	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 역삼2동 776-2	(02)3452-7485
서울, 경기교구			
관성사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩	(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 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			
민보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이병4길 266-78	(043)833-0399
대구, 경북교구			
개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
긴화사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
담음사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선립사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수계사	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
단항사	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(대영아르피나)	(051)468-7164
섬밀사	49060	부산광역시 영도구 한시랑길 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
일심사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(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

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



▲ 서울 김미혜



▲ 서울 박영자



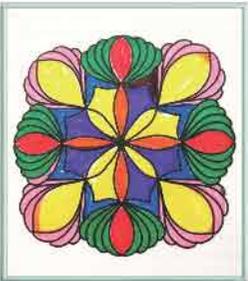
▲ 서울 이윤미



▲ 서울 전주면



▲ 대구 권영남



▲ 부산 오순자

색을 칠하면서 마음이
평온해져기를 소망합니다.

색칠해서 편집실로 보내주시면 독자 솜씨란에 기재됩니다. | 이메일 : news@chongji.or.kr | 각 사원 주교님께 전달해주시면 독자 솜씨란에 기재됩니다.

파드마 padma

김재동
법장원 연구원



연화(蓮花, padma)는 부처님의 탄생설화에 등장한다. 나중에 부처가 된 갓 태어난 싯다르타가 대지에 닿아 첫 일곱 걸음을 걸었을 때 대지에서 칠륜(七輪)의 연화가 생겼다고 전한다. 이처럼 보살의 한 걸음 한 걸음은 정신적 개시(開示)의 행위이다.

명상하는 부처는 연화 위에 앉아 나타나고 명상에서 정신적 시각(視覺)의 개시는 활짝 핀 연화로 상징된다. 그 중심과 꽃잎은 상관적 위치와 상호 관계에 따라 다양한 불·보살상이라든가 소지품(持物)과 만트라를 싣고 있다.

마찬가지로 인간 신체에 있어서의 의식의 여러 중심도 연화의 꽃으로 표현된다. 그 색은 각각 그것의 성격에 대응하는 한편 꽃잎의 수는 그 기능에 대응한다.

이 상징적 표현의 원초적 의미는 다음의 직유에서 이해할 수 있다. 연화는 진흙 속의 어둠에서 물의 표면으로 성장해, 그 표면을 넘어 뻗은 후에야 비로소 꽃을 피운다. 그러나 자신을 길러 온 대지와 물 중 어느 것에도 오염되지 않는다.

따라서 마음은 몸에 갇든 체로 그 진정한 여러 가지 특질[화면(華嚴)]¹⁾을 개시하기 위해, 정욕과 무지의 구정물의 범람을 넘어 높아져야 한다. 그리고 깊은 어둠의 여러 힘을 빛나는 '깨달음'의 의식(bodhi-citta:보리심)의 순수한 감로(甘露), 연화(padma) 속의 비길 데 없는 보주(寶珠, mani)로 바꾸는 것이다.

이리하여 성자는 이 세상을 넘어서서 성장하고 그것을 초월한다. 그의 뿌리는 이 세상 어둠의 깊은 곳에 뿌리내려 있지만, 그의 머리는 차오르는 빛 속에 높이 떠 있다. 그는 가장 깊고 가장 높은, 어둠과 빛, 물질적인 것과 비물질적인 것, 개별성의 한계와 보편성의 무한성, 형성된 것과 형태 없는 것, 삼사라(Samsāra:윤회)와 니르바나(nirvāna:열반)의 살아있는 통합체이다.

그러므로 나가르주나(Nāgārjuna:龍樹)는 완전히 <깨달음을 이룬 사람>에 대해 “존재도 비존재도 ‘깨달음을 이룬 사람’에 속할 수 없다. ‘성스러운 자’는 일체의 대립을 넘고 있다”라고 말하고 있다.

만약 대지의 어둠 속에 깊이 파묻혀 있는 씨앗에 빛을 향한 충동이 잠들어 있었다면 연화는 빛을 향하려 하지 않을 것이다. 만일 보다 높은 의식과 지식에 대한 충동이 지극히 깊은 무지의 상태나, 아니 완전한 무의식의 상태에서 잠들어 있었다면 '깨달음을 얻은 사람들'은 결코 삼사라의 어둠 속에서 나타날 수 없었을 것이다. ↓

* 화면 꽃잎 전체를 구성하는 개개의 꽃잎

나는 민들레

우원호
동해중 3학년
동해중 운문 우수작



엄마는 따뜻한 품속에서 벗어나
딱딱하고 차가운 아스팔트 위에서
두 다리를 밟고 일어나
나는 몸을 일으켜 세운다.

추운 겨울의 외면에 나는
몸을 계속 움츠리고
매섭게 몰아치는 폭풍우의 잔소리와
자동차 매연의 조여 오는 압박에
나는 숨이 막히고
한 번 두 번 계속해서 쓰러지지만
고통은 나를 더 강하게,
시련은 나를 더 튼튼하게 만든다.

그러나 고통만으론 버틸 수 없기에
아주 조금의 따뜻한 햇볕의 시선과



아주 약간의 포근한 흙의 품이
나의 내면을 키우고
나의 마음을 풍요롭게 채운다.

혹독한 세상의 따뜻한 시련은
나를 고통스럽게 하지만
나의 정신을 강하게 키우고

아주 조금의 햇빛이 주는 관심은
내 마음을 더 풍요롭게 가꾸고
내면의 성장에 거름이 되어준다.

고통, 시련 그리고 조금의 관심이
한데 어우러져 내면을 키우고
나는 한발씩 내딛고 천천히 성장해
마침내 아름다운 민들레꽃을 피운다. ♣





세 번째 임기정 교수(고대안암병원 이비인후과)가 추천하는 홍삼입니다.

“여름철 보양식으로 홍삼을 가장 많이 챙겨 먹습니다. 홍삼은 뇌에서 분비하는 에너지생성 촉진 호르몬을 자극해 운동 능력과 피로회복 능력을 증진시켜 여름철 피로할 때 먹으면 도움이 됩니다. 식품의약품안전처에서 홍삼을 챙기는 것이 좋습니다.”

오늘은 위 의사들이 추천한 재료들로 우리 몸을 지켜줄 음식을 만들어보겠습니다.

배청

재료 | 배 7개, 도라지나물용 뿌리 10개, 더덕 5뿌리, 생강 3쪽, 조청 700g소

- ① 배를 깎아 씨를 빼고 곱게 간다 (건더기 없이 곱게 간다)
- ② 도라지는 껍질을 벗기고 어슷하게 썬다
- ③ 생강은 편으로 썬다
- ④ 더덕은 칼등으로 두드려 썬 다음 1, 2, 3 재료와 함께 함께 냄비에 넣는다.
- ⑤ 센불에서 한소끔 끓인 후에 약불에서 1시간 40분 끓인다.
- ⑥ 조청 넣고 중불에서 10분, 약불로 5분 끓인 후에 실온에서 식힌 후에 소독한 유리병에 넣는다.
▶ 조청이 탈 수 있으므로 1시간 40분 후에 넣는다.



미꾸라지 추어탕

재료 | 미꾸라지 600g, 풋배추 200g, 숙주 100g, 부추 50g, 고사리 100g, 깻잎 2장, 붉은 고추 1개, 풋고추 2개, 마늘, 산초, 된장, 국간장

만들기

- ① 미꾸라지는 사서 2~3일간 두어 흠냄새를 없앤다.
- ② 미꾸라지는 뚜껑 있는 그릇에 담고 소금을 뿌려 두어 진흙을 토하게 하고, 미끈거림을 없앤 후 맑은 물에 헹구어 씻는다.
- ③ 풋배추는 다듬어 삶아서 송송 썰고 숙주, 부추도 데친다. 고사리는 다듬어 짧게 자른다. 깻잎은 잘게 썰고 고추는 곱게 다진다.
- ④ 미꾸라지는 물을 붓고 무르게 삶아 체에 내리거나 믹서에 간 다음 미꾸라지를 냄비에 담고 물이나 육수를 붓고 구수한 맛이 나도록 된장을 조금 풀어 끓인다.
- ⑤ 삶아낸 나물에 다진 마늘, 고추, 된장, 장기름을 넣고 무쳐 끓는 국에 함께 넣어 끓인다.
- ⑥ 건더기들이 잘 물러지면 다시 간을 맞추고 산초와 깻잎을 넣는다.

홍삼정과

재료 | 홍삼 1채, 황색물엿 250g, 흑설탕 1/3컵, 꿀조금



만들기

- ① 홍삼을 깨끗이 물에 씻어 다듬는다. 잔뿌리는 적당히 제거해준다.
- ② 깨끗이 씻은 홍삼을 이쑤시개로 구멍을 내준다. (양념이 잘 스며들게 하기위해)
- ③ 홍삼을 물에 20분정도 삶아준다.
- ④ 삶은 물을 조금 덜어내고 여기에 준비한 물엿과 흑설탕, 꿀을 넣어 약한 불에 조리준다.
- ⑤ 약 3시간정도 끓여 넘치지 않게 서서히 조리한다. 4에 남겨둔 삶은 물로 농도 조절한다.

여름 보양식 (홍삼, 과일청, 추어탕)

김조은
수인사교도
요리연구가



지난 5월부터 30도가 웃도는 기온으로 더위에 힘들지 않으신가요?
여름에는 고온다습한 날씨 때문에 체력도 저하되고 감염병과 전염병
발병률도 높아집니다. 이럴 때 필요한 건 바로 보양식이죠. 올여름 체
력 보충을 위해 어떤 것을 먹으면 좋을지 의사, 한의사들이 추천하는
여름철 보양식을 알아봅시다.



의사들이 추천하는 보양식으로는
첫 번째 김규남 교수(인제대상계백병원 가정의학과)가 추천하는
제철과일이 있습니다.

“과일이나 채소에는 칼륨이나 미네랄, 수분, 비타민 등이 풍부하
게 함유돼 있어 여름철 땀과 함께 빠져나가는 영양소들을 보충하는
데 큰 도움이 되어 여름철 체력증진을 위해 주로 챙겨 먹고 있습니다.
또한, 과일 섭취와 더불어 운동으로 생활리듬을 유지하려고 하는 편
입니다. 여름에는 무더운 날씨 탓에 땀이 많이 흐를 수 있으므로 운동
중간 중간에 물을 자주 마시며 수분 보충을 해줘야합니다.”

두 번째 박용우 교수(강북상심병원 서울종합검진센터 가정의학과)
가 추천하는 추어탕이 있습니다.

“여름철 즐겨 먹는 추어탕은 미꾸라지가 통째로 들어가는 음식이
기 때문에 한 번에 미꾸라지 뼈속 칼슘과 내장 속 비타민 A, D를 섭취
할 수 있는 보양식입니다. 비타민 A는 면역력을 높이는 효능이 있고,
비타민 D는 칼슘 흡수를 돕는 효과가 있어 보양식으로 좋습니다. 또
한, 여름철 날씨가 무더울 때는 밖에서 운동하기보다는 꼼짝 않는 시
간을 최소한으로 줄이고 30분에서 1시간 사이에 한 번씩 제자리에서
일어나 움직이면서 가벼운 스트레칭을 하는 것만으로도 충분히 체력
증진 효과를 볼 수 있습니다.”

행복의 문은 어디에

법일 정사
수인사주교



한 마을의 부족장이 아들을 두었다.

어느 날 그는 아들에게 이렇게 말했다.

“아들아, 여기 반지가 하나 있다. 내 후계자리는 증표이니 이걸 잘 간직하거라. 그리고 훗날 네 자식에게 물려 주거라. 이 반지는 아주 귀하고 아름다울 뿐 아니라, ‘행복의 문’을 열어 주는 힘이 있단다. 마치 열쇠처럼. 그러니 아무에게도 보여주지 말고 잘 간직하거라.”

그로부터 몇 년 뒤, 그는 아들 하나를 더 갖게 되었다. 아들이 열 마쯤 크자. 아버지는 그 아들에게도 반지를 주며 똑같은 얘기를 해주었다. 그는 이어서 세 번째 아들을 두었고, 그 아들에게도 반지를 주며 똑같은 얘기를 했다.

마침내 그는 세상을 떠났고, 세 아들은 장성하였다. 그러자 그들은 각자 자신이 가진 반지를 가지고 저마다 후계자임을 주장했다. 그러나 누구도 어떤 반지가 가장 가치 있는 것인지, 후계자의 반지



임을 자신있게 말할 수가 없었다. 세 아들은 각자 자신의 반지가 더 가치 있는 후계자의 반지라고 주장하며 지지자들을 끌어 모았다.

그런데 기이한 일은 반지를 가지고 있는 아들들은 물론이고 그의 지지자들조차도 ‘행복의 문’은 닫혀 있다는 사실이었다. 세 아들은 반지를 가지고 있으면서도 ‘행복의 문’을 찾을 수 없었다. 열쇠를 가지고 있었음에도 불구하고 문을 열 수가 없었다.

이렇게 해서 세 개의 반지를 둘러싼 일파들이 생겨났고 각자 자신의 반지의 가치와 우월성에 대해 후손들에게 얘기해 주었고, 세월이 흐르면서 그 얘기는 조금씩 변해갔다.

첫째 아들 후손들은 자신들만이 ‘행복의 문’을 발견했노라 믿었다.
둘째 아들 후손들은 ‘행복의 문’이란 비유에 지나지 않는다고 보았다.
셋째 아들 후손에서는 ‘행복의 문’이 열리는 때는 머나먼 미래의 일이라 생각했다

나의 ‘행복의 문’은 어디에 있는가? 지금 이 자리인가? 아니면... ↓



그런데 꽃시장에 가보면 언뜻 생김새가 비슷해서 솔레이롤리아의 친구라고 할 만한 식물들이 몇 종류 있습니다. 췌기풀과의 타라, 뽕나무과의 푸미라, 마디풀과의 트리안이 그들입니다. 모두 작은 잎을 갖고 있으며 줄기를 위가 아닌 옆으로 퍼뜨리다가 더 자라면 화분 아래로 늘어뜨립니다.

물론 네 식물은 가까이에서 살펴보면 엄연히 다릅니다. 타라와 트리안은 솔레이롤리아에 비해 잎이 약간 더 어둡고 무거운 색깔이며, 푸미라는 잎의 테두리에 얼룩무늬를 띠고 있으며 잎이 좀 더 큼니다. 무엇보다 조그만 잎들을 매단 가는 줄기가 땅바닥에 바짝 붙어 있어서, 초록색 털실로 짠 양탄자나 폭신하고 보드라운 이끼를 떠올리게 하는 건 솔레이롤리아뿐입니다. 이런 모습 때문에 솔레이롤리아는 'Irish moss(아일랜드 이끼)'란 이름도 갖고 있습니다.

따라서 이 식물의 참 매력을 느끼려면 약간은 넉넉한 크기의 화분에 심는 게 좋습니다. 처음에는 화분이 썰렁하고 커보일지 모르지만, 얼마 안 가 잎들이 화분을 뒤덮고 줄기가 아래로 늘어지기 시작하면 금세 그 풍성함에 감탄하게 됩니다. 그 풍성함 속에는 슬픔이 아니라 기쁨의 눈물이 들어 있습니다.

엄마의 젖을 빨고 싶어서 투정 부리는 아기의 눈물, 누워있기 답답해서 안아 달라고 보채는 아기의 눈물이라고나 할까요? 아기는

자신이 울면 엄마가 젖을 줄 것을 알고 있습니다. 따뜻한 품에 안고 토닥여 줄 것을 알고 있습니다. 따라서 눈물을 흘리는 것은 하지만, 그 속에 어두움이나 무거움은 없습니다. 즐거운 기대감과 행복만이 넘쳐 날 뿐입니다.

너희를 위로할 수만 있다면

하지만 세상에는 부모를 잘못 만나고 나라를 잘못 만나서 끊임없이 눈물을 흘리는 아기들이 있습니다. 이 아기들이 흘리는 눈물은 단지 투정을 부리며 흘리는 '기쁨'의 눈물이 아니라 정말 배가 고프고 정말 몸이 아파서 흘리는 '슬픔'의 눈물입니다. 자신의 처지가 나아질 가능성이 없고, 더욱 나빠지기만 해서 흘리는 '절망'의 눈물이기도 하지요.

솔레이롤리아에 물을 주며 눈을 감아 봅니다. 줄기와 뿌리가 쭉쭉 자라나 어느 나라 어느 마을에 닿는 것을 상상합니다. 튼튼한 뿌리가 아기의 상처를 감싸 주고, 부드러운 잎이 아기의 눈물을 닦아 줄 수 있다면 얼마나 좋을까요? 가녀린 줄기가 아기의 겨드랑이를 간지럽혀서 아기가 웃게 된다면 얼마나 좋을까요? 우리 곁에 식물이 있는 한, 솔레이롤리아가 있는 한 언젠가는 반드시 그런 날이 올 거라고 믿고 싶습니다. ♣



아기의 눈물 솔레이롤리아 Baby's tears

이태용
원예 교육가



아프니? 나도 아프다!

지금은 아이들이 커서 과거의 일로 추억하게 됐지만, 아이들이 아기이던 시절에는 참으로 힘들었던 것 같습니다. 집안 구석구석 돌아다니며 어지르고, 잠시라도 한눈팔면 금세 사고를 치기 일쑤였으니까요. 하지만 아이들을 키우며 무엇보다 가장 힘들었던 순간은 아팠을 때입니다.

아파서 우는 아기를 앞에 두고 어쩔 줄 몰라 하던 기억들은 지금도 어제 일처럼 새롭기만 합니다. 아직 말도 못하는 아기가 닭똥 같은 눈물을 흘리며 울 때 아마 모든 엄마, 아빠는 자신이 대신 아프기를 바랄 겁니다.

아파서 칭얼거리는 아기의 눈물을 닦아 줄 때면 그 눈물의 몇 십배, 몇 백 배만큼의 무언가가 엄마, 아빠의 가슴속에서 빠져나갑니다. 뭐라 표현하기 힘든 애절하면서도 측은한 느낌이 온몸을 휘감습니다.

눈물 방울처럼 생긴 식물

솔레이롤리아는 이름이 여러 개인 식물입니다. 흔히 애기 눈물(Baby's tears), 천사의 눈물(Angel's tears), 병아리 눈물, 포래기라고 부릅니다. 서양에서는 'Mind your own business(당신일이나 잘하세요)', 'Peace in the home(가정의 평화)', 'Pollyanna vine(낙천주의자의 덩굴)', 'The corsican curse(코르시카섬의 저주)' 등으로 부르기도 합니다.

애기 눈물, 천사의 눈물, 병아리 눈물처럼 이름에 유난히 '눈물'이 많이 붙은 것은 아마도 줄기와 잎의 생김새 때문일 겁니다. 가늘디가는 줄기는 갓 태어난 아기의 연약한 팔목을, 울망줄망 붙어 있는 잎들은 아기의 눈물방울을 연상시키니까요.

아마 제비였다면 출퇴근길에 동지의 상황을 매일 관찰이 가능했겠지만 출입구와 동떨어진 곳에 위치한 동지는 귀제비는 일부러 시간 내어 찾지 않는 이상 관찰하기 어렵다. 떠나면 바다를 건너와 정착한 곳에서 동지와 알을 잃은 어미의 맘을 생각하니 신경을 쓰지 못한 것과 시설 주임의 말을 그냥 흘려들은 나를 자책하게 됐다.

모두 알다시피 많은 노래나 민속우화에 등장하는 제비는 선조들과 삶을 함께 해왔다. 사람들은 천적인 구렁이로부터 제비를 보호해주고, 제비는 곡식을 헤치거나 질병을 옮기는 벌레를 잡아먹어서들에게 이익을 주었다. 최근 들어서 생태계가 우리에게 주는 이익 즉, 생태계서비스에 대한 개념적 연구가 진행되고 있지만 이러한 개념이 없었던 과거에 이미 생태계와 생물의 이익을 이해한 조상들의 지혜가 놀랍다. 반대로 지금의 현대인이 지닌 생태계에 대한 마음씀씀이와 지식은 예전에 비해 좁아지고 오히려 어리석어졌다.

지금의 코로나 상황은 일반인들이 믿고 있는 것처럼 특정 야생생물이 옮긴 것이 아니다. 인재이다. 많은 바이러스 학자들의 연구를 기반으로 세계보건기구(WHO)와 미국질병통제센터(CDC)에서 밝힌 바와 같이 최근에 인류에 발생하는 전염병의 3/4는 새로운 전염병이다. 그리고 대부분은 야생동물에서 기인한다고 한다. 그 원인은 사람들에 의해 서식지를 잃은 동물들이 낯선 환경으로 이동하여 새로운 환경과 바이러스에 노출되는 탓이며, 사람들에 의해 생태계

균형이 파괴되면서 질병 발생을 통제하던 생태계 기능이 상실했기 때문으로 보고 있다. 쉬운 예로 모기 매개 전염병의 급증하고 있는 상황을 들 수 있다. 서식지 파괴와 환경오염으로 인해 박쥐와 개구리가 크게 줄고 이로 인해 모기가 증가하고 그만큼 뎅그열, 황열병, 지카바이러스 등이 증가하고 있다. 최근에는 발생량뿐만 아니라 발병 지역도 점점 확대되고 있는 상황이다.

코로나 발병하고 지속되는 현 상황에서 종식을 위해 모두가 엄격한 개인 위생관리와 보건 당국에 협조해야 할 것이다. 더불어 자연에 대한 우리의 자세와 마음가짐도 바뀌어야 할 것이다. 개발에 의한 이익과 욕심을 버리지 않는 이상 새롭게 발생한 제2, 제3의 코로나 먹구름은 언제나 우리의 하늘을 뒤덮을 것이다.

귀제비가 떠나갈 빈 하늘을 바라보며 생각해 본다. 우리가 언제부터 제비에게 건물 한 칸 내어줄 여유가 없어졌을까? ↓



제비 떠난 빈 하늘

정옥식
조류학자,
회음사교도



장마가 오기 전 새끼들을 이소¹⁾시키려는지 막바지 육아로 제비들이 바쁜 모양이다. 창가를 확~하고 지나가는 제비들의 비행들이 자주 반복된다. 역시 여름의 하늘은 제비가 채운다. 정확히 말하자면 귀제비다.

2~3년 전부터 사무실 건물에 둥지를 튼 귀제비는 올해도 찾아왔다. 처음에 한 쌍이 찾아 왔지만 해가 갈수록 한 쌍씩 늘더니 작년엔

* 이소: 둥지에 머물던 새끼가 자라나 비행을 통해 스스로 둥지를 떠나는 과정

는 3쌍, 올해는 4쌍이다. 늦게까지 육아가 진행되는 게 신기하기도 해서 오랜만에 둥지를 방문하였다. 한동안 말을 잊었다. 둥지는 온데간데없고 새로 지으려는 흔적만 벽면에 흙 알갱이 몇 개만 붙어 있었다.

올 봄에 분명히 다 지어진 둥지를 보았고 무엇보다 작년엔 지어진 둥지도 올 봄까지 남아있었다. 바닥을 보니 비질을 한 흔적이 보였고 흰자위와 뒤섞인 흙반죽 사이사이에 작은 알 껍질 흔적이 보였다. 누군가 흙으로 지어진 둥지를 헐었고 둥지 재료인 흙과 함께 둥지 안에 있던 알들도 바닥에 떨어진 것으로 보였다. 그리고 흙과 깨진 알들을 빗자루로 쓸어 담은 듯하다. 박사님 제비도 코로나 옮길 가능성있지요? 하고 물어 본 시설 관리주임의 얘기가 떠올랐다.

작년까지는 제비에게 둥지를 지어라 건물 한 편을 양보했는데 올해는 인정사정 없나보다. 둥지를 허물어지자 귀제비들은 다시 둥지를 짓고, 누구는 허물고, 다시 짓고 이런 갈등이 반복이었다. 육아로 바쁜 게 아니라 둥지 짓느라 바빴던 것이다. 진작에 알았다면 시설주임을 말렸을 텐데. 미안하고 또 미안했다. 사람이 출입하는 대문이나 주출입문에 그리고 낮은 처마 높이에 둥지를 짓는 제비와 달리 귀제비는 사람이 출입이 없는 건물 옆면에 그리고 높은 곳에 둥지를 짓는다.

마음챙김 명상은 스스로에게 자신의 몸이 어떻게 느껴지는지 마음 상태가 어떤지 묻는 행위이며, 일상의 습관적 생각과 행동에 질문을 던지는 행위라고 할 수 있다.

심지어 마음챙김 명상은 단순히 아픔에서 벗어나게 해주는 것이 아니라, 고통스러운 상황일지라도 현재 이 순간을 있는 그대로 알아차리고 받아들일 수 있게 하는 것이다. 매 순간을 삶으로 껴안고 이 순간에 존재하는 것이 무엇이든 있는 그대로 받아들이고 느낄 수 있게 한다. 이러한 태도는 몸과 마음의 긴장을 풀고 건강하게 해준다.

마음챙김과 수용하는 태도로 상황은 확실히 더 나아지지만, 그것은 아픔을 회피하지 않는 법을 배움으로써 가능하다. 아픔이란 성난 황소와 같다. 좁은 마구간에 갇히면 마구 흥분해 날뛰며 도망치려 한다. 아픔이라는 황소가 흰히 트인 들판에 있게 되면 흥분은 자연스럽게 가라앉을 것이다. 이와 같이 마음챙김 명상은 아픔을 위한 정서적 공간을 마련해 주는 것이라 할 수 있다.

이제는 마음챙김 명상이 잠자거나 밥 먹는 것과 마찬가지로 건강하고 균형 잡힌 좋은 상태를 유지하는데 반드시 필요하다. 마음챙김 명상을 통해 여러 기술을 익히다 보면 일상에서 보다 현명하고 효과적으로 행동하는 능력도 자연스럽게 기를 수 있다.

생각과 감정을 비판단적으로 관찰함으로써 마음챙김 능력을 개발하고 강화할 수 있다는 것을 명심하자. 이는 근육 강화 운동과 비슷하다. 운동하지 않을 때 근육이 약해지거나 위축되는 것과 마찬가지로, 마음을 챙기는 능력도 그것을 사용하지 않을 때는 약화될 수 있다. 마음챙김 명상을 계속하면 판단이라는 여과기를 통한 경험이 아닌 더 자유롭고 넓은 시각으로 우리 삶의 요소를 경험할 수 있게 된다. 우리의 삶이라는 아름다운 정원에 물을 주고 돌볼 수 있게 된다. 심지어 삶의 멋진 순간뿐만 아니라 어려운 순간까지 모든 것을 있는 그대로 껴안을 수 있게 됨으로써 삶의 정원이 더욱 풍요로워진다. 그러다 보면 외부의 환경이나 자극보다는 스스로의 내면을 들여다보고 삶의 풍부한 지체의 장에 접근할 수 있게 된다.

지금 이 순간에 현존하지 못하고 과거나 미래에 사로잡혀 살아가는 것은 불행한 일이며, 현재에 있지 못함으로 인해 일상적인 삶의 풍요로운 경험을 놓치는 것은 안타까운 일이다. 마음챙김 명상을 통해 자신과 타인을 향한 깊은 친절과 관대함을 함양하여 풍요로운 삶을 가꿔가기를 기원한다. ▲



마음챙김 명상이란 무엇인가?

신진욱
철학박사,
동국대학교 불교대학원 겸임교수



마음챙김 명상은 불교에 그 뿌리를 두고 있다. 붓다는 깨달음을 이루고 고통에서 벗어나려면 팔정도를 따라 살아야 한다고 가르치셨다. 팔정도에서는 바른 마음챙김을 의미하는 정념뿐 아니라 정정진과 정정을 포함한 여덟 개의 자질을 길러야 고통에서 벗어날 수 있다고 하셨다. 특히 『대념처경』에서는 몸, 느낌과 감각, 마음과 의식 상태, 정신적 대상이나 자질에 집중하는 네 가지 형태의 마음챙김 수행

을 통해서 열반에 도달할 수 있다고 하셨다. 이렇듯 붓다는 모든 가르침의 핵심에 마음챙김 명상을 두었으며, 이는 고대로부터 수천 년 동안 사람들이 고통에서 벗어나 보다 행복하고 평화로우며 더 나은 삶을 살 수 있게 만들어주었다.

이러한 마음챙김 명상에 대하여 우리는 보통 생각을 비워내어 텅 비게 하는 것이라고 잘못 알고 있다. 우리가 생각을 아무리 비우려 해도 생각은 계속해서 일어난다. 마음챙김 명상은 현재의 순간에 집중해 늘 깨어 있게 해주는 것이다.

자신이 살고 있는 ‘지금 이 순간’에 충실하고, 아무리 사소하고 시시하더라도 삶의 매 순간과 친밀하게 접촉하는 것이다. 또한 마음이 작용하는 방식을 깊이 이해하게 하고, 생각 및 감정과 더 조화로운 관계를 맺게 도와주는 것이라고 할 수 있다.

수행을 통해 점점 조화로운 관계를 맺기 시작하면 생각이나 감정, 감각뿐만 아니라 몸·마음과도 매 순간 연결이 되어 자신의 삶 속에 현존하는 감각을 비판단적으로 경험할 수 있게 된다. 그리고 우리가 어디에 있고 무엇을 하고 있는지 현존의 상태를 바로 인식하는데 도움을 준다. 수련하다 보면 가끔은 생각이 좀 줄어들었다고 느낄 수도 있는데, 이것은 떠오르는 생각과 덜 다투기 때문에 일어나는 현상이다.

이 남쪽 대륙은 티베트어로 '잠부링'이라고 한다. 물에 떨어지는 잠부나무의 열매를 묘사하는 의성어로 보인다. 번역자인 라마, 다와삼똘은 그렇게 주장했다. 그리고 '링'은 장소의 뜻이다. 따라서 '잠부링'이란 뜻은 "잠부나무의 열매가 물속으로 떨어지고 있는 대륙" 또는 지역을 뜻한다.

티베트의 우주론을 양파에 비유한 「티베트사자의 서」의 편자인 영국의 유명한 티베트학자 에반츠 웬츠(Evans Wentz)의 견해는 비교적 명료하다. 여기에서 우리는 위의 잠부링이란 단어에 유의할 필요가 있다. 우선 사대주의 이름을 한자, 산스크리트어, 티베트어 순으로 정리해보면 다음과 같다.

동송신주 東勝身洲 - 비테하 - 튀팍
서우화주 西牛貨洲 - 고타니 - 발랑췌
남섬부주 南瞻部洲 - 잠부디파 - 잠부링
북송여주 北俱盧洲 - 구루 - 다미넨

다른 곳은 접어두고 우리가 사는 세계인 남섬부주 南瞻部洲를 유심히 살펴보면 범어와 티베트어의 어근이 '잠부'라는 것을 눈치 챌 수 있다. 에반스와 번역자 다와삼똘은 잠부디파를 잠부나무가 자라는 곳으로, 티베트어의 '잠부링'은 잠부나무의 열매가 떨어지는 곳이란 해석을 하고 있다.

그렇다면 두 문화권 모두 우주의 시작을 잠부나무에다 결부시켰다는 결론이 나온다. 의문은 여기서 끝나지 않고 '잠부'는 도대체 어느나라의 언어인가?로 이어진다. 이 문제에 대한 결론은 내리기가 쉽지 않다. 한 쪽은 시대적으로 앞선 고대문명국가로서 수미산설의 시원지로 알려진 곳이고 또 한쪽은 수미산으로 밝혀진 실제의 산, 카일라스 산이 자리 잡은 본토이기 때문이다. 결국 '잠부'라는 고대 언어의 음운학적 어원에서 '수미산설'의 발원지는 규명되어진다고 볼 수 있다. 지금 학계에서 논의되고 있는 것은 인도, 샹승, 슈메르 설이 있지만 어느 것도 아직 공인을 받지 못하고 있기에 필자도 어렵지만 이쯤에서 이 문제를 접기로 한다. ♣



수미산 須彌山은 우주의 중심축 10

김규현
한국티베트문화연구소 소장

사바세계 삼천대천의 땅을 한 부처가 교화섭수하고 있다. 해와 달이 비추고 있는 수미산 주위의 4대주(四大洲)는 대천세계 안에 있으며 불보살은 이 세계를 교화하고 있다. 이 세계의 중앙에서 있는 수미산은 4보(四寶)로 만들어졌는데 큰 바다 안에 있고 금륜(金輪)위에 위치해 있다. 해와 달이 비추며 천인이 노는 곳이다. 그 주위를 7겹의 산과 7겹의 바다가 고리모양으로 이어져 있으며 산과 산 사이의 바닷물은 8가지 공덕을 갖추고 있고 7겹의 산 바깥은 소금바다이다. (중략)

4대주의 남쪽 섬, 염부주(閼浮洲)의 중앙에는 야녹달지(阿閼達地)가 대설산 북쪽에 있는데 주위가 8백리이다. 금은보화로 그 기슭이 장식되어 있다. 8지(八地)의 보살이 그 원력으로 용왕이 되어 연못 속에 살면서 맑은 물을 염부주에 공급하고 있다.

의역해보아도 어렵기는 마찬가지다. 다시 한 번, 이번에는 눈 밝은 서양학자의 설명을 들어보자.

상징적으로 설명하자면, 수미산은 모든 세계들을 지탱하는 우주의 중심축이다. 이산은 힌두교와 불교의 우주론에서 세계의 중심에 우뚝 솟아 있는 산으로, 그 둘레에는 7겹의 황금산이 에워싸고 있고 이 산들 사이에는 7겹의 바다가 에워싸고 있으며, 그 바깥에 우리의 우주가 놓여있다. 우리는 그것을 서양의 천문학에서 말하는 중심 태양처럼 우주의 중력중심으로 이해할 수도 있을 것이다. 동심원의 7겹 바다들과 그 사이에 있는 7겹 산들의 바깥에는 대륙이 있다.

'15겹의 양파'를 예로 들면 티베트불교의 이 우주론을 설명하기가 쉬울 것이다. 양파의 속 알맹이는 수미산에 해당한다. 그리고 거기에 15겹의 양파껍질이 붙어있다. 수미산 아래로는 다양한 지옥들이 있고, 위로는 신들의 천상세계가 수미산에 의해 지탱되고 있다. 여기에는 제석천이 다스리는 33천과 같은 다소 과학적인 하늘도 있고 마라(魔王)의 지배를 받는 하늘에서부터 덜 쾌락적인 범천(梵天)에 이르기까지 여러 등급이 있다. (중략)

남쪽에 있는 대륙은 수미산 남쪽의 황금산과 철위산 사이 짙물 바다에 있는 대륙이다. '잠부(Jambu)'가 번창한 나라라는 뜻에서 '잠부디파'라고 부르며 우리가 사는 이 지구별을 가리킨다. 한역하면 '잠부제주(閼浮提州)' 또는 '남섬부주'라고도 한다.

병으로 인해 괴로움을 느낄지라도 그 병든 몸이 내가 아님을 자각하게 된다면 병으로 인해 통증은 느낄지언정 마음까지 아프거나 괴롭지는 않을 것이다. 몸이 내가 아니란 자각이 있다면 몸에 딱 붙어서 몸에 병 난 것을 가지고, 나에게 병이 났다고 착각하는 일은 없을 것이다. 병은 '몸'에 난 것이나 '나'에게 일어난 것은 아니다.

죽음도 마찬가지다. 죽음에 대해 공포스러워하는 것은 다 '이 몸'이 나라고 생각하기 때문이다. 몸이 나라고 생각하는 사람에게 죽음은 내가 죽는 것이다. 그러나 몸은 내가 아니다. 몸이 내가 아니라는 자각이 있는 사람에게 죽음은 아무런 문제가 되지 않는다.

우리가 두려워해야 할 것은 죽음이나 병고가 아니다. 매 순간순간의 삶이다. 매 순간의 삶을 얼마만큼 마음공부하며 깨어있는 정신으로 살 것인가가 우리를 온전히 살아있게 만든다.

어떤 이는 묻는다. 아라한과를 증득했는데 어떻게 바로 죽을 수가 있는가 하고. 아라한과를 증득하면 그 자리에서 불사의 신쫘이 된다고 생각하는 듯하다. 그러나 깨달음은 그런 것이 아니다. 놀랍고 위대하며 신비주의적이고 우리에게겐 없는 특출한 신통을 부리는 그런 이가 아니라, 도리어 가장 평범한 지금 이대로의 존재가 되는 것이다. 다만 삼독과 번뇌가 없을 뿐이다.

깨달음을 얻고 나면 나고 죽는 자연의 이치를 거스를 필요 없이 법계의 이치에 온전히 내맡기고 완전히 휴식한다. 인과의 이치를 거스르려는 의지가 전혀 없다. 늙고 병들고 죽는 것이 중생에게는 고통이지만 수행자에게는 고통이 아니다. 이 몸은 내가 아니라는 이 진실 앞에 두려움은 더 이상 설 자리를 잃는다. ▲

- '법상스님의 목탁소리' 블로그 -



이 몸은 내가 아니다

법상 스님

원광사 주지

다음카페 '묵탁소리' 지도법사



한 스님이 좌선 수행 중에 몸에 부스럼이 생기더니 온 몸에 퍼졌고, 종기가 피고름이 되어 고약한 냄새가 나기 시작했다. 처음에는 주위에서 스님들이 간호해 주고, 대소변도 가려주며 도움을 주었지만 시간이 지날수록 병이 점점 더 심해져, 대소변도 못 기리고, 움직이지도 못하자, 스님들의 간호도 줄어들더니 이내 헛간 땅바닥에 버려지는 신세가 되었다.

부처님께서神通력으로 이를 보시고 직접 찾아가 물을 데워 목욕 시키시고, 옷을 직접 빨아 입히신 뒤 그 스님에게 “몸은 이렇게 아프고 힘겹지만 이 몸은 결국 누구나 흠으로 돌아가니, 몸에 집착할 것은 없다.”는 법문을 설해 주셨다.

부처님의 법문을 듣고 아픈 몸에 대한 집착을 여윈 이 비구는 결국 법문 끝에 아라한과를 성취하였지만 곧 열반에 들게 된다. 이에 제자들 이 왜 ‘그런 고통을 당한 뒤에 열반에 들었는지’를 부처님께 여쭙었다.

부처님께서서는 전생의 죄업 때문이라고 말하시며 전생담 들려주신다. 이 비구는 가섭불 당시 새를 잡아 왕실에 바치는 사람이었는데, 왕실을 속여 더 많은 새를 잡아 내다팔아 이익을 챙기곤 했다. 그런데 많은 새를 잡다보니 보관이 문제가 되어 새의 날갯죽지를 부러뜨리고 다리를 꺾어도망치지 못하게 해 놓고, 죽지만 앓게 한 뒤 때마다 내다 팔거나 잡아먹곤 했는데 바로 이러한 죄업으로 인해 이번 생에 몸에 병이 나게 된 것이다.

그러나 이 사람이 하루는 탁발을 온 아라한 수행자를 보고 공양하면서 감동을 받으며 마음이 평화로워지는 것을 보고 ‘저 또한 스님께서 성취하신 것 같은 위없는 진리를 성취하도록 발원합니다.’라고 발원하였기에 비록 인과응보에 따라 병을 얻기는 했지만 지극한 발원으로 인해 아라한과를 증득하게 된 것이다.



순간의 깨달음은 사람을 새로운 인생으로 안내한다. 존재 가치를 찾게 되면서 인생의 모토가 달라지기도 한다. 이 가수도 이제는 누군가를 위해 산다는 그럴싸한 명분에서 벗어나 자기를 위해서 살겠다 다짐하게 되었다. 여태껏 머릿속에 가득했던 막연한 생각들이 사라지며 무거운 짐을 내려놓은 듯 가벼워졌다. 누가 시킨 것이 아니라 스스로 걸머진 짐들이었다.

안심^安은 외부 조건과 상관없는 자신의 살림살이를 발견하는 데서 온다. 행복이 외부에서 주어지는 것이라는 생각은 자리를 잃는다. 끝도 없이 행복을 찾아 밖으로 내달려 설사 얻는 것이 있더라도 그것은 완전하거나 영원하지 못함을 깨닫는다. 그래서 아무리 힘든 상황도 상황 자체가 아니라 그에 대한 대응 방식에 따라 얼마든지 바뀔 수 있음을 알고 살아간다.

“뭘 해도 이제는 바라는 바 없이 한다” 고 하던 이 가수의 말이 귓가에 남는다. 얻을 바 없는 무소득^{無所得}의 경지까지는 아닐지 몰라도 막연히 바라던 마음을 내려놓고 결과에 연연하지 않으니 순간순간이 소중하고 뭘 해도 남는 장사가 되었다. “이제는 뭘 해도 할 수 있겠다”는 자신감이 들기도 하고, 한편으로 “그래, 이만해서 다행이야” 하며 위안도 한다.

한 가수의 인생은 본인 노래를 따라간다는 이야기가 있다. 슬픈 노래를 주로 부르면 슬픈 인생이, 즐거운 노래를 주로 부르면 즐거운 인생이 된다는 거다. 이 분이 과거엔 주로 이별과 슬픔을 노래하고 있었던 것이 우연일까. 복귀하고 처음 발표한 신곡이 만남과 행복을 이야기하고 있는 것부터가 달라진 인생을 예약한 것처럼 보인다.

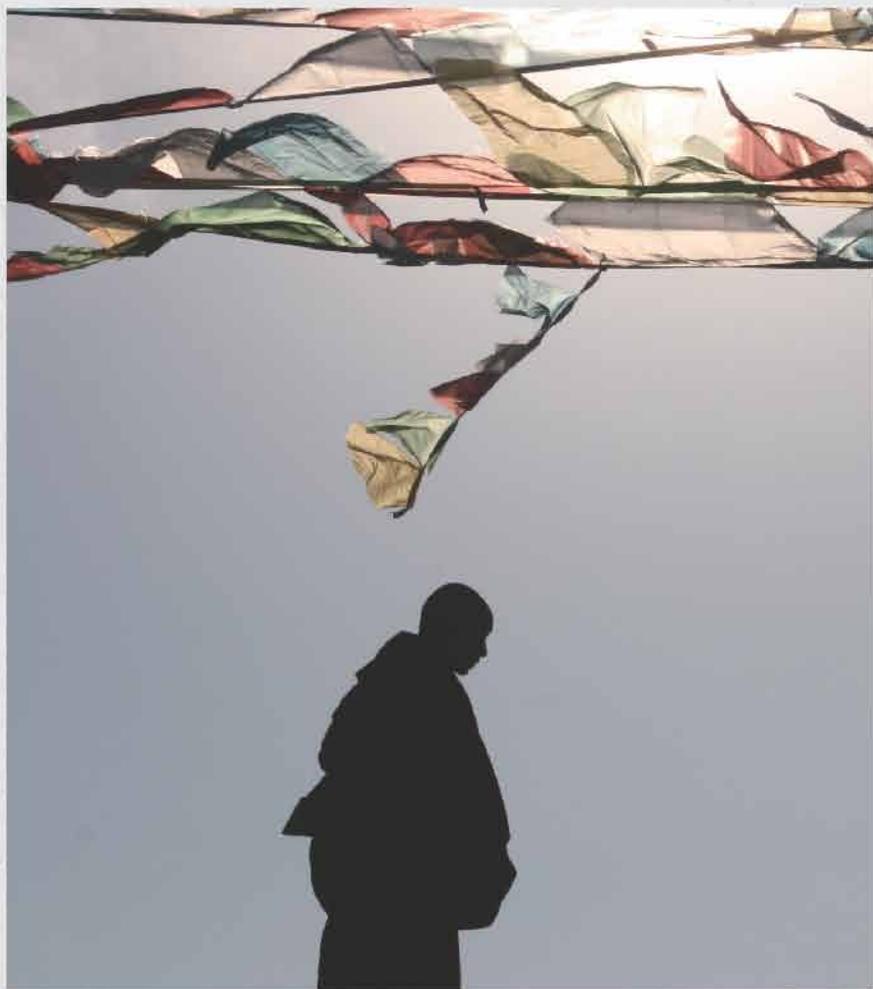
어쩌면 우리 모두는 각자의 본래 서원^{誓願}을 잊고 사는지도 모른다. 하루하루 대처하기에 급급하다 핵심을 놓치고 엉뚱한 데 관심을 둬으로써 고향을 잃은 채 타향살이에 신음하고 있는지도 모른다. 그래서 늘 사랑하고 사랑받기를 원하면서도 그렇게 하지 못하는 중생이라는 현실에 매이게 되는지도 모른다.

그렇다면 우리 모두에게 요구되는 우선 덕목은 깨어남이다. 나도 깨닫고 남도 깨닫는 보살의 서원을 회복함이 그것이다. 범장 비구가 48대 서원으로 아미타불이 되고 아미타 정도를 기꾸어 내듯 우리 모두가 이미 본인의 서원을 실천해 나가는 보살임을 자각하며 살아가자. ▲



본래 서원^{誓願} 잊지 마소

김봉래
불교방송
전법후원국장



“자기 서원을 실천해 나가는 보살임을 자각하고 살아가자”

얼마 전 가수 한 분을 방송에서 보았다. 1980~90년대 최전성기를 보냈던 이 가수는 오랜 공백을 거친 뒤 복귀하여 신곡 발매와 방송 출연 등으로 권토중래를 도모하고 있다. 무엇보다 불교와의 인연을 새롭게 가꾸어가며 제2의 가수 인생을 펼쳐 나가는 모습에 필자에겐 반가움과 더불어 고마움까지 느껴졌다.

이 분은 어릴 적부터 불교 정서가 배이고 주위에 좋은 인연도 있었지만 롤러코스트 같은 인생에서 오롯한 불심을 꾸준히 이어가지는 못했다. 어려운 가정을 이끌겠다는 마음으로 일찌기 돈벌이 전선에 나서 대중가수의 길에 들어섰고 히트곡도 상당수 내며 성공적인 가수로 자리매김했다. 하지만 결혼 후에는 이웃종교에 귀의하기도 하고 사랑하는 이들과의 이별 등 뜻하지 않은 시련에 힘겨운 시간을 보내기도 했다.

화려한 기억도 아스라하던 어느 날 “나는 뭐지?” 하는 의문 속에 문득 한 생각이 스쳤다. “아, 나에게는 노래가 있지.” 자신이 불렀던 노래들은 자신에게 소중한 보배일 뿐 아니라 많은 이들에게 힐링의 선물이 되어 있었다. 자신은 무가치하고 하찮은 존재가 아니라 귀하고 사랑 받는 존재였는데 미처 주목하지 못한 것이었다.

부처님의 시자인 아난다 존자는 승가에서 좋은 벗들과 함께 지내는 것에 대해 부처님께 “좋은 벗을 갖고 좋은 동료와 함께 있다는 것은 이 성스러운 도의 절반을 이룬 것이라 생각합니다.” 라고 여쭙었다. 이에 부처님께서는 아난다 존자에게 “아난다야, 그렇게 말해선 안 된다. 좋은 벗을 갖고 좋은 동료와 함께 있다는 것은 이 성스러운 도의 절반에 해당하는 것이 아니라 그 전부인 것이다.”라 말씀하셨다.

부처님의 말씀을 볼 때 수행이란 좋은 벗이 되어가는 과정이라고도 할 수 있다. 그리고 좋은 벗은 함께 있는 동료, 내 주변에 있는 사람들, 더 나아가 모든 중생들에게 행복을 주는 사람이라 할 수 있다.

인과라는 것은 내가 다른 사람들에게 행복을 줄 때 그 공덕으로 나도 행복해지며, 내가 다른 사람들에게 불행을 줄 때 그 과보로 나도 불행해 지는 것이라 할 수 있다.

나는 세상에 세 종류의 사람이 있다고 생각한다. 그 셋은 좋은 사람, 나쁜 사람, 좋기도 하고 나쁘기도 한 사람이다. 좋은 사람의 어원은 행복을 주는 사람이다. 세상 사람들에게 행복을 주는 사람, 자신의 것을 기꺼이 내어 줄 수 있는 사람, 이런 사람을 나는 좋은 사람, 좋은 벗이라 한다. 그리고 나쁜 사람의 어원은 나쁜인 사람이다. 자신을 위해 다른 사람들을 이용하는 사람, 자기 밖에 모르는 이기적인 사람을 나는 나쁜 사람, 나쁜 벗이라 한다. ♣

우리 진정 행복하게 살아가자
중요 속에서도 중요 없이
미워해야할 사람 속에서도
미움을 버리고
우리 자유롭게 살아가자

우리 진정 행복하게 살아가자
질병 속에서도 질병 앓지 않고
병자들 속에서도 병들 없이
우리 건강하고 자유롭게 살아가자

우리 진정 행복하게 살아가자
쾌락된 환경에 물들지 않고
쾌락을 추구하는 사람들 속에서도
쾌락을 따르지 않으며
우리 자유롭고 평화롭게 살아가자

- 법구경 -



행복을 주는 사람

남해 정사
단음사 주교



나는 어릴 때부터 나의 존재, 나의 삶이 불행하다고 느꼈다. 그래서 어릴 때부터 행복이라는 말이 삶의 궁극적 목적이 되었다. 그리고 행복해지고자 하는 나의 서원은 결국 불교를 만나 꽃피우기 시작했다.

사람이든 동물이든 결국은 행복하기 위해 산다. 종교도 마찬가지다. 행복해지고자 하는 인간들의 서원으로 만들어낸 것이 종교라고 생각한다. 행복해지고자 하는 그 서원은 결국 모든 사람이 다함께 행복해지고자 하는 마음에서 모든 살아있는 것들이 다함께 행복해지고자 하는 마음으로 발전했다.

불교 또한 마찬가지이다. 불교의 궁극적 목적은 깨달음을 얻어 열반에 이르는 것이다. 부처님께서 왕자의 직을 내려놓고 수행자의 길로 들어선 이유는 고통에서 해탈해 영원한 행복을 얻기 위해서였다. 이러한 것을 볼 때 결국 열반이라는 것은 영원한 행복이며, 수행이라는 것은 영원한 행복을 이루기 위한 과정이다. 그리고 대승불교는 다함께 행복해지고자 하는 중생들의 서원이며 보살은 중생들에게 행복을 주는 사람이 되는 것이다.

나에게 수행이란 중생들에게 행복을 주는 사람이 되어가는 과정이다. 우리가 수행하고, 보시하고, 재를 지내는 것은 결국 행복이라는 것을 얻기 위한 과정이 되는 것이다. 수행이라는 것은 행복을 주는 사람이 되기 위한 내적 자질을 갖추기 위한 노력이며, 보시는 중생들에게 행복을 주기위한 실천적 노력이다.

영화배우 헤디 라마와 과학자 헤디 키슬러마키는 성(family name)이 같은 사람일까? 아니면 자매일까? 둘 다 정답이 아니다. 두 사람은 동일 인물이다. 영화배우가 되기 전의 본명이 키슬러마키이다. 그런데 사람들은 헤디를 과학자로 인정해주지 않았다. 따라서 그녀가 발명한 기술을 믿지 않았다. 그녀의 외모 때문이었다. 그녀의 아름다운 외모는 그녀의 능력을 불신하게 만들었다.

헤디는 영화배우라는 바쁜 나날을 보내면서도 아이디어가 떠오르면 그것을 실용화시키기 위한 연구를 계속 하였다. 물에 녹이면 탄산수가 되는 알약 개발, 거동 불편한 사람이 욕조에서 쉽게 나올 수 있게 해주는 이동장치 등 그녀는 발명가로서도 큰 역할을 하였다.

하지만 헤디의 발명은 빛을 보지 못했다. 그녀의 특허 기술은 1950년대 후반부터 재조명됐다. 1957년 펜실베이니아 전자공학 시스템국 기술자들이 헤디의 특허 기술을 보안 시스템에 응용했다. 헤디 라마의 도청 방지 아이디어를 이용한 전화기로 루스벨트 대통령과 처칠 총리가 통화를 했는데 이는 세계 최초의 디지털 전화 접속이다.

헤디는 44살에 영화계를 은퇴한 후 은둔생활을 했는데 1997년 과학계의 권위 있는 상인 BULBIE상을 여성 최초로 수상하였다. 헤디는 이 상을 받고 3년 후인 2000년 86세를 일기로 세상을 떠났다. 2004년 독

일은 헤디의 생일인 11월 9일을 발명가의 날로 정했고, 2014년 미국 발명가 명예의 전당에 그녀의 이름을 올렸다.

헤디의 발명으로 데이터 전송과 이동통신 연결망, 더 나아가 인공위성, 휴대폰, 무선인터넷이 탄생했다는 것을 생각하면 헤디 라마는 과학자로서 존중받고 기억되어야 한다.

사람들은 헤디의 외모를 보고 그녀를 영화배우로 규정짓고, 그녀가 갖고 있는 또 다른 능력을 인정하지 않았다. 다양성을 인정하지 않는 단 하나의 선택 이것이 바로 편견이다. 빼어난 외모 때문에 편견 속에서 위대한 발명 기술이 빛을 보지 못했던 헤디 라마를 통해 외모로 사람을 판단해서는 안 된다는 반성을 하게 된다.

그래서 부처님께서서는 눈에 보이는 상^相에 집착하지 말라고 하셨을 것이다. 우리가 지금 보고 있는 것은 허상^{虛相}일 뿐이다. ↓



영화배우와 과학자

망귀희

사)한국장애예술인협회 대표
 숭실대학교 겸임교수
 <미술지> 발행인
 컬럼집 <배제와 포용> 저자



심리학에서 인상을 결정하는 귀인¹⁾으로 외모를 꼽는다. 사람들은 눈에 가장 금방 띄는 외모로 타인을 판단한다는 것이다. 그래서 잘생긴 외모는 호감을 갖게 한다. 반대로 못생긴 외모는 좋은 인상을 주지 못한다. 외모가 사람을 판단하는 기준이 되면 매우 어리석은 결정을 하게 된다는 것을 극명하게 보여주는 사례가 있다.

영화배우 헤디 라마(Hedy Lamarr)

1930~40년대를 풍미한 할리우드 배우 헤디 라마(Hedy Lamarr)는 매우 아름다운 외모를 갖고 있었다. 오스트리아가 모국인 그녀는 불행한 결혼 생활과 유대인 박해에서 벗어나려고 영국으로 탈출하는 기차를 탔는데 그곳에서 미국 영화제작사 대표를 만나 영국이 아닌 미국으로 가서 영화배우가 된다. 2차 세계대전 당시 영국여객선이 독일 잠수함 어뢰에 맞아 300여명의 선량한 민간인들이 사망했다는 소식을 듣고 연합군이 승리할 수 있도록 도움을 주고 싶어서 전쟁채권 투에에 참가했다. 그녀는 군인과 투자자를 위해 춤을 추고 선정적인 배역을 연기하면서 그녀가 판매한 막대한 전쟁채권은 연합군 전쟁자금에 되었던 것이다.

과학자 헤디 키슬러마키(Hedy KieslerMarkey)

헤디는 해상권을 장악하고 있는 독일 잠수함을 그대로 두면 너무나 많은 사람들이 희생되겠기에 독일 잠수함 어뢰를 능가하는 성능의 어뢰를 개발해야겠다고 생각하고 연구에 몰두하였다. 헤디의 아이디어는 방해받지 않는 무선조종 어뢰였다. 헤디는 잠수함이 수중 무선 유도 어뢰를 발사할 때 적함이 이를 알아차리지 못하도록 주파수 혼동을 일으키는 방법 즉 주파수 도약 기술을 발명하여 1941년 특허를 신청했다. 이 기술은 오늘날 무선통신 기술의 기초가 된 어마어마한 발명이었다.



하지 않는 것을 넘어 공자가 말한 가난함 속에서도 즐거움을 찾는 경지까지 도달한 상태이다. '비천해도 또 교만하다'는 무슨 말일까. 그에겐 사회적 지위와 물질적 풍요는 없었지만, 흥중에 내키는 대로 시를 짓고 글을 읽는 등 정신적인 자유와 풍요가 있었다. 이러한 삶에 대한 자부심을 '교만하다'라고 표현한 것이 아닐까 한다. 그런 마음에 권귀의 유혹이 틈입하지는 못하였을 것이다. 그의 마음을 동요시킨 것은 세속의 권귀가 아니라 즐거움과 교만함에 무젓게 한 한여름 밤의 풍광이 가고 쓸쓸한 가을이 찾아오는 계절의 변화였다.

성여학은 가난하였지만 여유와 자부심이 충만한 삶의 태도를 피력하며 이이첨의 러브콜을 거절하였다. 그렇다고 벼슬에 완전히 관심이 없던 것은 아닌 듯하다. 1615년(광해7) 『광해군일기』에는, 예조²⁴에서 진사 성여학이 시학 교관이 되기를 원해 정문²⁵한 것이 한두 번이 아니라며 그를 시학교관으로 삼아달라고 아뢰자 이를 윤허하였다는 기록이 보인다. 누차 환로를 모색한 것으로 보아 벼슬 자체를 꺼렸기 보다는 광해군의 실정을 조장하고 폐모론을 촉발한 이이첨과 같은 불의한 권귀의 수혜가 싫었던 것일지도 모른다.

권귀가 꼭 나쁜 것만은 아니다. 일신에 부귀와 영화를 선사하는데 마다할 이유가 있겠는가. 그렇지만 그것이 불의한 데서 온 것인지 잘 살펴야 한다. 공자도 '불의하면서 부귀한 것은 나에게 뜯구름과 같다

不義而富且貴 於我如浮雲'라고 하지 않았던가. 만약 성여학이 이이첨에게 잘 보여서 한 자리 차지하였다면 어떻게 되었을까. 인조반정 후 이이첨의 몰락과 함께 그의 말로 역시 좋지는 않았을 것이다. 권귀를 마주한 자라면 한 번쯤 생각해볼 만한 일이다. ↓



성여학 (成汝學, 1557~?, 조선 선조대 시인)

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



권귀를 비웃다

김준섭
한국고전번역원 연구원

綠蘿深處夜迢迢	(녹라심처야초초)
一枕儵然萬慮銷	(일침소연만려소)
遠岫雲生還掩月	(원수운생환엄월)
小溪潮滿欲沈橋	(소계조만욕침교)
身無簪組貧猶樂	(신무잠조빈유락)
腹有詩書賤亦驕	(복유시서천역교)
惘悵曉來金井畔	(초창효래금정반)
碧梧秋氣又蕭蕭	(벽오추기우소소)

푸른 등라우거진 곳 밤은 깊었는데
 한번 누워 보니 흥가분하여 온갖 생각 사라지네
 멀리 산골에 구름 피어나 다시 달을 가리고
 작은 시내에 조수가 득차 다리가 잠기려 하네
 몸에는 벼슬이 없으니 가난해도 오히려 즐겁고
 흉중에는 시서詩書가 있으니 비천해도 또 교만하다
 서글퍼라 새벽이 찾아온 우물에는

- 성여학(成汝學, 1557~?) 『학천집(鶴泉集)』 2권,
 「권귀(權貴)를 비웃다 - 당시 이이첨이 공의 시를 보고자
 하였는데 공이 이 시를 지어서 거절하였다
 [嘲權貴-時李爾瞻求見公詩 公作此詩以絕之]-

조선 중기를 살았던 성여학은 시에 뛰어나 당시 대가들에게 인정을 받았지만, 오랫동안 벼슬을 하지 못하고 궁핍한 삶을 살았던 인물로 알려져 있다. 위 시는 제목에서 보이듯 이이첨이 성여학의 시를 구해 보려 하자 이를 거절하며 지은 작품이다. 이이첨이 누구인가? 광해군 대의 실력자로 영창대군을 죽임으로 몰고 인목대비를 폐위시킬 정도로 정국을 좌우했던, 그야말로 권세와 지위를 가진 권귀이다. 그의 눈에 들기만 한다면 성공은 따 놓은 당상일 텐데 무엇 때문에 그의 관심을 거절한 것일까.

푸른 등라우거진 것을 보아 시의 배경은 한여름으로 보인다. 시인은 깊은 밤 자리에 누워 먼 산에 핀 구름이 달을 가리고 시냇물이 다리까지 넘실대는 광경을 바라보더니 『논어』 『학이學而』의 구절을 인용하여 자신의 속내를 표현해 본다.

자공이 물었다. “가난해도 아침하지 않고 부귀해도 교만하지 않는다면 어떻습니까?” 공자께서 말씀하시길, “괜찮다. 그렇지만 가난하면서도 즐거워하고 부귀하면서도 예를 좋아하는 자만 못하다.” 子貢曰，貧而無諂，富而無驕，何如。子曰，可也。未若貧而樂，富而好禮者也。

富而無驕，何如。子曰，可也。未若貧而樂，富而好禮者也。

‘가난해도 오히려 즐겁다’는 지금 자신에게는 벼슬이 없어 가난하지만, 이 밤의 풍광을 만끽하는 즐거움이 있다는 것이다. 가난해도 아침

줍니다. 보상도 바라지 않습니다. 누가 나에게 그렇게 해 줄 수 있을까요? 그 은혜를 언제, 어떻게 갚을 수 있을까요? 태어나서 부모가 우리를 보살피지 않았다면 우리는 이미 죽었을 겁니다. 부모가 우리의 생명을 살려 준 것입니다. 어릴 적에 부모는 가장 맛있고 좋은 부분을 우리에게 주었고, 추위가 오면 옷을 벗어 입혀 주었습니다. 무엇을 하든 부모의 은혜는 다 갚을 길이 없습니다.

나이가 들면 부모 스스로 자신을 보살피지 못하는 시기가 옵니다. 나이가 들면 불쌍해지지 않는 부모는 없습니다. 실수도 많이 하고 마음에 슬픔도 간직하고 후회도 많이 하기 때문입니다. 이때가 자식들의 사랑이 필요할 때입니다. 우리는 보은하는 노력을 해야 합니다.

섬세한 기억이 있다고 좋은 영향을 못 받았다고 부모의 한량없는 은혜를 잊어서는 안 됩니다. 부모의 은혜를 기억하세요. 부모가 행복하면 우리도 행복합니다.

문제가 있어 상담을 하는 청소년들 중에서 많은 경우 부모에게 문제가 있습니다. 아이를 잘 키우고 싶은 마음은 순수하지만 부모의 욕심과 버무려져 아이에게 지나치게 기대하게 되고 기대에 부응하지 못하면 아이를 다그치게 됩니다. 이렇게 부모가 마음이 안정되지 않으면 자녀에게 화풀이를 하게 됩니다.

아이를 잘 키우고 싶다면 부모 먼저 자신의 상처를 돌보고 회복하십시오. 먼저 스스로 고요하고 평화로워져야 합니다. 먼저 행복해져야 합니다. 자녀들에게 하는 말을 스스로에게 해 보세요. 자신도 못하는 일을 아이에게 강요하고 있지 않은지 살펴보세요.

많은 부모들이 자녀들에게 이래라 저래라 고통스럽게 요구하는 이유는 부모가 행복이 무엇인지 모르기 때문입니다. 부모가 먼저 정견을 가져야 합니다. 몸과 마음이 편안하고 사람들과 좋은 관계를 맺는 것이 행복입니다. 남을 배려하고 겸손하고 착하게 사는 것이 행복임을 알고, 믿고, 보여 주고, 알려 주어야 합니다. 공부 못해도 결혼 안 해도 좋은 대학교에 안 가도 돈을 조금 벌어도 아이들이 행복하면 됩니다. 행복은 만족과 검소, 용서와 사랑 속에 피어납니다. ↓



행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 전수
박통사



남을 탓하고 상대를 바꾸려는 마음 습관(3)

혹시 주변에 불편한 사람이 있다면 왜 내가 그분을 이해하지 못하는지 사유해 보셨나요? 답을 찾지 못했다라도 나부터 평소와 다르게 대응해 봅시다. 나를 먼저 바꿉니다.

우리는 행복해 지기 위해 이것저것 해보지만 정작 남보다 가장 가깝고 소중한 가족에게 몹쓸 짓을 더 많이 합니다. 그래서 행복 지수가 낮아집니다. 부모 자식 관계를 살펴보겠습니다.

우리는 부모와 자식을 선택할 수 없습니다. 태어나 보니, 낳고 보니 자연스럽게 형성된 관계입니다. 많은 가정에서 부모와 자녀 간에 갈등이 생기고 불화가 일어납니다. 부모를 탓하고 자녀를 바꾸고 싶어 합니다. 어떻게 하면 부모와 자녀가 좋은 관계를 유지 할 수 있을까요?

모든 부모들은 완벽하지 않습니다. 자식을 어떻게 키워야 하는지 잘 모르는 상태로 부모가 됩니다. 그래서 잔소리를 하게 되고, 좋은 모범을 보여 주지 못하고, 실수도 합니다. 하지만 자식을 잘 키우고 싶고 사랑하는 마음만은 순수합니다.

누군가가 밥을 한 끼 사주면 무척 고마워합니다. 하룻밤만 재워 줘도 고마워하는데 부모는 수많은 끼니를 해 주고, 수많은 밤을 재워

가슴에 그대
향기처럼 피어오르는 이상
아직 푸름입니다.

아주 가끔이라도
울컥이는 그리움이 가슴에서
노크를 하는 이상
아직 연녹색입니다.

아직 질푸르지 못한 맘
무늬를 그리지 못했습니다.

마음에 계절
익히지 못한 색채는
붉음을 고대할 뿐

완전한 무늬를
요만큼이라도 그리지 못했습니다.
아직 걸어갑니다
처음 내딛던 발자욱
기억의 늪에서 짐이라도 될 때까지

오늘도
회적회적 저어봅니다

느닷없이 상상도 못한
무늬가 생길지도 모른다는
막연한 기대감으로..

이미 이것이 나의 무늬인지도 모르지만,



남들이 으레 선택하는 그런 길이 아니라면 어떤 선택을 하는 것이 맞을까? 삶에 있어 정해진 답이란 없다. 인생은 수학과 같이 답이 정해져 있는 문제들로 이루어지지 않았다. 저마다의 생각으로 자신에게 맞는 답을 내리면 그뿐이다. 단, 이러한 선택에 동반되는 결과 또한 본인이 감당해야 함은 물론이다. 즉 선택에 의한 책임 또한 모두 본인의 몫이라는 것이다.

저마다의 삶의 이야기를 만들어감에 있어 답이 어디 있겠는가. 단, 내가 내리는 결정이, 그 선택이 최선의 답이 될 수 있도록 노력하는 수밖에 없다. 어떠한 노력들을 해야 하나라고 묻는다면 예를 들어 우리가 가구를 하나 구매하려 한다고 할 때 우리는 최소한의 자원으로 최대의 효과를 얻을 수 있도록 이런저런 관련된 정보를 모으며 가성비를 따진다. 이렇듯 가구 하나를 구매함에 있어서도 그것이 최선의 선택이 될 수 있도록 노력하는데 나의 인생을 변화시킬 수 있는 결정을 내리는 경우라면 어떻겠는가? 이것보다는 더 많은 것을 알아보고 또 혼자 혹은 주위 사람들과 충분히 의논하고 생각해보는 등 자신이 할 수 있는 최대한의 노력을 기울인 후 결정을 내리는 것이 맞지 않겠는가.

살아가며 내리는 순간의 선택과 결정들이 어떨 때는 정말 버겁게 느껴지는 순간이 있다. 어떠한 선택을 해야 할지 몰라 주저앉고 싶은 순간들 말이다. 그런 이들에게는 이렇게 말해주고 싶다. 선택을 함에

있어 내가 내리는 결정이 최선이 될 수 있도록 노력하는 것은 맞다. 단, 선택에 따른 결과까지는 너무 앞서 많이 생각하지 마라. 일어나지 않은 일로, 일어나지 않을 수도 있는 일로 그대를 미리부터 고통에 빠뜨릴 필요는 없다. 물론 결정을 함에 있어 결과에 대해서도 생각해봐야 하는 것은 맞다. 그러나 과도한 생각으로 미리부터 너무 많은 힘을 뺄 필요는 없다. 내가 선택을 내리는 순간 그것이 최선이었을 수 있으나 지나고 봤을 때는 그것이 최선의 결정이 아닐 수 있기에. 그러니 결과에 대한 너무 많은 생각으로 그대를 괴롭게 하지 마라.

앞서 말했듯 인생에 있어 정해진 답이란 없다. 점심을 뭘 먹을지 등의 사소한 선택부터 어떤 회사에 들어갈 것인지 등과 같이 좀 더 중요한 선택까지 이 모든 순간들의 선택들을 통해 만들어진 나만의 이야기는 그 나름으로써 훌륭하다. 최선의 노력으로 최선의 결정을 내리고 대다수가 정답이라 말하는 쪽을 선택하는 것이 아닌 자신만의 결정을 내리는 사람이 되기를 바란다. ↓





누가 그랬던가 인생은 B(birth=출생)와 D(death=죽음) 사이 C(choice=선택)의 연속이라고. 우리는 태어나 때 순간 선택을 통해 자신만의 이야기를 완성해나간다. 단 한 명의 예외도 없이 말이다. 여기서 한 가지 의문인 것은 그러한 선택에 있어 왜 우리는 마치 답이 정해져 있는 듯, 남들이 으레 선택하는 흔하고 보편적인 답을 고르려 하는가이다.

10대에는 학생으로서 당연히 학업에 집중해야 하며, 20대에는 취업전선에 뛰어들어 사회 속 어딘가에 있을 자신의 자리를 찾으려 노력하고, 30대에는 안정적인 가정을 이루기 위해 자신과 평생을 함께 할 배우자를 찾는다. 우리는 마치 이러한 과정이 당연하다는 듯, 또 다

른 대안은 없다는 듯 살아왔고, 그것이 정답인 것처럼 나의 자식들에게도 똑같은 길을 걸으라 말한다. 남들과 다른 선택을 하는 이들에게는 마치 그것이 잘못된 길인 것처럼 그 선택이 오답인걸 알고 있다는 듯이 자신만만하게 대다수가 정답이라 여기는 길을 걸으라 강요한다. 그런 그대들에게 정말 이것이 나와 당신 그리고 당신의 자녀들이 꼭 선택하고 걸어야만 하는 길이 맞는가 묻고 싶다.

내가 이렇게 말한다면 이 글을 읽는 많은 사람들은 다시 나에게 이렇게 반문할 것이다. 우리의 부모가 그러했듯 나 또한 나의 자녀가 힘들지 않게, 어려운 길을 걷지 않게 하고 싶을 뿐이라고. 그럼 나 또한 다시 한 번 그대들에게 물을 것이다. 그것이 그대들의 자녀가 진정으로 원하는 길이 맞는지, 또 내가 원하는 길에 정말 단 하나의 변수도 없는지, 정말 그 길을 내 자녀들이 걸음으로써 행복을 거머쥌 수 있는지 말이다.

사실 그렇지 않은가. 나와 똑같은 생각을 하는 사람과 똑같은 삶을 살아온 사람은 없다. 근데 어찌 다른 이와 매번 똑같은 선택을 할 수 있겠는가? 시대가 많이 변했음을 알 것이다. 이전 우리네가 살아온 사회상과 지금의 사회상은 같지 않다. 우리가 생각했던 이상적인 삶이, 또 그러한 선택들이 지금의 사회를 살아가는 이들에게는 정답이 아닐 수 있다는 것이다.



한 마디에 그렇게 많은 감정을 담을 수 있다니. 쓴웃음이 나왔다. 사람이든 정당이든 정의롭지 못한 것을 비난하고 비판하는 것이 그렇게 큰 잘못이더라란 말인가. 아전인수(我田引水) 후안무치(厚顔無恥)한 행태에 동조하지 않은 것이 그리도 용서 못할 일이더라란 말인가.

법구경에 보면 '쇠에서 나온 녹이 쇠를 먹어 들어가듯 자신이 저지른 악업이 자신을 나쁜 세계로 끌고 간다.'라는 말이 있다. 나쁜 세계로 끌려가는 것이 자신뿐이면 자업자득 그나마 불행 중 다행이겠지만, 그 악업으로 인해 많은 사람의 운명이 뒤바뀌고 미래가 불투명해진다면 어쩔 것인가. 정의로움을 부정한다는 것은 곧 고대 그리스 철학자 플라톤의 말처럼 '정의(justice)가 정의로운(just) 자에게는 이롭고, 정의롭지 못한(unjust) 자에게는 불리한 체제'이기 때문이 아닐까.

그와 내 언쟁의 빌미가 된 것처럼 내년엔 치러질 제20대 대통령선거와 제8회 전국동시지방선거를 앞두고 벌써부터 물밑 전쟁이 치열하다. 정치 철학이나 정책, 비전도 없이 온갖 감언이설에 편먹고 편 가르기, 이진투구(異陣 투구)하는 행태를 보고 있자니 일개 소시민에 지나지 않는 나로서도 여간 염려스러운 일이 아닐 수 없다.

하지만, 어찌 됐든, 5년에 한 번, 4년에 한 번씩이긴 하지만 비로소 그들이 몸을 낮출 때가 오고 있다. 우리의 힘을 보여 줄 때가 온 것이다. 정의롭고 청렴결백한 것은 공복의 기본 덕목이다. 책임감과 추진

력, 참된 봉사정신이 있다면 금상첨화다. 우리의 미래가 우리의 선택에 따라 달라질 수 있다는 것을 잊지 말았으면 좋겠다.

편협하거나 편파적인 생각을 갖고 있는 사람들이 있다면 "고양이를 기르는 것은 쥐를 방비하고자 함인데, 탐욕스러운 고양이인 줄 모르고 기른다면 음식을 도둑맞는 해가 더욱 심해질 것이다. 개를 키우는 것은 도둑을 막아내고자 함인데, 사나운 개인 줄 모르고 키운다면 사람을 해치는 폐단이 더욱 커질 것이다." 라는 송나라 정협(正協)의 말에 귀 기울여 보시길.

그나저나 이놈의 성질머리하고는! 언제나 모서리가 닳아 둥글둥글 유순해지려나. 과연 그런 날이 오기는 올지 모르겠다. ♣





는 때, 날카로운 부리를 지닌 용맹스러운 매를 어느 누가 함부로 하겠는가. 함께 자리했던 지인들이 고개를 끄덕이며 재야의 위대한 전략가, '높은 양반들' 위에 군림하는 고수의 위용에 찬탄을 금치 못한다.

하지만 나는 인다. 언젠가 보고 말았다. 그들 앞에서 비굴한 웃음을 띠고 네 네..., 제가요..., 그렇습지요... 하면서 허연 머리를 씌 없이 조아리며 최고의 존댓말을 구사하던 그를. 형식적인 악수 한 번이고 작일 뿐 눈길조차 제대로 주지 않는 그들 주변을 맴돌며 황감해 하던 모습을. 게다가 그 모든 사실과 달리 자신을 높임으로써 마치 어떤 특권이라도 갖고 있는 듯 왜곡된 세몰이를 하려 드는 그의 이중성을.

그의 호기로운 용비어천가에 브레이크를 걸지 말았어야 했을까. 사실을 왜곡하든 말든 그러려니, 쓴 입맛을 다시며 웃어넘겼어야 했을까. 함량 미달인 그들이 또다시 선택받아야 할 이유를 물었던 게 실수였을까. 이권에 눈먼 정치인이 우리네 삶을 얼마나 힘들게 하고 이 나라의 역사를 얼마나 퇴보시켰는지 아느냐고, 그 모든 책임이 소중한 한 표를 함부로 행사한 우리 자신에게 있다고 목소리를 높인 게 잘못이었을까. 정의롭지 못한 사람은 그게 누구든, 그게 어떤 자리든 절대로 뽑아주지 말아야 한다고 날을 세운 게 그 오랜 인연을 단칼에 싹둑 잘라버리게 할 정도로 지나친 행동이었을까.

그랬던 모양이다. 그동안 내가 늘 그들의 정책을 비판하고 그들의 도덕성을 비난해 왔다면서..., 얼굴이 붉게 달아오른 그가 식탁 위에

손가락을 거칠게 내려놓으며 분연히 외쳤다. 그들이 정의롭지 못하든, 능력이 부족하든, 사명감이 없든 자신은 묻지도 따지지도 않고 다음 선거에서도 그들을 당선시키기 위해 수단과 방법을 가리지 않을 것인 바, 지금 이 순간 이후 그들의 잘못에 대해 시시비비를 가리거나 불평불만을 늘어놓을 참이면 다시는 자신을 볼 생각을 말라...

나는 그만 입을 다물고 말았다. 공정과 상식을 외면한 채 맹종으로 쌓아올린 견고하고도 드높은 벽을 뛰어넘을 재간이 없었다. 함께했던 지인이 그만하라는 눈짓을 보내기도 했거니와 나 역시 도토리 키재기에 지나지 않을 그런 언쟁으로 사람을 잃는 어리석은 짓은 하고 싶지 않았다. 적폐를 벗어나지 못하는 정치, 시대적 변화에 역행하는 진영논리를 반박하는 말이 목구멍까지 차올랐지만..., 그럼에도 불구하고 그 술한 말을 꾸역꾸역 삼켰지만...

그의 긴 침묵이 나의 오만불손(!)에 대한 응징이거나, 다름을 틀림으로 여기는 무언의 응변이라는 생각이 든다. 내가 그의 무지몽매에 가까운 선동과 공인된 책사를 자처하는 탐욕스러운 과시욕에 헛웃음을 금치 못하는 것처럼 그 역시 나의 직설적인 언사가 불쾌했을 터. 귀에 쓴 약이 그만 백해무익, 그의 자존심을 건드리고 만 모양이다.

처음에는 몇 살이라도 적은 내가 너무 버릇없이 굴었나 싶은 생각에 문안 문자를 몇 통 보내기도 했다. 하지만 두어 번 만에 보내온 그의 답변은 네, 아니오 정도로 지극히 형식적인 것이었다. 간단명료한



개와 고양이를 기르는 이유

이옥경

수필가·방송작가

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



나는 최근에 지인 한 사람을 잃은 것 같다. '갈다'라고 이야기하는 것은 1주일에 한두 번쯤 통화를 하고, 열흘에 한 번쯤 차를 마시든 밥을 먹든 했던 그가 한 달이 넘도록 소식을 푹 끊고 있기 때문이다. 그나 나나 비뿔 때는 그런 적도 꽤 있었던 터라 여느 때 같으면 그러

려니 할 테지만 이번에는 마치 손톱 밑에 가시라도 든 듯 영 개운하지가 않다. 그렇듯 불편한 마음이면서도 선뜻 그에게 연락을 하지 않는 것은 마지막으로 만났던 날, 격앙된 목소리로 서슬 퍼렇게 외치던 그의 한 마디가 배배 꼬인 채 내 가슴 깊숙이 남아있기 때문이다.

친한 사이일수록 정치 얘기를 하지 말리는 공공연한 불문율을 어긴 게 화근이었다. 모 정당의 진성당원이라는 그를 자극하지 말았어야 했다. 대통령, 국회의원, 지자체장, 지역 의원 할 것 없이 사람 됨됨이나 정책보다 오로지 정당을 최우선 순위에 두는 맹목적 맹종, 광신도나 크게 다르지 않은 그의 정치 성향을 미처 알아차리지 못한 나의 불찰이라고나 할까.

사회적 거리두기 때문에 차일피일하던 끝에 오랜만에, 어렵사리 모인 자리였다. 화기에애한 분위기 속에 점심 식사를 하는 동안, 그가 내년 6월에 치러질 제8회 전국동시지방선거 이야기를 슬쩍 꺼내 놓더니 진성당원인 자신과 같은 정당 소속인 현재의 국회의원과 지자체장, 몇몇 지역 의원을 칭송하면서 그들의 연임 당위성을 펼치기 시작했다.

그런데 말하는 투가 결작(!)이다. 지난 선거에 자신이 얼마나 지대한 영향력을 행사하고 얼마나 험악한 공을 세웠는지 '용비어천가'가 무색할 지경이요, 자신이 모모한 그들에게 자네, 이렇게 저렇게 하게 하면서 하대를 하는 것은 보통이요, 방귀 깨나 편다는 그 사람들도 네, 아버지라거나 네, 선배님 하면서 극진한 대우를 한다는 것이다. 썩 잡



으로 가득 차 있다고 관찰합니다. 즉, 가죽과 털, 뼈와 내장, 피와 고름, 골수 등 우리 몸을 구성하고 있는 모든 요소를 관찰하여 온갖 더러운 것으로 자기의 몸이 만들어져 있다고 생각하는 것입니다. 또 자기의 몸은 지수화풍의 사대와 허공, 분별의식의 이른바 육대로써 이루어져 있다고 관찰합니다. 그런 다음 자기 몸이 썩어 문드러지는 것을 생각하여 자기의 몸이라는 것이 얼마나 더러운 것인가를 관찰합니다.

『염처경』에서는 이러한 과정을 매우 세밀하게 묘사하고 있는데, 실제 경전에 의거하여 자기의 몸을 관찰해 보면 정말 하찮은 것이고 더럽기 짝이 없다는 것을 실감할 수 있습니다. 이렇게 해서 몸이 부정한 것을 관찰하여 그 생각에 머무는 것을 신념처라고 합니다.

또 수념처(受念處)에 대해서는 이렇게 설하고 계십니다.

어떻게 하는 것이 감수 작용을 있는 그대로 관찰하여 그 생각에 머무는 것인가? 비구는 즐거움을 느끼면 즐거움을 느낀다고 알고, 괴로움을 느끼면 괴로움을 느낀다고 알고, 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌은 즐겁지도 괴롭지도 않다고 알아야 한다.

이와 같이 몸의 즐거움, 몸의 괴로움, 몸의 즐겁지도 괴롭지도 않음, 마음의 즐거움, 마음의 괴로움, 마음의 즐겁지도 괴롭지도 않음, 먹는 것의 즐거움, 먹는 것의 괴로움, 먹는 것의 즐겁지도 괴롭지도 않음,

먹지 않는 즐거움, 먹지 않는 괴로움, 먹지 않음을 즐거워도 괴로워도 하지 않음, 욕구를 즐거워 함, 욕구를 괴로워 함, 욕구를 즐거워도 괴로워도 않음, 욕심 없는 느낌을 즐거워 함, 욕심 없는 느낌을 괴로워 함, 욕심 없는 느낌을 즐거워도 괴로워도 않음을 느끼면 그렇게 느낀다는 것을 알아야 한다.

비구가 이와 같이 감수작용의 안과 밖을 있는 그대로 관찰하고 생각을 일으켜 감수작용에 두어서 알고 보는 바가 있고 지혜가 밝아 참 모습에 통달한 것을 일러 비구가 몸을 있는 그대로 관찰하는 것이라고 한다. 비구, 비구니가 이와 같이 감수 작용을 있는 그대로 관찰하면 그것을 일러 감수 작용을 있는 그대로 관찰하여 그 생각에 머무는 것이라고 한다.

이와 같이 수념처는 우리의 몸과 마음을 통하여 느껴지는 모든 감각을 있는 그대로 관찰하여 그것이 결국은 괴로움이라는 것을 알고 그 생각에 머무는 것입니다. 그렇게 함으로써 느낌에 집착하게 되는 번뇌를 벗어날 수 있게 됩니다.

이와 같은 방법으로 심념처의 수행도 마음의 작용을 세밀하게 관찰하여 놓치지 않고 그 마음이 결국은 무상한 것을 생각하여 거기에 머무르는 것입니다. ↓



불교의 실천수행론 - 삼십칠조도품 三十七助道品

화령 정사
철학박사
법천사주교
보디미트라 회장



신념처와 수념처

불교가 다른 종교나 철학, 사상 등과 확연하게 구분되는 것은 실천 수행에 대한 방법이 뚜렷하다는 것입니다. 어느 종교이든 나름대로의 실천체계는 다 가지고 있습니다. 그러나 불교만큼 체계적이고 논리정연하며, 또 실제 생활에서 응용할 수 있는 구체적인 방법을 지니고 있는 종교는 거의 없습니다. 그리고 철학이나 사상은 나름대로의 논리 체계는 가지고 있겠지만, 그러한 것을 실천하기 위한 방법론의 제시에 있어서는 상당히 취약한 면이 있습니다.

먼저, 사념처는 팔정도 가운데의 정념에 해당하는 것인데, 사념주(四念住)라고도 합니다. 이것은 몸과 감수 작용, 마음, 법이라는 신(身) 수(受) 심(心) 법(法) 네 가지를 올바르게 생각하여 잊지 않는 것을 말합니다. 즉, 몸은 부정확한 것이며, 느낌은 괴로운 것이고, 마음은 무상한 것이며, 법이 무아인 것을 늘 생각하고 잊지 않는 것입니다. 『염처경(念處經)』에서 부처님께서 사념처의 공덕에 대해 이렇게 말씀하셨습니다.

중생들을 깨끗하게 하고, 근심과 두려움을 건너게 하며, 괴로움과 번뇌를 멀하게 하고, 울음을 그치게 하며, 바른 법을 얻게 하는 한 가지 도가 있으니, 이른바 사념처이다.

이렇게 말씀하시고는 과거와 현재와 미래의 모든 부처님께서도 이 사념처를 닦아 위없는 바른 깨달음을 얻는다고 말씀하셨습니다. 사념처만 잘 닦아도 무상정등정각(無上正等正覺)을 얻을 수 있다는 말씀입니다. 그러면 사념처가 어떤 것인지를 살펴보겠습니다. 먼저 신념처(身念處)에 대해서 부처님께서 이렇게 말씀하셨습니다.

어떻게 하는 것이 몸을 있는 그대로 관찰하여 그 생각에 머무는 것인가? 비구는 다니면 다니는 줄 알고 머물면 머무는 줄 알며, 앉으면 앉는 줄 알고 누우면 눕는 줄 알며, 잠자면 잠자는 줄 알고 깨면 깨는 줄 알며, 자거나 깨면 자거나 깨는 줄 알아야 한다. 비구가 이와 같이 몸의 안과 밖을 있는 그대로 관찰하고 생각을 일으켜 몸에 두어서 알고 보는 바가 있고 지혜가 밝아 참모습에 통달한 것을 일러 비구가 몸을 있는 그대로 관찰하는 것이라고 한다.

즉, 자기의 몸을 한 순간도 놓치지 않고 세밀하게 관찰해야 하는데, 그 방법으로는 생각으로서 자기의 몸 상태와 행위하고 있는 것을 관찰하는 것뿐만 아니라, 호흡법을 통하여 몸을 관찰하기도 합니다. 그렇게 계속 관찰해 나가면서 나중에는 자기의 몸이 온갖 더러운 것



중익^{中益}식재^{釋裁} 경애^{敬愛}항복^{降伏}법 등의 사종수법^{四種修法}을 채택하였으며 아사리들을 위하여 여러 가지의 밀교비법과 관법^{觀法}을 경전에 의거하여 마련하였다.

이리하여 마침내 원정대성사의 각고의 노력정진과 부처님의 가지력^{加持力}에 힘입어 정순^{正純}하고 완전무결한 정통밀교의 조직과 체계를 완성하기에 이르렀던 것이다. 그 해 8월 21일, 드디어 관음^{觀音}의 묘지력^{妙智力}에 힘입어 정순^{正純}하고 원숙^{圓熟}한 정통밀교의 마니보주^{摩尼寶珠}를 비장^{秘藏}한 채 동대문구 상봉동으로 거주를 옮기면서 은거생활을 마감하였다. 그동안 성사의 행방을 찾아 동분서주하던 진각종의 지혜 있는 스승들과 수많은 교도들은 원정대성사의 출현에 환희작약하며 합심단결하여 입교개종^{立教開宗}을 재촉하기에 이르렀다.

이러한 대중들의 열망에 부응하여 마침내 1972년 12월 24일, 서울 상봉동에 서울선교부^{宣敎部}를 개설^{開設}하여 개종불사^{開宗佛事} 겸 창종식을 거행하였으며, 종명을 「불교총지종^{佛敎總指宗}」으로 정하여 정통밀교종의 성립을 만천하에 선포하였다. 이로써 우리나라 최초의 정통밀교가 주옥같은 진언^{眞言}과 정확한 인계^{印契}, 엄격한 의례^{儀軌}와 사종수법^{四種修法}을 비롯하여 이론적인 조리가 정연한 교상^{敎相}과 사상^{事相}을 갖추고 세상에 그 모습을 드러내었던 것이다. 이후 한국현대밀교 사상 최초로 삼매야계단^{三昧耶戒壇}과 금강계단^{金剛界壇}을 열어 관정식^{灌頂式}을 베풀고 정통밀교를 전수할 아사리^{阿闍梨}를 배출하였다. 또한 『대승장엄보왕경』과 『대승이취육바라밀다경』을 국내 최초로 번역하여 소의경전으로 삼고 대승불교의 연장선상에 밀교가 자리하고 있음을 천명했다.

이후 교세는 불꽃처럼 일어 창종 7년 만에 30여개 사원을 개설하기에 이르렀다. 진각종 시절의 미진했던 부분을 보완하여 교리를 새롭게 정비하고 행정기관인 통리원과 함께 교리적인 면을 뒷받침할 연구기관으로서 법장원을 신설하고 교도들의 참여와 신행활동을 돕기 위하여 신정회라는 모임도 만들도록 했다. 또한 ‘처처불공, 시시불공^{處處佛供, 時時佛供}’을 내세워 언제 어디서나 쉽게 불공을 올릴 수 있도록 모든 불사와 식순을 간소화하였다. 그야말로 ‘생활의 불교화, 불교의 생활화’를 실천할 수 있도록 어려운 밀교수법의 대중화에 진력했던 것이다. 그러나 태장계와 금강계의 양부 대법^{大法}의 완성을 바라보며 명실상부한 정통밀교종단으로서의 면모를 갖추고자 노력하던 중 대성사의 세언이 다하여 후인들에게 대업을 미루고 입적하게 되었다.

1980년 9월 8일 밀법 홍포의 대원^{大願}을 제자들에게 부족 ^{부족}하며 원정대성사는 74세를 일기로 이 세상의 인연을 다하고 입적하였으니, 실로 한국현대밀교의 중흥을 위하여 참으로 애석한 일이라 아니할 수 없다. 원정대성사의 밀엄국토건설과 정통밀교의 수립에 대한 대원은 총지종이 한국최초로 양부만다라를 완성하여 봉안한 것에서도 나타났듯이 끊임없이 계승, 발전되고 있다. 원정대성사의 입적과 원로 스승들의 잇따른 유교로 요원의 불꽃처럼 일어나던 교세가 잠시 주춤한 적도 있었으나 이제 총지종은 새로운 도약의 자세로 꾸준히 교세를 확장하고 있다. 이 땅에 처음으로 현대밀교의 물꼬를 열고 대승불교의 신천지를 개척한 동방의 빛 원정대성사^{元淨大聖師}의 가지신력^{加持神力}이 온 누리에 호국불교의 대비원^{大悲院}과 함께 나날이 충실하게 영글어 가고 있는 것이다. ↓





조사의 유족과 친인척들의 이해부족, 그리고 기독교 고수로 인한 종교외적인 폭해로 인하여 뜻밖의 사태가 벌어지고 말았던 것이다. 즉, 종조 때부터 시행해 오던 비로자나불의 절인에 관세음보살의 진언으로 염송하던 수행법은 절대로 바꿀 수 없다고 고집했던 것이다. 회당조사의 재세시에 시행했던 것이 무조건 옳다고 여기고 고정관념을 탈피하지 못함으로써 정법을 외면한 참으로 어처구니없는 일이었다. 이것은 신흥종단으로서의 한계를 벗어나 정통밀교종단으로 비약할 수 있는 기회를 잃어버린 애석한 장면이었다.

원정대성사의 손에 의하여 잊혀졌던 비법秘法과 경계經軌, 다라니陀羅尼와 수법修法 등이 발굴되면서 길고 길었던 조선조朝鮮朝 5백년 간 거의 빛을 잃고 흔적도 없었던 밀교가 그 기나긴 겨울잠에서 깨어나기 시작하는 찰나 이러한 좌절은 한국현대밀교의 크나큰 비상을 가로막는 안타까운 사건이었다. 진각종은 이른바 '준제과동'이라고 하여 원정대성사의 이러한 시도를 폄하하고 있으나 결과적으로는 엄청난 도약의 기회를 잃어버렸던 것이다. 어쨌든 준제법의 시행을 둘러싸고 진각종은 연일 논쟁을 그치지 않았다. 교리적으로는 불합리하나 회당조사 때에 제정한 기존의 법을 고수하느냐 아니면 준제법의 채택으로 정통밀교의 정립을 모색하느냐 하는 문제를 두고 종단은 두 파로 나뉘어 각자의 주장을 팽팽하게 펼쳤기 때문에 종단의 동요는 이루 말할 수 없었고 심각한 분종의 사태까지도 우려되었다. 처음에는 원정대성사의 합리적 설명에 수긍하던 많은 승직자들도 시간이 지남에 따라 기존체제에 안주하는 양상을 보였다.

이에 원정대성사는 당신께서 이십여 년 동안 심혈을 기울여 키워온 진각종을 회당개조開祖가 임멸하신지 불과 십 년 만에 교각살우(佛角殺牛:쇠뿔을 고치려다 소를 죽임)의 어리석음을 범할 수 없다고 개탄하고, 그 해 12월 진각종에 몸담았던 이십여 년의 한을 달래며 총인직을 비롯한 모든 직책의 사퇴를 선언함과 동시에 회당조사의 영전靈前에 이취운 작별을 고하고 진각종을 떠났다. 종단의 동요를 막기 위하여 종적마저 감추고 칩거에 들어갔다.

그러나 일생을 걸고 중생구제의 큰 서원을 세웠던 불퇴전不退轉의 의지가 어찌 그로써 끝날 수 있으랴! 원정대성사께서는 1972년 1월 1일 새벽을 기하여 영등포구 상도동 은거隱居에서 정순正禪하고 완벽한 밀교종密敎宗의 창종을 위한 정법체득正法建得의 백일정진에 들었다. 백일정진이 끝나는 4월 7일 밤, 한 백수노인百壽老人으로부터 금관을 받았으며, 그 이튿날 밤에는 한줄기 서광과 함께 노인으로부터 "대승장엄보왕경大乘莊嚴寶王經과 준제관음법準提觀音法으로 교화教化하라."는 계시를 받았다고 한다. 원정대성사는 이것이 관세음보살께서 꿈에 나타나시어 "중생의 고난을 없애고 그들의 바램을 만족시켜 주라."는 가르침을 널리 나타내 보이신 것임을 활연豁然 깨닫고 곧바로 교상확립教相確立에 착수하였다.

우선 정통밀교 종단임을 표방하기 위하여 비로자나부처님을 교주로 모시고 『대일경大日經』, 『금강정경金剛頂經』 및 『대승장엄보왕경』을 소의경전으로 삼아 교리적 근거를 마련하였으며 『대승이취육바라밀다경大乘理趣六波羅蜜多經』에 의거하여 육바라밀에 의한 대승보살도의 실천을 완성할 수 있도록 교리의 기틀을 갖추었다. 여기에 교화의 방편으로서 준제법을 주축으로 삼고



한국밀교, 그기나긴 겨울잠에서 깨어나다. (2)

박재원
총지신문 편집국장



한국불교 최초의 밀교성전 편찬 중조 원정 대성사께서 현대 한국불교 최초로 밀교성전을 편찬하셨다

육자진언의 근거와 수행법을 탐구

당시 원정대성사는 일본 밀교가들의 그러한 뼈아픈 지적에 크게 느끼는 바가 있었다고 한다. 회당조사의 재세시부터 굳어진 이러한 수행법은 종단이 아무리 커지더라도 정통성 시비를 벗어날 수 없다고 각성하고 경전에 근거한 정확한 의례와 수행법만이 올바른 길이라고 인식했던 것이다. 이때부터 원정대성사는 '옴마니반데훬'의 근거와 그 수행법에 대해 탐구하기 시작했다. 불교자료가 빈약하던 시절에 육자진언의 근거와 거기에 관련된 수행법을 발견하기 위하여 원정대성사는 각고의 노력을 기울였다. 심지어는 복사기조차도 없던 시절이라 경전 한 조각을 얻기 위하여 국립도서관에서 사진기로 한 장 한 장씩 찍어오기도 하였다.

그 결과 『대승장엄보왕경(大乘莊嚴經王經)』에서 '옴마니반데훬'이 처음으로 설해진 인연을 찾고, 이와 함께 '나무 싹다남 삼막 삼뭇다...'로 시작 되는

준제진언(准制眞言)이 설해진 것을 발견했다. 다시 여기에 관련하여 『칠구지불모대다라니경(七俱胝佛母大陀羅尼經)』 등에서 '옴마니반데훬'과 함께 준제진언이 설해진 것을 알았다. 또한 『현밀원통성불심요집(顯密圓通成佛心要集)』을 중심으로 한 의례법이 수록되어 있는 것을 발견했다. 원정대성사는 말할 수 없이 크게 기뻐하며 이 의례법을 채택하면 '옴마니반데훬'에 대한 신앙도 훼손하지 않고 밀교의 의례법에 맞게 수행할 수 있는 길을 열 수 있다고 생각했다.

원정대성사가 항상 역설하기를, "밀교는 의식(儀式)을 중요시하며, 사교(事敎) 이상(事敎)二相이 분명하고 정확해야 한다."고 하였다. 원정대성사는 밀교의 진언(眞言)과 인계(印契) 등 밀교의 의례와 조직을 엄격히 하고 체계화하기 위하여 진각종 내의 모든 역경(譯經)이나 저술을 비롯하여 교상(敎相) 분석과 사교(事敎) 이상(事敎)을 몸소 정립하려고 하였던 것이다. 그러던 중 원정대성사는 모든 정성과 정진으로 가꾸어 온 진각종의 교상(敎相)과 사상 가운데 불합리하고 불명확한 점은 더 굳어지기 전에 보완해야겠다고 생각하고 의례정립을 위한 불사에 들었던 것이다. 이러한 차제에 일본불교대표단의 지적은 준제법 발굴의 직접적 계기가 되었던 것이다. 밀교의 올바른 수행법을 알지 못하고 오직 육자진언인 옴마니반데훬의 염송과 이른바 심공에 의지하여 자신의 체험담을 교도들에게 들려주던 수준에서 탈피하고자 원정대성사는 준제법에 대한 연구와 실수(實修)를 마친 후, 1971년 마침내 이의 시행을 종단에 건의했다. 그러나 애석하게도 이 중요한 작업은 실패로 끝나고 말았다.

정통밀교의 정립을 위하여 애쓰던 성사를 따르고자 하는 대부분의 승직자(僧職者)와 교도들의 열망에도 불구하고 밀교에 생소한 일부 교단(敎團) 회당

다음은 없다

한 남자가 과녁을 향해 활을 겨누고 있었습니다.
그의 손에는 화살이 두 개가 있었지만,
집중이 되지 않았습니다.
옆에서 가만히 지켜보던 백발의 스승은
남자에게 냉정하게 말했습니다.

“화살 하나는 버리거라!”

남자는 스승의 말에 납득이 되지는 않았지만,
어쩔 수 없이 화살 하나에만 모든 정신을 집중하기로 했습니다.

그 결과, 남자는 평소보다 더 좋은 실력으로
과녁의 가운데를 맞출 수가 있게 되었는데

남자는 물론 주변에서 구경하던
사람들도 깜짝 놀랐습니다.
스승은 맑은 미소를 지은 채 말했습니다.

“다음에도 기회가 있다고 생각하면 아무리
화살이 많아도 과녁을 제대로 맞히기 어렵지.”

무슨 일을 하든지 이번이 마지막이라는
마음으로 임해야 성공할 수 있습니다.
다음이 있다고 생각하면 절실하지도
최선을 다하지도 않기 때문입니다.

- 따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1674호> -

밀교의 다라니는 보배의 창고

보고寶庫는 무진하다.

지하에나, 바다에나, 우주나, 두뇌나,
그 모두가 보배의 창고이다.
밀교는 법의 바다라고 한다.
다라니의 보고寶庫가 다함이 없으므로이다.



위드 다르마 With Dharma 영원한 진리와 함께

다르마 는
영원한 진리의 말씀이며,

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



불교총지중은

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



살다보면 14

개와 고양이를
기르는 이유
이옥경



디딤돌 54

마음챙김
명상이란 무엇인가?
신진욱



요리톡! 정보톡! 68

여름 보양식
(홍삼, 과일청, 추어탕)
김조은

04 특별기고	한국밀교, 그 기나긴 겨울잠에서 깨어나다(2) 박재원
10 불교이야기	불교의 실천수행론 - 삼십칠조도품三十七助道品 화령 정사
14 살다보면	개와 고양이를 기르는 이유 이옥경
20 향유	B와 D사이의 C 서령 정사
24 산책	나의 무늬 김대곤
26 아름다운 세상	행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 묘원화 전수
30 마음의 등불	권귀를 비웃다 김준섭
34 지혜의 뜨락	영화배우와 과학자 방귀희
38 심선성취	행복을 주는 사람 남혜 정사
42 죽비소리	본래 서원齋院 잊지 마소 김봉래
46 씨앗 한 알	이 몸은 내가 아니다 법상 스님
50 카일라스	수미산須彌山은 우주의 중심축(10) 김규현
54 디딤돌	마음챙김 명상이란 무엇인가? 신진욱
58 새이야기	제비 떠난 빈 하늘 김정애
62 생활 속 식물이야기	아기의 눈물 이태용
66 걸망에 담긴 이야기	행복의 문은 어디에 법일 정사
68 요리TALK! 정보TALK!	여름 보양식(홍삼, 과일청, 추어탕) 김조은
72 독자기고	나는 민들레 우원호
74 뜻 바꾸기	파드마padma 김재동
76 컬러링 만다라세상	
78 법회일정	



지혜와 덕이 없는 자가
윗자리에 앉아서 존경받기를 바라지 마라
지덕이 없는 자가 윗자리에 앉으면
많은 사람을 괴로움에 빠트리며
스스로도 화를 불러 망신을 자초한다

- 환당 대종사 어록 -