



통권 제 221호

강남. 라 00943

2566
2022

03

원정대성사 일대기
불공 잘해라



불교이야기
불교의 중흥과
재가자의 역할



죽비소리
삶속에서
회향되는 불교

위드 다르마

With Dharma

 불교총지중

사물事物의 성취成就에 장단長短이 있다.

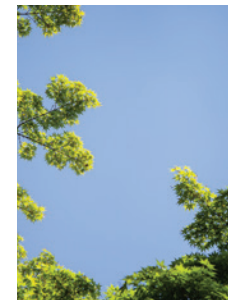
악惡으로서 이뤄진 것은 오래 가지 않으며 선善으로서 이뤄진 것은 장원長遠하다. 그것은 악惡이라고 행하지 않고 얻어지는 까닭이다. 악惡을 행行하는 사람은 다른 사람을 해害롭게 해서 이루고 선善을 행行하는 사람은 다른 사람을 도와서 이루느니라. 이런 까닭으로 성취成就되었다 해도 장원長遠하지 못한 장단長短의 이치理致가 여기에 있느니라.



살다보면 _ 14

선물의 마법

_ 이옥경



씨앗 한 알 _ 42

숨기지 말고 드러내라

_ 법상스님



육자의계 염송 _ 70

각종 진언의 공덕 上

_ 위드다르마 편집실

04 원정 대성사 일대기

10 불교이야기

14 살다보면

20 산책

22 아름다운 세상

26 마음의 등불

30 지혜의 뜨락

34 십선성취

38 죽비소리

42 씨앗 한 알

46 카일라스

52 디딤돌

56 차향기

58 결망에 담긴 이야기

60 아주 특별한 선물

63 함께보는 불교미술

66 요리TALK! 정보TALK!

70 육자의계 염송

74 뜻 바꾸기

76 컬러링 만다라세상

78 법화일정

불공 잘해라 - 제1장 시절 인연 _ 김천

불교의 중흥과 재가자의 역할 _ 화경 정사

선물의 마법 _ 이옥경

마음의 시간 _ 김대곤

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 _ 묘원화 전수

양화에서 눈을 밝다 _ 김준섭

행복을 누리기에 합당한 사람 _ 방귀희

참으면 복이 올까요? _ 남혜 정사

살 속에서 회향되는 불교 _ 김봉래

숨기지 말고 드러내라 _ 법상 스님

카일라스의 순례 _ 김규현

연민 명상 _ 신진옥

녹차의 쓰임새 II _ 김정애

편안함 _ 법일 정사

쉽게 화내는 사람들에게 _ 달라이라마

금강역사(金剛力士, Vajrapni) _ 위드다르마 편집실

도미 _ 김조은

각종 진언의 공덕 上 _ 위드다르마 편집실

삼신체三身體 _ 김재동

위드다르마

With Dharma

다르마_는
영원한 진리의 말씀이며,
위드 다르마_는
다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의
이야기입니다.



불교총지중은

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

누군가에게 고마운 사람이 되자

오래전 초등학교 시절 때 있었던 일입니다.

학교 수업 중 갑자기 배가 아파지기 시작했고 양호실에 다녀온 이후 조금 나아졌지만

그래도 집에서 쉬는 게 좋을 것 같으면서 선생님은 조퇴를 권유했습니다.

그런데 집으로 가는 길에 갑자기 배가 다시 아프기 시작했고 한 발짝도 걸어갈 수 없었습니다.

급한 마음에 택시를 세우려 했지만 쉽게 잡히지 않았습니다.

그러던 중 택시 한 대가 제 앞에 섰습니다.

택시 기사 아저씨는 땀을 뻘뻘 흘리며 배를 움켜쥔 저를 보고 깜짝 놀라 물었습니다.

“집이 어디니? 어디가 아픈 거니?”

아저씨는 얼마쯤 달리다가 한 약국 앞에서 갑자기 차를 세우고 약을 사 들고 나왔습니다.

“얘야, 일단 이 약을 먹어보렴!”

그리고 저를 집까지 태워다 주셨습니다.

택시 기사님이 저의 엄마에게 미리 전화해 놔서 엄마는 집 앞에서 걱정스러운 얼굴로

저를 계속 기다리고 계셨습니다.

저는 택시 아저씨께 감사하다는 말도 못 하고 방으로 들어가자마자

푹 잠에 빠지게 되었습니다.

한참을 자다가 잠에서 깨어난 저는 엄마로부터 택시기사 아저씨가

걱정을 많이 하고 돌아갔다는 이야기를 들었습니다.

순간 어린 시절임에도 저는 따뜻함으로 마음이 가득 찼습니다.

성인이 된 지금까지 그때의 고마움을 잊지 못하고 있으며 저도 그때의 택시 아저씨처럼 누군가에게 고마운 사람으로 남도록 노력하며 살고 있습니다.

갑자기 어려움을 겪는 사람을 보고 그냥 지나치는 이들도 있지만, 여전히 우리 주변에는 이를 외면하지 않고, 가까이 도움을 주는 사람들이 훨씬 많이 있습니다.

누군가에게 ‘참 고마운 사람’으로 마음 깊이 간직되는 사람이 계속해서 많아졌으면 좋겠습니다.

그리고 그 고마운 사람이 바로 ‘당신’이 되길 바랍니다.

-따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1662호> -

불공 잘해라 제1장 시절 인연

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事相면에서 완벽한 체계를 갖춘 정통밀교의 확립에 노력하면서 '즉신성불即身成佛'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.

탄생 (1)

부처님의 가르침은 초전법륜 이래 한 번도 멈춰 흠어지지 않았으나 시절 인연에 따라 드러나거나 감춰졌다. 세상의 어둠 속에서 그 법의 등잔을 지킨 이들에 의해 고해를 밝히는 빛이 되어 왔다. 부처님이 세상을 위해 가르쳐 생활 속에서 불법을 어긋나지 않게 실천하는 밀교의 교법은 이 땅에 전해진 후 오래도록 마음과 마음으로 이어져 왔다. 그러나 아쉽게도 고려 이후 오래도록 길은 끊어지고 가르침은 잊히고 말았다. 세상의 고난을 구하고 생활이 온전히 불법이 되어 부처님의 가르침이 모든 삶의 순간에서 구현되기를 바란 한 사람의 원력에 의해 길은 다시 이어지고 혼란과 고통의 세상에 밀교의 법이 다시 드러나게 되었으니, 원정 대성사의 출현으로 법의 등불은 세상을 다시 비추게 되었다.

대성사는 1907년 1월 29일 경남 밀양에서 일직 손씨 26세손

으로 태어났다. 부친은 손기현, 모친은 이근호 님이다. 어린 시절 부모님이 지어 호적에 올린 이름은 민호_{眠鎬}, 빛나는 옥처럼 단단하게 세상에서 가치 있고 이롭게 쓰이는 사람이 되라는 바람을 담았다. 성년이 되어 관례를 치른 후 얻은 이름으로 자는 대련_{大鍊}이라 하여 훗날의 쓰임을 위해 시대와 역사로부터 큰 단련을 받을 운명을 암시한다. 총지종을 일으킨 후에는 자를 정우_{貞祐}, 또는 楨佑)로 삼았으니 사바세계 중생들에게 붉은 해처럼 도움을 주리라는 염원을 읽을 수 있다. 대성사의 법호는 원정_{苑淨}이니, 세상에 널리 알려진 명호다.

대성사가 태어난 곳은 일직 손씨 집안의 근거지인 경상남도 밀양군 산외면 다죽리, 일명 죽서_{竹西}마을이다. 다죽리란 차밭이 있는 다원마을과 대나무가 많은 죽남마을에서 한 자씩 따서 붙인 이름이다. 이름 그대로 차나무와 대가 많은 곳이다. 차는 씨앗 하나가 떨어지면 일대를 차나무로 덮고 대는 뿌리 하나가 온 산을 울창한 대숲으로 만든다. 그런 인과대로 다죽리 일대는 밀양에서도 풍요롭고 인물 많기로 유명하다.

밀양 시내에서 울산 방향으로 가다가 얼음골과 표충사로 갈라지는 곳에 산외면이 있다. 재약산 천황봉에서 흘러내린 맑고 풍부한 물길이 마을 바깥을 감싸 흐르고 멀리 아득히 펼쳐진 산세가 세상을 굽어보고 있다. 마을 뒤편으로 육화산이 있어 완만한 능선이 다죽리 일대로 흘러 떨어지는데, 양명한 고장으로 알려진 밀양에서도 다원 일대는 풍수지리 면에서 가장 좋은 곳으로

전해진다. 다죽리는 예부터 살기에 편안하고 풍요로워서 큰 인물이 나는 땅으로 알려져 있다.

수량이 풍부한 천을 끼고 펼쳐진 비옥한 들판 덕에 쌀과 밭작물이 풍부하고, 인근 재약산과 종남산, 가지산과 영취산, 그리고 북암산과 백운산 등지에서 나는 산채가 사철 끊어지지 않는 곳이다. 다원 동산의 차밭에서 딴 차는 문중의 차례를 올릴 때나 인근 통도사와 표충사에서 헌다 공양으로 긴요하게 쓰이고, 차와 시를 곁들인 선비들의 시회에도 값지게 사용됐다. 대나무는 살림에 필요한 물건들을 만드는 데 요긴한 물건이라 다죽리는 밀양의 알곡 같은 곳이다. 한마디로 풍광이 좋고 먹을 것이 풍부하며 인재를 키우기에 적합한 땅으로 알려진 곳이다.

다죽리에는 천변을 따라 심어 둔 소나무 밭이 절경을 이룬다. 마을을 감싸고 펼쳐진 송림은 풍치가 뛰어나 지금도 밀양의 자랑으로 꼽히는 곳이다. 대성사는 어린 시절 그 송림 사이를 뛰며 흐르는 물과 구름과 바람으로 세상과 만났을 것이다. 유년기의 경험과 기억은 평생 사라지지 않아 삶에 깊은 흔적을 남겨 놓는다. 후일 여러 가지 사연들이 있었지만 죽서 마을에서 보낸 어린 시절은 말없이 세상사를 관조하고 침묵 속에서 꿰뚫던 성품의 기틀이 만들어졌다고 보아도 틀리지 않을 것이다. 다죽리는 예나 지금이나 그렇게 초연하고 평안한 곳이다. 사람의 삶은 흔히 인연의 소생으로 이야기한다. 태어나서 세상을 떠날 때까지 수많은 인연을 짓고 허물며 살아간다. 출생의 인연이란 그의 가문



경상남도 밀양시 다죽리 대성사 생가.

이나 부모를 인으로 삼아 타고나며, 당대의 사회와 시대상과 연을 맺게 된다. 대성사가 일직^一 손씨로 태어난 것은 운명적인 인연의 출발인 셈이다. 요즘의 표현에 따르면 유전자에 새겨진 무수한 정보가 성격과 태도에 영향을 미칠 수도 있기 때문이다.

일직 손씨는 흔히 안동^{安東} 손씨로 칭한다. 고려시대 복주^{福州} 땅인 안동 일직면에서 중시조가 가문의 번성을 이루었다. 손씨들의 성정을 이해할 수 있는 하나의 일화가 있는데, 대성사의 성품에 배인 혈통의 인과를 짐작할 수 있다.

일직 손씨의 4세 조상인 복천 부원군 손홍량^{福川 府院君 孫洪亮}은 고려 말 과거에 급제하여 벼슬길에 나선 후 승승장구하였다. 영의정의 자리에까지 올랐다가 고향으로 돌아왔는데, 공민왕 때 마침 홍건적이 침입하여 왕은 안동으로 피난을 왔다. 향리에 머물던 손홍량은 피난길의 왕을 마중하여, 관직을 벗어 평민이 되었음

에도 난리를 수습하고 국운을 일으킬 정책을 건의하였다. 공민왕은 그 충직하고 곧은 절개를 크게 치하하며 감탄했다.

“그대는 한결같이 곧은 사람이다. 子誠一直之人”

본관인 일직과 하나같이 곧은 성품이 일치함을 드러내 탄복한 것이다.

고려가 망한 후 일직 손씨들은 대부분 벼슬에서 물러나 은거하거나 자중하여 새로 들어선 왕조에 복종하지 않는 강직함을 보였다고 한다. 시류에 영합하지 않고 옳은 것을 보면 곧은 길을 두고 굽은 길로 돌아가지 못한 대성사의 인품이 어디서 왔는지 짐작할 수 있는 사례이다.

조선시대에 와서도 그 강직한 성품들이 드러나는 일이 자주 있었다. 8세손 손조서는 세종 때 급제하여 한림학사를 거친 후 벼슬길에 나섰으나 단종이 왕위를 빼앗기자 이에 항의하여 벼슬에서 물러나 은거하였다. 임진왜란으로 국토가 왜적에게 유린되자 손처눌(孫處訥)은 의병장으로 나서 팔공산에서 왜적과 싸워 이기고 대구를 지켜냈다.

조선 후기에 이르러 일직 손씨들은 무과에 급제하여 무반으로 봉직하는 일이 잦았다. 조선의 양반 제도는 문반과 무반으로 이루어졌으며 손씨 가문은 독특하게도 문과에 6명의 급제자를 냈고, 무과에도 6명의 급제자를 냈다. 문무에 출중한 가문을 이룬

것이다.

특히 숙종 대왕 때 무과에 급제하여 정삼품 첨지중추부사에 오른 손필억(孫必億)을 필두로 대성사의 조부인 정삼품 당상관 통정대부 신광첨사 겸 병마첨절제사(通政大夫 神光僉事 兼 兵馬僉節制使) 손규현에 이르기까지 7대를 거쳐 9명의 병사(兵使)를 배출하였다. 그리하여 조선의 명망 높은 무반 집안으로 꼽히고 있다.

손씨들의 위세는 대성사의 고향에 아직도 고스란히 남아 있다. 밀양 혜산서원(惠山書院)은 다죽리 죽서마을에 은거하던 일직 손씨 다섯 선비를 지칭한 손 씨 5현(五賢)을 받드는 서원이다. 다죽리 손씨 일가가 학문에 게으르지 않고, 또한 문약함에 빠지지 않아 지혜와 무예를 함께 수련한 가문의 전통으로 후손들을 지도하던 곳이다. 고종 시절 서원철폐령이 내려지자 서원의 간판을 내리고 철운재(徹雲齋) 현판을 걸었다. 죽서마을에 자리하였다 하여 서산고택(西山古宅)이란 편액도 달았다. 밀양에는 모두 11곳의 서원이 있었는데, 그중에서도 혜산서원은 손씨 가문의 번창과 더불어 크게 번성했다.

다음호에 이어서



불공 잘해라

- 불교총지종 종조 원정 대성사 일대기

김천 지음 | 불교총지종 엮음 | 141×205(국판 변형) | 전면컬러 | 양장 | 284쪽
출간일 2021년 12월 15일 | 값 15,000원
ISBN 978-89-5746-665-0 03220

불교의 중흥과 재가자의 역할

화령 정사

철학박사
법천사 주교
보디미트라 회장

현대의 불교는 재가불자들의 역할이 더욱 큼니다. 출가승에만 의지해서 불교를 바라보던 시대는 이제 지났습니다. 우리의 일상 생활과 격리된 산중불교는 이제 더 이상 필요하지 않습니다. 일상 생활에서 실천되는 불교가 되지 않으면 안 됩니다. 진정한 출가정신이 퇴색하고 출가환경이 예전과 같지 않은 지금의 시대는 부처님의 말씀을 일상 생활에서 실천하는 생활불교라야 합니다. 불교의 바른 이해를 통하여 ‘불교를 생활화하고 생활을 불교화’ 하도록 재가불자들이 더욱 노력 정진해야 합니다.

경전의 구성을 보면 대체로 ‘여시아문^{如是我聞}’으로 시작됩니다. ‘이와 같이 내가 들었다. 부처님께서 어디어디에 계실 때 누구누구와 함께 하시며, ...’하는 식으로 경전이 서술됩니다. 그리고 마지막에 가서는 ‘모두 부처님의 말씀을 듣고는 크게 기뻐하며 신수봉행^{信受奉行}하였다’고 끝을 맺고 있습니다. 믿고 받아들여서 받들어 행하는 것을 ‘신수봉행’이라고 합니다.

우리나라 불교는 여시아문한 사람은 많은데 참으로 신수봉행하는 사람이 드뭅니다. 부처님께서 이렇게 저렇게 말씀하셨다고 말하면서도 제대로 실천을 하지 않는 것은 제대로 신수봉행을 하지 못한다는 것과 같습니다. 부처님의 말씀을 믿고 받아 지녀 잊지



않는다는 것은 부처님의 말씀대로 실천한다는 뜻입니다.

재가신자들 뿐만 아니라 불교를 지도하고 가르치는 분들도 ‘여시아문’만 찾을 것이 아니라 반드시 신수봉행을 염두에 두고 실천에 힘써야 참다운 불제자라고 할 수 있습니다. 물론 여시아문조차도 제대로 되지 않는 것이 지금 우리 불교계의 현실입니다.

불교의 근본이념과 구조를 제대로 이해하지 못하고 뜬구름 잡는 이야기만 하면서 그것이 불교인 줄 잘못 알고 있는 사람들이

많습니다. 또 혼자서 잘못 알고 있거나 하면 그나마 다행인데 다른 사람들을 무식하다고 얕보기도 합니다. 자기가 제대로 몰라서 어려운 소리만 늘어놓고 있는 줄은 모르고 듣는 사람이 근기가 열다는 둥, 하근기_{下根機}라는 둥 하면서 무시합니다. 우리나라 불교는 이것이 탈입니다.

지금까지 공부해 온 것처럼 부처님 말씀은 그렇게 어려운 말씀이 없습니다. 부처님께서는 누구나 다 알아들을 수 있는 말을 하셨고 또 많은 사람들이 부처님 말씀을 잘 이해했습니다. 단지 부처님 말씀이 한문으로 번역되는 과정에서 어려운 용어가 생기고 또 그에 따라 여러 가지 오해가 생겨 어려운 것으로 느껴지지만 잘 새겨들으면 누구나 이해할 수 있는 수준의 말씀입니다. 이렇게 대중들과 가까운 불교가 어느 사이엔가 너무 떨어져 버렸습니다. 이러한 점은 우리 모두가 각성해야 할 부분입니다.

특히 불교를 이끌고 있는 많은 분들은 이러한 점을 명심하여 불교가 대중들과 좀 더 친숙해 질 수 있도록 불교의 현대화작업에 힘써야 할 것입니다. 산중 절이나 지키면서 입장료 수입에나 의존하며 하루하루 무위도식하다시피 살아가다가는 이 땅에서 어느 날 불교가 명맥을 다해 버릴지도 모릅니다.

출가와 재가를 막론하고 지금 우리나라의 불교는 큰 위기에 처해 있습니다. 타 종교인들의 득세 속에 이제는 어디 가서 불교도라는 명함도 내기가 어렵게 되어버렸습니다. 불교도인 사람들도 사회에서 불이익을 받기 싫어 자기가 불자인 것을 감추는 경우도

허다합니다. 불교가 이 땅에 전래되고부터 1700년 동안 우리나라의 정신적 지주로서 찬란한 문화를 꽃피웠던 지난날의 불교역사를 생각할 때 이러한 현상은 참으로 서글픈 현실입니다. 오직 지혜와 자비를 역설하는 불교가 제대로 대접을 받지 못하고 구시대의 유물처럼 전락해 버린다면 인류의 정신적 발전에 크나큰 손실이 아닐 수 없습니다.

우리 모든 불자들은 이러한 점을 각성하여 신심을 더욱 돈독히 하고 부처님의 말씀을 제대로 이해하려는 노력을 게을리 말아야 하겠습니다. 아울러 그러한 노력을 통하여 불교를 널리 알림으로써 자비와 평화가 가득 찬 불국정토를 건설하는 것이 또한 우리 불자들의 책무입니다.

특히 재가불자 중심의 오늘날의 불교에서는 일반신도들의 불교에 대한 수준이 제고되어야 불교지도자들도 교학 면에서나 수행 면에서 더욱 노력정진하게 됩니다. 불자들이 기복에만 매달려 불상 앞에 절만하는 불교가 되어서는 진정한 불교의 발전은 기대하기가 어렵습니다. 승직자들 또한 기복에만 의지하여 부처님을 팔아먹는 안이한 생활을 할 것이 아니라 뼈와 살을 깎는 노력으로 자신의 인격도야는 물론 불자들을 정도로 이끌도록 해야 합니다. 그렇게 해서 승속이 일심동체가 되어 불교중흥에 이바지함으로써 이 땅에 다시금 불교의 찬란한 광명이 드리워지도록 하는 것이 불은에 보답하는 길이며 이 나라를 살리는 길이라고 할 수 있습니다.

선물의 마법

이옥경

수필가 · 방송작가

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

아주 어릴 적, 명절이나 집안 대소사가 있을 때면 두 작은아버지의 가족들이 모두 우리 집에 모여 사나흘씩 북새통을 이루곤 했다. 집이 근처이기도 했거니와 이름 붙은 날이면 그렇게 하는 게 당연한 줄 알았다. 할아버지 할머니를 비롯한 어른 여덟 명에 아이들이 열넷. 도합 스물두 명이나 되는 식구들의 세끼를 챙기느라 부엌을 벗어나지 못하고 종종걸음을 치던 어머니의 모습이 눈에 선하다.

절대빈곤이라고 할 수 있을 만큼 너나없이 가난하던 시절이었다. 우리 집도 크게 다르지 않아서 해가 긴 여름엔 수제비나 국수로 점심 겸 이른 저녁을 때우는 날이 종종 있을 정도였다. 넉넉하지 않은 살림에 1년에 몇 번씩, 그것도 며칠씩 대가족을 치러야 하는 어머니의 고충이 얼마나 컸을지 지금이야 짐작이 가고도 남지만 그때는 그 북적거림이 즐겁기만 했다.

혹시나가 역시나로 끝나는 경우가 대부분이었지만 설날이면 선물을 기다리는 막연한 설렘도 있었다. 시칫말로 늘 입만 들고 다니던 작은아버지들이 가뭄에 콩 나듯 세뱃돈을 주기도 했고,

작은어머니들도 무언가 한 가지씩 들고 오는 날이었기 때문이다.

어쨌든, 1년에 한 번이 고작이었지만 작은집에서 내놓는 그것들에 대한 치하는 종류를 불문하고, 값으로 칠 수 없는 귀한 것이 되어 오랜 시간 두고두고 할머니의 입을 오르내렸다. 작은애들이 세뱃돈으로 얼마를 썼다네, 수탉보다도 큰 꿩을 잡아 왔다네, 귀한 달걀 한 꾸러미를 가지고 왔다네, 고등어 한 손을 사 왔다네... 할머니는 마치 수십만 원을 받은 것처럼, 온 산의 꿩을 다 잡아온 것처럼, 양계장을 통째로 들고 온 것처럼, 고등어를 한 트럭 실어 오기라도 한 것처럼 자랑을 했지만 그럴 때마다 나는 입을 삐죽 내밀곤 했다.

알록달록 꽃무늬가 예쁜 옷, 털이 복슬복슬한 부츠, 만화 주인공 공이 그려진 각양각색의 학용품, 없는 게 없는 과자 종합선물 세트, 반짝거리는 구슬 목걸이... 내가 바라는 선물은 그런 것들이었다. 서울에서 공장에 다니는 언니가 사 온 거라며 친구가 보여 주는 것들은 매번 새롭고 신기했다. 나도 그런 선물을 받고 싶었다. 명절 때마다 선물을 한 보따리씩 들고 찾아오는 일가친척이 있으면 얼마나 좋을까 하는 생각도 들었다. 비린내 나는 고등어나 만두소에 다져 넣을 꿩 같은 건 없어도 괜찮았으므로.



반세기 가까운 세월이 흐르는 동안 명절 풍속도 많이 바뀌었고, 시대상을 반영하듯 선물의 종류도 진화했다. 전쟁 직후라 모든 것이 부족했던 1950년대에 최고의 선물로 꼽히던 밀가루나 쌀, 달걀 같은 농수산물은 1960년대에 이르러 설탕, 통조림, 라면, 조미료 등 생필품과 가공식품에 자리를 내주었다. 산업화의 물결이 일기 시작한 1970년대에는 속옷 세트, 화장품, 치약, 술, 커피가 대세를 이루었고 경제가 급성장한 1980년대에 들어 서면서부터는 굴비, 전복, 한우, 과일, 통조림 참치, 지갑, 벨트 등 선물이 더욱 고급스럽고 다양해졌다. 1990년대에는 받는 사람이 선물을 직접 고를 수 있는 상품권이 등장했고 2000년대 이후로는 건강에 대한 관심을 증명하듯 홍삼, 수삼, 꿀, 버섯, 영양제, 혈압계, 당뇨 체크기 등 건강식품이나 의료기기가 나왔고 최근에는 공연 관람권, 모바일 상품권, 호텔 숙박권, 스파 이용권 등 생활에 여유를 더하면서도 사용하기 편리한 선물이 인기몰이 중이다.

선물에 대한 선호도도 많이 달라졌다. 먹고사는 것이 최우선 순위였던 시절은 전설 속으로 사라지고, 삶의 질을 생각하는 시대가 온 것이다. 아르바이트 플랫폼 알바몬이 최근 성인 남녀 937명을 대상으로 가장 받고 싶은 설 명절 선물 종류를 조사했더니 상품권, 기프트 카드와 같은 유가증권이 1위, 고기나 과일, 생선 등 식재료가 2위로 뽑혔다고 한다.

반면에 그리 달갑지 않은 명절 선물 1위는 샴푸나 세제 등 생활용품, 2위는 참치, 스팸, 식용유 등 가공식품, 3위는 건강기능식품과 주류 등이었다고 한다. 몇 년 전만 해도 큰 부담 없이 주고받던 품목이 외면을 받게 된 이유가 평소 사용하지 않는 제품이나 음식이라서, 무거워서 들고 다니기 귀찮아서, 받은 만큼 되돌려 줘야 하기 때문이라고 하니 주는 게 기쁘고 받는 게 고맙던 선물 본연의 의미가 퇴색한 것 같아서 격세지감을 느끼지 않을 수가 없다.

2016년부터 시행되고 있는 청탁금지법(일명 김영란법)이나 1인 가구 증가, 코로나19 장기화도 선물의 흐름을 바꾸어 놓았다. 공무원, 교직원, 언론인 등 공직자를 대상으로 하는 청탁금지법은 식사 접대비 1인당 3만 원, 선물 5만 원(농수산물 10만 원/설·추석에 한해 20만 원), 경조사비 10만 원으로 제한하고 이를 넘으면 과태료 처분을 받도록 한다. 또 1회에 100만 원 이상(연간 300만 원 한도)의 금품이나 향응을 받으면 대가성이 없어도 형사 처분하도록 했다. 5만 원 이상의 선물은 불법이라는 인식이 커지면서 실속 있으면서도 그 선을 지킬 수 있는 선물에 대한 고심이 깊어지고 있다.

1인 가구를 위해 손질된 식재료와 딱 맞는 양의 양념, 조리법을 세트로 구성해 제공하는 소포장 소용량의 밀키트 제품을 비롯해 1인용 미니 가전 및 가구 등 다양한 제품들도 인기 선물의

반열에 이름을 올렸다. 사회적 거리 두기와 비대면 일상이 길어지면서 모바일이나 택배 서비스를 이용해 선물을 보내는 것도 코로나19가 불러온 변화다.

나도 올해는 온라인 계좌 이체로 설 선물을 주고받았다. 맛있는 것 사 먹으라며, 따뜻한 옷 사 입으라며, 필요한 데 쓰라며 동생네와 아들네가 보내 준 돈을 절반으로 똑 잘라서 되돌려 주는 것으로 체면치레를 한 것이다. 멀리 사는 조카들이 찍어 보낸 동영상 세배를 받고 세뱃돈 역시 은행 계좌로 ‘뺏아’ 줬다. 통계에는 잡히지 않았지만 요즘 사람들이 가장 좋아하는 선물이 현금, 입금, 지금이라는 말에 고개가 끄덕여지기도 한다. 취향에 맞지 않거나 소용이 없는 선물보다야 받는 사람이 요긴하게 쓸 수 있다는 점에서는 현금도 안성맞춤형 선물에 이름을 올릴 수 있을 것 같다.

선물은 물건이나 돈이 아닌 마음이다. 받을 사람에게 맞는 선물을 고르는 것도 중요하고 가격대도 생각해야 하지만, 반대급부를 바라지 않는 순수한 마음과 함께 존경과 사랑이 담겨야 진짜 선물이다. ‘모든 것은 마음이 앞서가고 마음이 이끌어가고 마음으로 이루어진다.’ 『법구경』의 한 구절이, 받는 사람보다 주는 사람이 더 행복한 선물의 마법을 일깨워 준다.

채각 채각
나는 가만히 그 위에서 흘러갑니다.

도대체 멈추어 지지 않습니다.

혹여 누군가가 멈추라 강요해도
그냥 가야 할 겁니다.

행복도 기쁨도
미움도 원망도

찰나도 쉽 이 없는
파도의 힘처럼

마음은 끊임없이 흐를 것입니다.

지치더라도 행복이 있다는 걸 알기에
마음의 시간은 채각 채각

섬표를 찍어 나갈 것 입니다.



행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 교수
벽통사

삶의 고통을 부인하는 마음 습관(2)

고통을 어떻게 받아들이는지에 따라 우리 인생의 행복과 불행이 결정된다고 했습니다. 삶의 고통을 알면 4가지 혜택이 생깁니다.

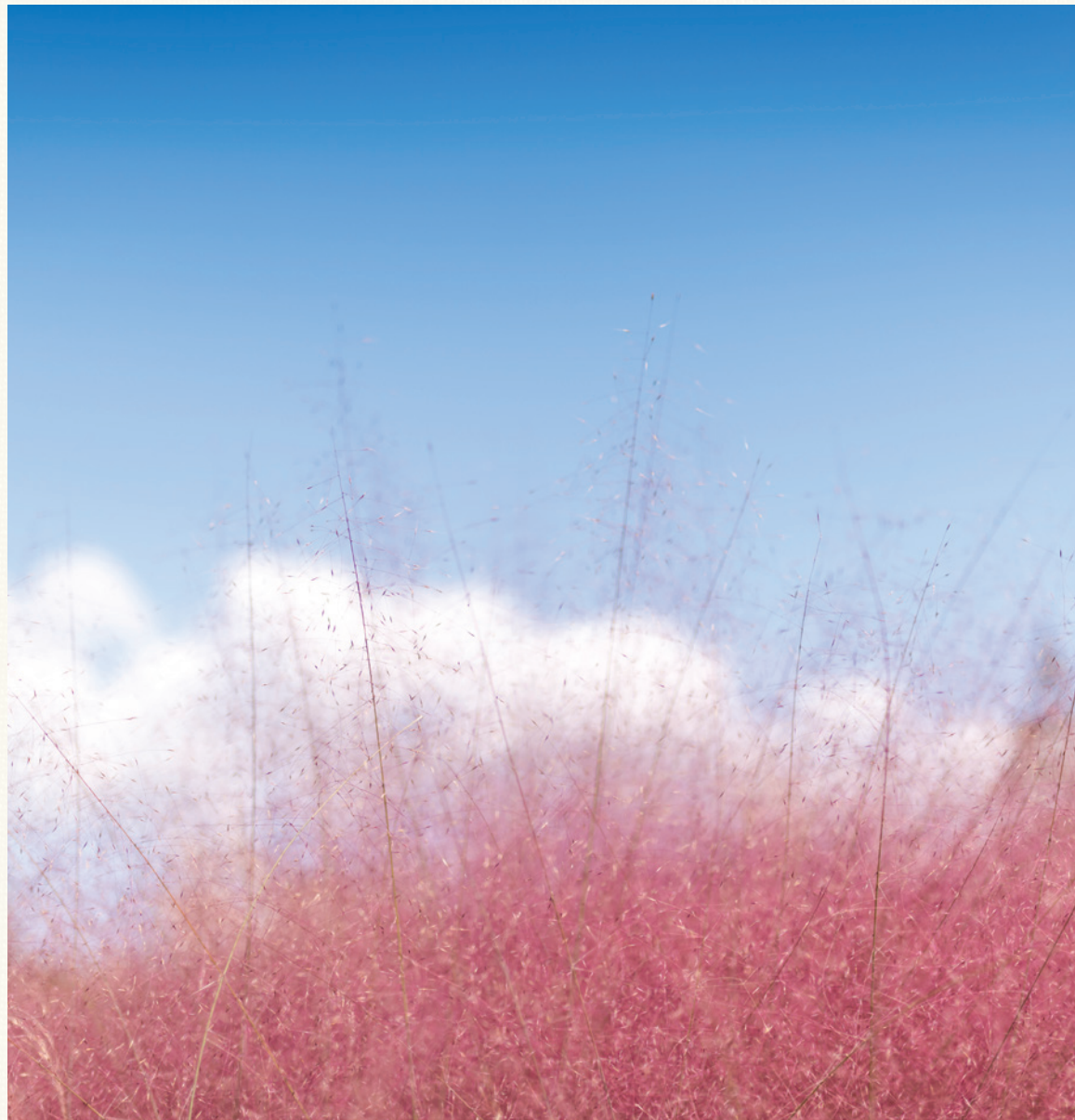
첫째, 삶에 대한 기대가 줄어들어 스스로를 친절하게 봐줄 수 있습니다. 내가 안 좋은 행동을 해도 고통 속에서 어쩔 수 없이 그랬구나 하고 자신에게 연민을 가질 수 있습니다.

둘째, 다른 사람에게는 연민을 느낄 수 있습니다. 상대도 힘들니까 그렇게 행동하는구나, 나만 힘들게 사는 게 아니구나, 우리 모두 그렇게 사는구나, 이것이 삶 그 자체구나 하고 이해하게 됩니다.

셋째, 다른 사람이 잘해 줄 때 고마워할 줄 알게 됩니다. 친절 한 말 한마디에도 그런 어려움 속에서도 좋은 마음을 내다니 참 고맙다고 생각하게 됩니다.

넷째, 욕망과 고통에서 벗어나야겠다는 마음이 생깁니다.

이렇게 고통의 본질을 이해하고 고통이 우리에게 주는 혜택을 알게 되면 우리의 인생에서 고통을 밀어내고 부인하려는 마음





습관을 더 이상 만들지 않을 수 있습니다.

〈고통의 본질〉

- 먹구름처럼 어둡더라도 실체가 없다.
- 파도처럼 왔다 갔다 한다.
- 생로병사처럼 피할 수 없는 삶의 자연스러운 일부이다.
- 좋게 보면 기회이고 나쁘게 보면 위기이다.
- 폭풍처럼 무섭지만 곧 지나간다.
- 고통을 개념화하면(생각으로 'OO는 ~이다'라고 만들) 커진다.
- 고통이 사라지기를 바라는 마음은 오히려 고통을 키운다.
- 고통을 피하지 않고 보면 고통은 약해진다.
- 기꺼이 받아들이면 견딜 만 하다.
- 고통은 오만을 없애 준다.
- 고통은 업장을 없앨 기회이다.

- 텅 빈 하늘의 바람처럼 별일이 아니다.
- 꿈에서 겪는 고통처럼 마음이 만든 환영일 뿐이다.

고통을 행복으로 바꾸기 위한 마음가짐입니다.

끝까지 좌절하지 않고 희망을 가진다면 업을 소멸할 수 있습니다. 모든 고통과 병은 탐진치의 결과물이라는 것을 알아야 합니다. 내가 부린 욕심과 내가 일으킨 미워하고 어리석은 마음이 온갖 괴로움을 만들었으므로 남을 탓할 수 없고 자신이 책임을 져야 합니다. 남 탓을 하지 않고 개념화하지도 않으면 고통에서 배울 것이 있으며 업을 정화할 수 있는 계기가 됩니다. 고통은 영원하지 않고 지나간다는 무상을 명상하여 오늘을 의미 있는 하루, 자비심을 실천하는 하루로 만듭니다. 고통은 당연한 겁니다. 이것이 윤회라는 것을 받아들입니다. 나는 무한한 가능성인 불성을 가진 존재라는 자신감을 가집니다. 어떤 장애가 와도 굳건히 정진합니다. 마지막으로 용기를 가집니다. 용기는 우리 내면의 무한한 자비와 지혜, 능력을 연결해 줍니다.

모두가 행복을 바라지만 행복하지 못하는 이유는 고통과 고통의 원인을 모르기 때문입니다. 이것을 알게 되면 자신과 다른 사람을 이해하고 받아들여지게 되어 밖에서 얻는 행복이나 잠깐 느끼는 가짜 행복이 아니라 진짜 행복을 갖게 됩니다.

양화에서 눈을 밝다

김준섭

한국고전번역원 연구원

江邊鷗鷺絕影響 강변구로절영향
天上玉屑霏仙掌 천상옥설비선장
空中散亂乍隨風 공중산란사수풍
平地彌漫忽盈丈 평지미만홀영장
十千斗酒盈比屋 십천두주영비옥
滿目瓊花壓村竹 만목경화압촌죽
典衣醉興橫八荒 전의취흥횡팔황
百年人事一瞬息 백년인사일순식

강변 물새들의 자취는 사라지고
천상의 옥가루가 선장^{仙掌}에 날린다
공중에 어지럽게 흩뿌리다 별안간 바람 따라 날리더니
평지에 가득 쌓여 어느새 한 길 높이가 되었네
몇 말이나 되는 술이 집집마다 가득하고
온갖 데에는 눈꽃이 촌죽^{村竹}을 누르고 있구나
옷 전당 잡히고 마신 술의 취흥이 온천지에 횡행하니
백년 인간사가 한 순간이로다

- 성임(成任, 1421~1484),
『新增東國輿地勝覽』 3권, 「漢城府 十詠 楊花踏雪」



『신증동국여지승람^{新增東國輿地勝覽}』 권3의 「한성부^{漢城府}」에는 서울의 열
곳 승경을 읊은 ‘십영^{十詠}’이 기록되어 있다. ‘십영’은 장의심승(藏義心僧,
장의사의 중을 찾아가다), 제천완월(濟川玩月, 제천정에서 달을 구경하
다), 반송송객(盤松送客, 반송정에서 객을 전송하다), 양화답설(楊花踏雪, 양
화에서 눈을 밝다), 목덕상화(木覓賞花, 목덕산에서 꽃을 감상하다), 전
교심방(前郊尋芳, 살곶이에서 꽃놀이하다), 마포범주(麻浦泛舟, 마포에서 배
를 띄우다), 흥덕상연(興德賞蓮, 흥덕사에서 연꽃을 감상하다), 종가관등
(鍾街觀燈, 종로에서 등을 구경하다), 입석조어(立石釣魚, 입석포에서 고기를

났다)이다.

그중 ‘양화답설’을 읊은 성임^{成任}의 작품을 소개해 본다. 성임은 조선전기 문신으로 서예에 특히 뛰어났으며 아우인 성간^{成侃}, 성현^{成僉}과 함께 문명으로 이름이 높았다. 양화는 지금 마포구 합정동 인근 양화대교가 지나가는 일대로 예부터 경치가 좋아 망원정을 비롯해 여러 정자가 들어섰던 곳이다. 평소도 절경이라 이름난 곳인데, 눈 오는 풍경이 얼마나 대단하였기에 ‘십영’에 꼽혔던 것일까? 지금은 옛 모습에 남아 있지 않아 시를 통해 상상해 볼 수밖에 없다.

위 시 2구에 보이는 ‘선장^{仙掌}’은 ‘선인장^{仙人掌}’이라고도 하는데, ‘선선의 손바닥’이란 뜻이다. 한^漢 나라 무제^{武帝}가 하늘에서 내리는 이슬인 감로수를 받으려고 구리 기둥을 세우고 선인의 손바닥 모양의 쟁반을 설치한 고사에서 유래하였다. 선장에 받은 이슬에 옥가루^{玉屑}를 타서 마시면 불로장생을 한다고 전해진다. 옥가루가 선장에 날린다는 표현은 지척의 잠두봉이나 지금은 사라진 선유봉 위로 눈이 날리는 풍경을 형용한 것으로 보인다. 그 풍경이 선계^{仙界}의 모습인양 착각을 일으킬 만큼 대단히 신비로웠던 모양이다.

날리던 눈이 한 길이나 폭 쌓이고 푸른 댓잎도 하얀 눈꽃에 덮였으니, 이 풍경에 술 마시는 풍류가 제법 좋았을 것이다. 실제로 이

일대에는 겨울이 되면 강물이 얼어 물고기를 잡을 수 없던 어가^{漁家}에서 술을 팔곤 했다. 성임도 근처에서 술을 사서 마셨다. 취기에 바라본 양화의 신비로운 설경은 그의 정신을 옹혼하게 하였고, 사방 천지까지 관통하는 정신으로 관조한 인간사는 백년도 안 되는 짧은 시간 속 보잘것없는 것이었다. 그 시절 양화의 설경은 초월의 신비로움과 가슴을 웅장하게 만드는 장엄함이 그 매력이 아니었을까.

조선시대 양화에는 경기 서부로 가기 위해 건너야 했던 양화진^{楊花津}이 있었다. 또 이곳은 한강을 통해 올라온 삼남의 곡식을 저장하던 곳이었고, 교통의 요충지여서 군사 시설인 진^鎭이 설치되기도 하였다. 잠두봉은 천주교 선교사들이 순교한 곳으로 현재 절두산성지로 지정되어 있다. 지금은 옛날과 너무나 달라져 그 시절 풍경도 겨울의 설경도 볼 수 없으니 아쉬울 따름이다. 「한성부」 ‘십영’에는 성임을 비롯하여 월산대군^{月山大君}, 강희맹^{姜希孟}, 서거정^{徐居正}, 이승소^{李承召}가 지은 ‘양화답설’이 함께 실려 있다. 모두 문장의 대가로 꼽히는 분들로 같은 운자^{韻字}를 사용하여 저마다 양화의 설경을 묘사했다. 이 겨울이 끝나기 전, 눈이 또 온다면 그들이 남긴 시를 감상하며 양화를 거닐어 보는 것도 좋겠다.

- 한국고전번역원 ‘고전산책’ -

한국고전번역원

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

행복을 누리기에 합당한 사람

방귀희

사)한국장애예술인협회 대표

송실대학교 겸임교수

〈E美지〉〈숫대평론〉발행인

저서 : 〈불교의 복지사상〉〈배제와 포용〉

〈상상한 메시지를 팝니다〉 등



칸트는 위대한 사상가였지만 대학을 마친 후 15년 동안이나 시간강사 생활을 했다. 그는 46세에야 정교수가 될 수 있었는데 시간강사 시절 철학 강의 외에 수학, 물리학, 지리학 등 다양한 과목을 가르쳤다. 시간강사였기 때문에 자기가 원하는 과목만 가르칠 수 없었기 때문이다. 칸트는 시간강사 시절 여러 과목을 가르치느라고 고생을 했지만 그것이 다양한 분야에서 방대한 지식을 갖게 했다. 칸트의 철학서가 세상 밖으로 나온 것은 그의 나이 57세 때였다. 그때 비로소 〈순수이성비판〉이란 그의 대표작이 발표된 것이다.

나도 이제 몇 달 후 나이 제한으로 강의를 그만 두어야 한다. 나의 꿈은 교수였다. 아니 정확히 말하면 아이들을 가르치는 선생이 되고 싶었다. 하지만 나는 교사가 될 수 없었다. 장애 때문이었다. 요즘도 교대나 사대 입학에 장애가 걸림돌이 되지만 그때는 장애가 입학 결격 사유였다. 나는 동국대학교 불교학과에 입학하여 공부를 하면서 대학교수는 가능하지 않을까 생각했다. 하지만 그 소망도 이루어지지 않았다. 대학 강사로 대학에서 강의를 한 것은 졸업 후 26년이 지난 후였다. 그때 나는 마치 내 꿈이 실현된 것처럼 자부심이 컸다.

그래서 학생들의 미래를 위해 내가 알고 있는 모든 것을 알려 주었다. 아르바이트 일자리도 소개해주고, 방송작가로 지도해주는데 최선을 다했다. 학생들도 나의 마음을 모르지 않았다. 강의 평가에 빠지지 않는 단어가 열정이었다. 그렇게 15년이 흘렀다.

나 역시 강사였기에 학교에서 의뢰가 오면 마다하지 않고 다양한 과목을 강의해야 했다. 새로운 과목을 강의하려면 공부를 하고 관련 자료도 찾으며 엄청난 노력이 필요했다. 내가 학생인지 선생인지 헷갈릴 정도로 공부를 했다.

그 결과 나는 전문서적 5종을 집필할 수 있었다. 나는 강사로 강단을 떠나지만 부끄럽지 않다. 나는 학생들에게 선생으로서 최선을 다했기 때문이다. 대학자인 칸트도 15년 동안 강사를 했고, 칸트의 학문은 요즘이면 퇴직할 나이가 되어서야 꽃을 피웠다는 사실이 큰 위안이 되었다.

우리는 뭔가를 빨리 이루려고 하는데 조금하게 서두르지 말고 한 단계 한 단계 발전하는 것이 더 원숙한 경지에 오를 수 있다는 생각이 든다. 어느 분야에서 전문가가 된다는 것은 시간 속에서 성숙해지는 것이지 한꺼번에 자격증으로 얻어지는 것이 아니다. 전문가는 연구를 하면서 모르는 사실을 알게 되고 그 앎을 통해 새로운 지식을 도출해내어 사람들에게 지혜를 준다. 칸트는 말년에 시각장애로 책을 읽을 수도 없고 직접 집필을 하지는 못했지만 자신의 분야에서 최고가 되어 대필을 통해 위대한 업적을 남겼다. 이미 구축된 지식재산은 시각장애가 생겼어도 위축되지 않았던 것이다.

칸트는 앎을 볼 수 없게 된 후 철학적 사고를 더 깊게 할 수 있었다고 고백하였듯이, 칸트는 주옥같은 말을 많이 남겼는데 그

가운데 이런 말을 되새겨볼 필요가 있다.

-행복해야 하는 것도 중요하지만 그보다 더 중요한 것은 행복을 누리기에 합당한 사람이 되는 것이다.-

이 말은 우리가 왜 행복하지 않은지 반성하게 만든다. 어쩌면 우리는 행복을 누리고만 싶었지 행복을 누릴 수 있는 사람이 되기 위해 노력하지는 않았다. 행복을 누리기에 합당한 사람이 되기 위해 야운선사의 자경문을 마음에 담아두었으면 한다.

1. 내 것은 아끼고, 남의 것을 탐하지 말라
2. 말은 적게 하고 행동은 신중하게 하라
3. 착한 벼를 가까이 하고, 악한 벼를 땃지 말라
4. 삼경(저녁 11시~새벽 1시)을 제외하고는 잠자지 말라
5. 나를 높이고 남을 업스이 여기지 말라
6. 공연히 남의 허물을 말하지 말라
7. 마음을 늘 평등하게 가져야 한다

삼경(저녁 11시~새벽 1시)을 제외하고는 잠자지 말라는 것은 부지런해야 한다는 뜻이고 보면 야운선사의 자경문은 오늘 들어도 충분히 공감이 된다. 이 일곱 가지를 수시로 새기면서 행복을 누리기에 합당한 사람이 되어보겠다는 결심을 한다.

참으면 복이 올까요?

남해 정사

단음사 주교

인터넷을 검색하다 “참으면 복이 와요!”라는 제목의 블로그 글이 있어 무슨 내용일까 궁금하여 들어가 읽어보게 되었는데, 그 내용을 요약하면 『참지 않으면 살아남을 수 없는 게 우리 모두의 삶이겠지요. 참아야 합니다. 한 번에서 열 번을 세며 백 번을 참고도 끝끝내 참아내야 할 것입니다. 참아야만 살아서 복을 받게 됩니다. 세상에 하고 싶은 것은 바다같이 넘치고 모래알처럼 많습니다. 그렇대도 우리는 이 모든 것을 참지 않고는 살아 버틸 수가 없습니다. 말하고 싶은 것도 다 말 할 수 없고, 화내고 싶은 대로 화끈하게 다 화 낼 수 없습니다. 슬픔이 파도처럼 밀려와 온 세상이 회색으로 뒤덮여도 마냥 슬퍼하고만 있을 수는 없습니다. 참아야 합니다. 참고 참아서 다시는 무엇도 되찾아지지 않을 진정, 달콤한 어제의 추억도 흐려지고 푸르른 꿈이 설레는 내일의 희망도 모두 사라질망정, 오늘 우리는 참아야 합니다. 웃으면 복이 온다지만, 웃기까지는 못하더라도 말입니다. 참기만 하면, 혹은 참기만 해도 복은 올 것입니다.』이다.

이글의 핵심은 참기만 해도 복이 온다는 것이다. 슬프고, 힘들고, 화가 나도 참기만 하면 복이 온다는 것이다. 어떻게 보면 흑



백논리처럼 보인다. 참으면 복이 오고, 참지 않으면 복이 오지 않을까? 정말로 참으면 복이 올까요? 내 생각은 ‘아니오!’이다.

우리가 위의 글에서 정말 알아야 할 핵심은 참기만 해도 복이 온다는 것이 아니라, 슬프고, 힘들고, 화가 났다는 사실이고, 위의 글쓴이는 슬프고, 힘들고, 화가 나지만 참으면 복이 올 것이라고 생각하는 것이다. 화를 참는다는 것은 화가 났다는 것을 의미하고, 언제든지 화를 낼 수 있는 가능성을 내포하고 있다는 것이다. 화를 참고 참다보면 언젠가는 넘치게 될 것이고, 화산처럼 폭발하게 될 것이다. 항아리에 물을 부으면 언젠가는 넘치듯이, 참는 것이 궁극에 이르게 되면 결국 더 이상 참을 수 없는 분노로 나오게 된다.

불교를 믿는 사람들 중에 화를 참는 것이 인욕이라고 잘못 알고 있는 경우가 많다. 인욕이라는 것은 화를 참는 것이 아니라, 화가 일어나지 않게 하는 것을 인욕이라고 한다. 그리고 화를 참을 때 행복이 오는 것이 아니라 화가 일어나지 않는 마음일 때 행복을 느끼게 되는 것이다.

우리가 화가 나는 이유는 ‘나’라는 이기적인 존재를 인식하고 집착하기 때문이다. 그리고 불교에서 인욕수행이란 ‘나’라는 이

기적인 집합체를 해산시켜, 내가 있다. 내 것이다. 내 생각이다. 라고 하는 개념들을 깨뜨리는 것이다. 내가 있다는 어리석음과 욕망과 아집은 ‘나’라는 집합체를 더욱 더 강하게 만들어 나중에는 그것을 깨뜨리려고 하여도 아주 힘들게 되고, 결국 그것을 깨뜨리는 것을 포기할 수밖에 없게 된다.

우리가 인욕수행을 하는 이유는 미움과 화, 분노를 참아서 화를 더욱 더 키우는 것이 아니라, 미움과 화, 분노가 일어나지 않게 그것을 나에게서 버리는 것이다. 그리고 인욕수행의 목적은 ‘나’라는 집합체에 미움과 화, 분노가 일어나지 않게 하여 베품과 나눔, 포용과 자애심으로 가득 채우는 것이다.

우리는 바지를 입을 때 허리끈을 맨다. 허리끈이 너무 느슨하면 바지가 흘러내릴 것이고, 허리끈을 너무 꽉 조이면 허리에 불편함을 느끼다 결국은 터져 끊어질 것이다. 하지만 허리끈이 허리에 잘 맞는다면 우리는 허리끈을 맨 사실조차 잊고 살 것이다. 허리끈을 맨 사실조차 잊고 산다는 것, 이를 불교적으로 표현하면 중도이고, 인욕이지 않을까.

삶 속에서 회향되는 불교

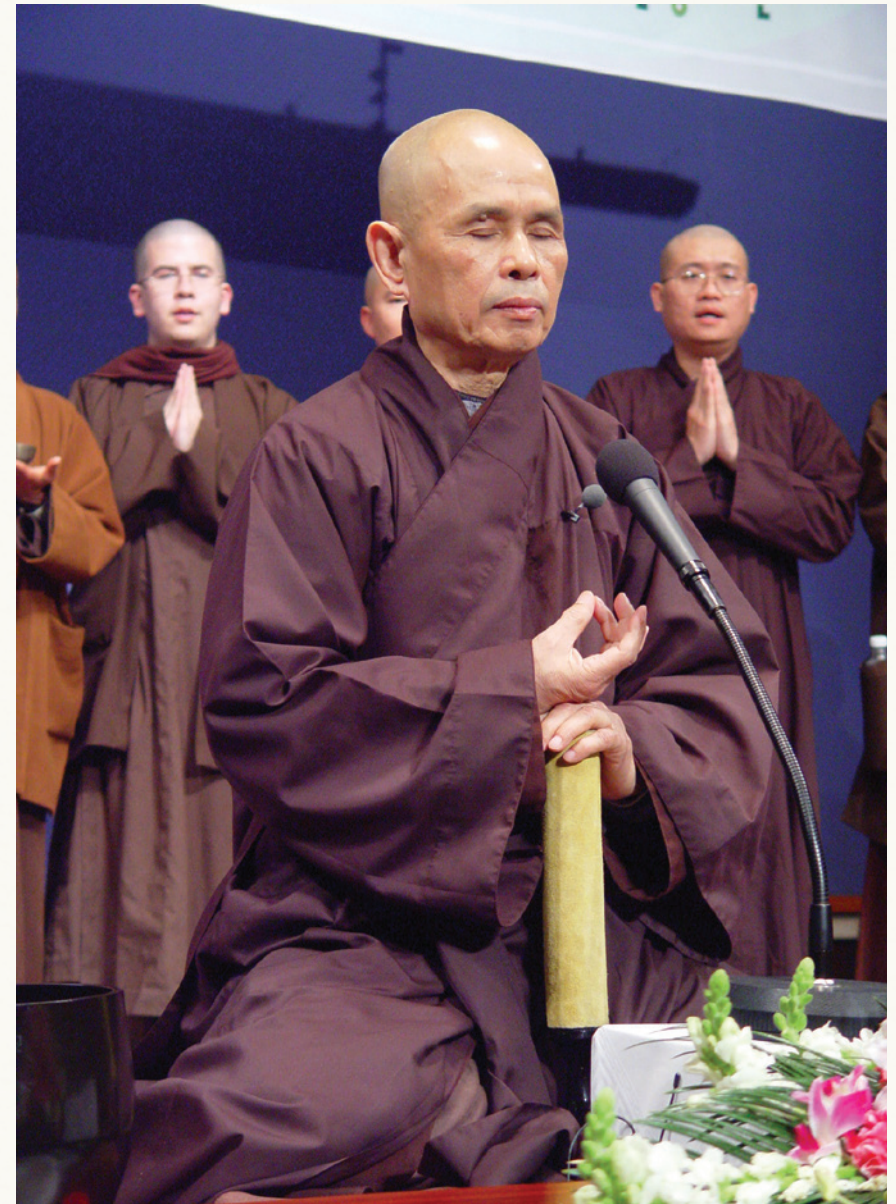
김봉래
불교방송
전법후원국장

“틱낫한 스님의 플럼 빌리지는 생활불교 실천하는 장”

봄기운 완연한 3월은 약동하는 자연을 느낄 수 있고 불자로서는 석가모니 부처님이 오셨다 가신 뜻을 되새길 수 있는 달이다. 음력 2월 8일 출가재일에서 2월 15일 열반재일 사이 1주일 가량이 더 그렇다. 올해는 세계적인 종교지도자이자 평화운동가인 베트남 출신 틱낫한 스님이 지난 1월 열반에 들었기에 특별히 스님의 큰 뜻을 되새기는 시간도 되는 것 같다.

세계 4대 생불로 존경받던 틱낫한 스님과 승산스님, 마하 고사난다 스님이 떠나시고 이제 달라이라마 한 분만 남게 되었다. 하지만 세월의 무정함을 탓할 수만은 없을 테고, 선지식들의 유훈을 완성하는 일이 남아 있는 우리의 몫이라는 생각에 허허로운 마음을 다잡아 본다.

선지식들의 삶을 보면 기본에 충실하면서 응용에도 힘썼다는 생각이 든다. 깨달음에 그치지 않고 널리 중생을 교화하며 무한한方便을 베풀었기 때문이 아닐까 싶다. 틱낫한 스님의 경우 불교가 대중과 유리되지 않도록 일찍이 참여불교(Engaged



Buddhism)를 주창했고, 각자가 처한 현장을 떠나지 않고 실천할 수 있는 생활불교(Applied Buddhism)를 선양했다. 프랑스에 마련한 수행공동체 플럼 빌리지는 생활불교를 실천하고 전파하는 모범이 되었다.

턱낫한 스님은 대승불교권에서 출가하였으면서도 초기불교를 섭수하고 비교종교학 공부로 얻은 이웃종교의 가르침까지 활용하였다. 한 가지 가르침에 치우치기보다 응병여약(應病與藥)이 되도록 여러 가르침을 통합하여 상대방이 쉽게 이해하고 실천할 수 있도록 소통했던 것이다. 필요하다면 용어도 새로 개발해 사용했다.

필자에게 신선하게 느껴졌던 표현 중 하나가 ‘interbeing’이다. interbeing은 우리들 각자가 개별적으로 존재하는 개인, individual이 아니라 서로 의존되어 살아가는 연기적인 존재임을 표현한 말이다. 요즘 서구불교에서 가장 많이 회자되는 용어 중 하나인 mindfulness(=정념(正念)조차 알아차림, 마음챙김 등 여러 개가 쓰이지만 적절한 우리말을 찾지 못하고 있는 현실을 돌아볼 때 본받을 점이 아닐 수 없다.

우리나라가 세계 10위권 경제대국과 더불어 문화강국으로 도약하고 있는 만큼 한국불교도 곧 세계에 각광받을 날이 있지

않을까 기대한다. 그런 날을 위해 불교계도 어려운 한문투 위주의 불교용어를 개선해 나가야 한다고 본다. 어떻게든 쉬운 불교용어의 정립과 보급이 중요한 과제이기 때문이다.

덧붙여 대승과 소승, 선과 교, 그리고 현교와 밀교가 통섭된 우리의 통불교적인 전통을 널리 전파할 필요가 있다. 초심자들에게는 다양한 전통이 혼재돼 있어 헷갈린다는 불평도 있지만 중국의 교상판석(敎相判釋)처럼 가르침의 의미와 맥락을 제대로 분별하고 살필 수 있도록 하면 통불교 전통이 크게 활성화할 것으로 본다. 통불교적인 전통은 공부할수록 자신의 입장을 강화하는 위험성을 줄이고 다른 입장도 능히 수용할 수 있는 진정한 대승으로 회향되게 할 것임을 믿는다.

한류가 왜 21세기에 와서야 세계인들에게 각광받는지 필자는 솔직히 잘 알지 못하겠다. 다만 한 가지, 우리 사회가 참으로 역동적이어서 언제든 제로베이스에서 사고하고 거기서 나오는 자유로움과 창조력이 요즘 같은 불확실성의 시대에 매력을 끌고 있는 것은 아닌가 추측해본다. 인종과 국적, 나이, 성별 등 각종 차별을 떠나 오로지 대중의 안락과 공동체의 이익을 위해 우리 함께 역동적으로 펼쳐 나가는 불교가 되도록 노력했으면 좋겠다.

숨기지 말고 드러내라

법상 스님

부산 대원정사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사

세상 누구라도 자기만의 비밀을 가지고 있지 않은 사람은 얼마 되지 않습니다. 또한 비밀의 선도 상대에 따라 각기 다르게 나타납니다. 내면에 가지고 있는 비밀을 10단계로 구분지어 지하 1층에서부터 지하 10층까지로 나눈다고 생각해 보았을 때, 어떤 이에게는 지하 1층 정도만 또 다른 이에게는 지하 5층까지도 또 어떤 이에게는 겉으로 드러난 모습 그 이외에는 절대 보이지 않지 않을 수도 있습니다.

아마도 대부분의 사람들은 내면 깊은 곳에 간직하고 있는 지하 9층, 10층 정도의 비밀을 쉽게 표현하기란 참으로 어려울 것입니다. 어떤 이들은 지하 3층 정도까지의 마음만을 상대에게 드러낼 수도 있을 것이고, 어떤 이들은 지하 7층 정도의 깊은 마음까지도 상대방에게 쉽게 드러낼 수도 있을 것입니다. 비밀이 많은 사람일수록 자유롭지 못하며 건전한 마음을 가지기 어렵습니다.

내면에 있는 마음을 좀 더 깊은 곳까지 드러낼 수 있는 사람일수록, 내면의 지하로 3층, 4층, 5층... 이렇게 깊은 곳까지 수면위로 드러낼 수 있는 그런 사람일수록, 마음은 좀 더 자



유롭게 되고 맑고 향기로운 일상을 만들어 낼 수 있습니다.

밝은 모임의 '마음 나누기'장에서는 자신의 못난 모습, 이기적인 모습, 비겁한 모습에서부터 도저히 어느 누구에게도 드러낼 수 없는 그런 이야기들까지 자유롭게 끄집어 낼 수 있도록 어느 누구나 그를 향해 마음을 열어 두고 있습니다.

내면 깊은 곳에 있는 자신의 치부를 드러내기란 참으로 큰 용기가 필요할지 모릅니다. 나의 못난 모습, 이기적인 모습을 드러낸다는 것, 나만이 알고 있는 비밀을 드러낸다는 것은 나를 비울 수 있는 용기가 있다는 말입니다. 우리가 내면에 가지고 있는 사소한 것에서부터 무거운 비밀에 이르기까지 이 모든 것

을 다른 누군가에게 드러내지 못하는 이유는 ‘나다’ 하는 아상^{我相}이 있기 때문입니다. 이런 이야기를 하면 다른 사람이 나를 어떻게 볼까? 나를 이상한 사람으로 생각하면 어찌지? 저 사람이 나를 멀리하면 어찌지? 이렇듯 그 안에는 ‘나’라는 것이 깊숙이 자리 잡고 있다는 것을 알아야 합니다.

수행은 아상을 비우는 것이라 했습니다. 비밀 때문에 고민하고, 비밀을 남이 알게 될까봐 걱정하는 그 마음으로 세상을 살아가니 세상이 두려운 것입니다. ‘나’를 비우고 놓아버렸을 때 그 안에 밝게 빛나는 ‘참 나’는 고고히 빛을 발하며 드러날 것입니다.

집착을 놓고 마음은 자유로워지길 바랍니다. 비밀이 많은 사 이일수록 맑아지기 힘이 듭니다. 비밀이 많다는 것은 건전하지 못한 마음입니다. 아상이 전제된다는 것은 이기심의 씨앗을 내포하고 있음을 알아야 합니다. 우선 먼저 다가가 나의 비밀을 열어 보십시오. 내가 맑아지면 상대도 맑아지게 되어 있는 것이 법계의 이치입니다. 상대방 또한 비밀이며 내면의 마음들을 하나 둘 씩 끄집어내게 될 것이며 그 속에서 좀 더 진실 된 서로의 모습을 볼 수 있게 되고 좀 더 사심 없이 맑게 다가갈 수 있을 것입니다.

상대가 나를 어떻게 볼까 하는 마음은 그저 텅 비워 버리고, 맑고 고요한 마음으로 다가가 내면의 지하에서 괴로워하고

있는 그 모든 탁한 마음들을 끄집어내십시오. 지하 1층, 2층, 3층… 그렇게 조금씩, 조금씩 마음을 맑게 하면 됩니다. 더 이상 내면 가운데 지하의 층수가 사라질 때까지 고백도를 높여 보세요.

못 난 모습, 이기적인 모습, 못 사는 집안 사정, 별 볼 품 없는 나의 직장, 보기 싫은 부모님, 과거부터 숨기고 있었던 죄의식들까지… 이런 나의 모습들은 결코 ‘죄’가 아닙니다. 어리석은 마음이 일으킨 ‘죄의식’일 뿐입니다. 오히려 이런 모습들을 드러내지 못하고 숨기는 것이 죄라면 죄일 수 있습니다. 숨기고 있던 그 모든 모습들을 버리고 또 다른 예쁘게 포장한 ‘나’만을 드러내려 해선 안 됩니다.

미운 모습, 예쁜 모습, 잘난 모습, 못난 모습, 이기적인 모습, 이타적인 모습, 이 모든 모습 모습들을 다 포함하고 있는 ‘나’가 진정한 나의 모습입니다. 숨길 필요는 없습니다.

나를 비워야 합니다. 내가 없다면 부끄러워 할 나도 없어지고 다른 사람의 눈에 이러 저러하게 보일 나 또한 없어지게 됩니다. 그렇게 아상^{我相}을 놓고 나면 저 깊은 곳에 잠자고 있던 중요한 ‘참 나’가 가만히 드러날 것입니다. 맑은 나의 모습을 보며 한없는 기쁨을 느낄 수 있을 것입니다.

-‘법상스님의 묵탁소리’ 블로그-

카일라스의 순례

김규현

'한국티베트문화연구소' 소장

삼도해탈^{三途解脫}의 고개, 뿔마라

다시 길을 재촉하여 이번 순례 중 가장 힘든 코스인 뿔마라(5,668m)로 오른다. 여기서부터는 공기 중의 산소가 절반도 안 된다. 게다가 급경사여서 천천히 오르는데도 숨이 턱에 바쳐온다. 몇 발자국에 한 번씩 숨을 몰아쉬어야만 한다. 낙오자가 생겨 업혀서 되돌아가는 일도 있다는 곳이다.

1900년, 확인된 자료상으로 동양삼국권 사람으로는 처음으로 여기를 오른 가와구치 예가이^{河口慧海}는 이 고개의 어려움을 “삼도해탈^{三途解脫}의 고개”라고 불렀다. 그는 일본 황벽종^{黃壁宗}의 승려로서 단신으로 네팔을 통하여 설악고원에 올라 카일라스 산 꼬라를 마치고 라싸에 잠입하여 몽골인으로 위장하여 세라사원에서 3년간 승려 노릇을 하면서 티베트불교를 공부하다가 신변의 위협을 느껴 귀국하였다가 10년 뒤 다시 한차례 더 잠입하여 티베트대장경을 수집하여 가져갔다. 그의 수집품은 지금 일본의 동북대학^{東北大學}의 〈가와구찌 컬렉션〉으로 보관되고 있다. 그의 「티베트여행기」전5권은 다시 「Three years in Tibet」이란 이름으로 영역되어 세계적으로 알려진 이 방면의 고전으로 꼽히고 있다.

이 고개는 가와구치에 이어 1907년 스웨덴 탐험가 스벤



A. 헤딘(Sven Anders Hedin)이, 그 다음으로는 푸른 눈의 볼리비아의 승려 고빈다가 역시 일주하였다는 기록을 남기고 있다.

흔히 이 카일라스 산은 우주의 연꽃에 비유된다. 정상은 화심^{花芯}에, 보살의 이름을 가진 8봉우리는 그 꽃잎^{八瓣蓮花}에 해당된다. 그러니까 저 건너 보이는 북쪽면의 봉우리는 관음, 문수, 사리, 금강 봉우리이고 아마 저 정상의 북동사면 아래의, 푸른빛으로 빛나는 만년설의 빙하가 힌두신화의 재물의 신, 쿠베라(Kubera)의 궁전일 것이다.

한참을 주저앉고 싶은 심정을 누르면서 안간힘을 써가며 그렇게 오르니 조금은 경사가 완만해져 좀 여유가 생겨 뒤를 돌아보니 산 정상은 구름에 가려 보이지 않지만 그 아래의 봉우

리들은 거의 지호지간으로 다가온다.

4·5세기경에 출현한 인도문학사상 최대의 작가로 꼽히는 카리다사(Kalidasa)는 저 수정궁전을 무대로 유명한 서정시 <구름의 사자(Cloud Messenger)>를 남겼는데, 그 속에는 건축의 신이 지었다는 아마라바띠 신전의 호화스러움과 여신들의 모습이 아름답게 표현되어 있어 고대 산스크리트 문학의 백미로 꼽히고 있다.

카일라스 산의 신전은 재보의 신 쿠베라가 지키고 있다. 그의 시종 중에는 반신 야크샤(Yaksha, 夜叉)가 있는데, 그는 방탕한 성격으로 인해 종종 근무태만을 하게 되어 남쪽지방으로 유배를 가는 신세가 되었다. 그 곳에서 그는 카일라스궁전의 즐거웠던 생활을 술회하고 그리워하면서 지나가는 구름에게 안부를 전해줄 것을 당부한다. 이 장편 시에는 궁중생활의 묘사와 여신들의 모습이 화려함의 극치로 묘사되어 있다.

예를 들어보면, 위로는 구름에 닿았고 금은보석으로 치장된 얼음과 수정으로 만들어진 궁전, 하늘에 걸려있는 은하수의 월광보석의 반짝임, 하늘거리는 천의를 입은 입술이 사과같이 빨간 여신들, 손에는 연꽃을 들고 머리에는 말리화(茉莉花)를 꽂고 신들의 놀이상대가 되어 금모래 속에 숨겨둔 보석을 찾는 여신들의 자태 등등이다. 여기서 한 구절 정도 음미해보자.

그 곳에는 뛰어다니느라 머리에서 떨어져 땅에 튕구는 만달라화 패달라화의 꽃송이들이 어지럽고 켓가에서 떨어진 금색의 연꽃목걸이와 유방에 부딪혀 끊어진 화환들이 모두 간밤의 여신들의 밤중의 은밀한 외출의 잔재들이네.

언제까지나 깨고 싶지 않은, 화려한 신화의 삼매에서 깨어나, 다시 천근만근 같은 발걸음을 옮겨 산 모퉁이를 도니 거기서부터 괴기스런 풍경이 올라다 보이기 시작한다. 바로 조장장(鳥葬場)이다. 티베트인들은 죽으면 우리처럼 땅에 묻거나 화장하지 않고 새한테 시신을 보시한다. 티베트의 특성상 시신을 땅에 묻으면 썩지 않고 물은 사람과 가축의 마실거리로 귀히 여기고 나무는 천금처럼 귀하기에 차선책으로 택한 것이 조장인 셈이지만, 이해의 눈으로 보면 그들에게는 가장 합리적인 방법이겠지만, 눈앞에 벌어져 있는 조장장의 풍경은 그래도 괴기스러울 수밖에 없다. 넓은 공간에 죽은 이가 입었던 옷가지, 머리카락, 뺨조각, 이빨 등이 어지러이 널려 있는데, 길은 그 사이로 뻗어 있어 피할 수 없이 삶과 죽음 사이를 넘어가야만 했다.

길에서 멀지 않은 곳에서 몇 마리의 독수리 떼가 날개를 접은 채로 땅위에 서서 우리들을 뵈히 쳐다보고도 움직이지를 않는다. 사람을 먹이감으로만 보는지, 무서워 하기는 커녕 기분 나쁠 정도로 도도하게 쳐다본다.

까짓것 뭐 어떠랴! 영혼이 떠난 몸뚱어리야 어차피 피고름 살덩이인데, 어차피 지수화풍^{地水火風}으로 흩어질 것인데, 땅에 묻어 구더기 밥이 되면 어떻고, 불에 타서 한줌 재가 되면 어떻게, 강물에 넣어 물고기 밥이 되면 어떻고, 새의 먹이가 된들 어떠하리….

다시 조금 더 오르니 거기 또 다른 원초적인 공포가 기다리고 있었다. ‘수미산설’에는 이 북쪽사면은 사천왕 중에서도 다문천왕^{多聞天王}이 속계의 중생이 오르지 못하게 지키고 있다는 곳이다. 그런데 마치 그 천왕이 지키고 있는 문 같이 생긴 큰 바위가 눈앞에 나타나는 것이 아닌가. 그 바위에는 수 없이 많은 기원의 오색 깃발이 매달려 있었고 그 밑에는 일단의 티베트인들이 무아지경으로 오체투지의 굴신운동을 하고 있었다. 바로 업경대바위(業鏡臺, Dikpa Karnak)였다. 영험(?)하기로는, 세계적으로 유명한 ‘영혼의 거울’이어서 전생의 업이 그대로 비친다고 하는데, 어떤 이는 그 업의 무거움에 스스로 놀래 그 자리에서 까무러치기도 한다고 한다. 성스런 산의 순례로 중에서 가장 힘들고 가장 일기변화가 심한 곳에다 지옥의 입구 같은 분위기를 만들어 놓고 업경대라 칭하는, 인간의 죄업을 심판한다는 무대를 설정해놓은 것은, 누구의 연출이었던지 다분히 의도적인 속셈이 있다. 그 의도란 바로 기고만장한 우리

인간의 유일한 약점인, 죽음 너머의 세계에 대한 무지에서 오는 원초적인 두려움을 극대화시켜서 그 문제를 피하지 말고 정면 돌파해야 한다는 메시지가 담겨 있다는 것이 아닐까?

인과응보설은 어찌 보면 마음의 거울 속에 저장된 우리 스스로의 행위의 결과일 수 있다. 그냥 하나의 큰 바위에 어찌 자기의 죄업이 비칠 것이냐 만은, 우리는 스스로 가슴속의 잠재되었던 죄의식을 저 바위를 스크린 삼아 쏘아보고는 스스로 놀래 자빠지는 것이다. 우리들의 마음속에 각인된 지옥도는 무한대의 공간에서 무생물의 바위에다, 스스로 촬영기사, 연출, 효과, 음향 그리고 주인공과 관객까지 일인다역 하는 모노드라마 한편일지도 모른다.

이는 모든 종교들이 이 죄의식에 대하여 교리의 대부분을 할애하여 그 해답을 제시하려고 한 것을 보아도 이해가 되는 부분이다. 우리는 이성적인 논리로 지옥과 천당을 부정하지만 한편으로는 혹시나 화탕지옥^{火湯地獄}이나 도산지옥^{刀山地獄} 같은 그런 무서운 공간이 실제로 존재할지도 모른다는 막연한 두려움은 떨쳐 버리지 못한다. 이승을 떠나야 할 때가 가까이 다가올수록 그 두려움은 더욱 증폭된다. 그래서 급기야는 우리는 절을, 교회를 찾아가게 된다. 과연 우리들 중에서 누가 죽음의 두려움에서 자유로울 수가 있으랴!

연민 명상

신진옥 법사

철학박사

동국대학교 불교대학원 겸임교수

(재)대한불교진흥원 사무국장

연민 수행은 우리가 만나는 모든 대상을 애정 어린 보살핌으로 대하는 방법을 배울 수 있게 합니다. 비록 우리가 격렬한 고통을 겪는 동안에도 연민은 내면에 있는 자비의 천사처럼 힘겨운 상황을 뚫고 지나갈 수 있는 길을 찾아줍니다. 이것이 가능한 것은 연민은 우리의 참된 본성 중에서도 기본적인 부분이기 때문입니다. 이렇기에 우리는 어떤 조건에서도 연민을 불러올 수 있습니다.

이제 편안한 자세를 취하고 ‘지금 이 순간’에 고요히 머물니다. 부드럽게 호흡하면서 자신의 몸과 심장 박동, 그리고 우리안의 생명력을 편안하게 느껴봅니다.

잠시 후 가장 사랑하는 사람을 마음속에 떠올려봅니다. 그런 다음 그가 느끼는 슬픔과 삶의 괴로움을 알아차려 봅니다. 연민의 마음으로 그의 고통과 만나봅니다. 그리고 열린 가슴으로 부드럽게 말합니다. “당신의 고통과 슬픔이 사라지기를, 당신이 평화롭기를.” 이 구절 반복하면서 연민이 깊어지게 합니다.

이제 사랑하는 그 사람이 사랑과 연민으로 우리를 상냥하게 바라보고 있는 모습을 마음속으로 그려봅니다. 우리가 겪고



있는 고통과 분투, 상실과 배신, 두려움과 혼란, 깊은 고통과 상처, 이 모든 것을 알게 된 그가 어떻게 느낄지 상상해봅니다. 우리가 그에게 말했던 연민의 구절을 그가 우리에게 들려주는 모습을 그려봅니다. “그대의 고통과 슬픔이 사라지기를, 그대가 평화롭기를.”

이제 우리 자신을 위해 마음속으로 속삭여봅니다. “내 고통과 슬픔이 사라지기를, 내가 평화롭기를.” 연민의 구절을 계속 속삭이면서 몸과 마음이 안락해지고 평온해지는 것을 느껴봅니다. 내면에서 자기 연민의 정신이 자라나게 합니다. 지혜와 연민의 등불을 어떻게 자신의 내면으로 가져올 수 있는지 느껴봅니다.

이제 연민의 마음을 더 멀리 보내봅니다. 부드럽게 호흡하면서 사랑하는 사람과 친구, 이웃을 마음에 그리고, 그들의 모습을 마음속에 계속 떠올립니다. 그들에 대한 애정이 느껴지면, 그들이 겪고 있는 어려움과 고생 그리고 슬픔의 깊이를 알아차려 봅니다. 그들이 모두 잘 되기를 마음속으로 기원합니다.

나아가 우리와 어려운 관계에 있는 사람, 원수, 그리고 모든 생명체에까지 연민의 마음을 활짝 열어봅니다. 모든 생명체와 맺고 있는 따뜻한 연결성을 느껴봅니다. 모든 존재를 위하여 따뜻한 연민의 기도를 합니다. 그들에게 연민의 마음을 계속해서 보냅니다.

때로는 연민 수행이 어렵게 느껴질 수도 있습니다. 고통에 완전히 압도당한다고 느끼는 수도 있습니다. 그럴 때면 편안하고 부드럽게 호흡해 봅니다. 계속해서 호흡합니다. 우리의 호흡과 가슴이 세상 한가운데서 연민의 중심으로 자연스럽게 자리 잡게 합니다. 마음 챙김을 유지하면 타고난 연민이 증대됩니다. 먼저 무엇을 경험하든 부드럽게 받아들여야 합니다. 그리고 세상의 고통을 모두 치유하려는 게 아니라 연민의 마음으로 고통과 만나고, 그저 연민의 씨앗을 뿌리는 것임을 잊지 말아야 합니다.

이제 마지막으로 순환 고리를 완성하기 위해서 우리 자신에게 연민의 마음을 다시 보냅니다. 연민의 정신으로 스스로를 감싸며 조용히 연민의 문구를 되풀이합니다. 자신의 몸, 세포 하나하나에서 스스로를 향한 연민을 느껴봅니다. 우리가 세상과 세상의 고통에 연민의 빛을 보내는 등불임을 느끼고 바로 빛다임을 느껴봅니다.

녹차의 쓰임새 II

김정애
다도전문가
정각사 교도



녹차를 구입 했거나 선물을 받아 제때 우려먹지 못한 녹차, 색이 변하였거나 유통기간이 훨씬 지나 먹지 못할 것 같은 차를 이용하여, 몸의 혈액순환을 원활하게 만들어주어 면역력을 높여주는 ‘차훈요법’이란 것을 소개해 볼까합니다.

〈묵은 차를 활용하는 차훈명상〉

(준비물) 뜨거운 물, 묵은 차, 다완(사발), 큰수건

- 1) 물을 끓인 후 다완에 뜨거운 물을 적당히 부어 다완을 따뜻하게 데워줍니다.
- 2) 다완이 데워졌다고 생각되면 묵은 차를 적당히 넣어줍니다.
- 3) 다완의 열기로 인해 숨어 있던 차향이 조금씩 올라오게 됩니다. 이때 양손으로 다완을 조심하 잡아 얼굴 가까이 가져와, 먼저 코로 깊게 들이마시고 길게 내뿜기를 3번 정도 반복합니다.
- 4) 다시 다완에 뜨거운 물을 조금 더 추가하고, 큰수건으로 머리를 감싸 열기가 밖으로 나가지 않도록 합니다.

※ 이때 얼굴에 열화상을 입지 않도록 다완을 너무 가까이 가져가지 않습니다.

5) 코로 차향이 달라지는 것을 느끼며 깊은 호흡을 이어갑니다. (15~20분 정도) 자신이 좋아하는 음악을 함께 틀어두면 그 효과는 배가 될 겁니다.

6) 시간이 흐른 뒤 수건을 치우고 얼굴의 땀을 닦지 않고 차

연스럽게 건조시켜줍니다.

이와 같은 차훈명상을 꾸준히 하게 되면 폐까지 이어진 차의 기운이 호흡기능을 강화시키고 원활하지 못한 소화기관을 활성화 시켜 눈이 맑아지고 얼굴이 밝아지는 효과를 볼 수 있다고 합니다.

〈차 족욕법〉 차훈을 하고 남은 물로 족욕하기

(준비물) 대야, 뜨거운 물, 수건, 바닥 깔개, 의자

- 1) 대야에 차훈한 물을 붓고 뜨거운 물을 더 부어준 뒤 두 발을 담궈줍니다.
(물이 식으면 뜨거운 물을 조금씩 더 부어주는 것을 반복)
- 2) 10분~15분 정도 발을 담근 후 한 발을 먼저 다른 쪽 무릎 위에 올려 발 마사지를 해줍니다. 반대편 발도 똑같이 이어갑니다.
- 3) 충분히 마사지 한 후 발에 오일이나 크림을 바르고 수면양말(도톰한 양말)을 신겨줍니다.
- 4) 족욕을 마치고 난 후 따뜻한 곳에서 편하게 누워 두 눈을 감고 안정된 호흡을 이어갑니다. 족욕 후, 발바닥부터 몸 전체까지 따뜻해지면서 몸 안의 혈액의 흐름이 좋아져 근육이 이완되고 몸도 가벼워져 온몸의 피곤함이 눈 녹듯이 풀리게 된다고 합니다.

이 글을 마치면 문득, “나쁜 습관을 없애려고 애쓰기보다 좋은 습관 만들기를 시작하면 나쁜 습관 자리는 자연히 좁아진다”는 글이 생각납니다. 풋풋하고 은은한 풀향이 느껴지는 봄을 맞이해 항상 건강하고 행복하시길 바랍니다.

편안함

범일 정사

정각사 주교



여러 친구들이 둘러앉아 얘기를 나누고 있었다.

오늘의 주제는 편안함이었다.

한 친구가 말했다.

“나는 머리가 편안하면 좋겠어. 머리는 맨 위에 있기 때문에
그게 불편하면 온몸이 빙빙 돌거든.”

다른 친구가 말했다.

“나는 발이 편안하면 좋겠어. 발이 맨 밑에 있기 때문에 그게
불편하면 온몸이 흔들리거든.”

또 다른 친구가 안절부절못하고 있다가 말했다.

“나는 머리카발보다 뱃속만 편안하면 돼.”

그리고는 방귀를 뽕 - 하고 뀴었다.

제자가 스승에게 물었다.

“하루에 음식을 얼마나 먹어야 합니까?”

스승이 대답했다.

“100이면 될 것이다.”

제자가 다시 물었다.

“그 정도면 어느 만큼의 힘을 얻게 됩니까?”

스승이 말했다.

“그 정도면 그대의 몸짚은 충분히 지탱할 것이다. 그러나 그보
다 더 먹으면 아마 그대는 그 무게에 질질 끌려 다니게 될 것이
다.”

우리가 원하는 모든 것은 바로 우리 몸속에 있다. 그리고 우리
가 원하지 않는 모든 것도 바로 우리 몸속에 있다.

그 몸을 조정하는 것은 몸속에 있는 마음이다. 그러니 이 마음
을 잘 먹으면 몸도 마음도 편안해질 수 있다.

쉽게 화내는 사람들에게

달라이라마

분노와 증오심에 휩싸일 때 우리는 육체적으로나 정신적으로 평안할 수 없습니다. 누구나 이런 사실을 잘 알고 있기 때문에 절뚝하면 화를 내는 사람과 어울리려 하지 않습니다. 우리 피를 빨아먹는 벼룩과 모기가 아니라면 동물조차도 그런 사람을 피하려 합니다. 분노의 감정에 지배당한 사람은 식욕을 잃고 밤잠을 설칩니다. 때로는 위궤양에 걸려 고생하기도 합니다. 이런 상태가 계속되면 수명까지도 줄어듭니다.

그런데 왜 화를 내는 것일까요? 머리끝까지 화를 낸다고 모든 적을 없앨 수 있을까요? 천만의 말씀입니다. 화로 모든 적을 없애버린 사람을 본 적이 있습니까? 이처럼 우리의 가슴속에 분노나 증오라는 내면의 적을 담고 있는 화를 오늘 몽땅 없애버려도 소용이 없습니다. 내일이면 다른 적이 나타날 테니까요.

우리가 진정으로 경계해야 할 적은 정신을 좀 먹는 것들입니다. 예컨대 무지, 증오, 탐욕, 질투, 오만 등입니다. 이런 것들이 바로 우리 행복을 해치고 있습니다. 특히 분노와 증오는 가족 간의 다툼에서 국가 간의 분쟁에 이르기까지 이 세상을 불행하게 만드는 가장 커다란 원인입니다.

분노와 증오가 있는 곳에서는 결코 편안한 마음으로 살아갈 수 없습니다. 분노와 증오를 부추기는 종교는 없습니다. 모든

종교가 사랑과 온정을 강조합니다. 물론 종교마다 낙원을 다른 식으로 표현하고 있지만 평화롭고 아름다운 곳, 이 세상에서는 볼 수 없는 꽃들과 풀들이 자라는 정원처럼 묘사하고 있습니다. 내가 아는 한 갈등과 전쟁이 있는 곳을 낙원으로 묘사하는 종교는 없습니다. 요컨대 분노는 어떤 가치도 없는 덧없는 감정일 뿐입니다.

대체 분노란 무엇일까요? 분노가 반드시 나쁜 것만은 아니라고 주장하는 사람들도 있습니다. 그들의 주장에 따르면 분노도 본성의 일부이기 때문에 분노를 억누르기 보다는 오히려 겉으로 표현해내야 건강에 해롭지 않다는 것입니다. 이런 주장이 사실이라면, 우리가 태어날 당시에는 아무것도 몰랐기 때문에 무지와 문맹도 우리 정신의 일부라고 주장할 수 있지 않을까요? 그래야 논리적인 추론이 아닐까요? 그러나 우리는 무지와 문맹을 벗어나기 위해 온갖 노력을 다합니다. 무지와 문맹을 당연하다고 주장하는 사람은 어디에도 없습니다. 그런데 왜 증오와 분노에 대해서는 같은 논리를 적용하지 않는 것일까요? 무지와 문맹보다 훨씬 파괴적인 증오와 분노를 것처럼 너그럽게 생각할 이유가 있을까요? 우리는 인간의 본성과 순간적인 감정을 정확히 구분해야 합니다.

설령 분노가 우리 본성의 일부라고 생각하더라도 분노하지 않으면서 지내는 사람이 훨씬 낫다는 것을 부인할 사람은 없을 것입니다. 당신에게 폭력적인 반응을 불러일으킬 만한 상황을 되도록 피하십시오. 그런 상황이 불가피하게 닥치더라도 화를 내

금강역사 (金剛力士, Vajrapni)

위드다르마 편집실

지 않으려고 노력하십시오. 당신을 화나게 만드는 사람을 우연히 만나더라도 그 사람을 다른 시각에서 보려고 노력하십시오. 누구에게도 적대감을 품어서는 안 됩니다.

그리고 무엇보다도 분노를 터뜨린다 해서 반드시 분노의 대상에게 양갓을 하는 것은 아닙니다. 오히려 그 피해가 우리 자신에게 돌아옵니다. 분노에 휩싸이면 일단 내면의 평화를 잃게 되어 판단력이 흐려집니다. 소화가 잘 되지 않을뿐더러 밤잠까지 설칩니다. 찾아오는 손님도 반갑게 맞을 수 없고, 우리를 조금이라도 방해하는 사람에게는 낯을 붉히면서 매서운 눈초리로 쏘아봅니다. 게다가 주변 사람을 불안하고 불편하게 만들고 소중한 친구들까지 멀리하게 합니다. 마음을 함께 나눌 사람이 점점 줄어들고 결국 외톨이가 됩니다. 그런데 당신이 적이라 생각하는 사람은 편안하게 지내고 있을지도 모릅니다. 주변 사람들이 그에게 당신이 어떻게 지내고 있는가를 말해준다면 그의 기분이 어떻겠습니까? 당신이 것처럼 고통을 자초하는 것에 회심의 미소를 지을지도 모릅니다. 만약 당신이 병원에라도 입원했다는 소문을 들으면 그는 기쁨에 겨워 승리의 환호성을 지를 것입니다.

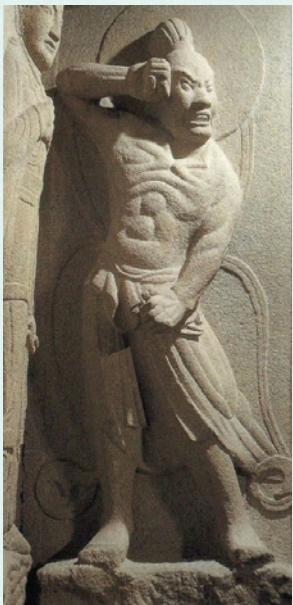
분노하는 것은 무의미한 행동입니다. 화가 날 때일수록 우리 정신과 건강을 해치는 모든 욕망을 떨쳐내야 합니다. 적이라든 선의로 대해주십시오. 당신이 어떤 경우에도 사랑으로 대한다면 적이라도 당신에게 감동하지 않을 수 없을 것입니다.

금강역사는 금강신(金剛神)·금강수(金剛手)라고도 하며 부처님 법을 보호하는 대표적인 신장으로서 그 모양이 다양하다. 불교 신화 중에서 장차 부처가 될 보살 가운데 하나이며, 아촉불이 현세에 나타낸 또 다른 모습이라 한다.

산스크리트어로는 ‘바즈라파니(Vajrapni): 번갯불을 가지고 다니는 자’를 의미하며 비를 조절하는 용신과 힌두교의 우신인 인드라(Indra)와 관련이 있기 때문에, 가뭄이 들었을 때에는 금강역사에게 기원한다.

인드라와 마찬가지로 금강역사도 번개를 가지고 있으며, 감청색 또는 흰색으로 채색되어 있다. 금강역사는 흔히 아미타불 혹은 지혜의 보살인 문수보살, 연꽃을 가지고 있으며 자비심이 충만한 연화수보살과 함께 등장한다.

금강보살은 악마와 싸우고 불교의 신비적인 가르침을 보호하기 위하여 무서운 모습을 하고 있다. 대개 그들은 주먹을 쥐고 한 팔을 들어 올리거나, 한 손으로 칼을 잡고 있다. 금강역사는 여러 가지 무기를 들고 부처와 불법을 수호하는데, 보기만 해도 힘이 솟구치고 가슴을 뛰게 한다. 금강은 원래 8대 보살이 화현(化現)하여 나타난 8대 명왕을 말한다. 명왕이란 보통의 방법으로



‘아’금강역사상



‘흠’금강역사상

교화하기 어려운 중생을 구제하기 위해서 분노하는 무서운 모습으로 우리들 앞에 나타난다.

이들 금강역사는 어떤 무기로도 당할 수 없는 금강저(인도 고대 무기)를 손에 들고 항상 부처 곁에서 호위하고 있다. 시대와 장소에 따라 이들의 모습도 다양한데 인도에서는 나신으로 나타나고, 중앙아시아 동쪽에서는 무장한 무사의 모습으로 나타나는 것이 일반적이다. 우리나라에서는 중국 고대의 역사모습으로 나타나는 것이 대부분이며, 해이한 마음으로 사찰의 경내를 배회하다가 이들 금강역사의 분노에 찬 무서운 모습을 보면 가슴이 철렁하고 정신이 번쩍 든다. 긴장되고 경건한 마음으로 부처님의 자비로운 모습을, 서릿발 같은 수행자의 모습을 잃어

버리지 않게 한다.

한국과 일본에서는 대개 탑 또는 사찰의 문 양쪽을 지키는 수문신장(守門神將) 구실을 담당하는데, 보통 사찰 문의 왼쪽에 밀적금강, 오른쪽에 나라연금강이 서 있다. 밀적금강은 손에 금강저를 들고 항상 부처를 호위하는 야차신으로 ‘금강저를 손에 든 자’란 뜻에서 붙여진 이름이다. 나라연금강은 코끼리보다 100만 배나 힘이 세다.

「근본비나야잡사」에 의하면, 급고독장자가 기원정사를 세워 아름답게 장엄하려고 석가모니 부처님께 물었을 때, 석가모니 부처님이 ‘문의 양쪽에 무기를 들고 있는 야차를 그리도록 하라’고 하신 것에서 유래하여 이때부터 금강역사가 사찰 문의 좌우에 서서 수문신장의 역할을 한 것으로 본다. 많은 금강역사 중에서도 경주 석굴암 입구의 금강역사가 으뜸이라 할 것이다. 손에 아무런 무기도 들고 있지 않은 것이 특징인 가운데 가장 부드러우면서도 강인한 모습을 잘 보여주고 있다. 사진에서 약간 입을 벌리고 있는 금강상을 ‘아’금강역사라 하고 입을 굳게 다물고 있는 금강을 ‘흠’금강역사라 한다. ‘아’는 범어의 첫 소리음이며, ‘흠’은 범어의 끝 소리음이다. 이 금강역사의 입은 시작과 끝을 연결하는 영원과 통일을 상징한다. 또한 이들의 머리 뒤에는 커다란 원광이 있는데, 이는 단순히 힘만 센 것이 아니라 신성한 지혜를 고루 갖추고 있음을 상징하는 것이다.

발행: 위드다르마 30호 윤승호 '불교미술 이야기'

도미

김조은

수인사 교도
요리연구가

여러분 안녕하세요.

2022년이라는 숫자가 익숙해 지셨는지요?

새로운 해를 맞이하고 추운 겨울을 지나 꽃이 피는 봄이 다가왔습니다.

오늘은 봄을 맞은 제철음식을 알아보고 맛있는 요리를 만들어 보겠습니다.

도미는 돔이라고도 합니다. 우리나라 연해에 분포하는 도미의 종류로는 참돔·감성돔·청돔·새눈치·황돔·붉돔·녹줄돔·실붉돔 등이 있습니다.

도미류를 대표하는 참돔의 경우를 보면, 빛깔은 크기에 따라 차이가 있으나 일반적으로 아름다운 분홍색이고, 녹색의 광택을 띠고 있으며, 청록색의 반점이 흩어져 있습니다. 몸길이는 50cm 내외인데 1m에 달하는 종류도 있습니다. 수명은 40년에 달하는 경우도 있으며 우리나라의 전연해에 분포합니다. 산란기를 제외하고는 먼 바다의 수심 30~50m 되는 암초지대에서 산다. 산란기는 5월경입니다.

한편, 감성돔은 몸이 타원형이며 등쪽 외곽이 융기되어 있습니다. 몸빛은 회흑색인데 배쪽은 조금 연합니다. 몸길이는 40cm 정

도입니다. 내만성 어류로서 보통은 40~50m의 얕은 바다에 사는데, 때로는 기수역에도 들어옵니다. 우리나라의 동·남·서부(중부 이남) 연해에 분포하며, 동해에서의 산란기는 4~6월경입니다.

1930년대에 발굴된 부산 동삼동 조개무지에서는 참돔의 뼈가 출토되었는데, 그 턱뼈의 길이로 보아 몸길이가 45~58cm로 추정되었습니다. 이처럼 도미가 식품으로 이용된 역사는 선사시대로 소급됨을 알 수 있습니다. 조선시대의 『경상도지리지(慶尙道地理志)』에 의하면 고성현(固城縣)의 토산 공물 가운데 도음어(都音魚)가 들어 있으며, 읍지들에도 도미어(道味魚, 到美魚)라는 이름이 많이 실려 있는데, 이는 주로 참돔을 가리키는 것으로 생각됩니다.

『증보산림경제(增補山林經濟)』에서는 “그 맛이 머리에 있는데, 가을의 맛이 봄·여름보다 나으며 순채를 넣어 국으로 끓이면 좋다”라고 하였습니다. 『자산어보(玆山魚譜)』에서는 도미를 몇 가지로 분류하여 비교적 상세하게 설명하고 있습니다. 그 가운데 지금의 참돔을 강항어(强項魚)라 하고, 이에 대해서 형태뿐만 아니라 다음과 같은 특징도 설명하였습니다.

“머리뼈가 단단하여 부딪치는 물체는 모두 깨어지고, 이빨도 강하여 조개껍질을 부술 수 있으며, 낚시를 물어도 곧잘 이를 부러뜨린다. 살코기는 탄력이 있고 맛이 좋다. 4, 5월에 그물로 잡는데, 흑산도에서는 4, 5월에 처음으로 잡히며 겨울에는 자취를 감

춘다”라고 하였습니다. 『난호어목지(蘭湖漁牧志)』에서도 독미어(毒尾魚)라고 하여 도미에 관한 설명이 보이고 있습니다.

우리나라는 도미류의 자원이 풍부하기로 유명하여 조선시대에는 일본인들이 이를 탐내어 고기를 잡으러 오고는 하였습니다. 과거에는 연승(延繩: 주낙)으로 많이 잡았는데 오늘날은 트롤·기선저인망·연승 등으로 잡습니다. 현재는 어획량이 적어져서 1997년 참돔 1,419M/T, 감성돔 596M/T, 기타 돔 2,041M/T을 잡았을 뿐입니다. 원양어업에서는 4,496M/T을 잡았습니다. 연·근해의 도미류 어획량이 많지 않은 것은 그 자원이 줄어든 까닭이므로 자원회복 대책이 필요합니다.

도미는 살색이 희고 육질이 연하여 뛰어난 횡감의 하나일 뿐만 아니라, 그 맛이 좋기 때문에 옛날부터 도미면 등 각종 음식으로 만들어 먹었습니다. 특히, 일본의 『요리물어(料理物語)』라는 문헌에 기록된, 도미를 이용한 맑은 장국인 고려자(高麗煮)라는 음식은 그 명칭으로 미루어 우리나라에서 전파된 음식으로 추측됩니다. 이와 같이, 우리의 조상들은 일찍부터 도미의 맑고 산뜻한 맛을 즐겼으며, 일본에까지 전하여 대표적인 일본음식으로까지 발전되었습니다.

이렇게 도미에 대해 알아보았습니다.

우리나라뿐만이 아니라 일본인 입맛도 사로잡은 도미로 맛있는 요리를 만들어볼까요?

도미솔밥

재료 | 쌀 300g, 도미살 200g, 생강 10g, 표고 1개, 우영 60g, 청주 2큰술, 간장 2큰술, 은행 15알, 다시마 5cm 1장, 쪽파 1대, 소금·후추 약간, 물 260g

만들기

- ① 쌀은 씻어 30분 불린 다음 물기를 빼준다.
- ② 도미는 비늘과 가시를 제거 한다.
- ③ 손질을 마친 도미살은 흐르는 물에 씻어 키친타월로 물기를 제거 한 다음 앞뒷면에 소금 후추를 뿌려 밑간한다.
- ④ 부재료 표고는 밑동을 떼어내고 채 썬다.
- ⑤ 우영은 채를 썰어 식초에 담가 갈변을 막는다.
- ⑥ 생강은 껍질을 벗겨 곱게 채를 썰고 쪽파는 송송 썰어준다.
- ⑦ 밥솥에 쌀과 우영을 넣고 다시마 간장 청주 물을 부어 고루 섞는다.
- ⑧ ⑦에 도미와 표고버섯 우영을 올리고 뚜껑을 덮어 중불에서 가열한다.
- ⑨ 밥물이 끓어 오르면 약불로 줄여 10분간 밥을 짓는다.
- ⑩ 불을 끄고 채 썬 생강을 넣고 뚜껑을 닫아 10분간 뜸들인 후 쪽파를 뿌려 마무리한다.

도미찜

재료 | 도미 1마리, 마늘 2알, 생강 약간, 소주3큰술, 대파 1/2대, 청양고추 1개, 홍고추 반개, 간장 5큰술, 맛술 4큰술, 식용유 5큰술

만들기

- ① 도미는 비늘과 내장을 제거한 후 도미 양면에 칼집을 3군데 내준다.
- ② 찜기에 대파 파란부분을 깔고 도미를 올려준다.
- ③ 마늘을 편 썰고 ②에 도미 칼집부분에 편 썬 마늘을 꽂아준다.
- ④ 아가미 안에 마늘, 생강도 넣어준다.
- ⑤ 물이 끓으면 ④를 넣고 청주나 소주를 뿌려준다.
- ⑥ 뚜껑을 닫고 15분에서 20분 정도 찜준다.

1) 천수경의 신묘장구대다라니 神妙長句大陀羅尼

이 다라니는 모든 중생에게 안락을 얻게 하고, 일체의 질병을 제거하며, 수명을 보존하고, 풍요를 얻게 하며, 일체의 악업을 소멸하고, 모든 재난을 없애며, 일체의 갖가지 공덕을 키우고, 일체의 모든 선근을 성취케 하며, 일체의 모든 두려움을 없애고, 일체의 소원을 속히 이루게 한다.

만약 모든 신들과 사람들이 신묘장구대다라니를 외워 간직하면 임종 시에 시방의 모든 부처님들이 와서 손을 잡으며, 어떠한 불국토에 태어나고자 원하면 뜻하는 대로 모두 왕생한다.

2) 정법계진언 淨法界眞言 ‘옴람’

정법계진언을 생각하거나 염송하면 능히 삼업을 모두 청정케 하고 일체 죄장이 다 소멸하며 일체 승사가 이루어질 뿐만 아니라 있는 곳마다 청정한 의복을 얻으며 깨끗하지 못한 옷이 문득 깨끗해지고 목욕하지 않아도 목욕한 것과 같은 것이니,

만약 물로써 깨끗하게 한다면 그것은 진정한 깨끗함이 아니요, 만약 이 법계심의 진언으로 깨끗하게 한다면 이것이 진실로 필경 청정한 것이 된다.

3) 호신진언 護身眞言 ‘옴치람’

만약 이 진언을 염송하면 능히 오역십악과 일체 죄업을 멸하고 일체 병고죄장 및 악몽사매 귀신 등 모든 불상사를 제거하며 일체 승사와 모든 소원이 원만하게 성취된다.

이 진언이 곧 모든 불심이니 만약 사람이 지심으로 한 번 염송하면 능히 자기 몸을 수호하고 일체 귀신과 천마가 감히 가까이 침해하지 못하며, 두 번을 염송하면 동반자를 수호하며, 세 번을 염송하면 한 집안 사람을 수호하며, 네 번을 염송하면 한 성중을 능히 수호하고 일곱 번을 염송하면 사천하 사람을 능히 수호하는 공덕이 있다.

4) 육자대명왕진언 六字大明王眞言 ‘옴마니반메훔’

이 진언을 염송하면 자기 있는 곳마다 한량없는 불보살과 천룡팔부가 다 모이고, 무량한 삼매 법문이 구족하여 칠대종족이



다 해탈하고 배 가운데 모든 벌레가 모두 보살위를 얻을지며, 이 사람이 날마다 육바라밀의 원만한 공덕을 갖추어 무진변재와 청정지혜를 얻고, 입 가운데 나는 기운이 다른 사람 몸에 닿으면 그 사람도 모든 진독을 여의고 보살의 위를 얻는다. 만약 사천하 사람들이 모두 칠지보살^{七地菩薩}의 위치를 얻더라도 그 보살들의 소유 공덕이 육자진언을 한 번 염송하는 공덕보다 못한 것이니, 이 진언은 곧 관세음보살의 미묘본심이라.

만약 사람이 이 육자진언을 서사하면 팔만사천 법장을 서사한 공덕과 같으며, 만약 금과 보배로써 여래 형상을 조성함이 미진수와 같다 해도 이 육자진언 중 한 자를 서사한 공덕과 같지 못하므로 이 진언을 염송하면 그 사람은 탐진치 병에 염착하지 아니하고, 이 진언을 몸에 가지면 그 사람의 손이 닿는 곳과 눈으로 보는 곳의 일체 유정이 속히 보살의 위를 얻어서 영원히 생로병사의 고(古)를 받지 아니한다.

관세음보살이 이 육자진언을 설할 때 칠십칠구지 부처님이 일시에 앞에 나타나서 함께 준제진언을 설하셨으므로 육자진언과 준제진언을 차례로 염송해야 된다.

발췌: 『육자의계 염송』 법경 지음(불교총지종 밀교연구소)

삼신체 三身體

김재동
법장원 연구원



옴(OM)의 깨달음으로 향하는 길은 보편성의 길, 즉 위대한 승물(乘物)인 대승불교의 길이다. 옴(OM)에서 흠(HŪM)으로 가는 길은 개별적인 것 속에서 보편적인 것을 깨닫는 길이며, 금강살타의 내적(신비적)인 길이다.

금강살타는 세속적·물질적 세계를, 눈에 보이는 것에서 더 깊은 눈에 보이지 않는 실재로, 소리에 침투하여 자극하고 있는 것에서 들을 수 없는 것의 실재로, 촉감에 침투하는 것에서 만질 수 없는 것의 실재로, 그리고 사고에 침투하여 자극하고 있는 것에서 초사고적 의식성의 실재로 변환하는 것을 성취하는 것이다.

그리고 금강살타가 아촉여래의 활동적인 힘을 나타내는 것처럼, 관음보살은 인간적인 체험과 활동 단계에서 무량광여래의 동적인 상을 나타낸다. 그렇다면 일체의 부처는 실재의 세 단계, 즉 보편적, 이념적, 개별적 단계에서 현현한다.

이리하여 부처의 모습에서 세 가지 '신체' 혹은 원리가 식별된다. 즉, 첫째는 일체의 '깨달은 자'가 동일해지는 원리이며, 완전성, 보편성, 법(Dharma)의 최심층, 초개별적인 실재성 체험이다.

그것은 일체의 물리적, 도덕적, 형이상학적인 질서가 발생하는 근본적인 법칙이며 일체의 사물의 원인이다.

둘째는 한 부처의 정신적 또는 이념적 특징을 구성하는 원리다. 내적시각의 영역에서 그 보편적 원리의 창조적 표현인 보신(報身, Sambhogakāya)으로 '축복의 신체'(환희 혹은 정신적 기쁨)이며 그곳에서 모든 영감이 생긴다.

셋째는 그곳에서는 그 영감이 눈에 보이는 형체로 변환되어 활동이 되는 원리이다. 즉 응화신(應化身, Nirmāṇakāya)으로 '변화의 신체'이며, '깨달은 자'의 인간적 구현, 즉 개별화이다.

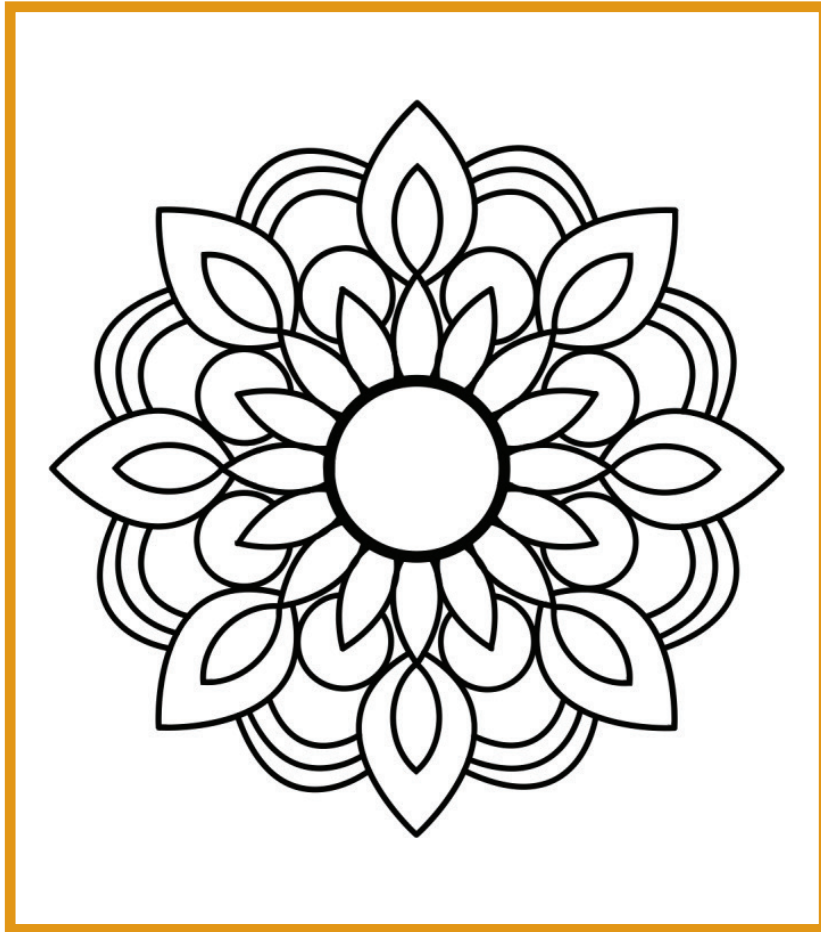
일체의식의 보편적 원리인 법신(Dharmakāya)에서는 생성과 존재의 전체가 잠재적으로 포함되어 있다.

그것은 일체의 사물을 포함하며, 존재하는 모든 것의 절대필요 조건인 공간의 무한성과 대비될 수 있다. 공간은 사물과 동일하다고도 또한 사물과 다르다고도 말할 수 없다. 그 대극 즉 형체가 없는 공간을 거의 의식할 수 없듯이, 법신이 형체로 강하하지 않고는 우리에게 실재가 될 수 없다.

그것은 두 가지 길에서 생긴다. 순수형체의 영역 혹은 순수한 정신적 지각의 영역, 즉 관념의 영역과 활동, 개별성, 물질화 혹은 구현화의 영역에서다.

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



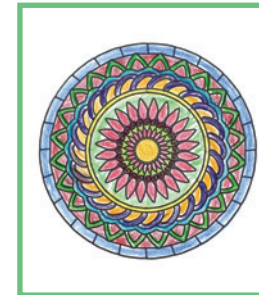
▲ 서울 김치미



▲ 서울 박영자



▲ 서울 박진아



▲ 서울 심봉례



▲ 서울 전추면



▲ 대구 권영남



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 게재됩니다.

이메일 : news@chongji.or.kr 카카오톡 친구추가 : 불교총지중 홍보실
각 사원 주교님께 전달해주시면 독자 솜씨란에 게재됩니다.

불교총지중 법회 일정

공식불공	매일 오전 10시	부처님오신날	음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일 오전 10시	상반기 49일 진호국가불공	양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	양력
신년불공	1월 첫째 주 7일간	진호국가불공	5월 28일 ~ 7월 15일
중조탄신일	양력 1월 29일	해탈절 (우란절)	양력 7월 15일
중조멸도절	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 '옴훤야호사'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	주 소	전화번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시일로 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 주부도로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

실지사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 종량구 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
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 이평4길 266-78	(043)833-0399
대구, 경북교구			
개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (보산동)	(053)425-7910
건화사	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
수계사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구3리 내경길36-19	(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(감감동)	(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(대영아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일상사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시일로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (마경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시일로 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

* 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 **후원**에 감사드립니다.

공덕성 김성민 법 공 손경옥 안한수 오승현
오채원 오현준 이연수 이인성 이혜성 자선화
정화연 주건우 총지화 한철수 성화사신정회일동



편집 후기

따뜻한 봄이 왔는데도
3월에 치러지는 대선을 앞둔
후보들간의 날 선 공방, 네거티브 선거운동 때문에
경직되고 예민한 날들의 연속입니다.

요즘같이 속 시끄럽고 피로감이 쌓일 때면,
감미로운 음식의 테너가 부르는 가곡이 당깁니다.
요맘때는 봄날에 관한 곡이면 금상첨화입니다.

‘세상은 나날이 아름다워지니
알 수 없네, 또 어떻게 변할 지,
꽃들이 끝없이, 끊임없이
피어나네, 저 먼 깊은 골짜기에
피어나네, 저 깊은 골짜기에
이제 가엾은 마음아, 고통을 잊어라!
이제 모든 것, 모든 것이 달라지리라.’

- Franz Schubert (1797-1828)
“Frühlingsglaube” -

‘가곡의 왕’ 슈베르트, <봄의 믿음>의 한구절입니다.

치열했던 시간이 지나가고 나면 이 노랫말처럼
변화와 치유의 기운이 왕성하길 바라봅니다.

03월호



시냇가에 집을 짓고 한가로이 살아보니
풍월에 흥이 겨워 주체할 바 없네
손님은 오지 않고 새들만 지저귀네
자리를 옮겨 놓고 책을 보며 누웠노라

- 환당 대중사 법어록 시편 -