



통권 제 220호

강남. 라 00943

2566
2022

02

불교이야기
삼륜청정과
무재칠시



마음의 등불
절밥과 까마귀



심선성취
장자의
죽음과 무상

위드 다르마

영원한 신화와 함께

With Dharma

 불교총지중

자기_{自己}마음 깨치면 진리_{眞理} 깨친 것이다.

진리_{眞理}란 마음에 있는 것이다. 그 때문에 이 마음을 깨치면 곧 진리_{眞理}를 깨친 것이라, 자기_{自己} 마음을 알지 못하고 다시 뒀 일체 사물_{事物}을 알려고 구_求할 것인가. 다른 이의 마음을 찾고 알려고 하기 이전에 먼저 자기_{自己} 마음을 알아야 한다. (집착_{執着}과 선악_{善惡}, 미혹_{迷惑}과 해탈_{解脫}, 청정_{淸淨} 여부_{與否} 등으로 알아야 한다.)



살다보면 _ 10

어쩌면 나도...?

_ 이옥경



동행 _ 62

엄마와 자전거

_ 독자기고



요리TALK! 정보TALK! _ 66

삼치

_ 김조은

위드 다르마

With Dharma

다르마_{다르마}는
영원한 진리의 말씀이며,
위드 다르마_{다르마}는
다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의
이야기입니다.



불교총지종은

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

04 불교이야기

10 살다보면

16 산책

18 아름다운 세상

22 마음의 등불

26 지혜의 트랙

30 십선성취

34 죽비소리

38 씨앗 한 알

42 카일라스

48 디딤돌

52 새이야기

56 차향기

60 결망에 담긴 이야기

62 동행

66 요리TALK! 정보TALK!

70 육자의계 염송

74 뜻 바꾸기

76 컬러링 만다라세상

78 법회일정

삼륜청정과 무재칠시 _ 화령 정사

어쩌면 나도...? _ 이옥경

기억이 지면 _ 김대곤

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 _ 묘원화 전수

절밥과 까마귀 _ 김형술

세대 갈등을 효사상으로 이겨내자 _ 방귀희

장자의 죽음과 무상 _ 남해 정사

마음을 비운다는 것 _ 김봉래

어떤 틀 속에 갇히지 말라 _ 법상 스님

카일라스의 순례 _ 김규현

바디 스캔(body scan) 명상 _ 신진욱

기러기 _ 정옥식

녹차의 쓰임새 _ 김정애

집착 _ 법일 정사

엄마와 자전거 _ 독자기고

삼치 _ 김조은

진언수행_{眞言修行}의 목적 _ 위드다르마 편집실

아비규환_{阿鼻叫喚} _ 김재동

진심을 담은 말

옛날 고대 제국의 한 황제가 백성들이 자신을 어떻게 생각하는지 궁금해했습니다.

황제는 신하들에게 물었습니다.

“짐은 가장 효율적인 정치를 한다고 생각하는데, 사람의 마음은 저마다 다를 수도 있으니

그대들의 솔직한 생각을 말해 주시오. 짐은 백성들이 존경하는 황제요.”

신하들은 똑똑하지만, 자존심이 강한 황제의 눈치를 보며 입을 열지 못했습니다.

“다들 기탄없이 의견을 말해주시오. 일리가 있는 말이라면 진귀한 보석을

그대들에게 하사할 것이요.”

황제의 재촉에 신하들이 말하기 시작했습니다.

하지만 그 말들은 전부 황제를 향한 조심스러운 아첨이었습니다.

“폐하가 제국을 다스리시고 계속 곡식의 생산량이 늘고 있으니 당연히 백성들은

폐하를 존경할 것입니다.”

“폐하의 위엄 덕분에 주변국의 침략이 줄어 제국은 항상 평화로우니 당연히 백성들은

폐하를 존경할 것입니다.”

그런데 신하 중 가장 지혜로운 한 사람이 끝까지 입을 다물었습니다.

황제는 그 신하에게 어서 말할 것을 명령했습니다.

그러자 그 신하는 당당히 말했습니다.

“폐하는 지금 새로운 궁궐을 짓는데 너무 많은 세금을 쓰고 계십니다.

그 부분만 신경을 쓰신다면 모든 백성이 존경할 성군이 되실 것입니다.”

모든 말을 들은 황제는 모든 신하들에게 귀해 보이는

큰 보석을 하사했습니다.

그런데 나중에 알아보니 마지막에 말한 신하의 것 외에

다른 신하들에게 하사한 보석은 전부 정교하게 만든 가짜였습니다.

이상하게 생각한 신하들이 황제에게 묻자 황제는 이렇게 말했습니다.

“그대들은 짐의 겉만 번드르른 이야기만 했으니

짐도 겉으로 보기에만 화려한 것을 준 것인데 뭐가 잘못되었습니까?”

다른 사람을 향해 거창한 칭찬이나 따끔한 충고를 할 수도 있습니다.

그런데 그 칭찬이나 충고에 진심이 없다면 칭찬은 아첨이 되고,

충고는 단순한 트집 잡기가 될 것입니다.

어쩌면 그저 겉만 번드르른 칭찬만 좋아하는 사람들이

많은지도 모르겠습니다.

하지만 그런 칭찬은 오히려 독이 될 수 있는데 칭찬이든

충고든 진심이 담겨 있어야 더욱 가치를 가질 수 있습니다.

-따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1694호> -

삼륜청정과 무재칠시

화령 정사

철학박사
법천사 주교
보디미트라 회장

우리가 보시를 실천하는 데에는 삼륜청정(三輪淸淨)이라는 것이 있습니다. 이것을 삼륜공적(三輪空寂)이라고도 하는데 보시를 하는 자와 보시를 받는 자, 그리고 보시물에 집착하지 말고 실천해야 한다는 것입니다. 즉, 내가 이러한 물건을 가지고 이러한 사람에게 보시했다는 생각을 가지지 않고 보시하는 것을 가장 이상적인 보시의 실천자세로 보고 있습니다. 즉 보시하는 당사자와 보시를 받는 대상, 그리고 보시물이라는 이 삼륜이 청정해야 한다는 것입니다.

왜냐하면, 나라는 잘난 사람이 이렇게 좋은 물건을 가지고 저런 어려운 사람을 도와준다고 의식하게 되면 거기에 분별과 집착이 생기게 됩니다. 그렇게 되면 그것은 또 하나의 번뇌를 가져 오는 결과가 되기 때문에 보시의 본래 목적인 탐심을 제거하여 번뇌를 없애려는 것과는 반대의 결과를 가져 올 수가 있습니다. 이렇게 되면 오히려 독선과 오만한 마음을 기르게 되어 또 다른 괴로움에 빠질 수가 있기 때문에 내가 보시를 한다는 생각도, 어떤 물건을 가지고 보시한다는 생각도, 그리고 보시를 받는 사람이 어떠한 해야 한다는 것에도 집착하지 말라는 것입니다. 보시를 하는 당사자도 깨끗한 마음으로 해야 하지만 보시물도 청정한 것이어야 합니다. 흠쳐온 물건이나 부정한 물건을 보시해서는 복이 되지 않습니다.

‘빈녀(貧女)의 일등(一燈)’이라는 경전의 이야기는 다들 알고 계실 것입니다. 가난한 여인이 마지막 남은 한 냇의 동전으로 부처님을 위해 등불을 밝혔더니 새벽까지 타고도 일부러 끄려 해도 꺼지지 않았다는 이야기처럼 보시는 재물의 양에 있는 것이 아니라 마음이 깃들고 정성이 깃든 보시물이라야 공덕이 크다는 것을 알아야 합니다.

그리고 보시를 받는 사람이 누구냐에 집착해서는 안 되지만 지혜를 가지고 적절한 대상에게 보시를 해야 합니다. 내가 하는 보시가 보시 받는 자의 의뢰심을 길러주고 기쁨과 기대심리만 키워주어 자립할 생각을 하지 않게 된다면 그것은 도리어 악업을 짓는 것이 될 것입니다. 우리가 궁극적으로 추구하는 보시의 태도는 삼륜청정의 집착 없는 보시이지만 거기에는 반드시 지혜가 있어야 한다는 것입니다. 그것이 보시의 완성인 보시바라밀입니다.

참된 보시는 재물의 많고 적음에 달려 있는 것도 아니고 또 반드시 재물에 의한 보시라야 되는 것도 아닙니다. 첫째는 보시를 행하는 마음이 가장 중요하며 다음으로는 반드시 재물이 아니더라도 사람들을 도우며 기쁘게 할 수 있는 것이면 무엇이든지 보시물이 될 수 있습니다. 법시나 무외시와 같은 정신적인 보시가 그런 경우입니다. 그리고 신시라는 것이 있습니다. 이것은 자기의 몸을 던져 남을 위해 봉사하는 것입니다. 그렇기 때문에 불교의 보시는 끝이 없습니다. 남을 위해 베푸는 것이면 물질적인 것이든 정신적인 것이든, 혹은 자기의 몸으로써 봉사하는 것이든 모두 보시가 될 수 있습니다. 모든 이타행이 보시가 될 수 있다는

말입니다.

불교에서는 ‘무재無財의 칠시七施’라고 하여 물질이 아니더라도 보시할 수 있는 대표적인 방법 7가지를 들고 있습니다.

첫째는 안시眼施라는 것입니다. 따뜻한 눈으로 사람들을 바라보는 것으로서 눈의 표정에 의한 보시라고 할 수 있습니다. 사람들을 대해서 사나운 눈빛 보다는 온화하고 사랑이 담긴 표정으로 바라보는 것만으로도 보시가 될 수 있다는 것입니다.

둘째로는 화안열색시和顏悅色施라는 것이 있습니다. 이것은 표정에 의한 보시가 될 수 있는데 사람을 대해서 부드럽고 온화한 표정을 보임으로써 사람들의 마음을 편안하게 하는 것입니다. 불교에서는 이러한 것도 보시로써 권장하고 있습니다.

세 번째는 언어시言語施라는 것이 있습니다. 이것은 말에 의한 보시로서 거칠고 상스러운 말을 쓰지 않고 부드러운 말을 사용하여 상대를 편안하게 하는 것입니다.

다음으로는 신시身施가 있습니다. 이것은 앞에서 말씀드린 신시와는 약간 다른 것으로서, 상대에 대해 존경하고 예의를 갖춘 태도를 보여서 상대방을 즐겁고 편안하게 하는 것으로서 몸으로 하는 보시라고 할 수 있습니다.

그리고 심시心施가 있습니다. 착한 마음을 가지는 것만으로도 보시가 된다는 것입니다. 앞에서 말씀드린 안시나 화안열색시, 언어시, 신시 등은 모두 착한 마음인 심시가 바탕이 되어야 나올 수 있는 보시입니다. 이것을 거꾸로 말하면 아무리 좋은 얼굴을 하

고 좋은 말을 한다고 해도 착한 마음이 없으면 모두 겉으로 꾸며서 드러내는 것이 되기 때문에 참된 보시가 될 수 없다는 말과도 같습니다.

다음으로 상좌시床座施라는 것이 있습니다. 이것은 다른 사람에게 자리를 양보하여 상대를 편안하게 하는 것입니다. 얼핏 보면 쉬운 것 같지만 이것 또한 쉬운 일이 아닙니다. 특히 우리나라 사람들은 자리를 어디에 앉느냐에 따라 자기의 지위가 정해진다고 생각해서 자리 지키는 것에 연연해하는 경우가 많습니다. 이런 것에 연연해하지 않고 편안하고 좋은 자리를 남에게 권하는 것이 보시라는 것입니다.

그리고 마지막으로 방사시房舍施라는 것이 있습니다. 이것은 자기의 잠자리를 남에게 보시하는 것인데, 현대생활에서는 실천하기가 좀 어려운 것이라고 볼 수 있습니다. 그러나 반드시 자기의 잠자리를 남에게 주지 않더라도 어려운 사람에게 숙소를 마련해 주는 것도 넓은 의미의 방사시가 될 수 있을 것입니다.

경전에서는 이와 같이 재물이 없어도 할 수 있는 이러한 무재의 칠시를 들고 있는데 이러한 보시만 잘 하여도 미래에 부처님과 같은 깨달음을 얻을 수 있다고 하고 있습니다.

불교의 보시는 이것만이 아닙니다. 심지어는 다른 사람들이 보시하는 것을 보고 따라서 기뻐하기만 해도 공덕이 있다고 말합니다. 즉 재시를 하려고 해도 재물도 없고 몸으로 보시를 하려고 해도 거동이 불편해서 하지 못하는 사람이라도 다른 사람이 보시하는 것을 보고 따라서 기뻐하는 것만으로도 보시의 공덕을 얻을

수 있다고 말합니다. 이것을 수희공덕隨喜功德이라고 합니다. 그리고 이 수희공덕은 실제로 보시하는 것과 공덕이 같다고 합니다.

다른 사람이 보시하는 것을 보고 같이 따라서 기뻐한다는 것은 언뜻 보면 쉬운 것 같지만 절대로 쉬운 것이 아닙니다. 많은 사람들은 다른 사람의 선행을 보고 입으로는 칭찬해도 질투를 느끼기도 하고 자기도 그 정도의 보시 정도는 할 수 있다고 자만하면서 다른 사람의 선행을 그까짓 것쯤이야 하면서 깎아내리기도 합니다. 이런 마음을 가지지 않고 다른 사람의 보시행위를 보고 진정으로 기뻐한다면 그것도 보시와 마찬가지로 공덕이 있다는 것이 마음을 중시하는 불교의 보시에 대한 입장입니다.

이와 같이 보면 보시라는 것은 다른 사람을 위하는 모든 행위가 보시가 됩니다. 보시할 물건이나 재물이 없으면 웃는 얼굴 하나만으로도 보시가 되고 부드러운 말 한마디로도 보시가 됩니다. 그것뿐만 아니라 남들이 그렇게 하는 것을 보고 같이 기뻐하기만 해도 보시가 됩니다. 보시를 하는 데에 있어서는 재물의 많고 적음, 또는 사회의 기여도가 크다, 작다하는 것으로는 평가할 수 없습니다. 보시를 하는 그 사람의 마음가짐이 어떠냐가 더 중요시 됩니다. 달마대사에게 수양제가 자기는 많은 절을 짓고 탑을 세웠는데 그 공덕이 어떠냐고 물었을 때 달마대사가 “무^무”라고 대답했던 것은 이런 의미에서입니다. 즉 보시를 하고 나는 보시를 많이 했다고 자만하는 그 마음은 벌써 보시의 공덕을 잃은 것이나 마찬가지이기 때문에 그렇게 대답했던 것입니다.

그런데 우리가 보시를 하는 것은 마음의 탐욕과 집착을 버림으

로써 괴로움을 벗어나는 것에 목적이 있지만 참된 보시는 이러한 생각을 모두 떠나고 그야말로 삼륜청정의 보시를 해야 하지만 거기에는 반드시 지혜가 따라야 한다는 것을 잊지 말아야 하겠습니까. 내가 보시한 것이 다른 사람의 악행을 돕는 것이 된다면 그것은 지혜가 없는 보시가 될 것입니다. 복의 씨를 뿌려도 복 밭에 뿌려야 한다는 것을 명심하시기 바랍니다. 삼륜청정의 보시를 하면서도 지혜를 갖춘 보시가 바로 보시의 완성이라고 하는 보시바라밀입니다. 부처님께서 말씀하신 재가자의 보시는 이러한 보시를 궁극의 목표로 하고 있습니다.

부처님께서 재가자의 실천 방도로서 보시를 강조하셨습니다. 그러나 참된 불자가 되려면 보시도 중요하지만 먼저 불교의 진리를 잘 이해하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 언젠가 마하남이라는 제자가 부처님께 재가자의 완전한 지혜는 어떤 것이냐고 여쭙었을 때, 부처님께서 “사성제의 진리를 진실 그대로 아는 것이 완전한 지혜이다”라고 하셨습니다. 사성제는 이와 같이 불교의 실천에 있어서 가장 핵심이 되는 것이고, 사성제의 완성은 곧 불도의 완성이라고도 할 수 있다는 것을 부처님께서 재가자들에게 대해서도 강조하신 것입니다.

이상에서 살펴 본 것처럼, 참된 재가불자란 삼보에 대한 믿음을 지니고, 계율을 준수하며, 부처님의 가르침을 잘 듣고 실천하는 사람입니다. 한 마디로 삼보를 공경하고 보시에 힘쓰며 사성제의 진리를 바르게 알고 실천하는 사람이 참된 불자라고 할 수 있습니다.

어쩌면 나도...?

이옥경

수필가 · 방송작가

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

입사지원서에 아버지가 고위공직자이니 많은 도움을 주겠다고 쓴 아들이 있었다. 이로 인해 논란에 휩싸이게 된 고위공직자를 두고 자신의 페이스북에 관련 기사를 공유하며 자신이 이 기사를 포스팅하는 이유는 그가 투명하다는 확신 때문이라고 두둔하고 나선 정부부처 수장도 있었다. 법과 정의를 수호해야 하는 정부부처의 수장이 고위공직자의 아들이 아버지의 지위를 이용해 부당하게 취업하려던 행위를 옹호하고 나선 것이다.

사실관계가 제대로 파악되기도 전에 개인적인 생각을 앞세워 이르고저러고 하는 것은 그야말로 오지랖이 열두 폭을 넘는 일이 아닐 수 없다. 정부부처 수장으로서의 본분을 망각한 그의 처사는 아들의 잘못을 사과하고 사퇴한 고위공직자의 진정성마저 의심하게 했고 '아빠 찬스'와는 거리가 먼 국민들을 또 한 번 박탈감과 분노에 빠지게 만들었다.

모 정당의 대통령 선거대책 위원회에 영입됐다가 과거의 가정사 논란으로 자진 사퇴한 사람이 있었다. 일부 언론과 유튜브 채널에서 무차별적인 사생활 폭로를 이어가자 개인적인 수모는 물론 가족들에게 향하는 온갖 추측과 무분별한 관심을 감당하기 어렵다며 스스로 물러난 것이다. 사전 검증에 소홀했던 일이



나 정치적 계산으로 의절을 선택한 정당의 처사도 잘못이지만 공직 윤리나 알 권리라는 그럴듯한 명분을 내세우며 선정적인 사생활 보도로 한 사람의 삶을 짓밟는 언론의 행태 또한 선을 넘어도 한참 넘은 일이라 하겠다.

개인사는 말 그대로 개인사일뿐이다. 공익을 위해 부득이 필

요한 경우가 아니라면 대중이 어느 한 개인의 가정사를 낱알이 알아야 할 까닭도 없거니와 언론에서도 개인의 사생활을 폭로 하거나 평론해서는 안 된다.

사회적으로 지탄받아야 할 사안이 아닌데도 비난의 목소리를 높이거나 사과를 요구하는 것도 월권이다. 지극히 개인적인 일은 개인의 문제일 뿐이다. 비난도 응징도 용서도 개인적인 울타리 안에서 이루어져야 할 일인 것이다.

남편의 주사와 의치증 때문에 이혼을 결심한 여인이 있었다. 시대가 변했다고는 하지만 평생을 함께하기로 한 사람과 헤어진다는 게 예삿일은 아닌지라 믿을만한 친구 서넛이 모인 자리에서 용기를 내어 그 어지러운 속내를 털어놓았다. 부모모임에서 이미 여러 차례 남자의 과격한 행동을 목격했던 친구들은 걱정 반 격려 반 여자를 진심으로 위로하고 응원했다. 여자가 친구들의 따뜻한 말 한마디 한마디에 뜨거운 눈물을 쏟고 있는데..., 어느 한 친구가 휴지를 건네주며 말했다.

-너는 참 남자 보는 눈이 없어. 안하무인에, 독불장군에, 무식하고, 한 성깔 하게 생겼더구먼. 나는 네가 결혼할 사람이라고 그 남자를 소개할 때, 처음 봤어도 딱 알겠더라. 내가 너 결혼식 전날까지도 반대했던 거 생각나지?

그래도 기어이 결혼하더니 네 무덤 네가 판 거지, 뭐. 끔찍하다, 끔찍해. 이혼이고 뭐고 당장 그 집에서 나와. 아유, 난 그런

사람하고는 단 하루도 못 살겠다.

여자는 말없이 자리에서 일어나 밖으로 나왔다. 그 친구가 결혼을 반대한 기억도 없거니와 상처투성이인 마음에 그 친구의 낱선 자화자찬까지 답을 여력도 없었으므로.

굴지의 대기업 해외 사업 담당 이사로 전 세계를 안방처럼 드나들던 노신사가 있었다. 어느 날 갑자기 쓰러져 거동조차 어려운 처지가 됐지만 그는 절망 대신 꾸준한 재활훈련을 택했고, 덕분에 7~8개월 만에 걸을 수 있는 기적을 만들어냈다. 몸이 어느 정도 회복되자 노신사는 아내를 졸라 고향으로 향했다. 수구지심(首丘之心)이라 했던가. 고향의 냄새를 흠뻑 맡아보고 싶어서였다. 머리에 서리 내린 깨복쟁이 친구에게 자신의 건재함을 보여 주고도 싶었다. 하지만 언제나 발등을 찍는 건 믿는 도끼다.

-자네, 이 꼴이 다 뭐가? 그 좋던 풍채가 반쪽이 되고, 이 구부정한 어깨 하며.... 혼자서는 제대로 걷지도 못하고. 왜 이렇게 됐어? 건강관리를 좀 하지 그랬어? 나를 보게. 난 헬스만 40년이야. 이 팔뚝이며 허벅지 근육을 보면 젊은 애들이 놀란다니까. 자네도 운동을 좀 해. 좋은 것도 챙겨 먹고, 죽을 때 싸 들고 갈 것도 아닌데 그렇게 별별 떨지 말고 돈 좀 쓰고 살아. 그러다 앓은뱅이라도 되면 그때부터는 살아도 산 게 아니야.

하룻밤도 묵지 않고 온 길을 되돌아 집으로 향하는 길, 아내가 운전하는 차 안에서 노신사는 눈물을 감추지 못했다. 죽마고우의 충고가 할퀴고 간 가슴이 너무도 아팠기 때문이다.

아르바이트로 생활비와 학비를 벌어가면서 박사과정을 공부하면서 많이 배운 게 흠이라는 소리를 듣는 여자가 있었다. 왜 결혼을 안 하느냐, 눈이 지나치게 높은 것 아니냐, 어떤 남자를 원하느냐, 박사까지 딴 여자라 웬만한 남자는 성에 차지도 않겠다, 너무 똑똑한 여자는 부담스럽다... 결혼을 하든지 안 하든지 여자의 삶을 책임져 줄 것도 아니면서 잔소리 풍년이다.

춤을 추고 싶어서 학교를 그만둔 아이가 있었다. 아니다. 어쩌면 그 이유가 마음껏 춤을 출 수 없는 학교가 싫어서였을 수도 있다. 어쨌든 아이는 학교를 그만뒀고 부모는 아이의 뜻을 흔쾌히 받아들였다. 최고보다 더 중요한 게 성취이며, 성취를 이루는 길도 여러 갈래라는 것이 그들 가족의 생각이었다. 그런 그들에게도 이런저런 집중포화가 빚발쳤다.

-춤춰서 밥이나 먹고살겠어? 그걸 왜 가만 놔 뒀? 강제로 책상 앞에 끌어다 앉히고 공부를 시켜야지. 취직자리가 하늘의 별 따기인 세상에 대학 졸업장이라도 있어야 할 거 아니야. 아이가 엇나가면 때려서라도 가르치라고. 엉덩이에 뿔난 놈 잘한다, 잘한

다 해 봐. 장차 제 앞가림이나 하겠어? 요즘 애들은 말이야...

누군가의 하소연을 듣고 위로에 앞서 그의 잘못부터 지적하고 나섰다면, 반대로 누군가의 그릇된 처사를 무조건 감싸고 돌아 못사람의 마음을 상하게 했다면 당신은 어쩔 수 없는 ‘오지라퍼(오지랖+er)’다.

오지라퍼는 대부분 자신을 남을 배려하는 마음의 폭이 넓은 사람이며 자신이 하는 행동 역시 다른 사람에게 도움을 주는 일이라고 만족스러워 한다. 여기서 한 발 더 나아가면 나는 너보다 잘났어, 내 말이 정답이야, 나는 너를 도울 수 있어, 내 뜻을 따르는 게 옳아..., 그런 자기과시나 과대평가를 조언이나 충고, 배려나 포용이라고 믿는 부작용이 생겨난다. 일방통행을 넘어 위협한 역주행이 되는 것이다.

과유불급^{過猶不及}이다. 제아무리 좋은 충고나 조언도 상대가 구할 때, 그리고 상대의 마음에 상처를 주지 않아야 의미가 있고 아름답다. 상대의 마음을 살피고, 상대의 뜻을 이해한 후, 상대가 원하는 범위 안에서 진심을 다하면 된다. “쓸모없이 늘어놓는 말보다 진실이 담긴 한 마디가 훨씬 뛰어난 말이다”라는 『범구경』의 말씀이 좋은 본보기가 될는지.

시간이 지나면
온다더니 약속은 어둠에 묻혔네
말 뿐인 것이었어

꿈이라도 꾸고 나면
다음날 아침
소식이라도 올 줄 알았어

이래저래
시간은 기억을 덮지

희미한 시력
힘없이 허공을 일으키는 손등

이미 햇살은 창을 넘어
테이블 위에 앉아

흐려져 가는 기억을
기다립니다.

멀리서 시간에 얹혀
지우고 있네요

건너편 거기서도 지워 지나요

오늘
나의 재생이 불분명한 기억입니다.

이건!

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 전수
벽통사



삶의 고통을 부인하는 마음 습관(1)

그동안 행복해지기 위해 1년이 넘도록 공부해 왔습니다.

여러분은 어떨 때 행복하다고 느끼니까? 보통은 사랑에 빠졌을 때, 집을 샀을 때, 대학 진학이나 취업처럼 원하는 것을 성취했을 때, 여행을 가거나 칭찬을 듣고, 능력을 인정받았을 때 기쁘고 행복하다는 생각이 듭니다. 이런 일들은 분명 우리에게 즐거움과 행복감을 느끼게 합니다. 문제는 행복했던 첫 마음이 오래가지 않는다는 것입니다. 처음에는 정말 행복했는데 점점 더 많은 불만을 가지고 있는 자신을 보게 됩니다. 이러한 행복은 진정한 행복이라고 부를 수 없는 가짜 행복입니다.

진짜 행복은 바깥에서는 찾을 수 없습니다. 행복은 고통을 알고 자신의 마음을 분명하게 보는 데 있습니다. 실제 우리가 살아가는 삶은 고통스럽습니다. 이 고통을 고통으로 받아들일 때 행복하게 살 수 있습니다.

부처님께서는 세 가지 고통에 대해서 말씀하셨습니다.

첫째, 고통(苦痛)은 ‘당연한 고’입니다. 태어나면 누구나 겪어야 하는 괴로움으로 생로병사, 목마름, 배고픔과 같은 육체적 고통, 화나 슬픔과 같은 감정적 고통, 심신을 괴롭게 하는 고통, 괴로움을 괴롭다고 인식하는 고통을 말합니다.

둘째, 괴고(壞苦)는 ‘즐거움이 고통으로 변하는 고’입니다. 맛있는

음식, 연애, 대화, 즐거움, 소유, 돈, 권력, 명예처럼 흔히 행복이라고 불리는 것들입니다. 세상의 행복들은 지금은 즐겁지만 시간이 지나면 고통으로 변해버립니다. 처음에는 흥분되고 행복하지만 이룰수록 갈망이 더 심해지는 중독 증상으로 인해 일어나는 고통입니다.

셋째, 행고(行苦)는 ‘어디에나 스며있는 고’입니다. 불만족, 공허함, 조용한 절망의 의미를 포함하는 고통입니다. 내적, 외적으로 그 어떤 조건에 의지해서 경험하는 모든 행복이나 불행이 모두 행고입니다. 행고는 먼지처럼 어디에나 깔려 있으며, 누구에게나 있지만 마음 깊이 보이지 않는 곳에 존재하는 기본적인 불만이 만들어내는 고통이어서 알아차리기 어렵습니다. 부처님께서 ‘고통을 알아야 된다’라고 하실 때의 고통은 괴고와 행고의 고통을 뜻합니다.

우리 마음은 작은 일도 크게 만들고, 없는 문제도 만들어내는 것을 잘합니다. 생각을 따라가다 보면 망상을 만들게 되고 그 망상의 사슬에 감겨 온 하루를, 심지어 평생을 보냅니다. 이것을 용수 스님은 ‘고통 삼매’라고 부릅니다. 마치 삼매에 빠진 것처럼 자신이 만든 고통에 깊이 빠져 있습니다. 자신을 괴롭히는 생각에 중독되어 있는 생각 중독자입니다.

우리는 고통이 없기를, 행복만 있기를 바라면서 실제로는 고

통스러운 생각과 감정을 끊임없이 이어서 하며 자신을 괴롭힙니다. 사실 자신을 가장 많이 괴롭히는 존재는 자기 마음입니다. 동료가 한 말에 화가 났던 때를 떠올려 봅시다. 한 번 일어난 화는 머릿속에서 떠나지 않고 밥을 먹을 때도, 염송을 할 때도, 자려고 누워도 떠올라 계속 화가 납니다. 화에 사로잡혀 있는 것입니다. 화를 떨치려 애를 쓸수록 더 생각이 나서 화가 더욱 커집니다. 이런 생각들은 마음을 무겁게 하고 신경을 팽팽하게 당겨서 몸도 긴장하게 만듭니다. 없던 두통도 생기고 허리도 아프고 소화도 되지 않습니다. 나중에는 화가 난 그 일에만 화를 내는 것이 아니라 과거에 지나갔던 일에 대해서도 화가 나고 일어나지 않은 미래까지 상상하며 화를 냅니다. 이처럼 고통 삼매에 드는 일은 다들 잘합니다.

고통에서 벗어나 행복해지려면 먼저 고통을 받아들여야 합니다. 고통을 받아들이면 거기서부터 변화가 찾아옵니다. 고통은 행복을 가져올 수도, 불행을 가져올 수도 있습니다. 고통을 좋아하고 원하는 사람은 없습니다. 하지만 고통을 통해서 교훈을 얻고 성장한다면 고통을 고맙게 생각합니다. 나쁘게만 보고 피하기만 해서는 성장하기가 어렵습니다. 다행히도 어떠한 고통도 영원하지 않으며 무상합니다. 고통을 어떻게 받아들이느냐에 당신의 행복이 달려 있습니다.

절밥과 까마귀

김형술

전주대학교 한문교육과 교수

睡起吳閒步	수기오한보	자리에서 일어나 한가로이 걷노라니
山深誰復過	산심수부과	산이 깊어 누가 다시 이 길을 지났으랴!
峰陰渾欲霧	봉음혼욕무	산그늘은 온통 안개 낀 듯 어둑한데
林雪自開花	임설자개화	숲속 눈은 절로 꽃으로 피었구나.
石怪盤松老	석괴반송로	괴이해라! 소나무는 바위에 서려 늙어가고
菴憐畫佛多	암련화불다	가련해라! 부처는 암자 벽화 속에 많구나.
鐘鳴齋飯熟	종명재반숙	종 울리니 절밥이 다 됐나 보다
啼啄有寒鴉	제탁유한아	까악까악 까마귀들 쪼아대는 걸 보니.

- 박태관(朴泰觀, 1678~1719),

『응재유고(凝齋遺稿)』 권상 「관음사에서[觀音寺]」 두 번째 수[其二]

이 시를 쓴 분은 박태관(朴泰觀, 1678~1719)입니다. 박태관은 자
字가 사빈(士賓)이고 호號는 응재(凝齋) 또는 백애자(白厓子)며, 본관은 반남(潘南)입
니다. 박태관은 백악시단의 일원으로 스승 김창흡으로부터 극찬을
받았으며 이병연, 정선, 홍세태, 정래교 등 당대 명사들과 교유했습
니다. 시선집 『응재유고(凝齋遺稿)』가 전하는데 벗이었던 이병연이 자신
의 녹봉을 털어 간행해주었습니다. 박태관은 김창흡으로부터 시가
에스럽고 질박하며 꾸밈이 없다는 평을 받았습니다.

이 작품은 원래 두 수로 이루어진 연작시인데, 그 가운데 두 번째
수를 가져왔습니다. 박태관은 관음사라는 절에 들러 스님과 밤새 이
야기를 나누었습니다. 그리고 다음 날 이른 새벽에 홀로 산책에 나
섭니다. 수련에서 “자리에서 일어나 한가로이 걷노라니, 산이 깊어
누가 또 이 길을 걸었으랴!” 라고 하였듯, 박태관의 산책은 아무런
흔적도 없는 새벽 첫눈을 밟는 산책이었습니다. 그리고 함련에서 보
듯, 산책을 하노라니 안개가 낀 듯 어둑한 산길에는 가지마다 눈꽃
이 피어있습니다. 시인은 좀 더 길을 걷습니다. 가다 보니 노송이 눈
에 들어옵니다. 그 노송은 하얀 눈을 인 채 차디찬 바위에 기기묘묘
하게 뿌리를 내리고 있습니다. 그리고 도착한 암자에는 벽에 부처님
의 그림이 그려져 있는데 하얀 눈 속에 무방비로 서 있습니다. 그라
서 시인은 ‘가련해라!’ 라고 한 것입니다. 인적 하나 없는 순백의 세
상, 그 안에 노송과 부처, 그리고 시인이 있습니다.

이 시의 묘미는 미련에 있습니다. 순백의 세상, 청정무구의 세계
에 빠져 있던 작가에게 홀연 종소리가 들립니다. 아마도 아침 식사
를 알리는 종이겠지요. 종소리를 따라 선문에 들어서려는데 어디선
가 까마귀들이 날아와 너무도 익숙하게 부리로 쪼아대며 울고 있습
니다. 이 모습을 본 시인은 아름다운 생각을 피웁니다. 아침 공양을
알리는 종소리를 까마귀가 알고서 모여들었다고 말입니다. 사실 시
인이 본 장면은 우연한 모습일지도 모릅니다. 그러나 시인의 생각은
까마귀들이 종이 울리면 으레 절에 와서 아침밥을 공양받았던 것으

로 그리고 있습니다. 참으로 아름답고 빼어난 시적 상상입니다. 순백의 세상에서 스님과 까마귀가 아침 공양을 함께 하는 모습. 시인은 눈 내린 절집의 한 장면에서 나[我]와 저[彼], 사람[人]과 사물[物], 속[俗]과 선[禪] 등 일체의 차별이 무화[無化]된 진여[眞如]의 세계를 읽어내고 있는 것입니다.

잠깐만 빌린 지구. 우리는 이 지구를, 우리가 사는 동안만 빌린 것입니다. 그런데 우리는 잠깐 빌린 것을 마치 우리의 소유인 것처럼 함부로 사용합니다. “사람이 가지고 있는 것 가운데 남에게 빌리지 않은 것이 또 뭐가 있다고 하겠는가. 임금은 백성으로부터 힘을 빌려서 존귀하고 부유하게 되는 것이요, 신하는 임금으로부터 권세를 빌려서 총애를 받고 귀한 신분이 되는 것이다. 그리고 자식은 아버지에게서, 지어미는 지아비에게서, 비복[婢僕]은 주인에게서 각각 빌리는 것이 또한 심하고도 많은데, 대부분 자기가 본래 가지고 있는 것처럼 여기기만 할 뿐 끝내 돌이켜 보려고 하지 않는다. 이 어찌 미혹된 일이 아니겠는가. 그러다가 혹 잠깐 사이에 그동안 빌렸던 것을 돌려주는 일이 생기게 되면, 만방[萬邦]의 임금도 독부[獨夫]가 되고 백승[百乘]의 대부[大夫]도 고신[孤臣]이 되는 법인데, 더군다나 미천한 자의 경우야 더 말해 무엇 하겠는가. 맹자[孟子]가 말하기를 “오래도록 차용하고서 반환하지 않았으니, 그들이 자기의 소유가 아니라는 것을 어떻게 알았겠는가”라고 하였다. 내가 이 말을 접하고서 느껴지는 바가 있기에, 차마설을 지어서 그 뜻을 부연해 보았다.”

위 인용문은 고려 문인 이곡[李穀]의 <말 빌린 이야기[차마설 借馬說]>의 일부로, 말을 빌린 자기 경험을 빌어 인간의 존재 양상을 명철하게 꿰뚫어 본 대목입니다. 사실 인간이란 존재는 관계를 통해 사회적 기능을 보증받기 때문에 위에서 말한 것처럼 무엇 하나 남에게 빌리지 않은 것이 없습니다. 이곡이 말한 ‘빌림’은 관계 자체를 의미합니다. 저 임금으로부터 미천한 자에 이르기까지 모든 존재는 관계에 기반하여 기능을 빌린 것일 뿐인데, 그 빌린 것이 오래되면서 빌렸다는 사실 자체를 망각하고 본래부터 자기가 소유했던 것처럼 착각하고 맙니다. 이곡이 명철하게 보여준 이런 사유는 오늘날 우리와 우리가 살아가는 터전인 지구와의 관계에도 딱 들어맞는 생각입니다.

잠시 빌린 것일 뿐인 지구를 본래부터 우리 것인 줄로 착각하고 마음대로 써버린 결과, 지구의 모든 존재들이 살 곳을 잃고 시름시름 앓고 있습니다. 인간이 자기 종족만을 위해 이기적 행보를 지속한다면, 결국 인류의 미래도 사라지고 말지 모릅니다. 이런 상황에서 박태관이 우리에게 보여준 모습, 순백의 눈을 배경으로 아침밥을 나누는 스님과 까마귀의 모습은 우리가 이 지구와 어떻게 공존, 공생해야 할지에 대해 많은 것을 생각하게 합니다.

- 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.

세대 갈등을 효사상으로 이겨내자

방귀희

사)한국장애예술인협회 대표
송실대학교 겸임교수
〈E美지〉〈솜대평론〉발행인
저서 : 〈배제와 포용〉 등



일반적으로 생각하는 세대는 조부모부터 부모, 자녀, 손자손녀로 이어지는 친족 가계에 의한 구분과 유아기부터 노년기에 이르는 생애주기 단계별 세대가 있다. 그런데 요즘은 베이비 부머 세대(1955~1964년생), X세대(1969~1979년생), 밀레니얼세대(Y세대 1984~1999년생), Z세대(2000~2009년생) 그리고 알파 세대(2010년 이후 출생)로 구분한다.

베이비 부머세대는 한국 전쟁의 폐허에서 벗어나기 위해 가족을 위해 열심히 일하며 돈을 벌던 시대이고, X세대는 무한 경쟁 속에서 개인주의적인 성향을 보였고, 밀레니얼세대는 자신의 취향을 중요시 여기며, Z세대는 디지털 시대에 태어난 디지털 원주민이다. 지금 10대인 알파세대는 우주를 자신들이 살아갈 공간으로 여기는 하이테크 세대이다.

요즘 우리 사회 중심부에 있는 MZ세대는 2030세대이다. 안정적인 직업을 갖기 어려워서 연애, 결혼, 출산, 내집마련, 인간관계 이들 다섯가지를 포기해야 하는 5포 세대라는 말이 만들어졌다. 2030의 불행은 사회 변화를 예측하지 못한 정치력 부족에 있기에 대선 주자들은 2030세대를 위한 공약을 쏟아내며 그들의 표를 얻기 위해 안간힘을 쓰고 있다. 우리 청년들이 원하는 것이 무엇인지에 대한 고민 없이 청년들에게 당근을 주겠다고 약속하는 것은 청년을 희망 고문하는 행위이다.

청년들은 앞으로 살아갈 날들이 안정적인 생활이 될 수 있기를

원한다. 그 안전감 속에서 자존감을 높이고 자아 성취감을 가질 수 있기를 희망하는 것인데 당장 용돈을 쥐어주면 된다고 생각하는 지도자는 청년들의 미래를 망친다.

모든 사람은 생애주기별 단계를 모두 거치게 된다. 처음부터 4050세대가 아니었고, 처음부터 6070세대도 아니었다. 그들도 모두 2030세대를 거쳐 오늘에 이른 것이다. 어느덧 6070세대가 되고 보니 나이라는 것이 삶에 커다란 장애가 된다는 것을 느낀다. 오랫동안 노력하며 쌓아온 경력이 나이 때문에 휴지조각이 되어버리고 이제 내 순서라고 믿었던 자리를 젊은 리더가 차지하여 어른 노릇을 한다. 갑자기 어른이 된 젊은이는 경험 부족으로 크고 작은 실수를 저지르지만 그것을 실수로 인정하지 않는다. 그래서 '나 때'는 하면서 경험을 얘기하며 훈수를 두려고 하면 꼰대라고 밀쳐버린다. 그래서 6070은 언제부터인가 입을 다 물어버렸다. 요즘은 노인들이 MZ세대의 눈치를 보고 있다.

MZ세대는 현명하고 노인은 사회적 돌봄이 필요한 젊은이의 짐이란 인식을 갖고 있다. 우리 나라는 초고령사회로 노인 인구가 빠른 속도로 증가하고 있어서 앞으로 우리 사회는 노인 문제가 더 심각해질 것이다. 이것이 세대간의 갈등을 일으켜 노인을 배제시키는 노인 차별이 심해질텐데 이것은 스스로 자신의 무덤을 파는 일이 된다. 누구나 다 노인이 되기 때문이다.

세대 갈등은 우리 삶에 큰 위협 요소이다. 따라서 하루라도 빨리 세대 갈등을 줄여가기 위한 노력을 해야 한다. 서로에게 짐이 아니라 힘이 되어주는 사이가 되어야 한다. 힘이 되는 사이가 되려면 세대간의 신뢰 구축이 필요하다.

부모와 자식 간의 윤리적 관계인 효^孝는 인간이 가족공동체를 형성하여 삶을 꾸려가는데 가장 기본적인 윤리적 규범이라고 할 수 있다. 그렇다면 불교에서는 효를 어떻게 보고 있을까? 불교의 효사상은 현세의 물질적, 정신적인 부모 봉양으로 끝나는 것이 아니고, 윤회 속의 고통과 괴로움을 궁극적으로 해결하고자 하는 과거, 현재, 미래의 삼세적^{三世} 효행이다. 더 나아가 효행 대상이 나의 부모로 국한되는 것이 아니라 일체 중생이 나의 부모와 같다고 하여 모든 생명으로 확대시켰다. 불교의 효사상이 동체 대비사상으로 실현될 때 사회적 가치가 발현될 것이다.

오늘날 사회는 가족 구성원이 한데 모여서 사는 것이 아니라 여러 가지 이유로 혼자 사는 1인 가구가 늘어나고 있어서 효라는 것이 사라졌다고 말하지만, 가족과 국가 나아가 인류 전체가 서로 힘이 되어주어야 하는 인간 공동체로서의 효를 실천하면 노인문제는 물론 모든 인류 문제가 해결될 것이다. 따라서 불교의 효사상은 인류가 실천해야 할 중요한 가치이다.

장자의 죽음과 무상

남해 정사

단음사 주교

생겨난 것은 소멸하며, 모인 것은 흩어진다. 만남이 있으면 헤어짐이 있고, 태어난 것은 죽음을 맞이한다. 일체의 만물은 끊임 없이 생멸변화하며, 한 순간도 동일한 상태에 머물러 있지 않는다. 이러한 이치를 불교에서는 무상이라고 한다. 그리고 인(因)과 연(緣)이 서로 결합하여 생겨난 모든 현상은 이 무상의 이치에서 벗어날 수 없다.

장자의 죽음과 관련된 이야기에다 무상의 이치가 담겨져 있다. 장자가 임종을 맞이했을 때, 제자들은 성대한 장례식을 계획하기 시작했다. 그러나 장자가 말했다. “나는 하늘과 땅을 나의 관으로 삼을 것이다. 해와 달은 나를 호위하는 한 쌍의 구슬이 될 것이며 혹성과 별무리들이 내 둘레에서 보석으로 빛날 것이다. 만물이 내 장례에 조문객으로 나를 맞이할 것이다. 더 이상 무엇이 필요한가? 모든 것은 두루 돌보아진다.” 제자들이 말했다. “우리는 까마귀와 술개들이 스승님의 시신을 쪼아 먹을까 두렵습니다.” 장자가 말했다. “그렇다, 땅 위에 있으면 나는 까마귀나 술개의 밥이 될 것이다. 그리고 땅 속에서는 개미와 벌레들에게 먹힐 것이다. 어느 경우든 나는 먹힐 것이다. 그러니 왜



그대들은 새에게 먹히는 경우만 생각하는가?”

장자는 아직 죽지 않았다. 그런데도 제자들은 벌써 시체 치울 생각을 하고 있다. 전혀 있지도 않은 문제를 가지고 토론하고 걱정하는 것이 인간들이다. 지금 한사람의 도인이 삶의 절정에서 불타오르고 있다. 그런 인간이 지금 삶의 절대 순수지점에 다가가고 있다. 그 아름답고 위대한 순간에 제자들은 아무도 제대로 눈을 뜨고 있지 못하다. 장자는 존재에 관심이 있다. 제자들은 행위에 관심이 있다. 인간은 계획하는 것에 미쳐있다. 우리는 삶을 계획하고 죽음까지도 계획한다. 계획을 통해서 자연스러움은 사라진다.

삶과 죽음은 둘 다 좋은 것이다. 삶에도 아름다움이 있고 죽음에도 아름다운 것이 있다. 그러나 우리는 그것을 하나의 문제로 해결하려든다. 자연에는 문제가 없다. 별들도 하늘도 나무도 폭풍도 아무 문제가 없다. 어디에 문제가 있는가? 나무가 그를 창조한 자를 몰라 고민하는 것 보았는가? 강물은 그들이 어디로 가는지 묻지 않는다. 그들은 목적지도 묻지 않는다. 그것을 묻는다면 강은 더 이상 흐르지 못할 것이다. 그들은 어김없이 바다에 이른다. 나무와 강물도 도달하는데 왜 인간은 아닌가? ‘그것이 일어나게 내버려 두라.’ 이것이 장자의 철학, 도의 핵심이다.

“모든 것은 두루 돌보아진다. 그것이 일어나게 내버려 두라.” 다른 사람들은 어떻게 생각할지 모르지만 내가 생각하는 장자 가르침의 핵심은 이 말이다. 이 말에는 무상의 이치가 포함되어 있다. 어느 정도의 경지에 이른 사람들은 결국 비슷한 결론에 도달하게 된다는 생각을 하게 된다.

장자는 말한다. “우리는 삶에 대해 걱정할 필요가 없듯이 죽음에 대해서도 걱정할 필요가 없다. 솔개한테 먹히든, 벌레에게 먹히든 자연의 이치대로 내버려두라. 선택하지 말라. 그것은 삶을 조작하는 것이다. 그리고 죽음 역시 조작하지 말라.” 우리는 우주법계에 육체를 만들어 달라고 부탁한 적이 없다. 우주법계가 알아서 내 육체를 만들어 세상에 내 놓았다. 따라서 육체를 해체하는 것도 우주법계가 알아서 할 것이다.

우리는 살아 있는 것을 보존할 수 없는데 어떻게 죽은 것을 보존할 수 있겠는가? 우리는 어떤 것도 보존할 수 없다. 이것이 무상의 이치다. 장자는 말한다. “나는 선택하지 않을 것이다.” 그것이 진정한 존재의 법이다. 존재는 하나의 자유이다. 삶이 그 자체로 자유이게 하라. 그러면 그대는 더 높이 성장한다. 그대는 다른 존재와도 하늘과 별과도 교감할 수 있다.

마음을 비운다는 것

김봉래
불교방송
전법후원국장

“확실하게 고정된 것 아닌 임시적인 상황임을 자각해야”

3월 대통령 선거를 앞두고 팽팽한 긴장감이 감돈다. 어떤 결과가 나오든 승복해야겠지만 원치 않은 결과에 탄식하고 자포자기하는 이들로 후유증이 만만치 않을 듯 싶다. 승자와 패자로 나뉘는 게임 속에서 진 쪽은 모든 것을 잃는다는 생각이 있을 수 있다. 하지만 한 번의 승리가 영원한 승리는 아니며, 한 번의 패배가 영원한 패배는 아니지 않은가.

하지만 말이 쉽지 본인이 원치 않은 결과를 받아들이기가 어디 쉬운가. 자신에게 패배를 안긴 상대를 원망할 수도 있고, 무엇보다 자신의 행동을 후회하고 스스로를 책망할 수도 있다. 그러한 마음은 자신을 힘들게 할 뿐 아니라 사회적으로도 부정적인 에너지를 발산하여 전체를 힘들게 할 것이다.

최근에 승패를 냉혹하게 가르는 한 TV 경연에서 반전이 일어났다. 참가자들이 다음 라운드로 진출하기 위해 상대에게 도발적인 언사로 승부 의욕을 불태우면 시청자들은 그런 욕심의 불꽃 튀는 말씨름을 재미삼아 즐기는 것이 상례인데, 어느 참



가자가 끝내 상대에게 도발적인 표현을 하지 않아 눈길을 끌었다.

오랜 무명가수이던 그는 제작진의 요청을 뿌리치고 이렇게 노래하고 자신을 알릴 수 있는 기회가 된 것만 해도 감사하다고 했다. 마지막 인생곡 미션에서도 알려진 세련된 곡이 아닌 그저 진솔한 자기 마음을 표현한 자작곡을 불렀다. 우승을 하고 싶다면 쉽게 선택하기 어려운 결정이었을 것 같다. 마음을 비운 것이 주효한 듯 그는 마스터 평가에서는 뒤졌지만 대국민 문자투표에서 많은 지지를 얻어 역전 우승을 했다.

위 사례를 보면서 우리가 얼마나 감동적인 일이나 사연에 목말라 하는가를 돌아보게 된다. 이해관계로 꽉 짜인 갑갑한 현실에 매이지 않고 주위에 사랑과 자비를 베풀 줄 아는 이들이 우리를 행복하게 함을 느끼게 된다. 정해진 길을 따르기보다 조금은 벗어나 새로운 길을 모색하는 길이기도 하다. 그러려면 기존에 갖고 있던 가치관들을 내려놓아야 하는 것이다.

그래서 마음을 편히 하려면 매순간 이리저리 떠도는 마음의 상념들을 깨끗이 비워 얹히고 설킨 현실의 근본을 꿰뚫어 보아야 함을 되새기게 된다. 그러기 위해서는 기존에 가지고 있는 정보나 가치관들이 진실하고 정당한지 따져볼 필요가 있다.

그것이 진실한가, 그것이 최선인가, 화두처럼 부단히 물어야만 한다.

그런데 무엇이든 확신을 가지고 마구 들이대는 사람들이 곳곳에 있다. 예컨대 조직에서는 조직의 목표나 직원들의 의무 등에 대하여 나름의 견해를 고집하여 다투기 일쑤다. 부서 간은 물론 부서 내에서조차 개인 간에 의견이 차이가 있기 마련인데, “내 말 따르라” 하는 용감한(?) 이들이 눈살을 찌푸리게 한다.

잘못된 확신에는 인과에 대한 잘못된 인식이 깔려 있다. 이러저러 하면 이러저러한 결과가 나온다는 단순한 이해만으로는 인과의 상세한 측면을 파악하기엔 부족하다. 다종다양한 인과의 온전한 모습은 슈퍼컴퓨터로도 계산하기 어렵고, 십지보살도 모르고, 오직 부처님만 아신다고 하지 않던가.

어제까지 확실해 보이던 것이 한 순간에 변하여 다른 모습을 나타내는 경험을 수없이 한다. 갈수록 확실한 것이 줄어드는 느낌이다. 그래서 어떤 상황도 확실하게 고정된 것이라기보다는 언제든지 변동 가능한 임시적인 상황으로 바라보게 된다. 언제나 마음을 비워보고 하심(下心)하고 무엇보다 부처님의 지혜와 가피에 의지해야 한다는 믿음이 더 커지는 요즘이다.

어떤 틀 속에 갇히지 말라

법상 스님

부산 대원정사 주지
다음카페 '묵탁소리' 지도법사

어떤 성격, 어떤 특기, 어떤 주변 환경, 어떤 가족, 어떤 직장, 어떤 친구들, 어떤 꿈, 어떤 희망, 어떤 종교, 어떤 사상, 어떤 삶의 방식, 그 어떤 것들이라도 그 안에 갇히는 순간 삶은 정체된다. 갇히면 거기에 머물게 되고, 머물면 집착이 생기며 집착이 생기면 그에 따른 괴로움이 생기게 마련이다. 갇힌 삶은 생기를 잃고, 천연스런 순수성을 잃으며, 자기다운 삶의 방식을 잃게 만든다. 그리고 계속해서 그 갇힌 틀 속에서의 집착과 욕망의 확장을 향해 치달는다. 그것이 전부라고 확신하면서.

어떤 이념집단이나 종교집단의 틀 속에서 자라났다면 그 사람은 오직 그 종교 내지는 이념 외에는 관심이 없다. 이스라엘 인들은 오직 유대교 외에는 모르고, 사회주의 국가 사람들은 공산사회만이 그들의 이상일 수밖에 없다. 물론 자본주의적 이념 또한 마찬가지다. 어떤 이념이 되었든, 어떤 종교나 사상이 되었든 그 것 안에 갇히는 순간 우리는 더 많은 것들을 볼 수 있는 눈을 잃고 만다. 그 틀 밖에서 살고 있는 자유로운 시선에서 본다면 그런 집단 안에 갇혀 있는 모습이 환히 보이겠지만 그들 눈에 그것은 갇힌 것이 아니다. 그러나 사실은 이들만 그런 것이 아니다. 우리 모두가 크고 작은 틀 속에 갇혀 있다. 뽕뽕 묶

여 도무지 벗어나지 못하고 있으면서도 스스로 묶여 있고, 갇혀 있다는 것을 깨닫지 못하고 있다. 이런 갇힘 현상은 종교가 대표적이다. 어떤 한 가지 종교라는 틀에 집착적으로 중독되어 갇혀 있는 이에게는 도저히 다른 종교나 사상은 들어 갈 틈이 없는 것처럼. 그 안에서 본다면 그 행위가 올바른 행위일 수 있겠지만 그 틀 밖에서 바라보는 사람들의 시선에서는 그 행위가 맹목적이고 정신이상인 듯 보일 수도 있다. 그러나 그 틀 안에서는 그것이 정상이다.

심지어 그 가르침의 틀 안에서는 틀 밖의 사람들이 공격의 대상이거나, 전쟁과 살생의 대상일 수도 있다. 그러면서도 그것이 진리요 신의 뜻이라고 굳게 믿을 수 있다. 인류 역사가 그것을 대변해 주고 있지 않은가. 보통 사람들은 내가 하는 이 일이 옳고 그른지는 역사가 증명해 줄 것이라고 말하곤 한다. 여기서 말하는 그 역사라는 것은 지금이라는, 현대라는 갇힌 틀 속에서의 시선에서 벗어나 언젠가 미래에 이 틀을 깨고 객관적으로 관찰했을 때 그럴 수도 있다는 것이 아닌가.

누구나 틀에 갇혀 있다. 이 글을 읽는 순간에도 '맞아 맞아' 하고 맞장구를 치면서 '참 불쌍한 사람이야' 하면서도, 정작 내가 어떤 틀 속에 갇혀 있는지는 모르는 사람들이 대부분이다. 있는 그대로를 있는 그대로 보는 시선, 그것이 팔정도의 정견(正見)이다. 있는 그대로를 틀 속에 갇힌 시선으로 보는 것이 아니라 있는 그대로 보는 것을 말한다. 내가 어디에 갇혀 있는지, 어떤 사

상에, 어떤 가치관에, 어떤 틀 속에 매여 있는지를 분명히 본다는 것은 어렵다. 그렇더라도 우리가 일평생 동안 해야 할 것은 나와 내 삶과 내 행위 전체를 그 어떤 틀 속에도 갇히지 않은 채 텅 빈 시선으로 있는 그대로 ‘관찰’하는 일이다. 그랬을 때 그 틀이 무엇인지도 보게 되고, 바로 보았을 때 그 틀에서 벗어날 수 있으며, 틀을 깨고 나왔을 때 비로소 삶은 진정으로 자유로워질 수 있다. 나를 ‘어떤 성격’이라는 틀에 끼워 맞추지 말라. ‘내 성격은 이래’ 하고 결정짓지도 말라. 내가 원하고 바라는 성격이 되지 못한 것을 원망할 것도 없다. 내가 원하는 ‘이런 성격’을 버렸을 때 비로소 그 어떤 성격에도 걸리지 않는 자유로운 나다운 성품이 딱 맞는 옷처럼 길들여진다.

친구를 사귀는데 ‘이러 이러한 친구’가 좋다고 정해놓고 사귈 것도 없다. 그 틀은 자유로운 인간관계에 제재를 가함으로써 나의 대인관계에 제약을 가져올 것이다. 비슷비슷한 취미와 특기와 성격을 가진 그런 사람만을 선택적으로 만나게 되는 이상 그것을 뛰어넘는 삶의 나래를 꽃피울 가능성을 잃게 되고 만다. 설법을 듣고, 책을 읽고, 가르침을 듣더라도 내 나름대로 옳고 그른 어떤 틀을 딱 정해 놓게 되면 그 틀에 맞는 것들만 선택적으로 받아들여지게 됨으로써 그저 내 틀 안의 가르침들을 재확인할 뿐 새로운 것들이 전혀 내 안으로 스며들어올 수 없게 막고 만다. 그랬을 때 삶은 진부해지고 따분해지며 그날이 그날이 되고 만다. 그러나 그 틀을 깬을 때 날마다, 매 순간 새로운 것들

이 나를 위해 준비되어 있음을 느낄 것이다. 제행무상, 변화야말로 우주적인 진리가 아닌가. 꿈도 변하고, 생각도 변하고, 가치관도 변하며, 세상 모든 것이 변화의 흐름을 타고 자연스럽게 변할 수 있을 때 우주적인 조화의 한 축에 끼일 수 있다. 변화를 두려워하고, 어떤 틀에 갇혀 있으면서 그 틀 안에서만 아등바등해서는 이 우주 법계의 동반자도 주인도 될 수 없다. 어떻게 사는 게 잘 사는 것이냐 하는 생각도 내 나름대로의 삶의 방식일 뿐이지 거기에 갇혀 있거나, 그것만이 옳다고 고집할 필요는 없는 것이다.

내가 사는 방식, 내가 믿는 종교, 내가 가진 생각들에 갇혀 있는 사람일수록 다른 사람의 사는 방식, 믿는 종교, 가진 생각들을 거부하고 잘못된 것으로 규정짓는데 주저하지 않는다. 틀 속에 갇혀 있을 때는 나만 옳은 것 같고, 남들은 다 틀린 것처럼 보인다. 그러다보니 남들과 마찰도 많고, 싸움도 많고, 근심 걱정도 많을 수밖에 없지만, 그 틀을 빠져 나오고 보면 모두가 서로 다르면서도 우주적인 조화를 이루는 아름다운 모습임을 깨닫게 된다. 그래서 부처님께서서는 부처님 당신의 가르침에도 집착하지 말라고, 내 가르침을 절대시하거나 고정된 것으로 알지 말라고 누누이 밝히고 계신다.

끊임없이 지켜보라.

과연 나는 어디에 갇혀 있는가.

-‘법상스님의 묵묵소리’ 블로그-

카일라스의 순례

김규현

'한국티베트문화연구소' 소장

바깥쪽 산돌이 순례(3)

이 산에서 만날 수 있는 티베트 역사상 걸출한 인물 중의 하나는, 밀라레빠와 쌍벽을 이루는, 빠드마쌈바와, 구루 린보체, 연화생(蓮華生)이라고도 불리는 이 밀교성자는 설역에 불교를 전하는 중요한 역할을 하였지만 인적사항은 그리 선명하지 않다. 그는 지금으로부터 1천2백여 년 전 투보 38대 티송데첸(Trisong Desten)의 초청으로 설역고원으로 들어와 불교를 전하고 티베트 최초의 썸예사원을 창건하였지만 시절인연이 도래하지 않은 것을 간파하고는 동굴 속으로 들어가 은거하며 때를 기다리게 된다. 마치 중국 선종의 초조 달마대사와 같은 궤도를 겪게 되었다고나 할까.

빠드마는 동굴 속에서 죽음 뒤의 세계에 관한 책을 저술하였는데, 그는 이 책들을 세상에 내놓지 않고 여러 동굴 속에 감추어 놓고 때가 되면 그가 지정한 그의 환생인들이 그 책들을 찾아내어 세상에 내놓게 안배를 하였다. 이렇게 시작된 삶과 죽음을 연결한 보물찾기는 지금까지 계속되고 있는데, 그렇게 해서 찾아낸 책 중의 하나가 「티베트사자의 서」라고 이미 여러 번 이야기 한바 있을 것이다. 한번 상상해 보자. 전생에서 스승한테서 받은 유촉을 잊지 않고 이생에서 기억해 내고는,



그 것을 찾아 해매다가 마침내 어둠의 동굴 속에서, 스승의 손때 묻은 누렇게 색이 바랜 책을 찾아내는 모습을….

이 얼마나 신비스러운 광경이란 말인가!

그 역사적인 동굴들의 하나가 지금 이 해동의 나그네 눈앞 어디에 있다는 것이다. 어찌 발걸음을 떼어 놓을 수 있겠는가?

음유시인 밀라레빠, 이런 곳에서 어찌 한 수 읊지 않았으리.

붉은 바위는 명성이 드높아 세상 사람들이 멀리서 칭송하네.
“거대한 바위는 보석을 쌓아 놓은 것 같도다!”
가까이 다가가 보면 평원에 우뚝 솟은 장엄한 바위 봉우리.
붓다께서 이미 예언하셨네. 비제산맥의 큰 바위 검은 능선

이라고 (중략)

붉은 바위는 빛나는 보석덩어리 천상의 성자들이 사는 궁
전이네

여신들의 축복받은 수행자들이 사는 곳 성취한 수도자들
이 은둔하여 명상하네.

강물이 산을 에워싸고 흐르는 이곳은 세인들에겐 금지된
적정처

이보다 아름다운 은둔처 어디 있으랴. 이보다 경이로운 곳
이 어디 있으랴!

바드마썸바와의 ‘바르도 퇴돌’ 삼매에 빠져 있다가 정신을
차려보니 음영이 유난히 짙은 산그늘이 무서운 기세로 다가오
고 있었다. 그것은 마치 죽음의 그림자처럼 빠르고 두려웠다.
그 그림자에 쫓겨 가쁜 숨을 몰아쉬며 서두른 탓에 다행히 어
둑기 전에 일행들이 기다리고 있는 숙영지에 도착할 수 있었
다.

디라푹 곶빠 마당에는 순례자들이 피워놓은 모닥불들이 여
러 곳에서 타고 있었는데 그 연기는 멀리에서도 생명의 등대
불처럼 반가움의 대상이었다. 만약 그 화톳불이 없었다면 십중
팔구 길을 잃었을 생각을 하니 더 더욱 따듯하고 아늑하였다.

디라푹 곶빠(야크뿔사원)는 해발 5,210m에 있는 지구상 최
고 높은 곳의 사원으로 13세기 밀라레빠의 까귀파 종파에 의

해 창건되어 그 후로 카일라스 꼬라를 도는 수많은 순례자들
의 숙박지로서 이용되어 내려왔다.

이 곶빠는 ‘카일라스 꼬라’를 개척했다고 전해지는 성자 괴
창빠(1189-1258)가 수행했던 동굴사원으로 유명한데, 천장에
야크뿔 자국이 지금도 남아 있기에 붙여진 이름이라 한다. 당
시 괴창빠가 라추(신의 시냇물)를 따라 협곡사이로 길을 개척
할 때 한 곳에서 도저히 길을 만들 방법이 없어 난감해하고 있
을 때 갑자기 어디서인가 한 마리 암 야크가 나타났다. 그가
가만히 관상^{觀想}하여보니 그 야크는 바로 사자얼굴을 한 수호여
신 ‘생동마’의 화신이였으므로 뒤를 쫓아 가보니 한 동굴 입구
에서 발자국이 사라진 것이 아닌가? 그래서 괴창빠는 그곳이
인연터인 것을 깨닫고 그 동굴에서 생동마의 보우를 받으며
순례도를 만들며 수행을 계속하였다 한다.

디라푹 곶빠에서 객실로 쓰는 헛간 같은 방 두 채는 이미 인
도 팀이 차지하고 있었기에 우리는 노숙을 하여야만 했으므로
하늘만 겨우 가리는 텐트를 빌려 잠자리를 마련하고는 저녁
준비에 부산하였다. 우리 팀에서 쌀이 주식인 사람은 나와 일
본 친구뿐이어서, 끓는 물을 얻어 알파인미*봉지에 부어 꿀꿀
이 밥을 만들어 간단한 반찬을 곁들여 지구상 최고의 사원에
서의 저녁식사를 마련하였다. 그런 대로 의미 있고 풍성한 성
찬이었다.

티베트차를 마시며 모닥불 가에서 노닥거리다 일찍 잠자리에 들었으나 우모침낭 속으로 파고드는 냉기와 텐트 사이로 올라다 보이는 밤하늘은 도저히 잠을 이룰 수 없게 만들었다. 하늘은 오색영롱한 별들이 뿌려져 있는 별의 별판이었기에 달이 없는 그믐밤이었지만 하늘 전체가 은하수처럼 빛났기 때문에 온 세상은 마치 달밤처럼 밝았다. 그 수많은 별들을 올려다 보고 있으려니 저절로 영겁의 시간과 광대한 우주 속에서의 초개같은 우리들의 인생살이가 무상해지기 시작한다.

천문학적 지식에 의하면 현재 내 두 눈에 비추이는 저 별들은 실제로는 ‘지금’이 아니고 먼 ‘과거’속의 물체이다. 가까이 있는 수년전, 멀게는 수천 년 전의 별들이라는 것이다. 내가 느끼는 시간으로는 나와 별들은 현재이지만 시공간상으로는 이미 먼 과거이다. 그렇다면 과거와 현재 그리고 미래의 구별은 어떻게 규정될 수 있을 것인가?

불면 속에서 별들과의 이야기가 이어지다가 잠이 겨우 들었다가 새벽이 되어 주위의 술렁거림에 떠지지 않는 눈을 떠 산봉우리가 있는 쪽을 바라보다 화들짝 놀라 정신을 차렸다. 눈앞에, 아니 코앞에 눈부시게 빛나는 봉우리가 구름 속에서 솟아 있었다. 마치 지구별의 중심 안테나로서 새벽을 열기 위해서 천문대의 돔 지붕을 벗겨내고 우주와 교신을 시작하고 있는 듯하였다.

저절로 다문 입술 사이로 옴(Aum)이란 만트라가 흘러나오고 있었다. 마침내 쉬바신이, 인드라신이, 템축 붓다가, 비로자나불이, 환인할아버지가, 그리고 제석천의 궁전이 그 모습을 드러내고 있었다.

아침은 맑고 햇빛은 찬란하였다. 밀라레빠는 저 아침 햇살을 타고 정상으로 날아올랐다고 한다. 그래서 북을 타고 날아오른 빈교의 사제 나로빈츄과의 ‘등반내기’에서 이겨서 이 산의 연고권을 확보하였다고 한다.

카메라를 세워놓고 아침햇살에 시시각각으로 변하는 카일라스 북면의 장엄한 모습을 찍고 요기를 하고 장비를 챙기고 하는 등 한참의 부산스러운 출발준비를 끝내고 나서 혼자 시냇가로 내려왔다. 뿔마라추라는 이름의 맑은 시내였는데, 이곳에서 물은 남북으로 갈라져 한쪽은 인더스 강으로, 다른 쪽은 갠지스라는 이름으로 흐르게 된다. 바로 갠지스와 인더스의 발원지이며 분수령이 되는 곳이다. 해동의 나그네의 버릇이 된, 황하와 양자강의 발원지에서 그랬던 것처럼 연꽃 초를 꺼내 불을 붙여 가만히 물 위에 내려놓는다. 그리고는 두 손 모아 합장하며 나직이 중얼거렸다.

“내, 지금 이 불꽃에다 내 영혼을 풀어 얹으리라! 그래서 너를 따라, 내 영혼을 따라, 바다에 이르리라. 갠지스면 어떻고 인더스면 어떠하리.”

바디 스캔 (body scan) 명상

신진옥 법사

철학박사

동국대학교 불교대학원 겸임교수

(재)대한불교진흥원 사무국장



바디 스캔(body scan)은 1980년대 매사추세츠 대학병원의 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 교수가 ‘마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR, mindfulness-based stress reduction)’ 프로그램을 개발, 보급하면서 대중화되기 시작했다. 지금은 세계적으로 700곳이 넘는 기관에서 도입하여 활용하고 있다. 이 중에는 250개가 넘는 의료기관이 포함되어 있고, 그 숫자는 계속해서 늘어나고 있다.

바디 스캔은 몸과 마음을 강력하고 통일된 전체로 다시 통합시키는 강력한 힘이 있다. 몸의 각 부위로 우리의 주의를 옮겨 가면서 신체 부위를 아무런 판단 없이 알아차린다. 마치 스캔하듯이 몸 전체를 천천히 훑는다. 이때 자신의 신체 부위에서 발견되는 어떠한 것이든 최대한 객관적으로 관찰하려고 노력한다. 신체 부위 한 곳을 잠시 의식이라는 무대 중심에 세웠다가 다시 부드럽게 내려놓고 다음 신체 부위로 천천히 이동한다. 핵심은 주의 대상이 되는 신체 부위에서 어떤 느낌이 일어나는지를 실제로 체험하고 그 느낌에 그냥 머무는 데 있다. 감각이든 생각이든 있는 그대로 알아차려 수용하는 것이 매우 중요하다. 이 명상법은 우리의 의식과 신체에 대한 감각을 새로운 방식으로 연결시켜 준다. 이러한 과정을 통해 몸은 보다 이완되고 안정된 기분을 맛볼 수 있게 된다. 시간은 약 35분 정도가 적당하지만 상황에 따라 자신에 맞게 조절해도 좋다.

이제 명상을 시작해 보자. 우선 느슨하고 편한 옷을 입고, 방 바닥이나 침대에 등을 대고 눕는다. 따뜻하고 이완된 기분을 느끼는 데 도움이 된다면 가벼운 담요를 덮는 것도 좋다. 누운 자세에서 손은 옆구리에서 15cm 정도 떨어진 곳에 자연스럽게 놓고 발은 어깨 넓이 만큼 벌린다. 눈은 부드럽게 감는다. 편안한 자세를 잡으면서 체중을 완전히 중력에 맡기면서 자신이 최대한 편안하게 느끼는 자세를 찾는다. 마치 우리가 따뜻하고 부드러운 모래에 긴장을 풀고 누웠을 때 몸이 모래에 살짝 들어가는 듯한 느낌처럼. 그 후 세 번 천천히 이완되고 깊은 호흡을 한다.

의식을 무심히 집중해서 왼쪽 발가락부터 시작한다. 어떤 감각이 있는지 알아차려 본다. 그리고 천천히 발등을 지나 다리로 옮겨가면서 신체 여러 부위의 감각을 그냥 느껴본다. 왼쪽 다리에서부터 골반에 도달하면 오른쪽 발가락으로 여러분의 주의를 부드럽게 옮기고 차츰 발 전체와 종아리, 허벅지를 거쳐 골반까지 되돌아오도록 한다. 이번에는 주의 집중의 대상을 골반, 허리, 배, 등과 가슴, 어깨로 이동한다. 다음에는 왼쪽 손가락, 손, 팔, 팔꿈치, 그리고 오른쪽 손가락, 손, 팔, 팔꿈치를 거쳐 어깨로 되돌아오도록 한다. 그다음은 목, 얼굴 전체, 후두부, 정수리까지 이르도록 한다. 정수리에 이르러서는 그곳에 숨구멍이 있다고 상상하고 정수리를 통해 호흡한

다고 생각한다. 정수리를 통해서 들어온 공기는 몸 전체를 지나 발가락 끝으로 나가고, 발가락 끝에서 들어온 공기는 몸 전체를 거쳐 정수리의 숨구멍으로 나간다고 상상한다. 몸 전체를 통해 호흡하고 있다고 생각한다. 여러분의 몸 전체에 친절하고 연민 어린 따뜻한 주의를 보내고 연민의 샤워로 몸 전체를 적신다. 정수리에서 발끝까지 감사, 연민, 존중으로 샤워를 한다. 바디 스캔이 끝나면 몸 전체가 없어지는 듯한 느낌이 들 수도 있다. 무슨 느낌이 일어나든, 설령 아무 느낌이 없더라도 상관하지 말고 침묵과 고요 속에 그대로 둔다.

바디 스캔을 하다 보면 처음부터 발가락이나 다른 신체 부위에서 아무런 감각을 느끼지 못하는 사람들도 있다. 아무것도 못 느끼면 못 느끼는 대로 그대로 무심히 바라보고 그대로 받아들이고 후 다음 신체 부위로 주의를 옮기면 된다. 어떤 사람들은 특정 부위의 통증에 너무 압도되어 주의 집중하는 데 어려움을 겪기도 한다. 만일 함께 머무르기에 너무 힘겨운 신체 부위가 있다면 그 부위는 부드럽게 건너뛰어도 좋다. 이 연습을 통해 몸에 대하여 지속적인 주의를 기울이는 능력을 배양할 수 있다. 특별히 신체적으로 혹은 정서적으로 불편함이 있을 때 몸에 대하여 보다 존중하고 감사하는 태도를 기를 수 있다. 숨을 들이마실 때 신선한 에너지가 들어오고 숨을 내쉴 때 스트레스나 긴장이 빠져나간다고 상상하면 도움이 된다.

기러기

정옥식

조류학 박사
화음사 교도

오래전에 혼자 운전해 가던 출장길 차안에서 ‘2000여년 이상 베스트셀러 책은 무엇일까요?’ 라는 한 라디오 프로그램 출연자의 질문을 들은 적 있다. ‘성경’이라 혼자 답을 했지만 오답이었다. 논어라 했다. 한 달 여전 보고서 작성을 하다 필요한 참고문헌이 있어 책장을 뒤지다 ‘논어’를 발견했다. ‘내가 산 기억은 없는 데 누가 샀지?’ 라며 꺼내들다 문득 ‘베스트셀러’라는 단어가 떠올랐다. 왜 이 책이 베스트셀러인지 궁금해져 펼치려다 보고서가 급한 상황이라 바로 덮었다. 그리고 어제, 우연히 회의에서 만난 사람이 내 전공이 ‘조류생태학’임을 알고는 ‘기러기가 새 중에 가장 예의가 바르다면서요?’라는 질문을 했다. 대장(선두)을 잘 따르고 V자 형태로 질서 있게 줄지어 날기 때문이라는 부연 설명과 함께 이런 내용이 논어에도 있다고 했다. 줄지어 나는 것이 예의와는 별개고 대장도 없다는 말을 하고봤지만 ‘논어에도 나오는 군요’라는 답변만 하고는 회의 준비하는 척 자리에 앉았다.

드디어 어제 논어를 읽었다. 계속해서 내 주변에 인연으로 머물고 있는 책이 어떤 내용인지 궁금했다. 읽어 보니 유물들과 함께 박물관에 있어야 할 사상인 ‘유교’를 다룬 책일 것이라는 기



존에 가졌던 선입관과 너무나 다른 책이었다. 그리고 공자는 배운 사람도 아니었으며 인간적이며 무엇보다 현실적인 사람이었다는 것에 놀랐다. 끊임없는 자기 성찰과 도에 대한 갈망으로 지혜를 얻은 분이라는 것에 존경을 표하게 되었다. 늘 진리를 지향하고, 인류애와 배려로 예를 갖추어 줄 아는 삶이 그가 이루고자 했던 삶이었다.

논어는 어떻게 살아야 하는지, 어디로 가야하는지 헤매는 자에게 삶의 목적과 방향에 대해 답을 주는 책이며 왜 이천년 이상 존경받아 온지를 알 것만 같았다. 그런데 아무리 찾아봐도 ‘기러기가 예의 바르다’라는 내용은 없었다. 인터넷을 뒤져 보니 ‘규합총서’라는 곳에 이러한 문구가 있다고 했다.

기러기를 평하여 “추우면 북으로부터 남형양에 그치고 더우면

남으로부터 북안문(北雁門)에 돌아가니 신(信)이요, 날면 차례가 있어 앞에서 올면 뒤에서 화답하니 예(禮)요, 짝을 잃으면 다시 짝을 얻지 않으니 절(節)이요, 밤이 되면 무리를 지어 자되 하나가 순경하고¹⁾...”

짝을 잃으면 다시 얻지 않은 것을 어떻게 알았을까 궁금하다. 실제 동물행동학의 선구자이자 노벨상 수상자인 ‘로렌츠’의 연구에 따르면, 알에서부터 부화시켜 직접 키운 기러기가 로렌츠 자신(어미)을 떠나 야생으로 돌아간 후 짝을 이뤄 지내다가 사고로 짝을 잃은 후에는 한동안 짝을 이루지 않고 자신(어미)에게 돌아왔다고 한다. 이는 오랜 연구와 관찰을 통해 안 사실인데 옛 선인들이 어찌 아셨는지 신기할 따름이다. 기러기 무리는 쉬거나 자는 동안에 모두가 쉬는 것이 아니라 번갈아 가며 고개를 들어 주변을 살핀다. 삶이나 너구리 등 천적이 주변에 있는지 늘 살펴야 한다. 천적을 번갈아 가며 살피니 무리를 이루는 것이 유리하다. 또한 먹이도 함께 찾을 수 있어 굶어 죽을 가능성은 낮아진다. 그리고 이러한 무리의 최소단위는 어미와 새끼로 이뤄진 가족이다. 기러기 어미는 번식이 끝나면 각자 흩어져 각각의 삶을 살아가는 오리와 달리 새끼를 데리고 월동지인 우리나라로 날아온다. 그리고 월동지에서 겨울을 함께 보낸 후 다시 번식지

인 시베리아로 돌아간다. 한 번 맺은 짝은 평생을 가며, 새끼에 대한 애정이 깊다. 가족들이 모여 큰 무리를 이루기는 해도 사회적 체계를 지니지 않기 때문에 무리의 대장은 없다. 무리 속에서는 가족끼리 서로 경쟁이나 다투는 모습을 볼 수 있다.

우리나라에 서식하는 기러기는 총 11종이 있다. 붉은가슴기러기, 흑기러기, 캐나다기러기, 흰기러기, 흰머리기러기, 줄기러기, 개리, 회색기러기, 쇠기러기, 큰기러기, 흰이마기러기가 있다. 이들 중 가장 흔한 기러기는 쇠기러기와 큰기러기다. 주로 큰 하천이나 저수지 주변 농경지에서 먹이활동을 하고 수면에서 쉰다. 먹이는 대부분 추수 때 떨어지거나 벼짚에 붙어있는 벼씨다. 추수가 끝난 논에서 배불리 먹고 쉬는 경우도 있지만 잠은 수면(水面)이 가장 안전하다. 수면은 천적이 접근하기 어려운 곳이지만 겨울철 낮은 수온으로 인해 체온 손실 우려도 있다.

우리나라의 농경지 면적이 지속적으로 줄어들고 무엇보다 2006년 사료 값 폭등 이후 농경지 내 대부분의 벼짚이 사료용으로 수거되고 있어 먹이가 절대적으로 부족한 상황이다. 이로 인해 생존개체수는 점점 줄고 있는 실정이다. 전통혼례가 사라져 ‘목안’이 사라진지 오래된 것처럼 이제 기러기도 우리나라 들녘에서 사라질 것이다. 해마다 조류인플루엔자 상황이 지속되고 있고, 어디 한 곳 편히 쉬고 먹을 곳도 없는 현 상황이 칼바람 부는 겨울보다 냉혹하다. 오후에 현장에서 들었던 ‘끼룩’ 하는 기러기들의 슬픈 소리가 환청처럼 계속 맴돈다.

1) 출처 : 네이버지식백과 ‘기러기’(한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원)

녹차의 쓰임새

김정애
다도전문가
정각사 교도



탈취효과

신발장이나 냉장고안의 냄새를 잡을 때 먼저 먼지와 얼룩을 깨끗이 닦은 후 녹차 우린 물을 끓인 후 행주에 적셔 한 번 더 닦아주면 나쁜 냄새는 잡고 은은한 향이 난다고 합니다.

또한 녹차를 마신 후 남은 잎을 말려서 작은 망에 담아 화장 실이나 신발장, 옷장, 냉장고에 두면 냄새제거는 물론 곰팡이 제거에도 도움이 된다고 합니다. 그리고 전자레인지에 넣어 돌리기만 해도 전자레인지 안 냄새도 제거해 준다고 합니다.

세정기능

녹차는 지방과 노폐물을 제거하는 성분이 다량 함유되어 있어 차를 우려내고 난 다음, 싱크대에 뿌려준 뒤 스펀지나 수세미로 문질러주기만 하면 깨끗하게 닦이고 음식물 냄새도 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

또한 새로 산 그릇에는 눈에 보이지는 않지만 이물질이 남아 있을 수 있는데, 이럴 때 녹차가루와 소금을 넣어 끓인 물에 그릇을 행궈주게 되면 깨끗하게 소독하는 효과를 줄 수 있다고 합니다. 오랫동안 사용하지 않은 그릇도 이와 같은 방법으로 세척하여 사용하면 좋습니다.

주방세제

물에 녹차 티백과 페이스트를 넣고 하루정도 지난 후 살짝 가열해 녹인 후 사용하면 채소나 과일에 있는 미생물이나 농약을 말끔하게 제거해 주기도 합니다.

페인트와 탄 냄새제거

페인트 칠 한 집안이나 음식을 태워 집안에 강한 냄새가 사라지지 않는 경우, 녹차를 프라이팬에 태워서 연기를 내고 2~3시간 퍼지도록 방치하고 나면 냄새가 감쪽같이 사라진다고 합니다.

충치예방

시중에 판매하는 녹차치약도 많으나 꼭 녹차치약이 아니더라도 치약 위에 녹차가루를 묻혀 양치를 하면 녹차 속의 불소성분이 치아표면을 코팅하여 산으로부터 치아를 보호해 입 냄새 제거뿐만 아니라 하얀 이를 만드는데 도움이 된다고 합니다. 또한 보통 충치가 생기는 이유가 입속에 번식하는 세균이 치아를 파먹기 때문인데 녹차 잎에는 세균을 살균하는 폴리페놀 성분이 있어 충치까지 예방해 줍니다.

생선&고기 보관

고기나 생선을 요리하기 전에 차 잎을 얹어두면 냄새가 효과

적으로 제거되고 생선이 구워지면서 녹차찌꺼기가 타는데, 창문을 열어 냄새를 내보내면 비린내도 함께 사라진다고 합니다.

또한 생선이나 고기를 녹차 물에 담근 후 냉장고에 넣어두면 녹차의 카테킨 성분으로 변질을 막아 신선하게 보관할 수 있고 육질도 좋아서 더 맛있게 먹을 수 있습니다.

비료 사용

녹차에는 식물의 성장에 유용한 여러 성분이 함유되어 있는데 특히나 질소 함량이 풍부해 우려낸 티백이나 녹차 찌꺼기를 화분에 뿌려주면 서서히 분해되어 화초에 좋은 비료가 된다고 합니다.

불면증 예방

말린 녹차 잎을 베개 속에 넣고 잠을 청하면 은은하게 녹차향이 나고 불면증이 있는 사람에게 도움을 준다고 합니다.

카펫청소

녹차를 우려낸 후 찻잎의 물기를 꼭 짜고 카펫 위에 고루 뿌려둔 뒤 2~3시간 지나 찻잎을 굴러 먼지나 세균을 흡착시킬 수 있습니다. 또한 말린 찻잎들을 베이킹소다와 섞어 냄새나고 때 묻은 카펫 위에 뿌려두고 15~20분 뒤 진공청소기로 빨아들이면 더욱 깨끗하게 청소 할 수 있다고 합니다.

미용&진정 효과

녹차에 적신 화장솜을 피부에 올려두면 피부에 진정 효과를 주고 피부의 피지 분비를 줄이고 모공의 더러움을 제거해줘 여드름 피부 관리에도 좋다고 합니다. 또한 녹차 티백을 잘 말린 뒤 꾸준히 세안 마지막단계에서 행귀주면 피부 미백에도 도움을 줍니다.

녹차소금

프라이팬을 센 불에 올려 달군 뒤 약 불로 내려 천일염 또는 굵은 소금을 넣어 볶다가 연한 갈색 빛이 나면 불을 끄고 식혀 줍니다. 식힌 소금에 녹차가루를 적당히 넣어 섞어주면 완성입니다. 차로 우려먹지 않아도 녹차의 좋은 성분들을 음식과 함께 활용할 수 있을 것입니다.

그 외에도 녹차 입욕제, 바디클렌저&바디스크럽, 비누, 샴푸, 녹차팩, 녹차캔들, 녹차 아이스크림, 빵 등 우리 생활 속에 많은 음식과 생활용품, 건강식품에도 녹차의 쓰임이 점점 많아지고 있습니다. 그만큼 녹차의 효능이 뛰어나다는 것을 우리는 알고 있으며 이젠 우리나라에서 생산되는 녹차가 해외에까지 수출되고 있다고 합니다. 추운 겨울과 코로나로 외출이 줄어드는 요즘 녹차를 많이 활용하는 시간을 가져보는 것도 좋지 않을까 합니다.

집착

범일 정사

정각사 주교



아이가 태어나자 그 아버지는 목수를 찾아가 요람을 만들어 달라고 했다.

목수는 일주일 뒤에 와서 가져가라고 했다.

아기 아버지는 일주일 뒤에 목수를 찾아갔다. 그런데 일이 아직 덜 되었다는 것이었다.

일주일이 지나고 다시 일주일이 되어도 요람은 완성되지 않았다.

아기는 자라서 소년이 되었고,

청년이 되었고,

어른이 되었다.

그리하여 결혼을 했고,

아기를 낳게 되었다.

아기 아버지의 아버지가 말했다.

“아범아, 그 목수를 찾아가 옛날에 내가 부탁했던 네 요람이 다되었는지 물어 보거라.”

아들은 목수의 집을 찾아가서 옛날의 그 요람에 대해 말을 했다.

“아저씨, 마침 제가 아기를 낳았습니다. 이제 요람을 만드는 일을 끝낼 때가 되었습니다.”

그러자, 목수가 소리쳤다.

“이제 그만, 너희 식구들이 또 요람에 사로잡혀 발을 동동 구르는 꼴을 더는 못 보겠다.”

우리가 태어나 살아가다 죽는 순간까지 끈질기게 끌고 가는 것이 집착이다. 이름과 함께 요람에서 무덤까지 가지고 가며 한 순간도 놓을 수 없는 것이 바로 집착이다.

이제, 지나친 집착보다 만족함을 아는 지족(知足)을 공부할 때가 되었다.

엄마와 자전거

독자기고
총지사 교도

엄마는 올해 환갑입니다. 예순 할머니 엄마가 12박 13일간의 긴 전국 자전거 순례를 마치고 돌아오십니다. 저는 엄마가 너무 자랑스럽습니다. 자전거를 배운지 딱 1년 만의 일입니다.

엄마는 평생 해보고 싶은 일이 하나 있다고 늘 말씀해 오셨습니다. 그게 뭔지 자식으로서 궁금할 법도 했는데 한 번도 여쭙보거나 관심조차 없었습니다. 그냥 어디 해외여행이나 봉사활동 정도로 생각했습니다.

돈이 들어가면 자식에게 부담이 될 것 같아 말씀을 안 하시는 건지, 아니면 아예 이를 수 없는 꿈을 간직하고 계신 거였는지 모를 일이었습니다. 그런데 뜻밖에도 엄마의 소원은 자전거를 배워 직접 타보시는 거였습니다.

우리 세대야 쉽게 자전거를 타볼 수도 있었고, 요즘 자동차 운전엔 인터넷을 통해 세계 여행을 하는 시대에 자전거라니 너무 의외였습니다. 그런데도 저는 그 소박한 꿈을 만류 했던 것입니다. 그게 작년 여름입니다.



어느 날 엄마가 김스를 하고 회사를 찾아 오셨습니다. 엄마가 드디어 일을 저지르신 겁니다. 노인네는 잘 넘어져도 뼈 부러진다고 그렇게 설명을 했지만 자식들 모르게 엄마는 동네 공원에서 자전거도 빌려주고 무료로 강습해준다고 털썩 엄마만의 큰 꿈을 실행에 옮기신 것입니다.

자전거를 배우기 시작한 지 일주일째 만에 뼈에 금이 갔습니다. 팔 때문에 혼자 사는 엄마가 머리를 못 감는다고 해서 머리를 감겨드렸습니다. 다시는 자전거 타지 말라고만 했습니다. 그런데 바보 같은 못난 딸은 머리만 못 감는다고 생각을 했지 밥을 못해 드시는 건 생각도 못했습니다. 팔이 다 나아서야 자전거를 다시 타기 시작한 엄마가 밥을 제대로 못해 드셨다고 할 때 그냥 속상해서 울기만 했었습니다.

두 번째 사고는 그로부터 한 달 후였습니다. 엄마가 자전거에 왜 집착을 하고 계신지 도무지 이해가 가지 않았습니다. 자전거를 타고 언덕에

서 굴러 나무에 부딪치셨는데 엉덩이 뒤부터 자전거 안창에 닿는 부분이 시꺼멓게 멍이 들어 나중에는 자리에 제대로 앉지도 못하고 대소변을 보기도 불편한 상황이 되었습니다.

이럴 때마다 엄마는 이 정도 아픔은 고생도 아니라며 그냥 웃어 넘기셨습니다. 정말 이 사고로 엄마는 자전거를 포기하실 것 같았습니다. 불행 중 다행이라 생각을 하면서도 엄마가 정말 그만두시면 어떨까 걱정도 되던 때였습니다.

그러나 엄마는 계속 자전거를 타셨습니다. 이제 걱정하지 않아도 된다고 늘 물어보지 않아도 말씀하셨습니다. 그 후로는 당신 자전거도 한 대 사고 헬멧에 복장도 갖추셨습니다. 일요일이면 여의도에서 행주대교로, 안면도 꽃 축제 때에도 엄마는 늘 함께 하고 계셨습니다. 같이 배운 자전거 동기들의 활동도 다부져 나이로 당선된 회장 엄마의 리더로 지역 봉사활동에도 적극 참여하셨습니다. 이제 엄마는 자신 있게 말씀하십니다.

“내 취미는 자전거, 특기도 자전거야”

엄마가 자전거 전국 순례를 나서기 전날 자식들이 모여 조출한 환송식을 했습니다. 힘들면無理하지 말고, 좀 아프면 쉬고, 밥은 많이 먹고,

남 잘 때 똑같이 잘 자고, 했던 말씀 또 드리고 또 드리고. 엄마가 매일 60km 이상 열흘 넘게 달릴 수 있는지 걱정이 됐습니다. 식구들 몰래 눈물을 몇 차례 훔쳤는지 모릅니다.

다음날 엄마는 예정된 그 긴 여정을 따라 나셨습니다. 서울에서 수원, 대전, 남원, 광주, 부산, 울산, 대구, 김천, 대전, 다시 수원, 그리고 종착역인 서울. 벌써 열이틀이 지나고 바로 내일이면 엄마가 돌아오십니다.

엄마는 자전거를 타며 무슨 생각을 하셨을까? 평생 지긋지긋한 가난과 힘겨운 살림살이, 열네 살 차이의 돈 못 버는 남편 모시면서도 큰 소리 한 번 못 내고, 식당에서 공장으로 때론 친구 집의 식모로 살아온 한 평생이 분명 주마등처럼 지났을 것입니다. 진작 그 얽힌 인생의 굴레에서 벗어나고 싶었을 텐데, 결국 엄마는 그 쉬운 자전거 하나 배울 여유 없이 살아 왔던 것입니다. 그 때마다 엄마는 자전거를 타며 바람을 맞고 싶었을 것입니다. 숨통을 트고 싶었을 것입니다. 어쩌면 그 어려운 세월 때문에 자전거도 배우고 험난한 전국 순례를 할 용기가 생겼는지도 모르겠습니다.

이제 엄마는 자전거를 타며 늘 새로워지고 계십니다. 다시 젊어지고 계십니다. 엄마가 너무 자랑스럽습니다. 저는 내일 엄마에게 감사와 축하의 꽃다발을 안겨드릴 것입니다.

삼치

김조은

수인사 교도
요리연구가



설레는 새해를 맞이해 식단을 바꿔보려는 움직임이 많아지는 때입니다. 자극적인 음식 대신 건강한 식밥상에 익숙해지려면 제철음식을 활용하는 것도 좋은 방법 중 하나겠죠?

신선한 제철음식은 영양소가 풍부해 건강식의 식재료로 우선되며 제철에 먹는 채소들은 칼로리도 낮아 체중감량에도 도움을 줄 수 있습니다.

이번 달 제철음식으로는 삼치에 대해 알아보고 요리해보도록

하겠습니다.

고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등 푸른 생선의 하나인 삼치. 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨우내 가장 맛있는 생선이랍니다. 살이 희고 부드러워서 노인이 나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치에 대해 알아봅니다.

삼치를 구매할 때는 살이 부드럽게 느껴지는 것은 피하고 배와 몸 전체가 단단하고 탄력 있는 것을 고릅니다. 또 몸에 광택이 있고 통통하게 살이 오른 것이 좋습니다.

유사재료로는 고등어가 있습니다만 삼치는 고등어보다 수분이 많고 살이 부드럽습니다. 또한 고등어와 삼치는 모양새가 비슷하듯이 들어 있는 영양성분도 비슷합니다. 고등어에는 오메가 3 지방산이 2배가량 들어 있고 열량이 2배 정도 높습니다. 그러나 비타민 D는 고등어보다 삼치가 2배가량 높습니다.

보관은 -20℃~0℃에서 1개월간 가능하구요.

머리를 자르고 내장을 꺼낸 뒤 통째로 씻어 물기 없이 알맞은 정도의 길이로 토막을 내 소금을 뿌려 보관합니다.

손질방법으로는 토막을 내어 소금구이를 하려면 머리와 꼬리

를 잘라내고 배에 칼집을 넣어 내장부터 빼고 흐르는 물에 깨끗이 씻어 포를 떼서 등뼈와 잔가시를 빼냅니다. 가시를 뺀 삼치는 소금을 뿌려 3~4시간 정도 둡니다. 소금물에 절여둔 삼치는 흐르는 물에 씻어 가제로 물기를 제거하고 적당한 크기로 토막 낸 다음 껍질 쪽에 X자로 모양의 칼집을 넣습니다.

삼치는 주로 구이로 먹는데, 구이도 좋지만 냄비를 이용해서 조림이나 찜을 해먹는 방법도 아주 좋습니다. 삼치에 들어 있는 뇌에 좋은 영양소들을 잘 섭취하려면 지방성분을 잃지 않는 조리법이 좋은데, 조림이나 찜을 해 먹으면 삼치의 영양소를 아주 알뜰하게 챙겨 먹을 수 있습니다. 또한 단백질이 풍부한 삼치는 무, 파 등 비타민을 함유한 채소와 같이 먹으면 부족한 영양소를 보충할 수 있습니다.

삼치는 고혈압 예방, 성장기 어린이 두뇌발달 (단백질을 비롯한 각종 영양소가 풍부하다. 혈압을 내리는 효과가 있는 칼륨도 많이 함유하고 있어 고혈압 예방에 좋다. 또한 DHA 라는 오메가 3 지방산이 100g당 1,288mg 수준으로 많이 들어 있어 성장기 어린이의 두뇌발달에 효과적이다.) 에도 좋습니다.

이렇게 삼치에 대해 알아보았고요. 영양소 파괴 없이 삼치가 가지고 있는 영양소를 오롯이 섭취할 수 있는 조림과 찜을 알아볼까요?

삼치조림



재료 | 삼치 1마리, 새송이버섯 1개, 고추 2개, 대파 1/2대
소스 | 조림간장 2큰술, 맛술 1/2컵, 설탕 1/2큰술, 생강즙 1작은술
육수 | 가다랑어 포 한줌, 물 2컵

만들기

- ① 삼치는 토막내서 내장을 제거하고 흐르는 물에 씻어 놓습니다.
- ② 물 2컵을 끓여 가다랑어포를 넣어 가다랑어육수를 만들어 놓습니다.
- ③ 가다랑어육수에 조림간장, 맛술, 설탕, 생강즙, 대파를 넣고 끓입니다.
육수가 끓으면 삼치를 넣고 조리줍니다.
- ④ 새송이 버섯은 길게 채썰고 고추도 어슷썰어 놓습니다
- ⑤ 조림장이 절반으로 줄으면 새송이버섯과 고추를 넣어 뒤적거리 줍니다.
- ⑥ 조림장이 2큰술 정도 남으면 불을 끕니다.

삼치찜

재료 | 삼치 1마리, 마늘 4쪽, 대파 1/2뿌리, 맛술 2큰술
양념장 | 진간장 3큰술, 고춧가루 1큰술, 쪽파 약간, 다진마늘 1작은술, 참기름 1작은술, 통깨약간

만들기

- ① 대파와 마늘은 어슷 썰어 줍니다.
- ② 삼치는 가시를 제거하고 흐르는 물에 행궈줍니다.
- ③ 찜통에 유산지를 깔고 삼치를 가지런히 올린 후 맛술을 뿌린 다음 마늘과 대파를 얹어 줍니다.
- ④ 김이 오른 찜통에 ③을 올려 찜줍니다.
- ⑤ 양념장에 쓰여 있는 재료들을 모두 섞어줍니다. (참기름은 가루양념이 다 녹으면 넣어주세요)
- ⑥ 찜낸 삼치살을 접시에 담고 양념장을 끼얹어 냅니다.

불교는 진리를 깨닫게 하는 가르침, 즉 부처를 이루게 하는 가르침이다. 그러므로 부처님을 믿고 부처님의 가르침을 실천하는 것이 불교이다. 즉 불교는 부처가 되는 가르침이다. 석존의 근본불교에서부터 대승불교에 이르는 교설들은 모두가 부처를 이루게 하는 가르침들이다. 밀교 또한 예외가 아니다. 특히 밀교는 우리 중생들이 현생에서 이 몸 그대로 부처 되는 길을 설하고 있다. 이를 즉신성불即身成佛이라 한다.

밀교는 부처님의 가지력加持力으로 우리의 몸과 마음을 이상적인 상태로 만들어서 이 몸 그대로 현세現世에서 성불하는 것을 목적으로 한다. 불교에서는 인간의 활동을 세 가지로 분류하는데 그것이 몸身과 입口, 뜻意의 세 가지다. 이를 삼업三業이라 한다. 그러나 밀교에서는 이 세가지의 업을 인간 스스로의 힘으로 정화하는 것이 아니고 부처님의 가지력으로써 정화하게 된다. 그래서 삼업三業이라 하지 않고 삼밀三密이라고 부른다.

다시 말하면, 부처님의 힘을 빌어서 중생의 몸으로 행하는 행

위가 불위佛位에 있게 되고, 마음으로 생각하는 것이 삼매三昧에 있게 되며, 말하는 언어로써 불타의 참된 경지에 이르게 되면 그것이 바로 이 몸 그대로가 성불이 되는 것이다.

이것이 밀교에서 말하는 현득성불顯得成佛이다. 입으로 진언을 외우고, 몸으로 인계를 맺으며, 마음으로 관법觀法을 통해 삼매에 머무는 수행은 바로 성불을 위한 밀교의 수행방편인 것이다. 즉, 신·구·의 삼밀三密이 서로 어우러져서 즉신성불即身成佛을 이룬다. 마음에 진언을 지녀서 이것을 염念하는 자는 그 공덕으로 ‘삼매’를 얻게 되고, 삼매를 얻게 되면 여래의 ‘일체지지一切智智’를 얻게 된다. 곧 성불成佛이다. 이러한 가르침을 실천하는 불교가 밀교이다. 밀교의 진언수행은 바로 구경성불究竟成佛, 즉신성불即身成佛에 목적을 두고 있다.

『대일경』 「세출세지송품」에서는 번뇌와 망상을 끊어 버리고, 불과佛果를 얻으려는 수행법으로서, 행자가 본존에 집중하여 본존을 통해 일체의 서원을 이루게 하는 출세간出世間의 진언수행법을 설하고 있다. 이러한 출세간적 성취를 위해서 『대일경』 권제 1 「입진언문주심품」 제1에서는 ‘비로자나불의 일체지지를 얻기 위해서는 불신佛身을 나타내는 언음言音에 주住하여야 한다’고 하였다. 즉 진언엄송을 행해야 한다는 말이다.

따라서 진언을 염송하는 것은 무명^{無明}을 없애고 큰 지혜를 얻는 길이다. 그리고 진언의 일자^{一字} 속에는 천 가지의 이치와 진리를 지니고 있으므로 이를 외움으로써 수행자의 몸 그대로 즉 신성불의 공덕을 얻게 된다. 그 구체적인 수행방편이 바로 만다라상의 제불보살^{諸佛菩薩}의 진언종자^{眞言種子}를 외우고 관^觀하는 것이다.

그러나 진언수행은 수승한 진리의 체득과 성불만을 목표로 하지 않는다. 성불 이전의 과정으로서 현실적 욕구를 성취하기 위한 방편이 되기도 한다. 현세이익의 세간적 성취^{世間的 成就}를 위한 행법인 것이다. 다시 말해서 진언수행의 목적은 궁극적으로 성불에 1차적인 목적이 있지만, 2차적으로는 현실적인 제재초복^{除災招福}이라는 세간적 성취에 있는 것이다. 그래서 『대일경』 권 제6 「세출세지송품」 제30에서는 ‘진언수행이 세간의 복락과 장수 등을 성취코자 하는 것’이라 하였다.

그러므로 진언수행은 불^佛의 가르침과 진리를 그대로 체득코자 수행하는 것이자, 다른 한편으로는 현세에서의 소원 성취와 제재초복을 위한 방편이기도 한 것이다.

즉 진언수행에 있어 세간적 성취 방편은 출세간적 성취를 위

한 과정이라고 보는 것이다.

또한 진언수행은 성불뿐만 아니라 바로 중생구제의 대승보살도를 실천하는 것이기도 하다. 『대일경』 권 제1 「입진언문주심품」에서 ‘세간을 제도하기 위하여 문자를 설한다’고 하였는데, 진언수행이 곧 세간의 중생을 제도하는 방편이라는 것이다. 『대일경』 권 제2 「입만다라구연진언품」에도 이와 유사한 경문이 나오는데, ‘진언의 삼매문^{三昧門}은 일체의 원^願을 원만하게 한다’고 하였다. 수행자가 원하는 바를 원만히 이루도록 하는 것이 바로 진언수행이라는 것이다.

이와 같이 일체의 원^願을 성취하고 중생들을 구호^{救護}하여 안락^{安樂}케 하려면 마땅히 진언행^{眞言行}을 닦고 익혀야 한다고 경전에서는 설하고 있다.

그러므로 나 개인의 성불과 소원 성취, 재난 소멸은 말할 것도 없고 나와 일체 모든 중생들의 성불과 소원 성취, 재난 소멸을 위하여 불공하고 수행하는 것이 바로 밀교의 진언수행인 것이다.

발췌: 『육자의계 염송』 법경 지음(불교총지종 밀교연구소)

아비규환 阿鼻叫喚

김재동
법장원 연구원

전쟁터의 참상을 형용하여 ‘아비규환’이라는 말을 쓴다. 이는 ‘아비지옥의 고통을 받으며 울부짖는’이라는 뜻이다. 규환도 아비처럼 하나의 지옥으로 설명한다.

아비지옥의 아비는 산스크리트어 아비치(Avīci)의 음역이다. 아비치는 ‘끊임없는’이란 뜻이다. 그래서 이 지옥에 떨어진 자는 끊임없이 고통을 받기 때문에 무간지옥으로 불린다. 불교도들에 따르면 아비지옥, 즉 무간지옥은 팔열지옥의 하나로 여러 지옥 중에서도 가장 고통스러운 곳이다. 오역^{五逆}·불법을 비방하는 것^{謗法}의 중죄를 범한 자가 떨어진다고 한다.

오역이란 오역죄의 약자로, 5종의 중죄를 말한다. 일반적으로 오역죄란 (1) 아버지를 죽이는 것 (2) 어머니를 죽이는 것 (3) 아라한을 죽이는 것 (4) 부처의 신체를 손상시키는 것 (5) 교단의 화합을 파괴하는 것이다. 비방이란 법을 비방하는 것, 즉 불교의 진리를 비난하는 것이다.

아비치는 힌두교에서도 지옥(나락)의 하나로 여겨진다. 예를 들어 고대 인도의 유명한 법전인 『야즈나발키아 법전』에서 21의 지옥 중 하나로 열거되어 있다. 그리고 힌두교의 푸라나 성전에서는 일반적으로 28가지 지옥명이 언급되어 있다. 아비치도 그 중 하

나로, 위증을 한 사람, 거짓 선서를 한 사람, 가명을 사용한 사람이 떨어지는 지옥으로 되어 있다.

이 지옥으로 떨어지는 사람은, 백유순^{曲幽}의 높은 산에서 아비치로 던져진다. 아비치 전역은 대해와 같이 끊임없이 격랑이 일고, 그곳에 떨어지기 무섭게 죄인의 몸은 산산조각이 나고 만다. 그들은 다시 살아나고, 이 고통을 반복한다.

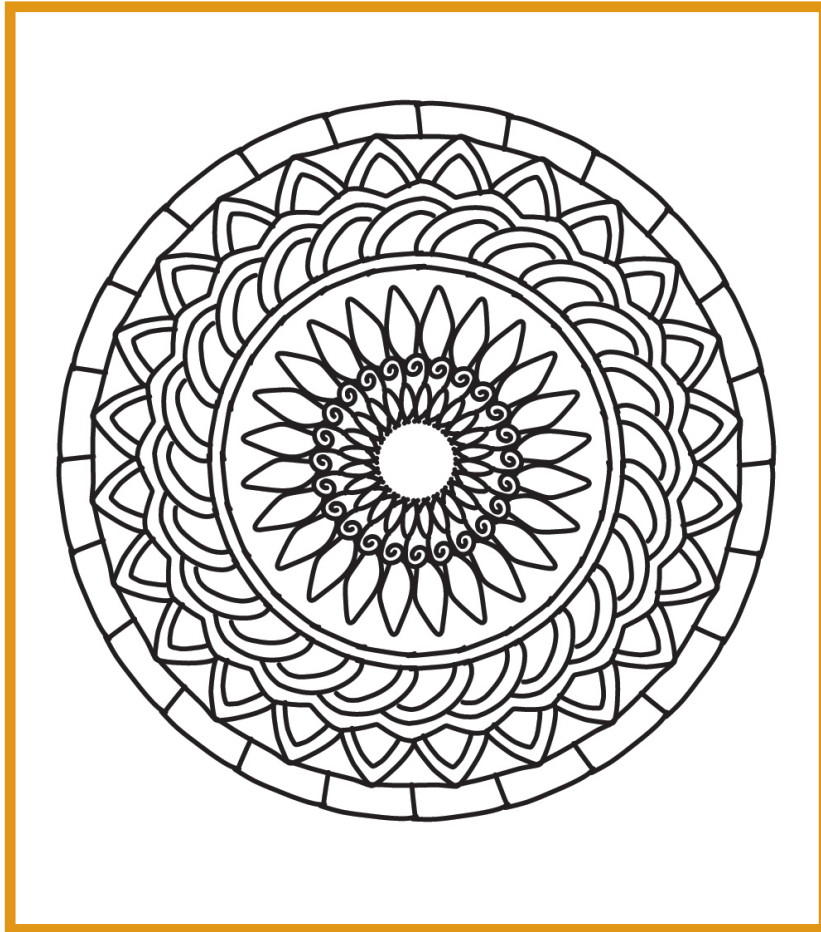
다음으로 규환지옥은 어떤 지옥인가? 규환은 산스크리트어 라우라바(Raurava)의 한역이다. 불교도들은 라우라바의 어원을 라바(rava 부르짖는 소리)에서 찾고, 이를 ‘규환’이라고 번역하였다. 그리고 그 지옥에 떨어지는 괴로움에 못 이겨 울부짖기 때문에 ‘규환지옥’이라고 부른다.

그래서 ‘호규^{号叫}지옥’, ‘규^叫지옥’으로 번역돼 있다. 불교에서는 규환지옥이 팔열지옥 중 하나로 사람을 죽이거나 도둑질하거나 샅된 음욕에 빠지거나 술을 마신 자들이 이 지옥에 떨어진다고 한다. 그리고 이 지옥에 떨어지면 끓는 물이 든 가마솥에 던져지거나 맹렬한 불의 쇠집에 갇히기도 한다고 한다.

라우라바라는 지옥명도 힌두교 문헌에서 볼 수 있다. 생명을 가진 존재를 학대한 자들이 이 지옥에 떨어진다. 그들이 생전에 학대했던 것들이 루루(ruru)라는 종류의 무서운 뱀의 모습을 하고 나와 괴롭힌다. 루루가 있는 지옥이라 하여 라우라바(Raurava)라고 불린다고 한다.

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



▲ 서울 박영자



▲ 서울 심봉례



▲ 서울 유영신



▲ 서울 전추면



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

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

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
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 '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

임인년 새해 힘찬 출발하셨는지요?

새해부터 세운 나와의 약속들 중
몇개나 실천하셨나요?
작심삼일은 커녕 시작조차 못하고
포기한 분도 있을겁니다.
하지만 진짜 새해는 이제부터입니다.

1월1일부터 임인년이라고 알고계신 분도 있겠지만,
진짜 임인년의 시작은
2022년 2월 4일 오전 5시 50분입니다.
이날은 입춘인데요,
절기상 입춘을 기점으로 해가 바뀐다고 합니다.
2022년 시작이 조금 미흡했거나 아쉬운 분은
다시 의지를 다질 수 있는 기회가 있습니다.

새해 목표를 망쳤다고
자괴감에 빠질 필요가 없습니다
다시 시작하면 됩니다!
그리고 혹시 너무 거창한
새해 목표를 세운 건 아닐까요?
'작심삼일N회차!'라면
차라리 3일 안에 달성할 수 있는
작은 목표를 세우고 성취감을 느끼는 것이
더 효과적인 수도 있습니다.

작은 성공들이 모여
더 큰 성공을 만들어 줄거란 마음으로
한 해를 알차게 채워나가면 좋겠습니다.

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.

강민두	강정자	공덕성	곽노선	권도연	권순갑
김덕원	김도연	김미경	김민준	김봉래	김성민
김송자	김양숙	김영지	김윤서	김은숙	김예곤
김종철	김현정	김희곤	김희원	류경록	류승조
박재원	박필남	반야화	배도련	법 공	서금엽
손경옥	손재순	안승애	안종호	안한수	양진윤
오승헌	오채원	오현준	유광자	유승태	유정식
이영재	이인성	이혜성	일심정	자선화	장민정
장승엽	장정원	정건호	정재영	정화연	주건우
총지화	한미영	한영희	한철수	성화사신정희일동	



발 행 일 총기 51(2022)년 2월 1일
발 행 인 우인 정사
편집책임 박상우
발 행 불교총지중
주 소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전 화 02-552-1080~3
팩 스 02-552-1082

— 불교총지중 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



이기면 따라오는 원망과 질투요
지머는 분하여서 온 밤을 지새우네
이기고 지는 마음 영원히 사라지면
이 마음 고요하여 저절로 잠이 오네

勝則多怨嫉 負則惱不眠

若無勝負者 寂滅安睡眠

- 환당 대중사 법어록 시편 -