

통권 제 216호

강남. 라 00943

2565
2021

10

불교 이야기
불교의 실천 수행론
삼십칠조도품3



심선성취
행복은 성직순이
아니잖아요!



생활 속 식물 이야기
싸우지 말아요
콜레우스

 불교충지중

영원한 진리와 함께
위드 다르마

With Dharma

가까운 내마음에 극락^{極樂}을 찾자.

물건을 먼 곳에 두고 찾으려면 찾을 수 없을 것이다.

부처가 먼 곳에 있다고, 또는 따로 있다고 생각하면 성불^{成佛}하기 어렵게 여겨지지만,
자성불^{自性佛}이 곧 자기 마음 가운데 있는 것이라고 생각하면,
성불^{成佛}의 가능성을 가지게 된다.



아름다운 세상 _ 22

행복해지기 위해
공부해야 하는 6가지
마음 습관

__ 묘원화 전수



씨앗 한 알 _ 42

세상을 변화시키는
방법

__ 법상 스님



요리TALK! 정보TALK! _ 64

배

__ 김조은

04 불교이야기

10 살다보면

16 산책

18 향유

22 아름다운 세상

26 마음의 등불

30 지혜의 뜨락

34 십선성취

38 죽비소리

42 씨앗 한 알

46 카일라스

50 디딤돌

54 새이야기

58 생활 속 식물이야기

62 결망에 담긴 이야기

64 요리TALK! 정보TALK!

68 육자의계 염송

70 독자기고

74 뜻 바꾸기

76 컬러링 만다라세상

78 법회일정

불교의 실천수행론 - 삼십칠조도품 3 __ 화령 정사

과연 우리 사회는건강한가? __ 이옥경

잃어버린 바다 __ 김대곤

스토리(이야기) __ 서령 정사

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 __ 묘원화 전수

애야, 좀 더 있다 가려문 __ 김형술

대통령이란 직업의 자리는 16번째 __ 방귀희

행복은 성적순이 아니잖아요! __ 남혜정사

편안하고 친절한 불교 __ 김봉래

세상을 변화시키는 방법 __ 법상 스님

카일라스의 여러 이름에 대하여 __ 김규현

스트레스에는 명상이 좋습니다. __ 신진욱

박새(上) __ 정옥식

싸우지 말아요 콜레우스 Flame nettle __ 이태용

충고의 말 __ 법일 정사

배 __ 김조은

진언다라니를 본존으로 모시는 이유(上) __ 법경 정사

아침 산책 __ 우연

대아太我 __ 김재동

위드 다르마

With Dharma

다르마_는

영원한 진리의 말씀이며,

위드 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 불국정도를
염원합니다.

인생은 선택이다

이탈리아 태생인 루치아노 파바로티는 플라시도 도밍고, 호세 카레라스와 함께 세계 3대 테너로 유명합니다.

파바로티는 어렸을 때부터 성악에 재능을 보였지만, 가난한 가정형편으로 고등학교를 졸업 후 생계의 보탬이 되고자 교육학을 전공하였고 초등학교 교사가 되었습니다.

그러나 성악가에 대한 꿈을 버리지 못하고 계속 마음에 갈등을 겪게 되었습니다.

특히 성악가가 되는 것은 성공 보장이 없는 험난한 길이라는 걸 잘 알고 있었습니다.

고민하고 있던 파바로티에게 아버지는 의자를 두 개 가져다가 앞에 두었습니다.

그리고 그 의자 두 개를 서로 멀리 떼어놓았습니다.

“아들아, 너는 이렇게 멀리 떨어져 있는 의자에 동시에 앉을 수 있겠니? 만약 그렇게 했다가는 앉기는커녕, 바닥에 떨어지게 될 거야.”

동시에 두 개의 의자를 선택할 수는 없고, 반드시 한 의자만을 선택해야 하는 상황이라는 것을 깨닫게 하는 충고였습니다.

파바로티는 부모님에게 30세가 되어도 성악가로서 성공하지 못한다면, 다른 길을 모색하겠다고 말했습니다.

그리고 파바로티는 노력과 열정을 다해 결국 세계적인 성악가로 성공할 수 있게 되었습니다.

한 분야에서 두각을 나타내는 사람들의 공통점은 ‘선택과 집중’을 잘했다는 것입니다.

우리의 인생은 선택의 연속이며, 그 선택에 대한 집중이 성패를 좌우합니다.

한 번에 두 가지를 잘하려 하기보다, 한 가지를 선택해 거기에 모든 것을 걸어보세요.

당신의 인생이 달라질 것입니다.

-따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1682호> -

불교의 실천수행론 - 삼십칠조도품 3

화령 정사
철학박사
법천사 주교
보디미트라 회장



깨달음에 이르는 37가지 방법 가운데에서 오력^{五力}은 오근이 실제로 작용하는 구체적인 힘으로서 믿음, 정진, 기억, 선정, 지혜를 말합니다. 《잡아함경》에서는 오력을 이렇게 설명하고 있습니다.

어떤 것이 오력인가? 신력, 정진력, 염력, 정력, 혜력이다. 신력이란 불·법·승·계에 대한 무너지지 않는 깨끗한 믿음인 사불괴정^{四不壞淨}이요, 정진력이란 사정단^{四正勤}이며, 염력이란 사념처^{四念處}요, 정력이란 사선정^{四善淨}이며, 혜력이란 사성제^{四聖諦}임을 알아야 한다. 그러므로 비구들이여, 신력, 정진력, 염력, 정력, 혜력을 성취하리라는 마음으로 공부하라.

오력은 오근과 유사한 덕목인데, 그것보다는 진전된 수행단계라고 할 수 있습니다. 즉, 오근이 해탈이라는 이상으로 향하게 하는 능력을 가리키는데 대해서, 오력은 해탈을 달성하게 하는 실제로 작용하는 구체적인 힘이라고 볼 수 있습니다.

다음으로 칠각지^{七覺支}라는 것이 있습니다. 칠각지는 깨달음에 이르는 7가지 요소라는 뜻입니다. 이것을 칠각분^{七覺分}이라고도 합니다. 여기에는 염각지^{念覺支}, 택법각지^{擇法覺支}, 정진각지^{精進覺支}, 희각지^{喜覺支}, 경안각지^{輕安覺支}, 정각지^{定覺支}, 사각지^{捨覺支}가 있습니다.

염각지는 자기의 언행을 주의 깊게 생각하는 것으로 사념처에

대해 사유하는 것도 여기에 해당됩니다.

택법각지는 그러한 것을 바른 지혜로써 더욱 잘 사유하는 것입니다. 그렇게 하여 바른 것과 바르지 않은 것을 살필 줄 아는 지혜인데, 진리인 법을 판별하고 사유하는 지혜라고 할 수 있습니다.

정진각지는 사정단을 말하는 것으로 선을 기르고 악을 제거하기 위해 노력하는 것입니다.

희각지는 이렇게 하여서 마음에 기쁨이 생기는 것입니다.

경안각지는 의각지^{猗覺支}라고도 하는데, 희각지에서 얻어진 기쁨으로 인하여 심신이 경쾌하고 명량한 것을 말합니다.

정각지는 여기에서 더 나아가 마음이 편안해지고 통일되는 것입니다.

사각지는 여러 가지 감정을 떠나서 어떤 일에도 마음이 기울거나 흔들리지 않는 것을 말합니다. 사념처의 수행에서 시작하여 칠각지의 수행이 완성되면 깨달음의 지혜가 얻어지고 해탈에 이르게 됩니다.

그런데 《잡아함경》에 보면 부처님께서 칠각분을 닦는 요령에 대해 말씀하신 것이 있습니다.

비구들이여, 마음이 무력하여 망설여질 때는 경안각분, 정각분, 사각분을 닦아서는 안 된다. 왜냐하면 무력한 마음이 생겨 망설여질 때 이 수행법들은 무력감을 더하기 때문이다. 비유하면 꺼져 가는 불을 살리고자 하면서도 재를 끼얹는 것과 같다.

이렇게 말씀하시고 마음이 무력하여 망설여질 때 경안각분, 정각분, 사각분을 닦으면 게으름이 더해진다고 하셨습니다. 이럴 때에는 택법각분, 정진각분, 희각분을 닦아야 불을 더 타오르게 하고자 땀감을 대 주는 것처럼 갖가지 가르침을 받고 인도되어서 기뻐하게 된다고 말씀하셨습니다.

또 마음이 들 뜰 때는 택법각분, 정진각분, 희각분을 닦지 말고 의각분, 정각분, 사각분을 닦아야 불을 끄려고 재를 끼얹는 것과 마찬가지로 들뜬 마음을 가라앉힐 수 있다고 하셨습니다.

그리고 삼십칠조도품의 마지막은 팔정도인데, 여기에 대해서는 앞에서 자세하게 설명 드렸기 때문에 생략하겠습니다.

이상과 같이 사념처, 사정단, 사여의족, 오근, 오력, 칠각지, 팔정도를 모두 합하여 해탈에 이르게 하는 37가지 방법이라고 하는데 이러한 일곱 가지 항목의 하나 하나는 독립된 수행체계를 이루고 있다고 볼 수 있습니다.

예를 들면, 사념처만 하더라도 신·수·심·법의 관찰을 통하여 몸의 부정을 관찰하고 수를 통하여 고를 깨닫고 마음의 관찰을 통하여 무상을 깨달으며 법의 관찰을 통하여 무아를 사유함으로써 불교의 핵심을 파악하여 열반에 이를 수가 있는 것입니다. 사정단이나 사여의족, 오근, 오력 등도 그 자체로써 열반에 이를 수가 있습니다.

그리고 사념처에서 팔정도에 이르는 7가지 분류는 서로 중복된 개념이 많기 때문에 전체를 차례대로 밟아 올라간다거나 어

는 것이 더 높은 경지라고 하거나 하는 것은 없습니다. 그렇기 때문에 삼십칠조도품 모두를 다 닦을 필요는 없습니다. 이 가운데에서 어느 한 가지만 완성하여도 해탈에 이를 수가 있다는 말입니다. 즉 각자의 근기에 따라 어느 한 가지를 선택하여 수행해도 된다는 의미입니다. 예를 들어 오근이나 오력은 신을 앞에 두고 있기 때문에 초보자에게 적합한 것이고 사념처나 칠각지 등은 정에 비중이 많이 두어져 있기 때문에 어느 정도 수행이 된 사람에게 적합하다는 것을 알 수 있습니다.

불교의 수행체계를 보면 어느 한 가지 방법만을 선택하여 처음부터 끝까지 그 한 가지에만 의지하여 수행하는 경우도 있고 또 점차적으로 단계를 높여 가는 방법도 있습니다. 예를 들어 오온이나 삼법인, 사성제의 관찰은 초보자에게나 경지가 높은 사람에게나 한결 같이 필요한 것입니다. 그리고 팔정도도 초보자에게나 아라한과를 얻기 직전의 성자에게나 한결 같이 필요한 수행덕목입니다.

여기에 반해서 처음에는 시론, 계론, 생천론 등의 삼론에 의하여 불심을 키우고 그런 다음 점차로 사제, 팔정도의 이치를 깨쳐 가는 방법도 있습니다. 혹은 처음에는 수식관을 통하여 마음을 안정시키고 여기에 따라 색계사선, 무색계선, 멸진정 등으로 나아가는 단계적인 수행법도 있습니다. 그러나 실제에 있어서는 이러한 방법들이 병용되는 경우가 많습니다. 그렇기 때문에 자

기의 근기에 따라, 혹은 자기의 성격에 따라 적합한 수행법을 찾아 수행하면 결국은 해탈이라는 같은 목표에 도달하게 된다고도 할 수 있습니다.

그러나 불교의 모든 수행법은 크게 나누어 보면 계·정·혜의 삼학에 포함되는 것이고, 또 팔정도의 범위를 벗어나는 것이 없다고 할 수 있습니다. 부파불교에 가면 매우 세분하여 수행법을 구분하기도 하지만 그 근본은 삼학과 팔정도에 있으며 범위를 넓게 잡는다고 하여도 삼십칠조도품을 벗어나지 않는다고 볼 수 있습니다.



과연 우리 사회는 건강한가?

이옥경

수필가 · 방송작가

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



며칠 전부터 오른쪽 손목이 아프다. 다치지도 않았고 무거운 물건을 무리하게 들거나 힘든 일을 한 것도 아닌데 시간이 흐를수록 통증이 심해지기만 하니 그게 더 심상치 않은 노릇이다. 병원에 가기는 싫고, 근본적인 치료가 필요하다는 걸 알면서도 파스를 찾아 붙인다. 특유의 싸하면서도 화한 냄새 때문일까. 늘 양쪽 손목에 보호대를 하고 파스 냄새를 달고 사는 친구의 목소리가 들리는 것 같다. 컴퓨터 자판 계속 두드려 봐. 손목 나가는

거, 우리 직업병이잖아. 소도 때려잡을 만큼 건강했던 너도 이제 별 수 없구나....

소를 때려잡든 호랑이를 때려잡든 그만한 힘이 철철 넘친다면 얼마나 좋겠냐만 남들처럼 입맛이 없네, 어디가 아프네, 기운이 떨어지네 하면서 엄살을 부리지 않아서 그렇지 실상은 내 건강도 내놓고 자랑할 만한 수준은 아니다. 작가들에겐 반려 질병과도 같은 허리 디스크 협착증이나 스트레스성 위염은 물론이요, 해를 더할수록 빈도가 잦아지는 감기치레, 남들이 꽃향기에 취해 찬란한 봄을 노래할 때 눈물 콧물을 짜야 하는 알레르기까지.

굳이 이렇게 하지 않아도 좋을 자기고백을 하는 것은 보이는 게 다가 아니라는 생각에서다. 겉모습만 보고 건강한지 아닌지를 단정 짓는 것은 조금 성급하다. 허우대는 멀쩡해도 속 빈 강정이 있을 수 있고, 허술하고 빈약하다 싶지만 알토란이 있을 수도 있으니 말이다. 정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 튼튼한 상태, 건강. 사람들의 말처럼 나는 정말 그렇게 건강한 걸까?

문득 내가 사는 이 사회에도 청진기를 대보고 싶어진다. 옥탑방 · 고시원 · 쪽방촌 등 복지 사각지대에 놓인 취약계층의 위기 상황이 연일 뉴스를 타고 가족 동반자살이라는 충격적인 비보

도 빈번하게 들려온다. 특히 안타까운 건 동반자살이라는 미명 아래 부모에 의해 자행되는 아이들의 죽음으로 우리 사회의 건강성에 물음표를 찍을 수밖에 없다.

그런저런 영향 때문인지 텔레비전 보는 일에도 염증이 느껴진다. 재벌가의 불륜이나 온갖 권모술수가 판치는 드라마, 악랄한 범죄와 양극화의 폐해로 얼룩진 뉴스, 내년 대통령 선거를 앞두고 그들만의 이전투구로 날을 세우는 시사 토크, 유치한 말장난도 모자라서 수백억 원을 넘는 재산을 소유하고 수천만 원을 호가하는 해외여행을 즐기고 수천, 수백만 원짜리 명품으로 도배를 한 연예인의 일거수일투족을 중계방송하면서 평범한 소시민들의 어깨를 한층 떠 쪼그라들게 하는 허접한 예능 프로그램... 이것 또한 우리 사회의 서글픈 현주소이자 비정상적인 건강의 척도일진대.

지난해 0.84명으로 사상 최저를 기록한 우리나라 합계출산율도 그렇다. 합계출산율이란 여성 1명이 평생 낳을 것으로 기대되는 평균 출생아 수를 뜻한다. 저출산·고령화로 인해 생산가능 인구가 감소하고, 코로나19 대응 국가채무가 눈덩이처럼 커지고 있는 가운데 올해 태어나는 신생아가 18세가 되는 해에는 1억 원이 넘는 나랏빚을 떠안게 될 것이라는 경고도 심상치 않다. 경제협력개발기구(OECD) 37개 나라 중 불변의 1위를 지키

고 있는 우리나라의 노인 빈곤율과 자살률-근본적인 원인이 경제적인 어려움에 있다고 한다.

그런데 그럼에도 불구하고 우리나라가 지난 7월 명실상부한 선진국 인증을 받았다고 한다. 1964년 개발도상국의 산업화와 국제무역 증진 지원을 위해 설립된 유엔무역개발회의(UNCTAD)가 사상 처음으로 우리나라의 지위를 개발도상국에서 선진국으로 격상했다는 것이다. 좋은 일이다. 하지만 무조건 반가워하기에는 뭔가 찝찝하다. 기뻐하는 사람도 많겠지만 나처럼 의구심을 나타내는 사람도 적지 않으니 이것 또한 우리 사회의 건강성을 재고해 봐야 할 문제겠다. 모름지기 건강이 몸이나 정신에 아무 탈이 없이 튼튼한 정도를 이르는 말인 바, 우리 사회 역시 겉도 속도 두루 편안하고 살기 좋아야 건강하다고 할 수 있을 테니 말이다.

선진국 대한민국이라고 마냥 자랑스러워할 수 없기는 2018년 1인당 국민소득 33,653 달러로 최고점을 찍으면서 세계 일곱 번째로 '30-50 클럽'에 이름을 올리며 선진국 반열에 들었을 때도 마찬가지였다. 1인당 국민소득 3만 달러 이상, 인구 5천만 명 이상의 탄탄한 경제력과 많은 인구를 두루 충족해야만 가입할 수 있는 선진국의 대명사 30-50 클럽에는 미국, 영국, 프랑스, 독일, 일본, 이탈리아가 포진하고 있으니 자긍심을 가질 만

도 하다. 하지만 어디에나 빛과 그늘이 공존하기 마련. 통계로 보면 선진국 수준이 분명하지만 소시민들의 삶에서 보면 먼 나라 이야기에 지나지 않는 게 현실이니 어쩔 것인가.

선진국을 일러 다른 나라보다 정치·경제·사회·문화 등의 발달이 앞선 나라라는 사전의 설명처럼 소득만 높다고 선진국이 되는 것이 아니다. 국민소득 같은 경제력은 선진국이 되기 위한 필요조건일 뿐, 충분조건은 아니다. 경제적인 바탕 위에 국민들이 만족할 수 있는 삶의 질, 생활수준, 복지, 행복지수 등이 고루 갖추어져야 진정한 의미의 선진국이 되는 것이다.

올 초에 국제투명성기구(TI)에서 발표한 2020년 국가별 부패 인식지수를 두고 우리 정부에서는 역대 최고 점수, 최고 순위, 4년 연속 상승이라며 팡파르라도 올릴 기세였다. 우리나라가 2019년보다 점수가 2점 높아지고 순위도 6단계 올라설 수 있었던 요인으로 코로나19 K-방역 성과와 고위공직자범죄수사처 설립, 청탁 금지법 정착 등을 꼽기도 했다. 하지만 나는 부끄러웠다. 모두 다 함께 부끄러워했으면 좋겠다고 생각했다. 꾸준히 상승하고 있고, 2022년까지 세계 20위권에 진입하겠다는 목표로 노력하고 있다고는 하지만 100점 만점에 61점, 세계 180개 나라 중 33위라는 성적이 그렇게 대놓고 자랑할 만한 일은 아니었기 때문이다.

눈에 보이는 것보다 더 중요한 건 눈에 잘 보이지 않는 것들일 수도 있다. 얼마나 정의로운가, 얼마나 정직한가, 얼마나 충실한가, 얼마나 건강하고 얼마나 행복한가..., 뭐 그런 것들. 이를테면 ‘기회는 평등하게 과정은 공정하게 결과는 정의롭게’과 병행해 ‘기회는 공정하게, 과정은 정의롭게, 결과는 평등하게’가 상식과 원칙이 될 수 있도록, 그런 세상을 만들어가는 힘 같은 것들 말이다.

부처님께서 “모든 중생이여, 항상 행복하여라. 태평하고 안락하여라.『숫타니파타』”라고 말씀하신 것도 같은 맥락일 것이다. 부처님께서서는 행복도 불행도 모두 자신의 행동에서 나오는 결과물이라고 말씀하신다. 저절로 되는 것은 아무것도 없으니 노력하지 않고 무엇인가를 얻으려는 마음을 경계하라고, 어리석음과 게으름을 버리고 냉철한 비판력을 가져야 한다고 일러 주신다.

사심이 없으면 망설일 일도 없을 것이다. 모든 것을 올바르게 비판할 수 있는 눈과 확고부동한 의지가 생길 것이며 강한 추진력으로 행복하고 태평하고 안락하게 모두가 건강한 세상으로 나아갈 수 있을 것이다. “남을 속여서도, 어느 자리에 있든지 남을 멀리하거나 골려줘도 안 되며, 화를 내서는 더더욱 절대로 안 된다.”라는 말씀으로 어두운 발밑을 밝히면서 조심스럽게, 그러나 용감하게 한 발 한 발...

붉은 낙조 꽃잎처럼
찰나로 쓰러질때

바다를 놓치고
마침내 침묵을 얻는다.

스르륵 스르륵
썩아 썩아

복잡하고도 어지러운 것들
별자리 거기에다 슬며시 걸어두고

깜박이는 바다 길잡이
등대만이 온기를 가졌다.

잃고 싶지는 않았다.
아니 어둠이 싫었는지도 모른다.

바다는
붉은 태양을 늘 품고 싶었는데...

결코 잃어버리고 싶지는 않았을거야.

그걸 꽤 깊어진 밤 바다 곁에서
나는 지켜보고 있다.

잃어버린 것이 아님을
갈망하고 있음을
다시 품을 수 있음을



스토리에 담긴 힘은 실로 대단하다. 예를 들어 주위 어려운 이웃을 돕자는 내용의 TV 속 광고를 보았을 때 우리는 이미 비슷한 내용의 광고를 수없이 많이 봐왔기 때문에 크게 동요하지 않을 것이다. 허나, 동일한 주제라 하더라도 하나의 인물과 그 인물에 대한 스토리를 중심으로 광고 내용이 바뀐다면 우리의 태도와 감상은 이전과 같을 것인가? 나는 그렇지 않다고 생각한다. 왜냐, 이야기는 사람들로 하여금 그 상황에 몰입하게 하고 이야기 속 인물이 마치 자신인 것처럼 느끼게 하는 힘을 가지고 있기 때문이다. 그렇기 때문에 이렇게 사람들의 감정을 자극해야 하는 광고 등의 경우 스토리의 유·무가 큰 차이를 가져올 수 있다.

또 하나의 다른 예를 들어보자. 몇 해 전, 채널을 돌리다 우연히 ‘언니들의 슬램덩크’라는 프로그램을 본 적이 있다. 당시 방영되던 내용은 각자가 해보고 싶었던 일을 다른 멤버들과 다 같이 도전해보는 것이었는데, 그중 한 사람이 자신의 못다 이룬 꿈인 가수에 재도전장을 내밀었고 이후 다 함께 앨범을 만들어 최종적으로는 음악 프로그램 무대에까지 서게 됐다. 이 모든 과정(앨범 만들기, 안무 구성, 뮤직비디오 제작 등)을 한 회, 한 회 구성하여 방영했었고, 그때 이들의 노래는 무려 1위에 오르기까지 했다. 나는 이 1위의 이유가 비단 그들이 인기연예인이어서 혹은 다른 가수들의 앨범과 비교하여 뛰어나게 노래가 좋아서였다고는 생각지 않는다. 가수의 꿈을 꾸며 고생했던 일들, 노력했으

나 결국 이루지 못했던 꿈, 그 꿈을 다시 이룰 수 있을지도 모르는 이번 기회, 몸이 마음처럼 따라주지 않아서 운다거나 하는 준비과정 속에서의 힘들었던 일 등 완벽한 최종무대 속에 숨겨진 그들의 이야기를 알기에 그 이야기 속에서 저마다의 비슷했던 순간을 떠올리며 그들을 응원해주고 싶은 사람들의 마음이 합쳐져 1위라는 결과를 만들어냈을 것이다. 다른 가수들 또한 어디 이런 저마다의 이야기가 없겠는가? 그럼에도 이들이 1위를 한 것은 바로 그들의 그 이야기를 대중들이 알고 있었기 때문이다.

스토리는 평소 나만의 이야기(자신의 삶)에 빠져있는 우리들을 다른 이의 이야기(타인의 삶)에도 관심가지게 한다. 평소 우리는 자신이 주인공인 이야기에 심취해 이야기에 나오는 엑스트라(자신 이외의 모든 것)가 어떻든 크게 관심을 가지지 않는다. 허나 그들도 그들이 주인공인 저마다의 이야기가 있는 것이다. 우리들은 평소 역지사지의 입장을 잘 취하지 못하고 그저 내 입장에 서서 세상을 바라보고 있다. 그렇기에 나는 스토리가 중요하다 생각한다. 현재의 내 삶, 내가 아닌 다른 이에게 관심을 가질 수 있게 하고 또 이러한 타인의 이야기를 통해 자신의 이야기를 되돌아보며 제 나름의 치유와 극복, 희망을 꿈꿀 수 있게 하기 때문이다.

사실 그래서인지 매월 한 편의 이야기를 만들어내야 하는 나로서는 이따금 ‘위드다르마’에 쓸 글을 타이핑하다 보면 부담스러울 때도 있다. 이 글 한 편에 나의 모든 생각과 가치관이 반영

되어 있는 것은 아니나, 일부는 그렇다 생각하니 나의 생각이 다른 이에게 가감없이 보여지는 것이 쑥스러우면서도 또 내가 쓴 이 글이 읽는 이로 하여금 그들의 생각과 가치관에 작게라도 어떠한 영향을 미치게 한다는 생각에 굉장히 부담스러워지기까지 하는 것이다.

이야기는 일방적이지 않다. 이야기를 만들어낸 사람과 그 이야기를 보고 듣는 이를 연결시키고, 이야기를 접한 이로 하여금 어떠한 방향이든 제 나름대로 생각하고 행동하게 만든다. 그러한 반응들은 또다시 이야기를 만들어낸 사람에게 영향을 줄 것이고 그렇기에 스토리는 일방적이지 않으며 양방향으로 순환한다.

스토리 즉 이야기는 나 아닌 다른 것을 되돌아보게 하고, 몰입하게 하며, 바라보는 대상에 자신을 투영시키기까지 한다. 그렇기에 이야기만큼 타인을 보다 깊이 이해시키고 알리고자 하는 바가 잘 전달되게 하는 방법은 없을 것이다. 이 얼마나 놀라운가. 자신의 마음과 생각을 바꾸는 것도 어려운데 다른 이의 마음과 생각을 바꿀 수 있다는 것이. 또 그로써 다시 자신에게도 영향을 미칠 수 있다는 것이 말이다. 그 어려운 일을 이야기 한 편이 해내는 것이니 스토리에 담긴 힘은 실로 대단하다.

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 교수
벽통사



나만 아끼는 마음 습관(上)

자신의 이익을 쫓는 마음을 이기심이라고 합니다. 나를 아끼고 내 이익을 바라는 마음은 나쁜 것도, 좋은 것도 아닙니다. 조금씩 차이는 있지만 우리는 모두 이기적인 면을 가지고 있습니다. 이러한 행동은 자기를 사랑하는 마음에서 일어납니다. 문제는 나만 아끼는 마음으로 다른 사람이나 세상을 무시하는 것입니다.

왜 우리는 나만 아끼는 마음 습관을 가지고 있을까요? 그것은 자신이 따로, 독립적으로 존재한다고 믿기 때문입니다. 이 생각에서 나만 아끼는 마음, 나에 대해 집착하는 아집이 생깁니다. 이 아집이 모든 고통을 만들어 냅니다. 티베트의 큰 스승이신 델고 켄체 린포체는 “지금 내가 나 자신을 아끼듯이 남을 아낄 수 있다면, 지금 남을 무시하듯이 나를 무시할 수 있다면 깨달음을 알 것이다.”라고 하셨습니다.

우리는 서로 의지해서 살고 있습니다. 내가 원하든 원하지 않든 우리는 서로 연결되어 있는 존재들입니다. 연기법을 무시하여 관계를 존중하지 않으면 결국 싸움이 일어나 모두 다 망할 수밖에 없습니다. 자연이나 동식물 또한 우리와 연결되어 있습니다.

우리의 마음 상태는 3가지로 나뉘어 있습니다. 선하고 순수한

마음, 악하고 못된 마음, 악하지도 선하지도 않은 중립적인 마음입니다. 부처님의 가르침을 한마디로 말하면 순수하고 선한 마음을 유지하라는 것입니다. 선한 마음은 유지하고 악한 마음은 버리거나 선한 마음으로 바꾸라는 것입니다. 단순하지만 진정으로 행복해지기 위한 실질적인 방법입니다.

왜 순수한 마음을 가져야 할까요? 순수한 마음이 행복을 가져다주기 때문입니다. 번뇌가 아니라 평정심을, 망상이 아니라 고요함을, 미움이 아니라 사랑을 가져다주기 때문입니다. 아무것도 바라지 않고, 순수한 의도로 순수한 마음을 갖는 것이야말로 행복에 이르는 길입니다. 순수한 마음을 유지하는 것이 수행입니다.

『불교총전』 제 5절 선행 편에는 검은 돌, 흰 돌 이야기가 나옵니다. 안 좋은 마음이 일어나면 검은 돌을, 좋은 마음이 일어나면 흰 돌을 상자에 넣어 지금 마음 상태를 알아차리고 마음을 선한 상태로 유지할 수 있도록 하는 수행입니다. 수행 초기에는 상자 속에 검은 돌이 많지만 시일이 지날수록 반반이 되더니 나중에는 흰 돌만 있게 되더라는 이야기입니다. 자신의 마음을 알아차리면서 선하고 순수한 마음을 더 낼 수 있었던 것입니다. 원정 종조님도 이 수행법의 유용성을 아시고 검은콩, 흰콩으로 수행하셨다고 합니다.

우리는 크게 나쁜 마음을 내거나 악한 행동을 하지 않으면 마음이 깨끗한 줄 알지만 대부분 부정적이거나 이기적인 생각들을 많이 가지고 있습니다. 나만 아끼는 사람들은 마음에 까만 돌을 잔뜩 안고 다니는 것과 같습니다. 자비심이나 다른 사람을 위하는 생각이 별로 일어나지 않습니다. 그래서 수행이 필요합니다. 나를 걱정하기에 바빠서 남을 생각할 여유가 없다고 말하는 사람도 있지만 선한 마음을 내다 보면 습관이 생깁니다. 선한 마음에 익숙해지도록 자꾸 마음을 내는 것이 중요합니다. 무엇보다 선한 마음인지 악한 마음인지 알아차리기 위해 자신의 마음을 보는 것만으로도 상당히 좋은 수행이 됩니다. 왜냐하면 살피는 마음, 알아차리는 마음을 일으키는 자체가 마음을 바꿔주기 때문입니다.

그러나 아쉽게도 우리는 첫 단계인 살피는 것을 잘 못합니다. 잘 보지를 못합니다. 볼 수 있게 되면 조금씩 좋지 않은 마음은 줄어들고, 그 자리에 좋은 마음이 채워지게 됩니다. 행복해지기 위해 마음을 살피는 일을 조금씩 늘려 봅시다.

애야, 좀 더 있다 가려문

김형술

전주대학교 한문교육과 교수

不有田家雨
行人得久淹
喜逢子孫醉
睡過卯時甘
川漾萍棲埭
風廻花撲簾
吳詩殊未就
莫謾整歸驂

불유전가우
행인득구엄
희봉자손취
수과묘시감
천양평서태
풍회화박렴
오시수미취
막만정귀참

농가에 비가 내리지 않았던들
갈 사람을 오래도록 붙잡아 두었겠나.
자식을 만나서 기뻐 취하고
묘시가 넘도록 달게 잤더니
넷물 불어 개구리밥 보에까지 불고
바람 불어 꽃잎은 주렴을 치는구나.
내 시가 아직 안 되었다
자꾸만 타고 갈 말 챙기지 말렴.

- 김시보(金時保, 1658~1734), 『모주집(茅洲集)』 권8
「빛속에 큰딸아이 가는 걸 만류하며[雨中挽長女行(우중만장녀행)]」

이 시는 모주茅洲 김시보金時保, 1658~1734의 작품입니다. 김시보는 본관이 안동安東이고, 자는 사경士敬이며 호는 모주茅洲입니다. 조선후기 한시 쇄신을 이끈 백악시단의 일원으로서 시명詩名이 높았던 문인입니다.

시의 제목과 수련首聯의 내용을 보면 시집갔던 시인의 큰딸아이가 무슨 일인가로 친정을 찾았던 모양입니다. 출가외인出嫁外人이란 말이 있듯 조선시대 시집간 여성은 친정에 발걸음하기가 여간 쉽지 않았 습니다. 친정 부모의 생신이나 제사, 농번기가 끝난 추석에나 시부 모께 말미를 얻어 친정을 찾을 수 있었습니다. 그렇기에 친정을 찾 은 딸아이는 더없이 반갑고 예쁩니다. 그래서 시인은 기쁜 마음에 술잔을 들었고, 그렇게 기분 좋게 늦은 단잠에 빠질 수 있었습니다.

시의 후반부입니다. 간밤 비가 아침까지 계속되어 보에까지 개구 리밥이 불고, 바람마저 불어 흩날리는 꽃잎이 주렴을 칩니다. 친정 을 찾은 딸아이는 아마도 돌아갈 생각에 마음이 급했을 것입니다. 왜냐하면 며느리에게 허락된 친정나들이는 하룻밤을 넘기지 않는 게 일반적이기 때문입니다. 일반적 상황이었다면 당일에 시집으로 돌아가야 했을 텐데 비 때문에 하루를 유숙하게 되었으니 큰딸아이 로서는 어서 돌아가야 한다는 생각에 마음을 졸였을 겁니다. 그래서 돌아갈 말을 서둘러 챙기고 있습니다.

그러나 아버지의 마음은 다릅니다. 서둘러 돌아갈 채비를 하는 딸 아이, 그 마음을 십분 알면서도 아버지는 어여쁜 딸아이를 선뜻 보

내고 싶지 않습니다. 그래서 이런 핑계를 대며 마음 급한 딸아이를 붙잡습니다. '네가 떠난다 하니 내가 의당 전송시를 지어야 할 텐데, 아직도 시가 완성되지 않았구나. 조금만 더 있으려무나'하고 말입니다. 과연 시인은 시를 못 짓고 있었던 것일까요? 안 짓고 있었던 것일까요?

이 작품이 우리에게 감동으로 다가오는 것은 고금에도 변함없는 자식에 대한 부모의 애뜻한 사랑이 진실하게 그려져 있기 때문입니다. 지엄한 법도로만 따지자면, 시집으로 돌아갈 출가외인을 붙잡는 시인은, 말 그대로 바른 아버지의 모습은 아닐 것입니다. 만약 시인이 이런 생각에 구속되었다면 자식에 대한 각별한 정이 있더라도 가슴에 묻었을 것이고, 그랬다면 이 작품은 전하지 않았을 것입니다. 그러나 모주 김시보는 달랐습니다. 남들 눈에 보이는 체면보다는 딸아이를 조금이라도 더 보고 싶은 이 마음이야말로 진실하고 소중한 것이라 여겼기에, 이렇듯 딸자식에 대한 애뜻한 마음을 표현한 작품을 남겼던 것입니다. 딸자식에 대한 아버지의 애뜻한 사랑이 꾸밈없이 진실하게 그려져 우리에게 깊은 감동을 주는 작품이라 하겠습니다.

코로나19로 인한 사회적 거리두기가 지속되면서 가족과 함께 해야 하는 시간이 늘어났습니다. 가족은 '나'를 존재하게 하는 기본 단위이자 가장 직접적으로 맺어진 관계입니다. 그래서 가족은 서로를



보듬고 위로해줄 수 있는 관계이면서, 한편으로는 서로에게 깊은 상처를 주는 관계이기도 합니다. 코로나19로 가족과 함께 해야 하는 시간이 많아지면서 전 세계적으로 가정폭력과 이혼이 급증했다는 웃픈 현실은 우리에게 가족이란 관계에 대한 한층 더 깊은 성찰이 필요함을 말해주고 있습니다.

가족이란 우리 모두에게 더 할 수 없이 소중한 존재들이지만, 오히려 함께 하는 시간이 많아지면서 그 소중함을 망각하게 되는 것 같습니다. 나와 나의 가족이 소중한 존재가 되기 위해서는 당연히 하고 생각했던 관계맺음의 방식을 한번 더 돌아볼 필요가 있을 것입니다. 이 혹독한 시기, 서로를 위로하며 보듬어주기 위해서는 가족이라서 더욱 배려하고 존중하는 자세가 필요하지 않나 생각해봅니다.

김시보(金時保, 1658~1734, 17세기 말~18세기 초에 활동한 문인)

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

대통령이란 직업의 자리는 16번째

방귀희

사)한국장애예술인협회 대표
송실대학교 겸임교수
〈E美지〉, 〈순대평론〉 발행인
컬럼집 〈배제와 포용〉 저자



국립고궁박물관에 있는 꽃이 그려진 화병은 1888년 프랑스 사디 카르노 대통령이 조선말 고종에게 선물한 것이라고 하는데 카르노 대통령에게 이런 일화가 있다. 국정을 논하기 위해 각계 각 분야의 전문가들이 한자리에 모였는데 회의장에 들어가니 대

통령 자리가 가장 상석이었다. 카르노 대통령은 그 자리에 앉지 않고 16번째 자리에 앉으며 말했다.

“여러분 각자는 그 분야의 최고 권위자여서 각자가 그 자리에 없으면 안 되는 중요한 능력을 가진 분들이지만 대통령이란 직업은 여러분들이 없으면 아무 것도 할 수 없기에 내 자리는 맨 끝 16번째 이 자리입니다”

이 말이 요즘 아주 큰 울림을 준다. 대통령이란 직업은 혼자서 할 수 있는 일이 아니다. 그 분야의 전문가들과 함께 나라를 운영하는 사람이다. 그래서 전문가를 존중하지 않고 함께 하지 않는 대통령은 나랏일을 제대로 할 수가 없다.

비록 영화이지만 아주 멋진 대통령을 보았다. 2013년에 개봉된 영화 〈감기〉인데, 이 영화를 만든 김성수 감독은 천재이다. 지금 코로나19 상황을 어떻게 그렇게 정확히 예측할 수 있었을까? 전문가(의사)는 최초의 감염자를 찾아 그의 혈액으로 항체를 만들면 치료할 수 있다는 방안을 내놓지만 그 의견을 묵살하고 정치적 판단으로 감염된 사람과 감염이 의심되는 사람들을 감금하여 방치해두고 죽으면 쓰레기처럼 모아놓고 태웠다. 그런 사실을 알고 분노한 감염자들이 철장을 부수고 나오자 급한 군부는 발포 명령을 내린다. 다수를 위해 소수가 희생될 수밖에 없다는 무책임한 논리로 말이다.

그때 대통령이 강한 어조로 경고한다. “저 사람들도 내 나라 국

민입니다. 내가 다 책임집니다.” 우리가 원하는 대통령도 바로 소수의 희생도 용납하지 않는, 진정 모든 국민을 위한 마음을 가진 지도자이다.

코로나19 상황을 잘 이겨내기 위해서 전문가들의 의견에 귀를 기울여야 한다. 전문가만큼 이 분야에 대해 잘 알고 있는 사람들이 없기 때문에 전문가들이 자기 역할을 할 수 있는 환경을 마련 해주어야 한다.

지난해에 발간된 올리버 비들로가 집필한 <빌렘 플루서의 미디어철학>이란 책을 보면 전문가들이 얼마나 대단한지 알게 된다. 1900년대 초에 미디어 철학자 빌렘 플루서가 이미 언택트시대 원격 소통사회를 예상했다. 그가 생각한 원격 소통사회는 권력이 집중되지 않고 기계의 중개로 소통의 그물망이 이루어진 사회라는 것인데 당시는 플루서의 주장이 뜬금없다고 일축했지만 100년이 지난 지금은 현실이 되었다. 저자는 플루서의 궁극적 메시지는 새로운 시대의 새 희망과 행복이라고 하며 플루서는 사람들이 권력에 의해 억압받지 않고 기계를 매개로 자유롭게 소통하며 새로운 희망을 만들 수 있다는 것이다.

당시 허무맹랑하다고 비판을 받았던 플루서의 미디어철학을 보니 지구가 평평하다고 믿던 중세에 지구가 둥글고, 게다가 돌고 있다는 지동설을 주장한 17세기 초 이탈리아 과학자 갈릴레오 갈릴레이가 생각난다.

그는 망원경을 발명하고 지동설을 증명할 수 있는 책을 썼는데 그것이 이단 행위라고 기소되어 종교재판을 받는다. 그는 연구를 계속하려는 욕심에 자신의 주장을 철회하여 화형을 면하고 풀려나는데 그때 한 유명한 말이 ‘그래도 지구는 돈다.’였다.

이렇듯 전문가들은 남들이 모르는 것을 미리 알아내지만 그것을 사회가 받아들이기까지 시간이 걸린다. 그때는 옛날이니까 그렇다 치고 요즘은 과학이 모든 것을 입증해 주는데도 전문가들의 주장이 묵살되는 경우가 종종 있다. 그것이 얼마나 큰 손실 인가를 알아야 한다.

부처님께서도 전문가를 존중하셨다. 앞을 볼 수 없는 바라문이 있었는데 그가 어느 날 부처님께 이런 설법을 요청했다.

“부처님, 사람들은 세상에 빛이 있다, 색깔이 있다고 말하는데 나는 믿을 수가 없습니다. 청컨대 부처님께서 빛이 있는지 없는지 말씀해주시고 있다면 제가 알 수 있도록 설명해 주십시오.”

그러자 부처님은 설법을 하지 않고 지바라는 의사를 불러 그 바라문의 눈을 치료해 주도록 했다. 다행히 치료로 시력을 되찾을 수 있었는데 시력을 찾은 바라문은 자기 눈으로 빛과 색이 있음을 확인했고, 그것이 무엇인지도 스스로 깨닫게 되었다.

이처럼 부처님께서도 기적이 아닌 전문가의 능력으로 더욱 확실히 문제를 해결하여 중생들을 진심으로 보살펴주셨던 것이다.

행복은 성적순이 아니잖아요!

남해 정사
단음사 주교



모든 종교의 궁극적 목적은 행복하기 위해서이다. 사람들은 행복해지기 위해 좋은 대학에 가길 원하고, 좋은 직장에 취직하길 원하고, 좋은 배우자를 만나길 원하며, 행복한 노후 생활을 위해 많은 돈을 모으고 싶어한다. 하지만 이러한 것들이 뜻대로 되지 않기 때문에 종교의 힘을 빌어 행복해지고자 한다.

사람들이 태어나 성장하며 부모님과 어른들에게 많이 듣는 말이 공부해라, 커서 뭐될래, 좋은 대학 가야지, 무슨 대학 다니니, 빨리 결혼해야지, 언제 결혼할래, 무슨 직장 다니니, 등등의 말이다. 하지만 사람들은 이런 말을 들을 때 짜증나고 스트레스를

받는다. 그 이유는 삶이라는 것이 자신의 마음대로 되지 않기 때문이다. 그리고 자신의 마음대로 되지 않기 때문에 사람들은 자신이 불행하다고 느낀다.

나도 어릴때부터 위의 말들을 자주 들으며 자랐고 지금도 가끔은 위의 이야기를 듣는다. 나는 어릴때부터 공부에 관심이 없었고, 학교에 가는 것이 싫었다. 그래서 중학교 3학년 1학기까지는 공부라는 것을 하지 않았다. 중간고사, 기말고사 등 시험이 있으면 그냥 시험을 봤다. 그래도 고등학교는 가야해서 3학년 2학기부터 공부라는 것을 시작했다.

그리고 운 좋게 대학에 합격하여 진짜 공부라는 것을 하게 되었다. 그리고 깨달은 것이 내가 머리가 좋은 편이 아니라는 것이었다. 대학동기들과 같이 공부를 해도 차이가 나기 시작했다. 나는 책 한권을 제대로 이해하려면 3번 정도 봐야했지만 어떤 친구는 한번만 봐도 이해를 했다. 나는 책을 10시간을 봐야 하지만, 그 친구는 3시간만 보면 되었다.

이 세상에 태어나는 사람들은 모두 다르게 태어난다. 아인슈타인처럼 아이큐 200으로 태어나는 사람도 있고, 모차르트처럼 절대 음감을 가지고 태어나는 사람도 있다. 그리고 다르게 태어난 대부분의 사람들은 공부를 잘하고 싶어 하고, 좋은 대학에 가

고 싶어 하고, 좋은 직장에 다니고 싶어 하며, 좋은 배우자를 만나고 싶어 한다.

하지만 이러한 것들은 대부분 자신의 뜻대로 이루어지지 않는다. 그 이유는 사람들은 태어나면서부터 가지고 온 능력치가 다르기 때문이다. 그리고 불교에서는 이러한 것을 근기의 차이라고 한다. 사람들은 전생에 어떠한 삶을 살았는지에 따라 현생에 각기 다른 근기를 가지고 태어나게 된다.

그렇다고 근기의 차이가 행복의 차이라는 것은 아니다. 반에서 1등 하는 학생이 1등으로 행복한 것은 아니고, 외모나 신체 조건이 뛰어난 사람이 행복할 수 있는 능력이 뛰어난 것은 아니며, 100억을 가지고 있는 사람이 100억의 행복을 가지고 있는 것은 아니다.

나는 어릴때부터 자신이 불행하다고 생각했다. 말도 심하게 더듬고, 몸도 약하고, 머리도 나쁘게 태어난 내가 정말 싫었다. 초등학교때부터 사람들의 놀림거리가 되었고 사람들 앞에 나서는 것이 두려웠다. 그리고 지금도 사람들을 대하는 능력은 부족하다.

하지만 총지종에 들어와 회사하고, 불공하고, 수행하면서 변화

가 일어나기 시작했다. 그리고 그 변화의 첫 번째는 나를 인정하고 받아들이는 것이고, 두 번째는 내 눈에 보이는 이 세상은 내가 만든 것이고 앞으로 만들어갈 이 세상의 주인도 '나'라는 것이다.

나는 이 세상의 중심이고, 나는 이 세상에서 가장 소중한 사람이다. 그리고 불행도 내가 만든 것이고, 행복도 내가 만든 것이다. 불행을 행복으로 바꿀 수 있는 것도 '나' 자신이다. 아이큐, 신체적 조건, 돈, 좋은 대학, 좋은 직장, 좋은 배우자가 아니라 '나' 자신이 행복을 결정하는 것이다.

내가 좋은 근기를 가지지 못하고 태어났다면 좋은 근기를 가지려고 노력하면 된다. 회사와 보시로 복을 짓고, 참회와 불공으로 업을 닦고, 수행으로 지혜를 닦고, 바른 말과 바른 행동, 바른 생각으로 바른 삶을 살면 된다.

당신은 자기 자신이 불행하다고 생각하나요? 그렇다면 지금 바로 거울 앞에 서서 자신의 모습을 보세요. 그리고 거울에 비친 자신에게 말하세요. “나는 이 세상에서 가장 소중한 사람이라고!, 행복은 내가 가지고 태어난 조건이나, 현재 처해 있는 상황에 의해 결정되는 것이 아니라 그것을 받아들이는 내 마음에 의해 결정되는 것이라고!, 행복은 성적순이 아니라 행복은 받아들이는 마음의 차이라고!”

편안하고 친절한 불교

김봉래
불교방송
전법후원국장



“초심자들에게 무엇보다 편안함과 친절함을 선사하자”

필자가 불교를 선택한 이유 가운데 하나는 그 누가 강요하지 않아 좋아서였다. 예전에는 거리를 지나다보면 믿음을 권유하는 이들을 많이 만나곤 했는데, 지나치게 상대를 배려하지 않고 ‘들이대는’ 모습에 거리감을 두게 되었던 것 같다. 아무리 좋은 일도 남이 시켜서 할 때보다 자발적으로 할 때 신이 나지 않던가.

어느 분이 필자에게 하소연을 했다. 절에 가면 좀 편안할 줄 알았는데 해야 할 것이 너무 많아 힘들더라는 것이다. 예불도 때에 맞춰야 하고, 공양도 올력도 수행도 때에 맞춰 해야 해서 힘들더라. 또 잘못해서 악업을 지으면 지옥 간다고 하니 겁까지 났다고 한다. 불교는 다른 종교와 다른 줄 알았더니 이런 줄 몰랐다고 투덜댔다.

그런데 이 분이 어느 날 희망을 발견했다고 한다. 본래 성불(成佛)해 있음을 알아차리면 힘써서 애쓸 필요가 없다는 가르침을 접하고는 안도가 되더라는 것이다. 불교의 모든 전통은 우리 모두 본래 부처여서 누구나 부처임을 깨달으면 부처의 행을 할 수 있다고 가르치는데, 이 분은 이런 소식을 늦게 접했나 보다. 아무튼 이 분은 그 후로 스스로 져던 짐을 내려놓은 듯 더 편안한 마음으로 살 수 있게 되었다고 한다.

어떻게 보면 불교 신행은 땅 짚고 헤엄치기라고 할 수 있다. 길을 찾지 못해 난행고행 하셨던 석가모니 부처님에 비하면 우리는 부처님이 제시한 길대로 따르기만 하면 되기 때문이다. 그러나 본래 성불해 있다는 사실은 우리가 노력하지 않아도 된다는 말은 아니다. 깨우침을 근거로 순간순간 ‘붓다로서’ 살도록 노력해야 하는 것이다.

불교를 믿고 실천하는 일은 중층적이라 할 수 있다. 중생이 부처가 되도록 노력하는 일이면서도 중생이 이미 중생 아닌 부처라는 사실을 잊지 않고 사는 일이기도 한 것이다.

어떤 일이든 노력해서 달성하는 과정에 어려움이 적지 않다. 예부터 수행을 잘못해서 얻은 후유증으로 고생하는 경우도 많았다고 한다. 법문을 듣다가 졸아 부처님께 야단을 맞았던 아누룻다는 분심에 밤잠도 자지 않고 정진하다 시력을 잃었다. 물론 정진하여 마침내 천안통을 얻기는 했지만 땀가를 치렀던 셈이다. 그래서 불방일不放逸, 수행을 게을리 해서도 안 되지만 쾌락주의에도 고행주의에도 빠지지 않는 중도^{中道}의 바른 노력을 해야 하는 것이다.

인연을 강조하는 불가에는 ‘오는 사람 잡지 않고 가는 사람 잡지 않는다’는 말이 있다. 그러다보니 적극적인 포교가 부족

하다는 지적도 받는다. 인연을 그저 수동적인 흐름으로만 이해하고 능동적으로 만들어가는 측면을 강조하지 않은 탓이라고 믿는다.

이제 우리는 인연을 제대로 지어가야 한다. 초심자들을 위해서 무엇보다 편안함과 친절함을 선사하는 게 좋겠다. 절에 처음 오는 이들에게 의무를 너무 부과하면 다들 달아나기 바쁘지 몇 사람 남겠는가.

특히 대중매체인 방송의 경우에는 쉽고 흥미를 유발할 수 있는 내용이 주를 이뤄야 한다고 본다. 물론 중급과 고급 과정도 일부 배치해야겠지만 불교에 접근하는 안내자 역할에 중점을 두자는 취지이다. 더 자세한 내용은 선지식이나 전문기관을 찾아 본격적으로 배우도록 유도하면 된다. 대중매체와 전문기관의 역할 분담이다.

불교는 과거 현재 미래에 대한 조망 속에서 지금 이 자리의 행복을 중시한다. 그러므로 우리는 자리이타^{自利利他}, 항상 서로에게 행복이 되는 일을 행해야 한다. 나와 남이 순서가 따로 있지 않겠지만 내가 행복할 때 남도 행복할 수 있다. 내가 불안하면 결코 상대를 편하게 해 줄 수 없다. 무엇보다 스스로 안심입명^{安心立命}해야 하는 이유다.

세상을 변화시키는 방법

범상 스님

부산 대원정사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



나와 남은 본래 없다. ‘나’라고 여기는 것과 ‘남’ 혹은 ‘세상’이라고 여기는 것은 단지 내 안에서 일으킨 하나의 개념일 뿐이다. 내가 세상을 볼 때, 사실은 내 마음이 내 마음을 보는 것과 비슷한 일이 일어난다.

대상을 보자마자 과거의 기억을 검색한 뒤 그것과 비슷했던 기억을 떠올려 눈앞의 대상을 그것으로 대충 묶어 규정짓는 것이다. 있는 그대로의 현재를 있는 그대로 보는 것이 아니라, 내면의 선형적 기억을 재조합해 현실을 기억이라는 필터로 분별해 재창조해 내는 것이다. 이처럼 우리가 무언가를 볼 때 내 밖의 대상을 보는 것이 아니라, 내 마음이 내 마음 안에 있는 분별의 가상세계를 보는 것이다.

이처럼 이 세상은 오직 하나의 마음일 뿐이다. 물론 마음이라는 것 또한 하나의 방편으로 하는 말일 뿐이고, 이 세상은 텅 빈 공^공이며, 광대무변한 불성^{佛性}의 현현이며, 무한 권능의 아름다움 이면서 동시에 아무 것도 아닌 그 무엇이다.

이 텅 빈 공성, 허공의 무한 가능성을 우리 눈앞의 가상현실로 진짜인 것처럼 만들어내는 요술방망이가 바로 우리의 마음인 것이다.

이처럼 식, 즉 마음이 우주만물을 만들어낸다. 외부에 독자적인 세계가 따로 있는 것 같지만 사실은 마음이 만들어낸 것일 뿐이다. 내가 처해 있는 상황, 내가 만나는 사람들, 그것이 내 바깥에 있는 실체적인 별개의 존재요 상황인 것 같지만 사실은 그 모든 것이 이 한마음의 투영일 뿐이다. 우주도 나요, 타인들도 나고, 처한 상황이며 보고 듣고 맛보고 생각하는 그 모든 것이 바로 나라는 한마음, 한바탕에서 일어나는 환영일 뿐이다.

삼계유심 만법유식^{三界唯心 萬法唯識}, 심생즉종종법생^{心生則種種法生}이 바로 그것이다. 즉 세계는 오직 마음으로 만들어졌고, 우주는 오직 마음일 뿐이며, 마음이 일어나면 그에 따라 온갖 종류의 세상 만물이 만들어진다. 내 밖에 실체적인 세상이 따로 있어서, 세상은 세상 나름대로의 법칙대로 흘러갈 것이고, 나는 다만 그 세상에 속한 한 명의 작고 여린 존재일 뿐이라고 여기지 말라. 그것은 진실이 아니다.

당신이 바로 당신 자신과 당신이 살고 있는 이 우주를 창조한 창조주다. 우리는 마음으로 이 모든 세계를 매 순간 만들어내고 있다. 물론 만들어진 이 세계 또한 허망한 꿈이요 환영을 창조한 것이지만, 그 사실을 깨닫기 전까지 우리는 어쩔 수 없이 그 세계가 진실이라 여기며 그 가짜 세계 속에서 울고 웃으며 살 수밖에 없다.

그러니 어차피 나와 우주를 스스로 창조할거라면 주인임을 확실히 깨닫고 주도적으로 창조해 나가라. 내가 만든 자아와 우주에 책임을 질 각오를 하고 책임감 있게 피조물들을 창조해 내라.

외부의 세계를 바꾸고 싶다면, 답은 간단하다. 바로 내 마음을 바꾸면 된다. 외부에 바꾸어야 할 세계가 따로 있지 않기 때문이다. 마음이 변하면 세계도 변한다.

궁핍한 마음은 가난한 현실을 만들어 낼 것이고, 자비로운 마음은 사랑 가득한 이들을 내 삶으로 끌어올 것이다. 삶을 변화시키고 싶은가? 내가 생각한 것처럼, 세상을 변화시키는 것은 그다지 어려운 일이 아니다.

겉으로 보기에는 견고한 물질세계인 것 같고, 나와 다른 독자적인 사람들이 제멋대로 살아가는 것처럼 보이기 때문에 도저히 내가 바꿀 수 없을 것 같이 느껴지겠지만, 사실은 이 모든 것은 하나의 거대한 꿈일 뿐이다. 내가 꾸는 꿈이다. 그렇기에 내 마음이 먼저 변화를 시작한다면, 그 견고할 것 같던 우주가 내 뜻에 따라 저절로 변화되기 시작할 것이다.

카일라스의 여러 이름에 대하여

김규현

'한국티베트문화연구소' 소장



카일라스의 몇 가지 이름에 대한 ‘사전적인 정의’를 분석해 보도록 하자.

1. 곤륜산^{崑崙山}은 중국에 있는 산 이름으로 계라사산이라고도 한다. 불전에서는 향산, 또는 향취산^{香醉}이라고 한다. 예부터 신비스럽게 전해져 온 산으로 황하의 원류, 혹은 서왕모^{西王母}가 거주한다고 한다.

또한 도교철학서인 주장춘^{朱長春}의 「도통연계도보^{道通關係圖譜}」의 ‘지맥론^{地脈論}’에서도 “산의 근본은 곤륜산인데, 원래 이름은 수미산이라^{山之祖宗 崑崙山 原名須彌山也}하고 있다.

2. 계라사산^{鷄羅娑山}은 히말라야산맥에 속하는 산으로 곤륜산으로도 한역된다. 긴나라들의 거주지이다. 힌두교에서는 쿠베라신과 쉬바신이 사는 곳이라고도 하며, 혹은 아녹달지가 있는 곳이라고도 한다. 지리적으로는 파미르고원에서 시작하여 동으로 뻗어나가 많은 지류를 형성하였다.

3. 수미산^{須彌山}은 범어로는 Sumeru Parvata이고 수미루, 수메루, 소미로, 미로라고 음역되며 묘고, 묘광, 묘향, 안명, 선적이라 의역된다. 우주의 중심이다. 이산을 중심으로 4대강이 흐르고 위로는 제석천을 비롯한 사천왕과 28천이 점차로 층을 이루고 있다. 유마경에 이르기를 제석천이 주석하는 금강

산이다.

다음으로는 ‘하늘 산^{天山}’이 수미산과 동일하다는 우리 민족적 관점에 대해서 이야기를 해보자. 우리 민족의 뿌리인 백두산에서 더 소급해 올라가면 중앙아시아의 천산^{天山}에 이르게 된다. 그런데 중앙아시아의 원주민인 칼마크(Kalmuck) 사람들의 천산에 대한 전설과 불교의 수미산에 대한 전설을 비교하여 보면 그 내용이나 특수성에 있어서 너무나 일치하여 흥미를 끌게 한다.

「환단고기」는 조대기^{朝代記}를 인용하기를 “환인^{桓仁}이 천산^{天山}에 살면서 득도하여 장생^{長生}, 치신^{治身}, 무병^{無病}하였다”하였다. 또한 칼마크인들은 천산에 대해 다음과 같이 말하고 있다.

이 세상 중앙에 있는 큰 산의 높이는 그 아래에 있는 바다에서 8만 리그(league)이고, 산의 뿌리는 물속에 그 만큼 들어가 있는데, 큰 거북의 등위에 금으로 된 띠 위에 있다. 천산 주위에는 일곱 겹의 둥근 산맥이 있고, 산맥과 산맥 사이도 역시 바다이다. 천산에 가까운 것일수록 더 높은 이 산맥들의 높이는 제1산맥이 4만리, 제2가 2만리, 제3이 1만리, 제4가 5천리, 제5가 2천 5백리, 제6이 1천 2백 5십리, 제7이 6백 25리,

산의 높이와 한가지로 산맥 사이의 거리도 일정하고, 산이 높을수록 서로의 거리는 멀다. 각 산맥 사이의 물은 담수이지만 마지막 산맥은 돌레가 3백 6십만 7백 5십리인 소금물로 된 대양에 싸여 있고, 이 바다는 또 철^鐵의 산맥에 둘러싸여 있다. 그 높이는 3백 12리 반이고, 제7 산맥으로부터의 거리는 32만 2천리이며, 세상의 끝이 되어 있다. 중앙의 천산은 꼭대기가 조금 끊어진 금자탑 모양으로 생기고, 밑 둘레는 3천리, 꼭대기 둘레는 3리 반이다. 산의 남면은 청^靑, 서면은 적^赤, 북면은 금^金, 동면은 은^銀의 광채를 발산한다. 이러한 광채는 이 산을 덮은 금은주옥^{金銀珠寶}의 광채이며, 각기 방향의 방위색이 되어 있다. 각 방위에는 소금물 바다 위에 하나씩의 땅이 있다.

이를 보면 천산과 수미산은 거의 동일한 상징체계를 가진 것으로 보인다. 결국 천산이 수미산의 아류로 보인다고 해석되지만, 결국은 같은 산이라는 결론에는 변함이 없어 보인다. 그러니까 위에서 거명되는 여러 산들이 사실은 모두 하나의 산이라는 결론으로 귀결된다는 말인데, 특히 중국 권에서 우주의 중심으로 인식하고 있는 곤륜산이 계라사, 즉 카일라스와 같은 산이라는 위의 사전적 정의는 이채로운 것이라 할 수 있다.

스트레스에는 명상이 좋습니다.

신진옥 법사
철학박사
불교진흥원 사무국장



인류가 지나간 진화 과정에서 오늘날까지 생존할 수 있었던 것은 우리의 생명이 위협받는 절체절명의 위기 상황을 효율적으로 반응하고 대처했기 때문이다. 기분 좋고, 배불리 먹고, 편안하게 쉬는 즐거운 상황에 대처하는 것보다 호랑이나 사자 같은 맹수들이 공격해 오는 위기상황을 얼마나 잘 대처하는가가 인류 생존에 절대적으로 중요했다. 이렇게 우리 인류가 생존에 큰 위협을 느꼈을 때 자동 반사적으로 일어나는 반응이 바로 ‘투쟁-도피(fight or flight)’ 반응이다. 이와 같은 ‘투쟁-도피’ 반응은 아마 인류가 사바나 초원을 거닐던 먼 과거에는 인류의 생존에 절대적으로 중요했다.

하지만 현대인들은 과거 원시시대 우리의 생명을 위협했던 사자나 호랑이 같은 위험한 동물을 마주치는 경우가 거의 없는데도 언제 어디서나 경계심을 늦추지 못하고 초긴장 상태로 하루하루를 극심한 스트레스 속에서 살아가고 있다. 우리가 심각한 스트레스 상황을 만나면 교감 신경계와 시상하부-뇌하수체-부신 축을 작동시켜 반응 불길이 온몸으로 퍼져나간다. 동시에 불안한 생각이 부정적 감정을 만나 혈액 속의 호르몬 균형을 깨뜨린다. 장기적으로는 우리의 심장과 면역계까지 부정적 영향을 미친다. 만약 이것을 오랫동안 방치하면 온몸의 조직이 손상되고 심지어 몸속에 저장되어 각종 심각한 육체적 질병을 초래하게 된다.

물론 우리에게 적당한 양의 스트레스는 나쁜 영향을 주지 않을뿐더러 때때로 이로울 수도 있다. 오히려 단기적인 스트레스는 몸에서 천연 진통제를 분비하기도 한다. 하지만 오래 지속되는 스트레스는 면역체계를 약화시키며, 만성 통증을 유발하고, 뇌의 기억 세포를 망가뜨린다. 그리고 우리 몸에 지방을 축적해서 암, 심장질환 등 수많은 질병을 일으키는 위험 요인이 된다. 이뿐만 아니라 통증에 대한 뇌의 정상적인 반응을 중단시킬 수도 있다.

우리가 이러한 심각한 스트레스 상황을 진정시킬 방법을 찾지 못한다면 내적 불안, 기분 저하, 우울증, 심혈관계 질환, 혈압 상승 등을 포함한 만성질환으로 건강에 심각한 결과를 초래한다. 하지만 이러한 스트레스는 개인이 어떻게 다루느냐에 따라 그 결과는 상당히 다르게 나타난다. 우리가 스트레스에 어떻게 반응하느냐에 따라서 더 악화가 될 수도 있고 악화 될 수도 있다.

우리가 잠재적인 스트레스 유발요인에 직면했을 때 알아차림과 비판단적 관찰을 통한 마음 챙김 명상을 해보자. 그러면 신체적 반응을 면밀하게 관찰할 수 있게 되고, 생각과 감정을

더 잘 알아차릴 수 있게 된다. 그리고 몸은 적절한 균형을 유지하고 호흡은 부드럽고 깊어진다. 무엇보다 중요한 것은 생각의 내용에 빠져들지 않고 생각을 하나의 '정신적 사건'으로 한걸음 떨어져 관찰하는 법을 배울 수 있다. 이를 통해 스트레스 요인과 스트레스 반응 사이에 정신적인 공간을 만들 수 있게 된다. 매사에 즉각적인 자동 반응에서 벗어나 의식적이고 현명한 선택을 할 수 있게 된다.

우리가 꾸준히 노력해서 마음 챙김 명상이 더욱 깊어지면 스트레스를 적절하게 통제해가는 삶의 기술을 배울 수 있다. 일상생활에서 우리 자신을 대하는 태도를 근본적으로 바꿀 수 있다. 그 결과 자신의 감정과 신체적 감각에 대한 깊은 이해와 더불어 지속적이고 긍정적인 인생관을 키움으로써 사회적 현상에 보다 폭넓은 인식을 갖게 된다.

마음챙김 명상을 통해 세상을 새롭고 만족스럽게 바라보고 포용하여 스트레스 없는 삶을 살아가 보는 것은 어떨까.

박새(上)

정옥식

조류학 박사
화음사 교도



오늘도 박새 무리를 만났다. 박새, 쇠박새, 오목눈이들이 한데 어울려 앞서거니 뒤서거니 분주히 나무사이를 훑으며 앞을 지나갔다. 가지 끝에 주렁주렁 매달려 먹이를 찾는 모양이 마치 살아 움직이는 과일 같았다. 무리 속 몇몇 어린 새들은 제 판에는 어른인냥 여유를 부리지만 앞사귀를 뒤집는 행동이 아직은 서툴기만 하다. 출근길에서 보는 풍경이 오늘도 어제처럼 재생된다.

박새과^목에 속하는 조류는 대체로 작고 튼튼한 부리를 지녔으며 꼬리는 짧다. 크기는 10-20cm 정도이며 곤충류를 주된 먹이로 삼지만 겨울철에는 씨앗도 취식한다. 번식기에는 세력권을 지녀 타 개체 혹은 종의 접근을 막지만 번식이 끝나면 다른 개체들과 어울려 혼성군을 이룬다. 전 세계적으로 박새과에는 50여 종^목의 조류가 기록되어 있으며 이들 중 박새(*Parus major*), 북방쇠박새(*P. montanus*), 쇠박새(*P. palustris*), 곤줄박이(*P. varius*), 진박새(*P. ater*) 등 총 5종이 국내에 서식한다.

국내에 서식하는 박새과의 조류는 철 따라 이동하지 않고 사계절을 한 곳에서 지내는 텃새이며 서해안 외딴 섬에서 지리산 노고단까지 전국에 걸쳐 흔히 분포한다. 곤줄박이는 우리나라와 일본 그리고 중국의 일부 지방에 국한되어 분포하는 반면 박새와 쇠박새 그리고 진박새는 유라시아 대륙 전역에 넓게 분포한다. 다만 진박새의 경우 쇠박새와 박새보다 분포권이 다소 북쪽이며 서식하는 환경 또한 활엽수림 및 혼효림에 주로 서식하는 다른 박새류와는 달리 침엽수림을 선호하는 편이다.

박새과의 조류는 현재 전세계적으로 가장 많이 연구되는 조류 중 하나이다. 국내에서도 “기후변화에 따른 생태계 변화 추

이를 모니터링하는 연구 사업”에 이들의 번식생태에 관한 장기 연구가 진행 중에 있다. 이처럼 박새과 조류에 대한 연구가 세계 도처에서 많이 진행되는 까닭은 이들이 유라시아 대륙 전역에 넓게 그리고 흔하게 분포하는 종이기 때문이기도 하지만 사람이 만들어준 인공새집이나 마을 주변에서 쉽게 둥지를 틀 만큼 경계심이 많지 않기 때문이기도 하다. 박새과의 조류가 콘크리트 담이나 축대 사이에 난 틈이나 전봇대 구멍 등 인가 주변에서 흔히 번식하는 탓에 누구나 한번쯤은 이들과 그냥 스쳐 지나가는 인연 이상의 기억이 있을 것이다. 필자의 경우도 이들과 많은 추억이 있다. 한때 진행했던 기후변화와 관련 생태계 모니터링 연구 사업의 대상종이 곤줄박이 때문이기도 하겠지만 무엇보다 어릴 때 박새에 지은 잘못과 깨달음 때문이기도 하다.

초등학교 5, 6학년 시절로 기억한다. 그날도 여느 때와 마찬가지로 동네 아이들과 어울려 골목 이곳, 저곳을 뛰어다니며 노는 재미에 빠져 있을 때였다. 빠른 움직임이 획~하고 시야를 지나갔다. 찰라같은 시간인 탓에 착각으로 여겨질 만도 했다. 혹시나 하는 마음에 놀이를 멈추고 단숨에 움직임이 지나갔던 담벼락 위에 올랐다. 곧 작은 구멍 하나를 발견했다. 그

리고 작은 구멍 사이로 난 어둠속에서 반짝이는 눈동자를 발견할 수 있었다. 숨이 멎는 듯 했다. 곧장 아래로 뛰어 내려와 큰 돌을 주워 다시 올라 우선 구멍을 막고 집으로 내달렸다. 그리고 공구함을 뒤져 드라이버를 챙겨 다시 담 위에 올랐다. 그러곤 내 손이 들어갈 만큼 넓히기 위해 구멍 주변을 헐기 시작했다. 주인 할머니가 나오셔서 담 무너진다고 야단치시는 바람에 작업은 잠시 멈췄지만 할머니가 부재중인 틈을 타 다시 속행되었다. 결국 망치까지 동원한 작업 끝에 시멘트 먼지를 온통 뒤집어 쓴 어미새를 끄집어 낼 수 있었다. 눈동자의 주인은 박새였다!!!. 어미새 아래에 웅크려 있던 갓 태어난 새끼들까지 끄집어 낸 후에야 마치 식욕을 채운 맹수가 발톱을 넣듯 새들을 다시 둥지 속으로 넣어주고 내려 왔다. 그날 밤은 잠이 오질 않았다.

다음날부터 학교를 오고가고 하는 동안 매일같이 할머니의 쓴소리를 뒤로하고 담위에 올라 새끼를 끄집어 내어 만지작거리거나 먹이를 주곤 했다. 새끼들이 내는 “지지 지지지짓” 하며 우는 소리(begging call)가 들리면 어미새가 새끼에게 먹이를 주기 위해 둥지에 들어온 신호이므로 달려가 구멍을 막고 서는 어미를 꺼내곤 했다.

싸우지 말아요 콜레우스 Flame nettle

이태용
원예 교육가



피부색은 그저 피부색일 뿐

이 세상에는 여러 가지 피부색이 존재합니다. 거칠게 구분하면 황인종, 흑인종, 백인종, 이렇게 세 가지 피부색으로 나눌 수 있습니다. 하지만 실제로는 이 세 가지 색이 섞이고 섞여 딱 한 가지로 얘기할 수 없는 수많은 피부색이 만들어졌습니다.

문득 어릴 적 들었던 피부색에 대한 우스갯소리 하나가 생각납니다. 하느님이 흙을 빚어 사람을 만들었는데, 빚은 다음 가마에 넣고 구울 때 너무 구운 사람은 흑인, 덜 구운 사람은 백인, 적당히 구운 사람은 황인이 되었다는 이야기.

정말로 사람의 피부색이 이렇게 정해진 것이라면 얼마나 재미있을까요? 사람들은 자신과 다른 피부색을 보며 덜 구워졌네, 더 구워졌네 놀렸겠지요. 하지만 사람의 피부색은 그런 방법으로 정해지지 않았습니다. 현대인의 또 다른 종교인 과학이 밝혀낸 바로는 사람 몸에 있는 멜라닌 Melanin 색소의 많고 적음에 지나지 않습니다. 멜라닌 색소가 많은 사람일수록 피부

색이 짙어지고, 적은 사람일수록 옅어질 뿐이지요.

색깔 전시회에 초대합니다

콜레우스는 고향인 열대, 아열대 지역에서는 여러해살이풀입니다. 하지만 우리나라처럼 추운 겨울이 있는 곳으로 오면서 한해살이풀로 바뀌었습니다. 추운 겨울을 넘기지 못하고 죽어버리니 자연스레 생태가 바뀐 것이지요.

콜레우스를 볼 때 가장 먼저 눈에 들어오는 것은 무엇보다 형형색색의 잎입니다. 콜레우스는 초록, 빨강, 분홍, 보라, 노랑을 비롯해 다양한 색깔을 우리에게 선보입니다. 너무나 선명한 잎들의 색깔이 때로는 물감을 칠해 놓은 것이 아닐까하는 의심이 들게 할 정도지요. 하지만 콜레우스가 보여 주는 색깔이 단지 도화지에 칠해진 크레용 색깔처럼 단순했다면 아마도 그건 큰 매력이 되지 못했을 겁니다.

콜레우스의 진짜 매력은 분명 같은 색이건만 볼 때마다 그 느낌이 다르다는 점입니다. 햇빛이 쨍쨍 내리쬐는 날과 꾸물꾸물 구름이 낀 날, 혼자 있을 때와 무리 지어 있을 때, 밝은 색 화분에 있을 때와 어두운 색 화분에 있을 때, 콜레우스끼리 모여 있을 때와 다른 식물과 함께 있을 때 저마다 색깔이 다릅니다. 초여름에서 가을까지 열리는 콜레우스의 색깔 전시회를 보다 보

면 자연이 만들어 낸 색깔이 얼마나 아름답고 풍요로운지 새삼 감탄하게 됩니다.

있는 잎, 꽃은 꽃

콜레우스에게 꽃의 존재는 미미하기만 합니다. 잎이 이야기의 흐름을 주도하는 주연 배우라면 꽃은 이야기의 빈틈을 메워주는 조연 배우 정도라고나 할까요? 그러다 보니 사람들은 잎을 위해 꽃을 잘라 버리기도 합니다. 꽃으로 갈 영양분을 잎으로 가게 해서 더욱 멋진 잎을 만들려는 것이지요.

그러나 단지 한 철 사람의 눈을 즐겁게 하기 위해 식물의 본능을 거스른다는 게 그리 마음이 편치만은 않습니다. 잎의 '화려함'을 보려고 꽃의 '평범함'을 잘라 내느니 그냥 콜레우스 그 대로의 모습을 즐기는 것도 괜찮은 것 같습니다.

콜레우스의 학명인 'Coleus'도 실은 수꽃술의 모양을 뜻하는 그리스어 'Koleos[칼집]'에서 나왔습니다. 잎을 보겠다고 꽃을 무시해 버리기에는 아무래도 콜레우스에게 미안합니다.

모두 다 어깨동무

아이들에게 숲속을 그려 보라고 하면 거침없이 크레용을 집

어 듭니다. 머릿속에 숲이 들어 있기라도 하듯 금세 나무며 풀을 그려 나갑니다. 잠시 후 도화지 위에 현실의 숲과 상상의 숲이 함께 어우러집니다. 그 속에는 어느 하나 같은 모양의 나무도 없고 같은 색깔의 풀도 없지만, 모두 자연스럽게 조화를 이룹니다. 이보다 더 아름다울 수 없는 아이들만의 숲입니다.

그런데 그 숲 한가운데를 살펴보면 큰 나무들 사이로 보일 듯 말 듯 키 작은 콜레우스가 눈에 띄입니다. 아이들은 콜레우스를 알고 그린 걸까요? 그랬을리 없습니다. 단지 아이들 마음속에 콜레우스가 들어와 있을 뿐이지요. 아이들이 본 콜레우스는 잎이 빨간색이든 초록색이든, 크든 작든, 무늬가 있든 없든 모두 다 어깨동무를 하고 있습니다. 모든게 함께 있을 때 비로소 아름답다는 진리를 콜레우스가 아이들에게 보여준 것입니다.

그리고 보면 천 년 만 년 살려고 애쓰는 우리 인간은 일 년 만 살고 세상을 떠나는 콜레우스보다 훨씬 단수가 낮은지도 모르겠습니다. 단지 모습이 다르다는 이유로 서로 미워하고 싸우고, 심지어 죽이기까지 하는 게 우리 인간이니까요.

식물들이 볼 때는 쓸데없는 이유로 지금도 어디선가 싸우고 있을 인간들, 그들 앞에 조그만 콜레우스 화분을 하나 건네주고 싶습니다.

충고의 말

범일 정사
수인사 주교



어떤 사람이 새를 한 마리 잡았다.

새가 그에게 말했다.

“나 같은 새는 새장에 갇히면 아무 쓸모가 없을 것입니다. 그러니 나를 풀어 주십시오. 그러면 내가 세 마디 좋은 충고를 해드리겠습니다.”

그리하여 새는 자신을 풀어 주기 직전에 한 마디, 나뭇가지에 올라가서 한 마디, 산등성이에 올라가서 한 마디 이렇게 총 세 마디의 충고를 해주기로 약속하였다.

그는 약속대로 첫 번째 충고를 새에게 물었다.

“당신이 비록 목숨만큼이나 소중한 것을 잃을지라도 너무 낙심하지 마십시오.”

그 사람은 약속대로 새를 놓아주었고, 새는 곧장 나뭇가지 위로 날아갔다.

새가 두 번째 충고를 했다.

“상식에 어긋나는 어떠한 것도 명백한 증거 없이는 결코 믿지 마십시오.”

말이 끝나자 새는 산등성으로 날아갔고, 이렇게 말했다.

“이 어리석은 사람아. 내 몸속에는 커다란 보석이 두 개나 들어 있소. 당신이 나를 죽이기만 했더라면 그 보석들을 차지할 수 있었을 것을.”

그 사람은 너무나 억울했고 화가 났다. 생각만으로도 진저리를 치고 후회하고 말하였다.

“이제 마지막 세 번째 충고를 해줘.”

새가 말했다.

“당신은 참으로 어리석군요. 앞의 두 충고는 생각하지도 않고 충고를 더 해 달라니. 무엇을 잃든 낙심하지 말며, 상식에 어긋나는 것은 믿지 말라고 했잖소.”

우리가 세상에 나서 죽을 때까지 듣는 것이 충고다.

자나 깨나 충고, 앞이나 서나 충고,

이 세상에서 가장 흔한 것이 충고이다.

충고가 난무한 세상, 충고 없는 곳에서 살고 싶다.

충고 없는 상식의 세상에서 말이다.



오늘은 10월 제철 음식인 배에 대해 알아보고 맛있는 음식도 만들어봅시다.

배나무는 장미과(Rosaceae)에 배나무아과(Pomoideae), 배나무속(Pyrus)에 속하는 낙엽교목 또는 관목성 식물로서 배나무아과는 앵두나무아과의 원시형과 조팝나무아과의 원시형간의 이질배수체에 의해 생겨난 것으로 추정됩니다. 한창 때는 배발 가득 활짝 핀 배꽃이 장관을 이룹니다. 꽃뿐만 아니라 배는 나무에서 과실까지 그 쓰임새가 높고 배에 함유된 영양성분은 먹을 수 있는 부분이 80~82%, 수분함량이 85~88%이며 열량은 51cal 정도입니다. 주로 유라시아의 온대지방에 분포합니다.

현재 전세계적으로 재배되고 있는 배는 일본배, 중국배 및 서양배의 3가지 종류가 있는데 우리나라에서 재배되는 배는 일본배에 속하는 품종으로서 우리나라 남단, 일본의 중부이남 및 중국의 양자강 연안을 중심으로 한 광동성 지역에 분포되어 있습니다. 배의 발상지는 모두 중국 남서부의 산지로 알려져 있습니다. 여기에서 동아시아를 경유하여 한국과 일본으로 전래되어 우리나라 남부, 중국남부, 일본중남부 지역에 분포되어 있는 품종이 일본배이고, 서부로 이동하여 중앙아시아, 만주 남부, 하북성 북부

및 우리나라 북부에 분포되어 있는 품종이 중국배이며, 서양배는 유럽 중앙부와 남부에 자생하던 품종입니다. 우리나라 최초의 배 재배에 관한 기록은 삼한시대와 신라까지 거슬러 올라가 배가 옛부터 우리민족의 사랑을 받던 과일이었음을 알 수 있습니다. 품종 분화도 오래전에 이루어진 것으로 보이는데, 기록에는 허균의 저서 도문대작(1611년)에 5품종이 나타나 있고, 구한말에 황실배, 청실배 등과 같은 명칭들이 일반에 널리 알려져 있는 것으로 보아 이들 품종이 널리 재배되었음을 짐작할 수 있습니다. 일제 때에는 일본인들에 의해 장십랑과 만삼길이 재배되었으나 새로운 개량품종 특히 신고가 보급되면서 두 품종의 재배량은 크게 감소하였습니다. 현재 재배되고 있는 품종은 신고를 중심으로 장십랑과 만삼길이 전체 재배면적의 90%를 차지하고 있습니다. 약간의 중국배와 서양배도 도입되어 재배되었지만 기후나 토질이 맞지 않아 널리 보급되지 못하고 있습니다.

무엇보다 중요한 건 배의 맛 이겠지요?

배가 맛이 좋으려면 첫째 달아야 합니다. 여러 가지 요인에 의하여 좌우되는 단맛은 당도로 표현됩니다. 배에서는 당도가 11° Bx(%)면 보통정도의 단맛이 납니다. 단맛이 상당히 높다고 느껴지기 시작할 때는 13° Bx인데요. 당도가 15° Bx이면 단맛이 매우 강합니다. 그러나 품종에 따라서는 당도가 낮더라도 혀에는 아주 달게 느껴질 수도 있습니다. 이것은 단맛 외에 신맛을 나타내는 산함량(산도)이 관여하기 때문입니다. 배는 0.10% 내외의 산 함량이 좋으며 이 수치가 0.15% 정도로 높아지면 신맛

이 강해집니다. 산미와 당도가 잘 어우러져야 좋은 맛이 나는데 일반적으로 당도가 높고 산미도 높을수록 맛이 농후하다고 알려져 있습니다. 또한 당을 구성하는 종류에 따라서 감미도 달라지는데 과당(Fructose)과 서당(Sucrose)의 비율이 높을수록, 특히 과당의 비율이 높고 글루코오스(Glucose)가 낮을수록 감미는 높아집니다. 한편 과육의 경도도 맛에 큰 영향을 줍니다. 일반적으로 1.0kg/5mmφ(실제로는 0.8~1.2kg)이면 과일을 깨물 때 너무 단단하지도 너무 연하지도 않아 씹는 맛이 좋게 느껴집니다. 그러나 이 수치가 0.5 이하이면 너무 연하여 품종에 따라서는 고구마처럼 분질화되어 먹을 수도 없을 정도로 느낌이 나쁩니다. 또한 이 수치가 1.5 이상으로 높아지면 깨물 때 단단한 느낌이 들고 힘들어 느낌이 좋지 않습니다. 마지막으로 과육(과일의 살)에 물이 많아야 단맛도 잘 느낄 수 있습니다. 이는 과일을 깨물 때 단물이 풍부히 뿜어져 나와야 혀로 단맛, 신맛, 향기, 풍미 등을 잘 맛볼 수 있기 때문입니다.

이번엔 배의 효능에 대해 알아보까요?

가래가 심한 천식에는 큰배 한 개를 쪼개어 배속을 긁어내고 그 속에 검은콩을 채워 넣고 두쪽을 합한 다음 문종이를 물에 적시어 배를 싸서 불속에 넣어 충분히 익힌 후에 콩을 꺼내어 짓이겨 먹으면 효력이 있습니다. 어린아이의 기침이나 백일해에는 큰배 한 개에 젓가락으로 50개 정도 구멍을 내고 그 속에 후추를 한알씩 넣은 다음 밀가루 반죽으로 배를 싸서 불속에 넣어 익힌 후 후추를 빼고 배를 먹으면 효과적입니다. 배의 성질은 냉하나 소화

에 효과가 있고 대변이나 소변을 잘 나오게 하여 몸에 열을 내리게 합니다. 갈증이 심하거나 심한 숙취에는 배가 간장 활동을 촉진시켜 체내의 알콜성분을 빨리 해독시키므로 주독이 풀어지고 갈증도 없어집니다. 배를 많이 먹으면 지라가 냉해져서 설사가 나는데 껍질과 같이 먹으면 껍질에 배를 소화시키는 효소와 탄닌 성분이 많기 때문에 설사가 적게 납니다. 배는 고기를 부드럽게 하는 연육 효소가 있으므로 배를 채로 썰어서 고기와 섞어 하룻밤 재웠다가 먹으면 고기가 연해지고 소화가 잘됩니다. 또 종기의 뿌리를 뺄 때는 생 배를 썰어서 환부에 붙이면 효과가 좋습니다.

이렇게 효능 좋고 맛 좋은 배로 맛있는 음식을 만들어 보겠습니다.



배 콤포트 젤리

재료 | 배 1개, 가루한천 2작은술, 물 3큰술

절임액 재료 | 물 2컵, 설탕 125g, 럼주 1/2컵, 슬라이스 레몬 3장, 바닐라빈 1/4개, 시나몬스틱 1개

만들기

- ① 분량의 절임액 재료를 모두 냄비에 넣고 끓인다.
- ② 배는 반으로 나누어 반은 강판에 갈고, 나머지 반은 슬라이스한 뒤 틀로 찍어 모양을 낸다.
- ③ 1이 끓으면 모양 낸 배를 넣고 불을 끈 뒤 그대로 식힌다. 식으면 배는 꺼낸다.
- ④ 가루 한천에 물 3큰술을 넣고 불려 2의 배 간 것과 함께 3의 절임액에 넣고 섞는다.
- ⑤ 그릇에 모양을 낸 배를 담고 4를 부은 뒤 냉장고에 넣어 굳힌다.

진언다라니를 본존으로 모시는 이유 (上)

법경정사
정각사 주교
철학박사
동국대 강사



공양과 예배 대상이 되는 상징물을 본존^{本尊}이라 한다. 이를 존상^{尊像}이라고도 한다. 대부분 본존이라 하면, 불보살의 상^像만을 떠올리지만 불교에서 본존은 불보살의 상뿐만 아니라 불화^{佛畵}·만다라 등을 총칭하여 이르는 말이다.

본존은 법을 전하는 장소나 수행하는 도량의 전면에 모셔놓고 신도 대중이 때때로 우리러 보며 그로부터 어떤 암시나 영감 등 종교적인 그 무엇을 얻어내는 상징적 신앙 대상물을 말하는 것으로 종파에 따라서 불상을 모시기도 하고, 혹은 서화^{書畵}

나 불화^{佛畵} 등을 모시기도 하며, 우리 총지종처럼 인도 범어^{梵語}의 실담문자^{悉曇文字}를 본존으로 모시기도 한다.

불상을 모시는 경우에는 석가여래불상^{釋迦如來佛像}, 아미타불상^{阿彌陀佛像}, 약사여래불상^{藥師如來佛像} 등 일정하지 않으며, 또한 한 종파라 하여 반드시 한 분의 본존만을 정하여 모셔야 한다는 법도 없다. 한 종파라도 이 사원에는 아미타불상^{阿彌陀佛像}, 저 사원에는 관세음보살^{觀世音菩薩} 등 각기 다른 본존을 모시기도 한다.

총지종은 관세음보살^{觀世音菩薩}의 진언인 「옴마니반메훔」을 본존으로 모셨다. 관세음보살을 본존으로 모신 것은 종단의 교화방편을 관세음보살에 두었고, 종조^{宗祖} 원정 대성사의 창종 이념에 바탕을 두었기 때문이다.

종조께서는 창종 이념을 중생구제의 대비원력^{大悲願力}에 두었으므로 일체중생의 구세자^{救世者}인 관세음보살을 중심 존상^{尊像}으로 삼은 것이다. 특히 창종 당시 종조께서 관세음보살의 몽수현전^{夢授現前}으로 부법^{付法}을 받으셨다는 점도 크게 영향을 미쳤다. 그리고 총지종의 소의경전인 『대승장엄보왕경』에 밀교의 관음법이 실해져 있는데, 이 관음법이 총지종의 화도방편이므로 관세음보살은 총지종의 모든 교상^{敎相}과 사상^{事相}의 바탕을 이루고 있다.

다급하게 울어 재끼는 매미 울음소리에 잠을 깼다. 머리맡에 놓인 시계를 쳐다보니 새벽 5시를 가리키고 있었다. 다시 잠을 청해 보지만 이미 잠은 저만치 달아나고 정신만 말뚱해졌다. 가만히 귀 기울이니 지나가는 자동차 소리가 들리고, 길거리에 사람들의 목소리도 간간히 들려왔다. 그동안 아파트 14층에 살면서 별로 듣지 못한 소리였다. 지난밤 더위로 바깥 창문을 열어 놓고 잠을 잔 것이 그 원인이 아닐까 생각했다.

아침 산책을 하려고 아파트 문을 나섰다. 기다렸다는 듯이 매미 울음소리가 떼창이 되어 귀청을 때렸다. 매미의 울음소리는 수컷이 짹짹기를 위해 암컷을 향한 구애(求愛)의 신호라고 한다. 매미는 땅속에서 7년을 유충으로 있다가 성충이 되어 나무 위에서 한 달을 살다가 생을 마감한다고 한다. 매미가 저렇게 악다구니로 소리 내어 우는 것은 매미의 안타까움이 그만큼 절절하다는 것이 아닐까.

장산 계곡으로 이어지는 산책로에는 이른 아침부터 사람들이 부지런히 걷고 있었다. 사람들은 하나 같이 마스크로 얼굴을 가렸다. 도대체 이 지긋지긋한 코로나 상황이 언제 끝날 것인지 가슴이 답답해 왔다. 정말 우리는 한 번도 경험하지 못한 세상을 사는 것인가. 그래도 정부 방역 방침에 묵묵히 참고 따라 주는 훌륭한 시민의식에 존경과 희망을 보았다.

얼마 전 도서관에서 소설 페스트¹⁾를 빌려와 읽었다. 우리가 지금 겪고 있는 코로나 팬데믹²⁾을 소설을 통해 조금이라도 이해하고 싶었다. 1347년부터 1351년까지 약 3년 동안 유럽을 강타한 페스트는 참혹했다. 일명 흑사병이라고 불렸던 페스트로 당시 유럽 인구 3분의 1이 감소되었다고 한다. 감소한 유럽 인구가 회복하기까지는 17세기가 되어서야 가능했다고 한다. 당시 페스트로 인하여 얼마나 많은 사람이 목숨을 잃었는지 짐작을 할 수 있겠다.

소설은 알제리 오랑이라는 작은 항구 도시에서 쥐들이 대량으로 죽어 나가는 것으로 시작된다. 곧이어 사람들이 죽어 나가고 전염병이 확산하자 머뭇거리던 시 당국은 급기야 도시를 폐쇄한다. 도시가 봉쇄되자

1) 소설 페스트- 저자: 알베르 카뮈, 1947년 출간

2) 팬데믹 - 전염병이 세계적 대유행 상황

사람들은 대혼란에 빠진다. 등장인물들은 재앙 앞에서 현실을 부정하는 사람, 현실에서 탈출하려는 사람, 현실을 받아들이는 사람, 자기희생을 마다하지 않고 재앙을 극복하려는 사람들로 다양한 인간상을 보여준다. 만약 내가 그러한 상황에 놓인다면 과연 나는 어떤 사람이 될까를 잠시 생각해 보았다.

산책로 중간지점에 왔을 때였다. 높게 쌓아 올린 축대를 따라 붉은 꽃 키다리기가 무더기로 피어 있었다. 잎은 파초를 닮아 넉넉하고 쪽 뺨은 꽃대 위로 촛불을 밝혀 놓은 듯했다. 칸나꽃이었다. 칸나는 부처님이 흘린 피가 칸나가 되었다는 전설을 갖고 있다. 사실 나는 칸나와 오래전부터 잘 알고 지내는 사이였다. 칸나는 매년 이맘때면 이 자리에서 나를 기다렸고, 나 또한 잊지 않고 어김없이 칸나를 찾았다. 작년에 태풍과 폭우로 칸나가 흔적 없이 사라졌을 때 다시는 칸나를 볼 수 없다는 생각에 마음이 아팠다. 그러나 그는 기적처럼 다시 돌아왔다. 그것도 더 풍성하고 더 밝은 모습으로 나를 기다리고 있었다. 나는 칸나의 끈질긴 생명력을 보았다.

장산천을 따라 흐르는 물은 무심천^{無心川}이 되어 흘렀다. 산책로 양옆으로 이어지는 짙은 녹색의 무성한 나무는 뜨거운 8월의 열기를 식혀 주기에 충분했다. 물이 가득 찬 대천호수를 한 바퀴 돌아 숨겨 놓은 자리로 갔다.

먼저 가벼운 체조로 몸을 풀고 계곡물에 얼굴을 씻었다. 그리고 계곡이 한눈에 들어오는 바위에 가부좌를 틀고 앉아 조용히 단전에 기운을 모으고 들숨과 날숨으로 호흡을 가다듬었다. 지나가는 사람이 힐끗힐끗 쳐다보면서 지나갔다. 살며시 눈을 감으니 온통 요란한 계곡의 물소리만 들렸다. 가만히 물소리에 집중하니 그 속에 매미 울음소리, 사람의 말소리도 섞여 있었다. 나는 돌도사가 되어 폭포수가 들려오는 깊은 계곡 속으로 빠져들었다. 악에 받쳐 울고 있는 매미 소리, 마스크를 쓴 사람들이 분주히 나타났다가 사라져갔다.

깊은 잠에서 깨어난 듯 눈을 뜨니 눈 아래 계곡물이 유유히 흘러가고 있었다. 한참을 들여다보고 있노라니 노자의 상선약수^{上善若水}가 생각났다. 물은 가장 낮은 곳을 골라 흐르니 하심^{下心}이요, 만물을 이롭게 하니 이타심^{利他心}이라, 앞에 장애물이 나타나면 돌아가니 남과 다투지 않는 양보의 미덕을 가졌다.

자리에서 일어났다. 집으로 돌아오는 길 내내 상선약수가 머리에서 떠나지를 않았다. 산책로 한 귀퉁이에서 칸나가 염화시중의 미소³⁾로 나를 바라보고 있었다.

3) 염화시중의 미소 - 부처님이 연꽃을 집어 들어 대중에게 보이자 제자 가섭이 그 의미를 알고 미소를 지었다.

대아^{大我}

김재동

법장원 연구원



아^我의 자성을 인정하는 아트만(ātman) 등의 인도교 사상에 대해, 아무리 미세하다 하더라도 我가 있다면 윤회라는 미망의 세계에서 벗어날 수 없다고 갈파한 석존의 불교는 철저하게 무아^{無我}설을 설파했다.

범부에게 생각되는 실감나는 곳의 我는, 어디까지나 집착하고 얽매인 我이지 본래의 我가 아니다.

따라서 범부가 실감할 수 있는 我는 철저하게 부정되어야 한다. 그래서 일반불교는 이 무아를 주장해 왔다. 그러나 우리가 깨졌을 때 본래의 자기가 개현되어 진정한 주체성을 회복하게 된다.

밀교에서는 이를 대아^{大我}라고 부른다. 대아에는 예를 들면 마하트마 간디 등과 널리 덕자^{德者}를 부를 때에도 사용되는 마하트만(mahā+ātman 큰 我)과 파라마트만(parama+ātman 최고의 我)이 있다.

이 파라마는 진여, 실상 등 불교 중 제일의 도리를 가리키는 제1

의^{第一義}, 승의(勝義, paramārtha)의 parama를 사용하고 있다.

공해의 『흙자의^{昨字義}』에서는 ‘무아 안에서 대아를 얻었으니’ ‘我 즉 법제, 我 즉 법신, 我 즉 대일여래, 我 즉 금강살타요, 我 즉 일체불’이라고 말하고 있다.

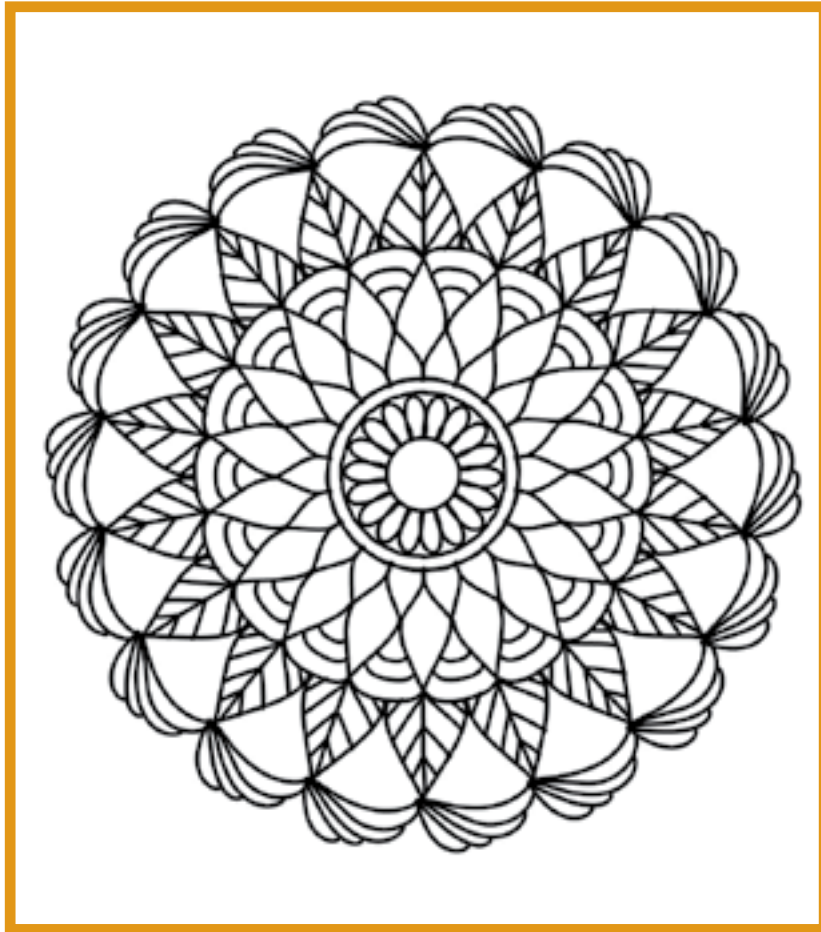
또 만다라회장^{曼荼羅會場}에서는 관음·문수·미륵 등의 제불제보살들은 실상의 세계에 서서 각자의 개성을 마음껏 발휘하며 활약하고 있다. 여기에서 비로소 개인에 즉하는 즉신성불이 가능해진다.

밀교의 입장에서는 我에 관한 기록은 인도교의 유아설에서 일반불교의 무아설로, 그리고 밀교의 대아설로 철저하게 전개되어 왔다.

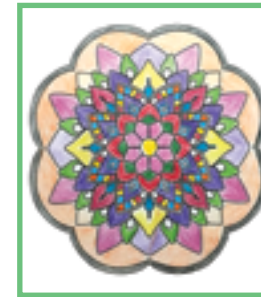
아집^{我執}이 있는 중생에 대하여 석존은 깨달음의 경지는 무아^{無我}라고 설하였으나, 깨달은 경계 자체로 본다면 자기는 우주와 동체^{同體}이며 무애자재한 것이다. 이것을 밀교에서는 대아^{大我}라고 한 것이다.

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



▲ 서울 공혁진



▲ 서울 박영자



▲ 서울 양지희



▲ 경기 고이설



▲ 분당 박아름



▲ 부산 서바다



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	매년 음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일 오전 10시	상반기 49일 진호국가불공	매년 양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	매년 양력
신년불공	매년 1월 첫째 주 7일간	진호국가불공	5월 28일 ~ 7월 15일
종조탄신일	매년 양력 1월 29일	해탈절 (우란절)	매년 양력 7월 15일
종조멸도절	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 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 '옴흠야호사'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
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이평리 359-11	(043)833-8133
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 다경길36-19	(054)745-5207
수인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산, 경남교구			
관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(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 (망경동)	(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 후원에 감사드립니다.

강민두	강정자	공덕성	곽노선	권도연	권순갑
김덕원	김도연	김미경	김민준	김봉래	김성민
김송자	김양숙	김연정	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	최순기	최재실	한경림	한국예문연구회	
한미영	한영희	한철수	하지웅		

한국예문연구회 명단

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

— 불교총지중 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



가족과 지인들의 안부를 묻느라 정신없었던
여느 추석명절과는 달리
올해는 어쩌다 코로나19 확진자가 되어
격리시설에서 지냈습니다.

방송으로만 접하던 확진자들중 하나가 되어보니
많은 생각들이 간절해집니다.
그 어느때보다
주위 사람들의 건강과 안위를 바라게 되었고,
상상이상의 고통이었던 그날들을
누구든 겪지 않았으면 하는 바람입니다.

아직은 둔한 후각과 미각으로 조금은 불안하고
이상한 하루하루를 보내고 있지만,
돌아온 일상을 묵묵히 지켜나가고 있는 사람들을 보면
다행이고, 위로와 든든함을 느낍니다.

늘 그랬듯 시간이 지나면
모든것이 정상으로 돌아올테지요?
돌아오는 그 날까지
건강하고 온전한 하루를 더욱더 소중히 여기면서
의미있는 날들을 건강하게 채워가야겠습니다.

10월호



부르고 또 부르는 끊임없는 염송에
나도 없고 너도 없고 부처도 없네
육자대명왕진언 오마니반메흠
울리는 소리 속에 적멸위락(寂滅爲樂)이로다

- 환당 대종사 법어록 시편 -