

통권 제 258호

강남. 라 00943

2569
2025

04

불교 이야기
부처님 오신날 특집
부처님은 왜 오셨을까



경전에서 찾은 지혜
인욕忍辱으로
선행하라



살다 보면
아름다운 마무리
웹다양

위드 다르마

With Dharma

영원한 진리와 함께

 불교충지중

종조법설집

종조법설 제3장 참언편

고 苦 와 락 樂

나무는 비와 바람으로써 성장하니
비와 바람이 비록 싫다 하겠으나 그로써 자라는 것이며,
사람은 고난하여 성공하니
고난이 없이 즐거움이 있을 수 없다.
고난을 겪는 중에 인격이 완성하느니라.



여시아문 _04

신심불이 불이신심

信心不二 不二信心

__ 법상 정사



지혜의 트랙 _40

귀하게 여겨야 귀한
사람이 된다

__ 방귀희



평상심시도 _56

마음의 힘

__ 김천

목차

2569
2025

04

04 여시아문

08 불교 이야기

12 지장 스님의 향유

16 경전에서 찾은 지혜

18 마음챙김 메커니즘

22 문화유산 해설

26 고전 속으로

30 절기 이야기

32 산책

34 살다보면

40 지혜의 트랙

43 동행

46 내가 사랑한 동시

50 담마빠다

52 십선성취

56 평상심시도

60 생각의 열매

64 마지막 공부

66 서원당 안의 불교

68 금쪽상담소

70 걷는 자의 기쁨

76 가로세로 만다라세상

78 법회 일정

신심불이 불이신심 信心不二 不二信心 __ 법상 정사

부처님은 왜 오셨을까 __ 법상인 전수

인식의 도약 __ 지장 스님

인욕忍辱으로 설법하라 __ 불교총지종 법장원

명상의 분류 ② __ 임진수

책을 사랑하는 마음을 담다 조선시대 책가도 __ 위드다르마 편집실

이름 모르는 노인의 죽음에 부쳐 __ 구설영

농사의 시작 곡우穀雨 __ 위드다르마 편집실

별 __ 최정용

아름다운 마무리, 웰다잉 __ 이옥경

귀하게 여겨야 귀한 사람이 된다 __ 방귀희

소통疏通과 한의학 __ 정은철

서덕출의 '봄 편지' __ 신현득

열매의 과보 __ 화경 정사

인도 성지 순례기_④ 성도의 땅 붓다가야 __ 남해 정사

마음의 힘 __ 김천

나와 일체중생의 존재감은 얼마쯤일까요? __ 이상주

오로지 나에게 - 유소림

사보살四菩薩 __ 해광 정사

우리 아이 양육 길라잡이 4 __ 강남구구립어린이집연합회

선운사 동백에 취하다 - 박성기

위드 다르마

With Dharma

다르마_는

영원한 진리의 말씀이며,

위드 다르마_는

다르마와 함께 한다는 뜻으로

진리와 함께 하는 사람들의

이야기입니다.



불교총지종

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

가벼운 마음으로 떠나보자

중세 시대 어느 한 기사가
전쟁터로 먼 길을 떠나게 되었습니다.
가방에는 적과 싸우기 위한 무기를 챙기고
잠잘 때 덮을 보드라운 담요와 베개,
허기를 달랠 충분한 양식과 식기,
불씨를 피워 올릴 장작,
목마를 때 마실 물과 수통 등을 챙겼습니다.
혹시 모를 상황이 염려되어
많은 짐을 챙기다 보니 나귀에 짐을 잔뜩 싣고도
본인 또한 짐을 져야 하는 상황이 되었습니다.

그런데도 마음이 불안했던 기사는
뜨거운 햇빛을 가릴 모자와
여분의 옷을 더 챙긴 후에야
안심이 되었는지 길을 떠날 수 있었습니다.

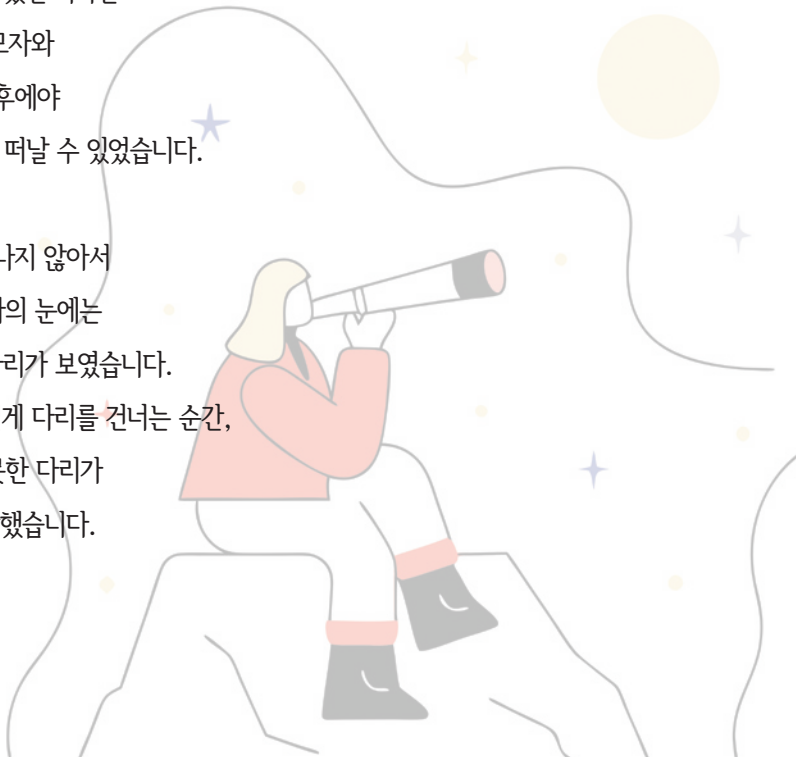
길을 떠난 지 얼마 지나지 않아서
개천을 건너게 된 기사의 눈에는
오래돼 보이는 나무다리가 보였습니다.
나귀와 함께 조심스럽게 다리를 건너는 순간,
짐의 무게를 이기지 못한 다리가
와르르 무너지기 시작했습니다.

무너져 내리는 다리 위에서
잠시 휘청거리던 기사의 머릿속에는
뒤늦게 한 가지가 떠올라 외쳤습니다.

“이런, 나룻배를 준비해야 했는데!”

개천에 풍덩 빠지는 순간까지
기사의 머릿속에는 챙기지 못한 나룻배 한 척이
둥둥 떠다녔습니다.

우리는 알게 모르게
인생의 많은 순간을 걱정으로 채워왔습니다.
지금 돌이켜보면,
일어나지도 않은 일들을 미리 걱정하느라
소중한 현재를 너무나도 많이 놓쳤을지도
모릅니다.
무거운 마음의 무게는 잠시 내려놓고
이제 조금 가벼운 마음으로
길을 떠나보는 것은 어떨까요.
걱정이 삶보다 더 무겁지 않게 말입니다.
따뜻한 하루의 <따뜻한 감성편지> 2025. 3. 6.



신심불이 불이신심

信心不二 不二信心

법상 정사
수인사 주교

요즈음 세상에는 믿을 것이 하나도 없다고 합니다. 남은 물론 자기 자신에 대해서도 믿지 못하고, 언론 매체를 통한 정보도 모두 믿지 못하는 것이 현실입니다. 그 불신은 세속을 넘어 이제는 종교와 성직자까지도 믿지 못하는 서글픈 시대에 살고 있습니다.

믿음은 우리에게 행복을 가져다줍니다. 누군가를 믿는다는 것은, 그리고 무엇인가를 믿는다는 것은 행복한 일입니다. 만일 내가 믿지 못하는 무엇이 있다면 항상 불안할 것입니다. 종교도 마찬가지입니다. 믿음이 견고하지 못하면 종교도 종교의 역할을 다하지 못할 것입니다.

『화엄경』 권14 「현수품」에서는 “믿음은 도의 근원이요, 공덕의 어머니이다. 그러기에 믿음은 온갖 선법을 길이 기르며, 의심을 끊고 애착에서 벗어나 열반의 무상도를 드러낸다.”고 했습니다.

우리가 어떤 처지에 있든지 상관없이 믿음이 제대로 갖추어져 있다면 편안하고 여유 있는 삶을 살 것입니다. 왜냐하면 믿음은 진리를 이루는 기초이고 모든 공덕의 어머니이기 때문입니다.

또한 『금강경』에는 “만일 어떤 사람이 이 경을 듣고 신심이 청정하면 곧 실상을 생₄하리니, 마땅히 알라. 이 사람은 가장 희유한 공덕을 성취하였느니라.”라고 말씀하셨습니다. 이처럼 믿음이라고 하는 기본적인 마음이 없다면 보살의 지위든, 부처의 지위든 어떤 것도 기약할 수 없습니다.

그러면 진정한 믿음이란 무엇일까요? 그것은 끝내 허망하지 않은 영원한 것이어야 할 것입니다. 따라서 대상은 거짓이 아니라 진실이어야 하고, 일시적인 것이 아니라 영원한 것이어야 하고, 부분적인 것이 아니라 보편적인 것이어야 합니다.

이처럼 허망하지 않고 영원하며 진실하고 보편적인 대상은 무엇일까요? 그것은 바로 ‘종교적인 믿음’이라고 할 수 있습니다. 어떤 물질적인 현상도 허망하지 않은 것이 없고, 보편과 전체를 아우르는 진리만이 이런 조건을 충족시킬 수 있기 때문입니다.

대만 불광산사 성운 대사는 “의심은 근본적인 번뇌의 하나로 세상에 의심으로 빚어진 수많은 비극이 있습니다. 의심은 일단 일어나면 밧줄처럼 자신을 톱톱 움아매어 한 발짝도 나아가지 못하게 합니다.”라고 말했습니다. 사람을 의심하면 피차간에 거리가 생기고 대화가 통하지 않게 됩니다. 하물며 진리를 의심하



면 진리가 어떻게 우리의 심전으로 흘러들어와 감흥할 수 있을까요? 『대지도론』에 “불법은 마치 대해^{大海}와 같아 오직 믿는 자만이 들어갈 수 있다.”고 했습니다.

이와 같이 믿음에는 열 가지 공덕이 있습니다.

첫째, 믿음은 무엇이든지 깨끗하게 하는 원리가 있어 심성을 맑고 깨끗하게 합니다.

둘째, 믿음이 제대로 갖추어져 있으면 심성을 순수하고 견고하게 하여 무엇인가를 빨리 결정하게 됩니다.

셋째, 온갖 슬픔과 괴로움, 번민을 모두 제거해 버립니다.

넷째, 믿음이 있는 사람은 무슨 일을 하더라도 싫증 내지 않고 아무리 힘들어도 쉽게 할 수 있어 해태심을 일으키지 않습니다.

다섯째, 다른 사람의 좋은 이야기 보살행에 대해 동조하는 마음을 일으켜서 기뻐하고 함께 즐거워하는 마음을 불러일으킵니다.

여섯째, 비단 종교에 있어서 뿐만 아니라 인간관계에서도 사람을 가벼이 보지 않고 순종하고 존경하는 마음을 갖게 합니다.

일곱째, 우리가 본 것, 배운 것에 조금도 어긋남이 없이 배운 바대로 실천하려는 마음을 갖게 합니다.

여덟째, 남의 좋은 점을 보고 기쁜 마음으로 축원해 주고 찬탄하는 마음을 일으키게 합니다.

아홉째, 마음을 곧게 간직하고 있어 어떤 것을 잃어버리지 않게 합니다.

열째, 자비심을 성취하게 하여 남을 사랑하고 즐겁게 해주는 마음을 일으키게 합니다.

『신심명』에 “신심불이 불이신심^{信心不二 不二信心}”이라는 말씀이 있습니다. 믿는다는 일과 마음은 둘이 아니라는 것입니다. 믿음은 결국 마음을 믿는 일이며 그렇기에 마음과 둘이 아닌 것이 믿음인 것입니다. 부처란 바로 우리 마음 본래의 물들지 않은 청정한 모습과 같기에 자신의 참다운 마음자리를 믿는 것이야말로 바로 믿는 것입니다.

우리가 문학을 포함한 다양한 콘텐츠 안에서 만나는 부처님은, 굉장히 특별한 모습으로 그려집니다. 선택받은 존재인 양, 때로는 신의 아들이라도 되는 듯, 초인적인 부분이 강조되어 있습니다. 하지만 사실 부처님은 그렇게 특별하고 유별난 존재가 아닙니다. 다만 평범한 사람이 이루지 못한 깨달음을 성취해 부처가 되었을 뿐입니다.

부처님은 35세에 깨달음을 얻었고, 이 깨달음으로 인해 Buddha, 즉 부처라는 이름을 지니게 되었습니다. 부처님은 자신이 깨달은 바를 45년간 쉽 없이 사람들에게 설명하고 전파하는데 애썼습니다. 그 결과 수많은 제자가 불교에 귀의하였고 자연스레 불교문화라는 것이 형성되었습니다.

제자는 천민부터 고위직 대신과 왕족에 이르기까지 출신 계급의 폭이 넓고 다양했습니다. 이는 부처님의 제자가 되는 데 신분의 제약이 전혀 없었다는 것을 방증합니다. 실제로도 귀의 후에는 부처님 안에서 모두가 동등한 대우를 받았습니다. 정말 그랬는지는 ‘우바리’ 일화를 보면 알 수 있습니다. 부처님의 제

자 중 뛰어난 10명을 뽑아 10대 제자라고 일컫는데 그중 한 명의 이름이 ‘우바리’입니다. ‘우바리’의 직업은 이발사였는데, 당시의 이발사는 천한 하층 계급에 속했습니다.

‘우바리’보다 더 늦게 부처님의 가르침을 만난 일곱 명의 출신 계급은 왕자였는데, 언제나 ‘우바리’가 일곱 왕자보다 더 나은 대우를 받았다고 합니다. 부처님의 가르침을 더 먼저 받은 이가 ‘우바리’였던 까닭입니다. 이는, 신분에 따라 행위가 달라지는 것이 아니라 행위에 따라 신분이 달라짐을 보여주는 예입니다.

부처님은 할 수 있는 한 많은 재가불자가 자신의 가르침에 집중할 수 있도록 노력했습니다. 부처님 스스로 출가하지 않았다면, 세속적인 안락함과 편안함을 마음껏 누릴 수 있는 환경이었지만 결코 자기 이익만을 도모해서 살지 않았습니다. 다른 사람을 위해서, 그들이 바른길을 걸을 수 있도록, 부처님 자신처럼 깨달음을 얻을 수 있도록 하는 데 모든 여력을 쏟았습니다. 그러므로 부처님의 생애가 위대한 것입니다.

우리는 마음속에는 많은 번뇌가 있고, 이 번뇌는 제각각 저마다의 작용을 합니다. 이룰테면, 어리석음의 작용, 욕망의 작용,



Photo by Phix Nguyen@Unsplash

분노의 작용, 질투의 작용 등입니다. 이와 같은 번뇌가 없어진 상태를 ‘열반’이라고 합니다. 초기 불교에 있어서 불교인이 도달해야 할 궁극적인 목적이자 이상향은 바로 ‘번뇌가 없는 상태’였지만, 입어야 하고, 먹어야 하고, 자야 하는 의식주_{衣食住}는 번뇌를

만들어낼 수밖에 없습니다. 깨달았다고 한들, 깨끗한 마음만 남아있다고 한들 번뇌까지 완전히 소멸할 수는 없습니다. 그러므로 번뇌가 없어진다는 것은, 육체가 없어진다는 것과 마찬가지로입니다. 육체가 없어진다는 것은 죽음을 뜻합니다. 죽기 전에는 욕망이 없어질 수 없습니다. 이와 같은 맥락 때문에 죽음은 완전한 열반이라는 말로 표현되기 시작한 것으로 보이지만, 불교의 최종 목적은 깨달음을 얻는 것입니다. 이는 ‘해탈’이라는 단어로 설명하기도 합니다. 불교는 광범위한 지식보다는 깨달음을 가장 중요시하는 종교입니다. 깨달음을 얻기 위해서는 일단 자신의 행동을 바르게 하고 계율을 잘 지켜야 합니다.

바르고 좋은 습관을 익히는 것을 선계, 비뚤고 나쁜 습관을 익히는 것을 악계라고 하는데, 건강한 정신은 건강한 육체에서 비롯되고, 건강한 육체는 선계가 쌓여서 만들어집니다. 정신의 건강성을 위해서는 행동을 바르게 해야 함을 명심해야 합니다. 진리라는 것은 마음을 통일하는 정신 작용이라고 볼 수 있습니다. 마음을 가라앉히고 하나의 대상에 정신을 전념하는 것은 마음을 맑게 만들어줍니다. 이 모든 것들이 조화롭게 어우러질 때 우리는 지혜를 얻을 수 있고, 바야흐로 지혜는 깨달음으로까지 발전할 수 있습니다. 부처님은 왜 오셨을까 생각해 보는 깊고 깊은 하루하루가 되기를 서원합니다.

인식의 도약

지장 스님

청주 용화사 연수원장

명상 공부 모임에서 간혹 자기가 좀 달라지지 않았는지 저에게 물어보는 분이 있습니다. 자연의 변화는 과학적 도구로 측정할 수 있지만 사람의 변화는 참으로 측정하기가 쉽지 않습니다. 한 다고 해도 결국 주관적일 수밖에 없습니다.

저는 이렇게 묻곤 합니다.

“어떤 상태에서 어떤 상태로 달라졌는지 혹시 알고 계십니까?”

“전에는 이랬는데 요즘은 그러지 않아요.”라고 답하는 분도 계시고, “몰라요. 그냥 달라진 것 같아요.”라고 그냥 넘어가시는 분도 있습니다.

과학에서 말하는 변화는 상태나 위치, 시간이 달라진 것입니다. 시간과 조건 등이 계속 달라지고 있기 때문에 알고 보면 우리는 매 순간 변화하고 있습니다. 그런데 사람들이 생각하는 변화는 그런 내용이 아닙니다. 아마도 삶의 태도나 자세의 변화를 말하는 것 같습니다. 나이를 먹고 세상 경험이 쌓이면서 자연스럽게 그런 변화가 생기기도 합니다. 그러나 이런 변화들이 늘 좋은 쪽으로만 일어나지는 않습니다. 명상에서도 삶의 태도나 자세의



변화를 말하고 있습니다. 다른 분야와 차이점이 있다면 그 변화의 시작을 인식의 변화에 둔다는 것입니다.

인식의 변화란 어떤 것을 보고 아는 방식과 수준이 달라지는 것입니다. 『청정도론』에서는 세 가지 인식의 방식을 말합니다. 단지 표면적으로 아는 상^相, 지식을 통해 아는 식^識, 그리고 여러 차원으로 통합해 아는 혜^慧입니다.

물을 단지 물이라고 알면 상입니다. 물은 수소와 산소의 결합으로 이루어져 있으며, 얼음이나 수증기, 구름이 다 같은 것이라고 알면 식입니다. 그런데 수많은 조건과 관계가 얹혀 원자, 전자, 분자 등의 형태를 이루고, 다시 이것이 그때의 상태에 따라 물이나 얼음, 구름으로 불린다고 알면 혜입니다. 혜의 차원에서 보면 본래 그러한 것이 따로 존재하는 것이 아니라, 단지 조건과 관계가 얹혀 있는 상태일 뿐이라고 아는 것입니다.

불교에서는 이것을 연기(緣起, 공(空)이라고 표현합니다. 연기는 조건과 관계를 말하며, 공은 영속적이고 고유한 실체가 따로 없음을 말합니다. 인식이 달라지는 것은 표면적인 모습만을 보는 것에서 차원이 좀 더 넓어지고 높아져, 관계와 조건 속에서 어떤 현상(事象)을 보는 것입니다. 쉽게 말해 더 많은 상황을 고려해 아는 것입니다.

사람마다 자기가 잘 아는 분야에 대해 여러 차원을 고려하고 통합해 보는 안목을 가지고 있습니다. 그러나 그 안목을 다른 상황에 적용하지 못하거나, 혹은 다른 상황에서는 그렇게 볼 수 있는 안목이 없기 때문에 문제가 생기는 것 같습니다. 타고난 능력이기도 하지만 환경적으로 영향을 받기도 합니다.

가령 형제가 많은 대가족 속에서 자란 경우와 다른 형제 없이 혼자 자란 경우 ‘관계’를 생각하는 인식이 다를 수 있습니다. 하지만 그렇다고 해서 모두 그런 것 같지는 않습니다. 형제 중에는 대가족 속에서 자랐지만, 눈치가 없고 자신만 생각하는 사람도 있습니다. 아무튼 인식의 도약이 일어나면 어떤 대상이나 상황을 대하는 태도나 자세도 변합니다. 인식은 습관이기 때문에 안다고 해서 곧바로 그렇게 되지는 않습니다. 먼저 어떻게 인식해야 하는지 알아야 하고, 그렇게 인식하는 훈련을 꼭 해야 합니다.

사람들은 대부분 인식의 변화보다는 위치나 상태, 조건의 변화를 생각합니다. 더 나은 상태나 조건을 희망하지요. 아무튼 이해하기 어렵지만 인식의 차원이 달라지면 외적 조건이나 상태에 가치를 덜 두게 됩니다. 아마도 변화를 멀리서 바라보는 시각이 생겨서일 것입니다. 변화의 세계 속에 살지만, 끊임없이 일어나는 변화로부터 정신적으로 자유로워지는 길이 명상인 것 같습니다.

중국의 한 고승이 이런 말을 남겼습니다.

“산은 산이요, 물은 물이다.”

처음에는 산이었다가 좀 알고 나니 산이 아니었습니다. 하지만 인식이 넓어지고 나서 보니 다시 산이 됩니다. 상태나 조건이 바뀌지 않았지만, 그것을 보고 아는 인식이 달라졌음을 말하고 있는 것입니다.

인식이 달라지면 세상이 더 좋아 보일 것 같은데 안타깝게도 우리는 인식의 도약을 강하게 거부하며 삽니다. 현재 인식 방식에 대한 강한 집착이지요. 다르게 인식하면 현재의 삶에 문제가 생기거나 삶의 의미가 사라질지 모른다는 두려움 때문입니다. 그래도 관심 있는 분이 계신다면 죽기 전에 한 번 도전해 보시기 바랍니다.

부루나^{富樓那}가 부처님께 여쭙었다.

“부처님, 제가 부처님의 가르침을 입고 이미 다 행하고 있으므로, 서방^{西方} 수로나^{輸盧那} 지방을 유행^{遊行}하고자 합니다.”

부처님께서 부루나에게 말씀하셨다.

“서방 수로나 사람들은 흉악하고 경솔하며 포악하고 욕을 잘 하는데, 네가 그 포악한 욕설을 들으면 어떻게 하겠느냐?”

“부처님, 만약 수로나 사람들이 저에게 흉악한 욕을 하면 저는 이러한 생각을 하겠습니다. ‘저 수로나 사람들은 어질고 착하며 지혜가 많다. 비록 나에게 거친 욕을 하나 아직도 주먹이 나 돌로 치지 않으니 감사하다.’라고 생각하겠습니다.”

“저 서방 수로나 사람들이 흥포하여 그저 너에게 욕만 하면 괜찮겠지만, 만약 주먹과 돌로 치면 어찌하겠느냐?”

“부처님, 만약 주먹과 돌로 치면, 저는 이렇게 생각하고 말하겠습니다. ‘수로나 사람들은 착하고 지혜가 있다. 주먹과 돌로 나를 치기만 할 뿐 칼과 몽둥이를 쓰지 않으니 감사하다.’라고 생각하겠습니다.”

“만약 그 사람들이 칼과 몽둥이로 너를 해치면 어떻게 하겠느냐?”

“부처님, 칼과 몽둥이로 저에게 해를 가하면 이렇게 생각하고 말하겠습니다. ‘수로나 사람들은 어질고 지혜가 있다. 비록 칼과 몽둥이로 나에게 해를 가하지만 나를 죽이지 않으니 고마운 일이다.’라고 생각하겠습니다.”

“가령 그 사람들이 너를 죽이면 어찌하겠느냐?”

“부처님, 만약 그 수로나 사람들이 저를 죽이면 이러한 생각을 하겠습니다. ‘저 서방 수로나 사람들은 착하고 지혜가 있어서 장차 썩게 될 나의 몸을 작은 방편으로써 해탈하게 한다.’라고 생각하겠습니다.”

부처님께서 말씀하셨다.

“참으로 훌륭하다. 능히 인욕을 배워서 행하므로 수로나 사람들을 감내하여 살만하니, 너는 곧 가서 제도 받지 못한 자를 제도하고, 안온하지 못한 자를 안온케 하며, 열반을 얻지 못한 자로 하여금 열반을 얻게 하라.”

『잡아함경^{雜阿含經}』

명상의 분류 ②

임진수

명상지도자협회 명상전문지도자
메디테이션 봄 명상센터 대표

마음을 다스리는 명상

깊은 상처나 무거운 병에 걸렸을 때 힐링 명상은 통용되지 않는다. 이때 필요한 것이 마음을 다스리는 명상이다. 마음을 다스리는 명상은 그릇을 멈추고 흙 알갱이를 가라앉히는 방법과 그 이후에 맑아진 물속을 관찰하는 방법이다. 하나는 마음에 일어나는 괴로움을 집중을 통해 이완시켜 고요함을 찾는 것이고, 다른 하나는 고요함 속에서 마음의 이치를 살펴본 뒤 마음의 문제점을 파악하고 그 문제점을 제거해 나가는 방식이다.

여기에 다음에 이야기할 ‘마음챙김’의 개념이 나오게 된다. 간단히 말하면 마음챙김이란 ‘마음을 챙기는 자’와 ‘마음챙김을 당하는 자’가 존재하게 된다. 마음에 괴로움이 생겼을 때 마음을 다스리는 자를 만들어서 괴로운 마음을 다스려 나간다는 것이다.

대표적으로 현대 서구 명상이 있다. 현대 명상은 대표적으로 MBSR^{Mindfulness Based Stress Reduction}: 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램

MBCT^{Mindfulness Based Cognitive Therapy}: 마음챙김 명상에 기반한 인지 치료

ACT^{Acceptance and Commitment Therapy}: 수용 전념 치료



Photo by Samuel Austin@Unsplash

DBT^{Dialectical Behavior Therapy}: 변증법적 행동 치료

CBT^{Cognitive Behavioral Therapy}: 인지 행동 치료 등이 있다.

복잡한 듯 보이고 큰 차이가 있는 것 같지만, 사실상 마음챙김이란 단어에 새로운 개념을 추가하고 다른 심리학적인 기법을 사용한 데 지나지 않는다. 사실상 비슷한 내용을 어려운 용어를 사용해서 그럴듯하게 보이도록 만든 것 같다. 모두 마음챙김이라는 개념을 고유의 방식으로 해석해서 만든 치유법일 뿐이다. 이외에도 MSC^{Mindful Self-Compassion}라고 하는 마음챙김 자기연민이 요즘 유행하고 있는 명상법이다.

이런 현대 명상법은 세 가지 특성이 있다.

첫째, 위에서 말한 것처럼 심리학적으로 재해석된 명상법이라는 것이고, 둘째, 마음의 병을 전제로 한다. 즉, 마음의 병이 있는 사람을 대상으로 한다는 것이다. 이 말은 마음의 병을 고치는 것일 뿐, 나아가 깨달음이라고 하는 영역엔 접근하지 못한다는 것을 의미한다. 셋째, 과학적으로 검증된 다양한 심리치료법이라고 주

장하는 것이다. 하지만 통계에 근거한 과학이라는 포장지는 늘 새로운 가설과 실험을 통해 새로운 이론이 만들어지기 때문에, 과학이라는 이름을 절대적으로 신뢰해야 하는 것인지에 대해서는 의문이 든다.

마음에서 벗어나는 명상

마지막으로 세 번째, 마음을 벗어나는 명상이 있다. ‘마음을 챙기는 자’도 없애고 ‘마음챙김을 당하는 자’도 없애자는 것이다. 보통 명상을 해본 사람은 알겠지만, 마음을 챙긴다고 하는 것은 쉽지 않다. 마음을 챙긴다고 생각한 순간 ‘마음을 챙긴 자’는 ‘마음 챙김을 당하는 자’가 되어버리기 일쑤다. 객관이 주관이 되어 버리는 것이다. 즉, 늘 되돌이표처럼 원래의 나로 돌아가게 되는 것이다. 그래서 마음을 벗어나는 명상법은 현대 서구의 심리 명상과는 아주 다르다.

그중 하나는 남방 상좌부 불교의 사마타와 위빠사나 명상이다. 사마타 명상은 간단히 말해서 삼매에 들어가는 명상법이다. 삼매에 대한 정의도 여러 가지가 있는데 여기에서 말하는 삼매는 고요함을 의미한다. 즉 집중을 통해 몰입하고 고요함에 들어가는 것을 의미한다. 이것은 욕망을 멈추는 것을 의미하기도 한다.

이에 반해, 위빠사나 명상은 ‘마음챙김’이라고 하는 ‘사띠^{sati}’를 확립하는 기법을 통해 나 자신을 관찰하는 것이다. 욕망을 사용하

는 자신이 아니라, 요즘 말하는 ‘메타인지’를 통해 자신의 욕망을 사용하는 자를 욕망을 사용하지 않는 자가 관찰하는 것이다. 이 방법을 통해서 욕망을 관찰하면 욕망이 사라진다고 주장한다. 이 명상을 하는 사람들은 이렇게 집중과 통찰을 통해 마음의 번뇌를 없앨 수 있다고 주장한다. 깊은 집중을 통해 선정에 들고 통찰을 통해 지혜를 얻는다고 생각한다. 동북아 대승불교, 특히 선불교의 입장에서, 이런 수행법을 지관법^{止觀法}이라고 한다.

다른 하나는 선^禪 명상이다. 이 명상법은 마음을 속박하고 있는 나에게서 벗어나려는 것이다. 이것은 내가 가지고 있는 인식의 세계를 허무는 데서 시작한다. 보통 사람은 나라고 하는 인식이 존재한다. 이런 인식은 감각과 감정으로 인식하기도 하지만, 대부분 생각으로 인식한다. 왜냐하면 인간은 늘 머리에서 생각이 떠나지 않기 때문이다. 늘 생각하기 때문에 나라는 존재를 인식한다. 생각은 언어로 이루어져 있고 이런 언어를 문자로 기록한다. 그래서 이런 문자의 세계, 언어의 세계에서 벗어나자는 것이다. 그래서 자아를 이루는 논리의 세계에서 벗어나자는 것이다. 이렇게 나를 구속하고 있는 인식의 세계를 점점 더 넓혀나가다 보면, 어느 순간 인식의 한계를 넘어서게 되고, 이것은 ‘의식으로 서의 나’를 자유롭게 만든다. 존재를 부정할 수는 없지만 존재가 영원하다는 착각은 사라지는 것이다.

책을 사랑하는 마음을 담다 조선시대 책가도

위드다르마 편집실



이형록, '책가도', 조선 19세기, 비단에 색, 153×352cm, 덕수6004,
민길홍 국립중앙박물관 큐레이터 추천 공공누리 저작물.

책꽂이를 통째로 옮겨 그린 듯한 ‘책가도(書架圖)’는 책을 비롯하여 당시의 여러 귀중품을 함께 그린 그림을 말하며, 우리말로로는 ‘책거리’라고도 합니다. 책꽂이 형태를 8폭, 10폭의 병풍에 그린 후 그 안에 책과 기물이 가지런히 쌓아 놓은 모습을 그린 책가도와 책꽂이를 생략하고 화면 위아래로 책과 물건만 나열하여 그린 책가도로 구별됩니다. 책가도는 당시로서는 서양화에 서나 볼 수 있던 ‘투시도법’과 ‘명암법’을 응용해서 그려 조선 전통적 화법으로 그려진 그림에 비해 공간감과 입체감이 훨씬

살아 있습니다.

책을 사랑했던 왕, 정조

책가도는 책을 사랑하는 우리 문화를 대변하는 그림입니다. 특히 궁중 화원이 그린 책가도가 많다는 것은 왕실에서 그 쓰임새가 많았던 것을 의미합니다. 일찍이 정조는 어좌 뒤에 일월오봉도 대신 책가도를 배치하였다고 하며 “책을 즐겨 읽지만 일이 많아 책을 볼 시간이 없을 때는 책가도를 보며 마음을 푼다.”라고 스스로 밝힌 바 있습니다. 이 같은 책 사랑은 조선 왕실에서 서민에 이르기까지 한결같았습니다.

“이곳에서 감탄할 수밖에 없고 우리의 자존심을 상하게 하는 것은 아무리 가난하다 해도 어느 집이든 책이 있다는 사실이다.”

이것은 병인양요^{1866년} 때 프랑스 해군 장교 주베르가 한 말인데, 이 글을 보면 조선이라는 나라가 얼마나 책을 소중히 여겼는지와 책과 관련된 생활 문화가 얼마나 뿌리 깊은지 알 수 있습니다. 그 결과, 궁중에서부터 민간에까지 광범위한 계층에서 모두 사랑받는 그림, 책가도가 유행하게 되었습니다.

화가는 자신의 이름을 숨겨 놓았다

대부분의 궁중 회화와 민화에는 화가의 낙관이 없어 누가 그린 것인지 알 수 없습니다. 그런데 책가도 중에는 도장을 그릴 때 도장 하나는 찍히는 면인 인면이 보이게 그렸습니다. 이를 숨겨진 도장, 즉 ‘은인^{隱印}’이라고 합니다. 화가는 자신의 이름을 후세에 남기고 싶었던 것일까요? 다른 그림 어디에서도 볼 수 없는 책가도만의 흥미롭고 재치 있는 관습을 확인할 수 있습니다. 궁중 화원이었던 이형록^{1808~1883}은 책가도 병풍 제9폭에 자신의 이름을 새긴 도장을 그려 넣었습니다. 그래서 애초에 작가 미상으로 알려졌다가 숨은 도장을 통해 화가가 이형록이라는 것이 알려지게 되었습니다.

진귀한 보물을 내 방 안에

책가도 속에 숨겨진 또 다른 재미는 ‘상징성’입니다. 이 정도 규모의 책과 물건을 가진 선비라면, 학식은 기본이고 세상 부러울 게 없이 모든 걸 가진 사람일 겁니다. 선비의 필수품인 벼루나 붓 등도 있지만, 그 외 그림 속에 등장하는 여러 물건에는 사람이 일평생 살아가면서 가져보는 순수한 바람이 숨어 있습니다.

제1폭에 그려진 살구꽃은 과거 급제와 입신양명을 상징합니다. 수선화의 ‘선’에는 ‘신선 선^仙’ 자를 써서 신선처럼 살기를 바라는 마음을 담았습니다. 공작 깃털도 책가도의 단골 소재입니

다. 공작은 문금^{文禽}이라 불리며 문인의 관복 흉배에 새겼던 소재로, 문인으로서 높은 관직에 오르는 것을 상징합니다.

시계 또한 실제로 보기 어려운 귀한 물건이었습니다. 자명종 시계가 우리나라에 들어온 것은 17세기라고 알려져 있지만, 19세기에도 실생활에서 보기 어려운 물건이었습니다. 석류는 씨가 많아 다산^{多産}과 자손 번창을, 제10폭에 등장하는 잉어는 용으로 변하는 ‘어변성룡^{魚變成龍}’의 고사^{故事}를 바탕으로 부귀와 출세를 기원하는 상징성이 있습니다.

두 번째 재미는 책을 아슬아슬하게 쌓아서 보는 이로 하여금 시각적인 긴장감을 갖게 한다는 점입니다. 책은 화면에서 위로 올라갈수록 아랫면이 보이고 아래로 배치될수록 윗면이 보이는 등, 책 표현에 일점투시도법에 가까운 원근법을 적용하였습니다. 책을 지그재그로 배치하여 단조로운 구성을 피하고자 하였으며, 책가 옆면의 갈색을 뒤로 갈수록 진하게 표현하여 책과 기물을 넣은 사각형 공간에 공간감을 주었습니다.

무엇보다 이 책가도는 진한 녹색 바탕과 갈색 테두리, 연녹색 상판 등 고급스러운 바탕색이 일품입니다. 금선을 두른 고풍스러운 바탕색이 화려한 색감의 기물과 잘 어우러져, 현존하는 책가도 가운데 가장 수준 높은 기량과 뛰어난 미적 감각을 보여줍니다.

이름 모르는 노인의 죽음에 부쳐

구설영

'한국고전종합DB' 활용 공모전 '고전명구' 부문 당선자

지금 이 유 씨 노인은 한 해가 다 가도록 한 걸음도 길에
나다니지 않았지만
그가 한 일은 오로지 세상에 행해지고 있는 것이다.

今叟亦終年未嘗一步行於路, 而其所業亦惟所以行者也.
금수역종년미상일보행어로, 이기소업역유소이행자야.

- 이견창^{李建昌, 1852~1898}, <명미당집^{明美堂集}> 제19권 '유수묘지명^{俞叟墓誌銘}'

誌銘

영재^{寧齋} 이견창이 쓴 '유수묘지명'에는 이름도, 출신도 알려지지 않은 한 사람의 삶과 죽음이 담담한 필치로 그려져 있다. 유 씨는 일찍이 세상을 떠돌다 40대 때부터 영재의 이웃 윤여화의 집에서 30여 년간 객으로 지냈는데, 일정한 직업이 없어 신을 삼는 것으로 생계를 꾸려갔던 것으로 보인다.

그는 거의 두문불출한 채 조용히 살아갔던 탓에 영재는 그가 70대의 나이로 세상을 떠날 때까지 끝내 얼굴조차 알지 못하였다고 적고 있다.

노인의 삶은 읽는 이에게 많은 상상의 여지를 남긴다. 그에게는 찾아오는 가족도, 친구도 없었지만 이따금 동네 사람들이 그에게 들러 한두 켄레씩 신을 받아 가곤 했던 모양이다. 어떤 이들은 신을 가져간 이후에도 오래도록 값을 치르지 않았어도 순박하고 좀처럼 말이 없던 유 씨는 굳이 그들을 찾아가 대가를 요구하지 않았다. 그는 평소 자신이 삼은 신을 직접 팔지 않고 그가 기거하는 집 주인이 처분하도록 맡겨 두었기에 윤여화가 신을 팔아 쌀을 장만하면 끼니를 잇고, 그렇지 않으면 여러 날 그저 굶으며 지내야 했다.

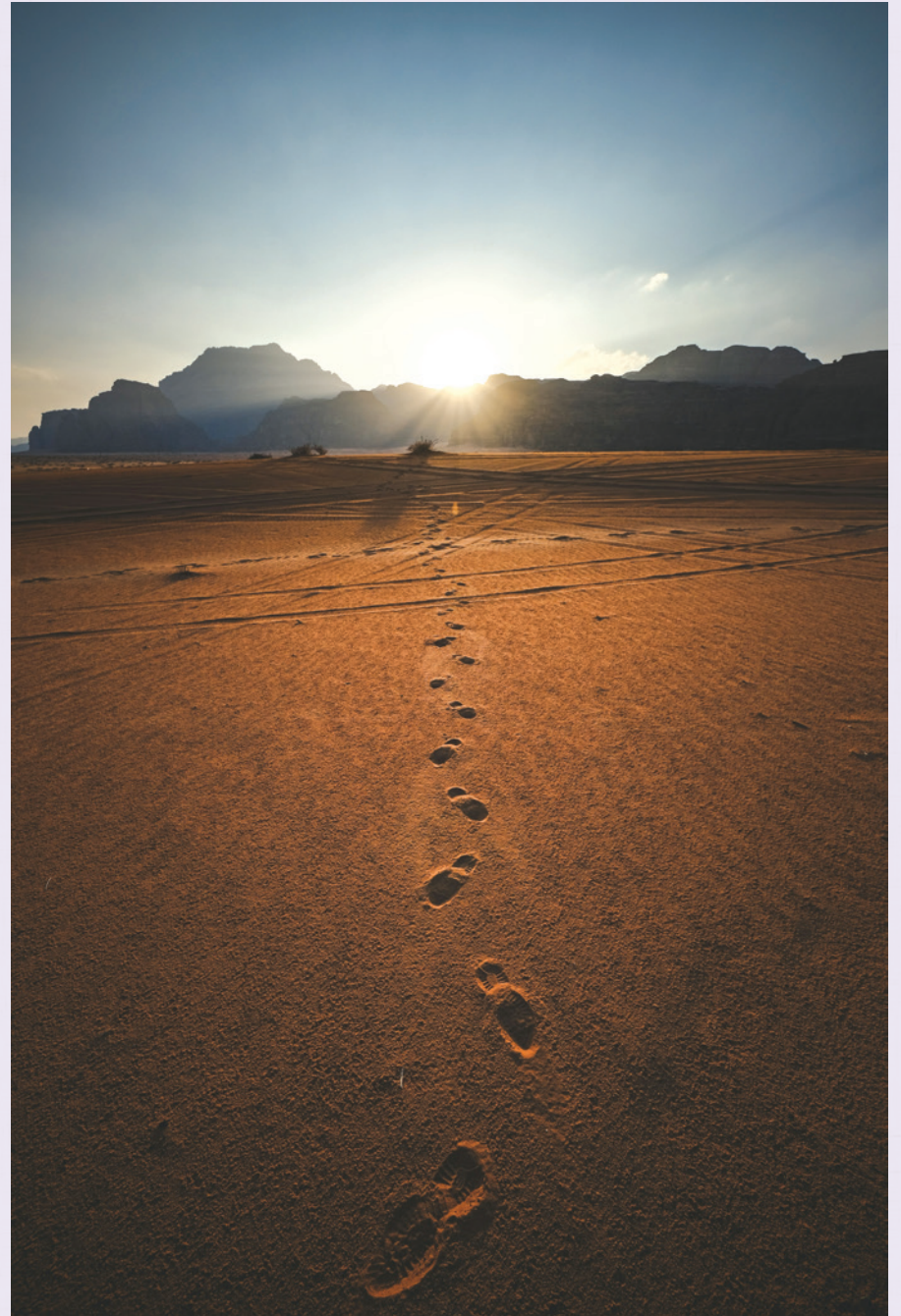
영재는 “내가 일찍이 슬퍼한 것은, 옛날 성현은 종신토록 한 가지 일도 세상에 행하지 못하였지마는 그들의 학업은 다 세상에 행하고 있다는 사실이다.”라고 쓰며 세상의 인정과 부름을 받지 못한 채 세상을 떠난 성현의 삶과 유 씨 노인의 삶을 쓸쓸한 심정으로 떠올리고 있다. 이웃의 범부와 성현을 나란히 놓고 서술하는 것이 적절한 것인지 의문을 가질 이도 있겠으나, 이는 그만큼 유 씨 노인의 삶이 지닌 가치의 무게를 결코 가볍이 여기지 않았다는 뜻일 게다.

영재는 세상에 널리 알려지지 않았으나 자신의 뚜렷한 세계를 구축하고 담담히 한세상을 살아갔던 이들에 대한 남다른 애정을

품고 있었던 것으로 보인다. 그리하여 그는 연고 없이 세상을 떠난 유 씨 노인이 문힐 땅을 내어주고 손수 붓을 들어 그의 마지막 가는 길을 기렸다. 생전에 입신하여 이름을 드날리는 길을 걷지 않았을지라도 성현이 고요히 갈고 닦은 학업이 후세에 전해져 결국 세상에 행해지듯이, 유 씨 노인은 세상에 나서지 않고 조용히 신만 삼다가 세상을 떠났으나 나름의 방식으로 이웃의 곤고^困한 삶에 작은 도움을 보태었다.

누구의 주목도 받지 못하는 조그마한 풀꽃일지라도, 하늘만은 언제나 그를 바라보아주고 바람만은 그를 심 없이 보듬고 흔들어 키워준다. 삶은 누군가 알아줄 때 빛나는 것이 아니라 살아 있음 그 자체로서 아름다움과 절대적 가치를 지닌다. 조선 시대의 한 선비는 이름 모를 풀꽃처럼 살다 간 이웃 촌로의 삶에 애정 어린 눈길을 주었고, 그것을 몇 줄의 글로 기록하였다. 그 몇 줄이 남기는 뭉클함이 문득 다시금 내 주변 이웃의 삶에 대한 경외심을 일깨운다.

〈출처: 한국고전번역원〉





창석 이억영의 〈곡우 조기잡이〉, 사진=국립민속박물관 제공

곡우는 24절기의 여섯 번째 절기로, 시기적으로는 음력 3월 중순 경이며, 양력 4월 20일 무렵에 해당한다. 곡우는 ‘봄비가 내려 백곡을 기름지게 한다.’는 뜻이다. 곡우 무렵이면 못자리를 마련하는 것부터 시작해서 본격적으로 농사철이 시작된다.

이 시기는 나무에 물이 본격적으로 오르는 때라 고로쇠 물이나 자작나무 수액인 ‘거자수’를 마시러 산에 오르는데, 이를 ‘곡우물 마시기’라고 하였다.

또 서해에서 잡히는 조기는 특별히 맛이 좋아 ‘곡우사리’라 하였고, 섬진강에 알을 낳기 위해 황어가 올라왔는데 ‘신증동국여지승람’에 보면 물고기 등에 스님이 입는 가사 같은 문양이 있는 까닭에 ‘가사어’라고도 불렸다.

곡우가 되면 농사에 가장 중요한 벼씨를 담근다. 벼씨를 담아 두었던 가마니는 술가지로 덮어 둔다. 이때 초상집에 가거나, 부정한 일을 당하거나, 부정한 것을 본 사람은 집 앞에 불을 놓아 그 위를 건너게 하여 악귀를 몰아낸 다음 집 안에 들인다. 또 집 안에 들어와서도 벼씨를 보지 않게 한다.

곡우에 무명을 갈거나 물을 맞기도 했다. 이날 물을 맞으면 여름철에 더위를 모르며 신경통이 낫는다고 했다. 인천 옹진에서는 이날 비가 오면 샘구멍이 막힌다고 하는데, 이는 가뭄이 든다는 말이다. 전북 순창에서도 곡우에 비가 오면 농사에 좋지 않다고 여겼다. 경기도 포천에서는 곡우에 비가 많이 오면 그해 농사가 좋고, 비가 적게 오면 가물어서 흉년이 든다고 했다. 이런 날씨 점을 통해서 풍년을 기원하는 농부의 마음을 읽을 수 있다.

무엇보다도 곡우는 차*의 절기이다. ‘우전’은 곡우 5일 전 이른 봄에 판 찻잎으로 만든 차를 말하는데, 가장 처음 판 찻잎으로 만들었다고 해 ‘첫물차’라고도 한다. 우전은 어린 차순으로 만들었기 때문에 은은하고 순한 맛이 특징이며, 만들기가 복잡하고 생산량이 적은 매우 고급 차이다. 곡우 날 전남 백양사에서 곡우 다례제가 열리는데 이때 불보살님께 올리는 차는 탐진치 삼독의 불을 끄는 감로수로 알려져 있다.

최정용

시인
경기신문 기자

티베트 사람들은 별을 세지 않는다네
 사람이 별을 세면 별 또한 사람 헤아려
 헤아린 만큼 하늘로 불러올린다, 믿으니

티베트 사람들은 별을 세지 않는다네
 지상의 것 지상에 두고
 하늘의 것 하늘에 있게
 티베트 마을에선 별도 사람도 바라만 볼 뿐
 타는 그리움도 빛나는 설움도 깊이 묻고
 마음만 곰삭아 설산에 묻혀 별이 된다네

나 이제 별 헤는 일 멈추려 하네
 아직은 이른 나이
 천상과 지상 오가는 벚 있어
 별들이 그를 알지 못하게
 나, 이제 별 헤지 않으려네

아름다운 마무리, 웰다잉

이옥경

수필가 · 방송작가

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

친구의 장례식에 다녀왔다. 누군가를 떠나보내야 하는 시간은 늘 마음이 무겁지만, ‘본인상’이라는, 부고의 주인공이 된 친구의 마지막을 지켜봐야 하는 일은 쉽지 않았다. 40대 중반에 남편을 교통사고로 잃고 홀로 아들과 딸을 훌륭하게 키워낸 친구였다. 영정 속에서 환하게 웃고 있는 친구의 얼굴에 아들과 딸을 출가시키면서 두 눈 가득 고인 눈물을 미소로 참아내던 모습이 겹쳐져 가슴이 쓰렸다. 삶의 전부였던 아들과 딸이 손자 손녀를 데리고 와 연휴를 함께 보내기로 했다면서 행복해하던 친구의 목소리가 귀에 쟁쟁한데 이렇듯 갑자기 영원한 이별이라니. 아들딸네 가족이 모두 모여 하룻밤 하룻낮을 즐겁게 보내고 맞이한 두 번째 저녁, 손자 손녀의 재롱에 웃음꽃을 활짝 피웠던 친구가 그야말로 밤새 안녕하고 말았다니. 이것이 인생무상인가. ‘우주는 성주괴공(成住壞空)하고, 육신은 생로병사(生老病死)하고, 마음은 생주이멸(生住異滅)한다.’라는 불가(佛家)의 가르침도 있건만, 형언할 수 없는 슬픔과 허망함으로 마음에 큰 구멍이 뚫리고 그 구멍 속으로 찬바람이 휘몰아치는 것 같았다.

우주에서 만물이 만들어져 머물고 존재하다가 끝내는 파괴되



어 텅 빈 우주 공간으로 돌아가 없어진다는 성주괴공이나, 세상에 존재하는 모든 것은 태어나서 머물다가 변화하고 소멸한다는 생주이멸이 그러하듯 생로병사, 태어나 늙고 병들어 죽는 것이 모든 생명에게 주어진 숙명이며 필연이다. 그런데도 소중한 사람과의 이별은 아프다. 순서도 없고 때도 가늠할 수 없어서 더 안타깝다. 나이를 먹는다는 건 더 많은 이별과 만나야 하는 통과

의례 같은 것인지도 모른다. 20여 년 전 부모님을 시작으로 이런 저런 인연의 지인들을 떠나보냈고, 이제 절친한 친구의 죽음과도 만나게 되었다. 갑작스러운 이별이 믿어지지 않는다. 그렇게 떠나는 친구의 마음인들 오죽했을까. 농담처럼 '998834', 아혼 아홉 살까지 팔팔하게 살다가 사흘만 아프고 나흘째 되는 날 편안하게 눈을 감고 싶다더니 그 희망조차 물거품이 되고 말았다.

친구와의 이별, 그 상실감에서 쉽게 벗어나지 못하는 데는 또 다른 이유가 있다. 해가 바뀌면서 어느새 나도 일찍 돌아가신 아버지의 나이가 되었다. 아버지에게 남은 시간이 이것뿐이었으려니 생각하면 그 텅없음에 가슴이 뭉클해지곤 한다. 장수의 복을 누리고 계신 아버지의 오랜 벼들을 보면 병상에서 고생하시던 아버지의 모습이 떠올라 지금도 눈시울이 뜨거워진다. 아버지의 마지막을 웰다잉이라고 할 수 있을까. 나는 왜 그렇게 될 수 있도록 돕지 못했을까. 긴 변명 속에, 뒤늦은 후회 속에, 이별에도 준비가 필요하다는 생각한다. 사랑하는 사람들을 마음 깊이 새기고 그들의 안녕을 빌면서 그들의 따뜻한 배웅을 받으며 떠날 수 있었으면 좋겠다. 어떻게 하면 인간의 존엄성을 지키며 인생을 잘 마무리할 수 있을 것인지, 품위 있는 죽음을 뜻하는 '웰다잉' well dying 또는 '웰엔딩' well ending에 대해 고민하는 사람이 늘고 있는 것도 그런 까닭에서일 것이다.

웰다잉은 편안한 임종을 맞이한다는 사전적 의미에서 한발 더 나아가 자신의 인생을 되돌아보면서 존엄하고 품위 있게 삶을 마무리하는 여정이라고 할 수도 있겠다. 죽음의 순간을 어떻게 맞이할 것인가가 아니라 거기에 이르기까지의 매 순간순간을 풍요롭게 잘 갈무리해야 한다는 뜻이기도 하다. 웰다잉은 마라톤이냐 결승점을 통과하는 그 순간보다 35~40km를 지나면 꺾게 된다는 '마의 구간'에 더 집중한다. 바닥난 체력과 포기하고 싶은 마음을 이겨내야 비로소 완주의 기쁨을 누릴 수 있는 것처럼, 자기 죽음을 직시하고 성찰하는 시간을 통해 사랑과 감사와 용서로 빛어진 아름다운 삶을 완성할 수 있기 때문이다.

웰다잉의 완성, 장례식에 관한 이야기다. 삶에 마침표를 찍는 순간 나머지 모든 것은 가족의 몫이 된다. 특별한 경우를 제외하고는 장례 업체에 맡겨질 확률이 높는데, 그게 어느 쪽이든 당사자의 뜻과 무관하게 형식으로 흐르기 쉽다. 고인을 추모해야 할 장례식장에서 자식끼리 불교다, 천주교다, 기독교다, 서로의 방식을 내세우며 종교 분쟁(!)을 벌이는 것도 봤다. 어찌 됐든 웰다잉을 잘 실천해 왔다면 끝마무리도 깔끔하게 하는 것이 바람직하다. 최근에야 심심치 않게 떠오르는 화제 중 하나가 되었지만 수년 전부터 '살아서 하는 장례식'을 치르기 시작한 서길수 선생의 이야기에 귀를 기울여 보는 것도 방법이다. 대학 강단을 떠난

뒤 강원도 산골의 작은 암자에서 3년간 삶과 죽음에 관해 명상했다는 서길수 선생은 자신의 ‘살아서 하는 장례식’에 대해 이렇게 이야기한다.

“죽은 뒤에 찾아오는 사람이 무슨 의미가 있는가? 내가 죽어서 누가 오는지도 모르는 장례식보다는 내가 살아서 조문 온 사람들을 직접 만나보고 가는 장례식이 좋겠다. 그러려면 살아서 장례식을 해야겠다. 그 대신 죽을 때는 아무에게도 알리지 않고 부고 없이 조용히 간다.”

서길수 선생은 2019년부터 지난 2월까지 여덟 차례에 걸쳐 출판기념회 겸 살아서 하는 장례식을 해왔고 앞으로도 계속할 생각이라고 한다. 매년 한두 권의 책을 펴낼 때마다 지인을 초대해 꽃이나 조의금을 받지 않고 점심까지 대접하는 자신의 장례식을 열어온 것이다. 죽음을 익은 과일이 떨어지는 것에 비유하는 선생에게 살아 있는 장례식은 사랑하는 사람들과 함께 삶을 마무리하면서 모두에게 축복(!)받으며 생을 마감하는 축제다.

“제 장례식에 오세요. 죽어서 치르는 장례는 아무 의미가 없습니다. 여러분의 손을 잡고, 웃을 수 있을 때 인생의 작별 인사를 나누고 싶습니다. 감사의 인사를 전하고 싶습니다. 화해와 용서

의 시간을 갖고 싶습니다. 고인이 되어서 치르는 장례가 아닌 임종 전 가족, 지인과 함께 이별 인사를 나누는, 살아서 치르는 장례식을 하려고 합니다. 검은 옷 대신 밝고 예쁜 옷 입고 오세요. 같이 춤추고 노래 불러요. 능동적인 마침표를 찍고 싶습니다.”

이 글은 부고^{訃告}가 아니라 암 투병 중이던 김병국 노년 유니언^{은퇴 노인들의 노동조합} 위원장의 ‘생전 장례식’ 초대장이다. 인생을 같이했던 사람들과 자기 죽음을 공유할 수 있는 자리를 만들고 싶었다면서 그는 이날, 자신의 장례식에서 그리웠던 사람들을 만나고, 좋아하는 노래를 부르고, 다툼으로 멀어졌던 사람과도 화해했다. 초대받은 이들이 손에 손을 맞잡고 둥글게 모여 춤추는 것을 환한 웃음으로 바라봤던 그가 병실로 돌아가면서 오래도록 손을 흔들어 전한 작별 인사는 모두에게 삶과 죽음이 맞닿아 있음을 생각하게 하는 숙연함을 남겼다.

그런데..., 입만 살아 있는 사람도 더러 있다. 살아 있을 때 지인들에게 좋은 음식 대접하며 멋진 장례식을 치르겠노라 온 사방팔방에 나발을 불던 어떤 이는 몇 년이 지난 지금도 여전히 그 타령이다. 아까운 것, 놓고 싶지 않은 것이 많은 그는 오늘도 계산을 두드리고 있으니...

귀하게 여겨야 귀한 사람이 된다

방귀희

사)한국장예예술인협회 대표
송실사이버대학교 방송문예창작학과 교수
〈E美지〉·〈숫대평론〉 발행인
저서 〈불교의 복지사상〉, 〈배제와 포용〉,
〈싱싱한 메시지를 팝니다〉 등



심리학에서 말하는 ‘피그말리온’ 효과는 간절히 바라면 이루어진다는 이론이다. 이것은 그리스 신화에서 유래되었다. 피그말리온이라는 조각가가 있었는데, 그는 주위 여인들에게 실망하여 결혼하지 못하고 독신으로 살고 있었다. 그러던 어느 날, 자신이 생각하는 가장 이상적인 여인상을 상아로 조각하기 시작했다. 혼신을 다해 만든 조각상은 너무도 완벽한 아름다운 여인상이었다. 그는 마치 살아있는 여인인 듯 말을 걸기도 하고, 안아보기도 하고, 옷도 입히고 목걸이와 반지를 착용해 주었다. 그는 마침내 그 여인상을 사랑하게 되었다.

그는 사랑의 여신인 아프로디테에게 간절히 기도했다. “사랑의 여신이여! 조각 같은 이 여인을 제게 주시옵소서.” 집에 돌아온 피그말리온은 그 조각상에 입을 맞추었다. 그런데 놀라운 일이 생겼다. 입을 맞추는 순간 조각가의 따뜻한 기운이 조각상에 전달된 것이다. 손에서는 체온이 느껴지고 심장이 뛰기 시작했다. 자신의 소망이 현실이 된 것이다. 이 여인이 바로 바다의 요정 갈라테이아이다. 피그말리온은 결국 자신이 조각한 여인상을 사랑하다가 그 사랑의 힘으로 자신이 원하는 사랑을 쟁취하

였다. 신화 속 허구라고만 치부하기는 어렵다. 우리나라에도 전해오는 이야기가 있다.

아주 옛날 산골 가난한 집에 한 아이가 있었다. 그 아이는 배가 고파서 온종일 울었다. 가난했던 아기의 부모는 우는 아이에게 회초리를 들었다. 그러다 보니 아이는 매를 맞곤 하였다. 그 날도 부모는 우는 아이에게 매질하고 있었는데, 마침 그 집 앞을 지나던 스님이 그 광경을 물끄러미 보다가 집 안으로 들어와서는 매를 맞고 있는 아이에게 큰절했다. 너무나 놀란 아이 부모는 스님에게 물었다. “스님! 어찌하여 하찮은 아이에게 큰절하십니까?” “이 아이는 나중에 정승이 되실 분이기 때문입니다.”

그 후로 아이의 부모는 정성을 다해 아이를 키웠고, 훗날 그 아이는 영의정이 되었다. 아이의 부모는 그 스님에게 감사의 인사를 전하기 위해 물어 물어 어렵게 스님을 찾아갔다. “스님, 스님은 어찌 그리 예지력이 깊으신지요? 스님 외에는 누구도 우리 아이가 정승이 되리라 말하는 사람이 없었는데 실제로 정승이 되었습니다.” 스님은 빙그레 미소를 지으며 말했다. “소승이 어찌 미

래를 볼 수 있겠습니까? 세상 이치가 귀하게 보면 한없이 소중하고 귀하지만, 하찮게 보면 아무짝에도 쓸모없게 되는 법이지요.”

스님 말씀은 부모가 자식을 귀하게 여기며 잘 보살폈기에 세상을 위해 큰일을 할 수 있는 귀한 인물이 되었다는 것이다. 이런 경우를 심리학에서는 ‘로젠탈 효과’ 또는 ‘자성적 예언’이라고 한다. 타인이 나를 존중하고 기대하면 이에 부응하기 위해 최선을 다해 노력한다는 의미로 사용되는데, 이를 실험으로 증명한 로버트 로젠탈 하버드 대학교 심리학과 교수가 연구한 이론이다. 이 실험은 요즘도 실시되고 있는데 칭찬을 많이 받은 아이들의 IQ가 그렇지 않은 아이들보다 높다는 연구도 있다. 그렇듯이 칭찬을 많이 해주면서 존중한다면 우리 사회에 소중한 인재가 많이 양성될 것이다.

부처님이 모든 중생의 마음에 불성^{佛性}이 있다고 하여 모든 중생을 귀하게 여기신 것도 바로 사람이 귀한 역할을 할 수 있도록 하기 위해서였을 것이다. 세종대왕이 시각장애 음악인들에게 관현맹인이라는 직책으로 벼슬을 주자 신하들이 반대하였다. 그때 세종대왕이 한 말은 “세상에 버릴 사람은 아무도 없다.”라는 것이었다. 나는 이 말이 오늘날 우리에게 가장 중요한 인재 양성 키워드라고 생각한다.

딸아이는 배우 주지훈의 열렬한 팬이다. 최근 방영되고 있는 ‘중증외상센터’에서 천재 외과 전문의 역을 맡아 환자의 골든타임을 사수하기 위해 모든 것을 걸고 싸우는 의사 주지훈에 대하여 찬사를 쏟아낸다. 그렇지만 주지훈에 대하여 애정을 가지지 못한 의사인 아빠로서는 그저 ‘쓸데없는’ 연예인 이야기로 들릴 뿐이다. 반대로 딸아이에게는 공부와 인생살이에 관한 아빠의 여러 가지 충고가 또한 불편한 잡음에 불과하리라.

이처럼 같이 한집에 사는 가족 사이에도 세대차, 그리고 각자의 관심사에 따라 감정의 교류와 소통은 다양한 편차를 지니게 된다. 자신이 가치를 두는 일에만 몰두하고 상대방에게 관심을 줄인다면 결국 가장 가까운 가족 사이에도 소통은 단절되고 오해와 갈등이 증폭되는 관계로 변하게 될 것이다.

특히 사람들은 가까운 사람, 가족, 친구, 회사 동료 등 가장 자주 만나는 사람들과 이야기하는 관계에서 문제가 생기면 마음과 몸이 아프게 된다. 단지 소통하지 않고 서로 말하지만 않으면 되는 것이 아니라, 그 관계의 단절, 소통의 부재에서 상처받

고 감정의 흐름이 꼬이고 엉켜서 마음과 몸에 병이 생기게 되는 것이다.

한의학에서는 우리 몸을 하나의 국가 사회로 비유하고 몸 내부에서 소통의 부재로 생기는 질환을 ‘울鬱’이라 칭한다. 자신의 마음이 상처받고 소통하지 못하면 우선 기운이 울체鬱滯 되어 여러 가지 병리적 현상이 발생한다. 머리 쪽으로 열이 오르고, 가슴이 두근거리고, 속이 답답하며, 밤에 잠을 자지 못하는 증상이 나타난다. 한의학에서는 마음의 상처에서 파생된 여러 질환을 모아서 칠정상七情傷이라 이름하고, 이에 대한 다양한 치료법을 마련해 왔다.

우리 몸 내부에서 진액의 흐름이 장애 받거나 소통이 잘못되었을 때는 이를 담음痰飲이라고 부른다. 혈액의 흐름이 혈맥을 이탈하거나 정체되어 소통이 단절되는 상태가 되었을 때는 이를 어혈瘀血이라고 부른다. 음식을 잘못 먹고 소화기 내부에서 소통이 제대로 되지 않을 때 이를 체증滯症이라 부르고, 그에서 파생되는 여러 질환에 대하여도 한의학에서는 다양한 치료법을 구비하고 있다.

이처럼 한의학은 우리 몸 내부에서 정신과 기운, 진액과 혈액의 소통순환이라고도 함을 보배롭게 여기며 소통의 단절을 중



대한 병리적 상태로 규정한다. 한의학에서는 우리 몸 내부에서의 소통과 사람 사이의 소통 모두를 중요시하고 있으며, 소통의 단절과 그로 인한 결과 모두를 주요한 병인病因으로 파악한다. 그런 면에서 본다면 한의학은 진정한 ‘소통의 의학’이라 부를 수 있을 것이다.

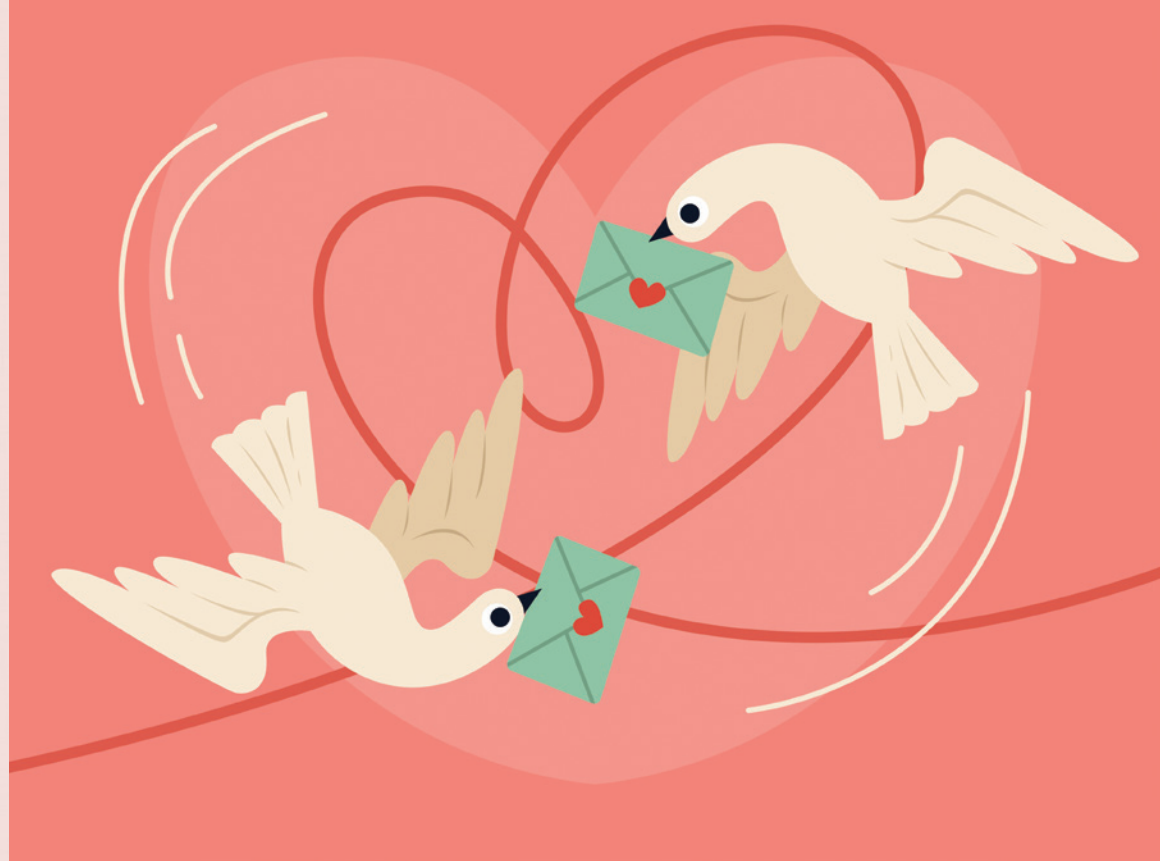
내 몸 안에서의 원활한 소통과 함께, 사회와 가족, 친구 사이의 대화와 소통, 정서의 교류가 원활하다면 사회는 그만큼 건강해질 것이고 개인도 더욱 건강해질 것이다.

서덕출의
'봄 편지'신현득
아동문학가·시인

연못가에 새로 핀
버들잎을 따서요
우표 한 장 붙여서
강남으로 보내면
작년에 간 제비가
푸른 편지 보고요
대한 봄이 그리워
다시 찾아옵니다.

봄이 오고 있으니, 봄노래가 생각난다. 봄노래라면 먼저 떠오르는 게 서덕출^{1906~1940}의 〈봄 편지〉^{홍난파 작곡}다.

이 동요시를 보면 놀랍고 엉뚱한 생각에서 좋은 시가 빚어진다는 걸 알게 된다. 그것은 강남에 가 있는 제비에게 편지를 보내자는 엉뚱하고 놀라운 발상이다. 다음은 버들잎에 우표를 붙인다는 엉뚱하고 놀라운 생각이다. 우표를 붙였으면 주소를 써야 한다. 받는 주소를 어떻게 썼을까? “강남나라 제비님 귀하”라 썼을 게다.



편지도 쓴 것 같다. “제비님 빨리 와요!”하고 간단한 일곱 자 사연을 버들잎에 썼을 것 같다. 이것을 한 이틀 만에 강남 제비가 받아보도록 특급우편으로 부쳤을 것이다. 겨울 추위를 피해서 강남으로 간 제비들은 고국 소식이 궁금하던 참이었다. 고국에서 온 푸른 편지를 돌려가며 읽고, “빨리 가야지”하고 날개에 속도를 냈을 것이다. 동요시 〈봄 편지〉의 세계는 이처럼 기막힌 판타지이다.

그러나 이러한 생각은 이 시의 내면만 들여다보았을 때의 느

낌이다. 이 시의 작자와 시대 배경을 알고 보면 놀라운 뜻이 숨겨져 있음을 알게 된다. 시인 서덕출의 동요시 <봄 편지>는 광복 후 오랫동안 국어 교과서에 실려 우리말 교재로 쓰였고, 노래는 노래책에 실리어 음악교재로 활용되었다. 그러나 당시의 교과서에는 작자 시인의 이름, 작곡자의 이름을 밝히지 않았으므로 시와 노래를 바르게 이해할 수 없었다.

이 시는 개벽사 발행 방정환 주간의 <어린이>지 1925년 4월호 통권 27호 34쪽, '입선 동요' 난에 울산 서덕출의 이름으로 발표되었다. 그때의 원문을 살펴보면 아주 흥미롭다.

봄 편지

런곳 가에 새로 핀
버들넙을 사서요
우표 한 장 붓쳐서
강남으로 보내면
작년에 간 제비가
푸른 편지 보고요
도선 봄이 그리워
다시 차저 옵니다.

서덕출은 울산 출신으로, 다리와 허리를 못 쓰는 복합 장애인이었다. 학교 교육은 받지 못했으나 어머니의 도움으로 한글을 배워 시를 쓰게 되었다. <어린이>지에는 서덕출이라는 본명으로, 또 하나의 개벽사 자매지 <학생>지에는 서신월(徐辰月)이라는 예명으로 시를 발표했다.

동요시 <봄 편지>는 우리 역사에서 가장 어려웠던 일제 침략기에 창작되었던 명작이다. 시의 중심은 '희망의 봄'이다. 당시의 노래는 슬픈 것이 많았지만, 가장 희망을 주는 동요시가 장애인의 손으로 쓰여졌던 것이다.

때는 3·1 만세가 일어난 지 6년이 되는 해였으니, 만세의 열기가 식지 않았던 때였다. 독립을 찾는 것이 나라의 '봄 찾기'였다. '내가 걸어 다녔으면' 하는 염원이 장애인 서덕출 시인의 '봄 찾기'였다. 이 시는 이런 두 가지 염원을 담고 있다. 서덕출 사후 1952년에 그의 동요시집 <봄편지>자유문화사가 출간되었다. 울산 학생공원에 서덕출의 봄편지 노래비가 있다.

〈출처 : 법보신문(<https://www.beopbo.com>)〉

열매의 과보

화령 정사

철학박사
법천사 주교

악의 열매가 익기 전에는
어리석은 자도 그것을 즐긴다.
그러나 악의 열매가 익고 나면
마침내 괴로움에 빠지게 된다.

사람은 살아가면서 무수한 악업을 짓고 있습니다.
악업은 큰 것도 있고 작은 것도 있습니다.
큰 악업은 결과가 금방 나타나서 곧 알게 되지만
작은 악업은 그 열매가 무르익을 때까지
결과가 드러나지 않기 때문에
자기도 모르게 그런 악업은 무시하게 됩니다.
그러나 그러한 악업은
단지 터질 만큼 무르익지 않아서 그런 것입니다.
작은 악업이 모여 크게 터질 때는
엄청난 불행으로 다가옵니다. 그럴 때 사람들은
자기가 지은 악업의 크기를 잊어버리고
재수가 없다거나 세상을 탓합니다.



인도 성지 순례기 ④

_성도의 땅 붓다가야

남해 정사

법성사 주교

셋째 날, 부처님께서 깨달음을 얻으신 붓다가야로 가기 위해 새벽부터 서둘러 출발했다. 날이 밝지 않은 어두운 도로에 안개까지 자욱하게 내려앉자, 도로는 한 치 앞이 보이지 않았다. 하지만 인도인 버스 기사는 당연하다는 듯 여유롭게 운전하고 있었다. 날이 밝고 한참 후에야 안개가 걷히기 시작했다.

인도의 시골길 풍경은 사뭇 낯설었다. 끝없이 펼쳐지는 농지와 띄엄띄엄 보이는 작은 숲, 도로변을 따라 이어지는 집, 그리고 집 앞의 작은 의자에 앉아 한가롭게 세상을 관조하는 사람들, 이 모든 것에서 여유로움이 느껴졌다. 풍요로움을 주는 땅과 강, 그리고 온화한 기후, 인도에 거지는 많아도 굶어 죽는 사람은 없다는 말을 이해하게 되었다. 이러한 환경이니 당연히 출가 수행자가 많았을 것이다.

7시간 넘게 이동한 후 부처님께 유미죽^{우유로 만든 죽}을 올린 수자타 여인을 기념해 만든 수자타 스투파에 도착했다. 부처님께서 6년 간의 고행 후 고행으로는 깨달음에 이르기 어렵다는 것을 아시고 네란자라강에서 목욕하셨다. 그리고 수자타 여인이 건

네준 유미죽을 드시고 기력을 회복한 후 양극단을 벗어난 중도 수행을 통해 연기의 이치를 깨달으셨다.

수자타 스투파를 참배하고 탑돌이를 마친 후 네란자라강으로 가기 위해 버스에 오르려는데 버스 앞에 젊은 남성 두 명이 책자를 보여주며 말을 걸었다. 인도인 가이드에게 이유를 물어보니 두 사람은 인근의 학교 선생님인데 학교 운영 자금을 모으고 있다고 했다. 많지 않은 금액이지만 두 사람에게 기부하고 버스에 올라 네란자라강으로 향했다.

오후 늦은 시간, 부처님께서 깨달음을 이루신 보리수가 있는 곳에 세워진 마하보디 사원으로 향했다. 마하보디 사원 입구에는 많은 상가와 호객꾼이 수행자와 순례자, 그리고 관광객을 맞이했다. 마하보디 사원으로 들어가기 위해 신발을 작은 가게에 맡기고 맨발로 걸어서 사원으로 향했다.

마하보디 사원에는 세계 각 지역에서 온 수행자가 자리를 잡고 수행과 예불, 그리고 오체투지를 하고 있었다. 마하보디 사원에 도착하여 먼저 부처님께 예배드린 후 불족적과 깨달음을 이루신 보리수, 금강대좌를 참배했다. 그리고 부처님께서 깨달음을 이루신 후 7·7일^{49일} 동안 수행하신 장소 일곱 곳을 참배하였다.

마하보디 사원을 둘러보던 중 그곳에서 수행하고 있던 수행자 한 분이 내게 와서 보리수잎을 내밀며 따라왔다. 물건을 파는 호객꾼으로 착각하여 “노머니! 노머니!”라고 하였다. 이 모습을 지켜보던 인도인 가이드가 “수행자께서 정사님이 전생에 같이 수행하던 도반이라며, 부처님께서 깨달음을 이루신 보리수잎을 주고 싶다 하신다”라고 말해 주었다. 그 말을 듣고 감사한 마음으로 보리수잎을 받은 후 서로 합장례를 하였다. 예전에 내가 전생에 외국인 수행자였다는 말을 들은 적이 있는데, 인연의 소중함을 다시 한 번 생각하게 되었다.

마하보디 사원을 다 둘러보니 날이 어두워지기 시작했다. 불공하기 좋은 장소를 찾다가 마침 부처님이 깨달음을 이루신 보리수 앞에 자리가 비어 스승님들과 함께 법의를 갖추어 입고 티베트 스님들이 빌려주신 방석을 깔고 앉아 불공을 시작했다. 주변 여러 곳에서도 불공하고 있었고, 스피커를 사용해 집공하는 곳도 있어서 나의 집공 소리가 묻혔다. 함께 불공하시던 스승님들이 불공 소리를 맞추기 어려웠다. 집공하던 중 우리 종단 현실과 닮았다는 생각에 마음이 좋지 않았다. 그래서 불공이 끝난 후 스승님들께 “불공 소리도 제대로 못 맞추는데 어떻게 종단이 화합하고 발전할 수 있겠습니까?” 하고 큰 소리로 이야기했다. 그러자 스승님들이 “집공 소리가 잘 들리지 않아서 그렇다.”



마하보디사원 보리수잎.

라고 하셨다. 미안한 마음이 들었다. ‘앞으로 내가 더 잘해야겠다.’라고 다짐했다.

호텔에 도착하여 저녁 공양을 하고 있는데 마하보디 사원에서 한 달째 수행 중이라는 한국에서 오신 비구니 스님이 “라면을 끓였다.”라며 먹어보라고 그릇에 담아주셨다. 라면은 어디에서 먹느냐, 누가 끓여주느냐에 따라 맛이 다르다는 것을 알게 되었다. 숙소에서 자려고 침대에 누웠는데 잠이 오지 않았다. 이런 생각 저런 생각에 뜬눈으로 다음날을 맞이했다.

마음의 힘

김천

작가, 시나리오, 다큐멘터리 제작
동국대학교 인도철학과
저서 <불공 잘해라>, <시대를 이끈 창종자> 등

마음은 힘이다. 마음은 빛이고 가능성이다. 마음을 통하지 않고는 삶의 어떠한 문제도 해결할 수 없다. 불교가 오랫동안 가르쳐 온 것은 바로 이런 사실이다. 어떤 마음은 부정적인 힘이 되고 어둠으로 이끈다. 마음이 힘을 잃으면 허무[無記]에 빠지고, 마음의 빛이 꺼지면 무명[無明]이 짙어진다. 내버려둔 마음은 어지럽고 무겁게 가라앉는다. 산란[散亂]과 침잠[沈潛]이 내버려둔 마음의 속성이다. 잠시도 가만히 있지 못하고 팔만 사천 리를 뛰어다닌다. 자리에 앉아도 마음은 멀리 있는 욕망의 대상을 향해 내달린다. 더러는 무겁게 가라앉아 아무것도 할 수 없는 심연으로 삶을 이끈다.

생각은 마음의 현상이다. 힘을 잃게 하고, 빛을 가리고, 좌절하게 하는 것은 마음의 본성을 가리는 잡념 때문이다. 흙탕물이 가라앉으면 물은 본래대로 맑아진다. 우리는 마음의 문제를 해결하는 오래된 방법을 알고 있다. 멈추고[止] 바라보는[觀] 것이다. 화두를 드는 것도, 관법[觀法]을 하는 것도 그렇다. 잡념을 멈추어 집중하면 통찰의 힘이 생긴다. 지혜의 터전이 된다. 마음의 힘을 만드는 근원에는 의지[意志]가 있다. 선택의 의지는 자각과 원력으로 삶을 이끈다. 의지가 있어야 깨어난다.



Photo by Álvaro Serrano@Unsplash

우리는 아픈 시절을 거쳐 왔다. 모든 것이 정치적인 색깔을 지닐 수밖에 없던 혼돈의 시절에는 예술가도 예외가 되지 못했다. 예술적 표현이 어떤 의미를 지녀야 하는지 격렬한 논쟁이 됐고 이편과 저편으로 갈린 이념의 벽은 참 높았다. 그런 현실은 누군가에게는 참지 못할 상처가 된다. 판화가 이철수는 단순하게 새긴 힘 있는 목판화로 유명하다. 그림 위에 적은 몇 자의 화제[話題]는 그림 이상의 것을 전달하는 화두처럼 느껴진다. 그의 그림의 힘은 어디서 왔을까.

자신과 자신의 그림의 정체성에 고심하던 젊은 화가는 낙향했다. 그림을 그리던 손으로 삽과 팽이를 잡고 헛농사를 지었다. 한 뒷박을 뿌리면 반 뒷박 수확하니 헛농사가 아닐 수 없다. 밭에서 무 대신에 나비를 키우는 농사일 끝에 얻은 것은 마음의 힘이다. 흙과 땀과 자연을 통해 잡념이 멎고 세상을 더욱 깊게 들여다볼 수 있게 됐다. 그의 그림은 사람들에게 다가섰다. 아주 성대하게 개인전이 열렸다. 어느 노스님의 다비식을 새긴 목판화 앞에서 그림에 관해 물었다. 그림보다 삶에 대한 대답을 들을 수 있었다.

“너무나 고통스러워 죽을 수도 있었어요. 고통 속에서 자연스럽게 그것을 벗어나는 방법을 알게 됐어요. 누가 가르쳐 주지도 않았는데 자연스럽게 그렇게 했어요. 나중에 알고 보니 사띠Sati라는 수행법이었습니다. 위빠사나Vipassana가 무엇인지 몰랐지만, 마음에 집중하고 고통에 집중하고, 숨결에 집중함으로써 어려움에서 벗어날 수 있었어요.” 이어서 말했다.

“살다 보면 두엄통에 빠질 수도 있습니다. 두엄통에 빠져서 더럽다, 더럽다고 외쳐서야 해결이 되겠습니까. 더러운 것을 치우든지 아니면 그곳에서 빠져나오든지 해야 할 것 아닙니까. 빠져나오려는 마음을 먹고 빠져나오려 애써야 벗어날 수 있습니다. 두엄 통이 더럽다고만 해서는 아무것도 해결할 수 없습니다.”

불교는 의지의 종교다. 의지를 통해 마음의 힘을 일깨우는 가르침이다. 마음이 의지를 잃을 때 힘도 잃고 빛도 꺼진다. 마음은 욕망에 의해 움직이기도 하고 의지에 의해 깨어나기도 한다. 무엇으로 마음을 움직여야 하는지는 자명하다. 꽤 오래전 스스로 아버지옥에 빠졌던 적이 있다. 고통스러운 생각이 숨 쉴 틈 없이 몰려와 한순간도 내버려두지 않았다. 도대체 어떻게 벗어나야 할지, 살아갈 수 있을지, 견딜 수 없는 절망에 사로잡혔다. 눈 앞의 은산철벽은 한 치 틈도 없었다.

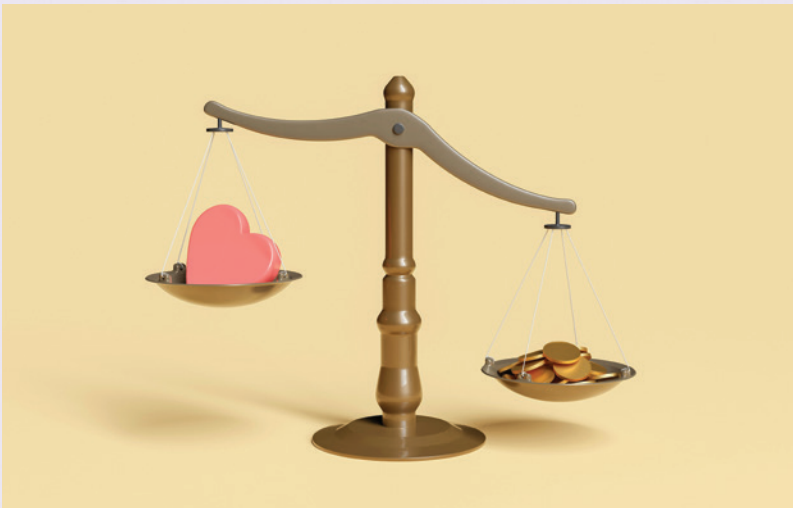
히말라야의 타보Tabo라는 작은 마을에서 달라이 라마를 뵈 기회 있었다. 타보의 수행처가 세워진 지 천 년째 되는 날을 기려 큰 법회를 열고 있었다. 달라이 라마께서 들려준 지혜는 이렇다. “우리 삶은 참으로 소중하기 때문에 창조적으로 살 줄 알아야 합니다. 많은 것을 배우거나 경제적으로 더 큰 것을 성취하는 것이 중요한 것은 아닙니다. 마음속에 선한 의지를 일으키는 것이 가장 중요합니다. 세상이 공경공하다는 지혜를 얻고 자비심을 갖는 것이 고통을 이겨내는 힘입니다.” 선한 의지를 일으키는 것이 마음의 힘을 되찾는 첫 발자국이다. 마음은 힘이다. 마음을 통하지 않고는 세상의 고통을 건너지 못한다.

아제 아제 바라아제 바라승아제 모지사바하.

나와 일체중생의 존재감은 얼마쯤일까요?

이상주

총지사 교도, 자유기고가



석가모니 부처님의 전생 이야기가 제게는 퍽 인상적입니다.

부처님이 전생 수행자일 때, 참새 한 마리가 날아와 도움을 구했습니다. 잠시 후 이번에는 매 한 마리가 날아와 새를 사냥하지 못하면 자신이 굶어야 하니 새를 내놓으라고 말했습니다. 누구 편도 들 수 없는 진퇴양난의 상황에서 부처님은 당신의 살을 매에게 대신 주어 매와 참새를 둘 다 살리는 희생적인 묘안을 마련 하셨습니다.

계량은 정확히 해야 하니, 수평 저울을 놓고, 한쪽 접시에 참새가 올라가고 다른 쪽 접시에는 부처님의 살을 베어 올렸습니다. 팔뚝 살을 듬뿍 베어 ‘이 정도면 남겠지.’ 하였지만 저울은 그대로였습니다. 다시 반대편 팔뚝 살, 종아리 살, 허벅지 살, 차례로 베어 올려도 저울은 꿈적도 하지 않다가, 온몸의 살을 다 베어 올리고서야 마침내 수평을 이루었습니다. 물리적 사고에 익숙한 우리가 수용하기에는 쉽지 않은 이야기지만, 참새의 존재 무게와 한 인간의 존재 무게가 동등하다는 비유로는 이보다 지혜로운 이야기가 없는 듯합니다.

고려의 학자 이규보 선생도 그의 수필 <슬견설 虱犬說>에서 비슷한 견해를 보입니다. 어떤 손님이 찾아와 사람들이 개를 죽이는 장면을 보고 너무나 끔찍하더라고 하니, 주인은 어떤 사람이 이를 잡아 화로에 넣는 모습을 보니 끔찍하더라고 응대합니다. 자신을 놀린다고 화를 내는 손님에게 주인은, 겉보기로는 크고 작고, 중요하고 사소해 보인다고 하더라도 생명이라는 존재의 가치는 서로 다르지 않으며, 목숨이 붙어있어 살기 바라고 죽기 싫어하는 마음은 인간으로부터 미물에 이르기까지 다르지 않다고 말합니다.

요즘은 생태학자들도 비슷한 견해를 보입니다. 예전에는 생태계에는 환경의 위험성을 나타내는 중요한 생물종이 따로 존재하니

이 종을 지표로 삼아 생태 환경을 감시하고 유지해야 한다는 ‘주춧돌 이론’이 주류 이론이었습니다. 그런데 지금은 비행기의 동체를 고정하는 리벳 못이 하나씩 빠지다가 어떤 순간이 되면 전체가 무너지는 것처럼, 생태계도 한 종씩 사라지다 보면 어떤 순간 전체가 무너지는 결과가 오니 어떤 종이래도 중요하지 않을 수 없다는 ‘리벳 못 이론’이 주류 이론으로 자리 잡고 있습니다.

한편, <삼국유사>의 ‘사금갑射琴匣, 거문고갑을 쏘라’ 이야기에서는 반대 견해를 보입니다. 삼국시대 신라의 21대 비처왕또는 소지왕이라고도 함이 사냥을 나갔을 때, 쥐가 사람의 말을 하며 까마귀를 따라가라고 합니다. 그리하여 연못에서 나온 노인을 만나 편지 한 통을 받습니다. 겉봉에는 ‘열면 두 사람이 죽고, 열지 않으면 한 사람이 죽는다.’라고 쓰여 있어 왕은 ‘두 사람이 죽는 것보다 한 사람이 죽는 게 낫지 않을까?’ 망설입니다. 일관日官, 하늘의 변이로써 인간의 길흉을 점치던 관원이 “두 사람은 백성이고, 한 사람은 왕입니다.”라고 아뢰니 결국 편지를 열어 보고, 급히 궁으로 돌아와 거문고갑을 쏘아 그 안에 숨어 있던 승려와 그와 내통하여 역모를 꾀한 왕비를 죽이고 나라를 지킵니다.

아마도 이야기에 등장하는 까마귀, 쥐 등은 백성을 일컫는 표현일 것입니다. 여러 정황을 보건대 상황에 대한 정보를 왕을 제외

한 대부분의 사람이 이미 알고 있었으며, 언제 어떤 방법으로 왕에게 알릴 것인가를 궁리했던 것으로 짐작해 봅니다. 어쨌든 이 이야기에서는 왕과 백성의 존재 무게가 다르게 나타납니다. ‘삼국유사’의 저자 일연 스님이 부처님의 전생 이야기를 모를 리 없고, 일체 생명의 가치가 동등하다는 사실을 모를 리 없다고 한다면, 이 이야기에는 또 다른 이유가 더해져 있을 것으로 생각합니다.

우리 몸의 세포 중에도 뇌세포와 각종 장기의 세포 또는 피부 세포가 그 역할과 중요도가 다 다른 것처럼, 사회조직에서 수장의 역할과 중요도는 말단의 역할, 중요도와 구별할 필요가 있어 보입니다. 우리 사회는 그동안 결핍과 광기와 전쟁의 시련을 견디며 경제성장과 물질적 풍요로움을 유례없는 속도로 이룩했지만, 사회적 소속감의 결여와 미래 생존에 대한 개인적 불안은 더욱 높아져 있습니다.

나를 볼 때, 타인을 볼 때, 조직 내 위상으로 볼 때, 조직 자체의 존재성을 볼 때, 그 모든 존재의 무게를 지혜롭게 따지기가 쉽지 않아 보입니다. 개인과 전체의 짜임에 따른 무게의 배분을 깊이 고려하고 또 고려하는 신중함만이 누구도 불만이 없이 받아들일 수 있는 판단으로 이어져 마침내 화합으로 수렴될 수 있으리라 봅니다.

오로지 나에게

유소림

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

스승이 지족^{知足}을 말씀하신다.

우리는 이미 넘치는 소유, 넘치는 행복 속에 있지 않느냐고 깨우친다.

그런데 의문이 떠오른다. ‘지족하라는 가르침이 혹시 약자를 억압하는 논리가 되지 않을까.’ 하는 것이다. 이런 의문을 품고 있 으려니 답이 떠올랐다. 그 답은 ‘모든 가르침은 오로지 나에게 적용한다.’는 것이었다. 나에게 따귀를 맞고 분노하는 상대방에게 “그 만하니 감사하지 뭘 그래?” 한다면 그것은 ‘지족 깡패’다.

시비하지 말라는 가르침을 받는다. 그래서 왜 시비하느냐고 시비한다.

서로를 배려하라는 가르침을 받는다. 그래서 나를 왜 배려하지 않느냐고 대판 싸운다.

잘 받아주라는 가르침을 받는다. 그래서 받아주지 않는 사람에게 화가 터진다.

우리는 이렇게 귀한 가르침을 남의 인생에 쏟아버리고 있다. 자



Photo by Nicole Wilcox@Unsplash

기 인생보다 남의 인생에 그렇게 관심이 많다. 미숙한 행동을 안 아주라는 가르침은 나의 혼을 구제하기 위한 것이지, 미숙한 행동을 한 그 사람을 위한 것이 아니다. 그 사람 구제는 순리에 따라 절로, 공짜로 생길 수 있는 고마운 부산물이다. 그렇다. 가르침은 나의 혼을 위한 것이다.

뒤뜰 바위에 산수국 한 포기가 돋았다. 그것도 바위 옆구리, 가느다랗게 갈라진 틈에서 돋았다. 언제 돋았는지 꽃까지 피었다. 세 송이가 피었다. 그이는 하필이면 웅색한 바위틈에 떨어졌느냐고 징징대는 데 에너지를 소모하지 않았다. 그 대신 본래 지닌 가능성을 활짝 피워내는 데 열중하였다. 그리고 지금 그이는 기쁨에 충만할 뿐 너희도 지족하라고 설교하지 않는다. 바위벽에 피어난 꽃이 감동을 전해온다.

지족은 자연의 라이프 스타일이다. 푸른 꽃이 아름답다.

사보살四菩薩해광 정사
시법사 주교

총지중은 해마다 두 번 ‘나라의 안녕과 발전을 기원하는 불공’을 49일 간 올립니다. 이를 ‘진호국가불공’이라고 하며, ‘외적의 침입이나 환란으로부터 나라를 지키기 위하여 행하는 불교 의식’입니다. 밀교의 호국경전인 『수호국계주다라니경』에 근거하여 비로자나불의 결인인 ‘지권인’을 결하고 수호국계주 진언 ‘옴훬야호사’를 외웁니다.

‘옴’은 ‘귀명’의 뜻이고, ‘훬’은 ‘일체 마군을 항복시킨다.’는 뜻입니다. ‘야’는 ‘승리’, ‘성취’를 뜻하며, ‘호’는 ‘환희한 마음으로 장애를 극복함’을, ‘사’는 ‘밝고 큰 지혜’를 의미합니다.

지난 회 오불에 이어 이번 호에는 사보살에 대하여 알아보겠습니다.

1. 금강살타보살金剛薩埵菩薩

이 보살은 산스크리트어로 바즈라 사트바Vajrasattva라고 하는데, ‘비즈라’는 금강이란 말이고, ‘사트바’는 생명 있는 것의 총칭입니다.

아촉불을 호위하며, ‘흔들림 없는 굳건한 마음을 일으키는 대용



맹심의 보살’입니다.

2. 금강보보살金剛寶菩薩

금강보보살은 산스크리트로 ‘바즈라 라트나Vajraratna’라고 합니다. 보생불을 호위하는 보살로서 ‘서원하는 바를 성취하게 하는 보살’입니다

3. 금강법보살金剛法菩薩

산스크리트로 ‘바즈라다르마 Vajradharma’라고 합니다.

아미타불을 호위하는 보살로서 ‘부처님의 정법正法으로 중생의 번뇌를 보리심으로 바꾸게 하는 보살’입니다.

4. 금강업보살金剛業菩薩

산스크리트로 ‘바즈라카르마 Vajrakarma’라고 합니다.

불공성취불을 호위하는 보살로서 ‘깨달음과 소원성취를 이루게 하는 보살’입니다. 불공성취불의 중생구제 활동과 작용을 돕는 보살입니다.



우리 아이 양육 길라잡이 4

강남구 구립어린이집연합회
강남구에 60여 곳 이상 자리 잡고 있는
구립어린이집 연합

6. 이기는 것에 집착하는 아이

아이는 일상생활 중에 부모가 질문하거나 놀이를 제안하면 무조건 거부한다. 자신이 하고 싶은 놀이만 하려고 든다. 식사 시간이나 낮잠 시간이 되어 도움을 주려고 하면 의도적으로 소리 지르거나 울음을 터뜨리며 싫다고 말한다.



● 원인

- 자기중심적인 사고에서 자신만이 옳다고 생각하는 경우
- 아이가 사회적 통념상 이해되는 방법으로 자신의 정서나 행동을 표현하는 것에 대해 인식이 부족한 경우
- 일관성 없는 양육(아이 돌보미, 할머니, 엄마, 아빠)으로 인한 불안정한 애착 관계가 형성된 경우
- 아이가 욕구에 대한 좌절, 분노나 억울함이 있어 사소한 일에도 적대적 감정을 느끼는 경우

● 지도방법

- 아이의 마음 상태를 읽어주고 왜 그런지 말로 할 수 있도록 도와준다.
- 아이의 감정에 공감하고 적극적으로 경청하면서 부드럽고 친절할 어조로 이야기한다.
- 아이가 바른 언어를 사용할 때 칭찬하고 격려해 준다. “네가 부드럽게 이야기해 주니 정말 좋구나.”
- 일상생활에서 친밀하고 애정 어린 상호작용을 하면서 부모로부터 사랑받고 있다는 것을 느낄 수 있도록 한다.

선운사 동백에 취하다

박성기

자유 여행가
도서출판 깊은샘 대표
저서 <걷는 자의 기쁨>



선운사 대웅전 뒤로 가득한 동백.

동백은 그저 소리 없이 툭툭 떨어진다. 떨어져서 더 아름다운 동백을 보러 선운사를 찾았다. 미당이 들었던 막걸릿집 여자의 육자배기가 들리는 듯하다. 시인이 찾던 옛 모습과는 많

이 달라졌겠지만 동백은 여전하다.

자주 들르는 선운사지만 계절에 따라 다르게 다가온다. 추석 전후로는 꽃무릇이 온 산을 뒤덮어 그리운 이를 생각나게 하고, 가을이면 형형색색 물든 단풍의 향연으로 마지막 가을의 끝을 가장 화려하게 하고, 봄이면 겨우내 나무 안에 잉태한 동백을 피워낸다.

선운사는 동백과 벚꽃을 즐기려는 상춘객들로 북적인다. 그런데 기대한 동백은 보이지 않고 벚꽃이 지천이다. 일주문에 이르는 동안 벚꽃 세상이다. 선운사 일주문에 도달했다. 봄을 품은 햇살이 선운천에 내려앉아 연록의 푸르름으로 기분을 상쾌하게 한다. 왼쪽 길로 접어들어 도솔교를 건넜다.

봄을 두 팔로 가득 품으며 숲으로 들어섰다. 도솔천선운천 물소리가 경쾌하다. 나무 사이로 보이는 도솔천 건너편 선운사가 아름답게 보인다. 일주문에서 도솔천을 따라 약 1km 오르면 쉼터다. 쉼터 앞 삼거리를 지나 500m쯤 오르면 선운사의 큰 저수지인 도솔제다. 도솔천은 부처가 인간세계로 내려오기 전에 머무르는 곳이다. 도솔제 역시 부처가 머무르는 듯 넓고 평온하다. 도솔제의 봄은 햇빛에 아주 열게 재잘거리며

호반을 수놓았다.

다시 길을 되짚어 쉼터로 내려왔다. 선운천은 도솔제의 물과 도솔암의 물이 만나 선운사 앞을 흐른다. 쉼터는 내려오던 두 갈래 물이 섞이면서 잠시 쉬는 곳이다. 사람 또한 쉬는 곳이기도 하다. 도솔제 쉼터에서 다리를 건너 오른쪽으로 선운사로 향했다. 왼쪽으로는 도솔암과 참당암 방향이나 동백을 보기로 했기에 그냥 지나쳤다. 선운천은 맑은 물소리를 내며 발걸음을 따라왔다. 온통 검은색의 돌들 위로 흐르는 물색은 시커멓다. 아주 오랫동안 참나무와 떡갈나무의 열매와 낙엽 등에 포함된 타닌 성분이 천 바닥에 침착돼 그렇게 보인다고 한다.

한때 선운사 동백숲을 대웅전 뒤에 보이는 것만 보고 산사 울타리쯤으로 여긴 적도 있었다. “이럴 거면 웬 선운사 동백이라.”라는 푸념이었다.

그러면서 그동안 선운사 동백을 보지 않고 애먼 곳 동백만 찾아다녔다. 그러다 작년 상사화를 보러 선운사 뒤를 지나는 길에 선운사 가득한 동백나무를 보고는 가슴이 뛰었다. 지금껏 보지 못했던 3,000여 그루의 동백숲이 눈앞에 가득 펼쳐진 것이다. 선운사 동백과의 인연은 그렇게 시작됐다.

소설가 김훈은 동백의 낙화를 일컬어 ‘후드득 떨어진다’고 비유했다. 백제가 느닷없이 멸망하듯 말이다. 그렇게 떨어진 붉은 동백꽃은 하나씩 내 가슴에 와 박혔다. 그것도 아주 진하고 붉게 박혔다. 사방으로 꽃을 내보내고도 동백은 꽃을 가득 품었다. 겨울을 지나 한 달여를 피고 지는 게 동백 아니던가. 그렇게 한 달을 가까이 피고 지고 하는 동백이다. 동백나무는 그런 것과 상관없이 여전히 질푸르다.

정지용 시인은 동백을 두고 “같이 푸르려도 소나무의 푸른빛은 어쩔지 노년^{老年}의 푸른빛이겠는데, 동백나무는 고목일지라도 항시 청춘의 녹색”이라 예찬했다. 붉은 안개처럼 가득한 동백나무숲을 돌아 나와 선운사로 들어섰다. 만세전을 지나 대웅전 뒤를 돌아드니 동백꽃에 나무가 부러질 듯 가득하다. 붉음이 짙은 탓에 산사의 뒀란도 붉게 물들고 바라보던 사람들의 얼굴도 붉게 물들었다. 다시는 울지 말자며 눈물을 감추다가 동백꽃 붉게 터지는 선운사 뒀란에 가서 엉엉 울었다는 시인의 감성을 이해할 수 있겠다.

수십 년을 다녔던 선운사다. 하지만 이번 동백꽃 여행은 선운사를 새로운 모습으로 기억하게 했다. 노랫말처럼 “눈이 부시게 푸르른 날”에 다시 찾아야겠다.



가로세로 만다라세상
지난 호 정답

헌	법	재	판	소		꽃		한	과
답				방		게	시	판	
시	행	일		관	불			승	부
주		장	레		로				창
		춘			장	산	꽃		부
전	도	몽	상		생		감	로	수
기			처	방		아		편	
자	비	심			갈	비	탕		못
동		술	래			달			난
차		보				마	수	결	이

퀴즈로 알아가는 알쏭달쏭 상식

①㉠			㉡		㉢		②㉣		㉤
		③			⑥	㉥			
④	㉦		⑤	㉧		⑦			
⑧						⑨	㉨		
			㉩		㉪				
㉫		⑩					⑪		㉬
			⑫						
⑬							⑭		

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

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr

가로 열쇠

- ① 중생 구제와 재난 소멸, 소원 성취의 공덕이 깃든 관세음보살의 육자진언
- ② 공적인 재원에 의하여 관리, 운영되는 교육
- ③ 어떻게 하기로 자신의 뜻을 확실히 정함
- ④ 양말이나 신을 신지 않은 발
- ⑤ 정신이나 몸, 기술 따위가 도달해 있는 일정 수준 이상의 단계나 상태
- ⑥ 죽은 이의 시신을 불에 태워 그 유골을 거두는 불교의 장례 방법
- ⑦ 일이나 사건을 풀어 나갈 수 있는 계기
- ⑧ 남의 흉내를 잘 내는 사람을 비유적으로 이르는 말
- ⑨ 일자리를 잃은 사람과 아직 일자리를 얻지 못한 사람을 통틀어 이르는 말
- ⑩ 감정적이고 이상적으로 사물을 파악하는 심리적 상태
- ⑪ 말하는 사람끼리 서로 오가는 말
- ⑫ 건강을 증진하거나 체중을 줄일 목적으로 음식을 조절하여 섭취함
- ⑬ 사람이나 차량을 도로의 한쪽 방향으로만 가도록 제한하는 방식
- ⑭ 물체가 빛을 가리어 물체의 뒤에 나타나는 검은 형상

세로 열쇠

- ㉠ 공무원의 권력 남용에 대한 국민의 불평을 조사하고 국민의 권리가 보호되고 있는지 감시하는 입법부의 위원
- ㉡ 총 262자로 대승 불교 반야 사상의 핵심을 담은 짧은 경전
- ㉢ 문질러서 닦아 내다, 물기나 때 따위를 닦아 깨끗이 하다
- ㉣ 학문이나 기술 등을 배우고 익힘
- ㉤ 총지종 교의의 상징이자 종지를 표시하는 종단 대표 상징문양
- ㉥ 나무와 풀이 없어서 흙이 다 드러나 보이는 산이나 들을 비유적으로 이르는 말
- ㉦ 교육이나 경험, 또는 연구를 통해 얻은 체계화된 인식의 총체
- ㉧ 힘이 없어서 자꾸 흐느적거리는 모양을 나타내는 말
- ㉨ 국경일이나 일요일과 같이 국가나 사회에서 정한 휴일
- ㉩ 어떤 일이 뜻밖에 잘 풀려 몹시 좋음
- ㉪ 조선 시대, 1814년에 정약전이 지은 어류학서
- ㉫ 자기 집 문 앞에 버려져 있었거나 우연히 얻거나 하여 기르는 아이
- ㉬ 어떤 분야의 전문적인 지식과 기능을 가진 사람

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

사 원 명	우편번호	주 소	전 화 번 호
통 리 원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)3452-7485
서울경인교구			
관 성 사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩 (홍파동)	(02)736-0950
밀 인 사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (송인동)	(02)762-1412
법 천 사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동)	(031)751-8685
벽 릉 사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211

시 법 사	21358	인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684
실 지 사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51 (미아동)	(02)983-1492
지 인 사	21436	인천광역시 부평구 동양산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총 지 사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080
충청전라교구			
만 보 사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법 황 사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜 정 사	28485	충청북도 청주시 청원구 항군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥 국 사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
중 원 사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78 (이평리)	(043)833-0399
대구경북교구			
개 천 사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건 화 사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4 (양월리)	(054)761-2466
국 광 사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단 음 사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선 립 사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8 (중성리)	(054)261-0310
수 계 사	38048	경상북도 경주시 현곡면 다경길36-19 (하구리)	(054)745-5207
수 인 사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승 천 사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제 석 사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산경남교구			
관 음 사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(감감동)	(051)896-1578
단 향 사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15 (노남동)	(055)644-5375
덕 화 사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀 행 사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법 성 사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼 밀 사	49060	부산광역시 영도구 한서랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성 화 사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실 보 사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운 천 사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일 상 사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3 (금산리)	(055)352-8132
자 석 사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정 각 사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화 음 사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (마경동)	(055)755-4697
동 해 사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

독자님의 사연을 모십니다

생활하면서 느끼시는 작지만 소중한 생각이나 사연, 위드다르마에 대한 느낌이나 의견 등 담고 싶은 이야기를 보내 주세요. 여러분의 사연들이 법의 향기로 전해집니다. 전화나 이메일로 보내 주세요.

이메일 news@chongji.or.kr

* 불교총지중 홈페이지에 연재글 있습니다 *

여러분의 후원을 기다립니다

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

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중

보내주신 후원에 감사드립니다.

공덕성 남 혜 법 공 보명심 우 인 이수영
이인성 이해성 자선화 자행정 정건호 정희련
진 여 총지화 한철수

(사)한국불교사진협회 회원일동(무순)

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

🏠 불교총지중 홈페이지 총지미디어

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

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr

구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



“아름답다,에서 ‘아름’은 무슨 뜻일까요?”
유튜브 방송에서 한 개그맨이 질문을 한다.
누군가 “고운?”이란 답을 한다.
그러자 이 개그맨은
“저는 ‘아름’이란 뜻에 너무 놀랐습니다.”
“알에서 깨고 나온 갓 태어난 모습?”
“본질적으로 보면 그렇게 볼 수도 있겠네요.
내가 어떤 모습일 때 아름다울까요?”
라고 묻자 “나!”라는 답에
당동댕 정답의 실로폰을 울린다.

이 퀴즈와 답의 배경은 이렇다.

1447년 세종대왕이 아들 수양대군을 시켜 편찬한 ‘석보상절’에서 ‘아름답다’라는 말이 유래했다는 주장에서 비롯된다. 석보상절은 불교서적으로는 최초로 한글로 편찬한 책이다.

여기서 ‘아름’은 ‘나’를 뜻한다고 나온다.

그러니까 ‘아름답다’는 말은 ‘나답다’라고 해석한 것이다.

내가 가장 나다을 때, 가장 아름답다,
얼마나 멋진 우리말인가.

나는 나답고, 너는 너답고

아이는 아이답고, 어른은 어른답고

종교인은 종교인답고, 정치인은 정치인답고

재판관은 재판관답고, 대통령은 대통령답고

모두 제자리다을 때

은 세상이 가장 아름답지 않겠는가.

발 행 일 총기 54(2025)년 4월 1일

발 행 인 록경 정사

편집책임 박재원

발 행 불교총지중

주 소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

전 화 02-552-1080~3

팩 스 02-552-1082

04월호



재물이 없어도
보시할 방법은 많다
밝은 미소
환한 얼굴
다정한 말
그게 다 보시이다

- 환당 대종사 법어록 중에서 -