

통권 제 256호

강남. 라 00943

2569  
2025

02

여시아문  
다 내려놓고  
기도합시다



경전에서 찾은 지혜  
열반은 편한 것



살다보면  
백비의 교훈

영원한 진리와 함께

# 위드 다르마

With Dharma

 불교충지중

## 진흙 속의 연꽃같이

검은 데는 흰 것이 더 드러나듯이 세상이 악할수록 선의 가치는 높이 평가되는 것이다.  
 세상이 악하다고 탓할 것이 아니라, 나만 행해 들어가면 되는 것이다.  
 그러므로 진흙에서 연꽃이 피지 않는다.



내가 사랑한 동시 \_48  
 윤석중의 '노래가  
 없고 보면' \_ 신현득

평상심시도 \_56  
 화\_ 김천

동행 \_64  
 일일삼성-日三省  
 \_ 탁상달

# 위드 다르마

영원한 진리와 함께  
With Dharma



### 불교총지중

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

다르마\_는  
 영원한 진리의 말씀이며,  
 위드 다르마\_는  
 다르마와 함께 한다는 뜻으로  
 진리와 함께 하는 사람들의  
 이야기입니다.

- 04 여시아문
- 09 불교 이야기
- 13 지장 스님의 향유
- 16 경전에서 찾은 지혜
- 18 마음챙김 메커니즘
- 21 담마빠다
- 22 문화유산 해설
- 26 고전 속으로
- 31 마지막 공부
- 34 절기 이야기
- 36 산책
- 38 살다보면
- 44 지혜의 뜨락
- 48 내가 사랑한 동시
- 52 십선성취
- 56 평상심시도
- 60 생각의 열매
- 64 동행
- 68 서원당 안의 불교
- 70 금쪽상담소
- 72 요리조리
- 76 가로세로 만다라세상
- 78 법회 일정

- 다 내려놓고 기도합시다 - 자성 전수
- 밀교와 관음신앙\_③ 관음신앙의 밀교적 배경 下 - 원당 정사
- 마음 최적화 작업 - 지장 스님
- 열반은 편한 것 - 불교총지중 법장원
- 명상의 정의 ② - 임진수
- 진리의 행복 - 화경 정사
- 암행어사 황협黃峽의 보고서, 수행기續行記 - 위드다르마 편집실
- 안전하게 취하는 방법 - 한국고전번역원
- 서로가 서로에게 - 유소림
- 새해의 첫 절기 입춘 - 위드다르마 편집실
- 마음 연못 - 최정용
- 백비白碑의 교훈 - 이옥경
- 노벨문학상의 두 여자 - 방귀희
- 윤석중의 '노래가 없고 보면' - 신현득
- 인도 성지순례기\_② 전도의 길 - 남해 정사
- 화 - 김천
- 왕노릇 - 이상주
- 일일삼성-日三省 - 탁상달
- 실천서원實踐誓願 - 해광 정사
- 우리 아이 양육 길라잡이 4 - 강남구구립어린이집연합회
- 컬러푸드 - 위드다르마 편집실

## 소금 장수의 딸

어느 마을에 부잣집 아들이 소금 장수 집 딸을 너무도 사랑해서 그녀와 결혼하려고 했습니다.

부잣집에서는 심하게 반대했는데 그날부터 부잣집 아들이 아무것도 먹지 않고 버티자 할 수 없이 결혼을 허락했습니다.

하지만, 결혼을 반대한 부잣집에서는 이후 며느리에게 심한 시집살이를 시켰습니다. 시집살이가 어찌나 지독한지 마을 전체에 소문이 자자했고, 소금 장수 부부도 알게 되었습니다.

시름에 빠진 소금 장수 집 부인은 남편에게 “사돈댁을 우리 집에 초대해 음식을 대접 하자.”라고 제안했습니다.

하지만, 부잣집에서는 소금 장수 부부의 초대를 거절했습니다.

그 후에도 여러 번 간청하자, 부잣집 부부는 마지못해 초대에 응했습니다.

소금 장수 부부는 사돈 내외가 오자, 갖가지 음식을 잔뜩 차려 밥상을 올렸습니다. 사돈 내외는 음식을 입에 한 번씩 가져가더니 불만족스러운 얼굴로 숟가락과 젓가락을 내려놓았습니다.

“사돈 어째서 음식을 들지 않으십니까?”

사돈 내외는 이런저런 핑계를 대며 음식을 사양했는데 그때 소금 장수 남편이 말했습니다.

“사돈 내외께서 어째서 음식을 드시지 않는지 저희도 알고 있는데, 그건 모든 음식에 소금을 넣지 않았습시다.”

소금 장수 부부는 소금이 없으면 살아갈 수 없다는 사실을 깨우쳐주려고 일부러 음식에 간을 하지 않았던 겁니다.

“임금님이든 사돈 같은 부잣집이든 소금이 있어야 음식을 맛있게 먹을 수 있습니다.

또한, 모든 사람이 저마다 자기의 맡은 일에 최선을 다해야 세상이 돌아가지 않겠습니까?

소금 장수의 딸이라고 차별하지 마시고, 저희 딸을 이뻐해 주셨으면 합니다.”

소금 장수의 말이 끝나자, 부잣집 사돈 내외는 말했습니다.

“귀한 깨우침을 주셔서 감사합니다.

앞으로 따님 걱정은 안 하셔도 됩니다.

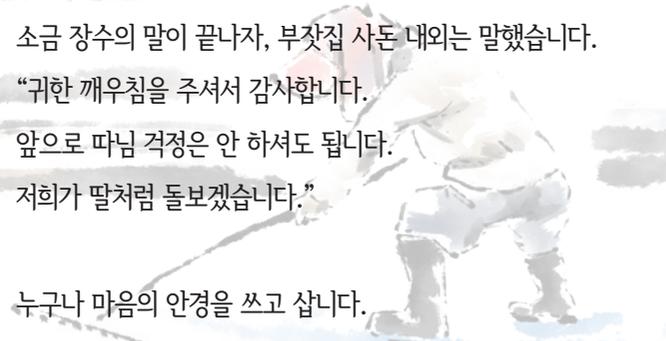
저희가 딸처럼 돌보겠습니다.”

누구나 마음의 안경을 쓰고 삽니다.

투명하고 깨끗한 안경, 얼룩진 안경, 깨진 안경, 색안경...

남을 탓하기에 앞서 내가 먼저 편견을 지울 때 행복한 삶은 찾아옵니다.

따뜻한 하루의 <따뜻한 감성편지> 2025. 1. 7.



## 다 내려놓고 기도합시다

자성 전수  
관성사 교회사승

오늘은 기도에 대하여 조용히 생각해 보기로 합니다. 기도라고 하는 것은 아마 인간의 역사가 시작되면서부터 존재했을 것입니다. 인간이 죽음과 자연 현상에 대한 공포를 접하면서 자기들보다 우월하다고 여기는 신적 대상에게 제사를 지내며 빌거나 구하는 행위로서 기도가 시작되었을 것입니다. 그리고 인간은 보다 세련된 신을 만들어 신의 종으로서 충실한 삶을 살아가면 이루어지고 구해진다는 환상을 심어주는 종교를 만들어 기도를 해왔습니다. 반면 유일하게 불교는 게으르지 않고 열심히 수행하고 실천하여 깨달아 부처가 되겠다는 다짐을 내포하고 있습니다.

불교에서 기도라고 하는 것은 세 가지를 행하는 것을 말합니다. 하나는 마음으로 행하는 심행입니다. 또 하나는 몸이 행하는 신행이고, 다른 하나는 입이 행하는 구행입니다. 총지종에서 수행하고 있는 신·구·의 삼밀수행도 이와 같다고 보시면 됩니다.

첫째, 마음의 행이란 믿음을 말합니다. 믿음은 마음의 행입니다. 우리가 신심이라고 하는 말은 믿는 마음, 즉 심행입니다. 불교에서 말하는 믿음이라는 것은 부처님이 나와 함께 있음을 믿

는 것입니다. 부처님이 나와 함께함을 믿고, 동시에 내가 부처님과 함께하고 있음을 확신하는 것, 그게 믿음입니다. 부처님이 언제나 나와 함께하신다는 것은 법이 있는 곳에 항상 내가 있다는, 부처님과 내가 함께한다는 것을 믿는 것입니다.

둘째, 신행이라는 것은 불공하고 기도하는 몸가짐입니다. 몸가짐은 예배입니다. 부처님의 가르침에 헌신한다는 표현입니다. 부처님은 “어떤 사람이 천리만리 나와 떨어져 있다고 할지라도, 그가 나의 가르침을 따른다면 그는 나와 함께하는 사람이고, 어떤 사람이 내 가사 자락을 잡고, 내 그림자를 밟는다고 할지라도 그가 나의 가르침을 따르지 않는 사람이라면, 그는 나와 함께하는 사람이 아니다.”라고 말씀하셨습니다.

나와 함께하는 사람은 가사 자락을 잡고 있는 사람, 즉 부처님과 가장 가까이 있는 사람이 아니라는 것입니다. 즉 몸이 부처님과 가까워도 부처님의 가르침을 따르지 않으면, 부처님은 나와 함께하는 사람이 아니라고 했습니다. 설사 몸이 천리만리 떨어져 있다고 할지라도 나의 가르침을 따른다면, 그는 나와 함께하는 사람이라는 것이 부처님의 말씀입니다. 헌신은 부처님의 가르침을 따라서 그 삶을 따라가는 것을 말합니다.

셋째, 구행이라고 하는 것은 부처님의 권능을 찬탄하고, 부처님의 가르침을 찬탄하고, 부처님의 덕을 찬탄하는 것입니다. 단순히 찬탄한다는 것에 머물지 않고 거짓이 없는 진실, 진리를 말

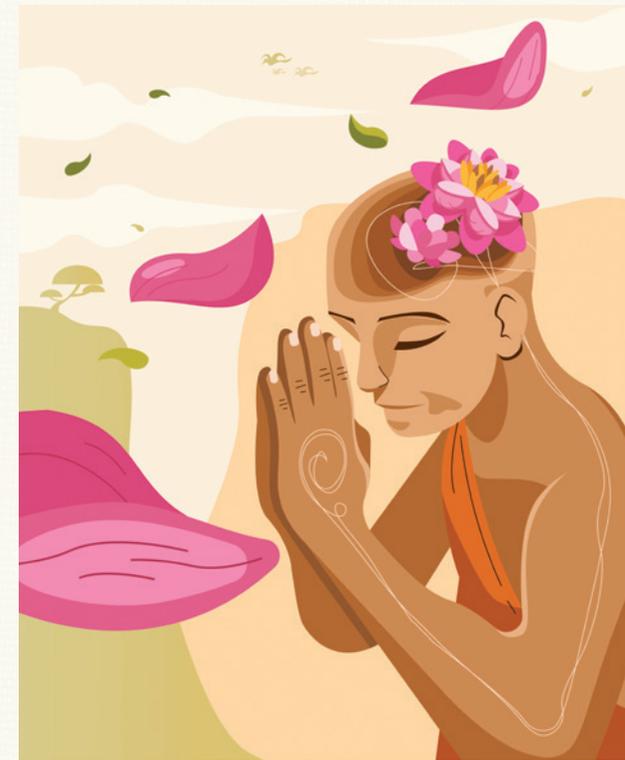
하겠다는 실천의 의지를 표현합니다.

총지종 의례에서 십선회향이 있습니다. 열 가지의 선한 행으로 회향한다는 뜻입니다. 열 가지 선한 행 중에서 입으로 하는 선한 행이 네 가지 있습니다. ‘허망하고 샳된 말 아닌 바른말로 공덕을 쌓고, 꾸미는 말 아닌 실다운 진실한 말로 공덕을 쌓고, 두 말로 이간하는 말 아닌 서로 화합한 말로 공덕을 쌓고, 추악하고 나쁜 말 아닌 부드러운 말로 공덕을 이루겠습니다.’하는 다짐이 바로 구행입니다.

부처님께서 생사해탈을 위해 출가하셨습니다. 부처님은 생사윤회를 벗어나려는 대원을 세우셨습니다. 부처님의 대원 속에는 행복이 전제되어 있습니다. 자신의 행복뿐만 아니라 뜻 중생의 행복을 위해서 부처님은 난행고행으로 생사윤회의 고통에서 벗어나 열반의 가르침을 주셨습니다. 행복의 길을 열어 보이신 것입니다.

탐냄도 성냄도 어리석은 마음도 모두 내려놓으시고 오직 깊은 명상 속에서 중도의 자리인 해탈의 경지에 들 수 있음을 깨달으셨고, 연기법과 사성제의 도리를 깨우치신 것입니다. 드디어 생사해탈의 경지인 극락행복의 열반에 드신 것입니다.

기도의 본질은 행복입니다. 기도는 행복하기 위해서 하는 행



위 그 이상, 그 이하도 아닙니다. 우리가 수행하는 것도 행복하기 위해서고, 우리가 살아가는 것도 행복하기 위해서고, 우리가 존재하는 이유도 행복하기 위해서입니다. 우리가 어떤 행위를 하든지 우리는 행복을 위해 살고 있습니다. 기도는 행복을 극명하게 표현하는 행위입니다. 가장 본질적이고 가장 소박하게 몸과 마음과 입으로 보여주는 것입니다.

그래서 욕심도, 성냄도, 어리석음도 다 내려놓고 맑은 마음, 밝은 정신, 밝은 눈으로 기도하면 그 기도는 영험이 있습니다. 기도할 때 ‘뭐 해주세요.’라고 하는 욕심을 붙이면 안 됩니다. 그

저 욕심을 내려놓고 마음을 고요히 하여 자신의 내면을 응시하다 보면 결국 자신이 꼭 해야 할 일이 떠오릅니다. 그것을 영감이고 아이디어이며 법문이라 합니다. 즉 인과의 법에 맞는 이치가 저절로 마음의 수면 위로 떠오르게 되는 것입니다.

우리가 기도하는 마음이라 할 때 그 마음은 경건한 마음을 뜻합니다. 뭔가 욕심을 내고 이루려고 하는 마음을 말하는 것이 아닙니다. 경건하게 자기를 돌아보고 성찰하는 마음이 진정으로 기도하는 마음입니다. 기도 속에서 자신이 원하는 바를 이룰 방법과 지혜를 찾아야 합니다. 그 방법과 지혜를 찾으려면 탐심을 내려놓아야 합니다. 부처님이 하셨듯이 마음을 고요하게 하여 자신이 해야 할 일을 찾는 것입니다. 그리고 그 일에 집중해야 합니다. 그 일에 집중하는 자체가 명상이고, 생활 속에서 불공, 기도, 수행하는 것과 같습니다. 그러면 반드시 그 일을 성취할 수가 있을 것입니다. 이것이 연기법에 맞는 기도요, 불공 수행인 것입니다.

이제 내가 원하는 바가 성취되기를 바라는 것만 기도 혹은 불공이라는 고정관념을 깨고 탐냄과 성냄과 어리석음의 마음을 벗어나 마음을 고요히 하여 내면의 소리, 양심의 소리에 귀를 기울여 그 속에서 진리에 부합한 자신의 할 바를 찾는 것이 진정한 불공이며 기도입니다. 오늘 하루도 많은 사람이 진리에 부합하는 불공으로 기도하는 삶, 행복한 삶을 살기를 간절히 바랍니다.

삼밀수행을 구체적으로 설명하면 첫째로, 신밀은 몸으로 부처의 세계와 계합하는 것을 나타내는 인계(印契)를 맺는 것이다.

인계란 산스크리트어로 무드라(Mudra)라고 하며 결계(結契) 또는 수인(手印)이라고도 하고 간략하게 인(印)이라고도 한다. 무드라는 반지 모양의 도장이나 흔적을 뜻하는 말로 표장(標章)의 뜻이다. 부처님이 깨달으신 진리를 삼법인이라 하듯이 인장과 같이 진실한 것이요, 허망하지 않다는 뜻으로 쓰이고 있다. 단순히 손이나 손가락을 사용하여 인을 맺는 것을 수인 혹은 결인이라 하며, 연꽃이나 칼 또는 염주 등의 지물을 사용하여 인을 맺는 것을 계인(契印) 혹은 상인(相印)이라고 한다.

일반적으로 인계라고 하면 수인을 가리키지만, 결과적으로 수인과 계인을 모두 가리켜서 인계라고 부른다. 부처님이나 보살은 인계를 통해서 깨달음의 내용을 상징적으로 나타내고 있다. 신밀에서 이와 같은 인계를 맺는 이유는 인계를 통해서 행자가 부처가 되는 것이다. 그리고 이러한 인계를 통일해서 본존관이 성립하게 된다.



두 번째로, 구밀은 만트라, 다라니, 명주 등의 용어로 설명한다. 입으로 진언다라니를 외는 것으로 입을 통해서 행하는 수행이다. 진언다라니는 ‘옴마니반메훔’이나 ‘옴람’ 또는 ‘신묘장구대다라니’와 같은, 말로 깨달음의 세계를 언어나 문자로 표현하기 위하여 그것을 상징적으로 표현하는 함축적 언어이다.

진언다라니의 내용은 부처님이 깨달으신 진리를 상징적으로 표현한 것이다. 그러므로 진언행자가 이 진언다라니를 외을 때 참된 부처님의 말씀이 행자의 입을 통해서 나오게 되어 삼마지(三摩地)를 얻게 되어 지혜가 열리는 것이다. 이렇게 진언다라니를

지송하여 지혜를 얻게 되면 일상생활 속에서의 언어 활동이 그대로 부처의 구밀이 되는 것이다.

세 번째는, 정신을 집중하여 본존을 관상하는 의밀이다. 행자가 마음을 한곳에 모아 본존을 관상할 때 삼마지를 성취하고 행자의 마음이 그대로 본존이 되는 것이다. 즉 자신이 곧 부처임을 자각하는 것이다.

삼마지는 산스크리트어 Samādhi의 음사로 삼매라고 번역한다. 삼밀 중에 의밀은 삼밀관행에서 중요하게 여기는 부분으로 『대일경』, 『금강정경』 등 중기 밀교 이후에 삼마지와 삼밀의 융합으로 밀교의 관법이 이루어졌다. 밀교의 관법으로는 월륜(月輪)을 청정한 것, 청량한 것, 광명이라 상징하고 그 월륜을 자신의 청정자성심으로 보는 관법인 ‘월륜관’이나, 아자(阿字)를 우주의 본체로 삼아 아자를 관하는 ‘아자관’ 또는 모든 존재의 구성요소인 지·수·화·풍·공(地·水·火·風·空) 오대의 다섯 가지 종자 아바라하카(a·va·ra·ha·kha)를 자신의 신체에 포치하고 대일여래를 관상하여 자신과 대일 여래가 근본적으로 동일하다는 것을 체득하는 ‘오자엄신관’과, 보리심을 관념의 대상으로 오상 즉 통달보리심, 수보리심, 성금강심, 증금강심, 불신원만의 다섯 단계를 차례로 관상하는 오상성신관 등 밀교 특유의 삼마지 수행법이 있다.

이상의 신밀, 구밀, 의밀 중 한 가지만을 따로 수행하기도 하지만 삼밀을 동시에 수행하는 것을 삼밀수행이라고 한다. 그리고 손으로 결인을 맺고, 입으로 진언다라니를 외우고, 마음으로 본존을 관상하여 삼마지에 머물게 하는 신체적 형태로서의 부처의 삼밀과같이 하여 동시에 수행하는 것을 유상삼밀행이라고 한다. 나아가 일상생활 속에서 일거수일투족이 모두 무드라Mudra로 신밀이 되고, 입을 열어 소리를 내면 진언다라니로 구밀이 되며, 마음을 내어 한 생각 일어나면 그것이 삼마지Samadhi로 의밀이 되어 이것을 무상삼밀행이라고 한다.

이와 같은 삼밀수행을 통하여 부처의 가지력이 행자에게 미치어 행자의 삼업이 부처의 삼밀과 합일시켜 부처가 나에게 들어오고 내가 부처에게로 들어가는 입아아입入我入의 경지를 삼밀가지라고 하며, 삼밀상응 또는 삼밀유가라고 한다.

삼밀가지는 삼밀수행에 의해 우리의 신, 구, 의 삼업이 본래 부처의 삼밀과 평등하여 차별이 없음을 자각하는 것이다. 이것은 중생의 삼업생활을 정화하여 그대로 부처의 삼밀생활이 되게 하는 것이다. 이것은 우리의 몸과 입과 마음가짐을 부처님처럼 행동하고 부처님처럼 말하고 부처님처럼 생각하자는 의미로 해석할 수가 있는 것이다.

어느 날 한 부유한 남자가 꽃을 들고 부처님을 찾아왔습니다. 꽃을 바치려 하자 부처님은 타이르듯 이제 좀 내려놓으라고 말했습니다. 그 부유한 남자는 손에 든 꽃을 내려놓았습니다. 다시 내려놓으라고 하자 그 남자는 더 내려놓을 것이 없다고 했습니다. 그러자 부처님께서는 내려놓으라는 뜻은 꽃을 버리라는 것이 아니라 당신의 마음속에 자라고 있는 탐욕을 버리라는 의미였다고 말했습니다.

일본에서도 이와 유사한 한 우화가 전해오고 있습니다. 어떤 장군의 부인이 평소 남편이 존경하는 스님을 오랜만에 찾아뵈었습니다. 초면이라 무척 긴장되고 조심스러웠습니다. 스님에게 삼배의 예를 올리자, 스님이 “벗어 놓으시지요.”라고 했습니다.

부인은 편안하게 겹옷을 벗으라는 말이라고 생각하고 겹옷을 벗었습니다. 그러자 또 스님은 “벗어 놓으라니까요.”라고 말했습니다. 부인은 다소 당황하여 머뭇거리다가 스님의 말씀이라 속옷만 남기고 옷을 벗었습니다. 창피하고 화가 나기도 하여 속으로 ‘큰스님이라고 하더니 여자 밝히는 땡중 아니야?’ 생각하



였습니다. 그런데도 스님이 “왜 안 벗어 놓으십니까?”라고 말하자 이번에는 부인도 참을 수가 없어서 스님에게 있는 욕을 다하고 뛰쳐나왔습니다.

집에 돌아와 부인은 남편에게 왜 이상한 스님을 소개해 주었냐고 항의했습니다. 장군은 부인의 이야기를 듣고 “글쎄, 그럴 분이 아닌데, 뭔가 다른 뜻이 있겠지.”라고 말하고 부인을 다독겨려 주었습니다. 그러자 부인은 “당신이 지금 그 스님한테 속고 있다.”며 더 분개했습니다. 다음 날 장군은 무슨 일이 있었는지 자세히 알기 위해 부인을 데리고 그 스님을 찾아갔습니다. 스님에게 인사를 하고 어제 무슨 일이 있었냐고 물으니, 스님은 “글쎄, 나는 보살이 마음에 짐을 너무 무겁게 지고 있는 것 같아서 벗어 놓으라고 이야기했을 뿐인데 혼자 옷을 벗더니 그냥 가더라고!” 그제야 부인은 자신의 경솔함을 사과하고 참회를 구했습

니다. 스님이 말씀하시길 “또 벗어 놓으시지요”라고 하자 한바탕 웃으며 진짜 마음의 짐을 벗어 놓으려 노력하겠다고 다짐했습니다.

모든 생명은 고통을 피하고 행복해지고 싶어 합니다. 그 방식은 헤아릴 수 없이 다양하지만 무언가 얻고 싶어 하고, 유지하고 싶어 하고, 없어지기를 바라는 강한 욕구를 바탕으로 하고 있습니다. 그 욕구대로 되지 않을 때, 혹은 욕구가 강해져 갈 때 우리 마음속에는 무거운 짐 덩이가 생겨나거나 커집니다.

세상을 살면서 우리는 저마다의 짐 덩이를 짊어지고 삽니다. 그 무게와 영향력이 실제 우리 삶을 좌지우지하기도 합니다. ‘그 까짓 것 털어 버리면 되지.’, ‘마음을 비우자.’ 하면 금방 될 것 같은데 말은 쉽지만, 막상 마음의 무게는 가벼워지거나 제거되지 않습니다. 해결책은 두 가지밖에 없습니다. 원하는 대로 더 많이 이루어지거나 아니면 욕구가 줄어드는 것입니다. 알고 보면 우리에게 일어나고 있는 욕구 중 절반 이상은 불필요하거나 오히려 제거되어야 할 것들입니다. 컴퓨터나 스마트폰도 가끔 최적화 작업을 해줍니다. 그리고 나면 속도도 빨라지고 저장 공간도 늘어납니다. 우리의 욕구도 최적화 작업이 필요합니다. 그만큼 마음의 짐도 줄어들겠지요.

미란다왕<sup>彌蘭陀王</sup>이 나선<sup>那先</sup> 비구에게 물었다.

“아직 열반을 얻지 못한 사람이 열반이 얼마나 편안한 것인가를 알 수 있습니까?”

“그렇습니다. 알 수 있습니다.”

“아직 열반을 얻지도 않고 어떻게 열반이 편안한 상태인가를 알 수 있습니까?”

“왕이시여, 손발을 잘려본 일이 없는 사람이 손발 잘린 사람의 고통과 슬픔을 알 수 있습니까?”

“물론 알 수 있습니다.”

“어떻게 그것을 압니까?”

“손발이 잘린 사람이 아파하고 슬퍼하는 모양을 보고 아프고 슬픈 일인 줄 압니다.”

“왕이시여, 아직 열반을 얻지 못한 사람들도 해탈을 체득한 사람들의 즐거운 표정을 보고 열반이 얼마나 편안한 것인가를 압니다.”

“잘 알겠습니다.”

미란다왕이 나선 비구에게 또 물었다.

“스님, 탐욕에 가득 차 있는 사람과 탐욕을 버린 사람은 어떻게 다릅니까?”

“탐욕에 차 있는 사람은 집착하고 탐욕을 버린 사람은 집착하지 않습니다.”

“그것은 무슨 뜻입니까?”

“한 사람은 욕심에 살고 한 사람은 욕심이 없습니다.”

“스님, 나는 이렇게 생각합니다. 탐욕이 있는 사람이나 탐욕을 버린 사람이나 다 같이 맛 좋은 음식을 바라고 맛없는 것은 바라지 않습니다.”

“왕이시여, 탐욕에 차 있는 사람은 맛 좋은 음식의 맛을 즐기고 그 맛에 집착하지만, 탐욕을 버린 사람은 맛은 알면서도 집착하지 않습니다.”

“잘 알았습니다.”

『미란다왕문경<sup>彌蘭陀王問經</sup>』

## 명상의 정의 ②

임진수

명상지도자협회 명상전문지도자  
메디테이션 봄 명상센터 대표

그러면 명상을 어떻게 정의해야 하는가? 명상을 정의하기 위해서는, 먼저 요즘 사람들이 왜 명상하려고 하는지 살펴봐야 한다. 일반 사람들이 생각하는 명상에 대한 통념을 통해, 거꾸로 명상의 의미를 찾아보려 한다.

보통 명상하려는 사람들에게 “왜 명상하려고 하는가?” 하고 질문해 보면, ‘머리가 복잡해서’, ‘마음이 안정되질 않아서’, ‘화가 많아져서’, ‘우울해서’, ‘잠이 오질 않아서’, 혹은 ‘공황장애 때문에’, ‘노이로제 때문에’, ‘스트레스 때문에’ 등의 대답이 돌아온다. 그래서 다시, “명상이 무엇인가?” 하고 물어보면 ‘마음을 비우는 것’, ‘지금 여기에 집중하는 것’ 등등으로 대답하지만, 대부분이 질문에 난처해한다.

첫 번째 전제조건: 괴로움에서 벗어나는 모든 방법

그런데 여기에서 우리가 알 수 있는 것이 하나 있다. 행복하거나 괴로움이 없는 사람들은, 명상하려는 생각조차 하지 않는다는 것이다. 즉, 무엇인가 자신의 마음에 괴로움이 생기고, 그 괴로움을 명상으로 해결하고 싶어서 명상을 시작한다는 것이다.



이렇게 본다면 일반적인 사람들이 생각하는 명상이란 마음에 어떤 식으로든지 찾아온 괴로움에서 벗어날 방법이라고 할 수 있을 것이다.

여기에 명상에 대해 정의를 내리기 위한 첫 번째 조건이 생긴다. 즉, 마음에 괴로움이 생기고, 명상을 통해 그 괴로움에서 벗어나고 싶다는 것이다. 이렇게 보면 명상은 ‘괴로움에서 벗어나는 모든 방법’이라고 할 수 있다.

두 번째 전제조건: 쾌락적이지 않은 수단

그렇다면 마음의 괴로움에서 벗어나는 모든 방법이 명상일까? 그렇지 않다. 여기에 두 번째 조건이 있다. 그것은 쾌락적이지 않아야 한다는 것이다. 쾌락이란 욕망의 충족에서 오는 즐거운

감정을 말한다. 보통 괴로움은 욕망의 좌절이나 실패에서 발생한다. 그러므로 욕망의 좌절이나 실패를 다른 욕망으로 다스리는 것은, 또 다른 괴로움을 낳게 된다. 예를 들어 괴로움을 잊기 위해 술, 섹스, 도박, 마약 등을 하는 것은 얼마간 괴로움에선 벗어날 수 있겠지만, 문제점들이 존재한다.

첫째, 무더져 간다는 것이다. 같은 깊이의 자극이 더 이상 재밌지 않게 된다.

둘째, 그래서 더 큰 자극을 원하게 되고 이런 과정에서 중독이 되어 간다는 것이다.

셋째, 이런 감각적인 쾌락을 추구하는 동안 시간만 흐르고, 나 이만 먹게 된다는 것이다.

그 결과 넷째, 정신을 차리고 살펴보면 괴로움이 사라진 것은 아니고, 단지 내가 괴로움에 등만 돌리고 있다는 것을 알게 된다. 결국 감각적인 쾌락은 마음의 괴로움에서 벗어나는 데 도움이 되지 않는다. 그러므로, 현재 광범위하게 쓰이는 명상이라는 말은 이렇게 정의할 수 있을 것이다.

‘명상이란 괴로움에서 벗어나기 위한, 쾌락적인 수단을 제외한 모든 행위.’

진리를 즐기는 이는 언제나 행복하다.

현자는 성인이 가르친 진리 속에서

언제나 즐겁게 안락함을 누린다.

우리가 이 세상에서 괴로움을 겪게 되는 것은 언제나 진리에 어긋나게 행동하고, 어긋나게 말하며, 어긋난 마음을 먹기 때문입니다. 괴로우나 즐거우나 진리에 바탕을 둔 삶은 언제나 행복합니다. 진리를 좇아 불문에 귀의한 여러분, 초심을 변하지 마십시오.



암행어사 황협黃峽의 보고서  
수행기繡行記

위드다르마 편집실



〈수행기〉, 조선 1840년, 종이에 먹, 25.3×14.0cm, 구561, 국립중앙박물관 허문행 큐레이터 추천, 공공누리 저작물.

〈수행기〉는 1833년<sup>순조 33</sup> 공청우도<sup>公淸右道</sup>, 오늘날 충청남도 암행어사로 활동한 황협<sup>黃峽</sup>, 1778~1856이 남긴 보고서를 필사한 책입니다. 이 책에는 19세기 초반 공청우도 관리들의 업적과 잘못을 비롯하여 백성의 생활상에 대한 기록이 자세하게 남아 있습니다. 책 제목

에서 ‘수<sup>繡</sup>’는 조선시대 암행어사의 또 다른 이름인 ‘수의<sup>繡衣</sup>’를 뜻합니다. 제목 옆 ‘경랍<sup>庚臘</sup>’이라는 글씨와 책 안의 “경자 납월 초칠일<sup>庚子臘月初七日</sup>”이라는 기록으로 1840년<sup>현종 6</sup> 무렵 편집한 것임을 알 수 있습니다.

황협, 55세에 암행어사가 되다

〈수행기〉를 남긴 황협은 어떤 인물이었을까요? 황협은 1825년<sup>순조 25</sup> 47세에 이르러서야 문과에 급제해 벼슬살이를 시작했고, 이후 공충도사<sup>公忠都事</sup>, 홍원현감<sup>洪原縣監</sup>, 홍문관<sup>弘文館</sup> 수찬<sup>修撰</sup> 등 중앙과 지방의 여러 관직을 지냈습니다. 1832년<sup>순조 32</sup> 11월에는 비변사<sup>備邊司</sup>로부터 암행어사에 적합한 인물이라는 추천을 받았습니다.

황협은 55세인 1833년 1월 7일 임금으로부터 공청우도 암행어사로 삼는다는 봉서<sup>封書</sup> 1통, 어사의 임무를 적은 사목책<sup>事目冊</sup> 1통, 마패<sup>馬牌</sup> 1개, 유척<sup>鑰尺</sup> 2개를 받았습니다. 승례문을 나와 봉서를 열어보니 “1월 10일 새벽에 신분을 숨기고 출발하라”는 명령이 적혀 있었습니다. 황협은 공청우도 27개 고을을 돌아다니며 수령<sup>守令</sup>의 폐단을 적발하고 백성의 생활을 살폈으며, 6월 10일 순조에게 결과를 보고하는 문서인 ‘서계<sup>書啓</sup>’와 ‘별단<sup>別單</sup>’을 올렸습니다.

## ‘수행기’의 구성과 내용

〈수행기〉는 ‘개요\_암행어사 임명 과정 및 돌아온 후 보고하는 과정에 대한 내용’, ‘순조의 밀지<sup>密旨</sup>\_황협을 공청우도 암행어사로 임명한 이유와 당부하는 내용’, ‘서계\_공청우도의 전·현직 관원 51명에 대한 업무 능력 평가’, ‘별단\_백성의 생활상과 폐단, 모범이 되는 이들의 포상에 대한 내용’, ‘이조와 병조의 회계<sup>吏兵曹回啓</sup>\_서계에 실린 관원들에 대한 이조와 병조의 처리 결과, 문관은 이조에서, 무관은 병조에서 처리’, ‘권농윤음<sup>勸農諭音</sup>’ 등 여섯 부분으로 이루어져 있습니다.

황협의 기록 중에서 눈길을 끄는 부분은 ‘순조의 밀지’입니다. 순조는 밀지에 “공충도에 가뭄이 들어 백성이 힘들어 하고 있으니, 수령의 비리와 그들이 진휼<sup>賑恤</sup>을 제대로 시행하는지 자세하게 살피라”고 적었습니다. 밀지는 〈조선왕조실록〉이나 〈승정원일기〉 등 공식 역사 문헌에는 실려 있지 않지만, 당시 순조가 어떻게 정치를 주도했는지 알 수 있는 중요한 기록입니다.

‘서계’와 ‘별단’에서는 19세기 초반 공청우도의 정치와 백성의 생활상을, ‘이조와 병조의 회계’에서는 조선시대 인사 제도의 운영 과정을 살펴볼 수 있습니다. 이 중 공충도 중군<sup>中軍</sup> 최한중<sup>崔漢衆</sup>의 사례를 자세히 들여다보고자 합니다. 황협이 ‘서계’에

서 “전 감영 중군 최한중은 부임 초기 군량미<sup>餉米</sup> 1백 석으로 돈 놀이를 했으며 이는 나라의 법을 어긴 것”이라고 보고하자, 병조는 ‘서계’를 접수하고 5일 후 최한중을 의금부로 잡아와 조사할 것을 청했습니다. 최한중은 의금부에서 조사를 받고 장 90대, 2년간 황해도 유배, 5년간 관직에 임용하지 않는 엄중한 처분을 받았습니다.

〈수행기〉 마지막 부분에 있는 ‘권농윤음’은 1836년<sup>헌종 2년</sup> 1월 임금이 전국 백성에게 농사를 권장하며 내린 글로, 황협의 암행어사 활동과 직접적인 관련은 없습니다.

## ‘수행기’의 특징과 자료적 가치

암행어사를 지낸 이들이 남긴 기록에는 서계, 별단, 공문, 일기 등이 있습니다. 〈수행기〉는 서계, 별단에 해당하며 암행어사의 파견 과정, 활동, 어사의 보고에 따른 인사 처리 등을 일목요연하게 확인할 수 있다는 점이 다른 자료와 구별되는 특징입니다. 이 책이 어떤 이유로 황협이 암행어사로 다녀오고 7년이 지나서야 편집되었는지 알 수 없습니다. 그렇지만 〈조선왕조실록〉, 〈승정원일기〉, 〈일성록〉에 실린 기록보다 자세한 내용을 담고 있고, 조선시대 암행어사 제도의 운영 과정을 전반적으로 살펴볼 수 있다는 점에서 자료적 가치가 높습니다.

## 안전하게 취하는 방법

김효동

한국고전번역원 연구원

喜不宜飲酒 樂極多愆咎 憂不宜飲酒 醉後轉窳糾  
 희불의음주 락극다건구 우불의음주 취후전요규  
 唯有無事者 然後宜飲酒 中心既和平 酣暢可長久  
 유유무사자 연후의음주 중심기화평 감창가장구  
 淸風自北窓 好月窺南牖 幽人動逸興 新釀開甕取  
 청풍자북창 호월규남유 유인동일흥 신양개옹취  
 引觴還自酌 豈必須我友 然適意止 不問石與斗醪  
 인상환자작 기필수아우 혼연적의지 불문석여두  
 肌膚爲之潤 性情爲之厚 睢盱反淳古 優游養年壽  
 기부위지윤 성정위지후 휴우반순고 우유양연수  
 俗士拘細節 流涎強欺口 放者乃沉酗 彼哉濡其首  
 방자내침후 피재유기수  
 非屈復非髡 此道誰當受  
 비굴부비곤 차도수당수

기쁠 땐 술 마시지 말아야 하니,  
 너무 즐거우면 실수가 많아지네  
 걱정스러울 땐 술 마시지 말아야 하니,

취하고 나면 깊은 근심이 되네  
 아무 일 없는 때라야 술 마시기 좋으니  
 마음이 편한 뒤에 술도 오래 즐길 수 있네  
 시원한 바람 북쪽 창에서 불어오고  
 밝은 달은 남쪽 창으로 슬며시 비추네  
 한가로운 흥취에 은자는 고무되어  
 술독 열어 새로 빛은 술 담아 오네  
 술잔 들어 홀로 마시니 어찌 친구가 꼭 필요하라  
 얼근하게 기분 좋으면 그만이니  
 몇 잔을 마시는지는 따질 것 없네  
 피부는 술 때문에 매끈해지고  
 마음은 술 때문에 너그러워지네  
 질박하게 순수한 모습으로 돌아가  
 여유롭게 제 수명대로 살아야지  
 껌껌한 선비들 자질구레한 규범에 구애되어  
 침 흘리면서도 구미 당기지 않는 척하고  
 방탕한 자들 끝내 술독에 빠져  
 머리끝까지 흠뻑 취한 저 모습이란!  
 굴원도 아니고 순우곤도 아니니 이러한 이치 누가 이해하라

- 박태보 林泰輔, 1654~1689, <정재집 定齋集> '유종원의 음주 시를 본떠 짓

다 擬柳子厚飲酒'

지은이 박태보는 17세기의 대표적 학자 박세당의 둘째 아들로 태어났다. 24세에 과거의 시제(試題)를 출제할 일이 문제가 되어 선천(宣川)으로 유배되었는데, ‘좌전(左傳)’의 “아름다운 병은 나쁜 약만 못하다. 美疾不如惡石”라는 구절을 출제할 것이 효종의 즉위를 비판하는 말이라는 공격을 받았으므로 꽤나 엄중한 죄목이었다.

20대 초반 장원 급제하여 순탄한 관직 생활을 이어 가던 전도 유망한 박태보에게 북쪽 변방으로 유배된 일은 큰 충격이었을 것이다. 이 시는 바로 이러한 배경에서 지어졌다. 그래서 이 시는 술을 즐기는 풍류라기보다 오히려 그의 처신에 대한 다짐으로 읽힌다. 너무 이른 나이에 인생의 큰 굴곡을 겪은 그가 자신의 처신을 술자리의 중도에 비유하여 다짐한 말은 아닐까 추측하게 된다.

시에서는 술을 잘 경계한 인물로 굴원과 순우곤을 인용하였다.



굴원은 초나라 정계에서 축출된 뒤 강가를 배회하다가 어부를 만났는데, 어찌 된 연고인지 묻는 말에 “온 세상이 혼탁한데 홀로 깨끗하였고 모든 사람이 다 취하였는데 홀로 깨어 있어서 추방되었다.”라고 답하였다. 순우곤은 술을 좋아하던 제나라 위왕이 주량을 묻자, 한 말을 마셔도 취하고 한 섬을 마셔도 취한다고 답하였다. 그 이유를 묻자, 임금이나 어른을 모시고 마실 때는 한 말, 두 말만 마시고도 취하고, 친구를 만나면 대여섯 말을 마셔야 취하고, 남녀가 어울려 자유롭게 노는 자리에서는 여덟 말, 한 섬까지도 마실 수 있다고 하였다. 그러면서 왕에게 “술을 극도로 마시면 어지러워지고 즐거움이 극도에 이르면 슬퍼진다.”라고 간언하였다.

두 사람은 각각 다른 방식으로 술에 초연하였는데, 굴원은 아예 취하지 않는 방법을 선택하였고 순우곤은 상황에 맞게 취하였다. 시에서는 굴원처럼 아예 술을 멀리하지도 못하면서 격식을 차리느라 안 좋아하는 척하는 속된 자들과, 순우곤처럼 상황에 맞게 잘 마시지도 못하면서 주량을 넘어 머리끝까지 만취해 버리는 방탕한 자들을 대비하여 비판하고 있다. 적당한 취기로 한가함을 즐기는 음주야말로 술을 제대로 즐기는 방법이듯, 맑은 정신으로 상황에 맞는 행동을 하는 것이 자신이 앞으로 취해야 할 처신의 방향이라고 다짐한 듯하다.

## 서로가 서로에게

## 유소림

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

박태보는 이듬해 해배되었고 여러 관직을 두루 역임하였다. 그러나 36세 되던 숙종 15년 인현왕후(仁顯王后)의 폐위에 반대하는 상소를 올렸다가 혹독한 고문을 받고 유배지로 향하던 중 졸하였다. 그 삶은 비록 죽음이라는 비극으로 귀결되었지만, 말할 자리에 있는 사람으로 그 책무를 저버리지 않은 것은, 유배지에서 그의 다짐이 실로 ‘보신(保身)’보다는 ‘깨어 있음’에 무게가 있었던 반증이라고 할 수 있다.

2025년 1월 우리는 매우 위험한 주정꾼들을 목도하고 있다. 아집과 독선의 폭탄주에 주량을 넘겨 버린 자도 있고, 모든 사람이 깨어 있을 때 권력의 취기에서 여전히 깨어나지 못한 자들도 있다. 시인이 말한 것처럼 적당한 취기는 마음을 너그럽게 하고 몸을 윤택하게 할 수 있다. 취하지 않는 취기는 모두에게 안전하다. 우리 사회가 하루속히 굳건한 민주주의의 울타리를 재건하여 모두가 안전하게 취할 수 있는 따뜻한 날들을 되찾길 기원해 본다.

〈출처: 한국고전번역원〉

유튜브에 들어가 보니 별별 동물의 이야기가 다 있다. 우리 사람은 다른 동물을 ‘짐승’이라는 이름으로 부르며 사람보다 못한 존재로 취급한다. 그런데 그 ‘짐승’이 헤어진 주인을 애타게 그리워하고 다친 동무에게 먹이를 물어다 준다. 가슴 뭉클하다. 그리고 동물도 사람과 마찬가지로 정신질환을 앓는다

눈앞에서 어미 코끼리가 총에 맞아 쓰러지는 것을 본 아기 코끼리, 서커스단에서 오랫동안 학대받은 곰이나 사자, 우리에게 갇혀 평생 새끼만 낳던 어미 개가 정신질환을 앓는다. 무기력증에 빠지거나 극도로 난폭해지고 발작 증세와 정서불안을 보이는 것이다. 이 동물들의 비극은 모든 생명은 ‘정서’라는 아주 섬세한 에너지 지니고 있으며, 합당한 관심을 받지 못한 정서는 질병으로 발전하고 만다는 것을 생생하게 보여준다.

1960년대 제인 구달이라는 여성 동물학자가 아프리카 오지에서 침팬지를 관찰하며 침팬지들의 감정생활을 전했다. 그때 동물 행동학의 주류를 이루고 있던 남성 학자들은 제인 구달이 감상 놀이를 하고 있다고 조롱까지 하였다. 그러나 제인 구달은 죽은



Photo by Kanashi @Unsplash

새끼를 며칠이고 품에 안고 다니며 슬퍼하는 어미 침팬지의 모습을 상세히 기록하였다.

이제는 모든 생명이 ‘느낌’이라는 메커니즘을 지니고 있으며 행복을, 좋은 느낌을 원하고 있다는 것이 적어도 조롱의 대상이 되지 않는다. 그렇다. 모든 존재는 이고득락<sup>離苦得樂</sup>을 원하고 있음을 잊어서는 안 된다. 싯다르타 태자부터 정글의 침팬지며, 벌레와 풀포기에 이르기까지 말이다.

우리의 세계는 중중첩첩 서로 연결된 연기적 세계다. 서로가 서로를 불행하게 할 수도 있고 행복하게 할 수도 있는 세계에 살고 있다는 것이다. 그런데 불행에 빠지면 정신질환이 생기고 살 수 없게 되는 것이 생명의 속성이니, 우리가 살아가는 길은 오직 하나, 서로가 서로를 배려하고 사랑하는 길뿐이다. 존중받지 못하면 누구라도 병에 떨어지고 살지 못한다. 사람도, 사자도, 코끼리도, 강아지도, 하다못해 물건도 거칠게 대하면 상처 나고 깨어지지 않는가.

겨울 곳곳에 구석마다 낙엽이 수북하다. 그런데 낙엽 더미 한가운데서 보랏빛 쭉부쟁이가 덩실하게 피어났다. 놀랍다. 쭉부쟁이는 낙엽의 온기로 이 겨울의 마지막 꽃을 피웠을 것이다. 우리의 연기적 세계, 눈물겹고 아리답다.

입춘은 24절기 중 첫 번째 절기로 대한<sup>大寒</sup>과 우수<sup>雨水</sup> 사이에 있다. 양력 2월 4일경에 해당한다. 보리 뿌리를 뽑아보고 농사의 흥풍을 점검보는 농사점을 행한다. 또 오곡의 씨앗을 솥에 넣고 볶아서 맨 먼저 솥 밖으로 튀어나오는 곡식이 그해 풍작이 된다고 한다. 입춘은 주로 음력 정월에 드는데, 어떤 해는 선달과 정월에 거듭 드는 때가 있다. 이럴 경우 ‘재봉춘<sup>再逢春</sup>’이라 한다. 입춘은 새해의 첫 절기이기 때문에 농경의례와 관련된 행사가 많다. 입춘이 되면 도시 시골 할 것 없이 각 가정에서는 기복적인 행사로 입춘축<sup>立春祝</sup>을 대문이나 문설주에 붙인다.

입춘축을 달리 춘축<sup>春祝</sup>·입춘서<sup>立春書</sup>·입춘방<sup>立春榜</sup>·춘방<sup>春榜</sup>이라고도 한다. 입춘축을 쓰는 종이는 글자 수나 크기에 따라 다르지만 대개 가로 15cm 내외, 세로 70cm 내외의 한지를 두 장 마련하여 쓰는 것이 일반적이다. 그 외에 한지를 마름모꼴로 세워 ‘용<sup>龍</sup>’자와 ‘호<sup>虎</sup>’자를 크게 써서 대문에 붙이기도 한다. 불가에서는 입춘을 맞이하여 입춘불공을 올렸는데 동지불공과 함께 중요하게 여겨왔다.

입춘에는 아홉 번씩 자신의 평소 소임을 되풀이하면서 한 해 동

안의 복을 빌었고, 그리하지 않으면 화를 입게 된다고 믿었다. 그래서 서당에 다니는 아이는 천자문을 아홉 번이나 읽었고, 아낙은 아홉 꾸리의 실을 감고 아홉 가지의 빨래를 했으며, 불자는 ‘나무 아미타불’을 아홉 번씩 9일 동안 독송했다고 전한다. 입춘은 이렇게 화를 막고 복을 기원하던 날이기도 했지만, 이웃을 위한 참다운 보시를 행하는 날이기도 했다. 입춘 전날 밤에 여러 사람에게 도움을 줄 수 있는 착한 일을 해야 한 해 동안 화가 찾아오지 않는다고 여겼다. 그래서 밤중에 남몰래 개울가에 가서 징검다리를 놓기도 했고, 가파른 고갯길을 계단처럼 다듬기도 했다. 자신의 장기를 살려 이웃을 위한 일을 하도록 권했던 셈이다.

입춘에 많은 공덕을 쌓아야 한다는 믿음은 상여가 나갈 때 상여머리에서 부르는 〈향도가〉에서도 알 수 있다. “입춘절기 좋은 철에 헐벗은 이 옷을 주어 구난공덕을 하였는가, 깊은 물에 다리를 놓아 월천공덕을 하였는가, 병든 사람 약을 주어 활인공덕을 하였는가, 부처님께 공양 올려 염불공덕을 하였는가.” 입춘은 삼재가 들고 나는 시기이기도 하다. 이런 이유로 불보살님의 가피력으로 삼재를 소멸시키고자 삼재 불공을 올리기도 한다. 삼재는 물, 바람, 불로 인한 재해다. 사람의 힘으로는 불가항력적인 재난을 의미한다. 입춘을 맞이하여 비로자나 부처님의 자비광명으로 모든 재난이 소멸하고 나날이 행복만 가득하기를 바란다.

새로울 것 없는 마음에  
어느 겨울  
연못 하나 생겼네

못난 것들은 꼭  
시대가거나 계절이거나  
잘못 골라 태어나는  
재주가 있지

마음 연못도  
그 사단을 피우더니  
얼어 버리는  
사달이 났네

새로울 것 없는 마음도  
그 겨울  
연못 속에서 얼어버려

다시는 봄을 보지 않는  
행운 하나 얻었네

백비<sup>白碑</sup>의 교훈

## 이옥경

수필가 · 방송작가

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

높이 130cm, 너비 45cm, 두께 15cm, 전남 장성군 황룡면 깊은 산중, 조출한 묘역의 소박한 묘소 앞에 아무런 글도 쓰여 있지 않은 호패형 비석이 서 있다. 세월의 더께에 본래의 색깔을 잃기는 했으나 그 정신만은 변함없이 살아있는 청백리의 표상 박수량 선생의 백비<sup>白碑</sup>다. 이 백비에는 박수량 선생의 청렴<sup>清廉</sup>한 성품과 청백<sup>清白</sup>한 정신, 청빈<sup>淸貧</sup>한 삶을 기리기 위한 명종 임금의 간곡한 뜻이 담겨 있다. 평소 선생의 청렴결백<sup>淸廉潔白</sup>을 아꼈던 명종은 39년 동안 한성부 판윤, 의정부 우참찬, 호조판서, 지중추부사 등을 지냈음에도 집 한 칸 마련하지 못한 선생이 죽은 후 고향으로 내려갈 장례비조차 없음을 알고 장례비와 비석으로 쓸 돈을 골라 하사했다.

글자 하나 없는 백비를 바라보고 있노라니 “내가 외람되이 판서의 반열에 올랐으니 영광이 분수에 넘쳤다. 내가 죽거든 묘를 너무 크게 하지도 말고 비석도 세우지 말라.”라는 선생의 유언이 들리는 듯, “빋돌에 무엇을 적는다는 것이 오히려 그의 청렴한 삶에 누가 되는 일이니 비문 없이 그대로 세우라.”라며 선생의 청백을 높이 예우한 명종의 신뢰가 읽히는 듯 몽클한 감동이

느껴진다.

박수량 선생은 황희, 맹사성 선생과 함께 조선 시대 3대 청백리로 꼽히는 조선 중기의 문신이다. 25세에 등과하여 64세까지 39년간 관직에 있으면서 오직 공직자로서의 사명에 충실했을 뿐 명예와 재물에는 아무런 욕심이 없었다. 사후에 순조 임금이 내려 준 시호<sup>諡號</sup> 정혜<sup>貞惠</sup>가 선생의 고결한 삶을 증언한다. ‘정<sup>貞</sup>’은 청렴결백하다는 뜻의 ‘청백수절<sup>淸白守節</sup>’에서, ‘혜<sup>惠</sup>’는 백성을 사랑하여 백성이 친부모처럼 따랐다는 뜻이 담긴 ‘애민호여<sup>愛民好與</sup>’에서 가져온 것이라고 하니 문득 생각나는 사람이 있다. 박수량 선생과 동향인 삼계현장성의 옛 지명에서 태어나 전라지역의 군수와 전라감사, 한성부 좌윤, 판중추부사 겸 지경연 등을 두루 지낸 송흙<sup>1459~1547</sup> 선생이다.

청백리에 일곱 번이나 이름을 올린 목민관이자 어머니를 103세까지 극진히 모신 만고 효자로 알려진 송흙 선생은 말 세 마리만 얻어 탄다고 하여 ‘삼마<sup>三馬</sup> 태수’로도 불렸다. 고을 수령이 다른 곳으로 부임해 갈 때면 행차를 위해 통상적으로 주어지는 말 여덟 필은 기본이요, 가마까지 동원하기 일쑤였다. 하지만 선생은 자신과 아내, 어머니가 타고 갈 말 세 필만 빌렸다. 백성들에게 부담을 주지 않으려는 뜻이었다. 선생이 군수로 있던 여산은

교통의 요충지로 찾는 손님이 많았고 접대비용도 만만치 않았다. 그래서 생각해 낸 것이 지금도 전라북도 익산시 여산면에서 옛 제조 방식 그대로 전승되고 있는 조선의 대표 명주 ‘호산춘<sup>壺山春</sup>’을 직접 빚는 일이었다. 궁중 술로 알려진 호산춘은 밑술에 덧술을 두 번 더하는 방식으로 세 번의 과정을 거쳐야 비로소 뛰어난 맛과 향을 얻을 수 있는 삼양주<sup>三釀酒</sup>다. 백성들을 향해 열려 있던 마음이 세금을 거둬들이는 쉬운 방법 대신 선생으로 하여금 직접 술을 빚게 했을 터. 멍쌀과 찹쌀, 누룩과 물에 애민<sup>愛民</sup>의 마음을 더해 술을 빚었을 선생의 모습을 생각하면 마음이 다 따뜻해진다.

조선 시대 217명의 청백리에게 주어졌던 ‘사불삼거<sup>四不三拒</sup>’의 불문율도 공직자가 갖춰야 할 덕목 중 으뜸을 도덕성에 두고 있다. 부업하지 않을 것, 땅을 사지 않을 것, 집을 늘리지 않을 것, 부임지의 명산물<sup>名産物</sup>을 먹지 않을 것, 이 네 가지가 절대 하지 말아야 할 사불이다. 꼭 거절해야 할 세 가지를 뜻하는 삼거는 윗사람의 부당한 요구 거절, 부탁에 대한 답례 거절, 본인 경조사 부조 거절 등이다.

우암 송시열 선생도 지도자가 갖춰야 할 중요한 덕목으로 국가의 인륜 도덕을 확립하고 난관 속에서도 이를 실천하기 위해 조

정과 왕실과 백성을 이끌어 갈 수 있는 능력을 꼽았다.

다산 정약용 선생이 <목민심서<sup>牧民心書</sup>>에서 말한 지도자의 첫 번째 덕목도 청렴과 정의로움이다. 청렴은 백성을 이끄는 자의 본질적 임무요, 모든 선행의 원천이요, 모든 덕행의 근본으로, 지도자는 몸가짐부터 바르게 해야 하는데 몸가짐이 바르게 되려면 마음이 청렴해야 한다는 것이다. 자기만족이나 출세를 위해 지위를 구하지 말고 낮은 이들을 위해 자신을 희생해야 하며, 말이 아닌 실천으로 모범이 돼야 한다고도 했다.

청렴결백은 지도자나 공직자에게 특별히 요구되는 중차대한 덕목이고 지켜야 할 필수 규범이다. 그러나 어쩔 것인가. “청렴은 마음이나 행동이 맑고 검소해 재물에 대한 욕심이 없는 성품을 뜻하며, 결백은 마음이나 행동이 깨끗하여 아무런 허물이 없음을 의미한다. 따라서 청렴결백은 성품이 맑고 검소하며 깨끗하고 순수한 인품을 가리킨다.”라는 사전적 의미조차 모르는 것 같은 사람들이 차고 넘치는 요즈음이니. 당신은 과연 그만한 그릇인가, 지도자를 자처하는 사람들에게 묻고 싶을 따름이다.

국민은 정의로운 지도자를 원하고, 국민과 함께하는 정치를 믿고 따른다. 국익을 최우선으로 끊임없이 변화하고 혁신하며, 국

민을 위한 정치를 하는 합리적인 지도자를 원한다. 지도자는 자신을 위대하게 여기는 오만과 특권의식, 주어진 권력에 취해 갑이 되려는 생각을 버리고 스스로 을이 되어 을과 함께 소통하고 공감하며 자신을 반대하는 사람까지도 끌어안을 수 있는 포용력을 가져야 한다. 모든 면에서 완전한 지도자를 바라는 건 지나친 욕심일 것이다. 하지만 “어떤 세상에서 살고 싶은가?”를 묻고 그런 세상을 만들기 위해 분골쇄신하는 정의로운 지도자, “이런 세상에 살고 싶다!”라고 답하며 그런 세상을 만들기 위해 전력투구하는 진취적인 국민... 반칙과 특권이 없는 나라, 국민이 진정한 주인으로 대접받는 그런 세상이 올 것이라 믿고 싶다.

지도자가 되려는 자, “명예를 얻고자 하면 계율을 지키고, 재물을 얻고자 하면 보시를 행하고, 덕망을 얻고자 하면 진실한 삶을 살고, 좋은 벗을 얻고자 하면 먼저 은혜를 베풀어야 한다.”라는 부처님의 말씀을 백번 천번 가슴 깊이 되새겨 보길. 불가<sup>佛家</sup>의 가르침이 되, 백비가 전하는 간곡한 교훈이 거기 있다.



## 노벨문학상의 두 여자

### 방귀희

사)한국장애예술인협회 대표  
 송실사이버대학교 방송문예창작학과 교수  
 <E美지> · <숫대평론> 발행인  
 저서 <불교의 복지사상>, <배제와 포용>,  
 <심상한 메시지를 팝니다> 등



우리나라에 노벨문학상을 안겨준 한강은 어느 날 갑자기 글을 쓰면서 한순간에 세계적인 작가가 된 것이 아니다. 한강이라는 작가가 탄생한 데에는 대한민국, 특히 광주라는 지역적 영향이 크다. 그리고 무엇보다 아버지 한승원이 우리나라를 대표하는 소설가라는 사실이다. 불교 소설 <아제 아제 바라아제>가 돌풍을 일으키면서 독자들은 그의 소설에서 깊이 있는 불교의 철학관에 매력을 느꼈다.

아버지로부터 한강은 인간을 세심히 관찰하고 사람들의 삶에 공감하는 능력을 키웠을 것이다.

오빠도 소설가, 남동생은 만화가, 이렇게 가족 모두 글을 바탕으로 하는 직업을 갖고 있었기에 문학은 그녀에게 선택이 아니라 삶 자체였을 것이다.

그녀는 대학과 대학원에서 국어국문학을 전공하고 대학 문예창작과에서 학생들에게 창작을 가르치며 더 많은 문학 공부를 하였다. 그녀가 책방을 운영한 것 또한 돈을 벌기 위해서가 아니라 책의 소중함을 지키기 위해서였다.

이렇듯 한강을 둘러싼 모든 환경은 그녀를 문학의 길로 들어서게 하였고, 또 그 길을 망설임 없이 가게 하였고, 그리하여 결국 작가로 성장하여 세계적인 인물이 되었다. 한강이 여성으로서 노벨문학상을 수상한 아시아 최초의 작가라는 기록을 세운 사실도 우리는 간과해서는 안 된다.

그런데 최초의 노벨문학상을 수상한 여성작가는 누구일까? 여성작가가 노벨문학상을 처음 수상한 때는 1909년이다. 노벨문학상이 1901년에 제정되었으니 9년 만이다. 아시아 여성 수상자는 2024년에 나왔으니 115년 만이고 보면 한강이 얼마나 대

단한 업적을 세웠는지 알 수 있다.

일본과 중국보다 먼저 우리나라에서 노벨문학상을 수상한 여성 작가가 탄생하여 대한민국이 문화강국임을 다시 한번 입증하였다.

노벨문학상 사상 첫 여성 수상자로 이름을 남긴 셀마 라게를뢰프는 1858년 스웨덴 베름란드주에서 출생한 명문가 딸인데 다리의 장애 때문에 학교에 가지 못하고 집에서 가정교사에 의해 교육을 받았다. 아버지는 퇴역 군인으로 문학 애호가여서 집에 책이 많았다. 향토의 전설에 밝은 할머니는 밖에 나가서 놀지 못하는 손녀를 위해 옛날이야기를 많이 들려주었는데 그것이 그녀를 문학소녀로 만들었다.

집안 사정이 어려워져서 24세에 여자고등사범학교에 입학하고, 졸업 후에는 초등학교 교원을 하면서 창작에 전념하던 그녀가 향토의 전설을 바탕으로 집필한 <에스타 베를링 이야기>가 문학지 작품 공모에 당선함으로써, 일약 문단의 총아로 데뷔하였다.

스웨덴 교육계의 의뢰를 받아 초등학교 어린이의 부독본용으로 집필한 <닐스의 모험>은 조국의 아름다운 자연과 전설을 어

린이들에게 알리는 작품으로, 남녀노소를 불문하고 모든 사람의 열렬한 사랑을 받았다. 이런 향토색 짙은 작품들로 그녀는 51살에 여성 최초의 노벨문학상을 수상하게 되었다.

1차 세계대전으로 큰 충격을 받았던 라게를뢰프는 2차세계대전이 발발하자 독일에 있던 유대인 예술가를 구하기 위해 발 벗고 나서는 등 사회활동도 활발히 펼쳤다. 1940년 82살에 눈을 감기까지 그녀는 조국 스웨덴과 세계 평화를 위해 헌신하는 삶을 살았다.

한강 작가도 인간이 어떻게 하면 폭력 없는 세상에서 평화롭게, 그리하여 인간답게 살 수 있는지 일깨워주는 생명 존중의 구도자 같은 역할을 할 것으로 기대된다.

한강의 노벨문학상 수상 소감 중에 “우리는 왜 태어났는지, 왜 고통과 사랑이 존재하는지, 그것들은 수천 년 동안 문학이 던졌고, 지금도 던지고 있는 질문들입니다. 문학을 읽고 쓰는 일은 생명을 파괴하는 행위들의 반대편에서 있습니다.”라고 하여 문학을 통해 인간에게 가해지는 폭력을 세상에 알리고 인류애를 실천하고자 하는 의지가 보인다.

## 윤석중의 '노래가 없고 보면'

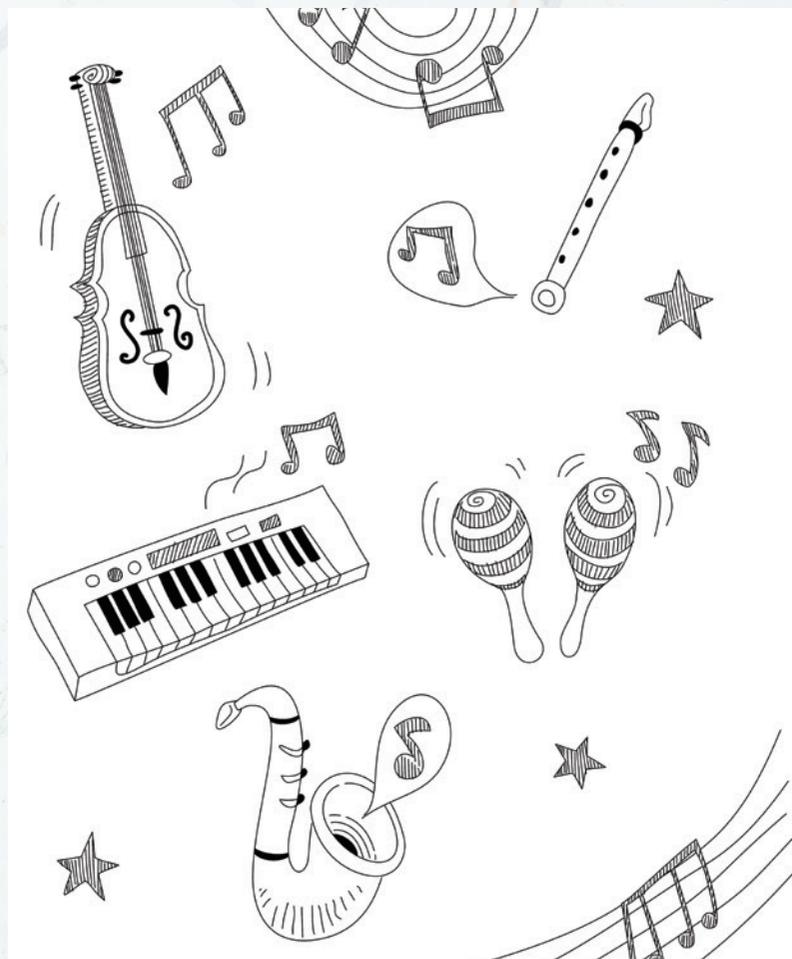
신현득  
아동문학가 시인

노래가 없고 보면 무슨 재미로  
넷물이 돌 틈으로 흘러 다니며  
노래가 없고 보면 무슨 맛으로  
바람이 숲 사이로 지나다니랴.

노래가 없고 보면 귀뚜라들이  
기나긴 가을밤을 어이 새우며  
노래가 없고 보면 기러기 떼가  
떠나면 하늘 길을 어이 나르랴.

노래가 없고 보면 무슨 흥으로  
달밤에 고깃배를 물에 띄우며  
노래가 없고 보면 무슨 재주로  
여럿의 힘을 모아 터를 다지랴.

한국 현대문학사는, 특히 한국 현대아동문학사는 윤석중 시인 (1911~2003)을 가진 것이 자랑스럽다. 세계 아동문학사를 다 살펴도 동시, 동요의 질과 양에서 윤석중과 견줄 만한 시인이 없다



는 사실이 알려졌다. 이로부터 아동문학 연구자들은 윤석중을 세계 제일의 동요 시인, 세계 제일의 동시 시인으로 부르게 되었다.

“책상 위의 오투기 우습구나야”의 동요시 <오투기>(박태준 곡)는 윤석중 시인이 열네 살이던, 서울 교동보통학교 5학년 때 소파의 <어린이>지 1925년 4월호에 발표된 시작품이다.

“새 나라의 어린이는 일찍 일어납니다”에서 시작되는 <새 나라의 어린이>(박태준 곡)는 광복을 맞던 날 밤 윤석중 시인이 해방의 기쁨 속에서 지었다. “빛나는 졸업장을 타신 언니께”로 시작되는 <졸업식 노래>(정순철 곡)는 광복이 되고, 첫 졸업식에 내놓은 노래다. “날아라 새들이 푸른 하늘을, 달려라 냇물이 푸른 벌판을…”의 신명 나는 <어린이날 노래>(윤극영 곡)는 광복 후 첫 어린이날에 내놓은 노래다. 스승의 날이 정해지자 윤석중 시인은 <스승의 날 노래>(김대현 곡)를 내놓았다. <고향 땅>, <기차길 옆>, <달맞이>, <달 따라 가자>, <산바람 강바람>, <풍당풍당 돌을 던지자> 등 우리나라 사람이면 누구나 윤석중 시인의 동요를 부르면서 자랐다.

1988년에는 <윤석중 전집>(웅진출판사) 30권이 나왔다. 그의 동요시, 동시가 몇 편이나 될까는 전집의 부피로 짐작이 된다. 그의 출생일 5월 25일(1911년)의 숫자에 맞춘 <윤석중 동요 525곡>(1979, 세광출판사)이 있다.

동요시를 쓰면서 아흔 넘도록 살았던 윤석중 시인은 자신을 일컬어 ‘노래 나그네’라 했다. 앞의 시 <노래가 없고 보면>은, 노래 나그네 윤석중 시인이 자신을 있게 해준 노래의 효용을 짚어본 작품이다. 노래가 없고 보면 냇물이 돌 틈으로 흘러 다닐 재미가

없다고 노래했다. 노래가 없고 보면 바람이 숲 사이로 지나다닐 맛이 없다고 노래했다.

노래가 없고 보면 귀뚜라미가 지나긴 가을밤을 어찌 새우겠나, 새울 수 없다. 노래가 없고 보면 기러기들이 먼 하늘길을 어찌 날겠나, 날 수 없다. 노래가 없고 보면 어부들이 달밤에 고깃배를 띄울 수 없다. 노래가 없고 보면 여럿이 힘을 모아 터를 다질 수 없다.

노래가 있고 보니 이 모두가 이루어지고, 세상이 어우러져 살 수 있다고 시인은 노래한다. 이 시는 노래 나그네 윤석중 시인이 일본에 유학 갔다가, 징용 영장이 나오자 고국으로 돌아와 금강산에 숨어서 쓴 작품이다. 이걸 알면 이 작품의 역사적 의미도 알게 될 것이다.

그 시대를 살았던 명사들은 어찌지 못해 몇 마디의 말, 몇 줄의 글로 일제에 협력하는 척한 예가 있다. 그러나 윤석중 시인은 단 한 마디의 말로나, 글로나, 행동으로도 일제에 협력한 일이 없었다. 깨끗하게 우리 글, 우리말을 지키면서 노래 나그네의 사명을 다했다.

출처 : 법보신문(<https://www.beopbo.com>)

## 인도 성지순례기

## ② 전도의 길

## 남해 정사

법성사 주교

둘째 날, 바라나시 공항에 도착하여 사르나트<sup>녹야원</sup>로 향했다. 사르나트는 부처님께서 콘단냐<sup>Kondanna: 憍蓮如</sup>, 아사지<sup>Assaji: 阿說示</sup>, 마하나마<sup>Mahanama: 摩訶男</sup>, 밧디아<sup>Bhaddhiya: 婆提</sup>, 바파<sup>Vappa: 婆頗</sup>에게 처음으로 설법하셨던 곳이다. 부처님께서 보드가야에서 깨달음을 얻으시고 깨달으신 연기의 이론이 너무 추상적인 내용이라 사람들이 이해하기 어려울 것으로 생각하셨다.

이러한 이유로 부처님께서 깨달으신 연기의 이치를 세상 사람들에게 설하는 것을 주저하셨다. 이에 범천이 그 마음을 알고 급히 부처님 앞에 나타나 설법을 권하였다. 이에 부처님께서 다시 한번 세상 사람들의 모습을 관찰하셨다. ‘못 속에는 온갖 빛깔의 연꽃이 핀다. 아직 흙탕물 속에 잠겨 있는 것도 있다. 그러나 어떤 것은 수면 위에 고개를 들고 아름답게 피어 있다. 진흙 속에서 나왔으면서도 그것에 조금도 물들지 않은 채 아주 맑은 꽃을 피운다.’ 그것과 같이 세상 사람들도 가지각색임을 관찰하신 부처님께서 마침내 설법을 결심하셨다.

첫 설법의 대상으로 생각한 스승인 알라라 깔라마와 웃다가 라

마뻐다가 이미 이 세상 사람이 아니라는 것을 아시고 함께 고행했던 다섯 비구에게 설법하기 위해 그들이 있는 사르나트로 향하셨다. 깨달음을 얻으신 보드가야에서 사르나트까지는 250km의 거리이다. 공항에서 사르나트로 가는 버스 안에서 ‘부처님께서 그 먼 길을 맨발로 걸으시며 무슨 생각을 하셨을까? 나는 설법을 위해 250km를 맨발로 걸어갈 수 있을까? 전도의 길이란 쉽지 않다.’라는 생각을 했다.

초전법륜지인 사르나트에 도착하여 차우칸디 스투파<sup>영불탑</sup>로 향하였다. 차우칸디 스투파는 부처님이 다섯 비구를 재회한 것을 기념하여 굽타왕조 시대에 조성된 것으로, 당시에는 높이가 300여 척에 달하는 웅장한 규모였다고 한다. 팔각기둥 형태로 올려진 현재 건물은 1588년 무굴 제국의 악바르<sup>Akbar</sup> 황제가 세운 것으로, 부왕 후마юн<sup>Humayun</sup>의 방문을 기리기 위해 세운 것이라 한다.

다섯 비구를 만난 부처님께서 두 사람이 탁발하면 세 사람에게 설법하시고, 세 사람이 탁발하면 두 사람에게 설법하셨다. 부처님과 다섯 비구는 탁발로 가져온 공양을 함께 나눠 드셨다. 이렇게 설법하여 처음으로 깨달은 사람이 콘단냐였다. 경전에는 부처님께서 콘단냐가 깨달았다는 사실을 아시고 “콘단냐는 깨달았다. 콘단냐는 깨달았다.”하시며 기뻐하셨다고 한다. 그 이후

콘단나는 '깨달은 콘단나'로 불리게 되었다.

차우칸디 스투파 참배와 탑돌이를 마치고 드디어 사르나트로 향하였다. 사르나트는 전생에 사슴이었던 부처님이 무리 중 새끼를 뺀 암사슴을 대신해 죽으려 한 숭고한 희생정신을 기려 왕이 사슴들이 자유롭게 노는 보호구역으로 지정하여 '녹야원'으로 불리게 되었다. 현장 스님이 640년경에 사르나트에 방문했을 때 이곳에 1500명의 스님이 있었을 정도로 규모가 컸다고 한다.

사르나트에는 다르마라지카 스투파와 다메크 스투파가 있다. 다르마라지카 스투파는 아소카왕이 부처님께서 처음 설법하신 것을 기념하기 위해 건립하였다. 하지만 1794년 힌두교도였던 바라나시의 왕이 탑을 파괴하여 지금은 원형 기단만 남아있다. 다메크 스투파는 '진리를 보는 탑'이라는 뜻으로 부처님께서 두 번째 설법을 한 장소에 세운 높이 43m, 기단 직경 28m에 이르는 거대하고 웅장한 탑이다.

사르나트는 부처님께서 처음으로 안거하셨던 곳이다. 부처님께서 안거하셨던 곳에 예배했다. 향을 사르고 함께 『반야심경』을 독송한 후 아소카 석주가 있던 곳으로 갔다. 아소카 석주는 대부분 파괴되어 하단만 남아 있었으며 석주의 사자상은 사르나트



다메크 스투파. 사진=남해 정사

고고학 박물관에 보관되어 있었다. 하지만 방문했던 날이 마침 휴관일이라 사자상은 아쉽게도 볼 수 없었다. 마지막으로 다메크 스투파에 참배하고 탑돌이를 했다. 탑돌이를 마친 뒤 호텔에서 저녁 공양을 하고 갠지스강으로 향하였다.

# 화

## 김천

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

분노는 격렬하다. 마음이 움직이는 가장 강렬한 방식이다. 화가 나면 감정은 견잡을 수 없이 달려가고 스스로 지칠 때까지 타오른다.

부처님께서서는 화를 내지 말라고 하셨다. 분노는 무지의 다른 이름이며 탐욕의 뒷모습이다. 이 셋을 함께 묶어 마음의 세 가지 부정적인 현상, 삼독심(三毒心)이라 하셨다. 세 가지가 따로 움직이지 않으니 어리석은 사람이 욕심 때문에 화를 내는 것이다.

화는 대개 풀리지 않는 문제 앞에서 일어난다. 후회 때문에 자기에게 화를 내고, 자신이 침해받았다고 느낄 때 남에게 화를 낸다. 나와 남의 주장이 강할수록 분노는 점점 더 커지게 마련이다.

화를 내는 순간 나의 모든 책임은 사라지고 상대의 이유와 문제만이 남는다. 나의 잘못을 남에게 쉽게 돌리는 가장 빠른 방법이 분노인 셈이다.

그러나 세상일은 화를 내도 해결되지 않는다.



Photo by Carli Jeen @Unsplash

처음 나로부터 시작한 노여움은 남에게 번지고 주변을 온통 불태워 버린다. 끝내 세상엔 점점 화나는 일, 화내는 일을 쌓아가게 된다. 개인에서 출발해 집단이 노여움에 사로잡혀 자신을 모욕하고 서로를 비난하며 싸움판에 나선다. 나와 남이 우리와 너희가 되고 아군과 적군으로 나뉘는 단순한 세상이 되어 버린다.

분노에서 시작해 싸움과 전쟁으로 치닫는다. 과자 하나에서 출발한 노여움이 자존심을 지키는 명분으로 변한다. 영토가 됐건 종교적 진리가 됐건 내 것을 지키기 위해 화를 내고 남이 잘못했다고 외친다. 분노가 커질수록 자신이 옳다는 착각에 빠진다. 정의로운 분노, 마땅히 화낼 일, 불교에는 그런 것이 없다.

화를 내는 일이 잘못됐다는 가르침은 있다.

베트남 전쟁이 극단으로 치달았을 때 틱낫한 스님은 전쟁 당사자인 미국에서 반전을 호소한 대가로 고국으로 돌아갈 수 없게 됐다. 통일 이후에도 북베트남 정권은 그의 귀국을 허락하지 않았다. 이념의 억압과 숙청을 피해 보트피플로 떠돌던 베트남 난민과 함께한 것은 분노의 저항이 아니었다. 승가를 이루고 수행하는 일에 열과 성을 바쳤다. 결국 그것이 정의를 지킨 더 빠르고 강렬한 방법이 됐다. 세상이 그 방식에 수긍하고 뒤를 따르는 것이다. 결국 베트남의 공산당 정부도 38년 만에 그의 귀국을 허락했다.

틱낫한 스님은 화가 날 때면 거울을 보라고 권했다. 화를 내는 자신의 모습을 지켜보라는 권고이다. 그 모습이 얼마나 흉한지 알아도 화가 그치지 않는다면 끝까지 가 볼 수밖에 없다. 무엇인가 사로잡히면 불행하다. 다른 것은 보지 못한다. 화를 내는 자신도 겁을 먹은 상대방도 보이지 않는다. 모두가 상처를 입을뿐 더러 자칫 흉터도 남게 된다. 남을 미워할 뿐만 아니라 자기 삶조차 혐오하게 되는 것이다.

『법구경』에서 부처님께서는 노여움에 대해 말씀하셨다.

분노에 사로잡힌 사람은 미친 말이 이끌고 달려가는 마차에 탄 것과 같다. 진정한 마부는 고삐를 잃지 않으니 노여움을 이겨낼 수 있다. 화를 내지 않아 분노를 극복하고, 선행으로 악행을 이기며, 베풀어 인색함을 이겨내고, 진실로써 거짓을 이길 수 있다.

아무도 나를 화나게 만들지 않았다. 오직 내가 화를 내고 있을 뿐이다. 세상일이 내 맘에 들지 않아도 화를 내지 말자. 화나는 일이 있어도 다투지 말고, 다투는 일이 있더라도 폭발하여 싸우지 말자. 남과 나를 해치지 말자. 화를 내면 낼수록 스스로 어리석고 탐욕스럽다는 것을 드러낼 뿐이다.

무능한 현실과 불행한 자신을 잊을 수 있는 것은 노여움이 아니다. 지금 마음에서 무엇이 일어나는지 살펴보는 것이 더 중요한 일이다.

## 왕 노릇

이상주

총지사 교도, 자유기교가

〈삼국유사〉는 고려 말 일연 스님이 고구려, 백제, 신라 세 나라의 역사를 불교적 관점으로 쓰신 아주 귀한 책입니다. 700년 전에 기록한 2000년 전의 일들을, 그것도 경주를 중심으로 신라 귀족과 왕궁에서 일어난 일들을, 지금의 일처럼 이해하기가 쉽지 않아서 여러 번 읽고 생각해 봅니다.

35대 경덕왕은 충담을 불러, 자신을 위해 노래를 지어달라고 부탁합니다. 기파랑을 찬미하는 노래를 지어 사람들이 그 뜻을 기리도록 한 스님이라는 사실을 미리 알고 있었습니다.

이에 충담은 찬미하는 노래가 아닌, 왕의 도리를 강조하는 각성을 권하는 노래를 지어줍니다. “왕은 아버지요, 신하는 어머니며, 백성은 자식입니다. 백성을 버리고는 왕 노릇 할 곳이 따로 없으니, 이들을 먹여 살리려 할 때 나라를 지닐 수 있습니다. 아, 임금답고 신하답고 백성다우면 나라가 태평합니다.”라고요.

경덕왕은 아들이 없자 표훈을 시켜 천제의 뜻을 물어보게 합니다. 딸은 되지만 아들은 안 되며, 아들을 얻으면 나라가 위태

롭다는 천제의 말을 듣고도 아들을 부탁했으니, 나라보다 자신의 욕망을 우선한 왕이라 볼 수 있습니다. 왕의 간청을 천제는 들어주고, 충담은 거절한 셈인데, 왕께 거침없이 조언 드린 충담의 기상도 돋보이고, 자기중심적인 지도자는 조직을 위태롭게 할 수 있으니, 자신의 역할에 대한 자각이 중요하다는 메시지가 잘 드러난 기사입니다.

31대 신문왕은 선왕이신 문무왕을 위해 감은사를 짓고 ‘만파식적’을 연습니다. 피리를 불면 적병이 물러가고, 병이 낫고, 가뭄에는 비가 오고, 장마는 개이고, 바람이 자고 파도가 잦아져서 이름이 만파식적이 되었습니다. 기이한 이야기라고 김부식이 빼버린 이야기를 일연 스님은 중요하게 여겨서 〈삼국유사〉에 기록했습니다.

나라에 각종 문제가 생겼을 때, 왕이 할 수 있는 일이 무엇이 있을까를 생각해 봅니다. 첫째는 책임자를 뽑아 일을 맡기는 것이고, 둘째는 결과가 나올 때까지 믿음을 갖고 기다리는 일이 아닐까 합니다. 왕이 불안해 안절부절못하거나, 믿음이 부족해 변덕을 부린다면 일이 제대로 해결되기 어려울 테니까요. 아마도 만파식적은 음악의 순기능을 강조한 기사가 아닐까 나름의 해석을 해 봅니다.

만파식적에 얽힌 이야기가 하나 더 있습니다. 32대 효소왕이 대현 살찬의 아들 부례랑을 화랑으로 만들어 무리를 이끌게 했는데, 부례랑이 통천쯤에서 북쪽 오랑개에게 붙잡혀 가니, 무리는 흩어지고 안상만이 쫓아갑니다. 부모가 백률사 관음보살상에 기도하니 관음보살이 스님으로 부례랑 앞에 나타나 만파식적을 두 조각으로 만들어 부례랑과 안상을 태우고 스님은 거문고를 타고 마침내 돌아옵니다. 왕은 백률사와 관음보살상에 공양을 올리고 안상 등 관련자들에게 각각 상을 내립니다.

얼마 후 혜성이 동쪽과 서쪽에서 차례로 나타나므로 점을 쳤더니, 모두 상을 받았으나 만파식적과 거문고가 받지 못해 그렇다고 하여, 만만파파식적으로 이름을 높여줍니다. 문제의 해결에 뒤따르는 논공행상의 문제인데, 시물에까지 공을 인정하고 상을 내린다면 사람이야 말할 것도 없는 일입니다. 소외된 사람 없이 모두가 인정받는 조직이 결속력도 강하고, 그런 조직의 리더가 존경받는다는 내용이 잘 드러납니다.

일연 스님이 제시하는 왕 노릇은, 첫째 인기보다 자신의 역할에 주목하는 자각, 둘째 임무를 맡기면 끝까지 기다려주는 믿음, 셋째 임무를 마친 후 빠짐없이 공로를 챙겨주는 자상함이라고 정리해 봅니다. 우리는 모두 내 한 몸의 왕입니다. 몸을 존중



하고, 구석구석에서 보내오는 갖가지 신호를 맑은 정신으로 알아채고, 그에 따른 적절한 조치를 취하며, 긍정적인 해결에 대한 믿음으로 자기다운 충실함을 지켜 건강하고 행복한 삶을 누리 시기를 바라봅니다.

# 일일삼성 一日三省

## 탁상달

시인, 문학평론가  
전 동해중학교 교장

‘일일삼성 一日三省’이란 말은 <논어 論語>에 나오는 증자 曾子의 말이다.

吾日三省吾身 오일삼성오신  
 爲人謀而不忠乎 위인모이불충호  
 與朋友交而不信乎 여붕우교이불신호  
 傳不習乎 전불습호

나는 날마다 세 가지를 살펴 나 자신을 반성 反省한다.

첫째, 남을 위해 일을 도와주었을 때 진심을 가지고 대했는가.

둘째, 친구와 더불어 사귀는 데 믿음성이 없는 언행을 하지 않았는가.

셋째, 예로부터 내려오는 전통, 즉 미풍양속이나 스승에게서 배운 바를 제대로 익혀 행하였는가.

우리는 하루하루 살아가는 동안에 증자의 이 말을 마음의 거울로 삼고 살아야 한다. 사람은 누구나 신분과 학식 學識에 차이가 없이 크고 작은 허물을 가지고 살아가고 있다. 따라서 사람이 허물을 벗고 정화하기 위해서는 끊임없이 자신을 살피고 반성해야

하는 것은 당연한 이치이다. 반성이 자기 정화의 지름길이 된다는 점에서도 증자의 이 가르침은 우리에게 시사하는 바가 매우 크다.

개인이 반성하고자 할 때는 몸과 마음을 새롭게 수양하는 것이고, 한 가정이 반성할 때는 가정에 사랑과 화목이 수반되어야 하는 것이며, 한 국가 사회가 반성할 때는 평온과 발전 및 정의가 무리 없이 이루어지게 해야 하는 것이다.

지난 삶을 한 번쯤은 돌아볼 수 있는 여유를 가지자. 찰나의 순간일 망정 놓치고 싶지 않은 나날을 한 번쯤 되돌아 생각하고 내일을 향해 달릴 수 있는 새로운 삶의 계기를 마련해 보자. 우리가 역사를 배우는 것도 단순한 학문 습득을 위한 것이 되어서는 안 된다. 지난날을 반성하고, 이를 거울삼아 오늘을 바로잡는 데 참뜻이 있어야 한다.

개개인이 자신의 참다운 성장과 발전을 위해 매일 세 가지를 살펴보듯이, 우리는 국가 사회의 올바른 발전을 위해서도 역사의 거울을 자주 들여다보아야 한다. 역사를 되돌아보는 소이 所以는, 과거를 통해 오늘의 현실을 투시하고, 이를 바탕으로 건강한 미래를 설계하는 혜안 慧眼이 생기는 까닭이다. 우리는 어제를 되

돌아 반성하여 오늘을 새로이 설계하며, 미래를 충실히 계획하는 사람이 되어야 한다.

반성은 후회를 피하고자 고안된 필연 조건이다. 미래에 있을 후회를 피하려면 현재를 단속해야 하며, 현재를 단속하기 위해서는 과거의 반성은 필수적이다. 후회의 본부는 심장이고 반성의 진원지는 머리이다. 심장의 움직임은 언제나 경계의 대상이지만 머리의 회전은 항상 권장할 만하다. 심장이 뚝뚝 현실과는 멀어지며 머리가 회전하는 속도만큼 현실에 가까워지기 때문이다. 그러므로 후회는 금지의 대상이지만 반성은 권장의 미덕이라고 할 수 있다.

반성은 분명한 정리와 극복이 전제되지만, 후회는 정리되기 앞서 지나치게 감정적이라는 말이다.

“자기를 반성하는 자는 마주치는 일마다 시금석<sup>試金石</sup>을 이루지만, 남을 탓하는 자가 생각을 움직이면 그것은 곧 위험한 창과 칼이 된다.”고 했던 <채근담>의 가르침을 되새기면서, 새로운 이 보 전진을 위한 일 보 후퇴로 지난 일을 뒤돌아보는 것이 인생살이에 있어서 당연한 것이 아닐까 한다. 해마다 반복되는 회한의 정<sup>情</sup>과 희망의 기약으로 2025년 새해도 멋지게 설계해 나가자.



## 실천서원 實踐誓願

해광 정사  
시법사 주교

총지종의 불사법요<sup>육자의궤, 六子儀軌</sup> 중 처음 실행하는 것이 실천서원입니다. 불사법요는 법회 의식과 염송의 궤법을 이르는 말입니다. 육자는 육자진언 ‘옴마니반메훔’을 말하고 의궤는 표본, 법칙을 뜻합니다. 육자의궤의 식순은 실천서원으로 시작하여 마지막으로 회향서원에 마무리됩니다.

실천서원은 불제자로서 본분을 다하고, 자리아타<sup>自利利他</sup>의 보살도 정신을 발휘하여 일체중생을 제도하고, 성불을 위하여 진언염송에 전심전력하겠다는 다짐이자 대서원이며, 부처님께 드리는 실천 약속이자 맹서입니다.

### 〈실천 서원〉

인욕<sup>忍辱</sup>과 하심<sup>下心</sup>으로 진에심<sup>瞋恚心</sup>과 원망심<sup>怨望心</sup>을 없애고, 유화선순<sup>柔和善順</sup>과 자비지혜<sup>慈悲智慧</sup>로써 상구보리<sup>上求菩提</sup>하고 하화중생<sup>下化衆生</sup>과 오세대 제도<sup>五世帶 濟度</sup>에 용맹정진<sup>勇猛精進</sup>하겠습니다.

인욕과 하심은 어떠한 어려움과 난관도 굳건히 참고 견디어 마음을 조복하고 다스리는 것입니다. 진에심과 원망심은 남에게 화



대중불공 모습\_서울 총지사 서원당

를 내는 진심과 남을 원망하거나 질투, 시비하는 마음입니다.

유화선순의 유는 부드러운 마음, 화는 평화로운 마음, 선은 착한 마음, 순은 순수한 마음을 표현합니다. 이러한 마음은 자비지혜를 갖추게 하고 행동은 실천으로 됩니다. 위로는 부처님의 깨달음을 구하는 상구보리, 아래로는 대승보살의 정신으로 중생을 제도하는 하화중생입니다.

오세대 제도는 다섯 가구를 교화하여 불문<sup>佛門</sup>에 들게 하는 것입니다. 부처님께서 깨달은 후 녹야원에서 같이 수행했던 다섯 비구를 제도한 것이 유래가 되었습니다.

용맹정진은 ‘우리도 부처님같이’의 노래 가사처럼 물러남이 없는 정진을 이야기합니다. ‘실천서원’의 내용대로 실천하고자 할 때가 진정한 수행이고 참 불공입니다.

## 5. 할퀴는 아이

엄마와 아이가 맛있게 간식을 먹고 있는데 갑자기 동생이 “엄마, 나도.”라며 엄마 옆에 앉는다. 아이는 동생이 옆자리에 앉자 “저리 가!”라고 소리를 지르며 얼굴을 할퀴다. 엄마가 깜짝 놀라 동생을 떼어놓자, 아이는 고함을 지르며 울어 버린다.



### ● 원인

- 혼자서 부모의 사랑을 독차지하던 아이가 동생이 태어난 뒤 부모님의 사랑과 보살핌이 줄었다는 부정적인 경험이 생긴 경우
- 동생의 존재가 부모와의 사이에 방해 요소로 느껴지고 부모의 사랑을 빼앗길까 질투심이 생긴 경우
- 아이가 기질적으로 예민한 경우라면 동생이 갑자기 다가오는 것을 싫어할 수 있음
- 발달적으로 동생과 생활하는 것이 불편한 경우
- 아이가 느끼는 문제 상황을 언어로 해결하는 사회적 기술 능력이 부족한 경우

### ● 지도방법

- 부모의 따뜻한 돌봄을 원하는 상황에서 동생이 방해된다고 느낄 때 적절한 상호작용 4단계를 실시한다.

|     |                        |                                    |
|-----|------------------------|------------------------------------|
| 1단계 | 감정을 반영한다.              | “갑자기 동생이 옆에 앉아서 기분이 안 좋았구나”        |
| 2단계 | 동생의 입장을 설명한다.          | “동생은 ○○이가 왜 그러는지 모를 거야.”           |
| 3단계 | 허용되지 않는 행동을 분명하게 알려준다. | “동생이 엄마 옆에 오는 것이 싫어도 동생을 할퀴면 안 돼.” |
| 4단계 | 적절한 방법을 알려준다.          | “불편할 땐 ‘싫어’라고 얘기하는 거야.”            |

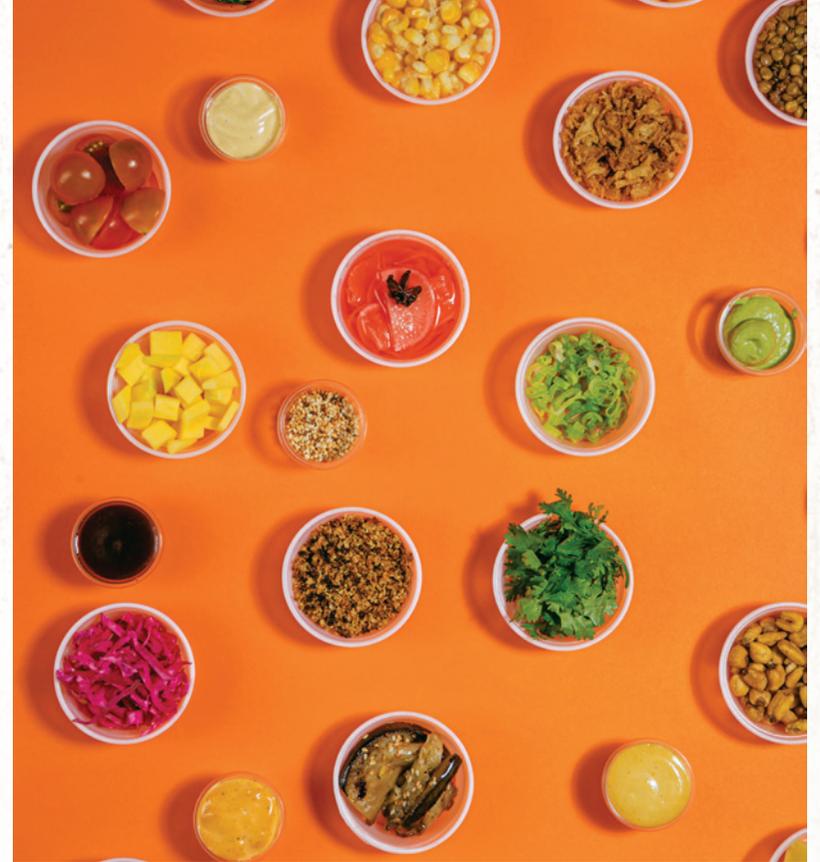
- 아이가 동생과 놀 수 있는 환경을 제공해 주고 놀이에 동생을 초대해 역할을 보여 주면서 모방할 수 있도록 돕는다. 놀이 과정에서 아이의 행동을 큰 소리로 묘사해 주며, 서로의 존재를 인식할 수 있도록 한다.

우리가 먹는 음식은 모두 색을 가지고 있죠? 채소와 과일이 가진 고유의 색을 결정하는 식물 영양소가 있어요. 바로 파이토케미컬이라는 성분인데요, 파이토케미컬은 ‘식물’을 뜻하는 영어 파이토와 ‘화학’을 뜻하는 케미컬의 합성어입니다. 해충과 미생물 등으로부터 식물 스스로 지켜내는 화학물질을 일컫는 말로 식물 내재 영양소라고 불립니다. 체내 항산화 작용으로 세포 손상을 억제하고, 면역 기능을 높여 질병과 노화를 예방합니다.

빨강, 노랑, 초록, 보라, 흰색으로 대표되는 파이토케미컬 색상은 고유의 색상에 따라 효능 또한 달라지는데요, 면역력을 높이고 건강한 삶을 유지하는 데 도움 되는 파이토 컬러 푸드에 대해 알아보고 앞으로 색별로 만들 수 있는 음식을 알려드릴게요. 색별로 가지고 있는 성분과 효능을 알아보을까요?

### 1) 붉은색

붉은색 식품은 토마토, 홍고추, 수박, 딸기, 파프리카를 예로 들 수 있죠. 라이코펜과 안토시아닌 성분이 다량 함유되어 항산화 작용과 암세포 성장 억제, 면역 기능 강화 효능과 함께 혈관



건강에도 도움을 줍니다. 라이코펜은 열을 가하면 분해되면서 체내 흡수력이 증가하므로 익혀 먹는 것이 좋습니다.

### 2) 노란색

노란색 식품은 레몬, 오렌지, 호박, 옥수수, 파인애플을 예로 들 수 있죠. 루테인, 알파카로틴, 베타카로틴 등등 면역력 강화와 성장기 건강, 세포와 피부, 심혈관, 눈 건강 등에 도움을 주는 성분이 많이 들어있습니다. 성장기 어린이와 피부미용에 신경 쓰는 분들에게 좋겠죠?

### 3) 초록색

초록색의 대표 식품으로는 배추와 브로콜리, 양배추, 해초 등을 들 수 있겠죠. 녹색의 엽록소는 신진대사를 원활케 하고 피로를 풀어주며 세포 재생을 도와 노화를 늦추는 효과가 있습니다. 또한 몸속 독소를 빼주는 역할을 해 음주 후 숙취 해소에도 좋습니다.

### 4) 보라색

보라색의 대표 식품으로는 적포도, 블루베리, 건포도 등이 있죠. 보라색을 만드는 영양소는 바로 안토시아닌입니다. 안토시아닌은 천연 항산화제로 세포 내 해로운 활성산소를 억제하고 각종 질병으로부터 신체를 보호해 주는 항바이러스 효과가 탁월합니다.

### 5) 흰색

흰색의 대표적 식품으로는 마늘, 파, 양파, 버섯 등이 있죠. 플라보노이드 성분이라는 영양소를 가진 흰색 식품은 폐와 기관지에 작용해 유해 물질을 체외로 방출시키고 세균과 바이러스에 대해 저항력을 길러줍니다. 케이세틴 역시 흰색 식품에서 발견되는 성분으로 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 준다고 합니다.

## 가로세로 만다라세상 지난 호 정답

|     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|
| ① 불 | ㉑ 교 | 총   | ㉒ 지 | 중   |     | ② 을 | 사   |   | ㉓ 교 |
|     | 세   |     | 구   |     | ③ 삼 | 밀   |     |   | 보   |
|     | 밭   |     | ④ 촌 | 극   |     | ⑤ 대 | 도   | 무 | 문   |
| ⑥ 풍 | 전   | ㉔ 등 | 화   |     | ㉕ 관 |     |     |   | 고   |
| 수   |     | 신   |     |     | ⑦ 세 | 상   | ㉖ 살 | 이 |     |
| 지   |     | ⑧ 불 | ㉗ 협 | 화   | 음   |     | 랑   |   |     |
| ⑨ 리 | ㉘ 분 |     | 시   |     | ⑩ 보 | 리   | 살   | 타 |     |
|     | 밭   |     | ⑪ 불 | ㉙ 화 | 살   |     | 랑   |   | ㉚ 초 |
| ⑫ 유 | 전   |     |     | 합   |     | ㉛ 반 |     |   | 상   |
|     | ⑬ 도 | 덕   | 성   |     | ⑭ 탄 | 핵   | 소   | 추 | 권   |

## 퀴즈로 알아가는 알쏭달쏭 상식

|    |   |   |    |   |   |   |    |   |   |
|----|---|---|----|---|---|---|----|---|---|
| ㉠㉡ |   | ㉢ |    | ㉣ |   | ㉤ |    | ㉥ |   |
|    |   |   |    | ㉦ |   |   |    |   |   |
| ㉧  | ㉨ |   | ㉩㉪ |   |   |   |    | ㉫ |   |
|    |   |   |    |   |   |   | ㉬  |   |   |
| ㉭  |   |   |    |   |   |   | ㉮  |   |   |
|    |   |   |    | ㉯ | ㉰ |   |    |   |   |
| ㉱  |   |   |    |   |   |   | ㉲  |   | ㉳ |
| ㉴  |   |   | ㉵㉶ |   |   |   |    |   |   |
|    |   |   |    |   |   |   | ㉷㉸ |   |   |
| ㉹  |   |   |    |   |   |   | ㉺  |   |   |

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

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr

### 가로 열쇠

- ① 총지중 종조 원정 대성사의 진영이 봉안되어 있는 역사 기념관
- ② 어떤 일이 잘못될까 불안해하며 속을 태움
- ③ 옛날부터 전해 오는 관습으로 계절에 맞춰 행해지는 고유 행사와 풍습
- ④ 국민이 권력을 가짐과 동시에 스스로 권리를 행사하는 정치 형태
- ⑤ 무의 일과 즐기
- ⑥ 같은 시대에 살면서 공통의 의식을 가지는 비슷한 연령층의 사람들
- ⑦ 오편의 하나로 남편과 아내 사이에 엄격히 지켜야 할 인륜의 구별이 있다는 말
- ⑧ '푸르다'의 명사형인 '푸름'의 잘못
- ⑨ 회장에 모인 모든 사람의 의견이 완전히 일치함
- ⑩ 남이 알지 못하는, 자기만의 독특하고 효과적인 방법
- ⑪ 종교를 믿는 마음 또는 몸과 마음을 아울러 이르는 말
- ⑫ 이리저리 구부러져 있는 모양을 나타내는 말
- ⑬ 산을 넘어선 쪽
- ⑭ 그 수를 알 수 없다는 뜻으로, 헤아릴 수 없을 만큼 매우 많음을 나타내는 말
- ⑮ 무엇을 쓰거나 그릴 수 있도록 매어 놓은 백지 묶음

### 세로 열쇠

- ㉠ 어떤 지역에서 본디 살던 사람
- ㉡ 투표나 의결 등에서 자기의 권리를 버리고 행사하지 않음
- ㉢ 기획재정부 소속 외청으로 관세를 처리하는 중앙행정기관
- ㉣ 전통기의 회전축에 날개를 붙이고 이를 돌려 바람을 일으키는 기계
- ㉤ 새해 첫 보름달이 뜨는 날, 음력 1월 15일
- ㉥ 끼니 외에 떡이나 과일, 과자 따위의 군음식을 먹음
- ㉦ 이것저것 가리지 않고 마구잡이임
- ㉧ 뜨거운 우유와 섞은 커피에 계핏가루나 초콜릿 가루 따위를 넣어 만든 차
- ㉨ 여러 번 되풀이하여 간곡하게 하는 부탁
- ㉩ 장 보러 갈 때 들고 가는 바구니
- ㉪ 단체, 조직, 부서 등의 가장 뒷사람
- ㉫ 남에게 시비하거나 헐뜯는 말을 들을 운수
- ㉬ 느긋한 기분으로 한가로이 거닐

## 불교총지중 법회 일정

|       |                  |                   |                      |
|-------|------------------|-------------------|----------------------|
| 공식불공  | 매일 오전 10시        | 부처님오신날            | 음력 4월 8일             |
| 자성일불공 | 매주 일요일<br>오전 10시 | 상반기 49일<br>진호국가불공 | 양력<br>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 '옴홍야호사'로써 국태민안을 기원하는 불공.

### 월초불공

매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원 드리는 불공.

### 자성일 불공

매주 일요일에 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원 드리는 불공.

## 불교총지중 사원 일람

| 사원명    | 우편번호  | 주소                           | 전화번호            |
|--------|-------|------------------------------|-----------------|
| 통리원    | 06227 | 서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)     | (02)552-1080-3  |
| 동해중학교  | 47756 | 부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)    | (051)556-0281~2 |
| 사회복지재단 | 06227 | 서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)     | (02)3452-7485   |
| 서울경인교구 |       |                              |                 |
| 관성사    | 03166 | 서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩 (홍파동) | (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    |

| 시범사    | 21358 | 인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)     | (032)522-7684   |
|--------|-------|--------------------------------|-----------------|
| 실지사    | 01162 | 서울특별시 강북구 도봉로30길 51 (미아동)      | (02)983-1492    |
| 지인사    | 21436 | 인천광역시 부평구 동양산로 3 (십정동)         | (032)528-2742   |
| 총지사    | 06227 | 서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)       | (02)552-1080    |
| 충청전라교구 |       |                                |                 |
| 만보사    | 35045 | 대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)   | (042)255-7919   |
| 법황사    | 61636 | 광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)        | (062)676-0744   |
| 혜정사    | 28485 | 충청북도 청주시 청원구 향군로131번길5 (내덕동)   | (043)256-3813   |
| 흥국사    | 55049 | 전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)  | (063)224-4358   |
| 증원사    | 28065 | 충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78 (이평리) | (043)833-0399   |
| 대구경북교구 |       |                                |                 |
| 개천사    | 41958 | 대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)    | (053)425-7910   |
| 건화사    | 38009 | 경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4 (양월리)   | (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 (중성리) | (054)261-0310   |
| 수계사    | 38048 | 경상북도 경주시 현곡면 다경길36-19 (하구리)    | (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   |
| 부산경남교구 |       |                                |                 |
| 관음사    | 47262 | 부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)   | (051)896-1578   |
| 단향사    | 53075 | 경상남도 통영시 데메4길 15 (도남동)         | (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 한서랑길 109 (영선동1가)     | (051)416-9835   |
| 심화사    | 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 (금산리)    | (055)352-8132   |
| 자석사    | 48245 | 부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)     | (051)752-1892   |
| 정각사    | 47756 | 부산광역시 동래구 시실로 19-9 (명륜동)       | (051)552-7901   |
| 화음사    | 52707 | 경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)      | (055)755-4697   |
| 동해사    | 47756 | 부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)      | (051)556-0281~2 |

### 독자님의 사연을 모십니다

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

이메일 [news@chongji.or.kr](mailto:news@chongji.or.kr)

\* 불교총지중 홈페이지에 연재글 있습니다 \*

### 여러분의 후원을 기다립니다

워드다르마를 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 안한수 우 인  
이수영 이영재 이인성 이해성 자선화 정건호  
정희련 진 여 차인호 총지화 한미영 한철수  
(재)불교총지중유지재단

### (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 조창현 박태수 김일랑 장승재  
본회) 최우성 조현숙 최금란 박정미 정봉채  
박봉수 전제우 김진문 윤종일 김석한

🏠 불교총지중 홈페이지 총지미디어

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

✉ 이메일 : [news@chongji.or.kr](mailto:news@chongji.or.kr)

구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



퇴근길에 꽃을 샀다.

카모밀레.

꽃말은 역경에 굴하지 않는 강인함,  
남편이 회사에 입사 한 지  
30주년 된 날이었다.

말하자면 20대 청춘에 입사를 해서  
그야말로  
초로의 말년 직장인이 되었다.

회사에 밥값은 하고 다녀야 한다며  
좋아도 싫어도 내색 별로 안 하고  
온 가족이 남편 등짝만 바라볼 때도  
그야말로 비가 오나 눈이 오나  
자리를 잘 지켜준 덕분에 오늘이 왔다.

상대에게 배우자고

배우자인 것 같다.

중심이 잘 잡힌 남편 덕에

나는 흔들려도 다행히 이 자리에 잘 있다.

꽃은 마음을 전하기 좋은 선물 같다.

오늘은

해바라기를 되도록 많이 사고 싶다.

꽃말은 '밝음'과 '희망'이다.

칼바람으로 뽕뽕 언 광장으로 나아가

빛을 든 사람들을 일일이 만나

하나씩 나누어 주고 싶다.

“당신들이 우리들의 해바라기입니다.”

발행일 총기 54(2025)년 2월 1일

발행인 록경 정사

편집책임 박재원

발행 불교총지중

주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

전화 02-552-1080~3

팩스 02-552-1082



지위가 오를수록 겸손하고  
부귀를 누릴수록 검소하라.  
얇은 물은 흐르는 소리가 요란하고  
큰 강물은 소리 없이 흐른다.

---

- 환당 대종사 법어록 중에서 -