

통권 제 257호

강남. 라 00943

2569  
2025

03

여시아문  
억울함을 가슴속에  
두지 말라



경전에서 찾은 지혜  
윤회는 지속되는 것



마지막 공부  
나는 좋은 느낌을  
원하는가

영원한 진리와 함께  
위드 다르마

With Dharma

불교충지중

## 내 허물 먼저 참회하면

상대 허물 보지 말고 내 허물을 먼저 고쳐  
다시 짓지 않겠다고 참회하고 서원하면  
나는 도로 복이 되어 모든 고통 소멸되고  
내 허물이 없어질 때 상대 허물 없어진다.



마음챙김 메커니즘 \_ 18



지혜의 트랙 \_ 40



평상심시도 \_ 54

명상의 분류 ①  
\_ 임진수

100세 노모는  
공양주 보살 \_ 방귀희

내 마음의 잣대  
\_ 김천

- 04 여시아문
- 09 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
- 44 내가 사랑한 동시
- 48 담마빠다
- 49 십선성취
- 54 평상심시도
- 58 생각의 열매
- 61 동행
- 64 서원당 안의 불교
- 66 금쪽상담소
- 68 마지막 공부
- 71 요리조리
- 76 가로세로 만다라세상
- 78 법회 일정

- 억울함을 가슴속에 두지 말라 - 서강 정사
- 관음신앙과 다라니 - 원당 정사
- 욕망의 덧 - 지장 스님
- 윤회는 지속되는 것 - 불교총지종 법장원
- 명상의 분류 ① - 임진수
- 백자청화白磁靑畵 동정추월洞庭秋月 무늬 향아리 - 위드다르마 편집실
- 팔꿈치의 시간 - 한국고전번역원
- 낮과 밤의 길이가 같다, 춘분 - 위드다르마 편집실
- 봄이 온단다 - 김대곤
- 안전거리 유지하기 - 이육경
- 100세 노모는 공양주 보살 - 방귀희
- 김종상의 '산 위에서 보면' - 신현덕
- 열반의 경지 - 화령 정사
- 인도 성지순례기\_③ 신들의 강 건너기 - 남해 정사
- 내 마음의 잣대 - 김천
- 실재상의 더부살이 - 이상주
- 덕담德談 나누는 사회 - 탁성달
- 오불五佛 - 해광 정사
- 우리 아이 양육 길라잡이 4 - 강남구구립어린이집연합회
- 나는 좋은 느낌을 원하는가 - 유소림
- 흰색 음식 - 위드다르마 편집실

## 위드 다르마

영원한 진리와 함께  
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 불국정도를  
염원합니다.

## 약속을 어긴 선비

조선 후기 호조판서, 예조판서, 우의정 등을  
역임한 문신 '정홍순'은 청빈하고 검소한 인품으로  
많은 사람들에게 존경받았습니다.

비 올 때마다 그는 갓 위에 덮어쓰는 갈모를  
다른 사람에게 빌려주기 위해 늘 두 개씩  
가지고 다녔습니다.

하루는 당시 왕이었던 영조의 행차를 구경한 뒤  
집으로 돌아가는데 마침 비가 내렸습니다.

정홍순은 급히 갈모를 쓰고 옆을 보니  
젊은 선비가 갈모가 없어 나무 밑에서 비를  
피하고 있었습니다.

그는 젊은 선비에게 갈모를 하나 빌려주었고  
가까운 골목 어귀까지 함께 걸었습니다.

이윽고 서로의 집으로 가기 위해 정홍순이  
갈모를 돌려받으려 하자 젊은 선비는  
간곡히 요청했습니다.

“죄송하지만, 비가 그칠 기미가 안 보이니  
갈모를 좀 빌려주시면 안 될까요?  
꼭 돌려 드리겠습니다.”

몇 번이나 간절히 부탁하는 젊은 선비의 말에  
그는 자기의 집을 알려주며 갈모를 빌려주었습니다.

그런데 이들이 지나도 일주일도 지나도  
젊은 선비는 나타나지 않았습니다.

그렇게 결국 갈모를 돌려받지 못한 채  
세월이 흘렀고 정홍순은 20여 년이 지나  
호조판서가 되었습니다.

그러던 어느 날,

새로 부임한 호조 좌랑이 인사차 찾아왔는데  
예전에 갈모를 빌려 갔던 젊은 선비였습니다.  
정홍순은 그에게 말했습니다.

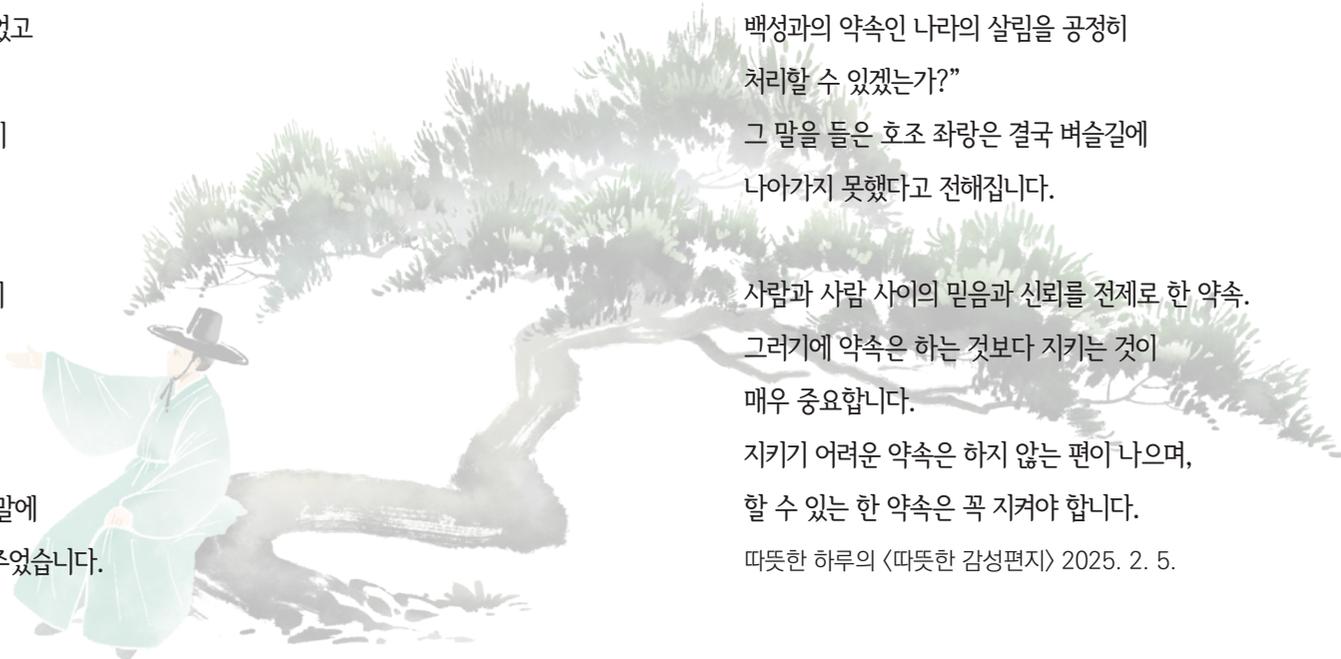
“한낱 갈모를 돌려주지 않은 것으로 생각하겠지만  
작은 약속 하나 제대로 지키지 못하는 사람이  
백성과의 약속인 나라의 살림을 공정히  
처리할 수 있겠는가?”

그 말을 들은 호조 좌랑은 결국 벼슬길에  
나아가지 못했다고 전해집니다.

사람과 사람 사이의 믿음과 신뢰를 전제로 한 약속.  
그러기에 약속은 하는 것보다 지키는 것이  
매우 중요합니다.

지키기 어려운 약속은 하지 않는 편이 나으며,  
할 수 있는 한 약속은 꼭 지켜야 합니다.

따뜻한 하루의 <따뜻한 감성편지> 2025. 2. 5.



## 억울함을 가슴속에 두지 말라

서강 정사  
시법사 주교

세상의 온갖 풍파를 필연적으로 겪을 수밖에 없는 중생의 삶이란 늘 화창한 날들같이 밝고 기쁘고 즐거울 수만은 없는 것입니다. 맑은 날들보다 바람 불고 춥고 비 오고 눈 내리고 흐린 날들이 더 많듯이 우리네 삶에도 짜증 나고 우울하고 슬프고 화낼 일로 가득 차 있는 것이 사바세계 중생들의 일상의 삶인 것입니다.

그런 일들 가운데 가장 참기 어려운 일이 무엇이냐고 묻는다면 대부분의 사람들은 억울하게 자신이 모함을 당하거나 취급당할 때라고 할 것입니다.

예를 들어 잘못된 것이 없는데 잘못했다고 생트집을 잡거나, 여러 사람이 함께하였는데 혼자만 잘못을 뒤집어쓸 때나, 믿고 주고받았는데 주고받은 사실이 없다고 하거나, 상관이 '책임을 진다'고 하여 내키지 않은 일을 마지못해 하였는데 혼자서 문책을 당할 때 등등 억울함이 사무치면 화병을 부르고 그 화병을 풀지 않고 죽으면 원한이 맺혀 풀어지지 않는 마음의 상처가 되어 생을 바꾸더라도 그 원결이 풀어지지 않는 것입니다. 이처럼 억울함은 사람의 마음을 가장 고통스럽게 하는 요소입니다.

마음에 맺힌 원결이란 얼마나 무서운 일입니까? 따라서 우리들이 이 지상에서 사는 동안 남에게 원한에 사무칠 만큼 큰 어려움이나 상처를 입혀서는 안 된다는 사실입니다. 풀어지지 않는 원한은 생을 바꾸어서라도 꼭 풀게 마련이므로 남에게 원결을 쌓아서 결코 좋은 일이 없는 것입니다. 그리고 내가 억울한 일을 당하였다고 하더라도 원한을 가지고 기어이 원수를 갚고야 말겠다는 독한 마음을 가져서는 안 된다는 것입니다. 원수를 갚겠다고 하는 마음이 있는 한 그 원한의 관계는 결코 풀어지지 않고 세세생생에 원수가 되어 악순환의 고리가 계속되기 때문에 그 원한의 관계를 푸는 길은 자비로운 용서뿐임을 알아야겠습니다.

억울함이란 생각하면 생각할수록 그 억울함이 풀리기는커녕 더욱 깊어진다는 것입니다. 그러므로 억울함을 당하면 가능하다면 빨리 그 자리를 떠나거나 그 생각을 떨쳐버리는 것이 최상의 방법입니다. 그 억울함을 밝히려 하다가 보면 다시 시비가 일고, 그 시비는 분노와 증오와 절망과 같은 부정적인 감정에 휩싸이게 되어, 원망하는 마음에서 헤어날 길이 없어진다는 사실을 알아야 합니다.

우리들이 다 알다시피 불교의 원리적 이상은 자비입니다. 자비란 중생에게 즐거움을 주는 '자<sup>慈</sup>'와 중생의 괴로움을 제거하



는 ‘비<sup>悲</sup>’를 가리키는 말입니다. 자비정신은 악을 악이라 배격하고 별하거나 외면하는 것이 아니라, 물이 바위에 부딪쳐도 끝없이 작용하는 것과 같습니다. 악도 본래 실체가 없어서 선의 곁에 지나지 않기 때문이며, 나아가 어떤 악인도 진여에서 나온 여래장을 지니고 있어서 부처님과 평등하기 때문입니다. 이와 같이 부처님의 동체대비가 불교의 근본 사상인 연기관에 그 바탕을 두고 있음을 알아야겠습니다.

우주와 인생의 신비는 오직 불교의 육도윤회를 통해 무시이래로 인과법, 연기법으로 풀지 않고서는 해답이 나오지 않습니다. 그렇다고 해서 불교의 인과가 이 세상에서 흔히 말하는宿命론이나 운명론과 같은 것은 절대 아닙니다. 운명론이나宿命론으

로 보면 모든 것은 태어날 때 사주팔자와 함께 운명이 결정되는 것입니다. 따라서 우리의 자율적인 의지와 창조적인 노력이 아무리 강하더라도 삶의 흐름을 바꾸어 놓을 수 없다고 주장합니다. 이것은 불교의 인과론과 전혀 다릅니다.

불교의 인과론은 모든 것을 자신에게로 돌리고 있습니다. 나의 행위가 원인이 되어 현재와 같은 삶이 있게 되었다는 것입니다. 오늘 내가 받고 있는 이 결과는 어제의 행위가 원인이 된 것이고, 오늘 내가 짓는 행위는 내일의 결과를 낳게 된다는 뜻입니다. 다시 말하면 불교의 인과론은 내일을 창조하고 오늘의 과오와 고뇌를 근본적으로 개조하기 위한 인과론이기 때문에宿命적인 운명론과 전혀 다른 것입니다. 따라서 원한을 원한으로 갚지 않는다는 것은 바로 이런 차원에서 이해되어야 합니다. 이에 이, 눈에는 눈이라고 하는 것은 거기에 상응한 별을 받아야 하는 세속적, 현실적 법의 태도입니다. 대부분 중생의 생각도 여기에서 벗어나지 않습니다. 이런 태도로는 세세생생 원수가 되어 윤회의 고뇌를 끊을 방법이 없다는 것입니다.

결국 나도 남도 함께 죽이게 되는 것입니다. 그래서 『보왕삼매론』은 서로가 죽이는 삶이 아니라 연기론적 자비관으로 서로 살리는 삶을 살아가라는 것입니다. 마치 차가운 얼음과 눈은 훈훈

한 봄바람이 아니면 녹일 수 없듯이, 자비가 아니고서는 중생의 무명업장을 녹일 수 없는 것입니다.

따라서 이 정도 차원에 이르면 억울함을 당했을 때 남을 비방하고 탓하기보다는 자기 삶을 다시 돌아보는 계기로 삼고 인욕바라미를 수행하는 계기로 삼으라는 것입니다. 흔히 일상의 삶 가운데서 괴로운 일이 있을 때마다 ‘내가 전생에 무슨 죄를 지었기에 이토록 고통이 심하단 말인가’하고 탄식하는데 바로 이렇게 자신에게 그 잘못의 원인을 돌리는 정신입니다. 대부분의 억울함은 나에게서는 잘못이 없다는 데에서 시작됩니다. 실컷 잘해 주었더니 돌아오는 것이 정반대라는 것입니다. 따라서 억울한 일을 당하면 어처구니가 없어지고 자존심이 깊이 상하게 됩니다. 혹 아직도 이런 생각에 사로잡혀서 세상을 원망하고 다른 사람을 원망하는 일로 삶을 보내고 있다면 생각을 전환해야 합니다. 과거의 원망과 원통함에 사로잡혀서 자기 자신을 학대하고 비관 속에서 살아간다면 그보다 더 불행한 일은 없을 것입니다.

우리의 마음은 고정되어 있지 않습니다. 생각과 마음은 얼마든지 바꾸고 전환할 수 있는 신기루와 같은 것입니다. 아직 버리지 못한 원한, 원망, 억울함 따위는 먼지 털듯이 바람에 훨훨 날려 보내고, 흘러가는 세월의 강물에 던져 버립시다.

밀교의 삼밀<sup>三密</sup> 가운데 구밀<sup>口密</sup>은 소리를 통해서 부처가 나에게 들어오고 내가 부처에게로 들어가는 방법이다. 이 구밀에 해당하는 것을 달리 진언<sup>Mantra</sup> 혹은 다라니<sup>dhāraṇī</sup>라고 한다.

진언 또는 다라니라고 하는 것은 깨달음의 내용을 언어나 문자로써 표현하고자 하여 그것을 형상화한 것이다. 이러한 진언이나 다라니를 통해서 무명을 타파하고 진리에 다가가게 하므로 밝은 세계로 인도하는 힘이 있는 말이라고 하여, 이것을 명<sup>明</sup> 또는 명주<sup>明呪</sup>라고도 하고 한다.

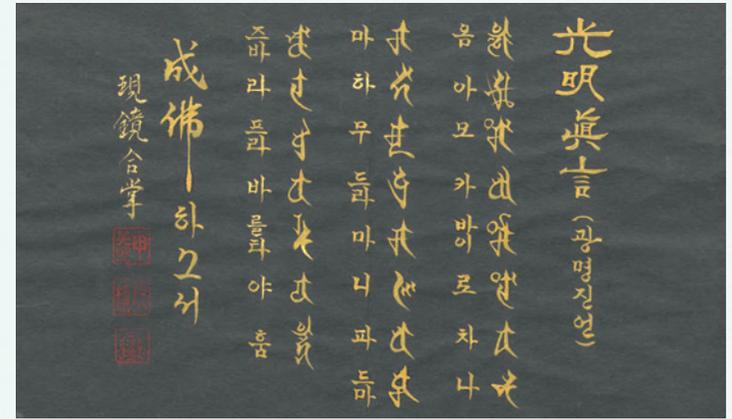
진언은 인도 고대 베다<sup>Veda</sup>의 신들에 대한 찬가와 신들에 대한 주술적인 주문에서 유래하였다.

만트라라는 ‘사념한다’는 뜻의 어근 man과 ‘답는 그릇’의 뜻인 -tra의 합성어이며, 인도 고대의 종교에서 만트라가 신에 대한 종교 의례에 등장하였다는 점에서 ‘신의 뜻을 전하는 신성하고 진실한 언어’ 또는 ‘사념을 표현하기 위한 그릇’ 등으로 해석된다. 다시 말해 신성한 문자 또는 언어를 의미한다.

인도 고대의 만트라라는 베다 문헌에서 신들에 대한 종교적 의례와 제재초복(除災招福)을 위한 주술적인 기능으로 활용되었다는 점에서 주문, 신주(神呪) 또는 주문으로 호칭한다. 이 주문이 불교에 수용되면서 초기불교나 부파불교 시대에는 지혜와 연관이 있는 명(Vidya)으로 불리게 되었으며, 또한 그 자체에 신의 신비한 힘이 내포되어 있다는 주문의 기능과 함께 지혜의 기능을 갖추고 있으므로 명주(明呪)라고 한역이 되기도 하였다. 그 후 대승불교 시대에 이르러서 다라니라는 용어가 등장했다.

다라니는 산스크리트어로 다라니라고 하며 지(持), 총지(總持)라고 한역된다. 다라니는 √dhr(보존하다)에 접미사 -ana가 붙어서 이루어진 Dharana의 여성 명사형이다. 이 Dharana는 유가행의 수행법과 관련하여 정신의 동요를 막고 정신을 통일하여 마음을 하나의 집중된 상태로 지속하여 유지하는 것으로 집지(執持)라 한다. 그리하여 Dharana는 정신을 통일하고 그 상태를 지속하여 유지하는 집지로서 불설이나 경문의 가르침을 잊지 않고 기억하는 문지(聞持) 또는 억지(憶持)의 의미로 사용되었다.

따라서 총지의 의미는 ‘교법을 억지하는 정신상태’, ‘교법을 억지하는 정신적 능력’ 또는 ‘불지의 총합’을 뜻한다. 경전의 암기와 기억이 구전을 통해 전해졌던 『아함경』과 달리 대승경전은 경



위드다르마 구독자 신황섭님이 쓴 광명진언

전의 양이 방대하여 억지의 필요성이 요구되었다. 때문에 초기불교와 부파불교의 명주(明呪)의 기능이 초기 대승불교 경전인 『반야경』에서는 다라니가 지닌 문지나 억지의 기능을 증시하여 다라니 지송이 보살의 중요한 수행덕목이 되었다. 그리하여 부처님의 가르침을 받아들여서 이를 잘 기억하고 잊지 않는다는 의미의 문지의 다라와, 잊지 않고 지닌다는 의미인 억지의 다라니는 부처님께서 설법하신 경전의 가르침을 그대로 의심하지 않고 잘 이해하고 이러한 상태를 굳게 유지한다는 기능으로 나타났다.

따라서 문지나 억지의 기능을 갖춘 다라니의 수행을 통해서 부처님께서 설하신 경전들의 내용을 잊지 않고 기억하여 지혜를 증득해서 깨달음을 성취하게 되는 것이다. 이와 같이 다라니가 대승보살의 수행으로 자리 잡게 되면서 더욱 다양한 의미를 지니게 된다. 즉 다라니 수행이 반야바라밀 등의 반야보살의 핵심적인 수행문으로 자리 잡게 된다.

## 욕망의 덧

지장 스님

청주 용화사 연수원장

‘물고기는 왜 낚시를 피하지 못하는가’

한 인터넷 언론에 흥미로운 기사 제목이 보여 클릭해 보았습니다. 내용인즉 보통 동물은 포식자나 위협을 회피하는 능력이 진화되어 가는데 유독 낚시에 대한 물고기들의 대응은 예나 지금이나 별반 다르지 않다는 것입니다. 낚시의 주체를 보거나 알지 못하기 때문에 몇만 년이 지나도 계속 속아 넘어가고 있다네요.

인간도 피하지 못하는 미끼나 유혹이 있습니다. 감각적 욕망이나 명예, 재물에 대한 탐욕 등이지요. 붓다는 감각적 쾌락을 종종 ‘마라<sup>라마</sup>, Mara의 덧’이라고 표현했습니다. 『상윳따니까야』의 〈육입처상응〉에서는 감각기능을 잘 단속하지 못하면 공부에 대한 즐거움<sup>Paṃojja</sup>이 생기지 않으며, 이런 즐거움이 없을 때 수행 실천을 통해 얻게 되는 기쁨<sup>Piṭi</sup>도 없게 되고, 또 이 기쁨이 없으면 정신적으로 육체적으로 평온한 경안<sup>輕安, Passaddhi</sup>도 생겨나지 않는다고 합니다. 무언가 자신을 만족시켜 줄 어떤 상태를 추구하지만 역설적이게도 그렇게 할수록 안정과 진정한 만족은 더 멀어지게 되는 셈입니다.



『맛지마니까야』 〈미끼경〉에서는 이런 내용을 좀 더 구체적으로 비유하고 있습니다. 한 사슴 사냥꾼이 사슴을 잡기 위해 미끼를 놓았습니다. 한 무리의 사슴들이 이 미끼를 보고 뛰어들어 정신없이 먹고 방심하고 있다가 사냥꾼에게 잡히고 맙니다. 또 다른 무리는 그 미끼가 위험하다는 것을 감지하고 더 깊은 숲속으로 도망쳤습니다. 그러나 숲속에 먹을 것이 부족해지고 배고파지자, 그 무리는 미끼가 있는 곳으로 다시 돌아옵니다. 결국 미끼를 먹고 방심하고 있다가 사냥꾼에게 잡히고 말았습니다.

또 다른 무리가 있었습니다. 이 무리는 첫 번째와 두 번째 무리가 사냥꾼의 미끼를 먹고 잡힌 것을 알았습니다. 그래서 그 방도를 찾았습니다. 사냥꾼의 미끼만 먹고 잡히지 않으면 될 것으로 생각했습니다. 조심스럽게 미끼를 먹고 방심하지 않은 채 재빨리 도망쳤습니다. 그러자 이번에는 사냥꾼이 피를 썼습니다. 미끼 주변으로 길게 그물을 쳐 그물 속에 들어온 사슴들을 잡았습니다.

또 다른 무리가 있었습니다. 이 무리는 앞의 무리들이 잡히는 것을 보고 미끼 자체를 멀리하고 아예 미끼에 의존하지 않는 곳으로 떠나 살기로 걱정했습니다. 사냥꾼은 사슴들이 오지 않자 더 넓게 그물을 쳐 보았습니다. 그러나 그렇게 해도 사슴들은 나타나지 않았습니다.

붓다는 세상의 욕망을 미끼에, 견해는 그물에, 그리고 사냥꾼은 마라<sup>악마</sup>에 비유했습니다. 수행하는 사람이 욕망에 빠져 도취되고 방일함에 젖으면 마라의 힘과 영향력, 습관에서 벗어나지 못한다고 했습니다. 첫 번째 무리와 같습니다. 어떤 부류는 세속의 욕망을 피해 산으로 가거나 출가 수행자가 되지만 결국 본래의 습관을 극복하지 못하고 다시 욕망의 굴레에 얽매이게 되는데 두 번째 무리에 해당합니다. 어떤 부류는 세속에 살지만 나름대로 욕망에 휩쓸리지 않도록 노력합니다. 그러나 자기만의 편

협하고 왜곡된 견해에 강하게 집착하고 그 속박에 갇혀 지내는데 세 번째 무리와 같습니다. 부처님 당시 고행 수행자를 표현하고 있는 것 같습니다.

붓다는 네 번째 무리를 언급하며 사냥꾼 즉, 마라가 찾지 못하는 곳에 대해 설명합니다. 그곳은 선정 삼매의 상태입니다. 감각적 욕구가 가라앉고 마음이 고요하고 차분하며, 생각이 일어나지 않는 상태가 선정의 상태입니다. 이런 상태에서 마음 상태와 물질, 현상의 특성을 잘 보고 알아 얽매이지 않으면 더 이상 미끼나 사냥꾼에게 잡힐 위험이 없어지게 된다고 합니다.

우리는 세속적 욕망이라는 미끼를 주식으로 살고 있습니다. 그것이 미끼라는 사실 자체도 모르지요. 알아도 벗어나긴 쉽지 않을 겁니다. 그래도 벗어나는 방법이 없는 것은 아니니 누군가 혹시 그 굴레를 벗어나 자유를 만끽하는 사람이 있지 않을까요?

미란왕이 나선에게 물었다.

“스님, 다시 태어난 자와 사멸한 자는 같습니까, 다릅니까?”

“같지도 않고 다르지도 않습니다.”

“비유를 들어 말씀하여 주십시오.”

“대왕은 어떻게 생각하십니까? 갓난아이였던 대왕과 지금 어른이 된 대왕은 같다고 생각하십니까?”

“어릴 적의 나와 지금의 나는 다릅니다.”

“그렇다면 어른이 된 대왕은 부모도 스승도 없었다는 말이 됩니다. 따라서 학문이나 계율이나 지혜도 배우지 않았다는 것이 됩니다. 어릴 적 어머니와 어른이 되었을 적 어머니가 다릅니까? 지금 배우고 있는 자와 이미 배움을 마친 자가 다릅니까? 죄를 범한 자와 죄를 범하여 손발이 잘리는 처벌을 받은 자가 다릅니까?”

“그렇지는 않습니다. 그런데 무슨 까닭에 그렇게 묻습니까?”

“현재의 나를 보더라도 어릴 적 나와 어른이 된 나는 같습니다. 이 몸에 의존되어 어릴 적 나와 어른이 된 나는 한 몸입니다.”

“비유를 들어주십시오.”

“여기 어떤 사람이 등불을 켜다고 합시다. 그 등불은 밤새도록

탈 것입니다. 그런데 초저녁에 타는 불꽃과 밤중에 타는 불꽃이 같겠습니까?”

“아닙니다. 같지 않습니다.”

“그러면 초저녁의 불꽃과 밤중의 불꽃과 새벽의 불꽃은 전혀 다른 것입니까?”

“그렇지 않습니다. 불꽃은 같은 등불에 의하여 밤새도록 탈 것입니다.”

“인간이나 사물도 그와 같이 지속되는 것입니다. 생겨나는 것과 없어지는 것은 앞서거나 뒤서거나 하지 않고 동시에 계속되는 것입니다. 이것은 마치 우유가 변하는 경우와 같으니 짜낸 우유는 얼마 후 엉기게 되고 다시 기름으로 변합니다. 만일 우유를 엉긴 우유나 기름과 똑같다고 하는 사람이 있다면, 대왕은 그 말이 옳다고 하겠습니까?”

“스님, 그 말은 옳지 않습니다. 엉긴 우유와 그 기름은 우유를 바탕으로 변한 것입니다.”

“인간이나 사물의 지속도 이와 같습니다. 생겨나는 것과 없어지는 것이 별개의 것이지만, 앞서거나 뒤서거나 하면서 지속되는 것입니다.”

“잘 알겠습니다.”

『미란왕소문경 彌蘭王所問經』

## 명상의 분류 ①

## 임진수

명상지도자협회 명상전문지도자  
메디테이션 봄 명상센터 대표

명상은 관점에 따라 다양하게 분류할 수 있다. 명상의 기법을 중심으로 나눌 수도 있고, 명상의 발생 방식에 따라 구분할 수도 있고, 명상의 역사로 분류할 수도 있다. 하지만 여기에서는 마음에 괴로움이 일어났을 때 괴로움을 어떤 방식으로 다루고 해결하는지, 또한 괴로움을 어디까지 없앨 수 있는지에 따라 분류하려고 한다. 명상은 크게 세 가지로 분류해야 한다고 생각한다.

마음에 위안을 주는 명상

마음을 다스리는 명상

마음에서 벗어나는 명상

이러한 분류 방식은 다음 예시로 설명하면 이해하기 쉽다. 투명한 유리로 만들어진 그릇에 흙탕물이 담겨있다고 생각해 보자. 이 그릇은 늘 움직인다. 늘 움직이는 그릇 속에 있는 흙탕물은 언제나 출렁이며 혼탁하고, 때론 흘러넘치기도 한다. 그릇에 따라 어떤 그릇은 부드럽게 움직이지만, 어떤 그릇은 과격하게 움직인다. 이 중에서 과격하게 움직이는 그릇을 부드럽게 움직이도록 하면 출렁임과 혼탁함은 잦아들고 밖으로 물이 넘쳐흐

르지 않게 된다.

그러다가 이 그릇이 어느 순간 움직임을 멈추면 그릇 속의 흙탕물은 그제야 출렁임이 멈추게 된다. 출렁임이 멈추고 나면 흙탕물 속에 있던 무거운 흙 알갱이는 아래로 가라앉고 위에는 비교적 맑은 물만 남게 된다. 혼탁함이 서서히 사라지게 되는 것이다. 이제야 그릇 속을 들여다볼 수 있게 된다.

하지만 그릇이 다시 움직이면 출렁임이 일고 맑아진 것처럼 보였던 물은 다시 흙탕물이 된다. 이런 일이 반복되지 않게 하려면 두 가지 방법을 사용해야 한다. 하나는 움직임을 멈췄을 때 아래에 가라앉은 흙 알갱이를 제거하는 것이고, 다른 하나는 그릇의 크기를 키우는 것이다. 이렇게 되면 그릇에 대한 흙탕물의 비율이 낮아지게 된다. 만약 그릇이 무한대로 커지면 흙탕물의 비율은 0%에 수렴할 수 있게 된다.

여기에서 그릇은 ‘나’이고 움직임은 ‘욕망’이며 흙탕물은 ‘번뇌’이다. 이처럼 과격하게 움직이는 그릇을 부드럽게 움직이게 하는 명상은 ‘마음에 위안을 주는 명상’이고, 그릇을 멈추고 지켜보는 명상은 ‘마음을 다스리는 명상’이며, 흙 알갱이를 없애면서 동시에 그릇을 키워나가는 명상은 ‘마음에서 벗어나는 명상’이다.

### 마음에 위안을 주는 명상

제일 먼저 마음에 위안을 주는 명상은 과격하게 움직이는 그릇을 부드럽게 움직이도록 도와주는 방법이다. 이것은 말 그대로 마음에 위안을 주는 힐링 명상 종류이다. 이 명상법은 강박해진 마음을 부드럽게 만들어 준다. 또한 아픈 마음을 위로해 주고 힐링해 준다. 이런 위로와 힐링을 통해 마음의 긴장을 풀어 준다. 이것은 마음에 일어난 상처를 치유해 주는 것과 같다. 가벼운 상처가 나거나 가벼운 병에 걸렸을 때, 몸에 약을 바르거나 약을 먹는 것과 같다. 스트레스와 같은 가벼운 괴로움이 마음에 출렁거릴 때, 힐링 명상을 통해 스트레스를 해소할 수 있다.

힐링 명상에는 음악 명상, 싱잉볼 명상, 미술 명상, 요가 명상 등등, 가벼운 마음으로 접근할 수 있는 명상법이 포함된다. 이런 명상법은 근본적인 치료법을 제공하지 않는다. 깊은 상처나 무거운 병에 걸렸을 때, 이런 명상법은 통용되지 않는다.



백자 청화 白磁靑畫  
동정추월 洞庭秋月 무늬  
항아리

위드다르마 편집실



백자 청화 동정추월무늬 항아리, 조선 18세기, 높이 32.5cm, 입 지름 17.4cm, 밑 지름 13.5cm, 보물, 2021년 이견희 기증, 건희60, 국립중앙박물관 김현정 큐레이터 추천, 공공누리 저작물

‘가을 달빛이 흐르는 호수’를 그린 항아리

가을 달빛이 잔잔히 흐르는 호수. 이 호수는 조선시대에 많은 사람이 가보고 싶어 했던 중국 후난성 湖南省의 동정호 洞庭湖입니다. 동정호는 소강 瀟江과 상강 湘江이 만나는 곳으로, 이 호수에 가을 달이 뜬 풍경, 곧 동정추월 洞庭秋月은 이 지역의 아름다운 여덟 경치

를 그린 ‘소상팔경 瀟湘八景’ 가운데 하나였습니다. 중국에서 들어온 소상팔경은 조선 왕실과 문인이 즐기는 그림과 시의 주제가 되었고, 조선 후기에는 고전소설의 배경이 되거나 판소리 사설, 단가 등에 등장하면서 점차 서민에게까지 퍼져 나갔습니다.

동정추월 등 소상팔경의 장면은 조선 후기 청화백자에도 자주 그려지던 주제였습니다. 이 항아리에는 몸통 전체를 화면으로 삼아 발색이 좋은 청화로 항아리 형태와 공간에 맞게 마치 두루마리 그림처럼 동정추월의 경치를 그렸습니다. 절벽 위에 세워진 악양루와 깃발을 묘사하고, 그 왼쪽으로 하늘 높이 뜬 둥근 달과 멀리까지 잇닿은 세 산봉우리를 그렸습니다. 화면 앞쪽에는 배가 닻을 내리고 머무르는 강촌의 경치와 동정호에 한 척의 배가 여유롭게 떠가는 장면이 펼쳐집니다.

이 항아리는 입이 벌어지고 몸체 아래쪽이 풍만한 형태로, 떡메처럼 생겨서 ‘떡메병’이라고 부르기도 합니다. 떡메병은 조선 전기와 중기에는 그 유례를 찾기 어렵고, 현재 전하는 작품도 매우 드뭅니다. 꽃을 꽂는 화병이거나 두루마리 종이 또는 그림을 말아놓은 축 등을 보관하는 지통이었을 것입니다. 전체적으로 양감이 좋은 풍만한 형태와 푸른 빛이 서린 백자의 맑고 깨끗한 바탕색, 그리고 문인의 담백한 취향에 어울리는 조선식 소

상팔경이 시원하게 펼쳐진 그림에서 조선 후기 백자의 품격이 돋보입니다.

### 동경과 선망의 공간

그런데 왜 중국 강남<sup>江南</sup>의 소상지역은 조선 사람이 그토록 보고 싶어 하던 동경과 선망의 장소였을까요. 중국 강남은 조선에서 물리적으로 접근하기 힘든 지역이었습니다. 가고 싶어도 가보기 힘든 곳이었습니다. 일찍이 제주도에서 풍랑을 만나 중국 강남지역에 표류했다가 돌아온 최부<sup>崔溥, 1454~1504</sup>가 쓴 ‘표해록<sup>漂海錄</sup>’과 선조<sup>宣祖</sup> 재위<sup>1567~1608</sup> 이후 성행하던 당시풍<sup>唐詩風</sup>의 영향으로 중국 강남지역의 아름다운 풍광에 대한 선망과 동경은 점차 높아졌습니다.

조선 숙종<sup>肅宗</sup> 재위<sup>1674~1720</sup> 때의 고전소설 ‘사씨남정기<sup>謝氏南征記</sup>’에서는 주인공 사씨가 동정호에 갔을 때 동정호와 소상지역에 대해 이야기하는 대목이 나옵니다. 이 지역은 요임금의 딸로 순임금의 아내가 된 아황<sup>娥皇</sup>과 여영<sup>女英</sup>이 순임금이 죽자, 상강에 몸을 던져 강의 여신이 된 이야기와 임금에 대한 초나라 굴원<sup>屈原, 기원전 345~278</sup>의 충직함을 간직한 장소로 여겨졌습니다. ‘춘향가’ 등 판소리에서는 이곳을 아름다운 산수 공간을 대표하는 장소로 노래했습니다. 이처럼 동정호는 옛이야기와 함께 아름다운 이국

적 풍경을 떠오르게 하고 낭만적 상상력을 자극하는 장소였습니다.

### 백자 항아리가 준 여유

이 항아리의 그림을 바라보면서 조선 시대 사람은 유유자적 배를 띄운 달빛 가득한 호수의 정취를 꿈꾸기도 하고, 옛이야기의 주인공이 되어 상상의 나래를 펼쳐보기도 하지 않았을까요? 마찬가지로 우리도 가끔은 바쁘고 지친 일상에서 벗어나 한가하고 충만하게 삶을 변화시킬 상상의 공간을 꿈꿉니다. 눈을 감고 백자 항아리 속 달빛 가득한 그곳, 은빛으로 일렁이는 호수의 풍경을 상상해 보아도 좋습니다. 어디까지가 꿈이고 어디까지가 현실일까요? 그리고 다시 눈을 뜨면 눈앞에 놓인 잘생긴 백자 항아리가 한결 친근하게 마음에 들어올 겁니다.

## 팔꿈치의 시간

최다정

‘한자 쓰기’, ‘시가 된 미래에서’ 저자

팔꿈치가 이 책상을 떠나지 않도록 공들이며 여러 해를 보냈다.

엄격한 선생님을 마주하듯이 온종일 공경하고 두려워한다.

肘不離此, 功以歲計. 如對嚴師, 終日敬畏.

주불리차, 공이세계. 여대엄사, 종일경외.

강정일당 姜靜一堂, 1772~1832, ‘정일당유고 靜一堂遺稿’, ‘책상에 새긴 글 案銘’

시간은 만져지지 않는 채로 흘러가지만, 시간을 뚫고 살아낸 사람의 몸에는 흔적이 남는다. 예컨대 주름과 주근깨, 흉터와 굳은살 같은 것들. 몸 어딘가에 새겨진 질은 얼룩은 그 사람이 어떤 사물과 얼마나 오랫동안 마찰하며 살아왔는지 세월을 가늠하게 한다.

살갓이 갈색빛으로 물든, 직선의 자국들이 이리저리 교차해 남아 있는 어떤 이의 팔꿈치를 바라본다. 책상 모서리에 팔꿈치를 대고 오랫동안 앉아 있었을 사람의 시간이 텅달아 그려진다. 변

색한 지경에 이른 팔꿈치는 어떤 이가 책상에서 분투한 시간의 길이를 반추할 수 있는 단서일 테다. 책상 앞에서 보낸 시간의 그림자가 드리워지며 팔꿈치는 점점 캄캄해져 간다.

조선의 여성 학자 강정일당은 형체 없는 공부의 열정과 학자의 자세를 현현顯顯하고자 ‘팔꿈치肘’의 감각을 소환했다. 엄한 스승 대하듯 경건함으로 책상을 마주하고서 팔꿈치를 책상에 붙인 채 곳곳이 읽고 쓰는 그의 모습이 연상된다. 왜 하필 팔꿈치를 빌려와 공부의 마음을 형상화했을까?

벼슬에 오르거나 영화를 누리기 위한 공부가 아니라 오직 자신을 삼가며 살아가기 위해 공부에 몰두했던 강정일당이다. 책상과 접촉한 팔꿈치의 감각은 애쓰며 보내온 공부의 세월을 헤아릴 수 있는 증명의 언어였을 것이다. 닳도록 읽는 문장이 마음에 쌓여 가는 동안 좁다란 책상에 단단히 딛고 힘주어 몸을 받쳐 주는 팔꿈치.

팔꿈치가 책상에서 멀리 떠나가지 않고, 경외敬畏하는 책상으로 몇 번이고 다시 돌아오기 위한 다짐이 ‘안명案銘’에 담겨 있다. 책상 한 귀퉁이에 선명하게 새겨둔 열여섯 자의 명문銘文은 곧 정일당 자신을 지키기 위한 선언이었으리라. 집안 살림을 일구고 남



편의 공부를 뒷바라지하며 동시에 학자로서 공부의 길을 깨끗하게 걸어갔던 정일당의 생활을 감안할 때, 이 ‘안명’에 각인해 둔 그의 의지는 더욱 절실히 다가온다.

정일당의 시 ‘밤에 앉아서<sup>夜坐</sup>’에는 ‘마음이 씻은 것처럼 맑아서, 성정이 활연히 드러나 보이네, 方寸清如洗, 豁然見性情.’라는 대목이 있다. 혼자서 좁은 방의 책상 앞에 앉아 겸허히 경서<sup>經書</sup>를 탐독하던 중 감응한 한밤의 공부가 이런 고아<sup>高雅</sup>한 시로 남았다.

책상과 책이 놓인 밤의 풍경 속에 호젓하게 놓여 있다가 불현듯 마음에 환히 불이 켜지는 경험을 해본 학자에게, 책상의 기억은 생의 간절한 의지처와도 같다.

지난 공부의 한 시절 동안 내가 썼던 책상은 삼만 원짜리 조립식 흰색 책상이었다. 그 책상도 양 팔꿈치가 닿는 부분만 닳아서 흰색 칠이 다 벗겨졌다. 더 해지지 않도록 닳은 자리에 스티커를 붙여뒀었다. 알록달록한 스티커마저 색이 바래고 낡아질 때까지 그 책상에서 여러 글을 읽었고 나의 글도 지을 수 있었다.

팔꿈치와 부딪으며 닳은 책상, 그리고 책상과 마찰하는 동안 조금 더 색이 짙어졌을 나의 팔꿈치는 한 시절에 붙여진 이름이라고 생각한다. 하고 싶은 공부, 쓰고 싶은 글에 대한 결연함이 매번 나를 다시 책상 앞에 데려와 앉혔다. 어지러운 날을 지나게 되더라도 책상 앞에서 고요히 책 읽고 글 쓰는 충분한 기쁨을 기억하는 사람의 생활은 완전히 무너지지 않을 수 있다. 결국은 공부로 돌아와 앉는 학자의 성정이 강정일당의 책상에 새겨 있던 ‘안명’에 수렴해 있다.

〈출처: 한국고전번역원〉



춘분은 24절기 가운데 네 번째로 태양의 중심이 춘분점 위에 왔을 때이며, 양력 3월 20일 내지 21일 경이다. 태양은 적도 위를 똑바로 비추고 지구상에서는 낮과 밤의 길이가 같다. 한국에서는 대개 입춘부터 봄이라고 하지만 유럽은 춘분부터 봄으로 본다. 음력으로는 2월이라 꽃샘추위가 남아 있는 때로 ‘2월 바람에 김칫독 깨진다’, ‘꽃샘에 설늪은이 얼어 죽는다’라는 속담에서 보듯이 이때 한차례 남은 추위는 동짓달처럼 매섭다.

춘분에는 춥지도 덥지도 않고, 빛의 양이 많아져서 싹이 트기 좋으므로 예부터 농부는 이날을 ‘농경일’로 삼았다. 해안가에서는 영등<sup>靈登</sup>할머니가 내려오는 날로 여겨 바다의 안전과 풍요를 빌었다. 또 이웃끼리 파종할 씨앗을 바꿔가며 뿌리기도 하였으며, 봄 내음을 맡고 땅을 비집고 나오는 들나물을 캐러 가기도 했다. 과거 우리 선조는 춘분의 날씨를 통해 그 해 농사의 길흉을 점치기도 했다. 조선시대 유중림이 쓴 ‘증보산림경제<sup>增補山林經濟</sup>’ 증보사시찬요<sup>增補四時纂要</sup>에 따르면 “춘분에 비가 오면 병자가 드물며, 이날은 어두워 해가 보이지 않는 것이 좋다”고 전해진다. 또 “해가 뜰 때 정동<sup>正東</sup> 쪽에 푸른 구름 기운이 있으면 보리 풍년이 들

고, 만약 청명하고 구름이 없으면 만물이 제대로 자라지 못하고 열병이 많다”고 한다.

불교에서는 춘분일 앞뒤로 3일씩 7일간을 ‘봄의 피안<sup>彼岸</sup>’이라 하여 극락왕생의 시기로 보았다. 춘분은 해가 정동 쪽에서 떠서 정서 쪽으로 지는 날인데, 불교 문에 집집마다 성묘하러 간다. 기간은 이날을 중심으로 전후 3일을 합친 7일간(1년 14일)을 불교 의식으로 ‘히간회<sup>彼岸會</sup>’라고 한다. 7일 중에 중간 날인 춘분이나 추분에는 조상의 산소에 가서 극락왕생을 빌고, 나머지 6일은 불교에서 보살이 생사의 고해를 건너 열반의 세계에 이르는 보시, 지계, 인욕, 정진, 선정, 반야바라밀의 육바라밀 실천 수행법으로 구성된다. 기독교에서는 춘분이 부활절을 정하는 기준으로 이용되고 있다. 교회에서는 춘분 후 첫 만월이 지난 뒤 첫 주일을 부활절로 정한다. 이렇게 계산하면 올해의 경우 4월 20일이 부활절이 된다.

# 봄이 온단다

김대곤  
시인

구름이 창백하게  
산 허리를 덮는다  
골짜기 날카로운 울음이 퍼진다

하루가  
바쁘게 문을 닫는다

깡 마른 숲  
노래는 없고  
녹색의 손짓도  
열리지 않았지

그래도 안다  
저 언덕너머  
녹색의 보따리 이고  
톡 톡 여린 발걸음 내딛는 소리에

이제 겨울은 간다  
하얀 그림자 짧게 걷어가며...

## 안전거리 유지하기

이옥경

수필가 · 방송작가

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

나나 우리 또래들 대부분이 며느리를 졸업하고 10여 년 전부터 앞서거나 뒤서거나 며느리와 사위를 보고, 저마다 손자 손녀가 태어나면서 할머니로 승격하기도 했다. 그런데 이건 어쩔 일? 자식 결혼만 시키면 부모로서 의무는 끝났다, 평생 열심히 살았으니 이제부터라도 가고 싶은 곳 가고, 먹고 싶은 것 먹고, 매인 것도 얽힌 것도 없이 가볍게 살리라 버르고 또 별렀던 일에 덜커덕 제동이 걸린다. 자의 반 타의 반, 희생이라는 족쇄를 차고 자식에게 종속된 삶 속으로 걸어 들어가야 하는 일이 생기기 때문이다. 선택에 따라 나머지 인생의 질이 달라진다는 것을 깊이 고민해 봐야 할 필요가 있다.

여기, 우아한 인품에 맵고 짠 살림 솜씨, 지극한 가족 사랑으로 사임당, 집 안팎의 소소한 공사까지 재빠르고 완벽하게 해내는 실력으로 맥가이버라는 극과 극의 별명을 동시에 지닌 여인이 있다. 그 놀라운 솜씨 덕분에 많은 사람으로부터 찬사를 받기도 했지만, 그 솜씨 때문에 이리저리 불러 다니면서 하지 않아도 될 수고까지 떠안아야 해서 그녀의 일상에는 늘 보람만큼 큰 고단함이 따라다녔다.



그 바쁜 일과 중 가장 큰 부분은 아들딸 챙기기였다. 둘 다 결혼한 지 10여 년이 넘었건만 그녀는 아직도 한 달에 두어 번씩 밀반찬을 만들어 보낸다. 세상에 하나뿐인 아들딸이고 며느리, 사위이며 손녀, 손자이니 몸이 으스러지는 한이 있더라도 뭐든 다 내주고 뭐든 다 해주겠다는 신념이다. 그녀는 방학 때마다 서울 아들네로 올라가 불박이로 살림을 도맡아 하며 손녀를 돌봤다. 평소 손녀는 방과 후 이런저런 학원을 돌며 엄마 아빠가 퇴근하기까지의 시간을 맞추었는데, 방학 때는 학교에서 보내던 시간만큼의 공백을 해결해야 했다. 돌봄 교실이나 돌봄 센터도

있지만 경쟁이 하늘을 찌르는 강남 한복판에서 시간 낭비를 시킬 수 없다는 아들 내외의 한숨에, 자식 사랑이 각별하다 못해 끔찍했던 그녀가 자발적으로, 남편을 내팽개치고(남편의 동의를 있었다지만), 한 달간 충실한 손녀 돌보미로 나선 것이다.

그런 그녀가 지난 설에 호된 병치레를 했다. 그녀는 지난해 초에 대수술을 받은 데 이어 옆친 데 덮친 격으로 두어 달 후에 다리 골절상까지 입었다. 몸도 시원치 않은 데다 다친 다리가 여전히 시고 저리다던 그녀가 주변의 만류에도 불구하고 지난 여름 방학에 이어 겨울방학에도 서울 아들로 올라가 많은 이의 근심을 샀다. 명분은 손녀를 돌봐 주기 위해서라고 하지만 실상은 집안일을 다 해야 하는 고된 일과였다. 일정표에 따라 손녀를 학원에 데려다주고 데려오고, 학원에서 학원으로 이동시켜 주는 틈틈이 밥하고 빨래하고 청소하는 일까지... 하루 종일 종종걸음으로 1만 3천 보 이상을 걷는다고 했다. 다쳤던 다리가 퉁퉁 부어오르고 아파서 급기야 설밑 열흘쯤 전부터 정형외과에 다니면서 치료를 받기 시작했지만 상태는 여전히 그 타령.

설 연휴에도 그녀는 쉬지 못했다. 남편 혼자 생활하느라 엉망이 된 집 안 대청소를 하고, 대형마트와 재래시장을 두세 번씩 돌면서 장을 보고, 차례상에 올려야 할 음식 만들랴, 자식들 먹

일 꼬리곰탕을 끓이라, 갈비찜에 굴 보쌈, 손자 손녀가 좋아하는 약식까지 지지고 볶고 끓이고... 거기다가 긴 연휴에 일찌감치 모여든 아들딸네를 극진히 모시느라(!) 잠시 쉴 새도 없이 동동 거렸으니.

기어이 일이 터지고 말았다. 떡국을 끓일 때부터 속이 메스거리기 시작하더니 차례상을 물리기도 전에 배가 뒤틀리고 구토가 치밀더라는 것이다. 이른바 토사곽란, 고열에 극심한 두통까지. 다행히도 대수술과 골절상 치료를 받았던 병원 응급실이 열려 있었는데, 몇 가지 검사와 함께 지난 병력까지 들여다보더니 열흘 남짓 먹고 있는 정형외과 약 중 한 가지를 주요 원인으로 들었다. 대수술 후 몸 상태가 정상적으로 기능하지 못하는 데다 장기적으로 복용 중인 약이 문제의 약과 충돌을 일으켰다는 것이었다. 정형외과 약을 끊고 새로운 처방약을 먹으면서도 증세는 쉽게 가라앉지 않았다. 그런 그녀에게 아들이 묻더라. “늦어도 일요일엔 올라오셔야 하는데, 혼자 오실 수 있겠어요? 아니면 지금 우리랑 같이 가시든지...” 그 말 때문이었던 것 같다고 했다. 가슴속으로 찬바람이 몰아치는 것 같더라고.

“처음에 내가 손녀를 봐주러 가겠다니까 아버지 혼자 계시면 어떻게 하나면서 펄쩍 뛰더라. 아들 며느리가 어찌나 미안해하

고 고마워하든지, 자식이 살려고 애쓰는데 부모가 희생해야지 하는 생각에 내가 빌다시피 애들을 설득해서 올라갔어. 애들도 도와줘야겠다는 생각밖에 없었으니까. 잘했다 싶어. 식구들 따뜻한 밥 먹는 거 보니까 흐뭇하고, 알뜰살뜰 보살펴 주니까 손녀도 좋아하고. 그깟 살림살이, 힘이 하나도 안 들더라.” 그러니까 3년 전, 손녀의 첫 번째 여름방학을 아들네 집에서 보낸 그녀의 후일담에는 보람과 긍지가 가득했다.

그런데 이번 병치레로 지각변동이 생겼음인가, 그녀가 슬며시 속내를 털어놓는다. “작년에 대수술도 하고, 다리도 다치고…. 나도 힘이 많이 들어서 지난 여름방학엔 진짜 좀 쉬고 싶더라. 애는 외할머니한테 맡겨도 되니까 쉬라고 해 줬으면 좋겠는데, 내 몸이 어떤지 묻지는 않고 언제 올 거냐고 재촉을 해. 당연하게 여긴다고 할까. 이제는 안 해 주면 안 되는 일이 된 것 같아. 더 속상한 건, 서운한 마음이 점점 더 커지는 거야. 왜 고마워하지 않아? 내가 가사도우미야? 나 아픈 건 봐지도 않아? 희생이라는 생각이 자꾸 들고, 힘들어. 그러면서도, 못 가겠다는 소리가 목구멍까지 올라오는데도 또 가. 뭘 더 먹이겠다고 양손에 보따리 들고, 전철 두 번에 마을버스까지 갈아타고.” 하소연도 잠시, 주말까지 쉬면서 몸을 추스르겠다던 그녀는 아들네가 떠난 다음 날, 채 회복되지 않은 몸으로 아들네로 불러 올라갔다. 갑

자기 부부 동반 모임이 잡혔다는 아들의 호출에 속으로만 수십 번 ‘No’를 외치며 길을 나섰다는 그녀가 휘청거리는 몸, 무거운 마음 내려놓고 자식 사랑보다 자신 사랑을 앞에 뒀으면 좋겠다.

‘목숨이 있는 동안은 자식의 몸을 대신하기를 바라고, 죽은 뒤에는 자식의 몸을 지키길 바라는 존재’가 부모라는 부처님의 말씀이 있지만, ‘베풀어 주되 베풀어 준다는 그 생각조차 하지 말라.’라는 가르침도 있지만 사람 사이에, 특히 부모와 자식 간에 꼭 필요한 게 안전거리라는 생각은 단지 범부 중생(凡夫衆生), 지극히 평범한 나만의 것일까. 너무 깊이 사랑하다 보니 자칫 부모와 자식의 삶이 하나처럼 여겨질 수도 있지만, 때로는 그 오류에서 비롯된 작은 상처가 회복 불능을 불러오기도 하지 않던가. 가없는 사랑에 더하기 하나, 적당한 거리 두기. 부모인 우리가 저마다의 삶을 건강하게 잘 살아내는 일이 곧 이 세상 많은 자식에게 보내는 진정한 응원과 격려가 될 것이라 믿기에.

## 100세 노모는 공양주 보살

### 방귀희

사)한국장애예술인협회 대표  
 송실사이버대학교 방송문예창작학과 교수  
 『美지』·『숫대평론』 발행인  
 저서 『불교의 복지사상』, 『배제와 포용』,  
 『싱싱한 메시지를 팝니다』 등

불교계에서 사회복지, 그중에서도 장애인복지가 거의 없던 1990년대, 광림사 해성 스님은 청각장애인을 위해 수화 법회를 실시하여 큰 화제가 됐다. 청각장애인은 불교를 접할 기회가 없어서 불교에 대해 부정적으로 인식하고 있었다. 그런 것이 안타까웠던 스님은 청각장애인복지관이 운영하는 수화교실에 등록하고 수화를 배우러 다니셨다. 수강생 가운데 스님은 당연히 해성 스님 혼자였다. 그런데 수화로 ‘스님’을 ‘까까머리 사람’으로 표현하는 것을 보면서 해성 스님은 불교수화를 만들기로 결심한다. 한글 창제만큼 힘들었을 것이다. 하지만 포기하지 않고 2010년 ‘불교 표준 수화집’을 만들어냈다.

그 후 스님은 시각장애인 불자를 위해 점자 불전을 제작하여 보급하고, 근로를 통해 용돈을 벌 수 있도록 직업재활시설을 설립하여 장애인에게 꽃꽂이를 가르쳐서 불교계 각종 행사에 꽃배달을 하는 사업을 하고 있다.

이렇게 스님이 장애인복지사업을 30년 넘게 할 수 있는 것은 어머니 덕분이라고 하였다. 스님의 어머니는 올해 100세가 되셨는데, 지금도 아침 일찍 일어나서 공양을 준비하신다고 한다. 식자재를 시장에서 사는데, 장보기도 어머니가 직접 하신단다.

몇 년 전부터 시장에 갈 때 누군가가 같이 따라가는 것 외에는 모든 것을 스스로 하시며 평생 공양주 보살로 살고 계신다고 자랑하였다.

필자는 2002년에 아버지, 2003년에 어머니가 돌아가셨다. 휠체어를 사용해야 해서 일반 사찰의 접근성이 떨어져 고민하다가 광림사에서 49재를 지냈다. 광림사는 장애인 편의시설이 마련되어 있어서 필자가 참석하는 데 어려움이 없었기 때문이다. 그때 스님의 어머니를 뵈었다. 벌써 20년 전이니 그때도 80세가 다 된 노인이셨는데, 재 준비를 혼자서 부지런히 하셨다.

그 모습을 보면서 ‘같은 연배인 엄마는 왜 그렇게 서둘러 가셨을까?’ 싶어서 눈물이 더 쏟아졌다. 그런데 아직도 여전히 스님을 위해 공양주 역할을 하신다는 소식을 듣고 스님이 부러웠다. 스님은 70세가 되도록 어머니가 계시니 얼마나 든든하실까?

누구나 부모가 있다. 자기 혼자 세상에 태어나지는 못한다. 부모가 오래도록 살아 계시는 경우도 있지만 질병이나 사고로 일찍 돌아가시면 늘 아쉬움이 남는다. 살아 계실 때 맛있는 식사를 자주 사드릴 것을, 또는 여행을 자주 다닐 것을, 무엇보다 용돈을 자주 드릴 것을, 생각하면 못 해 드린 일이 정말 많다.



Photo by Fuu J@unplash

그보다 더 후회스러운 것은 “엄마 반찬은 진짜 맛있어.” “우리 때문에 고생 많으셨어.” “아버지는 정말 가족을 위해 최선을 다하신 거야.” “모두 아버지 덕분이지.” 이런 말은 왜 단 한마디도 하지 않고 내가 힘들다는 말만 했을까 하는 것이다.

좋은 일이 있으면 더 생각나는 사람이 부모이다. ‘이 소식을 들으시면 얼마나 기뻐하셨을까?’ 하면서 말이다. 이렇게 그리워할 수 있는 부모님의 존재를 어렸을 때는 철이 없어서 모르고, 성인이 된 후에는 살기 바빠서 모른 척하고 살다가 갑자기 돌아가시면 영영 효도라는 것을 못 하게 된다.

‘불설대보부모은중경<sup>佛說大報父母恩重經</sup>’에 부모의 은혜를 ‘십대은<sup>十大恩</sup>’으로 소개하였는데, 열 번째가 ‘끝까지 불쌍히 여기고 사랑해 주는 은혜’다. 자식을 향한 부모의 마음은 바로 이렇게 죽을 때까지 안쓰러움으로 아껴주는 사랑이다. 거꾸로 자식도 끝까지 부모님의 애씀이 불쌍하여 부모님을 아껴드리는 사랑이 필요하다.

해성 스님과 100세 어머님도 서로 불쌍히 여기는 애뜻한 사랑으로, 어머니는 100세에도 정신을 바짝 차리고 공양주로서 스님을 돕고 계시며, 스님도 그런 어머니 덕분에 장애인 포교에 앞장서며 장애인 불자를 지원하고 있다.

## 김종상의 '산 위에서 보면'

신현득  
아동문학가 시인

산 위에서 보면  
학교가  
나뭇가지에 달렸어요.

새장처럼  
얽어 놓은 창문에  
참새 같은 아이들이

쑥, 쑥...  
얼굴을 내밀지요.

장난감 같은 교문으로  
재조갈 재조갈  
떠밀면 날아 나오지요.

이 작품은 1960년 서울신문 신춘문예 동시부 당선작이다. 심사위원 윤석중 시인은 이 시를 두고, 내용에 담긴 동심이, 움직이는 한 폭의 그림이라는 소감을 말했다. 지은이 김종상(1935~) 시



Photo by VD Photography@unplash

인은 불심이 놀라워, 범명까지 불심(佛心)이라 했다. 그는 '동심이 곧 불심'이라는 믿음으로 동시의 대작을 창작해 온 시인이다. 동심이 가장 순수하다는 뜻에서 불심에 견준 것이다.

이 시의 화자이자 작자는 불심 거사 김종상이다. 불심 거사가 산 위에서 불심으로 산 아래를 내려다봤다. 산 아래에는 학교가

있다. ‘조~기 학교가 있네. 천진동자, 꼬마들이 운동장에서 뛰놀고 있네. 창문을 열고 내다보는 꼬마들도 있군. 지금 쉬는 시간인가 봐.’

꼬마 동자들 움직임이 잘 보이는 걸 보면 그다지 먼 거리는 아닌 것 같다. 지금 이것은 소재에 대한 관찰이다. 시인은, 특히 동시를 창작하는 동시의 시인은 생활과 사물을 깊이 있게 관찰해서 시를 얻는다. 어디에 재미가 숨었는가를 살펴서 재미를 잡아내는 것이다. 이를 ‘시의 포착’이라 한다.

동시 창작은 재미를 찾아 시를 빚는 작업이며, 재미를 녹여서 시를 만드는 일이다. 동시 읽기는 시 속에 들어가 시 속에 놓인 재미를 맛보는 일이다. 그런 생각을 하다가 시인은 놀라운 포착을 한다. 그것은 학교가 산 위의 나뭇가지에 매달렸다는 판타지 테마다. 학교가 나뭇가지에 매달렸다는 사실에서 시가 시작된 것이다.

시를 얻은 순간을 두고 시를 포착했다는 표현 외에 ‘시가 왔다’는 말을 쓰기도 한다. 시가 온 그 순간은 시에 도취된 순간이며, 감각을 여윈 삼매의 경지다. 이때 시가 자기 몸을 통과하는 느낌이 드는 시인이 있는가 하면, 시가 머리 위에 와서 놓이는 느낌이 드는 시인도 있다. 경련을 경험하는 시인도 있다고 한다.

화자인 불심 거사 김종상은 이처럼 도취한 느낌으로 나뭇가지에 달린 학교를 다시 내려다보았다. 그러다가 또 한 번 놀라운 사실을 본다. 학교 꼬마들이 새가 돼 있는 것이다. 작은 날개의 참새들이다. 불심으로 보니 그렇게 보인다. 그 생각은 놀라운 재미다.

학교는 꽤 큰 부피를 가진 참새 새장이 돼버렸다. 창문은 얽어놓은 새장 문이다. 참새들은 펴 시끄럽게 재조갈댄다. 부처님 눈으로 중생을 보면 것처럼 귀엽게 보일 것이다.

‘재조갈 재조갈’

‘째조갈 째조갈’

참새로 몸을 바꾼 동자들이 시끄럽게 수다를 떨며 서로 밀면서 새장 문으로 날아 나온다. 산으로 우우 날아와서 나뭇가지에 앉으려는 것인 듯하다. 이처럼, 동시의 창작 작업을 한곳에 통합하면 ‘재미’라는 한 낱말에 모인다. 그것이 동심이며 불심이다. 동시 ‘산 위에서 보면’으로 문학을 시작한 불심 거사 김종상 시인은 원로 아동문학가로서 많은 시 작품과 저서를 냈다. 불교 아동문학 발전에도 공적이 크다.

〈출처 : 법보신문(<https://www.beopbo.com>)〉

## 열반의 경지

화령 정사

철학박사  
법천사 주교

마음을 잘 가꾸어 깨달음에 머물며,  
욕심도 벗어 놓고 집착도 없이  
청정함에 빛나는 그런 사람은  
지금, 이 세상에서 열반을 얻는다.

열반은 최상의 안온한 경지입니다.  
괴로움이 없어진 경지가 열반입니다.  
불교의 열반은 죽어서 가는 천국과 같은 것이 아닙니다.  
마음의 눈을 뜨고 괴로움의 실체를 알아  
욕심과 집착을 벗어난 그 자리가 바로 열반입니다.  
완전한 열반은 얻지 못할지라도 탐욕과 집착을 내려놓으면  
지금 이 순간, 이 자리에서 그만큼의 열반을 맞볼 수 있습니다.



## 인도 성지 순례기 3

\_신들의 강 갠지스

남해 정사

법성사 주교



녹야원 성지순례를 마치고 호텔에서 저녁 공양한 후 갠지스강으로 향했다. 호텔에서 갠지스강은 차로는 멀지 않은 곳이지만 버스로 들어갈 수 없는 지역이라 약 7km 거리를 릭샤(자전거로 끄는 인력거)로 이동했다. 사람이 많이 몰리는 저녁 시간이라 도로는 사람과 릭샤, 오토릭샤, 오토바이, 자동차 등으로 발디딜 틈 없이 꽉 찼다. 이동하는 것이 대혼란 그 자체였다. 릭샤에는 2명씩 탔는데 공간이 협소해 움직임이 불편했다. 대혼란의 위험한 도로라 위험을 느꼈는지 몸이 경직되기 시작했다. 하지만 어느 순간 앞에서 비쩍 마른 사람이 힘겹게 자전거 페달을



밝는 모습이 안쓰럽게 눈에 들어왔다. 그리곤 사치스러운 몸의 불편함은 곧 사라져 버렸다.

갠지스강 초입에 도착해 1km 거리를 도보로 이동했다. 갠지스강으로 가는 길은 호객꾼과 관광객, 성지 순례자로 인산인해를 이루었다. 갠지스강에 도착하니 넓은 가트Ghat: 강변의 계단식 시설에 인파가 발 디딜 틈 없이 가득 차 있었다. 우리는 수많은 사람 사이를 지나 강변에 정박해 있던 보트 위에 올라타 아르띠 뿌자<sup>Arti Puja</sup>를 관람했다. 우리가 도착했을 때는 이미 많은 사람이 갠지스강변의 계단식 가트와 강변에 정박해 있던 수많은 보트에서 힌두교의 중요한 의식인 아르띠 뿌자를 보고 있었다.



아르띠 뿌자는 불을 사용해 신에게 경배하는 제사 의식이다. 바라나시에서 강가GANGA: 시바신의 아내 신을 경배하는 의식으로, 동시에 시바신에게도 경배를 드린다. 아르띠 뿌자는 매일 저녁 일몰 후에 행해진다. 의식을 행하는 곳에는 여러 명의 브라만 사제가 우산을 받쳐 놓은 단에 서서 갠지스강을 향해 향을 태우는 듯한 큰 램프를 돌리고, 찬트라라는 힌두교의 전통적인 노래를 부르며 의식을 진행하고 있었다. 아르띠 뿌자는 불꽃이 줄을 타고 높이 올라가는 의식을 끝으로 마무리되었다. 아르띠 뿌자가 끝나자, 사람들은 꽃과 초를 강에 띄우며 각자 서원하는 기도를 했다.

인도 사람은 갠지스강에서 목욕하거나 물을 마시면 죄를 씻고

구월받을 수 있다고 믿는다. 우리를 안내해 주던 인도인 가이드도 갠지스강에 도착하자 먼저 강물을 마셨다. 갠지스강의 가트 주변에는 화장터가 많이 보였다. 갠지스강으로 가는 중에도 여러 명의 남성이 시신을 어깨에 둘러매고 지나가는 모습이 보였다. 보트를 타고 갠지스강변을 둘러보는 동안 화장터 여러 곳에서 불길기 치솟았다. 내가 탄 보트는 화장터 한 곳에 가까이 다가갔다. 그곳에서 시신을 갠지스강물에 씻고 화장하는 모습을 보게 되었다. 가이드는 우리에게 “인도 사람은 화장하는 모습을 사진으로 찍으면 영혼이 사진에 갇히게 되어 좋은 곳에 가지 못한다고 생각한다”며 화장하는 모습을 사진으로 찍으면 안 된다고 알려주었다.

“부처님께서 하루는 제자들과 갠지스강 모래언덕을 걸으시다 엄지손가락 위에 모래를 올려 제자들에게 보여주시며 사람으로 태어날 수 있는 확률이 항하사의 수많은 모래 중 이 엄지손가락 위에 올려진 모래 수만큼이라고 말씀하시며 제자들에게 사람으로 태어났을 때 부지런히 수행 정진하라고 말씀하셨다.”

원래는 새벽 기상 후 갠지스강에서 보트를 타고 일출을 감상하는 일정이 있었지만, 보드가야까지 이동 거리가 멀어 생략하게 되었다. 새벽에 갠지스강 모래언덕에 올라가 보고 싶었지만,

다음 성지순례 때로 기회를 미루기로 했다.

갠지스강 순례를 마치고 우리는 다시 렉샤가 있는 곳으로 이동했다. 일행 중 한 분이 인력거를 끄는 사람이 너무 힘들어하는 것 같다며 사람이 끄는 렉샤가 아닌, 오토바이로 끄는 오토 렉샤로 이동하자고 가이드에게 말하였으나, “우리가 타 주어야 렉샤를 끄는 사람도 가족을 먹여 살릴 수 있다”는 가이드의 말에 아무 말도 할 수 없었다. 가이드는 팁으로 1인당 1달러를 주면 된다고 하였지만, 나와 같은 렉샤를 탄 보현 전수님이 우리를 위해 육체적인 노력을 해 주신 것에 대해 고마움을 표하고 싶다고 하셔서 함께 팁을 조금 더 주었다.

렉샤를 타고 호텔로 오는 동안 여러 곳에서 결혼식 행렬이 이어졌다. 인도에서는 지금이 결혼을 많이 하는 시기이며, 결혼하기에 좋은 날이라고 했다. 호텔에 도착하니 한참 결혼식이 진행되고 있었다. 결혼식 음악 소리는 밤새도록 이어졌다.

## 내 마음의 잣대

김천

작가, 시나리오, 다큐멘터리 제작  
 동국대학교 인도철학과  
 저서 '불공 잘해라', '시대를 이끈 창조자' 등

가끔 국수를 먹기 위해 찾는 집이 있다. 동대문 인근 시장 한구석에 있는 작은 국숫집이다. 눈에 띄는 간판조차 없이 그냥 '국수 전문점'이 그 집 상호다. 다 해도 열 명이 앉기에 좁은 집이다. 장식 없는 벽엔 그저 메뉴와 가격만 적혀있다. 메뉴라 하여 특별한 것 없이 장터국수, 비빔국수, 여름에 잠깐 콩국수를 할 뿐이다.

가게를 연 것이 40년 전이니 그때나 지금이나 달라진 것은 깊어진 주인장 얼굴의 주름과 조금 오른 국숫값뿐이다. 나머지는 그대로이다. 맛도, 국수의 양도 40년 전이나 지금이나 똑같다. 국숫집 주인에겐 예외가 없다. 배고픈 이나 타박 놓는 손님이나 언제나 같은 양<sub>量</sub>, 똑같은 음식을 내놓는다. 무려 40년 동안 한 번도 국수 가닥이 줄거나 늘어난 적이 없다. 그 흔들리지 않는 기준이 그의 힘이다.

양이란 무게나 부피를 재는 말이다. 수량<sub>數量</sub>, 질량<sub>質量</sub> 따위로 무엇인가 재고 측정하는 뜻이 담겼다. 양을 재는 기준을 일러 도량형<sub>度量衡</sub>이라 한다. 예전부터 국가에서 엄격한 기준을 세워 관리하는 표준이다.



급격한 정변으로 권력을 잡은 이들은 국가법령을 선포할 때 가장 먼저 도량형을 바로잡았다. 중국 진<sub>秦</sub>나라 시황제<sub>始皇帝</sub>는 중국 최초로 도량형을 세운 자다. 국가를 통일한 강력한 군왕의 징표로 도량형의 표준을 정한 것이다. 우리 역사에서도 시대마다 도량형을 재정비했다. 강한 왕권을 지향하던 세종과 영조는 각각 척<sub>尺</sub>을 새로 정하였다.

우리가 현재 쓰고 있는 미터법은 프랑스 혁명의 결과물이다.

혁명의 이념처럼 세상 어디에서도 동등한 가치와 단위를 세우기 위해 절대치를 찾은 결과물이다. 절대치란 당연히 관념 속에만 존재한다. 1960년 개정된 기준으로 1m는 크립톤 86 스펙트럼의 등적색선 파장을 표준으로 삼는다. 크립톤 원소가 무엇인지 아는 이는 전 세계 인구 중 몇 명이나 될까. 게다가 그 원소를 분광 측량하여 적색선 파장을 기준으로 삼는다니... 시간과 길이의 등가 측량 기준을 읽어보면 그야말로 가관(可觀)이다. 절대 관념의 숫자란 바로 그런 것이다.

국내 경제 근대화 정책 이후 전통적 척도법은 시장에서 쫓겨났다. 1근은 600g으로, 한 자는 33.3cm로 치환되었다. 그런데 600g이 어느 정도의 양감이며 생활 속에 어떤 의미가 있는지 알고 있는가. 쌀 한 홉은 한 사람의 한 끼 식량이고, 한 말은 한 달 끼니거리이며, 한 가마니가 있으면 한 해를 먹을 수 있다. 그러니 다섯 식구에게 필요한 일 년 식량은 쌀 다섯 가마니였다. 쌀 80kg은 아무 의미 없는 관념 속의 수치일 뿐이다. 그 수치가 의미를 가지려면 다시 인간의 양으로 번역되어야 한다. 지역마다 논 한 마지기의 크기가 다른 까닭은 그곳에서 나는 소출이 다르기 때문이었다. 숫자로는 표현할 수 없는 삶의 단위가 도량형 속에 숨어있다. 대다수 현대인의 경제관념이 희박해진 데는 미터법의 영향도 적지 않다. 이해할 수 없는 숫자의 나열 속에서 우리는 살아가고 있다.

시장에서 척(尺)이 표시된 자는 찾아볼 수 없다. 한 척은 성인의 상박(上膊)을 기준으로 삼는다. 때문에 손에 맞는 가구는 척자로 재고 만든다. 미터법상의 33.3cm는 인간의 척도가 아니다. 30인치 텔레비전은 어느 날 갑자기 76.2cm로 둔갑하더니, 아무도 공감하지 않자 30형이란 이름을 달았다. 30평 아파트는 99.172㎡로 표기된다. 30평이란 대략 30명 정도가 머물 수 있는 공간이지만 99.172㎡의 크기는 그냥 숫자이다. 미터법이 널리 쓰인다고 하여도 반드시 그렇지는 않다. 미국은 그들의 마일 단위를 포기하지 않았고, 영국은 그들의 파운드 단위를 포기하지 않았다. 실생활과 맞지 않아서다.

우리는 때때로 기준의 의미를 잊고 살아간다. 척도는 권력자의 취향이나 강제력을 상징하는 것이 아니다. 기준을 강제하는 이들은 좀 더 유연해질 필요가 있다. 고구마를 600g 팔지 않고 한 근으로 달아서 판다고 하여 혁명이 일어나지 않는다. 권력의 지엄함을 어린 백성 한 명, 나약한 학생 한 명 처벌하는 일에 소모한다면 국숫집 주인만도 못한 초라함을 증명하는 일이다. 세상에 좀 더 공감할 수 있는 기준이 살아남길 바란다. 기준이 표준의 역할을 하는 세상을 바란다. 오늘 내 마음의 잣대는 냉엄한지 살피고 또다시 살피야겠다.

## 실새삼의 더부살이

이상주

총지사 교도, 자유기교가

일주일에 한 번꼴로 탄천과 경안천을 걷고, 한 달에 한 번은 여주의 남한강을 몇 곳 둘러봅니다. 숲 해설을 배운 덕에 서로 어우러져 변화하는 풀과 나무의 모습을 좀 더 눈여겨봅니다. 계절에 따라서도 꽃과 잎의 모습이 달라지고, 해에 따라서도 더욱 눈에 많이 띄는 풀과 꽃이 있습니다. 가을에 유독 두드러져 보이는 풀은, 황금빛 덩굴로 초록 바탕 위에 빛을 뿜는 듯 드문드문 나타나는, ‘실새삼’이라는 이름의 기생식물입니다.

시작은 땅에 떨어진 씨앗에서부터입니다. 싹을 틔운 뒤 덩굴을 뻗어 옆에 있는 식물의 줄기를 붙잡으면, 땅으로 연결된 자기 줄기를 버리고 숙주식물의 줄기를 감싸고 그 줄기에 빨판을 꽂아 영양분을 섭취하며 덩굴을 뻗어 성장합니다. 따로 광합성을 하지 않으니, 잎은 발달하지 않고, 엽록소도 필요 없어 노란색 줄기만 겹겹이 자라서, 마침내 은은한 향기를 풍기는 꽃을 피우고 생각보다는 꽤 큰 열매도 맺습니다.

한방에서는 이 열매를 토사자라 하여 간과 신장을 보하고 남자의 정력을 돋우는 약으로 써 왔다고 합니다. 주로 콩과 식물,

벚과 식물에 기생하는데, 예년에는 쑥대를 휘감은 실새삼이 보이더니 지난해는 환삼덩굴을 덮고 있는 실새삼의 무리가 자주 눈에 띄었습니다. 기생이라는 이름대로 숙주식물의 영양분을 나눠 먹으므로 숙주식물의 생장에 부정적 영향을 주니 농업하시는 분에게는 해충과 다를 바 없는 존재입니다.

그러나 자연을 있는 그대로 보고 그 어울림 속에서 나눔과 행복의 메시지를 발견하려는 감성 숲 해설가로서 인간 중심적 효용성에서 한 걸음 더 나아가 식물 상호 간의 관계성 자체에 눈을 둡니다. 첫째로 실새삼이 숙주식물의 영양을 대가 없이 빼앗아 먹기만 하지는 않는다는 사실입니다. 이동성이 약한 식물 위로 넓게 줄기를 뻗어 식물 간의 소통을 위한 통신선 역할을 한다니 나름 밥값 하는 셈입니다. 둘째로는 숙주식물이 죽으면 기생식물 역시 생존할 수 없으므로 숙주식물이 말라죽을 정도로는 번성하지 않으며, 숙주식물보다 더 빨리 열매를 맺고 생을 마감한다니, 아주 염치가 없지도 않다고 하겠습니다. 그래서 우리끼리는 기생이라는 이름보다는 더부살이라는 이름으로 부르기를 좋아합니다.

이 세상 모든 생명은 식물이든 동물이든 어찌면 생명이 없어 보이는 돌과 흙과 물과 공기까지도 서로 의지하며 살아갑니다.



Photo by Belinda Fewings@Unsplash

무시 이래로 서로를 의지하고 살아오는 동안 주고받은 영양분이 얼마나 많을지 짐작조차 어렵습니다. 이기심으로 보면 주는 것은 손해요, 받는 것은 이익이겠지만 입양된 아이가 새로운 부모를 의지하는 동안 부모에게는 오히려 힘과 용기를 줄 수도 있으리라는 생각도 해봅니다.

보시로 서로에게 진 빚을 갚고, 또 기꺼이 서로에게 의지하여, 혼자가 아니어서 더 살만한 세상을 이루는 일상이 되어볼 일입니다.

새해가 되거나 설과 같은 명절<sup>名節</sup>이 되면 서로 주고받는 인사말 가운데 최고가 덕담<sup>德談</sup>이다. 덕담이란, 그야말로 상대방이 진심으로 잘되기를 바라는 우리의 아름다운 고운 인사말이다. 특히 설날 아침에 어른께 세배를 올리고 나면 반드시 듣게 되는 것이 또한 덕담이다.

‘올 한 해 항상 건강하고 모든 하는 일이 다 잘 되거라.’

‘올해는 네가 소망하는 모든 일이 꼭 이루어지는 해가 되길 바란다!’

이런 덕담은 듣는 이에게는 곧 축복의 말로서, 우리의 아름다운 풍습이 아닐 수 없다. 설날 첫 번째 듣는 소리, 즉 덕담이 아름다워야 그해에 운수도 좋아진다고 하여 이런 덕담을 하는 풍습이 생겼다고 전한다.

덕담은 상대방에게 신뢰와 칭찬, 격려하는 긍정적인 말을 하라는 뜻과 함께 자신의 각오를 새롭게 다지라는 깊은 뜻도 함께 담겨 있다. 상대방이 듣기 좋은 말은 바로 나에게도 듣기 좋은 말이

되기 때문이다.

다른 사람을 신뢰하고 격려하는 말을 자주 하는 사람은 자기 삶의 질도 함께 달라진다. ‘넌 할 수 있어’, ‘올해는 잘될 거야’, ‘힘내!’ 등 덕담으로 상대방에게 희망과 용기의 씨를 뿌리는 사람은 자신에게도 무한한 가능성을 이루어 갈 수 있는 씨를 뿌리는 것이다. ‘말이 씨가 된다’는 말도 있듯이 긍정적이고 아름다운 말은 너와 나의 삶에 꿈과 희망을 심어주는 동시에 삶의 지표가 되기도 한다. 그래서 덕담은 서로 복을 빌어주고, 소원이 이루어지기를 기원하는 역할을 한다.

중국 춘추전국 시대 때 정치가였던 관중<sup>管仲</sup>이 지은 ‘관자<sup>管子</sup>’에는 이런 덕담이 있다.

“1년을 계획하거든 벼를 뿌리고, 10년을 계획하거든 나무를 심고, 평생을 계획하거든 사람을 교육하라. 一年之計 莫如樹穀, 十年之計 莫如樹木, 百年之計 莫如樹人.”

현재를 살아가는 우리에게 가장 적절한 덕담은 무엇이 되어야 할까?

우리 모든 국민이 건강을 누리고 복된 한 해를 기원하는 개인적 덕담과 ‘국태민안<sup>國泰民安</sup>’을 기원하는 국가적 덕담을 나누었으



Photo by Jon Tyson@unplash

면 한다. 여느 때와 달리 안타까움과 걱정이 상존하는 날이 이어지고 있다. 마음의 준비와 자세가 사뭇 달라야 하지 않을까 한다. 우리 모두에게 좋은 일만 있기를 다 함께 간절히 기원해 본다.

꿈과 희망이 있는 아침, 긍정적이고 적극적으로 살아가는 하루, 믿음과 사랑으로 실천하는 나날 되기를 말이다. 꿈과 희망을 품고, 긍정적이고 적극적인 삶의 자세로 서로 신뢰하고 사랑을 실천하는 하루하루가 되기를 바라는 마음 간절하다.

## 오불<sup>五佛</sup>

### 해광 정사

시법사 주교

불교총지종이 상반기 49일 불공할 때 진호국가불사 의궤에서 만다라관은 태장계만다라와 금강계만다라의 양부만다라 가운데 금강계만다라의 오불<sup>五佛</sup>과 사보살<sup>四菩薩</sup>, 태장계만다라의 사대명왕<sup>四大天王</sup>과 사대천왕<sup>四大天王</sup>을 관하는 것입니다.

이번 호에서는 오불에 대하여 알아보겠습니다.

#### 1) 중앙의 비로자나불

비로자나불은 우주 법계에 상주하여 계신 진리의 부처님입니다.

법신불<sup>法身佛</sup>이라 하기도 합니다. 비로자나<sup>Vairocana</sup>는 부처님의 자비광명이 널리 우주법계에 가득히 충만함을 나타냅니다. 즉 부처님의 덕이 일체에 널리 두루 비추어짐을 비유한 것입니다. 금강계만다라에서 비로자나불을 상징하는 진언종자가 ‘바’자이므로 ‘바’자를 관하는 것입니다.

#### 2) 동방 아축불<sup>阿閼佛</sup>

아축불은 산스크리트로 ‘악쇼비야<sup>Akṣobhya</sup>’라고 합니다.

‘흔들림 없는 굳건한 마음’을 나타내어 ‘부동여래<sup>不動如來</sup>’라고 합니다

#### 3) 남방 보생불<sup>寶生佛</sup>



보생불은 산스크리트로 ‘라뜨나 삼바바<sup>Ratnasambhava</sup>’라고 합니다. ‘복덕과 서원을 원만히 성취케 하는 부처님’이라는 뜻입니다. 보생이란 말 그대로 ‘보배가 생한다’는 것으로 그 보배는 서원성취를 말합니다.

#### 4) 서방 아미타불<sup>阿彌陀佛</sup>

아미타불은 산스크리트로 ‘아미타유스<sup>Amitayus</sup>’라고 하며 ‘영원한 목숨’이란 뜻입니다. ‘중생을 고뇌로부터 구제하여 서방극락정토에 왕생하게 하는 부처님’입니다.

#### 5) 북방 불공성취불<sup>不空成就佛</sup>

불공성취불은 산스크리트로 ‘아몽가 싯띠<sup>Amoghasiddhi</sup>’라고 하며 ‘성취를 이루게 하는 부처님’이라 뜻입니다.

## 6. 이기는 것에 집착하는 아이

아이가 집으로 놀러 온 친구와 누가 블록을 높게 쌓는지 내기한다. 친구 것이 점점 더 높아지자, 아이는 당황스러워한다. 아이는 조금 더 빠르게 블록을 쌓다가 “아~ 망했어.”라고 소리치며 블록 쌓던 것을 무너뜨린다. 아이는 주먹을 쥐고 “아이~ 졌어.” 하며 울어버린다.



### ● 원인

- 지는 사람이 약자라고 생각해 이겨야 한다는 부담감이 공격적인 행동으로 나타나는 경우
- 이기는 것을 좋아하지만 지는 것도 건강하게 받아들여야 하는데 그러지 못하는 경우
- 아이가 실패하면서 스스로 대처하지 못해 좌절감이나 분노가 높아지는 경우
- 부모가 엄격하고 권위적이거나, 반대로 과잉보호할 때 갈등과 경쟁 상황을 유연하게 받아들이는 사회적 기술 모델링을 볼 수 없어서 나타나는 경우
- 동생이나 또래 관계에 대해 지나친 질투심과 경쟁심이 있는 경우

### ● 지도방법

- 아이에게 의도적으로 경쟁을 유도하지 않고 지는 것도 괜찮다는 것을 말로 표현해 준다.
- 아이가 지나치게 흥분하거나 경쟁을 보이면 잠시 흥분을 가라앉히도록 부모가 돕는다.
- 부모는 아이가 실패했을 때도 과정을 인정해 주고 또한 수용하는 경험을 하도록 한다.
- 게임이나 활동 등 결과에 대해 과도하게 칭찬하거나 격려하지 않는다.

## 나는 좋은 느낌을 원하는가

### 유소림

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

동사섭 첫 수련회 때였다. “여러분, 모두 행복을 원하십니까?” 하는 질문에 커다랗게 “예!”하고 대답했다. 지극히 당연한 질문이 아닌가. 그런데 행복이 무엇이냐고 묻는다. 정말 그것이 무얼까, 하는데 “행복은 좋은 느낌”이란다. ‘아, 아, 그, 그렇지, 행복은 좋은 느낌이지.’ 끄덕끄덕한다. 그런데 “여러분, 진정 행복을 원하십니까?” 하는 확인 질문이 떨어진다. 아! 나는 행복을, 좋은 느낌을 ‘진정!’ 원하고 있었던 걸까?

입씨름이 붙었다. 상대의 말이 비논리적이다. (아니, 내가 비논리적이라고 생각한다.) 상대가 틀렸음을 ‘날카롭게’ 지적한다. 상대도 지지 않고 끝까지 대응한다. 은근히 화가 난다. 이 순간 나는 상대를 내 논리 앞에 굴복시키는 ‘예고의 승리’를 원하고 있다.

모임에서 누가 제 자람에 열을 올린다. ‘정말 못 봐주겠네. 어서 이 자리가 끝났으면...’ 싶다. 이 순간 나는 잘났다고 떠드는 사람을 내 잣대로 판단하면서 자신이 더 잘났음을 확인하는 ‘예고의 만족감’을 원하고 있다.

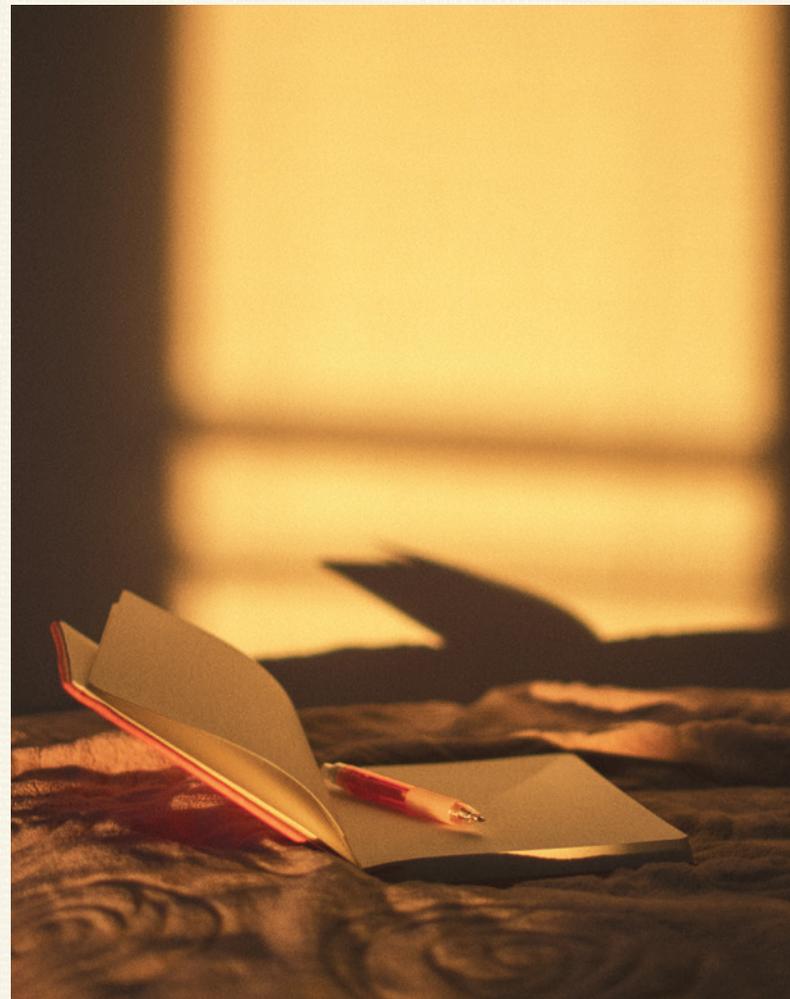


Photo by Kamila Maciejewska@unplash

계획대로 일이 되지 않는다. 일을 틀어지게 한 (아니, 일을 틀어지게 했다고 내가 생각하는) 장본인에게 몇 번이고 혀를 찬다. 이 순간 내가 원하는 것은 ‘예고의 분풀이’다.

인생은 늘 어떤 곳에 임하는 과정이다. 그럴 때 기본적으로 어떤 생각으로 그곳에 있는가. 마음속에 늘 '이 장<sup>場</sup>의 주인인 나는 이 장을 천국으로 만들리라.' 하는 가치관을 장착하라는 것이 스승의 말씀이다. 그런데 '나의 현실'을 돌아보니 내가 장착하고 있는 것, 내가 노리고 있는 것은 '예고 만족감'이었다. 그야말로 '있는 곳마다 예고'였던 것이다.

소름이 끼친다. 태생적으로 방어적이고 공격적이고 불화하는 '예고'를 중심에 두고서 어떻게 감히 '행복을, 좋은 느낌을 원하노라.' 하였던 말인가. 돌덩어리를 안고서는 헤엄칠 수 없듯이 예고를 안고서는 행복을, 좋은 느낌을 느낄 수 없다. 예고가 만족하면 기분 좋지 않느냐고 묻는가? 그것은 '우리 모두의 좋은 느낌'이 아니라 상대를 무참하게 하는 야비한 우월감으로, 바로 어리석음의 다른 이름이다.

삶의 궁극적 목적은 우리 모두의 행복이다. 행복이란 좋은 느낌이다. 바람직한 관점을 지니면 좋은 느낌이, 행복이 따른다. 바람직한 관점으로 진화하는 것, 그것이 깨달음이다. 인식할 수 있고, 느낄 수 있는 의식을 지닌 이 존재는 이 말씀을 곱씹으며 오늘도 길을 간다. 어느새 뜨락에 개나리가 피어나고 있다. 전 우주가 동원되어 보내오는 봄 선물이다.



플라보노이드 성분의 영양소를 가지고 폐와 기관지에 작용해 유해 물질을 체외로 방출시키고, 세균과 바이러스에 대해 저항력을 길러주는 케르세틴이 들어있는 흰색 식품에 대해 알아보겠습니다. 대표적 흰색 식품은 마늘, 파, 양파, 버섯 등이 있습니다. 흰색 식품에서 발견되는 성분은 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 준다고 하니 흰색 식품으로 건강한 요리를 만들어볼까요?

## 1. 생강

생강에 들어있는 진저롤은 생강의 매운맛을 내는 성분 중 하나입니다. 진저롤은 DNA 손상 억제, 혈액 순환 개선, 혈압과 체온 정상화 등에 효능이 있습니다. 그리고 위 점막을 자극해 위액의 분비를 촉진하고 소화불량 증상을 개선하는 데도 도움이 됩니다. 생강에는 진저롤 외에도 쇼가올이란 성분이 함유되어 있으며, 이는 항산화, 항염증 등에 효과가 있습니다.

## 2. 버섯

향긋하고 몸에 좋은 버섯은 약재로 사용하기도 하고 다양한 방법으로 요리해 먹기도 하죠? 식이섬유가 많아 변비를 예방하고 면역력 향상 및 항암 치료를 도우며 혈중 콜레스테롤을 제거해 주는 고단백 저칼로리 식품입니다.

### 1) 팽이버섯

키토산을 함유하고 있어 핏속에 남아있는 지방을 제거해 줍니다. 성인병 예방과 내장 지방 제거에 효과적입니다.

### 2) 영지버섯

신경쇠약과 현기증, 불면증 등에 효과적이고 고혈압 치료에 효과적입니다. 대추나 생강, 감초 등을 넣어 약간의 단맛을 줘

달여 드시는 것도 좋습니다.

### 3) 느타리버섯

요통을 비롯해 다리의 피로와 사지마비, 암 예방에 효과적입니다. 지방의 흡수를 방해하고 식물성 식이섬유소가 혈액의 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

### 4) 표고버섯

혈압 강하 작용, 콜레스테롤 저하, 감기 예방, 빈혈 예방, 간질 환과 동맥경화 예방에도 좋은 섬유질이 풍부합니다. 햇볕에 잘 말린 표고버섯에는 비타민 D가 함유되어 있어 뼈를 튼튼하게 해줍니다.

### 5) 송이버섯

글루칸 성분이 강력한 항암 작용을 하고 종양 억제 효과가 있어 암을 예방해 줍니다. 면역력 향상과 심신 안정, 혈액순환에 도움을 주고 성인병에도 좋습니다.

## 버섯전골

재료 | 팽이버섯 1/2봉지, 느타리버섯 10개, 표고버섯 2개, 송이버섯 또는 새송이버섯 2개, 두부 1/4모

채소 | 배추 2잎, 양파 1/4개, 대파 1/2대, 홍고추와 청고추 각 1개, 쪽갓 조금

육수 | 물 1리터, 다시마 1장, 밴댕이 5마리

유자간장소스 | 물 4스푼, 진간장 2스푼, 유자소스 1스푼, 식초 1.5스푼, 쪽파 조금

① 버섯과 채소, 두부는 일정한 크기로 한입에 먹기 좋게 썰어주세요.

② 달궈진 냄비에 고추를 제외한 채소를 넣고 센불에 1~2분간 볶아주세요. 그럼 채소의 단맛이 국물에 더 잘 우려납니다. 어느 정도 숨이 죽으면 육수를 붓고 버섯을 넣어주세요.

③ 이렇게 끓인 뒤 홍고추와 청고추를 어슷하게 썰어 고명을 얹어 완성하면 됩니다.

④ 유자간장소스 물 4큰술, 진간장 2큰술, 유자소스 1큰술, 식초 1.5큰술, 다진 쪽파 조금을 넣고 유자간장소스를 만들어서 버섯전골 드실 때 곁들여 드세요.

가로세로 만다라세상  
지난 호 정답

①㉓	원	정	기	념	관	선	격	정				
주		권		③	세	시	풍	속	월			
④	민	주		⑤㉔	무	청	기		⑥	세	대	
		전		차			㉕	카			보	
⑦	부	부	유	별				⑧	푸	르	름	
		리			⑨	㉖	장	일	치			
㉗	신					바		⑩	노	하	㉘	우
⑪	신	심		⑫㉙	구	불	구	불				두
당				설		니			⑬㉚	산	너	머
⑭	부	지	기	수			⑮	공	책			리

2월호 정답 보내주신 박지환 님, 따뜻한 편지 보내주신 유병무, 정남진 님,  
지난 1월 호 퀴즈의 오답을 바로 잡아주신 이지혜 님께 각별한 감사의 인사 말씀 올립니다.  
소정의 기념품 보내드리겠습니다.

# 퀴즈로 알아가는 알쏭달쏭 상식

①㉠				㉡		㉢		②㉣	
						⑬			
③		㉤		④	㉥			⑤	㉦
		⑥							
					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 헌법에 관한 분쟁이나 법률의 위헌 여부, 탄핵, 정당의 해산 등에 관한 것을 심판하는 특별 재판소
- ② 우리나라 전통 과자의 하나로 꿀이나 설탕물에 반죽한 밀가루를 납작하고 네모지게 만들어 튀긴 다음 물을 들여 만든다.
- ③ 어떤 제도나 법령의 효력을 현실적으로 발생시키는 일을 행하는 날
- ④ 총지중에서 불교성지를 답사하는 행위를 나타내는 용어
- ⑤ 이김과 짐
- ⑥ 죽은 사람의 장사를 지내는 일
- ⑦ 황해도 장연군의 남쪽 끝에 위치하여 황해로 쏙 내민 뾰족한 땅
- ⑧ '반야심경' 경구 중 앞뒤가 뒤바뀐 꿈같은 생각을 하는 것
- ⑨ 깨끗하고 시원하며 맛이 좋은 물을 비유적으로 이르는 말
- ⑩ 결함이나 문제를 해결하기 위해 제시된 적절한 방법
- ⑪ 중생을 사랑하고 가엾게 여기는 마음
- ⑫ 소갈비 토막을 푹 고아 맑은 장을 낸 국
- ⑬ 놀이에서 숨은 아이들을 찾아내는 아이
- ⑭ 하루의 장사에서 또는 장사를 시작하여 맨 처음으로 물건을 파는 일

## 세로 열쇠

- ㉠ 절에 돈을 바친 사람
- ㉡ 재화를 예방하고 화재 발생 시에 불을 끄는 일을 담당하는 공무원
- ㉢ 우리나라 식용계로, 찌거나 찌개를 끓이거나 계장을 담가 먹는다.
- ㉣ 상대를 완전히 제압하여 이기는 것을 비유적으로 이르는 말
- ㉤ 한바탕 꿈을 꿀 때처럼 흔적도 없는 봄밤의 꿈
- ㉥ 늙지 않고 오래 살
- ㉦ 남편이 주장하고 아내가 이에 잘 따름
- ㉧ ○○꼬치에서 ○○ 뽑아 먹듯
- ㉨ 법률 사무소의 대형화, 전문화를 도모하기 위하여 '변호사법'에 따라 설립한 법인
- ㉩ 몸을 다쳐 부상을 입거나 정신적, 또는 심리적으로 아픔을 받은 자취
- ㉪ 직류 전동기를 원동기로 하고 축전지를 전원으로 사용하는 자동차
- ㉫ 심술을 잘 부리는 사람을 알잡아 이르는 말
- ㉬ 불교의 경전을 경, 율, 논으로 나눈 가운데 논부를 통틀어 이르는 말
- ㉭ 못나고 하는 짓이 어리석은 사람을 놀림조로 이르는 말

## 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 '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, 위드다르마에 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

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 김중국 남 혜 법 공 보명심 안한수  
이수영 이승이 자선화 자행정 정건호 정희련  
진 여 한철수 총지화 (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 조정현 박태수 김일량 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.



Photo by Marcel strauß@unplash

춘추시대 전설적인 도둑 '도척'에 관한 이야기가 뜻밖에 향간에 회자되고 있다. 도척은 '도둑질에도 도가 있다'며 다섯 가지 덕을 설파했다고 고전 '장자'에서 전한다. 장자(莊子) 외편(外篇)에 실린 '큰 도둑 도척의 도(道)' 중 일부다.

도척의 무리들이 도척에게 물었다.

“도둑질에도 도가 있습니까?”

도척이 대답하길

“어디엔들 도가 없겠는가?

방안에 감추어진 것을 잘 추측하는 것은

성(聖)의 경지요,

먼저 앞장서 들어가는 것은

용(勇)의 경지요,

가장 뒤에 나오는 것은

의(義)의 경지요,

도둑질이 성공할지 못할지를 아는 것은

지(知)의 경지요,

고르게 나누는 것은

인(仁)의 경지라네.

이 다섯 가지를 갖추지 못하고서

큰 도둑이 되었던 자는 천하에 아직 없었다.”

고 하였다.

장자는 “도척도 성인의 도를 얻지 못하면, 도둑질을 할 수가 없다.”며, 도척의 도를 통해 역설적으로 시대 성인들의 ‘도’를 개탄한 것이다. 도둑도 ‘도’가 있었다는데 하물며 나라님의 ‘도’...가 궁금한 타이밍이다.

발행일 총기 54(2025)년 3월 1일

발행인 특경 정사

편집책임 박재원

발행 불교총지중

주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

전화 02-552-1080~3

팩스 02-552-1082

03월호

---



몸에 한 오라기의 실을 걸치더라도  
항상 직녀의 수고를 생각하고  
한 톨의 쌀을 먹을 때라도  
농부의 괴로움을 생각하라

---

- 환당 대종사 법어록 중에서 -