

통권 제 218호

강남. 라 00943

2565
2021

12

살다 보면
오른손의 수고



죽비소리
선택,
좋은 인연 가꾸기



지혜의 트랙
정말 멋진
관부 할아버지

위드 다르마

영원한 진리와 함께

With Dharma

 불교충지중

생의 가치관

신심信心은 환희歡喜한 데서 생기므로 소외疎外보다 참여參與로 좌절挫折보다 의욕意欲으로 명령주의命令主義보다는 대화對話로 권위주의權威主義보다는 이해理解로 자리自利보다 이타利他로 미움 보다 환희심歡喜心으로 이것이 생의 生의 가치價値 기준이다. 참으로 즐거움이 영원한 즐거움이다.

위드 다르마

영원한 진리와 함께
With Dharma

다르마_는
영원한 진리의 말씀이며,
위드 다르마_는
다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의
이야기입니다.



불교총지종은

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



향유 _ 16

자연처럼

_ 서령 정사



새이야기 _ 54

큰고니

_ 정옥식



차향기 _ 58

겨울철 마시기

좋은 차

_ 김정애

04 불교이야기

08 살다보면

14 산책

16 향유

20 아름다운 세상

24 마음의 등불

28 지혜의 트랙

32 십선성취

36 죽비소리

40 씨앗 한 알

44 카일라스

50 디딤돌

54 새이야기

58 차향기

62 결망에 담긴 이야기

64 요리TALK! 정보TALK!

68 육자의계 염송

71 함께보는 불교미술

74 뜻 바꾸기

76 컬러링 만다라세상

78 법회일정

재가자는 어떻게 불법을 실천하는가? - 사불과정과 보시2 _ 화령 정사

오른손의 수고 _ 이옥경

그리움 _ 김대곤

자연처럼 _ 서령 정사

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 _ 묘원화 전수

낙방의 아픔 _ 김준섭

정말 멋진 간부 할아버지 _ 방귀희

오십 즈음에 _ 남해 정사

선택, 좋은 인연 가꾸기 _ 김봉래

오래된 집을 버리라 _ 법상 스님

카일라스의 순례 _ 김규현

명상을 하면 뇌가 바뀝니다 _ 신진욱

큰고니 _ 정옥식

겨울철 마시기 좋은 차 _ 김정애

인과 _ 법일 정사

밀전병 _ 김조은

총지종의 수행법 _ 위드다르마 편집실

불상佛像 _ 위드다르마 편집실

호흡呼吸 _ 김재동

화해의 기술

어느 노부부가 부부싸움을 했습니다.

화간 난 할머니는 그날부터 입을 닫고, 할아버지에게 아무 말도 하지 않았습니다.

그냥 때가 되면 밥상을 차려놓고, 한쪽에 앉아 말없이 TV만 보고 계셨습니다.

그러다가 식사를 마칠 때쯤이면 또 말없이 숟가락을 떠다 놓았습니다.

할아버지는 할머니와 밥상을 사이에 두고 마주 앉아 도란도란 이야기를 나누던 때가 그리웠습니다.

어떻게 해야 할머니의 말문을 열게 할지 한참 동안 곰곰이 생각했습니다.

잠시 뒤 할머니가 마른빨래를 정돈해서 옷장 안에 넣고 있었고, 말없이 바라보던 할아버지는

할머니가 옷장 문을 닫고 나가자 옷장 문을 열고 무언가를 찾기 시작했습니다.

여기저기 뒤지며 부산을 떨던 할아버지는 옷장 속에 있던 옷들을

하나둘씩 꺼내놓기 시작했습니다.

이것을 본 할머니는 화가 났습니다.

저렇게 해놓으면 나중에 치우는 것은 할머니 몫이 되겠다는 생각이 들었기 때문입니다.

할머니는 할아버지에게 따져 물었습니다.

“아니, 도대체 뭘 찾으려고 그러는데요?”

그러자 할아버지는 웃으며 대답했습니다.

“이제야 입자 목소리를 찾았구먼.”

할아버지의 지혜로운 화해 요청에 할머니도

그동안의 화가 풀리면서 그만 따라서 웃고 말았습니다.

작은 싸움이 큰 싸움이 되는 경우가 많은데

그 이유는 바로 자존심 때문입니다.

자존심 때문에 먼저 말을 걸지 않고, 미안하다고 말하지 않기에

작은 불씨가 활활 타올라 관계에 금이 가고 마는 것입니다.

화해의 기술은 자존심을 잠시 굽히고,

먼저 미소 한 번 지으면 됩니다.

거기에서 화해는 시작되며 관계는 회복됩니다.

-따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1685호> -

재가자는 어떻게 불법을 실천하는가? -사불괴정과 보시 2

화령 정사
철학박사
법천사 주교
보디미트라 회장



부처님께서서는 재가자들에 있어서 수행의 기본이 되는 것은 사불괴정을 갖추는 것이라고 말씀하셨습니다. 사불괴정은 불법승삼보에 대한 믿음과 계를 잘 지키는 것입니다. 그리고 우리가 생활을 영위하면서 괴로움에서 벗어나기 위해서는 무엇보다도 지혜를 갖추라고 하셨습니다. 부처님께서서는 모든 중생에게 자비심을 베풀 것과 함께 언제나 지혜를 밝힐 것을 강조하시고 그 지혜는 노력 정진에 의해서만 얻어질 수 있다고 하셨습니다. 재가불자는 이러한 부처님의 말씀을 추호도 의심하지 말고 믿으며 실천해야 합니다. 이렇게 믿는 것을 백정신심(白淨信心)이라고 합니다. 티없이 깨끗한 믿음을 말합니다. 이러한 신심의 바탕 위에서 부처님의 말씀을 듣되 받아 지녀서 실천해야 합니다.

다음으로 부처님께서서는 우바새가 부처님의 말씀을 믿고 배우며 오계를 지키는 것 이외에도 재가신자로서 보시를 게을리 하지 말

아야 한다고 하셨습니다.

세존이시여, 어떤 것을 일러 우바새가 보시를 완전히 갖추었다고 합니까? 인색한 번뇌에 얽매이면 그 번뇌를 여의고 집을 떠나 살면서 걸림 없는 보시[해탈시], 부지런한 보시[勤施], 늘 하는 보시[常施]를 닦고 재물을 즐겨 베풀며 평등하게 보시하는 것을 일러 우바새가 보시를 완전히 갖추었다고 한다.

재가신자의 실천덕목 가운데에는 보시가 매우 중요합니다. 보시는 다나(dāna)라고 하는데, 한문으로는 단나(檀那), 혹은 단이라고도 합니다. 그리고 옛날에는 재가신도를 ‘보시하는 사람’, 혹은 ‘은혜를 베푸는 사람’이라는 의미에서 단월(檀越; dāna-pati)이라고 부르기도 했습니다. 보시는 어려운 사람에게 필요한 것을 공급해 주는 것입니다. 그리고 불교를 위하여 보시함으로써 부처님의 가르침이 널리 퍼질 수 있도록 하는 것도 보시입니다.

보시는 반드시 물질적인 것뿐만 아니라 정신적인 것도 포함됩니다. 그러나 일반적으로는 물질적인 보시가 위주가 됩니다. 재가자의 일상생활은 늘 재물과 관련이 있습니다. 특히 요즘은 물질위주의 시대가 되어 모든 것을 돈으로 해결하려고 합니다. 그래서 사람들은 돈에 혈안이 되어 심지어는 부모와 배우자까지도 살해하는 지경에 까지 이르렀습니다. 이 사회가 이렇게 살기 어려워진 것도 모두 베푸는 마음이 없이 가지려고만 하기 때문에

갈수록 살기가 어려워지는 것입니다. 자기가 꼭 필요한 것만 가져도 세상이 이렇지는 않을 것인데 필요 이상으로 많은 것을 가지려고 하기 때문에 한정된 공간에서 한정된 물자를 놓고 다툼이 벌어지는 것입니다.

우리의 행복은 많은 것을 가지는 것에만 있는 것이 아닙니다. 우리는 자기가 바라는 것이 충족되면 그것으로 행복해 질 수 있다고 착각합니다. 전세 살면서 자기 집 한 채 가지는 것이 소원이 다가 조그만 집이라도 하나 마련하게 되면 행복해집니다. 그러나 그 행복감은 잠시 뿐입니다. 곧 돌아서서 더 큰 집을 못 가져 안달입니다. 우리 범부 중생들은 평생을 이려고 사느라 잠시도 행복함을 느끼지 못합니다. 남에게 손가락질을 받아 가면서도 이를 악물고 돈 벌어서는 죽을 때 자식들 싸움만 시켜 놓고 가는 사람들도 많습니다. 우리의 행복은 결코 재물의 많고 적음에 있지 않습니다. 베푸는 마음으로 살면 그 순간 행복이 찾아옵니다. 세계 최대의 갑부라고 자부하던 록펠러가 행복감을 느끼지 못하다가 베푸는 삶을 살기로 결심한 순간 행복해졌다는 얘기가 있습니다.

보시에 힘쓰게 되면 탐심을 다스리게 되어 마음이 편안해집니다. 탐심으로 인해서 가지고 싶은 것을 가지지 못하면 괴롭고 화가 납니다. 이것이 번뇌입니다. 보시는 탐심을 다스리기 위해 욕구를 충족하려고 드는 것이 아니라 남을 위해 오히려 재물을 베풀으로써 탐심을 없애는 것입니다. 탐심이 없어지면 괴롭고 화날 일도 없습니다. 시론, 계론, 생천론의 삼론에서도 보듯이 보시는

재가자들이 가장 손쉽게 할 수 있는 수행이며 불도에 입문하는 첫걸음에 해당됩니다. 부처님께서는 어리석은 재가자들을 불도로 입문시킬 때는 먼저 사람들에게 보시하는 것을 가르치셨습니다. 그런 다음 계행을 잘 지키면 누구나 좋은 곳에 태어날 수 있다고 하는 것이 삼론이라는 것입니다.

인색하고 탐하는 마음을 가지고는 어떠한 선행도 할 수가 없습니다. 인색하고 욕심내는 마음을 버릴 때에 집착에서 벗어나고 마음이 편안해질 수 있습니다. 이와 같이 보시는 남을 위하는 길 이면서도 동시에 자신을 위하는 길이기도 합니다. 보시는 부처님 당시부터도 권장되는 재가자들의 덕목이기도 했지만 대승불교로 오면서 바라밀행이 강조될 때에 보시바라밀은 가장 먼저 실천해야 할 덕목의 하나가 되었습니다. 그 이유는 우리가 행복해지기 위해서는 무엇보다도 베푸는 마음이 앞서야 하기 때문입니다. 베푸는 마음을 지녀야만 탐욕에서 오는 번뇌를 누그러뜨릴 수 있습니다. 가지고 싶은 것을 가지지 못하면 화가 나기도 하고 때로는 어리석은 마음을 일으켜 흠치거나 빼앗기도 합니다. 그래서 스스로를 망치기 때문에 탐내는 마음을 거꾸로 돌려 베푸는 마음을 가지라고 하는 것입니다. 불교의 보시는 반드시 물질적인 것에만 한정되지 않습니다. 재능이 있는 사람은 자기의 재능을 베풀고 힘이 센 사람은 자기의 힘으로 남을 도울 수 있으며 그도 저도 할 수 없는 지경이라면 남에게 힘이 되는 말 한마디나 미소 한 자락으로도 보시행을 할 수 있습니다.

오른손의 수고

이옥경

수필가 · 방송작가

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



아침에 잠이 깨면 이불 속에서 나와 커튼을 젖히고 창문을 연다. 화장실에서 볼일을 보고 양치를 한 후 주방으로 가서 물 한 컵을 따라 마신다. 헬스클럽에 가기 위해 주섬주섬 운동복을 챙겨 집을 나선다. 그리 멀지는 않지만 이동은 자동차로. 주차를 하고 엘리베이터를 탄다. 두 시간 동안 준비운동과 기구를 이용한 근력운동, 러닝머신, 마무리 스트레칭을 하고 집으로 돌아와

아침식사를 준비한다. 아침 메뉴는 제철 채소를 이용한 샐러드와 인절미 한 조각 정도로 단출하다. 설거지를 마치고, 세탁기를 돌리거나 청소를 하고 나면 오전 시간이 다 간다.

오후에는 약속이 있으면 외출을 하기도 하는데 대부분은 컴퓨터 앞에 앉아서 원고 작업을 한다. 2시쯤 되면 대충이지만 점심을 챙겨 먹는다. 막간을 이용해 라디오를 켜고, 냉장고에서 멸치볶음, 콩자반 같은 밑반찬이나 나물 무침을 꺼내고, 전날 저녁에 넉넉하게 끓여두었던 미역국이나 된장찌개를 데우고, 냉동시켜둔 밥을 전자레인지에 돌려서 식탁 앞에 앉는다. 먹고 나면 다시 또 설거지. 커피도 한잔해야 정신이 나니까 전기포트에 물을 끓이는 동안 그라인더를 돌려서 원두를 갈고 커피 드리퍼에 필터를 넣은 후 커피를 내린다. 커피 향을 음미하면서 거실 창 너머로 옆집 텃밭을 내다보며 잠깐의 휴식을 즐긴다.

라디오를 끄고 컴퓨터 앞에 앉아서 두서너 시간 자판을 두드리다 보면 하루해가 저문다. 한 번 놓친 끼니는 돌아오지 않는다던가. 저녁을 먹기 위해 또 주방으로 향한다. 하루 삼시 세끼 중 가장 밥다운 밥을 만들고 먹는 시간이다. 쌀을 씻어 안치고, 내일까지 먹을 두 끼 분량의 국이나 찌개를 끓인다. 마음이 내키면 생선을 한 마리 굽기도 하고 돼지고기 두루치기 같은 걸 하기도 한다. 먹기 위해 할애하는 가장 길고 분주한 시간이다.

저녁을 먹고 나서 할 일은 설거지만이 아니다. 걸레질까지야 아니더라도 청소기도 한 번 돌려줘야 하고, 마른 빨래를 걷어다가 착착 갠 후 옷의 주인에 따라, 옷의 용도에 따라 분류작업도 해야 한다. 내일 할 일을 살피기도 하고 필요한 전화를 주고받기도 한다. 양치를 하고 세수를 하고 화장품을 짝어 바르고 때때로 마사지도 해 주고 드라마도 한 편... 시계는 어느새 11시를 넘어 12시를 향해 가고 있다. 급한 원고 작업이 아니면 불을 끄고 이불 속으로 들어가 잠을 청한다.

나의 하루는 이렇게 시작되어 이렇게 끝난다. 사람마다 조금씩의 차이는 있겠으나 크게 다르지는 않을 것 같다. 이런 일의 거의 대부분을 오른손잡이는 오른손이, 왼손잡이는 왼손이 한다는 사실 또한 비슷할 것이다.

아침에 일어나 이불과 커튼을 젖히는 것도 창문을 여는 것도 대부분 오른손이 한다. 화장실에서 볼일을 볼 때도 양치를 할 때도, 주방에서 물 한 컵을 따라 마시고 운동복을 챙겨 입을 때도 오른손이 분주하다. 현관문과 자동차 문을 여는 것도 오른손이고, 운전을 하고 주차를 할 때도 엘리베이터 버튼을 누를 때도 오른손이 필요하다. 기구운동의 무게를 조절할 때도 러닝머신 속도를 조절할 때도 오른손이 먼저 나간다. 아침식사를 위해 채소를 다듬어 씻고 알맞게 자르는 일도 오른손의 몫이요, 설거

지, 빨래, 청소에도 오른손이 없으면 안 된다.

책상에 앉으려고 의자를 빼는 것도, 버튼을 눌러 컴퓨터를 켜는 것도, 마우스를 움직이는 것도 오른손이다. 라디오를 켜고, 냉장고 문을 열어 밥과 반찬을 꺼내고 가스레인지와 전자레인지에 음식을 데우고 숟가락 젓가락질로 일용할 양식을 입에 넣어주는 것도 오른손이다. 전기포트에 물을 받고 전기 스위치를 켜고 원두를 갈기 위해 그라인더를 돌리고 드리퍼에 필터를 넣어 커피를 내리는 일도 오른손이 한다. 저녁 성찬을 마련하느라 쌀을 씻어 안치고, 국이나 찌개를 끓이고, 생선을 한 마리 굽기도 하고 돼지고기 두루치기 같은 걸 하는 것도 오른손이다.

틈틈이 전화를 걸고 받아주는 것도, 아침저녁으로 화장품을 짝어 발라주는 것도, 텔레비전 리모컨을 켜고 끄는 것도, 먹고 쓰고 입는 데 필요한 살림살이를 착착 정리해 주는 것도 다 오른손의 수고가 있어야 순조롭다.

오른손은 성미가 참 급하다. 손이 두 개이니 왼손과 나누어 하면 좋으련만, 때로는 모르는 체 판청을 피워도 좋으련만 급한 일, 힘든 일, 굵은일일수록 오른손이 먼저 나온다. 찌든 빨래에 비누칠을 해서 짹짹 비벼 빠는 것도, 갓난아기의 똥 기저귀를 갈아주는 것도, 구석에 쌓인 먼지를 닦아내는 것도, 크고 작은 상

처에 약을 발라주는 것도, 마늘을 까고 파를 다듬는 것도 오른손이 한다. 그래서 오른손은 왼손보다 마디가 굵고 크고 거칠다.

그에 비해 왼손은 몸을 많이 사린다. 어찌 보면 좀 암체 같기도 하다. 손톱도 오른손이 먼저 깎아 주고 매니큐어도 왼손이 먼저 다. 결혼반지처럼 소중한 의미가 담긴 반지도 왼손 차지다. 오른손이 온갖 일을 다 하느라 킁킁거리도 왼손은 탕자탕자할 때가 많다. 어쩔 수 없이 물건을 함께 들어 준다든가 하면서 슬쩍 거들기도 하지만 그러고 나면 힘든 일을 했더니 손이 떨리네, 손목이 아프네 하며 엄살을 떨기 일쑤다.

그렇다고 해서 왼손이 다 나쁘다는 건 아니다. 왼손도 억울한 게 많을 것이다. 오른손잡이로 길들여졌으니 오른손보다 힘이 약한 게 당연하고, 오른손만큼 무얼 많이 해 본 것도 아니어서 매사 서툴기 마련이지만 나처럼 색안경을 낀 사람들에게 미우네 고우네 하는 소리를 들어야 한다. 예전에는 왼손으로 밥을 먹으면 어른들 잔소리가 바가지로 쏟아졌고, 지금도 왼손으로 악수를 하거나 술잔을 받으면 예의범절을 모른다는 눈총이 맴다.

내 몸에 딸린 내 손에 대한 생각이 이렇게 변덕스러운데 하물며 사람이야! 꺾어보면 사람도 오른손 같은 사람이 있고 왼손 같은 사람이 있다. 자신보다도 남을 먼저 배려하고 돕는 사람, 힘

들고 어려운 일일수록 두 팔 걷어붙이고 앞장서는 사람, 자신을 드러내지 않고 묵묵히 희생하고 봉사하는 사람은 오른손 같은 사람이다. 무슨 일이든 자신이 최고라야 하고, 자신이 인정받아야 하고, 자신의 이득이 먼저라야 하는 사람은 십중팔구 왼손 같은 사람이다.

왼손도 왼손 나름이다. 부족하지만 오른손 못지않게 부지런한 왼손은 억울하다. 성실하게 노력해도 결과물이 늘 오른손 같은 사람을 따라가지 못하는 왼손 같은 사람도 맥이 빠질 것이다. 왼손도, 왼손 같은 사람도 오른손만큼, 오른손 같은 사람만큼 인정받고 싶을 것이다. 왼손의 소망이 그러하다면 왼손은 먼저 오른손이 하는 일, 오른손의 수고를 알아야 한다.

『잡아함경』을 보면 원하는 소망을 이루기 위해서는 ‘명예를 얻고자 하면 계율을 지키고, 재물을 얻고자 하면 보시를 행하고, 덕망을 얻으려 하면 진실한 삶을 살고, 좋은 벗을 얻고자 하면 먼저 은혜를 베풀어야 한다’라는 말씀이 있다. 오른손의 수고가 오른손의 존재를 빛나게 하는 것처럼, 스스로 먼저 행한 공덕이 있어야 오른손 같은 사람이 될 수 있는 것 아닐까. 오른손만큼, 오른손 같은 사람만큼 인정받고 존경받고 싶다면 왼손은, 왼손 같은 사람은 더 부지런해지고 더 성실해져야 할 것이다.

태화강에 어둠이 긴 다리를 편다

그위에 낡은 달 눈을 뜬다

수풀가 물고기들의 살아 있음의 소리

꽤나 자존심 있게 들린다

흐린 달빛을 담은 강

그강을 바라보는 남자의 흐린눈이

가려린 어깨로 얹어져 있다

바람 한줄기

그 가슴에 모질게도 회오리치고

아무일 없다는듯 유유히 사라진다

도시의 온기없는 불빛만

꿈꾸듯 관망한다.





하얗고 큰 눈송이가 초록빛, 진갈색의 나무들에 찬찬히 내려 앉는다. 마치 이 세상 속에 나 혼자 존재하고 있는 듯 아무 소리 없이 고요한 길 위에 고개를 들어 내리는 눈들을 하나 하나 눈에 담고 있는 어린 모습의 내가 서 있다. 내리던 눈들이 내 발 아래 점점 쌓여가고 그렇게 쌓이는 눈들이 이내 내 발을 감싸면 마치 엄마 품에 안긴 것처럼 포근한 느낌이 들어 스르르 눈을 감는다. 그 언젠가, 기억되는 내 삶의 첫눈은 유난히도 하얗고 아름다웠으며 따뜻했다.

가만히 눈을 감고 있으면 그 풍경이, 자연이 답답한 도심을 벗어나 다시 이곳으로 돌아오라 나에게 끊임없이 속삭이는 듯하다. 그럼 나도 ‘그래 언젠가는 내가 꼭 너에게로 돌아가마’ 하고 지금 당장 그렇게 할 수 없어 아쉬운 마음을 한숨에 숨겨 내뱉는 것이다. 자연은 너무나도 큰 존재라 그에 비교하여 한없이 작은 존재인 내가 마음껏 투정을 부려도 얼마든지 다 받아줄 것만 같다. 그래서일까? 유난히도 힘이 드는 하루면, 그 어떤 생각도 하기 싫은 날이면 내 기억 속 첫눈 내리던 그 날처럼 그냥 모든 것을 이곳에 남겨둔 채 다시 자연의 드넓고 포근한 품으로 돌아가고 싶어진다.

어른이 된다는 건, 어쩌면 저 자연 속 한 그루의 나무가 되는 것과 같다. 날이 더해질수록 땅속 깊이 뿌리를 내리고 단단히 버티고 서서 그 어떤 외부의 자극에도 그저 그렇구나 하며 모든 것

을 이해한다는 듯 나뭇잎을 살랑살랑 흔들어주고, 또 어떨 때는 지나가는 이에게 그 커다란 몸집으로 그들과 쉴 곳을 마련해주는 그런 나무 말이다.

하지만 이렇게 지나가는 바람에, 떨어지는 빗방울에 쉬이 흔들리지 않고 뿌리를 단단히 내리고 서서 자신의 것을 내어주는 나무와 같은 어른이 되기란 쉽지 않다. 사람은 나이가 들수록 ‘나는 이런 사람이야’ 라고 하는 자신만의 상이 커져가고 ‘저 사람은 저런 사람이다’ 라고 하는 나에 대한 타인의 정의 또한 늘어나기 때문이다. 이러한 내가 만든 상과 타인이 정한 자신에 대한 정의가 커지다 보면 결국 ‘그래 난 이런 사람이야’라는 틀에 갇히고 마는데, 그러한 틀에 갇히는 순간 정의된 대로만 행동하며 틀에서 벗어나는 것이 마치 암묵적인 규칙을 깨는 일인 듯 타인의 시선을 과도하게 의식하고 끝없이 자기 검열을 하게 된다. 이러한 삶은 편협한 사고와 시각을 갖게 하고 우물 안 개구리와 같은 삶을 살게 만든다. 이런 상태에서는 조그만 자극에도 쉽게 뿌리가 흔들리는 나무가 될 것이다.

물은 담는 그릇에 따라 형태가 변하지만 물이라는 그 본질은 변하지 않는다. 당신이 무서운 놀이기구를 못 탄다고 하여 나약하고 강하지 못한 사람인가? 아니다. 그러한 일로 당신을 정의 내릴 수는 없는 것이다. 즉, 동그란 모양의 그릇에 담겨있다고 하여 물이 동그랗다고 말할 수는 없는 것처럼 사람 또한 이러한 상황에서 이렇게 행동했다고 하여 이런 사람이라고 확정 지을

수는 없다는 것이다.

대부분의 많은 사람들이 내가 이렇게 행동했을 때 상대가 나를 어떻게 정의내릴지에 대해 과도하게 생각하며, 타인에게 약해보이지 않으려 또는 무시당하지 않으려 ‘나는 이런 사람이야’라는 틀에 자신을 많이 가두곤 한다. 이리 사는 것이 얼마나 자신을 피곤하고 지치게 만드는데도 모르는 체 말이다.

이 모습이든 저 모습이든 다 나의 한 부분이니 본질적인 나를 뿌리로 두고 여러 모습의 나를 가지와 나뭇잎으로 삼아 붙여오는 바람이나 내리는 비와 같이 외부적 환경과 자극이 나를 흔들었을 때 자연스레 그에 맞춰 살랑살랑 흔들리며 너는 바람이구나, 비구나 이렇게 그저 있는 그대로 받아들이며 유연하게 대처하는 것이 진정 뿌리 깊은 나무일 것이다.

외부환경과 자극을 그 모습 그대로 받아들이고 그를 양분 삼아 성장해 나가는 나무처럼, 또 주어진 상황에 따라 유연하게 대처하되 본질을 잃지 않는 물처럼. 이렇게 자연과 같이 사는 것이 쉽지만은 않을 것이다. 하지만, 나무와 물이 그냥 나무와 물이듯, 쉬운 일이 아니더라도 그냥 행하다 보면 어느새 원래 내가 그랬던 것처럼 그게 본래의 나인 듯 자연스러운 일이 될 것이다.

‘자연스럽다’ 억지로 꾸미지 아니하여 이상함이 없다. 순리에 맞고 당연하다. 힘들이거나 애쓰지 아니하고 저절로 된 듯하다. 라는 ‘자연스럽다’의 사전적 의미들처럼 그냥 자연(自然)처럼 사는 것이 제일 자연스러우리라.

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 전수
벽룡사



나만 아끼는 마음 습관(3)

우리는 중생입니다. 중생은 모두가 나만 아끼는 이기적인 마음의 습관을 가지고 있습니다. 자비심이 행복입니다. 자비심만 키우면 다른 모든 좋은 성품은 저절로 따라옵니다. 자비심은 다행히 수행을 통해 키울 수 있습니다.

우리는 성취하고 싶은 것이 생기면 서원을 합니다. 이기심을 다스리는 선한 마음도 서원으로 이룰 수 있습니다. ‘오늘 하루를 낭비하지 않겠다. 열심히 살겠다. 다른 이를 격려해 주는 사람이 되겠다. 몸이 고단하고 경제적으로 어려워도 성실하게 살겠다. 남을 부정적으로 보지 않겠다. 화를 내지 않겠다’고 서원하는 것입니다. 이런 순수한 발원은 나뿐만 아니라 다른 사람도 행복하게 합니다. 우리의 마음은 우리의 생각보다 더 큰 힘을 가지고 있기 때문입니다.

아침 정송 할 때 자비의 서원, 수행의 서원을 해 보세요. 하루의 방향은 아침에 결정됩니다. 쓸데없는 생각이나 부정적인 생각을 굴리는 대신 출근을 준비하거나 버스를 기다리며 생각날 때마다 짧게 발원 해 보세요. 서원하고 발원하는 것도 알아차리는 것입니다. 인생을 어떻게 살 것인지, 오늘 하루를 어떻게 살 것인지 그 동기를 아침에 만들어 보는 것입니다.

달라이 라마 스님은 아침에 일어날 때마다 이렇게 발원하신답니다.

“오늘 잠에서 깨어나 이렇게 살아 있는 것이 행운이다. 나는 귀하고 얻기 어려운 인간의 몸을 가지고 있다. 오늘 하루를 낭비하지 않을 것이다. 최선을 다해 나를 영적으로 발달시키고 남들에게 내 마음을 열고 모든 중생을 위해서 해탈을 이루겠다. 나는 사람들에게 대해 좋은 생각을 가질 것이다. 오늘 화를 내거나 남들에 대해서 나쁘게 생각하지 않을 것이다. 할 수 있는 만큼 힘껏 남을 돕겠다.”

모든 사람이 행복하기를 바라는 무량한 발원과 서원은 언제나 할 수 있습니다. 쇼핑을 할 때도 선물을 받을 때도 여행을 하거나 공양을 할 때도 가능합니다. 내가 좋은 것을 가지면서 즐거움을 느끼듯이 모든 중생도 나와 똑같이 즐거움을, 행복하기를 바라는 겁니다. 이렇게 발원을 하면 물건이나 행동, 생각에 대한 집착이 떨어지고 자비심이 자라납니다.

할 일이 많은데 게으름을 피우고 싶을 때가 있습니다. 그럴 때는 이렇게 서원해 봅니다. ‘모든 중생이 게으름에서 벗어나기를’ 화가 나거나 불편한 감정이 들 때는 ‘내가 불편하듯이 다른 이들도 얼마나 불편할까, 나만이 아니라 모든 사람이 이 불편함에서

벗어나기를’ 서원합니다.

이렇게 시시로 때때로 나의 마음을 알아차릴 때마다 무량한 서원을 세운다면 하루하루가 얼마나 행복하고 감사해 질까요? 생각 만으로도 얼굴에 미소가 피어오릅니다. 돈도 들지 않고 복잡하거나 어렵지도 않습니다. 단지 자주 계속 떠올리면 됩니다.

이 달은 올해 달력의 마지막 장입니다. 무량한 서원으로 보낸 한 해의 마지막 밤 잠자리에서는 이런 생각이 들 것 같습니다.

‘올 해는 참 보람찬 해였어. 행복했고 의미가 있었어. 새해에도 올해만 같아라.’



낙방의 아픔

김준섭

한국고전번역원 연구원

今年落魄客心驚
孤館通宵夢不成
龍岳重雲埋翠色
錦江層浪吼寒聲
千魔戲劇窮吳命
萬事乖張歎此生
北向家鄉聊送目
暮天風雨暗歸程

금년락백객심경
고관통소몽불성
용악중운매취색
금강층랑후한성
천마희극궁오명
만사괴장탄차생
북향가향료송목
모천풍우암귀정

腐儒飲墨谷神驚
題柱心期又未成
鷄岳葉凋看石骨
熊津風急聽波聲
橐中詩草千篇富
鏡裏衰毛兩鬢生
羸馬不前頻蹶足
黃昏始踏木州程

부유음묵곡신경
제주심기우미성
계악엽조간석골
웅진풍급청파성
탁중시초천편부
경리쇠모양빈생
리마부전빈궤족
황혼시답목주정

올해의 실패에 마음이 놀라
쓸쓸한 객관에서 밤새 잠을 이루지 못했네
계룡산 겹겹 구름에 산의 푸른 빛이 묻혔고
금강의 층층 파도에 차가운 소리가 울리네
온갖 마귀 나를 괴롭혀 내 운명이 궁해지고
모든 일이 어그러져 이번 삶이 개탄스럽네
북쪽으로 집을 향해 겨우 눈길 보내는데
저물녘 비바람에 돌아가는 길이 어둑하네

썩은 선비 과거에 떨어져 정신이 놀라고
출세를 기약했건만 또 이루지 못했네
계룡산에는 낙엽 시들어 바위가 보이고
웅진(熊津)에는 바람 급해 파도 소리가 철썩인다
주머니 속의 시초는 천 편이나 많은데
거울 보니 센털이 양 살쥔에 돋아났네
여윈 말 앞으로 나아가지 않고 자꾸 발만 구르더니
황혼에서야 목주(木州)로 가는 길에 오른다네

- 김득신(金得臣, 1604~1684), 『백곡집(柏谷集)』 4책
「공산을 지나는 도중에 - 과거에 떨어진 후 지었다[公山途中 - 下第後作]」

조선시대 많은 사대부가 과거시험에 응시해 입신양명을 추구하였다. 과거는 일반적으로 생원진사시라 불리는 소과를 합격하고 다시

대과에 급제해야 관료로 나아갈 수 있었다. 과거 합격자 중에서는 15세에 급제한 이건창(李建昌, 1852~1898)처럼 어린 나이에 급제하여 세상을 놀라게 한 사람도 있고, 59세에 급제한 김득신처럼 노년에 합격의 영예를 안은 사람도 있었다.

우리에게 김득신은 매우 잘 알려진 인물이다. 노둔한 자질을 이겨내기 위해 모든 책을 만 번 이상 읽고 『사기(史記)』 「백이전(伯夷傳)」은 십 수만 번을 읽으며 자신의 서재 이름을 ‘억만재(億萬齋)’로 삼은 일화는 유명하다. 또 39세가 되어서야 소과인 진사시에 합격하였고 59세란 늦은 나이에 대과에 합격하기까지 누차 낙방의 고배를 마시면서도 포기하지 않은 끈기는 지금도 우리에게 귀감이 된다.

위 시는 김득신이 공주(公州) 쪽에서 열린 향시에 응시하였다가 낙방한 후 집이 있는 목천(木川)으로 가면서 지은 작품이다. 낙방한 현실이 얼마나 절망스러웠으면 온갖 마귀가 내 운명을 망치는 것 같고 이번 생에는 온갖 일이 어그러졌다고 탄식하였다. 첫 번째 수 7구의 ‘聊’ 자에서 집에는 가야겠는데 낙방한 처지라 갈팡질팡하다 겨우 돌아가길 결심하고 집 쪽을 바라보는 무거운 마음이 느껴진다. 두 번째 수에서는 과거에 낙방한 자신을 ‘찍은 선비’라고 폄하하기까지 하였다. 2구의 ‘제주(題柱)’는 한(漢)나라 사마상여(司馬相如)가 장안(長安)으로 가면서 성도(成都)의 승선교(昇仙橋) 다리 기둥에 “대장부 네 마리 말이 끄는 수레를 타지 않고서는 이 다리를 다시는 건너오지 않으리[大丈夫不乘駟馬車, 不復過此橋]” 라고 쓰며 성공을 다짐했던 고사에서 유래한 말이다. 사마상여와 같은 큰 포부를 가지고 수없이 시를 쓰며 실력을

갈고닦았으나 현실은 머리가 세도록 합격하지 못한 낙방생 신세이다. 집에 돌아갈 면목이 없었던지 애꿎은 말을 탓하며 미적대다 저 물넋에야 무거운 발걸음을 옮기는 모습이 서글퍼 보인다.

김득신은 59세 문과에 급제하기까지 수많은 낙방을 겪었다. 위 시에서 보이는 절망과 슬픔을 수없이 겪었을 것이다. 나이가 들어갈수록, 낙방의 횟수가 더할수록 마음은 더욱 조급하고 무거워졌을 것이다. 무너진 자존심을 다잡아가며 또 과거를 준비하기 위해서는 얼마나 단단한 마음가짐이 필요했을까. 책을 만 번 이상 읽는 노력과 끝까지 포기하지 않는 끈기는 그런 단단함에서 비롯된 것은 아니었을까.

이 시를 알기 전, 나에게 김득신은 실패에 동요하지 않고 돌부처 같은 우직한 이미지였다. 그런데 그 역시 실패에 절망하고 아파한 인간적 면모가 있음을 보고서 그에 대한 이미지가 좀 바뀌게 되었다. 우리도 인생을 살면서 많은 시험을 치르곤 한다. 합격의 영예를 안으면 다행이지만 그간의 노력이 무색하게 불합격하는 경우도 많다. 필자도 시험에 미끄러진 경험이 많기에 낙방을 당면한 김득신의 처지와 심경이 남 이야기 같지 않다. 절망과 아픔을 극복하고 다시 과거시험에 묵묵히 도전했을 그의 모습을 떠올리니 그 노력과 끈기가 더욱 존경스럽다.

한국고전번역원

우리 선조들의 정신문화를 담고 있는 한문 고전의 수립·정리·번역을 통해 한국학 연구의 기반을 구축하고, 나아가 전통문화를 계승·발전시키기 위해 2007년 11월 교육부 산하 학술연구기관으로 출범한 기관.

정말 멋진 간부 할아버지

방귀희

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



넷플렉스 드라마 〈오징어게임〉이 세계 각국에서 시청률 1위를 차지하며 k-컬처의 우수성을 보여주고 있다는 기사에 도대체 어떤 드라마이길래 이토록 전 세계를 들썩이게 하나 싶어서 소위 요즘 말하는 몰방(몰아보기)를 해보았다.

드라마를 보고난 기분을 한마디로 말하라고 하면 ‘아프다’이다. 인간이 어쩌다 이토록 돈의 노예가 되었나 싶어서 슬픔을 너머 고통이 느껴졌다. 하지만 비판하고 싶지 않다. 총으로 쏘아 피를 흘리며 죽이지는 않아도 우리 사회는 경쟁이라는 혹독한 구조 속에서 사회적 타살을 당하고 있는 것이 현실이기 때문이다.

나는 〈오징어게임〉의 유일한 노인 오일남이란 캐릭터에 포인트가 있다고 본다. 오갈 곳 없는 늙고 병든 오일남이 오징어게임의 기호1번을 달고 있었다. 가장 먼저 게임에 신청한 만큼 돈이 필요했다는 의미로 받아들였지만 알고 보니 오일남은 그 오징어게임을 주최한 최고 vip였다. 그는 이 죽음의 게임을 만든 이유를 이렇게 설명한다. ‘삶은 짧아. 돈이 너무 많으면… 결국 시시해져버려. 더 이상 즐거운 게 없다구. 뭘 하면 재미있을까?’ 그러면서 이런 말을 덧붙인다. ‘어렸을 때는 뭘 해도 재미있었지’ 그래서 〈오징어게임〉에 ‘무궁화꽃이 피었습니다’ ‘구슬치기’ 등의 1950~60년대 놀이들이 등장하는 것이다.

우리는 돈만 있으면 행복할 것이라고 생각하지만 돈이 있어도 그다지 행복하지 않다는 것을 알 수 있다. 바로 이 행복해지는 방

법을 찾는 것이 인간의 목표이며 과제일 것이다. 드라마는 456명을 한자리에 모아놓고 마지막까지 살아남는 사람이 456억을 가져가는 게임을 펼치며 인간이 갖고 있는 본성을 있는 그대로 보여주었다. 같은 편이 되면 신뢰하고 그러다 경쟁 상대가 되면 배신하는 이중성을 여과없이 노출시켰다.

할아버지의 정체를 알고 배신감을 느끼는 자기 깐부였던 기훈에게 이렇게 묻는다. ‘자네는 사람을 믿나?’ 사람이 사람을 믿지 못하는 사회가 된 것을 일깨워주는 대사이다. <오징어게임>에서 깐부로 한편을 먹던 어린 시절에는 아무런 조건 없이 신뢰하는 깐부 사이가 될 수 있지만 성인이 되면 이러저러한 조건을 붙이면서 상대를 불신하기에 깐부가 될 수 없는 슬픈 현실을 일깨워주고 있다.

오일남 역을 한 배우 오영수는 드라마 못지않게 드라마틱한 인생이다. 올해 78세로 19세에 연극 배우로 데뷔하여 58년 동안 무명 배우로 살았다. 58년 동안 수많은 단역을 맡았지만 그를 기억하는 사람이 없었으나 이번에 <오징어게임>의 성공으로 갑자기 스타가 되어 여기저기에서 인터뷰 요청이 들어와 인기를 실감한다고 했다. 그런데 오영수 배우는 깐부치킨에서 광고 요청이 들어왔지만 그는 그것을 거절했다. 그 이유는 ‘연기 장면이 흐려질까봐’이었다. 인간의 생로병사를 모두 경험하며 조용히 눈을 감은 일남의 역할이 광고 속의 가벼운 모습의 영수 때문에 진

정성이 훼손되는 것을 걱정했기 때문이다. 진정한 배우이다. 우리는 흔히 배우는 인기로 돈을 버는 직업이라고 생각하지만 진정한 배우는 스크린 밖에서도 그 역할에 충실하다는 것에 머리가 숙여진다.

시청자들은 78세의 노배우 오영수와 깐부를 맺고 싶다는 생각을 할 것이다. 58년 동안 묵묵히 한길을 걸어온 것은 그 일을 귀하게 여기기 때문이고, 성공한 후에도 인기에 편승하지 않고 오로지 연기와 깐부하는 모습에서 신뢰는 물론이고 존경심이 생기기 때문이다. 오영수 배우는 사극에서 고승 역을 많이 했다. 그래서인지 그에게서 출가자 같은 분위기가 느껴진다.

인도 싯타르타 태자가 부처님이 된 것은 화려한 궁중생활이 무의미했기 때문이다. 그래서 궁밖으로 나가 동서남북 사문유관(四門遊觀)을 하면서 동문에서는 노인을 보고, 남문에서는 병자, 서문에서는 죽은 사람, 그리고 북문에서는 수도승을 만났다. 태자는 늙고 병들고 죽음 모두 고통이라는 사실을 깨닫게 된다. 이런 고통의 문제를 풀기 위해 태자는 출가를 결심하게 된다. 불교의 가르침 가운데 지금 이 순간 가장 절실히 떠오르는 것은 무소유이다. <오징어게임> 속 일남은 많은 것을 소유하였으나 늙고 병들어 죽어가며 인생이 참 짧다고 하였다. 살면서 우리가 소유하는 것은 물질적 재산이 아니라 정신적 깨달음이라는 교훈을 주고 있다.

오십 즈음에

남해 정사

단음사 주교

올해도 한달남짓 밖에 남지 않았다. 40대의 마지막 한달이다. 내년이면 나도 50살이 된다. 공자는 논어 위평전에서 “나는 15세가 되어서 학문에 뜻을 두었고, 30세가 되어서 학문의 기초를 확립했으며, 40세가 되어서 판단에 헛갈림이 없었고, 50세가 되어서 하늘의 뜻을 알았으며, 60세가 되어서 귀로 듣는 말에 거슬림이 없었고, 70세가 되어서는 마음이 가는대로 행동하여도 법도에 어긋남이 없었다” 라고 하였다.

공자는 40대를 불혹_{不惑}이라 하여 세상사에 미혹되지 않고 판단에 있어 헛갈림 없는 결단력이 생긴다고 했는데, 요즘 한두달 사이에 일어나는 일들을 보면 40대의 마지막에 하늘에서 나를 시험하는 것이 아닌가 하는 생각이 든다.

요즘 세대의 40대, 50대를 보면 자신만의 아집과 고집을 자신의 가치관이라고 생각하고 그 잘못된 가치관으로 윗사람에 무례하고 아랫사람을 함부로 대하며, 자신의 적이라고 생각되면 옹고그름을 무시하고 공격하는 사람들이 있다. 이러한 사람들을 요즘 말로는 꼰대라고 부른다.



우리가 살고 있는 세상에는 다양한 종류의 사람이 있다. 지혜로운 사람, 용기 있는 사람, 비겁한 사람, 성격이 급하고 고집이 센 사람도 있다. 또한, 다정한 사람도 있고, 무례한 사람도 있으며 보수적인 사람도 있고, 자유분방한 사람도 있다. 그리고 각자 가지고 태어난 본성에 학습과 삶의 경험을 통해 자신만의 가치관이 확립되게 된다.

이러한 것들은 대부분 과거전생부터의 업력에 의해 태어나면 서부터 가지고 오는 성격이 대부분이다. 그래서 우리는 이러한 다름을 차별해서는 안되고 이해해줘야 한다. 하지만 이러한 성격과 가치관을 무기삼아 타인을 차별하고 무시하며 공격하는 사람들이 있다 이러한 사람들의 특징은 대부분 주위에 자신을 미워하는 사람이 많고, 자신을 따르는 이가 적다.

특히 어리석은 사람은 어리석은 생각으로 어리석은 판단을 하고, 그 어리석은 판단으로 어리석은 행동을 한다. 그리고 그 어리석은 행동으로 주변 사람들을 힘들고 고통스럽게 만든다.

우리의 주변을 둘러보면 인기가 많은 사람도 있고, 인기가 없는 사람도 있다. 그리고 인기가 많은 사람들은 주변 사람들에게 사랑을 많이 받으며, 자신도 사랑을 받는 이유를 안다. 하지만 인기가 없는 사람은 주위에 사람이 없거나 타인의 미움을 받는 경우가 많다. 그리고 자신이 미움을 받는 이유를 알지 못한다.

공자가 쓴 논어를 보면 타인의 미움을 받는 사람의 일곱가지 유형이 나온다. 첫째. 타인의 나쁜 점을 들춰내는 사람, 둘째. 낮은 자리에 있으면서윗사람을 비방하는 사람, 셋째. 용감하지만 무례한 사람, 넷째. 과감하지만 융통성이 없는 사람, 다섯째. 자신의 편견을 내세우며 지혜롭다고 여기는 사람, 여섯째. 불손한 짓을 가지고 용감하다고 여기는 사람, 일곱째. 혹독한 말로 남을 공격하면서 곧다고 여기는 사람이다. 그리고 본인이 이 일곱가지 유형에 든다면 반성하고 참회해야 할 일이다.

공자는 평생 삶의 기준으로 삼을 만한 말을 알려달라는 제자의 요청에 “자왈 기서호 기소불욕 물시어인 子曰 其恕乎 己所不欲 勿施於人 - 그것은 ‘서(恕)’라는 말이다. 자기가 바라지 않는 것을 남에게 베풀지 않아야 한다”라고 답하였다.

공자는 평생 삶의 기준으로 삼을 만한 말을 알려달라는 제자

의 말에 ‘서(恕)’라고 답하였다. ‘서(恕)’라는 말을 우리말로 풀이하면 “용서하다, 헤아려 동정하다, 깨닫다, 밝게 알다”라는 뜻이다. 지금 우리에게 ‘서(恕)’의 말뜻처럼 상대방을 사랑하고, 공감하고, 배려하고, 용서하는 마음이 필요한 시기이다.

이제 곧 내 삶의 후반전이 시작된다. 내 삶은 그 누구도 살아보지 못한 유일한 나만의 삶이었고, 앞으로의 나의 삶도 누구도 대신 살지 못할 하나뿐인 나만의 삶이다. 하나뿐인 나만의 삶, ‘윤동주의 <서시>’처럼 살아가고 싶다.

서시/윤동주

죽는 날까지 하늘을 우러러
한 점 부끄럼이 없기를,
잎새에 이는 바람에도
나는 괴로워했다.
별을 노래하는 마음으로
모든 죽어가는 것을 사랑해야지
그리고 나한테 주어진 길을
걸어가야겠다.

오늘 밤에도 별이 바람에 스치운다.

선택, 좋은 인연 가꾸기

김봉래
불교방송
전법후원국장

“다양한 인연 속의 선택들… 서로 좋은 인연이 되길”

요즘은 미디어에서 경연이나 배틀(battle)이 인기다. 승자는 웃으며 남고 패자는 울며 떠나간다. 하지만 영원한 승자는 없다. 예선에서 이기면 결선을 치러야 있고, 결선도 1차에서 이기면 2차를 겨뤄야 한다. 어차피 우승은 처음부터 한 사람(팀)에게만 주어진 영광이다.

우승자는 성공을 보장받는 것이 상례지만 꼭 그렇지만도 아닌 것이 세상이다. 우승을 한 뒤 이름 없이 사라지는 경우가 얼마든지 있다. 히트송 하나만 남기고 영원히 기억되지 못한 채 사라진 가수도 있다. 그런데 히트곡 하나 또는 세계대회 금메달 하나로 평생 인기를 누리는 이도 있으니 묘한 일이다.

승자가 훗날 다른 경기에서 패자가 되기도 하고 반대로 패자가 승자가 되기도 한다. 그래도 주어지는 기회마다 최선을 다할 때 그 결과는 사뭇 달라진다. 그래서 일단은 승자가 되도록 노력하는 것이 보통 우리네 삶이다. 노력하지 않고 성공하는



경우는 극히 드물기 때문에 우리는 확률이 높은 쪽, 노력하는 쪽에 패를 거는 것이다.

코앞에 다가온 2022년 대통령 선거와 지방자치단체 선거에도 승자가 되려는 이들이 줄을 서 있다. 국민들이 4~5년 적지 않은 기간의 국정을 맡기는 일이고 국민들 스스로가 운명을 결정하는 일이라지만 시계^{時界}는 제로다. 어떤 결과에도 승복하고 그에 따른 과보를 수용할 뿐이지만 마음이 편치만 않다.

필자도 선택을 겪어 본 경험이 몇 차례 있다. 선택을 받지 못했을 때는 아쉬움도 있지만 더 이상 책임질 일이 없으니 편안함으로 위안을 삼기도 하고 부족한 점을 보완하고자 노력하는 계기가 되기도 했다. 선택을 받고 일을 하게 된 경우에는 훗날 돌아볼수록 부족함이 많이 느껴지기도 했지만 여러 회원들이 도와준 덕분에 조그마한 성과라도 낼 수 있어 다행이라는 생각에 가슴을 쓸어내리기도 했다.

산을 오를 때 여러 갈래 길이 있지만 정상에 오르기는 마찬가지로 지인 것처럼 모든 길은 다 통한다는 말이 있다. 그런데 어느 한 쪽 길로 가게 되면 다른 길은 전혀 갈 수 없는 경우도 있다. 인생길에도 많은 선택지가 있었던 것 같지만 실제로는 하나씩만 선택하며 살아갈 수밖에 없다. 거꾸로 되돌이킬 수도 없고 그

때그때 선택하며 나아가야 하는 오직 이 한 길이다.

젊어서는 잘 몰랐지만 나이 들수록 순간순간의 선택과 인연이 소중했음을 느끼게 된다. 특히 선택이란 게 내 마음대로 한 것 같지만 사실은 자기를 둘러싼 수많은 인연 속에서 이뤄진 것임을 알게 된다. 인연이 성숙되지 않으면 아예 어떠한 일도 이뤄질 수 없으니 모든 것은 인연이라 할 수 있겠다. 그래서 불교에서 늘 인연을 강조하는 것 같다.

그런데 인연은 늘 있는 것 같아도 언제 어떤 식으로 사라질지, 또는 새롭게 다가올지 모르는 일이다. 좋은 인연이든 그렇지 못한 인연이든 한 번 스쳐 지나가면 그 뿐인 것 같지만 훗날 또 다른 인연으로 다가오기도 한다. 그러므로 외나무 다리에서만날 원수가 생기지 않도록 노력해야 한다. 좋은 선택으로 좋은 인연을 가꿔야만 좋은 인연의 과보를 기대할 수 있기 때문이다.

고해^{苦海} 바다에 비유하지 않더라도 살다보면 누구나 어려움을 겪는다. 시험에 낙방하고 사업에 실패하고 기타 등등 많은 사연들이 있다. 그 어려울 때 손을 내밀 수 있는 사람이나 대상이 하나라도 있다면 스스로 목숨을 포기하는 일은 없으리라 믿는다. 그러므로 우리 모두 누군가에게 소중한 인연이 되기를...

오래된 짐을 버리라

범상 스님

부산 대원정사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



가진 것이 너무 많아 하나씩 하나씩 꼭 필요하지 않은 것들은 정리를 해야겠다고 늘 생각해 오다 그제서야 묵은 일을 시작해 본다. 꼭 필요한 것들이라는 것은 정말로 꼭 꼭 필요한 최소한

의 것들을 말하는데, 우리가 소유하고 있는 대부분의 것들은 이 속에 들기가 어렵다. 나는 때때로 간디가 말한 '욕망이 아닌 필요에 의한 삶'에 내 소유물들을 대입시켜 보곤 한다. 소유하고 있는 것들을 가만히 바라보고 있노라면 이것이 욕망의 소산인가, 아니면 '최소한의 필요'의 범주에 들어있는 것인가가 보인다. '최소한의 필요'가 아닌 것들은 대개 욕망이 개입된 것들이기 쉽다.

불필요한 것들을 정리하다 보면 모든 물질마다 제각기 독특한 분별과 집착이 따르게 마련인데, 대부분 그로 인해 첫 생각 정리 대상이었던 것들이 다시금 '소유'의 범주로 슬그머니 들어오기 쉽다. 그래서 정리할 때는 마음을 잘 비추어 보아야 그 분별에 속지 않을 수 있게 된다. 조금만 방심해 버리면 그놈의 분별과 소유욕의 불길에 휩싸이게 되는 것이다. 때때로 가지는 이런 정리의 시간이 내게는 일종의 삶의 점점의 때이기도 하다. 소유하고 있는 것들의 무게가 얼마 만큼인지, 그것이 내가 감당할 수 있을 만큼인지 아니면 필요 이상으로 넘쳐나는 것들인지를 수시로 확인해 보는 오래된 습관 같은 것이다. 내가 이런 정기적인 정리와 버림의 작업을 시작하게 된 계기는 출가에 있다.

요즘에 있어 내 정리에 가장 큰 장애물은 책장 가득 쌓여 있는 책들이다. 좋은 지식을 많이 쌓도록 해 주는 것이 양서가 아니고

마음을 비우도록 해 주는 것이 양서라고 내 입으로 얘기하고 다니면서도 정작 그 책들은 버리지 못하고 쌓아두곤 했다. 처음은 사스님을 떠나 올 때 책이라고는 고작 두어 권이 전부였는데, 절에서 주지 소임을 살면서부터 쌓여간 책이 이제는 다른 절로 이사를 갈 때 차를 불러야 할 판이 되었으니 어지간하게도 쌓아뒀다. 이대로 안 되겠다 싶어 지난 해 절을 옮길 때는 대대적인 정리 작업에 착수를 했다. 몇 십 박스나 되는 양의 책을 모아 인연 닿는 꼭 필요로 하는 곳에 보내고 나니 한결 짐도 마음도 가벼워졌다. 지금에 와서 생각해 보면 ‘아 그 때 그 책’ 하고 펼쳐보고 싶은 책들이 없는 건 아니지만 그 이면에 홀가분한 존재감이 더 깊게 자리하는 것을 느낀다.

모든 것이 이와 같다. 많이 버리면 버릴수록 우리의 삶은 조금 더 불편해 지겠지만 너무 편리함만을 따르면 도리어 집착심만 커 갈 뿐이다. 참된 공부는 불편함을 이겨나가는 그 속에서 이루어진다는 옛 선사들의 말씀을 되새길 일이다.

어디 그 뿐인가. 짐짝처럼 난잡하게 쌓여 있는 짐들은 그대로 우리의 마음 살림살이를 내비취 준다. 쌓여 있는 것들이 많으면 그만큼 우리의 정신도 단정해질 수 없다. 쓰지 않고 쌓아두기만 한 짐들은 탁한 에너지 장을 형성하고 그것은 그대로 우리 마음을 탁하게 만들곤 한다. 꼭 필요한 것이 꼭 필요한 공간을 점유

하고 있는 말끔히 정리된 공간에서 비로소 맑고 향기로운 향내가 피어나오고 청정한 에너지가 뿜어져 나오는 것이다. 오래도록 한 공간에 머물다 보면 그 공간을 점유하고 있는 모든 것들이 내 몸의 일부인 것처럼 일체감을 느끼게 되는 것도 그 연유이다. 소유물이 줄어들고, 그 소유물들에 대한 집착이 줄어들수록 그 정신 또한 맑게 비워지는 것이다. 버릴 때는 어려워도 시원스레 버리고 나면 버린 만큼 자유로워지고 평화로워지게 마련이다. 이런 자유로움은 아무나 느낄 수 없는 것이지만, 또 누구나 한번의 ‘무소유’를 실천함으로써 쉽게 얻을 수도 있다.

누구나 이따금 한 번씩은 이런 정리의 작업이 필요하다고 본다. 정기적으로 이런 버림의 실천을 행하는 것도 좋겠다. 이렇게 버릴 수 있는 사람은 무엇인가를 사거나 거저 얻게 될 때라도 함부로 욕망에 휘둘리지 않고 훗날 버릴 것을 생각하므로 소유의 굴레 속에서 그만큼 자유로울 수 있다. 이런 작업을 통해서 우리는 말로만 수행이 아닌 실질적인 무소유 방하착^{放下着}의 수행을 체험해 볼 수 있다.

방안을 한번 휘휘 돌아보라. 방안 곳곳 집착과 욕망의 소유물들이 넘쳐난다. 지금 그 안에 살고 있는 나는 그 소유물들에 소유당하며 휘둘리고 있지 않은가. 그로 인해 조금의 편리함은 느끼겠지만 도리어 더 큰 살뜰한 행복감을 잊고 있지는 않은가.

카일라스의 순례

김규현

'한국티베트문화연구소' 소장

바깥쪽 산돌이 순례(1)

자, 이제부터는 자리에 편안히 앉아 두 다리를 꼬아 결가부좌를 틀고 호흡을 세어가며 자세를 안정시켜가며 눈을 반쯤 감고 선정에 들어가 보자.

그러면 거기 엄청난 창조의 에너지가 쏟아져 나오는, 거대한 피라미드 같이 생긴 설산이 서서히 눈앞에 드러날 것이다. 그러면 가운데 나있는 '하늘에 이르는 길^{天路}'을 따라 올라가라. 그 길을 걷다 보면 칠보로 치장된 33천 하늘궁전의 길목과 창문에 눈부신 불빛이 켜질 것이다. 이윽고 정상에 이르면 제석 환인^{提釋桓因} 천제^{天帝}가 수많은 하늘사람과 하늘여인들을 거느리고 마중을 나올 것이다.

문자 뒤에 숨겨져 있는 것은 바로 이런 고도의 상징적인 것들이다. 그렇기에 수미산은 그저 단순한 신화가 아니라 우리 중생들을 천국으로 인도하는, 영혼의 세계로의 '스카이 코드(Sky Cord)'인 것이며 나아가 신비스런 우주와 텔레파시를 주고받는 지구별 곧 사바세계의 중심 안테나인 것이다.

새벽부터 진눈깨비가 쏟아졌지만 출발을 더 늦출 수 없기에 우리 잡동사니 연합순례단은 짐을 실은 야크 떼와 물이꾼을



앞세우고 길을 떠났다. 순례의 베이스캠프인 다르첸을 기점으로 불교와 힌두교와 자이나교도는 시계방향 쪽으로, 뽕보교도는 그 반대방향으로 산을 한 바퀴 도는 순례인 '산-돌이'꼬라 또는 파리크라마(Parikrama)를 떠난다. 뽕어의 '꼬라'는 대중소, 링꼬라(Out Kora), 파꼬라(M. Kora), 낭꼬라(Inner Kora) 등으로 분류된다.

성스러운 산을 한 바퀴 도는 꼬라 순례행위는 예부터 힌두교를 비롯한 4대 종교에서 신성한 의식으로 인식되어 내려왔다. 불교 또한 예외일 수 없어서 이번 생에서의 업(* Karma)을 정

화하는 방법론으로 권장되었다. 그리하여 한 번의 꼬라는 이생에서의 죄를 소멸시킬 수 있고 세 번의 꼬라는 전생의 업까지 정화시킬 수 있고 108번의 꼬라는 이생에 해탈을 할 수 있다는 논리가 생기게 되었다.

세 종류의 꼬라 중에서 총 53km의 바깥을 도는 행위는 대개 파꼬라라고 부른다. 그렇다면 아마도 예전에는 이 보다 더 크게 도는 링꼬라가 있었을 것으로 추정되지만, 여러 경로로 이를 추적해보았으나 다른 꼬라도로는 더 이상 확인되지 않고 있다.

대개 바깥 꼬라는 2박3일 또는 3박4일 소요되기에, 그간의 식량과 숙박에 필요한 장비는 직접 지고 가든가 아니면 야크를 세내어 지고 가기도 한다. 물론 현지 티베트인들은 당일로 한 바퀴를 도는 경우도 많지만, 외부인들로서는 당일은 도저히 무리한 일정이다. 이곳은 산소가 평지의 절반 밖에 안 되기에 초심자들은 빈 몸으로 걷기도 힘이 들기에 만만치 않은 중량의 짐은 무리이기에 대개는 야크의 신세를 지게 된다. 만약 고산병이 심해 운신을 못할 경우는 짐 대신에 본인이 없어지는 사태도 종종 벌어진다고 한다.

이 성산을 한 바퀴 도는 순례를 하기 위해서는 우모침낭은

필수적이다. 중간 숙박지인 사원에 객방이 있긴 하지만 대개의 시즌(6-9월)에는 차지하기 어렵기에, 원주민들의 천막을 빌리거나 야영은 각오해야 한다. 물론 음식과 간식도 준비해가야 한다. 끓는 물은 사원에서 얻을 수 있으므로 알파인미(米), 열량 높은 캔 종류의 반찬, 라면, 초콜릿, 육포, 비스킷, 차 종류 같은 비상식 등이 효과적이다.

이 카일라스의 특징 중의 하나는, 히말라야 산맥의 봉우리들은 서로 인접하게 붙어 있어서 높지만 높아 보이지 않는 반면, 광활한 고원(4,500m)에 떨어져 트랜스 히말라야산맥으로 분류되며, 홀로 솟아 있는 이 산은 산 밑까지 다가갈 수 있어 거기서, 눈앞에서 아니 코앞에서 2천m의 단일 봉우리를 올려다보기 때문에 더욱 거대해 보인다. 그렇기에 근대 삼각측량법에 의한 확인 전까지는 세계의 최고봉으로 알려졌었다.

또 다른 특징을 꼽는다면 산을 한 바퀴 돌 수 있다는 점이다. 중간의 뿔마고개(5,620m)만 제외하고는 계곡 길을 따라 걷는 길이기에 고소적응만 된다면 누구나(?) 꼬라를 할 수 있기에 신심이 독실한 보리들은 이 전 과정을 오체투지의 방법으로 순례하기를 시도하다가 그 중 일부는 도중에 정말로 몸을 바꾸는 해탈을 하여 뿔마라 중간에 있는 천장장(天葬場)에서 독수리 먹이로 화하기도 하며 간혹은 외국의 순례객 중에도 고산병으

로 병사 또는 실족사 같은 사고사 하는 일이 벌어지기도 한다.

그러니까 그곳부터는 ‘수미산설’에 의하면 사천왕중의 하나인 광목천왕(廣目天王)이 지키고 있는, 루비(Ruby)로 이루어졌다는 서쪽세계로 들어선 것이다. 정말 바위의 색깔이 붉은 루비를 닮은 것 같기도 하다. 자, 이제 여기서부터 불보살의 세계인 것이다.

이곳에서 순례자들은 처음으로 산의 정상, 즉 제석천의 얼음 궁전을 볼 수 있다지만 오늘은 안개가 온통 산허리를 감싸고 있어 산의 정상 부근은 전혀 보이지 않고 오히려 안개 속 어디에선가 눈이 넓은 광목천왕이 눈을 부릅뜨고 이방인들을 노려 보고 있는 듯한 으스스함을 느끼게 해주고 있었다.

이곳 다르포체 기둥 앞에서 해마다 성대한 싸가다와 축제가 열린다. 불교의 4대 기념일 중에서 3개가 몰려 있는 4월은 ‘불살생의 달’로 지정되어 있다. ‘싸가’는 별자리 28숙(宿)의 하나이고 ‘다와’는 달을 의미하는데, 붓다가 싸가 별자리의 달에 태어났다 하여 한 달이 모두 축제기간이다. 그중 불탄일인 4월 15일의 행사는 가장 성대하다. 특히 말띠 해는 더욱 요란하다 한다. 붓다가 태어난 띠이기에 그렇다는 것이다. 직접 참관 못한 아쉬움을 현대의 한 작가의 참관기로 대신하고자 한다.

매년 티베트 달력으로 4월15일은 불탄일이다. 이날은 신산(神山)의 다르축(經幡)을 새로 다는 날이다. 금년은 말띠 해여서 특별히 성대하게 치러졌다. 금년은 산을 한 바퀴 돌면 다른 해의 12배 효과가 있다고 믿기 때문이다. 이 때 다르첸 마을에는 아름다운 천막이 5·6백여 개가 쳐져 마치 무슨 천막촌이 새로 생긴 것처럼 굉장하다. 이 때는 본토뿐만 아니라 몽골, 칭하이, 쓰촨 등지에서 차나 도보로 일 년씩이나 걸려 5·6천명이나 모여든다. (중략)

라마승이 나팔을 불고 북과 징을 두드리며 진행하는 법회는 26미터나 되는 큰 지주(支柱)에 새로 인쇄한 경문을 달고 각계각층에서 기증한 다르축을 묶고는 많은 장정들에 의해 땅에다 세워진다. 이때 라마승은 지중에 성수(聖水)와 술을 뿌리며 길상을 기도한다.

위의 초파일 행사에서 우리와 다른 점이 눈에 띈다. 날짜가 15일 이라는 것과 샤머니즘에서 쓰는 오색 깃발을 당간지주에 다는 것과 술과 물을 뿌리는 것도 그리고 말띠 해를 강조하는 것도 그렇다. 이는 불교에 뿌리내린 뮌보교의 영향에서 기인한다. 흔히 ‘뮌보가 불교화’되었다고 하지만 다르게 해석하자면 ‘불교의 뮌보교화’로도 볼 수 있다.

명상을 하면 뇌가 바뀝니다

신진옥 법사

철학박사

동국대학교 불교대학원 겸임교수

(재)대한불교진흥원 사무국장



명상을 하면 행복이나 공감, 연민과 같은 긍정적 감정이 점점 더 강화되고 그런 감정과 관련된 뇌 부위도 함께 활성화된다. 이제는 과학기술의 발전 덕분에 명상할 때 뇌 속의 주요 연결망이 활성화되는 과정을 확인할 수 있게 되었다.

2003년 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn)과 리차드 데이비슨(Richard Davidson) 교수가 공동으로 명상과 관련한 실험을 진행했다. 위스콘신에 있는 한 생명공학 회사에 근무하는 스트레스가 심한 노동자 25명을 대상으로 하루에 1시간씩 일주일에 6시간, 8주 동안 마음챙김 명상을 하게 했다. 그리고 명상을 전혀 하지 않은 16명의 대조군과 비교하는 실험을 했다. 8주간의 마음챙김 명상을 한 모든 참가자에게 자신의 인생에서 가장 긍정적인 경험과 가장 부정적인 경험을 서술하게 했다. 그리고 이들이 글을 쓰기 전과 글을 쓴 후에 각각 뇌전도(EEG)를 측정했다. 또한 이들에게 독감 예방주사를 맞게 하고 얼마나 많은 항체가 생성되었는지 알아보기 위해 혈액을 채집해서 검사를 실시했다.

뇌전도 측정에서 마음챙김 명상을 수행한 집단에서는 긍정적 정서와 관련이 있는 뇌 영역인 좌측 전전두엽이 더 활성화되었다. 뇌의 좌측 전전두엽은 긍정적 감정과 스트레스의 감소, 면역체계의 향상을 일으키는 곳으로 알려져 있다. 이런 현상이 심지어 부정적 경험을 서술할 때에도 그대로 나타났다.

이는 명상을 통해서 이들이 부정적이고 불쾌한 심리 상태에 잘 적응하는 방법을 터득했다고 해석할 수 있다. 직원들은 부정적 경험으로 안 좋았던 기억을 통해 느꼈던 슬픔을 적으로 간주하고 그에 맞서 싸우는 대신, 부드럽게 다가가 살펴보고 보듬어 친절해질 필요가 있는 대상으로 간주한 것이다. 이 8주간의 길지 않은 마음챙김 명상이 직원들이 느끼는 행복감과 활력, 업무 몰입도는 높이고 불안은 줄이게 한 것이다.

항체 생성을 알아보는 혈액 검사에서는 더 놀라운 사실이 발견되었다. 명상 집단의 혈액 속 항바이러스 항체의 수가 명상을 하지 않은 대조군에 비해 훨씬 많이 나타났다. 그리고 독감에 걸려도 증세가 훨씬 덜 했다. 이것은 면역체계가 더 강화되었음을 의미한다. 흥미롭게도 독감의 항체 수는 명상 수행자들의 좌측 전전두엽 활성화와 상관관계가 있는데, 좌측 전전두엽이 더 활성화되어 있을수록 항체도 더 많이 생성된 것이다.

또 다른 연구에서도 이러한 것들을 뒷받침하고 있다. 하버드 대학교 사라 라자르(Sara Lazar)와 동료들이 매사추세츠 종합 병원에서 시행한 실험에서 장시간의 명상은 뇌의 바깥층인 대뇌피질의 두께를 증가시키는 것으로 나타났다. 몇 년간 지속적인 명상을 하면 이러한 긍정적인 변화가 뇌의 물리적 구조

까지도 바꿔놓을 수 있다는 사실을 발견한 것이다. 또한 명상을 하는 동안 전전두 피질의 활동이 증가하는 반면 편도체의 활동은 감소하는 것으로 나타났다. 이는 명상이 두려움, 불안과 같은 부정적 정서 경험을 일으키는 편도체를 포함한 변연계 활동에 대해 전전두 피질의 억제적 조절 기능을 활성화시켜 이러한 현상이 나타나는 것으로 본다. 고등피질인 전전두 피질에서 부정적인 경험의 센터인 편도체의 과도한 활성을 억제함으로써 불편한 정서는 줄고 긍정적 정서의 경험은 증가한다. 이것은 우리들 누구라도 마음챙김 명상을 통해 슬픔보다 행복을, 분노나 공격성보다는 평안을, 피로나 탈진보다는 활력을 느끼며 살 수 있음을 의미한다.

뇌의 좌측 전전두엽이 상대적으로 활성화된 사람들은 보다 밝은 기질을 지니고 있으며, 스트레스가 많은 상황을 겪은 후에도 훨씬 빨리 회복하는 것으로 나타났다. 바꾸어 말하면 좌측 전전두엽이 활성화된 사람들이 감정 회복력이 훨씬 뛰어나다는 것이다. 마음챙김 명상은 감정 회복력과 정신적 웰빙을 향상시키는 것뿐만 아니라 면역 체계의 강화에도 기여한다. 마음챙김은 감정 회복력을 좋게 함으로써 바이러스와 같은 병원균이 면역 체계를 공격하기 쉽게 만드는 만성 스트레스로부터 사람들을 보호하는 고마운 수행이다.



오늘 반가운 손님을 만났다. 호수 내부에서 쉬고 있는 오리와 기러기들을 관찰하려고 도구를 셋팅하려는 찰라, 큰고니 무리 30여마리가 한꺼번에 호수로 날아들어 왔다. 목을 길게 앞으로 곧게 뻗고 가볍지 않은 날개짓으로 천천히 고도를 낮추고 수면에 내려앉았다. 그중엔 2마리의 고니도 보였다. 마치 지금 긴 여행을 마치고 막 도착한 것처럼 소란한 움직임들이 한동안 지

속되었다. 역시 고니가 있는 호수는 겨울 풍미가 난다. 그렇지 않은 호수는 마치 흑백의 무성영화 같아 보인다.

흔히들 ‘백조’라 부르는 고니류(類)는 우리나라에는 총 3종이 서식한다. 큰고니, 고니 그리고 흑고니가 있다. 모두 몸 전체가 선명한 흰색이며 몸 크기 차이 이외엔 부리 모양만 큰 차이를 보인다. 큰고니는 눈 앞의 노란색이 특징이며 큰고니가 고니보다 노란 부위가 더 크다. 흑고니는 눈앞이 검고 선명한 주황색의 부리를 지녔다. 모두 겨울을 나기 위해 찾아오는 겨울철새로 번식은 시베리아나 극지방 인근에서 한다. 우리나라에서 관찰되는 빈도를 보면 큰고니가 차지하는 비율이 가장 높다.

우리나라에서는 주로 부모와 올해 태어난 새끼들로 구성된 가족 단위로 월동을 하며 여러 가족들이 모여 큰 무리를 형성하여 겨울을 난다. 먹이활동은 주로 하천이나 호수의 가장자리나 얇은 수심 지역에서 하며 수생식물의 줄기나 뿌리를 먹는다. 드물게 수서곤충을 먹기도 하고 먹이가 부족할 경우 하천 주변 논에서 낙곡을 먹기도 한다. 주된 먹이 공간이 하천이나 호수인 관계로 수심 변화나 수공간 내 식생 변화에 민감하다. 한때 대규모 하천 개발 사업이 진행되어 수심이 높아지고 하천 가장자리에 밀생하던 수생식물이 사라진 탓에 일부 하천에서는 월동하는 개체수가 급감하기도 하였다. 호수들도 물 공간을

늘리기 위해 독을 높이거나 내부 퇴적물을 퍼내는 과정에서 수생식물의 서식지가 훼손되는 경우가 있다. 이처럼 우리나라에서 고니들이 살아갈 공간은 점점 줄어들고 있다. 아직 우리는 하천이나 호수를 생물이 사는 공간으로는 여기지 않기 때문이다. 물론 홍수나 가뭄이 지속적으로 반복되는 탓에 이를 보완하고 대응하기 위해 어쩔 수 없기는 하지만 유럽에서처럼 하천을 생명의 공간이라 법으로 정하진 않을 지라도 이들이 살아갈 공간 한 켠 정도는 남겨두는 여유가 있었으면 한다.

고니를 보면 안쓰러운 씁쓸함과 함께 개인적으로는 아직 풀리지 않는 의문이 남아 있는 새이다. 모두 알다시피 고니는 동화 ‘미운오리새끼’에 등장하는 새이다. 어릴 때는 못나 놀림을 받지만 다 자라서는 모두가 부러워하는 아름다운 자태를 지니게 된다. 동화에서와 달리 고니는 새끼 때도 예쁘다. 개인적으로는 어미보다 새끼가 더 예뻐 보인다. 사견을 접더라도 어미보다 조금은 어두운 색을 띠긴 했지만 미운 정도는 아니다. 과연 작가(안데르센)는 고니의 새끼 모습을 본 적이 있을까? 라는 의문이 든다. 덴마크에는 흑고니가 번식을 하므로 분명 볼 기회가 많았을 텐데 왜 고니 새끼를 밋게 봤는지 의문이다. 억지로 이해하자면 새끼 때의 회색이 나중 흰색으로 변한다는 사실 위에 작가적 상상으로 못남과 우아함을 보탠 것으로 보인다.

오늘 본 가족 무리들 속에도 올해 태어난 새끼들이 보인다. 크기는 어미와 비슷하지만 아직 회색을 벗지는 못했다. 편히 쉬고 먹을 수 있는 따뜻한 공간 한 켠 없는 이곳에서 예쁜 고니로 자라주길 올해도 욕심부려본다.

TIP

새들이 먼 거리 방향을 잡는 원리는 무엇인가?

이동하는 새들이 방향을 잡는 원리에 대해서는 많은 가설이 있지만 4가지가 가장 유력하다. 첫째, 많은 새들이 이용하는 것으로 태양 광선(solar cues)을 이용하여 방향을 잡는다는 것이다. 둘째로는 주로 야간에 이동하는 조류가 이용하는 방법으로 별자리(stellar cues) 방향을 정한다는 것이다. 셋째로는 지구 자기장을 이용하여 방향을 잡는다는 것이다. 마지막으로 일부 종의 경우 후각을 이용하여 이동방향을 잡는 것으로 알려져 있다. 결론적으로 여러 가지 가설이 있지만 이동에는 단 하나를 이용되기 보다는 복합적으로 이용할 가능성이 높다. 드문 경우지만 차량의 네비게이션 처럼 바다제비와 전서구처럼 자신이 머무는 곳의 절대적 위치를 알고 목적지의 위치와 가야할 방향 또한 아는 경우도 있다.

겨울철 마시기 좋은 차

김정애
다도전문가
정각사 교도



일 년 중 건강을 돌보는데 가장 중요한 계절인 겨울이 왔습니다. 옛 문헌에 겨울철 체온유지만 잘 한다면 병에 걸리지 않고 무병장수 할 수 있다는 말이 있듯이 체온은 우리 몸의 혈액 순환과 세포 활성화를 도우며 면역체제에도 긴밀히 관여해 건강에 직접적인 영향을 끼친다고 합니다. 사람의 몸은 70%가 수분으로 이루어져 있는데, 위에서 언급했던 혈액순환이나 면역력, 체온조절을 해주는 역할은 대부분 물(수분)이 하고 있습니다. 체온 유지를 위해 물만 잘 마셔도 약보다 몸에 이로울 수 있으며 특히 날이 추워지고 건조해지는 겨울에는 따뜻한 차를 가까이 해준다면 건강을 지키며 한해를 마무리하고 새해를 맞이할 수 있을 것입니다.

겨울철 쉽게 접할 수 있고 간편하게 만들어 먹을 수 있는 몇 가지 차에 대해 알아보겠습니다.

유자차

유자청을 만들어 차로 마시는 경우가 대부분이지만 최근에는

양갱이나 초코렛, 술 등 다양한 먹거리로 만들어 지고 있습니다. 유자에는 비타민C가 레몬의 3배, 구연산이 바나나의 10배 많 이 함유되어 있으며 리모넨이라는 성분이 목이 아프거나 기침이 나는 감기증상을 개선한다고 합니다. 당연히 비타민C가 풍부하니 숙취해소와 변비예방, 노화억제 및 피부미용 효과에도 좋다고 합니다. 또한 유자에는 혈당을 감소시켜주는 효과가 있어 인슐린 분비를 억제해 당뇨병을 예방 할 수 있게 도와줍니다.

하지만 유자에는 다량의 비타민C와 구연산 성분이 소화를 촉진시키고, 유자청에는 설탕과 꿀이 많이 들어가기에 위산 과다를 겪는 분이나 당뇨 환자분들은 과다 섭취하지 않도록 주의해야 합니다. 그리고 유자차를 따뜻하게 먹기 위해 너무 뜨거운 물을 사용하게 되면 이로운 성분들이 파괴될 가능성이 있으니 적당히 따뜻한 물로 드시는 것이 좋을 것입니다.

생강차

생강은 식재료와 약재로도 많이 사용되어 왔으며 매운맛을 내는 진저롤, 진게론 성분 등이 함유되어 있어 다양한 효능을 지니고 있습니다. 흔히 생강차는 생강을 직접 물에 넣어 끓여 마시거나 생강청을 만들어 마시는데, 이때 생강이 열과 만나게

되면 몸을 따뜻하게 만들어 주는 성분이 발생해 면역력을 높여 주고 기관지 질환이나 감기예방에도 좋다고 합니다. 또한 염증 억제 작용이 있어 찬바람이 불면 더 심해지는 관절염이나 류머티즘을 예방하고 혈관수축으로 인한 통증을 줄이는데 도움이 된다고 합니다. 또한 몸에 열이 만들어져 기초대사량이 높아져 몸속 노폐물이나 나쁜 콜레스테롤의 배출을 촉진시켜 다이어트를 하는 분이나 겨울철 유독 살이 찌는 분들에게 좋습니다. 그리고 생강의 매운맛이 싫은 분들은 생강에 없는 비타민 성분이 풍부한 레몬과 함께 생강레몬청을 만들어 마신다면 생강과 레몬의 좋은 성분을 함께 섭취할 수 있어 일석이조의 효과가 있을 것입니다.

다만 생강을 너무 많이 섭취하게 되면 위산과다로 인한 속 쓰림이 있을 수 있으며 혈액순환을 원활히 하기 때문에 출혈이 있는 치질이나 위·대장 내시경 후에는 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 혹시 생강이 상했을 경우 암을 유발하는 발암물질이 발생하기 때문에 아깝다고 상한 부분만 잘라내지 마시고 상한 생강 전체를 사용하지 않아야 한다는 것도 꼭 기억해두길 바랍니다.

겨울이 되면 다른 계절에 비해 더 오래 집에 머물기에 누구나

쉽게 만들어 먹을 수 있고 맛있게 먹을 수 있는 차를 소개할까 합니다.

굴피차

- ① 굴을 깨끗이 씻어준 뒤 껍질만 말려줍니다. (너무 바짝 안 말려도 되지만 요즘 계절에는 3~4일 정도면 실내에서도 잘 마름)
- ② 말린 굴껍질을 잘라 약한 불에 살짝 튀어 주고 (타지 않게 계속 튀어주어야 함)
- ③ 굴껍질 1개당 1잔의 물을 넣어 끓여주면 완성 (물의 양은 개인 취향에 따라 조절, 조금만 끓여주어도 이쁜 오렌지 빛깔이 우러나옴)

굴피차는 구수한 맛과 함께 굴 특유의 상큼한 맛이 더해져 누구나 거부감 없이 마실 수 있을 것입니다. 또한 위산과다나 속 쓰림 있으신 분들에게도 괜찮으며 지금부터가 굴철이기에 꼭 한번 만들어 마셔보길 권합니다.

간혹 “저에게 맞는 차를 추천해 주세요” 라는 부탁을 받을 때가 있습니다.

그럼 저는 그 계절에 나는 식재료나 피는 꽃 등을 이용해 만든 차를 권합니다. 사람마다 좋아하는 향, 색, 맛이 다르기에 흔히 제철음식이라 말하듯 차도 그 계절에 맞는 것들을 선택해 꾸준히 마시다보면 본인만의 차를 찾아갈 수 있을 것입니다. 올 겨울에는 익숙한 커피한잔도 좋으나 겨울에 맞는 여러 종류의 차를 마셔보자는 마음을 가지는 것도 좋을 듯합니다.

인과

범일 정사
수인사 주교



어느 날 밤 도둑이 눈여겨 봐두었던 집을 털기 위해 창틀을 타고 기어올라갔다. 그러다가 그만 창틀이 부서지는 바람에 땅에 떨어져 다리가 부러지고 말았다.

도둑은 이 사건을 법정으로 가져갔다.

“창틀을 끼웠던 목수를 고소하는 바입니다.”

목수가 말했다.

“건축업자가 창구명을 부실하게 만들었기 때문입니다.”

건축업자가 불러왔다.

“제 실수군요. 하지만 제가 그런 실수를 한 건 창구명을 낼 때 마침 그 앞을 지나가던 아름다운 여자 때문입니다. 순전히 그 여자 때문입니다.”

그래서 그 아름다운 여자가 불러왔다.

“그래요. 그때 전 매우 멋진 드레스를 입고 있었죠. 다른 날 같았으면 아마 아무도 절 쳐다보지 않았을 거예요. 그 날은

참 묘하게도 화사한 드레스를 입었었죠. 그 때문이었나 봐요. 참 예뻐졌죠.”

판사가 힘주어 말했다.

“이제 알았다. 그 드레스를 묘하게 염색한 작자를 불러들여라. 그가 범인이다. 도둑의 다리를 다치게 한 책임은 그 작자에게 물어야 할 것이다.”

여인의 아름다운 드레스를 염색한 작자를 찾아내는 데는 시간이 별로 안 걸렸다. 그 사람은 바로 여인의 남편이었다.

그녀의 남편은 바로 도둑이었다.

우리는 수많은 인과응보 속에서 살아간다.

이미 기록되었고 곧 일어나도록 잉태되어 장소와 시간을 기다리고 있을 것이다. 누가 기록하고 잉태한 주인공일까?

그 상대는 누구일까? 어떤 일일까? 등등

내가 지어 내가 받는 것을 잊지 말자.

밀전병

김조은
수인사 교도
요리연구가

신도 여러분 김장을 끝낸 분도 계신테고 이제 김장을 준비하시는 분들도 많으시리라 생각합니다. 요즘 배추와 무가 가장 맛있을 때지요?

오늘은 김장재료 중 하나인 무를 알아보고 요리해 보도록 하겠습니다.

무는 지역에 따라서는 무수·무시라고도 부르며, 한자어로는 나복蘿蔔이라고 합니다. 뿌리는 원형·원통형·세장형 등 여러 종류가 있고 뿌리의 빛깔도 흰색·검정색·붉은색 등 다양합니다. 원산지는 지중해 연안으로 알려져 있으며 실크로드를 통하여 중국에 전래되었다고 합니다. 중국에는 기원전 400년경 무의 기록이 나타나고 있습니다.

우리 나라에는 불교의 전래와 함께 삼국시대에 재배되기 시작하였으며, 고려시대는 중요채소로 취급되었습니다. 우리 나라 채소 중 재배면적이 가장 커서 5만ha에 달하고 있으며 연간 생산량도 220만 톤에 이르고 있습니다.

중국을 통하여 들어온 재래종과 중국에서 일본을 거쳐 들어온 일본무 계통이 주종을 이루는데 근래 샐러드용 서양무가 다소 재배되고 있습니다.

재래종은 우리가 즐기는 깍두기나 김치용 무로 뿌리의 지름이 7~8cm, 길이가 20cm 정도 되며 무게는 800~900g입니다. 재배



기간은 약 3개월이며 주요 품종에는 진주대평무·중국청피무·용현무·의성반청무 등이 있습니다.

이 밖에 재래종에는 근경 2~3cm, 뿌리길이 8~9cm, 무게 60~80g 되는 알타리무와 근경 4cm, 뿌리길이 11~15cm, 무게 250~300g 되는 서울봄무가 있습니다. 요즈음 봄무를 개량한 대당봄무가 육종되어 봄철 비닐하우스재배에 많이 이용되고 있습니다.

일본무는 주로 단무지용으로 가꾸는데 근경이 4~5cm, 길이 35cm, 무게 500~600g 내외입니다. 대표적인 품종으로는 미농조생무·청수궁중무가 있습니다.

서양무는 파종 후 약 25일이면 수확이 가능한 20일무, 40일이면 수확하는 40일무 등이 있습니다. 20일무의 경우 색이 빨갛고 둥글며, 40일무는 빨갛고 보통무처럼 길다. 그러나 지면에 노출된 부분만 빨갛고 지하부는 흰 계통도 있습니다. 또한, 전체가 회갈색인 검정무도 있는데 이는 약용으로 서양에서 주로 쓰입니다.

무는 김치·깍두기·무말랭이·단무지 등 그 이용이 매우 다양하죠. 특히, 비타민 C의 함량이 20~25mg이나 되어 예로부터 겨울

철 비타민 공급원으로 중요한 역할을 해왔습니다. 이 밖에 무에는 수분이 약 94%, 단백질 1.1%, 지방 0.1%, 탄수화물 4.2%, 섬유질 0.7%가 들어 있습니다.

무에 있는 독특한 쏘는 맛성분은 무에 함유된 티오글루코사이드가 잘리거나 세포가 파괴되었을 때 자체 내에 있는 글루코사이드아제라는 효소에 의하여 티오시아네이트와 이소티오시아네이트로 분리되며 독특한 향과 맛을 나타내는 것입니다. 또한, 무즙에는 디아스타아제라는 효소가 있어 소화를 촉진시키기도 합니다.

이렇게 무에 관한 생태와 효능 및 기능까지 알아보았는데요.

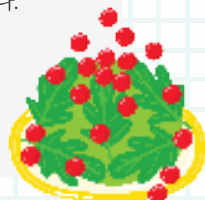
이제 이렇게 알아본 무를 활용해 맛있는 요리를 만들어볼까요?

무우와 만두피 샐러드

재료 | 무1/4개, 토마토 1/2개, 피망 1개, 양파 1/3개, 만두피 3장, 튀김기름
소스 | 설탕 1큰술, 물3큰술, 레몬즙3큰술, 식초 1 1/2 큰술, 후춧가루 약간, 간장 3큰술, 참기름 1 1/2큰술, 양파 다진 것 3큰술

만들기

- 1 무는 다듬어 4cm정도로 채 썰어준다.
- 2 양파는 얇게 링으로 썰고 피망도 링으로 썰어 씨를 발라낸다
- 3 볼에 얼음을 준비해 무, 피망과 양파를 담갔다 10분쯤 후에 건져 물기를 꼭 뺀다.
밀폐용기나 지퍼백에 담아 냉장고에 넣어 두었다가 사용하면 훨씬 맛이 좋다.
- 4 토마토는 끓는 물에 10초정도 넣었다 꺼내 얼음물에 담가 식혀서 껍질을 벗기고 꼭지 부분을 잘라낸다음 8등분한다.
- 5 튀김 팬에 식용유를 붓고 끓으면 만두피를 채썰어 바삭하게 튀겨 건져 기름기를 꼭뺀다.
- 6 볼에 소스재료를 붓고 저어 섞고 양파 다진 것을 넣는다
- 7 큰 볼에 샐러드 재료를 담고 만두피 튀긴 것을 소복하게 얹는다.
소스는 먹기 직전에 끼얹어 버무려 덜어 먹는다.



밀전병말이

재료 | 오이 1/2개, 당근 1/4개, 무 1/5개

-흰색밀전병: 밀가루 1/2컵, 달걀 흰자 1/2개, 물 1/2컵

-당근밀전병: 밀가루 1/2컵, 달걀 흰자 1/2개, 당근즙 1/2컵

-시금치밀전병: 밀가루 1/2컵, 달걀 흰자 1/2개, 시금치즙 1/2컵

*소고기 200g, 간장 4작은술, 설탕 2작은술, 마늘다진 것 1작은술, 참기름 1/2작은술, 후춧가루 약간

*표고버섯 5~6개, 간장 2작은술, 설탕 1작은술, 조미술 1작은술, 참기름 약간

*겨자초장: 연겨자 2큰술, 배즙 4큰술, 식초 6큰술, 설탕 4큰술, 소금 1/2큰술

만들기

- 1 볼에 물과 달걀 흰자 소금을 약간 넣고 잘 푼 다음 밀가루를 넣고 한참 저어 섞어서 체에 내려 30분 정도 둔다. 당근과 시금치는 삶아 커터에 갈아 체에 받아서 즙을 낸 다음 같은 방법으로 반죽한다.
- 2 오이는 4cm 길이로 토막내 돌려 깎아 채 썰고 무, 당근도 4cm 길이로 채 썰어 각각 소금에 살짝 절여 물기를 짠다.
- 3 팬에 달걀 식용유를 두르고 오이를 재빨리 볶아 접시에 쏟아 식히고 당근도 볶아서 식힌다.
- 4 소고기는 4cm 길이로 썰어서 설탕, 참기름, 간장, 마늘 다진 것, 후춧가루를 넣고 양념해 팬에 식용유를 두르고 볶아서 식힌다.
- 5 표고버섯은 흐르는 물에 씻어서 기둥을 떼고 물기를 짰 다음 얇게 포를 떠서 채 썰어 간장, 설탕, 조미술, 참기름으로 양념해서 볶아 식힌다.
- 6 사각 팬에 식용유를 약간 두르고 달궈지면 여분을 종이타월로 닦아낸 다음 1의 반죽을 얇게 부어서 윗면이 마르면 꼬치로 들어서 뒤집어 10초 정도 후에 꺼낸다.
흰색 - 당근색 - 시금치색 순으로 부쳐서 식힌다.
- 7 볼에 겨자초장 재료를 넣고 섞는다.
- 8 3.4.5 의 재료들을 6에 넣고 말아 낸다.

총지종의 수행법

위드다르마 편집실

총지종은 삼밀관행^{三密觀行}을 수행법으로 삼고 있다. 삼밀관행은 밀교의 수행법으로 삼밀수행이라고 하는데, 삼밀^{三密}을 통해 재난을 소멸하고 일체 서원을 성취하며 궁극적으로 부처를 이루기 위하여 행하는 수행법이다.

그 삼밀이란 신밀·구밀·의밀^{身密·口密·意密}을 말하는데 수행자의 삼밀로써 부처의 삼밀을 이루는 수행법이다. 구체적으로 말하면, 손으로 결인을 맺고 입으로는 진언을 외우고 뜻으로 관^觀하는 것을 말한다.

총지종은 이 삼밀수행법에 의거하여 오른손으로 염주를 쥐고 왼손으로 금강권을 쥐며, 입으로는 진언을 외우고, 생각으로 불보살의 모습과 진언 등을 떠올리며 수행하고 있다.

이 수행법을 일러서 총지종에서는 ‘육자의귀법’이라고 부른다. 이 육자의귀법은 관세음보살 육자진언과 준제진언을 중심으로 삼아 여러 가지 진언을 외우고 개인의 서원사항을 발원하



면서 염송하는 것이다. 그래서 총지종의 수행법은 ‘육자진언염송법’과 ‘준제진언염송법’, 그리고 ‘준제진언에 의한 사존법^{四種法}’이 중심을 이룬다. 특히 준제진언을 가지고 발원하는 사존법은 총지종의 중요한 기도법이기도 하다.

사존법은 뜻하는 바를 이루어지도록 발원하는 증익법^{增益法}, 재난 소멸을 발원하는 식재법^{息災法}, 모든 사람으로부터 도움을 받도록 하는 경애법^{敬愛法}, 삿되고 망령된 것을 물리치는 항복법^{降伏法}이다.

사존법의 준제진언은 네 가지가 있는데, 그 가운데 종단에서 시행하고 있는 식재법·증익법·경애법의 준제진언을 소개한다.

① 식재법의 준제진언은 ‘옴 자레 주레 준제 ○○생 ○○○ 조 상영식 왕생성불 사바하’의 천도진언^{遷度眞言}과 ‘옴 자레 주레 준제

○○생 ○○○제제난 사바하'의 제제난 진언除災難 眞言이고, 식재진언을 외우는 서원의 예는 소송訴訟, 관官災, 구설口舌, 귀매소착병鬼魅所着病, 일체질병一切疾病, 영식천도靈識遷度, 태풍颱風, 수해水害, 한해寒害, 역병疫病 등 일체 재난의 소멸을 서원할 때이다.

② 증익법의 준제진언은 '옴 자레 주레 준제 ○○생 ○○○ 소구여의 사바하'이며, 증익진언을 외우는 서원의 예는 장수長壽, 취직就職, 승진昇進, 영전榮轉, 복덕총명福德聰明, 권속세력眷屬勢力, 생활경제향상生活經濟向上, 사업발전事業發展, 선약오통仙藥五痛, 입학시험 및 일체 고시 합격, 임신 및 출산 원만, 결혼, 진정陳精 허가許可 등의 성취를 서원할 때이다.

③ 경애법의 준제진언은 '옴 자레 주레 준제 영일체 인경애 ○○생 ○○○사바하'이고, 경애진언을 외우는 서원의 예는 설법변재說法辯才, 언음청아言音清雅, 일체인경애一切人敬愛, 지우친근知友親近, 원가화순怨家和順, 부부 및 가족의 화목, 동업 및 구성원의 화합, 직장상사와 동료의 친절과 화합, 각종 선거 당선, 결혼성취, 자녀의 학업 향상, 인허가 성취, 교화 발전, 입교入教, 퇴전退轉 방지 등을 서원할 때이다.

삼밀수행과 사증법은 현실적으로 소원성취와 재난소멸에 목적을 두고 있지만, 궁극적으로는 깨달음의 성취, 즉 성불에 목적을 두고 있다.

발행: 『육자의계 염송』 법경 지음(불교총지중 밀교연구소)

불상은 부처와 보살의 형상을 가르킨다. 산스크리트어 낱말 붓다루파(Buddharūpa)는 깨달은 자를 뜻하는 붓다(Buddha·부처)와 형상을 뜻하는 루파(Rūpa)의 합성어로 문자 그대로의 뜻은 “깨달은 자의 형상” 또는 “부처의 형상”이다.

부처님께서 열반에 드신 후 부처님의 생전 소지품이나, 사리, 유적지를 예배의 대상으로 삼았으나 5백여년이 지나면서 부처님의 형상을 만들어 공경하게 되었다. 초기 불상 조각은 석가모니 부처님의 형상을 그대로 조각하여 나타내지 않고 부처님의 주변을 조각하여 부처님이 그곳에 계시다는 암시를 하였다. 예를 들면, 보리수 아래에서 수행하고 있는 석가모니 부처님을 형상화할 때는 보리수만 그려 그곳에 부처님이 앉아계심을 표현하였으며 출가하는 장면을 형상화할 때는 백마와 시종만을 조각하여 백마 위에 부처님이 계심을 간접적으로 표현하였다.

알렉산더 대왕의 인도 침입 이후 희랍, 로마의 문화가 인도에 전해지면서 신이나 국왕의 얼굴을 동전에 조각한 것을 보고 '존귀한 것을 조각하는 일이 반드시 나쁜 일만은 아니다'라는 새로운 인식을 하기에 이르렀다. 이에 수 백년간의 금기를 깨고 사람 형상의 불상이 탄생하게 되었고, 점차 확산되어갔다.



우리나라에는 삼국시대 고구려 소수림왕 2년(372)에 중국의 전진의 왕 부견^{符堅}이 사신과 승려 순도^{順道}를 보내 처음으로 불상과 불경을 같이 전하였다. 백제는 이보다 12년 늦게 침류왕^{枕流王} 원년(384년)에 동진^{東晉}으로부터 호승^{胡僧} 마라난타^{摩羅難陀}에 의해 불법을 받고 불상을 만들기 시작했다. 1959년 서울 성동구 독섬에서 발견된 금동불좌상은 우리나라에서 지금까지 발견된 불상 중에서 양식적으로 가장 이른 시기의 불상이다. 이 금동불은 4-5세기 중국에서 유행하던 초기 불상과 같은 모습 이어서 우리나라 처음 불교가 전래되었을 때의 불상 모습을 가늠할 수 있게 해준다.

불상을 예배의 대상으로 숭배하는 것을 마치 우상숭배로 이해하는 경향이 있는데 이것은 불상을 조각한 나무나 돌 등의 물질로 형상화된 형태만을 보고 하는 얘기들이다. 불상은 나무나 돌, 금속류 등의 소재로 표현된 것 뿐이지 그 물질에 예배를 하는 것은 아니다. 불상이 예배의 대상이 되는 것은 불상의 형상을 통해 중생들에게 ‘열반의 세계’, ‘깨달음의 세계’를 이룰 수 있는 많은 말씀을 하고 계시기에 우리는 불상에 예를 다해 공경하는 것이다.

불상은 한 마디 법문도 설하지 않고 짙막한 가르침도 서술하지 않으나 말로써 진리를 설하는 대신 온몸으로 중생구제의 법문을 펴고 있다 하겠다.

발췌: 위드다르마 3호 윤승호 '불교미술 이야기'



호흡은 생명의 신비, 즉 정신의 신비와 함께 육체의 신비에 대한 열쇠이다. 이미 빨리어 경전에 있어서 내성적인 호흡이 관상의 기초를 이루고 있다. 『맛지마니까야』에 따르면 <불망성(不忘性, 憶念性)의 네 가지 근거(sati-paṭṭhāna), <깨달음의 일곱 가지 요인:칠각지(七覺支)(sambojjhaṅga), 그리고 마지막으로 완전한 지식과 해탈의 개시를 일으키는 것은 들숨(吸氣)과 날숨(呼氣)의 의식적인 관찰이다.

관상자는 고요한 곳에 은둔하며 전통적인 관상의 자세를 취한 뒤 의식적으로 들숨과 날숨을 행한다고 경전은 설하고 있다. 이것은 첫걸음으로 마음의 간섭도 강제도 없고 신체의 자연스러운 기능을 거스르지도 않는 호흡의 경과에 대한 단순한 관찰이다. 이로 인해 호흡은 의식적이 되고, 그것과 함께 호흡이 통하는 기관이 의식적이 된다.

여기서 호흡법의 지적관찰이나 분석에만 관련된 것이라면, 이 훈련은 거의 이 단계에서 끝나게 된다. 그러나 이 훈련의 목적은 그 정반대이며 통합의 획득, 즉 전체적인 신체를 체험하는 것이다. ‘온몸[全身](Sabbā-kāya)을 체험하며 나는 숨을 들이마시겠다. 온몸을 체험하면서 나는 숨을 내쉬어야겠다.’ 이렇게 스스로를 훈련하는 것이다.

여기서 말하는 ‘전신(全身)’이 ‘호흡신체’(prāṇa-maya-kośa)인지, 아니면 물리적 신체 중 어느 것을 의미하는지는 제2의적인 문제이다. 왜냐하면 전자는 고스란히 후자에 침투해 그렇게 스스로를 호흡기관으로 한정하고 있지는 않기 때문이다.

다음 단계는 의식적인 호흡의 리듬을 통해 신체의 모든 기능을 가라앉히는[靜] 것이다. 이 몸과 마음의 완전한 균형과 그 결과로서의 내적 조화 상태에서 지복의 감각이 온몸을 채우는 평정과 만족이 싹트게 된다.

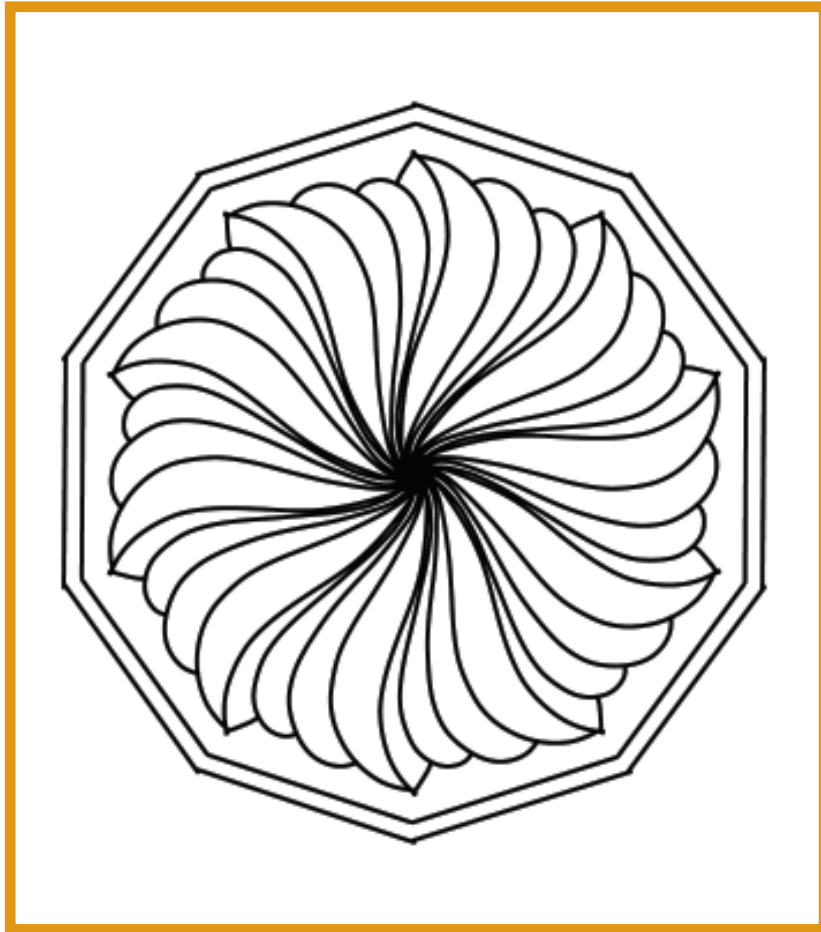
이렇게 호흡은 정신적 체험의 탈 것(乘物), 즉 육체와 정신 사이의 관상자(觀想者)가 된다. 그것은 다소 수동적이고 무의식적으로 기능하는 물리적 기관의 상태에서, 불타 신체의 광채와 완전성에 의해 보여지는 것과 같은 완전히 발전하고 깨달은 정신의 탈 것 혹은 도구로 신체 변환을 향한 첫걸음이다.

아나빠나삿띠(ānāpāna-sati), 즉 ‘호흡과 관련된 불망성·억념성’ 실천의 가장 중요한 성과는 호흡 과정이 의식과 잠재의식, 조대물질(粗大物質)과 미세물질, 타율적 기능과 자율적 기능 사이의 연결고리이며, 그러므로 전 생명의 본성에 대한 가장 완전한 표현임을 깨닫는 것이다.

그러므로 보다 깊은 관상의 상태(선정:dhyāna와 삼매:Samādhi)로 이끄는 훈련은 호흡의 관찰과 조절로 시작되며, 그 방법에 있어서 호흡은 자동적 혹은 자율적 기능에서 의식적인 기능으로, 그리고 마지막에는 정신력의, 즉 가장 깊은 의미에서 프라나(prāṇa)의 수단으로 전환된다.

손끝에서 찾는 마음의 안정

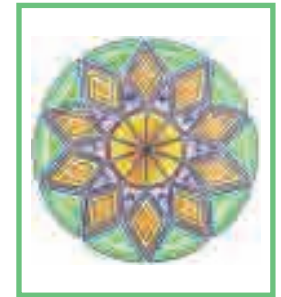
지난 호 독자 솜씨



▲ 서울 박영자



▲ 서울 심봉례



▲ 서울 유영신



▲ 서울 전추면



▲ 천안 윤서주



▲ 천안 윤서준



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

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

불교총지중 법회 일정

공식불공	매일 오전 10시	부처님오신날	음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일 오전 10시	상반기 49일 진호국가불공	양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	양력
신년불공	1월 첫째 주 7일간	진호국가불공	5월 28일 ~ 7월 15일
중조탄신일	양력 1월 29일	해탈절 (우란절)	양력 7월 15일
중조멸도절	양력 9월 8일	창교절	양력 12월 24일

불교총지중 연중 불사

신년불공 한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공 상반기,하반기 진호국가불공 불교총지중은 창종 이래 진호국가·호국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간, 5월 28일부터 49일간을 상·하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 『수호국계주경』에 의한 진언 '옴훤야호사'로써 국태민안을 기원하는 불공. 월초불공 매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원 드리는 불공. 자성일 불공 매주 일요일에 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원 드리는 불공.

불교총지중 사원 일람

사원명	우편번호	주소	전화번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시일로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 역삼2동 776-2	(02)3452-7485
서울, 경기교구			
관성사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩	(02)736-0950
밀인사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (송인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동)	(031)751-8685
벽룡사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부도로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

실지사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 종량구 면목로 95길 26	(02)491-6888
지인사	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총지사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080
충청, 전라교구			
만보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78	(043)833-0399
대구, 경북교구			
개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (보산동)	(053)425-7910
건화사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단음사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선립사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수계사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구3리 내경길36-19	(054)745-5207
수인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산, 경남교구			
관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(감감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일상사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시일로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (마경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시일로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

불자님의 사연을 모십니다

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

이메일 news@chongji.or.kr

* 불교총지중 홈페이지에 연재글 있습니다 *

여러분의 후원을 기다립니다

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

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중

보내주신 **후원**에 감사드립니다.

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

한국예문연구회 명단

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

— 불교총지중 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



편집 후기

내가 가는 수행의 길은
실재하는 법을 이해하고
법들의 의존성, 연기를 이해하고
법의 무상과 무아와 고를 이해하며
대상으로부터, 존재로부터, 나로부터
자유로워져 가는 것이다.
나는 이미 발걸음을 떼었고
지금도 걷고 있다.

-도경스님-

어느덧 2021년의 마지막 달이 되었습니다.
한해동안 불자로서 수행을 통해 마음을 닦으며
자기변화가 있었는지를 돌아볼 시간이기도 합니다.
수행의 진전이 없는 것 같거나
수행을 제대로 하고 있는지 의심이 든다면,
종조 원정대성사님의 말씀대로 하면 될 일입니다.
“불공 잘하라”

을 한해도 고생많으셨습니다.

12월호



허덕허덕 뜬 세상 해매이다가
센머리 어느덧 몸은 늙었네
분수 밖에 부귀공명 화가 되느니
얼마나 이 속에서 몸을 망쳤나
연연해 잊지 못하는 그이지만
옅은 가죽 한 꺼풀로 감싼 백골

- 환당 대중사 법어록 시편 -