

통권 제 217호

강남. 라 00943

2565
2021

11

불교이야기
재가자는 어떻게
불법을 실천하는가?



살다보면
가장 소중한 시간
지금



마음의 등불
부처와 거지

영원한 진리와 함께
위드 다르마

With Dharma

 불교총지중

복지를 증장하자

등불에 기름을 부은 즉 빛을 내고 초목草木은 비를 맞으면 번무繁茂하고
사람은 선근善根을 심으면 영광榮光이 반드시 이르고 복福과 지혜智慧가 자란다.



향유 _ 20

소중한 사람

_ 서령 정사



씨앗 한 알 _ 48

내가 아는 세상

남이 아는 세상

_ 법상 스님



요리TALK! 정보TALK! _ 68

몸에 좋은 제철음식

_ 김조은

04 불교이야기	재가자는 어떻게 불법을 실천하는가? - 사불과정과 보시 1 _ 화령 정사
09 육자의궤 염송	진언다라니를 본존으로 모시는 이유(下) _ 위드다르마 편집실
12 살다보면	가장 소중한 시간, 지금 _ 이옥경
18 산책	무제 _ 김대곤
20 향유	소중한 사람 _ 서령 정사
26 아름다운 세상	행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 _ 묘원화 전수
30 마음의 등불	부처와 거지 _ 김형술
36 지혜의 뜨락	이건희는 문화재 수호자 _ 방귀희
40 십선성취	선택 _ 남혜 정사
44 죽비소리	공감共感의 방식 _ 김봉래
48 씨앗 한 알	내가 아는 세상, 남이 아는 세상 _ 법상 스님
52 카일라스	카일라스의 여러 이름에 대하여(下) _ 김규현
56 디딤돌	명상을 통한 감정 알아차리기 _ 신전욱
60 새이야기	박새(下) _ 정옥식
64 함께보는 불교미술	불교미술이란 _ 위드다르마 편집실
66 결망에 담긴 이야기	택수염 _ 법일 정사
68 요리TALK! 정보TALK!	몸에 좋은 제철음식 _ 김조은
74 뜻 바꾸기	허공(akaśa) _ 김재동
76 컬러링 만다라세상	
78 법회일정	

위드 다르마 영원한 진리와 함께
With Dharma

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



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

악의적인 헛소문

어느 마을에 성실한 남편과 온화한 아내가 착한 두 아이와 함께 살고 있었습니다. 그 집에서는 매일 저녁 즐거운 웃음소리가 끊이지 않는 그런 집이었습니다.

마을 사람들은 화목한 그 집의 가족들을 칭찬하고 부러워했습니다. 하지만 빛이 밝으면 그림자는 더욱더 짙어지는 법입니다.

옆집에 살면서도 화목한 가정과는 다르게 가족 간의 사이가 좋지 않은 가정이 있었습니다. 화목한 저녁 식사 시간은 커녕 가족끼리 모이는 일도 별로 없는 냉랭한 집안이었습니다. 그 집에서 들리는 소리는 화목한 웃음소리가 아닌 고함뿐이었습니다.

어느 날 사이가 좋지 않은 가정의 사람이 마을 사람들과 이야기하다가 근거 없는 악의적인 말을 내뱉었습니다.

“다들, 제 말을 좀 들어보세요. 저의 옆집에 사는 사람들이 무슨 일을 저질렀는지 아세요? 그 사람들이 글썸...”

질투심에 그냥 마구 거짓말을 내뱉기 시작했습니다.

하지만 어찌 된 영문인지 그 거짓말은 사실인 것처럼 마을에 퍼졌습니다.

화목한 가정의 아내와 아이들은 그 말이 거짓말이라는 것을 알고 있었습니다.

하지만 자신들을 볼 때마다 시선을 돌리며 수군거리는 마을 사람들의 행동은 참기 힘들었습니다.

견디지 못하고 마을을 떠나고 싶은 아내와 잘못된 것이 없는 우리가 도망칠 필요 없다는 남편 사이에 불화가 생겼습니다. 아무 근거 없는 악의적인 헛소문으로 인해 한 가정의 화목했던 웃음 소리가 사라져 버린 것입니다.

‘정보화 사회’인 지금, 수많은 매체를 통해 엄청난 양의 정보가 범람하고 있습니다. 그래서 무엇이 좋은 정보인지, 거짓 정보인지 구별하기조차 힘든 상황이기도 합니다.

따라서 항상 3가지를 확인해 봐야 하는데 이 말이 사실인지, 상대에게 유익이 되는 내용인지, 꼭 필요한 이야기인지 생각해야 합니다.

-따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1689호> -

재가자는 어떻게 불법을 실천하는가? - 사불괴정과 보시 1

화령 정사
철학박사
법천사 주교
보디미트라 회장

삼십칠조도품과 같은 수행법은 너무 전문적으로 세분되어 있기 때문에 아무래도 출가자 위주의 수행법이라고 할 수 있습니다. 재가자도 여건만 되면 출가자와 같은 수행을 하는 것도 무방하지만 아무래도 일상생활에서 오는 번뇌가 출가자보다 많기 때문에 이러한 전문적인 수행을 하는 것이 쉽지가 않습니다. 다행히 밀교에서는 재가자들도 손쉽게 이런 어려운 여건들을 단숨에 뛰어넘는 수행법을 시설하고 있습니다만 여기에서는 평범한 일반 신자들의 경우에 한해서 말씀드리고자 합니다.

재가신자에게 설해진 수행법은 앞서서도 말씀드린 것처럼 시론, 계론, 생천론의 삼론에 의하여 보시를 베풀고 자비행을 행하며 재가자로서의 계율을 지키고 도덕을 준수하는 것입니다. 이러한 실천을 통하여 불교도로서의 올바른 세계관과 인생관이 확립되고 사성제의 진리를 이해할 수 있게 됩니다.

이 이외에도 재가자의 수행법으로서는 특히 사불괴정(四不壞淨)을 들고 있습니다. ‘불괴정’이라고 하는 것은 어떠한 것에도 허물어지지 않는 확실한 믿음이라는 뜻입니다. 사불괴정이라고 하는 것은 불·법·승 삼보와 성계(聖戒)에 대한 무너지지 않는 믿음입니다. 이것을 다른 말로는 사증상심(四增上心)이라고도 합니다.

재가자들에게는 믿음이라는 것이 무엇보다도 중요합니다. 재



가신도는 아직 깨닫지 못한 자이기 때문에 깨달은 분이신 부처님과 부처님의 가르침, 그리고 부처님의 가르침을 전달해주고 가르쳐 주는 승가에 대한 믿음으로부터 신행생활이 시작되는 것입니다.

계율을 말씀드릴 때에도 언급한 것이지만, 재가신자들이 불교에 입문하는 과정에서는 가장 먼저 불·법·승 삼보에 대한 귀의가 있습니다. 그런 다음 수계식을 통하여 오계를 받고 재가자의 오계를 잘 지키는 것입니다. 이렇게 해서 사불괴정을 얻게 되면, 즉 불·법·승 삼보와 성스러운 계에 대하여 굳건한 믿음을 가지게 되면 불교적인 세계관과 인생관에 투철한 것이 되어 어떠한 경우에도 물러남이 없게 됩니다. 그렇게 되면 사성제의 진리를 학립하여 견도를 얻는 것과 마찬가지로 사불괴정을 얻게 되면 견도를 얻어 사향팔배의 최하위의 성자인 사다함이 될 수 있다고 합니다.

《잡아함경》에 보면 부처님께서 재가불자란 어떤 사람인가에 대해서 이렇게 설하고 계십니다. 이것은 언젠가 부처님께서 카필라성 근처의 니구울 동산이라는 데에 머무르실 때에 석가족의 마하남이라는 사람이 부처님께 우바새란 어떤 것이냐고 여쭙었던 것에 대한 대답입니다.

세존이시여, 어떤 것을 일러 우바새라고 합니까?

세존께서 대답하셨다.

집에서 청정하게 수행하고 청정하게 살면서 남자의 풍모

를 갖추고 ‘나는 지금부터 목숨이 다하도록 부처님과 부처님의 가르침, 그리고 부처님의 가르침을 따르는 출가제자들에게 귀의하여 우바새가 되겠으니, 저를 인정해 주십시오.’라고 말하는 것을 일러 우바새라고 한다.

즉, 불·법·승 삼보에 귀의하는 것에 의해서 재가신자가 될 수 있다는 말씀입니다. 그리고 불괴정을 갖추는 것에 대해 이렇게 설하셨습니다.

세존이시여, 어떤 것을 일러 우바새가 믿음을 완전히 갖춘 것이라고 합니까?

부처님에 대한 믿음을 근본으로 하되 흔들림 없이 견고하여 출가수행자·사제·천자들·마^魔·범^梵과 그 밖의 세상 사람들이 그 믿음을 무너뜨릴 수 없는 것을 일러 우바새가 믿음을 완전히 갖춘 것이라고 한다.

이어서 이러한 믿음을 바탕으로 계를 완전히 갖춘 것을 우바새라고 한다고 하셨는데 계의 내용으로서는 살생, 도둑질, 사음, 거짓말, 음주를 행하지 않는 오계를 말씀하셨습니다. 다음으로 우바새가 가르침을 듣는 것에 대해 말씀하셨습니다.

세존이시여, 어떤 것을 일러 우바새가 가르침을 완전히 갖춘 것이라 합니까?

진언다라니를 본존으로 모시는 이유 (下)

우바새가 가르침을 완전히 갖춘 것이란 들은 것을 받아 지니며 들은 것을 모으는 것이다. 즉 부처님의 설법은 처음도 좋고 중간도 좋고 끝도 좋으며, 이치에 맞고 맛도 좋으며, 순수하고 청정하며 맑은 청정행을 갖춘 것이니, 이를 다 받아 지니는 것을 일러 우바새가 가르침을 완전히 갖춘 것이라고 한다.

이처럼 부처님의 가르침은 완벽합니다. 그야말로 처음도 좋고 중간도 좋으며 끝도 좋고 이치에 맞는 말씀입니다. 부처님의 가르침은 매우 논리적이고 합리적이라고 누누이 말씀을 드렸습니다. 우리는 그저 부처님의 말씀을 믿고 실천하기만 하면 됩니다.

불교의 가르침은 기적을 바라거나 신에게 의존하는 것이 아닙니다. 우리가 지금까지 공부해 온 것처럼 불교의 가르침은 비약적인 것이 없습니다. 항상 원인과 결과를 중시하며 우리가 노력한 만큼 얻어진다는 것을 가르치고 있습니다. 우리가 노력하지 않았는데도 어떤 것을 얻는다면 그것이 기적입니다. 그러나 그런 것은 현실에서는 없습니다. 기적을 가르치는 다른 종교와 노력을 가르치는 불교는 근본적으로 다릅니다. 그래서 우리는 다른 종교를 미신적이라고 하며 불교를 지혜의 종교라고 하는 것입니다.

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

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

이러한 점에서 관세음보살이 총지종의 본존으로 모셔진 것이다. 또 이 경에 설해진 내용에서도 왜 관세음보살을 본존으로 모셨는지를 가히 짐작할 수 있다. 경에 이르기를, ‘육자대명六字大明의 공덕은 여의주如意珠와 같아서 중생의 서원誓願을 성취시키는 으뜸가는 진언’이라고 하였다. 중생들에게 이보다 더 중요한 것이 어디 있겠는가.



그래서 총지종은 이 진언을 수행의 중심 진언으로 삼으면서 동시에 본존으로 모시고 있는 것이다. 또한 수행법에 있어서도 관음법 觀世法을 행하고 있으므로 여타의 다른 불보살을 모시지 않

고 관세음보살의 육자진언인 ‘옴마니반메훴’을 본존으로 모시고 있는 것이다. 특히 관세음보살의 존상을 모시지 않고 관세음보살의 육자진언 범자를 본존으로 모신 것은 바로 밀교종단을 표방하고자 함이다. 또한 불상을 모셨다면 현교와 다를 바 없으나 밀교종단답게 진언범자를 본존으로 삼은 것이다. 이 본존은 밀교의 특성인 신비성 神祕性과 상징성 象徵性을 그대로 보여주는 것이기도 하다.

그러나 이외에 몇몇 사원에서는 불상을 모신 경우도 있다. 대부분의 사원에서는 육자진언을 본존으로 모시고 있지만 일부 사원에서는 서원당이 아닌 별도의 공간에 불상을 모시고 있다.

아미타삼존불을 모시고 있는 ‘득락전 得樂殿’이 그 예다. 득락전은 현교 사찰의 ‘극락전 極樂殿’이나 ‘미타전 彌陀殿’에 해당하는 곳으로, 이곳은 망자의 극락왕생을 발원하는 전각이다. 고통의 사바세계를 떠나 즐거움이 가득한 극락세계로 들어가는 곳이므로 ‘득락전 得樂殿’이다. 즉 ‘이고득락 離苦得樂의 전당’이다.

‘득락전’에 아미타삼존불을 봉안하기 시작한 것은 총기 37년(2008년) 부터이다. 총지종이 유일하게 불상을 모시고 있는 ‘득락전’에서 영식(영가)의 위패를 모시고 왕생성불을 기원하는 천도재와 기제불공을 올리고 있다.

발행: 『육자의례 염송』 법경 지음(불교총지종 밀교연구소)

가장 소중한 시간, 지금

이옥경

수필가 · 방송작가

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

단톡방에 친구가 친정엄마를 모시고 여동생과 함께 2박 3일 가을 나들이를 간다는 소식이 올라왔다. 그러자 멋지다느니, 부럽다느니, 잘 다녀오라느니, 좋은 추억 많이 만들라느니 하는 친구들의 응원 댓글이 줄을 이었다. 그런데 이상한 것은 그 환호와 찬사가 뜨거워질수록 우리의 마음이 축축하게 젖어들었다는 사실이다.

고향 친구인 우리는 저마다 친정엄마 이야기를 했다. 나처럼 오래전에 엄마가 돌아가신 친구가 태반이고, 엄마와의 여행에 설레는 그 친구처럼 엄마가 살아 계시기도 하지만 대부분 건강이 좋지 않으시다. 우리는 우리가 아는 서로의 엄마에 대한 기억을 떠올리며 주거나 받거나 오래도록 웃다가 울다가 했다. 다시는 볼 수 없는 곳으로 떠나간 엄마를 그리워하는 것이 얼마나 안타까운 일인지, 곁에 계신다 해도 병약해진 엄마를, 더군다나 다른 세상을 살고 계신 엄마를 그저 지켜볼 수밖에 없는 게 얼마나 큰 아픔인지를 우리 모두 너무나도 잘 알고 있었기 때문이다.

그래도 그 친구가 부러웠다. 사랑이 가득 담긴 눈, 따뜻한 품,



딸~ 하고 부르는 다정한 목소리... 손을 마주 잡고 엄마의 걸음에 맞춰 아주 천천히 걸으면서 도란도란 이야기를 나누고, 좋은 곳을 함께 바라보고, 맛있는 음식을 먹고, 엄마 곁에 나란히 누워 꽃보다 더 예뻐던 엄마의 젊은 시절을, 엄마의 치맛자락을 휘감고 맴돌던 철부지 어린 시절을 함께 더듬어 보는 그 시간은 순간순간 얼마나 아름답고 소중할까. 어느 것 하나도 되돌릴 수 없는 일이라 그 부러움은 후회가 되어 슬픔으로 마음을 적신다.

엄마와 단둘이 떠나는 여행을 하게 된 건 아주 뒤늦게, 엄마가 혈관성 치매로 기억의 끈을 놓기 시작한 후부터였다. 엄마가 해외여행을 가고 싶다는 것이었다. 그러나 주치의는 재출혈의 우려 때문에 두어 시간 비행기를 타는 일은 무리라며 제주도 여행 정도를 권했다. 엄마의 해외여행은 남의 나라가 아닌 제주도로 바뀌었지만 그래도 나는 입이 마르고 땀도 흘려 해외여행 타령을 하면서 엄마의 새 옷과 모자와 선글라스를 사고, 여행 기분이 물씬 나도록 큼지막한 캐리어도 꾸렸다. 김포공항까지 동행한 동생 내외의 환송을 받으며 제주행 비행기에 올랐던 그날, 엄마는 해외여행의 벽찬 감동에 어쩔 줄 몰라 하셨다.

차를 타고 이동하거나 손을 잡고 가볍게 걷는 게 고작이었지만 곳곳에 즐비한 야자수를 보고 신기해하던..., 까만 털이 비치는 흑돼지 삼겹살에 손사래를 치던..., 굴을 따다가 선글라스를

잃어버리고 시무룩해 하던..., 누구누구에게 오메기떡을 사다 주자며 손가락을 꼬던..., 기념사진을 찍으며 수줍게 웃던... 많은 기억이 사라진 엄마에게 제주도는 오래전에 다녀간 곳이 아니라 난생처음 발 디딘 해외 여행지였다.

친정엄마가 치매를 앓게 된 것은 아버지가 돌아가신 이듬해 봄, 뇌출혈로 쓰러지면서였다. 그 후 5년을 더 사셨지만 엄마 인생의 마지막 3년은 이미 당신의 것이 아니었다. 그중에서도 돌아가시기 전 1년 남짓 한 시간은 그야말로 암흑이었다. 속수무책으로 망가져 가는 엄마와의 하루하루는 끝도 희망도 보이지 않는, 전쟁과도 같은 절망의 나날이었다.

힘들었다. 괴롭고 고통스러웠다. 한없이 가엾기만 했던 엄마가 버거운 짐처럼 느껴지기 시작했다. 엄마를 영영 미워하게 될까 봐 두렵고 무서웠다. 피폐해져 가는 자신을 견디기 어렵고, 내 안에 쌓이는 원망으로부터 도망치고 싶었다. 나는 착한 딸도, 희생적인 딸도 아니었다. 치매를 앓는 노모와 동반자살을 한 아들의 이야기를 곱씹고 되뇌며, 최악의 것이었을지언정 그에게는 그것이 최선의 선택이었을 것이라는 생각에 목이 메었다.

‘엄마, 우리도 함께 죽을까? 너무 힘들어서..., 정말로 너무 힘

들어서 나 혼자라도 죽고 싶은데, 그러면 동생들이나 올케들이 또 힘들어지잖아. 그러니까 엄마랑 나랑 같이 죽자. 엄마 혼자서 무서울 테니까 나랑 같이 가면 되잖아, 응?’

부끄러운 고백이다. 소리 내어 말하지는 못했지만, 잠든 엄마의 머리맡에서 얼마나 여러 번, 얼마나 간절하게 되뇌었는지 모른다. 절망감에 몸부림치며 소리 내어 엉엉 울기도 했다. 엄마가 준 사랑보다 당장에 겪어야 하는 고통의 무게가 내게는 더 크고 무거웠으므로. 희미한 빛조차 보이지 않는 깊고 어두운 늪에 빠져 끝없이 가라앉는 것 같았으므로.

내리사랑은 있어도 치사랑은 없다더니 극으로 치닫는 딸의 모난 성정을 아셨는지 오래지 않아 엄마는 아무런 조짐도 없이, 어느 날 갑자기 주무시는 것처럼 세상을 뜨셨다. 아주 가끔이지만, 정신이 맑아질 때면 예전의 유순한 얼굴로 “불쌍한 우리 딸, 미안해. 고생시켜서 미안해.” 하며 눈물을 글썽이던 우리 엄마. 돌아보면 돌아볼수록 때늦은 후회로 가슴이 무너진다.

친구가 친정엄마를 모시고 여행을 간다는 말에 이렇듯 수많은 회한이 밀려드는 걸 보니 아, 이제야 알겠다. 늙고 병든 엄마의 좁은 어깨가 지난한 나의 삶을 버티게 해 준 힘이었고, 지친 나를 다시 일어설 수 있게 해 준 디딤돌이었다는 것을. 내 연민에

싸여 내 고통만 바라보는 사이, 다시는 돌아올 수 없는 엄마의 시간이 그렇게 속절없이 가버렸다는 것을.

단독방에 슬쩍 『부모은중경(父母恩重經)』 열 번째 가르침, 구경연민은(究竟憐愍恩)을 띄운다. 자식을 끝까지 불쌍히 여기고 사랑하는 아버지의 은혜를 깨우쳐 주는 말씀 한 마디 한 마디가 매우 회초리가 되어 가슴에 사무쳐 오는 밤, 그립고 또 그리운 엄마께 참회의 기도를 바친다.

아버이의 큰 은혜 깊고도 중하여라.
깊은 사랑 잠시라도 끊일 사이 없으니
앞으나 서나 그 마음이 따라가서
멀든지 가깝든지 늘 자식과 함께 있네.
아버이 나이 많아 백 살이 되었어도
여든 된 아들딸을 쉬지 않고 걱정하네.
이같이 큰 사랑 어느 때에 끝날까.
수명이 다하면 그때에나 떠나리라.

그렇게 앞 다투며
꽃 피우더니
푸른잎 내 밀더니

스르륵 작은 바람에도
화들짝 떠나기 바쁘구나.

그래
가는길 돌아보지말고 가려무나.

이곳떠나 세상의 바람을 타 보려무나.

바위도 만나보고
흐르는 물결에도 적셔보고
그 모습 바람처럼 흩어지더라도

견디고 견뎌 가보려무나.

바람부는 언덕
우수수 우수수 떠나가는 네게

물끄러미 시선만 태워 보낸다.

오늘밤 별들이 물어오면
바람따라 갔노라.
물결따라 갔노라.

찾지말라고
조그마한 위로라도 할테니
입맞춤으로라도 달랠테니까.

어여 어여 바람분다
올라타라 구름도 높잖아.



『 시장통 작은 분식점에서 찜빵과 만두를 파는 어머니가 있었
습니다.

어느 일요일 오후, 아침부터 꾸물꾸물하던 하늘에서 후두둑
비가 떨어지기 시작했습니다. 소나기였습니다. 그런데 한 시간
이 지나도 두 시간이 지나도 그치기는커녕 빗발이 점점 더 굵어
지자 어머니는 서둘러 가게를 정리한 뒤 큰길로 나와 우산 두 개
를 샀습니다.

그 길로 딸이 다니는 미술학원 앞으로 달려간 어머니는 학원
문을 열려다 말고 깜짝 놀라며 자신의 옷차림을 살폈습니다. 작
업복에 낡은 슬리퍼, 앞치마엔 밀가루 반죽이 덕지덕지 묻어 있
었습니다. 안 그래도 감수성 예민한 여고생 딸이 상처를 입을까
걱정된 어머니는 건물 아래층에서 학원이 파하기를 기다리기로
했습니다.

한참을 서성대던 어머니가 문득 3층 학원 창가를 올려다봤을
때, 마침 아래쪽의 어머니를 내려다보고 있던 딸과 눈이 마주쳤
습니다. 어머니는 반갑게 손짓을 했지만 딸은 못 본 척 얼른 몸
을 숨겼다가 다시 삐죽 고개를 내밀고, 숨겼다가 얼굴을 내밀곤
할 뿐 초라한 엄마가 기다리는 걸 원하지 않는 것 같았습니다.
슬픔에 잠긴 어머니는 고개를 숙인 채 그냥 돌아섰습니다.

그로부터 한 달 뒤 어머니는 딸의 미술학원에서 학생들의 작
품을 전시한다는 초대장을 받았습니다. 딸이 부끄러워할 것만
같아 한나절을 망설이던 어머니는 다 저녁에야 이웃집에 잠시

가게를 맡긴 뒤 부랴부랴 딸의 미술학원으로 갔습니다.

“끝나버렸으면 어찌지...” 다행히 전시장 문은 열려 있었습
니다.

벽에 가득 걸린 그림들을 하나하나 훑어보던 어머니는 한 그
림 앞에서 그만 가슴이 덜컥 내려앉았습니다. ‘세상에서 가장 아
름다운 모습’ 비, 우산, 밀가루 반죽이 허영게 묻은 앞치마, 그리
고 낡은 신발. 그림 속엔 어머니가 학원 앞에서 딸을 기다리던
날의 초라한 모습이 고스란히 들어 있었습니다. 그 날 딸은 창문
뒤에 숨어서 우산을 들고 서 있는 어머니의 모습을 화폭에 담고
가슴에 담았던 것입니다.

어느새 어머니 곁으로 다가온 딸이 곁에서 환하게 웃고 있었
습니다. 모녀는 그 그림을 오래 오래 바라보았습니다. 세상에서
가장 행복한 모습으로...

『〈tv동화 행복한 세상-세상에서 가장 아름다운 모습〉』

사실 그런 날들이 있다. 이미 나는 원가족(인간은 출생하여 성
장하면서 두 번의 가족을 경험한다. 즉, 출생하여 부모 밑에서
자라 온 가족과 성인이 되어 결혼과 함께 새롭게 형성하는 가족
이다. 이때 전자의 경우를 원가족이라 한다.)과 분리되어 나의
가정을 이룬지 오래지만, 문득 혼자 이런저런 생각을 하다 보면



혹은 위의 글처럼 어머니와 관련된 이야기를 보게 되면 어느새 나의 머릿속은 어머니와 아버지, 그리고 형제들과 함께 했던 유년시절에 대한 기억들로 꽉 차 있곤 한다. 그래 그런 날들이 있다. 그 시절을 떠올리다 보면 왜 그리도 어머니가 보고 싶어지는지.

10여 년 전부터 나는 어머니를 만나게 되면 어머니와 나의 자녀가 대화를 나누는 모습이나 식사를 하시는 모습 등 그 순간, 순간들을 동영상으로 촬영하고 있다. 언젠가는 어머니가 지금처럼 내 곁에 계시지 않을 것이고 어머니와 함께 했던 그 소중한 시간들에 대한 나의 기억은 애석하게도 세월 속에 점차 희미해질테니 그렇게 동영상으로라도 남겨 그 언젠가 다시 보지 못할, 다시 듣지 못할 나의 어머니 얼굴과 목소리를 계속해서 보고 듣고 싶은 것이다.

좀 더 젊은 시절의 나는 어머니가 이 세상에 안 계신다면 나 또한 못 살 것 같다 그리 생각했다. 어머니가 안 계신 이 세상에서 내가 어찌 멀쩡히 숨 쉬고, 먹고, 자며 다른 이들과 함께 또 아무렇지 않게 살아갈 수 있단 말인가? 그건 불가능한 일이라 그렇게 생각했다. 하지만, 나이가 들며 그 언젠가 어머니와 이별하는 순간이 온다면 그저 내게 남은 것이 후회와 미련만은 아니기를, 그 감정들로만 가득한 이별이 아니기를 바라게 되었다.

결코, 어머니에 대한 사랑과 애정의 크기가 줄어들어서가 아니다. 흐른 세월만큼 이전과는 달라진, 좀 더 성숙한 내가 그 자

리를 대신하게 된 것이다. 기쁨, 슬픔, 죄송함, 애뜻함, 안쓰러움. 지난날 어머니께 잘못했던 일과 어머니와 함께 기뻐했던 일. 여전히 어머니라는 존재는 나로 하여금 이렇게 많은 감정과 기억들을 불러일으키게 한다. 어머니란 존재는 누구에게나 그러리라 생각한다. 떠올리면 애뜻하고, 보고싶고, 또 살아가다 힘든 상황을 맞이하면 자연스럽게 먼저 떠오르는 그런 존재. 이 세상에서 언제든지 항상 내 편이 되어줄 그런 사람.

말하지 않아도, 표현하지 않아도 다 알 수 있다는 건 어디까지나 행하지 않는 자들의 변명일 뿐이다. 사실 앞선 글 속의 어머니는 딸의 그림을 보고 나서야 그 당시의 상황을 알게 되었다. 나는 글 속의 딸이 그 날 어머니에게 왜 먼저 집에 가셨느냐고 물어보았다면, 혹은 자신이 왜 창문 밖을 보다가 고개를 돌렸는지 먼저 얘기했다면 어머니가 그렇게 오랜 시간 오해하고 속상해하지 않으셨을 텐데 하며 안타까운 마음이 들었다. 가까운 사람일수록, 소중한 내 가족일수록 사소한 오해가 생기지 않게, 뒤늦게 후회와 미련이 남지 않게, 그때그때 알아주고 표현하는 것이 중요하다. 특히 함께할 수 있는 시간이 많지 않은 부모님께서는 더욱. 이 글을 읽는 대상의 연령층과 개개인의 상황은 매우 다양하리라. 그러니 어머니나 아버지와 같이 그 대상을 특정하지 않고 모두의 상황에 딱 들어맞게 이 글을 마무리하자면, 가까운 사이일수록 그대에게 소중한 사람일수록 더욱 많이 표현해라. 후회가 남지 않게.

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 전수
벽룡사



나만 아끼는 마음 습관(2)

나만 아끼는 사람은 늘 외롭습니다. 외로움은 자신에게만 열중했을 때 나오는 마음입니다.

현재 달라이 라마 스님은 나라를 잃고 수많은 난민들과 함께 고통스럽고 불편한 생활을 하고 계십니다. 그럼에도 어떤 인터뷰에서 '전혀 외롭지 않다'고 하셨습니다. 다른 사람들을 늘 긍정

적으로 보고 그들과 자신의 공통점을 찾으면 그들과 서로 연결되어 있음을 느끼기 때문에 외롭지 않다고 하셨습니다. 무보수로 일을 하는 자원봉사자들도 다른 사람들보다 더 큰 행복을 느낀다고 합니다. 다른 사람의 행복을 위해 일하고 오로지 그 일만을 위해 애쓰는 사람은 외로움을 느낄 틈이 없습니다. 자비심이 충만하기 때문입니다.

달라이 라마 스님은 우리가 모든 재산을 잃더라도 자비심이 있으면 아무것도 걱정할 게 없다고 말씀하십니다. 자비심이 우리 마음의 중심에 자리 잡으면 힘이 생기고, 용기가 나고, 마음이 편안해져서 어떤 상황에서도 오투기처럼 일어날 수 있기 때문입니다.

자비라는 말의 뜻을 살펴보면 자^慈는 사랑, 비^悲는 연민, 슬픔입니다. 사랑은 남이 행복하길 바라는 마음이고, 연민은 남이 고통에서 벗어나기를 바라는 마음으로 자비심이란 다른 사람의 고통을 함께 느끼고 그것을 마음으로 받아들이는 것입니다. 달라이 라마 스님은 자비심을 “다른 사람이나 다른 생명의 고통을 볼 때 생기는 견디기 힘든 느낌”이라고 하셨습니다.

그런데 우리가 다른 사람에게 자비를 베풀려고 해도 그 사람이 거절하는 경우가 있습니다. 그럴 때 그 사람은 자비의 이득을 얻지 못합니다. 하지만 자비를 베푸는 사람은 언제나 이득을 얻습

니다. 행복해지고 싶다면 다른 사람들에게 자비를 베푸세요. 그들을 사랑하고, 존중하고, 배려해 주세요. 그것이 바로 당신이 행복해지는 비법입니다.

명상을 통해 마음을 알아차릴 수 있어도 자비심을 갖지 못하면 행복할 수 없습니다. 자비심을 가지는 순간, 남을 생각하는 마음을 가지는 순간, 그 자체가 바로 행복입니다. 알아차림을 모르더라도 자비심으로 이타심을 실천할 수 있다면 행복해지고 더 뚜렷한 삶의 목표가 생깁니다.

사람들은 누구나 존경받고 싶고, 사랑받고 싶고, 인정받고 싶습니다. 누구나 따뜻한 마음을 나누고 배려받기를 원합니다. 함부로 대하거나 무시당하는 것을 원하는 사람은 없습니다. 편안하고 안정된 상황에서 자신의 능력을 마음껏 펼치고 싶습니다. 내가 다른 사람을 인정하고, 존중하고, 사랑하면 그만큼 상대도 나를 인정하고 존중하고 사랑해 줍니다. 이기적인 사람은 친구가 없습니다. 행복할 수 없습니다. 이기적인 행복은 있을 수 없습니다.

몸과 마음은 서로 밀접하게 연결되어 있어서 마음이 편안하고 행복하면 몸도 건강해지고 얼굴도 예뻐집니다. 부작용과 통증이 없는 성형 수술입니다. 이기적이고 번뇌가 많은 사람은 건강

할 수 없습니다. 정말 건강한 사람은 마음이 건강한 사람입니다. 심리학자들은 우리의 몸을 습관적인 감정이 박혀 있는 곳이라고 했습니다. 이유 없이 몸이 아프고 통증이 있다면 어떤 감정을 습관적으로 가졌거나 부정적인 생각이 오랫동안 쌓여 있기 때문입니다. 자비심이 몸의 면역력을 높이고 병치레를 적게 하여 수명을 늘여 준다는 연구 결과가 있습니다.

몸이 건강하고 마음이 편안하여 행복하고 싶다면 이기적인 마음 습관을 자비심이 충만한 마음습관으로 바꾸어야 합니다.

우리는 일부러 자비심을 키울 필요가 있습니다. 우리들 대부분은 이기적인 생각을 하는 습관이 있어서 남을 위한 생각을 잘하지 못하기 때문입니다. 다른 사람을 도와주기 싫을 때 '나도 언젠가는 도움이 필요할 것이다'라고 생각하고 도움을 줍시다. 처음에는 이렇게 이기적인 마음을 훈련시켜야 합니다. 남을 도와주는 것에 익숙해지면 자연스럽게 순수한 마음으로 돕게 됩니다.

지금부터 주변에 고통 받고 있는 사람, 살기 힘든 사람들을 만나면 '진정한 행복을 찾길 바랍니다. 좋지 않은 상황에서 빨리 벗어나길 바랍니다.'하고 마음속으로 기도하며 자비심을 내어 봅시다. 3년쯤 훈련하다 보면 미소가 멋진 아름다운 당신을 거울을 통해 볼 수 있을 겁니다. 반갑고 고마운 사람들 속에 둘러싸여 있는 당신을 만나게 될 겁니다.

부처와 저지

김형술

전주대학교 한문교육과 교수

乞人如佛佛如人 절인여불불여인
易地均看是一身 역지균간시일신
佛下庭前人上揭 불하정전인상계
乞人尊佛辨誰眞 절인존불변수진

절인이 부처요, 부처가 절인이니
처지를 바꾸어 공평히 보면 모두가 한 몸이라.
불상 아래 뜰 앞에서 사람들은 떠받드는데
절인과 부처 중에 누가 진짜인 줄 알리오?

- 권섭(權燮, 1671~1759), 『옥소고(玉所稿)·시(詩)』 13 「거지라고 업신여기지 말라[乞人不可慢視]

우리 모두가 잘 알고 있듯, 코로나19가 장기화되면서 우리 사회는 안 그래도 심해지던 양극화 현상이 더욱 빠르게 진행되었습니다. 2020년 8월 통계청 자료에 따르면 2003년 통계 작성 이래 처음으로 임금노동자 11만 3천 명이 줄었다고 합니다. 특히 고용 안정성이 취약한 비정규직, 그 가운데서도 한시적 노동자의 피해가 커서 한시

적 노동자는 17만 7천 명이나 줄었다고 합니다. 임금 격차도 확대되어 정규직과 비정규직 임금 격차는 152만 3천 원으로 통계를 낸 이래 가장 큰 차이를 보였다고 합니다. 재난은 약자에게 더 가혹하다는 사실이 다시 한 번 입증되고 있는 셈입니다.

이러한 상황은 우리로 하여금 지금 필요한 것이 무엇인가를 깊이 생각하게 만듭니다. 어쩔 수 없는 현실을 앞세우며 사회적 약자의 피해에 눈을 감을 것인가? 아니면 사회 전체가 함께 고난을 이겨내기 위해 파이를 나누는 지혜를 모을 것인가? 코로나 상황이 나빠질수록 처지가 악화되는 소외계층에 대해 우리는 어떤 태도를 취해야 하는 걸까요? 이와 관련하여 옥소^{玉所} 권섭^{權燮}의 「거지라고 업신여기지 말라^{乞人不可慢視}」는 작품은 소외된 이들에 대한 우리의 생각, 공존과 공생에 관한 우리의 태도를 다시 한 번 점검하게 합니다.

이 작품을 쓴 권섭^{權燮}(1671~1759)은 본관이 안동이고, 자가 조원^{調元}입니다. 호는 옥소^{玉所}·백취옹^{百趣翁}·무명옹^{無名翁}·천남거사^{泉南居士} 등을 썼습니다. 우암 송시열^{宋時烈}의 수제자였던 권상하^{權尙夏}의 조카로, 19세 되던 1689년(숙종 15) 기사환국 때는 소두^{疏頭} : 연명^{連名}하여 올린 상소문에서 맨 먼저 이름을 적은 사람이 되어 상소를 올리는 등 한때 시사에 적극적으로 참여하기도 했으나, 송시열을 위시한 주변 인물들이 죽임을 당하거나 유배되는 참극을 겪은 뒤에는, 일체의 벼슬을 마다하고 전국 방방곡곡 명승지를 유람하면서 보고 겪은 바를

창작하는 삶을 살았습니다. 조선후기 한시 쇄신을 이끈 백악시단의 일원으로 3,000여 수의 한시는 물론, 75수나 되는 시조와 2편의 가사 작품도 지었습니다. 그의 작품은 주제, 소재, 시어, 기법 면에서 대단히 참신하고 파격적인 면모를 보인다는 평가를 받습니다.

이 작품은 일곱 자, 네 줄로 이루어진 칠언절구입니다. 첫 번째 구에서 시인은 ‘걸인여불불여인^{乞人如佛佛如人}’ 곧 걸인이 부처와 같고 부처가 걸인과 같다고 하였습니다. 시인은 작심하고 시의 첫머리에 파격적인 언명을 던졌습니다. 그리고 이어 처지를 바꾸어[역지^{易地}] 고르게 보면[균간^{均看}] 부처나 걸인이나 한 몸[시일신^{是一身}]이라고 합니다. 시인은 왜 이런 이야기를 하는 것일까요?

작가는 걸인의 구걸을 부처의 탁발과 겹쳐서 사유하는 것으로 보입니다. 탁발은 부처가 세상에 있을 당시, 불법의 구현을 위해, 깨달음의 실천을 위해, 그리고 사회적 관계에의 참여와 중생제도를 위해 행했던 수행의 한 가지입니다. 그런데 후대에 이 탁발은 구걸의 의미로 여겨지기도 했습니다. 우리가 구걸을 뜻하는 말로 흔히 사용하는 ‘동냥’이 실은 탁발을 위해 스님이 ‘방울을 흔들다’, 즉 ‘동령^{動鈴}’에서 나왔다는 사실은 이러한 면을 여실히 보여줍니다. 작가는 이런 생각 위에서 부처님도 탁발에 의지하여 일상생활을 했고, 걸인도 구걸에 의지하여 생계를 꾸려나가고 있으니 서로가 같다고 말하고 있는 것입니다.



그런데 이 돈을 바라보는 사람들의 시선은 시인과는 사뭇 다릅니다. 시적 정황은 이렇습니다. 사람들은 부처가 모셔진 전각의 뜰 앞에서 연신 절을 올리며 부처를 떠받칩니다. 그리고 그 곁에는 부처에게 복을 빌러 온 사람들을 대상으로 구걸을 하는 걸인이 있습니다. 그런데 사람들은 부처에게 절을 올리며 자기 복만 구할 뿐, 정작 한 줌의 쌀과 한 푼의 돈이 귀한 걸인은 아랑곳하지 않습니다.

시인의 눈에는 이 모습이 부조리한 것으로 비칩니다. 그래서 시인은 마지막 구에서 뼈 있는 질문을 던집니다. ‘걸인과 존귀한 부처 가운데 누가 과연 진짜일까?’ 하고 말입니다. 시인의 생각은 여기에 모

아저 있습니다. 진정 부처님의 자비를 실천하고, 복을 구하고자 한다면 과연 누구를 신경 쓰고 누구에게 마음을 전해야 할 것인가? 앞으로 있었으면 하는 미래의 복을 구하기 위해 부처에게는 아낌없이 시주하면서, 곁에서 당장의 도움을 호소하는 걸인은 무시하는 이 부조리한 상황을 두고 시인은 걸인이 곧 부처요, 부처가 곧 걸인인 이 없는 부처보다 당장 급한 걸인에게 자비를 베풀라 역설하고 있는 것입니다. 이 작품은 천한 걸인과 존귀한 부처라는 극단적 대비를 통해 독자로 하여금 존재의 의미와 가치, 나아가 함께 산다는 것에 대해 다시 생각하게 하는 작품이라 할 수 있습니다.

우리 사회는 1997년 IMF 사태 이후, 비정규직이 급증하고 소득 분배가 악화되면서 저출산이 심화되고, 노인 빈곤이 확산되며, 자살률이 급증하는 등 지속적인 사회 양극화의 길을 걷고 있습니다. 그런데 이러한 추세는 코로나 팬데믹 사태를 통과하는 사이 더욱 증폭되고 있는 상황입니다. 이러한 상황 속에서 우리 사회가 포스트 코로나 시대의 새로운 패러다임, 새로운 가치를 모색한다면 과연 어떤 가치를 추구해야 할까요?

그것은 사회 구성원들이 서로의 처지를 이해하고 함께 살아야 한다는, 공존 공생의 가치가 아닐까 합니다. 우리 사회에서 진행되고 있는 사회 양극화는 필연적으로 더 많은 소외계층을 양산하기 마

련이며, 이러한 현상은 결과적으로 우리 사회의 건강하고 지속적인 발전을 가로막을 것입니다. 그뿐만 아니라, 심각하게는 우리 사회의 토대가 붕괴하는 상황으로까지 이어질 수도 있습니다. 나만 잘살면 된다면, 개인의 행복은 각자 알아서 하라는 각자도생^{各自逃生}의 논리보다는 국가적 차원에서, 사회적 차원에서, 그리고 개인적 차원에서 함께 살기 위해 할 수 있는 것들이 무엇인지를 생각하고 실천하는 것이 필요한 때라 생각합니다.

부자들은 초호화 의료서비스를 누리는 반면, 가난한 사람들은 병원비가 없어 속절없이 죽어야 하는 아무개 나라들을 우리는 반면 교사 삼아야 합니다. 옥소 권섭이 형상화한 것처럼 배고픔에 자비를 구걸하는 걸인은 놔두고 부처에게 복을 비는 우^牛를 범해서는 안 될 것입니다. 바로 내가 그들이었을 수 있으며, 그들이 곧 나였을 수 있다는 생각, 현재 나의 처지는 우리 사회의 누군가를 대신한 것일 수 있다는 생각을 가지고 있을 때, 나도 그들도 모두 함께 살아야 할 구성원이 될 수 있을 것입니다.

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.

이건희는 문화재 수호자

방귀희

사)한국장애예술인협회 대표
 숭실대학교 겸임교수
 <E美지>, <순대평론> 발행인
 컬럼집 <배제와 포용> 저자

우리 역사는 이건희를 삼성그룹 회장인 기업인이나 재력가보다는 이건희 컬렉션으로 더 오래 기억할 듯 하다. 이건희 회장은 지난해 78세로 세상을 떠났는데 2014년 의식을 잃고 쓰러져서 7년 동안 병원에서 살았다. 인터넷에 떠돌아 다니는 소문은 이미 사망했다는 것이었다. 그도 그럴 것이 의식이 없었기 때문이다. 그 소문에 재산이 많은 사람은 죽기도 힘들구나 라고 냉소적으로 생각했다.

그런데 국립중앙박물관에 가서 ‘위대한 문화유산을 함께 누리다’고 이건희 회장 기증 명품전을 보고 생각이 바뀌었다. 36년 동안 일본 통치하에 살면서 빼앗겼던 우리 문화재와 한국전쟁을 겪으면서 돌보지 못해 전세계로 뿔뿔이 팔려갔던 근대 작가들의 작품을 이건희 회장이 발견할 때마다 한점 한점 사모았기에 그 소중한 문화재들이 지금 우리 앞에서 자태를 뽐내고 있는 것을 보면서 가슴이 벅차올랐다.

국립중앙박물관에 기증한 ‘이건희 컬렉션’은 9,797건 총 2만 1,600여 점인데 이번에 전시된 작품은 국보·보물 28건 등 명품 45건 77점으로 사람들에게 최초로 공개된 것이다.

이 전시에는 겸재 정선의 걸작 ‘인왕제색도’(국보 제216호), 삼국시대 금동불의 섬세함을 보여주는 ‘일광삼존상’(국보 제134



호), 현존하는 유일의 ‘천수관음보살도’(보물 제2015호), 단원^{檀園} 김홍도가 말년에 그린 ‘추성부도’(보물 제1393호) 등이 있었다.

청동기시대, 철기시대, 삼국시대, 고려시대, 조선시대 우리나라의 유구한 역사를 한눈에 보면서 신라시대 왕관 등을 볼 때와는 달리 그 시대 사람들의 숨결이 느껴졌다. 그 시대에 만들었다고 보이지 않을 정도로 정교하고 세련된 조각에 우리 민족의 숨씨가 얼마나 뛰어난지 놀랍고 존경스러웠다.

삼국시대 ‘보살상’(보물 제780호)은 생각보다 매우 작았는데 인자한 표정이 마치 살아있는 듯 하여 두 손이 절로 모여져 합장을 하였다. 불심이 저절로 우리나라에 할 정도로 사람의 마음을 움직이는 예술성 높은 작품이었다.

이번 전시에는 고려불화 2점도 있었다. 고려불화 ‘천수관음보살도’와 ‘수월관음도’는 채색이 아직도 생생하여 아름다움으로 신심을 북돋아주었고, 글씨와 그림이 빼어난 ‘대방광불화엄경 보현행원품’(국보 제235호)은 고려 14세기에 만들어진 것으로 금과 은가루를 아교에 개서 만든 금니를 붓으로 찍어 진한 감색 종이에 쓴 사경^{寫經}으로 극락왕생을 위한 가르침이다. 문경^{文卿}이 사경 앞에 섬세한 금선으로 경전의 내용을 그려 넣어서 이해를 돕고 있는데 요즘 말로 하면 삽화이다.

사경 앞에 비로자나불(오른쪽)과 보현보살(왼쪽)이 수많은 청

중에게 둘러싸인 모습을 그렸는데 보현보살 아래에 선재동자가 있어서 53명의 선지식을 만나는 과정에서 많은 것을 느끼고 배우면서 마지막으로 보현보살을 만나 깨달음에 이르는 선재동자 이야기가 떠올랐다.

보현보살의 10가지 행원 가운데 ‘잘못이 있으면 참회하겠습니다’와 ‘나의 공덕을 다른 사람에게 돌리겠습니다’는 오늘의 우리에게 시사하는 바가 크다. 요즘 우리 사회 현상이 되고 있는 내로남불은 자기 잘못을 인정하지 않는 것으로 잘못에 대한 참회가 없으면 올바르게 발전할 수가 없다. 나의 공덕을 다른 사람에게 돌리기는커녕 다른 사람의 공덕을 가로채어 자기 공인양 내세우는데 이것은 사기이며 우리 사회를 불신으로 갈라놓는다. 작품 설명에 써놓은 보현보살 10개 행원을 읽어보면서 이런 생각을 하는 사람들이 생기길 바라본다.

전시회장을 나오면서 이건희 회장의 애국심이 느껴졌다. 선진국이 되기 위해서는 경제뿐만이 아니라 문화 강국이 되어야 한다는 사명감으로 한 점 한 점 모은 위대한 문화유산을 우리에게 선물하였으니 우리는 코로나19 상황을 슬기롭게 넘기고 나면 문화강국으로서 세계인들의 존경을 받게 될 것이다. 이건희 회장 이야말로 나의 공덕을 다른 사람에게 돌린 보현보살의 화신이 아닌가 싶다.

선택

남해 정사

단음사 주교



불교에서 사람은 ‘색수상행식’ 오온으로 이루어져 있다고 한다. ‘색’은 우리 몸을 구성하고 있는 물질을 의미하고, ‘수’는 우리의 몸(눈, 귀, 코, 혀, 피부)이 외부세계와의 접촉에 의해 받아들이는 느낌으로 좋은 느낌, 안좋은 느낌, 좋은 것도 아니고 안

좋은 것도 아닌 느낌으로 나뉜다. ‘상’은 외부로부터 받은 느낌을 식별과 분별로서 특정화하여 저장하는 작용으로 다른 말로는 표상작용이라고 한다. 우리는 이러한 표상작용에 의해 인식대상을 형상화하거나 언어화하여 기억하게 된다. ‘행’은 의지작용으로 몸과 입과 뜻으로서 행함을 의미한다. 그리고 우리가 행할 때에는 ‘상’에 의해 저장되어진 내용들을 비교 분석해서 행하게 된다. ‘식’은 분별작용으로 ‘색수상행’에 의해 각각 저장된 정보들과 새로 들어오는 정보들을 비교하고 분별하여 판단하는 역할을 한다.

사람은 이러한 오온의 활동으로 태어나 성장하고 늙고 병들고 죽을 때까지 매 순간순간 기뻐하고 행복해하고 즐거워하거나 아니면 슬퍼하고 괴로워하고 근심하고 고통스러워하면서 자신의 내면을 성장시키거나 아니면 퇴보시키면서 일생을 마감하게 된다. 내면을 성장시킨 사람은 천상에 태어나거나 보살과 부처에 가까워지기도 하지만 자신의 내면을 퇴보시킨 사람은 축생이나 아귀가 되기도 한다.

그리고 이러한 과정들은 결국 인간의 인식작용과 의지작용에 의한 선택이라고 할 수 있을 것이다. 사람은 태어나 매 순간순간 선택의 과정을 거쳐 성장하게 된다. 좋은 선택을 할 때도 있고, 나쁜 선택을 할 때도 있다. 때로는 선택을 강요하기도 하고 강요

받기도 한다.

나는 어릴때부터 선택하는 것을 싫어했다. 그 이유는 선택을 했을 때 결과가 좋을때보다 나쁠 때가 더 많았기 때문이다. 하지만 지금 생각해보면 선택이라는 것이 선택 당시의 순간의 결정이 아니라 대부분 인식작용에 의해 저장된 과거 전생부터 해왔던 선택의 정보들이 의지작용에 의해 반복해서 일어나 선택한 것이었으며, 내가 아는 얇은 지식을 마치 진실인양 어리석음에 의해 잘못된 선택을 한 것이었다.

윤희의 세상인 육도(천상, 인간, 아수라, 축생, 아귀, 지옥)에는 세 종류의 사람이 있다. '좋은 사람', '나쁜 사람', '좋기도 하고 나쁘기도 한 사람', 그리고 나는 우리가 살고 있는 세계인 인간계에는 "좋기도 하고 나쁘기도 한 사람" 한 종류의 사람만 있다고 생각한다.

좋은 사람은 보살이나 부처, 천상에 있을 것이며, 나쁜 사람은 아수라, 축생, 아귀, 지옥에 있기 때문이다. 하지만 사람들은 자신이 본 아주 작은 단면만으로 사람을 나쁜 사람, 좋은 사람이라고 규정지어 선택하여 판단한다. 그리고 그 얇은 지식으로 사람을 공격하고 매도하며, 이를 다른 사람들에게 강요하기도 한다.

우리가 살고 있는 인간계의 사람들은 좋은 일을 할 때도 있고,

나쁜 일을 할 때도 있다. 단지 어느 쪽을 더 많이 하는지 각자 그 빈도수가 다를 뿐이다. 그래서 우리는 사람을 쉽게 판단하여 규정지어 선택해서는 안 된다. 옳고 그름은 어디에서 보느냐, 어느 시점에서 보느냐, 어떤 조건으로 보느냐 등 다양한 변수에 의해서 달라질 수 있다. 그래서 우리는 선택에 있어 신중해야 한다.

우리가 살고 있는 인간계에는 잘나기만 한 사람도 없고, 못나기만 한 사람도 없다. 각자가 다 조금씩 부족한 점을 가지고 살아간다. 하지만 서로 부족한 사람들끼리 내가 잘났네, 니가 못났네 아웅다웅 거리며 싸운다.

중요한 것은 옳고 그름이라는 것은 무엇을 선택하느냐 어떻게 선택하느냐에 의해 정해지는 것이 아니라 서로 부족한 사람끼리 그 부족함을 각자 인정하고 나쁜 점도 있겠지만 좋은 점도 봐주면서 서로 용서하고 인정해주며 함께 화합하고 협력해 나가는데 있는 것이다.

우리 종단도 마찬가지로 이것을 안해서 교화가 안되니, 저것을 안해서 교화가 안되니, 이것을 하면 교화가 잘되니, 저것을 하면 교화가 잘되니를 논하기 전에 우리 승단부터가 서로 부족함을 인정하고, 용서하고, 감싸주며 함께 화합하고 협력해 나아간다면 교화는 저절로 잘될 것이라 생각한다.



“공감은 무아無我와 대아大我를 실천하는 길”

공감이 화두다. 공감대를 확보한 콘텐츠는 사람마다 감상이 꼭 같지는 않아도 가슴에 파고드는 그 무엇이 있다는 이야기다. 콘텐츠는 공감대가 확산할수록 더 돈이 되고 힘도 커진다. <기생충>이 지난해 한국영화로는 처음으로 아카데미상을 받더니 올해는 드라마 <오징어 게임>이 선풍적인 인기몰이를 하며 각국 넷플릭스 순위에서 1위를 휩쓰는 기염을 토했다.

공감의 힘은 개개인에게 의지처가 되고 개인을 집단으로 묶어 문화의 힘으로 분출된다. 우리가 공감을 원하는 것은 공감을 이룰수록 행복감이 더해지기 때문이다. 가족 친지 간의 유대나 연예인을 향한 팬심이 작동하는 원리도 비슷할 것이다. 하지만 이런 공감의 열망은 쉽게 충족되지 못하는 경우도 많다. 공감이 부족할 때 다툼은 그치지 않으며 충분히 공감 받지 못해 심리적인 상처를 입을 수도 있다.

그렇다고 공감을 구걸할 일은 아니다. 같은 대상이라도 느낌은 사람마다 다를 수 있고, 반대로 느낌은 달라도 공감대를 얼마든지 형성할 수도 있기 때문이다. 느낌이 다를 때면 각자 취향의 차이를 인정해주고, 누군가의 공감을 받지 못한다면 상대를 비난하기보다 자존감을 가지고 홀로서기를 하면 된다. 또 공감을 받기만 바랄 것이 아니라 자신이 타인에게 얼마나 공감

을 하느냐도 고려할 필요가 있다.

그리고 주의할 점은 공감은 상대의 감정이나 생각 따위에 무조건 따르는 동감(同感)과는 다르다는 사실이다. 동감을 추구하다 보면 스스로 지치게 되고, 실패할 경우 자책하게 만드는 등의 부작용을 낳는다. 이는 애초 의도한 공감과는 거리가 멀다.

공감의 흔한 기제는 더하기 방식이다. 자기가 공감할 수 있는 영역을 하나씩 확보해 나가는 일이다. 이는 보통 우리가 취하는 방식으로, 일이나 취미 따위를 함께 하며 생각이나 느낌이 비슷하다는 공감대를 하나씩 만들고 확장해 나가는 일이다.

다른 하나는 빼기 방식으로, 자기만의 공감 영역을 비우는 일이다. 여기서는 특정한 공감영역에 머무르지 않으며, 다른 어떤 이질적인 느낌도 허용한다. 스스로 고집하던 심리적인 벽이 깨어지기 시작하면 상대의 생각이나 행동이 점점 인정되고 연결감도 더 크게 가질 수 있게 된다.

여기에 하나를 보태자면 본래 갖추고 있는 공감 능력과 공감대를 발견하는 일이다. 불교에서 불성, 자성, 본래면목이라고 할 때는 이러한 능력을 본래부터 갖추고 있음을 가리킨다. 그

래서 자신을 깊이 성찰할수록 공감지수는 높아지기 마련이다. 평소에 발견하지 못했던 자신을 보다 폭넓고 깊이 있게 바라볼 수 있기 때문이다.

어릴 적 주위의 관심이나 사랑을 전혀 받지 못했다 생각했는데, 가만 살펴보니 어느 정도는 받은 적이 있음을 상기할 수도 있다. 다소 부족했을 수는 있지만 누구나 관계 속에 존재하기 때문에 전혀 받지 못하는 경우는 있을 수 없는 일이다.

이는 공감이 무엇보다 자기를 공감하는 데서 시작해야 한다는 전문가들의 지적과 연결시켜 볼 수 있다. 불교 수행이 언제나 자기를 돌아보고 자기를 다루는 노력에서 출발한다는 점도 되새길 필요가 있다. 자리이타(自利利他)가 동시에 이뤄지면 좋겠지만 출발은 자리가 되어야 한다. 자리가 충분히 깔리지 않으면 이타는 모래성처럼 부서지기 쉬운 운명에 처할 수밖에 없다.

무아(無我)의 가르침과 실천도 자칫 자기를 부정하는 것처럼 보이지만 사실은 자기를 확고히 긍정하는 일이다. 자기 또는 자기의 것이라고 여겨지는 느낌이나 생각 등을 하나하나 되살펴보는 과정 자체가 무아를 실천하고 대아(大我)를 실천하는 길이 되는 것이다.

내가 아는 세상 남이 아는 세상

범상 스님

부산 대원정사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



초기불교의 오온 십팔계의 교설에서는 식에 대해서 중요하게 다루고 있다. 내가 세상을 보고 인식하여 알 때, 대상 세계를 보는 주체를 안이비설신의 즉 육근이라고 하고, 보여지는 대상 세계를 색성향미촉법 육경이라고 하며, 육근이 육경을 보아서 아는 작용을 육식이라고 부른다. 즉 식이란 내가 세상을 보고 내 식대로 인식해서 아는 마음인 것이다.

즉 내 눈으로 대상을 보고서 알게 된 마음을 안식이라고 하는데, 여기에서 중요한 점은 동일한 대상을 보고 알았다고 해서 다른 사람이 그 대상을 보고 똑같은 것을 보고 알았다고 생각할 수는 없다는 점이다. 즉 내 안식과 상대방의 안식은 다를 수 있는 것이다. 똑같은 사람을 보고 어떤 사람은 좋은 느낌을 받을 수도 있고, 또 어떤 사람은 나쁜 느낌을 받을 수도 있는 것이다.

언덕 위 나무 한 그루를 똑같이 보았지만 어떤 사람은 거기서 외로움을 느끼고 어떤 사람은 의연함과 강인함을 느낄 수도 있다. 이처럼 동일한 대상을 보더라도 우리의 마음인 식은 그것을 자기식대로 해석하여 이해하는 특성을 지니고 있다. 그래서 반야심경에서도 '무안이비설신의 무색성향미촉법 무안계 내지 무의식계'라고 하여 육근, 육경, 육식이 전부 공한 것임을 설하고 있다.

이를 유식불교에서는 말 그대로 유식, 즉 오직 식일 뿐이라고 설명하고 있다. 동일한 대상을 보더라도 사람들은 저마다 다르게 알고 다르게 경험한다는 것을 뜻한다. 우리가 안다고 여기는 것은 그것을 진짜로 아는 것이 아니라, 자기 방식대로 해석된 알음알이인 것일 뿐이다. 그것을 다른 사람도 똑같이 이해하고 경험했다고 생각해서는 안 되는 것이다. 다른 사람은 그 사람만의 방식대로 그 대상을 바라보고 이해하고 경험할 것이고, 그것은 나의 이해와는 전혀 다를 수도 있다.

우리가 그동안 세상을 경험하고 살아봐서 안다고 여기는 모든 앎이 이처럼 사실은 오직 식일 뿐, 즉 유식일 뿐이지, 진짜 있는 그대로의 대상 그 자체를 정말로 아는 것은 아니다. 다른 사람들은 나와 똑같이 인식하지 않는다. 100명이 본다면 100명이 본 대상은 전부 다 다를 수밖에 없다.

그럼에도 불구하고 우리는 착각을 한다. 내가 보고 알았으니 다른 사람도 나와 똑같이 보고 알았을 거라고 여기는 것이다. 그러나 전혀 그렇지 않다. 100명이 음악회에 가서 음악을 들었다고 해서 그들이 모두 같은 경험을 했다고 볼 수는 없다. 똑같이 미술 전시회에 가서 미술 작품을 보았더라도 다 나와 비슷하게 보았을 거라고 여겨서는 안 된다.

결국 내가 대상을 의식할 때 자기방식대로 만들어진 환상의 의식을 가지고 조작하여 세계를 그려내는 것일 뿐이다. 결국 내가 세상을 보는 것은 있는 그대로의 세계가 아니라, 내 안에서 조작된 허망한 의식의 세계일 뿐이다. 그리고 나뿐 아니라 남들도 모두 그렇게 세계를 의식하고 있다. 그래서 이를 유식무경이라고 한다. 오직 식만 있고 대상은 없다는 뜻이다. 그러니 내가 본 것이라고 해서 상대방도 보았다고 여겨선 안 된다. 내가 본 방식이 옳다고 주장하는 것은 유식을 모르는 어리석은 무명일 뿐이다.

이와 같은 유식을 모르면 우리는 쉽게 타인을 오해하고, 옳고 그름을 가리려 하고, 타인의 방식을 존중하지 못하게 된다. 내가 분명히 보고 경험한 것이기 때문에 그것만이 옳다고 여기는 것이다. 그러나 타인도 분명히 타인의 방식대로 직접 보고 경험했기에 그들은 그들이 경험해서 안 것만을 맞다고 고집할 것이다. 그 간격 속에서 다툼과 오해가 생겨난다.

사람들은 각자 자기식대로 다르게 알고 경험하기 때문에 그 차이를 이해하고 인정하며 존중해 줄 수 있어야 한다. 그러니 유식을 바르게 알면 타인과 싸울 일도 줄어들고, 내 뜻만 고집하는 일도 줄어들고, 인간관계에서 오는 수많은 갈등과 오해, 고통을 종식시킬 수 있다. 나아가 서로를 이해하고, 나와 다름을 받아들임으로써 있는 그대로 존중해줄 수 있는 정견이 열린다.

카일라스의 여러 이름에 대하여 (下)

김규현

'한국티베트문화연구소' 소장

속칭 중화사상이란 것은 중국이 세상의 중심이라는 지리학 적 바탕위에서 짝이 튼 고전적, 아전인수적인 사상이다. 그들은 처음에는 오악^{五岳}의 하나인 태산^{泰山}을 우주의 중심이라고 믿었다. 그러다가 춘추시대에 이르러 그 개념을 넓혀가기 시작하였는데, 이 때 등장한 것이 바로 곤륜산이었다.

제자백가 중에서, 우리에게는 그리 알려지지 않았지만, 제^齊나라의 추연^{鄒衍}은 괄목할만한 지리학이론을 제시한 선구적 학자였다. 하신^{何新}같은 현대 일부학자는 아래와 같이 그를 평하고 있다.

“추연은 세상의 넓이가 3억여 리이며 중국은 단지 ‘81분지 1’이라고 여겼다. 그의 천하관은 확실히 사마천이 말한 것과 같이 일종의 새로운 지리개념이었다. 이런 관념은 태산이 천하의 중심이라고 여겼던 이전의 지리적 관념을 철저히 깨고 있다. 그것에서 말한 곤륜산은 이제 태산이 아니며, 그 방위와 하늘에 비견될 수 있는 높은 형세 그리고 황하의 근원이 된다

고 말한 것 등을 고려하면 응당 이 곤륜산은 중국의 서북쪽에 있는 티베트고원일 가능성이 높다. 이런 지리적 관념 속에 있는 허다한 공상적 성분에도 불구하고, 그것은 중국인의 지리적 안목이 전국시대에 이미 극도로 넓어졌음을 표명해주고 있다. 다시 말하면 이제는 중국은 천하의 동남쪽에 작은 모퉁이에 불과하다는 것을 의미하고 있으니, 추연의 사상이 당시로서는 얼마나 혁신적인지를 알 수 있다.”

위의 구절은 중국 측 자료들도 곤륜산이 곧 수미산이나 카일라스일 것이라는 위의 사전적 가설을 뒷받침한다고 하겠다. 이렇게 정리해보면 8개나 되는 이름을 가진 모든 산들이 실은 하나의 산임을 확인해주고 있는 것이다. 이를 보면 카일라스가 단순히 눈과 얼음과 바위로 만들어진 단순한 산일지라도 각기 다른 문화권에서 ‘우주적인 산’으로써 신의 반열로써의 대접을 받는 것이 과대포장이 아님을 알 수 있는 것이다.

한 번 더 정리를 해보자. 먼 옛날 일단의 인도의 순례자들이 대설산 너머에 있다고 전해져 오는, 신들의 장원에 대한 궁금증을 풀기 위하여 길을 떠났다. 그들은 마치 천상에서 내려오는 것 같은 갠지스의 신성한 물줄기를 따라 히말라야를 넘어 천신만고 끝에 그곳 카일라스 산 기슭에 도착하였다. 그들은 거기서 하늘에 닿아 있는 것 같이 높고 또한 신령스러운 기운

에 싸여 있는 이 설산이 세상에서 가장 높은 산이라는 것과 그들의 생명수인 갠지스가 그곳에서부터 시작하는 것 등을 확인하고는 감격에 몸을 떨었다. 왜냐하면 인도 쪽에서 한참을 오르막길로 히말라야의 고개에 오르면 일반적인 생각으로는 또 내리막길이 이어질 것으로 생각되지만, 사실은 티베트 고원은 고개마루턱에서부터 평탄하고 카일라스는 그 너머에 다시 한번 솟아 있기에 그들은 카일라스를 지구 최고봉으로 인식하였던 것이다.

각설하고, 햇빛에 비추이는, 만년설이 쌓여 있는 산의 정상은 너무나 눈부시고 오색찬란하여 감히 두 눈을 뜨고는 쳐다볼 수가 없었다. 그것은 신성함 그 자체였기에 그 산의 정상에는 신들이 앉아 있을 것이라는 믿음을 갖게 되었다. 그래서 그들은 신들을 향해 숭배와 헌신을 표시하며 그들을 거기까지 오게 해준 신들의 은혜에 감사하며 엎드려 참배를 하였다.

얼마간의 시간이 흐른 뒤 신들의 계시를 받은 그들은 영원한 세계를 마주한 사람만이 지닐 수 있는 눈빛을 하고는 고향으로 돌아갔다.

그리고는 그들이 직접 본 성스러운 산과 호수의 모습을 그대로 이웃들에게 전하게 되었다. 이 목격담은 세월이 흐르면서 점점 뼈와 살이 보태지면서 멀리 멀리 퍼져나갔다.

그들은 그 산, 즉 카일라스 산의 남면을 ‘신의 얼굴’로 인식하였기에 그곳에 새겨진 주름을 세어 보았을 것이다. 대충 세어보니, 세로로 난 크랙이 28개, 가로로 난 크랙이 33개 정도였다. 이리하여 다음과 같은 ‘수미산의 33천’이 생겨나게 되었다.

수미산 꼭대기에는 제석천왕帝釋天王이 다스리고 있는 도리천兜率天이 펼쳐져 있다. 그 도리천에는 중앙의 제석천왕이 머무는 선견궁善見宮을 중심으로 각각 사방에 네 봉우리가 형성되어 있고 그 4개의 봉우리마다에 8개씩의 하늘 궁전이 널려져 있어, 이렇게 하여 도리천에는 선견궁을 포함한 33개의 하늘이 형성되어 있게 된다.

이제, 우리 독자들은 왜 사찰에서 범종을 칠 때 아침에는 28번, 저녁에는 33번을 치는지 이해할 수 있게 되었을 것이다. 바로 온 세상에 종소리가 골고루 울려 퍼지게 하고자 하는 염원이 담겨 있다는 것을...

그리고 그것이 수미산 위로 펼쳐진 하늘의 숫자, 즉 카일라스 산의 크랙과 관련되어 있음을 이해할 수 있으리라. 이상은 해동의 나그네가 현대적 언어로 풀이해 본 가설, ‘수미산설’의 유래이다. 아마 그렇게 시작되었을 것이라는 가설이다.

명상을 통한 감정 알아차리기

신진옥 법사

철학박사

동국대학교 불교대학원 겸임교수
(재)대한불교진흥원 사무국장



처음 명상을 배우는 사람들은 감정을 모두 없애려고 노력한다. 그리고는 명상으로 인해 우리의 감정이 무미건조한 무채색 감정으로 변해서 다양한 감정을 온전히 느낄 수 없게 될까 봐 걱정한다. 하지만 명상은 우리가 감정을 알아차리는 데 필요한 최적의 환경을 만들어 주고, 자신이 경험하는 다채로운 감정을 더욱 명확하게 자각하고 이해하도록 도와준다.

사전에서는 감정을 ‘육체적 고통을 경험할 때 느끼는 빨라진 심장 박동, 거친 호흡, 울음 또는 떨림과 유사하게 흥분하거나 당황하거나 불안할 때 경험하는 증폭된 정신 상태’라고 정의하고 있다. 하지만 우리가 평소에 느끼는 감정에는 이런 거칠고 불편한 감정만 있는 것이 아니다. 좋은 감정도 있다. 그런데 좀 더 자세히 살펴보면 감정 에너지는 마치 다양한 용도로 사용하는 전자 회로가 언제나 ‘켜져’ 있는 상태와도 같다. 이 에너지는 기분이 좋거나, 나쁘거나, 무덤덤하거나 상관 없이 모든 감정에 면면히 흐르고 있다. 하지만 평소에 우리는 이 미세한 감정 에너지를 알아차리지 못한 상태로 살아간다. 물론 감정이 견잡을 수 없이 강렬해지면 알아차릴 수 있다. 간단하게 말하자면 이 에너지는 전선을 타고 흐르는 전류의 전압이 급격하게 상승하는 것처럼, 주변에 있는 무엇인가가 우리를 자극할 때 감정이 급격히 증폭한다.

이제 우리는 다양한 감정과 함께 살되, 감정에 휘둘리지 않을 방법을 찾아야 한다. 이때 명상이 다양한 감정과 함께 잘 지낼수 있는 좋은 방법을 우리에게 알려 준다. 우리가 그 감정과 어떻게 관계 맺느냐에 따라 그 감정에 오래 붙잡혀 있을 수도 있고, 더 빨리 쉽게 내려놓을 수도 있게 된다. 명상을 통해 감정과 잘 관계 맺는 방식을 배운다면 우리는 감정이 고통이 아니라 대단한 지혜를 담고 있는 존재임을 알게 될 것이다.

몸의 감각적 경험, 들이마시고 내쉬는 숨의 움직임 그리고 생각과 감정의 흐름에 의식을 집중하는 것을 통해 현재의 순간에 자신을 온전히 맡겨 보자. 의식이 다른 곳으로 떠내려가는 것을 느낄 때마다 다시 의식을 제자리로 데려다 놓아보자.

이러한 수행을 통해 알아차림이 조금씩 확대되면, 평소에는 알아차리지 못하던 감정에 대해서도 무엇이 일어나고 있는지 정확하게 알아가게 된다. 우리가 모든 것에 대하여 명료하게 알아차릴수록 깨어있는 선택을 할 수 있게 된다. 짧은 찰나에 얼마나 다양한 감정을 느끼고 그 감정이 또한 얼마나 강렬한지를 느껴보자. 때때로 어떤 감정이 끈질기게 찾아오고 어떤 감정이 비교적 잠깐 머물다 사라지는지를 더욱 정확하게 알아차려 보자. 이때 명상 중에 떠오르는 감정이나 생각에 대하여 판단하지 않는 태도를 유지하는 것이 매우 중요하다. 과거의 경험에 비추어 특정 감정에 ‘좋다’ 혹은 ‘나쁘다’라는 꼬리표

를 붙이는 것을 멈추고, 감정 그 자체의 본질적 측면에 애정어린 관심과 호기심을 갖고 개방적인 태도로 임해보자. 그렇지 않으면 ‘좋은’ 감정은 열심히 쫓아다니고 ‘나쁜’ 감정은 없애려 드는 자아의 오래된 습관을 버리지 못할 것이다. 감정은 또한 우리가 주변 환경, 상황과 사람들을 인식하고 그들과 관계를 맺는데도 중요한 영향을 미친다. 우리는 감정을 통해 세상을 인식한다. 그렇기 때문에 감정은 우리와 세상 사이에 놓인 일종의 필터 역할을 한다고도 볼 수 있다. 이 감정이라는 오염된 필터로 인해 우리는 주변 세상에서 일어나는 실제 모습을 정확하게 보지 못한다. 이는 한때 느꼈던 과거의 감정과 그 감정에 대해 습관적으로 기우는 마음의 경향성 때문이다.

그러나 본질적으로 감정 에너지는 창의적인 힘과 지성의 무한한 원천이다. 감정은 신체 내 에너지와 소통하여 마음과 몸 안에 갇든 괴로움을 치유할 수 있다. 감정 그 자체보다는 그 감정에 반응하는 우리의 방식이 문제를 일으킨다. 삶을 경험하는 데 무엇보다 중요한 역할을 하고 있음에도 우리는 감정에 대해 아는 것이 많지 않다. 명상을 통해 알아차림이 확대되면 단순히 감정을 ‘좋은’과 ‘나쁜’으로 양분하는 단편적인 자세를 초월하여 감정을 통해 창의적인 에너지 흐름으로 삶을 이끌어 나아가는 단계로 진입할 수 있을 것이다.

박새(下)

정옥식

조류학 박사
화음사 교도

그렇게 10여일이 지난 어느날 하교길에 등지 밖을 나온 새끼 한 마리를 볼 수 있었다.

어미가 스트레스로 인해 일찍 이소(雛巢 : 새끼가 자라 등지를 벗어남)를 감행한 것이다. 새끼들을 다 잃을 것 같은 아쉬움에 그날로 모든 새끼를 꼬집어 내어 집으로 가져왔다. 깊은 상자에 솜을 우선 깔고 새끼들을 넣었다 그리고 먹이를 직접 잡아 먹이기 시작했다. 그날 이후 등하교 길에는 집들 앞에 놓여진 쓰레기통을 일일이 뒤져 파리를 잡았고 쉬는 시간 틈틈이 쓰레기장으로 달려가 파리통을 채웠다. 하루 종일 파리 잡는 생각에 몰두했다. 수업시간 동안엔 굶고 있을 새끼들 생각에 맘은 조바심으로 울렁거렸다. 학교가 끝나면 곧장 집으로 달려와 노란 입의 새끼들에게 한 마리씩 핀셋으로 파리를 넣어주었다. 그러면 배를 채운 녀석은 몸을 돌려 엉덩이를 나에게로 향하고 얇고 투명한 막에 쌓인 배설물을 내놓았다.

그렇게 하루 이틀이 지난 어느날 한걸음에 집으로 달려 왔지만 새들이 있어야 할 상자는 비어 있었다. 주변을 둘러봐도 새끼들은 보이지 않았다. 잠시후 어딘가에서 박새 새끼의 먹이 소리가 났다. 소리가 난 곳으로 달려가니 새끼 박새가 날개를 펴덕이며 어미에게 먹이를 받아먹고 있었다. 다시 녀석을 잡았

다. 그리고 여기저기서 들리는 새끼 소리를 따라 허겁지겁 다니며 한 마리씩 다시 잡아 왔다. 녀석들을 하나씩 하나씩 조심스레 상자 속에 넣는데 눈물이 났다. “내가 너를 얼마나 아끼는데…” “너를 위해 얼마나 애쓰는데…” “하루종일 온통 네 생각뿐인데…” 몰라주는 맘이 너무 야속하기만 했다. 눈물과 콧물을 닦고선 새끼들의 발을 실로 묶었다. 다시는 어미따라 나가지 못하게 하나씩 하나씩 뽕뽕 묶어서는 상자 구석에 못을 박아 매어두었다. 다음날 아침 일찍 일어나 먹이를 잔뜩 준 다음 학교를 다녀왔다. 다행히 예상대로 새끼들은 상자 속에 모두 놓여 있었다. 그러나 예전과 달리 주는 먹이를 보고 달려들지 않았다. 모두들 웅크린 채 눈을 감고 있었다. 한 마리를 꺼내어 들어보니 야윈 발목이 벗겨지고 진물이 나고 있었다. 어미 따라 나가려 애쓰다 묶인 실에 쓸려 상처가 난 것이다. 맘이 아팠다. 정성스레 약을 바르고 다시 놓고 숨을 덮어주었다. 그래도 실은 풀어주질 않았다. 밤새 잠이 오질 않았다. 중간 중간 깨어 숨을 들춰보니 새끼들은 작은 소리를 내며 서로를 파고들고 있었다. 추운듯하여 숨을 꺼내어 더 덮어 주었다. 다음날 아침에도 새끼들은 먹이를 먹지 않았다. 학교를 파하고 돌아와 멀찍이 상자를 보니 못에 매인 실들은 모두 상자 안을 향해있었다.

다행히 새끼들이 나간 흔적은 없었다. 새끼들 모두 숨 아래 그대로 있어 살며시 들춰 보았다. 그러나 나를 향해 입을 벌려 달려 들것이라는 예상과 달리 모두 싸늘하게 굳어 있었다… 작은 성냥갑에 한 마리씩 넣어 양지바른 곳에 묻어주고 뒷산을 내려왔다. 하염없이 눈물이 흘렀다. 눈앞에 있는 어미를 따르지도 못하고, 푸른 하늘을 제대로 날아 보지도 못하고 죽어간 새끼들의 심정이 공감되는 순간, 솟아난 죄책감을 감당하기 힘들었다. 한동안 담장을 지나기가 무서워 집을 나서지 못했다. 나의 욕구만 앞서 새끼들의 맘은 헤아리지 못한 나의 잔인함이 너무 부끄러웠고, 혹 누군가 “이놈” 하고 나타나 잡아 갈 것 같아 두렵기만 했다. 나의 욕심이 저지른 중대한 잘못을 누군가 용서해주길 바랐다.

시간이 지나면서 박새 새끼들을 향한 애끓는 조바심은 새끼를 위한 것이 아니라 욕구를 채우지 못한 나의 불만에 따른 초조함이었다는 걸 알게 되었다. 꿀벌과 꿀벌을 닮은 꽃등에를 구별하듯 어린 나이에 사랑을 의태^{擬態}한 소유욕을 구분하게 되었던 것이다. 지금도 고향집을 들를 때면 담에 새겨진 어린 시절 새겨둔 잔인한 자국을 보곤 한다. 올 추석에도 아이를 안은 아내 손을 꼭 잡고 그 자국을 지나다.



불교미술이란 간단히 정의하면 ‘오묘한 불교사상을 미술의 양식을 빌어 표현한 것’이다. 불교미술의 기원은 석가모니부처님이 성도한 후 건립한 기원정사(祇園精舍: Jettavana)나 죽림정사(竹林精舍: Venavana)와 같은 건축물에서 비롯된다. 그러나 이러한 형태를 반드시 본격적인 활동이라고 보기는 어렵다. 본격적인 불교미술의 전개는 석가모니부처님이 입멸한 후 다비(화장)하여 얻은 신골, 즉 사리의 봉안을 위한 일정한 가구물인 사리탑 등의 축조에서 비롯된다. 이 때 인도에서는 사리분쟁 후 근본 팔탑(根本八塔)을 건립하였다. 이 탑의 시원은 곧 불교적 조형화의 출발점인 동시에 신앙 활동의 주요 대상이 되었다. 그 뒤 아소카왕(BC 298~ BC 232)이 불탑을 다시 8만 4천 탑으로 건립했다고 전해질 정도로 불교적 조형 활동이 활발해졌다.

인도의 마투라(Mathur) 지방을 중심으로 헬레니즘 문화 등 유럽의 영향을 받은 조각 양식 등이 발달하였다. 점차 불상조각이 활발히 전개되면서 종래의 탑 중심에서 불상으로 옮겨갔다. 즉, 사원의 중심축이 탑에서 서서히 불상으로 바뀌게 되었던 것이다. 이와 함께 교세의 확장으로 사원 건축이 빈번해지면서 각 분야에 걸쳐 화려하고도 다양한 조형

활동이 가능해져 불교미술이라는 독자적인 양식이 나타나게 되었으나 처음부터 미술품 제작을 목표로 한 것은 아니다. 순수한 종교적 동기에 서 불상을 제작하고 탑을 만들고 사찰을 건축하게 된 것이다.

불교미술품들은 감상의 대상이 아니라 예배의 대상이었던 것이다. 그러므로 아름답기도 해야겠지만 거기에 불교적 신심을 불러일으킬 만큼의 감동을 자아낼 수 있어야 했을 것이다. 불교미술에 대한 관점은 국립경주박물관장을 지낸 강우방 교수의 『미의 순례』에서 잘 표현했다고 본다. 그 내용을 보면 다음과 같다.

“아름다움은 성스럽다. 미의 창조는 죽음의 인식에서 비롯된다. 이런 점에서 예술적 체험과 종교적 체험은 같은 뿌리를 갖고 있다. 그것은 내가 종교미술, 즉 불교미술을 연구하였기 때문만은 아니다. 미는 창조적이기 때문에 성스럽다. 즉 인간은 미를 창조한다. 미를 통해 신과 만난다. 아니 신에 도전한다. 아니 신을 만든다. 그러므로 인간은 성스럽다. 그래서 나는 성스러운 인간이 만든 작품을, 그 미의 세계를 체험하려고 노력하였다.”

가을하늘! 맑고 모든 것이 풍성한 계절에 가까운 산사를 한번 찾아보자. 이번에 절을 찾을 때는 사진 찍는 배경으로서 또는 미술품 감상의 대상으로 불교미술품을 대하지 말고 예배의 대상으로 마음 속 깊이 공경하도록 하자.

발췌: 위드다르마 1-2호 윤승호 '불교미술 이야기'

턱수염

범일 정사

수인사 주교



탐스런 턱수염을 가진 제자가 30년 동안이나 기도하며 정진하였다. 아무것도 얻은 게 없다고 스승에게 투덜거렸다.

그러자 스승이 30년이 아니라 300년을 계속해도 얻을 것이 없을 거라고 했다.

“어째서 그렇습니까?” 제자가 물었다.

“그대의 자만 때문이네.”

“방법을 알려 주십시오.”

“한 가지가 있기는 한데 그대는 못 할 거야.”

“그래도 알려 주십시오.”

“그럼. 우선 이발사를 찾아가서 그대의 그 탐스러운 턱수염을 말끔히 밀어 버리게. 어때 할 수 있겠나.”

“도저히 그럴 순 없습니다. 다른 방법을 알려 주십시오.”

사람을 염려해야지

한 스님이 목욕을 하기 위해 옷을 벗어놓고 강물에 뛰어들었다.

어떤 사람이 그곳을 지나가다가 벗어 놓은 옷을 보고는 옷 주인이 돌아올 때까지 지켜 주어야겠다고 생각을 했다.

스님이 목욕을 다하고 돌아오자 그 사람이 물었다.

“스님이 이 옷을 벗어 놓고 갔습니까?”

내가 이 옷이 걱정되어 지금까지 지키고 있었소”하고 화를 내었다.

이 말을 들은 스님이 말했다.

“벗어 놓은 옷을 지키는 게 아니라. 옷을 벗어 놓은 사람을 염려해야 하잖소.”

탐스러운 턱수염을 가진 제자는 지금도 다른 방법을 찾고 있을 것이다. 턱수염을 멋지게 휘날리고 싶어 공부하는 사람에게는 다른 방도가 없다. 수행의 목적이 무엇인지를 잊고 있는 것 같다. 마치 옷의 주인은 찾지 않고 옷만 지키는 사람처럼 말이다.

몸에 좋은 제철음식

김조은
수인사 교도
요리연구가



제철에 먹는 제철음식은 어떤 보약보다도 몸에 좋다고 합니다. 영양이 꼭꼭 눌러 담긴 제철음식을 섭취하면 면역력 증진과 함께 몸에 꼭 필요한 영양소를 얻을 수 있기 때문이지요. 추운 겨울을 건강하게 보내기 위해 11월이 가기 전에 꼭 먹어야 할 11월 제철음식을 소개하고 요리법을 알려드리겠습니다.

1. 10~12월 - 홍합

추운 날씨에는 따뜻한 국물이 최고지요?

포장마차에서 즐겨먹는 보양 국물에 담백한 맛 까지 섞여 있는 시원한 홍합탕은 서민들의 속을 풀어주는 대표적인 술안주입니다.

일명 참담치라고도 부르는 홍합은 우리 국민들이 즐겨 먹는 식품의 하나이며, 이것을 삶아 말린 것을 담채(淡菜)라고 하여 한말에 중국 대륙으로 수출하기도 했습니다.

홍합은 자연산을 이용하고 있었으나, 광복 이후에 남해안의 일

부 지역에서 바다양식을 하기 시작하여 최근에는 양식고가 연간 약 5,000t에 달하고 있습니다. 주로 건제품 형태로서 식용으로 이용되고 있으나, 일부는 날것으로 조리용으로 이용하는 것도 있습니다.

일반적으로는 진주 담치도 홍합이라 통칭되고 있습니다. 그러나 진주 담치는 형태에 다소 변이가 있는 편으로 장란형이고, 각 정 쪽으로 가면서 좁고 뒤쪽으로 가면서 넓어집니다.

조가비의 겉면은 흑색이나 때로는 갈색으로서 광택이 있고 성장선은 작으나 확실하며, 조가비의 안쪽은 청백색이고, 조가비는 홍합보다 다소 얇은 편입니다. 크기는 각장 50mm, 각고 90mm, 각 폭 35mm가 되는 중형 종입니다.

진주담치는 난생형으로서 산란기인 봄에 산란한 알은 해수 중에서 수정한 다음, 발생하여 3~4주일간 부유생활을 하고 곧 부착생활로 들어갑니다. 진주담치는 1958년경부터 굴 수하식 양식의 수하연(垂下連)에 부착해서 번식하게 되었고, 이때는 굴의 해적생물(害敵生物)로 취급되었습니다.

그러나 그 뒤 생산량이 많아지면서부터 식용으로도 이용하게 되었을 뿐만 아니라 수하식 양식이 개발되어 양식한 진주담치는 수출도 하게 되어 지금은 수출용 통조림 원료로서 아주 중요한 양식종이 되었습니다. 연간 양식고는 약 3만 7,000t이나 되어 수

산동물의 양식 중에서 굴 다음 가는 주요 양식 종입니다.

진주담치는 주로 수출용 통조림의 원료로서 이용되고 있으나, 국내 소비는 날것의 조리용으로 이용되고 있습니다. 생진주담치는 100g당 총열량이 89㎉이고, 그 조성은 수분 78.5g, 단백질 12.8g, 지방 2.3g, 탄수화물 4.3g, 회분이 1.5g 등으로 이루어져 있습니다.

홍합은 살이 통통하고 윤기가 나며 비린내가 나지 않은 것이 신선하며 껍질을 벗겨 보아 살이 붉은 빛이 도는 것으로 골라야 합니다.

소금물에 행귀 냉동 보관하거나 살짝 데쳐 냉장고에 넣어두면 2일 정도 보관 가능합니다.

홍합의 손질은 껍질을 바라바라 깨끗이 문질러 씻어 지저분한 것들을 떼어내고 살을 발라내어 연한 소금물에 흔들어 씻어 건진 다음 가장자리 검은 수염을 잘라냅니다. 수염을 잘라냈으면 내장을 제거합니다.

2. 9~11월 - 고등어

고등어는 쫄치, 정어리 등과 같은 회유어(回遊魚, 무리를 지어 이동하는 어류)로서 바다의 위층에 주로 살기 때문에 강한 수압을 받지 않아 바다 깊이 사는 심해어(深海魚)보다 육질이 연하고 또한 부패하기 쉽습니다. 고등어는 보리처럼 영양가가 뛰어나고 가격이 저렴해 '바다의 보리'라고 불리며, 단백질과 지질이 풍부한 고열량

식품입니다.

1년 중 가장 맛있는 시기는 지방질이 최대가 되는 가을에서 겨울까지입니다. 고등어는 5~7월에 산란을 하고 여름철 조류의 거센 물살을 헤치고 원거리를 오가는 많은 운동량과 산란을 마치면 먹이를 닥치는 대로 먹는 탐식성이 있어 가을철 월동에 들어가기 전까지가 지방 함유량이 다른 어종에 비해 20% 정도 높아 가장 맛이 좋은 이유입니다. 그래서 '가을 고등어와 배는 며느리에게 주지 않는다'는 속담이 생긴 정도로 감칠맛이 좋습니다. 성장이 빨라 1년이면 25~30cm까지 자라고 최대 40cm에 달합니다.

〈동국여지승람〉에 의하면 450여 년 전부터 고등어를 영양 식품으로 상식해 왔고 어획량도 많았다고 합니다. 지금도 등 푸른 생선의 대표적인 것으로 널리 애용되고 있습니다. 정약용의 〈자산어보〉에는 고등어에 대해 '1750년부터 성하기 시작하여 1806년 이후에 해마다 자취를 감추었다고 한다. 요즈음 영남의 바다에 새로이 나타났다고 들었는데 그 이치를 알 수 없다'라는 기록이 있습니다.

조선시대 〈도문대작〉의 기록에 고등어 창자 젓갈이 있는데, 소중한 음식으로, 당시 무척 귀했다고 합니다. 왕에게 올릴 진상품의 목록과 수량, 방법을 적은 〈공선정례〉에도 '고도어장장해(古刀魚腸醃)', 바로 고등어 내장 젓갈이 등장합니다. 생고등어는 상하기 쉬우므로 양은 적지만 소금과 조화를 이루면 맛이 일품인 젓갈을

진상품으로 만든 것입니다.

고등어는 살이 단단하고 탄력이 있는 것으로 등이 푸르고 무늬가 선명하며 배 쪽은 은백색인 것으로 눈알이 흐릿하지 않고 선명하며 맑은 것이 좋습니다. 크기는 50cm까지 크기도 하지만, 길이 30cm 정도가 알맞습니다. 신선도가 떨어지는 고등어는 아가미 속이 붉지 않고 암갈색이므로 아가미가 선홍색인 것을 고릅니다. 신선하지 않은 것은 배를 눌렀을 때 향문에서 즙액이나 내장이 밀려나기도 합니다.

고등어를 보관하실 때는 생 고등어는 아가미와 내장을 제거하고 적당한 크기로 손질한 다음 한 번 조리할 분량만큼 비닐 팩에 담아 냉동실에 넣어 두고 먹습니다.

고등어 내장에는 효소류를 많이 함유하고 있어 바다에서 잡아 올리면 바로 이 효소가 고등어 자체의 부패를 가속시킵니다. 고등어는 혈합육(붉은 살)을 많이 함유하고 지방질도 다량 함유하고 있어 쉽게 부패되어 식중독을 일으키기도 합니다. 고등어의 히스타민이라는 유해 성분이 있어 고등어 회를 잘못 먹으면 복통이나 설사가 생깁니다. 특히 산란기인 여름에는 내장에 유독 성분이 만들어지므로 삼가는 것이 좋습니다.

위의 제철 재료로 맛있는 요리를 만들어 볼까요?

홍합파스타

재료 | 파스타면 80g, 홍합살 2줌, 마늘 5알, 올리브오일 2큰 술, 깻잎 약간, 후추 약간

만들기

- 1 깻잎은 잘게 다지고 통마늘은 얇게 편 썬다.
- 2 홍합은 한소끔 끓여 육수 1과 1/2컵, 홍합살을 분리한다.
- 3 스파게티면은 끓는 물에 8분정도 삶아준다
- 4 팬에 올리브오일을 두르고 편썬 마늘을 넣어 튀기듯 볶아준다.
- 5 마늘이 볶아지고 나면 홍합을 끓여낸 육수를 1과 1/2컵 넣어준 후 삶아낸 파스타면을 넣고 살짝 볶아준다.
- 6 홍합육수만으로도 간은 충분해 소금은 더 첨가하지 않고 후추가루만 살짝 첨가한다.
- 7 홍합을 넣어 달달 볶아준 후 깻잎으로 장식한다.



고등어 고사리 조림

재료 | 손질된 고등어 2마리, 고사리 250g, 양파 1/2개, 대파 1/2대, 청양고추 2개, 다진 실파 약간, 깨 약간, 다시마 육수 400ml

양념 | 진간장 3큰 술, 고춧가루 3큰 술, 맛술 2큰 술, 매실청 2큰 술, 다진마늘 1큰 술, 참치액 1큰 술, 들기름 2큰 술, 후추 약간

만들기

- 1 손질한 고등어는 물에 씻은 후 맛술 1큰 술을 뿌려 준다
- 2 양파와 대파, 청양고추는 썰어준다
- 3 위 분량의 양념을 넣고 양념장을 만들어 준다.
- 4 냄비에 고사리를 깔고 고등어를 올리고 양파, 대파, 청양고추, 양념장을 올리고 다시마 육수를 붓고 조리한다.
- 5 중간에 국물을 끼얹으면서 조리한다.
- 6 국물이 거의 없어질 때까지 조리한다.
- 7 완성 그릇에 담고 다진 실파와 깨를 올려준다.



허공(ākāśa)

김재동
법장원 연구원



고대 인도의 전통에 따르면 우주는 두 가지 기본적 속성 운동과 운동이 생기는 곳, 즉 공간으로서 스스로를 드러낸다. 이 공간은 허공(ākāśa, 티베트어로 nam-mkhaḥ)이라고 부른다. 이를 통해 사물이 눈에 보이는 모습이 되고, 또한 사물이 퍼지거나 형태를 획득하게 된다.

일체의 물물을 포함하는 것으로서 허공은 감각지각의 3차원 공간에 해당하며, 이 수용력에 있어서 그것은 대허공(大虛空, mahākāśa)이라고 불린다. 그러나 허공의 본성은 이 삼차원성에서 끝나는 것이 아니다. 그것은 육체적 운동뿐만 아니라 정신적인 운동의 모든 가능성을 품고 있다. 그것은 무한한 차원을 품고 있는 것이다.

정신적 활동 단계에서 허공은 ‘의식의 공간’, 즉 의식의 차원 ‘마음의 허공(cittākāśa)’이라고 불린다. 한편 주체와 객체의 이원성이 제외된 정신적 체험의 최고 단계에서는 이를 ‘총허공(總虛空, cidakāśa)’이라고 부른다.

아까샤(ākāśa)는 어근 kāś ‘빛나다[輝], 번쩍이다[光]’에서 파생됐으며, 또한 운동의 매체로 여겨지는 에테르(aether)의 뜻도 갖고 있다.

그러나 연동의 원리는 프라나(prāṇa, 티베트어로 śugs), 즉 생명의 호흡, 전능함으로 넘쳐 퍼지는 우주의 리듬이며, 거기서는 세계창조와 세계파괴가 인체에 있어서 날숨과 들숨같이 번갈아 일어나고, 태양이나 행성의 순행이 인간 유기체에서의 혈액순환과 정신적 에너지의 흐름과 같은 역할을 한다.

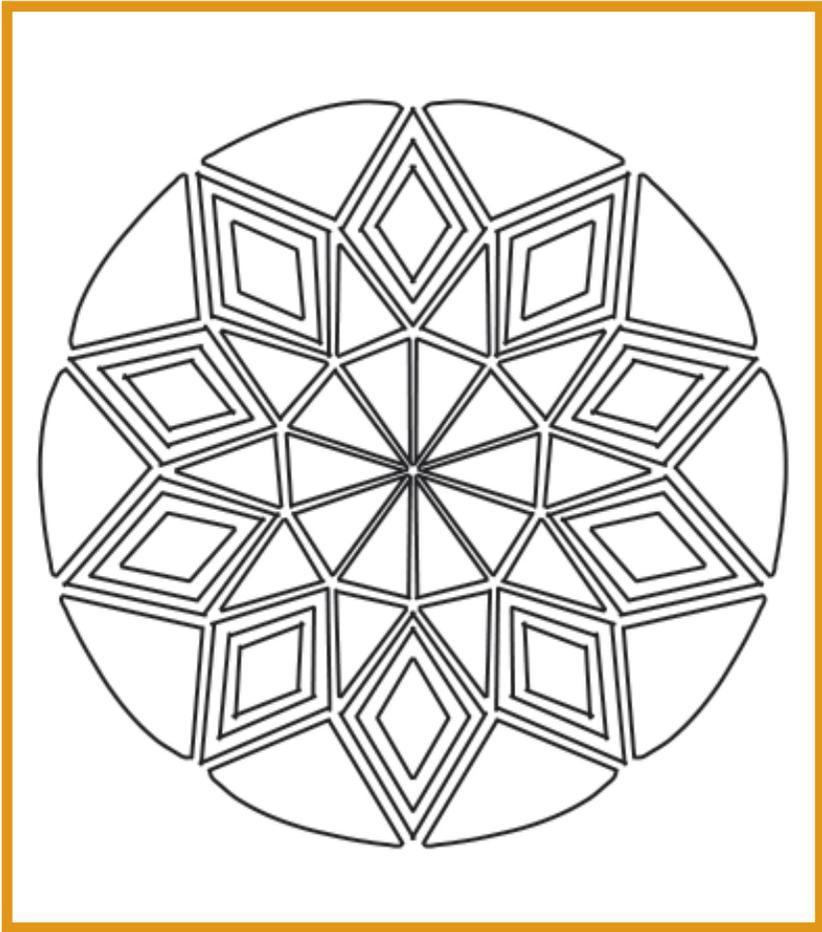
우주의 모든 힘은 최고의식에서부터 잠재의식의 깊은 곳에 이르기까지, 인간 마음의 모든 힘처럼 프라나의 변형이다. 그러므로 ‘prāṇa’는 육체적인 호흡과 같다고 할 수 없다. 그렇다고 해도(‘prāṇa’의 좁은 의미인) 호흡은 이 보편적이고 근원적인 힘이 나타나는 많은 기능 중 하나이다.

최고의 의미에 있어서는 허공(ākāśa)과 프라나는 ‘상’과 ‘하’ 혹은 ‘우’와 ‘좌’와 같이 서로 규정하고 있으므로 둘을 나눌 수 없다. 그러나 실천적 체험의 영역에서는 어느 한쪽의 원리의 우위성을 간취하고 구별할 수 있다.

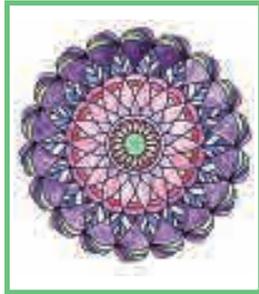
형성되고 퍼져 공간적인 외관을 취하고 있는 것은 모두 허공의 본성을 나타내고 있다. 그러므로 사대원소(mahābhūta, 티베트어로 ḥbyun-ba) 즉 집합상태, 즉 고체적인 것(‘地’), 액체적인 것(‘水’), 백열 또는 발열하는 것(‘火’), 기체적인 것(‘空氣:風’)은 허공 즉 공간-에테르의 변형으로 볼 수 있다.

손끝에서 찾는 마음의 안정

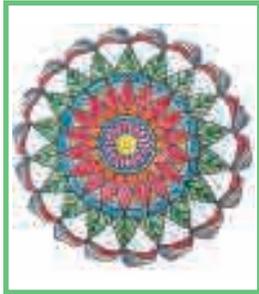
지난 호 독자 솜씨



▲ 서울 김고은



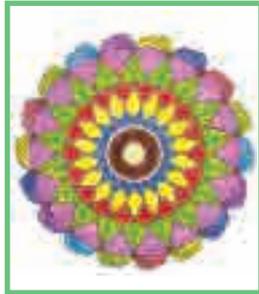
▲ 서울 박도윤



▲ 서울 박영자



▲ 서울 심봉례



▲ 서울 전추면



▲ 경기 백정자



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

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

🌸 불교총지중 법회 일정 🌸

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

🌸 불교총지중 연중 불사 🌸

신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

상반기, 하반기 진호국가불공

불교총지중은 창종 이래 진호국가·호국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상·하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 『수호국계주경』에 의한 진언 '옴흠야호사'로써 국민안안을 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
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이평리 359-11	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시실로 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 동양산로 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 따바골5길 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 (봉산동)	(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 대경길36-19	(054)745-5207
수인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산, 경남교구			
관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 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	(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

편집후기를 쓰고 있는
지금 날씨가 초겨울과 같습니다.
단풍놀이를 가기도 전에
패딩을 입고 다니는 사람들을 보니
제일 좋아하는 계절이
올해는 벌써 사라진건가 하는 아쉬움이 듭니다.

그래도 이젠 잠깐의 이상 기후일 것이고
24절기를 구분해 생활했던 조상들의 지혜가
올해도 절묘하게 맞아 떨어지길 바랍니다.

11월 부터 '위드 코로나'가 시행되면
단계적으로 일상회복이 될 것으로
모두 기대하고 있습니다.
2년 가까이 병증과 싸워오며
모인 사람의 지혜와 노력들이
두번의 백신접종보다 더 큰 역할을 해낼 것입니다.

다시 온기들이 모인 따뜻한 겨울을 기대합니다.



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 후원원은
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	김연정	김윤서	김은숙	김예곤
김종철	김현정	김희곤	김희원	류경록	류승조
박재원	박필남	반아화	배도련	법 공	서금엽
손경옥	손재순	안승애	안종호	안한수	양진윤
오승헌	오채원	오현준	유광자	유승태	유정식
이영재	이인성	이혜성	일심정	자선화	장민정
장승엽	장정원	정건호	정재영	정화연	주건우
총지화	최순기	최재실	한경림	한국예문연구회	
한미영	한영희	한철수	허지웅		

한국예문연구회 명단

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

— 불교총지중 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

11월호



헤치고 오르려는 저산 기슭엔
이리저리 오솔길 많기도 하다
높은 산 마루턱에 올라만 가면
같은 달 모두 함께 보게 되누나

- 환당 대증사 범어록 시편 -