

통권 제 210호

장남. 라 00943

2565
2021

04

일부
지
마
시
구
분
결
방
에
담
긴
이
야
기



발
아
들
임
향
유



차
향
기
에
장
대
한
녹
차

우드 다라마

With Dharma

영원한 진리와 함께

불교총지종

인간은 법신불의 法身佛 대행자이다

일체 동물은 잔인하고 악육강식한다.
그러나 인간은 자비본성이 있다.
일체 동물은 우치하다.
그러나 인간은 지혜가 있다.
그러므로 인간은 법신불의 상징이다.
동시에 불을 대행할 수가 있다.
그 대행사업이 곧 현세 정화다.
근본 이론이 여기에 있다.



아름다운 세상 22

행복해지기 위해
공부해야 하는 6가지
마음 습관
묘원화 전수

마음의 등불 26

자기에게 절실하게
김지웅
너무나도 슬픈 기도
방귀희

지혜의 뜨락 30

2565
2021

04

04 불교이야기

- 08 마중물
- 10 살다보면
- 16 향유
- 20 산책
- 22 아름다운 세상
- 26 마음의 등불
- 30 지혜의 뜨락
- 34 십선성취
- 38 디딤돌
- 44 죽비소리
- 48 씨앗 한 알
- 52 카일라스
- 58 생활 속 식물이야기
- 62 차향기
- 66 걸망에 담긴 이야기
- 68 요리TALK! 정보TALK!
- 72 뜻 바루기
- 74 컬러링 만다라세상
- 76 법회일정

혜학이란 무엇인가?(4) 화령 정사

유머의 힘 따뜻한 아루

너무도 다정한 당신 이옥경

받아들임 서령 정사

대치 김대곤

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관 묘원화 전수

자기에게 절실하게 김지웅

너무나도 슬픈 기도 방귀희

친구야 잘 가! 남해 정사

제사祭死 우연

근묵자죽과 처염상정 김봉래

삶이라는 영화에서 빠져나오기 법상 스님

수미산須彌山은 우주의 중심축(6) 김규현

나는 그저 나일뿐 이태용

녹차에 대한 오해와 장점 김정애

일부러 구분 짓지 마시게 법일 정사

봄동 김조은

만다라의 선과 형태 김재동

독자솜씨

위드 다르마

With Dharma

영원한 진리와 함께

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 땅에 불국정토를
염원합니다.

마음을 비우세요.

매 순간 마음을 비우세요.

그 어떤 것도 짐작할 만 게 없어요.

좋은 생각도 자비심도 내려놓으세요.

텅 빈 마음 보다 더 좋은 게 없어요.

마음을 비우면 선한 마음은 깊어지고 악한 마음은 사라져요.

마음을 비우면 머리는 맑아지고 가슴은 열려요.

마음을 비우면 신심은 깊어지고 분노는 날아가요.

글 쓰는 비결, 강의하는 비결, 살아가는 비결은 마음을 비우는 거예요.

복잡한 마음으로 제대로 할 수 있는 게 없어요.

마음을 비우면 모든 것을 순리대로 자연스럽게 효율적으로

애씀 없이 하게 되어요.

이 순간에 살아있는 통찰을 의지하게 돼요.

'무슨 생각하고 있었지? 어떻게 생각해야 되지?' 몽땅 버리세요.

매 순간 생각을 쉬세요.

비어있는 마음, 여기에 통찰과 자비와 행복이 있어요.

이것이 마음의 비밀, 수행의 비결이에요.

이것이 궁극적 보리심, 만병통치약,

모든 소원을 이루어 주는 여의주예요.

매 순간 마음을 비우세요.

부처님이 다른데 안 계세요.

비우고, 비우고 또 비우세요.

비울수록 충만함이 넘쳐요.

- 용수 스님(세천코리아 명상센터) -

혜학이란 무엇인가?(4)



분별을 지닌 한 괴로움은 있다

진리의 세계에서 바라보면 본래는 가치나 구별이 없는 세계를 인간은 언어에 의하여 구분하고 거기에 따라 좋고 나쁜 것을 판단합니다. 예를 들면 휘발유는 맹물보다 비쌉니다. 그러나 사막 한가운데에 고립되어 있다면 휘발유보다 먹는 물이 훨씬 귀할 것입니다. 추운 곳에 고립되어 구조의 손길을 기다리는 사람에게는 눈앞의 금덩이보다도 추위를 막아 줄 따뜻한 모포 한 장이 더 소중할지도 모릅니다. 사람들은 자기의 필요에 적합한 것이라 좋은 것이라고 판단을 하고 자기의 필요에 맞지 않는 것은 나쁜 것이라고 판단합니다. 이러한 것이 분별의 원래의 모습입니다. 우리는 세계를 객관적으로 인식하고 있다고 생각하지만实은 이렇게 자기의 필요에 따라 판단하고 자기의 생각에 따라 이름을 붙이며 가치를 매기기 때문에 사물과 현상의 실제의 모습을 잘못 인식하고 있는 것입니다. 분별지라는 것은 이러한 한계를 지닌 지혜입니다.

분별지로써 대상과 나를 나누어 보는 인간들의 어리석음에 의하여 분별이 생기고 분별에 의하여 집착이 생깁니다. 집착에 의하여 번뇌가 생기고 번뇌에 의하여 업이 일어나고 업으로 인해서 괴로움이 발생하는

것입니다. 그렇기 때문에, 거울에 사물이 있는 그대로 비추어지듯이 모든 것을 분별없이 받아들이게 되면 집착이 생기지 않고, 집착이 없으니 번뇌도 없고, 번뇌가 없으므로 괴로움도 생기지 않게 되는 것입니다.

이렇게 사물을 있는 그대로 볼 수 있는 지혜를 분별이 없는 지혜, 즉 무분별의 지혜라고 하는 것입니다. 산은 산이고, 물은 물이라는 옛날 선사의 말씀이 바로 이러한 무분별의 지혜를 가리키는 것입니다. 즉, 무분별자는 분별을 끊고 번뇌를 끊으며 집착을 끊는 깨달음의 지혜입니다. 이러한 지혜는 이것이 진리다, 혹은 이것이 진리가 아니라고 하는 분별도 없으며, 진리와 그 진리를 인식하는 주체로서의 자아라는 의식도 없으며, 진리와 완전히 일치한 지혜입니다.

그러나 분별하지 않는다는 것은 어떤 것도 보지 않는다는거나 어떤 것도 느끼지 않는다는 의미가 아닙니다. 만약 그렇다면 분별하지 않는 지혜를 얻는다는 것은 목적이 되는 것과 다름없을 것입니다. 만약 우리가 눈을 감고 어떤 것도 보지 않는다고 한다면 그것은 이미 보고 있던 것을 보지 않고 있는 것이기 때문에 그것 또한 이미 분별이 된 것입니다. 어떤 것도 보지 않는다고 하는 자아라는 것이 이때 이미 분별하여 의식되기 때문입니다. '내가 보고 있었다. 그러나 이제는 내가 보지 않는다.'라고 할 때, 이미 나라는 것이 그 보인다, 보이지 않는다고 하는 것과 분별되어 존재하기 때문입니다. 즉, 어떠한 것도 보이지 않는다고 하는 그 자체가 이미 분별인 것입니다. 만약 정말 어떠한 것도 보이지 않고 들리지 않는 상태가 된다고 하면 그것은 기절이나 졸도한



상태와 같은 것이 될 것입니다. 또 그것은 지나치게 깊은 지혜의 선정에 든 것과 마찬가지 상태가 되기 때문에 그 자체로서는 지혜가 작용하지 못하게 됩니다. 그렇기 때문에, 분별하지 않는다는 것과 어떤 것도 보지 않고 듣지 않으며 느끼지 않는다는 것은 다른 것입니다.

진리와 일체가 된 지혜라고 하더라도 자기라는 존재, 혹은 정신이 진리에 용해됨이 없이 일체화했다고 인식하고 있는 자기가 있다면 그것은 실제로는 진리와 일체화한 지혜가 아니라고 볼 수 있습니다.

우리가 어떤 것에 몰입되어 있을 때에는 자기라는 것을 잊어버리고 그 대상과 일체가 됩니다. 이러한 상태에서 작용하는 것이 무분별지라고 볼 수 있습니다. 이러한 의미에서 무분별지라는 것은 번뇌를 끊는 깨달음의 지혜라는 것을 알 수 있습니다.

그러나 무분별지만으로서는 진리를 깨닫는 것은 될 수 있어도 중생을 구제하는 활동은 할 수가 없습니다. 왜냐하면, 무분별지는 앞에서 말씀드린 것처럼 분별이라는 것이 완전히 없어진 상태이기 때문에 자기는 물론이고 구제 대상조차도 인식하거나 의식하지 않게 되기 때문입니다. 그리고 무엇보다도 고라는 자체가 인식이 되지 않기 때문에 무엇을 구제해야겠다는 생각도 일어나지 않게 됩니다. 그래서 불보살은 이미 얻은 무분별지에 의지하면서도 대상을 의식하여 구별하는 지혜를 작용시킵니다. 이 지혜는 당연히 분별이 있는 지혜, 즉 유분별지가 됩니다. 이렇게 해서 이 유분별지에 의해서 불보살들은 중생구제의 활

동을 하게 되는 것입니다. 그러나 이 유분별지는 무분별지를 얻기 전의 유분별지와는 다른 것입니다. 이미 무분별지를 얻은 후 그 무분별지에 의지한 유분별지인 것입니다. 그래서 이러한 유분별지를 무분별후득지^{無分別後得智}라고 하고 혹은 간단하게 후득지^{後得智}라고도 합니다. 그리고 여기에 대하여 무분별지는 근본적인 것이기 때문에 특히 근본무분별지^{根本無分別智} 혹은 근본지^{根本智}라고도 합니다.

분별과 무분별의 입장에서 살펴보면, 우리가 누구를 위하여 선행을 베푸는 경우에 있어서도 베푸는 나와 베풂을 받는 남이라는 분별이 생깁니다. 또한 이 경우에도 구제해야 할 사람과 그렇지 않은 사람, 괴로움을 겪고 있는 사람과 그렇지 않은 사람을 구분하는 분별이 생깁니다.

불교에서는 이러한 구분과 분별도 좋지 않다고 말합니다. 왜냐하면 분별이 일어나게 되면 구제나 보시를 베푸는 것에 대해서도 보거나 듣거나 하는 인식 대상에 집착해버리기 때문입니다. 좋은 것인 나쁜 것인든 집착한다는 것은 번뇌를 가져옵니다.

무분별지를 얻지 않은 상태에서는 구제활동이나 보시 등과 같은 선행에서도 오히려 집착이 생겨납니다. 집착이 나쁘게 작용하면 상대방을 낮추어 보거나 불쌍하게 여기는, 말하자면 차별심에 의한 구제활동이나 보시가 될 수도 있습니다. 또 때로는 손해나 이익을 따져 보거나 스스로에 대한 평가를 기대하여 이러한 활동을 하게 될 수도 있습니다. ■





어느 중학교의 조회 시간이었습니다.

교장 선생님이 새로 부임하는 선생님을 소개하기 위해 단상에 올라섰습니다.

그러나 학생들은 도통 들으려 하지 않았고, 급기야는 떠들어대기 시작했습니다.

이 광경을 본 교장 선생님은 화를 내지 않고 잠시 생각하는 듯하더니 차분하게 다시 말을 하기 시작했습니다.

“여기 새로 오신 선생님은 왼쪽 팔이 하나밖에 없습니다.”

순간 학생들은 놀란 듯 갑자기 조용해졌고 학생들의 눈과 귀가 모두 단상으로 모였습니다.

어떤 학생은 새로 오신 선생님을 보기 위해 끼치발을 들기도 했습니다.

교장 선생님은 흡족한 미소를 띠었습니다.

그리고 호흡을 가다듬은 뒤 다시 말을 이었습니다.

“아, 선생님은 물론 오른팔도 하나밖에 없습니다.”

교장 선생님의 간단한 유머로 분위기를 순식간에 반전시켰던 것입니다.

유머의 힘은 대단합니다.

적재적소에 맞는 유머는 분위기를 반전시키며, 인간관계를 원활하게 해 줍니다.

그리고 사람과 사람 사이의 최단 거리는 ‘웃음’이라고 합니다.

재치 있는 유머는 웃음을 넣고, 사람 간의 관계를 원활하게 만들어 줄 뿐만 아니라 한 모금의 미소도 선물해줍니다. ━

- 따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1714호>-



너무도 다정한 당신

이옥경

수필가·방송작가

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



전화이긴 하지만 아침 맷바람부터 배가 터질 정도로 편장을 들었다. 전화를 받자마자 터져 나오는 격앙된 목소리가 나의 무심함을, 나의 인정머리 없음을, 나의 무미건조함을 마구 질타했다. 무어라고 대꾸할 틈조차 주지 않고 일방적으로 쏟아 부어지는 속사포를 고스란히 맞노라니 전화가 문명의 이기_{利基}가 아니라 무기_{武器}라는 생각이 절로 들었다. 내가 무슨 큰 죄라도 지은 것 같은 그 무거운 기분이라니. 전화를 받은 것이 또다시 후회스러워졌다.

전화 속 그녀는 더없이 착하다. 오지랖이 태평양보다 넓다는 소리를 들을 만큼 인정도 많고 마음 씀씀이도 넉넉하다. 하지만 그래서 더, 그런 그녀의 전화가 반갑지 않을 때가 많다. 날씨가 어떠나, 무슨 반찬을 해 먹었느냐, 재미있는 일은 없느냐, 오늘은 뭐 할 참이냐 등등에서 시작해 앞집 뒷집 옆집 강아지 고양이 안부까지. 그리고 그것도 모자라 그녀 자신의 일상을 미주알고주알 밀두리콧두리 캐는 전화가 때로는 무섭기도 하다. 하루에도 몇 번씩, 짧아야 한 시간 길게는 두어 시간 이상 이어지는 통화가 고역스럽다 못해 고문처럼 느껴질 때가 헤반이니. 그녀가 전화를 한다는 건 십중팔구 심심하다는 얘기다. 특별한 용건이 없으니 아무런 맥락도 없다. 소소한 일상에서 시작되어 종잡을 수 없이 갈팡질팡 끝없이 이어지는 그녀의 전화를 중계방송하자면 대강 이런 식이다.

…공원에 산책 나왔는데 어머나, 저 아줌마는 개 목줄도 안 하고 입마개도 안 했네. 사람들 참 이상해. 기본이 안 돼 있어. 자기들한테만 애견이지 나처럼 개 싫어하는 사람들한테는 맹견일 수도 있잖아. 저런 건 과태료를 물려야 하는데. 신고하는 사람들에게 주던 포상금도 개파라치 극성 때문에 없앴다더라. 정말 개판이야. 정책이라는 게 일관성이 있어야 하는 거 아니니?

…오늘 우리 동네 장날이잖아. 생물 고등어 세 마리에 5천 원이란다. 싸지? 무는 한 개에 2천 원인데 10분 세일이라고 3천 원에 두 개

가져가래. 5천 원에 네 개 달라니까 안 판단다. 치사스러워서 두 개만 사야지. 무 어슷어슷 썰어서 깔고 간장 양념에 얼큰하게 조리면 맛있어. 고등어 조릴 때 된장 조금 넣어. 그래야 비린내가 안 나거든.

…샴푸 없이 머리 감는 노 샴푸 있지. 베이킹 파우더나 베이킹 소다, 식초 같은 걸 쓰는 사람도 있다는데 난 그냥 물로만 감아. 두피가 건강해져서 머릿결도 부드러워지고 탈모 방지도 된다. 아프리카에 대머리가 없는 것도 다 샴푸를 쓰지 않아서래. 영국의 해리 왕자, 할리우드 스타 조니 텁, 기네스 펠트로, 로버트 패틴슨도 노 샴푸 추종자라더라. 너도 해 봐. 정말 좋아. 나도 한 달쯤 됐는데 머리카락에 힘도 생기고 술도 많아진 것 같아니까.

…나 요즘 각종 비타민에 콜라겐, 유산균, 석류까지 다 들어있는 거 먹기 시작했어. 오메가3하고 루테인은 따로 먹지. 골다공증에 관절염에 혈액 순환, 치매·뇌졸중 예방, 노화 방지 기타 등등 쟁길 게 좀 많니? 면역력 강화를 위해서는 홍삼도 좋지만 단백질 보충도 필수라더라. 너도 좀 쟁겨 먹어. 너는 너무 안 쟁겨 먹는 게 탈이야.

…언니가 시동생의 장모님이 직접 담근 청국장을 보내 줬는데, 그 사돈 마나님 음식 솜씨가 예술이래. 얼마 전에 딸 결혼시키면서 이바지 음식을 직접 했다지 뭐니? 갈비에 전복, 문어, 굴비, 구절판, 모둠전, 홍삼정과, 한과, 멱, 과일까지 얼마나 아무지게 장만을 했는지 사

돈네 일가친척들이 다 기절초풍을 했다는 거야. 음식도 전통자수 명인이 만든 보자기로 싸서 보냈대. 결혼 반대했던 사돈네한테 보란 듯이, 사돈네 기죽인다고.

…아들이고 며느리고 가르쳐야 하겠더라. 잘못하는 거 있으면 땡땡 짚어서 고쳐주고. 좋은 게 좋다고 내버려 두면 머리 꼭대기에서 춤을 춘다니까. 요즘 애들이 좀 똑똑하고 영악하니? 그리고, 애들이 뭐 해 준다고 하면 눈 딱 감고 받아. 어디 가서 밥 먹고 차 마실 때도 애들한테 계산하라 그리고. 너처럼 자꾸 사양하지? 벼룩돼. 나중엔 용돈 한 푼 없어.

듣기 좋은 꽃노래도 한두 번이라고 했다. 나와는 관련도 없는 일인데다가 매번 거기서 거기인 이야기를, 본 적조차 없는 누군가의 별별 시시콜콜한 이야기를, 흥미도 재미도 관심도 없는 이야기를 몇 시간씩 듣는다? 휴대전화가 뜨끈뜨끈해지기까지 얼마나 많은 인내가 필요한지, 그게 얼마나 힘든 일인지 몇 번만 겪어보면 저절로 알게 된다. 게다가 가끔 한 번씩 이런 강편치를 맞기라도 한다면…?

…전화하다가 죽은 귀신이라도 불었니? 어떻게 너는 내가 전화하지 않으면 생전 전화하는 법이 없니? 용건이 없으면 전화도 못 하니? 내가 살았는지 죽었는지 궁금하지도 않아? 안부 전화라도 하면 어디가 덧난대? 손가락이라도 부러져? 그리고도 친구야? 친구 맞아? 용건만 간단히 하자고? 공동 관심사만 얘기하자고? 너 진짜 못됐다. 세상

그렇게 사는 거 아니다. 사람 사는 게 다 거기서 거기지, 그러니까 이 사람 저 사람 얘기도 하고 그러다 보면 전화가 걸어질 수도 있는 거지. 그럼 우리가 정치 경제를 논하랴? 만나서 수다 떤다고 생각하면 되잖아. 너처럼 까다롭고 삭막해서 어떻게 산다니?

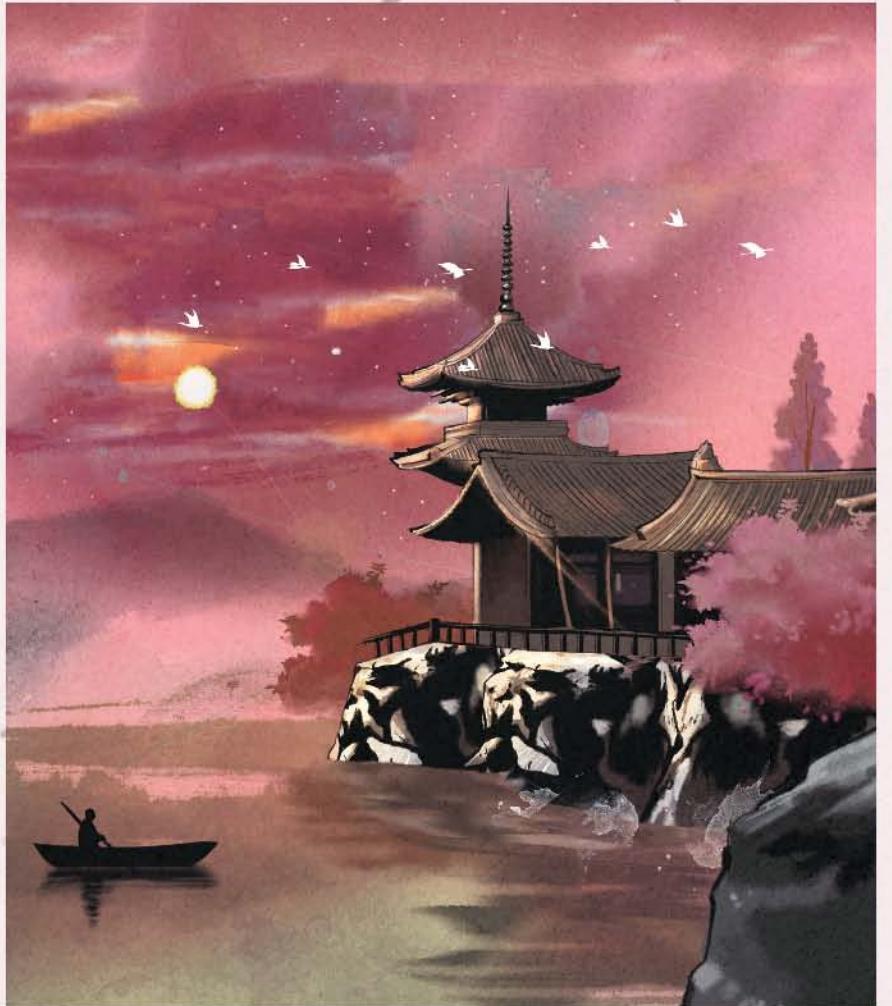
그녀의 집중포화는 전화를 하지 않을 정도로 ‘한동안 심심하지 않았던’ 그녀가 보내는 ‘이제는 심심해졌다’라는 신호인 셈이다. 하지만 심심하지도 한가하지도 않은 나로서는 내 사정과 무관한, 그야말로 아닌 밤중에 흥두깨 격인 그녀의 질타에서 마냥 자유로울 수가 없다. 그녀는 나의 무심함이 서운하고, 나는 그녀의 다정함이 무겁다. 서로의 ‘다름’을 ‘틀림’이라고 생각하는 불편한 진실 앞에서 입을 빠죽 내밀고 있는 우리의 모양새가 남의 이야기 같지 않은 분들도 계실 것이다.

세상에 같은 사람이 존재하지 않는 것처럼 나 자신인 양, 나와 똑같이 생각하고 행동할 사람 역시 없을 터. 사람마다 성격이나 생활방식, 표현 방법이 다르듯 그녀도 나도 서로의 다름을 인정하고 마음의 거리를 적당히 유지하면 얼마나 좋겠나만… 황소 심줄만큼이나 단단해진 고집으로 한사코 자기 영역을 고집하는 건 그녀나 나나 다름이 없으니 마음이 쓰라릴 수밖에.

어찌면 부처님께서 “범부들은 각기 별개의 진리에 집착해서 자기 것은 옳고 다른 사람 것은 그르다 비난한다.”라는 『사제론』의 말씀을

들어 빙긋 웃으실지도 모르겠다. 그래, 너는 아직 어리석은 중생에 지나지 않는구나, 하시면서 말이다. 지금쯤, 내게 날린 강편치 때문에 지금의 나처럼 속이 시끄러울 그녀. 다정이 병인 그녀에게 언제쯤이나 너는 참 듬직해, 간질간질한 칭찬 한번 받아보려나.▲





요즘 딸아이의 한숨 섞인 푸념을 자주 듣는다. 무엇에 대한 푸념인고 하니 딸아이가 일하면서 느끼는 사람에 대한 회의감과 인류애 상실에 대한 것. 일하다 보면 사람에 대해 오만 정이 다 떨어진다고 하더라. 세상을 살다 보면 정말 다양한 사람들을 만나게 된다. 그 사람들 중에는 나와 가치관이 맞는 사람도 있고, '어떻게 저런 생각을 하며 살 수가 있지?' 싶을 만큼 나와는 전혀 맞지 않는 사람을 만나게 될 때도 있다. 그냥 단순히 나와 가치관이 달라 맞지 않는 것으로 끝나면 다행이지만, 상대방 쪽에서 자신과 다른 받아들이지 못하고 본인과 같아지기를 종용하거나 자신만의 생각을 고집하려 하면 그보다 더 피곤하고 곤혹스러운 일 또한 없을 것이다.

저마다 자라온 환경이 다른데 따라 나와 생각이 똑같은 사람이 존재할 수 없는 것은 당연한 이치이다. 가정환경과 사회환경, 다양한 경험 등을 통해 가치관이 형성되기 때문에 나와 타인의 가치관은 완벽히 일치할 수 없다. 그렇다면 어떠한 문제상황 속에서 서로의 가치관이 다른 것을 인정하고 객관적으로 판단하고 결정하는 것이 이상적일 테지만 자신의 의견만을 주장하고 상대의 의견은 받아들이려 하지 않는 경우가 더 많기 때문에 사람을 상대하는 직업군에서 일을 하는 것이 굉장히 어려운 일이 될 수밖에 없다.

간혹 마트나 핸드폰 판매매장 등을 방문하게 되었을 때 내가 듣기에도 정말 말도 안 되는 소리를 하며 직원을 괴롭히는 사람들을 보게 될 때가 있다. 그럴 때면 역시 사람을 상대하는 직업에서 근무한다는 것이 정말 힘든 일이라는 걸 몸소 깨닫게 된다. 하지만 어찌겠는가. 마냥 나와 마음 맞는 고객만



이 찾아오는 것도 아니니 이런저런 사람이 있다는 것을 깨닫고 받아들이고 순응할 수밖에 없지 않겠는가.

이렇게 일을 하며 사람을 상대할 때뿐만 아니라 가족이나 친구와의 관계에서도 이런 일이 있을 수 있다. 다 내 마음 같지 않으니 내 나름대로는 긍정적인 생각과 마음에서 한 행동들이었으나 그 의도와 다르게 상대에게 받아들여질 때가 있는 것이다. 그것은 나의 잘못도 상대의 잘못도 아니다. 그저 저마다의 가치관과 생각이 달라서 그렇게 되었을 뿐이다. 앞서 일하면서의 상황에서나 지금과 같은 상황에서나 서로 생각이 다르기 때문에 벌어지는 일들이라는 것을 알고 또 상대와 내 생각이 같을 수 없다는 것을 잘 알지만, 막상 그러한 상황에 부딪히게 되면 ‘그래 저 사람과 나의 가치관이 다를 뿐이야.’라고 생각하기보다는 ‘뭐 저런 사람이 다 있어?’라고 생각하고 부정적인 반응을 보이게 된다.

일하는 상황에서는 그냥 개인적인 일상에서는 서로의 가치관과 생각이 달라 의견충돌이 생겼을 때 가장 먼저 해야 할 것은 서로의 생각과 의견에 대해 충분히 얘기를 나눠보는 것이다. 상대가 어떤 생각에서 그런 언행을 보이는지, 또 나는 어떤 생각으로 이런 언행을 했는지 서로가 충분히 대화를 나눠봐야 하고 이렇게 얘기를 했음에도 불구하고 각자의 입장만 고수한 채 상황이 해결되지 않는다면 서로가 다른데 대해 받아들이고 그 상황을 종료하는 것이 답이라라.

서로가 다른데 대해 받아들이라는 것은 그저 말 그대로 상대와 내가 다른데 대해 또 지금의 이 상황에 대해 가감 없이 있는 그대로 받아들이라는 말이다. ‘아, 나는 이렇게 생각하는데 저 사람은 저렇게 생각하는구나.’하고 더 이상 그 어떤 생각도 하지 말고 그 상황을 종료해버려라.

물론 이렇게 생각하고 받아들이는 것이 쉬운 일은 아니다. 하지만 내가 그러한 상황에 있어 부정적인 생각과 반응을 한다고 하여 달라지는 것이 있는가? 있다면, 얼마든지 원하는 대로 해도 된다. 하지만 그렇게 한다고 하여 달라지는 것도 나아지는 것도 없을 것이다. 화와 부정적인 생각에 사로잡혀 있다면 나만 손해다. 그러나 나와 가치관이 다른 사람에 대해 자꾸 저 사람은 왜 저라는 거야하며 내 생각에 맞게 정의 내리고 이견을 내려 하지 말고 그냥 저 사람은 그렇구나. 나는 아닌데. 하고 그 상황을 받아들이고 종료하는 게 결과적으로는 나에게 더 나은 방법이 될 것이다. ━



김대곤
시인

한 번도 바다는
파도를 평계로 운 적이 없어요.

내가 울고 싶을 때
같이 들썩이며 위로했을 뿐인데…

한 번도 바다는
바람의 평계로 크게 화낸 적 없어요.

내가 화나 견디기 힘들 때
같이 일어나 편이 되어 주었을 뿐인데…

언제나
난 바다에서 일어서는 포말을 보며
원망하고 소리 내었지요.

오늘도
마주하고 있네요.
괜히 바다는 긴장합니다.
푸른 눈을 일렁거리면서…

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관

묘원화 전수
벽룡사



자기를 비하하는 마음 습관(上)

나는 잘하는 게 하나도 없어. 난 친구도 없지. 난 돈도 없어. 나 같은 사람을 누가 좋아하겠어? 난 아무짝에 쓸모가 없어. 난 형편없는 사람 이야. 이처럼 세상이 나를 무시한다는 생각이 듭니까? 주변 사람들이 나를 무시하고 인정하지 않는다고 생각합니까? 이것은 자기를 비하하는 사람이 일으키는 생각입니다. 자기를 부정적으로 보고 무시하고 깎아내리며, 타인에게는 너그럽고 친절하면서 자신에게는 친절하지 않고, 자신뿐 아니라 자기의 가족도 자랑스럽게 생각하지 않습니다. 잘하

는 것이 있는데도 늘 비하하는 마음 습관입니다. 자기를 낮추는 겸손과는 다릅니다.

이렇게 스스로 열등감을 갖고 비하한다면 주변 사람이나 세상을 어떻게 볼까요? 우리는 자신을 보는 눈으로 다른 사람과 세상을 봅니다. 그렇기에 자신을 사랑하고 있는 그대로 받아들일 수 있는 사람은 세상을 밝게 보게 되고, 긍정적으로 수용하고, 세상과 타인으로부터 사랑받으며, 설사 세상과 타인에게 비난받더라도 꿋꿋하게 자신의 길을 걸을 수 있습니다. 그래서 우리가 행복해지기 위해서는 수행으로 자기를 비하하는 습관을 바꿔줘야 합니다.

다른 사람을 사랑하는 마음을 자비심이라고 한다면, 자신을 사랑하는 마음은 출리심^{出離心}이라고 합니다. 출리심은 고통에서 나오는 것으로 고통과 고통의 원인에서 벗어나고자 하는 마음, 행복과 행복의 원인을 갖기를 바라는 마음입니다. 여기서 행복을 바라는 마음이 곧 사랑입니다. 우리는 우리의 행복을 늘 바라고 있습니다. 즉 자신을 사랑한다는 것입니다. 우리의 본마음, 자성은 이토록 순수한 사랑입니다.

그래서 뜻대로 되지 않을 때 화가 나고 우울합니다. 이렇듯 모든 마음(감정, 느낌, 생각, 행동, 의도)은 사랑에서 나오는 것입니다. 자신을 사랑하기 때문에 생겨나는 것입니다. 이 마음을 알아보는 것이 중요합니다. 이토록 우리의 자성이 순수하다는 것을 아는 것이 중요합니다.

이것을 깊이 이해한다면 자신을 비하할 수 없습니다. 교만함도 생길 수 없습니다. 그리고 그 마음을 달랠 수도 있습니다. 스스로 튼튼하고 행복한 사람은 자신의 결점을 인정하고 극복할 수 있습니다.

자기를 비하하는 마음 습관은 크게 계으름과 모욕감을 통해 만들어집니다. 이들을 바르고 깊게 이해한다면 자기를 비하하는 마음 습관을 바꾸는 데 많은 도움을 받을 것입니다.

계으름은 나는 할 수 없다는 생각입니다. 우리가 고통에 빠지지 않고 행복해지기 위해서는 반드시 수행이 필요합니다. 행복해지는 일이 곧 수행이기 때문입니다. 단 한 순간도 쉼 없이 일어나는 생각과 감정을 바라보는 것이 수행입니다. 머리는 알고 있지만 몸이 편해지고자 하는 습관이 남아 있어서 수행은 별로 하고 싶지 않고 다른 것을 더 하고 싶고, 이렇게 평생거리를 찾다 보면 수행은 우선순위에서 자꾸 밀려납니다. 계으름은 수행하는데 큰 장애입니다.

여러분, 슬퍼하지 마세요. 위대한 수행자나 우리나라 마음의 본성은 같습니다. 선하고, 의미 있는 삶을 살고 싶다는 생각을 가지고 절에 다니고, 염송하고 법문을 찾아 공부하고 ‘워드다르마’를 지금 펼쳐 읽는 이 모습 자체가 이미 훌륭한 일입니다. 우리 모두가 불성과 무한한 가능성 을 가지고 있다는 것을 믿으세요. 욕심으로 수행하면 조급증이 나고 화 가 차오릅니다. 마음이 억눌리면 마음은 반항합니다. 이때는 안 좋은

습관을 이해하고 여유를 주세요. 조금 게을러도 자신에게 친절하게 비폭력으로 대해 주세요.

계으름이 자신에게 가해지는 비판이라면 모욕감은 다른 사람에게서 받는 비판입니다. 모욕이란 다른 사람이나 집단을 경멸하고 비하하고 조롱하며 무시하는 행위입니다. 모욕을 당하고 싶은 사람은 아무도 없을 것입니다. 살다 보면 좋지 않은 말, 무시하는 말을 듣거나 모욕을 당할 때가 있습니다. 그러면 상대를 원망하거나 미워하는 마음이 들고 왜 그랬을까 하며 자책하기도 하는 등등 화가 났을 때와 비슷한 반응이 일어남을 알 수 있습니다. 이러한 마음을 종일, 일주일간, 한 달 어쩌면 평생 계속 가지게 될 수도 있습니다. 분명 고통스러울 것입니다. 처음에 고통을 일으키게 한 원인은 상대에게 있더라도 이후 계속되는 고통은 스스로 만들어낸 것입니다. 고통의 원인이나에게 있습니다. 이것은 바꿀 수 있습니다.

다음 호에서는 자기를 비하하는 마음 습관으로부터 벗어나는 방법에 대해서 살펴보겠습니다. ■



자기에게 절실하게

김지웅
한국고전번역원 연구원



옛사람은 학문을 하면서 모두 자기에게 절실하게 하였으니,
자기에게 절실하게 하는 것이 바로 학문을 하는 요령입니다.
만약 자기에게 절실하게 하지 않으면, 이는 성경현전聖經賢傳을
한바탕의 설화說話로 삼는 것일 뿐입니다.

古人爲學

(고인위학)

蓋皆切己

(개개절기)

切己乃爲學之要也

(절기내위학지요아)

如不切己

(여부절기)

是將聖經賢傳爲一場話說而已也

(시장성경현전위일장화설이이야)

『고산유고(孤山遺稿)』권2 「진시무팔조소(陳時務八條疏)」

이 글은 고산孤山 윤선도가 임진년(1652, 흐중3)에 올린 상소인 「진시무팔조소」의 한 문장이다. 진시무팔조소란 '지금 임금이 힘써야 할 여덟 가지 일에 대해 아뢴 상소'라는 뜻으로, 이 문장은 이 중에서 여덟 번째로 아뢴 '항상 학문에 힘쓰되 요령要領이 있게 할 것'의 조목에 실린 문장이다.

상소는 신하가 임금에게 당대의 현안에 대해 아뢰는 글로 당대 현실 정치의 산물이지만, 그 형식은 기본적으로 사서오경과 같은 경전經傳을 중심으로 한 유가 정치의 이론을 바탕으로 이루어지기 때문에, 그 문장만으로도 오늘날에 비추어 볼 만한 점이 적지 않다.



이 문장도 그렇다. 이 문장은 학문, 즉 공부를 하는 데 있어서 요령이 있어야 함을 말하는 내용이다. 옛 성현들은 학문을 하면서 모두 ‘자기에게 절실하게’^{며칠} 하였는데, 이것이 바로 학문의 요령이며, 그렇지 않으면 성현의 경전을 아무리 많이 읽어서 섭렵하더라도 고작 한바탕의 이야기거리에 불과하다는 말이다.

윤선도가 이 장소를 올리던 당시와는 비할 수 없이 많은 지식과 정보가 쏟아지며, 제자백가라는 말로도 부족할 만큼 천가만가의 설이 종횡으로 범람하는 오늘날이다. 뉴스 기사, 블로그, SNS, 유튜브 등 온갖 매체를 통해 하루에도 천연만여^{千言萬語}의 지식과 정보를 접하며, 누군가의 말에 이끌려 고전^{古典}이며 신간이며 베스트셀러를 찾아 읽기도 한다. 바야흐로 가만히 앉아서 숨만 쉬어도 정보가 쏟아져 들어오는 세상이다.

그러나 무성하게 우거진 지식과 정보의 삼림에서 이리저리 방황하노라면, 자신이 어디에 와있는지, 어디로 나아가야 할지도 모르게 망연히 길을 잃는 날도 허다하다. 그것을 그저 출퇴근길의 소일거리로만 삼거나, 그저 한번 훑어본 것을 대단한 공부로 여기거나, 그저 남의 말을 의심없이 믿고 따르거나, 온갖 잡다한 지식을 아무렇게나 주워다가 산적하게 쌓아놓고는, 정작 그것이 자기에게 무슨 소용인지 알지 못한다.

위의 문장이 말하듯, 학문의 요령은 자신에게 절실하게 함에 있다. 어찌 학문만 그리하겠는가. 살아가는 일이 모두 그렇다. 자신에게 절실하게 함이란, 그 수많은 지식과 정보와 번다한 세상사를 마주하여, 그것이 자신에게 무슨 소용이고, 자신에게 중요한 것이 무엇인지를 끊임없이 되물으며, 자신이 지금 어디에 있고 어디로 나아가야 하며, 무엇을 하고 있고 무엇을 해야 하는지를 언제나 자신을 기준으로 정직하게 바라보는 것을 말한다. 만일 그렇지 못하다면, 성현의 경전을 아무리 많이 읽은들 고작 남들에게 늘어놓기 위한 한바탕의 이야기거리에 불과한 것이다. ■

윤선도(尹善道) 1587-1671, 조선중기 문신, 시조작가

한국고전번역원

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



너무나도 슬픈 기도



4월은 장애인의 날이 있는 장애인의 달이다. 4월이 되면 장애인 관련 행사도 많고, 언론에서도 장애인 소식을 다루며 장애인 문제가 심각하다고 보도한다. 하지만 그때뿐이지 곧 잊힌다. 그래서 장애인 문제는 해결되지 않고 겹겹이 쌓이기 때문에 사회가 아무리 발전해도 장애인은 여전히 소외계층으로 남아있다.

방귀희

사)한국장애인협회 대표
충실대학교 겸임교수
<E美지> 발행인
컬럼집 <배제와 포용> 저자

자료 정리를 하다가 ‘그 집 모자의 기도’란 시가 눈에 들어왔다. 2006년도에 내가 발행하던 장애인 문예지 <속대문학> 3회 추천을 받은 시인데, 작가 ‘김대근’은 전라남도 광주에 살고 있는 중증의 뇌성마비 장애인이다. 이 시를 읽으면 가장 심각한 장애인 문제가 무엇인지 금방 알 수 있다.

마을에서 제일 불편없고 초라한 집

지은 지 오래되어

기둥 몇 개가 벌레 먹은 사과처럼 썩어가는 집

예순 넘은 어매와

손발을 쓰지 못하는 서른 넘은 아들이 사는 집

어매는 집 앞 작은 텃밭에

강냉이, 물외, 애호박을 심어

아들의 입을 즐겁게 하려고 애쓰는 집

마을에서 제일 비바람에 약한 집

무서운 태풍이 불어오던 어느 늦여름 밤

음산한 빗물들이 마루 위로 기어들고 있었네

깜짝 놀란 어매는 아들을 깨웠고

아들은 어매 먼저 나가라고 소리쳤네

어매는 사람들을 데리려 나갔고

하느님을 믿지 않던 아들은 기도했네

‘살려 달라’가 아니라 ‘감사하다’고

'빨리 사람들을 보내 달라'가 아니라
'사람들이 오지 않게 해 달라'고
빗물이 방으로까지 기어들고 있을 때
어머와 젊은 남자 한 명이 방문을 열고 들어왔네
업혀 나가며 아들은 하느님께 원망했네
자기의 기도를 들어주지 않았다고

그러나 아들은 몰랐네
그가 기도를 했던 시간에
그의 어머도 기도를 했다는 것을.

허름한 집에서 엄마와 단둘이 사는 시인은 장애가 심해서 노모가 아들
의 손과 발이 되어야 했는데, 장마철 태풍과 함께 온 폭우로 집에 물이 들
이 닥치자 노모는 잡든 아들을 깨웠다. 노모가 아들을 데리고 나가려고 안
간힘을 썼고, 아들은 어매부터 나가라고 소리쳤다. 아들은 나가지 않으려
고 힘을 주었기 때문에 꼼짝도 하지 않자 노모는 이웃의 도움을 요청하려
나갔다. 시인이 그때 한 기도가 가슴을 저민다. 어서 거대한 물결이 자기
를 덮쳐서 흔적도 없이 사라지게 해달라고 처음으로 간절히 기도를 하였
다. 그런데 시인은 구출되었다. 그는 살아난 것이 달갑지 않아서 산을 원
망했지만, 자신의 기도보다 몸 못쓰는 아들을 살려달라는 노모의 기도가
더욱더 간절했었다는 것을 깨닫고 모성애의 위대함을 노래한 詩이다.

김대근 시인은 현재 광주에 있는 임대아파트에 살고 있고 45살의 중년
이 되었다. 14년이 지난 지금도 시인과 어매는 똑같은 기도를 하고 있다.
화재가 나면, 지진이 나서 아파트가 흔들리면, 요즘은 여기에 한 가지가
더 보태져서 코로나19에 감염되어 격리 생활을 하게 되면 살아남기 힘든
것이 현실이기 때문이다.

장애인의 교육권, 노동권, 이동권, 차별금지 등 산적한 문제들은 제도로
해결을 할 수 있지만 재해 상황에 대해서는 속수무책이다. 재해는 예고
없이 찾아오기에 장애인 재난 대피에 대한 특별한 조치가 없다면 장애인
복지가 발전한다 해도 장애인의 생명권은 보장받지 못한다. 그래서 장애
인들은 시인처럼 이렇게 슬픈 기도를 하게 된다.

불교에서 기도란 모든 업장을 참회하며 감사한 마음으로 일체중생과
함께하기를 발원하고 회향하는 것이기에 장애인을 위해 기도하면 최고
의 회향을 할 수 있다. 재해가 발생하면 주위에 있는 장애인에게 달려갈
마음을 갖는 것이 장애인을 위한 기도가 아닐까? ━



친구야 잘 가!

남혜 정사
단음사 주교



우리는 하루하루 헤어지는 연습을 하며 살아가야 한다. 우리는 이 세상에 외롭게 태어나, 외롭게 살다, 외롭게 홀로 간다. 세상에 태어나 알아야 할 일은 다시 떠나는 일이다. 그래서 우리는 헤어지는 연습을 하며 살아야 한다.

나에게 삶은 자신의 쓸쓸한 투쟁이고, 나에게 인생은 자신의 쓸쓸한 노래이다. 그래서 나는 작별하는 절차를 배우며 살아야 하고, 작별하는 방법을 배우며 살아야 하며, 작별하는 말을 배우며 살아야 한다.

어릴 적부터 말을 심하게 더듬고 내성적이었던 난 친구가 몇 명 없다. 그래서 초등학교, 중학교, 고등학교 때 친구들이 없다. 지금

알고 지내는 친구는 20살 이후에 만난 친구들이다. 그 몇 안 되는 친구 중에 ‘태경이’라는 친구가 있다. 내성적이고 사람을 잘 사귀지 못하는 성격이라 나보다 더 친구가 없었던 태경이가 나와 많이 닮은 것 같아 정이 많이 가고 더 친하게 지냈었다.

대학 생활에 적응하지 못했던 태경이는 대학을 그만두고 컴퓨터 공부를 해 컴퓨터 프로그래머가 되어 서울에 있는 벤처기업에 취직하여 일찍 사회생활을 시작했다. 대학 4학년 때 국가고시 시험을 치기 위해 서울에 가게 되어 태경이에게 연락하니 서울에 오면 자기 집에서 자고 아침에 시험 치러 가라며 반갑게 맞아 주었었다.

대학을 졸업하고 사회생활을 시작한 나는 총지종의 통리원 교무로 서울에서 일하게 되었고 먼저 서울에 터전을 잡았던 태경이와 자주 만나게 되었다. 하루는 태경이가 일이 있어 역삼동 통리원 사무실을 찾아왔던 적이 있다. 그 당시 나는 통리원 사회부 일을 하며 종단 홈페이지도 관리하고 있었는데 컴퓨터 프로그래머였던 태경이는 종단 홈페이지를 보더니 홈페이지가 부실에 보였던지 홈페이지를 자신이 새로 만들어 주고 싶어 했었다.

시간이 흘러 나는 총지종의 승직자가 되기 위해 시무 생활을 시작했고 태경이는 서울의 직장을 그만두고 부산에서 프리랜서 생활을 시작했다. 그렇게 다시 멀리 떨어지게 된 태경이와 차츰 연락이 끊어지기 시작했다.

얼마 전 친구 태경이가 오랜만에 전화해 밟았더니 태경이가 아니라 태경이 형이 전화해 태경이의 부고 소식을 전했다. 너무나 갑작스러운 소식에 어떻게 해야 할지 먹먹했다. 태경이 형의 말로는 자다가 심장마비로 사망했다고 한다.

서울의 직장을 그만두고 부산에 내려왔던 태경이는 프리랜서로 일을 하며 주식투자도 같이하게 됐고 어느 순간부터는 일은 하지 않고 주식투자만 하게 되었다. 그러다 서울에서 일하며 모아두었던 돈을 주식으로 잃게 되었고 집 밖으로는 거의 나오지 않고 하루 종일 방에서 컴퓨터만 들여다보았다고 한다.

장례식장에서 태경이의 영정사진이 흐릿하여 잘 보이지 않아 너무 안타까웠다. 그 잘생겼던 얼굴을 보고 싶었는데, 사진이 없어 핸드폰에 저장되어 있던 사진을 출력해서 영정사진으로 사용했다고 한다. 친척이 없고 가족이라곤 어머니와 형뿐이었던 태경이의 빈소는 적막하였다.

태경아! 혼자서 많이 힘들고 괴롭고 외로웠을 텐데 정말 미안하다. 내가 조금 더 관심 가져주고 자주 연락하지 못해서 미안하다. 사람들에게 짖은 소리 한번 안 하고 항상 착하고 바르게 살았던 친구! 친구야 잘 가! 다음 생에도 친구로 또 만나자!
늦었지만 너에게 이 시를 바친다.

나는 지금 홀로 길을 가네
돌투성이 길은 안갯속에 어렵잖이 빛나고
사막의 밤은 적막하여 신의 소리마저 들릴듯한데
별들은 다른 별들에게 말을 걸고 있네
무엇이 나에게 그리 힘들고 고통스러운가
나는 무엇을 기다리고 있는가
내가 후회할 만한 것이 있던가
나는 이미 삶에서 아무것도 바라지 않으며
과거에 한 점 후회가 없네
그저 자유와 평화를 찾아
다 잊고 잠들고 싶을 뿐!





이번 설 명절 제사는 자석사에서 올리기로 했다. 코로나 방역이 한 원인이기도 하였지만, 88세가 되신 어머니가 오랜 숙고 끝에 내린 결정이었다. 어머니의 결정은 쉽지 않았을 것이다. 어머니는 전통적인 유교 가문의 동래 정씨 집안에서 태어나셨다. 19세가 되어 2남 4녀의 장남인 아버지에게 시집을 와서는 대대로 내려온 조상의 제사를 맘에느리의 숙명이라 받아들이며 지금껏 모시고 사신 분이었다.

신축년 정월 초하루 아침, 아내와 아들을 데리고 자석사를 찾았다. 서원당 문을 들어서니 법당 정면의 옴마니반메훔이 천수천안관 세음보살로 다가왔다. 이미 단상 위에는 사과, 배, 바나나 등 과일 공양이 준비되어 있었고 그 옆으로 촛불이 법당을 밝히고 있었다. 우리는 대자대비하신 부처님과 조상님께 경건한 마음으로 향불을 올렸다.

시작을 알리는 죽비소리에 마음을 한곳에 모았다. 청아하게 들려오는 옴마니반메훔의 음악 소리는 우리를 부처님의 세계로 인도하는듯했다. ‘무상게 독송’을 할 때는 소리 내어 따라 읊었다. “사람이 이 세상에 날 때에 어느 곳에서 왔으며, 죽으면 어느 곳으로 가는가 ~~” 인간의 근원적인 물음을 묻고 있었다. 나는 이 물음에 답을 할 수가 없다. 단지 사람은 누구나 죽는다는 것, 그것이 언제이냐는 정확히 알 수 없지만 죽음은 어떤 누구도 피해 갈 수 없다는 것만 알뿐이다. 그것이 오늘의 조상이고 내일의 나인 것이다.



제사의 기억은 깊은 우물 속을 들여다보는 만큼이나 까마득하다. 아주 어렸을 때로 기억한다. 제사 음식이 먹고 싶어 밤늦게 끝나는 기제사를 기다렸지만 끝내 잠이 들어 버렸다. 아침에 눈을 떴을 때 제사는 이미 다 끝나 버렸고 지난밤 아무런 일도 없었다는 듯 일상으로 돌아간 어른들의 모습에 온종일 기분이 상했다. 처음으로 아버지로부터 제사에 참석하라는 말씀을 들었을 때는 아들로서의 존재감과 내가 어른이 된 것 같아 웬지 어깨에 힘이 들어갔다. 집안 어른들과 나란히 서서 제사상을 향해 절을 올릴 때는 끝없이 이어져 온 나의 뿌리에 대해 감사를 드렸다.

80년대 서울에서 살 때였다. 설 명절에 고향에 가기 위해 차를 갖고 나섰다가 교통체증으로 꼬박 하루가 걸려서야 부모님 집에 도착한 적도 있었다. 당시 서울역에는 기차 예매표를 구하기 위해 노숙을 하면서 차례를 기다리는 사람들의 모습이 TV 9시 뉴스에 방송되기 도 했다. 그럼에도 사람들은 명절이 다가오면 이를 마다하지 않고 누구나 할 것 없이 고향을 찾아 조상에게 제사를 지냈다. 그것이 사람이 갖추어야 할 최소한의 기본이며 도리라고 생각했다. 언제인가 고향에 내려가지 못하고 강원도 어느 콘도에서 가족들을 데리고 명절 휴일을 보낸 적이 있었다. 그곳에서 말로만 듣던 명절 제사를 콘도에서 지내는 사람들을 보고 놀라움과 개탄을 금치 못했다.

세월은 훌러 아들은 아버지가 되었고 아버지의 아들은 그 아버지가 그려했듯이 아버지를닮아 갔다.

아버지는 돌아가시기 전 아들 3형제를 불렀다. “세상이 많이 변했다. 우리도 변해야 한다. 앞으로 기제사는 모아서 한 번으로 지내도록 해라. 조부 조모 제사는 자식인 작은 아버지와 막내 고모가 아직 살아계시니 돌아가실 때까지만 지내주면 좋겠다. 모든 책임은 아버인 내가 안고 간다.”라고 엄숙하게 말씀을 하셨다. 아버지는 누구보다도 사대봉송의 제사를 철저히 지켰던 분이셨다. 아버지는 닥쳐올 시대의 변화를 이미 예상하셨을까. 아니면 아들들에게 당신이 평생 지고 왔던 제사의 짐을 조금이라도 들어주고 싶었던 것이었을까. 나는 이를 제사의 1차 혁명이라 말하고 싶다.

그리고 20년이 지났다. 그 사이 현실은 엄청난 변화를 맞고 있다. 백세 시대가 되면서 요양원이 넘쳐나고 있다. 혹자는 이를 21세기 고려장이라고 비판을 하기도 한다. 선대에서 그렇게 지키고자 했던 제사의 전통도 도도한 시대의 변화 앞에는 속수무책이다. 명절이 되면 공휴일을 틈타 공항은 해외로 나가는 사람들로 북새통을 이룬다. 조상의 성묘나 별초에는 나이 먹은 노인네만 참석하고 젊은 사람들은 찾아볼 수가 없다. 이구동성으로 말을 한다. 우리 세대가 끝나면 이마저 사라질 것이라고.

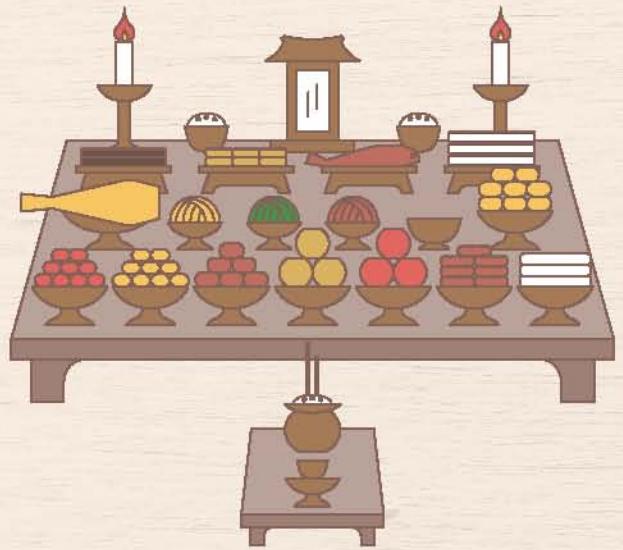


마지막을 알리는 반야심경이다. 나는 다시 소리를 내어 따라 읽었다. “마하반야 바라밀다심경 관자재보살~ 색즉시공 공즉시색~ 아재아재 바라아재 바라승아재 모지 사바하.” 색즉시공 공즉시색…… 물질이 곧 공이요, 공이 곧 물질이다. 그렇다. 눈에 보이는 것이 전부가 아니고 끊임없이 변화와 관계 속에서만 존재하는 것이다.

자석사를 나와 울산에 계시는 어머니에게로 향했다. 어머니는 집에 혼자 계셨다. 집은 텅 비었고 반기는 어머니의 모습은 웬지 쓸쓸하게 보였다. 여태껏 보아왔던 명절의 분위기는 전혀 아니었다. 오후가 되어서야 아들 3형제가 다 모였다. 그제야 어머니는 기다렸다는 듯이 그간의 속내를 꺼집어내셨다. “앞으로 내가 얼마나 살지 모르겠다. 이 집안에 시집을 와서 70년 가까이 성심성의껏 조상을 모셨다. 그사이 세상은 너무나 많이 변했다. 제사가 언제까지 이어갈지 누가 알겠는가. 그래서 너희들에게 내 생각을 말한다. 앞으로 기제사와 명절 제사를 절에 올렸으면 한다. 그렇게 하는 것이 마음이 편할 것 같다. 내가 죽으면 화장을 해서 유골만 남기고 제사는 절에 올려주면 좋겠다.” 아들들은 아무런 말이 없었다. 어머니는 제사의 2차 혁명을 단행한 것이었다.

늦은 오후가 되어서야 어머니 집을 나왔다. 아들이 운전하는 차가 해운대를 향하는 고속도로를 접어들기까지 어머니의 얼굴은 계속

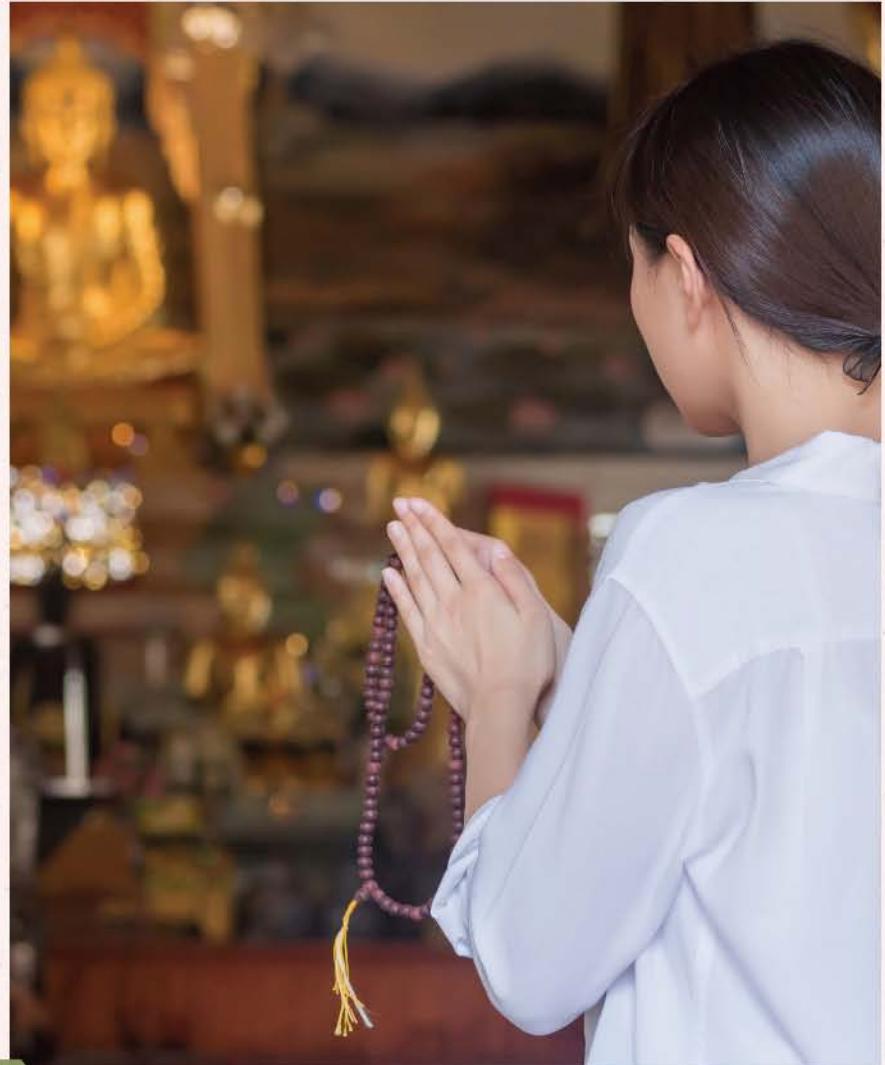
뒤따랐다. 불쑥 아들이 한마디를 던졌다. “아버지, 할머니 말씀대로 제사를 이렇게 지내는 것도 괜찮을 것 같습니다.” 차 안은 다시 침묵이 흘렀다. 달리는 차는 제 속도를 못 이기는 듯 거침없이 달렸다. 터널을 지나고 집이 가까워져 왔다. 나는 저 멀리 산 너머로 저녁노을이 붉게 지고 있는 것을 바라보았다. ▲



근묵자혹과 처염상정

김봉래

불교방송 전법후원국장



“보살은 어떤 상황에 처해도 초심初心을 잊지 않는다.”

“유연하고 탄력성 있는 수행력이 뒷받침 되어야 한다.”

우리는 행복을 바라지만 세상을 살아가노라면 이런저런 고통에 직면하게 된다. 이런 인생을 불교에서는 고해^{苦海}에 비유하기도 하고 우리가 사는 세상을 사바세계^{娑婆世界}, 감인토^{堪忍土}라 하기도 한다. 고난으로 가득한 고해는 어서 벗어나야 할 곳이며, 사바는 있는 동안 다가오는 갖가지 고난을 참고 견뎌야 하는 곳이 된다.

고통의 원인은 본인의 잘못도 있을 수 있고 세상의 잘못도 있을 수 있다. 중요한 것은 누구도 고통을 원치 않지만 조건이 형성되면 언제든 찾아오기 마련이라는 사실이다. 예컨대 병에 걸려 아프길 바라는 사람은 한 사람도 없지만 우리의 몸은 근원적으로 생로병사의 한 가운데 있으므로 누구나 병에 걸릴 수 있다.

마찬가지로 행복도 조건이 형성되면 언제든 찾아오기 마련이다. 물이 차면 넘치듯 공덕이 쌓이면 복을 받게 된다고 불교는 가르친다. 그래서 조건이 충분히 성숙되기 전까지는 잘못한 사람도 행복할 수 있고 잘한 사람도 고통스러울 수 있겠지만 그것은 일시적인 일일 뿐이다. 인과법은 역연하여 ‘적선지가 필유여경^{諸善之家 必有福慶}’이라 선행을 한 집에 좋은 일이 생기고 ‘선인낙과^{善因樂果}’라 착한 일을 하면 즐거움을 얻는다.

문제는 행복에 이르는 조건이나 고통의 원인을 외부에서만 찾으려 하는 경향이다. 보통 우리는 이러한 태도에 익숙해 있다. 행복의 조건을 부나 명예 등 외부조건에서만 찾으려 하고 내면의 덕성에서 찾으려 하지 않는다. 또한 고통의 원인을 외부 환경 혹은 남 탓으로만 돌리려 하고 자신의 잘못을 돌아보려 하지 않는다.

상황을 무시하자는 이야기가 아니다. 상황은 각 개인과 전혀 별개의 영역이 아니라 상호의존적인 관계로 이루어져 있는 만큼 매우 중요하다. ‘근주자적 근묵자혹’近朱者赤 近墨者黑이라는 말처럼 좋지 못한 일을 일삼는 이와 친근하면 자기도 모르게 좋지 못한 쪽으로 물들기 쉽다. 반대로 좋은 인연과 함께하면 좋은 결과가 생기기 쉽고 좋은 조건에 놓이면 성과도 더 좋을 수 있다. 맹모삼천지교도 이런 맥락에서 이해될 수 있을 것이다.

불교에는 ‘처염상정’處染常淨이라는 말이 있다. 세간에 살면서도 속세에 물들지 않는 보살의 자세를 가리키는 말이다. 더러운 연못에서 자라는 연꽃이 늘 아름답고 깨끗한 꽃을 피우듯이 연꽃은 보살의 상징이다.

처염상정도 꼭 주위와 무관하게 나 흘로 깨끗할 수 있다는 말은 아니다. 모든 게 이어져 있다는 연기법을 상기한다면 그런 일은 상상하기 어렵다. 외부 상황 탓을 하기보다 언제 어떤 상황에 처해도 초심_{初心}을 잊지 않는다는 의미로 읽으면 외부 조건보다 내면의 태도를 강조

한 말이라고 볼 수 있다. 그래서 상황이 좋든 좋지 않은 일회일비하지 않고 부단히 진리의 길을 걸어가는 수행자의 삶을 보여준다.

이러한 보살의 삶은 자신을 돌아보아 반성하고 능력을 배가하는 노력으로 수놓아진다. 그래서 상황에 온전히 뛰어들어 함께 하면서도 거기에 매이지 않는다. 내면에 지혜와 자비의 힘이 뒷받침되어 있기 때문에 가능한 일일 것이다.

대승불교가 지향하는 것은 자취 없는 보살행의 길이다. 이 길을 가기 위해서는 유연하고 탄력성 있는 수행력이 뒷받침되어야 한다. ‘무소의 뿔처럼 혼자서 가라’는 부처님 가르침은 ‘나 흘로’를 지향하는 태도와는 전혀 다르다. 좋은 도반을 찾도록 노력하되 찾지 못하면 좋지 못한 무리와 어울리기보다 차라리 흘로 가라는 뜻이다. 이제 우리는 좋은 도반도 찾고 스스로 좋은 도반도 되어 서로서로 선한 영향력을 나누며 살아가야 하는 것이다. ■



삶이라는 영화에서 빠져나오기

법상 스님
원광사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



온갖 다양한 영화가 상영된다고 할지라도 그 영화관의 하얀 바탕의 스크린은 아무런 흔적도 없이 텅 비어 있다. 텅 비어 있기 때문에 온갖 스토리의 영화를 비추어 줄 수 있는 것이다. 삶의 온갖 다양한 이야기들이 일어났다 사라지고, 오고 가지만 그 배경의 스크린에는 아무런 일도 없다.

이와 마찬가지로 우리의 본래 바탕이라는 마음자리는 텅 비어 있지만, 그 위로 삶이라는 인생 스토리가 영화처럼 지나가게 된다. 사랑도 하고, 이별도 하고, 성공도 하고, 실패도 하면서 온갖 이야기가 지나가고, 온갖 사람들이며, 문제들, 상황들이 계속해서 스쳐 지나간다.

그러나 그것은 꿈과 같은 하나의 헛된 환상일 뿐이다. 인연 따라 잠시 왔다 가는 것들이기에 집착할 것이 없다. 그러나 사람들은 그것을 붙잡아 집착하면서 공연히 에너지를 낭비한다. 이별하고 실패할 때 아파하고 괴로워하지만, 배경의 스크린 입장으로 돌아가서 살펴본다면 아무 일도 없다. 그런 일들이 그저 왔다가 갈 뿐이지만 배경에서는 전혀 신경 쓸 일이 아니다.

배경에 머물게 되면, 사랑도 이별도 아무런 차별 없는 환상이고, 성공도 실패도 아무런 차별 없는 같은 일이 될 뿐이다. 거기에 아무런 차별도 의미도 없다.

우리의 본래 마음, 본래면목, 참나 혹은 불성이라고 부르는 방편이 바로 이 영화의 스크린과 같다. 삶 위에 그 어떤 일들이 일어나고 사라지고, 성공하고 실패하고, 좋은 일과 삶은 일들이 아무리 많이 오고 간다고 할지라도 사실 본래면목에서는 아무 일도 없다. 자성의 참 성품은 전혀 움직임이 없다.

영화의 내용은 계속해서 좋고 나쁜 일이 반복되며 움직이지만, 그 배경의 스크린은 다만 그 모든 내용을 비출 뿐, 좋고 나쁜 이야기에 물들지 않는다.

우리들은 지금까지 삶이라는 영화에서 벌어지는 좋고 나쁜 이야기, 삶의 스토리, 성공과 실패의 줄거리, 바로 그것이 나라고 여기면서 거

기애 집착해 왔다. 그러다 보니 삶에서 더욱 좋은 일을 만들려고 애쓰고, 더욱 성공적인 삶의 드라마를 쓰려고 노력하고, 남들을 이기고 영웅이 되는 영화의 주인공이 되는 것이야말로 삶의 성공이라 여기면서 지금까지 그 영화 스토리에만 사로잡혀 왔다.

그런데 이제 시선을 조금 돌려 보자는 것이다. 영화 속 줄거리에 사로잡혀 있던 시선을 영화의 스토리가 일어났다 사라지는 배경의 스크린 쪽으로 돌려 보자는 것이다. 물론 같은 곳을 보지만 전혀 다른 곳을 보는 것이다. 똑같이 영화를 보지만 영화의 스토리를 보는 것이 아니라 그 배경의 스크린을 보는 것이다.

그럴 때는 그 영화의 줄거리가 좋고 나쁨에 전혀 상관없이 한결같이 여여하다. 줄거리와 스토리는 변해도 그 배경은 전혀 변함없이 한결같은 것이다.

이것이 바로 참된 진실의 세계, 즉 일진법계다. ‘하나의 진실한 법계’ 이 자리에 서게 되면 한결같이 여여할 뿐, 삶의 성공과 실패라는 허망한 이야기에 속지 않게 된다.

그렇기에 깨달은 이는 삶을 우리와 똑같이 살지만 전혀 흔적이 없고, 번뇌가 없다. 아무 일도 없는 것이다. 모든 일이 있지만 아무 일도 없는 것이다. 색즉시공이고 공즉시색이 되는 것이다. 그러니 머무는 바 없이 마음을 낼 수 있게 된다.

모든 것이 삶 위로 다만 지나가게 내버려 두라. 그 영화의 스토리 속에 뛰어들어 울고 웃기보다는 그 모든 것이 오고 가는 배경으로 떨어져 나와 보라. 그 오고 가는 것들에 마음을 쓰지 말고, 한 발자국 떨어져 영화관의 스크린의 자리에서 그 모든 것들을 다만 바라보라. 당신의 본래 삶에는 아무런 일도 일어나지 않는다. 다만 고요할 뿐. ━

- ‘법상스님의 목탁소리’ 블로그 -



수미산 須彌山은 우주의 중심축(6)

김규현

한국티베트문화연구소 소장



지구별 에너지의 분출구^{地穴}, 보르텍스(Vortex)

무엇보다도 이 산의 독특함은 이 산의 범상치 않은 모양새와 거기에서 뿜어져 나오는 강력한 '기^氣'에 있다. 이는 생각과 언어의 차원이 아니다. 그냥 산을 바라보는 것만으로 우리 인간들로 하여금 그 앞에 무릎을 꿇어 엎드리게 하는, 그런 종류의 신비스런 자력을 가진 산이다. 지구별의 '옴파로스', 즉 배꼽과 같은 산인 것이고 우리의 풍수지리학에서, 기철학^{氣脈學}의 이론에서, 팬트라의 원리에서 이야기하는 "천하에 하나 밖에 없는 명당자리에 솟아 있는, 신비스런 힘이 솟아 나오는 산"인 것이다.

이런 논리는 비단 동양의 전유물이 아니다. 요즘은 서양 쪽에서도 이론바 '보르텍스'이론이라는 것을 이야기하고 있다. 이 이론은 흡사 우리의 풍수철학이나 기철학에서의 명당자리를 의미하여 흥미를 끌고 있다. 음택은 무덤자리로, 양택은 집자리로서의 입지조건을 따져 왔던 이론과 유사한 것인 것이다.

이를 보면 서양에도 우리의 무당이나 지관^{地官}같은 사람이 적지 않게 있는 것 같다. 그들의 이론에 따르면 지구상에는 우리로 치면 명당^{明堂}에 해당하는 곳이 21곳이 있다고 주장하고 있는데, 그 가운데 4곳이 세도나에 있다고 한다. 물론 그들도 그 21곳 중에 카일라스는

가장 강력한 보르텍스의 하나라고 꼽고 있다. 예를 들면 과거 인디 안의 성지였던, 미국의 세도나(Sedona) 같은 곳에서 설명되고 있듯 이 지구파장(earth wave)이라는 에너지가 분출되거나 빨려 들어가는 '기의 분출구'가 있다고 한다. 말하자면 지구별 '들숨과 날숨'의 지혈 地穴이라는 곳이다.

근래에는 뉴 에이지운동의 새로운 본거지로 자리를 잡아가는 미국에서 제임스 레드필드(James Redfield)라는 작가가 출현하여 『잃어버린 지평선』의 대를 잇는 본격적 소설을 시리즈로 발표하여 이 방면의 마니아들이 관심을 불러일으키고 있다.

바로 『샴발라의 비밀(The Secret of Shambhala)』시리즈이다. 『천상의 예언』과 『열 번째 지혜』에 이어 '11번째 지혜'라는 별칭이 붙은 작품인데, 자료적인 면에서나, 스토리 전개에 있어서 긴장감이 떨어지고 중국의 힘과 티베트의 의지를 선악의 대결구도로만 파악한 점이 좀 아쉬움이 있지만, 티베트불교의 수행법을 현대 언어로 잘 풀이하고 있는 점이나 샴발라가 결국 공간의 문제가 아니라 '시간의 수레 바퀴'의 문제라는 점으로 결론을 내린 것 등은 돋보인다고 하겠다.

원래 보르텍스의 사전적 의미는 "소용돌이 모양의 나선형"이란 뜻으로, 지구파장의 에너지가 나선형 곡선을 이루며 분출되는 모양에서 붙여진 이름이다. 보르텍스는 전기(Electric)와 자기(Magnetic)의

두 종류로 나뉘는데 전자는 양의 에너지로 지구파장이 위로 솟구치는 형태로 사람 몸 안에 있는 자연 치유력을 증대시킬 뿐 아니라 미래지향적이고 메시지를 받을 수 있고 반대로 자기 보르텍스는 음의 에너지로 지구 파장이 아래로 가라앉는 형상으로 내면 성찰 에너지, 자기정화 에너지 및 전생이나 과거에 얹힌 문제를 해결하는데 도움을 주는 에너지를 얻을 수 있다.

요즘에는 뉴 에이지의 불을 타고 세도나가 요즘 시세말로 뜨고 있다. 수많은 예술인이나 수행자들의 새로운 메카가 되고 있으며 위의 『천상의 예언』의 무대로도 유명한 곳이 되었다. 그곳은 온통 붉은색의 바위와 땅으로 이루어져 있기에 저녁노을이면 마치 대지 자체가 붉게 타오르는 것 같다고 한다. 이른바 붉은 바위의 도시(Red Rock City)이다. 얼핏 보기로는 일반적으로 널리 알려진 유명한 '그랜드캐년'과 비슷한 이미지이기는 하지만, 그렇다고 완전히 같지는 않는 묘한 분위기를 가진 곳이다. 그곳의 명소를 운행하는 차들은 분홍빛이라고 하니 그 또한 묘한 색조의 대비를 이룬다.

세도나가 있는 근처의 '피닉스'란 곳의 이름도 의미심장하다. 우리 동양의 고전인 「장자莊子」에 나오는 대봉大鵓에 비유될 수 있는 거대한 새로 극락조極樂鳥라고 번역하여 부를 수 있다. 이 새는 현실적으로 존재하는 것이라기보다는, 어쩌면 신화나 전설 속에 등장하는 상상의 새나 또는 공상과학세계 속에서의 우주선 UFO 같은 비상체의 상징

적 표현이거나 여겨진다. 지질학자들의 조사에 따르면 세도나의 지형을 등고선으로 연결하면 놀랍게도 노래하며 비상하는 피닉스의 형상이 된다고 한다.

이런 이름들은 그곳이 원래 아메리카 인디언의 아파치족의 성지였던 것과 무관하지 않게 보인다. 그들 부족들의 추장이나 무당들이 기도하던 곳, 말하자면 인디언들의 천재단^{天帝壇}이었다.

그 신령스러운 붉은 땅에서 그들은 하늘을 향해 기도를 하면서, 옛날에 독수리를 타고 하늘로 올라간 그들의 조상들과 텔레파시를 주고받는다 한다. 그 옛날 그들의 할아버지가 그랬던 것처럼 말이다.

“만일 붉은 산에서 미소 짓는 자를 만난다면 그와 당신은 함께 하늘을 만난 것이다.”라는 한 인디언 추장의 말이 실린 인터뷰기사가 의미심장하다.

우리 부족에게 이 대지의 모든 부분이 다 같이 신성하다. 모든 언덕, 모든 골짜기, 모든 평원과 숲이 이미 사라져버린 날들의 슬프고 행복했던 사건들로 아로새겨져 있다. 그대가 지금 서 있는 이 땅도 우리 부족 발걸음 아래에서는 더욱 다정하게 반응한다.

최후의 붉은 사람이 사라지고 나면 얼굴 흰 사람들에게 우리 부족의 추억은 하나의 신화로 남을 것이다. 하지만 밤이 찾아와 그대들 도시와 거리가 적막에 빠져 황량하게 되더라도 그곳에는 한때 이 아름다운 땅에 가득했던 주인들이 돌아와 서성이고 있을 것이다. 그대들은 결코 혼자 있지 않을 것이다. 죽음이란 없다. 다만 세상의 변화 만이 있을 뿐이다.

그러나 정작 ‘세도나’란 이름은 신대륙을 찾은 유럽인들 가운데 처음 그곳에 정착한 네델란드에서 온 세도나(Sedona)라는 여인의 이름에서 유래되었다 한다. 그녀의 남편은 우체국장이었는데, 그녀는 여관을 운영하며 오랫동안 서부개척자들에게 대모 역할을 했기에 인근에 사는 사람들에 의해 마을이름으로 불려 졌다고 한다.

서부개척 시대의 전형적인 케이스인데, 이는 현재에도 이 마을의 대부분 주민들이 세도나의 에너지에 끌려 들어온 예술인들과 뉴에이지 구름들 그리고 고급 실버타운을 찾아온 은퇴한 부자들 그리고 그들의 주머니를 노리고 들어온 상인들로 이루어진 상황과 별 다름이 없어 보인다. 그들이 인디언들의 신성한 땅을 빼앗고 대신 주인노릇을 하며 이른바 서양 선무당 노릇을 하고 있는 것이다. 뭐, 듣자니 그 대열에 한국 사람들까지 합세하고 있다고 한다. ─

나는 그저 나일뿐 테이블야자 - Parlor palm



19세기 런던 가정집에서 꽃구경하기

지금부터 저와 함께 타임머신을 타고 시간 여행을 해 보실까요? 때는 지금으로부터 약 170년 전, 타임머신이 도착한 곳은 영국 런던의 어느 평범한 가정집입니다. 언뜻 봐서는 요즘 가정집과 별로 달라 보이는 게 없습니다.

“제가 사는 21세기랑 거의 비슷한 것 같아요.”

마침 소파에 앉아 차를 마시던 주인 아주머니에게 물었습니다.

“그래요? 실은 우리도 이렇게 환하고 따뜻한 집에서 살게 된 게 얼마나 됐어요. 10년 전만 해도 아주 어둡고 추웠답니다. 다른 집도 마찬가지였지요. 창문도 지금은 이렇게 큼지막하지만, 얼마 전까지만 해도 우리가 비싸고 질도 안 좋아서 이렇게 큰 유리창은 엄두도 못 냈어요.”

“아, 그럼 지금처럼 집 안에서 식물을 키운 것도 그리 오래된 일은 아니겠네요? 어둡고 추운 실내에서는 식물을 키우기 힘들 테니까요.”

주인 아주머니가 타준 허브차가 긴장해 있던 제 몸을 풀어 주었습니다.

“그렇죠. 그전엔 상상도 할 수 없는 일이에요. 깜깜한 집에서 어떻게 식물을 키우겠어요. 하지만 지금은 달라요. 집에서 키울 수 있는 식물이 많아져 아주 행복하답니다. 창가를 보세요. 하얀색 제스민 꽃이 참

예쁘죠? 그 옆에 있는 보라색 꽃은 헬리오프로프랍니다. 둘 다 향기가 아주 좋아요. 그리고 이쪽을 보세요. 좀 어두운 곳에서도 잘 자라는 애들이 있어요. 얘는 네프롤레피스, 얘는 아디안툼, 그리고 얘는….”

저는 주인 아주머니의 손끝이 가리키는 곳을 보고 깜짝 놀랐습니다.

“이건 야자 아닌가요? 19세기 런던의 가정집에서 야자를 볼 줄은 꿈에도 생각하지 못했어요. 야자가 이런 곳에서도 잘 자라나요?”

너 혼자 야자? 우리도 야자!

누구나 ‘야자나무’라는 단어를 들으면 바닷가를 먼저 떠올립니다. 햇빛이 쟁쟁 내리쬐는 바닷가에 길쭉길쭉 위로 솟아있는 야자나무, 그리고 꼭대기에 달려 있는 열매들. 그런데 우리가 알고 있는 이 ‘야자나무’는 실은 야자나무 가운데 한 종류인 코코야자(*Cocos nucifera*)입니다.

전 세계 열대, 아열대 지역에 퍼져서 자라며, 실제로 야자과 식물 중 가장 유명한 나무지요. 우리가 코코넛이라고 부르는 것이 바로 이 코코야자의 열매입니다. 하지만 야자과에는 결코 코코야자만 있는 게 아닙니다. 코코야자를 포함해 무려 220속 2,500종이 넘는 야자가 이 지구에 살고 있습니다.

이 가운데에는 식물이 거의 못 자라는 아프리카 북부나 서남아시아 사막의 오아시스가 고향인 대추야자도 있고, 중국 남부가 고향이며 생김새가 대나무를 닮은 관음죽, 종려국도 있습니다. 모두 고향이나 생김새는 다르지만 야자인 것만은 틀림없는 사실이지요.

직사광선은 너무 부담스러워

크기나 모양은 다른 야자들과 좀 다르지만, 테이블야자 또한 야자과의 한 식물입니다. 분류상으로는 카마이도레아(Chamaedorea)속에 속하며, 테이블야자라는 이름은 테이블 위에서 키울 정도로 작은 몸집 때문에 얻게 되었습니다.

테이블야자는 다른 야자들과는 달리 멕시코와 파테말라에 있는 1,000미터가 넘는 산들이 고향입니다. 이렇게 높은 산의 숲속에서 살며 낮은 온도에 적응하고, 그늘지고 습한 환경을 좋아하게 되었지요.

따라서 집 안에서도 테이블야자가 튼튼하게 잘 살려면 밝은 그늘이면서 바람이 잘 통하는 곳에 놓아 주는 게 중요합니다. 이런 환경만 제대로 만들어 준다면 테이블야자는 높은 산에서 연마한 강한 체력을 바탕으로 우리 집 테이블을 푸르고 싱싱하게 만들어 줍니다. 높은 산의 서늘한 기운을 한여름 우리 집의 테이블에도 전달해 줄 수 있습니다.

단 테이블야자를 키울 때 주의할 점이 하나 있으니 바로 직사광선입니다. 고향에서도 직접 따가운 햇볕을 받으며 자라지 않은 탓에 환경이 바뀐 지금도 여전히 직사광선만큼은 부담스러워합니다. 계속해서 직사광선을 쬐다가는 잎이 타버릴 수도 있으므로 조심하는 게 좋습니다.

한 존재의 다양성과 특수성

19세기 빅토리아 시대부터 21세기인 지금까지 야자나무는 여전히 우리들의 집 안 한 구석을 지켜 오고 있습니다. 또한 아시아 대륙의 중국부터 아메리카 대륙의 멕시코까지 지구 곳곳에서 지금 이 순간에도 자라고 있습니다.

만약 우리들이 야자나무에 대해 ‘바닷가에서 유유자적하게 일광욕을 즐기는 나무’라는 이미지만 갖고 있었다면 어땠을까요? 아마도 야자나무는 너무나 억울했을지도 모릅니다. 시공을 초월한 자신의 다양한 모습을 사람들이 몰라 주었으니까요.

하지만 생각해 보면 억울한 게 어디 야자나무뿐일까요? 실은 얹히고 설친 이 세상을 살아가는 우리의 모습도 마찬가지입니다. 한 존재의 다양성과 특수성을 인정하기 이전에 우리는 서로 편을 가르고 선을 긋습니다.

‘나’는 그저 ‘나’일 뿐인데 어떻게 편이 갈리고 선이 그어지느냐에 따라 때로는 나답지 않은 ‘나’가 되기도 하고, 때로는 내가 싫어하는 ‘나’가 되기도 합니다. 한 존재에게서 그 원형과 진심을 읽어 내기란 얼마나 어려운 일일까요?

지금 이 순간에도 끊임없이 자신의 정체성 때문에 상처를 주고받는 사람들은 보고 있자니 문득 테이블 위 야자나무에게 위로라도 한마디 듣고 싶어집니다.▲



녹차에 대한 오해와 장점

김정애
다도전문가
정각사교도

녹차란 사시사철 푸른빛을 빛나는 상록관엽수의 동백나무과에 속하는 차나무의 어린잎을 따서 건조 전에 발효되지 않은 차를 말합니다. 흔히 녹차를 건강을 위해 마시는 사람들이 많았는데 이는 커피에 비해 당분이 적게 들었고, 탄산음료에 비해 열량이 낮다는 장점을 알기 때문일 것입니다. 하지만 우리가 녹차에 대해 잘못 알고 있으며 그래서 녹차를 더 마시게 되거나 덜 마시게 되는 경우가 생기게 됩니다. 이제부터 우리가 녹차에 대해 쉽게 오해하고 있는 것과 그로 인한 녹차의 장점들을 알아볼까 합니다.

첫째, 녹차는 차로 마시는 것이 가장 좋다고 말합니다. 녹차는 찬 음료보다는 따뜻한 음료로 즐기는 것이 좋으며 이는 녹차가 신선할 경우 따뜻한 차에서 많은 미네랄과 비타민을 섭취할 수 있기 때문입니다. 그리고 간혹 녹차를 끓는 물로 끓이면 찻잎에 포함된 비타민C가 고온에서 파괴되기 때문에 100°C의 끓는 물에 차를 우려면 좋지 않다는 것이 일반적인 사실로 알고 있습니다. 하지만 예를 갖추어 다구를 사용해 온은한 차를 즐기는 모임이 아니라면 흔히 가정에서 차를 일반적인 음료 수로 마실 때는 큰 주전자의 끓는 물에 차를 넣어 우린 후 냉장고나 보온병에 보관하여 마시면 훌륭한 음용차가 될 수 있습니다. 실제로 중국

에서의 연구 결과 110°C의 끓는 물에 차를 우려도 15분 이상 긴 시간이 아니면 비타민 C가 거의 파괴되지 않을 뿐 아니라 차의 향기가 더 빨리 풍기게 되는 것으로 또한 같은 시간에 저온에서 우려낸 차와 고온에서 우려낸 차를 비교해보면 차의 주요 성분이 고온에서 거의 2배가 넘는 것으로 나타났다고 합니다.

둘째, 녹차의 카페인은 몸에 나쁘지 않다는 말입니다. 그래서 커피에 민감한 사람들은 커피 대신으로 녹차를 잠을 쫓거나 집중력을 높이고 힘을 얻기 위해 마시기도 하는데 이렇듯 녹차에 들어 있는 카페인은 인체에 별 영향을 미치지 못합니다. 녹차 티백 1개 기준으로 약 15mg의 카페인(녹차 100ml 당 30mg 함유)이 들어있으며 이는 성인 기준 하루 허용량인 400mg에 크게 못 미치는 양이며, 녹차만으로 400mg의 카페인을 섭취하려면 하루에 티백으로 26잔 이상을 마셔야 하기에 녹차를 마실 때 카페인 걱정은 하지 않아도 된다고 합니다. 그리고 임산부는 카페인이 있는 차를 마시면 안 된다고 하는데 사실 카페인이 들어 있는 음료는 기형아 출산의 염려가 있어 절대 금기해야 합니다. 하지만 녹차에는 커피에 들어있지 않은 카테킨 성분에 의해 체내 흡수가 아주 적다고 합니다. 그뿐만 아니라 녹차에는 태아에게 좋은 미네랄과 구리, 아연 등의 성분이 풍부해서 일본에서는 임산부들에게 차를 적극적으로 권한다고 합니다. 단, 임산부의 하루 카페인 섭취량은 100mg을 초과하지 않는 것이 좋기에 다음 음식에서도 섭취할 수 있는 카페인을 고려하여 하루 2~3잔이 적당할 것입니다.

셋째, 녹차를 마시면 체중 감량에 도움이 된다고 합니다. 이는 많은 연구로 밝혀졌듯이 과체중이나 비만 성인에 대한 실험에서 3개월 동안 정기적으로 녹차를 섭취한 뒤 체중이 약 6파운드(2.7kg) 정도 감소했다는 결과가 있습니다. 다만 녹차 자체의 체중 감량 효과는 미미할 수 있으나 그럼에도 불구하고 에너지 음료를 마시는 대신 차를 마시는 것에는 녹차의 성분 중 카테킨이 중성지방이 체내에 흡수되는 것을 막아 배출시켜주고 각종 비타민이 풍부해 다이어트를 하며 부족하기 쉬운 몸속 성분의 균형을 잡아주기 때문이라고 합니다.

넷째, 현미녹차와 녹차는 별 차이가 없다고 합니다. 간혹 일반 녹차에 비해 현미녹차가 더 몸에 좋다고 생각하는 사람도 있습니다. 하지만 이는 단순히 녹차의 대표적인 성분인 카테킨 함량만을 비교해 보아도 녹차보다 현미녹차의 카테킨은 1/2 수준으로 현미녹차가 더 몸에 좋다고 하기는 어렵습니다. 단순히 현미의 향과 맛이 좋아 현미녹차를 선택한다고 보는지도 무방할 것입니다.

다섯째, 녹차는 암과 심장병을 예방한다고 알려져 있습니다. 이에 대한 여전히 확실한 증거나 연구 결과는 부족한 수준이며 다만 녹차를 자주 마시면 암과 심장병의 위험으로부터 보호될 수 있다고 합니다. 녹차에는 항산화제 역할을 하는 성분이 들어있어 혈압과 콜레스테롤을 낮추는 역할로 심장병을 예방한다는 의미로 받아들여야 할 것이며 암 예방과 녹차에 관한 증거는 정확하지 않다고 합니다.

여섯째, 갈색으로 변한 녹차나 하룻밤 지난 차는 오히려 독이 된다고 생각하는 이들이 있을 것입니다. 이는 차의 단백질과 당분, 지방의 성분이 풍부해 곰팡이가 쉽게 번식될 우려가 있기 때문에 생겨난 말인 것 같습니다. 그리고 우려낸 녹차를 실온에 오래 두면 갈색으로 변하는데 이는 카테킨이라는 성분이 산화되어 일어나는 현상으로, 사과의 갈변현상과 같다고 보시면 됩니다. 사과가 색이 변했다고 상한 것이 아니듯 녹차의 색이 변해도 상한 것은 아닙니다. 그러나 색이 변한 녹차는 아무래도 맛과 향이 떨어지므로 녹차를 우리면 바로 마시는 것이 좋으며 두고 마실 경우에는 향이 날아가지 않게 유리병에 담아 냉장 보관해야 합니다.

그 밖에도 차를 공복에 마시는거나 너무 진하게 우려낸 차를 마시거나 식후에 바로 마시는 차는 좋지 않으며 찻물로 약을 먹는 것과 묵은 차를 마시는 것을 금해야 할 것입니다.

녹차는 세계에서 인정한 건강음료로 어떤 음료보다 부작용이 적으며 누구나 쉽게 접할 수 있는 차입니다. 우리 일상 속에서도 음료뿐만 아니라 다양한 음식으로도 접하게 되는 녹차, 우리들의 일상 속에서 늘 곁에 두는 물 한 잔과 같이 즐겨보시길 바랍니다. 어떤 차라도 약이 될 수는 없습니다. 과하지 않게 매일 차를 마셔주는 여유를 가지다 보면 지금의 힘든 시기도 어느새 벗어나게 될 것입니다. ─

일부러 구분 짓지 마시게

법일 정사
수인사주교



장 거사의 딸 설이는 일찍이 마조 스님께 가르침을 받아
도를 통했다.

그 후 가정을 이루어 다복한 노파가 되었건만 갑자기
사랑하는 손녀딸을 잃고 말았다.

할머니는 손녀딸의 죽음에 애통해하며 목 놓아 우는 것을
옆에서 지켜보던 사람들이 수군대기 시작하였다.

“아니 도를 통했다는 사람도 별수 없군. 우리와 다를 게
하나도 없잖아.”

할머니는 속으로 이렇게 생각했다.

“슬픈 일에 우는 것은 자연스러운 것인데 무엇이 달라져야
한단 말인가.”

씨앗 한 틀을 심었을 뿐



탁발 스님이 평소 선한 일을 많이 하는 한 여인을 칭찬했다.
“하나를 베풀면 백이 생기며 마침내 깨달음을 얻을 것입니다.”
여인은 고개를 숙이며 말하였다.

“스님, 보잘것 없는 일에 어찌 그런 복을 받겠습니까?
칭찬이 너무 지나치십니다.”

스님이 빙그레 웃으며 물었다. “마당에 500년 묵은 은행나무를
보았습니까?”

“예. 그 은행나무에서는 해마다 수십 섬의 열매가 맺힙니다.”
“그럼, 수십 섬의 열매를 따기 위해서는 씨앗을 한 가마쯤
심었겠습니까.”
“그럴 리가 있겠습니까? 씨앗 한 틀을 심었을 뿐입니다.”
“그런데 어찌 내 말이 지나치다고 하십니까?”

일부러 구분 짓는 것이야말로 분별심이고 망상이다.

기쁠 때 기뻐하고 슬플 때 슬퍼하는 것이 자연 이치며 순응하면 길
할 것이다. 무엇인가를 갈망하는 순간 고통은 시작된다. 무엇을 그리
바라는가? 선 업 씨앗 한 틀이면 충분하지 않겠는가?!

김조은

수인사교도
요리연구가

이제 두꺼운 겉옷을 벗고 얇은 옷가지들을 껴내들게 되는 날씨입니다. 햇살이 따스해 미소 띠고 산들바람에 마음이 설레는데요. 이렇게 따듯한 날씨가 다가오면 향긋한 봄나물들이 생각나시죠? 오늘도 봄날의 재료들로 맛있는 요리를 알려드리겠습니다.

오늘은 봄을 가장 먼저 알리는 채소 중 하나로 아삭한 식감으로 겉절이 나나물무침에 안성맞춤이며 비타민과 항산화 물질이 풍부해 노화방지에 효과적인 봄동에 대해 알아보도록 하겠습니다.

추위에 강한 봄동은 겨울철 노지에 파종하여 봄에 수확하는 배추를 말하며 냉이, 달래 등과 함께 대표적인 봄 채소로 꼽히죠. 겨울철 추운 날씨로 인해 잎이 꽉 찬 결구형 배추가 아닌 개장형 배추로 잎이 옆으로 퍼져



있는 것이 특징입니다. 잎이 땅바닥에 붙어 자라 납작 배추, 납딱 배추, 딱갈 배추 등의 별명으로 불립니다. 수분이 많고 아미노산이 풍부해 단맛이 강하고 조직이 연하고 아삭한 식감을 가져 주로 겉절이로 활용됩니다.

봄동은 비타민A의 전구체인 베타카로틴 함유량이 높은 채소로 항산화 작용으로 인한 노화 방지, 암 예방에 효과적입니다. 또한 칼륨, 칼슘, 인 등 의 무기질과 함께 빈혈을 예방하고 간장에서의 콜레스테롤 합성 작용을 억제해 동맥경화를 방지합니다. 반면 봄동은 단백질과 지방이 부족하기 때문에 돼지고기와 같은 육류를 쌈을 싸서 먹거나 겉절이로 함께 곁들여 먹는 것이 좋습니다.

봄동은 떡잎이 작고 색이 연한 녹색을 띠는 것이 좋습니다. 잎에 반점이 없이 깨끗하고, 하얀 부분이 짧고 선명한 것을 고릅니다. 속잎은 선명한 노란색을 띠어야 고소하고 달짝지근한 맛을 느낄 수 있습니다. 봄동의 크기는 너무 크지 않고 성인 남자의 두 손으로 감쌀 수 있는 정도가 적당합니다.

먼저 벌어진 잎을 모아 밀동을 지릅니다. 한 잎씩 떼어 흐르는 물에 5~6 번 씻은 후 물기를 제거하여 목적에 맞게 잘라 사용합니다. 겉절이를 할 경우 소금에 절이지 않고 양념에 바로 무치면 풋내가 덜하고 아삭한 식감을 맛볼 수 있습니다. 나물이나 국거리에 이용할 경우 옅은 소금물에 행구어 간이 잘 배게 합니다.



손질 후의 봄동은 종이타월로 물기를 제거한 후에 비닐 팩에 밀봉하여 냉장고 신선실에 보관합니다. 보관 기간이 길수록 비타민의 손실이 커지므로 가급적 빨리 섭취하는 것이 좋습니다.

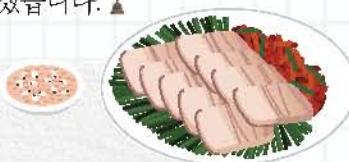
벌써부터 봄동의 모습과 그 달짝지근한 맛이 입안에 감도네요. 그럼 이제 봄을 같이 맞이한 봄동으로 맛있는 음식을 만들어보겠습니다. ▶

1. 봄동 보쌈 무침

재료 | 봄동 2포기, 대파 2개

양념 | 젓 3큰술, 고춧가루 5큰술, 새우젓 1/2큰술, 다진 마늘 1큰술, 생강가루 1/2작은술, 매실액 1큰술, 육수 2~3큰술, 통깨 약간, 참기름

수육재료 | 육고기 1kg, 월계수잎 2장, 사과 2개, 양파 1개, 대파 2대, 마늘 10톨, 청주 반 컵, 물 5컵, 후추 1큰술, 된장 2큰술



만들기

- ① 수육고기의 핏물제거를 위해 찬물에 30분 정도 담가 놓는다.
- ② 핏물이 제거된 고기는 기름을 살짝 두른 팬에 걸면을 태우듯 구워준다.
- ③ 냄비에 파와 양파 사과를 먼저 깔고 고기를 얹고 나머지 수육 재료들을 모두 넣어준다.
- ④ 센 불에서 끓여주다 끓어오르면 불을 중불로 낮추고 뚜껑을 닫고 40분 정도 삶아준다.
- ⑤ 고기를 젓가락으로 찔러 품 들어가며 핏물이 고여 나오지 않으면 다 익었으니 바로 찬물에 담가 행운 후 들어내 쫄깃한 식감을 유지해준다.
- ⑥ 결절이 양념 재료들을 모두 섞어 놓는다.
- ⑦ 봄동은 길이 그대로 손질하여 수육을 감싸 먹을 수 있게 손질한다.
- ⑧ ⑥에 ⑦을 버무리고 ⑤를 먹기 좋은 크기로 자른 후 얹어낸다.

2. 닭가슴살 봄동 샐러드

재료 | 봄동 200g, 닭가슴살 300g, 양파 1개, 토마토 1개, 우유 1/2컵, 올리브유 약간

닭밀간 | 올리브유 2큰술, 맛술 1큰술, 머스타드 1/2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 소금 후추 약간, 허브류 약간

초생강 | 올리브유 3큰술, 간장 2큰술, 식초 2큰술, 다진 양파 2큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1/2큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금 후추 약간

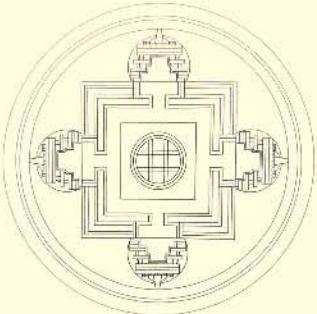
만들기

- ① 닭가슴살은 우유에 10분 정도 담갔다가 건져내 행궈 준 후 밀간 재료에 10분간 재워둔다.
- ② 봄동은 먹기 좋은 크기로 자르고 찬물에 담갔다가 물기를 제거해 준다.
- ③ 토마토와 양파는 동그랗게 링으로 썰어준다.
- ④ 달걀 팬에 약간의 올리브유를 두르고 닭가슴살의 표면을 노릇하게 구운 후, 약불로 줄이고 뚜껑을 닫아 10~12분 정도 은근히 구워 속까지 익힌다.
- ⑤ 볼에 드레싱 재료를 넣고 섞어준 후 접시에 잎채소를 담아 구워놓은 닭가슴살을 먹기 좋게 잘라 올리고 드레싱을 뿌려준다.



만다라의 선과 형태

김재동
법장원 연구원



만다라의 윤곽선에는 각각 의미가 있다. 그 길이나 위치 관계는 엄밀하게 규정되어 있어서 그리는 사람이 마음대로 변경할 수 없다. 대부분의 선에는 명칭이 붙어 있어, 그 선으로 나타내는 도형이 무엇을 나타내는지를 알 수 있게 되어 있다.

만다라 제작에 있어 떡줄을 치는데 ■打 가장 먼저 그어지는 기본선을 범선 梵線이라고 한다. 인도의 건축 용어로, 세계의 중심에 범천이 위치한다는 힌두교의 사상과 관련이 있다. 범선은 이 중심을 지나 교차하는 수직의 두 줄이다. 이를 기준으로 대각선, 근본선, 측면선 등의 기본적인 선을 차례로 그어 나가는데, 전체를 둘러싼 4중 원은 내부 선이 모두 그어진 후에 그어진다. 보통 도형을 그릴 때는 먼저 전체를 둘러싼 선을 긋고, 거기에서 차례로 분할해 나가는 것이 보통이지만, 만다라의 경우는 반대로 기본이 되는 범선 등을 그은 후 중심에서 밖으로 차례로 그어 나가 마지막에 전체를 감싼다.

이런 순서는 만다라의 도량법과도 관련이 있다. 만다라에는 절대적인 크기가 없다. 작은 만다라도 있고 큰 만다라도 있다. 이것도 인도의 건축

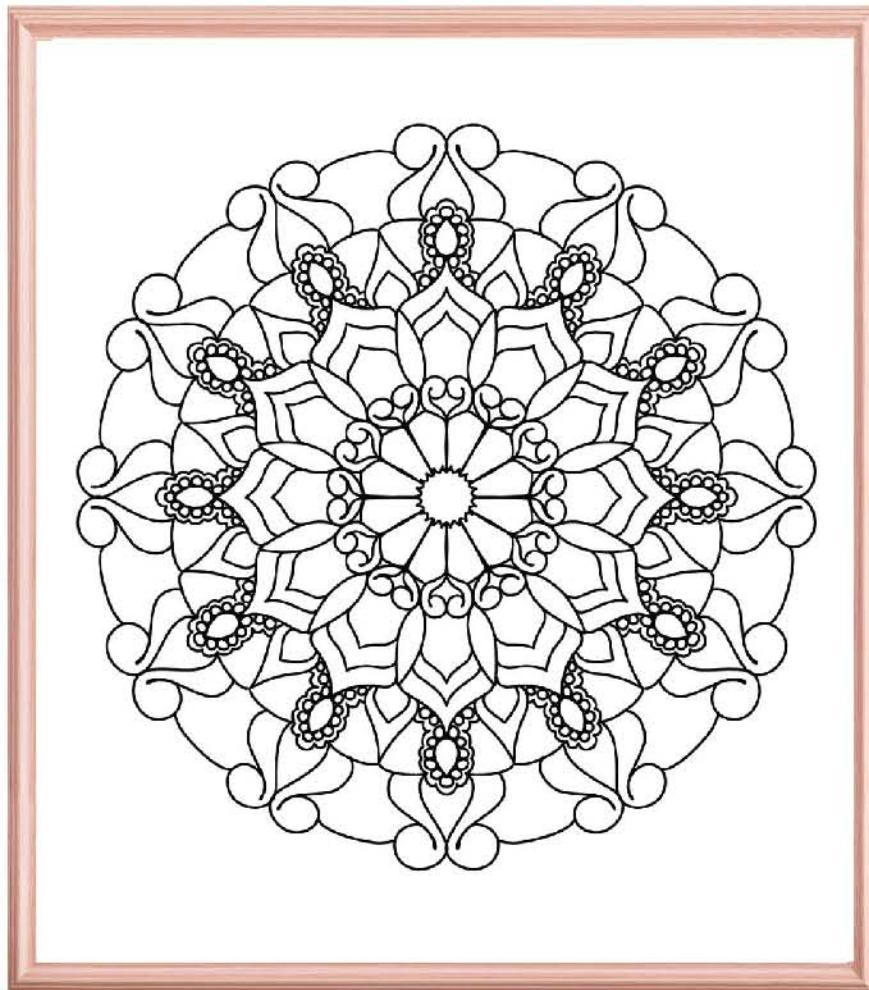
술의 경우, 우두머리 목수의 몸 크기(대부분 팔 길이)를 기준으로 집의 크기가 정해진다. 일단 범선의 길이가 정해지면, 그것을 96등분한 길이가 기본적인 단위가 된다. 만다라 선의 길이는 모두 이 단위로 나타낸다. 특히 이 단위 네 개분 ■■의 길이는 만다라의 문의 길이에 해당하기 때문에, 비교적 긴 선의 경우, 특정의 길이를 ‘문의 길이로 몇 개분’이라고 한다. 이렇게 해서 완성된 만다라의 기본적인 형태는 크기는 달라도 모두 닮은꼴이다.

만다라의 윤곽선이 그어진 상태가 위의 그림이다. 이중 전체를 둘러싼 원부분은 세 겹의 띠로 구성되어 있으며, 바깥쪽부터 화염륜, 금강저륜, 연화 꽃잎 [화변, ■■]이다. 이것은 우주 전체를 둘러싼 세 겹의 덮개와도 같다. 맨 안쪽의 연화 꽃잎은 우주 전체가 거대한 연꽃으로 이루어져 있다는 불교의 우주론에 근거한다. 이 꽃잎의 안쪽은 연꽃 꽃받침 [화탁, ■■]에 해당하는데, 이것이 금강으로 만들어졌다고 해서 금강지 ■■■라고도 부른다. 이 대지 ■■■의 중앙에 우뚝 솟은 것이 우리의 거성 居城인 누각이다. 네모난 틀은 그 외벽을 나타낸다. 사방이 모두 같은 모양을 하고 있는 것은 실제 건물을 바로 옆에서 본 모습이 연결되어 있는 것이다.

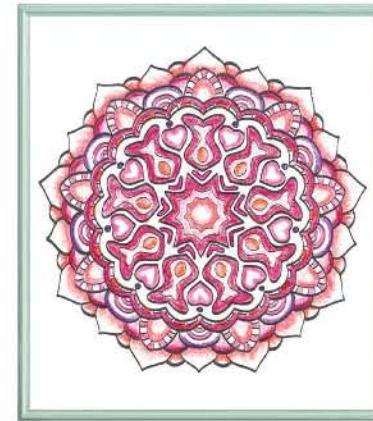
이 안쪽은 누각 내부의 모습이다. 바로 위에서 본 평면도이다. 그 안에 만다라 부처님들이 규칙적으로 배치되어 있는데, 이 부분만 만다라마다 다르다.

손끝에서 찾는 마음의 안정

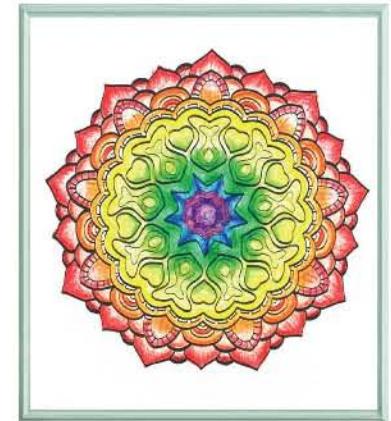
지난 호 독자 솜씨



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



▲ 서울 유영신



▲ 서울 유영신



▲ 대전 강여주

색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

■ 이메일 : news@chongji.or.kr 카카오톡 친구추가 . 불교총지종 종보실
각 사원 주교님께 전달해주시면 독자 솜씨란에 기재됩니다.

불교총지종 법회 일정

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

불교총지종 연중 불사

신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공

상반기, 하반기 진호국가불공

불교총지종은 창종 이래 진오국가·국민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국泰安·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 「수호국계주경」에 의한 진언 '음흉야오사로써 국泰安을 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.

불교총지종 사원 일람

사원명	우편번호	주 소	전화 번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이령리 359-11	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시설로 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 (승인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길 15 (하대원동)	(031)751-8685
벽릉사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

실지사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 중랑구 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
백월사	35335	대전광역시 서구 계백로 1409-1 (도마동)	(042)527-5470
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 황금로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
홍국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
중원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이령4길 266-78	(043)833-0399

대구, 경북교구

개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건학사	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
수개사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구3리 다경길36-19	(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(대명아르피나)	(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
일성사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
점각사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

불자님의 사연을 모십니다

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

이메일 news@chongji.or.kr

* 불교총지종 홈페이지에 연재글 있습니다.*

여러분의 후원을 기다립니다

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

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지종

보내주신 **후원**에 감사드립니다.

강민우 강정자 공덕성 곽노선 권도연
 권순갑 김덕원 김도연 김미경 김민준
 김봉래 김성민 김송자 김양숙 김연정
 김윤서 김은숙 김종철 김희원 류경록
 류승조 박필남 반야화 배도연 법 공
 서금엽 손경옥 손재순 안승애 안종호
 안한수 양진운 오승현 오채원 오현준
 유광자 유승태 유정식 이영재 이인성
 이혜성 일심정 장민정 장승업 장정원
 정건호 정재영 정화연 주건우 지 정
 총지화 최순기 최재실 한경림 한미영
 한명희 한칠수 허지웅



발행일 총기 50(2021)년 4월 1일
 발행인 인선 정사
 편집책임 이선의
 발행 불교총지종
 주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
 전화 02-552-1080~3
 팩스 02-552-1082

- 불교총지종 홈페이지 총지미디어에서
 구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



봄꽃~ 봄바람~ 봄향기~ 봄내음~.
 감탄사가 저절로 외쳐지는
 아름다운 봄날이 다가오고 있습니다.
 한 폭의 그림과 같은 아름다운 꽃밭과
 꽃나무들을 보면서 자연이 선사한 아름다움에
 그저 감사하게만 느껴집니다.
 웬지 좋은 일도 많이 생길 것 같고,
 웬지 웃을 일도 많을 것 같고,
 웬지 가슴 설레는 사랑도
 찾아올 것 같은 계절입니다.

얼마 전, 인지심리학자 김경일 교수(아주대)의
 강연을 듣게 되었습니다.
 공부의 '이타심'을 강조하면서 자녀를
 지혜로운 아이로 키우자고 하네요.
 '알고 있다는 느낌은 있지만 남에게
 설명할 수 없는 지식'과
 '누구에게나 설명할 수 있는 지혜'의
 차이를 이야기 했습니다.
 좋은 학습을 하는 친구들은 누구에게나 설명할 수
 있는 지혜를 많이 가지고 있다는 것입니다.
 상위권 아이들은 자신에게
 이익이 되지 않는 질문에도 최선을 다해
 답하는 능력이 평범한 학생들에 비해
 크게 차이가 난다고 하네요.
 전교 1등이 전교 2등에게 설명해 주는 것과
 끌등에게 설명해 주는 것은 완전히 다르며,
 자신과 차이가 날수록 설명해 주는데
 이타심이 필요하다고 하네요.
 그리고 그런 사람에게 쉽게 설명하고
 예상치 못한 질문을 받으면서 더 지혜로워진다고 합니다.
 결국 이타심이 본인 발전에 도움이 된 것이지요.

다같이 발전할 수 있는 '이타심'이
 풍부한 4월이 되기를 바랍니다.



불보살의 구제만 바라지 말고
불보살의 가르침을 실천하라.
진정한 복은 가르침을 믿고
실천하는 데서 온다.

-환당 대종사 어록-