



불교총지중

총지중은 불교의 생활화, 생활의 불교화를
통해 참 대승의 정신을 구현하는 생활불교
중단입니다.

총지신문

총기 55년

2026년 1월 1일

월간 발행

제보 news@chongji.or.kr

창간년도 총기24(1995)년 10월 16일 등록번호 마 2360호 발행인 : 록경(황보 상민)

www.chongji.or.kr

구독문의 02-552-1080

불기 2570년

제 314 호

총기 55년(2026년) 새해 종령 법어



종령 지성 대종사

“굳건한 신심과 덕행으로 중생제도 서원 세워가야”

개발과 함께 4차 산업혁명이 급속도로 일어나고 있습니다. 이러한 4차 산업혁명은 AI 로봇의 작업 대체로 인한 일자리 감소, 인간 삶의 환경 변화, 인간과 AI 로봇의 공존, 인간과 복제인간의 공존, 유전자 조작에 따른 생명윤리 등 여러 과제를 지니고 있습니다. 특히 종교의 교화 방법론에서 많은 변화가 일어날 것으로 보입니다.

인공지능(AI) 시대는 인류에게 전례 없는 기회와 함께 윤리적, 사회적 도전을 던지고 있습니다. 이러한 거대한 전환의 물결 속에서

불교는 부처님의 가르침, 특히 부처님의 대자대비 정신이 필요합니다. 이는 AI 개발과 활용에 있어 모든 중생에게 해를 끼치지 않고, 중생의 행복과 복지에 기여하는 윤리적 기준이 될 것입니다.

우리는 수많은 윤회를 거듭하는 역사 속에서 인격을 완성해 왔으며, 높은 수준의 수행 단계를 통해 지혜의 통찰을 완성해 왔습니다. 인간은 AI의 기계적 학습과 이해를 뛰어넘어 상상적 이해와 실체적 이해를 동시에 할 수 있으며, 내면적 이해를 할 수 있는 불성을

가지고 있습니다.

4차 산업혁명의 시대에 우리 불자들은 부처님에 대한 굳건한 신심과 덕행으로 자신도 이롭게 하고 남도 이롭게 하는 자비행을 실천하며, 부처님의 지혜를 증득하여 중생제도의 서원을 세워나가야 할 것입니다.

끝으로 병오년 새해를 맞이하여 비로자나 부처님의 가지 원력으로 불자 여러분이 모든 어려움을 극복하시고 변함없이 건강하시어 소원하시는 모든 일이 성취되기를 비로자나 부처님께 지심으로 서원합니다. 성도합시다.

병오년 새해 아침
불교총지중 종령 지성 합장



새해 축서화=총지사 최영화 교도

종/조/법/어

심기가 화순하면 병이 나지 않고,
불순하면 백병이 구생이라.
마음이 화평한데 병이 낫고,
마음이 불평한데 병이 생기는 법이다.

지 면 안 내

2-3면	종단 신년사	10면	밀교법장담론
4-5면	교계 신년법어	11면	서원당 안의 불교
6-7면	교계 신년사	13면	십선성취

총기 55년 신년하례 법회

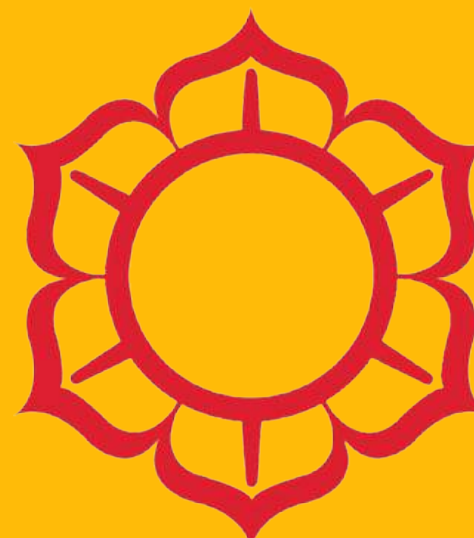
불교의 생활화, 생활의 불교화

일 시 _ 총기 55년 1월 15일(목) 오후 1시

장 소 _ 본산 총지사 서원당



불교총지중 | 서울시 강남구 도곡로 25길 35 | Tel. 02-552-1080~3 | www.chongji.or.kr



통리원장 신년사

“화합·상생의 길로 나아가야”



통리원장 록경 정사

병오년 새해를 맞이하여 비로자나 부처님의 지혜광명과 대자대비의 가지력이 모든 분의 삶과 수행 위에 충

만하기를 간절히 기원하며, 삼가 축원드립니다.

비로자나 부처님은 온 우주 법계를 두루 비추는 지혜의 근원이시며, 일체의 번뇌가 사라진 청정 법신이십니다. 우리가 걷는 수행 길은 마음속 깊은 무명의 어둠을 밝혀내고, 본래 갖추고 있는 청정 불성을 드러내는 실천의 법문입니다. 새해를 맞아 우리 모두 다시 한번 부처님께 지심으로 귀의하여, 서원한 바를 마침내 이루시길 바랍니다.

올해는 말띠 해입니다. 불교 경전에

서 말은 힘찬 정진력과 지혜, 중생을 위해 한순간도 멈추지 않고 달리는 보살행의 숭고한 모습을 상징합니다.

또한 말은 방향을 잃지 않고 오직 목표를 향해 나아가는 강한 생명력을 지니고 있어, 수행자가 퇴전하지 않고 한길을 걷는 상징의 대표적 존재로 여겨집니다. 지혜의 고삐를 바로 잡고 정진의 채찍을 멈추지 않는 마음가짐으로, 수행의 길과 일상의 삶 모두에서 큰 진일보를 이루는 한 해가 되기를 서원합니다.

새해를 맞아 여러분의 건강과 평안

이 가장 큰 복덕임을 깊이 새깁시다. 건강한 몸은 일체 수행을 위한 굳건한 바탕이며, 평안한 마음은 고요 속에서 진리의 문을 여는 열쇠입니다. 모든 가정마다 일체의 병고와 재난이 소멸하기를 바라오며, 평온과 행복이 마치 해와 달처럼 끊임없이 비추어 머물기를 간절히 발원합니다.

병오년의 새 아침, 비로자나 부처님의 무한한 지혜 광명 속에서 행복과 평안을 누리며, 수행의 결실을 맺는 한 해가 되기를 기도합니다.

성도합니다.

종의회의장 신년사

비로자나 부처님의 광명으로 여는 상생의 해



종의회의장 인선 정사

총기 55년, 희망찬 병오년(丙午年)의 새 아침이 밝았습니다. 법신 비로

자나 부처님의 무한한 자비광명이 온 누리를 밝게 비추니, 이는 만중생의 기쁨이자 새로운 희망의 서광입니다. 새해에는 활기찬 말의 성품처럼 열정과 긍정의 에너지로 우리 앞의 모든 고통과 어려움을 극복하고, 삶의 현장에서 진정한 행복과 평화를 누리시기를 두 손 모아 기원합니다.

종조님께서는 “극락을 먼 곳에서 찾지 말고 가까운 내 마음에서 찾으라”고 설하셨습니다. 이 가르침에 따라 우리는 일상의 모든 현상을 공(空)

과 광명이 어우러진 성스러운 만다라로 인식해야 합니다. 내 마음이 곧 부처의 마음임을 깨닫고, 우리의 몸과 말과 생각을 부처님과 합일시키는 삼밀(三密) 수행에 정진할 때 비로소 ‘불교의 생활화’는 완성될 것입니다.

교도 여러분, 새해에는 공경과 보시행으로 안으로는 평온하고 밖으로는 조화로운 세상을 만들어 갑시다. 상대를 공경하면 자신이 존귀해지고, 자비로써 나눌 때 법계의 모든 인연이 나를 돕게 됩니다. 한 그루의 나무

가 숲을 이룰 수 없듯, 우리 또한 상생의 조화를 잃지 말아야 합니다. 자기를 낮추는 하심(下心)으로 대립과 갈등을 녹이고, 국가와 종교를 초월한 보시의 실천으로 인류 상생의 근본을 세웁시다.

2026년 한 해, 금강과 같이 흔들림 없는 정진으로 무량한 공덕을 쌓아가시길 바랍니다. 교도 여러분의 가정에 건강과 행복이 충만하고, 세우신 모든 서원이 법신 부처님의 가피 속에 원만히 성취되기를 지심으로 서원합니다.

사감원장 신년사

바르게 보고 바르게 살아갑시다



사감원장 범일 정사

불교총지종 신도 여러분, 희망찬 새해가 밝았습니다. 비로자나 부처님의 자비와 가호가 올 한 해에도 여러분의

가정과 삶 속에 충만하기를 기원드립니다.

우리는 일상에서 여러 일을 겪으며 판단하고 행동합니다. 불교에서는 이 마음의 틀을 ‘견해(見解)’라고 부르며, 견해가 바르면 마음이 편안하고 흐려지면 괴로움이 커진다고 가르칩니다. 그래서 부처님께서는 모든 수행의 첫걸음을 바르게 보는 것[正見]이라 하셨습니다. 괴로움도 행복도 있는 그대로 바라보고, 괴로움의 원인을 바르게 알 때 삶이 가벼워집니다.

우리 총지종 진언행자 보살님들의

궁극적인 목표는 본래의 밝고 깨끗한 마음을 회복하여, 바로 지금 이 자리에서 부처로 살아가는 즉신성불(即身成佛)입니다. 이 위대한 목표의 출발점은 결코 멀리 있지 않습니다. 바로 마음을 고요히 하고, 바르게 보고, 바르게 생각하는 것에서 시작됩니다. 우리가 불공하는 삼밀관행(三密觀行) 또한 이 바른 마음 위에서 강력한 힘을 발휘할 것입니다.

2026년 새해에는 복잡하고 어지러운 걱정들을 잠시 내려놓고 우리 내면의 견해를 점검하는 한 해가 되기를

발원합니다.

매 순간 자신에게 “나는 지금 이 일과 상대를 바르게 보고 있는가?” 하고 질문해 보십시오. 이 작은 질문이 우리의 마음을 차분하게 이끌고, 삶을 더욱 넉넉하고 풍요롭게 만들 것입니다.

옴마니반메훔 진언을 우리 마음의 등불로 삼아, 서로 격려하고 의지하며 힘차게 정진해 나아갑시다.

비로자나 부처님의 광명이 늘 여러분과 함께하시기를 서원합니다.



덕광 정사

서울경인교구 교구장

내 마음에 피어나는 금강의 지혜

총기 55년, 희망찬 병오년(丙午年)의 새 아침이 온 누리를 환히 비추고 있습니다. 새해를 맞아 부처님의 자비와 지혜의 광명이 사부대중 여러분의 삶에 두루 가득하기를 기원하며, 새로운 인연과 소중한 만남

속에서 무량한 복덕과 건강이 늘 함께하기를 두 손 모아 간절히 서원합니다.

종조님께서는 일찍이 “극락을 먼 곳에서 찾지 말고 가까운 내 마음에서 찾으라”고 가르치셨습니다. 부처님과 진리가 내 삶과 동떨어진 곳에 있다고 생각하면 깨달음은 멀어지지만, 일상의 매 순간이 성스러운 만다라임을 깨닫는다면 누구나 무상대각의 길에 들 수 있습니다. 이것이

바로 우리가 새해에 깊이 새겨야 할 ‘불교의 생활화, 생활의 불교화’의 참된 가치입니다.

올 한 해, 우리의 몸과 말과 생각을 부처님과 합일시키는 삼밀(三密) 수행을 통해 일상 속에서 본래의 불성을 발현합니다. 티베트 밀교의 수행자들이 일체 현상을 공(空)과 광명으로 인식하듯, 우리 또한 직면한 고통을 금강의 지혜로 끊어 내고 삶

의 현장을 청정한 정토로 일구어 나가야 합니다.

병오년 새해, 작은 실천이 모여 큰 깨달음의 바다를 이루도록 정진합니다. 수행과 정진의 공덕으로 가까운 곳에서 마음의 평화와 행복을 누리시길 바라며, 여러분의 가정마다 부처님의 무한한 축복이 충만하기를 지심으로 서원합니다. 성도합시다.



승원 정사

충청전라교구 교구장

탐진치 다스리는 수행에 마음 두어야

병오년 새해가 밝았습니다. 태양이 온 대지를 비추듯이, 법신 대일여래 부처님의 지혜 광명이 온 누리에 퍼져 올해도 모든 인연이 맑고 평화롭게 살아가기를 발원합니다.

원정 대성사께서 말씀하셨습니다. “정토를 얻고자 하면 바른 마음이 근본이다.”

우리의 행복은 밖에서 오는 것이 아니라, 스스로 수행하며 다스린 마음에서 비롯됩니다. 마음이 바르면 세상이 바르고, 마음이 고요하면 삶 또한 평안합니다.

세상이 점점 빠르고 복잡하게 변화하지만 수행은 언제나 우리 곁에

있습니다. 매일 염송으로 참회와 감사의 마음이 피어난다면 그것이 바로 수행입니다. 작은 기도 하나, 일심으로 드리는 절 한 번이 곧 번뇌의 어둠을 밝히는 등불이 됩니다.

올해는 ‘탐진치를 다스리는 수행’에 마음을 두어 보십시오.

화를 다스리고 미소를 지을 때, 불평 대신 감사의 마음으로 살아갈 때, 그 순간 우리의 마음은 부처님의 마

음과 하나가 됩니다. 이것이 곧 수행이며, 행복이 피어나는 자리입니다. 부처님 법 안에서 살아가는 우리가 모두 자신의 마음을 닦는 기쁨 속에서, 타인을 이롭게 하는 즐거움으로 나아가기를 서원합니다.

병오년 새해, 각자의 삶이 수행의 향기와 함께 더욱 빛나고, 모든 가정과 일터에 법이 늘 함께하길 기원합니다. 성도합시다.



법상 정사

대구경북교구 교구장

대자비의 보리심으로 본래 불성을 밝히자

법계에 가득한 불보살님의 가피가 사부대중 여러분의 가정에 충만하길 기원합니다.

2026년 새해를 맞이하여 우리는 모든 존재가 본래부터 지닌 청정한

불성(佛性)을 새롭게 발견하고, 고통받는 중생을 구제하겠다는 대자비의 보리심(菩提心)을 일으켜야 합니다.

티베트 불교의 정교한 만다라가 우주의 진리를 한 폭의 그림으로 보여주듯, 우리가 마주하는 일상의 모든 현상 또한 공(空)과 광명(光明)이 어우러진 성스러운 영역임을 인식해야 합니다. ‘나’라는 집착을 내려

놓은 그 빈자리에 본래의 밝은 빛이 드러날 때, 비로소 우리는 삶의 진정한 주인으로 거듭날 수 있습니다.

올 한 해, 우리의 몸과 언어, 그리고 의식을 부처님과 합일시키는 삼밀(三密) 수행에 정진합니다. 자비로운 행동으로 덕을 쌓고, 진실한 언어로 화합하며, 깨어 있는 의식으로 삼라만상의 실상을 관조할 때, 우리는 분별심이 사라진 무상대각(無上

大覺)의 경지에 한 걸음 더 다가설 것입니다.

2026년 병오년 한 해 동안 금강(金剛)과 같이 결코 흔들리지 않는 단단한 지혜로써 나를 속박하던 일체 고통의 뿌리를 과감히 끊어내십시오. 여러분의 발걸음마다 깨달음의 꽃이 피어나고, 무한한 축복과 성취가 늘 함께하기를 지극한 마음으로 서원합니다. 옴마니반메훔.



대한불교조계종 종정 성파 스님

삼동 찬 바람 속 새봄을 준비하네!

잎 떨어진 가지마다 새봄을 준비하는 열정이 가득하고, 언 땅 위에 보리싹도 움크린 모습으로 찬 바람을 대적하니 수행승의 결의를 보는 듯하다.

때로는 찬 바람이 불고 눈보라가 쳐도 영축산의 초목은 힘차게 펼쳐질 봄소식을 준비하도다.

제방의 수행도량에서 삼동 결재를 하고 산문 출입을 삼가며 화두 참구의 열기가 가득하니, 머지않아 화두가 타파되고 출격장부가 무수히 배출되리라.

그 서늘한 기상은 화택의 뜨거운 불길을 식혀주고, 큰 가슴은 중생의 지친 어깨를 감싸주며, 대립과 갈등으로 신음하는 중생들에게 감로를 베풀어 주도다.

보경호(寶鏡湖)에 드리운 영축산의 장엄한 모습처럼 수행을 통해 체득된 본래 청정하고 만덕을 구족한 마음으로 중생의 행복을 기원하면 예토가 바로 정토가 되고, 위기는 기회가 되며 질병과 전쟁은 저절로 소멸하리라.

사바세계에서 쉼 없이 발생하는 대립과 갈등이 한마음 청정해지면 자타가 본래 한 몸이며 수행을 돕는 소중한 도반의 인연임을 알게 될 것이로다.

번뇌 그친 곳에 법계(法界)를 뛰어넘는 지혜가 현전하고, 원력 수승한 곳에 모든 이들이 행복할 터전이 마련되도다.

久坐成勞永夜中
(구좌성로영야중)
煮茶偏感惠無窮
(자차편감혜무궁)
一盞卷却昏雲盡
(일배권각혼운진)
徹骨清寒萬慮空
(철골청한만려공)

오랜 좌선 긴 밤 피곤하더니 차 달이며 한없는 은혜 느끼네. 한 잔 차로 혼미한 마음 물리치니 뱃속 스미는 맑은 향기 온갖 걱정 사라지네.



대한불교진각종 종인 덕일 정사

합하는 곳에 힘이 있고, 새로움 속에 길이 있다

새해 새날 대일여래의 광명이 우리 마음 속 서원의 법등을 환하게 밝힙니다.

우주의 운행이 쉼 없이 이어지듯 우리의 정진도 다함 없기를 서원합니다.

화합이란 온 우주와 나의 합일이자, 서로의 다름이 하나로 어우러지는 원융무애(圓融無礙)의 세상입니다.

서로의 다름을 허물로 삼지 않고 각자의 지혜를 하나로 모을 때 우리는 비로소 충만해집니다.

혁신은 화합을 근본 바탕으로 하며, 참회를 통해서 바르게 완성됩니다.

상대의 허물을 나의 허물로 보는 지혜와 자비심이 곧 시작입니다.

우리 진각행자는 지심 참회불공으로 나와 가정의 인연을 바꾸고 종단과 국가, 온 법계의 인연을 감동, 교화시켜야 합니다.

옛 틀을 비워 시대에 맞는 새로운 방편의 지혜가 필요합니다.

혁신은 전통을 버리는 것이 아니라 전통을 이어서 살아 있게 하는 움직임이며, 머무름이 아닌 용맹정진의 또 다른 이름입니다.

합하는 곳에 힘이 있고, 새로움 속에 길이 있듯이 새해에는 모든 가정이 원만하고 우리 사회가 안정되어 국제사회가 널리 평화로운 세상이 되기를 서원합니다.



한국불교태고종 종정 윤경 스님

자비로 언어 삼고 지혜로 행동하는 한해

세계월신(歲改月新)
만상갱신(萬象更新)
일념청정(一念淸淨)
세계개춘(世界皆春)

해가 바뀌고 달이 새로워지니 삼라만상이 다시 태어납니다. 한 생각이 맑아지면 온 세상이 봄과 같습니다.

이 계송이 주는 가르침에 따라 병오년 새해는 밖의 변화보다 먼저 안의 마음을 바로 세우는 데서 시작해야 할 것입니다.

병오년은 붉은 말의 해로서 쉼 없이 달리는 기운을 지녔습니다. 말은 앞으로 나아가되 방향이 바르지 않으면 길을 잃고, 힘이 넘치되 고삐

를 놓치면 스스로를 다치게 합니다. 오늘의 시대 또한 그러합니다. 세계는 더욱 빠르게 변하고, 갈등과 분열, 탐욕과 분노가 서로 맞물려 인간의 마음을 흔들고 있습니다. 이럴 때일수록 불자는 멈추어 서서 마음의 고삐를 단단히 붙들어야 합니다.

세상이 혼란하다고 한탄하기 전에 내 마음이 혼란에 물들지 않았는지 돌아보아야 하고, 말 한마디, 생각 하나가 어긋남이 없도록 세행(細行)이 반듯해야 할 것입니다.

병오년 새해에는 각자의 자리에서 계율을 생활로 삼고, 자비를 언어로 삼으며, 지혜를 행동으로 삼는 불자가 되기를 당부드립니다.

심원적조만연공
(心源寂照萬緣空)
일보행래일보통
(一步行來一步通)
회수불리당하지
(回首不離當下地)
춘풍자재백운중
(春風自在白雲中)

마음의 근원이 고요히 비추니 모든 인연이 공하고, 한 걸음 한 걸음 옮길 때마다 도가 통하네.

돌아보아도 당하의 자리에서 벗어남이 없으니, 봄바람 속에 흰 구름이 스스로 한가롭도다.



대한불교천태종 종정

도용 스님

정심을 지키며 청정하게 사는 한 해 되길

圓覺이 普照하니
寂滅이 無爲라.

둥근 깨달음의 지혜가 두루 비추니 모든 차별의 경계가 사라지며 무명과 보리의 경계를 떠나 평등의 세계가 열리는구나.

마음을 깨치지 못하면 일체가 시끄럽고, 한마음 깨치면 일체가 고요하다. 무명의 꿈에서 벗어나 의지할 바 없는 금강반야를 증득하여 일심 삼보에 의지하라.

한마음이 깨달아 있으면 佛이

요 올바르면 法이며, 맑고 청정하면 僧이니 삼보가 본래 한바탕이요 법계가 그대로 삼보의 다함없는 모습이라. 일어나는 마음이 본래 공한 줄을 모르고 쓰면 탐진치 삼독이 되며, 알고 쓰면 戒·定·慧의 공덕이 된다.

언제나 일체중생의 행복과 함께 국운융창과 세계평화를 발원합니다.

인연의 소중함을 알고 욕심 없는 마음 正心을 지키며 청정하게 살아가는 복된 새해를 맞이하시기 바랍니다.



대한불교관음종 종정

홍파 스님

지혜의 빛과 자비의 온기 함께하길

世道火宅人生短
(세도화택인생단)
佛子覺醒正念樂
(불자각성정념악)
聞思修行三慧路
(문사수행삼혜로)
共生共行到安樂
(공생공행도안락)
(공생공행도안락)

병오년 새해를 맞이하여, 모든 불자와 국민 여러분의 마음에 지혜의 빛과 자비의 온기가 함께하기를 기원합니다. 오늘의 세상은 국제 정세의 불안과 갈등이 이어지고, 기술은 눈부시게 발전하였

으나 사람의 마음은 오히려 쉽을 잃고 흔들리고 있습니다. 우리 사회 또한 분열과 불신으로 서로를 살피는 여유를 잃어가고 있습니다. 이러한 혼란 속에서 우리가 되돌아보아야 할 것은 바로 삶의 근본입니다.

인생은 짧습니다. 정신이 건전하고 몸이 건강해야 아름다운 삶을 살 수 있습니다. 아무리 재물이 많고 권세가 높다 하더라도 몸과 마음이 건강하지 못하면 참으로 행복한 삶이라 할 수 없습니다. 안락한 세상되게 함께 살아가는 힘찬 병오년을 축원합니다.

불교총지종 홍보 굿즈 공모전



- 공모 기간 : 2025. 11. 1^(토) ~ 2026. 1. 9^(금)

- 공모 심사 : 2026. 1. 12^(월) ~ 1. 13^(화)

- 공모 발표

2026. 1. 14.(수)
불교총지종 홈페이지(www.chongji.or.kr)
- 공모 시상

2026. 1. 15.(목)
신년하례법회(서울 총지사)
- 응모 자격

불교총지종 교도 및 불자 누구나(개인 또는 단체)
- 공모 부문

불교총지종의 상징을 활용하여 다양한 굿즈 제작
※ 예시 : 육합상 또는 본존 등을 디자인한 캐릭터, 소품, 기념품 등
- 시상 내역

총상금 100만원
- 문의 및 접수 방법

불교총지종 대표전화 02-522-1080
전국 사원 직접방문 또는 통리원 우편
서울시 강남구 도곡로 25길 35



대한불교조계종 총무원장 진우 스님

지혜와 자비로 서로를 비추는 새해 기원

지혜와 자비로 서로를 비추는 병오년 새해를 발원합니다

새해를 맞이하며 모든 국민과 불자 여러분의 가정에 평안과 건강이 함께하시기를 진심으로 기원합니다.

병오년(丙午年) 새해는 불의 기운을 지닌 해이지만, 그 불은 서로를 태우는 불이 아니라 어둠을 밝히고 마음을 따뜻하게 하는 지혜의 불이 되기를 바라는 마음으로 새해 인사를 올립니다.

지난 한 해 우리는 서로의 생각과 입장이 달라 마음이 멀어지고 상처받는 일이 많았습니다. 사회 곳곳에서 갈등과 대립이 이어지며 지친 마음으로 하루하루를 버텨오신 분들도 많으셨을 것입니다.

불교는 오래 전부터 이 모든 혼란의 시작이 밝이 아니라 마음에 있음을 이야기 해 왔습니다.마음이 급해질수록 말은 거칠어지고, 집착이 깊어질수록 갈등은 커집니다. 그래서 지금 우리에게 필요한 것은 서로를 향한 비난보다 잠시 멈추어 마음을 돌아보는 여유입니다.

첨단 과학과 물질의 풍요 속에서도 마음의 괴로움은 쉽게 사라지지 않습니다. 그 해답은 경쟁을

줄이고 마음을 돌보는 데 있습니다. 어떤 상황에서도 흔들리지 않는 평안을 스스로 지켜낼 수 있는 길을 아는 것이 중요합니다.

이러한 시대의 요청에 응답하여 대한불교조계종은 누구나 일상에서 실천할 수 있는 선명상을 더 널리 전하고자 합니다. 선명상은 특별한 수행이 아니라 잠시 숨을 고르고 내 마음을 있는 그대로 바라보는 아주 쉬운 마음 연습입니다. 이 작은 실천이 국민 한 분 한 분의 삶에 평안과 회복의 힘이 되기를 바랍니다.

또한 불교박람회와 연등회 같은 문화 행사를 통해 세대와 생각의 차이를 넘어 함께 어울리고 공감하는 자리를 넓혀 가겠습니다. 연등의 따뜻한 빛처럼 서로를 비추며 함께 가는 사회가 되기를 발원합니다.

병오년 새해, 분노의 불은 내려놓고 지혜와 자비의 불을 밝혀 서로의 마음을 덥히는 한 해가 되기를 바랍니다. 한 사람의 마음이 편안해질 때 우리 사회의 내일도 더욱 밝아질 것입니다.

새해에도 국민 여러분 모두의 삶에 평안과 희망이 가득하기를 기원합니다.



대한불교진각종 통리원장 능원 정사

서원 · 찬탄 · 하심으로 밀엄정도 구현

다시 새해, 새날을 맞이하면서 마음을 새롭게 하고 정진을 바르게 합시다. 희망을 품고 시작하는 자세로 새 길을 만들고 열어갑시다.

병오년 새해 새날이 열리면서 법신 비로자나부처님의 자비광명으로 충만한 세상에는 대일(大日)의 밝은 빛이 더욱 빛나고 있습니다.

새로운 한 해를 시작하는 마음처럼 일 년 열두 달, 매일매일 희망이 샘솟는 나날을 만들어 갑시다.

붉은 말의 기상을 닮은 수행과 수련을 통해 어제와 다르고, 오늘보다 나아져서 내일은 빛나는 주인공으로 거듭나도록 합시다.

진각성존 회당대종사께서는 나날이 새로운데 새것이 들어온다고 하셨습니다. 희사하고 염송하고 제도하는 불공을 하면 스스로 자신을 새롭게 만들어 갈 수 있습니다.

종단은 진각기원 80년이 되는 해를 맞아 인재양성과 건전한 재정을 위한 안정적 재원확보 법과 제도를 정비하는 시스템은 물론 스마트 시스템 구축을 비롯해 미

래 발전 전략을 짜고 조직을 개편하는 등의 다양한 불사를 기획하고 있습니다.

새롭게 출범한 제18대 총금강회와 함께 소통(疏通)하고 화합(和合)하면서 종단 미래의 청사진을 그려나가겠습니다.

불자와 국민 여러분! 바야흐로 지금은 첨단 인공지능 시대입니다. 이에 따라 급변하는 국내외 정세와 불확실성의 생태계에서는 지금, 서 있는 자리, 당면한 현실에 집중하는 자세가 필요합니다.

서원(誓願)과 찬탄(讚歎), 그리고 하심(下心)하면 개인은 물론 인류가 더불어 다 같이 잘 사는 만다라 세상이 열립니다.

정신적으로, 신체적으로 약자가 없고 사회적으로 소외된 이가 없는 평등한 세상을 맞이하게 될 것입니다.

희망과 기대 속에 맞이한 병오년 새해에도 부처님의 지혜와 자비광명, 진각성존 회당대종사의 무진서원으로 이 세상 밀엄정도가 구현되고 모두가 행복하기를 서원합니다.



인생의 가치를 자각하고 수행에 힘을 주는 불교총지종 「불교총전」

「불교총전」은 총지종 종조 원정 대성사께서 현교(顯敎)와 밀교(密敎), 대승(大乘)과 소승(小乘)의 모든 경전 가운데서 그내용을 광범위하게 뽑아 불교 전체를 올바르게 이해시키기 위하여 통불교적(通佛敎)인 입장에서 편찬하였습니다. 일반인들에게는 다양하면서도 체계 있는 불교 교과서이고, 불자들에게는 수행의 지표가 되는 부처님 말씀입니다.

문의 불교총지종 통리원 및 전국 사원 | 전화문의 02)552-1080



대한불교천태종 총무원장 덕수 스님

새해, 청정한 본래 마음 되찾자

병오년 새해에는
모든 불제자가 자신의 청정한
본래 마음을 되찾겠다는
목표를 세우고,
한 점 흔들림 없이
무소의 뿔처럼 깨끗하게
정진하기를 바랍니다.

중생은 번뇌와 고통이 깊어
애착하고,
욕망을 채우기 위해
화합을 깨트리는
이기적인 행동을 하는데
이는 오탁 악세의

원인이 됩니다.
그러므로 이 시대, 우리에게 가
장 필요한 것은 이타심이라 말할
수 있습니다.

새해에는 항상
동체대비의 정신을
가슴에 새기고 살아갑시다.

진흙탕에 피어도 향기를 잃지
않는 연꽃처럼, 우리 모두 '상구
보리 하화중생'의 보살도를 가슴
에 새기며 살아가는 눈 밝은 선지
식이 되길 서원합니다.



대한불교관음종 총무원장 법명 스님

각자 자리에서 당당한 주인공 되길

병오년 새해, 희망의 태양이 힘
차게 떠올랐습니다. 부처님의 자
비와 광명이 가정마다 가득하시길
기원드립니다.

오늘 우리는 인공지능과 자율주
행 같은 새로운 기술의 변화 속에
살고 있습니다. 편리함이 커지는
만큼 조기 퇴직과 일자리 감소 같
은 걱정도 커지고 있습니다.

이때 필요한 것은 위기를 극복
할 지혜입니다. 위기를 극복할 첫
번째 지혜는 나를 잘 알아내는 것
입니다.

나는 무엇을 잘하고 무엇이 부

족한지 돌아보는 시간을 가져야
합니다. 바쁜 일상 속에서도 5분
명상으로 잠시 나를 들여다보시길
권합니다.

두 번째 지혜는 건강한 체력입
니다. 달리기든 줄넘기든 작은 운
동이라도 꾸준히 해야 일도, 마음
도 지켜낼 수 있습니다.

기분이 튼튼한 사람에게는 좋은
기회가 자연히 찾아옵니다.

“수처작주(隨處作主)” 어디서
나 내가 주인이 되는 마음가짐은
변화의 시대를 헤쳐 나가는 가장
튼튼한 힘이 될 것입니다.



한국불교태고종 총무원장 상진 스님

대중과 사회 향한 자비행 실천합시다

병오년 새해를 진심으로 축하합니
다. 아울러 지난 한 해 동안 여러 가
지로 어려운 가운데서도 전법과 대
중교화, 그리고 불교 발전에 노고를
아끼지 않으시고 정진해 주신 데 대

해서 심심한 감사의 말씀을 드리는
바입니다.

2026년은 세계인의 축제인 북중미
월드컵이 열리는 해이기도 합니다.
이 거대한 국제행사는 국경과 언어,

문화의 장벽을 넘어 인류가 하나로
어우러지는 상징적 무대입니다. 우리
는 이 기회를 국제불교교류 확산의
소중한 계기로 삼고자 합니다. 한국
불교의 전통과 태고종의 수행정신을
세계에 알리고, 다양한 나라의 불교
공동체와 교류하며 평화와 공존의
가치를 나누는 데 힘을 기울이겠습
니다. 스포츠를 매개로 한 문화교류,
국제법회와 학술·문화행사 연계 등
창의적인 방식으로 불교의 보편적
가치를 세계 시민들과 함께 나누어
갈 것입니다.

새해에도 우리 앞에는 많은 과제

가 놓여 있습니다. 각자의 자리에서
계율을 지키고 수행에 정진하며, 대
중과 사회를 향한 자비행을 실천한
다면 어떤 어려움도 지혜롭게 극복
할 수 있을 것입니다.

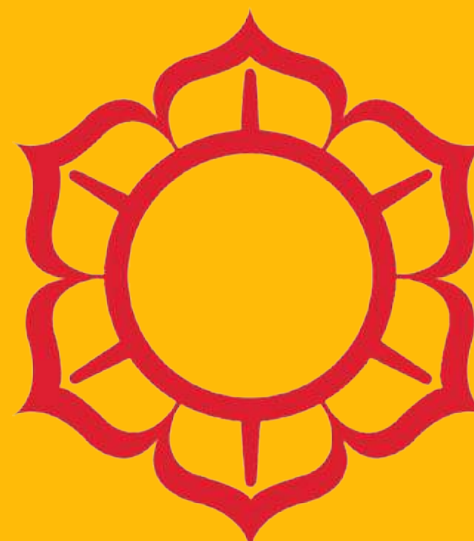
병오년 새해, 태고종의 법맥이 더
욱 굳건히 이어지고, 종단의 위상은
한층 높아지며, 국제불교교류의 지
평이 넓어지는 한 해가 되기를 서원
합니다. 모든 분들의 수행과 삶 위에
부처님의 가피가 항상 함께하시기를
기원하며 새해 인사 올립니다. 감사
합니다.

총기 55년 병오년 새해불공

불교의 생활화, 생활의 불교화

일 시 _ 총기 55년 1월 5일(월) ~ 1월 11일(일)

장 소 _ 불교총지종 전국 사원 서원당



윤금선 작가와
함께 읽는 『종조법설집』

지혜가 밝은 이는 법문이라 여길 것이니...

제2장 수행편

제절 : 불공(佛供)

긴급(緊急)하고 중대(重大)한 서원(誓願)은 사분정진(四分精進)할 것.

이와 같은 중대한 법은 칠일 이상 계속하지 말지니라.

매월에 월초불공(月初佛供)하는 것은 10년이 되기까지는 그 이상 더 좋은 것은 없느니라.

서원당(誓願堂)이 멀리 떨어져 있는 분은 집에서 하되 일 년에 네 번은 스승 앞에서 하는 것이 좋으니라. 지금까지 바쁘다든지, 또는 가정형편(家庭形便)으로 월초불공(月初佛供)을 못하는 분은 정월에 한 번, 사월(四月)에 한 번, 칠월(七月)에 한 번, 시월(十月)에 한 번 일 년 중에 네 번은 꼭 정해야 한다. 지금까지 매월(每

月) 월초불공하던 분이 다른 이가 일년(一年)에 네 번 한다고 따라서 함부로 고치면 안 되느니라. 상업 또는 직무시간(職務時間)에 얽매어 있는 분은 매일(每日)에 정한 회사(喜捨)와 삼밀행(三密行)을 서원당(誓願堂)이 가까우면 나와서 하고, 멀리 떨어져 있는 분은 부득이 집에서 하는 그 법도 좋을 것이다.

불공(佛供) 중(中)에 오는 마장(魔障)을 현실로써 막지도 않고 만약에 진리(眞理)로써 막지도 않는다면 그 결과가 어떻겠는가.

(중략)

불공(佛供)만 정하면 마장(魔障)이 오는 일이 더러 있는데 무슨 까닭이냐 하면 불공 중에 오는 마장은功德(功德) 되기 위해 오는 것이므로 먼저 탁(濁)하고 뒤에 맑아지는 법이

다. 밀교의 삼륜신(三輪身)은 관행자(觀行者)가功德(功德)을 성취(成就)하려고 정진(精進)할 그때에 법을 주어서 행자(行者)로 하여금 자기의 허물과 결점(缺點)을 체험(體驗)으로 알게 하고 없애도록 하기 위해 오는 법을 아직 증득(證得)하지 못한 사람들은 마장(魔障)이라 하느니라.

(중략)

삼밀로써 칠일(七日) 불공 중에 삼륜신(三輪身)의 법이 정녕 그렇다면 지혜(知慧)가 어두운 이는 마장이라고 말할 것이요 지혜가 밝은 이는 법문(法門)이라고 말하겠는가.

그렇다. 우리가 밀교(密敎)에 들어와서 칠 년을 지난 후에 오늘에 와서 그동안 칠일(七日)간씩 삼밀(三密)로서 정진(精進)해 오던 길을 돌아보면 칠일(七日) 정진(精進) 중(中)에 일

어난 마장은 다 법문으로서 행자(行者)의 인격(人格)을 완성(完成)하는 방법(方法)이 되었으며, 인간을 개조(改造)하는 방법이 되었으며, 몸과 마음을 시련(試鍊)하여 금강(金剛)같이 견고(堅固)하게 하는 방법이 되었으며, 난행(難行) 고행(苦行)을 실행(實行)하게 하는 좋은 기회(機會)가 되었으며, 애착(愛着)이 화(化)해서 평등(平等)한 마음이 되게 하였고, 탐심(貪心)이 화(化)해서 단시(檀施)하는 마음이 되게 하였고, 진심(瞋心)이 화(化)해서 화합(和合)하는 마음이 되게 하였고, 어리석은 마음이 화해서 지혜가 밝고 인과(因果)를 아는 마음이 되게 하는 도량(道場)이 되었던 것이다. 사십구일(四十九日) 정진 중 당체설법(當體說法)보다 더 좋은 법문(法門)은 없을 것이라 믿는 것이다.

기도가 살아가는 데 힘이 된다는 것을 모르지는 않는다. 불자로서 평생의 스승이신 석가모니 부처님께 매일 공양 올리고 예불드

려야 한다는 것도 알고, 정해진 시간엔 마음 모으고 기도해야 일상에서도 깨어 있을 수 있다는 것도 안다. 문제는 실천이다. 다른 핑계

덜 것 없이 게으른 게 문제다. 운동도, 다이어트도, 늘 하다 말다 흐지부지된 것처럼 수행도 그렇다. 그래도 2, 30대에는 여름과 겨울

마다 사찰 수련회에서 신심을 다졌다. 한겨울 이른 새벽, 차가운 공기에 몸을 떨며 들었던 종송과 장엄한 예불의 감동은 지금도 알싸



“누군가가 나를 추궁하지도 않고,
나를 밀어내지도 않는 그런 관계라면 너무 따뜻하잖아.”

일곱 개의 초록

문학동네청소년문학상 대상 수상작
〈네임 스티커〉의 황보나 연작소설

『네임 스티커』로 제14회 문학동네청소년문학상 대상을 수상한 황보나 작가의 첫 소설집. 황보나는 “소설을 읽을 독자는 물론, 작품의 주인공으로서의 청소년을 존중하는”(송수연 아동청소년문학평론가) 작가이자, “작품 속 인물들의 삶을 함부로 판단하지 않으려는 자세”(윤성희 소설가)가 돋보인다는 평을 받으며 청소년문학의 믿음직한 작가로 자리매김했다.

그는 『네임 스티커』에 이어, 다시 한번 청소년들이 지닌 내면의 소용돌이와 소수자성을 사려 깊게 그려 내는 동시에 관계 속에서 나 자신에게 한 발짝 더 다가서는 일을 이야기한다. 작품 속의 청소년들은 누군가에게 기대어 쉴 자리를 얻기도 하고, 때로는 서로의 빈자리를 채워 주며 자신을 마주한다. 색이 바랜 이들의 마음을 온통 초록빛으로 물들이는 연작소설 『일곱 개의 초록』이다.

*황보나 작가는 불교총지종 통리원장 록경 정사와 범수연 전수의 자녀입니다.

한 새벽 공기를 맡을 때면 되살아난다. 수련회는 대부분 108배 기도로 마무리되었고, 그때마다 성취감과 함께 서원을 세우곤 했다.

복지재단에서 일할 때 법인 사무처 직원 모두가 근무 시작 전에 기도를 한 적이 있다. 아이를 키우는 엄마로서 몹시 부담스러웠지만, 법당에 앉아 있으면 어느새 고요한 기쁨에 잠겼다. 꽤 많은 일을 야심 차게 추진하고 성과를 거둘 수 있었던 데에는 기도의 힘이 컸다.

어느 날, 4박 5일 수련회에서 정진을 마치고 환희심에 겨워 두툼한 절 방석을 사 왔다. 그날은 비가 왔지만, 단 하루도 미룰 수 없다는 생각에 서둘렀다. 조계사 앞에서 큼지막한 방석을 비닐에 싸서 들고 돌아오는 길은 신나고 뿌듯했다.

곧바로 108배 기도를 시작했고, 이후로도 몇 번 더 백일기도를 이어갔지만 중간에 그만두기도 했다. 해마다, 때마다, 다시 시작했다. 절 방석은 그렇게 서랍장 위에서 오르락내리락하다가 어느 순간 장롱 안 깊숙이 고이 모셔진 게 벌써 몇 년째다.

기도해 본 사람은 안다. 일 년이든, 백일이든, 아니 불과 21일조차 정해진 약속을 지키는 게 보통 힘든 게 아니다. 단 몇십 분에 불과

한데도 그 시간을 빼는 게 만만치 않다. 아픈 사람들은 왜 이렇게 많은지 병원을 쫓아다닐 일이 그렇게 잦더니 이제는 내가 아프다. 때마다 가족과 친구들이 호출하고, 가야 할 자리도 많다. 마음은 더 번덕스럽다. 귀찮고 하기 싫은 마음에 온갖 핑계가 속출한다. 며칠 꾸준히 잘하는 것 같더니 불현듯 다 소용없다는 생각도 든다. 습관을 바꾸는 것이 얼마나 어려운 일인가? 오랜 세월 내버려둔 몸과 마음은 게으름과 갖가지 변명으로 무겁기만 하다.

2023년 1월, 신묘장구대다라니 108독 기도에 동참했다. 매월 착실히 참여하며 업장 소멸을 발원했다. 기도를 거듭하면서 참 많은 것을 느꼈다. 특히 수시로 울컥하고 억울해하는 것이 모두 ‘나’가 있고 ‘내 것’이 있어서라는 것을 깨달았을 땐 이제 좀 내려놓을 수 있겠다 싶었다. 기도에 조금씩 힘이 붙는 걸 느끼며 앞으로 평생 해보자 마음먹었다. 하지만 그해 말 힘든 일이 있어 중단했다. 다음 해 다시 몇 달 다니다 역시 또 안 좋은 일이 생겨 그만뒀다. 곧 다시 나가겠다고 다짐했는데 어느새 2025년이 끝나도록 시작도 못하고 있다.

한 해가 가고 옴에 이제는 별다

른 감흥이 없다. ‘평상심이 도’인 경지라면 좋겠지만 희망도, 설렘도, 의욕도 많이 사라진 게 사실이다. 원래도 호기심과 도전 정신이 적었던 터라 나이 들수록 더하다. 살아보니 세상이 만만치 않고 마음먹은 대로 되지 않는다는 것도 알게 돼 크게 바라는 것이 없어졌다. 일찌감치 자신의 그릇을 깨닫고 허황된 욕심을 부리지 않는 건 나쁠 게 없겠지만 많은 것에 너무 시달리고 지친 것 같기도 하다.

벌써 몇 년째 장롱에 묵혀 있던 절 방석을 꺼냈다. 너무나 갑작스러운 가족상을 겪으며 추모와 참회의 기도를 올리기 위해 방석 커버부터 세탁했다. 가까운 이의 죽음은 슬픔과 애통함을 안겨 주지만 그렇다고 마냥 감상에 빠져 있을 나이는 아니다. 나의 인생을 돌아보라는 부처님 법문으로 받아들였다. 그동안에도 간간이 느꼈던 일이지만 이번엔 더 절실하다. 누구도 피할 수 없는 죽음 앞에서 이제는 준비해야 하지 않겠냐는 죽비를 맞은 것 같다.

기도는 언제 어디에서나 항상 할 수 있다. 원정 대성사께서는 시시불공, 처처불공, 때와 장소를 가리지 말고 불공하라고 하셨다. 우리의 참된 생활 그 자체가 불공이기는 하지만 그럼에도 스승님의

지도 아래 해야 한다. 매년 새해불공을 올리고 월초불공, 상하반기 49일 불공을 올리는 총지종의 불공법은 너무나 훌륭한 수행 전통이다.

대성사께서 말씀하셨듯이, 지혜가 어두운 이는 마장으로 여기지만 지혜가 밝은 이는 법문이라 여길 것이니, 도움을 청하는 술한 부탁도, 놀자고 불러대는 친구들의 유혹도, 그리고 마음 안의 번덕과 게으름도, 스스로가 풀어야 할 업과 숙제일 테니 스승이자 법문으로 삼자. 기도하며 만나는 장애와 마장을 디딤돌로 삼는다면 풀지 못할 일은 없을 것이다. 마장이 생기는 그때마다 보시하고 계를 지키고 인욕하고 정진하고 선정과 지혜를 닦는다면 업장은 끓는 물의 얼음처럼, 화롯불의 불씨처럼 사라질 것이다.

과거의 화려한 경력을 내세우는 건 불쌍사납다. 수행 또한 추억이나 경험으로 자랑이나 할 일은 아니다. 지금 어떻게 수행하고 있으며 얼마나 바뀌가고 있는지, 그것이 중요하다. 이번에는말로 제대로 기도 정진하리라 마음 다지니 모처럼 하루하루가 기대되고 기다려진다.

〈무명을 밝히고〉〈거룩한 만남〉
윤금선 BBS 구성작가



총지종 종립 관음학사 동해중학교

부산시 동래구 시실로 19-39(명륜동) Tel.051-555-4456



밀교와 활의 의례 (2)

재복 관장하는 관음의 화신 꾸루꼴라 불교에 욕망 정화하는 힘있음을 상징

밀교경전 성립의 역사를 살펴보면 불교경전을 가리키는 전통적 명칭은 ‘수뜨라’이고, 7세기경 출현한 『금강정경』 계통의 경전부터는 ‘판뜨라’라고 부르기 시작한 것은 널리 알려져 있다. 동아시아에서는 『대일경』과 『금강정경』을 대장계와 금강계의 양부수법으로 구분하거나, 본존에 대해서도 비로자나여래를 두고 이법신(理法身)과 지법신(智法身)으로 해석하는 고유의 독자적인 밀교관을 형성하였다.

대장계의 사법신(四法身)에서 등류법신(等流法身)은 중생계 그대로 법신으로 간주하는 진속불이(眞俗不二)의 사유에서 비롯된 것이다. 그 사상적 연원은 거슬러 올라가 『반야경』, 『화엄경』을 거쳐 붓다의 연기법에 이른다. 불교가 해탈을 추구하는 종교라는 사실은 널리 알려진 상식이다. 만약 조물주가 세상을 만들었거나, 인간이 관여할 수 없는 물질계가 인간의 정신에 우선한다면 인간은 절대 해탈에 이를 수 없다. 그러나 붓다가 보고 체득한 진리는 연기법이고, 인간은 연기에서 비롯된 환영을 실재로 여기는 인식 오류인 무명을 깨달아 정각에 이르는 것이 불교수행의 대강이라 할 수 있다.

‘판뜨라’라는 명칭에는 현실을 버리고 해탈을 지향하는 이분법적 사유에서 벗어나 현실 그대로가 진리임을 천명하는 혁신적 사고가 감추어져 있다. 『진실섭경』의 오상성신관에서 일체의 성취보살은 세상에 보이는 것들은 옷감에 물들이듯 습관과 교육, 경험과 관습에 길들여진 내 마음 탓이라는 사실을 깨닫고 대오에 이른다. 현교라면 인간 현실의 집착을 버리



꾸루꼴라(Kurukulle)=출처: Wikimedia Commons(By ignat).

고 정토나 색구경천(色究竟天) 정도에 태어날 생각을 하겠지만, 밀교는 인간 현실 그대로를 연기가 지배하는 진리의 세계로 파악하는 점에서 사소해 보이지만 불교사의 흐름에서는 보이지 않는 큰 혁명이 일어난 것이다.

지난 시간에 소개한 금강애보살(金剛愛菩薩)은 절대 세계로부터 현상계로 출현하는 초기 생기차제(生起次第)를 보이는 것으로 절대계를 상징하는 비로자나 여래에 대해 상대계에서 의식의 눈을 뜨는, 그러나 범부의식이 아닌 자각이 개입된 보리심의 눈을 뜨는 과정을 여성의 인격으로 담아낸 불모에 해당한다. 사바세계의 모든 번뇌와 욕망이 연기와 공성의 관조를 벗어나지 않는 수행이념이 금강애보살이 쥐고 있는 활에 투

영되어 있다. 동아시아의 금강애보살은 천녀의 상을 한 보살의 모습이지만 인도·티베트의 금강애보살은 초기 형태에서 진화를 거듭하여 붉은 나신(裸身)을 한 젊은 여인이 분노의 형태로 포효하는 생명의 절정을 나타내는 모습을 나뉜다.

한편 금강계만다라 성신회를 구성하는 37존 가운데 가장 성공한 존격은 다름 아닌 금강애보살이다. 금강애보살만이 동아시아와 인도·티베트 양 지역에서 유행했으며, 인도 후기 밀교시대가 되면 꾸루꼴라(Kurukulle)라는 이름으로 더 많이 알려졌다. 꾸루꼴라의 붉은 나신과 명호는 『금강정경』에서 보이므로 사실상 인도 후기 밀교의 시작은 『금강정경』에서 출발했다고 볼 수 있다. 꾸루꼴라는 관세음보살의 변현인 다라보살 가운데 붉은 신색의 다라보살이다. 재복(財福)을 관장하는 여신으로 신앙되며, 그 때문에 부족으로는 아미타불의 권속으로 간주하기도 한다.

꾸루꼴라와 관련된 전설은 한 여왕이 사랑을 얻기 위해 신하를 시장에 보내 붉은 피부의 마법사를 만났고, 마법사는 실지의 환단을 주어 여왕에게 먹도록 했다. 여왕은 그것을 부정한 것이라 여겨 먹지 않고 호수에 던졌는데, 마침 호수에 살던 용이 환단을 먹고 여왕과 격렬한 사랑을 나눈 끝에 용의 자식을 임신하였다.

왕은 여왕과 마법사를 벌주기 위해 마법사를 불러들였으나, 마법사가 비범한 성취자임을 깨닫고 가르침을 구해 왕과 여왕은 깨달음을 얻었다. 이 전설은 꾸루꼴라가 지닌 속설의 기원을 보여주

는 것이지만, 인간의 욕망과 소유, 질투와 징벌을 최종적으로 정화하고, 선도로 이끄는 긍정의 힘이 불교에서 비롯된다는 가르침이라 할 수 있다.

꾸루꼴라는 독립적인 의례를 가지고 있고 본존의 진언도 존재한다. 꾸루꼴라는 이담, 즉 후기 밀교의 본존으로서 붉은색은 육체의 생명력과 더불어 조복의 기능을 내포하기도 한다. 인간의 정령과 욕망을 긍정하면서도 활과 화살의 지물이 상징하는 것처럼 연기와 반야의 진리를 벗어나지 않은 절제와 현실 긍정의 정신적 변화를 촉구하는 판뜨라 정신의 정점을 가리킨다고 볼 수 있다.

조선시대 출간된 <조선사찰사료> 가운데 황해도 편 ‘송월산 학림사 사적지(松月山鶴林寺事蹟誌)’에는 금강애보살에 대해, “형태는 사람을 향해 고개를 떨구는 것 같고 사랑과 열락의 긍정을 가리킨다[形似向人點頭。愛悅肯道也]”라고 했다. 금강애보살을 『금강경』 의례의 권속으로 여긴 것에서 벗어나 금강애보살의 의식적 면모를 잘 지적한 말이다. 사료의 말미에는, “(송월산 학림사의) 이름은 해동의 으뜸이요, 명성은 중화를 눌렀으며, 근원은 인도[月域]에 두었다.”라고 하였으니 명에 사대하지 않고 천축의 석존에서 근본을 구하는 정신을 외면할 수 없어 소개한다.

조선조 유교가 남긴 무거운 굴레를 벗고 생명 긍정의 연기의 춤꾼으로 약간 가볍게 사는 것은 어떨까? 꾸루꼴라가 추는 싯디의 음악과 춤이 세상에 존재하길 기대하는 헛된 상상을 벽두에 해 본다.

정성준 | 자유기고가

혜광 정사의
서원당 안의 불교⑩

항삼세회(降三世會, 降三世羯磨會)는 그림과 같이 금강계 구회만다라(九會曼荼羅) 중에서 오른쪽 중앙에 있다. 이전의 만다라(曼荼羅)가 ‘자비’와 ‘지혜’를 바탕으로 일체 중생을 제도한다면, 항삼세만다라는 ‘분노(忿怒)’로써 중생을 제도한다. 제존(諸尊)이 분노하는 모습을 한 이유는 교화하기 어려운 중생을 제도하기 위한 것이며, 그 방편으로서 무서운 형상을 한 것이다. 그러나 그 분노는 자비를 바탕으로 한 분노이며, 중생의 저급한 분노와는 차원이 다르다. 즉 분노의 내면에는 따뜻한 자비심이 담겨 있고, 분노의 활동은 어디까지나 중생의 번뇌를 깨뜨리는 데 있다.

여기서 항삼세(降三世)라는 말은 삼세(三世)를 항복시킨다는 뜻으로, 자비와 지혜를 일으켜 깨달음에 이르게 한다는 내용을 담고 있다. 깨달음에 이르기 위해서 먼저 번뇌를 없애야 하는데, 번뇌의 주체인 중생이 미혹과 번뇌를 떨쳐 버리고 법신 대일여래의 세계로 들어간다는 것을 상징적으로 나타낸 것이다. 항삼세의 삼세는 과거·현재·미래를 나타내기도 하지만 탐(貪)·진(瞋)·치(癡) 삼독심(三毒心)을 의미하기도 하는데, 이를 없애는 것을 항삼세라 한다. 즉 과거·현재·미래의 번뇌뿐만 아니라 탐·진·치 삼독심을 없애는 것을 항삼세라 한다. 삼독심을 없앴으므로써 번뇌 망상과 고(苦)를 여의게 되고, 자비와 지혜를 얻어 깨달음을 이루게 된다는 것을 상징적으로 나타낸 말이다.

항삼세라는 명칭은 금강살타가 분노하는 항삼세명왕의 형상으로 대치되어 등장하므로 붙여진 것이다. 기존의 만다라에서는 금강살타가 등장하지만, 항삼세만다라는 항삼세명왕이 대치되어 등장한다는 점이 이 만다라의 특징이다. 즉 비로자나불의 제1보살인 금강살타가 평범한 방법과 수단으로는 포악한 중생을 교화하기 어렵기 때문에 무서운

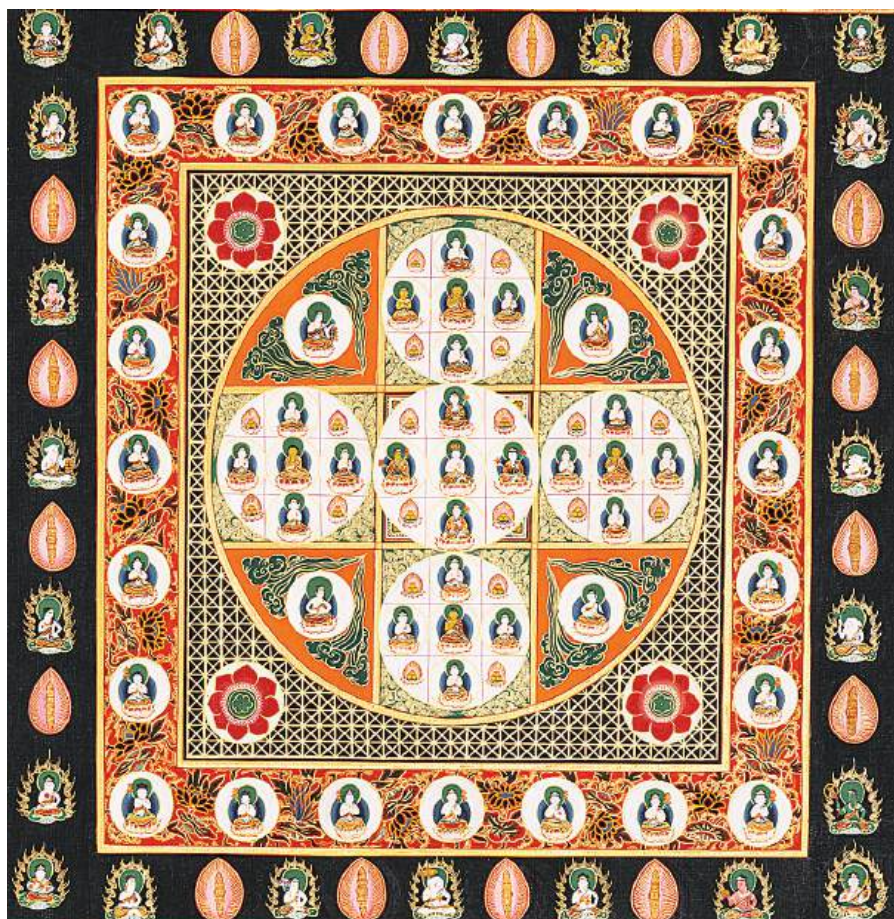
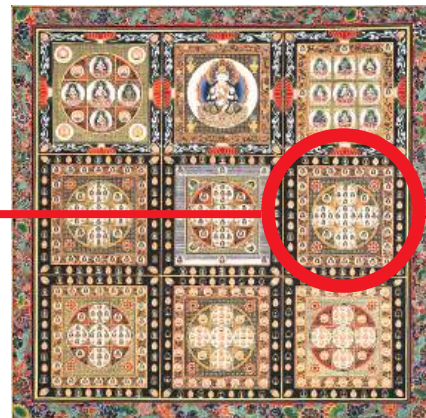
●
항삼세만다라는
‘분노(忿怒)’로써
중생을 제도한다.
제존(諸尊)이 분노하는
모습을 한 이유는
교화하기 어려운 중생을
제도하기 위한 것이며,
그 방편으로서 무서운
형상을 한 것이다.

분노존(忿怒尊)의 항삼세명왕으로 대치되어 중생을 제도하고 있다.

삼계(三界)는 흔히 욕계·색계·무색계를 말하는데, 이 삼계(三界)의 주재자(主宰者)인 대자재천(大自在天)을 항복시키고 있으므로 항삼세라고 하고, 또 앞에서 언급했듯이 삼세와 마찬가지로 탐·진·치 삼독심을 없앤다는 의미로서 항삼세라고도 한다. 삼세와 삼계(三界)는 탐·진·치 삼독심을 나타낸다는 의미에서 같은 의미로 쓰이고 있다. 항삼세명왕이 항복시키고자 하는 대상은 삼계의 주재자인 대자재천과 그의 비(妃)인 오마(烏摩)이다. 항복시키기 위해서 항삼세명왕은 손발로 이들을 짓밟는 형상을 하고 있는데, 대자재천은 왼발로, 오마는 오른발로 짓밟고 있다. 『금강정경』에 따르면, 대자재천을 위시한 여러 신들이 모두 포악하여 좀처럼 불법(佛法)을 따르지 않았다고 한다. 그래서 금강살타가 항삼세명왕의 분노하는 모습으로 신들을 상대하였는데, 그 가운데 특히 대자재천은 스스로 삼계의 주재신이라 여기며 항삼세명왕에 굴복하지 않았다. 그래서 항삼세명왕은 분노상(忿怒相)을 하고 ‘흠(吽)’이라는 조복(調伏)의 진언을 외웠는데, 다른 신들은 땅에 쓰러지며

금강계만다라 - 항삼세회 降三世會

사인회	일인회	이취회
공양회	성신회 (갈마회)	항삼세회
미세회	삼매야회	항삼세 삼매야회



항삼세회

항삼세명왕에게 조복되었지만, 대자재천은 고통 속에 빠져 있기만 하고 조복되지는 않았다. 오히려 대자재천은 비로자나불에게 자신을 구원해 달라고 요청했다.

그러나 비로자나불은 진정으로 대자재천을 구하기 위해서는 분노존에 의지하는 수밖에 없다고 생각하고 항삼세명왕에게 대자재천의 구원을 맡겼다. 그래서 항삼세명왕은 더욱 분노의 형상을 하고서 진언을 외웠는데, 그때 대자재천과 그의 비 오마가 땅에 쓰러지게 되었고, 이에 항삼세명왕이 이들을 짓밟았다고 한다. 이것을 본 비로자나불께서 대자비(大慈悲)의 진언을 외우자, 대

자재천은 그제야 불도(佛道)에 들게 되어 해탈의 안락을 얻게 되었다고 한다. 혜광 정사(시법사 주교)

▼ 21면 가로세로 정답

세	해	불	공		일	일	시	호	일
우			업		문			시	
잠	시		화	요	일			탐	구
	궁				답	보		탐	
	창	업		화		시	공		시
데			불	공			신	도	시
카	타	르			서				각
르		네	거	티	브		보	신	각
트		상		브		수	온		
	가	스	라	이	팅		병	오	년



총지로 여는 삶[®]
복^福

무상보리 성취하는 바라밀

신라 신문왕 때 경주 모량리에 홀 어머니를 모시고 사는 대성이라는 이름의 가난한 청년이 있었습니다. 어느 날 ‘하나를 시주하면 만 배의 복을 받는다’는 스님의 말을 듣고 어머니께 “지금 살림으로는 무엇을 어찌해 볼 수 없으니 차라리 모든 재산을 부처님 전에 시주하여 다음 생을 도모하는 것이 좋겠습니다.”라고 말 씀드렸습니다. 그리하여 모든 재산을 불사에 시주한 뒤 청년은 곧 병이 나 죽었습니다. 그때 경주 재상 김문량은 뒤를 이을 아들이 없었는데, 하늘에서 “모량리에 살던 대성이 너희 집으로 올 것이다.”라는 말이 들려왔습니다. 이내 아들을 낳으니 오른손에 ‘대성’이라 쓰인 금간자(金簡子)를 꼭 쥐고 있었다고 합니다. 훗날 재상 김대성은 현생 부모를 위해 불국사를 짓고, 전생 부모를 위해 석불사(지금의 석굴암)를 지었습니다.

죽은 사람이 손에 자기 이름표까지 쥐고 다시 태어난다는 이야기가 지금 시대에 비과학적으로 들릴 여지가 있으므로 이 부분을 요즘의 언어로 해석해 보겠습니다. 당시 재상가에는 후계자 문제가 있었는데 평소 의지하던 스님에게 자문했을 테고, 스님은

나이, 성별, 집안 등을 조건으로 탁발나간 스님을 통해 후보를 찾았을 것입니다. 그렇게 찾은 인물 중에 가장 그릇이 될 만한 김대성을 후계자로 정했다고 본다면 죽어서 다시 태어났다는 이야기는 요즘 말로 신분 상승이나 전환, 또는 입양된 사례일 것입니다. 어쩌면 후보가 김대성 한 사람 뿐이었다기보다는 여러 명 중 귀족수업을 거쳐 최종 합격한 인물이 김대성이었다고 보는 편이 더 현실성 있는 추론일 수 있겠습니다.

주인공은 김대성이고, 그의 불심과 보시의 규모가 복의 근원이라는 이야기이지만, 인간 사회의 이해를 높이기 위해서나 우리 삶의 방향성을 정립하기 위해서는 몇 가지 다른 관점에서 볼 필요가 있지 않을까 합니다. 첫째는 현생 부모, 둘째는 전생 부모, 셋째는 스님, 넷째는 탈락자와 김대성을 중심으로 말입니다.

먼저 현생 부모. 재상입니다. 높게는 왕이고, 낮게는 장관이며, 요즘 기업이나 조직으로 말하면 대표급입니다. 어떤 사람을 자신의 후임으로 선택하느냐에 자신과 집안, 조직의 미래가 달려 있습니다. 다른 자식이 있

었을 수도 있습니다. 개인의 운명이거나 집안의 운명보다 조직의 운명을 우선으로 선택하고 견지할 수 있는 훌륭한 인물입니다. 어쩌면 불국사를 지을 때 투영한 이상 사회는 김대성이 계승했을 현생 부모의 인격과 원대한 꿈이었을 수도 있겠습니다. 조직의 발전보다 개인의 이익을 앞세워 뒤를 이을 아들을 얻겠다고 표훈을 시켜 몇 번이나 천신을 졸라 인간 세계와 하늘을 어지럽혔던 경덕왕과 비교해 불만합니다.

둘째는 전생 부모. 자녀를 둔 모든 부모의 본보기라고 할 수 있겠습니다. 자식이 어떤 선택을 하든 믿고 지지하는 부모이자, 아들이 재상이 된 뒤에도 어쩌면 자기 존재감을 숨기고 내 아들이었으되 내 아들이 아니라 하며 자신의 업을 닦는 부모이니, 석굴암처럼 작아도 세상에 하나뿐인 깨달음의 세상을 만들었지 않나 싶습니다.

셋째는 스님. 정신적 지도자이며 지식인으로서의 지혜와 문제 해결 능력을 보입니다. 불교적 세계관을 깊이 이해하고 실천할 수 있는 사람이라면 현실 세계를 그대로 불국토

로 가꾸기 위해 모두가 함께할 수 있도록 이끌어야 할 것입니다.

넷째는 탈락자들. 성취자 김대성이 완성되기까지 협력과 경쟁을 함께할 친구가 있을 때와 없을 때를 가정해 본다면 페이스메이커의 중요성은 말할 필요조차 없습니다. 탈락자이지만 실패자는 아닌, 훈련과 선별의 과정을 거쳐 각자의 기질과 역량을 찾아 기르고 나름대로 역할을 담당하면서 모두 새로운 성취자로 성장할 것입니다. 현대 사회는 새로운 인력을 학교 시스템으로 길러내고 선별합니다. 우리 학생들이 세계에서 가장 불안하고 행복감이 낮다니 다시 한번 생각해 볼 일입니다.

김대성이 복을 받은 이야기는 혼자만이 아닌, 모든 사람이 함께 노력한 결과물임이 분명합니다. 김대성 개인의 복도 크지만 그가 재상으로 수행한 신라 사회의 복은 더욱 큼니다.

우리 총지종도님들의 바라밀 수행으로 개개인(個個人)에게도 복의 성취가 따르고, 우리 사회가 불국토가 되는 큰 복이 성취되는 새해를 서원합니다. 옴 마니 반메 흠.

불교총지종 승직자 후보 모집 공고

생활과 수행이 함께하는 행복한 삶,
총지종의 스승이 되는 길입니다.

정통 밀교, 생활불교 종단 총지종에서
수행과 교화를 이끌어 갈 승직 후보를 모집합니다.

모집기간 _ 2026년 1월 1일 ~

대 상 _ 총지 교도 및 신심이 있는 불자

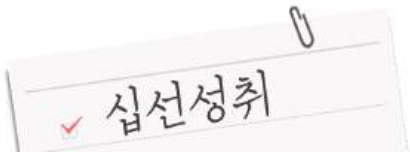
문 의 _ 불교총지종 통리원(02-552-1080~3)

또는 불교총지종 전국 사원



불교총지종





업의 잠재력

이 세상에 존재하는 모든 것은 원인과 결과에 의해서 진행된다. 이 원인과 결과를 다른 말로는 ‘조건’이라고 한다. 또 ‘과보’라고도 하고, ‘인과응보’라고도 한다. 다 같은 이야기이다. 인과응보, 원인과 결과, 과보, 조건은 모두 동의어이다. 일어나는 원인이 있으면 사라지는 결과가 있고, 조건에 의해서 일어난 것은 반드시 조건에 의해서 사라진다는 의미를 담고 있다. 결과는 다시 원인이 되어서 원인과 결과가 지속된다.

좋은 업을 지으면 그에 따른 좋은 업의 결과를 받으며, 나쁜 업을 지으면 그에 따른 나쁜 업의 결과를 받는다. 이를 불교에서는 인과응보라고 한다. 이는 업에 의해서 업의 결과를 받는다고 이해할 수 있지만 사실은 업이 아닌 업의 잠재력에 영향을 받는다.

불교에서 업은 ‘의도(상카라, *Shāṅkāra*)’이며, 업은 ‘육근[六根, 안(眼)·이(耳)·비(鼻)·설(舌)·신(身)·의(意

])과 육경[六境, 색(色)·성(聲)·향(香)·미(味)·촉(觸)·법(法)]’의 접촉을 조건으로 의도적 행위가 더해져 생겨난 법이다. 그러므로 조건이 사라지면 업 자체도 사라진다. 하지만 업이 업의 결과를 생기게 하는 가능성은 사라지지 않고 남아 있는데, 이를 업의 잠재력(업력)이라고 한다. 예를 들어, 땅에 씨앗을 심으면 그 씨앗은 사라지지만 씨앗의 결과로 뿌리, 줄기, 잎, 열매를 맺는다.

의도, 즉 상카라(*Shāṅkāra*)는 정신과 물질 전체를 뜻하는 형성된 법의 의미(일체), 인과 연에 의해 형성된 것의 의미[제행무상(諸行無常)에서의 제행(諸行)], 느낌과 인식을 제외한 심리 현상들인 형성 무더기의 의미[오온(五蘊), 즉 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識)에서 행(行)], 의도를 바탕으로 일어나는 몸과 말과 마음으로 짓는 행위를 뜻하는 의도적 행위(업)의 뜻이 있다.

업은 현재의 삶에도, 다음 생의 태

어남에도 영향을 미친다. 12연기에 서 업 자체가 유(有, 존재)는 아니지만, 다음 생에 유(존재)로 태어나게 하는 잠재력이 있으므로 업을 유(존재)라고 한다. 태어남은 죽음으로 이어지고, 죽음은 다시 태어남으로 이어진다. 여기서 유의할 점은 윤회하는 정신이 환생이 아니고 재생이라는 점이다.

예를 들어, 사과나무의 씨앗을 심으면 사과나무가 생기지만 씨앗을 만든 사과나무와 새로 생긴 사과나무는 다른 사과나무이다. 태어나서 죽으면 이미 그 마음은 끝나고, 죽을 때의 마음[사물심(死沒心)]에 과보가 있어서 다음 생에 전해지기 때문에 부처님께서는 이것을 재생연결식(再生連結識), 재생이라고 말씀하셨다. 즉, 업이 다음 생에 영향을 미치는 것이 아니라 업의 잠재력(업력)이 다음 생에 이어져 재생연결식이 된다.

부처님께서는 “조그만 잔에 담긴 물에 소금 한 줌을 넣으면 그 물은

너무 짜서 마실 수가 없다. 하지만 갠 지스강에 소금 한 줌을 넣으면 그 물은 짠맛이 거의 느껴지지 않는 시원한 물과 같다.”고 하셨다. 우리는 수없이 많은 업을 짓고 산다. 하지만 좋은 업을 많이 짓느냐, 나쁜 업을 많이 짓느냐에 따라 업의 잠재력이 작은 잔에 담긴 짠 소금물이 될 수도 있고, 갠지스강처럼 짠맛이 거의 느껴지지 않는 시원한 물이 될 수도 있다. 예를 들어, 어떤 사람은 빵 한 개를 훔쳐서 감옥에 가지만, 어떤 사람은 똑같은 빵 한 개를 훔쳐도 얼마나 배가 고팠으면 그랬겠느냐며 훈계와 함께 위로의 말을 듣는다.

업은 조건에 의해서 생멸하지만 업의 잠재력은 사라지지 않고 우리의 삶에 영향을 미친다. 좋은 업을 많이 지으면 좋은 업의 잠재력에 영향받고, 나쁜 업을 많이 지으면 나쁜 업의 잠재력에 영향받는다. 우리가 어떻게 살아야 하는지 답은 이미 나와 있지 않은가. 남혜 정사(법성사 주교)



꿈을 이루는 새해

2026년 병오년(丙午年)은 나 스스로 우리 불교총지중 종단을 사랑하고, 우리 종단 또한 나를 사랑하는 마음으로 함께하는 한 해가 되었으면 한다.

원래 해가 바뀌면 각오를 다지면서 모두 ‘새로운 목표(目標)’, ‘새로운 계획(計劃)’, ‘새로운 꿈’을 가지고, ‘새로운 결단(決斷)’으로 새출발하기에 ‘새해’라고 한다. 그러므로 새해를 맞이하는 마음가짐은 바로 내일의 꿈을 새롭게 다짐하는 것 이어야 한다. 우리에게 꿈이란 목표(目標)이자 희망(希望)이며, 비전이다. 이 목표와 희망, 비전이 분명하다면 보람된 결실로 이어지는 것은 자명(自明)한 일이다.

그러나 인간이 갖고 싶어 하는 욕망과 꿈은 근본적으로 다르다. 욕

망은 개인적인 야욕(野慾)에 불과하지만, 꿈은 공동체와 이웃 등 우리 모두를 위한 공동의 선[共同善] 이어야 한다. 이러한 소망을 성취하기 위해서는 무엇보다도 과거의 실패에 얽매이지 않고 지난날의 영에 우뚝대는 소인배 같은 사를 버려야 한다. 실패한 과거사를 과감히 떨쳐버리지 않으면 마음에 병이 나고, 지난날의 영화에 교만해지면 앞날의 기회를 놓치기 쉽다.

우리네 삶에서 ‘무엇을 보고’, ‘무엇을 생각하며’, ‘어떻게 행동하는가’가 그 사람의 삶의 모습을 결정한다. 무슨 일이든 희망을 키우는 사람은 그 희망의 싹을 틔우지만, 매사에 부정적 사고를 앞세우는 사람은 부담감만 커져 일을 시작하기도 전에 좌절하고 만다. 성취할 수

없는 허황된 꿈을 좇는 사람은 실속 없이 오늘도 내일도 그저 바쁘기만 할 뿐이지만, 충실한 계획으로 차근차근 실천해 가는 사람은 오늘 하루도 감사하며 안락함을 즐기게 된다.

새해를 맞이하여 우리는 가치 있고 내실 있는 꿈을 실현하기 위해서 좀 더 눈을 크게 떠야 한다. 다른 사람의 성공을 부러워하는 눈을 가진 사람은 결국 자신에게 있는 장점을 발견하지 못하고 스스로 위축되어 불행을 자초하고 만다. 비록 현실에 어려움이 있어도, ‘그럼에도 불구하고’ 그 너머에 있는 희망을 포기하지 않고 야망을 키우는 것, 그것이 성공의 원동력이 되지 않을까 한다.

영국의 시인 셸리는 “차가운 겨울이 오면 봄도 멀지 않다”고 했다. 이 말에는 언제 그랬냐는 듯 다시 꽃망울을 틔워 올리는 새봄의 생명을 그리며, 이번 겨울에는 내 안

에 숨어 있는 희망의 기운을 뿔어 올려서 새로운 한 해를 알차게 보내는 계기를 만들자는 의미가 담겨 있지 않을까 한다.

오늘부터 완전히 새로운 눈으로 내일을 바라보자. 그리고 그 눈으로 이 세상을 더 넓게 성찰(省察)해보자. 현재에 만족하지 않고 더 멀리, 더 높이, 더 넓게 세상을 바라보는 만큼 우리는 성장하게 된다. 이제 우리 모두의 꿈을 희망이라는 대지에 꽃피워 보람의 기쁨으로 노래 부를 수 있도록 떠오르는 태양을 바라보며 환호성을 지를 준비를 하자.

‘오늘은 내가 우리 종단(宗團)을 자랑하고, 내일은 우리 종단이 나를 자랑하게 될 것이다’라는 희망을 키우는 희망찬 새해가 되도록 하자. 새해에는 모두가 희망의 날갯짓을 마음껏 힘차게 펼치며 살아가는 한 해가 되었으면 한다.

시인, 전 동해중학교 교장 탁상달

불교 지도자 한자리...국민화합 기원

통리원장·김혜경 여사 등 130여 명 송년 만찬



불교리더스포럼(상임대표: 이기흥)이 주최·주관한 ‘불교 지도자 초청 국민 화합 기원 송년 만찬’이 12월 12일 저녁 서울 남산 반얀트리 클럽 앤 스파에서 봉행됐다. 이날 행사에는 통리원장 록경 정사, 총무부장 덕광 정사를 비롯해 조계종 총무원장 진우 스님, 천태종 총무원장 덕수 스님, 진각종 통리원장 능원 정사 등 불교계 주요 종단 대표와 이기흥 불교리더스포럼 상임대표를 비롯한 재가 지도자 130여 명이 참석했다. 아울러 이 자리에는 대통령 부인 김혜경 여사와 강훈식 비서실장 등 대통령실 인사들도 참석했다.

행사에 앞서 김혜경 여사는 록경 정사가 참석한 불교계 지도자들과

사전 차담을 갖고, 국민의 마음을 보듬으며 사회 통합을 이끌어 온 불교계에 관해 의견을 나눴다. 이번 송년 만찬은 을사년 한 해를 마무리하며 국민 화합을 기원하고, 불교리더스포럼 제7기 출범을 축하하는 자리로 마련됐다.

극락왕생 발원합니다

故 정순득 님
(향년 93세, 12월 24일 별세)
통리원장 록경 정사 모친
총지사 법수연 전수 시모

故 손동현 님
(향년 97세, 12월 16일 별세)
마니합창단 김은미 단장 시부

창교절에 울리는 부처님 음성

서울경인교구 마니합창단 연주회 성료



12월 24일 전국 사원에서 창교절 기념 법회가 봉행된 가운데 서울경인교구 마니합창단이 총지사에서 정기 연주회를 열어 창교의 의미를 더했다.

이날 공연은 보현 전수(밀인사)의 여는 말씀으로 시작해 참석 사부대중의 환희에 넘친 축하의 박수로 무대를 열었다.

20명의 합창 단원은 한복과 드레스, 오색 스웨터에 청바지를 환복하며 ‘기도’, ‘경전 한 구절’ 등 찬불가를 비롯해 ‘바람의 노래’ 등 대중가요까지 여러 곡을 부르며 공연 내내 관중을 매료시켰다.

총 3부로 구성된 공연은 오후 3시부터 시작해 총 12곡의 합창을 선보였으며, 김은미 단장의 소프라노 독창, 구룡사 남성 5중창단의 노래, 윤인숙 님의 오카리나 연주, 무용가 고우리 님의 진도 북춤 등이 어울려 하나의 창교절 갈라쇼 같은 무대를 선보였다.

마지막에는 ‘홀로 아리랑’을 다 함께 부르며 강강술래로 피날레를 장식했다. 이날 지휘는 김양희 님과 피아노 반주는 이지선 님이 맡았다.

**시각화 지수
열반 1주기 추선불사**

1월 26일(월) 오후 1시
포항 수인사
(점심공양 11시30분)

강남구
일원어린이집
하재희 원장

서초구
잠원햇살어린이집
김선희 원장

강남구
초록어린이집
유지영 원장

강남구
세곡다함께키움센터
김경희 센터장

강서구
벚고을어린이집
이민선 원장

종로구
아동회관어린이집
진금선 원장

강남구
힐스어린이집
곽방은 원장

성북구
석관실버복지센터
나석원 센터장

새해 복 많이 받으세요

謹賀新年

불교총지종사회복지재단



강남구청 복지정책과 원혜경 과장(왼쪽), 복지생활국 이용달 국장(오른쪽)



교남동 성혜영 동장(왼쪽에서 두 번째)에게 관성사 스승들과 교도들이 쌀을 전달했다.



수인사 스승들과 신정화·수인회 회원들이 김장을 마치고 환하게 웃고 있다.

자비 나눔의 손길로 한 해 갈무리

성금, 쌀, 김장 김치 등 이웃 사랑 이어가

연말을 맞아 종단과 사원에서는 자비 나눔과 온정의 손길로 한 해를 마무리했다.

불교총지종사회복지재단(이사장: 록경 정사)은 ‘2026 희망 온돌 따듯한 겨울나기 캠페인’을 통해 지난 12월 16일 강남구청에 500만 원을 전달했다. 성금은 쌀, 김치 등 식료품이나 각종 생활용품을 구매해 홀몸 어르신과 장애인, 한부모 가정 등에 전달하는 데 쓰일 예정이다.

서울 관성사(주교: 범선 정사)도 관내 교남동주민센터를 통해 12월 11일 백미 10kg 6개 60kg을 전달했으며, 이로써 지난 한 해 총 220kg을

도움이 필요한 이웃에게 나눴다.

포항 수인사(주교: 범상 정사)는 지난달 15일 신정회, 봉사단체 수인회와 함께 ‘2025 김장김치 이웃 나누기’를 위한 김장을 담갔다. ‘김장 김치 이웃 나누기’는 수인사가 위 치한 중앙동 관내 취약계층을 위해 해마다 진행하고 있는 겨울철 대표적 자비 나눔으로, 올해로 10년 넘게 이어오고 있다. 수인사는 이날 마련한 김장김치를 홀몸 어르신에게 7kg들이 50박스, 장애인협회에 20박스, 중앙동 주민센터에 20박스를 전달하며 이웃 사랑을 이어갔다.

박재원 기자



행운의 동지 팔죽 드세요!

절기상 동지를 맞아 지난달 22일 ‘이웃과 함께하는 동지팔죽 자비 나눔’ 행사가 종단 주관으로 총지사를 비롯한 인근에서 진행됐다. 동지 불공 후 교도와 종무원들은 사원에서 직접 쑨 팔죽을 에코 컵 200개에 담아 만나는 시민들에게 일일이 나누어 주며 온기를 전했다.





불교총지종 법회 안내 및 사원 일람

불교총지종 법회 일정

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

불교총지종 연중 불공

신년불공

한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원한다.

상반기,하반기 진호국가불공

불교총지종은 창종 이래 진호국가·호국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원한다. 특히 매년 2월 19일부터 49일간, 5월 28일부터 49일간을 상·하 반기로 하여 ‘진호국가불공기간’으로 정하고 수호국계주경』에 의한 진언 ‘옴 흠야호사’로써 국태민안을 기원한다.

월초불공

매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원한다.

자성일 불공

매주 일요일, 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원한다.

불교총지종 사원 일람

사 원 명	우편번호	주 소	전 화 번 호
통 리 원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
수 련 원	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-88	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)3452-7485

서울경인교구

관 성 사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩 (홍파동)	(02)736-0950
말 인 사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (송인동)	(02)762-1412
법 천 사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동)	(031)751-8685
벽 룡 사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시 법 사	21358	인천광역시 부평구 주부도로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684
실 지 사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51 (미아동)	(02)983-1492
정 심 사	02137	서울특별시 중랑구 면목로 95길 26 (상봉동)	(02)491-6888
지 인 사	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총 지 사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080

충청전라교구

만 보 사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법 황 사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜 정 사	28485	충청북도 청주시 청원구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥 국 사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
중 원 사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78 (이평리)	(043)833-0399

대구경북교구

개 천 사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건 화 사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4 (양월리)	(054)761-2466
국 광 사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단 음 사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선 립 사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8 (중성리)	(054)261-0310
수 계 사	38048	경상북도 경주시 현곡면 다경길36-19 (하구리)	(054)745-5207
수 인 사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승 천 사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제 석 사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812

부산경남교구

관 음 사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단 향 사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15 (도남동)	(055)644-5375
덕 화 사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀 행 사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법 성 사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼 밀 사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성 화 사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실 보 사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운 천 사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일 상 사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3 (금산리)	(055)352-8132
자 석 사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정 각 사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화 음 사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동 해 사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2



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

종조법설집
제2장 수행 편 p.113

경과 법은 우리의 어머니

콩 심은 데 콩이 나고
팥 심은 데 팥이 나니
법신(法身)은 곧 무상(無相)이라.
무상공덕 있게 되고,
은사(恩師)는 곧 색상(色相)이라
유상복덕(有相福德) 있게 된다.
부처님은 우리들의 아버지가 되심이요
경(經)과 법(法)은 우리들의 어머니가 되심이라.



마음챙김 메커니즘 _20
알음알이
__ 임진수



지장 스님의 향유 _22
MBTI
__ 지장 스님



생각의 열매 _23
직관
__ 김천



마지막 공부 _25
지극히 자연스러운
__ 유소림



살다보면 _26
여행과 병의 공통점
__ 이옥경



소통의 한의학 _29
대추나무 시집 보내기
__ 정은철

‘발 밑을 보라!’ 일상생활이 수행의 대상이 되어야



사념처 수행(四念處修行, 몸[身]·느낌[受]·마음상태[心]·현상[法]에 대해 주의력을 불러일으키는 불교 수행법)은 체계적인 수행 방법으로서 불교 수행자라면 누구나 전심전력으로 수행해야 한다. 그러나 이 수행은 앉아서만 하는 것이 아니다. 물론 하루 중에 일정한 시간을 정해 놓고 꾸준히 하면 좋은 결과를 얻을 수 있지만, 정념 수행은 앉아 있다고만 되는 것은 아니다. 우리의 일상생활에서 보고, 듣고, 부딪치고, 느끼는 모든 것이 수행의 대상이 되어야 한다. 우리가 지금 발을 딛고 있는 이 현실을 떠나서는 수행이란 것이 있을 수 없다.

심산유곡에 들어가 있다고 하더라도 밥 먹고, 잠자고, 용변 보는 등의 일상생활을 완전히 무시하기는 어렵다. 설사 외적 환경을 고려하지 않더라도 우리의 마음은 시시각각 온갖 번뇌 망상을 일으킨다. 더욱이 중요한 것은 정념의 수행은 외계의 사물에 의해 주어지는 것이 아니고, 어디까지나 우리의 마음을 살펴봄으로써 이루어진다는 것이다.

우리의 몸이 어떠한 환경에 처해 있든, 어떤 일을 하고 있든 상관없이 우리는 그 모든 것을 수행의 도구로 삼을 수 있다. 절을 하고, 경을 읽고, 진언을 외우는 것도 수행의 방법이지만 그런 것을 하지 않을 때도 행주좌와(行住坐臥) 어묵동정(語 動靜)의 모든 순간을 가부좌하여 앉아 있을 때와 마찬가지로 수행의 과정으로 삼아야 한다. 수행이라면 절복을 입고 목탁을 두드리며 앉아 있어야만 제대로 하는 것으로 알고 있지만, 사실 우리 생활의 모든 방면이 수행과 연결되어 있다. 밥 먹고, 세수하고, 용변 보고, 차 마시고, 대화하는 그 모든 과정에서 자기가 하고 있는 행위에 대해 마음 줄을 놓치지 않으면 그것이 정념의 훈련이 된다.

밥 먹을 때에는 밥 먹는 것을 알아차리고, 길을 갈 때는 길 가는 것을 알아차리고, 누워 있을 때는 자기가 누워 있다는 것을 알아차리는 것이다. 당연한 말인 것 같지만 우리의 행위를 세밀하게 주시하면 밥 먹으면서도 다른 생각을 하거나, 다른 사람과

대화를 나누면서도 자기 생각은 이리저리 달아나고 있는 것을 알게 된다. 밥 먹으면서 신문을 보거나 텔레비전을 보면 두 가지를 동시에 하는 것 같지만, 실은 어느 하나도 집중하는 것이 아니다.

이런 것은 사소한 것으로서 살아가는 데에 크게 중요하지 않다. 하지만 정념을 훈련하는 과정에서는 엄중히 생각해 보아야 할 문제이다. 이리저리 자꾸만 달아나는 생각을 잘 붙들어 매는 훈련이 정념 수행이기 때문에 무엇을 할 때는 항상 그것을 잘 살펴야 한다. 선종에서 나무하고 물 걷는 모든 것이 수행이 아닌 것이 없다고 하는 것도 일상생활의 모든 행위와 동작, 언어가 수행의 대상이 되어야 한다는 의미이다.

예를 들면 설거지할 때 연속극을 보고 싶어 서둘러 일을 끝내려다가 접시를 깨뜨리는 경우나, 운전할 때 단생각에 몰두하거나 전화기를 만지다가 사고를 내는 것도 마음챙김을 놓치기 때문에 그렇다. 선가에서 ‘정전백수자(庭前栢樹子)’라고 하는 것

도 그런 의미이다. 이 말은 선가에서 ‘뜰 앞의 잣나무’라는 뜻으로 잘못 알려져서 무슨 심오한 의미라도 있는 것처럼 화두로 쓰이고 있는데, 정확한 의미는 ‘뜰 앞의 잣나무’가 아니라 ‘뜰에 떨어진 잣’이다. ‘백수자’라는 것은 바로 잣 열매이다. 마당을 쓸다가 제자가 도에 관해 물으니, 스승이 “다른 것 신경 쓰지 말고 네 발밑의 잣 열매나 밟지 않도록 주의하라”라는 의미로 쓴 말이다. 정념은 바로 이러한 것을 의미한다. 무엇을 할 때는 우선 그것에 주의를 기울여야 실수 없이 잘하게 된다.

어떤 일을 할 때는 바로 그 일에 마음을 쏟아야 하며 다른 것에 주의를 돌려서는 안 된다. ‘지금 바로 이 순간에 산다’라는 의미이다. 정념의 수행은 하루아침에 이루어지는 것이 아니다. 일상생활에서 항상 마음을 붙들어 매어 대상에 마음을 기울이고 지금 무엇을 하고 있다는 것을 확실히 자각할 때 그 일은 완전해지고, 그 시간은 아름다운 한 단락의 생명으로 존재하게 되는 것이다.

정념은 바로 지금을 살아가는 것이며, 생각을 바로 지금 여기에 집중하는 것이다. 밥 먹을 때는 밥 먹고, 차 마실 때는 차 마시는 것에 집중하는 것이다. “그럼, 밥 먹을 때 밥 먹고 차 마실 때 차 마시지, 무얼 하겠느냐?’고 반문할지 모르지만, 우리는 그러한 행위를 하는 짧은 순간에도 오만 가지 생각을 다 떠올리며 집중하지 못한다. 흔히 “밥이 입으로 들어가는지 코로 들어가는지 모르겠다.”고 하는 말이 이런 경우이다. 그렇게 되어서는 진정한 밥맛도 모르게 되고 차의 깊은 맛도 음미하지 못하게 된다.

『쌍윳다 니까야』 첫머리에 보면 천신이 내려와 부처님에게 어떻게 해서 저 강을 건넜느냐고 질문하는 장면이 있다. 부처님께서는 “서두르지도 않고 멈추지도 않으면서 유유자적하게 건넜다.”라고 말씀하셨는데, ‘강을 건넜다’는 것은 보리를 증득하신 것을 상징적으로 말씀하신 것이다. 멈추면 가라앉고 서두르면 물결에 휩쓸리게 된다는 것은 수행에 임하는

수행자의 태도가 어떠해야 하는지 잘 보여주신 대목이다. 수행한다고 야단스럽게 할 것이 아니라, 일상생활 모두가 수행이라고 여기고 수행을 처음 시작할 때의 마음을 잃지 않고 부지런히 쉽없이 정진하다다 보면 자기도 모르는 사이에 수행이 깊어져 있을 것이다. 큰 깨달음을 언젠가는 얻고야 말리라는 굳은 결심을 지녔으면 초심을 잃지 않고 꾸준히 느긋하게 일상생활 모든 것을 수행의 대상으로 삼아 정념을 추구해야 한다. 그러다 보면 깨달음은 저절로 가까이에 있게 된다. ‘초발심시변정각(初發心時便正覺)’이라는 말도 이런 맥락에서 음미해 볼 수 있다.

참다운 수행은 앉아서만 하는 것이 아니다. 우리가 어떤 일을 하고 있든지 자기의 신체를 관찰하는 것을 통하여 수행을 지속해야 한다. 앉아서 수행할 때는 말할 것도 없지만, 일을 하거나, 길을 가거나, 밥을 먹거나, 운동을 하거나, 놀거나 상관없이 자기의 신체를 관찰하여 분명하게 아

는 연습은 정념과 안정된 마음 상태를 유지하게 한다. 신체를 관찰하는데 가장 기초적인 것은 호흡 관찰이다. 우리가 어떤 상황에서 어떤 일을 하고 있는지 호흡 관찰, 즉 아나빠나사띠(Anapanasati, 호흡 알아차림)를 통하여 마음을 고요하고 안정되게 유지할 수 있다. 먼저 주의력을 호흡에 놓고 정념 가운데에 자신을 놓으면 우리의 심신이 안정되면서 신체 다른 부위의 관찰도 쉽게 된다.

밥 먹든, 이 닦든, 차 마시든, 운전하든 어떤 일을 하거나 어떤 장소에 있든지 항상 호흡에 주의를 돌리고 집중해야 한다. 그렇게 하면 신체의 변화도 늘 알아차리게 되어 밥을 먹으면 밥을 먹는다고 분명히 알아차리고, 길을 가면 간다고 분명히 알아차리고, 운전하면 운전하고 있는 상태를 분명히 알아차리게 된다. 신체가 어떤 상태에 있는가를 분명히 알아차리는 그것이 곧 몸에 대한 정념이다. 우리의 동작은 항상 긴장되거나 분주하여 그저 무의식적으로 움직이는

것이 대부분이다. 일상의 모든 행위 가운데에서 항상 호흡에 주의를 기울이고 신체의 변화와 자신의 의도를 분명히 알아차릴 때 우리는 자신을 장악하게 된다. 현대인은 특히 이러한 일상에서의 정념 훈련이 절실히 필요하다. 만성 스트레스와 피곤함에 찌들어 자신을 잃어버리고 그저 습관적으로 행위들을 반복할 따름이다.

호흡 관찰과 자신의 신체에 대한 분명한 알아차림이 있게 되면 마음이 여유로워지고 행동거지도 우아하게 변한다. 그뿐 아니라 품위를 갖추게 되며 터무니없는 실수도 하지 않게 된다. 호흡을 관하고 심신의 변화를 분명하게 알아차림에 의하여 오감의 욕망에 휘둘리거나 망상과 집착으로 흐트러지는 생활을 하지 않게 된다. 그런 것이 일상생활에서의 수행이며 생활불교이고, 불교를 생활화하는 길이다. 수행은 앉아서만 하는 것이 아니라는 것을 분명히 알고 가장 쉽고 간단한 호흡 관찰에서 시작하여 정념을 몸에 붙이도록 해야 한다.

경전에서 찾은 지혜

나운羅雲의 추악한 말에 대한 경계

옛날 나운이 아직 도를 얻지 못하였을 때, 마음이 추악하고 말이 성실하지 못하며 믿음직스럽지 못했다. 부처님께서 나운을 불러 꾸짖었다.

“너는 현제정사(賢提精舍)에 가서 입을 조심하고 마음을 가다듬어서 경과 계율을 부지런히 닦아라.”

나운은 가르침을 받들어 절을 올린 뒤 물러 나와 현제정사에 기거하기 시작하였다. 그리하여 90일 동안 밤낮으로 쉬지 않고 부지런히 수행하여 그간 자신의 행동에 부끄러움을 품게 되었고 참회하기에 이르렀다.

어느 날 부처님께서 나운을 찾아가셨다. 그러자 나운은 환희하며 앞에 나아가 부처님께 예배하고 편히 앉으실 자리를 마련하여 드린 뒤 용서하여 주시기를 간청했다. 부

처님께서 자리에 앉으신 뒤 나운에게 말씀하셨다.

“대야에 물을 떠 가지고 와서 내 발을 씻어라.”

나운이 물을 떠 와서 부처님의 발을 씻고 나니 부처님께서 다시 말씀하셨다.

“너는 대야에 발 씻은 물을 보았느냐, 못 보았느냐?”

“예! 보았습니다.”

“그 물로 밥을 짓거나 양치를 할 수 있겠느냐?”

“다시 쓰지 못합니다. 이 물은 본래 깨끗했지만, 지금 발을 씻어서 더러워졌기 때문에 다시 쓰지 못합니다.”

“너도 이와 마찬가지다. 네가 비록 나의 아들이요 국왕의 손자로서 세간의 영화와 부귀를 버리고 사문이 되었으나, 뜻을 바로잡고 입을

지킬 생각을 하지 않고, 삼독의 더러운 때가 가슴에 가득 찼으니, 마치 이 물을 다시 쓸 수 없는 것과 같으니라.”

그리고 나서 대야의 물을 버리게 하신 뒤 부처님께서 다시 나운에게 물으셨다.

“이제 대야가 비었으니 거기에 음식을 담을 수 있겠느냐, 담을 수 있겠느냐?”

“담을 수 없습니다. 왜냐하면 이름이 대야이며 일찍이 부정한 것을 담았기 때문입니다.”

“너도 이와 같이 비록 사문이 되었으나, 말이 성실하지 못하고 몸시고집이 세어 정진할 생각을 하지 않고 일찍부터 나쁜 이름을 얻었으니, 대야에 음식을 담지 못하는 것과 같은 것이다.”

부처님께서 발가락으로 대야를 굴러 밀치니 대야가 몇 바퀴 굴러

뒹굴다가 곧 멎었다. 부처님께서도 나운에게 말씀하셨다.

“너는 대야가 부서질까 겁이 나느냐, 나지 않느냐?”

“발 씻는 그릇은 값이 싸고 천한 물건이라 조금 아깝기는 해도 크게 아깝지는 않습니다.”

“너도 이와 같이 사문이 되어서 몸과 입을 조심하지 못하고 추악한 말로 중상을 많이 하면, 모든 사람은 사랑하지 않고 지혜로운 사람은 아껴 주지 않으며, 몸이 죽고 혼신이 떠나서 삼도에 윤회전전하여 나고 죽는 괴로움이 무량하더라도 모든 부처님과 성현이 애석하시지 않을 것이다. 이 또한 네가 대야를 아까워하지 않는 것과 같으니라.”

나운이 부처님의 가르침을 듣고 명심하여 정진하니 심성이 부드럽고 온화해졌으며, 인욕하고 생각이 적정하여 마침내 나한도(羅漢道)를 얻었다. 『법구비유경』

알음알이 -어리석은 자의 명상

제대로 알지 못하면서 알고 있다고 ‘착각’ 혹은 ‘아는 척’

알음알이의 의미

국어사전을 찾아보면 ‘알음알이’에 대해 ‘약삭빠른 수단’이라고 설명해 놓았다. 비슷한 의미로 ‘잔꾀’가 있다. 또한 ‘서로 가까이 아는 사람’이라는 뜻도 있지만, 이 의미는 명상에서 쓰이는 의미와는 관계없다.

알음알이에 대해 좀 더 알아보면, ‘수증(修證)’이 아니라 머리로만 이해한다는 의미이다. 수증이란 수행을 통해서 스스로 마음속에서 증명해 낸 상태를 의미한다. 그리고 불가(佛家)에서는 ‘제대로 알지도 못하면서 알고 있다고 착각하거나 혹은 아는 척하는 것’이라는 의미로 ‘알음알이’라는 단어를 자주 사용한다.

불교에는 해오(解悟)와 증오(證悟)라는 말이 있다. 해오는 이치로 깨닫

는 것이고, 증오는 이치로 깨달은 것을 수행을 통해 증명해 내는 것이다. 진정한 깨달음은 증오라고 할 수 있다. 그렇다고 해서 해오가 아무것도 아닌 것은 아니다. 이치만으로 깨닫는 것도 쉽지 않다. 그래서 해오는 알음알이와 구분된다. 알음알이는 낮은 수준의 해오와 낮은 수준의 증오가 합쳐져서 만들어진 경우이다. 이치로도 제대로 깨닫지 못한 사람이 약간의 수행을 통해 깨달았다고 착각하는 경우를 의미한다.

현대에 이르러 사람들은 높은 교육 수준을 갖게 되었고, 과거와 달리 출판도 쉬워져서 수많은 책이 나와 있고 접할 기회도 많아졌다. 또한 인터넷의 발달로 원하는 정보를 쉽고 빠르게 이용하는 세상이 왔다. 하지만 사람의 평균적인 의식 수준이 과거와는 달리 많이 높아진 것 같지는 않

다. 이것은 인간 업(業)의 관점에서 보면 당연하다. 예전보다 문화 수준은 올라갔으나, 그만큼 욕망의 수준도 올라갔다. 욕망의 크기가 커진 만큼 밝지 않은 상태, 즉 욕망에 가려 무명(無明)인 채로 살아가는 사람들은 더 늘어난 것처럼 보인다. 여기에서 말하는 의식 수준의 높고 낮음은 지식의 양이 많고 적음을 말하는 것이 아니고, 동물적인 욕구에서 비롯한 의식에서 얼마나 벗어나 있는가를 말한다.

이렇게 낮은 의식 수준의 사람이 명상, 특히 선수행을 하게 되면 어리석음이 드러나는 경우가 많다. 약간의 지식과 약간의 체험을 통해서 자신을 과신하게 되어 과대망상에 빠지는 경우가 아주 많다. 그리고 그 과대망상을 유지하기 위해서 여러 책을 찾아보게 된다. 책의 내용 중에서 자

신이 경험한 것과 비슷한 예가 나오면 그 책을 금과옥조로 여기며 자신의 과대망상을 완성하는 데 사용한다.

더닝 크루거 효과

처음 명상을 접하면, 새로운 사실과 체험에 누구나 고무되기 마련이다. 그런데 어리석은 사람들은 이런 새로운 지식과 체험이 자신만의 경험이라고 착각해서 오히려 교만해진다. 심한 경우 자신이 깨달았다고 착각하기도 하고, 스스로 아라한을 이루었다고 생각하기도 한다. 이런 착각은 확실하지 않은 지식과 체험인 알음알이에 의해 생기는 결과이다. 이와 비슷한 현상을 심리학에서는 더닝 크루거 효과(Dunning-Kruger Effect)라고 한다.

더닝 크루거 효과

(Dunning-Kruger Effect)

이것은 인지 편향의 하나로, 능력이 없는 사람이 잘못된 판단을 내려 잘못된 결론에 도달하지만, 능력이 없어서 자신의 실수를 알아차리지 못하는 현상을 가리킨다. 그로 인해 능력이 없는 사람은 환영적 우월감으로 자신의 실력을 실제보다 높게 평균 이상으로 평가하는 반면, 능력이 있는 사람은 자신의 실력을 과소 평가하여 환영적 열등감을 가지게 된다. 크루거와 더닝은 “능력이 없는 사람의 착오는 자신에 대한 오해에서 기인하지만, 능력이 있는 사람의 착오는 다른 사람에 대한 오해에서 기인한다”라고 결론을 내린다.

- Wikipedia

알음알이에 빠지지 않는 방법

그러면 이런 알음알이에 빠지지 않는 방법이 있을까?



여기에는 세 가지 해법이 있다. 첫째는 대중생활, 둘째는 눈 밝은 선지식, 셋째는 고행이다.

첫째는 대중생활이다. 대중생활의 대표적인 예가 승가(僧伽) 혹은 승단(僧團)이다. 이는 집단생활을 말한다. 집단생활이라고 해서 단지 모여서 사는 집단을 말하는 것이 아니다. 규율과 상하 관계가 존재하는 집단이어야 한다. 불가(佛家)에서는 이런 규율과 상하 관계에 따라 서로 조심스럽게 행동하고 문제가 생기면 견책하는 자자(自恣: 자기의 잘못을 뉘우치는 의식)와 포살(布薩: 서로의 잘못을 돌아보고 뉘우치는 의식)이 있다. 이런 집단생활은 서로의 모습을 보면서, 자기 생각이 넘치거나 고이는 것을 조심하는 것이다. 그래서 스님들의 경우, 강원을 다니는 학인일 때는 자신감이 넘치기도 하지만, 선방을 거치면서 조금씩 겸손해진다. 알음알이가 점점 잠잠해지는 것이다.

그래서 스님들 같은 경우, 실력이 모자라는 경우는 있어도 걸넘는 경우는 비교적 적다. 대중과 단체생활을 하면서 스스로 깎여 나가기 때문이다. 오히려 이상한 사람의 비율이 높은 것은 일반인이다. 자신을 깎아 나가는 대중생활을 겪은 스님과는 달리, 일반인은 개인마다 다른 방법으로 명상하거나 수행한다. 이들 대부분은 자신은 그대로 둔 채, 학문이나 이론으로 자신을 덧칠한다. 결국 자아가 푹푹 묻혀져서 오히려 명상이나 수행하기 이전보다 못한, 이상한 사람이 되는 경우가 많다.

그리고 중요한 것은 집단생활의 경우 교주(敎主)가 없어야 한다. 승가는 붓다를 교주 삼아 예불과 기도를 통해 종교 활동을 하고 수행도 한다. 그래서 개인이 교주가 될 수 없다. 그러나 일반 집단생활의 경우, 대부분 교주가 존재한다. 전통이 없어 개인에 의지한 집단생활은 사이비화되기 쉽다. 마음공부가 높은 스승은 스스로 교주가 되려고 하지 않는다. 그런데 실력이 없는 사람일수록 자신에게 도취해 교주가 되어버리는 경우가 많다.

둘째는 눈 밝은 선지식이다. 선지식

의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 스승은 스스로 겪은 체험을 토대로 제자의 상태를 점검하고 가르친다. 이들은 자기가 체험한 데까지만 가르친다. 그 이상은 다른 스승을 찾도록 돕는다. 그만큼 ‘스승과 제자’는 ‘선생과 학생’과는 다르다. 선생은 책에 있는 내용을 토대로 학생들에게 이론을 가르친다. ‘반승’ 혹은 ‘반생’이라는 말이 있다. 어느 정도 체험을 한 상태에서 책에 의지해 이론을 가르치는 사람을 의미한다. 그런데 이 상태에서는 자신이 스승인지 선생인지 구별하기 어렵고, 오히려 이론에 의지하면서 자신을 포장하기도 하고, 더 나아가 교주가 되기도 하는 것이다. 하지만 스승은 자신의 한계를 명확히 아는 자이다. 자신이 체득한 만큼만 가르치는 것이다.

또한, 스승은 단지 제자에게 지식을 가르치는 것이 아니라 제자의 업을 받아줘야 한다. 그리고 제자는 자신의 업을 바쳐야 한다. 스승으로서 제자 하나를 받는 것이 지옥 불을 하나 받아들이는 것과도 같다고 한다. 그런 상태가 되고 나서, 제자는 자기 생각을 하나라도 스승에게 인정받지 못해야 비로소 공부가 시작되는 것이다. 그런 상태에서는 알음알이가 생길 틈이 없다. 그래서 훌륭한 스승은 제자가 아무리 뛰어나더라도 제자의 생각을 한 치도 인정하지 않는다.

셋째는 고행(苦行)이다. 인간은 육체적인 고통 앞에 속수무책이다. 육체적인 고통 앞에서는 어떠한 이론도 소용없다. 육체적인 고통 앞에서는 어떤 거짓말도 통하지 않는다. 이렇게 거짓말도 통하지 않는 고통 속에서, 의식은 주인을 잃게 된다. 의식의 밑바닥에 가라앉은 숨겨진 의식들이 발버둥을 치는 것이다. 그렇게 밑바닥의 의식을 보고 나면 스스로 겸손해진다. 자신이 별것 없는 존재임을 느끼게 되는 것이다.

임진수

명상지도자협회 명상전문지도자
메디테이션 봄 명상센터 대표

가로세로 총/지/문/답

①㉓			㉒		②㉑			㉔	
③	㉕		④					⑤	
					⑥	㉖			
	⑦			㉗		⑧	㉘		㉙
㉚			⑨				⑩		
⑪		㉛			㉜				
		⑫		㉝			⑬㉞		
						⑮			
	⑭						⑯		

가로 열쇠

- ① 1년 중 총지중에서 제일 중요하게 여기는 불공. 정월 첫째 월요일~일요일에 마침
- ② <벽암록>에 나오는 운문 선사의 고사. 날마다 즐겁고 기쁜 날.
- ③ 오래지 않은 짧은 동안에
- ④ 월요일의 다음 날이고 수요일의 전날
- ⑤ 진리나 학문 따위를 깊이 파고들어 연구함
- ⑥ 일 따위가 진행되지 못하고 한자리에 머물러 있음을 비유적으로 이르는 말
- ⑦ 사업을 처음으로 시작하여 그 기초를 세움
- ⑧ 시간과 공간을 아울러 이르는 말
- ⑨ 불교에서 불보살에게 공양을 올리는 것
- ⑩ 대도시 주변에 계획적으로 건설한 새로운 도시
- ⑪ 아라비아반도 동부에 있는 왕국. 2022년 월드컵 개최지
- ⑫ 부정적인 뜻을 나타내는 영어. 몸의 이상 검사에서는 음성 반응
- ⑬ 서울 종로에 있는 종각. 제야의 종
- ⑭ 심리적 조작으로 타인에게 지배력을 행사하는 정서적 학대 행위
- ⑮ 태양에서 가장 가까운 행성
- ⑯ 2026년 붉은 말의 해. 천간이 ‘병’이고, 지지가 ‘오’인 해

세로 열쇠

- ㉓ 주로 모로 누워 불편하게 자는 잠
- ㉒ 산업의 중심이 농업, 광업 따위에서 공업으로 바뀌고 근대화됨
- ㉑ 하나의 물음에 대하여 하나씩 대답함
- ㉔ 남의 것을 빼앗기 위해 기회를 노리고 형세를 살피는 모양
- ㉕ 더러운 물이 고여 빠지지 않고 썩어 있는 곳의 바닥
- ㉖ 불교의 육바라밀 가운데 제 1의 덕목. 타인에게 조건 없이 주는 것
- ㉗ 단청문양, 벽화 등 목조구조물에 채색 및 시공하는 문화유산 수리기능자
- ㉘ 어떤 일의 성취에 크게 기여한 사람
- ㉙ 시간이 흐르는 시각 시각
- ㉚ “나는 생각한다. 고로 나는 존재한다.” 근대철학의 아버지
- ㉛ 14~16세기 유럽에서 일어난 문화 혁신 운동. 근대화의 사상적 토대
- ㉜ 탁구, 배구, 테니스 등 공격하는 쪽이 먼저 상대방에게 공을 쳐 넣음
- ㉝ 방송된 영상 전파를 받아 그 영상과 소리를 재현시켜 주는 기계, 텔레비전
- ㉞ 일정한 온도를 유지하는 장치가 되어 있는 물병

마음의 환기와 청소가 필요한 날

사리불 스님은 세상에는 네 부류의 사람들이 있다고 말씀하셨습니다. 첫 번째는 자신에게 탐욕, 성냄, 어리석음이라는 더러움이 있지만 더러움이 있는지 알지 못하고 사는 부류이고, 두 번째는 자신에게 비록 더러움이 있지만 더러움을 가지고 있다는 사실을 잘 알고 없애고자 노력하는 부류입니다. 세 번째는 자신에게 더러움이 없지만 그 사실을 모르고 사는 부류이고, 네 번째는 자신에게 더러움이 없음을 잘 알고 사는 부류라고 합니다.

여기서 사리불 스님은 더러움이 있거나 없다는 사실을 모르는 사람보다는 더러움이 있는지 없는지를 잘 알고 사는 부류가 더 수승하다고 말씀하셨습니다. 이유인즉 첫 번째 부류는 더러움이 있는지 모르고 살기 때문에 개선의 여지가 없으며, 임종시 더러움, 즉 탐, 진, 치에 물든 마음으로 죽게 된다고 합니다. 다시 이 상태를 알기 쉽게 비유를 들어 설명하기를 시장에서 녹슬고 때가 낀 낫 그릇을 사 와서 사용하지도 않고 닦지도 않으면 계속해서 더러운 상태에 있는 것과 같다고 하셨습니다.

두 번째 부류는 비록 더러움을 지니고 있지만 그 사실을 알고 더러움을 없애기 위해 노력하는 부류인데, 그 노력의 결과 임종시 더러움에 물들지 않고 죽게 된다고 합니다. 이 상태는 더러운 낫그릇을 사 왔지만 자주 사용하고 닦아 주어 그릇이 다시 깨끗해지는 것과 같다고 하였습니다.

세 번째 부류는 더러움이 없지만 그 사실을 모르고 살면 ‘청정하고 깨끗하다’라는 느낌이나 상태에 빠져 그 상태에 집착하게 되고, 죽을 때 다시 더러움이 물든 상태가 된다고 합니다. 이 상태는 시장에서 깨끗한 낫



청정하고 깨끗한 상태가 좋지만
그 상태도 조건적으로 생겨나는 것
영원하거나 실체가 있는 것 아님 분명히 알고
다시 더러워지지 않도록 노력해야

그릇을 사 왔지만 사용하지 않고 닦아주지 않아 시간이 지나 먼지가 끼고 녹이 스는 것과 같다는 비유를 드셨습니다. 청정하고 깨끗한 상태가 좋은 상태이긴 하지만 그 상태마저도 조건적으로 생겨나는 상태일 뿐 영원하거나 어떤 실체가 있는 것이 아니라고 분명히 알고 있으면서 다시

더러워지지 않도록 노력해야 하는데 그렇지 못해 마음이 다시 더러워지는 상황을 설명한 것입니다.

네 번째는 더러움이 없음을 분명히 알고 있어 다시 때가 끼지 않도록 노력하고, 맑고 깨끗한 상태 또한 무상하고 실체가 없음을 잘 알아 그 상태에 집착하는 마음을 일으키지 않는 부류입니다. 마치 깨끗한 그릇을 사와 잘 사용하고 닦아주어 계속해서 더러워지지 않도록 하는 것과 같다고 비유를 들어 설명하셨습니다.

우리는 어떤 부류에 속할까요? 얼핏 생각해 보면 자신의 마음이 좀 깨끗하지 않다고 실망할 수도 있습니다. 그러나 만약 깨끗하지 않다고 잘 알고 산다면 그리 실망할 필요는 없습니다. 개선의 여지가 있을 수 있으니까요. 문제는 자신의 마음에 많은 때가 끼어 있는데도 그것을 알아차리지도 못하거나 인정하지 않는 것입니다. 현실의 삶에서는 겉으로 보이는 성공적인 삶을 중요시합니다. 사회적으로 성공해 잘 살고 있다고 하더라도 성공에 도취해 자신의 문제를 알아차리지 못하면 훗날 자신과 다른 사람을 힘들게 하는 결과와 맞닥뜨리게 됩니다.

우리는 집이나 사무실 등을 수시로 청소합니다. 청소해서 깨끗하게 보여도 며칠이 지나면 다시 먼지나 때가 끼지요. 요즘처럼 미세먼지나 공해가 심한 시절에는 더 자주 청소해야 합니다. 환기도 마찬가지로요. 마음도 환기와 청소가 수시로 필요합니다.

생각의 열매
직관

새날 보다 새 결심이 필요한 때

다시 해가 바뀌니 새해가 됐다. 시간에 친구(新舊)가 없을 것이니, 단지 스스로 새로워지기를 바라는 것 이리라. 옛것과 새것이 본디 다르지 않고, 성인과 범부의 태생이 다르지 않다고 하였다. 무엇을, 어떻게 바라 본다는 것은 대단히 중요한 일이다. 본다는 직관적 행위를 통해 인식이 생기고 그로부터 행동을 낳기 때문이다. 무엇을 보는가에 따라 생각이 달라지고, 어떻게 보는가에 따라서 행동이 달라진다.

역설적이지만 인도에는 철학과 역사가 없다고들 말한다. 인간은 영겁을 살아가기에 찰나 속에 변해가는 역사의 과정이란 무의미하다고 보았고, 이론으로 삶의 지혜를 논하는 것이 무용하다고 했다. 말로 선(善)을 이야기한다고 선인이 되는 것은 아니다. 인도의 현자(賢者)들은 철학과 종교, 역사관을 아울러 다르샤나(darśana, 觀)라 표현했다. 무엇인가를 바라본다는 뜻이다.

그런 까닭에 『열반경(涅槃經)』에서 부처님을 일러 ‘세상의 눈’이라 표현하였다. 그이가 세상을 떠났을 때 “세상의 눈이 사라졌다.”고 슬퍼했다. 눈이 사라졌으니 빛도 사라진다. 세상은 캄캄한 어둠에 싸이게 된 것이다. 세상의 눈은 사라졌지만 개개인의 눈은 살아 있다. 적어도 진리를 향해 눈을 뜨고 있다면 언젠가는 마음 또한 밝아질 것이다.

인간의 감각 중에 시각을 으뜸으로 삼는다. 오감 중 시각은 나머지 네 가지 감각을 합친 것과 맞먹는다고 한다. 그러니 보지 못한다는 것은 대부분의 지각을 잃었다는 뜻이다. 근본 불교의 수행법 중 관법(觀法, Vipassana)은 감각을 통해 사물을 정확히 보고 느끼고 알기를 강조하였



Photo by Seaview N.@Unsplash

다. 모든 것을 제대로 보고 느낄 수 있다면 우리가 실재한다고 믿어 온 것이 더러는 거짓임을 깨닫게 된다. 자의식, 고통, 분노, 우리를 억압하는 한계가 사실 실재하지 않음을 알게 된다고 가르친다. 그러므로 바로 보는 것[正見]은 모든 행동의 기본임을 일깨운다.

우리 눈은 앞으로 열려 있어 안을 보지 못하고 뒤돌아보지 못한다. 더구나 시력의 한계는 멀리 볼 수 없게 한다. 제 모습은 아예 볼 수조차 없다. 그러니 끊임없이 무엇인가를 바라보고 있지만 실상은 자신을 보지 못하고, 살아온 시간을 뒤돌아보지 못하며, 살아갈 길을 멀리 내다보지 못하는 것이다. 어떤 계기가 있어야 비로소 눈을 부릅떠 자신과 마주하게 된다. 그럴 땐 여지없이 고통스럽다.

도시의 안락과 편리 속에 살아가면서 사람들의 시력은 점점 나빠져 간다. 멀리 있는 것은 형체조차 구분해 내지 못하게 됐다. 대초원에서 살아가는 몽골 사람들은 아직도 십 리 밖 지평선쯤에서 있는 양 떼를 구분해 낸다. 멀리 보지 못하면 자신의 것을 지킬 수 없기 때문이다. 우리는 멀리

볼 일이 없으니 결국 멀리 볼 수 없게 됐다. 육체적 시력뿐 아니라 하루하루 코앞에 매달린 일만을 보며 살아가는 자신의 운명과 미래를 향해 눈길 돌릴 틈마저 잃어버렸다. 목숨은 숨 막히는 찰나를 버텨갈 뿐이다.

누구나 자신이 보는 것이 옳으며 모든 것을 잘 보고 있다고 믿는다. 눈 앞의 것은 분명히 다 보고 있다고 확신한다. 그러나 최근 심리학의 연구 결과는 그것이 착각이라고 주장한다. 우리는 대부분 눈앞에서 일어나는 일조차 제대로 보지 못하고, 본 것 또한 제대로 기억하지 못하며, 보지 못한 것도 보았다는 기억을 만들어 내기까지 한다는 것이다. 충격적이지만 제대로 본다는 것이 얼마나 힘든 일인지를 알 수 있다. 욕망과 명분, 선입견, 살아온 습관 따위가 우리의 직관(直觀)을 방해한다.

어떻게 지각의 장애로부터 놓여나 바르게 볼 수 있을까. 마음을 닦는 오랜 방식은 일단 멈추라고 권하고 있다. 마음을 움직이는 복잡한 생각과 바라는 것들과 사로잡힌 관념을 일단 세워 두고 더 이상 고장 난 태엽을 감지 말라는 것이다. 멈추는 것[止,

Samatha]은 흩어진 생각을 고요하게 만드는 첫 번째 계단이다. 엉클어진 실타래는 풀면 풀수록 더 꼬이니 가만히 놓아두거나 맺힌 곳을 끊어버려야 실마리를 풀어갈 수 있다. 마음이 멈추어야 비로소 세상을 고요히 돌아볼 수 있는 것이다. 흙탕물 속에서는 그 무엇도 보이지 않으니, 진흙탕이 가라앉을 때까지 고요히 기다려 숨겨진 것들이 하나하나 제 모습을 드러낼 때까지 지켜보라고 했다.

태양력 상의 새해는 동지가 지난 지 일주일 남짓 뒤에 시작된다. 긴 밤이 비로소 짧아지고 하루하루 빛의 길이가 늘어나는 시절이다. 겨울은 매서운 바람으로 다가오고 있지만, 봄은 이미 시작되었다. 얼음 속에도, 말라붙은 대지에도 해가 비추는 시간은 한 뼉 한 뼉 늘어가고 있다. 날과 때가 달라 경계가 없어도 굳이 새날을 잡아 마음을 다잡는 것은 낡은 것과 결별하고 새로운 것을 받아들이려는 마음의 다짐 때문이다.

새날이 필요한 것보다 새 결심이 유용할 것이다. 시간이 우리를 새롭게 할 수는 없지만 자각은 마음을 새롭게 할 수 있다. 하이데거는 이를 두고 “새로운 것은 없으며 다만 새롭게 바라보고 생각해야 하는 것이 정신의 행로”라고 했다. 낡은 것일지라도 새롭게 봄으로써 새로워질 수 있다. 새해에는 매일이 첫날처럼, 하루가 마지막 날처럼 세상을 바라보길 바란다. 그리하여 찰나(刹那)를 영겁(永劫)처럼, 영겁을 찰나와 같이 지나칠 수 있기를 기원한다.

김 천

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

각박하게 처신하지 말라!

타인을 상대할 적에 모질게 박대해서는 안 되고,
자기를 다스릴 때 너그럽게 용서해서는 안 된다.

待人不可刻薄, 治己不可寬貸.
대인불가각박, 치기불가관대.

유도원(柳道源, 1721~1791),
〈노애집(蘆厓集)〉 권6, ‘일성록(日省錄)’

‘춘풍추상(春風秋霜)’이라는 말이 우리 사회에 널리 알려져 있다. 이 말은 ‘대인춘풍(待人春風), 지기추상(持己秋霜)’이라는 단문의 준말이다. 곧 ‘타인을 대할 적에는 봄바람처럼 따뜻하게 하고, 자기를 수양할 때는 가을 서리처럼 준엄하게 한다’는 의미이다. 예나 지금이나 사람은 자신에게 관대하고 남에게는 엄격하기 십상이다. 그렇기에 이와 같은 말이 회자되며 의식적으로라도 자신에게 엄격하고 남에게 관대한 태도를 지녀야 한다고 강조해 왔던 듯하다. <명심보감(明心寶鑑)> 존심편(存心篇)에서도 “타인을 꾸짖는 마음으로 자기를 꾸짖으면 허물이 적을 것이요, 자기를 용서하는 마음으로 타인을 용서하면 사림을 온전

하게 할 것이다[以責人之心責己, 則寡過, 以恕己之心恕人, 則全交.]”라고 하였다. 실로 인정세대를 절묘하게 묘화한, 인생살이에 적절히 활용할 만한 보배로운 지침이다.

노애 유도원의 <일성록>에서 뽑은 이번 명구의 내용은 ‘춘풍추상’ 및 <명심보감>의 ‘책기서인(責己恕人)’과 맥락이 부합한다. 원문에 나온 ‘각박(刻薄)’은 사실 요즘에도 많이 쓰는 말이라서 이 구절만 놓고 생각하면 원문의 음가 그대로 번역어로 삼아도 자연스럽기는 하다. 다만 뒤 구절의 ‘관대(寬貸)’가 ‘관대(寬大)’와 다른 말이라서 ‘각박’처럼 처리하는 것은 문제가 있다고 판단하여, 두 말 모두 한 글자씩 풀었다.

필자는 이 두 구절 중에서 타인을 대하는 태도에 더 초점을 맞추고자 한다. <조씨객어(晁氏客語)>에는 “각박하게 구는 것을 총명한 것이라 여기는데, 이는 잘못이다”라고 하였다. 남한테 인정머리 없이 야멸차게 굴고 저 혼자 총명하다고 여기는 사람은 헛똑똑이다. 이해타산을 따져 문전박대하고는 자신이 총기가 있다고 자부하지만 결국 득은 없고 실만 있다. 너무 각박하게 굴었기 때문이다. 찢러도 피 한 방울 나오지 않을 만큼 매몰차게 행동하면 사람을 잃고 그러다 보면 많은 것을 잃는다. “남을 대할 때 조금이라도 너그러운 처신이 복을 받으니, 남을 이롭게 하는 처신이 실상은 자기를 이롭게 하는 바탕이다”라고 한 <채근담>의 경구를 함께 음미하면 의미 파악이 더 선명해진다.

조선 시대에 친구네 집에 놀러 간 김 선생은 술안주로 나물만 내온 친구에게, 자기가 타고 온 말을 잡아 술안주로 삼자고 하였다. 친구가 “그러면 집에 어떻게 갈 거냐”라고 묻자, 김 선생의 대답이 걸작이었다. “닭을 빌려서 타고 돌아가자.” 친구네 집에서 키우고 있던 닭을 두고 한 농담이었다. 김 선생은 친구에게

“왜 저 닭을 잡아 술상에 올리지 않았느냐”라고 쏘아붙이지 않았다. 에둘러 말하는 해학으로 웅졸한 마음의 벽을 허물어버렸다. 가벼운 일상에서 우리는 얼마든지 각박하게 대하지 않는 행동을 해 나갈 수 있다. 연세 드신 어떤 선생님이 학교에서 치마를 짧게 입은 한 학생에게 ‘감기 들겠다’라는 걱정 of 말씀을 하셨다고 한다. 너무 짧은 치마를 입고 다니지 말라는 꾸지람을 했다면 어떻게 되었을까.

될 수 있으면 적을 만들지 말고 원만한 인간관계를 맺는 것이 누구에게나 바람직하다. 규각(圭角)을 세워 송곳을 휘두르듯 상대방의 마음을 후벼 파면 그 사람만 다치는 것이 아니다. 각박하게 처신하면 당장은 이로운 상황에 처한 것같이 느낄 수도 있겠으나 그 냉기가 종국에는 나에게로 되돌아온다. 따스한 봄바람처럼 온기가 담긴 말 한마디를 건넬 수 있는 사람이어야 하겠다.

출처=한국고전번역원

김 종 민

성균관대학교 한문학과
BK 동아시아 고전학 미래인재 교육연구팀 연구교수



마
지
막
공
부

지극히 자연스러운

그냥 ‘~구나’ 하고,
끄덕이고 ‘~겠지’ 하며...

다섯 빼기 둘은 셋이다. 이 ‘셋’에 무슨 잘못이 있는가. 이 ‘셋’에 무슨 좋고 나쁨이 있는가. 없다. 아무도 그 셋에 시비하지 않는다. 날이 추워져 얼음이 얼었다가 날이 풀려 얼음이 녹았다. 얼음이 생기는 것은 틀리고 풀리는 것은 맞는가. 아니다. 그 둘 다 시뻘거리가 아닌 자연스러운 현상이다.



을 거둬하며 평화를 불러올 ‘인’을 더 굳건하게 하면 된다.

그렇게 바라보니 모든 존재는 그 모습 그대로 이 자리에서 최선의 작품이다. 그 최선의 작품을 그냥 ‘~구나’ 하고 끄덕이고, ‘~겠지’ 하며 그 우여곡절을 안아준다. 누군가가 미숙해 보인다면 그것은 얼마 전의 내 모습이다. 나 또한 앞서간 사람에게는 미숙하게 보일 것이다. 누구나 미숙함을 밟아가며 성숙해 간다. 생명의 여정은 의식 수준이 높아져 가는 끝없는 여정이다. 내 부처가 내 중생을 안아주며, 세상을 안아주며 한 걸음씩 나아간다. 평화롭다.

비아명상(非我冥想)을 한다. 수행 점검표에 동그라미도 친다. 돈망명상(頓忘冥想) 기록 노트에 ‘정(正)’ 자 표시해 나간다. 그런데 한마디 말에 ‘출렁!’이 생긴다. 마음속을 살펴보면 ‘나 있음’이 도사리고 있다. 이것은 무엇인가. 이것에서 벗어나겠다고 이런저런 연습을 하는데, 어느 때 보면 그렇게도 견재하다. 개운치 않다. 마음 관리의 현주소가 신통치 않다는 생각이 스친다.

이 있다. “탐진치를 고통을 주는 진리, 고통을 주는 여여실상(如如實相)으로 생각하라. 그렇게 하면 내 속의 미성숙이나 다른 사람 속의 미성숙을 부드럽게 바라볼 수 있다.” 탐진치 그 자체는 좋고 나쁨을 떠나 있는 진리라는 스승의 말씀이다. 다섯 빼기 둘이 셋이라는 것에 아무 잘못이 없듯이 탐진치 그 자체에도 아무 잘못이 없다는 것이다.

(果)이다. 날이 추우면 얼음이 생기고, 날이 풀리면 얼음이 사라진다. 말 한마디에 출렁거리는가. ‘나 있음’의 느낌이 맴도는가. 그것은 세세생생 번뇌의 고리 위에서 춤추고 있었기에 생겨난 진(瞋), 분노라는 ‘진리’이고 치(癡), 어리석음이라는 ‘진리’다. 묵고 묵은 관성이 몇 번의 명상으로 풀린다면 오히려 부자연스러운 현상이다.

다섯 빼기 둘은 제로가 아니지 않은가. 다만 그 ‘인과물’이 자신과 주변에 괴로움을 주고 있으므로 명상

이럴 때 정신 차리게 해주는 말씀 세상 모든 것은 그 인연에 따라 생겨난 질서정연하고 공평무사한 과

유 소 립

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

따
뜻
한
하
루

의롭고 충성스러운 말의 무덤

전남 강진의 한 마을 논 가운데에 커다란 무덤이 있습니다. 그 속에는 한 장군과 생을 함께했던 말이 묻혀 있습니다. 이 무덤은 임진왜란 때 전투에 참여했던 황대중 장군의 말 무덤입니다. 황대중 장군은 임진왜란, 정유재란 당시 이순신 장군 휘하에서 활약했습니다.

남원성 전투에서 다리를 절며 끝까지 싸우다 황대중 장군이 전사하자, 그의 말은 주인의 시신을 등에 싣고 남원에서 강진까지 밤낮을 가리지 않고 달려왔습니다.

사흘 만에 도착한 말은 장례가 끝날 때까지 아

무것도 먹지 않았습니다. 고개를 떨군 채 곁을 지키다가 그 자리에서 조용히 생을 마쳤습니다.

사람들은 이 모습을 잊지 않았습니다. 주인을 향한 충성심에 감탄한 마을 사람들은 장군의 무덤 인근에 말의 무덤을 크게 만들었습니다. 400년이 지난 지금도 황대중 장군의 후손들이 말 무덤을 정성껏 관리하고 있습니다.

우리가 누군가에게 진심을 다해 행한 일들은 시간이 지나도 사라지지 않고 오래도록 남습니다. 그 마음을 잊지 않았으면 좋겠습니다.

<따뜻한 감성편지 2026년 새해 아침>



자신과 마주하는 성찰의 시간

청명한 하늘과 푸른 바다, 풍요로운 자연 경관, 힌두교·천주교·불교 문화가 어우러져 휴식과 모험, 문화 탐방을 동시에 충족할 수 있는 베트남 남부의 아름다운 해변 도시 나짱. 그러나 이번 여행은 59년 만의 기록적인 폭우로 나짱 전역이 관광 불가능한 수중 도시가 되었다는 소식에 출발 전부터 마음이 무겁기만 했다.

대홍수로 인해 인명 피해가 속출하고 침수와 단전, 단수는 물론 산사태로 도로가 끊겨 차량 통행이 불가능한 지역이 많다는 뉴스를 실시간으로 확인하면서 가야 할지 말아야 할지를 심각하게 고민해야 했기 때문이다. 하지만 외교부의 해외 안전 여행 사이트에서는 여행 금지가 아닌 여행 유의 단계를 나타내고 있었고, 자연재해라는 면책 조항이 있는 터라 별로 손해 보고 싶지 않은 여행사는 현지 상황이 잘 정리되어 일정이 차질 없이 진행되고 있으므로 (여행을 연기하더라도) 위약금을 물고 싶지 않으면 예정대로 출발하라는 것이었으니, 울며 겨자 먹기로 떠난 심정이 오죽이나 복잡했겠는가.

하지만 염려와 달리 사흘 간의 날씨는 쾌청했다. 맑은 하늘에서 쏟아지는 눈 부신 햇살과 청량한 바람이 이국의 풍광과 어우러져 여행의 즐거움을 더해 주었다. 그런데 모든 일은 마침표를 찍어 봐야 안다는 말이 딱 맞아떨어지는 사태가 기다리고 있을 줄이야. 그동안 수십 번의 여행 경험을 통해 날씨의 요정을 자처하며 여유만만해하던 마지막 날, 점심때부터 비가 내리기 시작했다. 지나가는 소나기쯤으로 생각하며 걱정조차 하지 않았던 비는 온 사방을 집어삼킬 듯한 기세로 점점 더 거세게 몰아쳤다. 그리고 급기야, 한쪽이 깎아지른 절벽과 면한 산간 도로를 달리던 버스는 바로 앞에서 와르르 진흙더미가 쏟아져 내리는 산사태에 급정거하게 됐다. 앞바퀴가 한두 바퀴만 더 돌았어도 진흙더미에 떠밀리거나 갇히고 말았을 일촉즉발의 순간이었다.

노련한(그런 사태에 익숙한) 운전기사가 급커브의 경사진 길을 수십 미터 후진하는 동안에도, 30여 분을 기다렸다가 다른 차량 사이로 어렵사리 차를 돌려 오던 길을 되밟아 가는 동안에도 우리가 가던 방향으로 향하는 차량의 행렬은 쉼 없이 이어지고 있었다. 가이드가 여기저기 확인 전화를 하고, 여행객들도 스마트폰을 열어 도로 상황을 살폈지만 실시간 정보는 깜깜이란다. 버스는 선택의 여지가 없이 먼 길을 돌아가는 우회 도로로 접어들었는데 설상가상이 따로 없다. 산 넘어 산, 여우 피하러다 호랑이 만난 격이다.

설명하자면 우리가 산사태를 만난 도로(5시간 소요)는 10여 일 전부터 쏟아진 폭우로 인해 원래 이용하던 주도로(3시간 30분 소요)가 끊기는 바람에 대안으로 이용되던 도로였는데, 그마저도 산사태라는 돌발 사태가 생겨 일곱 시간이 걸린다는 제3의 도로로 우회하게 된 것이다. 비는 쏟아지고 날은 어두운데 비포장으로 이어지는 진흙탕 길은 롤러코스터다. 안개는 또 왜 그리 짙은지. 도로 곳곳에 위험을 알리는 빈약한 표지가 수없이 이어지는 길 위, 가다 서기를 되풀이하는 버스 안에서 속수무



책일 수밖에 없는 우리는 안전에 대한 두려움과 함께 비행기 시간에 맞출 수 없다는 초조함에 떨어야 했다.

결론부터 말하자면 열 시간에 걸친 그 험난한 여정은 탑승 체크인 마감 5분 전 도착으로 해피 엔딩! 서둘러 비행기에 오르니 일행 모두가 맥이 풀린 모습이다. 빈자리도 제법 많았다. 그 도로의 여러 곳에서 일어났다는 산사태 때문에 중간에 발이 묶인 채 오도 가도 못한 사람들의 자리인 것 같아서 그 심정이 어떨지 마음이 쓰였다. 우리가 그랬듯 저녁을 굶어야 했을 테고, 추위도 만만치 않을 테고, 용변은 또 어떻게 해결할 것이며, 다음날 비행기표는 수월하게 끊을 수 있을 것인지. 우리 역시 비행기를 타지 못했다면 많은 일이 불편하고 복잡해졌을 것이다. 늦어지는 건 하루지만 예약해 두었던 KTX 표가 무용지물이 됐으니 돌아갈 방법이 쉽지 않고, 이런 약속 저런 일이 뒤죽박죽돼서 머리 꽤 아팠을 것이라고 생각하니 무사히 비행기를 탄 것만으로도 감사할 따름이었다.

엄청난 피로가 몰려왔지만 긴장이 컸던 탓인지 잠이 오지 않았다. 어둡고 긴 터널을 빠져나온 듯한 열 시간이 꿈결처럼 하나둘 떠오르기 시작했다. (대여섯 시간 후에야 알게 된 사실이지만) 곳곳에 산사태가 났다는 소식을 실시간으로 알려주는 채널도 없었고, 긴급 투입된 공사 차량도 없었으며, 심지어 요소요소에서 차량을 통제하는 공안(경찰)이나 안전 요원 역시 단 한 명도 본 적이 없다. 정확한 정보가 있었다라면 수많은 차량이 산사태가 난 도로를 향해 줄지어 달려가는 일도, 많은 사람이 그 도로 위에 갇히고 마는 일도, 우리처럼 위험천만한 길에서 짐짝처럼 휘둘려야 하는 일도 없었을 것이다.

우리나라 같으면 상상도 할 수 없는 일이다. 그런 상황이라면, 아니, 그보다 훨씬 약한 상황이라 하더라도 각종 매체의 뉴스는 물론 스마트폰만 열면 크든 작든 모든 상황이 실시간으로 확인되는 게 우리나라 아닌가. 대처 방안이라든가 구급 구호 활동 또한 빛의 속도로 신속하게 이루어지는 것이 우리나라다. 산간벽지에 가 보라. 우리나라에 그렇게 엉망인 도로가 있는지. 사통팔달로 쭉쭉 뻗어 있을 뿐만 아니라 안전 관리도 잘 되어 있는 게 우리나라 도로망이다. 거기다가 국제적으로 평균 이상의 수준을 지닌 통신 인프라와 서비스 품질은 또 얼마나 탄탄한가. 초고속 통신망 구축으로 전국 대부분 지역에서 빠르고 안정적인 서비스를 받을 수 있고, 공공 와이파이 등 높은 접근성으로 국민 체감 만족도가 높으니 말이다.

붉게 물들었던 하늘이 열리고, 구름 아래 멀리 우리나라의 산야가 보이기 시작하자 그제야 마음이 푸근해지면서 여행과 병에는 자기 자신을 반성한다는 공통점이 있다는 불가(佛家)의 말씀이 문득 떠올랐다. 그렇다. 병이 자신의 삶을 돌아보게 하듯 여행에도 새로운 환경과 경험을 통해 자신의 면면을 발견하게 하는 힘이 있다. 병이 위중할수록 절절해지는 일상의 소중함이 집착을 버리게 하듯, 낯선 곳에서 겪는 시련은 감내와 감사의 마음을 깊어지게 한다. 오롯이 자신과 마주하는 성찰의 시간이 된다는 점에서 병과 여행은 동의어가 된다. 이번 여행에서 나는? 역시 여행이다. 참 좋은 세상에서 살고 있다는, 참으로 감사할 일이 많다는 깨달음을 얻었으니.

이 옥 경

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

산책

인연 因緣

故 안병현 교도
밀행사

산 높고 골 깊은 백안골 중허리에
아담한 한 가정에 인연을 맺었으니
한 여자의 일생이 시작되었다

이 한 몸 바쳐 가정을 지켜서니 장하다
홀륭하다 내 스스로 생각하며
지나온 세월 이제
내 나이 말년에 접어드니
보고 또 보아도 보고픈 내 혈육

아 보고 싶다
외롭고 쓸쓸하지만
인연의 끈은 끊어지지 말자
아 즐겁다 행복하다
사랑한다
아름답게 살자

* 작자는 금강론 스승의 시어머니로, 올해 입적하셨습니다.
이 시는 2023년 86세에 쓰신 작품입니다.
삼가 고인의 극락왕생을 발원합니다.



모기에게 활을 쏘면?

문제 해결 방식 잘못되어 큰 손해 보는 어리석음 일깨워

이솝 우화를 모르고 어린 시절을 보낸 사람이 없을 정도로 이솝 우화는 우리에게 친근할뿐더러 인성교육에 지대한 영향을 미쳤다. 한국불교 아동문학회가 2020년에 엮어 발간한 <이솝도 빌려 간 부처님 이야기>라는 책이 있다. 이솝 우화가 부처님 이야기를 빌려 갔다는 점은 제목에서부터 흥미롭다.

그 이야기 가운데 ‘모기에게 활을 쏘면’이라는 이야기가 있다. 내용은 이러하다. 명청이 마을의 우두머리가 모기 때문에 잠을 설치자 모기를 잡으라고 명령한다. 모기를 잡기 위해 몽둥이, 칼, 창, 심지어 활까지 동원되었지만 모기는 날아가 버리고 사람만 다쳤다. 이웃 어병이 마을에 사는 대머리 목수가 열심히 나무를 자르고 있었는데 그의 대머리에 모기가 자꾸 달라붙자 아들에게 모기를 없애라고 했다. 아들이 도끼를 치켜들고 살금살금 다가와 모기를 내리치



려는 것을 보고 지나가는 보따리장수가 달려와 아들을 말린 후 두 손바닥을 마주쳐 가볍게 모기를 잡았다는 내용이다.

이 이야기는 『본생경』에 있는 ‘모기의 전생 이야기’인데, 이솝 우화에는 ‘대머리 남자와 파리’로 나온다. 이 이야기를 들으면 ‘빈대 한 마리 잡

으려고 초가삼간 다 태운다.’는 우리나라 속담이 떠오른다. 문제를 해결하는 방식이 잘못되어 큰 손해를 보게 된다는 뜻으로 귀찮은 것을 제거하는 방법이 너무나 과해서 많은 사람이 희생되는 어리석음을 일깨워 주는 부처님의 교훈이다.

모기의 전생에 관한 이야기도 재미있다. 부처님 10대 제자인 아난은 부처님 법문을 가장 많이 들은 현명한 사람이다. 어느 날 수행 중 모기가 자꾸 달라붙어 쫓아내다가 모기 한 마리가 손가락에 끼여 죽었다. 아난은 모기에게 왜 이런 일이 생겼는지 궁금하여 전생을 들여다보니 모기는 원래 대장군으로 나라와 백성을 지켰으나 왕의 신뢰를 얻자 왕에게는 아첨하고, 백성들을 착취하는 비굴한 사람으로 변했다. 그래서 대장군은 다음 생에는 기생으로, 그다음 생에는 모기로 태어난 것이었다.

편집실

부지런한 정진이 보배

어리석은 자들은 진리를 모르고
방일함에 자신을 던져 버리나
지혜 있는 사람은 항상 깨어서
부지런히 정진함을 보배처럼 여긴다



화령 정사

철학박사
법천사 주교

항상 깨어 있으며 선한 행위를 하기 위해 노력, 정진하는 것을 불방일(不放逸)이라고 합니다. 수행자는 게으른 것을 경계해야 하지만, 욕망이 이끄는 대로 끌려가지 않고 항상 깨어 있는 마음으로 자신을 살피고 진리를 관찰해야 합니다. 불방일은 수행자뿐만 아니라 일상생활을 이끄는 누구에게나 필요한 덕목입니다. 어떤 일을 성취하고자 하는 사람은 늘 자기 일에 대하여 연구하고 노력하며 게을리하지 말아야 합니다.

소통의한의학

대추나무 시집보내기

공성이불거^{功成而不居},
공을 이루되 공에 머물지 않는다

어릴 적, 초등학교 2학년쯤이었던 것 같다. 어머니께서 대추나무 묘목을 구해 와 마당 앞에 심으셨다. 대추나무가 잘 자라 열매를 많이 맺기를 바라면서 물도 자주 주고 나무 둘레에 거름도 묻어 주며 정성스럽게 키우셨다. 대추나무는 무럭무럭 자라 수년이 지난 뒤에 가지와 잎이 무성해지고 열매를 맺기 시작했다.

그런데 예상과 달리 열매가 많이 맺히지 않았고, 어떤 해에는 열매가 맺히지 않기도 했다. 대추나무가 해거리한 것이다. 과실나무가 영양 생장에 치우친 나머지 생식 성장을 등한시해서 발생한 일이다. 당시에는 그러한 문제를 해결할 농업 지식이 없어서 적절히 대처하지 못했는데, 이후 찾아보니 대추나무의 이러한 특성을 해결하는 몇 가지 방법이 있었다.



© The New York Public Library

대추나무의 가지와 잎이 무성하기는 하나 열매를 잘 맺지 못하면 ‘대추나무 시집보내기’라고 하여 그해 정월에 대추나무의 가지 사이에 돌을 끼워 두거나, 도끼를 거꾸로 잡고 도끼자루로 나무를 때려 열매를 맺는데 충실하도록 유도하는 풍습이 있었다.

6세기경에 편찬된 종합 영농서적인 <제민요술(齊民要術)>의 대추 재배 항목에 “지성이실소자 절기지지 실다(枝盛而實少者, 折其枝而實多).”라 하여 “가지가 성하면 열매가 적고, 가지를 상하게 하면 열매가 많다.”고 하였다. 오늘날의 농업 지식으로 해석하면, 영양 생장에 집중하는 나무의 생리작용을 억압하고, 위기 상황을 조성해 생식 성장을 유도하는 것이다. 해거리하는 나무에 환상박피를 하여 영양 공급을 약간 줄이고 위기를 조성하여 생식 작용이 활

발해지게 하는 것과 같은 맥락이다.

대추는 제사상의 첫 번째에 오르는 과일이자 혼례 폐백에서도 처음 던지는 과일로서 문화적 상징성을 가지고 있다. 혈통의 순수, 정통성, 다산을 상징하기도 하고, 씨가 하나만 들어 있는 특성에 빗대어, 한마음과 일관성의 상징으로 여기기도 한다. 대추나무는 속이 붉고 양기가 강하여 그 자체로도 사기를 물리치는 힘이 있다고 여겨지는데, 여기에 벼락을 맞으면 샛된 것을 몰아내는 힘이 더욱 강해진다고 해서 ‘벽조목(霹靂棗木)’으로 불리며 오래전부터 벽사, 퇴마의 소재로 각광받아 왔다.

대추는 한방에서도 주요 약재로 쓰인다. <신농본초경(神農本草經)>에 보면 “심복(心腹)의 나쁜 기운을 치료하며, 중초를 안정시키고 비장을

기른다. 십이경락을 돕고 위기를 안정하며 구구(九竅)를 개통한다. 기가 작고 진액이 적을 때 보한다. 사지가 무거운 상태를 치료하고 백약을 조절한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 장수한다.”라고 서술돼 있다.

차가운 기운이 인체에 침습하여 오한과 두통이 있을 때 계지, 작약, 감초, 생강, 대추를 사용하여 계지탕(桂枝湯)을 처방한다. 이처럼 찬 기운을 몰아내고 중기를 보하여 병을 치료할 때 대추가 사용되었다. 또 맥이 결(結), 대(代)하고 가슴이 두근거릴 때 자감초탕(炙甘草湯)을 처방하는데, 대추를 많이 사용해 중기를 보하여 병을 치료한다. 한의학의 고전이자 임상 기본이 되는 <상한론(傷寒論)>, <금궤요략(金匱要略)>의 270여 처방 중 58개의 처방에서 대추가 사용되고 있어 대추의 중요성을 알 수 있다.

대추나무는 샛된 것을 물리치는 힘이 있다고 믿어왔다. 열매도 몸에 있는 나쁜 기운을 몰아내고 기혈을 보하는 작용을 한다고 여겨 약재로 다용되었다. 서민의 일상생활에서도 대추는 간식으로 사랑받았고, 대추차로도 애용되었다. 대추는 제사나 혼례 의식에서 빠질 수 없는 중요한 역할을 해왔다. 대추는 나무도 붉고, 열매도 붉으며 맛도 달다. 그래서 화(火)와 토(土)의 덕을 함께 가졌으며 화생토(火生土)의 힘이 있다. 단맛만 있으면 정체하지만 화의 기운으로 이를 고루 퍼지게 하는 것이다. 공을 이루되 공에 머물지 않는 덕을 지녔다고 할 것이다.

장승련의
'종소리'고통지옥 부수고 평안 주는 종소리
지혜의 가르침 담긴 부처님 목소리

'종소리'

장승련

저 혼자
언덕 높은 종루에서부처님 말씀을
소리로 담아
기다리고 기다리다가누군가 종을 울리면
언덕 아래로
흘러가는 종소리.지나가는 바람도
어깨에 실어
멀리까지 퍼 나른다.들을 수 있는 사람만 듣는
부처님 말씀 높은 종소리.

불교아동문학회, 연간집 '무궁화 할아버지'(2017)



선달그믐 밤, 한 해의 마지막 시간에 맞추어 울리는 것이 제야의 종소리다. 절에서 선달그믐에 종을 108번 쳐 부처님 법을 기리고, 밝은 새해를 축원하던 것이 나라의 행사로 옮겨져 '제야의 종'이 된 것이라 한다.

종은 처음부터 불교의 문화였다. 처음에는 건치(健稚)라는 이름으로 불리기도 했지만, 더 좋은 이름인 '종'으로 바뀌었다. 큰 절에 있는 우람한 종을 '범종(梵鐘)'이라는 엄숙한 이름으로 부른다. 우리나라에는 세계에 자랑할 만한 범종이 나라의 보배로 정해져 있다. 그중 가장 이름난 것이 국보 '성덕대왕신종(聖德大王神鐘)'이다. 신라 제34대 성덕왕이 좋은 세상에 가서 나기를 빌며 그의 아들인 경덕왕과 손자 혜공왕 시대에 제작했으며, 구리 12만 근이 들었

다고 한다.

종의 몸체와 아랫부분에 당초무늬와 연꽃무늬가 어우러져 있고, 윗부분에 용이 새겨져 있다. 꽃구름 속에 네 사람의 선녀(비천)가 하늘옷자락을 날리며 허공을 나는 모습은 놀라운 예술 작품이다. 종의 역사와 힘을 모은 사람의 이름을 새긴 천 개의 글자 또한 예술품이다.

다시 생각해도 종은 불교의 예술품이다. 절에서는 새벽 예불과 저녁 예불 직전에 종을 친다. 이를 아침 쇠송, 저녁 쇠송이라고 한다. 쇠송 종소리를 듣고 스님들이 예불을 올리는 법당으로 모이게 된다. 종소리에 곁들여 “어두운 세상을 밝히고 모든 중생이 깨달음을 얻게 하소서” 하는 염불과 지옥을 부수 버리는 파지옥진언

(破地獄眞言)을 외운다. 종소리에 고통의 지옥이 무너지고 평화와 안락이 오게 되는 것이다. 이와 같은 평화의 종소리가 동시에는 어떤 울림으로 나타나 있을까?

종소리는 종루에서 파지옥진언과 함께 떠나고 있다. 고통의 지옥을 부수버리고 평안을 가져다주는 종소리다. 지옥이 부서지는 소리가 들리고 있다. 지옥은 사람의 마음속에도 있다. 어린이들 마음속에도 있을 수 있다. 종소리가 마음속을 편안하게 해주면, 지옥은 무너진 것이다. 종소리를 듣고도 마음이 행복해지지 않으면 지옥이 그대로다.

종소리에는 부처님 자비의 말씀이 담겨 있다. 종소리는 곧 부처님 목소리다. 지나가는 바람이 종소리를 어

깨에 싣고, 온 세계로 나르고 있다. 이 시구에서 들을 수 있는 사람만 듣는다는 말이 곧 범문 한 구절이다. 세상에는 부처님 말씀을 들을 줄 모르는 사람이 있다. 지혜의 눈과 지혜의 귀, 지혜의 마음이 열려 있지 않기 때문이다.

지혜의 마음이 열려 있지 않은 사람에게까지 지혜를 심어주려고 애쓰는 부처님이시지만 악마의 손에 잡힌 인간은 부처님 말씀에 귀 기울이지 않는다. 그런 사람일수록 종소리가 가서 달아야 한다. 종소리는 부처님의 목소리니까.

신 현 득

아동문학가·시인



불교총지종
사회복지재단

후원에
감사합니다

11월 26일 ~ 12월 31일까지

불교총지종사회복지재단 후원회는
부처님의 참사랑을 주위의 어려운 이웃과 함께
나누고자 하는 분들의 모임입니다.
여러분의 정성은 재단복지사업에 소중히 쓰여집니다.

후원금 납부방법

- 1. 단체일 경우 회장님이나 담당자를 통하여 납부하시면 됩니다.
- 2. 후원금 납부는 지로 또는 아래 금융기관에 자동이체를 하시면 됩니다.
- 3. 회원번호란에 소속사명을, 통신란에 주소를 기재해 주시면 지로용지는 후원자님 앞으로 발송해 드립니다.

- 지로번호 : 7668610
- 우리은행 : 122-177171-13-104
- 예금주 : 불교총지종사회복지재단

불교총지종사회복지재단 전화 02)552-1083, 02)3452-7485

11/26	잠원햇살어린이집	김선희	80,000
	초록어린이집	유지영	80,000
11/27	총지사	록경	20,000
	양지동복지회관	서영주	10,000
	혜정사	최영례	10,000
11/28	실지사	황성녀	10,000
12/1	동해사	김진화	10,000
	법천사	반야심	10,000
	화음사	송영근	10,000
		송하나	10,000
		송호영	10,000
		송서아	10,000
		박대영	10,000
		박대성	10,000
		홍춘자	10,000
	벚고을어린이집	이민선	80,000
12/2	화음사	강건욱	10,000
		무명씨	10,000
12/3	총지사	김정환	10,000
12/4	총지사	정연경	10,000
		유은혁	10,000
12/5	만보사	강명순	10,000
12/8	자석사	도우	10,000
		지현	10,000
	시법사	해광	10,000
		이순영	20,000
12/9	개천사	법등	50,000
	화음사	행원심	10,000
		이은별	10,000
12/10	법성사	신말심	10,000
		장정숙	10,000
	밀인사	박길선	10,000
	힐스어린이집	곽방은	80,000
	총지사	백귀임	10,000
12/11	밀인사	덕광	20,000
12/12	실지사	황성녀	10,000
	실보사	박성호	10,000

12/15	정각사	노점호	10,000
	덕화사	무명씨	30,000
	만보사	이종구	7,000
	사원명무기명	박필남	10,000
12/16	제석사	이진승	10,000
12/17	화음사	이성희	10,000
	정각사	탁상달	10,000
12/18	혜정사	조성기	20,000
	관성사	김병찬	10,000
12/19	만보사	홍도열	20,000
	총지사	신현태	10,000
12/22	세곡키움센터	남경식	10,000
	만보사	김정희	10,000
	삼밀사	묘홍	10,000
	정각사	법일	10,000
	동해사	송인근	10,000
	국광사	진여	10,000
	기로스승	공덕성	10,000
		수증원	10,000
		밀공정	10,000
		법지원	10,000
		일성혜	10,000
		사홍화	10,000
		선도원	10,000
		안주화	10,000
12/22	기로스승	진일심	10,000
		최상관	10,000
		연등원	10,000
		자선화	10,000
		승효제	10,000
		주신제	10,000
		총지화	10,000
	관성사	법선	10,000
	법황사	인선	10,000
	법성사	정계월	10,000
12/22	법성사	남혜	10,000
	수계사	자심관	10,000

12/22	수인사	공재호	20,000
12/23	수인사	법상	20,000
	덕화사	법상인	20,000
	운천사	보명심	10,000
		우인	10,000
	건화사	도관	20,000
		지종영	20,000
		이정수	50,000
		최동혁	50,000
최지유		50,000	
12/24	석관실버복지센터	나석원	50,000
12/25	석관실버복지센터	이태윤	10,000
		박현정	20,000
	세곡키움센터	남경식	10,000
		최선훈	10,000
12/26	잠원햇살어린이집	김선희	80,000
	일원어린이집	하재희	80,000
	석관실버복지센터	신찬호	10,000
	법황사	박미경	10,000
	사원명무기명	하명순	10,000
	세곡키움센터	김경희	30,000
	초록어린이집	유지영	80,000
	양지동복지회관	서영주	10,000
12/28	단향사	지홍	20,000
	화음사	강동화	20,000
12/29	혜정사	최영례	10,000
12/30	화음사	무명씨	10,000
12/31	실지사	정우석	10,000
	법천사	반야심	10,000
위드 다르마	진여	12/2	10,000
	법공	12/22	10,000
	자선화	12/22	10,000
	총지화	12/22	10,000
	남혜	12/22	10,000
	이수영	12/22	10,000



병오년 비로자나 부처님의 지혜와
자비광명이 충만하시기를 서원합니다.

종 령 지성 대종사

통 리 원 장	록경 정사	종 의 회 의 장	인선 정사	사 감 원 장	범일 정사
본산	서울경인교구	부산경남교구	대구경북교구	충청전라교구	
총무부장 덕광	관성사 주교 법선	관음사 주교 정인화	건화사 주교 도관	만보사 주교 승원	
재무부장 법선	밀인사 주교 덕광	단향사 주교 지홍	개천사 주교 인덕심	법황사 주교 인선	
종무원 일동	법천사 주교 화령	덕화사 주교 법상인	국광사 주교 일진	종원사 주교 정정심	
중앙종의회	벽룡사 주교 묘심해	밀행사 주교 금강륜	단음사 주교 일진	혜정사 주교 진일심	
사감원	시법사 주교 혜광	법성사 주교 남혜	선립사 주교 지명	흥국사 주교 인선	
원의원	실지사 주교 서강	삼밀사 주교 묘홍	수인사 주교 법상		
불교총지종유지재단	지인사 주교 법우	성화사 주교 서령	승천사 주교 지선행		
	총지사 주교 록경	실보사 주교 수현	제석사 주교 원만원		
		운천사 주교 우인	수계사		
불교총지종사회복지재단		일상사 주교 수행월			
법장원		자석사 주교 도우			
중앙교육원		정각사 주교 법일			
밀교연구소		화음사 주교 행원심			
학교법인관음학사 동해중학교		동해사			