

통권 제 169호

2561  
2017

11

디딤돌  
새벽별을 보며



지혜의 트랙  
착한 소비



결망에 담긴 이야기  
나도 부처가 아니다

# 위드 다르마

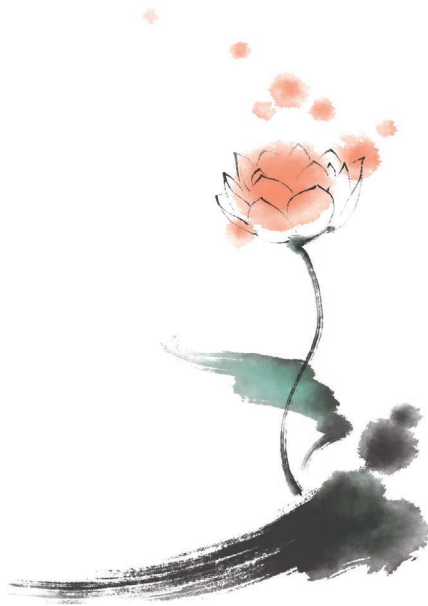
With Dharma  
영원한 진리와 함께

다르마는 영원한 진리의 말씀이며  
위드 다르마는 다르마와 함께 한다는 뜻으로  
진리와 함께 하는 사람들의 모임을 뜻합니다.

불교총지중

### 선행

사사로서 공중 일에 방해되게 하지 말며  
 공중법을 어기고서 질서문란 하게 말며  
 자기의견 고집하여 윗사람에 대항 말고  
 부귀인과 권력인에 간사하고 아첨 말며  
 빈천인과 아랫사람 거만하게 경만 말라  
 아래사정 모르면 윗사람이 못될지요  
 위의 뜻을 모르면 성실하지 못할지라.  
 내 자랑을 하지 말고 남의 험담 하지 말며  
 남의 은혜 모르고서 배은망덕 하지 말며  
 한꺼번에 큰 부자가 되려하지 말 것이며  
 나의 이익 위하여서 적은 일에 투쟁 말고  
 나의 것을 남을 줌에 인색하게 하지 말며  
 남의 것을 바라기에 너무 무례 하지 말며  
 항상 다른 사람들의 마음 둔 것 먼저 알아  
 내 마음에 미루어서 생각하여 불지니라.



**위드 다르마**  
 With Dharma  
 영원한 진리의 함께

**불교총지중**은

생활불교를 실천하는 **밀교종단**이며 승속이 함께하는 불교로,  
 행복한 사회, 차별 없는 세상을 지향하는 이 시대의 대안불교입니다.  
 불교의 생활화 생활의 불교화를 실천하므로 이 땅에 불국정토를 염원합니다.



마중물 \_ 04

그대가 곁에 있어도  
 \_ 법정



십선성취 \_ 48

행복의 비결  
 \_ 보현



울림 \_ 60

공정  
 \_ 지장

- 04 불교이야기
- 10 마중물
- 14 계율이야기
- 20 살다보면
- 26 향유
- 28 십선성취
- 31 산책
- 32 마음의 등불
- 36 씨앗 한알
- 40 울림
- 42 발길 머무는 그곳에
- 46 법향기 속으로
- 50 디딤들
- 52 차향기 속으로
- 54 거꾸로 보기
- 58 지혜의 뜨락
- 62 시선
- 66 SNS 세상 돌아보기
- 66 결망에 담긴 이야기
- 70 행복한 기지개
- 72 뜻 바꾸기
- 74 되짚어보기
- 78 만다라세상 컬러링

- 사성제를 모르면 괴로움의 세계로 \_ 화령
- 그대가 곁에 있어도 \_ 법정
- 아사리와 제자의 자격 \_ 법경
- 보왕삼매론 寶王三昧論 \_ 이옥경
- 11월 \_ 나희덕
- 행복의 비결 \_ 보현
- 오늘은 그러고 싶어 \_ 김대곤
- 독서삼매 讀書三昧 \_ 홍우원
- 우리가 세상을 보는 어이없는 방식 \_ 법상
- 공정 \_ 지장
- 가을, 독서로 마음을 치유하려 떠나는 힐링 여행 \_ 이선희
- 시절인연이 닿으면 싹이 트고 열매를 맺는다 \_ 법수연
- 새벽별을 보며 \_ 지현
- 커피 수확과 가공 \_ 이선희
- 미녀는 왕자로 변한 아수를 사랑했을까 \_ 박현희
- 착한 소비 \_ 덕현
- 우리 아이들의 미래는...? \_ 경문지
- 우리가 바라는 대통령 \_ 이선희
- 나도 부처가 아니다 \_ 법일
- 알레르기 질환 \_ 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터
- 계율 戒律 \_ 김재동
- 고수레 高矢來
- 손끝에서 찾는 마음의 안정

## 독서, 생각하며 독서하라

어떤 사람은 다섯 수레의 책을 입으로는 줄줄 외면서도,  
그 책의 뜻과 의미를 물으면 전혀 알지 못한다.

이는 독서를 하면서 생각을 하지 않았기 때문이다.

今有人，口誦五車書，  
問其義則冥然莫知者，  
無他，不思故耳。

- 류성룡(柳成龍 1542~1607)



## 사성제를 모르면 괴로움의 세계로

화령

불교총지종 교육원장  
철학박사  
정심사 주교

# 행복 공식



### 사성제를 모르면 괴로움의 세계로

사성제는 불교의 근본구조를 보여주는 중요한 공식입니다. 불교의 모든 교리와 수행은 사성제의 이해와 실천에 초점이 맞추어져 있다고 해도 과언이 아닙니다. 불교에 처음 발을 들여 놓는 사람들은 불교가

무척 어렵다고 합니다. 우선 수많은 경전의 종류에 놀랍니다. 다른 종교, 예를 들면 기독교나 이슬람교는 바이블이나 코란 한 권만 들고 다니면 되는데 불교는 아함경, 금강경, 법화경, 화엄경, 아미타경, 지장경, 관음경 등등 이름만 외우려고 해도 다 못 외울 정도로 경전의 숫자가 많습니다. 그뿐 아니라 오죽하면 팔만대장경이라고 하겠습니까? 거기에다가 경전 하나하나의 분량도 엄청납니다. 아함경 하나만 다 읽으려고 해도 몇 년이 걸릴지도 모르겠고 화엄경만 해도 분량이 엄청납니다. 대품반야경은 또 어떻고요. 육백부 반야경이라는 말이 있듯이 이것만 번역해 놓아도 바이블이나 코란의 몇 백배 길이가 될 겁니다. 더구나 이런 방대한 불교의 경전들이 과거에는 한문으로 씌어져 있어서 쳐다보기만 해도 주눅이 들어서 불교라는 것은 출가한 스님들이나 하는 것이지 일반 사람들하고는 동떨어진 것으로 알고 있는 사람들이 많았습니다. 그렇지만 이 많은 경전들이 실은 사성제의 이해와 실천에 있다는 것만 이해하고 나면 불교를 알고 실천하기가 훨씬 쉬워질 것입니다. 왜냐하면 사성제는 우리의 괴로움이 어떻게 해서 생기는 것이며 그것을 제거하여 영원한 안락을 누리려면 어떻게 해야 하는지를 보여주는 가장 간단한 공식이기 때문입니다. 세상의 모든 사람들이 온갖 종교에 귀의하여 수행생활을 하지만 가장 근본적인 목적은 괴로움에서 벗어나 행복하게 살기 위한 것이 아닐까요? 그런 의미에서 사성제는 가장 합리적이고 논리적인 행복 공식이라고 할 수 있습니다. 다른 종교에

서처럼 무조건 “믿습니다!”라고 외치면서 자기 최면과 무분별한 믿음으로 위안을 삼으려는 그러한 것이 아니라 우리가 이해할 수 있고 이치적으로 따져 봐도 수궁이 되는 그러한 교리가 바로 사성제입니다. 불교의 그 수많은 경전과 논서들도 실은 이 사성제에 대한 부연 설명 밖에는 되지 않습니다.

부처님께서 언젠가 사성제에 대해 제자들에게 이렇게 말씀하셨습니다. 이 말씀은 《잡아함경》에 나오는 것으로 부처님께서 마가다국의 왕사성 근처 복덕사라는 곳에서 여러 비구들에게 하신 말씀입니다.

만일 나와 그대들이 사성제에 대하여 알지도 못하고 보지도 못하여 그대로 깨닫지도 못하고 그대로 받아 지너지도 못했다면, 우리는 오랜 세월 나고 죽는 가운데에서 분주할 것이다.

사성제란 어떤 것인가? 이른바 고성제, 집성제, 멸성제, 도성제이니, 나와 그대들이 이러한 사성제에 대하여 알지도 못하고 보지도 못하며 그대로 깨닫지도 못하고 그대로 받아 지너지도 못했다면, 우리는 오랜 세월 나고 죽는 가운데서 분주할 것이다.

그러나 나와 그대들은 이 고성제에 대한 진리를 그대로 알고 그대로 깨달았기 때문에, 삼계의 번뇌를 끊고 생사에서 벗어나 후세의 생명을 받지 않게 되었다. 또 집성제, 멸성제, 도성제에 대한 진리를 그대로 알고 그대로 깨달았기 때문에, 삼계의 번뇌를 끊고 생사에서 벗어나 후세의 생명을 받지 않게 되었다. 그러므로 비구들이여, 사성제에 대하여 아직 밝게 알지 못했거든 부지런히 방편을 쓰고 정진하여 밝게 알도록 노력하라.

또 이렇게도 말씀하셨습니다.

비유하면 힘 센 장사가 다섯 마디로 이어진 바퀴를 빨리 돌리는 것처럼 출가 수행자나 사제<sup>師弟</sup>로서 고성제, 집성제, 멸성제, 도성제에 대해 진실 그대로 알지 못하면 오취<sup>五趣</sup>를 윤회한다. 따라서 지옥에 떨어지거나 또는 축생계에 떨어지거나 아귀계에 떨어지거나 또는 인간계와 천상계에 났다가 다시 악도에 떨어지는 등 오랜 세월을 윤회한다.

그러므로 비구들이여, 사성제에 대하여 조금도 미혹됨이 없이 밝게 알지 못했거든 부지런히 방편을 쓰고 정진하여 밝게 알도록 하라.

부처님께서 말씀하신 것처럼 사성제를 알지 못하면 언제까지나 윤회를 거듭하면서 괴로움을 겪어야 할 것입니다. 그렇기 때문에 불제자로서 사성제를 아직 잘 모르겠거든 부지런히 노력해서 알도록 하라는 당부의 말씀입니다.

이처럼 사성제는 불교의 실천에 있어서 무엇보다도 중요한 지침이라고 할 수 있습니다. 그러면 이 사성제를 배우기 위해서는 어떤 순서를 밟아야 하는지를 알아보겠습니다.

언젠가 부처님께서 사위국의 기원정사에 계실 때에 어떤 비구가 이렇게 부처님께 여쭙었습니다.

“세존이시여, 이 사성제를 조금도 미혹됨이 없이 밝게 아는 것은 점차 이루어지는 것입니까? 아니면 한꺼번에 이루어지는 것입니까?”

이러한 질문에 대해서 부처님께서서는 계단을 오르는 비유를 들어 설명하셨습니다.

이 사성제를 조금도 미혹됨이 없이 밝게 아는 것은 점차 이루어지는 것이지 한꺼번에 이루어지는 것이 아니다.

예를 들면, 그것은 마치 네 개의 계단을 밟고 전당에 오르는 것과 같다. 만일 어떤 사람이 첫 계단을 밟지 않고 두 번째, 세 번째, 네 번째 계단을 밟고 전당에 올라갔다면 이는 있을 수 없는 일이다. 왜냐하면, 첫 번째 계단에 오른 뒤에 두 번째, 세 번째, 네 번째 계단을 차례로 밟고 전당에 오를 수가 있기 때문이다.

이와 같이 비구들이여, 고성제를 미혹됨이 없이 밝게 알지 못하고는 집성제, 멸성제, 도성제를 알려고 해도 알지 못한다.

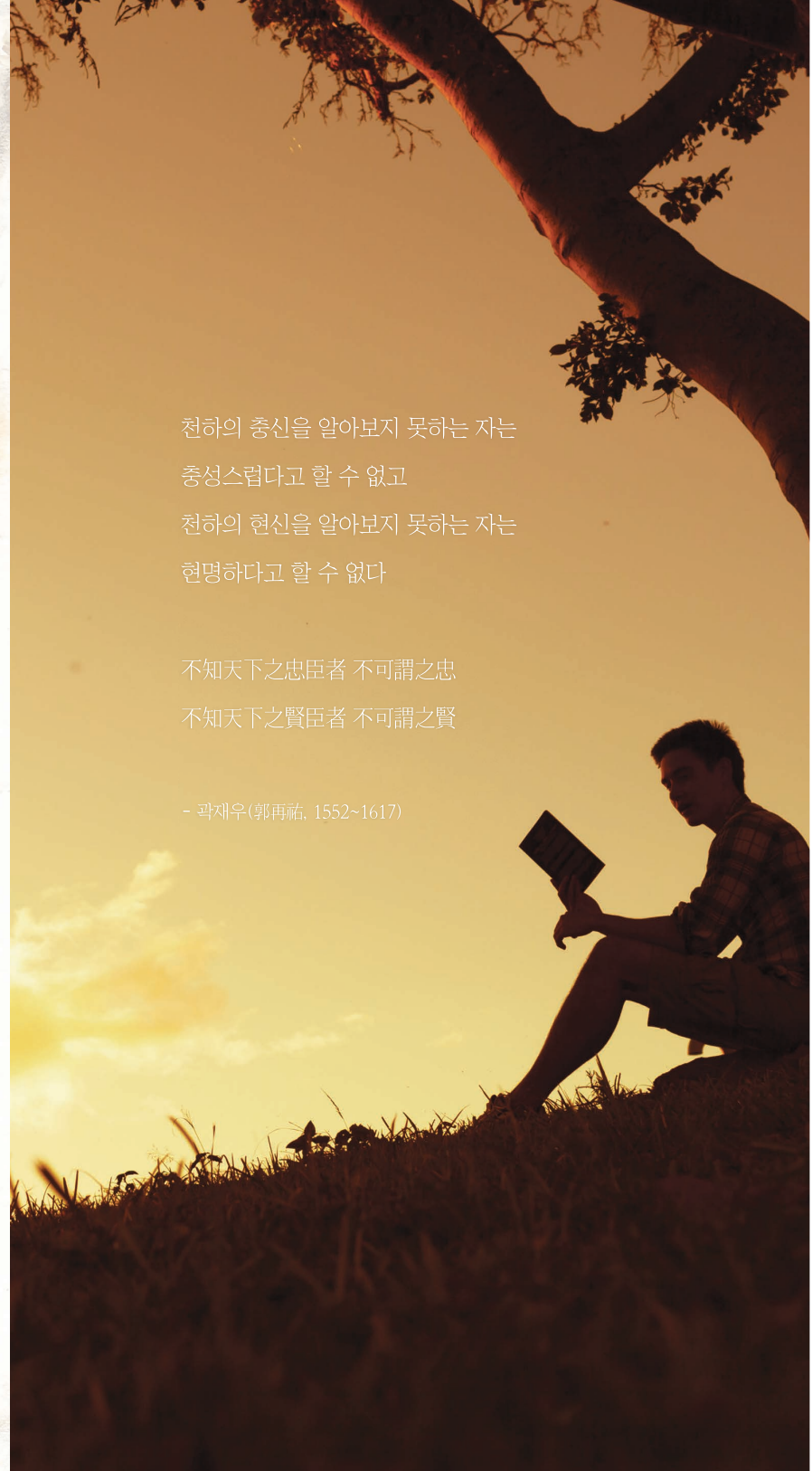
이와 같은 부처님의 말씀으로 미루어 볼 때, 사성제에 대한 이해는 고성제로부터 집성제, 멸성제, 도성제를 차례대로 이해해야 한다는 것을 알 수 있습니다. 우리도 이러한 순서에 맞추어 사성제를 살펴보도록 하겠습니다. ♣



천하의 충신을 알아보지 못하는 자는  
충성스럽다고 할 수 없고  
천하의 현신을 알아보지 못하는 자는  
현명하다고 할 수 없다

不知天下之忠臣者 不可謂之忠  
不知天下之賢臣者 不可謂之賢

- 곽재우(郭再祐, 1552~1617)



# 그대가 곁에 있어도

법정

1932~2010  
조계종 스님  
길상사 창건  
수필가



아침나절에는 대숲머리로 안개가 자욱이 피어오르더니 오후에는  
부슬부슬 비가 내린다. 오랜만에 숲에 내리는 빗소리를 듣고 있으니  
내 속 뜰도 촉촉이 젖어드는 것 같다. 어느 가지에선지 청개구리들이  
끝끝끝 끝 요란스럽게 울어 댕다.

아궁이에 군불을 지펴 놓고 들어와 차를 한 잔 마셨다. 가을비 내리  
는 소리를 들으면서 마시는 차 맛 또한 별미이다.

서울 불일서점에서 오늘 인편으로 부쳐온 시집을 펼쳐들고 두런두  
런 소리내어 읽었다.

물 속에는  
물만 있는 것이 아니다  
하늘에는  
그 하늘만 있는 것이 아니다  
그리고 내 안에는  
나만이 있는 것이 아니다  
내 안에 있는 이어  
내 안에서 나를 흔드는 이어  
물처럼 하늘처럼 내 깊은 곳 흘러서  
은밀한 내 꿈과 만나는 이어  
그대가 곁에 있어도  
나는 그대가 그림다.



류시화의 시집 <그대가 곁에 있어도 나는 그대가 그림다>에 실린  
시다. 시는 따로 해설이 필요하지 않다. 누구나 자신의 목소리로 두런  
두런 읽으면서 느끼면 된다. 시는 눈으로 읽어서는 그 감흥을 제대로  
느낄 수 없다. 소리내어 읽어야만 운율과 함께 시가 지닌 그 속뜻을 들  
여다볼 수 있다.

그렇다. 물 속에는 물만 있는 것이 아니다. 괴어 있는 물이건 흐르는  
물이건 그 물 속에는 많은 것들이 함께 있다. 텅 빈 하늘에도 새가 날  
고, 해와 달이 돌아 오르고, 별이 쏜다. 바람이 불고, 구름이 흐르고,  
비와 이슬을 머금고 있다.

이와 마찬가지로 내 안에도 나만 있는 것은 아니다. 눈에 보이지 않고 손에 잡히지 않을지라도 무수한 인연의 끈나풀들이 열기설기 얽혀 있다. 어떤 끈나풀은 내 삶을 넉넉하고 순수하게 채워 주는가 하면, 또 어떤 끈나풀은 내 삶을 어둡게 하고 지겹게 하고, 때로는 화나게 만든다. 내 안에서 나를 주재하는 이는 누구일까. 또 나를 다스리고 나를 뒤흔드는 이는 과연 누구일까. 그 '나'는 누구인가?

사람에 따라서 그것은 신일 수도 있고, 불성이나 보리심일 수도 있다. 선 수행자라면 그것은 또한 그가 끊임없이 추구해야 할 화두일 것이다. 그리고 맹목적인 열기에 들뜬 사람이라면 자나깨나 마음속에서 떠나지 않는 사랑하는 연인일 수도 있을 것이다.

그러기에 그것들은 물처럼 하늘처럼 내 깊은 곳을 흘러 은밀한 내 꿈과 하나가 된다. '그대가 곁에 있어도 나는 그대가 그림다'니, 이렇듯 그리운 존재를 지니고 절절하게 사는 사람은 삶의 의미를 캐내면서 스스로 꽃다운 삶을 누리게 될 것이다.

가까이 곁에 두고도 그림기만 하는 그대를 당신은 지냈는가? 그런 '그대'를 지닌 사람은 축복받은 삶이다. 그리고 그런 '그대'를 지니지 못한 가슴들은, 이런 시를 거듭 읽으면서 일상 속에서 삶의 신비를 스스로 찾아내야 한다.

우리는 여기저기서 많은 사람들의 가르침을 듣는다. 종교가 무엇이고 깨달음이 어떤 것이며 선의 세계가 어떻다고 외치는 소리가 정기적인 집회마다 시끄럽게 넘친다.

그러나 곰곰이 귀를 기울여 보면 얼마나 매마르고 공허하고 관념적인 소리인지 그 속이 뻘뻘 들여다 보인다. 스스로 깨달음의 행을 본 적이 있는가?

꽃이 꿀을 품고 있으면 소리쳐 부르지 않더라도 벌들은 저절로 찾아간다. 자기 자신을 속이고, 남을 속이고, 세상을 속이고, 부처님과 조사를 속이는 이런 행위를 불교 승단의 계율에서는 대망어(大妄語, 즉 큰 거짓말)라고 해서 승단 추방의 허물로 여긴다. 진정한 삶의 이해에 도달하지도 못한 사람이 어떻게 깨달음의 세계에 도달할 수 있단 말인가.

방안에 모여 앉아 별에 대한 이야기를 맨날 해보았자 별을 볼 수 있는 것은 아니다. 몸소 밖에 나가 자기 자신의 눈으로 직접 밤하늘에 보석처럼 빛나는 별과 마주할 때, 우주의 신비를 함께 터득할 수 있다.

좋은 시를 읽고 있으면 피가 맑아지고 삶에 울동이 생기는 것 같다. 시는 일용의 양식 중에서도 가장 조촐하고 향기로운 양식일 것이다. '그대가 곁에 있어도 나는 그대가 그림다.'

이 가을에 우리도 그대에 대한 그리움을 지녀볼 일이 아닌가. ♪







## 밀교의 스승

지난 호에서 출가자의 자격과 기준에 대해 살펴보았다. 그 자격 기준을 10차 13난법이라고 한다. 이를 줄여 차난법, 차법이라 한다. 출가를 차단한다, 가로 막는다는 뜻이다. 아무나 출가를 시키지 않겠다는 의미가 담겨 있다. 여기에 엄격한 기준이 요구됨은 당연한 것이다. 차별하려는 의도가 없음은 물론이다.

밀교에는 그러한 차난법이 없다. 오히려 수행적인 측면에서 더 높은 도덕성과 수행력이 요구된다. 어찌 보면 밀교 수행자의 길이 더 어렵고 험난한 것인지도 모른다.

그래서 경전에서는 밀교의 입문과 수행에 있어서 스승과 신도가 갖추어야 할 자격과 덕목, 그리고 수행에 있어서 지켜야 할 사항들을 많이 언급하고 있다.

『대일경』 「입만다라구연진언품」을 비롯하여 「비밀만다라품」 「비밀팔인품」 등에서 언급하고 있다.

스승을 불교에서는 아사리라고 한다. 아사리는 산스크리트 ācārya를 한문으로 음사한 것으로, ‘부처님 법을 제대로 알고 있고 청정한 계율을 지니며 제자를 잘 교육시킬 수 있는 자’를 말하며, ‘자신이 경험한 삼밀유가의 초월적 세계를 제자에게 전해주는 스승’을 말한다.



그렇다면, 아사리는 어떠해야 하는가?

아사리는 보리심을 발해서 지혜와 자비를 갖추어야 하고, 반야바라밀을 행하며 삼승에 통달한 후 진언의 실체와 중생의 마음을 이해하고, 제불보살을 믿음과 동시에 관정을 받고, 만다라를 이해하고 집착을 여의고 유가를 수습하여 굳건한 보리심에 머물러야 한다고 설하고 있다.

거의 부처님의 수준이다. 이 생에서 가능할까 의구심이 든다. 그래도 열심히 해야 할 것이다. 불공과 공부를 열심히 하는 가운데 큰 행복이 찾아오리라.

불교교단에서 스승이 되는 것은 쉬운 일이 아니다. 신·구·의 삼업이 청정해야 하고 인연법을 통달하여 신도와 제자를 가르치는 데 막힘이 없어야 하기 때문이다. 『대일경소』에서는 ‘아사리는 육근이 청정하여 저 무량겁 이래의 도를 장애하는 것과 도를 이루는 인연을 보고 착오가 없으며, 보문만다라의 근과 연이 서로 거두어들이는 것을 모두 알 수 있어야 제자[신도]를 잘 관찰할 수 있다’고 하였다.

이는 스승 자신의 수행력이 뛰어나야 한다는 것으로, 스승의 자격과 역할이 매우 중요하다는 것을 말하고 있다.

그렇다면, 밀교의 아사리는 어떤 자인가? 「진언품」에서 아사리를 여섯 가지로 설명하고 있다.

- ① 만다라와 진언 수인 관행에 모두 통달한 자
- ② 중생의 망심을 넘어서 고요한 경지에 이른 자
- ③ 마음자리가 자재하여 자기 마음이 본래 생겨남이 없음을 깨닫는 자
- ④ 무자성을 체득하여 만다라의 세계에 들어 갈 수 있는 자
- ⑤ 깊은 수행이 있고 나아가 금강살타와 같은 자
- ⑥ 비로자나불과 같은 자를 아사리라고 부른다.

경전에는 몸과 말과 밀인으로 가지해야 스승의 위에 잘 머무를 수 있으며, 그렇게 하지 않으면 오를 수 없다고 했다. 절차라 할 수 있다.

### 밀교의 신도

훌륭한 신도가 되기 위해서는 모든 번뇌를 버리고 깊은 신심을 가지며 항상 타인에게 이익을 줄 수 있는 자가 되어야 한다고 설하고 있다. 다섯 가지의 기준을 제시하고 있다.

- ① 첫 번째는 모든 더러움을 여의어야 한다는 것이다. 과거 속세의 습관에 물들어 있으면 부처님의 색을 물들일 수 없으므로 반드시 세간의 온갖 더러움을 멀리 여의어야 한다.



- ② 두 번째는 대신해(大信解)가 있어야 한다는 것이다.  
큰 믿음과 이해가 있어야 한다는 것이다. 분명하게 이치를 보고 마음에 의심이나 근심이 없는 것을 말한다.
- ③ 세 번째는 부지런하고 용맹해야 한다. 이는 정진의 다른 이름이다. 정진의 성품을 갖춘 자에게 모르지기 법을 전할 수 있다. 또한 정진은 모든 선법의 근본이다.  
선정과 지혜는 복이나 원하는 것만으로 구할 수 없고, 또한 서투른 관법으로는 얻을 수가 없다. 반드시 몸과 마음으로 부지런히 정진하여 빠르고, 분명하며, 게으르거나 나태하지 않으면 모든 것을 성취할 수 있다고 한다.
- ④ 네 번째는 깊은 신심이다. 모든 불보살을 믿는 마음이다.  
깊은 신심으로써 뛰어난 법을 구할 수 있고 중생들을 짚어질 수 있다. 모르지기 신심을 키우는 데에는 대비심을 키워야 한다. 웅졸하거나 인색해서는 안된다.
- ⑤ 다섯 번째는 항상 다른 이를 이익 되게 해야 한다.  
이타행을 말한다. 언제나 다른 사람을 생각하는 이타심(利他心)의 성품이 있는 자에게만 밀교의 법을 전수할 수 있다고 하였다.

이와 같이 신도는 법을 받을 근기가 되어야 한다. 그러기 위해서는

일곱 가지의 덕목을 지녀야 한다. 그 덕목을 「비밀팔인품」에서 다음과 같이 열거하고 있다.

- ① 성질은 부드럽고, ② 부지런히 정진하여 견고하며, ③ 큰 원을 세우고,
- ④ 스승과 윗사람을 공경하며, ⑤ 은덕을 생각하고, ⑥ 내외로 청정하며,
- ⑦ 자신의 신명을 바치는 자이어야 한다.

밀교의 신도가 되는 길도 만만치 않다. 거의 스승의 수준이다. 그래서 밀교의 스승은 가장 수승하고 신심 깊은 행자 가운데 훌륭한 평판에 의해 입문하게 되며, 반드시 스승으로부터 비밀법을 일대일로 전수받아야 한다고 한다.

아사리와 신도 제자는 모두 수행기간 중에 다음과 같은 사항을 금해야 한다고 한다.

- ① 보리행을 실천하고자 하는 마음을 일으키지 않는 것
- ② 해태하여 정진하지 않는 것
- ③ 무익한 얘기만 하는 것
- ④ 신심을 일으키지 않는 것
- ⑤ 자산과 재물을 법에 어긋나게 끌어 모으는 것
- ⑥ 술 마시는 것
- ⑦ 잠을 많이 자는 것 ↓

다음호에는 비구니의 승잔죄 제3조에 대해 말씀드리겠습니다.

## 보왕삼매론 寶王三昧論

이옥경

수필가·방송작가

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



반 년 남짓, 마음속이 시끄럽다. 내 것이면서도 내 뜻대로 되지 않는 것이 마음이라지만 일찌감치, 흔적조차 없이 훌훌 털어 버렸어야 할 일에서 벗어나지 못한 채 곱씹고 되뇌는 어지러운 심사가 야속하기만 하다.

그럴만한 가치도 없는 일이었다. 자신의 말이 범이요 진리라는 사람에게, 장난으로 던진 돌멩이에 개구리가 맞아죽든 말든 상관없다는 사람에게, 손바닥으로 하늘을 가린 채 매화타령이 늘어지는 사람에게 기대할 것이 무어라고.

내 잘못이 아니니 상처받을 일도 아니라고 스스로를 위로했다. 굳이 따지자면 사람 위에 사람 있고 사람 밑에 사람 있다는 생각을 가진 그가 나쁜 것이라고 말이다. 자가당착自家撞着, 적반하장賊反荷杖, 후안무치厚顏無恥한 사람에게는 분노조차도 아까운 법, 그러니 그런 사람쯤 썩은 가지 치듯 툭툭 잘라내고 인연이든 악연이든 말끔히 지워 버리겠노라 다짐도 했다.

그런데 그게 마음대로 되질 않았다. 발등을 찍는 게 믿는 도끼라지만, 믿었던 사람에게 뒤통수를 맞는 일은 쉬이 아물지 않는 상처이자 수모였다. 처음 한두 달은 활활 타오르는 증오로 자신을 주체할 수가 없었다. 눈을 떠서 잠들 때까지 시간과 장소를 가리지 않고 억울한 생각이 떠올랐고, 그때마다 그의 비열함과 가증스러움에 맹비난을 퍼부었다.

후련하지가 않았다. 보이지도 않는 사람을 향해 들리지도 않을 분노를 쏟아 붓는 일도 견딜 수 없는 일이었지만, 내가 쏘아 보낸 화살을 내가 맞는 느낌은 참담하기까지 했다. 내 안에 어찌면 그렇게도 많은 증오와 저주의 언어가 숨어 있었을까. 가히 짐작조차 못했던 내 모습에 자괴감이 들 정도였다.

감정의 기복 때문이었을까. ‘애지불견우(愛之不見憂) 불애견역우(不愛見亦憂)(사랑하는 사람은 못 만나서 괴롭고, 미워하는 사람은 만나서 괴롭다)’라는 『법구경』의 말씀조차 약이 되지 않던 그 즈음, 잊으려고 노력했고 잊었다고 생각했던 10여 년 전의 괴로움을 되살려야 하는 일이 또 일어나고 말았으니.

친구 아들의 결혼식 피로연장에서였다. 여전히 화려한 모습의 그녀가 마치 아무 일도 없었던 듯, 돌도 없는 친구라도 만난 듯 반색을 하며 손을 내밀었다. 하지만 나는 그녀처럼 웃을 수가 없었다. 그녀의 손을 덥석 잡지도 못했다. 그녀가 수수하거나 초라한 모습이라면 어땠을까. 머리에서 발끝까지 유명 메이커로 휘감은 그녀의 모습이 너무도 미워서 마음 저 깊은 곳에서 일어나고 있는 소용돌이를 잠재우기가 어려웠다.

이런 내 마음을 아는지 모르는지 보름 동안의 유럽 여행담과 함께 그녀가 열두어 명 되는 친구들에게 향수를 하나씩 돌렸다. 남는 건 알

아서 하라는 말과 함께 쇼핑백을 건네받은 신랑 어머니인 친구가 환한 웃음으로 덧붙이는 한 마디. 나도 씩씩이가 헤프다만 하여튼 너 통 큰 건 알아줘야 한다니까.

그녀의 답사가 이어졌다. 200 유로 쓸 거 없더라. 다음 달에 카드대금 엄청 나올 거야. 너도 아들 장가 보내면서 돈깨나 썼을 걸? 너나 나나 지르는 데 뭐 있잖아. 아끼고, 안 쓰는 건 애지. 우린 반성해야 돼.

자랑을 돋보이기 위한 화살이 내게로 향했다. 엄밀히 말해 아직도 갇아야 할 것이 남아 있는 그녀가, 아직도 받을 것이 남아 있는 내게. 평생 돈벌이라고는 해 본 적 없이 부모와 남편 그늘에 안주해온 그녀가, 아끼고 안 써야 가족을 부양할 수 있었던 내게. 어려울 때 도와준 이들의 땀과 눈물을 이런저런 핑계로 미루고 또 미루면서도 잘 쓰고 잘 사는 그녀가, 몇 천 원을 아끼겠다고 무거운 김칫거리를 들고 비지땀을 흘리는 내게... 그럴 수도 없고, 그래서도 안 되는 일인데 말이다.

더 화가 나는 건 그런 그녀에게 아무 말도 못했다는 사실이다. 이렇게 두고두고 마음 꿇일 일을 왜 태연한 척, 아무렇지도 않게 넘겼을까. 다 털어 버리지도 못했으면서 그 순간에조차 그게 그녀가 살아가는 방법인지도 모른다면 측은지심을 갖자고 스스로를 다독였으니 그게 열두 폭 오지랖, 위선은 아니었는지. 그러면서도 생각한다. 지난 세월 그녀는 발을 뺀고 잤을까. 지금도 발을 뺀고 자고 있을까. 어느 게 진심인지, 내 마음인데도 아직 잘 모르겠다. 그래서 괴롭다.

몰염치한 사람 따로, 괴로움을 당하는 사람 따로. 사람 사이의 일이 억지로 껴맞춘다고 되는 게 아니라고 스스로를 위로해 보다가..., 악연도 인연이라고, 다 풀지 못한 업장을 다음 생까지 끌고 갈 게 무어냐며 용서 비슷한 거라도 해 보자고 마음을 다잡아 보다가.... 아주 우연히 만나게 된 「보왕삼매론」으로 회초리를 맞는다.

1. 몸에 병이 없기를 바라지 말라. 병이 없으면 탐욕이 생기기 쉬우니 병고로써 양약을 삼으라.
2. 세상살이에 어려운 일이 없기를 바라지 말라. 곤란이 없으면 업신 여기는 마음과 사치한 마음이 생기니 근심과 곤란으로써 세상을 살아가라.
3. 공부하는데 마음에 장애 없기를 바라지 말라. 마음에 장애가 없으면 배우는 것이 넘치게 되니 장애 속에서 해탈을 얻으라.
4. 수행하는데 마<sup>魔</sup>가 없기를 바라지 말라. 마가 없으면 서원이 굳건해 지지 못하니 모든 마군으로써 수행을 도와주는 벗을 삼으라.
5. 일을 도모함에 쉽게 되기를 바라지 말라. 일이 쉽게 되면 경솔한 데 뜻을 두게 되니 어려움을 통해 일을 성취하라.
6. 사람을 사꺾에 있어 내가 이롭기를 바라지 말라. 내가 이롭고자 하면 의리를 상하게 되니 순수함으로써 사꺾을 길게 하라.

7. 남이 내 뜻대로 순종해 주기를 바라지 말라. 남이 내 뜻대로 순종해 주면 마음이 스스로 교만해지니 내 뜻에 맞지 않는 사람으로 원립을 삼으라.

8. 덕을 베풀되 대가를 바라지 말라. 과보를 바라면 도모하는 뜻을 가지게 되니 베풀 덕을 헛 신처럼 버리라.

9. 이익을 분에 넘치게 바라지 말라. 이익이 분에 넘치면 어리석은 마음이 생기니 적은 이익으로써 부자가 되라.

10. 억울함을 당했을 때 해명하려고 하지 말라. 억울함을 밝히면 원망하는 마음을 돕게 되니 억울함을 당하는 것으로 수행하는 문을 삼으라.

명나라 때의 고승인 묘협 스님이 지은 「보왕삼매론」은 수행할 때 맞닥뜨리게 되는 장애를 어떻게 극복할 것인가에 대한 가르침을 담고 있지만 우리네 삶에 비추어 보면 어려운 일을 당했을 때 어떤 마음을 가져야 할 것인가를 일러주는 말씀도 된다.

오늘도 중얼중얼 「보왕삼매론」을 읽고 또 읽는다. 여전히 속이 시끄러운 내게는 바라지도 원하지도 말고 욕심과 집착을 버리라는 말씀처럼 들린다. 감히 그런 경지에 오를 수야 없겠지만 그 말씀을 등대 삼아 고해<sup>苦海</sup>를 헤쳐 나왔노라, 추억처럼 이야기 할 수 있는 날이 빨리 오기를 바랄 뿐이다. 🙏

## 11월

바람은 마지막 잎새마저 뜯어 달아난다  
그러나 세상에 남겨진 자비에 대하여  
나무는 눈물 흘리며 감사한다

길가의 풀들을 더럽히며 빗줄기가 지나간다  
희미한 햇살이라도 잠시 들면  
거리마다 풀들이 상처를 넣어 말리고 있다

낮도 저녁도 아닌 시간에,  
가을도 겨울도 아닌 계절에,  
모든 것은 예고에 불과한 고통일 뿐

이제 겨울이 다가오고 있지만  
모든 것은 겨울을 이길 만한 눈동자들이다

## 행복의 비결

보현  
실보사 전수

언제나 즐겁고 행복해 보이는 노인이 있었습니다. 일평생 많은 일들이 그를 힘들게 했을 것이고, 연로한 현재도 여러 가지 힘든 사정에 신세한탄을 하며 우울히 하루를 보낼 것 같으나 그는 언제나 한결같이 미소를 머금고 행복해하며 즐거이 하루를 보내는 것이었습니다. 사람들이 노인에게 “당신의 행복비결은 무엇입니까?”라고 물었습니다. 그 노인의 대답은 “비결이란 게 무엇이겠나. 아침마다 일어나면 행복과 불행 중 한 가지를 선택하는 거지. 나는 행복을 선택할 뿐이야.”

간단명료한 노인의 대답에서 행복의 본질을 볼 수 있습니다. 행복의 사전적 의미를 찾아보면 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함’이라 정의 하고 있습니다. 즉, 성공이나 성취, 물질적 풍요 등에서 오는 것이 아니라 그저 나의 만족에서 오는 감정인 것입니다. 누군가가 만들어 주거나 무엇으로부터 얻어지는 감정이 아닌 스스로가 찾아야 하는 감정인 것입니다. 기분 좋은 상태가 바로 행복인 것입니다.

그러나 사람들은 이 행복을 충분한 만족에만 국한시켜 행복이 물질적인 것에서 얻어진다고 착각하고 그 행복을 찾기 위해 삶을 불행하게 만들기도 합니다. 가족의 행복을 위해 20시간 일하며 정작 집에서는 힘들음을 가족에게 토로하고, 현재보단 미래를 위해 젊음을 희생하기도 하며, 나의 행복을 위해 타인을 괴롭히는 이기적인 선택을 하

기도 합니다. 요즘 같은 물질 만능시대에 부족함이나 불만 없이 즐겁고, 모든 것에 만족하며 이 모든 것들이 감사라고 느끼는 것은 분명 힘들 것입니다. 그러나 성공을 거두지 못하면 행복을 느끼지 못하고, 충족되지 않았다 하여 행복을 느끼지 못하는 걸까요? 돈이 있어야만 행복하고, 사회적 지위가 높아야만 행복하며 주위의 부러움을 받는 것이 행복일까요? 최고 만족도에 이르러야 진정한 행복이 온다는 것은 분명 아닐 것입니다. 만족의 기준은 사람마다 다릅니다. 자신의 기준과 다른 결과에 행복을 느끼는 사람들을 보더라도 알 수 있습니다.

행복을 조건에서만 힘들게 찾을 필요는 없습니다. 행복은 그저 기분 좋은 그 상태입니다.

노인이 행복을 쉬이 선택하여 하루하루를 행복 속에 살 수 있었던 비결은 행복하다고 생각하면 실제로 행복해졌던 것이었습니다. 원리는 간단합니다. 자신의 행복한 모습을 상상하고, 행복하다고 생각하고, 행복한 척하고, 자신이 생각보다 훨씬 더 근사한 사람이라고 생각하면 됩니다. 잠재의식 속에 파리를 틀고 앓은 행복을 방해하는 부정적인 생각들을 긍정의 생각들로 바꾸는 것입니다.

어느 인격계발 교육에서 강사가 참가자들에게 물었습니다. “지금 어떠세요?” 사람들이 일제히 외칩니다. “좋아요!” 그러나 강사는 그 대답에 만족하지 못 했습니다. 강사는 사람들에게 크게 “최고다!”를 외치라고 주문합니다. 사람들은 더 크게 ‘최고다!’를 외칩니다. 그 효



과는 믿지 못할 정도로 컸습니다. “최고다!”하고 소리를 지르자 대다수의 참가자들의 기분이 그냥 ‘좋다’가 아니라 점점 좋아지기 시작했던 겁니다. 바로 긍정의 힘입니다. “최고다”라고 외침으로써 새로운 긍정적인 이미지를 잠재의식 속에 만든 셈입니다.

잠재의식은 24시간 깨어있습니다. 명상이나 이완상태일 때 잠재의식을 활발하게 작동 시킬 수 있습니다. 자신에게 긍정적 확신을 주면 큰 효과를 거둘 수 있습니다. 호흡을 집중하여 잠재의식이 활발히 활동할 때 이렇게 암시를 해 보세요. 나에게 행복할 수 있는 최면을 거는 겁니다.

오늘은 멋진 날이 될 것이다.  
난 생각보다 잘 해낼 수 있다.  
최선을 다 하고 만족하자.  
항상 기뻐할 일이 있다.  
그리고 난 행복하다.

아마 우리도 그 노인과 같은 행복함속에 머무를 수 있을 겁니다.  
당신들의 행복을 바랍니다. ♫

행복

비가오고 바람이 많이 분 다음날은  
난 숲속의 풍경들이 궁금해  
그 속을 한참 헤매게 돼  
밤새 흔들려 떨어진 푸른 냄새들이  
숲속에서 다 빠져 나가기 전에  
내게 묻히고 싶어서지  
간간히 잎 사이를 비집고 내리는  
햇살을 지켜보면서 물드는 잎들처럼  
천천히 익어가는 낙엽이 되고 싶지

오늘은 내가 가을이 되고 싶어!

발끝에 햇살 하나 그러자 하자  
바람도 출렁이는 가슴 들고  
젠 걸음으로 앞장서네  
하늘 깊숙이 푸른 완장을 두른 구름은  
참 곱기도 하지

# 독서삼매

讀書三昧

홍우원(洪宇遠)  
1605~1684  
조선 후기의 문신·학자



## 독서삼매(讀書三昧)

차가운 서재에 밤이 고요한데 창 밖에 소복하게 눈이 쌓였네  
등잔 하나 서안을 환히 비추니 서안에는 고인의 책이 있구나  
고인은 이제 가고 없는데 옛 책이 나를 일깨운다오  
처음 읽자 눈이 홀연 열리어 황홀하게 보배를 보는 듯하고  
거듭 읽자 마음에 계합하니 아름다운 그 말씀 음미하노라  
읽고 또 읽으며 그만두지 않으니 담긴 의리 끝없이 광대하구나  
그런데 어찌하여 윤편자는 찌꺼기에 책을 비유하였는지  
방자하게 성인 말씀 모독하였으니 혹세무민이 이보다 심한 것 없네  
아니는 몹시도 옛것을 좋아하여 먼 후대에 뜻을 높이 가지노라  
노둔한 자질 세상에 쓰이지 못해 초야에 묻혀 살아가고 있지만  
방안 가득 천만 권 도서 있으니 하늘이 빌려주시는 여생 동안  
전대의 말씀과 옛분의 선행을 가슴에 새기고 잊지 않으려 하네

寒齋夜寂靜 窗外雪尺餘  
一燈當案明 案上古人書  
古人今不在 古書能起余  
一讀眼忽開 恍若閱璠璵  
再讀心有契 旨哉咀珍美  
終然讀不已 義理浩無涘  
如何輪扁子 乃將糟粕比  
猖狂侮聖言 誣世莫甚此  
喟余苦好古 尚志千載下  
魯鈍乖世用 屏伏在山野  
一室千萬卷 餘年天所假  
前言與往行 服膺期不舍

한재야적정 창외설척여  
일등당안명 안상고인서  
고인금불재 고서능기여  
일독안홀개 황약열번여  
재독심유계 지재저진미  
종연독불이 의리호무사  
여하륌편자 내장조박비  
창광모성언 무세막심차  
위여고호고 상지천재하  
로둔괴세용 병복재산야  
일실천만권 여년천소가  
전언여왕행 복응기불사

「밤에 앉아 글을 읽다(夜坐讀書)」, 『남파집(南坡集)』 권3

어느 깊은 겨울밤, 고요하게 눈이 내린다. 밤이 깊어 고요한 건지, 눈이 내려 고요한 건지 알 수 없다. 창밖을 바라보니 한 자 넘는 눈이 쌓였다. 이런 날은 뜨끈한 아랫목에 앉아 겨울밤의 정취에 취하는 것이 참 좋다. 서안<sup>書案</sup>을 마주하고 등잔에 불을 켜니 책을 읽을 마음이 절로 난다. 정겨운 등불 아래 서책을 펼치니 이제는 가고 없는 옛사람이 말을 걸어 온다. 처음 읽을 때는 보석처럼 찬란하게 다가와 눈이 부시게 하더니 다시 앞으로 돌아와 거듭 읽어가는 사이 점점 그 말에 젖어들어 술과 고기보다 좋은 맛과 향이 마음 깊이 전해온다. 알 수 없는 매력에 이끌려 읽고 또 읽으면서 전에는 소홀히 지나치고 미처 보지 못했던 의리<sup>義理</sup>를 깨닫고는 그 기쁨에 늙어가는 것도 잊어버린다. 옛날 책을 폄하했던 윤편<sup>輪扁</sup>의 말은 좁은 식견으로 성인을 모독한 것이었거니와 나는 옛것을 좋아하는 성벽<sup>性癖</sup>으로 방안 가득 도서를 쌓아 놓고 남은 생애 하늘이 빌려 주시는 대로 서향<sup>書香</sup>에 취해 살다 마치려 한다.

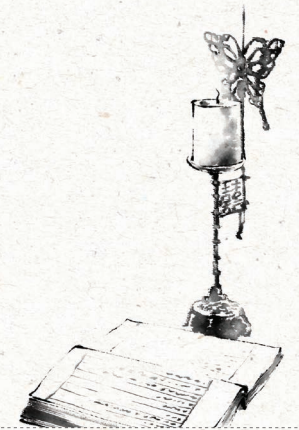
이 시를 읽으면 독서가 바로 삶 자체였던 유자<sup>儒者</sup>의 모습을 볼 수가 있다. 전통 시대 유자는 바로 독서인<sup>讀書人</sup>이었다. 홍우원보다 조금 앞선 시기에 살았던 이식<sup>李植, 1584-1647</sup>은 「자제들에게 주는 글<sup>示兒孫等</sup>」에서 독서의 규모를 제시하였는데 이를 통해 당대의 독서 수준을 엿볼 수가 있다.

이식이 제출한 독서의 규모는 학문의 길에 이제 막 들어서서 어린 선비들이 밟아야 할 이상적인 공부의 과정을 예시한 것으로, 당대에는 누구나 거쳐야 하는 기본적인 교양이었다. 이를 바탕으로 한유<sup>韓愈</sup>

· 유종원<sup>柳宗元</sup> · 소식<sup>蘇軾</sup>의 글을 비롯한 당송팔대가<sup>唐宋八大家</sup>의 문장, 문선

文選, 사마천<sup>司馬遷</sup>과 반고<sup>班固</sup>의 사서<sup>史書</sup>, 순자<sup>荀子</sup> · 한비자<sup>韓非子</sup> · 노자<sup>老子</sup> · 장자<sup>莊子</sup> · 열자<sup>列子</sup> 등 제자백가의 글, 초사<sup>楚辭</sup>, 이백<sup>李白</sup> · 두보<sup>杜甫</sup> · 한유<sup>韓愈</sup> · 소식<sup>蘇軾</sup> · 황정건<sup>黃庭堅</sup> 등의 시, 사륙변려문<sup>四六駢儷文</sup>, 역대의 사서<sup>史書</sup>, 우리나라 사서<sup>史書</sup> 및 문집<sup>文集</sup> 등, 경국대전<sup>經國大典</sup>, 국조전고<sup>國朝典故</sup> 등을 섭렵하여 안목을 넓혔다. 홍우원이 방안 가득 쌓아 놓은 도서 역시 이러한 동양의 고전<sup>古典</sup>들을 망라한 것이었을 것이다. 수많은 책이 들려주는 이야기들을 홍우원은 삶 속에서 어떻게 받아들이고 소화하였을까.

참된 삶을 살기 위해 도서에 둘러싸여 여생을 보내고자 하였던 홍우원의 바람에 비추어 보면 부족하기만 한 나 자신이 부끄러울 따름이다. 다만 많은 책을 읽고 지식을 과시하는 것을 경계하고 책 한 권이라도 깊이 체득하여 실천하는 삶을 살자고 다짐해 본다. ♣



해설 | 한국고전번역원 변구일 선임연구원

**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

## 우리가 세상을 보는 어이없는 방식

범상

목탁소리 카페 지도법사  
원광사 주지



만약 어떤 사람이 여행을 떠나 아름다운 일출이며, 히말라야의 설산이며, 난생 처음 보는 온갖 다양한 풍경을 본다고 해 보겠습니다. 그런데 특이한 점은 이 사람은 아름다운 풍경을 볼 때, 그 풍경 자체를 보고 감동하고 감탄하는 것이 아니라, 그 풍경을 사진기로 사진을 찍어서 그 사진을 보면서 감동합니다. 있는 그대로의 생생한 현실을 이렇게 자신의 멀쩡한 두 눈으로 직접적으로 경험하지 못하고 사진이라는 필터를 통해서만 관찰하는 것이지요. 그러면서 사진이 잘 나오면 좋아하면서 감동하고, 사진이 못 나오면 실망합니다.

그런데 이 사진기는 있는 그대로의 현실을 있는 그대로 찍어내는 것이 아니라, 어떻게 작동하느냐에 따라서, 또 셔터스피드와 조리개를 어떻게 맞추느냐에 따라서, 혹은 어떤 필터를 쓰고 어떤 렌즈를 사용하느냐에 따라서 같은 풍경도 다르게 찍어냅니다. 현실에서는 매우 아름다운 풍경이지만 사진기가 담아내지 못할 때도 있고, 현실에서는 그렇게 아름답지는 않은 풍경이지만 사진에는 아주 아름답게 담기도 하는 것이지요.

그런데 이 사람은 있는 그대로의 생생한 현재에는 관심이 전혀 없습니다. 오로지 사진기로 찍혀 나오는 사진에만 관심이 있지요. 그 사진만이 진짜라고 굳게 믿고 있습니다. 현실이 진짜 아름다운지 안 아름다운지는 전혀 관심 밖이고, 오로지 사진기에 찍힌 현상된 사진만이 관심의 대상일 뿐입니다. 이런 사람이 진짜로 있다면, 우리 입장에서 얼마나 답답하고 어이가 없겠어요. 그런데 아무리 얘기를 해 줘도

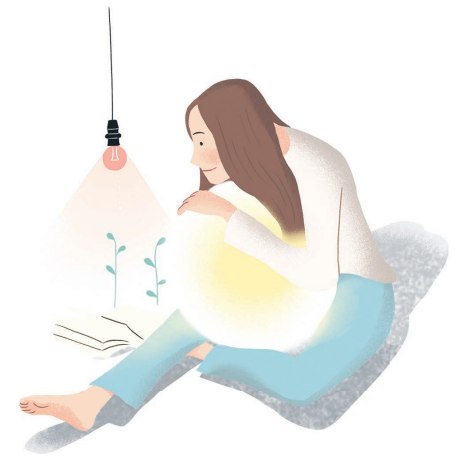
이 사람은 태어나서부터 지금까지 계속해서 그렇게 사진 속의 필터를 거친 것만을 보며 살아왔기 때문에 그 말을 이해를 못합니다.

이런 사람, 참 답답하죠? 그런데 이 답답한 사람이 바로 이 말을 듣고 있는 여러분이고, 우리들입니다. 저 사람이 사진기로 찍은 사진을 보듯, 우리들 또한 우리 안에 분별심이라는 필터로 걸러진 현실만을 바라보는 것입니다. 우리 안의 분별심, 의식, 알음알이라는 필터는 마치 사진기의 다양한 렌즈나 필터와 같이 있는 그대로의 현실을 다양하게 왜곡해 주는 필터입니다. 그 필터를 거치면 있는 그대로의 현실이 왜곡됩니다. 그러나 우리는 그것이 전혀 왜곡되었다고 여기지 않고, 그 필터를 거친 현실이 진짜라고 여기게 됩니다.

우리의 분별심이라는 필터는 주로 과거의 경험에서부터 나오는 의식이고, 남들과 나를 비교함으로써 비교 우위인지 비교 열등인지를 귀신같이 파악해내는 놀라운 재주를 가지고 있습니다. 직장에 취직해 월급을 300만원을 받았을 때 있는 그대로의 순수의식이라면 그저 300만원을 받았을 뿐입니다. 그것은 많거나 적은 어떤 것은 아니에요. 그런데 분별심은 나와 비슷한 친구가 400만원, 500만원을 벌어난 과거 기억을 떠올리면서 내 월급은 작고 나는 능력 없고 돈도 잘 못 버는 사람이라고 규정지어 버리는 것이지요. 그리고 그것이 진실이라고 믿어 버립니다.

그러나 사실 그것은 진실이 아니죠. 다만 내 의식이라는 분별심이 만들어낸 허망한 해석일 뿐입니다. 그 해석은 전혀 진실된 것이 아니지만, 우리는 그것을 진실 된다고 믿기 때문에 자신의 삶이 괴롭다거나 행복하다고 해석하며 살아가고 있습니다. 우리가 행복하다거나 괴롭다고 여기는 모든 순간, 사실은 있는 그대로의 현실 자체가 행복하거나 불행한 것이 아니라, 내 분별심이라는 필터가 그렇게 해석한 것일 뿐입니다. 분별로써 걸러서 바라보는 이 분별심이라는 필터를 내려놓고, 그저 직접적으로 삶을 경험할 수도 있습니다.

해석이나 분별이 없을 때 오히려 더욱 존재의 진실에 다가갈 수 있게 됩니다. 현실을 직접 만나게 되는 것이지요. 그리고 그랬을 때 비로소 어느 순간, 단 한 번도 해 보지 않았던 분별없이 직접 바라보는 견성의 체험도 가능해 질 것입니다. ♣





우리의 뇌는 실제와 상상을 구별하지 못한다고 합니다. 실제 상황을 인지한다 해도 신경을 통해 전달된 신호는 뇌에서 처리하는 과정을 거치게 되면서 상상과 별 차이가 없어진다는 것입니다. 조금 더 생각을 밀어붙이면 실제 감각을 재료로 하느냐, 아니면 상상이라는 재료를 사용하느냐의 차이일 뿐입니다. 어느 영화감독의 “기억은 과거에 대한 상상이고, 상상은 미래에 대한 기억”이라는 말도 그저 멋들어진 수사만은 아니라 하겠습니까.

아주 오래전부터 동양에서는 이러한 인식이 있었던 듯합니다. 가장 대표적인 예가 자비 명상입니다. “내가 행복하기를, 나로부터 모든 괴로움이 소멸되기를, 나로부터 모든 미움이 사라지기를”이라고 말하면서 ‘자비(사랑)’라고 하는 마음을 상상합니다. 나로부터 시작하여 가까운 사람, 알고 지내는 사람, 그리고 중국에는 모든 존재들로까지 자

비의 마음을 확장시킵니다. 기쁨과 평온을 일으키는 이미지를 상상하고, 그것을 통해 생활의 행복을 만들어가는 방법입니다. 힌두교에서도 세상과 자신이 본래 하나임을 암시하는 여러 이미지나 상태 등을 활용해 왔습니다. 소리나 도형, 빛, 혹은 텅 빈 상태 등을 통한 명상입니다.

긍정적 사고를 훈련하여 긍정적 결과를 만들어내는 이러한 원리는 현대에 들어 심상 기법, 심상 치료라는 이름으로 심리학계와 의학계에서도 활용되고 있습니다. 자기 암시 요법의 창시자인 20세기 초 프랑스의 에밀 쿠에는 환자들에게 반\*의식 상태에서 환자 자신이 원하는 이미지를 상상하게 했고, 유명한 심리학자 칼 융은 이른바 적극적 상상력<sup>active imagination</sup>이라는 기법을 사용하여 스트레스를 받을 때 상상의 힘으로 스스로 문제를 해결할 수 있도록 유도하였습니다. 또한 마음 의학 전문가인 칼 사이먼트 박사는 특정 생각이나 어떤 정신적인 습관이 자율신경계와 호르몬 분비, 면역 작용에 즉각적인 영향을 미쳐 암이나 만성 통증과 같은 질병을 유발할 수 있다는 사실을 발견하고, 심상 프로그램으로 환자들을 치료하고 있습니다.

우리는 우리의 생각입니다. 우리는 우리의 뜻입니다. 매일 아침 눈을 뜬 그 순간, 잠시 누워 아주 짧은 시간이라도 ‘좋은 생각’을 해 보는 것은 어떨까요. 지하철에서 눈을 감고 즐거운 상상을 해보는 것은 어떨까요. 모든 것이 바라는 대로 이루어지지 않지만, 좋은 생각만으로도 참 많은 것을 바꿀 수 있습니다. ▲

\*꽃은 우연히 피지 않는다.

## 가을, 독서로 마음을 치유하러 떠나는 힐링 여행

이선희  
프리랜서

가을과 독서는 떼려야 뗄 수 없는 짝이다. 이 두 단어에 어울리는 파주 '지혜의 숲'을 다녀왔다.

바쁘게 살아오면서 누구든 일상이 지치거나 마음이 힘들 때가 있다. 그럴 때는 잠시 멈추고 마음을 치유하는 것은 어떨까? 개인적으로는 이럴 때 독서로 마음을 치유하는 편이다. 아무 것도 하지 않고, 하루 종일 편하게 독서 여행을 떠나는 것이다.

책 한 권만 있다면 언제, 어느 순간이라도 다른 세상으로 빠져들 수 있는 독서의 계절이다. 깊어가는 가을 밤, 책 한 권으로 내 마음의 양식을 키우는 힐링 여행을 떠나보자.



책 향기 가득하고 책 덕후 라면 한 번쯤은 가본 '지혜의 숲'이 바로 힐링 장소이다. 이 곳은 드라마나 광고 등에서 배경으로 자주 나오는 곳이다. 천장까지 닿는 벽면 책장이 배경으로 나오는 곳이다. 8m의 높은 책장들로 둘러싸여, 들어서면 순간부터 마음의 안정이 느껴지는 힐링 그 자체의 공간이다.

파주 출판도시는 출판사, 인쇄소, 지류회사, 유통센터 등 출판 관련 업체를 비롯하여 건축, 환경예술 전문가들이 모여 출판 산업을 발전시키는 책 문화 도시이다. 여기에 아주 특별하고 매력적인 독서복합 문화공간인 지혜의 숲이 있다. 20만 권의 책 향기가 가득한 곳이다.

누구에게도 방해받지 않고 오롯이 책 한 권 편안하게 읽고 책을 통한 여유를 만끽하길 바란다면 파주 지혜의 숲에서 힐링의 시간을 가져 보면 좋을 것 같다.

외부에서 보면 따로 입간판이 없어서 여기가 맞나 싶어 둘러보면 자그마하게 지혜의 숲 표지판이 보인다. 나무가 책이 되고, 책이 지혜가 된다는 지혜의 숲 건물 안에는 카페, 서점, 게스트하우스 등 다양한 문화공간이 있다. 이런 장소에 게스트하우스가 있다는 것이 의외였는



데, 여기 객실은 텔레비전 대신 많은 서적이 준비되어 있어 책 읽기를 통해 진정한 목상의 시간을 보낼 수 있다고 한다. 게스트하우스의 공식 명칭은 호텔 지지향이다. 기회가 된다면 지지향에서 밤새 독서 삼매경에 빠져보고 싶다.

지혜의 숲은 총 세 구역(1관, 2관, 3관)으로 나누어져 있다. 모든 책은 개인이나 기업으로 기증받은 도서들로 채워져 있고, 기증을 받은 서적은 약 50만 권 정도인데, 그 중 20만 권의 도서만 배치되어 있는 상태이다. 이곳에서만 볼 수 있는 독특한 서가 디자인은 ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ 등을 형상화 하고 있다.

이곳은 특별한 도서분류법이 있다. 지혜의 숲 1관은 학자, 지식인, 교수들이 기증한 도서를 소장한 공간으로, 2관은 출판사가 기증한 도서를 읽을 수 있는 공간으로 어린이 책 코너도 별도로 마련되어 있다. 3관은 게스트하우스로 향하는 로비이면서, 벽면에 도서로 가득 차 있어 24시간 개방되는 도서관이 된다.

지혜의 숲에 들어가면 높은 천장과 거대한 책장이 제일 먼저 눈에 들어온다. 8m의 서가가 약 3km로 길게 뻗은 이곳은 보는 사람의 마음을 설레게 만들었다. 그리고, 벽면 전체가 격자무늬 유리창으로 되어 있어 색다른 느낌을 주었다.

책장 앞에는 테이블과 의자를 넉넉하게 두어서 쉬기도 하고 자유롭게 책을 읽을 수 있도록 되어 있어서 편안한 서재로 느껴졌다.

동화 속 세상처럼 예쁘게 꾸며 놓은 서점은 아이들에게 크게 인기를 얻고 있었다. 기존의 서점과 달리 아이들이 책을 읽고 싶게끔 진열해 두었고 재미있고 인기 있는 책 앞에선 조형물도 같이 설치해 두었다.

책장의 숲을 지나면 쌍안경으로 높은 책장의 책을 찾는 듯한 조형물이 나온다. 왜? 이러한 조형물이 있는지를 알 것 같았다.



가족 모두가 함께 힐링 여행을 떠날 수 있는 지혜의 숲이다. 아이들에게 책과 친해지는 기회를 만들어 줄 수 있고, 다양한 프로그램으로 어른 아이 할 것 없이 독서와 지혜의 숲 견학에 푹 빠지는 힐링 여행이 되는 것이다. 푸른 자연을 바라보며 조용히 독서를 하고 있는 모습이 지켜보는 사람들의 마음까지 힐링시켜 준다.

차 마시며 책 읽기 좋은 가을이다. 책 한 권으로 떠나는 가을 여행을 준비하면 어떨까? 📖





# 시절인연이 닿으면 씩이 트고 열매를 맺는다

법수연  
화음사 전수

## 인과 因果

(종조법설집 p.134)

1. 법계에는 길흉화복 선악존망의 엄연한 기관이 있어서  
을 뿐이지 흥하고 망하게 되는 것은 다 자기가 지어  
서 받게 되는 것이니라.
2. 인(因) 지어서 과(果) 받는 것은 하늘과 땅과 부처의  
원칙이라. 착한 인을 지으면 착한 과를 받고 악한 인  
을 지으면 악한 과를 받으며 효순한 인을 지으면 효  
순한 과를 받게 되는 것과 같이 털끝 만치도 어긋남  
이 없느니라.
3. 인(因) 지어서 과(果) 받는 두 길이 있으나 착한 것을 사  
람이 알게 되면 사람이 도우고 모르게 되면 법계에  
서 먼저 도우며 악한 것을 사람이 알게 되면 사람이  
먼저 벌을 주고 모르게 되면 법계에서 먼저 화를 주  
느니라.

결실의 계절, 가을입니다. 결실을 생각하여 인(因)보다 과(果)를 먼저 떠올리고 있지는 않은지요? 우리는 지금 받고 있는 과(果)에서 좀 더 나아가, 과거사에 어떤 인(因)을 지었나를 돌이켜 보아야 합니다. 과(果)라는 열매를 맺기 전, 위에 인용된 경전 말씀을 믿고 조금이라도 실천했다면 우리의 삶은 더 윤택해질 수 있지 않았을까요?

엄청난 구업의 인(因)을 지으며 힘들게 살아가던 중, 총지중에 입교한 보살님의 이야기를 나눠보고자 합니다.

말썹꾸러기 세 아들과 날마다 전쟁을 치르고 살던 중, 친한 친구의 권유로 총지중에 입교를 하게 되었습니다. 그 보살님은 첫날, 둘째, 셋째 날까지 절에 갔는데, 점점 고개를 들 수가 없었습니다. ‘친구가 내 사정을 전수님께 다 얘기 했구나.’ 라고 밖에 생각할 수 없는 내용의 설법 때문이었습니다. 생각할수록 친구가 꽤 씹하고 배신감까지 들었습니다. 결국 친구를 붙잡고 왜 남의 사정을 다 떠벌린거냐고 따졌습니다. 하지만 친구는 아주 생경한 얼굴로 “00야, 너 정말 우리 절에 잘 왔다. 내가 이러는 걸 보니 너희 아이들은 틀림없이 착하고 훌륭하게 자랄 것 같구나. 우리 불공만 열심히 하면 돼. 나만 믿어. 아니, 부처님과 우리 전수님만 믿어. 설법 내용이 네 마음처럼 여겨진다는 것부터, 우리 절과 깊은 인연이 있다는 거야. 내가 무슨 할 일이 없어서 개인사를 떠벌리고 다니겠니. 절대 그럴 이유도 없고, 필요도 없으니 오해하

는 마음 비우고 우리 같이 불공 해보자. 친구이면서 도반이니 얼마나 좋은 인연이니.”라고 말했습니다. 친구의 말에 어떤 대꾸도 할 수 없었고 의심이 전부 사라진 건 아니지만, 내 자신의 구업이 어떤 과보로 낳을지를 생각하니 겁이 났습니다. 그러면서도 여기서 해결책을 찾을 수 있을 것 같다는 생각도 들었습니다.

얼마 안 있어, 남편 출근시키고 아이들을 학교 보내고 나면, 어느 새 서원당에 앉아 염주를 들고 있는 나 자신의 모습을 만날 수 있었습니다. 하루하루 경전을 읽고 설법을 들을 때마다 새롭게 태어나는 기분이 들었습니다. 불공 중에는 바르고 고운 말에 대해 생각을 하다가도, 막상 말을 듣지 않는 아이들을 마주하면 나도 모르게 억세고 성난 단어들 이 입에서 튀어나오곤 했습니다. 구업 참회하면서 묵언정진을 하거나 마스크를 끼고 생활하는 것도 좋은 방편중 하나라고 하여 나름의 이런 저런 방법을 강구하여 용맹 정진하였습니다.

‘내가 입으로 쏟은 대로 된다면..... 절대로 그렇게 되어서는 안돼!’ 고개를 가로저으며 이제껏 잘못된 것들을 모두 참회하겠으니, 아이들을 향한 저의 진심을 받아달라고 부처님께 발원했습니다. 그렇게 정진하는 날, 문득 내 입에서 나오는 부드럽고 고운 말들을 발견할 수 있었습니다. 더불어 아이들의 행동도 눈에 띄게 온순해지고 집안의 분위기도 아주 안락해졌습니다. 구업 참회를 많이 해서인지, 아이들 셋

다 어학능력이 뛰어나 제법 자기 노릇을 하고 있어 그저 감사할 따름입니다. 악업의 인과를 짓는 지도 모른 채, 그대로 살았더라면 우리 아이들이 어떻게 되었을까 생각만으로도 아찔해집니다. 저를 총지중으로 이끌어준 친구는 제 영혼의 은인이고 제게 배움의 기회를 직접 제공해준 아이들은 저의 스승입니다. 현재는 매 불공마다 종조님 은혜 감사 불공도 함께 하고 있습니다. 이 법 만남이 무척 소중하고 감사하기 때문이라고 합니다.

이따금 이런 생각이 들 때도 있을 겁니다. ‘저렇게 못되게 사는데도 왜 모든 걸 누리고 있는 듯 보이지? 저토록 착하게 사는데도 왜 모든 고통을 겪어지고 살지?’ 하지만 그것은 이미 지어놓은 업도 있고, 아직 선의 열매, 악의 열매가 익기 전이기 때문입니다. 곡식의 씨앗만 하더라도 적당한 시간이 지나야, 즉 시절인연 닿아야 싹이 트고 꽃이 피고 열매를 맺는 법입니다. 이것이 바로 자연의 이치입니다. 같은 씨앗이라 할지라도 토양의 양분이 어느 정도이냐에 따라서 결실이 흠족하기도 하고 그렇지 않을 때도 있습니다. 마룻바닥에 던져진 씨앗이라면 누군가가 쓸어내어 흙을 만나게 해주어야 결실을 맺을 수 있겠지요. 이러한 이치를 우리네 인생에 대입시켜보면 쉽게 이해가 될 것 같습니다. 오대서원의 첫 소절, ‘중생가가 없는지라 제도하기 서원이며’를 실천 하여 우리들 각자도 누군가에게 영혼의 은인이 될 수 있기를 진심으로 서원합니다. ♣

## 새벽별을 보며

- 김사인

서울에서 보는 별은 흐리기만 합니다  
 술에 취해 들어와 그래도 흠여지는 정신 수습해  
 변변찮은 일감이나마 잡고 밤을 샅니다  
 눈은 때꾼하지만 머리는 맑아져 창밖으로 나서면  
 새벽별 하나  
 저도 한 잠 못 붙인 피로한 눈으로 나를 건너다보고 있습니다  
 우리는 오래 서로 기다려온 사람처럼 말없이 마주 봅니다  
 살기에 지쳐 저는 많은 걸 잃었습니다  
 잃은 만큼 또 다른 것을 얻기도 했습니다  
 그대도 시골 그곳에서 저 별을 보며  
 고단한 얼굴 문지르고 계신지요

부질없을지라도 먼 데서 반짝이는 별은 눈물겹고  
 이 새벽에 별 하나가 그대와 나를 향해 깨어 있으니  
 우리 서 있는 곳 어디쯤이며 또 어느 길로 가야 하는지  
 저별을 보면 알 듯 합니다  
 땀엔 알 듯도 합니다

깨어있는 맑은 마음으로 살아가기가 쉽지만은 않습니다.  
 계절은 언제나 바람을 일렁이고, 마음에 보풀을 일게 합니다.  
 별은 아스라이 멀리 있고, 둘 데 없는 마음은 새벽을 서성입니다.  
 어디로 향해 가야할지 잠시 머뭇거리 보지만 별을 마주하듯 자신을  
 마주하며 가만히 토닥여 봅니다.  
 지나온 시간, 길을 잃고 헤매거나 흔들릴 때도 많았지만  
 그래도 참 애썼다 싶습니다.  
 그 길 위에서 잃어버린 것과 얻은 것에 대한 생각도 놓치지 않습니다.  
 모두에게 빛나는 별이 되지는 못했지만 구름을 거뒀던 마음으로  
 빛이 보입니다.

새벽이 자욱한 안개로 가득 합니다.

청명한 가을 하늘이 기대되는 날입니다.

# 커피 수확과 가공

이선희  
프리랜서

## 커피 수확

- 커피열매는 성숙되면 녹색에서 점차 붉은색
- 사람에 의한 수확과 기계에 의한 수확 방법
- 커피 수확은 주로 사람에 의한 손에 의해 이루어진다.

※ 사람에 의한 수확은 핸드피킹과 스트리핑 두 가지 방법으로 나뉜다.

### 수확 방법 비교

	핸드피킹	스트리핑
<b>방법</b>	여러 번 걸쳐 익은 체리만 골라 수확하는 방법	모든 체리를 손으로 훑어 한 번에 수확하는 방법
<b>특성</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러 번 수확에 따른 인건비 부담이 큼</li> <li>• 품질이 균일한 커피 생산이 가능</li> <li>• 주로 워시드 커피 생산 지역</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비용을 절감할 수 있음</li> <li>• 나무에 손상을 줄 수 있음</li> <li>• 품질이 균일하지 않음</li> <li>• 내추럴 커피나 로부스타 생산 지역</li> </ul>



## 커피 가공

### ㉠ 건식법(Dry Method)

- 체리 수확한 후 체리를 그대로 건조시키는 방법으로 물이 부족하고 햇빛이 좋은 지역에서 주로 이용하는 전통적인 방법
- 건식법으로 생산된 커피를 내추럴 커피(Natural coffee)라 한다.
- 이물질 제거 - 분리 - 건조 과정을 거침
- 생산단가가 싸고 친환경적 품질이 낮고 균일하지 않음
- 단맛, 촉감(Body)이 풍부함

### ㉡ 습식법(Wet method)

- 물로 씻어서 과육을 제거하고 파치먼트 상태로 만들어 발효해서 말리는 방법
- 체리에서 펄츠(과육)를 벗겨내는 작업인 펄핑을 한 후 파치먼트에 달라붙어 있는 점액질을 제거하는 과정으로 전통적인 방법인 발효(fermentation)과정이나 기계를 사용하여 점액질을 제거하며, 발효 시간은 12~36시간 정도이다.
- 분리 - 펄핑 - 점액질 제거 - 세척 - 건조 과정을 거침
- 품질이 높고 균일하지만 환경오염 문제가 있음
- 신맛(acidity), 깔끔한 맛

### ㉢ 반습식법(Semi washed method)

- 건식법과 습식법을 같이 병행하는 형태
- 수조에 체리를 넣고 - 과육을 제거 - 파치먼트를 둘러싸고있는 점액질만 제거하는 방식
- 맛의 편차가 심하고 소규모 농장에서 행해짐

## 미녀는 왕자로 변한 야수를 사랑했을까

박현희  
독산고 사회교사



### 네가 사랑한 그 야수가 왕자 맞아?

세상에는 딸을 볼모로 삼아 생을 도모하는 부모들 이야기가 어찌 이리 많은지! 바리공주는 병든 아버지를 위해 이승과 저승을 오가는 모험을 감행하고, 심청은 눈 먼 아버지를 위해 쌀 300석에 인신공양의 제물로 팔려 간다. 공통점은 이 아버지들이 평소에 딸에게 쥐꼬리만큼도 잘해 준 게 없는 위인들이라는 것! 그런 위인들을 부모로 두고도 목숨을 바쳐 지극 정성을 다해 효도하는 이야기를 들려주며 “자식들아, 그에 비하면 나는 얼마나 훌륭한 부모인가, 그러니 감사한 마음으로 효도하라!” 하는 뜻인가?

<미녀와 야수>의 아버지도 마찬가지이다. 딸 셋을 둔 아버지는 먼 길을 떠났다가 돌아오는 길에 야수의 성에서 장미꽃을 꺾는다. 집에서 기다리는 딸들에게 선물로 줄 생각이었다. 하지만 성의 주인인 야수가 애지중지하는 꽃을 꺾은 죄로 야수에게 붙잡힌 아버지는 딸들 중 하나를 야수의 신부로 넘기기로 약속하고 살아남는다. 첫째 딸과 둘째 딸은 기겁을 하며 야수의 신부 되기를 거절하지만 마음 약한 셋째 딸이 아버지를 위해 야수의 신부가 되겠다고 나선다. 딸의 안위나 행복보다 자신의 안전이 더 중요한 아버지는 셋째 딸을 변변히 말려 보지도 않고 야수의 성으로 떠나보낸다.

아버지를 대신해 성으로 들어간 미녀는 그곳에서 야수를 만나고 처음에는 야수의 무시무시한 모습에 기겁을 하지만 결국 야수와 사랑에 빠진다. 진정한 사랑을 담은 키스를 하자 야수는 왕자가 된다. 야수의 정체는 마녀의 심술 때문에 마법에 걸린 왕자였던 것이다.

<미녀와 야수>는 부모가 정해 주는 대로, 얼굴 한번 제대로 보지도 못한 남자와의 결혼을 앞두고 불안하고 초조한 처녀 아가씨들에게 인기가 있었다고 한다. 이 이야기 덕분에 아가씨들은 이제 곧 만날 신랑감이 야수처럼 보일지라도 사실은 왕자일 것이라는 믿음을 가지고 새로운 삶을 향한 발걸음을 옮길 수 있었을 것이다.

세상 모든 이야기는 현실을 반영하지만, 그렇다고 해서 이야기가 그대로 현실이 되는 것은 아니며 현실이 그대로 이야기로 옮겨지는 것도 아니다. 그렇다면 우리는 이런 것들을 마땅히 의심해 보아야 할 것이다. 정말 세상 모든 야수들은 사랑에 빠지면 왕자가 되는 것일까? 또 야수와 사랑에 빠졌던 여성은 야수가 왕자가 되어도 계속 그를 사랑할 수 있을까?

## 내 곁에 있는 남자는 다 야수다

눈이 튀어나올 만큼 비싼 오토바이를 타고 거리를 질주하는 남성들은 본 적이 있는가? 수많은 남자들의 로망인 할리 데이비슨 오토바이는 젊은 남성들의 변치 않은 로망이지만, 정작 그 비싼 오토바이의 주인이 젊은 남성인 경우는 거의 없다. 오토바이에서 내려 헬멧을 벗으면 나타나는 나이 든 남자의 얼굴, 모든 젊은 남성들이 할리 데이비슨을 열망하지만, 꿈을 이루었을 때 그 남자는 더 이상 젊지 않다. 이것이 현실이다.

드라마 속 남자 주인공들은 하나같이 돈도 많고 사회적으로 성공했으며 착한 외모를 가졌음에도 불구하고 일편단심 볼 것도 없는 여자 주인공을 해바라기한다. 하지만 현실에서 결혼을 앞둔 젊은 남자가 모든 것을 갖추는 것은 낙타가 바늘구멍을 통과하는 기적만큼이나 어려운 일이다. 돈 많은 부모를 만나는 행운을 갖고 태어나지 못한 대부분의 남성들은 돈이 없으며, 사회적으로 성공하기에는 경력을 쌓을 시간이 부족하다. 외모는? 말하지 않아도 우리는 너무 잘 안다. 잘생긴 배우들이 큰돈을 벌 수 있는 것은 그렇게 생긴 남자들이 너무나 드물기 때문이라는 것을. 만나 보지는 못했지만 드물게 있기는 하겠지, 그런 완벽한 남자가, 하지만 그런 완벽한 남자 곁에는 반드시 다른 여자가 있다. 그런 남자를 세상이 그냥 놔둘 리가 없지 않은가. 그러니까 내 곁의 남자가 <시크릿 가든>의 현빈일 가능성은 제로에 가깝다. 결론은 내 곁의 남자는 언젠가 왕자가 아니라 야수라는 것.

결혼을 앞둔 여자들은 이 '야수'를 생각하며 계산기를 두드린다. 지금은 돈이 없지만 언젠가 큰돈을 벌어서 나를 호강시켜 주지 않을까? 지금은 짜질한 일을 하고 있지만 세월이 흐르면 높은 자리에 올라 나를 빛나게 해주지 않을까? 하지만 우리는 안다. 대부분의 야수는 끝까지 야수인 채로 살다가 야수인 채로 죽는다. 사랑에 빠진다고 야수가 왕자가 되는 것은 아니란 말씀. ♣

- 「백설공주는 왜 자꾸 문을 열어 줄까」



## 착한 소비

덕현  
법천사 전수



사람들의 생활이 넉넉해지기는커녕 점점 더 어려워지고 있습니다. 그럼에도 불구하고 어려운 사람을 도우려는 마음은 여전한 것 같습니다.

독일에서는 집안에 있어야 할 대형 냉장고를 누군가가 거리에 내놓고 음식을 가득 채워 놓았다고 합니다. 그러면 음식을 필요로 하는 사람들이 가져간다고 합니다.

그리스에는 커피 한 잔은 내가 마시고 다른 한 잔은 다른 사람을 위해 기부하는 카페가 있다고 합니다. 그리고 사진을 한 번 찍을 때마다 소외계층의 사람들을 위하여 그들에게 촬영권을 무료로 내주는 사진관의 이야기가 있습니다.

이러한 사람들은 나만을 위한 소비가 아니라 다른 사람을 위해 소비하는 사람들이라고 합니다. 그리고 단순한 소비가 아니라 가치 있는 소비라고 할 수 있습니다.

그러한 소비는 자신의 삶의 가치를 높여 주는 것이라고 합니다. 이를 적극적으로 표현하는 소비, 긍정적인 소비라고 합니다. 나의 이익이 아니라 다른 이, 나아가 모두의 이익을 위한 소비이기 때문입니다.

사람들은 상품의 가격이나 품질이 아무리 좋아도 노동력 착취로 생산하거나, 독재정권의 통치 자금을 마련하기 위해 채굴한 광물을 사용하거나, 이기적인 과정을 거쳐 만들어진 물건이라는 것을 알고 난 뒤에는 소비하려 들지 않는다고 합니다.

착한소비란 당장은 나에게 이득이 되지 않지만 조금은 비싸더라도 지구 환경과 미래를 생각하는 소비생활과 힘든 사람들의 희생으로 만들어진 것임을 자각하는 가운데 행하는 소비라고 합니다. 대부분 겉으로 드러나지 않는 소비입니다.

위기가 닥칠 때 사람들은 착한 마음과 그 움직임은 더욱 커진다고 합니다. 이러한 소비가 반짝 유행에 그치지 않고 언제까지나 지속되었으면 합니다.

그래서 저는 요즘, 자리아타<sup>自利利他</sup>를 많이 생각하게 됩니다. 무엇이 자리이고, 어떤 것이 이타일까요. 그리고 자리와 이타는 과연 하나가 될 수 있을까요. 머리로 아는 자리아타가 아니라 마음으로 느끼는 자리아타를 생각해봅니다.

지난 여름부터 ‘명견만리<sup>明見萬里</sup>’를 읽고 있습니다. 명견만리는 ‘밝은 지혜로 만 리를 내 다 본다.’는 뜻입니다. 저는 이 책을 통해서 앞날을 정확하게 내 다 보아야 한다는 가르침으로 받아들이고 있습니다.

이 책을 읽으면서 많은 생각을 하게 됩니다. 세상은 빠르게 변하는데 나만 제자리에 멈춰 있는 것 같다는 생각을 하게 됩니다. 그중에서 윤리, 기술, 중국, 교육 편에서 읽은 착한 소비가 마음에 와 닿았습니다.

지금까지 소비는 자신의 만족과 필요로 하는 것을 구매하는 행위로만 생각 했습니다.

우리가 어떤 상품을 구매하고 사용하느냐에 따라 어려운 어린이들에게 신발을 제공하고 우물을 파서 깨끗한 물을 공급하며, 학교에 많은 책을 공급하게 되어 어려운 이웃에게 큰 도움을 주게 된다고 합니다. 나의 소비가 많은 사람들에게 도움을 주고 있다고 여길 때

자신의 착한 소비는 시작된다고 합니다.

경제가 어려운데도 착한소비가 사람마다, 가게마다 점점 늘어나고 있다고 합니다. 그것은 자신의 어려움에서 다른 이의 어려움을 함께 생각하고 있기 때문일 것입니다.

사소하고 작은 소비가 타인에게 큰 도움이 된다는 생각을 갖고 소비를 해나갈 생각입니다.

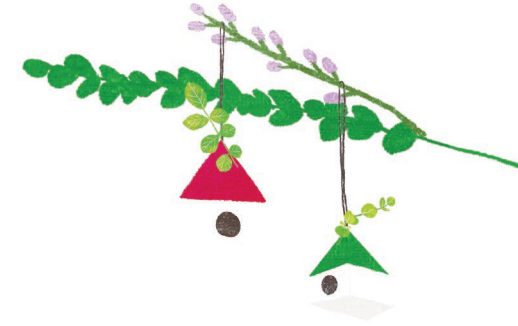
아직까지 착한소비가 우리사회에 그렇게 많은 비중은 차지하고 있지 않습니다. 하지만 소비문화는 변하고 있습니다. 2010년 작은 스타트업으로 출발한 독일회사 위그린은 빅데이터에 기반하여 전 세계 제품이 얼마나 착한 가치를 가지고 있는지를 알려주고 있습니다.

소비자 단체로부터 정보를 제공받아 제품의 가격 품질뿐만 아니라 환경, 공정 무역, 인권 등 지속 가능성의 측면까지 투명하게 알려주고 있습니다. 이용 방법도 간단합니다. 소비자가 스마트폰의 앱으로 상품의 바코드를 스캔만 하면 모든 정보가 짜르르 나온다 고 합니다. 이렇게 착한 소비가 점점 넓게 퍼져 누구든지 착한 소비를 행동에 옮길 때 삶의 가치와 세상의 미래는 바뀌어 진다고 합니다.

우리가 무심코 하는 소비생활이 책의 내용에서처럼 남에게 도움이 되고 기부가 된다면, 우리 사회는 참 따뜻한 사회가 될 것입니다.

착한 소비는 경쟁이 아닌 협력, 이기심이 아닌 이타심을 말하고 있습니다. ♣





... 최근 초등학생들 사이에서 이씨 같은 유튜버(유튜브에서 활동)와 비제이(BJ·아프리카TV 등 인터넷 방송 채널서 활동) 등 인터넷 개인방송 진행자들이 인기를 얻고 있다. 이씨의 방송처럼 공공장소에서 기행을 일삼거나 욕설이나 폭언 등 같은 자극적인 영상을 찍어 올리는 경우가 많다. 이들의 주요 시청 타깃은 어린이와 청소년이다. 초등학생들은 이런 BJ들을 흉내 낸 영상을 찍어 친구들과 공유하고, BJ에게 영상을 보내기도 한다. ... (중략) ... 교사들은 인터넷 방송 시청에 대한 생활지도 어떻게 할지 난감한 표정이다. 명확한 지도 지침이 없고 교내 지도만으로는 한계가 있기 때문이다. 대전의 초등학교 교사 명모(29)씨는 “가정에서 주의를 주거나 학교에서 개별 교사가 생활지도 하는 것 외에는 뾰족한 수가 없다. 스마트폰을 갖고 있는 학생이 많아 교사나 부모가 보지 않는 곳에서 영상을 보는 것은 막기 어렵다”고 말했다.

- 출처 : 중앙일보 “다같이 욕하고 따라해요” 저질 인터넷 방송에 노출된 초등학생들

최근 학교에서 동료 선생님들을 만나면 늘 비슷한 대화를 나누고 있음을 알 수 있다. 그 날 있었던 몇 가지 사례를 공유하며 “아이구, 저러다가 나중에 어떻게들 되려고...” 그저 혀를 끝끝 찬다. 몸과 마음이 성장하는 동시에 행실은 안 좋은 쪽으로 변해가는 몇몇의 아이들을 지켜보고 있으면 마음이 참 씩씩해지는 요즘이다.

일단 아이들에게 가장 큰 영향을 주는 것들 중 하나는 바로 스마트폰, 엄밀히 말하면 그 안에 있는 ‘유튜브’라는 사이트이다. 유용한 영상들이 많이 있기에 수업시간에도 자료로 활용하는 경우가 많지만, 안타깝게도 이 안에는 아직 사리분별이 어려운 우리 아이들이 보기엔 불순한 콘텐츠들 또한 굉장히 많다.

이로 인해 학교에서 아이들로부터 쉽게 발견할 수 있는 문제점들은 다음과 같다.

수업 도중 어디서 들은 괴상한 감탄사를 던져 수업 분위기를 흐리고, 교과서를 살펴보면 좋지 않은 뜻을 지닌 인터넷 용어들로 낙서가 가득하며, 자기 댄에는 장난으로 던진, 하지만 명백히 나쁜 뜻이 담긴 말들로 친구간에 싸움이 일어나기도 한다. 이 글에 실기에는 부적절한

단어인데 어떠한 단어의 경우, 아이들이 절대 봐서는 안 되는 영상에 자주 등장하는 말을 몇몇의 아이들이 게임이나 유튜브 영상에서 보고 알게 되어 무분별하게 사용했다가 이를 심각하게 받아들인 학생의 학부모님들로 하여금 꽤나 큰 규모의 민원이 발생하기도 하였다.

“집에서 아무리 교육시켜 봤자, 학교에서 친구들에게 다 배워오는데 무슨 소용입니까...”

십분, 백분 이해가 되는 말씀이었다. 그렇다 해서 쉬는 시간이면 어디론가 무리지어 놀러 다니는 아이들을 잡아다가 한 명 한 명 어떤 언행을 하는지 감시하고, 안되겠다며 묶어둘 수도 없는 노릇이기에 현실적으로 지도에 어려움을 겪지만, 그럼에도 그 속상하실 마음들이 충분히 이해가 된다.

한편, 요즘 들어 심각히 대두 되는 이런저런 잘못된 언행들을 지도하며 크게 느낀 점이 있었다. 설령 자신도 모르게 나쁜 언행이 본인의 말과 행동에 스며들었다 하더라도, 이야기를 나누었을 때 잘 알아듣고 고치는 아이들은 분명 공통점을 가지고 있는 것이었다. 모두 본디 잘난 아이들일까? 모두 좋은 선생님을 만났을까? 아니다. 바로 그들에게 ‘부모님의 지속적인 관심과 지도’가 있다. 이 무슨 당연한 말이나 할지 모르겠지만, 같은 환경에서도 자신이 지니고 가꿔나가야 할 인성을 부모로부터 지속적으로 인지하고 있는 아이들은 자신의 주변 상황에 크게 흔들리지 않는 모습을 보여준다.

이는 학부모님들 혹은 아이들과의 여러 상담으로부터 알 수 있었는데, 현명한 부모님은 아이가 방금 행한 말과 행동을 왜 해서는 안 되는지 알아듣기 쉽게 알려주고, ‘나는 네가 인성적으로 이런 사람이 되었으면 좋겠다’와 같은 방향을 제시하며, 그리고 ‘나는 너를 믿는다’와 같은 지속적인 믿음을 심어주신다.

점점 매체가 발전하고 아이들의 인지 능력이 발전하면서, 세상을 알아가는 벽은 더욱 빠른 속도로 허물어질 것이고 그와 함께 건너서는 안 될 강을 넘는 아이들도 많아질 것이다. 나는 교사로서 많은 아이들이 그 시기의 시작에 들어섰다고 생각한다. 또한 이는 아주 심각하게 받아들여야 할 상황이라고도 생각한다.

하지만 분명 알게 된 것. 이 시기에 우리 아이들의 무한한 호기심을 바로 잡아줄 수 있는 그것은 바로 그 아이를 향한 부모와 교사의 굳건한 믿음과 관심이다.

나는 그토록 중요한 주체 중 하나로서 아이들과 오늘도 차분히 이야기 나눴고, 내일도 그럴 것이다. 환경이 우리 아이를 공격한다면, 끊임 없이 그것으로부터 이겨내는 방법과 신념을 심어줘야 할 것이다.

변하는 환경만을 탓할 수는 없는 법. 부디 세상의 모든 부모님들의 마음처럼 우리 아이들이 곳곳이 중심을 잡고 살아갔으면 좋겠고, 우리 어른들이 그 버팀목이 되어야 함이 분명하다. ♣

## 우리가 바라는 대통령

정리 : 이선희

### #1 구두 닦는 대통령

어느 날 백악관을 방문한 비서관이 대통령실로 들어가려는 찰나, 복도 한쪽에서 쪼그리고 앉아 있는 한 남성을 발견했습니다.

비서관이 자세히 보니 그는 다름 아닌 대통령이었습니다.

그렇지 않아도 일부 대통령을 헐뜯는 사람들로부터

‘대통령은 시골뜨기라서 품위가 없다.’는 소리를 듣고 있던 터라 비서관은 대통령에게 그런 부분을 말했습니다.

“대통령의 신분으로 구두를 닦는 모습은 다른 사람들에게 구설수를 만들 수 있기에 좋지 않게 생각됩니다.”

그러자 대통령은 잔잔히 미소를 지으며 말했습니다.

“허, 자신이 구두를 닦는 게 부끄러운 일인가?

자네 생각이 틀렸다고 생각하진 않나?

대통령은 국민을 위해 일하는 공무원임을 명심해야 하네.”

그리고 비서관에게 다시 말했습니다.

“세상에는 천한 일이란 없네. 다만 천한 마음을 가진 사람이 있을 뿐이네.”

미국의 제16대 대통령 에이브러햄 링컨의 일화입니다.

신분과 인종, 남녀의 차별이 횡행하던 시대에 지위고하를 보지 않고 사람의 품성을 중시한 링컨 대통령의 모습이 인상적입니다.

우리에게도 국민 위에 군림하는 지도자가 아닌 국민과 눈높이를 맞추는 사람, 그리고 차별 없는 세상을 만드는 사람..

바로 그런 따뜻한 분이 대한민국의 지도자이기를 바라고 또 바랍니다.

### #2 진실한 삶

19살 때에 링컨은 어느 상점에서 종업원으로 일하고 있었습니다.

어느 날 밤늦게 상점 문을 닫고 그날의 수입을 정리하던 링컨은, 하루 결산이 잘 맞지 않는 것을 발견하였습니다.

따져보니 한 부인에게서 3센트를 더 받은 사실을 알게 되었습니다.

링컨은 그 즉시 어두운 밤 몇 시간을 헤맨 끝에 그 부인의 집을 찾아냈습니다. 그리고 부인에게

“제가 잘못 계산해서 3센트를 더 받았습니다. 죄송합니다.”

하고 정중히 사과하고 3센트를 전했습니다.

그러자 그 부인은 “이것은 백금보다 더 귀한 3센트군요.

당신의 그 고귀한 마음씨는 틀림없이 인정받을 것입니다.”

라고 감탄했습니다.

진실에는 크고 작은 일이 없으며,

진정한 성공은 작은 일에 진실함으로

얻어지는 것입니다. 📌



# 나도 부처가 아니다

범일  
벽룡사 주교



“여보게 차나 한잔 들고 가게나(喫茶去)”의 주인공  
조주스님 이야기다.

어떤 유생이 고불(古佛)이라 존경받던 조주(趙州)스님을 찾아왔다.  
그는 스님의 주장자를 갖고 싶었다.

“스님. 부처님은 중생이 원하는 것은 뭐든  
다 들어주신다면서요?”

“그렇지”

말이 떨어지기 무섭게 유생은 주장자를 달라고 졸랐다.

스님은 “군자는 남의 물건을 탐하지 않습니다.”

“저는 군자가 아닙니다. 스님.”

“나도 부처가 아니요.”

- 「조주록」



언젠가 2호선 홍대입구역에서 지하철에 몸을 실었다.  
맞은편 좌석에 앉아 있는 할머니와 손자가 눈에 들어왔는데 자세히  
보니 꼬마의 안색이 좋지 않았다. 할머니 손에는 약봉지가 들려 있었다.  
병원에 다녀오는 듯했다.

할머니가 손자 이마에 손을 올려보더니 웃으며 말했다.

“아직 열이 있네. 저녁 먹고 약 먹자.”

손자는 커다란 눈을 깜빡거리며 대꾸했다.

“네. 그럴게요. 그런데 할머니. 할머니는 내가 아픈 걸 어떻게 그리  
잘 알아요?”

할머니가 말했다.

*“그게 말이야.  
아픈 사람을 알아보는 건,  
더 아픈 사람이라네.”*

- 「언어의 온도」 이기주

(상처를 겪어본 사람은 안다.  
그 상처의 깊이를) ▲



## 알레르기 비염

서울대학교 의과대학  
국민건강지식센터

요즘같이 일교차가 크고 갑작스레 추위가 몰려오면 기관지 점막이나 코 점막이 예민한 호흡기 알레르기 환자들은 계절의 변화에 민감하게 반응한다. 이런 증상은 감기와 유사하여 천식이나 비염을 간과하는 경우가 많다. 콧물과 재채기 증상을 대수롭게 여겨선 안 된다. 알레르기성 비염의 증상이 발작적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘이기 때문이다.

알레르기성 비염은 감기 증상과 비슷해, 방치하기 쉽다. 만일 2주 이상 증상이 계속 되면 알레르기성 비염을 의심해야 한다. 치료시기를 놓쳐 비염이 만성화되면 후각 장애, 두통 등의 증상이 동반되며, 축농증, 중이염, 천식으로 이어질 수도 있다.

알레르기 비염은 코 점막이 특정 물질에 대하여 알레르기성 과민반응을 나타내는 것이다. 코 점막이 알레르기를 일으키는 원인 물질(항원)에 노출된 후 면역반응이 일어나게 되며, 이후 다양한 매개물질에 의하여 알레르기 염증반응이 발생하게 된다. 물처럼 흐르는 맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈 주위 가려움증, 코막힘의 네가지 주요 증상을 특징으로 하며, 이 중 두 가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있다.



일반적인 먼지, 온도의 변화, 담배연기나 매연, 화장품, 스트레스 등도 증상을 유발할 수 있다. 이러한 유발요소를 피하는 것도 예방에 도움이 된다. 집 먼지 진드기의 경우 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 끼거나 날리는 물건은 지퍼가 달린 커버를 사용하고, 커버는 삶아 빨도록 한다. 특수 필터가 장착된 진공청소기를 이용한 실내청소도 도움이 된다.

알레르기 비염 치료방법으로 환경요법과 약물요법, 면역요법, 수술요법이 있다. 환경요법은 비염을 일으킬 수 있는 여러 자극들을 피하는 것이고 약물요법은 항히스타민제, 부신피질 스테로이드, 비충혈제거제가 있다. 면역요법은 부작용을 일으키지 않는 매우 낮은 농도의 알레르기 물질을 규칙적으로 투여하여 원인 알레르기 물질에 대한 과민반응을 무더지게 하는 방법으로, 여러 가지의 검사 방법을 통하여 항원이 밝혀진 경우에 시도할 수 있으며, 회피요법과 약물요법이 소용이 없는 경우에도 시도해볼 수 있다. 이 방법은 꾸준히 3~5년간 지속해야 장기적인 효과가 있다. 📌

# 계율

## 戒律

김재동 법장원 연구원

戒 경계할 - 계      律 법칙 - 율

### 계戒와 율律

당나라 때에 시인 백거이白居易는 도림선사道林禪師를 찾아가 ‘부처님 가르침의 대의가 무엇입니까?’라고 물었다. 도림선사는 ‘모든 죄악을 짓지 말고 모든 착하고 건전한 것을 받들어 행하라’라는 범구경의 구절로 바로 대답하였다. 백거이는 ‘세 살 먹은 어린아이도 아는 말이 아니냐’고 물었으나, 선사는 ‘세 살 먹은 어린아이도 알 수 있으나 여든 살 먹은 노인도 행하기 어렵다’고 대답했다. ‘일체의 악하고 불건전한 죄악을 짓지 말라’는 것이 비나야(율律, vinaya)이고 그것을 다루고 있는 것이 율장이다.

우리가 흔히 쓰고 있는 계율이라는 단어는 빠알리어에는 존재하지 않으며, 동아시아에서 계와 율의 역사적 전개과정에서 형성된 합성어이다. 초기불교문헌에서는 계와 율을 분명하게 구분하여 설명한다. 계는 주관적인

개인의 결의로써 계율을 어기는 행위인 범계犯戒에 대한 벌칙이 없으며, 세간의 윤리도덕에 해당하고 자발적인 면이 강조되고 있다. 율은 승가라는 공동체의 규칙으로 범계에 대한 경중輕重의 벌칙을 받으며, 세간의 법률에 해당하고 타율적인 규범이다.

동아시아 대승불교에서는 계상보다 계의 본질을 이해하는 것이 중요하다. 삼국유사에 나오는 노힐부득과 달달박박의 이야기는 그러한 계의 본질을 참구할 수 있게 해준다. 그것은 중생을 이롭게 하는 것이며, 자비를 떠나 있는 것이 아니다. ♣



\* 승가: 승려들의 집단.

## 고수레

### 高 矢 來

음식을 먹기 전에 먼저 조금 떼어 '고수레' 하고 허공에 던지는 민간 신앙적 행위

흔히 '고시래'라 한다. 이는 고수레를 하지 않고 들면 채하거나 탈이 난다고 믿는 속신<sup>俗信</sup>과 결합되어 전국 도처에서 나타난다.

의지할 곳 없는 고씨라는 노파가 들에서 일하는 사람들의 호의로 끼니를 이어 가며 연명한다. 얼마 뒤 고씨 노파가 세상을 떠나자 들일을 하던 사람들은 죽은 고씨 노파를 생각하고 음식을 먹기 전에 첫 손가락을 떼서 "고씨네!" 하고 허공에 던져 그의 혼에게 바치게 되었다고 하며, 그 뒤로 이 행위가 전국에 퍼졌다(경상북도 안동 지방).

그러나 경기도 양평에서 채록된 유형은 매우 복잡한 것이어서 여러 가지 측면을 시사하고 있다. 고씨 성을 가진 어느 대갓집의 하녀가 겨울에 냇가로 빨래하러 갔다가 떠내려오는 복숭아를 먹고 임신하여 사내아이를 낳는다.

이름을 복숭아에 연유하여 '도손<sup>桃孫</sup>'이라 짓는다. 도손은 장성함에 따라 총명해졌지만,

천한 출신이므로 주위의 멸시를 받는다.

그리하여 중국으로 가서 풍수를 배우던 중, 그의 선생이 어머니(고씨)가 운명하게 됴를 알려 주어 고국으로 돌아온다. 어머니의 시신 묻을 곳을 찾아 전국을 돌다가 자리가 좋은 김제 만경들에 몰래 장례를 지내고 중국으로 다시 건너간다.

그 뒤, 어느 해에 만경들에 흉년이 들었는데, 도손 어머니 묘의 옆에 있는 논 주인이 임자 없는 무덤이 된 그 묘를 치장하여 준다.

이것이 계기가 되어 그 사람의 논은 흉년을 벗어나게 되고, 이 소문이 번져 그 근처 논 주인들이 몰려들어 임자 없는 무덤을 손보아 주는 일에 참여하자 그들 역시 흉년을 벗어난다.

그 뒤 매년 그 묘는 치장되었고, 먼 곳에서 이 소문을 들은 농부들은 그곳까지 갈 수가 없어, 대신 들에서 음식을 먹을 때면 첫 손가락을 떼 도손 어머니의 영혼에 바치게 되었다.

이상의 성격을 감안할 때 고수레 설화는 주술적 효용의 보장 설화이자 유래설명 설화이기도 하다.

이러한 성격의 민속을 나타내는 것이 남아메리카의 페루에서도 조사되었는데, 거기서는 음식물(술도 포함)을 입에 가져가기 전에 으레 대지에 뿌리면서 "대지여, 어머님이시여! 우리에게 훌륭한 열매를 거두게 해 주십시오." 라고 축원하고 있다고 한다. 이러한 행위는 그들의 조상으로부터 전해 내려오는 풍습이라는 것이다.



## 우리와 닮은 몽골의 고수레 풍습

몽골 사람들은 초원에서 음식을 먹을 때 고수레를 한다. 하늘(텡거리)과 땅(가잘)과 사람(훈)에게 세 번 고수레를 하고 소원을 빌며 음식을 먹는다. 그들은 술을 마실 때에도 손가락으로 술잔에 술을 묻혀서 세 번 고수레를 하고 마신다.

우리나라 사람들도 야외에 나가서 어떤 것을 먹게 될 때 먼저 음식을 조금 떼어 산과 들에 던지면서 ‘고수레’를 외치고 소원을 빈다. 또 무당이 푸닥거리할 때 음식을 귀신에게 바치면서 고수레를 외친다. 이처럼 몽골과 한국에서 행해지는 고수레는 형식과 내용면에서 완전히 일치한다.

이것은 신에게 먼저 인사를 드리고 무사하게 해 달라는 기원의 뜻도 들어 있어 근방의 잡귀나 동물들에게 너희들도 먹고 물러가라는 주술적인 의미도 함께 포함되어 있는 것으로 볼 수 있다.

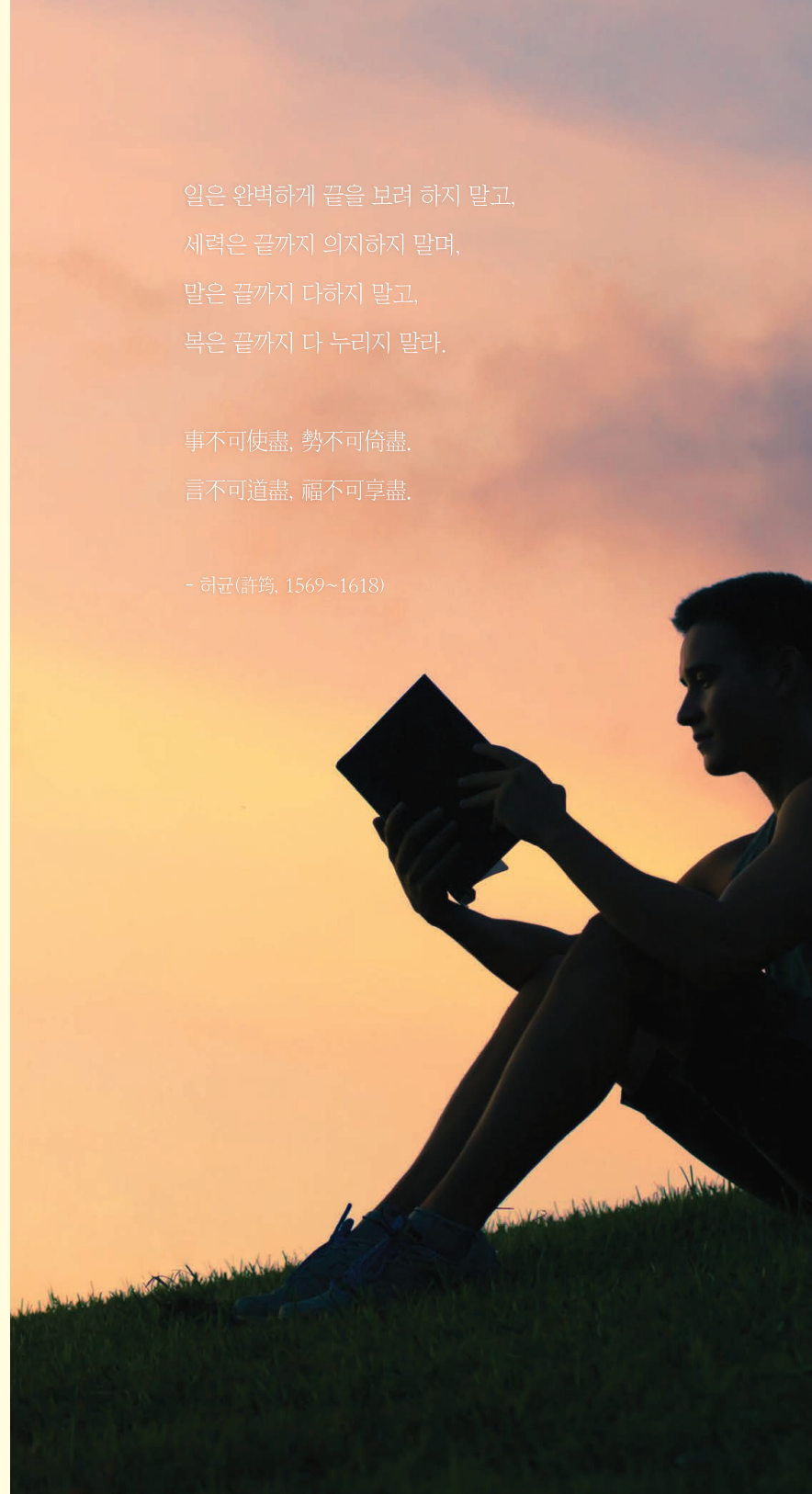
한편 우리가 이사할 때나 결혼할 때에 ‘손 없는 날’을 골라 ‘길일’을 택하려는 것을 볼 수 있다. 이때의 ‘손’이나 ‘액’은 사람을 해치는 악귀의 이름으로서 피하거나 달래 주는 대상이다. 예로부터 무속에서 살 풀이는 위로해 주고 액막이는 미리 예방하며 손은 가능하면 피하라는 무속적 의식이다. ♣

출처 : 한국민족문화대백과, 어원을 찾아 떠나는 세계문화여행(아시아편)

일은 완벽하게 끝을 보려 하지 말고,  
세력은 끝까지 의지하지 말며,  
말은 끝까지 다하지 말고,  
복은 끝까지 다 누리지 말라.

事不可使盡, 勢不可倚盡,  
言不可道盡, 福不可享盡.

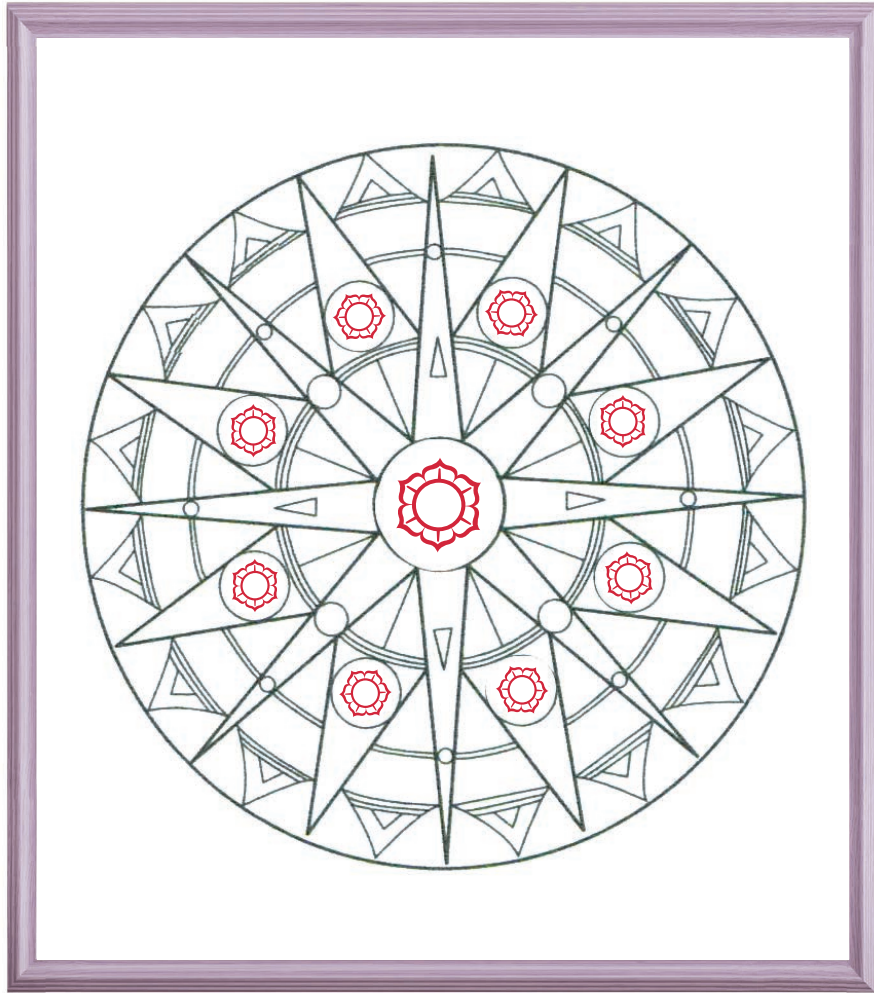
- 허균(許筠, 1569~1618)







# 손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



경북 포항시 강선우 님 ▲

경북 포항시 김건우 님 ▲


 색을 칠하면서 마음이  
 평온해지기를 소망합니다.
 

색칠해서 편집실로 보내주시면 독자 솜씨란에 기재 됩니다.

하루의 시작은 알람을 끄면서  
스마트폰을 잡는 것으로 시작한다.  
스마트폰은 대중매체와 영상, 뉴스 등  
다양한 정보를 우리에게 쉽게 알려준다.  
그러다 보니 우리는 어느 순간부터  
책과 멀어지고 있었다.

독서의 계절, 가을...  
왜? 가을은 독서의 계절일까?  
예나 지금이나 가을에는 곡식을 거두어  
추운 겨울을 보낼 식량을 비축하는 계절이라  
가을은 여유와 풍족이 느껴진다.  
그래서 마음이 한결 평온해지는 가을은  
독서하기에 좋은 계절이라고 한 것 같다.  
환경적으로나 심리적으로나 평온함과 여유를  
느낄 수 있는 사색의 계절...  
깊어가는 가을 저녁은 책을 가까이 하기에  
좋은 계절인 것 같다.

우리도 책속에서 지식을 거두어  
지금의 낡은 껍질을 깨우치고  
인생의 밝은 날을 준비함이 어떨까?



### 불자님의 사연을 모십니다

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

**이메일** sunmac72@naver.com

### 여러분의 후원을 기다립니다

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

### 입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중



보내주신 **후원**에 감사드립니다.

권도연	김덕원	김봉래	김송자	김양숙
남 익	류승조	박말숙	배도련	서금엽
손경옥	손재순	송유나	수증원	유정식
이인성	이해성	자선화	정재봉	정정심
지 정	총지화	최순기		



-구독을 원하시는 분들은  
위드다르마 편집부로 연락주시면 무료로 보내드립니다.

발행일 총기 46(2017)년 11월 1일

발행인 인선

편집 책임 이선희

디자인 (주)디자인지

인쇄 동림기획

주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

전화 02-552-1080~3

팩스 02-552-1082

11월호

---



온화한 미소  
따뜻한 말씨  
친절한 태도  
보시 중의 으뜸이다

---

- 환당 대종사 -