

통권 제 165호

2561
2017

07

지혜의 또락
방생 放生의 공덕



마음의 등불
여름날의
소나기와
달



살다 보면
아름답게
늘어가기

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

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

불교총지중

선지식

선지식은 법과 같이 설하고 설한 바와 같이
행하는 사람을 말함이니,
자기가 먼저 믿고 살생을 하지 아니하고,
계행을 지키며 회사를 행하고 널리 법을 들으며,
정견을 행하고, 지혜를 닦아 행하며,
남에게 행하게 함이니 이것이 선지식이니라.

선지식은 착한 법을 가진이라,
스스로 낙을 구하지 않고 항상 중생을 위하여
낙을 구하며 남의 허물을 흠잡지 아니하고
항상 착한 것만 말하나니 이리므로 선지식이니라.



위드 다르마
With Dharma
영원한 진리와 함께

불교총지중은

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



계율이야기 _ 12

송사訟事를
일으키지 말라⁽¹⁾
_ 법경



법향기 속으로 _ 40

무상無相
_ 법수연



디딤돌 _ 44

의자
_ 지현

04	불교이야기
10	마중물
12	계율이야기
18	살다보면
22	향유
24	마음의 등불
26	십선성취
30	씨앗 한알
32	울림
34	발길 머무는 그곳에
40	법향기 속으로
44	디딤돌
46	차향기 속으로
50	산책
52	거꾸로 보기
56	지혜의 뜨락
60	시선
66	SNS 세상 돌아보기
70	결망에 담긴 이야기
72	행복한 기지개
76	뜻 바꾸기
78	만다라세상 컬러링

수희공덕隨喜功德과 법보시 _ 화령
파도치는 삶은 내가 아니다 _ 법상
송사訟事를 일으키지 말라 ⁽¹⁾ _ 법경
아름답게 늙어가기 _ 이옥경
내려올때 보았네 _ 이윤기
여름날의 소나기와 달 _ 허적
소통의 무기 _ 보현
개구리가 여행을 떠났습니다 _ 일진
모든 숙박으로부터 자유로운 사람 _ 보경
천성산千聖山에 오르다 _ 강경중
무상無相 _ 법수연
의자 _ 지현
커피 역사 _ 이선희
장마 _ 김대곤
팬시상품 _ 박영수
방생放生의 공덕 _ 덕현
순수한 그대2 _ 경문지
어느 회장님의 사생활 _ 이선희
놓아 버려야 _ 법일
여름철 어지럼증 원인과 대처방안은? _ 국민건강지식센터 건강칼럼
불교 화혼식華婚式, 하마평花婿式
손끝에서 찾는 마음의 안정

신神만 알고 있는 것은 알려고 할 필요가 없다

모두들 엉뚱한 사고방식이나 또는 논리적으로
이해할 수 없는 일에서 ‘사는 의미’를 찾고 있는 경향이 많습니다.
‘신이 인간을 만든 것은 어떤 이유가 있기 때문이 아닐까?’
라고 생각한다면, 그것은 신의 일이니까 그냥 놔두면 됩니다.
신만 알고 있는 문제라면 쓸데없이 우리가 알려고 할 필요가 없습니다.

그런데, 사는 의미를 오직 신神만 안다고 말한다면
그것은 매우 무책임한 삶이 됩니다.
자신의 행위에 대한 도덕적인 책임이 없어지는 것입니다.
예를 들면 어떤 사람이 다른 사람을 죽이고 나서
‘신이 죽이라고 해서 죽였다’든가
‘신으로부터 그렇게 하라는 말씀(계시)이 들렸어요.’
라고 말하는 사람이 있는데,
이것은 참으로 어처구니 없는 말입니다.
신이 하라고 시켜서 했다면 그 결과에 대한 책임도 신이 지는 것입니까?
이것은 너무도 어리석은 생각입니다.

신의 명령이라면 무슨 짓을 해도 된다는 말입니까?
증거를 댈 필요가 없다면
인간은 그 무슨 말인들 못하겠습니까.
사는 의미는 관념적인 어떤 것이 아닙니다.
사는 의미는 바로 눈앞에 있는 것뿐입니다.

종합적으로 정리하자면
‘죽지 않았으니까 살아 있다.’는 것뿐입니다.

- 「붓다의 행복론」

수희공덕隨喜功德과 법보시

화령

불교총지종 교육원장

철학박사

정심사 주교



모든 것은 작은 씨앗으로부터 번창하듯이 보시도 그렇습니다. 마치 한 개의 과일 씨앗이 땅에 떨어져 싹을 틔우고 나무가 되어 수많은 열매가 되듯이 나의 조그마한 보시가 가치를 뽐내 수많은 공덕을 몰아옵니다. 감자 한 알이 한 소쿠리의 감자로 수확되는 것과 같은 이치입니다. 특히 승가에 하는 보시는 부처님의 법을 널리 전하여 중생을 교화하는데 쓰이기 때문에 그 공덕이 무량합니다. 더구나 승가에서는 보시가 들어오면 누가 혼자 차지하는 것이 아니라 대중이 공유하면서 승가의 발전과 대중 포교, 그리고 어려운 사람들을 돕는데 쓰기 때문에 보시하는 그 순간 정재淨財로서 거둬 나게 되는 것입니다.

그러나 불교의 보시는 반드시 재물이 있어야만 하는 것이 아닙니다. ‘무재칠시’라는 것도 있지만 심지어는 다른 사람들이 보시하는 것을 보고 따라서 기뻐하기만 해도 큰 공덕이 있다고 말합니다. 즉 재시를 하려고 해도 재물도 없고 몸으로 보시를 하려고 해도 거동이 불편해서 하지 못하는 사람이라도 다른 사람이 보시하는 것을 보면 따라서 기뻐하는 것만으로도 보시의 공덕을 얻을 수 있다고 말합니다. 이것을 수희공덕隨喜功德이라고 합니다. 그리고 이 수희공덕은 실제로 보시하는 것과 공덕이 같다고 합니다.

다른 사람이 잘 되는 것을 보고 같이 따라서 기뻐한다는 것은 언뜻 보면 쉬운 것 같지만 절대로 쉬운 것이 아닙니다. 오죽하면 ‘사촌이 눈물을 사면 배가 아프다’라는 속담까지 생겼겠습니까? 많은 사람들은 다른 사람의 선행을 보고 입으로는 칭찬해도 질투를 느끼기도 하고 그 정도의 보시 정도는 자기도 할 수 있다고 자만하면서 다른 사람의 선행을 그까짓 것쯤이야 하면서 깎아내리기도 합니다. 이런 마음을 가지지 않고 다른 사람의 보시행위를 보고 진정으로 기뻐한다면 그것도 보시와 마찬가지로의 공덕이 있다는 것이 마음을 중시하는 불교의 보시에 대한 입장입니다.

이와 같이 보면 보시라는 것은 다른 사람을 위하는 모든 행위가 보시가 됩니다. 보시할 물건이나 재물이 없으면 웃는 얼굴 하나만으로도 보시가 되고 부드러운 말 한 마디로도 보시가 됩니다. 그것뿐만 아니라 남들이 그렇게 하는 것을 보고 같이 기뻐하기만 해도 보시가 됩니다. 보시를 하는 데에 있어서는 재물의 많고 적음, 또는 사회의 기여

도가 크다, 작다하는 것으로는 평가할 수 없습니다. 보시를 하는 그 사람의 마음가짐이 어떠냐가 더 중요시됩니다. 그렇기 때문에 달마대사에게 수양제가 자기는 많은 절을 짓고 탑을 세웠는데 그 공덕이 어떠냐고 물었을 때 달마대사가 “무^無”라고 대답했던 것은 이런 의미에서입니다. 즉 보시를 하고 나서 나는 보시를 많이 했다고 자만하는 그 마음은 벌써 보시의 공덕을 잃은 것이나 마찬가지이기 때문에 그렇게 대답했던 것입니다.

보시 가운데에서도 법보시는 그 공덕이 가장 큼니다. 형체가 있는 것은 상대에게 보시하면 그 만큼 외형적으로 줄어들지만 법보시 만큼은 아무리 파내어 날라줘도 줄어들지 않습니다. 부처님의 가르침을 널리 전하여 사람들에게 진리에 눈을 뜨게 함으로써 괴로움에서 많은 사람들을 건져줄 수 있다면 그 보다 더 큰 공덕이 어디 있겠습니까? 직접 법을 설하여 사람들에게 부처님의 말씀을 들려주어 진리에 눈을 뜨게 하는 것이 법보시의 원래의 의미이지만 훌륭한 스승이나 법사를 초빙하여 법문을 듣도록 큰 법회를 열고 불경이나 불서를 간행하는데에 지원을 하는 것도 넓은 의미에서 법보시라고 할 수 있습니다. 보시 중에서는 법보시가 으뜸이며 법보시를 하게 되면 그 공덕이 무량하며 특히 보시를 하는 본인이 지혜 있는 사람이 된다고 합니다.

우리가 보시를 하는 것은 마음의 탐욕과 집착을 버림으로써 괴로움을 벗어나는 것에 목적이 있지만 참된 보시는 이러한 생각을 모두 떠

나고 그야말로 삼륜청정의 보시를 해야 하지만 거기에는 반드시 지혜가 따라야 한다는 것을 잊지 말아야 하겠습니다. 내가 보시한 것이 다른 사람의 의뢰심을 길러주고 악행을 돕는 것이 된다면 그것은 지혜가 없는 보시가 될 것입니다. 복의 씨를 뿌려도 그 씨가 잘 자라날 복밭에 뿌려야 한다는 것을 명심하시기 바랍니다. 삼륜청정의 보시를 하면서도 지혜를 갖춘 보시가 바로 보시의 완성이라고 하는 보시바라 밀입니다. 부처님께서 말씀하신 보시는 이러한 보시를 궁극의 목표로 하고 있습니다.

부처님께서 재가자의 실천 방도로서도 특히 보시를 강조하셨습니다. 불도에 대해 아무 것도 모르는 사람들에게 진리의 길을 알려주기 위해서 부처님께서 삼론^{三論}을 말씀하셨는데 삼론이라는 것은 먼저 보시를 실천하여 마음의 탐욕을 없애고 다음으로는 계행을 잘 지켜 바른 생활을 함으로써 좋은 곳에 태어나며 복을 누릴 수 있다고 하신 것입니다. 삼론에서도 보시를 가장 먼저 말씀하신 것은 베푸는 마음이야말로 우리가 선행을 하기 위한 선결 조건이기 때문에 그렇습니다. 탐심을 지니고는 복을 쌓을 방법이 아무 것도 없기 때문입니다. 그러나 참된 불자가 되려면 보시도 중요하지만 먼저 불교의 진리를 잘 이해하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 언젠가 마하남이라는 제자가 부처님께 재가자의 완전한 지혜는 어떤 것이냐고 여쭈었을 때, 부처님께서 “사성제의 진리를 진실 그대로 아는 것이 완전한 지혜이다.”

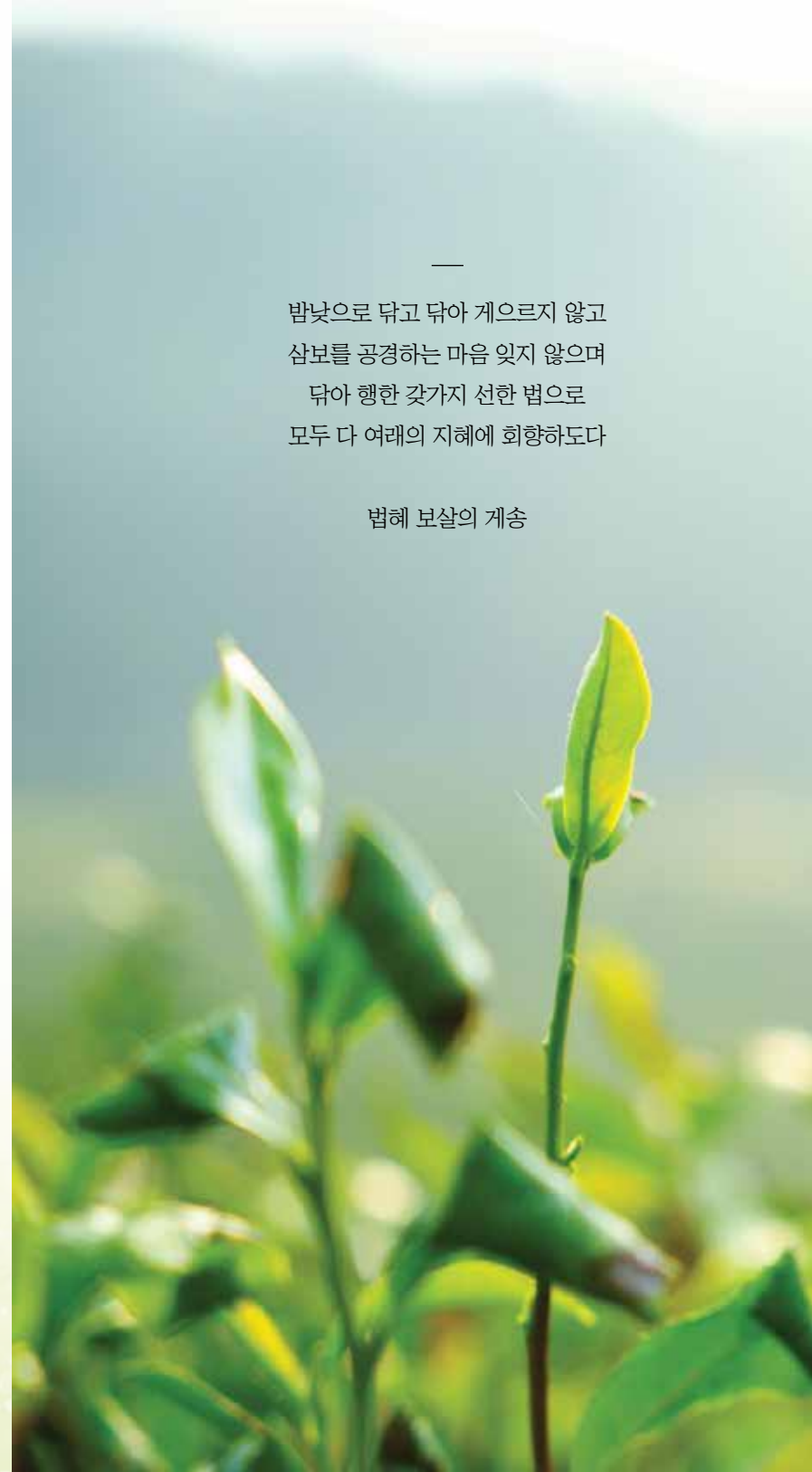
라고 하셨습니다. 사성제는 이와 같이 불교의 실천에 있어서 가장 핵심이 되는 것이고, 사성제의 완성은 곧 불도의 완성이라고도 할 수 있다는 것을 부처님께서 재가불자들에게도 강조를 하신 것입니다.

그렇게 본다면 참된 재가불자란 삼보에 대한 믿음을 지니고, 계율을 준수하며, 부처님의 가르침을 잘 듣고 실천하는 사람입니다. 한 마디로 삼보를 공경하고 보시에 힘쓰며 사성제의 진리를 바르게 알고 실천하는 사람이 참된 불자라고 할 수 있습니다. ㄸ



—
밤낮으로 닦고 닦아 게으르지 않고
삼보를 공경하는 마음 잊지 않으며
닦아 행한 갖가지 선한 법으로
모두 다 여래의 지혜에 회향하도다

법혜 보살의 계송



파도치는 삶은 내가 아니다

범상

목탁소리 카페 지도법사
원광사 주지

나는 누구인가? 세상은 무엇인가? 삶이란 무엇인가?

바다 위에 인연 따라 파도가 치듯, 삶이란 파도에 불과하다.

온갖 존재가 벌이는 울고 웃는 삶의 스토리가 다만 '파도'일 뿐이다.

파도는 본질이 아니다. '하나의 바다'만이 참된 본성일 뿐.

바다와 파도의 비유는 선^禪에서 인간의 본성과 우주의 실상을 밝히는 데 종종 사용되는 비유다. 하나의 바다가 있고, 그 바다 위에서는 인연 따라 파도가 친다. 날씨가 좋을 때는 파도가 잔잔하고, 거칠 때는 파도도 거세다. 그러나 파도가 잔잔하든 거세든 바다의 심연은 언제나 고요하다. 파도는 인연 따라 끊임없이 변화하지만, 바다는 언제나 한결 같이 그렇게 있을 뿐이다.

내 몸과 내가 일으키는 생각, 감정, 욕망, 의식, 그리고 세상과 세상 속의 온갖 사건들은 바로 이 파도와 같은 것일 뿐이다. 인연 따라 파도가 치듯, 인연 따라 행복한 일도 괴로운 일도 일어난다. 좋고 나쁜 온갖 감정들도 일어났다 사라지고, 사업도 성공했다가 실패한다. 존재 또한 태어났다가 죽는다. 생노병사, 성주괴공, 생주이멸이라고 하듯이 생겨난 것은 잠시도 머물지 않고 변화하고 온갖 풍랑과 우여곡절을 겪다가 때가 되면 사라진다. 그러나 이 모든 것이 하나의 파도일 뿐이다.

파도는 실체가 아니다. 그 아래의 바다가 파도의 실체다. 그런데 우리는 이 파도를 나로 여긴다. 거센 파도가 치듯, 거센 화나 욕망이 몰아칠 때는 그 감정에 빠져 사로잡힌다. 실패하고 성공할 때마다 울고 웃기를 반복한다. 그 모든 것이 진짜라고 여기고, '나'라고 여기기 때문이다. 그러나 그 모든 오고 가는 것들은 다만 파도일 뿐이다.

파도는 인연 따라 생겼다가 사라지는 허망한 것일 뿐이다. 우리는 그동안 파도를 나로 알고 있었기 때문에 파도의 모양에 따라 울고 웃기를 반복하며 살았지만, 우리의 본성은 파도가 아닌 바다다. 그 어떤 울고 웃을 일들이 일어나더라도 바다는 아무 영향을 받지 않는 것처럼, 우리의 본성은 겉모습에 전혀 영향을 받지 않는다. 평생 파도만 보며 울고 웃지 말고 배경의 바다를 확인하는 것, 그것이 바로 마음공부요 선이다.

나는 누구인가? 나라고 여기는 모든 것은 파도일 뿐이다. 생각할 수 있는 모든 것들은 파도일 뿐이다. 생각과 분별 너머에서 곧장 이 모든 것이 파도가 아닌 바다였음을 다만 확인할 수 있을 뿐이다. ▲

- 목탁소리 카페 <http://cafe.daum.net/truenature>



송사訟事를 일으키지 말라 (1)

법경

불교총지종 밀교연구소 소장
법천사 주교

청정한계을 26

비구니 승잔죄의 공계(共戒)와 불공계(不共戒)

비구니의 승잔죄는 17가지이다. 이 가운데 7가지는 비구의 승잔죄와 내용이 동일하다. 단지 조항의 순서만 다를 뿐이다. 동일한 계를 공계(共戒)라 한다. 승잔죄 가운데 중복되지 않는 것을 불공계(不共戒)라 한다. 불공계(不共戒)는 비구니에게만 적용되는 것이다.

공계(共戒)의 승잔죄는 7가지인데, 그 동안 연재했던 비구 승잔죄에서 이미 살펴 보았던 내용들이다. 승잔죄의 7가지 공계(共戒)는 중매를 서지 말라는 매가계(媒嫁戒), 근거 없이 바라이를 범했다고 비구 비구니를 비방하지 말라는 무근방계(無根謗戒), 설사 근거가 있다 하더라도 근거를 빌려서 바라이를 범했다고 비구 비구니를 비방하지 말라는 가근방계(假根謗戒), 승단의 화합을 깨트리지 말고 그 충고를 거역하지 말라는 과승위간계(破僧違諫戒), 승단의 화합을 깨트리는 데 동조하지 말고 그 충고를 거역하지 말라는 조과승위간계(助破僧違諫戒), 나쁜 마음으로 대중의 규칙을 어기지 말고 그 충고를 거역하지 말라는 악성거승위간계(惡性拒僧違諫戒), 재가자의 신심을 떨어뜨리지 말고 퇴거의 충고를 거역하지 말라는 오가빈방위승간계(汚家謗違僧諫戒) 등의 7가지이다. 자세한 내용은 그 동안 연재했던 비구의 13가지 승잔죄를 참고하기 바란다.

비구니의 승잔죄는 모두 17가지인데, 그 중에 비구니에게만 적용되는 불공계의 승잔죄는 10가지이다. 이 10가지의 불공계를 이번 호부



더 살펴보겠는데, 이 승잔죄를 불공계 제1조, 불공계 제2조, 제3조 등으로 부르고, 마지막 17번째의 승잔죄를 불공계 제10조라 하기로 한다. 이는 학계에서도 통용되고 있는 구분이다.

비구니 승잔죄의 불공계(不共戒) 제1조

비구니의 승잔죄 가운데 제1조에 해당하는 불공계는 소송하지 말라는 것으로, 이를 소송계(訴訟戒)라 한다. 소송이란 관(官)에 알려져 재판하는 것을 말한다. 이것은 비구와 상관없고, 비구니에게만 적용되는 승잔죄이다. 그 이유는 분명치 않으나 비구의 승가는 모든 면에서 강력하여 소유 문제에 있어서 분명했고 가옥이나 토지의 소유권과 관련하여 재가자들과 다투는 일이 거의 없었으며, 설령 문제가 일어났다 하더라도 소송전에 해결했기 때문에 더 이상 문제가 확산되지 않았고 소송도 일어나지 않았던 것으로 여겨진다.

반면에 비구니의 승가는 힘이 미약하여 소유 문제에 있어서 늘 분쟁이 잦았고, 특히 여성을 가볍게 여기는 인도사회의 전반적인 분위기가 여성 출가자에게도 불리하게 작용했던 것으로 보인다. 실제로 재가자들이 여성 출가자인 비구니를 성적 상대로 여기거나 애념심(愛念心)을 품고 접근하기도 하고, 무시하는 경향도 적지 않았다. 더구나 남자 출가자인 비구가 비구니를 끌어안거나 입을 맞추려고 하는 일도 벌어졌기 때문에 승가에서의 수행생활은 여성출가자에게 보통 어려운 일

이 아니었다. 어려움과 장애가 많아 승가생활이 쉽지 않았던 것이다. 여기에 여성출가자에게 요구되는 도덕적 규범과 계율이 비구 보다 훨씬 더 많고 복잡했다. 팔경법(八敬法)이나 비구니 348 구족계 같은 것이 그런 예다.

비구니 승잔죄 가운데 소송계도 그러한 배경에서 발단이 되었다. 인연담에 의하면, 투란난타 비구니가 비구니 승가에 보시된 작은 가옥을 둘러싸고 보시자의 상속자인 자식과 소유권을 두고 다투면서 분쟁이 발생하게 되었고, 급기야 소송이 일어나게 되었고, 이로 인하여 석존은 소송을 일으키지 말라는 계율을 제정하였다. 문제를 일으킨 비구니는 승가에서 퇴거해야 하는 별주(別住)의 벌칙을 받게 되었다.

불공계(不共戒)의 제1조 소송계의 조문(條文)

비구니가 소송에 휘말리게 되어 이러한 계율이 제정되었는데, 그 조문은 다음과 같다. 『팔리율』에 나오는 내용이다.

어떤 비구니가 거사, 혹은 거사의 자식, 혹은 노복, 혹은 용인 내지 사문이나 유행자와 소송을 한다면, 이 비구니는 죄가 되는 법을 범한 자로서 퇴거되어야 하며, 그것은 승잔죄가 되느니라.



비구니가 소송을 제기하면 퇴거된다. 그러나 비구가 퇴거된다는 내용은 율장 어디에도 언급되어 있지 않다. 왜냐하면, 비구가 소송으로 문제를 일으켰다는 내용이 언급된 적이 없기 때문이다. 만약 비구도 소송을 벌이는 일이 발생되었다면 당연히 비구에게도 승잔죄가 된다는 계율이 제정되었을 것이다. 그러나 비구에게 소송계의 승잔죄가 적용되지 않은 것은 소송과 관련된 일이 벌어지지 않았기 때문이다. 더 정확하게 말하면, 승가에서 문제가 된 적이 없었기 때문에 계율로써 제한할 필요가 없었던 것이다. 그러한 상황을 만들지 않았다고 할 수 있다. 빌미를 주지 않았고 또한 문제가 되기 전에 조용히 처리했기 때문이다. 다시 말해서 석존은 발생하지 않은 일에 대해서는 계를 제정하지 않았던 것이다. 반드시 범하는 일이 발생했을 때 계를 제정하였다. 이러한 수범제계(隨犯制戒)를 감안한다면, 비구에게 소송계가 적용되지 않음은 당연한 것이다. 발생한 일이 없었기 때문이다. 범하지 않고 발생하지도 않은 일에 대해서 계를 제정할 리가 만무한 것이다.

그러나 이를 비구와 비구니의 차별로 보거나 형평성의 문제라고 지적한다면, 문제의 핵심을 제대로 파악하지 못한 것이다. 왜 비구니는 죄가 되고 비구는 죄가 되지 않느냐 하면서 남녀차별과 불공정, 불공평한 일이라고 문제를 삼을 수도 있겠지만, 이는 단순논리로 보았을 때 그런 것이고, 실제 문제의 핵심은 소송이 발생했느냐 발생하지 않았느냐 하는 것에 있다. 즉 발생 여부가 문제의 핵심인 것이지 남녀 차

별이 문제의 본질이 아닌 것이다. 그러나 그럼에도 불구하고, 결과적으로 보았을 때 차별적인 요소가 전혀 없지 않음은 계율 제정에 있어서의 맹점이었다고 볼 수도 있을 것이다.

어쨌거나 소송에 휘말린 것은 비구니였으며, 비구는 여기에 연루되지 않았으므로 소송계(訴訟戒)가 적용되지 않았음은 당연한 것이다. 그러나 반대로 비구가 저질렀기 때문에 비구에게만 계율이 적용되고 비구니는 해당되지 않은 경우가 있었음을 고려해볼 때, 형평성의 문제는 접어두어도 좋을 듯하다. 누가 부정(不淨)한 짓을 했느냐에 따라 범한 자에게 계율이 적용되었기 때문이다.

비구니에게만 적용되었던 불공계 제1조의 소송계가 어떻게 해서 제정되었는지, 그 인연담을 다음호에서 자세히 살펴보기로 한다. ▲



아름답게 늙어가기

이옥경

수필가·방송작가

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



친구들과 함께 울릉도로 떠나는 길, 강릉항에서 배에 오르기가 무섭게 너나없이 화장을 하느라 바쁘다. 아침 배를 타기 위해 두어 시간씩 새벽길을 달려오느라 미처 분장(!)을 못했다며 공들여 파운데이션을 찍어 바르고 눈썹을 그리고 립스틱을 칠한다.

그리고 보니 그림그리기 삼매경에 빠져 있는 게 우리뿐만이 아니다. 여기저기, 이 구석 저 구석에서 대부분의 여인들이 작은 손거울을 들여다보며 두드리고 그리느라 야단들이다. 일행인 듯, 늙은 호박에 줄 그어봤자 수박 안 된다는 아저씨들의 해묵은 농담에 수박을 호박 만 든 게 누구냐는 아주머니들의 지청구도 들려온다.

그 말에 슬며시 웃음이 난다. 호박과 수박, 저마다 쓰임새가 다르기 때문에 어느 것이 더 낫다고 단정 지을 수는 없지만 맛있는 과일이고 값도 더 비싸다는 점에서는 수박이 한 수 위다. 아저씨들의 짓궂은 농담처럼 굳이 구분을 하자면 배 안에는 수박보다 호박이 더 많다. 그것도 솜털 보송한 애호박과는 거리가 먼, 두루뭉술하게 몸집을 키운 누르스름한 호박 말이다.

호박이 되고 만 수박의 애환 탓인지 여행지에서 만나는 여인들의 면면은 조금 파격적이다. 평소에는 절대로 흥내조차 내지 못했을 화려한 옷차림에, 야한 화장에, 왁자지껄한 말투까지.

그건 우리도 다르지 않았다. 무릎이 쑥 빠져나오도록 너털거리는 스키니 진도 생똥맞고, 가슴선이 드러나는 민소매에 속이 흰히 비치는 카디건도 민망스럽고, 멋 내기 부츠에 화려한 액세서리도 편치 않다. 가는 곳마다 사진을 찍어 온 사방에 퍼나르느라, 무얼 사고 무얼 먹느라, 큰 소리로 웃고 떠드느라, 그리고 틈날 때마다 몸에 걸친 것, 바른 것은 물론 집에 두고 온 것까지 자랑하느라 자칫 울릉도의 아름다움마저 놓칠 뻔했던 소소한 것들까지 참으로 나이가 무색할 지경이다.

특히 이번에는 얼굴 성형에 대한 이야기가 봇물을 이뤘다. 20대 초반에 일찌감치 쌍꺼풀 수술을 했던 친구가 몇 달 전 눈가의 주름도 당길 겸 재수술을 했던 것. 3년째 피부과에 다니며 전문적인 피부 관리를 받고 있는 그녀는 반 백년을 훌쩍 넘긴 나이에 2~30대의 스타일을 고집하는 자타 공인 멋쟁이. 그녀는 거금을 들인 재수술 결과에 매우 만족스러워하면서, 보통 여인네로 시들어가는 우리의 얼굴에 대해 걱정한 처방을 내려 주었다.

내게는 안검하수 수술과 함께 미간에 보톡스 시술을 받으라는 처방이다. 그러지 않아도 안과에서 안검하수 교정수술을 권유 받았던 적이 있었던 터라 그녀의 진단은 매우 그럴듯했다. 위의 눈꺼풀이 쳐지면서 쌍꺼풀도 작아지고 눈매가 흐릿해지는 것은 물론 시야가 좁아져 답답한 것이 사실. 그래서 그런지 시력도 떨어지는 것 같고, 자꾸 찡그리게 되어 미간에는 내 천「자가 날로 깊어지고 있으니 이진 눈 건강에 미용의 문제까지 겹친 셈이라 보수공사가 시급하다는 친구들의 중론까지 더해졌다.

마음이 살짝 흔들리기도 했다. 누군들 젊고 예쁜 모습을 마다하겠는가. 게다가 평균수명까지 늘어났으니 잃어버린 젊음을 그리워하며 나이보다 젊거나 어려 보이고 싶은 욕망을 탓할 수는 없다.

하지만 아직은 자연을 거스를 마음이 없다. 나이만큼 연륜을 더해가는 모습도 아름답지 않은가. 부끄러워 할 것은 외양이 아니라 내면이다. 생각이 깊어지고, 삶을 바라보는 눈이 성숙해져야 비로소 충만한 가을날을 맞이할 수 있을 것이다.

“

얼굴이 아름다운 것은 진정한 아름다움이 아니고,
몸매가 아름다운 것도 진정한 아름다움이 아니며,
화려하게 옷을 입은 것도 진정한 아름다움이 아니고,
귀를 간지럽게 하는 말도 훌륭한 것이 아니다.
마음이 단정하고, 뜻이 올바른 것이 진정한 아름다움이다.

”

부처께서는 『칠녀경 七女經』에서 용모나 의복의 훌륭함이 아닌, 마음과 뜻이 단정하고 올바른 것이 진정한 아름다움이라고 설하셨다. 외모가 아름다운 것만큼 마음을 아름답게 가꾸라는 그 말씀에서 몸과 마음의 조화나, 외적인 미와 내적인 미의 조화, 그 균형이 얼마나 어려운가를 새삼 생각하게 된다.

늙기는 쉽지만 아름답게 늙기는 어렵다. 마음의 바탕이 반듯해야 삶이 건강하고 행복해진다. 어떻게 나이 들어 갈 것인가, 울릉도 여행에서 또 하나의 숙제를 받아든 듯하다. 🌱



내려올때 보았네

이윤기

그림 : 김지은 (작가)

글 : 이윤기 (수필가)



내려올때 보았네

하루 착한 일을 한다고 해서
복을 금방 받는 것은 아니지만
화는 스스로 떨어진다

하루 나쁜 일을 한다고 해서
화를 금방 입는 것은 아니지만
복은 스스로 떨어진다

하루 착한 일을 하는 사람은
봄 뜰의 풀과 같아서
그 자라는것이 눈에 보이는것은 아니지만
나날이 자라는 바 있으니

나쁜 일을 하는 사람은 칼 가는
숫돌과 같아서 그 닳아가는 것이
눈에 보이는 것은 아니지만
사실은 나날이 닳고 있는 것이다. ♣



여름날의
소나기와 달

허적(許臧)

1563~1640

조선 중·후기의 문신



소나기[驟雨]

-「수색집(水色集)」권3

亂風驅驟雨 난풍구취우
 霑灑滿前楹 점쇄만전영
 飛瀑緣檐下 비폭연첨하
 流湍遶砌橫 유단요체횡
 已滌炎威盡 이척염위진
 還多爽氣生 환다상기생
 向夕陰雲捲 향석음운권
 披襟對月明 피금대월명

어지러운 바람 소나기 몰아오니
 앞 기둥은 온통 물에 젖었구나
 폭포인양 처마를 따라 떨어지고
 여울처럼 섬돌을 둘러 넘쳐흐르네
 이미 무더위 싹 씻어 없애고 나니
 다시 상쾌한 기운 많이 일어나네
 저녁나절 먹구름 걷히자
 옷깃 헤치고 밝은 달을 마주한다

요즘은 봄이 왔다 싶으면 금세 무더위가 시작된다. 온종일 주체할 수 없을 정도로 땀을 흘리며 혈떡이다가, 한바탕 소나기가 쏟아지고 나면 그 시원함을 어떻게 말로 다 표현할 수 있을까. 더위만 식혀주는 것이라, 마음의 때도 씻기지 않겠는가. 여기에 달까지 떠오른다면 더할 나위 없겠다.

시인은 한낮부터 밤까지의 변해가는 날씨를 그리며 그 안에서 자연스럽게 자기 내면을 담아내고 있다. 바람이 몰고 온 소나기가 어느새 집의 앞 기둥에 흠뻑 빗물을 퍼붓는다. 빗물이 폭포처럼 처마에서 쏟아지고 급류처럼 섬돌을 끼고 도는 가운데 무더위는 사라지고 상쾌한 기운이 일어난다. 저녁이 되자 비를 안고 왔던 먹구름도 사라지고 밝은 달이 휘영청 떠오른다. 이제 시인은 옷깃 풀어헤치고 달을 바라보며 시원하고 맑은 풍경과 하나가 된다. 온몸으로 스며드는 상쾌한 기운에 마음마저 맑아졌으리라.

여름날 후드득 비가 내려 천지의 티끌을 씻어내고, 말끔히 갼 하늘에 상쾌한 바람이 불고 밤하늘엔 밝은 달이 비춘다. 이 광경은 온갖 고뇌와 욕심이 사라져 청정한 마음 상태를 표현하는 것이기도 하다. 말 그대로 쇠락(灑落)한 경지이다. 이것을 옛사람들은 ‘광풍제월(光風霽月)’이라고도 하였다. 마음속의 허물을 씻고 먹장구름을 헤쳐 밝은 달빛을 맞는 건 부단한 자기 성찰을 통해 얻어지는 것이 아닐까. 🌧️

해설 | 한국고전번역원 정동화 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

소통의 무기

보현
실보사 전수



상대와 대화를 하면서 자꾸 잊는 것이 있는 거 같습니다. 바로 앞 상대를 자꾸 잊고 나의 이야기만 하려 합니다. 어느 순간 나 혼자만의 생각으로 대화를 주도하려하고 그렇게 나의 스타일로 대화를 나아가려 합니다. 어쩌다 내 말에 상대가 반기라도 들 참엔 말이 안 통해서 더 이상 함께 할 수 없음을 상대 탓을 하며 이야기는 삼천포로 빠지기 십상입니다. 이런 식의 대화가 되지 않으려면 들으려 하고 상대에게 공감하려하는 우리의 자세가 필요합니다.

국어사전에서 ‘대화’를 찾아보면 ‘마주 대하여 이야기를 주고받음. 또는 그 이야기.’라고 명시되어 있습니다. 대화를 한다는 것은 상대와 의견을 나누는 것입니다. 누군가는 말하기만 하고, 누군가는 듣기만 하는 것은 대화가 아닙니다. 서로 주거나 받거나 두런두런 이어가는 것이 대화인 것 같습니다. 거기에 살짝 내 이야기를 줄이고 상대의 이야기에 귀 기울이며 “아~”하면서 들어준다면 상대는 더 많은 이야기를 나에게 해 줄 것이며 더 많은 감정들을 나에게 풀어낼 것입니다. 그리되면 상대가 자연스럽게 이해되고 의문스러웠던 상황들은 해소될 것이고 공감대가 형성된 상대와 나의 관계는 훨씬 나아질 것입니다.

늦은 귀가와 서로 바쁜 일상들로 가족들이 서로 마주치기도 힘든 요즘입니다. 게다가 스마트 폰으로 짧은 메시지는 주고 받다보니 가족과 대화하는 시간은 더욱 사라지고 있습니다.

최근 한 포털 사이트 ‘커리어’에서 직장인을 대상으로 한 설문조사에 따르면 45.2%가 가족과 하루 평균 10분이상 ~ 30분미만의 대화를 나누고 있으며, 인구보건복지협회 조사에서는 부부 3쌍중 1쌍꼴로 서로 하루 10분도 채 대화를 나누지 않는다는 충격적인 결과가 나왔다고 합니다. 가족 간에 대화를 많이 하는 사람일수록 삶에 대한 만족도가 높게 나왔으며, 직장내에서의 능률도 높다고 합니다. 반면 대화가 없는 집의 이혼율이 높은 것은 자명한 일이겠지요? 이처럼 가족 간의 대화는 엄청난 힘을 지니고 있습니다.

서로 의지하고 위로하고 힘이 되어주어야 하는 가족이 어쩔 땐 밖에서 만나는 남보다 더한 상처를 주기도 합니다. 가족이기에 함부로 대하고 그러려니 추측하여 벌어지는 일이 아닌가 싶습니다. 이런 잘못된 대화방식을 바꿔보고자 ‘비폭력대화’가 대두되고 있는 요즘입니다.

공감대화 공식이라는 ‘상, 느, 바, 부’는 대화하기에 있어서 상황, 느낌, 바람, 부탁의 형태로 이어가라는 팁을 줍니다. 공감대화에 있어 가장 큰 포인트는 상대의 이야기에 집중하는 것입니다.

법정스님께서도 ‘가족끼리 대화를 나누라’는 글에서 3가지 원칙으로 대화를 이어가라 하셨습니다.

‘부부끼리 혹은 집안 식구들 사이에 대화를 이루려면 기본 원칙을 지켜야 한다.

첫째, 대화할 때 중요한 것은 내게 말하는 것보다 상대방에게 말할 기회를 주어 그의 말을 귀 기울여 듣는 일이다.

둘째, 대화를 할 때는 우리가 미리 짐작하고 있는 상대방에 대한 선입관을 버려야 한다.

셋째, 대화할 때 상대방의 생각을 바꾸려고 논쟁하지 말아야 한다.’

- <새들이 떠난 숲은 적막하다>

대화에 있어 공식, 원칙을 세워가며 이야기해야하는 것이 조금은 어색하지만 이런 노력들로 인해 차갑고 무거운 집이 맑고 향기롭게 바뀐다면 실천해 보는 것도 나쁘진 않겠습니다.

공감과 경청하는 대화를 통해 소통하게 되면 우리의 삶은 더욱 풍요로워 질 것입니다. 🙏



개구리가 여행을 떠났습니다

일진
운문사 승가대학 학장



개구리가 여행을 떠났습니다.

작은 자동차에 기타와 음식, 그리고 모포를 싣고 길을 떠났습니다.

배가 고프면 음식을 먹고, 밤에 추우면 모포를 덮고
가다가 외로우면 기타로 노래를 부르려고요..

그런데 가다가, 길가에 지쳐 앉아 있는 여치를 보았습니다.

태워주고 싶긴 한데 자동차엔 빈자리가 없었습니다.

하는 수 없이 개구리는 기타를 버리고 여치를 태웠습니다.

둘은 서로 말동무를 하며 길을 갔습니다.

그런데 이번엔, 길가에 지쳐 앉아 있는 풍뎅이를 보았습니다.

태워주고 싶긴 한데 자동차엔 빈자리가 없었습니다.

하는 수 없이 개구리는 음식을 버리고 풍뎅이를 태웠습니다.

셋은 서로 말동무를 하며 길을 갔습니다.

그런데 이번엔, 길가에 지쳐 앉아 있는 참새를 보았습니다.

태워주고 싶긴 한데 자동차엔 빈자리가 없었습니다.

하는 수 없이 개구리는 모포를 버리고 참새를 태웠습니다.

넷은 서로 말동무를 하며 길을 갔습니다.



그러다가 날이 어두워 밤이 되었습니다.

넷은 가던 길을 멈추었습니다.

모두들 배가 고파왔습니다.

그때 풍뎅이가 여기저기 돌아다니더니 먹을 걸 동글동글 굴러왔습니다.

저녁을 배불리 먹고 모여 앉아 이야기꽃을 피우는데

여치가 아름다운 노래를 연주하고

모두들 따라 부르며 즐거운 시간을 보냈습니다.

그러다가 모두들 졸려 자고 싶을 때

참새가 두 날개로 친구들을 감싸주어 따스한 밤을 보낼 수 있었습니다.

밤하늘의 별들이 아름답게 빛나고 있었습니다.

저는 이 이야기를 무척이나 좋아합니다.

부처님께서 말씀하신 보시를 너무나도 잘 설명하고 있기 때문이지요.

우리는 누군가를 진정 도우려면 소중한 무엇인가를 포기해야 합니다.

그러나 보시는 결코 잃는 것이 아니라, 얻는 것임을 알아야 합니다.

원효스님께서도, 누가 구걸하면 수분시여(隨分施與)하라고 하셨습니다.

내 힘 자라는데 까지 도와주라. 빛을 내서 도와주지는 않아도 되지만

무리는 하지 말고, 힘 자라는데 까지는 도와주라는 말씀이지요. 🙏

모든 속박으로부터 자유로운 사람

보경

송광사 분원 법련사 주지
조계종 교육원 교육국장 역임

몸과 마음의 순수함을 잘 지켜서
그 어떤 것에도 마음이 흔들리지 않으며
거만하거나 게으르지 않고
모든 속박에서 자유로운 사람,
이런 사람을 진정한 성인이라 한다.

이 세상을 잘 알고 최고의 진리를 본 사람,
거센 물결과 깊은 바다를 건너는 사람,
속박을 끊고 어디에도 의존하지 않고
번뇌에 물들지 않은 사람,
이런 사람을 진정한 성인이라 한다.

성인은 세상이라는 거친 물결을 초월하기 때문에 그 어떤 흐름에도 휩싸이지 않습니다. 항상 고결하고 의연한 자세로 살아갈 수 있다면 그는 성인의 풍모를 지닌 사람입니다.

세상의 작은 득실에 흔들리지 말아야 합니다. 변하고 흘러가는 것이 세상의 이치입니다. 괴로움도 즐거움도 지나갈 뿐입니다. 시시때때로 변화하는 환경에 영향 받고 괴로워하는 것은 불제자의 바른 모습이 아닙니다. 그것은 결코 부처님께서 원하는 길이 아니라는 것을 깨닫고, 괴로운 일이 닥쳤을 때도 의연하게 ‘이 일도 금세 지나가리라’ 하면서 지켜보십시오. 순식간에 괴로움이 사라질 것입니다. ▲

- 슷타니파타를 읽는 즐거움

천성산千聖山에 오르다

강경중

불교총지종 정각사 단월회장

천룡이 승천한 홍룡폭포

총지 산행 날은 언제나 맑다. 오늘 의 목적지는 홍룡사를 거쳐서 천성산이다. 한 시간 남짓 달려서 도착한 홍룡사 주자장. 차에서 내린 우리는 언덕길을 한참 올라가니 일주문이 나타났고 이어서 가홍정 駕虹亭이라는 정자가 우리를 내려다보고 있었다.

곧바로 돌다리를 건너니 홍룡사 경내다. 돌다리 밑으로는 미끄럼틀을 타고 내린 물줄기가 경쾌한 소리를 내면서 나그네의 귀를 씻어주었다.

우리는 산을 올라가는데 계곡의 물은 산에서 내려와 다리 밑에서 잠시 숨을 돌렸다가 다시 아래로 흘러간다.

돌다리를 건너서는 계곡을 오른쪽으로 끼고 깎아지른 벼랑 밑으로 겨우 나있는 비탈길을 올라갔다. 아, 여기가 그 유명한 홍룡폭포! 깎아지른 벼랑에서 물줄기가 쏟아져 내리는 말하자면 용추폭포였다. 물줄기는 한두 번 암벽에 부딪쳐 물보라를 일으키면서 선연한 무지개를



▲ 홍룡폭포와 관음전

그러낸다고 하는데 오늘은 오랜 가뭄의 뒤끝이라 수량이 많지 않았고 오전 시간이라 무지개를 볼 수 없어 유감이었다.

원효가 이 절을 창건할 당시는 이 폭포로 인하여 낙수사 落水寺라 했는데 여기 깊은 소에 살던 천룡이 무지개를 타고 승천한 뒤로는 홍룡사 虹龍寺로 고쳐 부르게 되었다고 한다.

원효가 이 곳에서 수행하던 중 관음보살님을 친견했다는 설화로 인하여 관음이 상주하는 기도처로 유명하다. 그래서 폭포 한 쪽에는 ‘백의관음’을 모신 관음전이 있는데 이 자리가 관음을 친견한 그 자리 인지는 알 길이 없다.

나는 이 시간 원효가 친견했다는 관음 성지를 찾아와 관음전 앞에 서있다. 잠시 눈을 감고 명상에 잠겨 나도 관음을 친견해 보고자 시도해 보았다. 어림없는 일인 줄 알면서도.... 우리는 폭포에서 내려와 잠시 절을 둘러보았다. 절은 아담하면서도 잘 단장된 느낌이다.

화엄벌에 오르다

절 마당을 통과하여 화엄벌로 오르는 등산로에 들어섰다. 올라갈수록 경사가 심해진다 싶더니 마침내 급경사가 끝도 없이 이어졌다. 갈수록 몸은 지쳤고 등산복은 온통 땀에 젖고 말았다.

그늘 좋은 떡갈나무 밑에 자리를 깔고 늦은 점심을 나누었다. 곡차도 곁들이며 둘러앉아 담소하는 재미가 꽤 짝짱했다. 점심을 먹은 후 언덕에 올라서니 사방은 가림 없이 확 열렸고 시원한 바람이 불어 땀을 씻어주었다.

오른쪽으로는 나무 한포기 없는 억새군락지가 밋밋한 능선을 따라 정상까지 뻗어있다. 그런데 이게 어찌된 일인가? 그 옛날 내가 이 곳을 밟았을 때는 가을이었고 세차게 불어오는 바람에 억새들은 비단 물결처럼 일렁이며 현란한 춤을 주었는데.....

오늘의 이 언덕은 너무나 실망스럽다. 묵은 억새는 자지러져 있고 새로 돋은 어린 억새는 아직 일어서지 못했으며 이따금 드문드문 보이는 철쭉마저 시들어 황량한 광야였다. 계절이 봄이라서 그런 겐가 아니면 나의 정서가 퇴색된 때문인가?

화엄벌과 원효의 무량한 자비

이 광야가 바로 화엄벌이며 화엄의 늪이다. 원효가 일천 명 당승을 맞아 화엄학을 강설했다는 화엄도량, 그 야단법석의 현장이 바로 여기다. 과연 천명을 수용하고도 남을만한 넉넉한 공간이다. 화엄도량이면서 바로 화엄세계 그 자체다. 지금도 원효의 그 무량한 자비의 품에 안겨 수많은 희귀한 생명들이 더불어 살아가고 있는 별천지다.

원효가 지도한 그들이 모두 성인의 지위에 올랐다하여 이 산의 이름을 천성산^{千聖山}이라 부르게 되었다나? 정확히 말하면 1천명이 와서 988명이 여기서 도를 깨쳤고 그 중 8명은 팔공산^{八空山} 나머지 4명은 사불산^{四佛山}에서 도를 깨쳤다고 한다.

여기서 공부한 당승들은 죽어서는 이 곳의 바위가 되었고 화엄벌 여기저기에 흩어져 있는 모난 바위들은 그들이 공부하던 책상이라고 한다. 산자락 곳곳에 산재한 89암자들은 구법당승을 수용하기 위해 마련한 기숙사 그 뿐이 아니다. 당시 각 암자의 구법승에게 스피커 역할

을 하던 북을 매단 장소라 전해진 ‘집북재’가 지금도 이 산에 있다.

그리고 원효가 “척판구중^{擲板(盤?)求衆}”이라 쓴 판자를 비행접시처럼 던졌다고 하는 그 자리에는 척판암^{擲板庵}이라는 기이한 이름의 절이 실제로 기장군 불광산에 현존하고 있지 않는가!

참으로 그럴싸하게 아귀가 딱 맞춰진 신비한 전설이다. 이쯤 되면 믿어야 할지 말아야 할지 어지러워진다. 이 전설의 창안자를 천재라 해야 할지 천재적인 사기꾼이라 해야 할지?

능선으로 오르는 길 양 옆에는 울타리가 쳐져 있다. 습지 생명 보호 지역으로 지방 환경청에서 출입을 통제한 것이라고 한다. 좀 부자유스럽기는 해도 이로 인해 늪의 생명체들이 보호되고 생태계가 원활히 작동할 수 있게 되었으니 다행한 일이라 하겠다.

이 곳은 희귀한 동식물이 어우러져 살아가는 생명의 늪이고, 태고와 원시가 숨 쉬는 별천지다. 여기 이 미물들을 지키고자 수호신장을 차치하고 여승의 몸으로 목숨을 건 단식 투쟁을 벌였던 분이 바로 지율스님이다.



▲ 화엄벌과 늪지대

그러나 끝내 이 산 밑으로는 터널이 뚫리게 되었고 지금은 KTX가 힘차게 달리고 있다. 다행히도 도롱뇽과 더불어 생명체들이 서식하는데 별 지장 없다고 한다. 개발과 보존은 대립관계가 아니라 균형과 조화의 관계라고 생각된다.

원효암으로 하산하다

우리는 시간에도 쫓기고 힘에 부쳐서 산정에 오르는 것을 포기하고 원효암에 들렀다가 바로 하산하기로 했다. 벼랑 밑 좁은 공간을 비집고 축대를 높이 쌓아 지어진 원효암은 많이도 변모했고 불사중이어서 경내가 어수선했다. 종각 뒤 높은 벼랑에 있는 ‘바위탑’은 옛 모습 그대로 높이 솟아있었다.



▲ 원효암과 바위탑

원효가 머물렀다는 바위굴은 찾을 길 없고 샘이 아닌 수도꼭지에서 약수가 나오고 있었다. 이 물이 원효가 마셨다는 그 물일까 생각하면서 한 쪽박 들이켰더니 물맛은 일품이었다. 종각에 남기신 경봉선사의 선필이 펴도 인상적이었다.

산을 내려오면서 내 머리 속에서는 줄곧 원효에 대한 생각뿐이었다. 원효라는 큰 산과 더불어 요석공주 대안대사 사복으로 이어지면서 연

상의 가치를 치고 있었다. 천춘만락을 노래하고 춤추며 중생의 삶 속으로 뛰어들어 그 고통을 함께 겪어왔던 원효와 화엄습지의 생명들....

버스 주차장에 내려와서는 계곡물에 오늘 하루 수고한 발을 담궈 위로해 주었다. 이번 산행에서 나는 비록 산정에 오르지도 못했고 철쭉도 보지는 못했지만 서운하거나 아쉬운 마음은 추호도 없다. 태고기 있고 원시가 숨 쉬는 광활한 높이 산마루에 있으며 그 곳에서 서로 싸움질 하지 않고 나누면서 살아가는 화엄만다라의 별천지를 볼 수 있었다. 그리고 원효보살과 관음보살에 좀 더 가까이 다가갈 수 있었던 것을 큰 보람이라 하겠다.

대석마을의 ‘산바다식당’에서 착한 가격에 먹은 매기탕의 진미도 이번 산행이 안겨준 기쁨이었다. 이런 보람으로 나는 힘이 부치면서도 산행을 이어가고 있는 것이다. 🙏



▲ 홍릉사 일주문



무상無相 (종조법설집 p.124)

- 1 들어난 선과 악의 상별보다도 보이지 아니하는 화복이 크며 사람이 칭찬하는 명예보다도 진리의 복덕성이 더욱더 크며 마음이 넓고 크고 둥글고 차면 일체가 광대하고 원만하리라.
- 2 세계는 유상이라 한정이 있고 법계는 무상이라 한정 없으며 명상이 있는 것은 한정 있으나 명상이 없는 것은 한량이 없네.

지난해 수련 세척을 심었더니 올해는 아주 예쁘게 피어 볼 때마다 마음이 기쁘고 웃음이 저절로 납니다. 제 구실을 제대로 하는 모습이 어찌나 기특하든지 자랑을 하고, 사랑도 듬뿍 주었는데 어느 날부터 까치들이 날아와 꽃을 쪼아 먹고, 급기야 이파리까지 처참하게 만들어 버렸습니다. 하는 수 없이 수련을 뽑아 작은 그릇에 담아 실내에 두려고 하였으나 뿌리가 꿈쩍도 하지 않았습니다. 결국 물을 다 퍼낸 다음 큰 통 그대로 실내로 옮겼습니다. 옮기는 작업 도중, 갈가리 찢긴 잎 주변을 살펴보니 도리어 저의 아파하는 마음을 위로해주듯 작은 잎들이 수없이 돋아나고 있었습니다. 꽃대도 여럿 자신을 뿔낼 준비를 하고 있더군요. 이 과정에서 세 가지의 법문을 또렷하게 들었습니다. 하나는 중생의 육안에 보이는 것은 정말 작고 작은 부분일 뿐, 그 너머에는 더 거대한 것이 있다는 진리. 두 번째는 불과 1년이란 시간





밖에 지나지 않았지만 뿌리가 깊이 내려버렸다는 점에서 우리의 잘못된 습관도 깊은 곳에 자리를 잡기 전에 뽑아 내버려야 한다는 것. 세 번째는 까치가 물, 꽃잎, 잎사귀를 모두 먹을 욕심 끝에 물조차도 못 얻어먹게 되었듯이 우리들도 과한 탐심을 부리면 최소한의 것마저 잃을 수 있다는 것.

앞에 경을 볼 때마다 생각나는 재미있는 일화가 하나 있습니다. 교도시절, 어느 월초불공기간에 공식불공에 지각 하지 않으려고 바빠 정류장에 도착하니 버스가 막 출발하고 있었습니다. 혹시나 하는 마음에 달려가 버스꽂무니를 두어 번 두드리니 기사님이 고맙게도 차를 세워주었습니다. ‘고맙습니다’라고 인사하며 앉았죠. 기사님 왈 “시골서 소 끌며 채찍질 하다 왔소. 소 엉덩이 때리듯...”이라며 중얼중얼 하기에 처음에는 농담하는 줄 알았는데 뇌까림의 정도가 점점 심해졌습니다. 결국 앞좌석의 승객이 “허, 참. 그 기사 너무 심하네.”라며 저를 쳐다보며 “아줌마 젊잖소.”란다. 다소 까칠한 분위기가 되어버렸습니다. 저는 불공중이라 ‘이건 내 법문이다, 저 모습이 내 모습이다, 누구에게 내가 저리 쓸데없이 잔소리를 했던가.’라며 참회하면서도 한편으로는 운전기사의 말이 너무 지나치다고 생각했습니다. 안 되겠다 싶어 하차문 부근에 있던 교통불편 신고카드를 빼들었습니다. 정말 카드를 쓸 생각은 없었고 기사님의 투덜거림을 그치게 할 심산이었습니다. 그때서야 제게 미안하다며, 아줌마에서 사모님으로 호칭까

지 바꾸며 사정을 하였습니다. “사실 아침에 출근하는 내게 우리 마누라가..... 죄송합니다. 사모님” 순간 애처로운 생각에 카드를 제자리에 두었습니다. 버스에서 내리는데 “안녕히 가십시오. 사모님” 하는 소리가 너무도 크게 들렸습니다. 본인의 마음이 모가 나서 주위의 사람들 마음에도 모나게 만든 결과가 된 것입니다. 저 또한 자신의 말 한마디로 가족이나 가까운 이들을 불편하게 한 것을 돌아보며 참회하게 되었습니다. 가정에서 아내의 경솔한 말 한마디가 공간적으로는 생면부지의 사람에게, 시간적으로는 잠깐에서 온종일 또는 언제 까지라도 영향을 미치는 그야말로 중중제망이었습니다.

월초불공이나 49일 혹은 개개인이 필요시 정하여 하는 불공기간 중에 일어나는 모든 일상을 법문화시켜 내 생활에 접목함이 바로 종조님께서 표방하신 생활불교를 실천하는 진언행자의 모습이 아닐까? 현실적으로 대응하기 전에 당체법문이 전제가 되어 부처님 같은 넓고 둥근 마음이 되면 일체가 광대하고 원만하여 행복한 삶이 되지 않을까요.

복잡다단한 현실생활에서 항상 진리를 먼저 실천하고 일을 추진하면 마음의 번뇌가 소멸되어 밝은 지혜로 선후이치 본말을 헤아릴 수 있게 되니 큰 도움이 될 것입니다. 모든 불자들이 진일보하여 보현보살의 모습으로 거듭나길 서원합니다. 🙏

의자 - 이정록

병원에 갈 채비를 하며
어머니께서
한 소식 던지신다

허리가 아프니까
세상이 다 의자로 보여야
꽃도 열매도, 그게 다
의자에 앉아 있는 것이여

주말엔
아버지 산소 좀 다녀와라
그래도 큰애 네가
아버지한테는 좋은 의자 아녔나

이따가 침 맞고 와서는
참외밭에 지푸라기도 깔고
호박에 따리도 받쳐야겠다
그것들도 식군데 의자를 내줘야지

싸우지 말고 살아라
결혼하고 애 낳고 사는 게 별거나
그늘 좋고 풍경 좋은 데다가
의자 몇 개 내놓는 거여

시원한 빗줄기 한차례 기다리는 것의 간절함이 깊어 가는데 그 간절함에 응답하지 않는 자연에 대한 빠침이 어찌면 경망스러울지 모른다는 생각을 한다.

자연^{自然}은 스스로 그러할 수 있도록 만들어진 것에 그 의미를 부여받지만 자연의 일부분인 우리는 그러하기 위한 노력보다는 오히려 거슬러버린 결과가 현재의 목마름으로 주어지는 것이란 걸 짐작하므로.

꽃도 열매도 다 무엇에 기대어 피고 맺어지는 일임을, 어차피 혼자 이면서도 혼자가 아니어야 하는 삶의 관계가 선명해진다.

그동안 꽤나 무겁게 달고 살았던 이런저런 이유들이 스스로 의자를 내주기보다는 의자를 갈구하는 마음에서 비롯되었다는 당연한 뉘우침이 제법 깊기도 하다.

사소한 것에 대한 배려와 사랑으로 삶이 따뜻해지고 넉넉해질 수 있다는 것, 불편한 노구^{老具}에도 참외며 호박을 식구라 여기어 살뜰히 챙기고 지지해주는 시인의 늙은 어머니에게서 배운다.

참 맑다. 물기 없던 마음에 단비처럼 촉촉이 스며든다. ▲

커피 역사

이선희
프리랜서

한국 성인 1인, 커피 한해 동안 377잔 마셨다.



농림축산식품부와 한국농수산식품유통공사(aT)는 ‘커피류 시장보고서’를 발간하면서 20세 이상 성인 한사람이 1년 동안 마시는 커피(377잔)는 2015년(349잔)보다 8% 늘었고, 사상 처음으로 6조원을 넘어선 커피시장에서는 커피전문점의 비중이 커지고 믹스커피는 줄었다고 밝혔다.

커피류란 원두커피 가공을 비롯해 볶은 커피, 인스턴트 커피, 조제 커피, 액상 커피로 분류했다.



커피의 발견과 기원

아라비카 커피는 에티오피아의 고원지대인 카피(Kaffa) 지역에서 기원하였다고 알려져 있다. 커피의 발견에 관해서는 ‘칼디의 전설’, ‘오마르의 전설’, ‘모하메드의 전설’ 등이 전해져 오는데 그 중에 에티오피아 목동인 ‘칼디의 전설’이 가장 널리 알려져 있다.

커피의 발전

예멘에서 처음 커피 경작이 시작 되었으며 초기에는 약용이나 식용으로 사용되다가 이슬람 문화권에 의해 비로소 음료로 발전되었는데 이런 이유로 커피를 ‘이슬람의 와인’이라 부른다.

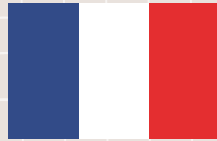
커피는 분컴(Bunchum)이나 차우베(Chaube)로 불리기도 하였는데 커피(Coffee)라는 말은 고대 아랍어 ‘카와(Qahwah)(와인의 의미)’에서 유래하여 터키어 ‘카흐베(Kahve)’를 거쳐 탄생하였다.

커피의 전파

베니스의 무역상들이 커피를 최초로 유럽에 소개하였다. 처음에는 이슬람교도들이 즐겨 마셨다는 이유로 커피를 비난하였으나 교황 클레멘트 8세가 커피에 세례를 준 것이 유럽에 널리 퍼지게 된 계기가 되었다.

01 프랑스

1671년 프랑스 최초의 커피하우스가 마르세유에 문을 열었으며, 1686년 파리에 최초의 커피하우스 '카페 프로코프'가 콜텔리에 의해 문을 열었다.



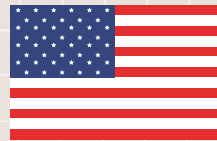
02 영국



영국 최초의 커피하우스는 1650년, 런던 최초의 커피하우스는 1652년 오픈하였다. 로얄 소사이어티(왕립학회)는 옥스퍼드 타운의 커피하우스에서 결성되어 현존하는 최고의 사교클럽이 되었다.

03 미국

1691년에 미국 최초의 커피숍 '거트리지 커피하우스'가 보스턴에 문을 열었고, 1696년에는 뉴욕 최초의 커피숍 '더 킹스암스'가 문을 열었다.



04 한국



1896년 신변의 위협을 느낀 고종황제는 러시아 대사관으로 피신을 하였는데 이것이 바로 아관파천이며, 이때 러시아 공사 베베르를 통해 우리나라 최초로 커피를 접하였다고 한다. 그 후 고종은 덕수궁 안에 정관헌이라는 서양식 건물을 건립하고 그곳에서 커피를 즐겼다. 커피를 당시 서양에서 들어온 국물이라 하여 '양탕국'이라 불렀으며, 손탁호텔은 우리나라 최초의 커피하우스이다.

커피 재배지역의 확대

① 아시아 지역

인도 출신의 이슬람 승려 바바 부단은 1600년 메카에서 커피 씨앗을 숨겨와 인도의 마이소어 지역에 커피를 심었다고 전해진다. 그리고 네덜란드인들은 1616년 예멘의 모카에서 커피묘목을 밀반출하여 암스테르담 식물원에서 재배하였으며 이후 1696년 인도네시아 자바지역에서 커피를 재배하기 시작하였다.

② 카리브 해 지역

프랑스의 해군 장교 끌리외는 프랑스 왕립식물원에서 커피 묘목을 구해 자기가 근무하던 카리브 해의 마르티니크섬에 커피를 심었다. 이후 마르티니크를 통해 카리브 해와 중남미 지역에 커피가 전파되었다. ▲





여름비는 낭만이 아니라
대지의 목마른 해갈을 위해 내린다.

맛없이 내리는 비

단지 시원함이 깊은
대지의 목젖에 스며들며
마침내 그것들을 토해 내고야 마는
무채색의 시간

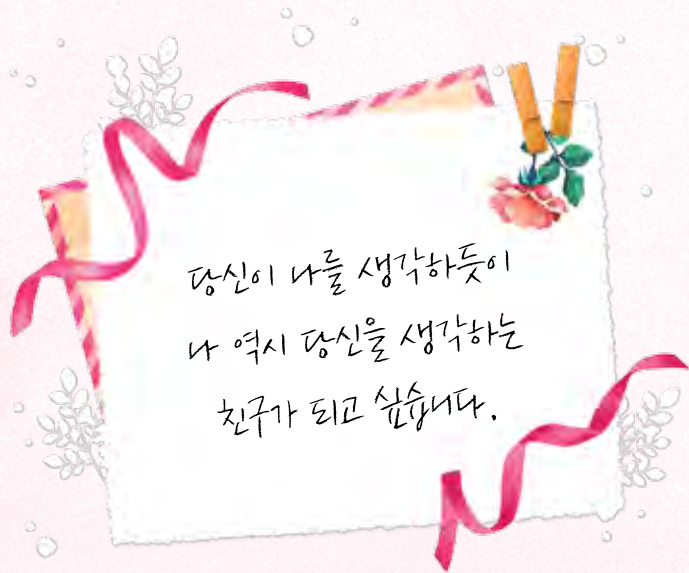
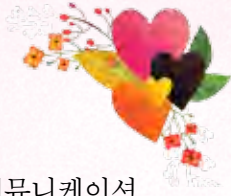
해갈이 필요
비무장의 그 시간들 사이에
깊이 깊이 스며드는 여름날 속의 비

상처없이 그저 무덤덤 하게
지나는 비는 대지를 춤추게 한다.

가랑비로 폭우로
그하루가 마지막 인 것처럼
아래로 달린다.

마침내 다 이룬 것 처럼!

해갈을 마친 발등에
여름비가 스며들고 있다.



팬시상품은 1910년에 설립된 카드 생산업체 홀마크Hallmark사에 의해 시작되었다. 이것은 오늘날 성공한 대부분의 팬시 산업체가 축하 카드 사업을 병행하고 있는 것과도 무관하지 않다. 카드는 15세기경 독일에서 발렌타인데이를 기념하고자 인쇄하여 사용한 데서 비롯되었으며, 1870년대의 우편 제도 발달로 영국을 거쳐 미국으로 들어가 대량 생산되기에 이르렀다. 그 이유는 남북전쟁시 가족 및 연인들 사이의 소식 전달 수단으로 사용되었기 때문이다. 이러한 상황에서 미국 카드 산업의 새로운 장을 연 대표적인 회사가 바로 홀마크였다.

홀마크의 창립자인 J.C.홀Hall은 카드 산업을 사회적 커뮤니케이션 산업이라고 규정하고 1년에 한 번 우정과 애정을 확인하고 기쁨을 나누자는 의도에서 '생일에 카드를 보내자'는 캠페인을 전개했다. 홀은 미국 사람들이 유럽인들에 비해 덜 형식적인 기질을 갖고 있다는 것을 간파하고는 명절만이 아니라 일년 내내 친구나 친지가 무슨 일을 당했을 경우 때를 가리지 않고 보낼 수 있는 '일상의 카드'(인사장)를 고안했다.

1916년 마침내 그는 자신의 첫 '일상의 카드' 디자인을 선보였다. 우정을 주제로 한 그 카드에는 에드가 게스트의 '당신이 나를 생각하듯이 나 역시 당신을 생각하는 친구가 되고 싶습니다'라는 문구가 인용되어 있었다. 간결한 내용의 이 문구는 많은 사람들이 표현하고 싶어 하던 감정을 자극했으며 상업적으로도 크게 성공했다.

연하장이나 크리스마스 카드, 발렌타인데이 카드가 고작이었던 당시에 홀의 캠페인은 주효했고, 이에 고무된 홀 형제는 생일 및 기념일 통지, 건강 회복 기원 등을 주제로 한 카드 등을 속속 내놓았다. 때마침 발발한 제1차 세계 대전은 홀 형제의 사업에 다시 없는 좋은 기회가 되었다.

멀리 외국의 전장에 나가 있던 병사들에게 미국의 여인들이 보내는 '당신을 그리워합니다'라는 주제의 위문 카드missing you card가 폭발적으로 팔렸기 때문이다. 하지만 이런 성공의 원인은 시운에만 있지는 않았

다. 홀 형제는 그때까지 성행하고 있던 봉투 안에 넣는 화려한 카드 대신 간편한 카드를 개발함으로써 대중의 이목을 집중시키는 아이디어를 보여 주었다.

전쟁터에 있는 병사가 어느 세월에 봉투를 뜯고 싶은 철저한 사용자 중심의 마인드가 낳은 히트작이었던 것이다. 1920년대 초반이 되자 홀 형제의 카드는 미국 전역에서 널리 유행했으며, 이로 인해 팬시 상품이 새로운 유망 사업으로 떠오르게 되었다.

팬시상품이 우리나라에 유행의 조짐을 보인 것은 ‘선물의 집’이라는 상점이 서울 거리 곳곳에 생기기 시작했던 1976년경부터이다. 일본 팬시업체인 산리오^{Sanrio} 가맹점이었던 ‘크리아트 선물의 집’ 상품은 현재 팬시상품에 비하면 다소 조잡한 면이 없지 않았다.

그럼에도 사람들은 크리아트의 물건들에서 그때까지 느끼지 못했던 묘한 매력을 느꼈다. “아, 이렇게 예쁜 물건들도 있구나!” 하는 감탄과 함께 새롭고 예쁜 것에 대한 욕구에 눈뜨기 시작했던 것이다. 1980년대 들어 카드업체인 바른손과 전문 팬시업체인 아트박스가 팬시 산업에 뛰어들었고, 이후 오늘날과 같은 대규모의 팬시 시장이 형성되기에 이르렀다. ▲

- 유행 속에 숨어 있는 역사의 비밀

어떤 사람이 남의 보물만 세면서
자기에게는 한푼도 없듯이
법에 수행하지 아니하면
많이 듣는 것도 또한 이와 같도다

법수 보살의 계송



방생放生의 공덕

덕현
법천사 전수

굴사^{屈師}라는 선비가 있었다. 어느날 길을 걷다가 강과 바다가 만나는 곳에서 고기 잡는 어부를 만났다.

어부는 빨간 잉어를 잡고 있었다. 그 잉어는 커다란 눈을 하고 있었는데, 어느 쪽에서 봐도 물고기의 눈은 굴사를 따라 움직이고 있었다.

굴사는 가엾은 생각이 들어 어부에게 물었다.

“물고기를 팔려고 잡은 건가요?”

“예, 파는 겁니다.”

“그럼 제가 사겠습니다.”

굴사는 잉어를 사서 강물에 놓아주었다. 잉어는 머리와 꼬리를 흔들며 힘차게 바다로 헤엄쳐 나갔다. 그 모습을 보자 굴사 자신도 기뻐했다.

잉어를 놓아주고 굴사는 집으로 향했다.

그날 밤 굴사는 꿈에서 빨간 옷을 입은 젊은 청년이 반갑게 인사를 하고는 굴사에게 자신의 집으로 가자고 초대했다. 굴사는 초대에 응하고 빨간 옷을 입은 청년을 따라 갔다.

이들이 도착한 곳은 바다 속 용궁이었다. 용왕은 공손하게 인사를 하고 굴사를 반갑게 맞이했다. 용왕은 굴사에게 아들을 구해주어 감사하다고 말했다. 그러면서 못생명을 보호하고 아껴주는 굴사의 마음에 탄복해 용왕은 그 은혜 보답하고자 굴사에게 수명을 12년 연장시켜주겠다고 했다. 그 말을 듣고는 굴사는 바로 꿈에서 깨어났다.

그로부터 수일이 지난 어느 날, 길에서 우연히 점쟁이를 만나게 되었는데, 점쟁이가 굴사를 보더니 이렇게 말하는 것이었다.

“참 이상합니다. 당신의 운세를 보니 올해가 수명이 다하는 때인데 그게 바뀐 것 같아요. 수명이 다하는 날이 언제인지 가늠하기가 어렵습니다. 언제라고 단정할 수가 없어요.”

정말로 굴사는 동년배 보다 수십 년을 더 살게 되었고, 무엇보다 수명이 다 할 때 까지 편안하고 건강하게 살았다고 한다. 20년을 더 살았다고 한다.

이는 현생에서 생명을 구해준 복의 과보라 할 수 있다.

방생^{放生}은 사전적 의미로 잡은 물고기나 새나 짐승 등의 생물을 놓아 주어 자유롭게 살 수 있게 해주는 것이라고 합니다. 죽이지 않는 불살생^{不殺生} 뿐만 아니라 생명을 적극적으로 살려주는 것이 방생입니다. 따라서 다른 생명을 괴롭히거나 죽이는 일은 행하지 말아야 하겠지요.

불교에서는 살생이나 육식을 금하고 자비를 실천하도록 가르치고 있습니다. 그것이 악을 금하고 선을 행하는 길이기 때문입니다. 그런 점에서 방생은 수행과 불공의 방편 가운데 하나라고 할 수 있습니다. 적극적인 방생을 통해서 악업을 소멸하고 선업의 공덕과보로서 모든 일을 성취하시고 일체 재난을 소멸하시기 바랍니다. 굴사 선비처럼 말입니다.

부처님께서 수행과 실천법을 여러 가지로 말씀하셨습니다만 저는 그 가운데 방생 하나만이라도 잘 행하여도 무량한 공덕과 성불의 근기를 쌓을 수 있다고 생각합니다.

그 방생이란 직접적으로 생명을 살리는 것도 포함이 되겠지만, 다른 사람에게 막말을 하지 않고 부드럽게 말하며, 상대의 마음을 상하게 하지 않고, 악심^{惡心}을 품지 않으며, 원만한 인간관계를 맺도록 노력하는 것이 넓은 의미의 방생이라 생각합니다.

그래서 방생이란 저 멀리 바다나 강에만 있는 것이 아니라 우리 생활 가까이에 있다고 할 수 있습니다. 내 가족, 내 이웃, 도반, 친지들 모

두가 나의 방생의 대상이라 할 수 있습니다.

그리고 자신의 마음 속에 있는 갈등과 심적 고통을 스스로 내려놓는 것도 또 하나의 방생이라 할 수 있습니다. 풀어주고 놓아주어 자유롭게 하는 것이, 생활 속의 방생이라 할 수 있습니다.

그리고 애착과 집착을 버리는 것도 중요합니다. 자식에 대한 애착, 물질에 대한 애착, 자기 것에 대한 애착, 자기 생각과 자기 자신에 대한 모든 집착의 사슬에서 벗어나야 합니다.

살아있는 생물을 놓아주듯 자신을 마음의 굴레에서 벗어나게 해야 합니다. 집착과 원망을 풀어 놓아야 합니다.

그러기 위해서는 부단한 자기수행이 필요합니다. 자기 수행은 끝없이 선업을 쌓는 것이라 생각합니다.

그래서, 방생이란 좋은 일을 실천하는 것이라 말하고 싶습니다. 한 마디의 고운 말, 웃음 띤 표정, 바른 행동, 타인에 대한 배려 등을 몸에 배이게 해야 합니다. 모두가 넓은 의미의 방생입니다.

우리가 살아 숨 쉬고 있는 이 순간순간이 모두 방생의 과정입니다. 예쁜 마음으로 보면 모든 것이 예뻐 보이고, 미운 마음으로 보면 모든 것이 미워 보입니다.

방생의 실천은 다른 데 있는 것도 아니고, 어려운 것도 아닙니다.

내 마음 속 가까이에, 그리고 아주 쉬운 곳에 있습니다.

우리 모두 예쁜 마음과 눈으로 세상을 예쁘게 보도록 합시다. ▲



“선생님! 계세요?”

“제발 문 좀 열어주세요!”

“선생님! 이따가 또 올게요~~”

조용한 음악실에 들리는 찌렁찌렁한 유진이의 음성.



우리 학교의 음악 전담 선생으로 내가 관리하는 음악실은 공부시간 뿐만 아니라 쉬는 시간, 점심시간 등 모든 시간에 아이들에게 개방하고 있다. 하지만, 얼마 전부터 음악실은 개방되어 ‘있었던’ 곳으로 바뀌었다.

나는 그저 아이들이 선생님과 편히 대화할 수 있는 공간, 넓은 교실의 뒤편에서 친구들과끼리 재미나게 게임도 할 수 있는 공간을 제공하려 했지만, 점점 아이들의 활동의 범위가 넓어지고 정도가 높아지더니 선생님이 잠시라도 어디 다녀올라치면 그새 책상 줄은 엉망, 책상에 있는 도구나 피아노, 다른 악기 등 음악실의 모든 도구를 놀이도구로 삼아 망가뜨려 놓은 것이다. 드디어 음악실 문까지 파손되었을 때 애써 꺾꺾 눌러놓았던 나의 인내력은 폭발해 버렸다.

‘음악실 개방하지 않습니다.’

요즘의 점심시간에는 문 앞에 이런 문구만이 딱하니 붙여져 아이들에게서 아쉬움의 한숨을 불러일으킬 뿐이다.

이렇게 음악실을 잠가 놓은 지는 2주 정도가 되었나?

‘열어줄까 말까’ 마음약한 선생님의 고뇌만큼이나, ‘잠그셨을까 아닐까’ 오늘도 음악실을 기웃거리는 ‘유진이’의 의지.

안에서 불을 꺼둔 채(그렇게 단호하게 하고서도 괜히 불 켜놓고 일하기가 아작은 미안한.....) 이런저런 업무를 하다보면 1시. 아니나 다를까 역시나 밥을 먹고 온 유진이의 소리가 들린다.

“선생님! 계세요~~?”

“제발 문 좀 열어주세요!...”

“선생님! 이따가 또 올게요!”

유진이는 저번에 소개드렸던 석현이와 같이 나의 첫 제자이다.

작년 4학년 5반의 똑순이!

가끔 수업시간에 아이들이 발표하지 않을 때면, 참 고맙게도(?) 똑 부러지는 발표를 해주어 분위기를 잘 전환시켰고, 쉬는 시간에는 꼭꼭 일상생활을 말해주며 잠시나마 친구와 얘기하는 듯 편안한 웃음을 선물해주었으며, 글은 또 얼마나 기가 막히게 잘 쓰는지!

일기와 독서록 검사가 기다려지게 하는 친구 중 한 명이었다. ‘인간 비타민’이라는 말은 우리 유진이에게 붙여야 되지 않을까 싶다.

학교에서는 티 안내려 노력하지만, 사실은 내가 참 많이 아끼는 유진이가 날 ‘여태껏 만난 최고의 선생님’이라 칭해준다는 것은 영광스럽고도 감사한 일이 아닐 수 없다.

그래서인지, 대부분의 학생들이 그들만의 놀이터를 찾으러 돌아다니는 요즘 여전히 음악실만을 꼬박꼬박 찾아오는 그녀의 음성이 들리면 “에잇, 왜 왔어!”라고 툭툭거리며 슬쩍 문을 열어준다. 그리고는 어김없이 시작되는 우리의 수다.^^

선생님마저도 차분한 ‘상담’보다는 ‘수다’를 떨게 하는 유진이의 매력이다.

말로만 늘어놓을 것이 아니라, 이렇듯 참 편안하고 똑 부러지는 그녀의 글 하나를 소개하고자 한다. 5월 15일, 오늘이 스승의 날인지 정말 몰랐다면,

“선생님! 잠시만 기다려주세요!” 하더니

쉬는 시간에 음악실 뒷자리에서 꺾꺾 눌러 적은 그녀의 편지.

내 이름으로 만든 삼행시란다.

경 경문지 선생님!

문 문을 열면! 음악실에 땀! 계시는 선생니~임!

지 지난 시간~ 아주 많은 시간들~

선 선생님과 함께했던 기~인 시간들이 전 아직도

생 생생한데 선생

님 님께서 기억나시나요?

(잘못 만들어서 ‘님’할 때 좀 김수를 넣었지요)

(선생님으로 ♡)

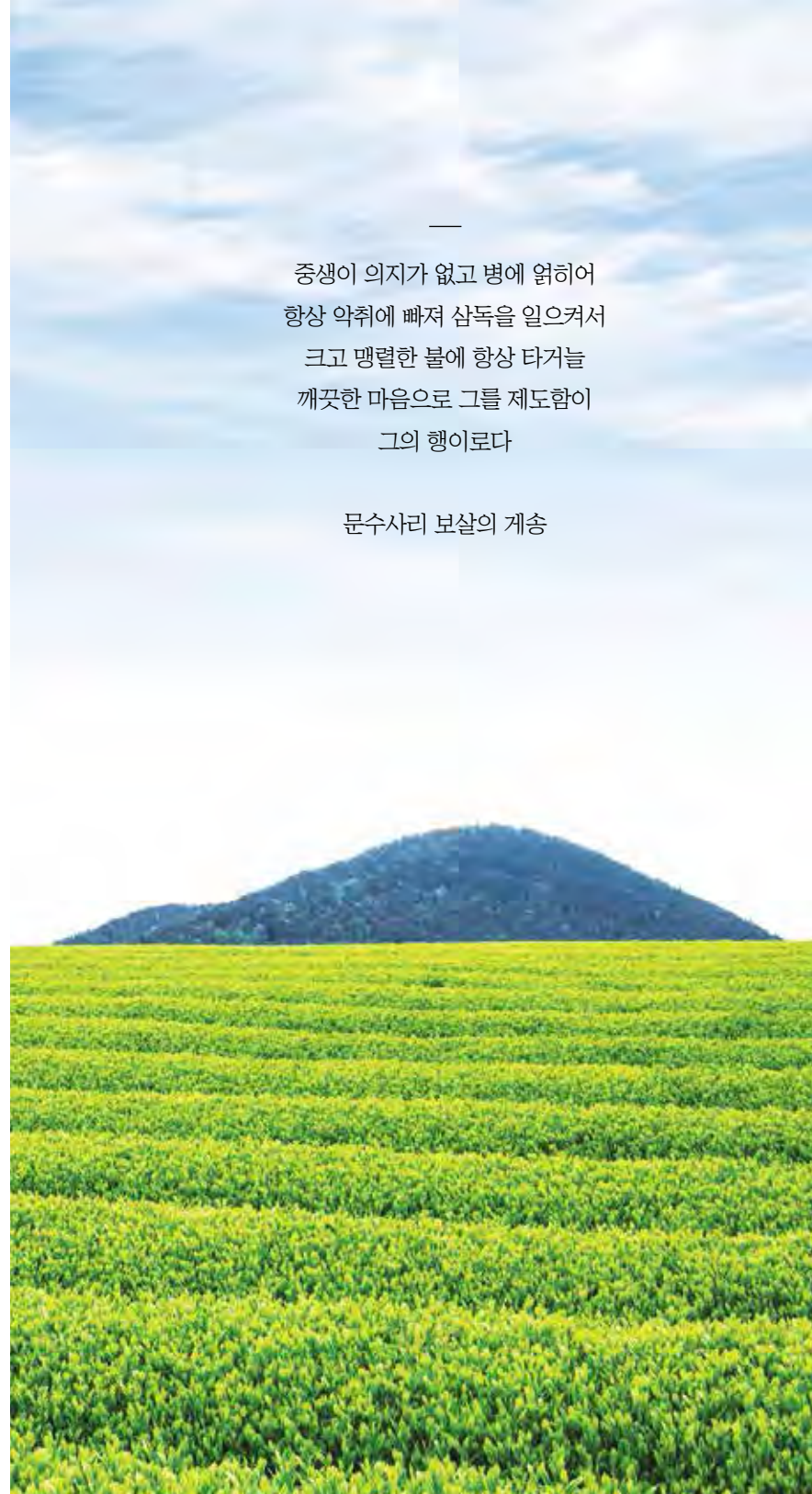
정신없다는 핑계로 그녀의 순수함에 답도 주지 못했던
선생님의 쑥스러운 삼행시를 전해주려 한다.

원 원래부터 이렇게 예뻐나? 우리
유 진이?^^ 오늘도 어김없이 선생님에게
진 진심으로 다가오는 너의 목소리, 진심이야,
사랑한다 유진아♥



—
중생이 의지가 없고 병에 얽히어
항상 악취에 빠져 삼독을 일으켜서
크고 맹렬한 불에 항상 타거늘
깨끗한 마음으로 그를 제도함이
그의 행이로다

문수사리 보살의 계송



어느 회장님의 사생활

이선희
정리



어느 회장님의 사생활로 본 대한민국의 희망

- 故함태호 오뚜기 명예회장,
심장병 아이들을 위한 선행 재조명

MBC '신비한 TV 서프라이즈'에서 故함태호 오뚜기 명예회장의 선행이 방송되면서 함 명예회장에 대한 관심이 높아지고 있다. 함 명예회장은 1992년부터 한국심장재단과 함께 선천성 심장병을 앓는 어린이들이 10세 이전에 수술을 받지 못하면 생명을 잃을 수도 있다는 이야기를 듣고 심장병 어린이 후원을 시작했다. 이후 지난 24년간 79억원을 지원해 4,242명의 심장병 어린이들에게 새 생명을 전했다.

감추려 애쓴 한 회장님의 은밀한 선행은 SNS를 타고 널리 알려지면서 많은 사람들에게 감동을 주고 있다.



최근에 우리를 눈살 찌푸리게 하는 소식들이 참 많았습니다.
'가진 사람들이 다 그렇지 뭐' 당연하게 굳어진 편견,
그런데 이 굳어진 편견을 깨부수는 아주 특별한 회장님.
그는 바로 오뚜기 창업부 故함태호 명예회장.

함태호 명예회장의 빈소에는
최경훈(15)군, 박하늘(15)양, 한재균(11)군 등
어린 학생들의 모습이 눈에 띄었습니다.

보통 유명 기업 총수의 장례식에서 보기 드문 조문객.
이들은 '선천성 심장병 어린이 후원'으로 수술을 받고
새 생명을 얻은 아이들이었다.

“너희들이 와줘서 아버님이 정말 좋아하시겠다.
건강히 잘 자라야 한다.”
-현 오뚜기 회장, 함영준(57) -

“열심히 공부해서 대학에 합격한 다음에 건강한 모습으로
할아버지를 찾아뵈려 했는데 ...”
-최균 -

“오뚜기 할아버지는 심장병 어린이들에게
튼튼한 버팀목이 돼주신 제2의 부모,
할아버지의 큰 사랑에 보답하며 열심히 살겠습니다.”
- 박양 -

함 명예회장의 은밀한 선행은 이뿐만이 아닙니다.

지난해 11월에는 장애인복지재단에 무려 315억 상당의 주식을 기부
했는데, 이 기부는 심지어 금융감독원 측이 함 명예회장의 보유 주식
지분 감소를 알게되면서 뒤늦게 보도된 것이었습니다.

또 별세하기 불과 3일전에는

1,000억원 상당의 주식을 오뚜기재단에 기부하기로 했습니다.

남은 주식은 장남인 함영준 회장에게 전부 상속,

때문에 상속세는 무려 1,500억원에 달할 전망.

여느 재벌처럼 상속세를 줄이기 위한 꼼수는 찾아볼 수 없었습니다.

그는 경영 측면에서도 직원들을 인간적으로 대면했습니다.

그 어떤 기업에서도 하려고 하지 않은 ‘시식사원 1,800여명 전원 정규
직 채용’은 이미 너무 유명한 일화입니다.

“사람을 비정규직으로는 쓰지 말라”

이런 대한민국의 또 다른 현실이 있기에
아직은 버틸 수 있다고 생각합니다.

‘진정한 기업인’이란 말.

그에게 어울리는 말이 아닐까 싶습니다. 🙏



놓아 버려야

범일
벽룡사 주교



소가 놀라 뛰쳐나가는데 붙잡으려고 애쓰는 것은
어리석은 짓이다. 그 고삐를 놓아 버려야 한다.
소는 고작 몇백미터 뛰어가다가 제풀에 서게 마련이다.
너무나 많은 사람들이 놓아 버려야 할 것들을
놓지 않으려 애쓴다.
그 결과 너무나 많은 사람들은 손가락을 다치고 만다.



한 스님이 절의 신도로부터 전화를 받았다.

“스님, 오늘 저희 집에 오셔서 불공 좀 드려주세요.”

스님이 대답했다.

“죄송합니다. 오늘은 바빠서 갈 수 없겠습니다.”

그러자 신도가 물었다.

“무얼 하고 계신데요?”

“아무것도 안 하고 있습니다. 그게 스님들이 해야 할 일입니다.”

“알겠습니다.”

전화는 그렇게 끊어졌고, 다음날 다시 그 신도로부터 전화가 왔다.

“스님, 오늘 저희 집에 오셔서 불공 좀 드려주세요.”

“죄송한데요. 바빠서 갈 수 없겠습니다.”

신도는 다시 물었다.

“무얼 하고 계신데요?”

“아무것도 안 하고 있습니다.”

그러자 신도는 볼멘소리로 말했다.

“아니, 그건 어제 하시던 일 아닙니까?”

스님이 대답했다.

“맞습니다. 하지만 아직도 끝내지 못했습니다.” 🕯



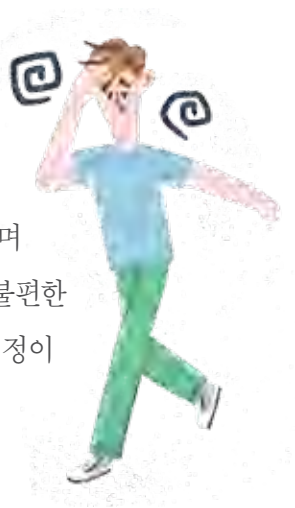
- 「시끄러운 원숭이 잠재우기」 (아잔브라흐마.2015)

* 위 스님이 '아무것도 안하고 있는 것이 스님이 할 일이다'는 뜻은 번뇌를 떠나 마음을 고요히 하는 훈련을 하는 것이 스님이 할 일 이란 것.

여름철 어지럼증 원인과 대처방안은?

국민건강지식센터 건강칼럼

여름만 되면 식욕이 없고, 어지럽고 기운 없음을 호소하는 분들이 많아진다. 가까운 지인들에게 어지럽다고 호소하여도 “더위를 먹어 그렇다”라고 하며 가볍게 여기는 경우가 많지만, 당사자들에게는 여간 불편한 것이 아니며, 내 몸에 무슨 이상이 생긴것은 아닌지 걱정이 되기도 한다. 지금부터 여름철 어지럼증이 무엇이고, 어떻게 대처해야 하는지 살펴보자.



❶ 어지럼증은 질병인가?

어지럼증은 질병의 진단명이 아니고, 자신이나 주위 사물이 정지해 있음에도 불구하고 움직이는 듯한 느낌을 받는 모든 증상을 통칭하는 용어이다. 어지럼증은 크게 생리적 어지럼증과 병적 어지럼증으로 나눌 수 있다. 생리적 어지럼증이란 환자가 기존에 특별히 앓고 있던 질환이나 심각한 질병의 증상으로 나타나는 어지럼증이 아닌것을 의미한다.

생리적 어지럼증은 높은 곳에 올라갔을 때 느끼는 어지럼증과 같이 특별한 질병과 관련되어 있지 않으며, 일반인에게도 나타날 수 있는 어지럼증을 의미한다. 반면에 병적 어지럼증은 귀의 이상이나 뇌졸중 등과 같이 특별한 질병이 원인이 되어 증상이 발생하는 경우를 의미한다.

❷ 여름마다 찾아오는 어지럼증, 그 원인은 무엇일까?

어지럼증은 여러 가지 원인으로 인해 나타날 수 있지만, 여름철에 어지럼증이 더 잘 발생하는 대표적인 원인은 탈수와 피부 혈관 확장에 의한 순환 혈류량 감소이다. 여름철에는 많은 땀을 흘리기 때문에 탈수가 일어나기 쉽다. 또한, 체온이 올라가면 체내의 열을 외부로 방출하기 위하여 모공이 열리고 피부의 혈관이 확장된다. 이것은 일시적으로 뇌로 가는 혈류량을 감소시켜 앓았다 일어날 때나 누웠다 일어나는 때에 아찔하거나 어질어질한 어지럼증을 유발시킬 수 있다.

냉방기 사용 역시 어지럼증의 원인이 될 수 있다. 냉방기 사용으로 인해 신체가 고온과 저온 상태에 반복적으로 노출이 되면, 자율신경계에 혼란이 생겨 이러한 어지럼증이 더욱 심해질 수도 있다. 이 외에도 더위로 인한 수면부족으로 인해 어지럼증이 발생할 수 있고, 귀속에 생긴 염증으로 인해 전정신경계통(평행감각)의 이상이 생겨 어지럼증이 발생할 수 있다.

☞ 여름철 어지럼증에 좋은 식사법은?

여름철에는 땀 분비가 늘어나기 때문에 무엇보다 틴틴이 수분보충을 하는 것이 중요하다. 맥주나 커피, 탄산음료로 수분 보충을 하는 것은 이노작용으로 인하여 탈수를 악화시킬 수 있기 때문에 피해야 한다. 또한 여름철에는 음식이 상하기 쉽기 때문에 음식의 보관 및 조리 상태에 더욱 주의를 기울여야 한다. 충분히 조리되지 않거나 적절히 보관되지 않은 음식은 장염의 원인이 되며, 이는 탈수 및 어지럼증을 악화시키게 된다.

☞ 여름철 어지럼증을 예방하는 피서 방법은?

더위에 지속적으로 노출이 되면 식욕감소와 탈수 등으로 어지럼증이 유발될 가능성이 높다. 따라서, 햇빛이 강한 오전 10시~오후 3시에는 가급적 야외 활동을 피해야 하며, 피치 못하게 야외활동을 해야 하는 경우에는 틴틴이 그늘에서 쉬면서 수분 보충을 해야 한다. 실내에서는 적정온도인 24~27도를 유지하도록 노력하고, 주기적으로 환기를 시켜주는 것도 중요하다.

피서의 방법으로 물놀이를 택할 때에는 탈수에 보다 더 각별한 주의를 기울여야 한다. 이는 물 속에 있기 때문에 땀이 나는 것을 인지하지 못하여 탈수를 간과할 수 있고, 물놀이가 많은 체력 소모를 필요로 하

기 때문에 충분한 휴식과 수분 보충이 없으면 탈수가 일어나기 쉽기 때문이다. 그리고, 물놀이 후에 귀에 생긴 염증으로 인해 어지럼증이 나타날 수 있으므로 귀의 통증이 느껴진다면 의사의 진료를 받는 것이 좋다.

☞ 여름철 어지럼증 병원에 가야할까?

어지럼증이 수분 보충과 적절한 휴식으로 호전되었다면 반드시 병원에 갈 필요는 없다. 하지만, 다음과 같은 경우에는 검사와 치료가 필요할 수 있으므로 즉시 병원을 방문하도록 한다.

- ☑ 의식이 명료하지 않은 경우
- ☑ 언어 장애가 발생한 경우
- ☑ 감각의 이상이 있는 경우
- ☑ 팔, 다리에 힘이 빠지거나 마비가 오는 경우
- ☑ 38도 이상의 고열이 있는 경우
- ☑ 구토, 복통, 설사 등을 동반한 경우



그 외에도 환자가 고령이거나, 적절한 수분 보충과 휴식에도 호전이 없는 경우에는 병원에 방문해서 정확한 원인을 찾아 보는 것이 좋다. 📌

불교 화혼식

華 婚 式

불교신자들이 사찰 등에서 불교식으로
행하는 혼례

불교 혼례의 가장 큰 특징은 신랑과 신부가 부처님에게 꽃을 바치는 헌화의식으로 부부의 전생 인연과 구도의 다짐을 담고 있는 것이다.

이는 석가모니의 전생을 담은 〈연등불수기〉 설화 내용 가운데 선혜선인이 연등불에게 바칠 연꽃을 애타게 구하던 중 구리선녀와 내생의 혼인언약을 맺고 연꽃공양을 할 수 있었던 데서 비롯되었다. 선혜선인은 자신의 다섯 송이와 구리선녀의 두 송이 꽃을 연등불에게 바치고 아득한 내세에 부처가 되리라는 수기^{授記}를 받게 되었던 것이다. 따라서 불교에서는 혼례를 화혼식^{華婚式}이라 부르며, 부처님에게 고하는 고불문^{告佛文}에서도 “두 사람은 부처님의 옛 고사를 본받아 위없는 도를 성취하기를 다짐하였고, 일곱 송이 꽃을 바쳐 영원한 인연을 약속하였습니다.”라는 내용을 담게 된다.

이처럼 부처님에게 꽃을 바치고 삼귀의·반야심경·사홍서원 등을 염송하면서 혼례를 치르는 것은 중요한 불교적 의미를 담고 있다. 전생의 깊은 인연으로 맺어지게 된 것과 부처를 지향하는 중생의 뜻을 다짐하고, 불교의 가르침을 실천하는 새로운 삶을 시작하는 것이다.



* 출처 : 두산백과와 네이버 지식백과

하마평

下 馬 評

下 아래 - 하 馬 말 - 마 評 평할 - 평

관직의 이동이나 승진 등이 행해지는 경우
그 후보자에 대해 세상에 떠도는 소문

옛날 왕조 때, 말을 타고 가는 사람은 신분의 고하를 막론하고 그 앞을 지날 때면 누구나 말에서 내려야 한다는 글을 새겨 놓은 비석이 있었는데, 이를 하마비^{下馬碑}라고 한다. 1413년(태종 13) 종묘^{宗廟}와 궐문^{闕門} 앞에 일정한 거리를 두고 표목^{標木}을 세워놓은 것이 하마비의 시초인데, 후에 왕장^{王將}이나 성현 또는 명사·고관의 출생지나 분묘 앞에도 세워졌다.

이 하마비에는 ‘대소인원개하마^{大小人員皆下馬}’, 즉 ‘모두 말에서 내리시오’라는 글이 적혀 있어, 말을 타고 가던 사람이 말에서 내려 잠시 일을 보러 간 사이에 마부들끼리 무료함을 달래느라 잡담을 나누게 되는데, 이때 그들이 모시는 상전이나 주인 등의 인사이동·진급 등에 관한 얘기도 곧잘 나왔기 때문에, 이런 얘기를 가리켜 ‘하마평’이라 하던 것이 일상용어로 굳어져 관리의 이동이나 임명 등에 관한 풍설을 의미하는 용어로 쓰이게 되었다. 📌

손끝에서 찾는 마음의 안정



다양한 선과 색으로
일상 스트레스에서 벗어나세요!

마음이 복잡하고 심란할 때 다채로운 컬러링 세계를 경험해 보세요!



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.

발행일 총기 46(2017)년 7월 1일
발행인 인선
편집 책임 이선희
디자인 지디자인
인쇄 동림기획
주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화 02-552-1080~3
팩스 02-552-1082

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 후원에 감사드립니다.

총지화 지정 김양숙(포레7) 송유나(포레7)
손재순(포레7) 최순기(포레7) 김주희(포레7)
손경옥 한미영 서금엽 이해성 이인성 성화사
류경록 강정자 주건우 김성민 무명시

- 구독을 원하시는 분들은
위드다르마 편집부로 연락주시면 무료로 보내드립니다.



햇살 뜨거운 여름날...
한겨울의 눈을 기다리는 마음으로
시원해지기를 바란다.

이번 여름은 유난히 무더울 것 같다.
견디기 힘들겠지만,
또 그렇게 무더위도 지나갈 것이다.
무더위가 지나가고 찬바람이 불면
매미 소리도 사라질 것이다.
더위가 물러가는 것은 반갑지만
한철 매미 소리가 들리지 않으면
또 남은 해를 헤아리게 될 것이다.
그러면 아쉬움에 잠길지 모르겠다.
이렇게 사람의 마음은 간사한가 보다.

햇살 투명한 날에
한강공원에서 수레국화를 발견했다.
수레국화를 보면서 방긋 미소짓게 된다.
이렇게 이 여름을 보내게 된다.

7월호



아는 만큼 보인다
그대의 눈에 보이는 것이 전부가 아니다
그대가 보지 못한다고 해서
없다고 우기지 마라
지혜 있는 사람은 더 많이 알고 있다

- 환당 대종사 -