

통권 제 215호

장남, 라 00943

2565
2021

09

불교 이야기
불교의 설천 수행론
삼성출판 도록 2



살다 보면
“라떼는 말이야...”



결망에 달린 이야기
사랑의 춤
팔 없는

우드 타리마

With Dharma

영원한 진리와 함께

불교총지종

양극兩極을 피하는 것이 밀교密敎다

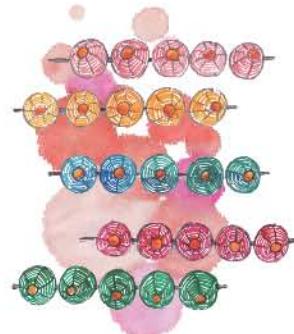
물질과 정신이 양극兩極을 달려서는 안 되는 것이다.

또한 한 가지만 택해서도 안 된다.

정신과 물질이 병진해야 한다.

이것이 색심불이色心不二이며 중도법中道法이다.

현실을 긍정하는 것이 이것이 복지구족福智具足이 되느니라.



향유 22

단 한 편의 영화
서령 정사

십선성취 38

우리도 부처님같이
남혜 정사

죽비소리 42

결실結實의 계절에 서서
김봉래

04 특별기고

불꽃처럼 일어난 창종의 열망 그리고 불교종지종 박재원

10 불교이야기

불교의 실천수행론 - 삼십칠조도품(2) 화령 정사

16 살다보면

“라떼는 말이야…!” 이옥경

22 향유

단 한 편의 영화 서령 정사

26 아름다운 세상

행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관(4) 묘원화 전수

30 마음의 등불

여름 이승현

34 지혜의 뜨락

은사님이 주신 용돈 방귀희

38 십선성취

우리도 부처님같이 남혜 정사

42 죽비소리

결실結實의 계절에 서서 김봉래

46 씨앗 한 알

모를 때 매 순간이 감동이 된다 법상 스님

50 카일라스

수미산須彌山은 우주의 중심축(11) 김규현

54 디딤돌

명상은 어떻게 할까? 신진욱

58 생활 속 식물이야기

우리 아이는 어떤 식물? 호스타 Daylily 이태용

64 걸망에 담긴 이야기

발 없는 사람의 춤 법일 정사

66 요리TALK! 정보TALK!

블루베리 김조은

70 육자와궤 염송

총지종의 본존本宗 법경 정사

72 독자기고

책방, 동네를 거닐다 최시우

74 뜻 바루기

춤 HUM 김재동

76 컬리링 만다라세상

78 법회일정

위드 다르마

WORLD Dharma
영원한 진리와 함께

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



불교총지종

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

단칼에 잘라내야 할 나쁜 습관

조선 중기, 존경받는 학자이자 정치가인 '율곡 이이' 선생은 평소 나쁜 습관에 대해서 경고를 하였습니다. 율곡 선생께서 쓴 '격몽요결'이라는 책에는 인생을 망치는 8가지 나쁜 습관이 무엇인지 가르치고 있습니다.

첫째, 일하지 않고 놀 생각만 하는 것.

둘째, 할 일 없이 하루를 허비하는 것.

셋째, 자기와 같은 생각을 하는 사람만 좋아하는 것.

넷째, 사람들의 칭찬을 받으려고 혀친 말과 혀친 글을 쓰는 것.

다섯째, 풍류를 끝계로 인생을 허비하는 것.

여섯째, 돈만 목표로 삼아 살아가는 것.

일곱째, 남의 성공을 부러워하고 열등감을 느끼는 것.

여덟째, 절제하지 못하고 돈과 여색을 탐하는 것.

율곡 선생은 격몽요결을 통해 이 나쁜 습관을 벗어나는 방법은 칼로 잘라내듯 습관을 뿌리 뽑는 방법뿐이라고 하셨습니다. 말은 쉽지만 어렵고 힘든 일입니다. 하지만 나쁜 습관 때문에 망가진 인생을 살아가기보다 어렵고 힘든 일은 없을 것입니다. 어느 쪽이 더 혁명한 선택일지 생각해보시기 바랍니다.

- 따뜻한 하루의 <따뜻한 편지 1669호> -

불꽃처럼 일어난 창종의 열망 그리고 불교종지종

박재원
총지신문 편집국장



원정 대성사께서 참고하셨던 밀교 문헌

밀교종단의 교상과 사상 정립을 위해 참고하셨던 문헌 가운데 하나,
'밀교문변'은 밀교의 의궤에 대한 문답집이다.



준제법에 대한 연구와 실수를 마치다

원정대성사는 “밀교는 의식^{儀式}을 중요시하며, 사교이상^{事敎二相}이 분명하고 정확해야 한다.”고 강조했다. 따라서 밀교의 진언^{眞言}과 인계^{印契} 등 밀교의 의궤와 조직을 엄격히 하고 체계화하기 위하여 진각종 내의 모든 역경^{役經}이나 저술을 비롯하여 교상판석과 사교이상을 몸소 정립하려 했다. 그러던 중 원정대성사는 진각종의 교상과 사상 가운데 불합리하고 불명확한 점이 더 굳어지기 전에 보완해야겠다고 생각하고 의궤정립을 위한 불사에 들었던 것이다. 이러한 차제에 일본불교대표단의 지적은 준제법 발굴의 직접적 계기가 되었다. 밀교의 올바른 수행법을 알지 못하고 오직 육자진언인 음마니반메훔의 염송과 이른바 심공에 의지하여 자신의 체험담을 교도들에게 들려주던 수준에서 탈피하고자 준제법에 대한 연구와 실수^{失手}를 마친 후, 1971년 마침내 이의 시행을 종단에 건의했다. 그러나 애석하게도 이 중요한 작업은 실패로 끝나고 말았다.

정통밀교의 정립을 위하여 애쓰던 성사를 따르고자 하는 대부분의 승직자와 교도들의 열망에도 불구하고 밀교에 대한 생소함과 이해부족, 기득권의 종교외적인 곡해로 인하여 뜻밖의 사태가 벌어지고 말았다. 즉, 종조 때부터 시행해 오던 비로자나불의 결인에 관세음보살의 진언으로 염송하던 수행법은 절대로 바꿀 수 없다고 고집했다. 회당조사의 재세시에 시행했던 것은 무조건 옳다고 여기고 고정관념을 탈피하지 못함으로써 정법을 외면한 일이었다. 이것은 신흥종단으로서의 한계를 벗어나 정통밀교종단으로 비약할 수 있는 기회를 잃어버린 애석한 사건이었다.

길고 길었던 조선조 朝鮮朝 5백년간 거의 빛을 잃고 혼적도 없었던 밀교가 원정대성사의 손에 의하여 잊힌 비법 緘法과 경궤 詞軌, 다라니陀羅尼와 수법 梯法 등이 빛굴되면서 그 기나긴 겨울잠에서 깨어나기 시작하는 철나 이리한 좌절은 한국현대밀교의 크나큰 비상을 가로막는 안타까운 사건이었다. 준제법의 시행을 둘러싸고 진각종은 연일 논쟁을 그치지 않았다. 교리적으로는 불합리하나 회당조사 때에 제정한 기준의 법을 고수하느냐 아니면 준제법의 채택으로 정통밀교의 정립을 모색하느냐 하는 문제를 두고 종단은 두 파로 나뉘어 각자의 주장을 팽팽하게 펼쳤다. 종단의 동요는 심각한 분종의 사태까지도 우려되었다. 처음에는 원정대성사의 합리적 설명에 수긍하던 많은 승직자들도 시간이 지남에 따라 기존체제에 안주하는 양상을 보였다.

교각살우 獛角殺牛의 어리석음 개탄

이에 원정대성사는 이십여 년 동안 십혈을 기울여 키워온 진각종을 회당개조 附組가 입멸하신지 불과 십 년 만에 교각살우 獛角殺牛: 쇠뿔을 고치려다 소를 죽임의 어리석음을 범할 수 없다고 개탄하고, 그해 12월 진각종 총인직을 비롯한 모든 직책의 사퇴를 선언함과 동시에 회당조사의 영전 鏡前에 아쉬운 작별을 고하고 진각종을 떠났다. 종단의 동요를 막기 위하여 종적마저 감추고 칩거에 들어갔다.

그러나 일생을 걸고 중생구제의 큰 서원을 세웠던 불퇴전 不退轉의 의지가 어찌 그로써 끝날 수 있었을까. 원정대성사께서는 1972년 1월 1일 새

벽을 기하여 영동포구 상도동 은거 居隱에서 정순 정하고 완벽한 밀교종 志欲宗의 창종을 위한 정법체득 正法體得의 백일정진에 들었다.

백일정진이 끝나는 4월 7일 밤, 한 백수노인 白首老人으로부터 금관을 받았으며, 그 이튿날 밤에는 한줄기 서광과 함께 노인으로부터 “대승장엄보왕경 大乘莊嚴寶王經과 준제관음법 准提觀音法으로 교화 教化하라.”는 계시를 받았다고 한다. 원정대성사는 이것이 관세음보살께서 꿈에 나타나시어 “중생의 고난을 없애고 그들의 바램을 만족시켜 주라.”는 가르침을 널리 나타내 보이신 것임을 활연 然而 깨닫고 곧바로 교상화립 教相建立에 착수하였다.

비로자나부처님을 교주로 기틀을 갖춰

우선 정통밀교 종단임을 표방하기 위하여 비로자나부처님을 교주로 모시고『대일경 大日經』,『금강정경 金剛頂經』 및『대승장엄보왕경』을 소의경전으로 삼아 교리적 근거를 마련하였으며,『대승이취육바라밀다경 大乘理趣六度羣多經』에 의거하여 육바라밀에 의한 대승보살도의 실천을 완성할 수 있도록 교리의 기틀을 갖추었다. 여기에 교화의 방편으로서 준제법을 주축으로 삼고 중의 當意 식재 慈愛 경애 教愛 항복 降伏법 등의 사종수법 四種修法을 채택하였으며 이사리들을 위하여 여러 가지의 밀교비법과 관법 緘法을 경전에 의거하여 마련하였다.

이리하여 마침내 원정대성사의 각고의 정진과 부처님의 가지력 加持力에 힘입어 정순하고 완전무결한 정통밀교의 조직과 체계를 완성하기에 이르렀다.

그 해 8월 21일, 드디어 관음^{觀音}의 묘지력^{妙智力}에 힘입어 정순^{正純}하고 원숙^{圓熟}한 정통밀교의 마니보주^{摩尼寶珠}를 비장^{秘藏}한 채 동대문구 상봉동으로 거주를 옮기면서 은거생활을 마감하였다. 그동안 성사의 행방을 찾아 동분서주하던 진각종의 지혜 있는 스승들과 수많은 교도들은 원정대성사의 출현에 입교개종^{立教開宗}을 재촉하기에 이르렀다.

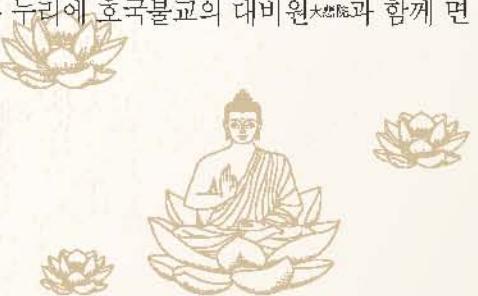
이러한 대중들의 열망에 부응하여 마침내 1972년 12월 24일, 서울 상봉동에 서울선교부^{宣敎部}를 개설하여 개종불사^{開宗佛事} 겸 창종식을 거행하였으며, 종명을 ‘불교총지종^{佛教總指宗}’으로 정하여 정통밀교종의 성립을 만천 하에 선포하였다. 이로써 우리나라 최초의 정통밀교가 주목같은 진언과 정확한 인계, 엄격한 의궤와 사종수법을 비롯하여 이론적인 교리가 정연한 교상과 사상을 갖추고 세상에 그 모습을 드러내게 되었다. 이후 한국 현대밀교사상 최초로 삼매야계단^{三昧耶戒壇}과 금강계단^{金剛界壇}을 열어 관정식^{灌頂式}을 베풀고 정통밀교를 전수할 아사리^{阿薩梨}를 배출하였다. 또한 『대승장엄보왕경』과 『대승이취육바라밀다경』을 국내 최초로 번역하여 소의경 전으로 삼고 대승불교의 연장선상에 밀교가 자리하고 있음을 천명했다.

생활의 불교화, 불교의 생활화와 대중화

이후 교세는 불꽃처럼 일어 창종 7년 만에 30여개 사원을 개설하기에 이르렀다. 진각종 시절의 미진했던 부분을 보완하여 교리를 새롭게 정비하고 행정기관인 통리원과 함께 교리적인 면을 뒷받침할 연구기관으로서 법장원을 신설하고 교도들의 참여와 신행활동을 돋기 위하여 신정회라는

모임도 만들도록 했다. 또한 ‘처처불공, 시시불공^{處處佛供, 時時佛供}’을 내세워 언제 어디서나 쉽게 불공을 올릴 수 있도록 모든 불사와 식순을 간소화하였다. 그야말로 ‘생활의 불교화, 불교의 생활화’를 실천할 수 있도록 어려운 밀교수법의 대중화에 진력했던 것이다. 그러나 태장계와 금강계의 양부 대법^{大法}의 완성을 바라보며 명실상부한 정통밀교종단으로서의 면모를 갖추고자 노력하던 중 대성사의 세연이 다하여 후인들에게 대업을 미루고 입적하였다.

1980년 9월 8일 밀법 홍포의 대원^{大願}을 제자들에게 부축^{附屬}하며 원정대성사는 74세를 일기로 이 세상의 인연을 다하고 입적하였으나, 실로 한국현대밀교의 중흥을 위하여 참으로 애석한 일이라 아니할 수 없었다. 원정대성사의 밀엄국토건설과 정통밀교의 수립에 대한 대원은 총지종이 한국최초로 양부만다라를 완성하여 봉안한 것에서도 나타났듯이 끊임없이 계승, 발전되고 있다. 원정대성사의 입적과 원로 스승들의 잇따른 유고로 요원의 불꽃처럼 일어나던 교세가 잠시 주춤했던 적도 있었으나 이제 총지종은 새로운 도약의 자세로 꾸준히 교세를 확장하고 있다. 이 땅에 처음으로 현대 밀교의 물꼬를 열고 대승불교의 새날을 개척한 원정대성사의 가지신력^{加持神力}이 온 누리에 호국불교의 대비원^{大悲院}과 함께 면면히 이어지고 있다. ■



불교의 실천수행론

- 삼십칠조도품 2

화령 정사
철학박사
법천사주교
보디미트라 회장



불교는 고도의 철학이면서도 그것을 실천할 수행방법이 다양하게 설정되어 있어 자기의 근기애에 맞게 선택할 수가 있습니다. 불교의 수행체계를 크게 보면 계 정 혜의 삼학으로 나타내 보일 수가 있지만, 세부적으로 들어가면 여러 가지 수행법이 있습니다.

그 가운데에서도 근본불교의 수행법으로서는 삼십칠조도품^{三十七助道品}이라는 것이 있습니다. 이것은 다른 말로는 삼십칠보리분^{三十七菩提分}이라 고도 합니다. 즉 깨달음에 이르는 37가지 방법이라는 뜻입니다.

우선 이 37가지의 수행법을 보면 크게 나누어 사념처^{四念處}, 사정근^{四正勤}, 사여의족^{四如意足}, 오근^{五根}, 오력^{五力}, 칠각지^{七覺支}, 팔정도로 구분할 수 있고, 이것을 모두 더하면 37가지가 됩니다. 그래서 이것들을 37가지의 도를 이루는 방법이라고 하여 삼십칠조도품이라고 하는 것입니다. 그 가운데에서 지난 번에는 사념처 가운데에서 신념처, 수념처, 심념처의 3가지에 대해 말씀드렸습니다.

마지막으로 중요한 것은 범념처^{法念處}인데 범념처는 모든 사물과 현상이 발생하는 것을 세밀하게 관찰하여 결국은 모든 사물과 현상의 발생은 연기에 의한 것임을 알고 그 가운데에는 실체라고 할 만한 것이 없다는 것을 깨달아 그것에 머무는 것입니다.





법념처의 대상으로는 오개五蓋, 오온五慾, 육입처六入處, 칠각지七覺支, 사성제四聖跡를 들고 있습니다. 오개라는 것은 욕탐, 진에, 혼침수면惛睡眠, 도거악작掉舉惡作, 의意의 다섯 가지를 말합니다. 욕탐이라는 것은 감관의 욕구에 대한 것으로서 눈 귀 코 혀 몸을 즐겁게 하는 것에 대해 욕심을 내어 집착하는 것입니다. 진에는 화를 내는 것으로서 이것은 색계에서는 전혀 일어나지 않는 욕계에만 있는 마음작용입니다. 혼침수면은 마음이 침울하게 가라앉거나 잠드는 것으로서, 이런 상태에서는 바른 의식과 바른 자세가 갖추어질 수 없습니다. 따라서 제대로 된 정신통일이 이루어 질 수가 없습니다.

도거악작이라는 것은 마음이 들떠서 산란하거나 잘못을 저지른 것에 대해서 후회하는 것입니다. 이러한 상태에서도 마음이 제대로 집중될 수가 없을 것입니다. 의라는 것은 선악의 존재를 의심하고 인과를 의심하며 연기의 진리를 의심하는 것으로서, 이러한 마음 상태에서도 바른 정신집중이 이루어 질 수 없습니다. 이러한 다섯 가지를 소개하고 하는데, 이것은 선정을 방해하는 가장 큰 번뇌입니다.

올바른 선정에 들기 위해서는 이 오개를 단멸해야 합니다. 마음을 흐리게 하는 5가지 장애를 제거해야 바른 선정에 들 수가 있습니다. 그리고 오온을 관찰하며 우리의 감관과 지각 대상인 육입처를 관찰합니다. 칠각지는 깨달음에 이르기 위한 7가지 알아차려야 하는 것을 말합니다. 이것은 뒤에서 설명하겠습니다. 법념처의 대상으로서 가장

중요한 것은 사성제입니다. 사성제에 대한 관찰과 사색이야 말로 불교의 시작과 끝이라고 할 수 있습니다. 《염처경》에서는 마음을 일으켜 사념처에 바르게 머물게 되면 잠깐 동안이라도 현세에 구경지라는 위없는 지혜를 얻게 되고 아나함파를 얻을 수 있다고 하고 있습니다.

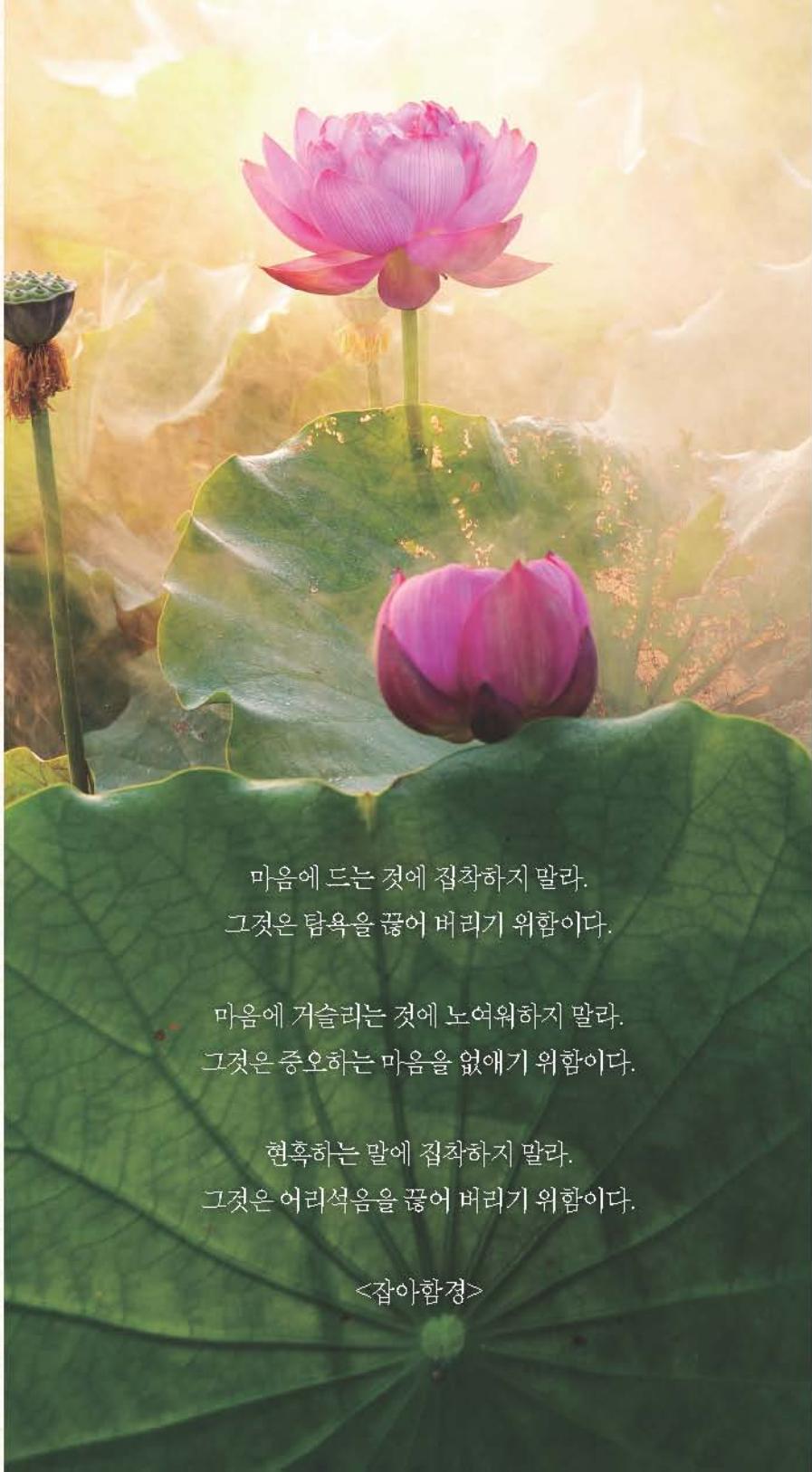
사경근四正勤은 사경단四正斷이라고도 합니다. 이것은 팔정도 가운데의 정정진에 해당하는 것입니다. 아직 일어나지 않은 선은 일어나게 하고, 이미 일어난 선은 더욱 자라나게 하며, 아직 일어나지 않은 악은 생기지 않게 하고, 이미 생긴 악은 멀하도록 노력하는 것을 말합니다.

다음으로 사여의족四如意足이라고 하는 것 있습니다. 이것은 사신족四神足이라고도 하는데 욕여의족欲如意足, 정진여의족精進如意足, 심여의족心如意足, 사유여의족思惟如意足의 네 가지를 말합니다. 여기에서의 '족'이라는 것은 신통이 일어나는 기틀이 된다는 뜻입니다.

욕여의족은 뛰어난 선정을 얻으려고 간절히 원하는 것입니다. 정진여의족은 뛰어난 선정을 얻기 위해 쉬지 않고 한결 같이 정진하는 것이며, 심여의족은 마음을 고요히 하여 뛰어난 선정을 얻는 것을 말합니다. 사유여의족은 마음을 한 곳에 모아 면밀히 사유하는 것입니다. 즉, 이상에 대한 올바른 욕구를 지니고 끊임없이 정진하며 마음을 고요히 하여 선정에 들도록 하고 면밀한 사유를 통하여 지혜가 뜻대로 자제하게 작용하도록 하는 것이 사여의족입니다.

오근五根은 오승근五勝根이라고도 하는데, 신근信根, 정진근精進根, 염근念根, 정근定根, 혜근慧根의 다섯 가지를 말합니다. 여기에서의 '근'이라고 하는 것은 자유자재하게 작용하는 능력으로서 불 법 승 삼보에 대한 믿음인 신根과 부지런히 노력하는 정진, 바르게 생각하여 잊지 않는 염, 그리고 선정과 지혜가 깨달음이라는 이상을 향하여 자유자재하게 작용하는 능력을 말합니다. 즉, 이 오근이 있어야 미혹의 상태에서 깨달음의 상태로 나아갈 수가 있습니다.

《잡아함경》에서는 신근은 부처님께 대하여 일으킨 믿음이 견고하여 그 누구도 무너뜨릴 수 없는 것을 말한다고 했습니다. 정근은 아직 일어나지 않은 선은 일어나게 하고 이미 일어난 선은 더욱 자라나게 하며, 아직 일어나지 않은 악은 생기지 않게 하고 이미 생긴 악은 멀하도록 노력하는 사정단을 뜻합니다. 염근은 사념처 수행을 가리킵니다. 정근은 색계 사선을 성취하는 것을 말합니다. 그리고 마지막의 혜근은 사성제의 진리를 바르게 아는 것이라고 했습니다. ■



마음에 드는 것에 집착하지 말라.
그것은 탐욕을 끓어 버리기 위함이다.

마음에 거슬리는 것에 노여워하지 말라.
그것은 중오하는 마음을 없애기 위함이다.

현혹하는 말에 집착하지 말라.
그것은 어리석음을 끓어 버리기 위함이다.

<잡아함경>

“라떼는 말이야…!”

이옥경

수필가·방송작가

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



나이를 먹을수록 눈이 나빠지고 귀가 어두워지는 건 마음에 들지 않는 일이 그만큼 더 많아지기 때문에 못 본 체, 못 들은 체 하라는 신의 섭리라고 한다. 마음에 들지 않아도 슬쩍 눈감아 주고 거슬리더라도 그냥 놓치고 넘어가야 구세대와 신세대가, 부모와 자식 사이가 원만하게 유지될 수 있다는 뜻이다. 우스갯소리지만 십분 이해가 간다. 하지만 백세시대라 지나치게 눈 밝고 귀 밝아 그런가, 이론은 아는데 실천은 되지 않는 부작용이 속출한다.

어쩐 일인지 요즘 젊은 부모들은 '안 돼'가 없다. 아이가 무언가를 사달라거나 해달라고 하면 말로는 안 된다고 하다가도 아이가 울음을 터뜨리면서 떼쓰는 강도를 높이면(어떤 아이들은 바닥에 드러눕기도 한다) 사태는 급반전! 부모들은 아이를 어르고 달래느라 진땀을 빼면서 아이가 요구하는 대로 무얼 사다가 바치고 무얼 해 주느라 전전긍긍이다. 귀한 아이를 울리다니! 어떤 원칙도 기준도 없이 무조건이다. 아이의 요구를 들어주는 것이 마치 사랑의 전부인 양, 엄마가 미안해 아빠가 미안해 혀 짧은 소리까지 내가면서 죄인 자처하는 모양새라니….

이 아이가 웅알이를 시작하기도 전에 이들 가족의 집에는 십중팔구 그 냐 그 르도 아닌 A B C D 가득한 포스터와 뺑 대신 Bakery, 사과 대신 Apple, 하나 둘 셋 대신 one two three가 쓰인 그림책이 넘쳐났을 게 뻔하다. 이들 부모는 비싸고 좋은 분유와 유기농 이유식 찾기에 골몰했을 것이고, 고급스럽고 예쁜 옷이며 두뇌 발달에 좋다는 온갖 장난감과 놀이기구를 아낌없이 사들였을 것이다.

아이가 1분 1초라도 울면 큰일이라도 날 것처럼 미리미리 알아서 척척 텔레비전이나 스마트폰 영상을 보여 주고, 거기에 정신 팔린 아이에게 삼시 세끼 밥을 떠먹인다. 행여 아이가 숟가락을 내치기라도 하면 맛이 없느냐 무얼 해 주라느냐 안달복달 통사정이 마치 대역 죄인의 읍소처럼 간절하다 못해 비굴하기까지….

어쩐 일인지 요즘 젊은 부모들 중에는 염치없는 이들이 참 많다. 내리사랑이 만고불변의 원칙이라지만 아이 사랑이 차고 넘치는 데 비해 자신을 넣어 길러준 부모님에 대한 관심은 함량 미달인 경우가 허다하다. 1++ 한우도, 고당도 최상급 파일도, 프리미엄급 아이스크림도 할아버지나 할머니에게는 먼 나라 이야기다. 삼겹살이나 제철 파일도 감지덕지인 할아버지 할머니 옆에서 아이는 너무도 당연하게 혼자, 맛있게, 그것을 받아먹는다. 젊은 부모에겐 잘 먹는 아이가 기특하고 잘 먹이는 자신들이 자랑스럽기만 하다. 그렇게 하는 것이 부모님이 기뻐하는 일이라고 생각하는 그들의 눈에 부모님의 주름 진 얼굴은 보이지 않는다.

온 식구가 둘러앉아 밥을 먹다가도 아이가 원하면 엄마는 자리를 박차고 일어나 노래하며 춤을 춘다. 그 자리가 어떤 자리든 누구 앞 이든 아이의 한 마디가 떨어지면 아빠는 아이와 뛰고 뛰운다. 아이에게 말을 시켜 보고 싶은 누군가가 뭘 물으면 아이가 입을 뗄 겨를도 없이 엄마와 아빠가 앞다투어 대답을 한다. 아이 스스로 해야 할 일도 부모가 나서서 챙겨 주고, 할 수 있는 일조차도 부모가 미리미리 해결해 주니 아이는 그야말로 손 하나 까딱하지 않아도 만사형 통이다.

어쩐 일인지 요즘 젊은 부모들은 감사나 배려, 양보와는 그리 친해 보이지 않는다. 부족한 친구와는 함께 놀지 말라고, 싸움을 할 때는

절대로 맞지 말고 한 대라도 더 때리라고 조기교육(!)에 열을 올린다. 내 아이가 잘못한 건 어린 탓이라며 감싸고, 남의 아이가 잘못한 건 못돼서 그런 것이니 혼쭐을 내야 한다면서 활을 걷어붙이기도 한다. 2등은 없다. 다른 아이보다 잘나고 똑똑하고 건강했으면 좋겠다. 아이의 기를 죽이는 건 자신이 죽는 것보다 더 힘든 일이다. 아이에게 남보다 먼저 남보다 더 좋은 것을 주기 위해, 아이가 남보다 빨리 남보다 더 훌륭한 것을 이를 수 있도록 부모는 때때로 얼굴에 철판을 깔기도 한다.

아이에게 더 많이, 더 좋은 것을 해주고 싶은 부모의 한없는 욕심이 내 탓 아닌 네 탓으로 이어진다. 부모님의 무조건적인 사랑과 희생은 까마득히 잊은 채, 화수분이 되어 주지 못하는 부모님에 대한 원망을 눈덩이처럼 굴리고 또 굴린다. 누구네 자식처럼 생활비를 보태는 것도 아니면서 누구네 부모님은 집을 사줬다네, 누구네 자식처럼 따뜻한 안부전화 한 통 없으면서 누구네 부모님은 현금 뭉치를 안겨 줬다네 하면서 못 해줘서 마음 아픈 부모님의 염장을 마구 질러댄다.

비싼 외제 유아용품을 고집하는 이들에게 우리나라 제품도 그에 못지않은 게 얼마든지 있다고 말해 보라. 우유보다 모유가 백번 낫고, 사 먹이는 이유식보다 직접 만들어 먹이는 이유식이 좋다고 말해 보라. 편식도 습관이 되니 골고루 먹이라고 말해 보라. 적당한 시기

가 되면 밥도 떠먹게 하고 배변 훈련도 시키라고 말해 보라. 안 되는 일이 있다는 것도 가르쳐야 한다고 말해 보라. 친구와 나누고 양보하는 것도 배워야 한다고 말해 보라.

“라떼는…”이라는 말을 채 꺼내기도 전에 인터넷에 보니까요…, 조리원 동기들이 그려는데요…, 요즘 누가 그렇게 해요…라는 말이 빛의 속도로 되돌아올 것이다. 되로 주고 말로 받기 십상이다. 들을 생각이 전혀 없는 사람에게는 그야말로 소귀에 경읽기, 아무리 좋은 말이라도 잔소리에 지나지 않는다.

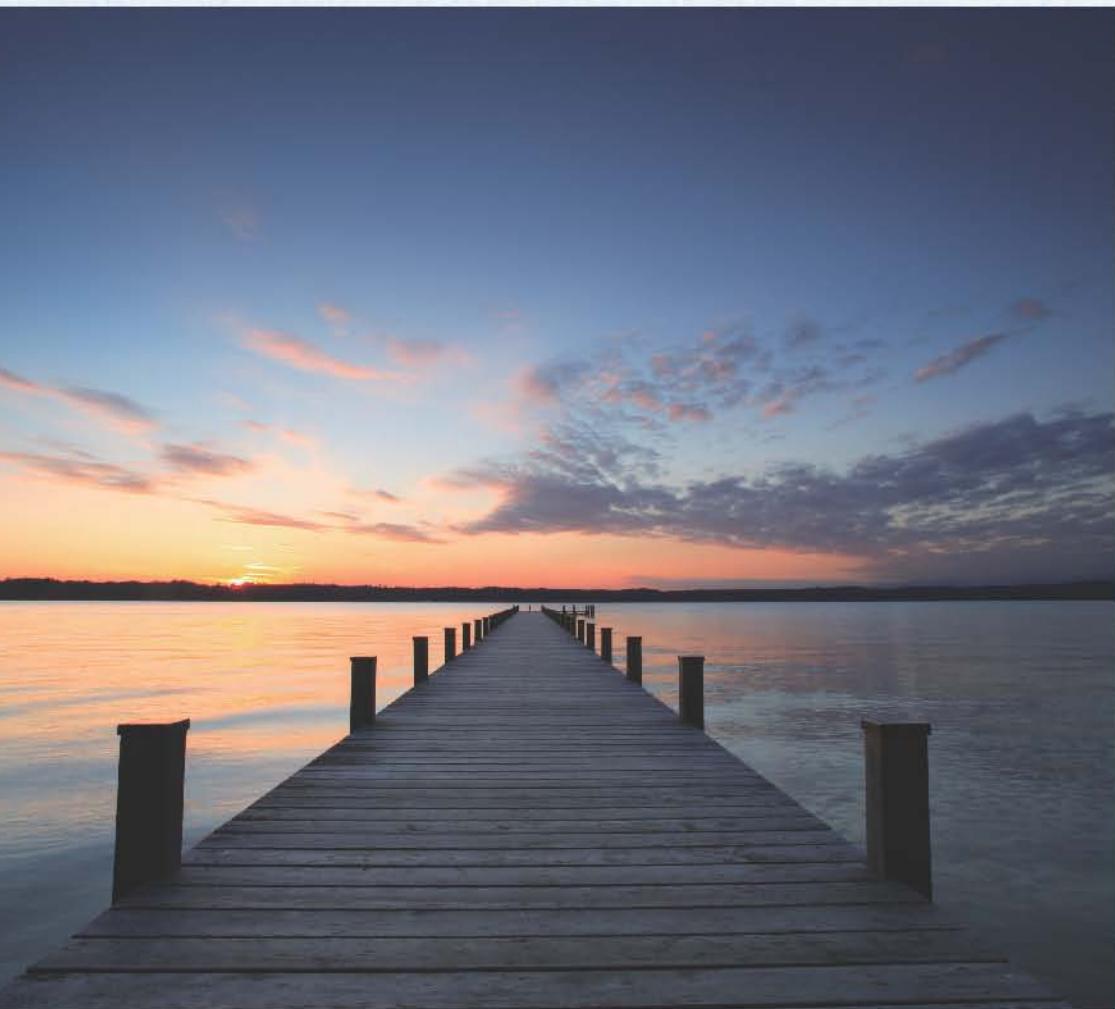
그래도 부득부득 한 마디 하자. 부모에게만 예쁜 아이가 아니라 남에게도 예쁜 아이, 몸과 마음이 건강한 아이로 자라나 모두에게 사랑받는 사람이 되길 바라는 마음으로 되짚어 보는 “라떼는 말이야…!”가 허튼 잔소리가 되지 않으리라는 알짜한 믿음으로.

아이 하나를 온 동네가 키우던 시절이 있었다. 넉넉한 것보다 모자라는 게 더 많았던 그때, 먹을 것도 입을 것도 볼 것도 들을 것도 턱 없이 부족했지만 아이들은 1등을 다루지 않았고, 1등이 아니었어도 행복했다. 개구쟁이라도 좋으니 건강하게만 자라달라는 어른들의 응원 속에 아이들은 너른 들판을 뛰어다니며 온 마음으로 산과 강, 하늘을 품었다. 고사리 손으로 동생을 돌보고 밥을 지었고 여린 어깨로 지게를 지고 꿀을 베었다.

가난한 밥상은 자식의 그릇에 밥을 덜어 주던 아버지, 끓인 누룽지로 끼니를 때우던 어머니 덕분에 더없는 풍요로움으로 아이들을 쑥쑥 자라게 했다. 이름 있는 과일은 귀한 몸이라 아이들은 일찌감치 산과 들을 누비며 더불어 함께 자급자족을 익혔다. 봄이면 칡뿌리·잔대·찔레 순, 여름이면 오디·산딸기·보리수, 가을이면 밤·머루·다래·개암을 찾아 산과 들을 쏘다니는 동안 다리가 튼튼해지는 만큼 아이들의 마음도 단단해졌다.

규칙이 가르쳐 주는 것은 책임감이다. 제재는 이기적인 생각을 바로잡아 주고 배려는 존중으로 이어진다. 세 살 버릇 여든까지 간다고 했다. 크게 잘못된 후에 바로잡으려면 뜻대로 되지 않는 일이 참 많다. 사랑이 너무 크고 깊어서 오히려 진정으로 사랑하는 방법을 놓치고 있는 많은 이들에게 ‘때가 되어서야 행하는 노력은 할 일을 다 하지 못한다. 미리 기울이는 노력이야말로 할 일을 다 한다.『밀란다왕 문경』라는 말씀이 부디 입에 쓴 약이 되었으면 좋겠다. ━





비가 와 날이 어둠에 잠기면 팬스레 분위기에 취해 감상에 젖게 된다. 그렇게 가만히 있다 보면 또 내가 좋아하는 노래를 빛소리와 함께 듣고 싶어지고, 그럼 비가 오는 날 듣기 좋은 노래를 선곡해 재생시킨다. 이렇게 빛소리와 노랫소리에 취해있다 보면 자연스레 지금껏 내 생애 행복했던 순간, 슬펐던 순간, 화가 났던 순간, 그런 모든 순간, 순간들이 머릿속을 맴돈다.

사람은 생의 마지막 즉 죽음을 맞이하는 순간, 자신이 살아온 지난 날들이 한 편의 영화처럼 떠오른다고 한다. 사람의 삶은 유한(수, 양, 공간, 시간 따위에 일정한 한도나 한계가 있음)하고 그렇기에 지금의 나로서 이 세상에 존재할 수 있는 시간 또한 유한하다. 이렇게 삶이 유한한 것은 자명한 일이나 지금의 몸으로, 지금의 나로 살 수 있는 시간이 얼마나 남았는지는 그 누구도 알 수 없기에 그저 하루하루를 열심히, 또 즐기며 후회없이 살아야 한다. 그래야 마지막 순간 펼쳐질 영화가 근사한 내용으로 채워지지 않겠는가. 아니 꼭 근사한 내용이 아니어도 좋다. 그저 후회없는 마지막이었다고 생각할 수 있기를 바란다.

그대들은 어떤 영화 장르를 좋아하는가? 나이가 들면 여자는 남성 호르몬이, 남자는 여성 호르몬이 많이 분비된다 하더라. 물론 성별에 따라 좋아하는 영화 장르가 정해져 있는 것은 아니나 어찌 됐든 이전에 나는 액션물을 좋아했고 지금은 나이가 들어 여성 호르몬이 많아져서인지 잔잔한 스토리들 속에서 다양한 감정들을 느낄 수 있는 드

라마, 가족 등의 장르를 좋아하게 됐다. 폐기 넘치고 혈기 왕성했던 젊은 시절에는 액션영화 속 주인공을 보며 나도 저렇게 멋있는 삶을 살고 싶다 생각했었다. 그러나 지금은 누구와 같은, 누구처럼 멋있는 삶을 살고 싶지 않다. 그저 나로서 그냥 멋있게 후회없는 나만의 삶을 살고 싶을 뿐. 마치 평범한 한 사람의 아니 여러 사람이 살아가는 내용을 다루는 어느 드라마 장르의 영화들처럼 말이다.

각본, 각색, 연출, 주인공 그 모두가 나인 영화. 내 생 마지막 순간에 펼쳐질 그 한 편의 영화가 어떤 내용이었음 좋겠는가? 나는 내 생 마지막 영화가, 이 세상 단 하나뿐인 그 영화가 다양한 에피소드들로 채워지기를 또 그러한 에피소드 속에서 성장하고 성숙해진 주인공이 해피엔딩을 맞이하는 내용이었으면 한다. 원하든 원하지 않은 누구나 살아가며 다양한 상황을 마주하게 되고, 그 속에서 여러 감정을 느끼며 배우고 깨달으며 성장해 나간다. 성장통이라는 말이 있듯, 심리, 사고(思考)적으로 성장함에 있어서도 슬픔, 고통, 인내 등과 같은 성장통이 있을 수 있다. 그러나 키가 계속 자라나는 것이 아니듯 그에 수반되는 성장통 또한 반드시 끝이 있다. 즉, 다양한 에피소드 중 힘들다고 생각되는 순간이 있을 테지만 그러한 상황이 언제까지고 지속되지는 않을 것이라 얘기다. 또 그러한 일도 있어야 일상에 감사함을 느끼고 성장하고 성숙해지지 않겠는가. 무엇보다 아무런 굴곡없는 삶은 너무 재미없을 것 같다. 또 힘든 과정이 있어야 해피엔딩이 더욱 빛나지 않겠는가.

이와 더불어 주인공이 후회없는 삶을 살았기를 바란다. 지금의 이 몸으로 지금의 나로 사는 것은 이번 생 한 번 뿐이다. 물론 불교 윤회 사상에 따라 다음 생이 있겠지만 그건 또 다른 나의 삶이 되는 것이니 앞서 말했듯 지금의 삶은 이번 단 한 번뿐인 것이다. 단 한 번의 기회 이니 아무런 후회도 남지 않게 매 순간에 최선을 다하기를 바란다.

내 생 마지막이자 단 한 편밖에 없는 영화는 후회가 남지 않는 해피엔딩이기를, 직접 제작하고 출연한 영화가 단 한 명의 관객에게 홍행률 100%이기를, 감상평 10점 만점에 10점이기를 그렇게 내리는 지금의 이 비를 바라보며 바래본다. ♠



행복해지기 위해 공부해야 하는 6가지 마음 습관(4)

묘원화 전수
벽룡사



남을 탓하고 상대를 바꾸려는 마음 습관

우리는 자녀들의 결혼을 진심으로 바랍니다. 결혼이 자녀들을 행복하게 해줄 것이라고 생각하기 때문입니다. 사랑해서, 행복하기 위해서 우리는 결혼을 하고 부부가 되고 자녀를 키웁니다. 그러나 현실에서 결혼 생활은 녹녹치 않습니다. 많은 부부들이 성격차이로 이혼합니다. 배우자를 탓하고 상대에게 문제가 있으니 바꿔어야 한다고 생각합니다.

폰롭 린포체는 사랑은 ‘어떻게 하면 당신을 행복하게 할 수 있을까?’라고 생각하는 것이고, 집착은 ‘당신은 왜 나를 행복하게 하지 못할까?’라고 생각하는 것이라고 말씀하셨습니다. 지금 여러분은 사랑을 하고 계십니까, 집착을 하고 계십니까?

부부 관계는 결합과 애착을 기본으로 합니다. 그래서 이 관계가 집착이 아닌 사랑이 되기 위해서는 서로에게서 독립적으로 존재하고 스스로에게 자유를 주는 것이 중요합니다. 서로의 자유를 제한하고 간섭하는 것을 사랑과 관심이라고 잘못 알고 있는 경우가 많습니다. 또 자신은 자유를 원하면서 배우자는 통제하고 싶어 하는 경우도 집착입니다. 모든 집착은 고통을 일으킵니다.

칼릴 지브란은 『결혼의 서』에서 이렇게 말했습니다. “사랑하는 사람 사이에 바람이 다니는 길을 두어라. 사원의 기둥도 떨어져 서 있다. 사이프러스 나무와 전나무는 서로의 그늘에서 자랄 수 없다.” 삶의 대부분의 시간은 자신의 것입니다. 부부가 되었다고 해서 내가 원하는 대로 이래라 저래라 할 수 없습니다. 그는 자유로운 사람이었고 부부가 되어도 그 자유로운 삶을 살 수 있어야 합니다. 서로 공통된 부분만 함께할 뿐 각자 스스로 살아갈 자유가 있는 것입니다. 이런 자유로운 삶은 사람을 성장시킵니다. 서로에 대한 집착은 성장을 멈추게 하고 스스로를 먼저 괴롭힙니다. 집착은 상대에 대한 믿음이나 자신감이 떨어졌을 때 더욱 커집니다. 이런 불안한 마음이 일일이 간섭하고 참견하게 하는 겁니다. 집착을 내려놓는 것은 무관심파는 다릅니다. 믿는 만큼 잠시 신경을 끊는 것입니다. 부부끼리 따로 있는 것도 필요합니다. 늘 같이 있을 필요는 없습니다. 사랑하면 놓을 줄도 알아야 합니다.



좋은 인간관계를 갖는 것은 수행의 중요한 부분입니다. 결혼을 수행으로 삼을 수 있다면 분명히 훌륭한 삶을 살 수 있을 것입니다. 부부 금슬이 좋아지는 7가지 방법이 있습니다.

첫째, 자유롭게 내버려 두기.

배우자는 나의 소유물이 아닙니다. 정말 사랑한다면 연락 없이 늦더라도 무한히 신뢰하는 것입니다. 통제와 간섭하는 마음을 내려놓으세요.

둘째, 따로 있는 시간 많이 가지기.

우리의 영혼이 성숙되는 시간입니다. 이 시간을 통해 부부가 같이 있는 시간의 소중함을 알게 됩니다.

셋째, 상대를 바꾸려고 하지 말기.

배우자의 자유 의지와 선택권을 존중 합니다. 무엇을 사든 무엇을 먹든 언제 자든 통제하지 말고 받아들입니다. 우리 모두 성숙한 어른입니다. 서로 존중해 줍시다.

넷째, 서로 좋게 보고 믿어 주기.

아직 드러나지 않은 배우자의 멋진 모습을 상상하여 믿어줍니다. 아직 개화되지 않았을 뿐 가지고 있답니다. 당신의 칭찬과 감사와 배

려의 물과 햇볕, 비료로 꽃을 피워 보세요. 지금의 허물을 따지지 말고 당신의 바람대로 키워 보세요. 농담으로라도 흥보는 말은 하지 마세요.

다섯째, 언젠가 헤어진다는 사실 기억하기.

어떤 만남도 영원한 것은 없습니다. 결혼 또한 잠깐 만나고 떠나는 여행입니다. 같이 있는 동안 서로 친절하게 대해야 하겠죠? 잠깐 만나는 것이라고 생각하면 같이 있는 시간이 소중해 집니다.

여섯째, 배우자의 좋은 점과 나에게 잘해 주는 것을 반복해서 기억하고 감사하기.

본래 부부 관계란 힘들 수밖에 없습니다. 남남이 모여 함께 사는데 다툼이 없는 것이 더 이상한 겁니다. 그러니 이만하면 우리 부부는 나름 잘하고 있는 겁니다. 이것을 인정하고 계속해서 좋은 습관(업)을 기르세요.

일곱째, 자신의 행복 이루기.

배우자에게 줄 수 있는 가장 좋은 선물은 자신의 행복입니다. 당신이 변하고 행복해지면 배우자도 행복해집니다. 배우자에게 바라는 것이 있다면 스스로 그렇게 되어 보세요. ━

이승현

성균관대학교 대동문화연구원
권역별거점번역연구소 책임연구원

廻似離人境
溪聲最壯時
榴薰催晚稼
桐溜滴新詩
積雨牛羊倦
窮村蔬果遲
一回清晝夢
端不許人知

형사리인경
계성최장시
류훈최만가
동류적신시
적우우양권
궁촌라과지
일회청주몽
단불허인지

사람사는 땅을 멀리 벗어난 듯하니
시냇물이 캐캐 쏟아지는 때로다
향기로운 석류꽃 내음은 늦모종을 재촉하고
똑똑 오동나무 물방울은 새 사를 적시누나
이어진 장마에 소와 양은 늘어져 있고
궁벽한 시골마을에 열매는 더디 익는다
맑게 갠 한낮의 한비탕 꿈
남들은 참말로 몰라야지

-황연(黃玹, 1855~1910), 『매천집(梅泉集)』 제1권,
「간 여름날(夏晴)」 -



참 많이 예민한 시절이다. 언제 끌날지 알 수 없는 보건위기에
더해 날은 또 무덥고 습하다. 무리와 어울려 운치 있게 탁족하는
맛도 시원한 휴양지의 여유도 언제 일인지 모르겠다. 관계는 단
절되고 개인은 고립되었다. 모두 지치고 힘들고 턱턱 숨이 막히
는 그런 시절이다.

매천 황현이 처한 시기야 이보다 심함이 있다. 개항, 동학농민운동, 청일전쟁, 갑오경장, 을미사변, 을사조약, 일제의 병탄까지 그가 세상에 성립^{成立}하여 식자^{紙者}로 산 청장년 시기에 역사는 동탕^{動盪}하고 나라는 위급존망에 놓였다. 바야흐로 비통의 시절이다. 그가 절명^{絕命}하며 남긴 시에 “인간세상 식자로 살기 어렵다.”^{雜作人間歲字入}라는 말이 울림이 있다.

매천은 자기 시대의 시를 중시했다. 사람은 자기가 처한 시대의 영향으로부터 결코 자유로울 수 없으니 나와 상관없는 옛 시대의 풍격으로 시를 짓는 것은 가식적인 것이므로 내가 처한 시대와 현실에 기반하여 당대의 시를 지어야 한다는 것이다. 이 시를 지은 30대 후반, 매천은 농촌의 식자충으로 자신이 사는 농촌의 정경을 참신한 표현으로 잘 그려내었다.

길게 이어지던 장마가 그치고 날이 갠 어느 여름날, 인기척이 모두 사라져 사람 사는 땅을 벗어난 것만 같은데 장마 뒤에 불어난 시냇물 소리만이 캄캄한 물방울을 헤아리며 흐른다. 석류꽃 향기는 늦모종을 서둘러야 할 때임을 알려오고 오동나무에서 똑똑 떨어지는 비온 뒤 물방울 소리는 새로 짓는 시의 시상을 배가시켜준다.

주변의 소와 양은 오랜 장마에 게으르게 늘어져 있고 가난한 농

촌 마을의 풀 열매 나무 열매는 더디게만 익는다. 한바탕 낮잠을 자고 일어난 매천을 둘러싼 이 광경은 오롯이 매천만의 것이다. 무슨 눈이 번쩍 뜨일 기교나 난해한 고사 하나 없이 정갈하게 여름날 오후 시골마을의 담박하고 여유로운 정취를 삼삼히 그려낸 수작이다.

나 역시 답답하고 고독한 마음을 풀 요량으로 더운 여름날 옛 시인의 책을 뒤적인다. 맑은 시 한 수가 사람의 마음을 어루만져 줄 수 있음을 느낀다. 인간의 날들이 제아무리 지독하더라도 실상 그대로의 천진함이야 언제 사라진 적 있으랴.

산은 산이고 물은 물인 경지가 무슨 선문답 같은 말은 아닌 것이다. 앉은 자리에서 그것을 느낄 마음만 있으면 된다. 매천의 시는 읽을수록 참말 맛이 있다. 매천의 날들도 우리의 날들도 고해^{告海}라 이를 만하다만 꽃내음 맡고 물방울 소리 듣는 일이야 뉘라서 어렵겠는가. 오늘 이 시 한 수를 독자 앞에 올려 다 같이 송량^{秉涼}할 계제로 삼는 바이다. ━

황현(黃璇, 1855~1910, 조선말부터 대한제국기의 역사가, 시인)

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

은사님이 주신 용돈

방귀희

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



우리 모두는 용돈을 받은 추억이 있다. 할머니 고쟁이 주머니에서 나온 동전 한닢을 받아들고 좋아서 깡충깡충 뛰면서 동네 구멍가게에 달려가 아이스깨끼를 사먹던 시절에는 용돈의 가치가 정말 커졌다. 그런데 요즘 아이들은 용돈으로 주식을 한다고 하니 그 액수가 아이스깨끼와는 비교도 할 수 없을텐데도 용돈에 대한 반응은 시큰둥하다.

우리 사회가 그만큼 풍요로워졌기 때문이기도 하지만 용돈의 성격이 달라졌기 때문이 아닐까 한다. 예전에는 그저 예뻐서, 인사를 잘 해서, 차해서, 동생을 잘 돌봐줘서 등 소박한 칭찬의 의미였다면 요즘은 성적이 올라서, 아빠가 승진해서 등 인센티브 즉 성과급 성격이 강해서 용돈을 받는 아이들은 꽁돈이 생긴 것이 아니라 계약에 대한 집행이기에 감동이 없는 것이다.

그런데 나는 우리나라 나이로 65세에 깡충깡충 뛰고 싶을 정도로 감동적인 용돈을 받았다. 정말 꿈에도 생각해보지 못했던 용돈이라서 아름다운 충격이었다. 그래서 그 사연을 지금부터 소개하려고 한다. 코로나19로 생긴 시간을 이용해서 ‘포스트코로나시대의 해법-불교의 복지사상’이란 책을 집필하였는데 내용 정리를 하다 보니 대학 시절이 많이 생각났다. 그때는 아날로그 시대라서 과제 레포트를 쓰려면 도서관에서 몇 날 며칠 책을 찾아서 일일이 살펴보며 필요한 부분은 노트에 적거나 복사를 해야 했다. 복사 분량이 많으면 책을 아예 구입해야 해서 용돈의 대부분을 도서 구입비로 사용했다.

그보다 더 힘든 일은 도서관 서고에 꽂힌 책들을 한권 한권 꺼내봐야 하는데 전문서적이라서 엄마가 해줄 수 없었다. 여고 동

창생들도 전공이 다르기 때문에 별 도움이 되지 않았다. 나의 석사논문 쓰기에는 우리 불교학과 교수들의 도움이 절대적이었다. 어렵게 석사논문을 준비해서 논문심사를 받을 때 심사위원 교수님들은 불교의 복지사상은 논문 주제로 적합하지 않다는 의견을 갖고 계셨다. 1982년 당시는 한국 사회 자체가 사회복지에 큰 관심이 없었기 때문에 당연한 지적이라고 생각하지만 마음 고생이 심했었다.

어찌하다 보니 그동안 34권의 책을 발간했는데 장애인과 관련된 서적이었기 때문에 교수님이나 동창들에게 책을 보낸 적이 없었지만 이 책은 가장 싱그럽던 대학 4년과 대학원 2년 동안 공부한 불교학에 다시 5년을 공부하여 박사학위를 받은 사회복지학과 연계하여 쓴 불교복지 전문서여서 서윤길교수님께 보내드렸다. 학교 다닐 때 지도를 받은 교수님들은 이미 다 돌아가시고 서윤길교수님만 계시기 때문이다.

책을 받으신 서교수님께서 전화를 주셨는데 “장하다. 우리 새끼”그 짧은 한마디에 코끝이 찡해지고 목이 막혀서 아무 말도 할 수가 없었다. 그런데 며칠 후 통장으로 용돈을 보내주셨다. 방송국에서 일을 하기 시작한 이후 그 누구에게서도 용돈을 받아본 적이 없으니 40년만에 처음으로 그것도 온사님께 받은 용돈에 반

성과 후회가 밀려왔다. 교수님은 나를 당신 자식으로 생각하시는 데 졸업 후 한번도 찾아뵙지 않았고, 오히려 모교가 나를 부르지 않는다고 서운한 마음을 갖고 있었으니 말이다.

퇴직하신지 20년이 되는 교수님께 용돈을 드려야 하는데 오히려 용돈을 받고 나니 죄송하기도 하고 너무나 감사하기도 하고 만감이 밀려왔다. 이런 온사님이 계시다는 것이 내 삶에 새로운 힘을 불어넣어주었다.

우바새계경에 보시의 대상으로 육방을 설하며 ‘동방 부모 다음이 남방 스승을 꼽았다. 스승에게 공양하고 존경하며 잘 배워서 실천한다면 스승은 제자에게 때를 놓치지 않고 가르쳐주고, 남김 없이 다 전승하며, 스승을 능가하더라도 질투하지 않으며, 보다 나은 스승, 좋은 친구와 관계를 맺도록 한다’고 되어있는데 교수님이 바로 이런 모습을 보여주시고 있다.

교수님이 보내주신 용돈 30만원으로 무엇을 해야 의미있는 실천이 될지 고민하는 재미가 너무나 커서 지금도 혼자서 싱글거리고 있다. ■



8월 월초불공이 끝난 월요일 위드다르마 원고 마감 하루 전이라 부지런히 고민하고 고민하지만 딱히 쓸 내용이 떠오르지 않는다. 급한 마음에 책장에 꽂혀있는 책들을 훑어보다 장 피에르 카르티에와 라셀 카르티에 부부가 쓴 「농부 철학자 피에르 라비」가 눈에 들어왔다. 내가 혼자 불공을 하거나 수행을 하기 전 잠시동안 관법을 할때 어떻게 관법을 해야 하는지 내게 영감을 준 책이다.

책의 내용중 “숨을 쉴 때마다 매번 당신은 수십억 개의 원소를 들이마신다. 그중 몇백만 개의 원소들은 수명이 아주 긴 아르곤 가스 원소들로 몇 초 뒤에는 당신이 내쉬는 숨과 함께 밖으로 나와 대기 중에 흩어진다. 그것들은 아주 오랜 세월 그런 식으로 인간의 몸을 드나들었다. 지금 당신이 들이마시는 공기 속의 어떤 원소들은 부처나 예수의 코 속으로 들어갔던 것도 있고 한때 동굴에 사는 원시인의 폐 속을 방문했던 것도 있다.”라는 구절이 있다.

이 구절을 읽다 부처님과 내가 2,500년의 시간을 뛰어넘어 같은 공기를 들이마시고 있다는 생각에 온몸에 전율이 일어났었다. 그 후로 혼자 수행을 하기전, 눈을 감고 내 앞에 부처님이 앉아 있고 함께 숨을 들이마시고, 함께 숨을 내 쉬다고 관하여 삼밀관행 수행을 시작한다.

생각해보니 위드다르마에 글을 쓰면서 부처님 이야기를 하지 않은 것 같아 이 기회에 간략히 써보기로 한다.

불교는 부처님의 가르침을 믿고 이해하여 실천으로서 깨달음에 이르는 종교이다. 이것을 불교에서는 4단어로 “신해행증”信解行證이라고 한다. 그렇다면 부처님께서 깨달으신 가르침의 핵심은 무엇일까? 부처님께서 출가후 6년동안의 고행을 거쳐 보리수나무 밑



에서 선정수행으로 깨달으신 내용은 “연기^{緣起}”이다. 부처님의 깨달음의 순간을 「자설경^{自說經, Udana}」에서는 “일구 월심 사유하던 성자에게 모든 존재가 밝혀진 그 날, 그의 의혹은 셋은 듯 사라졌다. 연기의 도리를 알았으므로.”라고 표현하고 있다.

부처님께서는 연기에 대해 “이것이 있으면 그것이 있고, 이것 이 생기기 때문에 그것이 생긴다. 이것이 없으면 그것이 없고, 이것이 멀하기 때문에 그것이 멀한다.”라고 말씀하셨다. 즉, 연기란 부처님께서 깨달으신 우주의 존재 원리로 “상호 의존관계를 가지며 일정한 조건에 의해 변화해 가는 현상”이라고 표현할 수 있을 것이다.

부처님께서 깨달으신 연기의 이론은 너무 추상적이고 이론적인 내용이라 부처님 시대의 사람들이 이해하기 힘들었을 것이다. 연기의 이러한 어려움을 부처님께서는 「상옹부경전^{相應部經典, Sa yutta Nik ya}」에서 “세상의 상식을 뒤엎는 그것. 심심 미묘하니 어찌 알리오, 격정에 메이고 무명에 덮인 사람은 이 법을 깨닫기 어려우리라.”고 하셨다.

이러한 어려움으로 부처님께서 세상사람들에게 깨달으신 연기의 이치를 설하는 것을 주저하셨다. 이에 범천이 부처님의 마음

을 알고 급히 부처님 앞에 나타나서 “세존이시여, 원컨대 법을 설하시옵소서. 이 세상에는 눈이 터끌로 가려짐이 적은 사람도 있습니다. 그들도 법을 듣지 못한다면 망하지 안겠나이까? 그들은 법을 듣는다면 필시 깨달음에 이르오리다.”며 부처님께 설법을 권하였다.

부처님께서 다시한번 세상사람들의 모습을 관찰하시고, 못 속에는 온갖 빛깔의 연꽃이 핀다. 아직 흙탕물 속에 잠겨 있는 것도 있다. 그러나 어떤 것은 수면 위에 고개를 들고 아름답게 피어 있다. 진흙 속에서 나왔으면서도 그것에 조금도 물들지 않은 채 아주 맑은 꽃을 피운다. 그것과 같이 세상 사람들도 가지각색임을 관찰하신 부처님께서는 마침내 설법을 결심하시게 되셨다.

그리고 이론적이고 추상적인 내용인 연기의 이치를 어떻게 하면 세상사람들이 보다 쉽게 이해하고 알아차릴수 있을까 고민하셨다. 그래서 부처님께서는 이론적이고 추상적인 연기의 이론을 실천적이고 수행적인 방법으로 만들어 내셨다. 그것이 바로 사성제, 팔정도, 37조도품이다. 그리하여 부처님께서는 다섯비구에게 사성제 팔정도로 초전법륜을 굴리셨다. ━

김봉래
불교방송
전법후원국장



“현재 하는 일에서 최선을 다하는 인생의 최고 에이스”

결실의 계절 가을, 뜨겁던 여름이 어느새 시원한 가을에 자리를 내주니 세월의 무상함을 실감케 된다. 뿌린 만큼 거둔다는데 과연 나는 무엇을 뿐였으며 얼마나 깊을 땠나 돌아보며 누군가 ‘이게 최선이야?’라던 말이 귓가에 맴돌며 고개 숙이게 된다.

누님과 매형은 봄부터 과수 농사를 하여 갖가지 과실을 거두었다. 역대 최장의 오랜 장마를 겪은 지난해보다 훨씬 맛있었던 올해 복숭아 맛이 입가에 감돈다. 농약을 치지 않아 청정한 과일을 가까운 이들에게 줄 수 있음에 감사하던 두 분의 환한 미소도 눈에 선하다.

누구나 원하는 결실을 바란다. 그렇기 때문에 피땀 흘리며 부지런히 노력하는 이들이 많을 것이다. 반면 작심삼일이라는 말처럼 처음 생각과 달리 상응하는 노력을 하기도 쉽지만 않다고 느끼는 이들도 많을 것이다.

주목할 점은 결과만큼 과정도 소중하다는 것이다. 그래서 특정한 시점의 결과만으로 그 이전의 노력을 100% 평가할 수 있다고 하기는 힘들다. 노력만 만큼 결과가 나오기도 하지만 나름 열심히 노력을 했어도 꼭 원하는 시간에 원하는 결실을 반드시 거두는 것은 아닌 것 같기 때문이다.

그렇다고 무조건 운에 맡기고 대강 일을 처리하는 태도도 바람직하지 않다. 어떤 일도 나름 최선의 노력을 다한 결과임을 스스로 인정할 때 후회가 없기에 일거수일투족을 정성스럽게 해야 한다. 지난 2020 도쿄올림픽에서도 메달은 따지 못했지만 칭찬을 받은 선수들이 많았던 것은 최선을 다한데 대해 대중들이 인정한 것이 아니겠는가.

후원 관련 업무를 하면서 새삼 나눔의 미학을 새기게 된다. 자신의 노력에 따른 결실을 이웃과 아낌없이 나누는 일은 행복을 두 배로 배가시킨다. 얼마전 불교방송에 후원금을 회사한 스님 이야기다. 어렵게 시내에 포교당을 세우고 빌딩까지 관리하게 된 스님은 오래 전부터 방송포교에 기여하고 싶었는데 이제야 소액이나마 실천할 수 있어 다행이라며 겸손해 하셨다. 더 나이 들기 전에 미뤘던 숙제를 서둘러 해야겠다는 마음에 곳곳에 훈훈한 후원의 마음을 전하고 계신 것으로 알고 있다.

심시일반 나누는 이들은 한결같이 환한 미소를 보여주신다는 점에서 반갑고 희망적이다. 받는 것도 행복하지만 베푸는 것은 더 행복하다는 말을 증명하는 것 같다. 그렇기에 이 분들에게서는 무슨 보상을 받고 싶다는 마음은 찾아보기 어렵다. 결과에 연연하는 마음도 없다. 그야말로 행복이 어디 멀리가 아닌 바로 여기에 가득함을 느끼게 된다.

우리는 혼히 잘 모르거나 부족한 근거를 가지고 내린 판단을 꼭 옳다고 믿는 경향이 적지 않다. 불교 입장에서 보면 우리들 각자의 판단은 부처님 같은 일체지一切智를 갖추지 못한 중생의 식견, 分別智이다. 그래서 언제든 잘못이나 부족한 것은 없는지 반성을 해야만 새롭게 바라보고 개선할 수 있는 기회를 가질 수 있게 된다. 반면 무조건 옳다고 믿고 자만을 하면 소중한 기회를 놓치게 된다.

‘수처작주 입처개진 陞處作主 立處皆眞’이란 가르침처럼 현재 하는 일에서 정성을 다해 최선을 다하는 우리 모두는 우리 인생의 에이스이다. 그리고 각자의 영역에서 에이스로서 하루하루 정진하는 우리는 먼 미래의 결과에 연연하지 않고 순간순간을 지혜롭게, 행복하게 살아가는 모두의 도반이다. ■



모를 때 매 순간이 감동이 된다

법상 스님
원광사주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



한 절에 오래도록 다니시는 분들을 보면, 자기 절에서 했던 방식, 의식, 의례, 기도 등에 사로잡혀서 그것만이 옳다고 여기기 쉽습니다. ‘내가 많이 안다. 내가 절에 대해서 많이 안다’라는 어떤 자기 생각에 집착하기 쉽겠죠. 그러나 사실은 불법은 무유정법^{無有定法}입니다.

정해진 바가 없기 때문에 사사로운 부분에서는 사실 이렇게 해도 괜찮고, 저렇게 해도 괜찮습니다. 정성이 중요하고 마음이 중요하지 걸 모습이나 의례의식 같은 것에 크게 얹매일 필요는 없는 것이지요.

얼마 전에 제가 만난 스님이 한 절에 주지로 가셨는데, 그 절의 보살님들이 기존에 해 오던 의식이며, 수행법이며, 방식을 하도 고집하면서 그렇게 안 하면 큰일 나는 줄 아시길래 그 생각이 하나의 고집임을 알려드리는데 꽤나 오랜 시간이 걸렸다고 하시더군요.

예를 들어 천도재를 하는데, 아주 그럴싸하게 많은 음식을 차려 놓고, 막 한 시간, 두 시간, 세 시간씩 염불을 하면서 여러 스님들 모시고 와서 바라춤도 추고 하면서 막 그냥 그럴싸하게 있어 보이는, 그렇게 해야만 천도가 되느냐? 그렇게 해야만 천도가 된다고 생각하는 사람은 그렇게 해야 된다고 여기겠죠. 그러면 어쩔 수 없이 거기 맞춰줘야 되겠죠.

그런데 선방에 계시는 스님들이나 요즘의 선원 등에서는 간소하게 음식을 차려 놓고 그저 좌선을 하거나, 혹은 의식을 간소하게 하는 경우도 많습니다. 요즘의 49재가 너무 형식적이고, 돈도 많이 들고 그런다는 지적들로 인해 스님에 따라서는 간소하고 소박한 방식으로 정성스럽게 하는 경우도 있을 수 있는 것이지요.

이처럼 무엇이 되었든 과거부터 내려오는 것이라고 그것이 무조건
다 옳다고 집착하거나, 특정한 방식만을 고집할 필요는 없는 것입니
다. 활짝 열린 마음이 중요한 것이지요.

그려면 내가 안다, 내가 옳다라고 생각하는 이상 대신에 ‘모른다’
하고 들어가는 것이 불법 공부의 자세입니다. ‘안다’하는 순간 벌써 공
부할 수가 없습니다. ‘안다’하면 어떻게 되느냐 하면, 아는 건 어때요?
할 필요가 없습니다. 아는 건 안 배우죠. 배우려는 자세가 사라집니다.

무엇이든 내가 ‘안다’라고 하고 들어가면 대충 경험하게 됩니다. 그
것을 온전히 경험하지 못해요. 눈이 올 때, 아이들이, 아들, 딸이 “아버
지, 어머니 눈이 와요” 이러면서 막 신나 있을 때, “응, 그래 알았어” 하
고 말죠. 별 관심이 없어요. 이 말은 뭐냐 하면 나도 다 알아, 눈 오면
어떤 건지 안다는 것이죠. 안 봐도 다 알아 라고 생각하면 그 눈이 오
는 날의 감동을 두 번 다시 느낄 수 없습니다.

어릴 적에 첫 마음으로 느낄 때 너무 새롭잖아요. 근데 그 첫 마음으
로 느끼는 감동을 평생을 이제 못 느끼는 겁니다. 그렇게 되면 이제는
봄이 와도 봄이 오는 줄 모르고, 낙엽이 떨어지고 단풍이 들어도 단풍
이 드는 아름다움을 모르고, 눈이 와도 눈 오는 아름다움을 모르고 사
는 그런 사람으로밖에 살 수가 없어요. 그게 안다고 생각하면 그런 일
이 벌어집니다.

그런데 모른다고 생각하면 매사를 난생 처음 보는 것처럼 새롭게 관
찰하게 됩니다. 분별심을 다 내려놓고 과거에 내가 이미 안다라고 했
던 모든 생각과 기억과 생각들을 다 내려놓고 난생 처음 보는 것 같은,
오직 모르는 마음으로 보게 되는 겁니다.

우리의 자식이 얼마나 아름다운 존재인지를 부모님은 잘 몰라요.
내가나 자신도 알지 못하는데, 내가 타인을 어떻게 알 수가 있겠습니까?
여러분 안에 얼마나 무한한 보석 같은 것이 들어있는지를 모릅니다.
모른다고 할 때만 그 보석을 찾을 수 있습니다. 근데 안다고 생각
하는 사람은 그 아는 범위 내에서만 행동하기 때문에 새로운 것을 자
기 안에서 찾지 못합니다.

모른다고 할 때 오히려 더 큰 깨달음을 얻게 되는 겁니다. 깨달음도
마찬가집니다. ‘이뭣고?’는 곧 ‘모른다’는 뜻이거든요. 그 어떤 분별망
상 없이 ‘모를 뿐’이 되었을 때 전부를 깨닫게 됩니다. ━

- ‘법상스님의 목탁소리’ 블로그 -

수미산(須彌山)은 우주의 중심축 11

김규현

'한국티베트문화연구소' 소장



기원전 약 2백여 년경에 씌어진 힌두 경전「비슈누 프라나」에는 수미산에 대해 이렇게 기록되어 있다.

수메루는 우주의 중심에 84,000리그로 솟아 있고 7대륙과 7대양의 중심원에 둘러싸여 있다. 동쪽은 크리스털, 서쪽은 루비, 남쪽은 라파스 라줄리, 북쪽은 황금으로 이루어져 있다. 이 빛나는 축을 중심으로

태양과 별과 달이 순행하며 천국과 지상, 그리고 명부들의 영역이 존재하고 있다. 그 정상으로부터 갠지스 강이 흘러나오면서 지류가 갈라져 네 개의 강이 발원한다.

말하자면 수메루에서 갠지스를 비롯한 4대강이 흘러나온다는 구절은 바로 수메루, 즉 수미산이 카일라스이라고 직설적으로 설명하고 있는 것이다. 그러니까 연대적으로 앞선 힌두설화가 불교의 판테온으로 들어와 '수미산설'으로 정착되어 졌다고 보여 지는 중요한 기록이 아닐 수 없다.

이 순례기의 앞부분에서 해동의 순례자는 "수미산의 실제 모델로 추정되는 산이 존재한다."는 가설을 세운 것을 기억하실 것이다. 그것과 연관된 접근방법으로 첫 번째로는 위의 수미산설의 몇몇 구절을 심도 있게 분석해보는 방법을 생각할 수 있겠고 두 번째로는 수미산의 모델이라 추정되는 산의 실제 모습 또는 그것이 여의치 않으면 사진이라도 앞에 놓고 위의 '수미산설'의 구절과 비교해 보는 방법도 시도해 볼 수 있겠다. 먼저 몇몇 의미 있는 구절의 비교분석으로 이 일을 시작해보자.

1. "세상의 중심 되는, 가장 높은 산"이라는 구절은 근대 삼각측량 법이 생기기 전까지는, 히말라야 너머에 다시 한 번 우뚝 솟아 있는 카일라스는 세상에서 가장 높은 산으로 인식했음을 의미한다.



2. “사면체의 곧게 뻗은 수직의 바위산”이라는 것은 실제 카일라스의 모습을 직접 보고 묘사한 것이다. 이 산은 분명한 ‘사면체 삼각형의 피라미드’ 형태를 하고 있다. 세계상 유일 무일의 거대한 자연적 피라미드인 것이다.

3. “7단계의 보석 길과 충계와 난간 그리고 수많은 문, 창문, 그물, 담장, 가로수 등과 그리고 정상의 궁전”이란 구절은 정면(남면)사진에서 볼 수 있듯이 중앙의 수직 통로와 거기에 연결된 수많은 수평 테라스로 이루어진 사면체와 거미줄 같은 크랙을 의미한다.

4. “금은보석이나 철보로 만들어진 천궁”은 공기가 희박하고 자외선이 강한 고산에서의 자연현상인 빛의 난반사로 인한 모든 색깔의 강렬함을 의미한다. 눈과 어름과 바위로 만들어진 산이지만 보는 이에게는 찬란한 보석으로 보인다는 뜻을 의미한다.

5. “사면의 색깔, 사면의 솟은 바위^峰, 사천왕이 지킨다.”는 실제로 카일라스는 사면의 특징적인 색깔이 다르고 사면에 돌출한 바위가 있고, 사면의 입구가 선명함을 의미한다.

6. “33천의 위에 제석천왕^{帝釋天, 梅提袒因}이 주석하고 있어”는 카일라스의 힌두교의 원래 주인 인드라신이 불교로 넘어오면서 자리와 역할은 그대로이면서 이름만 바꾼 것을 의미한다.

7. “아녹다지에서 4강이 발원한다.”는 아녹다지는 카일라스 아래의 마나사로바 호수를 가리키며, 실제로도 갠지스, 인더스 등의 4대강의 발원지로 밝혀졌음을 뜻한다.

8. 이외에도 많은 부분이 ‘사대주설’에 이어 ‘사천왕설’에서도 두 산의 이미지는 여러 면에서 부합하고 있다.

이처럼 여러 면에서 수미산과 카일라스는 상통하고 있음을 확인할 수 있다. 이런 일치함은 비록 다음 몇 가지 면에서 예를 들면 수치의 개념, 과장된 묘사, 지리적 상황 그리고 비과학적 설명 등에서 완전하게 일치하지는 않지만, 이는 처음에 이미 이야기 한 바 있는, 신화가 가진 상징성이나 과장성을 감안해서 판단하면 쉽게 이해할 수 있는 문제라 생각된다. 더구나 이런 신화는 이미 수천 년 전에 만들어진 고대인들의 문화적 산물임을 감안하면 약간의 오차는 큰 줄기에서는 별 문제가 아닌 것이다.

그렇다면, “카일라스가 수미산이란 우주적인 산의 창조의 모델이었다.”라는 가설은 설득력을 가질 수 있는 것이다. ■

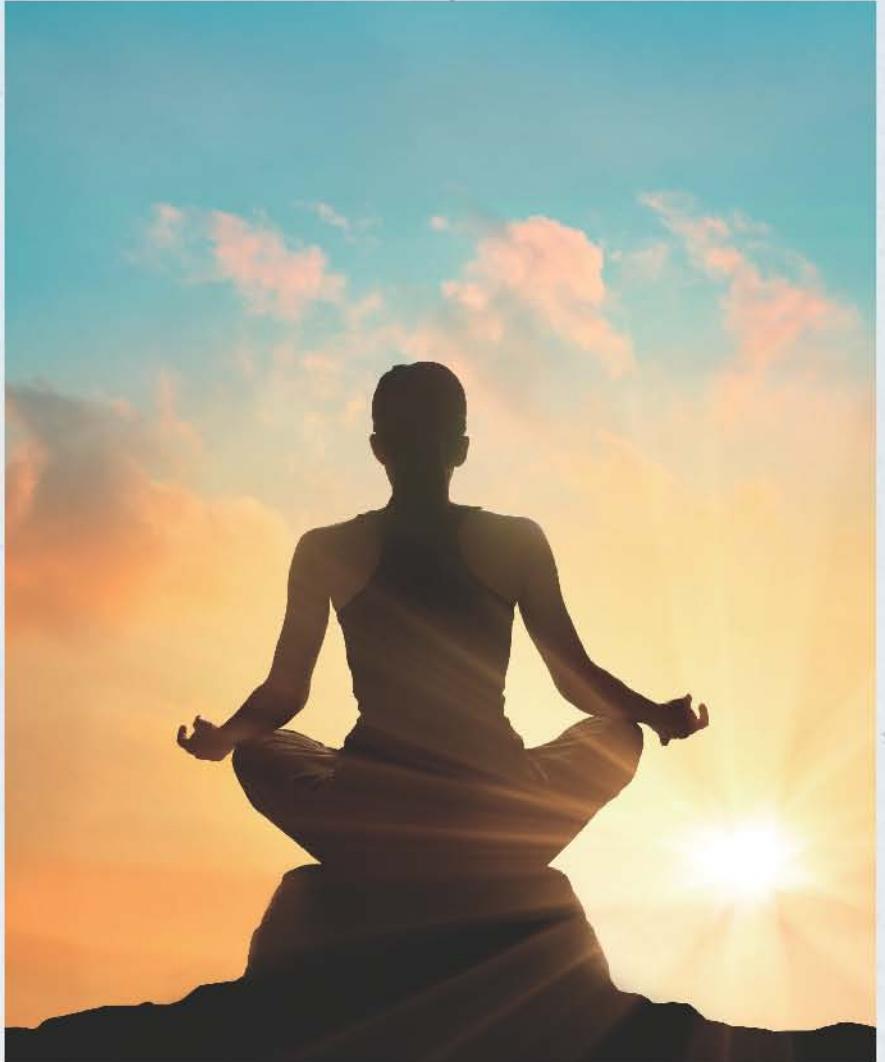


명상은 어떻게 할까?

신진욱

철학박사

동국대학교 불교대학원 겸임교수



우리 몸은 마음의 물리적인 지지대라고 할 수 있다. 물 잔과 그 속에 담겨있는 물은 마치 몸과 마음의 관계와 매우 유사하다. 물이 가득 찬 잔을 안정된 위치에 두지 않고 기울어진 탁자의 모서리에 두면 작은 충격에도 물이 쏟아질 수 있다. 그러나 물 잔을 안정되고 평평 하며, 단단하게 지지받을 수 있는 장소에 두면 물잔 속의 물은 고요하게 유지될 수 있다.

이렇게 마음을 고요하게 유지하면서 명상하기 위해서는 몸의 안정된 자세가 필요하다. 현재까지 알려진 가장 안정된 자세는 두 다리를 교차시킨 후 각각의 발은 반대쪽 다리의 허벅지에 올려놓는 결가부좌다. 아마 처음 명상을 시작하는 사람에게는 이 자세가 힘든 자세일 것이다. 이런 사람은 한쪽 다리만 반대쪽 다리의 허벅지에 올려놓는 반가부좌만으로도 충분하다. 이 두 자세가 모두 불편한 사람은 다리를 그냥 단순하게 교차시키는 책상다리 자세를 하는 것도 좋다.

본인에게 가장 적당한 자세를 찾은 후 손바닥을 위로 향하게 두고 오른손을 왼손 아래 겹쳐서 양 엄지손가락을 살짝 맞닿게 한다. 그리고 두 손을 배꼽 바로 아래 다리 위에 편안하게 올려놓는다. 이때 팔의 윗부분은 몸통에서 약간 떨어진 상태에서 자연스럽게 어깨는 굴레 모양이 되게 한다. 가슴은 활짝 연다. 척추는 곧추세우고 자연스러움을 유지하면서 균형 잡힌 자세를 찾는다. 머리와 목과 등은 일직

선이 되게 한다. 몸이 한쪽으로 기울어지거나 앞쪽으로 너무 구부러지지 않게 한다. 턱은 목 쪽으로 부드럽게 살짝 당긴다. 그리고 목뼈가 압박을 받지 않는 자세를 찾는다. 입술과 치아 사이는 아주 조금 벌어지도록 놓아두고 입 주위의 긴장을 내려놓는다.

그리고 치아 바로 뒤쪽 입천장에 혀끝 부분을 부드럽게 살짝 닿게 한다. 이렇게 하면 입이 마르거나 침이 많이 흘러내리는 것을 방지할 수 있다. 눈은 떠도 좋고 감아도 좋다. 눈을 감으면 시각적 방해물들이 즉시 제거되어 오직 자신의 마음만 볼 수 있는 장점이 있다. 눈을 뜬 경우에는 시선을 약 70cm 정도 전방에 편안한 지점에 시선을 뚫고 멀어뜨려 놓는다는 기분으로 둔다. 특정 지점을 응시하지 않는다.

자세에서 중요한 것은 척추를 부드럽게 곧추세우고 몸에 있는 모든 긴장을 내려놓고, 마치 거문고 줄이 너무 느슨하지도 않고 팽팽하지도 않아야 좋은 소리를 내는 것과 같이 중도를 잘 유지하는 것이다.

처음 명상을 시작하는 사람은 5분도 좋다. 명상에 익숙해지면 시간을 조금씩 늘려나가는 것이 좋다. 매일 매일 명상을 하다 보면 어느덧 20분에서 30분 정도 편안하게 명상하는 자신을 발견하게 된다. 이제 편안한 자세를 찾았다면 가슴을 활짝 열고 천천히 심호흡을 서너 번 한다. 호흡에 의식을 집중하며 아래배가 들어갔다 나왔다 하는

것을 무심히 관찰한다. 어떤 식으로든 호흡을 조절하거나 바꾸려고 하지 말고 그저 호흡을 바라본다.

명상 중에 마음이 이리저리 방황할 때는 헤매고 있는 마음을 비난하지 말고 다시 호흡으로 부드럽게 돌아온다. 만생각에 빠지지 않는 사람은 없다. 끊임없이 마음에 잡념이 일어나는 것은 마음의 본래 속성이다. 명상은 마치 몸에 근육이 필요하듯 마음에 근육을 기르는 연습이라고 할 수 있다. 지금 이 순간 일어나는 생각, 감정이나 감각을 날 것 그대로 알아차리고, 받아들이는 의식적인 노력이다. ━



우리 아이는 어떤 식물? 호스타 Daylily

이태용
원예 교육가



오해와 착각 사이

아기가 태어나 조금씩 변해 가는 모습을 보면서 엄마, 아빠는 깜짝깜짝 놀랍니다.

“샀다. 샀어!”

“이것 봐, 숟가락을 집었어.”

“책을 보고 웃고 있네.”

“와! 엄마라고 불렀어.”

엄마, 아빠는 이런 아기의 모습이 마냥 신기하고 대견하기만 합니다. 그래서 그 속에서 뭔가 특별함을 찾아내고자 부단히 노력하지요.

“혹시 우리 아이는 천재 아닐까?”

“맞아, 안 그래도 다른 애들이랑 좀 다른 것 같아.”

하지만 이렇게 주위의 기대를 불러일으키던 아이는 한 살 두 살 나이를 먹고 커 가면서 서서히 엄마, 아빠를 실망시키기 시작합니다. 그리고 심지어는 오해를 불러일으키기도 합니다.

“혹시 우리 아이에게 무슨 문제가 있는 건 아닐까? 다른 애들보다 좀 늦는 것 같아.”

‘일부러 말을 안 듣는 걸까? 아니면 못 알아듣는 걸까?’

‘아무리 혼내고 주의를 줘도 왜 이리 똑같지?’

‘도대체 누굴 닮아서 이렇게 집중을 못 하고 산만한 걸까?’

한번 시작된 엄마, 아빠의 걱정은 끝이 없습니다. 이것도 맘에 안 들고, 저것도 맘에 안 듭니다. 결국 칭찬보다 꾸중이 많아지고, 아이



또한 자신도 모르는 사이 점점 위축되어 갑니다. 때로는 정말 자신에게 문제가 있는 건 아닌지 착각하기도 합니다.

비슷해 보여도 엄연히 다른

햇볕이 쟁쟁 내리쬐는 뜨거운 여름날, 나무가 만들어 준 시원한 그늘 아래에 가면 호스타 무리를 만날 수 있습니다. 호스타(Hosta)는 오스트리아의 식물학자인 호스트를 기리는 뜻에서 붙여진 이름인데, 한 식물만 뜻하기보다는 백합과 비비추속의 식물들을 통틀어 부를 때 쓰곤 합니다. 호스타 스위티(Hosta 'Sweetie'), 호스타 안티옥(Hosta 'Antioch'), 호스타 카니발(Hosta 'Carnival')처럼 말이죠. 호스타 뒤에 붙은 이름들은 모두 품종명입니다.

비비추속에 속한 식물로 우리에게 가장 많이 알려진 것은 비비추와 옥잠화입니다. 두 식물은 속명이 같으므로 언뜻 비슷해 보이지만, 엄연히 다른 존재입니다. 비비추(Hosta longipes)는 우리나라를 비롯, 중국과 일본에서 자생하는 식물로 보라색 꽃을 피웁니다. 반면에 옥잠화(Hosta plantaginea)는 중국이 고향인 원예식물로 흰색 꽃을 피우며 비비추보다 잎이 넓고 잎의 무늬가 활짝 깊습니다. 모양이 다를 뿐만 아니라 태어난 환경 자체가 다르지요.

하지만 비비추나 옥잠화나 ‘호스타’란 이름 아래에선 한 가족입니다. 두 종류 다 무리를 지어 자라며 그늘진 곳을 좋아합니다. 따라서

호스타를 키울 때는 실내보다는 바깥을 택하고, 햇볕이 쟁쟁 내리쬐고 건조한 곳보다는 나무 그늘처럼 햇빛이 잘 안 드는 반그늘의 습한 곳을 택하는 것이 활짝 좋습니다.

식물계의 엄친아

한없이 깊어 보이는 녹색 잎에 새하얀 혹은 옅은 보라색의 꽃을 피운 호스타는 뜨거운 여름날 더위에 지친 사람들에게 기분 좋은 휴식을 가져다줍니다. 녹색 잎이 전해 주는 시원함에 순백한 꽃의 정취까지 이 식물은 어는 누구의 시선 하나도 허투루 지나쳐 버리게 하는 법이 없습니다. 그런데 사람들은 이런 매력 넘치는 호스타에게 관엽(觀葉)식물이라는 재미없는 이름을 붙여 줍니다.

고무나무나 산세비에리아를 비롯해 다른 많은 식물에게 그랬듯이 ‘실내나 정원에서 키우는 잎이 보기 좋은 식물’로 규정 지어 버립니다. 그렇다면 과연 호스타는 ‘관엽식물’이라는 자신의 카테고리에 만족하고 있을까요? 아마도 굳이 자신이 어떤 카테고리에 들어가야 한다면 관엽식물보다는 ‘관엽관화식물’이라고 불리기를 바라고 있을지도 모릅니다. 잎이 주는 매력만큼이나 꽃이 주는 매력 또한 너무나 크니까요.

물 흐르듯 미끄러지는 곡선에 입체감이 느껴지는 곡선에 입체감이 느껴지는 주름 잡힌 잎. 그늘에서는 다소곳이 수줍어 보이지만



햇살 아래에서는 화려하고 눈부신 꽃, 그야말로 어느 한 곳 부족한 데 없이 아름답기만 합니다.

한번 생각해 보세요. 호스타처럼 잎도 아름답고 꽃도 아름다운 식물이 과연 얼마나 될까요? 몇 년을 함께 살아도 도대체 어떤 꽃이 피는지, 아니 꽃이 피는지조차 모르는 식물이 수두룩합니다. 봄 한 때 예쁜 꽃으로 우리를 황홀하게 만들지만, 꽃이 지고 나면 일 년 내내 관심 밖으로 멀어지는 식물도 한두 종류가 아닙니다. 잎도 보기 좋고, 꽃도 보기 좋은 호스타 같은 식물은 식물 세계에서 그야말로 ‘엄친아’ 같은 존재일는지 모릅니다.

성질대로 성질에 맞게!

문득 우리 아이들이 모습 또한 이 식물들과 똑같다는 생각이 듭니다. 아이들에게는 분명 자신만이 가지고 태어난 고유의 성질이 있습니다. 산세비에리아처럼 두툼한 잎을 갖고 태어난 아이가 있다면, 사랑초처럼 하늘하늘한 줄기를 갖고 태어난 아이도 있고, 백합처럼 홀로 화려한 아이가 있는가 하면, 수국처럼 함께 있을 때 아름다운 아이도 있는 법입니다.

그렇다면 이런 아이들에게 우리 엄마, 아빠는 무엇을 해 줄 수 있을까요? 그것은 바로 우리 아이가 도대체 어떤 성질을 갖고 있는지

잘 살펴보는 것입니다. 산세비에리아처럼 튼튼한 아이인지, 수국처럼 조화로운 아이인지 꾸준히 지켜보는 거지요.

이것만 알면 그다음은 아주 쉬울 것 같습니다. 식물에게도 각각의 성질에 맞는 재배법이 있듯이 각 아이의 성질에 맞게 대해 주면 됩니다. 자신에게 맞는 대우를 받았을 때 무럭무럭 자라나지 않을까요? 이것이야말로 진정 생명을 키우는 자만이 느껴 볼 수 있는 짜릿한 희열이자 묘미일 것입니다. ━



팔 없는 사람의 춤

법일 정사
수인사주교

한 유명한 화가가 자신의 애마 오토바이를 타다가 사고가 났다. 병원에서 깨어나자 외과 의사가 그의 한쪽 팔을 어쩔 수 없이 절단했다고 말했다. 그럼 그리는 손을 잃은 그는 절망했다. 화가로써 인생이 끝난 것이었다.

가장 큰 재능을 상실한 그는 높은 빌딩 옥상으로 갔다. 옥상에서 뛰어내리려는 순간 양팔이 없는 사람이 즐거운지 엉덩이춤을 추면서 거리를 지나 가는게 아닌가!

‘나는 한 팔이 없다고 지금 죽으려 하는데 저 사람은 양팔이 없는 데도 저리 즐거워 춤을 추는구나.’

그는 죽기를 그만두고 저 사람에게 그 비결을 구하고자 했다. 엘리베이트를 타고 내려온 그는 양팔이 없는 사람을 찾아가 말했다.

“감사합니다. 감사합니다. 당신이 내 생명의 은인입니다. 나는 최근 오토바이 사고로 한쪽 팔을 잃었고 낙심한 나머지 고층 빌딩 옥상에 올랐는데 그 기서 즐겁게 춤을 추는 당신을 보고 다시 살아



보기로 용기를 내었소. 제발, 나에게 당신의 그 즐겁게 엉덩이춤을 출 수 있는 비결을 가르쳐 주시오.”

“응 -. 사실은 말입니다. 화가양반. 난 즐거워서 춤을 추는게 아니요. 난, 그저 엉덩이가 가려워 긁으려고 애쓰던 중이요. 양팔이 없는 내가 어떤 방법으로 가려운 엉덩이를 긁을 수 있겠소.”

잘 살펴보면 죽을 것 같은 일도 없고, 너무 슬퍼하거나 너무 기뻐할 일도 없다.

재주있는 목수는 나무의 이치를 잘 알고,
지혜있는 사람은 자기의 몸을 스스로 닦는다. (양굴계경) ■

블루베리

김조은
수인사교도
요리연구가

계절은 여지없이 흐르면서 쳐서가 코앞으로 다가왔습니다. 입추와 말복, 백중이 지난 지금은 어쩌면 일 년 가운데 가장 한가로운 시간. 씨 뿌리고 논밭 갈며 퍼땀으로 온 계절을 보냈던 노동의 고단함을 뒤로하고 일상과 사물 그리고 마음까지도 서늘하게 식히는 계절이 왔습니다.

가을이 다가오면 하늘은 높아지고 음식들도 풍요로워지죠? 오늘은 가을맞이 음식에 대해 알아보도록 하겠습니다.

준비한 재료는 블루베리입니다. 며칠 전 제철을 맞아 블루베리 나무를 구매하려 블루베리 농장을 다녀왔습니다. 블루베리 나무는 물을 참 좋아한다고 해요. 매일 물을 주고 바깥공기를 8시간 이상 쐬야 한다고 합니다. 추운 겨울날씨를 이겨내야 맛있는 열매를 맺는다고 합니다. 고진감래가 생각나는 말씀이었습니다.



블루베리는 진한 청색이 선명하며 과실 앞면이 팽팽하고 균일하게 흰 가루가 묻어 있는 것이 좋습니다. 보관은 밀폐용기에 키친타올이나 신문을 깔고 수분기 없이 1~5도의 온도에서 보관하시는 것이 좋습니다.

생으로 먹는 것도 좋고 쟈, 주스, 시럽조림, 과실주 등으로 섭취하셔도 좋습니다. 블루베리와 궁합이 잘 맞는 음식으로는 치즈가 있는데요. 블루베리에 부족한 칼슘과 지방을 치즈와 함께 섭취함으로써 보충할 수 있습니다.

블루베리는 미국타임지에서 선정한 10대 슈퍼푸드입니다. 안토시아닌이 풍부해 항산화 능력이 우수한 블루베리를 먹으면 젊음을 유지할 수 있습니다.

블루베리의 효능으로는 첫째, 시력저하 예방이 있습니다. 시력향상에 효과적인 물질인 안토시아닌이 풍부한 것으로 잘 알려져있죠? 그 함유량은 포도의 약 30배에 달합니다. 우리 안구 망막에는 로돕신이라 는 시력에 관여하는 자주색 색소체가 있습니다. 로돕신이 이 빛의 자극을 뇌로 전달해 물체를 우리가 볼 수 있다록 하는데요. 블루베리에 풍부한 안토시아닌이 로돕신의 재합성을 촉진해 준다고 합니다.

둘째, 산화방지 예방이 뛰어난 안토시아닌이 풍부합니다. 미국 인간 영양연구센터 연구 결과에 따르면 블루베리의 안토시아닌이 산화방지



효과가 뛰어나 암예방에도 효과적이라고 합니다. 또한 식이섬유가 풍부하고 장 속 독소 생성을 억제해 대장암 예방에 도움이 되기도 합니다.

셋째, 항산화의 대표주자 블루베리입니다. 계속 언급되고 있는 안토시아닌과 폴리페놀, 베타카로틴 등 우리가 익히 알고 있는 강력한 항산화 물질이 가득합니다. 이 항산화 물질들이 활성산소를 제거해 각종 질병과 노화를 예방할 수 있습니다.

넷째, 기억력 증진과 치매예방에 효과적입니다. 풍부한 안토시아닌과 플라보노스가 뇌로 이동해 신경세포 간의 결합을 자극하는 열할을 합니다. 이렇게 세포의 신경 자극으로 인해 기억력증진에 도움됩니다.

다섯째, 다이어트에 도움이 됩니다. 미국 뉴올리언스에서 진행한 실험생물학 연례 학술회의에서 밝힌 바에 따르면 블루베리가 이 복부지방을 줄인다고 밝혔습니다. 미시간 대학 연구진은 블루베리를 섞은 사료를 먹인 쥐가 그렇지 않은 쥐보다 복부지방과 콜레스테롤 수치가 낮았다고 밝혔는데요. 이는 쥐에게만 나타난 현상이 아니었습니다. 미국 오클라호마 주립대에서 대사증후군을 앓고 있는 사람들을 대상으로 한 연구에서도 비슷한 결과가 나왔다고 하는데요. 2개월간 매일 350g의 생블루베리를 갈아 마신 사람들에게서 혈압, LDL콜레스테롤, 지질 산화 파생물이 감소했다고 합니다. 블루베리의 풍부한 항산화물질들이 산화 염증을 억제하며 비만예방에 효과적인 것입니다.

이렇게 효능이 많은 블루베리로 맛있는 요리를 만들어볼까요?

블루베리 스무디

재료 | 냉동 블루베리 180g, 우유 200ml, 요거트 100g, 꿀 약간

- ① 믹서에 냉동 블루베리와 우유를 넣고 간다.
- ② ①에 요거트를 넣고 섞고 달콤한 맛을 위해 꿀을 점가한다.



블루베리 크림치즈 샌드위치

재료 | 블루베리 100g, 호밀빵 4장, 바질 8장, 크림치즈 120g, 올리브오일 약간, 꿀 약간

만들기

- ① 블루베리는 포크를 이용하여 살짝 ◎깬다.
- ② 빵 한쪽 면에 올리브오일을 바른다.
- ③ 달군 팬에 올리브오일을 바른 면이 바닥으로 가도록 빵을 놓은 뒤 크림치즈, 블루베리, 바질 잎 순으로 올린다.
- ④ 그 위에 꿀을 약간 뿌린 뒤 빵을 덮어준다.
- ⑤ 한쪽 면이 노릇하게 구워지면 뒤집어 다른 한쪽 면도 구워 완성한다.



총지종의 본존(本尊)

법경 정사
정각사주교
철학박사
동국대강사



밀교의 가장 중심되는 부처님이 비로자나부처님이다. 이 부처님을 법신불_{法身佛}이라고 한다. 태양이 온 누리를 비추고 있듯이 세상의 진리가 우주 삼라만상에 존재하고 있음을 비유하여 ‘비로자나’라고 하 고, 진리로써 존재하고 있으므로 ‘법신불_{法身佛}’이라고 한 것이다.

총지종은 밀교의 주불_{主佛}인 비로자나불을 본존으로 모시지 않고 관세음보살을 본존으로 삼고 있다. 관세음보살이 중생에게 가장 친근한 보살이므로 법신 비로자나불 대신에 관세음보살을 모시고 있다.

고통과 고통에 빠져 있는 중생들을 구제하는 것이 중요하고 시급한 과제이므로 중생의 구세자_{救世者}인 관세음보살을 본존으로 모신 것이다.

그리고 관세음보살의 형상을 모시지 않고 진언 범서_{梵書}인 ‘옴마니 반메훔’을 모시고 있다. 즉 불상이 아닌 문자만다라를 본존으로 모시고 있는 것이다.

중생의 구세자_{救世者}인 관세음보살을 모시되, 형상불이 아닌 육자진언 ‘옴마니반메훔’을 모신 것은 바로 총지종의 중심진언이 관세음보살의 육자진언이기 때문이다. 구밀_{毘密}의 진언을 그대로 본존으로 모신 것이다. ■



책방, 동네를 거닐다

최시우

동해중학교 졸업생



코로나 19가 지구를 삼켰다. 전 세계는 위기에 빠지고 있다. 하지만 이제는 일어서야 한다. 그 가운데 '가치, 읽기' 동아리가 있었다. 그들은 '책'을 통해 마음의 외로움과 고통들을 치유했다. 우리는 전 세계의 모든 책을 다 읽어내기 위해 여정을 준비했고 각자의 길을 떠났다.

제1 도착지 : 책방 한탸

온천천, 물의 흐름에 온 몸을 맡겼다. 물이 이끄는 곳으로, 바람이 가는 그곳으로... 눈을 끄고 도착한 곳은 수영구였다. 수영강에서 벗어난 후, 한적한 골목을 서성거렸다. 흰색건물이 즐비하는 골목 속에 청록색의 서점이 날 이끌었다. 이국적 분위기가 따뜻한 느낌을 주었지. 망설임 없이 들어갔다. 책으로 한 면의 벽을 채워져 있었다. 그 벽으로는 채우지 못한 책은 가운데 테이블에 전시되어 있었다. 많고도 다양한 인문학 책들의 가로침들이 가득한 이 서점에서는 세계의 모든 향기를 담고 있었다. 책방지기 분이 고양이와 함께 내려오셨다. 편안한 분위기에 책을 고르면, 마치 유럽의 서점에서의 시간을 보내는 느낌이 절로 들었다. 그런 공간에서 책방지기 분과 대화를 나누었다. 잠시 여행을 떠났던 책방 한탸에서 문을 열고 밖으로 나가자 서점 속 따뜻한 여운이 날 감싸는 듯 했다.

제2 도착지 : 나락 서점

지하에서 날 부르는 책의 노래가 들려왔다. 지하에 위치하는 서점을 마크를 통해 알 수 있었다. 나락 서점의 문 앞에 [데미안]의 명대사가 있었다. 이때부터 따스한 책방의 분위기를 나는 예감했다. 책방에 드러서자 남자 책방지기와 여자 책방지기 분이 계셨다. 그분들은 책방원정대를 처음 보는 듯하다. 하지만 이내 여자 책방지기 분과 이야기를 나눌 수 있었다. 대화를 나누던 중 책을 추천받게 되었다. [보건교사 안은영]이었다. 마음에 들었다. 그 책방지기 분이 힘드셨을 때 위로를 받으신 책이라고 설명해주셨다. 그래서 나도 읽어보고 싶었다. 지하인데 매우 더웠다. 난방 때문이 아니었다. 나는 따스한 분위기에 몸이 달아오른 것 같다. 그리고 연필도 선물 받았다. 그 연필은 고이 간직하고 있다. 아아, 좋았던 책방이었다.

제3 도착지 : 북살롱 부산

나무 달렸다. 다시 온천천의 물살에 몸을 맡겼다. 그런데 의외로 익숙한 곳에 서점의 기운이 있었다. 한 번도 눈치채지 못한 곳이었다. 그랬다. 동네 책방은 우리의 일상 속에 숨어 있었다. 이번에는 3층에 숨어있는 책방이었다. 귀여운 녀석... 난 단숨에 올라갔다. 그곳은 아득하지만 열려있는 책방이었다. 책을 만날 수 있는 공간과 책을 즐길 수 있는 공간이 분리되어 있어서 깔끔한 느낌이 들었다. 게다가 쉽없이 달려온 나에게 큰 힘을 줄 수 있는 음료와 맥주가 있었다. 난 아직 어른이 되지 못한다. 그래서 책과 책방지기 분을 만났다. 다양한 범주의 책들이 있었다. 동화도 있어 어린 아이들도 충분히 책방으로 와 부모님과 즐거운 주말을 보낼 수 있다. 그리고 많은 활동들을 개최하여 접근성을 높였다. 동해중 친구들은 자주 방문할 수 있는 거리의 책방이었다. 많이 가보길 바란다. ━



우리는 마음의 힘, 즉 참으로 원초적이고 직접적인 체험의 정수가 담겨 있는 만트라의 언어 관념과 근원적 음성의 원리에서 출발했다.

옴을 체험하는 가운데, 사람은 자아 즉, 우리가 속한 한계의 좁은 경계를 뚫고 자신을 넘어 스스로를 해방시키고, 그렇게 함으로써 ‘일체’, 즉 ‘무한한 것’과 일체가 되는 것이다.

그는 보편성의 체험으로부터, —일체를 다 태우고 순화하는 옴의 성스러운 불꽃—완전성의 의식, 즉 사람과 우주의 통일에 대한 지식을 잊지 않고, 인간의 지평으로 되돌아온 것이다. 이렇게 해서 ‘실재성’의 근원적 인 울림은 그의 마음 깊은 곳에서 우주-인간적인 신비한 울림으로 변환된다. 이는 대승불교(Mahāyāna) 및 금강승불교(Vajrayāna)의 모든 불전을 통해 그리고 성스러운 종자음절_{種子音節} 훔(HŪM)에서 울려 퍼진다.

옴은 보편성으로의 상승이고, 훔은 보편성 상태의, 인간의 마음 깊은 곳으로의 강하_{降下}이다. 훔은 옴 없이는 있을 수 없다. 그러나, 훔은 옴 이상이다. 그것은 유한성 안에도 무한성 안에도 잊어버리는 일이 없는, 또 한편으로도 다른 한편으로도 연결시킬 수 없는 <중도>이다.

옴은, 동적인 상에 있어서는 개인적 의식의 초개인적 의식으로의 돌파, 자아성 즉 ‘我’의 환상으로부터 ‘절대’라는 것 즉 해탈로의 돌파이다. 생물에게 있어서, ‘절대가 되는 것에서 사는 것은 진공 속에서 떠다니는 것만큼이나 불가능한 일이다. 왜냐하면 생명과 의식은 제반 관계에서만 존재할 수 있다. 옴의 체험은 훔의 체험으로 덮여 완성되어야 한다. 옴은 태양 훔은 대지와 같다. 잠든 생명을 깨우려면 태양광선은 대지 안으로 들어가야 한다.

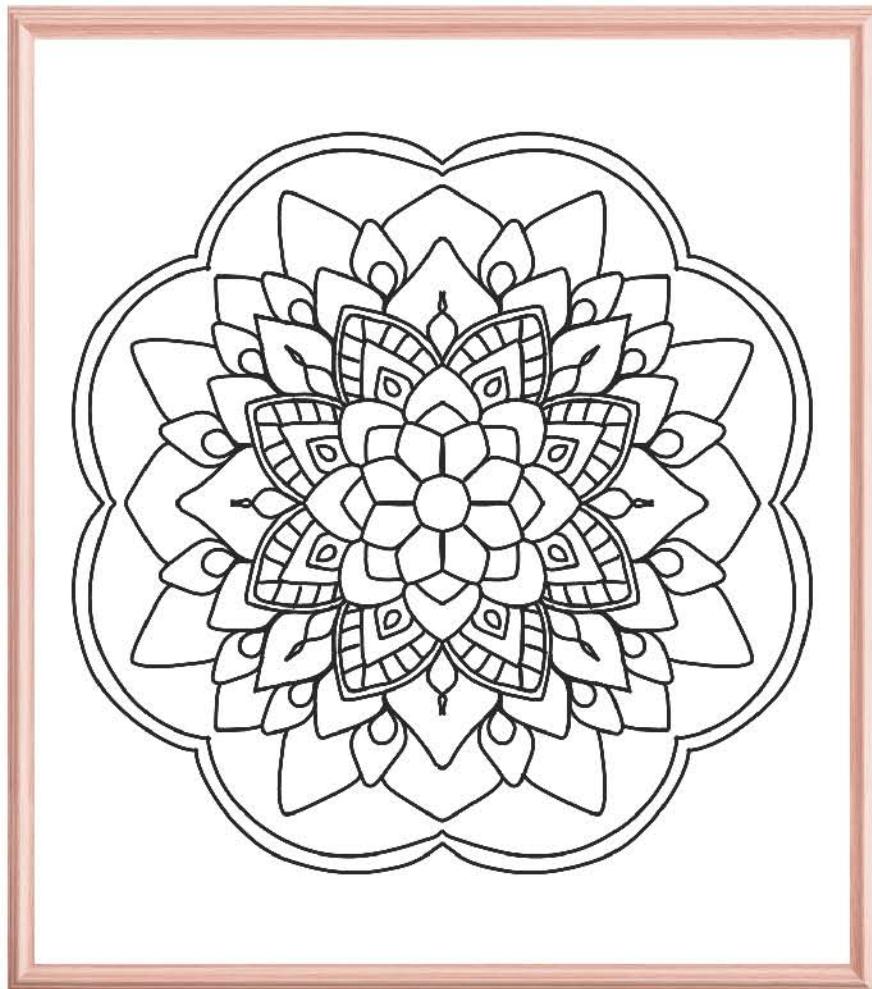
옴은 무한하다. 그리고 훔은 유한 속의 무한, 순간 속의 영원, 순간 속의 무궁, 제한 속의 무제한, 모든 형태의 기초로서의 무형태, 덧없음 속의 초월이다. 그것은 ‘위대한 거울의 지혜’이며, 물체와 마찬가지로 ‘공성(空性:sunyatā)’도 비추고, ‘空’속에 사물을 현현_{顯現}하는 것과 마찬가지로, 사물 속에 ‘空’을 현현하는 것이다.

옴에서 자기를 열고, 훔에서 자기를 부여한다. 옴은 지식의 문이고, 훔은 이 세상에서 이 지식을 깨닫기 위한 문이다. 훔은 희생의 울림이다. 산스크리트어의 ‘hu’라는 음절은 ‘희생하겠다. 희생행위 또는 의례를 수행한다.’는 의미이다.

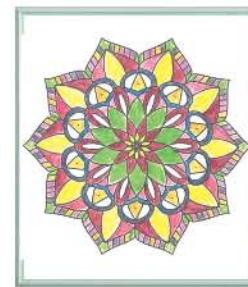
훔은 불타가 대지에 닿는 모습_{火種}, 죽지인_{觸地印}으로 상징화된다. 불타는 그 행위에 의해 금생과 전생에 행해진 무수한 자기희생 행위의 중인으로서 대지(의 신)를 권청하는 것이다. 이 지고_{至高}한 희생의 힘이야말로 <악마: Māra>를 무찌르고 마군을 격퇴하는 것이다. ─

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



▲ 서울 박상우



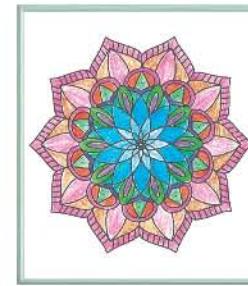
▲ 서울 양정선



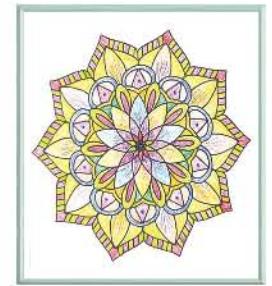
▲ 서울 전소미



▲ 서울 전주면



▲ 서울 조은우



▲ 대구 권영남

색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

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

불교총지종 법회 일정

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

불교총지종 연중 불사

신년불공
한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공
상반기, 하반기 전호국가불공
불교총지종은 창종 이래 진오국가·국민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진오국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원.
특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진오국가불공기간'으로 정하고 「수호국계주경」에 의한 진언 '음흉야오사로써 국태민안을 기원하는 불공'
월초불공
매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원 드리는 불공.
자성일 불공
매주 일요일에 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원 드리는 불공.

불교총지종 사원 일람

사원명	우편번호	주 소	전화 번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
수련원	28065	충북 괴산군 청천면 이병리 359-11	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 역삼2동 776-2	(02)3452-7485
서울, 경기교구			
관성사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩	(02)736-0950
밀인사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (승인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로 11번길 15 (하대원동)	(031)751-8685
벽릉사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

설지사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 중랑구 면목로 95길 26	(02)491-6888
지인사	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총지사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080

충청, 전라교구

만보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 빠따골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
종원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이병4길 266-78	(043)833-0399

대구, 경북교구

개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
진화사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단 읊사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선립사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수개사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구3리 다경길36-19	(054)745-5207
승인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 호목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812

부산, 경남교구

관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량증로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일상사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

불자님의 사연을 모십니다

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

이메일 news@chongji.or.kr

* 불교총지종 홈페이지에 연재글 있습니다.*

여러분의 후원을 기다립니다

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

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지종

보내주신 후원에 감사드립니다.

강민도 강정자 공덕성 곽노선 권도연 권순갑
 김덕원 김도연 김미경 김민준 김봉래 김성민
 김송자 김양숙 김연정 김윤서 김은숙 김예곤
 김중철 김현정 김희곤 김희원 류경록 류승조
 박별남 박재원 밤야화 배도련 법 공 서금업
 성외사신정의 손경옥 손재순 안승애 안종오
 안한수 양진윤 오승현 오채원 오현준 유광자
 유승태 유정식 이연수 이형재 이인성 이해성
 윤성길 일심정 장민정 장승엽 장정원 정건호
 정재영 정화연 주건우 지정 총지와 죄순기
 죄재실 한경림 한미영 한국예문연구회 한영희
 한철수 허지웅

한국예문연구회 명단

강영철 김갑태 김명희 김상길 김세중 김순규
 김영덕 김인규 김인선 김장환 김정순 김주성
 박영중 박차봉 손성재 오식완 육장운 윤병재
 이승육 이정식 조재자 하대수 황규철

- 불교총지종 홈페이지 총지미디어에서
 구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

발행일	총기 50(2021)년 9월 1일
발행인	인선 정사
편집책임	이선의
발행	불교총지종
주소	06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화	02-552-1080~3
팩스	02-552-1082



어느새 가을 문턱 9월이 시작되었습니다. 불어오는 가을바람이 우리 가까이에 다가와서 우리에게 계절 소식을 전하는 것 같습니다.

코로나의 영향으로 생활 속 불편함과 근심이 계속되고 있지만 변해가는 계절처럼 다시 일상의 소소한 행복을 찾을 수 있는 날이 찾아오기를 희망해 봅니다.

그리고, 9월에는 한가위가 있습니다. 풍성한 한가위처럼 마음 또한 풍성하기를 바랍니다. 마음 고생 많은 요즘 추석 연휴만큼은 가족과 집에서 근심 걱정 내려놓고 평안하고 행복하게 보내시기를 바랍니다.

비쁜 일상 속에서 항상 건강을 먼저 챙기시고 여유를 찾는 9월이 되시기를 바랍니다.

제가 <위드다르마>를 맡은 지 벌써 5년이 넘었습니다. 부족한 글 구독해주시고, 많은 응원 주신 모든 분들께 감사의 인사를 드립니다. 건강상의 이유로 이번 호를 마지막으로 저는 인사드리고, 새로운 편집자님이 오셔서 새로운 <위드다르마>를 만들어주실 예정입니다.

그동안 주신 성원으로 행복했습니다.
감사합니다.



지금 이 순간을 살아라
왜 홀려가 버린 과거를 후회하고
오지도 않은 미래를 걱정하는가?
목숨이 호흡 한 순간에
달려 있는 줄도 모르고
전전긍긍하는 그대 모습이
불쌍하지도 않은가?

- 흰당 대종사 어록 -