



통권 제 206호

장남. 라 00943

2564
2020

12

불교이야기
온정심관과
불교의 선정



계율이야기
콜링
질문하지 말라
생각으로



이 세상의 진리란
절망에 담긴 이야기

위드 티티리

With Dharma

영원한 진리와 함께

 불교총지종

일체유심조 一切惟心造

천하를 행복 찾아 돌아다니다 보니
행복은 자기 마음 가운데 있더라는 말,
불교가 또한 이와 같은 것이다.



위드 다르마

다르마 는
영원한 진리의 말씀이며,

위드 다르마 는
다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의
이야기입니다.


불교총지종

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



살다보면 18

자신의 죽음을
기억하라

이옥경

마음의 등불 36

영원히 살 것처럼
배워라

정오

씨앗 한 알 48

비교를 하면
삶이 침체된다

법상 스님

06 불교이야기

오정심관과 불교의 선정 화령 정사

12 마중물

씨앗처럼 뿌리는 행복 따뜻한 아루

14 계율이야기

골탕 먹일 생각으로 질문하지 말라 법경 정사

18 살다보면

자신의 죽음을 기억하라 이옥경

24 향유

잠시 잠깐 서령 정사

30 산책

회귀 김대곤

32 아름다운 세상

참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 6 묘원화 전수

36 마음의 등불

영원히 살 것처럼 배워라 정오

40 지혜의 뜨락

그럴 수도 있지 불교의 포옹 방귀희

44 십선성취

조삼모사 胡三摩四 남해 정사

48 씨앗 한 알

비교를 하면 삶이 침체된다 법상 스님

54 디딤돌

내 마음의 휴양지 낙조가 아름다운 자은도 자성 전수

58 카일라스

수미산 須彌山은 우주의 중심축 2 김규현

62 차향기

차와 함께 하면 좋은 다식 김정애

66 결망에 담긴 이야기

이 세상의 진리란? 법일 정사

68 독자기고

아프지 마세요 여순애

70 요리TALK! 정보TALK!

보라색 음식 김조은

74 뜻 바루기

관정 漏財 2 김재동

76 컬리링 만다라세상

손끝에서 찾는 마음의 안정

알아차림

나의 베스트 프렌드는 알아차림입니다.

늘 의지할 수 있고 늘 의지하고 있고 늘 찾고 동반하는 가장 도움이 되는
벗이에요.

마음이 아플 때 치유의 공간을 주고 번뇌가 일어날 때 선택권을 줘요.
피곤해도 기분이 안 좋아도 괜찮아요.
모든 안 좋은 상태와 상황을 받아들일 수 있게 해요.

습관을 바꿔주고 마음이 열리게, 유연하게, 행복하게 합니다.

한순간도 나의 베스트 프렌드와 떨어져 있고 싶지 않아요.

베스트 프렌드가 있으면 자유롭고,
베스트 프렌드가 있으면 평화롭고,
베스트 프렌드가 있으면 자신과 남들과 온 세상과 조화롭게 잘 지내요.

생각과 함께 하지 말고 생각을 비쳐주는 알아차림과 함께 하세요.

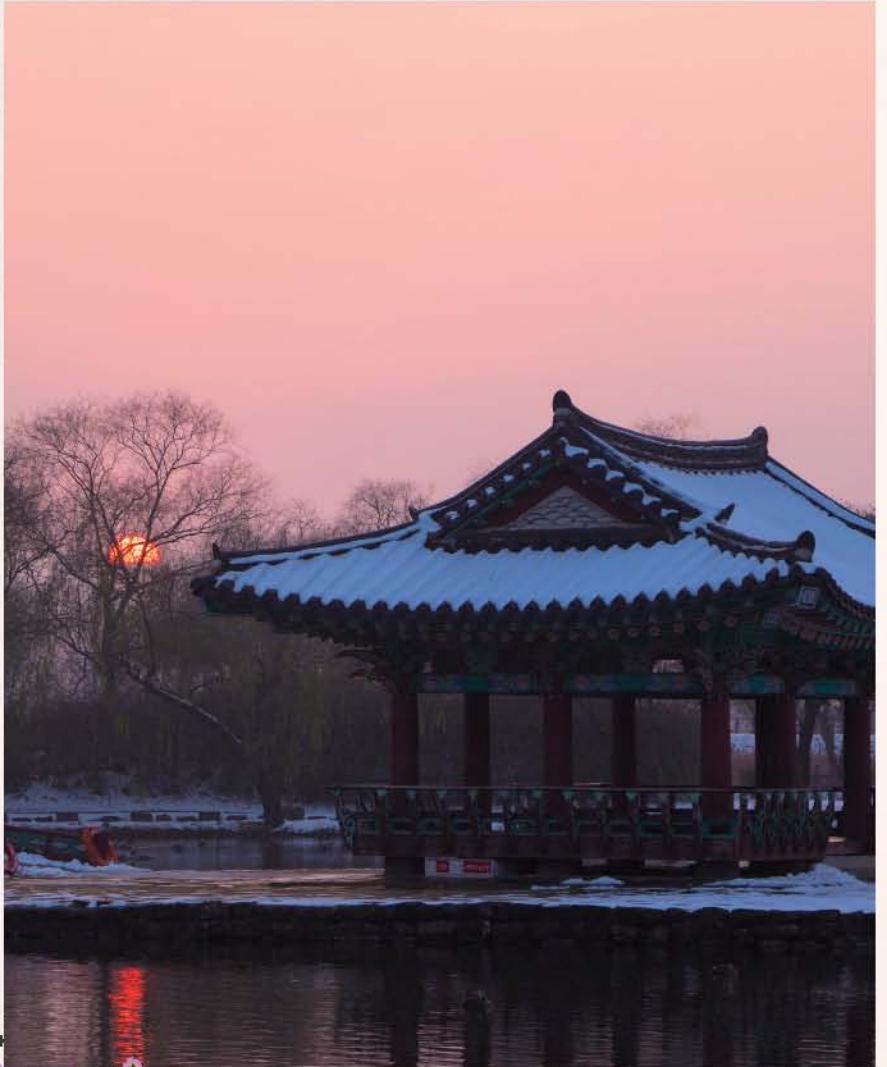
알아차림이 무엇인지 배우고 알아차림과 함께 하는 것을 연습하세요.

수행의 진수이며 무엇보다 중요한 일입니다

- 용수 스님(세첸코리아 명상센터) -

오정심관과 불교의 선정 수식관

화령 정사
철학박사
법천사주교
보디미트라 회장



색계사선을 이상적인 근본정이라고 합니다. 여기에 이르는 방법으로 부정관不淨觀, 자비관慈觀, 인연관因緣觀, 계차별관界差別觀, 수식관數息觀의 다섯 가지 관법, 즉, 오정심관五種心觀이 있다고 말씀드렸습니다.

오정심관 가운데에서 부정관과 수식관은 초심자들이 행하는 입문 단계의 선정이라고 할 수 있습니다. 특히 수식관은 모든 관법의 기초가 되는 것으로서, 일상생활에서도 우리의 마음을 다스리기 위하여 유용하게 쓰일 수 있는 수행 방법입니다. 물론, 경지가 깊어지면 앞에서 말씀드린 것처럼 최고의 깨달음도 얻을 수 있음을 말할 것도 없습니다. 이러한 오정심관 가운데에서 네 번째의 계차별관을 제외하고 대신에 염불관懺悔觀이라는 것을 더하여 오문선五門禪이라고도 부릅니다.

염불관이라는 것은 부처님을 생각하는 것인데, 이것은 누구에게나 적합한 수행법으로서 부처님을 관하는 것에 의하여 심신의 정화를 방해하는 모든 장애를 제거하는 것입니다. 그렇게 함으로써 정신통일을 이룰 수 있는 것이 염불관인데, 우리가 일반적으로 말하는 염불과는 차이가 약간 있습니다.

우리가 지금 염불이라고 하면 '나무아미타불'이나 '관세음보살'을 외우는 것처럼, 부처님의 명호를 부르는 것입니다. 그런데 원래 부처님을 염한다고 하는 이 '염불'이라는 것은 부처님을 명상하는 것입니다. 즉, 생각으로 부처님을 떠올리는 것입니다. 지금 우리가 말하는 부처



님의 명호를 부르는 것은 ‘칭념염불·稱念念佛’이라는 것인데, 이것은 부처님의 명호를 부르는 것에 의하여 부처님을 우리 마음에 떠올리는 명상 수행의 한 방법일 뿐입니다. 그런데 시대가 변하면서 누구든지 쉽게 따라 할 수 있는 이 칭념염불이 주류가 되어 원래 마음으로만 부처님을 생각하는 관상염불·觀像念佛은 그다지 행해지지 않고 있습니다. 그러나 원래의 염불의 뜻은 마음 가운데에 부처님을 생각하는 관상염불이라는 것을 아시면 좋겠습니다.

오정심관이나 오선문과 같은 수행법은 주로 북방불교에서 행해지는 것이며, 남방불교에서는 선정에 드는 방법으로서 40종의 업처·業處를 설하고 있습니다. 여기에서의 업은 선정을 의미하며, 업처·業處라는 것은 선정의 토대 혹은 관법의 대상을 말합니다. 관법의 대상으로서는 물질적인 것은 물론 관념적인 것도 모두 포함됩니다.

이 방법은 처음에는 구체적인 사물을 관하다가 나중에 숙달되면 구체적인 사물이 없어도 관념상으로 마음에 대상을 떠 올리는 것입니다. 이러한 수행법은 염불관에서 처음에는 구체적인 불상을 앞에 놓고 관하다가 나중에는 마음으로만 부처님을 떠 올리는 것과 비슷하다고 할 수 있습니다. 수행 방법은 40종의 업처 가운데에서 수행자의 성격에 맞는 적당한 업처를 선택하여 행하다가 점차 상위의 것으로 나아가는 것입니다. 이렇게 수행자의 성격 등에 맞추어 선택하는 업처·業處를

‘응용업처·應用業處’라고 합니다.

여기에 대하여, 모든 수행자들에게 공통으로 사용되는 업처·業處를 일체업처·一切業處라고 하는데, 여기에는 보통 자·衆와 사념·死念과 부정·不淨의 세 가지를 들고 있습니다.

자는 자비심을 이용한 선정으로서, 처음에는 일정한 구획을 정해놓고 그 구역 안에 있는 모든 것에 자비심이 미친다고 생각하다가 나중에는 점차로 그 범위를 확대해 나가는 것입니다.

사념·死念은 죽음을 생각함으로써 모든 집착을 벗어나고자 하는 것입니다. 우리의 삶이라는 것은 집착할수록 도리어 괴롭게 되는 성질이 있습니다. 그러나 죽음이라는 것을 담담하게 받아들일 수 있고 죽음이라는 것을 초월하게 될 때에는 집착을 벗어나게 되므로 오히려 삶이 더 풍요로워질 수가 있습니다. 그래서 죽음을 생각함으로써 도리어 번뇌를 벗어나게 되고 마음이 고요해질 수 있으므로 사념관의 명상을 하는 것입니다.

부정·不淨관은 우리 몸의 온갖 부정함을 생각함으로써 욕정을 누르고 육신에 대한 애착을 벗어나게 하여 마음의 평온을 가져오는 명상법입니다. ─





불교에서의 선정법은 이러한 것만 아니라 각자의 근기에 맞추어서 행할 수 있는 여러 가지 방법이 있습니다. 예를 들면, 《반주삼매경》般舟三昧經에서 말하는 반주삼매, 《법화경》에서 말하는 무량의처삼매 無量菩薩三昧, 《화엄경》에서 말하는 해인삼매 海印三昧, 천태종의 《마하지관》摩訶止觀에서 말하는 사종삼매 四種三昧, 밀교의 아자관 阿字觀, 오상성신관 五相成身觀이나 오자엄신관 五字嚴身觀 등 실로 그 수가 셀 수 없이 많습니다만 대략적으로는 앞에서 말씀드린 이러한 것들이 기본이 되는 것입니다.

불교에서의 선정은 이처럼 정이나 관, 혹은 삼매라는 이름이 붙여져서 지혜를 개발하기 위한 다양한 방법으로 활용되고 있습니다. 다른 종교나 사상 등에서는 불교에서와 같은 체계적이고 다양한 수행법을 찾아보기 힘듭니다. 불교에서는 지혜를 개발하기 위하여 일상생활에서의 여러 가지 윤리적인 차원에서의 실천 방도도 설하고 있지만, 선정을 활용한 더욱 깊고 구체적인 실천방법을 제시하고 있는 고등 종교라고 할 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 이러한 좋은 실천방법을 잘 활용하지 못하고 많은 불자들이 기복의 차원에만 머물려 진정한 해탈의 길로 들어서지 못하고 있는 현실은 우리 불교도들이 다 함께 반성해 보아야 할 문제라고 생각합니다.

선정을 구분할 때는 정신통일의 정도에 따른 구별과 마음의 청정함에 의한 구분을 해 볼 수가 있습니다. 정신통일의 정도에 따른 구분으

로서는 마음이 산란하고 통일되지 못한 상태에서 마음이 어느 정도 통일된 육계정으로부터 색계 사선을 거쳐 무색계정의 최고 경지인 비상비비상처까지를 들 수 있습니다. 이러한 구분법에 따르면 오정심관이나 사십업처 등의 대부분은 육계정에 속한다고 볼 수 있습니다.

다음으로, 선정에 들었을 때의 청정함에 의한 구분은 그 마음 가운데의 지혜의 유무에 따른 구분이 될 수 있습니다. 이것은 반드시 정신통일의 상태와는 일치하지 않는 것으로서, 최고의 정신통일을 이루는 무색계정에서도 무루의 지혜를 지니지 못하면 범부의 선정과 차이가 없게 됩니다. 그러나 마음이 완전히 통일을 이루지 못한 육계정에서도 거기에 깨달음의 지혜가 들어 있으면, 그것은 뛰어난 무루의 선정이 될 수 있는 것입니다. 예를 들면, 정신통일이 완전하지 못한 육계정에 속하는 수식관이라도 거기에 지혜가 포함되어 있으면 아라한과를 얻고 육신통을 얻을 수 있다고 하는 것입니다.

가장 뛰어난 선정의 상태는 정신통일과 뛰어난 지혜가 동시에 이루어지는 것이겠지만, 그러한 것을 이루기 위해서는 지와 관이 균등한 것이어야 합니다. 이러한 의미에서 색계사선이 바로 지관 균등의 이상적인 선정이며 그 가운데에서도 색계 제사선이 가장 이상적인 선정이라는 것입니다.



정학에서 추구하는 것은 어디까지나 깨달음에 이르기 위한 최고의 지혜를 얻기 위한 것입니다. 즉 정이라는 것은 우리가 모든 과로움을 벗어버리고 열반에 이르기 위한 지혜를 획득하는 데에 그 목적이 있는 것입니다.

선정을 통하여 어떤 황홀한 상태를 경험한다거나, 정 그 자체의 편안함에 도취되어 그것을 즐기는 것은 바른 선정이라고 할 수 없습니다. 불교에서는 이러한 상태를 마경^{魔境}이라고 합니다.

외도들 가운데에는 이러한 선정에 잘못 몰입되어 그러한 신비적 상태에 도취하면서 그것을 탐하는 것에 그치고 지혜의 개발은 등한시하는 경우가 많습니다. 흔히 세간의 도사라는 사람들 중에는 이러한 종류의 선정을 즐기는 사람들이 많은데, 이러한 사람들은 불교의 입장에서 볼 때는 모두 마경에 빠진 것이라고 할 수 있습니다. 그렇기 때문에 이러한 사람들에게서 깨달음의 지혜는 나올 수가 없습니다. 어느 정도까지는 그럴싸한 말을 해도 조금만 깊이 들어가 보면 이런 사람들은 여전히 무명의 상태에 머물고 있으며 번뇌 가운데에 머물고 있는 것입니다.

불교에서는 이러한 종류의 선정의 위험에 대해 주의를 하라고 옛날부터 엄하게 가르치고 있습니다. 따라서 선정을 배울 때에도 바른 스

승 밑에서 바른 방법을 배워야 함은 말할 것도 없습니다. 그렇지만 바른 선정을 가르쳐 줄 분들이 무척 드물다는 데에 또한 현실적 어려움이 있습니다. 아무튼 정학에서 추구하는 궁극적 목표는 선정을 즐기는 데에 목적이 있는 것이 아니라, 선정을 통해서 깨달음의 지혜를 얻기 위한 것임을 반드시 명심해야 합니다. ─



씨앗처럼 뿌리는 행복

파뜻한 하루



한 부유한 노부인이 저명한 심리학자를 찾아가 자신의 마음을 괴롭히는 것에 대한 고민 상담을 했습니다.

“선생님 저는 삶에 아무 불편이 없는 사람입니다. 언제나 요리사가 해주는 맛있는 음식을 먹고, 힘든 집안일은 가정부와 집사가 해결해 주며 가고 싶은 곳이 있으면 운전기사가 있어 어디든 갈 수 있습니다. 그래서 저는 언제나 좋아하는 꽃을 가꾸며 여유 있게 살 수 있습니다.”

노부인의 말을 들은 심리학자가 부드럽게 질문했습니다.

“그렇게 평안하고 쾌적한 삶을 누리고 계시는데 부인의 마음을 괴롭히는 것은 무엇인가요.”

노부인은 한숨을 쉬며 말했습니다.

“모든 것을 다 갖추었지만 행복하지 않아요. 항상 마음이 공허하고 외롭습니다.”

“그리면 부인이 가장 아끼는 아름다운 꽃들을 아무도 모르게 마을 사람들에게 선물해 보세요. 그러면 얼마 안 가서 행복해질 것입니다.”

반신반의하던 노부인은 심리학자의 말을 믿고 매일 아침 마을 여기저기 현관 앞에, 꽃을 심은 화분을 선물했습니다.

그리고 몇 달이 지나 다시 심리학자를 찾아간 노부인은 밝은 목소리로 말했습니다.

“그동안 살면서 이렇게 즐겁고 행복한 때는 처음이에요. 아침에 현관을 나가보면 직접 구운 쿠키, 손으로 만든 목도리, 아름다운 시를 쓴 카드가 종종 놓여 있는데 오늘은 또 어떤 작지만 근사한 선물을 받을지 설레어서 어쩔 줄 모르겠습니다.”

그러자 심리학자는 웃으며 말했습니다.

“정원에 꽃씨를 뿌리면 아름다운 꽃으로 돌아옵니다. 부인이 마을 사람들에게 뿌린 씨앗이 꽃이 되어 돌아온 것입니다. 그게 바로 행복입니다. 행복은 돌고 돌입니다.”

누군가와 소중한 것을 나눌 때 그나마는 그냥 사라지는 것이 아닙니다.

당신의 베푼 나눔과 마음과 사랑은 돌고 돌아 반드시 당신 곁으로 아름답게 다시 돌아올 것입니다.▲

- 파뜻한 하루의 <파뜻한 편지 1693호>-

풀탕 먹일 생각으로
질문하지 말라

법경 정사
정각사주교
철학박사
동국대강사



청정한계율_67

남을 골탕 먹일 생각으로 질문하지 말라

고약한 사람의 유형은 여러 가지가 있다. 그중 하나가 남을 골탕 먹이기 위해 고의로 하는 언행이다. 예를 들면, 남의 약점을 일부러 드러내기 위해 말을 꺼내거나 곤경에 빠뜨릴 목적으로 발설하는 경우가 있다. 특히 면박을 주거나 골탕 먹일 생각으로 질문하는 경우가 있는데, 참으로 고약하기 그지없는 일이다. 그 사람의 인격이 의심스럽기까지 하다.

이런 경우는 대개 상대를 곤혹스럽게 만들기 위해서, 또는 질문하는 자신의 우월성을 드러내기 위한 경우로 나눌 수 있다. 말하자면, '너 그거 알고 있어? 난 알고 있어!'라거나 아니면, '너 그거 모르지!' 하는 식으로 무시하듯 질문하는 것이다. 남을 깎아내리고 자신을 치켜 올

리는 경우다. 자찬 훠타^{自讚毀他}하는 꼴이다. 그 꼴이 풀불견이다.

부처님 당시에도 같이 수행하는 출가자 사이에 그러한 자가 있었으니, 부처님께서는 그렇게 하지 말라고 하셨다. 그 계가 고뇌문경계^{故惱聞經戒}이다. 고의로 질문하여 괴롭히지 말라는 계이다.

그 인연담은 다음과 같다.『사분율』의 내용이다.

부처님께서 기수급고독원에 계실 때 6군 비구니가 다른 비구니들을 괴롭히기 위하여 그들 앞에서 경을 외며 일부러 그 뜻을 묻고 가르치기까지 하였다.

이 사실을 들은 비구니들이 6군 비구니들을 꾸짖고 부처님께 고하니 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다.

“만약 비구니가 다른 비구니들을 괴롭히기 위하여 그 앞에서 고의로 경을 외우며 뜻을 묻고 가르치면 마일제이니라.”

자신을 높이고 나쁜 의도로써 남을 깎아내려서는 안 된다. 특히 고의로 남에게 면박이나 창피를 주는 일을 해서는 안 된다. 마음 수양하는 사람은 그렇게 해서는 안 된다. 본인은 칼날같은 질문을 잘하고 돌직구와 같은 촌철살인의 사람이라 생각할지 모르지만 어리석기 짜이 없는 자다. 잘난 척하는 사람이 어리석은 중생이오 자신을 낫추는 사



람이 인격자요 지혜 있는 사람이다.

질문하는 사람의 태도나 질문 내용을 살펴보면, 질문자의 저의를 알 수 있다. 진짜 몰라서 묻는 것인지 아니면 자찬훼타의 질문인지를…

후자의 경우는 남을 깎아내리는 것이 아니라 자신을 깎아내리는 일이다.

함께 지냈다가 진심瞋心을 내어 내쫓지 말라

함께 더불어 지냈다가 나중에는 사이가 나빠 같이 지내던 사람을 내쫓는 것이 중생의 습성이다. 하물며 같이 수행하던 도반을 내쫓는 일은 안타깝기가 그지없다.

부처님은 함께 수행하던 사람을 화가 난다고 해서 내쫓는 일을 하지 말라고 하셨다. 이를 하진축출계_{夏禪舉出戒}라 한다. 인연담은 다음과 같다.
『사분율』의 내용이다.

부처님께서 기수급고독원에 계실 때 투라난다 비구니가 안거에 들어가던 시기에 다른 비구니를 자기 방 처소에 함께 지내기를 허락하였다가 안거 중에 그를 미워하여 침상을 처소 밖으로 끌어내는 한편 그 비구니를 쫓아냈다. 쫓겨난 비구니는 창피할 뿐만 아니라 처소를

구하지 못하여 환속하고 말았다. 이로 말미암아 부처님은 다음과 같이 계를 제정하였다.

“만약 비구니가 여름 안거에 들어가며 다른 비구니에게 자기 처소에 좌상座床을 놓도록 하였다가 나중에 진심瞋心을 내어 내쫓으면 바일제이니라.”

살다보면 정_淨이 들고 애정이 짹트기도 하지만 반대로 시기와 질투, 나아가 증오가 생기기도 한다. 그것이 중생세계다.

같이, 함께, 더불어 수행하는 사람끼리 그리해서야 되겠는가. 자기 수양이 덜 된 탓이다. 유독 남을 미워하는 특별한 유전인자를 지닌 사람도 있다. 병_病이고 암_癌이고 습_習이다.

남을 미워해서도 안 되지만, 내쫓는 일은 더욱 삼가야 한다. 더구나 승가에서야 말해서 무엇하랴.

승가란 무엇인가. 바로 화합중_{和合衆}을 말하는 것이 아닌가. 즉 화합하는 무리, 집단이다. 그려므로 미운 사람, 고운 사람을 구분하지 않고 동등하게 대해야 한다. 그것이 사무량심_{捨無量心}이다. 그리고 더불어서 함께 가야 한다. 그것이 대승보살의 바라밀다이다.

사이가 나빠졌다고 해서 절대 배척해서는 안 된다. 그 과보가 무섭다. ■

자신의 죽음을 기억하라 메멘토 모리

이옥경

수필가·방송작가

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



올가을, 나와 인연이 있든 없든 유난히 많은 죽음을 만났다. 그중에 서도 충격적이었던 것이 하루 이틀 사이에 연이어 받게 된 A 여사와 B 선생의 부고였고, C 선생의 예비 된 죽음도 놀라웠다.

건강 염려증으로 노심초사하며 1주일에 두세 번씩 병원 순례를 했

음에도 불구하고 A 여사는 돌아가신 지 사나흘이 지나서야 딸에게 발견되었고, 법정 스님처럼 암과 친병^{親病} 중이며 천상병 시인처럼 귀천^{歸天} 을 꿈꾼다면 낙천주의자 B 선생은 불의의 교통사고로 세상을 떠났다.

조물주 위에 있다는 건물주로, 매달 받아들이는 월세만 해도 기백만 원이 넘는다는 A 여사는 탄탄한 재력가임에도 불구하고 남들은 물론이려니와 자신에게 조차 매우 인색하기로 소문이 자자했다. 유일한 바깥나들이인 병원에 갈 때도 거동이 불편하다는 평계로 매번 딸이나 세입자를 불러 차를 얹어 타고도 입을 썩 닦았고, 밤에도 TV 불빛이면 족하면서 형광등 하나 켜는 법이 없었으며, 물에다가 밥 말아 김치 한 쪽 얹어 먹는 게 일상이었던단다.

돌아가신 분을 두고 말하기는 그렇지만 A 여사는 내 것도 내 것, 네 것도 내 것이라고 내밀기로도 유명했다. 계을러서 가난한 거라며, 짖는 사람이 있더라도 자신의 것을 덜어주지 않았다. 남에게 폐를 끼치지 않았으니 남을 도울 일도 없다는 것이 A 여사의 지론이었으나, 돈이든 물건이든 손에 들어가면 나오는 법이 없어서 개미지옥이라는 비아냥거림을 듣기도 했다.

삼우제를 지내고 딸 넷이 모여 어머니의 유품을 정리했더란다. 구석구석 차고 넘치는 유행 지난 옷가지며 골동품 같은 살림살이, 썩거나 말라비틀어진 건강식품, 용도를 알 수 없는 잡동사니가 족히 한 트

력은 되었다던가. 5억 원이 넘게 들어있는 통장과 함께 월세의 전액에 가까운 돈을 꼬박꼬박 넣고 있는 적금통장도 나왔다고 한다. 자식들이 이야 쾌재를 부를 일이겠지만, 각질이 허옇게 일어난 얼굴에 소맷부리가 나달나달하게 해진 옷을 입고 다니던 A 여사를 생각하면 그 삶의 의미는 무엇이었을까, 지금도 마음 한구석이 짠해지곤 한다.

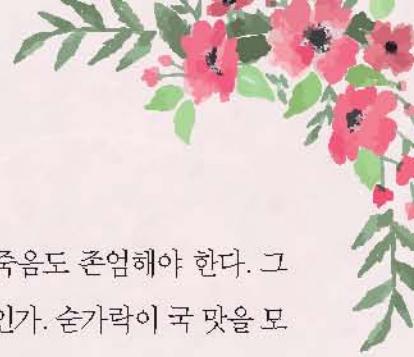
B 선생은 마음이 부자였다. 4~5년 전 식도암으로 큰 고비를 넘기기도 했지만 그 일을 계기로 감사를 배우고, 하루하루를 마지막 날인 것처럼 산다면 B 선생. 사람들은 B 선생의 소박하고 겸손한 인품을 참 좋아했다. 이름만 대면 알만한 중앙부처의 요직을 두루 거쳤지만 권위를 내세우지도 않았고, 어느 누구에게도 하대를 하는 법이 없었다. 자신을 지는 해라고 말하면서도 미미한 온기나마 고향 발전을 위해 쓰고 싶다며 병중임에도 불구하고 지역의 크고 작은 행사에 지혜와 지식을 보태던 모습이 눈에 선하다.

코로나19의 여파라고는 하지만 썰렁하기 짜이 없던 A 여사의 장례식장과 달리 B 선생의 빈소에는 추모의 발길이 끊이지 않았다. 연금의 3분의 1을 장학단체에 기부해 왔다는 이야기도, 홀로 사는 이웃 노인들을 아침저녁으로 들여다보며 부모 돌보듯 알뜰하게 챙겨 왔다는 이야기도, 농촌 일손돕기나 집수리, 무연고 사망자 장례지원 등의 자원봉사를 틈틈이 해왔다는 이야기도 누군가의 입을 통해서 비로소 세상 밖으로 나왔다. B 선생은 평소에 서약한 대로 안구와 시신을 기증

하고 우리 곁을 떠났지만 선생이 남긴 따뜻한 인간애는 아름다운 향기가 되어 수많은 사람의 가슴에서 가슴으로 전해지고 있다.

B 선생의 갑작스러운 부고 못지않게 놀라웠던 게 가을볕이 따사로운 어느 날 한적한 농가식당에서 열린 C 선생의 가든파티였다. 좋아하는 사람들을 불러 조촐한 음식을 나누면서, 수년간 갈고닦은 색소폰 실력을 선보이고 싶어서 만든 자리이니 가벼운 마음으로 와 달라는 전갈이었다. 하지만 멋진 색소폰 음률 속에 모두가 먹고 마시며 웃고 떠들었던 그 자리는 단순한 가든파티가 아니라 C 선생이 직접 진행하는 C 선생 본인의 예비 장례식 자리였다.

뉘엿뉘엿 땅거미가 질 무렵, 감청색 바탕에 하얀 줄무늬가 있는 양복과 자주색 나비 보타이로 한껏 멋을 낸 C 선생이 마이크를 잡았다. 이렇게 함께해 줘서 고맙다, 그동안 함께한 시간들이 즐거웠다, 함께했던 추억을 간직하고 떠날 수 있어서 행복하다, 이것이 내 장례식이다, 부디 건강하시라… 고별인사였다. 자식들에게 부고를 내지도 말고, 혹시나 알고 찾아오는 사람이 있더라도 조위금을 받아서는 안 된다는 당부도 해 두었다고 했다. 이승과 저승으로 나뉘어 말 한마디, 술 한잔 나눌 수 없는 장례식보다는 이렇게 살아있는 날, 따뜻한 손 마주잡고 눈 맞추며 이런저런 이야기 나누고 싶어서 마련했다는 C 선생의 예비 장례식은 선생의 '올드 랭 사인(Auld Lang Syne)' 연주로 막을 내렸다. 항암치료 중인 C 선생의 소회를 대변하는 것처럼 아주 느



리게, 끊어질 듯 이어지는 색소폰 소리에 더러는 눈물을 흄치고, 더러는 나지막한 목소리로 노래를 불렀다. 죽음이 삶과 맞닿아 있음을 다시 생각하게 해주는 시간이었다.

태어났으면 누구나, 반드시, 언젠가는 죽는다. 죽음의 모양새도 천차만별이고, 죽음과 마주하는 마음가짐도 가지가지이다. 피할 수도, 거부할 수도, 대신해 줄 수도, 미룰 수도 없을 뿐 아니라 언제 어디서 어떻게 마주치게 될지도 모르는 것이 죽음인 바, 태어날 때를 대비해 배냇저고리를 준비하듯이 생의 마지막 날을 대비해 떠날 준비를 해둬야 한다.

A 여사와 B, C 선생을 보면서 잘 사는 웰빙(well-being) 못지않게 중요한 것이 아름답게 죽는 웰 디잉(well-dying)이라는 생각을 하게 됐다. 갑작스러운 죽음이라 하더라도 미리 준비된 죽음을 통해 좋은 죽음을 보여주고, 후회 없는 마무리를 해야겠다는 깨달음도 얻었다. 예방주사를 맞는 것처럼 잘 죽기 위해서도 연습과 공부가 필요할 것 같다. 혹시 모를 일, 지난날을 돌아보노라면 편협하거나 강짜했던 내 발자국이 보일는지도. 죽음에 대한 불안이나 두려움이 잃어지고 새 살이 돋듯 그 자리에 겸허한 순응이 생겨날는지도.

‘어리석은 자는 평생 현명한 사람과 함께 지내면서도 진리는 깨닫지 못한다. 마치 숟가락이 국 맛을 모르듯이.’『법구경』의 말씀이 적절한

비유가 될지 모르겠으나, 삶이 존엄하다면 죽음도 존엄해야 한다. 그 걸 만드는 게 바로 자기 자신이지만 어쩔 것인가. 숟가락이 국 맛을 모르듯이 그걸 깨우치지 못하는 것도 바로 자기 자신인 것을.

지난해 모 일간지에 실렸던 이어령 선생의 인터뷰 내용 몇 구절 속에 “자신의 죽음을 기억하라(메멘토 모리)”-오늘을 충실히 의미 있게 살아야 한다는 답이 들어있는 듯하다.

죽음을 염두에 둘 때 우리의 삶은 더 놓밀해진다.
저 꽃을 또 볼 수 있을까.
그럴 때 비로소 꽃이 보이고,
금방 녹아 없어질 눈들이 내 가슴으로 들어온다.
암에 걸리고 나니 오늘 하루가 전부 꽃 예쁜 줄 알겠다.▲





그는 홀로 일곱 살 난 아들을 키우는 아버지입니다. 아이가 친구들과 놀다가 다쳐서 들어오기라도 하는 날이면 죽은 아내의 빈자리가 얼마나 큰지 기습에서 바람소리가 난다는 사람…

그가 아이를 두고 멀리 출장을 가야했던 날의 일입니다. 그는 기차 시간에 쫓겨 아이의 아침밥도 챙겨 먹이지 못하고 허둥지둥 집을 나섰습니다.

밥은 먹었을까? 울고 있진 않을까? 차를 타고 내려가는 길에도 영 마음이 놓이질 않았습니다. 그는 출장지에서도 자주 전화를 걸었고 아들은 그때마다 괜찮다고 걱정 말라고 제법 철든 소리를 했습니다. 하지만 아무래도 불안해서 일을 보는 둥 미는 둥 서둘러 집으로 돌아왔을 때 아이는 거실 소파에서 곤히 자고 있었습니다.

“허~ 녀석, 누가 업어 가도 모르겠네.” 잠에 취한 아이를 제 방에 눕힌 뒤 안도감과 피로가 한꺼번에 몰려와 맥이 턱 풀린 그는 잠자리에 누우려다 말고 깜짝 놀랐습니다. 침대 위에는 통통 불어터진 컵라면이 이불 밑에 있었던 것입니다.

“아니, 이 녀석이!” 그는 화가 나서 아들의 방으로 걸어 들어가 다짜고짜 잠든 아들의 엉덩이를 철썩철썩 때렸습니다.



“너 왜 아빠를 속상하게 하니, 이불은 누가 빨라고 이런 장난을 치냔 말이야!”

아내가 떠난 후 아이한테 매를 맨 건 처음 있는 일이었습니다. 바로 그때 아이가 볼멘소리로 말했습니다. “장난친 거 아냐. 이건 아빠 저녁밥이란 말이에요” 아빠가 퇴근할 시간에 맞춰 컵라면 두 개를 끓인 뒤 하나는 먹고, 아빠 뜬은 식을까봐 이불 밑에 넣어 두었다는 것었습니다. 그는 그만 할 말을 잃고 울먹이는 아이를 와락 끌어안았습니다. 국물은 죄 쏟아지고 반쯤 남아 통통 불어터진 라면. 그것은… 세상에서 가장 맛있는 라면이었습니다.

<tv동화 행복한 세상-세상에서 가장 맛있는 라면 中>

엄마의 빈자리를 느끼며 자라날 어린 아들에 대한 대견함과 뭉클함, 안쓰러움, 아버지의 무거운 책임감 등등 여러 가지 생각을 하게 만드는 글이었다. 글을 읽으면서 아이에게 이유도 묻지 않고 대뜸 매를 든 아버지에게 원망 아닌 원망의 소리를 내었지만, 내가 글 밖 독자의 입장이 아닌 글 속의 아버지 입장이었어도 지금과 같이 아이에게 왜 그랬는지 먼저 물어봤어야지라고 할 수 있을지 생각해보게 되었다.

사실 우리는 타인의 어떠한 행동을 보고 그 사람이 어떤 생각으로, 왜 저런 행동을 하는지 먼저 알려고 하기보다 이미 내 생각으로 그 사

람과 그 사람의 행동에 대해 판단하고 옳고 그름을 정의 내리곤 한다.

요즘 나는 다른 사람과 대화를 함에 있어, 나와 견해가 다를 때 잠깐의 시간을 두고 상대의 말과 행동에 대해 다시 한 번 생각한 후 그에 따른 나의 입장을 정리하여 대화를 나누려 노력한다. 그 잠깐 동안의 시간이 나의 말실수, 혹은 상대와의 불필요한 오해를 줄일 수 있게 하기 때문이다.

잠시면 된다. 아주 잠깐의 시간동안만 나의 생각과 마음을 들여다보고 행동해라. 내가 왜 그렇게 생각을 했는지, 그 생각은 맞는 것인지, 또 내가 지금 하려는 말이, 취하려는 행동이 옳은 일인지, 나중에 후회하지 않을 자신은 있는지. 그리 어렵지 않다. 아주 잠시 잠깐 숨 한 번 들이쉬고 내쉴 정도의 시간이면 된다.

이렇게 다른 사람과의 커뮤니케이션에서 뿐만 아니라 잠시 동안 생각할 시간을 가지는 것은 많은 것을 변화시킨다. 예를 들어, 내가 가진 고민거리와 힘든 상황에 대해 잠시간 모든 행동을 멈추고 잔잔하게 내 안에 떠오르는 생각을 가만히 바라보아라. 그것만으로도 나의 복잡했던 마음과 생각이 정리됨을 느낄 것이다. 그 잠깐의 시간도 통하지 않을 때는 마치 이 상황과 전혀 상관없는 사람처럼 나의 감정과 생각을 배제하고 상황과 나를 분리하여 전체적으로 바라보아라. 이전에 없던 명확한 답이 그대를 기다릴 수도 있을 것이다.





이렇게까지 했는데도 나의 고민과 생각이 나를 계속하여 짓누른다면 잠시 일상을 벗어나 떠나라. 다들 그런 경험이 있지 않은가? 산에 올라 아래를 바라보았을 때 지금까지 내가 했던 수많은 고민들, 걱정들이 이 큰 자연 앞에서 한없이 작아진 적이… 나는 그랬다. 산 아래 펼쳐진 도심 속 지나가는 사람들은 마치 한 마리의 개미처럼 더없이 작아보였고 그 자연 속에서 내가 지금까지 해왔던 걱정과 고민들이 정말 별거 아닌 것처럼 느껴졌다. 꼭 산으로 떠나라는 말이 아니다. 나의 걱정과 고민거리가 있는 곳을 벗어나는 것만으로도 충분히 환기가 될 것이다.

'곳간에서 인심난다.'라는 말이 있다. 나에게 여유가 있어야 다른 사람에게 베풀 마음도 생긴다는 것이다. 위 글 속 아버지에겐 여유가 없었다. 아내가 죽고 난 후 홀로 어린 아들을 키워야 했으니 마음의 여유가 없었을 것이다. 그래서 아들이 아버지를 생각해서 따뜻하라고 이불 안에 넣어둔 컵라면을 보고 아들이 그렇게 행동했을 이유에 대해서 생각할 시간 없이 자고 있던 아들에게 매를 들었을 것이다.

잠시 동안 나의 생각과 감정을 정리할 시간을 갖는 것은 중요하다. 컴퓨터도 PC정리를 해주어야 원활하게 작동되듯, 사람 또한 머릿속에 쌓인 여러 가지 생각들과 이러한 생각들에 동반되는 감정들을 정리할 시간을 가져야 여유로움을 찾을 수 있다. 매 순간순간 잠시간의

생각할 시간, 혹은 쉴 수 있는 시간 등 잠시 잠깐의 시간을 갖는 것은 상황을 바라봄에 있어 조금 더 넓은 시야를 가질 수 있게 하고 나뿐만 아니라 타인도 생각할 수 있는 넉넉한 마음을 가지게 한다. ━



김대곤
시인

한 번쯤은
붉어지는 이 가을에
푸른 잎을 흔들면 안 될까?

한 번쯤은
불어오는 바람에
푸른 소리 노래하면 안 될까?

한 번쯤은
이별노래 그만하고
옛 이야기로 따스해지면 안 될까?

모든 것이
돌아 돌아가고 오는데

한 번쯤은
지나간 시간으로
회귀하면 안 될까?

그러면 안 될까?
아마도 그건 안되겠지…



참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 6

묘원화 전수
벽룡사



명상 시대에 봄다의 깨달음 중도와 화두는 어떤 가치가 있으며, 과연 어떤 역할을 할 수 있을까? 명상이 보편화 되어가고 종교를 넘어 기업, 의료, 스포츠, 교육 등 각 분야에서 활용됨은 바람직하고 좋은 일이다. 그러나 명상이 스트레스 해소와 치유, 집중력과 생산성 향상에 도움이 되는 수준에 그친다면 그 자체로는 좋지만 분명한 한계를 가진다.

이러한 자기 개발을 목적으로 하는 명상은 ‘내가 있다’는 유아^{有我}의 입장에서 스트레스 감소와 치유, 평안을 추구하고 개인의 탐욕을 증장시키기 때문에 생로병사의 괴로움으로부터 자유로울 수 없다. 봄다의 깨달음 중도가 없는 명상은 명상의 형태를 갖추고 있지만 껍데기뿐이어서 해탈을 이룰 수 없다. 번뇌 망상에 대한 집착을 벗어날 수 없어 고통에서 벗어나지 못하는 것이다. 이러한 명상은 봄다의 가르침이 아니다.

화두 참선 명상은 봄다의 깨달음 명상과 같은 깨달음을 추구하며, 우리 중생이 이미 본래 깨달아져 있고 지혜와 능력을 다 갖추고 있으므로 화두 하나로 일체 분별망상을 단박에 비우기만 하면 밝은 지혜와 능력이 드러난다. 그러므로 삼아승기겁씩 닦을 필요 없이 이 생에서 지금 성불할 수 있다.

그리므로 우리가 오늘날 명상을 더 잘 활용하기 위해서는 몇 가지 노력들이 필요하다.

- 발표** 박희승 교수 (성철선사상연구원 연구실장, 한국문화연수원 참선교수)
- 토론** 수월(철우) 스님 (수월관음명상센터장, 극락사 주지)



첫째, 명상의 기능적인 면과 궁정적 효과만을 활용하지 말고 명상의 깨달음에 대한 본질적인 접근과 가치 인식이 필요하다. 중도의 복원이 이루어져 정견을 실천하는 명상이 되어야 한다.

둘째, 유아적 입장에서 실시되는 자기 개발 명상에서 시작하되 그에 안주하지 말고, 무아적 입장에서 자기를 비우고 남을 돋는 마음으로 끝없는 무한 향상의 길로 나아갈 수 있도록 명상 지도와 교육이 필요하다.

셋째, 봄다의 깨달음 중도에 기반한 명상, 참선, 진언염송 등등 그 어떤 수행도 다 좋고 평등하다. 거기에는 우열이 있을 수 없다. 자신의 인연에 따라 정진하면 된다.

넷째, 화두 참선(간화선)은 봄다의 깨달음 명상 중에서 좀 빠르게 가는 특색이 있다. 이미 봄다의 지혜와 깨달음을 모두 갖추고 있으나 장애로 덮여 있을 뿐이므로 일체 상대를 분별하는 그 마음만 비우면 바로 그 자리에서 부처로 거듭나기 때문이다. 이렇듯 화두 참선은 말과 문자의 한계를 넘어 자기 마음을 바로 보아 깨치는 직지, 돈오의 길을 제시함으로 바쁜 현대인들에게 더 각광 받는 수행법이다.

그러나 중도 정견을 세우지 않은 화두 참선은 제대로 된 참선이 아니기 때문에 돈오를 잡기가 요원하다. 요즘 간화선 수행자들의 가장

고민거리이다. 화두 참구가 잘 되지 않음은 간화선 수행법에 문제가 있음이 아니라 제대로 화두 참구를 하지 않음이요, 중도 정견을 바로 세우지 못함이 가장 큰 원인이다.

봄다의 깨달음 중도에 대해서 바른 안목을 갖추는 것은 바른 수행의 첫걸음이며, 가장 큰 요소이다. 무엇을 하더라도 목적이 가장 중요하다. 수행의 궁극적 목적은 해탈, 열반이다. ■



영원히 살 것처럼 배워라

정호(鄭湖)
1648~1736,
조선후기 문관



정호가 함경도 유배 중에 지은 시다. 음력 칠월 칠석이면 아직 늦더
위가 가을을 부릴 때지만, 이곳은 북쪽 지방이라 그런지 서늘하다. “오
동잎 하나가 떨어지면 가을이 왔다는 걸 천하가 안다梧桐一葉落，天下盡知秋.”
라고 했던가. 오동잎에 비 내리는 소리를 들으며 가을을 실감한다. 고
향 생각이 간절하지만 마음대로 갈 수 없는 유배객 신세다. 마음이 착
잡하니 잠이 올 리 없다.

정호는 「관동별곡」으로 유명한 송강 정철의 현손이다. 그는 1710년
함경도 갑산에 유배되었다. 당론을 일삼는다는 죄목이었다. 한때 함

칠월 칠석이라 가을 날씨 이른데
오동잎 소리에 먼저 깜짝 놀라네
돌아가고 싶어도 돌아가지 못하는 강남의 나그네
여관에서 잠 못 이루고 빗소리를 들네

七月七夕秋氣早 (칠월칠석추기조)
梧桐葉上最先驚 (오동엽상최선경)
欲歸未歸江南客 (욕귀미귀강남객)
旅館無眠聽雨聲 (여관무면청우성)

『장암집(丈巖集)』권1, 「칠석(七夕)」



경도 관찰사를 역임한 그는 죄인의 신분으로 다시 함경도 땅을 밟았
다. 당시 그의 나이 63세였다. 유배생활은 한두 해 만에 끝날 수도 있
고, 죽을 때까지 끝나지 않을 수도 있다. 더구나 갑산은 변방의 오지
다. 이미 노쇠한 몸은 극변의 모진 날씨를 견뎌내기 어렵다. 이대로 이
곳에서 죽을 가능성이 높다. 운이 좋아 일찍 이곳을 벗어난들 무었하
겠는가. 이미 정년퇴직할 나이다. 내 인생은 여기까지다. 누구나 그렇
게 생각하지 않겠는가.

하지만 정호는 포기하지 않았다. 짧은 시절에 읽던 주자^{朱子}의 책을
꺼내어 일과를 정해 매일 읽었다. 때로 마음에 맞는 구절을 만나면 고
달픈 신세를 잊기 충분했다. 두어 사람과 함께 읽으며 토론하니 읽으
면 읽을수록 의미가 새로웠다.



노년에 유배지에서 다시 책을 손에 든 정호의 모습은 그의 선조 정철을 닮았다. 정철은 56세 때 평안도 강계에 위리안치_{威安邑}되었다. 위리안치_{威安邑}는 집 주위에 가시나무를 둘러 함부로 드나들지 못하게 하는 형벌이다. 캄캄한 집안에서 정철은 『대학』을 읽었다. 소주_{小註}까지 전부 외울 정도로 읽고 또 읽었다. 그것도 모자라 나무껍질을 벗겨 『대학』을 옮겨 쓰고, 아침저녁으로 바라보며 사색에 잠겼다. 이듬해 임진왜란이 일어나자 정철은 사면을 받았다. 그리고 그 이듬해 세상을 떠났다. 정호는 끝까지 손에서 책을 놓지 않은 선조 정철을 떠올리며 책을 집어 들었을 것이다. 그는 이때의 경험을 바탕으로 <노학잠老學藏>을 지었다.

사광_{師廣}이 말했다.

“어려서 공부하는 것은 해가 처음 떠오르는 것과 같고, 젊어서 공부하는 것은 해가 중천에 떠 있는 것과 같으며, 늙어서 공부하는 것은 밤에 촛불을 켜는 것과 같다.” 그러니 어리고 젊을 때 공부하는 것이 가장 좋지만 늙어서 배운다고 늦었다고 하지 말라. 밤에 촛불을 켜면 아무리 어두운 곳도 밝아지니, 계속 촛불을 켜면 햇빛을 대신할 수 있다. 촛불과 햇빛은 다르지만 밝기는 마찬가지이다. 밝기는 마찬가지이고 그 맛은 더욱 진실하다. 이 때문에 위무공_{魏武公}은 아흔 살에 시를 지었으니, 늙을수록 더욱 독실하여 나의 스승이다.

늙어서 공부하기는 젊어서 공부하기보다 어렵다. 눈도 침침하고 기억



력도 떨어지니 공부가 잘 될 리 없다. 하지만 노년의 공부를 방해하는 건 무엇보다 자포자기다. 이 나이에 공부해서 무슨 소용이 있겠냐는 생각이다. 하지만 인생이 얼마나 남았는지는 아무도 알 수 없는 법이다.

정호는 갑산에 유배된 지 1년 만에 강원도 평창으로 유배지를 옮기고, 반년 뒤에는 완전히 풀려났다. 그의 나이 65세였다. 다시 환로에 오른 정호는 영의정까지 지내고 89세에 세상을 떠났다. 유배에서 풀려나고도 무려 24년이나 더 살았던 것이다. 갑산에 유배되었을 때 이제 내 인생은 끝이라고 포기했다면 말년의 화려한 성취는 기대하기 어려웠을 것이다.

“내일 죽을 것처럼 살고, 영원히 살 것처럼 배워라.” 마하트마 간디의 말이다. 내일 죽을 것처럼 살라는 말은 치열하게 살라는 뜻 일 테고, 영원히 살 것처럼 배우라는 말은 나이를 평계로 포기하지 말라는 뜻이리라. 그런데 대개는 반대다. 영원히 살 것처럼 게으름을 피우고, 내일 죽을 것처럼 공부를 쉽게 포기한다. 세월이 지날수록 후회만 쌓일 뿐이다. 내일 죽을 것처럼 살고, 영원히 살 것처럼 배운다면 적어도 후회는 남지 않을 것이다. ¶

해설 | 한국고전번역원 연구원 이제유

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

그럴 수도 있지, 불교의 포용

방귀희

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



“그럴 수도 있지”라고 생각하면 이해하지 못할 일이 없다고 합니다.

우리는 그럴 수도 있는 일 때문에 남에게 상처를 주고 또 자신도 상처를 받고 있습니다.

내 마음에 들지 않게 일을 했어도 ‘그럴 수도 있지’라고 생각하면 한결 따뜻한 기분을 가질 수 있을 겁니다.

”

‘그럴 수도 있지’하고 이해를 하자고 들면 이해 못 할 일이 없다. 하지만 사람들은 어떻게 그럴 수가 있느냐고 신경을 곤두세운다. 사람은 자기 입장에서 해석한다. 그래서 상대방에게 오해와 피해를 줄 때가 있다. 자기가 봤을 때는 당연한데 왜 상대방은 기분 언짢아하는지 이해가 안 되는 것이다.

나는 작은 일에 민감하게 반응해서 분위기를 썰렁하게 만드는 사람들이 불편하다. 여러 명이 같이 있을 때는 그 분위기에 맞게 맞춰주는 것이 예의다. 하지만 기분이 상했다고 금방 표시를 내고 셀죽해져서 사람들이 신경 쓰게 만든다면 성숙하지 못한 태도이다.

전체를 위해 화가 나더라도 참아야 한다. 그리고 나중에 얼마든지 이런 일 때문에 기분이 나빴다고 말하면 사과를 받아낼 수 있다. 그것이 오히려 상대방을 이기는 방법인데 성질이 급한 사람들은 그 즉석에서 화부터 내서 분위기를 망쳐놓는다.

‘내가 나이가 몇 살인데 나이도 젊은 사람이 명령을 해, 지가 팀장이면 팀장이지 말이야’하면서 나이대접을 해주지 않은 것을 꼬깝게 생각한다. 하지만 막상 자기가 상사가 됐다면 자기는 그보다 더 했을지도 모른다. 우리 사회가 나이든 사람들을 배려하지 않는다고 한탄하지만 어차피 경쟁 사회에서 살아남기 위해서는 자기 자신이 먼저 모든 상황을 긍정적으로 받아들이고 자기에게 주어진 조건을 뛰어넘기 위해 노

력해야 한다.

나는 내가 하는 일에서 장애가 단점으로 작용하지 않도록 하려고 노력에 노력을 기울였다. 그런데 이제는 한 가지가 더 늘었다. 나이가 단점이 되지 않도록 하려고 나한테 더 엄격해졌다. 그러면서 남한테는 너 그려워져야 한다고 다짐하고 있다. 그러기 위해 '어떻게 그럴 수가 있어'가 아니라 '그럴 수도 있지'라고 생각하는 여유로운 마음을 갖기로 하였다.

이런 여유는 불교의 관용과 포용으로 가질 수 있다. 불교의 자비, 무집착, 방편은 타인에 대한 관용 내지 포용을 전제로 하기 때문이다. 자비는 타인에 대한 포용 없이는 나타나지 않는다. 그리고 자비는 타인에 대한 적극적인 배려를 실천한다. 현재도 배려를 하고는 있지만 포용을 하지 않은 상태에서 이루어진 배려는 하나의 에티켓에 불과하다. 따라서 자비심이 생기지 않았던 것이다.

불교에서 가장 경계하는 것은 집착이다. 집착을 하면 모든 것을 자기 중심적으로 생각하게 된다. 그래서 타인을 생각하지 않는다. 따라서 집착을 하지 않는 무집착은 타인을 배려하는 포용으로 나타난다. 요즘 우리 사회는 자기 집착이 너무 심각하다. 정치인들의 싸움은 바로 이 자기 집착에서 생긴 것이다. 국민을 위해 정치를 하는 사람들이 가져야 할 것은 바로 이 관용과 포용이다. 자기 것만 고집할 것이 아니라 자기

와 다른 생각을 갖고 있는 사람들을 비난할 것이 아니라 '그럴 수도 있지'라는 관용으로 포용하면서 진심으로 모든 국민을 위해 판단하고 최선을 다해 실천해야 국민의 마음을 얻을 수 있다.

끝으로 방편은 환경상의 개성 즉 다양성을 존중함으로써 타인을 적극적으로 포용하는 것으로 자비와 무집착은 관용과 포용의 개념적 사상이고, 방편은 실천적 방안이다. 그러니까 '그럴 수도 있지'라고 생각하고 그것을 실천하려면 방편을 사용해야 하는데, 그 방편은 처해있는 환경적 조건을 다양성으로 인정해 주는 것이 불교의 가르침이다.

장애인 전용 주차구역에 장애인 차량이 아닌 일반 차량을 주차하여 시비가 벌어질 때가 있다. 주차 공간이 없어서 돌고 돌다가 장애인 주차구역이 비어있어서 잠시 세운 것인데 '여기 세우면 안 된다.'라고 알려주었는데 '장애인인 무슨 벼슬이냐고' 비꼬아서 날카롭게 부딪힐 경우가 많다. 그럴 때 서로 '그럴 수도 있지'라고 한 번씩 관대하게 포용해 준다면 아주 쉽게 해결할 수 있는 문제이다. 코로나19로 각박해진 우리 사회에 가장 필요한 것은 바로 이런 불교적 관용과 포용이라고 생각한다. ━



조삼모사 朝三暮四

남혜 정사
단음사 주교



학창시절 『장자』라는 책을 보게 되었는데 그 책의 ‘물고기와 도’라는 부분이 좋아 한동안 그 구절을 외우고 다녔던 적이 있다. “물고기는 물에서 나고 사람은 도에서 난다. 물에서 난 물고기는 연못의 깊은 그늘로 찾아 들어가면 그들이 필요로 하는 것은 모두 채워진다. 도에서 난 사람은 행위 없음의 깊은 그늘로 침잠해 다툼과 근심을 잊는다면 그는 아무 부족함이 없고 그 삶은 평화롭다.”

행위 없음의 철학, 물 속 깊이 가라앉은 물고기처럼 나도 사람들의 시선을 피해 행위 없이 고요하게 지내고 싶었다. 내가 인위적으로 관여하지 않아도 자연계는 두루 돌보아진다. 행위가 아닌 존재에 관심을 가져라는 장자의 말에 마음이 흔들렸다.

그래서 학창시절 장자가 좋았다. 장자처럼 한량으로 살고 싶었다. 놀고먹는 한량이 아니라 자신이 가지고 있는 모든 것을 내려놓고 자연에 동화되어 연약한 존재로 살고 싶었다. 살아 숨 쉬는 것은 연약하다. 하지만 더욱 연약해질수록 내면의 깊이는 깊어진다. 바위는 아주 단단하고 강해 보이는 반면, 물은 너무 연약해 보인다. 하지만 물방울이 바위에 계속 떨어지면 결국 바위는 둑아서 모래가 된다. 부드러움은 연약해 보이지만 부드러움은 단단함을 녹여 버린다.

장자에서 유명한 이야기 중의 하나가 ‘조삼모사 朝三暮四’이다.
“마음을 괴롭혀서 하나로 만들려고만 했지, 본디 동일한 것임을 알



지 못하는 것을 일러 ‘조삼^{朝三}’이라고 한다. 조삼이란 무엇인가? 저공이 도토리를 주려고 하면서 아침에는 세 개, 저녁에는 네 개를 주겠다고 하였더니 원숭이들이 모두 성을 내었다. 그러면 아침에 네 개, 저녁에 세 개를 주겠다고 하였더니 원숭이들이 모두 기뻐했다는 말이 그 것이다. 이름과 실상에 다름이 없는데도 기쁨과 성냄의 작용은 달랐으니, 이는 또한 주관적인 판단으로 인해서이다. 그러므로 성인은 시비를 조화시켜 자연에 맡겨 가지런히 만든다. 이를 옳고 그름이 함께 한다고 하는 것이다.”

조삼모사는 어리석은 사람이나, 잔꾀로 남을 속이는 것을 비유하는 말이다.『열자』는 “사물이 지혜로써 서로를 속이는 것이 다 이와 같다. 성인은 지혜로써 어리석은 군중들을 속이는데, 역시 저공이 지혜로 원숭이들을 속이는 것과 같다. 이름과 실상을 혼선하지 않고 그들을 기쁘게도 하고 노하게도 한다.”라고 하였다.

하지만 조삼모사의 내용을 불교적 관점에서 보면 어떻게 될까? 저공은 왜 도토리 세 개를 주려했고, 원숭이는 왜 도토리 네 개를 받고 싶어 했을까? 저공의 입장에서는 줄 수 있는 도토리가 한정되어 있어 하나라도 덜 주어 미래를 위해 하나라도 더 저장하고 싶었을 것이고, 원숭이의 입장에서는 한정된 도토리의 양으로 볼 때 당장 저녁에 어떻게 될지 모르는 상황에서 아침에 하나라도 더 먹어 두는 것이 생존에 더 도움이 된다고 생각했을 것이다.

저공과 원숭이의 겉으로 보이는 행동을 비난하고 비판하기 전에 왜 그런 행동을 했는지 이해하고 들여다볼 수 있는 자비심을 가져야 하지 않을까? 저공과 원숭이는 각자의 위치에서 생존을 위한 처절한 몸부림을 하고 있는 것이며, 저공과 원숭이는 현재의 처한 상황에서 가장 현명한 선택을 했을지 모를 일이다.

대학 때의 일이다. 하루는 친하게 지내던 후배가 나에게 “선배는 꿈이 뭐에요?”라고 물었다. 그래서 “내 꿈은 한량이다”라고 말했던 후배는 자신을 싫어해서 그렇게 말하는지 알고 인상이 안 좋아져서 말없이 가버렸다. 그래서 다음에 다시 만나 내 꿈이 왜 한량인지에 대해 이야기하고 오해를 풀 적이 있다. 세상은 내가 생각하는 대로 있지 않다. 실상을 잘 들여다보는 것, 이것이 불교를 이해하는 첫 걸음이다.▲



비교를 하면 삶이 침체된다

법상 스님
원광사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



만약 여러분의 아기가 다른 아이보다 늦게 걷기 시작한다면, 혹은 말을 남보다 늦게 배우기 시작한다면, 또 옆집 아이에 비해 영어도 수학도 심지어 운동도 못 한다면, 여러분은 괴로움을 느낄 것이다. 그러나 비교하지 않고, 타인에게 영향받지 않는다면 그건 단지 서로 다른 차이일 뿐 그리 걱정할 일이 아님을 알게 된다.

만약 여러분의 아이 성적이 다른 아이보다 낮게 나온다면, 또래 어울리던 친구들은 다 원하는 특목고에 진학을 했는데 여러분의 아이만 가지 못했다면, 또 친구들은 다 서울의 좋은 대학에 들어갔는데 여러분의 아이는 원하는 대학에 가지 못했다면 여러분은 상대적인 박탈감을 느끼게 될 것이다. 다른 남편들은 잘만 진급하는 것 같은데 우리 남편만 진급을 하지 못했다면, 우리 남편 연봉이 남들보다 적다면, 그래서 어쩔 수 없이 나도 함께 맞벌이를 시작해야 한다면, 여러분은 괴로운 삶의 시기를 보내게 될 것이다.

그런데 이 모든 것들이 모두 남들과의 비교에서 온다는 사실을 아는가?

그것 자체만을 놓고 보면 사실 좋거나 나쁜 일이 아니다. 사실은 나보다 더 못한 사람도 많고, 나보다 더 느린 사람도 많다. 아이들은 글자를 빨리 읽을 수도 있고, 늦게 읽을 수도 있다. 내 아이보다 더 늦는 사람도 많고, 더 빠른 사람도 당연히 있게 마련이다. 그런데 너무 글자를

빨리 폐고 책을 많이 읽은 아이는 오히려 문제를 일으킨다는 신문 기사도 있지 않았는가? 아무리 좋은 것도 너무 과하게 빠르면 문제가 되는 법이다.

저마다 자기 자신만의 삶의 속도가 있음을 받아들이지 않고, 남들과 비교함으로써 조바심 내는 바로 그 마음 때문에 스스로 괴로움을 만들어 낸 것은 아닌가?

물론 이 세상이 더 잘하는 사람을 우대하고, 치켜주고, 손뼉 쳐 주다 보니 거기에 휘둘리지 않기는 어려울 것이다. 그러나 분명한 것은, 나 스스로 결정해야 한다는 점이다.

세상 사람들의 논리에 나도 따라감으로써 잘하는 수많은 이들보다 내가 못한 것에 대해 끝까지 괴로워하는 것을 결정할 수도 있다. 아니면 세상 사람들의 논리나, 시선이나, 판단에서 조금 벗어나, 초연해져서 나와 내 가족이 걸어가는 우리만의 속도를 인정하고 허용하며 나는 나대로의 삶을 살아가겠노라고 결정할 수도 있는 것이다.

사실 세상 모든 사람들은 더 잘났거나 못나지 않았다. 저마다 모든 사람은 각자 자기만의 고유한 개성과 독자성을 지닌 놀라운 신비다.

‘비교’를 하게 되면 우리는 끝까지 나보다 더 잘난 사람을 만날 것이고,

이 세상 곳곳에는 나보다 더 잘하는 사람이 있기에, 그들과의 비교 속에서 우리는 언제나 패배자이고, 침체기를 면치 못할 것이다.

심지어 요즘에 부모님들 중에는 내 아이가 국어도, 수학도, 영어도, 피아노도, 태권도도, 축구도, 미술이며 한문까지 모두 다 잘하기를 바라는 분들도 있다. 또한 자격증이나 상장도 몇 개씩 있었으면 좋겠고, 심지어 학교에서도 반장을 하기를 바라고, 선생님에게도 사랑받기를 바라고, 친구들 사이에서도 인기 있기를 바라는 것처럼 보이는 분들이 있다.

아니, 그런 사람이 과연 있을까? 만약에 그런 아이가 있다면 그 부모님은 그 아이를 아름답게 키운 것이 아니라 내 방식대로, 내 욕심으로, 폭력적인 방식으로 괴롭혀 온 것은 아닐까?

우리의 삶에서 자유를 찾으려거든, 침된 행복을 찾으려거든, 침체기 없는 즐거움을 찾으려거든, 포기해야 할 것들이 있다. 바로 ‘비교’하는 마음이다. ‘비교’하는 마음을 내려놓는 순간 침체기 없는 삶이 시작된다. 불행과 괴로움 없는 삶이 열린다.

‘비교’에서 오는 삶, 남들에게 영향받는 삶의 특징은 언제나 나보다 더 나은 사람들과의 비교 열등에서 오는 자괴감, 남들과의 경쟁에서 뒤처지면 어쩌지 하는 불안감과 두려움들로 언제나 초조하고 안정되

지 못한다.

이 세상에는 언제나 나보다 나은 사람, 혹은 어떤 특정 분야에서 나보다 나은 사람은 없을 수가 없기 때문이다. 완전히 다 잘 할 수 있는 사람은 없지 않은가. 이처럼 잘 나가고, 능력을 인정받는 순간에 조차 불안할 뿐 아니라, 승승장구할 때에는 나도 모르게 남들을 업신여기고, 교만해지기 쉽다. 아니 잘 나가는 사람이 마음 깊은 곳에 교만심이 없기란 어렵다. 그럼에도 다 잘하고 싶어 하고, 다 남들보다 낫기를 바란다.

‘비교’를 내려놓는 삶, 남들에게 영향받지 않는 삶은 비교우위도 비교 열등도 없기에 언제나 자유롭고 순탄하며 즐겁고 행복하다. 언제 어디서나 당당하다. 남들의 시선은 큰 문제가 되지 않는다. 나는 언제나 나 자신의 길을 걸어갈 뿐이다.

우리는 늘 정말 힘들다기보다는, 남들의 시선 때문에 힘들다. 진급에서 떨어지거나, 대학을 조금 안 좋은 곳에 갈 때 남들이 나를 무시할 것 같아 느끼는 것이다.

남들이 나를 평가하거나, 무시하거나, 평가절하하거나, 얕잡아 보는 것은 그 사람의 문제인 것이지 그것은 내 문제가 아니다. 남들에게는 나를 평가할 자유를 주라. 남들이 나를 욕할 자유를 허용해 주라. 남들이 나를 무시하더라도 그것은 그 사람의 문제일 뿐 나와는 상관없는

일일 뿐이다.

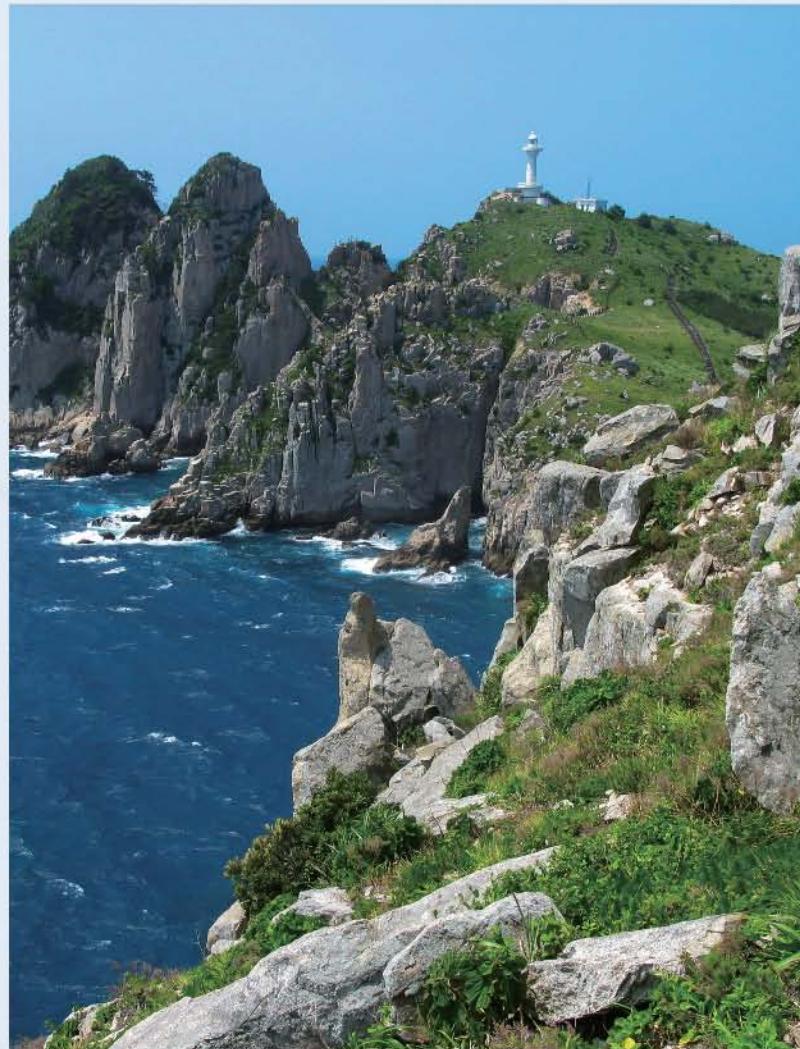
그리고 나 자신에게도 나 자신답게 남들과 비교하지 않고 당당하게 독자적으로 살아갈 자유를 허용해 주라. 나 자신의 길을 갈 자유를 선물해 주라. ━

- ‘법상스님의 목탁소리’ 블로그



불심 가득한 절경의 섬 연화도 내 마음의 휴양지

자성 전수
법정사



연화도는 통영시 욕지면에 속한 한려수도 청정 해역에 위치한 신비의 섬으로 북쪽에는 우도, 서쪽에는 욕지도가 있으며 바다에 편 연꽃이란 뜻을 가진 섬입니다.

실제로 북쪽 바다에서 바라보는 섬의 모습이 마치 꽃잎이 겹겹이 봉오리 진 연꽃을 떠올리게 한다하여 '연화도'라 이름 지어졌다고 합니다.

우도와의 사이에 배가 안전하게 정박할 수 있고 식수가 풍부한 덕분에 통영시의 43개 사람이 사는 섬들 중에서 제일 먼저 사람이 살았다고 합니다. 약 130여 년 전으로 흥년으로 인해 옛목을 타고 들어온 김해 김씨가 이곳에 들어와 정착하게 되어 사람이 살기 시작하였으며 주요 농산물로는 고구마가 있는데 품질이 좋기로 유명합니다.

연화도에는 역사가 깊은 사찰인 연화사가 위치해 있습니다. 이 사찰의 역사는 500년이나 됩니다. 500년 전 연산군의 억불정책으로 인해 한양에서 이 섬으로 피신해온 승려가 제자 3명과 함께 연화봉 암자에서 불상 대신 등근 전래석을 토굴에 모시고 예불을 올리며 수행하다가 깨달음을 얻어 도인이 되었는데 스님이 입적하시면서 제자들과 주민들에게 '바다에 수장시켜 달라.'는 말을 남겨 유언대로 수장을 하였더니 도인의 몸이 한 송이 연꽃으로 피어나 승화했다 하여 '연화사'라는 이름 지었다고 합니다. 그 이후 사명대사가 이 섬에 들어와 스님이 수행하던 토굴 아래에 움막을 짓고 정진한 끝에 마침내 큰 깨달음을 이루셨고 또한 섬에 찾아

온 세 여인을 출가시키는데 그분들이 바로 사명대사의 누이동생인 보운, 사명대사를 짹사랑하다가 비구니가 된 보월, 사명대사가 출가 전 정혼했던 보련스님입니다.

임진왜란이 일어나자 육지에서는 사명대사가 승군을 일으켜 왜군을 물리쳤으며 바다에서는 보운, 보월, 보련 세 비구니 스님이 왜군과 대적하며 승승장구하였다고 합니다. 정확한 설은 아니지만, 이 세 비구니 스님이 이순신 장군에게 거북선 도면을 그려주고 만드는 법을 알려주어 거북선이 만들어졌다는 이야기도 전해지고 있습니다.

연화도에 실제로 사찰이 들어선 것은 그리 오래되지 않았습니다. 1998년 8월에 이르러서야 하동 쌍계사의 큰 스님이셨던 고산스님이 연화봉 아래에 연화사를 창건하셨습니다.

연화사는 돌담과 8각 9층 진신사리 석탑 등이 어우러진 매우 여성스럽고 운치가 있는 절이며 대웅전, 범종루, 일주문, 천왕문, 미륵불, 팔각구층석탑, 요사채, 그리고 진신사리비 등이 들어서 있는 사찰입니다.



또한 깎아지른 절벽 위에 서 있는 자태가 웅장한 '보덕암'은 연화사와 함께 불교 성지 순례지로서 연화도의 명성을 높이는데 일조하는 암자입니다.

보덕암에서는 통영 팔경 중 하나인 용머리 해안을 제대로 감상할 수 있으며, 양양 낙산사, 여수 항일암, 남해 금산 보리암 등에 결코 뒤지지 않을 만큼 빼어난 전망을 감상할 수 있습니다.

그리고 4개의 바위섬인 네 바위를 포함한 이 해안절벽 지대는 뾰족한 바위섬들의 배열이 마치 바다를 헤엄쳐 나가는 용의 날카로운 발톱을 닮았다 하여 '통영 8경'에 꼽히는 비경 지대로 멋진 장관 또한 볼 수 있습니다.

더불어 일몰 직전에 이곳을 찾으면 아름다운 일몰의 경치와 지는 해의 빛을 받아 황금으로 물든 바위들의 멋진 장관도 감상해 볼 수 있습니다.

모두가 너무나 어렵고 힘들었던 올 한해 자연의 신비와 생명의 경이로움을 느낄 수 있는 연화도에서 마음의 힐링을 추천해 봅니다. ━



수미산須彌山은 우주의 중심축 2

김규현

'한국티베트문화연구소' 소장



우선 강린뽀체와 강디세를 주목해보자. 모두 '강(Kang, 莲)' 이란 접두사가 공통적으로 붙어 있다. 그러니까 강린뽀체는 "눈 + 활불(活佛)"이 되어 눈의 부처라는 뜻이 되는 셈이다. 다음 강디세는 "강 + 디세"가 되어 눈을 두 번 강조한 뜻이 되는데, 이 강디세는 티베트어와 양승어가 중복된 티베트의 고대 명칭으로 현재 문헌에는 사용 빈도가 가장 적은 편이다. 현재 중국이 새로 펴낸 지도에 강디세 산맥으로 표기되어 있을 뿐 산의 이름으로는 대개는 강린뽀체로 주로 쓰이고 있다.

'강디세'에서 접두사 강을 빼면 디세가 되는데 이는 우리에게도 친숙한 음유시인 밀라래빠의 「십만송+万松」 중에 빈번히 나타나는 디세설산을 가리킨다. 여기서 우리는 왜 강린뽀체란 이름이 고전에는 사용되지 않았나? 하는 숙제를 풀 수 있는데, 이는 바로 옛적에는 현재의 린뽀체보다는 디세라는 이름으로 불려졌다는 사실을 말해준다. 그러니까 강디세는 고대 빈뽀교 시대의 이 산의 원래의 이름이었고 강린뽀체는 불교가 전래된 이후의 이름이었음도 아울러 알 수 있게 해준다.

그러나 한 편 우리의 불교사전에는 위의 티베트 측의 명칭은 나타나지 않고 다만 새로 편찬한 사전에만 범어 카일라스에서 바로 음역한 듯한 계라사산(鶴臘沙山)으로 나타나고 있는데, 이를바 인도 고대언어인 범어梵語는 북방계 경전 아가마에 쓰인 산스크리트어와 남방계 소승불교 니카야에 주로 쓰인 팔리어 두 종류로 크게 나누고 있다. 그 사전에 의하면 다음과 같다.

계라사산은 히말라야산맥에 속하는 산으로 곤륜산으로도 한역된다. 긴나라(堅那羅, 음악의 신)들의 거주지이며 힌두교에서는 쿠베라 신과 쉬바신이 사는 곳이라고도 하며 혹은 아녹달지가 있는 곳이라고도 한다. 지리적으로는 파미르고원에서 시작하여 동으로 뻗어나가 많은 지류를 형성하였다.

그 외에도 불경에서는 곤륜산崑崙山과 향산과 향취산이 혼용되어 쓰이고 있다. 여기서 곤륜산의 사전적 정의는 다음과 같다.

곤륜산은 중국에 있는 산 이름으로 계라사산이라고도 한다. 불전에서는 향산이나 향취산香醉山이라고 한다. 예부터 신비스럽게 전해지는 산으로 황하의 원류, 혹은 서왕모西王母가 거주한다고 하며 혹은 아녹달지가 있는 곳이라고도 한다. 지리적으로는 파미르고원에서 시작하여 동으로 뻗어나가 많은 지류를 형성하였다.



한편 도교철학서인 주장춘_{宋長春}의 「도통연계도보」_{道通聯係圖譜}의 '지맥론'에에서도 "산의 근본은 곤륜산인데, 원래 이름은 수미산이라 山之祖宗 壽峯山 原名須彌山也"한 것을 불교뿐만 아니라 도교 쪽에서도 곤륜산과 수미산은 같은 산으로 인식되고 있다. 그러니까 곤륜산은 계라사산과 향산 또는 향취산 그리고 수미산과 동일시 하고 있다는 결론에도 달한다. 이렇듯 이 산의 명칭에 대한 정의는 그리 간단하지 않은 것이다.

이렇게 여러 명칭을 가진 산들이 과연 모두 하나의 산을 가리키는가? 그리고 만약 하나의 산이라면, 과연 이 산이 경전이나 신화에 나오는 전설적인 산인 '수미산' 또는 '수메르'와 동일한 산인가?

이 문제에 대한 대답은 간단하지만 그 결론에 도달하는 과정은 위에서처럼 그리 간단하지 않은 것이다. 그렇기에 이 많은 용어를 같이 사용하는 것은 그렇지 않아도 길을 잊기 쉬운 순례자들에게 혼란만 일으킬 것이기에 편의상 이 산의 이름을 범어, 즉 산스크리트어의 이름인 카일라스로 통일하여 부르기로 하자.

여러 나라의 순례자들이 도착해 있는 이 산은 예부터 수많은 이들에 의해 찬탄되어 왔다. 우선 분위기를 고양시키기 위하여 그 중 한 사람의 시 한 구절을 읊어 보기로 하자. 밀라래빠(1052-1135)라는 음유시인은 10여 년 간 이 산의 동쪽 계곡의 동굴 속에서 쐐기풀을

먹으면서 피나는 수행을 하면서 때때로 아름다운 목소리로 수많은 시를 노래하였다 한다. 후세 사람들은 그의 노래가 십만 수나 된다 하여 「십만송」_{萬頌}이란 책으로 만들어 애송하였다.

디세설산은 명성이 드높아 세상 사람들은 멀리서 칭송하네.
“디세설산은 수정탑과 같도다!”라고.
가까이 찾아와 바라보면 디세산은 눈에 덮여 있네. 봇다는 예언하셨네.
이 산은 세계의 배꼽이요, 설산 표범이 춤추는 성스러운 곳이라고.
산봉우리의 수정탑은 템촉불(Demchg Buddha)이 사는 순백의 궁전이네.

디세설산에워 쌓 장엄한 설산들은 오백나한이 거처하는 성스러운 봉우리네.

이보다 경이로운 장소 있으랴! 이 보다 수려한 장소 있으랴!

한 구절 더 여기서 그는 직접적으로 디세산과 수미산의 관계를 암시하고 있다.

세계의 중심 수미산 곁에 있는 남섬부주 하늘은 푸르게 빛나나니
그 푸름이여, 그 장엄함이여!
수미산 중심 거대한 잠부나무 위로 해와 달은 사대주를 비추네.
용왕은 하늘에서 단비를 내리니 이는 땅 위 장엄상이네. ━

차와 함께 하면 좋은 다식

김정애
다도전문가
정각사교도



어느새 겨울로 접어들면서 날씨가 점점 추워지고 피부가 쉽게 건조해지며 면역력이 떨어지기 쉬운 계절이 왔습니다. 충분한 수분 섭취와 몸을 데우기 위해 따뜻한 차를 찾게 되는데, 여러 종류의 차 중 우리는 개인의 취향에 따라 아니면 건강을 생각해서 차를 선택하게 됩니다.

오늘은 따뜻한 차 한잔과 함께 할 수 있는 다식을 소개해 볼까 합니다.

녹차하면 예로부터 다식**을 선호했으며 예전에는 쉽게 접할 수 없어 귀하게 여겨졌지만 지금은 전통 찻집뿐만 아니라 집에서도 손쉽게 만들거나 다양한 곳에서 판매하고 있습니다.

다식은 밤 가루, 송화가루, 콩가루, 녹말가루, 참깨가루 또는 볶아서 말린 맵쌀가루 등을 꿀이나 조청에 반죽하여 무늬가 새겨진 다식판에 박아 만든 음식을 말합니다. 하지만 넓은 의미에서의 다식이란 차와 잘 어울려서 차와 함께 먹을 수 있는 모든 음식을 말하기도 합니다.

옛날 궁중에서는 철 따라 나오는 재료를 사용하여 만든 멱이나 유과, 정과 등 차와 잘 어울리고 영양가 있는 음식을 만들어 먹음으로써 차를 즐기는 사람들의 미각을 돋우고 몸을 이롭게 하였다고 합니다. 가정에서 쉽게 그리고 만들 수 있는 다식 몇 가지를 소개해 보겠습니다.

- 1) 쌀다식 : 쌀로 밥을 지어 말린 후 노릇해질 때까지 볶아 곱게 빻은 후 체로 치고 여기에 꿀과 소금을 넣고 잘 반죽하여 다식판에 박으면 완성
- 2) 밤다식 : 밤을 삶아 속껍질까지 다 벗긴 다음 곱게 빻아서 체로 치고 여기에 계핏가루와 유자청 그리고 꿀을 섞어 반죽을 하고 다식판에 박으면 완성
- 3) 흑임자다식 : 검은깨를 깨끗하게 씻어 물기를 뺀 뒤 살짝 볶아 기름이 나올 때까지 오래 찧어서 꿀을 섞어 반죽한 다음 다식판에 박으면 완성
- 4) 송화다식 : 송화 가루를 꿀로 반죽하여 다식판에 박으면 완성
- 5) 녹말다식 : 녹말가루에 오미자 물(청)과 꿀을 섞고 반죽하여 다식판에 박으면 완성
- 6) 콩다식 : 콩가루를 꿀로 반죽하여 다식판에 박으면 완성

다식은 그 재료도 좋아야 하지만 차가 지니고 있는 고유한 맛과 향을 침해하지 않아야 하고 몸에도 이로워야 합니다. 다시 말해 차가 지닌 독특한 맛이 떫고 쓴맛과 조화를 이루어서 차 맛을 더욱 좋게 하고 영양까지 고려한 간식의 기능도 갖추어야 합니다.



다식은 씹을 때 소리가 요란하게 나거나 가루가 떨어지거나 즙이 흘러나오는 것들은 미관상으로도 적합하지 않으며 너무 딱딱해도 안 되며 자극적인 맛이나 강한 향이 있어서도 안 될 것입니다. 또한 모양과 색이 차와 잘 어우러져야 합니다.

녹차와 어울리는 다식을 추천한다면 녹차의 찬 성질을 고려하여 대추단자나 호박 설기며, 호두강정 등 따뜻한 성질의 재료로 만든 음식을 들 수 있습니다. 그리고 녹차 가루를 이용한 녹차 케이크, 녹차 젤리, 녹차 뼙 등도 많이 만들어지고 있어 쉽게 접할 수 있을 것입니다.

녹차 말고도 중국의 보이차와 어울리는 다식으로 팔보반이라는 것 이 있습니다. 다소 생소 할 수 있으나 중국의 약밥이라고 생각하면 쉬울 것입니다. 이름처럼 8가지의 재료인 찹쌀, 팔, 대추, 잣, 건포도, 은행, 살구, 밤으로 만드는 뼙으로 몸은 따뜻하게 해주는 재료들로 만들 어지고 주로 후식으로 차와 함께 내놓는다고 합니다. 꿀로 찹쌀밥을 양념했기 때문에 단맛도 있고 설탕으로 했을 때보다 쉽게 굳어지지 않으며 윤기가 나 완성된 후 그릇에 담았을 때 화려한 모양이 보기에도 좋다고 합니다. 그 외에 육포나 과일로 만든 뼙이나 정파류도 보이 차와 함께하면 훌륭한 다식이 된다고 합니다.

그리고 일본에서 즐겨 마시는 우롱차의 경우, 다식으로 콩가루 다식이나 양갱, 모나카, 쿠리킨تون이라는 것이 있습니다. 쿠리킨トン은 원래는

설에 먹는 음식 중의 하나였으며 으깬 고구마에 밤과 설탕을 섞어 뭉쳐 놓은 것에서 최근에는 삶은 밤만을 사용하여 밤과 설탕을 으깨어 둥글게 뭉쳐 낸 것으로 화과자의 형태로도 만들어지고 있습니다.

많은 차 종류 중 세계적으로 가장 사랑받는 차가 녹차와 홍차인데 영국하면 홍차가 먼저 떠오를 것입니다. 영국인들은 매일 오후 4~6시 사이면 홍차와 함께 케이크나 구운 쿠키 등을 곁들이는 ‘에프터눈 티(Afternoon Tea)’를 즐긴다고 합니다. 그래서 영국을 여행하게 되면 쿠키 전문점들이 자주 눈에 띠며 각 가정에서도 직접 구운 쿠키를 손님이나 이웃에게 홍차와 함께 대접하기도 합니다.

우리는 주로 음식을 먹을 때에만 궁합이 좋은 음식과 나쁜 음식을 쟁겨 찾게 됩니다.

차와 다식에서도 마실 것과 음식의 조합을 생각하며 서로의 맛과 향이 잘 어울릴 수 있는 것을 선택해서 즐긴다면 요즘과 같은 지루하고 추운 겨울밤, 가족들과 출출한 속을 달래고 힘든 이 시기도 잘 견뎌 낼 수 있을 것입니다. 늦은 밤 기름진 패스트푸드 보다는 달달한 쿠키나 케이크, 약간은 빽빽하지만 과하지 않은 다식들과 차를 함께 한다면 차를 마셔서 얻는 지방분해 효과와 입안의 깔끔함뿐만 아니라 간편한 간식으로도 좋을 것입니다. ■

이 세상의 진리란?

법일 정사
수인사주교



옛날에 어느 황제가 호기심이 생겼습니다.

“이 세상의 진리란 무엇일까?”

호기심을 참지 못한 황제는 제국에서 가장 뛰어난 각 분야의 학자 12명을 모은 후 그들에게 명령했다.

“너희들은 지금부터 세상의 진리에 대해서 연구하여 나에게 보고하라.”

5년 동안 학자들은 연구하고 또 연구했다. 그 결과 12권의 책을 만들었다. 이 12권만 읽으면 누구라도 현자가 될 수 있을 정도로 대단한 진리들이 그 속에 담겨졌다.

그러나 학자들은 다시 연구에 돌입할 수밖에 없었다.

황제는 “내용은 좋은데 양이 너무 많으니 줄여라. 이걸 어느 세월에 다 읽고 이해하겠느냐.”

다시 5년의 시간이 흐르고 학자들은 세상의 진리를 1권으로 압축했다. 그러나 황제는 아직도 불만이었다. “이것도 많다 한 장으로 줄여라.”



또, 5년의 시간이 흐르고 드디어 학자들은 1장에 세상의 진리를 담는 데 성공했다. “흠~~~ 막상 읽어보니 이것도 많은 것 같다. 기왕 이렇게 된 거 한 문장으로 압축해보게나.”

어느새 5년의 시간이 더 흘렀고 학자들은 마침내 한 문장으로 세상의 진리를 담는 데 성공했다.

황제는 그 문장을 읽고 결결 웃으며 만족했다.

“맞다. 이거다. 이것이야말로 세상의 진리이다.”

20년간 연구를 통해서 세상의 진리를 손에 넣은 황제는 매우 만족하며 학자들에게 큰 상을 내렸다.

“세상에 공짜는 없다.”

우리가 무엇을 얻거나 이루기 위해서는 반드시 대가를 치려야 한다. 쉽게 얻을 수 있는 것은 아무것도 없다. ━

아프지 마세요

여순애
자석사교도



가을이다.

풍요로운 계절이다.

1년 동안 농사지은 수확물을 거둬들이느라 곳곳에서 무척 바쁜 계절이기도 하다. 우리 사원에 계신 어르신 보살님들도 가을걷이를 하신다.

생강을 사다 차를 만들고, 건조해서 생강 가루를 만들어 식재료로 도 쓰이도록 한다.

도과차, 유자차 등 겨우내 따뜻하게 마실 수 있는 차를 만드시고, 무말랭이, 가지, 버섯도 말려 내년까지 갖가지 나물을 준비하시기도 한다.

또한 시래기를 말려서 묵나물로도 쓰임새 있게 이용한다.

사원서 직접 기른 토란대는 일 년 동안의 중요한 반찬이 된다.

이런 일이 끝나면 김장철이 다가온다.

젊은 사람들도 하기 힘든 일을 노보살님들은 하신다.

우리 사원 노보살님들은 거의가 다리나 허리가 아프시다.

병원에서 대부분 시술을 권고받으셨는데 시술을 하지 않고 허리를 달래어 가며 가을걷이에 이어 김장을 준비하신다.

우리 엄마도 예외는 아니시다. 척추 협착증 증세를 보이시는데 엄마만 그런 것이 아니라 연로하신 분들은 대부분 같은 증상이라 한다. 노보살님들의 아픈 곳을 보면 백내장 수술은 기본이다. 녹내장은 수술도 못 하는데 극복되지 않은 증상도 있다 한다. 머리술이 너무 없어 맥주 효모를 먹고 서로서로 정보를 교환하는 우리 보살님들.....,

사실 나도 이제 서서히 이곳 저곳에 탈이 나고 있다.

무리해서 일을 하면 허리가 아프기도 하다.

아프면서 움직이는 보살님들, 안 움직이면 허리와 다리 관절이 굳는다고 하여 하루 얼마간은 움직여야 한다고 하신다.

참 신기한 건 노병과의 전쟁에서 인내로써 끈기 있게 잘 살아가신다는 거다. 엄마는 당신 몸이 불편함에도 집안일을 나 혼자 하면 힘들다고 집안일을 도와주신다. 부모의 마음이란 아파도 자식에게 도움이 되고 싶으신가 보다. 신체의 모든 기능이 떨어져 가고 활동량도 줄어들고 이곳 저곳 아프셔도 정신줄만 놓지 않고 산다면 자식들에게 필요한 사람이 된다고 다짐하시는 부모님들.....,

아프지 마셨으면 좋겠다.

아프지 말고 오래오래 사셨으면 좋겠다.

엄마의 고통을 내가 감당할 수 없지만, 마음으로 빌어본다.

아프지 마시라고.....,

보라색 음식

김조은

수인사교도
요리연구가

지난달에 이어 이번 달에도 컬러 푸드 즉 파이토케미컬(Phytochemical)에 대해 알아보도록 하겠습니다. 다시 한번 파이토케미컬에 대해 말씀드리자면, 파이토(Phyto)는 식물을 의미하고, 케미컬 (Chemical)은 화학물질을 의미합니다. 즉, 파이토케미컬(PhytoChemical)은 식물로부터 얻을 수 있는 화학물질로, 탄수화물, 지방, 단백질과 같은 영양소는 아니지만 다양한 생리활성을 가지고 있어 인체에 유익한 건강 물질입니다. 화려하고 다양한 색을 띠는 과일과 채소에 이 파이토케미컬이 함유되어 있습니다.

그중 보라색 음식에 대해 알려드리고자 합니다. 보라색, 검은색 과일과 채소는 '안토시아닌'이라 불리는 보라색 파이토케미컬을 함유하고 있습니다. 함유 식품은 가지, 적채, 포도, 블루베리, 블랙베리, 자색고구마, 프룬, 견포도, 검은콩 등입니다.

안토시아닌은 강력한 항산화 작용으로 세포 손상을 막습니다. 특히, 보라색의 포도, 블루베리, 블랙베리에 풍부하게 함유되어 있는 이 안토시아닌은 비타민 C에 비해 약 2.5배 유해산소를 제거하는 능력이 뛰어나 노화를 방지하는데 탁월합니다.

그리고, 정상적인 혈압을 유지시켜 주고, 비정상적인 혈전 생성을 예방하여 심장질환 위험률을 감소시켜 줍니다. 이는 프랑스 사람들이 육류를 많이 섭취해도 심장질환 발병이 낮게 나타나는 이유이기도 합니다.

또한 안토시아닌은 기억력을 향상시키고 뇌의 손상을 방지하며 우울증을 감소시키며 몸의 면역력을 강화시켜 각종 질병을 예방합니다. 안토시아닌은 다른 붉은색 과일과 채소에도 함유되어 있지만, 일반적으로 짙은 보라색에 더 많습니다.

대표적으로는 가지, 블루베리, 적채를 예로 들 수 있습니다.

1. 가지

약 90%가 수분으로 이루어진 가지는 칼륨과 함께 이뇨 작용을 도



와줍니다. 가지의 안토시아닌 성분인 '나스닌'은 활성산소를 억제하고 혈액 속의 중성지방을 낮추며 좋은 콜레스테롤인 HDL-콜레스테롤을 높여 고혈압과 동맥경화를 예방하는데 효과적인 식품입니다.

2. 블루베리

미국에서 선정한 10대 슈퍼푸드에 속한 블루베리는 비타민 C, 비타민 E, 망간 등의 영양소가 풍부하며, 생리활성물질인 폴리페놀, 안토시아닌 등이 풍부합니다. 이러한 성분들로 탁월한 암 예방, 항염증 효과, 노화로 인한 기억력 저하 예방 등의 효과를 나타냅니다.

3. 적채

안토시아닌이 풍부한 적채는 항암 효과가 뛰어나 암세포의 증식을 막고 세포의 염증 반응을 줄일 뿐 아니라 노화를 예방하는데 으뜸인 보라색 푸드입니다. 뿐만 아니라 적채에는 안토시아닌 외에 베타카로틴 성분이 들어있어 눈 건강에도 도움을 줍니다.

혈관에 좋은 오늘의 주제 보라색 음식들은 혈관 관련 질환이 많은 겨울에 많이 드시기 좋을 듯합니다. 위 대표적인 재료들을 이용하여 겨울철 혈관 관리에 좋은 눈으로 봐도 맛있고 입으로 먹어도 맛있는 음식을 만들어 볼까요?

중국식 가지볶음



재료 | 가지 2개, 돼지고기 다짐육 50g, 파 20g, 깍둑썰기 한 양파 30g, 다진 마늘 1작은술, 진간장 1큰술, 설탕 0.5작은술, 청주 약간, 후추, 소금 약간

만들기

- ① 가지는 연필 깎듯이 깎아 내어 소금물이나 식초물에 담궈 특유의 독성을 제거 한다. (쓴맛을 제거할 수 있다)
- ② 돼지고기는 청주에 담궈 팚물을 제거해 준다.
- ③ 마른 팬에 기름을 두르고 파로 기름을 낸 후 팚물을 제거한 돼지고기 다짐육을 넣고 볶아 주다가 마늘을 넣고 볶아 준다.
- ④ ③에 양파를 넣어 볶다가 간장과 설탕을 넣는다.
- ⑤ ④에 가지를 넣고 불을 끈 후 뚜껑을 덮어 남은 열로 가지를 익혀준다.

블루베리 수제 청

재료 | 블루베리 200g, 흙설탕 140g (블루베리양의 0.7배)

만들기

- ① 블루베리는 수제 청 담그는 전날 세척하여 물기를 완전히 제거한다. (식초에 30분간 담근 후 행궈 제반에 받쳐 물기를 제거한다)
- ② 스테인레스 볼에 블루베리 한 층, 설탕(전체 설탕량의 70%) 한 층씩 겹겹이 쌓아 덮어준다.
- ③ 마지막 블루베리 층 위에 남은 설탕 30%를 덮어준다.



관정 灌頂(②)

김재동
법장원 연구원



관정은 밀교에서 가장 중요한 의식이다. 그것은 스승인 아사리에 의해 소정의 수행을 쌓은 제자에게 수여되며, 이로써 제자는 밀교 전법자의 길로 접어들게 되는 것이다. 일종의 면허개전 免許皆傳 스승이 깊은 뜻을 모두 제자에게 전해 줌으로, 입문의례로 간주할 수 있지만, 그것으로는 이 의례의 본질은 알기 어렵다.

관정이란 제자를 부처로 만드는 의례이며, 좀 더 정확하게 말하면 부처가 되는 것을 분명하게 깨닫게 해주는 의례이다. 원래 불교란 ‘부처님의 가르침’ 인 동시에 ‘부처가 되기 위한 가르침’이다. 부처가 되는 것은 모든 불교의 공통된 목표일 뿐 밀교의 특별한 것은 아니다. 그러나, 밀교에서는 그것을 의례의 형태를 취하여 본인 및 주위의 사람에게 분명히 알려주는 데 특징이 있다.

이때 중요한 역할을 하는 것이 만다라이다. 만다라는 부처의 세계를 그런 것인데, 이 경우의 부처라는 것은, 제자가 되어야(이루어야) 할 부처를 말하는 것이다. 만다라는 제자가 장차 깨달음을 얻어 부처가 되었을 때 보이는 세계의 모습으로, 그것을 미리 나타낸 것이다.

관정은 복잡한 의식이지만, 대략적인 흐름을 나타내면, 제자와 만다라의 만남, 부처의 지혜를 획득, 부처로서의 재생 再生 새로 태어남, 그리고 부처로서의 활동이 된다.

먼저 제자는 눈을 가린 채 만다라 앞에 인도되어 손에 쥔 꽃을 만다라에 던진다. 그 떨어진 곳에 있는 부처가 제자의 수호 본존이 된다. 이것을 투화득 불 投華得佛이라고 한다. 수호본존은 제자를 부처의 세계로 인도하는 역할을 한다. 눈가리개를 풀어낸 제자는 비로소 만다라를 눈 앞에 두고 스승으로부터 그 설명을 듣는다.

부처님의 지혜의 획득은 곧 깨달음이 된다. 중생이 부처가 될 수 있는 것은 바로 부처의 지혜를 갖출 수 있기 때문이다. 의식에서는 이 지혜가 물로 상징된다. 스승이 제자의 머리에 물을 독(항아리)으로 부어(뿌려)준다. 관정이라는 의식의 이름은 여기서 유래되었으며, 의식의 핵심 부분이다.

부처의 지혜를 갖춘 제자는 부처다운 도구와 의상을 갖춰 명실상부한 부처님으로 변모하게 된다. 그리고 실제로 부처님이 되어(부처님을 본받아) 법을 설파한다.

관정의 이런 과정은 불상의 완성식 完成式에서도 이루어진다. 관정이 제자라는 한 인간을 부처로 바꾸는 것과 마찬가지로, 불상의 완성식에서는 나무나 금속으로 만든 상, 혹은 회화의 상이 부처로 거듭난다. 이때도 만다라를 사용하여 그 중앙에는 상으로 표현된 부처의 모습이 그려져 있는데, 여기서도 만다라는 다시 태어나야 할 부처의 세계이다. ─

손끝에서 찾는 마음의 안정

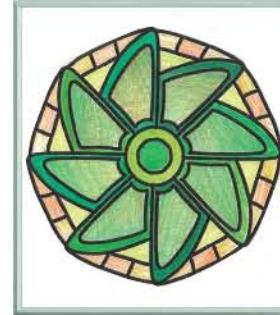


색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.

지난 호 독자 솜씨



▲ 서울 김태동



▲ 서울 이준희



▲ 서울 전가을



▲ 서울 조은찬



▲ 부산 김은희



▲ 부산 정현정

색칠해서 편집실로 보내주시면
독자 솜씨란에 기재됩니다.

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

불교총지종 법회 일정

공식불공	매일 오전 10시	부처님오신날	매년 음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일 오전 10시	성반기 49일 진호국가불공	매년 양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월조불공	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(우란절)	매년 양력 7월 15일
중조멸도절	매년 양력 9월 8일	창교절	매년 양력 12월 24일

불교총지종 연중 불사

신년불공	
한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공	
상반기, 하반기 진호국가불공	
불교총지종은 창종 이래 진호국가·국泰安민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국泰民安·조국평화통일을 기원.	
특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 「수호국계주경」에 의한 진언 '음흉야오사로써 국태민안을 기원하는 불공'	
월조불공	
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 미령리 359-11	(043)833-8133
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 역삼2동 776-2	(02)3452-7485
서울, 경기교구			
관성사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩	(02)736-0950
밀인사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (승인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길 15 (하대원동)	(031)751-8685
벽릉사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

설자사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 중랑구 면목로 95길 26	(02)491-6888
지인사	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총지사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080
충청, 전라교구			
만보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
백월사	35335	대전광역시 서구 계백로 1409-1 (도마동)	(042)527-5470
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
홍국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이녕4길 266-78	(043)833-0399
대구, 경북교구			
개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건학사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단음사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선립사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수개사	38048	경상북도 경주시 협곡면 하구3리 다경길36-19	(054)745-5207
수인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산, 경남교구			
관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(당감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량종로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 흙교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일성사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
점각사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (망경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시설로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

불자님의 사연을 모십니다

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

이메일 news@chongji.or.kr

불교총지종 홈페이지에 연재글 있습니다.

여러분의 후원을 기다립니다

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

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지종

보내주신 **후원**에 감사드립니다

강민우 강정자 곽노선 권도연 권순갑
김덕원 김도연 김민준 김봉래 김성민
김승자 김양숙 김연정 김윤서 김은숙
김종철 김희원 류경록 류승조 반야화
배도련 서금엽 손경옥 손재순 안승애
안중호 인한수 양진윤 오승현 오채원
오현준 유광자 유승태 유정식 이영재
이인성 이혜성 일심정 장민정 장승업
장정원 정건호 정재영 정화연 주건우
지정 총지화 최순기 최재실 한경림
한미영 한명희 허지웅



발행일 총기 49(2020)년 12월 1일
발행인 인선 정사
편집책임 이선의
발행 불교총지종
주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화 02-552-1080~3
팩스 02-552-1082

-불교총지종 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



편집 **후기**

오늘 아침 출근길에 바람이 어찌나 세게 불던지 겨울이
확실히 왔음을 느꼈습니다.

올해는 작년보다 겨울이 더 빨리 온 것 같습니다.
시국이 시국인 만큼 올해는 유난히 다사다난했던
한 해가 아닌가 싶습니다.

차가운 겨울바람이 얼려버릴 듯 추운
12월이 찾아왔습니다.

웃깃을 여미고 목도리, 장갑으로 무장해 겨울의 추위를
이겨내 보시기 바랍니다.

12월 하면, 마지막이라는 아쉬움이 생각납니다.

그러나, 12월은 새로운 시작을
준비하는 달이기도 합니다.

한해 마무리를 하면서 새해 새 희망을
설계하기 때문입니다.

기회는 찾는 자의 뜻이고, 도전하는 자의
뜻이라고 합니다.

12월에도 행복하기를 바랍니다.



참된 진리는 가까이하기 어렵다

그래서 사람들은

손쉬운 신에게 의지한다

있지도 않은 신을 믿는 것을

부처님께서는

얼굴도 모르는 미인을

사모하는 것과 같다고 하셨다

-환당 대종사 어록 -