



통권 제 204호

장남. 라 00943

2564
2020

10

지혜의
드락
실패는
성공의
과정



결명에
담긴
아부것도
각하
이라
말라



차향기
3
효능과
성분과

위드 다harma

With Dharma

영원한 진리와 함께

불교총지종

고^高와 낙^樂

나무는 비와 바람으로서 성장하나니 비와 바람이 비록 싫다 하겠으나
 그로써 자라는 것이며 사람은 고난^{苦難}하여 성공하나니
 고난이 없이 즐거움이 있을 수 없다. 고난을 겪는 중에 인격이 완성하느니라.
 · 고^高을 줬을 줘는 중에 인격을 가지 알 수 있다. 고^高를 당해서 잘 인내해야 한다.
 · 업신여김을 받고 잘 하심^{真心}해야 한다.
 · 물질을 맏아서 능히 정직해야 한다.
 · 일을 맏아서 책임질 줄 알아야 한다.
 · 낙^樂 사람이 모두 잘 받지마는 참으로 받는 법을 모른다.
 참으로 받는 것이라 교만하지 않고 너무 기쁜데 치우치지 않느니라. - 불교불^{不輪不執}
 · 고^高는 피하지 못할 것이니 정당한 법을 알지 못해서다.
 정당^{正當}이란 것은 인내와 참회, 그리고 남은 죄는 다시 짓지 않는다는 하는 것이다.
 · 고^高와 낙^樂을 참으로 받을 줄 알아야 한다. 정당한 법임으로서이다.
 어째서 그런가 해탈도 아니고 열반도 아니므로서이다.



위드 다르마

With 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 불교학을 실천함으로써 이 땅에 불국정토를
 염원합니다.



살다보면 14

한글날에 즈음하여
이옥경

향유 20

'비난'과 '비판'
서령 정사

동행 64

오늘 하루도
기적입니다.
고진희

2564
2020

10

04 불교이야기

08 계율이야기

14 살다보면

20 향유

24 산책

26 아름다운 세상

30 마음의 등불

34 자혜의 뜨락

38 십선성취

42 씨앗 한알

48 디딤돌

52 뜨락

58 차향기

62 걸망에 담긴 이야기

64 동행

68 요리TALK! 정보TALK!

72 독자기고

74 뜻 바루기

76 컬러링 만다라세상

지관쌍운과 오정심관3 화령 정사

여성 출가자의 계율 (5) 법경 정사

한글날에 즈음하여 이옥경

'비난'과 '비판' 서령 정사

외출 김대곤

참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 4 묘원화 전수

만나지 못한 친구 이준영

실패는 성공의 과정 방귀희

행복한 길고양이 남예 정사

무정물도 존중해야 하는 이유 법상 스님

내 마음의 휴양지 낙조가 아름다운 자은도 자설 전수

장난감 나뽈 우연

차의 성분과 효능 3 김정애

아무것도 생각지 말라 법일 정사

오늘 하루도 기적입니다. 고진희

컬러풀드 김조은

엄마와 둘이서 여순매

비밀 韓密 김재동

손끝에서 찾는 마음의 안정

수행

누가 우리를 무시하거나 욕하거나 허물을 지적하면
마음이 강하게 올라옵니다.

상황을 과하게 보고 상대방을 나쁜 사람으로 몰고
자신이 너무 억울한 것 같아요.
너무 치우치게 상황을 봅니다.

자기 입장에서는 상대방이 우리를 일부로 해를 끼친 거 같지만
상대방 입장에서는 그렇지 않습니다.
상대방은 자기의 습관으로, 잘 몰라서 해를 끼칩니다.

상대방을 대응해서 지적하고 사과를 하라고 하면
상대방이 잘 받아들이지 못할 겁니다.
갈등만 키우죠.
스스로 잘못했다는 것도 모를 수 있어요.

우리가 할 수 있는 것은 올라오는 마음을 내려놓는 것뿐입니다.
자신의 업을 알아차릴 수 있는 홀륭한 기회입니다.

하지만 업을 업으로 보고 아집을 인정하는 것이
엄청나게 어려운 수행입니다.

억울한 상황을 구체화하지 않고 생각을 굴리지 않고
스스로 조용히 알아차림 속으로 사라지게 둘 수 있다면
업장이 소멸되고 마음이 변합니다.

억울함을 억눌리거나 외면하는 것이 아니라
키우지 않는 것이에요.
이렇게 할 수 있다면 아무 일이 없고 상대방의 입장까지
이해할 수 있고 상황이 명확하게 보여요.
그러면 더 친절하고 현명한 말과 행동을 할 수 있죠.

고통이란, 윤회란 자신을 집착해서
없는 일을 있는 일로 만드는 것이에요.
수행은 무엇을 하는 것보다
무엇을 하는 것을 자제하는 것이에요.

- 용수 스님(세천코리아 명상센터) -

지관쌍운과 오정심관 3

수식관 - 아나빠나사띠

화령 정사
철학박사
법천사주교
보디미트라 회장



이상적인 선정에 이르는 방법인 오정심관五停心觀에는 부정관, 자비관, 인연관, 계차별관이 있다고 말씀드렸습니다. 오정심관의 마지막으로 수식관數息觀이라는 것이 있습니다. 이것은 자기의 호흡을 관찰하여 정신을 통일시키는 것인데, 산란한 마음을 진정시키는 관법입니다. 이 관법은 자기의 날숨과 들숨을 관찰하여 숫자를 세는 것으로서, 이것에 의해 점차로 잡념을 제거하고 마음이 가라앉게 되며 따라서 정신이 통일됩니다. 사람이 화가 나거나 흥분하게 되면 우선 호흡이 거칠어집니다. 그럴 때는 자기의 숨이 들락거리는 것을 관찰하여 세고 있으면 화가 나거나 들뜬 마음이 잠잠하게 가라앉게 됩니다. 보통은 열

번 이내를 단위로 하여 호흡을 셹니다. 들이쉬고 내쉬는 것을 한 번으로 하여 보통 7번에서 10번 정도를 셹니다. 그리고는 다시 ‘하나, 둘, 셋...’ 이렇게 세어 나갑니다. 10번이 넘으면 호흡을 관찰하는 데에 도리어 집중이 흐트러질 수가 있기 때문입니다. 이와 같이 자신의 호흡을 세밀하게 관찰하고 조정함으로써 마음을 가라앉히고 잡념과 망상 을 제거하는 방법이 수식관입니다.

수식관을 경전에서는 안나반나염(安那般那念; nap na sati)이라고 합니다. ‘안나’는 날숨을 가리키고 ‘반나’는 들숨을 가리킵니다. ‘사띠’는 마음을 놓치지 않고 바라본다는 뜻입니다. 경전 가운데에 『안반수의경安般守意經』이라는 경전이 있는데, 이것은 안나와 반나, 즉 안반을 중심으로 한 관법에 대해 설한 경전입니다. 수식관에 해당하는 이 안나반나염의 효과에 대해서 『잡아함경』에서는 이렇게 설하고 있습니다.

비구들이여, 안나반나염을 닦아라. 안나반나염을 몸에 익을 때까지 닦으면 몸이 피로하지 않고, 눈으로 보아 근심하지도 즐거워하지도 않게 되어, 관하는 것을 따라 즐거움에 안주하게 되고, 집착하지 않는 즐거움을 깨달아 알게 된다.

이와 같이 수식관을 잘 닦으면 몸이 피곤하지 않고 호흡에 집중함으로써 마음이 가라앉게 되며, 호흡과 몸에 대한 세밀한 관찰이 이루어져서 그 자체로서 편안함을 느끼게 됩니다. 그리고 호흡을 통한 안락한 상태에서는 자연히 마음이 고요하게 되어 욕탐이 가라앉으며, 욕



탐으로 인한 집착이 놓아져 버립니다. 이어서 부처님께서는 수식관을 닦는 방법에 대해서 이렇게 설하셨습니다.

안나반나염은 어떻게 닦는가? 비구는 마을이나 도시에 의지하여 살면서 아침 일찍 가사를 걸치고 발우를 들고 마을에 들어가 걸식하되, 그 몸을 잘 보호하고 여섯 감각 기관의 문을 잘 지키며, 마음을 잘 때어 둔다. 걸식을 마치면 자기 거처로 돌아와 가사와 발우를 챙겨두고 발을 씻은 뒤, 숲속이나 조용한 방이나 나무 아래 또는 수행하기 적합한 한적한 곳으로 가 몸을 단정히 하고 바로 앉아 생각을 앞에 떼어 둔다. 그리고는 세속의 탐욕을 끊고 욕망을 버려 청정하게 하며, 성냄과 수면, 도거, 의심을 끊고 모든 의혹을 건너, 모든 옳은 가르침에 대해 확실한 자신감을 얻는다. 그리하여 지혜의 힘을 약하게 하고 장애가 되어 열반으로 나아가지 못하게 하는 오개의 번뇌를 멀리 여원다.

부처님의 이러한 말씀을 통해 볼 때, 수식관을 닦기 위해서는 먼저 마음가짐이 바르게 준비가 되어 있어야 합니다. 그리기 위해서는 안이 비 설 신 의의 육근을 잘 제어하여 마음이 산란하지 않도록 해야 합니다. 아무리 수식관을 닦아 마음을 가라앉힐 수 있다고 하지만 육근이 잘 제어되지 않으면 보이고 들리고 생각나는 것이 모두 마음을 산란하게 합니다. 이러한 것들이 모두 탐욕의 대상이 되기 때문입니다.

육근을 제어하기 위해서는 먼저 몸과 마음이 단정하게 갖추어져 있어야 합니다. 걸식을 마치고 거처로 돌아와 가사와 발우를 챙겨두고

발을 씻은 뒤 수행하기 적합한 곳으로 가 몸을 단정히 하고 생각을 때어두라고 하신 것은 이러한 의미에서입니다.

계율을 수록해 놓은 『마하박가(Mah vagga)』에 보면, 가사를 입고 벗는 법, 그리고 그것을 개어 놓는 법, 또 발우를 씻어 보관해 놓고 침구를 정돈하는 법 등등이 매우 자세하게 규정되어 있습니다. 이러한 것은 우리가 마음공부를 하기 위해서는 우선 자기 주변부터 깨끗하게 정리하는 자세가 필요하다는 것을 말씀하신 것입니다.

주위 환경이 어지러운 상태에서 마음공부한다는 것은 참으로 우스운 일입니다. 자기의 몸가짐은 물론, 주변이 깨끗하게 정돈된 상태라면 마음도 바르게 됩니다. 일반 사회에서도 제대로 된 가정이나 상점은 정리정돈과 청결이 잘되어 있습니다. 자기의 몸과 주변 환경을 바르게 기꾸지 못하고 정돈이 되지 않은 사람은 무슨 일을 하든지 바로 지 못하게 됩니다. 그러한 사람이 설혹 일시적 성공을 거두고 발전하는 것 같지만, 잘 관찰해 보면 모래위에 집을 지은 것이나 마찬가지입니다. 자기 주변도 정리를 못하는 사람이 사업을 하든 정치를 하든 제대로 할 리가 없습니다. 자기 주변도 정리 못하는 사람은 빼딱한 마음이 될 수밖에 없고, 그러한 사람이 무슨 일을 해 봐야 이웃에 해만 끼치지 진정으로 인간을 위하는 일은 하기가 어렵습니다. 특히 마음공부를 하겠다는 사람의 경우에는 자기 몸을 청결히 하고 단정하게 가꾸며 주변 환경을 깨끗이 정리 정돈하는 자세가 필수적입니다. 이것이 되지 않고는 아무것도 제대로 되지 않습니다. ─

여성 출가자의 계율(5)

법경 정사
정각사주교
철학박사
동국대강사



청정한 계율 65

마늘의 효능

마늘의 효능은 다양하다.

마늘의 알리신에는 강한 살균 항바이러스 작용이 있어 나쁜 세균과 인플루엔자 바이러스를 죽이고 그 기능을 현저히 약하게 한다. 그러므로 마늘을 지속적으로 먹으면 바이러스가 접근하기 어려워지며 침입해오더라도 알리신이 이것을 파괴하기 때문에 쉽게 감기에 걸리지 않는다고 한다.

그 효능을 살펴보자. (출처 : <https://sia0622.tistory.com/11>)

1. 마늘은 피로를 풀어 원기를 회복시킨다. 그래서 정력제로 여기고 있고, 또 저항력을 강화하기 때문에 건강 증진에 도움이 되는 것으로 잘 알려져 있다.
2. 위장 기능을 개선해 준다. 대장을 자극해 변비나 설사 등에 효과가 있다.
3. 유해 물질로부터 간을 보호한다.
4. 혈액 순환을 원활하게 해준다. 혈액 순환을 원활하게 도와주기 때문에 냉증, 신경통, 어깨 결림, 요통 등에도 효과가 있다.
5. 혈압을 정상으로 조절해 준다.
6. 인슐린 분비를 돋는다.
7. 피부병에도 좋다. 피부병과 알레르기 체질 개선뿐만 아니라 아토피성 피부염에도 효과가 있다.

마늘의 특징

마늘은 다음과 같은 특징을 지닌다.

1. 거의 모든 질병에 효과가 있다.
2. 살균 작용이 강하여 이용 범위가 넓다.



3. 치료 효과보다는 예방효과가 우수하다.
4. 다른 식용 물질과 결합하여 더욱 큰 작용을 이끌어 낸다.
5. 흡수성, 침투성, 대사성이 강하다.
6. 효과가 빠르게 나타나기 때문에 그 어느 식품보다 효과를 바로 알 수 있다.
7. 몸에 부드럽게 작용하고 부작용이 없다.
8. 언제 어디서나 쌈 가격에 구입할 수 있다.
9. 조리에 따라 다양한 맛을 느낄 수 있다.
10. 장기간 보관할 수 있다.

뉴욕 타임지는 마늘을 세계 10대 건강식품 중 첫째로 꼽았다. 그러나 아무리 좋은 식품이라도 과하면 곤란하다. 그리고 장이 약한 사람에게는 오히려 독이 된다. 위와장을 손상시키기 때문이다.

마늘을 제대로 먹는 법

1. 매일 조금씩 꾸준히 먹는다.
마늘은 한 번 먹었을 때 6~12시간 후에 효과가 나타나는 것으로 알려져 있다.
2. 적당량을 먹는다. 마늘을 하루에 2~3쪽을 먹는 게 적당하다.

3. 몸의 상태에 맞게 먹는다. 마늘의 주성분인 알리신이 자극성이 강해서 빈속에 먹지 말고 가벼운 식사를 하고 먹는 것이 좋다.
4. 알맞게 요리해서 먹는다. 마늘은 생으로 먹는 게 좋으나 자극이 심해서 먹기 불편하기 때문에 마늘을 꿀에 절여서 먹으면 좋다.

통마늘 보관법

투명한 비닐 팩에 모두 담아야 하는데, 이때는 구멍을 여러 개 뚫어 숨구멍을 만들어 준다. 그래야 시간이 지나도 변색되지 않는다.

이렇게 비닐 팩에 담아 냉장 보관할 수 있고, 만약 냉동실에 넣는다면 식용 기름에 꽂 담가 보관해 주면 된다.

변색하거나 미생물이 번식하지 않도록 만들어 약 3주 동안 보관이 가능하다.

하지만 기름과 마늘이 실온에서 혼합한 채로 저장되면, 식중독균이 생기므로 꼭 냉동보관 시에만 적용하는 것이 좋다.

마늘을 먹지 말라 - '식산계'

이렇듯 마늘의 효능이 뛰어난데, 왜 부처님 당시에는 마늘을 먹지



말라고 했을까? 효능에 대해 전혀 알지 못해서 그랬을까? 아니면 효능을 알고도 다른 특별한 이유가 있어서 그랬던 것일까?

대개 오신채 五辛菜 라 하여 마늘을 멀리하는 것이 불가 佛家 에서는 출가자, 재가자를 막론하고 금기시되고 있다.

그 이유는 성욕이 왕성해지는 것을 막기 위함이라고 할 수 있다. 위에서 살펴본 바와 같이 마늘의 효능 가운데 정력의 증가를 이유로 들 수 있다. 그래서 일면 설득력을 지닌다.

그러나 율장 佛敎 에는 그 어디에도 정력제라서 음욕 飲慾 을 막기 위해 마늘 섭취를 금한다는 내용은 없다. 단지 마늘의 섭취를 금한 것은 대승불교에 와서 만들어진 불가의 관습에 불과하다.

그런 점에서 부처님 당시에 마늘을 먹지 말라고 금한 것은 다른 이유에서이다. 즉 마늘밭을 경작하는 재가불자들에게 손해를 입히고 밭을 영망으로 만들어 버린 사건이 있었기 때문에 먹지 말라는 계율을 제정했던 것이다. 우리가 알고 있던 이유와는 한참 멀다.

가장 큰 이유는 재가자들에게 피해를 주었기 때문이다. 그다음 이유가 냄새가 지독했기 때문이다. 마늘 냄새는 곧 다른 사람들에게 수행

에 방해를 주었기 때문이다. 냄새 때문에 마늘을 먹지 말라는 계도 고작『오분율』에서만 언급되고 있다. 대부분의 율장에서는 마늘 경작 밭을 훼손했기 때문에 마늘을 먹지 말라고 한 것이다.

또한, 마늘 섭취를 하지 말라는 계도 모든 출가 수행자들에게 적용된 것이 아니고, 여성 출가자인 비구니에게만 적용되었다. 남자 출가 수행자인 비구에게 마늘 섭취를 허용한 것은 아니다. 비구는 마늘밭을 영망으로 만들어 버리는 일이 없었고, 비구니들이 마늘을 먹기 위해 마늘밭에 들어가서 밭 전체를 영망으로 만드는 일이 있었기 때문에 비구니들에게 금계 禁戒 로서 제정되었던 것이다. 넘쳐 흐르는 남자의 정력을 제한하기 위함도 아니오, 여자들의 욕정을 금하기 위해서도 아니었다.

비구니들이 그런 일을 저질렀기 때문에 비구니들에게만 적용되었던 계율이다. 남녀 차별도 아니었다.

세상일에 대해 우리는 본말**을 잘 알아야 한다. 본말이 뒤틀림으로써 그릇된 생각과 판단이 발생하고, 그로 인하여 오해를 불러일으키고, 쓸데없는 분쟁을 일어나는 경우가 많다. ■



한글날에 즐음하여

이옥경

수필가·방송작가

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



요즘 TV 홈쇼핑 채널에서 심심치 않게 볼 수 있는 상품이 마스크다. 코로나19 확산 초기에는 금스크라고 불릴 정도로 구하기 어렵던 마스크가 이제는 기능도, 모양도 다양해졌을 뿐 아니라 그야말로 돈만 있으면 취향에 따라, 용도에 맞게, 수량 제한 없이, 얼마든지 구입이 가능해졌다.

식품의약품안전처 인증을 받았고, 순면 100%의 필터에 특수 원사를 사용해서 숨쉬기 좋을 뿐 아니라, 국내 제작이라 믿을 수 있으며… 등등, 경쟁이 치열한 만큼 하나라도 더 팔기 위한 '쇼핑 호스트'의 달변이 이어지는데, 아뿔싸! 이를 어찌나. 끈이 '얇아서' 오래 착용해도 귀가 아프지 않는 말이 신경을 건드린다.

얇다는 건 평면의 두께를 나타낼 때 쓰는 말이 아니던가. 둥글게 생긴 끈이니 '가늘어서'라고 쓰는 게 맞는 표현이다. 홈쇼핑도 방송인데, 우리말도 제대로 쓰지 못하는 쇼핑 호스트라니. 남들은 별 걸 다 걸고 넘어진다고 하겠지만, 그럴 때 나는 그 제품마저 함량 미달이 아닐까 하는 생각을 한다.

사실 쇼핑 호스트라는 말도 그리 탐탁지 않다. 사고파는 사람 사이에 들어 흥정을 붙이는 일을 하는 사람을 일러 거간꾼이나 흥정꾼, 중개인이라고 하지만 그와는 좀 거리가 있는 듯하고, 그렇다고 달리 적당한 말이 없으니 그렇게 쓸 수밖에.



방송 진행자가 훌륭한 사람을 모셔놓고 ‘대인배’ 운운하면서 소인배, 불량배, 시정 잡배, 간신배와 동급으로 만들어놓는 일도 허다하다. 대인배는 소인배의 반대말이 아니다. 소인배의 배*는 부정적인 낱말에만 쓸 수 있는 말이기 때문에 존경받을 만한 사람을 대인배라고 칭하는 건 반드시 고쳐야 할 잘못이다.

꼰혹스럽기는 코로나19와 관련된 용어도 마찬가지다. ‘팬데믹(세계적 대유행)’, ‘컨트롤타워(지휘본부)’, ‘커뮤니티 케어(지역사회 돌봄)’, ‘드라이브스루(차량 이동형)’, ‘코호트 격리(동일 집단 격리)’, ‘진단 키트(진단도구 꾸러미)’, ‘코로나 블루(코로나 우울증)’, ‘언택트(비대면)’, ‘비밀(침방울)’, ‘의사** 환자(의심 환자)’ 등 생전 처음 들어보는 의학 용어나 애매모호한 외국어, 어려운 한자어가 그것이다. 우리는 전문 의료인이 아니다. 왜 그렇게 어려워야 하는가. 심각한 상황, 어려운 때 일수록 누구나 쉽게 이해할 수 있는 말이 필요하다. 그게 배려이고, 소통의 지름길이다.

서양 음식에 익숙하지 않은 중장년을 당황하게 하는 건 이른 바 칼질을 하는 음식점에서도 마찬가지다. ‘레어’냐, ‘미디엄’이냐, ‘웰던’이냐를 묻는다. 서양 음식이니까 서양 말로 묻는 게 당연할지도 모르지만 결만 살짝 익힐 것인가, 중간 정도로 익힐 것인가, 완전히 익힐 것인가 물으면 왜 안 되는지. 내가 ‘바싹’이라고 말하면 주문을 받는 종

업원이 왜 웃는지도 모르겠다. 요리사라고 하면 격이라도 떨어지는 양 ‘셰프’라는 호칭을 쓰는 이들이 예약 부도라는 말 대신 ‘노쇼’를 고집하는 것도 마음에 들지 않는다.

노래 ‘꽤나’ 한다는 사람들은 저마다 ‘18번’ 한두 곡씩 있기 마련이다. 노래를 잘하는 사람들은 마이크를 놓지 않으려는 공통점이 있다.

“휴전선 달빛 아래 녹슬은 기찻길…” (나훈아/녹슬은 기찻길)

“멋드려진 친구 내 오랜 친구야…” (박인희/목로주점)

“지금도 기억하고 있어요. 10월의 마지막 밤을…” (이용/잊혀진 계절)

“창 넓은 찻집에서 다정스런 눈빛으로…” (최성수/해후)

“우리 만남은 우연이 아니야. 그것은 우리의 바램이었어…” (노사연/만남)

“저 하늘을 높이 날을 수 있어요…” (인순이/거위의 꿈)

“이제 그대하고는 두 번 다시 가슴 설레임 없을 줄 알았었는데…” (뱅크/후회)

노래 ‘깨나’한다고 ‘애창곡’을 부르며 으스대지만 우리말 맞춤법으로 보자면 ‘녹슨’, ‘멋들어진’, ‘잊힌’, ‘다정스러운’, ‘바람’, ‘날 수’, ‘설렘’ 같은 건 안중에도 없으니 뻥! 탈락이다.



'너무' 기뻐서 눈물이 난다, 부모님 '때문에' 성공할 수 있었다, 쌍둥이지만 성격이 '틀리다'라는 말은 '정말' 기뻐서, 부모님 '덕분에', 성격이 '다르다'라고 해야 한다. "진료실로 들어오실게요.", "주문하신 음료 나오셨습니다.", "좋은 하루 되세요." 같은 이상아릇한 존대는 "진료실로 들어오세요.", "주문하신 음료 나왔습니다.", "좋은 하루 보내세요."라고 쓰는 게 맞다.

우리나라를 '저희 나라'라고 낯추어 부르는 지나친 겸손은 이제 그만! 우리나라는 세계 그 어느 나라와 견주어도 동등한 나라, 대한민국이다. 우리 고유의 명절 설날을 일제의 잔재인 '구정'이라고 부르는 한심한 작태도 끝내야 한다. 구정은 버려야 할 구습이라며 일제가 불인 이름으로, 85년 만인 1989년에 이르러서야 '설날'이라는 고유의 명칭을 되찾았다. 이참에 하나 더, '한일합방'도 일제를 옹호하는 말인 만큼 경술국치, 국권 피탈, 한일 병탄으로 고쳐 쓰는 것이 백 번 옳다.

특정 글자를 비슷한 모양의 다른 글자로 바꿔 쓰는 야민정음도 깊이 생각해 볼 문제다. 젊은이들 사이에서 유행하는 야민정음은 라면을 '라댄', 귀엽다를 '커엽다', 세종대왕을 '세종머왕'이라고 쓰기도 하고, 알파벳을 활용해서 배를 'ldH', 글자를 180도로 뒤집어서 눈물을 '롭곡'이라고 쓰기도 한다.

모양도 뜻도 가늠하기 어려운 이 글자를 두고 한글 파괴가 아닌 젊은 세대의 새로운 소통 수단이라거나, 우리 문화를 더 다채롭고 재미있게 해주는 고마운 현상이라는 일각의 주장도 있다. 하지만 언어는 소통이다. 소통이 어렵거나 불가능하다면 그건 특정 집단의 말장난에 지나지 않는다. 언어의 유희로 우리말의 고유한 형태와 가치를 파괴하고 훼손하는 일이 없기를 바랄 뿐이다.

『법구경』에 '아무리 아름답고 훌륭한 말이라도 실천이 따르지 않으면 아무런 보람이 없다.'라는 말씀이 있다. 불가의 깊은 진리는 접어두고 우리네 삶에 비추어 보자면 백 마디 말보다 한 번의 실천이 중요하다는 뜻이 된다. 우리말과 우리글을 사랑하는 일 역시 백 마디 말보다 한 번의 실천이 중요하다. 말 한마디, 글 한 줄, 더 훌륭하고 아름답게 빛날 수 있도록 생활 속에서 아끼고 다듬어야 한다.

10월 9일은 제574주년 한글날이다. 바르게 쓰고 아름답게 말하는 실천의 첫걸음을 떼는 날이 됐으면 좋겠다. ■





'비난'이란 남의 잘못이나 결점을 책잡아서 나쁘게 말하는 것을 의미하며, '비판'이란 현상이나 사물의 옳고 그름을 판단하여 밝히거나 잘못된 점을 지적함을 뜻한다. 철학에서의 비판이란 사물을 분석하여 각각의 의미와 가치를 인정하고, 전체 의미와의 관계를 분명히 하며, 그 존재의 논리적 기초를 밝히는 일을 의미한다.

요즘 인터넷 뉴스 하나만을 보더라도 해당 기사에 달리는 수많은 댓글들을 보고 있자면, 나도 모르게 자연스레 눈살을 찌푸리게 된다. 본인이 말하고 있는 것이 비난인지 비판인지 알지도 못하는 체 논리적인 척 필터 없이 마구 쓰여나간 댓글들을 보고 있자면, 저절로 머리가 지끈 지끈해져 온다.

얼마 전, 딸아이와 최근 논란이 되었던 방송인에 대해 얘기를 나눈 적이 있다. 우리가 얘기를 나누었던 방송인이 사회적으로 문제가 될 만한 일을 했고, 딸아이는 거기에 대해서는 비판을 하고 받는 것이 당연하나, 관련 기사의 댓글에는 비판을 넘어 도를 지나친 비난의 글들이 올라와 있었다고 했다. 사회적으로, 또 도덕적으로 잘못된 일을 저질렀다면 응당 비판을 받는 것은 당연한 일이나 잘못된 점을 이유로 무분별하게 그 사람을 비난하는 것은 매우 옳지 못한 일이다.

사람들이 모이면 자연스레 흥미로운 이야기거리를 찾게 되고, 그 자리에 없는 타인에 대한 이야기는 항상 메인 주제가 된다. 그 사람이 정말 좋은 사람이라면 이야기의 주는 칭찬이 되겠지만, 그렇지 못하다면 그 사람을 혐오하는 말이 주가 될 것이다. 하지만, 대개는 말하고자 하는 이가 좋은 사람이어도 그 사람의 사소한 단점들을 기어코 찾아내 입방아에 올리곤 한다. 이에 대해 대부분은 동의하리라. 이에 동의하지 못한다면 그대는 매우 참된 삶을 살고 있는 것이니 스스로에게 칭찬의 박수를 쳐주길!

그렇다면, 왜 항상 우리는 비판이 아닌 비난을 하게 되는 것일까? 이에 대한 답을 독자들 스스로 잠시 생각해보고 나머지 글을 마저 읽어주길 바란다. 설자의 답은 사람은 감정의 동물이기 때문이라고 생각한다. 감정을 가지고 있다 보니 무엇에 대해 얘기하든 본인의 느낌과 견해가 많이 들어가게 된다. 우리가 감정이 없다면 컴퓨터처럼 혹은 수학 문제의 답처럼 이것이 옳다, 저것이 그르다고 객관적인 답변을 할 수 있겠지만, 감정이 있다보니 여기에 대해서만 옳고 그름을 얘기해야 하다가도 어느샌가 그 사람에게 서운했던 점이나 과거에 나에게 상처를 줬던 일, 아니면 관련 있는 다른 일들이 떠올라 “그 사람은 진짜 못돼먹었어! 어떻게 그렇게 뻔뻔할 수가 있지?”라며 당초의 잘못된 점 보다 더 큰 잘못을 저지른 사람으로 만들어버린다.

그래, 사람이라 그렇다. 사람이라. 하지만, 우리는 부처님의 가르침을 받는 제자들이 아닌가? 부처님은 남을 원망하지 말라고 하셨다. 남이 나에게 원망하여도 그 원망을 또 다른 원망으로 갚지 말라고 하셨다. 수박씨를 뿌린 곳에 어디 참외가 나겠는가. 내가 누군가를 비난하고 힐난하였다면, 그와 똑같이 아니 더 배가 되어 나에게 돌아올 것이다. 그러한 일들을 그대들은 감당할 자신이 있는가?

내가 한 비난들이 나에게 더 크게 돌아올 것을 걱정하여 행동하지 않기보다도 애초에 그게 잘못된 일이라면 행하지 않는 것이 맞다. 비

난과 비판은 엄연히 다른 것임을 이 글을 읽는 독자들이 모두 정확히 이해하고 받아들이기를 바란다. 이 글의 처음에서 비난과 비판의 사전적 의미를 이야기하였다. 다시 한번 살펴보자면, 비판은 옳고 그름을 밝히는 것. 즉, 이것이 맞고 저것이 틀리다 와 같이 상황에 대해 객관적으로 판단을 하는 것이다. 반면 비난은 남의 잘못과 결점을 나쁘게 말하는 것이다. 이미 사전적 의미에도 나와 있지 않은가? 나쁘게 말하는 것이라고.

누군가가 저지른 나쁜 잘못, 사회적으로 또 도덕적으로 옳지 못한 일을 저지른 것에 대해서는 당연히 비판할 수 있다. 하지만 그 잘못을 이유로 하여 상관없는 부분까지 끌어와 무분별하게 비난하는 것은 옳지 못하다.▲



문밖

지금 나서야 할 것 같아
 얼렁 설렁 나선다
 아직 뜨거운 햇살을 덮고 있는
 숲으로 들어가니
 구름도 없다
 새들 또한 지친듯하다
 바람 또한 한 점 들이치지 못한다.
 평소 듣지 못한
 거친 숨소리 주변을 막아선다.

후들거리는 다리를 끌고
 현관문 앞에 서서
 조금 팬찮아졌나고
 스스로 물어보네.

젠장
 피곤만 하였노라
 마음은 그리움에 걸어두고
 육신만 힘들었다 하네.
 서산. 해지는 그림에
 울컥만 하였다 하네.



참선불교의 입장에서 본 명상과 깨달음 4

묘원화 전수
벽룡사



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

지금까지 우리는 봇다가 명상을 통해서 중도를 깨달았다는 것을 살펴보았다. 봇다가 깨친 중도는 생로병사의 즐거움을 영원히 벗어나는 해탈(열반)을 말하며, 깨달음의 성취를 이루기 위해서는 꽤정도 즉 정견의 깨달음이 필수이다. 밥 먹는 이야기를 아무리 해도 배가 부르지 않듯이 봇다의 중도 정견을 있다고 해서 번뇌 망상이 사라지는 것이 아니다. 중도 정견을 마음으로 체험하고 행으로 완성할 때에야 비로소 깨달음이 성취되어 해탈에 이르는 것이다.

번뇌 망상을 없애는 실천법으로 봇다는『잡아함』『선사경』에서 선경을 제시한다. 이때 봇다가 말하는 선경은 삼매를 말한다.

삼매는 본래 사마디(samadhi)라 하는데 한자로 음사하면 三摩地 (삼마지), 의역하면 정, 등지^持라고 한다. 삼매는 마음이 고요하면서 밝게 깨어있는 상태를 말하는데, 마음이 고요하려면 분별망상이 멈추고[사마타samatha, 止] 밝게 깨어 있으려면 비춤[위빠사나vipassan, 觀]이 동시에 되어야 한다. 봇다의 깨달음은 이 삼매의 완성에 있다.

삼매의 성취는 고요함과 밝게 비춤이 하나 된 상태인데, 이것은 일체의 분별망상이 완전히 끊어지고 지혜가 밝게 빛나는 마음 상태이다. 초기 경전에서는 이것을 사마타-위빠사나라고 하고, 화엄사상에서는 적광寂光, 천태사상에서는 쌍차쌍조^{雙道雙照}, 선종에서는 정혜^{定慧}, 간화선에서는 성성적적^{惺惺寂寂}이라 한다.



불교의 모든 수행 방법 중 이와 같이 중도와 팔정도 정견에 기반을 두고 삼매를 완성하는 것이라면 다 좋고 평등하다. 위빠사나도 좋고, 사마타도 좋다. 간경, 염불도 좋고, 진언 염송도 좋고, 주력도, 간화선도 좋다. 중도 정견에 기반 하는 수행이라면 다 좋고, 훌륭하다. 거기에는 우열이 있을 수 없다. 우열이 있다면 양변이고 분별망상이다.

그런데 어째서 남방 불교와 대승, 선종의 수행 방법은 각기 다르고 서로 낫다고 주장하는 걸까? 중도 정견의 입장에서는 어떤 수행법도 우열이 있을 수 없지만, 열반으로 가는 수행의 길에서 빠르게 가느냐 천천히 가느냐의 차이는 있을 수 있다.

높은 쇼핑센터를 1층에서 꼭대기 층까지 가는데 한 층 한 층 에스컬레이터를 타고 가느냐, 엘리베이터를 타고 한번에 꼭대기 층까지 가느냐의 차이이다.

금강경에서는 수다원-사다함-아나한-아라한 이라는 4차제를 말하고, 화엄에서는 52위계, 능엄경에서는 57위계라는 수행 단계를 설한다. 남방 불교의 위빠사나-사마타 수행법에서도 여러 단계를 설하고 있다.

그러나 선종, 즉 간화선에서는 어떤 차제나 간계, 계위를 인정하지 않는다. 중생은 본래 부처이지만 분별망상에 물들어 스스로 중생이라

는 착각 속에 빠져 있을 뿐이니 분별망상만 비워내면 본래 부처로 돌아간다는 것이다. 선종의 이러한 본래부처의 입장에서는 우리는 이미 깨달은 존재이므로 구름을 걷어내기만 하면, 단박에 푸른 하늘, 부처의 상태에 도달하는 것이다.

이를 단박에 망념을 없앰으로 돈^頓이라 하고, 얻은 바 없음을 깨치는 것이니 오^悟라 하여, 돈오라 한다.

돈오는 선종의 깨달음의 방법으로 선종 초기에는 조사와 수행자 사이의 문답에서 언하대오^{問答大悟} 하는 이들이 많이 나왔다. 찰나 깨침이며, 1700 화두공안이 모두 조사들의 깨달음의 이야기이다. ━



만나지 못한 친구

이춘영(李春英)

1563~1606.
고려후기 판전의사사,
전의부령 등을 역임한 의관



一笑相逢豈有緣,
孤村永夜不成眠,
今朝却向雙城去,
雲樹天涯倍渺然

일소상봉기유연
고촌영야불성면
금조각향쌍성거
운수천애배묘연

한 번 웃으며 만나는데 뭔 인연이 필요하단 말인고
쓸쓸한 마을 기나긴 밤에 홀로 잠 못 이루고 있네
오늘 아침에 도리어 쌍성^{雙城} 향해 떠났다 하니
하늘 끝자락의 구름과 나무는 더욱 아득하여라

『체소집(體素集)』상권, 『彌串訪申敬叔』敬叔已去, 獨宿有感』

‘만남’을 뜻하는 한자는 제법 많다. 우^遇, 봉^逢, 조^遭, 해^邂, 후^遇 등등 소위 ‘책받침(襠)’이라는 부수가 들어가는 이런저런 글자들이다. 그런데 이 글자들의 공통점이 있으니 모두 ‘우연히 만나다’라는 뜻이다. 요즘에는 누군가를 만나려면 으레 미리 전화해서 약속을 잡거나 그 사람이 있는 곳으로 찾아가면 된다. 이런 세상에 길에서 우연히 누군가를 만나는 일이 얼마나 드문가. 하지만 통신 수단이 별로 없던 옛날에는 누군가와 실시간으로 약속을 잡아 만난다는 건 불가능했으며, 혹여 사는 곳을 찾아가더라도 운이 없으면 만나지 못하는 일이 십상이었다. 그래서 유비도 세 번이나 제갈량을 찾아가면서 역사를 써야 했다. 그러다 보니 과거의 ‘만남’이란 대부분 필연이 아닌 우연이었을 것이다. ‘만날 우^遇’ 자가 드물게 ‘우연할 우^遇’자의 뜻으로 쓰이기도 하는 것도 결코 우연은 아니리라.

이 시의 저자인 이춘영도 과거에 으레 그랬듯 우연히 친구를 만나러 찾아갔다. 마침 평안도를 유람 중이던 저자는 친구인 상촌, 신홍이 공무 때문에 평안도의 미곶에 머물고 있다는 소식을 어디서 들었나 보다. 거듭된 전란으로 혼란스럽던 때에(당시는 한창 정유재란 중이었다.) 공무로 바쁜 친구를 우연히 라도 만나는 건 자주 찾아오지 않는 기회였으리라. 하지만 저자는 단 하루 차이로 끝내 친구를 만나지 못하고 허탕을 치고 만다. 미곶에 도착했더니 친구는 그날 아침에 벌써 저 멀리 함경도의 쌍성^{雙城} 쪽으로 떠난 것이다.

그날 홀로 묵으며 쓸쓸함을 이기지 못한 저자는 그 심정을 시로 읊어냈다. 도대체 친구끼리 한 번 웃으며 만나는 데 대체 꼭 무슨 거창한 인연이 있어야 한단 말인가. 마지막 구에서 저자는 서로 길이 엇갈려 버린 둘의 신세를 아득히 떨어져 있는 구름과 나무로 표현하고 있는데, 구름과 나무는 친구와 서로 멀리 떨어져 있음을 상징하는 말이다. 이는 두보^{杜甫}가 벚 이백^{李白}을 그리워하며 지은 「춘일억이백^{春日憶李白}」이란 시에서 유래했는데, 당시 위수 북쪽에 머물던 두보는 장강 동쪽에 있던 이백을 그리워하며, “위수 북쪽 봄날에 나무 한 그루요, 장강 동쪽 저물녘 한 점 구름이라. 濟北客天階 江東日暮雲”라고 멀리 떨어져 있는 둘의 신세를 읊은 바 있다.

옛날에는 이처럼 가까운 친구끼리의 만남도 결코 쉬운 일이 아니었기에 그만큼 한 번 만남이 소중했고 한 번 이별이 애틋했으리라. 괜히

옛날 문인들이 누구를 만나면 반갑다고 시 한 수 지어주고, 이별하면 또 아쉽다고 전별시 지어줬던 게 아닐 것이다.

지금은 어떤가? 친구를 만나기 위해 연락할 수 있는 수단이 너무나도 많다. 육성으로 통화하는 게 부담스럽다면 가볍게 문자라도 한 통 보내면 그만이다. 어느새 친구와의 만남에 ‘우연’이 쏙 빠지다 보니 만남의 무게도 그만큼 가벼워진 느낌이다.

언젠가부터 “밥 한번 먹자”라는 말이 “너와 밥을 언제 먹을지 모르겠다.”는 뜻으로 변질되고 만 것인지 모를 일이다. 그만큼 ‘다음번 만남’이라는 것이 그리 소중하지 않은 그런 시대를 우리는 살고 있다. 또 가뜩이나 요즘은 코로나19로 인해 ‘사회적 거리두기’를 실천해야 하다 보니, 안 그래도 나무와 구름처럼 멀어진 친구 사이가 하늘 끝자락으로 한 발짝 더 멀어진 듯한 기분이다.

그 옛날 누군가는 친구를 애써 만나지 못한 외로움에 그토록 사무쳤는데, 지금 사람들은 어째서 친구를 애써 만나지 않는 외로움을 이토록 즐기는 것일까. 과거에는 ‘만나지 못한’ 친구가 많았다면, 지금은 ‘만나지 않는’ 친구가 참 많은 시절이다. ─

해설 | 한국고전번역원 연구원 김지웅

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

실패는 성공의 과정

방귀희

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



“

모든 일은 쉽게 이루어지지 않죠. 알고 보면 많은 어려움 끝에 얻은 결과입니다. 전구를 발명해서 인간 세상에 밝은 빛을 선사한 발명왕 에디슨이 발명을 쉽게 한 것처럼 보이지만 에디슨은 그 하나의 발명을 위해 심혈을 기울였습니다. 에디슨은 전구를 발명할 때 무려 2천번 이상의 실험 끝에 성공을 했다고 해요. 이런 사실을 안 짚은 기자가 에디슨에게 물었지요. 그렇게 수천번의 실패를 했을 때 포기하고 싶지 않았느냐고 말입니다. 그러자 에디슨은 이렇게 대답했어요. 자신은 실패했다고 생각하지 않고 2천 단계를 거쳐서 전구를 발명했다고 생각하고 있다고 말입니다.

”

실패라고 생각하면 거기에서 멈추게 되지만 과정이라고 생각하면 희망을 갖고 더 노력하게 된다. 우리는 너무 쉽게 실패를 속단하지 않았나 싶다. 에디슨이 전구를 발명하기 위해 2천 번 이상의 실험을 했다는 것은 얼마나 노력했는가를 잘 말해준다. 노력 없이 되는 일은 없다.

하지만 요즘 사람들은 한 번에 꿈을 이루려고 한다. 한꺼번에 성공을 거두는 대박을 원하는 것이다. 생각처럼 세상이 호락호락하지 않다. 대박이 그냥 나오는 것이 아니다. 대박을 터트린 사람도 그 과정을 살펴보면 온갖 어려움을 겪었다. 우리는 과정을 무시하고 결과만 놓고 얘기를 하기 때문에 대박을 너무 쉽게 기대한다.



일이 잘 풀리지 않아서 고민하고 있다면 에디슨이 전구를 만들기까지 2천 단계를 거쳤다는 것을 되새겨봐야 한다. 그러면 지금의 단계가 실패가 아니라 과정이라는 것을 알게 된다. 성공한 사람에게는 실패가 없다고 생각하지만 성공은 실패가 만들어낸 산물이다.

벌써 15년이 지난 황우석 박사 출기세포 사건을 요즘 다시 되돌아보게 된다. 당시 방송작가로 불교tv에서 황우석 사태에 대한 긴급진단 프로그램을 3회 연속 방송을 준비하며 엄청난 관련 자료를 검토하였기 때문에 누구보다 그 사태의 실태를 잘 파악하고 있었다. 만약 황우석 연구가 성공했다면 우리나라는 지금 생명공학의 눈부신 발전으로 세계 의료강국이 되어 코로나19 백신 개발을 독점할 수 있었을 것이다.

만약 황우석 박사가 논문에 제기되었던 문제를 빠르게 인정했다면 황박사는 완벽한 성공을 거머쥘 수 있었을 것이다.

우리 나라가 출기세포 생식 원천 기술을 갖고 있는 것은 사실이지만 출기세포 배양성공 세포수를 확대시킨 거짓 발표로 모든 연구가 가짜가 되었고, 존경받던 황박사는 사기꾼이 되었다.

우리 나라 사람들은 실패의 가치를 모르고 있었다. 무조건 성공해야 하는 성공지상주의였다. 그래서 실패를 두려워했고 따라서 실패를 온

닉하고 가짜 성공을 진짜인 양 떠들어댔던 것이다.

연구 목적이 희귀난치성 환우들을 위한 치료가 아니라 그 기술로 가져올 이익을 먼저 계산하느라고 우리나라는 국제적인 망신을 당하고 우리는 능력있는 과학자를 잃었다.

성공의 과정에서 일어나는 실패를 완전한 실패라고 규정짓고 모든 것을 원점으로 돌려놓는 성급한 행동을 보면서 인간이 얼마나 즉흥적이고 얼마나 근시안적인가를 알 수 있었다. 에디슨처럼 실패를 자랑스럽게 생각할 줄 알아야 한다. 에디슨처럼 실패가 과정이란 신념을 갖고 있어야 한다. 과학은 도덕이나 법의 잣대로 측정할 수 없는 독특한 분야이다. 전구의 불이 켜지는 것이 순간이듯이 출기세포도 그렇게 꾸준히 노력하는 과정에서 성공의 불이 켜질 분야였다고 생각한다.

불교에서 인파[■]*는 중요한 교리로 원인이 되는 상태가 있으면 반드시 그 결과가 되는 다른 상태가 따라 일어난다는 이론으로 인파론^{因業論}을 정립시켰다. 실패가 성공의 과정이라는 것이 바로 이 인파론으로 설명이 된다. ▲



행복한 길고양이

남해 정사
단음사 주교



얼마 전부터 단음사 사택 현관문 옆 신발장과 서랍장 사이의 작은 공간에서 길고양이가 새끼 고양이 두 마리를 터려와 키우고 있다. 혐난한 길고양이의 삶에서 그나마 단음사 사택 현관문 옆 작은 공간이 안전하다고 느꼈나 보다. 총지종의 규정상으로 스승은 사원 내에서 동물이나 기축을 사육하지 못하지만 내가 직접 키우는 것이 아니니 새끼 고양이가 잘 성장해서 떠날 때까지 지켜봐 줄 생각이다.

혼자 사는 공간에 새 식구가 생겨서 여간 신경 쓰이는 것이 아니다. 현관문을 열고 닫을 때 고양이들이 놀라지 않게 최대한 조심스럽게 신경을 쓴다. 지금은 내가 많이 익숙해졌는지 어미 고양이와 새끼 고양이가 나와 마주쳐도 놀라지 않고 멀뚱멀뚱 쳐다본다.

남해에 혼자 계시는 어머니께서 여러 마리의 고양이를 돌보고 있어서인지 살겠다고 찾아온 작은 생명들을 매몰차게 내쫓을 수 없었다. 얼마 전 9호 태풍 마이삭과 10호 태풍 하이선이 비바람을 몰고 와 밤 새 걱정이 되어 잠을 잘 수 없었지만 그래도 고양이들이 태풍의 비바람을 견뎌내고 잘 지내는 것을 보니 마음이 놓인다.

고양이들을 보면서 인간의 삶이나 동물의 삶이나 다를 바 없다는 생각을 하게 된다. 어떤 고양이는 길고양이로 살고, 어떤 고양이는 집고양이로 산다. 어떤 길고양이는 저급 사료조차 제대로 못 먹고, 어떤 집

고양이는 사람도 못 먹는 고급 사료를 먹는다. 어떤 길고양이는 담벼락 밑에서 비를 맞으며 자고, 어떤 집고양이는 인간의 침대에서 함께 잔다.

그렇다고 해서 꼭 길고양이의 삶이 불행하고, 집고양이의 삶이 행복하다고 느껴지진 않는다. 어떻게 보면 집고양이는 인간의 욕심과 집착에 얹매여 자기가 살고 싶은 삶을 못 살지만 길고양이는 주변에 위험 요소들이 많지만 그래도 마음은 행복하지 않을까?

길고양이를 보면 어릴 적 나와 많이 닮아 있다. 언제나 불안하고 초조했던 시절, 사람들의 시선이 두려워 피해 다니던 어린아이. 세상은 불행으로 가득 차 있다고 생각하던 시절. 그래도 그 아이의 마음만은 아름다움으로 가득 차 있었다. 온갖 위험에 둘러싸인 저 길고양이처럼.

사람이든 동물이든 결국은 행복하기 위해 산다. 종교도 마찬가지다. 행복해지고자 하는 인간들의 서원으로 만들어낸 것이 종교라고 생각한다. 행복해지고자 하는 그 서원은 결국 모든 사람이 다 함께 행복해지고자 하는 마음에서 모든 살아있는 것들이 다 함께 행복해지고자 하는 마음으로 발전했다. 나만 천국에 가면 돼, 우리들만 천국에 가면 돼, 이러한 생각을 가지고 있는 종교인은 진정한 종교인이 아니다. 하지만 최근의 뉴스를 보면 이러한 종교인들이 사회를 어지럽히는 것 같아 마음이 아프다.

행복해지고자 하는 마음은 아름답고자 하는 의지에 의해 발전한다. 사람들은 누구나 행복하기 위해 살아간다. 행복이란 바로 마음이 아름다워진 상태가 아니면 느낄 수가 없는 감정이다. 그리고 아름다움을 모를 때 사람들은 불행하다고 느낀다.

종교인이라면 할 수 있는 한 최선을 다해 아름다워져야 한다. 세상 모든 사람들이 당신의 아름다움에 눈멀 때까지, 세상의 모든 영혼들이 당신을 가슴에 품을 때까지, 세상 전부가 당신의 아름다운 향기에 취할 때까지, 세상이 온통 당신의 아름다움으로 물들 때까지. 하지만 언제나 당신의 내면이 가장 아름다워야 하며, 당신의 삶이 가장 아름다워야 한다. 진정한 종교인이라면 그래야 한다. ♡



무정물도 존중해야 하는 이유

- 생물과 무생물 구분은 없다

법상 스님
원광사 주지
다음카페 '목탁소리' 지도법사



현대 과학에서는 유정물과 무정물을 정확히 구분 짓기 어렵다곤 한다. 유정물, 다시 말해 생명체는 DNA라는 복제 가능한 유전물질을 지니고 있어 생식활동을 통해 자손을 만들어 내는 특징이 있다. 반면에 무정물, 무생물은 유전자를 지니고 있지 않다는 것이 상식이다. 그런데 90년대에 들어와 광우병의 원인체를 규명하면서 밝혀진 프리온(prion)이라는 원인물질이 유전자가 전혀 없는 단백질에 불과하지만

생물체 내에서 증식하고 전파되어 확산된다는 것을 발견하면서부터 생물과 무생물의 구분은 전면적인 도전을 받게 되었다.

불교에서도 ‘유정무정 유형무형’有情無情 有形無形의 모든 존재가 다 불성佛性을 지니고 있다고 말하고 있다. 또한 옛 스님들은 “푸른 대나무숲 모두가 진여眞如, 피어 들어진 노란 꽃은 반야般若 아님이 없다.”고 했다.

『보장론』寶藏論에서는 “불성은 모든 것에 가득하고 풀이나 나무에도 깃들어 있으며, 개미에게도 완전히 퍼져 있으며, 가장 미세한 먼지나 털끝에도 있다. 불성이 없이 존재하는 것은 하나도 없다.”라고 말하고 있다.

이처럼 유정물이나 무정물이라는 것은 단지 이름일 뿐, 그리고 그에 따라 우리 인간이 더 귀하고 천하다고, 더 우월하고 열등하다고 나누어 놓았을 뿐이지, 그 본바탕에는 전혀 차이가 없다. 아무리 하찮다고 생각되는 무정물일지라도 그로 인해 내가 죽음을 당할 수도 있고, 또한 그로 인해 내가 큰 깨달음을 얻을 수도 있다. 옛 스님들은 무정물이 언제나 법을 설하고 있지만 그것을 듣는 것은 오직 성인들 뿐이라고 했다.

하찮다고 생각되는 밭아래의 꽃을 신비로운 마음으로 지켜보기 위해 고개를 숙임으로써 나에게 날아오던 화살을 피하게 될 수도 있고, 밤길에 차를 타고 가다가 불쑥 나타난 토끼 한 마리를 피하려다가 사고가 나게 될 수도 있다. 그리고 그 사소한 사건 하나가 내 운명을 갈라놓을 수도 있다. 내 운명을 변화시키는 것이 반드시 인간이기만 한 것은 아니다. 하찮다고 생각했던 무정물이 내 생사를 결정지을 수도 있고, 내 운명을 변화시킬 수도 있다. 이 우주의 모든 유정물과 무정물들이 모두 나와 연결되어 있다.

어느 하나도 하찮은 것이 없다. 더 귀하거나 천한 것은 없다. 더 중요하거나 덜 중요한 것은 없다. 내가 소중한 것처럼, 사람이 소중한 것처럼, 똑같이 나무와 풀과 산과 흙과 심지어 자동차와 의자와 집과 컴퓨터 또한 소중하다. 사랑하는 사람 앞에 섰을 때처럼, 존경하는 스승 앞에 섰을 때처럼, 부처님 앞에 섰을 때처럼, 그런 마음으로 모든 존재 앞에 서라.

이처럼 세상 모든 것들을 공경하고, 존중하며, 친탄하는 마음을 가지고, 나와 다르지 않다는 연대의식을 가지게 된다면 그 마음이 바로 나 자신을 존중, 공경, 친탄하며 나 자신을 드높이는 연습이 된다. 세상 모든 것을 드높일 때 우주법계는 나 자신을 드높여주는 온갖 일들을 만들어내게 될 것이다. 세상을 존귀하게 여길 때 세상으로부터 나 자신이 존귀한 대접을 받게 되는 것이다.

유정물이든 무정물이든 모든 존재 앞에 세상에서 가장 존귀한 마음으로 다가 서라. 일체 모든 존재를 존중하며 감사하고 친탄하며 존귀하게 여기라. 이 세상의 생명 있고 없는 모든 존재에게 무한한 공경심으로 엎드려 절하라. 매 순간 세상 만물에게 기도하라.

유정물과 무정물이 결코 다르지 않음을 안다면, 그 모든 것들이 인연법의 진리 안에서 동등한 입장으로 나와 인연을 짓고 있음을 안다면, 세상에는 더 이상 존귀하지 않은 것이 없음을 깨닫게 될 것이고, 바로 그때 우리의 삶은 경이로운 변화를 맞게 된다. 이 세상을 향한 지고한 공경심, 모든 존재를 향한 평등한 자비심, 이것이야말로 모든 수행자의 이 세상을 향한 마음이다.

나는 때때로 많은 사람들 틈에서 호젓하게 벗어나 홀로 산길을 걸을 때, 아니면 낯설고 인적 드문 여행지를 거닐 때, 그럴 때조차 혼자 있는 것이 아니라는 그 어떤 '존재'와 함께 하고 있다는 미세한 느낌을 받곤 한다. 우리가 완전히 혼자 있을 때조차 사실은 혼자 있는 것이다. 이 우주와 함께 하고 있는 것이고, 내가 발 딛고 서 있는 대지와 흙과 함께 있는 것이며, 내 눈에 보이는 모든 유정물, 무정물이 내 곁에서 따뜻한 도반으로 나를 지켜주고 있는 것이 아닐까.

아, 이 얼마나 가슴 벅찬 일인가. 이러한 통찰 속에서 우리의 삶은 매 순간이 공경심과 친탄과 신비 속에 머문다. 어찌 이런 세상이 신비

롭지 않을 수 있겠는가. 어찌 사소하거나, 하찮거나, 귀하지 않은 것이 있겠는가. 이러한 통찰은 우리의 삶을 모든 존재를 향해 활짝 열려 있게 해 주며, 모든 존재를 향해 존중과 친란과 감사와 공경심을 갖게 해 주며, 모든 존재를 평등한 부처로써 섬기고 신봉할 수 있게 해 준다.

물이나 식물도 사람 마음이 존중과 사랑과 자비로웠을 때 그 결정이 아름다워지고, 식물도 고요한 파장을 보낸다고 하지 않는가. 또한 사람 마음에 따라 세포와 원소의 차원에서도 큰 차이를 보인다고 한다. 그러니 모든 기도의 핵심인 감사와 존중과 공경심으로 세상을 바라보는 이에게 그 주위의 모든 유정물, 무정물은 아름답고도 청정한 파장과 세포와 결정을 보여줄 것은 당연한 일이다.

이처럼 무정물조차 나보다 못할 것이 없는 법계의 스승이며, 도반이고, 소중한 길벗이라면 하물며 사람들 사이의 차별이겠는가. 더 귀한 사람, 더 천한 사람, 더 중요한 사람, 덜 중요한 사람의 구분은 무의 미해진다. 아무리 위대한 성인일지라도, 바보나 정신병자에게 죽임을 당할 수도 있다. 목련존자는 신통력으로 무엇이든 할 수 있었지만 이 생에서의 인연이 다했음을 알고 이교도들의 돌에 맞아 죽었다. 그것이 바로 목련의 인연이었음을 바로 보고 받아들였던 것이다. 또한 반대로 아무리 하찮게 느껴지는 사람일지라도 그 사람에게서 내 인생의 가장 큰 깨달음을 얻을 수도 있다.

그러니 사실은 내 인생에 귀하고 천한 사람은 없다. 중요하고 중요하지 않거나, 좋거나 싫다고 정해진 사람은 없다. 생명 있고 없는 모든 존재가 똑같은 비중으로 공경 받아 마땅한 무한 생명의 어머니인 것이다.

살아있는 지혜라는 것, 깨달음의 실천이라는 것은 바로 그런 것이 아닐까. 지금 내 앞에 서 있는 사람에게 내가 할 수 있는 최선의 마음을 보내주는 것, 지금 내 앞에 있는 바로 그 존재에게 나의 모든 공경심을 바치는 것, 나와 함께 있는 모든 무정물들에게 조차 친란과 공경과 감사의 마음을 보내는 것, 그것이야말로 모든 수행자의 세상을 향한 차별 없는 열린 마음이다.

지금 내 앞에 있는 바로 그 사람이 부처다. 지금 내 앞에 있는 바로 그것이 부처다. ━

- '법상스님의 목탁소리' 블로그



내 마음의 휴양지
낙조가 아름다운
자은도



자성 전수
법성사

1004개의 섬으로 이루어진 전남 신안군은 지금까지 뱃길로만 섬들을 왕래하였으나 9년 동안의 기나긴 공사를 마치고 마침내 2019년 천사대교가 개통됨으로써 이제는 큰 섬들(암태도, 자은도, 팔금도, 안좌도 등) 대부분을 자동차로 오고 갈 수 있게 되어 많은 여행객들이 찾는 이유 중 하나라고 할 수 있을 것 같습니다.

천사대교는 총 길이 7,224m로 인천대교와 서해대교 다음으로 우리나라에서는 세 번째로 긴 교량이며 천사대교 입구에는 기념탑이 하나 세워져 있는데 "비상"이라는 작품명을 가지고 있습니다.

"비상" 기념탑 뒤로붉게 타오르는 낙조의 아름다움은 오고 가는 이들을 멈추게 만들 정도로 아름다움과 황홀함을 느낄 수 있습니다.

이달에는 신안의 많은 섬들 중에서 자은도에 대하여 이야기하고자 합니다.

천사대교의 끝자락에 위치한 자은도에는 1004 뮤지엄파크에 조성된 1004섬 수석미술관과 수석정원이 있습니다.

1004 뮤지엄파크는 해양 복합 문화단지로 해송숲이 아름다운 양산해변에 축구장 70배에 달하는 크기에 개성 강한 테마로 꾸며진 박물관과 공원 그리고 세계 조개 박물관을 비롯하여 신안 새우란 전



시관, 도서 자생식물 연구센터, 해송숲 오토클립장, 유리공예공원 등 다양한 볼거리로 구성되어 있습니다.

1004섬 수석미술관 및 수석정원이 탄생하기까지에는 한평생 수석을 수집하시고 아무런 대가 없이 수석을 기증하신 동인 원수칠 관장의 기증(1004점)으로 이루어 졌으며, 또한 야외에 꾸며진 1004섬 수석정원은 자연 괴석과 다양한 분재, 야생화 등이 어우러져 4계절 꽃 피는 휴식공간으로 꾸며져 있습니다.

수석정원은 생각보다 넓은 공간으로 이루어져 있으며 가장 높은 곳으로 올라가서 멀리 보이는 바다의 풍경과 1004대교의 야경을 함께 감상할 수 있다면 뜻깊은 여행길이 되지 않을까 생각해 봅니다.

수석미술관과 수석정원을 둘러보고 바로 앞에 펼쳐진 양산해변의 끝없는 모래사장은 보기만 해도 감탄사가 나올 만큼 너무나도 아름답고 빛깔으로 느껴지는 고운 모래의 부드러운 느낌 또한 잊을 수 없는 추억이 될 것 같습니다.

자은도는 모래사장이 발달하여 해수욕장으로 활용할 수 있는 자원이 신안군에서는 가장 풍부한 섬이라고 합니다.

자은도의 양산해변은 물놀이를 하지 않아도 그냥 보고 걷기만 해

도 좋은 그런 아름다운 곳이었습니다. 또한 양산해변 근처에는 유명한 백길해변, 분계해변이 있으며, 외기해변 일대에는 풍력발전 바람개비가 줄지어 있어서 시원한 풍경 또한 더 할 수 있어 좋았던 것 같습니다.

1004섬 수석미술관, 수석정원, 그리고 근처에 있는 조개 박물관, 신안 자연휴양림과 양산해변 등등...

아름다운 섬 신안 자은도에서의 힐링의 시간을 추천해 봅니다. ♠





유년의 기억이다. 그날은 많은 비가 내렸다. 집 마루에 걸터앉아 밖을 내다보고 있었다. 비는 계속 내리고 마당에는 거미줄 같은 물길이 생겨나더니 어느새 빗물로 가득 차버렸다. 장대 같은 빗줄기는 마당 여기저기에 왕관 모양의 흰 물방울을 만들었고 나는 그것을 바라보느라 눈을 멎 수가 없었다.

이윽고 나는 눈을 돌려 물이 고여 드는 담벼락을 바라보았다. 담벼락 아래 흘러드는 빗물 사이로 노란색이 어른거렸다. 비에 젖은 노란 꽃처럼 그것은 흔들리면서도 빗물에 쓸려가지는 않았다. 자세히 보니 파란색을 띤 막대가 희미하게 보였다. 순간 혹시나 하는 생각과 함께 담벼락으로 뛰어갔다.

역시 우려했던 대로 그것은 내가 그렇게 갖고 싶었던 플라스틱으로 만든 장난감 나팔이었다. 나팔 주둥이는 이미 반쯤 깨어져 없어지고 머리 몸체만 겨우 남아 있었다. 급한 나머지 깨어진 나팔을 입에 대고 후~ 하고 불어 보았지만 아무런 소리가 나지를 않았다. 나는 갑자기 알 수 없는 분노와 억울함이 치밀어 올라 그 자리에 서서 소리 내어 울고 말았다.

나팔은 할머니가 동네 할머니들과 인근에 있는 석남사에 화전놀이 갔다가 오시면서 사오신 것이었다. 이후 나팔은 형의 것이 되었다. 형은 나팔을 입에 물고 삐~ 소리를 내면서 의기양양하게 골목골목을 누

였다. 형은 한 번만 불어보자는 나의 간절한 요청에도 절대 양보를 하지 않았다. 그런 형이 너무나 부러웠고 미웠다. 우리는 나팔 소유권 문제로 자주 다투게 되었고 결국 할머니의 최종 판단을 받아 보기로 했다.

그런데 할머니는 그간의 나의 사정을 다 듣고서도 나팔의 소유권은 형에게 있다고 하는 것이 아닌가. 그 이유는 단지 형이 장손, 장남이기 때문이라는 것이었다. 나는 너무나 실망스러웠고 할머니가 원망스러웠다. 더욱 나를 슬프게 한 것은 할머니의 이러한 결정에 아버지, 어머니가 아무런 말씀도 없이 그냥 듣고만 있었다는 것이었다. 그때 비로소 나는 내가 혼자라는 외로움과 형과 나는 신분이 다르다는 것을 처음 알게 되었다.

자라면서도 장난감 나팔처럼 많은 것들이 결코 내 차지가 될 수 없었다. 형은 늘 새 옷을 입었고 새 교과서만을 사용했다. 그럴 때마다 나는 동화 속의 '콩쥐 팔쥐'를 떠올렸고, 혹시 나에게 무슨 출생의 비밀이 있는 것은 아닐까 하는 의심을 가져 보기도 했다.

형은 어느새 우리 가족의 대표주자가 되어 있었다. 사람들은 아버지 어머니를 부를 때 “한이 아버지”, “한이 엄마”라고 불렀다. ‘한’이라는 형 이름의 뒷자리를 딴 것이었다. 나는 그런 소리를 들을 때마다, 왜?

아버지와 어머니는 형만의 아버지, 어머니로 불려야 하는지를 이해할 수가 없었다. 동생인 나도 있고 그 밑으로 또 다른 동생이 몇 명이 더 있는데도 말이다. 지금 생각하면 욕심 많은 아이의 생트집 같아 저절로 웃음이 난다.

점점 집안에서 나의 존재감은 찾을 수가 없었다. 차라리 집에 있는 것보다는 밖에 나가서 노는 것이 더 좋았다. 동네 아이들과 어울려 마을의 공터에서 공차기를 하였고, 산에 올라 나무 칼을 만들어 전쟁놀 이를 하였다. 그럴 때면 나는 내 마음속의 나팔을 마음껏 불며 무리 속의 선두가 되어 힘차게 달렸다.

형과 나는 연년생이었다. 그럼에도 형은 언제나 자신이 몇 살 위의 형이나 된 것처럼 행동했다. 형은 내성적이며 말이 별로 없었다. 형과 내가 서로 사이좋게 재미있게 놀았던 기억도 별로 없다.

우리는 고등학교를 졸업하고 형은 서울로 대학을 갔고, 나는 부산에 있는 대학에 들어가면서 우리 형제의 생활권이 달라졌다. 장난감 나팔도 추억 속에 묻히고 나의 콤플렉스는 차츰 잊혔다.

장난감 나팔은 잊었지만 나는 살아오면서 마음속에 또 다른 나팔을 품고 있었는지도 모르겠다. 경쟁 사회에서 살아남기 위해 나는 많

온 갈등을 감당해야만 했다. 나팔을 불 수 있는 자리는 원래 내 자리가 아닌 것 같았지만, 그렇다고 포기할 수는 없었다. 나팔은 원래 내 것이 아니라 하였지만 나는 열심히 노력해서 쟁취했다. 한 번 나팔을 얻고 나면 지키기 위해 최선을 다했다. 나팔은 늘 나에게 결핍과 노력과 성취의 과정에서 삐~하는 들리지 않는 소리를 내며 나를 일깨웠다.

형에게 나팔은 나와 그 의미가 달랐던 것 같다. 원래 자신의 것이었으므로 언제까지나 자신의 것이라 생각했던 것일까. 그래서 관리에 소홀했던 것일까. 형은 서울에서 거듭된 사업 실패로 아버지가 남긴 상당한 재산을 날려버렸다. 아버지가 투병하실 때도 자주 찾지를 못했고 내가 아버지 곁을 지켰다. 요즘 들어 어찌면 형에게 나팔은 자신이 스스로 원한 것이 아니지 않았을까 하는 생각도 한다. 당당하고 화려한 나팔에는 그에 못지않은 무거운 책임감도 따랐으리라.

돌아가신 아버지의 유품을 정리하다 나온 여러 사진 속에는 어릴 때의 형과 젊은 아버지가 다정하게 함께 하고 있었다. 그 속에는 둘째 아들인 나는 없었다. 가까이 있는 자식이 효자라는 말이 있다. 형은 장난감 나팔을 불며 집안의 사랑을 독차지할 때 효도를 다 한 것이고, 나는 내 인생의 나팔을 힘껏 불고 노년의 아버지 곁에서 효도를 다 한 셈이다.

얼마 전 시집간 딸이 코로나 피난처 삼아 어린 손녀를 데리고 집으

로 왔다. 거실에 쏟아놓은 손녀의 장난감이 한가득이었다. 종류도 가지각색이며 하나같이 값비싼 장난감 같았다. 나는 슬그머니 손녀의 장난감 속에 내 유년시절의 나팔을 찾았다. 딸은 “아빠 그런 나팔을 요즘 누가 만들어요? 우리나라에서는 이제 그런 것 없어요.”라고 편찬을 주었다.

딸인들 어찌 알겠는가. 장대 같은 비가 오던 날 담벼락 아래에서 깨어진 장난감 나팔을 주워들고 흘리던 아비의 눈물을 말이다. 나는 손녀의 화려한 장난감들 사이에서 눈을 감고 나팔을 입에 물고 삐~하는 소리와 함께 골목길을 달리는 꿈을 잠시 꾸었다. 꿈속에서 노랗고 파란 나팔은 반짝반짝 새것이었다. ─



차의 성분과 효능 3

김정애
다도전문가
정각사교도



차의 성분 중 앞에서 언급했던 성분 외에도 아주 소량의 성분만으로도 그 기능을 발휘하여 우리 몸에 유용하게 작용하는 성분들을 알아보려 합니다.

먼저 녹차의 단맛과 상쾌한 맛을 내는 테아닌(Theanine)성분, 햇차에 많이 들어 있으며 다른 식물에서는 거의 발견되지 않는 차에만 함유된, 차 특유의 아미노산이라고 합니다.

우리가 차를 마시면 긴장이 완화되고 기분이 느긋해지는 것을 느낄 수 있는데, 이것은 테아닌이 뇌 신경전달 물질을 조절하고 신경계를 안정시켜 긴장을 이완시키기 때문입니다. 이는 여러 연구와 실험을 통한 결과에 따라 테아닌을 섭취하게 되면 우리가 가장 안정적일 때, 즉 릴랙스 상태일 때 나타나는 뇌파인 알파(α)파가 증가하고 마음이 편해진다고 합니다. 실제로 테아닌 200mg을 복용한 후 뇌파를 측정해 본 결과 신경계가 안정되면서 집중력이 강화되고 우울증이나 불면

증과 같은 정신질환에 도움을 주었다고 합니다. 또한 녹차의 테아닌 성분은 섭취 후 약 30분 이내에 뇌에 도달하며 40분 정도면 뇌에서 알파파를 생상한다고 합니다. 테아닌은 일반 화학약품과 달리 어떤 부작용도 나타나지 않아 천연 건강 보조 물질로도 활발히 연구되고 있다고 합니다. 그리고 또 하나 테아닌은 카페인의 활성을 저해하여 차에 들어 있는 카페인의 부작용을 줄여주기도 합니다.

차의 플라보노이드류, 카테킨과 유사한 구조를 가지고 있지만 찻잎에 들어있는 함량은 카테킨의 1/10이라고 합니다. 하지만 플라보노이드류는 저밀도 콜레스테롤의 산화를 막고 산화 효소의 활성을 저해해 항산화 작용을 한다고 합니다. 연구 결과, 플라보노이드를 5년간 많이 섭취한 사람(1인당 19mg)이 적게 섭취한 사람보다 관상동맥 심질환으로 사망하는 확률이 적었다고 하며 19mg의 플라보노이드는 녹차 두 잔이면 공급되는 양이라고 합니다.

프랑스인들이 동물성지방의 섭취량이 많은 대도 심장질환으로 인한 사망률이 낮은 이유로 포도주를 즐겨 마시는 데 있다고 하는데, 이는 적색 포도주에는 녹차와 마찬가지로 플라보노이드가 많이 함유되어 있다고 합니다.

차의 무기성분은 찻잎 중 5~6% 정도 포함되어 있는데 이중 2/3가 뜨거운 물을 부어 우려내는 동안에 추출된다고 합니다. 무기성분의



대부분이 칼륨, 인, 망간, 아연, 불소(플루오린) 등의 필수 미량원소들인데, 이중 플루오린은 충치예방에 좋으며 아연은 녹차를 몇 잔 마시게 되면 1일 아연 섭취량의 1/3을 섭취하게 된다고 합니다. 특히 급격한 다이어트를 하게 되면 아연 결핍이 일어나 생식 기능과 후각 기능을 나쁘게 하는데 이때 중간중간 녹차를 마셔주면 보완작용 역할을 하여 아연 결핍을 막을 수 있다고 합니다. 또한 차의 칼륨은 고혈압에, 망간은 효소 활성화에 중요한 역할을 한다고 합니다.

차의 당류는 카테킨과 함께 혈당의 상승을 억제하고 낮추어 당뇨병에 탁월한 효과를 가지고 있다고 합니다. 실제 중국과 일본에서는 민간요법으로 당뇨병 치료에 녹차를 이용한다고 하며 실제로 취에게 실험한 결과, 녹차 당류가 포함된 사료를 먹이니 중성지질과 콜레스테롤 수치가 감소되었다고 합니다. 또한 다당류는 혈중 면역력 개선에도 효과가 있다고 합니다. 그리고 다당류는 차의 어린잎으로 만든 비싼 고급 차보다는 오히려 많이 자라난 거친 잎의 저렴한 차에 더 많이 함유되어 있다고 합니다.

지금까지 총 3회에 걸쳐 녹차 안의 어떤 성분이 어떻게 작용하여 우리 몸을 이롭게 하는지에 대해 알아보았습니다. 차에는 현대인에게 꼭 필요한 다양한 효능들이 있었고 화학 약품과는 달리 천연식품으로 인체에 무해함이 증명되어 최근에는 더 많은 이들이 가까이하고 있

습니다. 예를 들면 일본에서는 차의 카테킨류를 대량 생산하여 폴리페논이라는 제품을 개발하여 100% 천연 물기능 성분으로 많은 곳에서 활용하고 있으며 차 카테킨을 함유한 녹차추출물과 비타민을 함유한 밀베아유를 섞어 캡슐로 만든 건강식품을 제조 판매하고 있습니다. 우리나라에서도 차의 비타민이나 기타 추출물만을 이용한 얼굴팩이나 화장품 등이 시중에도 많이 유통되고 있습니다. 현재 우리가 주변에서 자주 쓰고 물건과 먹는 음식들에 녹차가 함유되었다는 광고를 자주 보게 되는데 이는 그만큼 우리 생활에 이미 밀접하게 연관되어 있다는 것입니다.

각박하고 빠른 생활 속에서 살아가는 우리, 과학적으로 입증되었기에 조금 더 차를 자연스럽게 받아들이고 “다도”라 하여 예의와 형식에 얹매여 있다는 편견에서 벗어나 우리의 필수 음료라 받아들인다면 짧은 순간이라도 삶의 여유와 함께 차의 향기로움도 가져다줄 것입니다.

작은 하나에서부터 시작한다는 의미에서 오늘은 식사를 끝내고 커피 대신, 탄산음료 대신, 녹차 한 잔을 마셔보는 것이 어떨까 생각해봅니다. ■



아무것도 생각지 말라

법일 정사
수인사주교



한 사람이 스승을 찾아가 이렇게 말하고 있다.

“스승님, 그는 사기꾼이 분명합니다. ‘아무것도 생각지 말라’고 하더군요. 그따위 말장난에 속아 넘어가는 사람들이 있거든요. 어떻게 아무것도 생각하지 않는단 말입니까?”

스승이 물었다. “뭣 때문에 날 만나러 왔는가?”

“그가 사기꾼이라는 걸 말씀드리고, 도에 관해서 스승님과 말씀을 나누고 싶어서입니다.”

“그가 사기꾼이라는 그대의 판단에 동의를 얻고 싶어서가 아닌가.” “아닙니다. 전 스승님께서 도에 관해 인도해 주십사 청하러 왔습니다.”

스승이 말하였다. “좋다. 인도해 주리라. 내가 그대에게 줄 수 있는 가장 좋은 가르침은 이것이다. ‘아무것도 생각지 말라.’라는 것 이네.”

그리자 그는 슬거머니 그곳을 빠져나오면서 이자도 사기꾼일 거라고 생각했다.



한데, 한 사람이 우연히 그곳에 오게 되었다.

“내가 그대에게 줄 수 있는 가장 좋은 가르침은 ‘아무것도 생각지 말라’는 것이다.”

스승의 말을 들은 그는 깊은 감동을 받게 되었다.

“아무것도 생각지 말라. 참으로 훌륭한 말씀이다.”

그는 이렇게 되뇌며 이 말을 가슴속 깊이 간직하고 길을 떠났다.

나는 생각한다. 존재하므로 생각해야 한다. 생각하지 않는다는 것은 불가능하다. 그것은 죽으라는 것과 같다.

나는 오직 생각으로 존재하기 때문이다.

그래서 나는 생각한다.

불가능한 것도 생각한다.

생각할 수 없는 것도 생각한다.

생각이 정말로 그친 그자리도 생각한다.

생각할 수 있는 모든 것을 생각한다.

힘들다. 생각하고, 생각하고, 또 생각하고...

이제 그만, 아무것도 생각지 말아보자. ━

오늘 하루도 기적입니다.

고진희

약사

밀인사교도



조금은 잠잠해지나 싶었던 코로나가 다시금 기승을 부리고 있다.

우리나라뿐만 아니라 전 세계가 이 보이지 않는 적과 전쟁 아닌 전쟁을 치른 지 벌써 반년이 훌쩍 넘게 지나갔다. 확진자, 환치자는 물론 사망자도 어마어마한 수에 이른다. 미국에서만 사망자 수가 50개월 남북 전쟁 동안 전사한 14만 명보다 많은 17만 명 이상이라고 공식 보도될 정도이니 그야말로 총만 안 들었을 뿐, 가히 전쟁이라 할 수 있겠다.



같은 바이러스가 출몰을 했는데도 어떤 이는 죽고, 어떤 이는 극심한 고통에 시달리는가 하면, 또 어떤 이는 감기처럼 가볍게 앓기도 하고, 심지어 다른 이는 증상도 없이 지나가기도 한다. 확진자와 한 공간에 있었어도 몸으로 바이러스가 들어가는 사람이 있는 반면, 몸에서 바이러스를 밀쳐내는 사람도 있다. 의학적으로는 '면역력'이라는 말로 설명하는데, 오히려 면역력이 너무 좋아서 과반응하는 '사이토카인 폭풍'으로 생명을 앗은 청년도 있으니, 그것만으로는 해석되지 않는 미지의 힘이 우리의命을 좌우하는 것 같기도 하다.

뉴스를 보면 매일매일 너무도 많은 사람들이 어처구니없이 죽음을 맞이한다. 멀쩡히 인도를 걷다가 급발진 한 자동차에 밭혀서, 운전 중에 신호를 기다리다 마주 달려오던 레미콘이 중심을 앗고 옆으로 넘어지면서 차를 덮쳐서, 고층 아파트에서 자살하려고 뛰어내린 사람이랑 부딪히면서 밑을 지나가던 사람이 사망했던 사고가 그랬다.

시간을 거슬러 올라가면 말도 안 되는 큰 사고들도 많았는데, 성수 대교가 무너졌을 때 그 커다란 다리가 동강 잘라질 수 있다는 사실이 믿기지 않았었고, 삼풍백화점이 와르르 내려앉아 많은 사람이 그 아래에 깔려 들어갔을 때도 머리를 한 대 맞은 듯 엄청난 충격이었으며, 몇 해 전 뉴스 속보로 바닷속으로 서서히 가라앉는 세월호를 보

며 발을 동동 구르면서도 학생들을 비롯한 그 많은 사람들이 설마 구조가 안 될 거라고는 상상조차 하지 못했다. 수많은 이들이 생명을 잃은 이 무시무시한 사고들 속에도 목숨을 건진 사람들이 또 여럿 있었으니, 잘린 성수 대교 끝 맨 마지막 차와 맨 앞차는 1초 차이로 생명을 구했고, 삼풍백화점 붕괴 때는 무너진 건물 더미 아래에서 십여칠 만에 구조된 이들이 있었으며, 세월호 사고 때도 갑판 위에 나와 있던 학생들은 구명조끼를 입고 바다로 뛰어들어 죽음을 면할 수 있었다.

같은 사고를 당했는데도 살아남은 자들은 어찌 살아남았으며, 죽은 자들은 또 왜 하필이면 그날, 그 시간, 그 자리에 거기에 있어서 명을 달리하게 된 것일까... 우리들 누구나 그렇듯이 이들 역시, 죽음의 문턱 불과 몇 분 전까지 자신들은 별 탈 없이 무사히 늙어 평안히 생을 마감하리라 믿었을 것이다. 자기 인생의 한 치 앞도, 몇 초 뒤의 일도 알지 못하면서 먼 훗날 미래만 내다보며 아등바등 살고 있는 우리 인간은 모두 얼마나 어리석고 무기력한가! 이렇게 생각하니 아무 일 없이 지나가고 있는 매 순간순간이, 또 매일매일이 어찌 보면 기적의 연속인 것 같다. 그 기적의 시간들이 모여 지금까지 나의 생이 이어져 온 것 같다. 그러기에, 살아가면서 나에게 일어나는 수많은 심각한 일들도 죽고 사는 일이 아니면 모두 다 괜찮다는 생각이 든다.

내가 마음이 힘들 때나 울적할 때 자주 찾아 듣는 두 분의 강연이 있다. 바로, 범륜 스님과 김 창옥 교수님의 강연이다. 범륜 스님의 말씀이 삶의 스승으로서 중생들에게 큰 깨달음을 주시는 가르침이라면, 김 창옥 교수님의 강의는 우리와 비슷한 삶을 살고 있는 한 사람이 주는 인간으로서의 위로여서 지친 마음을 편안히 어루만져 주는 것 같다. 특히 얼마 전에 봤던 영상 중에, “무엇을 이루어내지 않아도, 너무 열심히 살지 않아도, 하루하루 살아간다는 것만으로도 우리 인생은 모두 소중하다”라는 말씀에 가슴 깊이 커다란 위로를 받았었다. 바쁘게 돌아가는 일상과 미래에 대한 막연한 불안함으로 심신이 지쳐가고 있었던 때라 더욱 큰 위안이 되었던 것 같다.

흔히 회자되는 라틴어에 ‘카르페 디엠(carpe diem)’이라는 말이 있다. 지금 살고 있는 현재에 충실하라는 뜻이라고 한다. 내가 무심히 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그렇게도 바라던 내일이므로 현재 살아숨 쉬고 있음에 감사하며 지금 이 순간 온전히 나의 삶을 살아내는 일, 우리는 매일 기적을 만들고 있다. ─



컬러푸드



김조은
수인사교도
요리연구가



우리가 먹는 음식들이 다 색을 가지고 있죠?

채소와 과일이 가진 고유의 색을 결정하는 식물 영양소가 있어요. 바로 파이토케이컬이라는 성분인데요~ 파이토케리컬은 ‘식물’을 뜻하는 영어 파이토와 ‘화학’을 뜻하는 케이컬의 합성어로 해충과 미생물 등으로부터 식물 스스로 지켜내는 화학물질을 일컫는 말로 식물 내재 영양소라고 불립니다. 체내 향산화 작용으로 세포 손상을 억제하고, 면역 기능을 높여 질병과 노화를 예방합니다.

빨강, 노랑, 초록, 보라, 흰색으로 대표되는 파이토케미컬 색상은 고유의 색상에 따라 효능 또한 달라지는데요. 면역력을 높이고 건강한 삶을 유지하는데 도움 되는 파이토 컬러 푸드에 대해 알아보고 앞으로 색별로 만들 수 있는 음식들을 알려드릴게요.

1. 색별로 가지고 있는 성분과 효능을 알아볼까요?

1) 붉은색

붉은색 식품은 토마토, 흥고추, 수박, 딸기, 파프리카를 예를 들 수

있죠~ 라이코펜과 안토시아닌 성분이 다양 함유되어 항산화 작용과 암세포 성장 억제, 면역기능 강화 효능과 함께 혈관 건강에도 도움을 줍니다. 라이코펜은 열을 가하면 분해되면서 체내 흡수력이 증가하므로 익혀 먹는 것이 좋습니다.

2) 노란색

노란색 식품은 레몬, 오렌지, 호박, 옥수수, 파인애플을 예를 들 수 있죠~ 투테인, 알파카로틴, 베타카로틴, 등등 면역력 강화와 성장기 건강, 세포와 피부, 심혈관, 눈 건강 등에 도움을 주는 성분들이 많이 들어 있습니다. 성장기 어린이와 피부미용에 신경 쓰는 분들에게 좋겠죠?

3) 초록색

초록색의 대표 식품으로는 배추와 브로콜리, 양배추, 해초 등을 들 수 있겠죠. 녹색의 엽록소는 신진대사를 원활케하고 피로를 풀어주며 세포 재생을 도와 노화를 늦추는 효과가 있습니다. 또한 몸속 독소를 빼주는 역할을 해 음주 후 숙취해소에도 좋습니다.

4) 보라색

보라색의 식품으로는 적포도, 블루베리, 건포도 등이 대표적인 보라색 컬러 푸드죠~ 이 보라색을 만드는 영양소는 바로 안토시아닌입니다.



니다. 안토시아닌은 천연 항산화제로 세포 내 해로운 활성산소를 억제하고 각종 질병으로부터 신체를 보호해 주는 항바이러스 효과가 탁월합니다.

5) 흰색

흰색의 대표적 식품은 마늘, 파, 양파, 버섯 등이 있죠~

플라보노이드 성분이라는 영양소를 가진 흰색 식품은 폐와 기관지에 작용해 유해 물질을 체외로 방출시키고 세균과 바이러스에 대해 저항력을 길러줍니다. 케이세틴 역시 흰색 식품에서 발견되는 성분으로 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 준다고 합니다.

이번 주는 노화 방지를 원하거나 통통~해진 뱃살을 빼고 싶다면 주목해야 할 콜리포드! 안토시아닌이 풍부한 콜리포드입니다.

▶ 적양배추 콜슬로

재료 | 적양배추 1/4통, 당근 1/2개, 옥수수콘 5큰술

적양배추 절임재료 | 설탕 2큰술, 소금 1큰술

드레싱 | 마요네즈 6큰술, 허니머스타드 1큰술, 식초 1큰술, 후추 약간



만들기

- ① 적양배추와 당근은 얇게 채 썰어주신 후 흐르는 물에 깨끗이 씻고 설탕 2큰술과 소금 1큰술에 30분간 절여주세요.
- ② 30분후 절여진 재료들을 꽉 짜서 수분기를 빼주세요.
- ③ 수분기가 없어진 재료들에 옥수수 콘을 넣고 드레싱 재료들을 모두 넣은 후 버무려

줍니다.

- ④ 간은 보고 싱겁다면 소금 1작은술과 씹쓸한 맛이 있다면 설탕 1작은술을 넣고 간을 맞추세요.

▶ 매콤한 가지덮밥

재료 | 가지 1개, 양파 1/2개, 찹쌀가루 1큰술, 물 1큰술

양념 | 고춧가루 0.5큰술, 간장 1.05큰술, 매실청 0.5큰술, 들기름 약간



만들기

- ① 가지는 덮밥에 사용할 수 있게 반달 모양으로 0.5cm로 썰어주세요.
- ② 썰어진 가지에 찹쌀가루로 버무려 짜주세요. 짬기에 찹쌀가루를 무친 가지를 얹고 7분 정도 짜줍니다. 짬기에 없다면 전자레인지에 5분 정도 짜주세요.
- ③ 가지가 짜질 동안 양념장을 섞어주세요.
- ④ 뼈에 기름을 소량 두르고 채썬 양파를 넣고 볶다가 가지를 넣고 볶아줍니다.
- ⑤ 가지가 볶아지면 양념장을 넣고 물 한 숟가락 두르고 볶다가 불을 끄고 들기름을 둘러 마무리하세요.

가지는 기름을 많이 먹기 때문에 기름을 많이 두르지 않는 것이 좋습니다.

▶ 무화과 주스

고대 이집트 여왕 클레오파트라도 즐겨먹었다고 전해지는 소금스런 여왕의 과일! 귀족의 과일인 무화과로 건강주스를 만들어볼까요?

재료 | 무화과 1개, 물 100ml, 요거트 80ml

만들기

- ① 무화과는 흐르는 물에 씻은 후 4등분 해 껍질을 벗깁니다.
- ② 믹서기에 무화과와 물, 요거트를 넣고 갈아주기만 하면 됩니다.
- ③ 당분을 더 넣고 싶다면 꿀을 한 바퀴 돌려주세요.



엄마와 둘이서

여순애
자석사교도



참 오랜 시간을 엄마와 살았다. 엄마와 살아갈 앞으로의 시간이 얼마나 많이 남아있는지는 아무도 모른다.

몇 년 전 주방에서 미끄러져 뒤로 넘어지신 후 이곳저곳이 알 수 없이 편찮으시고 기분도 상쾌하지 않으셨는데 지금은 많이 활달해지시고 아픈 곳도 나오셨다. 그렇게 몇 년을 고생하시다 건강해지셨지만 이젠 연세가 높으셔서 '나이에 장사 없다.'는 말이 실감 난다.

누가 그려더라. 아프면 죽이라도 끊여주는 이가 엄마라고, 엄마만큼 소중한 사람이 없단다. 나도 힘들 때 엄마의 힘으로 지금의 건강한 내가 되었는데 그에 대한 보답이 되었는지 몰라도 지금 엄마는 나의 보살핌이 있어 건강하신 듯하다.

엄마의 인도로 절에도 열심히 나가게 되었고 이젠 스스로 솔선해서 절에 갈 정도로 요즘 나는 내 삶의 발전을 위해 하루하루 살아가고 있다. 내가 회갑이 될 때까지만 같이 살아주면 나의 남은 생 혼자서 살 수 있지 않겠냐는 엄마의 말씀, 그 말씀을 지인들에게 한두 번은 했었던 것 같다. 참 마음이 찡한 말씀이구나 하고 느낀다.

생각해보니 난 엄마에게 많은 것을 얻었다. 살아가는 지혜, 인내, 긍정적 발전의 사고, 등 지금도 이런저런 일을 혼자서 힘들어하면 곁에서 많은 조언을 해주신다. 그 덕분인지 예전에는 몰랐던 일들이 이젠 좋은 마음으로 많이 변화되어 스스로를 밝힌다. 내가 처한 환경에서 좋은 스승님, 친구, 가족들을 만나게 되었고 그들과의 관계도 성숙되고 발전되어간다. 엄마를 통해 새로운 세계에 자꾸만 다가가는 것이다. 다른 가족들이 어려운 일을 엄마와 상의하면서 해결해가는 것을 지켜보면서 자연스레 나도 세상살이를 알게 된다.

적은 나이는 아닌데도 사실 난 아직 어른이 덜 된 것 같다. 세상 풍파를 모른다고나 할까. 그런데 요즘은 세상 풍파가 어떤 건지 조금씩 경험하게 된다. 살면서 예상치도 않은 일들이 생길 때마다 내가 깨닫고 공부하고 나면 부처님의 가피로 자연스럽게 해결이 되기도 한다.

엄마가 바르게 살아가는 모습만으로도 자식에게는 많은 가르침이 되는 것 같다. 엄마가 날로 소중해진다. 다른 평범한 자식들처럼 건강하지 못해 엄마께 걱정을 많이 끼친 내가 지금부터라도 엄마의 소중함을 알아 조금이라도 보답할 수 있다면 언젠가는 엄마가 계시지 않더라도 불효에 대한 슬픔은 덜하지 않을까! 이제라도 엄마에게 효도하는 딸이 되어 엄마와 둘이서 더 행복하게 살아가야겠다. ■



불교는 맹목적 믿음을 강요하지 않는다. 주먹 안에 보석을 읊켜쥐어 '내 손안에 보석이 있다'고 말하지 않고, 주먹을 펼쳐 보석을 보여 주듯 법을 펼친다. 그러나 한 사람의 말도 듣는 자들의 이해와 근기에 따라 천차만별로 이해되거나, 때론 이해를 못 하게 된다. 그래서 부처님은 자비의 마음으로 중생들의 근기에 맞춰 팔만 사천 가지 법을 펼치셨다.

이처럼 분명히 말하였지만 깨닫지 못하거나 이해할 수 없을 때, 그 법은 비밀처럼 느껴진다. 상징과 의궤로 점철된 밀교를 바라보는 시선 속엔 무언가 비밀을 감추고 있는 것이 아닌가 생각하는 사람들이 많다.

공해^{공해}는 변현밀이교론^{辨顯密二教論}에서 불교를 현교와 밀교로 나누어 그 특질을 서술하면서, 두 종류의 비밀에 대해 말한다. 그것은 여래의 비밀과 중생의 비밀이다.

여래의 비밀이란 무엇인가? 밀교는 실천적인 면이 상당히 중요한 요소를 점하고 있으므로 누구에게라도 똑같이 가르쳐 버리면 상대를 위하는 것이 되지 않게 되는 경우가 있다. 마치 갓 태어난 아기에게 달리기를 가르쳐 줄 수 없듯이 또한 스케이트를 잣 배운 초등학생에게 고난위의 화전 기술을 가르치는 것은 상대를 위한 것이 아니 듯이 말이다.

여래의 비밀이란 그런 것이다. 상대가 거기까지 수준이 나아가 있지 않는데 그대로 가르치면 도리어 상대에게 부작용을 일으킬 수가 있으므로 비밀로 해 두는 것, 이것이 비밀의 의미 가운데 하나이다.

다른 하나인 중생의 비밀이란 무엇인가? 모든 것은 열려 있지만, 받아들이는 쪽의 눈이 흐려져 있어서 보이지 않는다는 의미이다.

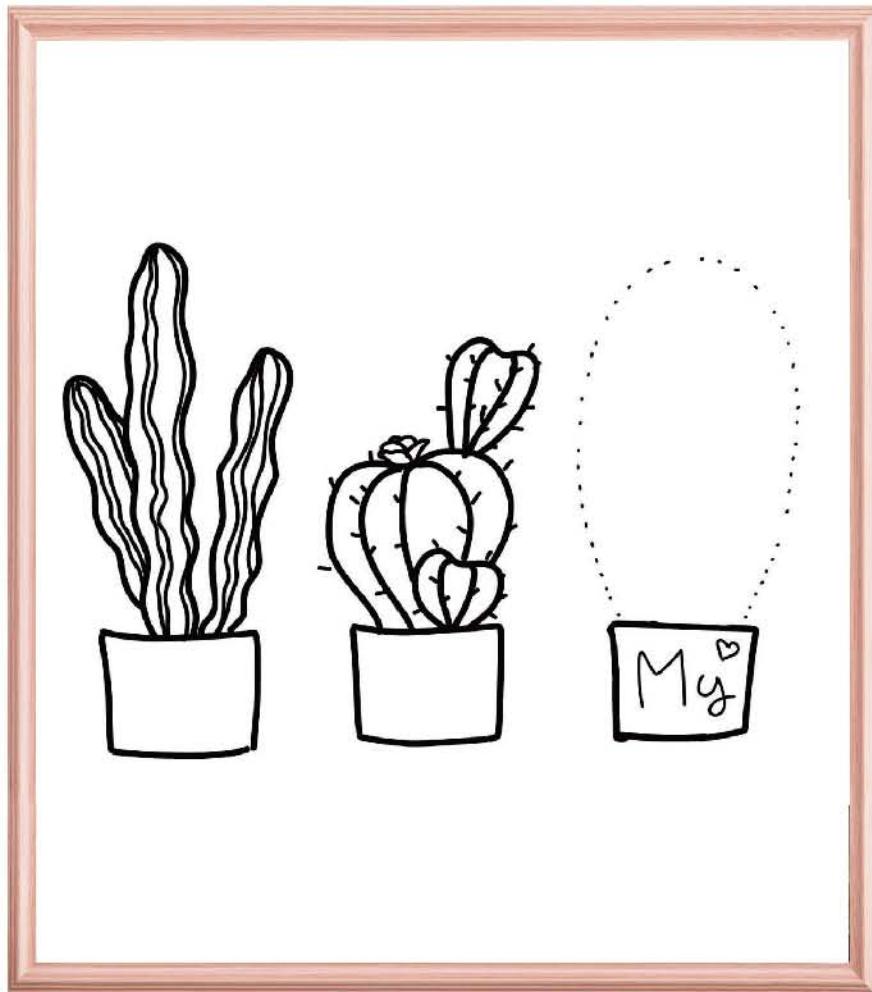
아무것도 숨기지 않고 있지만 보는 쪽이 그것을 읽어 낼 단계까지 도달해 있지 않기 때문에 비밀로 되어 있는 것이다. 이것을 중생의 자비(自秘: 스스로의 비밀)라고 한다. 그러므로 책임은 자신에게 있다. 자신의 정신적인 단계를 끌어올리지 않으면 보일 것이 보이지 않는다.

사실 여래의 법은 손위에 보석을 보이듯 숨김없이 펼쳐져 있다. 이러한 여래의 법으로 가는 감응의 길엔 초입자들에겐 문사수^{門司數}가 있다. 스승이나 친구의 말을 듣고서 획득하는 문소성^{門所成}의 지혜와 그것을 주체적으로 사유함으로 획득하는 사소성^{思所成}의 지혜, 그리고 선정을 통해 반복적으로 익힘으로써 체득하는 수소성^{修所成}의 지혜를 말한다.

자전거 타는 법(이치)을 들어서 아는 것이 무소성의 지혜라면, 들은 것을 곰곰이 생각하여 아는 것은 사소성의 지혜이며, 수소성의 지혜는 실제로 타면서 반복적으로 익히며 아는 것이라고 할 수 있다. ─

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.



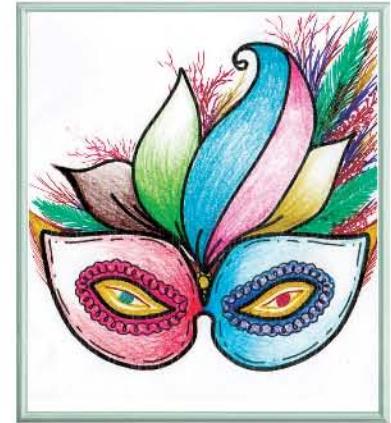
▲ 서울 전가을



▲ 성남 박봄



▲ 서울 이윤미



▲ 김포 김혜숙

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
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	매년 양력
신년불공	매년 1월 첫째 주 7일간	진호국가불공	5월 28일 ~ 7월 15일
중조탄신일	매년 양력 1월 29일	해탈절(우란절)	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 진호국가불공

불교총지종은 창종 이래 진오국가·국민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진오국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국泰安·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간 5월 28일부터 49일간을 상하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 「수호국계주경」에 의한 진언 '음흉야오사로써 국泰安을 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 이령리 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	03041	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

실지사	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 황금로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
홍국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
중원사	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 현곡면 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 초량중로 59, 201호(대명아르피나)	(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
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 법보사 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
권순감	김덕원	김도연	김민준
김봉래	김성민	김송자	김양숙
김윤서	김은숙	김종철	김희원
류경록	류승조	반야화	배도련
서금엽	손경옥	손재순	안종호
안한수	양진윤	오승현	오채원
오현준	유광자	유승태	유정식
이영재	이인성	이혜성	일심정
장민정	장승엽	장정원	정재영
정화연	주건우	지 정	총지화
최순기	최재실	한경림	한미영
한영희	허지웅		



- 불교총지종 홈페이지 총지미디어에서
구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.

발 행 일 총기 49(2020)년 10월 1일
발 행 인 인선 정사
편집책임 이선의
발 행 불교총지종
주 소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전 화 02-552-1080~3
팩 스 02-552-1082



코스모스가 한들거리는 9월이 가고, 곡식이 여물고,
파일이 익어가는 가을이 성큼 다가왔습니다.

한층 따가워진 햇살과 선선하게 불어오는 바람에서
가을 냄새가 묻어나네요.

자연의 순리는 거스를 수 없는지 새벽녘에는
이불을 끌어당기게 됩니다.

비록 지금 코로나로 모두가 힘들고 지쳐가지만
그럼에도 이것 또한 지나갈 것입니다.
요즘에는 이말이 정말 마음에 다가오네요.
“우리 모두 다시 한 번 힘을 내봐요.”

코로나로 괜히 불쑥 짜증이 치밀어 오르기도 하고
다들 신경이 예민해져 있는 것 같아요.
그래서인지 평소에는 그냥 웃고 지나갈 일에도
다툼이 생길 때도 있네요.
요즘에는 토탄토탁 누군가의 따뜻한
위로와 격려가 간절해집니다.

언제나 느티나무 같이 든든하게 벼赖以生存이 되어 주는
그런 든든한 존재가 우리 사회에 있으면 얼마나 좋을까요?
어릴 적 엄마 아빠랑 함께 있으면 아무리
무서운 곳에 가더라도 세상에 아무 것도
두려울 게 없었던 것처럼...

몸은 멀지만 마음으로는 더욱 가까이했으면 좋겠습니다.
자주 서로에게 따듯한 관심을 전하며 표현해 보아요.

10월호



부르고 또 부른 끊임없는 염송에
나도 없고 너도 없고 부처도 없네
육자대명왕진언 옴마니반메훔
울리는 소리 속에 적멸위락^{寂滅爲樂}이로다

-환당 대종사 어록-