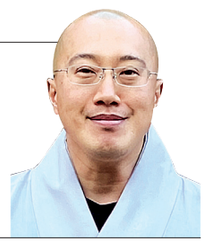
현불 논단

수행, 안락한 삶 되찾는 시간



법장 스님
해인사 승가대학 학감

안거는 스님들만의 수행기간 아냐
불제자 함께 깨달음 향해 가는 것
그 자리서 자신 바라보면서 수행

자기 자신 향한 마음이 가장 중요
역설적으로 바깥도 함께 바라보면
내 마음도 연등 같이 세상을 밝혀

5월의 따스함 속에서 3년 만의 부처님오신날을 환희롭게 보내고 다시 석 달간의 하안거가 시작됐다. 총림을 비롯한 여러 수행처에는 올해도 여법한 안거를 보내기 위해 많은 수행자들이 모여 도량을 이루었다. 불교에서 '안거(安居)'라는 전통은 부처님 당시부터 이어져오던 가장 오래된 의식이며 수행기간이다. 과거에는 우기 때 궂은 날씨를 피해 한곳에 머물며 수행을 하던 것이 점차 발전되어 현재와 같이 여름, 겨울 석 달간 집중수행을 하는 기간으로 정착되게 됐다. 안거 전까지는 각자의 생활이나 만행을 하던 수행자들도 이 기간에 맞춰 자신들이 머물 곳을 정해 방부를 넣고 같은 수행을 하는 사람들끼리 모여 도량을 이루고 용맹정진을 이어간다.

이러한 안거는 결코 출가한 스님들만의 수행기간이 아니다. 불교는 사부대중이 함께 부처님의 가르침을 닦고 함께 깨달음을 향해 나아가는 종교이다.

불교에서는 '본래자리'라는 가르침을 무엇보다 중요시한다. 각자가 자신의 모습과 역할을 바르게 알고 그 자리에서 자신의 지금을 바라보며 수행하는 것이 본래자리의 의미이다. 그러나 다시 생각해 보면 우리는 단 한순간도 본래자리를 떠나본 적이 없다. 다만 그 속의 내 마음이 흔들려 나를 어딘가로 떠나보냈던 것이다. 그 마음은 내 주변을 항상 의식하며 흔들리고 다시 나에게 크나큰 영향력을 끼친다. 그렇기에 우리는 언제나 의지와는 다르게 불안하고 걱정이 앞서는 것이다. 다시 희망이 꽃 피는 일상으로 되돌아가기 위해서는 자신을 향한 마음이 가장 중요하다. 지금의 내 마음을 향한 마음, 그것을 불교에서 '발심(發心)'이라고 한다. 내 걱정, 내 불안, 내 꿈, 내 생각 그것이 무엇이든 바로 내 마음에서 생겨나 나를 이끌고 가는 것이기에 그것을 여실히 바라보며, 부정하는 것이 아니라 오히려 더욱 끌어안고 한 걸음씩 나아가야 한다.

〈임제록〉에 '적육단상무위진인(赤肉團上無位眞人)'이라는 가르침이 있다. "붉은 몸뚱이에 하나의 무위진인이 있다. 항상 그대들의 얼굴을 통해 나왔다 들어갔다 한다. 아직도 확인하지 못한 자는 잘 살펴보아라"라는 내용이다. 우리는 언제나 내 안에 존재하고 있다고 생각한다. 그러나 다시금 살펴보면 우리는 사람과 사람의 관계 속에서 살아가고 있다. 태어난 그 순간부터 지금 이 순간까지 단 한 찰나도 그 관계성을 떠나 존재한 적이 없다. 이러한 관계성이 바로 인과의 연기법이고, 그 안의 주체가 마음인 것이다.

즉 마음은 내 안에서 비롯된 것이지만 한순간도 타인이나 외부와의 관계로부터 떨어져 존재하지 않는다. 그렇기에 내 마음을 바라보고 다스리기 위해서는 역설적으로 내 안과 더불어 바깥도 반드시 함께 바라봐야 한다. 그리고 그렇게 얻어진 내 마음은 세상을 밝히는 연등의 불빛과 같이 가까이는 내 발밑의 어둠에서부터 멀리는 우리의 다가오는 내일까지의 모든 곳을 밝히며 끝없이 이어져 가는 것이다.

다시금 되돌아온 하안거 수행기간 동안에 지난 시간 코로나로 인해 흐트러지고 놓쳤던 나의 마음을 그대로 바라보고 다시금 본래자리에서 일어나야 한다. 그러기 위해 우선 우리 옆의 가족과 사랑하는 사람을 먼저 바라보자. 그들의 지금 모습이야말로 바로 나 자신의 모습이다. 그들의 얼굴에 근심이 있다면 그건 나의 근심인 것이다. 그들의 얼굴에 다시 환한 미소와 내일에 대한 희망으로 가득 찼을 때 나 역시도 그런 날을 그들과 함께 살고 있는 것이다. 우리 모두가 보다 웃을 수 있고 보다 기대할 수 있는 일상을 살도록 이번 하안거에는 모두가 각자의 자리에서 안심되게 머물며 안락한 삶을 하루하루 되찾는 수행의 시간을 보냈으면 한다.



인현 스님의
제주 山房日記

고난 함께한 유랑 승려

비췻빛 바닷길을 따라 동쪽으로 걸어가면 요즘 핫한 제주의 밀라노라 불리는 월정리 마을과 연이어진 행원리 마을이 나온다. 카페가 즐비한 지금과는 달리 얼마 전까지만 해도 모래바람으로 살기 힘든 곳이었다. 고난이 있는 곳에는 위안하는 이가 있으니, 당에 좌정한 중의 대사다.

행원마을 아래 바닷가에는 다섯의 신이 좌정하고 있다. 그중 하나가 중의 대사이다. 대사는 강원도 아버지와 철산의 어머니 사이에서 태어났다. 그가 태어나 얼마 되지 않아 강원도의 절이 다 파손되었다.

대사는 배를 타고 홀로 제주로 왔다. 옛날 큰 항구였던 압선도(지금의 조천)에 배를 타고 들어와 동쪽으로 향했다. 그리고 뒷개(지금의 북촌) 정지폭낭 아래 백일 간 머물렀다. 동네에서 김첨추 영감의 환갑을 축하하기 위해 잔치를 열어 대사가 구경을 가니, 돼지를 딸린 국물에 소면을 말아 주었다. 이에 중의대사는 있을 곳이 못 된다고 생각하여 다시 동쪽으로 떠났다.

월정 비석거리를 넘어 행원 청천이 동산에 도착하였다. 중의대사는 이곳 역시 낮에는 흙이슬, 밤에는 밤이슬을 내려 있을 곳이 못 된다고 생각했지만, 누구 하나 나타나지 않아 자리만 지켰다. 이때 오분작할망이 구덕을 들고 나타나 인사하였다. 할망이 "어느 절당에 대사입니까"라고 묻자, 대사는 강원도에서부터 온 이야기를 들려주었다. 할망이 중의대사를 모시고 남당아래 문씨고냥 너븐돌에 가니 "함께 좌정하시지요"라고 했다.

가을이 돼 조와 밭벼쌀이 많이 달려 고개를 숙이고 잎새는 바람 소리를 내고 있었다. 하지만 풍운이 조화롭지 않았다. 이 때문에 곡식이 모두 쓰러지고 피해를 보게 되어, 마을 어른들과 유지, 남녀 사람들이 모여 회의를 열었다. 이유를 알 수 없어 하는데, 한 사람이 "남당에 있는 대사에게 가보는 게 어떻겠냐"고 제안했다.

마을 사람들이 가서 "이 조화를 풀어줍서"라고 간청하자, 중의대사가 조와 밭벼쌀을 주며 말하기를 "이것을 나무 채에 털어 돌방에 찍어서 돌래떡을 만들라, 그리고 10월 대보름날 상48단골 중38단골 하28단골의 집집마다 떡을 올려 제를 지내도록 하라"고 하였다. 그리고 나니 농사가 잘되었다.

이 이야기는 조선 중기 이후를 배경으로 이루어진 것으로 보인다. 임진왜란을 지나 불교 탄압이 심해지자 승려들은 피안의 거처를 찾아 중앙에서 먼 곳으로 떠돌다 제주에까지 이르게 된다. 그러나 제주에서도 박해는 이루어지고 때마침 농사도 어려웠는데 삼정은 문란했다. 이 삼정 가운데서도 백성들을 가장 많이 괴롭힌 것은 환곡이었다. 배고픔에 시달리는 백성들에게 곡식을 빌려주면서 지나치게 높은 이자를 받아 생활을 더욱 고달프고 가난하게 했다.

이런 환경에서 승려들은 고난을 함께 했다. 이형상목사에 이르기까지 제주 전역의 사찰은 훼철되어 이렇다 할 승려의 거처와 대접이 없었다. 승려들은 소박한 거처를 마련하고 살았다. 한편 제주민들은 모래바람이 불어오는 척박한 땅과 변화무쌍한 바다를 삶의 터전으로 살았다. 그래서 제주민들에게 의지하고 위안받던 승려의 거처는 당과 같이 여겨졌을 것이다. 여기 행원리 승려는 그들에게 돌래떡 만드는 법을 가르쳐주고 바다의 변화를 알려주며 가난을 나누며 함께 이겨나가는 삶의 길잡이가 돼 주었다.

〈제주 선래왓 주지〉

社 說

한국불교문화 세계화 응원한다

유네스크 인류무형문화유산 연등회와 현존하는 세계 최고 금속활자본인 〈직지심체요절〉 등 한국불교 문화유산을 세계에 알리기 위한 행사가 해외서 잇달아 열리고 있다.

조계종과 연등회보존위원회는 주 프랑스 한국문화원과 함께 5월 19일부터 파리와 낭트 등지에서 한국관광문화대전 불교문화 특집 행사를 개최 중이다. 오는 9월 16일까지 '빛나는 색의 불교 축제, 연등회' 특별전이 열린다.

〈직지〉 불어 번역본을 발간한 조계종 사회부 국제팀은 5월 25일 주프랑스 한국문화원에서 '직지 발간기념식'과 대중강연회 등 홍보 활동을 펼친다. 〈직지〉는 선불교 깨달음의 정수를 뽑아 수록한 불교유산임에도, 그동안 그 가치에 대해 인쇄기술과 서지학적으로만 부각돼 왔었던 것이 사실이었다. 그런 의미에서 〈직지〉 번역본 발간은 그 가치를 세계에 알리기 위한 초석이 될 전망이다.

한국불교문화사업단이 5월 12일부터 열린 '테이스트 오브 파리'에 참가해 한국의 사찰음식을 세계인에 알린 점도 주목할 만하다. 5월 17일에는 주프랑스 한국문화원, 르꼬르동블루 파리본교와 협약을 맺기도 했다. 이에 따라 르꼬르동블루 본교 채식전문과정(Plant-Based Culinary Arts)에서 사찰음식을 가르칠 수 있게 됐다.

현재 전 세계의 문화 트렌드는 한국이 주도하고 있다. K팝부터 드라마, 영화, 웹툰까지 그 영향력은 나날이 확대되는 중이다. 이제 문화는 세상을 이끄는 힘이다. K-문화 전성시대에 한국 불교문화는 다양한 원천소스를 지니고 있다. 한국불교문화의 세계화는 곧 한국문화의 세계화와 직결된다. 한국불교문화의 미래 지향적 발전은 현 후학들의 화두이자 숙제다.

비구니 수행관 운영에 관심을

서울에서 학업을 이어가거나 포교 일선에 뛰어든 비구니 스님들의 보금자리였던 비로자나국제선원 나란다수행관이 존폐 위기에 처해있다는 소식이다. 빌라를 임대하여 운영 중인 나란다수행관의 전세금 마련이 쉽지 않기 때문이다. 비로자나국제선원도 이전불사로 인한 대출에 코로나로 사찰 재정 여력이 없는 형편이기에 외부에 까지 어려움을 토로하고 나섰다.

그동안 불교계에서는 젊은 스님들의 전법 포교, 혹은 학업에 대한 지원이 부족했다. 대학 기숙사 등이 있지만, 석박사 과정에 들어가면 원룸이나 고시원에서 생활하며 학비까지 벌어야 하는 스님들이 적지 않았다.

현재 한국불교는 출가자 감소로 위기에 처해있다. 출가를 지원하는 방안이 여러 가지가 있지만, 이러한 전법 포교와 수행, 학업에 젊은 스님들이 현실에서 어려움을 겪지 않도록 지원하는 것도 있다.

과거에는 스님들은 출가동기와 상관없이 일정의 행자 수습 과정과 강원 교육을 거친 후 선방에서 참선에 전념하거나 사중 소임을 맡아 정진하는 비교적 단순한 형태의 수행을 하면 되었다.

하지만 시대가 다변화되고 스님들에게 요구하는 역할도 다양해졌다. 사찰에서만 거주하는 스님들 뿐만 아니라 교수, 학자, 언론인, 상담가, 복지가 등등 여러 가지 역할이 요구되고 있다. 이에 따라 학업과 전법 포교에서의 터전도 다양하게 필요한 상황이다.

불교계가 이번 비로자나국제선원의 나란다수행관 존폐 위기를 보며 포교와 전법을 하는 사찰이, 그리고 학업과 정진을 할 수 있는 수행관이 필요한 까닭을 인지하길 바란다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 · 대표이사 : 혜도 편집국장 : 김주일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
광고국 (02)2004-8214, 8216 실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
FAX (02)737-0698 쇼핑몰 마하몰 www.mahamall.co.kr
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883 대 구 지 사 : 010-2813-8008
경 남 지 사 : 010-3860-7008 영 주 지 국 : 010-9373-3778
광주전남지사 : 010-2629-1508 전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

"당신도 날씬해질 수 있다"
KBS 과학카페

이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트
박현숙 원장 출연(2010.2.6)

여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.
일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!
초록원웰빙 02)523-0708 김영숙 010-7384-1708
인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.

귀의불 양족존 귀의법 이욕존
(사)대한선불교 원효종
종정 성우 자윤
부처님의 자비광명이 온 누리의 생명 가진 모든 것에
함께 하기를 기원 합니다. 사성제(고.집.멸.도.) 부처님께서는
초전법륜에서 집착의 멸함을 설 하셨습니다.
대중은 보배와 같이 지니고 일상의 수행을 합시다.

법어 정정
奉 祝
대한불교 원효종 종정 성우 자윤
귀의불 양족존 귀의법 이욕존
부처님의 광명이 온누리의 생명 가진 모든 것에
함께 하기를 기원합니다.
사 성 제 (고 집 멸 도)
四 聖 諦 苦 集 滅 道

부처님께서는 初轉法輪에서 集의 滅함을 說하셨습니다. 大衆은 鈺과 같이 지니고 일상의 修行을 합시다.