# 불기 2568년 부처님오신날 연등 모연문

갑진년 부처님오신날을 맞이하여 속리산 법주사 청정도량에
자비의 등불을 밝히려고 합니다.
부처님오신날 등불공양의 공덕으로 진리의 법광이 비추어
업장이 소멸되고 소원성취 이루시기를 바랍니다.



- **대웅보전** : 30만원
- **능 인 전** : 20만원
- **미 륵 전** : 10만원
- **삼 성 각** : 10만원
- **약 사 전** : 10만원
- **명 부 전** : 10만원
- **영 가 등** : 10만원

- **동참계좌 : 농협 403020-51-010482(예금주 : 법주사)**
- **문의 및 접수 : 원주실 (043)543-4755**



유네스코세계유산 산사, 한국의 산지승원

# 法住會報

www.beopjusa.org 2024 | 4

**부처님 말씀** 수순 / **이달의 법문** 일 없는 사람이 귀하다 / **주지스님 법문** 시작도 끝도 없다 / **걸망메고** 천태종 / **감로의글** 큰 나무 한 그루 / **수행여화** 감사의 분량이 행복의 분량이다 / **법주사 행사일정** / **법주사 소식** / **광명진언 기도** / **신묘장구대다라니 독송기도** / **미륵재일기도** / **초하루 신중기도** / **불기2568년 부처님오신날 연등모연문**



# 수순隨順

부처님께서 말씀하시되

나의 가르침을 배우는 자는

가르친 바를 믿고 수순隨順할지니라.

가령 그릇가에 있는 꿀이나 그릇 가운데에 있는

꿀이나 단맛이 있는 것은 마찬가지인 것과 같이

나의 경도 또한 그러하느니라.

가령 백 년을 살 수명을 가졌더라도

죽고 사는 이치를 모르는 것 같이 어리석은 자는

경전 천 권을 외워도 한 글귀도 알지 못하나

지혜 있는 자는 한 글귀를 외우면

백 가지 천 가지 이치를 아느니라.

지혜 있는 사람은 한 글귀를 알면

백천 가지의 뜻을 설명하지만

어리석은 사람은 일천 가지 글귀를 외우고

읽어도 한 글귀의 뜻을 알지 못한다.

〈출효경〉



유네스코세계유산 산사, 한국의 산지승원

# 法住會報

2024 4 | 통권 387호




2 부처님 말씀 수순

4 이달의 법문 일 없는 사람이 귀하다 법주사 조실 지명 대종사

10 주지스님 법문 시작도 끝도 없다 정도 스님

12 걸망메고 천태종 진정 스님

14 감로의 글 큰 나무 한 그루 장산 스님

17 수행여화 감사의 분량이 행복의 분량이다 현진 스님

20 법주사 행사일정

21 법주사 소식

22 법주사 광명진언기도 / 신묘장구대다라니 독송기도

23 미륵재일기도 / 초하루 신중기도

24 불기 2568년 부처님오신날 연등모연문

월간 법주회보 불기 2568(단기4357)년 4월호 통권 387호 / 1989년 9월 7일 등록 (등록번호 충북 라 01005) / 제3종 우편물(나)급 인가 / 발행인 · 정도 / 주간 · 현진 / 편집장 · 무경 / 편집위원 · 김경래 / 전화 (043)543-3615 / 팩스 (043)543-3620 / 발행처 · 법주사

# 일 없는 사람이 귀하다

지명대종사 법주사 조실



若人修道道不行
萬般邪境競頭生
智劍出來無一物
明頭未現暗頭明

도란 닦으려면 되레 닦아지지 않나니
온갖 삿된 소견만 다투어 일어날 뿐
지혜의 칼 휘둘러 한 물건도 없으면
밝음이 오기 전에 어둠이 밝아지리라.

이 게송은 임제스님이 납자들을 가르치려고 쓴 것입니다.
이 게송에는 참선 수행의 대의가 다 들어 있으니, 학도들은 잘 새겨들어야 합니다.
임제화상은 자주 제자들에게 이렇게 말했습니다.

"도 닦는 수행자들이여, 도는 어떤 인위적인 노력이나 행동으로 얻어지는 것이 아니다.
다만 평상시의 일들, 이를테면 옷 입고 밥 먹고 똥 누고 오줌 누며 피곤하면
잠자는 그런 일들 속에 불도가 있다. 어리석은 자는 이 말을 듣고 웃겠지만 지혜로운 자는 알 것이다."

그래서 임제스님은 '일 없는 사람이 가장 존귀하다.(無事是貴人)'고 말했습니다.
여기서 일이 없다는 말은 평온하다. 변함이 없다. 문제가 없다. 건강하다는 뜻으로 쓰는 말입니다.
사람이 일없이 살기란 어려운 것입니다. 우리는 무슨 일이든 해야 살아갈 수 있습니다.
흔히 하는 농담으로 사람이 빨리 죽는 것은 일하지 않아서 그렇다고도 합니다.
무슨 일을 게을리했는가 하면 숨 쉬는 일을 게을리했다는 것입니다.
물속에서도 숨 쉬는 일을 부지런하게 하면 죽는 일이 없는데 숨 쉬는 일에 게으르니 죽는다는 것입니다.
이 농담은 아무 일 하지 않는 것보다 무슨 일이든 열심히 해야 한다는 뜻이 들어 있습니다.
수행도 마찬가지입니다. 부지런히 정진하는 사람만이 좋은 결과를 얻을 수 있습니다.
부처님도 열반에 들면서 제자들에게 당부한 것은 열심히 정진하라는 것이었습니다.
저도 한때는 목숨까지는 아니지만 20대 시절 태백산 각화사 동암에서 정말 열심히

정진했던 기억이 있습니다.
그런데 앞에서 보았듯이 임제스님은 뭐라고 말씀하는가 하면
'도란 닦으려 하면 닦아지지 않고 도리어 삿된 소견만 일어난다.'라는 것입니다.
그러므로 도는 닦으려 할 필요가 없다는 것입니다. 도대체 이게 무슨 말입니까?
수행자에게 수행하지 말라니 말이나 되는 소리입니까?
그러나 실은 여기에 수행의 묘리가 있습니다.
우리가 수행하는 것은 비유하면 호수의 물결을 고요하게 만들고자 하는 것에 목적이 있습니다.
호수에 파랑이 일면 지혜의 달이 비치지 않습니다.
호수를 고요하게 하려면 바람을 잠재워야 합니다. 아무리 물결 자체를 잠재우려 해도
바람이 불면 호수는 출렁이게 마련입니다. 그러면 어떻게 해야 바람이 불지 않게 할 수 있을까요?
사량과 분별, 집착을 놓아 버려야 합니다.

마음의 호수에 파도를 출렁이게 하는 것은 다 바람 때문이고, 모든 바람은 사량과 분별,
집착에서 생기는 것입니다. 예를 들어 우리가 집을 한 칸 지을 때 '이것이 좋다.'고
생각하고 그렇게 했다고 합시다. 그러나 다른 사람이 그것보다는 이렇게 하는 것이 좋다고
다른 주장을 한다면 거기서 시비와 분별이 생기는 것입니다.
시비와 분별이 일어나면 그것에 더욱 집착해서 결국에는 싸움으로 발전하게 됩니다.
좋은 일을 하려고 했던 것이 결과적으로 엉뚱한 상황을 만들어 내는 것입니다.
그러니 좋은 일이든 나쁜 일이든, 일을 만드는 것이 도리어 허물이 되는 것입니다.
그 허물을 만들지 말아야 한다는 것입니다. 임제스님의 다음 게송도 같은 뜻을 말하고 있습니다.

是是非非都不關
山山水水任自閑
莫問西天安養國
白雲斷處有靑山



옳거니 그르거니 상관 말고
산이건 물이건 그대로 두라.
극락세계가 서쪽에만 있으랴.
흰 구름 걸히면 청산인 것을.

이러한 경지에 이르고자 하면 우선 분별심에 떨어지지 말아야 합니다.
우리는 늘 특별한 것을 좋아해서 항상 뭔가 특별한 것을 하려고 합니다.
수행해도 안 먹고 안 자는 것을 자랑으로 여기려 합니다.
백장회해百丈懷海 화상은 그렇게 공부하려는 사람을 만나면 아주 엄하게 꾸짖었습니다.
이런 일화가 있습니다.

그것은 화상이 남창부의 대웅산에 머물고 계실 때의 일입니다.
어느 날 한 수행자가 찾아와 이렇게 물었습니다.
"어떤 것이 기특한 일입니까?"
여기서 기특한 일이란 '훌륭한 일' 또는 '특별한 일'이라는 뜻입니다.
그러니까 이 수행자는 어떻게 특별한 공부를 해야 훌륭한 깨달음에 도달할 수 있을까를 질문한 것입니다.
이에 대해 백장화상은 이렇게 대답했습니다.
"홀로 대웅봉에 앉아 있는 것이다. (獨坐大雄峰)"
여기서 대웅봉이란 백장선사가 머물던 산을 말합니다.
그 산에 홀로 앉아 있는 것이 기특한 일이라는 것입니다. 산에 홀로 앉아 있는 것이 어떻게 훌륭한 일인가. 그것은 한마디로 일체의 시비를 떠났다는 뜻입니다.
홀로 있으니 남과 다투는 일도 없을 것이고 시비를 가리는 일도 없을 것입니다.
그야말로 무사한도인無事閑道人이 되는 것입니다. 이것이 가장 훌륭한 일이라는 말입니다.
이 말을 들은 수행자는 말뜻을 알아들었는지, 못 알아들었는지 넙죽 절을 했습니다.
그러자 백장화상은 그 사람의 뺨을 사정없이 후려갈겼습니다.
그것은 벌써 안다고 하는 사량분별과 집착이 생겼기 때문입니다.

그러면 이런 일을 미주알고주알 해설하고 있는 나는 어떻게 될 것인가.
아마도 백장스님 문하에서 위산과 도를 다투던 화림의 꼴이 될지도 모르겠습니다.
백장스님이 연로해서 위산영우潙山靈祐에게 법을 전해주려고 하자
그때까지 수제자로 있던 화림이 따지고 나섰습니다. 그러자 백장선사는 대중을 불러 모아 놓고
틀에서 벗어난 말 한마디를 하는 사람이 있다면 그에게 대위산大潙山을 맡기겠다고 했습니다.
선사는 곧 대중을 불러 놓고 물병을 가리키며 이렇게 말했습니다.
"이것을 물병이라고 부르지 않는다면 무엇이라고 하겠는가?"
이에 수좌였던 화림이 나서서 이렇게 대답했습니다.
"말뚝이라 부를 수는 없겠지요."
선사가 만족한 표정을 짓지 않자, 위산이 벌떡 일어나 물병을 걷어차 버렸습니다.
이를 본 백장선사는 껄껄 웃으며 이렇게 말했습니다.
"대위산의 주인은 촌놈에게 넘어갔다."

蓮華荷葉報君知
出水何如未出時
江北江南問王老
一狐疑了一狐疑

연꽃과 연꽃잎을 그대에게 일러주었는데
물 위로 나올 때와 안 나올 때가 어떠하냐고?
그건 강남과 강북의 선지식에게 물어보라.
여우 같은 그대는 의심하고 또 의심하는구나.

쓸데없는 일에 매달려 의심하거나 잘난 척하지 말고 일 없는 한가한 도인이 되기를 바랍니다.
일 없는 사람이 정말 귀한 사람입니다.

# 시작도 끝도 없다

정도 스님 법주사 주지

절기로는 봄이 시작되었지만
간절히 기다리는 봄꽃은
그 모습을 쉽게 보여주지 않고 있습니다.
그래도 봄의 기운을 느낄 때면 새로운 시작을 준비하는
마음이 들어서 설렘과 활기가 생겨나기도 합니다.
모든 일에는 시작이 있고 언젠가는 끝이 납니다.
부처님 말씀처럼 생겨난 모든 것은 사라지는 것처럼….

제가 법주사의 주지 소임을 맡은 지 8년이라는 시간이 지났습니다.
정해진 시간이 지나면 끝나는 것을 알고 있었지만
허허로운 마음이 드는 것은 어쩔 수 없는 것 같습니다.
8년이라는 시간이 적지 않은 시간임에도
아쉽기도 하고 홀가분하기도 한 마음을 들여다보면
시작이라고 좋아할 것도
끝이라고 아쉬워할 것도 없다는 생각이 들기도 합니다.
법주사의 오랜 역사 속에서 저와의 시간은 순간일지 모르지만
그 순간이 기분 좋은 추억으로 남았으면 하는 바람입니다.
그동안 감사했습니다.



# 천태종

진정 스님 법주사 포교국장

止는 정신을 집중하여 마음이 적정해진 상태이며, 觀은 있는 그대로의 진리인 實相을 관찰하는 것을 의미한다. '지'와 '관'은 서로 불가분리의 상태에 있으며 持戒 등과 함께 불교의 중요한 실천덕목이 되어, 원시불교 이래의 여러 불경에 실려 있다.

중국에서 시작된 천태종은
천태 지의에 의해 창건된 불교 교단이다.
천태대사 지의(538년~597)는 인물로 성은 陳씨이며
시호는 지의, 자는 德安이고 지금의
호남성 사람이며 지자대사智者大師라고도 한다.
아버지는 양나라의 중신이었으나 말기의 전란으로
떠도는 신세가 되었다. 이후에 양친이 돌아가시고
18세 때 과원사 법서 밑에서 출가하여
혜광 등으로부터 방등, 율장 등을 배웠으며
대현산에 입산하여 《法無量義》, 《普賢觀》 등
여러 경을 공부했다.
그 후 진나라 천가원년인 560년에는 대소산의
남악대사南嶽大師 혜사慧思(515~577)를 찾아가
엄격하게 배우고 《法華經》 法華三昧에 감탄하여
깨달음을 얻었다고 한다. 이후 남악대사로부터
법화경을 부촉받고 대소산에서 7년,
금릉의 와관사에서 8년간 기거하면서
대중들에게 《法華經》, 《大智度論》, 《次第禪門》을
가르쳤다.

천태지의의 교화에 제자가 된 사람이
수없이 많았다. 그러나 그는 느낀 바가 있어
575년 38세 때 금릉을 떠나 먼 천태산에 들어간다.
그가 금릉을 떠난 이유가 제자는 많았지만,
그의 가르침에 비에 득도자가 많지 않음을 반성하고
천태산에 머물렀다.
575년 천태산에 입산하여 다음 해인 576년
불룡봉에다 수선사를 창건하고 화정봉에서
두타행을 하였다. 지덕 3년 585년에 진주의
여러 차례 요청으로 금릉의 광택사에 입주하여
《仁王經》을 설하고 정명원년 587년 《法華文句》를
설하였다.
진나라 말의 전란시대에 수나라의 진왕광에게
보살계를 수여하고 지자대사의 호를 하사받았다.
이후 고향인 형주로 돌아가서 옥천사에서
《법화현의》(593)와 《摩訶止觀》(594)을 강설하고
얼마 지나지 않아서 진왕광의 청이 있어서 양주로
내려왔다. 천태산으로 내려와서
60세에 일생을 마감하였다.



천태대사가 그밖에 강설한 것으로는 《관음현의》,
《금광명현의》 등 다수가 있으며 중국 천태종의
법통은 용수보살龍樹菩薩을 시조로 하고 있다.
천태대사는 '伍時八敎'의 교판을 세워서 《法華經》을
義經으로 하였다. 천태대사의 강설은
제자 장안(章安561~631)에 의해서 필기 되었고
《法華三大部經》, 《天台伍小部》 등으로 정리하였다.

### 천태종의 근본사상

止는 정신을 집중하여 마음이 적정해진 상태이며,
觀은 있는 그대로의 진리인 實相을 관찰하는 것을
의미한다. '지'와 '관'은 서로 불가분리의
상태에 있으며 持戒 등과 함께 불교의
중요한 실천덕목이 되어, 원시불교 이래의
여러 불경에 실려 있다.
천태종에서는 지는 마음의 동요를 누르고 본원의
진리에 정주하는 것, 관은 부동의 마음이
지혜의 활동이 되어 사물을 진리에 따라서
올바로 관찰하는 것이라 하였는데, 이때의
지는 定에, 관은 慧에 해당한다. 즉, 지는 주체의
확립, 관은 이 주체의 확립에서 모든 현상을
전체적 · 객관적으로 관찰하여 정확히 판단하고
자유로이 대처하는 것을 의미한다.

### 천태종의 수행법

천태종의 마하지관에서는 완전한 깨달음에
이르기 위한 수행의 방법을 4가지로 압축하여
설명하고 있는데, 그것을 사종삼매四種三昧라고
한다. 4종의 삼매는 상좌(常坐, 항상 앉아서),
상행(常行, 항상 걸어 다니면서),
반행반좌(半行半坐, 걷기도 하고, 앉아 있기도
하면서), 비행비좌(非行非坐, 걷지도 않고 앉지도
않으면서)의 4가지로 이루어진다.
삼매(三昧, Samādhi)라는 말은 전통적으로 수행의
완성을 말하나, 지의는 수행의 방법이라는
보다 확대된 의미로 사용하고 있다.
앞의 세 수행법은 자세와 정신의 집중을 요하고
특히 상좌삼매는 고전적인
연화좌(蓮華坐, padmāsana, 결가부좌)에
해당하는 것이다. 상행삼매란 것은
불립삼매不立三昧라고도 하며, 선정 가운데서
시방에 계신 부처님이 수행자 앞에 나타나
섰음을 보는 수행방법으로, 90일 동안
오로지 돌기만 하면서 쉬지 않고 아미타불의
이름을 부르면서, 마음으로 아미타불을 생각하는
수행법을 말한다. 반행반좌삼매라는 것은
걸어 다니면서 경문을 외우거나, 편안히 않아
조용히 생각하여 망념을 없애는 방법으로,
진언이나 다라니 등을 외면서 행하는
밀교적 방법이 있고, 법화경을 염송하거나
보현보살을 염상하는 방법을 통한 법화경에
근거한 방법의 두 가지가 있다.
비행비좌삼매는 수자의삼매隨自意三昧라고도 하며,
어떠한 정해진 수행 기간도 없이,
행주좌와行住坐臥를 가릴 것 없이,
생각나는 대로 항상 온갖 일을 통하여,
즉 일상을 통하여 닦는 수행법을 말한다.
이 중에서 상좌삼매와 상행삼매는
천태의 전통에서 널리 행해졌다.

# 큰 나무 한 그루

장산 스님 법주사 사리각

**원각산중생일수圓覺山中生一樹**
**개화천지미분전開花天地未分前**
**비청비백역비흑非靑非白亦非黑**
**부재춘풍부재천不在春風不在天**

**(원문해석)** 원각산중에 큰 나무 한 그루 있었는데 하늘과 땅이 구분되기 전에 이미 꽃이 만발하였다. 그 꽃은 청靑, 황黃, 적赤, 백白, 흑黑의 색상으로도 볼 수 없었고 무심히 불어오는 저 봄바람에서도 찾아볼 수 없고 하늘과 땅, 그 어느 천지에서도 찾아볼 수 없었다.

**[해설]** 사람 사람이 모두 다 큰 나무 한 그루다.

원각산이란 금강산, 지리산, 한라산, 백두산과 같은 실재하는 산이 아니다. 그것은 무형無形과 유형有形을 아우르는 우주를 상징하고 있으며, 아울러 중생과 부처가 공유하는 본각本覺의 자리이다.

그러니까, 우리 모든 사람은 그 끝을 알 수 없는 광막廣漠한 우주 속에서 인연 따라 피어난, 한 그루 나무요, 꽃이며, 저 하늘의 별이다.

하늘, 땅이 구분되기 전이란 동양에서는 '태극太極'이라 하며 음양陰陽과 사상四象이 나누어지기 이전을 말한다. 또, 서양에서는 '카오스[chaos: 혼돈混沌:천지의 구분이 없는 혼란스러운 상태]'라 한다.

천지미분전이란, 우주의 질서가 아직 확립된 것이 없는 상태다. 이러할 즈음에도 사람 사람의 본성은 즉, 불성은 뚜렷하고 엄연하여 인연을 만나면 만나는 대로 꽃을 피운다. 단지, 이런 나무다, 이런 꽃이다. 저런 나무다, 저런 꽃이다. 하지 않을 뿐, 인연따라 청, 황, 적, 백, 흑으로 피어난다. 장소나 색상에 구애받음이 없이 피어난다. 누가 황색 꽃을 피웠다해서 전혀 따라 할 일이 아니다. 인연에 따라서 자신의 꽃을 피워야 할 것이다. 자기 자신이 주인공이 되어서 그 어떤 색상이나 형상에도 구애되지 않고, 자기 나무여야 하고, 자신의 꽃을 피워야 할 것이다.

봄바람이 살랑살랑 불어올 즈음에는 연분홍 복사꽃처럼 화사하게 피어나도 좋으리라. 이 꽃의 향기로움과 아름다움으로 그리던 손님을 맞이하리라.

장자莊子의 소요유逍遙遊에서도 나무에 비유한 이야기가 재미있다. '장자莊子'에는 나무를 현자賢者나, 지혜인의 비유로 많이 등장한다.

혜자惠子가 늙고 쓸모없는 나무에 대해서 장자에게 말합니다. 이에 장자가 혜자의 말에 반박하며 쓸모없음의 참 쓸모 있음을 이야기하며, "당신은 큰 나무를 갖고 있어도 별다른 쓸모가 없다며 걱정하고 있습니다만 드넓은 곳에 심어두고, 그 곁에서 거닐



고 한가로이 쉬다가 나무 아래에 누워, 눈 붙일 생각은 왜 하지 않는지요? 늙고 못생긴 그런 나무는 누군가의 도끼에 찍힐 일도 없고, 누구를 해치지도 않을 뿐만 아니라, 당장 어떤 쓸모도 없어요. 하지만, 어떤 고통도 없습니다."

"금자유대수今子有大樹 환기무용患其無用 하불수지어무하유지향何不樹之於無何有之鄕 광막지야廣莫之野 방황호무위기측彷徨乎無爲其側 소유호침와기하逍遙乎寢臥其下 불요근부不夭斤斧 물무해자物無害者 무소가용無所可用 안소곤고재安所困苦哉."

-莊子 逍遙遊-

탁월한 내 능력으로 국가고시나 대기업에 진출해서 승승장구하는 그런 사람이 몇이나 됩니까? 어떤 사람은 뛰어난 재능으로 대기업에서 인정받고 보수도 만만찮게 받아서 행복할 것 같지만, 그 나름대로 다 고통이 있습니다. 좋은 회사에 가지 못해서 보수도 적고 마음에 차지 않아 힘들어하는 사람도 많이 있습니다. 그래서 아예 취업을 포기하고 기회만 엿보다가 허송세월하며 방황하는 사람도 우리 한국 사회에는 많습니다.

요즘 대학 졸업생 중의 65~70%가 취업할 수 있고, 나머지 30%가량이 무직자로 이리저리 기웃거리며 방황한다고 합니다. 정말 일자리가 없어서일까요?

중소기업은 직원을 못 구해서 애달파 하고, 대기업은 차출하여 적합한 인재만 쓴다고 합니다. 대기업과 중소기업의 급여가 배 이상이나 차이 나니까. 선택받지 못한 것만 탓하고 있는 것이 과연 자신의 인생을 바르게 이끄는 것인가요? 그 공간을 외국인 노동자들이 감지덕지感之德之하며 채우고 있으니 말입니다.

그것이 자존심 상하고 현실적인 경제적으로도 힘드니까 취업하지 않고 적절히 때를 기다리는 것이기도 하지만, 인생이 다 같이 잘 살 수만은 없으니까요.

그러나, 모두 다 대기업에 취업하고 나면 중소기업에는 누가 남아서 일할까요. 그러면 중소기업은 필요 없는 기업인가요? 1등을 바쳐주는 것은 2등이 있기 때문이며, 3등, 4등, 5등 도 마찬가지입니다. 보수가 후한 만큼 책임도 커지고 일도 힘들 테니, 돈이 좀 적더라도 적은 물질에 적응하는 자세에서 오히려 여유로운 정신세계를 만끽할 수도 있지 않겠어요. 돈이 많다고 꼭 행복할 수는 없어요. 대기업에서 나가지 않으려고 안간힘을 쏟는 것보다 현실에서 자기 계발에 정신력을 기울이는 것이 훨씬 현명할 수도 있겠죠.

요즘을 '도파민 사회'라고도 하죠. 도파민과 세로토닌은 '뇌 신경 전달물질'이라 합니다. 도파민(dopamine)은 '보상시스템'에서 핵심적 역할을 합니다. 노력보다 충분한 보상이 주어졌을 때, 도파민은 더욱 강화된다고 합니다. '도파민 감수성'이란 어떤 상황에 따라 기분이 널뛰기합니다. 즉, 보상이 시원찮게 여겨지면, 도파민 분비가 결핍되어 우울증에 걸리며, 일에 대한 흥미를 잃고, 무기력해지며 무엇을 시도해도 금방 질리며 '일 혐오증'에 걸립니다. 반면에 충분한 보상에 흥분하게 되면, 도파민의 과다분비로 인한 조증躁症이 발생할 수 있습니다. 이로 인한 '일 중독증' '일벌레'로 오직 일만이 능사일 수 있습니다. 그래서 대인관계와 가정은 뒷전일 수 있습니다. 이로 인해 수면장애, 과로, 강박증, 식욕부진, 조현병으로 쓸데없는 잔잔한 일까지도 과도하게 집착하는 모습을 볼 수 있습니다.

도파민이 정상적으로 분비되는 수준을 '베이스라인(base line)'이라고 하는데 현대는 많은 정신력을 투사하지만, 낮아진 신체 활동력은 고등동물高等動物 인간으로서 생명 활동의 근간인 항상성恒常性 기능을 위축시키고 지속적이고 자극적인 외부의 정보는 인간의 의식 방향을 외부적으로 돌리는 데 익숙해져 있습니다. 정보와 기술의 진보가 '도파민 베이스라인'을 더욱 흔들고 있기에, 금세기는 전 세계적으로 '우울증 환자'가 급증하는 추세라고 말합니다.

모든 사람이 평등하다 하더라도 전생前生과 현생現生의 업業과 노력이 다르므로, 현재 사는 수준의 차별이 있는 것이니, 불자라면 적어도 자신과 가족을 위한 매일매일의 기도와 혹은 불교 대승 경전의 독경과 참선을 겸비해, 하루 한 시간, 혹은 10분이라도 좌선이나 명상하면서 자신을 돌이켜 보시길 바랍니다. 휴일에는 마음에 점지한 산사山寺에서 부처님께 기도드리며, 1%의 영감을 발굴해 보시기 바랍니다.

발명의 천재 '토마스 에디슨'은 "1%의 영감과 99%의 노력으로 발명품이 탄생했다."라고 말했습니다. 여기서, 99%의 노력을 강조한 것이 아니라, 1%의 영감에 더 초점을 맞추었다는 이야기가 있습니다.

"나는 누구입니까?"

"지금 나는 나의 주인공으로 살고 있습니까?"

"나는 누구를 위해 일을 합니까?"

단순한 질문 같이만 이것을 끝없이 반복해서 진실한 깨달음에 이르기도 합니다. '도파민 사회'에 살면서 도파민 중독이나 부족에 걸리지 않고 "베이스라인'에 안착하여 마음을 안정시키고 투철한 정신력을 소유하고자 하면 108배 혹은 3,000배 참회 기도와 참선을 권해드립니다.



●●수행여화

# 감사의 분량이 행복의 분량이다

현진 스님 청주 마야사 주지

아주 오래전 인도여행 때의 일이다.
골목 어귀에서 염주 소품을 진열하고 손님을 기다리는 노인을 만났다.
물건을 손에 든 채 더 깎아달라고 조르고 있는 나에게 팔고 있던 노인이 이렇게 말했다.
"그렇게 깎으면 당신은 행복하냐?"
그 말에 서둘러 값을 치르고 그곳을 벗어났다. 내가 깎는 재미만 알았을 뿐,
노인이 남길 행복을 미쳐 생각치 못했던 것이다.
당신이 자꾸 깎아달라 하면 내 행복은 없다는 뜻이었다.
행복은 절반으로 나눌 때 값지고 공평한 것이라는 것을
길거리의 그 노인에게서 배웠다.
이를테면 '깎는 행복, 남기는 행복'의 공식을 말한 것이다.
나는 깎아서 좋고 저쪽은 남겨서 좋은 행복. 그런데 너무 지나치게 흥정을 붙이면
그 비율이 깨진다. 그러므로 상대방의 남기는 행복을 방해하는 셈이 된다.
그러면 팔아도 재미를 못 본다. 이와 반대로 내가 깎는 기술이 부족하면
지나친 상술에 속은 것이기에 기분이 나쁠 수 있다.
서로가 적당한 가격에서 절충하고 매매해야 상호 간의 행복 지수가 동일점이 되는데
쉽지 않다. 아무래도 깎는 행복보다 남기는 행복 쪽으로 양보하는 게
두고두고 기분은 좋다. 아주 심하게 깎아서 거래 중단하고 실망하며 돌아서던
행상의 표정들은 오래 지워지지 않기 때문이다. 정가 표시제가 아닌 다음에야
그 원가를 정확히 알 수 없으나 내 맘에 들면 그 가치를 인정하고 아끼지 말고
매수하면 되는 것이다.
가끔 너무 깎거나 흥정하다가는 맘에 드는 물건을 놓칠 수 있다.

얼마 전 베트남 사파 여행에서도 그랬다.
천으로 만든 손가방이 필요해서 살펴보다가
가격이 여의치 않아 다음 가게에서
물어볼 작정으로 그 집을 나왔다.
시골길 주변에 가게와 좌판이 형성되어 있었는데
그 길이 끝날 때까지 처음의 그 제품은
찾을 수 없었다. 처음의 그곳으로 되돌아갈 수 없는
상황이어서 아쉬움만 남기고 왔다.
눈에 들어오는 물건은 그 자리에서 적당히
흥정하는 게 '남는 장사'라는 관광지의 법칙을
잠시 잊었다.
어쩌면 지금 누리는 나의 행복 뒤엔 누군가가
자신의 행복을 양보한 것인지도 모른다.
다시 말해 지금의 내 행복이 남의 불행을 담보로
하여 이룩한 것이라면 순리에 어긋난다는 것이다.
남의 눈물과 슬픔을 디딤돌 삼아 형성한 재산과
명예는 결코 온전하지 못하다.
그러므로 내가 지닌 행복의 조건들이 타인의 눈과
귀를 속인 것이라면 곤란하다.
그래서 진정한 행복은 내가 손해 본다는 마음에서
비롯된다.
행복을 위한 최선의 방법이 무엇일까? 라는
질문에 달라이라마는 "타인에게 더 친절하고
관용을 베푸는 것이다." 했다.
오늘 밤에 죽을 수 있다는 생각에 미치면
그 기회도 그리 많지 않을 것이다.
또한 정약용은 열복熱福과 청복淸福을 이야기했다.
재산이나 권세를 얻어 기뻐하는 것은 열복이며,
검약하고 청빈하여 남을 도울 때 느끼는 기쁨은
청복이라 정의했다. 열복은 언젠가는 무너지거나
없어지는 행복이다. 그러나 청복은 유효기한이 없는
행복이므로 결국 청복이 진정한
행복의 길인지도 모르겠다.
돈과 명예가 없을지라도 맑은 샘물에
발을 씻고 소나무에 기대여 시를 읊을 수 있다면
그것 또한 맑은 행복일 것이다.
송광사 성보박물관에 '백열록柏悅錄'이란 책이 있다.
금명 보정스님이 대둔사(대흥사)에 머물면서
편집한 책이다. 책 제목은 '송무백열松茂柏悅'이라는
말에서 가져온 것으로, 글자 그대로 풀면 '소나무가
무성하니 잣나무가 기뻐한다'는 뜻인데
'벗이 출세하니, 나도 기분 좋다'는 속뜻을 담고 있다.
네가 잘되니 나도 좋다는 것은, 곧 네 행복이
내 행복이라는 공식이다. 이게 행복 나눔의
교본 아닐까. 불교에서 말하는 동체대비 정신이다.
흔히 남이 잘되면 배 아프고, 남 못되면 기뻐하는
세태와는 다른 방식이다.
인도의 시성 타고르는 '감사의 분량이 행복의
분량이다'는 명언을 남겼다. 감사가 사라진다면
이 세상의 길은 광야와 다를 바 없다.
그래서 이태규 시인은
"감사하지 않으면 봄이 와도 꽃이 피지 않는다"
했을 것이다.
내가 행복해야 꽃도 눈에 들어오고 봄맞이도 해보고
싶다. 그러나 감사에 인색하다면 그 사람은 꽃이
피어도 심드렁하고 무관심할 것이기 때문이다.
살아있기에 감사하다는 인사를 할 수 있다.
감사할 수 있다면 행복한 인생이다.
나폴레옹은 말년에
"내 인생의 행복한 날은 엿새도 되지 않았다"고



토로했다. 왜 그랬을까. 유럽을 제패하고도
만족스럽지 않았기 때문이다.
지금의 처지에 감사하지 않고 더 차지하려 했다.
감사를 모르면 결국 불행한 상황으로
전개될 확률이 높다.
올해부터 '감사 일기'를 쓰고 있다.
감사할 일이 참 많더라. 햇빛도 감사, 공기도 감사,
바람도 감사, 달빛도 감사할 일이고 꽃에게도,
나무에게도 감사할 대상이며,
날마다 맞이하는 아침과 저녁도 감사하다.
지저귀는 새소리, 동물 소리도 고맙다.
심지어 이별도 감사하다. 왜, 그 아픔을
알게 해 주었으니까. 상처도 고맙다.
왜, 하심과 겸손을 알게 해 주었으니까.
실패도 고맙다. 왜, 시련을 알게 해 주었으니까.
이렇게 따지면 세상이 다 고맙다.
이렇게 주변엔 고마운 것이 더 많은데 무엇이
불만인가. 불만족이 많으면 그때부턴
감사가 줄어든다. 더 가지고
더 많이 채우려 하기 때문 아닐까.
오늘 얼마나 감사한가?
그 분량을 헤아려 보라.



포근하고 따듯한 법주사의 봄

## 봄의 향기를 머금은 법주사

법주사의 따듯한 봄은
부처님의 인자한 미소와 많이 닮았습니다.
따스한 햇볕과 법주사의 아름다운 전경은
여러분들의 마음에 평안을 주기에 충분합니다.

건강은 최상의 이익, 만족은 최상의 재산,
신뢰는 최상의 인연이다.
그러나 마음의 평안보다 더 행복한 것은 없다.

법구경

## 2024. 4 법주사 행사일정

| 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 음 2.23 | 2 24<br>관음재일<br>합창단법회 | 3 25 | 4 26<br>청명 | 5 27<br>식목일 · 한식 | 6 28<br>광명진언기도 |
| 7 29 | 8 30<br>다도반법회 | 9 3.1<br>초하루 신중기도입재<br>보현회 법회 | 10 2<br>22대 국회의원선거 | 11 3<br>신중기도회향 | 12 4 | 13 5 |
| 14 6 | 15 7 | 16 8<br>약사재일 | 17 9 | 18 10 | 19 11<br>곡우 | 20 12<br>다라니독송기도<br>법주회 법회 |
| 21 13 | 22 14<br>다도반법회 | 23 15<br>보름 | 24 16<br>미륵재일 | 25 17 | 26 18<br>지장재일 지장회법회 | 27 19 |
| 28 20 | 29 21 | 30 22 | | | | |

■ **초 하 루 차량운행** : 청주지역 – 체육관 앞 오전 8시 / 대전지역 – 선샤인호텔 앞 오전 8시 10분
■ **지장재일 차량운행** : 청주지역 – 체육관 앞 오전 8시








3월 8일 산중총회




3월 23일 입학식

## 법주사 광명진언 기도

법주사에서는 보물 1360호인 법주사 비로자나부처님전에 지극 정성으로
광명진언기도를 봉행하고자 합니다.
불자님들께서도 자기 자신과 주위를 모두 밝히고 맑힐 수 있는 광명진언기도에
동참하셔서 뜻 하시는바 이루시기를 바랍니다

- **일 시** 2024년 **4**월 **6**일(음 2월 28일) 토요일 **14:00~15:00**시 (매월 첫째주 토요일)
- **동참금** **2**만원

## 신묘장구대다라니경 독송 기도

"모든 공덕을 다 갖추고 있다" 라는 다라니 중 "신비하고 미묘한 공덕을 갖춘
위대한 다라니인 신묘장구대다라니를 통해 관세음보살님의 가피도 얻고
건강과 행복도 성취하시기를 기원합니다.

- **일 시** 2024년 **4**월 **20**일(음 3월 12일) 토요일 **14:00~15:00**시 (매월 셋째주 토요일)
- **동참금** **2**만원
- **장 소** 법주사 대웅보전





## 미륵재일 기도

다가올 미래에 공덕과 불법을 펼쳐 중생들을 교화해 주시는
미륵부처님께 매달 미륵재일마다 모든 중생들의 업장을 참회하고
소원성취 이루시길 발원합니다

- **일 시** 매월(음) **16~18**일
- **동참금** 가족당 **2**만원 (농협 403020 - 51-010482)
- **문 의** 원주실 (043) 543-4755

## 초하루 신중기도

매달 초삼일 동안 불보살님과 불법을 옹호하고 중생을 보호해 주시는
104위 신중님께 신중기도를 드리면 모든 재앙이 소멸하고 가정이 화목해지며
사업이 번창한다고 합니다



- **일 시** 매월(음) **초하루 ~ 초삼일**
- **동참금** 가족당 **2**만원 (농협 403020 - 51-010482)
- **문 의** 원주실 (043) 543-4755