만다라, 마음에 꽃을 피우다

만다라 명상 수행교재 · 개정 2판

그리고, 색을 놓고, 자비를 익히는 시간



창작 채색 도판 · 전통 유물의 복제 사진이 아닙니다.

모양과 자리 · 다섯 빛 · 불교의 가르침 · 열두 도안 · 서른 날의 수행

002 바로 시작하는 수행

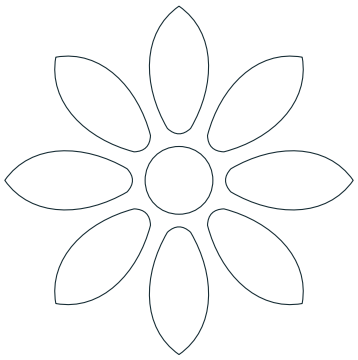
지금, 작은 연꽃 한 송이

종이 한 장을 앞에 놓아 보렴. 잘 그려야 한다는 마음은 잠시 옆자리에 앉혀 두자. 오늘 네가 피울 것은 남에게 자랑할 꽃이 아니라, 너와 이웃을 조금 더 다정하게 대하겠다는 마음의 꽃이란다.

가운데에 동전만 한 원을 그려 보자. 그 둘레에 길쭉한 꽃잎을 여덟 장 붙여도 좋고, 오늘은 꽃잎 한 장만 그려도 좋아. 원의 안쪽에는 색을 넣지 않고 남겨 두렴. 무엇이든 더 채우려는 손이 잠깐 쉴 수 있도록 말이야.

손이 움직일 때 마음도 함께

꽃잎의 밑동에서 끝으로 천천히 색연필을 움직여 보렴. 숨은 평소처럼 드나들게 두고, 마음속으로 “오늘 한 번은 다정하게 말하자” 하고 일러 주자. 다른 생각이 찾아오면 쫓아내지 말고, 다시 꽃잎 한 장으로 돌아오면 된단다.



첫 연꽃 · 이 책의 교리 되새김용 도안

마음에 놓는 한 문장

이 작은 정성이 나와 모든 생명의 안온함에 보탬이 되기를.

이야기의 바탕 · [S25]

003 눈으로 먼저 만나는 만다라

그림 속으로 들어가는 문



창작 감상 도판. 그림 속 장식 문자는 독송·전사의 기준으로 삼지 않습니다.

가장 바깥의 원에서 안쪽 연꽃까지 천천히 눈길을 옮겨 보렴. 이 그림을 오늘만큼은 마음의 궁전이라고 상상해 보자. 문을 통과할 때마다 “서두름을 내려놓는다”, “다정함을 들인다” 하고 조용히 이름 붙여도 좋단다.

004 첫날의 안내

일곱 분이면 문이 열린단다

오랫동안 앉아 있어야 수행이 되는 것은 아니란다. 짧은 시간이라도 마음을 정하고, 손을 아끼고, 마지막에 그 정성을 함께 나누어 보자. 일곱 분은 이 책이 처음 시작하는 너를 위해 나누어 놓은 시간이야. 시계보다 몸이 먼저 쉬자고 하면 쉬어도 된단다.

흐름	이렇게 해 보렴
첫 1분 · 자리	종이를 펴고 발이나 엉덩이가 받침에 닿는 느낌을 알아차려 보자.
다음 1분 · 발원	오늘 그림에 담을 마음을 한 가지 고르렴. 다정한 말, 기다림, 나눔 가운데 하나면 충분해.
다음 3분 · 손길	큰 칸 하나만 천천히 칠하자. 숨과 손의 속도를 억지로 맞추지는 않아도 돼.
다음 1분 · 바라봄	연필을 놓고, 칠한 곳과 아직 남은 흰 곳을 함께 보렴.
마지막 1분 · 회향	그림에서 익힌 마음을 누구에게 건넬지 떠올려 보자.

마치기 전에

오늘 그림은 오늘의 자리에서 멈추어도 좋아. 수행을 이어 주는 것은 빈칸 없는 종이가 아니라 다음에 다시 앉을 수 있는 따뜻한 마음이란다. 눈이 피곤하면 멀리 보고, 손이 뻐근하면 펴 주렴. 불편하거나 어지러우면 그림을 내려놓고 익숙한 주변을 바라보자.

> 본문의 이야기와 발원문은 이 책에서 새로 쓴 수행 안내야. 경전의 직접 인용과 비밀 의례의 전수문은 아니란다. 구체적인 치수와 교리의 연결도 별도 표시가 없으면 이 책의 배움 방식이야.

이야기의 바탕 · [S24] · [S25]

005 찾아보기

차례 · 전체 여정

먼저 한 송이를 그려 본 뒤 모양과 색의 이야기를 만나고, 옛 작품과 열두 프로젝트를 거쳐 생활로 이어 가렴. 맨 뒤에는 옮겨 둔 원판 자료를 남겨 두었어.

여정	쪽
문을 열며	1-8
첫걸음 · 종이 위에 앉는 마음	9-26
첫째 마당 · 모양에 담는 마음	27-66
둘째 마당 · 다섯 빛과 지혜	67-106
셋째 마당 · 옛 만다라를 만나는 여행	107-142
넷째 마당 · 열두 번의 만들기 수행	143-190
다섯째 마당 · 하루 한 장, 서른 날	191-222
여섯째 마당 · 함께 걷는 수행	223-234
펼쳐 쓰는 도안	235-246
낱말·출처·그림 기록	247-262
맨 뒤에 읽는 원판 자료	263-280

PDF 쪽수는 표지를 1쪽으로 세는 실제 파일 쪽수야. HTML의 쪽 번호도 같은 순서를 따르며 화면에서는 각 쪽의 길이가 달라질 수 있어.

006 찾아보기

차례 · 모양과 다섯 빛

첫째 마당 · 모양에 담는 마음

배움	시작 쪽
중심 · 보리심의 씨앗	27
동심원 · 돌아오며 넓어지는 자비	31
연꽃 · 진흙 속에서도 피는 청정	35
사각 궁전 · 마음을 지키는 계율	39
네 문 · 자비희사의 바람길	43
법륜 · 삶에서 굴러가는 여덟 길	47
금강의 울타리 · 부드럽고 단단한 약속	51
불꽃 · 번뇌를 지혜로 돌려 보기	55
보배와 매듭 · 나눔과 인연	59
크기와 여백 · 서로의 자리를 존중하기	63

둘째 마당 · 다섯 빛과 지혜

배움	시작 쪽
흰빛 · 넓게 품는 지혜	67
푸른빛 · 거울처럼 맑게 보기	71
노란빛 · 귀함을 함께 보는 마음	75
붉은빛 · 다름을 알아보는 자비	79
초록빛 · 좋은 마음을 움직이는 손	83
다섯 빛 · 한 중심을 둘러싼 배움	87
옅은 빛과 짙은 빛 · 강요하지 않는 조화	91
여섯 가지 정성 · 육바라밀을 손에 익히기	95
발원문 · 읽을 수 있는 한마디의 힘	99
동양의 색 이야기 · 다른 전통을 귀하게 만나기	103

차례 · 옛 그림과 열두 번의 만들기

셋째 마당 · 실제 작품 기록과 구조 도해

작품	시작 쪽
즈냐나다키니 만다라	107
사르바비드 비로자나 만다라	110
약사불 만다라	113
문수법계어자재 만다라	116
연꽃형 헤바즈라 만다라	119
바즈라바이라바 만다라	122
비밀집회 아촉금강 만다라	125
바즈라발리의 네 만다라	128
찬드라 만다라	131
불공견삭 만다라	134
본교의 장례 의례 관련 그림	137
일본 양계 만다라	140

넷째 마당 · 프로젝트별 시작 쪽

도안	시작 쪽
P01 · 돌아오는 마음의 네 고리	143
P02 · 팔정도를 기억하는 여덟 꽃잎	147
P03 · 여섯 정성을 담는 열두 꽃잎	151
P04 · 기다림이 자라는 두 겹 연꽃	155
P05 · 자비희사, 네 문을 여는 궁전	159
P06 · 다섯 부처님을 기억하는 빛의 자리	163
P07 · 경전을 가운데 놓는 돌봄의 발원	167
P08 · 달을 둘러싼 세 무리의 고리	171
P09 · 함께 있어도 다른 네 송이	175
P10 · 팔길상을 만나는 여덟 자리	179
P11 · 내 발원 한 줄을 담은 연꽃	183
P12 · 열두 달, 스물네 손길의 회향	187

차례 · 서른 날과 함께 걷는 수행

다섯째 마당 · 하루 한 장, 서른 날

날짜의 묶음	쪽
시작 안내	191
1-5일 · 자리와 첫 마음	192-196
6-10일 · 다섯 빛	197-201
11-14일 · 사무량심	202-205
15-20일 · 육바라밀	206-211
21-25일 · 인연·변화·삼보·배움·감사	212-216
26-30일 · 함께함·돌봄·발원·회향·계속	217-221
마무리	222

여섯째 마당과 펼쳐 쓰는 도안

내용	쪽
함께 앉기·창작 구조 도판	223-224
8회 수업·낭독 대본·시간 운영	225-228
어린이·어르신·짝 수행	229-231
개인 수행·작은 전시·창작 선화	232-234
P01-P12 축소 도안	235-246
낱말·그림·출처·편집 기록	247-262
원판 009-026쪽 보존본	263-280

원판의 002쪽과 008쪽은 삭제했어. 개정판의 002쪽은 새로 쓴 첫 실습이며 원판 002쪽의 본문을 옮긴 것이 아니란다.

009 첫 이야기 01

종이 위에도 도량이 생길까

작은 방 한쪽에 종이를 펴 놓았다고 생각해 보렴. 어제는 영수증과 열쇠가 놓였던 자리지만, 오늘 네가 다정한 마음으로 앉으면 수행을 배우는 자리가 될 수 있겠지. 도량은 수행하는 곳이라는 말이야. 이 책에서는 손을 움직이는 작은 책상도 마음을 돌보는 자리로 삼아 보려 한단다.

먼저 책상 위에서 꼭 필요하지 않은 물건 세 가지를 치워 보자. 그리고 종이, 연필, 지우개, 색 두세 가지를 놓아 보렴. 향이나 촛불을 꼭 켤 필요는 없어. 깨끗한 자리를 살피는 일부터, 네가 머무는 곳을 함부로 대하지 않는 마음이 자라기 시작하지.

종이 앞에 앉아 "여기에서는 나를 다그치지 않겠다" 하고 정해 보자. 주변 사람에게 잠깐 조용히 있어 달라고 부탁할 수도 있어. 누군가 들어오더라도 도량이 깨졌다며 화내지 말고, 그 사람에게 건넬 부드러운 한마디를 찾아보렴. 수행의 자리는 문밖의 사람과도 이어져 있단다.

오늘 손으로 해 볼 일

책상 한쪽을 손바닥 두 개만큼 비우고, 오늘 사용할 색연필을 세 자루만 골라 놓아 보자.

마음에 놓는 한 문장

이 자리를 아끼듯, 내 곁의 생명도 아끼겠습니다.

이야기의 바탕 · [S25]

010 첫 이야기 02

만다라는 왜 가운데를 품고 있을까

가족이 둥근 밥상에 앉으면 모두가 밥상을 바라보면서도 서로의 얼굴을 보게 되지. 만다라의 가운데도 눈길이 돌아오는 자리란다. 전통의 만다라에서는 그 자리에 부처님이나 존격, 경전 또는 상징이 놓여 주변의 세계와 관계를 맺곤 해.

우리의 첫 도안에는 빈 원을 두자. 빈 원을 전통의 본존 대신이라고 부르기보다, 오늘의 발원을 기억하는 자리로 삼아 보렴. “나만 편안하면 된다”는 마음이 좁은 의자라면, “다른 이도 편안하기를” 하는 마음은 조금 더 넓은 평상이겠지.

중앙 원이 삐뚤어졌다고 마음까지 삐뚤어진 것은 아니란다. 중심을 찾는다는 말은 한 치도 틀리지 않은 점을 찾으라는 꾸중이 아니야. 잊었다가도 다시 돌아올 다짐이 있다는 뜻으로 배워 보자. 꽃잎을 칠하다 그 다짐을 떠올릴 때마다 네 그림은 생활과 이어진단다.

오늘 손으로 해 볼 일

가운데 원 아래에 오늘 돌아올 말 한 단어를 적어 보렴. “자비”, “기다림”, “감사” 가운데 하나도 좋아.

마음에 놓는 한 문장

내 마음의 가운데에 다른 이를 위한 자리를 남겨 두겠습니다.

이야기의 바탕 · [S02] · [S11]

011 첫 이야기 03

부처님을 닮고 싶다는 작은 씨앗

보리심이라는 말이 처음에는 어렵게 들릴 거야. 대승불교에서 보리심은 모든 중생을 이롭게 하려고 깨달음을 향하는 마음을 일컫는단다. 거창한 약속처럼 들리지만, 오늘의 손길에서는 남의 아픔을 못 본 척하지 않는 작은 씨앗부터 길러 보자.

씨앗은 심은 날 곧바로 큰 나무가 되지 않지. 한 번 친절하게 말했다고 모든 성냄이 사라져야 하는 것도 아니야. 성낸 것을 알아차리고 다음 말을 부드럽게 고르는 일도 씨앗에 물을 주는 일이란다. 그림을 다시 시작하는 손은 그런 마음을 익힐 좋은 벗이 되어 줄 수 있지.

중앙에 씨앗만 한 점을 찍고 그 둘레를 넓게 남겨 두렴. 아직 자랄 곳이 많다는 뜻으로 말이야. 점의 크기를 신비한 힘의 크기라고 재지는 말자. 이 책의 점은 발원을 기억하는 표시란다. 점을 볼 때마다 오늘 도울 수 있는 사람 한 명을 떠올려 보자.

오늘 손으로 해 볼 일

가운데 3mm 남짓한 점 하나를 찍고 둘레 20mm 정도는 비워 두렴. 크기는 눈에 편하도록 바꾸어도 좋아.

마음에 놓는 한 문장

작은 선행을 가볍게 여기지 않고 오늘 하나 실천하겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06]

012 첫 이야기 04

숨은 시키지 않아도 찾아오는 손님

아침에 방문을 열면 바람이 들어오듯, 숨도 들어왔다가 나가곤 하지. 부처님의 가르침에는 들숨과 날숨을 알아차리는 수행이 전해져 온단다. 여기서는 숨을 길게 만들거나 붙잡기보다, 이미 드나드는 숨을 조용히 알아보는 첫걸음을 해 보자.

꽃잎 한 장을 칠하는 동안 숨이 두 번 오갈 수도 있고 세 번 오갈 수도 있어. 색칠을 잘하려고 숨을 참지 말렴. 손은 손의 속도로 움직이고 숨은 몸의 편안한 길을 따르게 하자. 둘을 억지로 묶지 않아도 같은 자리에 머물 수 있단다.

호흡을 살피는 일이 오히려 답답하게 느껴지면 연필이 종이에 닿는 느낌이나 발바닥으로 마음을 옮겨도 좋아. 수행은 몸을 이겨 내는 시합이 아니야. 잠깐 멈추고 창밖을 보는 선택도 네가 지금을 살피고 있다는 뜻이 될 수 있지.

오늘 손으로 해 볼 일

색연필을 잡기 전 평소의 숨 세 번을 알아차려 보렴. 세는 것이 불편하면 횟수 없이 잠깐 앉아도 좋아.

마음에 놓는 한 문장

숨을 몰아세우지 않고, 이 몸을 다정하게 돌보겠습니다.

이야기의 바탕 · [S24]

013 첫 이야기 05

팔을 펴고 앉는 것도 자비란다

바른 자세라는 말을 들으면 몸을 딱딱하게 세우기 쉽지. 하지만 오래된 나무도 바람이 불면 가지를 조금 내어 준단다. 너도 허리를 세우되 어깨는 내려놓고, 손목을 받쳐 편한 자리를 찾아보렴. 의자에 앉아도 좋고 방석을 써도 좋아.

그림은 네 눈이 편하게 닿는 곳에 놓자. 너무 숙여야 한다면 받침으로 종이의 각도를 조금 바꾸고, 눈부시면 빛의 방향을 옮겨 보렴. 무릎이 아픈데도 정해진 앉음새를 억지로 지킬 필요는 없단다. 도구와 자리는 수행하는 사람을 돕기 위해 있는 것이지.

자비를 다른 사람에게만 베풀고 자기 몸은 함부로 대한다면 한쪽 문만 열린 집과 같겠지. 오늘은 쉬어야 한다는 몸의 말을 한 번 들어 주자. 쉬었다 돌아오는 발걸음도 수행의 흐름에서 지워지지 않는단다.

오늘 손으로 해 볼 일

양발이 안정되게 닿는지, 어깨를 내릴 수 있는지, 종이를 보며 숨쉬기 편한지 차례로 살펴보자.

마음에 놓는 한 문장

몸의 작은 부탁을 듣고, 쉬어 갈 자리를 내어 주겠습니다.

오늘 편했던 자리

내일도 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

014 첫 이야기 06

색연필을 고르는 작은 공양

공양이라는 말에는 정성껏 바친다는 마음이 담겨 있지. 이 책의 그리기 시간에는 비싼 재료를 갖추는 대신 이미 가진 것을 아껴 쓰는 정성을 내어 보자. 짧아진 색연필도 손에 맞는 보조 도구를 쓰면 다시 함께할 수 있단다.

색을 고를 때는 오늘 배우는 도안의 성격을 먼저 보렴. 오불의 일반 배치를 배우는 날에는 정한 색을 살피고, 개인 발원 도안에서는 네가 쓰고 싶은 색을 골라도 좋아. 서로 다른 두 날을 같은 규칙으로 묶을 필요는 없지.

연필을 꺼내 나란히 놓아 보자. 첫 자루에는 감사, 둘째 자루에는 기다림, 셋째 자루에는 나눔이라는 별명을 붙여도 재미있겠구나. 그 별명은 네가 오늘 만든 수행의 기억이지, 원래부터 그 색에 붙어 있던 교리 이름은 아니란다.

오늘 손으로 해 볼 일

세 자루를 놓고 각각 오늘 익힐 태도를 한 가지씩 붙여 보렴. 다 쓰고 난 뒤 제자리에 돌려놓는 것까지 마쳐 보자.

마음에 놓는 한 문장

가진 것을 아끼고, 필요한 이와 기꺼이 나누겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06] · [S05]

015 첫 이야기 07

연꽃은 진흙을 미워하지 않지

연꽃을 보면 맑고 고운 꽃부터 눈에 들어오지만, 그 꽃은 진흙과 물을 떠나 홀로 피지 않는단다. 불교 미술에서 연꽃은 청정함을 떠올리게 하는 오랜 상징이야. 우리는 그 모습을 보며 어려운 하루 한가운데에서도 다정함을 피울 수 있음을 배워 보자.

속상했던 일이 있었다면 그 일을 종이에서 지워 버리려고 애쓰지 않아도 좋아. 오늘은 바깥의 꽃잎 하나에 흐린 색을, 안쪽의 꽃잎 하나에 밝은 색을 놓아 보렴. 슬픔과 기쁨이 한 종이에 함께 머물 수 있듯, 마음도 한 가지 색으로만 설명되지 않는단다.

진흙 비유를 누군가의 폭언이나 위험을 참고 견디라는 말로 쓰지는 말자. 몸과 마음을 지킬 울타리는 필요해. 안전한 곳으로 옮기고 도움을 받는 일 역시 생명을 아끼는 길이란다. 꽃은 자랄 물과 햇빛도 필요하니까.

오늘 손으로 해 볼 일

꽃잎 한 장을 위에서 아래까지 같은 색으로 옅게 칠한 뒤, 밑동에만 한 겹 더 놓아 보자.

마음에 놓는 한 문장

어려운 날에도 나를 함부로 여기지 않겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06] · [S25]

016 첫 이야기 08

삐뚤어진 선이 알려 주는 것

바느질을 처음 배우면 땀이 길었다 짧았다 하지. 할머니도 첫날부터 고운 옷을 지은 것은 아니었단다. 만다라의 선도 마찬가지야. 선이 흔들렸다는 것은 손이 오늘의 길을 지나갔다는 흔적이지, 네 마음을 꾸짖을 이유는 아니야.

인욕은 무조건 아무 말 없이 참는 것으로만 배우지 말렴. 이 책의 작업에서는 뜻대로 되지 않는 순간에 성급히 종이를 찢거나 자신을 미워하지 않는 연습으로 가까이 만나 보자. 고칠 수 있는 선은 고치고, 피곤해진 손은 쉬게 하는 지혜도 함께 필요하지.

잘못 그린 자리 옆에 아주 작은 표시를 남겨 두자. 그 표시를 볼 때 "여기에서 다시 시작했구나" 하고 알아볼 수 있도록 말이야. 완벽한 원보다 다시 시작하는 용기가 필요한 날도 있단다.

오늘 손으로 해 볼 일

마음에 들지 않는 선 한 곳을 고른 뒤, 한 번만 지우고 다시 그어 보렴. 그래도 남는 흔적은 오늘의 배움으로 두자.

마음에 놓는 한 문장

실수한 나를 꾸짖기보다 다음 손길을 돌보겠습니다.

오늘 편했던 자리

내일도 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D06]

017 첫 이야기 09

네 개의 문에는 누가 들어올까

문이 하나뿐인 집보다 사방으로 바람길이 난 정자는 드나들기가 편하지. 많은 궁전형 만다라에서도 네 문을 볼 수 있어. 전통의 문에는 저마다 도상과 의례의 뜻이 따르지만, 우리의 입문 도안에서는 네 문을 네 가지 넓은 마음을 기억하는 자리로 삼아 보자.

첫 문에는 행복하기를 바라는 자, 둘째 문에는 괴로움에서 벗어나기를 바라는 비, 셋째 문에는 남의 기쁨을 함께 기뻐하는 희, 넷째 문에는 치우침을 내려놓는 사를 적어 보렴. 자·비·희·사, 사무량심이라고 하는 마음들이란다.

이 네 글자를 어느 문에 적을지는 이 책의 연습 순서야. 모든 전통 만다라의 동서남북에 이렇게 쓰여 있다는 뜻은 아니란다. 중요한 것은 문을 기억할 때마다 실제로 누군가를 조금 더 넓게 맞이하는 일이겠지.

오늘 손으로 해 볼 일

사각형의 위·오른쪽·아래·왼쪽에 자·비·희·사를 임시 연필로 적고, 각 글자에서 한 사람씩 떠올려 보자.

마음에 놓는 한 문장

친한 이만이 아니라 아직 낯선 이의 평안도 바라겠습니다.

이야기의 바탕 · [S03] · [D02]

018 첫 이야기 10

그림을 채우기 전에 마음을 정하자

여행을 떠나기 전에 어디로 가는지 짐작해야 짐을 고르기 쉽지. 발원도 그런 첫 마음이란다. 원하는 물건을 반드시 얻겠다는 주문처럼 붙잡기보다, 어떤 사람으로 살고 싶은지 조용히 방향을 정해 보자.

“모든 일이 내 뜻대로 되기를”이라는 바람이 올라오면 그 아래를 한 번 더 살펴보렴. 편안하고 싶은지, 사랑받고 싶은지, 누군가와 화해하고 싶은지 말이야. 그 바람을 자신이 할 수 있는 작은 행동으로 바꾸면 그림을 마친 뒤에도 길이 이어진단다.

발원문은 길지 않아도 좋아. “오늘 말을 끝까지 듣겠습니다”처럼 한 문장으로 충분해. 종이 아래에 적어 두고 꽃잎을 칠할 때 잠깐씩 읽어 보렴. 네가 새로 쓴 말은 네 발원문으로 귀하게 두고, 부처님의 직접 말씀인 것처럼 이름을 붙이지는 말자.

오늘 손으로 해 볼 일

바람 한 가지를 적고 그 아래에 오늘 할 행동 한 가지를 적어 보렴. 행동은 네가 직접 할 수 있는 것으로 골라 보자.

마음에 놓는 한 문장

좋은 마음을 생각에만 두지 않고 작은 행동으로 옮기겠습니다.

이야기의 바탕 · [S25] · [D06]

019 첫 이야기 11

흰 자리도 그림의 일부란다

밥그릇을 가득 눌러 담기만 하면 숟가락이 들어갈 자리도 좁아지지. 그림에도 숨을 고를 빈자리가 있으면 좋겠구나. 아직 칠하지 않은 흰 곳을 실패라고 여기지 말렴. 오늘의 실습에서는 욕심껏 채우려는 손이 잠깐 머무는 자리가 되어 줄 거야.

불교에서 공이라는 말은 아무것도 소중하지 않다는 뜻이 아니란다. 반야심경을 읽는 길에서도 모습과 비어 있음의 관계를 배워 가지. 이 책은 빈 종이가 곧 공의 깨달음이라고 단정하지 않고, 붙잡는 마음을 부드럽게 살피는 작은 비유로 여백을 써 보려 한단다.

색을 넣지 않은 꽃잎을 하나 남겨 보렴. 그 꽃잎을 바라보며 “아직 몰라도 괜찮아”, “다 완성하지 않아도 오늘을 마칠 수 있어” 하고 마음을 풀어 주자. 여백을 남겨 둔 그림이 너를 덜 귀하게 만드는 일은 없단다.

오늘 손으로 해 볼 일

도안에서 한 칸을 골라 오늘은 칠하지 않겠다고 정해 보렴. 그 선택을 끝까지 존중해 보자.

마음에 놓는 한 문장

모두 붙잡으려는 손을 조금 펴 보겠습니다.

오늘 편했던 자리

내일도 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D04]

020 첫 이야기 12

그림을 바라보는 세 번의 눈길

낯선 절에 가면 먼저 마당을 보고, 다음에 법당을 보고, 그다음 작은 장식들을 보게 되지. 만다라도 한꺼번에 모든 것을 알아보려 하지 말자. 처음에는 바깥 테두리, 다음에는 큰 문과 꽃잎, 마지막에는 가운데를 천천히 살펴보렴.

이 순서는 그림을 편하게 만나기 위한 이 책의 관찰 방법이야. 모든 종파의 정해진 관상 절차를 옮긴 것은 아니란다. 전통 수행에는 각각 전승의 설명이 따르니, 입문 단계에서는 보이는 자리를 분명히 알아보는 것부터 시작하자.

눈길을 옮길 때 마음속 이야기도 바꾸어 보렴. 바깥에서는 "오늘의 분주함이 여기 있구나", 문 앞에서는 "조금 쉬어 가자", 가운데에서는 "다정함을 잊지 말자" 하고 말이야. 이미지 안에 무엇이 실제로 그려졌는지와 네가 오늘 붙이는 이야기는 서로 구별하며 함께 품을 수 있단다.

오늘 손으로 해 볼 일

바깥·문·중심을 각각 잠깐씩 보렴. 마지막에 눈을 들어 방 안에서 편안한 사물 하나를 바라보자.

마음에 놓는 한 문장

한꺼번에 다 알려 하지 않고, 보이는 것 하나부터 만나겠습니다.

이야기의 바탕 · [S02] · [S03]

021 첫 이야기 13

사진과 창작 그림을 함께 읽는 법

옛사람이 그린 작품 사진은 오래된 목소리를 전해 주고, 새로 만든 삽화는 처음 배우는 눈을 도와줄 수 있단다. 두 그림은 모두 배움의 벗이 될 수 있지만 같은 종류의 증거는 아니야. 이 책에는 대화에서 만든 창작 도판 네 장과 원판의 구조 도해가 들어 있어.

승려들이 모래를 놓는 장면도 사진처럼 보이는 창작 삽화란다. 실제 사찰의 어느 날을 촬영한 기록은 아니지. 실제 작품과 제작 사진의 확인된 출처는 뒤의 그림 기록과 HTML 온라인 감상란에 따로 두었어. 온라인 자료는 인터넷 연결과 원래 사이트의 제공 상태에 따라 보인단다.

그림 속 낯선 글자는 뜻을 모르면서 따라 쓰거나 외우지 말자. 특히 창작 삽화 속 장식 문자는 독송문이 아니란다. 우리가 직접 적을 문장은 또박또박 읽을 수 있는 한글 발원으로 시작하자. 진실한 한마디가 그럴듯한 가짜 글자보다 더 좋은 길잡이가 되어 줄 거야.

오늘 손으로 해 볼 일

이 책에서 그림 밑의 “창작 도판”, “구조 도해”, “원작 온라인 보기” 표지를 찾아보렴.

마음에 놓는 한 문장

그림의 아름다움을 즐기면서도 그 출처를 소중히 여기겠습니다.

이야기의 바탕 · [S09] · [D08] · [D09]

022 첫 이야기 14

모래 한 알을 놓는 마음

모래 만다라를 만드는 모습을 보면 작은 알갱이들이 모여 넓은 세계를 이루지. 전통의 모래 만다라는 도안을 익힌 수행자들이 의례의 맥락에서 만드는 작업이란다. 우리가 집에서 색연필로 칠하는 연습과 같은 절차라고 부르지는 말자.

그렇지만 작은 정성이 모인다는 장면은 오늘의 손에도 이야기를 건넬 수 있어. 큰 꽃잎을 한 번에 세게 칠하기보다 가볍게 여러 겹 놓아 보렴. 한 번의 손길은 작아도 이어지는 동안 꽃잎이 밝아지지. 좋은 말을 한 번 건네는 일도 작다고 가볍게 여기지 말자.



사진 형식의 창작 삽화 · 실제 행사 촬영 사진은 아닙니다.

한 꽃잎을 옅게 세 겹 칠해 보렴. 겹을 놓을 때마다 손의 힘을 한 번 풀어 보자.

마음에 놓는 한 문장

작은 손길을 귀하게 여기고 조급히 결과를 재촉하지 않겠습니다.

이야기의 바탕 · [S07] · [D09]

023 첫 이야기 15

내가 만든 꽃은 누구에게 갈까

잘 익은 감을 혼자 먹다가도 누군가 생각나면 접시에 하나 더 놓게 되지. 회향은 수행의 공덕을 널리 돌리는 마음으로 배워 볼 수 있단다. 오늘 그림을 마칠 때도 “내가 얼마나 잘했나”에서 잠시 벗어나 이 정성이 누구의 평안에 보탬이 되기를 바라는지 떠올려 보자.

꼭 그림을 선물해야만 회향이 되는 것은 아니야. 지친 가족의 말을 잠깐 들어 주거나, 약속한 일을 성실하게 마치는 것으로 이어 갈 수 있지. 이웃이 그림을 받고 싶지 않다면 그 뜻도 존중하렴. 좋은 마음은 다른 사람을 부담스럽게 하지 않는 길도 찾아간단다.

한 장을 완성한 날에도, 꽃잎 두 장만 칠한 날에도 마지막 마음을 나눌 수 있어. 완성도를 자격증처럼 내밀 필요는 없지. 오늘 익힌 기다림이 저녁의 대화에 조금 섞인다면 종이의 바깥에서도 꽃이 피는 셈이란다.

오늘 손으로 해 볼 일

도안 아래에 이름 대신 “오늘 만나는 모든 이”라고 적어 보렴. 그리고 한 가지 친절을 실제로 건네 보자.

마음에 놓는 한 문장

이 정성을 나만의 것으로 붙들지 않고 함께 나누겠습니다.

이야기의 바탕 · [D02] · [D06]

024 첫 이야기 16

마음이 복잡한 날의 작은 도안

비가 오는 날에는 먼 산길보다 처마 밑을 잠깐 걷는 것이 좋을 때도 있지. 마음이 분주한 날에는 복잡한 도안보다 큰 원 하나를 선택해 보렴. 많은 칸을 칠하는 것이 언제나 더 깊은 수행이라는 뜻은 아니란다.

오늘의 몸과 마음이 감당할 만큼만 시작하자. 큰 칸의 한 귀퉁이를 옅게 칠하고 멈추어도 좋아. 괴로운 생각이 밀려오면 눈을 감고 더 깊이 들어가려 하지 말고, 방 안을 둘러보고 발이 닿는 곳을 알아차려 보렴. 필요하면 그날의 실습을 끝내는 것도 괜찮아.

자비는 잘되는 날의 마음만 받아 주는 것이 아니지. 어수선한 날의 너에게도 앉을 자리를 내어 주는 것이란다. 오늘의 기록에는 기분을 점수로 매기기보다 “어떤 크기가 편했는지”, “어느 때 쉬고 싶었는지”를 적어 보자.

오늘 손으로 해 볼 일

P01의 가장 큰 고리에서 손바닥만 한 부분을 고르렴. 오늘은 그 자리만 칠해도 충분해.

마음에 놓는 한 문장

오늘 가능한 만큼을 알아차리고 그만큼 정성을 내겠습니다.

오늘 편했던 자리

내일도 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

025 첫 이야기 17

삼보를 기억하는 세 번의 고개

불·법·승을 삼보라고 부른단다. 부처님, 가르침, 수행 공동체를 귀하게 받드는 불교의 말이지. 입문자의 그리기 시간에도 배우고 싶은 삶의 방향과 가르침, 서로 돕는 벗을 기억해 볼 수 있어.

종이를 펴며 부처님을 떠올리고, 첫 선을 그으며 해치지 않는 가르침을 기억하고, 마칠 때에는 함께 살아가는 이들을 떠올려 보자. 고개를 숙이거나 합장하는 방식은 편안한 범위에서 선택해도 좋아. 몸의 형식을 똑같이 따라야만 마음이 귀해지는 것은 아니란다.

이 책에서 원 세 개를 삼보를 기억하는 표식으로 쓰더라도 모든 전통의 세 고리가 삼보를 뜻하는 것은 아니야. 오늘의 배움에 이름을 붙이는 것이지. 종교의 오래된 뜻과 네 손으로 정한 기억법을 나란히 두면 배우는 길이 더 선명해진단다.

오늘 손으로 해 볼 일

종이 아래 여백에 작은 원 세 개를 그려 불·법·승을 한 번씩 읽어 보렴. 주 도안의 전통 요소와는 따로 두자.

마음에 놓는 한 문장

깨달음의 길과 가르침, 함께 걷는 벗을 귀히 여기겠습니다.

이야기의 바탕 · [D07]

026 첫 이야기 18

이제, 열두 도안의 길로

한 송이 꽃을 피우는 데에도 여러 길이 있단다. 처음에는 큰 고리에서 시작하고, 익숙해지면 꽃잎과 문을 더해 보렴. 어떤 날은 한 가지 색만 쓰고, 어떤 날은 다섯 빛을 나란히 놓으며 부처님의 지혜를 배워 보자.

뒤의 열두 프로젝트는 각자 다른 일을 도와줄 거야. P01은 돌아오는 마음, P02는 여덟 가지 바른 길을 기억하는 연꽃, P05는 네 넓은 마음의 문, P07은 경전이 중심인 실제 작품의 관계를 배우는 도안이지. 모든 그림이 같은 전통 의례를 재현한 것은 아니란다.

서른 날 수행도 날짜를 채워야 하는 약속장이 아니라 다시 앉기 위한 길동무로 사용하렴. 하루 쉬었다면 그다음 날 이어 가면 돼. 이제 네가 그릴 작은 선을 잘 바라보자. 그 선이 오늘 누구에게 다정한 말 한마디가 되어 나갈지 궁금해지는구나.

오늘 손으로 해 볼 일

오늘은 P01·P02·P05 가운데 하나를 골라 책갈피를 끼워 보렴. 가장 쉬운 곳에서 시작해도 좋아.

마음에 놓는 한 문장

배움의 속도를 겨루지 않고 나의 자리에서 길을 잇겠습니다.

이야기의 바탕 · [S11] · [D02] · [D03]

027 01 · 이야기

가운데에 심는 작은 약속

옛집 마당에 작은 씨앗 하나를 심었다고 상상해 보렴. 처음에는 흙 위에 아무것도 보이지 않지만, 날마다 물을 주는 사람은 그 자리를 잊지 않지. 만다라의 중심도 오늘 무엇을 소중히 기르려는지 돌아보는 자리가 될 수 있단다.

전통의 만다라에서 중심은 마음대로 바꾸는 장식이 아니야. 부처님이나 존격, 경전처럼 그 그림의 세계를 여는 대상이 놓이지. 우리의 입문 도안에서는 빈 중심 원을 두고, 그 자리에 모든 생명의 이로움을 바라는 발원을 기억해 보자. 비어 있는 원을 특정 본존의 정식 도상이라고 부르지는 않는단다.

네가 하루 내내 다정할 수 없었다고 씨앗이 사라지는 것은 아니야. 잊었다가 다시 돌아오는 손길을 한 번 더 내어 보렴. 오늘의 중심은 “나는 완벽하다”는 표식보다 “다시 배우겠다”는 약속에 가까우면 좋겠구나.

이 마당에서 만날 길

중심 · 보리심의 씨앗을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

마음의 가운데에 나와 이웃을 함께 위한 자리를 두겠습니다.

이야기의 바탕 · [S02] · [D06]

중심 · 보리심의 씨앗

보리심은 나 혼자만의 편안함을 넘어 모든 중생을 이롭게 하려는 깨달음의 마음으로 배운단다. 이 책은 그 넓은 뜻을 작은 종이 위에서 기억하도록 중심 자리를 사용해. 원의 크기가 깨달음의 크기를 뜻하는 것은 아니지.

중심에 적을 말은 한 단어면 충분해. “자비”라고 적었다면 그 단어를 바라보는 데서 끝내지 말고, 오늘 대화에서 상대의 말을 한 번 더 들어 주는 행동으로 이어 보렴. 중심의 뜻과 생활의 일이 만날 때 그림은 네 일과의 벗이 된단다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
바깥 원	지름 160mm	종이 가운데에 놓기
중심 원	지름 28mm	같은 중심점 사용
첫 고리	반지름 14-32mm	중심을 둘러싼 여유
문안	바깥 원 아래 12mm 이상	그림 안을 가리지 않기

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S02] · [D06]

029 01 · 만들기

손으로 익히는 중심

01 · 자리를 잡자

A4 세로 종이에서 위로부터 약 125mm, 왼쪽에서 105mm인 곳에 중심을 가볍게 표시하렴. 이 자리라면 위의 제목과 아래의 발원문을 위한 공간이 남아.

02 · 기본 모양을 놓자

컴퍼스 반지름을 14mm로 벌리고 중심 원을 그리자. 컴퍼스가 없다면 비슷한 크기의 둥근 물건을 대고 그려도 좋아. 같은 크기를 억지로 맞추기보다 편안한 손길로 시작하렴.

03 · 서로의 틈을 보자

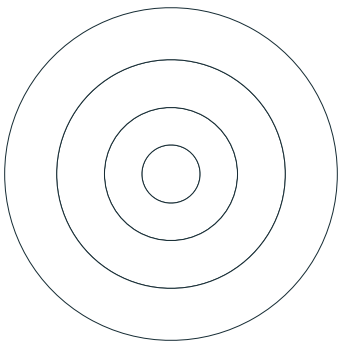
같은 중심에서 반지름 32·55·80mm의 원을 차례로 그리자. 중심을 다시 찍지 말고 처음 자리를 함께 쓰면 고리들이 한곳을 품게 된단다.

04 · 색과 마음을 놓자

중심은 흰색으로 남기고 가장 안쪽 고리에 옅은 색을 놓아 보자. 바깥 고리로 갈수록 같은 색을 덧칠하거나 다른 두 색을 골라도 좋아.

05 · 문안으로 마치자

그림 아래에 “오늘 기를 마음”을 쓰고 그 옆에 짧은 말을 놓으렴. 처음에 찍은 작업용 안내점은 필요하면 지워도 되고, 씨앗의 기억으로 남겨도 좋아.



참고 도안 P01 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S02] · [D06]

030 01 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

중앙 원을 잠깐 바라보자. 오늘 힘들었던 네 모습을 먼저 그 자리로 데려오렴. 잘해 낸 너만 앉히려 하지 말고, 지쳤던 너에게도 앉을 곳을 내어 주자.

이제 원을 둘러싼 첫 고리를 칠하며 너를 도와준 사람을 떠올려 보렴. 다음 고리에서는 그 사람도 누군가에게 기대며 살아간다는 것을 생각해 보자. 이름을 다 알지 못해도 그 연결을 귀히 여길 수 있단다.

마지막에는 그림을 내려놓고 오늘 네가 할 수 있는 도움 하나를 고르자. 물 한 잔 건네기, 약속 지키기, 말을 끊지 않기 같은 작은 일부터 시작하렴.

마음에 놓는 한 문장

마음의 가운데에 나와 이웃을 함께 위한 자리를 두겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 가운데에 둔 마음은 무엇이었나

다시 돌아오게 해 준 표식은 어디였나

그림 밖에서 실천할 한 가지

씨앗을 심었으면 오늘 하루를 모두 재판하지 말자. 작은 약속 하나를 지킬 기회가 오면 그때 정성을 내어 보렴.

이야기의 바탕 · [S02] · [D06]

031 02 · 이야기

돌을 던진 연못의 물결

고요한 연못에 작은 돌이 닿으면 물결이 밖으로 번져 가지. 이 책에서는 동심원을 볼 때 그런 물결을 떠올려 보려 한단다. 나에게 향한 다정함이 가까운 이에게, 또 이름 모르는 이에게 조금씩 넓어지는 모습을 말이야.

원래의 만다라에서 원형 띠마다 뜻은 다를 수 있어. 연꽃의 자리, 보호의 경계, 불꽃이나 금강저의 띠를 모두 같은 물결이라고 부르면 그림의 이야기를 놓치겠지. 실제 작품을 만나는 마당에서는 그 이름을 따로 살피고, 오늘의 연습에서는 자비가 넓어지는 기억법으로 원을 써 보자.

너무 먼 곳까지 한 번에 마음을 보내려다 가까운 자신의 아픔을 놓치지는 말렴. 작은 고리부터 충분히 돌아본 뒤 다음으로 옮겨도 좋아. 물결은 서로를 밀어내지 않고 한 연못 위를 지나간단다.

이 마당에서 만날 길

동심원 · 돌아오며 넓어지는 자비을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

나의 평안에서 시작하여 다른 이의 평안으로 마음을 넓히겠습니다.

이야기의 바탕 · [S03] · [D02]

동심원 · 돌아오며 넓어지는 자비

자무량심은 행복하기를 바라는 마음을 좁게 가두지 않는 길로 배워 보자. 이 실습에서는 안쪽부터 자신·가까운 사람·낯선 사람을 떠올리지만, 이것이 전통 만다라의 고정된 원 배치라는 뜻은 아니야.

원과 원 사이의 틈은 다음 마음으로 건너가는 작은 쉼터야. 누군가를 떠올리는 일이 불편하다면 억지로 화해 장면을 만들지 않아도 돼. 아직은 자신이나 안전하게 느껴지는 대상에게 머물러도 좋단다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
중심	반지름 15mm	자신을 기억하기
둘째 경계	반지름 35mm	가까운 생명을 기억하기
셋째 경계	반지름 55mm	아직 낯선 생명을 기억하기
바깥 경계	반지름 80mm	모두에게 열어 둔 자리

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S03] · [D02]

033 02 · 만들기

손으로 익히는 동심원

01 · 자리를 잡자

중심을 하나 정하고 반지름 15·35·55·80mm의 원을 차례로 그리렴. 이 페이지의 치수는 자비의 범위를 눈으로 기억하기 위한 연습값이야.

02 · 기본 모양을 놓자

각 고리 사이를 먼저 손가락으로 따라가 보자. 종이를 돌려도 중심이 같은 자리에 있다는 것을 편안히 확인해 보렴.

03 · 서로의 틈을 보자

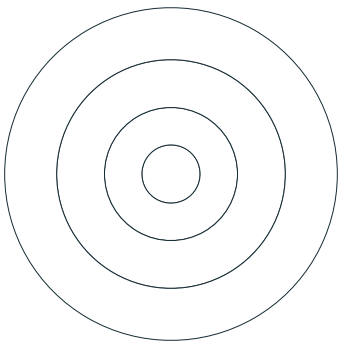
두 색만 고르자. 중심에는 첫 색을 옅게 놓고, 다음 고리에는 둘째 색을 놓아도 좋아. 모든 칸을 빠짐없이 채우기보다 한 고리를 마칠 때 잠깐 멈추렴.

04 · 색과 마음을 놓자

개인 이름은 원 안에 적지 않고 종이 아래에 작은 범례로 두자. 공개할 그림이라면 이름을 빼고 “가까운 이”, “낯선 이”처럼 적어도 좋아.

05 · 문안으로 마치자

가장 바깥 고리는 일부를 흰색으로 남겨 보렴. 아직 얼굴도 모르는 생명에게 마음을 열어 두는 여백이라는 너만의 뜻을 붙여 보자.



참고 도안 P01 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S03] · [D02]

034 02 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

첫 원을 칠할 때 “나도 평안하기를” 하고 조용히 말해 보렴. 다음 원에서는 지금 감사한 사람 한 명을 떠올리고 그 사람의 편안함을 바라보자.

세 번째 원에서는 오늘 스쳐 지나간 낯선 사람을 생각해 보렴. 그 사람의 삶을 짐작해서 이야기를 만들 필요는 없어. 그 역시 기쁨과 어려움을 가진 생명임을 귀히 여기면 된단다.

바깥 고리에서는 대상을 억지로 늘리기보다 짧은 발원 하나를 놓자. “내가 모르는 이들도 안온하기를.” 그리고 지금 보이는 방으로 다시 눈길을 가져오렴.

마음에 놓는 한 문장

나의 평안에서 시작하여 다른 이의 평안으로 마음을 넓히겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

다정한 마음이 쉽게 향했던 대상

아직 무리하지 않기로 한 대상

오늘 넓혀 볼 작은 친절

마음이 금세 넓어지지 않아도 실망하지 말렴. 억지로 꾸며 낸 따뜻함보다 지금 가능한 진실한 한 걸음이 소중해.

이야기의 바탕 · [S03] · [D02]

035 03 · 이야기

꽃잎 하나마다 바른 길

연못가에 앉아 꽃을 바라보면 꽃잎들이 가운데를 둘러서서 한 송이를 이루지. 같은 중심을 품고도 저마다 다른 방향으로 펼쳐지는 모습이 참 곱단다. 우리는 그 연꽃을 빌려 삶의 여러 길이 함께 자라는 모습을 배워 보자.

부처님의 여덟 가지 바른 길, 팔정도에는 바른 견해·뜻·말·행동·생계·노력·마음챙김·집중이 있어. 오늘의 여덟 꽃잎은 그것들을 잊지 않도록 놓는 기억 자리야. 모든 전통의 여덟 꽃잎이 팔정도를 뜻한다고 말하는 것은 아니란다.

말 한마디만 곱고 행동은 거칠다면 꽃잎 하나가 다른 꽃잎을 가려 버리는 것처럼 느껴질 수 있겠지. 그렇다고 한 번에 여덟 가지를 완벽하게 하려 하지 말자. 오늘 필요한 꽃잎 하나를 고르고 내일 다른 꽃잎을 만나는 길도 있단다.

이 마당에서 만날 길

연꽃 · 진흙 속에서도 피는 청정을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

바르게 보고 말하고 행동하는 길을 작은 일에서부터 배우겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

연꽃 · 진흙 속에서도 피는 청정

연꽃의 청정이라는 상징을 오늘의 말과 행동으로 가까이 가져와 보렴. 세상일에서 도망가야만 맑은 마음이 되는 것이 아니라, 만나는 일에서 해치지 않는 길을 골라 보자는 이야기로 읽어 보자.

팔정도의 낱말은 뒤의 용어 마당에서도 다시 만날 거야. 지금은 외우는 시험보다 손으로 연결하는 일이 먼저란다. 예를 들어 정어는 “진실하고 해치지 않는 말을 고르는 일”로, 정업은 “행동을 살피는 일”로 기억해 보렴.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
중심 원	지름 28mm	글 없이 비워 두기
꽃잎 밑동	중심에서 약 22mm	중앙 원과 틈 남기기
꽃잎 끝	중심에서 약 72mm	총 지름 약 144mm
꽃잎 자리	8개, 위부터 한 바퀴	이 책의 팔정도 기억 순서

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

037 03 · 만들기

손으로 익히는 연꽃

01 · 자리를 잡자

먼저 지름 28mm인 원을 그리고 그 둘레에 연한 안내 원을 두 개 그리자. 안내 원은 반지름 약 22mm와 72mm로 두렴.

02 · 기본 모양을 놓자

가로·세로·대각선으로 여덟 방향을 표시하자. 위쪽 꽃잎의 밑동을 좁게 두고 바깥 끝으로 부드럽게 벌렸다가 다시 돌아오는 곡선을 그리렴.

03 · 서로의 틈을 보자

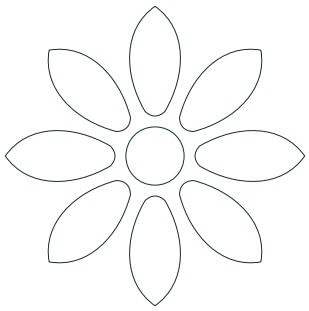
같은 모양을 여덟 자리에 놓되 서로의 옆구리가 겹치지 않게 하자. 손그림의 조금 다른 폭은 괜찮아. 칠할 수 있는 넓은 면이 남는지 먼저 보렴.

04 · 색과 마음을 놓자

도안 밖에 여덟 이름을 짧게 적고 꽃잎 1–8과 연결해 보자. 글자를 꽃잎 안에 꼭 넣어야 하는 것은 아니야. 색칠할 자리를 넓게 남겨 두렴.

05 · 문안으로 마치자

오늘은 정어의 꽃잎만 옅은 색으로 칠해도 좋아. 나머지는 다음 날에 이어 갈 수 있도록 날짜 대신 작은 책갈피를 남겨 두자.



참고 도안 P02 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

038 03 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

꽃잎 하나를 고르고 지금 그 뜻을 만나 보렴. “정어”를 골랐다면 아까 삼키지 못한 거친 말을 떠올릴 수 있겠지. 자신을 몰아세우기보다 다음에 건넬 말을 새로 골라 보자.

색을 한 겹 놓고 잠깐 멈추렴. 그 말을 듣는 상대에게 어떤 자리가 열릴지 상상해 보자. 상대의 반응을 마음대로 정하지는 말고, 네가 고를 수 있는 말에 정성을 두는 거야.

마지막에는 여덟 꽃잎을 모두 보렴. 오늘 손댄 한 장이 나머지를 밀어내지 않고 함께 있는지 바라보자. 작은 실천이 다른 길들과도 이어질 수 있음을 기억해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

바르게 보고 말하고 행동하는 길을 작은 일에서부터 배우겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 고른 팔정도의 꽃잎

바꾸어 말해 볼 한 문장

내일 만나고 싶은 꽃잎

꽃잎마다 다른 날의 배움이 쌓이면 한 송이가 되겠지. 하루에 한 장이어도 길은 이어진단다.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

039 04 · 이야기

거친 말을 쉬게 하는 울타리

집에는 지붕만 필요한 것이 아니란다. 비를 막는 벽과 사람들이 드나드는 문도 있어야 하지. 만다라의 사각 궁전을 보며 오늘은 마음을 지키는 집을 떠올려 보자. 소중한 것을 가두려는 집이 아니라, 서로 다치지 않고 머무르게 하는 집 말이야.

많은 궁전형 만다라에서 사각 공간과 네 문을 볼 수 있지만, 모든 만다라가 그 모습을 가지는 것은 아니야. 오늘 우리는 그 형식에서 배움의 틀을 빌리되 특정 본존의 궁전 전체를 복원한다고 하지는 않는단다.

계율을 딱딱한 꾸중으로만 생각하면 문을 열고 들어가기도 겁나겠지. 이 책의 첫 울타리는 “나와 다른 이를 함부로 해치지 않겠다”는 다정한 약속으로 세워 보자. 약속이 있어야 방 안의 작은 꽃도 안심하고 필 수 있단다.

이 마당에서 만날 길

사각 궁전 · 마음을 지키는 계율을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

해치지 않는 울타리를 세우고, 좋은 도움을 맞이할 문을 열겠습니다.

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

사각 궁전 · 마음을 지키는 계율

지계는 해로운 행동을 삼가며 삶을 돌보는 수행으로 배워 보렴. 그림에서 벽을 반듯하게 세우는 일을 마음의 약속을 기억하는 비유로 쓰되, 반듯한 선만으로 계율을 지켰다고 여기지는 말자.

울타리는 단절과 다르단다. 네 문은 열어 두고, 문을 지나는 말과 행동을 살피는 거야. 피곤한 날에는 쉬겠다고 말하고, 원하지 않는 부탁에는 해치지 않는 말로 거절할 수도 있어. 자신을 지키는 경계도 자비와 함께 세울 수 있지.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
기본 사각형	한 변 100mm	중앙에 놓기
문 폭	26mm	변의 중점에서 양쪽 13mm
문 돌출	14mm	위·오른쪽·아래·왼쪽 동일
중앙 자리	지름 32mm	벽과 충분한 간격

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

041 04 · 만들기

손으로 익히는 사각 궁전

01 · 자리를 잡자

종이 가운데에 가로세로 100mm인 사각형을 그리자. 네 변의 중점을 작게 표시하렴.

02 · 기본 모양을 놓자

각 중점에서 양쪽으로 13mm씩 표시하고 바깥으로 14mm 나간 문 모양을 붙여 보자. 지금은 궁전의 기본 구조를 배우는 단순한 문이야.

03 · 서로의 틈을 보자

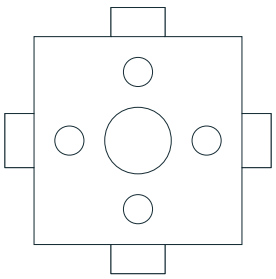
사각형과 문이 겹친 자리에 불필요한 선이 남으면 가볍게 정리하자. 실제 색칠 도안 P05를 사용하면 같은 구조를 바로 만날 수 있단다.

04 · 색과 마음을 놓자

중앙에 지름 32mm인 원을 그리고 내부는 밝게 남겨 두렴. 벽의 띠는 옅은 회색이나 네가 고른 한 색으로 얇게 칠하자.

05 · 문안으로 마치자

그림 아래에 오늘 지킬 말의 약속 한 가지를 적어 보렴. 네 문 안을 글로 꽉 채우기보다 드나들 틈을 남기는 느낌으로 마쳐 보자.



참고 도안 P05 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

042 04 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

사각형의 한 변을 따라 눈길을 옮기며 오늘 삼가고 싶은 행동을 살펴보자. 비난하기 위해서가 아니라 소중한 관계를 돌보기 위해서란다.

문 하나를 칠할 때는 “들어올 때 한 번 살핀다” 하고 기억해 보렴. 하고 싶은 말이 생겼을 때 그것이 사실인지, 지금 필요한지, 덜 해치는 방식은 없는지 잠시 멈추어 보는 거야.

벽을 다 칠한 뒤에는 네 문이 모두 보이는지 살펴보렴. 마음의 집을 지킨다는 이유로 좋은 도움과 배움까지 막아 버리지 않도록 말이야.

마음에 놓는 한 문장

해치지 않는 울타리를 세우고, 좋은 도움을 맞이할 문을 열겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 지킬 작은 약속

부드럽게 세울 경계 한 가지

도움을 맞이할 문

집은 하루 만에 완성되지 않아도 매일 돌볼 수 있지. 약속을 잊었다면 다시 살피는 곳에서 시작하렴.

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

043 05 · 이야기

마음에 네 방향의 창을 내자

봄바람이 한쪽 창으로만 들어오면 방 한편만 서늘할 수 있지. 마음에도 몇 가지 바람길을 내어 보자. 남이 행복하기를 바라는 마음, 아픔이 덜하기를 바라는 마음, 남의 기쁨을 함께 기뻐하는 마음, 가까움과 멂에 치우치지 않으려는 마음이란다.

자·비·희·사라는 네 낱말은 서로 비슷해 보여도 다른 순간에 우리를 도와줄 수 있어. 친구가 기쁜 일을 맞았을 때는 희를, 누군가 힘들 때는 비를, 낯선 사람을 함부로 판단하려 할 때는 사를 떠올려 보렴.

오늘의 네 문은 이 마음들을 돌아가며 기억하는 표식이야. 실제 전통의 문지기나 방위 규정을 바꾸는 일이 아니라, 입문자가 교리를 손으로 익히도록 만든 이 책의 수행 연습이란다.

이 마당에서 만날 길

네 문 · 자비희사의 바람길을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

행복을 바라고, 아픔을 보살피고, 기쁨을 함께하며, 치우침을 살피겠습니다.

이야기의 바탕 · [D02] · [S03]

044 05 · 뜻과 배치

네 문 · 자비희사의 바람길

자애와 연민을 같은 말로만 외우지 말고 상황을 바꾸어 떠올려 보자. 자는 행복과 그 바탕을 바라며, 비는 괴로움에서 벗어나기를 바라는 쪽으로 마음을 건네는 거야. 희는 남의 좋은 일을 빼앗고 싶어 하지 않고 함께 기뻐하는 길이지.

사는 무관심하게 돌아서는 냉담함과 다르단다. 친한 사람에게만 너그럽고 낯선 사람에게는 모진 마음이 되는지를 살피는 것으로 시작해 보렴. 다만 위험한 관계에 억지로 가까이 가야 한다는 뜻은 아니야. 거리와 배려를 함께 둘 수 있단다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
바깥 틀	P05 또는 한 변 100mm	문 4개
문의 자리	위·오른쪽·아래·왼쪽	자·비·희·사: 수업용 순서
글자 크기	손글씨 약 5-7mm	문 바깥 여백에
색	서로 구별되는 4색	전통 방위색을 뜻하지 않음

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [D02] · [S03]

045 05 · 만들기

손으로 익히는 네 문

01 · 자리를 잡자

P05를 펼치거나 앞 단원의 사문 구조를 다시 그리자. 오늘은 문 위에만 관심을 두고 중심은 비워 두렴.

02 · 기본 모양을 놓자

위쪽 문 바깥에 자, 오른쪽에 비, 아래에 희, 왼쪽에 사를 적자. 글자는 문 테두리에 닿지 않도록 5mm 이상 여유를 두렴.

03 · 서로의 틈을 보자

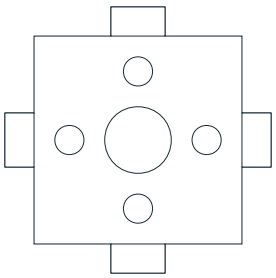
네 색을 정하고 종이 아래에 작은 색 견본을 만들어 보자. 이 색은 네 마음의 항목을 구별하는 개인 범례야. 오불의 전통 색상표와 혼동하지 않는단다.

04 · 색과 마음을 놓자

첫 문을 칠한 뒤 한 사람을 떠올리고, 두 번째 문에서는 다른 상황을 떠올려 보렴. 네 문을 모두 같은 속도로 끝내야 할 필요는 없어.

05 · 문안으로 마치자

문 아래의 짧은 발원을 적고, 네 마음 가운데 오늘 덜 익숙했던 하나에 작은 점을 표시하자. 그 점은 부족함을 꾸짖는 점수가 아니라 다음 배움의 책갈피야.



참고 도안 P05 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [D02] · [S03]

046 05 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

첫 문에서 “평안하기를”이라고 말해 보렴. 둘째 문에서는 “아픔이 덜하기를” 하고, 셋째 문에서는 “그 기쁨이 참 반갑구나” 하고 마음을 건네 보자.

넷째 문에서는 좋고 싫은 판단을 잠깐 내려놓고 한 사람을 있는 그대로 떠올려 보렴. 그 사람의 생각을 마음대로 알아낸 것처럼 하지 말고, 모르는 부분을 남겨 두는 거야.

이제 네 문을 함께 바라보자. 오늘 가장 쉽게 열린 문과 아직 조심스러운 문이 있을 수 있어. 조심스러운 문을 억지로 밀어 열기보다 그 앞에 한 번 더 다정히 앉아 보렴.

마음에 놓는 한 문장

행복을 바라고, 아픔을 보살피고, 기쁨을 함께하며, 치우침을 살피겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

쉽게 열린 마음의 문

오늘 조심스럽게 다룬 마음

생활에서 열어 볼 문

네 문을 모두 칠했더라도 마음은 계속 배운단다. 완성 표식보다 사람을 만날 때의 한 번의 선택이 중요하지.

이야기의 바탕 · [D02] · [S03]

047 06 · 이야기

바퀴는 서랍 속에서 굴러가지 않지

새 수레바퀴를 만들어 서랍에만 넣어 둔다면 길을 나아갈 수 없겠지. 법륜은 부처님의 가르침을 떠올리게 하는 상징이란다. 오늘은 바퀴를 장식으로 바라보는 데서 한 걸음 더 나아가, 가르침이 일상에서 어떻게 움직일지 생각해 보자.

팔정도에는 생각과 말뿐 아니라 생계를 살피는 길도 있어. 내가 하는 일이 다른 생명에게 어떤 영향을 주는지를 잊지 않는 것이지. 그림을 정성껏 칠하면서도 일터에서 사람을 함부로 대한다면 책상과 생활이 멀어질 거야.

오늘의 도안은 여덟 자리를 가진 기억판으로 사용하렴. 실제 법륜의 역사적 모든 형태를 옮긴 그림은 아니란다. 바퀴살 수를 마음대로 전통 규정이라고 부르지 않고, 이 시간에는 여덟 가지 길을 기억하는 데 정성을 모아 보자.

이 마당에서 만날 길

법륜 · 삶에서 굴러가는 여덟 길을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

배운 가르침을 말과 행동과 일에 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

법륜 · 삶에서 굴러가는 여덟 길

바른 견해와 바른 뜻을 너무 어려운 시험문제로만 보지 말렴. 무엇이 괴로움을 더하고 무엇이 덜 해치는지 배우려는 태도부터 시작할 수 있어. 바른 말·행동·생계는 그 태도가 사람과 일을 만나는 자리란다.

바른 노력·마음챙김·집중은 마음을 무작정 세게 붙드는 말이 아니야. 이 책에서는 해로운 습관을 덜 키우고, 지금 하는 일을 알아차리며, 정한 자리로 다시 돌아오는 연습으로 풀어 볼 거야. 그 쉬운 설명이 경전의 모든 뜻을 대신하지는 않는단다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
기억 자리	8개	P02 꽃잎을 팔정도 기억판으로 사용
중심	약 28mm 지름	“배움” 한 단어는 바깥 범례에
바깥 제목	도안 위 12mm 이상	“생활로 굴러가는 길”
색 계획	두 색 또는 옅은 8색	서열 표시가 아닌 구별

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

049 06 · 만들기

손으로 익히는 법륜

01 · 자리를 잡자

P02를 펼치고 위쪽부터 1–8의 작은 번호를 연하게 적자. 번호는 나중에 지워도 좋아.

02 · 기본 모양을 놓자

도안 옆 별도 종이에 정견·정사유·정어·정업·정명·정정진·정념·정정의 순서를 적어 보렴.

03 · 서로의 틈을 보자

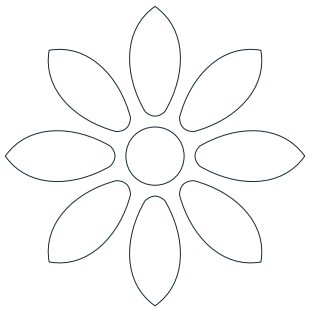
오늘 있었던 일을 하나 고르자. 대화가 중심이었다면 정어, 일을 맡았다면 정명, 자꾸 딴생각이 났다면 정념의 자리를 골라 보렴.

04 · 색과 마음을 놓자

고른 꽃잎에 색 한 겹을 놓고 그 옆의 꽃잎은 비워 두자. 다음 기회에 다른 길을 이어 보겠다는 뜻으로 남겨 두어도 좋아.

05 · 문안으로 마치자

종이 아래에 “내일 같은 상황이 오면”으로 시작하는 한 문장을 적자. 감상보다 행동이 드러나도록 마쳐 보렴.



참고 도안 P02 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

색칠하며 마음에 놓아 보자

여덟 이름을 천천히 읽어 보렴. 모르는 말이 있으면 오늘은 곁에 작은 물음표를 놓아 두자. 모름을 숨기지 않는 것에서 배움이 시작되지.

색칠하는 손이 빨라지면 한 번 내려놓고 오늘의 장면을 돌아보자. 누가 옳았는지 판결하는 대신 네가 다음에 고를 수 있는 말과 행동을 찾아보렴.

한 장을 마칠 때는 책을 덮고 실제로 할 일을 한 가지 정하자. 종이 위의 바퀴를 오늘의 작은 행동으로 굴려 보는 거야.

마음에 놓는 한 문장

배운 가르침을 말과 행동과 일에 이어 가겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 만나 본 팔정도의 이름

생활에서 떠오른 한 장면

다음에 고를 행동

낱말을 모두 외우지 못해도 길은 시작될 수 있어. 배우고 묻고 한 번 실천하는 세 걸음을 이어 보렴.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

051 07 · 이야기

단단함은 모질어지는 것이 아니야

추운 날 할머니의 손을 잡으면 부드럽지만 놓치지 않으려는 힘이 느껴지지. 오늘 배울 단단함도 그런 쪽이면 좋겠구나. 불교 미술에서 금강저와 금강의 표현을 만날 때, 모진 힘을 자랑하기보다 깨뜨리기 어려운 지혜의 상징을 살펴보자.

원작의 금강저는 막대기나 작은 십자를 아무렇게나 그린 것과 같지 않단다. 형태와 배열이 있으니 실제 그림을 보고 배울 때는 그 특징을 존중해야 해. 오늘의 입문 도안에서는 금강저를 상상해서 만들어 넣지 않고, 약속을 기억하는 깨끗한 경계 띠를 사용할 거야.

경계가 있다고 마음이 차가워지는 것은 아니지. 싫은 부탁을 거절하면서도 상대를 모욕하지 않을 수 있고, 쉬어야 할 시간을 정하면서도 다른 이를 미워하지 않을 수 있어. 다정함을 오래 지키기 위해 단단한 약속이 필요할 때도 있단다.

이 마당에서 만날 길

금강의 울타리 · 부드럽고 단단한 약속을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

지혜롭게 경계를 세우고, 나와 다른 생명을 함께 돌보겠습니다.

이야기의 바탕 · [S03] · [S06]

052 07 · 뜻과 배치

금강의 울타리 · 부드럽고 단단한 약속

금강저는 불교 미술의 중요한 의례구이자 상징이야. 그 상징의 가치를 배우는 것과 실제 물건을 지니면 모든 위험이 사라진다고 믿게 하는 설명은 구별해야 한단다. 이 책에서는 지혜와 굳은 마음의 이미지를 입문자의 생활에 연결해 보자.

경계 띠를 그릴 때 오늘 보호하고 싶은 일을 하나 떠올려 보렴. 쉬는 시간, 진실하게 말하기, 남의 물건을 함부로 쓰지 않기처럼 구체적인 약속이면 좋겠지. 선의 굵기는 그 약속의 성취 정도를 재는 자가 아니란다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
바깥 원	반지름 80mm	전체 경계
안쪽 원	반지름 74mm	6mm 폭의 띠
선 굵기	보통 검정 펜 0.4-0.6mm 예	손에 맞게 선택
안쪽 문양	큰 꽃잎 또는 단순 원	금강저를 임의 복원하지 않기

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S03] · [S06]

053 07 · 만들기

손으로 익히는 금강의 울타리

01 · 자리를 잡자

반지름 74mm와 80mm의 원을 같은 중심으로 그려 6mm 폭의 띠를 만들자.

02 · 기본 모양을 놓자

띠의 바깥선과 안쪽선이 가까워도 붙어 보이지 않는지 살펴보렴. 손이 불편하면 띠 폭을 8–10mm로 넓혀도 좋아.

03 · 서로의 틈을 보자

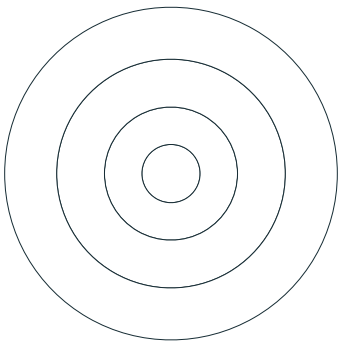
띠 안에는 무늬를 억지로 늘리지 말고 한 가지 옅은 색을 놓아 보자. 금색 느낌의 색연필을 써도 되고 갈색 한 자루로도 충분해.

04 · 색과 마음을 놓자

안쪽에 연꽃을 더하려면 띠와 꽃잎 끝 사이에 5mm 이상 간격을 두렴. 서로의 자리를 침범하지 않는 것을 오늘의 기억법으로 삼아 보자.

05 · 문안으로 마치자

바깥 여백에 네가 지킬 약속을 적고 그림 안에는 넣지 말자. 실제 전통의 금강륜을 복원한 도안이 아니라는 이름도 함께 남기렴.



참고 도안 P01 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S03] · [S06]

색칠하며 마음에 놓아 보자

경계 띠를 조금씩 칠하며 자신이 지치는데도 거절하지 못했던 순간을 조용히 돌아보자. 그 장면이 부담스럽다면 오늘 쉬고 싶은 시간을 떠올리는 것으로 바꾸어도 좋아.

마음속에서 짧고 다정한 경계의 말을 골라 보렴. “지금은 쉬어야 해요”, “그 말은 멈추어 주세요”, “다른 방법을 찾아보자” 같은 말일 수 있겠지.

연필을 놓고 중심의 빈자리를 보자. 울타리를 세운 까닭은 안쪽의 생명을 돌보기 위해서란다. 오늘 그 안에 쉬어 갈 네 자리를 남겨 두렴.

마음에 놓는 한 문장

지혜롭게 경계를 세우고, 나와 다른 생명을 함께 돌보겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

보호하고 싶은 나의 시간

다정하고 분명하게 할 말

도움을 받을 수 있는 자리

단단한 선과 부드러운 색이 한 그림에 함께 있을 수 있듯, 너그러움과 경계도 함께 있을 수 있단다.

이야기의 바탕 · [S03] · [S06]

055 08 · 이야기

화가 난 손에도 쉼표를

불은 밥을 익히기도 하고 집을 태우기도 하지. 만다라 바깥의 불꽃을 볼 때 우리는 거친 힘을 자랑하는 장식보다 지혜와 정화의 상징적 이야기를 만나게 돼. 모든 붉은 무늬를 불꽃이라고 단정하지는 말고 작품의 설명을 함께 읽어 보렴.

화를 없애겠다며 자기 마음을 더 세게 누르면 또 다른 성냄이 붙을 수 있겠지. 오늘은 화가 올라온 것을 알아차리고, 그 힘을 곧바로 거친 말로 옮기지 않는 작은 간격을 만들어 보자. 번뇌를 지혜로 돌린다는 큰 가르침을 초보자의 손에서는 그렇게 가까이 배워 보려 한단다.

빨강을 칠한다고 성냄이 생기는 것도, 파랑으로 덮는다고 성냄이 저절로 사라지는 것도 아니야. 색은 오늘의 이야기를 기억하는 벗이란다. 네가 직접 고르는 다음 말과 행동이 그 이야기의 길을 이어 줄 거야.

이 마당에서 만날 길

불꽃 · 번뇌를 지혜로 돌려 보기을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

일어난 마음을 살피고, 거친 힘을 덜 해치는 선택으로 돌리겠습니다.

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

불꽃 · 번뇌를 지혜로 돌려 보기

번뇌는 마음을 흐리게 하거나 괴로움을 더하는 성향을 가리키는 말로 배워 보자. 그것을 발견했다고 자신을 나쁜 사람이라고 이름 붙이지 말렴. “지금 성냄이 있구나”와 “나는 늘 성난 사람이야”는 다른 말이란다.

이 책에서는 불꽃 모양의 전통 외곽을 마음대로 복원하지 않고 P03의 길쭉한 꽃잎에 따뜻한 색을 놓아 상징 이야기를 되새길 거야. 꽃잎을 불꽃의 정식 도상이라고 바꾸어 부르지는 않는단다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
사용 도안	P03, 25개 기본 영역	중심·안쪽 띠·바깥 꽃잎
안쪽 띠	반지름 16-30mm	멈춤을 기억하는 자리
꽃잎 끝	중심에서 약 78mm	따뜻한 색을 옅게
쉬는 틈	띠와 꽃잎 사이 약 6mm	흰 공간 유지

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

손으로 익히는 불꽃

01 · 자리를 잡자

P03를 펼치거나 중심 반지름 12mm, 안쪽 띠 16 – 30mm, 꽃잎 36 – 78mm의 구성을 따라 그리자.

02 · 기본 모양을 놓자

바깥 꽃잎 하나에 빨강이나 주황을 가볍게 놓고, 그와 마주 보는 꽃잎에도 같은 색을 놓아 보렴.

03 · 서로의 틈을 보자

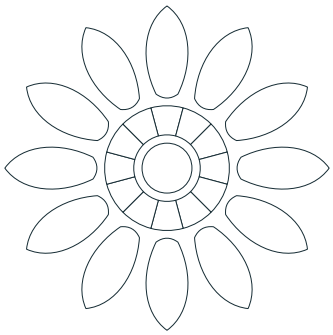
그다음 안쪽의 작은 칸 하나를 옅은 회색이나 흰색으로 두자. 색 사이의 여백을 보고 “바로 말하지 않고 잠깐 쉰다”는 뜻을 기억하렴.

04 · 색과 마음을 놓자

색이 진해졌다고 종이를 세게 문지르지 말자. 다른 종이에 시험하거나 다음 꽃잎에서 손의 힘을 바꾸어 보렴.

05 · 문안으로 마치자

아래 여백에는 화를 낸 대상의 이름보다 “멈춘 뒤 할 행동”을 적어 보자. 불편한 사건의 자세한 기록은 공개 그림에 넣지 않아도 좋아.



참고 도안 P03 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

색칠하며 마음에 놓아 보자

먼저 몸이 편한지 살피자. 지금 크게 흥분했거나 괴로운 장면이 생생하다면 그림을 내려놓고 익숙한 주변으로 눈길을 옮겨도 좋아.

편안히 계속할 수 있다면 한 꽃잎에 색을 놓으며 “알아차림”, 다음 꽃잎에서는 “잠깐 멈춤”, 안쪽 칸에서는 “덜 해치는 선택”이라는 말을 떠올려 보렴.

끝에는 감정이 사라졌는지 확인하려 애쓰지 말자. 연필을 놓고 다음 한마디를 조금 더 다정하게 고를 수 있는지만 살펴보렴.

마음에 놓는 한 문장

일어난 마음을 살피고, 거친 힘을 덜 해치는 선택으로 돌리겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 알아차린 마음의 움직임

멈출 수 있었던 한 순간

다음에 고를 덜 해치는 행동

불꽃 이야기는 자신을 태우는 숙제가 아니란다. 오늘은 화가 난 손에도 쉴 자리를 한 번 내어 주자.

이야기의 바탕 · [S03] · [D06]

059 09 · 이야기

한 그릇의 밥에는 많은 손이 있지

밥 한 그릇을 앞에 놓으면 쌀을 키운 손, 물을 길어 온 손, 그릇을 만든 손이 모두 생각날 수 있지. 혼자 먹는 한 끼라도 많은 만남에 기대어 있는 셈이야. 오늘은 팔길상의 보병과 끝없는 매듭을 보며 나눔과 이어짐을 이야기해 보자.

팔길상은 보산·쌍어·보병·연꽃·소라·끝없는 매듭·승리의 깃발·법륜이라는 여덟 상징의 묶음이란다. 각 상징의 전통적 해석에는 더 깊은 맥락이 있어. 여기서는 그 이름을 먼저 익히고, 생활 속에서 인연을 고마워하는 이야기로 가까이 만나 보려 해.

매듭처럼 보인다고 선을 아무렇게나 교차시킨 그림이 전통의 끝없는 매듭이 되는 것은 아니지. 아직 정확한 형상을 배우지 않았다면 이름 카드로 기억해도 좋아. 모르는 자리를 정직하게 남겨 두는 것도 배움의 고운 태도란다.

이 마당에서 만날 길

보배와 매듭 · 나눔과 인연을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

받은 도움을 잊지 않고, 가진 것을 알맞게 나누겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06] · [D06]

보배와 매듭 · 나눔과 인연

보시는 물건만 많이 주는 것이 아니라 필요를 살피며 기꺼이 나누는 태도로 배워 보자. 상대가 원하지 않는 것을 떠맡기는 일과는 다르단다. 너의 시간과 경청, 안전한 도움도 귀하게 쓰일 수 있지.

이 책의 팔길상 판은 이름을 만나는 학습판이며 여덟 상징을 정밀 복원한 그림은 아니야. 이름을 둘러놓은 순서도 수업을 위한 선택이란다. 실제 작품을 볼 때는 원래의 배열과 형태를 존중하렴.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
이름 자리	8개, 각 지름 30mm	독립된 작은 원
자리 중심	주 중심에서 58mm	한 바퀴 고르게 배치
중심	과제 제목 또는 비움	본존을 대신하지 않음
글씨	작은 원 밖의 범례도 가능	너무 작게 줄이지 않기

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S06] · [D06]

061 09 · 만들기

손으로 익히는 보배와 매듭

01 · 자리를 잡자

P10을 펼치고 여덟 이름을 천천히 읽어 보렴. 보산은 귀한 양산의 상징, 쌍어는 두 물고기라는 뜻으로 이름부터 만나자.

02 · 기본 모양을 놓자

오늘은 보병과 매듭 자리 두 곳만 고르자. 색을 넣기 전에 각각 “나눔”, “감사”라는 오늘의 배움 말을 별도 여백에 적어 보렴.

03 · 서로의 틈을 보자

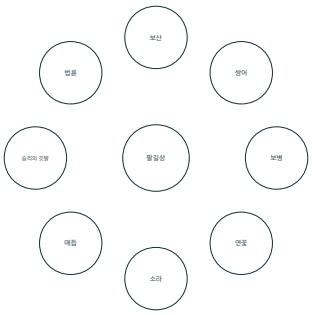
각 자리의 가운데를 밝게 남기고 가장자리부터 옅게 칠하자. 글자가 있는 판에서는 글씨가 읽히도록 너무 짙게 덮지 말렴.

04 · 색과 마음을 놓자

실제 상징을 따라 그리려면 확인한 원형을 옆에 놓고 별도 연습지에 시작하자. 특히 매듭의 위아래 교차나 소라의 방향을 임의로 뒤집지 않는단다.

05 · 문안으로 마치자

마지막에 오늘의 밥이나 물건 하나를 떠올리고 고마운 손 세 가지를 적어 보자. 모르는 이름은 “보이지 않는 도움”이라고 적어도 좋아.



참고 도안 P10 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S06] · [D06]

062 09 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

보병의 이름 자리를 칠하며 오늘 네가 가진 것 중 나눌 수 있는 하나를 생각해 보렴. 너무 큰 약속보다 지킬 수 있는 작은 것을 고르자.

매듭의 이름 자리를 바라보며 네가 도움받은 기억을 하나 떠올려 보자. 그 도움을 혼자 힘으로 된 것처럼 잊고 있지는 않았는지 부드럽게 돌아보렴.

두 자리를 다 칠했으면 실제로 고마움을 전할 방법을 정하자. 말 한마디나 정성스러운 답장도 좋겠지. 답을 받지 못해도 상대를 재촉하지 않기로 하자.

마음에 놓는 한 문장

받은 도움을 잊지 않고, 가진 것을 알맞게 나누겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 알아차린 보이지 않는 도움

내가 나눌 수 있는 것

고마움을 전할 방법

이어져 있다는 이야기를 머리로만 외우지 말자. 오늘 한 사람의 수고를 알아보고 말해 주는 것부터 시작하렴.

이야기의 바탕 · [S06] · [D06]

063 10 · 이야기

큰 꽃잎도 작은 꽃잎을 밀지 않게

여럿이 이불을 덮고 누우면 한 사람이 이불을 다 끌어당겨서는 편히 잘 수 없겠지. 그림의 크기와 간격도 그런 이야기를 들려줄 수 있단다. 큰 꽃잎이 고와도 곁의 작은 꽃잎을 덮어 버리면 서로의 자리가 흐려져.

실제 전통의 만다라에는 작품과 전승에 따른 크기와 비례가 있어. 본존이 더 크게 보인다고 그것을 현대 감각에 맞추어 모두 같은 크기로 바꾸지는 말자. 오늘의 두 겹 연꽃은 손으로 간격과 배려를 익히는 이 책의 창작 도안이야.

눈에 잘 보이도록 크게 그리는 일은 수행의 수준을 낮추는 것이 아니란다. 손이 떨리는 날에도 넓은 꽃잎을 골라 색을 놓을 수 있지. 종이가 사람을 시험하는 대신 사람을 맞이하도록 크기를 정해 보렴.

이 마당에서 만날 길

크기와 여백 · 서로의 자리를 존중하기을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

서로의 자리를 지켜 주고, 나에게도 쉬어 갈 여백을 남기겠습니다.

이야기의 바탕 · [S04] · [S07]

크기와 여백 · 서로의 자리를 존중하기

도안의 여백을 배려의 비유로 쓰면 한 가지를 더 생각하게 돼. 오늘 대화에서도 상대에게 말할 틈을 주었는지, 쉬고 싶은 사람에게 쉼을 허락했는지 말이야. 다만 도형의 간격만 보고 사람의 성품을 판단할 수는 없단다.

전통 존상의 비례와 교육용 그림의 치수는 따로 배우자. 이 책에서 쓰는 5mm나 10mm의 간격은 손으로 작업하기 위한 제안이지 경전이 모든 그림에 정한 숫자가 아니야. 네 눈과 손에 맞추어 그림 전체를 고르게 확대할 수 있단다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
중심	반지름 10mm	밝게 남기는 자리
안쪽 꽃잎	16개, 약 16-43mm	가늘면 크게 출력
바깥 꽃잎	16개, 약 49-83mm	층 사이 약 6mm
전체 확대	125% 또는 150%	세로·가로 같은 배율

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S04] · [S07]

065 10 · 만들기

손으로 익히는 크기와 여백

01 · 자리를 잡자

P04를 펼치고 가장 작은 꽃잎부터 한 번 칠해 보렴. 끝부분이 너무 좁으면 전체를 더 크게 인쇄하거나 다른 도안을 골라도 좋아.

02 · 기본 모양을 놓자

직접 그린다면 중심과 두 층의 안내 원을 먼저 그리자. 안쪽 층의 끝과 바깥 층의 밑동 사이에 6mm 남짓한 틈을 두렴.

03 · 서로의 틈을 보자

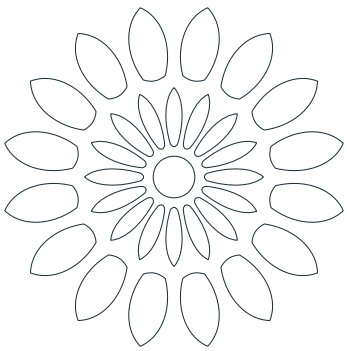
안쪽 꽃잎을 한 장 완성한 뒤 같은 간격으로 돌려 그리자. 바깥 꽃잎은 안쪽의 틈 쪽으로 조금 엇갈리게 놓아도 좋아.

04 · 색과 마음을 놓자

안쪽에는 옅은 색, 바깥에는 다른 옅은 색을 놓고 두 층이 구별되는지 보렴. 강한 색을 많이 써서 구분하려 하지 않아도 돼.

05 · 문안으로 마치자

그림을 멀리 두고 봤을 때 각각의 꽃잎이 읽히는지 살피자. 접힌 종이를 억지로 누르며 그리기보다 편안한 받침을 마련해 주렴.



참고 도안 P04 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S04] · [S07]

066 10 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

꽃잎 사이 흰 틈을 바라보자. 채우지 않은 자리가 다른 꽃잎을 더 잘 보이게 해 주는지 살펴보렴. 오늘 말하지 않고 들어 주었던 시간이 있었는지도 떠올려 보자.

바깥의 큰 꽃잎을 칠할 때는 작은 꽃잎과 같은 소중함으로 손을 놓아 보렴. 크기의 차이를 더 귀하고 덜 귀한 마음의 차이로 바꾸지 않는 연습이야.

마칠 때는 네 몸에도 틈을 내어 주자. 손을 펴고 멀리 바라보며 책상에서 잠깐 물러나 보렴. 그림에서 배운 여백을 몸으로도 만나 보는 거야.

마음에 놓는 한 문장

서로의 자리를 지켜 주고, 나에게도 쉬어 갈 여백을 남기겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 편안했던 꽃잎의 크기

그림에서 남겨 둔 틈

생활에서 내어 줄 여백

빈자리를 남긴다고 정성이 부족한 것은 아니야. 서로를 잘 보이게 하는 여백도 정성으로 남을 수 있단다.

이야기의 바탕 · [S04] · [S07]

067 01 · 이야기

흰 그릇은 어떤 꽃도 담지

하얀 그릇에 붉은 꽃을 놓으면 붉은 꽃이, 푸른 잎을 놓으면 푸른 잎이 또렷해지지. 그릇이 "내가 제일 아름답다"고 나서지 않아도 그 안에 놓인 것을 잘 보이게 해 준단다. 오늘은 흰 자리를 보며 무엇이든 서둘러 밀어내지 않는 넓은 마음을 배워 보자.

오불의 한 일반적인 배치에서는 가운데에 흰 비로자나불을 두어 설명해. 모든 만다라의 가운데가 반드시 그렇다는 뜻은 아니란다. 실제 작품에서는 본존과 전승에 따라 자리가 달라지는 것을 뒤에서 함께 보게 될 거야.

이 책에서는 흰 중심을 바라보며 법계체성지라는 지혜의 이름도 만나 보려 한단다. 어려운 말을 단번에 붙잡으려 하기보다, 모든 모습을 고정된 한 덩어리로 움켜쥐지 않는 넓은 시야를 떠올려 보렴. 빈 원 자체가 그 지혜의 깨달음이라고 선언하지는 말자.

이 마당에서 만날 길

흰빛 · 넓게 품는 지혜을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

드러나는 모습을 서둘러 움켜쥐지 않고 넓게 살피겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D04]

흰빛 · 넓게 품는 지혜

법계체성지는 법계의 성품을 아는 지혜라고 풀이해 볼 수 있어. 반야의 가르침과 함께 배울 때 공은 삶을 하찮게 여기는 말이 아니라 붙잡는 마음을 살피는 길이란다. 여기의 짧은 풀이는 입문자를 위한 길잡이야.

흰색을 "아무 일도 없었던 상태"로만 여기지 말렴. 종이를 만들고 빛이 비추고 네가 바라보는 만남이 있어 흰 자리가 보이는 것이지. 오늘은 그 자리 위에 급히 좋은 사람·나쁜 사람이라는 꼬리표를 붙이려는 손을 잠깐 쉬어 보자.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
도안	P06의 중앙 자리	비로자나 일반 배치 학습
중앙 원	원본 도안의 비례 유지	흰 종이를 남기거나 흰 재료 사용
윤곽	얇은 회색 또는 검정	흰 중심이 보이도록
문안	도안 아래	"다 담되 붙잡지 않기": 교재 발원

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D04]

069 01 · 만들기

손으로 익히는 흰빛

01 · 자리를 잡자

P06을 펼치고 중앙의 비로자나 이름과 주변 네 방향을 먼저 읽자. 이 도식은 북쪽을 화면 위에 놓는 수업용 규약이야.

02 · 기본 모양을 놓자

중심을 흰색으로 남겨 두고 그 주위에 연필로 아주 옅은 경계만 살려 보렴. 종이를 흰색으로 남기는 것도 오늘의 색 선택이란다.

03 · 서로의 틈을 보자

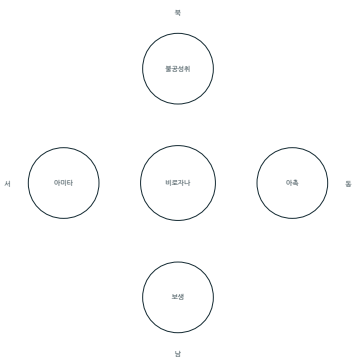
주변 네 원은 아직 칠하지 말고 각각의 이름을 읽어 보자. 흰색 하나만 배우는 날에 다른 색까지 서둘러 끝낼 필요는 없어.

04 · 색과 마음을 놓자

다른 종이에 같은 중심을 연회색 바탕과 흰 바탕 위에서 비교해 보자. 흰 자리가 잘 보이는 쪽을 골라 안내 글자는 밖에 적으렴.

05 · 문안으로 마치자

중심 안에 낯선 종자자를 상상해서 넣지 말자. 오늘 필요한 문장은 알아볼 수 있는 한글로 아래 여백에 놓으면 충분해.



참고 도안 P06 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D04]

070 01 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

중앙의 흰 자리를 보며 오늘 좋았던 일과 어려웠던 일을 하나씩 떠올려 보렴. 어느 한쪽만 네 하루라고 정하지 않고 둘이 함께 있었음을 인정해 보자.

흰 자리를 손대지 않고 잠깐 바라보는 것도 좋아. 무엇을 더 해야 할 것 같은 마음이 올라오면 “지금은 비워 두는 연습이구나” 하고 알아차리렴.

마지막에는 오늘 만난 사람 한 명에 대해 아직 모르는 부분을 남겨 두자. 한 번의 행동으로 그 사람의 전부를 결정하지 않겠다는 작은 약속을 놓아 보렴.

마음에 놓는 한 문장

드러나는 모습을 서둘러 움켜쥐지 않고 넓게 살피겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

흰 자리에 함께 놓아 본 두 마음

서둘러 붙이려 했던 이름표

오늘 남겨 둘 여유

흰빛은 완벽한 사람만 앉는 자리가 아니란다. 아직 배우는 네 마음도 그 곁에 놓아 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D04]

071 02 · 이야기

연못은 구름을 붙잡지 않는단다

맑은 연못에 구름이 비쳐도 연못이 구름을 주머니에 넣지는 않지. 잠시 비추고 지나가게 두는 모습을 떠올려 보렴. 오늘 푸른빛을 고를 때는 무엇을 보자마자 성내거나 단정하기 전에 한 번 맑게 바라보는 마음을 배워 보자.

오불의 일반적인 대응에서 동방의 아촉불은 푸른색으로 설명돼. 이 책의 P06에서는 오른쪽을 동쪽으로 약속했지만, 실제 만다라 사진의 오른쪽이 언제나 동쪽이라는 뜻은 아니란다. 그림의 방위는 작품별 이야기를 따라야 해.

대원경지는 큰 거울처럼 비추는 지혜라는 말이야. 오늘은 그 이름을 푸른 자리와 함께 되새겨 보렴. 이것을 아무 생각 없이 멍해지는 상태로 여기지 말고, 보이는 것과 네가 덧붙이는 판단을 다정하게 살펴보는 작은 연습으로 시작하자.

이 마당에서 만날 길

푸른빛 · 거울처럼 맑게 보기을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

보이는 것과 내가 더한 생각을 살피며 성급한 판단을 쉬겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01]

푸른빛 · 거울처럼 맑게 보기

아촉불의 푸른빛과 거울의 비유를 함께 읽으며, 실제 일어난 일에 네 추측이 얼마나 빨리 따라붙는지 느껴 보자. “답장이 오지 않았다”와 “나를 싫어한다”는 같은 말이 아니지. 마음에 더해지는 이야기를 잠깐 알아보는 거야.

맑게 본다는 뜻을 다른 사람의 마음을 꿰뚫어 본다는 신비한 능력으로 설명하지는 말자. 모르는 것은 모른 채 두고, 필요한 때 물어보며, 자신이 할 수 있는 행동을 고르는 일이 오늘의 수행이란다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
자리	P06의 오른쪽 원	동방 아촉 · 북쪽 위의 수업 규약
중심 간격	원본 55mm	모든 방향의 거리 같게
색	푸른색 한 자루	옅게 칠하고 필요하면 덧칠
이름	아촉, 동	그림 안 또는 별도 범례

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S05] · [D01]

073 02 · 만들기

손으로 익히는 푸른빛

01 · 자리를 잡자

P06에서 동쪽 표지를 찾자. 도식을 돌려 보았다면 화면의 위쪽과 방위 글자의 관계도 함께 살피렴.

02 · 기본 모양을 놓자

아촉 자리의 이름이 읽히도록 가장자리에서부터 파랑을 가볍게 놓자. 글씨 위는 마지막까지 밝게 남겨 두어도 좋아.

03 · 서로의 틈을 보자

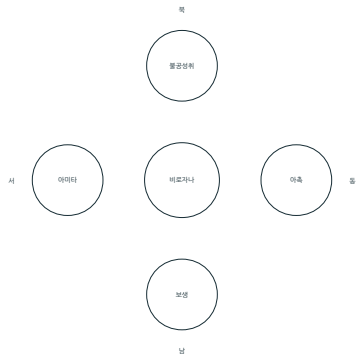
한 번에 짙게 채우지 않고 같은 방향으로 한 겹씩 칠하자. 색연필의 손힘이 편한지 중간에 확인하렴.

04 · 색과 마음을 놓자

별도 작은 원에는 파랑을 더 옅게 놓아 보자. 짙고 옅은 차이를 수행 성취의 차이로 부르지 않고 사용하기 편한 색을 비교해 보렴.

05 · 문안으로 마치자

아래에 오늘 있는 그대로 본 사실 한 줄과, 그 위에 덧붙였던 생각 한 줄을 구분해 적자. 다른 사람의 비밀을 공개할 필요는 없단다.



참고 도안 P06 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01]

074 02 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

푸른 원을 잠깐 바라보자. 오늘 마음에 남은 작은 일을 하나 떠올리되, 괴로움이 커지는 장면은 고르지 않아도 좋아.

“보이는 것은 무엇인가” 하고 짧게 물어보렴. 바로 떠오른 판단은 연못 위의 구름처럼 잠깐 옆에 놓아 두자. 모두 틀렸다고 밀어내는 것도 필요하지 않아.

마치기 전에 확인할 수 있는 일과 아직 모르는 일을 나누어 보자. 모르는 부분을 억지로 채우지 않는 친절을 자신과 상대에게 함께 베풀어 보렴.

마음에 놓는 한 문장

보이는 것과 내가 더한 생각을 살피며 성급한 판단을 쉬겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

내가 직접 알아본 일

마음이 덧붙인 이야기

차분히 확인할 한 가지

거울은 비춘 얼굴을 꾸짖지 않지. 네가 알아차린 마음도 성급히 꾸짖지 말자.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01]

075 03 · 이야기

햇볕은 작은 풀도 비추지

마당에 햇볕이 들면 큰 항아리에도 작은 풀잎에도 빛이 닿지. 오늘 노란빛을 놓을 때는 누구의 생명도 하찮게 여기지 않는 마음을 떠올려 보자. 가진 것이 많거나 이름이 높아야만 귀한 사람이 되는 것은 아니란다.

오불의 일반표에서 남방 보생불은 노란색으로 설명돼. 이 책에서는 그 빛을 보며 평등성지라는 지혜의 이름을 함께 배워. 누군가는 더 편안한 의자와 더 많은 도움이 필요할 수 있으니, 평등을 모두에게 똑같은 것을 나누어 주는 일로만 좁히지는 말자.

노란색을 칠하면 재물이 저절로 들어온다고 약속할 수는 없지. 대신 네가 가진 것을 어떻게 귀하게 쓰고 어떻게 나눌지 생각해 볼 수 있어. 햇볕의 비유를 그림 아래의 실제 친절 하나로 이어 보렴.

이 마당에서 만날 길

노란빛 · 귀함을 함께 보는 마음을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

모든 생명의 귀함을 기억하며 필요한 것을 살펴 나누겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

076 03 · 뜻과 배치

노란빛 · 귀함을 함께 보는 마음

평등성지는 자신과 다른 이를 단단한 우열에 가두지 않는 지혜의 이름으로 만나 보자. 네가 잘하는 것과 서툰 것이 함께 있듯, 다른 사람에게도 겉으로 다 보이지 않는 삶이 있단다.

그림에서 같은 크기의 네 원을 칠하며 차별하지 않는 마음을 기억할 수 있어. 다만 실제 전통 작품의 존상 크기를 모두 같게 바꾸라는 뜻은 아니야. 학습 도안의 기억법과 원작의 도상 질서는 서로 존중하며 나누어 보자.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
자리	P06의 아래쪽 원	남방 보생
색	노란색 또는 황토빛	역사적 안료의 복원값 아님
덧칠	한 겹씩, 글자는 밝게	읽을 수 있는 여유
문안	도안 밖	나눌 수 있는 행동 한 가지

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

077 03 · 만들기

손으로 익히는 노란빛

01 · 자리를 잡자

P06의 아래쪽 남방 표지를 찾아 보자. 원의 크기를 바꾸지 않고 보생의 이름을 읽어 보렴.

02 · 기본 모양을 놓자

노랑은 종이 위에서 옅게 보일 수 있어. 윤곽선을 무리하게 진하게 덧그리기보다 색을 가볍게 여러 겹 놓아 보자.

03 · 서로의 틈을 보자

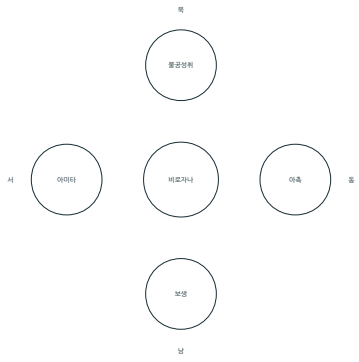
다른 종이에 작은 견본 두 개를 만들고 노랑과 황토빛을 비교하렴. 어느 색이 편안하게 보이는지 고르되 전통 안료의 정확한 값이라고 하지는 말자.

04 · 색과 마음을 놓자

원 밖에 오늘 고마운 일 하나를 적고, 그 아래에 나눌 수 있는 것 하나를 적자. 돈이 아닌 시간이나 수고도 적을 수 있단다.

05 · 문안으로 마치자

다른 원을 함께 칠하는 날에는 한 색이 이름을 가리지 않는지 보렴. 읽기 어려우면 바깥 범례로 이름을 옮겨도 좋아.



참고 도안 P06 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

078 03 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

노란 자리를 칠하며 오늘 함부로 비교했던 순간을 가볍게 돌아보자. “나는 늘 부족해”라고 굳히지 말고 비교하는 마음이 잠깐 있었음을 알아차리렴.

이제 너와 다른 사람이 각각 필요로 하는 도움을 떠올려 보자. 같은 것을 똑같이 주는 것보다 필요한 것을 묻는 편이 다정할 때도 있겠지.

마치며 오늘 나눌 수 있는 작은 것을 정하자. 상대가 원하지 않는다면 밀어붙이지 않고 그 뜻을 존중하는 것까지 함께 약속해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

모든 생명의 귀함을 기억하며 필요한 것을 살펴 나누겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 고마웠던 도움

비교 대신 알아보고 싶은 필요

알맞게 나눌 한 가지

빛을 혼자 움켜쥐지 않는 마음을 배워 보자. 가진 것을 자랑하는 일보다 잘 쓰는 일이 오늘의 길이란다.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

079 04 · 이야기

꽃은 저마다 다른 빛으로 피지

뜰의 꽃을 모두 같은 색으로 만들면 한눈에 가지런해 보일지 몰라도 각각의 아름다움을 놓칠 수 있겠지. 사람의 마음도 서로 다르단다. 누군가는 말을 듣는 도움이 필요하고, 누군가는 조용히 쉴 자리가 필요해.

오불의 일반적인 대응에서 서방 아미타불은 붉은색으로 설명돼. 오늘은 그 자리와 함께 묘관찰지라는 지혜를 되새겨 보자. 낱낱의 다름을 섬세하게 살피는 지혜라는 이름으로 다가가면 조금 친근할 거야.

붉은색에 자비의 이야기를 붙이더라도 누군가의 마음을 내 뜻대로 끌어오는 색으로 사용하지는 말자. 사랑과 배려에는 상대의 선택을 존중하는 일이 들어 있지. 내 꽃이 고운 것처럼 상대의 꽃도 다른 자리에서 피어날 수 있단다.

이 마당에서 만날 길

붉은빛 · 다름을 알아보는 자비을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

다름을 섬세하게 살피고 상대의 마음을 내 뜻으로 붙잡지 않겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [S25]

붉은빛 · 다름을 알아보는 자비

묘관찰지를 “남의 속을 알아맞히는 능력”으로 여기지는 말렴. 이 책에서는 똑같은 조언을 모두에게 던지기보다 상황과 필요를 세심하게 살피는 길로 가까이 풀어 보려 한단다.

아미타불의 전통적인 신앙과 수행에는 더 넓은 가르침이 있어. 이 색칠 실습은 그 전체를 대신하거나 특별한 성취를 보장하는 의례는 아니야. 붉은 자리를 다정한 듣기와 연결해 보는 입문자의 기억법으로 사용하렴.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
자리	P06의 왼쪽 원	서방 아미타
색	붉은색 계열	너무 짙으면 글자 밖에 번례
밝은 자리	이름 주변 약 3mm	읽을 수 있게 남기기
문안	한 문장, 하단	상대의 의사를 존중하는 말

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [S25]

081 04 · 만들기

손으로 익히는 붉은빛

01 · 자리를 잡자

서쪽 표지를 찾아 아미타 이름을 읽고, 붉은색 견본을 종이 밖에 먼저 만들어 보자.

02 · 기본 모양을 놓자

원을 크게 네 부분으로 나누어 생각하되 실제 분할선을 넣을 필요는 없어. 한 부분씩 손에 무리 없는 범위를 칠해 보렴.

03 · 서로의 틈을 보자

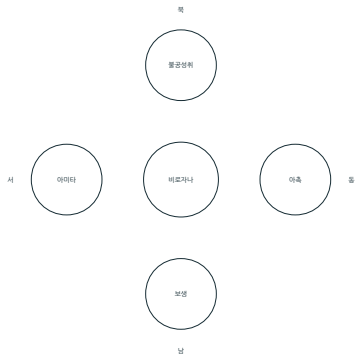
글자 주변은 밝게 남기고 바깥 가장자리부터 색을 쌓아 보자. 강한 색이 부담스럽다면 옅게 칠해도 괜찮아.

04 · 색과 마음을 놓자

별도 작은 메모에 “묻기”, “듣기”, “기다리기” 세 낱말을 적어 보렴. 오늘 관계에서 필요한 한 가지에 표시를 하자.

05 · 문안으로 마치자

그림을 선물할 계획이라면 상대가 받아도 편한지 먼저 살피자. 네 마음을 알아 달라고 강요하는 문안은 덜어 내렴.



참고 도안 P06 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [S25]

색칠하며 마음에 놓아 보자

붉은 원을 보며 오늘 대화할 사람을 떠올려 보렴. 무엇이 필요할 것이라고 단정하기보다 물어볼 수 있는 작은 질문을 하나 골라 보자.

한 겹을 칠한 뒤에는 “끝까지 들어 보자” 하고 손을 잠깐 쉬렴. 네가 해 주고 싶은 말보다 그 사람이 실제로 하는 말을 기억하는 연습이란다.

마지막에는 관계의 결과를 조르지 않는 발원을 놓자. 서로 다른 마음이 안전하게 말할 수 있는 자리를 바라며 그림을 덮어 보렴.

마음에 놓는 한 문장

다름을 섬세하게 살피고 상대의 마음을 내 뜻으로 붙잡지 않겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

상대에게 먼저 물어볼 말

말을 끊지 않고 들어 볼 때

다름을 남겨 둘 자리

모두 같은 답을 갖지 않아도 함께 있을 수 있지. 붉은 꽃 한 송이를 다정한 듣기로 이어 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [S25]

083 05 · 이야기

봄은 가지 끝에서 일을 시작해

겨울 가지에 작은 새잎이 돋으면 큰 소리를 내지 않아도 봄이 일하고 있음을 알 수 있지. 오늘 초록빛을 놓을 때는 좋은 마음을 말에만 두지 않고 손과 발로 옮기는 일을 떠올려 보자.

오불의 일반표에서 북방 불공성취불은 녹색으로 설명돼. 이 책에서는 그 자리를 보며 성소작지라는 지혜의 이름을 함께 되새길 거야. 해야 할 일을 이롭게 이루는 지혜라는 입문자의 말로 가까이 만나 보렴.

성과를 빨리 내라는 재촉과는 다르단다. 지친 사람에게 더 많이 하라고 밀어붙이는 것이 아니라, 지금 도움이 되는 일을 알맞게 고르는 거야. 새잎은 줄기를 억지로 당긴다고 빨리 자라지 않지. 정성과 쉼이 함께 필요하단다.

이 마당에서 만날 길

초록빛 · 좋은 마음을 움직이는 손을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

좋은 뜻을 지금 가능한 작은 행동으로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

초록빛 · 좋은 마음을 움직이는 손

성소작지를 모든 소원이 당장 이루어진다는 약속으로 읽지는 말자. 이 책에서는 자비로운 뜻을 실제 도움이 되는 행동으로 옮기는 마음을 기억하도록 초록 자리를 사용해.

정진도 무리해서 계속하는 것만을 뜻하는 말로 배우지 않으면 좋겠구나. 해로운 습관을 덜 키우고 좋은 길을 이어 가려는 노력을, 오늘 가능한 크기의 행동으로 시작하렴. 쉬어야 내일도 이어 갈 수 있는 날에는 쉼이 준비가 되기도 하지.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
자리	P06의 위쪽 원	북방 불공성취
색	녹색 계열 한 자루	눈에 편한 농도
시간	처음 3-5분 제안	전통 수행의 필수 시간 아님
실천문	하단 한 줄	행동·대상·시점을 짧게

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

085 05 · 만들기

손으로 익히는 초록빛

01 · 자리를 잡자

P06에서 북쪽 표지를 찾아 녹색 견본을 작은 여백에 놓아 보자. 원 안의 이름이 읽히는 농도를 고르렴.

02 · 기본 모양을 놓자

첫 겹을 칠하면서 오늘 할 일 하나만 정하자. 너무 많은 일을 한꺼번에 적지 말고 완료할 수 있는 작은 것을 고르는 거야.

03 · 서로의 틈을 보자

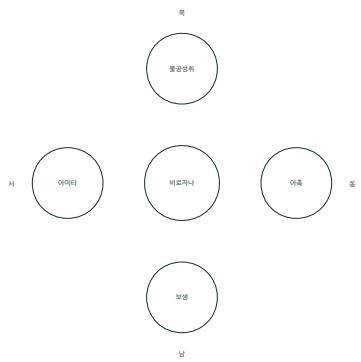
두 번째 겹은 필요한 자리만 덧칠하렴. 이미 충분한 곳에 계속 손대지 않는 것도 오늘의 배움이 될 수 있어.

04 · 색과 마음을 놓자

아래에 “오늘 저녁 식사 뒤, 설거지 한 번 돕기”처럼 대상과 시점이 보이는 문장을 써 보자. 자기 생활에 맞게 바꾸렴.

05 · 문안으로 마치자

그림을 마친 뒤 도구를 정리하는 일부터 실천해 보자. 하기로 정한 작은 일을 잊지 않도록 종이는 편한 곳에 놓아 두렴.



참고 도안 P06 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

086 05 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

초록 자리를 칠하며 마음속 계획을 하나 떠올려 보렴. 그 계획의 가장 작은 첫 동작은 무엇인지 살펴보자.

몸이 피곤하다면 행동의 크기를 줄여도 좋아. 큰 방 정리 대신 책상 한 귀퉁이, 긴 편지 대신 안부 한 줄처럼 말이야. 작아도 진실한 도움이면 소중하지.

색칠이 끝나면 실천을 위한 도구 하나를 실제로 준비하렴. 그림이 종이에서 머물지 않고 생활로 넘어가는 문을 열어 보자.

마음에 놓는 한 문장

좋은 뜻을 지금 가능한 작은 행동으로 이어 가겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘의 가장 작은 행동

그 행동을 할 시점

무리하지 않도록 줄일 부분

잎 하나가 돋는 봄도 봄이란다. 작은 실천을 자꾸 낮추어 부르지 말렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [D01] · [D06]

087 06 · 이야기

다섯 손가락이 한 손을 이루지

손가락은 길이도 모양도 다르지만 함께 움직일 때 한 그릇을 들어 올릴 수 있지. 다섯 빛을 만나는 오늘도 어느 색이 더 높으냐고 겨루기보다 서로 다른 배움이 한 수행을 돕는 모습을 떠올려 보자.

흰색·파랑·노랑·빨강·초록의 일반적인 오불 대응은 좋은 첫 지도야. 하지만 첫 지도가 모든 마을의 골목까지 알려 주지는 않단다. 본존과 전승이 다른 만다라를 만날 때는 그 작품의 이야기를 다시 읽어야 해.

그래서 우리는 일반형을 배우는 날과 실제 작품을 보는 날을 나누어 두었어. 비밀집회 만다라의 한 사례에서는 중앙이 아촉금강이고 동쪽이 비로자나라는 것을 뒤에서 보게 될 거야. 다른 배치를 틀린 그림이라며 고치기 전에 그 길의 이름부터 물어보렴.

이 마당에서 만날 길

다섯 빛 · 한 중심을 둘러싼 배움을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

다섯 빛의 차이를 배우고, 그 배움을 한결같은 자비로 모으겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [S15] · [D01]

다섯 빛 · 한 중심을 둘러싼 배움

P06은 화면 위를 북쪽으로 둔 현대 학습 도식이란다. 중앙 비로자나·동방 아촉·남방 보생·서방 아미타·북방 불공성취의 일반 대응을 기억하기에 편하도록 만든 거야. 실제 존상의 손·지물·종자자를 완전히 재현한 도안은 아니지.

다섯 지혜의 뜻을 공부할 때도 짧은 색깔 성격검사로 만들지 말자. 파랑을 골랐으니 화가 많다거나 초록을 많이 썼으니 수행이 높다는 판단은 이 책의 길이 아니란다. 색은 배우는 표지이고 사람의 전부를 판정하는 표가 아니야.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
중앙	비로자나 · 흰색	북쪽 위의 학습 규약
오른쪽·동	아촉 · 파랑	몸 색의 일반 대응
아래·남	보생 · 노랑	궁전 바닥색과 구별
왼쪽·위	아미타·빨강 / 불공성취·초록	서쪽·북쪽

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S05] · [S15] · [D01]

089 06 · 만들기

손으로 익히는 다섯 빛

01 · 자리를 잡자

도안을 돌리지 않은 상태에서 방위 글자를 먼저 읽자. 중앙과 네 방향의 이름을 손가락으로 한 번씩 짚어 보렴.

02 · 기본 모양을 놓자

흰 중심은 남기고 동쪽 파랑부터 시작하자. 이어 남쪽 노랑, 서쪽 빨강, 북쪽 초록을 천천히 놓아 보렴. 이 순서는 오늘의 수업 순서야.

03 · 서로의 틈을 보자

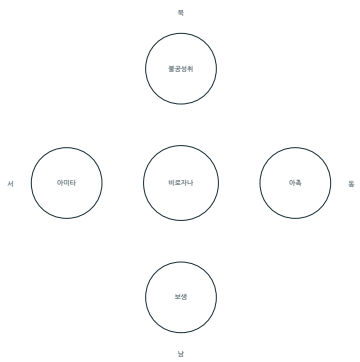
각 원의 이름이 읽히도록 밝은 부분을 남겨 두자. 색이 짙어 읽기 어렵다면 바깥 범례에 이름을 크게 다시 써도 좋아.

04 · 색과 마음을 놓자

색칠을 마친 뒤 도식을 90도 돌려 보렴. 이름과 방위는 함께 움직인다는 것을 확인한 뒤 다시 원래대로 놓자. 화면 위치만 보고 방위를 정하지 않는 배움이란다.

05 · 문안으로 마치자

아래에 “일반형 학습판”이라고 적자. 나중에 실제 다른 만다라를 볼 때 그 차이를 알아볼 수 있는 기억 표지가 될 거야.



참고 도안 P06 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [S15] · [D01]

색칠하며 마음에 놓아 보자

흰 중심에서 넓게 살피는 마음, 푸른 자리에서 맑게 보는 마음, 노란 자리에서 귀함을 함께 보는 마음을 오늘의 쉬운 말로 떠올려 보렴.

붉은 자리에서는 다름을 살피는 다정함을, 초록 자리에서는 실천하는 손을 기억하자. 이 쉬운 비유가 다섯 지혜의 모든 뜻을 다 담지는 않지만 다음 배움으로 가는 문이 될 수 있지.

끝에는 오늘 가장 필요한 태도 하나를 고르자. 다섯 색을 모두 썼다는 사실보다 생활에서 한 번 잊지 않는 일이 중요하단다.

마음에 놓는 한 문장

다섯 빛의 차이를 배우고, 그 배움을 한결같은 자비로 모으겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 선명하게 남은 색과 배움

실제 원작에서 다시 확인할 것

생활로 가져갈 하나의 태도

지도를 배웠다고 모든 길을 안다고 여기지 말자. 낯선 작품 앞에서 다시 배우는 눈을 남겨 두렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [S15] · [D01]

091 07 · 이야기

잔잔한 목소리도 멀리 닿을 수 있어

할머니가 이야기를 들려줄 때 모든 낱말을 큰 소리로 말하면 귀가 금세 피곤해지겠지. 작은 목소리와 쉼표가 있어 이야기가 더 잘 들리기도 한단다. 그림의 색도 비슷한 비유로 배워 보자. 모두 짙게 칠하지 않아도 한 송이는 충분히 아름다울 수 있어.

전통 원작을 따라 채색하는 날에는 그 작품의 색 질서를 먼저 존중하자. 오늘처럼 개인 수행 도안을 만드는 날에는 옅은 빛과 짙은 빛을 네 눈에 맞게 놓을 수 있단다. 두 활동을 같은 규칙으로 섞을 필요는 없어.

색을 세게 눌러야 정성이 깊다는 말도 하지 말자. 손에 힘을 덜 주고 천천히 겹을 놓는 정성이 있을 수 있지. 오늘은 그림을 만드는 손에게 어떤 방식이 편한지 먼저 물어보렴.

이 마당에서 만날 길

옅은 빛과 짙은 빛 · 강요하지 않는 조화을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

세게 밀어붙이기보다 알맞은 힘과 속도로 정성을 내겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [S25]

092 07 · 뜻과 배치

옅은 빛과 짙은 빛 · 강요하지 않는 조화

이 마당의 옅고 짙음은 전통의 영적 등급을 표시하는 색 표가 아니란다. 서로를 가리지 않는 배려를 그림의 조화에 빗대어 익히는 시간이지. 실제 색각이나 시력의 차이가 있는 사람에게는 큰 번호와 뚜렷한 윤곽도 도움이 될 수 있어.

밝은 색만 좋은 마음이고 어두운 색은 나쁜 마음이라고 이름 붙이지 말렴. 색을 고른 사람의 말과 작업의 맥락을 들어 보자. 스스로도 "나는 이 색이 좋았어"라고 말할 수 있지만 색 하나로 자신의 전부를 판단할 필요는 없단다.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
도안	P04 두 겹 연꽃	안팎 두 층 구분
안쪽 색	같은 색 한 겹	넓게 옅게 칠하기
바깥 색	같은 색 두세 겹	글자·경계 가리지 않기
여백	층 사이 흰 틈	일부는 그대로 유지

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S05] · [S25]

093 07 · 만들기

손으로 익히는 옅은 빛과 짙은 빛

01 · 자리를 잡자

두 겹 연꽃 도안을 펼치고 같은 색연필 한 자루를 고르자. 네 눈이 편한 색이면 좋아.

02 · 기본 모양을 놓자

안쪽 꽃잎 하나를 힘을 빼고 옅게 칠하자. 같은 힘으로 이웃 꽃잎도 칠하며 연필을 쥔 손을 살펴보렴.

03 · 서로의 틈을 보자

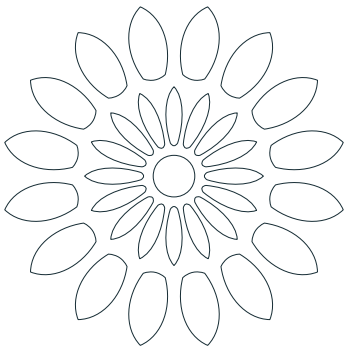
바깥 꽃잎 하나에는 옅은 겹을 두 번 놓아 보자. 한 번에 세게 누르는 방법과 비교하지 않아도 괜찮아. 오늘은 편안한 손을 먼저 배워.

04 · 색과 마음을 놓자

작은 견본에 세 번째 겹을 놓고 더 칠할지 결정하렴. 충분하다고 느끼면 멈추고 그 결정을 존중해 보자.

05 · 문안으로 마치자

아래에 사용한 색 이름과 겹의 수를 적어 두면 다음날 이어 칠할 때 편하단다. 그 기록을 마음의 점수로 사용하지는 말렴.



참고 도안 P04 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S05] · [S25]

094 07 · 수행과 회향

색칠하며 마음에 놓아 보자

연필을 쥔 힘이 점점 세지는지 알아차려 보렴. 발견했다면 손가락을 펴고 다시 잡아 보자. 늦었다고 꾸짖을 일은 아니야.

옅은 꽃잎과 짙은 꽃잎을 함께 바라보자. 서로를 밀어내지 않고 한 송이에 함께 있을 수 있구나 하고 느껴 보렴. 생활에서도 큰 목소리만이 전부는 아니지.

마지막에 오늘 말을 조금 천천히 건네 볼 장면을 고르자. 잘 들리지 않는 사람에게는 필요한 크기로 또렷하게 말하는 배려도 함께 기억하렴.

마음에 놓는 한 문장

세게 밀어붙이기보다 알맞은 힘과 속도로 정성을 내겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

손에 편했던 힘의 정도

내 눈에 편했던 색의 농도

말의 속도를 고를 생활 장면

조용함을 억지로 흉내 낼 필요는 없단다. 자신과 상대에게 맞는 속도를 살피는 마음을 배워 보자.

이야기의 바탕 · [S05] · [S25]

095 08 · 이야기

한 장의 그림에도 여섯 길이 있어

한 끼 밥을 차릴 때도 음식을 나누고, 상한 것을 살피고, 익을 때까지 기다리고, 손을 움직이고, 하는 일에 마음을 두고, 알맞음을 알아보는 일이 함께 있지. 그리기 시간에도 여러 덕목을 함께 익혀 볼 수 있단다.

육바라밀은 보시·지계·인욕·정진·선정·반야라는 여섯 수행을 말해. 이 책에서는 나누기·해치지 않기·기다리기·이어 하기·마음 모으기·지혜롭게 살피기라는 쉬운 말로 먼저 다가가 보려 한단다. 쉬운 말이 전통의 깊은 뜻을 전부 대신하는 것은 아니야.

여섯 색을 반드시 써야 하는 것은 아니지. 오늘은 P03의 열두 꽃잎을 두 장씩 묶어 여섯 가지 기억 자리를 만들자. 이 묶음은 너의 배움을 위한 이 책의 구성이고, 모든 열두 꽃잎 만다라에 같은 교리가 적혀 있다는 뜻은 아니란다.

이 마당에서 만날 길

여섯 가지 정성 · 육바라밀을 손에 익히기을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

나눔과 절제와 기다림을 배우며 좋은 길을 지혜롭게 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06]

여섯 가지 정성 · 육바라밀을 손에 익히기

보시는 나눌 필요를 살피는 마음으로, 지계는 해치지 않는 약속으로, 인욕은 뜻대로 안 되는 때에 성급히 무너뜨리지 않는 힘으로 가까이 배워 보렴. 부당한 일을 계속 견디라는 명령으로 인욕을 쓰지는 말자.

정진은 좋은 길을 이어 가는 노력, 선정은 마음을 한곳에 모으는 수행, 반야는 지혜의 길이란다. 오늘 그림에서 네가 잠깐 집중했다고 선정의 깊은 성취를 얻었다고 이름 붙이지 않고, 입문자의 작은 연습으로 귀히 두자.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
도안	P03의 바깥 12꽃잎	2장씩 6묶음
묶음 순서	위쪽부터 시계 방향	보시·지계·인욕·정진·선정·반야
색	3색 반복 또는 자유	교재의 기억용 색 계획
기록	그림 바깥 6줄	한 덕목에 한 행동

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [D06]

097 08 · 만들기

손으로 익히는 여섯 가지 정성

01 · 자리를 잡자

P03의 바깥 꽃잎을 위쪽부터 두 장씩 묶어 번호 1–6을 바깥 여백에 적어 보자.

02 · 기본 모양을 놓자

각 묶음 옆에는 여섯 덕목의 이름을 짧게 써 보렴. 글자가 길면 따로 번호표를 만들고 꽃잎 안을 넓게 남겨 두자.

03 · 서로의 틈을 보자

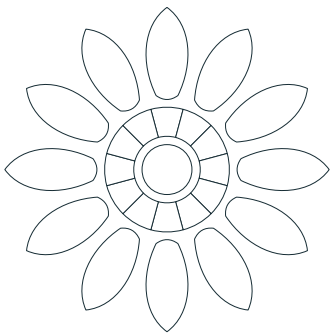
첫 묶음을 칠할 때 나눌 일을, 둘째 묶음에서는 지킬 약속을 고르자. 색은 같은 색을 반복해도 괜찮아.

04 · 색과 마음을 놓자

나머지 묶음도 한 번에 모두 마치지 않아도 좋아. 뜻대로 안 되는 선을 만났다면 그 자리에서 인욕과 지혜로운 수정을 함께 배워 보렴.

05 · 문안으로 마치자

마칠 때 아래 여섯 줄을 모두 채울 필요는 없어. 실제로 한 일이 있는 항목만 기록하고 아직의 자리는 다음으로 남겨 두자.



참고 도안 P03 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [D06]

색칠하며 마음에 놓아 보자

첫 두 꽃잎에서는 “기꺼이 나누자”, 다음 두 꽃잎에서는 “해치지 않도록 살피자” 하고 마음에 말해 보렴. 일상에서 가능한 작은 태도로 기억하는 거야.

기다림의 꽃잎을 칠할 때는 결과를 재촉하는 마음을 한 번 살피고, 이어 감의 꽃잎에서는 다음에도 앉을 수 있는 작은 계획을 정하자.

마음 모음과 지혜의 자리에서는 지금의 손길을 알아차린 뒤 전체를 함께 보렴. 끝내기 위해 몸을 무리하고 있지는 않은지도 살피며 마무리하자.

마음에 놓는 한 문장

나눔과 절제와 기다림을 배우며 좋은 길을 지혜롭게 이어 가겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘 손으로 익힌 바라밀

생활에서 실제로 한 일

다음에 이어 갈 덕목

여섯 이름을 전부 외운 날보다 한 번 나누고 한 번 덜 해친 날을 귀하게 기억해 보렴.

이야기의 바탕 · [D06]

099 09 · 이야기

꽃 아래에 정성을 놓아 보자

할머니가 작은 쪽지에 “밥 꼭 챙겨 먹어라” 하고 써 두면 글씨가 화려하지 않아도 마음이 전해지지. 발원문도 네가 알아듣고 생활에서 기억할 수 있는 말부터 시작해 보렴. 낯선 글자가 많다고 정성이 깊어지는 것은 아니란다.

경전이나 진언에는 전승과 문자의 정확한 뜻이 있으니 함부로 장식 글자로 바꾸지 않는 것이 좋아. 특히 이 책의 창작 삽화에 보이는 장식 문자를 독송하거나 따라 쓰는 기준으로 삼지 말자. 지금 네가 적을 말은 너의 발원문으로 분명히 이름 붙이면 된단다.

그림의 한가운데를 길고 복잡한 소원으로 가득 채우기보다, 도안 아래에 짧은 문장을 놓아 보렴. 꽃잎과 글이 서로를 가리지 않고 함께 있는 모습을 배워 보자. 또박또박 읽히는 한마디가 오늘의 행동을 불러줄 수 있을 거야.

이 마당에서 만날 길

발원문 · 읽을 수 있는 한마디의 힘을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

진실하게 읽을 수 있는 말로 뜻을 세우고 생활에서 정성을 보이겠습니다.

이야기의 바탕 · [S24] · [S25]

발원문 · 읽을 수 있는 한마디의 힘

발원은 지향하는 마음을 세우는 말로, 회향은 수행의 정성을 널리 돌리는 마음으로 배워 보렴. 한 장에 둘 다 적을 수 있지만 모두 원래 경전의 문장이라고 표시하지는 않는단다.

이 책의 권장 문안은 세 부분으로 나눌 수 있어. 오늘의 마음, 오늘의 행동, 널리 나누는 바람이란다. 다른 사람을 내 뜻대로 바꾸려는 문장보다 자신이 선택할 수 있는 행동을 먼저 담아 보자.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
도안	P11 열두 꽃잎	중심 1+꽃잎 12
상단 제목	용지 위 약 18-40mm	짧은 작품명
하단 문안	도안에서 12mm 이상 아래	1-2문장
손글씨 높이	약 5mm부터	눈에 편하면 더 크게

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S24] · [S25]

손으로 익히는 발원문

01 · 자리를 잡자

A4 종이에 제목·도안·문안의 세 자리를 먼저 연필로 나누자. 그림과 글이 닿지 않도록 여백을 두렴.

02 · 기본 모양을 놓자

P11을 사용한다면 아래의 안내 글은 네 발원문을 적을 위치를 알려 주는 표지로 보면 돼. 별도 사본에 네 문장을 써도 좋아.

03 · 서로의 틈을 보자

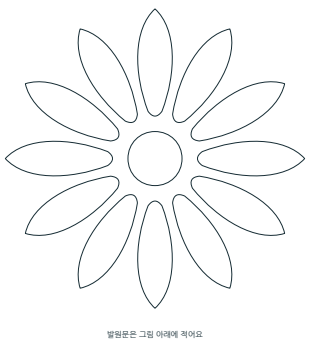
“오늘 나는”으로 시작하는 행동 문장을 한 줄 적어 보자. “말을 끝까지 듣겠습니다”처럼 네가 할 수 있는 일로 골라 보렴.

04 · 색과 마음을 놓자

두 번째 줄에는 “이 정성이”로 시작해 넓은 바람을 적자. 예를 들어 “모든 생명의 안온함에 보탬이 되기를”이라고 놓을 수 있지.

05 · 문안으로 마치자

소리 내어 한 번 읽고 숨이 가쁘도록 길면 문장을 줄여 보자. 날짜와 이름은 선택이며, 공개할 때에는 사적인 내용이 없는지 살피렴.



참고 도안 P11 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S24] · [S25]

색칠하며 마음에 놓아 보자

글을 쓰기 전 잠깐 연필을 내려놓자. 오늘 가장 필요한 마음이 무엇인지 떠올려 보렴. 남에게 멋있어 보이는 문장보다 너에게 진실한 문장이 좋단다.

첫 문장을 쓴 뒤 그 행동을 할 장면 하나를 생각해 보자. 두 번째 문장에서는 네 정성을 다른 생명의 편안함으로 넓혀 보렴.

마지막에 글씨를 바라보며 자신에게도 그 다정한 문장을 읽어 주자. 마음에 와 닿지 않으면 더 쉬운 네 말로 고쳐도 좋아.

마음에 놓는 한 문장

진실하게 읽을 수 있는 말로 뜻을 세우고 생활에서 정성을 보이겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

오늘의 발원문

그 말을 실천할 장면

그림을 나눌 때 지킬 배려

발원문은 너를 다그치는 계약서가 아니란다. 잊었을 때 다시 돌아올 작은 쪽지로 두렴.

이야기의 바탕 · [S24] · [S25]

같은 빛에도 여러 이야기가 깃들지

같은 달을 보면서도 한 집에서는 농사 이야기를, 다른 집에서는 먼 사람을 그리는 이야기를 들려줄 수 있지. 동양의 색과 도형도 한 가지 뜻으로만 묶이지 않는단다. 비슷한 색을 쓴다고 서로 같은 가르침이라고 서둘러 합치지 말자.

불교의 오불 색과 동아시아의 오행·방위 색 이야기는 구분해서 배워야 해. 여기서는 둘을 섞은 새로운 절대 표를 만들지 않고, 전통마다 어떤 자리에 어떤 의미를 놓는지 존중하는 태도를 먼저 배워 보려 한단다.

일본의 금강계와 태장계처럼 서로 짝을 이루어 보는 만다라도 있어. 그 두 세계를 네 취향에 맞추어 하나의 원으로 합치면 원래의 관계를 놓칠 수 있지. 다양한 그림을 만날수록 처음 보는 이를 대하듯 겸손한 호기심을 남겨 두렴.

이 마당에서 만날 길

동양의 색 이야기 · 다른 전통을 귀하게 만나기을 통해 모양의 자리와 마음의 태도를 함께 배워 보자. 읽고 나서는 뜻을 기억할 작은 손길 하나를 직접 해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

서로 다른 전통과 삶의 자리를 존중하며 겸손히 배우겠습니다.

이야기의 바탕 · [S02] · [S05] · [S20]

동양의 색 이야기 · 다른 전통을 귀하게 만나기

이 책의 종교적 실천은 불교의 자비·지혜·발원·회향을 중심으로 엮었어. 다른 동양철학의 상징을 떠올릴 때에도 그 전통의 이름을 따로 적고 불교의 정식 의궤라고 바꾸어 부르지는 않는단다.

여러 전통을 비교하는 것이 종교의 우열을 정하는 일은 아니야. 서로의 고유한 자리를 보존하면서 배울 수 있지. 오늘은 한 화면에 여러 독립 중심을 가진 P09를 사용하여 함께 있어도 같아질 필요는 없다는 마음을 익혀 보자.

그릴 자리와 남길 자리

요소	크기·위치	손으로 기억할 일
도안	P09, 네 개의 독립 연꽃	네 전통 본존의 복원 아님
한 송이	반지름 39mm 이하	중심 4개 따로 유지
색 계획	송이마다 다른 팔레트	모두 같은 이름으로 덮지 않기
기록	패널마다 별도 제목	현대 창작임을 적기

> 위의 치수와 교리 기억법은 이 책의 실습 설계야. 특정 전통 작품의 모든 도상·존상·방위 규정을 대신하지는 않는단다.

이 모양을 보며 떠오른 생활의 장면

이야기의 바탕 · [S02] · [S05] · [S20]

손으로 익히는 동양의 색 이야기

01 · 자리를 잡자

P09의 네 송이 가운데 먼저 한 송이를 고르자. 전체의 큰 중심을 새로 만들어 다른 중심을 덮지 말렴.

02 · 기본 모양을 놓자

첫 송이에는 두 색, 둘째에는 한 색, 셋째에는 세 색을 사용해 보자. 넷째는 오늘 비워 두어도 좋아.

03 · 서로의 틈을 보자

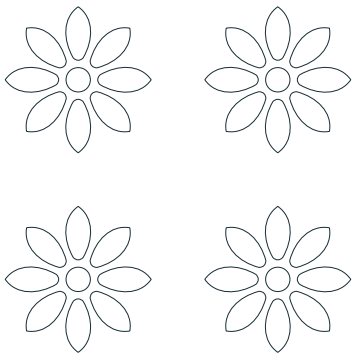
각 송이 아래에 “고마움”, “기다림”처럼 이 책에서 새로 붙이는 개인 제목을 적어 보렴. 실제 네 본존의 이름을 임의로 붙이지 않는단다.

04 · 색과 마음을 놓자

전통 자료를 참고한 경우에는 작품명과 참고한 부분을 별도 기록하자. 색·숫자·방위 중 무엇을 가져왔는지 짧게 적어 두렴.

05 · 문안으로 마치자

네 송이를 함께 보고 서로의 간격을 지켜 주었는지 살피자. 다르다는 이유로 한 송이를 지우거나 나머지와 똑같이 만들 필요는 없어.



참고 도안 P09 · 실제 출력용은 뒤의 도안 마당에서 펼쳐 보렴.

이야기의 바탕 · [S02] · [S05] · [S20]

색칠하며 마음에 놓아 보자

각 송이를 잠깐씩 보며 “다른 자리에도 배움이 있다”고 마음에 놓아 보렴. 낯선 상징을 바로 아는 체하지 않고 질문을 남겨 두는 거야.

생활에서 너와 다른 취향이나 신앙을 가진 사람을 떠올릴 수도 있겠지. 그 사람을 설득하려는 장면보다 서로의 말을 들을 자리를 상상해 보자.

마지막에는 오늘 새로 궁금해진 질문 하나를 적자. 질문을 갖는 것은 수행의 반대가 아니라 더 정성껏 배우기 위한 시작일 수 있단다.

마음에 놓는 한 문장

서로 다른 전통과 삶의 자리를 존중하며 겸손히 배우겠습니다.

그림을 덮고 남기는 말

다르게 놓아 본 색의 자리

구별해서 배우고 싶은 전통

다음에 물어볼 질문

같은 이름으로 모두 덮지 않아도 함께 아름다울 수 있지. 차이를 귀하게 보는 눈을 남겨 두렴.

이야기의 바탕 · [S02] · [S05] · [S20]

지혜의 궁전을 둘러싼 여덟 자리

오래된 집에 들어가면 방 한가운데의 주인공만이 아니라 집을 돌보는 많은 사람의 흔적을 만나지. 이 작품에서도 가운데만 크게 보다가 위아래를 놓치지 말렴. 주변의 존재들이 어떤 자리에서 함께하는지를 보면 그림의 세계가 더 넓어진단다.

즈냐나다키니 만다라

작품 기록	내용
원제	Mandala of Jnanadakini
지역·시대	티베트 · 14세기 말
소장처·식별	메트로폴리탄미술관 · 1987.16

중심의 즈냐나다키니와 여덟 주변 형상, 네 문을 지키는 여신들이 있는 만다라로 소개돼. 상단의 스승 계보와 하단의 의례 관련 인물들도 함께 살펴볼 수 있단다.

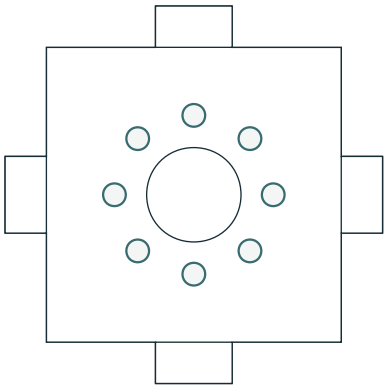
옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 즈냐나다키니 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S09]

눈길로 걸어 보는 즈냐나다키니 만다라



중앙 + 8주변
네 문과 외곽
계보·하단 장면 별도
세부 존상은 생략

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

먼저 전체 화면과 만다라 원형 부분이 같은 크기의 틀이 아니라는 것을 살펴보자. 위아래 인물의 줄도 작품의 이야기 안에 있어.

다음에는 관계를 보자

중심과 여덟 주변 자리를 찾아보렴. 도해의 번호는 실제 인물을 재현한 그림이 아니라 자리를 읽기 위한 표식이란다.

마지막에 차이를 기억하자

네 문과 바깥 경계들을 따로 바라보자. 불꽃·연꽃·금강저의 경계를 하나의 장식 띠로 섞지 않고 이름을 배워 보렴.

이야기의 바탕 · [S09]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

중심 원 하나와 주변 작은 원 여덟 개를 별도 종이에 그리자. 각 자리는 이름 없는 학습 표식으로 두고, 그 아래에 “서로의 자리로 하나의 세계를 이룬다”는 네 감상 한 줄을 적어 보렴.

생활에 건네는 이야기

내가 하는 일을 도와주는 사람들의 자리를 떠올려 보자. 앞에 드러나는 사람만이 아니라 보이지 않는 도움도 고맙게 생각해 보렴.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S09]

사방을 살피는 밝은 중심

밥상을 차리는 이는 어느 한 사람의 그릇만 보는 것이 아니라 둘러앉은 여러 사람을 살피지. 이 그림을 감상할 때도 한 방향의 내 생각만 보지 않고 넓게 살피는 마음을 이야기로 떠올려 보자. 그 비유는 이 책의 수행 이야기이며 존상의 정확한 교리 설명 전부를 대신하지는 않아.

사르바비드 비로자나 만다라

작품 기록	내용
원제	Sarvavid Vairochana Mandala
지역·시대	티베트 · 17세기
소장처·식별	루빈미술관 · C2006.66.346 · HAR 773

사면의 비로자나를 중심으로 한 특정 형식의 만다라로 소개돼. 일반적인 오불 도식과 이름이 이어져 있어도, 이 작품의 중심 형식과 주변 관계를 따로 읽어야 한단다.

옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 사르바비드 비로자나 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S10]

눈길로 걸어 보는 사르바비드 비로자나 만다라



사르바비드 비로자나
중심과 네 주변 관계
상세 존상·위치는 생략

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

작품명 속의 비로자나라는 이름을 먼저 읽어 보자. 이름이 익숙하더라도 다른 작품과 같은 형태라고 서둘러 정하지 말렴.

다음에는 관계를 보자

중심과 네 주변 자리의 관계를 도해에서 보렴. 도해는 존상의 얼굴과 지물을 생략한 자리 그림이야.

마지막에 차이를 기억하자

실제 작품에서는 몸의 색과 옷·배경의 색을 따로 살펴보자. 흰 본존이 있다고 모든 바탕도 희다고 생각하지는 말렴.

이야기의 바탕 · [S10]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

중앙과 네 방향에 작은 원을 하나씩 두고, 종이 바깥에 “내가 놓치고 있는 자리”를 적어 보렴. 네 원 안에는 임의의 얼굴이나 손 모양을 만들지 말고 관계만 표시하자.

생활에 건네는 이야기

오늘 식사나 대화에서 한쪽 사람에게만 관심이 가지 않았는지 돌아보자. 조용한 사람에게도 편안히 말할 기회를 내어 줄 수 있겠지.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S10]

부처님 대신 경전이 가운데 있다면

귀한 손님을 기다리며 방 가운데에 책 한 권을 펼쳐 놓았다고 생각해 보렴. 사람의 얼굴 대신 가르침이 가운데 있는 모습은 우리에게 무엇을 들려줄까. 이 작품을 통해 “가운데에는 반드시 한 분의 불상이 있다”는 생각을 잠깐 내려놓아 보자.

약사불 만다라

작품 기록	내용
원제	Medicine Buddha Mandala
지역·시대	내몽골 · 18세기
소장처·식별	루빈미술관 · C2006.31.3 · HAR 65660

이 작품의 중앙에는 반야바라밀다 경전이 놓이고 여덟 약사불이 둘러싸고 있어. 소장처 설명은 16보살, 10방향 수호자, 12야차대장과 네 문에 자리한 사천왕을 구별해 소개한단다.

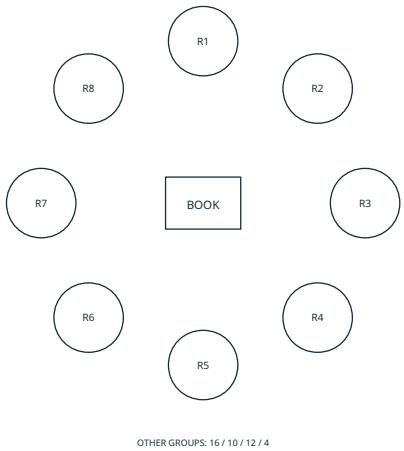
옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 약사불 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S11]

눈길로 걸어 보는 약사불 만다라



중앙: 경전
첫 주변: 8불
다른 그룹은 목록 보존
전체 도상 배치 아님

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

가장 먼저 중앙이 경전이라는 것을 기억하렴. 익숙한 약사불 얼굴로 바꾸어 그리면 이 작품의 핵심이 달라지는 거야.

다음에는 관계를 보자

여덟 약사불과 그 밖의 무리를 각각 다른 묶음으로 보자. 숫자를 모두 더해 새로운 전통 명칭을 만들어 붙이지는 말렴.

마지막에 차이를 기억하자

구조 도해의 같은 간격은 보기 쉽게 정돈한 배치란다. 원작의 실제 세부 위치와 지물까지 그대로 옮긴 것은 아니야.

이야기의 바탕 · [S11]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

P07의 경전 표식을 먼저 밝게 남겨 두고 주변 여덟 자리를 하나씩 칠해 보자. 글을 넣고 싶다면 경전 원문을 상상해서 쓰지 말고 도안 밖에 오늘의 발원을 적으렴.

생활에 건네는 이야기

아픈 이를 떠올릴 때는 그 사람에게 실제로 필요한 돌봄과 도움이 무엇인지 생각해 보자. 이 수행 그림을 진료나 치료를 대신하는 약속으로 삼지는 않는단다.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S11]

한 세계 안에 또 하나의 궁전

마을 길을 지나 집으로 들어가고, 집 안에서 작은 방을 만나는 일을 떠올려 보렴. 공간은 겹겹이 다른 역할을 품을 수 있지. 이 작품을 처음 볼 때는 작은 형상을 한꺼번에 다 세려 하지 말고 어느 공간 안에 어느 자리가 있는지부터 만나는 편이 좋아.

문수법계어자재 만다라

작품 기록	내용
원제	Manjushri Dharmadhatu Vagishvara Mandala
지역·시대	티베트 · 약 1500년
소장처·식별	루빈미술관 · F1996.15.2

소장처는 두 궁전의 구성과 다수의 존격을 소개하며 전체를 219존의 만다라로 설명해. 원형과 사각형의 공간 관계를 차례로 읽을 수 있는 사례란다.

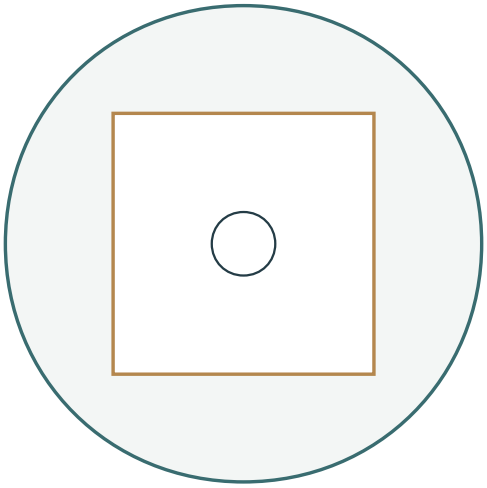
옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 문수법계어자재 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S12]

눈길로 걸어 보는 문수법계어자재 만다라



두 궁전의 포함 관계
원형 안의 사각형
219존은 총수 정보
개별 자리는 미복원

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

전체의 큰 경계와 그 안의 두 궁전을 차례로 찾아보렴. 원과 사각형의 모양만이 아니라 포함되는 관계를 살펴보자.

다음에는 관계를 보자

많은 존격을 모두 지금 외워야 하는 것은 아니야. 먼저 자료에 소개된 총수와 화면에서 실제 확인한 수를 구분해 두렴.

마지막에 차이를 기억하자

구조 도해에는 세부 존상과 문자가 빠져 있어. 도해를 보고 그 빈자리에 상상한 존재를 더해 완전 복원이라고 부르지 말자.

이야기의 바탕 · [S12]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

큰 원 안에 사각형을 넣고, 그 안에 더 작은 원을 놓는 세 단계의 자리 연습을 해 보자. 이 치수와 모양은 공간을 읽는 연습일 뿐 문수 만다라의 정식 궁전 복제는 아니란다.

생활에 건네는 이야기

큰일이 막막할 때 오늘 할 수 있는 작은 한 방으로 들어가 보렴. 전체를 버리는 대신 지금 맡을 자리 하나를 성실히 돌보는 마음을 배워 보자.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S12]

꽃이 열리면 드러나는 세계

접힌 꽃봉오리를 조심히 펴면 안쪽의 세계가 드러난다고 상상해 보렴. 늘 펼쳐져 있는 한 장의 그림과 달리, 이 물건은 열림과 닫힘이라는 동작까지 품고 있구나. 감상할 때 물건의 재료와 움직임도 이야기의 일부가 되는 이유란다.

연꽃형 헤바즈라 만다라

작품 기록	내용
원제	Lotus Mandala of Hevajra
지역·시대	인도 북동부 · 12세기
소장처·식별	루빈미술관 · C2003.10.2

금속으로 만든 연꽃형 입체 만다라야. 꽃잎이 열리고 닫히는 구조를 지니며 중심과 여덟 꽃잎의 주변 관계를 함께 보게 한단다. 평면 그림만이 만다라의 전부가 아님을 알려 주지.

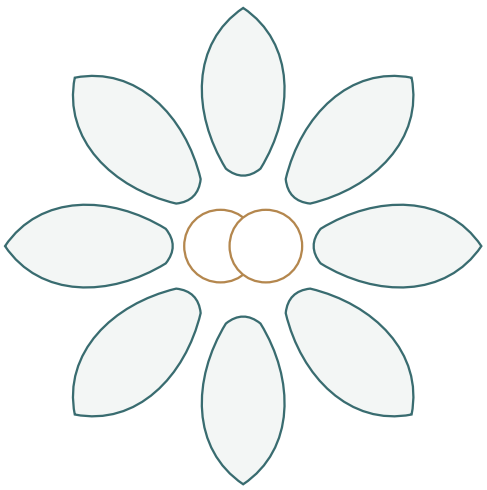
옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 연꽃형 헤바즈라 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S13]

눈길로 걸어 보는 연꽃형 헤바즈라 만다라



중심의 두 존재
8꽃잎의 주변 자리
열림·닫힘의 입체
평면도는 일부 정보

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

먼저 회화인지 입체 공예인지 구분해 보자. 사진은 평면이어도 사진 속 작품은 입체일 수 있단다.

다음에는 관계를 보자

꽃잎의 수와 열리고 닫히는 구조를 살피렴. 밖에서 본 모양과 펼쳤을 때의 내부를 같은 정보라고 여기지 말자.

마지막에 차이를 기억하자

도해의 연꽃은 중심·꽃잎의 관계만 설명해. 본존과 주변 존재의 도상이나 의례 행위를 그대로 재현하는 그림은 아니란다.

이야기의 바탕 · [S13]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

종이 원을 접었다 펴며 안팎이 달라지는 모습을 가볍게 경험해 보자. 작은 종이꽃을 만든다면 “열림을 배우는 종이 모형”이라고 이름 붙이고 의례 성물로 소개하지는 말렴.

생활에 건네는 이야기

말을 꺼내기 어려운 이에게도 마음을 열 시간이 필요할 수 있지. 급히 펼쳐 보라고 재촉하지 않고 기다리는 태도를 떠올려 보렴.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S13]

강한 얼굴 앞에서 다정하게 배우기

단호한 얼굴을 보았다고 곧 나쁜 마음이라고 판단하기 쉽지. 불교 미술의 분노형 도상은 특정 수행과 상징의 맥락에서 만나야 한단다. 오늘은 무서움을 억지로 이겨 내는 시험을 하지 않고, 낯선 모습을 성급히 단정하지 않는 눈을 배워 보자.

바즈라바이라바 만다라

작품 기록	내용
원제	Mandala of Vajrabhairava
지역·시대	티베트 창 지역 응오르 · 약 1515-1535년
소장처·식별	루빈미술관 · C2005.16.40 · HAR 65463

라 로차와 전승의 13존 만다라로 소개되는 작품이야. 상단의 계보와 하단의 의뢰·봉헌 맥락도 읽을 수 있어. 세부 신체 수량은 이 책에서 확인되지 않은 값을 더하지 않는단다.

옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 바즈라바이라바 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S14]

눈길로 걸어 보는 바즈라바이라바 만다라



원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

작품의 전통 이름과 13존이라는 설명을 먼저 읽자. 얼굴이 여러 개인 형상을 여러 존재로 세지 않도록 주의하렴.

다음에는 관계를 보자

상단과 하단의 인물도 함께 보자. 가운데의 강렬한 형상만 잘라 내면 작품의 다른 이야기가 사라질 수 있어.

마지막에 차이를 기억하자

강한 형상을 보기 불편하다면 구조 도해만 보아도 좋아. 대체 도안을 고르는 일이 수행의 실패는 아니란다.

이야기의 바탕 · [S14]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

이 단원에서는 존상을 따라 그리기보다 중심·주변·계보·봉헌의 네 기록 자리를 나누어 보자. 세부를 배우려면 확인된 자료의 범위에서 진행하고 임의의 손이나 무기를 추가하지 말렴.

생활에 건네는 이야기

단호하게 말해야 할 때와 모질게 말하는 일을 구별해 보자. 누군가를 지키기 위한 분명함 속에도 존중을 남길 수 있단다.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S14]

외운 표와 다른 중심을 만나다

네가 한 마을의 길을 잘 외웠다고 다른 마을의 문도 같은 곳에 있을 것이라고 생각하면 길을 잃을 수 있겠지. 이 작품 앞에서는 익숙한 표를 잠시 내려놓고 새로 배우는 마음으로 앉아 보자. 다르다는 것이 곧 틀렸다는 말은 아니란다.

비밀집회 아촉금강 만다라

작품 기록	내용
원제	Guhyasamaja Akshobhyavajra Mandala
지역·시대	티베트 · 14세기
소장처·식별	루빈미술관 · F1997.43.1

이 소장품 설명에서는 아촉금강이 중앙에 놓이고 비로자나가 동방에 놓여 있어. 일반 오불 표를 모든 만다라에 그대로 옮겨서는 안 된다는 것을 보여 주는 실제 사례란다.

옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 비밀집회 아촉금강 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S15]

눈길로 걸어 보는 비밀집회 아촉금강 만다라



해당 작품의 관계
일반형과 중앙·동방 차이
위=N은 현대 규약
존상·지물은 생략

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

중앙이 아촉금강이라는 이름을 먼저 읽어 보렴. 익숙한 흰 비로자나 중심으로 고치려는 손을 잠깐 멈추자.

다음에는 관계를 보자

동방의 비로자나와 중앙의 관계를 자료 설명으로 확인하렴. 색 한 점만 보고 모든 방향을 추측하지는 말자.

마지막에 차이를 기억하자

일반형 P06과 이 작품의 도해를 함께 보자. 다르게 표시되는 항목을 배우되 두 그림을 같은 전승의 완전한 도상이라고 부르지 않도록 하렴.

이야기의 바탕 · [S15]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

종이에 두 칸을 만들고 왼쪽에는 일반형의 중앙·동방, 오른쪽에는 이 작품의 중앙·동방 이름을 적자. 오늘은 인물을 그리기보다 이름과 관계를 정확히 나란히 놓는 연습이란다.

생활에 건네는 이야기

사람을 한 가지 틀로 알아버렸다고 생각할 때도 비슷한 일이 생기지. 다른 모습을 만났을 때 비난부터 하기보다 배경을 듣는 마음을 가져 보렴.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S15]

네 개의 세계가 한 화면에

마당에 화분 네 개를 나란히 놓으면 각 화분에 뿌리가 있고 꽃이 피지만 함께 하나의 정원이 되지. 이 작품을 만날 때도 여러 중심을 하나로 억지로 합치지 말렴. 함께 있다는 것과 같아야 한다는 것은 다른 말이란다.

바즈라발리의 네 만다라

작품 기록	내용
원제	Four Mandalas of the Vajravali Cycle
지역·시대	티베트 · 1429-1456년
소장처·식별	루빈미술관 · C2007.6.1

하나의 화면 안에 네 개의 만다라가 함께 있는 작품으로 소개돼. 전체 화면과 각 만다라의 독립된 중심을 구분해서 보는 것이 이 사례의 첫 배움이란다.

옛 그림을 만나는 문

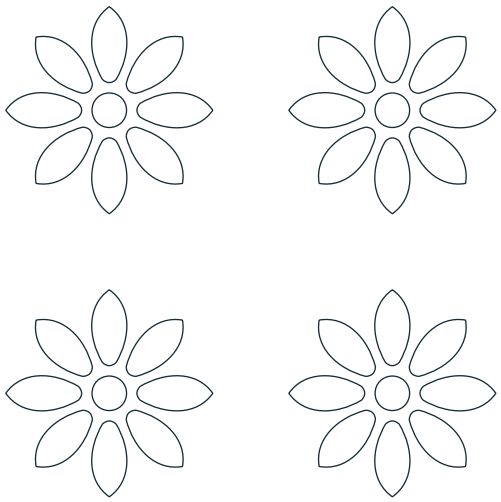
원작 온라인 보기 · 바즈라발리의 네 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S16]

129 작품 08 · 바라봄

눈길로 걸어 보는 바즈라발리의 네 만다라



전체 화면 1
독립 중심 4
각 패널 ID 분리
내부 도상은 창작 예시

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

전체가 한 화면임을 먼저 본 뒤 네 개의 구성으로 눈길을 나누어 보자. 작은 원 네 개를 단순 장식 반복으로만 보지 않는단다.

다음에는 관계를 보자

각 만다라의 중심과 주위 경계를 따로 기록하렴. 한 구성의 이름을 나머지 세 구성에 복사해서 붙이지는 말자.

마지막에 차이를 기억하자

P09의 네 꽃잎 도안은 다중 패널을 배우는 현대 창작이야. 이 작품의 네 본존과 권속을 실제로 복원한 그림은 아니라는 점을 기억하렴.

이야기의 바탕 · [S16]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

P09에서 네 송이를 각각 다른 다짐의 자리로 사용해 보자. 네 사람의 이름을 넣고 싶다면 각자의 동의를 먼저 살피고, 공유할 그림에는 개인 정보 없이 제목만 두어도 좋아.

생활에 건네는 이야기

함께하는 사람의 속도와 생각을 모두 같게 만들지 않아도 협력할 수 있어. 오늘은 서로 맡을 자리를 존중하는 약속을 하나 정해 보렴.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S16]

131 작품 09 · 만남

사각 궁전이 없는 달의 만다라

달을 보기 위해 늘 같은 창문 앞에 설 필요는 없겠지. 이 작품은 익숙한 사각 궁전을 찾던 눈에게 다른 형식의 만다라도 있다는 것을 알려 줘. 처음 배운 모양이 모든 그림의 약속이라고 생각하지 않는 배움이란다.

찬드라 만다라

작품 기록	내용
원제	Mandala of Chandra
지역·시대	네팔 · 약 1500년
소장처·식별	루빈미술관 · C2010.23

찬드라를 중심으로 하는 이 작품에는 사각 궁전이 없어. 소장처 해설에서 8·16·28의 주변 그룹을 구별해 읽을 수 있단다. 일부 해석의 추정성을 확정된 뜻으로 바꾸지는 않는단다.

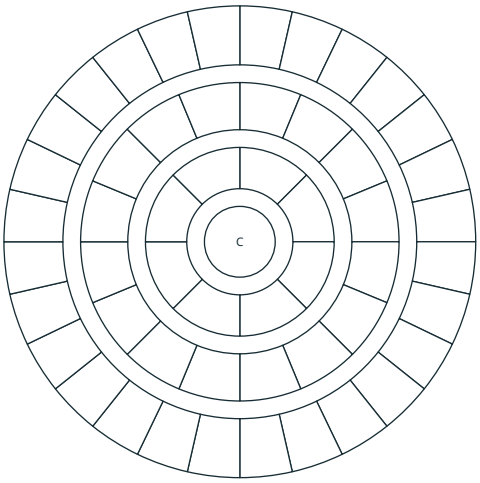
옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 찬드라 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S19]

눈길로 걸어 보는 찬드라 만다라



궁전 없는 원형 구성
8 / 16 / 28 그룹
등간격은 교육용 재배열
전차·존상 세부 생략

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

원 안에서 사각 궁전을 억지로 찾아보려 하지 말렴. 이 작품은 궁전이 없는 형식의 사례로 읽는단다.

다음에는 관계를 보자

주변의 그룹을 8·16·28로 나누어 보자. 같은 수를 가진 이 책의 색칠 칸들이 원작의 모든 존격과 정확히 일대일로 대응하는 것은 아니야.

마지막에 차이를 기억하자

달의 모습을 오늘의 기분을 점치는 표로 사용하지는 말자. 작품의 도상 해설과 개인 감상은 서로 다른 자리에 놓아 두렴.

이야기의 바탕 · [S19]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

P08의 세 띠를 각각 다른 색의 옅은 농도로 칠해 보자. 원작을 복원하는 것이 아니라 수량과 층을 배우는 도안이라는 이름을 남기렴. 어려우면 가장 안쪽 띠만 칠해도 좋아.

생활에 건네는 이야기

익숙한 길을 따르지 않는 사람을 보았을 때도 먼저 그 삶의 이야기를 들어 보렴. 다르게 생긴 문에도 배울 것이 있을 수 있단다.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S19]

모르는 자리를 남겨 두는 정성

낡은 편지의 글자 한 곳이 지워졌다면 마음대로 단어를 넣고 원래의 말이라고 할 수 없겠지. 오래된 그림도 모르는 자리를 남겨 두어야 할 때가 있단다. 빈칸을 정직하게 두는 일이 정성이 부족한 것은 아니야.

불공견삭 만다라

작품 기록	내용
원제	Mandala of Amoghapasha
지역·시대	북부 네팔 또는 티베트 창 지역 · 15세기
소장처·식별	루빈미술관 · C2004.15.1

공개 기록에서 지역이 북부 네팔 또는 티베트 창 지역으로 제시되는 작품이야. 알려진 작품명·시대·식별 정보와 아직 확정하지 않은 항목을 구별해 읽는 사례로 삼을 수 있단다.

옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 불공견삭 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S18]

135 작품 10 · 바라봄

눈길로 걸어 보는 불공견삭 만다라

정보를 임의로 완성하지 않는 자료 카드



원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

작품명과 소장품 번호부터 또박또박 읽어 보자. 비슷한 이름의 다른 그림을 같은 작품이라고 여기지 않도록 하렴.

다음에는 관계를 보자

지역 표기에 있는 “또는”을 지우지 말자. 네가 좋아하는 지역 하나를 골라 확정된 사실처럼 쓰지 않는 거야.

마지막에 차이를 기억하자

원형의 작은 세부가 보이지 않는다면 대칭으로 상상해 메우지 말고 큰 구성부터 기록해 두렴.

이야기의 바탕 · [S18]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

별도 카드에 “확인한 것”과 “더 배울 것” 두 칸을 만들자. 작품명과 시대는 앞칸에, 판독되지 않은 지물이나 문자는 뒤칸에 적어 보렴. 전통의 빈자리를 네 상상으로 채우지는 말자.

생활에 건네는 이야기

잘 알지 못하는 사람의 사정을 곧바로 판단하지 않는 마음도 이와 닮았지. 모른다고 말할 수 있는 겸손을 한 번 실천해 보렴.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S18]

다른 전통의 긴 그림 앞에서

이웃집의 오래된 물건을 빌려 볼 때는 그 집에서 어떤 뜻으로 쓰였는지 먼저 묻는 것이 예의겠지. 그림을 배우는 마음도 그래야 해. 비슷한 색과 신성한 형상이 보인다고 전통의 이름을 하나로 덮어 버리지 말자.

본교의 장례 의례 관련 그림

작품 기록	내용
원제	Bon Ritual Painting
지역·시대	티베트 · 18세기
소장처·식별	루빈미술관 · C2006.66.53

원판에서 본교의 의례화로 비교한 소장품이야. 길쭉한 화면의 형식과 의례 맥락을 따로 보아야 하며 본교를 불교의 한 도안으로 섞어 설명하지 않는단다.

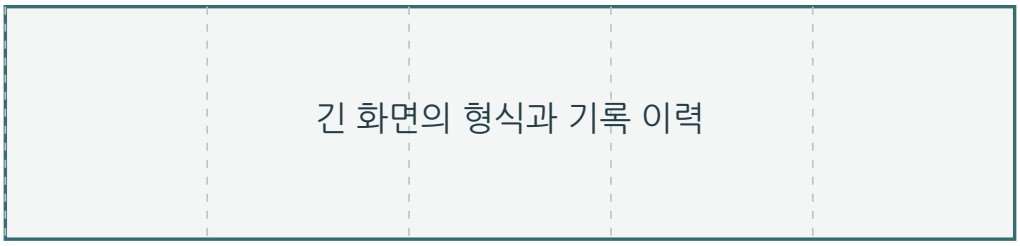
옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 본교의 장례 의례 관련 그림

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S17]

눈길로 걸어 보는 본교의 장례 의례 관련 그림



도형은 관찰용 프레임이며 원작의 존상 배열을 나타내지 않습니다.

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

먼저 이 작품이 본교의 맥락에서 소개된다는 것을 읽어 보렴. 불교와의 관계를 단순히 같은 것으로 바꾸어 부르지 않는단다.

다음에는 관계를 보자

원형이 아니라 길게 펼쳐진 화면이라는 점을 살피자. 억지로 사각 궁전과 동심원을 끼워 넣지 말렴.

마지막에 차이를 기억하자

도해는 긴 화면을 읽는 틀만 제공해. 실제 존재의 배열이나 의례 수행법을 복제한 모형은 아니란다.

이야기의 바탕 · [S17]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

길쭉한 종이에 여러 구역을 나누어 “그림의 형식”, “전통의 이름”, “배운 점”만 기록하자. 도상과 의례를 따라 하는 실습 대신 존중하며 감상하는 기록으로 마치렴.

생활에 건네는 이야기

자신의 믿음과 다른 전통 앞에서도 조롱하거나 함부로 소유하려 하지 않는 마음을 배워 보자. 구별하며 존중하는 일이 함께 살아가는 한 길이란다.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S17]

두 폭을 함께 보는 눈

두 손을 모아야 물을 더 안정되게 담을 수 있듯, 어떤 그림은 짝을 함께 볼 때 이야기가 넓어지지. 이 자료에서는 한 폭을 예쁜 장식으로 고르고 다른 폭을 지워 버리기보다 두 세계가 어떻게 함께 소개되는지 바라보자.

일본 양계 만다라

작품 기록	내용
원제	Mandala of the Two Realms
지역·시대	일본 · 가마쿠라 시대의 소장품 기록 사례
소장처·식별	일본 문화유산 온라인 기록 · 문화유산 온라인 534529

금강계와 태장계를 한 쌍으로 소개하는 자료야. 금강계는 금강정경, 태장계는 대일경과 연결하여 설명돼. 두 폭의 관계를 보존한 채 각 화면의 구성도 따로 살펴야 한단다.

옛 그림을 만나는 문

원작 온라인 보기 · 일본 양계 만다라

> 구조 도해는 원판의 설명 그림이야. 실제 소장품의 원화 사진과 구별해서 읽고, 원작은 위의 소장처 기록에서 만나 보렴.

이야기의 바탕 · [S20]

141 작품 12 · 바라봄

눈길로 걸어 보는 일본 양계 만다라



두 패널의 관계도 · 내부의 회·원·존격 배열은 재현하지 않음

원판의 교육용 구조 도해 · 원작 사진이나 의례용 완전 복원도가 아닙니다.

먼저 큰 자리를 보자

금강계와 태장계라는 두 이름을 각각 적어 보렴. 어느 쪽이 더 훌륭한가를 고르는 과제가 아니야.

다음에는 관계를 보자

두 폭을 한 장의 둥근 그림으로 억지로 합치지 말자. 각 화면의 구획과 중심 질서를 따로 읽는단다.

마지막에 차이를 기억하자

티베트계의 사문 궁전 도식을 그대로 덮어쓰지 않도록 하렴. 같은 만다라라는 말 안에도 전통과 형식의 차이가 있지.

이야기의 바탕 · [S20]

이 작품에서 마음으로 가져올 것

손으로 옮기는 작은 배움

종이 두 장을 나란히 놓고 한쪽에는 “배우기”, 다른 쪽에는 “실천하기”라는 네 개인 제목을 붙여 보자. 이것은 두 폭의 관계를 생각하는 현대 연습이며 양계 만다라의 정식 재현은 아니란다.

생활에 건네는 이야기

알고 있는 것과 실제로 하는 일을 나란히 살펴보자. 둘 중 하나를 자랑하기보다 서로 도와주는 길을 찾아 보렴.

오늘은 이렇게 앉아 보렴

작품의 이름을 한 번 읽고, 배운 구조 가운데 하나만 골라 천천히 그리자. 모르는 부분은 그대로 남겨 두렴. 오늘의 감상은 “내가 이렇게 느꼈다”는 네 말로 기록하고, 그것을 원래 작품의 유일한 뜻이라고 바꾸지 않는단다.

기억하고 싶은 작품의 이름

원형에서 새로 알아본 자리

내 그림에서 생략한 부분

오늘 생활에서 할 한 가지

마음에 놓는 한 문장

옛 정성을 귀하게 배우고, 오늘의 작은 친절로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S20]

P01 · 돌아오는 마음의 네 고리

하루가 정신없이 지나간 날에는 큰 그림보다 돌아올 자리 하나가 필요할 수 있지. 네 개의 단순한 영역을 사용하여 자신에게서 시작한 다정함을 주변으로 넓혀 보자. 모양이 단순하다고 배움도 작은 것은 아니란다.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	발원과 회향
도안의 성격	현대 수행용 동심원 도안
진행 시간	처음 10-15분, 이어서 자유롭게
종이	A4 세로 · 도안 중심은 왼쪽 105mm, 위 125mm 부근
원 네 개	반지름 14·32·55·80mm
색칠 자리	중심 1개와 고리 3개
문안	바깥 원 아래 12mm 이상 띄워 두 줄
기본 색칠 영역	4개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

나와 모든 생명이 안온하기를 바랍니다.

이야기의 바탕 · [S25]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

먼저 가볍게 중심만 표시하고 컴퍼스가 종이에서 미끄러지지 않는지 확인하렴. 바탕 종이는 평평하게 놓아 주자.

02 · 뼈대를 놓는 손

가장 작은 원을 그리고 반지름만 바꾸어 나머지 세 원을 그리자. 자꾸 중심을 다시 찍으면 옆 고리와 멀어질 수 있으니 첫 자리를 함께 써 보렴.

03 · 관계를 읽는 눈

안쪽에서 바깥으로 네 영역을 손가락으로 한 번씩 짚어 보자. 선은 경계이고 선 사이의 넓은 면이 네가 색을 놓을 자리야.

04 · 뜻을 기억하는 색

그림 바깥에 자신·가까운 이·낯선 이·모든 생명이라는 네 기억 말을 적자. 이 대응은 이번 수행을 위한 기억법이지 전통의 고리 이름이 아니란다.

05 · 문안을 놓는 여백

제목과 발원문이 그림에 닿지 않는지 보고 불필요한 안내선을 지워 보렴. 중요한 문안은 지금 연하게 써 두었다가 색칠 뒤 다시 읽어도 좋아.

06 · 이어 갈 길을 남기기

도안을 그대로 사용하는 날에는 가장 작은 칸을 시험해 보고 크기를 골라 보자. 본책의 축소 도안보다 별도의 A4 실습집을 100% 출력하면 원래 치수에 맞춰 보기 편해.

이야기의 바탕 · [S25]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
중심	흰색 또는 아주 옅은 한 색	나의 평안도 귀히 여기기
첫 고리	첫 색 한 겹	가까운 이에게 고마움
둘째 고리	둘째 색 한 겹	낯선 이도 생명임을 기억
바깥 고리	두 색 중 하나, 일부 여백	모두에게 넓히는 바람

천천히 읽으며 따라 해 보렴

첫 영역을 칠하며 “나도 평안하기를” 하고 말해 보렴. 스스로에게 말하는 것이 어색하면 따뜻한 담요를 덮어 주는 장면을 떠올려도 좋아.

고리 하나를 건널 때마다 연필을 내려놓고 누구의 평안을 바라는지 잠깐 알아차리자. 한 번에 멀리 가기 어렵다면 가까운 자리에 머물러도 된단다.

바깥 고리를 다 칠하지 않고 마칠 수도 있어. 오늘의 정성을 어디에 건넬지 정하고 그 작은 일을 생활에서 이어 보자.

마친 뒤

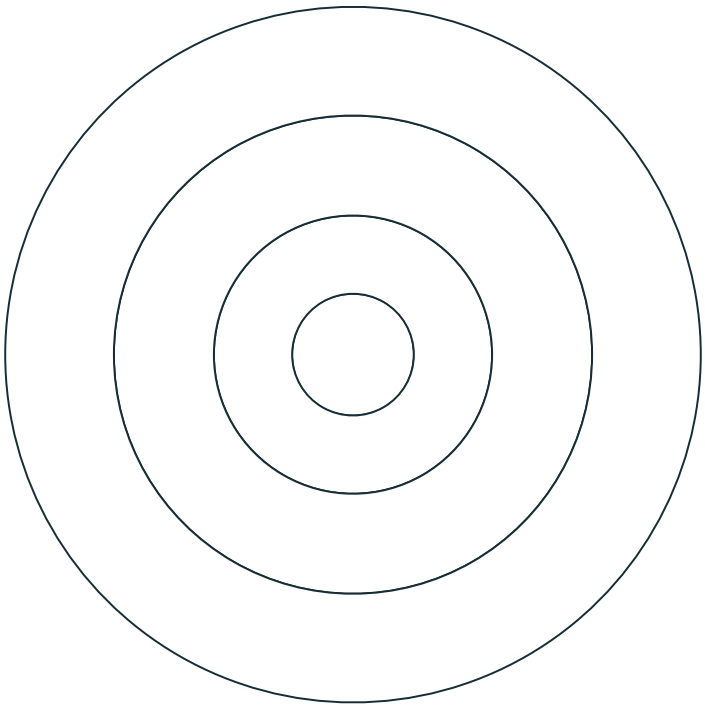
모든 고리를 다 채웠는지보다 한 번이라도 다정하게 돌아왔는지를 기억해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

나와 모든 생명이 안온하기를 바랍니다.

이야기의 바탕 · [S25]

P01 · 펼쳐 보고 기록하기



현대 수행용 동심원 도안 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

> 기본 4개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P02 · 팔정도를 기억하는 여덟 꽃잎

오늘은 여덟 길을 한꺼번에 외우기보다 꽃잎마다 작은 생활 이야기를 놓아 보자. 바르게 본다는 말이 멀게 느껴지면 “확인하지 않고 단정하지 않기”에서, 바른 말은 “말을 끊지 않고 듣기”에서 시작할 수 있단다.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	바른 말과 행동의 씨앗
도안의 성격	연꽃 모티브를 쓴 교리 되새김 도안
진행 시간	한 번에 15-25분 또는 하루 한 꽃잎
중앙	반지름 14mm
꽃잎	밑동 약 22mm, 끝 약 72mm
자리	여덟 방향 · 45도 간격
범례	정견·정사유·정어·정업·정명·정정진·정념·정정
기본 색칠 영역	9개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

배운 길을 오늘의 말과 행동에서 한 번 실천하겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

가운데 원과 꽃잎 밑동·끝의 안내 원을 연하게 그리자. 꽃잎 끝의 원은 나중에 지울 선이란다.

02 · 뼈대를 놓는 손

수평·수직선과 그 사이의 대각선으로 여덟 방향을 표시하렴. 각 방향의 끝에 꽃잎 꼭짓점이 놓이게 할 거야.

03 · 관계를 읽는 눈

위쪽 첫 꽃잎의 양옆을 부드럽게 그려 밑동으로 돌아오자. 그 안에 색을 놓을 수 있도록 닫힌 모양이 되었는지 확인하렴.

04 · 뜻을 기억하는 색

같은 방식으로 나머지 일곱 꽃잎을 그리자. 손그림의 조금 다른 모양은 괜찮지만 이웃 꽃잎을 가로지르는 선은 가볍게 정리해 주렴.

05 · 문안을 놓는 여백

꽃잎 밖에 번호를 적고 범례와 연결하자. 이 배열은 팔정도를 기억하는 수업용 순서야. 실제 특정 본존의 여덟 권속 배치라고 부르지는 않는단다.

06 · 이어 갈 길을 남기기

중앙은 비워 둔 채 오늘 실천할 꽃잎 하나를 고르자. 처음부터 여덟 가지를 모두 잘해야 한다는 부담을 내려놓고 시작하렴.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
오늘의 꽃잎	좋아하는 한 색을 옅게	하나의 길을 깊게 기억
마주 보는 꽃잎	같은 색, 더 옅게	다른 길과의 연결
나머지	흰색 또는 다음 날 이어 칠함	내일의 배움 남기기
중앙	흰색	가르침을 모으는 자리

천천히 읽으며 따라 해 보렴

"정어"를 고른 날에는 듣는 사람의 자리를 먼저 떠올려 보렴. 네 말이 얼마나 멋있는지보다 상대가 안전하게 들을 수 있는지를 살피는 거야.

꽃잎 끝까지 색을 놓았다면 연필을 잠깐 멈추자. 오늘 바꾸어 말하고 싶은 한 문장을 마음속에서 조용히 읽어 보렴.

마지막에는 나머지 꽃잎을 바라보고 아직 배울 길이 많음을 반갑게 받아들이자. 다 모르는 것은 부끄러운 일이 아니라 다음 만남의 문이란다.

마친 뒤

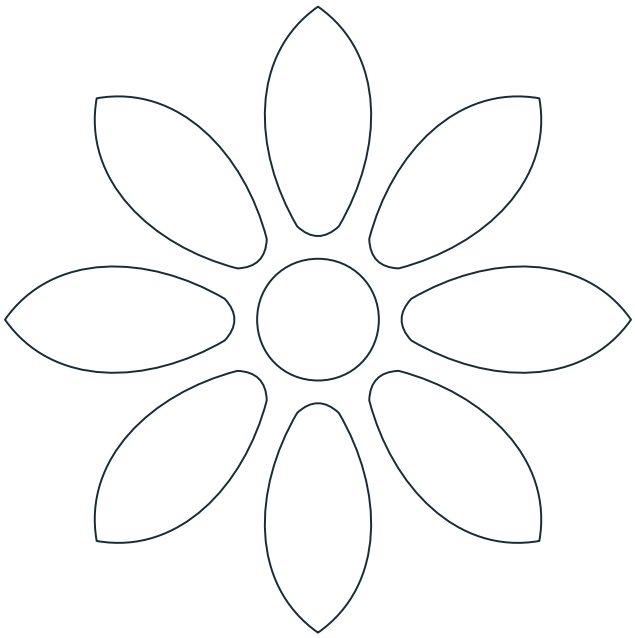
완성한 꽃잎 옆에 날짜 대신 실제 한 행동을 짧게 적으면 생활의 기록이 남겠지.

마음에 놓는 한 문장

배운 길을 오늘의 말과 행동에서 한 번 실천하겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06] · [D03]

P02 · 펼쳐 보고 기록하기



연꽃 모티브를 쓴 교리 되새김 도안 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

기본 9개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P03 · 여섯 정성을 담는 열두 꽃잎

꽃잎 두 장을 한 짝으로 묶으면 여섯 가지 정성을 기억할 수 있어. 나누고, 해치지 않고, 기다리고, 이어 하고, 마음을 모으고, 지혜롭게 살피는 길을 손의 작은 행동으로 배워 보자. 숫자의 신비를 따지기보다 그 뜻을 살아 보는 시간으로 삼으렴.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	육바라밀의 일상 연습
도안의 성격	현대 수행용 이중 구성 도안
진행 시간	20-30분씩 나누어 진행
중앙	반지름 12mm
안쪽 띠	반지름 16-30mm, 열두 칸
바깥 꽃잎	약 36-78mm, 열두 장
층 사이	약 6mm의 흰 틈 유지
기본 색칠 영역	25개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

여섯 정성을 작은 손길과 일상에서 고르게 익히겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

중심과 안쪽 고리의 두 경계를 그리자. 같은 중심을 사용하고 안쪽 고리를 열두 구간으로 나누렴.

02 · 뼈대를 놓는 손

바깥 꽃잎을 그릴 안내 원을 놓자. 한 꽃잎은 안쪽 띠에 닿지 않게 두고 곡선의 양쪽을 이어 닫아 보렴.

03 · 관계를 읽는 눈

꽃잎을 모두 놓은 뒤 두 장씩 여섯 묶음으로 읽자. 종이 바깥에 1–6을 적고 각 묶음의 덕목을 연결하렴.

04 · 뜻을 기억하는 색

안쪽 칸에는 새로운 글자를 넣지 말고 바깥 두 꽃잎의 실천을 기억하는 작은 표식만 둘 수 있어. 글 없이 색으로 연결해도 좋아.

05 · 문안을 놓는 여백

작은 칸을 칠하기 어렵다면 안쪽 띠는 흰색으로 남겨 두자. 배우는 뜻을 지키면서 손에 맞게 과제의 양을 조절하는 거야.

06 · 이어 갈 길을 남기기

작업을 멈출 때에는 다음에 시작할 묶음에 책갈피를 두렴. 오래 쉰 뒤 돌아와도 이어 갈 자리를 쉽게 찾을 수 있단다.

이야기의 바탕 · [D06]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
보시·지계	첫째 색 두 묶음	나눔과 해치지 않기
인욕·정진	둘째 색 두 묶음	기다림과 이어 감
선정·반야	셋째 색 두 묶음	마음 모음과 지혜
안쪽 띠	바깥 색을 아주 옅게 반복	교재의 개인 기억 연결

천천히 읽으며 따라 해 보렴

첫 묶음을 칠하기 전에 필요한 재료를 함께 쓰는 사람과 나누어 보자. 생각 속의 보시를 실제 손으로 한 번 시작하는 거야.

뜻대로 되지 않는 작은 선을 만나면 그 자리를 바로 나쁘다고 부르지 말렴. 고칠지, 남길지, 쉬고 다시 할지 지혜롭게 고르자.

마지막 묶음에서는 전체를 함께 살펴보렴. 끝내려는 욕심 때문에 몸의 불편을 놓치고 있지는 않은지도 돌아보며 마치자.

마친 뒤

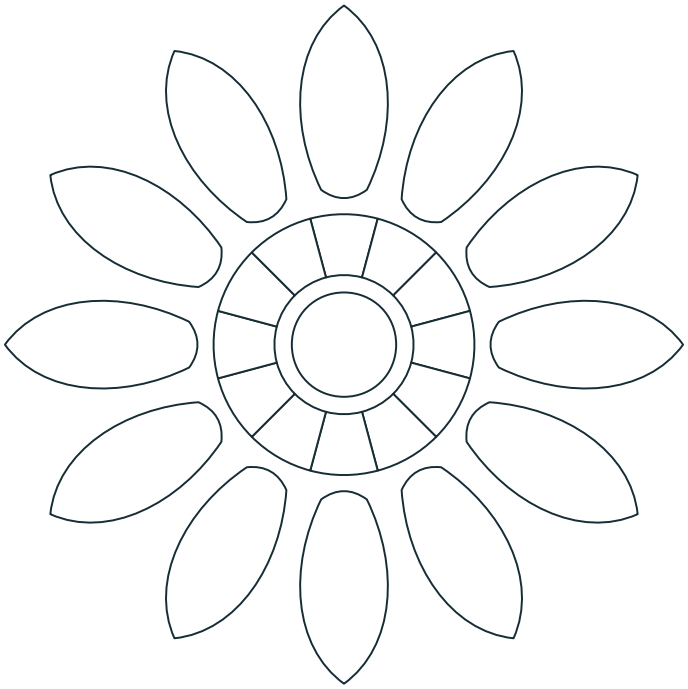
색을 맞춘 횟수보다 오늘 실제로 해 본 덕목 하나를 기억해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

여섯 정성을 작은 손길과 일상에서 고르게 익히겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06]

P03 · 펼쳐 보고 기록하기



현대 수행용 이중 구성 도안 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

기본 25개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P04 · 기다림이 자라는 두 겹 연꽃

겹겹의 꽃을 한 번에 다 피우려 하면 손이 먼저 지칠 수 있지. 이 프로젝트는 서둘러 완성하는 기술보다 다음에 다시 앉을 자리를 남기는 연습이란다. 안쪽과 바깥쪽을 다른 날에 만나도 한 송이로 이어진단다.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	인욕과 꾸준함
도안의 성격	현대 16·16 꽃잎 도안
진행 시간	30분 이내로 나누고 중간에 쉬기
중앙	반지름 10mm
안쪽 꽃잎	16장 · 약 16-43mm
바깥 꽃잎	16장 · 약 49-83mm
엇갈림	바깥층 11.25도 · 원판 배치 유지
기본 색칠 영역	33개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

결과를 재촉하지 않고, 다시 돌아올 수 있는 정성을 기르겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

먼저 안쪽의 작은 꽃잎 세 곳을 눈으로 살피자. 손에 너무 가늘게 느껴지면 125%나 150% 확대판을 선택하렴.

02 · 뼈대를 놓는 손

직접 작도할 때에는 16방향 안내를 먼저 놓고 안쪽 꽃잎 한 장을 완성하자. 그 한 장의 모양을 충분히 살핀 뒤 옆으로 이어 가렴.

03 · 관계를 읽는 눈

바깥 꽃잎은 안쪽 꽃잎보다 길지만 그대로 크게 늘리면 폭이 겹칠 수 있어. 밑동과 끝의 자리를 다시 잡아 여유 있게 그리자.

04 · 뜻을 기억하는 색

원판처럼 바깥층이 안쪽 꽃잎 사이를 바라보게 엇갈려 놓아 보렴. 손으로 정밀하게 맞추기 어렵다면 제공 도안을 그대로 사용해도 좋아.

05 · 문안을 놓는 여백

첫날에는 안쪽 네 장만 칠하고 멈추어 보자. 다음 시작점에 연한 점을 남기고 현재 사용한 색을 별도 견본으로 적어 두렴.

06 · 이어 갈 길을 남기기

모든 날의 색이 똑같지 않아도 현대 창작판에서는 그 차이를 너의 시간으로 남길 수 있어. 같은 색을 유지하고 싶다면 견본을 보며 이어 칠하자.

이야기의 바탕 · [D06]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
안쪽층	한 색 한 겹	오늘 할 수 있는 작은 범위
바깥층	다른 색 한 겹	다음 날 이어 갈 여정
층 사이	흰색 유지	쉬어 가는 틈
중앙	밝게 남김	처음 발원으로 돌아오기

천천히 읽으며 따라 해 보렴

작은 꽃잎을 칠할 때 “빨리 끝내야 해”라는 마음이 나타나면 알아차리고 연필을 잠깐 놓아 보렴. 그 마음을 꾸짖는 대신 오늘의 양을 줄여 볼 수 있지.

바깥 꽃잎에서는 기다려 준 사람 한 명을 떠올려 보자. 네가 서툴 때도 배울 시간을 내어 준 그 정성을 기억해 보렴.

오늘의 끝을 정한 뒤 남은 흰 꽃잎을 바라보자. 미완성이라는 이름보다 다시 만날 자리라는 이름을 붙여도 좋겠구나.

마친 뒤

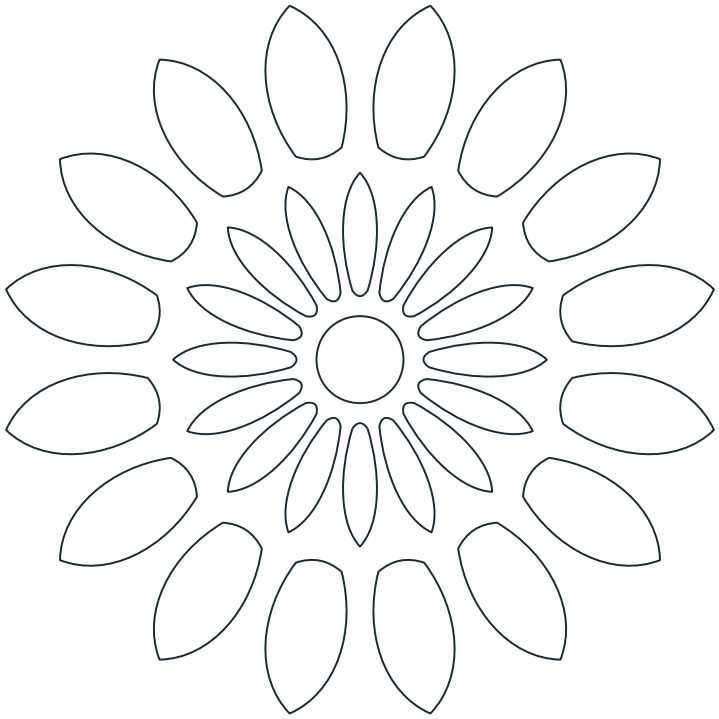
멈춘 자리와 이어 갈 색을 기록해 두렴. 쉼은 그림에서 지워야 할 흔적이 아니란다.

마음에 놓는 한 문장

결과를 재촉하지 않고, 다시 돌아올 수 있는 정성을 기르겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06]

P04 · 펼쳐 보고 기록하기



현대 16·16 꽃잎 도안 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

기본 33개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P05 · 자비희사, 네 문을 여는 궁전

오늘 지을 궁전은 남을 가두는 성이 아니라 마음을 넓히는 네 문을 가진 집이야. 좋은 일 앞에서 함께 기뻐하는 문도, 아픔 앞에서 보살피는 문도 필요하지. 네 가지 마음을 서로 다른 문에서 천천히 만나 보렴.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	사무량심
도안의 성격	궁전형에서 착안한 교리 기억 도안
진행 시간	20분 안팎, 문 하나씩 나누어도 좋음
기본 사각형	한 변 100mm
네 문	폭 26mm · 돌출 깊이 14mm
중앙 원	반지름 16mm
네 내부 자리	중심에서 33mm · 반지름 7mm
기본 색칠 영역	9개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

행복과 돌봄과 기쁨과 치우치지 않는 마음의 문을 열겠습니다.

이야기의 바탕 · [D02] · [S03]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

사각형의 네 변에서 가운데를 찾고 문을 붙이자. 문의 좌우 폭은 13mm씩 나누면 중심에 놓기 편하단다.

02 · 뼈대를 놓는 손

안쪽에는 중앙 원과 네 작은 자리를 놓아 보렴. 이 작은 원은 존상의 실제 모습을 대신하는 학습 표식이야.

03 · 관계를 읽는 눈

위쪽부터 자·비·희·사를 바깥 범례에 적자. 이것이 원래 모든 전통의 방위 교리라고 소개하지 않는단다.

04 · 뜻을 기억하는 색

각 문에서 가운데로 향하는 빈 길이 보이도록 작은 장식을 늘리지 말자. 문과 중심의 관계가 잘 보이는 것이 먼저야.

05 · 문안을 놓는 여백

네 가지 마음을 기억할 네 색을 선택하고 이름과 함께 작은 견본을 만들자. 색을 구별하기 어려우면 1 – 4 번호도 같이 쓰렴.

06 · 이어 갈 길을 남기기

다 칠한 뒤 문 하나를 손가락으로 짚고 그 마음을 실천할 장면을 말해 보자. 외우는 시험보다 마음과 생활을 이어 보는 놀이야.

이야기의 바탕 · [D02] · [S03]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
위·자	첫째 색	행복하기를 바람
오른쪽·비	둘째 색	아픔이 덜하기를 바람
아래·희	셋째 색	좋은 일을 함께 기뻐함
왼쪽·사	넷째 색	친하고 낯섦에 치우침을 살핌

천천히 읽으며 따라 해 보렴

첫 문을 칠하며 편안한 사람을 떠올리고 행복을 바라자. 둘째 문에서는 도움이 필요한 생명을 생각하되 고통스러운 장면을 억지로 생생하게 만들지는 말렴.

셋째 문에서는 남의 좋은 소식을 반갑게 받아 보자. 비교하는 마음이 함께 생겨도 그것을 숨길 필요는 없어. 다시 축하의 한마디로 돌아오면 된단다.

넷째 문에서는 아직 잘 모르는 이의 평안도 떠올려 보자. 안전한 거리를 유지하면서도 함부로 미워하지 않는 마음을 배우는 거야.

마친 뒤

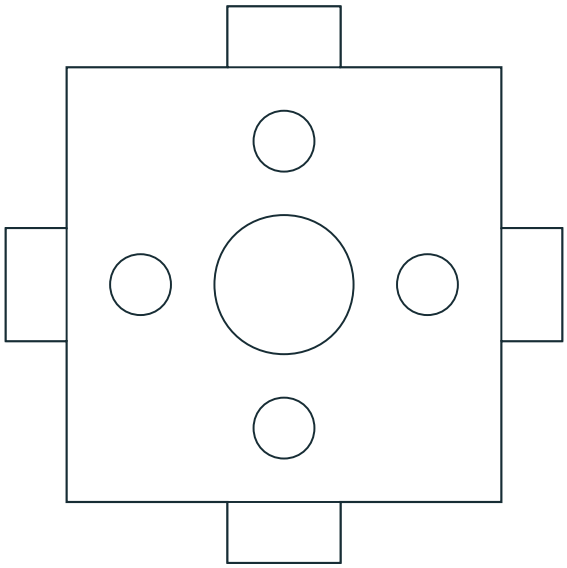
네 문 중 하나가 특히 어려웠다면 다음날 그 문을 조용히 다시 만나 보렴.

마음에 놓는 한 문장

행복과 돌봄과 기쁨과 치우치지 않는 마음의 문을 열겠습니다.

이야기의 바탕 · [D02] · [S03]

P05 · 펼쳐 보고 기록하기



궁전형에서 착안한 교리 기억 도안 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

기본 9개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P06 · 다섯 부처님을 기억하는 빛의 자리

이 프로젝트에서는 자유롭게 이름을 바꾸기보다 먼저 알려진 일반형을 배우자. 다섯 자리에 이름과 색을 놓으며 각 빛에 담아 되새길 지혜를 기억해 보렴. 완성한 뒤에는 다른 전통의 예외도 함께 배우는 열린 지도를 만들 거야.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	오불의 일반 색·방위 대응
도안의 성격	특정 존상 세부를 생략한 일반형 학습판
진행 시간	15-25분
방위 규약	화면 위=북, 오른쪽=동 · 이 도식의 약속
중앙	반지름 18mm · 비로자나
주변 네 자리	중심에서 55mm · 각 반지름 17mm
색	중앙 흰색, 동 파랑, 남 노랑, 서 빨강, 북 초록
기본 색칠 영역	5개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

이름과 자리를 바르게 배우며 서로 다른 전승을 존중하겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [S15] · [D01]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

중앙을 먼저 정하고 위·오른쪽·아래·왼쪽으로 55mm 떨어진 네 점을 표시하자.

02 · 뼈대를 놓는 손

중앙에는 반지름 18mm 원, 네 점에는 반지름 17mm 원을 그려 보렴. 실제 인물 대신 이름을 익히는 단순한 자리야.

03 · 관계를 읽는 눈

방위 글자를 먼저 바깥에 쓰고 각 이름을 대조하자. 중앙 비로자나, 동 아촉, 남 보생, 서 아미타, 북 불공성취란다.

04 · 뜻을 기억하는 색

이름이 읽히도록 색을 옅게 놓자. 흰 중심은 종이를 그대로 남기는 것으로 표현할 수 있어.

05 · 문안을 놓는 여백

완성 후 작품 7의 비밀집회 사례에서 중앙과 동방이 어떻게 다른지 읽어 보렴. 네 일반형이 틀렸다는 뜻이 아니라 적용되는 전통이 다르다는 배움이야.

06 · 이어 갈 길을 남기기

아래에는 “오불 일반형 학습판 · 북쪽을 화면 위로 둔 교육용 도식”이라고 적어 두자. 원작 사진의 모든 방향을 뜻하는 표가 아님을 남기는 거야.

이야기의 바탕 · [S05] · [S15] · [D01]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
비로자나·중앙	흰색	일반형의 중심
아촉·동	파랑	일반형의 동방
보생·남	노랑	일반형의 남방
아미타·서 / 불공성취·북	빨강 / 초록	일반형의 서방·북방

천천히 읽으며 따라 해 보렴

다섯 이름을 천천히 읽고 오늘 기억할 한 가지 태도를 선택해 보렴. 넓게 보기, 맑게 보기, 귀함을 함께 보기, 다름을 살피기, 실천하기라는 이 책의 쉬운 말로 시작할 수 있어.

한 자리를 칠한 뒤 다음 자리로 옮기기 전에 이름을 한 번 더 읽자. 빨리 외우기보다 정확하게 만나는 일이 중요하단다.

마지막에는 색을 고른 것만으로 자신을 판단하지 말자. 다섯 지혜의 배움은 한 장의 성격검사가 아니라 오래 익혀 갈 길이란다.

마친 뒤

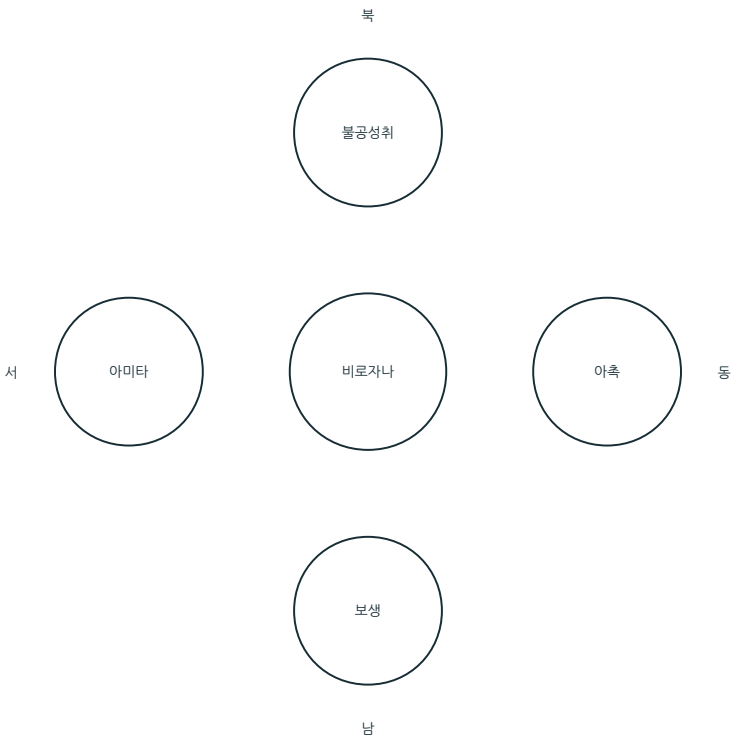
다른 본존 만다라를 만들 때 이 표를 무조건 복사하지 말고 그 원형을 먼저 읽으렴.

마음에 놓는 한 문장

이름과 자리를 바르게 배우며 서로 다른 전승을 존중하겠습니다.

이야기의 바탕 · [S05] · [S15] · [D01]

P06 · 펼쳐 보고 기록하기



특정 존상 세부를 생략한 일반형 학습판 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

> 기본 5개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P07 · 경전을 가운데 놓는 돌봄의 발원

부처님 얼굴이 아니라 경전이 가운데 놓인 실제 작품을 배웠지. 오늘은 그 관계를 유지하며 돌봄의 발원을 적어 보자. 다른 주변 그룹의 전체 도상까지 모두 재현하지 않고, 중앙과 여덟 자리의 관계부터 정확히 배우는 시간이란다.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	약사불 소장품의 중심 관계 배우기
도안의 성격	C2006.31.3의 부분 구조를 단순화한 학습판
진행 시간	20-30분, 돌봄의 발원을 곁들임
중앙	원판의 경전 표식 유지
주변	중심에서 56mm · 자리 8개, 반지름 12mm
기본 영역	경전 자리 1+주변 8
추가 그룹	16·10·12·4는 별도 목록, 임의 위치 추가 없음
기본 색칠 영역	9개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

아픈 이와 돌보는 이가 필요한 도움을 만나 안온하기를 바랍니다.

이야기의 바탕 · [S11] · [S25]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

P07의 중앙 표식을 보고 경전이라는 이름을 먼저 읽자. 다른 본존 얼굴로 바꾸어 채우지 않는단다.

02 · 뼈대를 놓는 손

주변 여덟 자리는 같은 간격으로 놓인 교육용 배열이야. 번호는 실제 원작 존상의 모든 이름을 대신하는 표식이 아님을 기억하렴.

03 · 관계를 읽는 눈

중앙의 책 안에는 판독되지 않은 경전 글자를 꾸며 넣지 말자. 비워 둔 채 뜻을 바깥 설명란에 적어도 좋아.

04 · 뜻을 기억하는 색

다른 그룹의 수량은 도안 옆 목록으로 남기자. 작게 점을 더 찍고 정식 권속이라고 부르는 방식은 사용하지 않는단다.

05 · 문안을 놓는 여백

개인 발원문은 아래에 놓고 아픈 이의 구체적인 사정이나 개인정보는 공개 그림에 쓰지 않아도 좋아.

06 · 이어 갈 길을 남기기

색칠을 마친 뒤 실제 돌봄 행동을 하나 정하자. 안부 묻기, 필요한 물건 챙기기처럼 그 사람이 원하는 도움부터 살펴보렴.

이야기의 바탕 · [S11] · [S25]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
경전 표식	밝은 바탕 또는 흰색	중앙 대상의 정체성 보존
여덟 자리	두 색 교대 또는 자유	원작 존상 몸 색의 복원이 아님
주변 여백	흰색	생략된 요소를 상상으로 메우지 않음
발원문	검정 또는 읽기 쉬운 짙은 색	도안 밖

천천히 읽으며 따라 해 보렴

경전의 자리를 보며 가르침을 배워 삶에 옮기는 마음을 떠올리자. 특정 글을 읽지 못해도 오늘의 돌봄을 선택할 수 있단다.

여덟 자리를 칠하며 아픈 이와 돌보는 이 모두의 안온함을 바라보렴. 괴로운 장면을 만들기보다 편안한 도움의 장면을 떠올려 보자.

끝에는 그림의 힘만을 기다리지 않고 필요한 돌봄을 이어 가기로 하자. 진료나 치료가 필요한 일을 이 그림으로 대신하지 않는단다.

마친 뒤

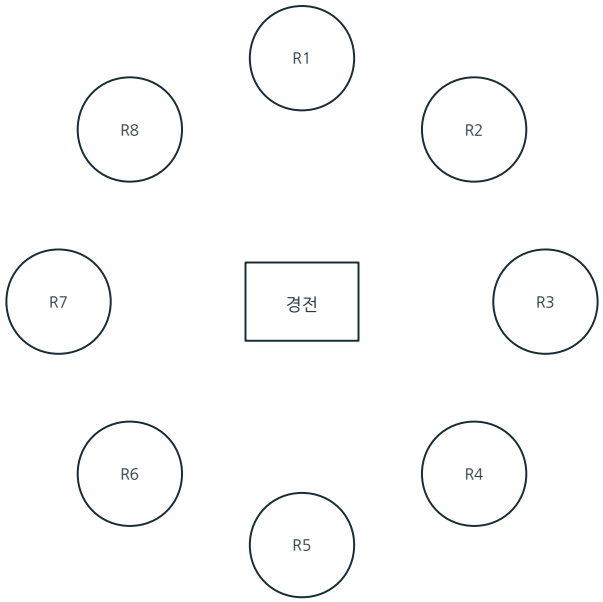
전통 작품을 존중하는 정확함과 실제 사람을 돌보는 친절을 함께 남겨 보렴.

마음에 놓는 한 문장

아픈 이와 돌보는 이가 필요한 도움을 만나 안온하기를 바랍니다.

이야기의 바탕 · [S11] · [S25]

P07 · 펼쳐 보고 기록하기



그 밖의 무리: 16 / 10 / 12 / 4

C2006.31.3의 부분 구조를 단순화한 학습판 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

> 기본 9개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P08 · 달을 둘러싼 세 무리의 고리

사각 궁전이 없는 실제 만다라에서 배운 세 무리의 수량을 손으로 읽어 보자. 오늘은 작은 칸이 많으니 모두 끝내려 하지 말고 한 띠만 정해도 좋아. 숫자를 외우는 것보다 각 층을 뒤섞지 않고 차분히 만나는 것이 먼저란다.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	서로 다른 층을 차분히 읽기
도안의 성격	찬드라 소장품의 8·16·28 수량 관계 학습판
진행 시간	한 띠씩 15-20분으로 나누기
중앙	반지름 12mm
첫 띠	18-32mm · 8칸
둘째 띠	38-54mm · 16칸
셋째 띠	60-80mm · 28칸
기본 색칠 영역	53개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

한꺼번에 다 붙잡지 않고, 지금 만나는 자리부터 정성껏 살피겠습니다.

이야기의 바탕 · [S19]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

P08을 펼치고 세 띠의 사이에 흰 공간이 있는지 먼저 보렴. 각 띠가 서로 다른 묶음임을 알려 주는 자리야.

02 · 뼈대를 놓는 손

첫 띠의 여덟 칸을 한 바퀴 세어 보자. 오늘은 그 띠만 색칠하는 날로 정해도 좋아.

03 · 관계를 읽는 눈

다음 날 둘째 띠를 고르면 같은 방식으로 16칸을 만나자. 가장 작은 끝부분이 불편하면 확대판을 선택하렴.

04 · 뜻을 기억하는 색

셋째 띠의 28칸을 그릴 때 손으로 같은 각도를 계속 더하면 마지막이 좁아질 수 있어. 정밀 분할은 제공 도안을 사용하고 손은 색과 마음에 두어도 좋단다.

05 · 문안을 놓는 여백

중앙은 찬드라의 실제 존상을 복원한 그림이 아니라 중심 표식이야. 본존·전차·지물을 상상해서 추가하지 말렴.

06 · 이어 갈 길을 남기기

아래에 “수량 관계 학습판”이라는 제목을 남기자. 원작의 모든 인물과 위치를 일대일로 되살린 도안으로 소개하지 않는단다.

이야기의 바탕 · [S19]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
첫 띠	첫 색	8개 한 무리
둘째 띠	둘째 색	16개 한 무리
셋째 띠	셋째 색 또는 같은 색의 다른 농도	28개 한 무리
중앙·틈	흰색 또는 밝게	서로의 경계를 읽기

천천히 읽으며 따라 해 보렴

첫 칸을 칠할 때 시작점을 가볍게 기억하자. 세다가 잊었다면 처음부터 자신을 꾸짖지 말고 가까운 표식에서 다시 이어 가렴.

각 띠를 마칠 때 잠깐 눈을 들어 멀리 보자. 많은 칸을 끝낸 것이 더 높은 수행을 뜻하는 것은 아니란다.

오늘 남은 칸은 다음에 만날 자리가 되어 줄 거야. 복잡한 세계를 한 번에 움켜쥐려는 마음을 잠깐 내려놓고 마치렴.

마친 뒤

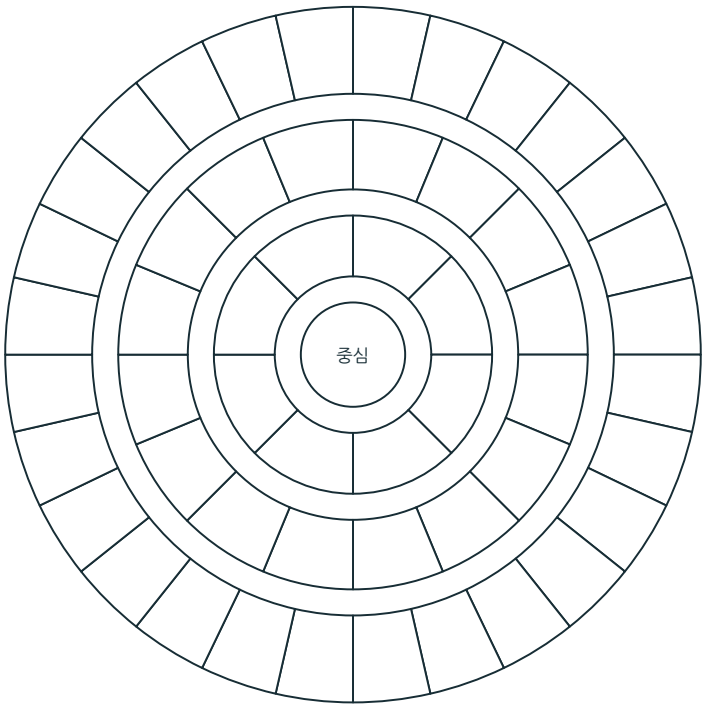
어느 띠를 어디까지 했는지 작은 표식을 남기고 손과 눈을 쉬게 해 주렴.

마음에 놓는 한 문장

한꺼번에 다 붙잡지 않고, 지금 만나는 자리부터 정성껏 살피겠습니다.

이야기의 바탕 · [S19]

P08 · 펼쳐 보고 기록하기



찬드라 소장품의 8·16·28 수량 관계 학습판 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

기본 53개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P09 · 함께 있어도 다른 네 송이

네 송이를 한 장에 놓고 서로 다른 정성이 함께 머무는 모습을 만들어 보자. 네 사람이 한 송이씩 맡아도 좋고 혼자 다른 날의 마음을 나누어 칠해도 좋아. 실제 바즈라발리의 네 만다라를 복원하는 것이 아니라 복수 중심의 형식에서 배운 현대 연습이란다.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	서로의 자리와 속도 존중하기
도안의 성격	다중 패널 형식을 참고한 현대 공동 수행 도안
진행 시간	함께 30-40분 또는 개별 작업
중심 4개	(52,52), (148,52), (52,148), (148,148)mm의 작업판
각 모티브	반지름 39mm 이하
기본 영역	각 9개씩 총 36개
사이 공간	원판의 패널 간격 유지
기본 색칠 영역	36개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

서로의 속도와 선택을 존중하며 함께 아름다운 자리를 만들겠습니다.

이야기의 바탕 · [S16] · [S25]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

200mm 정사각 작업판을 생각하고 가로세로 52mm와 148mm 자리에서 네 중심을 표시하자. 숫자가 어렵다면 제공 도안을 사용하렴.

02 · 뼈대를 놓는 손

각 송이의 꽃잎은 이웃 송이의 자리까지 넘지 않게 두자. 서로 독립된 중심과 여백을 유지하는 것이 오늘의 핵심이야.

03 · 관계를 읽는 눈

함께 작업한다면 먼저 누가 어느 송이를 맡을지 정하고 색을 바꾸기 전에는 당사자에게 물어보자. 남의 영역을 대신 완성하지 않는단다.

04 · 뜻을 기억하는 색

각자 한 단어의 발원을 고르고 별도 작은 종이에 적자. 모두 같은 말을 써야 하는 것은 아니야.

05 · 문안을 놓는 여백

중간에 한 번 도구를 내려놓고 필요한 색연필이나 쉬는 시간이 있는지 서로 물어보렴. 배려를 실제로 해 보는 시간이지.

06 · 이어 갈 길을 남기기

완성한 뒤 네 송이의 차이를 평가 순위로 바꾸지 말자. 각자 선택한 이유를 말하고 싶은 만큼만 나누어 보렴.

이야기의 바탕 · [S16] · [S25]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
각 패널	당사자가 고른 1-3색	서로의 선택 존중
중앙	각자 밝게 또는 자유	개별 발원
사이 여백	흰색	서로를 침범하지 않는 자리
공통 제목	읽기 쉬운 한 색	모두 동의한 문장

천천히 읽으며 따라 해 보렴

내 송이를 칠하면서도 곁 사람의 움직임을 경쟁으로 보지 말자. 빠른 손과 느린 손이 한 자리에 있을 수 있단다.

같이 쓰는 색연필이 필요하면 먼저 말로 부탁하고 기다려 보렴. 그림보다 그 순간의 관계에서 배울 것이 생길 수 있지.

마지막에는 각자 한 가지 고마웠던 일을 말해 보자. 발표하고 싶지 않은 사람은 조용히 듣기만 해도 좋아.

마친 뒤

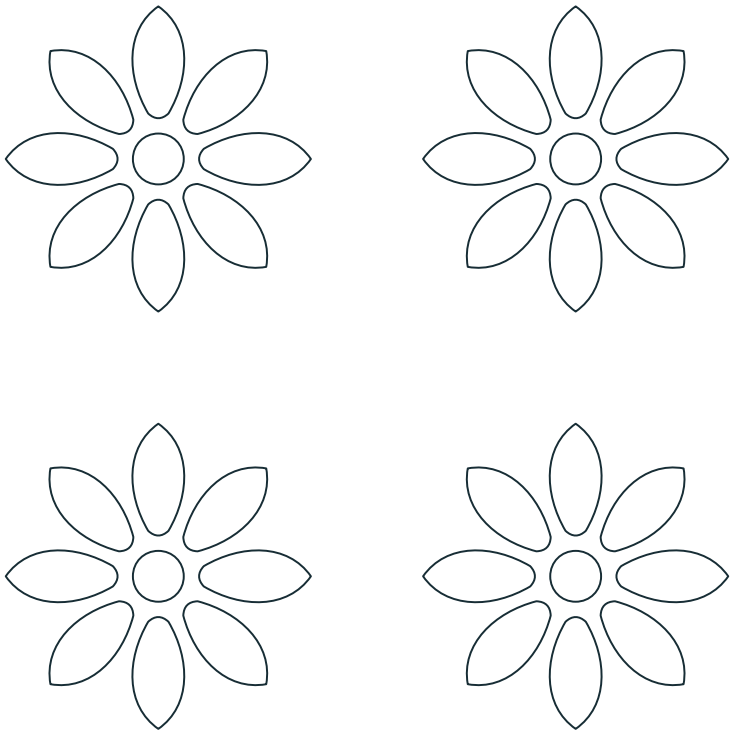
작품을 공유하거나 게시할 때는 참여한 사람 모두의 동의를 먼저 받으렴.

마음에 놓는 한 문장

서로의 속도와 선택을 존중하며 함께 아름다운 자리를 만들겠습니다.

이야기의 바탕 · [S16] · [S25]

P09 · 펼쳐 보고 기록하기



다중 패널 형식을 참고한 현대 공동 수행 도안 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

기본 36개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P10 · 팔길상을 만나는 여덟 자리

여덟 상징의 이름을 먼저 만나는 날이야. 아직 모든 모양과 뜻을 모른다고 서두르지 말자. 오늘은 이름 두 개를 정확히 기억하고, 실제 원형을 만났을 때 눈으로 알아볼 작은 질문을 남겨 보렴.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	상징의 이름과 쓰임에 대한 호기심
도안의 성격	팔길상 명칭 학습판, 정밀 상징 복원 아님
진행 시간	15-25분, 한 상징씩 나누어 학습
중앙	반지름 16mm
이름 자리	중심에서 58mm 거리, 8개
주변 원	반지름 15mm
범례	보산·쌍어·보병·연꽃·소라·매듭·승리의 깃발·법륜
기본 색칠 영역	9개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

오래된 상징을 바르게 배우고, 배움의 마음을 감사로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

P10의 여덟 이름을 천천히 읽고 모르는 이름에는 도안 밖에 작은 물음표를 적자.

02 · 뼈대를 놓는 손

보산과 쌍어, 보병과 연꽃, 소라와 매듭, 승리의 깃발과 법륜을 두 개씩 짝지어 이름부터 기억해 보렴.

03 · 관계를 읽는 눈

오늘 배울 이름 두 개를 골라 옅은 색을 놓자. 이름이 길면 원 안에 작게 구겨 넣지 말고 바깥 범례를 사용하렴.

04 · 뜻을 기억하는 색

실제 상징 그림을 옮기는 날에는 확인한 원형을 별도 종이에 두고 보자. 소라의 방향과 매듭의 연결 같은 특징을 함부로 거꾸로 바꾸지 않는단다.

05 · 문안을 놓는 여백

자료를 아직 확인하지 못했다면 상상한 모양을 정통 그림으로 넣지 말자. 이름 학습판만으로도 오늘의 배움은 분명히 남아.

06 · 이어 갈 길을 남기기

그림 아래에는 알게 된 이름과 더 궁금한 점을 한 줄씩 적어 두렴. 다음 만남을 위한 작은 씨앗이란다.

이야기의 바탕 · [S06]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
오늘 배우는 두 자리	같은 색	이름의 기억
이미 아는 자리	옅은 다른 색 또는 흰색	전통적 색 대응이 아님
중앙	밝은 색 또는 비움	학습판의 제목
글자	읽기 쉬운 짙은 색	그림과 구별되는 정보

천천히 읽으며 따라 해 보렴

각 상징을 만날 때 “이것은 무엇일까”라는 마음을 숨기지 말렴. 아는 체하기보다 한 가지를 바르게 배우는 정성을 내어 보자.

보병의 이름에서는 나눔을, 매듭의 이름에서는 도움받은 인연을 떠올릴 수 있어. 이것은 오늘의 수행 이야기라는 것을 구별해 기억하렴.

마지막에는 고마운 도움 하나를 실제로 말해 보자. 이름을 배운 일이 생활의 감사를 깨우는 작은 계기가 되도록 말이야.

마친 뒤

상징을 새로 그릴 때 출처와 방향을 기록하고, 모르는 획을 멋대로 채우지 않는 태도를 이어 보렴.

마음에 놓는 한 문장

오래된 상징을 바르게 배우고, 배움의 마음을 감사로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S06]

P10 · 펼쳐 보고 기록하기



팔길상 명칭 학습판, 정밀 상징 복원 아님 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

> 기본 9개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P11 · 내 발원 한 줄을 담은 연꽃

그림을 잘 모르는 사람도 네 발원 한 줄은 읽을 수 있겠지. 오늘은 도안과 글이 서로를 가리지 않도록 놓아 보자. 말이 길어야 뜻이 깊은 것은 아니란다. 살아 볼 수 있는 짧은 문장이 좋은 길잡이가 되어 줄 거야.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	발원·회향과 문안 배치
도안의 성격	개인 문안과 연꽃을 결합한 현대 수행판
진행 시간	20-30분
그림	P11 중앙 원+열두 꽃잎
제목	상단, 짧은 한 줄
발원문	그림 아래 독립 구역
길이	발원 1문장+회향 1문장 제안
기본 색칠 영역	13개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

읽을 수 있는 한마디로 뜻을 세우고 오늘 한 번 실천하겠습니다.

이야기의 바탕 · [S25]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

종이를 펴고 제목·그림·문안 자리를 먼저 나누자. 글을 다 쓴 뒤 남은 곳에 그림을 억지로 줄이지 말렴.

02 · 뼈대를 놓는 손

P11의 열두 꽃잎은 색을 두세 가지로 반복해도 좋아. 문안의 뜻과 색을 연결했다면 그것은 네가 정한 기억법이라고 적어 두자.

03 · 관계를 읽는 눈

발원 첫 문장은 자기 행동으로 시작하렴. “오늘 나는 먼저 듣겠습니다”처럼 선택할 수 있는 말이 좋아.

04 · 뜻을 기억하는 색

회향 문장에는 넓은 바람을 넣자. “이 정성이 모든 생명의 평안에 보탬이 되기를”과 같이 네 말로 쓸 수 있어.

05 · 문안을 놓는 여백

적은 문장을 천천히 읽어 보렴. 상대를 강요하거나 현실 결과를 약속하는 부분이 있다면 다정한 행동의 말로 고쳐 보자.

06 · 이어 갈 길을 남기기

완성본에 날짜나 이름을 넣을지는 네가 선택하렴. 전시할 때는 개인적인 사연이 노출되지 않는지 한 번 더 살피자.

이야기의 바탕 · [S25]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
꽃잎	2-3색 반복	개인 발원의 분위기
중앙	흰색 또는 밝게	읽을 수 없는 문자 추가 없음
발원 글씨	검정·짙은 갈색 등	확실히 읽히게
바탕	흰 종이	단어와 문장 단위의 여유

천천히 읽으며 따라 해 보렴

문안을 쓰기 전에 지금 가장 진실하게 할 수 있는 작은 약속을 고르자. 남에게 좋은 사람처럼 보이려는 말은 잠깐 내려놓아도 좋아.

꽃잎을 칠하며 그 약속을 할 실제 장면을 하나 떠올려 보렴. 여러 결과를 상상하기보다 다음 한 행동에 마음을 모으자.

마지막에 문장을 소리 내어 읽거나 마음속으로 읽어 보자. 몸과 마음에 부담이 되면 더 짧고 부드러운 말로 바꾸어도 된단다.

마친 뒤

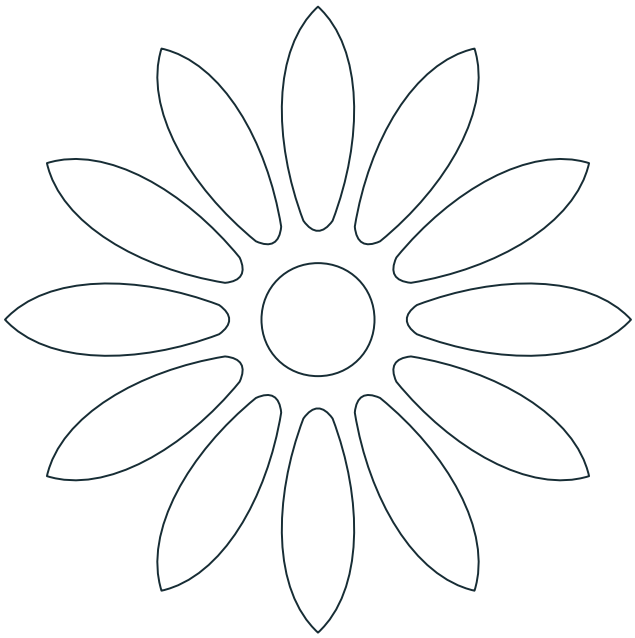
개인 발원은 네가 쓴 말로 남기고 경전의 직접 인용처럼 이름 붙이지 않는 정성을 지키렴.

마음에 놓는 한 문장

읽을 수 있는 한마디로 뜻을 세우고 오늘 한 번 실천하겠습니다.

이야기의 바탕 · [S25]

P11 · 펼쳐 보고 기록하기



발원문은 그림 아래에 적어요

개인 문안과 연꽃을 결합한 현대 수행판 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

> 기본 13개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

P12 · 열두 달, 스물네 손길의 회향

마지막 도안에는 안쪽 열두 칸과 바깥 스물네 칸이 있어. 이 책에서는 한 안쪽 칸에 바깥 두 칸을 연결해 배움과 실천, 감사의 관계를 기억해 보려 한단다. 열두 달이나 스물네 절기와 반드시 같은 전통 규정이라고 부르지는 않는 현대 연습이야.

오늘의 수행 안내

항목	준비와 배치
주제	정진과 감사의 종합 수행
도안의 성격	12·24 분할을 사용하는 현대 종합 도안
진행 시간	여러 날에 나누어 진행
중앙	반지름 12mm
안쪽 띠	반지름 18-43mm · 12칸
바깥 띠	반지름 49-82mm · 24칸
연결	안쪽 1칸과 바깥 2칸: 교재의 기억 방식
기본 색칠 영역	37개

> 손그림 치수는 200mm 작업판에서 1단위를 1mm로 보는 원판 설정을 바탕으로 풀었어. 본책의 도안은 지면에 맞게 축소되며, 별도 A4 실습집은 100% 출력으로 사용하렴.

마음에 놓는 한 문장

배움과 실천과 감사를 함께 모아 모든 생명의 안온함에 회향하겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06] · [S25]

처음 선에서 마지막 문안까지

01 · 종이를 펴는 자리

P12를 펼치고 안쪽 A01 – A12, 바깥 B01 – B24의 번호를 읽자. 번호는 색칠을 이어 가기 위한 표식이란다.

02 · 뼈대를 놓는 손

안쪽 첫 칸을 오늘 배운 가르침의 자리로 삼고, 바깥 두 칸은 그 배움을 실천한 일과 고마웠던 도움으로 기억해 보자.

03 · 관계를 읽는 눈

먼저 한 묶음만 칠하고 기록하렴. 모든 칸에 일을 억지로 만들어 적지 않아도 돼. 아직의 자리는 다음 만남을 기다릴 수 있단다.

04 · 뜻을 기억하는 색

번호가 글처럼 그림을 가리면 번호 없는 사본을 사용해도 좋아. 별도 기록표에 자리를 연결하면 된다.

05 · 문안을 놓는 여백

색을 저장하는 디지털 작업에서는 원본과 색칠 사본을 구분하자. 종이 작업에서는 사용한 색을 작은 견본으로 남겨 두면 다음날 편하단다.

06 · 이어 갈 길을 남기기

마지막에는 시작할 때의 발원과 지금의 기록을 나란히 보자. 성취를 점수로 재기보다 이어 온 손길과 생활의 친절을 알아보렴.

이야기의 바탕 · [D06] · [S25]

색을 놓으며 수행하기

칠할 자리	색의 제안	되새길 마음
안쪽 한 칸	배움을 기억하는 색	교리 또는 태도
바깥 첫 칸	같은 색 옅게	실천한 행동
바깥 둘째 칸	다른 색 옅게	고마운 도움
중앙·사이 틈	밝게 남기기	처음 발원과 쉬는 자리

천천히 읽으며 따라 해 보렴

안쪽 칸에서 오늘 기억하는 가르침의 이름을 읽어 보자. 잘 외우지 못했다면 쉬운 네 말로 적어도 좋아.

바깥 두 칸에서는 네가 한 일과 도움받은 일을 함께 떠올리렴. 모든 것을 혼자 이뤘다고 여기지 않는 감사의 수행이란다.

마지막에 중앙으로 눈길을 돌리자. 처음의 좋은 마음이 어디까지 이어졌는지 조용히 알아보고, 다음에도 앉을 날 하나를 정해 보렴.

마친 뒤

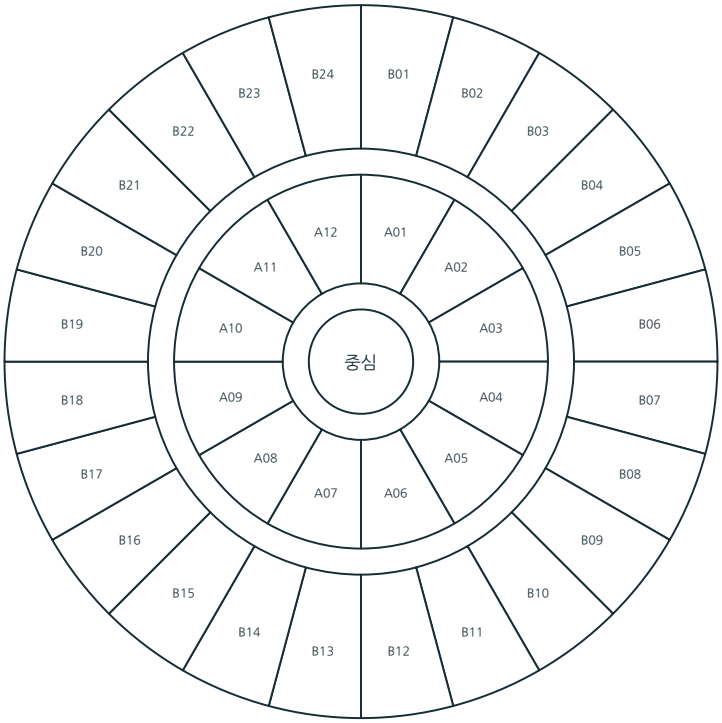
이 도안의 끝은 배움의 끝이 아니란다. 생활에서 다시 시작할 작은 길을 하나 남겨 두자.

마음에 놓는 한 문장

배움과 실천과 감사를 함께 모아 모든 생명의 안온함에 회향하겠습니다.

이야기의 바탕 · [D06] · [S25]

P12 · 펼쳐 보고 기록하기



12·24 분할을 사용하는 현대 종합 도안 · 본책 수록 도안은 축소판입니다.

먼저 위 도안에서 오늘 칠할 범위를 손가락으로 짚어 보렴. 전체를 따라 그리거나 별도 A4 실습집에서 같은 번호를 펼쳐도 좋아. 아래에는 실제로 해 본 일만 남기자.

오늘 시작한 자리와 멈춘 자리

오늘의 발원 또는 생활의 친절

> 기본 37개 영역. 바탕의 흰 여백과 안내 글씨는 별도의 색칠 영역에 포함하지 않았어.

서른 날, 다시 앉는 작은 약속

달력에 서른 칸을 그려 놓았다고 모든 날을 같은 마음으로 보낼 수는 없겠지. 이 마당은 하루도 빠뜨리지 말라는 약속장이 아니란다. 어느 날 쉬었다면 다음에 그 자리부터 이어 가렴. 날짜보다 중요한 것은 다시 만나는 마음이야.

매일의 도안 번호는 길을 쉽게 찾게 해 주는 책갈피야. 새 도안을 매번 인쇄하지 않고 한 도안에 여러 날의 색을 이어 놓아도 좋아. 반대로 오늘의 주제가 부담스러우면 P01의 큰 고리 하나만 사용해도 괜찮단다.

각 날은 짧은 이야기, 손으로 할 일, 마음에 놓을 발원, 생활로 이어 갈 행동으로 이루어져 있어. 특정 기간을 채우면 깨달음이나 특별한 효력이 보장된다는 뜻은 아니란다. 입문자의 꾸준한 만남을 돕는 이 책의 여정으로 걸어 보자.

서른 날의 흐름	만날 마음
1-5일	자리·발원·호흡·여백·돌아옴
6-10일	다섯 빛과 쉬운 지혜의 이야기
11-14일	자·비·희·사의 네 마음
15-20일	육바라밀을 생활의 행동으로
21-25일	인연·감사·변화·전통 존중
26-30일	함께하기·돌봄·발원·회향·이어 가기

내가 앉기 편한 시간

주로 사용할 도안

쉬어야 할 때 알아차릴 몸의 말

이야기의 바탕 · [S24] · [S25] · [D06]

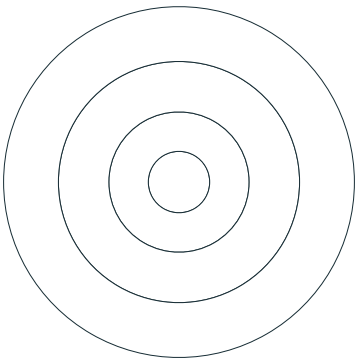
01일 · 작은 자리를 비우는 날

살림이 가득한 서랍도 한 귀퉁이를 비우면 작은 물건을 찾기 쉬워지지. 오늘은 마음을 곧바로 비우려 하기보다 종이를 놓을 자리부터 정리하자. 너를 위한 자리를 낸다는 정성이 첫 수행이 되어 줄 거야.

종이 위의 수행

종이를 펴기 전에 필요하지 않은 물건 세 개를 치우고 색연필 두 자루만 놓아 보렴. P01의 중심을 연하게 따라 그리거나 바라보는 것으로 시작하자.

중심 원을 한 겹만 칠해 보렴. 남은 큰 고리는 오늘 손대지 않아도 좋아. 조금만 하고 마치는 선택을 지켜 보는 것이 오늘의 과제야.



오늘의 길잡이 P01 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

도구를 제자리에 돌려놓으며 다음에 다시 앉을 자리가 남았는지 살펴보자. 생활에서도 다른 사람이 쉴 작은 자리를 한 번 내어 주렴.

마음에 놓는 한 문장

이 자리를 아끼며 오늘의 손길을 시작하겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

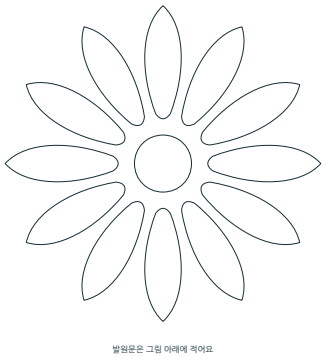
02일 · 발원을 한 단어로 고르는 날

길을 떠나며 나침반을 한 번 보듯, 오늘 네가 기억할 방향을 짧게 골라 보자. 다정함·감사·기다림 가운데 하나라도 좋아. 다른 사람이 좋아할 말보다 너에게 지금 진실한 말을 찾아보렴.

종이 위의 수행

P11 아래에 오늘의 한 단어를 적자. 제목처럼 크게 써도 좋고 작은 쪽지에 적어 옆에 놓아도 좋아.

꽃잎 한 장을 고르고 그 단어를 떠올리며 색을 놓자. 손길마다 말을 반복해야 하는 것은 아니야. 잊었을 때 한 번 돌아오면 된단다.



오늘의 길잡이 P11 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

그 단어가 생활에서 어떤 행동이 될지 정하자. “감사”를 골랐다면 오늘 한 사람에게 고마웠던 구체적인 일을 말해 보렴.

마음에 놓는 한 문장

말 한 단어를 오늘의 작은 행동으로 피우겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

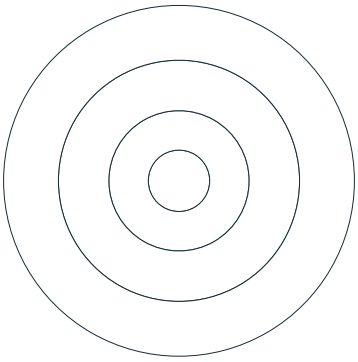
03일 · 숨을 기다려 보는 날

숨은 네가 허락해야만 들어오는 손님이 아니지. 오늘은 이미 드나드는 숨을 조용히 알아보며 색연필을 쥐어 보자. 손과 숨의 속도를 똑같이 맞추려고 애쓰지는 않는단다.

종이 위의 수행

편한 자세에서 평소의 숨을 잠깐 알아차려 보렴. 호흡을 살피는 것이 불편하면 발이 바닥에 닿는 느낌으로 바꾸자.

큰 고리의 한 부분을 천천히 칠하자. 숨을 참으며 경계선을 피하고 있지는 않은지 한 번 살피고 손의 힘을 풀어 보렴.



오늘의 길잡이 P01 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

마지막에 연필을 놓고 몸이 기대는 곳을 느껴 보자. 오늘 대화 전에도 잠깐 멈추는 시간을 한 번 가져 보렴.

마음에 놓는 한 문장

숨을 몰아세우지 않고 지금의 몸을 다정히 살피겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S24]

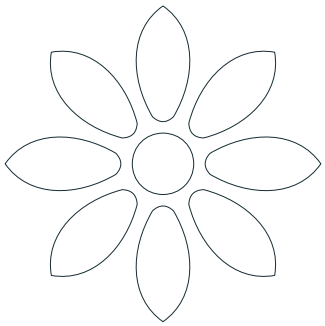
04일 · 흰 꽃잎을 남기는 날

좋아하는 반찬도 모두 한 접시에 담으려 하면 흘릴 수 있지. 오늘은 더 채우고 싶은 손에게 작은 쉼표를 주자. 칠하지 않은 꽃잎 하나를 남겨 두며 아직의 자리를 귀하게 만나 보렴.

종이 위의 수행

P02에서 한 꽃잎을 골라 오늘은 흰색으로 남기겠다고 정하자. 그 선택은 시작 전에 해 두는 것이 좋아.

옆의 두 꽃잎만 옅게 칠하고 흰 꽃잎과 함께 바라보렴. 빈 곳이 실패처럼 느껴지면 “이것도 내가 선택한 자리”라고 말해 주자.



오늘의 길잡이 P02 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

오늘 생활에서 꼭 지금 끝내지 않아도 되는 일 하나를 찾아보렴. 미루어 해가 생기는 일과 쉬어도 되는 일을 구별하며 여백을 내자.

마음에 놓는 한 문장

모두 채우려는 손을 펴고 남겨 둘 자리를 존중하겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

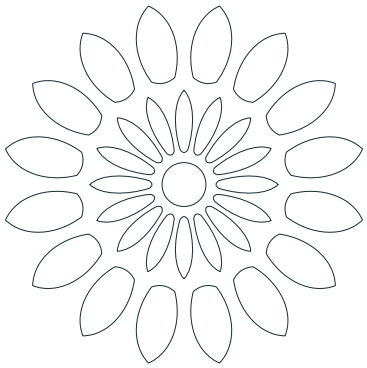
05일 · 흔들렸다 돌아오는 날

바느질하다 실이 꼬이면 매듭을 풀고 다시 이어야 하지. 수행 중 딴생각이 들었다고 처음의 정성이 모두 사라지는 것은 아니란다. 오늘은 돌아오는 한 번의 손길을 잘 알아보자.

종이 위의 수행

작은 꽃잎 두 장만 오늘의 범위로 정하렴. 도안이 어렵게 느껴지면 더 큰 P02로 바꾸어도 좋아.

생각이 멀리 갔음을 알아차리면 “돌아왔구나” 하고 지금의 꽃잎을 다시 보자. 횟수를 세거나 자신을 꾸짖을 필요는 없단다.



오늘의 길잡이 P04 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

작업을 마칠 때 오늘 다시 시작한 순간 하나를 적어 보렴. 생활에서 중단된 좋은 일을 작은 크기로 다시 해 보는 것도 좋아.

마음에 놓는 한 문장

잊은 나를 꾸짖기보다 다시 돌아오는 마음을 기르겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

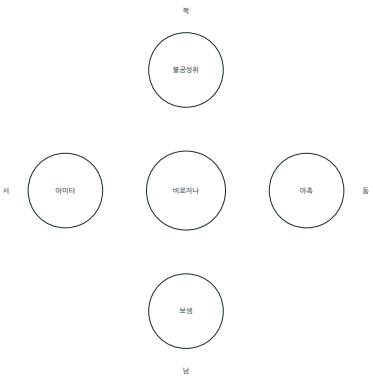
06일 · 흰빛에 이름표를 쉬는 날

낯선 사람을 잠깐 보고 그 사람의 전부를 알았다고 생각하기 쉽지. 오늘은 흰 중심 앞에서 서둘러 붙이는 이름표를 잠깐 쉬어 보자. 아직 모르는 부분을 남기는 넓은 자리를 만들어 보렴.

종이 위의 수행

P06의 중앙 비로자나 자리를 찾아 이름을 읽고 흰색으로 남기자. 주변의 이름도 잠깐 살펴보렴.

중앙 원을 바라보며 좋았던 일과 어려웠던 일을 함께 떠올리자. 어느 하나만 오늘의 전부라고 정하지 않는 연습이야.



오늘의 길잡이 P06 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

오늘 누군가를 한 번의 행동만으로 단정하려 할 때 모르는 자리를 한 번 남겨 두자. 필요한 말은 차분히 물어보렴.

마음에 놓는 한 문장

아직 모르는 자리를 남기고 넓게 살피겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D01] · [S05]

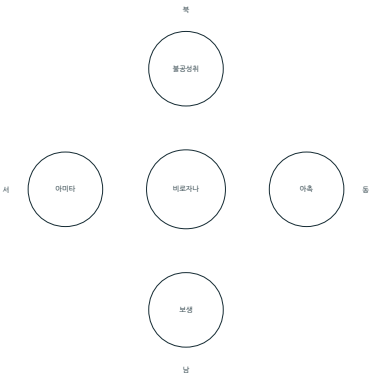
07일 · 푸른빛에 맑게 보는 날

연못에 비친 구름은 지나갈 수 있지. 오늘의 푸른 자리에서는 직접 본 일과 마음이 더한 이야기를 잠깐 나누어 보자. 남의 마음을 알아맞히려 하지 않아도 맑게 보는 연습을 시작할 수 있단다.

종이 위의 수행

P06 오른쪽의 동방 아촉 자리를 옅은 파랑으로 칠하자. 이름이 읽히는 밝기를 남겨 두렴.

오늘 있었던 사소한 일을 한 가지 떠올리고 실제로 안 것과 추측한 것을 각각 한 줄씩 적어 보자.



오늘의 길잡이 P06 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

급히 보낼 답장이나 말을 한 번 읽고 보내렴. 확인하지 못한 이야기를 덧붙이지 않는 친절을 실천해 보자.

마음에 놓는 한 문장

사실과 추측을 차분히 살피며 성급한 반응을 쉬겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D01] · [S05]

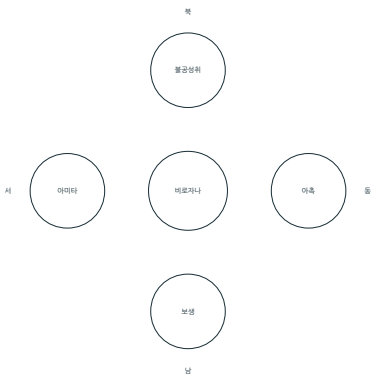
08일 · 노란빛에 귀함을 보는 날

햇볕은 큰 나무만을 골라 비추지 않지. 오늘은 노란 자리에서 네가 스쳐 지나간 작은 수고를 알아보자. 드러난 성과가 적어도 누군가의 도움은 귀하게 남아 있을 수 있단다.

종이 위의 수행

P06 아래쪽의 남방 보생 자리를 노랑으로 옅게 칠하자. 너무 흐리면 세게 누르기보다 한 겹 더 놓아 보렴.

오늘 도움받은 일 하나를 적고 그 도움을 준 사람의 필요도 생각해 보자. 네가 안다고 단정하기보다 필요한 때 물어보렴.



오늘의 길잡이 P06 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

한 사람에게 고마운 일을 구체적으로 말해 보자. “고마워요” 뒤에 어떤 수고가 도움이 되었는지 한 마디 더 건네 보렴.

마음에 놓는 한 문장

눈에 잘 드러나지 않는 수고와 생명의 귀함을 알아보겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D01] · [S05]

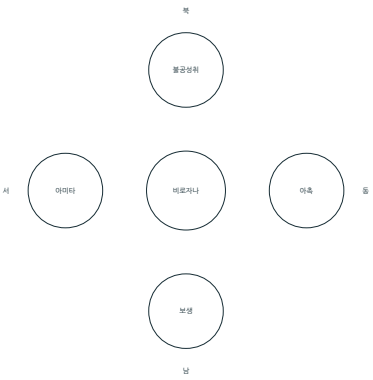
09일 · 붉은빛에 듣는 날

꽃이 모두 같은 물을 같은 때에 필요로 하지는 않겠지. 사람도 각자의 사정이 있단다. 오늘은 붉은 자리에서 네가 해 주고 싶은 답보다 먼저 상대의 말을 듣는 자리를 마련해 보자.

종이 위의 수행

P06 왼쪽의 서방 아미타 자리를 붉은색으로 가볍게 칠하자. 글자 주변은 밝게 남겨도 좋아.

오늘 대화할 사람에게 물어볼 짧은 질문을 적어 보렴. 상대의 대답을 네 뜻에 맞게 정해 놓지 않는 거야.



오늘의 길잡이 P06 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

대화에서 한 번은 끝까지 듣고 나서 말해 보자. 듣고 싶지 않은 위험한 상황에서는 안전한 거리를 택할 수 있다는 것도 기억하렴.

마음에 놓는 한 문장

다름을 헤아리고 상대의 말을 먼저 듣겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D01] · [S05]

201 성소작지의 입문 비유

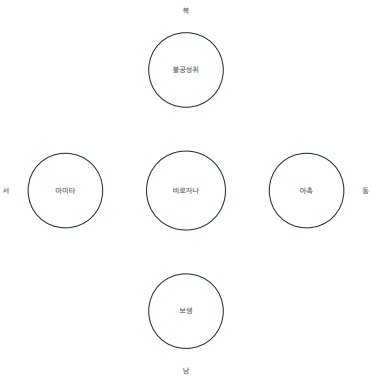
10일 · 초록빛을 행동으로 옮기는 날

새잎은 작게 돋아도 봄의 일을 시작하지. 오늘 초록 자리에서는 큰 계획을 작은 첫 동작으로 줄여 보자. 마음에만 둔 친절을 손과 발로 한 번 옮겨 보는 날이란다.

종이 위의 수행

P06 위쪽 북방 불공성취 자리를 녹색으로 칠하고, 오늘 가능한 행동 하나를 고르자.

그 행동을 할 시점과 도구를 적어 보렴. “잘하겠다”보다 “식사 뒤 물컵을 정리하겠다”처럼 가까운 말이 좋아.



오늘의 길잡이 P06 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

그림을 덮은 뒤 첫 동작을 실제로 해 보자. 끝까지 크게 이루지 못해도 시작한 정성을 알아보렴.

마음에 놓는 한 문장

좋은 뜻을 지금 가능한 작은 행동으로 이어 가겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D01] · [S05]

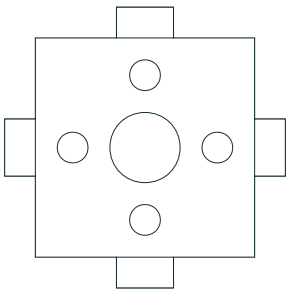
11일 · 행복을 바라는 첫 문

좋아하는 사람이 웃으면 너도 기쁠 수 있지. 오늘은 그 마음을 가까운 이에게서 시작해 조금 넓혀 보자. 평안하기를 바라는 말이 아직 어색해도 짧게 한 번 놓아 보렴.

종이 위의 수행

P05 위쪽 문을 오늘의 자애 자리로 정하고 옅은 색을 놓자. 이 자리는 수업을 위해 정한 기억법이야.

먼저 너 자신에게, 다음에는 안전하고 편안한 한 사람에게 행복과 평안을 바라보자. 억지로 많은 대상을 늘리지 않아도 좋아.



오늘의 길잡이 P05 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

오늘 누군가의 좋은 시간을 방해하지 않는 배려를 한 가지 해 보렴. 조용히 쉬는 이를 기다리는 것도 작은 자애가 될 수 있지.

마음에 놓는 한 문장

나와 곁의 생명들이 행복과 평안의 바탕을 만나기를 바랍니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D02]

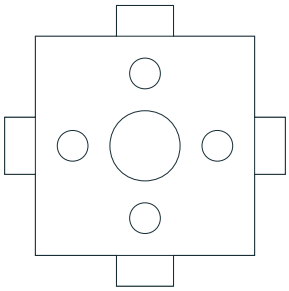
12일 · 아픔을 돌보는 둘째 문

다친 새를 보면 가까이 다가가기보다 먼저 어떻게 도와야 안전한지 살펴야 할 때도 있지. 연민은 마음이 아픈 것에서 멈추지 않고 알맞은 도움을 찾는 쪽으로 이어질 수 있단다.

종이 위의 수행

오른쪽 문을 비의 자리로 정해 칠하자. 고통의 모습을 자세히 떠올릴 필요 없이 도움이 필요한 존재의 안온함을 바라보렴.

도움이 필요한 사람을 위해 네가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 나누어 보자. 무리한 약속보다 가능한 도움을 고르는 거야.



오늘의 길잡이 P05 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

도움받을 의사가 있는지 먼저 물어보렴. 돌봄은 네 정성을 보여 주는 무대가 아니라 상대에게 필요한 것을 살피는 길이란다.

마음에 놓는 한 문장

아픔을 외면하지 않고 알맞은 도움을 살피겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D02]

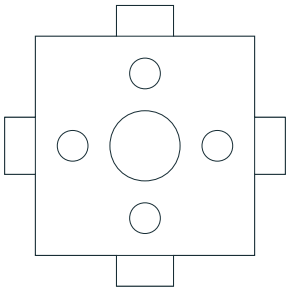
13일 · 남의 기쁨을 함께하는 셋째 문

옆집에 반가운 소식이 왔을 때 내 집에 온 소식이 아니라고 기쁨이 줄어야 하는 것은 아니지. 오늘은 남의 좋은 일을 함께 기뻐하는 문을 열어 보자. 비교하는 마음이 생겨도 다시 축하로 돌아올 수 있단다.

종이 위의 수행

아래 문을 희의 자리로 삼아 밝은 색을 놓자. 좋아하는 색이면 무엇이든 괜찮아.

누군가의 좋은 일 하나를 떠올리고 진심으로 건넬 축하의 말을 적어 보렴. 자신의 경험을 길게 덧붙이지 않아도 좋아.



오늘의 길잡이 P05 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

실제로 축하를 전할 수 있다면 짧게 건네 보자. 답장을 기다리며 마음을 조르지 말고 그 기쁨이 이어지기를 바라보렴.

마음에 놓는 한 문장

다른 이의 좋은 일을 반갑게 받아들이고 함께 기뻐하겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D02]

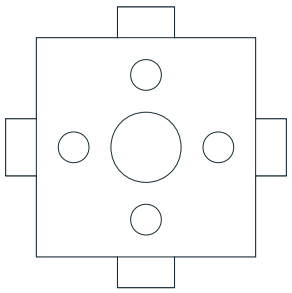
14일 · 치우침을 살피는 넷째 문

익숙한 손님에게는 따뜻한 차를 내고 낯선 손님에게는 찬 눈길만 줄 때가 있지. 오늘은 그런 치우침을 가볍게 알아보자. 모두와 친해져야 한다는 뜻이 아니라 낯설다고 함부로 여기지 않는 길이란다.

종이 위의 수행

왼쪽 문을 사의 자리로 정해 칠하자. 친하지 않은 사람 한 명을 안전한 거리에서 떠올려 보렴.

그 사람에 대해 아직 모르는 점을 하나 남겨 두자. 가까이 가야만 배려할 수 있는 것은 아니란다.



오늘의 길잡이 P05 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

오늘 스쳐 지나가는 이에게도 기본적인 예의를 지켜 보렴. 위험한 상황에서는 거리를 유지하는 선택과 함께할 수 있지.

마음에 놓는 한 문장

친함과 낯섦에 치우친 마음을 살피고 생명을 함부로 대하지 않겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D02]

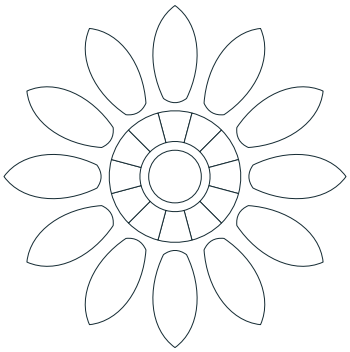
15일 · 기꺼이 나누는 날

한 조각을 나눈다고 반드시 네 몫이 가난해지는 것은 아니지. 시간이나 경청처럼 눈에 잡히지 않는 것도 나눌 수 있어. 오늘은 상대가 실제로 원하는 것을 살피며 기꺼이 건네 보자.

종이 위의 수행

P03의 첫 꽃잎 두 장을 보시의 기억 자리로 삼아 색을 놓자. 도구를 함께 쓰는 사람이 있다면 필요한 색을 먼저 물어보렴.

오늘 나눌 수 있는 것을 한 가지 적자. 부담이 지나치게 큰 약속은 줄이고 알맞은 범위를 고르렴.



오늘의 길잡이 P03 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

나눈 뒤에는 그 대가로 칭찬이나 감사의 말을 요구하지 않기로 해 보자. 상대가 거절하면 그 뜻도 존중하렴.

마음에 놓는 한 문장

필요를 살피며 기꺼이 나누고 대가를 조르지 않겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D06]

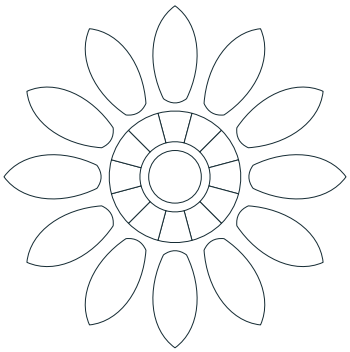
16일 · 해치지 않는 약속의 날

빗장을 거는 까닭이 누군가를 미워해서만은 아니지. 귀한 것을 지키기 위해 문을 살피기도 한단다. 오늘은 지켜야 할 작은 약속 하나를 정해 네 말과 행동을 돌아보자.

종이 위의 수행

두 번째 꽃잎 묶음을 칠하며 오늘 삼가고 싶은 행동을 하나 적자. 자신을 나쁘다고 부르는 말은 빼고 행동만 구체적으로 고르렴.

그 행동이 나오기 쉬운 상황을 살펴보자. 도구를 정리하거나 잠깐 거리를 두는 등 미리 준비할 수 있는 것을 찾아보렴.



오늘의 길잡이 P03 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

실수했다면 덮어두기보다 가능한 수정을 하자. 약속을 지킨 횟수로 자기를 자랑하기보다 다음 행동을 돌보는 거야.

마음에 놓는 한 문장

나와 다른 이를 해치지 않도록 말과 행동의 약속을 지키겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D06]

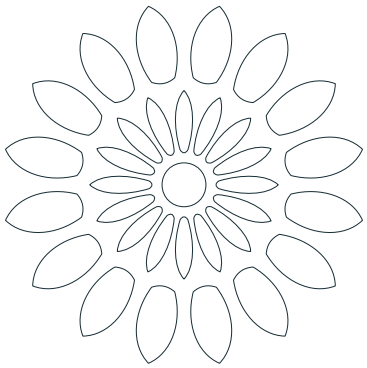
17일 · 뜻대로 되지 않아도 기다리는 날

떡이 익기 전에 뚜껑을 계속 열면 마음만 더 바빠질 수 있지. 오늘은 결과를 당장 보려는 마음을 잠깐 쉬어 보자. 기다림은 위험이나 모욕을 계속 견뎌야 한다는 말이 아니라 성급한 반응을 살피는 힘이란다.

종이 위의 수행

P04에서 아직 칠하지 않은 작은 꽃잎 두 장만 고르자. 오늘 할 범위를 먼저 정하고 시작하렴.

마음에 들지 않는 색이 생기면 바로 종이를 버리지 말고 잠깐 떨어져 바라보자. 고칠지 남길지 쉬고 할지 선택하렴.



오늘의 길잡이 P04 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

생활에서 사소한 기다림 한 번을 다정하게 보내 보자. 기다리기 어려운 상황에서는 필요한 말을 분명히 하는 선택도 잊지 말렴.

마음에 놓는 한 문장

조급한 반응을 쉬고 필요한 선택을 차분히 하겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D06]

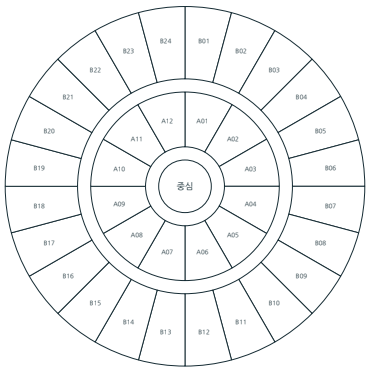
18일 · 다시 이어 가는 날

어제 중단한 바느질도 실을 다시 잡으면 이어질 수 있지. 오늘은 오래 할 계획보다 다시 시작할 작은 손길을 먼저 정하자. 좋은 길을 이어 가는 노력은 힘껏 달리는 것만으로 생기지 않는단다.

종이 위의 수행

P12의 안쪽 한 칸과 바깥 두 칸을 고르자. 시간은 처음에 5분만 정해도 좋아.

도구를 꺼내고 한 칸을 옅게 칠해 보렴. 더 할 수 있어도 오늘의 몸이 편한지 살핀 뒤 이어 가자.



오늘의 길잡이 P12 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

다음에 할 날짜나 생활의 계기를 적어 두렴. “차를 마신 뒤”처럼 이미 있는 일과 연결하면 기억하기 좋을 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

작은 시작을 가볍게 여기지 않고 좋은 길을 이어 가겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D06]

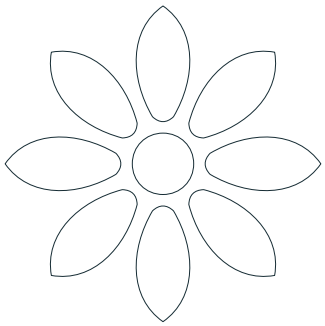
19일 · 한 꽃잎에 마음을 모으는 날

책을 읽다가도 창밖 소리가 들리면 눈길이 갈 수 있지. 오늘은 모든 소리를 없애려 하지 않고 한 꽃잎으로 부드럽게 돌아오는 연습을 하자. 짧은 집중을 깊은 선정의 성취라고 이름 붙이지 않아도 귀한 첫걸음이란다.

종이 위의 수행

P02의 한 꽃잎만 고르고 연필이 닿는 느낌을 살펴보자. 눈은 편하게 뜨고 있어도 좋아.

다른 생각이나 소리를 알아차리면 한 번 보고 다시 색의 자리로 돌아오렴. 딴생각이 없었는지 검열하지 않는단다.



오늘의 길잡이 P02 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

마친 뒤 한 가지 일을 할 때 잠깐 다른 기기를 내려놓아 보자. 일상에서도 한곳에 정성을 주는 짧은 시간을 만들어 보렴.

마음에 놓는 한 문장

흩어진 마음을 다그치지 않고 지금의 한 손길로 돌아오겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D06]

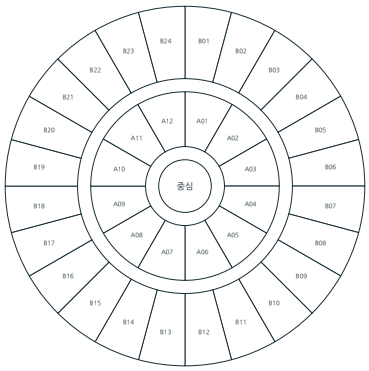
20일 · 전체를 함께 살피는 날

꽃잎 하나만 오래 보고 있으면 한 송이의 모습이 잘 보이지 않을 때가 있지. 오늘은 가까이 보고 멀리 보는 두 눈길을 나누어 보자. 무엇을 안다고 굳히기보다 관계와 맥락을 다시 살피는 마음을 배워 보렴.

종이 위의 수행

P12의 작은 한 칸을 잠깐 칠한 뒤 도안을 팔 길이만큼 멀리 두고 전체를 보자. 몸에 편한 범위에서 움직이렴.

한 부분의 색이 전체와 어떻게 함께 보이는지 살펴보자. 예쁘고 못생겼다는 한마디 대신 실제로 눈에 들어온 관계를 적어 보렴.



오늘의 길잡이 P12 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

생활의 작은 문제도 한 사람만 탓하기 전에 다른 조건이 무엇인지 생각해 보자. 그렇다고 자신의 책임을 없애는 말로 쓰지는 말렴.

마음에 놓는 한 문장

부분과 전체를 함께 살피며 굳어진 생각을 부드럽게 배우겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D06]

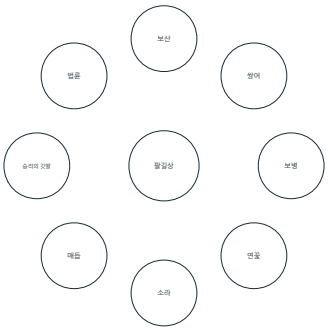
21일 · 보이지 않는 인연을 기억하는 날

종이 한 장에도 나무와 물과 여러 사람의 수고가 이어져 있지. 오늘은 그 연결을 모두 다 알 수 없어도 도움을 잊지 않는 마음을 길러 보자. 한 물건이 혼자 저절로 여기 온 것은 아니란다.

종이 위의 수행

P10의 매듭 이름 자리를 칠하자. 이 판은 상징의 이름을 배우는 도안이지 정확한 매듭 형상을 복원한 것은 아니야.

앞에 놓인 물건 하나를 고르고 여기까지 오게 한 도움 세 가지를 적어 보렴. 이름을 모르면 역할로 적어도 좋아.



오늘의 길잡이 P10 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

그 물건을 쓰고 난 뒤 함부로 버리지 않고 정리하자. 도움받은 관계를 기억하는 마음을 사용 태도로 이어 보렴.

마음에 놓는 한 문장

보이지 않는 수고를 기억하고 물건과 생명을 함부로 대하지 않겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

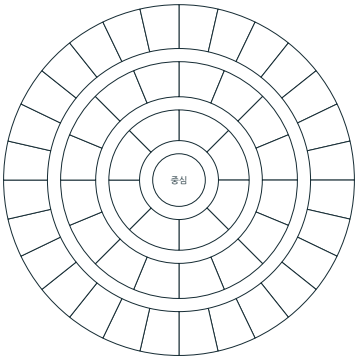
22일 · 변화를 받아들이는 날

어제의 구름과 오늘의 구름은 같지 않지. 마음도 몸도 상황도 변해 간단다. 오늘은 그 변화를 억지로 붙잡기보다 지금의 손에 맞추어 색을 놓아 보자. 변화가 있다는 이유로 삶이 소중하지 않은 것은 아니야.

종이 위의 수행

P08에서 지난번과 다른 띠를 고르거나 색의 농도를 조금 다르게 놓아 보렴. 전통 원작을 다시 채색하는 작업이 아니라 현대 학습 도안의 변화야.

지난번과 달랐던 손의 느낌이나 선호를 한 줄 적자. 더 좋고 나쁘다는 점수보다 무엇이 달랐는지를 바라보렴.



오늘의 길잡이 P08 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

오늘 바뀐 일정이나 작은 상황에 맞춰 알맞은 다음 행동을 고르자. 그림을 일부러 버리거나 훼손해야만 무상을 배운다고 생각하지는 말렴.

마음에 놓는 한 문장

변화를 알아차리며 지금 가능한 다정한 선택을 하겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

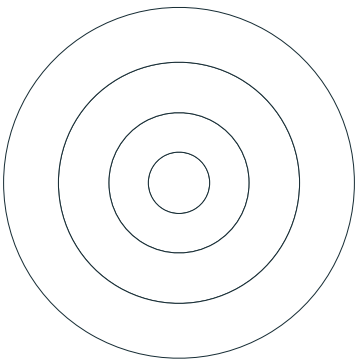
23일 · 삼보를 기억하는 날

멀리 걷는 길에는 방향과 길잡이와 함께 걷는 벗이 든든하지. 오늘은 불·법·승이라는 삼보의 이름을 읽으며 불교의 귀한 의지처를 기억해 보자. 몸의 형식은 편한 범위에서 선택해도 좋아.

종이 위의 수행

P01 옆 여백에 작은 원 세 개를 따로 그리고 불·법·승을 한 번씩 읽자. 본 도안의 세 고리를 모두 삼보의 전통 규정이라고 부르지는 않는단다.

각 이름에서 배우고 싶은 태도를 쉬운 네 말로 한 줄씩 적어 보렴. 정식 귀의 의례를 이 활동으로 대신한다고 여기지는 말자.



오늘의 길잡이 P01 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

함께 배우는 벗에게 필요한 도움 하나를 건네 보자. 혼자만 잘하려는 마음에서 공동체를 생각하는 길로 한 걸음 옮겨 보렴.

마음에 놓는 한 문장

깨달음의 길과 가르침과 함께 걷는 벗을 귀히 여기겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [D07]

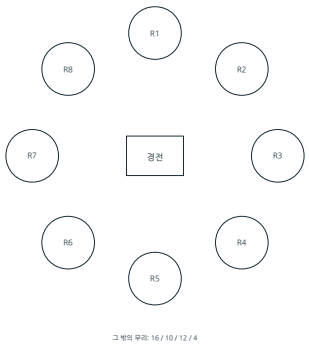
24일 · 원작을 존중하는 날

오래된 이야기를 옮길 때 자기 말을 더했다면 더했다고 알려 주는 것이 좋겠지. 그림도 마찬가지야. 오늘은 원작의 확인된 자리와 네가 새로 정한 색을 구별해 기록하는 정성을 내어 보자.

종이 위의 수행

P07의 경전 중심 관계를 다시 읽고 소장품 번호 C2006.31.3을 기록하자. 인물 얼굴로 바꾸어 그리지 않는단다.

원작에서 배운 것 한 가지와 이 책에서 단순화한 것 한 가지를 적어 보렴. 모르는 세부를 상상해서 메우지 말자.



오늘의 길잡이 P07 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

오늘 누군가의 말을 전할 때 직접 들은 말과 네 생각을 나누어 말해 보렴. 그림을 배우는 정직함을 대화에도 이어 보는 거야.

마음에 놓는 한 문장

확인한 것과 내가 더한 것을 구별하며 옛 정성을 존중하겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

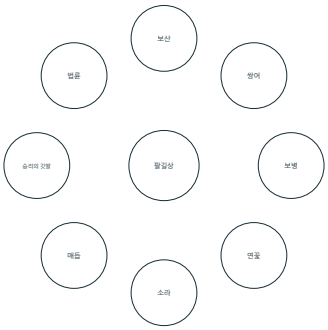
25일 · 고마움을 전하는 날

고마운 마음을 오래 품고도 말하지 못한 날이 있을 수 있지. 오늘은 작은 이름 카드에 색을 놓으며 고마움을 전할 한마디를 골라 보자. 멋진 글보다 실제 수고를 알아보는 말이면 충분하단다.

종이 위의 수행

P10의 보병 자리에 옅은 색을 놓고 받은 도움 하나를 생각해 보렴. 큰 사건이 아니어도 좋아.

그 사람이 해 준 일과 그것이 너에게 어떤 도움이 되었는지 두 문장으로 적어 보자. 상대의 답을 미리 기대하지 않는단다.



오늘의 길잡이 P10 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

전해도 편안한 상황이라면 그 말을 실제로 건네 보렴. 사적인 이야기를 공개 게시물로 옮기기 전에는 당사자의 뜻을 살피자.

마음에 놓는 한 문장

받은 정성을 알아보고 다정한 말과 행동으로 고마움을 전하겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

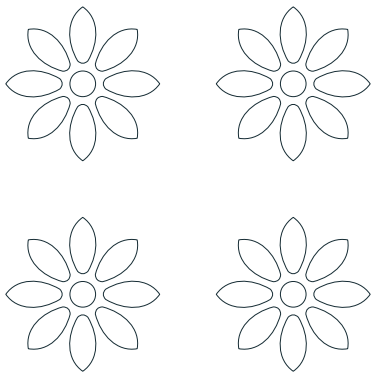
26일 · 함께 한 송이를 맡는 날

함께 일할 때 누군가 빠르다고 다른 손을 밀어낼 필요는 없지. 오늘은 네 송이 가운데 자신의 자리를 맡고, 곁 사람의 선택을 존중하는 연습을 해 보자. 혼자라면 어제의 너와 오늘의 너에게 서로 다른 송이를 맡겨도 좋아.

종이 위의 수행

P09에서 각자 맡을 송이를 정하고 색 선택을 먼저 물어보자. 다른 사람의 영역을 허락 없이 칠하지 않는단다.

작업 중 한 번 멈추어 필요한 도구나 쉼이 있는지 서로 확인하렴. 혼자라면 지금의 손과 눈에 물어보자.



오늘의 길잡이 P09 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

완성 후에는 순위를 정하지 않고 각자의 선택을 말하고 싶은 만큼만 나누자. 조용히 남아 있을 선택도 존중하렴.

마음에 놓는 한 문장

서로의 자리와 속도를 지키며 함께 정성을 모으겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

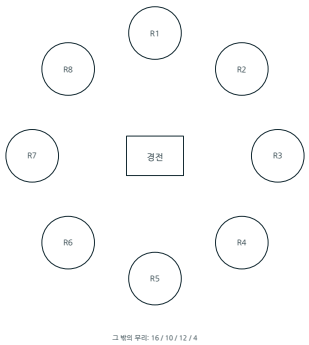
27일 · 돌보는 이도 돌보는 날

아픈 이를 보살피는 사람도 지칠 수 있지. 오늘의 발원에는 돌봄을 받는 이와 돌보는 이를 함께 놓아보자. 모든 일을 혼자 감당해야 좋은 사람이라는 마음은 잠깐 내려놓아도 된단다.

종이 위의 수행

P07의 주변 두 자리를 골라 한 곳은 아픈 이, 다른 곳은 돌보는 이를 기억하는 개인 표식으로 칠하자. 실제 존상의 이름을 바꾸는 것은 아니야.

필요한 도움을 한 가지 적고 누가 나누어 맡을 수 있는지 생각해 보렴. 그림으로 필요한 진료나 현실의 돌봄을 대신하지 않는단다.



오늘의 길잡이 P07 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

돌보는 사람에게 쉴 시간이나 필요한 것을 물어보자. 부담 없이 받을 수 있는 작은 도움부터 건네 보렴.

마음에 놓는 한 문장

돌봄을 받는 이와 돌보는 이 모두가 필요한 도움과 쉼을 만나기를 바랍니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

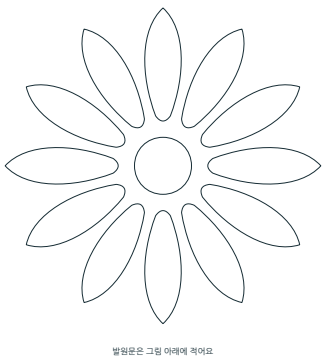
28일 · 내 말로 발원을 새로 쓰는 날

처음 적었던 약속이 오늘의 삶과 조금 달라질 수 있지. 바뀌었다고 처음의 정성이 거짓이었던 것은 아니야. 오늘은 지금 진실하게 할 수 있는 말로 발원을 다시 써 보자.

종이 위의 수행

P11 아래 기존 문안을 읽고 아직 이어 갈 말과 바꾸고 싶은 말을 나누어 보렴. 지워야만 하는 것은 아니야.

새 문장은 한 가지 행동으로 적자. 오래 지속할 수 있도록 양을 줄이거나 표현을 더 부드럽게 바꾸어도 좋아.



오늘의 길잡이 P11 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

실제로 그 행동을 할 계기를 정하자. 발원문을 다시 쓴 것으로 끝내지 않고 오늘의 생활에 작은 문을 내어 보렴.

마음에 놓는 한 문장

지금 진실하게 할 수 있는 약속을 세우고 정성껏 이어 가겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

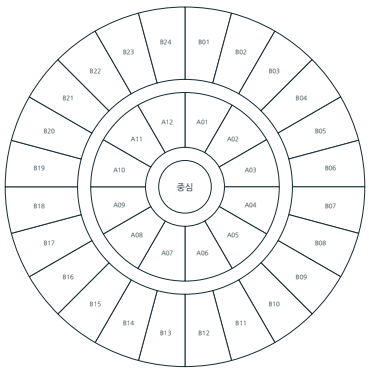
29일 · 함께 나누어 돌리는 날

꽃을 혼자 오래 바라보다가도 누군가 생각나면 그 아름다움을 함께 나누고 싶지. 오늘은 만든 그림을 붙잡아 자랑하는 마음에서 잠시 나와 정성을 넓게 돌려 보자. 선물은 상대가 원할 때 편안히 건네면 된단다.

종이 위의 수행

P12의 중앙을 밝게 남기고 바깥 두 칸에 배움과 고마움을 기억하는 색을 놓자.

회향문 한 줄을 조용히 읽고 오늘의 친절이 닿기를 바라는 생명을 떠올려 보렴. 특별한 결과를 강요하지 않는단다.



오늘의 길잡이 P12 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

그림을 공유할 때는 출처와 개인 정보, 참여자의 동의를 확인하자. 선물하지 않고 마음과 행동으로 나누어도 좋아.

마음에 놓는 한 문장

이 작은 수행의 정성을 모든 생명의 안온함에 회향합니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

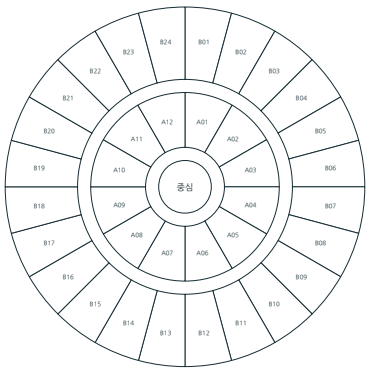
30일 · 다음 꽃을 위한 자리를 남기는 날

서른 날의 끝은 문이 닫히는 날이 아니라 다음 길을 고르는 날이란다. 많이 칠했는지보다 무엇을 생활에 가져왔는지를 조용히 알아보자. 아직 남은 흰 칸도 다음 만남을 기다리는 자리로 둘 수 있어.

종이 위의 수행

지금까지 사용한 도안을 나란히 놓고 가장 기억에 남는 한 장을 고르자. 가장 잘 그린 작품을 뽑는 시합은 아니야.

그 그림에서 실제로 해 본 친절 하나와 다시 배우고 싶은 태도 하나를 적어 보렴. 칠한 칸 수를 성취의 등급으로 삼지는 말자.



오늘의 길잡이 P12 · 필요한 범위만 칠해도 좋아.

그림 밖으로 한 걸음

다음에 앉을 날과 도안 하나를 정하자. 매일이 아니어도 좋아. 돌아올 수 있는 약속으로 남겨 두렴.

마음에 놓는 한 문장

배움의 끝을 서두르지 않고 다음의 작은 꽃을 피우겠습니다.

오늘 실제로 한 작은 일

다음에 기억하고 싶은 말

이야기의 바탕 · [S25]

서른 날이 아니라, 오늘의 한 걸음

처음의 종이를 다시 펼쳐 보렴. 색과 선보다 먼저 기억나는 사람이 있을지도 모르겠구나. 기다려 준 이, 말을 들어 준 이, 너의 작은 친절을 받은 이 말이야. 그런 만남이 떠오른다면 그림의 시간이 생활과 이어진 흔적일 수 있지.

변화가 크지 않게 느껴지는 날도 괜찮아. 서른 날이라는 숫자로 자신을 판정하지 말자. 이 여정은 특정 성취를 증명하는 시험이 아니었단다. 네가 다시 앉을 수 있는 자리와, 해치지 않으려는 한 가지 약속을 남겼다면 다음 길을 걸을 준비가 되어 있는 거야.

이제 가장 좋아하는 도안 하나를 골라 다음 달에도 가끔 펼쳐 보렴. 같은 도안에 다른 이야기가 찾아올 수 있지. 새 그림을 끊임없이 늘리기보다 이미 만난 한 송이에서 더 깊은 다정함을 배우는 길도 있단다.

조용히 돌아보는 네 가지

손과 눈이 편해지도록 알게 된 방법

생활에서 한 번이라도 실천한 친절

다음에 더 배우고 싶은 교리의 이름

다음 만남의 날짜 또는 생활의 계기

마음에 놓는 한 문장

이 배움이 종이를 넘어 말과 행동 속에서 오래 이어지기를 바랍니다.

이야기의 바탕 · [S25] · [D06]

함께 앉으면, 서로의 손이 길잡이가 되지



사진 형식의 창작 삽화. 실제 사찰의 승려·행사를 촬영한 기록 사진이 아닙니다.

함께하는 수행에서는 같은 결과를 만드는 것보다 서로의 자리를 아끼는 일이 먼저란다. 도구를 나누고, 말을 끊지 않고, 쉬고 싶은 이에게 여유를 주는 순간에도 배움이 이어질 수 있어.

이 마당의 모임은 불교의 가르침을 읽고 그림으로 되새기는 입문 수업이야. 전통의 관정이나 비밀 의례를 집단 색칠 활동으로 대신하지 않는단다. 신앙적 표현에 참여하기 어려운 사람은 감상과 그리기만 선택해도 좋아.

이야기의 바탕 · [S08] · [S25]

224 감상용 창작 도판

모양의 이름을 함께 불러 보자



창작 설명 도판. 색과 구조의 문구는 이 그림의 설명이며 모든 전통의 공통 규정이 아닙니다.

그림의 중심·연꽃·궁전·네 문·바깥 경계를 차례로 찾아보렴. 도판 속의 색 뜻을 실제 작품마다 그대로 옮기지 말고, 본문의 작품별 설명과 함께 읽자.

이야기의 바탕 · [S03] · [S05]

225 8회 과정

여덟 번 만나며 한 송이를 피우는 수업

모임을 처음 열 때에는 많은 교리를 한꺼번에 가르치려 하지 말자. 한 번의 만남마다 그림 한 부분과 생활의 친절 하나를 연결하면 충분하단다. 같은 도안을 여러 번 사용해도 매번 다른 마음을 배워 볼 수 있지.

회차	이야기와 손길	생활로 이어 갈 일
1회	도량·발원 · P01 큰 고리	작은 자리와 도구 아끼기
2회	연꽃·팔정도 · P02	한 번 끝까지 듣기
3회	자비희사 · P05 사문	필요한 도움 먼저 묻기
4회	다섯 빛 · P06 일반형	색의 뜻과 개인 감상 나누기
5회	실제 작품의 다양성 · P07	모르는 것을 아는 체하지 않기
6회	육바라밀 · P03	한 가지 나눔과 기다림
7회	함께하는 네 송이 · P09	서로의 영역과 선택 존중
8회	개인 발원·회향 · P11·P12	다음 실천과 재회 약속

진행자가 준비할 것

큰 도안과 작은 도안, 번호 있는 판과 없는 판을 함께 준비하렴. 소리를 내어 읽기 어려운 사람은 듣기만 할 수 있게 하자. 작품의 좋고 나쁨을 점수로 세우기보다 어떤 배움이 생활로 이어졌는지 말할 자리를 남기는 것이 좋아.

수업을 마칠 때

다음 시간까지 그림을 완성해 오라고 반드시 요구하지 말자. 생활의 작은 친절 하나를 기억해 오게 하는 쪽이 이 교재의 목표와 더 가깝단다. 말을 나누고 싶지 않은 사람은 빈 기록지를 그대로 두어도 좋아.

이야기의 바탕 · [D02] · [D03] · [D06]

첫 모임에서 읽어 주는 이야기

"오늘은 잘 그리는 사람을 뽑지 않을 거야. 우리 각자의 손이 어떤 속도로 움직이는지 알아보고, 그 손으로 다정한 일 하나를 배워 보려 한단다. 선이 흔들려도 괜찮아. 쉬고 싶으면 쉬어도 좋아."

"앞의 도안에는 가운데와 주변의 자리가 있지. 가운데를 칠하기 전에 오늘 기억할 마음 한 가지를 골라 보렴. 정하기 어렵다면 '나와 다른 이가 조금 더 편안하기를'이라는 말로 시작해도 좋아."

"색은 네가 고를 수 있어. 다만 오늘 오불의 일반형을 배우는 사람은 이름과 정한 색을 먼저 읽어 보자. 자유롭게 칠하는 도안과 전통의 대응을 배우는 도안은 서로 다른 과제란다."

"이제 큰 칸 하나에 천천히 색을 놓자. 마음이 딴 곳으로 갔음을 알아차리면 다시 연필이 닿는 자리로 돌아오렴. 호흡을 길게 만들거나 참지 말고 평소처럼 드나들게 두자."

"마지막에는 그림을 내려놓고 오늘의 작은 친절을 떠올려 보자. 그림을 다 칠하지 못했어도 이 정성을 나눌 수 있단다. 오늘의 한 손길이 사람을 만나는 자리에서 다시 떠오르기를 바라며 마치자."

> 위 문장은 진행자가 읽을 수 있도록 이 책에서 새로 쓴 안내 대본이야. 경전의 직접 인용이나 전통 의례의 독송문이 아니란다.

말을 건네는 간격

각 문단 뒤에는 짧게 침묵을 두어 참여자가 자기 손을 바라볼 시간을 주렴. 집중하라고 계속 말을 덧붙이면 오히려 손의 경험을 놓칠 수 있지. 눈을 감으라는 지시나 특별한 감각을 느껴야 한다는 말은 하지 않는단다.

이야기의 바탕 · [S24] · [S25]

예순 분의 모임, 서두르지 않는 흐름

한 시간 모임이라면 설명과 그리기와 나눔을 고르게 놓아 보자. 다음 시간표는 이 책의 운영 제안이야. 참여자의 몸과 이해 속도에 맞추어 쉬는 시간을 늘려도 좋아.

시간	진행	읽어 줄 말
0-5분	자리와 도구 선택	“앉기 편한 곳과 큰 도안을 골라도 좋아.”
5-12분	오늘의 교리 이야기	“오늘은 한 가지 뜻만 손으로 기억해 보자.”
12-17분	발원·그림의 자리 설명	“치수는 도안을 돕는 약속이지 마음의 등급이 아니야.”
17-32분	첫 색칠	“손의 힘을 살피며 큰 칸부터 시작하렴.”
32-37분	휴식·멀리 보기	“눈과 손도 정성껏 쉬게 하자.”
37-48분	이어 칠하기 또는 기록	“더 칠하지 않고 글 한 줄로 마쳐도 좋아.”
48-55분	선택적인 이야기 나눔	“말하고 싶은 것만 나누렴.”
55-60분	회향·정리	“오늘의 친절을 생활로 가져가 보자.”

시간이 짧아졌을 때

색칠 양을 줄이면 되지, 휴식과 선택권을 없앨 필요는 없단다. 설명을 길게 했다면 나머지를 급하게 채우도록 재촉하지 말자. 다음 시간에 이어 갈 표식을 남기는 법을 알려 주렴.

진행자가 볼 것

완성 속도보다 불편한 자세, 너무 작은 글자, 도구를 나누기 어려운 상황을 먼저 살피자. 말로 신앙을 표현하지 않는 사람도 똑같이 존중하며 참여의 범위를 선택하게 하렴.

짧은 날과 넉넉한 날의 수행

날마다 같은 시간을 내기 어려울 수 있지. 길게 앉은 날만 귀하고 짧게 앉은 날은 덜 귀한 것이 아니란다. 발원·손길·회향의 흐름을 유지하면서 양을 바꾸어 보렴.

시간	자리와 발원	그리기·색칠	마무리
7분	2분 · 자세와 한 단어	3분 · 큰 칸 하나	2분 · 바라봄과 회향
15분	3분 · 이야기 한 문단	8분 · 한 꽃잎 또는 한 문	4분 · 기록과 정리
30분	5분 · 교리와 도안의 자리	10분 작업+5분 휴식+5분 이어 하기	5분 · 생활의 친절 선택

칠하지 않는 날도 있을 수 있어

손이 아프거나 도구가 없는 날에는 이미 만든 그림을 바라보며 발원문 한 줄만 읽어도 좋아. 그림 속에서 중심·문·여백을 찾아보고, 오늘 기억할 태도 하나를 정하렴. 그것이 전통 의례 전체를 대신하는 것은 아니지만 이 책의 입문 여정을 이어 가는 방법이 될 수 있어.

시간을 늘리는 것보다 먼저

지금의 몸과 생활이 편안하게 감당하는지 살피자. 늦은 밤 잠을 줄이며 과제를 채우거나, 불편을 참고 오래 앉는 것을 좋은 수행의 기준으로 삼지 않는단다. 오래 이어 가려면 쉬는 법도 함께 배워야 하니까.

평일에 가능한 작은 시간

넉넉한 날 사용할 도안

쉬는 날에도 기억할 한 문장

이야기의 바탕 · [S24] · [S25]

아이와 함께, 꽃잎을 이야기로

아이와 그릴 때에는 교리 이름을 많이 외우게 하기보다 한 꽃잎마다 생활의 이야기를 놓아 보자. “이 꽃잎은 오늘 친구 말을 들어 준 마음이야”처럼 아이가 해 본 일을 연결하면 그림이 자기 삶의 이야기가 될 수 있단다.

먼저 P02의 큰 꽃잎을 보여 주고 두 색 가운데 아이가 고르게 하자. 선 밖으로 색이 나왔다고 바로 고쳐 주지 말고 손이 어떻게 움직였는지 함께 보렴. 도안을 완성시키려는 어른의 손이 아이의 선택을 대신하지 않도록 하는 것이 중요해.

작은 이야기 놀이

놀이	함께 할 말
꽃잎 하나의 친절	“오늘 누구에게 다정하게 말했니?”
네 문의 손님	“이 문으로 들어오는 친구에게 어떤 말을 해 주고 싶니?”
흰 꽃잎 남기기	“이 꽃잎은 쉬는 자리가 되어 주면 어떨까?”
도구 나누기	“친구가 그 색을 쓰고 싶으면 어떻게 물어볼까?”

어른의 약속

아이의 색으로 마음속 비밀을 알아냈다고 말하지 말자. 무서운 그림을 참고 보게 하거나 종교적 문장을 억지로 외우게 하지 않는단다. 어린아이에게는 삼킬 수 있는 작은 알갱이나 날카로운 도구보다 안전한 색칠 도구를 쓰고 가까이에서 살피렴.

짧게 마치는 법

꽃잎 한 장을 칠한 뒤 아이가 선택한 친절을 한 번 말하고 도구를 함께 정리하자. 오래 집중한 것을 상으로 재기보다 멈추고 다시 돌아올 수 있는 즐거움을 남겨 주렴.

이야기의 바탕 · [S25]

어르신과 함께, 크게 보고 천천히

작은 글씨를 읽기 어렵거나 손끝이 예전 같지 않은 날에도 수행의 정성이 줄어드는 것은 아니란다. 도안이 사람을 맞이하도록 크게 펼치고, 선과 이름이 분명히 보이게 준비해 보자. 필요한 도움은 당사자에게 먼저 물어보렴.

P01의 큰 고리나 P02의 넓은 꽃잎부터 시작하면 좋겠구나. 아주 작은 칸이 많은 P08은 원하는 사람만 선택하게 하자. 나이만으로 무엇을 할 수 없는지 미리 정하지 않고 실제로 편한 방법을 함께 찾는 거야.

살필 자리	도울 방법
종이 크기	A4 또는 더 큰 확대판, 가로·세로 같은 배율
글자	도안 밖에 큰 이름표와 짧은 문장
손의 도구	쥐기 편한 도구와 안정된 받침
빛과 자세	눈부심을 줄이고 어깨·팔꿈치를 편하게
참여 방식	직접 색칠·색 선택·이야기·감상 가운데 선택

할머니의 이야기를 듣는 수업

옛날의 꽃이나 장독대, 가족의 기억을 말하고 싶어 한다면 그 이야기를 오늘의 도안과 연결해 보렴. 모든 기억을 신앙적 뜻으로 해석할 필요는 없어. 말하고 싶은 부분을 편안하게 나누게 하고 사적인 이야기를 허락 없이 기록하거나 게시하지 않는단다.

마지막 손길

대신 칠해 드리기 전에 도움이 필요한지 물어보자. 자신의 색을 고르고 한 칸을 남기는 선택도 소중해. 그림이 끝났을 때는 속도보다 함께 머문 시간과 실제로 나눈 다정함을 기억하렴.

231 짝 수행

둘이 그릴 때 지켜 줄 세 가지

한 장의 그림을 함께 만들면 색보다 관계가 먼저 드러날 때가 있지. 마음에 들지 않는다고 상대의 칸을 다시 칠하고 싶어질 수도 있고, 내 도구를 먼저 써 버렸다고 서운할 수도 있어. 그런 순간이 바로 오늘 배울 작은 문이란다.

첫째, 묻고 나서 손대자

상대의 영역을 고치거나 색을 더하고 싶다면 먼저 물어보렴. “여기에 조금 더 칠해도 될까?”라고 묻고 답을 기다리는 일이 그림의 모양을 예쁘게 만드는 것보다 중요할 수 있지. 거절을 들었을 때도 상대의 선택을 존중하는 연습을 해 보자.

둘째, 속도를 맞추라고 재촉하지 말자

먼저 마친 사람은 남은 사람을 밀어붙이지 말고 도구를 정리하거나 자신의 발원문을 읽으며 기다릴 수 있어. 시간이 끝났다면 완성하지 못한 부분을 다음에 이어 갈 자리로 남겨 두자. 빠름이 수행의 깊이를 뜻하지는 않는단다.

셋째, 작품과 사연을 함부로 공개하지 말자

함께 그렸다고 상대의 이름과 마음속 이야기를 마음대로 게시할 권리가 생기지는 않아. 사진 촬영과 공유는 각각 동의를 구하렴. 그림만 공개하고 이름을 빼는 방법도 있고, 아예 개인 기록으로 남길 수도 있지.

함께 사용할 도안과 각자의 자리

도움을 청할 때 쓸 말

오늘 함께 지킬 공유 범위

마음에 놓는 한 문장

좋은 그림보다 먼저 서로의 선택과 존엄을 지키겠습니다.

이야기의 바탕 · [S25] · [D02]

혼자 머무는 작은 수행 시간

혼자 앉는 날에는 누가 보는지보다 네가 무엇을 기억하려는지가 중요하겠지. 조용한 자리를 마련하고 오늘 할 양을 작게 정하자. 깊은 체험을 만들어 내겠다는 욕심보다 몸과 마음을 다정하게 살피는 첫 마음을 두렴.

시작의 세 문장

“오늘은 나를 다그치지 않겠습니다. 다른 생명의 안온함을 함께 바라겠습니다. 불편하면 쉬어 가겠습니다.” 이 책에서 새로 쓴 세 문장을 네 말로 바꾸어 읽어도 좋아. 그다음 평소의 숨을 잠깐 알아차리고 도안을 펼쳐 보자.

그리는 동안

한 가지 도안과 몇 가지 색만 가까이 두렴. 다른 도안을 계속 찾아 바꾸고 싶어지면 지금의 한 칸을 잠깐 더 바라보는 것도 좋아. 하지만 도안이 불편하거나 너무 작다면 바꾸는 선택도 존중하자. 계속 참는 것만이 수행은 아니란다.

마칠 때

눈을 들어 익숙한 방을 보고 손과 어깨를 편하게 움직여 보자. 도구를 정리하고 오늘의 생활 행동을 한 가지 고르렴. 큰 결심을 늘리기보다 식사·휴식·사람과의 약속 같은 일상을 정성껏 이어 가자.

전통 수행과의 자리

이 책은 불교의 가르침을 그리고 색칠하며 되새기는 입문 교재야. 특별한 본존의 자기생성 관상이나 관정을 이 책만으로 받았다고 여기지 않는단다. 그런 전승의 고유한 절차와 이 책의 감상·색칠 연습은 각자의 자리를 지켜야 해.

마음에 놓는 한 문장

조용한 한 시간을 생활의 다정함과 책임으로 이어 가겠습니다.

이야기의 바탕 · [S08] · [S24] · [S25]

그림을 나누는 작은 전시

완성한 그림을 벽에 걸면 보는 사람에게도 작은 쉼표가 될 수 있겠지. 하지만 “이 그림이 병을 낫게 한다”거나 “이 색을 고른 사람은 이런 성격이다”라고 설명하지 말자. 그림의 정성은 그런 약속 없이도 충분히 귀할 수 있단다.

작품 옆에 놓을 이름표

항목	쓰기 예
작품명	네 문을 여는 마음
제작 성격	사무량심을 기억하는 현대 수행 도안
참고	이 교재 P05, 궁전형의 기본 구조
작성자의 말	“오늘은 남의 좋은 소식을 함께 기뻐하는 마음을 담았다.”
공유 범위	작성자 동의에 따라 이름·사진·문안을 표시

사진을 찍기 전

작품뿐 아니라 손과 얼굴, 이름과 사적인 발원문이 함께 찍히는지 살피렴. 공동 작품이면 참여자 모두에게 확인하자. 온라인에서 받은 원작 사진을 다시 배포할 때에는 사진마다 이용 조건을 따로 확인해야 한단다.

감상하는 말

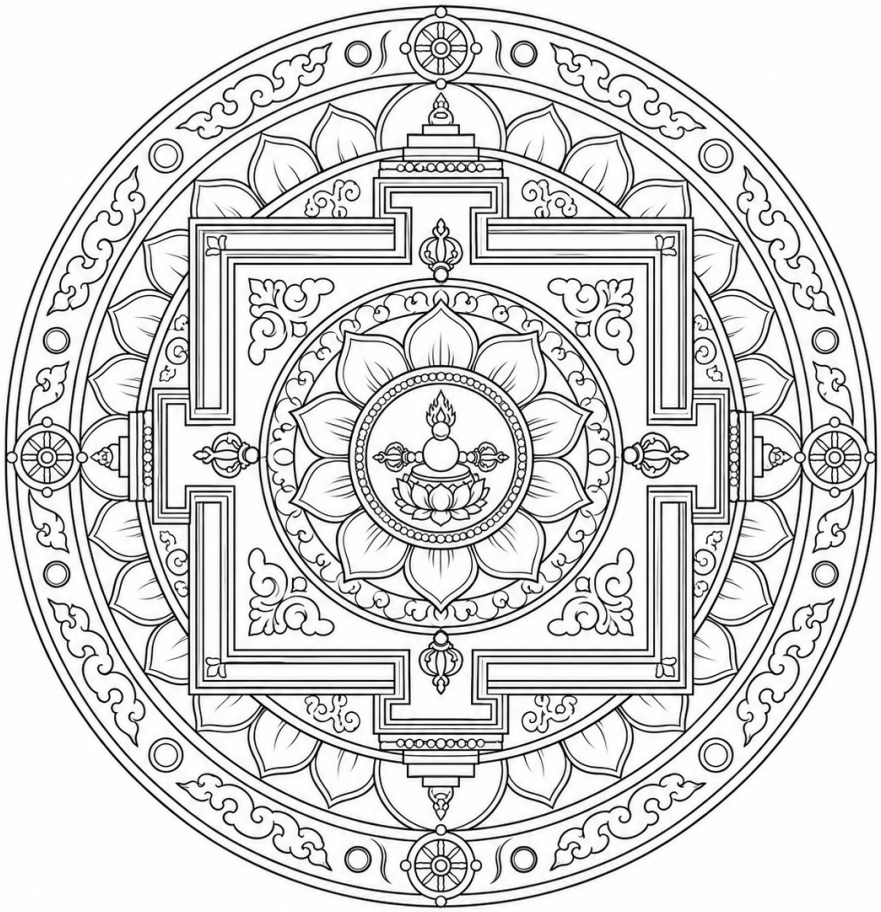
“이 색을 왜 골랐는지 말해 줄래?”처럼 선택을 물어볼 수 있어. 대답하고 싶지 않다면 그 뜻을 존중하렴. “이 색은 슬픈 사람만 쓴다”처럼 마음을 판정하는 말 대신 눈에 보이는 선과 자리, 작성자가 직접 말한 뜻을 함께 읽자.

수행의 열매를 알아보는 법

이 전시에서는 최고 작품을 뽑기보다 생활의 작은 친절을 나누어 보자. 기다려 준 일, 질문하고 도운 일, 감사한 일을 구체적으로 말하면 그림의 시간이 사람 사이로 이어졌음을 서로 알아볼 수 있단다.

이야기의 바탕 · [S35] · [S36]

한 장을 천천히, 창작 수행 도안



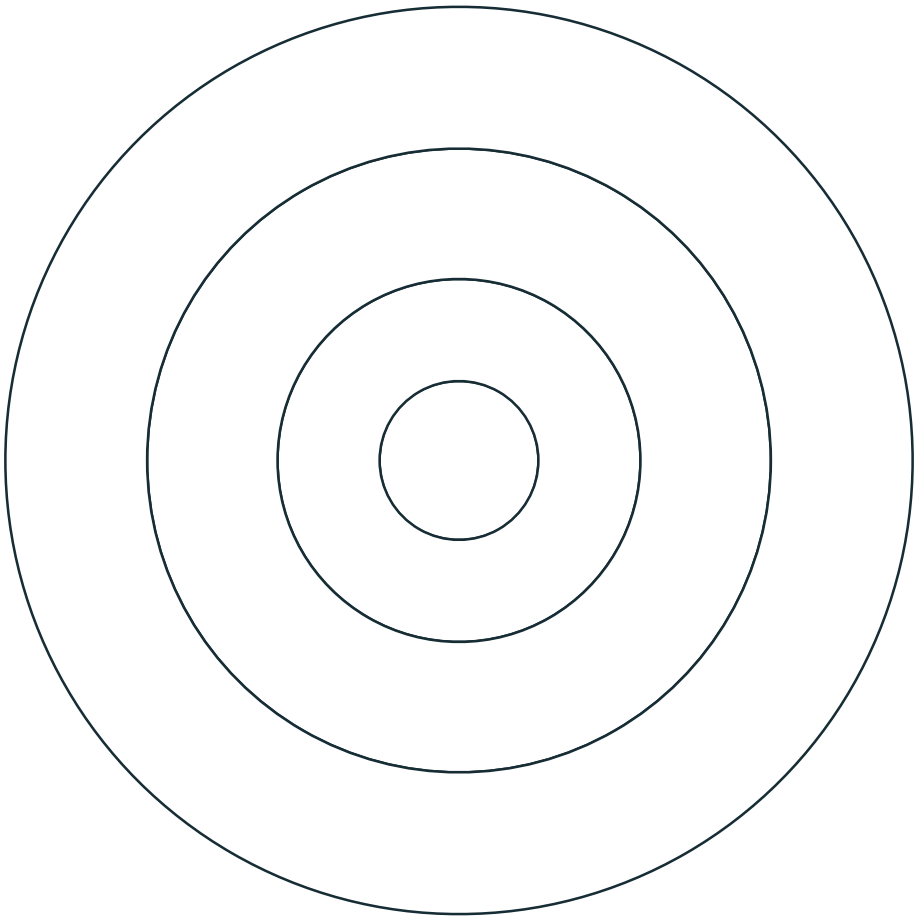
만다라 수행 도안

제공된 창작 선화 삽화 · 래스터 이미지. 특정 전통의 의례용 도상을 검증·복원한 벡터 파일이 아닙니다.

오늘은 큰 칸 하나부터 시작하렴. 세부 문양을 정식 교리 배치라고 단정하지 않고 감상과 개인 발원을 위한 창작 도안으로 사용하자.

P01 · 돌아오는 마음의 네 고리

발원과 회향 · 4개 기본 영역



현대 수행용 동심원 도안

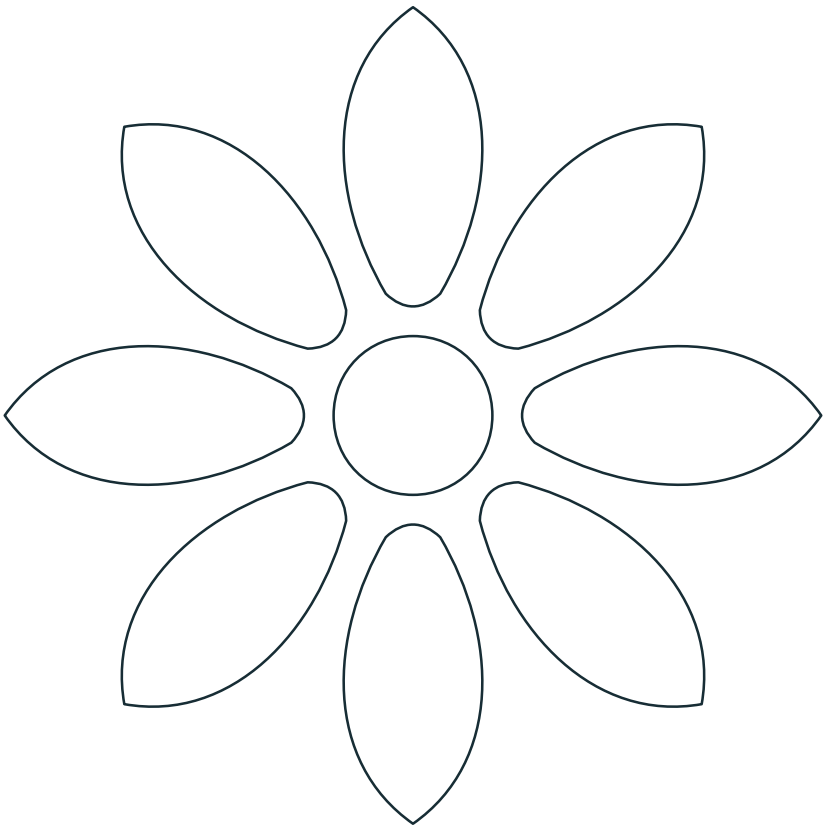
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

나와 모든 생명이 안온하기를 바랍니다.

P02 · 팔정도를 기억하는 여덟 꽃잎

바른 말과 행동의 씨앗 · 9개 기본 영역



연꽃 모티브를 쓴 교리 되새김 도안

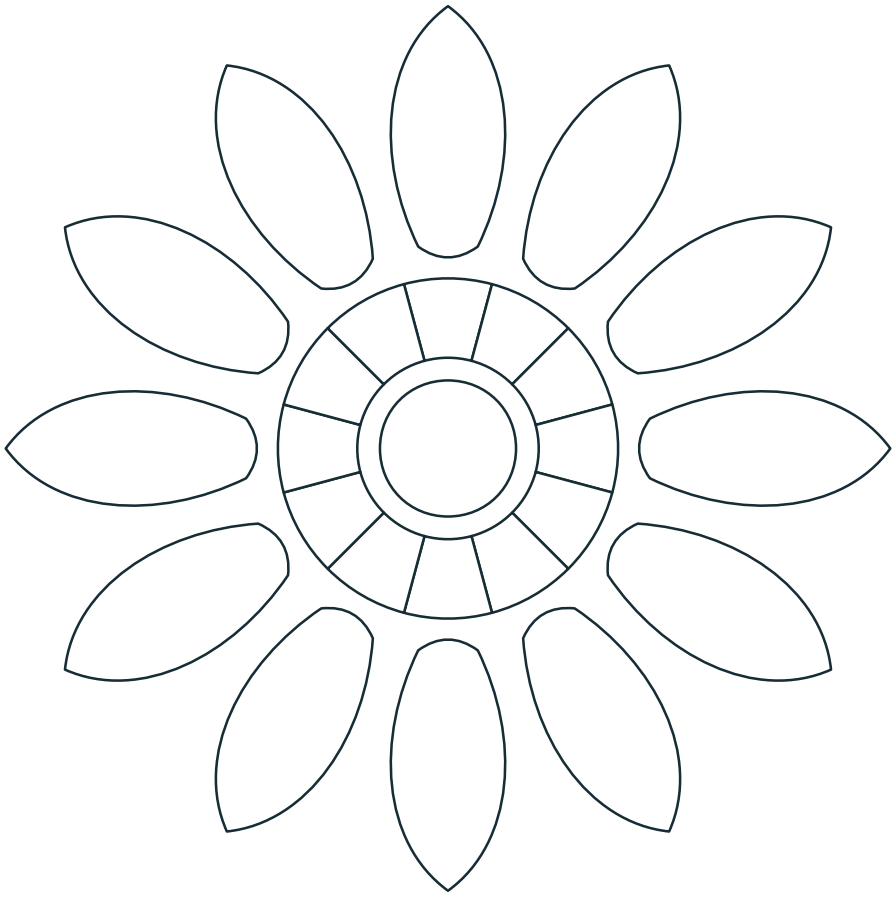
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

배운 길을 오늘의 말과 행동에서 한 번 실천하겠습니다.

P03 · 여섯 정성을 담는 열두 꽃잎

육바라밀의 일상 연습 · 25개 기본 영역



현대 수행용 이중 구성 도안

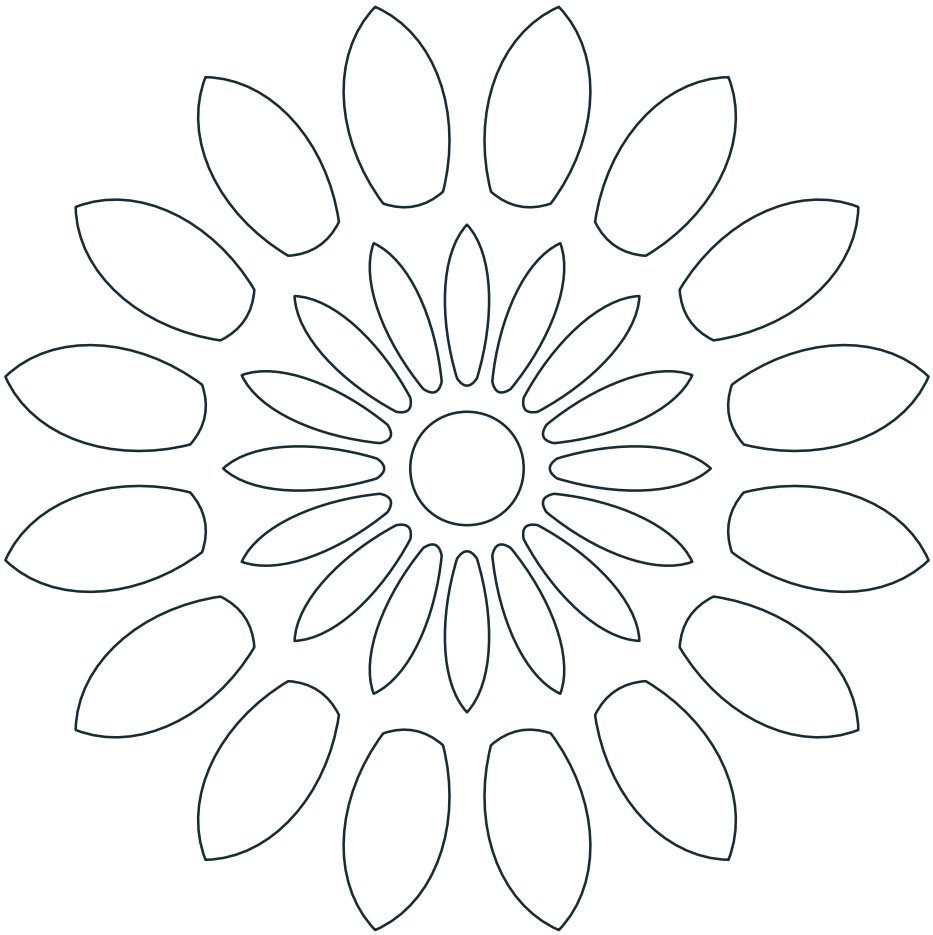
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

여섯 정성을 작은 손길과 일상에서 고르게 익히겠습니다.

P04 · 기다림이 자라는 두 겹 연꽃

인욕과 꾸준함 · 33개 기본 영역



현대 16·16 꽃잎 도안

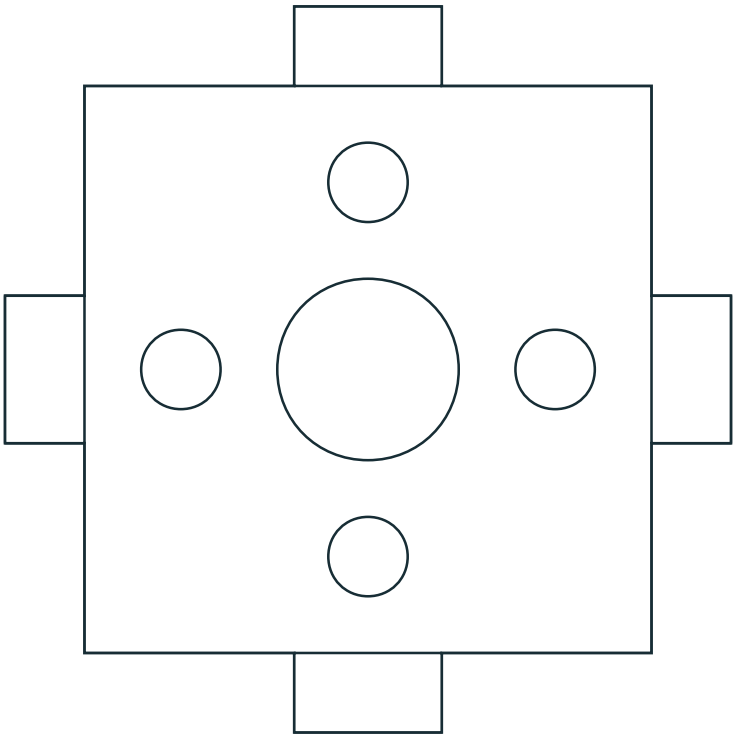
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

결과를 재촉하지 않고, 다시 돌아올 수 있는 정성을 기르겠습니다.

P05 · 자비희사, 네 문을 여는 궁전

사무량심 · 9개 기본 영역



궁전형에서 착안한 교리 기억 도안

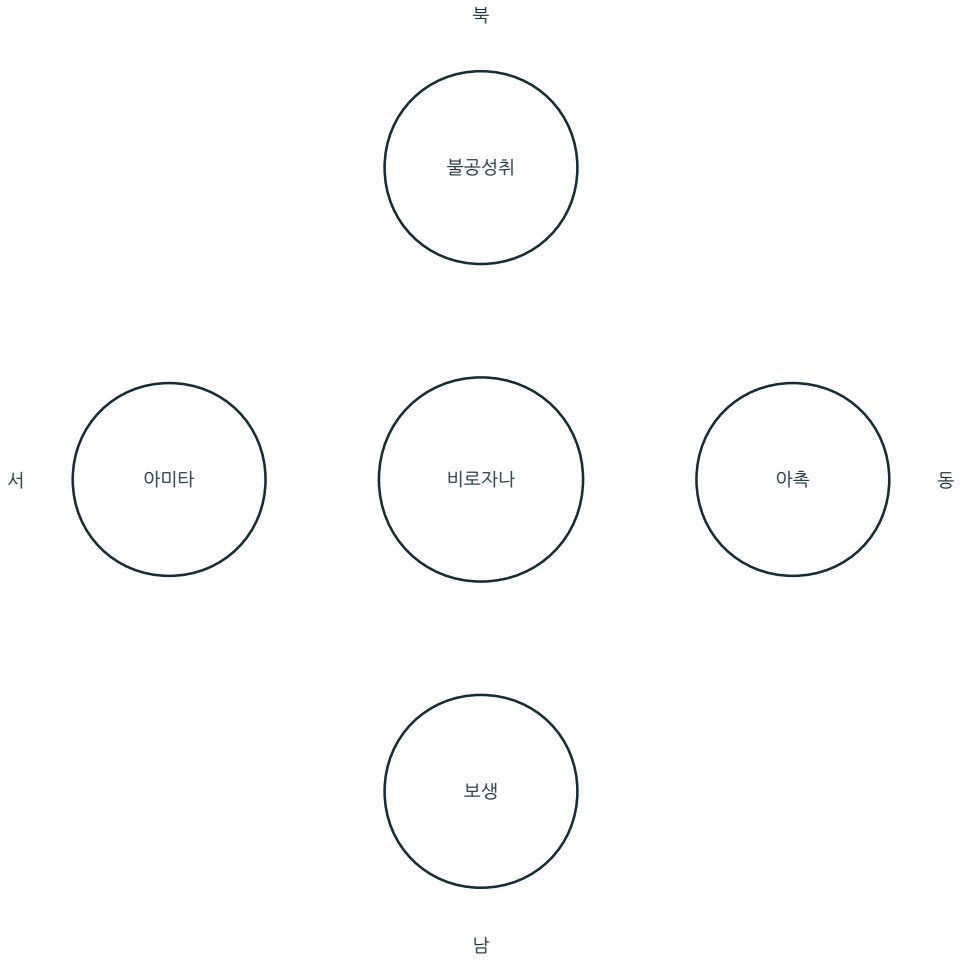
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

행복과 돌봄과 기쁨과 치우치지 않는 마음의 문을 열겠습니다.

P06 · 다섯 부처님을 기억하는 빛의 자리

오불의 일반 색·방위 대응 · 5개 기본 영역



특정 존상 세부를 생략한 일반형 학습판

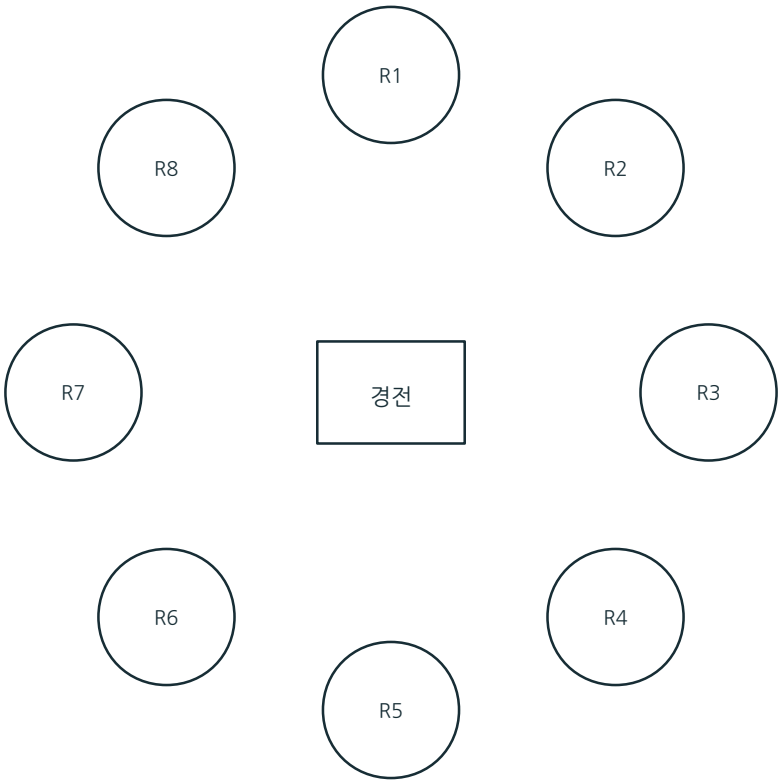
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

이름과 자리를 바르게 배우며 서로 다른 전승을 존중하겠습니다.

P07 · 경전을 가운데 놓는 돌봄의 발원

약사불 소장품의 중심 관계 배우기 · 9개 기본 영역



그 밖의 무리: 16 / 10 / 12 / 4

C2006.31.3의 부분 구조를 단순화한 학습판

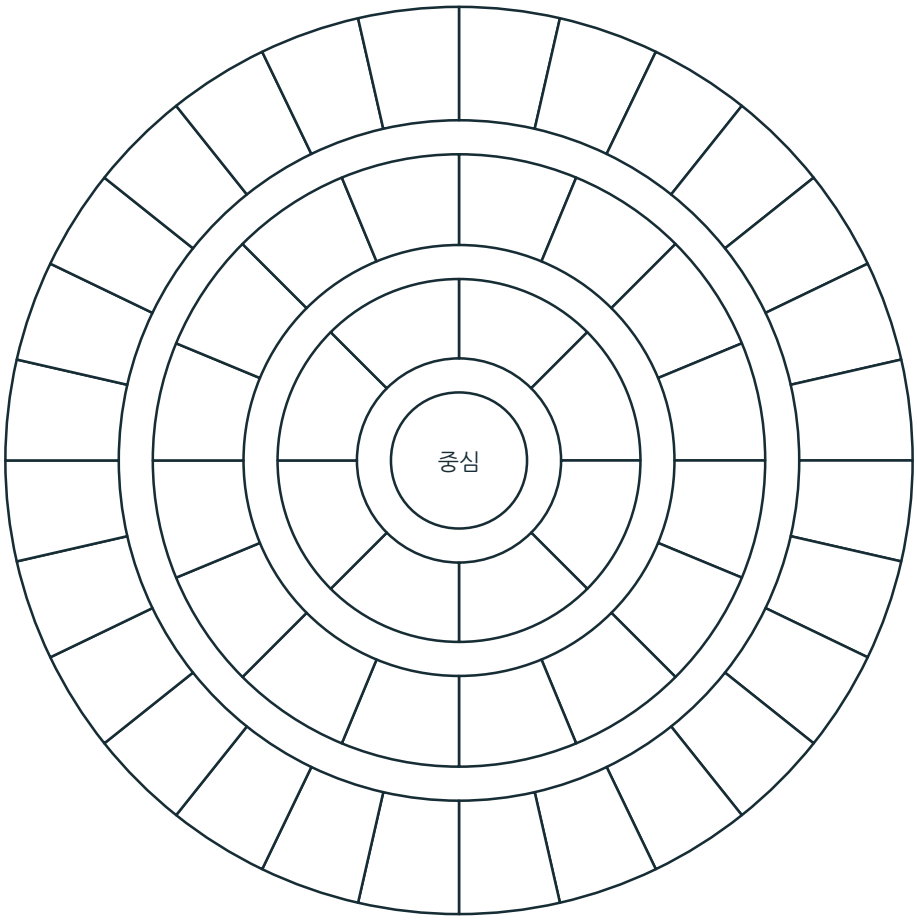
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

아픈 이와 돌보는 이가 필요한 도움을 만나 안온하기를 바랍니다.

P08 · 달을 둘러싼 세 무리의 고리

서로 다른 층을 차분히 읽기 · 53개 기본 영역



찬드라 소장품의 8·16·28 수량 관계 학습판

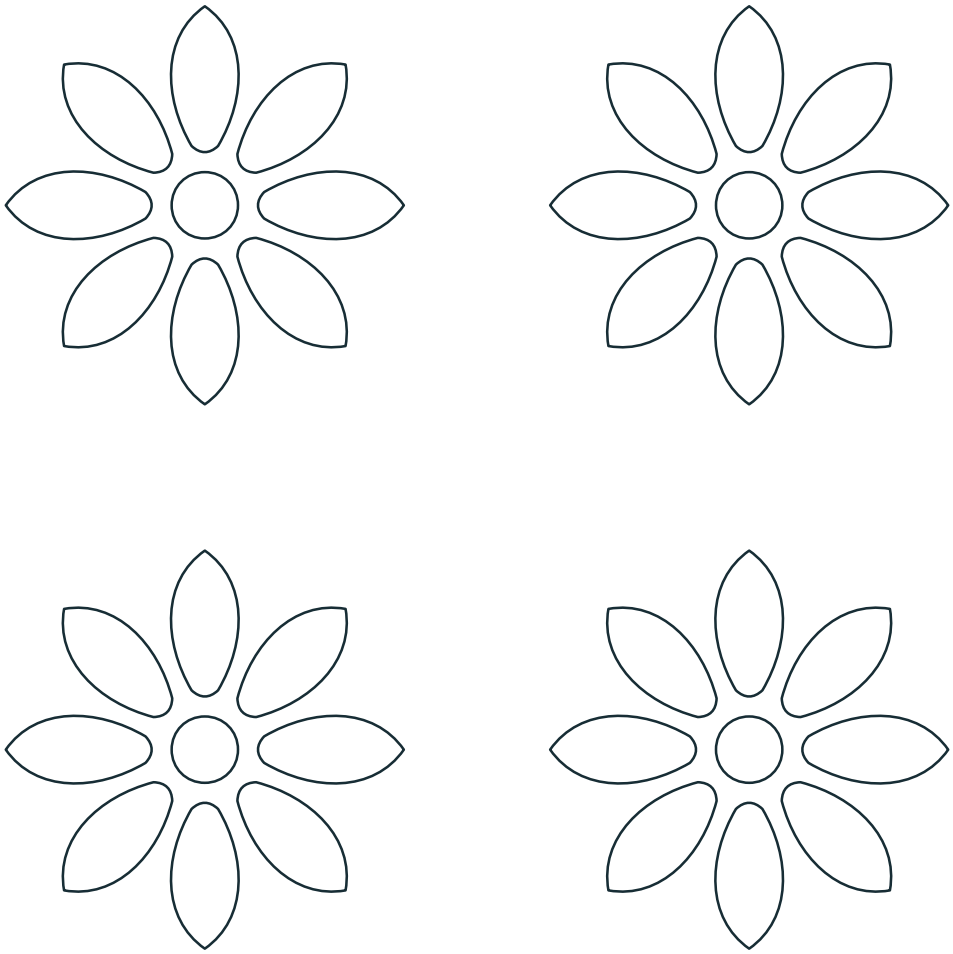
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

한꺼번에 다 붙잡지 않고, 지금 만나는 자리부터 정성껏 살피겠습니다.

P09 · 함께 있어도 다른 네 송이

서로의 자리와 속도 존중하기 · 36개 기본 영역



다중 패널 형식을 참고한 현대 공동 수행 도안

본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

서로의 속도와 선택을 존중하며 함께 아름다운 자리를 만들겠습니다.

P10 · 팔길상을 만나는 여덟 자리

상징의 이름과 쓰임에 대한 호기심 · 9개 기본 영역



팔길상 명칭 학습판, 정밀 상징 복원 아님

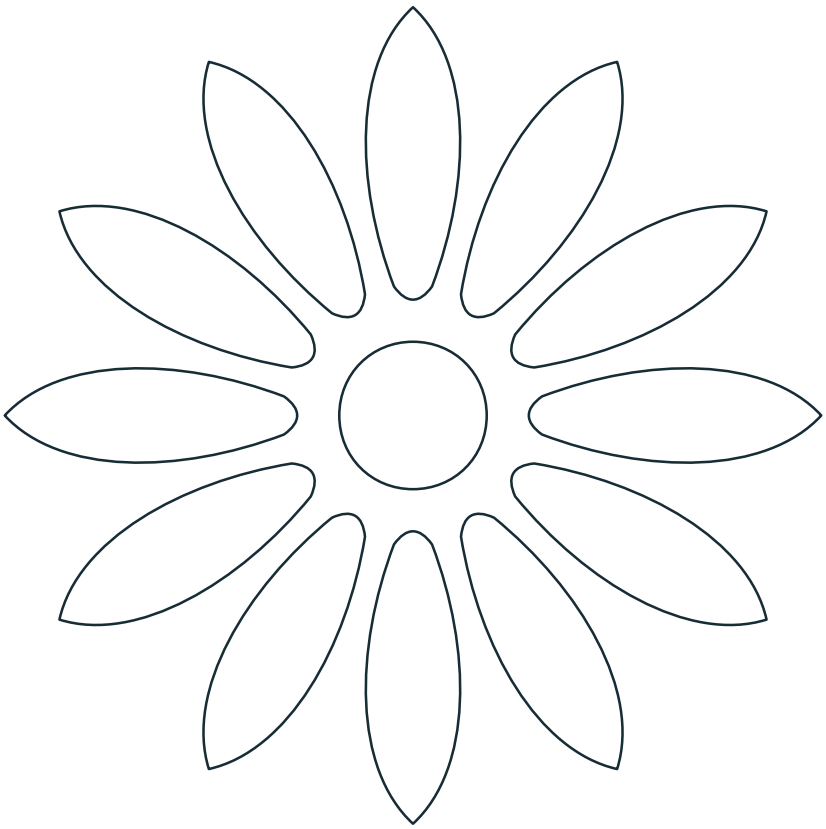
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

오래된 상징을 바르게 배우고, 배움의 마음을 감사로 이어 가겠습니다.

P11 · 내 발원 한 줄을 담은 연꽃

발원·회향과 문안 배치 · 13개 기본 영역



발원문은 그림 아래에 적어요

개인 문안과 연꽃을 결합한 현대 수행판

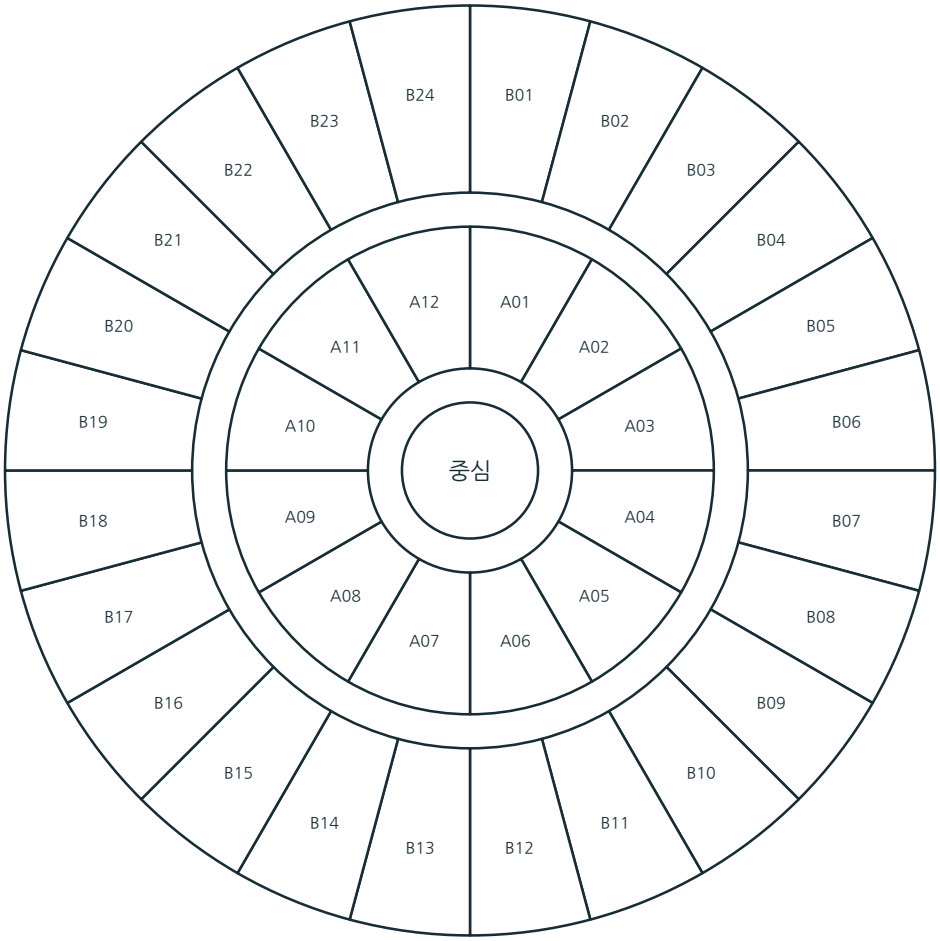
본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

읽을 수 있는 한마디로 뜻을 세우고 오늘 한 번 실천하겠습니다.

P12 · 열두 달, 스물네 손길의 회향

정진과 감사의 종합 수행 · 37개 기본 영역



12·24 분할을 사용하는 현대 종합 도안

본책의 축소 수록판이야. 자로 잰 손그림 치수를 그대로 사용하려면 별도 A4 실습집을 100%로 출력하렴. 큰 도안이 편하면 가로·세로를 같은 배율로 확대할 수 있어.

마음에 놓는 한 문장

배움과 실천과 감사를 함께 모아 모든 생명의 안온함에 회향하겠습니다.

쉬운 말로 다시 만나는 낱말 · 1

만다라

불교 미술에서는 본존과 주변 존재, 궁전이나 세계의 관계를 나타내는 여러 형식의 그림·구조물을 만날 수 있어. 이 책의 현대 수행 도안과 전통의 의례용 만다라는 구별해 읽으렴.

본존

특정 수행이나 만다라에서 중심이 되는 존격을 가리키는 말이야. 가운데가 경전으로 표현된 작품처럼 다양한 사례도 함께 배웠지.

권속

본존과 관계를 맺는 주변 존재들을 가리키는 말이야. 꽃잎 장식의 수와 존격의 수를 같은 것으로 세지 않는단다.

궁전·사문

궁전형 만다라의 공간과 네 문을 말해. 모든 만다라에 같은 궁전과 문이 있는 것은 아니야.

연화·금강륜·화염륜

연꽃과 금강저의 띠, 불꽃의 경계를 가리키는 도상 용어야. 실제 작품의 순서와 뜻을 각각 살피렴.

도량

수행하는 곳이라는 말이야. 이 책에서는 책상 한쪽도 입문 연습의 자리로 정성껏 마련해 보았지.

이야기의 바탕 · [S02] · [S03]

쉬운 말로 다시 만나는 낱말 · 2

보리심

대승불교에서 모든 중생을 이롭게 하려고 깨달음을 향하는 마음을 말해. 이 책에서는 작은 친절을 통해 그 넓은 뜻을 기억해 보았지.

발원

지향하는 뜻을 세우는 마음과 말이야. 이 책의 개인 발원문은 경전의 직접 인용과 구별해 두었어.

회향

수행의 정성과 공덕을 널리 돌리는 마음으로 배워 보렴. 그림을 꼭 선물해야만 하는 것은 아니란다.

자·비·희·사

행복을 바라는 마음, 괴로움에서 벗어나기를 바라는 마음, 함께 기뻐하는 마음, 치우침을 살피는 마음으로 가까이 만나 보았지.

삼보·귀의

불·법·승을 삼보라 하고 귀한 의지처로 삼는 일을 귀의라고 배울 수 있어. 간단한 색칠 활동을 정식 의례의 전수로 바꾸어 부르지는 말렴.

자비와 경계

다정함을 익혀도 위험한 관계에 억지로 머물 필요는 없어. 몸과 마음을 지키는 경계와 필요한 도움을 함께 존중하렴.

이야기의 바탕 · [S25] · [D02] · [D07]

쉬운 말로 다시 만나는 낱말 · 3

팔정도

정견·정사유·정어·정업·정명·정정진·정념·정정. 여덟 바른 길을 이 책에서는 꽃잎의 기억법으로 배웠어. 모든 여덟 꽃잎의 공통 도상 뜻은 아니야.

육바라밀

보시·지계·인욕·정진·선정·반야. 쉬운 생활의 말로 익히되 그 짧은 풀이가 전통의 깊은 뜻을 모두 대신한다고 여기지는 말렴.

법계체성지

법계의 성품을 아는 지혜라는 이름이야. 이 책에서는 넓게 살피고 붙잡는 마음을 쉬는 비유로 가까이 만났지.

대원경지·평등성지

큰 거울처럼 비추는 지혜, 평등함을 아는 지혜의 이름이야. 색을 고른 사람의 성격을 판정하는 표가 아니란다.

묘관찰지·성소작지

낱낱을 섬세하게 살피는 지혜, 해야 할 일을 이루는 지혜로 입문 풀이를 했어. 신비한 능력이나 성공을 보장하는 말로 쓰지 않는단다.

무상·공

조건 따라 변함과 고정된 실체를 붙잡지 않는 가르침을 배워 가는 말이야. 삶이나 책임이 소중하지 않다는 뜻으로 읽지 말렴.

이야기의 바탕 · [D01] · [D03] · [D04] · [D06]

쉬운 말로 다시 만나는 낱말 · 4

문양과 문안

문양은 그림의 무늬, 문안은 제목·발원·경전 인용 같은 글이야. 서로의 자리를 가리지 않게 따로 놓을 수 있지.

전통 원형

특정 작품이나 문헌 등 제작이 근거로 삼는 실제 자료야. 원형을 바꾸었다면 바꾼 부분을 기록하렴.

구조 도해

중심·주변·문·경계의 관계를 읽기 쉽게 줄인 설명 그림이야. 전체 존상과 문자를 그대로 복원한 도상과는 달라.

창작 수행 도안

이 책에서 교리를 되새기며 그리도록 정한 도안이야. 숫자와 치수, 일부 배치는 배움을 위한 선택이지 전통 공통 규정이 아니란다.

벡터·SVG

선을 확대해도 형태를 다시 그릴 수 있는 데이터 방식과 파일 형식이야. 래스터 사진과 달리 경로를 편집할 수 있지.

기본 색칠 영역

이 책의 SVG에서 따로 색을 넣도록 만든 닫힌 도형의 수야. 화면에 보이는 모든 흰 틈이나 불보살의 수를 뜻하지는 않는단다.

이야기의 바탕 · [S30] · [S31]

이 책에 들어 있는 그림의 출처

아름다운 그림을 오래 배우려면 어떤 그림인지 이름을 붙여 두는 것이 좋겠구나. 다음 네 장은 이 대화에서 제공된 생성 이미지이며, 유물의 원화 사진이나 실제 촬영 기록과 구별해 실었어.

그림	이 책에서의 사용	성격
화려한 만다라와 연꽃 장식	표지·3쪽	창작 채색 삽화
만다라의 구조와 깨달음의 지도	224쪽	창작 설명 도판
불교 사원의 모래 만다라 의식	223쪽 및 도입부	사진 형식의 창작 삽화
불교 만다라 수행 도안	234쪽	창작 래스터 선화

구조 도해와 열두 SVG

구조 도해는 사용자가 제공한 원판 HTML에서 가져왔어. 열두 SVG도 원판에 대응하는 제공 파일을 사용하고, 일부 영어 이름을 한글로 바꾸었으며 기본 도형의 경로와 영역 수는 유지했단다. 실제 전통 작품의 사진으로 소개하지 않았어.

낯선 문자와 색 설명

창작 도판의 장식 문자에는 독송·전사를 위한 검증을 적용하지 않았어. 그림에 보이는 문자를 진언 원문처럼 따라 쓰지 말렴. 창작 설명 도판의 색 의미도 모든 전통에 통하는 공통 표로 삼지 않고 본문에서 일반형과 작품별 차이를 나누어 설명했어.

재사용할 때

다른 자료에 그림을 옮길 때에도 창작·구조 도해·실제 원작의 구분을 함께 가져가렴. 벡터라고 표시한 파일은 실제 SVG에 한하며, 사진처럼 보이는 창작 삽화를 실제 촬영 자료로 바꾸어 설명하지 않는 정성을 지켜 주렴.

실제 작품과 제작 사진을 만나는 온라인 창

다음은 실제 자료의 출처와 이용 조건을 확인한 감상 창이야. 이번 작업에서는 외부 이미지의 파일 다운로드가 실패하여 PDF에 실제 사진을 내장하지 못했어. HTML의 온라인 감상란은 인터넷 연결 시 외부 이미지를 불러오며, 그 외의 본문·창작 삽화·SVG는 파일에 내장했단다.

실제 전통 작품

즈냐나다키니 만다라 · The Met 1987.16 · Wikimedia Commons

메트로폴리탄미술관의 14세기 말 티베트 작품. 작품 기록에서 Public Domain으로 표시된 자료야. 전체 이미지를 보며 중앙·주변·궁전·경계를 함께 살펴보렴.

실제 모래 만다라 제작 기록

Sand Mandala 2017 Festival of Faiths · 실제 행사 사진

2017년 4월 20일 Festival of Faiths 행사에서 촬영된 사진. 저작자 표시: Festival of Faiths. Commons에 CC BY 2.0으로 표시되어 있으며 재사용 시 저작자·출처·라이선스와 변경 여부를 남겨야 해.

> 실제 사진 2건을 내려받아 내장한 것으로 설명하지 않았어. 현장 창작 삽화는 223쪽, 실제 제작 사진은 이 온라인 자료로 구분해 만나렴.

CC BY 2.0 이용 조건

셋째 마당의 열두 작품에는 각각 소장처의 원작 기록 링크가 있어. 화면에 공개되어 있다는 이유만으로 모든 사진의 수정·배포 권리가 같다고 여기지는 말렴.

이야기의 바탕 · [S09] · [S35] · [D08] · [D09]

원판에서 이어 받은 출처 · 1

원판의 출처 번호를 보존한 목록이야. 맨 뒤에 옮긴 원판 자료의 참고표시도 여기와 연결돼. 연구·기술 문헌은 원판의 출처 이력으로 남겼으며 개정 본문의 수행 효과를 증명하는 설명으로 사용하지 않았어.

[S01] Mandala: The Perfect Circle

Rubin Museum of Himalayan Art · 2009-2010 전시 해설

https://rubinmuseum.org/exhibitions/mandala/

[S02] Mandala: Main Page

Himalayan Art Resources · Jeff Watt · 2024년까지 갱신된 미술사 해설

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=91

[S03] Mandala Technical Glossary

Himalayan Art Resources · 온라인 전문 용어집

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=1999

[S04] Art: Iconometry

Himalayan Art Resources · Jeff Watt · 2017·2020 갱신

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=231

[S05] Four Activities & Deity Colours

Himalayan Art Resources · Jeff Watt · 2020년 갱신

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=3116

[S06] Eight Auspicious Symbols

Himalayan Art Resources · 온라인 도상 해설

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=1178

[S07] Mandala Types Glossary

Himalayan Art Resources · Jeff Watt · 2016

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=4454

원판에서 이어 받은 출처 · 2

[S08] Introduction to the Kalachakra

The Office of the Dalai Lama · 공개 종교적 설명

https://www.dalailama.com/teachings/kalachakra-initiations

[S09] Mandala of Jnanadakini

The Metropolitan Museum of Art · 14세기 말 · 1987.16

https://www.metmuseum.org/art/collection/search/37802

[S10] Sarvavid Vairochana Mandala

Rubin Museum of Himalayan Art · 17세기 · C2006.66.346 · HAR 773

https://rubinmuseum.org/collection/c2006-66-346/

[S11] Medicine Buddha Mandala

Rubin Museum of Himalayan Art · 18세기 내몽골 · C2006.31.3 · HAR 65660

https://rubinmuseum.org/collection/c2006-31-3/

[S12] Mandala of Manjushri Dharmadhatu Vagishvara

Rubin Museum of Himalayan Art · 약 1500년 · F1996.15.2 · HAR 455

https://rubinmuseum.org/collection/f1996-15-2/

[S13] Lotus Mandala of Hevajra

Rubin Museum of Himalayan Art · 12세기 동북인도 · C2003.10.2 · HAR 65207

https://rubinmuseum.org/collection/c2003-10-2/

[S14] Mandala of Vajrabhairava

Rubin Museum of Himalayan Art · 약 1515-1535년 · C2005.16.40 · HAR 65463

https://rubinmuseum.org/collection/c2005-16-40/

원판에서 이어 받은 출처 · 3

[S15] Mandala of Guhyasamaja-Akshobhyavajra

Rubin Museum of Himalayan Art · 14세기 · F1997.43.1 · HAR 575

https://rubinmuseum.org/collection/f1997-43-1/

[S16] Four Mandalas of the Vajravali Cycle

Rubin Museum of Himalayan Art · 1429-1456년 · C2007.6.1 · HAR 81826

https://rubinmuseum.org/collection/c2007-6-1/

[S17] Bon Protector Deities of Funerary Rituals

Rubin Museum of Himalayan Art · 18세기 · C2006.66.53 · HAR 200014

https://rubinmuseum.org/collection/c2006-66-53/

[S18] Mandala of Amoghapasha

Rubin Museum of Himalayan Art · 15세기 · C2004.15.1 · HAR 65345

https://rubinmuseum.org/collection/c2004-15-1/

[S19] Mandala of Chandra

Rubin Museum of Himalayan Art · 약 1500년 네팔 · C2010.23 · HAR 100016

https://rubinmuseum.org/collection/c2010-23/

[S20] 両界曼荼羅

일본 문화청 · 도쿄국립박물관 · 가마쿠라시대 14세기 · 두 폭

https://online.bunka.go.jp/heritages/detail/534529

[S21] 絹本著色両界曼荼羅図

醍醐寺 文化財アーカイブス · 중요문화재 01651 · 가마쿠라 후기

https://www.daigoji.or.jp/archives/cultural_assets/NP033/NP033.html

원판에서 이어 받은 출처 · 4

[S22] To-ji Temple · Homotsukan

東寺 · 공식 소장품 소개

https://toji.or.jp/en/

[S23] Kalachakra Main Page

Himalayan Art Resources · Jeff Watt · 2019년까지 갱신

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=167

[S24] Ānāpānasati Sutta · MN 118

Access to Insight · Thanissaro Bhikkhu 역 · 2006 번역 · 2013 웹 개정

https://accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html

[S25] Karaṇīya Mettā Sutta · Sn 1.8 / Khp 9

Access to Insight · Thanissaro Bhikkhu 역 · 2004 번역

https://accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.08.than.html

[S26] Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety

NIH · NCCIH · 공공 보건 안내

https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety

[S27] When Did Coloring Books Become Mindful? Exploring the Effectiveness of a Novel Method of Mindfulness-Guided Instructions for Coloring Books to Increase Mindfulness and Decrease Anxiety

Mantzios, M. · Giannou, K. · Frontiers in Psychology 9:56 (2018)

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00056/full

[S28] Does Mandala Art Therapy Improve Psychological Well-Being of Gynecological Cancer Patients During the Perioperative Period? A Quasi-Experimental Study

Zhang Mengqin 외 · Integrative Cancer Therapies (2024)

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15347354241259180

원판에서 이어 받은 출처 · 5

[S29] Does Mandala Art Improve Psychological Well-Being in Patients? A Systematic Review

Zhang, M.-Q. · Liu, X. · Huang, Y. · 2024;30(1):25-36 · 온라인 2023-09-01

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37668598/

[S30] SVG 2 · Paths

W3C · 웹 표준

https://www.w3.org/TR/SVG2/paths.html

[S31] SVG 2 · Coordinate Systems, Transformations and Units

W3C · 웹 표준

https://www.w3.org/TR/SVG2/coords.html

[S32] SVG 2 · Painting: Filling, Stroking and Marker Symbols

W3C · 웹 표준

https://www.w3.org/TR/SVG2/painting.html

[S33] Understanding SC 1.4.1: Use of Color

W3C · WAI · WCAG 2.2 해설

https://www.w3.org/WAI/WCAG22/Understanding/use-of-color.html

[S34] Understanding SC 1.4.3: Contrast (Minimum)

W3C · WAI · WCAG 2.2 해설

https://www.w3.org/WAI/WCAG22/Understanding/contrast-minimum.html

[S35] Open Access

The Metropolitan Museum of Art · 기관 공개 이용 정책

https://www.metmuseum.org/hubs/open-access

원판에서 이어 받은 출처 · 6

[S36] Public Domain · CC0

Creative Commons · 권리 도구 설명

https://creativecommons.org/public-domain/

[S37] How to meditate for beginners

NHS · Every Mind Matters · 공공 보건 안내

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-meditate-for-beginners/

[S38] About Art Therapy

American Art Therapy Association · 전문 단체 설명

https://arttherapy.org/about-art-therapy/

[S39] CSS Color Module Level 4

W3C · 웹 색상 표준

https://www.w3.org/TR/css-color-4/

[S40] Mandala: Annotation Page

Himalayan Art Resources · 작품 주석 자료 목록

https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=4954

개정 수행 이야기의 바탕 · 1

[D01] The Five Wisdoms

Nyoshul Khen Rinpoche · Lotsawa House · Adam Pearcey 번역

다섯 지혜의 이름과 의미를 읽는 바탕. 긴 번역문은 재수록하지 않고 입문 비유를 새로 썼어.

https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/nyoshul-khenpo-jamyang-dorje/five-wisdoms

[D02] Commentary on the Four Immeasurables

Buddhagupta · Lotsawa House · Samye Translations

자·비·희·사의 교리 항목을 참고. 네 문과 색의 배치는 이 책의 기억법이야.

https://www.lotsawahouse.org/indian-masters/buddhagupta/four-immeasurables-commentary

[D03] Magga-vibhanga Sutta: An Analysis of the Path

SN 45.8 · Thanissaro Bhikkhu 번역 · Access to Insight

팔정도 여덟 항목의 바탕. 꽃잎 수와 교리를 연결하는 실습은 이 책의 편성이다.

https://accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn45/sn45.008.than.html

[D04] The Heart of the Perfection of Wisdom

반야심경 · Lotsawa House · Adam Pearcey 번역

공과 형태의 가르침을 읽는 참고. 빈 종이를 곧바로 깨달음의 성취라고 설명하지 않았어.

https://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/heart-sutra

[D05] The Five Buddha Families and Five Dhyani Buddhas

Alexander Berzin · Study Buddhism

부처의 계열을 배우는 참고. 체계별 분류 차이를 인정하고 일반형을 모든 작품에 강제하지 않았어.

https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/vajrayana/tantra-advanced/the-five-buddha-families-and-five-dhyani-buddhas

개정 수행 이야기의 바탕 · 2

[D06] The Six Paramitas

Pamela Gayle White · Bart Mendel · Mindworks

육바라밀의 여섯 항목과 일상적 풀이의 참고. 이 책의 할머니 이야기·작도·색칠 대본은 새로 작성했어.

https://mindworks.org/blog/the-six-paramitas/

[D07] Going for Refuge & Taking the Precepts

Bhikkhu Bodhi · Buddhist Publication Society · Access to Insight

불·법·승의 삼보와 귀의를 읽는 참고. 교재의 그리기 활동이 정식 의례를 수여한다고 설명하지 않았어.

https://accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/wheel282.html

[D08] Mandala of Jnanadakini · image record

Wikimedia Commons · The Metropolitan Museum of Art 1987.16

실제 전통 작품의 온라인 감상 자료. 원작 기록 Public Domain. 파일 내장은 하지 못했어.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mandala_of_Jnanadakini.jpg

[D09] Sand Mandala 2017 Festival of Faiths

Festival of Faiths · 2017년 4월 20일 촬영 · CC BY 2.0

실제 모래 만다라 제작 사진의 온라인 자료. 창작 현장 삽화와 구분했으며 파일 내장은 하지 못했어.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sand_Mandala_2017_Festival_of_Faiths_(34676105715).jpg

필요한 자리로 바로 가는 길

찾는 내용	쪽
지금 바로 7분 수행	2-4
자세·호흡·발원·회향의 첫 이야기	9-26
중심·원·연꽃·궁전·사무량심	27-46
팔정도·금강·불꽃·팔길상·여백	47-66
흰색·파랑·노랑·빨강·초록	67-86
오불 일반형·색 농도·육바라밀·발원문	87-102
다른 전통을 존중하는 색 이야기	103-106
실제 작품 기록과 구조 도해 12건	107-142
열두 프로젝트의 준비·제작·수행·기록	143-190
서른 날의 수행	191-222
가족·어르신·모임·개인 수행	223-234
열두 기본 도안	235-246
용어·도판·출처 기록	247-260
원판 009-026쪽의 보존 자료	263-280

도안 번호를 찾는 법

프로젝트 P01은 143쪽에서 시작해 네 쪽씩 이어져. 같은 번호의 본책 도안은 235쪽부터 한 쪽씩 있으며 별도 A4 실습집에서도 같은 P번호를 사용한단다. 화면 HTML에서는 차례와 페이지 번호로 바로 이동할 수 있어.

책의 마지막 부분

263–280쪽은 요청에 따라 원판 009–026쪽을 내용 그대로 맨 뒤로 옮긴 자료야. 본문의 새 수행 이야기와 달리 원판의 분석적 문체가 남아 있어. 원형과 제작의 구분을 더 찾아보고 싶을 때 뒤에서 펼쳐 읽으렴.

이 판에서 달라진 자리

원판	이번 개정판의 처리
002쪽	전체 삭제. 해당 페이지의 본문을 재수록하지 않음.
008쪽	전체 삭제. 해당 페이지의 본문을 재수록하지 않음.
009-026쪽	18쪽의 본문·표·도해를 263-280쪽으로 이동. 책의 절대 마지막에 배치.
001·003-007쪽	표지와 차례를 새 교재의 흐름·쪽수에 맞게 다시 작성.
027-084쪽	모양·자리·색·문안의 내용을 수행 이야기 중심으로 새로 편성.
085-116쪽	소프트웨어·수식 중심 설명 대신 손그림 순서를 본문에 통합. 원판 전체를 단순 재수록하지 않음.
117-140쪽	열두 작품의 식별과 구조를 보존하여 107-142쪽의 감상·실습으로 확장.
141-176쪽	열두 프로젝트와 기존 SVG를 143-190쪽으로 다시 편성.
177-224쪽	연구 비교와 점수 평가를 중심에서 빼고 서른 날·공동 수행 안내로 새로 작성.
225-240쪽	용어·출처·찾아보기를 247-262쪽으로 재편집.

내용을 구별하는 표지

이 책의 새로운 이야기·비유·발원문과 치수 연결은 편집자가 쓴 입문 수행 안내야. 실제 작품의 정보는 소장품 번호와 출처로 연결했고, 창작 이미지와 구조 도해는 실제 사진과 구별했어.

다음 장부터

원판을 맨 뒤로 이동한 18쪽이 이어져. 이 부분의 본문은 보존하고 쪽수 표지만 새 번호와 원판 번호로 바꾸었어. 원판의 출처 번호 S01 – S40은 앞의 참고목록과 이어진단다.

원이 아니라 관계를 그리는 그림

만다라를 배우는 첫 단계는 원을 잘 그리는 일이 아니라, 무엇과 무엇의 관계를 나타내는지 정하는 일입니다. 원형의 반복무늬와 종교적 만다라는 겉모양이 비슷할 수 있지만, 제작의 근거와 사용 목적은 같지 않습니다.

확인된 개념

루빈박물관과 Himalayan Art Resources의 설명에서 불교 만다라는 본존, 그를 둘러싼 존재, 궁전 또는 우주적 환경의 관계를 나타냅니다. 원과 사각형은 이 관계를 조직하는 방법이지, 원 하나만으로 전통적 정체성이 완성되는 것은 아닙니다. [S01][S02]

제작의 세 가지 목표

이 교재에서는 ‘작품을 이해하기 위한 구조도’, ‘원형을 근거로 한 학습용 재구성’, ‘현대적 창작 도안’을 구분합니다. 구조도는 정보를 읽기 쉽게 줄인 것이므로 인물 대신 번호가 들어갈 수 있습니다. 재구성은 특정 원형의 식별 요소를 보존해야 합니다. 창작은 자유롭게 설계할 수 있지만 실제 전승의 정식 만다라라는 이름을 붙이지 않습니다.

제목이 먼저 결정되어야 합니다

예를 들어 ‘중심과 여덟 주변 영역을 가진 연꽃 도안’은 제작자가 정한 구조를 말합니다. 반면 특정 불보살의 이름을 붙이면 그 존격·권속·문자·색상·배치에 대한 검증 책임이 생깁니다. 아름다운 모양을 완성한 다음 익숙한 불보살 이름을 붙이는 순서는 피합니다.

배움의 기준

완성 작품을 보며 중심이 무엇인지, 주변 그룹이 몇 개인지, 각 그룹이 어디에 속하는지, 어떤 부분을 근거에 따라 만들었는지를 설명할 수 있어야 합니다. 기하학적 대칭과 종교적 정확성은 서로 다른 평가 항목입니다. 하나가 우수하다고 다른 하나도 자동으로 충족되지는 않습니다.

> 핵심 문장: 전통성은 ‘원형처럼 보이는가’가 아니라 ‘어떤 전승·작품·문헌에 연결되는가’로 검토합니다.

근거·참고: [S01] [S02]

원이 아니라 관계를 그리는 그림 — 적용과 점검

세 도안을 분류하는 연습

A는 중심점과 같은 꽃잎 8개만 있습니다. B는 소장품 번호가 적혀 있고, 원작에서 확인한 중심·문·경계의 관계를 번호로 표시했습니다. C는 확인된 원형을 따라 존상과 문자를 옮겼지만 지도자의 의례 검토는 받지 않았습니다.

도안	교재의 적절한 분류	붙이면 안 되는 설명
A	현대 창작 또는 기하 연습	특정 전통의 정식 본존 만다라
B	학습용 구조 분석도	원작을 빠짐없이 복원한 의례 도상
C	검토 범위가 명시된 재구성	의례적 자격·효력이 확인된 성물

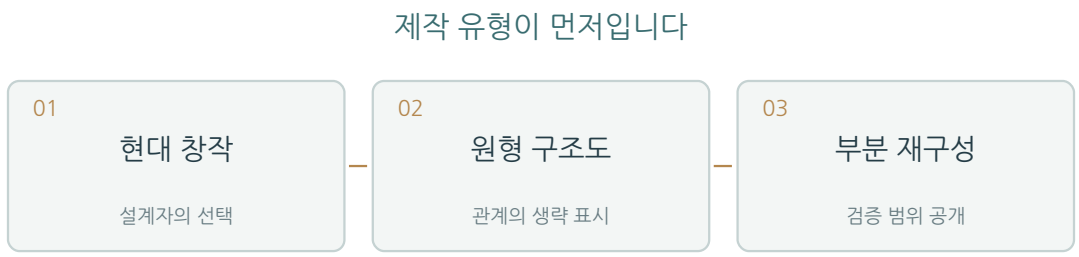
직접 적용하기

자신의 도안 제목 아래에 '제작 목적'과 '원형 자료'를 각각 한 문장으로 적습니다. 원형이 없는 창작이라면 그 사실을 명료하게 씁니다. 모르는 부분을 장식으로 메웠다면 해당 위치와 변경 이유를 별도 기록합니다. 다음 작업자가 이 기록만 읽고도 무엇을 유지하고 무엇을 바꿀 수 있는지 알아야 합니다.

답을 확인하세요

문제: 원 5개와 꽃잎 108개를 사용하면 전통 만다라가 됩니까?

해설: 수량만으로는 판단할 수 없습니다. 이 수량을 선택한 근거, 중심과 주변의 관계, 어느 원형을 따른 것인지가 필요합니다. 근거 없이 선택한 108은 현대적인 설계 수치로는 사용할 수 있지만 모든 만다라의 전통 규칙으로 설명할 수 없습니다.



교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S01] [S02]

전통을 섞기 전에 계통을 구분하기

서로 다른 문화의 만다라를 한 표에 놓으면 공통점보다 차이를 먼저 기록하는 것이 안전합니다. ‘동양의 신성한 원’이라는 넓은 말은 감상에는 편리하지만 실제 제작 지시서로는 정보가 부족합니다.

이 교재의 중심 범위

본 교재는 공개 소장품으로 검증 가능한 티베트·네팔계 불교 미술을 주축으로 하고 일본 양계 만다라를 비교합니다. 본교의 의례화와 현대적 원형 창작도 구분하여 다룹니다. 힌두교의 얀트라나 개별 밀교 전승의 의궤 전부를 한 가지 제작법으로 통합하지 않습니다. HAR 역시 여러 종교와 용례를 구별합니다. [S02][S07]

일본 양계의 사례

일본 문화청의 소장품 설명은 금강정경에 연결된 금강계와 대일경에 연결된 태장계를 한 쌍으로 소개합니다. 이를 티베트의 흔한 사문 궁전 도식 하나로 대체하면 두 체계의 관계가 사라집니다. 여기서 배워야 할 것은 ‘어느 그림도 같은 틀에 넣지 않는다’는 태도입니다. [S20]

명칭·계통·매체를 별도 칸으로

이름이 같아도 시대와 지역, 수행 전승에 따라 도상이 달라질 수 있습니다. 자료표에는 종교, 지역, 제작 시대, 작품명, 본존, 매체, 소장처를 따로 적습니다. 지역이 ‘네팔 또는 티베트’로 제시되어 있으면 둘 중 하나를 마음대로 확정하지 않습니다.

창작에서의 혼합

여러 전통에서 시각적 영감을 얻는 현대 작품은 만들 수 있습니다. 다만 혼합의 사실을 숨기지 않고, 어느 요소를 어디에서 참고했는지 설명합니다. 하나의 전승을 충실히 학습하는 과제와 여러 요소를 조합하는 디자인 과제는 채점 기준도 분리합니다.

근거·참고: [S02] [S07] [S20]

전통을 섞기 전에 계통을 구분하기 — 적용과 점검

비교표 작성 예

다음 표는 모든 세부 교리를 요약한 표가 아니라, 자료를 섞지 않기 위한 제작 전 분류표입니다.

관찰 대상	먼저 기록할 관계	피해야 할 자동 대입
티베트계 존상 만다라	본존·권속·궁전·전승	오불의 한 배치를 모든 본존에 적용
일본 양계 만다라	두 폭의 관계와 각 화면의 구획	두 그림을 한 원 안에 합치기
공양 만다라	공양 대상과 상징적 우주 구성	본존 궁전으로 재분류
현대 창작	작가의 의도와 기하 규칙	경전에서 정한 도상이라고 광고

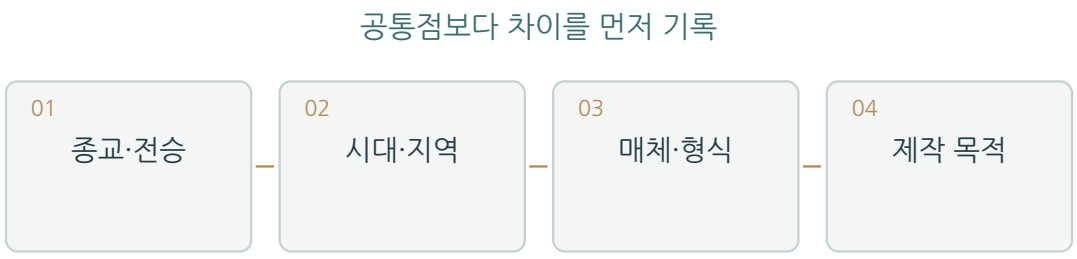
실습 순서

먼저 참고하려는 작품 3건의 제목을 적습니다. 다음으로 서로 같은 칸만 묶고, 다른 칸에는 표시를 남깁니다. 공통 요소를 추출할 때에는 '이 세 사례에 공통'이라고 범위를 씁니다. '모든 만다라에 공통'이라는 표현은 훨씬 넓은 검증이 있어야 사용할 수 있습니다.

판단 문제

한 작품은 8엽 연꽃이고 다른 작품은 16개의 주변 좌석을 가집니다. 더 복잡한 쪽이 높은 단계의 수행을 뜻한다고 판단해도 될까요?

해설: 시각적 복잡성만으로 수행의 단계나 종교적 우열을 정할 수 없습니다. 제작 과제에서는 '반복 요소가 많아 손작업 시간이 더 필요하다'고 기술할 수 있을 뿐입니다.



교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S02] [S07] [S20]

팩트 체크는 문장 단위로 하기

자료가 유명한 기관에서 나왔다고 해서 교재에 옮긴 모든 문장이 정확해지는 것은 아닙니다. 원문의 사실, 연구자의 해석, 편집자의 추론을 구분해야 합니다. 한 문장에 여러 주장을 넣으면 어느 부분이 확인되었는지 추적하기 어려워집니다.

네 종류의 문장

‘이 소장품은 18세기로 분류된다’는 소장품 기록입니다. ‘이 색은 해당 전승에서 특정 활동을 상징한다’는 종교·도상 해석입니다. ‘반복 색칠이 불안을 줄였다’는 연구 설계와 결과를 확인해야 하는 경험적 주장입니다. ‘이 실습에서는 반지름을 60 mm로 한다’는 교재의 설계 선택입니다. 네 문장은 서로 다른 근거를 요구합니다.

주장과 출처를 연결하기

팩트 체크 표에는 주장, 직접 확인한 출처, 확인 위치, 허용되는 표현, 남은 불확실성을 적습니다. 논문을 읽을 때에는 연구 대상·비교군·측정 시점·탈락자를 확인합니다. 박물관 기록에서는 제작 연대의 ‘약’, 지역의 ‘또는’, 해석의 ‘추정’을 삭제하지 않습니다.

반례의 역할

보편 규칙을 검토할 때에는 비슷한 사례를 많이 모으는 것만으로 충분하지 않습니다. 규칙을 만족하지 않는 사례가 있는지 찾습니다. 제5부의 작품들은 정사각형 궁전, 중앙 본존, 단일 화면 등 익숙한 설명에 어떤 조건과 예외가 붙는지 확인하도록 선정했습니다.

공개 자료의 오류도 점검합니다

기관의 설명에도 오타나 개정 전 정보가 남을 수 있습니다. 확인되지 않은 세부 수량을 그럴듯하게 고쳐서 쓰지 말고, 다른 전문 자료로 교차 확인하거나 제작 기준에서 제외합니다. 이 교재의 출처 목록에는 확인 범위와 이런 제한을 함께 적었습니다.

> 이 책의 ‘근거 확인’은 모든 의궤 원문을 비판 교감했다는 뜻이 아닙니다. 실제 열람한 공개 설명·연구·표준의 범위를 표시합니다.

근거·참고: [S11] [S14] [S19] [S26] [S29]

팩트 체크는 문장 단위로 하기 — 적용과 점검

작은 주장 등록부

주장	판정의 단위	허용되는 수정문
만다라는 반드시 중앙에 한 불상이 있다	전체를 말하는 보편 명제	특정 작품의 중앙을 먼저 확인한다
노란색은 누구에게나 재물을 가져온다	검증되지 않은 결과 보장	일부 전승의 상징과 경제적 결과를 구별한다
이번 도안은 12등분한다	저자의 설계 결정	현대 연습용으로 30도씩 분할한다
어떤 연구에서 만족도가 높았다	그 연구의 참여자·시점	그 표본에서 보고된 만족도라고 쓴다

검증 절차

의심스러운 문장을 짧게 나눕니다. ‘만다라를 21일 색칠하면 뇌가 바뀌고 병이 낫는다’에는 최소 세 개의 주장이 있습니다. 기간의 근거, 뇌 측정의 근거, 질병 결과의 근거를 따로 요구합니다. 하나라도 확인되지 않으면 전체를 입증된 효과처럼 소개하지 않습니다.

실무 과제

자신의 소개 문구에서 ‘모든·반드시·치유·보장·원래·과학적으로’를 찾아 표시합니다. 각 표현 옆에 근거 문헌을 적고, 없으면 범위를 좁히거나 삭제합니다. 근거가 부족한 설명을 줄였다고 작품의 문화적 가치까지 줄어드는 것은 아닙니다.

모범 답안

‘전통의 상징을 참고하여 주의 집중과 색채 관찰을 연습하는 현대적 도안입니다. 특정 결과를 보장하지 않습니다.’ 이 문장은 제작 목적과 검증 범위가 서로 맞습니다.



교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S11] [S14] [S19] [S26] [S29]

원형 작품을 선택하고 기록하기

전통을 근거로 도안을 만들려면 검색 결과의 작은 썸네일보다 작품 자체의 기록을 먼저 확보해야 합니다. 파일 이름이 '약사 만다라'라고 되어 있다는 사실만으로 작품의 정체성이 확인되는 것은 아닙니다.

기본 식별 정보

작품명, 소장기관, 소장품 번호, 시대, 지역, 매체를 적습니다. 원본 이미지와 기록의 번호가 일치하는지도 대조합니다. 박물관 웹사이트의 다른 작품 사진이 관련 콘텐츠로 함께 보일 수 있으므로 화면에서 가장 큰 이미지를 자동으로 원형으로 선택하지 않습니다.

관찰 가능한 해상도

전체 구조를 확인하는 이미지와 문자·손에 든 물건·작은 권속을 확인하는 이미지는 필요한 해상도가 다릅니다. 세부가 보이지 않으면 그 부분은 미확인으로 두고 확대 자료를 찾습니다. 보이지 않는 곳을 좌우 대칭으로 복제하는 것은 복원이 아니라 추정 보완입니다.

이용 권한은 별도 검토

공개 웹페이지에서 볼 수 있다는 사실과 내려받아 수정·배포할 권리는 같지 않습니다. 메트로폴리탄미술관은 공개 영역으로 지정된 소장품 이미지와 데이터를 공개 이용 정책에 따라 제공합니다. 그래도 선택한 개별 기록의 표시를 확인해야 합니다. [S35]

원형 카드와 작업 카드

원형 카드에는 관찰된 정보를 고정하고, 작업 카드에는 자신의 수정 사항을 적습니다. 예를 들어 원화의 직물 흔적을 제거했는지, 텍스트를 별도 설명란으로 옮겼는지, 너무 작은 장식을 생략했는지를 기록합니다. 이렇게 나누면 원화와 학습용 도안의 차이가 추적됩니다.

첫 선택의 기준

초보자는 표면 손상이 심한 그림보다 구조와 주요 형상이 명확한 공개 자료로 시작합니다. 이는 훼손된 유물이 가치가 낮아서가 아니라, 판독과 복원에 필요한 전문 판단을 줄이기 위한 학습 순서입니다.

근거·참고: [S09] [S35] [S36]

원형 작품을 선택하고 기록하기 — 적용과 점검

원형 카드 예시

항목	기록 예
작품	Mandala of Jnanadakini
소장 정보	The Metropolitan Museum of Art · 1987.16
시대	14세기 말로 분류
작업 목적	경계와 중심·권속의 관계 분석
별도 확인	원화 해상도·권리 표시·상하단 문맥

두 파일을 분리하세요

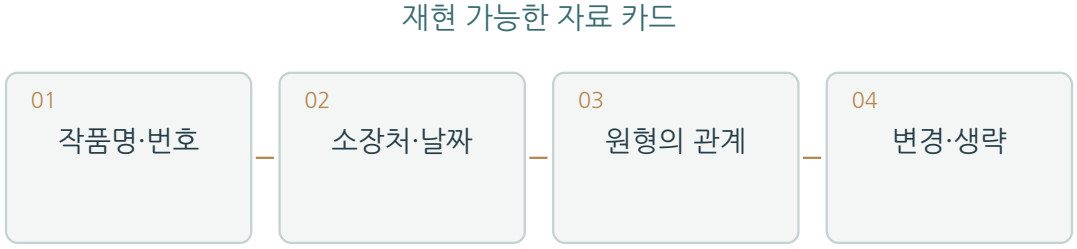
원형 파일은 읽기 전용으로 보존합니다. 작업 파일에는 새 이름과 버전 번호를 붙입니다. 같은 파일에 덮어쓰면서 색상과 형태를 바꾸면 나중에 무엇이 원형이었는지 검증하기 어렵습니다. 권장 이름은 ‘작품번호_원형’, ‘작품번호_구조분석_v01’, ‘작품번호_색칠용_v01’처럼 역할이 드러나는 형태입니다.

검수 질문

소장품 번호 없이 잘린 그림만 받았다면 어떤 일을 먼저 해야 할까요? 그림에 본존 이름을 새로 붙이는 것이 아니라 원본의 위치와 기록을 찾는 것이 우선입니다. 끝내 식별되지 않으면 ‘미상 도안 참고’로 범위를 낮추고 정통 복원이라는 표현을 쓰지 않습니다.

결과물의 설명 문구

‘소장품 1987.16의 공개 기록을 바탕으로 경계 요소의 관계를 설명한 교육용 분석도. 원화의 모든 인물·문자·비례를 재현한 복원본이 아님.’ 이렇게 원형과 재현 수준을 함께 밝히면 수업과 배포 과정에서 오해가 줄어듭니다.



교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S09] [S35] [S36]

전체에서 세부로 읽는 관찰 순서

제작을 위한 관찰과 종교적 수행의 관상 순서는 같은 것이 아닙니다. 이 단원의 순서는 작품 정보를 놓치지 않기 위한 미술 분석 방법입니다. 특정 의궤의 의식 순서나 입문 절차를 대신하지 않습니다.

먼저 화면의 바깥을 봅니다

천의 가장자리, 장황, 훼손, 잘림을 구분합니다. 작품 바깥틀과 만다라 내부 경계가 항상 같은 것은 아닙니다. 상단에 스승의 계보가 있거나 하단에 봉헌자·의례 장면이 있으면 원형 중심부와 별도 구역으로 기록합니다. 이런 구역의 존재는 실제 소장품 사례에서 확인할 수 있습니다. [S09][S14]

다음으로 중심과 큰 그룹

중앙이 인물인지 책인지 상징물인지 확인합니다. 그 주위를 몇 겹의 그룹이 둘러싸는지, 그룹 사이에 실제 경계가 있는지 살핍니다. 경계를 먼저 표시하면 작은 얼굴이나 장식에 몰두하다 전체 구조를 잃는 일을 줄일 수 있습니다.

마지막으로 개별 요소

권속·문지기·좌석·지물·문자·장식의 순서로 확인합니다. 인물 수를 셀 때에는 얼굴 수와 인물 수를 혼동하지 않습니다. 여러 얼굴을 가진 하나의 본존을 여러 권속으로 세면 관계도가 틀어집니다. 해상도가 부족한 곳은 번호 옆에 판독 상태를 적습니다.

관찰과 해석을 나눕니다

‘빨간 영역이 있다’는 관찰이고 ‘이 영역은 서쪽이다’는 해석입니다. 해석에는 작품별 방위 기준이 필요합니다. 색 하나만 보고 방향을 확정하면 중심 본존이 바뀌는 계통에서 오류가 생길 수 있습니다.

> 관찰 기록은 ‘보이는 것 → 식별한 것 → 해석한 것’의 세 층으로 적습니다. 이 순서만 지켜도 근거 없는 확정이 크게 줄어듭니다.

근거·참고: [S09] [S14]

전체에서 세부로 읽는 관찰 순서 — 적용과 점검

15분 관찰 과제

처음 3분에는 전체 화면의 큰 구역만 나눕니다. 다음 4분에는 중심과 주변 그룹을 셉니다. 다음 5분에는 문과 경계가 만나는 곳을 살피고, 마지막 3분에는 확인하지 못한 항목을 따로 적습니다. 이 시간 배분은 수업 운영 예시이며 정해진 전통 수행 시간이 아닙니다.

기록 층	좋은 기록	성급한 기록
관찰	하단에 앉은 인물 1명이 보인다	하단의 인물은 반드시 후원자다
식별	기관 해설이 위탁자로 설명한다	그림이 작으니 일반인일 것이다
해석	이 사례의 봉헌 맥락을 설명한다	모든 하단 인물은 같은 기능이다

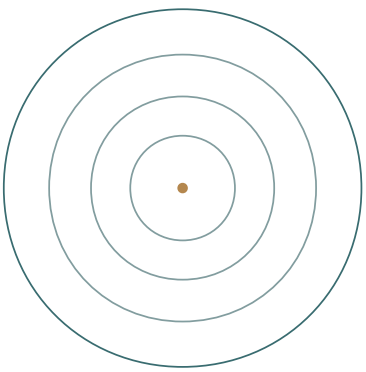
표시법

중심에는 C, 바깥 그룹에는 R1·R2, 문에는 G1부터 번호를 붙입니다. 아직 방향을 확정하지 않았다면 동서남북 대신 화면 위·아래·왼쪽·오른쪽을 씁니다. 나중에 방향이 확인되어도 최초 관찰 기록은 남겨 두어 판단의 변화를 추적합니다.

점검 문제

소장품 사진이 아래쪽에서 잘렸다면 하단 인물이 없다고 써도 될까요?

해설: 없습니다. ‘현재 이미지에서는 하단을 확인할 수 없음’이 맞습니다. 자료의 부재와 원작 요소의 부재를 구별해야 합니다.



전체 → 중심 → 세부
관찰 위치와 의미를 구분
보이는 것부터 기록

교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S09] [S14]

평면 안에 들어 있는 입체 공간

궁전형 만다라는 단순한 지도가 아니라 여러 시점의 표현이 함께 들어간 그림으로 읽어야 합니다. 위에서 본 바닥과 정면에서 본 문·인물이 한 화면에 놓일 수 있습니다. 이를 일반 건축 평면도와 동일하게 해석하면 높이와 방향을 잘못 연결할 수 있습니다.

평면·정면·상징의 구분

HAR의 유형 설명은 평면 회화뿐 아니라 입체·건축·연꽃형 만다라 등도 구별합니다. 실제 금속제 연꽃 만다라는 펼치고 닫는 구조를 지닙니다. 따라서 평면 그림만이 만다라의 유일한 형식이라는 설명은 충분하지 않습니다. [S07][S13]

제작자가 선택할 표현

구조 분석도에서는 같은 요소를 '평면에서의 자리'와 '정면에서 보이는 모습'으로 나누어 표시할 수 있습니다. 학습용으로 문을 직사각형 슬롯으로 단순화할 때에도 이 슬롯이 원작의 정교한 문루를 대신하는 표식임을 밝혀야 합니다.

입체화를 시도할 때

모든 선을 벽의 높이로 바꾸지 않습니다. 원형 띠가 바닥의 장식인지, 보호 영역인지, 외곽 공간의 개념인지 먼저 구별합니다. 문헌이나 제작 전승에 없는 높이를 설정했다면 '시각화용 가정'이라고 기록합니다. 3D 모델이 입체라는 이유로 원화보다 더 정통적이 되는 것은 아닙니다.

회전과 보는 사람

작품 안의 인물이 모두 같은 화면 위쪽을 향하는지, 중심을 향해 회전되어 있는지 관찰합니다. 서로 다른 배열 방식이 있다는 이유만으로 어느 하나를 오류로 보지 않습니다. 원형의 방향 방식을 기록한 뒤 자신의 구조도에 필요한 읽기 방향을 별도로 정합니다.

근거·참고: [S07] [S13]

평면 안에 들어 있는 입체 공간 — 적용과 점검

작은 종이 모형 만들기

중앙 사각형을 바닥이라고 정하고 네 변의 가운데에 문 표식을 둡니다. 별도 종이에 정면 문 모양을 그려 세워 봅니다. 평면에서 같은 길이로 보이는 선이 입체에서는 바닥선·문틀·장식띠로 서로 다르게 쓰일 수 있음을 확인합니다. 종이 모형의 높이는 교재의 공간 이해용 설정입니다.

표현	알려 주는 정보	그 자체로 알 수 없는 정보
위에서 본 배치	중심·주변·통로 관계	실제 높이와 재료
정면 문 그림	문루의 시각적 구조	방향과 바닥의 전체 비례
입체 연꽃	펼침·접힘의 관계	평면으로 생략된 의례 문맥

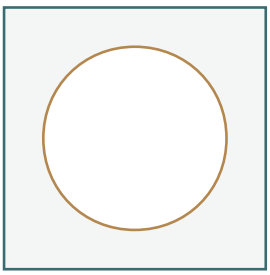
모형 설명문

‘평면과 정면 표현의 차이를 이해하기 위한 비의례적 모형. 높이와 문 폭은 수업용으로 설정함.’ 모형 아래에 이 문장을 붙입니다. 사물의 기능을 설명하는 데 필요한 최소한의 구조만 사용하고, 판독되지 않은 존상의 손·얼굴은 새로 만들어 넣지 않습니다.

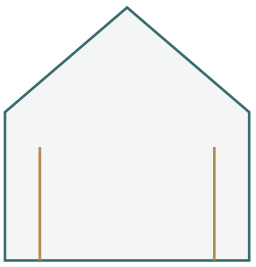
확인 질문

원의 바깥 경계를 모두 높은 벽으로 세우는 방식이 적절합니까?

해설: 먼저 각 경계의 의미를 확인해야 합니다. 평면에 그려진 모든 경계가 물리적 성벽을 뜻하는 것은 아닙니다. 공간 시각화는 원형 해석에 뒤따라야 합니다.



평면의 포함 관계



입체 설명의 별도 가정

교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S07] [S13]

상징의 의미와 수량의 의미

어떤 형태가 반복된다는 사실과 그 반복 수에 특정 교리가 대응한다는 주장은 다릅니다. 제작에서는 먼저 보이는 수를 세고, 다음으로 그 수를 설명하는 문헌이나 작품 해설이 있는지 확인합니다.

수량을 세는 단위

꽃잎, 좌석, 권속, 문, 원형 띠는 서로 다른 단위입니다. 중심의 인물 하나와 주위의 여덟 인물을 합쳐 아홉이라고 부르는 경우에도 꽃잎 수와 인물 수가 반드시 같다고 가정하지 않습니다. 복잡한 작품에서는 부부 형태로 나타난 중심을 어떻게 표기하는지도 원자료의 제목과 설명을 따릅니다.

설명하지 않아도 되는 숫자

현대적 도안을 12등분한 이유가 색칠 영역을 넓히기 위해서라면 그 이유로 충분합니다. 모든 수에 신비적 설명을 붙여야 하는 것은 아닙니다. 교육용 비율이나 반복 수에는 ‘작업 편의상 선택’이라는 분류를 사용할 수 있습니다.

상징 목록과 필수 목록

팔길상은 알려진 상징군이지만, 그 목록이 곧 모든 만다라에 반드시 들어가는 재료 목록인 것은 아닙니다. 서로 다른 상징들을 한 원에 넣는 현대 과제를 만들 때에는 ‘팔길상 학습 배열’처럼 목적을 이름에 드러냅니다. [S06]

부풀린 설명을 줄이기

‘꽃잎이 많을수록 소원이 더 잘 이루어진다’, ‘한 칸마다 특정 에너지가 충전된다’는 설명은 제작 지침과 사실 주장으로 구분해서 검토해야 합니다. 이 교재에서 반복 수는 원형이 요구하는 수량이거나, 사용성과 기하학을 위한 설계 변수입니다.

좋은 범례의 조건

범례는 어떤 모양이 어떤 요소를 대신하는지 말합니다. 번호·색·모양이 한 요소를 일관되게 가리키면 됩니다. 제작자가 임의로 정한 범례를 경전의 상징 체계로 오해하지 않도록 구분 문구를 붙입니다.

근거·참고: [S06] [S07]

상징의 의미와 수량의 의미 — 적용과 점검

수량 장부

구분	관찰값	확정 근거	제작에서의 처리
문	4개	선택한 원형에서 확인	개수와 연결을 보존
꽃잎	8개	원형 또는 수업 설계	두 경우를 구별해 표기
테두리 점	32개	작가가 선택	장식 수량으로 기록
정식 권속	판독 전	추가 자료 필요	추정 인물 추가 금지

연습

중심 1개, 주변 좌석 8개, 바깥 장식점 24개가 있는 도안을 그렸다고 가정합니다. 전체 요소는 33개지만 이를 '33존 만다라'라고 부르지 않습니다. 좌석과 장식점은 동일한 종류의 존재가 아니기 때문입니다. 수량 계산 앞에 먼저 요소의 종류를 정합니다.

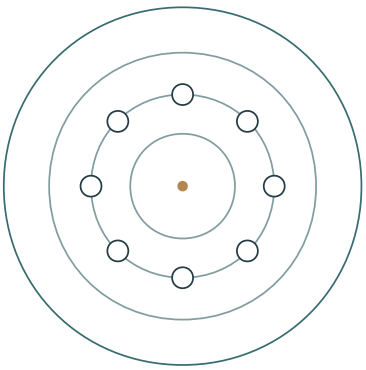
해석 문장 수정

원문: '16개의 꽃잎은 모든 전통에서 같은 지혜를 뜻한다.'

수정: '이 과제는 꽃잎 간격과 반복 색을 연습하기 위해 16개를 사용한다. 특정 전통의 16개 존격 또는 교리 항목과 일치한다고 주장하지 않는다.'

학습 성과

자신의 도안에서 전통에 의해 고정된 수량과 자유롭게 정한 수량을 서로 다른 기호로 표시할 수 있으면 이 단원의 목표를 달성한 것입니다.



중심 C
주변 그룹 R1·R2
자리 수와 영역 수 구분

교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S06] [S07]

도상 규범과 기하 정밀도는 다릅니다

선을 완벽하게 대칭으로 맞추는 일은 중요하지만 그것만으로 불보살의 도상이 정확해지지는 않습니다. 얼굴의 수, 손에 든 물건, 자세, 몸의 비례, 상대 위치는 별도의 규범과 자료를 필요로 합니다.

존상 계측의 범위

HAR의 계측 해설은 존격 유형, 지역, 화풍, 시기에 따라 비례가 달라질 수 있음을 설명합니다. 따라서 하나의 현대 그리드를 모든 본존에 적용하는 방법은 정식 도상 제작을 대신할 수 없습니다. [S04]

구조와 형상의 분업

초보 제작자는 먼저 중심·좌석·문·경계의 위치를 안정시키고, 존상의 세부는 검증된 도상을 별도 레이어로 다룹니다. 손가락·지물·문자가 판독되지 않을 때에는 상세 복원을 멈추고 자료를 보완합니다. 임의의 손 모양으로 바꾼 뒤 원형과 동일하다고 표시하지 않습니다.

허용되는 단순화

정보 관계를 설명하는 도해에서는 인물을 번호가 든 원으로 나타낼 수 있습니다. 이는 인물의 도상을 재현한 것이 아니라 자리를 나타내는 표식입니다. 무엇을 생략했는지 범례에 쓰면 단순화는 정확한 교육 방법이 될 수 있습니다. 생략을 숨길 때 문제가 됩니다.

검토를 나누어 기록

기하 검토는 중심 오차·회전 간격·선 연결을 확인합니다. 도상 검토는 원형과의 일치 여부를 확인합니다. 언어 검토는 이름·문자·인용을 확인합니다. 의례적 사용 여부는 해당 전승의 지도자가 검토할 영역입니다. ‘검수 완료’라는 한 문장으로 이 네 가지를 섞지 않습니다.

> 이 교재의 도해는 공개 자료의 구조를 이해하기 위한 그림입니다. 미확인된 존상의 얼굴·손·종자자를 생성하여 정식 도상처럼 제시하지 않습니다.

근거·참고: [S04] [S40]

도상 규범과 기하 정밀도는 다릅니다 — 적용과 점검

네 종류의 검토표

검토	확인 질문	누가 판단하는가
기하	좌표와 대칭이 설계값에 맞는가	제작자·프로그램 검사
도상	원형의 식별 요소가 유지되는가	자료 검토자·해당 분야 전문가
문자	철자와 서체·방향이 맞는가	언어·문헌 검토자
의례	해당 용도에 적절한가	전승의 자격 있는 지도자

실제 작업 순서

사문 궁전의 골격을 먼저 저장합니다. 중심 자리와 주변 자리에는 C·R01처럼 중립적인 식별자를 넣습니다. 다음 파일에서 확인된 도상을 배치합니다. 원형과 비교가 끝나기 전에는 임시 표시를 원형의 일부처럼 보이지 않게 유지합니다.

오류 사례

자동 생성 이미지가 좌우로 보기 좋게 대칭인 대신 서로 다른 지물을 모두 연꽃으로 바꾸었다면, 기하학적으로는 정돈되어도 도상적으로는 다른 그림이 되었습니다. 이 경우 장식을 더 정교하게 만드는 것이 아니라 잘못 바뀐 식별 요소를 먼저 수정해야 합니다.

통과 기준

‘누락이 없음’이라고 말하려면 누락 점검에 사용한 목록이 있어야 합니다. 목록이 없는 상태에서는 ‘현재 확인한 요소만 반영’이라고 범위를 한정합니다.



교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S04] [S40]

이름·문양·문안을 구별해서 다루기

이 교재는 무늬를 뜻하는 '문양'과 글귀를 뜻하는 '문안'을 모두 다룹니다. 두 요소는 제작 방식이 다릅니다. 문양은 반복·형태·연결을 확인하고, 문안은 원문·번역·작성자·읽기 방향을 확인합니다.

이름의 여러 표기

산스크리트어 이름, 티베트어 번역, 일본어 독음, 한국어 음역은 같은 대상을 가리켜도 표기가 다를 수 있습니다. 작품명은 소장기관의 원제도 함께 기록하고, 교재에서 선택한 한국어 표기를 일관되게 사용합니다. 이름이 비슷하다는 이유만으로 서로 다른 형식을 하나로 합치지 않습니다.

경전 문구의 출처

경전 인용은 경명만이 아니라 장·절·문헌 번호와 번역 정보를 제시해야 합니다. 이 책에서 참고한 호흡 경전은 MN 118, 자애 경전은 Sn 1.8과 Khp 9로 식별됩니다. 이 식별 정보는 도안에 어떤 글자를 넣어야 한다는 만다라 배치 규정이 아닙니다. [S24][S25]

세 종류의 문안 표지

직접 인용에는 따옴표와 출처를, 요지 설명에는 '요지'를, 새로 쓴 명상 안내에는 '교재 작성문'을 붙입니다. 현대 안내문을 석가모니의 말씀으로 소개하거나, 작가가 만든 문구를 고대 만트라라고 설명하지 않습니다.

뜻을 모르는 글자의 장식화

산스크리트어·티베트어처럼 보이는 가짜 문자를 넣지 않습니다. 문자 하나의 회전·반전·누락이 의미나 읽기 자체를 바꿀 수 있습니다. 문양의 대칭을 맞추기 위해 문자까지 거울 반사하는 자동 처리도 피합니다. 문자 배치는 검증된 원형과 언어 검토가 우선입니다.

근거·참고: [S24] [S25]

이름·문양·문안을 구별해서 다루기 — 적용과 점검

문안 표기 예

종류	교재에 쓰는 표지	제작 시 확인
경전 직접 인용	경전명·번호·번역자·인용부호	원문과 대조·이용 조건
경전 요지	‘요지’와 문헌 식별자	해석을 인용처럼 보이게 하지 않기
현대 명상문	‘교재 작성문’	효능 보장·허위 귀속 없음
개인 발원문	‘작성자 발원’	개인 의도임을 표시

작성 연습

‘이 순간 손이 종이에 닿는 느낌을 살펴봅니다.’라는 문장을 도안 아래에 놓습니다. 문장 위에는 ‘교재 작성문’이라고 표시합니다. 이 문장은 경전 번역이 아니므로 특정 경전명을 바로 뒤에 붙여 직접 인용처럼 보이게 하지 않습니다.

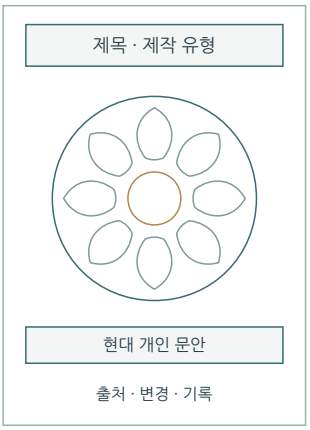
위치 연습

원형 도안 안에는 도형과 의미 있는 원형 요소만 두고, 현대 설명문·작성일·이름은 별도 하단 패널에 둡니다. 이것은 이 교재의 편집 선택이지 모든 전통의 의무 규정은 아닙니다. 원화의 명문을 옮기는 과제라면 원래 위치와 옮긴 위치를 모두 기록합니다.

확인 문제

한글 발원문을 원형 테두리에 시계방향으로 배열하면 만트라가 됩니까?

해설: 배열 모양만으로 만트라가 되지는 않습니다. 그 글은 작성자가 만든 발원문이며, 읽기 쉽고 출처가 정확하게 드러나도록 배치하는 것이 핵심입니다.



도안 안: 구조·상징
도안 밖: 현대 캡션
원작 문자는 위치 보존

교재용 벡터 도식. 원형 일부를 참고한 도판은 본문에 보존·생략 범위를 표시했습니다.

근거·참고: [S24] [S25]