



충지종은 불교의 생활화, 생활의 불교화를 통해 참 대승의 정신을 구현하는 생활불교 종단입니다.

하반기 49일불공 입제불사 봉행

효강 종령, "여법하고 청정하게 용맹정진 하길"



효강 불교충지중 종령

불교충지중은 5월 28일 서울 충지사를 비롯한 전국 사원에서 스승과 교도들이 동참한 가운데 송기 39년 하반기 49일 진호국가 불공 입제불사를 봉행했다.

효강 종령 예하는 법어에서 "우리나라 불교는 예로부터 호국불교였다"며 "49일불공의 우선 목적도 나라발전과 호국에 있다"고 말했다.

종령 예하는 또 "하반기 49일불공은 현재 부모에 효순하고 선망부모의 해탈을 서원하는 불공기간이기도 하다"며 이는 "부모조상 뿐만 아니라

모든 중생들의 해탈을 기원하는 불교의 생명 존중이 깃들여 있는 것"이라고 덧붙였다. 종령 예하는 이와함께 "이번 49일불공 기간 동안 여법하고 청정하게 용맹정진하는 자세를 잃지 말 것"을 당부했다.

진호국가불공은 밀교의 호국경전『수호국계주다라니경』에 근거해 송기4년인 지난 1975년 4월 22일 진호국가불사의례를 제정하고 그해 5월 5일부터 1주간 국가안보를 위해 정진한 것에서부터 비롯됐다.

한 해 상·하반기 각각 49일간 2번 실시되며, 이번 하반기 49일 불공은 오는 7월 15일까지 매일 오전 10시 각 사원에서 진행된다.

종조법설집에는 "진호국가 불공은 가급적 저녁에 하는 것이 공덕이 크며 매일 정송하는 불공과 혼동하지 말아야 한다. 이 불공은 반드시 북쪽으로 향하여 앉아 염송해야 한다"라고 설명해 있다.

"용맹정진으로 부처님 깨달음의 길"

불기 2554년 부처님 오신날 연등법회 봉행



5월 21일 서울 충지사에서 봉행된 연등법회 육법공양.

불기 2554년 부처님 오신날 봉축 연등법회가 5월 21일 서울 충지사를 비롯한 전국 사원에서 일제히 봉행됐다.

효강 종령 예하는 봉축법어에서 "부처님의 가르침은 지혜를 강조하는 불교의 보편적 진리성과 인종과 민족을 초월한 조건

이라며 "불탄일을 맞아 위로는 깨달음을 구하는 상구보리(上求菩提)와 아래로는 한 사람이라도 더 제도하려는 하화중생(下

化衆生)의 보살도를 실천해야 한다"고 당부했다.

지성 통리원장은 봉축메시지를 통해 "미처 깨닫지 못한 우리네 범부중생들에게는 2500여년 전 역사상 실재하셨던 석가모니 부처님의 발자취를 좇는 마음이 각별할 수 밖에 없다"며 "평생을 길 위에서 설법과 교화에 매진하시다가 길 위에서 열반에 드신 부처님께서 지나신 길을 되새기며 우리 교도님들도 더욱 분발하시어 정진 수행하시기 바란다"고 말했다.

지성 통리원장은 또 "우리 불자들은 같은 시대를 살아가는 동업중생(同業衆生)이며 서로 서로 인연연관(因緣聯關)되어 살아가고 있다"며 "부처님의 대자대비심(大慈大悲心)으로 어려운 이웃들을 보듬어 안고 마음의 상처를 치유할 수 있도록 물심양면으로 도와야 한다"고 덧붙였다.

이날 부처님 오신날 연등법회엔 충지사 교도들의 육법공양과 자성학교 어린이들의 장기자랑, 등의 행사가 마련돼 봉축 분위기를 높여주었다.

한편 5월 16일 동국대와 종로 일대에서 열린 연등축제는 내외국인 10만여명이 모인 가운데 성황리에 거행됐다.

동국대 운동장에서 봉행된 연등법회엔 봉축 위원장 지성 스님, 충지종 지성 통리원장 등 불교계 인사들과 오세훈, 한명숙 서울시장 후보 등 정관계 인사들이 참석했다.

동국대학교·동대문·종로·조계사 구간에서 열린 제등행진에선 충지종 스승과 교도, 동해중학교 불교반 학생들을 비롯한 불자들이 장엄물과 봉축등을 들고 부처님의 가르침이 사바세계에 두루하기를 발원했다.

- 윤우재 기자 <관련화보 12면>

서울경인 교구 스승 - 교도 회의 개최

"자주 모여 종단발전 논의, 화합 도모"



▲ 6월 1일 열린 서울경인교구 스승 - 교도 회의.

서울경인 교구 스승과 교도 회의가 6월 1일 서울 통리원에서 열렸다. 이날 회의에서 지성 통리원장

신정희 서울경인지회 김은숙 회장은 "오랜만에 승단과 지회가 한자리에 모이게 되어 뜻깊다"며 "스승님과 교도가 한마음으로 실력있는 종단이 되도록 힘쓰자"고 말했다.

서울경인교구 총무 박경정 정사의 사회로 진행된 이날 회의에선 하반기 49일불공 회향 해탈절법회 건을 비롯한 교구 현안을 논의했다.

이날 자리엔 서울 경인 교구장 시정 정사와 인선 정사, 서울경인지회 이인성, 서울경인지회 이인성, 이연수 총무 등 20여명이 참석했다.



▲ 5월 14일 강남구 권오철 부구청장이 봉축연등비를 전달해 왔다.

청와대, 봉축 연등비 전달해 와 "원정 성사, 나라위한 기도 우선"

청와대가 5월 14일 부처님 오신날 봉축 연등비를 전달해왔다. 연등비를 전한 서울시 강남구 권오철 부구청장은 "부처님 오신날을 맞아 정부와 강남구는 부처님 오신 의미를 되새기고 봉축한다"고 말했다.

지성 통리원장은 "충지종을 창종하신 원정 대성사님은 나라위한 기도를 개인기도에 우선하셨다"며 "정부와 구청 관계자 여러분들이 나라위한 책무에 충실히 임해주시길 바란다"고 말했다.

봉축 연희단 적멸보궁 관불 행사

"지회 9개 사원 모두 참여 보람"



▲ 태백산 정암사 일주문 앞에서.

부처님 오신날 봉축 어울림 마당과 연등축제에 참가해 종단 위상을 제고하였던 충지종 연희단은 지난 27일 적멸보궁 사자산 법흥사와 태백산 정암사 관불 행사를 개최했다.

서울경인지회 김은숙 회장은 "연희단 일원으로 봉축 준비를 하며 보람과 함께 감사의 마음이 들었다"며 "특히 서울경인지회 9개 사원 모두 참여해 역대 제일 많은 단원으로 종단 홍보와 교도간 화합을 도모할 수 있

어서 뜻깊었다"고 말했다. 충지화 기로스승은 "서울경인지회 교도와 임원진 모두 단결하는 모습을 보고 감명받았다"며 "우리 종단은 한 사람이 열 사람의 뜻을 할 만큼 신심과 자질이 높은 교도가 많아 든든하다"고 말했다.

이날 관불엔 충지사 선도원 전수를 비롯해 연희단 이연수 단장, 안무 총지휘자 박묘정 보살 등 서경지회 사원 연희단 30여명이 참여했다.

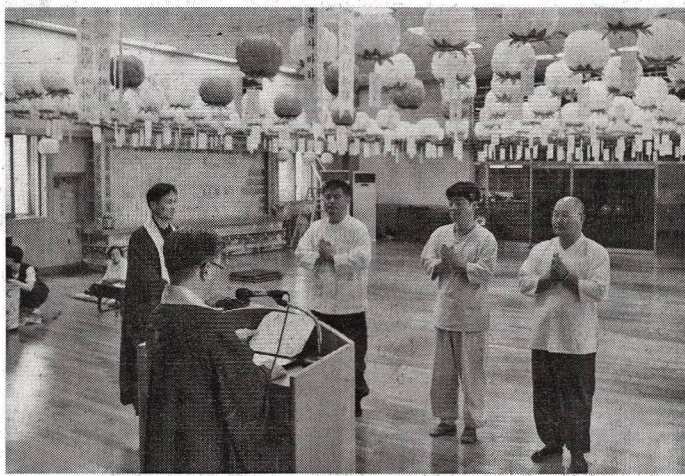
하반기 49일 불공

모든 중생은 불성을 지닌 부처님이십니다. 부처님이 되기 위해서는 자신의 허물을 찾아 참회하고, 조상으로부터 쌓아 온 업장을 소멸하는 지극한 불공을 해야 합니다. 모든 불자님들께서는 전생의 업장을 소멸하여 해탈을 이루시고, 항상 마음자리를 살피 청정한 부처님이 되도록 수행정진 하시기 바랍니다. 아울러 상반기 49일 불공정진으로 모든 마장을 예방하고 가정에 건강과 행복이 가득하기를 기원 드립니다.

- ◆ 일 시 : 송기 39년 5월 28일 ~ 7월 15일
- ◆ 대 상 : 충지종 교도 및 모든 불자
- ◆ 장 소 : 충지종 전 사원

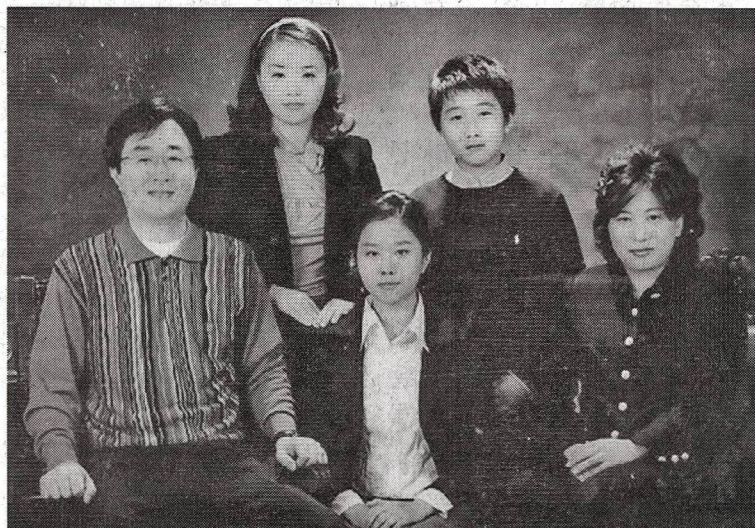


총지중, 시무 3명에 사령장 수여



총지중은 5월 19일 시무교육을 회향하고 황의수, 인이호, 장준호 시무 등 3명에게 각각 사령장을 수여했다.

정각사 노민아 양, 남가주대(USC) 합격
부산경남지회 신인록 회장 손녀



노민아 양(가운데) 가족 사진

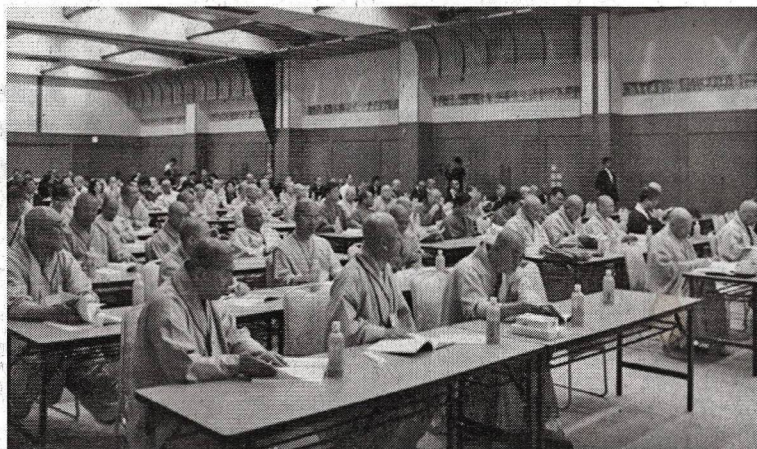
부산 정각사 노민아 양이 부단한 정진 끝에 미국 유수의 대학인 남가주 대학(USC)에 합격했다. 노 양은 뉴질랜드에서 고교를 졸업하고 미국 캘리포니아 산타모니카 칼리지에서 수학해왔다.

형제들 역시 재원으로 위로 언니는 미국 음악대학에서 첼로를 전공하고 있고 아래 남동생은 뉴질랜드 고교 유학중이다. 노 양의 가족은 모두 진언행자로서 할머니가 신정회 부산경남지회 신인록 회장이다.

죽비소리 이기고 지는 마음 버리라
이기면 이내 원수생기고
지면 이내 곧 내가 싫으니
이기고 지는 마음 버리고
다름없으면 내가 편해지리라
- 법구경(法句經)

제31차 한일불교교류대회 성료

세계평화 관련 공동선언 채택



▲ 제31차 한일불교문화교류대회 학술대회

제31차 한일불교문화교류대회가 5월 26일 일본 교토 히에이잔(比叡山) 엔라쿠지(延曆寺) 등지에서 한일불교문화교류협회장 자승스님을 비롯해 불교총지중 지성 총리원장과 집행부 등 한일 불교계 대표 300여명이 참석한 가운데 거행됐다. 이날 오전 11시 엔라쿠지 근본중당(根本中堂)에서 평화기원법요식이 봉행됐고, 오후 2시 엔라쿠지 회관에서 학술대회가 진행됐다.

간 위주의 개발과 환경 파괴는 거듭되는 자연 재앙으로 돌아오고 있다"며 "세계를 향해 한·일 양국의 불자들은 상상과 화합, 평화와 공존의 메시지를 전해야 한다"고 말했다.

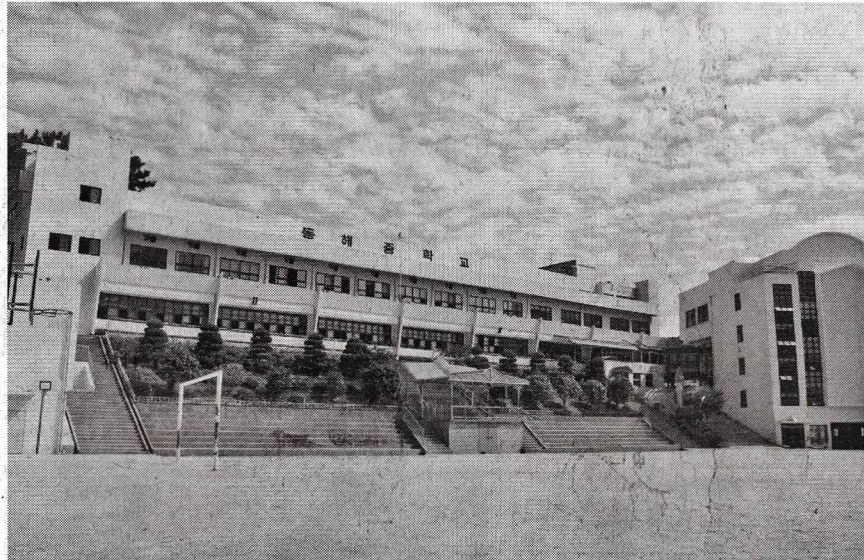
미야바시쇼겐(宮林昭彦) 일한 불교교류협회장은 표백문(表白文, 알리는 글)과 대화사를 통해 양국 불교의 우호증진과 세계평화를 발원했다. 미야바시쇼겐 스님은 "지금의 세계상황 중 에서 인류가 평등하게 평화를 유지하기에 힘든 문제들이 있다"면서 "이념의 공생이 아니라 실천을 통해 사회에 기여해야

한다"고 말했다. 하이테통(河野太通) 전일본불교협회장(全日本佛教協會長)은 부회장이 대독한 축사에서 "오늘의 세계 상황은 분쟁과 불안의 양상을 띠고 있다"면서 "이 같은 시대아말로 불교의 사회적 대응과 공헌의 방도를 생각하지 않으면 안 된다"고 강조했다.

유인촌 문화관광체육부 장관은 조창희 총무실장이 대독한 축사에서 "부처님의 지혜와 자비심을 바탕으로 한 원융회통(圓融會通)의 정신은 인류를 고통에서 벗어나게 할 한 줄기 희망의 빛"이라고 밝혔다. 평화기원법요식 후 오후 1시 30분부터는 학술대회가 진행됐다. 전각총 총리원장 혜정정사는 학술대회 인사말을 통해 "불교의 중흥과 지구촌의 평화를 위한 실천을 통해 사회에 기여해야

분별과 장애를 뛰어 넘는 무에 행이 되어 한다"고 강조했다. 동국대 교수 해원스님이 '현대 한국·일본의 선원정규와 고(古)청규, 일본 에이잔(叡山) 학원 무각초(武覺超) 스님이 '일본 불교의 모산(母山) 히에이산의 가르침과 실천'을 주제로 발표했다. 한편 제31차 한일불교문화 교류대회에 참석한 양국 대표단은 "모든 분쟁을 부정하고, 현대 사회의 위기에 대응하는 유효한 방도를 추구할 것" 등을 내용으로 하는 공동선언을 채택했다. 한일불교문화교류협회와 일한 불교교류협회 명의로 채택한 공동선언에서는 일본 가미쿠라(鎌倉) 고덕원(高德院) 경내에 있는 관월당(觀月堂)의 한국 반 환에 양국 불교계가 노력하는 내용도 담겼다.

“신의, 성실, 정직한 학생 되자”
총립 동해중학교 교훈 변경



총지중 총립 동해중학교 전경

총지중 총립 관음학사 동해중학교가 교훈을 '신의, 성실, 정직'으로 변경했다. 기존 교훈은 창조, 협동, 경애였다. 동해중학교 김문수 교장은 "새롭게 마련된 신의, 성실, 정직의 교훈 아래 원대한 꿈과 포부를 지니고 실력을 쌓아가는 학생, 심신을 단련하고 스스로 문제를 해결할 줄 아는 창의적인 학생, 선생님을 존경하고 학우간에 우애있는 학생, 어른을 공경하고 부모님께 효도하는 학생을 양성하는 학교가 되기 위해 교직원과 학생 모두 최선을 다하고 있다"고 말했다.

정립과 창조적인 가치관을 지닌 미래의 지도자 육성'이다. 이와 관련해 스스로 탐구하고 발견할 줄 아는 창의적 인간, 남을 인정하고 포용하며 더불어 협동하는 인간, 어른을 공경하고 사랑을 실천하는 인간상 정립을 세부지표로 하고 있다.

특색사업으로는 다양한 독서교육활동을 통한 책읽는 학교 문화 만들기 사업이 있다. 독서교육사업은 즐거운 책 읽기를 통하여 학생들의 정서와 인격을 함양하고 올바른 도덕적 가치관을 갖게 하며 새로운 독서문화 창출과 즐거운 교실 만들기 에 이바지 함을 목적으로 한다.

현재 1학년 7학급, 2학년 7학급, 3학년 7학급, 등 총 21개 학급이 운영되고 있으며, 재학생 572명, 교사는 50명이다.

동해중 김광훈 군, 사진공모전 최우수상
제24회 청소년예술제서



총지중 총립 관음학사 동해중학교 김광훈 군(1학년 2반)이 제 24회 청소년예술제 사진공모전에서 최우수상을 수상했다. 김 군은 5월 23일부터 6월 8일까지 열린 제24회 청소년예술제 사진공모전에서 아이티 참가와 관련한 어린이의 절구 모습을 훌륭하게 기록한 사진을 출품해 최우수상인 부산광역시 시상상을 수상했다. 매년 5월, 청소년의 달에 개최 되는 '부산 청소년예술제'는 21세기의 주역인 청소년들에게 문화회 화시민으로서의 소양을 길러주

며, 발표의 장을 마련하여 좀더 로써 청소년들의 적성과 소질을 계발하고, 건전한 청소년문화를 형성하는데 크게 기여하고 있다. 이번 '제24회 부산청소년예술제'는 5월 23일부터 6월 8일까지 17일간 부산시와 부산시교육청, (사)한국예총 부산시연합회 공동 주최로 부산시민회관 대·소극장, 전시실 등에서 개최됐으며 '학생사진공모전'을 비롯해 '부산청소년 음악 페스티벌', '청소년 창작무용공연', '청소년예절·다도체험' 등 모두 11개의 문화예술행사로 풍성하게 펼쳐졌다.

부처님 자비 광명, 어려운 이웃과 나눕시다

2010년 5월 1일부터 5월 31일까지

Table with 4 columns of names and donation amounts, organized by date. Includes a '후원회 가입안내' section with details on how to donate and contact information for the Buddhist Relief Foundation.

풍경소리

가르침



다른 사람을 가르치듯 자기 자신이 행할 수 있다면 그는 진정으로 다른 사람을 가르칠 수 있다. 가장 가르치기 어려운 것은 다른 사람이 아니라 바로 자기 자신이다.

-법구경

일을 하는 법



일을 하는데 있어 차라리 여유 있게 하느라

범하는 실수는 있을지언정 다급한데서 실수해서는 안되며, 간략한데서 실수할지언정 자세한데서 실수해서는 안 된다. 다급하면 고칠 수 없고, 자세한데서 실수할 곳이 없기 때문이다. 중도(中道)를 지키면서 여유 있게 일을 대하여야 일을 하는 법도에 맞는다 하겠다. -영원 유정(靈源惟?) 스님(미상~ 1117)

이익과 도



이익을 구하는 자는 도와 함께하지 못하고, 도를 구하는 자는 이익과 함께 하지 못한다. 만약 이익과 도가 함께 이루어 지는 것이라면 상인, 사업가, 또는 임금이나 관리로도 도를 이룰 수 있었을 텐데, 굳이 옛 성인들이 부귀(富貴)와 공명(公明)을 버리고 심산유곡에 들어가 번뇌를 끊고서 시냇물을 마시고 나무열매를 먹으며 일생을 마쳤겠는가. 이익과 도는 상반된 것이 아니라 우기는 것은, 깨진 호리병의 물로 뜨거운 가마솥을 식히려는 것과 같은 것이다.

-여한자청서(與韓子蒼書) 중 황룡사심(黃龍死心) 스님

VISUAL 불교총전 제12화

글/그림 정수일
http://www.drawing라훌라.kr
http://drawing-rahula.ohpy.com

부처님의 지혜 범부의 지혜

아~! 웅달새이다. 안달새? 웅달새.

헛! 폭포수야. 통장 속에 이게 무슨 꼬리야? 미안해, 쥐꼬리가 입금되었네.

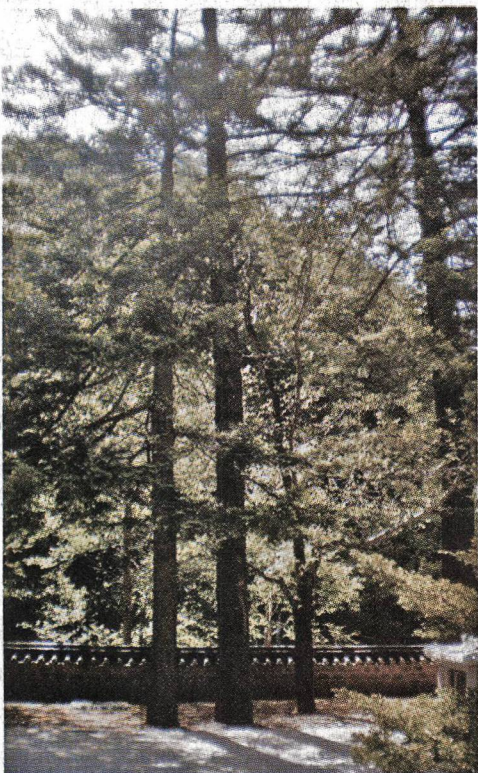
에쿠! 이것은 엄청 큰물이구나. 난 강이라고 해. 아주 도도히 흐르지. 아빠랑 말들이 해야지! 달려라! 말! 말! 며칠 휴가를 냈는데... 여보 방 좀 쓸어줘.

허허허... 뭘 그 정도 가지고 감탄하고 그러냐... 직장에서도 사달리고 집에서도 못 쉬고... 휴... 지친다.

부처님의 지혜를 비유하자면 모든 지혜 가운데서 가장 크고 깊은 바다와 같다. 나는 모든 걸 바다(받아) 주는 바다란다. 그러나 어떻게든 내가 모든 걸 잡고 받아주고 지혜롭게 이겨내이지. 주먹 꼭 쥐고 다시 잡네.

내용참조: "불교총전" 교법편 24p

이달의 명상 일이 적은 것보다 더한 복 없다



복은 일이 적은 것보다 더한 복이 없고 화는 마음 쓸 일이 많은 것보다 더한 화가 없으니, 오직 일에 시달려 본 사람이라야 바야흐로 일 적은 것이 복됨을 알고 오직 마음이 평안한 사람이라야 비로소 마음 쓸 일 많은 것이 화가 됨을 알리라.

福莫福於少事(복막복어소사)
禍莫禍於多心(화막화어다심)
唯苦事者(유고사자)
方知少事之爲福(방지소사지위복)
唯平心者(유평심자)
始知多心之爲禍(시지다심지위화)

-채근담 榮根譚

원대한 꿈을 갖고 실력을 연마하는 충지인!



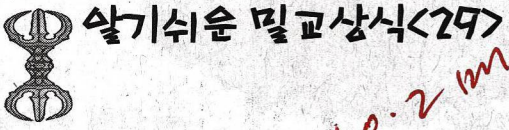
나라의 희망이요, 꿈이요, 이상인 청소년을 위한
전통있는 역사의 터전

교 훈 신 의
 성 실
 정 직
교 목 보리수

충지중 종립 관음학사 동해중학교

부산시 동래구 명륜동 8-25 교무실 : 051-555-4458 / 행정실 : 051-556-0281 / 교장실 : 051-552-0011





광명진언과 준제진언의 공덕

화 령

(중앙교육원장/철학박사)

광명진언(光明眞言)

옴 아모가 비로자나 마하무드라 마니반메 지바 라 파라바티야 흠

광명진언은 그리 길지 않은 진언이지만 외우는 사람은 물론 회향되는 사람이나 영석에게도 무한한 공덕이 있다고 한다. 이 진언은 부처님의 한량

다니던 바가지에 강변의 깨끗한 모래를 담아 광명진언을 108번 외운 다음 그 모래를 묘지나 시신 위에 뿌려 영가를 전도했다고 한다.

광명진언을 외울 때에는 이러한 마음으로 외워야 한다.

은 우주에 오색 광명과 연꽃으로 출현하여 모든 것을 이루신 비로자나 부처님께 귀의합니다. 우리에게 지혜와 자비의 광명을 내리시어 미혹의 어둠을 헤치고 깨달음을 얻게 해주소서. 부처님을 지극한 마음으로 받들어 모시며 모든 소원이 성취되 어지이다.

준제진언과 준제관음(準提觀音)

준제관음은 준제보살, 혹은 준제불모(準提佛母)라고도 하며 원래의 이름은 칠구지불모준제대보살(七俱?佛母準提大菩薩)이라고 합니다. 이것은 7억이나 되는 모든 부처님의 어머니가 된다는 뜻입니다. 즉, 준제보살로부터 모든 부처님이 출현하셨다는 뜻입니다. 그렇기 때문에 준제보살은 말이 보살이지 실제로는 온 우주의 으뜸이 되는 분이라고도 할 수 있습니다. 처음에는 준제불모로 불리었다가



▲준제보살

외우는 이나 영석에게 무한한 공덕 일체 죄업 소멸 수복과 지혜 증장

▲광명진언

없는 자비와 지혜의 힘으로 거듭나게 되는 신령스러운 힘을 지니고 있다. 아무리 죄업이 깊고 무명에 가리어 지혜가 어둡더라도 이 진언을 외워 부처님의 광명을 받으면 죄업이 사라지고 무명이 걷히어 밝은 지혜가 빛난다.

외우는 것 뿐만 아니라 만일 증생이 이 진언을 두 번이나 세 번, 또는 일곱 번을 귀로 듣기만 하여도 모든 죄업이 없어지게 된다고 한다. 또 증생이 십악과 오역죄와 사중죄를 지어 죽은 다음 악도에 떨어질지라도 이 진언을 외우면 능히 해탈을 얻을 수 있다. 그렇기 때문에 이 진언은 특히 영석의 천도를 위하여 많이 쓰이는 진언이다. 집안에 우환이 있거나 마음에 걸리는 조상이 있을 때에는 그 대상을 마음에 두고 결인을 한 다음 이 진언을 외우면 공덕이 크다.

장례를 치를 때에도 그릇에 흙이나 모래를 담아 놓고 이 진언을 108번 외워 가지(加持)를 한 다음 그것을 관위에 놓거나 뿌리면 부처님의 광명이 비쳐어 망자가 죄업에서 벗어날 수 있을 뿐만 아니라 서방극락세계로 인도해 준다.

일찍이 신라의 고승 원효대사도 그의 저서 《유심안락도(遊心安樂道)》에서 이 진언의 공덕을 크게 강조하였다. 실제로 원효대사는 항상 가지고

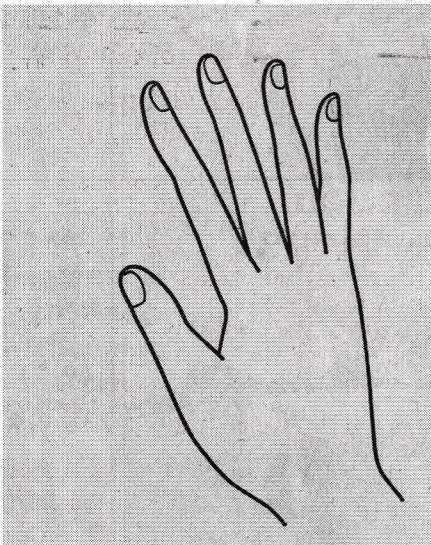
사람들과의 친근감을 더하기 위하여 준제관음 혹은 준제보살로 부르게 된 것입니다.

준제보살의 모습은 세 개의 눈과 열여덟 개의 팔三十八臂을 가진 것으로 묘사되는데 이는 무한한 지혜와 중생구제의 방편을 두루 갖추고 있을

을 상징하는 것입니다.

준제보살의 진언은 다음과 같습니다.

나무 사다남 삼삼삼뭇다 구치남 단나타
옴 자레주레준제 사바하



▲광명진언 염송시 수인

《준제대다라니경(準提大陀羅尼經)》에 의하면 준제대라니, 즉, 우리가 '준제진언'이라고 부르는 준제보살의 진언은 이를 염송하면 일체의 죄업을 소멸하고 수복(壽福)과 지혜가 늘어나며 모든 불보살이 보호하여 세세생생 악도(惡道)에 떨어지지 않으며 무상보리(無上菩提)를 증득한다고 하여 그 공덕이 무량함을 설하고 있습니다.

이 진언을 외울 때에는 이렇게 생각하고 외우는 것이 좋습니다.

바른 깨달음을 얻으신 7억이나 되는 모든 부처님의 어머니가 되시는 준제보살님, 온 우주에서 가장 높고 가장 청정하며 모든 곳에 두루하시신 분이시여! 저에게 지혜와 자비를 주시고 모든 것이 성취되게 해 주소서.

총기동의보감

자궁 내막증



조선화 원장
(여성 美 한의원)

5월의 바쁜 가정의 달이 지나갔습니다. 가정이라는 울타리의 고마움을 새삼 느끼지 못하고 사는 우리와는 달리, 가정을 이룰 수 있다는 고마움과 감사함을 절실히 느끼는 사람들이 있다면 아마 불임 부부들이 아닌가 싶습니다.

불임은 여러 가지 복합적 요인으로

하시켜서 불임의 원인을 제공하기도 합니다. 임신한 여성도 자궁 내막증이 생길 수 있는데 이로 인해서 자연유산 될 확률이 32%나 된다고 합니다.

자궁내막증의 정확한 원인은 잘 알려져 있지 않지만, 월경할 때 월경혈이 난관을 통해 역류해서 골반에 퍼진다는 설, 골반복막 일부의 이상에 의해서 생긴다는 설, 월경시에 자궁내막 세포가 혈관이나 림프관을 타고 퍼진다는 설 등이 주목을 받고 있습니다. 이중 확실하지 않지만 면역기능이 현저히 떨어지는 여성의 골반내로 자궁내막이 역류되면 자궁내막의 제거능력이 떨어져서 자궁내막증이 발생하는 것으로 알려져 있습니다.

한방에서는 여성이 평소 찬 음식을 먹거나, 몸을 차게 하거나, 찬 바람을 맞은 경우 자궁이 냉기에 손상을 받

불임 30~40%는 자궁내막증 어혈 제거, 혈액순환 개선해야

발생하지만 불임률의 30-40%를 차지할만큼 대표적인 원인은 자궁 내막증입니다.

아서 혈액순환 장애를 일으키고, 어혈을 만드는데, 특히 생리전이나 중에 하복부를 차게 하는 것은 생리혈의 배출을 차단하여 자궁 내막증을 유발시킬 수 있다고 봅니다.

난소, 나팔관 기능 방해... 불임 유발

원래 자궁내막은 자궁내부를 감싸고 있는 조직으로 월경을 배출시키고 동시에 수정란이 착상되는 장소입니다. 자궁 내막증은 이런 자궁내막이 원래 있어야 위치를 벗어나 난소, 나팔관, 복강, 장관, 방광 등 비정상적인 위치에 있는 것을 말합니다. 비정상적인 자궁내막이 매달 생리를 할 때 복강이나 골반내에 동반 출혈을 일으켜 생리통, 성교통, 골반통과 같은 통증을 유발하게 됩니다.

자궁내막증의 한방적 치료의 핵심은 자궁, 골반, 장기에 남아있는 어혈과 노폐물, 담을 제거해서 자궁 및 하복부의 원활한 혈액순환을 도와주는 데 있습니다. 더불어 평소 차고 기름진 음식, 인스턴트를 피하고 명상, 요가, 운동을 통해서 정신적 스트레스를 적절히 조절하는 것이 중요합니다.

또한 자궁내막이 난소, 나팔관등과 같은 생식기 주변에 널리 퍼져 있으면 서로 붙어서 유착돼 있는 경우가 많습니다. 이는 난소와 나팔관의 기능을 방해하거나 난포의 활동을 저

여성들이여! 방송매체에 나오는 불임 여성의 고통과 절규가 이제 더 이상 남의 일만이 아닙니다. 바로 우리의 자궁이 위협 받고 있습니다. 자궁이 보내오는 건강의 적신호를 더 이상 무시하지 말고 그들의 소리에 귀를 기울이는 것이 지혜로운 삶을 사는 방법 아닐까요?

기사제보 총기정보에서는 전국 각사원의 소식과 행사, 기타 미담과 관련한 제보를 받습니다. 불자님들의 많은 참여 바랍니다. 제보전화 : 02)552-1080~2 / bota32@hanmail.net

여성美 조선화 원장

여성美 한의원
여성병(부인과)으로 과잉이나 부족
여성美 한의원은 다양한 치료방법으로 여러분의 건강과 아름다움을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다.

- ### 여성美 한의원
- ▶ 여성병(부인과) 클리닉
 - 월경병: 월경불순, 생리통, 무월경, 월경곤란증, 갱년기 장애, 과소·과다월경 등...
 - 생식기병: 자궁근종, 질염, 냉증, 대하증, 봉루증, 자궁선근증, 요실금...
 - 임신병: 불임, 임신오제(입덧), 임신중독증 등...
 - 산후병: 산후풍, 산후비만, 유산후유증 등...
 - * 기능성자외 요법(자외선, 요실단 등)으로 탁월한 치료효과를 보고 있습니다.
 - ▶ 비만 클리닉
 - 여성: 자궁 다이어트
 - 남성: 복부 다이어트
 - ▶ 가족 클리닉 -보양, 수험생 등
 - * 환자들의 요청으로 2003년 부터 남편 및 자녀들을 위한 클리닉을 개설하였습니다. *
 - ▶ 진료시간
 - 평 일: 오전 9시30분~오후 6시30분
 - 주 말: 오전 9시30분~오후 4시
 - 점심시간: 오후 1시~오후 2시

자경단(子經丹)

중양질환
자궁근종
생리질환
불임 자궁어혈제거

“무엇이든 물어보세요”
KBS
육아TV “전문 의 상담”
KBS2

만남대교
신사역3번출구
신사역1번출구
도사대로
30M
20M
1분거리
STARBUCKS
김남여

생혈액분석기 | 자동발광진단기 | 초음파 | 온열전기침 | 저주파치료기 | 작온욕기

지상설법

육바라밀 중 먼저 보시바라밀 설한 이유



법공
기로스승

그동안 몇 회 동안 보살의 실천 덕목인 육바라밀행 중 보시(布施), 그 중에서도 재시(財施)를 위주로 말씀드렸습니다. 오늘은 왜 육바라밀 중 가장 먼저 보시바라밀을 설하였는가에 대해 설명하겠습니다.

육바라밀의 순서를 보면 먼저 보시바라밀을 시작으로 해서 다음 지계(정계), 인욕(안인), 정진, 선정(정려), 지혜(반야)바라밀의 순서로 되어 있습니다.

그런데 이상 여섯 바라밀 중 하필 보시바라밀을 첫머리에 두었을까요? 그 이유를 경전에서 찾아 봅시다.

우리 총지종의 소의경전인 대승이취육바라밀다경 권 제4에 '보시바라밀을 먼저 설한 이유'란 대목에 보면 '무슨 까닭으로 보시바라밀을 먼저 설합니까'라는 자제 보살의 질문에 부처님은 이렇게 답하십니다.

"보시는 육바라밀 중에서 가장 수습하기가 쉬운 까닭에 먼저 설하는 것이다. 비유하면 세간에서 하는 모든 일과 같이 만약 하기가 쉬운 것은 마땅히 이것을 먼저 해야 하는 것

이다. 이러한 뜻이 있기 때문에 육도의 저 언덕은 보시를 문으로 하고 사설(보시, 애어, 이행, 동사)의 행을 머리로 삼는 것이니 마치 대지에 일체의 만물이 의지하여 성장하는 것과 같은 것이다. 이런 뜻으로 먼저 보시바라밀다를 설하는 것이다"

그렇습니다. 배사에는 반드시 선후와 본말이 있는 법이니 먼저 할 일과 나중 할 일의 차례(次序)를 이행해야 진리의 이법(理法)에 부합되는 것입니다.

〈유바세계경〉에 보면, "재물이 없는 사람이 나는 재물이 없어서 보시를 못한다고 말하는 것은 진실로 그러한 것이 아니다. 왜냐하면 사람이 한 모금의 물

과 한 포기 of 풀도 없다고 할 사람은 없을 것이다. 극히 가난한 사람이 한 끼의 밥을 먹은 뒤에 그 밥그릇을 씻은 물을 보시하여도 복을 얻을 것이며 가령 썩은 보릿가루 찌꺼기를 개미에게 보시하여도 무량한 복을 얻는 것이다"라고 설하고 있습니다.

흔히 볼 수 있습니다.

우리가 사는 이 세계는 삼계 중 육계에 속하므로 다생겁을 통해 오로지 육계에 끌려 탐업을 쌓기만 했기에 주기를 싫어하게 되는 것입니다. 우리는 보시바라밀의 참 뜻을 깨달아 끊임없이 보시심을 기르며 수습해 나가야 합니다.

우리 총지종에서는 교도가 발심입교하면 맨먼저 매일 정승과 더불어 절량희사법과 정시, 차시법을 꼭 실천하도록 권하고 있습니다. 왜냐하면 보살도란 복과 지혜를 같이 닦아야 하기 때문입니다.

유감스럽게도 저간의 우리 불교계의 수행인들의 상당수가 복 따로 지혜 따로 어느 한 쪽에 치우친 수행이 많았습니다. 복지(福智)란 수레의 두 바퀴와 같아서 어느 것 한 쪽이라도 없거나 크기가 같지 못하면 운전한 채 기어를 하지 못하는 것이지요.

따라서 각가 근거대로 복지쌍수(福智雙修)로 한 쪽에 치우침이 없이 균형되게 닦아야 함은 자명한 이치인 것입니다.

육바라밀 중 가장 쉬운 까닭 복과 지혜 함께 닦아야

◇ 나도 갈고 뿌린 후에 먹는다

어느 때 부처님께서 마가다국 남산에 있는 한 바라문촌에 머물고 계셨다. 바라문 바라드바자는 씨를 뿌리려고 밭을 가는 데에 오백 자루의 팽이를 소에 매었다.

부처님께서 바리를 들고 그의 집으로 가셨을 때 그는 마침 음식을 나누어 주고 있었다. 음식을 받기 위해 한 쪽에서 있는 부처님을 보고 바라드바자가 말했다.

"사문, 나는 밭을 갈고 씨를 뿌립니다. 밭을 갈고 씨를 뿌린 후에 먹습니다. 밭도 밭을 갈고 씨를 뿌리십시오."

부처님께서 말씀하셨다.

"바라문, 나도 밭을 갈고 씨를 뿌리 오. 갈고 뿌린 다음에 먹소."

"그러나 우리는 지금까지 당신의 명에나 호미 그리고 작대기나 소를 본 일이 없습니다. 그런데 당신은 어째서 나도 밭을 갈고 씨를 뿌린 다음에 먹는다고 하십니까? 당신이 밭을 갈다는 것을 우리들이 알아듣도록 말씀해 주십시오."

"밭음은 종자요 고행은 비며, 지혜는 내 명에와 호미요 부끄러움은 팽이자루며, 의지는 잡아매는 줄이고 생각은 내 호미날과 작대기라요. 몸을 근신하고 말을 조심하며 음식을 절제하여 과식하지 않고 나는 진실로써 밭을 매며, 온화한 성질은 내 명에를 벗겨주요. 노력은 내 황소, 나를 안온의 경지로 실어다 주요. 물러남 없이 앞으로 나아가 그 곳에 이르면 근신 걱정이 없어지오. 내 밭갈이는 이렇게 이루어

지고 감로(甘露)의 과보를 가져오는 이런 농사를 지으면 온갖 고뇌에서 풀려나게 되오"

이때 밭을 가는 바라문 바라드바자는 커다란 청동바리에 우유죽을 하나 가득 담아 부처님께 올렸다.

"고타마께서는 우유죽을 드십시오. 당신이야말로 정말 밭을 가는 분입니다. 당신 고타마께서는 감로의 과보를 가져다 주는 농사를 지으십니다."

그러나 부처님께서 이를 사양하셨다.

"씨를 옮겨 얻은 것을 나는 먹을 수 없소. 이것은 바르게 보는 사람의 행동이 아니오. 눈쁜 사람들은 씨를 옮겨 생긴 것을 받지 않았소. 오로지 진리에 따르는 것이 눈쁜 사람들의 생활 방법이요. 반뇌의 때를 다 없애고 나쁜 행위를 소멸해 버린 사람에게는 다른 음식을 드리시오. 그것은 공덕을 바라는 이의 복밭이 될 것이오"

"그러면 고타마님, 이 우유죽은 누구에게 드려야 합니까?"

"신, 인간, 사문, 바라문을 포함한 여러 중생 가운데서 완전한 사람(如來)과 그의 제자를 제외하고 이 우유죽을 먹고 소화시킬 사람은 아무도 없소. 그러나 이 우유죽일랑은 산 풀이 적은 곳에 버리시오"

바라드바자는 그 우유죽을 생물이 없는 물속에 쏟아 버렸다. 그런데 그 우유죽은 물속에 버려지자마자 부글부글 소리를 내면서 많은 거품을 내뿜었다. 이때 바라드바자는 모골이 송연하여 두려워 떨면서 부처님 곁에 다가갔다. 그리고 부처님 발 밑에 꿇어앉아 말했다. "놀라운 일입니다. 고타마님,

마치 넘어진 사람을 일으켜 주듯이, 덮인 것을 벗겨 주듯이, 길 잃은 이에 게 가르쳐 주듯이, 혹은 '눈이 있는 자 빛을 보리라' 하여 어둠 속에서 등불을 비취 주듯이, 고타마께서는 여러 가지 방편으로 진리를 밝혀 주셨습니다. 저는 고타마 당신께 귀의하고 진리와 그것을 수행하는 스님들의 모암에 귀의합니다. 저는 당신 곁에 출가하여 완전한 계를 받았습니다." 밭을 가는 바라드바자는 이렇게 해서 부처님 곁에 출가하여 완전한 계를 받았다. 그 후 얼마 되지 않아 사람들은

에서 근심이 생기는 것임을 알고, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

친구를 동정하느라 나머지 마음이 얽매이면 손해를 본다. 가까이 사귀면 이런 우렁이가 있다는 것을 알고, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

자식이나 아내에 대한 애착은 가지가 무성한 대나무가 서로 엉켜 있는 것과 같다. 죽순이 다른 곳에 달라 붙지 않도록, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

숙수에 사는 사슴은 먹이를 찾아 여기저기 다닌다. 그와 같이 지혜로운

리니, 기쁜 마음으로 생각을 가다듬고 그와 함께 가라. 그러나 그러한 동반자를 벗으로 사귀 수 없다면, 마치 정복한 나라를 버리고 가는 왕과 같이, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

우리는 참된 벗 얻기를 바란다. 자기보다 뛰어난 동등한 친구와는 가까이 친해야 한다.

그러나 이러한 친구를 만나지 못할 때에는 허물을 짓지 말고, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

애욕은 그 빛이 끈고 감미로우며 즐겁게 한다.

또 여러 가지 모양으로 우리들의 마음을 산산이 흐트러 놓는다. 관능적인 애욕에는 이와 같은 위험이 있다는 것을 알고, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

이것이 내게는 질병이고 종기이며 재난이고 화살이며 공포다. 관능적인 애욕에는 이러한 두려움이 있다는 것을 알고, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

탐내지 말고 속이지 말며, 갈망하거나 남의 덕을 헐지도 마라. 환락과 미혹을 버리고 세상의 온갖 애착에서 벗어나, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

의롭지 못한 것을 생각하고 그릇된 일에 사로잡힌 나쁜 벗을 멀리하라. 탐욕에 빠져 있거나 게으른 사람을 가까이하지 말고, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

널리 배워 진리를 알고 고결하고 총명한 이를 벗으로 사귀라. 그리하여 온갖 이로운 일을 배우고 의혹을 떠나 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

세상의 놀이와 환락을 즐기거나 구하지 말고 사치하지 마라. 허식을 버리고 진실을 말하면서, 무소의 빨처럼

혼자서 가라.

홀로 앉아 선정(禪定)을 게을리하지 말고, 모든 일에 늘 이치와 법도에 맞도록 행동하라. 모든 생존에는 걱정 근심이 따르는 것임을 알고, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

소리에 놀라지 않는 사자와 같이, 그 물에 걸리지 않는 바람과 같이, 무소의 빨처럼 혼자서 가라. 〈경집 經集〉

◇ 여래의 복밭

문수보살이 목수(目首)보살에게 물었다.

"여래의 복밭은 하나인데 어째서 중생이 받는 과보는 다른가? 중생들 가운데에는 부자도 있고 가난한 자도 있으며, 지혜가 많은 이도 있고 적은 이도 있습니다. 그러나 여래는 평등해서 가깝고 먼 차별을 두는 일이 없지 않습니까?"

목수보살이 대답했다.

"대지는 하나이어서 차별이 없지만 온갖 씨를 트게 합니다. 부처님의 복밭도 그와 같습니다. 같은 물이라도 그릇에 따라 그 모양이 달라지듯이 부처님의 복밭도 그와 같습니다. 같은 물이라도 그릇에 따라 그 모양이 달라지듯이 부처님의 복밭도 중생에 따라 달라집니다. 변재천(辯才天)이 사람들을 기쁘게 하듯이 부처님의 복밭도 중생들을 기쁘게 합니다. 거울이 여러가지 그림자를 비추듯이 부처님의 복밭도 중생들을 길러줍니다. 해가 뜨면 어둠이 사라지듯 부처님의 복밭도 사방세계를 두루 비춥니다."

〈화엄경보살명난품 華嚴經普賢明難品〉

진리의 여율

을 멀리하고 홀로 부지런히 정진하여 마침내 더없이 청정한 행의 궁극-많은 사람들이 바로 그것을 얻기 위해 집을 떠나 수행하는 것-을 스스로 깨달았다. 그리하여 그는 성인의 한 사람이 되었다. 〈경집 經集〉

*: 비구가 지켜야 하는 계율, 이를 구족계(具足戒)라고도 한다.

◇ 무소의 빨처럼

모든 생물에 대해서 폭력을 쓰지 말고, 어느 것이나 괴롭히지도 말며, 자녀를 갖고자 하지도 말라. 하물며 친구어라. 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

가까이 사귀 사람끼리는 사랑과 그리움이 생긴다. 사랑과 그리움에는 괴로움이 따르게 마련이다. 연정(戀情)

사람은 홀로 있는 자유를 찾아, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

벗들과 함께 있으면, 머물거나 가거나 또는 나그네 길에 있어서까지 항상 간섭을 받게 된다. 어리석은 벗들이 좋아하지 않는 홀로 있는 자유를 찾아, 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

벗들과 어울리면 유희와 환락이 따른다. 또 자녀들에 대한 애정은 헤아릴 수 없이 두렵다. 사랑하는 사람과 헤어지는 게 싫다면, 애초부터 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

사방으로 돌아다니면서 헤치려는 생 각 갖지 않고 무엇이나 얻은 것으로 만족하고, 온갖 고난을 이겨 두려움 없이 무소의 빨처럼 혼자서 가라.

총명하고 예의바르고 어진 동반자로 벗을 삼는다면 어떠한 난관도 극복하

치매, 중풍, 뇌졸중 등 거동이 불편한 어르신을 모십니다

가정처럼 포근한 만다라요양원

불교총지종 사회복지재단 부설 흥국사 만다라요양원은 10월 19일 개원하여 어르신들에게 가정처럼 포근한 자비와 사랑을 제공하여 부처님의 자비를 실천하고자 합니다

- 입소대상 : 장기요양등급 1, 2등급, 전국 어느곳에서나 가능함. (장기요양등급은 관할 건강보험공단에서 등급판정을 받습니다.)
 - 1등급: 거동하지 못하고 누워서 생활하시는 분
 - 2등급: 걷지 못하고 앉아서 생활하시는 분

- 입소정원 : 6명 (선착순 입소함)
- 본인부담금 : 1등급 : 40만원, 2등급 : 월 35만원
- 연락처 : 전북 전주시 완산구 효자1가 150-2, 흥국사
전 화 : 063-224-4358, 016-651-8053. 담당자: 지정 정사



수행의 길에서

부모마음 부모노릇

자 인 행 (운천사)

상반기 불공도 끝내고 부처님 오신 날 행사도 무사히 끝났다. 비록 초보 선수 표시를 내면서 어수룩하게 치렀지만 그래도 무사히 마쳤다는 안도감이 들었다. 잠시 긴장은 풀고 조금은 편한 마음으로 저녁 불공하러 서원당으로 올라갔다. 낮익은 얼굴의 보살님과 각자님이 앉아 있었다. 오랜만에 보는 얼굴이라 반갑게 인사를 했다니 보살님은 얼굴은 웃고 있지만 근심 가득한 모습이 역역하게 보였다. 자주 오시는 보살님은 아니지만 가끔 오실 때면 항상 웃는 얼굴로 인사를 하시던 분이 속으로 참 표정이 밝은 분이냐는 생각을 하고 있었다. 그날은 각자님까지 같이 오셔서 서원당에 앉아있었다. 표정이 심상치 않아 혹시 무슨 일 있냐고 조심스럽게 물었다. 그랬더니 보살님께서 어색한 웃음을 띠며 말씀하셨다. 대학교 다니는 딸이 있는데 갑자기

외국으로 유학을 가겠다고 하더라. 이는 사람 하나 없는 이국만리 타향에 아들도 아닌 딸을 혼자 보내야 하는 것이 너무 불안하여 보내고 싶지 않는데 딸의 마음이 너무 확고부동하다는 것이다. 그래서 어떻게 해야 좋을지 모르겠다고 내게 물음을 던진다. 하긴 이는 사람 하나 없는 타지에 딸을 혼자 보내는 것이 아무리 공부를 위해 가는 유학이라 해도 부모마음은 썩 내키지 않을 것이다. 이런 저런 많은 이야기를 나누고 조금은 위로하며 너무 성급하게는 결정을 내리지 말라는 얘기와 딸과 많은 대화를 해보시라는 등의 조언을 드리며 그 부부를 보냈다. 나도 이곳 마산으로 이사 오면서 딸아이를 부산에 두고 왔다. 고3이라 전학하기도 그렇고 해서 혼자 두고 왔는데 항상 신경이 쓰인다. 물론 한

시간 남짓하면 갈수 있는 거리고 친정에 맡겨 안심이지만 그래도 곁에 두고 돌보지 못해 늘 불안하다. 고3이라고 공부해야 한다며 매주 오지는 못하고 가끔씩 주말에 집에 오지만 그 모습을 볼 때마다 안스럽다. 하물며 이국만리 딸이 간다는데 그 부모 마음이야 오죽하겠는가. 우리 딸도 대학은 서울에 가겠다고 목표를 세우고 있는데 만약 서울에 있는 대학으로 가버리면 그곳에서 졸업하고 직장 구할 것이다. 그러면서 서울 생활에 정착하게 되면 딸아이가 한 집에 살아야 한다는 생각은 접어야 할 형편이다. 자식이 나이가 들고 머리가 커지면 품에서 내보야 한다는 것이 현실이다. 하지만 자식이 아무리 나이가 들고 머리가 커져도 안스러운 생각에 차마 품에서 내보내지 못하는 것이 부모 마음인 것 같다. 누구나 우리는 처음에는 자식으로

태어나 부모 밑에서 자라서 나중에는 자신이 부모가 된다. 하지만 부모가 된다는 것이 결코 쉬운 것이 아니라는 사실을 딸아이를 통해서 요즘 나는 뼈저리게 느낀다. 그나마 지금까지 우리 딸에는 별 탈 없이 속안썩히고 아픈 곳 없이 건강하게 자라와 줘서 내가 부모 노릇을 조금은 할 수 있었던 것 같다. 이제 곧 딸애도 고등학교를 졸업하고 성인이 되면 부모 품에서 벗어나려고 할 것이다. 막상 그때가 오면 쉽게 내보낼 수 있을지 걱정스럽다. 정사님은 딸아이가 자신의 품을 떠나 시집보낼 생각만 해도 목이 메고 눈물이 나오려고 한다며 너스레를 떤다. 천년만년 딸만 끼고 살아 보라고 핀잔을 주었는데 오늘 딸의 유학 문제로 고민하던 그 부부의 모습을 보고 새삼 부모 마음과 부모 노릇에 대해 다시 한 번 생각해본다.

우리들의 이야기

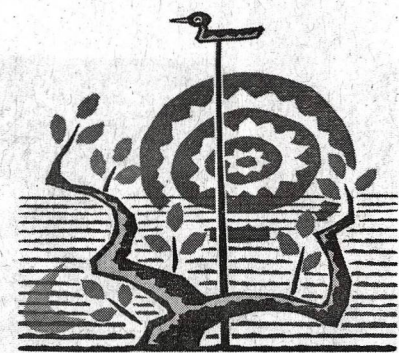
행복한 동행同行

멀리 돌아왔을 인연 하나 하얀 마음에 파문을 던진 그대와 돌아서서 행복합니다.

가슴골 이랑에 심어둔 사랑의 언덕 슬한 사연의 꽃이 피고 꽃이 진 많은 운회의 날장들

작은 관심에도 사랑의 꽃이 피고 사소한 것에 감동의 잎이 돋던 순간 동행의 행복이었습니다.

새까맣던 젊음의 어깨 위에 낡은 세월의 물이 들고 걸어 온 삶의 자리마다 세월의 굵은 마디 사슬처럼 맺혔어도



꽃보다 아름다운 그대 당신이 있어 행복합니다.

-최해선(blog.daum.net/hsc6234 커피 한 잔의 여유로움)

생활상식

▶ 멀미에 좋은 생각

우리나라 요리에서 양념으로 흔히 사용되는 생강은 예로부터 구토를 멈추게 하는 약으로 이용되어 왔는데, 최근의 실험 결과에 의하면 생강이 멀미에 의한 구토 증세에 특효라고 한다. 생강과 멀미 약 '드라미펜'을 먹으며 멀미가 나는 회전의자에서 실험한 결과 생강은 멀미 약보다도 더 확실한 멀미 예방 효과가 있었다.

게다가 대부분의 멀미 약은 멀미를 예방하는 대신에 잠을 오게 하기 때문에, 달리는 차창 밖의 경치 감상은 꿈나라 이야기이지만 생강은 졸음과는 무관하기 때문에 더 더욱 매력적인 멀미 약이라 할 수 있다. 멀미를 예방할 수 있는 생강의 양은 말린 생강으로 반 작은 술 정도인데 쉽게 먹을 수 있

는 방법은 생강 차나 생강전과를 한 조각 먹는 것이다. ▶ 탈색된 옷을 염색하려면 화방에 가면 '다이론'이란 염색 약을 구할 수 있다. 염색할 옷을 물에 폭 적신 후에 약간 뜨거운 물에 이 염색 약을 풀고 자주 뒤집어 주면서 약이 삼십 분 정도 담가 놓으면 염색이 잘 된다. 참고로 면으로 된 옷이 제일 잘 염색 되고, 색깔은 본래의 색보다 진한 색으로만 염색이 잘 된다. 그리고 이 다이론으로는 천으로 된 운동화도 염색할 수 있다.

▶ 유리창 사이로 빗물이 스며들 때 비가 많이 오면 유리 창외 창살 틈 사이로 빗물이 스며든다. 이 때에는 그 자리에 양초를 문질러 두면, 빗물이 스며들지 못한다. 또 나무 창틀에 양초를 칠해 두면, 먼지가 쌓여도 달라 붙지 않아 청소하기 쉽다.



불교상식

제가 신도가 지켜야 할 오계(五戒)는 성계(性戒)와 차계(次戒)로 나뉩니다. 성계란 그 계율을 범하게 되면 '마음의 본성이 파괴되는 계'라는 뜻이며 그 계를 범한 자체가 이미 죄가 됩니다. 오계 중에서 앞의 네 가지가 속합니다. 오계 중 다섯 번째의 "술 마시지 말라"는 차계에 속하는데, 차계는 범하는 자체가 죄는 아니지만 '그 계를 포함으로써 여러가지 허물, 그러니까 그

술 먹지 말라

에 따르는 죄가 발생하는 계'입니다. 술을 마시게 되면 '살생이나' 투도, 사음, 망어 등의 계를 범할 소지가 많게 되는 것이죠. 한편, <육방예경>에는 "술을 마시면 재산을 소비하게 되고, 병이 생기고, 잘 다투고, 나쁜 이름이 퍼지며, 분노가 폭발하고, 지혜가 날로 없어지는 허물이 생긴다"고 설하고 있습니다. -윤우채 기자

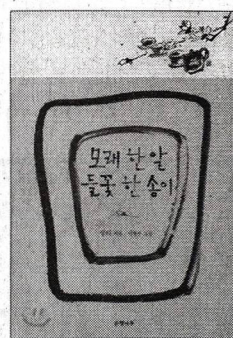
이달의 추천도서

지리산 스님들의 못 말리는 행복 이야기

천진 지음/ 불광 출판사

인연없는 만남은 없다

법경스님 지음 | 마음달



세이 경주 불국사 주지 스님인 성타 스님이 일반 대중을 위하여 쓴 생활법문에 세이다. 바쁜 일상생활의 와중에도 부처의 길을 좇으려는 일반 재가신도들에게 유익한 가르침을 수록했다. 비단 부처의 가르침 뿐만 아니라 긍정적인 마음가짐으로 생을 영위할 수 있는 방법을 함께 소개한다. 투박하면서도 구수한 성타 스님의 특유의 문체와 이형수 화백의 담백한 그림이 어우러져 불교의 가르침을 전해준다.

책은 총 3부로 구성된다. 개개의 주제들은 모두 '계달음'에 대해 논하고 있다. 즉, 바쁜 복잡하고 힘든 현대사회의에서도 진정한 자신을 잃지 않아야 한다는 가르침이 핵심 주제이다. 이 와중에 저자는 인과, 해탈, 부처, 불국토 등 불교의 키워드들을 글로 녹여내었다. 동시에 환경문제를 특별히 언급하면서 불교가 현대 사회 문제에도 관심을 가져야 한다고 촉구한다.



『지리산 스님들의 못 말리는 수행 이야기』속편 우리 사회는 더 많이 가지고, 더 많이 누려야 한다고 말한다. 이것이 곧 소비 지향의 자본주의 사회다. 이러한 시대적 추세와 정반대로 판 평 남짓한 토굴에서 불법을 좇으며 수행한 스님들의 이야기가 세간을 풍미했으니, 바로 『지리산 스님들의 못 말리는 수행 이야기』였다. 지리산 홍서원에서 정봉무주 스님의 가르침을 받으며 수행하고 있는 천진 스님과 현현 스님은 이 책에서 평소 운 영해 온 블로그 보리심의 새싹'의 글을 중심으로 수행 이야기를 풀어 냈다. 『지리산 스님들의 못 말리는 행복 이야기』는 『지리산 스님들의 못 말리는 수행 이야기』의 속편 격이다. 전작에서 주로 스님들의 알콩달콩한 수행 이야기를 풀어 냈다면 이 책에서는 불교의 가르침을 촘촘히 엮었다. 붓다가 발견한 위대한 가르침인 사성제를 설명한 것이다. 사성제란 고집멸도로 이루어지는, 해탈에 이르는 방법이다. 특

히 8정도로 세분화되는 해탈에의 길을 통해 많은 불자들이 행복에 이르는 길을 공유할 수 있을 것이다

삶은 어차피 불편한 것이다

현진 지음/ 클리어 마인드



삶에 대한 깊이 있는 지혜를 담은 글을 써 온 현진 스님이 티벳을 여행하며 기록한 명상 에세이집이다. 티벳의 아름다운 경치와 그 속에서 자연처럼 살아가는 사람들의 모습을 카메라의 렌즈 속에 담고, 불편한 삶일지라도 기꺼이 감사하는 마음으로 이생을 누구보다 적극적으로 살아가고 있는 티벳 사람들의 삶을 고스란히 담았다. 현진 스님은 이들의 삶을 바라보며 '삶은 어차피 불편한 것'이라는 소중한 삶의 가르침을 전한다. 티벳의 하늘은 '푸름'이라는 단어의 뜻이 무엇인지 푹푹하게 보여준다. 그 하늘아래 살아가는 사람들은 자신에게 주어진 삶 속에서 영원을 살아가는 사람들이다. 푸른 하늘만큼 푸른 영혼의 사람들. 이들의 모습은 제 밭그릇 쟁겨먹기에 급급한 우리 사회에 대비와 같은 지혜로 다가올 것이다.

모래 한 알 들꽃 한 송이

성타 지음/ 은행나무

불국사 주지 성타 스님 생활법문에

서 초 실 버 의 원

1995년 서울에서 최초로 개원한 치매/중풍 전문요양병원으로 새로운 지식과 기술을 갖춘 의료진과 간호진이 다년간 축적된 경험과 기술, 따뜻한 정성으로 어르신들을 잘 모시고 있습니다.

김장규 서초실버의원 원장

주요경력

- 1991년 서울대학교 의과대학 졸업
1996년 서울대학교병원 신경정신과 전문의 취득
경기도 연천군 보건의로원 정신과과장
2000년 전임의과정 수료(서울대학교병원, 노인 정신의학 전공)
2001년 석사학위 취득(서울대학교 의과대학)
호주 멜버른대학 연수 (IMHLP:International Mental Health Leadership Program)
2002년 박사학위과정 취득(서울대학교 의과대학)
용인정신병원 및 경기도립노년전문병원 정신과 과장
전국 정신요양시설 평가위원회 위원

전문진료과목

- 치매
- 뇌졸중
- 노인성 우울증

진료시간

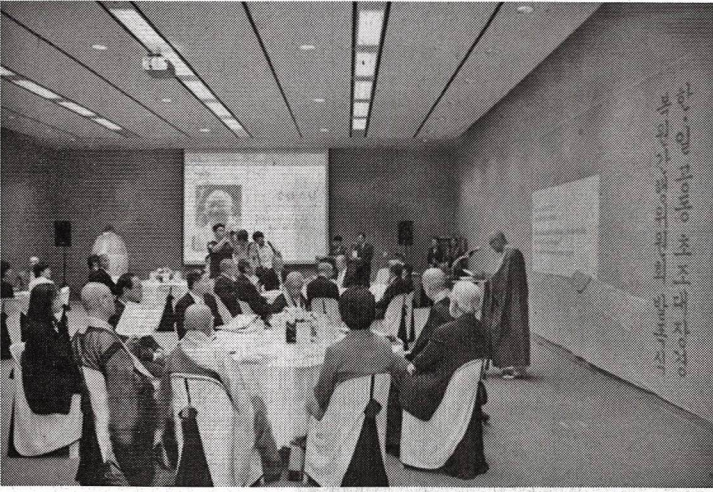
평일(토) : 09:00~18:00
일요일 & 공휴일 : 예약진료
응급 / 입원환자 제외

최고의 진료 및 시스템 온라인 상담 : www.elderlynp.co.kr
전화상담 : 02-575-1850 Fax : 02-575-8275
주소 : 서울시 서초구 양재동 402-3번지



한일 공동 초조대장경 복원위 발족

초조대장경 조사완료 국내보고회도



▲ 한·일 공동 초조대장경 복원간행위원회 발족식

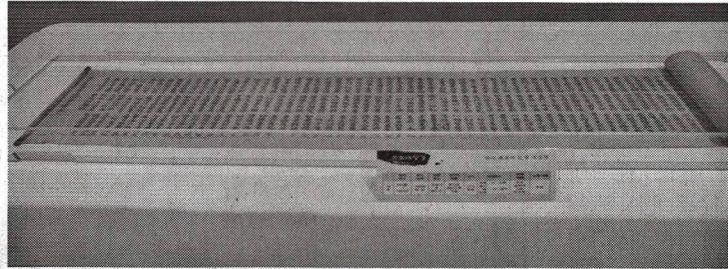
천 년 전 간행된 고려 초조대장경 복원간행을 위한 한일 공동 복원간행위원회가 첫 발을 내딛었다. 위원장에는 종림 스님이 선출됐다.

고려대장경연구소(이사장 종림 스님), 동화사(주지 성문 스님), 대구시(시장 김범일)는 6월 7일 오전 11시 국립중앙박물관 서관 1강의실에서 '한·일 공동 초조대장경 복원간행위원회 발족식'을 가졌다.

발족식은 종림 스님, 일본 난젠지(南禪寺) 총무총장 고토

노리오(後藤嘉雄) 스님, 조계종 문화부장 효탄 스님, 이어령 초대 문화부 장관, 김종규 문화유산 국민신탁 이사장, 이견무 문화재청장, 루이스 랭카스터 미국 UC버클리 명예교수 등 50여 명이 참석한 가운데 진행됐다.

이날 복원간행위원회에 선출된 종림 스님은 인사말을 통해 "오늘 발족식은 연구결과를 정리하고 복원간행을 시작한다는 두 가지 의미를 갖고 있다"면서 "특히 남산사의 협조가 없



▲ 초조대장경 대방광불화엄경권제오십구.

었다면 불가능한 작업이었고, 6년이라는 기간 동안 작업에 참여한 하나조대학 국제선학 연구소와 고려대장경연구소 불교학·서지학·사진·점진탐에 감사한다"고 말했다. 이어 스님은 "앞으로 열심히 노력해, 복원간행에 만전을 기하겠다"고 덧붙였다.

남산사 총무총장 고토 노리오 스님도 인사말에서 "초조대장경 디지털화 사업은 과거 선인의 지혜를 배워 현재에 되살리고 미래를 향해 나아가는 '온고지신' 정신의 계승"이라며 "2011년 초조대장경 천 년을 맞아 양국 교류가 더욱 활발히 이루어져 상호 발전을 이룩하길 바란다"고 기원했다.

조계종 총무원장 자승 스님

은 문화부장 효탄 스님이 대독한 축사에서 "초조대장경 담긴 지혜는 슬한 전란으로 인해 잊혀진 감이 없잖아 있었지만, 그 지혜는 늘 우리 곁에 있었다"면서 "천 년의 지혜를 새로운 천 년으로 이어가고자 했던 고려인들의 꿈이 이뤄질 것이다. 꼼꼼하고 세세하게 준비해서 그 지혜를 세계만방에 전할 수 있기를 바란다"고 당부했다.

요시자와 카츠히로(芳澤勝弘) 하나조대학 국제선학연구소 부소장, 이어령 전 문화부 장관, 김종규 문화유산 국민신탁 이사장, 이견무 문화재청장, 김범일 대구시장(김연수 행정부시장 대독) 등도 축사를 통해 복원간행위원회 발족을 축하했다.

봉은사 명진스님, 직영문제 진척 언급

다래헌 괴한 폭력 훈방 조치



▲ 법랑루에서 설법하는 명진스님.

모처럼 일요일에 나온 명진스님. 명진스님은 "총무원과 협의가 긍정적으로 이뤄지고 있다"며 "신도들이 편안하게 수행에 전념해도 될 듯 싶다"며 직영문제와 관련 긍정적 언급을 해 눈길을 끌었다.

현충일이자 관음재일을 맞아 모처럼 열린 봉은사 일요일법회에 주지 명진스님이 '봉은사 직영사찰 지정' 문제와 관련 긍정적 발언을 내놓았다.

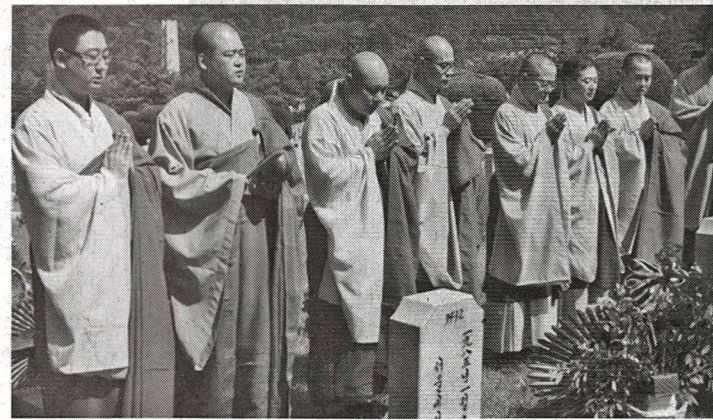
명진스님은 "현재 총무원과 직영회 등 관련 문제들에 대해

일정한 합의가 이뤄지고 있는 분위기"라며 "문제를 지적하고 진행을 하는 과정에서는 100% 주장을 관철하기 위해 노력해야 하지만 지금은 내 자존심을 내세우면 안된다. 서로 양보하며 상대방에 대한 자비심이 필요하다"고 밝혔다.

이와 함께 명진스님은 "이제 저와 봉은사 신도들은 어떻게 마음을 비울 것인가를 문제 삼아 공부에 매진해야 할 것"이라며 "지난 3개월 동안 우리 신도들이 우리 절이 어떻게 되는 것인가? 우리 스님이 어떻게 되는 것인가? 걱정하고 불안해했던 마음을 접어도 될 듯하다. 모든 문제를 '대대배비'에 입각해 해결하도록 할 것이다. 편안한 마음으로 수행에 정진하도록 하자"고 당부했다.

군종교구 현충원 순직 및 유공 군승 참배

서울·대전 현충원서 봉행



▲ 군종교구 '순직 및 유공 군승' 현충원 참배

군종교구(교구장 자광 스님) 6월 4일(금) 현충일을 앞두고 '순' 6월 호국보훈의 달을 맞아 서울 동작동 현충원과 대전 현

충원에서 각각 군포교 현장에서 산화한 선배 군승을 찾아 참배하고 그들의 넋을 기렸다. 서울과 대전 현충원에는 총 9명(서울 2위, 대전 7위)의 군승이 모셔져 있다.

오후 3시부터 진행된 이날 행사는 교구 총무차장 법원 스님, 국방부 김상래, 고현등 법사 등 재경지역 군승 10여명이 동참해 호국영령과 선배 군승의 넋을 기렸다.

한편, 대전 현충원에서는 오후 2시부터 강보승, 경연수, 윤종열, 김강영 법사 등 계룡대 지역과 충청지역 법사들이 참석한 가운데 봉행됐다.

종로노인종합복지관 호국연무사 위문

군장병에 초코파이 전달



▲ 종로노인종합복지관 어른신들이 군장병에 초코파이를 전달했다.

서울 종로노인종합복지관(관 장 정관 스님) 어른신들이 지난 달 27일 군불자들에게 사랑과 정(情)이 담긴 초코맛 파이를 논산

육군훈련소 호국연무사에 전달했다. 자리에서 정관 스님은 "오래 전부터 어른신들의 마음을 담은 작은 선물을 하고 싶었는데, 육군훈련소가 제격일 것 같아서 작은 정성을 모았다. 인연이 닿는 한 지속적으로 하겠다"고 말했다.

정연태 법사(호국연무사 주지법명 소천)는 "작지만 아주 큰 힘이 된다. 어른신들의 따뜻한 사랑의 마음을 결코 잊지 않겠다"고 답했다.

이날 전달된 초코파이는 모두 70박스(150만원 상당)로, 종로노인복지관을 이용하는 어른신 30여명의 정성으로 마련됐다. 전달식 후 부대 역사관을 견학하고, 호국연무사를 참배하며, 신축불사 현황에 대한 설명을 듣는 자리도 마련됐다.

교수불자대회 오는 28일 법흥사

한국교수불자연합회(회장 최용춘)는 6월 28일부터 30일까지 영월 법흥사에서 '조화로운 국토포용과 한국불교명상의 세계화 전략-교육(문화)과 관광의 유·기적 결합을 중심으로'를 주제로 2010한국교수불자대회를 개최한다.

28일 오후 2시 열리는 개회식은 최용춘 회장의 대회사로 시작으로 조계종 포교원장 혜총 스님의 치사, 김진선 강원도지사 및 법흥사 주지 도완 스님의 환영사, 유인촌 문화관광부장관과 천태종 총무원장 정산 스님 등 각 종단 총무원장스님의 축사 순으로 진행될 예정이다. 이어 오후 3시부터는 김규철 동국대 겸임교수가 '자연과 사회의 변화가 가져올 현대 불교문화의 발전 전망'을 주제로 기조강연을 한다.

또한 명법 스님(서울대)이 '선의 전통'을, 김선근 교수(동국대)가 '인도철학의 명상의 의의'를, 이지중 교수(한국재활복지대학)가 '선문답의 교육적 생명력'을, 김용환 교수(충북대)가 '명상의 세계 윤리적 가치'를 주제로 각각 불교학적 측면을 고찰

한다. 교수불자대회는 30일 이후부 사찰문화연구원 이사장의 '21세기 한국불자의 가치관' 주제 특강과 결의문 발표 등으로 끝맺는다.

최용춘 회장은 "불교문화 인프라 확충으로 문화한국 건설을 위한 방법을 모색해 동북아시아 한국의 역할을 재탐색하고 문화 중심지로서 토대를 다지게 될 것"이라고 기대했다.

6·2지방선거 교회 투표소 대폭 감소

2008년 총선대비 784곳 줄어

6월 2일 실시한 제5회 전국동시지방선거 투표소 1만3388곳 가운데 종교시설 투표소는 단 18곳에 불과한 것으로 조사됐다. 2008년 치러진 총선에서 1만3246곳 중 종교 투표소가 766개소였던 점을 감안한다면 대폭 감소한 수치다. 종교 투표소가 대폭

감소한 것은 조계종종교평화위원회와 종교자유정책연구원들이 종교 투표소 설치와 관련해 지속적으로 문제를 제기한 결과다. 교회는 종교 시설 내 투표소 설치가 인권침해에 해당한다며 위법성을 공론화했다. 결국 2009년 '공직선거법 일부개정 법률안'이 통과되면서 해결의 실마리를 찾게 됐다.

밀교의 역사와 교리에 대한 국내 최초의 본격적 개론서 **동국대학교 불교학과 서순길교수 외 7명의 밀교학자 공동 집필 ...**

밀교사상사개론

국판 / 책가 15,000원 / 불교출판사출판부

속자대명왕진언(숨마니반메홍)의 유래와 공덕을 철한 것만으로 본 것을 지나기만 하여도 무량한 복덕과 산락을 얻을 수 있습니다.

불설대승장엄보왕경

번역국판 / 책가 7,000원 / 불교출판사출판부

현대 정보화 사회에서의 불교의 역할에 대해서 서술하였으며, 불교의 특성과 구분에 대한 설명을 통하여 불교에 대한 개략적인 배경을 이해할 수 있도록 구성...

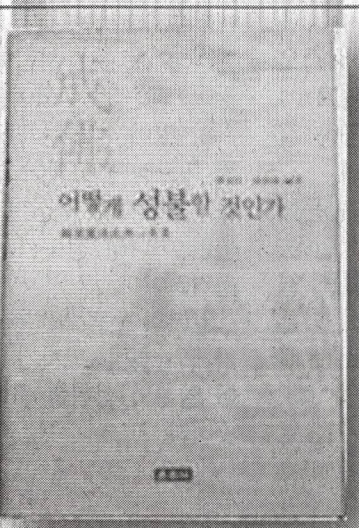
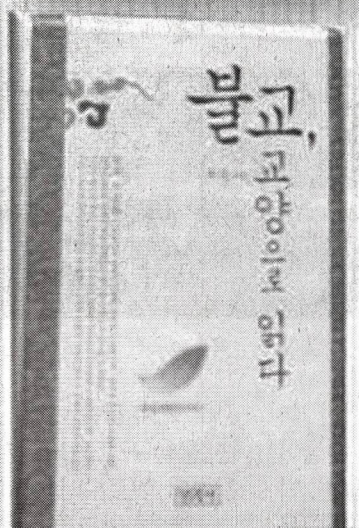
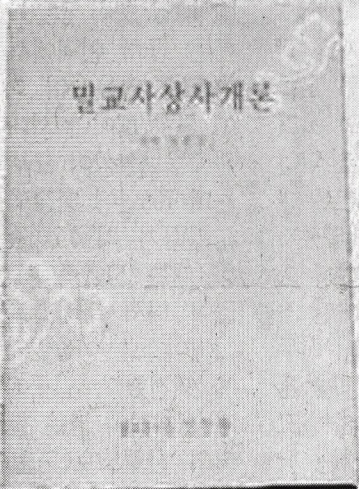
불교, 교양으로 읽다

국판 / 책가 15,000원 / 민족사

한국불교의식의 대명사인 천수경에서 왜 처음과 끝이 진선으로 이루어져 있는가? 그 비법을 밝히고 있으며 본심요점을 통해 누구든 성불할 수 있는 원리를 제시하고 있다.

어떻게 성불할 것인가

국판 / 책가 8,000원 / 운주사



영화에서 불교보기 ⑪ / <선라이즈 선셋>

달라이라마의 특별한 일상

금강경을 해석하면서 많은 사람들은 1장을 가장 중요하게 다루었습니다. 모두 32장으로 구성된 금강경 중에서 1장을 유독 중시하는 이유는 무엇일까요? 나머지 31장은 부처님의 말씀이 들어있고, 제1장이 유일하게 부처님의 소소한 일상을 표현하고 있기 때문입니다.

어떤 이는 오직 1장이 전부라고 나머지 31장은 지나치게 지나친다고 할 정도로 1장의 비중을 높이 평가했는데, 그 이유는, 나머지 장에서 서술하고 있는 부처님의 말씀이 1장에 부처님의 행동을 통해서 모두 표현되고 있기 때문이라고 합니다. '백 마디의 말보다 한 번 실천하는 게 낫다' 라는 말과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있습니다. 그러니까 깨달은 이의 일상을 엿볼 수 있

있을 것입니다. 그래서 서구인들은 끊임없이 달라이라마에 대한 궁금증을 호소해왔습니다.

달라이라마의 말이나 생각은 책을 통해서 지금도 계속 출판되고 있고, 그의 일대기 또한 장 자끄 아노 감독의 <티벳에서의 7년>과 마틴 스콜세지 감독의 <쿤돈>이라는 영화를 통해서 많이 알려졌습니다. 이렇게 이름거나 알려진 거장들의 관심을 달라이 라마가 한 몸에 받는 걸 보면 얼마나 많은 사람들이 달라이라마를 궁금해 하는지 알 수 있습니다. 그 어느 종교인도 이런 호기심을 받지는 못했을 것입니다. 이는 달라이라마 개인에 대한 관심이 아니라 불교에 대한 궁금증이라고 해석할 수 있습니다.

불교의 궁극적 경지는 무엇이고, 불교에서 추구하는 인간상은 무엇이고, 이런 의문이 달라이라마라는 인물을 통해 표현돼 온 것입니다. 그런 호기심의 연장선상에서 이번 영화 <선라이즈 선셋> 또한 나왔습니다.

그런데 달라이라마의 일상은 생각했던 것보다 역동적이었습니다. 금강경 1장에서 묘사된 부처님의 일상은 그림처럼 고요한 이미지였습니다. 천 이백 제자들보다 훨씬 밥을 빌려 바루를 들고 줄지어 떠나는 모습은 정적인 이미지였습니다. 그러나 달라이라마의 일상은 꽤 시끌벅적했습니다. 아마도 이런 차이는 부처님이 생존했던 시대는 단순



▲ 런닝머신 위의 달라이라마

한 시대였을 것입니다. 그러나 현대는 모든 게 복잡하고 급하게 흘러가기 때문일 것입니다.

새벽 3시 잠에서 깬 달라이라마는 오체투지를 했습니다. 이어서 그는 끊임없이 움직이는 헬스기구 위에서 달라이라마를 하였습니다. 이 모습은 꽤 충격적이었습니다. 커다란 타일로 치마를 만들어 입은 70대 노인이 런닝머신 위에서 가쁜 숨을 몰아쉬는 모습은 뜻밖이었습니다.

텔레비전을 보면서 박장대소하는

많은 사람들이 만나면서 그의 표정에는 피곤한 기색도 짜증도 보이지 않았습다. 그는 내내 친절 한 미소를 잃지 않았습다. 진심으로 미소와 평화를 사람들에게 전해주기 위해 애썼습다. 자신의 모든 에너지를 사람들을 위해서 베푸는 생각이 들었습니다. 티벳에서 달라이라마는 보살의 화신으로 여겨지는 데 그 평가에 어울리는 모습이었습다.

그의 일상을 보면서 예전에 누군가 그에게 했던 질문이 떠올랐습다. 당신의 종교를 한마디로 말해보세요, 라고 하자 달라이라마는, 내 종교는 친절, 이라고 대답했습다. 정말 그의 말처럼 달라이라마의 일상에서 강하게 느껴지는 것은 친절과 여유였습다.

달라이라마의 일상을 소개한 다

큐멘터리 형식의 영화 <선라이즈 선셋>은 러시아 출신의 감독 비탈리 만스키에 의해 만들어졌습다. 처음 이 영화를 만든 감독이 러시아 출신이라는 사실을 알았을 때 조금 뜻밖이었습다. 의례 유럽이나 미국 감독일 줄 알았습다. 왜냐하면 서구에서는 최근 불교에 대한 관심이 증폭되었고, 특히 달라이라마에 의한 티벳 불교에 대한 관심은 엄청난 수준이기에 의례 그런 나라 사람이 줄 알았는데 러시아에서 조금 뜻밖이었습다.

그런데 러시아 감독의 이력을 알고 나자 조금 수긍이 갔습다. 지금까지 300여 편의 다큐멘터리를 찍었으며, 베를린 국제 영화제, 칸 국제 영화제 등 세계 유수의 영화제에서 수차례의 수상경력도 있는 비탈리 만스키는 다큐멘터리계의 살아있는 전설이었습다. 이 대가는 순수한 호기심에서 달라이라마에게 관심을 가졌다고 합니다. 달라이라마가 현재 가장 영향력 있는 정신적 지도자로서 세계의 많은 사람들의 존경과 의지처가 되고 있는데, 그가 갖고 있는 어떤 힘이 이런 영향력을 만들어내고 있는가, 하는 그런 단순한 궁금증에서 이번 영화가 만들어졌다고 합니다.

-김은주(자유기고가)



다는 데서 금강경 제1장을 높이 평가한다고 볼 수 있었습다.

이번에 개봉한 영화 <선라이즈 선셋> 또한 그런 면에서 의미가 있습니다. 다큐멘터리 형식의 이 영화는 세계적인 불교 지도자이자 노벨 평화상 수상자인 달라이라마의 일상을 렌즈에 담았습다. 달라이라마가 직접 출연해 그의 평범한 일상을 관객에게 보여주었습다.

사실 서구에서 달라이라마는 불교 아이콘이라고도 볼 수 있습니다. 아마도 붓다만큼의 영향력을 갖고

만다라 세상

늘 이맘때(음력 4월 15일)쯤이면 선불교(禪敎) 절집 안은 90일의 여름안거(安居)가 시작된다. 이를 결제(結制)라고 부른다. 석 달 동안 산문 밖의 출입을 삼가고 오로지 수행에만 전념토록 만든 특별기간이기도 하다. 함걸(咸傑·1118~1186)선사는 "자기가 앉아 있는 자리에서 4면 8방에 맑은 바람이 흐르도록 만들어라"고 하여 외적인 고요함과 내적인 치열함이 함께하는 결제를 주문했다.

하안거(夏安居) 역사는 2600여 년 동안 유장하게 흐르는 강물처럼 이어져 오기에 이르렀다. 하지만 시작은 사소한 것이었다. 그전 인도 지방의 우기(雨季)라는 독특한 기후 때문이다. 당시에는 가시려고 해도 가질 수 없는 '그늘'조차 오래 머물게 되면 혹여 그것에 대한 미련과 애착심이 생길까 봐 같은 나무 밑에서 3일 이상 머물지 않았던 시절이었다. 그런 철저한 무소유와 무주(無住·잡지 머물)를 실천했지만 석 달 동안 내리는 폭우 앞에선 어찌할 수가 없었다. 거친 비를 피해 자연스레 넓은 동굴 안이나 큰 지붕 밑으로 모여들었다. 비가 그칠 때까지 기다리면서(다닐 때보다) 상대적으로 '편안한 머물기(安居)'가 시작되었던 것이다. 본래 떠돌이

를(禪僧)가 지킴으로써(後) 우리 집사(居士)에게요." 그러자 모두 작은 소리로 웃었다. "집사람 지키는 대로 하면 크게 잘못 될 일이 없습니다." 다시 큰 웃음소리가 터져나왔다. 백번 맞는 말이다. 이것이 같이 사는 사람의 힘인 것이다. 가정 역시 작은 총림인 까닭이다.

머물이라는 결제와 떠남이라는 해제(解制)는 수행승의 몸과 마음을 조화롭게 만들었다. 머물 때는 모두가 푸른 산처럼 깨끗한 자태로 살았지만 떠날 때는 한결같이 자유로운 흰구름이 될 수 있었다. 때로는 하늘 높이 우뚝 서기도 했고, 때로는 깊이깊이 바다 밑에 잠기기도 했다. 그 잠김을 통해 속살이 여물어야 다시 솟아올 수 있는 힘이 생기기 때문이다. 긴장과 느슨함으로 맺힌 것이 있으면 풀었고, 마냥 풀어진 것이 있으면 다시 아무지켜 묶었다. 물이 흐르지만 한다면 피곤함이 물어날 것이고 그렇다고 해서 고여 있기만 한다면 답답함으로 다가오기 마련이다. 그래서 흐를 곳에서는 흘러야 하고 머물 곳에는 머물러야 하는 것이 물의 순리인 것처럼 인간사 역시 그랬다.

머물고 있으면서도 늘 떠날 사람처럼

4면 8방에 맑은 바람 흐르게

있지만 할 수 없이 한시적인 불박이(불)가 되었다는 의미이기도 했다.

중국·한국·일본 등 동양 삼국은 함께 모여 수행하는 곳을 총림(叢林)이라고 불렀다. 대중이 풀과 나무처럼 뿔뿔하게 서 있는 까닭에 내키는 대로 어지럽게 자라지 못하도록 서로 붙들어 주는 공간인 까닭이다. 속대머리(머리털이 마구 흐트러져 있는 모양)란 말에서 보듯 섞은 제멋대로 자라는 식물의 대명사다. 실사 그런 속이라고 할지라도 끈계 자라는 마(麻) 속에 있으면 애써 잡아주지 않아도 스스로 끈계 자라는 것과 같은 이치였다. 모이면 살고 흩어지면 죽는다는 것은 전쟁터뿐 아니라 수도원의 법칙이기도 했다. 그래서 대중이 공부시켜 준다는 말이 나왔다. 그냥 함께 살면서 따라 하거나 해도 크게 잘못된 일이 없기 때문이다.

'크게 잘못될 일이 없다'는 말을 들을 때마다 기억나는 사건이 있다. 그날 행사에 초청된 강사는 차분하게 주제를 잘 이끌어가는가 싶더니 한순간 그만 키워드를 놓쳐버렸는지 말이 끊겼다. 어색한 고요가 잠시 이어졌다. 그 난감한 표정을 향해 뒷자리에서 누군가 '뒤라뒤라' 하면서 말머리를 쳐주었다. 그랬더니 "아! 맞아" 하면서 이내 다시 말문이 열렸다.

한참 후 마음에 여유가 생겼는지 청중을 돌아보며 농담을 던졌다. "아까 저를 도와준 사람이 누구지 모

하루하루를 매듭지으며 살았고, 반대로 늘 떠돌아다니면서도 영원히 머물 사람처럼 주인공의식을 가지고 순간순간 살 수 있을 때 비로소 제대로 불박이와 떠돌이의 자격을 갖춘 것이라 할 수 있겠다. 어쨌거나 이동과 머물이 적절한 조화가 이루어졌을 때 이동은 이동대로, 머물은 머물대로 같이 빛나게 된다.

하지만 혜원(523~592) 스님은 30년 동안 그림자조차 여산(廬山) 밖을 나가지 않았고, 마조(709~788) 선사는 개원사(開元寺)에서 30년을 머물렀다. 그렇지만 그 머무를 어느 누구도 정체가 태로 보지 않았다. 같은 장소지만 그 안에서 해체와 결제를 거듭했을 것이고, 매 순간순간 머물 속에서도 떠남을 반복하도록 스스로를 경계하고 훈련시킨 까닭이다.

알고 보면 사바세계 전체가 80년 평생을 머물러야 하는 거대한 총림이요 또 수도원이다. 서로 의지하며 또 참지 않고서는 함께 살 수 없는 땅이기 때문이다. 더불어 살기 위해선 불박이건 떠돌이건 서로 배려하고 양보하는 삶의 자세가 필요했다. 그것은 나와 남에 대한 부끄러움을 아는 일로부터 시작된다. 그런 까닭에 법연(1024~1104) 선사는 이런 소박한 구절을 남겼다.

"20년 동안 죽을 힘을 다해 공부해 보니 이제 겨우 내 부끄러운 줄 알았다." -원철 스님

서울·경인교구 합창단 단원을 모집합니다

총지종 서울·경인교구 합창단에서는 아름다운 음성으로 부처님의 법을 전하며 자비를 실천할 단원을 모집합니다. 관심있는 불자들의 많은 동참 바랍니다.



- ◆ 모집대상 : 모든 불자
- ◆ 모집시기 : 수시
- ◆ 연습일시 : 매주 화요일 오후 2시
- ◆ 연습장소 : 총지사
- ◆ 연락처 : 이연수 단장
- 02)552-1080~3(대)



불기 2554년 연등축제

“소통과 화합의 연등축제”



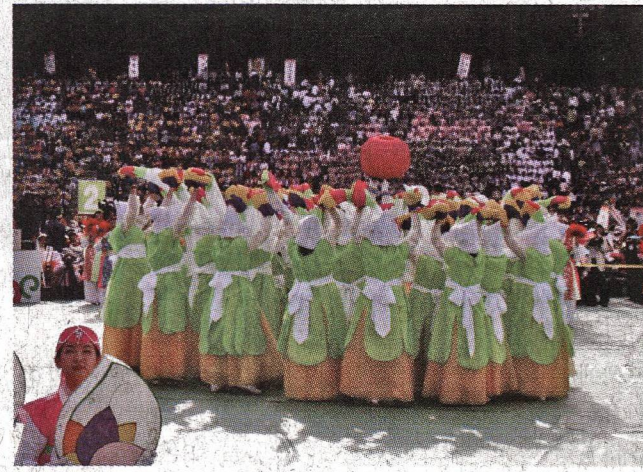
▲ 제등행진에 나선 총지종 행렬



▲ 동국대 연등법회에 운집한 교도들



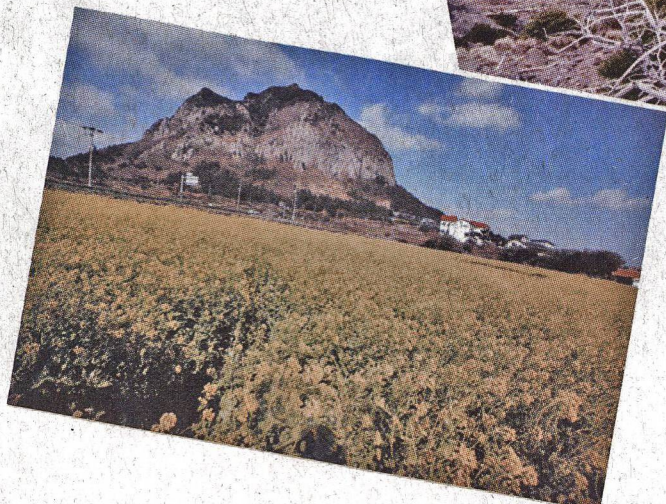
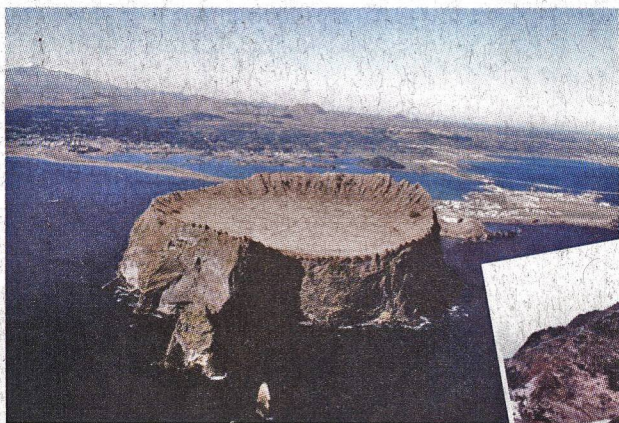
▲ 총지종 연희단



▲ 연등법회 전경



바다와 하늘이 마주하는 곳, 펜션 바하마(BAHAMA)



천혜의 풍광을 자랑하는 제주,
함덕 해수욕장 근처 해안도로에 자리잡은 펜션 바하마가
여러분을 기다립니다.

♣ 구조 : 쓰리룸(거실 포함) 3실 / 원룸 4실

★ 6월 오픈

주소 : 제주도 조천읍 조천리 920번지
전화 : 010-9032-7114 / (064)782-7822
대표 : 조 경 숙 (총지사 교도)