



“무명의 어둠 밝히는 자비의 등불”

부처님 오신날 봉축 연등법회



부산 정각사에서 부처님 오신날 봉축 연등법회를 봉행하고 있다.

부처님 오신날을 봉축하고, 모든 중생들의 건강장수와 지혜복덕을 구족하는 부처님 오신날 봉축 연등법회가 지난 5월 5일 서울 충지사를 비롯하여 전국사원에서 일제히 봉행되었다.

부처님 오신날 연등법회가 열리는 전국사원에서는 많은 교도들과 일반인들로 인산인해를 이루었

며, 아름답게 만들어진 연등에 간절한 마음으로 소원하는 서원지를 달고 일념으로 소원성취를 발원하는 불공을 올렸다.

효강 종령예하는 봉축법어를 통해 “한 없는 자비와 지혜로 이 땅에 오신 부처님은 무명에 빠진 중생들을 구제하고 동체대비의 크신 자비로 탐·진·치 삼독에 물든 중생을 제

도하기 위해 온 힘을 기울이셨습니 다. 부처님께서 이 사바세계에 오신 참 뜻은 만 중생이 부처님의 성품을

가진 절대평등자임을 선언하신데 있습니다. 나와 이웃과 자연 모두는 두두물물(頭頭物物)이 진리의 요체

로서 불성(佛性)을 지니고 태어났으며, 부처님과 너와 나는 하나임을 일깨워 주셨습니 다.

이념과 사상, 계급과 계층, 지위와 위상은 서로 달라도 우리 모두는 너 나할 것 없이 소중한 부처님의 불성을 가진 절대평등자로서 서로 존중해야 합니다. 고통을 함께하는 일은 부처님이 대비구세로 오신 뜻을 실천하는 일이며, 무명(無明)과 이기심(利己心)에서 허덕이는 중생을 제도하는 일이며, 불의(不義)와 증오(憎惡)로부터 인간을 해방하는 일입니다.”라고 말하였다.

또한 우승 통리원장은 봉축사에서 “우리는 부처님 오신날을 맞이하여 화합과 이해, 사랑과 보시로 서로의 상처를 치유하는 자리가 되어야 할 것입니다. 부처님께서는 우리 중생들이 생명의 존엄성을 더욱 자각하고, 남을 배려하는 마음, 이웃과 함께 더불어 살아가는 동체대비의 정신을 더욱 발현해나갈 것을 일깨워 주시고 계십니다.

“나”와 “너”라는 분별심과 이기심, 아집과 편견, 시기과 질투, 원망심과 간담심으로 가득찬 나를 버리고, 크고 동글며 자비로운 마음으로 회전하여야 할 것입니다. 무엇보다 귀심 비로자나 부처님의 가르침에 귀심하여 참 “나”를 찾는 시간이 되도록 우리 모두 용맹정진 합시다.”라고 말하였다.

“이 순간 한 생각에 따라 극락과 지옥”

우승 통리원장, 불교방송 100일 법문

충지중 우승 통리원장이 지난 5월 24일 불교방송 3층 대법당에서 300여명의 사부대중들이 참석한 가운데 ‘더불어 사는 세상, 일체유심조’라는 주제로 법문을 하였다.

이번 법문은 불교방송에서 주최하는 ‘계집의 소리, 나누는 기쁨의 100일 법문’으로 3월 17일부터 6월 14일까지 100일 동안 전국의 고승대덕 스님들을 초청하여 법문을 듣는 행사이다.

우승 통리원장은 법문에서 “경주의 만석꾼인 최부자가 400년 동안 부귀영화를 누리며 살아가다가 죽은 후에 만석이상한 석도 더 이상 가지지 말라, 남은 것은 굶주린 사람들을 보살피고, 어렵고 힘들게 살아가는 사람들을 돌보며, 모든 것을 대중들에게 회향하라.

“죽어 내가 죽은 후에 큰 인물이 나더라도 진사이상의 벼슬을 가지지 말라. ‘라는 가르침을 후손들이 받들고 소중하게 간직하여 실행하였기 때문



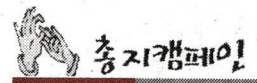
충지중 우승 통리원장이 불교방송 3층 대법당에서 법문을 하고 있다.

에 400년 이상 부귀영화를 누리며 안빈낙도하는 삶을 살아가고 있다”며 남에게 봉사하며 사회와 더불어 살고, 욕심과 탐욕을 버리고 지족하는 삶을 살아가면 자기 자신도 더불어 행복과 부귀를 누리며, 세상을 살아가는 법”이라고 주장하였다.

또한 “지금 이 순간 한 생각의 마

음가짐에 따라 극락과 지옥이 결정되므로 순간 순간의 마음가짐을 올바르게, 긍정적으로 생각하며 살아가는 것이 불제자의 도리이며, 매일 시간을 소중하게 간직하며 즐거운 마음으로 생활하기 바란다”고 하였다.

또한 “지금 이 순간 한 생각의 마



2006년 독일 월드컵

2002년 6월, 대한민국 전 국민을 영광의 도가니로 몰아넣었던 한일월드컵 4강 신화를 또다시 재현해 주기를 간절히 바라는 4천만 붉은악마의 기대와 응원을 등에 업고 우리의 태극전사들은 2006년 월드컵이 열리는 독일 프랑크푸르트에서 이번 달 13일 아프리카의 토고와 첫 게임을 치른다.

한국은 이번 독일월드컵 출전으로 6연속 월드컵 본선진출을 하게 되는데 이는 세계적으로 아홉 번째이며 아시아에서는 처음이다.

월드컵 본선에 진출하는 나라들은 축구강국으로서 입지만이 아니라 대표 팀이 가지는 수입도 결코 적지 않다.

2002년 월드컵에서 한국축구 대표팀은 당시 FIFA로부터 출전수당 68억에 4강까지 올라 총 8경기를 치르는 동안 벌어들인 경기수당 131억으로 총 약 200억에 달하는 엄청난 보너스를 받았다.

2006년 국제축구연맹(FIFA)은 독일월드컵 본선에 진출하는 32개국의 출전수당을 약 3,027억 원으로 본선에 진출하는 각 나라는 약 95억을 출전수당으로 받는다. 출전수당에 게임수당을 더하면 32강 조별예선 1경기 출전수당을 약 13억 원으로 규정하고 있다.

이에 따라 조별예선 3경기에서 받는 수당이 총 39억 원. 즉, 한국축구대표팀은 독일월드컵 본선진출로 약 135억 원의 보너스를 받을 수 있다는 계산이 나온다. 이번에도 승승장구하여 많은 승리수당도 받고 국민들에게 멋진 경기하는 모습도 보여주기를 간절히 바란다.

그리고 독일월드컵 공식 홈페이지 ‘피파월드컵닷컴’(www.fifaworldcup.com)은 지난 6개월 동안 축구팬 공모를 통해 선정된 32개 월드컵본선 참가국의 슬로건을 10일 발표했다. 한국대표팀의 슬로건은 ‘끝나지 않은 신화, 하나 되는 한국’(Never-ending legend, united Korea)으로 결정되었다고 한다.

우리 태극전사들의 투혼과 국민들의 응원이 한데 어우러져 4강에 오른 한일월드컵의 영광을 재현해보자는 기원이 담겨있는 멋진 슬로건이다.

이 땅의 종교법성

스스로 만족을 얻으려거든 탐욕을 부리지 말며 남이 자기에게 화를 내는 것이 싫거든 내가 남에게 화를 내지 말고 남의 무지를 용서하기 전에 자기의 지혜를 먼저 닦을 지니라.

“종단 특별 기획단 구성”

새로운 변화, 개혁으로 교세 활성화

충지중은 지난 5월 25일 충지사 서원당에서 종단 특별기획단을 구성하고, 기획단 단장에게 사령장을 수여하였으며, 통리원에 대한 인사발령을 단행하였다.

종단특별 기획단에는 단장에 우승 통리원장, 지도위원 및 불사법요 개정위원장에 법공 정사, 지도위원 및 중헌종법 개정위원장에 지성 정사, 지도위원 및 사회복지위원장에 원송 정사, 지도위원 및 교육, 포교 위원장에 화령 정사, 지도위원 및 집행위원장에 선도원 전수가 각각 임명되어 분야별로 정책을 구상하고 시행안을 마련할 예정이다.

사령장 수여식에서 효강 종령예하는 “종단은 이제 새로운 변화와 개혁으로 종단 중흥을 마련해야 합니다. 기획단 구성은 몇 년 전부터 구

상한 정책으로 각 분야별로 업무에 대한 지식과 식견이 뛰어난 인물들로 기획단을 구성하였으며, 종단중흥을 위해 기획단을 중심으로 모두가 한 마음이 되어 교세활성화와 종단 발전을 위한 새로운 정책들을 구상하고 시행안을 마련해 줄 것을 당부함과 동시에 창종시의 열화와 같이 요원한 교세의 불꽃을 다시 피우자”며 “전국의 스승과 교도들은 새로운 각오와 마음가짐으로 종단 중흥을 위해 용맹정진을 당부한다.”고 말하였다.

또한 통리원에 대한 조직개편을 단행하여 교정부장에 법공 정사, 사회복지재단 사무국장에 지성 정사, 통리원 총무계장에 황의수 교무, 사회복지재단 총무간사에 이상철 각자를 각각 임명하였다. (관련 기사 2면)



충지중의 불단 중앙에 옴마니반메출의 본존과 오른쪽은 중대팔엽원을 중심으로 414존의 보살을 모시고 생명의 성장과 탄생을 의미하는 태장계만다라, 왼쪽은 아홉개의 작은 만다라로 1,461존의 보살을 모시고 부처의 경지, 깨달음에 이르는 경지를 나타낸 금강계만다라.

하반기 49일 불공

중생은 각자 불성을 지닌 부처님이십니다. 부처가 되기 위해서는 자신의 허물을 찾아 참회하고, 조상으로부터 쌓아온 업장을 소멸하는 지극한 불공을 행해야 합니다. 우리 모두 전생의 업장이 소멸되어 해탈을 이루고 항상 마음자리를 살피 모두가 부처가 되도록 하반기 49일불동동안 용맹정진합시다.

- ◆ 일시 : 충기 35년 5월 28일 ~ 충기 35년 7월 15일
- ◆ 장소 : 충지중 전 시원



불교충지중
The Buddhism chongjijong

풍경소리

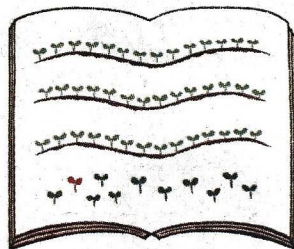
선택의 갈림길에서



양개선사에게 한 스님이 물었습니다. 지금 막 밖에서 뱀이 개구리를 잡아먹으려는 것을 보았습니다. "구해줘야 합니까? 그냥 내버려 두어야 합니까? 구해준다면 대자연의 질서를 깨뜨리는 것이고 구해주지 않는다면 한 생명을 저버리는 일이 될 것입니다." "그러며 어떻게 해야 합니까?" "자연의 질서도 깨뜨리지 않고, 생명을 저버리지 않는 길을 택해야지?" 문운정(수필가)

예배의 침묵

먼 지방에 사는 박칼리라는 비구가 중병에



걸려 죽게되자 그는 부처님을 빙고 예배드리는 것이 마지막 소원이라며 매일 눈물을 흘렸습니다. 이 말을 전해 들은 부처님이 직접 찾아갔습니다. 부처님은 여러 가지 위로의 말을 들려주고는 물었습니다. "네가 살아온 길에 후회하거나 원통하다고 생각하는 일은 없느냐?" "죽기 전에 마지막으로 부처님을 빙고 예배드리는 것이 소원이었는데 이렇게 일어설 수 없는 것이 후회되고 원통합니다." 이 말에 부처님은 조용히 말하였다. "박칼리아, 이 썰어질 몸뚱이를 보고 예배를 해서 어찌하는 것이냐!" 나를 보려거든 이 몸뚱이가 아니라 진리를 보아라 진리를 보는 것이 나를 보는 것이니라 김원각(시인)

이달의 명상

부처님은 모든 사람에게 불성이 있다고 했습니다. 즉 '부처님의 성품', '깨달을 수 있는 가능성'이 있습니다. 이는 누구나 부처님이 될 수 있는 가능성을 가지고 있기 때문에 열심히 노력하면 누구나 부처님이 될 수 있다는 가르침입니다. 만일 노력하지 않고 그냥 살았다면 그것은 '중생의 삶'입니다. 늘 욕심에 차 있고, 아무것도 아닌 일에 화를 잘 내고, 하는 일마다 실수를 저질러 어리석은 행동을 하는 사람을 부처님은 '중생'이라고 불렀습니다. 이러한 중생의 삶은 인간다운 삶이 아닙니다. 적어도 인간이 지향해야 하는 삶은 '보살'의 삶입니다. 부처님은 깨달음을 이루기 위해 위로는 진리를 구하고 아래로는 중생을 구제하기 위해 노력하는 사람을 '보살'이라고 불렀습니다. 모름지기 보살은 네 가지 끝이 없는 훌륭한 마음을 내야 합니다. 이것이 바로 사 무량심(四無量心)입니다. 네 가지 무량심이란 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)를 말합니다. 첫째, '자무량심'입니다. 이는 자신의 욕심을 버리고 모든 생명을 위해 베푸는 것을 말합니다. 말 그대로 희생과 사랑이요, 아낌없이 주는 마음입니다. 길가에 피어 있는 이슬 모를 꽃이나 풀, 나무, 하늘, 공기 등 모든 우주적 생명체를 향하여 한량없는 사랑의 마음을 내는 것입니다. 둘째, '비무량심'입니다. 이는 모든 생명

체의 고통이나 슬픔을 자기의 아픔으로 여기고 그것으로부터 벗어나 줄 수 있도록 도와 주는 것입니다. 미움이나 분노의 불길에 휩싸여 있는 사람이 있다면 재빨리 그 사람의 마음속에 들어가 그 미움과 분노를 함께 하는 것입니다. 질병에 시름하고 있는 사람이 있다면 그 고통을 함께 나누어 한낱 미물이라도 아파하거나 죽어가는 동물이나 식물을 보면 그 고통을 함께 하는 것입니다. 셋째, '희무량심'입니다. 이는 일체 생명의 기쁨을 함께 하는 마음입니다. 기쁨은 함께 나눌 수 있어야 합니다. 친구가 잘 되면 시기하고 질투할 것이 아니라 함께 기뻐하는 것입니다. 넷째, '사무량심'입니다. 이는 자신의 집과 독선을 버리는 마음입니다. 한마디로 자기중심적 사고에서 벗어나 누구나 평등하게 대하는 마음입니다. 이 마음에는 사랑도 없고 미움도 없습니다. 누구를 보더라도 똑같이 그리고 있는 그대로 대하는 마음뿐입니다. 부처님은 보살의 길을 가르치면서 이 사 무량심을 설했습니다. 이 사 무량심이야말로 보살이 가져야 할 필수조건이라는 것입니다. 만일 우리들이 이 네가지 마음을 항상 지닌다면 그 사람은 보살입니다.

네 가지 훌륭한 마음

라 진심으로 박수를 쳐주고, 자신을 이긴 사람이라 하여 적대감을 가질 것이 아니라, 패배를 솔직히 인정하고 축하를 해주는 것이 희무량심입니다. 넷째, '사무량심'입니다. 이는 자신의 집과 독선을 버리는 마음입니다. 한마디로 자기중심적 사고에서 벗어나 누구나 평등하게 대하는 마음입니다. 이 마음에는 사랑도 없고 미움도 없습니다. 누구를 보더라도 똑같이 그리고 있는 그대로 대하는 마음뿐입니다. 부처님은 보살의 길을 가르치면서 이 사 무량심을 설했습니다. 이 사 무량심이야말로 보살이 가져야 할 필수조건이라는 것입니다. 만일 우리들이 이 네가지 마음을 항상 지닌다면 그 사람은 보살입니다.

원정대성사와 함께 하는

VISUAL밀교 ~전수경편 제 4 회~

권근립/정수일

떡입술 각자님! "수리 수리 마수리"가 무슨 마술 할 때 쓰는 주문인줄 아세요?

불교용어가 잘못 쓰이고 있는 경우가 너무나 많습니다.

에궁~! 그..그럼 아닌가요? 다들 그렇게 쓰던데..

어? 왜 주문을 외워도 mp3와 노트북이 안나오죠?

그런 것들은 우리 불자들부터라도 고쳐 나가야 해요

그럼, 수리 수리란 노트북 수리? A/S센터인가?

수리 수리 의 수리란 "길상존"이란 뜻입니다. 즉 상대방을 높이고 칭찬하는 말이죠.

*길(吉)-길할 길
*상(祥)-상서로운 상
*존(尊)-높을 존

예. 귀하고 훌륭한 분이란 뜻이군요.

그리고 마하수리 할 때의 마하란...!

아하! 그렇군요.

그러므로 "마하수리"란 대길상존이시여~ 라는 뜻입니다.

또 "수"수리의 "수"는 지극하다는 뜻이므로 "수수리"는 극길상존이시여~ 라는 뜻이죠.

흔히 제트기의 속도를 말할 때 마하1.5 마하2.0 등으로 저는 음속의 몇 배를 나타내는 수치로만 알고 있는데 실은 불교용어에서 나온 말로 아주 큰 크기를 비교할 수 없는 초월적인 크기를 말할 때 쓰이는 말입니다.

그러므로 "수리 수리 마하수리 수수리 사바하"를 굳이 해석해 보자면 귀하고 훌륭한 분이시여~ 아주 귀하고 훌륭한 분이시여~ 저극히 귀하고 훌륭한 분이시여~ 그 복되고 좋은 일이 원만히 성취되소서...라는 뜻이 됩니다.

결국 쉽게 말하자면 남을 칭찬하고 축원해 주는 말씀이네요.

엄장소멸과 공덕성취를 동시에 이룰 수 있는 일은 남을 진심으로 칭찬해 주고 축복해 주는 것입니다.

다 함께~! 수리 수리 마하수리 수수리 사바하(세 번)!!!

최고의 만족

최상의 서비스



가구의 명품, 가구문화의 새로운 창조 - 라렌

라렌은 고객만족, 고객 감동, 고객 행복을 추구하며 믿음과 신뢰로 가구의 명품을 선도합니다

연락처 : 02)796-6336

주소 : 서울시 용산구 이태원동



전통시절 문화탐방 ②

천년 고찰 성현은해사

수림장과 아미타불의 미타도량

바람에 나무끼는 실록의 푸르름은
너울 너울 푸른 창공을 향해 줄달음
친다. 굽이치는 팔공산의 골짜기에서
흘러나오는 해탈의 기쁨, 행복의
기쁨을 맛보기 위해 은해사를 찾아
가는 불자들의 가슴 가슴속엔 간절
한 믿음과 소망을 간직하고 있기 때
문일까? 근엄하고, 자비스러운 부처
님의 모습이 영령하다.

서울역에서 고속철도를 타고 1시
간 40여분 동안 줄달음쳐 달린 기차
는 어느덧 동대구에 도착했다. 동대
구에서 버스를 타고 반갑게 맞아주
는 정겨운 경상도 사투리의 아낙네
와 차창사이로 밀려오는 들뜬에 곱
게 지란 푸른 풀잎과 들꽃들이 손을
흔들어 준다.

화사한 들꽃들의 향연을 뒤로한
채 화양에 도착하였다. 화양은 시골
의 정겨움이 물씬 풍기는 전통적이
고 토속적인 정갈미가 넘치는 시골
의 정이 느껴졌다.

화양의 간이 정류장에서 은해사로
가는 버스를 타고 20여분을 달려
은해사에 도착하였다. 팔공산의 웅장
한 자태가 드러나고, 마치 어머니의
따뜻한 품안처럼 포근한 자리에 극
락정도의 도량인 은해사가 자리잡고
있었다.

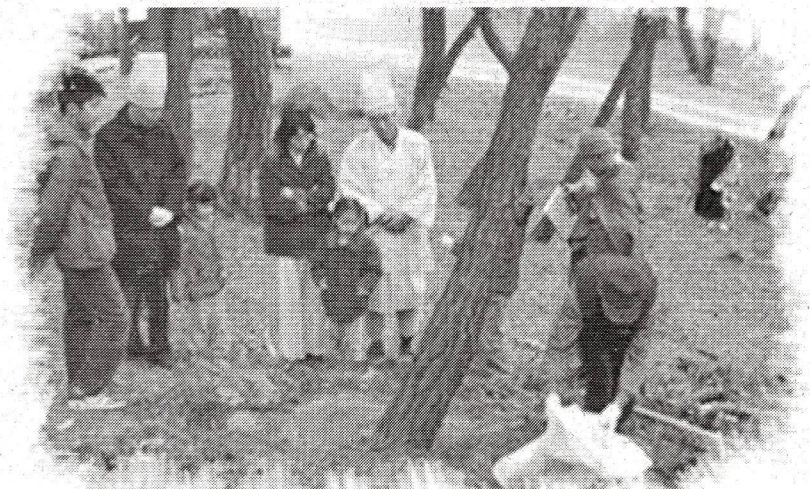
은해사의 일주문을 지나 대웅전으
로 향하던 중 수림장이란 뜻말이 보
인다. 수림장이란 단어에 아릿한 호
기심이 발동하여 수림장이 있는 곳
으로 가 보았다. 수림장은 큰 소나
무들이 울창하게 늘어서 있고, 나무
의 중간에 망자의 이름이 적힌 조그
마한 뜻말이 붙어 있었다. 수림장이
란 망자의 시신을 화장한 후 나무통
에 뼈가루를 담아 소나무 아래에 묻



어 주고 나무에는 명표를 붙이는 친
환경적인 새로운 매장이라고 한다.
수림장에서 고인들의 명복과 극락
정도를 기원하며 내려오는데 한 노
파가 수심에 찬 얼굴로 하얀 소복을
입고 수림장으로 올라가는 것이 보
였다. 다음에 안 사실이지만 '이 노
파는 40세의 젊은 아들이 교통사고
로 사망하여 아들의 극락왕생을 발
원하기 위해 하루도 빠지지 않고
100일 동안 이곳을 찾아 아들의 영
혼이 묻힌 나무아래에서 몇 시간씩
앉아 있고 간다.'는 슬픈 사연에 눈
시울이 뜨거워졌다.

은해사는 조선 31본산, 경북 5대
본산, 현재는 대한불교조계종 제10
교구 본사의 자리를 지키는 경북지
방의 대표적 사찰이다. 그리고 교구
본사중 본존불로 아미타불을 모시는
미타도량으로도 유명하다. 신라 41
대 헌덕왕 1년(809년) 해철국사가
해안평에 창건한 사찰이 해안사인데
이 해안사로부터 은해사의 역사가
시작된다. 현존하는 암자만도 여덟

개가 있고 말사 숫자가 50여 개에
이르고 한국 불교의 강백들을 양성,
교육하는 "종립 은해사 승가대학원"



이 있는 사찰이기도 하다.
불, 보살, 나한 등이 중중무진으로
계신 것처럼 웅장한 모습이 마치 은
빛 바다가 춤추는 극락정토 같다 하
여 붙여진 이름이 은해사이다. 또
은해사 주변에 안개가 끼고 구름이
피어 날 때면 그 광경이 은빛 바다
가 물결치는 듯 하다고 해서 은해사
라고도 한다. 신라의 진표율사는
"한 길 은색 세계가 마치 바다처럼
겹겹이 펼쳐져 있다.(一道銀色世界
如海重重)" 라고 표현한 바 있다.

은해사의 가람은 조선시대 대부분
의 산지가람처럼 단탑단금당식(單塔
單金堂式)으로 가람배치가 되어있
다. 대웅전 앞에 있던 오층석탑은
최근 보존을 위해서 부도전으로 이
전하였다. 대웅전 앞에는 보화루가
있고 보화루 좌우로 심검당과 설선
당이 있으며 그 가운데 장방형의 정

원이 있는 중정식 가람배치 구조이
다. 중정은 장방형이지만 중간부분
에 계단 축대를 만들어 놓아서 보화
루로 들어오는 참배객이 볼 때 장방
형에 가깝게 보여서 대웅전이 더 웅
장하게 다가오는 느낌을 준다.

역사의 소용돌이 속에서 중수와
불사를 거듭한 은해사는 한국을 빛
낸 여러 고승을 배출하였다. 신라시
대에는 우리나라 불교의 새 장을 여
신 화정국사 원효스님과 해동 화엄
종의 초조이신 의상스님이 있고, 고
려시대에는 현재 조계종의 종조이신
불일 보조국사 지눌스님, 삼국유사
를 저술하신 보각국사 일연스님 등
이 있다.

조선시대에는 흥진국사가 머무른
뒤부터 선교양종의 총본산으로 사격

이 고양되었고 화엄학의 대강백이신
영과 성규 스님이 이곳을 중창한 뒤
로는 화엄교학의 본산으로서 그 명
성이 높았다. 최근에도 함곡, 운봉,
성철스님 등 수많은 선지식을 배출
하였다. 현재에는 비구 선방 운부암,
기기암과 비구니 선방 백운암 등
에서 100여 명의 스님들이 수행하고
계신다. 또한 한국불교 최고의 경을
론 삼장법사과정인 대한불교 조계종
은해사 승가대학원에서 10여 명의
석학들이 정진 수학중이다.

팔공산지락에서 흘러나오는 은빛
물줄기속에서 도승들이 '무릇 모든
중생들을 해탈케 하리라'라는 목소
리가 푸른 창공속으로 흘러가는 것
같은 느낌을 받으며, 수림장과 아미
타도량의 부처님께 이별을 고회하며
일주문을 나선다.

총지중보의보감

뇌졸중의 위험요인



김장규 원장

최근 한국출신의 세계보건기구 사무총장 이중
육박사께서 뇌졸중으로 사망하였다는 보도가 있
어 많은 국민의 안타까움을 자아 내었다. 경륜과
학식을 펼쳐 본인에게도 명예롭고 세계적으로
큰 업적을 남길 수 있는 기회를 다 살리지 못하
게 된 원인이 뇌졸중이어서 뇌졸중에 대한 관심
이 근래 더 늘어나게 되었다. 뇌졸중의 위험요인
은 선천적으로 타고나거나 연령처럼 조절할 수
없는 위험인자(고정요인)와 생활습관을 바꿈으
로써 본인의 노력에 따라 뇌졸중의 위험을 낮출
수 있는 위험인자(변동요인)로 나눌 수 있다. 조
절할 수 없는 위험인자가 있는 사람의 경우 조절
가능한 위험인자를 줄여 뇌졸중의 위험을 낮추
어야 한다. 고정요인에는 연령, 성별, 인종, 가족력이 있다.

연령 : 나이가 많아질수록 위험이 커지며 55세 이후에 뇌졸중이 더 잘 일어
난다는 보고가 있다.

성별 : 폐경기 전의 여성은 남성보다 뇌졸중이 발생할 가능성이 낮으나 폐경기
이후에는 차이가 없다.

인종 : 외국의 연구에 의하면 흑인의 경우 백인보다 뇌졸중 발생 위험이 높다
는 보고가 있다.

가족력 : 가족 중 뇌졸중 환자가 있는 경우 뇌졸중의 위험이 커진다. 변동요인
에는 고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증, 심장질환, 흡연, 음주, 비만 등이 있다.

고혈압 : 고혈압은 혈관을 약하게 하여 출혈이 일어나기 쉽게 하고 동맥경화
등 혈관에 장애를 일으킨다. 고혈압이 있을 경우 뇌졸중이 발생할 확률이 4~
6배 높다고 한다. 고혈압이 있을 경우 식이요법, 운동요법, 약물요법 등을 통하
여 이를 치료하여야 한다.

당뇨병 : 당뇨병이 조절되지 않을 경우 동맥경화증 등 혈관변화를 유발하여 뇌
졸중을 일으킬 수 있다. 식이요법, 운동요법, 약물요법을 통하여 혈당을 조절해
야 한다.

심장질환 : 심부전, 심장 판막 이상 등의 심장질환이 있을 경우 뇌졸중이 발생
할 확률이 높아진다. 심장질환이 있을 경우 심장에 혈전이 생기기 쉽고 이 혈전
이 떨어져 나와 뇌혈관을 막기도 한다.

흡연 : 흡연자가 뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자보다 50% 더 높다고 알려져
있다. 흡연은 혈압을 높이고 동맥경화증과 혈전이 더 잘 생기게 한다. 담배를 피
운다면 즉시 끊어야 한다.

과도한 음주 : 하루에 한잔 정도 가볍게 술을 마신다면 오히려 순환기 질환을
막을 수 있다는 연구결과도 있으나 그러나 지나친 음주는 혈압을 상승 시키고
뇌졸중의 위험을 가중시킨다.

이 외에 뇌졸중으로 인한 사망은 지나치게 덥거나 추운 날씨일 때 많아지며
운동량이 부족할 경우 고혈압, 비만 등이 나타나기 쉬우므로 적절한 운동을 규
칙적으로 하는 것이 뇌졸중의 위험을 낮출 수 있다.

죽비소리 원망은 착함으로써 소멸해야

원망을 원망으로 갚고자 하면
원망은 영원토록 쉬지 않는다.
원망은 참음으로 사라지나니
이 법은 영원토록 변치 않으리.

진실을 거짓으로 여기고
거짓을 진실이라 여긴다면
이것은 모두 그릇된 소견이니
망상만 부질없이 그를 따른다.

마음에 모진 생각 버리지 않고
언제나 욕심 따라 치달리면서
자기를 다스리지 못하게 되면
자신이 모든 재앙 불러들인다.

진실을 진실인 줄 바르게 알고
거짓을 거짓인 줄 바르게 알고
이것은 몇몇하고 올바른 이해로
만드시 진리속에 도달하리라

『법구경』 중에서

총지중보 광고 및 후원을 기다립니다

가느다란 풍경소리가 시방세계 널리 퍼져
번뇌와 고통에 쌓인 중생들을 구제합니다.
애독자 여러분의 애정 어린 관심과 후원으로
총지중보는 부처님의 큰 법륜을 베풀고 있습니다.
총지중보의 발전과 부처님의 법륜홍포를 위해
광고와 후원 부탁드립니다.

주소 : 서울시 강남구 역삼2동 776-2, 총지중보사
전화 : 02-552-1080~3
계좌번호 : 우리은행 122-047811-13-060
예금주 : 불교총지중

교계소식

만봉 스님 영결식 봉원사서 엄수

순천 선암사에서 다비식



◇서울 신촌 봉원사에서 만봉 스님의 극량왕생을 발원하는 영결식을 봉행하고 있다.

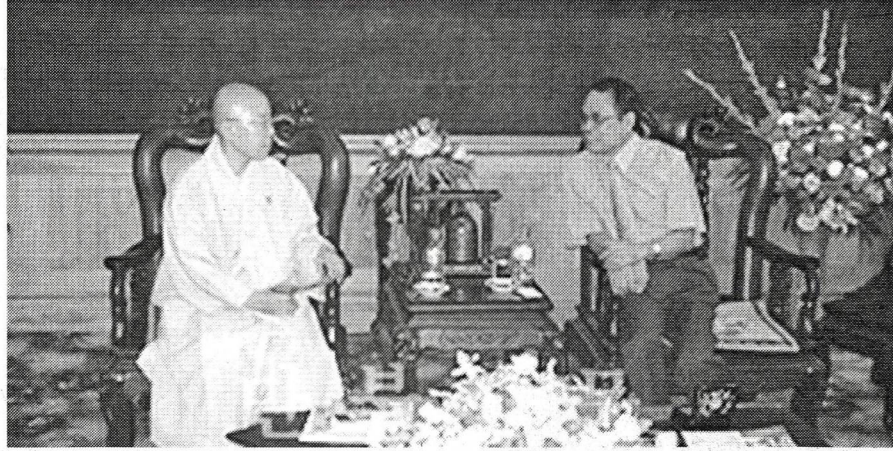
중요무형문화재 제48호 단청장 보유자로 세수 97세, 지난 5월 17일 새벽 0시 10분 노환으로 입적한 태고종 승정 만봉당 이치호대종사 영결식이 5월 21일 오전 10시 태고종 총본산 신촌 봉원사 대웅전 앞마당에서 종단장으로 봉행됐다.

“만봉 스님께서는 단청과 불상으로 불교미술의 정수인 단청기능보유자로 국내 최초의 인간문화재가 되시어 국가 주요 문화재 복원은 물론 주요 사찰의 불화단청 작업에 큰 공헌을 하신 분”이라며 “국내는 물론 해외에까지 한국의 불교문화를 고양함으로써 민족문화 발전에 기여한 공로는 타의 추종을 불허한다”고 만봉 스님의 공적을 말했다.

“고 말했다. 자주 봉원사를 찾아 만봉 스님을 뵈었다는 도솔 김용욱씨는 “평소 붓을 놓지 않는 스님의 수행정진에 감동했다”고 운을 뗐 뒤, “태고종과 조계종의 불편한 관계를 대화로 풀 것을 당부해 온 스님의 모습에서 수행자의 진면목을 느낄 수 있었다”며 아쉬움을 표했다. 각계 각층의 조사에 이어 이날 영결식은 최복숙 만봉불화진흥회장의 추모사와 봉원사 합창단의 조가 음성공양, 문도대표와 분향 등의 순서로 진행됐다. 한편 만봉 스님은 1910년 서울에서 태어나 1916년 봉원사로 출가해 여덟 살 때 금어 예운 스님의 제자로 단청과 인연을 맺었다. 1924년 불교전문강원을 수료하고 1926년 금어 자제를 취득했으며 이후 수많은 사찰과 고궁에 단청과 불화를 남겼다. 1972년 중요무형문화재 제48호 단청장이 된 이래 태고종 서울교구 중무원장, 봉원사 주지 등을 역임했다. 특히 1998년에는 은관 문화훈장을 받기도 했다. 스님의 불화작품은 금강산 표훈사, 유점사, 장안사, 마연사, 서울 봉원사, 도봉산 도선사, 백련사, 보문사, 법륜사, 남대문, 경복궁, 경회루, 보신각, 양주 회암사, 남한산성, 태고총림 선암사, 안동 봉정사, 마곡사 등에 남아있다. 또 1978년 세계불교도 우의회 동경총회 기념 전시회를 시작으로 2005년 6월 모란갤러리에서의 마지막 개인전에 이르기까지 수많은 전시회를 열어 한국 불교미술의 우수성을 알렸다.

「님의 침묵」 베트남어로 번역 출간

하노이대 한국학과 정규교재로



◇탁연 스님과 하노이대 부총장이 「님의 침묵」의 베트남어 번역출간에 합의하고 있다.

문화부장 탁연 스님이 베트남 하노이대 부총장과 면담하고, 지속적인 불교교류를 약속했다. 만해 한용운의 「님의 침묵」이 베트남 하노이 국립대학 한국어과 레담 환 교수에 의해 현지어로 번역 출간됐다. 이번 번역 출판은 대한불교 조계종의 지원으로 이뤄졌으며, 책은 하노이대학 한국학과와 정규교재로 사용된다. 레담 환 교수는 지난 5월 13일 조계종 문화부장 탁연 스님을 초청해 베트남 하노이에서 「님의 침묵」 출판기념회를 가지고, “만해 한용운 스님의 작품과 한국문화 번역에 더욱 매진하겠다”면서 “금번 출판기념회를 계기로 한국과 문화교류의 초석이 다져지고 향후 발전적인 교류가 지속적으로 진행될 수 있도록 노력하겠다”고 말했다. 하노이대학 동방학부 부장은 축사를 통해 “한국문화작품 번역을 통해 문화적 동일성을 키우는 계기가 됐다”며

“하노이대학 한국학과는 한국과의 교류에 있어 중요한 역할을 담당하고 있고 한국문학 연구 분야의 발전이 두드러지고 있다”고 치하했다. 탁연 스님은 축사에서 “한국과 베트남은 제국주의 강점과 전쟁을 경험했던 것뿐만 아니라 정서적으로도 여러 가지 비슷한 점이 많다”며 “만해 한용운 스님의 「님의 침묵」이 베트남 국민들에게 한국과 한국불교, 한국의 문화를 이해하는데 도움이 되었으면 한다”고 말했다. 조계종 문화부는 2005년 9월, 현지 한국 기업인을 통해 「님의 침묵」번역 지원 요청을 받고 4,500달러를 지원했다. 한편, 탁연 스님은 하노이대학 부총장과 베트남 문화부 담당 국장 등과 면담을 가지고 조계종과 하노이 대학의 교류, 한국문화체험(템플스테이) 교류에 베트남 정부차원의 지원 등 지속적인 불교교류를 약속했다.

“스포츠 포교, 적극적으로 나서야”

조계종 포교원 ‘스포츠 포교’ 관련 포교정책연구회 개최

2006 독일 월드컵이 시작되기 며칠 전, 골굴사 선무도 수행자들로 구성된 월드컵 응원단이 상암월드컵 경기장에서 결단식을 하고 응원가에 맞춰 신나게 꼭질댄 댄스를 춘다. 이어 선무도를 상징하는 로고나 캐릭터가 새겨진 퓨전 승복을 맞춰 입고 독일로 가 주요 지역을 순례하면서 선무도를 응용한 퍼포먼스를 펼친다. 그리고 이 모습이 주요 언론을 통해 전 세계에 소개된다. 물론 가상이다. 그러나 가상을 현실화 하는 방안을 마련하기 위해 조계종 포교원이 5월 18일 한국불교역사문화기념관 2층 회의실에서 ‘스포츠를 통한 포교활성화 방안 연구’를 주제로 제21차 포교정책연구회를 열었다. 연구회에서 김학신씨(세종대 강사)는 ‘월드컵과 스포츠 그리고 불교’ 주제발표를 통해 “세계인들이 열광하는

월드컵의 이미지를 활용한 불교 스포츠마케팅이 필요한 시점”이라며 ‘스포츠 스타마케팅’을 제안했다. 예를 들어 이번 월드컵에 불자인 박지성 선수가 가슴에 한국불교를 상징하는 로고나 캐릭터를 그린 옷을 입고 골을 넣는다면 전 세계 60억 명에게 노출시킬 수 있는 기회를 가질 수 있다는 설명이다. 김학신씨는 ‘스포츠 시설 및 팀 개발과 운영’의 필요성도 제기했다. 통일교의 일화축구단과 같은 프로팀을 불교계에서도 운영하면서 유명 스포츠스타를 육성해 대중 프로모션을 창출하고 세계시장에 진출시키면 수백여원의 부가가치를 창출할 수 있을 뿐 아니라 다양한 미디어 노출을 통해 불교이미지를 효과적으로 대중들에게 전달할 수 있다는 것이다.

정보 다이제스트

▶라면 먹으면 채소.계란 꼭 곁들여요

간편하고 값싸며 영양가도 그런 데로 좋아서 라면은 국민식품의 반열에 올라와 있다. 강원도의 한 할아버지는 20여년간 라면만 먹고 살았다고 해서 화제가 되기도 했다. 라면은 중량에 비해 칼로리가 높은 편이나 비타민 무기질 식이섬유 등이 다른 식품에 비해 부족하다. 따라서 라면만 먹고 모든 영양소를 섭취한다는 것은 불가능하다. 강원도의 할아버지는 라면에 계란을 넣고 양념도 듬뿍 쳐서 이같은 영양학적 요구를 충족시킨 것으로 알려지고 있다. 라면의 주성분인 밀가루는 우유 쇠고기 쌀에 비한다면 영양학적으로 완전한 식품이 아니다.

▶당뇨병 최고의 약 - 마

마를 강판에 갈면 끈적끈적 진득진득한 것으로 되어 버리는데 끈적끈적한 성분에 사포닌과 이르기닌이 들어 있습니다. 마에는 칼륨이 풍부하며 칼륨은 소금의 독을 해소하고 마의 다른 성분과 합작해서 혈당의 인슐린 분비를 촉진해서 세포에 영양분을 잘 공급하기 때문에 몸 전체의 건강을 증진하는데 위대한 역할을 합니다. 특히 당뇨병은 인슐린 부족으로 생기는 병이기 때문에 인슐린 분비를 촉진하는 마는 당뇨병을 예방치료하는데 위대한 구실을 합니다. 당뇨병에는 토끼마, 양마, 마가 최고의 약입니다. 좀 알기 쉽게 해설하면 우리가 먹는 음식물은 간장에서 각종의 영양분으로 만들어져 고체화해 저장됩니다.

▶삶은 육류가 좋은 이유

육류 섭취를 무조건 피해서는 안된다. 인체의 원활한 신진대사를 위해서는 적당량의 동물성단백질과 지방이 필요하기 때문에 성인병과 비만을 염려해서 고기를 전혀 먹지 않으면 결국 건강을 해치게 된다. 고기 속에 들어 있는 동물성 단백질과 지방은 인체 세포가 정상적인 활동을 하는 데 꼭 필요한 영양소이다. 그러나 패스트푸드처럼 고기류를 기름에 튀기면 콜레스테롤을 높이는 기름 성분이 너무 많아져 고기를 먹는 방법 중 건강에 가장 나쁜 방법이라고 전문가들은 경고 한다.

낙산사 공중사리탐서 부처님 진신사리 발견

사리호, 불탑 봉안문, 비단보자기 등 9건 19점 공개

지난해 4월 천년 고찰이 화마로 전소돼 전국민이 안타까워했던 낙산사에서 부처님 진신사리가 발견되어 세간의 주목을 받고 있다. 낙산사(주지 정법)는 5월 18일 낙산 유스호스텔에서 기자회견을 갖고 화재로 피해를 입은 강원도 유형문화재 제75호 해수관음공중사리탐을 해체 수리하는 과정에서 발견된 부처님 진신사리 1과와 사리호, 불탑 봉안문, 비단보자기 등 9건 19점을 공개했다. 단국대 정영호 박물관장은 이날 기자회견에서 “이번에 발견된 유물들은

언제부터인지 약간 기울어져 있던 공중사리탐이 화재로 피해를 입어 보수하던 중 4월 28일 오전 편구형의 탐신상면에서 직경 23cm, 깊이 17cm의 사리공에서 발견됐다”며 “부처님 진신사리는 금, 은, 동제합 속의 갈색 사리호에 쌓여져 있었고 보관 상태가 아주 양호하며 특히 함께 발견된 222cm 길이의 불탑봉안문에서 조성연대와 경위 등이 구체적으로 명기되어 있어서 사리장엄은 국가 지정문화재급의 가치를 갖고 있다”고 설명했다. <삼국유사>에 “자장유사가 선덕여왕

12년(643년)에 부처님 진신 사리 1과를 갖고 낙산사를 창건했다”는 기록이 있고 공중사리탐이 조성될 당시에는 부처님 진신사리 이외에는 ‘사리’라는 명칭을 쓰지 않았다는 점에서 이번에 발견된 사리는 부처님 진신 사리인 것으로 밝혀졌다. 해수관음공중사리비명에 의하면 이번에 공개된 부처님 진신사리는 1683년 흥련암을 보수하면서 공중에서 떨어져 9년 후인 1692년 공중사리탐에 보관됐다. 실측 결과 부처님 진신사리는 폭 0.8cm, 높이 0.6cm 크기에 유백색으로 광채를 내고 있다. 한편 사리장엄에서 함께 발견된 불탑봉안문에 대한 문화재적 가치가 높을 것으로 평가됐다.

서 초 실 버 의 원

양재동에 새로운 사옥을 신축하여 가락신경정신과의원에서 노인치매 전문요양병원인 서초실버의원으로 개원하였습니다.

1995년 서울에서 최초로 개원한 치매/중풍 전문요양병원으로 2003년부터 새로운 지식과 기술을 갖춘 의료진과 간호진이 다년간 축적된 경험과 기술 및 따뜻한 정성으로 잘 모시겠습니다.



김장규 서초실버의원 원장

전문진료과목

- 치매
- 뇌졸중
- 노인성 우울증

진료 시간

평일(토) : 09:00~18:00
일요일 & 공휴일 : 예약진료

응급 / 입원환자 제외

주요경력

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

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



마음공부가 되는 영화이야기

백지순/총지사 교도



6) 국경의 남쪽(2006)

우리 이렇게 사랑하는데...

인생이란 알 수 없는
음표로 가득한 악보와도 같아서,
내가 할 수 있는 일이라고는
그저 떠들떠들 연주하는
것뿐이었습니다.

그 남자의 사정

김선호, 그는 만수예술단의 호른 주자로, 평양의 종산층 가정에서 태어났다. 평양의 다른 길들과 달리 성격 시원시원하고 게다가 얼굴까지 이쁜 결혼을 약속한 연인 연화도 있다. 그러던 어느날 남조선에 있는 할아버지와의 비밀편지가 발각되어 남쪽으로 넘어 갈수 밖에 없게 된다. 그것도 평양에 연화를 두고서... 어



그런데, 그에게 아내가 있다. 라는 것도 안다. 어찌 해야할까... 이 제... 자신이 결혼한 줄로 알고, 이 남쪽

간만의 감동적인 멜로

몇달 전 친구와 영화를 보며 한 얘기. 우리 나라는 왜 멜로를 잘 못 만들까... 아마도 감동적이고, 유치하지 않으면서, 재미도 있고, 게다가 아름다운 사랑 이야기를 본지 꽤 된 듯하다. 그런 시점에서 그 갈증을 3%는 채워 줄 영화를 만났다. 배우들의 연기도 탁월하고(차승원은 연기의 영역을 확실히 넓힌 듯 보인다. 조이진의 재발견 또한 든든한 느낌) 드라마 PD와 작가의 연출력으로 꽤나 섬세한 감정 라인들이 살아있는, 그러면서도 흔해 보이지 않는 사랑 이야기를 하고 있는 영화. 어찌하면 봄날의 끝자락과 더 어울렸을 법한, 보고 나면 나의 마음 자리를 아리게 확인할 수 있는 영화.



렵게 탈복에 성공하지만, 약혼녀 연화를 데려 오기 위해 갖은 애를 쓰기 시작하는데...

에서 만난 여자와 결혼을 했다. 멍하 기만 하다. 원망을 해도 소용없는 일이

그 여자의 사정

사랑하는 남자 하나만 보고 죽을 위험을 무릅쓰며 국경의 남쪽으로 건너왔다. 꿈에 그리던 이를 만났으니 그동안의 고생도 상관없다.

탈복자의 이루어질 수 없는 사랑 이야기라 한 줄로 말하기엔 아쉬운, 쉽지 않은 사랑을 하는 이들의 쉽지 않은 사랑 이야기

추천사

이달의 사찰음식 ⑥

▶표고버섯참살전병무침



재료 표고버섯 10장, 참살가루 1컵, 애호박 100g, 진간장 1큰술, 통깨 1큰술, 고춧가루 1작은술, 물엿 1작은술, 식용유 1큰술

만드는 법 ① 표고버섯은 미지근한 물에 설탕을 약간 넣고 불려서 기동을 떼어낸다. ② 참살가루는 소금을 약간 넣고 더운물로 익반죽하여 직경 2.5cm로 납작하게 만들어 팬에 지져서 식혀 둔다. ③ 표고버섯은 양념을 하여 볶아서 식힌다. ④ 애호박은 얇파하게 썰어서 소금을 살짝 뿌려 두었다가 팬에 기름을 두르고 지져 낸다. ⑤ 넉넉한 그릇에 준비된 재료를 넣고 양념을 하여 살짝 버무린다.

고버섯 2개, 들기름 1작은술, 청장 3큰술
만드는 법 ① 감자는 껍질을 벗겨서 사방 2cm 크기로 깎 두기 썰기하여 준비한다. ② 두부와 버섯도 감자 크기로 준비해 둔다. ③ 냄비에 들기름을 두르고 약한 불에서 감자를 오래 볶다가 감자 속에 기름이 스며들면 들깨즙과 표고버섯을 넣고 끓인다. ④ 감자가 익으면 두부와 홍고추를 넣고, 끓으면 청장으로 간을 한다. *구수하면서도 담백한 맛을 내는 감자와 들깨즙은 단백질이 풍부하여 육식이 제한된 스님들의 건강식으로 단연 으뜸이다.

▶민들레나물



재료 민들레 200g, 들깨가루 1작은술, 청장 1작은술, 들기름 1작은술, 깨소금 1작은술
만드는 법 ① 민들레(꽃이 피지 않은 것 선택)는 씻어서 물기를 뺀다. ② 냄비에 물을 넉넉히 넣고 끓기 시작하면 소금을 약간 넣고 데친 후 냉수에 헹구어서 꼭 짠다. ③ 넓은 그릇에 삶아 놓은 민들레를 넣고 청장과 들깨가루를 넣고 간이 배도록 살살 주무른 후 깨소금, 들깨가루를 넣어 무친다.

▶깨순김치절이



재료 깨순 200g, 청장 1½큰술, 고춧가루 1작은술, 식초 1작은술, 통깨 1작은술, 설탕 1작은술

만드는 법 ① 깨순은 어린 모종 속음으로 선택하여 다듬어서 물을 넉넉하게 하여 씻는다. ② 넓은 그릇에 청장, 고춧가루, 식초, 통깨를 넣어 양념장을 만든 후 준비해 둔 깨순을 넣어서 살살 버무린다.

▶참가죽나물



재료 참가죽 300g, 청장 2큰술, 깨소금 1큰술, 참기름 1작은술
만드는 법 ① 참가죽은 연한 줄기 부분도 함께 다듬어서 끓는물에 소금을 약간 넣고 살짝 데친 후 찬물에 한 번만 헹구어 차게 식힌 후 꼭 짠다. ② 삶아 놓은 참가죽을 청장으로 애벌 무친 다음 깨소금, 참기름을 넣고 살살 털어 무친다. * 고추장, 된장, 초고추장으로 무쳐도 된다. * 참가죽은 따서 즉시 요리해야 한다. 따서 오랜 시간이 지나면 참가죽이 모두 떨어져 버린다.

▶감자두부탕



재료 감자 200g, 1/4모, 들깨즙 5컵, 홍고추 1개, 표

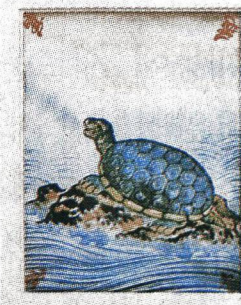
삼도 호신 용호구(龍虎龜)



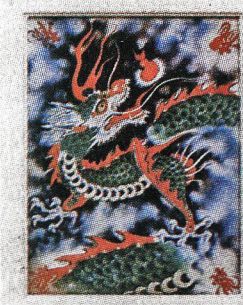
삼도 작품의 용은 재수, 범은 재난을 막아주고 거북은 수명 연장으로 생각하고, 정면에는 달마스님을 모시고, 뒷면에는 중앙에 용, 좌에는 거북, 우에는 범, 총 네가지 소형작품으로 운전자는 운전석에 부착하시고, 삼재자나 진학자는 책상 위에 부착하여 모든 재난과 액운을 막을 수 있습니다.



정면



좌에서 본



중앙에서 본



우에서 본

특히 각종 개업이나 종교단체에서 구입시 특별할인된 가격으로 판매하겠습니다.

삼도 호신 용호구로 모든 어려움과 재난을 해결하십시오

- 1. 디자인 특허 출원 : 2006- 0015472
- 2. 동업자나 후원자를 구합니다.
- 3. 입금계좌번호 : 대구은행 190-08-119647-001
- 4. 연락처 : 경북 칠곡군 약목면 무림1리 1276-39번지, 활념사
전화 : 054-975-2152, 011-504-2188

세로 50cm 가로 40cm ▶13만원, 세로 10cm 가로 8cm ▶3만원

중앙용 그림에 좌우 입체식 작품 1점 이중되 삼중그림



세로 53cm×가로 43cm
10만원



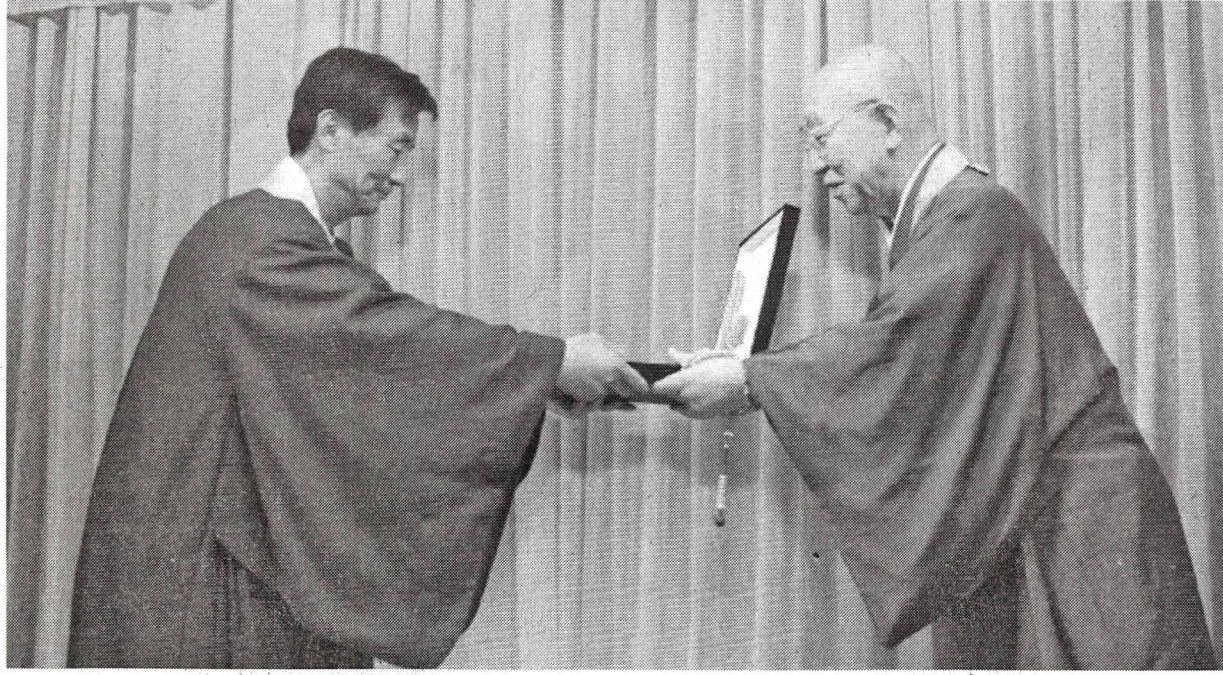
세로 81cm×가로 41cm
13만원



세로 53cm×가로 43cm
5만원

총지종, 한일불교문화교류대회 공로패 수상

“한·일 양국 문화교류 증진 공헌”



◇우수 총지종 총리원장이 나가노 국제2호 호텔에서 일본협회 회장 비어바시 쇼겐스님에게 공로패를 받고 있다.

총지종은 지난 5월 17일부터 19일까지 일본 나가노에서 열린 제 27차 한일불교문화교류대회에서

일본측 협회 회장 미야바시 쇼겐 스님으로부터 공로패를 받았다. 시상식은 나가노 국제 2호 호텔에서

한일 양국 불교문화의 교류의 시작을 알리는 만찬연에서 이루어짐으로써 총지종의 공로패 수상은 종단

의 위상을 높이는데 기여하였다. 총지종은 이번 대회에 우수 총리원장을 대표로 하여 선도원 총무부장, 시정 재무부장, 해정 정사, 안주화 전수, 심지장 전수, 자선화 전수, 묘설계 전수, 장동욱 교무가 참석하였다. 총지종이 한일불교문화교류대회에서 공로패를 수상하게 된 배경에는 그동안 한일불교교류대회 한국측 상임이사로 2명이 활동하면서 한일양국의 불교문화교류에 공헌하고 있기 때문이다. 공로패를 수상한 우수 총리원장은 “총지종이 한일불교교류대회에서 공로패를 수상하게 되어 감회가 무량하며, 이러한 시상은 앞으로 더욱더 노력해 줄 것을 당부하는 의미를 담고 있기 때문에 한일 양국의 불교문화증진을 위해 종단을 대표하여 적극적인 활동을 전개함과 동시에 한일불교의 발전을 위해 노력하겠다.”고 밝혔다.

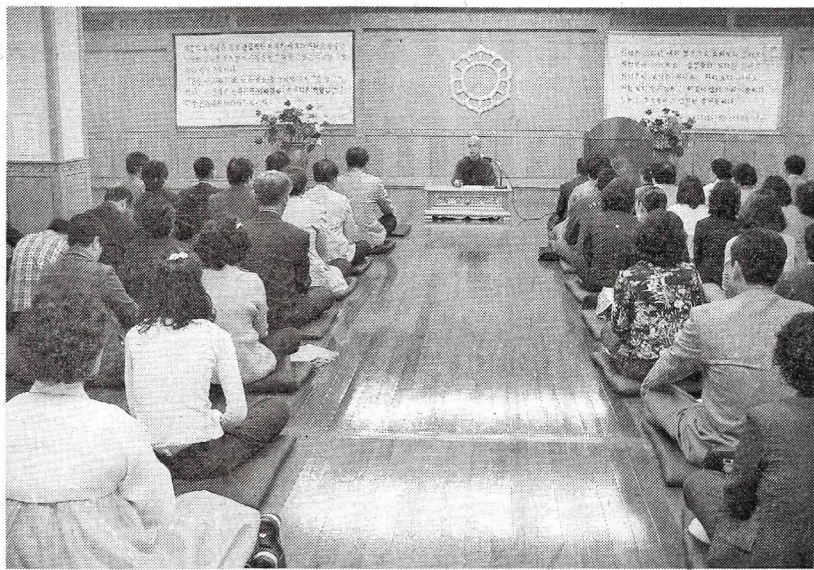
“위빠사나 수행은 해탈의 길”

찬불가 부르기, 아루나 스님 초청 강연

“어둠은 한순간 그대로가 빛이 라네, 바른 생각 바른 말 바른 행동이, 무명을 겨두고 우주를 밝히는, 이제는 가슴 깊이 깨달을 수 있다네, 정진하세 정진하세 물러남이 없는 정진(정진) 우리도 부처님 같이 우리도 부처님같이 원망은 한순간 모든 것이 은혜라네, 지족하는 마음 감사하는 마음이, 나누는 기쁨을 맛볼 수 있는, 이제는 여실히 깨달을 수 있다네, 정진하세 정진하세 물러남이 없는 정진(정진) 우리도 부처님 같이 우리도 부처님같이” 총지사 경내는 부처님 오신날을 맞이하여 ‘우리도 부처님같이’의 찬불가 노래가 띠를 물결친다. 잘 부르지 못하는 마음에는 부처님과 내가 하나되는 이름모를 감동의

물결이 일렁인다. 총지사는 부처님 오신날을 맞이하여 법회의 다양화, 새로운 포교 방법의 개발을 위한 프로그램으로 연등법회가 끝난 후 총지사 2층 원정기념관에서 총지종 수행법 소개, 찬불가 부르기, 한국 스님으로서 미얀마에 출가하여 2년 동안 수행하고 돌아온 아루나 스님을 초청하여 “위빠사나 수행법”에 대한 강연을 시행하였다. 아루나 스님은 “우리는 항상 알아차리며 살아야 합니다. 내가 걷고 있을 때, 숨을 쉬고 있을 때, 밥을 먹을 때 등 순간 순간을 알아차리며 생활하는 것이 곧 부처님의 해탈을 증득하는 길이며, 순간 순간을 알아차리며 살다보면 모든 번뇌와 마진이 사라지고, 마음 안에는 행복과 즐거움이 존재합니다. 이러한 알아차림은 마치 한 그릇의 물을 들고 갈 때 한 방

울의 물이 바다에 떨어지면 죽는다.’는 간절한 마음과 소명심을 가지고 행해야 합니다. 나의 몸, 느낌, 마음, 법의 움직



◇총지사는 부처님 오신날을 맞이하여 아루나 스님을 초청하여 “위빠사나수행” 강연을 청취하고 있다.

대법고

요즈음처럼 물질문명이 발달할수록 인간성이 상실되는 시대에, 세상에서 하나뿐인 나의 정체성을 확립하는데 도움을 주고 생활의 활력소를 구할 수 있는 실체로서 나는 ‘튼실한 종교생활’을 첫 번째로 꼽는다. 물론 자신이 좋아하는 학문을 탐구하고 인류에게 유익한 전문기술을 연구하거나, 예술에 심취하여 아름다움을 창조하거나 또는 즐기는 것도 삶의 목표가 될 수 있으며, 건전한 꿈과 사랑에서도 삶의 활력을 얻을 수 있지만, 인간의 유한성을 초극하지 못하면 만사가 덧없는 행위에 지나지 않을 것이다. 나의 유한성과 모자람은 종교 활동을 하면서 부처님께 모두 위임해 버리고 나는 그저 열심히 살기만 하면 되는데 어찌 듣든지 않으랴. 내가 전업주부로서 총지종에 발을 들이기 시작하여 현재까지 거의 25년이 흘렀다. 처음의 나는 현교나 밀교에 대한 차이는 물론 불교 교리에도 전혀 아는 바 없었으나, 자성일의 공식 시간이나 신도들이 모인 사석에서 원장님의 귀하신 설법을 들은 마음으로 들을 기쁨도 있었고, 자성일에는 현재의 신도 수의 2 배가 족히 넘을 듯한 신도들이 서원당이 비좁을 새라 운집했던

매력 있는 총지종을 위하여

것으로 기억한다. 당시에 현재의 총지사에서 종교생활을 비교하면 질적인 면은 잘 모르겠으나, 양적으로는 많이 위축되었다고 생각 된다. 서원당의 증축으로 면적만 늘었을 뿐 총지사에서 종교생활을 영위하는 평신도는 오히려 줄었다고 느껴진다. 원정님이 어느 날 사적인 자리에서 ‘밀교는 조용하, 은밀하게 확산되기 때문에 공개적이고 적극적인 포교활동이 불필요하다’고 말씀하신 적이 있다. 짧은 내 생각에 중생 제도가 불교 사회사명 중의 하나라면, 어떻게 비공개적으로 포교가 가능할까. 지난 연등회에 서원당 2층 원정기념관에서 열렸던 법회를 한번 돌아보자. 한국 스님으로서 미얀마에서 수행하고 계시는 아루나 스님을 어찌 어찌 섭외하시어 불교, 수행의 한 부분을 소개해 주셨는데, 자신의 의지로 행동하는 행위의 모든 요소를 관(觀)하여 세세한 부분까지 느낌을 알아차리는 것이 수행의 기본이라는 설법은 비록 오래지 않은 시간에도 불교의 한 단면을 선명하게 느낄 수 있어 오랜만에 마음 속으로 기뻐했다. 그런 법회가 일년에 한 두 번에 그치지 않고 한 달에 한 두 번이면 어떨까. 나라면 불교에 관심이 조금이라도 있는 친구에게 우리 절의 특별 법회를 자랑스럽게 소개하고 같이 가자고 권유하고 싶을 것이다. 벌써 시행한지 오래 되었지만, 요가 교실

넣어 선전할 필요도 없고, 방송국에 많은 비용을 들여 광고할 필요는 더욱 없다. 자성일 공식 시간 말미에 참석한 신도들에게 간단히 알림으로써 총지종. 총지사만의 특별한 법회가 비교적 자주, 그것도 주기적으로 개최되고 신도 혼자 혹은 가족과 함께 참석하여 다른 사회에서 얻을 수 없는 것을 절에서 얻을 수 있다면 그 것으로도 총지사는 드러나지 않는 매력을 갖게 되고 신도들이 자성일이 기다려지는 종교 생활을 향유할 수 있을 것이다. 신심이 얕은 대중에게 몇 시간동안 좌선하여 불공만 드리면 성불한다고 주지시킨 믿고 따라온 대중이 몇이나 될까. 총지사가 귀한 밀교의 교리를 기본으로 가진 상태에서 일반 대중의 신심을 유발하는 방법은 대중의 다양한 취향에 부합하는 법회를 통하여 자신은 정말로 매력 있는 종교 활동을 하고 있다고 생각하게 하는 것이다. 이를 위하여 큰 스승, 젊은 스승과 절의 운영자 모두가 머리를 맞대고 대중의 마음이 이끌리는 대상을 찾아내어 법회에 접목을 시도하여야 한다. 그리하여 스승들만의 절이 아닌 신도와 대중이 찾는 절이 되고, 시간이 흐른 뒤에는 어느 순간에 교세가 확장되어 있고 성불하고자 하는 신도들로 서원당이 비좁게 느껴질 때가 곧 찾아올 것을 의심하지 않는다.

각종 귀금속 전문 도소매 천금사

아름다운 마음을 가진 사람은 아름다운 모습을 발견할 수 있습니다. 천금사는 아름다운 마음, 아름다운 보석을 만들어 제공합니다. 총지종 교도 및 불자들이 한 해서 최상의 품질과 최저의 가격으로 판매하고, 수익금의 일부를 불교포교와 총지종 공헌불사에 희사하겠습니다.








천금사

주 소: 서울시 중로구봉의동 159-3
 대표이사: 권경봉
 전 화: 02-743-7204
 H. P: 011-771-7204

찾아오시는 길: 지하철 종로3가역 11번 출구
 종로공원쪽 첫번째 골목
 삼보귀금속센터 내

“굳건한 신심과 자비실천으로 가족제도”

사람이 생활하면서 가장 소중한 것은 가정이며, 가정은 모든 생활과 행위의 근본으로 그 소중함은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다. 이렇듯 소중한 가정을 진언수행의 행자로서 생활하며 불심을 키우고, 가족애를 돈독히 하고 있는 종지사 정광행, 손경옥 보살 가족을 종지종보 편집위원들과 함께 찾아가 본다.

아름다운 인연

실록의 푸른 세상, 해맑은 아기의 웃음처럼 따스하게 비추는 태양, 하얀 풍계구름이 동심동심 정겨운 춤을 추고 있는 계절처럼 정광행 보살과 손경옥 보살의 얼굴에는 언제나 웃음꽃이 만발하다. 곱게 피어나는 아름다운 꽃처럼 두 보살의 웃는 얼굴속에 감춰진 마음은 수정처럼 맑고 온화한 부처님의 모습 그대로다.

시아머니인 정광행 보살, 며느리인 손경옥 보살은 누가봐도 절대 고부간의 사이라고 믿어지지 않을 정도로 둘의 사이는 돈독하다. 두 분이 거리를 거닐다 보면 친 어머니와 딸로 착각할 정도다.

정광행보살은 진각종에서 수행하다가 총지종 창종시부터 총지종에 입교하여 창종조이신 원정 대성사님을 모시고 수행하신 분으로 수 십년 동안 하루도 빠지지 않고 염주를 손에 들고 불공하시고, 새벽에 일어나 청수를 떠놓고 하루도 거르지 않고 염송하고 있으며, 자성일은 하루도 빠지지 않으며 짧은 시절에는 아무리 먼 거리라도 꼭 절에 가서 사분정진을 지켰다고 한다.

이러한 염송의 수행공덕 덕분인지 며느리인 손경옥 보살은 본(本)이 원정님과 같은 일직손씨이며, 결혼하기 전 친정 어머니는 현교에 다니고 계셨고, 본인도 현교에 다니고 있었지만 고모님이 진각종에서 수행하시고 계시기 때문에 음마니반메혹의 염송소리를 듣고 호기심도 많았다고 한다.

“어머님께서서는 실천으로 모든 것을 보여 주셨습니다. 시집왔을 때 어머님께서서는 하루도 빠지지 않고 매일 새벽에 일어나 염송하시고, 항상 염주를 손에 쥐고 다니셨습니다. 그리고 시아버님을 극진히 모셨으며, 모든 자녀들을 사랑으로 보살펴 주셨습니다. 저는 어머님을 존경하게 되었고, 어머님께서 다니시는 절에 같이 다니고 싶었습니다. 그래서 ‘어머님께서 절에 같이 갈래?’라고 물어보기 전에 제가 먼저 ‘어머님과 절에 같이 가고 싶다.’고 하여 같이 다니게 되었습니다. 어머님을 모시고 절에 다닌 지가 벌써 26년이란 세월이 지났네요”

라고 말하며 세로의 무상함과 더불어 어머님과 함께한 진언행자로서의 수행을 통해 삶의 의미와 가치를 느끼며 생활하고 있다.

진언행자로서 삶의 철학

며느리인 손경옥 보살에게 “총지종은 불단과 사일구조, 불사의식이 현교와 다르기 때문에 처음 총지종 사원에 갔을 때 혹시 이질감을 느낀 적은 없었는지?”라는 질문에 “물론 처음 서원당에 들어갔을 때 현교와 틀리기 때문에 이상하더라는 느낌은 받았습니다. 그러나 어머님께서 총지종의 불단구조와 음마니반메혹의 의미와 공덕, 밀교에 관한 지식과 수행법을 자세하게 설명해 주셨기 때문에 특별한 이질감은 느끼지 못하였습니다.”

정광행 보살에게 “지금까지 생활하시면서 삶의 철학이 무엇인지?”라는 질문에 “남매의 자녀들을 키우며 자녀들에게 큰 소리나, 매를 든 적이 한 번도 없이 키웠기 때문에 자녀들도 모두가 우애있게 성장하였으며, 지금도 모두가 중년이 되었지만 그 우애는 잃지 않고 생활하고 있다”며 “사랑으로 키운 자식은 사랑으로 보답한다.”고 말한다.

또한 “자식을 사랑하는 것처럼 남을 사랑하



면 반드시 며느리도 시어머니에게 잘하게 되어 있다”는 진리를 믿고 실행해야 화목한 가정이 만들어 진다.

남을 배려하는 자비실천

두 분의 다정하고 다감한 모습을 보며 ‘두 분을 이렇게 아름다운 인연으로 만들어 준 힘은 무엇일까?’ 라는 궁금증이 허공을 맴돈다. “그것은 부처님의 진리안에서 부처님의 말씀

이다. 정광행 보살은 언제나 부처님을 마음속에 모셔놓고 생활한다. 나에게 나쁜 생각이 들 때면 나의 나쁜 마음을 꾸짖는 부처님의 음성이 들리며, 항상 선한 마음과 행동을 하도록 인도한다. 또한 어느 곳에서나 불공할 수 있는 총지종 음마니반메혹의 수행법이 이 세상에서 제일 중요하고 가치 있으며, 자신의 삶을 지켜주고 지탱해 주는 생명수라고 한다.

는 한결같이 음마니반메혹의 진언행자이다. 외손자 외손녀를 포함하여 많은 가족들 중 한 명도 타 종교를 가지고 있는 사람이 없다.

그것은 할머니의 굳건한 신심과 실천 때문이다. 음마니반메혹의 본존인 가정다라니를 집안에 모셔놓고 하루도 빠지지 않고 염송하는 모습을 보여줌으로써, 부처님의 말씀대로 실천함으로써 자녀들과 손자들은 어머니와 할머니의 모습을 보며 무의식적으로 음마니반메혹을 듣게 되고 할머니의 모습을 따라하게 되며, 일상 생활하면서 어렵고 힘든 일이 있으면 무의식적으로 음마니반메혹을 염송한다고 한다. 그리고 자녀들과 손자, 손녀들에게 사랑스런 말과 자비의 실천을 보여주기 때문에 할머니를 존경하게 되고 할머니가 신앙하고 있는 종교가 위대하다는 것을 알게 된다. 이러한 신심과 실천으로 가족제도는 자연스럽게 이루어지는 것이다.

가족제도의 방안에 대해 “가족들에게 종교를 강요하지 말고, 스스로 깨닫게 해야 한다. 가족들이 깨닫게 하기 위해서는 자신의 굳건한 신앙생활과 부처님의 자비실천이 제일 중요하다. 특히 절에 자주 나가는 것도 중요하지만 집안에서 가족들이 보는 가운데 염송하는 모습을 보여 주어야 한다. 그리고 자비의 실천이 뒤따라야 한다. 매일 매일 염송을 하면서도 나쁜 말, 나쁜 행동을 한다면 누가 그 사람을 믿고 따를 것인가?”라고 말하며 총지종에서 많은 가족들이 진언행자로 수행하여 해탈과 행복을 이루기를 서원해본다.

항상 부처님을 마음속에 모셔놓고, 선한 마음, 선한 행동

고 보살과 주어야 합니다. 우리 주변을 보면 고부간에 갈등이 심해서 서로 원수처럼 떨어져 생활하는 사람들이 많습니다. 그것은 며느리를 아들이나 딸처럼 생각하지 않고 남이라고 생각하기 때문입니다. 며느리도 시집은 이상 같은 가족입니다. 부처님께서 말씀하셨듯이 ‘며느리는 남이기 때문에 자식과 딸보다 더욱더 사랑하고 존경해야 합니다.’ ‘며느리는 우리 가족과 다른 남남이다.’ 라는 생각 때문에 서로간에 친근감이 없어지고 멀어지게 되는 것이다. 부처님의 진리 중 가장 중요한 것은 ‘내가 남에게 선한 인을 지으면 반드시 선한 과를 받는다’ 인과법으로 ‘시아머니가 며느리에게 잘하

대로 생활하고 실천하기 때문이 아닐까?’하는 메아리가 울려 퍼진다.

항상 부처님의 말씀을 듣고 부처님의 진리를 믿고 그대로 생활하다 보면 모든 것이 편안하고 삶의 윤택함을 누릴 수 있다.

부처님의 진리 중에서 가장 중요한 것은 남을 배려하는 자비의 실천이다. 부처님 말씀 중에 자(慈), 비(悲), 회(喜), 사(捨)의 사무량심이 있다. 항상 내가 먼저 남에게 자비를 실천하고, 남이 슬플 때 같이 슬퍼하고, 남이 기쁠 때 같이 기뻐하고, 남에 대한 집착이나 편견없이 평온한 상태를 유지하며 남을 위해 자기의 것을 버리는 행동을 하게 될 때 화목한 가정을 유지 할 수

오늘도 음마니반메혹의 염송을 할 수 있어 기쁘고, 살아있다는 환희심을 느낀다. 사람이 어떤 일을 할 때는 미칠 줄 알아야 한다. 종교도 마찬가지이다. 굳은 신심을 가지고 미쳐야 공덕을 받을 수 있고, 행복한 삶을 누릴 수 있다. 짧은 시절에는 절에 가는 것이 행복이었으며, 그 자체로 극락이었고, 각자님 모르게 몇 년 동안 절에 나갔다. 아무리 먼 거리라도, 남이 나를 비방하는 어떤 말을 들을 지라도 부처님에 대한 굳은 믿음으로 자신의 내면만을 바라보며 절에 다니고 염송하였다. 지금 적극적으로 수행생활을 했던 짧은 시절을 회상해 본다.

며느리인 손경옥 보살도 총지사에서 총무를 맡아 잘 살림을 꾸려가고 있으며, 총지사 행사가 있을 때마다 술선수범하여 봉사를 하고 있으며, 사회에서는 부처님의 자비정신을 실현하기 위해 어르신들을 대상으로 즐거운 여가문화를 창조하는 노인들이 전문가인 실버레크레이션 지도자 자격증을 소유하고 있으며, 매주 1~2회 어르신들을 대상으로 자원봉사 활동을 하고 있다.

가족제도는 굳건한 신심과 실천이 중요

정광행보살의 가족들은 바쁜 일상생활 때문에 자주 총지종 절에 나오지 않지만 마음속에

진언행자 가족을 찾습니다

총지종 진언행자로 모범적인 수행을 하고 있는 진언행자 가족을 종지종보사로 추천하여 주시기 바랍니다.

연락처 : 02)552-1080, 지정 정사



이구짬, 꽃계짬, 간장계짬 전문

풍(豊) 원(元)

어린 시절 어머님의 옛 맛과 정성이 그대로 깃들여 있는 곳

FOOD 전문점

풍원 (豊元)

이구짬 · 탕
간장계짬
꽃계짬 · 탕

340



진정한 웰빙이란 자신의 마음이 짐부터 바꾸는게 아닌가 생각합니다. 긍정적인 생각과 적극적인 행동으로 평소애 좀더 건강한 삶을 살아가 노력 하는 것입니다. 육체적이든 정신적이든 모든 면에서 새로운 생활의 활력을 줄 수 있는 무언가를 실천하고자 하는 마음의 여유가 있어야 합니다. 식생활을 바꾸거나 운동을 하거나 이 모든 것 역시 자신의 의지와 생각이 바뀌어야만이 가능한 실천의 한 방법입니다.

풍원은 진정한 웰빙문화의 식생활을 창조합니다.

주 소 : 서울시 송파구 오금동 8-4, 방이역부근
전 화 : 02-3401-5919
대표자 : 종지사 한상옥 보살