



총지종은 불교의 생활화, 생활의  
불교회를 통해 참 대승의 정신을  
구현하는 불교 종단입니다.



# “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 총지사를 비롯하여 전국사원에서 일제히 봉행되었다.

부처님 오신날 연등법회가 열리는 전국사원에서는 많은 교도들과 일반인들로 인산인해를 이루었으

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

## “이 순간 한 생각에 따라 극락과 지옥”

### 우승 통리원장, 불교방송 100일 법문



총지종 우승 통리원장이 불교방송 3층 대법당에서 법문을 하고 있다.

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

이번 법문은 불교방송에서 주최하는 ‘깨침의 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 누리는 비결로 첫째 내가 죽은 후에 만석이상 한 석도 더 이상 가지지 말라, 남은 것은 굽주린 사람들을 보살피고, 어렵고 힘들게 살아가는 사람들을 돌보며, 모든 것을 대중들에게 회향하라.”고 말하였다.

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

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

총지종 우승 통리원장은 “전사원장에 대한 조지개편을 단행하여 교정부장에 법경 정사, 사회복지재단 사무국장에 지정 정사, 통리원 총무계장에 황의수 교무, 사회복지재단 총무간사에 이상철 각자를 각각 임명하였다. (관련 기사 2면)

에 400년 이상 부귀영화를 누리며 안빈낙도하는 삶을 살아가고 있다”며 남에게 봉사하며 사회와 더불어 살고, 욕심과 탐욕을 버리고 자족하는 삶을 살아간다면 자기 자신도 더불어 행복과 부귀를 누리며 세상을 살아간다”고 주장하였다.

또한 “지금 이 순간 한 생각의 마

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

## 하반기 49일 불공

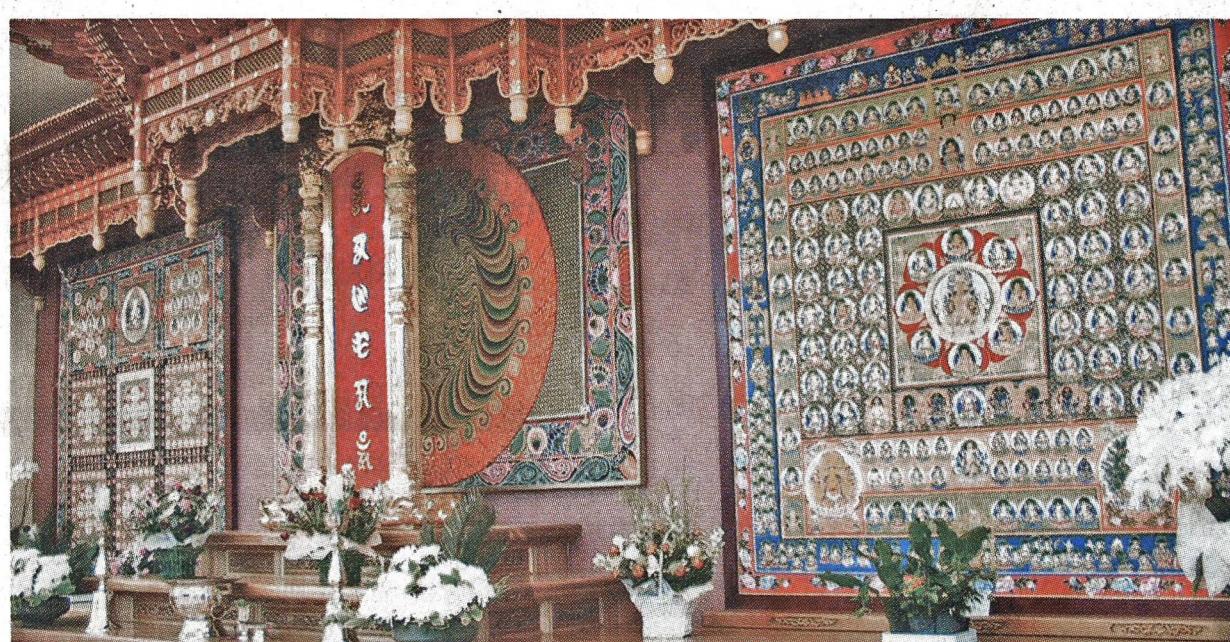
중생은 각자 불성을 지닌 부처님이십니다. 부처가 되기 위해서는 자신의 허물을 찾아 참회하고, 조상으로부터 쌓아온 업장을 소멸하는 지극한 불공을 해야 합니다. 우리 모두 전생의 업장이 소멸되어 해탈을 이루고 항상 마음자리를 살펴 모두가 부처가 되도록 하반기 49일 불동동안 용맹정진합시다.

◆ 일 시 : 총기 35년 5월 28일 ~ 총기 35년 7월 15일

◆ 장 소 : 총지종 전 사원



불교총지종  
The Buddhism chongjijong



총지종의 불단

중앙에 음마니반메훔의 본존과 오른쪽은 중대팔업원을 중앙으로 414존의 보살을 모시고 생명의 성장과 탄생을 의미하는 태장계만다라, 왼쪽은 아홉개의 작은 만다라로 1,461존의 보살을 모시고 부처의 경지, 깨달음에 이르는 경지를 나타낸 금강계만다라.

## 사 설

## 종단증홍을 위한 특별기획단 발족에 거는 기대

올해로 종지종이 창립된지 서른네들이 된다. 종단의 역사도 이제 유소년기를 지나 청장년기로 접어들었다. 그러나 지난 세월에 비해 종단의 사정은 크게 달라져 보이지 않는다.

이런 때에 신임 종령께서는 지난 종령 취임법회에서 일성으로 종단의 증홍을 강조하였다. 그러던 차에 지난 4월 춘기 강공회에서 종단증홍을 위한 청사진을 구체적으로 밝히셨다. 그로부터 한 달이 지난 5월 말, 그 출발이 있으 있으니 종령 효강 대종사께서 직접 기획하시고 구상하여 내놓으신 '종단증홍을 위한 특별기획단의 발족' 이었다. 때늦은 감이 있지만 더 이상 늦추어서는 안된다는 절박함이 묻어 있다. 참으로 다행스러운 출발이 아닐 수 없다.

금번에 발족된 기획단은 종단의 각종 중장기 불사를 전담, 추진해나갈 것이라고 한다. 업무의 전담을 통해 각종 불사가 원활하고 신속하게 추진될 것으로 기대된다. 업무의 능률과 전문성을 제고하여 종단을 더욱 증홍 발전시켜나간다는 것이 본 기획단의 설립취지이다.

본 기획단에는 4개 위원회를 두고 있다. 불사법요개정위원회, 종헌종법개정위원회, 사회복지위원회, 교육포교홍보위원회 등이다.

불사법요개정위원회는 종단의 각종 불사 및 의식에 대한 연구, 기획을 담당한다. 현재 진행되고 있는 각종 법회를 용도별로 다양화하고 차별화한다는 계획이다. 현재의 법회는 시기나 목적, 용도에 상관없이 똑같은 법요식순을 적용하고 있다. 다양한 법회와 함께 목적에 맞는 특화한 불사법요의 개발이 시급히 마련되어야 할 것이다.

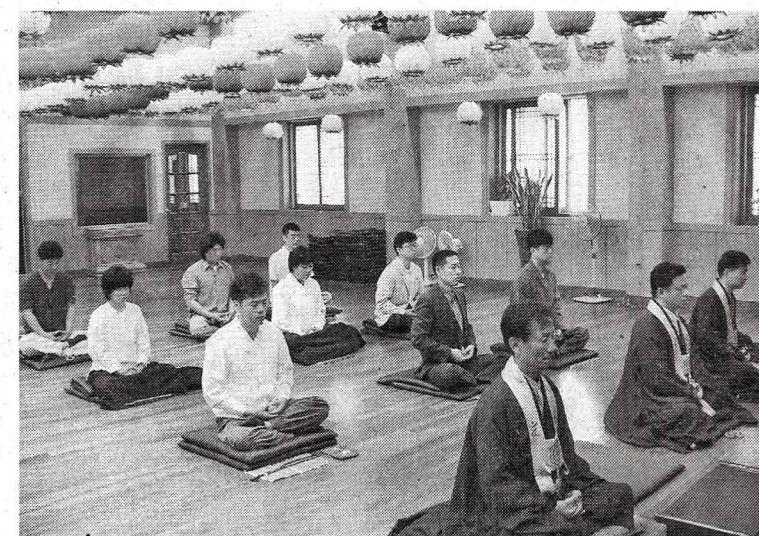
종헌종법개정위원회는 종단의 종헌종법과 각종 규정을 연구하고 개정하는 작업을 담당한다. 종헌종법과 제반규정에 대한 손질은 불가피한 실정이다. 그래서 이 위원회의 역할은 중요하다. 종단발전의 법적인 기틀을 마련하는 작업이기 때문이다. 현실에 맞지 않는 법조항은 말할 것도 없고 미래지향적인 열린 불교, 개방적인 종단으로 발전해나가기 위해서는 현실과 변화에 부응할 수 있는 법규의 손질이 시급한 실정이다. 종헌과 종법 뿐만 아니라 각종 규정과 지침도 새롭게 마련되어야 한다.

사회복지위원회는 종단의 대사회복지사업은 물론이고 종단 내에 다양한 사업을 구성하고 기획해야 할 기구이다. 각종 사업을 개발하고 복지 프로그램을 기획, 제안하는 기구이다. 기존의 복지재단과 적절한 조율로 사업을 더욱 극대화시켜 나갈 것으로 기대된다.

교육포교홍보위원회는 종단의 실줄과 날줄을 아우르는 기구라 해도 과언이 아니다. 교육과 포교, 홍보는 개별성이 아니라 밀접한 연관을 지니고 있는 분야이기 때문이다. 서로 구분지울 수 없는 분야이므로 가장 중요하고 막중한 책임을 지니고 있다. 종단발전을 위한 일은 우리 모두의 것이다. 여러 사람의 머리를 빌려야 할은 물론이거니와 기획과 구상에 있어서는 신중에 신중을 기하되 결정된 사안에 대해서는 신속한 추진과 과감한 집행이 따라야 할 것이다. 한편으로는 항상 승단과 교도, 중앙과 지방간에 종단의 중지(衆志)를 모으는 자세와 노력을 기울여야 할 것이다. 무엇보다도 해당 위원회가 중심이 되어 해당업무를 추진하되 여러 의견을 듣고 참고하여 제대로 된 성과물을 내는 데 매진해야 할 것이다. 상의상관적인 관계 속에서 대화와 상호협력은 바로 불교의 가르침을 일상에서 실천하는 일이기도 하다. 종단발전기획단에 거는 기대가 큰 것은 당연한 일이다.

## “중생제도의 사명을 가슴에 품고”

## 제1차 예비스승(시무) 교육



◆ 우승 통리원장과 통리원 스승, 종무원, 예비스승(시무)들이 시무교육 1차 개강식 법회를 봉행하고 있다.

종지종 중앙 교육원은 지난 5

월 22일부터 26일까지 통리원 반야실에서 제1차 예비스승(시무) 교육을 시행하여 중생제도를 위한 스승의 자질을 향상하고 교화방법, 교화실무 등을 실수하였다.

이번 1차 교육은 효강 종령예하의 정신교育, 우승 통리원장의 믿음과 마음, 법공 법장원장의 수행인의 자세, 화령 정사의 불교의 특징과 정통밀교, 보정 연구원의 현대사회와 불교라는 주제로 진행되었다.

제로 시행되었다.

예비스승(시무) 교육 대상자는 윤승호(통리원), 박현수(통리원), 오세길(혜정사), 조운희(총지사), 신다자(총지사)의 5명으로 이들은 이번 교육을 시작으로 예비스승(시무) 생활을 시작하며, 일선사원에서 일정기간 수행자의 길을 걷게 된다. 또한 한 달에 한 번 종양교육원에서 주최하는 소정의 교육을 이수해야 하며, 그동안 수행자로서의 생활과

실무능력을 바탕으로 스승으로서의 자격심사를 거쳐 스승의 계를 받게 된다.

중앙교육원은 “이번 교육은 정신교육차원에서 스승으로서 새로운 각오와 다짐 즉 중생제도를 하기 위한 새로운 의식교양을 중심으로 하였으며, 불교와 밀교에 대한 일반적인 개념을 통해 불교란 무엇이며, 불교인으로서의 어떻게 생활해야 하는가, 불교의 수행법을 통해 번뇌와 고통을 겪고 있는 대중들에게 부처님의 진리를 소개함으로써 삶의 의미와 희망의 씨앗을 제공하는데 그 의미가 있다.” 며 “앞으로 다양한 교육방법과 실수를 통해 예비스승(시무)들이 일선사원에서 교화할 수 있도록 육성함과 동시에 새로운 승직자의 길을 제공하겠다.”고 말했다.

한편 예비스승(시무)은 5월 26일 교육수료 후 시무발령을 받았으며, 윤승호(법일), 박현수(도현), 조운희(자인행), 신다자(자행정) 4명은 총지사에서 오세길(서령)은 혜정사에서 예비스승의 실무를 실수하게 된다.

## “모든 것은 내 허물의 그림자라”

종조법설 명상용 CD 제작

총지종은 원정 대성사 탄신 100주년을 맞이하여 6월 말경 종지종의 종조인 원정 대성사의 법문집인 종조법설집의 내용을 전 KBS 아나운서, 현 원을 방송 아나운서인 이규항 아나운서의 목소리로 녹음한 CD로 제작하여 일반인들에게 배포함으로써 종지종의 종지를 포교할 예정이다.

이번에 제작될 CD는 1시간 분량으로 “모든 것은 내 허물의 그림자라”라는 제목으로 제작되며, 그동안 책으로만 읽던 원정 대성사의 법문을 아름다운 배경음악과 함께 들을 수 있게 제작되어 원정 대성사의 주목같은 살아있는 법문을 통해 진언행자들의 신심을 고취시킬과 동시에 종지종의 정체성을 확립할 것으로 보인다.

또한 이번에 제작될 CD는 명상용 배경음악을 삽입하여 제작함으로써 일반 신도들이 종조법설집의 내용을 들으며 명상할 수 있도록 하며, 명상과 요가의 수행법을 개발하는데 그 목적이 있다.

## 종단 특별 기획단 단장 명단



우승 정사  
종단특별  
기획단장



법공 정사  
지도위원 및 불사  
법요 위원장



지성 정사  
지도위원 및 종헌  
종법 개정 위원장



원송 정사  
지도위원 및  
사회복지 위원장



화령 정사  
지도위원 및  
교육, 포교 위원장



선도원 전수  
지도위원 및  
집행위원장

## 인사발령



법경 정사  
교정부장



지정 정사  
사회복지재단  
사무국장



황의수 교무  
통리원  
총무계장

이성철  
사회복지재단  
총무간사

에게 공양을 제공하는 것은 교도들을 위한 부처님의 자비실천이요, 복지일 것이다.

언제든지 공양을 제공할 때 교도들은 매일 매일 부담없이 절에 찾아가 불공할 수 있을 것이다.

총지종은 사원재정 운영이 중앙집권식으로 회사금의 전부를 본원에 올리기 때문에 일선사원의 스승님들도 교도들을 위해 매일 공양을 제공하고 싶어도 경제적인 여건상 공양을 제공할 수 없는 상황이다. 그래서 교도들도 이러한 사정을 알기 때문에 절에 많은 사람들이 찾아와 기도하는 수행도량으로 유명하다.

불공하기 위해 찾아온 교도들

위한 방법으로 종단차원에서 주교재량으로 공양을 제공할 수 있도록 법적인 조치를 마련해 주어야 한다.

총지종의 모든 사원에서 배고프거나 힘든 사람들이 방문해도 따뜻한 공양을 제공할 수 있는 자비실천의 도량이 될 때 교회활성화는 자연스럽게 되는 것이다.

이러한 정책은 시급한 일로 교도들이 공양 때문에 고민하고 부담을 가져서는 안된다. 사원에서 교도들에게 공양을 제공하면 교도들은 반드시 그에 상응하는 보시를 하게 된다는 것을 인식하고 종단차원에서 조속한 대책이 마련되었으면 한다.

〈이인성/서울시 서초구 우면동〉

## 일선 사원에서는 언제든지 공양을 제공해야

절이란 고통과 번뇌에 쓰인 모든 중생들이 마음의 평정과 안위, 삶의 의미와 가치를 배우는 수행도량이요, 배고픈 사람들에게는 공양을 제공하고, 집이 없는 사람들에게 방을 제공하여 남녀노소, 빈부귀천을 가리지 않고 사부대중들을 보살피는 자비실천의 도량이다.

그러나 종지종 사원들을 보면 배고픈 사람들을 위해, 사회의 어렵고 힘든 사람들을 위해 얼마나 자비를 실천하고 있는지.....

아니 평생동안 종지종의 법안에서 음마니반메훔만을 목숨처럼 소중하게 간직하고 수행해온 교도들을 위해 얼마나 많은 복지를 실천하고 있는지...

교도들을 위한 복지를 거창하게 생각할 필요가 없다. 몸이 불편하여 절에 나오지 못하는 보살들을 방문하고, 다리가 불편하고, 연료한 보살은 근처에 사는 보살들이 동행하여 절에 모시고 오고, 사시사찰 배고픈 사람들이 찾아와도 공양을 제공할 수 있는

작은 실천이 바로 복지이다.

그러나 종지종 사원들을 보면 불공하기 위해 절에 찾아온 보살들을 위해 매일 공양을 제공하는 사원은 몇몇 되지 않는다. 천태종 본산인 구인사의 경우 매일 몇 백명이 찾아와도 모든 사람들에게 공양을 제공하고 있기에 구인사를 찾아가는 사람들은 공양에 대한 부담감이 없기 때문에 많은 사람들이 찾아와 기도하는 수행도량으로 유명하다.

불공하기 위해 찾아온 교도들

## 우리 모두 부처님의 참사랑을 어려운 이웃과 나눠요

2006년 4월 28일부터 2006년 5월 25일까지

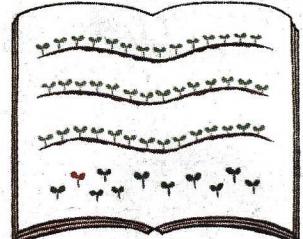
후원회  
가입안내

개천사 무명씨 4. 28 5,000	단음사 이규성 5. 25 5,000	밀행사 서상교 5. 25 100,000	수인사 김봉기 4. 28 10,000	정각사 이수임 4. 27 5,000
개천사 무명씨 5. 15 5,000	단행사 공철봉 5. 24 5,000	백월사 류승태 5. 17 5,000	수인사 한애숙 5. 19 20,000	정각사 조현필 4. 28 5,000
개천사 이희권 4. 27 10,000	단행사 행원심 5. 2 20,000	백월사 박삼순 5. 2 10,000	실보사 송희준 5. 18 10,000	정각사 조현필 5. 25 5,000
관성사 명석 5. 2 10,000	덕화사 김상열 4. 28 20,000	백월사 이갑진 4. 28 10,000	실보사 이달우 4. 28 10,000	정각사 혜정심 5. 17 5,000
관성사 이시우 4. 28 10,000	만보사 민순분 5. 16 10,000	백월사 황태석 5. 17 12,000	실보사 이순옥 5. 17 5,000	정각사 황영숙 5. 17 10,000
관성사 이혜원 5. 2 5,000	만보사 배정임 5. 15 10,000	법행사 서복남 5. 17 10,000	실지사 박병성 4. 27 5,000	정심사 박옥란 5. 8 20,000
관성사 황성녀 4. 28 10,000	만보사 승효제 5. 2 10,000	벽룡사 오기순 5. 19 10,000	운천사 배도련 4. 27 30,000	정심사 오윤보 5. 12 5,000
국광사 김영자 4. 27 20,000	만보사 지성 5. 2 10,000	벽룡사 오미순 4. 27 5,000	운천사 이상용 5. 8 20,000	천금사 권경봉 5. 15 100,000
기로원 대관 5. 22 10,000	밀인사 신대식 5. 12 5,000	삼밀사 김주희 4. 26 20,000	자식사 조창환 5. 16 20,000	총지사 이인성 5. 8 30,000
기로원 대자행 5. 22 10,000	밀인사 신동의 5. 12 5,000	삼밀사 인법계 4. 27 10,000	정각사 구정희 5. 15 20,000	총지사 진경석 5. 12 10,000
기로원 법장화 5. 22 10,000	밀인사 이연수 4. 26 10,000	삼밀사 일각정 5. 22 20,000	정각사 남숙자 5. 4 20,000	통리원 지정 5. 22 20,000
기로원 불멸심 5. 22 10,000	밀인사 이혜성 5. 25 10,000	선립사 대덕 5. 26 10,000	정각사 문광순 5. 18 60,000	혜정사 조성기 5. 11 10,000
기로원 상지화 5. 22 10,000	밀인사 이재호 5. 4 10,000	선립사 정복지 5. 12 10,000	정각사 박동휘 5. 18 10,000	화음사 권경희 4. 28 10,000
기로원 수중원 5. 22 10,000	밀인사 정정희 5. 12 5,000	성화사 우담바라 5. 16 100,000	정각사 박훈희 5. 25 10,000	권원희 5. 23 30,000
기로원 자선화 5. 22 10,000	밀인사 정정희 5. 3 5,000		무명씨 5. 22 5,000	이화수 5. 16 5,000

불교총지종 사회복지 재단  
가입안내

풍경소리

## 선택의 갈림길에서



걸려 죽게되자  
그는 부처님을  
뵙고 예배드리는  
것이 마지막 소  
원이라며

매일 눈물을  
흘렸습니다.

이 말을 전해  
들은 부처님이

직접 찾아았습니다.

부처님은 여러 가지 위로의 말을 들려주고는  
물었습니다.

“네가 살아온 길에 후회하거나 원통하다고  
생각되는 일은 없느냐?”

“죽기 전에 마지막으로 부처님을 뵙고 예배  
드리는 것이

소원이었는데 이렇게 일어설 수 없는 것이  
후회되고 원통합니다.”

이 말에 부처님은 조용히 말하였다.

“박갈리야, 이 썰어질 몸뚱이를 보고 예배를  
해서 어찌지는 것이나!”

나를 보려거든 이 몸뚱이가 아니라 진리를  
보아라

진리를 보는 것이 나를 보는 것인니라

김원각(시인)

양개선사에게 한 스  
님이 물었습니다.

지금 막 밖에서 뱀  
이 개구리를 잡아먹으  
려는 것을 보았습니다.

“구해줘야 합니까?  
그냥 내버려 둬야 합  
니까?”

구해준다면 대자연  
의 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 참뜻

먼 지방에 사는 박갈리라는 비구가 중병에



## 이달의 명상

부처님은 모든 사람에게 불성이 있다고  
했습니다. 즉 '부처님의 성품', '깨달을 수  
있는 가능성'이 있습니다. 이는 누구나 부  
처님이 될 수 있는 가능성을 가지고 있기  
때문에 열심히 노력하면 누구나 부처님이  
될 수 있다는 가르침입니다.

만일 노력하지 않고 그냥 살아간다면 그  
것은 '중생의 삶'입니다. 늘 욕심에 차 있고,  
아무것도 아닌 일에 화를 잘 내고, 하  
는 일마다 실수를 저질러 어리석은 행동을  
하는 사람을 부처님은 '중생'이라고 불렀  
습니다.

이러한 중생의 삶은 인간다운 삶이 아닙  
니다. 적

어도 인  
간이 지  
향 해 야

하는 삶은 '보살'의 삶입니다. 부처님은 깨  
달음을 이루기 위해 위로는 진리를 구하고  
아래로는 중생을 구제하기 위해 노력하는  
사람을 '보살'이라고 불렀습니다.

모름지기 보살은 네 가지 끝이 없는 훌  
륭한 마음을 내어 합니다. 이것이 바로 사  
무량심(四無量心)입니다. 네 가지 무량심이  
란 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)를 말합  
니다.

첫째, '자무량심'입니다. 이는 자신의 욕  
심을 버리고 모든 생명을 위해 베푸는 것  
을 말합니다. 말 그대로 희생과 사랑이요,  
아낌없이 주는 마음입니다. 길가에 피어 있는  
는 이름 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 여  
기고 그것으로부터 벗어날 수 있도록 도와  
주는 것입니다. 미움이나 분노의 불길에 휩  
싸여 있는 사람이 있다면 재빨리 그 사람  
의 마음속에 들어가 그 미움과 분노를 함  
께하는 것입니다. 질병에 시름하고 있는 사  
람이 있다면 그 고통을 함께 나누며 한낱  
미물이라도 아파하거나 죽어가는 동물이나  
식물을 보면 그 고통을 함께 하는 것입니다.

셋째, '희무량심'입니다. 이는 일체 생명  
의 기쁨을 함께 하는 마음입니다. 기쁨은  
함께 나눌 수 있어야 합니다. 친구가 잘 되  
면 시기

하고 질  
투할 것  
이 아니

라 진심으로 박수를 쳐주고, 자신을 이긴  
사람이라 하여 적대감을 가질 것이 아니라,  
패배를 솔직히 인정하고 축하해 주는 것  
이 희무량심입니다.

넷째, '사무량심'입니다. 이는 자신의 아  
집과 독선을 버리는 마음입니다. 한마디로  
자기중심적 사고에서 벗어나 누구나 평등  
하게 대하는 마음입니다. 이 마음에는 사랑  
도 없고 미움도 없습니다. 누구를 보더라도  
똑같이 그리고 있는 그대로 대하는 마음뿐  
입니다.

부처님은 보살의 길을 가르치면서 이 사  
무량심을 설했습니다. 이 사무량심이야 말  
로 보살이 가져야 할 필수조건이라는 것입  
니다. 만일 우리들이 이 네가지 마음을 항상  
지닌다면 그 사람은 보살입니다.

둘째, '비무량심'입니다. 이는 모든 생명

## 온정대성사와 함께 하는

## VISUAL밀고

~천수경판 제 4 환~

궁그림/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..



## 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



전통시집 문학탐방 ②

# 천년 고찰 응천 은해사

## 수립장과 아미타불의 미타도량

바람에 나부끼는 실록의 푸르름은 너를 너를 푸른 창공을 향해 출달음 친다. 굽이치는 팔공산의 골짜기에 서 흘러나오는 해탈의 기쁨, 행복의 기쁨을 맛보기 위해 은해사를 찾아가는 불자들의 가슴 가슴속엔 간절한 믿음과 소망을 간직하고 있기 때문일까? 근엄하고, 서비스운 부처님의 모습이 영력하다.

서울역에서 고속철도를 타고 1시간 40여분 동안 출달음쳐 달린 기차는 어느덧 동대구에 도착했다. 동대구에서 버스를 타고 반갑게 맞아주는 정운경 상당도 사투리의 아낙네와 차창사이로 밀려오는 들판에 곱게 자란 푸른 풀잎과 들꽃들이 손을 흔들어 준다.

화사한 들꽃들의 향연을 뒤로한 채 화양에 도착하였다. 화양은 시골의 정겨움이 물씬 풍기는 전통적이고 토속적인 정갈미가 넘치는 시골의 정이 느껴졌다.

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

은해사의 일주문을 지나 대웅전으로 향하던 중 수립장이란 풋말이 보인다. 수립장이란 단어에 애틋한 호기심이 발동하여 수립장이 있는 곳으로 가 보았다. 수립장은 큰 소나무들이 울창하게 늘어서 있고, 나무의 중간에 망자의 이름이 적힌 조그만 풋말이 붙어 있었다. 수립장이란 망자의 시신을 화장한 후 나무통에 빠가루를 담아 소나무 아래에 묻



어 주고 나무에는 명표를 붙이는 친환경적인 새로운 매장이라고 한다.

수립장에서 고인들의 명복과 극락정토를 기원하며 내려오는데 한 노파가 수심에 찬 얼굴로 하얀 소복을 입고 수립장으로 올라가는 것이 보였다. 다음에 안 사실이지만 '이 노파는 40세의 젊은 아들이 교통사고로 사망하여 아들의 극락왕생을 발원하기 위해 하루도 빠지지 않고 100일 동안 이곳을 찾아 아들의 영혼이 묻힌 나무아래에서 몇 시간씩 앉아 있고 간다.'는 슬픈 사연에 눈시울이 뜨거워졌다.

은해사는 조선 31본산, 경북 5대 본산, 현재는 대한불교조계종 제10교구 본사의 자리를 지키는 경북지방의 대표적 사찰이다. 그리고 교구 본사중 본존불로 아미타불을 모시는 미타도량으로 유명하다. 신라 41대 현덕왕 1년(809년) 혜철국사가 해안평에 창건한 사찰이 해안사인데이 해안사로부터 은해사의 역사가 시작된다. 협존하는 암자만도 여덟

이 있는 사찰이기도 하다.

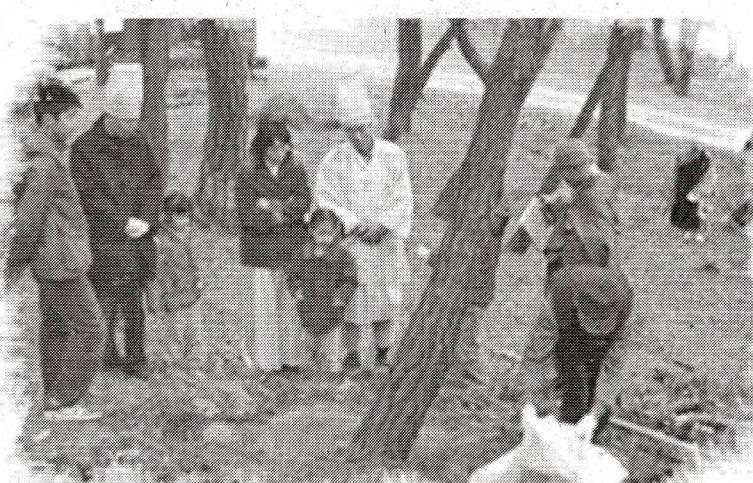
불, 보살, 나한 등이 중중무진으로 계신 것처럼 웅장한 모습이 마치 은빛 바다가 춤추는 극락정토 같다 하여 불여진 이름이 은해사이다. 또 은해사 주변에 안개가 끼고 구름이 피어 날 때면 그 광경이 은빛 바다가 물결치는 듯 하다고 해서 은해사라고도 한다. 신라의 진표를 사는 "한 길 은색 세계가 마치 바다처럼 겹겹이 펼쳐져 있다.(一道銀色世界如海重疊)"라고 표현한 바 있다.

은해사의 가람은 조선시대 대부분의 산지가 립처럼 단단한 금당식(單塔單金堂式)으로 가람배치가 되어 있다. 대웅전 앞에 있던 오층석탑은 최근 보존을 위해서 부도전으로 이전하였다. 대웅전 앞에는 보화루가 있고 보화루 좌우로 심검당과 설선당이 있으며 그 가운데 정방형의 정

원이 있는 중정식 가람배치 구조이다. 중정은 정방형이지만 중간부분에 계단 축대를 만들어 놓아서 보화루로 들어오는 참배객이 볼 때 정방형에 가깝게 보여서 대웅전이 더 웅장하게 다가오는 느낌을 준다.

역사의 소용돌이 속에서 종수와 불사를 거듭한 은해사는 한국을 빛낸 여러 고승을 배출하였다. 신라시대에는 우리나라 불교의 새장을 여신 화쟁국사 원효스님과 해동 화엄종의 초조이신 의상스님이 있고, 고려시대에는 현재 조계종의 종조이신 불일 보조국사 지눌스님, 삼국유사 저술하신 보각국사 일연스님 등이 있다.

조선시대에는 흥진국사가 머무른 뒤부터 선교양종의 총본산으로 사격



이 고양되었고 화엄학의 대강백이신 영파 성규 스님이 이곳을 중창한 뒤로는 화엄교학의 본산으로서 그 명성이 높았다. 최근에도 항곡, 운봉, 성철스님 등 수많은 선지식을 배출하였다. 현재에는 비구 선방 운부암, 기기암과 비구니 선방 백흥암 등에서 100여 분의 스님들이 수행하고 계신다. 또한 한국불교 최고의 경율론 삼장법사과정인 대한불교 조계종 은해사 승가대학원에서 10여 분의 석학들이 정진 수학중이다.

팔공산자락에서 흘러나오는 은빛 물줄기속에서 도승들이 '무릇 모든 중생들을 해탈케 하리라'라는 목소리가 푸른 창공속으로 흘러가는 것 같은 느낌을 받으며, 수립장과 아미타도량의 부처님께 이별을 고하며 일주문을 나선다.



총지동의보감

## 뇌졸중의 위험요인



김장규 원장

최근 한국출신의 세계보건기구 사무총장 이종육박사께서 뇌졸중으로 사망하였다는 보도가 있어 많은 국민의 안타까움을 자아내었다. 경륜과 학식을 펼쳐 본인에게도 명예롭고 세계적으로 큰 업적을 남길 수 있는 기회를 다 살리지 못하게 된 원인이 뇌졸중이어서 뇌졸중에 대한 관심이 근래 더 늘어나게 되었다. 뇌졸중의 위험요인은 선천적으로 타고나거나 연령처럼 조절할 수 없는 위험인자(고정요인)와 생활습관을 바꿈으로써 본인의 노력에 따라 뇌졸중의 위험을 낮출 수 있는 위험인자(변동요인)로 나눌 수 있다. 조절할 수 없는 위험인자가 있는 사람의 경우 조절 가능한 위험인자를 줄여 뇌졸중의 위험을 낮추어야 한다. 고정요인에는 연령, 성별, 인종, 가족력이 있다.

연령 : 나이가 많아질수록 위험이 커지며 55세 이후에 뇌졸중이 더 잘 일어난다는 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 높다는 보고가 있다.

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

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

당뇨병 : 당뇨병이 조절되지 않을 경우 동맥경화증 등 혈관변화를 유발하여 뇌졸중을 일으킬 수 있다. 식이요법, 운동요법, 약물요법을 통하여 혈당을 조절해야 한다.

심장질환 : 심부전, 심장 판막 이상 등의 심장질환이 있을 경우 뇌졸중이 발생할 확률이 높아진다. 심장질환이 있을 경우 심장에 혈전이 생기기 쉽고 이 혈전이 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 피운다면 즉시 끊어야 한다.

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

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

## 죽비소리 원망은 착함으로써 소멸해야

원망을 원망으로 갚고자 하면  
원망은 영원 토록 쉬지 않는다.  
원망은 참음으로 사라지나니  
이 법은 영원 토록 면치 않으리.

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

마음에 모진 생각 버리지 않고  
언제나 욕심 따라 처달리면서  
자기 틀에 다스리지 못하게 되면  
자신이 모든 쟤양 불러들인다.

진실을 진실인 줄 바르게 알고  
거짓을 거짓인 줄 바르게 알고  
이것은 떳떳하고 올바른 이해로  
반드시 진리문에 도달하리라.

『법구경』 중에서

## 총지종보 광고 및 후원을 기다립니다

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

주 소 : 서울시 강남구 역삼2동 776-2, 총지종보사  
전화 : 02-552-1080~3  
계좌번호 : 우리은행 122-047811-13-060  
예금주 : 불교총지종

문화기행

앙코르와트 탐방 (2)

## 앙코르와트의 나라 킬링필드의 나라

캄보디아

총지증 법장원 연구원 보정 박사가 앙코르와트와 캄보디아의 현재 모습에 대한 감상을 정리하였다.

&lt;편집자 주&gt;

## 앙코르와트의 예술성

양면적인 아름다움을 가지고 있는 바이온 신전의 이 얼굴들이 도대체 누구를 형상화한 것인가 하는 것도 수수께끼이다. 이 얼굴의 주인공이 누군가에 대해 학자들은 주로 두 가지 가설을 내세우고 있다. 하나의 가설은 이 얼굴을 관세음보살로 보고, 다른 하나의 가설은 자바 바르만 7세로 보고 있다. 어느 가설이 옳건 이 얼굴을 통해서 전달하고자 하는 뜻은 한가지이다. 이곳의 사람들은 강력한 힘을 지닌 자의 자비로운 보호를 받고 있다는 것이다.

이 얼굴이 관세음보살을 형상화한 것인지는 알 수 없으나 신전의 전체 구조는 불교 신전으로 보기는 어렵다. 깨달음을 추구하는 불교의 기본적인 사고방식과 어울리지 않는 구조를 하고 있기 때문이다. 바이온 신전은 신에게 제사지내는 의식을 수행하기에 적합한 구조를 가지고 있지만, 신에게 제사지내는 것은 불교 의식은 아니다. 건축물 어디에도 달리 불교적 자취를 찾을 수 없다.

사실은 불교 신전이라는 말 자체가 있을 수 없다. 불교는 신에 대한 제사의 종교가 아니라 인간 자신의 내면을 닦는 수행의 종교이므로 신전을 지을 까닭이 없다. 불교 역시 대중적 신앙 형태에서는 불보살에 대한 숭배 의례를 행하고 있지만 이 경우에도 주로 설법단 위에 앉아 있는 부처나, 인간과 같은 높이에 서 있는 관세음보살에게 경의를 표하는 형태이다. 불보살에 대한 신앙심이 제외적 형태의 의식을 일부 발전시키는 경우가 있으나 이 경우도 역시 불교 의례의 부차적인 요소에 머문다.

불교도들은 어디에서도 제외적 목적으로 피라미드 형태의 건축물을 만들어 놓고 의례를 행하지는 않는다. 불교도들이 거대한 건축물을 짓는 경우는 제외를 위한 신전을 마련하기 위해서가 아니라 수행 공간을 마련하기 위한 사원을 마련하기 위해서이다. 한국어 관광 안내 글들은 이 신전을 바이온 사원이라고 하는데 이것은 이 글들을 쓴 사람의 사원과 신전의 차 이를 모로기 때문이다.

자바바르만 7세는 불교를 믿었다고 전하는데, 이 신전으로 봐서는 그가 믿은 것은 불교가 아니라 불교라는 이름의 힌두교로 보인다. 힌두교적 사고방식을 그대로 가지고 또 힌두교식의 의례를 고스란히 유지하면서도 어떤 이유에서인지 그는 자신이 불교도임을 선포한 것으로 보인다. 여기에는 어떤 정치적인 이유가 내포되어 있을 것으로 추측해 볼 수도 있을 것이다.



왕이 신전을 세운 동기가 무엇인가에 신전에 녹아 있는 앙코르의 예술적 아름다움은 논란의 여지가 없다. 앙코르의 예술적 우수성은 석조로 된 신전들의 거대한 규모와 정교한 구조뿐만 아니라 신전 1층 회랑 형 벽면에 세밀하게 새겨진 부조들을 통해서도 증명된다. 이 부조들의 세밀함은 세계 어디에서도 찾아 볼 수 없는 것이다. 너무도 세밀하게 그려져 부조라기보다는 마치 페인팅처럼 보인다. 부조를 이처럼 세밀하게 할 수 있었던 것은 앙코르 사원들에 사용된 돌들이 한국에서 건축이나 조각용으로 사용하는 회강암과 달리 재질이 매우 무른 사암이기 때문이다. 재질이 무른 덕분에 부조를 할 때 정이나 망치 대신에 조각칼을 사용할 수 있었

던 것으로 보인다. 하지만 재질의 특수성을 고려하더라도 부조의 세밀함은 감탄하지 않을 수 없다. 사람의 전신을 손가락만한 크기로 묘사하면서도 눈, 귀, 코, 입을 다 그려 넣고 있다.

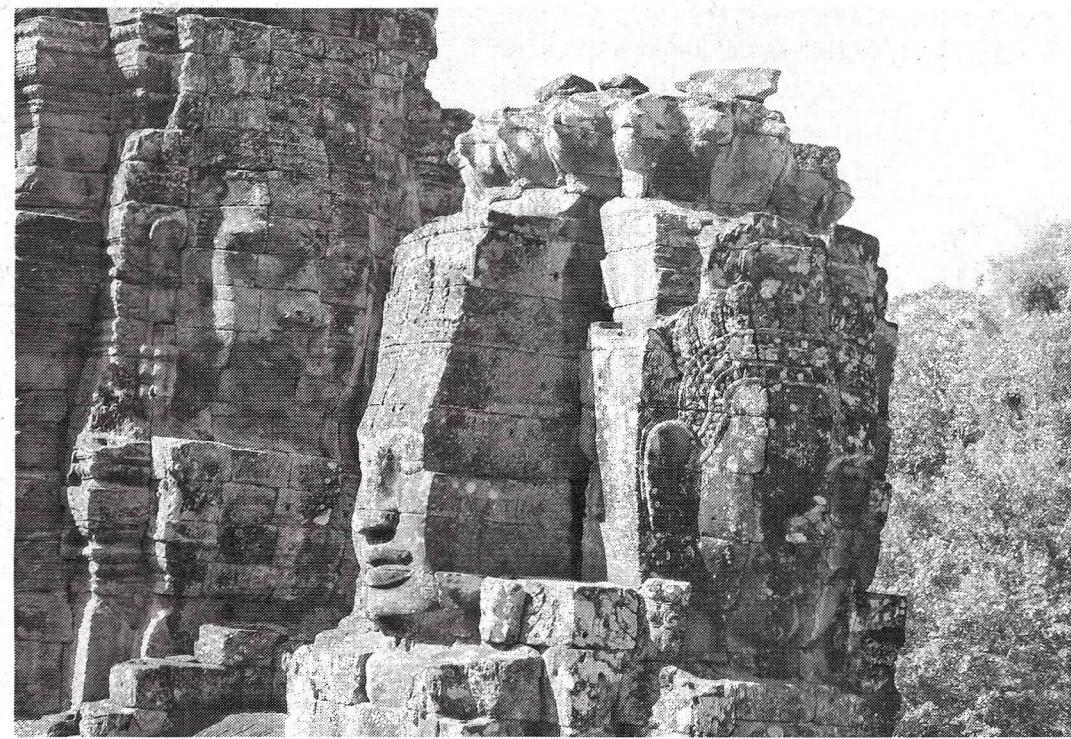
부조는 예술작품인 동시에 기록이다. 부조는 왕의 군대가 어떻게 적을 맞이해서 싸워 이겼으며, 이 과정에서 왕이 얼마나 훌륭한 역할을 했는가를 묘사하고 있다. 용맹한 왕의 전사와, 동맹군들, 보급부대, 전투에 참가하는 코끼리, 이에 맞서는 적의 병사들이 그려져 있다. 부조는 신전의 예술적 아름다움을 더하기 위해서라 기보다는 왕의 치적을 알리기 위해서 만들어진 것으로 보인다. 뿐만 아니라 부조는 책을 펼쳐 놓고 아이들을 가르치는 유학자의 모습, 아이를 업고 있는 아낙, 집에서 기르는 강아지의 모습 등 당시 인들의 일상생활도 보여 주공 있어 당시의 생활상을 알 수 있게 해 준다.

우리 일행은 바쁜 일정에 끊겨 이처럼 수많은 이야기를 전하는 부조를 불과 20분 정도 보는 것으로 만족해야 했다. 신전의 외벽에 새겨진 부조가 가지고 있는 말할 수 없는 아름다움과 수 많은 의미를 이십분 넘지 한 관찰을 통해서 다 말할 수는 없다.

하기는 시 간적 여유가 있어서

몇달 며칠을 살펴봐도 현재로서 이 부조의 내용들을 제대로 파악할 수는 없을 것이다. 부조는 매우 사실적인 기법으로 세밀하게 묘사하고 있지만, 부조에 그려져 있는 것은 천년 가까운 세월 동안 단절된 문화의 단면들이다. 그것들은 전체 문화의 구조 속에서 이해될 수 있는 것이다. 부조의 내용을 대략이라도 말하자면 수십 년의 세월을 기다려야 할 것이다. 수많은 학자들의 연구와 수많은 조사와, 저술들이 이루어져야 그 윤곽을 파악할 수 있을 것이다.

신전은 제외적 목적으로 마련한 16개의 방을 가지고 있다. 우리 일행은 이 방들을 일일이 돌아 볼 수는 없었다. 다만 신전의 정점으로 향하는 좁은 통로와 가파른 계단을 뚫어가며 두 평이



## 앙코르는 정교하고 거대한 규모의 예술적 아름다움

## 폴포드정권의 잔혹함을 보여주는 킬링필드

## 종교적 신앙심으로 남긴 유적들은 신비롭고 불가사의하다

치로서만 본다면 앙코르는 아무리 많은 미사여구로 친미하여도 모자란다. 그러나 앙코르는 아무리 친미하여도 다 할 수 없는 그 아름다움과 임암함 때문에 우리를 혼란스럽게 한다. 앙코르의 임암함을 창조한 바로 그 민족이 또한 킬링필드도 남았기 때문이다.

앙코르를 관람한 다음날 우리 일행은 킬링필드를 방문하였다. 캄보디아 정부는 주요 도시마다 킬링필드 기념소를 만들어 놓았다. 폴포트 정권의 잔혹함을 기억하고 다시는 이러한 일이 일어나지 않아야 한다는 생각에서이다. 시암 립의 기념소는 우리가 둑던 호텔에서 차로 불과 5분도 안 되는 거리에 있었다. 불교사찰 옆에 마련된 킬링필드 기념소는 보잘것없는 시설만 갖추고 있었다. 기념소는 희생자들의 해골을 모아 둔 일종의 합동유골실과 사진 전시관이 시설의 전부이다.

그렇지만 킬링필드의 잔혹한 광기를 기억하게 하기에는 충분하였다. 안을 들여다볼 수 있게 유리문을 달아 놓은 합동유골실에는 수백 개의 해골이 쌓여 있었다. 아무런 장식도 없이 시멘트로 만든 합동유골실은 너무도 조악하여서, 억울하게 죽은 이들의 잔해가 인간의 잔해로서 마땅히 받아야 할 존엄한 대접을 여전히 받지 못하고 있다는 생각이 들게 한다. 유골실 앞에는 향로가 놓여 있고 향불이 타고 있지만 이 또한 이 나라의 서글픈 현실을 연출하는 한 요소였다.

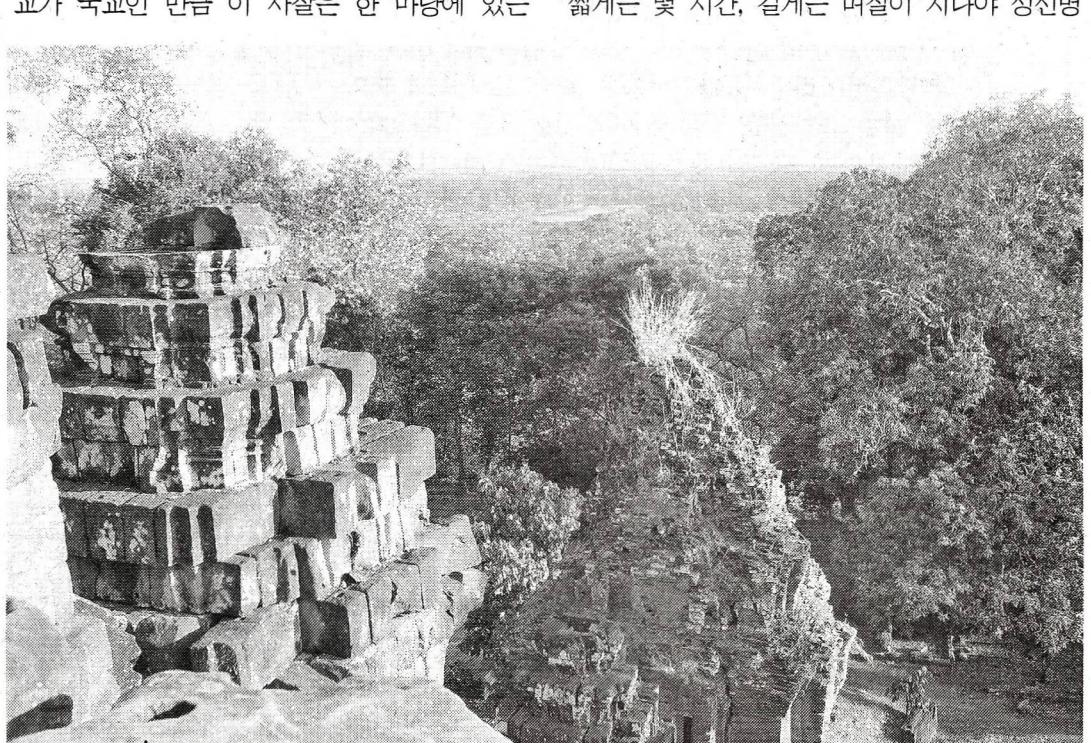
향로는 이곳 앙별이 소년들의 돈벌이 수단이었다. 유골실 앞에서 우리 일행은 숙연한 마음으로 참배를 하였는데, 몇몇은 그 앞에 모여 있던 5,6명의 소년들이 주는 불붙은 향을 향로에 끊었다. 우리는 이 소년들이 그저 참배를 드는 소년자원봉사자 정도로 생각했다. 자원봉사자라고는 행색이 이상했지만 인간의 잔해 앞에 선 숙연한 마음으로 인해 이들이 누구인가 천천히 생각하지 않은 것이 실수였다. 향을 끊고 절을 올리자마자 소년들은 앙별의 본색을 드러내었다. 이들은 향 값으로 1달러를 요구하였다. 내게도 한 녀석이 한국말로 “아저씨 1달러” “아빠 1달러”를 외치며 칠거머리처럼 달라붙었다. 돌아다보니 열두어 살쯤으로 보이는 낡고 헛은 녀석이었다. 나는 뭐 이런 녀석이 있나 생각하며 무슨 짓이냐는 불쾌한 표정을

지어보이면서 거절의 뜻을 나타내고는 20여m 떨어진 곳에 있는 사진 전시대쪽으로 걸어갔다. 그러나 소년은 끈질기게 따라붙으며 1불을 요구하였다. 소년은 유골실 앞에 한 무리의 새로운 관광객이 오자 그때서야 나를 포기하고 그쪽으로 갔다.

이 나라 공무원들의 1달 평균 월급이 40달러 정도라는 것을 생각하면 1달러는 이 나라에서 적은 돈이 아니었다. 이 아이들이 앙별이 노릇을 통하여 관광객들로부터 하루 평균 얼마나 받아내지는 알 수 없으나 15달러를 얻는다고 해도 분명 적은 돈이 아니다. 이 아이들이 이 돈을 전부 자신이 가진다면 상당한 고소득자가 될 것이다. 배고픈 아이들의 단순한 구걸행위로 볼 수가 없는 일이었다. 분명 지역의 경은 조직들과 연계되었을 것이다. 국가적 비극을 추념하는 사업이 앙별이 수단으로 전락해 있는데도 방치하고 있는 이 나라의 실상이 참으로 서글펐다. 여러 감상이 뒤엉킨 착잡한 마음으로 마땅 다른 쪽에 자리 잡고 있는 불교 사원을 둘러보았다.

사면이 참문 하나 없이 막힌 솟을 형 지붕을 한 100평 규모의 건물이었다. 콘크리트로 근래에 지은 건물이지만 붉은 색과 황금색으로 칠해진 전형적인 남방

불교 사찰양식이다. 사찰 문 앞에서 한 노란색 가사를 입은 짧은 승려는 잡지책으로 보이는 책을 읽는 데 열중하고 있었다. 캄보디아는 불교 국가 국교인 만큼 이 사찰은 한 마당에 있는



이곳의 유골실과 분명 관련이 있을 것으로 보이는데 승려는 유골실 앞의 앙별이에 대해 무심한 따름이었다.

## 불가사의 한 건축물

흔히들 세계의 불가사의를 말한다. 이집트의 피라미드, 미야의 신전, 그리고 여기에 덧붙여 앙코르의 신전들이 거론된다. 이들 불가사의에는 공통점들이 있으며 이것은 이들 불가사의를 이해할 수 있는 실마리가 될 수도 있다. 그리고 실마리를 통해 들여다보면 그것은 불가사의의 신비가 아니라, 거대한 암흑의 동굴이었다는 생각을 하게 된다.

이집트의 피라미드, 미야와 앙코르의 신전은 모두 인간의 현세적 삶과는 무관한 것들이다. 삶의 어떤 편의나 필요를 위해 지은 것이 아니었다. 국가 행정을 보기 위한 곳이 아니며, 운동 경기를 하기 위한 것도 아니다. 실용성과는 무관한 제사를 지내거나, 시신을 보관하기 위한 것이다. 실용적 관점에서 보면 아무짝에도 필요 없는 일을 위해 이들은 이토록 불가사의한 정도로 어마어마한 규모의 건축물을 지었다.

이들 세계의 불가사의들은 합리적이고 실용적인 현대인들로서는 도저히 이해할 수 없는 이유 때문에 건축되었다. 피라미드는 영혼 불멸에 대한 믿음 때문에 만들어졌으며, 미야의 유적과 앙코르의 신전은 우주의 질서와 인간사에 영향력을 미치는 신에 대한 광적인 믿음 때문에 만들어졌다. 고대 종교 관념, 인간의 눈에 보이지 않는 세계와 힘에 대한 광적인 믿음이 없었다면 만들어질 수 없었던 것들이다. 그 믿음에 조금이라도 희의가 있다면 이들 건축물들은 만들어지지 않았을 것이다.

또한 이들 건축물들은 강력한 전제군주들에 의해 만들어졌다. 전제군주가 아니고서는 누구도 고대인들의 기술로 이처럼 거대하고 정교한 건축물을 만들 수가 없었을 것이다. 미야인들, 이집트인들, 앙코르인들이 민주주의 제도를 가지고 있었다면 이들 건축물들은 건축될 수 없었을 것이다. 동력기계가 없던 전근대 사회에서는 오직 전제군주들만이 수많은 사람들을 희생시켜 가면서 이러한 거대 건축물을 만들 수 있었다. 아무런 동력 기계도 사용하지 않고, 사막 한가운데, 수천 미터 산꼭대기에, 밀림 한 가운데에 거대한 돌덩이를 쌓아 올리기 위해서는 수많은 사람들을 불구자로 만들고, 시체로 만들지 않고서는 할 수 없는 일들이다. 전제군주들의 폭압적 힘이 없이는 불가능한 일이다.

결국 이들 불가사의한 거대 건축물들은 전제군주들의 폭압적 힘과 비이성적 광기로 인하여 그들 나라가 가지고 있는 모든 역량을 낭비했다. 그들은 광기에 사로잡혀 있었기 때문에 오늘날의 상식으로 도저히 불가능한 일들을 이루었다. 그것은 정신병자들이 발작할 때 정상인들이 경험해 보지 못한 가공할 힘을 발휘하는 것과 같은 이치이다. 온 나라의 에너지가 정신병자의 발작처럼 발산되었으니 어마어마한 건축물들을 지을 수 있는 것이다.

그러나 정신병자의 발작은 환자의 체력을 고갈시키고 만다. 때문에 발작을 마친 정신병자는 시체처럼 빙어져서 꼼작도 못하고 누워있게 된다. 깊게는 몇 시간, 길게는 며칠이 지나야 정신병

자는 체력을 회복할 수 있다. 정상인들은 힘을 쓰면 쓸수록 근력이 늘어나고 강해지지만 정신병자는 그렇지가 않다. 그들의 발작은 그들의 체력을 고갈시킨다. 그래서 그들은 주기적인 발작 후에는 육체적으로 완전히 무기력 폐인이 되어 죽음에 이른다. 이들 불가사의한 건축물들을 넘긴 국가들은 바로 이러한 정신병자들이 주기적인 발작을 통해 폐인이 되고 죽음에 이르는 과정을 거쳤다. 그들은 종교적 광기로 인하여 주기적으로 거대한 건축물을 지어 국력을 고갈시켰으며, 결국은 이들 건축물 외에는 아무것도 남기지 않고 사라져 버렸다.

이집트와 미야, 앙코르는 모두 사라진 왕국들이다. 그들은 단지 전복되거나 교체된 왕국이 아니라 사라진 왕국들이다. 종교적 광기로 모든 에너지를 소진시키고 사라진 왕국들이다. 그래서 이들이 남긴 유적들은 더욱 신비롭고 불가사의해 보인다.

## 총지법문

## &lt;기획연재&gt;

## 신묘장구대다라니 (1)

천수경의 암권은 신묘장구대다라니(神妙章句大陀羅尼)입니다. 신묘장구대다라니는 문자그대로 여래의 지혜, 자비를 갈무린 여래의 본체라 부릅니다. 한량없는 여래의 대비신력과 위신력을 머금은 대다라니이기에 그 신통묘용은 말로 다 헤아릴 길이 없습니다.

관세음보살님께서는 “대다라니는 못 중생들의 안락함을 얻게 하기 위해, 긴 수명을 얻게 하기 위해, 풍요로움을 얻게 하기 위해, 모든 그릇된 행위로 지은 중죄를 녹여내리기 위해, 모든 장애와 곤란을 떠나기 위해, 무구정정한 공덕을 늘리기 위해, 모든 선근을 성취하기 위해, 모든 두려움을 먼저 예의기 위해, 간절히 원하는 것을 모두 속히 만족시키기 위해 설하여진 것이니라”라고 말씀하셨습니다. 또한 인간이나 천상대중으로 대비신주를 외워 지니는 이는 15가지 좋은 태어남을 얻고 15가지 나쁜 죽음을 받지 않습니다.

대다라니의 공덕은 문자 그대로 무량한 것이어서 관세음보살님께서도 부지런히 독송할 것을 가르치셨습니다. 다라니를 수지독송하는 사람의 공덕에 대해 관세음보살님께서는 ‘나의 자비, 방편의 힘으로 필요 한 바를 모두 성취케 되며, 삼악도 중생들이 이 다라니를 들으면 모두 고통을 여의게 되며, 초발심의 자리로부터 부처님의 자리에까지 속히 이르도록 하며, 32상 80종호를 속히 이루게 되리라’ 하셨습니다.

그밖에 “만약 모든 사람과 하늘대중으로 이 다라니를 외워 지니는 자가 강이나 냇물, 큰 바다 가운데 목

욕하면 그 물 가운데 있는 모든 부류의 생물들은 이 사람이 몸을 씻는 물이 그 몸을 적시기만 해도 모든 잘못된 행위와 무거운 죄가 사라지게 되고, 곧 서방정토에 태어나 연꽃에 화생하여 낙을 누리게 된다. 또 만약 다라니를 외워 지니는 자가 길을 갈 때, 때마침 큰 바람이 이 사람의 몸이나 머리칼 옷에 스치면, 그 바람의 흐름을 스쳐 지나가는 모든 부류의 사람들은 그 사람의 몸을 스쳐 흐른 바람이 몸에 불어 달기만 해도 모든 무거운 죄와 잘못된 행위가 사라져 다시는 삼악도의 과보를 받지 않고 늘 부처님 앞에 태어나게 되리라. 그러므로 이 다라니를 받아 지니는 자는 복덕의 과보가 말할 수 없고 생각할 수도 없느니라”고 하셨습니다.

## ▶.나모라 다나다라 야야

(가장 거룩한 관세음보살님 귀의합니다)

나모(namo)=귀의한다는 의미입니다. 귀명(歸命)과도 같은 의미입니다. 라다(krata)=본래 보물, 보석 등의 의미입니다. 보물 보석 등은 가장 훌륭한, 가장 으뜸가는, 최상(最上)의 의미로 해석됩니다. 다라야야(trayaya)=보호자의 의미로 관세음보살님을 의미합니다.

▶.나막알약 바로기제 새바라야 모지사다바야 마하 사다바 아마하가로 나기야!

(거룩하신 관세음보살님 대자대비하신 관세음보살님께 귀의합니다)

나막=나모와 같은 뜻, 알약 바로기제 새바라야(arya

valokite svaraya)=관세음보살님의 본명, 모지사다바야(bodhisattvaya)=보살의 원음, 마하사다바야(mahasattvaya)=마하실, 큰 보살의 의미, 미하가로니가야(mahakarunikaya)=대자대비의 뜻

▶.옴살비바예수 다라니가라야 다사명 나막끼리다바 이맘알야 바로기제 새바라 디바

<옴 일체의 공포로 부터 지켜 주시는 성스러운 관자재보살님께 귀의하여 거룩하신 위신력이 펼쳐집니다. 즉 구고구난 관세음보살님께 귀의 합니다니라 뜻>

옴=A. U. M의 뜻으로 시작과 과정과 끝을 의미하는 우주의 본질을 뜻하는 가장 근본적 진언입니다. 살바=일체의 뜻, 전체. 비예수=공포, 두려움, 다라나=보호, 파난처, 구제제도, 가라야=고난, 다사명=구한다, 제도한다 여기까지의 의미는 <일체의 공포로 부터 지켜주시는> 의미입니다. 나막=나모와 같은 뜻, 까리다바=위엄 있는, 힘이 있는 사람 이맘=성인, 알아바로기제 새바라 디바=관자재보살의

위력, 여기까지의 의미는 <성스러운 관자재보살님의 위신력이 펼쳐진다>의 뜻입니다.

▶.나리간타 나막 하리나야 마발다 이사미

<관세음보살님의 근본심으로 돌아 가옵니다>

나라=푸른 빛, 간타=머리 <푸른 머리를 지닌 관세음보살님>의 뜻, 나막=귀의 하리나야=마음에 접촉되다[心觸], 능히 들어가(能入), 통찰

[通徹], 마발다 이사미=회귀한다, 돌아온다.

▶.설발타 사다남 수반아예염 살바보다남 비비말아 미수다감 다나타

<모두를 이롭게 하는 경지를 성취할 것이며, 지고의 최고의 행운의 경지에 올라 일체 이 세상에 출현한 중생들을 정도로 이끌어 청정공덕의 길로 나아가겠습니다>

설발타=모두를 이롭게 하다, 나와 남이 함께 이롭다. 사다남=성취 완성하다, 목표로 인도하다, ~을 확보하다. 수반=길상, 행운, 아름답다, 즐겁다. 아예염=최고의, 누구도 따라 올 수 없는. 살바보다남=일체 생물, 모든 존재, 비바=탄생, 기원, 본원, 존재. 말이=길, 통로, 정토, 수단, 방책, 미수다감=청정공덕, 진실한 공덕. 다나타=나아간다.

▶.옴 아로계 아로가 마지로가 지기란제 혜해하례

<옴, 통찰자이시며 지혜의 존재이시며 초월자이신 관세음이시여, 끊임없이 정진하겠나이다, 따르겠나이다>

아로계 아로가=관찰자, 마지=지혜, 로가=존재, 국민, 사람, 지기란제=초월, 해탈 혜해=따르다. 하례=오르다, 타다.

▶.마하모지사다바 사마라 사마라 하리나야

<대보살님이시여, 기억해 주소서, 항상 마음에 새겨 주소서>

마하모지사다바=대보살님, 사마라=기억하다. 하리나야=마음에 새기다.

<다음호에 계속>



## 생활속의 밀교

▶우리 총지종은 주존(主尊)인 비로자나부처님을 본존으로 모시지 않고 이 부처님의 또 다른 모습(이를 별문별데別門別德이라 함)으로 하고 있는 관세음보살을 모시고 있다. 비로자나부처님은 법계에 상주하시는 이불(理佛)이고로, 비로자나부처님의 존상을 직접 모시지 않고, 비로자나부처님의 화현인 관세음보살의 진언을 신앙의 대상으로 삼고 있다. 관세음보살의 진언을 갖추어서 말하면, ‘관세음보살 본심미묘 육자대명왕진언’이라고 하는데 그뜻은 관세음보살의 미묘한 본심을 나타내는 여섯 글자의 진언 중에 으뜸인 진언’이란 뜻이다. 진언 중의 왕진언이요 진언 가운데 가장 으뜸인 진언이므로 ‘대명왕진언(大明王眞言)’이다. 법당인 서원당(誓願堂)의

정면 중앙에 모셔져 있는 ‘옴마니 반메훔’이 바로 총지종의 본존이며, 관세음보살의 육자진언다라니이다. 본존의 여섯글자는 인도의 범자(梵字)로 이루어져 있는데, 이 범자의 여섯글자를 일러 ‘문자만다라’ 또는 ‘종자만다라’라고 한다. 본존이 진언으로 되어 있기 때문에 이를 일러 ‘본존다라니’라고 한다.

▶이 육자진언을 여러 경전에서 설하고 있는데, 그 가운데 본 종단의 소의경전인『대승장엄보왕경(大乘莊嚴寶王經)』과『현밀원통성불심요집』의 내용을 근간으로 삼고 있다.『대승장엄보왕경』권제3을 보면, ‘관자재보살이 사바세계를 화도(化度)할 때는 무시로 와서 일체유정을 위해서 부모가 되어 무의(無畏)를 베풀고 열어서 인도하는데, 관자재보살에게는 육자대명다라니(六字大明陀羅尼)가 있어

서 이 진언을 칭념(稱念)하면 원적자(圓寂地)를 증득(證得)한다.’ 고 설하고 있다. 또 ‘이 육자대명다라니의 공덕은 광대하여서 사량(思量)할 수 없는 것이니, 이 진언은 얻는 곳을 모르더라도 이것을 지송(持誦)하기만 하면 무수한 여래와 보살과 삼십이천 등이 모이고, 사대천왕과 모든 용왕과 약차(藥叉)·허공신(虛空神) 등이 지송하는 사람을 호위하며, 이 사람은 다함 없는 변재(辯才)와 청정지혜와 대자비를 얻고 육도(六度)를 구족하며, 만약 이 사람의 입으로부터 나오는 기식(氣息)이 닿는 자는 보살의 위(位)를 얻고 혹은 손이 닿거나 혹은 이 사람을 보는 사람은 보살의 위에 이른다.’고 설하고 있다.『대승장엄보왕경』권제4에서는 육자진언을 얻는 인연과 공덕을 설하고 있다. 특히 이 4권에서는 총지종 의궤의

▶자는 시간을 빼고는 하루 가운데 음마니반메훔을 놓치지 않고 입으로 마음속으로 늘 음마니반메훔을 염송하는 습관을 가지고 록 하자. 늘 염송하는 것을 일려 ‘항송(恒誦)’이라 한다. 가나 오나 음마니반메훔을 항송하도록 하자. 그리고 염송을 할때는 다같이 큰 소리를 내어 하도록 하자. 종단에서는 공식법회의 첫째시간에 다같이 이 항마염송(降魔念誦)을 하도록 하고 있

다. 항마염송(降魔念誦)이란 마군을 항복받는 염송이란 뜻인데, 이는 큰소리로써 마군을 물리친다는 의미를 담고 있다. 큰소리로 염송해야 잡을 수 있고(잡을 수 미睡魔라 함), 잡념을 거뜬히 물리칠 수 있는 것이다. 진언은 일체성취를 이루는 참다운 부처님 말씀이므로 진언행자는 진언 한자 한 자에 염주 한 알 한 알을 천천히 굴리면서 함께 숨을 길게 내쉬고 깊게 들이 마시면서 뜻으로는 진언 한자 한 자를 분명하게 관하여 또렷하게 염송하는 습관을 가져야 한다. 이러한 염송삼매에 들어갔을 때, 일체소원성취(一切所願成就)와 성불도(成佛道)를 이루게 되는 것이다. 평상시 자나깨나 음마니반메훔을 항송하는 버릇을 가지는 것이 생활 속의 밀교이며 일상의 진언염송인 것이다.

〈법경/ 통리원 교정부장/ 법장원 연구원〉

## 옴마니 반메 흄의 항송(恒誦)

중심 진언인 ‘육자진언’과 ‘준제진언’의 공덕을 설하고 있다. 즉 부처님께서 제개장보살을 위하여 육자대명왕다라니를 주고자 할때에 칠십칠구지의 수많은 여래가 모두 모여서 칠구지불모준제다라니를 설하시니 관자재보살의 몸의 모공(毛孔)으로부터 여러 가지 기적적이고 상서로운 상(相)이 나타났다고 한다. 이는 육자진언과 준제진언의 공덕이 상승적(相乘의)으로 나타남을 말해주고 있다.『대승장엄보왕경』은 전4권으로 구성되어 있는데, 본 경은 관자재보살의 위신력이 광대한 것과 이 보살의 미묘본심(微妙本心)인 ‘옴마니반메훔’의 육자대명왕다라니를 설함으로써 시종(始終) 그 공덕의 무량함을 찬탄하고 있다.

▶종조님께서는 음마니반메훔을 외우는 뜻을 이르시기를, “옴마니반메훔을 여찌 외우는가? 이 진언

## 진언수행의 길

십선회향은 ‘열가지 선행으로 회향한다’는 뜻이다. 부처님께서는 불교의 실천윤리로서 ‘십업설’을 설파하였다. 불교에서 실천적 윤리로 강조되는 것이 십업설이다. 십업설은 세속적인 사회윤리의 대표적인 불교설이며 인과율에 입각한 실천윤리라고 말할 수 있다. 업(業)은 정신작용의 하나님 사(思)를 말하는 것으로 바로 중생의 마음작용을 가리킨다. 우리 중생들은 몸과 입과 뜻으로 모든 업을 짓는다. 악업도 짓고 선업도 짓는다. 이 악업의 열가지자를 십업이라 한다.

석존은 무명중생의 무지를 타파하기 위하여 먼저 악업부터 설하였다. 그래서 절대 악업을 짓지 말라고 강조하였다. 십업을 짓지 않으면 바로 십업이 되기 때문에 석존은 십업설을 이루어 달았던 것이다. 중생이 짓는 열가지 악업은 죽이는 것(살생), 훔지는 것(투도), 사(撒)되고 음란한 행위(사음), 거짓말(망어), 두 말하는 것(양설), 험악한 말(악구), 꾸미는 말(기어), 집착으

## 십선회향

로 일으키는 육탐(탐욕), 성내는 것(진에), 산된 생각(사견)이다.

이러한 십악에 반대되는 말이 십선이다. 십선은 십선도(十善道), 십선계(十善戒)라고 하여 몸과 입과 뜻으로 열가지의 악을 범치 않는 계제임을 나타내고 있다. 보통 십선업은 십악업에 부정 접두사

불(不)자를 붙여 표현된다. 십선업을 더욱 적극적인 개념으로 표현하는 것이 십선회향이다. 살생의 중죄를 자비의 공덕으로, 살생은 방생으로, 투도는 남을 이롭게 하겠다는 마음으로, 사(撒)되고 음란한 행위(사음), 거짓말(망어), 두 말하는 것(양설), 험악한 말(악구), 꾸미는 말(기어), 집착으

는 말은 옳은 말로 공덕을 이루어 나가겠다는 것이다. 또 양설은 화합의 공덕으로, 악구는 적극적인 애어로, 탐심은 더 큰 보시로, 진심은 대환희심으로, 치심은 지혜의 마음으로 승화시켜 공덕을 성취하겠다는 적극적인 수행정신을 보여주고 있는 것이다. 하루 하루 적극적인 십선업을 지어 가는 것, 그것이 참다운 수행이라 할 것이다.

## 불교 총지종 사회복지 재단은 부처님의 자비로 따뜻한 세상을 만들어 갑니다

## 설립취지

부처님의 자비사상을 사회적으로 실현하기 위해 각종 사회복지 사업을 펼치고 이를 통해 소외된 계층과 어려운 이웃에게 ‘나눔의 공덕’을 실천하여 안정된 사회와 가정을 이를 수 있도록 하고자 설립되었다.

## 주요사업내용

## 청소년복지사업

## 지역복지사업

- 지역의 복지향상을 도모하는 사업
- 지역내 소년·소녀 가장 후원 결연사업
- 지역내 독거 노인 후원 결연사업
- 생활보호 대상자 후원 사업

## 지원봉사 및 후원회 사업

- 지원봉사자 상담 및 교육
- 지원봉사 지원 및 운영
- 후원자 개발 및 관리
- 지원봉사 교실 운영

## 노인 휴양시설 건립 추진

- 아름다운 노후생활
- 안정되고 체계적인 노후보장
- 납골당 건립 추진

## 후원회 가입안내.....

- 일반회원 - 월 5천원(1구좌) 이상
- 친조회원 - 일정금액 후원
- 단체회원 - 단체명으로 월 5만원 이상
- 특별회원 - 50만원 이상 후원

## 후원금 납입 방법

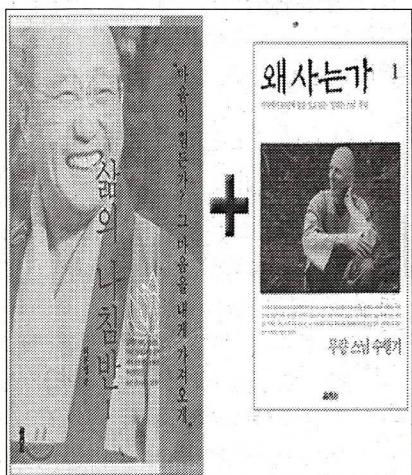
1. 단체일 경우 회장님이나 담당자를 통하여 납부 하시면 됩니다.
2. 후원금 납부는 지로 또는 아래 금융기관에 자동이체를 신청 하시면 됩니다.
3. 지로 번호 : 7668610
- 우리은행 : 122-177171-13-104
- 예금주 : 불교총지종사회복지재단



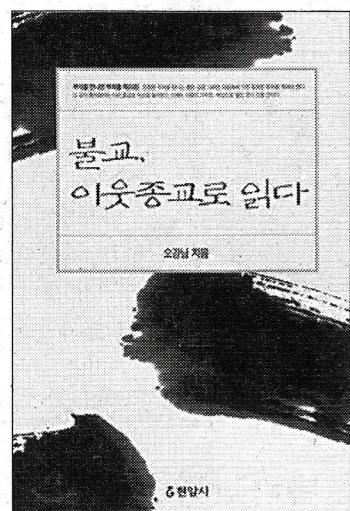
## 이달의 추천도서

삶의 나침반 1:

승산 큰스님의 웃음과 삶과 가르침



허문명 저 / 열립원 / 정가 9,500원  
승산 큰스님은, 국내에 방송 매체와 단행본 등으로 널리 알려진 혜각스님, 캘리포니아 사막에서 한



다!' 국내 종교 원주의 선구자인 비교종교학자 오강남 교수가 지금 까지 캐나다에서 불교철학을 가로친 지식과 경험을 바탕으로 세계 종교를 넘나들며 불교를 쉽고 재미 있게 풀었다.

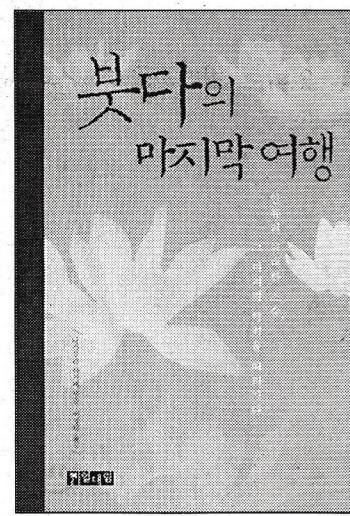
우리나라 종교 인구의 절반가량이 불교 신자이며 아시아 대부분의 나라에서 가장 중요한 종교가 불교이며 '불교를 이해하지 않고는 동양을 완전히 이해할 수 없다.'는 말이 지나치지 않다. 불교는 지난 2년 전 가까이 한국인의 중요한 정신적 뿌리로 작용하여 현재 국보와 보물급 문화유산의 60% 이상이 불교 관련 유물이니, 불교를 모르고는 진정한 역사를 알 수 없다고 할 수 있다.

우리 조상이 어떤 눈으로 우주와 삶을 보았고, 지금 우리가 불교의 영향을 얼마나 받았는지를 아는 것은 한국 지성인으로서 갖추어야 할 최소한의 교양이요 지적 의무라고도 할 수 있을 것이다. 서양의 쇼펜하우어, 니체, 바그너, 하이데거, 푸코 등 많은 유명 사상가가 불교의 영향을 받았고, 불교와의 관계에서 그리스도교 신학을 대체 수정하는 서양 신학자가 많아지고 있어 불교 사상을 이해하는 것은 비단 동양만이 아니라 서양의 현대 사상을 이해하는 데도 기초가 된다.

이 책에서는 하나님의 종교를 알기 위해서는 다른 종교와의 비교를 통한 분석과 이해가 필수라는 저자의 주장을 뒷받침하듯 폭넓은 지식을 충동원하여 불교를 깊이 있게 다룬다. 특히 종교의 양대 산맥인 그리스도교와 불교를 넘나드는 해설은 어려운 불교 사상을 쉽고 흥미롭게 이해하도록 돋고 있다.

**불교의 마지막 여행: 이류의 우대한 스승,**

**그 마지막 행적을 따라가다**



나카무라 하지메 저/이경덕 역 / 열립원 / 정가 13,500원

인류의 위대한 스승이었던 불자의 마지막 모습을 따라가는 일은 참으로 기쁘기도 하고 힘든 일이기도

했다. 불자의 모습을 보고 이야기를 들을 수 있다는 것은 기쁜 일

이었지만 그것이 임종을 앞둔 마지막이었기에 고통스러웠다. 그 감정 속에서 삶과 죽음에 대한 고민과 많은 생각이 교차했음을 고백하지 않을 수

없다. 그리고 작지만 소중한 깨달음도 있었다. 고

마운 일이 아닐 수 없다. 불자의 말처럼 살아 있는 모든 것은 무상하다. 그리고 고마운 일이다

인간의 운명은 무엇이고, 죽음은 왜 찾아오는지, 죽음을 넘어 영원의 세계로 가는 길은 무엇인지에 대한 깊은 통찰, 그리고 한줄기 빛과 같은 불자의 지혜는 불교도뿐 아니라 모든 사람들에게 큰 울림을 준다. 이 책을 통해 우리는 또한 전설이나 신화 속의 불자가 아니라 인간적인 불자의 모습을 발견할 수 있다. 그는 분명 위대한 인물이지만 그 역시 고통과 번뇌로 가득한 인간의 삶을 살다 간 우리 곁의 성자일 뿐이기 때문이다. 다만 불자는 끊임없는 수행과 정진으로 깨달음을 얻고 해탈함으로써 후세인들에게 큰 모범이 된 사람일 뿐이다.

인생이라는 무상한 바다에서 올바른 길을 열어주고 인류에게 참 지혜를 밝혀준 고마운 사람 고타마 불자. 그래서 그의 가르침은 모든 것이 정보와 속도로 평가되는 현대사회에도 여전히 유효하며 우리를 한없이 부끄럽게 한다. 사람은 누구나 자신 안에 불성(佛性)을 가지고 있다고 한다. 우리 안의 불성을 발견하고 깨달아 마음을 다스리고 영원으로 가는 지혜를 발견하는 데 이 책은 좋은 길잡이가 될 수 있을 것이다.

### 신경림 시인과 오현 스님의 열흘 간의 만남



신경림, 조오현 공저 / 아름다운인연 / 정가 9,800원  
시인과 스님이 만나면서 몇 가지 약속을 했다. 그중 하나가 "독자를 의식해서 마음에 없는 소리, 쓸데없는 제자랑 따위는 하지 말자는 것이다. ... 적어도

이 만남이 말장난으로 끝나지 않는 정직하고 순수한 마음의 소리인 점만은 크게 내세울 수 있을 것 같다."라고 시인은 말한다. 그래서인지 이 책에서는 좀처럼 접하기 어려운 시인과 스님의 내면적인 이야기들이 곳곳에서 허심탄회하게 펼쳐진다.

시인의 어버지와의 관계, 짹사랑, 술값을 벌기 위해 치기로 부른 노래 때문에 감옥에 가야만 했던 이야기 등, 그리고 스님의 상식을 뒤집는 거리..

소박하고 순수한 내면과 세상에 대한 깊은 시선을 간직한 시인, 신경림과 승숙을 넘나드는 신비함으로 문학보다 더 '문학 같은 삶'을 살아온 '설악산의 큰스님'인 오현 스님과의 아름다운 만남. 일상을 살아가며 부딪히는 온갖 복잡하고 힘겨운 문제들이 삶의 중심을 페뚫는 강렬한 메시지를 담고 있다. 그것은 어떤 이론이나 주장으로도 담아내지 못하는, 치열한 인생을 살아온 자들만이 발휘할 수 있는 예리한 통찰력이다.

설악산 아래에서의 시인과 스님의 열흘 간의 만남은 여행, 사랑, 환경, 욕망, 통일, 전쟁, 문학의 주제를 가지고 여행으로부터 수반되는 인생의 여정을 시작으로 온밀하고 흥미진진한 사랑이야기, 사회적 이슈와 문제이기도 한 환경, 통일, 전쟁에 관한 통쾌한 해석 그리고 마지막으로 시승(詩僧)이기도 한 스님과 시인의 풍부한 문학적 교감을 끝으로 이야기는 끝이 난다

## 이달의 생활요가

### 긴고양이 자세



#### 따라하기

양 손과 무릎을 어깨넓이 만큼 벌리고 기어가는 자세를 취합니다.

발 등을 편안히 펴서 바닥에 놓는다.

양 손바닥을 하나씩 앞으로 내밀면서 최대한 앞으로 쭉 뻗은 상태에서

숨을 들이 쉬고 내쉬면서 턱을 바닥에 내린다.

목과 어깨의 긴장을 풀고 턱과 앞목 전체, 가슴 위가 바닥에 닿는다는 느낌으로 자세를 취한다.

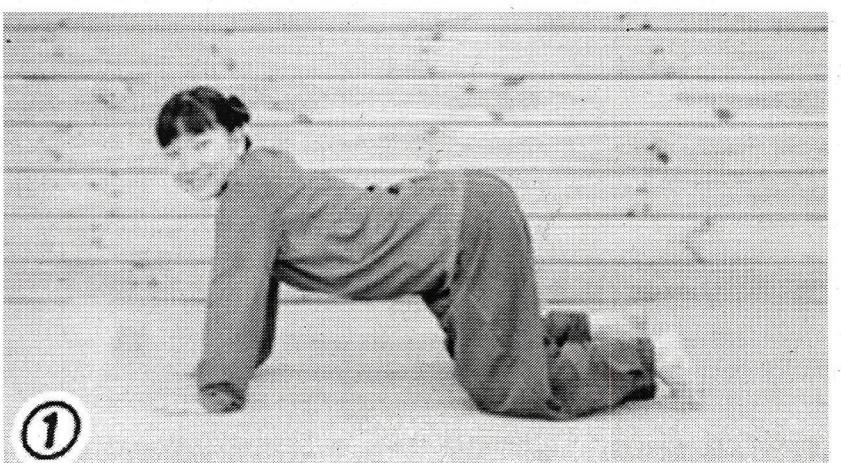
숨을 내쉬면서 좀 더 긴장을 풀고 겨드랑이가 바닥에 닿을 정도로 상체를 내린다.

이때 좀 더 여유가 되면 양 손으로 팔꿈치를 감싸 잡을 수 있다. 팔꿈치를 감싸 잡을 수록 겨드랑이가 바닥과 가깝게 되면서 어깨까지 풀린다.

무릎이 엉덩이 뒤로 늘어지거나 가슴쪽으로 올라오지 않도록 유의해야 한다. 엉덩이와 무릎은 90도를 유지하셔야만 척추가 이완되고, 장이 효과적으로 자극되기 때문이다.

자극이 오는 부위에 의식을 집중하고 흐흡을 편안히 하면서 자세를 유지한다. 힘이 든다 싶으면 천천히 엉덩이를 발뒤꿈치로 내린 뒤 아기자세로 편안이 쉰다.

약 2~3회 반복한다.



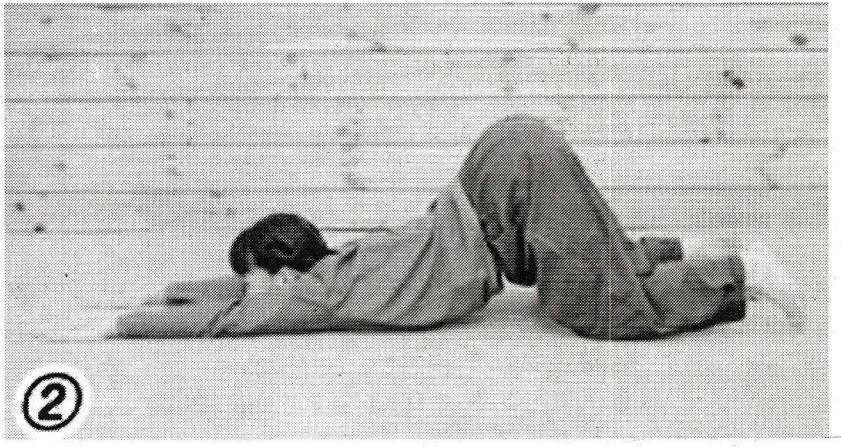
#### 효과

견갑골 주변의 근육과 경추 및 어깨 관절을 이완시켜서 목뒤와 어깨를 풀어준다.

흉골 전체를 펴주므로 가슴과 명치에 쌓인 스트레스를 해소시켜주는 탁월한 효과가 있다.

호흡기계통과 소화기 계통의 기관 움직임을 정상화시켜 주어서 건강하게 해줄 뿐만 아니라 여성들에게는 생리통, 생리불순 등의 부인과 질환에 좋다.

특히 오감을 제어해서 신경을 안정시켜 주기 때문에, 자주 긴장하고 예민한 분들, 내성적인 분들이나 스트레스를 많은 받은 날, 마음의 안정과 정화에 효과적인 동작이다.



②

## 염주를 수제하여 소원성취, 즉신성을 이루소서!

### 염주속에 내마음과 불보살의 세계가 있습니다.

"염주는 모주가 있어 부처님이나 보살을 표시하여 모시게 되는 것이니 염주를 가지고 염불을 하게 되면 우리 중생이 지니는 과거, 현재, 미래의 고통과 슬픔인 모든 번뇌를 소멸하고 악력을 얻게 되는 청경이 되는 공덕이 있다고 합니다. 그리고 염불을 하는데 수를 해야하는 수주로서만 아니라, 불을 모시는데 일념이 되도록 도와주는 법구로서, 나아가 불보살을 상징하는 공덕주로서 몸에 지니는 것만으로도 정신이 안정되어 모든 잡귀들이 보기만 하여도 도망쳐서 화를 쫓고 복을 부르는 신비한 영험까지 지니게 되며, 악한 자는 저절로 착한 마음을 지니게 되는 공덕을 나게 하다고 합니다."

#### 천은사 염주

알이 동글고 고를 뿐만 아니라 단단하고 보기 좋아 불자라면 누구나 한 벌쯤은 갖고 싶어 하지요. 손때가 묻을수록 반질 반질 윤이 나면서 은은한 빛을 발하는 보리수 염주는 부처님이 깨달음을 얻으신 보리수 열매로 만든다는 데에 더욱 큰 의

\* 구입처 : 서울시 강남구 역삼2동 776-2

☎ 02-552-1080 · 통리원 사회부

#### 천죽 염주

대나무는 일생에 단 한번 꽃을 피우고 그리고 사라집니다. 그래서 어려워 소중하게 여겨집니다. 대나무 열매는 죽살, 죽미, 야백, 죽살만, 연실 등으로 부르며 모양이 밀 보리를 맷았습니다. 중국의 고전 "장자"에는 봉황에 대해 「오동이 아니면 머물지 않고, 대나무 열매가 아니면 먹지 않는다」고 하여 대나무 열매는 봉황이 먹는 상스러운 열매로 알려져 있어 그 열매를 맷게 하



진보리수 108염주 ₩40,000

천은사 보리수 108염주 ₩35,000

천은사 54과 염주 ₩20,000

보리수 27과 단주 ₩15,000

천죽 54과 염주 ₩20,000

# 교계소식 “불국정토 건설 의지 다지는 계기”

## 제27차 한일불교문화교류대회 성료



◆ 일본 나가노에서 열린 제27차 한일 불교문화교류대회에서 한·일 양국의 불교들이 상호 우호를 증진하고 있다.

한일 불교도들의 문화교류를 통한 우호증진 행사인 '제27회 한일 불교문화교류대회'가 지난 17일부터 19일까지 일본 나가노에서 개최됐다.

총지종 우승 풍리원장을 비롯하여 200여명의 양국 참석자들은 18일 낮 12시부터 나가노 센코우지(善光寺) 불교회관 3층 회의실에서 '정토신앙'을 주제로 열린 세미나에 참석했다. 세미나는 연세대 신규탁 교수의 '한국정토신앙의 현주소', 와세다대 요시하라 교수의 '불교전래와 선'

코우지 연기의 형성'에 대한 주제발표로 진행됐다.

세미나에 앞서 한일불교문화교류협의회 부회장 법등스님(조계종 중앙종회 의장)은 인사말을

통해 '빈부격차, 인종문제, 전쟁과 폭력 등 갖가지 갈등이 끊이지 않는 현시대에 불국정토라는 이상향에 도달하기 위해 중생들이 나갈 방향을 성찰하는 것은 정말 중요하고 소중한 일'이라며 "이번 학술 세미나가 우리 모두 협원하는 불국정토를 이루는 데 이바지하지는 의지를 다지는 계

기가 되길 바란다"고 강조했다.

또한 제27회 한일 불교문화교류대회 참석자들은 19일 오후 2시30분 도쿄 우텐지(우천사)에서 '제2차대전 한국인 희생자 추모 합동위령제'를 거행했다.

일제 강점기의 한 국인 희생자의 유해가 봉안된 우천사에서 열린 이날 법회는 삼귀의와 반야심경에 이어 헌등·헌화·상축·추모사·추모공연 등의 순서로 진행됐다. 한일

양국 회장인 지관스님(조계종 총무원장)과 이아비아시스님은 발

원문 낭독을 통해 영가들의 극락왕생을 기원했다.

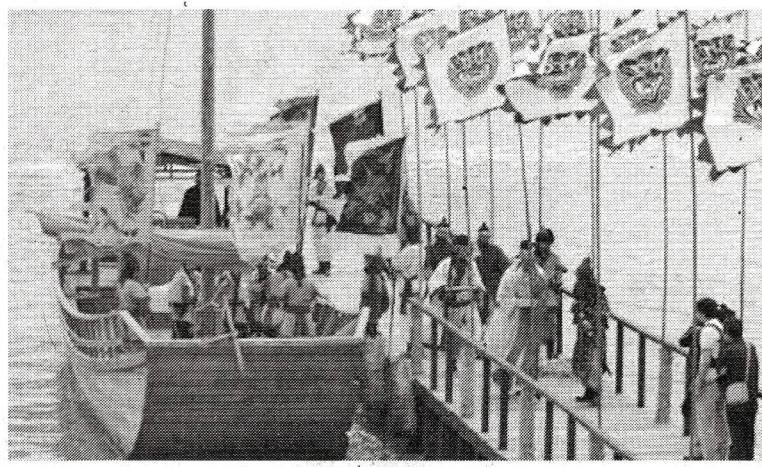
이어 일한불교교류협의회 이

사장 타이스님과 한일불교문화

교류협의회 이사장 흥파스님(관음종 총무원장)도 영가 천도에 이어 "전쟁 없는 평화로운 세상을 구현할 것"을 다짐했다. 이옥자(중요무형문화재 92호)씨의 추모공연도 진행됐다. 5회째를 맞은 올해 합동위령제는 예년과 달리 국무총리실 산하 '일제강점하 강제동원 피해 진상규명위원회'의 협조 요청이 있었다.

이번 대회에 참석한 한국과 일본의 비구니 스님들은 18일 낮 12시부터 나가노 센코우지(善光寺) 대본원에서 사상 처음으로 첫 공식교류 행사를 가졌다. 조

계종 전국비구니회(회장 명성스님)와 일본 최대의 비구니 도량인 센코우지(법주 다카쓰가사)의 비구니 스님 30여명이 참석한 이날 행사에는 조계종 총무원장 지관스님과 일한불교교류협의회장 이아비아시 스님 등 양국 불교지도자들도 참석해 격려를 아끼지 않았다.



◆ 전남 영광군 법성포에서 백제불교 최초 도래 현장을 재현하고 있다.

### 영광 법성포, 백제불교최초도래 성역화

#### 사면불 점안, 마라난타존자 불교전래 재현식

백제불교 최초 도래지인 영광 법성포가 새로운 불교성지로 거듭나고 있다.

불갑사와 영광군은 지난 5월 13일 법성포 좌우두 일원에서 백제불교최초도래지 성역화 사업을 마치고 '준공 및 불교전래 재현식'을 봉행했다.

조계종 종정 법전 스님이 참석한 가운데 열린 준공식에는 고불종립 방장 수산, 대홍사 조실천운, 법주사 조실 혜정, 백양사 주지 두백, 송광사 주지 영조 스

님 등 원로대덕과 박준영 전남지사, 이낙연 국회의원, 김봉열 영광군수, 아사프가포어 파키스탄 상무관 등 정관계인사, 불자, 관객 등 1만여명이 동참했다.

이날 조계종 종정 법전 스님은 법어에서 "서해바다는 법음을 토해내는데, 빛나는 땅 영광 법성포에 모든 부처님들이 모여 정토가를 구가한다"며 "부처님의 혜안과 마라난타 성사의 천추(千秋)를 훼넓은 철안(鐵眼)이 지금도 밝게 빛나고 있으니 여기모인 대중들이여 보고있는가. 밝고 또 밝다"고 설했다.

이에 앞서 백제불교최초도래

### 불교계 문화프로그램(시설) 운영 저조

#### 주민대상 지역 밀착형 문화프로그램 개발 절실

조계종 소속 사찰 88.9%가 문화관련 시설이 전무했고, 16.1%만이 1개 이상의 문화시설을 운영하고 있는 것으로 조사됐다.

이번 조사 결과 사찰에서 산사 음악회, 텁플스테이, 불교축제 등 다양한 문화프로그램을 개최하고는 있지만 사찰과 지역민이 문화시설을 통해 상시 접촉할 수 있는 분야에 대해서는 상대적으로 관심과 노력이 저조함을 드러냈다.

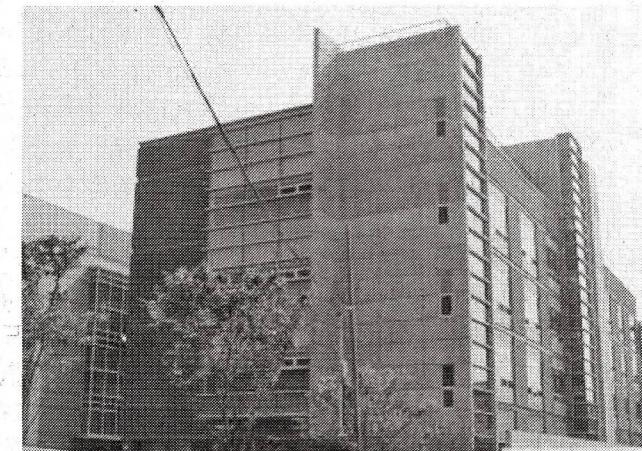
문화 프로그램 가운데 가장 활성화된 활동을 나타내는 것은 합창단. 전체 조사사찰 중 14.5%인 70개 사찰에서 운영하고 있었다. 이어 다도모임이 8.9%(43곳), 요가·명상모임이 5.2%(25곳), 문화답사모임이 5.0%(24곳), 한문·서예학당 운영이 4.3%(21곳), 풍물·사물놀이 패 운영이 2.9%(14곳), 꽃꽂이 모임이 2.5%(12곳), 사찰음식 강좌가 1.9%(9곳), 사진과 미술이 각각 0.6%(3곳) 순이었다.

합창단이 가장 활성화되며 운영되는 것은 근대 이후 불교계의 지속적인 노력으로 사찰마다 합창단을 만들어온 결과가 반영된 것으로 평가됐다. 다도모임과 문화답사, 한문·서예학당 등이 높게 나타난 것은 불교와 전통문화의 친숙성을 보여주는 결과로 분석됐다.

조사를 진행한 김유신 대표(불교문화기획 불무)는 "이번 조사를 통해 문화시설 및 프로그램 운영에 사찰에서 좀더 적극적으로 나서야 한다는 필요성을 절실히 느꼈다"며 "이번 결과를 토대로 각 사찰은 지역 주민을 대상으로 생활 밀착형 문화프로그램 및 불교가 갖는 고유의 문화원형들을 활용하여 즐기면서도 깊이 있는 문화프로그램 시행이 필요하고, 사찰이 종교행위가 이뤄지는 공간일 뿐 아니라 지역민들이 지역 문화예술인들과 만나는 문화적 공간이 되어야 한다"고 마무리했다.

## 진각복지재단, 중랑노인전문요양원 개원

### 지하 2층, 지상 5층 1668평 규모



◆ 노인복지자를 실현할 서울시립중랑노인전문 요양원 천경

사회복지법인 진각복지재단은 5월 15일 서울시립중랑노인전문요양원(원장 장기현) 개원식을 봉행했다.

이날 개원식에는 진각복지재단 대표이사·회장 정사와 진수일 서울 의료원장 외에도 이명박 서울특별시장, 임동규 서울 시의회의장, 이순재

중랑구 사회복지협의회장, 정운태 대한노인회 서울시연합회장 등과 시민 500여 명이 참석했다.

이명박 시장은 격려사에서 "의료시설이 취약하다고 평가받는 서울 동북부에 이 같은 노인전문시설이 설립되어 고무적이다"라며 "진각복지재단이 잘 해나갈 것이라고 믿는다"고 말했다.

개원식이 끝난 후 회장 정사는 이명박 서울 시장과 함께 시설을 돌아보며 시설입소자를 일일이 격려했다. 중랑노인전문요양원은 5월 8일

부터 입소자를 받아 현재 17명이 입소해 있으며 앞으로 148명이 더 입소 가능하다. 65세 이상 국민기초 생활보장 수급자 및 차상위 계층 어르신 중 치매, 중풍 등 중증노인 성질환을 앓고 있는 어르신은 누구나 신청 가능하다.

지하2층 지상5층 연면적 1668평으로 건립된 중랑노인요양원은 △식사, 간식, 목욕, 배변관리 등 일상생활지원 △건강관리, 건강상담, 물리치료, 작업치료, 음악치료, 미술치료, ADL훈련 등 의료 및 재활 △데크리에이션, 사회적응훈련 등 여가와 상담 △장애인 서비스 등을 제공한다.

진각복지재단은 지난 2003년 8월 서울시로부터 운영체로 선정돼 3년간의 공사 끝에 올해 4월 1일 위탁계약을 체결하고 5월 8일부터 입소자를 받았다.

## 총지종 정각사 바라밀 공부방

바라밀 공부방은 부처님의 자비정신을 실현하고 불우한 아동들을 정성껏 보살피고, 교육시키는 사회복지기관입니다.

### 설립목적

바라밀 공부방 활동은 획일적이고 통제적인 교육에서 탈피하여 개성을 존중하고 개인의 다양성을 인정하는 현대 교육의 동향을 수용하고 인지적 영역 위주인 교육과정의 문제점을 보완하여 인성과 창의성을 신장시키고 교육구조의 경직성을 탈피하고 혁가족화로 인해 사회가 변화됨에 따라 가정을 둘러싼 환경과 가족제도를 지탱해주는 역할을 고자 한다.

### 이용대상

저소득층의 맞벌이 부부의 아동, 결손가정, 생활보호대상자 아동

### 프로그램

2시~3시 : 과제 및 학습  
3시~4시 : 태권도  
4시~5시 : 책고르기 및 독서, 감상문쓰기  
5시~6시 : 영어, 한문, 컴퓨터, 수학, 미술

### ※ 바라밀 공부방 봉사자 모집

바라밀 아동들의 학습지도 및 예체능 지도를 해주실 봉사자를 모집합니다.  
주1회~2회 1시간정도 봉사해주실 뜻 있는 분을 기다립니다.

연락처 : 부산광역시 동래구 명륜동 8-8 ☎ : 051-552-7901  
시설장 - 전수 정일예 : 010-3913-6352, 이혜숙 : 010-4737-9321

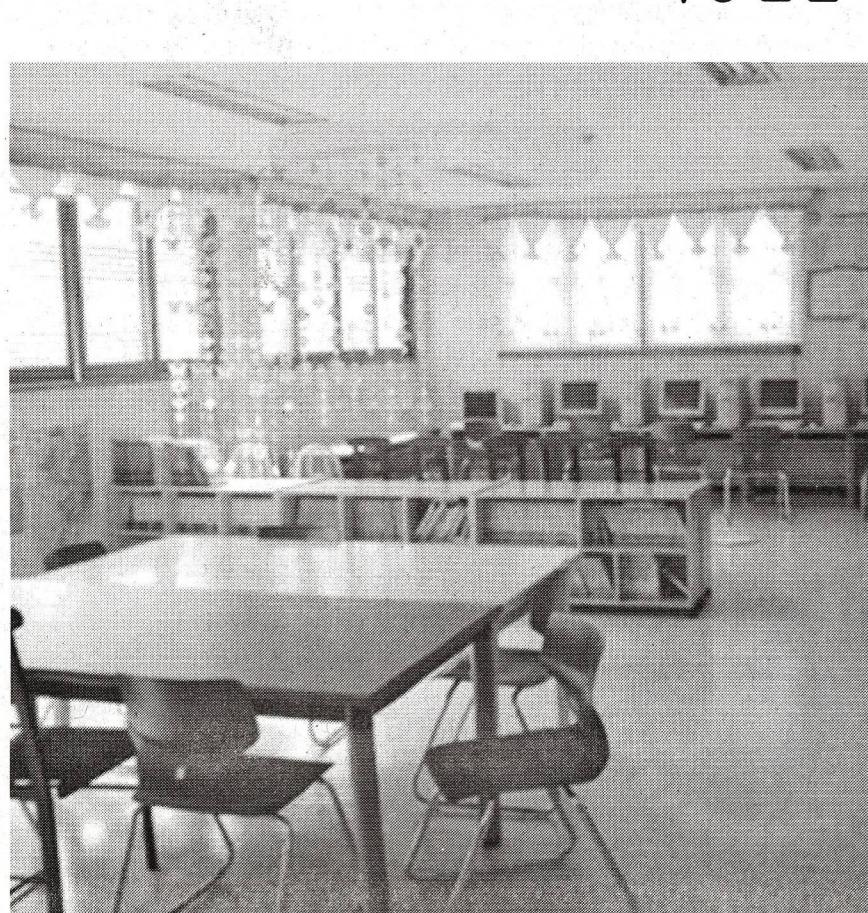
지 기념사업회장 천운 스님은 기념사에서 "이곳은 성인이 불법을 들여온 성스러운 포구라는 뜻에서 법성포이다"며 "불연의 땅 법성포 성역화 사업으로 불법이 계속 이어지기를 기원한다"고 말했다.

준공식에 이어 열린 불교전래 재현식은 1600여년전 마라난타 존자가 이땅에 최초로 불교를 전래한 모습이 펼쳐졌다.

이날 김봉열 영광군수와 이근경 전남도 정무부지사는 백제인으로 분해 마라난타존자 일행이 탄 배를 맞이하고 불상과 경전을 모셔 사면불까지 인도하는 모습을 재현했다.

법성면 좌우두에 조성된 백제불교최초도래성지는 불갑사와 영광군이 2000년부터 총 197억원의 사업비를 들여 사면불, 부용루, 간다리우물관, 탑원, 기념광장을 조성하고 7년만에 준공됐다. 특히 좌우두 정상에 조성된 사면불은 80척 높이에 아미타불, 관음, 세자보살과 마라난타존자를 배치한 간다라 양식의 사면불이다.

불갑사 주지 만당 스님은 "백제불교 최초도래지는 정신적, 문화적 귀의처로 불국정토를 실현해 나가는 구심점이 될것이다"며 "만불전, 원불봉안 불사 등 성역화 사업을 계속 추진하겠다"고 밝혔다.



교계소식 만봉 스님 영결식 봉원사서 엄수

순천 선암사에서 다비식



어서울 신총 봉원사에서 만봉 스님의 국랑왕생을 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 총보산 신촌 봉원사 대웅전 앞마당에서 종단장으로 봉행됐다.

이날 영결식에는 태고종 총무원장 윤산 스님, 봉원사 주지 환우 스님, 조계종 기획실장 동선 스님, 천태종 관문사 주지 춘광 스님(감사원장) 등 각 종단 스님들과 이명박 서울시장, 강금실 열린우리당 서울시장 후보, 오세훈 한나라당 서울시장 후보, 이미경 국회 문광분과 위원장, 도율 김용옥 교수 등 사부대중 5백여명이 참석했다.

법주인 중요무형문화재 제50호 영산재 기능보유자 김구해 스님(법체)의 명종 의식(염불을 통해 식을 알리는 의식)으로 시작된 영결식은 월해 총무부장의 행장보고로 식이 진행됐다.

이어 운산 스님은 영결사를 통해

“만봉 스님께서는 단청과 불상으로 불교미술의 정수인 단청기능보유자로 국내 최초의 인간문화재가 되시어 국가 주요 문화재 복원은 물론 주요 사찰의 불화단장 작업에 큰 공헌을 하신 분”이라며 “국내는 물론 해외에까지 한국 불교문화를 고양함으로써 민족문화 발전에 기여한 공로는 타의 추종을 불허했으며 이후 수많은 사찰과 고궁에 단청과 불화를 남겼다.

1972년 중요무형문화재 제48호 단청장이 된 이래 태고종 서울교구 종무원장, 봉원사 주지 등을 역임했다. 특히 1998년에는 은관 문화훈장을 받기도 했다.

또 운산 스님은 “우리 종도들도 만봉 스님의 애종정신과 스님의 가르침을 거울삼아 전통문화를 계승 발전시키고 평소 스님의 큰 발원이었던 전승관 건립사를 원만히 성취시키겠다”고 덧붙였다.

이명박 서울시장도 조사를 통해 “훼손된 문화재라도 만봉 스님의 봇꽃이 달기만 하면 금방 만들어진 것처럼 소중한 우리 문화재로 탄생됐다”며 “스님이 국가문화재 복원에 남겨놓은 공적은 우리 후손들에게 우리 전통문화의 자긍심을 불어 넣어 주기에 충분하

다”고 말했다.

자주 봉원사를 찾아 만봉 스님을 뵈었다는 도율 김용옥씨는 “평소 볶을 놓지 않는 스님의 수행정신에 감동했다”고 운을 편 뒤, “태고종과 조계종의 불편한 관계를 대회로 풀 것을 당부해온 스님의 모습에서 수행자의 진면목을 느낄 수 있었다”며 아쉬움을 표했다.

각계 각층의 조사에 이어 이날 영결식은 최복숙 만봉불화전승회장의 추모식과 봉원사 합창단의 조가 음성공연, 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 자격을 취득했으며 이후 수많은 사찰과 고궁에 단청과 불화를 남겼다.

1972년 중요무형문화재 제48호 단청장이 된 이래 태고종 서울교구 종무원장, 봉원사 주지 등을 역임했다. 특히 1998년에는 은관 문화훈장을 받기도 했다.

스님의 불화작품은 금강산 표훈사, 유점사, 장안사, 미연사, 서울 봉원사, 도봉산 도선사, 백련사, 보문사, 법륜사, 남대문, 경복궁, 경희루, 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.

“하노이대학 한국학과는 한국과의 교류에 있어 중요한 역할을 담당하고 있고 한국문화 연구 분야의 발전이 두드러지고 있다”고 치하였다.

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 불교, 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 하노이대학의 교류, 한국문화체험(템플스테이) 교류에 베트남 정부차원의 지원 등 지속적인 불교교류를 약속했다.

하노이대학 동방학부 부장은 축사를 통해 “한국문화작품 번역을 통해 문화적 동일성을 키우는 계기가 됐다”며 조계종 포교원 ‘스포츠 포교’ 관련 포교종책연찬회 개최

2006 독일 월드컵이 시작되기 며칠 전, 골골사 선무도 수행자들로 구성된 월드컵 응원단이 상암월드컵 경기장에서 결단식을 하고 응원가에 맞춰 신나게 꾹직점 댄스를 춘다. 이어 선무도를 상징하는 로고나 캐릭터가 새겨진 푸전 승복을 맞춰 입고 독일로 가 주요 지역을 순례하면서 선무도를 응용한 퍼포먼스를 펼친다. 그리고 이 모습이 주요 언론을 통해 전 세계에 소개된다.

물론 가능이다. 그러나 가능을 현실화 하는 방안을 마련하기 위해 조계종 포교원이 5월 18일 한국불교역사문화 기념관 2층 회의실에서 ‘스포츠를 통한 포교활성화 방안 연구’를 주제로 제21차 포교종책연찬회를 열었다. 연찬회에서 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 600억 명에게 노출될 수 있는 기회를 가질 수 있다는 설명이다.

김학신씨는 ‘스포츠 시설 및 텁개발과 운영’의 필요성도 제기했다. 통일교의 일화축구단과 같은 프로팀을 불교계에서도 운영하면서 유명 스포츠스타를 육성해 대중 프로모션을 창출하고 세계시장에 진출시키면 수백억원의 부가가치를 창출할 수 있을 뿐 아니라 다양한 미디어 노출을 통해 불교 이미지를 효과적으로 대중들에게 전달할 수 있다는 것이다.

정부 다이제스트

▶라면 먹을땐 채소·계란 꼭 곁들여요

간편하고 간편하고 영양가도 그런 데로 좋아서라면 국민식품의 반열에 올라와 있다.

강원도의 한 할아버지가 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 비해 영양학적으로 완전한 식품이 아니다.

▶당뇨병 최고의 약 - 마

마를 강판에 걸면 끈적끈적 진득진득한 것으로 되어 버리는 데 그 끈적끈적한 성분에 사포닌과 아르기닌이 들어 있습니다. 마에는 칼륨이 풍부한데 칼륨은 소금의 독을 해소하고 마의 다른 성분과 협작해서 체질의 인슐린 분비를 촉진해서 세포에 영양분을 잘 공급하기 때문에 몸 전체의 건강을 증진하는데 위대한 역할을 합니다.

특히 당뇨병은 인슐린 부족으로 생기는 병이 때문에 인슐린 분비를 촉진하는 마는 당뇨병을 예방치료하는데 위대한 구실을 합니다. 당뇨병에는 통보리, 양파, 마가 최고의 약입니다. 좀 일기 쉽게 해설하면 우리가 먹는 음식들은 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 많아서 고기를 먹는 방법 중 건강에 가장 나쁜 방법이라고 전문가들은 경고 한다.

# 서초실버의원

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.

전문진료과목

- 치매
- 뇌졸증
- 노인성 우울증

진료 시간

- |                     |
|---------------------|
| 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



김강주 서초실버의원 원장

주요경력

- 1991년 서울대학교 의과대학 졸업
- 1996년 서울대학교병원 신경정신과 전문의 취득
- 경기도 연천군 보건의료원 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)
- 용인정신병원 및 경기도립노인전문병원 정신과 과장
- 전국 정신요양시설 평가위원회 위원





백지순/총지사 교도

## 6) 국경의 남쪽(2006)

## 우리 이렇게 사랑하는데...

인생이 할 알 수 없는  
음표로 가득한 악보와도 같아서,  
내가 할 수 있는 일이하고는  
그저 떠들며들 연주하는  
것뿐이었습니다.

## 그 남자의 사정

김선호, 그는 민수예술단의 호른 주자로, 평양의 중신증 가정에서 태어났다. 평양의 다른 걸들과 달리 성격 시원시원하고 게다가 얼굴까지 이쁜 결혼을 약속한 연인 연화도 있다.

그러던 어느날 남조선에 있는 할아버지의 비밀편지가 발각되어 남쪽으로 넘어 갈수 밖에 없게 된다. 그것도 평양에 연화를 두고서... 어



그런데, 그에게 아내가 있단다.  
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.

그린 시점에서 그 갈증을 3%는 채워줄 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.

어쩌면 봄날의 끝자락과 더 어울렸을 법한, 보고 나면 나의 마음 자리를 아래 확인할 수 있는 영화.

쉽게 탈북에 성공하지만, 약혼녀 연화를 데려 오기 위해 갖은 애를 쓰기 시작하는데...

에서 만난 여자와 결혼을 했단다. 명히 기만 하다. 원망을 해도 소용없는 일이

## 추천사

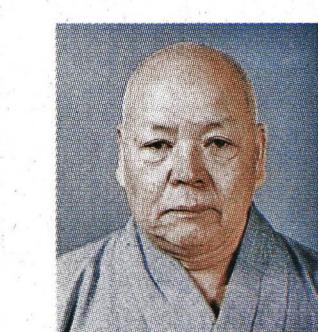
사랑하는 남자 하나만 보고 죽을 위험을 무릅쓰며 국경의 남쪽으로 건너왔다. 꿈에 그리던 이를 만났으니 그동안의 고생도 상관없다.

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

## 그 여자의 사정

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

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



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 액운

을 막을 수 있습니다.

특히 각종 개업이나 종교단체에서 구입시 특별할인된 가격으로 판매하겠습니다.

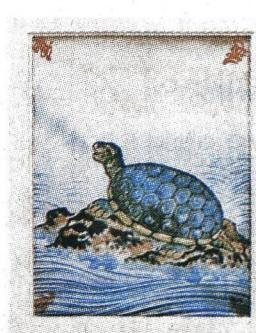
삼도 호신 용호구로 모든 어려움과 재난을 해결하십시오

- 디자인 특허 출원 : 2006-0015472
- 동업자나 후원자를 구합니다.
- 입금구좌번호 : 대구은행 190-08-119647-001
- 연락처 : 경북 청곡군 약목면 무림1리 1276-39번지, 활념사

전화 : 054-975-2152, 011-504-2188



정면



좌에서 본



중앙에서 본



우에서 본

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

중앙용 그림에 좌우 입체식 작품 1점 이중되 심증그림



세로 53cm×  
가로 43cm  
10만원



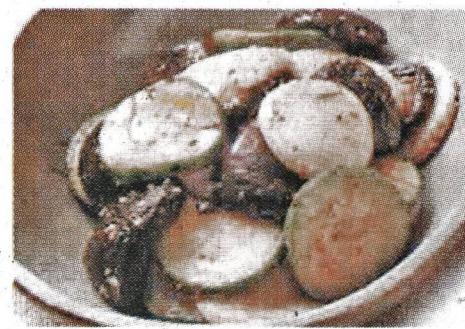
세로 81cm×  
가로 41cm  
13만원



세로 53cm×  
가로 43cm  
5만원

## 이달의 사찰음식 ⑥

## ▶ 표고버섯찹쌀전병무침



## 재료

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

## 만드는 법

① 표고버섯은 미지근한 물에 설탕을 약간 넣고 불려서 기둥을 떼어낸다.

② 찹쌀가루는 소금을 약간 넣고 더운물로 익반죽하여 직경 2.5cm로 납작하게 만들어 팬에 지져서 식혀둔다.

③ 표고버섯은 양념을 하여 볶아서 식힌다.

④ 애호박은 얇게 썰어서 소금을 살짝 뿐 려 두었다가 팬에 기름을 두르고 지져 낸다.

⑤ 넉넉한 그릇에 준비된 재료를 넣고 양념을 하여 살짝 버무린다.

## ▶ 민들레나물

## 고버섯 2개, 들기름 1작은술, 청장 3큰술 만드는 법

① 감자는 껍질을 벗겨서 사방 2cm 크기로 꺽두기 절기하여 준비한다.

② 두부와 버섯도 감자 크기로 준비해둔다.

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 유품이다.

## ▶ 깨순걸절이



## 재료

깨순 200g, 청장 1½큰술, 고춧가루 1작은술, 식초 1작은술, 통깨 1작은술, 설탕 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 행궈서 꼭 찐다.

③ 넓은 그릇에 삶아 놓은 민들레를 넣고 청장과 들깨가루를 넣고 간이 배도록 살살 주무른 후 깨소금, 들깨가루를 넣어 무친다.

## ▶ 참기죽나물



## 재료

참기죽 300g, 청장 2큰술, 깨소금 1큰술, 참기름 1작은술

## 만드는 법

① 참기죽은 연한 줄기 부분도 다듬어서 끓는물에 소금을 약간 넣고 살짝 데친 후 찬물에 한 번만 행구어 차게 식힌 후 꼭 찐다.

② 삶아 놓은 참기죽을 청장으로 애벌 무친 다음 깨소금, 참기름을 넣고 살살 털어 무친다.

\* 고추장, 된장, 초고추장으로 무쳐도 된다.

\* 참기죽은 따서 즉시 요리해야 한다. 따서 오랜 시간이 지나면 참기죽잎이 모두 떨어져 버린다.

## 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 진

학자는 책상 위에 부착하여 모든 재난과 액운

을 막을 수 있습니다.

특히 각종 개업이나 종교단체에서 구입시 특별할인된 가격으로 판매하겠습니다.

삼도 호신 용호구로 모든 어려움과 재난을 해결하십시오

- 디자인 특허 출원 : 2006-0015472
- 동업자나 후원자를 구합니다.
- 입금구좌번호 : 대구은행 190-08-119647-001
- 연락처 : 경북 청곡군 약목면 무림1리 1276-39번지, 활념사

전화 : 054-975-2152, 011-504-2188



세로 53cm×  
가로 43cm  
10만원



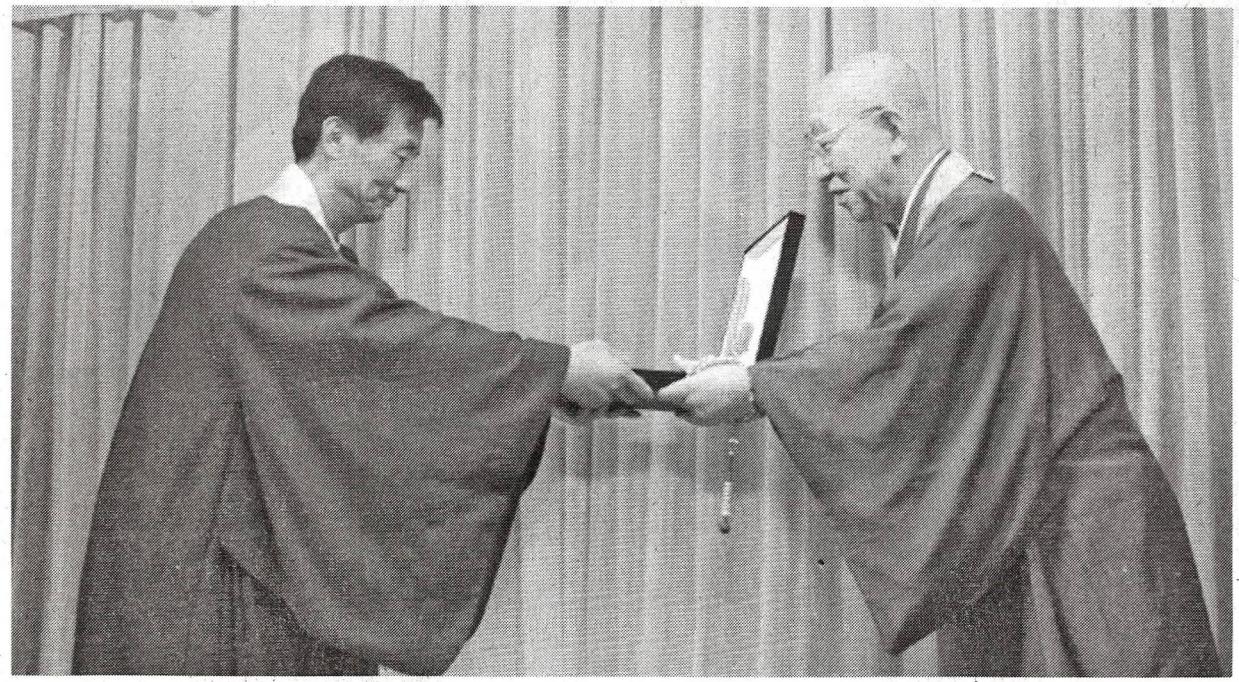
세로 81cm×  
가로 41cm  
13만원



세로 53cm×  
가로 43cm  
5만원

# 총지종, 한일불교문화교류대회 공로패 수상

## “한·일 양국 문화교류 증진 공헌”



◆ 우승 총지종 통리원장이 나가노 국제21호텔에서 일본협회 회장 비야바시 쇼겐스님에게 공로패를 받고 있다.

총지종은 지난 5월 17일부터 19일까지 일본 나가노에서 열린 제27차 한일불교문화교류대회에서

일본측 협회 회장 미야바시 쇼겐스님으로부터 공로패를 받았다.

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

시상식은 나가노 국제 21호텔에서

의 위상을 높이는데 기여하였다.

총지종은 이번 대회에 우승 통리원장을 대표로 하여 선도원 총무부장, 시정 재무부장, 해정 정사, 안주화 전수, 심지장 전수, 자선회 전수, 묘설계 전수, 정동욱 교무가 참석하였다.

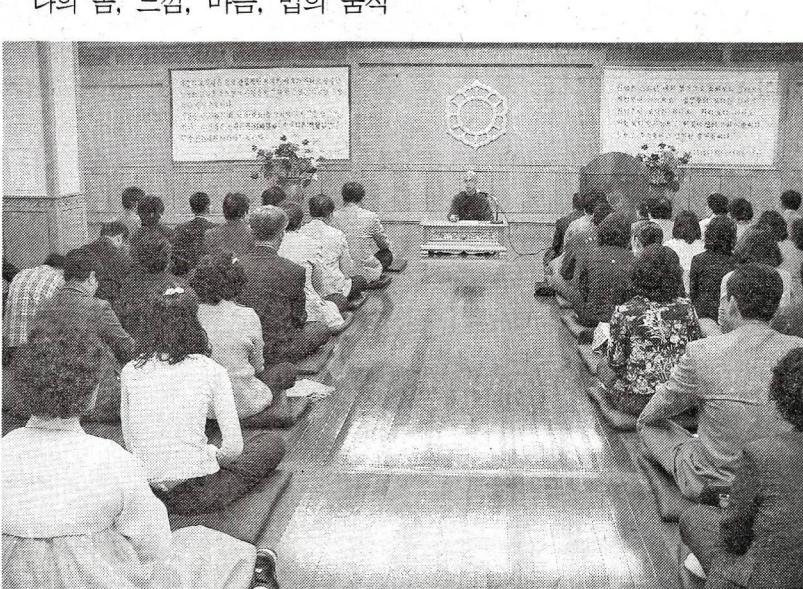
총지종이 한일불교문화교류대회에서 공로패를 수상하게 된 배경에는 그동안 한일불교교류대회 한국측 상임이사로 2명이 활동하면서 한일양국의 불교문화교류에 공헌하고 있기 때문이다.

공로패를 수상한 우승 통리원장은 “총지종이 한일불교교류대회에서 공로패를 수상하게 되어 감개가 무량하며, 이러한 시상은 앞으로 더욱더 노력해 줄 것을 당부하는 의미를 담고 있기 때문에 한일양국의 불교문화증진을 위해 종단을 대표하여 적극적인 활동을 전개함과 동시에 한일불교의 발전을 위해 노력하겠다.”고 밝혔다.

임을 살피며, 바른 생각을 가지고 생활하는 것이 바로 불자의 생활입니다.”라고 말했다.

교도들은 “직접 위빠사나 수행을 체험하고 수행하고 있는 스님의 강연이 마음속에 새겨지며, 앞으로도 수행력이 높은 교수나 전문인을 초청하여 불교에 대한 올바른 지식의 습득을 통해 올바른 신행생활을 하였으면 한다.”고 밝혔다.

나의 몸, 느낌, 마음, 법의 움직



◆ 총지사는 부처님 오신날을 맞이하여 이루나스님을 초청하여 “위빠사나수행” 강연을 청취하고 있다.

## “위빠사나 수행은 해탈의 길”

### 찬불가 부르기, 이루나 스님 초청 강연

“어둠은 한순간 그대로가 빛이  
라네, 바른 생각 바른 말 바른 행동이,  
무명을 거두고 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”

총지사는 경내는 부처님 오신날을 맞이하여 ‘우리도 부처님같이’의 찬불가 노랫가락이 물결친다. 잘 부르지는 못하지만 찬불가를 부르는 교도들의 마음에는 부처님과 내가 하나되는 이름모를 감동의 물결이 일렁인다.

총지사는 부처님 오신날을 맞이하여 이루어나스님을 초청하여 “위빠사나수행” 강연을 청취하고 있다.

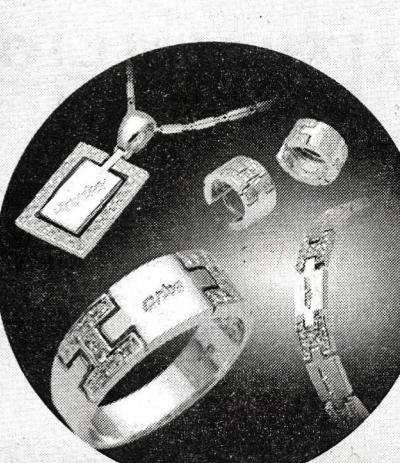
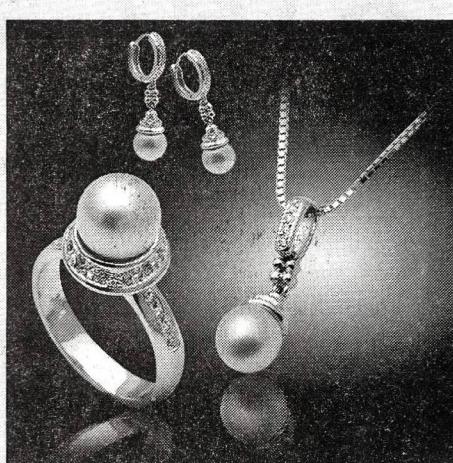
총지사는 부처님 오신날을 맞이하여 이루어나스님을 초청하여 “위빠사나수행” 강연을 청취하고 있다.

총지사는 부처님 오신날을 맞이하여 이루어나스님을 초청하여 “위빠사나수행” 강연을 청취하고 있다.

나의 몸, 느낌, 마음, 법의 움직

### 각종 귀금속 전문 도소매

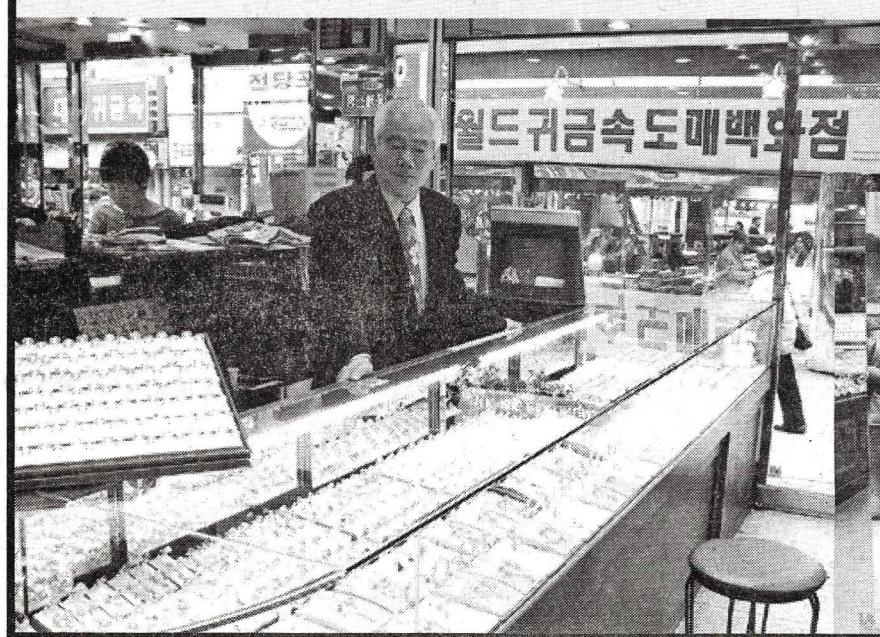
## 천금사



### 천금사

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

찾아오는 길 : 지하철 종로3가 역 11번 출구  
종묘 공원쪽 첫 번째 골목  
삼보 귀금속센터 내



도 비슷한 맥락을 갖고 절과의 유대감을 형성하면서 신도나 불교에 관심이 있는 비신도들에게 종지사의 매력을 완곡하게 엿보이게 하는 방법 중의 하나가 될 것 같다. 법회의 처음이나 적절한 간격에 심신을 풀어주는 요가는 법회의 효능을 배가 시킬 것이다. 내친 김에 이런 법회는 어떨까. 우리 절이 위치하고 있는 강남은 소위 8학군으로서 우리나라 교육의 정점이 있는 곳일 진대, 수험생을 위한 불공 시간의 일부를 활용하여 교육 컨설팅의 입시전략에 대한 강의를 걸들다면 현재 수험생을 가진 부모는 물론 향후 수험생을 가질 부모라면 왜 관심이 쏠리지 않겠는가. 혜현상 고급 사교육 혜택을 받을 수 없는 가정에서는 절의 배려가 더없이 고마울 수가 있다. 또한 하나님의 예를 들어 보자. 우리 종지사만의 특수한 여건에서 독특한 법회는 생각하기에 따라서 얼마든지 개최할 수가 있다. 국내의 많은 자본이 집되어 있는 강남의 종지사에서 기업과 개인의 성공을 기원하는 시간을 조성하여 금융회사나 재정 전문가를 초빙하여 경제 동향과 미래의 방법을 설명하는 시간을 나눌 수 있다면 바빠서(?) 절에 오시기 힘든 각자님들의 관심도 끌 수 있다고 본다.

위에 열거한 세속적인 특별법회를 적극적으로 홍보할 필요는 없다. 신문에 전단지를

## 매력 있는 총지종을 위하여

것으로 기억한다. 당시와 현재의 종지사에서의 종교생활을 비교하면 질적인 면은 잘 모르겠으나, 양적으로는 많이 위축되었다고 생각된다. 서원당의 종족으로 면적만 늘었을 뿐 종지사에서 종교생활을 영위하는 행신도는 오히려 줄었다고 느껴진다.

원정님이 어느 날 사적인 자리에서 ‘밀교는 조용히, 은밀하게 확산되기 때문에 공개 적이고 적극적인 포교활동이 불필요하다’고 말씀하신 적이 있다. 짧은 내 생각에 중생제도가 불교 사회사명 중의 하나라면, 어떻게 비공개적으로 포교가 가능할까.

지난 연등회에 서원당 2층 원정기념관에서 열렸던 법회를 한번 돌아보자.

한국 스님으로서 미안미에서 수행하고 계시는 이루나 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 설

법은 비록 오래지 않은 시간에도 불교의 한 단면을 선명하게 느낄 수 있어 오랜만에 마음 속으로 기뻤다. 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 알립으로써 충분하다. 종지사만의 특별한 법회가 비교적 자주, 그것도 주기적으로 개최되고 신도 혼자 혹은 가족과 함께 참석하여 다른 사회에서 얻을 수 있는 것을 절에서 얻을 수 있다면 그 것으로 종지사는 드러나지 않는 매력을 갖게 되고 신도들이 자성일이 기다려지는 종교생활을 향유할 수 있을 것이다.

신심이 얇은 대중에게 몇 시간동안 좌선 하여 불공만 드리면 성불한다고 주지시킨 드립고 뒤에 따라온 대중이 몇이나 될까. 종지사가 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, 짧은 스승과 절의 운영자 모두가 머리를 맞대고 대중의 마음이 이끌리도록 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.

## “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 총지사 정광행, 손경옥 보살 가족을 총지종보 편집위원들과 함께 찾아가 본다.

### 아름다운 인연

실록의 푸른 세상, 해맑은 애기의 웃음처럼 따스하게 비춰주는 태양, 하얀 물개구름이 통실 통실 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.

시어머니인 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 수십년 동안 하루도 빠지지 않고 업주를 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 일직 손씨이며, 결혼하기 전 친정 어머님은 협교에 다니고 계셨고, 본인도 협교에 다니고 있었지만 고모님이 진각종에서 수행하시고 계시기 때문에 음마니반메훔의 염송소리를 듣고 호기심도 많았다고 한다.

“어머님께서는 실천으로 모든 것을 보여 주셨습니다. 시집왔을 때 어머님께서는 하루도 빠지지 않고 매일 새벽에 일어나 염송하시고, 항상 업주를 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 세월의 무상함과 더불어 어머님과 함께한 진언행자로서의 수행을 통해 삶의 의미와 가치를 느끼며 생활하고 있다.

### 진언행자로서 삶의 철학

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

정광행 보살에게 “지금까지 생활하시면서 삶의 철학이 무엇인지?”라는 질문에 “6남매의 자녀들을 키우며 자녀들에게 큰 소리나, 매를 듣적이 한 번도 없이 키웠기 때문에 자녀들도 모두가 우애있게 성장하였으며, 지금도 모두가 중년이 되었지만 그 우애는 잊지 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 대정하고 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 음마니반메훔의 수행법이 이 세상에서 제일 중요하고 가치 있으며, 자신의 삶을 지켜주고 지탱해 주는 생명수라고 한다.

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

그것은 할머니의 굳건한 신심과 실천 때문이다. 음마니반메훔의 본존인 가정다라니를 집안에 모셔놓고 하루도 빠지지 않고 염송하는 모습을 보여줌으로써, 부처님의 말씀대로 실천함으로써 자녀들과 손자들은 어머니와 할머니의 모습을 보며 무의식적으로 음마니반메훔을 듣게 되고 할머니의 모습을 따라하게 되며, 일상 생활하면서 어렵고 힘든 일이 있으면 무의식적으로 음마니반메훔을 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 뛰어리야 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.

### 진언행자 가족을 찾습니다

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

연락처 : 02)552-1080, 지정 정사



## 이구찜, 꽃게찜 간장게장 전문

# 풍(豐) 원(元)

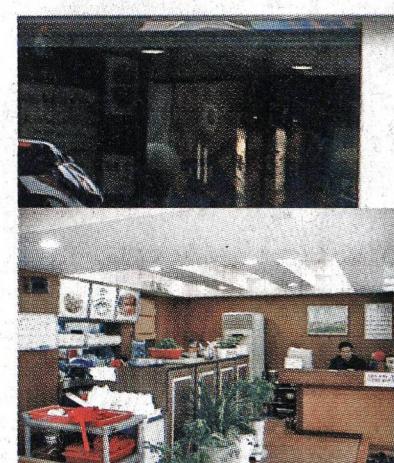
## 어린 시절 어머님의 옛 맛과 정성이 그대로 깃들어 있는 곳

FOOD 전문점

# 풍원(豐元)

이구찜·탕  
간장게장  
꽃게찜·탕

340



진정한 웰빙이란 자신의 마음가짐부터 바꾸는게 아닌가 생각됩니다.

긍정적인 생각과 적극적인 행동으로 평소에

좀 더 건강한 삶을 살고자 노력하는 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 바뀌어야만 가능한

실천의 한 방법입니다.

풍원은 진정한 웰빙문화의 식생활을 창조합니다.

주 소 : 서울시 송파구 오금동 8-4, 방이역 부근

전 화 : 02-3401-5919

대표자 : 총지사 한상옥 보살