

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

창간년도 총기24(1995)년 10월 16일 구독문의 02-552-1080

The chongji news

불기 2551년 제96호

국제재가불교지도자대회 성료 '재가불자 위상정립과 역할' 심도 있게 논의

총지종 전 세계에 홍보-위상 제고



10월 19일 열린 국제재가불교지도자대회 세미나.

불교총지종이 주관하는 국제 재가불교지도자대회가 10월 19일부터 23일까지 서울 국제청소년회관과 백담사, 만해마을 등 국내 일원에서 개최됐다.

10월 20일 오전 10시 서울 방화동 국제청소년회관에서 재가불자의 위상정립과 역할 관련 주제발표회가 개최된 것을 시작으로, 21일 설악산 만해마을에서 관련 세미나와 토론회가 열렸다. 22일부터 23일엔 경주 불국사와 석굴암, 백담사 등을 순례하는 한국불교 체험의 장이 마련됐으며 총지종 부산 정각사에서 중안 공식불공 법회와 한국전통 문화를 소개하는 공연도 있었다. 효강 종림예하는 대회 첫날 환

영사에서 "총지종은 40여년 전부터 재가불교를 주장하며 진정한 불교는 우리 일상생활 가운데에서 실천돼야 한다고 믿어왔다"며 "높은 경지의 깨달음을 추구하는 것도 중요하지만 일상생활에서 우리 몸과 마음, 언어가 잘 제되고 청정하게 될 때 불교수행의 기초가 쌓인다"고 설파했다.

종림예하는 이와함께 "일상에서 중생들과 더불어 고통을 함께 나누고 도반으로서 이끌어 주며 깨달음의 길로 나아가는 것이 진정한 대승불교이며 부처님의 진의를 바르게 받드는 것"이라고 덧붙였다.

원승 통리원장은 인사말에서

"이번 대회는 불교의 가르침이 여러 대중들에게 확산될 수 있는 길을 모색한다는 점에서 매우 뜻깊은 행사가 된다"며 모조로 "한국을 방문한 불교지도자 여러분들이 한국과 한국문화에 대해 좋은 인상을 갖고 돌아갈 길 바란다"고 말했다.

대회 조직위원장 화령 정사는 "이번 대회를 통해 재가불자들의 역할과 발전방향에 대해 모색하는 기회를 갖고, 전 세계 재가불자들과 네트워크를 구축해 불교 포교를 위한 상호정보교환과 협력을 이끌어 내자"고 말했다.

이번 대회에서 미주, 유럽, 호주 및 아시아 세계 15개국 재가 불교지도자들을 비롯한 참가자들은 '재가불자 위상정립, 역할'과 관련한 주제를 심도있게 논의했다.

참가자 중 미국 주디스 울퍼는 '세계로 뻗어 나가는 불교와 재야교단의 역할'이란 제하의 논고에서 "최근 설립된 티벳불교 명상센터를 예로 서양에서의 재가불자에 의한 극적인 불교 신앙의 특이한 요인들을 규명해

보았다"며 "경험 많은 재가불자들의 지도와 체계적 교육과 관련된 지원 등으로 서구불자들의 불교공부에 대한 욕구가 충족될 수 있으며, 중요한 불교 성장 요인으로 작용할 수 있다"고 말했다.

네팔의 타파시 담마는 '네팔 불교의 발전에 있어 재가 불자의 역할'이란 논문에서 "재가불자들은 평화와 비폭력, 이해와 조화라는 고귀한 메시지를 전파하는 성스러운 임무에 헌신해왔다"며 "재가불자들의 친절과 연민의 실천, 상호 협력과 공존, 인류의 진보와 행복을 위한 노력 등은 꾸준히 진보하였으며, 앞으로도 이같은 정진을 통해

불교발전을 도모해야 한다"고 피력했다.

이외에도 독일 전 뮌헨대 교수 프란츠 그슈윈트 박사 '재가불자들은 선원을 어떻게 뒷받침할 수 있는가', 호주 국립대 애미 홀츠 '티벳 재가불교 공동체의 정에 대한 논쟁과 합의', 서울 불교대학원대학교 이겨룡 교수 '재가불자의 삶에서 물질적 소유의 의미' 등의 논문 발표가 이어졌다.

논문 발표후엔 발표자들과 일반 불자간 열띤 질의와 답변 시간이 마련돼 분위기를 고조시키기도 했다.

한편 총지종은 앞으로도 매년 대회를 개최해 전 세계 재가불자들의 단결과 상호협력력을 이끌어 냈고 동시에 종단을 전 세계에 홍보, 위상제고와 포교 활성화를 기하겠다는 계획이다.



다시 속세로 나간다. 진과 속이 다르지 않음은 배워 알지만 과연 저 문이 광명문이 될 수 있을까. 불보살님들이 그렇다고 말하고 있다. -제주 관음사에서

종조법설

가까운 내마음에서 찾자

물건을 먼 곳에 두고 찾으려면 찾을 수 없을 것이다. 부처가 먼곳에 따로 있다고 생각하면 성불하기 어렵게 여겨지지만 자성불(自性佛)이 자기 마음 가운데 있는 것이라고 생각하면 성불의 가능성을 갖게 된다. 진리가 먼 데 있다고 생각하면 깨치기가 어렵지만, 생활 중에 있다고 안다면 능히 체득할 것이다.

20일 포항 수인사 헌공불사 봉행

"쾌적한 수행-복지 공간에서 밀법 흥포"



총지종 포항 수인사(주교 지공)는 오는 20일 수인사 서원당에서 효강 종림예하를 비롯하여 중안의 스승과 교도, 사부대중이 동참한 가운데 헌공불사(낙성식)를 봉행한다.

지난 5월 사원신축불사를 마무리 한 수인사는 연건평 380평 지상 4층의 아름다운 전통한옥양식으로 건립됐으며, 경북지역의

수행과 문화, 복지활동을 통해 부처님의 자비정신 실현과 밀법포교의 거점 역할을 담당하게 된다.

총지종 전당건설 위원회는 지난 2005년 3월 대구 제석사에서 전당건설 위원들이 참석한 가운데 포항 수인사 신축과 관련하여 회의를 개최하고 최종 설계를 확정할 바 있다.

수인사는 총기 원년 신관동 소재 3층 빌딩 중 2층을 임대하여 포항선교부로 개설하고 총기 3년 학교법인 성인학원을 매수하여 수인사 사찰로 사용해 왔다. 수인사는 전 종령 록정 대종사, 복지화 전수가 교화했던 유서 깊은 곳으로, 교도들의 수행활동이 활발한 사원이기도 하다.

수인사 신축설계는 부산 덕화사를 설계한 '경주 건축사 사무소'에 위탁한 바 있다. 경주 건

축사 사무소 관계자는 "부산 덕화사를 설계한 경험을 바탕으로 수인사도 정성과 심혈을 기울여 설계 시공했다"며, "스승님과 교도분들이 편안하고 안락한 공간에서 수행할 수 있도록 편의성과 건물의 활용도를 높일 수 있도록 노력했다"고 말했다.

수능 정진불공

'2008학년도 대학수학능력 시험' 일인 오는 15일 전국 각 시군에서는 수능 정진불공이 울려 집니다.

학부모 여러분의 많은 동참 바라오며 교도 자녀 여러분을 비롯한 응시학생 여러분들이 모두 좋은 결과 있으시길 기원 드립니다.



4면 세계속의 불교

10면 국제재가불교지도자대회 특집 화보

수인사 헌공불사

포항 수인사는 법신대일여래 비로자나부처님의 무언 설법을 통하여 즉신성불에 이르게 하는 정통밀교의 숭고한 가르침을 실천하고 있습니다. 아래와 같이 헌공불사를 봉행하오니 공사다망하시더라도 참석하시어 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

- 일 시 : 총기36년 11월 20일(화) 오후 2시
- 장 소 : 포항 수인사
- 대 상 : 사부대중
- 연락처 : 경북 포항시 북구 덕산동 120-1 ☎ 054-247-7613

불교총지종 통리원장 원 승

풍경소리

깨어 있는 시간



잠자는 시간을 줄이라.
우리에게 주어진 시간은 그렇게 많지 않다.
시간의 잔고는 아무도 모른다.
'쇠털 같이 많은 날' 어찌고 하는 것은
귀중한 시간에 대한 모독이요, 망언이다.
시간은 오는 것이 아니라 가는 것.
한 번 지나가면 다시 되돌릴 수 없다.
잠자는 시간은 휴식이요, 망각이지만
그 한도를 넘으면 죽어있는 시간이다.
깨어 있는 시간을 많이 갖는 것은
그의 인생이 그만큼 많은 삶을 누릴 수 있다.
자다가 깨면 다시 잠들려고 하지 말라.
깨어 있는 그 상태를 즐기라.
보다 값 있는 시간을 활용하라.

- 법정(法頂) 스님 / 길상사 회주

주문

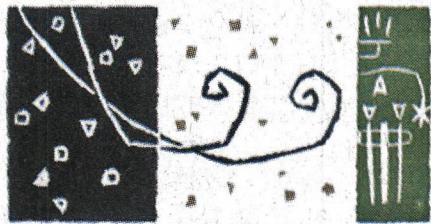
무슨 소리든 만 번을 반복하면
그것이 진언(眞言)이 되어
그렇게 된다고 합니다.
당신은 지금 무슨 말을 반복하고 계십니까?
"미치겠어"

"미워 죽겠어"
"지긋지긋해"
아무 생각 없이
반복하는 그 소리
들이
당신의 인생을
정말 그렇게 만들
어 가고
있는 것은 아닌
지요.
맑고 향기로운
언어를 반복합시
다.
그것이 곧 주문
이 되어 당신의 인생을
그렇게 만들어 갈 것입니다.



- 장용철 / 시인

낙엽



낙엽은 미래에의 동경도 없고
슬픔과 회월에 넘치는 감정도 없다.
그러나 세상을 터득한 철학이 있고
애련을 놓아버린 평화가 있다.
이제 어디에 떨어진다 해도 불만이 없다.
바람이 불어오는 대로 따라가면 된다.
돌담 밑 그늘진 곳도 좋고
양지 볍 따스한 곳도 좋다.
어디인들 될 곳이 아니라?
하늘하늘 춤추듯이 내려오는 낙엽에는
그냥 자연이 있을 뿐이다.

- 김시현 / 수필가

원정대성사와 함께 하는 VISUAL밀교

-천수경편 제21화-
글.그림/정수일



이달의 명상

이대로 밝은 마음

원래로 보름달과 같이 원만한 우리 마음인데
이를 가로막는 것은 감정의 구름덩어리다.
원래로 행복한 우리 인생인데
불행하게 만드는 것은 번뇌 망상이다.
원망, 시기, 복수심, 사된 욕망, 생각 또는 무거운 죄의식-
이러한 것들이 우리의 밝은 마음을 흐리게 한다.
하루 24시간을 돌이켜 볼 일이다.

찬란한 태양, 끝없는 푸른 하늘,
한없는 푸른 바람-
이대로 밝은 마음인 채로 있는
시간이 그 얼마인가
-광덕스님 '빛의 목소리' 중에서



웰빙시대 우리집 건강지킴이 신비의 황토손

선조들의 생활속에서 느낄 수 있는 그 신비의 흙이 바로 황토입니다.

땅의 약 10%를 덮고 있는 황토는 다량의 탄산칼슘을 가지고 있다. 이 성분은 황토를 잘 부서지지 않게 하는 점력을 가지며 이외에도 실리카 알루미늄, 마그네슘, 철분, 나트륨, 칼라 등의 구성성분을 갖는데 이러한 성분비와 다양한 효소들로 구성된 황토는 동식물의 성장에 필수적인 원적외선을 다량 방출하므로 살아 있는 생명체라 부른다.



▶황토이야기

황토의 가장 근본적인 효능은 황토에서 방출되는 원적외선이다. 황토에 열을 가하면 흙에서 내뿜는 복사열인 바이오 원적외선이 인체에 깊숙이 침투하여 각종 질환의 원인이 되는 세균 작용을 약화시키고 혈액순환을 돕거나 세포생성을 촉진시킨다. 특히 황토는 중금속을 분리시키며 습도를 조절하고 전자파를 차단하며 항균, 방충, 생리 활성, 제독력 등의 효능이 있어 노화방지와 건강에 효과가 있다. 황토를 축조된 아궁이에 불을 지피며 부엌일을 하던 우리 옛어른들에게 유방암, 자궁암 등이 없었던 것은 바로 이 황토에서 방출되는 원적외선이 부인병을 예방하는 효능 때문이었으며, 이는 옛문헌에서도 찾아볼 수 있다.

▶본초강목과 향약집성방

중국과 우리나라의 한방 의학서인 본초강목과 향약집성방에는 복용간(황토)에 대해서 중 요시 하고 있다. 복용간은 아궁이 속의 흙을 말하며 이는 부인의 어지러움이나 토혈, 중풍 등의 치료제로 쓰였다고 기록되어 있고 산해경에도 황토는 대체로 질병치료에 효험을 보는 것으로 묘사 되어 있다.



1 손의 혈액순환을 위해 황토손위에 올려놓은 모습 2 번비가 심하신 분은 등근면을 배 안쪽으로 해서 대위주는 모습 3 무릎, 발의 피로를 풀기 위한 모습 의자에 걸터 앉거나 가벽에 올려 놓는다. 4 옆구리 결림 등에 등근면을 사용하는 모습 5 무릎 등의 관절 부위에 사용한 모습 6 머리가 무겁거나 뒷 목줄기가 당길 때 사용한 모습 7 어깨가 결리거나 무리한 운동을 하였을 때 사용모습 8 허리가 결리거나 당길때 사용모습(영치통 등)

문의

대구 달성군 가창면 정대리 612

김미성 보살

☎ 011-514-1094, 053)765-9588

대구 개천사 : 대구 중구 봉산동 230-12

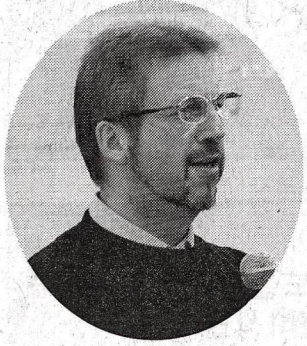
☎ 053-425-7910

세계속의 불교 ④

현대사회에서 불자되기

Being a Buddhist in a Modern World

총지동이 주최한 제1회 세계재가불자대회에 참석한 외국인들이 세미나에서 발표한 자료들을 요약 정리 하였다. - 편집자 주



담마차리

Introduction (소개)

석가모니 부처님이 깨달은 후 살아간 때 걸음마다 행하고 전파했던 말씀들, 행하지 않고 말하지 않았던 것 또는 삶의 순간순간의 사건들을 보면 그것들이 모두 비대립적이라는 것을 명백하게 알 수 있습니다. 출가승과 재가불자들의 차이점에 대해 이야기할 때 우선적으로 삶의 방식이 다르다 이야기됩니다. 자기 스스로를 불자라고 부름은 서약입니다. 스스로를 삼보(三寶) 즉, 불보(佛寶), 법보(法寶), 승보(僧寶)로 만들어 갑니다. 다른 말로 삼보에 의지하여 법을 공부하는 것, 성찰하고 명상하며 이 길을 따라가며 나오는 모든 것이 불자의 삶을 살아가도록 하는 마음을 이룹니다. 그 마음이 건강하기를 한다면 누구나 불교라는 몸 전체도 살아남을 것이며 세상을 치유하는 효과를 낼 것입니다.

이 글 제목 중 "현대 시대"란 단어는 우리 모두가 속해있는 빠르게 변화하는 세상을 말합니다. 그러면 이렇게 변화하는 세상을 어떻게 대응해야 하는가? 물론 자기 내부의 변화는 불자라면 가장 잘 알고 있는 변화입니다. 마음의 변화없는 발전이란 불가능합니다. 석가모니 부처님의 핵심 가르침이라고 불려지는 것은 연기설입니다. 다른 말로 조건지워져 함께 일어나는 결과' 조건지워져 일어나'입니다.

제가 이야기하려는 것은 기본적인 원인과 결과의 자연법칙, 세상에서의 원인과 결과의 상호 영향력입니다. 윤리적인 측면에서 연기설은 모든 행동의 결과를 가집니다.

The Mass Media and 'Other Entertainments' (대중매체와 다른 오락)

2500년 전 석가모니 부처님은 사람들에게 스스로의 감각을 살펴보고 권하였습니다. 지금도 이 조언은 매우 유용하며 가치가 있습니다. 광고와 대중 매체가 우리 주변에서 영향을 끼치는 21세기에도 우리는 스스로의 감각을 살펴야 함은 명백합니다.

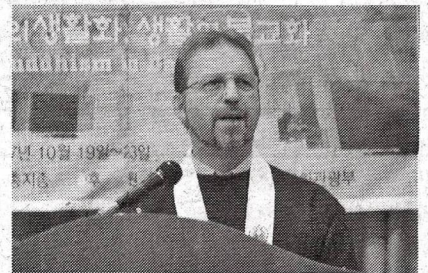
수많은 형태의 모든 오락거리는 우리를 어지럽힙니다. 수많은 매체와 오락거리는 항상 실재에 쉽게 가닿지 못하게 해줍니다. 자각(自覺)의 수양 없이는 매체와 오락거리에 빨려 들어가기 너무 쉽습니다. 불자로 행동한다는 것은 자각(自覺)의 수양을 실천하는 것이 본성이며, 그런 관점을 가지고 스스로 밖의 흐름 속으로 들어감을 말합니다. 사회에서는 이렇게 행동하거나 삶을 이끌어 가지 않는 사람이 대다수입니다. 이런 삶은 다른 사람에게는 이상하게 보일지도 모르지만 불법을 따르는 이는 이러한 도전을 마주해야만 합니다. 이 도전의 긍정적인 부분은 우리를 둘러싼 세상의 바람이 빠르든 늦든 어쨌든 열매, 가지각색이며 비할 데 없는 그 열매를 수확할 수밖에 없도록 만든다는 것입니다. 제가 말하는 이 열매는 석가모니 부처님의 가르침과 석가모니 이후의 불법을 따랐던 다른 많은 수행자들로부터 전해져 온 것입니다. 훌륭한 선생의 계승자인 여러분과 저는 이 열매들을 체험했습니다.

Isms and Schisms (~주의와 종파)

불교의 삶은 모든 형태의 이원론을 초월을 의미하고 있습니다. 종파는 보통의 마음에서 생겨나는 것입니다. 이 마음은 단편되지 않은 마음의 상태이구요. 이 상태에 뿌리를 둔 모든 행동은 당연히 단편되지 않은 행동입니다. 참 앎은 어떤 한 '~주의', 이론, 이데올로기 저 너머서로 향합니다. 모든 형태의 대립을 넘어서는 것, 이원론의 초월은 제가 제일 좋아하는 經중의 하나인 般若心經에 아름답게 표현되고 있습니다. 반야심경을 암송할 때 '아제, 아제, 바라야제' 라는 끝부분이 있습니다. 그 의미는 '너머, 너머, 모두 함께 너머' 입니다. 이렇게 강력하고 초월하려는 앞으로 감만 이 궁극적으로 참 평화, 평정, 만족에 이르게 할 수 있습니다.

Materialism and Consumerism (상품주의와 소비주의)

세상에서는 돈만 있으면 그 돈에 해당하는 모든 것을 사서 소유할 수 있는 것처럼 보입니다. 상품주의와 소비주의는 부유한 나라들에서 점점 더 삶을 지배하고 있습니다. 거의 끝이 없는 물품들이 '충분함'이라는 단어를 모르는 듯한 회사들에 의해 광고되고 우리를 사고 싶어 하도록 만듭니다. 소비자인 우리는 오늘 당장 최신 휴대폰과 디지털 카메라, 컴퓨터를 살 수 있습니다. 새롭고, 더 낫고, 더 빠르며, 더 재미난 물품들을 말합니다. 지금은 새 제품을 사지만 몇 달, 어떤 제품은 몇 주만 지나면 새로운 모델의 제품을 볼 수 있습니다. 더 매력적이고 최첨단이며, 최신



의 '제품들이' 말입니다. 많은 사람들이 많은 것을 소유하면, 많은 것이 자신 '안'에 있다면, 자신의 가치가 커지는 것으로 생각합니다. 마치 거의 개개인의 인간 까지도 그런 식으로 살 수 있는 것처럼 생각합니다. 이런 식의 사람이 각자의 존재를 혼란스러워 하는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 어떠한 사람이 되어야 하는지는 상관 없이 쇼핑하고 물건을 가졌어, 그래서 자신이 매력적이고, 중요한 사람이라고 생각합니다. 하지만 상품과 소비로 이루어진 세상의 모습 뒤에는 실재가 있습니다. 비록 우리가 보지 못하지만, 심지어 '보기'를 원하지도 않지만, 실재가 우리를 위해 가지고 있는 것을 피할 방법은 없습니다. 항상, 자신의 안이든 자신의 바깥이든 모든 곳에서 말입니다.

Climate Change (기후 변화)

이번 포럼에 초청 받았을 때 제 관심을 끄는 문구가 바로 <실천하는 불교>였습니다. 그래서 이제 환경 분야에서 저의 실천과 경험을 조금 말씀드리고자 합니다.

불자로서 저는 1년 넘게 기후 변화와 연관된 문제에 종사하고 있습니다. 지난 가을 저는 앨 고어의 "불편

한 진실"이라는 다큐멘타리를 미리 보았고 그 즉시 제가 행동해야만 함을 알아차렸습니다. 그래서 이곳은 이상적인 장소였습니다.

Conclusion (결론)

21세기의 삶은 석가모니 부처님 시대보다 훨씬 복잡합니다. 예로써 시민으로서의 복잡함이 있습니다. 현대의 우리 삶은 법과 규율에 의해 아주 제약받습니다. 많은 나라의 행정 시스템과 나라의 사건들은 점점 계속해서 늘어납니다. 전 세계적인 범위에서 경제, 재정 시스템, 교통, 기후 등등은 서로서로 의존적이 되며 영향을 줍니다. 예를 들어, 지역 농민은 자신의 농작물 가격을 점점 큰 시장에 의존하면서 결정할 수밖에 없습니다. 제가 이야기 하려는 것을 현대적 용어로는 '세계화' 라고 합니다.

각각의 사회의 중심부를 조금 더 가까이 들여다본다면 기존 가족 구조의 붕괴를 볼 수 있습니다. 개인적이고 소비적인 사회에서는 점점 많은 사람들이 자신 스스로의 힘에 의해서 살아갑니다. 이러한 핵가족화 때문에 부부사이에서의 감정적이고 심리적인 요구는 더 커져갑니다. 이전 세대보다 핵가족화 관계에서의 삶의 주기는 훨씬 짧아졌습니다. 이 사실에 비추어 보아 왜 우정이, 불자인 우리들에게는 불심으로 연결된 그렇게 중요한 지 명백해 지는 것 같습니다.

제가 속한 불교 운동에서는 많은 구성원이 공동체를 이루어 가까이 살고 있습니다. 개인적으로 저는 10년 동안 영국에서 여러 다른 지역과 공동체에 속해 살아 왔었습니다만 오로지 지금 이 공동체가 말로 대안적인 예임을 말씀드리고 싶습니다. 공동체적인 삶과 승가를 풍요롭게 만드는 의미에서의 마음수행은 승가 그 자체로 끊임없이 긍정적인 자극이 될 수 있습니다.

불자로서 불법을 진지하게 따르는 이로서 우리는 커다란 변화를 이루어 낼 수 있습니다. 그 달라짐을 많은 이들이 주목하리라 저는 확신합니다. 불법에 대해 전혀 들어본 적 없는 이라도 우리가 하는 것과 왜 하려는 지에 관심을 가질 수 있을 것입니다. 세상에 가장 존귀한 인류의 보물, 三寶 위에 무엇을 더 줄 수 있겠습니까? 우리는 비록 가장 빨리 변화하고 있는 세상에 살고 있지만 변하지 않는 것은 불법, 실제 그 자체입니다.

총지동의보감

잠과 관련된 이상 행동들



김장규 원장 (서초실버의원)

수면과 관련된 가장 흔한 질환은 불면증이지만 불면증 이외에 수면중에 나타나는 특이한 행동장애가 드물지 않게 나타나며, 이런 질환은 가족이나 주변사람이 주의깊게 관찰하지 않으면 모르고 지나가기가 쉽다. 흔한 것들로는 다음과 같은 질환들이 있으며, 이런 질환들이 의심되면 전문의와 상담하는 것이 필요하다.

1) 하지불안 증후군

잠을 자려고 누워 있으면 다리가 조이고, 살 속으로 벌레가 기어가는 것 같이 불편해서 일어나 걸어야 한다. 자려고 누우면 종아리를 누르다가 간지럽히는 것처럼 스물스물하게 간지러운 느낌이 들어, 곧바로 다리를 일부러 흔들거나 옆에 있는 침대 모서리 등에 다리를 비벼서 자극하지 않으면 잠들 수가 없으며, 심한 경우에는 바로 일어나서 걸어야 한다. 대개 종아리 부분에 불편한 증상이 느껴지며 다리를 쭉 뻗거나 움직이면 없어진다. 다리가 불편해서 계속 움직여야 하기 때문에 불면증에 시달리게 된다.

2) 주기적사지운동증
주기적 사지운동증은 대개 다리에서 발생 하지만 드물게 팔에서 발생하기도 한다. 밤에 잠들 때나 수면 중에 다리가 대개 30초 간격으로 주기적으로 움직이는데 이러한 움직임이 하룻밤에 수십 회에서 수백 회 발생하므로 잠들기가 어렵고 숙면을 하지 못한다. 간혹 옆에서 자는 사람을 발로 차기도 한다.

3) 렘수면장애
렘수면은 꿈꾸는 수면 단계를 말한다. 렘수면 중에는 호흡하는 근육을 제외하고는 모든 근육이 마비된다. 이러한 마비 현상이 불완전하거나 없는 경우를 렘수면 장애라 한다. 이런 사람은 꿈을 꾸는 동안에도 실제로 소리를 지르고 팔다리를 과격하게 움직여 본인이 다치거나, 옆사람을 때려서 상처를 주기도 한다. 대개 잠에서 깬 후에는 꿈을 생생하게 기억한다. 이러한 렘수면 장애는 약물로 치료가 가능하다.

4) 몽유병
몽유병은 초등학교 학생들에게 주로 발생하는데, 자다가 일어나서 방을 왔다갔다 하거나 집안의 가구를 옮기거나 밖으로 나가서 배회하기도 한다. 깨어나서는 무슨 일이 있었는지를 기억하지 못한다. 대부분 나이가 들면서 좋아지게 되므로 치료가 필요하지 않다. 그러나 자주 발생하면 전문의의 진료가 필요하다.

5) 악몽, 야경증
밤에 소스라치게 놀라 잠에서 깨어 우는 아이를 종종 보게 된다. 꿈을 기억하면 악몽이고, 꿈을 기억하지 못하면 야경증이라 할 수 있다. 어린이들에게 잘 발생하며, 대개 별 문제가 되지 않는다. 가족력이 있는 경우가 종종 있고, 어린이가 매우 피곤할 때, 열이 날 때 또는 몇몇 약물을 복용했을 때 잘 발생한다. 청소년기에 접어들면 대개 없어진다.

죽비소리

죽음의 도적은 때를 기다리지 않는다(2)

목마른 사슴이 샘에 나아가 물을 마시려 샘으로 향할 때 포수는 자비 은혜 조금도 없애 채 마시기도 전에 죽임과 같다. 어리석은 사람 또한 이와 같아서 모든일 부지런히 힘써 돌보나 죽음이 이르러 지체 없으니, 누가 그대 위해 보호해 주랴. 마음은 부귀함을 기대하면서 오욕의 정은 만족할 줄 모르니 큰 나라 왕이 된 사람도 하기 어려운 것이 환난이라. 선인이 주무화살 가졌다 해도 그 역시 생사만은 면치 못하니 재미와 거머리가 있는 땅위를 무상의 코끼리가 밟는 것 같네.

- 좌선삼매경, 坐禪三昧經

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 보건의료원 정신과과장
2000년 전임의과정 수료(서울대학교병원, 노인정신의학 전공)
2001년 석사학위 취득(서울대학교 의과대학)
호주 멜버른대학 연수 (IMHLP: International Mental Health Leadership Program)
2002년 박사학위과정 취득(서울대학교 의과대학)
용인정신병원 및 경기도립노인전문병원 정신과 과장
전국 정신요양시설 평가위원회 위원

전문진료과목

- 치매
- 뇌졸중
- 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

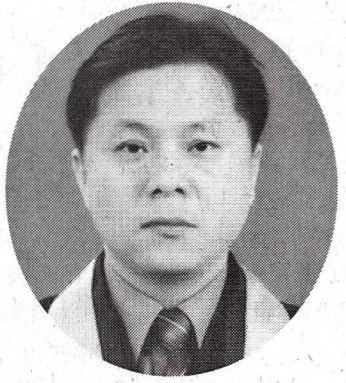
전화상담 : 02-575-1850 Fax : 02-575-8275

주소 : 서울시 서초구 양재동 402-3번지



지상설법

수행... 내적인 성숙, 말과 행동과 생각을 다듬어 나가는 과정



법 경

(부산 정각사/법장원 연구원)

로 우리 자신에게 달렸다는 것입니다. 이러한 생활 가운데 실제적으로 우리가 저지르기 쉬운 것이 바로 악한 마음입니다. 다른 사람들에게 해를 가하려는 악한 마음(악의)이 일어날 때, 그것을 반드시 극복하기 위한 다섯 가지 방법이 있습니다. 누구든 그의 마음에 악한 마음이 일어날 때, 그의 마음 안에 사랑이 개발되도록 해야 합니다. 누구든 그의 마음에 악한 마음이 일어날 때, 그의 마음 안에 자애심이 개발되도록 해야 합니다. 누구든 그의 마음에 악한 마음이 일어날 때, 그의 마음 안에 평정심이 개발되도록 하여야

못하다. 나는 수행한 마음 보다 더 유익한 것을 알지 못한다. 진실로 수행한 마음만이 올바른 결과를 얻을 것이다. 우리 대부분의 사람들은 자신이 어떻게 살아 가야 하는지 알고 있는 것 같지만 실상 정확히 알고 있지는 않습니다. 자기 자신에게 물어 보십시오. 자신이 매일 매일의 삶 속에서 진정 해야 할 것과 하지 말아야 할 것을 기억하고 그렇게 하고 있는지를... 그렇게 생각해야만 하는데도 생각하지 않고 있는 것, 그렇게 생각하지 말아야 하는데도 생각하고 있는 것, 그렇게

하고 행동한다면, 매일 조금씩, 그리고 죽을 시점에는 많은 후회를 하게 되며 깊은 절망감에 빠져, 깊은 나락에 빠지게 됩니다. 어떤 삶을 만들 것인가는 전적으로 그대 자신에게 달려 있고 필요한 해답 역시 모두 자신 안에 있습니다. 수행을 하는 것이 자신이 특별한 신통력을 발휘하는 것이 아닙니다. 어떤 댓가를 위해 행하는 것이 아닙니다. 만약 수행을 하면서 그런 생각을 하거나, 그런 것을 수행의 목적으로 삼는다면 어리석음이 우리를 덮고 있는 것입니다. 우리가 수행을 하므로써 이루는 정신적인 성숙이란, 보다 친절

있다면 행복할 수 있다고 여기지만 행복은 결코 그러한 돈과 여유의 문제가 아닙니다. 세상의 부귀 영화를 누리고 있는 자들이 과연 진정한 행복을 누리고 있는지를 살펴 보십시오. 수행을 배운 사람들도 수행을 할 시간이 없고 수행할 장소가 적절치 않다고 말하지만, 결코 그것은 시간과 장소의 문제가 아닙니다. 깨달음을 얻기 위한 완벽한 시간과 완벽한 장소는 없습니다. 그 모든 것이 오로지 마음의 문제입니다. 이 몸과 마음은 완벽하지 않기에 우리는 그것을 통해 완벽함을 찾아야 합니다. 수행은 그 모든 시간들이 완벽하고, 모든 장소들이 완벽한 장소가 되도록 우리의 마음을 완전히 변화시키는 것입니다. 그리고 그러한 완벽한 마음의 상태는 완벽한 시간이나 장소와 관계없이 이루어집니다. 그 이유는 완벽한 장소와 시간은 오직 완벽한 마음에서만 가능하기 때문입니다. 우리가 어디에 있던 그것이 언제든지 수행을 하는 데, 이미 완벽한 시간이며 장소인 것입니다. 그래서 수행이란 바로 현재 이 순간에 최선을 다하는 것입니다. 수행이란 내일로 미루거나 어찌 했으니가 오늘 하루는 잠시 쉬었다 하는 것이 아닙니다. 매 순간 순간마다 부처님의 가르침에 따라 행하고 공부하는 것입니다. 잠시라도 자신을 놓아두어서는 안 됩니다. 스스로 책적질하지 않으면 자신의 마음을 조복하고 다스려 줄 수 있는 사람은 아무도 없습니다. 오로지 자신이 자신을 향해 끝없는 책적질과 함께 따뜻한 마음, 넓은 마음, 평온한 마음으로 '순간'과 '현재'를 살아야 하는 것입니다. 수행이란 내적인 성숙을 통해 말과 행동과 생각을 다듬어 나가는 과정이자 최종 목표입니다.

평온한 마음은 전적으로 우리 자신에 달려 있어

부처님께서 깨달으신 고귀한 네 가지 진리(사성제)와 여덟 가지 길(팔정도)은 추론적이거나 논리적인 사고가 아니며, 배움에 의한 이해도 아닙니다. 그것은 어떠한 장애도 없는 고요한 마음으로부터 일어나는 내적인 깊은 경험에 의한 것입니다. 그 길을 따르는 우리에게 있어서, 마음이 한 순간에 모든 것을 이해할 수 있고 포용할 수 있다는 것은 수행하는 우리에게 큰 행복이 아닐 수 없습니다. 즉, 마음과 생각이 평온하고 하나에 집중될 때, 우리는 모든 장애를 순간적으로 내려 놓게 됩니다. 이것이 수행을 통하여 얻을 수 있는 혜택입니다. / 마음에 탐진치가 일어나는 것보다, 마음에 그 어떠한 장애도 없을 때 우리는 훨씬 평온하고 넓은 마음을 가지게 됩니다. 우리가 잊지 말아야 할 것은 가슴과 마음 속에 평온한 마음을 가지기를 생활화하는 것은 전적으로

합니다. 누구든 그의 마음에 악한 마음이 일어날 때, 그는 그것을 잊어버리도록 하고, 관심을 두지 않아야 합니다. 누구든 그의 마음에 악한 마음이 일어날 때, 그것이 그 자신이 만든 것으로 반드시 그의 마음에서 고쳐져야 하고, 이렇게 생각하여야 합니다. "이것은 나 자신이 만든 것이며, 이 행위를 승계하게 된다. 행위들은 그것의 기반이고 친척이며, 근거인 것이다. 그리고 그 무엇을 하든, 그것이 선하던 악하던, 나는 그러한 행위의 결과들을 받게 된다." 수행은 이와 같이 선한 마음의 자질들을 개발하고, 악한 마음의 자질들을 두지 않는 것입니다. 부처님께서 다음과 같이 말씀하셨습니다. "나는 수행하지 않은 마음보다 더 쓸모 없는 것을 알지 못한다. 수행하지 않은 마음은 그 누구에게나 그 무엇에게도 결코 이롭지

게 말해야만 하는데도 말하지 않는 것, 그렇게 말하지 않아야 하는데도 말하는 것, 그렇게 해야만 하는데도 행하지 않는 것, 그렇게 하지 말아야 하는데도 행하는 것, 우리 자신이 매일 매 순간 지켜보아야 하는 것은, 배풀고 이해하고 배려하는 지혜로운 생각을 하고 있는 지, 탐내고 성내며 자신만을 생각하는 어리석은 생각을 하고 있는 지, 진실되며 친절하고 감사의 말을 하고 있는 지, 거짓되고 거칠며 비난의 말을 하고 있는 지, 생명체를 돌보고 위하며, 다른 이들에게 아낌없이 베풀고 올바른 관계를 하고 있는 지, 생명체를 죽이고 해치며, 남의 것을 훔치고 잘못된 성관계를 갖고 있는 지, 매일 이것들을 정확히 알고 스스로 잘못됨은 즉시 중단하고 올바르게 행할 수 있을 때, 우리는 언제든지 자신의 삶을 후회하지 않게 됩니다. 그렇지 않고 생각나는 대로 말

한 사람이 되는 것이며, 보다 현명한 사람이 되는 것입니다. 그렇게 정신적으로 성숙한다는 것은 모든 사람들을 돕기를 원할 정도로 충분히 친절하고 자신에게 관대한 것입니다. 우리가 지닌 최상의 것을 모든 것을 줄 수 있을 때, 반드시 최상의 것이 자신에게 돌아옵니다. 사랑을 베풀면 우리의 삶은 사랑으로 채워질 것이고, 가장 힘들 때, 가장 큰 힘이 되고 위안이 되어 줄 것입니다. 그러므로 진실된 삶을 살도록 하여야 합니다. 그러면 많은 이들이 자신의 말과 행동을 신뢰할 것입니다. 우리가 살아 있는 동안 뿌리는 따뜻한 마음의 씨앗들은 지금은 헛되게 보일지라도 언젠가는 반드시 그 열매를 거두게 됩니다. 왕이든 하인이든, 부자이든 결인이든, 이생은 하나의 거울로서 지금의 우리 존재와 행동을 비춰 줄 뿐, 결코 영원한 것이 아닙니다. 사람들은 돈이 많고 시간적인 여유가

육바라밀

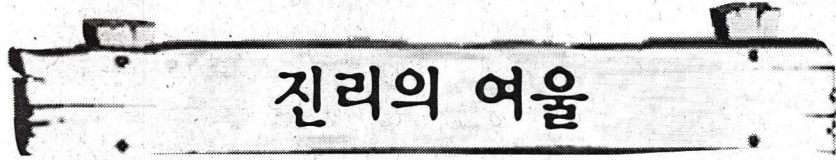
대승 보살의 방편

지승이 부처님께 여쭙었다. "부처님, 어떤 것이 보살의 방편이며, 보살은 어떻게 방편을 씀니까?" 부처님께서 말씀하셨다. "방편을 쓰는 보살은 한 덩이 밥을 가지고도 일체 중생에게 보시할 수 있다. 왜냐하면 보살은 한 덩이 밥을 베풀 때에도 일체 중생이 지혜를 얻도록 발원하기 때문이다. 그러므로 보살은 중생과 보리로 회향하게 된다. 이것이 보살이 쓰는 방편이다. 보살이 보시하는 사람을 보면 같이 기뻐하는 마음을 내고, 이 기뻐하는 선근이 중생과 함께 하기를 원한다. 이것이 보살이 쓰는 방편이다. 보살은 사방세계 중생들이 누리는 온갖 즐거움을 보면, 일체 중생이 모든 것을 아는 지혜의 기쁨을 누리기를 원한다. 만약 고통받는 것을 보면 중생들을 위해 모든 죄를 참회하고, 중생들의 고통을 모두 내가 대신 받아 그들로 하여금 기쁨을 받도록 원한다. 이와 같은 인연으로 마침내는 온갖 고통에서 벗어나 즐거움만을 누리기를 원한다. 이것이 보살이 쓰는 방편이다. 보살은 한 부처님께 예배 공양 찬탄하면 곧 모든 부처님께 예배 공양 찬탄하는 것이라고 생각한다. 왜냐하면 모든 부처님은 한 법계 한 법신이며, 계, 정, 해, 해탈, 해탈지견이 모두 같기 때문이다. 이것이 보살이 쓰는 방편이다. 보살은 자기 자신이 모자라다 할지라도 스스로 경멸하지 않고, 계승 하나라도 알게 되면 이렇게 생각한다. '이 한 구

절의 계승을 아는 것이 곧 모든 법을 아는 길이다. 모든 법이 이 계승 안에 들어 있기 때문이다.' 이와 같이 생각하고, 도시와 시골로 두루 다니면서 자비심으로 부지런히 법을 설한다. 이양이나 명망이나 찬탄을 구하지 않고 '사람들에게 들려 주어 계승의 인연으로 일체 중생이 모두 아난다와 같이 불법을 많이 듣고 여래의 변재를 얻어지이다' 하고 원한다. 이것이 보살이 쓰는 방편이다. 보살이 방편으로 보시할 때 육바라밀이 갖추어진다. 왜냐하면 보살은 결식하는 사람을 보면 아끼고 탐하는 마음이

한 사람은 누구이며 보시를 받는 사람은 누구인가. 그리고 누가 그 복을 받을 것인가. 이렇게 해야 보시한 사람과 보시 받은 사람과 그 감응을 가리지 않는다면 이것이 지혜 바라밀이다. 이와 같이 보살이 방편을 쓰면 육바라밀이 갖추어지게 된다. <보적경 대승방편품>

육바라밀을 성취하려면



진리의 여울

없어져 큰 보시를 하기 때문이다. 이것이 보시바라밀이다. 스스로 계행을 닦고 계행을 가지는 이에게 보시하고, 계행을 가지지 않은 사람에게는 가지도록 권한 후에 보시한다. 이것이 지혜바라밀이다. 스스로 성내는 마음을 없애고 자비롭고 가엾이 여기는 마음을 내어 중생을 보살피고 평등히 보시한다. 이것이 인욕 바라밀이다. 음식이나 약을 보시하여 중생으로 하여금 몸과 마음에 정진을 갖추어, 오고 가고 앉고 서는 온갖 동작을 자유롭게 한다. 이것이 정진바라밀이다. 중생들이 그 보시를 얻으면 마음이 안정되어 기뻐하고 흐트러지지 않는다. 이것이 선정바라밀이다. 이와 같이 보시를 한 다음에는 돌이켜 생각한다. '보시를

부처님께서 말씀하셨다. "바라밀에는 세 가지가 있고, 즉 세간의 바라밀과 출세간의 바라밀과 출세간 최상의 바라밀이다. 세간의 바라밀이란 어리석은 범부가 나와 내 것에 집착하고, 그 두 가지 치우친 소견에 떨어져 홀로되고 묘한 경계를 얻기 위해 바라밀을 행하고 물질적인 현상과 과보를 구하는 것이요, 어리석은 범부는 보시와 지계와 인욕과 정진과 선정과 지혜 등 여섯 바라밀을 행하여 범천에 나기도 하고 세간의 법인 다섯 가지 신통을 구하기도 하니 이것을 세간의 바라밀이라 합니다. 출세간의 바라밀이란 성문과 독각이 성문과 독각에 알맞은 열반의 마음을 가지고 수행하는 바라밀이요, 출세간 최상의 바라밀이란 자기 마음의 허망한 분별로써 바깥 경계가

나타난 것임을 분명히 아는 것이니, 그때에는 오직 그 마음만이 안팎의 법을 나타낸 것임을 여실히 압니다. 왜냐하면, 허망한 분별로 분별하지 않고 안팎의 마음과 물질의 모양에 집착하지 않기 때문이요. 보살은 모든 법을 똑바로 알면서도 일부러 보시바라밀을 행하니, 그것은 일체 중생에게 두려움이 없는 평안한 즐거움을 얻도록 하기 위해서입니다. 그러므로 그것을 보시바라밀이라 합니다. 보살은 모든 법을 관찰하여 분별하는 마음을 내지 않으면서도 맑고 시원한 법을 따릅니다. 그러므로 그것을 지계바라밀이라 합니다. 보살은 또 분별하는 마음을 내지 않고 고행을 참으면서 그 경계가 진실이 아님을 분명히 압니다. 그러므로 그것을 인욕바라밀이라 합니다. 보살은 어떻게 정진의 행을 닦는가 하면, 초저녁과 밤중과 새벽을 가리지 않고 항상 부지런히 수행하여 진여의 법을 그대로 따라 온갖 분별을 끊고, 그러므로 그것을 정진바라밀이라 합니다. 보살은 분별하는 마음을 떠나 저 이교도들의 '취할 수 있다' '취할만하다'는 경계의 모양을 따르지 않소. 그러므로 그것을 선정바라밀이라 합니다. 어떤 것이 보살의 지혜바라밀인가 하면, 보살은 제 마음의 분별하는 모양을 분명히 관찰하여 분별하는 마음으로 보지 않으므로 두 가지 치우친 견해에 떨어지지 않소. 진실한 수행에 의해 한 법도 나거나 사라지는 것을 보지 않고 제 마음으로 증득한 거룩한 행을 닦소. 그러므로 그것을 지혜바라밀이라 합니다. <능가경 칠니품>

총지중 정각사 바라밀 지역아동센터

바라밀 공부방은 방치된 아동들을 정성껏 보살피고, 학습, 교육하는 것을 통해 부처님의 자비정신을 실현하는 사회복지기관입니다.



이용대상: 저소득층의 맞벌이 부부의 아동, 결손아동, 생활보호대상자 아동, 차상위 아동

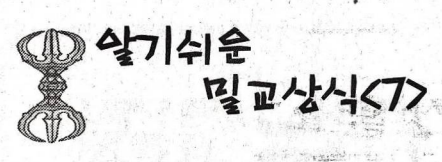
프로그램: 학습활동: 국어, 수학, 영어, 한문; 신체활동: 요가, 태권도; 문화활동: 영화보기, 비디오상영; 특별활동: 컴퓨터, 미술수업; 급식제공: 일일1회석식제공, 간식제공; 홈페이지: happylog.naver.com/baramil.do

바라밀 지역아동센터 자원봉사자 수시 모집: 바라밀 아동들의 학습지도 및 컴퓨터 지도를 해주실 봉사자를 모집합니다. 주1회~2회 2시간정도 봉사해 주실 뜻있는 분을 기다립니다.

후원의 손길을 기다립니다: 바라밀 아동들의 문화프로그램 신장은 위한 후원을 해주실분을 기다립니다

기업은행 094-059285-04-046

예금주: 바라밀지역아동센터



티벳밀교 ③

11세기 중엽부터 15세기 중엽까지 티벳밀교는 몇 개의 종파를 형성했다. 그 중 중요한 것으로는 님파파, 까담파, 사카파, 까규파, 겔룩파 등이 있다. 나머지 종파는 그 규모나 영향면에서 위의 다섯 파에 훨씬 미치지 못한다.

님파파

님파파는 티벳밀교에서 역사가 가장 오래된 종파이다. 이것은 이른 시기에 전해진 밀교와 본교의 융합으로 생겨나 종파인데 이 파의 승려들은 모두 붉은 모자를 썼기 때문에 홍교(紅敎) 혹은 홍모파(紅帽派)라고 한다.

님파라는 이름은 오래되었다는 뜻인데 빠드마 삼바(배연화생)로부터 직접 전해진 교법을 받들고 초전기의 밀교경전을 위주로 전승되어 왔기 때문에 다른 파보다 300년이나 앞섰으므로 이런 이름을 쓰게 된 것이다.

이들은 11세기에 연화생을 조사로 받들고 그가 전해준 각종 진언과 수행법에 의거하여 활동하면서 종파를 형성했다. 원래 이들은 종파의 이름이 없었으나 다른 파가 생긴 이후에 님파파라고 했지 체제적인 조직과 교육기관이 없었으므로 교법 내용도 불일치하고 있다. 이들은 성문, 연각, 보살명, 사부(事部), 행부(行部), 유가부, 생기마하유가(生起摩訶瑜伽), 교칙아로유가(敎敕阿魯瑜伽)와 대원만아저유가(大圓滿阿底瑜伽)의 9승으로 교법을 나누는데 그 중 중요한 것으로는 대원만법이다.

에 맞게 점진적으로 수행할 것을 강조했으며 현교와 밀교는 서로 통하는 것이지만 밀교는 특수한 권력이 있다고 했다. 1055년 종돈파는 아티사 서거 1주년을 기념하여 처음으로 까담파의 사원을 세웠으며 이후 계속적인 발전을 하다가 15세기에 종가파가 까담파의 기초 위에서 겔룩파를 세우자 까담파의 모든 사원은 겔룩파로 흡수되게 되었다.

종돈파의 사후에 3대 제자가 각기 교전파(敎典派), 교수파(敎授派), 교계파(敎誡派)를 세워 법을 전승했다. 교전파는 아티사의 사상을 전승하며 불교경전의 학습을 중시했다. 이들은 일체의 경론은 모두 성불의 방편이며 수행의 의지처가 된다고 생각했으며 이른바 까담 7론이라는 《대승경장엄론(大乘莊嚴經論)》(보리지(菩提地)) 《집보살학론(集菩薩學論)》(입보리행론(入菩提行論)) 《본생론(本生論)》(집법구경(集法句經)) 《보리도등론(菩提道燈論)》을 주로 공부했다.

교수파는 스승의 지도를 매우 중시하며 진언을 위우고 불전에 공양을 올리며 조용히 수행하는 것을 강조했다. 이들은 아티사의 《보리도등론(菩提道燈論)》가운데의 '삼사도(三士道)

님파파 : 대원만법에 의한 즉신성불 까담파 : 아티사를 조사로 현교와 밀교의 조화

님파파에서는 몸과 마음은 원래 순수한 것으로서 수행의 목적은 어떻게 이 순수한 몸과 마음에서 더러운 것을 떨쳐내느냐에 있다고 한다. 이들은 자기의 몸과 마음을 잘 컨트롤하기 위해서는 자연스럽게 그 흐름을 따라야 하며 그렇게 하여 '공허명정(空虛明淨)'한 가운데서 마음이 한 경지에 머무르게 되면 그것이 곧 대원만법의 성취라는 것이다.

이들은 또한 경(境), 행(行), 과(果)를 말하면서 경의 본체는 세간의 마음으로도 출세간의 마음으로도 헤아리지 못하는 것으로서 깨끗하고 영원한 것이며 더러워질 수 있는 것이 아니라고 한다. 일체법은 모두 이 경의 본체로부터 나오는 것이며 이것이 없이는 세상 만물은 없다. 경에 대한 이러한 이치를 알고 대원만법에 의거하여 수행하는 것이 행이며 그것에 의거하여 모든 미혹과 욕망을 떨쳐버리면 그것이 곧 즉신성불이 되는 것이라고 한다.

까담파

까담파는 티벳밀교의 후전기에 가장 먼저 나타난 종파로서 11세기 아티사의 제자 종돈파가 세웠다. 아티사는 《보리도등론》을 기초로 순서

의 순서에 따라 견과 행의 쌍운을 주장하면서 사성제와 연기, 진제와 속제의 이해에 의거하여 무아의 바른 뜻을 밝히도록 가르쳤다.

교계파는 '항주오념(恒住五念)'을 주로 가르치고 '십육명점(十六明點)'을 심오법문으로 하면서 아래로는 계율에서 위로는 금강승법에 이르기까지 한 자리에서 모든 것을 닦아야 한다고 했다. 이들은 석가모니불, 관세음, 녹도모(綠度母), 부동명왕을 본존으로 하며 교법의 삼장을 합쳐 까담파의 7보라고 했다. 이들은 현교를 위주로 하면서 밀교를 나중에 수행하는 것으로 보았으며 《진실설경》 계통의 무상유가부 밀교를 전했다. 무상유가의 밀교에는 환희불(歡喜佛)이라 불리는 합체존 등이 있어 이를 잘 이해하지 못하는 사람들로 부터 오해를 사기도 하나 까담파는 티벳밀교 가운데에서 현교와 밀교를 잘 조화시킨 순수한 불교라는 칭송을 듣고 있다. 그래서 아티사가 까담파의 기초 위에서 겔룩파를 열었을 때 이를 신 까담파라고 부르기도 했다.

화령

(중앙교육원장/철학박사)

불교설화 <16>

불연(佛緣)이 대해 대망한 고구려

- 비래방장(飛來方丈)

고구려 보장왕때에 보덕화상이라는 고승이 있었다. 고구려 소수림왕 2년, 불법이 중국으로부터 들어오자 고구려의 상하군신은 갈로수를 얻은듯 기뻐 날뛰었다. 그러므로 고구려의 불교는 육일승천 북방제지(北方諸地)에 황금을 갈아 놓은듯 퍼져 나갔다. 원래 고구려 사람들은 자존심이 강하고 성질이 날카로와 누구에게도 의존하는 마음이 적고 나라 임금의 말씀이라 할지라도 마음에 맞지 않으면 불복하고 높은 벼슬아치들에게도 굽신거리지 않는 성미의 백성들이었다. 천상천하유아독존의 재비 불교는 마치 자갈 밭에 황토흙이 옮겨진듯, 메마른 땅에 감로의 비가 쏟아진듯 하였다. 그래서 이 불법이 들어온 뒤로는 군신이 화목하고 백성이 순종하여 문자 그대로 우순풍조 하고 천하 태평한 세계 무비의 강대국으로 발전해 나갔다. 그래서 중국의 당대종 같은 이도 고구려를 침범했다가 인 죽을 상하는 곤욕을 당했고 수십만의 대군을 살수 강변에 수장하는 참변을 당하기까지 하였던 것이다.

나라가 이만큼 잘 되어 가게 된 것은 오직 고승석덕(高僧碩德)들의 교화의 힘이 크고 또 그를 따르는 백성들의 마음이 수장같이 맑고 깨끗하였던 탓이다. 그런데 제 28대 보장왕에 이르러서 중국에서 발생한 선교 즉 오두미교(五斗米敎)를 받아 들이면서 국민정신은 해이해 지고 주체성을 상실하여 신하는 임금을 죽이고, 임금은 백성을 못 믿어하는 풍조가 생기게 되었다. 그래서 당시 국사로 있던 보덕화상은 임금님께 간하였다.

하늘에는 두 해가 없고 나라에는 두 임금이 없듯이 종교적 신앙도 마찬가지입니다. 두가지 세가지 교를 믿게 되면 국민정신이 서로 엇갈리어 가정에서도 불합하고 나라에서도 불합하여 결국 나라는 망하게 되고 맙니다.

전래로 우리 민족신앙이 있기는 하였으나 근거가 확실치 않고 무적(巫的) 신앙이 되어 백성들이 중정을 얻지 못하였으나 그동안 불교와 유교가 유입되면서 나라도 부강해지고 백성들도 많이 깨우쳐 졌으니 한가지 신앙을 따라 다른 여러가지를 버리도록 하십시오.

그러나 보장왕은 날이면 날마다 어여쁜 계집, 간사한 신하들만을 옆에 두고 어질고 착한 충신들은 몰아내며 주지육림(酒池肉林)에 화중방만(花中放慢) 할 뿐,

"스님 그런 말씀, 마십시오. 화원의 꽃동산에는 천자만홍(千紫萬紅)의 꽃이 있어야 보기가 좋고 끼니 때 마다 먹는 밥상에는 여러 가지 반찬이 올라야 맛이 있듯 민심을 계몽하는 데도 여러가지 종교가 있으므로 잘 될 줄 아옵니다."

하니 대신 연개소문이 있다가, "그렇습니다. 숲은 밭이 세개 있어야 그 섬(立)이 바로 되는것 같이 나라에도 종교가 셋이 있어야 더욱 성왕을 이룰 줄로 아옵니다. 지금 우리나라에는 유교와 불교만 있을 뿐 도교가 없으니 곧 사신을 보내 3교를 정립하도록 하십시오."

하자 이 말을 들은 보장왕은 더욱 신이 나서 사신을 불러 곧 당나라로 보내 도사와 천존(天尊)기타 도경을 수 없이 들여오게 하고 또 그것이 들어 올 때 마다 막중한 비용을 내어 환영식을 올리고 또 도사(道舍)를 짓고 도경을 찍어 한 없이 두둔하니 불교와 유교는 저 멀리 병풍속에 감추어진 그림과 같이 되고 도교는 날로 퍼져 나갔다. 한편 사람들도 죽어 극락세계를 가는 것이 낫다 하여 일시

에 민심은 도교 일변도로 쏠리고 말았다. 보덕화상은 다시 몇번이고 생명을 걸고 나라에 고하였으나 가면 갈수록 임금님은 타락되고 국민사상은 뿔뿔어져 나가 하는 수 없이 단념하고 몸을 날려 다른 곳으로 갈것을 다짐했다.

"여봐라, 독한 약이 입에는 쓰되 병에는 이롭고, 충성스런 말이 귀에는 거슬려도 행에는 이로운 법인데 나라 임금이 나의 말을 듣지 않고 도리어 나 대하기를 눈에 가시와 같이 하니 이 나라와 불법은 인연이 다 된 것이다. 그러므로 우리는 다시 인연 있는 중생을 쫓아 제도 하도록 하여야 한다. 너희들 생각은 어느 곳으로 가는 것이 좋겠느냐?"

한 상좌가 말했다. "남으로 향하는 것이 좋을듯 하옵니다." "남이라니 남방에 적당한 곳이 있는나?" "예, 제가 수년전 백제에 갔다 고달산이란 산을 구경 하였는데 매우 마음에 들었습니다." "그래 그러면 이 곳 반응사에서 고달산 까지는 몇리나 되는고?" "약 2천5백리 가량 될 것입니다."

"그러면 너희들 며칠 이내로 떠날 터이니 단단히 준비나 하여라." 스님의 명령을 받은 스님들은 빨래를 하고 옷을 챙기고 또 도중에서 먹을 음식을 작만하고-해서 불철주야 4.5일을 고단하게 준비 하였다. 그들은 모두 준비를 끝내고 모두 고단하여 그날밤은 유독 깊은 잠에 빠져 있었다.

그런데 아침에 일어나 목탁을 들고 도량석을 하는데 절은 그 절이나 흐르는 물, 산 모습이 아주 달랐다. 이게 어찌된 일인가?

"스님이 어제 밤에 신통력으로 이 절을 들어 이 곳에 옮긴 것이다." 하고 큰 상좌가 말했다.

그래서 그대로 그 절을 공중으로 날아 왔다고 하여 비래방장이라 하는데 지금 전라북도 완주군 고달사가 그것이다. 그런데 상좌들이 절을 왔으나 물이 없어 걱정하므로, "너희들은 미리 그런 말을 하였더라면 우물까지 가지고 왔을 것인데 그만 잊고 왔구나 그러나 걱정말라."

하고 스님이 짚고 계시던 지팡이로 바위 사이를 한 번 내려치니 청정한 음료수가 수도꼭지처럼 터져 나왔다.

한편 고구려에서는 이 사실을 뒤늦게 알았으며 몇몇 신하만이 애답게 여길 뿐 그 누구도 안타까워 하는 사람이 없었다. 그런데 하루는 고구려 마령(馬嶺)고개에 알 수 없는 신인(神人)이 나타나, "너희 나라는 이제 망할 날이 멀지 않았다." 하였다.

그런데 이 말이 있는지 석달이 못되어 고구려는 완전히 패망하고 백성들은 뒤늦게 슬픈 통곡에 젖었으니 보덕이 백제에 이르지 15년이 되던 해이다.

어느 시대든 다종교로 인한 혼란스러운 시대상은 있었던 것일까? 자갈 밭에 황토흙이 옮겨진듯, 메마른 땅에 감로의 비가 쏟아진 듯, 이 땅에서의 불법은 그렇게 시작되었다고 한다. 그런 깊고 철학적인 불교의 교리는 예나 지금이나 늘 같은 자리에 있지만 무명에서 가리워진 우리는 그 법에 다가서기를 주저하니 누에고치가 겹데기를 벗고 나비가 되는 것보다 더 힘든 윤회의 삶을 거듭하고 있는것은 아닐런지.....

- 최영해



종조탄신 100주년 기념 종조법설집 명상용 CD, 테잎 출시



불교 총지종은 종조탄신 100주년 창종 35주년 기념 종조법설집 명상용 CD와 테잎을 제작 보급하고 있습니다.

출시된 종조법설집 명상용 CD와 테잎은 편안한 배경음악에 전문성우의 음성을 더 빙해 누구나 듣기 쉽도록 만들었습니다.

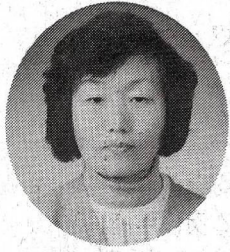
다소 딱딱할 수 있는 책으로 된 종조법설을 귀로 들을 수 있게 한 것은 원정 종조님의 사상과 유훈을 이땅에 다시 살아나게 한다는 큰 의미가 있는 불사 일 것입니다.

종조법설집 명상용 CD와 테잎구입 대한 자세한 문의는 통리원 전화 02)552-1080~3번으로 하시면 됩니다.

불교총지종

서울특별시 강남구 역삼동 776-2 / 전화 02)552-1080~3 / 팩스 02)552~1082

총지문에



부산 성화사 (김경인 보살)

노랗게 빨갛게 모두가 제각각 제 옷을 자랑하느라 여념이 없는 붉은 가을 산을 연일 TV에서 본다. '나도 저런 곳을 가고 싶다'는 생각을 했는데 꿈이 이루어 졌다. '우담바라'와 법공님, 성화사에서 교화하셨던 스승님, 기로스승님들까지 모두 모시고 설악산 산행을 떠나게 된 것이다.

여러 행사에서 오는 중압감을 잠시 법의와 함께 벗어 놓고 오늘날만큼 평범한 사람이 되신 스승님들의 익살

스런 몸짓에 노보살님들까지 격의없이 어우러져 차창너머로 스치는 가을 풍경과 함께 언제 또다시 이런 시간을 가질 수 있을까 하는 마음으로 한 없이 웃어 본다.

한참을 즐거운 시간... 드디어 설악산에 도착했다. 오대 적멸보궁인 상원사에 도착했다. 힘든 곳이지만 노보살님들께서도 차근차근 잘 올라 오신다. 높은 산의 맨 위쪽에 자리 잡

더니 지금 이렇게 웅장하게 모여진 부처님상을 모셔 놓고 있다. 우리 총지중에서도 이렇게 대작 불사를 하길 기원해 봤다.

이웃들과 함께 영가를 위한 위패도 모시고 불상도 모시면 어떨까 하는 생각을 하면서 아쉽게 발길을 돌렸다.

이런 즐거운 시간을 어디서 다시 느낄 수 있을까. 적은 돈이지만 한

항상 행사에 술선수범하고 불철주야 준비를 해 주시는 성화사 신도회 회장님을 비롯한 간부님들의 정성이 있길래 우담바라가 빛을 더한다. 성화사를 함께 했던 스승님들과 기로스승님을 모시게 돼서 기쁨은 배가 되었다.

노보살님들께서는 "인자 우리가 또 언제 오겠노" 하시며 높은 곳을 거뜬히 다녀 오셨다. 내심 우리 우담바라

우담바라의 가을 여행

자비행 실천으로 빛을 발하길

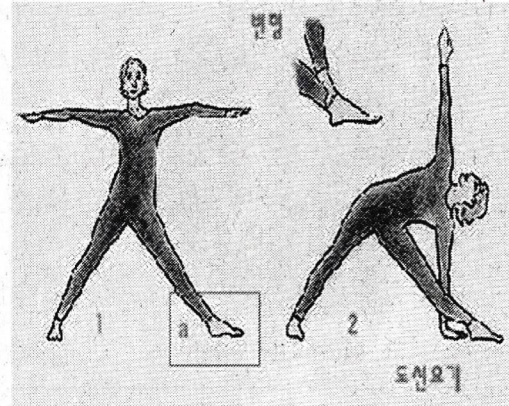
달 한 달 모아서 보살님들의 각 가정 경조사와 신도회에서 해야 할 것은 물론 불우이웃돕기까지 해내는 우담바라회. 상대를 먼저 배려하고 보시를 강조하라고 이름 지어진 모임. 그 이름에 걸맞는 일을 하면서 모임원들의 기쁨은 뿌듯하기만 하다.

회가 힘이 된 것 같아 기쁘기만 하다. 이런 것들이 스승님들께서 강조하시는 자비행의 실천이 아닐까? 짧았지만 보람찬 성화사 우담바라 가을 여행. 앞으로도 더욱 더 우담바라가 빛을 발하기를 서원해 본다. "옴 마니 반메 흠"

이달의 생활요가

매일하면 좋은 요가 자세 (2)

스탠딩 삼각체위 Trikonasana



삼각으로 뻗은 나무가 지라는 의미의 이 자세는 전신의 사지를 좌우 균형있게 쭉~ 뻗어줌으로 써 신체부위별 막혀있던 응혈을 풀어주고, 내장기능, 내분비계, 신경조직의 활성화에 좋다. 또한 전체적인 몸매의 이상적인 균형선을 만들어 준다.

〈행법〉

- 1) 기립자세에서 두 다리를 어깨의 두 배 넓이 만큼 충분히 벌리고, 양 발은 반드시 전방을 향하여 선다.
- 2) 다음에 두 팔을 좌우 수평으로 벌린 상태에서, 그림 a처럼 왼쪽 발바닥만을 바깥으로 90도 돌린 후, 양 발의 무릎은 수평을 유지 한 상태에서, 상체를 서서히 왼쪽으로 기울인다.
- 3) 이 때 함께 왼팔을 수직으로 내려, 손 바닥을 왼쪽 발 바깥의 바닥에 다 지지한다. 그리고 숨을 마시며 오른 팔은 하늘을 향하여 수직으로 뻗는다.
- 4) 그림 2번처럼 시선은 하늘을 향하고 20~30초간 이 자세를 유지한 후 다시 기립자세로 돌아와, 이번엔 반대쪽으로 같은 자세를 반복한다.
- 5) 그림 2번의 완전자세가 힘들면, 중앙의 작은 그림처럼 손으로 발목을 잡는 변형자세로 한다.

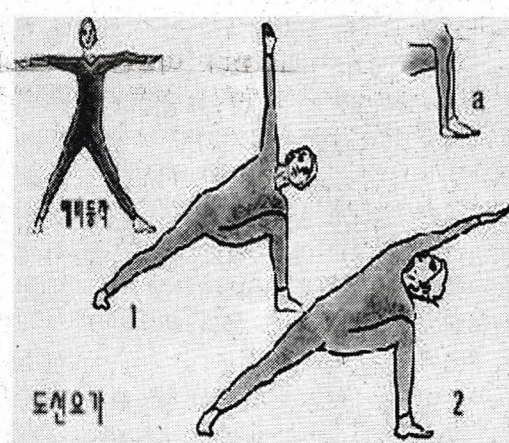
〈건강효과〉

위십이지장, 복부팽만, 소화불량, 변비에 좋고, 어깨통증 및 척추교정에 효과적이다. 특히 여성들에게 월경불순예방에 좋다.

〈미용효과〉

허리비만예방, 장딴지 및 허벅지 군살제거, 몸의 각선미 유지, 기미, 죽은 개 예방
* 모든 자세의 첫 단계는 숨을 깊게 들이마시며 들어가고, 자세완성후 천천히 내린다.

사이드삼각 Parsvakon



이 자세는 가슴을 충분히 펴주고, 허리 유연성과 허리비만, 대퇴부비만, 고관절교정, 소화기 계통에 아주 좋다

〈행법〉

- 1) 전방을 향해 두 다리를 어깨넓이 만큼 충분히 벌리고 선다.
 - 2) 왼쪽 발바닥만을 바깥쪽 90도로 완전히 돌린 면서, 그대로 왼쪽 무릎을 "ㄱ"자형으로 구부린다.
 - 3) 천천히 상체를 왼쪽으로 굽히면서, 왼손을 수직으로 내려 그림 a처럼 왼발 바깥쪽 바닥에 손바닥을 밀착시킨다.
 - 4) 숨을 천천히 마시면서 그림처럼 오른손을 어깨위로 수평이 되도록 뻗는다.
 - 5) 이 때 시선은 하늘을 향한다.
 - 6) 이 자세를 10~20초간 유지한 후 좌우 교대로 한다.
- 주의 할 점은 초심자는 허리를 기울였을 경우 손바닥이 바닥에 안 닿을 수 있기 때문에 팔꿈치를 무릎위에다 걸쳐놓아도 된다.

〈건강효과〉

허리통증, 무릎관절염, 소화불량, 척추교정, 고관절, 어깨교정에 좋다.

이달의 추천도서

불교 교양으로 읽다

화령 지음/ 민족사



초심자를 위한 불교 입문서. 『불교, 교양으로 읽다』는 불교에 관심이 있는 사람이 나 불교에 입문하여 교리적으로 좀 더 알고 싶어하는 이들을 위한 입문서이자 불교의 근본이 되는 근본불교에 대한 개략서이다. 이 책에서는 먼저 현대 정보화 사회에서의 불교의 역할에 대하여 살펴보고, 불교의 특징과 구분에 대한 설명을 통하여 불교에 대한 개략적인 배경을 이해할 수 있도록 구성했다. 그리고 불교의 교조이신 석가모니 부처님의 생애와 가르침을 간단하게 서술하였으며, 불자라면 누구나 상식적으로 알아 두어야 할 불교의 교리에 대하여 가급적 쉽고도 폭넓게 설명하고 있다.

축복

장영희 지음/ 비채



거나 간절히 원해서 생기는 게 아닙니다. 상처에 새살이 나오듯, 죽은 가지에 새순이 돋아나듯, 희망은 절로 생기는 겁니다."라고 하며 마음속 깊은 곳에서 피어오르는 희망의 소리에 귀 기울이라고 말한다. 50편의 주옥 같은 영미시와 장영희의 유려한 해설, 그리고 화가 김점선의 아름다운 그림이 어우러져 '세상에서 제일 큰 축복은 희망'이라는 소중한 메시지를 선사한다.

마음을 맑게하는 부처님 말씀 108

혜자 지음/ 휴먼앤북스



팔만대장경속에서 가려 뽑은 주옥같은 부처님의 108가지 법문. 부처님의 말씀은 무려 팔만 사천경에 이르며, 그 속에는 인간의 고뇌, 외로움, 분노, 행복 등 진리의 말씀들이 가득하다. 그러나 일반불자들이 이것들을 다 읽기란 사실 불가능하다. 『마음을 맑게 하는 부처님 말씀 108』은 그 많은 경전 중에서 우리가 꼭 알아야 할 부처님의 법문 108가지를 뽑은 책이다. 선묵 혜자 스님은 이 책에서 부처님

의 전생이야기, 과거세이야기, 아함경, 법구경, сут니파타, 화엄경, 초기불전인 테라기타, 테라기타, 백유경, 법구경 등 거의 모든 경전을 참고로 하여 부처님이 걸어오신 생애를 정리하고, 그가 설법을 하였던 문장 아래 해설을 곁들였다. 그는 어려운 불교 경전을 누구나 쉽게 받아들일 수 있도록, 불교의 일반 상식과 이해를 돕는 설명으로 부처님의 말씀을 전한다.

산사에서 띄우는 풍경소리

정관스님 지음/ 운주사



청도 용천사 금담 정관 스님의 네 번째 작품집. 이 책은 저자가 그동안 수행의 한 방편으로 틈틈이 써 두었던 글과 여러 매체에 실렸던 원고들을 정리하여 모은 것이다. 온몸으로 기도하였던 저자의 경험담과 불자들과의 에피소드, 그리고 산사에서 사는 수행자의 입장에서 평소 보고 듣고 느꼈던 세상사는 이야기들을 담고 있다.

동지속의 대화

효종 지음/ 현대북스

사랑도 버리고 미움도 버리고 빈 마음으로 떠나소서.

60년대 경제부흥의 깃발 아래 자식을 키우고 가족을 돌보느라 자기 몸을 돌보지 못한 우리 아버지, 어머니들과 어린 나이에 몸살 병을 안고 눈물짓는



불쌍한 우리 동생들의 기구한 삶 등 고통을 나누고 고통을 형상화한 그림들을 담았다. 저자는 결코 남의 이야기일 수 없는 삶과 죽음의 이야기 속에서 나의 인생을 생각해보는 시간을 갖길 바란다고 말한다.

성적을 올려주는까지 공부동화

고정욱 지음/ 주니어 김영사



치열한 경쟁 사회에 살고 있는 요즘 아이들은 '공부 잘 해야 한다!' 라는 말을 지겹도록 듣는다. 따라서 학교에서 뿐만 아니라 각종 과외며 놀이도 공부를 잘하기 위한 하나의 방법으로 여겨지곤 한다. 학교에 다니는 아이들이라면, 또 그런 아이들을 가진 학부모들이라면 공부 잘하는 비결을 알기 위해 어떤 대가도 치를 각오가 되어 있다. 하지만 누구나 잘 하길 바라는 공부를 왜 해야 하는지 궁금해 하는 사람은 드물다. 어떤 일든 그 일을 하는 이유와 정당성을 알아야 열심히 하는 법! 공부 역시 마찬가지이다.

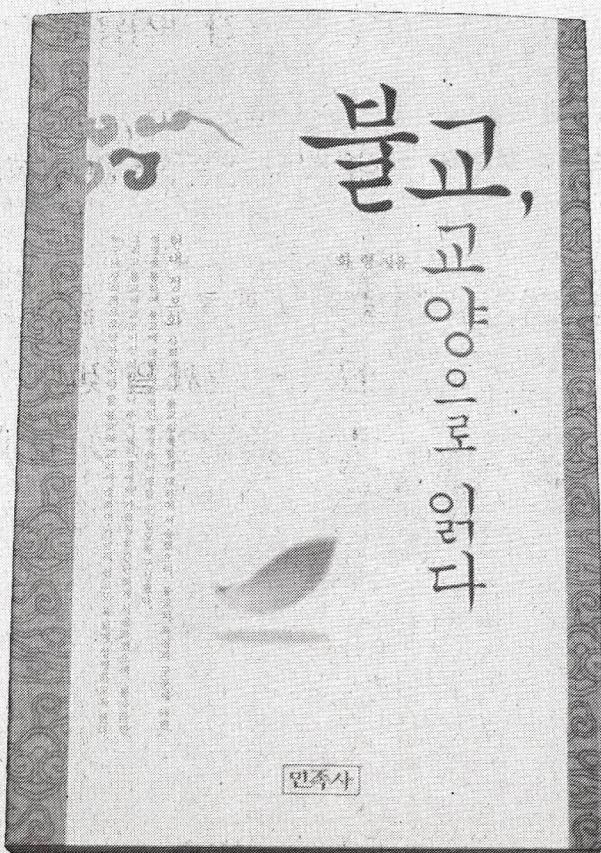
자기가 하는 공부를 왜 하는지 그 이유와 필요성을 정확히 머리와 마음 속에 새길 수 있다면 그 다음 과정은 훨씬 수월해질 것이다. 이런 생각에서 이 작품은 주요 과목을 왜 공부해야 하는지에 관해 명쾌한 답을 제시한다.

<불교, 교양으로 읽다> 출간안내

화령(불교총지종 중앙교육원장/ 철학박사) 지음 / 민족사

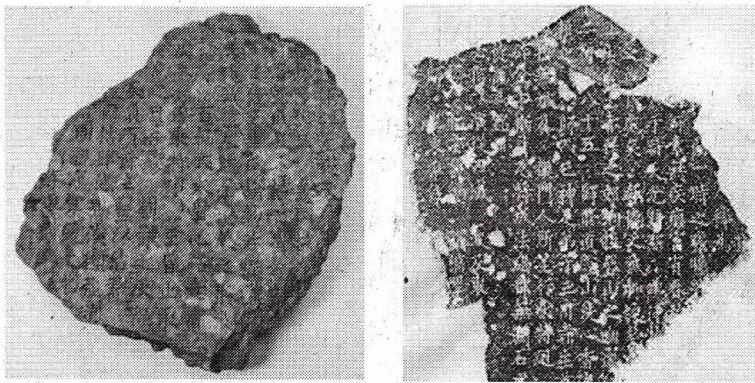
현대 정보화 사회에서 불교의 역할에 대해 서술한 이 책은 불교의 특징과 구분에 대한 설명을 통해 불교에 대한 개략적인 배경을 이해할 수 있도록 구성했다.

아울러 불교의 교조 석가모니 부처님의 생애와 가르침을 간략히 서술하고 불자라면 알아 두어야 할 불교 교리에 대해 쉽고 폭넓게 설명했다.



북한산 고려 불교 유물 500여점 출토

삼천사지 탐비구역에서 발견돼



◇탐비구역에서 출토된 명문비편

◇명문비편 탁본

서울역사박물관은 11월 6일 북한산 삼천사지 탐비구역에서 발굴한 고려 불교 유물 500여점을 공개했다.

2005년 9월부터 시작된 발굴조사에서 박물관은 법상종의 주요 연구자료가 될 명문비편 등과 고려 전기 건물터 등을 새로 확인했다. 특히 250여 점 가까이 발굴된 명문비편은 고려 전기 법상종 승려인 대지국사 법경 스님의 행적을 조명할 수 있는 중요자료

로 학계의 기대가 크다.

법상종은 신라 말기와 고려 초기에 융성했던 불교 종파로서 그동안 관련 자료 등이 적어 연구에 어려움이 컸다.

이번 발굴조사 성과 공개회에서는 탐비전으로 추정되는 고려 전기 건물터의 확인실적과 함께 청동사리함, 은제투각철보문장식, 고려석조보살두 등 고려 전종 승려의 희귀한 유물 등이 함께 공개됐다.

제주 관음사 주지

직무대행 시몽스님 재임명



◇시몽스님

주지선 출과정의 파행으로 한바탕 흥을 잃었던 제주 관음사의 정상화를 위해 주지 직무대행에 현 주지직무대행 시몽스님(사진)이 재차 임명됐다.

지관스님은 "될 수 있으면 선거를 안하면 좋을 텐데"라며 "주지스님이 원만하게 선출되도록 노력해달라"고 당부했다. 이에 시몽스님은 "심려를 거쳐 죄송하다"면서 "한달 안에 정상화될 것으로 본다"고 답했다.

이번 임명으로 3번째 제주 관음사 주지직무대행을 맡은 시몽스님은 기간간담회를 통해 "2번에 걸쳐 직무대행을 맡았지만 아직도 정상화가 완전하다고 볼 수 없다"면서 "요즘은 하루보내기가 상당히 갑갑하고 그동안 6개월을 임명하고 격려했다. 총무원장

이 더 오래 걸릴 것 같다"고 답답한 심경을 밝혔다.

시몽스님은 이어 "제주 분위기로 봐서 아직 완전한 숙단은 어렵지만 단일화가 가능할 것 같다"면서 "현재 상당히 많은 신도들이 관음사 정상화에 동참하고 있다"고 말했다.

동국대 이사후보에 첫 비구니스님 추천

종관위 효탄·수인 스님 추천

동국대학교 이사에 최초로 비구니스님이 선출될 것으로 전망된다.

조계종 종림학교관리위원회(위원장 광조, 이하 종관위)는 11월 1일 중앙총회 본과회의실에

서 제73차 회의를 열고 11월 22일자로 임기가 만료되는 영담 스님의 후임이사 후보로 비구니스님인 효탄, 수인 스님을 추천했다.

동국대는 11월 2일 개방이사 추천위원회와 이사회를 열고 최중 이사를 선출할 예정이다.

조선일보 方사장, 총무원 사과 방문

"언론의 권력화 점검 계기로 삼겠다" 부적절한 보도 사과



◇10월 30일 오후, 조계종 총무원을 방문한 조선일보 방상훈 사장(오른쪽)이 불교계와 관련한 부적절한 보도에 대해 총무원장 지관스님에게 사과의 뜻을 표명했다.

'신정아 사건'과 관련한 잇따른 추측 왜곡보도로 불교계의 명예를 실추시킨 조선일보에 대해 조계종이 대대적인 구독거부운동을 펼치고 있는 가운데 방상훈 조선일보 사장 등 주요 임원진이

30일 오후, 조계종 총무원을 방문해 사과하고 양해를 구했다.

강전석 조선일보 주필은 "불교가 어려울 때 열심히 도와드려야 하는데, 일부 기사가 스님과 주지스님들께 마음의 상처를 주게 되어 송구스럽다. 이번 일을 계기로 불교공부를 많이 했으며 전화위복의 계기로 삼아 불교 뜻을 널리 펴는데 도움되도록 하겠다. 널리 양해해 주시고 불교를 돕는 신분이 되도록 큰 스님께서 도와 달라"고 사과했다.

조계종 총무원장 지관스님은 "언론은 우리 사회에 없어서는 안 될 절대적인 존재이다. 날카로운 칼도 이롭게 쓸 수 있지만, 상처를 크게 입히기도 한다. 부처님 말씀에 힘이 있는 자는 약한 자들에게 군림하지 말 것이요, 갖고 있는 힘을 다 쓰지 말아야 한다고 했다. 오늘날 매스 미디어가 절대적 영향력을 행사하지만 간혹 폐를 끼치는 부분이 없지 않다. 신속보도하다보니 그 과정에서 추측과 자의의견이 덧붙여지기 때문에 잘못되는 것이

다. 늘 약자를 잘 생각해 달라"고 당부했다.

방상훈 조선일보 사장은 "언론의 권력화에 대해 항상 경계하고 있으며 임직원에게도 기회 있을 때마다 강조하고 있다. 이번 일로 스스로 점검하고 돌아볼 수 있는 좋은 기회로 삼겠다. 언론이 길을 잘못 가지 않도록 도와주시고 언론 또한 애정을 갖도록 하겠다. 원장스님께서 널리 양해해주시니 비운 뒤에 땅이 굳어질 것 같다"고 재차 사과의 뜻을 전했다.

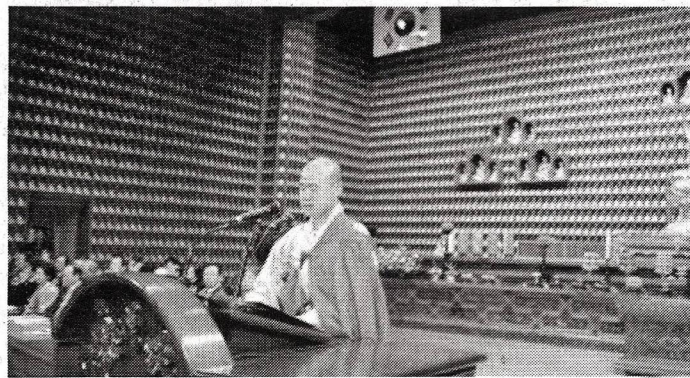
조계종의 '조선일보 구독거부' 운동은 지난 10월5일 전국교구본사 주지회의의 결의로 시작돼 있으며 전국 230여 사찰에서 현수막 게시, 가정 및 차량용 스티커 배포(80만장), 홍보물 배포(40만장), 서명운동(약 3만명) 등이 전개됐다. 종단은 의적으로 조선일보 구독거부를 통해 언론의 무책임한 보도에 대해 각성을 요구했으며, 내적으로는 지난 10월19일 '봉암사 결사 60주년 기념대회'를 통해 자정과 참회, 수행종풍 혁신을 결의한 바 있다.

조계종은 이번 사건을 계기로 언론보도에 대한 대응을 체계화하기로 했으며 언론중재위원회와 별도로 언론대응 자문과 법적 조치를 위해 지난 10월30일 '법무법인 바른'과 법률계약을 체결하기도 했다.

한편 조계종 총무원은 지난 2일 조선일보에 대한 구독거부운동을 철회하는 공식 입장을 발표하고 그동안 깊은 관심으로 참여해준 전국의 사부대중에게 감사의 인사를 전했다.

삼광사 38주년 창립기념 봉행

"신심과 행원으로 한 마음 되기를"



◇지관전에서 봉행된 기념법회.

부산 삼광사가 창립 38주년 기념 대법회를 11월 1일 삼광사 지관전에서 봉행했다.

전대종 총무원장 정산 스님은 "삼광사 창립 38주년 기념 대법회를 계기로 다시 한번 상월원각 대조사님과 맺은 불법인연의 소중함을 가슴에 새기고 불퇴전의 신심과 행원으로 한 마음, 한뜻이 되기를 바란다"며 "그래서 세계-중심의 삼광사로 거듭날 수 있도록 부산 중도 여러분의 끊임 없는 정진 부탁한다"고 당부의 말을 남겼다.

이어 주지 영제 스님은 "삼

광사의 가치는 35만 신도들의 원력에서 비롯된다"며 "앞으로 외적 성장과 함께 내적으로 한 단계 더 나아가야 하는 이유가 되었다"고 기념법회를 봉행하며 소감을 밝혔다.

한편, 법회에는 전대종 총무원장 정산 스님, 감사원 감사위원 월장 스님, 부산 불교연합회 사무총장 범산 스님, 허남식 부산시장, 설봉근 교육감, 공병수 불교 신도 회장과 사부대중 일만명이 참가하여 지관전 1, 2층을 가득 채웠다.

석가탑 유물 '묵서지편' 공개

석가탑 수차례 중수된 것으로 밝혀져

세계 최고(最古) 목관인쇄물로 알려진 <무구정광대다라니경>과 함께 발견됐으나 40년간 베일에 가려졌던 '묵서지편(墨書紙片 : 먹으로 쓴 종이문지)'이 공개됐다.

지난 10월 27일 국립중앙박물관(관장 김홍남)에서 열린 '석가탑 발견 유물 조사 중간 보고'에서 공개된 묵서지편을 통해 석가탑의 프로필을 재구성하게 됐다.

아사달과 아사녀의 애뜻한 사랑의 전설을 품으며 세워진 무영탑은 김대성의 원력으로 8세기 중반 조성된 이래 정토구현을 염원했던 신라인의 이상과 석가여래의 설법이 상주함을 증명하며 서석탑의 이름이라 불린

채 불국사를 지켜왔다.

1966년 석가탑 보수를 위해 탑을 해체하면서 귀한 유물들이 세상에 소개됐는데 사리를 봉안한 탑신부 2층에서 <무구정광대다라니경>과 함께 사리함 등이 나왔다. 사리함 주위로 동겨울 등이 사리함 밖 바닥에서는 비단에 쌓여 뒤엉켜 붉은 종이문지가 발견됐다.

당시 기술로는 이 종이문지를 떼어낼 수 없어 이름만 '묵서지편'이라 불린 채 탑에서 찾은 다른 유물들과 함께 국보 제126호로 일괄지정된 채 국립중앙박물관 수장고에 있어야 했다. 1997년부터 1998년까지 보존처리를 위한 상태조사를 하면서 문쳐있

던 종이들은 110여편의 분량으로 분리될 수 있었다. 2006년 9월 묵서지편에서 '중수기(重修記)'라는 문자가 판독되면서 창건 이래 한번도 수리되지 않았을 것이라 여겨졌던 석가탑의 비밀이 밝혀지기 시작했다. 여러 차례에 걸친 보수 사실이 집적되면서 학계에는 <무구정광대다라니경>의 조성연대를 의심하는 주장도 제기됐다.

2007년 10월 27일 발견된 지 41년 만에 노명호 교수(서울대 국사학과)와 이승재 교수(서울대 언어학과)에 의해 묵서지편이 판독됨으로써 불교학, 사학, 국어학계 등은 한국 고대사 연구에 새로운 전기를 맞게 됐다.

53일 동안 53선지식 화엄산림 법회

양산 통도사, 16일 입재 내년 1월 7일까지

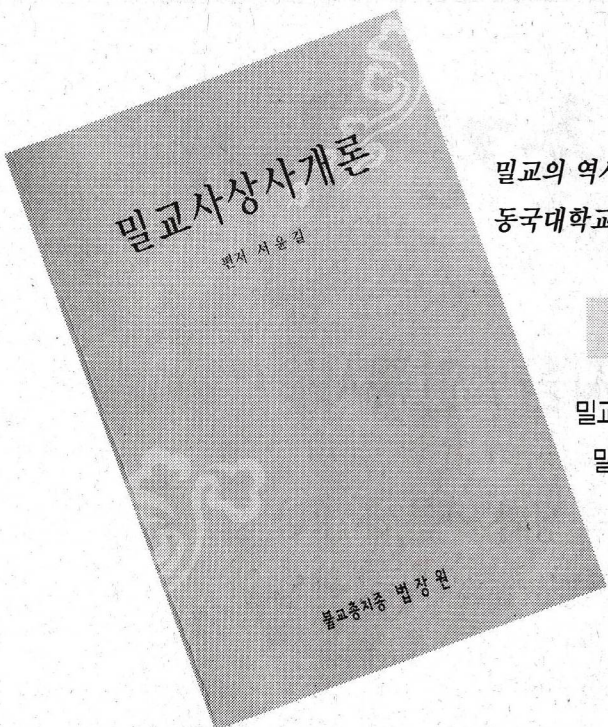
영축총림 통도사(주지 정우)가 53일 동안 53명의 선지식을 초청, 화엄경의 진면목을 맛볼 수 있는 대법석을 펼친다.

통도사는 11월 16일부터 2008년 1월 7일까지 매일 오전 10시 경내 설법전에서 화엄산림 대법회를 봉행한다. 통도사의 화엄산림은 "동안거 기간 동안 재가 불자들이 경전 공부할 하며 정진

하는 법석을 만들자"는 경부 스님의 발원으로 시작돼 30여 년의 전통을 이어온 정진의 장.

통도사 전계사 해남 스님이 입재 법문을 하며 조계종 총무원장 지관 스님이 화엄 법문을 설한다. 종범, 지안, 덕문, 무비 스님 등 한국 불교를 대표하는 강백 스님들과 법진, 우진 스님 등이 법상에 오른다.

『밀교사상사개론』



밀교의 역사와 교리에 대한 국내 최초의 본격적 개론서 !!!
동국대학교 불교학과 서윤길 교수의 7명의 밀교학자가 공동 집필...

주요내용

밀교란 무엇인가/밀교의 기원과 형성/밀교의 성립과 전개/
밀교의 사상과 그 교학적 배경/밀교의 수행과 실천/한국의 밀교/
부록: 한국현대밀교와 원정대성사

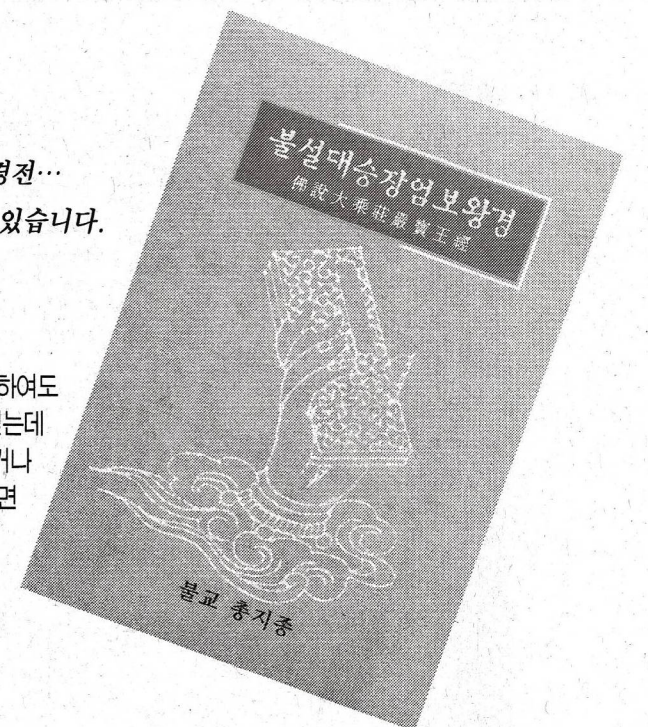
국판/437페이지/정가 15,000원

『불설대승장엄보왕경』 (佛說大乘莊嚴寶王經)

유자대명다라니(음마니반메흠)의 유래와 공덕을 설한 경전...
이 경을 지니기만 하여도 무량한 복덕과 안락을 얻을 수 있습니다.

"유정들이 오직 이 경의 이름만 생각하여도
이러한 이익과 안락을 얻는데
만약 누군가 이 경을 듣고 베껴쓰거나 수지하거나
독송하거나 공양하고 공경하면
그 사람은 항상 안락을 얻을 것이니라."
---본문 중에서 ---

번역 국판/130페이지/정가 7,000원



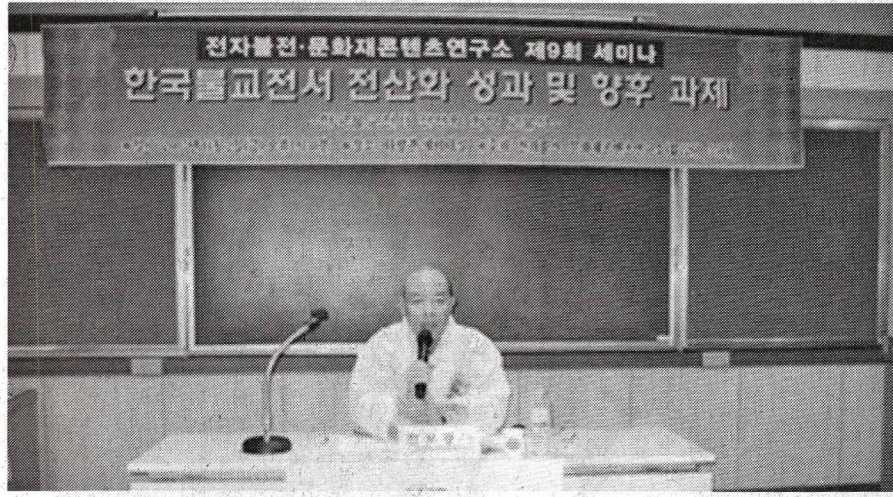
불교 총지종 법장원

Tel: (02)552-1080 서울 강남구 역삼동 776-2



‘한국불교전서’ 인터넷으로 본다

고문서등 원전자료도 실시간 제공



◇삼국시대부터 조선시대 말까지 찬술된 논저를 집대성한 <한국불교전서>가 전산화를 완료하고, CD로 제작됐다.

<한국불교전서>의 내용을 이제 인터넷으로 검색할 수 있게 됐다. 동국대 전자불전·문화콘텐츠연구소(소장 보광스님)는 지난 2일 동국대 다학관 세미나실에서 <한국불교전서> 전산화 불사 회향기념 학술세미나를 열고 이같이 밝혔다.

이날 세미나에서 보광스님은 기초연설을 통해 ‘한국불교전서 전산화 성과 및 향후 과제’를 살피었다. 총 14권으로 구성된 <한국불교전서>는 삼국시대부터 조선시대 말까지 찬술된 불교관련 논저들을 집대성한 책이다. 동국대가 신라의 원측스님이 저술한 ‘반야심경찬’부터 구한말 보경(1881~1930)스님이 쓴 ‘염불요문요해’ 등 171명의 고승과 석학이 남긴 288종의 옛 문헌이 수록돼 있으며, 한국불교 연구의 근간이 되는 총서로 평가받고 있다.

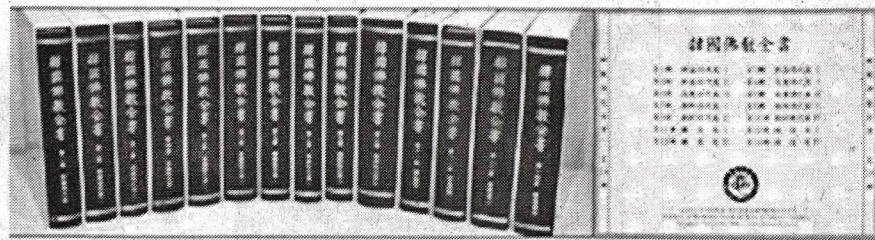
1999년 <한국불교전서> 전산화 시범

에서는 입력되지 않았던 한자 문제를 해결했다는 것이다. 개발 당시, 한자로 기술된 고문헌을 표기하기에는 우리나라 폰트제작 업체에서 제공하는 글자 수가 절대적으로 부족했다. 그렇게 해서 개발된 것이 기존의 유니코드로는 표기할 수 없는 한자를 이미지 파일로 생성해 관리하는 시스템이다. 이로써 한문으로 작성된 고문헌을 전산화할 수 있는 기술이 확보됐다. 또 한국불교 원전자료를 실시간으로 제공함에 따라 한국불교를 연구하는 세계 학자들의 연구기반이 확대됐다는 것도 장점으로 꼽을 수 있다.

보광스님은 “우리 민족의 우수한 전적은 대부분 한자로 이뤄져 미래세대를 위한 한글 및 영어번역이 병행돼야 한다”며 “더불어 동국대 불교문화연구원도 진행하고 있는 한국불교전서 역주사업 역시 원문과 함께 디지털로 서비스될 것”이라고 말했다.

이밖에도 세미나에서는 한국불교전서 전산화 웹 검색 시스템 및 누리문자 처리시스템, 데이터베이스에 대한 분석 등이 발표됐으며, 한국불교전서 역주 사업에 대한 발표도 함께 진행됐다.

특히 이번 전산화 사업은 기술적으로나 학문적으로 여러 가지 의미를 내포하고 있다. 우선 기존 문서 편집기



◇10월 2일 동국대에서 열린 학술세미나에서 보광스님이 기초발제를 하는 모습.

초조대장경 디지털화 사업 중간보고

11월 10~11일, 고려대장경연구소 국제워크숍 개최



◇초조대장경 일부.

고려대장경연구소(이사장 종립스님)는 2004년부터 추진 중인 초조대장경 디지털화 사업의 중간보고회를 갖는다. 2011년 사업완료를 앞두고 그간의 연구 성과 공개와 중간평가를 겸하여 열리는 이번 국제워크숍은 디지털 사업을 추진 중인 한일 양국이 학술 문화 교류를 정례화하기로 합의한 것에 따라 열리게 되었다.

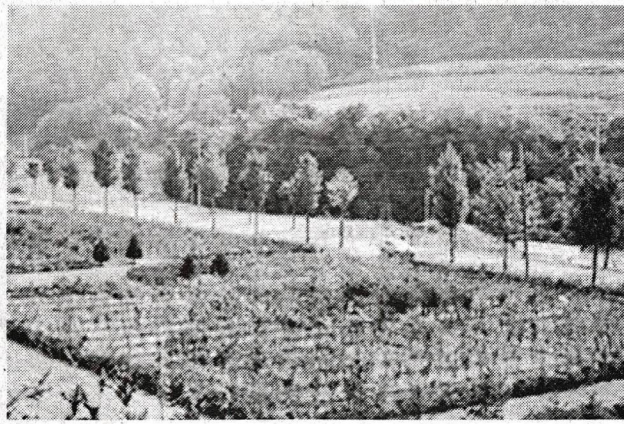
11월 10~11일까지 서울대학교 규장각에서 ‘남선사 일체경과 동아시아 대장경의 역사’를 주제로 개최되는 행사

에는 한일 양국 및 미국, 영국 4개국의 대장경 및 전산전문가 7명이 초조대장경 이미지데이터베이스 시연회, 남선사 일체경과 한일 공동 고려초조대장경 전산화 프로젝트, 동아시아 대장경 유통의 3개 분과로 나누어 발표를 갖는다.

한편 기초강연에는 곤도 토시히로 스님(일본 선창사 주지)의 ‘남선사 일체경의 유래’가 소개될 예정이다. 동아시아 대장경 문화를 엿볼 수 있는 독특한 형태의 컬렉션으로 알려진 <남선사 일체경>은 초조대장경, 재조대장경, 개보적판(開寶勅板), 송판(宋板), 원판(元板), 고려 사경, 일본 사경 등 한·중·일 삼국의 경전들을 취합해 한 질로 집대성된 경전으로 알려져 있다.

의상 가르침 형상화한 ‘수행의 현장’

화엄일승법계도 숲 명사로



◇화엄일승법계도 숲 명사로 전경.

화엄일승법계도는 의상 대사가 화엄사상의 요지를 210자의 시에 담아 54각의 도인으로 형상화한 것으로 잘 알려져 있다. 의상 대사가 건립한 고운사는 의상 대사의 화엄일승 사상을 이어가는 의미로 지난 4월 사찰 초입에 1만3223㎡(4000평)의 부지를 마련해 ‘화엄일승법계도 숲 명사로’를 조성했다.

이 명사로는 주로 홍단풍 나무로 꾸며져 있어 가을이면 법계도 전체가 빨간 법계도 도인으로 탈바꿈한다. 법계도 바깥에는 연산홍을 심고 가장 안쪽은 은행나무로 치장했다. 안쪽으로 들어 갈수록 높아지는 구조다. 각각의 나무들은 생장속도가 서로 다르기 때문에 현재는 어린 묘목이지만 4~5년 후에는 거대한 탑의 모습이 될 것으로 보인다.

동일한 법계도 2개가 나란히 연결돼

있다. 현재 두 법계도 사이에 화엄연화장세계의 본존불인 청정 법신 비로자나 부처님을 조성하는 불사가 진행 중이다. 비로자나 부처님이 조성되면 명사로를 찾는 참배객들은 좌측 법계도로 들어가 비로자나 부처님을 참배한 뒤 우측 법계도를 통해 나오는 식

으로 명사로를 이용할 수 있다. 법계도 하나를 걸어서 통과하는 데는 10여 분이 소요된다.

‘화엄일승법계도 명사로’에서는 걷기 명상이나 삼보일배 정진 등 다양한 수행이 가능하다. 고운사는 내년부터 시작되는 템플스테이나 선 체험 수련회 등에서 명사로를 활용한 다양한 수행 프로그램을 운영할 예정이다. 명사로는 현재도 일반에 개방돼 있으며 언제든지 이용할 수 있다.

법계도를 완성하는 화룡점정의 단계인 비로자나 부처님 조성 불사는 내년 5월 11일 마무리될 예정이다. 누구나 불사에 동참할 수 있으며 1인당 만 원씩 동참하는 모든 불자들의 이름을 복장에 새길 예정이다. 1인당 50만 원 이상 동참하는 불자들의 이름은 연화대에 새겨진다.

조계종, 10·27법난 관련 결의문 요약

정부와 정치권은 10·27 법난에 대한 역사적 책임을 지고 ‘진상규명과 명예회복을 위한 특별법’ 제정 등 후속조치를 신속히 단행하라.

한국불교근현대사에 있어서 가장 치욕적인 사건으로 남아있는 1980년 10·27 법난에 대한 진실이 27년이 지난 세월의 아픔을 딛고 조금씩 전모를 드러내고 있습니다. 지난 10월 25일 국방부 과거사진상규명위원회(이하 과거사위원회)는 위원회 설립 이후 조사해온 결과를 밝히면서 10·27 법난은...불교 정화라는 목적 아래 특정 종단에 사법적 잣대를 무리하게 적용한 대표적인 국가권력 남용 사건...으로 규정하고 정부 차원의 공식 사과와 명예회복과 피해 보상이라는 후속 조치를 권고한 바 있습니다.

우리는 무엇보다 정통성을 상실한

신군부를 거부했다는 이유로 당시 총무원장스님 이하 수 백명의 스님을 강제 연행하고 5700여 사찰을 수색하는 등 전대미문의 폭력과 역사적 차욕을 안겨준 법난을 제대로 규명하고 모든 진실을 밝힐 수 있는 계기를 마련했다는 차원에서 이번 발표를 높이 평가합니다. (중략)

지난 시간동안 해왔던 끊임없는 노력이 오늘의 작은 결실을 가져왔듯이 앞으로 법난의 올바른 역사적 규명과 정부 차원의 조속한 후속조치를 이끌어가기 위해서 종도들의 지혜와 중지를 모아내야 할 것이며 이를 위해 종단의 대의기구인 중앙종회부터 적극 나설 것을 결의하는 바입니다.

불기2551(2007년) 11월 6일 대한불교조계종 중앙종회의원 일동

생활상식

카레를 맛있게 끓이려면

카레를 너무 많이 끓였다가 남은 경우에 다음 날 뻑뻑해진 카레에 물을 부어 다시 끓이는 경우가 있다. 이 때에는 물 대신 우유를 넣어 끓이면 맛도 좋고 영양가도 높다. 또한 카레는 오래 끓일수록 맛이 좋다.

생선의 비린내 없애기

시장에서 살 때는 비린내가 안 나던 싱싱한 생선도 집에 갖고 와 보면 비린내가 풍기는 경우가 많다. 이럴 때는 바닷물 짜기 정도의 소금물을 만들어 (물 1리터에 약 20~30 그램 정도의 소금을 넣음) 약 15분 가량 담가 두면 비린내는 싹 없어진다.

조개 속의 모래 빼기

조개는 요리하기 한 두 시간 전에 반드시 소금 간을 약간 한 물에 담가 두는 데, 이 때 낱수저나 칼 같은 쇠붙이를 함께 넣어 둔다. 그러면 조개는 속에 품고 있던 흙이나 모래를 모두 뱉어 놓으므로 깨끗한 조개 요리를 즐길 수 있다.

오븐의 냄새 제거

전자레인지나 오븐을 세제로 청소하면 세제의 냄새가 남아 있는 경우가 많다. 이럴 때는 굴 껍질을 전자레인지나 오븐에 넣고 가열한다.

전기 주전자의 안전한 사용

전기 주전자는 방파대에 떨어뜨리지 않도록 주의하며, 통째로 물에 담그지 말아야 한다. 밀판 부위가 물에 젖으면 누전이나 감전의 위험이 있으므로 언제나 건조한 상태로 두어야 한다.

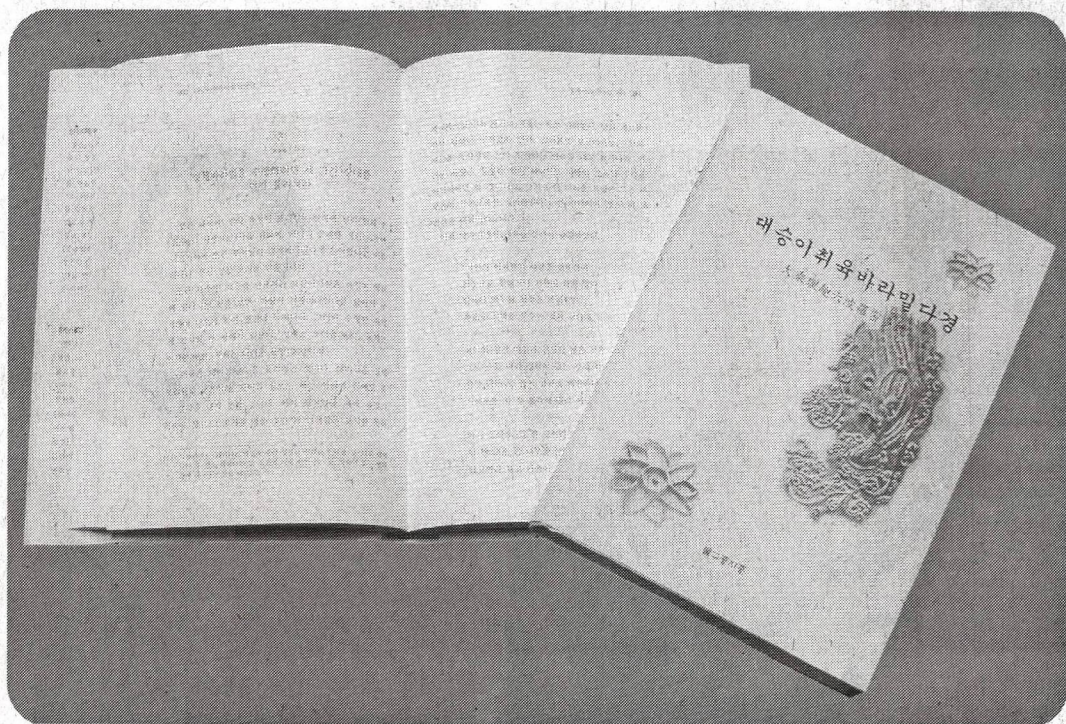
보온 밥통의 관리

보온 밥통의 내부 온도가 75도씨 이상이므로 따뜻한 곳에 놓아 야 취사나 보온 시 전력 소비를 줄일 수 있다. 또한 밥솥의 내부에 이물질이 있거나 밥솥의 내통이 변형되면 가열 판과 열전도가 잘 되지 않아 전기를 낭비하게 된다.

냉장고 사용

실내 온도가 30도를 넘을 때 냉장고의 문을 열어 놓으면 냉장고 안의 온도가 10초마다 1도씩 올라간다. 그러므로 물건 수납에 1분이 걸렸다고 하면 냉장고 속의 온도는 수납하는 사이에 6도 가량 올라가므로 전기의 낭비가 생긴다.

대승불교의 실천덕목인 육바라밀을 설한 경전



『대승이취육바라밀다경』은

반야사상에 기초하여 대승보살이 닦아야 할

여섯가지 바라밀을 상세히 설명하고

이를 실천하여 궁극적 지혜를 얻음으로써

깨달음에 이르는 길을 제시해주는 총지종의 소의경전입니다.

478페이지 / 정가 15,000원

불교총지종법장원

서울 강남구 역삼동 776-2 ☎ 02)552-1080

총지 FOCUS / 제1회 국제재가불교지도자대회 총지종 전 세계에 홍보-위상 제고

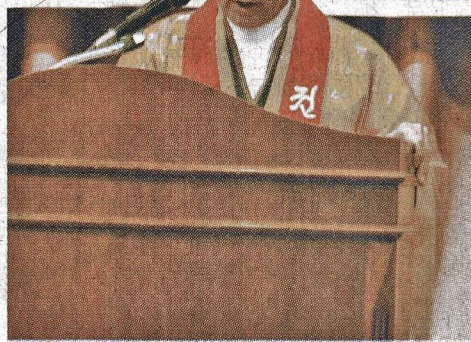
불교총지종 주관 국제재가불교지도자대회가 10월 19일부터 23일까지 서울 국제청소년회관과 백담사, 만해마을 등에서 개최됐습니다.

이번 행사는 기존 출가승 위주의 불교대회와 다르게 전세계 재가불교지도자들이 중심이 돼 열리는 첫 대회였기에 그 의미가 깊습니다.

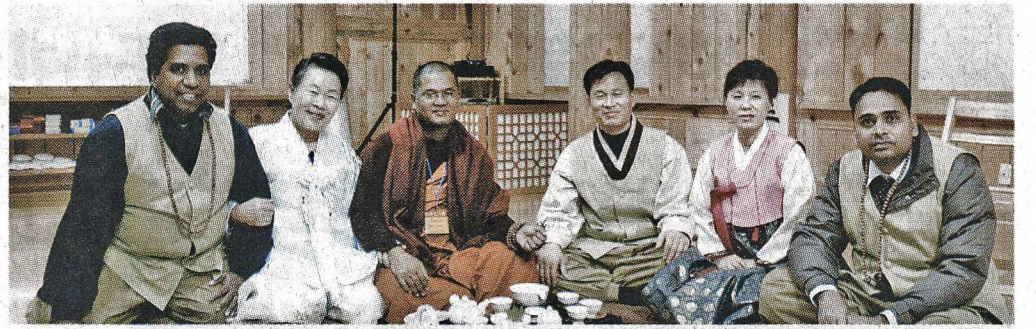
미주, 유럽, 호주 및 아시아 세계 15개국에서 모인

재가불교지도자들은 재가불자 위상정립과 역할 과 관련한 주제를 심도 있게 논의했습니다.

종단과 참가자들은 한 목소리로 "재가불자들의 역할과 발전방향에 대해 모색하는 이번 대회를 통해 전세계 재가불자들과 네트워크를 구축해 불교포교를 위한 상호정보교환과 협력을 이끌어 내자"고 말했습니다. 대회 주요 장면들을 화보로 엮어 보았습니다.



호강 종령 예하



덕나무 공예 설명.



부산 정각사 불공.



원송 통리원장



만해마을에서 열린 세미나.



한국불교문화체험(불국사).



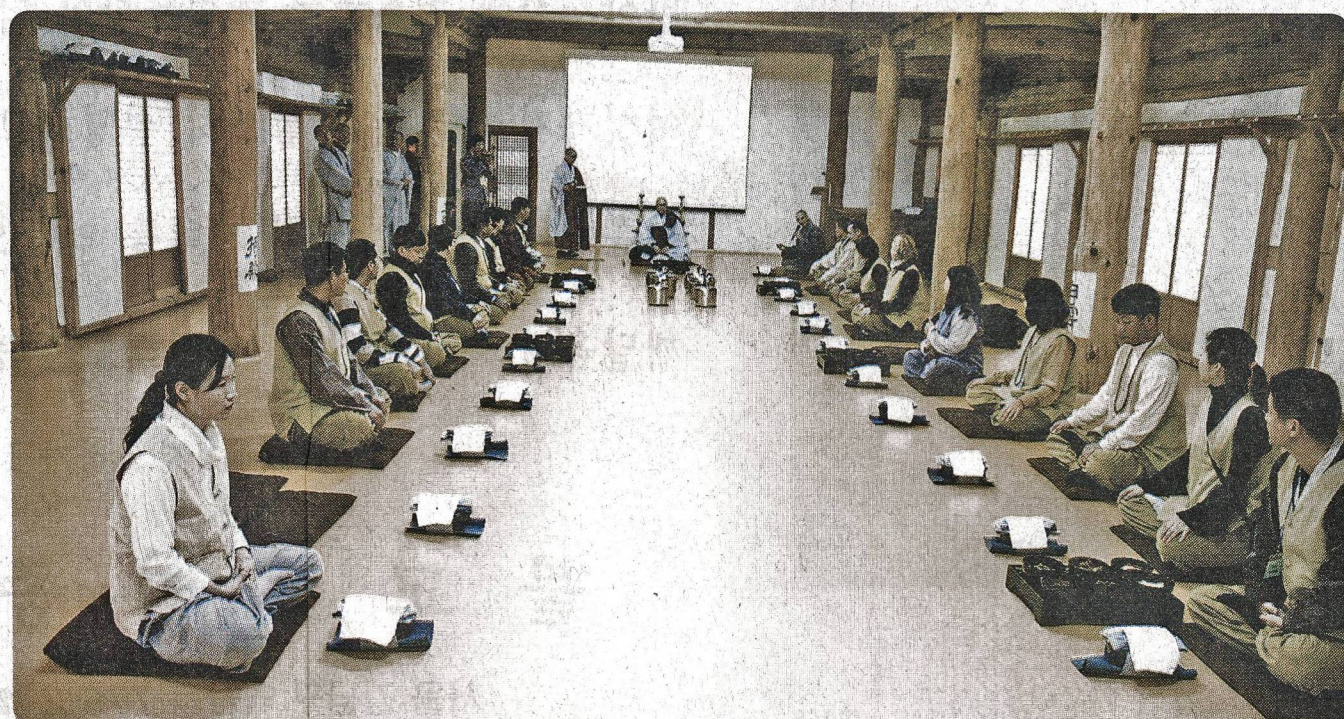
백담사 사시 예불.



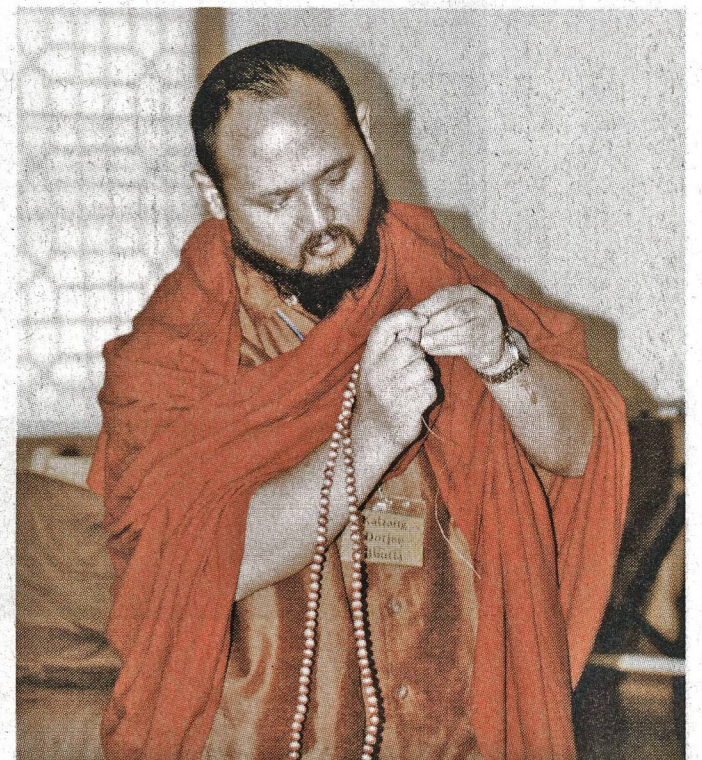
불교 사물 설명.



세미나 질의 응답.



백담사 템플스테이 프로그램 중 발우공양.



염주 만들기.

“노래와 전파 통해 부처님 말씀 전해요”

정각사, 포교 활성화 - 합창단 입상, 공개방송 유치



부산 정각사가 합창경연대회에서 입상하고 공개방송을 유치하는 등 지역 포교 활성화에 매진하고 있다.

정각사 만다라 합창단은 지난 달 6일 부산여대에서 열린 제1회 범어사 개산 선문화 합창경연대회에서 당당히 2위를 차지했다. 이번 입상은 부산 경남지역의 17곳의 지역 합창단들이 경연을 벌인 가운데 거둔 결과로서 만다라 합창단의 실력을 유감없이 입증한 것이 되려 씩.

정각사는 그동안 방송 포교에도 신경을 써 온 결과 불교방송

(BBS)의 '일문일답'이라는 프로그램 공개방송을 유치했다.

정각사는 오는 22일 열리는 이번 공개방송에서 밀교와 총지종, 정각사 소개, 교도들의 장기 자랑, 수행이야기, 합창단 공연, 주교 법문, 축원, 종립학교 관련 내용, 정각사 바리밀공부방 아이들 공연과 인터뷰 등을 기획하고 포교와 종단 홍보의 호기로 삼는다는 계획이다.

이번 공개방송 내용은 라디오 뿐만 아니라 카메라 촬영을 곁해 불교방송 인터넷 방송에서도 방영된다.

한중일 불교우호교류대회 북경에서 열려 원송 통리원장 등 참석, '세계 화합' 논의



제10차 한중일 불교우호교류대회가 10월 25일부터 29일까지 중국 북경 등지에서 개최됐다. 이번 대회에는 불교총지종 원송통리원장을 비롯해 조계종 총무원장 지관스님 등 한국대표단 백여명과 한중일 3국의 불교지도자 4백여명이 참가했다.

베이징 경도신원호텔에서 열린 본대회에서 참가자들은 "3국

을 제고하고 포교 활성화에도 큰 기여를 할 것"이라고 고무적 분위기다.

한편 정각사 주교 법공 정사는 14일 부산 불교방송에 출연해 불음을 전파하고 종단과 정각사를 소개할 예정이다.

불교계가 세계평화에 공동 기여할 것"을 선언했다. 또 국제학술강연회에선 '부처님의 지혜로 세계화합을 촉진한다'는 주제로 각국 불교지도자들의 역할을 심도있게 논의했다.

이와함께 세계평화기원법회, 학술강연회, 보타락가산 일대 성지순례 등도 진행됐다.

신행체험 42



윤 효 중 보살
(총지사)

▶총지종과 인연 맺게된 계기
꼭 전달해야 할 물건이 있어서 어떤 사람 만나려다가 그 곳에서 우연히 우리 총지사에 계신 제대덕보살님을 만나게 되었습니다. 같은 종교를 갖고 있다는 것을 알게 되었고, 역삼동에 있는 총지종을 다니신다고 하시며 한번 놀러 오라고 하신 것이 계기가 되었습니다.

▶수행하면서 어려웠던 때
우선 정신적으로 좀 같음이 있었습니다. 새로운 사람들과의 인연을 맺는다는 것에 대한 부담감이랄까요 그리고 집과

의 거리가 너무 멀다보니까 월초불공을 지키고 나면 몸이 조금 힘들다 하는것을 느끼게 됩니다.

▶총지종 수행법의 장점과 개선할점
기도 시작할때하는 참회가 아주 마음에 와 닿았습니다. 몸과 입과 뜻으로라는 말씀이 크게 마음에 동요를 일으켰습니다. 현교에서도 처음에 정구업진언.....하고 시작을 하지만 한글로 풀이가 중요하다는 것을 새삼 느꼈습니다. 그리고 기도방법도 간결하게 제재난·소구역의·영일체인경에, 그 안에 모두 포함되어 있어서 참 좋은것 같습니다.

▶개인적으로 어떻게 수행하는지
저는 평상시에 많이 게으른 편이라 반성을 많이 합니다. 하지만 아침정송은 꼭 지키려고 하고있고, 부처님 말씀중에 육바라밀을 항상 생각하며 하루에 한 가지라도 실천을 해

이지 하는 마음으로 지냅니다.

▶그동안 수행하시며 얻은 공덕이나 영험
저는 제대로 법회 참석을 한지는 한 1년이 됐을까 하는생각입니다. 하지만 도심속에 있는 사찰인데도 다녀오면 마음이 가볍고 상쾌한 기분이 드는것은 왜인지 모르겠습니다. "음마니반메흠" 진언속에 가끔 흠뻑 빠져 보는 것도 아주 좋은것 같습니다.

▶종단과 교도들에 바라는점
신라시대 고려시대에는 밀교가 융성했다고 들었습니다. 이렇게 간결하게 잘 짜여져 있는 가르침과 기도법이 어느종단 보다도 우수하다고 느껴지는데 제가 여태까지 모르고 지낸 것이 참 안타까웠습니다. 체계적인 홍보가 이루어 졌으면 합니다.

세상사는 이야기

며칠 전부터 마음이 설레어서 일이 손에 잡히지 않고 마음이 뚱뚱 떠다니다고 있다.

합창단 가을모임에 초대를 받았기 때문이다. 내가 가장 사랑하는 보살님들을 만나 하나절을 같이 보낼 생각을 하니 입가에 저절로 미소가 번지며 보살님들의 얼굴이 한 분 한 분 눈앞을 스쳐 지나 간다. 10년이면 강산도 변하는데 10년 동안 같은 곳을 보고 걸어 온 인연이 보통 인연이겠는가? 인연 중에 우린 정말 좋은 인연을 가지고 만난 것 같다. 이렇게 불공도 같이 하고 찬불가도 같이 부르고...

승님 두 분과 경인 지회장님을 만났다. "스승님, 회장님 감사드립니다." 이분들께서 계시기에 오늘 행사가 더욱 빛을 발하고 의미 있는 모임이 되었다.

준비위원만 남고 우리들은 삼삼오오 짝을 지어 등산을 시작했다. 우리들은 모처럼 천천히 이곳 저곳을 살펴며 나무도 보고 풀도 보고 곱게 물든 단풍도 보고 느긋하게 즐기는 여유로운 시간이었다. 산을 오르다 보니

이렇게 깊어가는 가을이 되어 다들 결실을 맺기 바쁜 때에 이제 막 피어있는 야생화도 발견했다. 이들은 언제 겨울준비를 하려고 이렇게 홀로 피어서 우리들을 반겨주는 것일까? 바쁘게 돌아가는 생활에서 오늘 모처럼 즐기고 있는 우리들의 여유로움이 보랏빛 야생화를 담은 것 같아 더욱 이 가을을 예쁜 추억으로 물들게 한다.

한참 이것 저것 살펴면서 가다 보니 우리 일행 세사람만 남고 모두 사라져버렸다. 우리들이 더 무 여유를 부린 것일까? 우린 서

데. 이때부터 우리는 '야-호 야-호' 하고 외치기 시작했다. '어린 산짐승들이 놀란다'고 소리 지르지 말라'는 주의사항도 아랑곳 하지 않고 우리는 '조난 당했다. 구해 달라.' 하고 소리 질렀다. 아무 응답이 없었다. 설마 길을 못 찾았나. 하고 '길 찾기 게임'이라도 하는 듯 내려 오다가 갈라진 길에선 지혜를 발휘해 한 길을 골라 찾아 내려 갔다. 역시 우리는 우리가 모르고 있었던 탐험가의 기질을 가지고 있었던 것은 아니었을까?

우여곡절 끝에 우리는 일행들이 있는 장소에 도착했다. 벌써 맛있는 음식이 준비 되어 우리들을 기다리고 있었다. 맛있는 음식을 먹으며, 준비해준 보살님들의 따뜻한 마음씨에 내 마음도 한껏 따뜻해진다.

점심 식사 후에 있었던 웃음話は 더욱 압권이었다. 세팀으로 나누어 진행 되었는데 우리 보살님들의 천진난만한 또 다른 모습을 발견 할 수가 있었다. 보살님들 어쩌면 그렇게 어린아이들 같은지... 순수한 어린아이 같은 모습이 더욱 정겨웠다.

가을 산행길에서

둘러 걸기 시작했다. 지나가다가 나무마대기를 하나씩 주워 지팡이 삼고 길을 재촉했다. 구불구불한 나무가 마치 산신령이 즐겨 가지고 다니는 지팡이 같았다. 지팡이를 짚고 수풀을 헤치고 가려니 내가 산신령이 된 것 같다. 산신령이 된 산나는 착각도 잠시 달콤 겁이 난다. 우리가 길을 잘못 들어선 것이 아닐까? 약속된 시간에 맞춰 내려 가야 하는

제가 무슨 낙장승이라도 된 듯 홀로 도도하게 피어 우리들에게 보라는 듯이 미모를 뽐내고 있는 진달래꽃도 보인다. 자기가 철없이 아무 때나 피어 있는 것도 모르고... 한참 가다 보니 마른 풀들 사이로 유난히 빛나는 별 모양의 빨간, 꽃도 아닌 것이 열매도 아닌 것을 발견했다. 처음 보는 식물이었다. 서둘러 카메라를 꺼내 촬영을 했다.

만다라 세상

잘 알려진 이야기입니다만 불교에서는 선과 교를 마음과 말의 관계로 이해하고 있습니다. "선은 부처님 마음이고(禪是佛心), 교는 부처님 말씀이다.(教是佛語)"는 말은 선문어록에 자주 등장하는 말입니다. 마음속에 일어난 생각을 표현하여 남에게 전달하는 것이 말 곧 언어입니다. 그런데 마음과 말이 범부들에게는 일치되지 않는 약점이 있습니다. 이른바 언행일치가 되지 않아 말이 헛소리가 되거나 거짓말이 되어버리는 경우가 허다하다는 말입니다. 이리하여 말이 진실하지 않을 때는 곧 마음이 진실하지 않다고 판단을 하게 되는 것입니다.

사람의 행위가 마음에서 말과 행동으로 일어 납니다. 이것을 신·구·의 삼업이라 하지요. 마음에 일어난 생각이 의업이 되고, 말은 구업이며, 신체적 행위가 신업입니다. 이중 의업은 남에게 분명히 표시가 되지 않으므로 무표업(無表業)이라 하고, 구업과 신업은 남이 알 수 있도록 표시되는 표업(表業)이 됩니다. 때문에 인간의 표현된 행동은 반드시 그 배후에 표현되지 않은 어떤 비밀이 숨어 있는 결과가 됩니다.

불교의 수행 가운데 선정 수행 다시 말해 참선 공부가 왜 중요하나 하면 선정이 닦아진 마

음에서는 번뇌와 망상이 쉬어지기 때문에 마음과 말, 마음과 행위가 항상 일치될 수가 있기 때문입니다. 마음의 진실이 그대로 말로 이어지고 행동으로 이어지기 때문에 남으로부터 불신을 초래하지 않게 됩니다. 사람의 인격은 마음의 진실에 달려 있습니다. 마음이 진실해야 인간성이 성숙되어 집니다. 보통의 사람들은 세속적 환경에서 오는 장애에 의해 마음의 진실이 왜곡되어 제대로 발휘되지 못하는 수가 많습니다. 종교를 믿는 것은 자기의 진실이 세속적인 장애를 극복 제대로 발휘되는 상태로 살겠다는 의지를 갖는 것입니다.

말이란 마음의 표시이므로 이 표시가 잘못되면 내 자신이 잘못되는 엄청난 인과의 법칙을 가지고 있는 것이므로 말은 항상 신중하고 진실하게 해야 하는 것입니다.

어느 시대고 사회는 그 시대 사람들이 쓰는 언어의 진실성으로 사회도덕과 윤리 수준을 가능하게 됩니다. 거짓말이 횡행하고 사기가 들끓는 사회는 언어의 생명력이 죽어 있는 사회가 됩니다. 말을 믿을 수 없을 때는 아무것도 믿을 수가 없게 됩니다. 우리나라는 정치적 환경이나 사회적 환경의 제반 사정이 말에 대한 의심을 많이 낳게 합니다. 모두가 언어 문화의 천박성 때문이라 할 것입니다. 지키지 못할 약속은 하지 않는 것이 좋으며, 말에 대한 책임이 내 자신의 진실성을 보장하는 것입니다.

-지안 스님/조계종립 은해사 승가대학원장

(주) 에스엠 커머스(생활가전/건강용품)

“ **시원한 가격에서, 고급스런 디자인에서 두 번 만족을 드립니다** ”

• 제품명: 대원 테이블 전기그릴 • 모 델: DWP-331

• 특 징: 조리팬, 본체 분리형, 식탁에서 요리하면서 사용가능

• 가격: 35,000

• 제품명: 피자팬 • 모 델: MU-1600N

• 특 징: 자동 온도조절 방식, 피자, 부침, 후라이, 전골, 구이 등 다양한 요리를 손쉽게 가능

• 가격: 24,900

• 제품명: 음식건조기 • 모 델: LDDD-528

• 특 징: 과일, 야채 건조 웰빙 상품 기본6단+네트+슬리드Tray2개

• 가격: 소비자가 128,000(판매가 105,000)

• 제품명: 리캡저 키친(별매)

☆ 스타다리의 대표 브랜드... << 인기상품! >> 콘에어 스타다리의

CONAIR GS1K Professional FABRIC STEAMER

360도 회전 가능한 옷걸이

삼각형 스팀분사면

만능모피계기분리

다기능링

※ 소비자: 74,800
※ 소비자: 46,800
※ 소비자: 2L
※ 소비자: 1시간 30분

(주) 에스엠 커머스는 여러분의 건강과 행복을 위해 항상 최선을 다하고 있습니다. 여름 상품 기획전을 통해 보다 편안하고 시원한 여름을 약속드립니다.

상품 구입 문의 02·3431·0388(代) 팩스 02·3431·0240 경기도 하남시 감북동 311-1번지



불교 총지종 부산경남교구 및 지회

한마음 가을 음악회



- 일 시 : 총기36년(2007년) 11월 16일 (금) 오후7시
- 장 소 : 부산 동래문화회관 대강당
- 주 관 : 총지종 부산경남교구 및 지회
- 후 원 : 총지종 통리원 / 총지종 사회복지재단