

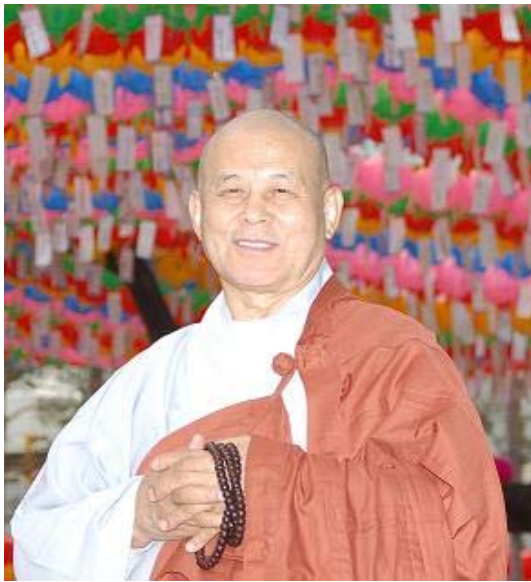
법전 종정예하 “마음 밖에서 진리 찾지 말라”

불기 2552 년 봉축법어 발표

오는 5 월 12 일 불기 2552 년 부처님오신날을 맞아 조계종 법전 종정예하가 봉축법어를 발표했다. 법전 종정예하는 지난 4 월 28 일 법어를 통해 “무명과 탐욕 속에 갇혀 있는 불성을 일깨워 중생을 다시 부처로 태어나게 했고 고통 속에서 대비(大悲)를 일으켜 해탈을 얻게 해 모든 생명을 자유롭게 했다”며 부처님이 이 땅에 오신 뜻을 설명했다. 종정예하는 ‘수행 정진으로 세상을 향기롭게’라는 올해 봉축 표어에 맞춰 올곧은 수행정진을 특별히 당부했다. 종정예하는 “부처를 이루는 길도 자기 마음에서 시작되고 윤회의 고통도 마음에서 일어난다”며 “모든 진리가 마음에서 시작됐으니 마음 밖에서 진리를 찾지 말라”고 전했다. 또 “여러분의 마음속에 하느님의 신성(神性)이 들어있고 중생의 자성(自性)에는 부처님 생명이 숨 쉬고 있다”며 “이밖에 따로 진리가 없으니 찾으면 잃게 되고 헤아리면 어긋난다”고 부처님오신날을 맞이하는 사부대중의 철두철미한 수행정진을 강조했다.

“부처님 어머니인 중생 행복 기원합니다”

총무원장 지관스님 봉축사 발표



불기 2552 년 부처님오신날을 맞아 조계종 총무원장 지관스님이 봉축사를 발표했다. 총무원장 지관스님은 봉축사를 통해 부처님오신날을 “영원의 시간을 견디며 중생을 사랑한 범부가 부처님의 몸으로 우리 옆에 오신 뜻 깊은 날”이라고 정의하며 “모든 부처님들의 어머니이신 일체중생의 행복을 기원한다”고 전했다.

지관스님은 국민과 지도자들에게 양분돼 다투고 있는 현대사회의 갈등 양상에 불이(不二)의 법문을 설파하고 화합과 상생의 메시지를 전달했다. 스님은 “부처님이 중생 없이 출생할 수 없듯이 자연과 인간, 국민과 지도자, 남과 북, 동과 서, 노동과 자본, 좌와 우 등 세상의 모든 것들은 떼뗄 수 없는 상대와 함께 할 때 비로소 당당한 현존과 명분을 얻을 수 있다”고 말했다.

때문에 “오랜 과거를 이어 미래로 영속되는 전통과 권위는 인간이 함께 할 수밖에 없는 공동사회에 있어 공동의 번영과 안정을 위해서는 더없이 소중하게 유지해야 할 절대유산”이라며 “인류의 위없는 품위는 금강과 같이 빛나는 자연의 지구와 떼뗄 수 없는 타인, 나와 다르지만 함께 할

이웃들에 의해서 만이 유지될 수 있다”고 강조했다.

지관스님은 “꿈속의 주인공이 부처가 되는 그 날이 올 때까지, 이 세상에 복전과 삼보의 이름을 출생시킨 부처님의 중생사랑을 위해 힘차게 정진하자”고 당부했다.

부처님 오신 참뜻 되새기시길...

하늘 위 하늘 아래
오직 나 홀로 존귀하다
삼계가 다 고통 속에 있으니
내 마땅히 편안케 하리라.

석가모니 부처님께서 룸비니 동산에서 태어나셔서 동서남북으로 일곱 걸음을 떼어놓으시기 전에 읊으신 계송입니다. 이 계송에는 일체 중생의 마음속에 똑같이 갖추고 있는 근본자리, 부처님과 똑같은 성품, 이것을 마음이라고 하기도 하고 주인공이라고 하기도 하는데 이름을 어떻게 붙이든 상관없이 그 근본자리에서 보면 모두가 다 존귀하다는 뜻입니다. 불교를 믿었든 믿지 않았든, 사람으로 태어났든 사람으로 태어나지 못했든 간에 근본자리에서는 일체 중생이 모두가 다 평등한 것입니다.

부처님께서서는 삼계의 모든 중생들이 다 고통 속에 허덕이고 있으니 내 마땅히 편안하게 하리라. 즉 제도하겠다고 선언하셨습니다.

부처님께서 일체 중생이 다 존귀하다고 말씀하셨듯이, 불교는 구원받는 종교가 아니라 자기 자신이 구원되어 있음을 확인하는 종교입니다. 정진해서 깨닫는다는 것은 자신이 이미 깨달아 있다는 것을 확인하는 것이지, 본래 깨닫지 못한 것을 깨닫는 것이 아닙니다. 그래서 참선하고, 염불하고, 경전을 독송하고 참회하는 등의 수행을 하는 것은 우리 모두가 다 구원되어 있어서 하나라는 것을 다시 확인하는 것입니다.

부처님께서서는 룸비니 동산에 중생들을 위해 몸을 나투셔서 모든 중생들이 모두 다 존엄하다는 것을, 스스로가 구원되어 있다는 것을 인식시켜 주기 위해서 이 땅에 오셨다는 것입니다.

그러면 수도 없이 많은 종교 가운데 부처님의 가르침, 불교만이 갖는 탁월성은 과연 무엇일까요?

첫째로 부처님의 가르침은 평등주의입니다. 누구나 같고 닮으면 부처님이 될 수 있으며, 그 때문에 부처님의 문중에서는 불평등이란 존재치 않습니다. 사회 모든 계급의 사람들은 부처님 앞에서 평등합니다. 인간의 귀천과 계급의 높낮이는 모두 스스로의 행위에 의해 그리되는 것이지, 태어나면서 정해진 것은 아닙니다.

둘째는 부처님 가르침의 근본은 평화주의에 있습니다. 부처님 가르침의 이상은 인간이 다른 인간에게 미칠 수 있는 정신적, 도덕적 감화력에 의한 사회개혁을 이상으로 하고 있으며, 강권에 의한 사회개혁을 원치 않습니다.

셋째로, 부처님의 가르침은 보편주의의 종교란 점입니다. 어느 누구나 부처님의 말씀 가운데로 들어설 수 있고 누구에게나 개방되어 있습니다.

넷째로, 철저한 현실 긍정주의라 할 수 있습니다. 진실로 종교는 산 사람과 죽은 사람에게 공통적으로 균등한 분배를 위해 끊임없이 베푸는 마음을 지녀야 하며 지극한 마음으로 영원한 부처님의 말씀을 정신의 지주로 삼아 법답게 베풀어야 합니다.

마지막으로 치우치지 않는 마음, 중도주의(中道主義)에 있습니다. 부처님은 항상 극단에 치우치는 인간의 마음을 경계하셨습니다. 어느 한편에 쏠리게 되면 적이 생기게 되고, 싸움이 일게 마련이라 하셨습니다. 중도는 적당이 아닙니다. 불편부당(不便不當)한 차원입니다. 이같은 불교의 탁월성은 어느 종교에서도 찾아볼 수 없는 가르침입니다. 무자년 부처님 오신 날을 맞아 다시 한 번 부처님 오신 참뜻을 마음속에 되새기고, 부처님의 말씀 가운데 스스로를 반조해보는 기회가 되었으면 합니다.

[불교신문 2421 호/4월 26일자]

티베트 유혈참사 왜 일어났나

중국 ‘불교말살’ 정책에 분노 폭발

달라이라마 관련 책 법문 검열... 사진소장도 단속, 독립운동 49주년 기념 평화시위 경찰 파잉 진압

많은 사상자를 낳은 지난 14일 티베트 사태는 지난 60여년간 중국의 지배를 받아온 티베트인들의 오랜 분노가 표출된 것이다. 1950년 중화인민공화국에 강제 합병된 이후 티베트는 중국의 시짱자치구라 불려왔다. 꾸준히 자유를 요구해온 티베트인들은 1959년은 라싸에서 대규모 독립운동을 일으켰으나 실패하고, 이로 인해 지도자인 달라이라마는 인도 망명길에 올랐다. 그간 티베트불교 말살정책을 펴온 중국은 1990년대에 들어 달라이라마와 관련된 책이나 법문 등을 검열했고, 달라이라마 사진을 소장하는 것을 법으로 금지하면서 티베트인들의 반발을 샀다.

이번 티베트 사태는 올해로 49 주년을 맞는 티베트 독립운동을 기념하며 지난 10 일 라싸에서 진행된 시위를 중국정부가 강경 진압한 것이 발단이 됐다. 지난 10 일 스님과 신도들은 라싸에서 바코르 광장 인근까지 독립운동을 기념하며 평화시위를 계획했지만 무장한 중국경찰들이 시위대를 저지하고, 주동자로 의심되는 스님 15 여명을 체포함에 따라 평화시위는 유혈사태로 변했다. 이에 대해 티베트 망명정부는 지난 14 일 “3 월 10 일 평화행진은 티베트인들이 중국의 정책에 대한 불만을 표현한 평화행진임에도 중국정부가 과잉 진압해 상황을 악화시켰다”고 비판하고 나섰다. 14 일 과잉진압을 계기로 시위는 티베트 전역으로 확대됐다. 티베트 망명정부에 따르면, 14 일 라싸에서 1000 여 명이 시위를 벌였으며, 경찰이 시위대에 발포한 것으로 알려졌다. 15 일에는 압도에서 5000~6000 여명이 시위에 참가했으며, 쓰촨성 티베트 자치주에서는 시위대 일부가 구류되고, 라싸 인근에서는 시신을 가득 실은 군용트럭이 목격됐다고 한다. 또 16 일 압도 지방 카르티 사원에서는 1000 여명 이상의 스님들이 경찰에 의해 봉쇄된 사원을 넘어 시위대에 합류했으며, 최루탄이 발사되고, 총소리가 났다고 전해왔다. 이 같은 소식은 달라이라마 티베트중앙정부의 공식홈페이지(www.tibet.net)에서 공개됐으며, 프리티베트캠페인, 티베트 인권·민주센터 등 홈페이지에는 티베트 시위 현장과 사망자의 모습이 담긴 사진과 기사가 보도돼 전 세계로 알려졌다.

특히 이번 티베트 사태는 베이징 올림픽을 앞두고 벌어져 국제사회로부터 큰 반향을 일으켰다. 외신을 통해 중국 정부가 시위대에 발표한 소식이 전해지면서 세계 각국에서 중국정부의 자제를 요구하고 있으며, 시민들의 시위도 이어지고 있다. 하지만 중국정부는 강경 일변도를 유지하고 있다. 중국은 티베트 사태에 대해 ‘인민전쟁’을 선언하고 달라이라마 공격에 나섰다. 시짱자치구는 시위대에 17 일 자정 전에 투항할 것을 권유했다. 중국정부가 공표한 투항시간인 17 일 자정이 지난 18 일(현재) 라싸 지역에서는 무차별 검거에 대한 긴장이 고조되고 있다. 이에 대해 티베트 망명정부는 17 일 자체 홈페이지에 긴급호소문을 게재하고 중국지도부에 티베트 탄압을 중단해줄 것을 호소했다. 호소문에서 “중국정부의 최후통첩 이후 티베트인들에 대한 대량학살이 우려된다”며 “유엔을 비롯한 국제 사회에서 티베트인에 대한 탄압을 중지하고 감금된 이들을 풀어주고, 부상자들을 치료해줄 것을 중국정부에 촉구해달라”고 요청했다. 또 “유엔인권위에 진상조사단을 즉각 파견해 피해지역을 조사하고 더 이상 상황이 악화되지 않게 해줄 것”을 촉구했다.

이와 관련해 달라이라마 법왕동아시아 대표부 사무소 락빠 초고 대표는 지난 17 일, 18 일 이틀간 조계종 총무원을 비롯해 해인총림 해인사, 조계총림 송광사, 영축총림 통도사 등을 방문해 티베트 사태에 대해 논의했다. 17 일 조계종 총무원장 지관스님을 예방한 락빠 초고 대표는 이번 사건에 대해 “지난 60 년 간 가슴에 묻어뒀던 티베트인들의 분노가 폭발한 것으로 중국 정부와 그동안 대화로 풀어가려고 노력했지만 성과가 없었다”며 “한국불교의 관심을 부탁한다”고 말했다. 이에 대해 지관스님은 “이번 사태가 평화적으로 해결되기를 간곡하게 희망한다”고 답했다.

이어 불교신문 사장 선묵스님을 만난 락빠 초고 대표는 “한국 또한 다른 나라의 지배를 받았기 때문에 티베트인의 마음을 이해할 수 있을 것”이라며 “한국의 불자들이 티베트 사태에 도덕적으로 책임을 느껴줬으면 좋겠다”고 말했다. 선묵스님은 “힘들고 가슴 아픈 일이지만 부처님 자비로 조속히 해결되길 기원한다”고 밝혔다.

한편 참여불교재가연대(상임대표 김동건)는 지난 18 일 성명서를 발표하고 중국은 티베트인에 대한 야만적 학살을 중단할 것을 촉구했다. 재가연대는 성명을 통해 “중국은 지난 50 년대 티베트를 강제점령하면서 120 만명의 티베트인들을 학살했고, 라싸 시민들에게 화염방사기를 난사하는 반 인권적 행위를 서슴지 않은 바가 있다”며 “이제라도 반인륜적 탄압을 중단하고 티베트인의 평화적 시위를 보장해야 할 것”이라고 말했다.

부처님오신날에는 관불 동참을...

불상을 정화하는 중생은 3 재(災)8 난(難)을 떠나고 영원히 피로움의 근원을 벗어나 속히 더함이 없는 정각을 이룬다.

오색향수로 목욕시켜 드리며 개개인의 성불도 기원하시길

불기 2552 년 부처님 오신 날이 한 달여 앞으로 다가왔습니다. 부처님 오신 날 전국 사찰에서는 부처님의 몸을 청정수로 목욕시켜 드리는 의식을 거행합니다. 관욕(灌浴)이란 부처님을 목욕시켜 드린다는 뜻으로 관불(灌佛), 욕불(浴佛), 관정(灌頂)이라고도 합니다. 관불의식은 석가모니 부처님이 탄생하셨을 때 아홉 마리의 용이 나타나 오색향수로 부처님을 씻어 주었다는 것에 근거하여 오늘날에도 부처님 오신 날이 되면 사찰에서 행해지고 있습니다. 하늘의 5 색 구름 속에서

구룡이 물을 토하여 세속을 목욕시키는 것을 구룡토수(九龍吐水)라 하는 것입니다.

석가모니 부처님께서 탄생하실 때 하늘에서 깨끗한 두 줄기의 차가운 이 물이 아기부처님의 몸을 씻고 편안하게 해주었다고 합니다. 이 설화는 바로 부처님의 탄생에 대해 온 우주와 삼라만상이 축복했음을 의미합니다. 오늘날 관불의식 속에는 부처님의 성도 관정을 상징할 뿐 아니라 참관하는 중생 개개인의 성불도 기원하는 뜻이 담겨 있습니다. 석가모니부처님의 탄생은 석가모니 부처님만이 아니라 내 마음 속 불성의 탄생이기도 한 것입니다. 그러므로 관불의식을 행할 때에는 자신의 몸과 마음을 청정하게 한다는 자세로 지극 정성으로 행하는 것입니다.

다른 의미의 관욕은 다겁생래(多劫生來)로 쌓아온 영혼(영가)이 불단에 나가 불법을 듣기 전에 사바세계에서 지은 탐.진.치.삼독(三毒)으로 더럽혀진 몸과 마음의 업을 부처님의 감로법으로 깨끗이 닦아드리는 의식을 말하기도 합니다. 재사의식은 영혼천도의식 전에 행해지는 영혼에 대한 목욕의례로서, 부정(不淨)을 배제하는 재래의 신앙의례와 밀교의례(密敎儀禮)가 융합된 것을 관욕이라고도 합니다. 영혼이 천도의식에 참가하기 위해 더럽혀진 몸을 씻는 것을 의미하며, 먼저 병풍을 둘러 사람들이 보이지 않도록 관욕단(灌浴壇)을 만들고 의식을 행합니다. 의식은 병풍 밖에서 삼증사(三證師)가 결수문을 놓고 앉아 여러 가지 결인(結印)을 하면서 진리를 관하는 형식을 취하며, 그동안 다른 의식승은 목욕관계 각종 진언을 창하면서 의식을 진행시킵니다.

그러나 일반적으로 관욕의식하면 부처님 오신 날 청정한 감로수로 아기 부처님의 몸을 씻는 의식을 일컫습니다. 의식의 형식은 석가모니불정근을 하면서 차례로 회사하고 향수와 감로수로써 아기부처님을 목욕시키면서 성불을 발원합니다. <육상공덕경(浴像功德經)>에 부처님께서 열반에 든 후에, 공양하는 법과 불상을 정화하는 법에 대하여 설하고 있습니다. “불상을 목욕시킬 때는 전단, 백단, 자단 등을 곱게 갈아서 향수를 만들고, 청정한 곳에 좋은 흙으로 단을 쌓아서, 그 위에 욕상(浴床)을 두고 가운데에 불상을 안치한 다음, 향수로 목욕시키고 맑은 물을 뿌린다”라고 말씀하셨습니다. 관불의식은 우리 스스로가 모든 탐욕의 때를 씻는 것을 상징합니다. 이것은 우리가 모든 더러운 생각에서 벗어나 깨끗한 지혜를 성취하며 부처님과 같이 되고자 하는 간절한 원을 세우며 봉행하는 엄숙한 의식입니다. 이렇듯 관욕에 동참한 공덕은 대단한 것으로 알려져 있습니다. 우리 모두 관욕에 동참해 상서로운 청정수를 나눌 수 있는 공덕을 지어야겠습니다.

[불교신문 2417 호/ 4 월 12 일자]

LA 뉴욕 등 미국에서도 ‘봉축열기’ 후끈

해외에서도 봉축열기가 뜨겁다. 미국과 호주 등에서 교포와 현지인 포교에 앞장서고 있는 한국사찰들은 부처님오신날을 맞아 법회와 다양한 문화행사를 준비하고 있다.

먼저 남가주불교사원연합회(회장 진각스님)는 오는 20 일 오후 2 시 월서 이벨극장에서 봉축법요식과 예술제를 개최한다. 특히 2 부 행사로 마련된 마당극 ‘아메리카야 놀자’는 지역주민들의 관심을 끌고 있다.

영화 ‘카루나’ ‘휘모리’ 등으로 알려진 이일목 감독이 연출한 이 마당극은 초파일날 한 동자승이 코리아타운에서 아메리칸 드림으로 피폐해진 교포들을 치유한다는 내용. 회장 진각스님은 “올해 봉축행사는 특별히 마당극을 준비해 여러 계층이 함께 즐길 수 있는 축제의 장으로 준비했다”며 “LA 지역 불자들의 많은 참여를 기대한다”고 말했다.

또 뉴욕불교사원연합회(회장 원영스님)은 미주동부승가회와 함께 오는 5 월 4 일 오후 2 시 라구나디아 커뮤니티 칼리지에서 봉축합동법회를 개최한다. 문화행사로 꾸며지는 이날 법회에는 가수 장사익의 노래와 사찰합창단의 공연과 모듬북 연주가 진행된다. 또 사원연합회 소속 20 여명의 스님들이 합천 해인사 새벽예불을 재현할 예정이다.

한편 호주 정법사도 부처님오신날을 맞아 오는 5 월 11 일 봉축법회와 함께 제등행렬을 준비하고 있다.

비구니 선문회장에 연임된 육문스님

“비구니 스님 수행정진 돕는데 일조”



전국 비구니선원 선문회 회장에 육문스님(은혜사 백홍암 회주.사진)이 연임됐다. 지난 24 일 영천 은혜사 백홍암에서 개최된 제 8 차 전국 비구니 선원 선문회 정기총회'를 통해 만장일치로 선출된 육문스님은 “선원 수좌들의 위익과 생활규범을 더욱 강화하는 데 주력하겠다”고 밝혔다. 1962 년 범어사에서 동산스님을 은사로 출가한 육문스님은 1964 년 범주사에서 석암스님을 계사로 구족계를 수지했다.

1970 년 경북 양진암에서 수선안거한 이후 제방 선원에서 수행에 전념했다. 1982 년 백홍암 감원, 제 11 대 중앙종회 의원을 역임하기도 했다. 전국 비구니선원 선문회는 비구니선원의 발전과 수좌들 간 친선도모를 목적으로 1000 여명의 비구니 스님이 모여 지난 2000 년 창립한 단체다.

참고: 육문 큰스님은 미국 불국사 주지 선각 스님의 은사 스님 이십니다.

美 선각스님 “한국불교, 해외포교에 눈 돌려야”

“미국사찰과 연계 불자인재 양성 힘 쏟아야”

오는 4 월 13 일 오후 2 시 한국불교역사문화기념관 공연장에서 ‘해외포교의 중요성과 불자들의 역할’을 주제로 특별법회를 여는 미국 세인트루이스 불국사 주지 선각스님을 지난 7 일 조계사에서 만났다. 2002 년부터 지금까지 불국사에서 현지인과 교포들에게 부처님 가르침을 전해온 스님은 일각에서 ‘해외포교 성공사례’로 꼽히기도 한다.

스님은 모든 것을 한국후원회의 공으로 돌렸다. “한국의 불자들이 미국 불국사에 인동, 연등을 달고 인터넷을 통해 소통하면서 세인트루이스 지역 내 한국불교를 알릴 수 있도록 하는 기반을 마련해줬다”는 것이다.

신도들의 후원과 스님의 노력이 더해져 불국사는 한국의 여느 사찰 못지않게 활발하게 운영된다. 일요법회와 함께 매주 토요일에는 현지인을 위한 참선법회를 연다. 뿐만 아니다. 스님의 포교영역은 점점 확대돼, 조만간 애틀란타에 불국사를 창건할 계획이다.

지칠 줄 모르는 포교활동의 근원에 대해 스님은 “날이 갈수록 미국포교의 필요성을 절감하기 때문”이라고 말했다. 미국불교협회가 조사한 바에 따르면, 3 억 명의 미국인 중 300 만 명이 오계를 수지했고, 참선인구는 1000 만 명에 달하며 불교에 영향을 받은

인구는 2500 만이라고 한다. “안타까운 사실은 그 안에 한국불교가 없다는 것”이다. “티베트 밀교와 일본불교에 치중해 있어 한국불교는 20 만 명에도 미치지 못하는 실정”에서 “미국이나 유럽의 불교가 역수입되는 요즘 우리나라의 추세로 볼 때 티베트나 일본불교가 무차별적으로 포교에 나서면 한국불교의 근간까지 흔들릴 것”이라는 게 스님의 우려다. “게다가 미국으로 유학 온 10 만 명 이상의 학생 중 열이면 열 명 모두 교인이 되고 귀국해서 가장 먼저 하는 일이 부모님 개종”이라며 “한국사회를 이끄는 CEO 나 엘리트 계층의 불자들도 앞으로 현격하게 줄어들 수밖에 없다”고 내다봤다.

스님은 “지금이라도 조계종을 비롯해 한국불교는 큰 틀에서 생각해 해외 포교에 돌려야 한다”고 강조했다. 또 “모든 역량을 쏟아 미국 포교의 초석을 다지는 일에 최선을 다하겠다”며 “세인트루이스 불국사와 애틀란타 불국사가 한국과 미국 국제포교의 거점이 되도록 노력할 것”이라고 말했다.

어현경 기자 [불교신문 2417 호/4 월 12 일자]

양영디지털高, 선각스님 초청법회

사립고서 특강‘눈길’...‘인생설계’법문

지난 15 일 분당 양영디지털고등학교에서는 특별한 강연이 열렸다. 사립학교에서는 드물게 스님초청법회를 연 것. 300 여명의 학생들과 교사, 학부모들이 참석한 가운데 열린 이날 법회의 법사는 일본과 미국에서 학위를 받고, 미국 미주리주 세인트루이스에서 불국사를 창건해 한국불교 포교에 힘쓰고 있는 선각스님이었다.

선각스님은 ‘역경을 딛고 일어서기 위한 성공적인 인생설계와 실천’에 대해 법문했다. 스님은 학생들에게 “불굴의 의지로 시련을 딛고 일어서서 성공을 향해 가라”고 당부하며 “육바라밀을 실천하며 변화(Change)하려고, 선택(Choice)한 사람만이, 기회(Chance)를 잡을 수 있다”고 말했다.

이날 스님은 또 ‘영어공부의 목적과 미국유학을 위한 준비와 계획’에 대해서도 설명했다. 스님은 “외국에서 공부한 선배로서 조언하고 싶은 것은 공부해야겠다는 치열한 각오”라며 “유학을 오기 전 그 나라의 문화를 충분히 익히는 것도 중요하다”고 강조했다. 이와 함께 “곧 애틀란타에 불국사를 개원해 미국 유학이나 어학연수를 준비하는 스님이나 재가자를 위한 프로그램을 운영할 것”이라고 덧붙였다.

어현경 기자 [불교신문 2420 호]

4월 23일자]

절 하다보면 몸의 균형 ‘절로’: 108 배 절 운동과 다이어트

불교 의례이자 수행법 중의 하나인 108 배(拜)가 최근 유행처럼 번지고 있다. 삶의 질을 높이고 건강과 웰빙을 추구하려는 사회적 흐름에 따른 것으로 이제는 종교를 초월한 대중적 심신(心身) 수행법이 되고 있다. 이러한 움직임을 반영하듯 이번에는 한방 부인과 전문의 조현주 박사(제인한방병원 한방부인과 과장)가 그간의 108 배에 대한 연구 및 실험결과를 총정리한 <기적의 108 배 건강법>(사람과 책)을 책으로 발간했다. 이 책에 소개된 108 배 다이어트, 도움 주는 음식, 목욕법 등을 통해 108 배의 새로운 매력을 느껴보자. 주변에 비교적 수행력이 높다는 스님들치고 뚱뚱하거나 심하게 마른 이가 없는 것을 보면 그 이유가 궁금해질 때가 많다. 평소 산책 외에는 별다른 운동을 하지 않는 것 같은 데 여전히 날렵한 몸매를 유지하고 있다. 왜일까. 무엇보다도 매일, 아침저녁으로 하는 108 배(拜) 때문이다. 108 배는 살찐 사람은 살을 빼주고, 지방만 많고 근육량이 적은 사람은 지방을 없애 근육을 만들어주며, 마른 사람은 적당히 살이 오르게 만드는 효과를 갖고 있다. 절(拜)이 의례와 수행의 의미도 있지만 수천 년 동안 스님들의 건강을 지켜온 비법(秘法)인 셈이다.

<기적의 108 배 건강법> 저자 조현주 박사는 이러한 108 배의 탁월한 효과를 임상실험을 통해 밝혀내고 있다. 조현주 박사는 이 책에서 108 배를 “누구나 쉽게 할 수 있는 저강도 혹은 중강도 유산소 운동”이라 개념 정의하며 “한의학에서 말하는 ‘머리는 차게 배는 따뜻하게’라는 수승화강(水升火降) 원리가 108 배로 완성되어 몸의 균형을 유지하게 만드는 것이 적외선 체열 촬영결과로 입증됐다”고 말한다. 108 배는 특별한 음식을 먹거나 약물을 이용한 반신욕을 함께 하면 더 큰 효과를 볼 수 있다. 이 책에서 추천하는 108 배 절운동에 좋은 음식<표>은 다시마, 호박, 가지, 도토리, 갯잎, 고등어, 표고버섯, 연꽃씨, 들깨, 양파, 쑥 등 11 가지다. 이들 음식들은 변비를 치료하고 콜레스테롤을 낮추며 스트레스 해소, 노화방지, 항암, 해독효과 등을 도와 다이어트와 건강 모두를 챙길 수 있게 한다.

반신(半身) 약욕(藥浴)법은 우선 물의 온도를 계절이나 개인의 몸 상태에 따라 38 도에서 42 도로 맞춘다. 물을 받을 때는 공간을 잘 밀폐시켜 욕실 안을 더운 김으로 따뜻하게 해 놓는다. 약욕제<표>로는 박하 계지 쑥 등이 좋으며 약욕법을 할 때는 물에 들어가기 전, 먼저 발과 하체에 더운 물을 끼얹은 후에 입욕한다. 갑작스런 온도 변화로 몸에 무리가 가는 일을 없애며, 상·하체 온도 차이를 줄일 수 있기 때문이다. 물의 높이는 욕조에 앉았을 때 명치를 넘지 않도록 하고 심장에 부담이 되는 경우는 배꼽 약간 위의 높이 정도로 낮추는 것이 좋다. 지속시간은 20~30 분 정도가 적당하다. 특히 평소 저혈압이 있거나 기운이 약한 사람의 경우 너무 오래 하게 되면 기력 소모가 심해져 물에서 나올 때 어지럼증을 심하게 느낄 수 있으므로 장시간 하지 않도록 주의한다.

법회소식 NEWS

- 부처님 오신 날입니다. 양력 5월 12일 (음력 4월 8일) 은 2552 번째 맞이하는 부처님께서 이 세상에 오신 날인 “부처님 오신 날”입니다. 불국사에서 부처님 오신 날이 평일날인 관계로 5월 4일 7일 기도 입재, 5월 11일 7일 기도 회향 및 봉축 법요식이 있겠습니다.
7일 기도 입재: 5월 4일 (첫째주 일요일) 11시
7일 기도 회향 및 봉축 법요식: 5월 11일 (둘째주 일요일) 10시 30분.
- 불국사 (Buddhanara Temple)는 2008년 5월부터 특별한 일이 없는 한 “매달 두 번 법회”를 갖습니다. 단 정초 기도, 부처님 오신 날 법회, 백중 제사 등이 들어 있는 달의 경우는 예외이나, 평달은 첫째주 일요일과 셋째주 일요일에만 정기 법회를 갖습니다. 토요일 참선 법회는 기존대로 매주 토요일 10시에 있습니다. 법회 참석 일정에 착오 없으시기 바랍니다.
- 4월 8일은 서울 프레스 센터에서 한국 불교 역사에 큰 족적을 남기신 강석주 큰스님의 생애와 사상 “재조명” 학술대회를 오후 2시에 불자와 각계 어른들을 모시고 성황리에 열렸습니다. 불자님들은 큰스님의 사상을 이어받아 포교와 수행에 정진해 주셨으면 합니다.
- 4월 13일 일요일 오후 2시에 한국 불국사 후원회 초청으로 불국사 주지 선각 스님이 대한 불교 조계종 청사 건물인 한국 불교 역사 문화 기념관 공연장에서 “해외 포교의 중요성과 불자들의 역할”을 주제로, 해외 포교를 통한 수행 정진을 깨달음으로 승화함과 동시에 미국 땅에 불국정토 건설을 어떻게 이룰 것인가?: 미국 현지 포교 사례와 경험 및 최근 포교 자료를 중심 및 미국 포교의 비전을 중심 주제를 가지고 성공적인 법회를 가졌습니다.
이날 법회에는 대한 불교 조계종 포교 원장 혜충 큰스님께서 축사를 해주셨고 성공적인 해외포교와 애틀랜타 불사 원만 회향을 불국사에 바라신다면서 불사금으로 천만원을 쾌척해 주셨습니다.
1부에 선각 스님의 법문 및 2부에서는 축하 공연이 있었습니다. 축하 공연에 찬불가 공연은 “불자 가수 머루와 다래”, 불자 가수 서정민, 연주에는 경기도립 국악단 수석 주자 “박영기”의 피리 연주, 시가무 무용단의 “천수바라”, 수원대 국악과 거문고 연주 등이 있었습니다.
이날 법회에는 특별히 불자 해병대 사령부 대원들도 약 30여명 참석해주셨습니다. 이날 불교계에서 활동하고 있는 분들의 많은 동참과 한국 전역에서 활동하고 있는 불국사 후원회 회원들 약 400여명이 자리를 같이 해 자리를 빛내고 같이해 주셨습니다.
- 불국사 주지 선각 스님이 4월 15일 오후 6시 30분부터 1시간 반 동안 “양영 디지털 고등학교”에서 학생들과 학부모님 그리고 교장 및 교사들을 상대로 “인생 특강” 초청 법회를 성황리에 마쳤습니다.

4월 신규 인등 기도 동참자: 67번 갑진생 박영기, 68번 기유생 김수영, 69번 을해생 박생은, 70번 임오생 박새한, 153번 병오생 윤영목, 154번 정축생 윤주희, 155번 윤우진, 185번 계묘생 한석성, 186번 기유생 손보경, 244번 병자생 김명은, 245번 경진생 김서현, 454번 을해생 최은하, 455번 경신생 이정은, 456번 무자생 김원동, 457번 병신생 홍인숙, 458번 갑신생 안준영, 459번 임자생 한상훈, 460번 한미르.

인등기도에 동참해 주셔서 감사드립니다. 인등기도는 매달 첫째주 일요일에 있습니다. 인등 기도에 동참하신 불자님들은 꼭 법회에도 참석해 주십시오. 부득이한 사정으로 법회에 참석하지 못하시는 불자님들께서는 집에서라도 마음과 몸을 정갈하게 갖고 가정에서라도 꼭 기도해 임해 주셨으면 합니다.

-부처님께서는 세상 사람들이 부처님을 모시는 가람을 지으면, 그가 후세에 태어나는 곳마다 지혜와 복덕이 구족하다고 하셨습니다.

동서를 막론하고 중생들은 사바세계가 혼탁하고 탁류가 거셀수록 부처님의 자비하신 참모습을 그리워하고 그 정신대로 살고자 더욱 간절한 원력을 세웁니다. 또한 물질과 마음의 정서가 어지러운 세상일수록 마음의 교양과 정신적인 지주 역할을 담당해 줄 곳을 찾기 마련입니다. 현재 미국에서 기하급수로 늘어나는 불교인구가 그것을 잘 증명해 주고 있습니다. 다방면의 불교 포교를 위해서 법당과 선방 건립에 필요한 한 평 불사 인연에 불자님들을 초대합니다. 자비심이 지극하신 분들의 정성으로 이룩된 붓다나라 템플은 부처님의 뜻을 받들어 불국토에 한 걸음 더 가까이 가는 희망차고 기쁨에 찬 수행처가 되리라 생각합니다. 오늘 지은 이 인연공덕으로 불자님의 가정마다 부처님의 가피가 가득하여 자비의 문이 열리고 이 세계가 불국정토 되기를 합장 발원합니다. (한 평에 \$1,080.00 입니다.)

나무 석가 모니불, 나무 석가 모니불, 나무 시아본사 석가 모니불.

4월 한 평 불사 동참자: 백송 오영주, 김일태.

불사 동참을 원하시는 불자님들께서는 미국 불국사 회장님이나 총무님, 또는 한국 불국회 회장님 및 불국회 회장님 및 총무님께 연락 주십시오.

Buddhanara Temple (불국사) 불자님들 주변의 소식을 접수 받습니다. 기쁜 일은 서로 나누면 배가 되고 슬픈 일은 같이 나누면 반으로 된다는 부처님의 자비 사상에 입각해서 불국사 (Buddhanara Temple) 가족들의 경조사를 같이 나누었으면 합니다.

바쁘시더라도 매주 일요일 정기법회에는 꼭 참석하시어 항상 새로운 마음의 발심을 일으키는 좋은 시간이 되시기를 바랍니다. 성불 합시다.