

“몸 성할때 베풀자...즐거운 신행”



신행현장

구로복지관 자원봉사 할머니들

아직 줄 것이 많은데 받고만 앉아 있을 수는 없다고 외치는 할머니들이 있다. 이들은 죽는 날까지 여력이 닿는 한 자신보다 못한 사람들을 돕는 것이 부처님의 자비를 실천하는 것이라 믿는다. 그리고 공부하는 마음으로 봉사활동에 참여한다고 말한다.

10월31일 오전 9시30분 서울 구로종합사회복지관 주방. 불교자원봉사라고 쓰여진 노란색 조끼를 입은 노인 7명의 손이 분주히 움직인다. 매주 화요일마다 이곳에서 벌여온 노인 무료급식 자원봉사. 2시간여 동안 밥을 짓고 반찬을 만들고 배식을 하고 식당 청소와 설거지까지 마쳐야만 하는 고된 노동이지만 이들 자원봉사자들의 얼굴엔 오히려 웃음과 생동감이 감돈다.

“그렇게 하면 안돼요. 좀더 잘게 썰어야지”
영양사 김선미(25)씨가 소리치고, 이영례(61)팀장이 “또 하나는 구면. 그러기에 평상시 잘 보여야 한다니까”라며 농담을 건네자 주방은 일순간 웃음바다가 됐다.

이날 주식은 소머리국밥에 반찬은 계란말이와 오이절임. 그리고 후원 들어온 떡이 가지런히 쟁반에 놓인다. 특별히 일이 분담돼 있지 않은데도 마치 톱니바퀴가 맞물려 돌아가듯 일이 척척 진행된다.

97년부터 이곳에서 자원봉사를 해 온 이영례 팀장은 요즘 들어 관절염이 부쩍 악화돼 걸음이 편찮 않지만 팀내에서는 자원

봉사에 빠지지 않는 ‘악바리’로 유명하다. 팀장이라는 책임감보다는 자원봉사를 즐긴다는 표현이 더 어울릴 정도.

“몸 성할 때 베풀어야지 더 늙으면 이 짓도 못해요. 부처님 은혜를 조금이나마 갚는 것이기도 하고, 또 내 공부한다는 생각으로 하니까 재미도 있고... 재미없으면 이 일은 못해요.”

배식시간인 11시가 가까워 오자 150여명 가량의 노인들로 식당은 어느새 꽉 차버린다. 이들은 혼자

자신보다 못한 이웃 돕는것이 자비실천

매주 화요일 점심 노인 150명 식사수발

살거나 거동이 불편한 이 지역의 불우한 노인들. 그동안 얼굴을 익혀서인지 배식을 하는 자원봉사자들과 노인들간에 인사가 오가는 동안 배식을 맡은 이영례(61) 박영수(66) 자원봉사자의 걸음이 바빠졌다.

유길자 할머니의 자원봉사처는 이곳만이 아니다. 서울대학병원 약재부, 강남장애인복지관에서 수술에 필요한 거즈를 접는 일과 이



◇자원봉사 할머니들이 불우노인들에게 줄 떡을 담고 있다. 이들은 늘 공부하는 마음으로 봉사활동을 한다고 말한다.

미용 자원봉사를 하고 있다. 일주일이 모두 자원봉사로 채워진다. 그 해도 과언이 아니다. 이런 일상은 유 할머니뿐만 아니다. 이영례 팀장을 비롯해 모두가 국립의료원이나 다른 복지기관에서 또 다른 자원봉사활동을 하고 있다. 물론 이들 모두 원할이 없고 절에서의 신행활동도 남뭇지 않게 열심이다.

“우리 아직 늙지 않았어요. 얼마든지 남을 도울 수 있는데, 나 이 먹었다고 편안히 받기만 해서야 되겠어요?” 윤정애(70) 할머니의 말에 일곱 자원봉사자 할머니들이 박수를 쳤다.

윤 할머니는 서울 서초구에서 이곳까지 1시간반 이상을 지하철을 타고 왔다. 팀원들 대부분은 이렇게 1시간 이상을 지하철을 타

고 이곳까지 온다. 노인들이 모두 식사를 마치고 빠져나간 자리는 쓸쓸하기까지 하다. 이팀장은 함께 자원봉사를 하다 지난 5월 암 진단을 받고 투병 중인 차정수(69)할머니를 떠올렸다. “다리가 통통부은 상태에서 한번도 자원봉사를 거르지 않았었는데...”

이들 자원봉사 할머니들은 그동안 입은 부처님 은혜를 조금이라도 갚는다는 차원에서 능력이 닿는 한 어려운 이웃들을 돕는 데 보람을 느끼고 있다. 설거지를 끝내고 허리를 펴고 활짝 웃는 할머니 자원봉사자들의 얼굴. 노년이 더욱 아름다운 이유를 할머니들은 행동으로 보여주고 있다.

한명우 기자 (mwhan@buddhapia.com)

주제가 있는 법문

육바라밀 실천

모두가 행복해지는 길



정일сім
보광사 조실

육바라밀은 대승 불교의 기본 수행법입니다. 그래서 이 육바라밀은 특별한 수행자만이 아니라 일체 중생 모두가 성불할 수 있음을 천명하고 있어 마음만 먹으면 누구나 쉽게 실천할 수 있습니다. 보시·지계·인욕·정진·선정·반야 등 이 여섯가지 수행법을 잘 실천하면 각자가 갖고 있는 번뇌 망상을 물리칠 수 있습니다. 번뇌가 조금이라도 남아 있으면 자기 위주로 행동하게 되어 올바르게 불법을 사용할 수가 없습니다. 따지고 보면 현재 우리 사회에서 빈번히 발생하고 있는 살인, 사기, 금융비리 등 각종 사회문제도 바로 이 육바라밀을 제대로 실천하지 못해 생긴 결과입니다.

육바라밀의 첫번째 덕목인

부처님께서

번뇌병 중생에게

내린 여섯 처방전

보시바라밀은 괴로움과 망상의 근원이 되는 ‘나’를 버리는 것입니다. 쉽게 말해 나의 욕심과 교만, 고집, 권정 등을 버리고 자신의 가족을 비롯해 일체 중생에게 대가없이 무조건 베푸는 것을 의미합니다.

나는 보시를 설명할 때 항상 어머니가 갓난아이에게 하는 것처럼 하라고 이야기 합니다. 가정에서 갓난아이 키울때를 유심히 지켜보세요. 어머니들은 아이가 조금이라도 잘못될까봐 극진히 보살핌니다. 마치 자신은 존재하지 않는 것처럼 모든 열과 성을 다해 아이를 키웁니다.

다른 사람에게 보시행을 할 때도 이와같이 해야 합니다. 자신의 아이를 키울 때의 그 마음자라처럼 무아(無我)의 상태에서 베푸는 세상이 달라 보이고 기쁨과 행복을 느끼게 해줄 수 있습니다.

둘째, 지계 바라밀은 불자들이 안정되고 순리대로 살아가는데 필요한 계율을 잘 지키는 것입니다. 여기서 계(戒)는

흔히 말하는 식욕, 색욕, 재욕 등 ‘오욕’만을 이야기하는 것이 아닙니다. 부부간에 서로 사랑하고 존중하는 것도 계를 지키는 것입니다. 항상 자신이 부족하다는 마음으로 가족 구성원들끼리 서로를 받들면서 행동한다면 참다운 지계가 이루어지고 진리를 깨달아 갈 수 있습니다.

셋째, 인욕 바라밀은 육된 것 즉 역경을 참는 것입니다. 하지만 나는 무조건 참기보다는 상대방에게 자신을 맞출 것을 권합니다. 쉽게 설명하기 위해 가정을 예로 많이 들고 있는데 인욕의 경우도 부부가 연애할 때처럼 서로 아껴주면 부부싸움이라는 말은 없지도 않겠지요.

자기 자신의 입장에서 보지 말고 상대방의 입장을 이해하며 맞춰주다 보면 자연히 분노나 증오의 감정이 생겨나지 않습니다. 실사 화가 치밀어 오를때도 한걸음 물러서서 모든 것이 내 업이니 기꺼이 받겠다는 마음으로 참고 넘긴다면 지혜가 찾아오고 평안이 밀려올 것입니다.

이외에도 육바라밀에는 좋은 일을 부지런히 행하면서 사는 ‘정진 바라밀’과 어떠한 환경속에서도 치우침 없이 흔들리지 않는 마음 상태를 유지하는 ‘선정 바라밀’, 영원한 생명력을 갖춘 행복과 맑은 생각을 갖게 해주는 ‘지혜 바라밀’ 등이 있습니다.

육바라밀은 한마디로 부처님이라는 명의를 번뇌병 환자인 중생들을 치료하기 위해 내려주신 처방전입니다. 그래서 이 육바라밀을 일상생활에서 매일 실천하는 것은 환자가 시간 맞춰 약을 먹는 것과 같습니다. 처음에는 실천하기 힘들지만 일단 행복의 약효를 체험하면 실천하지 않고는 못 배길 것입니다. 번뇌병을 치료하고 중생들의 본 마음을 찾아 복덕을 누리고 지혜롭게 살려면 지금도 늦지 않았으니 실천하기 쉬운 것부터 실행에 옮기길 당부합니다.

신행캘린더

11월 8일(수)

■ 조계사 학업성취기도 천도재=조계사는 오전 10시 대웅전에서 학업성취기도 천도재를 봉행한다. (02)720-1390

11월 9일(목)

■ 정토회 죽문족설 법회=정토회 지도법사 법륜스님은 8일 오전 11시 서울 정토회관에서 죽문족설법회를 연다. (02)587-8996

■ 법장사 입시생을 위한 7일 정진 기도=법장사는 15일까지 입시생을 위한 7일 정진 기도를 봉행한다. (02)917-0303

■ 능인선원 합동 천도재=능인선원은 오전 10시 30분 대법당에서 선망부모와 인연여가들의 왕생극락을 기원하는 합동 천도재를 봉행한다. (02)577-5800

11월 10일(금)

■ 불림사 백교좌 법회=창원 불림사는 오전 10시 30분 성전안 조실 철용스님을 초청해 백교좌 법회를 봉행한다. (055)267-6336

■ 동화사 삼천불 삼천배=대구 동화사는 10~12일 동화사 대웅전과 봉서루에서 삼천불 삼천배 기도 법회를 봉행한다. (053)982-0101

11월 11일(토)

■ 진도 삼성사 법당 낙성식=진도 삼성사는 오전 10시 법당 낙성식을 봉행한다. (061)544-2495

■ 금강정사 삼천배 정진 법회=금강정사는 저녁 7시부터 12일 새벽 3시까지 3천배 칠야정진법회를 갖는다. (02)893-2701

■ 대학생활불교회 연합신도회 창립법회=대한생활불교회는 오후 2시 대한생활불교회관 4층 법당에서 연합신도회 창립법회를 봉행한다. (042)531-9542

■ 도봉경찰서 경승법당 부처님 점안 및 경찰의날 기념법회=도봉경찰서 경승실은 오전 9시 30분 도봉경찰서 4층 대강당에서 경승법당 부처님 점안 및 경찰의날 기념법회를 봉행한다. (02)998-4011

■ 동산불교대학 창립 18주년 기념법회=동산불교대학은 오후 4시 동산교육회관에서 창립 18주년 기념법회를 봉행한다. 이날 법회는 무진장스님이 법문한다. (02)732-1206

11월 12일(일)

■ 나우누리 불교동호회 창립 7주년 기념법회=나우누리 불교동호회 부처님 마음은 오전 10시 파주 보광사 대웅전에서 창립 7주년 기념법회를 봉행한다. 011-9084-8123 최용원

11월 14일(화)

■ 한국조폐공사 금강회 창립 14주년 기념법회=한국조폐공사 경산조폐당 금강회는 오후 4시 10분 사내 법당에서 창립 14주년 기념법회를 봉행한다. (053)810-0410 윤종우

생활속의 불교

나의 행위 하나 하나 共業

개인인 특가든 의·식·주를 해결하고 남는 재물을 어떻게 쓰느냐에 따라 삶의 의미나 모양새가 달라진다.

개인의 경우는 쾌락 추구, 내일에 대한 투자, 남을 돕는 일 등이 있고, 국가의 경우는 군사력 강화, 교육 여건 개선, 복지 향상 등의 형태로 국정의 우선 순위가 결정될 것이다. 그리고 그 중 어느 것이 최종하느냐에 따라 삶의 질이나 가치도 달라질 것이 분명하다. 물론 개인이나 국가의 처한 현실에 따라 우선 순위가 뒤바뀔 수 있기 때문에 ‘이것만이 최선이다’ 하고 단정할 수는 없겠지만, 불교에서는 이 모든 것을 뛰어넘어 남을 돕는 일, 즉 보시행을 으뜸으로 친다. 더불어 잘 사는, 평화롭고도 조화로운 길이기 때문이다.

그런데 불자들은 흔히 보시를 개인 차원의 ‘복 짓는 일’로 받아 들인다. 비유하자면 내일을 위해 은행에 예금하는 행위와 비슷하게 여긴다는 말이다. 건강, 승진, 합격, 재물, 명예 등을 바라는 것들 가운데서 돈 주고 물건을 사듯이 너무도 당연한 일처럼 생각한다.

혹자는 또 이렇게 생각할 수도 있겠다. 내 돈으로 내맘대로 하는데, 더군다나 법 밖 행위를 하는 것도 아닌데 무슨 문제냐고. 그러나 정작 문제는 거기에 있다. 왜냐. 이 세상은 상대세계이기 때문에 완전히 독립된, 오로지 개별적인 ‘자기 발음’이 가능하지 않다. 내 돈이라 해도 1백 퍼센트 내 힘만으로 얻어지는 것이 아니기 때문이다. 상대가 있기에 돈도 벌었고, 재

물도 권력도 가능했다. 고로 비록 내 돈으로 나의 복을 위해 보시했다 해도 이미 거기엔 다른 이의 도움이 포함되어 있을 터이니, 어찌 복만을 혼자만 독차지할 수 있겠는가.

우리의 삶은 좁게는 내 가족, 내 이웃과 연계되어 있고 넓게는 국민, 인류, 나아가 우주와 연결되어 있다. 고로 나의 행위 하나 하나는 개별적인 업이 아니라 공동의 업일 수밖에 없다.

나의 선행, 나의 악행은 곧 선의 공업, 악의 공업으로 연결된다. 예컨대 나의 환경과의 행위는 공동체의 삶을 위협하는 인자가 된다. 한 개인의 엄청난 도둑질은 온 국민을 슬프게 만드는 것도 공업의 산물이기 때문이다.

한명우 기자 (mwhan@buddhapia.com)

각종 성인병과 부인병에 탁월한 효력이 있는

약사여태원 거룡 범주스님의

신식 검정콩 ‘金檀檀花’



“에 콩을 통째로 삼키느냐, 한번 보세요. 염소 배설물처럼 작고마하죠? 그런데 이게 향문을 통해 나오는 것을 보면, 4~5배 불어나 어른 손톱만큼 불어납니다. 이것을 의학적으로 분석해본 것은 아니지만, 위 대장 소장을 거치는 동안 각종 노폐물과 세균을 흡착하는 것 같아요. 내가 대변으로 배출된 콩을 씻어서 썰어보았더니 아이고! 소태보다 더 쓰러라니까!”

직구정성 93일 인간의 건강이 급격히 저하될수록 꽃처럼 만개하려는 범주스님의 소망이 담겨 지어진 검정콩의 이름이다. 신식콩 금단화를 만드는 방법은 스님의 비명으로 만든 역죽에 검정콩을 깨끗이 씻어 말린 뒤 역죽에 20여일간 담그어 두었다가 꺼내어 10여일을 말린다. 이 과정을 거치는데 걸리는 시간은 한달, 이렇게 3번 반복해 검정콩 금단화가 완성되까지 무려 93일이나 소요된다. 콩은 ‘슈퍼푸드’이라 부르기도 하는 서리태콩을 사용한다. 이 모든 과정들이 정성을 다해야만 하는 고달픈 작업이지만 그 과정 자체가 죽어가는 생명을 되살릴 수 있는 희망을 품게 한다는 신념 때문에 힘든 줄 몰랐다고 범주 스님은 말했다.

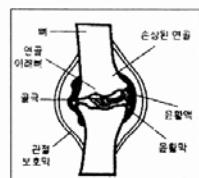
“신식 검정콩은 특히 변비, 다이어트에는 빠른 효과를 보이며”
3개월 복용한 ‘분당’의 한 주부는 4kg이 빠지고 더부룩하던 중매가 1달만에 깨끗이 없어졌다고 자랑이 대단하다.
7월 29일 MBC TV ‘고양은 지금’ 오전 8시 30분 방영
“꾸준한 금단화 복용은 어떤 병이라도 치유해 낼 수 있는 인체의 자생력을 길러 주어 병에 대한 면역력을 강화시켜 준다.”

당뇨병, 간장병, 부인과, 피부과, 변비, 치질, 다이어트용, 위장병, 정력, 장정소, 혈압, 치매, 관절염, 신경통, 혈액순환, 체질개선

상담문의 ☎ (02) 3437-8282

골다공증 관절염 류마티스

‘물컹거리, 상어연골정제로 완전해방’



발가락이나 팔꿈치가 붓고 움직이기 힘든 경우(통풍성 관절염). 이 모든 증상으로부터 완전해방될 수 있는 건강식 품이 수입돼 화제다. 최근 뉴질랜드에서 수십년간에 걸친 연구결과 끝에 개발된 ‘상어연골정제’ 상어에서 추출된 특수갈슘과 마그네슘, 세레늄 등 기타 자연에서 추출된 미생물을 복합이온화하여 인체의 흡수율을 높여주는 원리로 이루어진 ‘상어연골정제’는 담이 없어도 씹을 필요 없이 씹어먹는 경우(류마티스성 관절염), 염지

잡아주며 몸에 나쁜 물이나 균을 잡아 정상인으로 회복시키는 효과가 탁월해 세계적으로 인기에 판매되고 있다. 코랄사크골드는 불치의 병으로 여겨졌던 관절염, 류마티스, 통풍, 퇴행성 환자들이 희소식으로 여겨지는 ‘상어연골정제’는 국내 삼일양행(02-790-8200)에서 독점 시판하고 있으며 부작용 없이 1개월 복용부터 확실한 효과가 검증되고 있어 연일 주문이 쇄도하고 있다. (코랄사크골드) 한달분 22만원, 두달분 40만원

IMF다이어트 인기 급등

만인들의 회소식. 최근 삼일양행에서 어려운 경제 여건을 감안하여 가격 경쟁도 가격으로 인하하였고 또한 효과를 최대한 증대시킨 것이 바로 IMF 다이어트이다. 이 다이어트의 특징은 한방에서 추출된 특수성분이 함유되어 부작용 없이 자연스럽게 몸에 흡수된다는 것. 현대인들의 운동부족과 영양섭취

로 인하여 누적되는 지방분과 기존의 체지방을 감소시키는 방법으로 식전복용이 더욱 효과적이며 단기간 감소요법 보다는 꾸준히 몸에 무리가 가지 않는 효과를 가지며 3-4개월 지속적으로 복용하는 것이 효과적이라고 말한다. 남성과 여성, 출가를 원하는 여성 출산후 오는 비만 등 많은 분들로부터

퇴행성 류마티스성 통풍성 관절염 지연추출미생물 이온화 ‘코랄사크골드’ 복용 1개월만에 확연한 화제발

터 희망을 주는 다이어트로 거듭태어났다고 한다. 비만인들의 회소식은 틀림없으며 한방성분의 10여가지 조화가 균형을 잡는 비법이라고 한다. 삼일양행측은 IMF 졸업할 때까지 현재가격을 고수하겠다고 하여 화제가 되고 있다.

IMF다이어트 1개월분 88,000원 ■문의: 삼일양행 서울(02)790-8200

교직자 양성 전문교육 제37기 佛敎儀式(범음·범패)학인 모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 다음과 같이 학인을 모집합니다.

◆ 과정 (야간 및 통학생)

· 기본과정 (3개월)	사물(목탁, 요령, 태평, 범고) 다루는법, 도량서 씌움, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행상축원, 불공식 등
· 중급과정 (3개월)	상주건공, 대령관용, 신중작법, 지장정관음시식, 다비식 등
· 작법반 (6개월)	요장바라, 천수바라, 도량계, 대계작법(나비춤) 등
· 신행과정 (1년)	기본·중급 수료자에 한함

- ◆ 모집인원 : 30명 (선착순)
- ◆ 원서접수 : 2000년 11월 26일까지
- ◆ 개강일시 : 2000년 11월 27일 오후 5시
- ◆ 제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매
- ※ 본원은 초중과 교육도량으로 수료후 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수제득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의 제공
- ※ 초실자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도함
- ※ 전화·서신 문의하면 안내서 보내드립니다.

서울 종로구 낙원동 243-3 탐골공원 뒷편
☎ (02) 741-0495, 0496
海東佛敎儀式教育院
海東佛敎梵音大學