

자신 돌아보고 '업장소멸' 공덕 쌓기

23일부터 윤달... 예수재 유래와 의미

"이생에서 쌓은 나의 업장은 전부 몇기나 될까." 23일부터 음력 '윤 4월'이 시작된다. 지난 98년 '윤5월'을 맞은 이후 3년만에 다시 윤달을 맞았다. 많은 불자들은 생전에 예수재를 지내고 3사 순례를 봉행하는 등 그동안 소홀했던 자신의 안행을 점검하며 업장소멸을 기원한다.



전국 대다수 사찰에서는 23일부터 윤달을 맞아 '생전 예수재'를 봉행한다. 사진은 지난 98년 7월 동해 심화사에서 열린 예수재 봉행 모습.

윤달은 왜 생길까

1년은 열두 달인데 비해 윤달은 음력에서 한 달이 더 붙어 달이다. 다시말해 음력에서 윤달이 든 해엔 1년이 열두 달 외에 한 달을 더한 열 석 달이 된다. 윤달이 든 해를 윤년이라고 하는데 윤달은 그 때는 달이 일정치 않다. 그래서 3월에 들면 '윤 3월'이라 하고 6월에 들면 '윤 6월', 8월에 들면 '윤 8월'이라 부른다. 그러면 윤달은 어떻게 결정될까. 윤달은 24절기와 관련이 있는데 음력 1개월에 절기와 중기가 두 개씩 들어가야 하나 그 중에 한 번 들어갔을 때를 일달 윤달 후보로 잡는다. 그리고 윤달 후보를 다시 검사해 24절기 중에서 우수, 춘분, 곡우, 소만, 하지 등 12개의 중기가 들어가지 않는 달을

서 대개 이런 풍속이 있다"고 적혀 있다.

삼사순례는 왜 하나

불가에서 윤달에 예수재를 봉행한 것에 대해 언제부터 시작되었는지 정확한 연원은 알 수 없지만 동국세시기 등 문헌에 간간히 소개된 것으로 보아 고려시대부터로 추정된다. 이후 사찰에서는 윤달 세시풍속의 영향으로 삼사순례, 부모님 삼배수의 장만 등과 함께 업장소멸과 선업을 쌓는 윤달 행사로 정착됐다.

특히 생전예수재(生前預修齋)는 생전에 미리, 죽어서 자신의 죄업을 심판할 10명의 열라 대왕을 위해 재를 모시고 보시와 수행으로 업장을 녹이고 공덕을 쌓아 극락왕생을 발원하는데 그 의의가 있다. 이런 예수재 의식은 그동안

주부 신행담

보시행의 공덕 ㉔

지금도 병원 한 곳을 들어가려면 배타 정신이 강한 타 종교인들의 견제와 여러 가지 여건으로 인해 많은 어려움을 겪는다. 현재 봉사활동 하는 병원들도 처음에는 무척 어려움이 따랐다. 처음 몇 달동안은 10여차례 이상 그곳 병원 관계자들과 만나 의논하고 설득했다. 앞으로 우리 봉사자들의 신심과 노력으로 대구 전역의 병원에 걸쳐 목욕 봉사할 계획이다.

"불교는 다른 종교를 비판하기 보다는 타 종교와 화합하는 마음을 가질 수 있도록 노력하는 열린 종교입니다"라고 자주 강조한다. 또 서양인들에게 불교가 인류 문화의 새로운 대안을 제시할 철학과 사상으로 떠오르고 있으며, 미국은 물론 유럽에서 불교를 공부하려는 사람들이 늘어나고 있다는 자랑도 빼놓지 않는다. 특히 유명한 미국 영화배우 리처드 기어나 농구선수 마이클 조던 등이 불교신자라는 것은 이미 알려진 사실이다.

앞에서도 말했지만 종교가 다르다고 편을 나누어서는 절대 안된다. 다른 종교의 좋은 점이 있다면 너그럽게 받아들일 줄도 알아야 한다고 생각한다. 또 우리 불자들도 불교의 좋은 점들을 일

3년마다 한달 덩으로 '재액 없는 달' 알려져

택해 윤달로 결정하는데 이같은 경우가 여러 달 일 때는 가장 먼저 오는 달을 윤월로 정한다. 이렇게 윤달이 발생하는 것은 지구가 태양을 완전히 한 바퀴 도는데는 약 365일이 걸리지만, 음력 열 두달은 3백54일로 11일 정도의 차이가 나는 것처럼 양력과 음력의 차이 때문이다.

이사·수의장만 등 많이 해 조계사 사경·참선 법회

소홀했던 자기수행과 이웃을 위한 보시행 등 공덕 쌓기를 도반들이 함께 모여 할 수 있는 좋은 기회가 된다고 예수재를 봉행하는 스님들은 설명한다. 삼사순례 또한 재액이 없는 윤달에 3곳 이상의 사찰을 참배해 부처님과의 인연을 두텁게 하고 자신을 돌아보고 더욱 정진하겠다고 부처님전에 발심하는 좋은 계기가 되기에 불자들이 많이 하고 있다.

대다수의 사찰에서 예수재와 3사순례 등을 하고 있는데 특히 조계사는 오는 6월9일까지 6회에 걸쳐 생전 예수재를 봉행, 이 기간중 <불설관정수원왕생시방정토경> <수생경> 등을 독송하고 사경과 참선, 108배 참회 정진 등을 실시한다. 또 어려운 이웃들을 위해 보시행도 펼치고 회향날에는 고려시대 예수재 의식을 재현한 법배의식과 바라춤 시연, 취타대 행진 등도 여는 등 다양한 문화행사도 벌인다.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com



그림 · 이준석

이선옥의 선무 건강법 ㉔

◆단전 호흡법◆

단전은 호흡의 근원이며, 동작의 근원이다. 단전으로 호흡하는 것은 아기가 엄마의 자궁에서 호흡하는 방법이다. 그래서 이 호흡법은 우리가 태어나기 이전으로 돌아가는 것과 같다.

출생전 태아의 호흡방식

단전 통해 숨 들이고 내쉬어

단전의 수축과 이완

- 1.두손을 단전에 놓고 반가부좌나 편안한 자세로 앉는다.
- 2.어깨에 긴장을 풀고 목을 세운다. 턱은 아래로 가게 한다. 긴장을 푼 상태로 단전에만 집중한다.
- 3.숨을 쉴 때 풍선을 불고 있다고 생각한다. 3분의 2정도까지만 단전부위로 숨을 들이쉬고, 숨을 들이쉬는 때 단전 부위가 약간 볼록하게 부풀어 오른다. 숨을 내릴 때는 마치 풍선에 공기가 빠지는
- 4.대이상 숨을 내 쉴 수가 없을 때 단전을 앞으로 내밀어 단전부위로 숨을 들이쉬고라고 생각한다. 동시에 에너지가 향문(현관) 뒤에서 머리 꼭대기까지 척추를 타고 올라가는 것을 느낀다. 그리고 다시 단전으로 내려오도록 한다.
- 5.다시 입을 통해 숨을 서서히 내쉬는 동시에 단전 하복부를 서서히 수축한다. 단전부위로 숨을 들이쉬는다고 생각하면서 서서히 단전부위를 앞으로 내민다.

것 같이 단전부위가 납작해진다. 약간 볼록하고 납작해지는 것을 느끼면서 단전에 집중한다.

4.대이상 숨을 내 쉴 수가 없을 때 단전을 앞으로 내밀어 단전부위로 숨을 들이쉬고라고 생각한다. 동시에 에너지가 향문(현관) 뒤에서 머리 꼭대기까지 척추를 타고 올라가는 것을 느낀다. 그리고 다시 단전으로 내려오도록 한다.

5.다시 입을 통해 숨을 서서히 내쉬는 동시에 단전 하복부를 서서히 수축한다. 단전부위로 숨을 들이쉬는다고 생각하면서 서서히 단전부위를 앞으로 내민다.



윤달풍속

우리나라에서는 예로부터 윤달은 가위의 달, 덩달, 공달이라고 해 재액이 없는 달로 친다. 따라서 이사, 산소이장, 혼례, 건축, 수의(囚衣) 재봉 등을 하는 일이 많았다. <동국세시기>를 보면 "윤달 풍속에는 결혼하기 좋고, 수의 만드는 데도 좋다. 모든 일을 꺼리지 않는다. 광주 봉은사에서는 윤달이면 여인들이 다 모여 와서 불공을 드리며 돈을 탑 위에 놓는데, 그 행위가 윤달이 다 가도록 끊이지 않는다. 이렇게 하면 극락세계로 간다고 해 서울과 지방의 여러 절에

불교 컴퓨터게임 첫선

서유기 응용 '니르바나' 출시 오락하며 교리공부 저절로

사람의 구조 등 불교에 대한 전반적인 지식을 익힐 수 있는 컴퓨터 게임이 출시됐다. '니르바나'는 삼장법사가 불경을 구하려 천축에 가는 과정을 담은 '서유기'를 바탕으로 구성된 컴퓨터 게임으로 불교를 주제로 한 컴퓨터 게임은 '니르바나'가 처음이다.

'니르바나'는 삼장법사가 여행도중에 만나는 손오공, 사오정, 저팔계 등을 불교에 귀의시키고 마왕 등을 무찌르기 위해 퀴즈문제, 슈팅게임, 뽕망치 게임 등 미니 게임을 통과하는 형식으로 구성됐다. 이런 과정을 거치고 나면 결국 주인공 삼장법사가 해탈에 이르게 된다. 삼장법사는 문제



컴퓨터 게임 '니르바나'의 화면 모습.

를 풀면서 대웅전에서 법력을 키워나가기도 하고, 미래의 부처를 모실 마륜전을 조금씩 건설해 나갈 수도 있다. 특히 이 게임에서는 삼장법사가 천상에서 바위에 깔려 있는 손오공을 구하기 위해 불교교리에 대한 OX 퀴즈를 풀어야 한다. 또 저팔계를 불교에 귀의 시키기 위해서는 '천불가 가사 맞추기 게임' 역시 통과 과정중의 하나다. 02534-9441

강지연 기자 jyang@buddhapia.com

자비의 봉사활동 '포교 지름길'

내가 활동하고 있는 봉사 단체의 목욕팀과 기도팀에는 각각 60명 정도의 봉사 요원들이 있다. 평소 이들의 봉사 활동 모습을 지켜 보면서 아낌없는 보시정신에 절로 고개 숙여질때가 많다. 부처님 가르침을 올바르게 실천하는 이들에게 나는 항상 무한한 감사와 존경을 보낸다. 아울러 우리 불교가 발전하기 위해서 더 많은 보시자들이 생겨나야 할 것이라는 생각을 한다.

반인들에게 알려는데 많은 관심을 기울여야 할 것이다.

아침에 잠을 깨니 내가 간호한 몇 명의 환자들이 생각난다. 매일 아침 그랬듯이 그들을 위해 관세음보살님을 부르며 조용히 기도 드린다. 그리고 그들의 쾌유를 비는 <법화경> 사경을 한다. 목욕 봉사 활동을 하며 겪었던 회비예약을 모두 말하자면 끝이 없을 것이다. 처음 시작할때는 3년만 해야겠다고 생각했지만 이제는 병으로 고통받는 환자들이 있는 한 그들을 계속 찾아가고 싶은 마음이 바뀌었다. 힘든 고비가 닥칠때마다 도반이라 생각하며 함께 의지하고 서로 격려해 주었던 동료 봉사자 분들께 지면을 빌어 감사의 뜻을 전한다.

나는 목욕봉사를 나가면 환자들에게

도재권(대구광역시 북구 고성3가)

손조각품 雪山白玉佛



雪山玉佛

釋迦世尊께서成道할
雪山石으로造成한圓滿
慈悲하신고透徹智慧가
具足하신 無上圓滿聖像

이시다
二五〇五年二月二十一日
小瓶 西翁謹書

■ 주진서



고블승림 방정 서옹 근스님

▶ 세계불교도우의회(W.F.B)한국본부 (주)코리아 붓다

주소 : 서울시 관악구 신림 8동 1653-6 (새한빌딩 401호)

TEL : 02)864-8834~6 / FAX : 02)839-2185 인터넷 : www.korea buddha.co.kr