

한가위 차례상 불심으로 풍성

불교식 차례로 조상 위하고 불심 키우고

20년째 절에 다니고 있는 김선미(53·경기도 군포)보살. 그동안 불교 경전도 열심히 탐독하고 큰스님 법문을 듣기위해 안 가본 사실이 없다. 하지만 '불교식 차례법을 아느냐'고 물으니 고개만 가우뚱 거린다. 올바른 불교식 차례법을 가르쳐 주는 사찰을 주변에서 쉽게 찾을 수 없기 때문에 나타나는 현상이다. 하지만 불교식 차례상은 유교식보다 간편하면서도 알차다. 9월6일 '열린선원(원장 법현)'에서 개최된 '추석맞이 불교식 차례 특강법회'를 통해 불교식 추석 상차리기를 배워보자.

술 대신 차 공양, 고기 생선은 피해야
차례상 좌우에는 소박한 꽃으로 장엄
아버지는 '선엄부...', '모는' 선자모...'로



불자들에게 올바른 불교식 차례법을 널리 알리기 위해 9월6일 열린선원에서 봉행된 '추석맞이 차례법회'.

□ 차례상 차리기

불교식 차례에서 가장 주목할 점은 제주(祭酒) 대신 차(茶)를 쓰고 생명을 존중하는 불교정신에 따라 고기와 생선은 올리지 않는다는 것이다.

홍동백서(紅東白西:붉은 색 과일은 동쪽에 흰색 과일은 서쪽에 놓는다), 어동육서(魚東肉西:어물은 동쪽에 육류는 서쪽에), 좌포우례(左肺右醢: 포는 왼쪽에 식혜는 오른쪽에) 등의 원칙을 따르지 않고 평소 고인(故人)이 좋아했던 음식을 먹기 좋도록 놓아도 무방하다.

차례상 첫줄에는 과일과 과자, 둘째 줄은 나물류와 식혜, 셋째 줄은 채소와 탕류, 넷째 줄에는 전 송편(饅頭) 차, 다섯째 줄은 밥(飯) 국(羹) 등의 순서로 차리며 차례상 좌우에는 국화 등 화려하지 않은 꽃으로 소박하게 장엄한다.

위배 모시는 것과 차례상 차리는 방식이 집집마다 다르기 때문에 이것이 정석이라고 말할 수는 없다. 예를 들어 양식집에 가서 에피타이저를 먼저 먹은 후 밥을 먹고 디저트를 먹듯 조상님이 드시고 싶어 할 것으로 생각하는 음식을 순서대로 놓는 것이 중요하다.

불교식 차례법에서는 유교식과는 달리 병풍, 위패(位牌), 사진 등은 상함에 따라 제외해도 무방하다.

돌아가신 아버지의 위패를 쓸 때는 '선엄부(본관)(성)공(이름)영가(先嚴父本貫姓公)이름(靈駕)'라고 쓰며 어머니의 경우는 '선엄부'를 '선자모(先慈母)'로 할아버지 할머니의 위패의 경우는 '선조부(先祖父)' '선조모(先祖母)'로 쓰면 된다.

□ 차례의식(순서)

- 1) 미타거부(彌陀攀佛): 부처님을 모시는 의식 나무극락도사 아미타불(큰 절) 나무보좌처 관세음보살(큰 절) 나무우보처 대세지보살(큰 절)
- 2) 다례(茶禮): 차례상에 차를 올리며 "시방삼세 부처"



첫줄에는 과일과 과자, 둘째줄은 나물류, 셋째줄은 채소와 탕류, 넷째줄은 차와 떡, 다섯째줄은 밥과 국 순으로 차려진 불교식 차례상.

남과 청정 미묘한 법과 삼승사과의 해탈 얻으신 승가에 공양하오니 자비를 베푸사 감응하여 주옵소서"라고 읊는다.

3) 청혼(淸魂): 영가를 모시는 의식으로 "금일 고조, 증조할아버님과 할머니 영가께서 저희들이 모시는 추석(절) 차례에 강림하시어 감응하여 주시옵소서"라고 읊음 후 모두 큰 절을 두 번 한다.

4) 공양: 공양을 올리는 의식으로 손가락은 밥에 꽂고 젓가락은 음식에 고르게 놓는다. "저희 자손들이 계, 정, 해, 해탈, 해탈지경의 5분향을 공양하오니 자성의 큰 지혜를 발하고 반야의 밝은 등을 켜서 3계의 어둠을 밝히사이다. 조주님의 맑은 차를 드리오니 목마름이 아주 없어지이다. 선제의 진품과일을 올리오니 맛보아 주소서. 진수를 올리오니 허기가 영원히 없어지이다. 오늘 조상님들께 올린 모든 진수는 저희 후손들이 작은 정성을 모아 올린 것이오니 흥하여 주시옵소서." (잠시 쉬면서 조상님을 추모하는 답사 시간을 가짐)

5) 보공양진언: 송능을 올린 후 밥을 떠서 송능에 털어 놓고 조상님과 다른 영가께 모두 공양되도록 하는 진언이다.
 ○ 유아나 삼바바바아라 흠 (3번)

6) 보회향진언: 마무리하는 진언

○ 유아나 삼바바바아라 흠 (3번)
 7) 발원: 원을 세우고 조상님에 대한 추모의 생각을 키우는 의식. "오늘 저희들이 올린 공양을 받으시고 부처님의 진리를 깨달으시어 아미타부처님의 국토인 극락세계에 태어나시고 저희 후손들이 건강한 몸과 건전한 정신으로 올바른 삶을 영위하여 깨달음을 얻는 길로 이끌어 주시기를 발원하옵니다."
 나무아미타불(10분) (큰절 2배후 헌식하고 그릇의 뚜껑을 닫고 위패를 사른다)

글=노병철 기자 · 사진=박재원 기자

"인터넷 활용, 불교식 차례 보급 앞장설 것"



불가나 일반 가정에서 차례(祭禮)를 지낼 때에는 술이 아닌 '차'를 올리는 것이 정식으로 알려져 있다. 불가에서는 육법공양 중 하나에 차가 포함되었으며 다례식 때도 차를 올려 제를 지내는 데에서 그 유래를 찾을 수 있다. 때문에 불교식 차례상에서 빠뜨려서는 안 될 첫 번째가 바로 차다. 법현 스님은 "추석맞이 차례 특강 법회"를 계기로 많은 불자들에게 올바른 불교식 차례법을 전수해 주는 기록제가 됐으면 한다"며 "앞으로 인터넷을 활용한 불교식 차례 보급에 앞장설 계획이다"고 밝혔다.



김재일 교수의
티베트의학 산책
(32)

심장은 마음 상태를 반영한다

티베트의학에서는 심장을 마음자리로 본다. 그래서 심장은 마음의 상태를 곧바로 반영한다. 우리가 무언가에 소스라치게 놀랐을 때 심장이 요동을 치기 때문에 순간 가슴이 두근거리고 혈압이 오르게 되는 것이다. <사부의전>의 제3부 <비밀의전> '제34장 심장질환' 편에는 심장병의 여러 유형들이 자세하게 소개되어 있다. 심장질환의 원인은 온갖 탐욕과 이기심 야심 경쟁심으로 똘똘 뭉쳐진 마음에서 비롯된 정신적 스트레스이다. 티베트의학에서는 '만병에는 의당 원인이 있기 마련'이며 '원인이 심 경쟁심으로 똘똘 뭉쳐진 마음에서 비롯된 정신적 스트레스'라고 믿고 있다. 정신적 긴장은 심장활동을 도와 혈액순환을 주도하는 범승룡의 흐름에 큰 부담으로 작용할 수 있다. 우리는 하루도 거르지 않고 자신도 모르는 사이에 심장을 해치는 것들을 수없이 되풀이하고 있다. 특히, 고소득 전문경영인들은 시도 때도 없이 잦은 해외출장과 임원회의에 신규투자나 사세확

식의 우수성과 숨은 지혜를 잘 헤아려 우리가 지향해야 할 새로운 건강사회의 미래상에 대해 깊이 고민해 볼 때이다. 티베트의학에서는 일곱 가지의 심장질환이 기술되어 있다. 첫째는 광기(狂氣: 미친병)이다. 광기는 건강증 지남력상실 우울증 신경과민 불면증을 수반하고 숨이 가빠지며 탄식이 멎지 않고 혼자 말대답하며 불응하면 대답이 없고 신체적으로는 통합·조정기능을 상실하는 증세들이 나타난다. 현대의학에서의 치매와 비슷하다. 둘째는 협심증이다. 협심증에는 통 장애로 인한 것과 혈(血) 장애로 인한 것 두 종류가 있다. 통 장애로 생긴 협심증에서는 어지럼증 등통(腰痛) 호흡근란이 있고 입과 혀가 바싹바싹 마르는 증상이 나타난다. 반면에 혈의 장애로 야기된 협심증에서는 심한 흉통과 무호흡증 고정음시 그리고 혀가 마르는 증세들이 나타난다. 셋째는 심장염이다. 심장염에서는 두근거

스트레스·탐욕·경쟁심 등은 심장질환 원인 한국, 서구화된 식습 보다 전통양식 지향해야

장이 이온교환이나 생산성재고니 무자한 경쟁선이나 하는 말들로 화두로 하루도 발뺌하고 편한 잠을 청할 수 없다. 하루하루 뼈뚫는 일정을 소화해 내느라 그만한 대가를 톡톡히 치르는 것이다. 그들은 회사의 몸이 되어 자신을 돌볼 겨를도 없이 먹은 것도 제대로 챙겨먹지 못하고 수면도 충분히 취하지 못하며 체력을 돌볼 최소한의 휴식이나 여유를 생각할 엄두조차 내지 못한다. 심장질환이 고임금 전문직 중년 남성에게 가장 흔한 데도 그만한 이유가 있다. 여자들은 보통 친구들과 수다를 떨거나 눈물로 자신의 스트레스나 감정을 쉽게 털어내 버리지만 남자들은 감정을 쉽게 드러내지 않고 스트레스를 꼭 눌러두는 쪽이기 때문이다. 심장질환의 또다른 주범은 고지방질 음식을 즐겨 먹는 식습관과 흡연 및 과음이다. 그러한 습관들은 모두 혈관이 좁아져 막히는 심장질환을 초래할 수 있다. 채식과 농경문화로 기틀로 한 우리 전통 사회에서는 심장마비나 고혈압과 같은 심혈관계질환은 그 이름조차 생소했다. 지금은 우리 전통사회의 식습관과 생활양

림(심계항진) 흥·배부(胸·背部)작열감 칼로 예는 듯한 심장통증 그리고 혀와 코가 바싹 마르는 증세들이 나타난다. 넷째는 심장에 혈액이 불어오는(心臟流) 심장병이다. 이 심장병은 가슴이 두근거리고 말수가 갑자기 많아지며 몹시리틀 쳐대고 불면증에 시달리며 성질이 몹시 괘관해지고 끊임없이 웃어대고 노래를 듣는 증세를 보인다. 다섯째는 우울증이다. 우울증은 건강증 사욕부진 막연한 근심 삶에 대한 무관심 목숨에 큰 바위가 들어앉은 듯한 느낌 그리고 수면과다 증세들이 나타난다. 여섯째는 개사상충(大絲狀蟲)병이다. 이 심장병은 안구의 흰자위막이 거무스름해지고 가슴이 두근거리며 침을 주체못해 질질 흘리고 동굴 속같이 압축에 문헌 느낌이며 심장이 갈기갈기 찢겨나가는 아픔을 느끼게 된다. 마지막 일곱째는 심부전이다. 심부전은 태도는 다소곳하지만 성질이 과민해지고 위협적인 돌발 행동을 보이며 눈의 양쪽 바깥 시야를 보지 못하고 극심한 편두통과 함께 입이 비틀어지는 증세들을 수반할 수 있다. ■아주대교수 · 한국티베트의학원장

사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배우수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!

속성비결!! 책임지도!!

사암침술 강좌

▶ 과정: ① 기초과정 ② 고급과정 ③ 맥진법 ④ 사암침술반 ⑤ 즉요요법반

▶ 내용: 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절방법, 오행처방법, 침술즉요요법(鍼法), 배교정법, 설습위주 강좌

▶ 개강: 2005. 10. 4
 월·화반(주·아간: 3개월 완성)
 ※ 침술사 자격증을 교부합니다.

매화역수 강좌

간단한 수리학(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미나며, 명리수준을 최고로 과장까지 넘어 드리는 국내 유일의 강좌로 년운과 월운은 물론 일운까지 정확하게 적용시키는 최고의 학문입니다.

▶ 개강: 매주 주말만 수시접수

정통명리강좌 정통풍수강좌

사암침술학회

· 서울: 종로3가 지하철 12번 출구 옆 (화양빌딩 402호)
 문의: (02)2267-9136, 011-307-2975

"범죄때마다 음향 때문에 고생하셨다면..."

사찰에 설치된 음향이 대부분 단순히 확성기능의 음향 시스템이었습니다. 이제, 저렴한 가격에 스님의 법문을 정확하게 전달할 수 있는 음향 시스템을 갖추십시오.

시공브랜드: JBL, dbx, AKB, MACKIE, CROWN

만들 수 있는 회사와 제품을 원하신다면 스님이 운영하시는 (주)야단법석과 상의 하십시오

전화 주시면 무료로 점검 및 음향 설계해 드립니다.

야단법석 문의: 050-5844-0108 (편의사업부)

사원모집: (주)야단법석은 개인의 능력보다는 불법에 대한 신심을 더 중요시하는 회사입니다. 신행생활을 하면서 안정된 직장생활을 원하시면 야단법석과 함께 하십시오.

· 모집구분: 지점장 - 남 0명, 여 0명, 사원 - 남 0명, 여 0명
 · 근무처: 본인 거주지 · 문의: 050-5244-0108

최첨단 "원적외선 복사열 필름난방"

아직도 심야전기보일러를 생각하고 있고 (난방비 50% 절감)
 전기온돌판넬을 생각하고 있고 (난방비 70% 절감)
 기름보일러를 생각하고 계셨다면 (난방비 80% 절감)

최첨단 원적외선 복사열 필름난방으로 생각을 바꿔보세요.

월빙난방 기존 난방비의 80% 절감
 ※ 사찰에는 이런점이 유리합니다.

- 보일러기름을 미리 확보하실 필요가 없습니다.
- 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 있었으나 본 난방은 5~6분이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 시공경험이 많은 전문시공업체로서 사찰의 현실에 맞는 시공을 보장합니다.

시공브랜드: 마감재(선택사항) (원목마루, 강화마루, 광면 등)
 방열 필름(0.25mm)
 단열재(10-15mm)

설치하면 좋은곳: 법당, 요사채, 선방, 어린이집, 공간간 바닥과 벽 시공 가능

■ 본사: 유성바이오텍(주)
 ■ 제품: 정품(미국칼로리규사 제품)만을 취급합니다.

FILM HEATING 대체에너지(주)
 천안·아산총판(시공전문업체)

041)545-5593, 010-8120-3592

웰빙기수련원

기란?
 기를 만지고 느낄 수 있다
 자기 손에서 나온 기로 타인의 고통이 없어진다
 자기 몸에서 나오는 탁기를 본인이 느낀다
 남녀노소 누구나 손쉽게 배울 수 있는 에너지 요법
 첫날부터 기를 느낀다면 믿겠는가?

치유기공 수련생 모집

- ◆ 이론은 있으나 실기가 안되는 분
- ◆ 실기위주 전문교육(집중교육)
- ◆ 3개월후에는 전문치유 기공사
- ◆ 기공 강화를 위해 전국 명산 수련
- ◆ 치유기공 과정 수료후 전국지부 개업 가능
- ◆ 개인지도 가능

교육내용

- 기공의 총합이론
- 기공 증폭 수련
- 치유 특수 명상
- 지력 기공
- 타력 기공
- 치유 실습
- 염력 치유 기공
- 영적 치유 기공

치유기공 연구회 02)561-6488