



사찰생협 찾아가면 추석차례상 준비 OK

한 가위 연휴가 다가왔다. 유난히 긴 연휴기간 탓에 차례를 지내는 대신 여행을 떠나는 사람들이 늘 것이라고는 하지만 명절을 준비하는 손길은 여전히 분주하다. 특히 차례상을 차려야 하는 주부들의 부담은 한두 가지가 아니다. 차례상을 차리는 일의 시작은 좋은 재료를 고르는 것이다. 올해는 제수음식 마련을 위해 근처 사찰을 찾아보는 것은 어떨까? 최근 지역농민들이 재배한 유기농 산물을 판매하는 사찰 매장이 늘고 있다. 도시민들은 믿을 수 있는 농산물을 공급받고, 농민에게는 자립의 기반을 만들어 주며, 친환경농산물 재배로 인해 토양을 살릴 수 있는 부가효과도 얻을 수 있다.

유기농산물 위주 판매...인터넷 주문도 가능 좀 비싸지만 자연-사람 살리는 의미 담겨

우리 농산물을 믿고 구입할 수 있는 불교 생활협동조합의 대표주자로 인드라망생명공동체를 중심으로 운영되는 불교생협을 찾은 데 꼽을 수 있다. '친환경공양미 울리기' 등 농촌 결연 운동을 펼치고 있는 인드라망생명공동체는 추석 차례상을 위한 유기농산물을 판매하는 사찰 매장을 운영하고 있다. '한해의 결실을 감사하는 추석 차례상에 친환경 농산물을 올리는 것도 뜻 깊은 것'이라고 말한다. 출자금 3구와 이상(1구와 1만원)과 입회비 1만원을 내면 인드라망생명공동체 조합원으로 가입할 수 있으며 홈페이지(www.budcoop.com)나 전화로 주문이 가능하다. 4인 이상 주문하면 무료 배송. (02)576-1882



서울 봉은사 내의 불교생활협동조합 '솔바람' 매장에서 불자들이 친환경 농산물을 고르고 있다. 현대불교 자료사진

성된 햇곡식 세트는 3만3천원이다. 불교생활협동조합 이사장인 "유기농산물은 일반제품보다 가격은 조금 비싸지만 자연과 인간을 살린다는 의미가 깃들여 있다"며 "한해의 결실을 감사하는 추석 차례상에 친환경 농산물을 올리는 것도 뜻 깊은 것"이라고 말한다. 출자금 3구와 이상(1구와 1만원)과 입회비 1만원을 내면 인드라망생명공동체 조합원으로 가입할 수 있으며 홈페이지(www.budcoop.com)나 전화로 주문이 가능하다. 4인 이상 주문하면 무료 배송. (02)576-1882

생협 조합원에 가입하지 않은 사람도 각 지역 사찰에 마련된 생협 매장을 직접 찾아보는 것도 좋다. 친환경농산물과 제수용품 구입할 수 있는 사찰 생협 매장은 서울 봉은사(02-511-6070)와 능인선원(02-577-5800), 우송사 수원포교당(031-255-2693), 부천 석왕사(032-668-0072), 대구 관오사(053-475-2588) 등에 마련돼 있다. 최근 '친환경공양미 협약'을 체결한 서울 불광사(02-413-6060)와 화계사(02-902-2663)도 무농약 쌀과 농산물 일부 품목을 판매하고 있다. 구례 화엄사는 지난 7월 일주문 옆에 '구례군 10대 농·특산물 전시판매장'을 개설했다. 구례군 농민회가 자체 운영하는 농산물 매장에서는 산수유, 토종꿀, 녹차 등의 특산물과 감·밤 등의 제수용품을 구입할 수 있다. 아직 인터넷 판매는 하지 않으므로 직접 매장을 방문하거나 전화로 주문할 수 있다. (061)782-1102

과일은 추석 직전에, 채소는 9월말에 사라
추석 정보기 이렇게
농산물유통센터에 따르면 지난해에 비해 과일류 가격이 상승했다. 따라서 4인 가족 기준으로 밥, 대추, 사과, 소고기, 오징어 등 28개 품목으로 추석 차례상을 차릴 때 비용이 지난해 13만원에서 14만원 정도로 오를 것으로 분석된다. 올 여름 집중호우로 인해 무와 고구마 등의 뿌리채소의 수확량이 15% 가량 줄어 가격이 10% 정도 올랐으며, 수산물도 장마와 무더위로 어획량이 줄어 20% 정도 값이 상승했다. 반면 과일의 경우 공급량이 증가해 가격이 조금 내릴 예정이다. 유통센터는 "과일의 경우 추석 직전에 구입하고 채소류는 1주일 전인 9월 말쯤 사는 것이 유리하다"고 조언한다. 수산·육산류와 가공식품 등은 구매 시기에 따른 가격 변동이 거의 없다. 제수용품 구입은 농협이나 지자체 등에서 실시하는 '직거래 장터'를 이용하는 것도 좋다. 직거래 장터는 9월 말에서 10월 5일경까지 열리며, 시중가보다 10~20% 정도 저렴하게 구입할 수 있다. 최근 건물과 주차장 등 시설을 재정비하고 자체 상품권을 발행하며 변화의 움직임을 보이고 있는 재래시장을 이용해 보는 것도 방법이다. 재래시장 연합회는 다음달 10일까지 '추석맞이 재래시장 활성화' 추진기간으로 정하고 대청소, 지역산품 중심 선물세트, 서시나 행사, 이벤트 개최 등으로 소비자들의 관심을 끌고 있다. 인터넷 쇼핑물을 이용하면 적립금 누적이나 '10+1' 등의 부가혜택을 받을 수 있으므로 각 쇼핑몰의 특별제일 기간이나 품목별 가격대비를 꼼꼼히 따져보는 것이 좋다.

5000원으로 만드는 사찰음식 <35>

들깨 미역국과 녹차 영양밥

가을이 무르익고 있습니다. 가을 찬바람이 불기 시작하면 여자들은 제일 먼저 피부를 걱정하게 됩니다. 나이 지긋한 보살님이나 젊은 분들이나 여자라면 누구나 피부를 참 중요하게 생각합니다. 그래서 피부가 좋아지는 일이라면 무엇이든 하겠다는 식으로 덤벼드는 사람도 많은 것이겠지요. 사찰음식 강의를 하면서 피부에 관한 이야기를 자주 써 먹곤 합니다. "피부가 예뻐지고 싶은 보살님이나 회원님들은 사찰음식을 많이 드세요"라고 당당하게 이야기합니다. 종종 회원님들이 "스님들께서는 화장도 안 하시는데 여뎨 그렇게 피부가 고운가요?"라는 궁금증을 털어놓는 것을 듣습니다. 그전 이렇게 말합니다. "그 방법은 바로 들깨와 미역에 있다"고. 들깨에는 다량의 비타민이 함유되어 있습니다. 때문에 들깨는 피부를 환하게 만들어 줍니다. 기미와 노화현상을 막아주므로 여름 자외선과 더위에 지친 피부에 좋습니다. 또한 번비에도 탁월한 효과가 있기에 여자들의 피부 관리에 없어서는 안 될 천연 화장품이라 할 수 있는 것입니다.



사찰음식엔 들깨가루나 들기름 등을 많이 사용하기에 스님들은 비싼 화장품은 쓰지 않아도 피부가 좋습니다. 게다가 스님들은 기도 수행으로 몸의 기를 순화시켜주므로 건강을 유지할 수 있는 것입니다. 아무리 좋은 음식을 먹는다 하더라도 운동을 병행하지 않는다면 그 영양이 제대로 발휘되지 않습니다. 바른 음식을 제대로 조리해서 먹고 늘 대중을 위해, 나라를 위해 열심히 기도 정진하는 스님들은 화장을 하지 않아도 마음속의 밝은 빛이 얼굴에 비쳐 환하게 보이는 것이라 생각합니다.

저 역시 사찰음식을 공부하고부터는 화장을 하지 않습니다. 대신 제 마음을 닦으려 노력합니다. 이제 얼마 있지 않아 마흔 살에 접어들지만 가끔 '어려 보인다'는 말을 듣는 이유가 바로 여기에 있지 않을까요?

- 만드는 법
<들깨 미역국(4인분)> 재료: 미역 1줄, 들깨 1큰술, 참기름 약간, 죽염, 국간장 약간, 채수 8컵
① 미역을 물에 불린 후 한 입 크기로 자른다. ② 잘라준 미역을 국간장으로 간을 한 후 참기름에 볶아준다. ③ 물을 붓고 미역을 충분히 끓인 후 고온 들깨를 넣어서 한 번 더 살짝 끓여준다. ④ 죽염으로 간을 맞춘다.
<녹차 영양밥> 재료: 불린 쌀 1공기, 녹차 우린 물 2컵, 불린 녹차 잎 1큰술, 감자 1/2개, 당근 1/5개, 참기름 약간, 양념장(진간장 1큰술, 다진 홍고추 1개, 다진 청고추 1개, 양파 1/4쪽, 통깨 약간, 참기름 1/2작은술)
① 불린 쌀은 물기를 빼고 건져놓는다. ② 감자와 당근은 아주 잘게 썬다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ④ 감자와 당근을 참기름에 살짝 볶아 쌀을 넣고 볶는다. ⑤ 쌀이 어느 정도 튀어지면 녹차 우린 물을 넣고 볶는다. ⑥ 뜸이 들 때 녹차잎을 넣는다. ⑦ 양념장을 곁들여 낸다.

▶ 다음 주에는 표고버섯김과 인삼소스 두부조리를 만들어 봅니다. 박상혜(사찰음식연구가)

청암사 승가대학 총동문회 (철기회의)

청암사 승가대학 총동문회를 다음과 같이 소집하오니 총동문회 스님께서는 무루 동참하시길 바랍니다.

다음

날 짜 : (음력 8월 20일)
양력 10월 11일 오후 5시

장 소 : 청암사

문의 : 054) 437-0038 (청암사)
033) 641-8356
011) 9800-8356
(강릉 미타사 명조스님)

총동문회장 명조 합장

철 수행 삼매 체험 긴가비법 노후수 완건공개

절을 기차게 잘하는 법 호흡에 맞춰 절하는 법

절할 때 흡흡호 호흡법은 저절로 자연스럽게 되어지는 가장 완벽한 비법으로, 절하고 일어설 때 마다 가슴자크라가 열리고 단전이 돌리면서 가슴 막혔던 지독한 업장덩어리의 팔자가 고쳐지고, 병고액난의 병 덩어리가 녹아내리는 기적 같은 신비로운 일들을 수시로 체험하게 됩니다.

- 허리, 무릎, 발목, 발바닥에서 땀이 나며, 냉서 지독한 노폐물의 병독이 엄청나게 빠져나가며 두한죽열이 되어지는 진짜 긴가비법의 절로, 머리는 얼음처럼 시원하고 몸은 100% 따뜻해짐
- 팔다리가 가슴에 닿지 않게, 손가락 활짝 펴고, 무릎, 허리, 목이 깨달거나, 등허리 피부가 검고 지저분한 반점에서 병고액난의 많은 노폐물과 나쁜 기운이 빠져나가며 맑고 깨끗한 몸이 됩니다.
- 붉은 얼굴, 어드름, 아토피, 대머리, 백발, 고혈압, 당뇨, 심장병, 화병, 상기병, 만성피로, 혼침, 졸음, 꿀치 이음, 가슴 답답함을 일으켰던 성냄의 화독이 입과 코와 온몸에서 빠져나가며 얼굴은 환하게 밝아지고, 몸은 새털처럼 가벼워지고, 마음은 언제 환희삼매를 체험합니다.

▶수련일시
서울 분자법당 : 매주 수요일 오전 10:30, 오후 7:30
부산 금정법당 : 매주 화요일 오전 10:30, 오후 2시
준비물 : 기도포, 수건, 두꺼운 면양말, 발목까지 불교신행단체에서 수행비용 일체를 후원해줍니다.

※ 절하는 법 교육받을 시간이 없으신 분은 특별수련시간을 조율 받으십시오.
※ 절을 잘하시는 분의 99.999%는 흡흡호 호흡법의 비법테크닉을 배우고 전수받은 수행자입니다.

백만불자 108배 만일결사 수행 중심 교육 도량 **법왕정사**

청견스님 011-9088-9449
서울분자법당 02)456-0035 / 부산금정법당 051)583-7886
http://cafe.daum.net/sorisan (절하는 법 동영상 참고)

진심으로 수행하고 깨달음을 얻어 해탈을 원하시는 분들께 드립니다

이 세상에는 원래 불법이 없습니다. 다만, 부처님의 자비와 중생의 수오로 인해 불법이 생긴 것입니다.

- 당대 불법수행으로 큰 깨달음을 얻으신 금보리 상사님의 말씀

보리법문의 창시자 금보리 상사님은 어려서부터 청정고원(靑藏高原)에서 수행하셨습니다. 18년의 고수고행(苦修苦行) 끝에 수많은 고난을 이겨내고 원만한 자비와 수승한 법력(法力)을 얻을 수 있었습니다. 관세음보살님과 같은 대원을 발원하여 세간(世間)에서 포교를 하고 계도를 하고 있습니다. 금보리상사님은 자신의 수행과 득도한 경험을 통해 지금 우리 현대인의 수행과 깨달음에 가장 적합한 수행방법들을 창시해 내셨습니다. 만약 여러분이 진심으로 수행하고자 하는 분이려면 7일간의 실증실수(實證實修)를 통해 보리법문만의 우수함을 몸으로 느낄 수 있을 것입니다. 이시대에 맞는 적당원(應機) 수행방법을 통해 여러분을 깨달음으로 이끄는 것이 상사님의 제일 중요한 가르침입니다. 보리수행방법을 통해 무수히 많은 수행자들이 큰 성취를 얻으셨습니다. 이생에서 해탈하고 깨달음을 얻고자 하신다면 수행을 하지 않으면 안됩니다(不可不修). 여러분이 "금보리(金菩提)" 세 금자를 들으시고 회향과 놀라움을 느꼈다면 인연이라고 할 수 있습니다. 상사님께서 제자를 보내 한국에서 포교를 하고 있습니다. 한국의 인연이 있는 대중들을 위해 7일간의 수행반을 진행하고자 합니다. 인연이 있는 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.

- 수행반 일정 : 2006년 10월 13일(금) - 10월 19일(목)
- 주 소 : 서울 서초구 방배동 899-16 한국보리법문
- 문의 전화 : 02)3471-9183 / 02)586-6176

스님과 불자님! 지긋지긋한 치아

美圖브라이트로 7일만 닦으시면 고생 끝!

스님? 7일만 닦으시면 고생 안하십니다.

스님? 세상에서 제일 고통스럽고 참기 어려운것이 이가 아픈것 같아요. 세상 사람들은 만지 않지만 스님만은 믿으세요. 저는 대전에서는 보살님이다. 대전에 있는 사찰을 방문 하였을때 스님과 함께 공양을 하게 됐는데 1년전부터 치아 때문에 고생을 많이 하다가 양쪽 어금니를 뽑고나니 다른이도 흔들리며 찬물도 못먹고 하루하루 진통제에 의존해 왔고 병원에 자주 가야만 했습니다. 스님과 공양중에 이가 아파 잘 먹지 못하는것을 본 스님께서 미국구강학회에서 추천한 브라이트치아를 주시면서 아침저녁 7일만 닦으면 이가 좋아진다고 해서 마음속으로 병원을 다녀도 효과가 없는데 치약까지도 물가 의심하면서 스님께서 주신거라 아침저녁 사용하면서 4일째 되는날부터 진통제를 먹지 않아도 돼고 찬물을 먹어도 이가 시렵지 않는 놀라운 효과를 보았습니다. 일반치약처럼 7일정도 사용하면 입냄새는 물론, 10일정도 사용하면 풍치, 잇몸무려, 잇몸농종, 찬습식과 뜨거운 음식을 드실때 통증이 깨끗이 없어지며 누런이가 하얀이로 화이트도 됩니다.

※ 五福중의 으뜸가는 치아를 보존하는데 기적의 약초 치약으로 충분합니다. 가격은 50,000원입니다.

수입판매원 **금강닥터사**
TEL : (02)2271-1441 농협:360-12-046446 최능우