

정돈된 생활 간절한 수행으로 당당한 불자의 삶 누리자

II 생활 속의 아바라기도수행

곰바위불교교육원의 참회 발원 정진 회향의 생활

천하에 불소식은 모락모락 피어오르는데 경제 한 파는 풀릴 기미를 보이지 않고 있습니다. 아침마다 뉴스 듣기가 두렵습니다. 올라야 할 것은 내리고 내려야 할 것은 오른다는 뉴스, 살인과 강도 등 강력범죄 소식, 민생의 신음은 외면하고 당리당략을 위해서 싸움질만 하는 정치인들의 팔사나운 모습들로 채워진 뉴스는 세상을 점점 우울하게 합니다.

그렇다고 음달로 기어들어가 주그리고 앉아 있을 수는 없습니다. 햇빛이 있는 곳을 찾아 당당하게 일어서야 합니다. 지금 햇빛을 가린 것들은 반드시 물러갈 것이고, 우리가 당당하고 힘차게 살아갈수록 그 시간은 앞당겨질 것입니다.

불자의 삶은 언제나 당당해야 합니다. 그 당당한 삶은 흐트러짐 없는 생활에서 나오는 것입니다. 생활과 수행을 하나로 여기고 사는 자체가 간절하고 진지한 수행이 돼야 진정한 불자의 삶이라 할 수 있습니다.

곰바위불교교육원에서는 생활 속에서 참회 발원 정진 회향을 돌 아나게 실천할 것을 강조합니다. 특히 '대불정능엄신주'의 독송을 중심으로 수행하길 권하지만, 방법에 구애 받지 않고 각자의 인연에 따라 수행을 할 수 있도록 합니다. 곰바위불교교육원에서 생활속의 수행, 수행속의 생활을 실현하기 위해 중요한 실천과제로 삼고 있는 항목들과 '대불정능엄신주'의 독송법 등을 소개하고자 합니다.

#참다운 불자는 경전과 좌복을 갖춘다

참다운 불자라면 가정에 반드시 갖추어야 할 것이 있습니다. 첫째 경전입니다. 특정한 경전을 강요할 수는 없지만 가족 수대로 경전은 꼭 갖춰야 합니다. 집에 경전 한 권 없이 불자이길 바란다는 것은 말이 되지 않습니다. <천수경> <금강경> <관세음보살보문품> 등등 수많은 경전 가운데 원하는 한두 가지의 독송을 경전은 반드시 갖추어야 합니다. 그래야 아무 때고 경전을 독송할 수 있는 것입니다. 불자라면 매일 경전을 독송해야 합니다. 조용조용 눈으로 읽으라는 것이 아니고, 큰 소리로 독송하라는 것입니다. 정확한 발음으로 노래를 부르듯 즐겁고 힘차게 독송하면 번뇌망상이 사라지고 자신감과 지혜가 솟아오릅니다.

다음으로 좌복방석을 갖춘 것을 당부합니다. 모양이 어떻든 재질이 무엇이든 중요하지 않습니다. 그저 좌복을 갖추었으므로 불자로서의 삶은 인정될 수 있습니다. 집에 경전이 있고 좌복이 있으면 자연스럽게 정돈하고 앉아 경전을 독송할 수 있습니다. 불자로서의 단정한 생활이 여기서 비롯되는 것입니다. 또 불교전문신문 한 가지는 반드시 구독할 것을



곰바위불교교육원 공세화 원장(오른쪽)이 불자들과 함께 능엄신주 독송을 하고 있다.

권합니다. 불교계에서 정기적으로 발행되는 불교전문신문을 정기 구독함으로써 얻어지는 이점은 상당히 많습니다. 신문은 통해 새로운 소식만 접하는 것이 아닙니다. 불교계 신문은 정기적으로 공부를 할 수 있는 참고서 역할을 충분히 해 줍니다. 또 좋은 기획 기사들을 통해 불교에 대한 교양과 문화적인 안목을 넓힐 수 있습니다. 불교전문신문은 가장 생생한 실행지도사가 돼 주는 것입니다. 그러므로 이웃에게 자신이 구독하고 있는 불교전문신문을 권하는 것만으로도 엄청난 범보시를 하는 것입니다.

#만행, 스스로 찾아가는 행복한 인생

마지막으로 만행을 할 것을 권장합니다. 만행이라 하면 특정한 목적 없이 떠도는 것을 생각하겠지만 수행하는 불자는 좋은 인연을 찾아 지성으로 정진하고 그 가피를 이웃에게 회향하는 자세를 지녀야 합니다. 여기서 말하는 만행은 긴 시간을 요하는 것이 아니라 형편에 맞추어서 좋은 인연을 찾아 떠나는 것입니다.

사는 것이 바쁘고 힘겹지만, 신심을 내면 하루 코스도 좋고 이틀 코스도 좋고 사흘 혹은 그 이상의 만행도 좋습니다. 형편에 맞추어서 원근을 선택해 좋은 법회현장도 찾아가고 훌륭한 도량에 가서 정진도 하라는 것입니다. 그렇게 함으로써 자신의 내면이 깊어지고 수행의 힘이 증장되는 것을 느끼게 될 것입니다. 그러한 정진력을 바탕으로 이웃과 뭐든지

나누는 삶을 이끌어 간다면 그보다 당당하고 멋진 삶이 어디 있겠습니까?

필자의 경우 장기적인 만행을 하는 편입니다. 1990년에 첫 만행을 나서 전국의 사찰을 순례하며 매일 2000배 내지 3000배를 하며 몸의 조복을 받았습니 다. 절을 할 때는 각종 경전을 읽었고 소책자로 만든 경전을 만나는 사람마다 나눠주기도 했습니다. 그렇게 원력과 회향의 만행을 하면서 필자는 무한한 행복을 느꼈습니다. 경제적으로 많이 갖고 높은 권력을 차지했다고 행복한 것은 아닙니다. 자신이 스스로 즐겨워지고 바람 소리에도 웃음이 툭툭 터져 나오는 그 희열이 바로 참다운 행복입니다. 수행하고 배푸는 삶이 아니고는 그러한 행복을 누릴 수 없습니다.

두 번째 만행(2005년) 길에서는 범보시를 위주로 했습니다. <우리말 천수경> <지장경> 등의 경전을 인쇄하여 만나는 사람에게 나눠주고 차량에 꽂아 주기도 했습니다. 필자는 올봄에도 만행을 떠나려 합니다. 곰바위불교교육원에서 정진하는 불자님들과 함께 지장경 카세트 테이프를 범보시할 계획입니다. 이런 만행을 통해 우리는 수많은 선인(善因)을 쌓습니다. 범법을 만나지 못한 사람들에게 단 한번이라도 부처님의 가르침을 전하는 인연을 심어 주는 것이 중요합니다. 그 작은 인연이 언젠가 성불의 모태가 될 것이기 때문입니다.

#능엄신주, 큰소리로 정확하게 발음하라

'대불정능엄신주'의 독송 수행은 번뇌망상을 없애고 정진력을 키워줍니다. 부처님이 말씀하시는 독송의 공덕은 이렇습니다.

"너희 배우는 사람들이 윤회를 벗어나는 도를 얻고자 하면서도 능엄신주를 외우지 아니하고 몸과 마음에 마(魔)가 없기를 바라는 것은 옳지 아니하니라. 만일 여러 세세 여러 나라에 사는 중생들이 나무껍질이나 잎이나 종이나 천에 이 주문을 써서 간직할 것이나 설사 외울 수 없거든 몸에 갖거나 방안에 두기만 하여도 독이 이 사람을 해하지 못하니라. 능엄신주를 열심히 독송하는 사람에게는 나쁜 귀신이 해를 주지 못하며 항상 이 사람을 보호할 것이다. 능엄신주를 읽거나 외우거나 몸에 간직하면 이 사람은 보리심을 처음 낼 때부터 부처님 몸을 얻을 때까지 세세생생 나쁜 곳에도 나지 아니하며 천하고 가난한 곳에도 태어나지 않느니라."

능엄신주는 처음부터 제대로 독송하는 습관을 길러야 합니다. 입문자의 경우 반드시 전문적으로 능엄신주 독송 수행을 하는 곳을 찾아가 독송법을 잘 배워야 합니다. 처음에는 큰소리로 정확하게 발음을 하는 것이 중요합니다. 입속에서 주문을 웅얼웅얼 해서는 안됩니다. 느리더라도 정확한 발음으로 크게 독송해야 합니다. 횡수에 집착하는 경우도 있는데 그것은 무의미합니다. 얼마나 정확한 발음으로 독송하느냐가 중요합니다. 발음이 정확하고 띄어 읽기가

잘 돼야 나중에 속도가 붙고 피로감이 덜 합니다. 능엄신주 독송 수행으로 삶의 방향을 바꾼 몇 분의 사례를 소개합니다.

[황순희 보살님]은 오랫동안 무속에 의지하다가 곰바위불교교육원에서 능엄신주 독송 수행을 시작했습니다. 정말 열심히 정진하며 기도와 수행과 생활이 다 한 덩어리로 돌아가게 되었습니다. 그 전에는 늘 마음이 불안하고 남편 역시 건강이 날로 나빠졌었는데 경전 독송과 선행공덕을 쌓으며 능엄신주 수행을 하는 동안 사업의 번창과 가정의 화목을 다 이루었습니다. 그래서 수행을 하는 가운데 늘 노숙자들을 위해 음식 공양을 베풀고 있습니다.

[임명선 보살님]은 현대불교신문의 정기구독을 도반들에게 많이 권하는데 주변 사람들에게는 '미운 사람들을 위해 기도하는 보살'로 통합니다. 전국 사찰을 찾아 능엄신주 수행을 하면서 하루도 빠지지 않고 <우리말 천수경> '지장경 테이프' 등을 보시합니다.

[류준하 보살님]은 마음이 늘 불안하여 꿈자리가 어지럽곤 했지만 능엄신주 수행을 하면서 더 이상 불안하지 않습니다. 가족들의 갈등관계도 해소되었는데 그 '비결'은 바로 하심하는 데 있었다고 합니다. 참회 하는 마음으로 가족들에게 먼저 하심을 하니 온 가족이 다 한마음으로 뭉쳐졌다는 것입니다.

[곽태근 거사님]의 경우는 타종교를 오래 믿었는데 개종하여 경전 독송과 포교활동으로 즐거운 삶을 이어가고 있습니다.

[박진생 거사님]은 정신과 의사인데 큰소리로 경전을 독송하며 수행의 힘을 얻게 되었다고 합니다. 박 거사님은 성철 스님의 신년법어 불탄 법어 등을 경전 읽듯 큰 소리로 독송하는데 이 독송법은 정신과 환자들의 증세를 호전시키는데도 효과를 본다고 합니다.

참다운 불자의 삶은 늘 참회하고 발원하고 정진하며 회향하는데 있습니다. 이것은 따로 생각해서는 안 되며 생활 속에서 한 덩어리로 돌아가야 합니다. 경전을 독송하고 불사를 읽고 불교전문신문을 정기적으로 보는 등 정돈되고 간절한 생활을 하다보면 외부의 요인으로 인한 고통을 이겨내는 힘도 생기는 것입니다. 수행하는 삶은 회향의 삶이므로 수행과 생활을 돌 아나게 살아가는 불자들이 늘어날수록 우리 사회의 구조적 모순과 갈등, 정치 혼란과 경제적 어려움도 술술 풀려 나갈 것입니다. 곰바위불교교육원의 수행생활이 행복한 세상 만들기 하나의 열쇠가 될 것입니다. (010)6789-5008



공세화

곰바위불교교육원장

성불화 카필라 신발

신발공학이 만든 가장 편안한 신발 성불화 인기!



▲성불화 남여공용

불자님 평상복에도 세련! 스님 승복 색상에 맞춰 골라!

국내 기능성신발 메이커인 삼양통상에서 스님과 불자님들을 위한 신발 성불화Ⅱ "카필라"를 생산판매하고 있어 성불화Ⅰ에 이어 큰 호응을 얻고 있다. 성불화 "카필라" 브랜드는 석가모니 부처님께서 왕세자로서 인도의 고대국가 이름이며 과학적인 설계로 신발의 무게를 획기적으로 가볍게 하고, 인체공학적인 설계로 장시간 보행에도 피로감을 감소하게 제작된 기능성 신발이다.

신발내부에는 신소재를 사용해 겨울에는 외부에서 들어오는 찬공기를 차단해 매우 따뜻하고 여름에는 발땀까지 흡수해 외부로 배출하는 기능까지 갖추고 있으며 신고, 벗기 편하게 원터치 신발끈으로 되어

최고급 천연방수 "뉴빅" 사용

있다. 디자인면에서는 불자님들의 평상복에도 잘 어울리며, 스님께서는 승복색상에 맞추어 품격있게 제작하고, 최고급 천연방수 가죽 뉴빅을 사용해 세련되어 종교를 떠나 타종교인들도 신성하고 있다. 또한 "카필라"를 신고 만행할때 악귀와 잡귀를 미리쫓고 좋은 인연과 귀인을 만나게 만트라를 넣은 것이 독특하다. 성불화 "카필라"는 남여 공용으로 225mm부터 280mm까지 사이즈별로 제작되어 전화로 신청하면 택배로 받아 신을 수 있다. 가격 88,000원

레저, 등산엔 아이젠 트래킹화!

• 아이젠
• 특수아이젠 부츠로 미끄럼 방지
• 수염 천화 테스트를 거쳐 개발된 신기술 등산화
• 안면에도 잘 미끄러지지 않는 눈썰미 소재의 밑창

• 가격 88,000원

문의: 080-775-7575
농협 935-12-355423 박정미

목·기관지가 불편할때

도라지 진액 상쾌 출시!

날씨가 건조해지거나 환절기에는 목, 기관지로 고생하는 사람들이 의외로 많다. 이유는 모두 다르겠지만 앞에서 지켜보는 사람이 본인 모두 여간 고통스러운 일이 아니다. 만약 목, 기관지로 고생하는 사람이라면 토종도라지를 눈여겨 보자. 도라지에는 탄수화물을 비롯한 칼슘, 철분이 풍부할 뿐 아니라 라시코틴이란 성분이 목보호에 도움을 주어 예로부터 널리 이용되었다. 고려한방제약에서는 과학적인 연구태도로 이 사실을 알게되어 목, 기관지가 불편한 사람들을 위하여 토종도라지에 더욱 좋은 터득을 추가하여 새로운 신제품 상쾌를 출시하였다. 고농축된 토종도라지 상쾌진액은 티스푼 반스푼 정도를 그대로 먹거나 물에 타서 1일 2~3회 간편하게 음용하면 된다. 가격은 종전 판매가130,000원에서 100원씩 한정 99,000원에 특별할인하여 공급하고 있다.

내용량 : 110g×3병

(주)고려한방제약
문의 1566-1940
농협 483-02-192611 전정호

오늘도 기분 좋은 안심찰맛! 「천하무적」 옷 옷가네 토종찰옷



- 몸이 무겁고 아침에 일어나기 힘들다구요?
- 한국 식품연구원 개발
- 서울대학교 안전성 검사

옷이 좋다는 것은 누구나 알고 있습니다. 그렇다고 아무거나 먹을 수는 없겠지요?

옷은 한번만 먹어도 몸이 따뜻해지고 속이 편안해지는 것을 느낄 수 있다. 그러나 옷이 좋은줄은 알지만 옷탈 걱정때문에 망설이는 분들을 위해 누구나 안심하고 먹을 수 있도록 과학적인 연구와 현대기술로 새롭게 개발된 찰옷제품이 출시되면서 술을 자주 드시는 분이나 몸이 무거워 아침에 일어나기 힘들거나 부터 큰 인기를 얻고 있어 화제가 되고 있다.

몸이 따뜻해지고 속이 편안...

전통식품 현대화를 위한 농림부 국책사업의 일환으로 한국 식품연구원(정부 출연기관) 성기승 박사외 8명이 3년간 연구 개발한 기술로서 서울대학교 수의학과에서 안전성 검사실험을 완료하였다. 몸이 무거워 아침에 일어나기 힘들거나 술, 담배를 자주하시는 분, 운동 또는 공부로 힘든 아이들,

[일반형] [고급형]

• 내용량 : 1박스(60ml×60회) 2개월분

• 1병(1.5g)

조금만 움직여도 만사 귀찮아하는 분은 일주일만 먹어도 자신이 직접 느낄 수 있다고 한다. 남녀 누구나 간편하게 드실 수 있는 본 제품은 일반형과 더욱 진하게 만든 고급형이 있다.

언론보도자료

- "인생만큼 만큼 더욱 노력하겠습니다."
- MBC 고향은 지금 - 옷 안되는 찰옷 최초 개발
 - KBS 고향의 아침 - 찰옷은 몸을 따뜻하게 한다
 - SBS 한성고 정은아의 좋은아침 - 찰옷 맛있게 먹는 찰옷 개발
 - 2003.11 한국경제 - 찰옷 식품을 아십니까?
 - 2003.11 동아일보 - 옷 안되는 찰옷
 - 2003.10 스포츠투데이 - 찰옷 부작용 걱정만 내 먹어!
 - 2003.11 스포츠조선 - 부작용 없는 옷, 안전성 완료
 - ▶2006.6 KBS 무엇이든 물어보세요 - 찰옷은 약이 되는 옷 건강법 협찬
 - ▶2006.8 20 KBS 상심일요일 - 계절의 보석 옷 협찬
 - ▶2006.10.31 KBS 무한지대류 - 협찬

구입엔 꼭 확인...

농림부 국책사업의 일환으로 한국 식품연구원에서 3년간 연구 개발한 본 제품의 원료는 일반시중 제품보다 신뢰성이 뛰어난 많은 고객들에게 큰 호응을 얻고 있다.

문의 : 옷가네 찰옷농원
무로전화 : 080-838-3366