

지리산 품에 안겨 '참 나' 를 만나다

부산의 청년불자, '방하착' 화두로
'2030 지리산명상기행' 성료

7월 30일 오전 7시 부산시청 앞 관광버스 안은 이른 아침부터 만원이다. 비좁은 틈을 다니며 삶은 계란과 갖 지은 떡, 바나나가 담긴 새참봉지를 하재훈 대한불교청년회 부산지구회장이 수줍은 듯 건넨다. 그에게 6월 전국불교청년대회장에서 200만 부산 재가불자를 대표해 힘차게 대회를 흔들던 카리스마는 온대간대 없었다. 대신 구뎀여행을 함께하는 이들 모두를 똑같은 부처님의 제자로 대하여 깨달음을 구하는 도반의 수행을 격려하기 위한 마음만 전해졌다.

대한불교청년회 부산지구(회장 하재훈)는 7월 30~31일 지리산 칠성봉 금봉사(주지 단재) 일대에서 '2030 지리산 명상기행'을 개최했다. 이번 명상기행의 주제는 방하착(放下着)·'방(放)'은 놓는다. '하(下)'는 모든 존재의 가장 깊은 곳이자 아래에 있는 뿌리와도 같은 본래 면목, 즉 '참 나'를 말한다. '착(着)'은 집착(執着)이나 걸림을 뜻한다. 방하착이란 본래의 공(空)한 이치를 알지 못하고 집착(執着)하는 것을 내려놓아야 한다는 뜻을 담고 있다. 우리의 마음은 온갖 번뇌와 갈등, 집착과 원망, 스트레스 등이 거미줄처럼 얽혀있다. 이러한 모든 것을 훌훌 털어버리게 벗어 던져버리라는 말이다.

산란했던 마음 속 번뇌와 망상으로 함께 내려놓아야만, 밝고 맑게 열린 육감육식으로 지리산이 들려주는 가르침을 들을 수 있다. 그래서 화장은 물론한 기업의 사장, 정신과 전문의, 유치원 교사, 취업준비생 등 세속의 직책을 모두 내려놓고 지리산에 도착했다.

오전 11시 1박 2일간 이들을 깨달음의 길로 안내해줄 도량은 바로 지리산 칠성봉 아래 약양골에 자리한 금봉사에 도착했다. 약양골은 왼쪽으로 형제봉과 신선봉을 잇는 지리산의 장엄한 능선이 자리하고, 오른쪽으로는 섬진강이 내려다보이는 비옥한 분지에 형성된 마을이 있었다. 바로 이곳에서 도보로 30분 여 산길을 올라 도착한 곳 산사 금봉사는 고즈넉했다. 금봉사에 도착한 청년 선객들은 단출한 여장을 풀고, 땀이 채 식기도 전 대웅전에서 입제식을 가졌다.

입제식에서 단재 스님은 "뻔뻔한 산행 일정보다는 산사에서 하루밤을 보내는 동안 내 안의 고민과 갈등을 찾아, 스스로 해결할 수 있는 열쇠를 찾는 것이 중요하다"며 "가장 먼저 산행을 마치고 난 뒤 몸과 마음 속 쌓인 속세의 때를 시원한 계곡물에 씻어 버리고, 청정한 몸과 마음가짐으로 템플스테이를 본격적으로 시작하길 바란다"고 말했다.

불도(佛道) 부산의 청년불자들이 진정한 '방하착'을 하기 위해 지리산으로 떠난 구뎀여행은 뻔뻔한 일정 속에서 치열하게 진행됐다. 사찰에서 마련한 점심공양을 먹은 후 구재봉 등반이 바로 이어졌다.

첫 프로그램인 산행 코스는 금봉사를 출발해 지리산 구재봉 정상에서 호국영령을 위한 천도재를 지낸



금봉사를 더한지 6시간만에 구재봉 정상에 오른 명상 기행단이 환하게 웃고 있다.

뒤 돌아오는 것으로 자그마치 6시간에 걸친 대장정이었다. 물론 40여 청년 불자에게도 구재봉을 향해 나를 찾아가는 여정은 쉽지 않았다. 속세의 현대 물질문명에 익숙해 걷기에 소홀하거나 산행의 경험이 적은 우배이들에게는 해병대 체험 이상의 고행이었다. 하지만 산행은 대자연의 위엄 앞에서 우리가 얼마나 나약한 존재인가를 깨닫게 했다. 숲길을 걸으며 피부에 스치는 바람과 햇살 한줄, 새소리와 풀벌레 소리 등 지리산이 들려주는 법음에 집중해 걷기 명상에 임했다.

이 코스가 더욱 특별한 이유는 6·25한국전쟁 당시 빨치산 격전지로 수많은 남과 북의 청년들이 희생된 민족상잔의 비극이 서린 곳인 구재봉을 향하는 산길이기 때문이다. 격렬한 전투를 피해 산골로 숨어든 빨치산의 주요 통행로였던 만큼 산길은

험준하고 가팔랐다. 산을 정복하기 위해 오르는 범부들에게 지리산은 구재봉을 쉬어 허락하지 않는다고 한다.

금봉사를 떠나온지 6시간 만에 구재봉에 이르렀다. 미리 준비한 과일과 떡 등 공양물을 차려, 반야심경을 외우며 호국영령의 극락왕생을 염원하는 제를 올렸다.

매년 명상기행의 진행부로 참여해온 양혜련 대불청 부산지구 인재개발팀장은 "산행이 힘들어 인위적이지 않은 지극히 자연스러운 묵연수행을 함께 곁하게 되었다"며 "산길을 오르내리면서 내 안의 나와 많은 대화를 나누었고, 지금까지 힘들고 포기하고 싶을 때 오늘 이 시간처럼 나를 조절하고, 다투는 과정을 거친다면 이것이 바로 참사라 되는 방법일 것"이라고 말했다.

입용고시를 준비 중인 팽혜영 씨는 "산에 오르기 전에는 무언가를 얻어야겠다는 다짐을 했는데, 산을 내려온 후 나를 괴롭히던 번뇌와 망상이 사라진 마음저리에 비로소 온전한 나를 발견했다"고 말했다.

산행을 마친 후 밤 10시 무렵 경내 대웅전 앞마당에서 '별빛명상'이 열렸다. 큰 원을 그리고 둘러앉아 지리산 400m고지에서 밤하늘을 올려다보며 '별빛 명상'에 잠겼다. 그 후에도 청년 선객들은 별이 쏟아지는 지리산의 밤하늘을 바라보며 삼삼오오 모여앉아 밤이 깊도록 법담을 나눴다.

31일 새벽 3시 금봉사 도량과 지리산을 깨우는 도량식과 함께 명상기행의 두 번째 날이 밝았다. 전날 구재봉 산행으로 무거워진 몸을 이끌고 새벽예불 후 관세음보살경과 및 108배, 행선과 참선 수행 등 본

격적인 명상 수행에 들어갔다.

청년 선객들은 50분 좌선 후 10분의 행선을 원칙으로 하되, 때때로 좌선을 하다 졸음이 오면 일어나 자연스럽게 걷거나 움직이며 진지하게 행선에 임했다. 이들은 도량을 천천히 걸으면서 좌선으로 굳어진 몸을 풀었다. 이때에도 참선의 근본과제인 방하착이라는 화두를 들고 철저히 점검했다.

단재 스님은 "좌선은 정(靜)의 상태에서 행하는 공부인데 대하여, 경행은 동(動)의 상태에서 행하는 공부이기 때문에 행(行)이라고도 한다"며 "경행의 방법은 두 손을 모아 쥐고 복부에 두며, 한 발씩 움직일 때마다 화두를 한 번씩 염하는 형식을 취하게 된다. 그러나 50분 동안 좌선한 뒤에도 잠이 일어나지 않거나 자세가 흐트러지지 않는 경우에는 좌선으로 계속하게 된다"고 말했다.

물 없이도 할 수 있는 휘나햇 온열경영

무릎찜질,허리찜질,족욕,좌욕,반신욕,사우나, 한번에...OK!

NAVER 검색엔진에 휘나햇 온열요법을 검색하세요

2011년형 여름 신상품 특별 할인 판매



▲2011년 지식서비스 최우수기업 선정 사진

휘나햇은 30여종 공물질 (특허획득제 10-096707 호 발명의명칭:세라믹전기발열제 및 그 제조방법)특수제작한수퍼블랙드스크 B.C.P 내장하여 450도로 가열할 때 발생하는 원적외선, 음이온, 온열이며 일반면상발열체와는 비교가 안되는 획기적인 기능을 갖는 휘나햇 반신욕기는특별할인된가격으로 한가정에 반드시 한 대씩보급될것입니다. (2020년까지)

문의: 02-875-0600 www.hkshop.co.kr

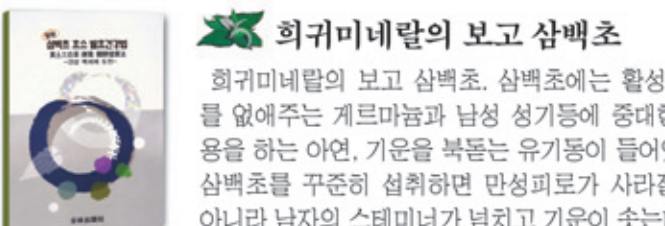
계좌번호: 국민 404601-01-046107 예금주: (주)휘림건강 판매원, 제조원: (주)휘림건강 * 대리점, 취급점, 영업사원모집

암과 현대병을 쉽게 다스리는 방법

발효 9개월 177호 변비 생리통 특효 황토 삼백초 효소 발효건강법

"세포의 생성을 촉진하고 혈액을 깨끗하게 하는 삼백초 효소 발효액은 심각한 환경오염에 노출된 인체에 건강을 되찾아주는 최고의 처방이다"

노화와 난치병을 이기는 삼백초의 놀라운 효능! 변비, 숙변, 생리통을 없애는 날마다 기본 좋은 건강 비결! 간질환, 당뇨, 신장질환, 동맥경화, 고혈압, 심장병, 부인병, 비만치료!



황토 삼백초 효소 발효관리법 무임상담 | 임상적 지용 | 값 5,000원

문의: 070-7804-5358

계좌: 농협 170118-56-120962 예금주: 강봉대

모리다 요시오 박사와 의사 이토 오사무의 치료 사례 - 25,000명을 임상실험한 결과 밝혀진 효소의 놀라운 효과 반건강 상태는 1개월만에 완치, /정맥이 되살아 난다 / 불임이 치료된다 / 기미가 사라진다 / 속취가 없어진다 / 위궤양이 치료된다 / 무릎이 없어진다 / 치질 치료된다 / 탈모가 치료된다 / 류머티즘 관절염이 치료된다...

100% 국내산 참웃나무 진액 참웃 골드

많은 분들이 알고 계신 것 만큼 참웃은 널리 알려져 있습니다.

휘림참웃물, 이제 안심하고 편안하게 드실 수 있습니다.



▶웃에도 궁합이 있습니다. 그 물을 찾아 2대째 이 땅의 오초 주산지를 찾아 해매된 사람이 지하 250m 게르마늄 광천수를 이용해 휘림참웃을 만들었습니다.

▶웃에 대한 솔한 소문이 있습니다. 그 소문을 넘어서 국내 최초로 웃 산업특구를 탄생시킨 사람이 이 땅에 정착한 참웃 문화를 만들기 위해 만들었습니다.

▶가족의 건강과 행복을 위해 약식동원의 참다운 생활을 휘림 참웃물을 통해 경험해 보십시오

문의: 02-875-0600 www.hkshop.co.kr

수행자에게 발우공양 역시 치열한 수행의 연장선 상이다.

아침공양에 앞서 (소심경)을 배웠다. 발우를 내리는 '하발계(下鉢偈)' 부터 발우를 펼치는 '전발계(展鉢偈)', 천수물과 밥, 국, 반찬을 돌리는 '십념(十念)', 음식을 받들면서 계송하는 '봉반계(奉飯偈)와 오관계(五觀偈)', 천수물통을 돌리고 발우를 발우보로 싸 정돈하는 '절수계(節水偈)', 발우공양을 마무리하는 '해탈주(解脫呪)' 등 한끼의 공양을 받기 까지 외워야 할 계송은 많았다. 참가자 중 대다수는 발우공양을 처음 해봤다. 안전한 연수국장(대불청 부산지구)의 강의가 이어졌다.

"이 음식을 받아서 열심히 정진해 깨달음을 얻어 이웃을 위해 회향할 수 있어야 합니다. (소심경)의 핵심인 '오관계'에서 말하듯 한 톨의 밥알 속에 우주 만유가 연관되어 있음을 알고 감사하는 마음으로 공양을 받아야 합니다."

이어 양해련 대불청 부산지구 인재개발팀장의 진행으로 '자기장점 발견하기' 수업이 마련됐다. 스스로 자신의 장점 64가지를 찾고 다른 이들의 장점을 함께 찾아주는 자기개발 심리프로그램으로 10명씩 총 4개 조로 나눠 진행했다.

먼저 하얀 종이 위에 9칸으로 이뤄진 정사각형 9개를 그린 후 가운데 사각형에 외모와 성격, 언행과 좋은 습관 등 주제를 기입하고 이에 따른 자신의 장점을 주변 칸에 적어나갔다. 이를 통해 참가자들은 스스로를 돌아보고 타인과 모든 사물을 긍정적으로 보고 받아들이는 태도를 길렀다.

이틀간 이어진 '2030 지리산 명상기행'은 지리산 구재봉 걷기명상을 시작으로 별빛 명상, 108배와 행선, 새벽 명상, 발우공양에 이어 자기장점 발견하기를 끝으로 금봉사 템플스테이의 일정을 마쳤다.

명상기행에 참가한 이성근 씨는 현지 정신과 전문의로 환자들에게 불교식 명상수행을 치료에 적용 중이다. 이 씨는 "불교식 명상은 우울증이나 중독 등 정신적인 스트레스와 병으로 고통 받는 이들에게 훌륭한 치료법이 되고, 이미 많은 부분에서 외국 의학계에서 뚜렷하게 과학적 증명법으로 입증됐다"며 "이번 명상기행을 통해 배운 명상법들을 적용해볼 계획"이라고 말했다.

회향법회에서 청년 선객들은 "끊임없는 수행정진으로 어지러운 마음을 가라앉히고 들끓던 욕망을 잠재우며 언뜻처럼 지혜를 활짝 피워 참다운 불자의 삶을 살 것"을 발원했다.

1~6회까지 매회 명상기행을 기획하고 이끌어 총 7회 모두 참가한 류상영 前 회장(대불청 부산지구)은 "매일 몸을 닦으면서 마음은 돌아볼 겨를 없이 살고 있어, 때때로 수행을 통해 마음을 닦을 수밖에 없다"며 "지리산의 품에 안겨 에너지가 재충전되고, 방향척의 뜻을 되새기고 스스로를 돌아보는 좋은 시간이 되었길 바란다"고 말했다.

7월 마지막 주말, 금쪽같은 휴가를 반납하고 방학하기 위해 지리산으로 구뱌여행을 떠난 청년 선객들을 싣고 부산을 향하는 길. 동시간대 같은 길을 달리는 다른 버스들과의 분위기는 대조적이었다.

지리산에서 부산에 이르는 동안 차창에 비친 이들의 얼굴에는 고요한 미소만이 있을 뿐 묵언수행은 금봉사를 떠나며 때부터 계속 이어졌다. 과연 이들은 떠나올 때 품었던 방향척의 화두를 깨달았을까. 누군가 흥얼거리는 노래에 청년 선객의 눈빛이 일제히 지리산 발하늘의 별처럼 빛나고 있었다.

박지원 기자



참가자들이 명상수행을 하고 있다.



안민환 국장이 발우공양의 의미와 과정을 설명하고 있다.

■조계종 금봉사 템플스테이

얼렸다 녹였다 반복한 '금봉차' 한잔의 여유

경상남도 하동의 한적한 시골마을에 위치한 대한불교조계종 금봉사(주지 단계)는 차향이 은은히 퍼지는 금봉차 도량이다. 주지 단계 스님은 여러 가지 템플스테이 중에서도 1박 2일 단기간 휴식형템플스테이를 권한다. 불자라면 템플스테이 중 묵언수행을 원칙으로 하지만, 보통 사찰에 절만 지킨다면 아무런 제약 없이 고즈넉한 산사에서 자유로운 시간을 보낼 수 있다.

특히, 금봉사에서 금봉차를 마시며 수행하는 다도템플스테이는 세속의 삶에 지친 현대인을 위해 마련한 차 명상 치유프로그램이다.

주지 단계 스님이 직접 개발한 금봉차는 청정 지리산의 자연에서 발생한 거름과 톱밥 속에서 유기물질이 생성돼, 인공적인 비료나 농약 없이 자란 유기농 야생 녹차이다. 임하를 전후로 하여 일 년에 단 한 번 수확을 한 후, 첫눈이 올 때까지

얼렸다 녹였다를 반복하며 깊은 숙성을 마친 다음에야 비로소 한국의 명차, 금봉차로서의 역할을 다하게 된다.

5월 27일 제조방법으로 특허등록을 마치고, 환경부장관 대상, 식약청장상을 수상하면서 지리산 야생 녹차의 우수성을 인정받으며 한국 명차로서의 발판을 만들었다.

단계 스님은 "내가 먹는 것이 곧 '나'인 요즘 세상에서, 차를 마시는 것은 단순히 갈증을 풀기 위한 행위를 넘어선다. '커피 한 잔 하자'는 말보다, '차 한 잔 하자'는 말에서 한 층 더 고요하고 깊은 울림을 느끼게 되는 것도 같은 이치"라며 "홀로 마시는 차 한 잔은 스스로 마음 속 상처를 지우는 명상의 시간이며, 타인과 함께 기울이는 차잔은 서로의 갈등을 내려놓는 치유의 과정"이 될 것이라고 말했다. (055) 882-2373 박지원 기자

인터뷰 | 하재훈 대한불교청년회 부산지구 회장

청년·이웃종교인·비종교인 포교에 '명상' 으뜸

"평소 스스로를 얼마만큼 사랑하십니까? 평소 내 삶의 주인이 되어 살기란 말처럼 쉽지만, 지리산명상기행의 다양한 자기성찰 프로그램을 함께 하다보면 자기자신을 사랑하는 법을 알게 될 것입니다."

"2030 지리산명상기행"은 도심 속 일상을 벗어나 산사에서 템플스테이와 숲길 명상도보 등을 통해 심신의 수양과 호연지기를 기르기 위해 7년 전 처음 시작됐다. 이후 해를 거듭해 갈수록 기도와 참선, 명상 등 다양한 수행법을 개발해 참가수행자의 삶을 간접 체험하고 참된 나를 발견하는 수행형 프로그램으로 거듭나고 있다.

"이번 명상기행의 화두는 '지리산, 그 품에 안겨 방향척 해보세'로, 지리산에 든다고 표현했습니다. 산에 오른다는 말이 정복과 개발의 의미라면 산에 든다는 것은 자연과 함께 호흡하며 하나가 된다는 말이기 때문인데요. 많은 청년들의 고민은 직장, 가정, 인간관계 등 별반 다르지 않습니다. 이것을 숲 속에서의 명상을 통해 마음 바깥으로 표출해 무거운 짐을 털어내고, 서로의 따뜻한 마음을 나눌 수 있는 계기가 되길 바랍니다."

명상기행이 청년불교의 포교에 미치는 영향은 매우 크다. 참가자 대부분은 재직사찰이나 불교청년회에 소속되지 않은 경우가 대부분이다. 기성 여행사의 지리산여행상품에 비해 절

반에도 채 못 미치는 저렴한 참가비 덕분이다. 현재까지 연령군 100여명 이상이 동참해 현재까지 1000여 청년 불자가 명상기행에 동참했다. 이들 중 대다수는 대한불교 청년회 부산지구의 지역별 지회에 자연스럽게 가입해 지금까지 수행정진에 매진하고 있다.

"일반 청년들의 동참을 유도해 산행 및 사찰문 화제형 등을 통해 자연스럽게 부처님의 가르침을 전하는 것이 이번 기행의 첫 번째 목표입니다. 이웃종교인이나 비종교인, 혹은 불교에 관심은 있지만 선뜻 공부하려고 마음먹지 못하는 분들이 여행을 통해 불교를 만나도록 이끌어주는 것이 중요합니다."

내년 여름 "2030지리산명상기행"은 지리산과 맞닿은 섬진강 강변권기, 인성개발프로그램을 접목해 질적 성장을 꾀한다. "앞으로 1년간 좀 더 세분화되고 다양한 자기성찰 프로그램을 개발하고, 명상 수행과 결합해 대불청 부산지구를 대표하는 행사로 자리매김할 것입니다." 박지원 기자



용왕사

초개와 같은이 한 목숨
조국을 위한
구국의 기도가 아니면
나의사건엔 결코
굴하여 무릎을 꿇는 일은 없을 것 이다

6.29 민주화의 실천을 추구하는
하늘에 천명(天命)을
당시 전두환 대통령께 3일전
정식공문으로 전달한 동양제일의 심리학자
나라를 지키는 호법선신
병을 고치는 약사여래

(금룡 김진걸 사집 피와 영혼의 소리 서시 중에서)

정신병 신병 무속생활 하기 싫은 분 무당 신 책임지고 떼어 드립니다.
철학 심리학 사업 송사 학업고시 등과 병원 등에서 치료해도,
낫지 않고 고질병으로 고통 받는 사람 처방 있습니다.

문의 : 051)852-5879 / 011-599- 5875 (사전예약) 부산 시청 뒤 양정쪽 100m

국가를 지키는 호법선신 병을 고치는 약사여래 불교의 꽃, 큰스승 용왕사 金龍大師

해성불원(海戒佛院) 자비회(慈悲會)

삼보에 귀의 하옵고 부처님의 자비의 광명이 은누리에 비추어 중생들의 소원성취 이루도록 발원 하옵습니다.

베트남, 중국(한족), 필리핀, 캄보디아, 네팔, 몽골 아가씨와 짝지어 주기 운동

- 결혼정보 초혼·재혼 -

중국(한족)아가씨 신랑 한 사람 당 신부 열 명의 선을 보고 일일이 공함을 보고 공함이 좋은 아가씨 자택 방문하여 부모들을 만나보고 사는 모습과 미진한 점등을 묻고 살펴서 완전 무결하도록 최선을 다하고 있음 (스님의 직접 통역 하에)

□ 의심점이 없으신 분 먼저 중국에 결혼한 신랑들과 연결하여 투명하게 연결도 하여 드립니다. (원하시는 분들께)

□ 한족은 태국, 필리핀, 베트남 아가씨들과 똑같습니다. 우리말을 전혀 모르니까 (한국말을 나오면 가르쳐야 합니다)

□ 자격: 직장이 있는 자, 전세방이라도 있는 자 (직장 확인서1통, 갑근세 증명1통, 전세 계약서 사본1통)

⇒ 양복항공료, 호텔숙박비, 식대, 국제결혼 서류 작성비 신부 입국 모든 제반 일체를 책임성 있게 일괄 처리

국제결혼 서류대행

1. 번역 2. 공증 3. 친지방문 4. 국적취득신청

상담 010-9955-9093

◆담당 : 만해 스님 합장 인천 광역시 남구 용현동 463-57 우.402-202 (전등사 내)
주·야 핸드폰 010-5494-9595 / 전화 032)886-1661 / 070-8192-1661
서울사무실 : 서울 영등포구 영등포동 3가7야자빌딩1505호(해피씨티 내)

중년여성 일본 결혼 할 분

결혼 비용 일체 일본에서 부담

1. 본인인 여러 신랑을 맞선을 보고 자유선택
2. 일본은 인건비가 비싸 안마사, 지압사, 피부관리사 등 자격을 취득하면 월 5~6백만원 수입 절대보장
3. 기술은 1개월이면 취득할 수 있음
4. 기숙사 완비 되어 있음
5. 뜻이 있는 분 상담 받으세요
6. 불자님 절대 우대 넓은 세상을 보라

불교가족 선남 선녀 짝 지어 주기

불교 가족 중 과년한 선남-선녀들에 초혼·재혼자 신청하여 주시면 공함을 보아 좋은 배필을 선정하여 맞선을 보도록 알선함. 년월일시는 음력으로 기입하여 주십시오.

담당스님 **만해** 합장