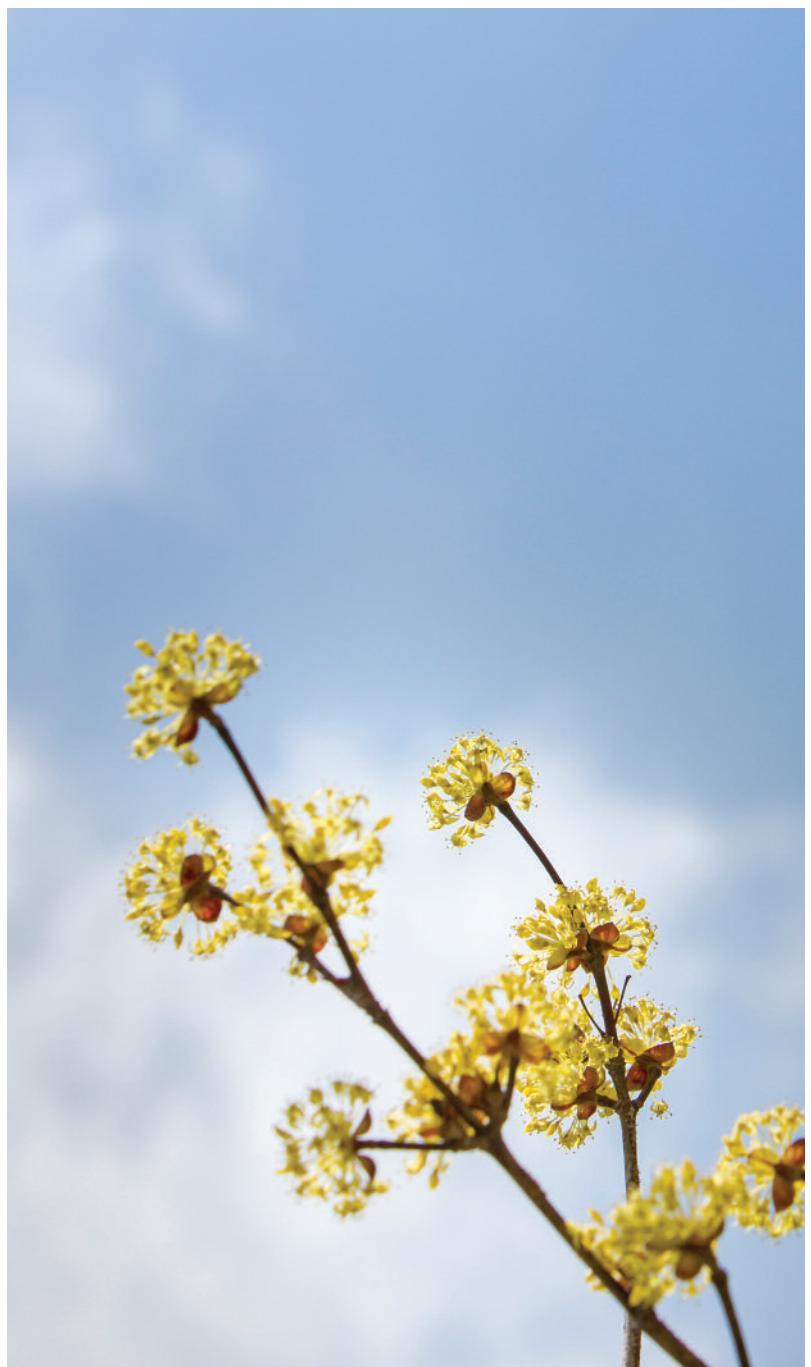


# 정토마을

2015 봄호

[www.jungtoh.org](http://www.jungtoh.org)

Healing is Loving  
사랑이 곧 치유입니다



수행과 돌봄이 하나된 —————  
**정토마을 행복공동체**

내용

- 법정



# COTENTS

- 04 행복한 인사  
봄날, 나는 기도합니다
- 06 법화경이야기  
각성스님 법화산림기도 법문
- 10 안녕하세요  
임상연구실 마음정원 이야기
- 12 자애명상  
사랑하는 대상
- 15 힐링이야기  
우리
- 16 마하치유방송국  
모든 공간에 음악이 흐른다
- 18 음식으로 찾는 힐링  
칼슘왕 '돌나물'
- 20 지금 이 순간  
새로운 길
- 21 정토초대석  
대한불교조계종 디지털대학 부울경 법우회



- 24 불교호스피스교육후기  
내 아픔의 놓음과 치유를 경험하며…
- 26 염불선 수행 후기  
알아차림과 치유 염불선 수행을 하며
- 28 명상카툰  
비취보기
- 29 섭섭하게, 그러나 아주 이별이지는 않게  
시님! 나 여거서 죽어도 되지라?
- 32 테마가 있는여행  
지구상의 가장 높은 마을 …
- 36 정토마을행복공동체 소식
- 38 Who? One!
- 42 보살도
- 45 다른그림찾기
- 46 광고

JUNGTOH |봄호 통권 106호|

발행처 (재)정토사관자재회 | 발행일 2015년 3월 10일 | 발행 · 편집인 능행 | 등록울산바01004 (2008. 4. 11) | 편집위원 배성권  
민대식 임주은 | 사진편집부 정토마을울산 울주군 상북면 소야정길 216-39 (052-255-8588) | 정토마을(청원)충북 청원군 미원면  
대신리 산17-1 (043-298-2258) | 마하보디교육원울산시 울주군 상북면 소야정길 216-39 (052-255-8520) | 디자인 편집 맑은소리  
맑은나라(051-255-0263) | 제작 (재)정토사관자재회 | 비매품

봄날,  
나는 기도합니다

능행  
정토마을자재오양병원 이사장

- 하루를 여는 아침을 맞이하지 않는 사람은 아무도 없습니다. 나에게도 하루의 아침은 이른 시간 밝게 물들어가는 여명과 함께, 때로는 희부연 안개와 더불어 다가옵니다. 하루를 여는 아침을 맞이하며 사람들은 소망합니다. 나에게 있어서도 하루의 아침은 이른 새벽, 기도로써 소망의 시간을 갖으며 내면과의 나눔의 대화로써 시작합니다.

새벽 4시 도량석 목탁소리, 그 깨움의 시간은 오늘도 내일처럼 올립니다. 아직은 봄이라고 느끼기에는 찬 기운에 목탁소리는 지나간 밤잠의 꿈을 흔들어 깨우듯 나의 의식을 깨우며 일어나게 합니다.

삶의 마지막 어느 모퉁이에 서럽게 서있던 사람들들. 그들 곁으로 다가가고자 작고 어설픈 연민의 움직임이 시작되던 1995년 그날 아침, 나는 붉게 물들어가는 여명에 목탁소리와 함께 소망하며 나의 내면과의 나눔의 대화를 가졌습니다.

죽어가고 있는  
모든 존재들을 돌보는 일,  
제가 하겠습니다.

고통과 아픔 속에 마를 새 없는  
그들의 눈물을 닦아주겠습니다.

소리 없이 외치는 병든 생명들의  
아우성에 귀를 열어 놓겠습니다.

외로움과 고독, 허무와 무기력에 젖어 있는  
그들의 마음에 푸르른 이파리 돋아 여린  
새살을 만드는 일은 바로 저의 일입니다.

정토마을에는 오늘도 어김없이 기도하며 소망하는 사람들이 찾아옵니다. 때로는 가족들의 안녕을 기도하기 위해, 때로는 아픈 가족의 돌봄을 소망하며 삶의 고단함에 지친 몸을 이끌고서 오는 것입니다. 그들의 가족에 대한 기도와 소망은 구체적이고 간절합니다.

나는 오늘 아침, 정토마을을 찾아오는 가족들을 위해 특별히 기도합니다. 세속적으로 말하는 혈연으로서 나와 엮이지 않은 또 다른 가족들. 우리는 때때로 그런 또 다른 가족들을 위해서 기도하여야 합니다.

주변을 사랑하는 마음, 나와 혈연적인 가족은 아니지만 가장 가까이에 있는 어느 누군가를 구체적으로 정하고 그 사람을 위해 특별한 기도를 해보는 것은 어떨까요.

나와 이웃한 옆집 사람, 나의 친구, 나의 학교 단짝, 나의 직장 동료의 어떤 구체적인 일을 기도의 목적으로 정하고 그것이 잘 되기를 진심으로 바라는 마음으로 기도 해보는 것 말입니다. 나의 집 가족은 아니지만 나와 가장 가까이 있어 그가 누구인가를 정할 수 있고, 그가 잘 되기를 부처님께 간절하게 기도해 보는 것입니다.

나는 오늘도 기도합니다. 죽어가고 있는 모든 존재들을 돌보는 일을 내가 하겠다고. 다가오는 봄날 푸르른 이파리 돋아 여린 새살을 만드는 일은 나의 일이라고 기도합니다. ๖

# 각성스님 법화산림기도 법문

묘법연화경 제12품 제바달다품

글 · 정리 편집실





정토마을은 지난해부터 매월 넷째 주 일요일마다 큰스님들을 법사로 초청하여 법화 산림 고승초청 천일기도 대법회를 봉행하며, 묘법연화경을 함께 독송하고 있다. 이번 호에서는 지난 1월 대강백 각성스님께서 묘법연화경 중 제12품 제바달다품에 대해서 말씀하신 내용을 간추려 실어본다.

---

- 제바달다는 부처님의 제자인데 오역죄를 지었다. 제바달다는 부처님을 죽이려고 부처님께 큰 돌덩이를 던졌다. 산신이 손바닥으로 그 돌이 부처님께 나 타날 것을 막아 부서진 돌의 파편이 부처님 발가락에 튀어 피가 났다. 아버지를 죽인 죄, 어머니를 죽인 죄, 부처님 몸에 피를 낸 죄, 회합승단을 파괴한 죄, 도를 얻은 아라한을 죽인 죄가 오역죄이다.

또한 제바달다는 신통력을 배우려고 목련존자에게 부탁하지만 목련존자가 이를 들어주지 않았다. 그러자 연화색 비구니에게서 신통력을 배웠고 이로써 종단을 차려 스스로 교주가 되어 석가모니종단을 파괴하려 하였다. 이처럼 제바달다는 이 두 가지 죄를 범하였다. 그리하여 지옥에 들어갔다. 그러나 과거 전생에 제바달다가 석가모니불의 스승이었고 수행을 먼저 하여 아는 것이 많았다. 이에 제바달다품에서는 제바달다가 천왕여래가 될 것을 말하고 있다. 제바달다는 나쁘게 보면 극악무도하지만 꼭 그렇지만은 않다는 것을 법화경에서는 말하고 있는 것이다.

그리고 제바달다품에서는 문수보살이 남쪽에 가서 중생을 교화하시느라 법화경 법회에 빠졌는데, 여러 대중이 문수보살에게 질문하기를 “문수보살께서 지금 어디에서 있다가 오십니까.” 하니, 문수보살은 “내가 사갈라 용궁에서 설법을 하고 중생을 교화하느라고 늦게 도착했다.” 한다.

지적보살이 질문하기를 “사바세계 사갈라 용왕 남쪽바다에 가 중생 구원에 얼마나 많은 효과를 냈습니까.” 하니, 문수보살은 “사갈라 용궁의 여덟 살 용녀가 지혜가 뛰어나 다라니도 얄었고 부처님의 비밀한 법장을 능히 수기하고 선정에 들어 모든 법을 통달하고 현재가 걸림 없고 중생을 자비한 마음으로 생각하는 것을 마치 중생을 갓난아기와 같이 자비로 생각하는 공덕을 구족했다.



그래서 보리를 성취했다.” 답하였다.

이에 지적보살이 “석가여래부처님도 한량없는 겁 동안 난행고행을 하고 공덕을 쌓고 보리도를 구해서 겨우 지금 성불을 하셨는데 여덟 살 용녀가 문수보살의 잠깐 동안의 교화로 성불에 이르느냐.”고 의아심을 갖고 질문하니, 용녀는 계송으로써 부처님만이 이 사실을 증명할 수 있다고 몸을 낮추었다. 그러자 사리불은 “여자는 다섯 가지 장애가 있는데 어떻게 그렇게 될 수 있느냐.” 반박하였고, 이에 용녀는 스스로 가지고 있던 보배구슬을 부처님께 바치니 부처님께서 받으셨다. 용녀는 “보배구슬을 부처님과 주고받는 그 시간이 빠르냐.”고 물었고, 다시 용녀는 그 시간보다도 짧은 시간에 성불이 가능하다고 하면서 잠깐 동안에 남자로 변한 후 보살의 행을 갖추고 남방의 무구세계에 가서 연꽃 위에서 성불하여 설법하는 광경을 여러 대중에서 보여주었다.

여덟 살 용녀가 다섯 가지 장애가 있는 여인의 몸인데도 단박에 성불하는 기적은 ‘중생성불찰나중’을 의미한다. 즉 중생이 성불하는 것은 찰나동안이란 것이다. 유일무이한 부처님 법에서는 성불도 수 억 만년 닦아 성불하는 것만 있는 것이 아니라 빨리 성불하는 법도 있다.

부처님은 이런 진리를 화엄경과 법화경으로 알려주신다.

7급 공무원부터 장관, 국무총리가 되는 길도 있지만, 단박에 보통사람이 대통령이 되는 수도 있다. 이렇듯 일생을 두고 천금 만금 벌 수 있지만 복 많은 사람은 일획천금을 얻을 수 있다. 법화경을 많이 수지 독송하면서 정성을 다한다면 그 공덕이 한량없을 것이다. ㄏ

안녕  
하세요

# 임상연구실 마음정원 이야기

능인  
임상연구실 실장 · 영적돌봄가

눈바람이 훌날리는 겨울날 스산한 마음대신 따스함을 안겨준  
특별한 이야기를 수줍게 꺼내보고자 한다. 정토마을 자재요  
양병원에서 2014년 12월 13일 임상연구실 발대식을 하였다.  
임상연구실이 거창하게 들리지만 결과 앙이 함께 어우러져  
아름다운 마음정원을 꾸미는 연구와 실행을 하는 곳이다.



- 임상연구실에서 주로 하는 일은 영적 돌봄이다. 즉 마음 돌봄을 집중적으로 한다. 신체적으로 고통을 받는 사람에게는 의료진이 돌봄을 하고 마음으로 고통 받는 사람에게는 영적돌봄가의 돌봄이 필요하다.

임상연구실 내 영적돌봄가의 팀 구성원으로 위드팀(舊, 동행)이 있다. 위드팀은 영어로 ‘With’, 곧 ‘함께’라는 의미를 갖고 있다. 고통은 ‘혼자’ 겪고 감내해야 하는 부담과 고립, 외로움 등의 느낌이 일어난다. 그 고통과 위기를 ‘함께’ 할 수 있다면 부담은 덜어지고 고립은 동행이 되고 외로움은 행복으로 전환될 것이다. 말하자면 위기를 행복으로 전환시키는 일을 한다고 볼 수 있다. 위기와 고통 속에 있는 사람들과 함께한다는 것이 결코 쉬운 일은 아니다.

하지만 그들과 함께 간다는 것은 곧 ‘자신’을 이해하고 치유가 이루어져야 하는 과정을 먼저 거쳐야 한다. 그러므로 임상연구실에서는 정기적으로 모임을 갖고 영적 돌봄에 적합한 프로그램과 Case Study를 하고 있다. 그 안에서 서로 돌봄과 치유가 일어난다. 반드시 병원에서만 치유가 이뤄지는 것이 아니라 치유의 에너지를 가정과 나아가서는 사회적으로 안녕감을 갖게 하는 것이 주목적이라 할 수 있다.

불교에서 말하는 ‘대승의 꽃’, 보살행을 실천하고 자비와 보리심을 고르게 하는 데 목표를 두고 수행으로 꽃을 피우는 것이라고 말할 수 있다.

임상연구실 정원에는 시든 꽃도 있고 지금 막 피려고 하는 꽃도 있고 꽃망울이 올라오는 꽃도 있다. 의료진, 사회복지사, 자원봉사자들과 어우러진 정원에서 찰나 찰나 고통과 행복을 함께 기르고 또 고르고 끊임없이 정진하고 있다. 그러기에 오늘 하루가 반갑고 기쁘다.

모든 존재를 이해하게 될 때 임상연구실 또한 더 이상 일을 하지 않고 수행을 하는 공간이 될 것이다. 앞으로도 임상연구실 정원이야기는 계속될 것이다. ॥

여덟번째 이야기

## 자애명상 2단계 - 사랑하는 대상

김재성

마하보디명상심리대학원 교학처장

지난 호에 한정된 대상을 향한 자애  
명상 1단계 - 고마운 분, 존경하는 분, 은  
인을 향한 자애명상을 소개했습니다.

이번 호에는 두 번째 단계의 사랑하  
는 대상을 향한 자애명상을 설명하겠  
습니다



“

사랑하는 사람이 행복하고 평화  
롭고 잘 되기를 바라는 것은 지극  
히 자연스러운 마음가짐입니다.

”

〈지난호에 이어집니다〉

#### 사랑하는 대상에 대한 자애명상

자신, 모든 존재에 대한 자애명상 다음에 한정된 대상을 향한 자애명상의 대상으로 1단계의 고마운 사람, 존경하는 사람, 은인을 대상으로 자애명상이 만족할 정도로 향상되면 다음으로 〈사랑하는 대상〉을 추가합니다. 사랑하는 대상이란 가족, 친척, 가까운 친구들을 말합니다.

사랑하는 대상으로 애완동물을 선택할 수 있습니다. 또한 가장 가까운 사람보다 부담감이 없는 사랑하는 대상도 좋습니다.

사랑하는 사람이 행복하고 평화롭고 잘 되기를 바라는 것은 지극히 자연스러운 마음가짐입니다. 하지만 사랑하는 사람과는 여러 가지 정서적 역동 관계가 있는 경우가 많습니다. 가까운 관계이기 때문에 사랑스러움뿐만 아니라, 과거의 여러 가지 일 때문에 섭섭함, 미안함, 애잔함, 또는 분노의 감정까지도 가지고 있는 경우가 있습니다. 중요한 것은 사랑하는 사람 가운데 부정적인 정서와 연루되지 않은 사람을 선택하는 것이 좋습니다. 사랑하는 사람과의 좋았거나 서로 보살피주고 아껴주던 좋은 관계를 생각한 후에 그 대상(한 사람이나 집단)이 행복하고 평화롭기를 바라고, 괴로움과 슬픔에서 벗어나기를 진심으로 바라는 마음을 자애의 문구를 통해서 일으켜나깁니다.

사랑하는 대상을 향한 자애명상 도중에 부정적 감정(슬픔, 분노, 미안함, 섭섭함)이 일어나면, 그런 정서가 있다는 사실을 인정하고 마음으로 수용하면서 자애명상을 계속 시도해봅니다. 하지만 그 부정적인 감정이 심해져서 힘들어진다면, 더 이상 무리하지 말고 일단 그 대상을 향한 자애명상을 그만둡니다.

내가 선택했기 때문에 내려놓기로 마음 먹고 일단 내려놓습니다. 그리고 다른 사랑하는 대상을 찾아서 다시 시도합니다. (그 과정에서 먼저 자신 또는 고맙거나 존경하는 대상을 먼저 선택할 수도 있습니다.) 이렇게 사랑하는 사람을 향한 자애의 마음을 만족할 만큼 계속해서 길러나갑니다.

일단 명상을 할 때는 대상을 자주 바꾸지 않는 것이 중요합니다.

1단계와 같이 30분 정도의 좌선이나 걷기 명상 시간에 2-3 대상을 향해서 집중적으로 자애의 마음을 일으켜봅니다. 사랑하는 사람을 선택할 때 죽은 사람은 항상 제외하고, 초보자의 경우, 한 사람을 대상으로 할 때에는 성적 욕망의 대상이 될 수 있는 이성(異性)을 선택하지 않는 점에 유의해야 합니다.(동성애자의 경우에는 욕망이 일어날 수 있는 동성을 선택하지 않아야 합니다.) 하지만 자애명상이 향상되면 이성을 향해서도 할 수 있습니다. 가족을 대상으로 한 문구를 예를 들겠습니다

‘내 가족이 (진정으로) 행복하고, 평화롭기를 (바랍니다).’

괴로움과 슬픔에서 벗어나기를 (바랍니다).’

가족 구성원의 범위를 정하고 이 문구를 반복하면서 그 구성원들을 향해 자애의 마음을 계속 일으킵니다. 사랑하는 대상 가운데 가장 자애가 잘 일어나는 대상을 향해 충분히 일으킨 후에 다음으로 사랑하는 대상으로 확장해 갑니다.

처음의 고맙거나 존경하거나, 은혜를 베풀어준 대상과 두 번째 사랑하는 대상은 자애의 마음이 잘 일어나는 대상입니다. 이 두 대상을 향한 자애심을 잘 길러야 다음의 중립적인 대상과 싫거나 미운 대상을 향한 자애심을 기를 수 있게 됩니다. ㄏ

〈다음호에 계속됩니다〉

마하보디명상심리대학원 www.mahamp.or.kr

689-823 울산시 울주군 상북면 소야정길 216-39 (양등리 138-1)

T. 052-252-8511 F. 052-264-0209 Cell:010-6591-0108

E. metta4u@empal.com 명상의 집, 자애(<http://cafe.daum.net/mettaa>)

## 우리



당신의 ‘마음’ 이 있습니다.

당신과 함께 나누는 나의 ‘마음’ 이 있습니다.

오늘,

당신을 존재하게 하는 이름, ‘나’ 입니다.

내일,

나를 존재하게 하는 이름, ‘당신’ 입니다.

이로써 ‘우리’입니다.

‘우리’ 이기에 당신과 나에게는 공유하는  
것들 모두 세상의 기운이 됩니다.

때론 아름다운 선율로, 때론 한 폭의 그림으로,  
또 때로는 치유를 위한 언어로 우리들을  
일깨우고 있습니다.

이곳에서는 모두가 도반입니다.

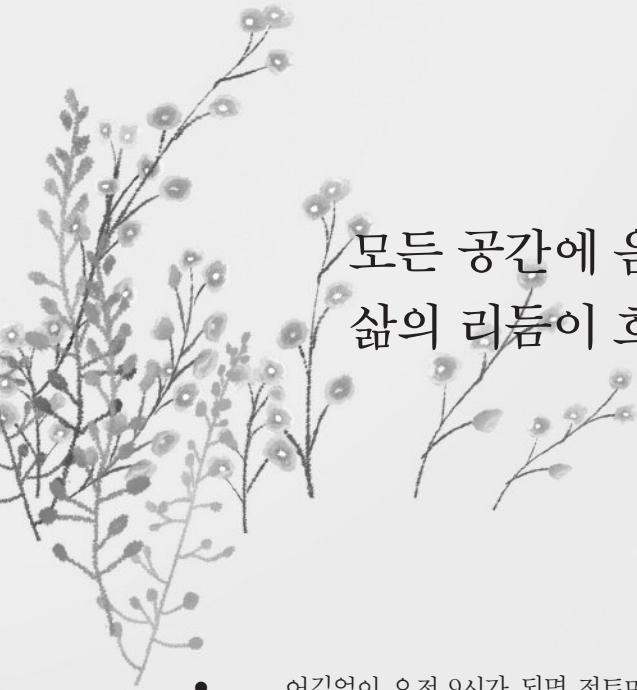
눈물로 호소하는 도반, 웃음으로 가벼운 도반,  
손길로 함께 하는 도반입니다.

당신을 보듬어줄 자랑이 내게 있습니다.

아픔도, 상처도 우린 그렇게 보듬기를 훈습하며  
어제에서 오늘로, 오늘에서 다시 내일로  
내딛고 있습니다.

들어주고, 안아주는 ‘너’ 와 ‘나’  
‘우리’입니다.

당신, 참 귀한 당신입니다.



## 모든 공간에 음악이 흐른다 삶의 리듬이 흐른다

이지혜  
마하치유방송실

- 어김없이 오전 9시가 되면 정토마을 자재요양병원에 음악이 흐른다.

입원환우, 직원, 봉사자, 보호자 각각의 한 사람, 고단했을지도 모를 그들만의 아름다운 삶의 여정을 고스란히 몸짓에 담고 병원의 모든 공간에서 리듬을 만들어 흐른다. 그들만의 아름다운 시간이 흐른다.

마하치유방송실에서는 그 아름다운 리듬에 선율을 더한다. 선율에 모든 이의 삶을 존중하는 마음을, 모든 이들이 이 순간 평화롭기를, 모든 이들이 이 순간 자신을 그리고 타인을 사랑하기를 바라는 마음을 담아 음악 방송을 내보낸다.

ICU(집중관리실) 입원환우가 불편한 몸을 이끌고 짙은 하늘색 샤워타월로 온몸을 감싸고 훨체어에 앉아 병원 입구에서 출근하는 직원들에게 인사한다.

“안녕하세요?”

간호사 선생님들은 환자의 기록차트를 확인하고, 오늘 환우들의 체온과 혈압을 체크한다.  
“어르신 간밤에 잘 주무셨어요?”  
“어르신 체온이랑 혈압 한 번 재어볼게요.”

하루를 여는 아침 병원의 모든 공간을 쓰다듬고 만져주는 환경미화 담당 언니는 환하게 눈웃음으로 인사를 먼저 건넨다.  
“안녕하세요?”

작은 체구의 몸으로 지칠 만도한데 인상을 찌푸리는 적이 없다.

환우들의 심신 안정과 치유를 위한 프로그램 중 ‘만트라 치유’ 시간이 있다. 이 시간에는 각 층별 환우들이 2층 정원 휴게실에 모여 스님의 진행아래 미니 목탁을 두드리며 각각 자신의 소원들을 발원한다.

“내 자식들, 손자, 손녀들 아무쪼록 잘 되게 해 주이소.”

“자는 잠에 가도록 해주이소.”

“나의 건강이 회복되도록 도와주이소.”

프로그램 시 입원환우 간식으로 쟁겨드린 음료수를 한 어르신이 주머니에 불룩하게 넣고는, 당신의 병실이 아닌 다른 방향으로 걸음을 옮긴다. 구부정한 허리로 불편한 걸음으로 발걸음을 옮기시는 어르신의 뒤를 조용히 함께 해 본다. 사돈 어르신이 있는 병실을 방문하여서는 주머니에 있는 음료수를 꺼내어 사돈께 건낸다.

“이거 잡수이소.”

정토마을 자재요양병원의 일상 풍경 속 음악이고 리듬이다. 순간의 그 리듬들이 마음으로 포착이 되는 순간 풍클함이 온몸과 마음을 따뜻하게 만든다.

정토마을에서 함께 한솥밥 먹는 식구들을 통해 알게 되었다. ‘사람의 시간, 삶을 살아온 모든 시간들 그 자체가 예술이다’ 는 가슴 따뜻한 메시지를 전해 받았다. 아니 선물을 받았다.

그래서 그 선물을 더 많은 이들과 나누려고 일을 벌인다.

올해 3, 4월 중 전시회를 기획하고 있다. “『사람의 시간 展』 당신의 발자취 그 자체가 예술작품입니다(가제)”라는 제목으로, 정토마을 자재

요양병원에서 전시회 시즌1으로 한 사람 개개인 지나온 삶을 전시하는 아트워크 프로젝트 전시를 만들어 보려고 한다.

이 전시는 환우 자신의 삶에 대한 이야기를 전시하여 삶이라는 아름다움을 재고하여, 환우에게는 자신의 아름다운 시간의 발자취를 선물하고, 관람객들에게는 삶과 죽음에 대한 사유를 통해 진정으로 살아가기에 대한 공감대를 만들고자 한다. 이번 행사는 정토마을 건립이념과 운영취지에 대한 본뜻을 널리 전파할 수 있는 기회전시가 될것이다. 지금은 행사 진행 자금 마련을 위해 사회복지사 선생님의 도움을 받아 힘을 신고 있다.

이 마음이 우주를 진동시켜 한 마음 한 마음이 합해져 이번 프로젝트가 성황리에 만들어지고, 정토마을에서 전시를 시즌1으로 출발하여 타 지역 전시장에서 많은 이들과 다양한 연령층과 함께 할 수 있게 되기를 바라는 마음을 리듬으로 만들어 우주로 흘려보내어 본다.

한 마음에 동참해 주실래요?

지금 이 순간에도 정토마을 자재요양병원의 모든 공간에서는 음악이 흐르고 아름다운 삶의 리듬이 흐르고 있다.

행복하고 감사한 공간 안에 있음에 감사한다. 이 감사함은 지금 이글을 읽고 있을 소중한 당신에게로 회향합니다. ♪

## 칼슘왕 ‘돌나물’

연호, 만옥

- 간월산 자락에도 봄이 찾아와서 병원 주변으로 꽃망울이 올라오고 푸른 쌩들이 앞다투어 고개를 내밀고 있네요.

“노스님, 덧밭 주변으로 나물들이 한창 올라왔네요?”

“그래, 겨우내 땅 속에 잘 있다가 요렇게 빼집고 올라오는 아들을 먹어야 봄에 입맛도 돌고 일년내 아프지 않고 지낼 수 있는기라. 요즘 나물을 먹어야 약이 된다 아이가.”

“요즘 입맛이 없어요. 국수가 먹고 싶어요, 노스님.”

“국수? 돌나물이 있던데, 돌나물 국수 해주까?”

돌나물은 돌나물과에 속하는 다년생 초본식물로 돈나물 · 석상채石上菜 · 불갑초佛甲草라고도 불립니다. 돌나물은 비타민 C와 인산이 풍부하며, 신맛도 있어 봄과 여름에 식욕을 돋우는 역할을 합니다. 특히 칼슘식품의 대명사인 우유보다 무려 2배나 칼슘의 함량이 높아서, 생년기에 가장 큰 증상 중 하나인 골다공증에 아주 효과적인 식품이라고 합니다. 또한 수분도 많이 함유하고 있어서 수박보다 수분의 양이 더 많은 식품으로 알려져 있습니다.

해열 · 해독 · 소종消腫의 효능이 있어 한방에서는 급만성간염 · 황달 · 인후종통咽喉腫痛 · 기관지염 · 옹종癰腫 · 사충교상蛇蟲咬傷 · 화상 등 약재로서의 역할도 하고 있습니다. 건강한 봄을 나기 위해 돌나물 국수와 물김치를 만들어 보도록 할까요? 🍁



## 돌나물 비빔국수 만드는 법

재료 : 돌나물, 국수, 오이

(양념장 : 고추장, 고춧가루, 간장, 매실액, 설탕, 식초, 통깨, 참기름)

- ① 국수를삶아서준비한다.
- ② 돌나물뿌리를떼어내고, 씻어서건져놓는다.
- ③ 국수에돌나물과양념장을넣어서잘비빈다.

## 돌나물 물김치 만드는 법

재료 : 돌나물, 무, 미나리, 밀가루 풀, 소금



- ① 돌나물은다듬은후씻어서준비한다.
  - ② 무는나박썰기로준비한다.
  - ③ 미나리는줄기로먹기좋게썰어준비한다.
  - ④ 김치물에밀가루풀을약간만섞고,돌나물,무,미나리를넣고,소금으로간한다.
- (고춧가루는취향에따라선택함)

## 새로운길

주여옥  
시인



신록의 길 따라  
가보지 못한 낯선 길을 따라왔다  
생生은 많은 인연을 만나면서 헤어지고  
또 다른 뜻밖의 인연을 만나  
정을 들여가며 살아가는 것이다

나의 출근길엔 수령 250년이 된  
하늘 끝 맞닿은 국수송과 느티나무가  
환하게 길을 밝혀주는 ‘양등마을, 이다

온갖 야생화가 무리지어 핀 조붓한 뜨락  
사방 둘러보아도 울창한 숲이 우거진  
이름 그대로 ‘정토마을, 이다

몸과 마음 아픈 이들과 함께 모여  
서로 토닥이며 오순도순 살아가는  
기도소리 목탁소리 평화로운 곳

번잡한 도시를 벗어나  
바람 같은 소식, 더디게 들려오지만  
앞산 뒷산 새 소리에 취해  
홍건한 잠에 빠져들면  
다음날은 맑은 물 흐르듯  
상쾌한 하루를 맞이한다

---

주여옥  
2004년 문학세계 신인상 등단  
울산문인협회 회원, 울산시인협회 회원  
시집『곡선의 미소』 등인지- 대추나무 한 그루 외 다수

자꾸만 되돌아보아지는 나이  
새로운 곳에서 다시 시작되는  
나의 삶은  
신의 은총 같은 것 ✌

## 부울경 법우회와의 만남

대한불교조계종 디지털대학 부울경 법우회

글. 편집실



- 뒤늦은 찬바람이 유난한 2월 둘째 주 일요일, 여느 때처럼 부울경 법우들이 정토마을을 찾아왔습니다.

작년 정토마을 자재요양병원의 개원식이 있을 무렵부터 지금까지 정기적으로 매월 한번씩 병원의 환우들에게 돌봄을 실천하고, 또 병원 이곳 저곳에 온 마음을 담아 쓸고 닦으며 사랑을 전하는 ‘부울경법우회’ .

그들의 이야기를 더욱 귀담아듣는 시간을 가졌습니다. 함께 부처님 가르침을 공부하고, 또 그 가르침에 함께 뜻을 모아 자원봉사를 하는 그 끈끈함 때문인지 서로를 바라보는 눈길에는 모든 것을 포용하는 듯한 온화하고 따뜻한 미소가 가득했고, 대화를 나누는 그 시간은 유쾌하게 지나갔습니다.

#### Q. 부울경 법우회는 어떻게 결성된 단체인가요?

부울경 법우회는 대한불교조계종 디지털대학 총동문회 부산, 울산, 경남지역의 동문들이 신심으로 모인 단체예요. 전국 총동문회는 연계성이 다소 부족한 경향이 있어 2007년도경 3~4명의 인원으로 지역동문회를 결성했지요. 마음과 뜻이 함께하는 그 끈끈함이 있어서인지 지금은 가입인원 50명이 넘고, 실제 활동을 적극적으로 참여하는 인원은 30~40명 정도 됩니다.

매달 넷째 주에 함께 범어사 서지전에서 범어사 포교국장스님의 법문을 들으며 공부를 하고 있고, '상구보리 하화중생'이라는 불교적 이념에 입각해 자원봉사를 하자는 뜻을 모아 작년 5월경부터 매월 둘째 주 일요일마다 정토마을에서 봉사활동을 함께하게 되었습니다.

#### Q. 대한불교조계종 디지털대학은 어떤 곳인가요?

디지털대학은 부처님의 가르침을 온라인에서 접할 수 있는 대학이예요. 교육과정으로는 신도기본교육, 전문교육, 전문포교사과정, 불교어린이지도사과정, 불교상담심리사과정으로 이루어져 있고, 불교의 기초지식부터 전문 포교사로서의 과정까지 교리에 대한 전문적이고 체계적인 교육을 받을 수 있지요.

저희 법우들은 대부분이 직장인인데 직장을 다니면서 불교교리를 공부하고 포교사로서 전문적인 활동을 하는데 이점이 있죠. 저희 법우회 회원 중에는 실제로 전문포교사과정에 있는 사람도 있고 또 디지털대학을 졸업하고 스님이 된 법우도 있어요.

#### Q. 정토마을과는 어떻게 인연이 되었나요?

정토마을에서 직접적으로 봉사활동을 하게 된 것은 정토마을 법인사무국에 계시는 보살님과의 친분 덕분이죠. 지난해 5월경 정토마을 개원을 앞두고 있을 때였는데 자원봉사의 손길이 필요하다는 이야기를 듣고 (그 전에는 법우들 각자가 자원봉사활동을 하고 있었지만) 그때부터 같이 뜻을 모아 매달 한 번 정토마을을 찾아와 함께 자원봉사를 하고 있죠.

#### Q.정토마을에서 기억에 남는 에피소드?

하나하나 잊을 수 없이 좋았던 기억들 뿐이예요. 다 함께 하는 순간순간이 특별하지요. (법우1)지금 떠오르는 건 작년에 고추, 가지 밭을 일구던 때이네요. 많이 힘들었는데 그 러면서도 다 같이 정말 재밌게 합심해서 일했던 것 같아요. (법우2)또 한 가지, 정토마을 자재요양병원 개원식에서 스님 한 분을 뵈었는데 춤을 어찌나 잘 추시던지 아직도 그때 춤 추시던 그 모습이 생생해요. 함께 사진을 찍었는데, 참 좋았어요. (법우3) 에피소드라 기보다 자재병원에 환우를 돌보다 들었던 마음은 있어요.

보통 환자들의 식사를 돌보는 활동을 하는데, 그러면서 ‘나도 이런 상황이 생길 수 있다.’라는 생각에 겸허해지더라고요. 그 환우 중에 정말 미소가 곱고 해맑은 할머니 한 분이 계신데 그 할머니를 보고 있으면 덩달아 기분이 좋아져요. 그 분을 뵈면서 ‘나도 저렇게 예쁘게 잘 늙을 수 있으면 좋겠다.’ 싶었어요.

#### Q.우리 부울경법우회는 ○○○이다?

“보살들의 모임.” 모두 ‘보살심’을 가지고 있는 보살이기 때문에.

“아름답고 행복한 모임” 말 그대로 아름다운 사람들이 모여 있는 행복한 모임이다. 안보면 보고 싶은 사람들이다. ✌



## 내 아픔의 놓음과 치유를 경험하며…

임미정  
교육생

저는 어려서부터 죽음이 두려웠습니다.  
7살 때 저는 밤에 잠들면 다음날 아침에 죽어있을 것만 같아 자는 것이 힘들었는데, 그렇게 잠들었다 깨서 울면 엄마가 초콜릿으로 저를 달랬고 겨우 다시 잠이 들곤 했습니다.

24살, 형부가 서른에 위암 재발로 병원에 입원 하셨을 때, 저는 뭔지 모를 두려움에 형부와 눈도 제대로 못 맞추었습니다. 시간이 흘러도 지워지지 않는 한이 되었지만, 여전히 친구와 친척들 장례식에 되도록 가지 않으려 피하며 살다가 50살이 되어서야 ‘이제 더 이상은 피하지 말자!’ 다짐하며, 미리 저의 죽음 또한 준비해본다는 심정으로 교육에 참가하게 되었고, 교육을 받으면서 우리 형부와 같은 많은 분들의 사연에 눈물도 많이 흘렸습니다.

“호스피스라는 것이 신체적, 의료적  
돌봄 뿐만 아니라, 정서적, 사회적,  
심리 경제적 그리고 영적 돌봄까지  
포함되어야 한다는 것도 가슴으로  
알 수 있게 되었고… ”



4명 중 한명은 암으로 돌아가신다는데, 수많은 형부, 언니, 부모, 형제, 자식, 남편 그리고 저의 죽음에 대한 이야기를 들으면서 죽음에 대해 철학적, 불교적 측면으로 생각해보게 되었습니다. 의사, 간호사, 불교학자, 심리상담가 등 다양한 분야에서 일하고 계신 분들과의 만남, 호스피스 병원에서 근무하시는 수녀님의 이야기, 그리고 우리들 자신의 치유를 위한 다양한 프로그램 등을 통해서 나와 그 분들의 둘 아닌 슬픔에 울고, 아이처럼 천진한 스님들과 우리들의 모습에 웃었지요.

그렇게 빨간 눈으로 웃음 떤 채 방에 들어와 쉴 때엔 “울다가 웃었으니까 우리는 이제 뚱구멍에 텔 날 일밖에 남지 않았네.” 하고 방식구들과 하하 호호 웃었던 그 시간들… 그러면서 ‘행복은 지금 이 순간뿐임’ 이 더욱 더 절실해졌던 시간들…

처음엔 도대체 여기에서 뭘 배우게 될지 몰라서 허둥대는 마음이었지만, 능행스님이 주문하신대로 하루하루를 머리는 내려놓고 가슴으로 받아들이다보니, 이 호스피스라는 것이 신체적, 의료적 돌봄뿐만 아니라, 정서적, 사회적, 심리 경제적 그리고 영적 돌봄까지 포함되어야 한다는 것도 가슴으로 알 수 있게 되었고, 그래서 이 호스피스 활동 또한 수행임을 알게 되었습니다.

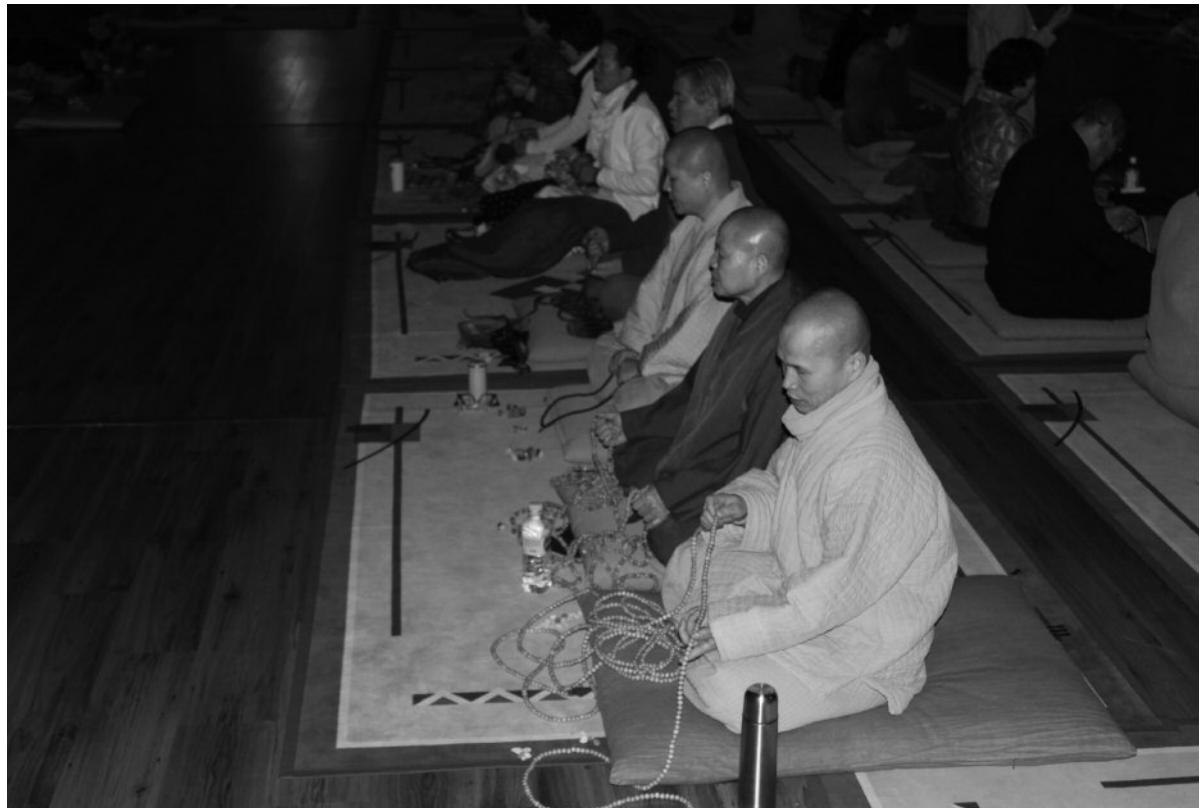
진정한 자비는 어디서부터 비롯되고 얼마나 큰 힘이 있는지, 그리고 깊은 자비심을 만들어내는 사람들을 길러내기 위해 교육원을 만들어야

겠다고 생각하신 스님의 그 마음에 깊이 공감하면서 호스피스라는 것이 타인의 아픔만을 돌보는 것이 아니라, 우리 ‘제40기 불교호스피스 교육’ 주제처럼, 내 아픔의 놓음과 치유를 통해서 더더욱 다른 분들의 아픔에도 깊이 공감하고 치유할 수 있음을 느끼며 보낸 6박 7일이었습니다.

죽음에 대해선 막연한 생각뿐이었는데, 죽음 또한 깨달음에 도달하는 또 하나의 과정이 될 수 있게 해야겠다는 생각을 하게 된 것이 엄청나게 큰 수확이었습니다.

바깥에서는 ‘죽음’이나 ‘슬픔’, 또는 안 좋은 일에 대해서 얘기만 하려고 해도 사람들이 기겁을 하는데, 우리 삶에 중요한 부분을 차지하는 죽음에 대해 함께 고민하고 삶을 더욱 잘 살아보려 노력하시는 도반님들을 만나 같이 공부하고, 또 함께 이 길을 손잡고 가면서 슬픔도 기쁨도 함께 할 수 있다는 것이 얼마나 감사한 일인지를 절감하였습니다.

끝으로 이러한 질 높은 교육을 위하여 오래 전부터 준비해주신 능행스님을 비롯한 여러 스님들과, 특히 저희들의 맛있는 공양을 준비해주신 39기 선배님들과, 추운데도 세심한 배려를 아끼지 않으신 모든 스텝들께 진심으로 감사함을 전합니다. 이렇게 맷은 깊은 인연으로 열심히 보살도를 실천하다가 우리 모두 연지회상에서 만나기를 기도하겠습니다. 사랑합니다. 감사합니다. ๖



## ‘알아차림’과 ‘치유’ 염불선 수행을 하며

2015년 2월 10일부터 1박2일, 능행스님과 함께 염불선 수행이 진행되었다. 오전의 입재의식을 시작으로 다음날 집중 수행 후 마침까지, 염불선 수행은 아름답고 고귀한 시간이었음이 분명하다. 염불선수행은 월 1회 진행 되며 꾸준한 수행을 통해 부처님의 마음과 행을 닮아가려는 이들의 후기를 담아본다.

1. 자성염불을 빠르게 크게 해야 할 때 발음이 잘되지 않아 힘들었지만 15,000염을 할 수 있다 는 것에 감사하였고, 영상염불은 다리를 푸는 과정이기도 하고 고성으로 할 수 있으며, 알아 차림 소리를 들으며 하기에는 좋았지만, 울동 까지는 어색함에 깊숙이 들어가기에는 부족하다고 생각했다.

둘째날 아침, 5000염 할 때에는 찰나의 고요함에 깊숙이 일념으로 아미타불을 할 수 있는 계기가 되었고, 이후 몸이 훨씬 가벼웠다. 오후의 명상염불 때에는 고성으로 아미타부처님을 외치며 간절하게 가슴이 메이도록 부르기도 하고, 명치가 아파 가슴을 꼭 누르고 있어야 했는데, 눈물과 콧물 그리고 감정이 북받쳐 올라오는데도 행선하며 목이 터지도록 외쳐보기는 처음이었지만, 가슴이 후련하게 편안해지고 그 동안의 무지로 인하여 가슴에 넣어 둔 모든 번뇌가 다 비워진 것 같았다.

2. 나무아미타불 염불하면서 천주를 돌릴 때 빠른 속도로 염불을 하니 마음에 번뇌가 사라지는 듯했고, 이 기도를 계속해서 하면 진짜 극락 세계로 갈 수 있겠다는 생각이 들었습니다. 또 천천히 걸으면서 가슴에 손을 올리고 나무아미타불 염불을 할 때에는 가슴 속이 텅 빈 듯했고, 문득문득 가슴속에 응어리진 그 무엇인가가 녹아내리는 듯했고 슬픔이 북받쳤습니다.

지속적인 염불기도를 통해서 가슴에 응어리진 모든 것들을 하나씩 씻어 내렸으면 합니다. 내 가족만 바라보고 살았던 삶을 이제 다른 곳으

로도 관심을 돌려 더 좋은 삶을 살 수 있었으면 하는 마음입니다.

3. 몸에 힘 빼기부터 시작하여 1000주를 집중염불과 영상염불 등 다양한 염불을 배웠습니다. 염불을 많이 하지 않았는데 참 좋은 경험을 하였습니다.

집중염불은 아직 익숙지 않았으나 차츰 염불과 몸이 하나가 되는 느낌이 들었지만, 아직 깊이 까지는 되지 않았습니다.

영상염불(일어서서 하는 염불)도 처음에는 집중되지 않아 좀 어려움이 있었으나 차츰 집중되면서 마지막 시간에는 가슴에 뜨거운 것이 일어나면서 눈물이 쏟아졌고, 목소리로 탁하고 굵은 음에서 좀 맑고 높은 음이 나왔습니다. 그러면서 내 안에 자비심이 참 부족함을 알아채면서 울컥해 눈물을 흘렸습니다. ㅠ



## 비취보기

용정운  
붓다일러스트



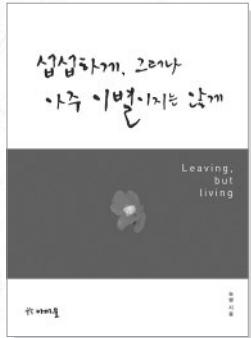
### 심연 용정운

불교일러스트레이터, 카툰니스트

2012년 불교언론문화상 특별상 수상, 일상에서의 작은 깨달음으로 2011년 올해의 불서 우수상 수상.

회향 : [www.zentoon.com](http://www.zentoon.com) / 이미지보리 : [www.imagebori.com](http://www.imagebori.com) 운영

설섭하게,  
그러나 아주 이별이지는 않게



## 시님! 나 여기서 죽어도 되지라?

능행스님 책 『설섭하게, 그러나 아주 이별이지는 않게』 中에서

〈지난호에 이어집니다〉

아이~ 이놈아! 부처님 손을 잡으려고 하는데, 너가 너그 형 보고 가라고 하는 바  
람에 부처님이 구름 위에 서서 잠시 있다가 오겠다고 하시며 가뿌렸다.

우리는 잠시 후라는 말씀을 듣고 임종을 기다렸다. 이윽고 큰아들 내외가 도착했다.

부처님이 니 만나고 오라고 했당께.

아들 얼굴도 만져 보시고 며느리 손도 잡아 주시고, 한 시간이 넘게 흘러갔다. 그  
런데 보살님은 더욱더 선명한 모습으로 깨어나셨다. 한참 후 우리는 작은아들 유  
며에 서로 쳐다보고 크게 한바탕 웃었다.

오늘은 우리 어머니 예비 소집일이었다.

둘째만 남고 모두 돌아갔다. 보살님께서 웃으며 거실에 나오더니, “나 옷 벗을  
래.” 하셔서 우리는 또 웃었다.

이 옷 벗겨주고 병원복 입혀줘. 이거 나중에 입고 가야제.

우리는 많은 이야기를 들었다. 구름을 타고 오신 부처님이 당신 손을 잡으려 하다  
가 아들의 애원을 들으시고 잠깐 시간을 허락하셨단다.

그리고 48시간이 지난 이들 후 새벽이었다. 갑자기 다시 맥박이 떨어지고 혈압도

똑똑 떨어지기 시작했다. 가족들에게 전화를 했다. 이제는 실제 상황이라고. 막내가 먼저 도착했다.

어머니!

나 부르지 말거래.

예, 알겠습니다.

잘들 살거래.

혀가 말려 들어가고, 숨을 몰아쉰다. 그러더니 지금 달려오고 있는 큰아들을 찾는다.

지금 오고 있어요.

나 지금 바쁜께.

손가락을 귀에 대시는 모습이 큰아들에게 전화 통화를 하고 싶어 하시는 것 같았다. 휴대전화를 귀에다 대주었다.

야야, 나는 성질이 급한께, 천천히 오그래. 그리고 형제지간에 우애 있게 살고……. 에미는? 에미야, 고맙다! 맏이로 고생 많았다. 잘 살아라. 내가 너 사랑하는 거 알제. 너만 믿고 간대이. 부처님 공부 잘허구.

다른 자식은 다 와 있는데 찾지도 않고 큰아들, 큰며느리만 찾는것에 나는 민망스러웠다.

천천히 오그라, 천천히…….

전화를 놓으신다. 아들이 수화기를 통해, ‘어머니!’ 하고 부르는 소리가 들려온다.

보살님은 눈을 감고 입 속으로 염불하시더니 힘 없는 손을 모아 합장하고 기도하신다.

부처님, 우리나라 잘되게 해주시고, 우리 자식들 부처님 공부 잘하게 해주시고, 우리 시님 병원 빨리 지을 수 있게 도와주시오. 나무아미타불, 좋고 좋구나. 좋고 좋구나. 나무아미타부~울…….

들어간 숨이 더 이상 나오지 않았다. 동공이 풀렸다. 아침 8시경, 아무도 울 수 없는 기쁨이 충만한 열반이여!

당신께서는 합장한 채 무량수 아미타부처님 품으로 돌아가셨다. 아! 거룩한 보살이여! 아! 거룩한 열반이여! 보살님은 합장한 채로 니르바나에 들었다.

복수도 다 빠지고 메마른 얼굴에는 홍조를 띠었다. 어디에선가 향기가 진동했다. 나무아미타불! 필시 극락정토의 향기이리라. 우리는 수시로 들어가 그 그윽한 향기를 맡았다. 여덟 시간 정도 그 향기와 너무나 아름다운 고인의 모습이 거룩하여 얼굴을 덮을 수가 없었다.

나무아미타불

부처님이시여, 고이 품어 안고 가시옵소서!  
당신께옵서 이곳에 오신 줄 압니다.

거룩하신 부처님!

이 몸을 던져 찬탄 예배 올리옵니다.  
오, 거룩한 님이시여!

나무아미타불

적멸에 드신 보살님이시여!  
연꽃으로 다시 이 땅에 피어나소서. ๖



- 지구상에서 가장 높은 나라, 지구상에서 가장 순박한 사람들이 모여 사는 나라. 그곳이 티베트족이 살아가는 서장(西藏, xizang)자치구이다.

면적 122만 1600평방킬로미터에 약 180 만명의 인구가 모여 사는 이곳은 히말라야 산맥과 북쪽의 콘룬산맥 사이에 있는 이곳은 대부분의 지역이 해발 4천 미터가 넘는 지구상의 최대, 최고 고원에 위치에 있는 곳이다. 그러기에 이곳을 일러 ‘세계의 지붕’ 혹은 ‘제 3의 극지’ 라 부르고 있다. 티베트를 가려면 반드시 중국의 영해를 지나야 한다. 세계에서 가장 많은 인구를 자랑하는 중국, 그 상해 공항에서 라싸로 향하는 비행기를

갈아타야 비로소 그 고원의 아름다움을 눈으로 확인할 수 있는데 그것은 비행기의 창밖으로 설경을 보는 즐거움과 함께 기내에서는 부풀어 오를대로 오른 각종 음식물의 용기라든가 팽창된 비닐류의 외양을 확인하며 그곳의 높이를 가늠하게 된다.

그렇게 도착하게 되는 라싸. 초가을의 서울을 느끼며 출발한 일행들은 이미 겨울의 모습으로 분한 라싸와 조우하게 되는데 공항에서 만나는 꽃들의 웃음과 우리와는 다르지 않은 외모의 티베트인들의 모습에서 아주 오래 전 같은 민족으로 살아온 몽골족의 후예임을 재차 발견하게 되니 이 또한 반가움이고 행복한 웃음이 인다.



티베트의 기후는 한냉 건조하고 일교차는 아주 크며 바람이 세차게 분다. 수도 라싸의 여름 최고기온은 섭씨 22.5도, 겨울 최저기온은 섭씨 영하 10.2도이며 연평균기온은 최고 섭씨 15.3도, 최저 섭씨 0.8도이다. 그러므로 대부분의 수목이 성장한계선을 넘어 황량함을 보이고 있으며 종종 만나지는 나무들마저도 물기를 잊어버린 메마른 모습이 역력하다.

또한 강우량이 적어 산야는 사막화가 진행되는 곳이 대부분이며 산소가 희박하여 생존에 어려움이 적지 않다.

그런 연유로 티베트를 여행하는 사람이라면, 누구라도 고산병을 예방하기 위한 병원 처방을 받고 다녀와야 하며, 그것 보다는 현지에 도착하여

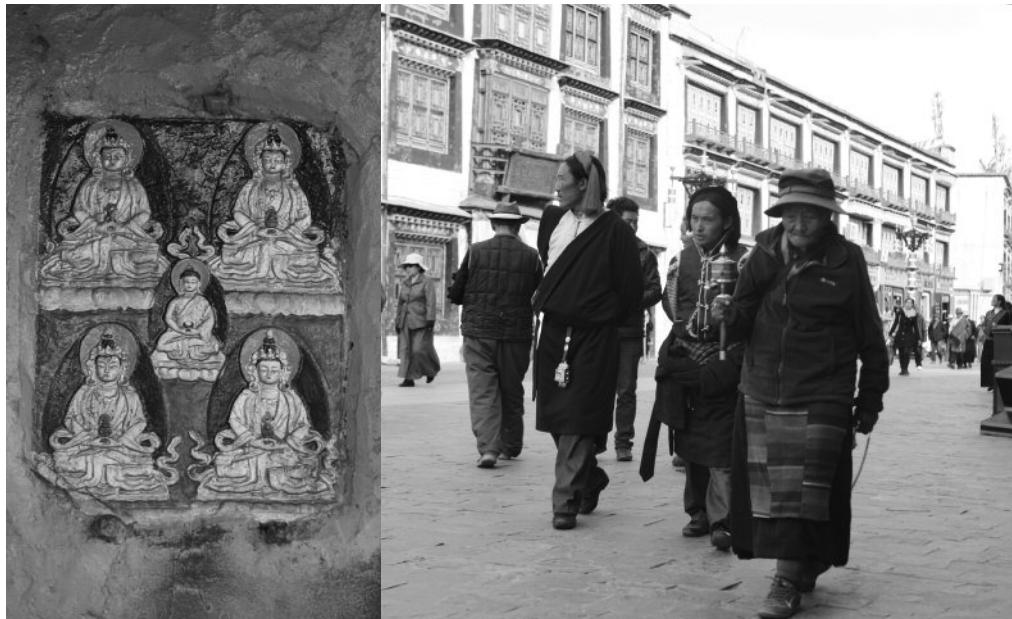
고산병 주사를 맞는 것이 가장 현명한 예방법이다. 필자 역시 이틀을 상비약으로 지냈으나 역시나, 눈을 뜰 수 없는 두통과 구토 증세로 결국은 산소흡입과 함께 밤새워 링거를 흡입해야 했으니 그곳에서는 아무리 건강을 자랑하는 이라 하더라도 예외가 없다. 해발 4천미터가 넘는 고원지대, 그 높이에 길들여 살아가는 그들에게 기특한 마음이 이는 건 어쩜 당연한 일인지도 모른다. 그럼에도, 이른 아침 라싸의 거리를 걷는 모든 이들의 손에는 하나같이 염주와 마니차가 들려 있다. 부부끼리, 혹은 아이를 등에 업은 엄마가, 혹은 동성끼리의 이웃들이 삼삼오오 길을 걸으며 염주를 돌리는 모습은 내가, 우리가 찾던 ‘본래’의 모습일지 모른다.

“무엇을 위해 그렇듯 염주를 돌리시는지요~”라고 질문하는 우리들에게 그들은 예의 환한 미소를 띠며 말한다. “지구상의 모든 이들이 행복해 지기를 바라는 마음에서입니다.”라고.

아침 공기를 가르며 염주를 돌리고 마니차를 돌리는 그들에게서 멀어져간 과거로의 여행을 하는 느낌이며 사원을 찾는 모든 이들의 서원이 원 없이 이루어지기를 바라는 마음 간절하다.

그런 티베트인들의 대부분은 한족漢族이다. 이는 중국이 티베트를 점령한 후 지배를 위해 정책적으로 이주를 하게끔 했던 탓이다.

이쯤 되면, 중국의 티베트 점령의 슬픈 이야기는 건너 뛸 수가 없다. 티베트 정치와 종교의 수장이던 제 11대 달라이라마는 현재 인도 다람살라로 망명하여 망명정부를 일구고 살아가고 있지만 1959년의 시민봉기와 1966년 문화대혁명은 티베트 불교 박해에 지울 수 없는 상흔을 남긴 채 역사속에서 멈춰버렸다. 그 기억을 더듬으며 포탈라궁을 참배하고, 조캉사원을 참배하고, 세라사원, 드레퐁 사원을 참배하는 일은 상처를 보듬는 일이다, 티베트 역사와 마주하는 일이다. 그뿐인가, 해발 4,700미터의 고원에 위치한 전갈 모양의 터키석이라는 이름을 가진 암드록쵸 호수와 7산 8해로 둘러싸여 4대주가 바깥을 외호





하고 있는 수미산이 지닌 이야기는 우주법계의 법음이 이곳을 통하고 이곳에서 시작되고 있음을 확인하고도 남음이다.

그런가 하면, 장체에서 시가체로 향하는 끝이 보이지 않는 길을 달리는 기분이란 마치 우주로의 횡단을 작정한 양 가고 또 가도 사막이며 들판이고 원시적 삶의 기원을 확인하게 된다. 그 길에서 만나지는 자연과 가장 잘 어우러진 삶을 살아가는 이들의 모습은 '나'를 돌아보게 하는 과거생의 얼굴일런지도 모를 일이며.

순박한 이들의 천진한 미소가 머무는 땅, 세계의 모든 이들이 행복하기를 염원하는 이들.

라싸공항에서 이륙한 비행기가 라싸와 멀어지는 시간이다. 천연의 색으로 바람에게도 성스런 마음을 전하는 그들의 영혼이 아름답다. 〃

### 법화산림 고승초청 천일기도 대 법회

정토마을에서는 1월 25일 법화경 독송과 함께 각성스님을 초청하여 법화산림 천일기도를 진행하였다. 많은 사부대중이 참여하여 각성스님의 말씀해주시는 법화경 이야기를 경청하였다.



### 염불선 수행 실시

정토마을에서는 2월 10일 능행스님의 진행으로 1박 2일간 염불선 수행이 있었다. 새벽부터 늦은 저녁까지 스스로의 내면을 알아차리고 치유하는 수행이 이어졌다.



### 법화경 21일 장좌기도

정토마을 21일 장좌기도가 2월 13일 입재하여 3월 5일까지 대법당에서 진행되었다. 정토마을 장좌기도는 연1회 정초에 있으며 21일간 밤낮으로 승가공동체 스님들의 법화경 독송이 끊이지 않는 기도이다.



### 제40기 불교전문호스피스교육 실시

마하보디교육원은 1월 11일 6박7일의 일정으로 『나의 아픔, 놓음과 치유』를 주제로 실시했다. 이론, 실기, 실습 등 총 92시간의 호스피스 교육을 마치고 스님과 재가자 35명이 2월 7일 수료하였다.



# 정 토 마 을 행 복 공 동 체 소 식

## 마하보디명상심리대학원 공개워크숍 개최

마하보디명상심리대학원은 2014년도 2학기 겨울방학 특강으로 1월 8일 이틀간의 일정으로 배재홍박사의 ACT-수용전념치료 공개 워크숍을 진행했다. 재학생과 외부청강생 총 25명이 수강 했다.



## 크리스마스나무 포토존 (12월 15일~1월 10일)

병원 1층 로비에 크리스마스나무 한 그루를 심었다. 나무에는 정토마을의 식구(입원환우, 보호자, 봉사자, 직원)들의 소원 열매가 열리고, 그 나무를 배경으로 추억을 담는 사진을 한 장씩 남겨보았다.



## 송년공연YES

마하치유방송실 주최로 지난해 12월 23일 입원환우와 봉사자 그리고 직원들을 위해 마련한 송년공연YES 음악회가 있었다. 2014년 한해가 훌러감을 “YES”, 2015년 다가오는 한해를 “YES” 하며 정토마을의 식구(입원환우, 보호자, 봉사자, 직원)들은 서로의 안녕을 바랐다. 앞으로도 정기적으로 예술치유의 일환으로 진행시킬 계획이다.



## 김혜향 국악봉사단 ‘설맞이 국악 한마당’

마하치유방송실 주최로 입원 환우와 봉사자 그리고 직원들을 위해 마련한 설맞이 국악 한마당이 있었다. 김혜향 국악봉사단이 함께하여 한국 무용, 장구춤, 하모니카와 아코디언 연주, 민요 등 국악의 전통과 시대 흐름의 음악을 담아 다양한 불거리를 선사해 주었다.



Who?  
One!

## Who One | 누구나 하나 되는 방법

‘Who?’ 몸과 마음이 지치고 병든 이들에게.

‘One!’ 누구나 하나 됨을 실천으로 가르쳐주신 후원자님께  
감사드립니다.

보내주신 마음에 감사합니다.

좋은 일에 쓰이길 바라며 후원해주신 윤순옥님, 소중한 인연으로 여겨 조그마한 것까지 세심하게 배려해주시는 최효섭님과 김태건님, 고통 받는 환우들 마음에 위안이 될 범당 마련을 위한 땅 한평 불사에 함께 힘을 모아주신 안홍사 신도회님들을 비롯한 모든 후원자님의 소중한 마음에 깊은 감사를 드립니다.



※ 지난 호의 잘못 기재된 사항으로 불편함을 끼쳐 죄송합니다. 이번 호는 2월24일까지 마감하여 작성하신 후원자 명단이기 때문에 명단에 없을 수 있습니다. 이 경우 다음호에서 확인하시길 당부 드리며, 오타나 누락 등 기타 문의사항 및 후원 문의 시, 정토마을 법인사무국 052) 255-8588로 연락바랍니다.

---

## 소중한 나눔 실천에 감사드립니다

---

### 12월

의료기자재 공금례 나훈수 조길자

삼만후원 최덕조 김용태 김양미 남명희 암불회 송림사 오금능 전민정 전형우 김양지 정재희 손정애

박유철 민미경 이명화 허성춘 황승택 이춘태 성호 황국진 차묘정

생일불공 심승현 물품후원 조선용 강애경 은진사 유현웅 조재익 박도희

일시금 후원 김상인 박정옥 원대연 (주)지아이에프 이태수 노연주 박병찬 송은희 아진인터내셔날

허선무 김지열 임명훈 김지원 김용출 무진스님 이영실 정법성 자비행 정의주 손숙자 한성근 김영생

서점순 청재스님 해평스님

법화천일기도 박갑호&이순례 김계수 손해경&윤종수

땅한평불사 정주윤 안병국 구경태 이만 배정숙 배인숙 배영숙 배종문 배영화 배종준 배종만 배종서

박진수 무진스님(장철수) 임명선 구자해 김재희 황태윤 광천스님 진원스님 삼휴스님 최혜선 김영수

한상활 박일옥(자인성) 박진규(진원) 박정훈 박주미 황세령 김현수 박은영 김재육 민정현 유인아

박부연 김승현 김현경 조민식 윤용훈 김명와 박순녀 김옥희 박찬익 이상화 강옥희(백자) 이귀옥(감로수)

양희태 조환웅 신춘강 조용훈 김성우(호명) 이희숙(혜명심) 김미륵 김병룡 원정숙 이재원 김재현

법당불사 정수현 신성우 천필순 김희년 박정은 박나래 김명와

---

### 1월

삼만후원 나지택 김만호 문득희 오인자 김선복 정화준 배정희 배경미 한종선 김산선 이준자 이문시

강인숙 김민정 강희정 박효영 박효주 서영수 이재학 윤순자 권선자 용환유영가 전귀옥 오종진

유성남 김보령 유상현 배은경 이윤정 정혜주 정창훈 정혜선 권미희 엄용성 도진스님 이창미 손종화

김현주 김성훈 최영자 김유식 황선비 변영진 박영선 허휘영 조성원 조강희 조윤진 김슬기 김상철

김광명 김종호 김종민 이규석 이우현 곽성애 송승화 송준화 박휘광 박휘수 임윤섭 김수남 이은정

김동민 안영미 김영주 김동현 김종환 윤진섭 이명희 김이영 이경숙 박연주 김은희 이선철 김기철

이선진 장찬익 우희팔 하건수 여운준 오선미 신주현

홈피신청 박초록 의료기자재 이의경 이인순 박동욱 대전관음회 김명자 신용선

일시납후원 유영선 흥선스님 천성훈 법화천일기도 김순규 부인순 배민수

소중한 나눔 실천에 감사드립니다

---

## 1월

---

땅한평불사 정순철(대원) 예연희 이광수(도성) 채명주 배은경 전민선 경오스님(전상태)영가 김남희  
김지원 김석환 이애련 김명환 최정윤 김보경 최영철 진홍철 진성진 진수미 진수영 전귀옥 전진호  
전정애 전용재 이승훈 노문자 허영준 허윤정 허경훈 강지유 박재연(수월) 박재우영가 백정근 우희종  
(여산) 한기 엄주미 송승만 김항이영가 김영석 이분자 김순진 안복영 박순희 도유스님(배연희) 효성  
스님(정영철) 이상동(덕일) 김금자(현각화) 김숙희 양햇살 양누리 양석철 임미정 하정윤 이우련 박명  
숙 김영일 윤도영 김영주(무량향) 김명숙 박연주(무진성) 김인선 최은미(지안도) 최양순 박대종 우희  
팔(보광) 하건수 법당불사 예연희 박재환(박동욱) 김혜인 이성화(사위) 김태성 박우전 김수남(해승) 이  
영숙(문수화) 권현옥(여련화)

---

## 2월

---

삼만후원 고혜숙 안미애 손명자 박정희 박명인 김수방 김선희 박하지 강윤환 한장근 보행스님 박진혁  
이유순 김향숙 이유재 김현주 이형호 주낙순 신동수 정지화 원영순 박창희 박보경 전사홍 박경훈  
의료기자재 울산문수로타리클럽 이경제 강응칠  
일시금후원 송안호 문경숙 증실스님 강희정 신주형 박주환 진선호&이수현 박정임 김혜경 신인경  
땅한평불사 안국향(보문성) 김계숙 김연순(무애림) 박계선(길상화) 차영희 이몽훈 박년호 오정희  
김석연 이소연 표봉순 김소연 이미희 김주연 김은순 김병갑  
법당불사 조재흔 김영호



# 사랑을 전달하세요!



## 물품 후원자님

암자찾아떠나는순례단(생활용품 등), 김혜선(쌀 20kg 1포), 해운정사(쌀 20kg 3포), 도법스님(쌀 20kg 1포, 배 15kg 1상자), 수자타(방울토마토 5kg 2Box, 석류 2Box), 박계선(사과 10kg 1Box), 현불회(찹쌀 30kg 참기름 10병(1말)), 이우련(옥장매트 1개, 기저귀 4팩), 고을떡집(무시루떡 1도), 울산떡집(떡국떡 1도), 해인사 법연스님(뜨개 수세미 50개), 대경불교산악회(딸기 2팩, 굴 1Box, 사과 1Box), 청재스님(굴 5Box, 사과 5Box, 딸기 공양), 청재스님(상좌스님)(쌀 20kg 1포, 백설기 1Box), 우희팔님 외 4명(쌀 20kg 1포), 문수선원(콜라비 2박스, 치즈(슬라이스) 6박스, 팽이버섯, 떡국떡 8도, 굴 1박스, 미역 20봉), 38기 호스피스교육생 장좌기도(떡 공양), 정종숙(고구마 2박스), 김화순(고구마 2박스), 이나영(고등어 공양), 이현지(생수공양)

감사합니다

## 보살도

菩 薩 圖

‘자기를 위한 수행이 곧 남을 이롭게 하는 것이요,

남을 위하는 것이 자기의 도를 이롭게 한다.’

보살도는 자타의 일체감에서 출발하며 보살이 닦고 실천하는 수행의 길을 의미한다. 너와 내가 둘이 아니고 진정한 깨달음은 모든 중생과 함께한다는 의미이기도 하다.

여러분 많이 참여해주세요



이 코너는 여러분이 참여하여 만들어지는 코너입니다.

자재요양병원 환우와 그 가족들을 위한 위로편지, 기도문 등을 다양한 소재로 꾸미고 적어서 자르는 선에 맞추어 오려서 정토마을로 보내주신다면 환우와 그 가족들에게 큰 위로와 사랑이 될 것입니다. 보내주신 ‘보살도’ 편지는 소중히 환우들에게 전달될 것입니다. 몸과 마음이 지치고 힘든 이들과 내가 둘이 아님을, 내 마음에서 만들어 낸 사랑이 그들에게 전해짐에 망설이지 마시고 많은 동참 바랍니다.

문의 052) 255-8588

주 소 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39

(재)정토사관자재회 / 담당자 : 임주은

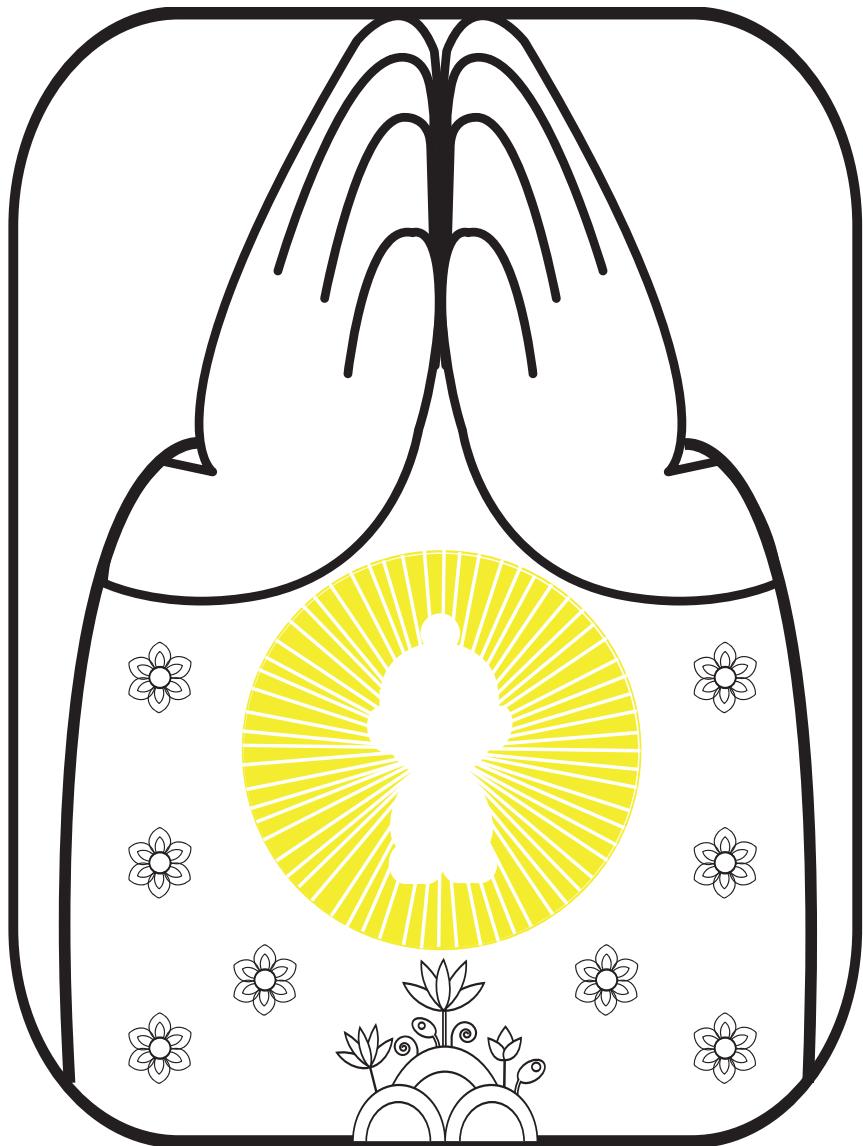




몸을 절제하고 말을 삼가하고 그마음을  
거두고 성냄을 버려라. 도의 길을 가는  
데에는 인욕이 가장 으뜸이니라.

-법구경

보살도  
菩 薩 圖



Tip. 위의 그림을 참고하여 각자의 개성을 살려서 색칠해 주세요.  
위의 그림과 다른색을 칠하시면 더 좋죠. 개성이 중요하니까요!

보살의 마음을 직접 편지글로  
담아 환우들에게 전달해 보세요.



다른그림찾기

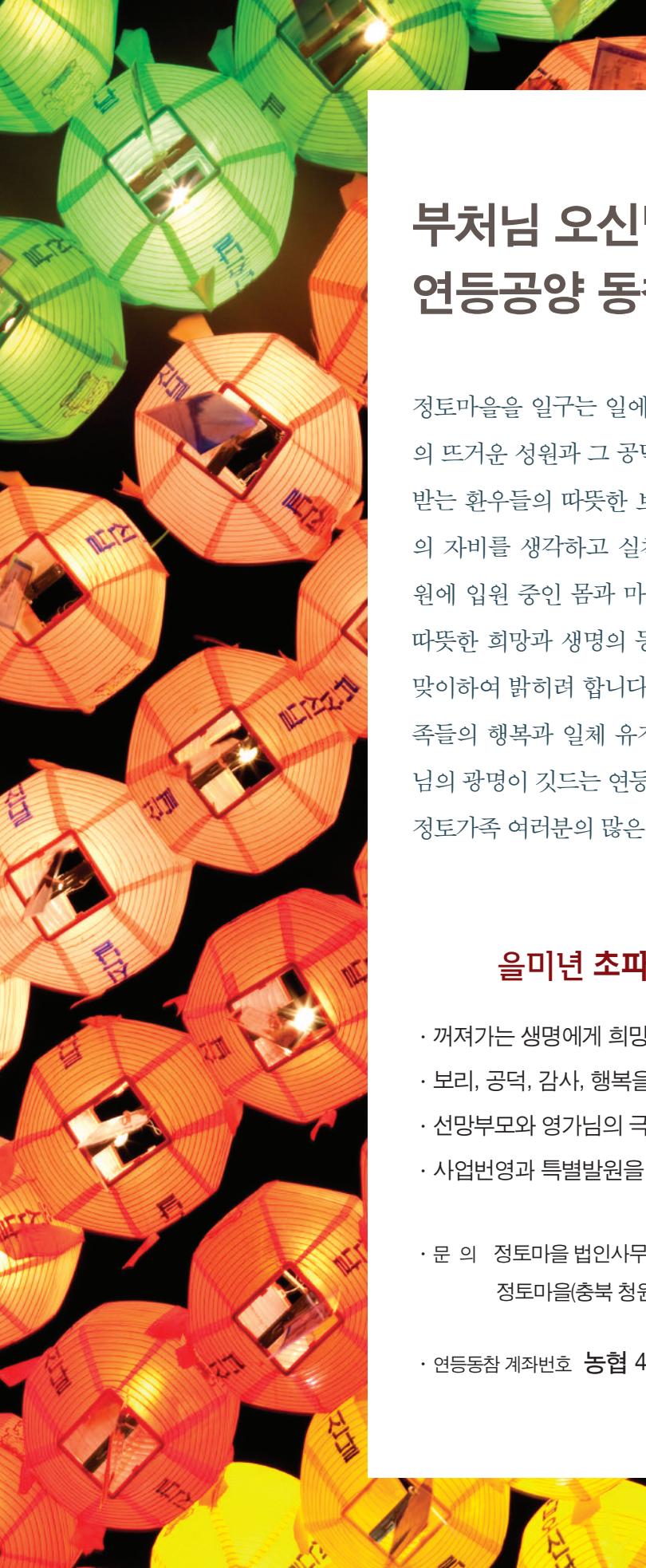


# 알쏭달쏭

## 다른그림찾기



정토마을다음카페 <http://cafe.daum.net/bhu>  
3월 31일 정답을 공개합니다



# 부처님 오신날 연등공양 동참안내

정토마을을 일구는 일에 관심과 사랑을 기울여주신 여러분의 뜨거운 성원과 그 공덕에 자재요양병원이 개원하여 고통 받는 환우들의 따뜻한 보금자리가 마련되었습니다. 부처님의 자비를 생각하고 실천하는 정토마을에서는 자재요양병원에 입원 중인 몸과 마음이 힘들고 지친 환우들의 가슴에 따뜻한 희망과 생명의 등불이 되는 연등을 부처님오신날에 맞이하여 밝히려 합니다. 이 밝힘을 통하여 각 가정마다 가족들의 행복과 일체 유정 무정들의 지혜 증장 더불어 부처님의 광명이 깃드는 연등공양이 되기를 서원합니다.

정토가족 여러분의 많은 관심과 동참 바랍니다.

## 을미년 초파일 연등 동참 기도비

- 꺼져가는 생명에게 희망을 주는 【한생명살림등 5만원】
  - 보리, 공덕, 감사, 행복을 담은 【정토법당등 10만원】
  - 선망부모와 영가님의 극락왕생 발원을 담은 【영가등 5만원】
  - 사업번영과 특별발원을 담은 【사업성취대등 별도문의】
- 
- 문의 정토마을 법인사무국 052)255-8588  
정토마을(충북 청원군) 043)298-2258
- 
- 연등동참 계좌번호 농협 401120-51-017461 정토마을



## 정토마을자재요양병원 법당불사 모연문

### 삼천불 봉안 불사

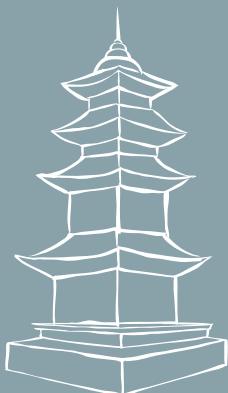
정토마을 자재요양병원은 더 이상 치유될 수 없는 질병과 만성 중증 질환을 앓고 계시는 분들의 뜻입니다. 그들의 마음에 위안이 될 자재병원 법당 불사를 통해 환우들에게 봇다의 가피가 햇살처럼 부어질 수 있도록 동참해주시

길 바랍니다. 아미타불을 본존불로 모시고 석가모니불, 아미타불, 약사여래불 삼존불과 삼천불(관세음보살, 약사여래불, 지장보살)을 조성하여 불자님 한분 한분의 뜻 깊은 서원을 모시고자 합니다.

뜻있는 불자님들의 수희동참으로 무루의 복전을 일구시고 이차인연 공덕으로 부처님의 지혜와 자비로 가득한 삶을 살아가며 모든 생에 불국토에 태어나기를 발원합니다.

- 본존불 조성 | 아미타불 - 동참 500만원 이상
- 삼천불 원불 조성 | 약사여래불, 지장보살, 관세음보살 - 각 108만원  
(일반 동참 10만원 이상)
- 입금계좌 | 농협 351-0487-2570-73 예금주 | 정토마을
- 전화 052-255-8586 팩스 052-254-2347 (화주 : 평등각)

# 법화산림 고승초청 천일기도 대법회



정토마을은 자재요양병원 건립불사를 시작하면서 정토마을 소의경전인 법화경의 천일기도 독송법회 입재를 2008년 11월 12일 정토마을 대법당에서 봉행하였습니다. 병상기부 동참 후원자님을 위한 ‘법화경 천일 철야기도’는 2011년 8월 27일 첫 회향을 하였고, 이후에도 끊이지 않는 ‘법화경 기도’와 정초 ‘법화경 독송 장좌 기도’를 하면서 정토마을은 법화 도량으로 자리하였습니다. 한발 더 나아가 많은 후원자님들의 염원에 보답하고자, 큰스님들을 모시고 법화경 강설을 들으면서 신심을 다지는 기도수행과 법회의식을 매월 봉행하고 있습니다. 정토가족 여러분을 『법화산림 고승초청 천일기도 대법회』에 초대합니다.

**일      시** 3월 22일(매월 넷째주 일요일)  
(오전 9시: 불공, 10시: 법문, 오후1시~5시: 법화경 독송 및 축원)  
**초청법사** 해인정사 수진스님  
**장      소** 정토마을 대법당  
**동 참 금** 천일기도 동참금 108만원(매월 3만원 분납 가능)  
계좌 농협 401131-51-081662 / 예금주 (재) 정토사관자재회  
**문      의** 052) 255-8588 (정토마을 법인사무국)

※ 4~5월 초청법사가 궁금하시면 정토마을 법인사무국으로 문의바랍니다.

## 정토마을자재요양병원 의료기기 모연

자재요양병원 환자들의 건강 돌봄에 적극적인 도움을 주기 위해 ‘각종 의료기자재와 의료기기’ 모연을 하고 있습니다. 마음을 기울여 주시면 환자들의 몸과 마음을 돌보는 일에 큰 힘이 됩니다.

후원금  
입금계좌  
안내

농      협 : 815039-51-038048 (정토사관자재회)

주소 : 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39  
전화 : 052-255-8588   팩스 : 052-254-2347  
홈페이지 [WWW.jungtoh.org](http://WWW.jungtoh.org)





# 완화의료중심 정토자재요양병원

Healing is Loving

사랑이 곧 치유입니다

## 진료의료 서비스

- 내과, 외과, 한방과 - 양 · 한방 협진진료
- 양방특수요법 | 항암면역증강요법, 항산화요법, 미슬토주사, 메가비타요법,マイアース カテイル 주사 등
- 한방요법 | 부황요법, 한방뜸요법, 각탕, 전침, 약재치료, 기력증진요법, 해독정화요법, 면역증강요법
- 보완통합진료요법 | 통합재활클리닉, SCIO치료, 뇌훈련프로그램, 자가면역자연치유클리닉, 통합치유 클리닉, 난치병 완화 클리닉

## 특화치유 서비스

- 예술융합치유 | 음악, 미술, 요가, 춤 등 다양한 예술 활동을 통해 심신 치유와 자기 성장을 만들어가는 자기용합의 행복한 과정 경험
- 다산식이치유 | 힐링푸드 다산식이치유연구소에서 전문가의 다양한 식단을 통하여 환우의 심신을 정화하고, 약물 복용으로 인한 독소를 자연적으로 치유
- 임상전문 상담치유 | 가족관계 회복을 위한 중재조절과 적극적인 영적 돌봄을 통한 치유, 임종기도와 의식을 통한 편안한 여정으로의 동행

## 층별안내

### 1F 완화의료(호스피스)병동

양 · 한방 진료실, 집중관리실, F · G실, 입원상담실, 원무과, 공용목욕실

### 2F 재활요양병동

마하치유방송실, 휴게실, 텅비실, 사별가족상담실, 공용목욕실

### 3F 승가병동

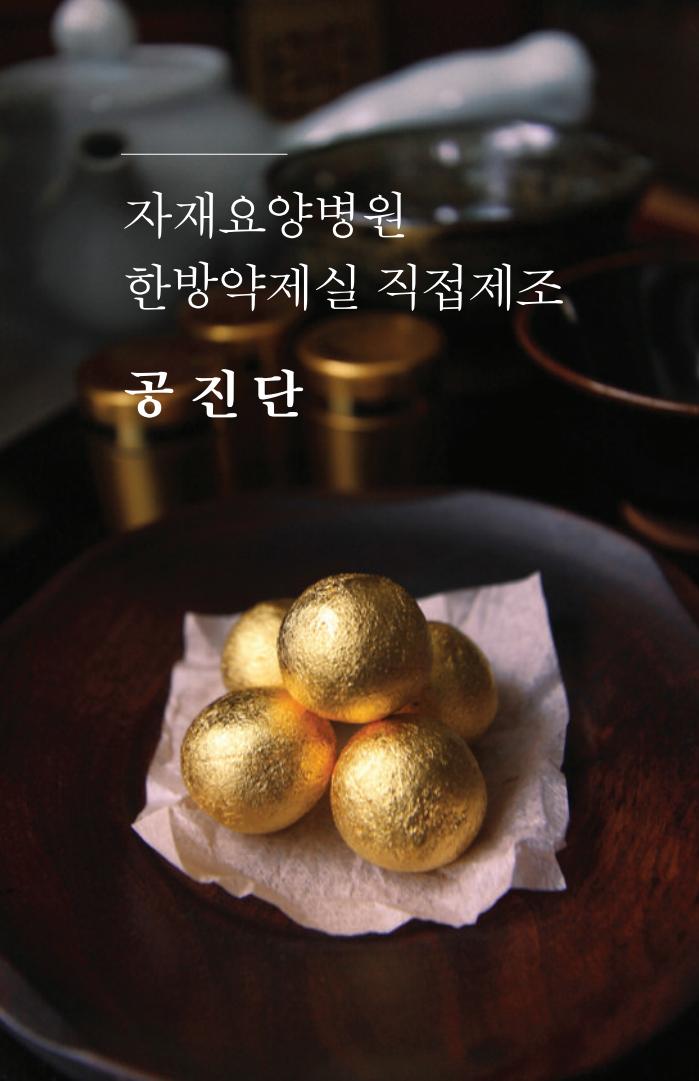
SCIO실, 통합의학센터, 힐링푸드영양실, 힐링푸드식당, 차담실, 공용목욕실

### B1 임상병리실, 약국, 임상연구실, 굿바이룸, 봉사자실, 직원휴게실

교육장, 한방약제실

## 자재요양병원 한방약제실 직접제조

### 공진단



## 환절기에 맞춤 재조 된 자재요양병원

### 한방약침 세트



#### 자재공진단

최고급 등급의 사향이 일반 공진단의 2배로 들어가서 공진단의 해울, 행기의 효능, 보기 헐 효능이 극대화되며, 면역력과 기억력을 좋게 하고 머리를 맑게 하는 효능을 가진 원지, 석창포 등의 약재를 추가하여 집중력 강화, 뇌기능 활성화 등의 효능으로 치매예방에 탁월한 효과가 있습니다.

#### 총명탕 | 3팩 - 4,000원

기억력을 향상시키고, 또한 건망, 치매 등의 병증을 개선시키는 효과가 뛰어납니다. 사회 활동의 스트레스성으로 인한 일반 직장인들과 학생들의 기억력 감퇴와 학업능률 저하 및 중년여성의 건망증과 노인들의 치매 예방 및 개선에 큰 효과를 나타냅니다.

#### 피로회복제 | 1팩 - 4,000원

#### 기침감기약 | 1팩 - 3,000원

#### 콧물감기약 | 1팩 - 3,000원

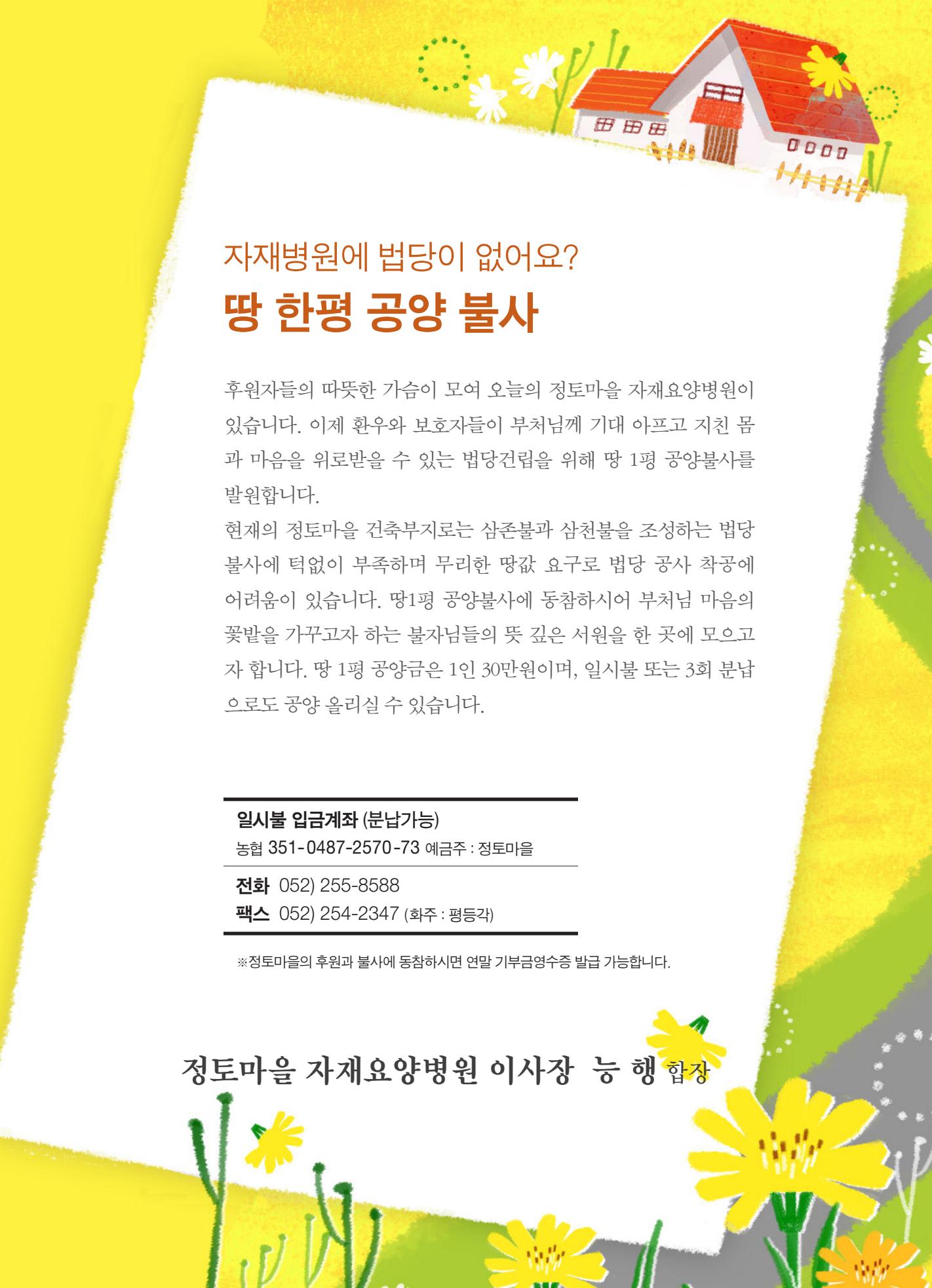
# 불교호스피스 승려연수 교육 기본과정 6기

대한불교조계종 승려연수 30시간 인증(대불교연인 2014-020)

<b>교육목표</b>	불교호스피스의 이해와 불교임종의식 전수
<b>교육기간</b>	2015년 4월 6일(월) ~ 4월 8일(수) 2박3일 (30시간)
<b>교육대상</b>	구족계를 수지한 스님, 현재 종단 등록사찰 주지스님 승납 30년 이상인 스님은 연수교육의무 대상자가 아니지만, 필요한 강좌 자유롭게 수강 가능
<b>교육정원</b>	50명 정원 (선착순 마감)
<b>교 육 비</b>	25만원 (농협 351-0587-2656-13 마하보디교육원)
<b>접수마감</b>	법납 10년 미만 및 학인스님, 아미타호스피스 수료스님 : 5만원 할인
<b>제출서류</b>	2015년 3월 30일(월)
<b>접수방법</b>	교육지원서, 증명사진 2매, 승려증 사본 우편, 전화, 홈페이지, 방문, 이메일 정토마을 마하보디교육원
<b>접수문의</b>	전화. 052)255-8521~8523 팩스. 052)264-0209 이메일. mahabodhi@daum.net 홈페이지. www.mahaedu.org 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 마하보디교육원

## 불교임상기도 교육(3기)

<b>교육목표</b>	전문적 불교 임상기도의 대중전법
<b>교육기간</b>	2015년 4월 21일(화) ~ 4월 23일(목) 2박3일
<b>교육대상</b>	호스피스교육 수료생
<b>모집정원</b>	20명
<b>교 육비</b>	20만원(농협 351-0587-2656-13 마하보디교육원)
<b>접수방법</b>	우편, 전화, 홈페이지, 방문, 이메일
<b>접수문의</b>	정토마을 마하보디교육원 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 마하보디교육원 TEL 052)255-8521~8523 FAX 052)264-0209 E-mail mahabodhi@daum.net www.mahaedu.org



## 자재병원에 법당이 없어요? 땅 한평 공양 불사

후원자들의 따뜻한 가슴이 모여 오늘의 정토마을 자재요양병원이 있습니다. 이제 환우와 보호자들이 부처님께 기대 아프고 지친 몸과 마음을 위로받을 수 있는 법당건립을 위해 땅 1평 공양불사를 발원합니다.

현재의 정토마을 건축부지로는 삼존불과 삼천불을 조성하는 법당 불사에 턱없이 부족하며 무리한 땅값 요구로 법당 공사 착공에 어려움이 있습니다. 땅1평 공양불사에 동참하시어 부처님 마음의 꽃밭을 가꾸고자 하는 불자님들의 뜻 깊은 서원을 한 곳에 모으고자 합니다. 땅 1평 공양금은 1인 30만원이며, 일시불 또는 3회 분납으로도 공양 올리실 수 있습니다.

---

### 일시불 입금계좌 (분납가능)

농협 351-0487-2570-73 예금주 : 정토마을

---

전화 052) 255-8588

팩스 052) 254-2347 (화주 : 평등각)

---

※정토마을의 후원과 불사에 동참하시면 연말 기부금영수증 발급 가능합니다.

정토마을 자재요양병원 이사장 능행합장