

Living the LOTUS

10

2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 109

발간 이래 여러분의 많은 사랑을 받았던 산자이(Shan Zai)라는 뉴스 레터의 타이틀이 이번 호부터 Living the Lotus-Buddhism in Everyday Life-(법화경에 살다-생활속의 불교)로 변경되었습니다. 지금보다 지면의 내용이 더 잘 반영된 타이틀을 찾고자 하는 바람에서입니다. 동시에 법화경의 가르침을 하루하루 생활 속에 살려서 흙탕물에 피는 연꽃처럼 인생을 풍요롭게 그리고 보다 가치 있는 것으로 만들기 위해서 라는 바람도 담겨 있습니다.

이 뉴스 레터는 각 거점과 협력하여 14개국 언어로 발간하고 있습니다. 하지만 언어에 따라 비정기적으로 간행되는 것도 있고, 회장선생님 법화만을 게재하는 경우도 있습니다. 내용을 보다 더 충실하게 하기 위해 앞으로도 계속 노력하겠습니다. 여러분의 변함없는 지원과 의견을 주시면 감사하겠습니다. 앞으로의 지면에 기대해 주시기 바랍니다.

얼마만큼 되돌렸는가



자기가 하는 일은 자화자찬하여 떠벌리지만, 남이 하는 일, 다른 부서나 다른 과에서 하는 일은 사사건건 「쓸 데 없는 일」을 하고 있다고 트집을 잡고 싶어 하는 사람은 없는지요.

자기 자신도 그렇게 비뚤어진 시각으로밖에 못 보는 성격이 가끔 싫어질 때가 있을 거라고 생각합니다. 그것은 자기 자신이 제일 잘났다고 믿기 때문입니다.

내관요법(內觀療法) 중 하나에 자신은 부모님이나 상사나, 혹은 부하로부터 무엇을 받았고, 무엇을 되돌렸는가를 끝까지 조사하는 방법이 있습니다.

그러면 자신은 지금까지 말로는 도저히 다 할 수 없을 만큼 많은 사람의 은혜를 받아왔는데, 아무것도 되돌려드리지 못했다는 것을 알게 되어 감사가 솟구쳐 올라온다고 합니다.

이것은 법좌수행에서 하는 참회와 똑 같습니다. 자기 몸을 보호하기 위해 감싸고 있던 딱딱한 껍질을 타파하면 자신의 진정한 모습이 확실하게 보입니다. 그런 자신을 정면에서 응시하면 주변 세계가 전혀 다른, 천인(天人)이 늘 충만한 세계로 보이게 됩니다.

개조수감 7 P.250-251

Living the Lotus 2014年10月号 (Vol.109)

【発行】 立正佼成会 國際伝道本部
〒166-8537
東京都杉並区和田2-6-1 普門館5F
Tel: 03-5341-1124
Fax: 03-5341-1224
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

編集責任者：水谷庄宏
編集チーフ：中村悦子
校閲者：成 淑姫

編集スタッフ：江藤真弓・鈴木佐祐里
金尾江利子・三浦志都代・三川紗知
野川友里江・中山悦宏
ボルド=ムンフツェツェグ



소식(小食), 그리고 심신(心身)의 건강

입정교성회 회장 니와노 니치코(庭野日鏡)

적당한 양을 알고 건강하게

일본에서는 지금, 한 사람에 의해 일 년 동안 버려지는 음식의 양이 약 60인분(약 15Kg) 이나 된다고 합니다. 이것을 「식품로스」라고 하는데, 아직 먹을 수 있는 것을 폐기하는 경우도 많다고 하니 참으로 아깝다는 생각이 듭니다. 그리고 그렇게 포식을 한 대가로 오는 비만과 생활습관병 때문에 고민하는 사람도 많은 것 같습니다.

이런 이야기가 있습니다. 어떤 나라의 왕이 포만감이 들 때까지 식사를 한 뒤, 숨을 쉬는 것조차 힘들어하는 광경을 보고 있던 현자(賢者)가 다음과 같은 조언을 했습니다.

「늘 마음을 가라앉히고, 적당한 양을 알고 먹는 사람은 고통이 적고 노화도 더디고 오래 삽니다.」

몸이 쇠약해지고 상태가 좋지 않아 걱정을 하고 있던 왕은 깊이 반성하여 식사를 할 때마다 현자가 말한 이 말씀을 외우면서 먹는 양을 조금씩 줄여, 완전히 건강해졌다고 합니다.

이것은 2500년 전에 있었던 석존과 코사라국 왕과의 한 장면입니다만 현대인에게도 통하는 중요한 것이 이 안에 들어 있습니다.

먼저, 욕망에 휘둘림당하는 인간의 슬픔입니다. 음식점에서 「무한리필」이라는 표시를 보고 마음이 움직이는 우리들의 모습과 이 왕의 모습이 겹쳐집니다.

그러기 때문에 연령에 맞는 적당한 양을 알고, 한 끼 한 끼 과식하지 않음 - 여기에 살아가는 기본이 있다고 석존께서는 제시하신 것입니



다.

또 최근에는 다양한 종류의 통계가 소식의 건강효과를 보여주는데 50대에는 위장의 6부 정도만 먹고, 60대에는 위장의 5부 정도가 가장 좋다는 설도 있습니다. 다만 건강에 좋다고 하는 조식(粗食)과 소식의 습관도 그것을 계속하다보면 저영양 상태가 될 수도 있으므로 특히 70대 중반을 넘으면 주의가 필요하다고 지적하고 있습니다.

「식전감사의 말씀」을 제창하자

앞서 말씀드린 석존의 말씀에 「늘 마음을 가라앉히고」라는 대목이 있는데, 이것은 지혜에 입각하여 사물을 올바르게 보고 커다란 시점(視點)에서 받아들인다는 의미입니다.

그러면 그러한 시각으로 눈앞에 있는 음식을 보면 무엇이 보일까요. 동물과 식물의 생명을 받아먹는다는 현실이 그 안에 있습니다. 그리고 자연의 혜택을 키우고 가공해서 우리의 식탁에까지 배달해주는 사람들의 노고와 식사를 준비해주는 사람들의 마음도 보일 것입니다. 어떤 사람은 가난한 생활 속에서도 몸이 약한 자신에게 매일 손수 국물을 내서 끓인 된장국으로 영양분을 주신 어머니의 마음을 한 그릇의 국에서 느낄 것입니다.

또 한 끼 밥을 마주 하면 저절로 식욕이 일어나는, 건강의 고마움을 생각하게 되는 사람도 있을 것이고, 하루에 한 끼 식사도 못하는 사람들의 마음을 생각하며 지금 자기 자신의 행복을 다시 한 번 확인하고, 그런 사람들을 위해 무엇을 할 수 있을지를 생각하는 사람도 적지 않을 것입니다.

그저 단순히 음식을 목으로 넘기는 것이 아니라, 마음을 가라앉히고 식사에 임할 때, 우리들

은 감사를 느끼게 될 것입니다. 그러면 먹고 싶은 것을 먹고 싶은 만큼 먹는다는 것에 대한 마이너스 면도 깨닫게 되므로 자연스럽게 소식(小食)이 될 것이며 그것이 건강에 도움이 됩니다. 그리고 감사는 생명을 존중하는 마음을 키워주기 때문에, 감사하는 마음은 마음 건강의 원점이 된다고 말할 수 있습니다.

덧붙여 모두에서 말씀드린 「식품로스」의 문제에 대하여 저희 집에서는 상미기간이 다 되어가는 식품을 구입하도록 노력하고 있습니다. 그렇게 하면 기간이 지나 폐기되는 것이 하나라도 줄어들 거라고 생각하기 때문입니다. 그러한 실천도 소식의 동기부여 중 하나가 될지도 모릅니다.

또 본 회에서 식사 전에 제창하는 「식전감사의 말씀」은 욕심으로 치닫기 쉬운 우리들로 하여금 중요한 것을 생각하게 해주는 기회가 될 것입니다.

「부처님과 자연의 혜택과 많은 사람들에게 감사드리며 잘 먹겠습니다。」라고 소리내어 외우고 마음을 정돈하여 즐겁게 식사를 한다. 매일 하는 일이기 때문에 건강한 습관이 중요합니다.

『佼成』2014年月号より



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2014

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com
http://www.buddhistLearningCenter.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel: 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
http://home.earthlink.net/rkchi/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.
http://www.rkina-dayton.com/

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
http://kosei-kai.blogspot.com/

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel & Fax: 852-2-369-1836

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15f Express tower, Enkh taiwii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: 976-70006960
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney**International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibrk.org/

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Sugunami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,
Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle**Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center****Rissho Kosei-kai of West Delhi**

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Tel: 977-1-552-9464 Fax: 977-1-553-9832

e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**