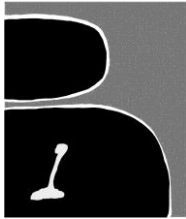




우리는 부처님 제자들이다. 스스로 타오르며 佛性을 밝힌다.



⊕ 미주리주 세인트루이스 법회 : 첫째주, 셋째주 일요일

첫째주 일요일 11시 : 초하루 기도 및 인등 기도 법회
셋째주 일요일 11시 : 전법기도 법회 및 찬불가 배우기

⊕ 조지아주 애틀랜타 법회 : 매주 일요일 오전 11시

⊕ 불다나라 한국 후원회 - (불다회)

“미국 불다나라 한국 후원회 (불다회)”에서 함께 배우고 정진과 더불어 봉사를 할 봉사단원들을 기다립니다.

⊕ - Buddha’s Disciples Zen Meditation –부처님 제자들의 참선 모임

Buddhanara Temple in St. Louis	Buddhanara Temple in Atlanta
⊕ Every Tuesday 6:30 pm: Program: Evening Chenting & Meditation	⊕ Every Saturday 9am Program: Sitting & Walking Meditation, Da-do (Tea Ceremony)

이달의 법구경

결심으로 차있는 마음 가진 사람, 영원한 열반 구하는 사람, 육욕 탐하지 않는 사람, 이러한 사람은 우담 소토(거슬러 올라가는 사람)라 부르네. 번뇌와 세속 물결 거슬러서 영원한 기쁨 맛보게 된다네.	And the man whose mind, filled with determination, is longing for the infinite NIRVANA, and who is free from sensuous pleasures, is called uddham-soto, ‘he who goes upstream,’ for against the current of passions, and worldly life he is bound for the joy of the Infinite.
---	--

내 생명 부처님 무량공덕 생명 용맹정진하여 불국정토 성취한다.

불다나라 템플-불국사 (Buddhanara Temple)

www.buddhanara.net

⊕ 미주리주 세인트루이스 : 874 Berick Dr. St. Louis, MO 63132

☎ (314) 993-0185

⊕ 조지아주 애틀랜타 : 2197 Gravel Springs Rd. Buford, GA 30519

☎ (770) 945-5345

덕숭총림 방장 설정스님 동안거 해제 법어

오늘이 해제일(解制日)이다.

고인(古人)이 말씀하시기를 결제(結制)에 결제(結制)가 없고 해제(解制)에 해제(解制)가 없는 것이 진정한 해제(解制)요 결제(結制)라 하셨는데,
금일대중(今日大眾)은 어떤 결제(結制)와 해제(解制)를 하셨는가.

結時石人夢 결시에는 돌사람이 꿈을 꾸이요
解時木人歌 해시에는 나무사람이 노래를 부름이다.
夢歌都放下 꿈도 노래도 다 놓아버리니
望月明如漆 보름달이 밝기가 칠혹 같더라.

생사윤회(生死輪回)가 도도히 흐르는 고힘(苦海)에서 불법(佛法)을 만나 다행이 해탈법(解脫法)을 익히게 된 것은 참으로 다행 중에 다행이라 하겠다.

공부하는 사람은 진중(珍重)해야 할 것이다.

혹여 퇴굴심(退屈心)을 내어 나태(懶怠)에 빠져서 스님들이 해야 할 도리를 저버리고 공부를 소홀히 한다면 앞으로 닥쳐올 고통에서 후회한들 무슨 소용이 있겠는가.

화장찰해(華藏剎海)의 보고(寶庫)는 언제나 열려있건만 우치(愚癡)한 중생들은 혼탁한 욕계(欲界)에서 오욕(五慾)을 진정한 보물로 착각하고 오욕 쟁기기에 급급하니 참으로 안타까운 일이다.

또한 출가사문(出家沙門)들도 오욕에 탐착하여 본분사(本分事)를 잃어버린다면 부처님을 배반하는 일이요

세인(世人)들의 웃음거리가 될 것이다.

발심(發心)하고 또 발심(發心)할 일이다. 그리하여 자성삼보(自性三寶)에 귀의(歸依)해야 한다. 자성삼보(自性三寶)는 과거의 모든 부처님과 역대 조사(祖師)와 천하선지식(天下善知識)이 한 결 같이 여기에 의지하여 정각(正覺)을 성취(成就)하시고 중생을 제도하셨다. 그러기에 미래(未來)의 중생들도 종지(宗旨)를 얻어 열반(涅槃)을 증득하려 면은 또한 자성삼보(自性三寶)에 귀의(歸依)해야 한다.

귀의(歸依)란

허망(虛妄)을 버리고 진실에 돌아간다는 뜻이다. 참되고 참되어서 밝고 신령스러워 영원토록 조작이 없는 것이 자성(自性)의 불보(佛寶)요,

모든 탐애를 떠나 번뇌 망상이 없고 마음 광명(光明)이 일어나十方세계(十方世界)를 환히 비추는 것이 자성법보(自性法寶)요,

청정하여 더러움이 없고 한 생각도 일어나지 않아 과거미래(過去未來)가 다 끊어져 홀로 드러나 분명(分明)하고 당당(堂堂)한 것이 자성(自性)의 승보(僧寶)다.

이 자성삼보(自性三寶)는 일체중생(一切衆生)이 귀의할 곳이며 이것을 철저히 알면 법법(法法)이 상응(相應)하고 티끌 티끌이 해탈(解脫)하여 백천삼매(百千三昧)와 무량묘의(無量妙義)가 함께 드러나 영원(永遠)토록 자유(自由)하고 영원(永遠)토록 무애(無碍)할 것이다.

佛紀 二五五九年 乙未 陰 正月 十五日

德崇叢林 方丈 雪靖

삼귀의와 오계 맹세해야 진정한 ‘불자’

삼귀의계

삼보에 귀의하는 맹세를 ‘삼귀의계(三歸依戒)’라고 하는데 목숨이 다할 때까지 삼보를 의지처로 삼겠다는 약속을 하는 것이므로 계에 해당한다. 한국불교의 경우 다양한 부류의 불자들이 있다.

불교대학에서 기초교리와 각종 경전을 공부하거나 선원에서 안거를 하는 경우도 있고, 불교에 대해 교육받을 기회가 없어서 1년에 몇 번 복을 빌기 위해 절에 다니는 경우도 있으며 절에 다니지는 않지만 부모의 종교가 불교이거나 불교적인 분위기가 좋아서 스스로를 불교와 가까운 사람이라 생각하는 경우도 있다.

이러한 사람들을 흔히 불자라 하는데 절에 다닌다고 해서 불자라 할 수는 없다. 엄밀히 말하면 소리 내어 삼보에 귀의하는 것(三歸依)과 다섯 가지 계율(五戒)을 지키겠다고 맹세하고부터 불자라 할 수 있다. 가령 매일 절에서 살면서 기도나 참선을 평생토록 하고, 팔만대장경을 모두 외우고, 힘써 바라밀 실천을 하는 신심 있는 사람이라도 삼귀의와 오계를 맹세하지 않았으면 불자라고 할 수 없다. 그러므로 삼귀의와 오계는 불자가 되는 첫 번째 관문이며 성불할 때까지 늘 함께 해야 하는 소중한 것이다.

불자가 된 후 법회를 할 때나 예경을 할 때 반드시 삼귀의와 오계를 소리 내어 외워서 신심을 굳게 하고 깨달음을 원만하게 성취하는 자량이 되게 해야 하는데 이를 가버이 여기는 경우가 적지 않은 것 같다. 한국불교의 경우 법회를 시작할 때 삼귀의를 하는 것은 정착되어 있으나 오계를 외우는 것은 포함되어 있지 않다. 그러나 남방불교의 경우 삼귀의와 오계를 간절하게 외우는 모습을 볼 수 있는데 우리도 이러한 간절한 모습의 법회진행을 보완해서 실시했으면 하고 생각한 적이 있다.

삼귀의를 간절하게 꼭 해야 하는 이유로 다음의 몇 가지를 들 수 있는데, <선생경(善生經)>에서는 삼귀의를 맹세해야 하는 까닭을 “모든 고통을 깨뜨리고 번뇌를 제거하고 열반을 얻기 위함”이라 했고, <출요경(出曜經)>에는 “삼보에 귀의하면 원을 이루지 못함이 없고 천인이 공양하는 바가 되며 스스로 깨달음을 얻어 영겁에 걸쳐 복을 받는다”고 했으며, <희유교량공덕경(稀有校量功德經)>에서는 “사천하와 육육계를 교화하고 일체 중생이 아라한과를 얻는 것보다 삼보에 귀의하는 공덕이 더 크다”라고 했다.

삼보에 귀의하는 의식은 단을 차리고 격식을 갖추어 해야 하는 것은 아니다. 가장 간단하게 할 수 있는 방법으로는 한 분의 스님 앞에서 “저 은 이 목숨이 다할 때까지 부처님과 부처님의 가르침과 스님들께 귀의합니다”라고 세 번 말하면 삼귀의계가 이루어지게 된다.

삼귀의계는 아사존자의 부모가 최초로 계를 받는 경우가 되는데 이후 오랜 시간이 지나도록 방법상의 변화는 없다. 다만 얼마나 엄숙하고 장엄하게 삼귀의를 해서 불퇴전의 신심으로 역할을 하게 되고, 수행의 절차를 빨리 이루어 가는데 도움이 되게 하느냐의 문제는 많은 고민이 필요하리라 생각된다.

삼귀의계를 지니는 것은 믿음에 있어서는 기초와 같고, 수행이력에 있어서는 길잡이가 되며, 행복한 삶으로의 관문이 된다. 삼귀의계를 통해 불자로서의 자긍심을 갖게 되고 부처님과 같은 큰 자비심을 일으키게 되며 단정하고 안정된 모습으로 스스로의 삶을 책임 있게 가꾸어 갈 수 있게 된다. 이러한 모습의 당당한 불자는 사회로부터 존경과 믿음을 받게 되어 성공한 삶이 가능해지게 된다.

우리 주변에는 불보와 법보에 대해서는 고민 없이 귀의할 수 있으나 승보에 대해서는 주저하게 된다는 사람들을 흔히 볼 수 있다. 화합승가로서의 청정한 모습과 긍정적인 역할을 보여주지 못하고 승가가 사회를 걱정하고 밝고 향기롭게 하는데 도움이 되어야 하는데 오히려 사회가 승가를 걱정하는 모습을 보게 되는 것에 그 원인이 있다고 생각한다. 조금의 고민도 없이 ‘거룩하신 스님들께 귀의합니다’를 다짐할 수 있도록 여법하고 청정한 승가공동체가 복원되고 유지되도록 힘쓰는 일이 이 시대의 승가가 이루어내야 할 가장 중요한 일이다.

부처님이 대자대비하지 않았다면 일찌감치 반열반 하셨을 수도...

<대지도론> 제 27 권에서는 부처님의 대자대비에 두 가지 궁금증을 꼽습니다. 첫째, 부처님에게는 다른 훌륭한 덕도 많은데 왜 자비에만 ‘대(大)’자를 붙이느냐는 것입니다. 둘째, 부처님의 자비를 대자대비라고 부른 것은 부처님 자신인가, 아니면 중생들인가 하는 것입니다.

두 번째 궁금증에 대한 <대지도론> 제 27 권의 대답부터 말씀드리면, 다음과 같습니다.

시비왕이 비둘기 생명을 구하기 위해 저울 위에 스스로 올라갔을 때 온 세상이 여섯 종류로 진동하고 큰 파도가 일었으며 하늘에서 향과 꽃이 저절로 내려와 시비왕을 공양했으니, 이런 광경을 본 사람들은 입을 모아 찬탄했습니다. “한 마리 작은 새를 위해 감응하는 것이 이와 같으니 참으로 대자대비하시다.”

사람들이 이렇게 이름 붙인 바에 따라서 ‘대자대비’라는 이름을 갖게 되었습니다. 마치 백수의 왕 사자가 용맹하고 힘이 세지만 제 스스로가 “나는 힘이 세거든!”이라고 말하지 않는 것과 같습니다. 못짐승들이 사자를 가리켜 큰 힘을 지녔다고 생각한 것일 뿐입니다.

부처님이 얼마나 대자대비하신지는 다음의 비유로도 설명할 수 있습니다.

어떤 사람이 죄를 지어서 감옥에 갇혔습니다. 그는 머지않아 사형을 당하게 됐습니다. 이 사람에게 친구가 둘 있었는데 한 친구는 그를 위해서 온갖 필요한 물건들을 넣어줬습니다. 또 다른 한 친구는 그를 대신하여 사형을 받았습니. 이 이야기를 들은 사람들은 후자인 친구를 가리켜서 참으로 큰 자비를 실천한 사람이라 말하겠지요. 남을 대신해서 사형을 당할 수 있을까요? 부처님이라면 충분히 그리 하십니다. 낯선 이들 누구에게라도 자신의 모든 것, 심지어는 두 눈과 머리, 손발과 골수까지도 기꺼이 내어줄 줄 알기 때문에 이런 모습을 지켜본 중생들이 “부처님은 대자대비하시다”라고 입을 모아 찬탄한 것이지, 부처님이 “나는 대자대비하다”라고 말한 적은 없다는 것입니다.

그렇다면 이제 순서가 좀 바뀌었지만, 첫 번째 궁금증에 대한 대답도 알려드리겠습니다. 부처님께서 지닌 공덕은 한결같이 위대하기 때문에 모든 것에 ‘대(大)’자를 붙여도 무방하지만, 오직 자비만을 대자대비라 부르는 이유는 아주 간단합니다.

“자비는 바로 부처님 도의 근본”이기 때문입니다. 자비가 있어서 부처가 되려고 뜻을 일으켰고, 부처가 되려고 수행했기 때문에 부처되는 길에서 자비가 없으면 아예 바탕이 없는 것과 다르지 않습니다. 자비야말로 보살을 부처님

되시게 한 원동력이니, 그런 까닭에 다른 모든 부처님 덕을 제외하고, 유독 자비에만 대(大)자를 붙인다는 것이 <대지도론> 제 27 권의 설명입니다.

중생이 늙고 병들고 죽는 괴로움에 시달리고, 몸과 마음이 고달프고, 살아가면서 혹은 죽어 다음 생에서라도 괴로움을 겪는 것을 보고 큰 자비심을 일으켜서 이런 괴로움을 없애주었고, 그런 뒤에 위없이 바르고 원만한 깨달음을 향해 마음을 일으켰기 때문입니다. 또한 기꺼이 한없이 생사윤회하면서도 그걸 싫어하지 않았던 것도 중생을 향한 대자대비심 때문이었고, 선정과 해탈과 삼매의 즐거움에 잠기지 않고 사람 사는 마을로 들어가서 온갖 비유와 인연으로 법을 설하셨고, 온갖 중생들에 맞춰 몸과 음성을 바꿔 내시며 따뜻하게 맞이하셨고, 중생들의 욕설과 비방을 참아내셨고, 심지어 몸소 악기를 울리기까지 하신 것도 대자대비 때문이었습니다.

얼마나 힘드셨을까요? 어쩌면 보리수 아래에서 해탈의 즐거움을 만끽하시다 그대로 고요히 반열반 하셨어도 괜찮을 테지요. 하지만 그렇게 하지 않은 것도 중생을 향한 대자대비 때문이었습니다. 대자대비가 없었더라면 부처님은 일찌감치 반열반하셨을 것입니다. 그래서 자비에 ‘대’자가 붙는 것입니다.

-불교신문에서 발췌-

108 번뇌

헤아릴 수 없을 만큼 많은 번뇌 상징

‘108’이라는 숫자를 떠올리면 흔히 108 배, 108 번뇌 등을 떠올리곤 한다. 108 계단이 있는 사찰이나 108 개 알로 만들어진 염주도 흔히 볼 수 있다.

그렇다면 108 이라는 숫자는 무엇을 의미할까. 불교에서는 모든 괴로움이 집착에서 시작된다고 보고 여기에서 비롯되는 마음속 갈등, 즉 번뇌(煩惱)를 108 가지로 구분한다. 사람에게는 감각을 받아들이는 신체 기관 즉 눈, 귀, 코, 혀, 피부, 뜻 등 육근(六根)이 있고, 이 6 가지 감각이 마주치는 대상 즉 색깔과 소리, 향기, 맛, 감촉, 의식 등 육경(六境)이 있다. 이 육근과 육경이 하나하나 부딪히면서 36 가지 번뇌가 생겨나게 되는데, 이것이 과거, 현재, 미래에 모두 있으므로 여기에 각 3 을 곱해 $36 \times 6 = 108$, 즉 108 번뇌가 되는 것이다. 번뇌는 인간이 살아가는 삼세(三世)에 끊이지 않고 반복된다.

그러나 숫자 108 이 중요한 것은 아니다. 108 이라는 숫자는 오히려 인간이 가진 모든 번뇌가 그만큼 세세하고 헤아릴 수 없을 만큼 많다는 것을 뜻한다. 불교에서 ‘108’은 결국 108 가지든 1000 가지든 인간의 모든 번뇌는 마음이 빚어내는 장난이며 육근과 육경이 만나 생겨나는 집착이므로 마음을 다스림으로써 그로부터 벗어날 수 있다는 것을 의미한다. 그렇다면 번뇌는 어떻게 없앨 수 있을까. 객진번뇌(客塵煩惱)라는 말이 있다. 번뇌는 본래부터 마음에 있는 것이 아니라 외부에서 들어와 청정한 마음을 더럽힌다는 뜻이다. 괴로움과 고통은 고정된 것이 아니다. 고통은 집착하는 마음에서 생긴다. 본래 실체가 없다는 것을 깨달으면 고통은 연기처럼 사라진다.

육조 혜능 선사는 ‘번뇌가 곧 보리(菩提, 깨달음)’라고 했다. 번뇌가 없다면 벗어나야 할 일도 없다. 보리는 번뇌가 있기 때문에 비로소 존재의 의미가 있는 것이다. 어둠과 밝음, 선과 악이 공존하는 것이 세상 이치다. 번뇌가 있으면 그에 상응하는 지혜가 있기 마련이다. “팔만사천가지 번뇌가 있음으로 팔만사천가지 지혜가 있다.” <육조단경>

- 불교신문에서 발췌-

“출가는 나를 바꾸고 세상을 바꾸는 혁명적 삶”

대한불교조계종이 출가자 감소 문제를 해결하기 위해 65 세까지도 출가가 가능한 ‘은퇴 특수출가제도’를 제시하자, 문의자가 많았다는 후문이다. 출가자가 줄어들면 종단도 쇠퇴할 수밖에 없기에 나온 교육책이지만, 기왕 출가를 할 바에는 왜 붓다가 출가의 길을 걸었으며, 이를 통해 얻고자 한 것이 무엇이었나를 정확히 알아 둘 필요가 있다. 출가를 단순히 세상에 대한 도피수단이나, 인생 2 막쯤으로 생각한다면 커다란 난관에 부딪힐 수 있고, 시간낭비가 될 수 있기 때문이다. ‘붓다 프로젝트’(민족사, 438 쪽)는 출가를 앞둔 사람이나, 출가는 했으나 아직도 갈피를 잡지 못하고 있는 수행자들에게 우수한 나침반이나 모범 교과서 같은 책이다. 이제까지 붓다의 생애를 주제로 한 책들이 주로 붓다 개인의 수행이나 붓다 당시의 시대적 배경에 주목했다면, 이 책은 붓다의 눈으로 본 현대인들의 삶에 대해 집중적으로 이야기한다. 특히 의식혁명을 이룬 혁명가 붓다가 이끄는 행복의 길을 이해하기 위해 현실 문제를 심도 있게 다루고 있다.

지은이 원담(58) 스님은 서울대 1 학년 때 불교학생회에 가입했으며, 전공이 산업공학이었으나, 사회과학을 공부하면서 세상 부조리에 눈을 떴다. 군복무 후 순천 송광사로 입산 출가했으며, 공주 영명사에서 정법 스님에게 원담이라는 법호를 받았다. 지금은 진주 도과선원 선원장으로서 불교와 다도, 인문학적 소통을 바탕으로 지성의 확장을 꿈꾸고 있다.

원담 스님이 이 책에서 강조하는 것은 붓다의 위대한 자각이다. 붓다는 우리가 추구하는 삶과는 전혀 반대 방향으로 간 사람이다. 왕족신분이었던 싯다르타는 어느 날 양심의 가책을 느낀다. ‘내가 누리는 안락과 편안함이 타인의 수고와

희생에 의존하고 있었구나! 안락한 내 삶이 내가 잘나서 당연히 누려야 하는 것이 아니었구나! 여기에 생각이 머문
싯다르타는 백성의 노동과 희생에 의존하여 살아가고 싶지 않아 집을 박차고 나섰다. 그 뒤 ‘내가 살기 위해서 그
누구에게도 해를 끼치지 않으리라. 내가 힘들면 힘들었지, 타인을 희생시키면서까지 나의 생존을 구하지 않으리라’고
다짐한다.

싯다르타는 한때 강한 놈이 약한 놈을 잡아먹고, 약한 것이 강한 것에 잡아먹히는 자연의 질서에 고통을 느꼈다.
머릿속은 ‘왜 약육강식으로만 생존이 가능하단 말인가? 생명이 서로 해하지 않고 공존하는 길은 없단 말인가?’라는
생각이 떠나지 않았다. 이 때문에 극심한 고행을 감행하기도 했다. 고행이 답이 아니란 것을 알고, 싯다르타는 들판에 서
있는 큰 나무 아래에 앉았다. 다른 생명을 해하려는 악의와 자기중심적인 탐욕을 내려놓으니 마음이 차분해지고 가슴이
서늘해지면서 지극히 선한 의도가 온몸에 가득 찼다. 싯다르타는 또다시 다짐한다. ‘나는 한 생명이라도 해하지
않으리라. 내 발자국, 내 숨소리, 내 그림자조차도 다른 생명을 두렵게 만들거나, 해를 끼치지 않으리라. 생존경쟁의
세상에서 나를 주장하는 짓을 모두 그만두리라.’ 그 순간 양심이 지극히 고결해지고 숙연해졌다. 의도가 투명해지고,
공평무사한 심경이 됐다. 지극히 선한 마음, 남을 해하려는 일체의 악의가 사라진 마음, 생명에 대한 경외심으로 떨리는
마음이 된 것이다.

의식에 깃든 탐욕, 공격성, 무지가 소멸할 때 존재 자체가 평화가 되고, 그 평화는 타인을 감화시켜 평화로 인도한다는
것을 알아차렸다. 보통사람 싯다르타에서 깨달은 자, 곧 붓다가 된 것이다. 그러나 그것은 다짐으로만 되는 것은 아니다.
붓다처럼 세상의 기득권을 모두 내려놓고, 승단에 들어가 머리 깎고, 붓다처럼 자각을 일상화할 때 가능하다.

이 책은 붓다의 생애를 연대기 순으로 따라가면서, 그의 가르침을 프리드리히 니체, 칼 마르크스, 루트비히
비트겐슈타인, 알렉시스 토크빌 등 근현대 정치·철학자들의 사상과 견주어, 붓다의 삶(보살의 삶)을 체 게바라와 같은
혁명가의 삶과 비교한다. 또 영화 ‘매트릭스’와 ‘설국열차’ 등을 예로 들어 자본주의 체제와 그 안에 사는 인간들의 삶을
통찰하기도 한다. 싯다르타의 인간적 모습은 물론, 그의 가족과 제자들과의 에피소드가 굉장히 감동적으로 그려진다.
동시에 붓다 당시의 사회적 모순과 갈등을 풀어가는 붓다식 해결 방법이 제시된다. 저자는 이를 통해 현대인들의
욕망과 현대사회의 모순을 비판하고 인류가 지향해야 할 대안적 삶의 형태를 펼쳐 보인다. 출가는 현존하는 제도
가운데 가장 평화에 근접해 있다. 출가는 자신을 바꾸고, 세상을 바꾸는 혁명적 삶이다.

(세계불교에서 발췌 ; 2016년 3월 1일 기사)

마음챙김명상, 교사 스트레스 감소 ‘탁월’ 美 버지니아·위스콘신 대학 관련 연구결과 발표 ‘주목’

오전 7시 40분, 미국 뉴저지(New Jersey)에 위치한 한 고등학교에 수업종이 울리고 선생님들이 바빠 움직인다. 과학
담당 맥클러스키(McCluskey) 선생님은 과중한 문서 업무를 끝내지 못한 채 서둘러 수업준비를 하고, 1 교시
수업교실로 들어간다.

치솟는 교육열 속 요즘 학생들만큼이나 선생님들도 극심한 스트레스에 시달린다. 맥클러스키는 선생님이란 직업에
대해 “가족관계, 건강 등 삶의 많은 부분에서 문제를 겪고 스트레스를 받는다. 그 대부분은 내가 충분히 고민하고
해결할 시간이 주어진다”면서 “그러나 한 명의 교사로서 나는 어디에도 숨을 곳이 없다. 하루 종일 아이들로 가득 찬
교실 맨 앞에 있어야만 한다”고 말했다.

이처럼 선생님들은 10대 아이들의 각기 다른 개성을 고려하고 그들을 항상 주시해야 하며, 학생들의 수많은 요청을
모두 기억해야 한다. 뿐만 아니라 주어진 수업시간 내에 아이들에게 하루 교과 과정을 모두 교육해야 한다는 압박감을
느낀다.

이 가운데 선생님들의 스트레스 해소 방편으로 ‘마음챙김명상’이 탁월한 효과가 있다는 조사결과가 발표돼 눈길을 끈다.
과학전문 소식지 ‘Student Science’는 3월 29일 “마음챙김명상은 선생님들이 교실과 사적인 공간에서 얻는
스트레스를 해소하는 하나의 전략으로 떠오르고 있다”며, 미국 버지니아대학 교육연구가 패트리카 제닝스(Patricia
Jennings)의 연구조사 결과를 소개했다.

제닝스가 이끄는 연구팀은 ‘교육에서 비롯되는 자기인식 및 회복(the Cultivating Awareness and Resilience in
Education, 이하 CARE) 프로그램’을 개발했다. 이는 펜실베이니아 주 초등학교 선생님들을 대상으로 스트레스 수치 및
마음챙김명상의 효과에 대해 조사한 결과다.

제닝스는 “교사들에게 교실은 매우 스트레스적인 환경일 수 있다. 교사들은 학생들의 감정적인 상태, 교우 간의 관계 등
수업뿐만 아니라 많은 것들을 항상 예의주시해야 한다”며 “특히 교사들의 스트레스는 학생들의 산만과 부주의로
수업이 원활히 진행되지 않을 때 극도로 심해진다. 이러한 스트레스는 학생들에게 분노로 표출될 수 있다”고 강조했다.
그러면서 제닝스는 “인간은 기본적으로 물리적 위협이 없는 경우에도 스트레스를 ‘위협’의 일종으로 받아들인다. 이
과정에서 교사들이 객관성을 잃는다면 학생들의 행동을 ‘파괴 요소’로 받아들일 수 있다”면서 “이 때 바로
마음챙김명상이 필요한 것”이라 설명했다.

이에 제닝스는 최근 ‘마음챙김명상이 교사들에게 미치는 영향’을 조사하기 위해 ‘CARE 프로그램’을 개발, 펜실베이니아 주 교사 53 명을 대상으로 연구를 실시했다.

‘CARE 프로그램’은 교사들을 A 와 B 집단으로 나누고 A 집단에는 수개월 간 마음챙김명상을 실시, B 집단에는 실시하지 않았다. A 집단은 마음챙김명상과 함께 호흡 집중 명상훈련에 임하는 한편, 교단에서 있는 상황에서 학생들에게 다가가고 다른 사람들의 이야기를 경청하는 방법을 함께 배웠다.

결과는 제닝스의 예상을 적중했다. A 집단 교사들의 뇌수치를 검사한 결과, 수업과정에서 압박감을 덜 느끼고 스트레스 수치가 적게 기록됐다. 또한 교사들의 이러한 변화는 학생들에게도 영향을 미쳐 수업참여도를 높이고 긍정적 분위기를 초래했다.

이와 관련 ‘Student Science’는 “마음챙김 듣기 연습은 교사들이 학생들의 애길 들을 때 주관적인 판단이나 충고, 혹은 말 끊는 것 없이 집중하는 방법을 가르친다”면서 “이 연구에 참여한 교사들은 교육과정에서 스스로 감정을 절제하는 방법과, 어떻게 그것이 교육에 긍정적 영향을 미치는지 관찰할 수 있었다”고 보도했다.

이밖에 미국 위스콘신대학의 마음챙김 연구원인 리사 플룩(Lisa Flook)이 실시한 연구에서도 동일한 결과가 도출됐다. 플룩은 18 명 교사를 대상으로 ‘코르티솔 호르몬(cortisol; 급성 스트레스에 반응해 분비되는 물질)’ 수치를 측정, 이를 통한 마음챙김명상의 효과를 발견했다. 18 명 중 10 명으로 구성된 A 집단은 8 주 간 총 26 시간에 걸쳐 마음챙김 훈련을 받았고, 나머지 8 명은 훈련에 임하지 않았다.

‘Student Science’는 “두 그룹은 연구 시작 당시 본질적으로 동일한 조건에서 시작했지만, 연구 종료 시에는 상당한 차이를 보였다”면서 “A 집단은 우울 및 불안을 훨씬 덜 느꼈고, 삶에 대한 감사함과 동시에 자신의 삶이 불행하지 않다고 생각했다. 또한 A 집단 교사들의 수업관리 능력이 더욱 높게 평가됐다”고 언급했다.

특히 ‘코르티솔 호르몬’ 수치가 크게 달라진 점도 눈에 띄었다. 플룩은 “조사 결과 A 집단 교사들은 스트레스 반응에서도 침착함을 유지했다”면서 “마음챙김명상을 통해 교사들의 스트레스 지수를 낮추고, 보다 더 효율적이고 개선적인 교육환경이 만들어질 수 있을 것이라 기대된다”고 말했다.

제가 할게요

정덕_시골절 주지

부처님의 가르침이 우리에게 희망의 가르침이 되는 것은 고(苦)의 해결을 말하기 때문이다. 그래서 고를 알고 고의 원인을 없애고 고를 소멸시키는 길을 가서 끝내 고를 소멸시키는 것이 불교다. 나의 고를 소멸시키는 노력을 자리(自利) 혹은 상구보리라고 하고 타인의 고를 소멸시키는 노력을 이타(利他) 혹은 하화중생이라고 한다. 해엄을 치는 사람이 물에 빠진 사람을 건진다는 측면에서는 자리가 강조되지만 꼭 해엄을 치지 않아도 물에 빠진 사람을 구할 수 있다는 측면에서는 이타가 강조된다. 무엇이 먼저고 어떤 것이 중요하다고 판단하는 것은 상황에 따라 다르다. 그래서 불자들은 늘 유연한 사고방식으로 살며 역지사지하는 태도를 잃지 않아야 한다.

자등명 범등명이라는 부처님의 유언도 불자들에게 생명이 다하는 날까지 주체적으로 살아가야 하고 공정하게 판단하고 행동하라는 가르침이다. 그렇지만 불교의 가르침이 있는 그대로 번역되고 해석되지 못하다 보니 소극적이고 은둔적인 불교관을 가지게 된다. 그럴듯하고 아름다운 말로 자신의 책임을 피해가는 사람들이 불자들 가운데서 많이 발견되는 이유이기도 하다.

그 가운데 가장 오해되고 있는 것이 ‘인연(因緣)’이다. ‘인연’은 어떤 상황에서는 ‘우연’으로 어떤 상황에서는 ‘운명’으로 자유롭게 그 의미를 변주해가며 사용되고 있다. 어떤 주지스님은 포교도 안하고 방문객들에게 친절하게 대해주지도 않고 안일하게 살면서 “인연따라 살고 있다”고 껄껄하게 말한다. 어떤 스님은 사설사암을 창건하고 종단에 등록하지 않아서 징계를 받게 되었는데 징계 당하는 것을 “어쩔 수 없는 인연”이라고 말한다. 그 스님이 어쩔 수 없는 인연을 담담히 받아들이는 것은 자신의 재산을 잃지 않았기 때문이다. 연인들은 상대방이 싫어지면 “인연이 다한 것 같다”고 말하고 누군가를 만났을 때 호감이 가면 “우리는 인연인가 보다”라고 말한다. 인연이라는 단어가 각자의 욕망과 결합되어 자신의 욕망을 충족시켜주는 원리로 사용되기에 이른 것이다.

자비라는 말도 그렇다. 상황과악을 하지 못하는 자신의 무지함을 숨기고 파사현정의 칼날을 덮는 용도로 빈번히 사용된다. 무엇이 옳고 무엇이 그른지 명확한 입장을 밝히는 것을 분별이라고 치부하고 잘못을 저지른 자가 자신의 잘못을 시인하고 반성하기도 전에 엉뚱한 사람들이 자비라는 이름으로 허물을 덮어준다. 그러나 자신이나 자신이 속한 계파가 손해를 봐야하는 상황이라면 그 것은 자비가 아니라 승가모독이 되고 해중행위가 되어 용납하지 않는다. 주체적인 삶의 원리로 제공되어야 할 ‘일체유심조’도 소극적으로 받아들여 참아내기, 싫어하는 사람을 만나서 적응하기 정도의 의미로 사용되고 있다. 일체유심조는 마음먹기 나름이라는 인식의 차원에 머무는 것이 아니라 “누가 해도 할 일이면 내가 하자, 언제 해도 할 일이면 지금 하자”라는 적극성과 주체성을 강조하는 말이다.

이런 불교의 언어들이 왜곡되고 오염된 것은 불교를 정확하게 가르치지 않고 배우지 않아서 욕망과 어리석음으로 판단하기 때문이다. 무엇이 진리이고 무엇이 괴로움의 소멸의 길인가를 판단 기준으로 하지 않고 무엇이 자신에게

이익이나 손해나가 판단기준이 되어 버린 까닭이다. 인연과 자비와 일체유심조를 왜곡되게 이해하게 되니 결과적으로 내가 할일은 없다. 늘 환경을 탓하고 조직을 탓하고 어른들을 탓하게 된다. 종단에 대한 비판과 비판할 수 있는 능력이 마치 자신의 순결함과 정당성을 드러내는 일이라도 되는 것처럼 착각하고 아무것도 하지 않는 것에 대한 면죄부로 삼는다.

어떤 노스님은 지금의 불교는 부처님이 오시길 바라거나 부처님 같은 대도인(大道人)이 나와야 비로서 불교가 크게 일어날 것이라고 말한다. 어떤 이는 불자 대통령이 나와야 불교가 크게 일어날 것이라고 말한다. 불자들은 총무원장과 본사주지들과 같은 스님들이 변해야 한다고 말하고 스님들은 불자들이 변해야 불교에 희망이 있다고 말한다. 그 어디에도 그 누구도 '제가 할게요'라고 나서는 사람이 없고 행동으로 보여주는 사람이 없다. 건방지게 나서는 것이 아니라 '부족하지만 제가 할게요'라고 겸손하게 그러나 자신감 있게 나서는 사람이 없다.

인연이란 나와 세계의 무수한 조건들 중에서 '나의 의도'가 가장 먼저고 가장 힘이쎄다는 뜻이다. 나를 변화시키려 하든지 세상을 변화시키려 하든지 무엇보다 나의 의도가 가장 중요하다. 부처님이 오시길 바라거나 대도인이 나오길 바라는 노스님은 신심(信心)이 장한 것처럼 보이지만 그 속내는 적어도 '나는 아니다' '내가 할 수 있는 일은 아무것도 없다'라는 것을 전제로 하고 있다.

인연과 자비라는 이름으로 불자들은 자신의 할 일을 외면하고 책임을 망각하고 비판하고 비교만 하다가 패배의식에 사로잡혀 살아간다. '시기 상조다' '경험이 없어 안된다' '괜히 먼저 나설 필요가 없다' '누군가는 할 것이다'라는 핑계를 대고 이유를 만들면서 '부족하지만 제가 할게요'라며 나서는 사람을 뒤에서 잡아당기고 비웃는다. 소극적이고 무사안일의 생활을 서로서로 감싸고 위로하며 지금 해야 할 일들을 애써 감추고 지우며 산다.

정의감을 가지고 공심(公心)으로 해야 할 일은 수행자답지 않은 일이 아니라고 선을 긋고, 자신에게 이익이 되는 일은 불교를 위한 일이고 불법을 폐기위한 방편이 된다. 한편으로는 사회정의를 말하고 약자를 돕는 일을 두고 정치적인 행위라고 이름 붙이면서도 다른 한편으로는 종단과 불교가 사회적 영향력이 없다고 한탄한다.

불자라면 환경이 좋은 곳에서 자비로운 미소를 지으며 "인연을 따른다"는 말로 자신의 무지와 비겁함을 숨기고 살아가고 있지는 않은지 반조해 볼 일이다. 제대로 불교를 공부한다면 '부족하지만 제가 할게요'라며 당당하게 나설 수밖에 없는 것이 불교다. 나는 그렇게 부처님의 가르침을 이해한다.

☺ 콩가루를 입힌 썩국

썩의 뒷면이 흰 솜털처럼 하얗고 보송한 것이 참썩이며 봄부터 가을까지 다양하게 음식재료로 쓸 수 있습니다. 여러 번 물에 행귀 물기를 털고 콩가루를 골고루 묻혀 된장국을 끓이면 온 몸에 땀이 나는 게 보약 한 재를 먹은 듯 기운이 납니다.

☺ 썩개떡 만들기

재료: 삶은 썩 1 컵 반~2 컵, 멥쌀가루 5 컵, 소금 1 큰술반, 물 2 컵 2/3 컵 (단 젖은 멥쌀가루를 쓰면 물을 넣지 마세요.), 떡갈나무 잎(썩개떡 찰때 쓰세요)

1. 썩삶기- 썩은 여러번 씻어서 썩이 푹 무르도록 오랫동안 삶는다.
2. 썩을 찬 물에 여러번 행구어서 소쿠리에 건져 놓는다 (짜지 말것)
3. 쌀가루에소금 과 건져놓은 썩을 넣고 반죽을 한다. (젖은 쌀가루를 쓸 때에는 물을 넣지 말 것)
4. 납작하게 만들어서 떡갈나무 잎에 올린다.
5. 찜통에 물이 끓으면 떡갈나무 잎과 함께 올려서 15분 이상 쪄 준다. 떡갈나무 잎 만 있으면 한꺼번에 많이 쪄도 잘 찌집니다.
6. 젓가락으로 찢러봐서 반죽이 묻어나오지 않으면 다 찌진것입니다.
7. 다 찌진 썩개떡은 참기름을 살짝 묻혀두면 불지도 않고 맛도 좋습니다.
8. 떡갈나무 잎에 올려 쪄 썩개떡은 함께 냉동 보관하고 필요할 때 한 개씩 꺼내 먹으면 됩니다.

팁: 떡갈나무잎은 쌍떡잎식물 참나뭇과의 나무로 잎은 천연방부제 역할을 해서 떡이 쉽게 상하지 않습니다.

썩의 효능: 썩은 옛날부터 광범위하게 이용해 왔는데 진통이나 해열, 해독에 좋으며 진정, 식욕증진에 효과가 있을 뿐만아니라 류머티즘, 치질, 만성간염, 위장병, 감기에도 좋다 합니다. 최근에는 발암물질 억제에도 효과가 있다합니다.

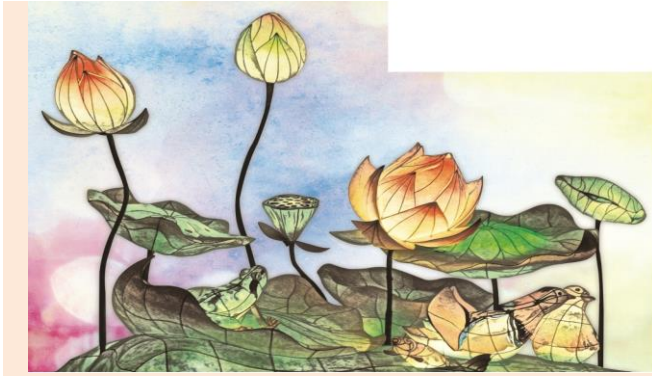
법회소식 NEWS

- 부처님께서 이 사바세계에 오심은 우리의 때물은 삼독심을 여의고 어두운 마음을 밝혀 고통에서 해매는 중생을 구해주시고 행복 된 삶을 갖도록 그 바른길을 열으신 것입니다. 불기 2560년 (2016년) 세인트루이스 와 애틀랜타 붓다나라 -불국사 (Buddhanara Temple)에서는 뜻 깊은 부처님 오신 날을 맞이하여 아래와 같이 봉축행사를 갖사오니 두루 동참하시어 진리의 법등을 밝히고 부처님 가피를 함께 받으시기 바랍니다.

-봉 축 기도 안내 -

세인트루이스 붓다나라 (불국사) 양력 5월 1일 일요일 (음력 3월 25일) 봉축 법요식 : 5월 1일 10시 30분	애틀랜타 붓다나라 (불국사) 양력 5월 13일(음력 4월 7일) 금요일 - 양력 5월 15일(음력 4월 9일) 일요일 봉축 법요식 : 5월 15일 10시 30분
---	--

-불기 2560년 부처님 오신 날 일년등 동참을 받습니다-



사랑하는 이에게는 애정의 등을
 돌아가신 분들에게는 왕생극락의 등을
 소외된 이들에게는 관심의 등을
 병고에 시달리는 이에게는 쾌유의 등을
 부모님께서는 보답의 등을
 불교를 모르는 이에게는 인연의 등을
 고마운 이에게는 감사의 등을
 수험생에게는 학업성취의 등을
 착한 이에게는 축복의 등을

(동참비 \$100.00)

- Emory University 에는 불교학생회(Emory Buddhist Club)가 있습니다. 붓다나라(불국사) 주지 선각스님이 4월 14일 에모리 대학 (장소: Basement of Cannon Chapel ; 시간: 6pm-7:30pm)에서 불교 강의가 있습니다. 4월 부터는 지역에 있는 학교 학생들도 순차적으로 토요일 정진에 참가하게 됩니다. 불자님들의 자녀들도 함께 정진에 참여하게 되면 교류를 넓힐 수 있는 좋은 기회가 되겠습니다. 붓다나라는 에모리대학 불교학생회와 애틀랜타 지역에 있는 조지아 대학을 비롯해서 조지아 지역 학교들에 불교를 지원하는 사찰로서 최선을 다할 것 입니다. 신도님들의 많은 조언 기다립니다.
- 3월은 불교의 4대 명절중에서도 부처님 출가재일(3월 16일 -음 2월 8일)과 부처님 열반재일 (3월 23일-음 2월 15일)이 일주일 간격으로 있는 정진주간입니다. 붓다나라 애틀랜타 사찰에서는 신도님들이 3월 19일 입재해서 3월 20일날 회향하는 '신묘장구대다라니' 철야 기도가 있었습니다. 모두 좋은 기운을 받으셔서 소원성취하십시오. 여건이 허락되는 한 앞으로도 계속해서 철야 정진 수행을 할 것입니다. 부득이한 사정으로써 이번엔 참가하지 못한 신도님들도 다음번에는 함께 정진하는 좋은 인연이 되었으면 합니다.
- 세인트루이스에 위치한 붓다나라 초창기부터 정진했던 덕련화 김재수 보살님이 2016년 1월 12일 87세를 일기로 세상을 떠나셨습니다. 입관 및 장례식 집전은 선각스님이 했고 불교의식으로 모셨습니다. 초제, 2제, 4제, 5제, 49재는 애틀랜타 붓다나라에서, 3제는 세인트루이스 붓다나라에서 모셨습니다. 함께 했던 많은 시간들이 잊혀지지 않습니다. 김재수 보살님의 명복을 빕니다.
- 봄 입니다. 사찰에 들리셔서 따뜻한 햇살을 느끼며, 봄의 교향악을 들어보시기 바랍니다. 호수를 따라 걸어 보셔도 좋을 듯 합니다. 나무들을 식수한지 벌써 일년이란 시간이 흘렀습니다. 식수할 때보다도 벚꽃들도 좀 더 커지고 꽃송이도 풍성해지며 도량을 화사하게 장엄하고 있고, 천 그루나 되는 연산홍도 부처님 오신 날 즈음에 피기 위해서 꽃 봉오리를 점점 키워나가고 있습니다. 도량 곳곳에 심은 단풍나무들도 애기 손 내밀듯이 어서오라고 양증맞은 빨간잎으로 손짓하고 있습니다.

인등기도는 매달 첫째주 일요일 (세인트루이스) 과 둘째주 일요일 (애틀랜타)에 있고 매달 동참비는 \$10.00
 입니다. 1월 인등기도 동참자 : ♣애틀랜타 붓다나라 법당: 병신생 법행 Carl A. Graves, 계묘생 반야심
 Yong H. Grave, 병술생 최인선
 붓다나라 인등 기도에 동참해 주셔서 감사합니다. 소원 이루시길 축원 올립니다.

◇ 불사동참 : 무주상 보시 \$10,000, 연산홍 400 그루

Buddhara Temple 불자님들 주변의 소식을 접수 받습니다. 기쁜 일은 서로 나누면 배가 되고 슬픈일은 같이 나누면 반으로
 된다는 부처님의 자비 사상에 입각해서 붓다나라 (Buddhanara Temple) 가족들의 경조사를 같이 나누었으면 합니다.

바쁘시더라도 매주 일요일 정기법회에는 꼭 참석하시어 항상 새로운 마음의 발심을 일으키는 좋은 시간이 되시기를 바랍니다.

성 불 합 시 다.