

믿음 지혜 실천	<h1>BUDDHANARA</h1> <p>부다나라 (불국사)</p>	FAITH WISDOM ACTION
----------------	---------------------------------------	---------------------------

우리는 부처님 제자들이다. 스스로 타오르며 佛性을 밝힌다.

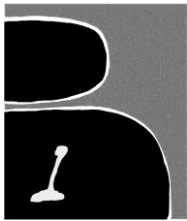
미주리주 세인트루이스 법회

첫째주, 넷째주 일요일: 정기 법회

12월 30일 : 부처님 성도 및 무진년 새해맞이기도 입재

첫째주 일요일 1월 1일 11시 : 부처님 성도 및 무진년 새해맞이 기도 회향 법회

넷째주 일요일 11시 : 전법기도 법회



조지아주 애틀랜타 법회

둘째주 일요일: 오전 11시 - 오후 1시

Pinckneyvill Park 에 있는 Pinckneyville Community Center. Room #5

정기법회후에 송년회도 가집니다.

부다나라 한국 후원회 - (붓다회)

“미국 부다나라 한국 후원회 (붓다회)”에서 함께 배우고 정진과 함께 봉사를 할 봉사단원들을 기다립니다. 붓다회나 미국 부다나라로 연락 바랍니다. Daum 카페: 한국붓다회

부처님 제자들의 참선 모임

- Buddha's Disciples Zen Meeting -

Every Saturday 9am. (매주 토요일 9시): Program: Sitting & Walking Meditation, Da-do (Tea Ceremony)

Every Tuesday 6:30 pm (매주 화요일 저녁 6시 30분) :Evening Chenting & Meditation

Intensive Meditation: Fourth Tuesday of the Month (매달 넷째주 화요일 저녁) 7:00 PM - 10:00 PM

이달의 법구경

현명한 사람

너의 잘못 나무라게 하고

그릇된 행위 억제케 하라.

지혜 있는 사람

선을 행하는 사람으로부터 존경 받으나,

어리석은 사람부터는

미움을 사네.

Let him admonish and let him instruct,
and let him restrain what is wrong.

He will be loved by those who are good and
hated by those who are not.

내 생명 부처님 무량공덕 생명 용맹정진하여 불국정토 성취한다.

불국사 (Buddhanara Temple)

www.buddhanara.net

874 Berick Dr. St. Louis, MO 63132

☎ (314) 993-0185; 239-9068

2012 년은 부처님 말씀은 이웃들에게 전하는 “전법의 해”가 되도록 힘씁니다.

新年法語

위광(威光)이 엇매임에서 벗어나 만물을 비추니
 귀천(貴賤)은 사라지고 만유는 존귀(尊貴)함을 얻습니다.
 십방(十方)은 텅 비어 높고 낮은 벽락(碧落)이 없고
 곳곳에서 막히고 걸리는 차별이 없습니다.
 푸른 용(龍)은 대천세계 밖으로 뛰쳐 나아가고
 사자(獅子)는 만길 봉우리 위에서 소리칩니다.
 하늘과 땅은 황금빛을 이루어
 눈앞에서 만 섬의 구슬을 쏟아내며
 물이 대밭으로 흐르니 푸른빛이 우러나오고
 바람이 꽃 속을 스치면 향기를 실어 옵니다.
 여러분의 눈앞에 좋은 날을 만드는 묘용(妙用)이 있으니
 버린 자는 얻고 취하는 사람은 잃습니다.
 화복(禍福)을 다스리는 기용(機用)을 지닌 사람은
 일기일경(一機一境)속에 무생법락(無生法樂)을 나눌 것이요.
 본분(本分)의 철추(鐵鎚)로 원통(圓通)의 문(門)을 여는 이는
 마음 하나 가지고 새 우주를 지을 것이니
 비우지 않고는 일체를 포용(包容)하는 기략(機略)을 얻을 수 없으며
 낮추지 않고는 바다 밑 소리를 듣는 귀가 열리지 않습니다.
 치우치면 일승으로 돌아가는 길을 잃고
 융통하면 걸림 없는 자재를 얻을 것입니다.
 날마다 좋은날의 기쁨이 눈앞에 있으니
 만물은 응색함이 없는 대시문(大施門)을 열고 있네.

佛紀 2556 年 1 月 1 日 元旦
大韓佛教曹溪宗 宗正 法 傳

“이 몸에 탐착 없으면 어딜 가나 거리낌 없어”

임진년 새해 첫 날...원로 스님들의 덕담

“출가자는 의욕적인 발심을 갖고 계행정정을 이뤄 승려생활을 잘해야 하고, 재가불자는 자비심으로 보시하는 삶을 살면 그만이다.” 조계총림 송광사에 주석하고 있는 원로의원 법홍스님은 임진년 새해 첫 날 사부대중을 향해 이같은 덕담을 던졌다.

법홍스님은 “여든을 훌쩍 넘긴 뒷방 노인이 무슨 얘기를 한들 누가 듣거나 할런지”라고 우려를 표하면서도 특히나 젊은 스님들을 향한 쓴소리를 아끼지 않았다.

지금도 송광사에서 <법화경>을 독송하고 하루도 빠짐없이 예불을 올리는 스님은 “53년 전 효봉스님이 중 됐으면 참선해야지, 기도도 욕심 때문에 한다”며 “요즘 출가생활이 풍족하고 화려하다 보니까 시주 중한 줄 모르고 안일한 마음에 공부에도 게을리는 것 같아 아쉽다”며 이를 경계해야 한다고 지적했다.

담양 마하무량사의 원로의원 암도스님은 불자들에게 “지혜를 가지라”고 강조했다. 암도스님은 “용의 해에는 변화무쌍한 일이 많이 벌어질 것”이라며 “계정혜(戒定慧) 삼학을 지킴으로써 신구의(身口意) 삼업이 청정해지면 육바라밀과 팔정도가 완성되어 지혜를 증득해 자유와 평화, 행복을 성취할 수 있다”고 말했다. 스님은 또 “우리 불자들이 신행에만 치우치다보니 신앙심이 약하다”며 “새해에는 용안(龍眼)으로 신앙과 신심을 두루갖춘 가피를 입길 바란다”는 덕담을 내렸다.

원로의원 월서스님(서울 봉곡사)은 은사 금오스님의 생전 가르침을 불자들에게 전함으로써 덕담을 대신했다. “은혜를 입었다면 찰나마다 갚아라(有恩念念報). 그렇게 갚으면 천도에 부합되리라(報則合天道). 원한을 지었다면 찰나마다 풀어버려라(有怨念念解). 그렇게 푼다면 번뇌가 사라지리라(解則無煩惱)…만일 원한으로 원한을 갚는다면(若以怨報怨) 만겁토록 악연이 끝나지 않으리라(萬劫無由了).”

월서스님은 “경제난과 양극화 속에서 사람들끼리 갈등과 반목이 극대화되는 현실이 안타깝다”며 “은혜와 원한을 매순간 갚고 푼다면 세상이 지금보다 밝고 행복해지리라 생각된다”고 말했다.

원로의원 도문스님(장수 죽림정사)은 “번뇌를 소멸하면 세상이 밝아진다”며 “모든 아픔은 무명에서 온다”고 말했다. 도문스님은 “탐내고, 성내고, 어리석고, 자만하고, 의심하고 잘못된 견해를 갖는 여섯가지 근본 번뇌가 무명세계의 원인”이라며 “새해에는 이 여섯가지 번뇌를 모조리 끊고 소멸하는데 노력하면 좋은 일만 생길 것”이라고 밝혔다.

원로의원 정관스님(부산 영주암)은 “새롭고 거창하게 뜯구름잡기보다, 모든 일을 ‘작년처럼 그대로’ 이어가면 무탈하게 순조롭게 잘 될 것”이라며 짧지만 의미있는 덕담을 전했다.

부산 해원정사에 주석하는 원로의원 고산스님은 “바른 마음이 곧 도량”이라며 “마음이 똑바른 줄과 같아야 한다는 부처님 말씀처럼 이 몸에 탐착하지 않는다면 어디를 가나 거리낌이 없을 것”이라고 말했다.

제 13 대 조계종 종정 진제 대종사

14 일 회의서 ‘만장일치’ 추대... 임기는 내년 3 월 26 일부터 5 년

제 13 대 조계종 종정에 원로의원 진제대종사가 추대됐다. 종정추대위원회는 지난 14 일 한국불교역사문화기념관 4 층 대회의실에서 종정추대회의를 열고 원로의원 진제스님을 제 13 대 조계종 종정으로 추대했다.

의장 종산스님 등 원로의원 20 명과 총무원장 자승스님, 중앙총회의장 보선스님, 호계원장 범등스님이 참석한 가운데 열린 이날 종정추대회의에서는 개회 20 분만에 단독 추천된 진제스님을 종정으로 만장일치로 추대했다. 진제스님의 임기는 오는 2012 년 3 월 26 일부터 5 년간이며 추대법회는 현 법전 종정예하의 임기 만료이후 열릴 예정이다.

진제스님은 종정추대회의에서 종정으로 추대된 뒤 조계사 대웅전으로 자리를 옮겨 헌향과 헌화, 3 배로써 종정으로 추대됐음을 부처님께 고했다. 이어 총무원장 자승스님과 중앙총회의장 보선스님, 호계원장 범등스님, 교육원장 현웅스님, 포교원장 지원스님 등 중앙총무기관 교역직 종무원들이 신임 종정으로 추대된 진제스님에게 하례를 올렸다. 진제스님은 종정추대 수락 말씀을 통해 “중단의 화합과 수행을 위해 이사양면(理事兩面)에 원로 스님들의 고견을 받들고 동양정신문화의 정수인 간화선을 널리 진작하는데 노력할 것”이라고 밝혔다.

또한 진제스님은 별도 배포된 수락 말씀에서 “불조(佛祖)의 혜명(慧命)을 전등(傳燈)·승계(承繼)하는 데 불석신명(不惜身命)으로 막중한 소명과 책무를 다하고자 한다”면서 동체대비의 대승보살도 실천과 마음 닦는 수행의 생활화를 위해 진력을 다하겠다고 강조했다.

진제스님은 “물질은 영원한 만족이 있을 수 없지만 정신세계의 절대적 가치는 영겁으로 수용하는 것”이라며 “어려운 이웃과 고통받는 중생이 있는 곳에 우리 모두가 아픔을 함께 하며 동체대비(同體大悲)의 대승보살도(大乘菩薩道)를 실천함으로써 오늘 이 시대 정신사(精神史)의 향도자(嚮導者) 역할(役割)을 다해야 할 것”이라고 당부했다.

아울러 “모든 국민이 내 안의 대자유와 밝은 지혜를 얻을 때, 남과 더불어 참다운 평화를 이루고 하나된 세상을 만들 수 있을 것”이라며 “각자 자기의 직분에 성실한 가운데 ‘마음 닦는 수행’을 생활화 하자”고 제안했다.

흑룡의 해, 그림으로 본 불교와 용 : 비상과 희망 ... 불교문양으로 장엄

용기와 비상, 희망의 상징으로 인간 삶에 이로운 존재로 군림해 온 용. 2012 년 임진년(壬辰年)은 간지로 용의 해이며 60 년 만에 오는 흑룡의 해이다. 흑룡은 오행사상과 관련해 북쪽을 가리키며 물에 해당돼 만물 생장의 근원이라서 흑룡의 해 벽두부터 좋은 기운이 팽배해지리라는 기대가 한껏 분출된다. 특히 미술계가 분주하다.

12 간지 띠 동물에 특별한 의미를 부여하는 생활풍습이 자연스레 미술계로 침투하여 연초부터 띠 동물 소재 전시가 가득하다. 연초부터 연례적인 미술행사로 자리잡은 띠 동물그림전에서 용은 화려함의 극치를 보인다. 한국 중국 일본 3 국의 그림이나 장식에서 흔히 나타나는 용은 원래 중국에서 만들어진 상상의 동물로서 화려하기 그지없다.

처음부터 중국에서 황제를 상징하는 절대권능의 동물이었다. 세간에서 범접하기 어려운 차상의 영역에 존재하는 중국형이 한국에서는 초월적인 힘과 능력을 지닌 동물로 자리잡아 권선징악을 주재하는 세간의 친숙한 존재로 자리했다. 결국 그런 고귀함과 친숙함이 합쳐져 세시를 맞아 용의 기운을 받아들임으로써 운수대통하기를 바라는 염원을 상징하며 그림에 즐겨 담긴다. 천변만화의 능력으로 묘사되는 용은 법고에 잘 그려져 있다.

양양 낙산사 법고와 홍천 수타사 법고 음통에 그려진 ‘운룡도(雲龍圖)’가 대표적이다. 여기에 여주 신륵사의 법고는 그 아래 사각형의 법고대에 꽃 문양을 살리고 구름 위를 나는 용을 그려넣어 한층 조화롭다. 구름 속에 몸을 감추는 듯 드러내는 용의 모습은 신비감을 넘어 기운 분출의 상징이다.

영괴(靈怪)함을 나타내는 구름과 용의 조화를 통해 운룡도는 법고 소리가 중생을 깨침에 이르게 하는 미묘한 법음으로 상징화됐다. 실제 그림 속의 용은 다양하기 그지없다. 또 변형도 자유자재다. 용을 닮은 ‘포뢰’와 비늘이 있는 ‘교룡’ 물에 친화적인 ‘청룡’ 싸움의 대명사 ‘기룡(夔龍)’에다 심지어 울기 좋아하는 ‘명룡’도 있다. 그림에서 ‘기룡’은 용의 우두머리이고, 중국의 <산해경>에는 “기룡의 가죽으로 만든 북을 치면 500 리 까지 들린다”는 기록에 미뤄, 법고의

‘운룡도’에 그려진 용이 ‘기룡’으로 통상 해석된다.

‘목어’에도 용이 있다. 통상 ‘물고기가 변해 용이 되는 어변성룡도(魚變成龍圖)’ 설화에 따른다. 여주 홍국사 목어가 대표적으로 용으로 변한 물고기가 입에 여의주를 물고 있는 ‘용두어신(龍頭漁身)’이다. 약간씩의 차이는 있지만, 고운사 내소사 수덕사 신흥사 전등사 파계사 화엄사 용문사 봉정암 부석사 삼막사 송광사(완주) 등의 목어도 그렇다. 이와 달리 통도사 월정사 마곡사 용주사 은혜사 통도사 등의 목어는 몸통 전체가 물고기이다. 이런 형상은 중국과 일본 사찰에서도 유사하다. 일본 교토 흥복사 목어는 몸과 용의 머리 구분이 확연하고, 만복사는 물고기가 여의주를 문 양상이다. 만복사는 그 대신 대웅보전 목탁 손잡이에 쌍용이 들어가 있다.

목탁에 용 문양이 들어가는 경우는 중국과 일본에만 나오고 한국에는 찾기 힘들다. 대만의 목탁에서 목탁의 용문양도 흔하다. 가장 독특한 형상은 예산 수덕사 법고와 아래의 법고대이다. 법고대가 거북이 몸체에서 용의 머리를 들고 법고를 치고 있다. 묘한 이치의 용은 무한한 변형이 가능하고, 진리를 상징하듯 ‘천의(天意)’를 알리는 소리의 원천이었다.

새해 벽두 ‘용 특별전’을 여는 불화가 권지은 작가는 불화 속의 형상에서 용을 찾아 그 천의를 폈다. 나쁜 일을 하지 않는 사람에게는 결코 해를 끼치지 않는 용의 지혜가 초점이다. 아름다움과 더불어 친근감을 느낄 수 있는 하나의 장식회화로서 용의 형상에서 무섭기보다는 시선을 현혹하는 화려한 이미지로 이끈다. 형상을 변칙이는 금빛과 밝은 원색 이미지로 경계너머 본능적 생체리듬 촉발 에너지를 감정에 한껏 던진다.

실제로 그의 용 그림은 화려함의 압축감으로 생동한다. 비록 소품일지언정 화려한 장식적인 미는 공간 장악력이 출중하다. 시선을 집중시키고 압도하는 시각적인 압박감이 용의 포인트다. 이는 조형 장치가 뒷받침된다. 불화의 전통에 서린 금박과 은박이 부조형식에 가깝게 도드라지는 윤곽선으로 금니를 이뤄 입체감이 살아나 평면에서 실제적인 느낌이 강렬해진다. 여기에 흑 청 주 황 등의 단색처리 배경이 금니의 발색에 가중치를 보인다. 이런 시각 집중의 자극이 전통 용의 가치에 침잠돼 있었다.

벽사의 의미가 담긴 귀면이나 부적 따위가 이의 표증이다. 초월적인 힘의 화신인 용으로 하여금 악한 것을 물리치고 선한 것을 불러들이는 벽사의 역할을 기대하는 이미지도 그렇게 각인됐다. 상상의 그림에서 출발한 용 그림이 세시의 희망찬 분위기 고조를 위한 목적화와 회화의 미감을 구현한 장식화로서 요구를 충족시키는 현대인의 요구, 이의 접점에서 권 화백의 새해 테마전(장은선갤러리)에서 용 그림을 볼 수 있다. 정형적 소재의 단조로움과 무한의 가능성을 융합하는 그림은 그래서 묘사력과 비례감에서 승부가 난다.

‘화’를 무장해제 하다

선각스님 : 미국 세인트루이스 부다나라(불국사) 주지

성 안내는 그 얼굴이 참다운 공양구요 (面上無嗔供養具)
부드러운 말 한마디 미묘한 향이로다 (口裡無嗔吐妙香)
깨끗해 티가 없는 진실한 그 마음이 (心裡無嗔是眞實)
언제나 한결같은 부처님 마음일세 (無染無垢是眞常).



- 문수보살 계송

을다보면 언제 화 났었나하는 마음이 새롭게 생겨

1983년부터 큰스님께서 주석하셨던 서울 삼청동 칠보사에서 학교를 다니며 큰스님 시자를 살면서 주옥같은 가르침을 직접 접할 수 있었던 것은 일생을 통해 만날 수 있었던 큰 행운중 하나이다. 한 번은 찬바람이 도는 늦은 가을, 세상살이가 힘들다며 남루한 옷차림에 술 냄새를 풍기며 석주스님을 찾은 거사가 있었다.

그 거사는 스님 방에서 고개를 숙이고 방바닥만 쳐다보며 그렇게 한참을 앉아있다 그대로 잠이 들어 버렸는데 큰스님은 아무런 말없이 담요를 갖다 덮어 주었다. 냄새가 방을 진동했지만 깰 때까지 그대로 놔두라 지시하고는 평소애 하시던 대로 한쪽에서 글을 쓰셨다.

냄새가 밖으로 나가게 문을 좀 열어 놓자고 해도 “지치고 힘든 중생의 냄새이니 깰 때까지 부산하게 하지 말고 그대로 두라, 손님이야 마루에서 만나도 된다”라고 말씀했다. 약 네 시간이나 큰스님 방에서 단잠을 잔 거사는 잠이 깬 후 큰스님께 눈물을 흘리며 삼배를 올리고 사찰문을 나섰다.

큰스님은 당대의 명필일 뿐만 아니라 마음 또한 자비로워서인지 불사를 앞둔 사찰들이나 도움을 받기를 원하는 분들이 끊임없이 큰스님을 찾아와서 글씨를 부탁했다.

팔십의 노구에 때로는 병중에도 힘드실 법도 해서 한 번쯤은 거절할 법도 한데, 10년의 세월을 옆에서 바라봤지만

한 번도 마음으로부터라도 싫어하거나 거절하고 빈손으로 돌려보내는 모습을 보지 못했다. 시자의 하루 일상도 2시간 동안 딱 같기로 일과가 시작됐다.

처음 몇 년은 중앙승가대 불사, 군법당 마련을 위한 전시회 등으로 먹을 계속 갈아 힘도 들었지만, 큰스님 방에서 떠가는 시간동안 부처님 말씀이나 옛날 조사스님들의 체험담을 들을 수 있어서 행복했다.

점차 방안가득 먹향으로 가득해질 때쯤이면 큰스님이 어떤 글을 새로 쓰실까 하고 기대가 되곤 했다. 붓을 잡으면 매일 빠지지 않고 쓰신 경구중에는 <법화경> 법사품에 있는 자실인의(慈室忍衣, 자비로써 집을 삼고 참음으로써 옷을 삼으라)와 <대반열반경>에 있는 자비무적(慈悲無敵, 모든 만물을 자비로서 대하면 적이 없다) 등이 있는데 이는 부처님 제자들이 어떤 삶을 살아야 하는가에 대한 답을 주고 해답이다.

그만큼 매일 대하는 큰스님의 자비 실천의 모습과 하심(下心)하는 삶이 내가 가야할 수행자의 삶의 한 모습으로 다가왔다. 이는 자비와 겸손함으로 만물을 대하고 또한 중생을 대할 때에 마음의 평화가 그곳에 있었고 이것이 불교 최고의 포교라는 점을 일깨워줬다.

또한 어디에 있더라도, 어떤 상황에 처해있더라도 마음속을 가득 채우고 수행의 지침이자 포교의 지침으로 삼는 문수보살 계송도 있다. “성 안내는 그 얼굴이 참다운 공양구요/ 부드러운 말 한마디 미묘한 향이로다/ 깨끗해 티가 없는 진실한 그 마음이/ 언제나 한결같은 부처님 마음일세.” 요즘 뉴스를 보면 국내외를 막론하고 화를 다스릴 줄 몰라 사건사고가 끊이지 않는다.

화를 다스리고 싶거나 욕심을 다스리고 싶으면 마음 비우는 공부를 하면 된다. 화를 순식간에 다스리며 무장해제 할 수 있는 경구가 있는데 바로 문수보살 계송에 있는 말씀이다. 만약 화가 나는 순간에 마음속으로 이 계송을 읊다보면 언제 화가 났었나 할 마음이 새로이 생긴다.

[불교신문 2776 호/ 12 월 14 일자]

힐링은 손 잡아 주는 것 ... 상처 준 그에게도 축복 건네세요

이른바 ‘힐링’ 권하는 사회다. 힐링센터, 힐링뮤지컬, 힐링요가, 힐링리조트, 힐링캠프... ‘치유’를 뜻하는 ‘힐링’이 갖가지 조어를 만들어내며 유행어로 떠올랐다. 그만큼 상처 입고 아픈 사람이 많기 때문일 터다. 세밀 정목(正牧·51) 스님과 혜민(慧敏·38) 스님을 함께 만나 ‘힐링’을 화두로 이야기를 나눴다.

정목 스님(이하 정)=힐링은 ‘아름다움’이다. 힐링은 하나가 되는 것이고, 본성으로 돌아가는 것이다. 세상이 겉으로는 종교나 이념·인종 등에 따라 분리된 것처럼 보이지만, 의식의 깊은 심연에서는 상호의존적이면서 하나다. 낱낱에 분리돼 있던 개개인이 하나로 결합하는 게 얼마나 아름다운지, 우리 본성은 알고 있다.

혜민 스님(이하 혜)=그렇다. 그렇게 하나가 돼 누군가 내 말을 들어주고, 공감해주고, 손을 잡아주는 것. 그게 바로 힐링이다.

정=사람은 사람과의 ‘관계’에서 상처를 많이 받는다. 특히 여성들 중에는 생살을 찢는 고통 끝에 얻은 자식에게 과도하게 집착하다 상처를 입는 경우가 많다. 감정에 대한 집착도 상처를 키운다. 슬픔이나 화를 너무 심각하게 받아들여선 안 된다. 세상살이의 관계에서 오는 갈등은 누구나 겪는 일이다. 붓다도 겪고, 예수도 겪었다. 어떤 상황을 좁쌀 바라보듯 하지 말고 산처럼, 우주처럼 생각하라. 먼지에 불과한 상황일 수 있다.

혜=외로운 사람들이 ‘힐링’에 관심을 많이 갖는다. 미국에서도 외로운 사람들이 ‘힐링 테라피’를 많이 받으려고 한다. 1인 가구가 늘어나면서 외롭다는 느낌, 소외됐다는 느낌을 많이 받는 것 같다.

정=결국엔 대가족이 되고 싶어 하는 거다.

혜=사람들이 상처 받아 아픈 걸 어디에 풀 데가 없다. 내 트위터에도 ‘성직자니까 들어주겠지’하는 마음으로 들어오는 게 아니겠나. 사연마다 너무 힘들어하는 게 느껴진다. “나 때문에 엄마가 암에 걸린 것 같아 미치겠다”는 고 3 수험생, “입사 시험에서 계속 미끄러지는데, 이제 담당해진 내가 싫다”는 취업 재수생 등. 그런데 내가 하는 어쭙잖은 위로에 감동하더라. 얼마 전 저녁에 혼자 라면을 먹으면서 트위터에 “혼자 라면 하나 먹어도 이렇게 애쓰는 나를 위해 토닥토닥해주고 먹자”라고 글을 올렸다. 그랬더니 폭발적인 반응이 이어졌다. 그런 정도의 다독거림에도 사람들이 감동하는 거다. 솔직히 충격이다.

정=트위터를 통해 수많은 사람이 톱니바퀴처럼 맞물려 가족의 역할을 하고 있다. 나는 이런 현상을 ‘트위터 세상의 축복’이라고 생각한다. 얼마 전 48 세 된 남자가 내게 트위터 DM(Direct Message, 두 사람이 주고받는 일종의 쪽지)으로 “오늘 바로 생을 버린다 해도 두렵지 않은 밤”이라며 “삶의 동서남북이 막힌 것 같다”는 글을 보냈다. 깜짝 놀랐고 걱정이 됐다. 그 뒤 내가 계속 DM 을 보내면서 “점심 공양 했어요? 뭐 먹었어요?” 등을 묻고 “당신 혼자 아니에요. 우리 함께해요”라고 말을 건넸다. 그분이 너무나 감동하면서 “우리’라는 단어를 대하니 정말 함께 있다는 느낌이 든다”고 했다. 직접 달려가지 않아도 가족 역할을 할 수 있다는 게 너무 좋다.

혜=친구 중에 전 세계 미군 부대를 돌아다니며 상담을 하는 미국인 신부가 있다. 그 친구가 미군들을 대상으로 스트레스 관리법 강의를 한다고 해서 들어왔다. 화가 치밀어 오를 때 ‘타임 아웃’이라고 외치고 세 발짝 뒤로 물러나라고 가르친다고 했다. 자기 감정을 TV 드라마나 영화를 보듯 객관적으로 한발 떨어져서 바라보라는 것이다. 10 초만 그렇게 있어도 어마어마한 효과를 볼 수 있는 방법이다. 내 마음공간에 구름처럼 일어났던 화라는 에너지는 우리가 ‘화’라는 말로 증폭시키지만 앓으면 금세 지나가 버린다.

정='타임 아웃'이라. 정말 좋은 힐링 기술이다. 인도의 고승 산티데바의 수행법 '나무토막 되기'와 일맥상통한다. '나무토막 되기'는 반응을 멈추는 거다. 화가 치밀어 오르는 순간, 마치 나무토막이 된 것처럼 그대로 멈추는 것이다.

내가 추천하는 또 하나의 힐링 방법은 '축복하기'다. 내 상처가 깊어지는 건, 내게 상처를 준 사람에 대한 적대감 때문이다. 나를 괴롭히는 사람을 떠올리며 "나는 당신에게 아무 적대감이 없습니다. 당신 또한 내게 아무 적대감이 없길 바랍니다. 당신이 모든 고통에서 벗어나 행복하기를 바랍니다"라고 축복을 해보라. 그동안 내 마음의 에너지가 바뀌게 된다.

혜=그렇다. 다른 사람이 치유되기를 바라는 마음이 내 상처를 치유해준다.

중앙일보 12월 29일 기사에서 발췌

[은퇴 후 40년 살아가는 법]

은퇴후 남은 20만시간... 버킷 리스트(bucket list·죽기전 꼭 해보고 싶은 일 목록) 만들자

40~50대가 꼽은

'죽기 전에 꼭 해보고 싶은 일' 단위: %

	여행.....	35.0%
	봉사·종교활동.....	18.5%
	공부·독서.....	6.5%
	건강관리·운동.....	6.3%
	악기 배우기 등 예술활동.....	5.1%
	돈 벌기·사업 확장.....	2.4%
	봉사·전원생활.....	2.4%
	자녀 결혼·부부 해로 등.....	2.4%
	없다·모름.....	16.1%
	기타.....	5.4%

(직접 집 짓기, 우주 탐험, 북극 오로라 보기, 딸 낳기, 도 닦기, 연애, 용서 구하기, 유기견 보호활동, TV 출연, 혼자만의 시간 보내기 등)

※조선일보, 은퇴예비자 500명 설문조사 결과

오후 11시, 김재민(60)씨는 두꺼운 침낭을 여미며 잠에 든다. 해발 1300m 네팔 들리켈의 겨울 밤은 춥다. 건기(乾期)라 수력 발전할 물이 없어 하루 중 절반은 전기가 들어오지 않아서다.

오전엔 네팔 카트만두 국립대학 컴퓨터학과 학생들에게 IT 기술을 강의하고 오후엔 대학 내 원격 학습 시스템을 구축하는 일을 하는 그는 한국국제협력단(KOICA·대의 무상협력사업)을 하는 정부출연기관 봉사단원이다. 3년 전까지만 해도 그는 사장님이었다. 1997년부터 2년 동안 한국마이크로소프트 대표이사를 지냈고, 그 뒤엔 다른 IT 업체 두 개의 CEO를 지냈다.

산을 좋아해 일년에 한두 번 히말라야를 찾던 그는 "산(山)은 이리 멋진데 네팔 사람들 사는 건 이리 모질까 하는 생각이 네팔에 올 때마다 들었다"고 했다.

2008년 은퇴한 뒤 몇 달간 여행하며 지내던 그는 우연히 신문에서 KOICA에서 네팔 IT 봉사단원을 뽑는다는 광고를 보고 무릎을 쳤다. "네팔에 가야겠다." 그래서 네팔로 온 지 1년이 넘었다.

만일 60세에 은퇴해 많으면 100세까지 산다고 가정하면 은퇴 이후 남은 시간은 약 35만 시간이다. 잠자고 밥 먹는 시간 등을 빼면 20만 시간 정도가 남는다. 이 시간은 어떻게 보면 매우 특별한 보너스이기도 하다.

직장에 얽매었던 좁은 나에서 벗어나 하고 싶은 일을 맘껏 하면서 오롯이 자아를 찾을 수 있는 마지막 기회인 것이다.

본지와 삼성생명이 은퇴를 앞둔 40~50대 전국 남녀 500명에게 물었더니 '은퇴는 하고 싶은 일을 할 수 있는 시간'(70.4%, 복수응답)이라는 대답이 가장 많이 나왔다.

그들에게 '죽기 전 꼭 해보고 싶은 일'을 물어봤다. 영화 제목으로 유명해진 '버킷리스트(bucket list)'를 작성해 보라고 한 것이다. 주관식 질문에 '북극의 오로라를 보고 싶다', '해탈하고 싶다', '고아원을 운영하고 싶다' 등 예상치 못한

답변들이 쏟아졌다.

가장 많이 나온 응답은 역시 여행(35%)이었다. 이어 종교·봉사활동(18.5%), 공부(6.5%), 스포츠(6.3%)가 뒤를 이었다. 환갑이 넘는 나이에 인터넷으로 공부하기 위해 경희사이버대학에 등록한 재학생이 65명이나 된다. 이들에게 '공부'는 버킷리스트의 첫 번째 항목이자 다른 버킷리스트를 실천하기 위한 디딤돌이다.

본지는 이들 중 40명을 전화로 인터뷰했는데(40명 중 27명은 은퇴자), "왜 환갑 넘어서 공부를 하느냐"는 질문에 "앞으로 하고 싶은 일이 많아서"라는 대답이 18명으로 가장 많았다.

외식농수산경영과 09학번 박종훈(61)씨는 "비누 공장을 하다가 사양산업이라 접었는데, 나에게 시간이 앞으로 25년 더 남아 있다는 생각이 들어 학교를 다니면서 다시 사업계획서를 만들고 있다"고 했다.

지난해 말 주민센터 공무원으로 정년퇴직한 신순호(61)씨는 동남아에서 온 다문화가정 민원인들과 말이 안 통해 찢찢했던 경험이 많아 퇴직 후 그들에게 한국어를 가르쳐 보자는 맘으로 한국어문화학과를 택했다.

최고령자인 미국학과 11학번 유한옥(74)씨는 퇴직 후 12년 지나서야 대학 신입생이 됐다. 그는 "은퇴해 보니 가장 중요한 게 삶의 질이더라"며 "관(棺) 속에 들어갈 때까지 공부하는 게 삶의 질을 높이는 가장 좋은 길인 것 같다"고 했다.

이금룡 상명대 교수(가족복지학)는 "버킷리스트 10개를 만들어 보는 것이 은퇴 설계를 향한 첫 단계"라고 말했다.

후원: 삼성생명 은퇴연구소

2012년 1월 3일 조선일보에서 발췌

BUDDHANARA TEMPLE (佛國寺) 성도재일 및 임진년 정초기도 동참자 명단

천 개의 해가 떠서 비추듯
한없이 맑고 깨끗하신 부처님.

새해가 열리는 이 아침에 고요히 합장하고,
저희는 새 모습으로 발원합니다.

무한 공덕의 축복으로 태양은 떠오르고,
빛나는 생명 지혜, 끝없는 자비 덕성,
넘쳐 나는 희망과 용기의 햇살이
찬란히 펼쳐웁니다.

참 생명의 불성 공덕 드러내기 원하오며
저의 원력 더 큰 지혜와 자비로 빛내주옵소서.
부처님의 위신력과 가피 속에
희구하는 착한 일들 원만하게
성취되게 하여 주옵소서.

2012년 임진년 새해를 맞이 하여 불자님 가정의 가내 평안과 건강 그리고 행복한 삶을 기원합니다.
성도제일 및 임진년 새해 기도 동참하신 모든 가족들뿐만 아니라 인연있는 모든 분들이 부처님의 가피력으로 장애를
뛰어 넘어 무량한 복을 누리시길 축원 올립니다.
날마다 좋은 날 되시옵고, 소원 성취 하십시오.

-지면 관계상 주소는 생략하고 올렸습니다.-

1. 을해생 무량화 문봉순
2. 건명 갑진생 Mark Miller, 곤명 계묘생 여래성 Seonyoung Kim, 장남 무인생 Aidan Miller, 차남 경진생 Ryan Miller, 임신생 자비화 나홍렬
3. 건명 박영찬, 곤명 하재숙, 이창현, 장녀 Soomin Park (박수민)
4. 건명 성락 권혁만, 곤명 경자생 심현주, 장남 진공 권순철
5. 건명 기축생 김현웅, 곤명 계사생 김숙향, 차녀 기사생 김정아
6. 건명 병오생 도광 이찬혁, 곤명 기유생 이은정, 장녀 정축생 이지민, 차녀 이정민(Alice Jungmin)
7. 건명 임진생 조남국, 곤명 무술생 현심행 김설아, 장남 갑자생 조민우
8. 건명 갑오생 심용택, 곤명 정유생 능도성 한경련, 장남 병인생 심상준, 차남 무진생 심상완
9. 청신녀 기사생 강미자, 건명 신축생 강용택, 곤명 기해생 관음성 강상숙, 장남 경오생 강정철, 차남 무인생 강현대
10. 박정근, 이호임, 박지훈, 김우진, 박성원, 제임스 개스
11. 을묘생 강형길, 병진생 이은순(Eunsoon Lee), 기축생 강리안
12. 무신생 황재순, 정미생 홍윤전, 계유생 황근오, 임오생 황동현
13. 건명 진오 임재현, 곤명 수연성 강삼화, 임정민, 임우중
14. 임명환, 서석용, 경술생 임소영, 경진생 한도연
15. 건명 무신생 선범 조승호, 곤명 임자생 차은주, 장남 신묘생 조현준
16. 건명 정유생 백승화, 곤명 정유생 백귀옥, 장녀 백민정, 차녀 백민영
17. 건명 갑진생 Jeffrey Clem, 곤명 을사생 최미향, 무진생 Brandon Clem, 병자생 Cody Clem
18. Banya Gregory Kilper Family
19. Simgong Steve Arnett, Grand Mother Gracie Abbott
20. 건명 무자생 김대원, 곤명 신묘생 대승행 변정자, 장녀 경신생 김소정, 차녀 계해생 김현정, 장남 병인생 김선태
21. 건명 갑오생 배제현, 곤명 무술생 최문선, 장녀 병인생 배 진, 차녀 무진생 배수진, 장남 임신생 배민철,
22. 건명 무술생 황전하, 곤명 신축생 장명자, 자 정묘생 황규진, 자 신미생 황규희
23. 건명 을사생 송 보영, 곤명 을사생 강 효정, 장녀 임신생 송 채원, 차녀 계유생 송 지환, 기사생 조 순욱, 정축생 권 효영
24. 건명 무술생 김정훈, 곤명 무술생 문명하
25. 건명 관도 민정기, 곤명 범안심 송혜숙, 장남 계유생 민경문
26. 건명 김용삼, 곤명 정명자, 장남 경신생 김연희, 차남 계해생 김정희, 장녀 경오생 김소림
27. 곤명 신축생 김문옥, 장남 기사생 이견영, 장녀 병인생 이해영
28. 건명 정유생 박찬홍, 곤명 경자생 여래성 조진화, 장남 기사생 박진우, 장녀 을미생 박소현
29. 건명 기축생 이범도, 곤명 임진생 연혜은 조화숙, 장녀 신미생 이주홍, 장남 을해생 이성훈
30. 을유생 이광원, 무자생 최옥련, 기미생 이경수, 임술생 이시준
31. 정유생 장홍진
32. 청신녀 무진생 최춘자, 건명 갑오생 허정석 (근일), 곤명 기해생 김원미, 장녀 갑자생 허윤정, 장남 기사생 허정민

33. Stephanie Kim (김근혜) 가족

34. 건명 임인생 송완근, 곤명 임인생 임영애, 자 신미생 송미경, 자 계유생 송주열, 임대인

35. 병술생 이영구, 기축생 조금숙, 정사생 이선복

☺ 건강에 좋은 연잎차 판매합니다. ☺

애틀랜타 부다나라 성락 권혁만 거사님이 정성스럽게 키우시고 전통적인 방법으로 만드신 연잎차 320 개 이상을 애틀랜타 부다나라 창건불사 기금마련에 보태라고 시주해 주셨습니다. 연잎차는 인건비만 계산된 가격인 \$10.00 에 판매를 합니다. 구입을 원하시는 분들은 세인트루이스 부다나라(불국사)로 연락 바랍니다.

조지아주, 미주리주 이외의 주에서 연잎차 6 개이상 구입시에 발송비용은 부다나라가 부담합니다.

법회소식 NEWS

- 조지아주 부다나라 정기 법회는 부다나라 (불국사) 사찰이 조지아주에 창립될 때까지 매달 둘째주 일요일에 Pinckneyville Community Center 에서 조지아주 애틀랜타에 계신 불자님들과 세인트루이스 부다나라 주지 선각 스님을 모시고 정기 법회를 가집니다. 법회장소는 Pinckneyville Park 에 있는 Pinckneyville Community Center, Room # 5 입니다. 조지아주 애틀랜타 정기법회는 매달 둘째주 일요일 오전 11 시부터 오후 1 시까지 입니다.
주소는 4650 Peachtree Industrial Boulevard, Norcross, GA 30071 입니다. 구글에 찍으면 4650 Peachtree Industrial Boulevard, Doraville, GA 30360 으로 나오는데 꼭 Norcross 로 오셔야 됩니다.
- 11 월 10 일 (음력 10 월 15 일)부터 2 월 6 일 (1 월 15 일)까지 3 개월 동안은 동안거 결재 기간입니다. 동안거 기간 동안에는 조금이나마 수행자의 마음자세로 향시 삼업(마음, 몸, 뜻)을 챙기고 욕바라필과 팔정도를 수행의 근간으로 삼으셨으면 합니다. 참선, 염불, 참회기도등 각자에 맞는 수행 정진으로 희망찬 새해를 맞이하시길 바랍니다.
- 세인트루이스 3 제주 법회는 2012 년 1 월 달 만 4 제주로 이동했습니다. 2 월부터는 예정대로 3 제주에 법회있습니다.
- 용기와 비상, 희망을 상징하는 2012 년 용띠해를 맞이 하여 불자님 가정에 가내 평안을 기원 합니다. 특히 올해는 부처님께서 성도하신 성도재일날과 임진년 새해를 같은 날 맞이하는 뜻깊은 날을 맞이하여 부다나라에서는불기 2555 년 (2011 년) 12 월 30 일 부터 2556 년 (2012 년) 양력 1 월 1 일 (음력 12 월 8 일) 기도를 35 가족이 기도 동참한 가운데 봉행했습니다.
성도재일 및 임진년 새해맞이 기도에 동참하신 모든 신도님들뿐만 아니라 인연있는 모든 분들이 부처님의 가피력으로 장애를 뛰어 넘어 무량한 복을 누리시길 축원 올립니다.
- 애틀랜타 백승화, 백귀옥 불자님의 장녀 Vivian Baek 과 신랑 Mr. Daniel Lee 은 2012 년 1 월 28 일 저녁 5 시에 Summerour Studio 에서 화축을 밝힙니다. 결혼을 축하드립니다.
- 2012 년 달력불사를 동참해주신 불자님들께 감사 드립니다. 세인트루이스와 애틀랜타 지역에 살고 계신 신도님들은 정기 법회때 신년 달력을 받아가시기 바랍니다. 미주리주나 애틀랜타 이외의 지역에 사시는 신도님들에게는 달력을 발송해 드립니다. 부득이한 사정으로 법회에 참석치 못해서 달력을 받지 못하신 신도님은 부다나라 사찰로 연락 바랍니다.

2011 년 12 월 신규 인등기도 동참자: 31 번 정해생 범행심 김태순, 32 번 정사생 허정화, 209 번 정유생 장홍진, 210 번 기해생 반야지 이미자, 372 번 정유생 백승화, 373 번 정유생 백귀옥, 374 번 임신생 백민영.
인등기도에 동참해 주셔서 감사드립니다. 인등기도는 매달 첫째주 일요일에 있고 매달 동참비는 \$10.00 입니다. 인등 기도에 동참하신 불자님들은 꼭 법회에도 참석해 주십시오. 부득이한 사정으로 법회에 참석하지 못하시는 불자님들께서는 집에서라도 마음과 몸을 정갈하게 갖고 가정에서라도 꼭 기도에 임해 주셨으면 합니다.

-부처님께서 세상 사람들이 부처님을 모시는 가람을 지으면, 그가 후세에 태어나는 곳마다 지혜와 복덕이 구족하다고 하셨습니다.
동서를 막론하고 중생들은 사바세계가 혼탁하고 탁류가 거셀수록 부처님의 자비하신 참모습을 그리워하고 그 정신대로 살고자 더욱 간절한 원력을 세웁니다. 또한 물질과 마음의 정서가 어지러운 세상일수록 마음의 교양과 정신적인 지주 역할을 담당해 줄 곳을 찾기 마련입니다. 현재 미국에서 기하급수로 늘어나는 불교인구가 그것을 잘 증명해 주고 있습니다. 다방면의 불교 포교를 위해서 법당과 선방 건립에 필요한 한 평 불사 인연에 불자님들을 초대합니다. 자비심이 지극하신 분들의 정성으로 이룩된 부다나라 템플은 부처님의 뜻을 받들어 불국도에 한 걸음 더 가까이 가는 희망차고 기쁨에 찬 수행처가 되리라 생각합니다. 오늘 지은 이 인연공덕으로 불자님의 가정마다 부처님의 가피가 가득하여 자비의 문이 열리고 이 세계가 불국정토 되기를 합장 발원합니다. (부처님 불사는 \$10,000(일천만원)이고, 한 평 불사는 한 평에 \$1,080.00 (백 팔 만원)입니다.)
나무 석가 모니불, 나무 석가 모니불, 나무 시아본사 석가 모니불.

2012 년 달력불사: 무량화 김봉순, 관음성 강상숙, 여래성 김선영, 반야 Greg Kilper, 황혜경, 선법 조승호, 문수행 허서연, 김일권, 백승화.

Buddhanara Temple (불국사) 불자님들 주변의 소식을 접수 받습니다. 기쁜 일은 서로 나누면 배가 되고 슬픈일은 같이 나누면 반으로 된다는 부처님의 자비 사상에 입각해서 불국사 (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.