

민
지
실

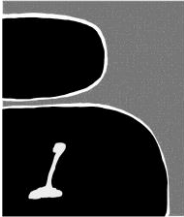
음
혜
천

BUDDHANARA

붓 다 나 라 템플 (불국사)

FAITH
WISDOM
ACTION

우리는 부처님 제자들이다. 스스로 타오르며 佛性을 밝힌다.



☺ 미주리주 세인트루이스 법회

첫째주, 셋째주 일요일: 정기 법회

첫째주 일요일 11 시 : 초하루 및 인등기도 법회

셋째주 일요일 11 시 : 전법기도 법회 및 찬불가 배우기

☺ 조지아주 애틀랜타 법회

매달 둘째주 일요일 오전 11 시

법회 장소: 애틀랜타 사찰부지

붓다나라 한국 후원회 - (붓다회)

“미국 붓다나라 한국 후원회 (붓다회)”에서 함께 배우고 정진과 더불어 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 9 시): Program: Sitting & Walking Meditation, Da-do (Tea Ceremony)

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

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

이달의 법구경

이 세상에서 고통당하는 사람 있고
저 세상에서 고통당하는 사람 있네.

악한 행 저지른 사람

이 세상과 저 세상에서

고통당하고,

뒤 늦게 자기 잘못 알고

고통과 슬픔에 잠기네.

He suffers in this world,
and he suffers in the next world:

The man who does evil suffers
in both worlds.

He suffers,

he mourns

when he sees the wrong he has done.

내 생명 부처님 무량공덕 생명 용맹정진하여 불국정토 성취한다.

붓다나라 (Buddhanara Temple)

www.buddhanara.net

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

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

☎ (314) 993-0185; 239-9068

“현실문제와 깨달음은 따로 존재하지 않아”

고불총림 백양사 갑오년 하안거 결제 현장

삿된 것은 사정없이 베어버리는 사인검과 세상 사람을 구할 수 있는 활인검을 쓸 줄 아는 이를 진정한 선객이라고 한다. 불기 2558 년 하안거 결제일인 5 월 13 일 고불총림 백양사 대웅전에는 3 개월간 산문을 걸어 닫고 참나를 찾기 위해 모인 눈 푸른 선객들이 모여들었다.

고불선원, 운문암 운문선원, 비구니 스님의 수행처인 천진암 백암선원 외에 담양 용흥사, 나주 불회사 선원에 방부를 들인 수좌들이다. 결제에 앞선 스님들의 얼굴에는 결연함이 묻어났다. 이날 방장 지선스님은 “현실문제와 깨달음은 따로 존재하는 것이 아니다”라며 요익중생의 수행자가 될 것을 강조했다.

고불총림은 강맥, 울맥, 선맥, 염불맥이 오롯이 이어져 내려오는 도량이다. 만암스님 이전부터 내려온 전통이 성도재일이나 출가재일 같은 날에 강원 학인 스님이나 수좌 스님, 초보 수행자들에게 법상에 올라 법문을 하도록 했다. 이들 스님들이 논문을 써 발표하면 큰 스님들이 밑에서 함장하며 설법을 들었을 정도로 남다른 교육을 펴온 곳이다. 방장 지선스님은 “절은 가난한데 인물은 끊임없이 배출됐다. 다른 종파를 포함해 한 세기에 교정, 종정 등을 지낸 스님이 6 명이나 된다”며 “고려 때는 사찰이름이 정토사로 염불을 치열하게 했던 곳으로, 불복장 등 불교의례의식을 제대로 전수해온 곳도 백양사”라고 설명했다.

뿐만 아니라 ‘북 마하연 남 운문’이란 말이 있을 정도로 백양사 운문선원은 예부터 알아주는 수행도량이다. 만암, 서옹스님 외에도 용성스님과 고암, 석암스님, 향곡스님 은사 운봉스님, 석주스님 은사 남천스님 등이 운문암에서 수행했다. 백양사는 여타 총림에 비해 비교적 늦은 1996 년 총림에 지정됐지만, 그 역사는 해방 직후로 거슬러 올라간다. 만암스님은 왜색불교 척결, 교육 현대화, 승풍 진작 등 3 대 기치를 내걸고 1947 년 2 월 성도재일에 고불총림을 결성했다. 일제강점기를 거치며 혼란에 빠진 교단과 승풍을 바로잡겠다는 의지의 발로인 셈이다.

당시 불갑사 용흥사, 문수사 등 12 개 사찰과 장성, 고창, 함평 등에 위치한 10 개 포교당이 동참했다. 하지만 6.25 가 발발하고 사찰이 전소되면서 중단됐다. 하지만 만암스님은 30 여년을 백양사에 주석하면서 승풍을 진작시키고 중창불사를 했다. 현대에 이르러 고불총림의 수행가풍을 드날린 수행자는 서옹스님이다. 스님은 운문선원과 고불선원을 오가며 <벽암록> 법문을 해 선지를 전했다. ‘참사람 결사 운동’과 ‘참사람의 향기’ 수련회를 통해 수행의 대중화에 일조했으며, 1998 년에는 백양사에서 무차대법회를 열기도 했다.

이번 하안거에는 지난 4 월 승좌고불법회를 통해 방장에 추대된 지선스님이 후학들을 제접한다. 방장 스님은 결제법어에서 수행자들의 요익중생을 강조했다. 수행자들의 요익중생을 강조했다.

“사랑은 현신을 해야 의미가 있으며 금전은 가난한 사람들에게 베풀 때 가치가 있다”며 “대승의 수행자들의 원력과 책임은 무한정으로 텅빈 소리만이 아니라 이 세상 모든 사람들의 생활 중에 알게 모르게 방편시현을 해야 한다”고 설했다.

민주화투쟁을 했던 방장 스님의 법문은 시사하는 바가 크다. 1980~90 년대 독재정권에 맞서 재야활동을 하던 스님은 수행자의 개인수행과 현실참여가 어떻게 가능한지에 대해 늘 고민했다.

대승불교는 반야와 방편으로 대표되는데, 지혜의 경지에 이르지 못하고 어찌 방편을 쓸 수 있을지 지혜가 부족했던 때라 갈등이 더 컸다. 분신정국 속에서 데모 현장에 나갈 때마다 유서를 써놓고 나가면서 스님은 “공과 무를 현실에 실현하는 데 가치가 있다”는 생각을 갖고 길 위로 나섰다. 현실을 외면할 수 없는 까닭이다.

방장 스님은 스님들이 적극적으로 사회운동에 뛰어드는 것이 자비를 실천하는 것이라고 했다. “자비의 자는 상대에게 즐거움을 주는 것이고, 비는 고통을 없애주는 것”이라며 “사회악을 묵인하고 침묵하고 방조하는 것은 악업을 짓는 것”임을 피력했다.

예나 지금이나 “수행자라면 시냇밥을 먹고 수행한 만큼 갚아야 한다”며 “도량을 잘 지키면서 수행가풍을 잇는 것과 함께 삶의 현장에서 지혜의 본신을 보여줘야 한다”는 게 스님의 생각이다. “불교공부도 웬만큼 한 요즘 사람들은 스님에게 지식을 요구하는 게 아니라 실천을 요구하기 때문”이다.

정법을 지키며 정진하는 눈푸른 수행자들이 한국불교의 희망이라지만 스님은 “운수남자가 희망인 동시에 절망이 될 수도 있다”고 경계했다.

“40~50 년 수행한 스님 가운데에는 스스로가 무상하고 미세한 존재라는 것을 알고 스스로도 구제하지 못했는데 누굴 구제하냐며 사회에 나가길 꺼려하는 경우가 있다”며 “옳은 말이지만, 작은 실천이라도 보여줘야 한다”고 말했다.

스님은 부처님의 출가고민으로 돌아가서 생각하자고 제안했다. “짓다르타 태자가 출가한 것은 생노병사의 근원적인 문제 외에도 민족 간의 전쟁과 계급이라는 현실적인 문제에서 비롯된 것”임을 환기시키며 “선방에 평생 앉아 있는 것만이 옳은 게 아니다. 삶의 문제를 해결하려고 노력하는 과정에서 깨달음도 있다”고 부연했다. 삶의 문제를 도외시해서는 깨달음도 없다는 게 스님의 생각이다.

방장 스님은 세월호 참사에 대해서도 우려를 표했다. 최근 잇따른 사건사고에 정관계의 유착이 만천하에 드러나면서 국민의 분노가 커지고, 종교계에서도 비판의 목소리가 터져 나오고 있다.

“불신, 불안, 불평등, 부정 등 아니불(不)자가 끝없이 이어지는 시대”라고 안타까워하는 스님은 “비싼 세금을 받아다 국민을 위해 무엇을 해줬나. 크고 작은 사건이 이어지는 데 정부는 제대로 대처하지 못하고 모순과 부정, 비리, 거짓말투성이라면 정부가 존재할 이유가 없다”며 쓴소리를 아끼지 않았다.

“인간이길 포기하지 않았다면, 일말의 양심이 있다면 발로참회했을 것”이라며 “하지만 최고 1 인자부터 발로참회 없이 거짓말로 일관하고 변명하고 책임을 전가하고 있어 눈을 뜨고 볼 수 없을 지경”이라는 것이다.

스님은 “이대로 가면 국민들 희망을 잃고 좌절해 우울증을 겪게 되고 정신적 병폐가 생기면 국가적으로도 손해”라고 우려하며 “새 사건으로 지난 사건을 묻어가는 기존의 모습으로는 국민을 구원할 길이 없다. 혁명적인 개혁이 필요한 데 할 수 없다면 물러나야 맞다”고 말했다.

교육과 정치, 경제의 문제를 원인으로 꼽은 스님은 “정치, 교육, 경제가 못하는 일은 종교가 해줘야 하지만 유감스럽게도 종교도 대부분 이익집단화 돼 있다 보니 정치에 예측될 수밖에 없다”며 “계파가 있고, 종권을 향해 야합하는 모습이 드러난 우리 종단도 비판을 면하기 어려운 상황”이라고 했다.

스님은 “권력과 자본으로부터 자유로워져야 한다”고 피력했다. 그렇지 않으면 선지식이 나올 수 없다. 모래로 밥을 짓는 것과 마찬가지로 때문이다.

불자들도 이런 오락악세에 무엇이 옳고 그른 줄 판단하는 정견을 길러야 하고, 이를 표출할 수 있어야 한다고 말했다.

아닌 것은 아니고 기인 것은 기라고 확실히 얘기하고 올바른 집회를 하면 참석하고 옳은 사회현상은 지지하고 박수치고 찍어줘야 한다. 그래야 개혁이 이뤄질 수 있기 때문이다.

스님은 “진짜 정부를 사랑한다면 과감하게 잘못을 지적해야 한다”고 말했다.

-불교신문에서 발췌 -

불사의 현장

☞ 예정대로 불사는 Sidework, 주차장 일부, Deck, 장애인 Slope (ADA Ramp), 계단 등이 완성 되었습니다. 오랫동안 습기로 노출되어 흰 개미가 파먹어 문제가 된 곳도 일부분 수리 했습니다.



SideWalk 공사 I (5 월 5 일)



Side Walk 공사 II (5 월 5 일)



진입로 와 주차장 사이 진입로 공사 완료 (5 월 9 일)



Side Walk 공사 III (5 월 9 일)



ADA Ramp (장애인용 Slope) (5 월 9 일)



호수쪽을 향한 거실 뒷쪽에 위치한 Deck 공사 I (5 월 12 일)



흰 개미 피해를 입은 Deck 과 거실쪽 벽면 공사 I (5 월 12 일)



일부 수리된 모습 II (5 월 12 일)



완성된 Side Walk (5 월 13 일)



Deck 공사 II (5 월 15 일)



Deck 공사 III (5 월 16 일)



Deck 공사 IV (5 월 20 일)



완성된 Deck 공사(5 월 23 일)



ADA Ramp (5 월 23 일)



완성된 Deck 공사(5 월 28 일)



물받이를 통과하는 빗물을 빼는 호수를 땅에 묻는 공사 (5 월 28 일)

뇌의 고백 "사람은 끝없이 변해" 불교·기독교 가르침과 통하더라

뇌과학 전문가 승현준·가톨릭 신부 서명원 대담

최근 개봉한 할리우드 영화 ‘트랜센던스’는 ‘마인드 업로딩(mind uploading)’이 소재다. 인공지능 연구 권위자가 테러를 당해 사망 직전에 이르자 두뇌 안의 모든 정보를 수퍼 컴퓨터로 옮긴다. 차가운 컴퓨터 안에서 ‘마음’으로만 존재하려는 업로딩이다. 이런 상상력이 실현가능해진다면 업로딩은 인간이 죽음을 극복할 수 있는 길이 될까. 컴퓨터 속 ‘나’는 변함없이 업로딩 이전의 나인 것일까.

뇌과학 전문가인 미국 MIT 대 승현준(47)교수와 프랑스 출신 가톨릭 신부인 서명원(61) 서강대 종교학과 교수를 함께 만났다. 영생·영성·정체성 등 과학 발전으로 인해 위협받는 ‘인간의 고유 영역’에 관해 대화를 나눴다.

승 교수의 연구 분야인 ‘커넥터믹스(connectomics)’는 인간 두뇌의 완전정복을 꿈꾼다는 점에서 업로딩과 유사하다. 1000 억 개에 이르는 신경세포의 연결 전체를 일컫는 커넥토크를 3D 영상으로 구현하는 작업을 한다. 인간의 ‘뇌 지도’를 그려내는 시도다. 서 교수는 뇌과학계의 커넥토크 이론이 불교나 기독교와 통하는 점이 있다고 했다.

- SF 소설이나 영화에서처럼 인간의 두뇌를 완벽하게 이해하는 일이 가능할까.

▶서명원=나는 의대를 6년 동안 다녔다. 하지만 그만 뒀다. 죽음이 무엇인지, 죽음 이후에 무엇이 있는지 등 근본적인 질문에 대해 의학이 답을 줄 수 없다고 생각했다. 승 교수가 연구하는 뇌과학에 어떤 잠재력이 있는지 궁금하다. 인간 뇌세포 사이의 연결 상태 변화가 사람의 성격이나 인격 형성의 열쇠라고 주장했다. 그 뇌 변화의 메커니즘을 정복하면 자폐증 등 각종 뇌질환도 고칠 수 있다는 것이다. 하지만 관련 기술의 발전이 아직 충분치 않은 것으로 알고 있다.

▶승현준=커넥터믹스는 읽을 수 없는 글자로 쓰인 방대한 책과 같다. 글자를 알아볼 수 있게 되면, 그 다음에는 그 뜻을 풀어야 할 것이다. 인간의 두뇌 연구는 결국 신학이나 철학의 영역에 이르게 되는 것 같다. 영생이나 죽음의 문제 말이다. 그래서 지난달 한국에서 번역 출간된 내 책 『커넥토크』(김영사)에서 그런 문제들을 언급했다.

- 마인드 업로딩은 죽음을 뛰어넘어 영생을 얻는 길이 될까.

▶승=신앙이 있는 사람이라면 사랑하는 이가 세상을 떠났을 때 천국에서 두 번째 삶을 살 수 있고, 따라서 언젠가 다시 만날 수 있다는 생각으로 위안을 받을 수 있을 것이다. 과학에는 그런 천국 개념이 없다. 지금 속해 있는 물리적인 세계가 유일한 세계다. 업로딩 이후 컴퓨터 속의 삶은, 만약에 실현 가능해진다면, 새로운 개념의 천국이라고 생각한다. 적어도 기독교의 천국이나 불교의 열반에 의지할 수 없는 이들에게 위안이 될 것이다. 교회에 다닌다고 모두 천국 가는 것도 아니지 않나.

▶서=나는 대승불교의 영향을 깊이 받았다. 주말마다 불교 명상 공동체를 지도한다. 대승불교는 누구에게나 불성이 있다고 본다. 누구든 부처가 될 수 있고 열반에도 들 수 있다는 것이다. 내 기독교 신앙에 비춰보면 교회 다닌다고 모두 천국 가는 것은 아니지만 그렇다고 어떤 사람들은 지옥에 갈 운명이라고 하는 것도 맞지 않는 얘기다. 무엇보다 지금 여기에서의 질문에 답하는 게 중요하다. 가령 세월호 희생자의 가족들에게 과학은 어떤 말을 해줄 수 있을 지 생각해봐야 한다.

- 뇌과학자로서 영성을 어떻게 보나.
- ▶승=신을 직접 체험한 적은 없지만 영적인 느낌을 받은 적은 있다.
- 그런 영적인 느낌 역시 커넥티엄이 작용한 결과인가.
- ▶승=누구나 영적인 느낌을 받을 수 있다고 생각한다. 때때로 우리는 우리보다 더 큰 어떤 것의 일부분이라고 느끼지 않나. 도덕적인 감각, 이타주의도 영적인 부분이다. 그런 것들이 우리 두뇌 안에 깊이 뿌리박혀 있다고 본다.
- 뇌과학에서 개인의 정체성은 어떻게 정의할 수 있나.
- ▶승=그에 대한 나의 독창적인 답은 없다. 책에서는 사람의 정체성은 하나의 사고 패턴이라는 이론을 인용했다. 그 패턴의 정보 역시 커넥티엄에 저장된다고 본다.
- 종교적 입장에서 정체성은 어떻게 보나.
- ▶서=불교에서는 '지금 여기 있는 게 나'라고 말하지 않는다. 지금 여기 있는 당신은 당신이 아니라는 얘기다.
- ▶승=불교의 그런 논의는 다른 어딘가에 진정한 자아가 있다는 것인가.
- ▶서=석가세존은 진정한 자아가 있다고도, 없다고도 하지 않았다. 그런 식의 절대적인 발언을 거부했다. 커넥티엄 개념은 우리의 정체성이 끊임없이 변하는 것이라고 본다. 바로 그런 점이 석가세존이 2500년 전에 하신 말씀과 통하는 면이 다.
- ▶승=열반에 이른다고 해도 사람의 의식은 남아있는 것 아닌가.
- ▶서=불교에서 의식이 반드시 자아에 연결될 필요는 없다. 불교는 '나'라고 하는 인식이 없는 순수한 의식 상태를 강조한다. 불교 신자가 아닌 이들은 이해하기 어려운 개념이다. 한편 기독교에서는 개인의 정체성은 신과의 관계를 떠나서 존재할 수 없다. 천국에 가 영생을 누리는 것도 예수와의 관계를 통해서다.
- ▶승=가톨릭 신부이면서 불교에 관심이 큰 이유가 궁금하다.
- ▶서=불교를 알게 된 후 내 신앙은 굉장히 유연해졌다. 당신 식으로 말하면 불교를 만나 내 커넥티엄은 변화했다. 커넥티엄 이론은 내가 알고 있는 불교 사상이나 기독교 교리와 배치되지 않는다. 오히려 그것들을 강화한다. 나는 평생 살면서 생성한 내 커넥티엄에 상응하는 어떤 종류의 에너지, 그 흔적을 느낀다. 불교에서 카르마 혹은 업이라고 부르는 것이다. 기독교에서는 그것을 영혼이라고 부른다.
- ▶승=내 책이 그렇게 읽히다니 기쁘다. 나는 뇌과학 연구에 푹 빠져 있다. 하지만 연구는 쉽지 않다. 신학과 관련된 좀 더 복잡한 질문에 답할 수 있을 만큼 연구의 진전이 있는지도 모르겠다. 오늘 이런 얘기를 나눌 수 있어 기쁘다. 진지한 생각을 하는 자리였다.

-중앙일보 5월 22일자에서 발췌-

- ◆승현준=뉴욕에서 태어나 하버드대에서 물리학 박사학위를 받았지만 인간 두뇌 연구에 끌려 방향전환을 했다. 사람의 신경 세포 전체의 지도를 그리려는 커넥터믹스의 선두 주자로 꼽힌다. 2010년 커넥티엄에 관한 TED 강연이 75만 조회수를 기록 중이다.
- ◆서명원=가톨릭 예수회 소속 신부다. 한국문화에 대한 관심이 한국 불교 공부로 이어져 2004년 파리 7대학에서 성철(性澈) 스님 연구로 박사학위를 받았다. 2011년부터 경기도 여주에서 종파를 초월한 참선 수행 공동체를 이끌며 유기농 농사도 짓고 있다.

우유 한잔의 치료비

19세기 미국, 정확하게는 1880년 여름,가가호호를 방문해서 이것저것을 파는 가난한 고학생 젊은이가 있었습니다. 그렇게 하루 종일 방문판매를 다녔고, 저녁이 되었을 때에는 지쳤고, 배가 고팠습니다. 주머니에는 다임(10센트) 동전 하나 밖에는 없었고, 그것으로는 적당한 것을 먹을 수도 없었습니다. 다음 집에 가서는 먹을 것을 좀 달라고 해야지 하면서 발걸음을 옮겼고, 그 집 문을 두드렸습니다. 이윽고 문이 열리고, 예쁜 소녀가 나왔습니다. 젊은이는 부끄러워서 배고프다는 말을 못했고 다만 물 한잔만 달라고 했습니다. 그러나 그 소녀는 이 사람이 배가 고픈다는 사실을 알았고, 그래서 큰 컵에 우유 한 잔을 내왔습니다. 젊은이는 그 우유를 단숨에 마셨고, 새로운 힘이 나는 듯 했습니다. 그리고는 얼마를 드려야 하나고 물었습니다. 소녀는 그럴 필요가 없다고, '엄마는 친절을 베풀면서 돈을 받지 말라고 하셨다'고 말했습니다. (Mother has taught us never accept pay for a kindness) 젊은이는 이 말에 큰 깨우침을 얻었습니다. 그로부터 십수년이 지난 후, 그 소녀는 중병에 걸렸고, 그 도시의 병원에서는 감당할 수 없는 병이라고 했습니다. 다행히 큰 병원의 의사는 큰 도시의 전문의를 불러오면 고칠 수 있다고 했고, 그래서 오게 된 의사는 하워드 켈리(1858-1943년) 박사였는데, 그 소녀에게 우유 한 잔을 얻어 마셨던 바로 그 젊은이였습니다. 그때 방문 판매를 했던 그 고학생 하워드 켈리는 산부인과 분야에서는 독보적인 존재로 명문 존스 홉킨스 의과대학의 창설 멤버이기도 했습니다. 하워드 켈리 박사는 환자를 보고 한 번에 그녀임을 알아보았고, 지금까지 개발된 모든 의료기술을 동원해서 그녀를 치료했습니다. 결국 부인과 질환으로 상당히 힘든 케이스였음에도 불구하고 마침내 치료에 성공했습니다. 하워드 켈리 박사는 치료비 청구서를 보냈습니다. 환자는 엄청나게 많이 나올 치료비를 생각하며 청구서를 뜯었습니다. 청구서에는 이렇게 써어 있었습니다! 다. "'한 잔의 우유로 모두 지불되었음'(Paid in full with one glass of milk)'"

건강을 지키기 위한 10 가지수칙

1. 감사하는 마음으로 산다. (세상의 아름다움을 깨닫게 됩니다)
2. 긍정적으로 세상을 본다. (동전에 양면이 있다는 사실을 믿게됩니다)
3. 원칙대로 정직하게 산다. (당장은 힘들더라도 마음의 평화로움이 건강을 가져다 줍니다)
4. 상대의 입장에서 생각해 본다. (마음의 폭이 넓어지고 풍요로워 집니다)
5. 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다. (우선 내마음이 편하고 언젠가는 반드시 되돌아 오게 됩니다)
6. 반가운 마음이 담긴 인사를 한다. (마음이 따뜻해지고 세상이 환해 집니다)
7. 일부러라도 웃는 표정을 짓는다. (웃는 표정만으로도 기분이 밝아 집니다)
8. 누구라도 칭찬을 한다. (상대방의 기쁨이 내 기쁨이 됩니다)
9. 약속시간엔 여유있게 가서 기다린다. (시간의 여유가 마음의 여유를 줍니다)
10. 하루 세끼 맛있게 천천히 먹는다. (건강의 기본이요, 즐거움의 샘입니다)

사찰에서 먹는 여름 보양식

오이옹심이미역국



■ 준비할 재료

마른 미역 15g, 간장 1 큰술,
들기름 ½큰술, 오이 ½개, 찹쌀가루
1 컵, 녹말가루 약간, 마른
표고버섯 5 개, 물 5 컵

■ 만드는 법

① 마른 미역은 물에 씻어 살짝
불린 후 물기를 짜고 적당한
크기로 찢다. 간장과 들기름을

넣고 조물조물 무친다.

② 오이는 강판에 간 후 찹쌀가루를 넣어 반죽하고 조금씩
떼어 옹심을 만든다.

③ 옹심을 녹말가루에 한번 굴린 뒤 끓는 물에 넣고
떠오르면 건져 찬물에 한번 행군다.

④ 표고버섯은 물에 넣어 불린 후 국물은 따로 담고,
표고버섯은 채썬다.

⑤ 냄비에 표고버섯 국물을 넣고 끓이다가 한번
끓어오르면 미역과 표고버섯을 넣고 한소끔 끓인다.

⑥ 국이 완성되면 그릇에 옹심을 담고 미역국을 붓는다.

애호박들깨국수



■ 준비할 재료

애호박 1 개, 깻잎 10 장, 밀가루
3 컵, 들깨 2 컵, 물 5 컵,
다시마·소금 약간씩, 다진
청·홍고추 적당량씩

■ 만드는 법

① 애호박 ½개와 깻잎을 믹서에
넣고 물을 조금 부어 간다.

② 밀가루에 ①을 넣어 반죽한
다음 밀대로 밀고 가늘게 썰어서

칼국수를 만든다.

③ 들깨는 믹서에 간 뒤 고운 체에 밭쳐두고, 남은 애호박은
채썬다.

④ 물에 다시마를 넣고 끓이다가 국물이 우러나면 다시마를
건지고 칼국수를 넣어 끓인다. 한번 끓으면 들깨즙을 넣고
끓인다.

⑤ 소금으로 간하고 면이 어느 정도 익으면 채썬 애호박을
넣은 후 한소끔 더 끓인다.

⑥ 그릇에 애호박들깨국수를 담고 다진 청·홍고추를 얹는다

“너를 중오해” 불행한 사람들의 특징 10 가지

자신이나 타인에 대해 긍정적으로 생각하기 시작하면 가장 행복한 자아에 훨씬 가깝게 다가갈 수 있다. 하지만 불행한 사람들은 그렇지 않다.

미국 필라델피아 지역의 '필리닷컴(philly.com)'이 불행한 사람들의 특징 10 가지를 소개했다.

◆쉽게 포기한다=불행한 사람들은 도전에 직면했을 때 뒷걸음치는 경향이 있다. 이들은 성공할 가능성이 없어 보일 때 쉽게 포기를 한다. 불굴의 의지를 가지고 맹렬히 나갈 때 좋은 결과가 나온다. 포기를 하면 패배감만 남는다.

◆자신의 처지를 너무 심각하게 생각한다=자신의 처지나 문제를 너무 심각하게 생각하는 사람들은 일반적으로 인생 또한 너무 심각하게 생각하는 경향이 있다. 한발 짝 물러서서 자신과 인생의 모순에 대해 웃어넘겨 보라. 생각만큼 상황이 끔찍하지는 않을 것이다.

◆운동을 전혀 하지 않는다=운동은 정신적으로나 육체적으로 수많은 유익한 점이 있다. 운동을 하면 할수록, 자신에게 대해 더 좋은 기분이 들고 더 건강한 생활을 할 수 있다. 운동을 하지 않는 것은 기분과 건강, 행복에 부정적인 영향을 준다.

◆이루기 힘든 목표를 세운다=목표가 비현실적이고 이루기 힘든 것일 때 문제가 생길 수 있다. 목표를 이루지 못했을 때는 실망감만 남는다. 중요한 점은 작지만 이룰 수 있는 목표를 세우고 이를 달성하거나 초과했을 때 만족감을 느끼는 것이다. 기억해야 하는 것은 누구도 완벽하지는 않다는 것이다.

◆건강에 안 좋은 음식을 자주 먹는다=불행한 사람들은 건강에 해로운 음식에 빠져 있는 경우가 많다. 건강에 좋은 음식을 먹어야 기분이 좋아지고 더 많은 에너지를 갖게 되며 육체적 건강도 향상된다.

◆잠을 충분히 자지 않는다=수면은 극히 중요한 것이다. 수면량과 다음날 얼마나 행복하고 생산적이 될 것인가가 일치한다. 밤 11 시에는 잠자리에 들어 7~9 시간 충분히 자야 한다.

◆소셜미디어에 너무 많은 시간을 쓴다=불행한 사람들은 소셜미디어에 발목이 잡혀 그들이 다른 사람에게 어떻게 보일까 하는 등의 쓸데없는 것에 너무 많은 걱정을 하는 경향이 있다. 이렇게 되면 그들 자신을 바라보는 시각에도 부정적인 영향이 미칠 수 있다.

◆다른 사람의 생각에 대해 염려를 한다=불행한 사람들은 다른 사람이 어떤 생각을 하고 있는 지에 대해 너무 많은 관심을 갖는 경향이 있다. 결국에는 당신은 다른 사람을 기쁘게 하기 위해 너무 많은 애를 쓴다. 가장 중요한 것은 당신 자신을 사랑하는 것이다.

◆일을 너무 많이 한다=너무 많은 일을 하는 사람은 그들 자신의 욕구를 소홀히 할 수 있다. 때때로 일에서 벗어나 휴식일을 갖고 자신에게 초점을 맞추는 필요가 있다.

◆용서를 거부한다=불행한 사람들은 원한을 품고 있는 경향이 있다. 그러나 원한을 놓아버리고 자신과 다른 사람을 용서할 때 자유와 평화가 오게 된다.

- 코메디닷컴에서 발췌 -

법회소식 NEWS

- 애틀랜타 부처님 복장에 세세생생 이름을 올리는 무량한 복덕을 드립니다. 부처님 복장 속에는 부처님 불사 동참자 명단, 주차장 시주자 이름 및 한 평 불사 시주자 명단이 축원문과 함께 봉안합니다. 그리고 반야심경 사경 동참자들도 함께 봉안합니다. 반야심경 사경 동참비는 장당 \$50.00 입니다.
- 애틀랜타 붓다나라 (불국사) 사찰 부지가 공사중에 있어서 건물은 사용하지 못하지만 건물 밖 도랑에서 야외법회를 갖습니다. 11 시에 법회가 시작되니 늦지 않도록 부탁드립니다. -법회에 참석하시면 공사 진척 상황도 보실 수 있습니다.
- 매주 일요일 9 시 애틀랜타 사찰부지에서 가졌던 반야심경 사경 기도는 사찰부지 공사로 약 3 개월간 쉽니다. 어렵더라도 각자 집에서라도 사경기도를 끊이지 않고 하시기 바랍니다.
- 그동안 수고해 주신 총무 무영 거사님이 여러가지 사정에 의해 당분간 총무 소임을 수행할 수 없게 되었습니다. 무영 거사님이 안 계시는 동안 발심행 임소영 보살님이 임시 총무 소임을 맡게 되었습니다. 신도님들도 많은 도움 부탁드립니다.
- 5 월에도 변함없이 붓다나라를 사랑하고 아껴주시며 봉사에 동참해 주신 모든 신도님들께 감사드립니다.

인등기도는 매달 첫째주 일요일에 있고 매달 동참비는 \$10.00 입니다.

인등 기도에 동참하신 불자님들은 법회에도 참석해 주십시오. 부득이한 사정으로 법회에 참석하지 못하시는 불자님들께서는 집에서라도 마음과 몸을 정갈하게 갖고 가정에서라도 꼭 기도에 임해 주셨으면 합니다.

-부처님께서는 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 붓다나라 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.

부처님 불사: 김일권 (I.K. KIM TAE KWON DO CENTERS INC.-JA BE RYU)

Buddhanara Temple (불국사) 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 나누셨으면 합니다.

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

성 불 합 시 다.