

<p>민 지 실</p> <p>음 혜 천</p>	<h1>BUDDHANARA</h1>	<p>FAITH WISDOM ACTION</p>
---	---------------------	------------------------------------

우리는 부처님 제자들이다. 스스로 타오르며 佛性を 밝힌다.

미주리주 세인트루이스 법회

매달 첫째주, 셋째주 일요일: 정기 법회 11시
첫째주 일요일 11시 초하루 기도 및 인등기도 법회
셋째주 일요일 시 11시 전법기도 법회



조지아주 애틀랜타 법회

매달 둘째주 일요일: 정기 법회 오후 2시 - 4시
George Pierce Community Center

불국사 후원회 (불국회)

-법회는 한국에서 매달 있습니다. 한국에 계시면서 후원회
법회 참가를 희망하시는 불자님 들은 미국 세인트루이스에 있는
불국사나 한국에 있는 불국회 사무실로 연락 바랍니다.

부처님 제자들의 참선 모임

- Buddha's Disciples Zen Meeting -

Every Saturday 10am. (매주 토요일 10시)

Program: Sitting & Walking Meditation, Da-do (Tea Ceremony)

이달의 법구경

내 안에 있는 빛을 따라 남을 돕기도 하고,
오직 자기만족만을 위해 남을 돕기도 하는데,
밤낮으로 남의 보시에 관심을 기울이는 사람
어찌 깊은 선정에 들 수 있을까?

People in this world give their gifts because
of inner light or selfish pleasure. If a man's
thoughts are disturbed by what others give or
give not, how can he by day or night achieve
supreme contemplation?

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

2009 년은 부처님 말씀을 이웃들에게 전하는 “전법의 해”가 되도록 힘씁니다.

법전 중정예하 동안거 해제법어 : “어디에서 구슬을 찾으려고 하는가”

법전 조계종 중정예하가 오는 9 일 동안거(冬安居) 해제를 맞아 법어를 내렸다. 법전 중정예하는 법어를 통해 중국의 남전선사가 사조스님과 나눈 선답(禪答)을 예로 들며 지속적인 정진을 당부했다.

중정예하는 “한 철 동안 열심히 정진하여 해제 때 제대로 안목이 갖추어 진 남자라고 한다면 무엇을 그토록 물을 일이 있을 것이며 또 대답해야 할 일이 있겠습니까”라며 “따지고 보면 묻는 사람이나 대답하는 사람이나 눈 밝은 이가 볼 때면 선상을 뒤엎어야 할 만큼 어리석은 일”이라고 강조했다.

이어 “사실 이치를 알고서 제대로 본다면 온 땅덩어리가 온통 여래장인데 어디서 새삼 구슬을 찾을 것이며, 또 온 땅덩어리가 마니주이니 다시 무엇을 장(藏)이라고 하겠습니까”라며 본래성불의 이치를 바로 알 것을 주문했다.

한편 조계종 전국선원수좌회가 전국 선원의 정진대중 현황을 정리한 <무자년 동안거 선사방함록(戊子年 冬安居 禪社 芳啣錄)>에 따르면 이번 동안거엔 전국 97 개 선원(총림 5 곳, 비구선원 58 곳, 비구니선원 34 곳)에서 총 2295 명(비구 1186 명, 비구니 916 명, 총림 193 명)의 대중이 정진한 것으로 집계됐다.

2553(2009)년 동안거 조계종 중정 도립법전 대중사 해제법어 <전문>

어디에서 구슬을 찾으려고 하는가

남전(南泉)선사와 종남산 운제(雲際) 땅에 머물던 사조(師祖)스님이 나눈 문답입니다.

“마니주를 사람들이 알지 못합니다. 여래장 속에서 몸소 얻었다고 하였으니 어떤 것이 장(藏)입니까?”

“그대를 위해 내가 여기까지 왕래한 것이 장(藏)이니라.”

“본래 가지도 않고 오지도 않는 법입니다.”

“그것도 장(藏)이니라.”

“그렇다면 어떤 것이 구슬입니까?”

이에 사조를 부르니 ‘예’하고 대답하며 다가오자 선사가 말했습니다.

“가거라. 그대는 나의 말을 알지 못한다.”

이 말에 사조는 깨쳤습니다.

한 철 동안 열심히 정진하여 해제 때 제대로 안목이 갖추어 진 남자라고 한다면 무엇을 그토록 물을 일이 있을 것이며 또 대답해야 할 일이 있겠습니까. 따지고 보면 묻는 사람이나 대답하는 사람이나 눈 밝은 이가 볼 때면 선상을 뒤엎어야 할 만큼 어리석은 일입니다. 하지만 어쨌거나 그 문답 와중에서 사조가 깨쳤다고 하였으니 남전선사의 자비심은 끝간 데가 없습니다.

그렇다면 해제대중들에게 이 산승이 묻겠습니다.

“사조가 깨달았다고 함은 구슬을 깨달은 것입니까? 장(藏)을 깨달은 것입니까?”

만약 이런 질문에 휘말려들어 이러쿵 저러쿵 답변하려고 한다면 만행 시에 스스로의 공부 살림살이를 다시 점검하면서 천하를 다녀야 할 것입니다.

사실 이치를 알고서 제대로 본다면 온 땅덩어리가 온통 여래장인데 어디서 새삼 구슬을 찾을 것이며, 또 온 땅덩어리가 마니주이니 다시 무엇을 장(藏)이라고 하겠습니까?

자가보장(自家寶藏)은

불용종인차차(不用從人借借)하고

자연응용무휴(自然應用無虧)리라

자기 집에 보배창고가 있으니

남에게 빌리려고 하지 말라.

자연히 응용되니 모자람이 없으리라.

2553(2009)년 동안거 해제일에

출가열반절의 의미 되새기자

불교의 4대 명절은 석가모니 부처님의 탄생, 출가, 성도, 열반의 의미를 되새기는 중요한 의미를 지니고 있다. 특히 오는 3월 4일은 부처님 출가일이고, 11일은 열반일이다. 부처님오신날이나 성도절의 경우 전국의 각 사찰에서 여러가지 다양한 행사를 하고 있으나 출가일과 열반일을 기리는 행사는 다양하지 않다. 포교일선에 위치하고 있는 사찰에서 무관심하게 넘어간다면 큰 문제가 아닐 수 없다.

통도사를 비롯하여 서울의 화계사 등 전국의 일부 사찰에서는 1만배 기도법회를 비롯하여 설법과 정진행사들을 기획하고 있다. 그러나 다수의 사찰들은 특별히 기획된 행사 없이 일상 속에서 출가열반절을 맞이하고 있어 아쉬움이 크다. 오히려 절기 행사인 입춘, 백중, 동지 등의 행사보다도 의미부여가 되지 않고 있는 실정이다.

부처님의 출가는 불교와 교단의 시작을 의미하고, 열반은 완전한 해탈지견과 적멸의 성취로서 중요한 의미를 지닌다. 부처님의 출가수행이 없었다면 후대에 불교가 형성되지 못하였다. 또한 완전한 열반의 모습이 없었다면 무상과 무아의 진리를 있는 그대로 중생들에게 일깨워 주지 못하였을 것이다.

각 종단에서는 출가절에 1일 출가 혹은 단기출가를 체험하도록 유도하고, 열반절에는 부처님의 삶을 회고하고 자신의 일생을 돌아보는 기회로 삼는 등의 프로그램을 기획할 필요가 있다. 현대인들이 자신의 삶을 반추하고 새로운 삶의 지혜와 용기를 줄 수 있는 다양한 프로그램들이 만들어진다면 포교에 기여하는 바도 클 것으로 생각된다.

스리랑카 불교의 부흥과 올cott 대령

지난 2월 17일 스리랑카 수도 콜롬보의 '불교 신지학협회(the Buddhist Theosophical Society)' 홀에서는 미국 출신의 저명한 변호사·언론인·박애주의자였던 올cott(Henry Steele Olcott) 대령 서거 102주년 기념 법회가 열렸다.

스리랑카의 인터넷 언론 <Lanka Daily News>가 전하는 소식에 따르면, 기념 법회에는 스리랑카 불교계를 대표하는 고위급 승려와 여러 곳의 불교대학 총학장 및 불교학교[Dhamma School] 교장과 학생을 비롯한 불교계 인사들뿐만 아니라 정계의 고위 인사들이 두루 동참하였다.

스리랑카 불교계가 파란 눈을 가진 서양인의 서거 102주년을 기념하며 그를 기리는 이유는 무엇일까? 우리는 스리랑카를 대표적인 불교 국가로 알고 있다. 하지만 스리랑카는 수백 년 동안 유럽 제국주의 국가의 식민 지배를 겪었다. 제국주의자들은 오랜 역사 전통을 간직해온 불교를 억압하고 자신들의 종교인 기독교에 특혜를 주는 정책을 펼쳤고, 스리랑카의 불교는 그야말로 '풍전등화(風前燈火)'의 위협을 당하고 있었다.

이런 위기에서 스리랑카 불교를 구해내고 '세계 불교의 중심국가' 중 한 곳으로 자리매김할 수 있도록 한 사람이 바로 미국 남북전쟁에 참전했던 예비역 육군 대령이자 변호사·신지(神智)학자 등으로 잘 알려진 올cott 대령이었다.

미국의 기독교 집안에서 태어나 자란 올cott 대령은 스리랑카에 아난다(Ananda) 대학, 나란다(Nalanda) 대학 등을 설립하였고, 식민 지배를 받으며 고통을 겪고 있던 스리랑카의 민족정신을 깨우쳤던 선각자 중 한 명이었다.

그는 또한 콜롬보 신지학협회(神智學協會; the Colombo Theosophical Society)를 창립하기도 하였다. 그는 불교기(佛敎旗) 디자인의 책임을 맡기도 하였고 영국 식민 당국자들이 '-vesak 데이(Vesak Full Moon Day)'를 공휴일로 선포할 수 있도록 만든 장본인으로, 미게투와트 구나난다 장로(Migettuwatte Gunananda Thera) 스님이 쓴 유명한 파나두라(Panadura) 논쟁에 관한 책을 읽고 난 뒤, 1880년 5월 스리랑카에 왔다. 1875년 미국 신지학협회를 창립한 러시아계의 헤레나 브라바츠키 여사(Madam Helena Blavatsky)도 그와 함께 스리랑카에 왔는데, 이들은 함께 삼보에 귀의하고 다르마라마 나야카 장로(Akmeemana Dharmarama Nayaka Thera) 스님에게 계를 받아 정식으로 불교도가 되었다. 올cott 대령은 스리랑카 역사에서 불교 부흥의 시대를 여는 획을 그은 중요한 인물이라고 할 수 있다.

[아래의 글 <올cott 대령: 스리랑카 불교사의 위대한 이름>은 독자들의 이해를 돕기 위해 2월 17일 <Lanka Daily News>에 실린 Col. Henry Steele Olcott: A great name in Sri Lanka's Buddhist history 를 우리말로 옮긴 것이다. - 이병두]

올cott 대령: 스리랑카 불교사의 위대한 이름

세계 역사는 박애주의자들이 펼치는 서비스를 통해 위대성과 매력을 발견하게 된다.

인도에서 스리랑카에 불교를 전한 마힌다(Mahinda) 장로의 도래와 더불어 이 땅의 선조들은 탁월한 불법(佛法)의 가르침을 만끽해왔다. 그러나 식민 지배 때문에 무력해질대로 무력해진 스리랑카 불교도들을 복돋아서 지위를 향상시킬 능력을 갖춘 사람이 있었다면, 이 나라의 황금시대를 다시 확립해준 그의 성취는 정말 위대하고 숭고하다고 할 것이다.

2월 17일은 헨리 스틸 올코트(Henry Steele Olcott) 대령의 서거 102주년 기념일인데, 그는 스리랑카 불교의 부흥을 통해 스리랑카의 역사를 새로 창조한 인물이다. 그는 다시 일어설 기력을 갖추지 못하고 깊은 잠에 들어있던 이 나라에 대고 큰소리로 '일어나라!'고 외쳐서 깨어나게 했다. 그는 “불교에 어울리는 위치를 주자”는 운동을 펼친 선구자이고, 당시 식민 정부에게 ‘웨삭 데이’를 공휴일로 선포하도록 압력을 가했던 개혁가였다. 그는 또한 뒷날 세계 불교계의 공인을 받게 되는 여섯(6) 색깔의 불교기(佛敎旗)를 디자인한 설계사이기도 하였다.

전국적인 학교 설립

올코트 대령은 아난다 대학(Ananda College) 등의 학교 설립에 책임을 맡았던 선구자였다. 스리랑카 국가와 종교 등의 발전을 위해 그가 기울인 노력과 그가 행한 ‘정의’ 그리고 ‘선행’은 매우 커서, 우리들 가슴 속에 영원히 남아 있다. “최선의 종교는 진리 그 이상도 그 이하도 아니다”는 것이 그가 내세운 모토(motto)였다. 이 목표를 성취하기 위해 그는 1875년 미국의 뉴욕에 '신지학협회'를 창립하였다.

'정의·선한 행위·보편적 형제애(兄弟愛)와 자유'를 위해 그가 기울인 다양한 노력의 결과로, 학식을 갖춘 사람들이 전 세계에서 그의 주위로 몰려들었다. 그의 이 여정에 동참해 많은 도움을 주었던 헬레나 브라바츠키 여사에 대해서도 우리는 크게 고마워하지 않으면 안 된다. 올코트 대령은 미국인이었다. 하지만 그의 집안 내력을 살펴보면, 부모님은 영국에 살다가 미국으로 이주했었음을 알 수 있다. 이 위대한 인물은 1832년 8월 2일 6남매 중 맏아들로 태어났다.

열정적인 학자로서 그는 특히 농업 분야 연구에서 성과를 거두어, 그리스의 아테네 대학교(Athens University) 학과장으로 초청을 받기도 하였다. 그러나 그는 이 명예를 거부하고, 그 대신에 농업 교육 기관을 설립하였는데,



▲ 한 나라를 깨어나게 한 올코트 대령.

이유는 자신이 태어난 모국(母國)에 봉사하는 길을 더 선호하였기 때문이다. 미국의 남북전쟁 기간 중 그는 군에 입대해 많은 전과를 거두어 대령까지 진급하였다. 그의 용맹과 날카로운 지혜를 높이 평가한 미국 정부는 그를 군 내부의 비리를 조사하는 책임자로 지명하였는데, 그는 이 과제를 매우 잘 수행하였다. 군에서 전역한 뒤 한동안 그는 변호사로 활동하였다.

기독교 신자로 태어났지만 실론[스리랑카]의 구나난다 장로(Migettuwatthe Gunananda Thera) 스님이 파나두라(Panadura) 논쟁에 관해서 쓴 책을 우연히 입수하게 되었다. '진리'를 갈망하고 있었던 그는 유명한 이 논쟁에서 절정을 이룬 불교 철학에서 자신이 찾고 있던 '진리'를 발견하였다.

올코트 대령은 불교를 폭넓게 연구하였고, 그 결과 브라바츠키 여사를 포함한 여러 사람들과 함께 1880년 5월 17일 실론으로 와서 삼보에 귀의하고 Vijayananda Pirivana 사원의 주지 다르마라마(Akmeemana Dharmarama)스님에게 계를 받아 진짜 불교도가 되었다.

스리랑카 불교가 처한 곤경

스리 수망가라(Hikkaduwe Sri Sumangala) 스님, 구나난다 장로(Miggattuwatte Gunananda Thera) 스님과 스리 수부티 장로(Waskaduwe Sri Subuthi Thera) 스님과 같은 지성인들과 교류하면서 올코트 대령은 그 당시 스리랑카 불교가 서글픈 곤경(困境)에 처한 현실을

실감하였다. 이 문제의 중대함과 위기를 고민한 그는 신속하게 행동할 수 있는 인력을 하나로 묶어야 할 필요성에 대해 생각하였다.

그는 어린이 불자들에게 적절한 불교적 환경을 제공할 필요성을 절감하고, 1880년 6월 17일 '콜롬보 불교 신지학협회(the Colombo Buddhist Theosophical Society)'를 설립하였다. 그는 스리랑카 미래의 번영은 살아있는 어린이들의 선한 행위와 교육에 크게 달려 있다고 생각하였고, 이에 따라 '콜롬보 불교 신지학협회' 사무실이 자리 잡고 있던 건물을 구입해 어린이 37명으로 영어 학교를 개설하고 비터(W. Lead Beater)를 교장으로 임명하였다.

영국 출신의 비터 교장은 1889년까지 수업료를 받지 않고 무상 교육 기회를 제공하였다. 1889년 이후로 볼트준(A. E. Bultjourns)이 교장으로 임명되었고, 학생 수가 급증하여 부득이 학교를 옮겨 오늘날 아난다 대학이 되었다. 이 대학은 현재 스리랑카에서 손꼽는 유명 대학이 되었는데, 이것은 올코트 대령의 선견지명과 지혜에 힘입은 것이다. '콜롬보 불교 신지학협회'는 그밖에도 수많은 불교 학교를 세울 수 있었다.

자 공 심

우리는 "울코트 대령과 '콜롬보 불교 신지학협회'의 뜻을 이어 전국에 460 여 곳의 불교 학교를 세울 수 있었던 사실"을 지적하면서 자공심을 자공심을 갖지 않을 수 없다. 이렇게 해서 세워진 학교에는 아난다(Ananda)·나란다(Nalanda)·다르마팔라(Dharmapala)·다르마라자(Dharmaraja)·위사카(Visakha) 대학과 무사에우스(Musaeus) 대학 등 유수의 대학들도 있다. 훌륭한 문화와 전통을 잃어버린 채 방황하고 있던 스리랑카 불교도들에게 앞으로 나아갈 길을 일러 주었던 울코트 대령과 같은 위인들, 이들에게 깊은 감사의 마음을 갖고 그들을 기리는 것은 우리의 의무이다.

젊은 세대들은 특히 이 위대한 지도자가 갖추었던 탁월한 자질·그의 인생과 살아온 길에 대해 잘 알고 우리나라를 진보로 이끌었던 그의 길을 따라야 할 것이다. 아난다·나란다와 다르마라자 대학과 같은 학교에서 이 나라의 지도자들을 키워냈다는 사실을 기억한다면, 그리고 또한 무사에우스와 위사카 대학 등의 여자 대학에서 이 나라를 이끄는 영웅적인 어머니들을 키워냈다는 사실을 기억한다면, 우리는 울코트 대령이 우리에게 전해준 은혜에 대해 크게 감사하지 않을 수 없다. 스리랑카는 위하라마하 데위(Viharamaha Devi) 등의 남녀 영웅들이 많이 태어난 곳이다. 우리는 아나가리카 다르마팔라(Anagarika Dharmapala)와 같은 위인들도 울코트 대령처럼 보기 드문 위인들의 훌륭한 안내를 받아 선두에 나설 수 있었음을 기억한다. 그리고 그런 점에서 위대한 인물들이 '진리'를 추구할 때에는 종교·인종이나 카스트 혹은 피부색 등의 차이가 전혀 장벽이 되지 않는다는 사실을 알 수 있다.

신 앙

울코트 대령은 스리랑카 불교도들을 깨어나게 하고 영국 지배자들에게 "서로 다른 신앙을 갖고 있지만, 스리랑카 사람들이 위대한 종족이다"는 인상을 심어주기 위해 갖은 노력을 다하였다.

그는 불교와 스리랑카 사람들을 따뜻한 가슴으로 받아들였다. 과거·현재뿐만 아니라 미래의 스리랑카 인들도 그에게 큰 빛을 지고 있다. 마침내 자신의 노력이 열매를 맺게 되었음을 볼 수 있게 되었을 때, 그는 매우 행복해졌고, 자신이 스승으로 여겼던 스리 수만가라(Hikkaduwe Sri Sumangala) 스님 앞에서 감회를 드러냈다. "씨는 뿌려졌습니다. 존경하옵는 스승님, 이 씨앗들이 자라나 커다란 열매가 되었습니다. 스승님, 지구상의 그 누구도 앞으로 이 나무가 자라 열매를 맺는 것을 막을 수 없습니다."

불교포커스 향산 스님 칼럼에서 발췌

기 적 (Miracle)

2009년 2월 4일 중앙일보 종교 칼럼 부다나라 (불국사) 주지 연암 선각 스님

새 달력으로 바꾼 지 엿그제 같은데 12달 중 한 달이 과거의 시간 속으로 사라져 갔다. 모두에게 힘든 시간 들이다. 현재 미국에 살고 있는 인구 중 과반수 이상은 생활경제가 어려워 살아 가는 것이 고통스럽고 앞으로 경기 회복되려면 지금 보다는 많은 인내의 시간들이 필요 할 거라는 소식이다. 사정이 이렇다 보니 최근에는 복권에라도 희망을 걸어보자고 복권을 사는 사람들이 수가 과거보다 현저히 늘어 났다고 한다.

이렇게 모두가 어깨가 움츠러져 있을 때에 기적과도 같은 기쁜 소식이 온 미국민의 마음에 희망을 품게 했다. 1월 15일 155명을 태우고 미국 뉴욕 라구아디아 공항을 출발한 US 에어웨이 소속 여객기가 뉴욕 허드슨강에 불시착하는 일이 발생했다. 불시착 했으니 인명과 재산 피해를 피해가지 못 할거라는 생각이 들었으나, 모두가 무사하기를 기원하며 생방송에서 눈을 떼지 못했다. 그런데 전원 생존이다. 심하게 다친 사람도 없다. 메스콤은 이 일을 두고 "허드슨의 기적"이라고 연일 보도했다. "기적"이라고만 단정짓기 이전에 몇 가지 짚고 넘어가야 할 것이 있다. 이날 여객기를 조종한 올해나이 58세인 체스리 슐렌버거 기장은 이미 10대에 조종사 자격증을 땀고 비행경력이 자그마치 1만 9천 시간이나 되는 베테랑 조종사일뿐만 아니라 글라이더 조종사 자격증에 긴급대피 전문가이기도 하다 라고 뉴스는 전한다. 또한 그는 침착하기까지 해서 구출직후 허드슨강 주변의 여객터미널에 대기하면서도 자세나 벡타이 조차도 흐트러지지 않을 정도로 냉정함을 유지해서 "침착함의 화신"이라고 까지 평했다. 비행기가 강 위에 불시착하자 비행기에 탔던 승객들도 침착함과 질서를 유지해서 모두가 무사히 비행기에서 빠져 나오고 강 밖에 대기하고 있던 보트에 모두가 올라 무사히 구조될 수 있었다.

이와 같이 체스리 슐렌버거 기장의 평소 준비된 연습과, 기장과 승객들의 침착함과 질서가 모두를 살린 것 같다. 기적이라 함은 초자연적인 힘이나 인간의 능력을 초월해서 어떤 영적인 강력한 힘이 있어서 작용했다고 하지 않으면 설명할 수 없는 비상하고 놀라운 현상을 말한다.

사람들 중에는 신통력이나 기적, 그리고 예언따위를 무척이나 가치 있는 것으로 생각하고 여기에만 매달리는 것을 가끔 볼 수 있다. 자신이 믿는 종교를 통해 영혼을 맑히고 업을 맑히고 청정하게 하기 보다는 오로지 기적이나 신통 등의 어떤 현상을 통해서 믿음을 가치 있는 것으로 생각하는 어리석은 우를 범하게 된다.

그렇다고 신통이나 기적이 전혀 무가치하거나 무의미 한 것은 아니다. 기적이야기는 때론 힘이 되기도 하고 위안이 되기도 한다. 실제로 불교 경전에서도 부처님이 행하신 수많은 신통력 이야기가 나온다. “물위를 걸으시고 공중으로 솟구쳐 오르셨으며 (불본행집경), 다른 모습으로 변신을 하셨고 (본생담), 비를 내리게 했고 (중아함경), 또 수많은 사람들의 전생을 보시기도 했고 (법구경), 온몸에서 광명을 놓기도 하셨으며 (불본행집경; 법구경; 열반경; 능엄경; 화엄경) 열반하실 것을 예언 (열반경)도 하셨다.”

그러나 부처님은 제자들에게 부처님의 가르침의 우수성을 증명하기 위해 기적을 일으키거나 신통력을 사용하는 것을 엄격하게 금지 시키셨다. 왜냐하면 기적이나 신통력을 보고 종교에 이끌린 사람들은 종교의 진리를 알아서 믿음을 가진 것이 아니라 이러한 능력에 대한 환상을 갖고 종교를 갖게 된다면 진리가 왜곡될 수 있기 때문이다. 부처님이 행하신 기적 중에서도 가장 가치 있고 가장 으뜸은 “깨달음의 기적”이다.

마치 체스리 슬렌버거 기장이 평소 비행에 필요한 모든 것 열심히 준비해 놓아 위기에 처했을 때 그 진가를 발휘한 것처럼 우리들도 자기 자신을 이기는 기적을 이루기 위해서는 평소에 수행과 정진을 게을리 하지 말고 자신의 마음을 닦아 나가야 할 것이다.

108 배의 놀라운 비밀 “절 수행으로 ‘성인병 걱정’ 이제 그만”

108 배와 걷기운동이 당뇨병 치료에 어떤 영향을 끼치는지 직접 실험을 했다. 수원성빈센트 내분비내과 전문의 조재형 박사는 당뇨병을 앓고 있는 환자 12 명에게 실험을 했다. 절 운동군과 걷기 운동군으로 나눠 4 주간 각각 운동을 실시한 뒤 스트레스와 혈당 변화 등 여러 가지 몸의 변화를 알아보기로 했다.

굴신운동 통해 복부비만 살빼기에도 효능

이 실험을 위해서 혈당 스트레스 지수, 운동량을 측정하기 위한 첨단 기계가 동원됐다.

연속혈당 측정기는 일회성으로 혈당을 재는 것이 아니라 그 환자의 72 시간의 혈당을 지속적으로 측정할 수 있는 첨단 장치였다.

이외 심전도 측정기, 신체활동 측정기등 동원된 모든 기계가 지금까지 활용하는 기계와는 다른 첨단 장치들이었다. 실험자들은 이런 장치들을 몸에 부착하고 4 주간 실험에 임했다. 실험 참가자들은 모두 당뇨로 고생하던 사람들로, 수원에 사는 66 세의 박인식(가명)씨는 최고 혈당치가 400mg/dl 까지 올라갔다. 10 년째 당뇨를 앓고 있는 배숙경 씨는 혈당이 높을 때는 300, 식전에는 200 이 조금 넘었다.

입원과 퇴원을 거듭하며 인슐린을 맞고 약을 복용했다. 당뇨 합병증으로 왼쪽 어깨가 결리는 오십견 증세도 찾아왔다. 무엇보다 고 3 아들로 인해 스트레스가 많았다.

108 배를 하는 사람들. 108 배는 당뇨병, 고혈압 등 성인병에는 물론 대장, 소장 등 장운동을 도와 비만 해소에도 많은 도움이 있는 것으로 입증됐다.

4 주간의 실험 뒤 결과는 놀라웠다. 108 배 운동군 6 명 중에서 5 명에게서 혈당 개선 효과가 나타났다. 한 명은 혈당약을 끊을 정도로 호전됐다. 공복혈당의 경우 걷기군은 혈당 변화가 별로 없는 반면에 절하기 운동군에서는 226 에서 187.2 로 떨어졌다. 장기간 높은 혈당 상태인 환자 몸에서 형성되는 혈색소인 당화혈색소는 두 운동군 모두 비슷한 상태로 낮아졌고, 안정적인 것으로 나타났다.

108 배 운동군에서는 또 당이 떨어지는 등락폭이 매우 적은 것으로 측정됐다. 실험자들의 변화를 살펴보자.

박인식 씨는 평균 196 이던 혈당수치가 130 정도로 떨어졌다. 배 씨는 280 에서 227 로, 변화폭도 117 에서 89 로 당화혈색소는 9.7%에서 9.2%로 줄었다. 김운섭 씨는 혈당 평균이 202 에서 156 으로 변화폭은 157 에서 110 으로, 당화 혈색소는 7.4%에서 7.0%로 호전됐다. 발목이 아파서 운동을 많이 하지 못하는 김순옥 씨는 평균 혈당이 266 에서 190 정도로, 변화폭은 188 에서 65 정도로 변했다. 당화혈색소는 9.3%에서 9.1%로 줄었다.

당뇨만 좋아진 것이 아니었다. 심전도 데이터도 놀라웠다. 참가자 모두가 108 배를 통해 불면증이 줄어들고 가슴이 두근거리는 증상도 줄어들었다고 했다.

이 실험은 KBS <생로병사> 제작팀이 108 배의 효능을 입증하기 위해 실시했었다. 실험 내용은 방송을 통해 알려져 당시 많은 반향을 불러일으켰다. 이번에 제작을 지휘한 표만석 피디가 <108 번의 내려놓음>이라는 책으로 출간했다.

책은 절 전문가라 할 수 있는 청전스님의 도움을 얻어 올바른 절 방법 까지 자세하게 적고있다. 무엇보다 복식호흡법이나 잘못된 절 형태 등도 보여주고 있다. 방송을 보지 못한 사람이나 한번 스쳐가면 그만인 영상의 단점을 책이 제대로 보완해준다.

이미 108 배가 건강에 좋을 뿐 아니라 비만 퇴치에도 탁월하다는 입소문은 널리 퍼져있었다. 이 책은 그 효능을

과학적으로 입증해준다. 108 배를 10 분간 실시하면 약 90kcal 정도의 열량이 소비된다. 이는 조깅을 하는 것과 비슷한 효과다. 한 시간동안 절을 하면 축구나 테니스를 하는 것과 비슷하고 탁구 자전거 타기 보다 훨씬 많은 열량을 소모한다. 108 배를 하며 허리와 배를 지속적으로 접었다 펴는 골신운동을 반복하기 때문에 위장과 대장등 소화기관들의 운동을 활발하게 돕는다. 위장 대장 운동이 제대로 이루어지지 않거나 상태가 좋지 않은 것도 비만의 한 원인이 된다.

학생들을 대상으로 한 실험에서는 불안, 분노 등을 통제하고 정신을 집중하는데 큰 효능이 있는 것으로 드러났다. 이처럼 108 배는 육체와 정신적 측면에서 많은 효능을 보여준다.

108 배는 운동할 장소 시간에 구애받지 않는다. 집에서 일어나서나 잠자기 전 어느 때든 15 분이면 된다. 가족과 함께 하면 사랑이 더 깊어져 화목에 큰 도움이 된다. 문제는 의지다. 타종교인들도 108 배는 불교 냄새가 난다며 109 배 혹은 333 배로 바꿔 하는데 불교신자가 108 배를 하지 않는다면 체면이 말이 아니다. 지금 당장 108 배를 하자.

108 배는 어떻게 하는가.

한국사람들은 꼭 불교신자가 아니어도 절을 많이 한다. 그런데 우리가 흔히 하는 유교식 절을 108 배로 삼기에는 문제가 많다. 먼저 팔을 굽혀 손을 바닥에 내려놓고 머리를 숙여 절을 하는 방식은 왼쪽 팔목 부위에 건초염을 유발하는 등 심각한 후유증을 낳는다. 무릎 관절도 특별히 조심해야 한다. 잘못된 절 동작 탓에 관절염이 올 수 있기 때문이다. 실제 무릎 관절을 다칠까 염려돼 108 배를 하지 않는 사람들이 많다.

“자세가 불량하다든지 절을 너무 빨리한다든지 하면 숨에 문제가 생긴다. 마음과 몸 사이에 존재하는 호흡은 몸의 영향도 크게 받고 마음의 영향도 크게 받는다. 그 중에서 몸의 영향을 더 크게 받는다. 절을 할 때 숨이 차거나 헐떡거리면 절이라고 할 수 없다. 마음 다스림도 잘 안 되고 몸 다스림도 잘 안 된다. 절을 잘못해서 자꾸 역 호흡을 하다보면 마음을 어지럽게 한다. 이는 절을 하지 않은 것보다 못하다“ 잘못된 절은 잘못된 호흡에서 비롯된다는 뜻이다. 절 동작은 너무 빨라도 좋지 않다. 빠르게 동작을 반복하다보면 근육과 관절에 골고루 무리가 오기 쉽다. 일반인들의 경우 20 분 정도로 시간을 넉넉하게 주는 것이 좋다. 초보자일수록 자신의 동작이 올바른지 호흡은 제대로 되고 있는지 스스로를 관찰하면서 천천히 해야 한다.

호흡에서 가장 중요한 것은 가슴으로 숨을 들이 마시지 않는 것이다.

그러면 호흡은 어떻게 하는가. 청견스님은 “배꼽 아래 치골 부분까지 숨이 저절로 내려오게 해야 한다”고 말했다. 일반적으로 복식호흡은 배꼽 아래 세 치 단전을 말하는데 청견스님은 이보다 훨씬 깊게 숨이 내려가야 한다고 강조한다. 그런데 절을 하면서 이를 의식적으로 하면 안 된다. 무릎에서 엉덩이로 이어진 사두박근을 조여서 허리를 반듯이 펴고 바른 자세에서 숨이 저절로 배꼽 밑 방광 아래 치골 부분까지 짧고 간명하게 내려가도록 만들어준다. 입으로 내쉴 때는 가늘고 길고 부드럽고 고요하게 휘파람을 불듯이 숨을 내쉬어야 한다. 이때는 입술 주변에 신경을 집중하고 느낌을 알아차리려 노력하는 게 좋다.

몸을 숙일 때는 숨을 내쉬고 일어설 때는 사두박근을 조이면서 숨이 아래로 내려가게 유도해야 한다. 숨을 내쉴 때는 접족례를 하면서 이마와 팔꿈치와 엉덩이를 접을 때 이마가 땅에 닿기 직전에 입으로 숨을 의식적으로 내쉬기 시작해서 접족례를 마치고 합장할 때까지 내쉰다.

어떤 감정이 일어났거나 자세가 비뚤어지거나 불량 할 때 혹은 배에 힘이 없어도 숨이 내려가지 않는다. 배로 숨이 잘 쉬어지지 않는 사람은 허리를 반듯이 펴야 한다. 오목 가슴만 펴도 일단은 숨이 내려간다.

호흡은 자연스럽게 저절로 되게 해야 한다. 동작을 제대로 하면 호흡도 자연스럽게 합치한다.

로터스월드 · 김안과병원, 캄보디아 의료 보시 소아백내장 어린이 초청 수술...21 일 KBS 방영

소아백내장을 앓고 있는 캄보디아 어린이가 사단법인 로터스월드(이사장 성관스님)와 서울 김안과병원의 도움으로 밝은 빛을 되찾았다. 서울 김안과병원(원장 김성주)은 지난 7 일부터 14 일까지 캄보디아 씨엠립에 위치한 BWC(캄보디아의 아름다운세상) 어린이센터에서 의료봉사 활동 중 현지에서 수술이 불가능한 캄보디아 기 디나(9)양을 한국으로 초청해 17 일 소아백내장 수술을 진행했다. 현재 기 디나 양은 김안과병원에서 회복 중이며, 오는 27 일 경 캄보디아로 출국할 예정이다. 김안과병원의 캄보디아 의료봉사 활동은 21 일과 오는 28 일 KBS 사랑의 리퀘스트를 통해 방영된다.

한편 로터스월드는 지난 11 일 KT&G 복지재단의 후원으로 BWC 어린이센터 내에 어린이 도서관을 완공했다. 도서관 준공식에는 로터스월드 이사장 성관스님, KT&G 복지재단 김재홍 이사장, BWC 어린이센터 원장 정보스님, 잔소팔 씨엠립 수석 부주지사 등 각계 인사와 인근 지역민 200 여명이 참가했다.

법회소식 NEWS

- 부다나라 (불국사) 사찰이 조지아주에 창립될 때까지 매달 둘째주 일요일 오후 2시부터 오후 4시까지 조지아주 애틀랜타에 계신 불자님들 과 세인트루이스 불국사 주지 선각 스님을 모시고 정기 법회를 가집니다. 관심있는 분들과 뜻깊고 즐거운 시간을 같이 가졌으면 합니다. 법회 장소는 George Pierce Community Center 에 있는 Meeting Room 입니다. 주소는 55 Buford Hwy, Suwanee, GA 30024 이고, Center 연락처는 (404) 510-6957, 또는 (314)993-0185 입니다.
- 3월 3째주 (3월 15일) 일요일 불국사 정기 법회는 회장님과 신도님들이 준비합니다. 법회가 원활하게 운영되기 위해서는 신도님들의 협조가 필요 합니다. 많은 동참 바랍니다.
- 2008년 1월 1일부터 2008년 12월 31까지 불국사 (Buddhanara Temple)에 250불 이상 시주하신 신도님들은 Tax Credit 을 받으실 수 있으시도록 불국사에서 2월 초까지 신도님들 가정으로 서신을 발송해 드립니다. 만약 2월 10일까지 Donation Credit Letter 를 받지 못하신 신도님들은 불국사로 연락 바랍니다. 신속하게 조치 하겠습니다. 소원 성취 하십시오.
- 양력 3월 4일은 출가제일 (음력 2월 8일)이고 3월 11일 (음력 2월 15일) 은 열반제일 입니다. 부처님의 수행의 길에 나선 출가절과 깨달음을 완성한 열반절 같이 있는 3월 입니다. 출가는 회로애락의 세계에서 벗어나 수도의 길에 들어서는 것이고, 열반은 근심 걱정이 걱정이 다 사라진 세계에 도달하는 것입니다. 불국사 불자님들도 사찰에서 따로 특별 법회는 갖지 않더라도 “출가 열반절 기간”을 특별 수행 기간으로 삼아 정진해 주시기 바랍니다.
- 3월 11일부터 4월 1일까지 불국사 주지 선각스님이 불국사 후원회 정기 법회차 한국으로 일시 귀국합니다. 3월 22일 오후 2시에 “역사문화 기념관 공연장”에서 법회를 가집니다. 역사문화 기념관은 현재 대한 불교 조계종 총무원 건물에 위치해 있고 조계사에 있습니다. 한국에 계시는 불자님들이나 이 법회 기간동안 한국으로 일시 귀국하시는 불자님들은 잊지들 마시고 법회에 참석해 주십시오.
- 4월 26일부터 5월 3일까지 불기 2553년 (2009년) 부처님 오신날 봉축 7일 기도를 합니다. 부처님 오신 날 봉축 법요식은 5월 3일에 있습니다.

· 2009년 2월 신규 인등 기도 동참자: 91번 계묘생 류경수, 92번 정미생 이영숙, 93번 정축생 류석진, 94번 임오생 류정빈, 95번 기묘생 박옥련, 137번 갑오생 유현옥, 290번 임신생 김현준, 291번 무인생 김혁준, 349번 무진생 서현우, 350번 경오생 서현준, 446번 기유생 강경화, 447번 임자생 서정미, 452번 기축생 김택우, 453번 신묘생 김성지, 454번 병진생 김세형, 455번 기미생 김길형, 471번 임신생 정종연, 472번 갑술생 정다연, 473번 계해생 강종현, 474번 임술생 강준일, 559번 정묘생 양승우, 560번 기사생 양승경, 561번 을사생 이화직, 562번 정미생 지정옥.

인등기도에 동참해 주셔서 감사드립니다. 인등기도는 매달 첫째주 일요일에 있습니다. 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 세상의 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 팔만원)입니다.)

나무 석가 모니불, 나무 석가 모니불, 나무 시아본사 석가 모니불.

부처님 불사: 무진생 능인 신동윤,

한 평 불사: 임술생 정태욱, 임인생 서희선, 을사생 이화직

불사 동참을 원하시는 불자님들께서는 미국 불국사, 또는 한국 불국회 회장님 및 불국회 팀장 및 총무님께 연락 주십시오.

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. 성불 합시다.