

민 정 실	음 진 천
-------------	-------------

# BUDDHANARA

**우리는 햇불이다. 스스로 타오르며 역사를 밝힌다.**



매주 일요일: 정기 법회 11시  
 첫째주 일요일 11시 초하루 기도 법회  
 둘째주 일요일 11시 전법 기도 법회, 참선 요가  
 셋째주 일요일 11시 인등 기도 법회  
 넷째주 일요일 11시 108 대참회 법회 (자비수참)

불국사 콜롬비아 지역 범등 법회

부처님 제자들의 참선 모임  
 - Buddha's Disciples Sun Meeting -  
 매주 토요일 아침 9시

불국사 후원회 (불국회)

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

이달의 범구경:

- 침착하게  
 마음 자제하는 사람  
 모든 탐욕에서 벗어나고,  
 선과 악을 넘어  
 항상 깨어 있어  
 두려움 모른다네.

But he whose mind in calm self-control is free from the lust of desires, who has risen above good and evil, he is awake and has no fear.

**내 생명 부처님 무량공덕 생명 용맹정진하여 불국정도 성취한다.**

불국사 (Buddhanara Temple)  
[www.buddhanara.net](http://www.buddhanara.net)  
 874 Berick Dr. St. Louis, MO 63132  
 ☎ (314) 993-0185; 239-9068

2004 년은 부처님 말씀에 이웃들에게 전하는 “전법의 해”가 되도록 힘씁니다.

## 올 겨울 선요가로 심신 단련하자

옷 속으로 스며드는 쌀쌀한 바람이 겨울을 알린다. 추운 날씨는 근육을 긴장시킨다. 겨울철에 발목, 무릎, 허리 등에 부상을 입게 되는 경우가 많은 이유는 이 때문이다. 올 겨울에는 간단한 선요가로 심신을 단련해보자. 금강승 선관무 경기본원장 김연삼(39, 청업)씨로부터 초보자도 쉽게 따라할 수 있는 선요가인 오체유법(五體柔法)의 동작 몇 가지를 배워봤다.

금강승 선관무는 몸과 마음과 호흡의 조화를 통해 깨달음에 이르는 불가의 전통 수행법이다. 수행방법으로는 앉은 자세로 하는 좌관, 선자세의 입관, 움직이며 수행하는 행관 등이 있다. 선관무는 사용하지 않던 근육과 관절을 이용해 수련하기 때문에 몸의 유연성을 길러준다. 몸과 마음을 다스리는 수행법이기 때문에 지구력과 집중력이 향상에도 도움이 된다.

### ▲ 발 뺀고 윗몸 굽히기

양발을 모아 허리를 곧게 바로 세운다. 손은 어깨 높이로 천천히 들어올리면서 숨을 들이마신다. 숨을 내쉬면서 상체를 요선관절, 허리, 등, 어깨, 목, 손 순서로 굽힌다. 이 때 손을 발끝까지 천천히 밀어낸다. 이 때 허리에 반동을 주지 않도록 주의한다.

*이 운동은 두중, 두통, 눈의 피로, 근육관절의 통증, 좌골신경통에 좋다. 하체에 쥐가 잘 나는 사람은 이 동작을 반복함으로써 혈액순환이 좋아지고 순환기와 비뇨기 계통의 질병을 치료할 수 있다.*

### ▲ 무릎 세우고 팔걸어 허리 돌리기

이 동작의 구성은 비틀기, 돌리기 등으로 이루어져 있다. 먼저 복사뼈가 무릎관절에 닿게 왼쪽 무릎을 세운다. 오른팔로 가위를 건 뒤 왼손은 엉덩이 뒤에 놓고 숨을 들이 마신다. 숨을 내쉬면서 어깨 힘으로 왼쪽 허리를 튼다. 이 때 시선은 동작을 따라 뒤로 이동한다. 반대로 오른쪽 무릎을 세우고 왼팔을 걸고 숨을 들이마신다. 같은 동작을 좌우로 반복하면 효과를 증대할 수 있다.

*이 운동은 척추와 골반, 어깨관절을 교정하며, 얼굴이 잘 붓고 머리가 무거운 사람에게 좋다. 또 어깨와 팔이 저리고 입속이 화끈거리거나 혀가 팔라 식욕, 의욕이 약한 사람에게 추천할만하다.*

### ▲ 발 모아당겨 허리 숙이기

발을 바깥 당겨 뒤꿈치를 회음부에 모으고 엄지발가락이 나오도록 잡는다. 허리를 곧게 펴고 숨을 크게 들이마신다. 숨을 내쉬면서 요선관절, 허리, 등, 어깨, 목 순서로 굽힌다. 양 팔꿈치로 대퇴부를 누르면서 상체를 내린다. 팔꿈치를 무릎 밖으로 빼 요선관절을 깊게 내린다.

*허리를 곧게 펴주는 동작으로 관절은 물론 신체가 기능을 회복하는 것을 돕는 동작이다. 멍치끝이 답답하고 구역질이나 트림이 자주 나고 발이 냉하고 설사와 변비로 고생하는 사람에게 좋다. 특히 좌골신경통 생리불순, 고관절과 골반교정에 효과적이다.*

### ▲ 한발 옆으로 뺀고 몸통틀기

이 동작은 허리에 힘을 빼고 어깨의 도움을 받아 허리를 돌리는 동작으로 몸을 호흡에 맡긴다는 느낌으로 한다. 이 동작을 수련하면 무릎 관절통, 고관절과 요추교정에 좋다. 신장과 방광계통에 효과가 있다.

오른발을 바깥 당겨서 모으고 왼발은 바깥쪽으로 뺀 발을 세운다. 양팔을 어깨 높이로 들어 올리며 숨을 들이마신다. 숨을 길게 내쉬면서 발목을 당겨 허리를 옆으로 내린다. 왼쪽 옆구리가 왼쪽 대퇴부에 닿도록 최대한 이완시킨다. 숨을 길게 들이마시면서 오른 무릎을 틀어 왼쪽 다리와 일직선이 되게 한 후 양 발목을 당겨 허리를 곧게 편다. 숨을 천천히 내쉬면서 오른쪽 목과 어깨와 허리를 돌린다. 이 때 시선은 고개를 돌려 오른발 뒤꿈치를 본다.

---

## 불교는 관념의 종교인가

“중생구제 무엇보다 중시... 불교는 실천의 종교”; ‘전도선언’서 보듯 이웃의 행복 강조; 근본교의 ‘사성제’ 등 사회의식 반영

우리 주변에는 불교를 단순한 관념의 종교로 간주하는 사람이 적지 않은 것 같다. 불교가 ‘마음의 종교’요 ‘깨달음의 종교’인 것은 분명하지만 불교에서 말하는 마음은 어떤 대상적 실체가 아니며 초월적 존재도 아니다. 따라서 ‘일체유심조(一切唯心造)’와 같은 말을 ‘마음이 일체를 창조했다’는 식으로 해석해서는 안 된다. ‘만법유식(萬法唯識)’이라는 말도 어디까지나 인식론으로서 이해해야지 관념론으로 해석해서는 안 될 것이다. 특히 <유마경>의 ‘불국품’에 설해진 ‘마음이 청정하면 불토(佛土)가 청정하다’는 가르침도 우리가 해석상의 오류를 범하기 쉬운 것 중의 하나이다. 만약 이것을 “내 마음이 정화되면 (깨달음을 얻어 마음의 자유와 평정을 이룩하면) 모든 사회적 갈등과 모순이 저절로 사라지고 이 세계에는 대립과 전쟁이 저절로 그쳐 평화와 정의의 시대가 열릴 것이다”는 식으로 해석한다면 문제가 아닐 수 없다. 한 개인의 정신적 각성에 의해 자연적, 사회적인 환경이 곧바로 변화하는 것은 아니며, 그가 깨달았다고 해서 이제 더 이상 할 일이 없는 것도 아니다. 정신적으로 각성된 개인 그 자신은 세계를 새로운 안목으로 볼 수야 있겠지만, 그렇다고 객관적인 세계를 마음대로 변화시킬 수는 없는 것이다. 따라서 이 객관적인 사회역사를 변혁시키려는 노력은 또 다른 차원에서 이루어져야 한다. 여기에 바로 성취중생 정불국토(淨佛國土)를 위한 현실적 사회적 실천이 요청되는 것이다.

관념을 배격하고 현실적 구체적인 실천을 강조한 대표적인 경설은 <중아함경> <가미니경>의 다음 구절이다. “가미니여, 어떤 사람이 연못의 물 속에 크고 무거운 돌을 던져 넣었다고 하자. 만일 여러 사람이 와서 합장하고 그것을 향해 ‘원컨대 돌아 떠올라라’고 기도하였다. 가미니여, 어떻게겠느냐. 이 돌이 어찌 여러 사람이 합장하고 기도한다고 해서 물 위로 떠오를 수 있겠느냐.”

이 가르침은 불교가 지적·관념적 유희를 배격하는 매우 실질적이고 현실적이며 실천지향적인 종교임을 말해주고 있다 하겠다. 불교의 이러한 성격은 불교의 근본 교의인 사성제 범문 속에 이미 나타나 있기도 한 것이다.

막스 베버(Max Weber)가 원시불교를 이웃의 행복보다는 개인적인 구원을 더 중시하는 매우 비사회적인 종교로 이해하고 있다는 점은 잘 알려진 바다. 또한 과거 대승불교권에서 <아함경> 소승경전의 대명사로 인식되었던 것도 부인할 수 없는 사실이다. 그러나 원시경전을 하나 하나 읽어나가다 보면 그러한 인식이 잘못된 선입견이요 편견이었음을 이내 깨닫게 된다.

원시경전에서는 나와 이웃의 행복을 똑같이 중요시하고 있으며, 사회적 실천을 적극적으로 권장하고 있다. 그 점은 무엇보다도 “천상천하유아위존(天上天下唯我爲尊) 삼계개고오당안지(三界皆苦吾當安之)”라는 불타의 탄생계에 잘 나타나 있다. 이 세상의 모든 중생들의 고통을 구제하겠노라고 한 내용은 누가 봐도 비사회적인 가르침이라고는 할 수 없을 것이다.

<숫타니파타>에 나타난 부처님의 가르침을 다시 살펴보자. “마치 어머니가 목숨을 걸고 외아들을 아끼듯이, 모든 살아있는 것에 대해서 한량없는 자비심을 내라. 또한 온 세계에 대해서 한량없는 자비를 행하라. 위 아래로, 또는 옆으로 장애와 원한과 적의가 없는 자비를 행하라.” 이와 같은 내용의 가르침을 접하면서 우리는 어떻게 원시불교가 개인적인 구원만을 추구하는 종교라고 말할 수 있겠는가. 이 자비심의 밑바닥에는 분명 사회적 관심이 자리하고 있는 것이다.

그것은 다음의 ‘전법의 선언’에서 더욱 실천적으로, 명쾌하게 드러난다. “비구들이여, 이제 길을 떠나라. 많은 사람들의 이익과 행복을 위해서, 세상을 불쌍히 여기고 인천(人天)의 이익과 행복을 위해서 두 사람이 함께 가지 말라.” 여기에서 특히 주의 깊게 보아야 할 내용은 많은 사람들의 이익과 행복을 위해서 유행하되, “두 사람이 함께 가지 말라”는 대목이다. 해탈과 열반을 성취한 성자들은 ‘개인적인 구원’에 만족하지 않고 이제 사회적 실천을 위해 일어난다. 그리고 보다 효과적인 사회구제를 성취하기 위해서 두 사람이 함께 가서는 안 되는 것이다.

이러한 정신은 “나의 가르침을 일부 상층계급만이 이해할 수 있는 베다어(Vedic)로 독송하거나 설하지 말라. 각 지방(나라)의 일반 민중들이 쓰는 일상어를 사용하도록 하라”는 석존의 가르침 속에도 면면히 이어지고 있다. 또한 다음과 같은 단편적인 가르침들을 통해서 보더라도 석존이 얼마만큼 사회적 실천을 강조했었는가를 알 수 있을 것이다. “나는 언제나 일체 중생을 사랑하고 가엾이 여기어 편안하게 하고, 또한 그렇게 하는 것을 칭찬하느니라. <잡아함경>” “내 몸을 이롭게 하기 바라지 않고 그러므로 또 이름도 구하지 않네. 오직 중생들을 가엾이 여기므로 지혜로 범 바퀴를 굴리느니라. <장아함경>”

그리고 사섭법(四攝法)이라든가 사무량심(四無量心) 등의 여러 가르침, 오계(五戒)를 비롯한 여러 계율 속에도 직·간접적으로 사회의식이 반영되어 있다고 본다. 불교는 관념의 종교가 아니라 실천의 종교인 것이다.

## 법회소식 NEWS

- 불국사 (Buddhanara Temple)에서는 불국사 창건이래 지금까지 성공적으로 도서관을 운영하고 있습니다. 이곳에 비치된 많은 도서들은 강 석주 큰스님을 비롯하여 많은 신도님들의 정성으로 마련된 것들입니다. 도서를 대출하는데 있어서 몇가지 불편한 점이 있으시더라도 몇가지 주의 사항을 지켜 주시면 감사 드리겠습니다.  
일회 대출 서적은 2 권까지이고, 대출 기간은 1 달입니다. 또한 먼저 대출받으시기 전에 먼저 빌리진 서적을 돌려 주셔야만 책을 빌려 가실 수 있습니다. 도서를 대출 받으실 수 있으신 분은 불국사에 신도카드가 있으신 분에 한합니다.  
책을 깨끗하고 소중하게 보셨으면 합니다. 파손 정도가 심한 경우에는 파손하신 신도님 스스로가 책값 및 항공료를 포함한 변상을 하시거나 똑 같은 책을 갖다가 놓아 주셨으면 합니다.  
책은 불국사의 얼굴과 양심임을 명심해 주셨으면 합니다.
- 불국사 주지스님이 안계셨던 2 주간 동안 신도님들의 신심 깊은 관리 덕분에 사찰에 아무런 문제가 발생하지 않았습니다. 안소혜 불자님은 매일 매일 사찰에 들려서 기도와 정진을 해주셨고, 김 형숙 불자님 내외분은 잔디를 깎거나, 낙옆을 긁어 모으는 작업을 해주셨습니다. 그리고 회장님과 총무님은 많은 신도님들이 모이신 가운데 4 켤주 법회를 무리없이 잘 진행해 주셨습니다. 모두들 수고 하셨습니다.
- 약 2 주간 한국을 방문하셨던 불국사 주지 연암 선각 스님은 한국 서울에 위치한 옥천암에서 많은 불자님들이 참석하신 가운데 불국회 정기 법회를 가졌고, 광주에서는 김재상 불자님, 전순영 불자님 및 식당에서 성황리에 법회를 가졌습니다. 그외에 앞으로 사찰의 나아갈 방향에 관해서 많은 토론을 하고 어떻게 하면 효율적에 전법을 할 수 있을 것인가를 많은 스님들과 불자님들과 고민도 했습니다. 미국과 한국에 계신 불국사 식구들 모두들 성불 하십시오.
- 그동안 매주 일요일 마다 불국사에 오셔서 기도 정진을 하였던 김 형숙 거사님과 보경화 양희정 보살님께서 한국으로 일시귀국하셨습니다. 두분은 계시는 동안 불국사의 잔디와 법당관리를 해주셨습니다. 하루 빨리 다시 뵈었으면 합니다. 한국에 계시는 동안 건강 하십시오.
- 불국사 정기 법회에 나오시다가 작년에 한국으로 귀국하신 김 일태 교수님께서 다량의 신간서적을 시주해 주셨습니다. 목록은 다음과 같습니다. 금강 반야 바라밀경 5 권, 예불 지송경 5 권, 만화로 불교 1(보시), 만화로 보는 불교 2 (지계), 만화로 보는 불교 3 (인욕), 만화로 보는 불교 4 (정진), 만화로 보는 불교 5 (선정), 만화로 보는 불교 6 (지혜), 만화 화엄경 1, 만화 화엄경 2, 만화 화엄경 3, 아름다운 우리 사찰 10 가지, 마음을 다스리는 어린이 법구경, 어린이 법구경, 마음을 밝혀주는 60 가지 이야기, 엄마 따라 절에 가기, 불교 성전 2 권 (영한대조), 그래서 어쨌단 말이고, The Inner Path of Freedom, Korean Cultural Heritage 1 & 2. 등 다수. 서적들은 쉬운 글들로 써어 있어서 초보 불자님들 과 어린이, 그리고 영어 서적들은 영어권에 계신분들에게 도움이 될 것입니다. 감사드립니다.
- 불국회에서는 올해에도 어김없이 불국사와 자매 결연을 맺고 있는 서울 칠보사에서 운영하고 있는 양로원인 안양원으로 김장 담아주기 불사를 하러 11 월 말경에 온양으로 봉사하러 갑니다. 한국에 계시면서 봉사하실 뜻이 있으신 불자님들께서는 불국사나 불국사 후원회 (불국회)로 연락 바랍니다.
- 10 월 신규 인등 기도 동참자: 72 번 경술생 정 회경, 85 번 갑진생 김 병선, 86 번 을사생 연 경숙, 87 번 계묘생 이상룡, 98 번 경신생 고 덕철, 99 번 임술생 고 정길, 100 번 이 법학, 112 번 갑진생 김 연주, 113 번 경술생 김 선혜, 114 번 정축생 김 건웅, 115 번 경진생 김 태웅, 120 번 을축생 김 귀차, 121 번 병인생 김 미하, 197 번 을미생 김 인순, 198 번 무술생 정 경현, 199 번 갑자생 김 영수, 200 번 신미생 고진석, 201 번 서영삼 ; 10 월 신규 전법의 등 동참자 3 번 장 법륜월 - 인등기도 및 전법기도에 동참해 주셔서 감사드립니다. 인등 기도는 매달 둘째주 일요일이고 전법기도는 3 켤주 일요일 입니다. -
- 현재 불국사에서는 지붕 불사를 합니다. 불사 동참을 원하시는 불자님들께서는 불국사 회장님이나 총무님께 또는 불국회 회장님 및 두분 총무님께 연락 주십시오. - 성불하십시오. -

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