

믿 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, 건강 특강
 셋째주 일요일 11시 인등 기도 법회
 넷째주 일요일 11시 108 대참회 법회 (자비수참)
 다섯째주 일요일 특별법회

불국사 콜롬비아 지역 법등 법회
 -법회장소 공사가 끝날때까지 지역 법등 법회는 쉽니다.

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 법구경:

- 불안정한 마음 가지고는
 진리 길 알지 못하고,
 마음과 믿음
 쉬지 않고 흔들리는 사람,
 진리 완성
 이루지 못하네.

He whose mind is unsteady, who knows not the path of Truth, whose faith and peace are ever wavering, he shall never reach fullness of wisdom.

내 생명 부처님 무량공덕 생명 용맹정진하여 불국정도 성취한다.

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

2004 년은 부처님 말씀을 이웃들에게 전하는 “진법의 해”가 되도록 힘씁니다.

최고의 ‘슬로 푸드’ 사찰음식이 뜬다

오신채.인공조미료 안넣고, 농약 안뿌린 신선한 야채, 건강식으로 젊은층도 선호

웰빙열풍에 따라 사찰음식이 각광을 받고 있다. 채식이 정신을 맑게 하고, 각종 기름진 음식으로 인한 성인병으로부터의 예방 등 건강에 대한 관심이 늘면서 잇따른 움직임으로 분석된다. 공중과 방송을 통해 채식이 커다란 반향을 일으키며, 각종 채식동호회도 생겨나고 있다. 사찰음식 강좌는 조기마감은 물론이고, 대기자가 줄을 이을 정도다. 특히 대학생 등 젊은 층에서 강좌신청이 증가하고 있다. 또 사찰음식전문점은 물론 채식전문점 들도 소비자들의 꾸준한 인기로 최근 급증하고 있다.

이들은 서울시내에만 50 군데. 그 중 대표적인 사찰음식점은 대부분 인사동에 밀집되어 있다. 사찰음식점 1호점으로 알려진 ‘S 사찰음식점’은 음식 뿐 아니라 사찰을 찾은 듯한 전통음향배경 등이 음식맛을 더하게 한다. 오신채를 철저히 지키면서 들깨죽, 산채모듬나물, 산촌잡채 등이 대표적 음식으로 손꼽힌다. ‘K 사찰음식점’도 전통양념을 쓰며 자연 송이 죽, 함초된장국, 연근 오미자 탕 등 4개의 코스요리가 대표적이다.

최근엔 오신채 등을 엄격히 지키는 전통적인 사찰음식에 채식위주로만 운영되는 채식전문점이 화제가 되고 있다. 채식전문점 E를 비롯해 아름다운 채식뷔페를 표방한 B, S 등 새로운 개념의 사찰음식점이 젊은 층을 끌고 있다. 이 채식레스토랑에서는 두부는 물론 콩나물 등 직접 재배한 식재료를 기본으로 한다는 방침을 갖고 있다.

이러한 채식열풍은 조류독감 파동 등 육식에 대한 불신이 고조되는 시기에 유기농 열풍도 한 몫했다.

또 빠르고 급한 현대인의 삶에 느낌의 미학이 두드러지면서 외식업에도 그대로 반영돼 슬로푸드의 확산을 가져왔다. 이런 점에서 사찰음식은 최고의 슬로푸드다. 속성으로 키워지는 고기가 배제되고, 산과 들의 신선한 제철야채와 정성스레 숙성시킨 장류 위주로 소식을 하기 때문이다. 환경적 측면에도 자연친화적 삶 그대로다.

사찰음식연구원 선재스님은 “일반적으로 음식을 먹는다는 것은 생명을 받는 것이다. 채식위주의 식습관은 생명 플러스 건강을 받는다. 사찰음식은 생명 플러스 건강 플러스 ‘도’이다. 곧 지혜를 주는 것”이라고 말했다. 사찰과 불교교양대학에서 실시되는 각종 사찰음식 강좌는 사찰음식이 생활속에 바짝 다가갈 수 있게 하고 있다.

한국전통사찰음식문화연구원 적문스님은 “강의를 하다보면 수강생 중에 사찰음식전문점을 창업하려고 하는 이들이 꽤 늘고 있다. 이미 대중의 관심은 사찰음식에 대한 호기심 차원이 아니라 적극적인 실용화를 염두해 두고 있다는 점”이라며 “주위에서 손쉽게 제철 야채를 사다 조금 시간을 들이면 훌륭한 사찰음식, 슬로푸드를 만들 수 있다”고 조언한다.

사찰음식은 향후 산사를 떠나 웰빙바람과 함께 급속하게 대중화 될 것으로 보인다. 사찰음식의 대중화는 단순한 식생활의 변화뿐 만 아니라 대중들의 심성을 바꾸는 실질적인 포교사 역할을 할 것으로 기대된다.

사찰음식은 기본적으로 고기와 오신채(파, 마늘, 부추, 달래, 홍거)를 사용하지 않는다. 여기에 각 사찰에서는 지역과 제철에 따라 각기 다른 사찰음식이 발달해 온 것이 특징이다.

합천 해인사는 머위두부무침과 고수무침이 유명하다. 머위두부무침은 통깨 간 것을 함께 넣고 머위대와 으갠 두부를 버무리는 것이 특징.

구례 화엄사는 지칭게, 벌왕두, 양하 등 주변에 식용산초들이 많다. 특히 상수리잎 쌈밥과 참죽부각이 유명하다. 참죽부각은 참죽순을 데여 찹쌀 풀을 골고루 발라 햇볕에 바삭 말린 후 먹을 때 기름에 튀겨 바로 먹는 것이 특징이다.

여수 향일암은 김미역 부각, 뜸부기국이 유명하다. 뜸부기 국은 된장을 풀어 시원하게 먹는 것이 특징. 살캉살캉 씹히면서도 그윽한 풍미를 전하는 맛으로 이름나 있다.

여수 흥국사 산초잎 된장국, 제고물떡이 유명하다. 산초는 맛과 향이 강해 자극적이나 강한 막장을 이용해 산초쌈을 넣어 끓이는 것이 특징이다. 독특한 향취를 지닌 남녘의 별미로 손꼽힌다.

해남 대흥사는 썩밥과 함께 먹는 원추리국이 유명하다. 원추리는 산과 절 주변에 주로 자라는 식물로, 된장을 풀고 들깨를 갈아 넣어 만든다. 원추리는 살짝 데쳐 양념으로 무쳐 먹기도 한다. 썩밥은 물을 좀 적게 밥을 하다 밥이 끓을 때 썩을 없고 뜸을 들인 후 주걱으로 섞어야 썩에 있는 물기 양을 조절할 수 있다.

수원 용주사에서는 국화송편, 두부 소박이 등이 유명하다. 국화송편의 국화잎사귀를 찹쌀 반죽에 묻혀서 전을 구워낸 후 물엿에 재워 놓았다가 송편을 싸서 먹는 것이 특징이다.

“사찰음식은 구도와 수행의 방편이자 포교의 일환입니다. 사찰음식은 자연과 함께 생활하고 있다는 것을 깨닫게 해 줄 뿐 아니라 음식물이 내 입에 들어가기 까지 그 속에 들어있는 여러사람들의 수고로움을 느낄 수

있게 해 줍니다.”

〈녹차와 채식〉의 저자 홍승스님에게 사찰음식은 단순한 먹거리가 아니다.

스님은 “사찰음식이 속가 음식과 다른 점은 오신채외에도 인공조미료를 사용하지 않아 담백하게 느껴지는 것입니다. 자연건강식품인 사찰음식을 먹으면 미각발달은 물론 건강도 돌볼 수 있습니다”면서 “바쁜 생활 속에 건강을 돌보지 못하는 현대인의 식습관에 맞는 다이어트식이자 자연과 하나됨을 추구하는 최상의 음식”이라고 말했다.

양껏 먹어도 살이 안찌고 지방까지 분해하는데다 입맛을 살려 미식가가 될 수 있다는 것.

최근 사찰음식점이 많이 생기고 있지만 대부분 전통방식을 따르기 보다는 궁중요리와 결함이나 채식만을 위주로 한 식단 등 퓨전음식이 많은 것이 사실이다.

스님은 “사찰음식은 궁중음식과 함께 우리의 전통음식입니다. 그러나 최근 전통 사찰음식의 명맥이 끊기는 것이 가장 안타깝습니다. 사찰음식의 대중화를 위해 사찰음식 전문점을 세우려는 사람이 있으면 기꺼이 돕겠습니다”라고 말했다.

-불교신문에서 발췌-

깨끗한 보시의 공덕

주고받는 사람 물건 모두 청정해야

부처님이 카필라바스투 니그로다동산에 계실 때의 일이다. 어느 날 이모인 고타미 비구니가 부처님을 위해 금색의 화려한 가사를 만들어 가지고 와서 받아줄 것을 청했다.

“부처님. 이 새 옷은 제가 세존을 위해 손수 지은 것입니다. 받아주소서.”

“고타미여. 이 옷을 비구들에게 보시하라. 비구들에게 보시한 뒤에 나에게 공양하라.”

고타미는 재차 새 옷을 받아줄 것을 청했으나 부처님은 거둬 사양했다. 옆에서 이를 지켜보던 아난다가 고타미 비구니가 부처님이 어렸을 때 젖을 먹여 길러주던 이모였음을 상기하면서 옷을 받아줄 것을 청했다. 그러나 부처님은 고타미 비구니가 여래를 위해 옷을 지은 것을 칭찬할 일이지만, 대중에게 보시하는 것이 더 큰 공덕이라면서 보시의 종류와 공덕에 대해 말했다.

“아난아. 보시에는 네 가지 종류가 있다. 첫째는 주는 사람은 깨끗한데 받는 사람이 깨끗하지 못한 것이요, 둘째는 받는 사람은 깨끗한데 주는 사람이 깨끗하지 못한 것이요, 셋째는 주는 사람도 깨끗하지 못하고 받는 사람도 깨끗하지 못한 것이요, 넷째는 주는 사람도 깨끗하고 받는 사람도 깨끗한 것이 그것이다.

주는 사람은 깨끗한데 받는 사람이 깨끗하지 못한 보시란 이런 것이다. 주는 사람은 순수한 마음으로 보시란 훌륭한 일이며 큰 공덕이라고 생각하는데 반해, 받는 사람은 정진도 하지 않고 받을 자격도 없으면서 보시를 많이 해야 공덕이 있다고 말하는 사람에게 하는 것이다. 받는 사람은 깨끗한데 주는 사람이 깨끗하지 못한 보시란 이런 것이다. 주는 사람이 보시란 아무 공덕도 없다고 생각하고 억지로 주는데 반해, 받는 사람은 겸손하고 고마운 마음으로 받으며 정진도 열심히 하는 사람에게 하는 것이다. 주는 사람도 깨끗하지 못하고 받는 사람도 깨끗하지 못한 보시란 이런 것이다. 주는 사람도 보시란 아무 공덕도 없다고 생각하고 억지로 주고, 받는 사람도 정진은 하지 않고 받을 자격도 없으면서 보시를 많이 해야 공덕이 있다고 말하는 사람에게 하는 것이다. 주는 사람도 깨끗하고 받는 사람도 깨끗한 보시란 이런 것이다. 주는 사람은 보시란 훌륭한 일이며 큰 공덕이라고 생각하며 순수한 마음으로 보시하고, 받는 사람도 겸손하고 고마운 마음으로 받으며 정진도 열심히 하는 사람에게 하는 것이다.”

-중아함 47 권 180 경 〈구담미경(瞿曇彌經)〉 -

보시는 중생이 공덕을 쌓는 최고의 방법이다. 특히 승단은 재가불자의 보시에 의해 유지되므로 부처님은 출가승단에 대한 보시의 공덕을 자주 강조했다. 그러나 불교의 보시는 무조건 많이 베풀다고 공덕이 되는 것이 아니다. 주고 싶지 않은데 억지로 주거나, 받을 자격이 없는데 욕심껏 받아 챙기면 이는 도리어 최악이 될 뿐이다. 그래서 예로부터 불교에서는 주는 사람, 받는 사람, 그리고 주고받는 물건이 다 깨끗해야 한다는 삼륜청정(三輪淸淨)을 강조해왔다.

주는 사람이 깨끗해야 한다는 것은 어떤 대가를 바라는 마음이 있으면 안 된다는 것이다. 반대급부를 기대하다가 나중에 돌아오는 것이 없으면 섭섭해 할 바에는 차라리 안주느니만 못하다. 이에 비해 받는 사람이 깨끗해야 한다는 것은 자격도 없이 욕심을 내서는 안 된다는 것이다. ‘공짜라면 양껏물도 마신다’는 말처럼 무조건 욕심을 내다보면 반드시 문제를 일으키게 된다. 주고받는 물건이 깨끗해야 한다는 것은 뇌물을 주거나 훔친 것을 나누는 행위는 보시가 아니라는 것이다. 주어도 줬다는 마음이 없고, 받아도 부끄럽지 않고, 주고받는 물건도 깨끗해야 참다운 보시가 성립된다. 비단 보시만이 아니다. 모든 거래가 삼륜청정으로 이루어져야 세상이 청정해질 것이다.

법회소식 NEWS

- **10 월 둘째주는 인등 기도 법회날이지만 이번달만 3 제주로 옮긴 관계로 3 제주에 있는 전법기도 법회 및 건강 특강은 둘째주에 가지게 되었습니다. 이번 둘째주 2 부법회때 건강에 대해 특강을 해 주실 염상열 거사님께서 직장 관계로 다른주로 이주하게 되어서 부득이하게 둘째주에 건강 특강을 갖게 된 것입니다. 염상열 거사님은 현재 교정과 근육치료를 할 수 있는 몇 안되는 카이로프랙터 입니다. 많은 불자들이 법회에 참가하셔서 평소에 의문이 있었던 건강 상담은 물론이고 평소에 어떻게 건강관리를 해야 되는지 익혀나가시기 바랍니다.**
- 그동안 불국사에서 대대적에 리노베이션이 있었습니다. 지붕이 2 인치가 가라앉고 몇군데가 비가 새는 관계로 서가래를 다시 올리고 합판을 깔고 싱글 (아키텍처 스타일)을 새로 깔았습니다. 주차장 지붕도 썩어있는 관계로 지붕을 완전히 뜯어내고 새로 하고 몇군데의 물받이도 새로 갈기로 했습니다. 물론 페인트도 새로 칠합니다. (주차장만) 등등
- 불국사 주지 연암 선각 스님이 법회에 참가하기 위해서 10 월 18 일부터 11 월 4 일까지 로스앤젤레스와 한국을 방문합니다. 스님께서 사찰에 없는 동안은 신도님들이 각자 관심을 갖고 사찰을 관리해 주셨으면 합니다. 스님과 사찰에 일요 정기법회 이외에 개인적이 용건이 있으신 분은 스님께 이메일을 보내시던지 회장님 또는 총무님께 전화 연락 주시기 바랍니다.
- 다섯째주에는 회장님과 총무님이 주축이 되고 신도님 모두가 하나가 되는 야외 특별 법회가 있습니다. 장소와 일정은 차후에 연락 드리겠습니다. 많은 신도님들의 동참이 있기를 기다립니다.
- 불국사 홈페이지가 새로 단장이 되었습니다. 총무 보광 이진욱 거사님께서 몇 달간의 작업을 걸쳐서 해주신 관계로 이번에 무사히 업데이트를 할 수 있게 되었습니다. 그동안에는 홈페이지 용량이 200 메가 바이트였지만 이번에 1 기가 바이트로 용량도 크게 늘어납니다. 홈페이지를 갖고 있는 사찰은 미국에서도 몇 안되지만 불국사는 불국사 개원과 동시에 여러가지 열악한 환경에서도 홈페이지도 오픈했었습니다. 불국사 홈페이지는 불자들 모두의 소식란입니다. 불국사에 관심을 가지시는 많은 불자들께서는 홈페이지에 자주 들어가셔서 게시판에 좋은 의견이나 글들도 많이 올려 주시고 더불어 부처님 말씀도 배우고 정진했으면 합니다.
- 대한 불교 조계종과 문화공보부가 주최하는 해외에서 불교를 포교하는 지도자들을 위한 “한국 문화 체험 프로그램” 행사에 불국사에서는 덕운 김진희 거사님께서 참가해서 성공리에 마쳤습니다. 이번 행사에는 세계 각지에서 활동하는 70 여명의 스님들과 법사님들 및 한국에서 국제포교사들이 한자리에 모여서 일주일간 국제 포교에 관한 교류와 토론을 했다 합니다.
- 9 월 신규 인등 기도 동참자: 39 번 신미생 안재룡, 169 번 기유생 서완진, 180 번 기묘생 임윤정, 191 번 임술생 문장우, 192 번 보우행 김영남, 193 번계사생 장정기, 194 번 김양순, 195 번 장현정, 196 번 임술생 장영주 - 인등기도에 동참해 주셔서 감사드립니다. 인등 기도는 매달 둘째주 일요일 입니다. -
- 현재 불국사에서는 지붕 불사를 합니다. 불사 동참을 원하시는 불자들께서는 불국사 회장님이나 총무님께 또는 불국회 회장님 및 두분 총무님께 연락 주십시오.
지붕 불사 동참자: 이 금주 불자님, 이 주현 보살님 - 성불하십시오. -

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