

▶ 공지사항 ◀

- 2월 1일(일) 입춘 법회(입춘부), 길상화 건강강좌
오후 2:00 준비물: 운동복 요가매트
Joanne Rhee(건강 강좌)Health & Nutrition
Lifestyle Trainer / Consultant / Instructor
- 2월 8일(일) 가족법회
- 2월 15일 설 법회 및 제사
오후 2:00 설 맞이 불타사 율놀이, 시상.
어린이회, 선우회, 바라밀회, 불문회
- 2월 15일(일) - 3월 1일(일) 정초기도 입재 및 회향.
동참비 \$ 50

▶ 기도 동 참(1월 25일 - 31일) ◀

- 법등: 최종호 홍정숙 김기현
- 인등만등: 정순화
- 입춘기도: 조재이 박병란 남궁연 이호석 이재광 반야문
- 정초기도: 최종호 박영규 김형주(과일) 이재광 임현숙
- 보시: 이성희
- 대중공양: 법연행(떡), 불국화 이미나(꽃공양)

▶ 법회 및 기도 안내 ◀

- 일요법회 : 매주 일요일 오전 11:00 - 12:30
- 영어법회 : 매주 일요일 오전 10시 20분
- 불교강좌 : 매주 목요일 오전 11시, 금요일 오후 8시
- 어린이 법회 : 일요일 오전 11시
- 청년(선우회) 법회 : 일요일 오후 2시
- 어린이 한글학교 : 토요일 오전 9시 30분
- 참선수행 : 매주 수요일 저녁 8시

- 회주: 현성스님
- 주지: 성향스님

일요법회

불기 2559(2015)년
2월 1일 제 26호

4360 W. MONTROSE AVE., CHICAGO, IL, 60641 T:773-286-1551



입춘법회

불교의 4대 명절은 부처님 오신 날·출가재일·성도재일·열반재 일입니다. 그런데, 4대 명절을 입춘[立春]·부처님 오신 날·백 중[百衆]·동지[冬至]등으로 알고 있는 분들도 많습니다. 절에 사람이 많이 오는 날을 명절의 기준으로 본다면 그럴 수도 있겠지요. 실제로 각 사찰에서도 이런 세시 풍속에 맞춰 여러 행사를 진행합니다.

입춘은 1년의 24절기 중 첫 번째로 돌아오는 절기입니다. 절기는 농경국가인 우리나라에서 한해의 풍년과 복을 기원하는 의미에서 중요하게 여기는 민족고유의 풍습중 하나입니다. 홍수[水]와 태풍[風], 화재[火]의 세 가지 재난인 삼재[三災]에서 벗어나기를 소망하고 1년 내내 별탈이 없음을 소원하는 날 이지요, 그래서 민간에서는 한해의 시작을 아리는 절기인 입춘에 입춘대길 건양다경[入春大吉 建陽多慶]이라는 입춘방을 대문에 붙이고 삼재풀이의 부적을 저마다 지니는 풍습을 갖고 있습니다. 보통은 이것을 단순히 미신으로 치부하는 경향이 있는데 꼭 그렇게만 볼 것은 아닙니다. 입춘이나 동지 같은 민족 고유의 풍습이 불교의식 속에 자리 잡고 있는 것은 그럴만한 이유가 있습니다. 부처님의 가르침의 궁극적인 목표는 무엇보다도 중생 구제에 있습니다.

특히, 대승불교가 일어나면서 모든 중생들에 대한 구원사상이 강조됩니다.

불교의 특징 중 하나는 불교적 가치라는 목표의 구현을 위해 강제적이거나 강압적인 물리력을 동원해 포교하지 않았다는 점입니다. 역사적으로 보면 불교라는 이름으로 종교전쟁을 일으킨 적이 없습니다. 오히려 가르침을 널리 확대하는 과정에서 그 지역과 지역 사람들의 문화, 사상 등을 존중하고 이해하며 그것을 바탕으로 포용력을 발휘해 함께 공존하며 과감히 수용했습니다. 따라서 중생을 교화하는데 그것이 비록 비불교적인 토속신앙이라 하더라도 수용하게 됩니다. 불교가 인도에서 시작해 티베트, 중국, 한국, 일본을 거치는 과정에서 그러한 모습은 잘 나타납니다. 외래종교인 불교가 우리 민족의 전통종교로 자리 잡을 수 있었던 가장 큰 이유도 여기에 있습니다. 또한 현재 한국 사찰에 모셔져 있는 삼성각과 같은 토속 신앙적 요소들은 그런 결과물이구요.

입춘 같은 세시풍속도 중생구제라는 차원에서 이해하고 받아들여야 합니다. 물론 속옷을 태운다든가 삼재부, 재수부 같은 부적을 몸에 지니는 행위는 과감히 버려야 할 부분이지만 입춘의 의미를 바르게 이해하는 노력은 필요하다고 봅니다.

부적 대신에 부처님 경전을 몸에 지니는 것도 좋은 방법입니다. 경전을 일 년 동안 읽고 이해하는 노력을 하는 것입니다. 부적으로 나쁜 일이 오지 않기를 바라는 소극적인 생각, 어리석은 생각에서 벗어나 항상 부처님과 부처님 가르침이 나와함께 한다는 적극적인 생각, 불자다운 생각으로 바꾸는 것입니다. 어려운 일이 아닙니다. 한 생각, 한 마음만 먹으면 얼마든지 가능한 일입니다. 이렇듯 우리 불자들이 어려운 현실에서 벗어나고자 하는 중생들의 소박하고 간절한 소망을 불교적으로 받아들여 그들을 위해 축원하고, 입춘이라는 생명력과 대중성을 매개로 하여 부처님의 중생구제라는 가르침으로 변화, 발전시킬 수 있는 방법들을 찾을 수 있었으면 합니다.

- 입춘대길 건양다경(立春大吉 建陽多慶: 봄이 시작되니 크게 길하고 경사스러운 일이 많이 생기기를 기원합니다.)
- 부모천년수 자손만대영(父母千年壽 子孫萬代榮: 부모는 천년을 장수하시고 자식은 만대까지 번영하라.)
- 수여산 부여해(壽如山 富如海: 산처럼 오래살고 바다처럼 재물이 쌓여라.)

척추건강을 위한 자세 교정 수업

- AFAA 공인 피트니스 전문 강사 조앤 리(길상화)

몸매관리를 위해 자신의 신체적 구조 및 골격근 배열 결함을 무시한 채 단순히 살을 빼고 싶다는 욕심 하나만으로 과격한 운동을 하는 분들이 많습니다.

모든 운동의 시작이고 중심이 되는 척추와 이를 둘러싼 코어의 힘이 바탕이 되지 않은 채 잘못된 동작을 지속적으로 반복하다 보면 잘못된 부상으로 이어지기도 하며 문제가 없는 부위에 문제를 유발시키는 보상동작으로 인해 오히려 몸매가 비대칭적으로 변하거나 예상치 못한 통증과 신체배열 악화를 불러오기도 합니다.

모든 운동의 근본이자 움직임이 시작되는 몸의 중심인 코어 약해지면 요통 및 디스크를 유발, 자세의 불균형을 초래하여 다양한 질병 및 만성통증에 노출될 수 있습니다.

아름다움 몸매와 건강한 노년을 위해 당신의 척추건강에 활력을 불어 넣어 보다 멋진 삶을 영위하시기 바랍니다!



