

비디오법회 영상포교 '새장'

우리는 선우·불교문화원등 앞장 주부·청년·어린이 모임서 인기

한편의 영화는 때로 우리가 현실에서 체험하고 생각했던 것보다 더 큰 감동을 줄 때가 있다.

영상물을 통한 다양한 신행활동 또한 불자들의 생활에 신선한 활력과 동기를 제공하며 바람직한 신행의 모습을 제시해 준다.

최근들어 영상물을 통한 신행활동이 기존의 단순한 불교비디오 법문이나 설법청취에서 한단계 발전해 청년회 어린이법회 주부등 소모임에서 활용되면서 보다 깊고 폭넓은 신행활동의 영역을 넓혀가게 하는데 큰 도움을 주고 있다.

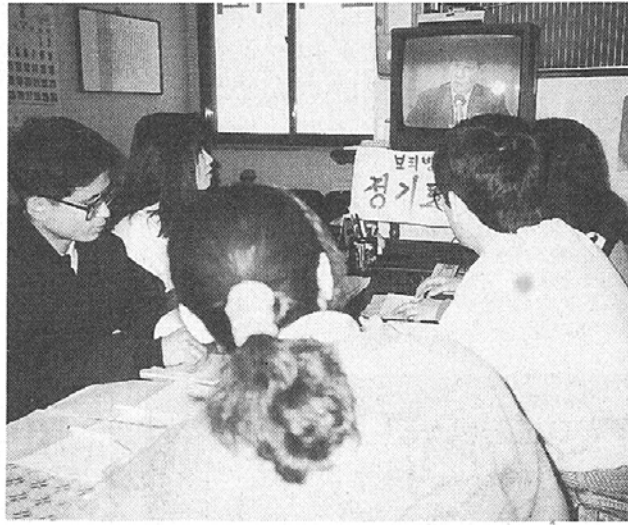
우리는 선우 청년회의 경우 매일 네째주 토요일을 영화감상 및 비디오 법회 시간으로 활용한다. 회원들은 그 시간을 통해 서로의 다양한 의견을 대화로써 나누고 또 불자로서의 동질성과 친목을 도모해가고 있다.

우리는 선우 청년회의 김해영법우는

있게 하는 것. 바로 이것이 영상포교가 생활포교의 새로운 일면으로서 환영받는 요인이다.

한국불교문화원도 매일 두차례씩 비디오를 감상하는 좋은 비디오 보기 모임을 운영하고 있다. 이같은 활동을 통해 한국불교문화원은 좋은 비디오를 선정하는 등의 다각적인 활동을 해왔다.

목동법안정사 어린이법회도 비디오 상영을 주요프로그램의 하나로 선택하고 있다. 많은 어린이들이 비디오상영시간을 기다리고 재미있어 한다는 이성훈 지도교사는 "하지만 부처님 일대기를 맛있게 제외하고 사실상 어린이들을 위한 불교관련 영상물은 전무한 상태여서 건전만화나 가족드라마등을 활용, 어린이들의 사고형성을 돕고 무언의 감동과 교훈을 자연스럽게 느낄 수 있게 하고 있다."



◇ 영상물을 함께 감상, 토론하는 가운데 불자들은 신행생활의 활력과 동질성을 느낀다.

불심·친목 다지는 대화의 장... 어린이프로 전무

"불교관련 비디오뿐만 아니라 그의 다수의 비디오를 회원들이 스스로 정해 감상하고 법회에는 고정된 형식에서 벗어나 새로운 시각에서 서로를 만날 수 있다는 것이 큰 도움이 된다"며 지난 1년간의 경험을 말하기도.

영상물이라는 매개체를 통해 새로운 소모임을 구성, 구성원 각자가 공감대를 형성하고 신행의 바탕을 교감할 수

도록 유도한다"고 말했다.

이와는 또 다른 형태로 여성클럽 광고 모니터회의 활동도 왕성하다. 불교 자원봉사연합회의 시민대학에서 방송 모니터교육을 받은 주부불자들을 중심으로 구성된 이 모임은 방송광고모니터를 통해 서로의 느낀점을 토론했며 활동을 펼치고 있다.

그밖에도 불교방송 불교문화센터,

길음복지관, 관음문화원등이 무료영 화상영으로 간접적인 포교의 역할을 하고 있다.

이처럼 영상물을 통한 신행포교활동이 이뤄지고 있기는 하나 아직 타종교 단체의 활동에 비하면 초보적인 수준에 불과하다는 일부의 지적이다.

타종교의 경우 전문적 역량을 갖춘 비디오 모임이 결성, 국내외 영상비디

오의 수준과 인기도를 측정하는 등 사회적으로 영향력을 보이

고 있다.

따라서 불교계도 영상물을 통한 신행활동을 보다 적극적으로 지속적으로 벌여 교계뿐 아니라 사회에서 공정한 감시와 보호기능을 갖춘 단체로 성장해야 한다는 것이 전문가들의 지적이다.

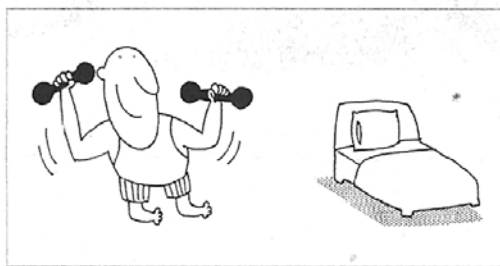
이은자 기자

불면증의 상당 부분은 잠에 대한 예견되는 걱정을 심하게 하는 것으로부터 일어나는 경우가 많은데 성격이 강박적인 사람들에게 많다.

강박적인 성격은 거의 완벽한 것을 추구하고 정확하길 기

벽하게 해내지 못할 것이다. 이럴 때 자신을 달랠 뉘게 된다. 주변을 한번 둘러 보아도 사람들이 완벽하게 처리해낼 수 있는 일은 그렇게 많지 않다. 끝이끝대로 말하면 완벽함이란 있을 수가 없다. 하물며 인체의 리듬인 잠을 자신이 소망하는대로 완벽하게 잘 수가 있을까를 생각하면 금방 알 일이지만 사람들은 조금만 잠이

대개 집안에서 할 수 있는 일들이다. 세탁을 하거나 청소를 한다든지 아니면 서류같은 것을 정리해 보는 일도 좋은 것이다. 여러가지 해도 되고 안 해도 그만인 그런 허드렛 일들을 한번 해보자. 대개는 일정한 시간이 지나면 다시 풀리기 시작하는데 이때를 놓치지 말고 얼른 잠자리에 들어본다. 이런 행동도 역시 습관이 들



"잠 안오면 뒤척거리지 말고 일을 하라"

안와도 전전긍긍한다.

잠이 안오면 일어나서 일을 해보는 방법도 있다. 강박적인 성격의 소유자에게는 일을 하라고 권해 본다. 잠을 자다가 어느 시간에 잠이 깨어 도무지 다시 잘 수가 없으면 이불을 박차고 일어나 몇가지 일을 해 보는 것도 현실적인 방법이다. 한밤중에 할 수 있는 일들은

아아 하기 때문에 한두번의 경험으로 원상회복이 되긴 어렵다. 계속해서 하다 보면 풀리 을 때가 있을 것이다. 그런 증상이 올 때까지 해 본다. 강박적인 성격은 누가 해보라고 지 시를 하면 시키는대로 대단히 잘 지킨다. 그러나 그 지킨 결과에 대해 만족스럽지 못한 결과 오면 처음보다 더 큰 격

정을 안고 자신을 괴롭힐 수도 있다.

사분물에도 잠을 충분히 자면 "마음이 법에 들어 간다"는 말이 있는데, 이를 순서를 바꾸어 보면 마음이 바른 법에 들어가면 자연히 숙면을 하게 된다는 말과도 통한다. 실제로 임상에서 보면 마음이 바른 법에 든 사람은 잠의 습관이 일

정하고 번잡하지 않는 것을 관찰할 수가 있다. 스스로를 완벽하게 꾸미려고 하는 마음의 기제는 자신을 괴롭힐 뿐 바른 마음 가짐이 아니다.

먼저 마음 가짐을 바르게 갖는 훈련을 쌓는다면 잠의 습관이 뒤따라 자연스레 원상회복이 될 수도 있지 않을까. 잠 못 이루는 시간에 일어나 일을 할 수만 있어도 밤은 나은 것이다.

만 화 법 구 경

* 새속의 장 *

구름을 벗어난 달처럼

이 향 원

사람이 들어 오는데도 내다 보지도 않고

아니! 영수가 왜 그래? 어디가 아픈 거야?

식중독 이라고

식중독! 뭘 먹었 기에...?

특별히 먹은 것은 이것밖에 없어요

영! 이걸 우리회사 제품

내가 우유제품은 사먹지 말라고 했잖아

애가 혼자 나가 사 먹는데 어떻게 쫓아 다니면서 말려요?

그리고 그건 당신 회사제품 이란 말이에요

암튼 뭐든지 간에 사먹지 못하게 교육 시키란 말야

지난번 신문에 났던 그를 섞인 원유를 쓴다는 얘기 그렇단 말인가요? 그건

난, 영수한테 그런 말 할 수 없어요

영수가 깨어나면 당신이 우유제품을 먹으면 왜 안되는지 자세히 알려주세요

양심을 팔아 가면서 이렇게 구차하게 먹고 살아야 해요?

이전에는 게을렀더라도 지금 게으르지 않는다면 그는 이 세상을 비추리라 구름을 벗어난 달처럼

당신 회사까지 그런 원유 쓸 줄 몰랐어요

사장님 드림 말씀이 있습니다

뭐야? 김과장

앞으로는 원유를 엄격히 가려 사용했으면 합니다

이게 무슨 귀신 씨나락 까먹는 소리야

누가 좋은 것 쓸 줄 몰라서 안쓰는 줄 알아요?

이익금 제대로 챙기 려면 어쩔 수 없는 거야

어쩌다가 못된 짓 했더라도 착한 행동으로 덮어버린다면 그는 이 세상을 비추리라 구름을 벗어난 달처럼

수천억 해 먹고도 어울적 넘어가려는 세상인데 우리가 한 것은 세상에 피도 안돼

그래서 우리는 죄가 없다는 건가요?

이 세상은 캄캄한 암흑 여기서 분명하게 가려보는 이는 드물다 그물에서 벗어난 새가 드물듯이 천상에 오르는 사람 지극히 적다

마음에 안들면 사포 내

사포는 미리 준비 했습니다

계속 불량 원유 쓰시겠 다면 당국에 제 발로 가서 모두 밝혀겠습니다

백조는 태양의 길을 가고 신통력 있는 이는 허공을 난다 지혜로운 이는 악마와 그 무리 쳐부수고 이 세상을 벗어난다

고발하면 자넨 온전할 줄 알고! 자네도 공범이란 말야

저의 죄값은 당연히 치뤄야죠

이봐! 김과장...

이근후 건강칼럼

<39>
숙면 훈련

대하며, 완벽성이 이루어지지 않으면 스스로를 괴롭히는 그런 성격이다. 자신이 해낼 수 있는 범위의 일이면 아주 꼼꼼하게 잘 해내지만 자신의 능력을 벗어나는 일이면 자연히 완

마음이 열리면 天堂도 보이시요.

시인 윤지원 스님이 산문 밖 우바이에게 보내는 산사의 편지

情 이란 참으로 묘한 것이어서 오랜 세월과 더불어 많은 사연을 동반하게 됩니다.

누구나 곡진한 사연 하나 정도는 가지고 살듯이. 구름을 벗어내고 산에 깃들여 사는 수행자에게도 닦아도 닦아도 지워지지 않는 정이런 것이 있지요 -본문 중에서-

산문 밖 우바이로부터 거둬지는 서신을 받고 출가 승려로서 인간적 사랑과 그리움, 연민, 고독과 고뇌, 번민, 원망, 미움, 증오, 시기, 질투, 추억, 깨달음, 현실과 영원 등을 묻고 진솔하게 답한 내용들이다. 산사의 골 깊은 운치와 서정적인 문체로 아름답고 평안한 마음을 열어주는 지혜의 보고이다. 지금 전국 서점서 절친리 판매 중!

신국판 / 300쪽 / 값 6,000원

서울시 은평구 역촌1동 17-12 전화: (02) 352-6406-7 팩스: (02) 389-3262

도서출판 **삼보**

도서출판 윤주사 전화: (02) 720-9372-3 팩스: (02) 723-0646

서울대 교수, 전북대 총장, 한국철학회 초대 회장을 역임했던 고형근 박사의 역작!!

선(禪)의 세계

高亨坤 著

제1권 서양철학과 禪

제2권 한국의 禪

한국불교의 통통교적 성격, 선교의치의 전통을 밝히고 동양문화의 특색을 이룬 선불교와 하이데거의 존재론을 통해 제3의 새로운 경지를 개척한 명저

신국판 양장 1권 380쪽 · 13,000원 2권 330쪽 · 12,000원

윤주사 서울시 중로구 청진동 6번지 전화 720-9372-3 팩스 723-0646

선(禪)수행의 보고(寶庫)! 지관선(止觀禪)의 집대성!

大止觀坐禪法

摩訶止觀

대지관좌선법 전5권

신국판/값 각권 8000원

윤주사 서울시 중로구 청진동 6번지 전화 720-9372-3 팩스 723-0646

천태대사의 (마하지관) 드디어 현대어로 완역

<마하지관>은 천태대사가 선수행의 방편을 자신의 수행 경험과 깨달음의 세계를 통해 아주 구체적이고 상세하게 제시해 주고 있는 책이다. 지관법(止觀法)은 석가세존이 깨달음을 얻으신 방편인 동시에 석가세존에 의해 더욱 구체화되고 풍부하게 된 수행방법이다.

天台智者 大師 述 空錄 金無得 註釋