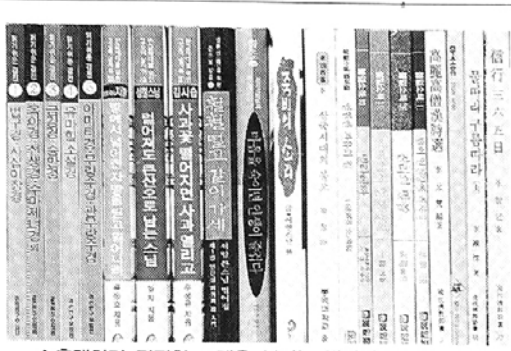


불자 여름보내기 베스트 10

특집-여름휴가

청정삼매 들면 더위 사라지고...



◇휴대하기 간편한 포켓용 불서는 작지만 내용이 알차 피서여행길에 좋은 벗이다.

포켓용불서와 여행 정신 재충전 '절호찬스'

여름 휴가철이다. 모처럼 느긋한 마음으로 책의 바다에 빠져 피곤한 몸과 마음을 새롭게 다지는 일도 알찬 휴가를 보내는 좋은 방법이다. 가벼운 몸과 마음으로 여행가 방에 몇권의 불서를 휴대하고 떠나는 여름 피서. 휴가의 참 뜻인 재충전을 위해서도 꼭 필요한 휴대불서이다.

휴가 때는 부담없는 책이 좋다. 휴대하기 간편하면서도 알찬 내용을 지닌 포켓용 불서가 제격이다. 단행본으로 나온 포켓용 불서와 문고판 불서를 중심으로 '무소유' '보리수 잎' '힐힐...' 등 가벼운 책을 가볍게 읽지만 깊은 뜻에 감동 살펴본다.

단행본 포켓용 중 가장 인기 있는 스테디셀러로는 법정 스님의 '무소유'와 성철스님의 '영원한 자유의 길'이 꼽힌다. 세계와 삶에 대한 지적 통찰로 삼산유곡의 불심, 고색찬연한 불교사상을 혼탁한 속세에 풀어내는 법정스님의 에세이를 담은 '무소유'는 1984년 이달의 청소년도서로 선정되는 등 일반인에게 더 인기가 있다. 백련선사간행회가 편찬한 '영원한 자유의 길'은 '자기를 바로 보자'고 실현 성철스님의 30년 실험 가운데 가장 핵심적인 내용을 정리한 법어집이다.

4·6판 포켓용 가운데 읽

을 만한 불서로는 서암스님의 법어집 <힐힐 털고 같이 가세>와 홍주스님의 장경소설 <하산이 눈에 띈다. <힐힐 털고...>는 인과 복에 따라 없고 마음과 물질이 들어 아닌 불이법(不二法)을 깨쳐 흔들림 없는 삶을 살아가라는 생활참선을 전한다. <하산>은 젊은 수행자가 겪는 한국 불교계와 사회와의 모순과 갈등, 구도자로서의 고뇌상이 절절히 묘사된 자전적 소설이다.

문고판 불서로는 '읽기쉬운' '무소유' '보리수 잎' '힐힐...' 등 가볍게 읽지만 깊은 뜻에 감동 살펴본다.

경전 시리즈와 '불일소책'이 돋보인다. <법구경> <금강경> 등 가장 많이 읽히는 32가지 경을 10권의 소책자에 담은 '읽기쉬운 경전시리즈'는 순환 글로 자세히 번역되어 있어 부처님 가르침의 핵심을 쉽게 접하게 한다. 또 법정스님이 특유의 탁월한 필치로 <법구경>을 번역한 <진리의 말씀> 등 모두 16권이 나와 일반인에게 더 인기가 있다. 백련선사간행회가 편찬한 <영원한 자유의 길>은 '자기

를 바로 보자'고 실현 성철스님의 30년 실험 가운데 가장 핵심적인 내용을 정리한 법어집이다.

◇여름휴가 때 읽을만한 포켓용 불서

도서명	저자	출판사
읽기쉬운 경전시리즈(1~10권)	경전연구모임	불교시대사
무소유	법정	법우사
영원한 자유의 길	성철	장경각
힐힐 털고 같이 가세	서암	정도
진리의 말씀(법구경)	법정 역	불일
밖에서 찾지 말라(보조선사 법어)	보조	불일
뱃다 꺼지지 않는 등불	장 부아슬리에	시공사
그리고고승한시선	이원설	중국역경원
법륜(10권)·보리수(30권) 시리즈	홍주	고요한소리
하산		불지사

백팔배

스님들은 절을 수행장전 그리고 예법으로서뿐 아니라 건강법으로도 권하고 있다. 전신운동이므로 각종 스트레스와 운동부족으로 시달리는 현대인들에게 절만큼 간편하고 좋은 운동은 없다는 것이다. 108배가 신체에 미치는 영향은 전신운동의 효과이다. 관절과 근육이 강화된다. 그러나 무엇보다도 절은 기도의 방법이다. 절과 함께 영주 한알한알 돌리면서 자신의 허물을 참회하고 마음을 정화해

나가는 것이다. 불교에서의 절은 두 무릎과 두 팔 굽혀 그리고 이마를 바닥에 대는 오체투지(五體投地)이다. 하심(下心)과 지극한 공경의 표현이다. 전신운동이 니 육체의 고통이 따른다. 따라서 참회의 방법으로 절수행이 불자들 사이에 보편화되어 있다. 여기에 운동까지 되니 금상첨화이다. 가족과 함께 매일 아침 108배 수행, 10분이면 된다. 이번 휴가부터 시작해보자.

참선

좌정하고 자신을 찾는 참선수행은 인격도야를 제쳐놓고서라도 불자라면 한번쯤 정진해 볼만한 수행법이다. 선수행은 특히 누적된 스트레스를 단박에 풀어버리는 최상의 방법이다. 이번 휴가에는 '가자 참선의 세계로'라는 서원을 세워보자. 시원한 '선의 바다'에 자신을 맡겨 삼매에 들어보자. 스님들은 분명히 새로운 자신의 모습을 발견할 수 있을 것이라고 조언한다. 우선 새벽시간이나 적당한 시간을 정하자. 산사를 택하면 더욱 좋다. 처음부터 무리하게 하기보다는 10~20분 정도의 간격으로 시작해 서서히 시간을 늘려가는 것이 가장 효과적이라고 스님들은 조언한다. 이런 노력이 매일 일정한 시간에 계속된다면 서서히 잡념이 없어지고 집중력이 강해지는 등 자신의 변화를 곧 체험할 수 있을 것이다.

경전독송

강원에서는 공부하는 스님들이 매일 아침저녁으로 한시간씩 소리내 강경을 한다. 그냥 눈으로 읽는 것과 소리내 읽는것은 천양지차다. 천수경이나 금강경, 법구경, 아함경, 화엄경 등 어떤 경전을 택해도 좋을 것이다. 하나의 경전을 수행삼아 일정한시간을 정해 마음을 다해 소리내 읽노라면 부처님의 가르침이 새록새록 마음에 새겨질 것이다. 모든 대승경전에서는 그 경을 받아 지니고 독송하며 남에게 설하여 주는 공덕에 대하여 찬탄하고 있다. 경전을 독송하면 그 당사자뿐 아니라 그것을 듣게되는 유정무정의 모든 것들의 업이 소멸된다고 한다. 독경은 곧 부처님의 생생한 목소리이다.

염불정진

무더운 여름 염불삼매에 들어 부처님을 만나보자. 부처님의 공덕을 생각하고 예배 찬탄하면서 지극한 마음으로 그 명호를 부르면 번뇌가 저절로 소멸되면서 마음이 하나로 모아진다. 불교에 처음 입문하는 초보자나 정신집중이 잘되지 않는 사람들에게 염불은 어렵지 않은 수행방법중에 하나다. 염불에는 고요하게 정신을 통

성보참배

불자들에게 성보문화재는 관광 차원이 아닌 참배의 의미가 더 크다. 성보에 지닌 역사와 가치를 안다면 보존에도 관심을 기울이게 된다. 이 여름 휴가기간 버리고 있던 사찰로 성보문화재 답사 배낭여행을 떠나보자. 실속있는 역사여행이 되기 위해서는 답사지역과 성보에 관한 기초자료를 입수, 충분한 예비지식을 갖고 떠

휴가와 병행이 시작됐다. 모두들 일상생활에서 쌓인 짜거기를 씻어내고 새로운 기운을 얻고자 갖가지 방법이 동원된다. 불자들이 신심도 높이고 보람도 찾을 수 있는 불자 여름보내기 베스트 10을 추천한다. (편집자 주)

스님친견



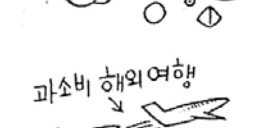
짜든 정신을 창선으로 시원하게 향아버지 불경소리는 언제 들어도...



사랑은 실천하는 것



과소비 해외여행



올 휴가는 전생애와 스님 참야 함께...



스님친견

'올 여름에는 평소 읽고 싶었던 스님을 친견해보자' 명산에는 언제나 큰스님이 있다. 푸른 신록이 넘실대고 계곡의 맑은 물이 흐르는 산을 찾는 것은 육체를 맑게하고 스님을 뵈는 것은 마음을 깨끗하게 한다. 또 불교에 처음 입문하여 아무것도 모르고 그저 절에 가고 스님뵈는 재미가 쏠쏠했던 그 시절 계사스님을

스님친견

친견해보면 그리운 옛 향수를 떠올릴 수 있고 흐려진 초발심의 마음을 되살릴 수 있을 것이다. 맑은 얼굴과 절도있는 몸가짐에서 우리나라의 스님의 모습에서부터 한 방울 한방울 귀하게 떨어지는 스님의 법문은 세속의 찌든 때를 말끔히 씻어주는 청량수가 되어 올 여름을 풍성하고 시원하게 해 줄 것이다.

불서읽기

가만히 앉아있어도 땀방울이 흐르는 삼복, 불서읽기도 수행의 한 방법이다. 용맹정진이라 생각하고 그동안 밀쳐두었던 목록을 펼쳐보자. 어렵다는 선어록을 곱씹듯이 읽어보는 것은 어떨까. 평소 난독하던 불교교리서를 체계있게 통독하는 것도 좋을 것이다. 아니면 존경하는 스님의 법어집을 새겨가며 읽는 것도 좋겠다.

한국인의 연평균 독서량은 불과 1.2권. 지난해 한국출판문화협회 조사한 국민독서실태 결과이다. 특히 3.40대 직장인의 독서량은 평균치를 밑돈다. 놀랄게도 불자들은 이보다 더 못마치는 0.9권이다. 가끔 신문의 출판란에 소개된 책을 수첩에 메모해 두지만 그것으로 그치는 경우가 허다하다. 올 여름 불서읽기 수행자들이 늘기를 기대한다.

발우공양

요즘 발우공양이 환경오염을 일으키는 가장 생태적인 식사법으로 알려져 실천하는 가정이 늘고있는 추세다. 이번 여름휴가를 '발우공양 생활화'의 시작'으로 삼아보자. 발우는 불자들의 밥그릇이다. 제일 큰 밥그릇과 찬, 청수, 국 등 모두 4개로 구성되어 있다. 발우공양의 의미는 크게 4가지다. 모든사람이 똑같

이 나누어 먹는 평등공양, 철저히 위생적인 청결공양, 조금도 낭비가 없는 절약공양, 공동체의 단결과 화합을 고양시키는 공동공양. 부처님은 음식공양에 대해 "불도를 이루기위해 육신을 지탱하는 약으로 삼으라" 했다. 자세한 발우공양 방법은 수련대회나 불교서적, 가까운 사찰의 스님에게 자문을 구하도록 하자.

오후불식

언제부터인지 우리의 먹거리 문화는 하루가 다르게 고급화되만 치닫하고 있다. 인스턴트 식품이나 육류 등의 과다 섭취로 인해 각종 질병의 원인이 되고 심지어는 정신적인 장애까지 초래하기도 한다. 예로부터 출가수행자들은 탁발해서 얻은 음식을 오전중에 한끼만 먹고 오후에는 식사를 하지 않는 관습이 이어져 오고 있다. 이처럼 탁발을 생활수단으로 정한데는 두가지

의미가 담겨져 있다. 첫째는 수행을 방해하는 가장 큰 독소인 아만과 아집을 없애는 것이고 둘째는 보시하는 이의 복덕을 길러주는 공덕인 것이다. 재가불자들도 마찬가지다. 휴가기간 오후불식해보자. 오후불식을 통해 농사의 소중함과 음식쓰레기로 인한 환경오염의 심각성, 자신의 건강을 점검해 보는 것은 무엇보다 의미있는 휴가일 것이다.

봉사활동

여름철에 휴가기간이 물러가어 스트레스를 해소하기보다 도리어 짜증 하나 더 얹고 휴가를 마치는 경우가 허다하다. 오염된 마음을 자연에서 잊으려 하지 말고 주위에서 찾아보는 것은 어떨까. 가장 좋은 방법은 역시 남을 위하는 봉사활동이다. 우리 주위에는 아직도 소외되고 어렵게 사는 이들이 많다. 일단 가까운 복지시설이나 병

원을 찾자. 그곳에는 해야 할 일이 산재해 있다. 빨래에서 환자목욕, 청소 등 사람의 손길이 가야만 하는 일들이 많다. 소외된 이들의 손한번 잡아주고 이 야기상대가 되어주는 것도 그들에게는 커다란 위안이 된다. 물론 자녀와 함께 찾도록 하자. 또한 사찰에서의 봉사활동도 좋다. 나와 이웃과 자연이 하나되는 체험을 해보자.

불교 교양대학 입문

불교, 절(寺)에 대한 바른 이해

청암스님께서 각 사암에 불교 교양대학을 개설 하시는 스님, 그리고 불교에 대하여 알고자 하는 불자님께 쉽게 접할수 있도록 펴낸 교제 입니다.

96년 6월 17일 출판 6월 23일 2차 출판

- ◆ 이 교재는 각 사암에서 주 1~2회로 3, 4, 5, 6개월 코스로 강의 할 수 있는 불교 교재 입니다.
- ◆ 이 교재는 불교를 알고자 하는 불자들에게 아주 쉽게 불문에 귀의 할수 있도록 되어 있습니다.
- ◆ 이 교재는 불교 예법부터 불교건축물, 기초교리 반야심경 강의 까지 손수 그림과 함께 강의한 것입니다.
- ◆ 이 교재는 청암스님께서 직접 96개의 건물, 불상까지 자세히 그려 편집되어 있습니다.
- ◆ 이 교재로 혹 사암 스님께서 강의 하신다면 교재겸 필기 할 수 있도록 완벽하게 페이지마다 메모 할수있도록 준비되어 있습니다.
- ◆ 이 교재는 스님이 강의 하지 않아도 불교에 대해 자세히 알수 있습니다.
- ◆ 이 책은 법보시 용으로 구입 하셔도 됩니다.
- ◆ 이 교재는 전국 불교서점에 있습니다.
- ◆ 이 교재가 한권이더라도 필요 하신다면 전화로 주문하시면 즉시 우편으로 보내 드립니다.
- ◆ 만약 다량으로(50권) 주문 하시면 택배로 신속히 보내드리며 권당 1,200원을 할인합니다.
- ◆ 청암스님께서 이 책의 작은 이익금은 금하선원 어린불자들을 부처님께 참배 시키는데에 쓰신답니다.
- ◆ 많은 스님께 합장 하옵니다.

저의 청암스님의 맘 흐리는 모습은 비오는날 연잎에 티 없는 물방울과 같습니다.

정가 : 6,200원

주문 문의 전화 : (02)445 - 3261 금하선원 금하선원법우회 : 총무부 총무 장묘진성 합장

모든 사람이 다 알고 있듯이 배우는 것은 물건을 훑기는 것이요 지혜로 터득하는 것은 유무를 훑기는 것이다. 그러므로 부처님의 가르침을 듣고 배워도 그를 행하지 않으면 이 책은 무용지물이라

서문중에서