

'나는 누구' 화두 찾아 참선·명상... 삼천배 하고...

사찰·교계단체 겨울방학 수련회 다채

겨울방학을 맞아 사찰과 교계 청소년 수련관에서 겨울 수련회가 잇달아 열린다. (표 참조)

이번 수련회에 참가하면 발우공양법에서부터 참선, 불교레크리에이션, 3천배 정진, 영화감상, 명상산행 등 다양한 불교문화 프로그램을 접할 수 있다. 청소년들이 반복되는 일상에서 탈출해 불교와 레저 문화를 반격할 수 있는 절호의 기회다.

디지털 청소년 열린상담실은 내년 1월 24일부터 2박3일간 청소년 상담실 상담에서 복지시설 원생들과 함께 겨울 수련회를 연다. 무료로 열리는 이번 행사에서는 불교기초교리 강의, 레크리에이션, 그림그리기, 공도체 게임, 눈썰매대기 등의 프로그램이 펼쳐진다. 조계사는 범우들과 하나되는 작은 보살이 되자'를 주제로 28일부터 30일까지 과산 다보수련원에서 수련회를 개최한다. 나는 누구인가'를 주제로 한 특강과 '108염주 만들어 범우들과 나누어 갖기'의 프로그램이 눈길을 끈다. 26일부터 28일까지 다보

수련원에서 열리는 대한불교진흥원의 겨울 수련캠프도 참여해 볼만하다. 화두를 들고 하는 명상산행, 사경, 참선수련, 불교문화 특강, 인근사찰인 공림사와 체운사 참배 등으로 꾸며진다. 8년째 꾸준히 겨울 캠프를 열어온 우리는 선우도 4일부터 7일까지 전라도 주요 불교문화유적을 찾아 떠나는 겨울여행을 개최한다. 부산백련문

발우공양·명상산행 눈길 유적답사·독거노인 방문도

화연구원의 겨울 수련회는 철저한 수행프로그램으로 채워진다. 26일부터 내년 1월3일까지 해인사 백련암에서 초·중·고 생을 대상으로 열리는 3천배 정진이 들어간다.

이외에도 강남 봉은사, 무진법장사, 금강정사, 화성 신홍사 등 전국의 주요사찰에서 어린이와 청소년을 위한 산사 체험이 마련된다.

김주일 기자 ikim@buddhapa.com



겨울방학 동안 전국 사찰과 어린이 및 청소년 단체들은 다채로운 수련 프로그램을 마련한다. 우리는 선우 동계 캠프에서 청소년들이 자기자랑을 하고 있다.

사찰·단체 겨울방학 수련회

사찰 및 단체	일 정	대상	전화번호
조계사	12월28일~12월30일	중고생	(02)734-8179
신홍사	12월23일~12월30일	초중고생	(03)357-2696
봉은사	12월23일~12월25일	초등학생	(02)511-6070
미향사	12월23일~12월29일	초등학생	(06)533-3521
금강정사	12월22일~12월26일	초등학생	(02)893-2700
무진법장사	12월23일~12월24일	중고생	(02)971-0303
우리는 선우	내년 1월4일~1월7일	중고생	(02)2278-8672
독거노인복지관	12월26일~내년 1월11일	중고생	(02)2646-0181
부산백련암화연구원	12월23일~내년 1월3일	초중고생	(051)253-0277
디지털열린상담실	내년 1월24일~1월26일	중고생	(043)257-0807
대한불교진흥원	12월26일~12월28일	중고생	(043)833-7789
하동청소년수련관	12월17일~12월20일	중고생	(055)883-8156

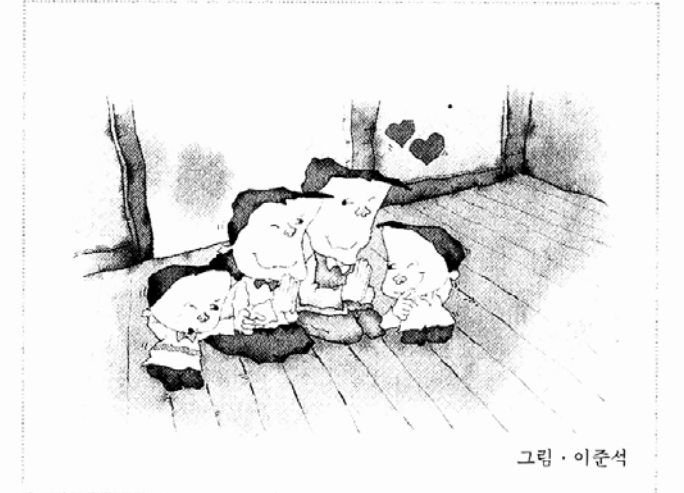
주부 실행담

잘못된 인연 ㉞

아이들 문제로 남편과 다툰 때마다 나는 <금강경>을 읽었다. 정확한 뜻을 알면서 읽은 것은 아니었지만, 속상할 때마다 밤에 혼자 앉아 항을 괴우면서 <금강경>을 나지막히 독송하면 마음 속에 쌓였던 울분이 나도 모르게 삭혀지는 것을 느낄 수가 있었다.

정확히 말하면 그때부터 나는 불교에 서서히 심취되기 시작했다. 아이들에게도 틈만나면 경전 테이프를 들려 주었으며, 부처님 사상이 참배를 가기도 했다. 남편은 종교가 없었지만 내가 절에 가면 그냥 마음이 편해진다고 말하니까 아무말 없이 함께 가 주었다.

음이 안정되자 아이들에게도 각별히 신경을 쓸 수 있었다. 두 아이가 의견이 안맞아 싸우더라도 서로의 입장을 자세히 설명하게 해서 싸움의 원인이 무엇이었는가를 일깨워주고 상대방을 이해하게끔 만들었다. 두 아이가 싸우면 앞뒤 가리지 않고 고향부터 질러대는 것이 예전의 내 모습이었는데, 이제는 차분하게 일을 풀어나가려고 노력하다보니 자연히 집에서 큰 소리는 일이 적어지게 됐다. 나의 이런 변화에 가장 큰 관심을 보인 사람은 다름아닌 6개월 동안 묵묵히 곁에서 지켜보던 남편이었다. 처음에는 반신반의하던 남편도 나의 변화된 모습에



그림·이준석

사경·108배로 화목 되찾아

경전 읽는 것이 재미있어지자 <반야심경> 사경을 시작했다. 불교 기초 교리에 대한 책을 보니까 '사경은 글자를 쓰면서 흐트러진 정신을 한국에 집중시킬 수 있다는 점에서 수행할 때가 가장 빠리'라는 초심자들도 특별한 지식이나 가르침없이 쉽게 할 수 있다'고 적혀 있어 사경에 대한 자신감이 생겼다. <반야심경>을 다 끝낸 뒤에는 서점에 가서 <금강경>과 <천수경>이 적힌 사경집을 구해 열심히 써 내려갔다. 사경을 하다보니 한자 한자 써내려 갈 때마다 마음을 집중하게 돼 망상이나 잡념이 없어지고 정신통일이 잘됐다. 또 주옥같은 경구들을 항상 가슴에 새길 수 있어 정신을 안정시키는 데 큰 도움이 됐다. 이렇게 마

격려를 많이 해주었다. 또 불교에 대해 전혀 관심이 없던 남편도 내가 경전 독송을 하거나 절에 가서 기도할 때면 옆에서 함께 따라왔다. 남편도 불교가 무엇인지 경전에 무슨 말씀이 들어 있는지 정확히 모르지만 경전을 독송하거나 절에 가서 기도 하면 이상하게 마음이 안정된다고 좋아했다. 이렇다 보니 절을 찾는 횟수도 많아졌고 네 식구가 법당에 나란히 앉아 기도할 때가 가장 행복했다. 법당에서 108배를 하면 흐르는 땀방울 속에서 법어를 느낄 수 있었다. 가족 모두가 불법의 그늘 속에서 살 수 있게 되니 모든 근심 걱정이 눈녹듯이 사라지고 화목을 되찾을 수 있었다. (끝)

이경순 (경상북도 영주시 운수면)

이선옥의 선무 건강법 ㉞

• 금강법보살 수인 익히기 •

금강법보살 수인은 엄지와 검지손가락을 자연스레 맞붙이고, 나머지 손가락은 모두 곧게 펴는 형태를 취하는 것이다.

1. 다리를 어깨넓이 만큼 벌리고 양발이 십일자가 되도록 한다.
2. 이때 손은 금강법보살 수인을 취하고, 팔꿈치를 세워 두 손을 마주보게 가슴 앞에 둔다.

엄지 검지 붙이고
양발은 십일자로

3. '이' 소리를 내며 단전을 수축하면서 팔을 어깨 양옆으로 벌린다.
4. 단전을 이완하면서 팔꿈치를 구부리며 손을 가슴 앞으로 가져와 마주보게 한다. 무릎을 꿇고 기가 항문을 통해 척추로, 정수리에서 가슴으로, 다시 단전으로 통하도록 한다.
5. '뒹' 하면서 단전을 수축하

유해 사이트 차단 '모야' 개발 김성진 군

2001 소프트웨어 공모전 대상

종립학교인 청담정보통신고 2학년 김성진 군이 유해 사이트 차단 소프트웨어 '모야(moya)'를 개발, 인터넷을 통해 무료로 배포한 공로로 지난 11월 '2001 소프트웨어 공모전'에서 대상을 수상해 화제가 되고 있다. 특히 '모야'는 정보통신부에서 지정한 8만8천여 개의 유해 사이트에 접속하는 것을 차단해주는 것은 물론 자녀가 접속한 사이트를 저

장해 준다. 김 군은 청소년단체에 프로그램 '모야'를 배포한 것 외에 '음란사이트 우리 손으로 없애자 연합'을 만들고 인터넷 사이트인 넷츠툰(www.netstune.com)을 운영해 전국 중고생 자원봉사대회에서 금상을 수상하기도 했다.

스스로 컴퓨터에 미쳤다고 말하는 김 군은 "유해 사이트 차단 프로그램의 차단율이 30%도 안된다는 기사를 접하고부터 '뒹' 야를 개발하게 됐다"고 밝혔다.

김군이 개발한 프로그램 '모야'는 11월 29일부터 2일까지 삼성동 코엑스에서 열린 '소프트 엑스포 2001 디지털 콘텐츠 페어 전시회'에서 전시됐다. 김주일 기자

청소년 단신

소년합창·무용단원 모집

대한불교 소년소녀 합창·무용단(단장 황학현)은 16일까지 초등학교 3년부터 중학교 2년을 대상으로 '제9기 신인단원'을 모집한다. 오디션은 16일 오후 3시 불교교육연구원 연습실에서 열리며, 오디션 곡목은 '겨울나무'다. 접수는 14일까지 불교교육연구원으로 하면 된다. (02)725-7527

'달마야 놀자' 원만회향 법회

조계사창원회(회장 정우식)는 4일 '달마야 놀자'가 상영되고 있는 명보극장 앞에서 '달마야 놀자 원만회향 문화법회'를 열었다. 2백여명의 회원들이 참가한 이날 행사에서는 영화 관람에 앞서 반야심경공독, 법문 등이 펼쳐졌다. 정우식 회장은 "이번 법회를 계기로 앞으로도 영화는 물론 연극, 음악회 등 뜻깊은 문화행사 관람과 함께 법회를 자주 개최하겠다"고 밝혔다.

불자님들이 꼭 읽어야 할 불교 실행의 지침서

아! 일타 콘스님

참선과 교학과 계율을 두루 통달하셨던 일타 콘스님의 일대기와 가족 41명의 출가기

김현준 지음 / 신국판 / 값 5,000원

부드러운 말인마미 미묘한 양이로다

일타콘스님의 대표법문집. 고된 삶 속에서 흔들리며 방황하는 모든 이들에게 맑고 주옥 같은 법문으로 행복의 세계로 향하는 문을 열어주고 있습니다.

일타 콘스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

윤희와 인과응보 이야기

과연 인간은 윤회하는 존재인가? 내가 지은 업은 어떻게 전개될 것인가? 일타 콘스님께서 들려주시는 이야기를 읽다보면 윤회와 인과응보에 대한 해답을 얻게 됩니다.

일타 콘스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

우렁 콘스님 법문집

불교실행의 주춧돌

불교! 어떻게 믿고 실천해야 할까요?

일평생을 수행과 중생교화를 위해 살아오신 우렁 콘스님의 불교실행 지침서 실행에 있어서 시행착오를 피하고 올바른 정진으로 나아가는데 꼭 필요한 마음가짐과 실행방법 등을 자상한 문체와 일화들로 알기 쉽게 엮었습니다.

(구성)
I 지상(至誠)으로 살자 II 불자의 살림살이
III 불자의 축원 IV 불자의 기도
V 일백고백을 벗어나는 길 VI 불교실행의 주춧돌

신국판 / 240면 / 값 5,000원

천수경 천수신앙

불자라면 누구나 독송하는 천수경에 대한 강설집. 경에 숨겨져 있는 참뜻, '천수경'이라는 이름이 붙은 이유, 존재의 근원, 여래 심대발원문까지 그 속에 숨어 있는 뜻을 알기 쉽게 풀이하고 있어, 불자들을 깨달음으로 안내하는 좋은 길잡이가 됩니다.

혜국스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

시작하는 마음

보조국사의 <초심>을 일타 콘스님의 자상한 법문과 많은 이야기로 풀어 엮은 책. 누구나 쉽게 불교의 세계 속으로 몰입하게 됩니다.

일타 콘스님 지음 / 신국판 / 값 7,000원

영원으로 향하는 마음

원효대사의 <발심수행장>을 일타 콘스님의 특유의 구수한 문체로 해설해 놓았다. 이 책을 읽다보면 영원한 삶의 비결과 행복하게 사는 방법들 스스로 터득할 수 있게 됩니다.

일타 콘스님 지음 / 신국판 / 값 6,000원

지기를 풀이하는 마음

<자경문(自警文)>은 아운스님이 자기를 돌아보고 깨우쳐 가는 속에 참된 자유와 행복이 발현된다는 것을 일깨우기 위해 지은 것이다. 구구절절 게으름과 방종을 막는 따듯한 말씀으로 빛을 들이켜 스스로를 비취분 것을 권하고 있습니다.

일타 콘스님 지음 / 신국판 / 값 6,000원

예불, 그 속에 깃든 의미

예불을 올리는 불자들이 꼭 새겨야 할 마음가짐과 가르침을 재미있고 감동적으로 엮은 오분항 예불문의 애설서. 불자들이 공감해 하면서도 마땅히 답을 얻기 어려웠던 것들을 모두 담았습니다.

김현준 지음 / 신국판 / 값 5,000원

사찰, 그 속에 깃든 의미

제 2회 불교출판문화상 대상(저작상) 수상작. 사찰 초입(初)의 일주문에서부터 법당, 사물(事物), 석등, 탑 등에 담겨진 의미와 구조, 변천 등을 깊이 있게 다루어 불교예술품과 사찰에 대한 새로운 시각을 열어줍니다.

김현준 지음 / 신국판 / 값 7,000원

옥비리담 수행법

특별한 수행자만이 아니라 일체 중생 모두의 성불을 보장하는 옥비리담 수행법! 보시 지계 인욕 정진 선정 반야의 여섯 가지 바라밀에 대해 그 정신과 실천 방법을 충실히 읽고도 재미있게 서술하였습니다.

김현준 지음 / 4x6판 / 값 3,500원

지장보살본편경

지장기도를 하는 분들을 위해 특별히 만든 책. 지장경 독경 및 지장보살예참과 지장염불을 할 때 각 장 앞에 제시된 기도방법에 따라 기도를 하게 되면, 지장보살의 가피 속에서 불립 없이 영가천도 업장소멸 소원성취 향심된 삶을 이룩할 수 있게 됩니다.

김현준 편역 / 신국판 / 값 5,000원

법문서를 원하시는 분은 출판사로 연락주시시오. 할인혜택을 드립니다. ☎ 독서출판 효림 · 전화 : (02) 587-6612 · 팩스 : (02) 586-9078