

우리 가족 피서 절로 갑니다

방학과 휴가의 계절 여름이다. 어디론가 떠나고 싶은 이즈음, 가족 나들이를 계획한다면 세속의 번잡스러움을 피할 수 있는 사찰이 몇 손가락 안에 꼽힐 것이다. 최근 템플스테이도 가족 참가자들을 겨냥해 다양한 프로그램을 선보이고 있다. 명상·참선 등의 수행프로그램이나 선무도·생태체험·차 만들기·트레킹 등의 체험프로그램에 참가하거나 자연이 주는 편안함을 만끽할 수 있는 가족 템플스테이 프로그램을 추천한다.

전국 사찰 여름 템플스테이 프로그램

지역	사찰	기간	특징	참가비	연락처
서울	모리사	8월 19~20	가족 템플스테이	3만원	(02)763-3109
인천	경화 전통사	상시 1박2일	휴식형	3만원	(032)937-0125
	파주 보광사	8월 19~20일	휴식형	3만원	(031)948-7700~1
	양평 용문사	상시 1박2일	휴식형	3만원	(031)234-0040
	화성 용주사	8월 12~13일	체험형	3만원	(031)771-4792
	고양 흥국사	8월 5~6일	체험형	3만원	(02)381-7970
	용인 행복선원	7월 28~30일	가족 자비명상	1인 5만원 /가족 10만원	(031)286-0265
강원	원주 구룡사	7월 28~30일 8월 4~6일 12~13일 19~20일 26~27일	체험형	3만원	(033)732-4800~5
	평창 월정사	상시 1박2일	휴식형	3만원	(033)332-6664
부산	금정 흥법사	8월 5~6일	체험형	2만원	(051)508-0345
	양산 통도사	7월 29~31일	가족 템플스테이	가족 12만원	(055)382-7182
	밀양 표충사	8월 5~6일 19~20일 26~27일	체험형	3만원/6만원	(055)352-1150
경남	합천 해인사	8월 5~6일 12~13일 19~20일 26~27	수행형(광명기도)	1만원	(055)934-3022
경북	경주 굴굴사	7월 29~30일 8월 5~6일 12~13일 19~20일 26~27일	가족 선무도 체험	4만원	(054)746-0172
	경주 기림사	상시 1박2일	휴식형	3만원	(054)744-2292
	문경 대흥사	상시 1박2일	휴식형	보시	(054)552-7105
	안동 봉정사	8월 5~6일 12~13일 19~20일	체험형	3만원	(054)853-4181
대전	유성 자량사	상시 1박2일	휴식형	보시	(042)822-9220
	공주 갑사	8월 12~13일 19~20일 26~27일	휴식형	3만원	(041)857-8921~2
	공주 마곡사	8월 18~20일	가족 템플스테이	가족 10만원	(041)841-6227
충남	서산 부석사	8월 4~6일 12~13일 19~20일 26~27일	가족 생태체험	3만원	(041)664-0690
	예산 수덕사	상시 1박2일	휴식형	3만원	(041)337-6565
	공주 영명사	상시 1박2일	백련꽃차 체험	4만원	(041)857-1854
	논산 지장암	8월 12~13일 26~27일	체험형	3만원	(041)732-5629
	7월 29~30 8월 26~27일	차운체험	3만원	(061)852-1755	
전남	보성 대원사	8월 4~6일 11~13일	인도문화체험	5만원	(061)852-1755
	강진 백련사	상시 1박2일	휴식형	3만원	(061)432-0837
	나주 불화사	상시 1박2일	아니까(anicca, 무상)명상 녹차만들기	3만원	(061)337-9400
	해남 대흥사	상시 1박2일	휴식형	3만원	(061)535-5775
	김제 금산사	8월 18~20일 25~27일	체험형	6만원	(063)548-4441~2
전북	부안 내소사	8월 5~6일 12~13일 19~20일 26~27일	체험형	5만원	(063)583-3035
제주	서귀포 광명사	상시 1박2일	오름 트레킹과 하이킹 체험	4만원	(064)738-2452
	제주 법화사	8월 8~9	가족 자비명상	10만원	(064)738-5222

추천! 휴가철 템플스테이 프로그램

▷ 가족이 함께 수행해요

매일 얼굴 마주치며 사는 가족이지만, 그만큼 상처주기 쉬운 것도 가족이다. 평소 '가족이니까 괜찮아'라는 마음으로 서로를 마음을 아프게 했다면, 마가 스님과 함께 하는 가족 자비명상을 찾아보자. 가족 자비명상은 가족 구성원들끼리 서로의 장점 찾아보기, '나 긍정 명상' '가족 긍정명상' 등을 통해 서로를 이해하고 대화로서 화합을 다지는 프로그램. 용인 용현사 행복선원은 7월 28~30일, 제주 법화사는 8월 8~9, 공주

색 있는 템플스테이를 원한다면 이곳을 찾아보자. 공주 영평사는 백련이 피는 여름철을 맞아 8월 말까지 '백련꽃차 만들기' 템플스테이를 개최한다. 서산 부석사 템플스테이는 매주 주말 야생꽃 관찰, 불교와 자연사상 강연 등 생태체험 프로그램이 진행된다. 경주 굴굴사에서는 불교 전통 무예인 선무도를 체험해볼 수 있고 보성 대원사에서는 차운명상과 인도문화를 소개할 수 있다. 서귀포 광명사는 산행과 오름 트레킹, 하이킹 등을 통해 계절의 여름을 들춰내볼 수 있다. 서귀포 광명사는

자비명상·생태체험·차 만들기 등 다양한 가족사랑 확인·자연과 교감 '일거양득'

해인사는 비로자나 부처님 광명기도 템플스테이를 마련했다. 해인사 보경당에서 진행되는 광명기도 템플스테이는 평일은 1일 4회(새벽 3시, 오전 10시, 오후 2시, 저녁 6시) <천수경>과 <보현행원품> 등을 독송하며 금·일요일에는 철야기도를 한다. 나주 불화사의 '아니까(anicca, 무상) 명상'은 자신의 몸과 마음의 변화를 바르게 알아차림으로서 '무상(無常)'을 몸소 체험해 볼 수 있는 수행법. 매주 토요일 1박 2일간 진행된다.

▷ 이절에 가면 특별한 것이 있다

가족이 무언가를 함께 만들거나 체험해 보는 기회가 점점 줄어들고 있는 요즘, 좀 더 특

양산 통도사의 가족수련법회에서는 선재조와 태극기공도 함께 하고 영주도 만들어 본다. 자장암 계곡에서 즐기는 물놀이와 추억의 미니운동회도 색다른 체험이 될 것으로 기대된다.

▷ 편안한 휴식과 함께

이것저것 필요 없이 '무조건 휴식'을 원하는 사람도 환영이다. 산사의 고즈넉한 새벽소리를 거닐어볼 수 있는 해남 대흥사나 갑포 앞 바다를 시원스레 내려다볼 수 있는 경주 기림사, 폭포와 계곡이 시원스레 쏟아지는 공주 갑사 등을 찾아보자. 자연의 넉넉한 품에 안겨 일상의 무게를 잠시 잊을 수 있을 것이다.

여수령 기자

'나' 돌아보고 가족의 장점 발견하는 시간

interview

가족자비명상 지도하는 마가 스님

"흔히 가화만사성(家和萬事成)이라고 하잖아요? 일 뿐만 아니라 수행도 먼저 내 마음이 편안해야 잘 이뤄지는 법입니다." 가족자비명상을 지도하고 있는 마가 스님(사진)이 올 여름 '가족'이라는 주제를 들고 대중 결의로 찾아온다. 용인 행복선원과 공주 마곡사, 제주 법화사에서 잇따라 '가족 자비명상'을 지도하는 것이다. 스님은 "가정이란 울타리가 '개인의 집합소' 역할 밖에는 하지 못하는 현실이 안타깝게 가족



자비명상을 기획하게 됐다"고 말한다. 가족자비명상은 집단상담기법을 통해 자기 안의 근본적인 상처를 드러내고 이를 치유함으로써 자비로 가족을 대하는 법을 배우는 프로그램. 자기긍정 명상으로 '나'를 되돌아보고, '가족 긍정명상'을 통해 가족의 장점을 찾아봄으로써 가정의 소중함을 느낄 수 있다. 스님은 "자비명상을 통해 진정한 가정의 행복을 되찾을 수 있을 것"이라고 말한다.

5000원으로 만드는 사찰음식 <27>

애호박 냉국과 무 지지미

요즘 거리를 걸다 보면 상가 건물이나 주택가에서 '00사(寺)'란 팻말을 흔히 볼 수 있습니다. 빌라나 아파트, 상가를 개조한 포교당들이 많이 생겨나고 있기 때문입니다. 도심 포교당들을 보다보니 갑자기 옛날 절과 요즈음 절의 차이에 대해 생각해볼게 됩니다.



제가 어릴 때만해도 절에 가면 스님들이 텃밭을 일구어 호박이며 가지, 고추, 상추 등을 키워 식재료로 사용하시는 모습을 흔히 볼 수 있었습니다. 산 높은 곳에 위치한 절을 찾아가는 것은 힘들었지만, 절에서는 고즈넉함과 여유를 느끼기에 부족함이 없었습니다. 요즘은 절이 신도를 가까이 다가서기 위해 산에서 내려와 시내에 자리 잡다 보니 스님들이 직접 농사짓는 모습을 보기 어렵습니다.

하지만 그런 가운데서도 상가나 주택 옥상을 이용해 농사를 짓는 스님을 빈 적이 있습니다. 작은 화분에 상추며 고추 모종을 심어 키우는 모습이 얼마나 아름다워 보였는지요. 직접 키운 애호박을 따와서 나물을 무치고 전도 부쳐주시고, 가지로 나물을 조물조물 무치는 것입니다. 스님의 정성이 듬뿍 담긴 깨끗한 재료로 만든 음식이 어찌 맛이 없을 수 있을까요?

사찰음식의 큰 특징 중 하나가 제철에 나오는 식재료를 이용해 음식을 만든다는 것입니다. 직접 키운 제철 재료로 맛있는 음식을 만들어 부처님 전에 공양을 올리는 모습을 보고 고개가 절로 숙여졌습니다.

지금도 큰절에 가면 더운 여름 뜨거운 햇볕 아래서 농사를 짓는 스님들을 만날 수가 있습니다. 사찰음식을 공부하는 제게 그 모습은 식재료를 소중하게 여길 수 있는 살아있는 공부가 됩니다.

채소를 가꾸는 스님들의 모습을 볼 기회는 조금씩 줄어들고 있는 지 모르지만, 스님의 부드러운 미소와 공양주 보살핌의 맛있는 음식 솜씨 그리고 부처님을 만날 수 있는 법당이 있기에 저는 오늘도 절을 찾아 삼배를 올립니다.

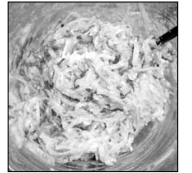
■만드는 법

<애호박 냉국> 재료: 애호박 1/2개, 홍고추 2개, 녹말가루 1컵, 양념장(국간장 1큰술, 다진 대파 흰 부분 약간, 참기름 약간, 통깨 약간, 소금 약간) 냉국 국물(대추 4개, 국간장 1큰술, 감초 1큰술, 소금 약간)
① 애호박은 반달모양으로 자라 녹말가루를 묻혀준다. ② 고추는 반으로 잘라 송송 썬다. ③ 녹말가루를 묻힌 애호박을 뜨거운 물에 데쳐 물기를 완전히 빼준다. ④ 양념장에 살짝 버무려준다. ⑤ 냉국물을 만들어 냉장고에 식힌 다음 먹기 전에 양념한 호박을 넣고 고추로 장식해 완성한다.



■무 지지미

<무 지지미> 재료: 무 1/5(약 300g), 무청 2줄, 찹쌀가루 1컵, 밀가루 2큰술, 들기름·식용유 약간, 죽염 약간
① 무는 곱게 채 썰어 찜기에 20분 정도 찜는다. ② 무청은 죽염을 넣어 삶아 데쳐서 잘게 썰어 둔다. ③ 찜 무와 무청에 찹쌀가루와 밀가루를 적당량, 죽염을 넣고 되직하게 반죽한다. ④ 팬에 식용유와 들기름을 두르고 반죽을 조금 두들겨 올려 노릇노릇하게 굽는다.



▶다음 주에는 여름철 사찰 보양음식을 만들어 봅니다.

■박상혜(사찰음식연구원)

역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD 출시 - 궁중비법 - 비매품 책자, 요점자료 동봉 - 「기다리게 해서 죄송합니다. 1차분 완매로 인하여 2차분 한정제작, 인화된 가격으로 선착순 공급하게 되어 기쁩니다.」

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다. 처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다. 15만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저하게 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 고액의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움, 등으로 기회를 기다리던 분들에게 최고의 기회와 광명이 될 것입니다. 불교 교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 스스로와 친지들의 사주를 감명하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

사주통달책임지도

- 교육기간: 누구나 한달완성 (국내외 제자 300명 왕성히 활동중)
- 완전초보자도, 해도 해도 안되는분 사주 적명 궁합 택일 신수
- 한달만에 모든 것 완전 통달됨 교육이수후 월 250만원 보장
- 전화감정 대환영 자격증, 회원증 수여함 (회원은 특혜있음) 전국 최대 회원양성 교육기관임

- 남몰래 한달 공부하여 혜성과 같이 나타나십시오 -

- 구입금액 : 추명사 건립 보시금 90만원 (분납방법: 인도금 40만원, 한달후 30만원, 두달후 20만원) ※ 일시불은 80만원에 공급함
- 계좌번호 : 농협 704-02-341067 (예금주 : 김금란), 대구은행 018-08-388350-001 (예금주 : 이하림)



사단법인 대한불교 사주명리 연구학회 총재: 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)
대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161

하계 특별수련안내

참나의 지복을 체험하는 여정

7, 8월 기간에 하계 순일프로그램 4단계 전과정을 24박25일 코스를 2차에 걸쳐 진행 합니다.

- ◆ 1차 : 7월 8일 - 8월 1일
- ◆ 2차 : 8월 2일 - 8월 26일

교육내용

- 무의식에 저장된 죄의식, 분노의 감정들을 녹임
- 미세한 감정들과 몸이 정화되는 과정
- 대상과 하나되어 기쁨과 희열을 느끼는 과정
- 대상을 넘어 무심(삼매)에 드는 과정

프로그램지도

- 순일 선생 : 현, 순일수련원장 전, 정신세계원 '삼매교실' 강의 전, 미내사 금강경 강의 전, 부산 자광선원 금강경 강의 지서 : 1.삼매 2. 방어할 두려움 없는 자유

• 수련에 관한 자세한 내용은 순일명상 홈페이지 <http://www.soonil.org>를 참조하시기 바랍니다.

• 수련문의 및 신청은 순일명상 홈페이지 "수련문의 및 신청" 이나 전화 031)771-9765 로 하시기 바랍니다.

순일명상