



성적이 **쑥쑥** 오르는 10분 명상 기공

3. 자연과 하나 돼 마음의 때를 씻다.

■ 이렇게 보세요

- ① 좌선의 자세를 갖춘다. (가슴을 활짝 열고, 허리(척추)를 똑바로 세우고, 몸의 무게 중심을 단전에 두어 몸 전체가 안정을 유지하도록 하며, 턱은 아래로 살짝 당기며 급급한 눈을 뜨도록 노력하고, 마음 자세는 새털처럼 가볍게 한다.)
- ② 약 3회 정도의 긴 날숨을 천천히 그리고 길게 내쉬면서 호흡을 안정시킨다.
- ③ 호흡이 떨어진 단전 아래에 의식을 내려놓고 자연스럽게 있는 그대로의 호흡을 유지하면서 주위의 자연을 관찰한다.

■ 예뵤나 이랬어요.

- * 파도소리와 나를 하나로 했을 때 파도소리가 나에게로 스며드는 것 같았다.
- * 바람을 느꼈다. 바람이 얼굴을 살며시 스치며 지나갔다. 너무 시원했다.
- * 공부하고 운동할 때 느끼지 못했던 평화를 느낄 수 있었다. 그리고 자연의 향기를 맡을 수 있었고 새소리, 바람소리 등 아름다운 소리를 들어서 좋았다.



나를 버리고 자연과 하나가 되는 실상관법. 우곡선원의 청소년 명상교실에 참가한 학생들이 해운대 백사장에서 실상관법을 체험하는 모습.

우곡선원에서 수행의 방편으로 삼고 있는 실상관법은 삼라만상 모두를 마음에 담아 나와 자연이 하나 되면서 걱정, 갈등을 녹이고 편안하고 고요한 본래의 모습으로 돌아가는 심신 수행법이다. 다시 말해 순수 자연의 모습인 서쪽으로 저물어 가는 붉은 해, 이른 봄 따스한 햇살에 녹는 얼음 끝에 맺힌 투명한 물방울에서 반사되는 영롱한 빛, 코끝을 스치는 시원한 바람, 골계 뿜은 나무, 파도 소리, 풀 향기 가득한 대지 등 자연의 모든 움직임을 살피고 그것과 하나가 되는 것이다. 이는 현재를 살고 있으면서 이미 지나간 과거나 아직 다가오지 않은 미래에 닿

아 있는 우리의 마음을 자연과 연결시켜 본래의 순수함으로 돌아가게 하려는 구체적인 체험의 세계이기도 하다. 우곡선원에서 운영하고 있는 청소년명상(참선교실)은 부산 해운대 바닷가 모래사장이나 아름다운 동백섬에서 자연명상으로 실상관(實像觀)을 체험한다. 주로 교실이나 집 안에서만 지내는 아이들에게 탁 트인 바다의 냄새와 환한 파도 소리는 무디어진 모든 감각기관을 일시에 깨우는 걸 고운 울림이 되어 바다를 보는 순간 아이들이 이미 바다와 하나가 된다. 명상교실에 참가한 학생들과 함께 등백섬을 돌면

서 누리마루를 거쳐 최저원 동상이 있는 쪽으로 올라가면 "어, 동백섬에 이런 곳이 있었나?" 하면서 신기해하는 모습을 종종 볼 수 있다. 동백섬 순환도로를 한 바퀴 돌아 최저원 동상 있는 곳까지 오려면 걸기에 익숙하지 않은 요즘 아이들은 힘들다고 한다. 하지만 일단 자세를 갖추고 명상을 하면 자연스레 나무와 바람, 포근한 햇살과 하나가 되는 모습을 볼 수 있다. 그리고 나중에 "어뵤나?" 하고 물어보면 마치 시인이 된 듯 "바람의 느낌", "나뭇잎의 향기"라는 평소에는 들어보지 못한 말을 한다. 자연명상은 개구쟁이 아이들을 금방 시인으로 바꾸어 놓는 위대한 인성교육 프로그램인 것이다.

어른들의 눈으로 보면 청소년들이 참선하는 것은 어려울 것이라고 생각하지만 오히려 어린 학생들이 성인들보다 더 빨리 순수의 세계에 들어감을 자주 경험한다. 천천히 날숨으로 호흡을 내리고 실상관법으로 좌선에 드는 순간엔 늘 바쁘게 살고 있는 우리들에게 자신을 되돌아 볼 기회를 주는 소중한 시간이다. 실상관법을 계속하면 지금까지 몰랐던 더 넓은 세상을 보게 되는 것은 물론 단순하고 명쾌한 사고방식으로 능동적이고 적극적인 삶을 살게 되는 것이다.

김해경 선생님(우곡선원 교육지도자불자회장)

자연 느끼며 편안한 마음 경험

능동적 · 적극적인 삶 살게 돼

목자 (1)
by 정윤조

목자는 성은 목(木), 이름은 목(木)으로 BC 450~350년 경의 출생지입니다. 목자는 공자의 학문을 접했지만 목자는 만족할 수 없었습니다. 나처럼 가난한 사형제였던 나라 예가군. 돌아 나 같은 백성들을 위한 좀 더 현실적인 학문을 만들자! 목자가 살던 춘추전국 시대는 전쟁이 끊이지 않았고... 그 막대한 전쟁비용은 백성의 고통을 낳는 것 이었습니다. 목자의 사상은 필박 받는 백성들에게 큰 반향을 일으키며 퍼져나갔습니다. 목자의 존재는 지배층에게는 낯익지 않습니다. 어찌- 무슨 소리요. 우리의 신봉가인 구름다리가 반드시 구름을 불러올 것이요. 그 전쟁은 평화가 아닐 수 없습니다. 초나라왕은 공격을 막아내는 수성술을 알고있는 종 목자는 무엇이었나? 그 방벽이 무엇이었나? 하지만 승나라엔 이미 제 제자 300여명이 대기하고 있습니다. 초나라왕은 공격을 포기했고 목자는 또 한번 전쟁을 막을 수 있었습니다.



수능 합격의 길라잡이

'D-100 합격플래너 1·2·3'

입시는 전략과 계획만 잘 짜도 반절은 합격한 셈이다. 여기에 덧붙여 학습법 전문가와 심리상담 전문가의 '천기누설 수능 잘 보기 비법'까지 곁들여진 학습다이어리까지 손에 넣고 있다면 이미 '게임오버'다. 지혜경영연구소(소장 손기원)는 수험생 합격코치 다이어리 'D-100 합격플래너 1·2·3'를 최근 발간했다. D-100 합격플래너는 일일·주별·월별시간계획표, 시험성적관리표, 종합분석란, 전과목 진도 마스터플랜 등으로 구성돼 있다. (02)766-9455
각권 176p, 가격 1만9천8백원.

직장인을 위한 불교강좌 (2년과정) 2007년도 동산불교대학 신입생 모집

불교의 대중화와 대승불교 사상을 널리 알릴 사명감 있는 포교사를 양성키 위해, 교계 대덕스님 및 교수들을 초청하여 불교의 분야별 전문교육을 통하여 직장인을 위한 2년과정의 동산불교대학 제3기생을 모집함

1년 교과목	2년 교과목
<ul style="list-style-type: none"> · 인도불교사 · 중국불교사 · 한국불교사 · 유식사상 · 정도사상 · 법화사상 · 반야사상 · 화엄사상 · 법교사회복지론 	<ul style="list-style-type: none"> · 무진장스님(본대학장) · 정병조(동국대교수) · 김상현(동국대교수) · 표우스님(동국대교수) · 태원스님(승가대교수) · 김성영(승가대교수) · 정연스님(승가대교수) · 보각스님(승가대교수) · 박종(동산불교대교수)
<ul style="list-style-type: none"> · 불교학개론 · 선사상 · 불교미술 · 밀교사상 · 포교방법론 · 선본불교 · 대승불교 · 비교종교론 · 불교상담론 	<ul style="list-style-type: none"> · 김포귀(동국대교수) · 윤영수(문화재단전문위원) · 최일범(진각대 교수) · 최종석(금강대교수) · 김포귀(동국대교수) · 종식스님(승가대교수) · 최봉수(동국대교수) · 박종(동산불교대교수) · 환안스님(금강선원총재) · 주명철(동방대학원교수)

모집인원	지원자격	제출서류	원서교부·접수	전형방법	강의일시 및 장소	비고
<ul style="list-style-type: none"> · 불교학과(200명) 정규반 · 주간반 통선반 (100명) (50명) (50명) 	불교를 적극 신봉하고자 하는 자	<ul style="list-style-type: none"> · 입학원서 1통 · 주민등록등본 1통 · 반명함판사진 3매 	2007년 1월 1일 ~ 2007년 2월 3일 입학금 200,000원	서류전형 (합격자 개별통보)	<ul style="list-style-type: none"> · 매주 토요일 오후6시(정규반) · 매주 목요일 오후2시(주간반) 	통선반은 지방거주자나 출석수강이 어려운 자만

학과	교과목	교수
불교한문학과(3년)	· 육조단경·주역(1)(2), 초발심자경문, 한자학원론, 어순오류는한문해석, 설문해, 중국고전(1,2)한고전(1), 불교경전(1)	삼계동(동국대교수), 김형중(동대부고법사), 삼경호(고려대교수)
불교다도학과(3년)	· 한국차문화사(승려·보살), 제다학(1)(2), 차도문헌, 한국의 한다예	선혜스님, 박희준교수, 박진영교수, 지운스님, 격성스님
불교미술학과(3년)	· 불교미술, 단청, 불화기법, 어래초, 보살초, 사왕초등	김익홍(전통국대), 빌인스님
불교장례문화학과(2년)	· 장례학개론, 장례제도론, 임종론, 불교장례예 등	김일무교수, 김미혜교수 외

모집인원	지원자격	제출서류	원서교부·접수	강의일시 및 장소	비고
<ul style="list-style-type: none"> · 불교한문학과(정규·50명) · 불교다도학과(정규·50명) · 불교미술학과(정규·30명) · 불교장례문화학과(정규·30명) 	불교를 적극 신봉하고자 하는 자	<ul style="list-style-type: none"> · 입학원서 1통 · 주민등록등본 1통 · 반명함판사진 3매 	2007년 1월15일 ~ 2007년 3월 5일 입학금 200,000원	<ul style="list-style-type: none"> · 매주 목요일 오후7시(한문학과) · 매주 화요일 오후2시(다도학과) · 매주 수요일 오후2시(미술학과) · 매주 화요일 오후7시(장례문화학과) 	통선반은 지방거주자나 출석수강이 어려운 자만

4. 개강일시 불교학과: 2007년 2월 3일 (토) 오후5시 (동산불교회관) → 정병조교수, 무진장스님

5. 원서교부처 본대학 사무국 Tel. 02) 732-1206-8 Fax. 732-1207 (우) 110-140 서울 종로구 수송동 46-20 http:// www.dongsanbud.net

· 부산 : 부다가야서점 051) 865-4383 · 대구 : 삼영불교서점 053) 425-4097
· 대전 : 보문서점 042) 257-0161 · 광주 : 불일서점 062) 232-7542

※ 특전사항 : · 동국대 불교대학원 입학 추천 · 상기과정을 졸업한자는 포교사 고시를 거쳐 연합포교사 자격을 취득함. (불교학과)

불교교육 전문도량 동산불교대학