새싹 불자를 키웁시다
조계종 포교원·현대불교 공동캠페인

성적이 쑥쑥 오르는
10분 명상 기공

우주 바라보며 내안의 희망 찾기

4. 우주와 하나 되는 '만다라명상'

■ 이렇게 해 보세요
① 좌선의 자세를 갖춘다.(가슴을 활짝 열고, 허리(척추)를 똑바로 세우고, 몸의 무게 중심을 단전에 두어 몸 전체가 안정을 유지하도록 하며 마음자세는 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 유지한다.
④ 만다라의 움직이는 여섯 개의 원(圓) 중 하나를 골라 주의를 집중하며 관(觀)한다. 이때 들려오는 만다라 음악에는 자연스레 귀만 열어두고 음률에 마음이 따라가지 않도록 한다.

■ 해보니 이랬어요.
* 내 마음속의 기를 다스리는 만다라 명상을 통해 힘들고 짜증났던 일들을 가라앉힐 수 있었다.
* 만다라명상을 할 때 아름다운 별 속에 빠져드는 것 같았고 빠르게 마음이 편안해졌다.

매년 이맘때는 수능을 치르고 대학을 지원한 수험생과 학부모들이 가슴을 졸이며 합격소식을 기다리는 시기이다. 학업성적은 동서양을 통틀어 모든 학생과 학부모의 관심사이다. 성적이 교육의 최종 목표는 아니지만 원하는 바를 이룰 수 있는 자질의 검증이나 성향을 판단하는 객관적인 기준이 된다는 의미에서 매우 큰 힘을 발휘한다.

학업성적을 올리려면 훌륭한 선생님의 효과적인 교수법도 중요하지만 배우는 학생의 긍정적인 마음자세와 올바른 인성을 바탕으로 주의집중력을 향상시키는 것이

圓보며 내면의 의식 관찰

먼저임을 명상교실에서 만난 여러 학생들의 사례들을 통해 확인할 수 있다. 바른 인성의 바탕 위에 지식이나 기술을 익히게 되면 학업의 성취도 일취월장(日就月將) 할 수 있을뿐더러 자신과 이웃을 위해 그 역할을 다하는 사람이 될 수 있을 것이다. 사람다운 사람으로서의 심성을 지닌 학생들이 배우고 익혀 생각하고 말하며 행동하는 모든 것이 善이되고 바름이 된다면 그것이 바로 정의롭고 밝은 세상을 구현하는 초석이 될 것이다.

우곡선원의 청소년명상교실에서는 학생들의 주의집중력을 향상시키고 주위의 사물과 사람에 대한 올바른 이해, 사랑을 기르

부산경혜여고생들의 만다라명상 모습.

고 삶을 안정되게 하기 위한 방편으로 만다라명상을 실시하고 있다. 만다라(曼荼羅)는 우주 만물의 조화와 연관성 및 차별성을 원(圓)으로 나타내는 도형으로서 외적으로는 우주 삼라만상을 뜻하고 내적으로는 의식의 흐름을 상징한다. 우곡선원에서 사용하고 있는 만다라 그림의 6가지 원형은 우주를 구성하는 6가지 원소, 즉 흙, 물, 불, 바람, 허공, 의식을 뜻한다. 학생들은 천천히 돌며 움직이는 만다라 원을 한 가지 골라 집중하는 방법으로 잔잔한 음악과 함께 만다라 명상을 하게 된다.

스스로 주의집중력 점검

이는 만다라명상을 통해 자신의 주의집중력을 스스로 점검해 보고 꾸준히 향상시키며 우주와 하나 되는 순수하고 성스러운 마음이 될 수 있도록 하는 것이다.

처음 명상을 할 때는 1분만 지나도 여기저기 옆 친구들을 살피거나 몸을 꼼지락거렸던 학생들이 차츰 고요에 들면서 들뜬 자신의 내면을 돌보고, 세상을 아름답고 긍정적으로 보게 되며 앞으로 더 노력하겠다는 희망적인 각오를 다지게 된다. 2007, 정해년에도 밝은 미래와 학업성취를 위해 열심히 공부하는 모든 학생들이 마음의 힘을 기르고 원하는 바를 꼭 이루기를 간절하게 소망한다.

김혜경 선생님(우곡선원 교육지도자불자회장)

우리들 이야기

저는 이제 중3이 되는 최은진(광주광역시 서구 · 16)이라고 합니다. 저희 할머니는 30년째 매일 새벽 4시에 일어나셔서 〈천수경〉 독경을 하십니다. 저도 그 영향을 받아서인지 최근엔 무척이나 불교에 대해 알고 싶은 욕구가 생깁니다. 청소년들이 읽을 만한 도서를 소개해 주세요.

부처님 일대기 읽어보세요

불교교리를 설명한 책들은 시중에 많이 나와 있습니다. 하지만 나는 은진양에게 불교교리를 설명한 그런 책들 보다는 부처님의 일대기나 수행을 충실하게 해온 스님들의 삶을 그린 책을 읽어보라고 권하고 싶습니다. 석가모니가 어떤 생각으로 살아왔고 누구를 만나서 어떤 이야기를 나누었는지를 아는 것이 불교공부의 첫걸음이기 때문입니다.

그리고 부처님의 제자들에 관한 이야기도 참 중요합니다. 부처님의 일대기와 그 제자들에 관해서는 시중에 만화책도 나와 있는데 당연히 다 좋습니다.

〈성철스님 시봉일기〉도 권하고 싶습니다. 수행이란 것이 어떤 것인지, 깨끗하고 맑은 정신으로 살아가면서도 스승을 모실 때는 어떤 마음가짐이어야 하는지를 퍽 감동적으로 들려주고 있거든요.

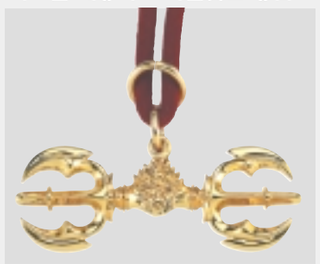
헤르만 헤세의 〈데미안〉은 읽어보았나요? 바로 불교를 만나고 깨달아 가는 사람의 마음가짐이 이 한 권 속에 다 들어 있다고 해도 과언이 아니랍니다. 〈배낭 속의 부처〉라는 책은 청소년들이 일상생활에서 어떻게 생각하고 살아가야 하는지를 가르쳐주는 좋은 안내서이지요. 그리고 〈알도와 떠도는 사원〉이라는 책은 인도에서 근무하다 실종된 과학자인 아버지를 찾아 나선 알도의 모험담인데, 인도의 유적지를 여행하면서 부딪치는 철학적인 문제들은 청소년들에게 재미와 공부를 한꺼번에 안겨줄 것입니다.

'이게 불교야.' 라고 알아서 믿는 것보다 '나는 내 인생에서 무엇을 가장 중요하다고 생각하는가. 그리고 그것을 지키기 위해 어떻게 살아야 하는가' 를 생각하는 것이 더 부처님의 제자다운 생각입니다. 부디 은진양의 하루하루가 많은 고민과 사색으로 채워지기를 기대합니다.

이미령(동국역경위원)

자동차용 삼고금강저

사고를 예방하고 화를쫓는 영험!!



안전운행의 선물!
삼재소멸의 선물!

자동차를 타고 가다보면 운전석 위에 염주를 고정시켜 걸고 다니는 차를 종종 보게 된다. 염주는 부처님께 예불을 드리는 공양구로 차에 고정시키는 것은 잘못된 것이다. 부처님법구중에는 중생들이 사는동안 고통을 당하지 않도록 하는 각종 비방의 법구들이 많이 있다. 그중에서 달리는 자동차에 꼭 맞는 법구가 삼고금강저다. 칼날이 두개달린 이금강저 칼날이 양쪽에 3개씩 있는 삼고금강저, 칼날이 양쪽에 5개씩 있는 오고금강저가 있는데 각각 사용하는 뜻이 다르다. 자동차는 항상 사고의 위험을 지니고 달리므로 운행중에 닥쳐올 화를 미리쫓고, 금강의 지혜로 안전운행하며, 어떠한 시련과 고통이 와도 승리하는 뜻을 지닌 삼고금강저를 자동차에 걸고 다니시면 된다. 전화로 신청하면 우체국 택배로 발송해 준다.

●순금금니로 제작 가격38,000원 문의전화:(02)741-4477
농협:032-12-193445 이상하

삼재소멸 삼고금강저 밸트

삼재소멸 선물!
건강의 선물 !

▶고급케이스에 있어 선물로 품격

삼고금강저밸트는 정해년 삼재가든 처사 (남성)님들을 위해 항상몸에지니고 다닐수 있게 제작된 밸트로 삼재소멸특별축원불공을 마치고 출시된 밸트입니다. 2007년부터 삼재가 시작되는 소띠, 뱀띠, 닭띠에 해당되는 처사(남성)님들께는 삼재를 소멸하는 뜻깊은 선물이 될것입니다. 삼재라 하여 삼재가든 모든 사람이 안좋은 일만 생기는 것은 아닙니다. 삼재기간중에 삼재소멸비방을 잘하고 자중 자애하며 공덕을 쌓으면 삼재기간에도 크게 성공하는 사람도 많습니다. 삼재소멸금강저 건강자동밸트는 고급 천연소가죽에 멜토에너지와 원적외선이 방출되는 실용신안 등록 밸트로 장과 간을 튼튼하게 하고 신진대사를 촉진시키는 기능성 고급밸트로 고급케이스에 담겨있어 선물로도 품격이 있습니다. 삼재가 끝나는해 말일날 삼재소멸 금강저밸트는 흰종이에 싸서 기도하시고 산속에 묻으시면 삼재는 모두 끝납니다. 전화로 신청하시면 택배로 불광사에서 보내드립니다. 가격:75,000원
문의전화:(02)741-4477 농협:032-12-193445 이상하

화제의 지갑

옴마니반메훔 福지갑

동서남북의 재물을 불러 모으는 영험의 지갑

600년만에 온 황금돼지 해 선물은 지갑!
새로하는 정해년 새지갑으로 평생부자!

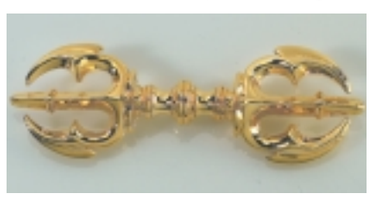
남성용金나노중지갑
여성용銀나노 장지갑

역경학적으로 일반돼지해는 12년마다 오지만 정해년 돼지해는 60년마다 온다. 정(丁)은 타오르는 불을 뜻해 붉은 돼지 해라고도 하고 음향의 조화로 붉은돼지 10마리가 모이는 2007년 정해년을 황금돼지해라 한다. **황금돼지해에 결혼을 하면 평생 풍요롭게 살고 자녀를 낳으면 자녀도 평생부자로 살고, 돈의 집인 지갑을 새로이 바꾸면 돌고도는 돈이 새지갑으로 온다는 좋은해다.** 동서남북의 재물을 모으고 어려운일들이 신통묘통하게 풀린다는 신묘장구 다라니경에 나오는 육자대명 왕진언 옴마니반메훔 복지갑이 황금돼지해를 맞아 선물로 큰 인기를 끌고 있다. **점안불공과 축원 불공**까지 마친 옴마니 반메훔 복지갑은 사용해본 이들의 입소문을 통해 구입할 정도로 신통묘통한 신비한 영험이 나타나는 것으로 소문이 나있다. 구입한지 보름만에 절망속에 있던 사업이 귀인을 만나고, 안되던 장사가 호황을 누리고. 팔리지 않아 고민하던 점포가 쉽게 팔리고, 부동산으로 큰 돈을 벌고, 포기한 돈이 갑자기 들어오는 등 문제가 해결되고 있다. 지갑 앞면에는 동서남북의 돈과 복을 부르는 육자대명왕진언을 넣고 지갑내부에는 들어온 돈과 가진돈이 헛되이 나가지 않게하는 팔길상보병과만사형통의 비방인 반장을 순금도금하여 부착했으며 천연고급소가죽에 金 · 銀나노 처리 까지한 지갑으로 일반지갑과는 비교 될수 없게 제작되어 있다.

600년만에 찾아온 황금돼지해에는 음양의 조화로 남성은 황금브론조색지갑, 여성은 적색지갑에 황금색 라인이 있는 지갑을 사용하면 황금돼지해에 모든 소원이 성취된다. 불광사에서는 옴마니반메훔 지갑을 사용하실분의 성명과 생년월일을 알려주면 100일 축원불공을 올려 드리며, 전화로 신청하면 택배로 보내드린다. 여성용장지갑95,000원 남성용 중지갑65,000원 문의전화 02-741-4488
농협:032-12-193445 이상하

정해년 삼재 소띠, 뱀띠, 닭띠, 삼고금강저 몸에 지니면 삼재화막아!

닥쳐올화를 미리쫓는 삼고금강저



2007년 정해년은 600년만에 찾아온 재운이 넘치는 황금돼지해지만 삼재가 시작되는 소띠, 뱀띠, 닭띠는 앞으로 삼년간 액운과 재난과 고통속에 삶을 시작하는 어려운해로 2007년에는 자중자애하고 건강에 조심하며 금전관계에 조심하고 관재수가 있으므로 위법하지 말고 일을 벌리면 낭패를 당하므로 근신하며 조용히 지내야 한다.

삼재를 소멸하는 방법은 없지만 닥쳐올 화를 어느정도 막아 큰활란을 모면하는 **비방으로 불가에서는 삼고금강저**를 몸에지니고 다니게 한다. 삼고금강저는 인드라신(神)의 밀교의식에 쓰이는 불퇴전의 승리의 법구로 만사를 방해하는 악귀와 잡귀를 물리치고 닥쳐올 화를 미리쫓으며 금강의 지혜를 받아 승리한다는 부처님의 위신력의 법구다.

1분앞도 모르는 험한세상 납치, 강도, 살인, 각종사고등 근심과 걱정을 소멸하는 삼고금강저는 안녕을 지키는 수호신으로 가로5Cm 폭2Cm 순금금니하여 가방또는 지갑속에 넣고다니면 안전하다. 삼재소멸축원기도를 마친 삼고금강저는 전화로 신청하면 보내준다. 가격35,000원
(02)741-4477 농협:032-12-193445 이상하