



▲예산 수덕사



▲해남 미항사



## ‘나’로부터 자유로워진다

선, 명상 통해 나를 내려놓는다

한국불교의 선맥이 살아 숨쉬는 **예산 수덕사**

북으로는 가야산, 서로는 오서산, 동남간으로는 용봉산을 병풍처럼 두르고 있는 덕숭산은 호서의 소급강이라 불린다. 덕숭산의 정기를 받은 수덕사는 경허, 만공, 혜월, 수월, 보월 등 한국불교의 선맥을 이은 선사들이 다녀간 선지종찰이다.

수덕사 템플스테이 프로그램 중 하나인 예불은 특별하다. 700년 된 대웅전에서 촛불만 올리는 예불의식의 경건함과 장엄함 속에 서있으면 평소 경험할 수 없었던 ‘나’와 마주하게 된다. 108개의 염주에 마음을 담으며 108배를 하고 나면 낮춤의 의미를 깨닫게 되고 생명의 ‘치유’인 숲을 걸으면 비움이 가져다주는 새로운 ‘채움’을 경험하게 된다.

이와 함께 템플스테이 패밀리 브랜드 ‘아생여당’의 ‘여여’ 템플스테이인 ‘비움’ 역시 그 맥을 같이 한다. 수덕사의 비움 템플스테이는 1박2일~3박4일(누구나) 일정의 ‘일 없는 일’과 1박2일(중고생 이상) 일정의 ‘일 없는 길’로 나뉜다.

‘일 없는 일’은 숲길 걷기, 108염주 꿰며 마음 비우기, 스님과의 차담 순으로 진행되며, ‘일 없는 길’은 집중수행, 선지식과의 만남, 경허, 만공 선사 발자취순례 순으로 진행된다.

선맥의 도량인 수덕사의 템플스테이는 선의 ‘체합’을 통한 ‘비움’의 시간이고, 기회이다. ‘나’를 비운다는 것은 내 안의 ‘나’를 찾아가는 것이다. 자신의 본래 모습을 찾아 고요한 경지에 들어가는 것이다. 바쁜 일상에 쫓기고 욕망에 사로잡혀 매마른 삶을 살아가는 ‘나’를 잠시 멈추고, 그 마음을 살펴보고자 하는 것이다. 비우고 내려놓는 경험을 통해 자신을 조절할 수 있는 마음의 힘을 기르고 여려한 삶을 살기 위함이다. 선과 명상이 며칠 동안의 노력으로 완성될 수 있는 것은 아니지만 선의 기운이 가득한 선지도량에 머무는 것만으로 참가자들은 마음에 새 옷을 입고 몸은 고단함에서 나올 수 있다. 물속에 들어가면 물에 젖듯이 도량의 기운에 젖어들 수밖에 없는 것이다. 경허, 만공, 혜월, 수월, 보월, 모습 없이 우리 불교의 마당을 여전히 걷고 있는 선지식의 숨결 속에서 원초의 ‘나’로 돌아가 보는 것이며, 단순히 머무는(템플스테이) 것이 아니라 선을 통해 비움을 체험하는 것이다.

석가모니 부처님 이래 불교의 수행자들은 선 수행을 통해 해탈의 길을 걸었다. 선의 어원은 ‘고요한 사유’, ‘종교적 명상’, ‘자관’을 뜻하는 범어 ‘드야나(dhyana)’로서, 음역하여 선나(禪那)라 했고 줄여서 선이라 했다. 드야나는 원래 인도에서 정신통일을 통해 마음을 제어하는 수행의

방법이었다. 불교에서는 선정이라 하여 부처님께서도 선정을 통해 깨달음을 성취하셨다고 한다. ‘정’은 마음의 고요함을 의미한다. 범어 ‘삼마디(samadhi)’를 음역하여 삼매(三昧)라고도 한다. 참선은 ‘선정에 참입한다’라는 뜻으로 곧 ‘본마음’, ‘참나’를 밝히는 수행이다.

<http://www.sudeoksa.com>, 041-330-7789

### 〈알아두면 좋은 정보〉

- 수덕사 내에는 문화공간이 많다. (미술관, 박물관, 수덕여관, 전통차집과 원두커피점)
- 주변지역 명소: 고건축박물관, 추사고택, 충의사(윤봉길 의사 기념관), 남연군묘(가야사터), 만해 생가, 고암 이승로 화백 생가&미술관, 덕산온천지구, 예당저수지, 간월암, 안면도 해수욕장 등이 한 시간 내 거리에 위치하여 보다 풍성한 여행길을 만들어 준다.
- 내포문화숲길(원효계달음의 길, 백제부흥군길, 내포천주교순례의 길, 역사인물동화길)과 백제의 미소길 등의 트레일과 용봉산, 가야산, 수암산, 덕숭산 등 산행코스도 이용하실 수 있다.

### 땅 끝에 서서 ‘나’를 본다

남해의 아름다운 절 **해남 미항사**

전남 땅끝 마을 해남 달마산 기슭에는 단청도 없이 빗갈 고운 대웅보전이 저녁마다 붉은 노을 젖는 절이 있다. 미항사다.

고단한 몸과 마음을 내려놓고 싶어도 쉽게 내려놓을 수 없는 것이 오늘을 사는 우리의 현실이다. 해결해야 할 일들과 이뤄야 하는 것들 속에서 우리는 늘 고단할 수밖에 없다. 늘 붙들고 있어야 하는 ‘나’ 때문에 몸과 마음은 원초의 ‘나’를 만날 수 없다. 잠시라도 묶인 끈을 풀고 그 힘든 일상으로부터 멀어지고 싶다면 우리 땅의 가장 끝으로 가볼 일이다. 비움을 위한 미항사의 여여 템플스테이 ‘참사람의 향기’가 있기 때문이다. 긴 여행을 마치면 “더 이상의 길은 없으니 여기서 쉬세요”라고 말하듯 미항사가 증성을 맞이한다.

절마다 바다에서 불어오는 변화무쌍한 바닷바람과 “땅 끝”이 주는 알 수 없는 위안과 위로가 있는 도량에서 펼쳐지는 템플스테이는 더 이상 나아갈 수 없는 길 끝에서 바라보는 ‘나’의 모습을 통해 ‘비움’의 절실함을 알게 되고, 그 비움을 통해 다시 채울 수 있는 기회를 마련해 준다.

미항사 ‘나를 위한 여여템플스테이’는 1박2일(누구나) 일정의 ‘고요

한 소리’와 7박8일(20~65세) 일정의 ‘참사람의 향기’가 있다. 매일 시작되는 ‘고요한 소리’는 예불, 공양, 운력, 스님과의 차담 순으로 진행된다.

매일 셋째 주마다 시작되는 ‘참사람의 향기’는 참선 집중수행, 묵언, 좌선, 법문, 예불, 다도 운력, 참선요가 순으로 진행되는데, 수행문답 외에는 7박8일 동안 묵언을 하며 매일 6시간 동안 참선 수행을 한다.

또한 구참자를 위한 ‘참사람의 향기’, ‘해님이해맞이’, ‘동백꽃 맞이’, ‘부처님오신날’ 등의 특별 프로그램으로 진행되는 템플스테이도 운영하고 있다.

자신의 고통과 갈등이 어디서 비롯되고 어떻게 형성되는지, 그 고통과 갈등을 어떻게 비우고 자유로워지는지를 미항사 템플스테이에서 경험할 수 있다. 매일매일 편안한 마음으로 참여하는 1박 2일의 프로그램과 매일 셋째 주 7박 8일 동안 진행되는 집중수행프로그램이 있다. 매일 아침과 저녁, 가만히 앉아 마음을 살필 수 있는 미항사 템플스테이를 통해 평화롭고 자유로운 비움의 시간을 가질 수 있다.

<http://www.mihwansa.com>, 061-533-3521

### 미항사 특별 프로그램 안내

프로그램명	프로그램 설명	대상	개최시기	참가비
참사람의 향기 (구참자)	참사람의 향기 유경험자들을 대상으로 하는 심화 수행프로그램 좌선, 법문, 운력	참사람의 향기 경험자	매년2회 (8월9일)	500,000원
해님이해맞이 템플스테이	해님과 해맞이를 보며 일 년 동안의스트레스를 내려놓고 새 마음으로 출발	일반인	매년1회	50,000원
동백꽃 맞이 템플스테이	동백꽃 명상, 사찰음식, 견가수행	일반인	3월 셋째주 (1박2일)	50,000원
봄맞이 템플스테이	화전놀이, 다담, 봄길 견가명상	일반인	4월 둘째주 (1박2일)	50,000원
부처님오신 날 템플스테이	연꽃등 만들기, 단청문양 그리기, 등불달기	일반인	5월 부처님오신날 (1박2일)	50,000원
추석맞이 템플스테이	송편만들기, 차례지내기, 보름달 맞이 명상	일반인	9월 추석 (1박2일)	50,000원
괘불재 템플스테이	괘불재 참석, 도솔암 숲길 걷기, 사찰문화 체험	일반인	10월 넷째주 (1박2일)	50,000원
달마산 트레킹 템플스테이	달마산 숲길 걷기, 명골 바닷길 걷기	일반인	11월 둘째주 (1박2일)	50,000원

# 如如 여여

## 나를 위한 비움여행 여여(如如) 템플스테이

성냄과 욕심, 나를 가득 채우고 있는 모든 것들로부터 자유로워지는 여행.

한국불교의 선맥을 이어온 예산 수덕사와 남해의 아름다운 절 미항사가 고단한 ‘나’를 받아준다.

박재원 기자 wanihollo@hyunbul.com

## 21세기 한국불교의 자긍심! 세계화, 국제화 시대에 필수불가결한 한영불교사전!

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다

### 한국불교백과사전 An Encyclopedia of Korean Buddhism

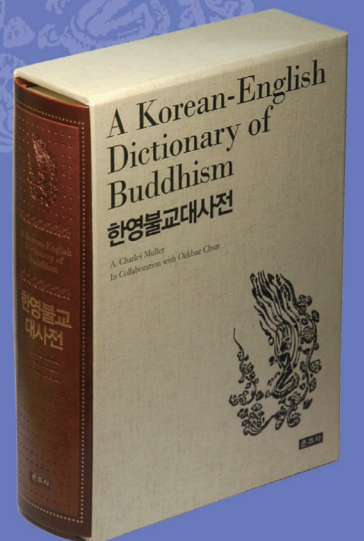
- 한국불교의 다양한 전통과 문화를 소개하는 영문으로 된 최초의 한국불교 백과사전!
- 570개의 표제어와 180여 컷의 컬러 사진을 통해 보는 한국의 불교문화!
- 외국인의 눈높이에 맞춘 알기 쉬운 설명, 한국의 불교문화를 이해하는 길잡이!

해원 · Mason 공저/국립중앙도서관/656쪽/값 35,000원

### 한영불교대사전 A Korean-English Dictionary of Buddhism

- 12,000여 개에 이르는 방대한 표제어!
- 표제어에 대한 다양한 각도의 상세한 설명!
- 표제어의 의미를 한눈에 볼 수 있는 기본의미(Basic meaning) 표기!
- 주요 개념에 대한 산스크리트어 표기!

A, Charles Muller · 전옥배 공저/국립 가족장/1808쪽/값 90,000원





▲양양 낙산사

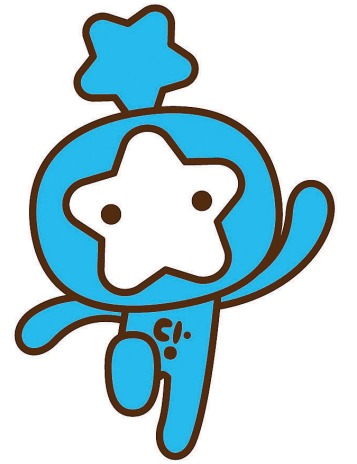


▼인제 백담사



▲용인 법륜사

# 꿈과 희망을 찾아...



# 堂堂 당당

## 동해의 푸른 바람 속에서 희망 찾자

### ‘파랑새를 찾아서’ 양양 낙산사

금강산, 설악산과 함께 관동 3대 명산의 하나로 손꼽히는 오봉산 자락에 자리잡은 낙산사는 관음보살이 설법을 펼치며 항상 머무는 곳을 이르는 보타낙가산에서 그 이름이 유래한 것으로, 역대로 지위와 신분을 떠나 관음진신을 친견하려는 참배객들의 발길이 끊이지 않고 이어져 왔다.

특히 동해가 한 눈에 내려다보이는 천혜의 풍광과 부처님 진신사리가 출현한 보물 제1723호 공중사리탑, 보물 제1362호 견칠관음보살좌상, 보물 제499호 칠층석탑, 해수관음상, 천수관음상 칠관음상 등 모든 관음상이 봉안된 보타전, 창건주 의상대사의 유물이 봉안된 의상기념관 등 숭한 성보문화재를 갖추고 있어 관음성지이자 천년고찰로서 전 국민의 사랑을 받고 있다.

낙산사는 지난 2005년 4월 대형 산불로 인해 많은 당우가 소실되고, 아름다움을 자랑하던 경관이 크게 훼손되었음에도 불구하고 국민들과 불자들의 힘으로 도량을 회복했다.

강화 보문사, 남해 보리암과 함께 우리나라 3대 관음성지인 양양 낙산사. 관음성지는 ‘관세음보살이 상주하는 성스러운 곳’이란 뜻으로, 이곳에서 기도발원을 하게 되면 그 어느 곳보다 관세음보살의 가피를 잘 받는 것으로도 널리 알려져 있다.

관음보살의 대자비 정신에 의탁하면 끝없는 질곡의 삶으로부터 자유를 얻게 되지만 간절함이 있어야 한다. 그래서 <법화경>의 ‘관세음보살보문품’에서는 ‘일심으로 부르면 즉시 해탈의 세계로 인도해주시겠다’고 했다. 관음성지에서의 기도발원이 그 어느 곳보다 간절하게 이루어지는 것도 바로 이 때문이다.

당당 템플스테이 ‘파랑새를 찾아서’는 ‘간절함’이 있는, ‘간절함’이 있어야 하는 도량 낙산사가 간절한 희망을 위해 준비한 템플스테이다. 팔리는 대로, 되는 대로 걸어진 막막한 삶을 살아왔지만 희망을 잃지 않고 도전하는 낙산사 템플스테이 ‘파랑새를 찾아서’는 1박2일 일정의 ‘꿈, 길 따라서(20~40대 · 상시)’와 같은 1박2일 일정의 ‘길에서 꿈을 묻다(20~40 · 매월1,3주말)’, 2박3일 일정의 ‘꿈꾸는 만다라여행(누구나, 가족 · 분기1회)’ 세 가지가 있다.

‘꿈, 길 따라서’는 예불, 꿈길 따라 걷기, 희망의 씨앗을 품기(일출) 순으로 진행되고, ‘길에서 꿈을 묻다’는 사찰탐방, 꿈길 따라 걷기, 스님과의 차담, 희망의 씨앗 품기(일출), 해수관음상요불(명상, 108배), 새벽에

불, 명상 순으로 진행된다. 세 번째, ‘꿈꾸는 만다라여행’은 해수욕장 모래를 이용한 만다라 그리기, 견기명상, 희망의 씨앗 품기(일출), 마음나누기, 국수공양 순으로 진행된다.

아침예불 후 일출 시간에 맞춰 해수관음상이나 의상대로 나아가 일출을 바라볼 수 있는 낙산사 템플스테이는 잃었던 도량을 다시 찾은 낙산사의 ‘희생’을 보듯 스스로의 지친 심신을 회생시키는 시간이다.

<http://www.nsksansas.or.kr> 033-672-2417

## ‘님의 침묵’ 들으며 당당해진다

### 진정한 번뇌 만해의 마음 인제 백담사

백담사는 내설악에 있는 대표적인 절로 백담계곡 위에 있어 내설악을 오르는 길잡이가 되고 있다. 한용운의 <백담사 사적기>에 의하면 서기 647년 신라 제28대 진덕여왕 원년에 자장율사가 설악산 한계리에 한계사로 창건하고 아미타삼존불을 조성 봉안 했다. 전설에 의하면 백담사라는 사람의 이름은 설악산 대청봉에서 절까지 작은 담이 100개가 있는 지점에서 사찰을 세운 데에서 일컫게 되었다고 한다.

수많은 운수남자들이 계곡의 맑은 물에 객진번뇌를 털어내고 설악영봉의 푸른 벼를 삼아 출격장부의 기상을 다듬던 선불장, 백담사. 만해 한용운 선사는 1905년 이 곳 백담사에서 머리를 깎고 입산수도하여 깨달음을 얻고, <조선불교유신론>과 <심현담주해>를 집필하고 ‘님의 침묵’이라는 시를 발표하는 등 불교유신론과 개혁을 추진하였으며, 일제의 민족 침탈에 항거하여 민족독립운동을 구상했던 독립운동의 유적지로도 유명하다.

당당 템플스테이 ‘꿈! 알람 · 다림 · 누림’은 번뇌를 털어내고, 새로운 꿈과 희망을 찾아 원력을 세우는 백담사의 템플스테이다. 나를 마주보고 바라보며 꿈을 설계하는 시간, 빈 곳을 채워가며 꿈을 꾸는 시간, 꿈에다가 가서 그 꿈을 누려보는 시간의 경험들이 행복에 이르게 한다. 행복의 씨앗을 찾아 퍼뜨리고 함께 가꾸어가는 삶, 백담사 템플스테이가 제시하는 행복의 씨앗이다.

백담사 템플스테이는 1박2일 일정의 ‘평일 상시프로그램(누구나 · 평일)’과 2박3일 일정의 ‘알림(누구나 · 월2회)’, 2박3일 일정의 ‘다림(누구나 · 분기2회)’, 1박3일 일정의 ‘누림(기체형자 · 년4회)’ 네 가지 프로그램이 있다.

‘평일 상시프로그램’은 서원 돌탑쌓기, 108배, 스님과 차담 순으로 진행되고, ‘알림’은 서원 돌탑쌓기, 소금만다라, 자비명상, 차훈명상 순으로

진행된다. ‘다림’은 서원 돌탑쌓기, 나눔 명상, 당신은 누구십니까, 알아차림 명상 순으로 진행되고, ‘누림’은 서원 돌탑쌓기, 자!소원을 말해봐, 다반향초 순으로 진행된다.

특별 운영프로그램으로는 중고생 대상으로 년 2회 진행되는 ‘자기주도적 학습력 개발 템플스테이’와 ‘청소년 단체’, 직장인을 대상으로 진행(사전 예약)되는 ‘기업단체’ 프로그램이 있다.

<http://www.baekdamsa.org> 033-462-5565

## 내 꿈 퍼뜨리는 종소리를 듣는다

### 자비와 행복 넘치는 용인 법륜사

법륜사는 상륜 스님이 승가사 제일선원에서 새벽 입선 정진 중에 관세음보살의 현몽 인연으로 창건한 비구니 수행도량이다. 선방에 앉아 고요히 정진하고 있는 스님 앞에 수백 그루 밤나무와 감나무 등이 우거진 아담한 산자락이 보였다.

스님께서 그 산기슭으로 들어가보니 맑은 샘물이 흐르고 있었다. 그곳에 가까이 이르자 갑자기 커다란 청룡이 하늘로 높이 치솟으며 푸른 물을 뿜어내었다. 청룡이 사라진 자리에 관세음보살이 나타나서 말씀하셨다고 한다. “이 곳에서 수행하라”

스님은 이 세상에 다시없는 특별하고 위풍당당한 비구니 수행 가람을 만들고자 불사를 시작했다. 위풍당당한 도량 법륜사의 당당 템플스테이 ‘Dream 드림’은 가슴 설레는 꿈(희망)을 찾고, 그 꿈을 이루기 위해 간절하게 원을 세워 정직하게 노력하는 삶을 살도록 도와주는 템플스테이다. 행복의 씨앗을 찾아 열정을 불태우는 젊은이들과 함께 ‘나의 꿈’ 저 세상 멀리 멀리 퍼지라는 외침을 간절함을 담았다. 무의식의 에너지에서 용기와 가능성을 찾고, 구체적인 실천을 통해 자신의 꿈이 실현될 수 있다는 희망을 품게 한다.

법륜사 템플스테이는 1박2일 일정의 ‘내 꿈을 펼쳐라(20~40 가족 · 매월 상시)’와 1박2일 일정의 ‘Dream 드림(20~40 · 매월 4주말)’, 1박2일 일정의 ‘퍼져라 콘서트(기참가자 · 년2회)’가 있다.

‘내 꿈을 펼쳐라’는 문수산 오솔길 걷기, 내 꿈 퍼뜨리는 종소리, 방긋 웃는 내 꿈 등 켜기 순으로 진행되고, ‘Dream 드림’은 내 꿈 밝히는 유등띄우기, 내 꿈 퍼뜨리는 종소리, 문수산 오솔길 걷기, 방긋 웃는 내 꿈 등 켜기 순으로 진행된다. ‘퍼져라 콘서트’는 ‘내 꿈이 멀리 퍼져라’를 주제로 한 토크 콘서트로 진행된다.

<http://www.bubryunsa.co.kr> 031-321-3155

## 나를 위한 희망여행 당당(堂堂) 템플스테이

잃었던 자신감과 용기를 되찾기 위해 꿈과 희망을 찾아 떠나는 여행.

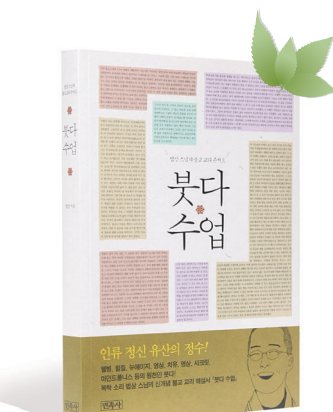
강원도 양양 낙산사, 강원도 인제 백담사, 경기도 용인 법륜사에 가면 당당함을 찾아가는 템플스테이를 만날 수 있다.

박재원 기자 wanihillo@hyunbul.com

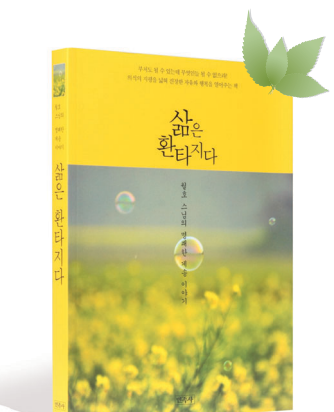
# 현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다



**대승기신론 강설**  
이평래 지음 | 624쪽 | 값 29,500원  
160 × 230mm



**붓다수업**  
법상 지음 | 372쪽 | 값 15,000원  
152 × 220mm



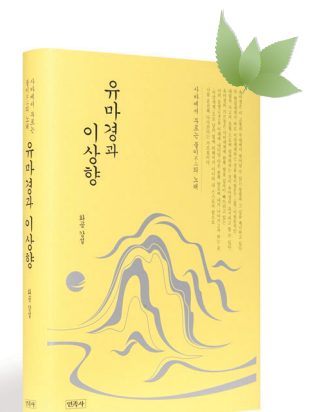
**삶은 환타지이다**  
월호 지음 | 324쪽 | 값 13,500원  
152 × 210mm



**선과다도**  
정성분, 김명희 지음 | 292쪽 | 값 15,500원 | 152 × 225mm



**숫타니파타를 읽는 즐거움**  
보경 지음 | 376쪽 | 값 13,500원  
152 × 223mm



**유마경과 이상향**  
화경 지음 | 630쪽 | 값 29,500원  
152 × 225mm



민족사

서울시 종로구 수송동 58번지 두산위브빌딩 1131호 Tel. 02732-2403, 2404 Fax. 02739-7565 이메일. minjoksa@chol.com  
페이스북. www.facebook.com/minjoksa 농협 053-02-109450 (예금주 : 윤재승)