

### 혜안 스님, '놓아버리기 명상' 과정 개설

3월 19일 개강...초기불교 명상법 체계적으로 배우

초기불교명상법을 체계적으로 배우는 과정이 새로 생긴다.

신불사 불교명상센터(주지 혜안)는 부처님 당시 행해지던 초기불교명상법을 체계적으로 배우는 '제2기 불교 명상 입문 과정-혜안 스님의 놓아버리기 명상' 과정을 개설한다.

오는 3월 19일 개강하는 이번 과정은 매주 목·일요일 오후 1시부터 진행된다.

강의 과정은 △불교명상이란? △불교명상의 이론과 원리 및 실습 △호흡명상의 기초- 호흡명상의 이론과 방법 및 실습 △호흡명상 심화-명상 장애와 극복방법 및 질의응답 △일상생활에서의 명상-일상에서 알아차림, 원리와 방법 △경이명상이란? △자애명상이란? △명상의 태도와 유의점 등을 주제로 열린다.

이번 명상은 세계적 명상지도자인 아잔 브람의 저서 <놓아버리기>를 번역한 혜안 스님이 직접 지도한다. 혜안 스님은 서울대 동양사학과를 졸업하고 통도사 청운 스님을 은사로 출가해 태국과 미얀마, 스리랑카 등에서 수행했다.



이번 강좌는 세계적인 명상지도자인 아잔 브람의 저서 <놓아버리기>를 번역한 혜안 스님이 직접 지도한다.

혜안 스님은 “불교명상은 스트레스나 우울, 무력감, 불안감 등 많은 고통을 제거하고 마음에 평안과 행복을 가져다준다”며 “불교명상의 이런 효과는 과학·의학적으로 검증돼 대학병원과 같은 의료현장에서도 심신을 치유하는 적극적으로 활용되고 있다. 이번 과정에서 불교명상의 이론과 실재를 체계적으로 배워 삶속에 실천해 좀 더 평화롭고 행복한 삶을 누릴 수 있길 바란다”고 말했다. (055)231-4494 이나은 기자

### “덕·지혜갖춰 바른자세로 업무에 임해야”

공불련, 신년법회 및 임원연수 내원정사서 봉행

한국공무원불자연합회(회장 김상인, 이하 공불련)는 1월 31일~2월 1일 부산 내원정사에서 '2015년 신년법회 및 임원연수'를 열었다.

행사에는 공불련 임원 및 중앙부처와 지자체불자회임원 등 100여명이 참석했으며, 임원들은 입제법회와 특강, 임원회의, 절수행 및 자비명상 시간을 가졌다.

첫날 입제식에서 김상인 회장은 “이곳에 모인 공불련 임원들이 회원들을 챙기느라 바쁘겠지만 이번 연수를 통해 불자로서 스스로 수행활동을 다짐하는 기회가 되길 바란다”고 말했다.

내원정사 주지 정연 스님은 “오늘 내가 걷는 발자국은 뒤에 오는 사람들에게 이정표가 된다”며 “하루 30분이라도 고요히 정진해 나를 살피고 이번 임원연수를 통해

해 기도 정진해 덕과 지혜를 갖춰 바른 자세로 업무에 임하길 바란다”고 말했다.

임원들은 지난 스님의 ‘뫼다의 행복론’을 주제로한 강의를 들었다. 스님은 “자기를 바로 보고 나의 가치를 눈뜨는 시간이 되어 세상의 주인이 돼 나의 인생을 아름답게 장엄하기를 바란다”고 했다.

이어서 진행된 임원회의를 통해 공불련의 발전방향과 2015년 일정에 대해 논의했으며, 내원정사 지일 스님과 수안 스님의 지도에 따라 1080배 절수행 하는 시간을 가졌다.

이튿날 회원들은 자비명상시간을 가진 뒤 모범 불자공무원으로 함께 수행정진하며 부처님 가르침을 실천하는 불자가 되기를 발원하며 회향했다. 이나은 기자



한국공무원불자연합회(회장 김상인, 이하 공불련)는 1월 31일~2월 1일 부산 내원정사에서 '2015년 신년법회 및 임원연수'를 열었다.

# ‘청춘’은 아픈걸까... 우리에게겐 불교가 있다

우리는선우 청년회 1월 31일 발족... 2월 14일 첫 법회

‘아픈 청춘’에 대한 이야기가 차고 넘치는 요즘이다. 서울시 청년 10명 중 1명이 ‘백수’라는 기사가 쏟아지고, 소위 고스펙으로 불리는 학생이 서류 문턱에서 21번이나 탈락한다는 기사가 톱기사를 차지하기도 한다. 불안정한 고용, 부족한 양질의 일자리, 높은 등록금, 학력 인플레이션 등이 청춘의 청춘스러움을 무색하게 만들고 있다. 삼포세대란 말도 이제는 지겹다.

이런 불안한 시대를 살아가고 있는 청년들이 함께 모여 불교를 통해 행복을 찾고자 모임을 만들었다. 우리는선우 청년회이다.

우리는선우 이사장 유필화 교수와 한성대 불교동아리를 지도하고 있는 이기향 교수는 1월 31일 서울 대방동에 위치한 연구소에서 창립식을 열었다.

이날 창립식에서 유필화 교수는 “청년들이 행복해져야 우리나라가 행복해진다. 석굴암, 한글 등 우리나라를 대표하는 문화들은 모두 불교에서 비롯된 것들이다. 우리가 불자임에 자부심을 갖고 불교증진을 위해 열심히 활동해달라”고 말했다.

우리는선우 청년회는 유필화 교수의 제자들과 한성대 불교동아리에 몸담았던 청년 20여명을 주축으로 만들어진 모임이다. 초대회장은 김민지(마인드디자인 대표)씨가 맡았으며, 매월 1회 서울 장충동에 위치한 우리는선우 법당에서 정기모임을 갖기로 했다.

사실 우리는선우 청년회 모임은 이번이 처음이 아니다. 재가신행 공동체로 모범을



우리는선우 이사장 유필화 교수와 한성대 불교동아리를 지도하고 있는 이기향 교수 부부는 1월 31일 서울 대방동에 위치한 연구소에서 창립식을 열었다.

1994년 창립후 침체가 거처며 중단 청년불자 인재육성위해 재 창립 청년 20여 명 참여... 월1회 모임

보여 온 우리는선우는 지난 1994년 청년회를 창립해 기도와 교리공부 위주의 단순한 신생활에서 벗어나 사회봉사를 통해 신심을 다지는 등 활발한 활동을 해왔다. 그러다 우리는선우 청년회는 불자인구의 고령화 및 청년들의 불교 관심 부재로 잠시 침체를 맞으며 활동을 중단했다.

지난해 이사장으로 취임한 유필화 교수는 취임사에서 다양한 프로그램과 행사를 지속적으로 펼칠 것을 약속한 바 있다. 정기법회와 군포교, 산조회, 청년회, 영어경전 공부, 템플스테이, 성지순례 등을 활성화하겠다는 계획이다. 이번 청년회 발족도 유교수와 제자들의 뜻이 모여 이루어진 것이다.

이날 창립식에는 25세부터 40세까지 대

학생, 미술학도, 뮤지션, 보석디자인, 광고기획자, 회사원 등 다양한 연령대와 분야에 있는 사람들이 참석했다.

회원들은 불교가 좋지만 불교를 주제로 이야기할 만한 소재가 없거나, 혹은 불교에 관심이 있는데 어떻게 신생활을 해야 할지 모르는 이들로 이번 청년회 발족에 대한 기대가 컸다.

김민지 회장은 “청년들이 활발히 활동할 수 있는 신생활체가 부족해 아쉬웠던 차에 우리는선우 청년회 모임이 생긴다는 소식을 듣고 참여하게 됐다”며 “조금은 무거운 불교이야기를 하기 보다는 청년들이 일상생활을 살아가면서 겪는 문제들을 서로 고민하면서 행복해할 수 있는 방법을 나누는 모임이 됐으면 좋겠다”고 말했다.

유한나 씨는 “할머니의 영향으로 어릴 때부터 불교 집안에서 자라 불교가 익숙하긴 하다”며 “어른이 되고 여러 일을 겪으면서 부처님 가르침이 도움이 된다고 느낄 때가 많았다. 이번 청년회 모임을 통해 같은

포래가 편안하고 쉬운 불교이야기를 하면 도반으로서 격려가 되고 도움 될 것 같다”고 말했다.

이날 창립식은 간단한 먹을거리와 와인 등이 마련돼 가볍게 저녁만찬을 즐기는 파티형식으로 진행됐다. 청년들의 모임인 만큼 엄숙한 분위기 보다는 편안하고 유쾌한 분위기가 좋을 것이라는 이기향 교수의 생각에서다. 회원들은 각자 불교에 대해 느꼈던 점들을 공유하고 모임에서 하고 싶은 것들을 나눴다. 우리는선우 청년회가 청년신행 모임이기도 하지만, 서로 친목을 다지고 불교에 대한 재미를 찾아가는 모임으로 꾸려나가는 데 의견을 모았다.

청년회는 우선 2월 14일 오후 3시 서울 장충동에 있는 우리는선우 법당에서 첫 청년회 법회를 가질 계획이다. 이때 임원들을 선출하고 구체적인 활동계획을 세울 예정이다. 또한 3월 21에는 회원들간 친목도모를 위해 근교로 엔티를 갈 계획이다.

이밖에 청년회는 ‘카카오톡’ ‘네이버 밴드’와 같은 SNS 연락망을 통해 소통하며 ‘하루에 한 시간은 스마트폰 멀리하기’ ‘하루에 두 명이상에게 행복 빌어주기’ 등 일상에서 간단히 할 수 있는 수행을 함께 실천하고 경험을 공유할 계획이다.

김민지 회장은 “행복을 찾는다고 하는데 사실 행복은 우리 마음 안에 있다. 부처님은 행복이 우리 안에 있다는 것을 설법을 통해 가르치셨다”며 “우울과 불안이 많은 요즘 같은 시대에 많은 청년들이 우리는선우 청년회를 통해 마음도 쉬고 도반으로서 함께 성장할 수 있길 바란다”며 많은 참여를 당부했다.

이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

### 불교 어린이·청소년 지도자 고시 시행

3월 14일 서울·부산서... 2월 27일 접수마감

조계종 포교원(원장 지원)은 불교어린이·청소년지도자 발굴을 위해 '제9회 불교어린이지도자 및 제7회 불교청소년지도자 고시'를 시행한다.

시험은 오는 3월 14일 오후 2시, 서울은 한국불교역사문화기념관 2층 회의실에서, 부산은 금정중학교에서 진행된다. 전형방법은 자격고시는 서류전형, 필기고시, 면접 및 실기고시로 진행되며, 특별전형은 서류전형과 면접 및 실기고시로 진행된다.

응시자격 기준은 어린이지도사는 △중단으로부터 특수교육기관으로 인가된 교육기관 졸업자 등이며, 청소년지도사는 △포교원에서 지정한 청소년지도사 양성교육과정 이수자 △승려대학 불교대학원 교과과정 이수 취득자 등이다. 특별전형은 응시할 경우 조계종 신도등록을 필한

자로 중단에서 인가된 교육기관을 졸업하거나, 교원자격 취득 등 1개 이상의 자격요건을 갖춰야 한다. (자격요건은 홈페이지 참조)

필기고시는 불교상식과 어린이·청소년 포교일반 범위에서 다뤄진다. 면접은 인성 및 기본예절, 사회·신생활, 어린이·청소년포교활동 위주로 본다. 실기부분은 어린이법회 프로그램 진행, 동화구연, 찬불동요(손유희) 중 한 가지를 택해 보게되며 목탁습의는 필수다.

접수마감은 2월 27일 오후 6시까지며 원서는 조계종 홈페이지 공지사항(www.buddhism.or.kr)에서 다운받아 등지우편 또는 방문접수하면 된다. 최종합격은 3월 20일 발표된다. (02)2011-1903 이나은 기자

### 조계종 중앙신도회, 신년하례회

2월 5일 전국 교구신도회 및 신도단체 70여명 참여

중앙신도회(회장 이기흥)는 2월 5일 한국불교역사문화기념관 4층 대회의실에서 신년하례회를 가졌다.

이날 행사에는 조계종 총무원장 자승 스님, 포교원장 지원 스님, 포교부장 승묵 스님, 이기흥 중앙신도회장을 비롯해 중앙신도회 임원 및 전국 교구신도회와 신도단체 임원 70여명이 참석했다.

행사는 중앙신도회장의 주요 참가자 소개를 비롯해 중앙신도회의 사업영향 상영 등 사업보고순으로 진행됐다.

자승 스님은 치사에서 “전국 불자들이 힘을 모아 한국사회에 기여해 불교의 목소리를 낼 수 있도록 서로 노력해주시길 바란다”고 말했다.

이나은 기자



중앙신도회(회장 이기흥)는 2월 5일 한국불교역사문화기념관 4층 대회의실에서 신년하례회를 가졌다.

### 각성 큰스님 “대승기신론” 특강

- ① 일 시 : 2015년 3월 9일(월) ~ 13일(금) 오후 2시
- ② 장 소 : 고운사 화엄문화박물관
- ③ 특강비 : 일십만원정 (₩ 100,000원)
- ④ “승려연수교육령”에 의해 승려연수교육과정으로 인증을 받아 교육을 수료하시면 30점의 점수 부과



### 고운사 템플스테이

요즘 많은 사람들은 복잡한 일상을 떠나, 건강챙김에 대한 욕구로 자연과 어우러진 템플스테이 참여와, 자연식 절밥을 체험하려는 수요가 증가하고 있습니다. 이러한 시대적 흐름에 맞추어 우리 고운사에서는 속세에서 지친 심신의 재충전과 우리 전통불교문화를 체험할 수 있도록 최신식 시스템을 갖추어 행복한 힐링의 도량으로 여러분들을 초대합니다.

- ① 가족 및 개인 휴식형 템플 - 상시운영
- ② 사찰음식체험형
- ③ 단체 맞춤형 템플

### 의상대사의 광대무변한 화엄의 세계로 가는 길 고운사 화엄승가대학원

- 지원자격 :
  - ◇ 본학생 (2년) : 기본교육기관 이수 및 동등한 자격을 갖춘 비구 (2015년도 비구계 수계 예정자 포함)
  - ◇ 청강생 (2년) : 통학이 가능한 비구·비구니, 신심이 돈독한 재가불자
- 모집인원 : 본학생 00명, 청강생 00명
- 접수기간 : 공고일로부터 2015년 3월 2일(월)까지 (직접 또는 우편접수 가능)
- 면접일 : 2015년 3월 2일(월), 오후 2시
- 면접장소 : 고운사 화엄승가대학원
- 입학식 : 2015년 3월 9일(월) 예정
- 제출서류 입학원서(본원 소정양식), 사진(3x4) 5매
- 강사진 : 각성큰스님, 화랑스님, 지광스님 (상주강사)
- 강의시간 : 월, 화요일 오후 2시 ~ 5시
- 강의료 : 청강생 1학기 사십만원 (₩ 400,000원) 교재비 별도
- 문의처 : 054)833-2324 (고운사 중무소) WWW.GOUNSA.NET (고운사 홈페이지에서 입학원서 다운로드 가능)



### (사) 한국불교 금강선원 학인모집 안내

- 직장에서 가정에서 불교 교리 학습 - 불교통신대학·대학원

◆ 학 장 : 서무선

발심을 하고도 시간상, 거리상 제약으로 부처님 공부를 체계적으로 공부할 수 없는 불자들을 위해 통신과정을 마련하여 각자의 근기에 따라 학습 진도를 조절하면서 공부할 수 있도록 통신교재가 준비되어 있다.

- 강원 교육 - 나란다삼장불교대학

◆ 학 장 : 성덕

강원교육을 이수하지 못한 스님과 출가를 원하는 불자 및 초심자를위하여 의식을 포함한 기초과정이 마련되어 있다.

- 범패·작법무 - 불교예술대학

◆ 교 수 : 해사

불교예술의 계승 발전과 지도자 양성을 목적으로 교육하는 불교예술 대학에서는 무형문화재 제 50호 영산재 이수자 해사스님을 교수로 초빙하여 불교예술의 진수를 배울 수 있다. 불교예술의 관심을 가지고 배우고자하는 학인들의 좋은 기회가 되리라 생각합니다.

- ◇통신대학 : 기초과, 중등과, 고등과, 대학과 (각 6개월 과정 - 2년)
- ◇통신대학원 : 경, 율, 론, 선, 밀교 (대학원 - 각 1년 과정)
- ◇원서 접수 및 교부 : 수시접수

- ◇모집학과 : 사미과, 사십과, 사교과, 대교과 (각 6개월 과정)
- ◇원서교부 : 2015년 1월 15일 부터
- ◇전형방법 : 서류전형 및 면접
- ◇개 강 : 2015년 3월 3일 화요일
- ◇교 수 진 : 활안 한정선스님, 호암스님, 대각 스님, 서무선박사님, 이지행교수, 김익순교수 외
- ◇출가수행, 사암, 포교원운영 행정지원
- ◇출가 수행자를 위한 기숙사 안비
- \* 우수학인 장학금 지급

- ◇강의내용 : 사물다루는 법 등 천도재, 49재 의식 등 생전예수재 특강
- ◇원서교부 : 2015년 1월 15일부터
- ◇수업시간 : 매주 금요일 오후 3시 ~ 6시
- ◇개 강 : 2015년 3월 6일 금요일