

II. 대중교화를 위한 원불교 일기모델 개발

이명희

(수위단회사무처, 연구원)

목 차

1. 개발의 방향	17
2. 유무념 점검의 기본 과정	18
3. 제목은?	18
4. 유년용 개발서 참고사항	18

1. 개발의 방향

- (1) 단순하게
- (2) 마음공부를 중심으로
- (3) 생활 속의 유무념으로
- (4) 현장과 세대와 계층을 살려서
(예: 유년·어린이 I, II·학생 I, II·대학생·직장인·주부·노인용 등
9단계 설정. 기록자의 생활이 살아나도록 하는데 표준을 두고 연마.)
- (5) 정서적 이완을 배려 -- 知情意를 고르게 안배
- (6) 유년기부터 노년까지 일기 습관
- (7) 온 가족이 함께하는 마음공부 도구
- (8) 상품(노트)으로 제작하여 교도·비교도간에 폭넓게 활용함.
- 특히 마음공부 훈련을 거친 사람들이 일기기재를 지속할수 있는 효과 기대

2. 유무념 점검의 기본 골격

- (1) 진리신앙
- (2) 자력양성(정신의 자주력-육신의 자활력-경제의 자립력)
- (3) 報恩·佛供
 - 점검사항중 ①조석심고 ②자력생활 ③보은실천은 필수과목.

3. 제목은 ?

- 주제 : 일원가정 마음일기
- 부제 : “부처로 가득한 세상” “너도 부처님, 나도 부처님”

4. 유년용 개발시 참고사항

구 분	내 용
대 상	4-7세 어린이는 단계적으로 간단한 그림에서 복잡형으로. (숨은 그림 놓기, 입체 그림 만들기, 기타 그림 완성 후 활용 안 필요--)
밀 그림	일원상도, 사은도, 둘리, 인어공주, 바닷속, 토끼, 로봇 등
점검방법	어머니가 확인하고 아이에게 스티커를 주어 맞는 자리에 끼 우게 하도록 -퍼즐 완성하면 부모가 포상하도록 함
점검항목 참조	일어나기-잠자기-밥먹기-세수하기-장난감정리 등 3항목 짜리(90쪽짜리 퍼즐)에서 5항목(150쪽 짜리 퍼즐)까지 약 3종으로 제작

* 교사(부모)용 설명서 별도 제작 필요

어린이용

- 일원가정 마음일기 기재요령(사용전에 꼭 읽어주세요!!!)

▶ 마음일기 기재 목적

♣. 일원가정 마음일기를 쓰는 목적은 무엇일까요?

여러분은 아마도 “호랑이에게 물려가도 정신만 차리면 산다”는 얘기를 아시겠지요? 이 말의 뜻은 “마음의 힘”이 쌓이면 상상할 수 없는 어려운 경계(일)에 처하더라도 자유롭게 돌파할 수 있는 힘(지혜)을 갖게 된다는 것이지요. 일원가정 마음일기는 일기를 통해서 자기 마음의 힘을 키워갈 수 있도록 하기 위한 것이랍니다. 평소의 편안한 마음으로 일을 당할 때마다 일단 멈추어서 자기 마음을 살펴보는 습관을 들여보세요. 이런 연습을 길들이면 생활이 매우 즐겁고 행복해 진답니다. 금방 잘 되지 않더라도 일기를 통해 꾸준히 점검하면 어느새 마음공부의 보람과 즐거움을 체험하게 될 것입니다.

▶ 학습항목 정하기

‘세부목표 정하기’란을 이용하여 자신에게 맞는 목표를 정합니다. 부모님이나 형(언니)과 상의해서 정합니다.

▣ 보기

→ 일어나기.잠자기---시간을 정해서 적어두고 실천합니다.

→ 습관공부--습관떼기 또는 습관들이기 공부란입니다. 자기에게 적합한 과목을 정해놓고 매일매일 스스로 점검합니다. 스티커를 붙여가면서 하면 재미있습니다.

→ 조석심고--아침과 저녁(혹은 잠자기 전)마다 조용한 곳에서 두손을 합장하고 모든 부처님과 부모님을 생각하면서 감사를 드린 다음 소원 기도를 올립니다 (3분 정도).부처님께서 밝으신 빛으로 항상 나를 비추어 주시고 부모님의 자애로우신 사랑과 보살핌의 기운이 나를 보호해 주시기를 기원하는 것입니다. 마음이 편안하고 밝은 하루가 된답니다.

→ 보은 일과---여러분은 이제 부모님의 은혜나 선생님의 은혜를 알 때입니다. 적은 일이나마 부모님을 도와드릴 수 있고 자신이 스스로 할 수 있는 일도

많아졌을 것입니다. 또 형제와 친구들의 소중함을 충분히 잘 알겠지요? 바로 지금부터 항상 은혜를 생각하고 보은(은혜를갚음)하는 마음으로 생활의 계획을 세우고 실천에 옮겨 봅시다.

▶ 마음대조 일기

- ① 하루종 일어난 일(친구와 다투 일, 집에서 일어난 일 등)을 적고
- ② 그 때에 내 마음은 어떠했는지를 적은 다음(이것을 마음대조라 합니다)
- ③ 마음대조 후에는 내 마음이 어떻게 변했는가를 적으면 됩니다.

▣ 보기

① 오늘 학교수업을 마친 뒤 횡단보도에서 길을 건너려고 하는데 우리반 최고 장난꾸러기인 현수가 내 목을 꼬집으며 조르는 것이었다. 난 그 순간 너무 아파서 “야! 너 정말 왜 그래?”라고 하자 현수는 내 가방을 발로 차는 것이다. ②나에게는 아주 거센 파도가 밀려왔다. 하지만 난 이렇게 생각했다. ‘현수도 아직은 어린이야. 잔잔하던 내 마음에 현수가 돌멩이를 던졌어. 그리고 내가 지금 현수를 미워하는 것은 조그만 경계 때문이야. 또 우린 원래 훌륭한 사람이잖아! ’ ③이렇게 생각했더니 마음이 가라 앓는 것이 아닌가? 우리 담임 선생님께서는 우리 반 친구들에게 요술을 가르쳐 주신 것이다. 바로 화가 나던 내 마음을 잔잔한 호수로 만드는 법, 마음대조를 하는 법이다. 오늘 현수는 나에게 마음대조를 할 수 있는 기회를 주었다.

▶ 제3의 눈

교무님이나 부모님께 마음대조가 잘 되었는가를 점검받는 란입니다.

성인용

- 일원가정 마음일기 기재요령(사용전에 꼭 읽어주세요)

▶ 마음일기 기재 목적

- ♣ 일원가정 마음일기를 쓰는 목적은 무엇일까요?

여러분은 아마도 “호랑이에게 물려가도 정신만 차리면 산다”는 얘기를 들어서 아실 것입니다. 이 말의 뜻은 “마음의 힘”이 쌓이면 상상할 수 없는 어려운 경계(상황)에 처하더라도 자유롭게 돌파할 수 있는 힘(지혜)을 갖게 된다는 것이지요. 일원 가정 마음일기는 일기를 통해서 자신을 관리하고 마음의 힘을 키워가기 위한 것입니다. 항상 편안한 마음으로 **일을 당할때마다 일단 멈추어서 자기 마음을 살펴보는 습관을 들여 보세요** 바로 이것이 살기좋은 세상을 만들어 가는 지름길 이랍니다. 금방 잘 되지 않더라도 일기를 통해 꾸준히 점검하면 어느새 마음공부의 보람과 즐거움을 체험하게 될 것입니다.

▶ 학습 항목 정하기

‘세부목표 정하기’란을 이용하여 자신에게 맞는 목표를 정합니다. 가족과 상의해서 정해도 좋습니다.

▣ 보기

- 아침 · 저녁수행 -- 좌선-요가-청소-경전-일기 등 과목과 시간
- 대화의 시간 -- 가족 및 부부간 대화를 정기적으로 관리해 갑니다.
- 불공 -- 불공의 대상, 방법, 기간 등을 적고 실행을 점검합니다.
- 보은의 시간 -- 봉공활동이나 보은계획을 적고 실행을 점검합니다.
- 독서.경전 연마 -- 책명. 독서범위 등을 적고 실행을 점검합니다.
- 습관공부 -- 습관떼기 또는 습관들이기 공부란입니다. 자기에게 적합한 과목을 정해놓고 매일매일 스스로 점검합니다. 부록(30계문, 일상수행의 요법, 솔성요론)을 참고하세요.
- 조석심고 -- 일어나면서 또 저녁(혹은 잠자기 전)마다 조용한 곳에서 두 손을 합장하고 과거.현재.미래(三世)의 모든 부처님과 부모님을 생각하면서 감사와 보은의 기도를 옵립니다(3분정도).부처님의 밝으신 지혜광명이 항상 나를 비추어주고 三世 부모님의 자애로우신 사랑과 보살핌의 기운이 나를 보호해주시기를 기원하는 것입니다. 편안하고 밝은 하루가 될 것입니다.

▶ 마음대조 일기

- ① 하루종 일어난 일(동료와 다투 일, 집에서 일어난 일 등)을 적고

② 그 때에 내 마음은 어떠했는지를 적은 다음(이것을 마음대조라 합니다)
③ 마음대조 후에는 내 마음이 어떻게 변했는가를 적으면 됩니다.

▣ 보 기

① 시내에서 정차를 하기위해 우물쭈물 거렸더니 뒷차가 신경질적으로 크락 손을 울린다. 룸미러로 보니 60세가 넘어 보이는 아저씨인데 몹시 못마땅해 하는 얼굴이다. 나도 불쾌한 마음이 나온다. 그 아저씨는 그냥 지나가지 않고 내 옆에 차를 세우더니 크락손을 길게 올리며 뭐라고 욕을 한다. ②순간 울컥 화가 난다. 당장 내려서 떡살이라도 잡고싶은 마음이 일어난다.

얼른 고개를 돌리고 마음대조한다. [심지는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 요란함을 없게 하는 것으로써 自性의 定을 세우자]- 내가 지금 해야하는 공부는? 그렇지! 얼른 원래 없는 자리를 확인해야지!--③마음대조를 하니 쫓아가서 한바탕 싸우고 싶은 마음과 공부로 받아들이려는 마음이 반반이다. 마음과 몸이 싸우고 범과 마가 서로 싸운다더니 이런 것이구나. 내가 정차신호도 없이 한참을 우물쭈물 거려서 그 아저씨가 화가 날만도 하겠다는 생각이 들고 그 아저씨가 욕을 할 때 외면하지 말고 사과할 걸 그랬다는 생각이 듈다.

◆ 용 어 설 명 ◆

▣ 불공이란-

원불교를 창건하신 소태산 대종사께서는 우주만물이 네가지 크신 은혜(천지 은, 父母恩, 동포은, 법률은의 四恩)로 이루어지므로 세상은 곧 은혜의 덩치라 하셨습니다. 또한 사람과 만물은 무한히 가변적인 권능을 지니고 있어서 상대하는 나의 마음가짐에 따라서 나에게 좋게도 되고 나쁘게도 된다고 하셨습니다. 따라서 상대의 고하를 떠나서 어떠한 사람이든지 부처님으로 모시고 정성스럽게 대하기를 공부삼아 행하라 하셨습니다. 바로 이렇게 만물을 부처님으로 알고 공경과 정성으로 대하는 것을 원불교에서는 {불공}이라 합니다. 세상은 천지만물에 깊은 은혜가 아니면 유지될 수 없고 단 하루도 살아갈 수 없습니다. 이 지중한 은혜에 감사하면서 자신의 소망에 충실하려는 마음이 불공의 태도로 나타나는 것입니다. 부모-자녀간, 형제간, 친우 사이에 어려운 일이 있을 때 불공 올리는 마음을 실행해 보시지요. 이것이 바로 사실적이고 살아있는 불공이며 이와같이 할 때에야 진실로 모든 불협화음과 부작용이 없어

지고 화평하고 즐거운 사회가 될 것입니다.

{산불공의 예:원불교 대종경 교의품15장 내용}

· 원불교의 교조 소태산 대종사께서 변산 석두암에 계실 때의 일이다. 하루는 웬 노인부부가 짐을 잔뜩 지고 가다가 대종사를 뵙게되었다. 대종사께서 어디 가는 길이냐고 물으시자 '며느리가 하도 불효막심하니 그 성미 좀 고쳐주십사고 절에 불공 올리려 가는 길입니다'고 답하였다. 대종사께서는 '집에 있는 며느리가 바로 산부처이니 절에 가서 불공할 비용으로 그 며느리를 위해주시오'하고 깨우쳐주셨다. 이에 노인부부가 장에 가서 며느리가 기뻐할 선물을 사고 오랜동안 진심으로 사랑해주니 점차로 정말 효성스러운 며느리로 변화되어 행복한 가정이 되었다.

▶지도인의 감정 (제3의 눈)

교무님이나 스승님께 마음대조가 잘 되었는가를 점검 받는 란입니다.

〈할아버지, 할머니용〉

월 일 ()

	학습과목	세부목표 정하기	점검
일 과 공 부	아침수행		
	가족불공		
	주위불공		
	독서및경전연마		
	대화의 시간		
	건강관리		
	기타		
습관 공부	저녁수행	예: 염주돌리기.	
	조식심고		
떠오르는 그림이나 낙서 (또는 경전연마)			

	학습과목	세부목표 정하기	점검()
일 과 공 부	아침 수행		
	집안일 함께하기		
	출근 및 퇴근		
	업무점검		
	상하간 불공		
	주인정신(업무)		
	대화시간(가정에서)		
	저녁수행		
	기타		
습관 공부	보은의 시간		
	조석심고		
	.		
떠오르는 그림이나 낙서 (또는 경전연마)			

〈주부〉

월 일 ()

학습과목	세부 목표 정하기	점 검
일 과 공 부	아침수행	
	아침준비	
	독서, 경전연마	
	상하불공	
	청소 및 세탁	
	저녁마무리	
	대화의 시간	
	저녁수행	
	기타	
보은의 시간		
습관 공부	조석심고	
떠오르는 그림이나 낙서(또는 경전연마)		

〈대학생〉

월 일 ()

학습과목	세부목표 정하기		점 검
아침수행			
강의준비			
과제준비			
모임 및 미팅			
세탁. 청소			
저녁수행			
보은의 시간			
습관 공부	조석심고		
떠오르는 그림이나 낙서 (또는 경전연마)			

마음 대조 일기

제3의 눈