

# 틱낫한 스님과 '명상여행'을

마가 스님 3월·5월 베트남에서 禪프로그램 진행

2003년 중앙대에서 대학 정규 학과과정으로는 처음으로 채택된 명상 강의를 통해 일약 스타덤에 오른 마가 스님(천안 만일사 주지). 지난해 마곡사에서 열린 열 차례의 '자비명상' 템플스테이에서는 땀속 깊이 자신을 느끼게 하는 강의로 스님의 진가가 유감없이 발휘됐다.



프랑스 '플렘 빌리지'에서 틱낫한 스님과 대화를 나누고 있는 마가 스님(오른쪽).

그런 마가 스님이 이번에는 '명상 여행'이라는 독특한 프로그램을 통해 불자들이 만나게 된다.

최근 틱낫한 스님이 운영하고 있는 수행 공동체 '플렘 빌리지'를 방문한 마가 스님은 "올 3-5월 베트남에서 한국 불자들을 만나고 싶다는 틱낫한 스님의 제안을 받고 숙고한 끝에 '명상 여행' 프로그램을 마련했다"고 밝혔다.

이 프로그램은 3월6-11일, 5월2-6일 두 차례에 걸쳐 베트남 씨엠티와 호치민 등지에서 4박6일간 진행된다. 6일 일정 가운데 하루는 틱낫한 스님을 친견해 법문을 듣고 함께 걷기명상을 하는 일정을 갖게 된다.

라 출발부터 귀국할 때까지 호텔에서, 이동 중에도 계속된다. 프로그램 참여자 20명당 1명의 명상지도사가 따라붙어 계속해서 명상지도를 하는 방식이다. 단순히 순례 형식이 아닌 자기 마음을 들여다보는 여행인 셈이다. 이밖에도 씨엠티 바이온 사원, 타푸름 사원 등을 참배하게 되며, 몇몇 관광지도 들르게 된다.

마가 스님은 "자비명상은 자기를 돌아보고 인생의 주인공이 자기 자신임을 깨닫는 것이며, 이번 프로그램은 자신을 바로 아는 여행이 될 것"이라고 말했다. (02)730-4008(아제여행사)

한명우 기자

## 근본불교에서 간화선까지 "공부하세요"

유마선원, 16일부터 도심서 제1기 수행교실 열

다양한 수행법을 체계적으로 이해하고, 자신에게 맞는 수행법을 찾을 수 있는 강좌 열린다.

서울 유마선원 수행교육원(원장 이제열)

은 1월 16일부터 3개월 과정으로 '제1기 수행 교실'을 연다.

첫째 달은 붓다라카타 스님(보리수선원장)이 '근본불교의 수행체계와 방법'을 주제로, 둘째 달에는 원철 스님(조계종 총무원 기획국장)이 '간화선의 원리와 수행법'으로, 마지막 셋째 달에는 이제열 법사가 '대승불교의 수행체계와 공관법'을 주제로 강의한다.

강의는 3개월 간 매주 화요일 오전 11시부터 12시30분까지 이론 중심으로 진행된다. 유마선원 수행교육원은 이론 강좌가 끝난 뒤 실참 강좌도 마련할 계획이다.

이제열 법사는 "수행에 관심이 있는 불자들이 다양한 수행에 대한 이해는 부족한 것이 현실"이라며 "수행 전반에 대해 이해하게 되면 자신에게 맞는 수행법을 찾는 데도 큰 도움이 될 것"이라고 말했다. (02)737-8227

한명우 기자

**아바타 코스**  
 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!  
 나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

**받은길 아바타 센터**  
 아바타 마스터 김희권  
 전하는 본래는 언제나 지름을 보냅니다.

지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 앞장서야 할 때입니다. 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

**•전화문의 상담 환영**  
 서울시 종로구 명정동 154-1  
 전화 010-6230-2113 • 팩 02)396-2736  
 http://www.avatarcenter.co.kr  
 E-mail: heegyun@avatar21.com

# 있는 그대로 알아차리면 행복해요



국내 대표적인 위빠사나 수행자인 천안 호두마을은 한달에 3-4회씩 집중 수행프로그램을 마련한다. 사진은 1월 3일부터 18일까지 15일간 열리는 미안마 우 또다나 사야도 초청 특별집중수련회 모습.

이 나가고 들어오는 것과 배의 움직임을 자세히 느낀다. 이 호흡법은 잡념과 졸음을 막고 집중력을 키우기 위한 것으로 보통 수련생들은 1시간 동안 반복한다. 호흡은 24시간 하는 것이므로 이를 관찰하면 차츰 몸, 마음, 무의식으로 관찰 대상을 넓힐 수 있다는 것이다.

초심자를 지도하고 있는 양홍규 법사(49)는 위빠사나 수행을 열심히 하면 집착과 번뇌를 없앨 수 있다고 강조한다.

"사회생활을 하다보면 우리 인간들은 화를 자주내게 됩니다. 그런 화내는 자신을 관찰해 보세요. 화를 내는 나와 화를 내게 한 대상이 있다는 것을 알게 됩니다. '진짜 나'는 이것을 관찰합니다. 그러다보면 '진짜 나'는 화내기 전에 화를 내는지에 대해 알게 됩니다. 화를 내는 원인과 그 뒤에 생겨나는 결과를 보게 되면 화내기 힘들어지게 되지요."

수행에 참가한 김주영씨(37·서울 성동구 마장동)는 "위빠사나는 아침에 눈을 뜨고, 세수하고, 식사하고, 잠드는 것 모두를 수행의 일부로 보게 되므로 일상생활속에서도 수행력을 높여줘 마음이 고요해지고 평안해 짐을 느낄 수 있어 좋다"고 말했다.

위빠사나의 장점은 기본수행법만 익히면 일상생활에서 언제든지 수행할 수 있다는 것과 지도자가 인터뷰(면담)를 통해 언제든지 수련생의 자세를 고쳐주고 조언해 준다는 점이다. 이 때문에 제대로 된 수행을 위해서는 지도자의 몫도 중요하다.

호두마을은 수행 경험이 많은 국내의 위빠사나 지도자들을 초빙해 한달에 서너 차례 수련회를 갖는다.

천안 호두마을=김주영 기자

## 미안마 우 또다나 사야도 초청

### 15일간 수련...행선·오후불식도

마음이 조화롭고 평화로운 최상의 행복을 성취하게 됩니다."

처음듣는 설명에 이해가 안간 일부 수련생들이 고개를 갇웃거리자 스님은 예를 들어 설명했다. "눈앞에 굴이 있다고 합시다. 굴을 먹으면 처음에는 시원하거나 달다가 계속 씹으면 맛없어지고 나중엔 아무맛도 없어집니다. 맛을 관찰하면 분명 변화가 있습니다. 이처럼 변화하는 것은 실체가 없습니다. 그 변화를 보는 마음도 실체가 없지요. 주객을 떠나 대상을 객관적으로 바라보는 '마음'이 진짜 '나'입니다. 맛있다고만 느끼면 굴을 더 먹고 싶다는 욕망이 생길 뿐이고 맛없다고만 느끼면 먹기 싫다는 체념이 생길 뿐입니다."

수련생들은 오전 4시에 일어나 오후 9시까지, 예불과 행선(行禪·걸으면서 참선하는 것) 및 좌선, 인터뷰 등을 한다. 식사는 오전 6시와 오전 11시 두 번. 오후에는 간단한 음료 정도만 입에 뱉는 불식(不食)을 한다. 오후 수행 중 자유롭게 법사와 만나 수행을 점검한다.

위빠사나 수행에선 호흡에 대한 관찰이 기본이다. 호흡하면서 느껴지는 숨의 흐름, 배가 나오고 들어갈 때의 느낌 등을 관찰하는 것이다. 우선 숨을 들이마실 때 아랫배를 내민다. 숨을 '토' 소리가 나도록 급격하게 내뿜으면서 배를 안으로 들이킨다. 이를 20여 차례 반복하고 잠시 쉬 뒤 다시 한다. 이 과정에서 숨

## 1기관 1불자회 갖기·사이버활동 활성화

### 공불련, 새해사업·조직강화 연합법회 등 초점

한국불교 재가신행단체 중 가장 큰 규모를 자랑하는 한국공무원불자연합회(회장 성윤갑, 이하 공불련). 올해로 일곱 살이 된 공불련이 내실 다지기를 통해 2007년을 한 발 더 도약하는 해로 정했다.

공불련 올해 사업 계획의 핵심은 조직

확대 및 강화. 현재 공불련의 단위 조직은 각급 경찰불자회를 포함해 모두 213개. 그러나 전남북 지역의 경우에는 다른 지역에 비해 공불련 단위불자회가 없는 곳이 상당히 많다. 따라서 공불련은 전남북 지역을 중심으로 1기관 1불자회 갖기 운동

을 전개해 외연을 확대하는 한편, 각 단위 기관 불자회 별로 법회활동을 강화해 더 나은 포교와 수행 환경을 조성해나갈 계획이다.

인터넛상의 각 불자회 카페를 공불련 홈페이지에 연동시켜 사이버활동을 활성화 하면서 조직 간의 유대관계를 넓힌다는 점도 올해 계획의 특징이다.

공불련에 대한 인지도와 참여율을 높이기 위한 후원회 조직은 이미 추진 중이며, 후원회를 통해 후원금 모금 방안도 적극 검토한다. 다양한 사업을 위해 재정 확충은

필수적이기 때문이다. 서울시 각 구청 연합법회도 추진되고 있다. 서울시 공무원불자연합회가 있지만 구청 불자회간 연결고리가 없어, 연합법회가 이뤄질 경우 시행과 포교에 시너지 효과를 가져 올 수 있을 것으로 공불련은 기대하고 있다.

공불련은 1월 19일 오후 7시 서울 봉원사에서 2007년도 신년 하례법회를 열고 사업계획에 대한 설명회와 함께 발전방향에 대한 토론회를 갖는다.

한명우 기자 mwhan@buddhapia.com

謹賀新年

佛紀 2551年

## 이천만 불자 여러분 새해 복(福) 많이 받으세요.

### 저희 도봉구 장애인단체연합회는 2007년 정해년에도 장애인 복지에 최선을 다하겠습니다.

도봉구장애인단체연합회 이탁송 회장 합장



#### ■ 도봉구장애인단체연합회 활동사항

- ◇ 도봉구지체장애어르신 무료점심 급식
- ◇ 장애인 날(4월 20일) 체육행사
- ◇ 컴퓨터 무료 강좌 '유레카 스쿨' 운영
- ◇ 야학지도교실 '형설지공 야학' 운영
- ◇ 도봉장애인 자립작업장 운영

불자님들의 따뜻한 사랑이 자비광명의 세계를 열어갑니다.  
 •후원계좌 안내  
 국민은행 834701-04-026149 이탁송(장애인연합회일동)

도봉구장애인단체연합회 사무국장 김동철  
 서울 도봉구 쌍문2동 653(삼환프라자 605호)  
 문의전화 02)907-0916-8 팩스 907-0942 019-693-1784