

올해에는 명상수행 어때요?

명상전문가 강 선 희 중앙신도회 교육위원... 불교인재원서 2월 11일부터 특강

2011년 새해가 바뀐 지도 한 달이 훌쩍 넘고 어느새 설이 돌아왔다. 음력설이 되면 신년에 세운 지키지 못한 나만의 계획들을 다시 한 번 점검하고 새롭게 다짐을 하곤 한다.

금주, 금연, 책 100권 읽기, 주3회 운동, 자격증 따기 등 이것저것 세운 계획에 '명상하기' 하나를 더 추가해보면 어떨까.

〈체럼으로 읽는 티벳사자의 서〉 〈체럼하며 따라가는 명상네비〉의 저자이면서 수행의 달인이자 명상전문가인 강선희 중앙신도회 교육위원(49·법명 선명화)은 "매일 꾸준히 지속적으로 명상 수행을 하면 관절질환, 성인병 심지어 정신질환을 개선하는데 효과가 있다"고 말한다.

"얼굴이 거무죽죽해 건강이 안 좋아 보이고 근심걱정으로 가득 차있던 사람들도 수행을 하면 박피를 했다고 물을 정도로 피부가 맑아져요. 기미까지 없어지는 사람도 봤습니다."

조계종 중앙신도회 부설 불교인재원에서 마련한 '강선희 명상교실'의 강사로 나선 그가 지난해까지 수강생 471명 80여 명에게 명상을 지도하면서 앞에서 보고 느낀 수강생들의 변화다.

한다. 그리고 명상수행을 하면 좋다고 하지만 그 효과를 증명하는 과학적 연구도 적어 사람들이 명상수행을 시도하는데 주저하는 경우가 많다.

강선희 위원은 "명상을 포함한 불교수행은 시간과 돈을 들여 하는 것이 아니다. 자기가 할 수 있는 쉬운 주제를 찾아 하면 그걸로 수행이 된다. 예를 들어 '옴마니반메훔'을 계속 외는 것도 좋은 방법"이라고 말한다.

강선희 위원은 2008년 〈체럼으로 읽는 티벳 사자의 서〉(불광출판사)를 출간해 큰 반향을 일으켰다. 이 책을 읽은 독자들은 자발적으로 명상카페(cafe.daum.net/bardo2)를 만들어 함께 수행하면서 서로 격려하는 모습을 수행일기로 올렸다. 강 위원은 수행 일기에 댓글을 달아 면밀하게 수행 점검을 해 주면서 바르게 수행할 수 있도록 지도하고 있다. 강 위원은 이렇게 평범한 카페 회원들이 인터넷상에 수행하며 써내려간 일기를 엮어 최근 〈체럼하며 따라가는 명상네비〉(불광출판사)를 펴냈다.

실제로 강 위원의 지도아래 명상을 꾸준히 한 사람들은 일상의 어려움도 원만히 해결되는 과정을 보여준다. 함께 수행

"감정을 조절하고 긍정적인 마음으로 변하기 때문에 바른 서원을 세워 바른 기도를 하게 되니 당연히 저절로 좋은 일들만 생길 수밖에 없다"고 말했다.

강선희 교육위원은 재가수행자로 전 조계종 종정 서암 스님, 달라이라마, 까르마

명상은 누구나 할 수 있는 쉬운 것 '옴마니반메훔' 만 외는 것도 수행 "명상하면 깨달음·소원성취 육체·정신건강까지 좋아져"

파 린포체, 우뵤디파 사야도 등 국적을 초월한 제방의 선지식들로부터 가르침을 받으며 정진해오고 있다.

그는 능연주 1일 400~500독, 위빠사나 수행 3년, 티베트불교 오체투지 10만 배, 만트라 10만 배 공양 5년 등 불교 수행이란 수행은 두루 섭렵한 자타가 인정할 수 있는 달인이다.

사업가는 회사 부도 후 불교에 입문해 불교를 배우며 남보다 빠르게 불교를 알아갔다. 그러나 새 사업이 번창하면서 절에 다니는 일이 뜸해지더니 병에 걸려 보통 사람처럼 병원에서 생을 마감했다. 한국의 여인상을 간직한 노모는 강 위원의 친정어머니다. 평소 절에 다니며 항상 '관세음보살' 명호를 찾던 어머니는 좌탈입망(坐脫立亡)으로 세상을 떠났다. 이 돌이 세상을 떠나고 얼마 지나지 않아 강 보살이 평소 자주 가던 사찰의 스님이 열반했다. 세수 백수를 넘긴 나이에도 수행에만 전념했던 스님이다.

강 위원은 "갑작스럽게 몇 달 간격으로 세 번의 임종을 지켜본 후, '왜 세 사람이 각자 저렇게 다른 모습으로 이승에서의 연을 마감했을까'라는 의문이 들었다"며 "얼마 지나지 않아 의문을 풀 수 있었는데 그것은 평소 자신이 살아온 과정의 결과물이었던 것이다. 순간 정신이 번쩍 들었다. '그렇다면 나는 어떻게 살아갈 것인가?'라는 생각만 했다"고 회고했다.

그는 곧 답을 찾았다. 그것은 다른 아닌 '수행'이었다. 불자가 부처님의 가르침을 몸으로 실천하고 옮기는 일 외에 그 어떤 일도 다 업(業)을 더욱 두텁게 쌓는 것뿐이라는 생각이 들었다는 것이 그의 생각이다.

15년간 수행에 진력을 다해온 강선희 교육위원은 그동안 홀로 수행을 하면서 정신적·육체적으로 힘들고 고독할 때도 있었다. 그러나 지금은 불교인재원에서 진행하는 명상교실과 인터넷 명상카페의 불자들에게 조언을 해주면서 배우는 것도 많고 더욱 신심이 난다고.

그는 "명상교실에 오는 수강생들은 남들에게 터놓지 못하는 고민들을 솔직하게 이야기하고 공유한다. 서로 북돋아 주면서 수행을 점검해주시 더욱 신심 나고 재밌게 할 수 있어 좋다"고 말했다.

최근 강선희 위원은 어린이·청소년 명상과정과 쉬운 불교명상을 알리는 데 관심이 많다. 그는 "어린이·청소년은 어른보다 몸이 맑고 마음의 때가 덜 묻어 스핀처럼 흡수하기 때문에 명상을 통해 몇 배 더 큰 효과를 볼 수 있다. 이들에게 맞는 명상과정을 따로 만들어 지도하고 싶다"고 뜻을 내비쳤다. 이어 그는 "현재 개신교, 천주교에서 명상을 자기들의 종교 스타일에 맞추어 명상을 보급하고 있다. 앞으로는 이런 일이 없도록 병원, 복지관 등에 쉬운 불교 명상을 보급하고 싶다"고 포부를 밝혔다.



강선희 중앙신도회 교육위원은 불교인재개발원, 조계사 등 전국의 사찰과 기관, 기업 등에서 강의해 오고 있다. 그는 TV방송(KBS)을 통해 명상 중 뇌파를 측정해 선정의 깊이에 따른 뇌파의 흐름과 심신의 변화를 과학적으로 입증했다.

■ 불교인재원 '강선희 명상교실'

모처럼 마음을 안으로 모아 고요히 명상에 들면 마치 무의식 속에 저장된 모든 업이 드러나는 듯하다. 강한 것에서부터 미세한 것까지 복잡하게 펼쳐지는 망상은 물론이고, 몸의 고통은 다리에서 허리를 타고 머리 꼭대기까지 그 수위가 점점 강해지며 마음의 평정을 가지려는데 더욱 곤란케 한다. 이것을 극복해 내느냐 못하느냐에 따라

명상교실 2~4월 10주간 진행 기초·심화반, 직장인 참여가능

수행을 멈추지 더 깊은 정진의 계기로 이어갈 지 갈림길도 되지만, 항상 바른 안목으로 삶을 리드하는 주인으로 살아갈 것인지 아니면 흐릿한 영혼으로 영력에 끌려다니며 종으로 남은 생을 살 것인지 중요한 문제이기도 하다. 그러므로 수행을 함에 있어서 가장 큰 장애물은 몸의 고통과 마음에서 끊임없이 일어나는 번뇌이다.

그러다면 번뇌의 실체는 무엇이며 몸이 고통은 왜 일어나는 것일까? 이러한 장애물을 가장 빠르게 제거하고 마음의 고요를 가져올 수 있는 방법은 어떤 것들이 있을까?

불교인재원에서 진행되는 '강선희 명상교실'에서는 이러한 문제점들을 빠른 시간에 해결하여 몸의 편안함과 마음의 고요를 누리며 늘 깨어있을 수 있도록 힘을 기르는 수련을 진행한다.

불교인재원은 이번에 5기 수강생을 모집해 2월 11일~4월 15일 10주간 진행할 예정이다.

강좌는 총 10강으로 나눠 기초반은 매주 금요일, 심화반은 매주 수요일, 토요일에 진행되며 직장인도 참여할 수 있도록 저녁 7~9시 반도 운영된다.

강의는 참회, 자비, 선정 등의 주제로 명상에 들어가기 전 참회하는 법, 오체투지하는 방법, 자비명상 방법, 호흡하는 방법 등을 실제로 체험시키는데 초점을 맞춘다.

불교인재원은 "이런 공부는 많이 했지만 실제 체험을 하지 못했던 불자들이나 불교를 잘 모르는 일반인들에게 도움이 될 것"이라고 말했다. (02)735-2428



효과를 기대하며 명상 수행을 하기보다는 일단 지속적으로 꾸준히 수행을 해보도록 하자. 자신도 모르는 사이에 긍정적인 변화가 일어날 것이다. 사진은 '강선희 명상교실'에 참여한 수강생들이 2010년 11월 6~7일 용인 법륜사 템플스테이에서 수행하고 있는 모습.

꾸준히 명상을 한 사람들은 이렇게 외적으로 직접적 변화를 보이는 것은 물론 내적으로도 충만해진 자신을 발견한다.

강선희 교육위원은 "명상을 통해 약화된 건강과 부정적인 성격이 건강해지고 밝아지고, 잘못된 습관에 휘말려 살던 사람이 깨어있는 삶을 유지해 가는 변화를 겪는다. 명상이 삶속에 녹아 스며드는 과정을 확연히 볼 수 있다"고 강조한다.

사람들은 '명상'이라는 단어를 떠올리면 특별한 사람이나 하는 것이라고 생각

하던 불자 2명이 최근 직장에서 임원으로 승진했다가 하면, 한 수행생은 자신이 원하던 명문대에 합격하는 쾌거를 이뤄냈다.

강선희 위원은 이같이 명상을 통해 얻는 소원성취는 공덕의 길인 깨달음을 얻는 과정 중 일부일 뿐이라고 말한다.

그는 "사람들이 수행을 하면 자신의 감정을 조절하는 능력이 생겨 상황에 휘둘리고 이끌리지 않는 당당함을 갖게 된다. 그렇게 함으로써 일도 잘 풀리는 것"이라며

강선희 위원이 절에 다닌 지는 햇수로 26년, 본격적으로 수행에 임한지는 15년째다. 지금도 매일 새벽 3~4시에 일어나 아침기도, 요가, 호흡, 만트라 수행을 4시간씩 하고 있다. 그가 이렇게 수행에 전념하게 된 것은 1년 사이에 세 사람의 임종을 지켜보면서다. 한 사람은 명문학교를 나와 사업을 하던 사업가였고, 또 한 사람은 전형적인 한국의 여인상을 간직한 노모였으며 또 다른 한 사람은 동진 출가해 한 세기를 넘게 살다 간 노스님이었다.

(사) 한국불교 금강선원 학인모집 안내

- 직장에서 가정에서 불교 교리 학습 - 불교통신대학·대학원

◆대학장: 호 암 ◆대학원장: 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.

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

- 강원 교육 - 나란다삼장불교대학

◆학 장: 성 덕

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

◇모집학과: 사미과, 사집과, 사교과, 대교과 (각 6개월 과정)
◇원서교부: 2011년 1월 10일 부터
◇전형방법: 서류전형 및 면접
◇개 강: 2011년 3월 9일 수요일
◇교 수 진: 활안 한정섭스님, 호암스님, 서무선박사님, 이지행교수, 김익순교수의
◇출가수행, 사암, 포교원운영 행정지원
◇출가 수행자를 위한 기숙사 완비
* 우수학인 장학금 지급

- 범패·작법무 - 불교예술포럼

◆교 수: 해 사

불교예술의 계승 발전과 지도자 양성을 목적으로 교육하는 불교예술포럼에서는 무형문화재 제50호 영산재 이수자 해사스님을 교수로 초빙하여 불교예술의 진수를 배울 수 있다. 불교예술의 관심을 가지고 배우고자하는 학인들의 좋은 기회가 되리라 생각합니다.

◇강의내용: 사물다루는 법 등 기초의식교육
◇원서교부: 2011년 1월 10일 ~
◇수업시간: 매주 화요일 오후 3시 ~ 6시
◇개 강: 2010년 3월 8일 화요일

금강선원 기로원 입소자 모집



금강선원에서는 복지사업의 일환으로 제천 기로원을 완공하여 비구니 스님과 여성 불자들이 편안한 노후를 지낼 수 있도록 준비하였습니다.

복지타운으로 이용될 요사체에 입소하실 비구니, 여자 불자님들의 신청을 받고자 하오니 뜻있는 분들의 참여를 바랍니다.

◇방 규 모: 원룸형 8평 18실 (방1개, 베란다, 욕실)
◇입소자격: 비구니, 여성불자

* 자세한 내용은 금강선원 사무국

☎ 02)969-2410으로 문의 바랍니다.