

“마음 상태 알아차리면 깨어 있는 수행”



‘신행 · 포교 地圖’ 바꾼다

〈4〉 후원사 반야 수행반



강원도 원주에 보리동산 설립을 계획중인 후원사 주지 성오 스님

불교 포교의 시각지대라 일컫는 서울 강서구에 위빠사나 수행을 하는 도량이 있어 눈길을 끈다. 스리랑카 미얀마 등에서 10년 동안 남방불교를 공부하고 돌아와, 10년 이상 한국에 위빠사나 수행을 알려 온 주지 성오 스님이 이끌고 있는 곳이 바로 후원사의 반야수행반이다.

보다는 절이나 염불을 통한 참회 기도-자비명상-사마타 수행의 단계를 거치는 것이 훨씬 더 효과적이라고 전한다.

스님은 “이렇게 단계를 밟아야 분에 넘치지 않고 본 수행에 임할 수 있다. 내 마음이 무엇을 하는가를 온전히 아는 것이 위빠사나다. 질투 미움 분노 등을 참회를 통해 내려놓고 자비의 마음으로 세상과 타인을 사랑하는 마음을 갖는 것이 중요하다. 이후 사마

10년 이상 남방불교서 수행한

주지 성오 스님이 지도

목요일마다 좌선과 법문

자비명상 · 사마타 수행 진행

타 수행을 통해 온전한 삼매의 경지를 체험하면 위빠사나 수행이 훨씬 더 효과적일 수 있다”고 전한다.

이에 후원사는 6월과 10월 자비명상 과정을 열고, 인터뷰 등이 포함된 8월 집중 명상을 통해 수행을 다지는 과정을 갖는다. 스님은 이런 수행 과정을 거쳐서 일상에서 나를 살펴보는 힘을 기르는 것이 중요하다고 강조한다. 내 마음이 어디에 있는가, 내 마음은 어떤 상태인가, 내 마음은 무엇을 하고 있는가를 살피면 자연히 공부가 된다. 스님은 “내 마음이 즐거우냐 괴로우냐 어떤 마음으로 내가 말하고 행동



후원사 반야수행반은 매주 목요일마다 좌선 법문 등으로 수행을 진행한다. 이와함께 후원사는 6월 · 10월 자비명상 과정을, 8월에는 집중명상을 진행한다.

하는가를 살피면 그것이 깨어 있는 수행이고 일상에서 살아 있는 공부가 된다”며 “이것이 바쁜 현대인들이 생활속에서 자신을 지켜볼 수 있고 자신을 닦아 나갈 수 있는 수행”이라고 전한다.

후원사에서 3년째 수행을 하고 있는 안홍근 씨는 “몸이 안 좋아서 명상을 하게 된 것이 10년이다. 후원사와 인연이 닿아 3년째 이곳에서 수행을 하고 있다. 수행을 통해 화가 줄어들고 들뜬 마음이 가라앉고 나와 상황을 바라볼 수 있는 여유가 생겼다”며 수행의 즐거움을 말한다.

2년째 수행을 하고 있는 권진옥 보살은 “수행을 하면서 내면을 바라보는 눈이 생겼다. 또한 예전에는 왜 마음이 수시로 변할까 이해할 수 없었는데

수행을 하면서 마음은 늘 변하는 것이고 그런 마음을 있는 그대로 받아들이는 지혜를 얻었다”며 “수행은 내 몸과 마음의 현상을 관찰하고 나의 잘못된 습을 끊임없이 고쳐나갈 수 있게 하는 힘을 길러주는 것”이라고 전한다.

앞으로 성오 스님은 강원도 원주에 수행처인 ‘보리동산’을 마련해 지친 현대인들이 수행을 통해 행복해질 수 있는 길을 열어주고자 한다. 스님은 “내년 정도에 한 동 정도의 건물을 짓고 3년 안에 완공을 목표로 하고 있다. 탑 속에 법당이 들어가는 형태의 3층 건물로 기도하고 수행할 수 있는 공간을 마련하고자 한다”고 전했다. (02)2658-3100

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

이젠 학생들이 먼저 명상하자고 말해요

10년수행 학원강사 무원향 보살



“수업에 들어가기 전 아이들에게도 5분 명상을 시켜요. 명상을 마친 아이들은 좀더 차분하게 수업에 임하죠. 처음에 명상을 어색해 했던 아이들도 이제는 제가 흑역사 수업 진도에 쫓겨 때뻑이라도 하면 왜 명상을 안 하냐고 되물으며 쟁길 정도죠”

어린시절부터 불교학생회 활동 등을 해온 학원강사 무원향 보살이 본격적으로 위빠사나 수행을 만난 것은 10년 전부터다. “그 전에도 명상 수행을 했지만 10년 전 호두마을에서 성오 스님을 만나 사법처 법문을 듣고 본격적으로 위빠사나 수행을 하게 됐어요. 매일 한 시간씩 수행을 하고 성오 스님이 후원사 주지로 오시고 부터는 목요일마다 나와 수행을 하고 있습니다”

그녀는 수행을 꾸준히 하면서 변화된 삶을 살고 있다고 말한다. 화를 다스리는 방법을 알게 됐고 또 쇼핑보다는 도반들과의 대화를 즐기는 사람이 되었다고 한다. “아이들을 가르치려면 때론 화를 내야 될 때도 있죠. 하지만 화를 바로 거두어 들이는 방법을 배웠어요. 그리고 예전에는 쇼핑광이었는데 이제는 도반들과 차 마시며 수행 얘기 나누는 게 더 즐거운 사람이 됐죠”

무원향 보살은 그 후에는 명상지도도 보시행을 실천하는 것이 목표다. 그녀는 “인근 학교에서 요가 명상 등을 접목한 강의로 봉사하고자 한다”며 환한 웃음을 지었다.

정혜숙 기자

서구의 마음수행 현장

〈2〉 잭 콘필드 · 조셉 골드스타인의 통찰명상회(IMS) ①

잭 콘필드(Jack Kornfield)와 조셉 골드스타인(Joseph Goldstein)은 1975년 미국 동부 메사추세츠주 바르(Barre)시에 통찰명상회(Insight Meditation Society, IMS)를 설립해 위빠사나 명상 대중화를 이끌었다. IMS 설립 후 위빠사나 명상 수련회의 첫 참가자들은 더 많은 수련회를 지원하기 위해 1976년 다르마 재단(Dharma Foundation)을 설립하고 격월간지 〈알고 싶은 마음(Inquiring Mind)〉, 위빠사나 커뮤니티 저널 등의 발간을 도왔다.

이후 재단 구성원들은 1984년 캘리포니아 마린카운티에서 명상수업을 이끌었고, 1985년 서부지구 IMS와의 협업으로 IMS 서부명상센터를 설립했다. 다르마 재단은 지속적인 성장으로 1988년 우드레이크(Woodacre)에 ‘스피릿 록 명상센터(Spirit Rock Meditation Center)’를 설립했다. 현재 조셉 골드스타인이 IMS를, 잭 콘필드가 록 스피릿을 운영하고 있으며 이 둘은 미국 동 · 서부의 위빠사나 명상 수행지의 양대 산맥을 이루게 된다.

동부 통찰명상회(IMS) · 조셉 골드스타인 운영

메사추세츠주의 외딴 시골마을에 자리잡고있는 IMS는 한마디로 종합 명상센터다. 수행센터(Retreat Center)와 숲속 휴양지(Forest Refuge) 두 가지 형태로 운영하며 다양한 프로그램을 제공하고 있다. 수도원을 개조해 만든 수행센터는 주말 단기프로그램부터 3개월 장기프로그램 등 명상코스를 제공하



IMS 참가자들은 다르마 재단을 설립하고 미국 전역에 명상센터를 세워 많은 위빠사나 수행자들을 배출하고 있다. 미국 메사추세츠주의 통찰명상회(IMS) 참가자들이 숲속에서 걷기 명상을 하고 있는 모습(좌)과 캘리포니아의 스피릿 록 명상센터 전경(우).

IMS 참가자들 다르마 재단 설립

계층 · 인종 따라 프로그램 구성

비용은 25~500\$까지 다양

고 있으며, 큰 호수가 옆에 마련된 숲속 휴양지에서는 수행은 보다 적게 하고 안식위주의 생활을 할 수 있도록 하고 있다.

지도교사는 수석법사, 일반법사, 외부강사 등으로 50여 명이며, IMS는 강사양성 프로그램을 마련해 승가에 의존하지 않고 강사를 양성하고 있다.

IMS는 원하는 사람들의 특성에 맞게 프로그램을

IMS 스피릿 록

美 동 · 서부 위빠사나 수행의 양대산맥

개발해 참가자들의 다양성을 존중하고 있다. 그동안 열린 수련회를 보면 남성 · 여성 · 가족 · 동성애자 · 유색인종 · 미혼자 수련회 등 다양하다.

수행센터내부에는 객실과 식당 명상관 등이 마련돼 있으며 음식은 모두 유기농 채식으로 제공된다. 비용은 1박 평균 80~100달러 정도를 지불해야 한다.

IMS의 모토는 1995년 잭 콘필드가 명시한대로 ‘진정 삶을 바꿀 수 있는 큰 수행을 가능한 단순하게 전하고 싶다’는 것이다. 그러므로 복잡하게 보일 수 있는 의식, 가사 착용, 염불, 종교적 전통을 다 생략하고 명상 수행만 전념하게 하고 있다.

서부 스피릿 록 명상센터 · 잭 콘필드 운영



1988년 설립된 ‘스피릿 록’은 1990년에 대형 명상홀, 관리사무실, 숙소를 비롯해 100명이 넘는 인원을 수용하는 주방 겸 식당을 마련하고, 2일에서 2개월 동안 수행하는 프로그램들을 제공하기 시작했다.

스피릿 록은 설립 후 참가자수가 급격히 증가해 현재는 매주 수백 명의 사람들이 방문해 종일 수행 또는 장기간 거주하면서 수행프로그램에 참석한다. 스피릿 록에 따르면 1만명 이상의 회원이 스피릿 록의 발전을 위해 시간과 돈을 아끼지 않는다고 한다.

달라이라마, 틱 낫한을 비롯해 람 다스 등 영적 지도자들이 스피릿 록을 다녀가면서 더욱 유명해졌다. 스피릿 록은 불교의 전통에 뿌리를 두고 빨리어

경전 가르침을 기반으로 사법처, 호흡을 통한 마

음행경, 자에 명상을 포함한 위빠사나 명상을 가르친다.

특히 프로그램은 참가자들의 눈높이에 맞게 세분화돼 있어 골라 들을 수 있다는 것이 장점이다. 장 · 단기 등 기간별 분류부터 개인 · 가족 · 여성 · 남성 · 직장인 · 사회활동가 등 다양하다.

△영 · 유아와 부모가 함께 하는 가족프로그램 △중 · 고등학생 프로그램 △유색인종을 위한 집중명상 △불교기초교리 △불교와 심리학 △수행심화반 등의 커리큘럼이 눈에 띈다. 참가비는 25달러에서 500달러까지이며, 참가자들은 비용을 선지불하고 참가 후 지도교사에게 나머지 비용을 지불하거나 기부금을 낸다. 또한 스피릿 록에 발전기금으로 1000달러 이상을 기부한 참가자들에게 무료로 명상 프로그램을 제공하고 있다.

스피릿 록의 교사진은 21명으로 구성되었고 IMS와 영국의 가이아 하우스(Relax at Gaia House)에서 수행을 지도하는 교사들이 방문해 프로그램을 이끌고 있다. 이들은 모두 20여년 이상 명상수행을 하고 4~6여년간 불교경전을 체계적으로 학습한 전문가들이다. 또한 스피릿 록은 지도교사를 양성하고 자격증을 부여하고 있으며 △살생하지 않는다 △출치지 않는다 △가르치지 않는다 △승려한 행위를 하지 않는다 △약물을 오 · 남용하지 않는다 등의 5가지 윤리강령을 세우고 엄격하게 교육시킨다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

강강백색

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“아름은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

식약청 의료기기 05-0626호 인증

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게하며 각종 질병을 예방하세요

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 가능성 건강치료가 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

오장육부를 치유함에 있어 썩음을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩음(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 “열침”이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지않, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- *입금계좌 : 농협 053-12-125418 강환영
- *일요일 공휴일도 상담합니다.
- *대리점 및 딜러모집 (조함자극건강매트, 오션건조기, 요추베개등 자매품다양)