

교리 먼저 공부...수행의 바른 길 이해

초기 경전 배우며 불교 새롭게 알았죠

4년 명상 수행 신연희씨



‘신행·포교 地圖’ 바꾼다

<6> 제따와나 선원



“역지로 내려놓는다면 폭발할 가능성이 있죠. 수행의 방향을 정확히 알아야 합니다. 고요를 통해 바른 사유를 하면 정견이 생기죠. 이렇게 지혜가 성장을 하면 자연스럽게 버려지기가 돼요. 이해를 통해 버리기가 되어야지 역지로 내려놓으면 참는 것이 될 뿐입니다”

현재 제따와나의 주요 프로그램으로는 △일요 경전법회 및 화요 입문법회 △수요 중도법회 △목요 경전독송 등이 운영되고 있다. 또한 명상 수행 프로그램으로 △마음명상 초보과정 △팔정도 집중수행 △청정도론 입문과정 △2030명상 프로그램인 템플스테이와 단기출가 △지도자 프로그램 △기업단체 연수 등이 진행되고 있다.

이렇게 체계적인 프로그램을 통해 제따와나 회원들은 수행의 이유와 필요성을 느끼게 된다. ilmuk님은 “제도권 교육을 받은 현대인들에게 무조건 믿



제따와나 선원은 다양한 프로그램으로 명상을 지도, 현대인들에게 좋은 반응을 얻고 있다. 사진은 3월 27일 청정도론 프로그램 명상 장면



신연희(58·사진) 씨는 오랫동안 불교신자였다. 대부분의 회원들이 명상을 찾다가 제따와나를 만난 것과는 상반되게 그녀는 집 근처에 사찰이 생겼으며 가벼운 마음으로 들렀다가 수행의 재미에 푹 빠졌다.

“그동안 절에 다니면서 불교에 대해 꽤 많은 지식을 가지고 있다고 생각했죠. 하지만 제대로 설명할 수 있는 교리가 없더라고요. 제따와나선원에서 4년간 공부하면서 교리와 수행에 관한 이론을 하나씩 정립시키는 계기가 됐어요. 하나의 기둥이 세워진 느낌이에요”

물론 신 씨가 처음부터 수행을 한 것은 아니다. 초기에는 법문만 들었고 이후 니까야 경전을 읽게 되면서 수행의 필요성을 절감하게 된 것이다.

그렇다면 그가 수행을 통해 얻게 된 것은 무엇일까? 바로 자신의 마음을 알아주는 법을 배웠다는 것이다.

“저는 남들에게 좋은 사람이라는 얘기를 많이 들어요. 하지만 제 마음 속에는 이것이 상이 되어 좋은 사람 착한 사람이야 한다는 강박증으로 스트레스를 받고 있었죠. 그 마음을 외면하고 살아가는 수행하며 이를 알아차리게 됐죠. 이제는 기쁜 마음으로 남에게 친절을 베풀 수 있는 사람이 되었습니다”

그렇게 그녀는 인터뷰를 마친 후 명상을 하러 종종히 법당으로 향했다. 정혜숙 기자

제따와나 선원장 ilmuk 스님은 수행의 원리와 방법을 정확히 이해하면 수행의 힘이 생긴다고 말한다. 3월 27일 오전 서울 방배동에 위치한 제따와나 선원에서는 청정도론 입문과정 법문이 한창이었다.

이 과정은 팔정도 집중수행과정을 마친 후 좀 더 체계적이고 깊이 있는 수행을 원하는 회원들을 위해 마련된 프로그램이다.

지난 2009년 설립된 제따와나 선원은 도시민들에게 명상 수행의 나침반 역할을 해오며 꾸준히 회원을 늘려오고 있다. ilmuk 스님은 “명상은 탐욕과 성냄의 고통을 주는 마음을 버리는 것이다. 하지만 세상속에서 이를 버리며 홀로 수행하는 것은 쉽지 않다. 제따와나는 수행을 하는 동안 만나게 되는 여러 장애요소에 대해 지도해주고 대중들에게 수행의 바른 길을 제시해주고자 한다”며 설립 취지를 전했다.

팔정도 수행 · 청정도론 등 공부

국제명상마을 건립 목표로 불사

고 따르라는 방식은 이제 통하지 않게 되었는지 모른다. 초기불교는 이런 면에서 매우 체계적이고 논리적이죠. 이를 통해 불교를 이해시키고 수행으로 이어질 수 있도록 한다”고 설명한다.

3년째 제따와나선원 회원으로 활동하고 있는 김은정(46) 씨는 수행을 통해 세상이 밝고 행복해졌다고 말한다. 김 씨는 “텔레비전을 보다가 누군가가 세상이 전쟁터라고 하더라. 그런데 정말 세상이 전쟁터가 되어야 할까하는 의문이 생겼다. 그러던 중 방

송에서 스님의 법문을 듣고 이곳에서 수행을 시작했”고 전한다. 김 씨는 수행을 통해 ‘내 옳다는 생각’을 내려놓을 수 있었다고 말한다. 그는 “화가 나면 내 마음을 먼저 살핀다. 그러다보면 상대를 탓하기 보다는 나를 돌아보게 된다. 나를 내려놓으니 나도 주변도 모두 행복해진다”고 전한다.

오랫동안 해오던 요가의 한계를 느끼고 명상을 찾았다는 신명희 씨(44)는 수행을 통해 성격이 많이 유연해졌다고 한다. “제 마음을 들여다 보는 연습을 하다보니, 까칠하다 같으면서 이런 주변의 지적이 너무 싫었는데 이제는 그것도 제 모습이라는 것을 인정하게 되었어요. 그리고 나니 상대방도 저를 편

하게 대해요. 질투심도 사라졌죠. 이제는 감정의 동요도 많이 사라지고 마음이 편해졌어요. 요즘 웃는 제 모습이 그저 만족스러워 뿐입니다”

이렇게 제따와나 선원의 수행자들은 명상을 통해 자신을 조금씩 변화시켜가는 힘을 얻고 있었다. 부처님께서 가장 오래 머물며 법을 설하셨다는 기원정사를 의미하는 제따와나는 앞으로 기원정사와 같은 모범적인 수행공동체를 건립하고자 한다. 이에 제따와나는 국제명상마을 불사를 진행중이다. 특히 홀로 수행할 수 있는 공간인 꾸미를 통해 평생 수행공간도 기증받고 있다.(02)595-5115

정혜숙 기자 bwjns@hyunbul.com

서구의 마음수행 현장

<4> 프랑스 명상공동체 마을 ‘플럼 빌리지’

프랑스 남서부 보르도지방 근교에는 ‘영적인 오아시스’로 불리는 명상공동체 마을 플럼 빌리지(Plum Village)가 있다.

베트남 출신의 스님이자 시인이며 평화운동가인 틱낫한(Thich Nhat Hanh·86) 스님은 1982년 ‘플럼 빌리지’를 세우고 인종과 종교에 상관없이 각자의 믿음에 따라 마음의 평화를 추구할 수 있는 장소로 만들었다.

1926년 베트남 중부의 행정관료 집안에서 태어난 틱낫한 스님은 우연히 사진 속 평화로운 스님의 모습을 보고 16세 되던 해인 1942년에 선불교에 입문 승려가 됐다.

이후 불교사상의 사회적 실천을 강조하면서 ‘모든 불교는 삶에 참여한다’는 참여불교(Engaged Buddhism) 운동을 주창하고 민중의 고통을 덜어주는 실천적 사회운동을 펼쳤다.

1961년 미국으로 건너간 스님은 프린스턴 대학교와 컬럼비아 대학교에서 비교종교학을 강의했다. 베트남전쟁 때는 각지를 순회하며 반전평화운동을 전개하고, 전쟁 난민을 돕기 위해 사회정년봉사학교를 열어 계속 봉사활동을 했다.

이러한 활동으로 1967년 노벨평화상 후보로 추천 받았으나, 불교 평화 활동으로 베트남 정부는 귀국 금지 조치를 했고, 틱낫한 스님은 1973년 프랑스로 망명했다.

스님은 베트남전쟁 후 프랑스로 들어오는 보트피플을 위해 수용소를 세워 봉사활동을 했고, 1975년 파리 근교에 ‘스위트 포테이토’를, 1982년 보르도에



틱낫한 스님은 매일 오전 마을을 돌면서 법회를 열고, 제자들을 이끌고 플럼 빌리지 내 오솔길을 일주일에 한 두번씩 걷는다. 또한 여름수련회 때에는 전세계에서 온 참가자들과 함께 걷는다.

베트남 출신 평화운동가

틱낫한 스님이 1982년 설립

5개 마을과 상주인구 100여명

여름·겨울 대규모 수행 열어

‘플럼 빌리지(Plum village)’를 각각 세우고 명상 공동체 활동을 통해 세계 각국의 비구·비구니 스님들과 평화 및 참여불교 운동을 전개했다. 1990년에는

미국 버몬트주(州)에 승원(僧院) ‘단풍담’과 수행원 ‘그린 마운틴’을 설립하고, 이후 프랑스·미국을 비롯해 세계 각국을 오가며 계속 강연 및 저술 활동을 하고 있다.

24시간 깨어있는 정념수행 정진

플럼 빌리지에는 만발한 해바라기와 1250여 그루가 되는 자두나무, 그리고 수백 년 된 보리수와 곳곳에 대나무 숲이 있다. 이곳에서 수련생들은 스님들과 함께 탁구를 하거나 기타를 치며 노래를 부르고 해마다 누워 늘어지게 잠을 자기도 한다. 엄격한 시

간과 규율로 진행되는 한국의 수련회와는 사뭇 다른 풍경이다.

플럼 빌리지는 틱낫한 스님이 거주하는 윗마을(어퍼플릿)과 이곳에서 차로 5분 거리인 서쪽마을(웨스트플릿), 10분 거리인 아랫마을(로워플릿), 30분 거리인 뉴플릿(새마을), 외부에 공개하지 않은 승려들의 수행처 내원 등 5개 마을로 이뤄져 있다.

이곳도 아침 6시에 일어나 법당에서 함께 30분 좌선하는 것으로 일과를 시작한다. 오전 8시 30분부터 12시까지 틱낫한 스님의 법문과 오후 4시 30분 조별 모임에서 서로 깊이 경청하고, 마음을 터놓는 시간



플럼 빌리지에서는 정념수행과 종소리명상을 주로 한다. 플럼 빌리지 숲에서 수행하는 수련생들

이 하루 주요 일과다. 나머지 시간에는 무엇을 하든 자유다.

틱낫한 스님은 매일 오전 마을을 돌면서 법회를 연다. 이때 법당 밖에선 다리를 퍼거나 누워서 스님의 법문을 듣기도 한다. 또한 스님은 제자들을 이끌고 플럼 빌리지 내 오솔길을 일주일에 한 두번씩 걷는다. 여름수련회 때에는 전세계에서 온 참가자들과 함께 걷는다.

플럼 빌리지에서는 집중적으로 명상을 많이 시키지도, 법회를 많이 하지도 않는다. 팔정도의 하나인 정념(正念)수행을 한다. 자신이 하는 모든 것을 깨어 있는 눈으로 보고 깨어 있는 마음으로 24시간 실천하는 습관을 붙이는 것이다.

이런 정념 수행과 함께 핵심적으로 실천하는 수행이 있다. 바로 종소리 명상이다. 보통 30분 정도에 한 번씩 울릴 때마다 수련생들은 모든 것을 멈추고 자신의 몸 안과 마음 안을 들여다보며 호흡에 집중한다.

플럼 빌리지에는 매년 수천 명의 방문객이 찾아오는데, 어린이를 포함한 가족과 일반인에게 이곳을 완전 오픈하는 여름 1달 동안 찾는 사람만 1000여 명이 넘는다.

여름과 겨울 두차례 틱낫한 스님이 직접 참여하는 대규모 명상캠프가 한 달동안 열리며 명상수행을 위해서는 최소 1주일씩 머물러야 한다.

비용은 한 사람이 1주일간 드는 비용(음식값 포함)은 개인 텐트가 180유로(한화 약 26만원)이며 매트리스, 베개, 시트, 침낭 등이 제공된다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

<h2>불자 정보</h2> <p>934호 TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 광주광역시 인근 20분거리 대지 299평 총평수 637평, 전건축물 목조 대웅전 29평 요사채 20평, 방4, 욕실1, 공양간 10평, 방1개, 해우소3평방3칸 지하수 130m 물수량 100톤 일급수 CC카메라 9대시설 사찰경내지 계곡물흐름, 조경완벽 무안-광주간 고속도로 IC5분거리 가액: 3억5천만원(꼭 하실 분만 전화요망) * 장난전화사절 * <p>010-9338-0118</p>	<h3>일본사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치 : 일본 후쿠오카 대지 150평 건물 2층 약 70평 (1층 살림집, 2층 법당) 주차장 월 50만원 수입 납골당 30기 양도가 9천만원 노스님(한국인 노령)으로 한국인에게 양도코저함 거주권을 해드림 안정적으로 생활 수행 가능 <p>010-5495-4678</p>	<h3>포교원(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치: 경남 양산시 통도사 근처 3층 건물중 2층 (40평) 가액: 보증금 500만원 월 35만원 (시설비 1600만원) 몸만 오시면 즉시 법회 가능 꼭 하실분만 연락 요망 <p>010-6434-3389</p>	<h3>사찰(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치: 경산 와촌 갯바위 자락 경계 특구 공원 6차선 도로와 마을진입로 2차선도로와 맞물린 암자 대지 216평, 건평 1.2층 60평 가액: (용자 1억 5천 만원 포함) 4억 5만원 사투기만 해도 투자까지 100% <p>010-5419-7622</p>	<h3>도심포교원(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치: 대전광역시 중구 운장동 (대전역에서 도보로 10분) 지하1층 60평, 큰법당 방2칸, 공양간 시설완벽 보증금 100만원 월 28만원 시설비 7백만원 상업지역, 아파트3세대 최고요지 현 포교원 운영중, 꼭 하실분만 전화요망 <p>010-9387-3679</p>
	<h3>지리산토굴안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치: 구례 지리산 온천 부근 토굴 신속 475평 산수유나무사이에 20평 현대식 건물 화엄사TG에서 10분거리, 구례읍 15분, 남원 15분 마을에서 500미터거리, 아주 조용 스님 두세분에서 수행하시면 좋음 토지 안 마르지 않는 샘 2곳 양도가액: 1억 9천만원 <p>010-7242-0993</p>	<h3>현재 전원주택 노인 요양원 적지 땅을 알고 터를 잡으세요</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치: 경남 사천시 사남면 주택: 스틸하우스 (29평) 대지: 554평, 정남향(명당터) 가액: 1억 9천 5백만원 <p>011-9517-8526</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 현재 사찰 운용중 (다용도 사용 가능) 경북 영천시 고경면 덕정리 (약수터내) 대지 197평 ● 건물 2층 1. 건평 98평 2층건물 (방11칸) 2. 70평 1층 - 법당 약 30평 (공양 15평) 식당 15평 시설: 아미타불, 관음, 약사, 지장, 소불, 후불탱화, 지장, 신중, 삼선각(철성, 나란, 산신) 양도가액: 2억 8천만원 <p>010-3170-0183</p>	<h3>토굴(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치: 경기도 양평군 양동면 금왕리 시설 : 전화상담 가액 : 4천만원 <p>010-9849-7727</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> 위치: 경북 칠곡군 경북 과학대학 근방 부지 2500평, 건물 70평 방6개, 폭포수 가까이 있음 경관 화려함 고사리 약 800평 가액: 3억 7천만원 (용자 1억 6천 포함) <p>011-556-5507</p>