

티베트 스님의 50가지 지혜



세상에서 가장 송고한 음료는

마음 챙김의 감로수이다.

이 감로수의 흐름은 결코 중단되지 않으리라.

보통의 음료와는 달리, 마음 챙김의 감로수는 언제 어디서나 당신의 목마름을 한 번에 가시게 할 수 있습니다. 말라레빠는 이렇게 말했습니다. "만약 마실 음료가 필요하거든 마음 챙김과 깨어 있음의 차를 마셔라."

만약 점진적으로 수행을 진전시키고 실수를 극복하려면 마음의 상태를 알아차리는 것이 필요합니다. 그리고 당신의 행동으로 인해 벌어질 일들에 대해서도 늘 주의를 기울여야 합니다.

당신이 걸을 때나 앉을 때나, 먹을 때, 쉴 때 언제든지 마음챙김을 유지하는 것이 중요합니다. 또한 이것은 죽음에 직면했을 때 많은 힘이 될 것입니다. 깨어 있음은 죽음과 재탄생 사이를 지날 때, 인과의 과정을 거칠 때 그 길을 잘 갈 수 있도록 도움이 됩니다.

저녁에는 낮 동안 있었던 일들과 생각들을 돌아보고 실수나 경솔한 행동들을 반성하십시오. 당신 자신에게 이렇게 말하세요. 스승을 만난 것과 그의 가르침을 받은 것이 매우 잘한 일이란 것을요. 선행으로 모든 중생들에게 공덕을 회향하고 그들을 더욱 향상시키겠다고 서원하십시오.

이 글은 민족사에서 펴낸 <세상 끝에서 만난 스님의 말씀> 티베트 스님의 100가지 지혜 중에서 발췌했습니다.

佛誕 5월, 해외 고승들 한국 찾는다

조계종·불교TV, 틱낫한 스님 초청 마음 챙김 수행 진행

불기 2557년 부처님오신날을 맞아 세계적인 명상 지도자들이 잇달아 한국을 찾는다.

가장 먼저 눈길을 끄는 것은 틱낫한 스님(사진)의 방한이다. 스님은 이미 1995년과 2003년에 한국을 찾은 바 있으며, 이번 방한은 태국 한국 홍콩으로 이어지는 아시아 투어의 일환이다.

틱낫한 스님의 방한은 조계종(총무원장 자승)과 불교TV(회장 성우)가 부처님오신날 기념행사로 추진한 것으로 스님은 오는 5월 1일부터 15일까지 전국을 돌며 집중 명상수행과 대중강연을 개최한다.

공식 일정은 5월 2일 오전 11시 한국불교역사문화기념관 국제회의장에서 열리는 방한 기자회견으로 시작되며, 5월 3일부터 7일까지 4박 5일동안 강원도 평창 월정사에서 '힐링·상생·행복'을 주제로 명상 프로그램을 진행한다. 만 20세 이상의 내외국인을 대상으로 진행되는 이번 프로그램에서 틱낫한 스님은 직접 명상과 플럼빌리지의 대표 수행프로그램인 5가지 마음챙김수행 등을 지도한다.

5월 8일과 9일에는 경기도 김포 중앙승가대학교에서 학인 스님들을 대상으로

'21세기 부처는?'을 주제로 명상프로그램을 진행한다.

평화 운동을 위한 대중 강연도 마련된다. 5월 10일 오후 3시 부산 범어사에서 '평화는 가능하다'를 주제로 강연이 열리며 이 자리에서는 틱낫한 스님의 '평화론'을 만날 수 있다. 통역은 혜민 스님(미국 뉴햄프셔대학 교수)이 맡는다.

5월 1~15일까지 전국 순회

서울 동국대 등서 대중 강연

월정사에서는 명상 수련 진행

봉인사, 디뎡까라 스님 초청해

위빠사나 캠프... 5월 6~15일

서울 동국대 실내체육관에서는 '마음챙김 수행의 날' 행사가 진행된다. 12일 열리는 이날 행사에서는 틱낫한 스님의 법문과 플럼빌리지 법사단의 이완 명상 및 질의 응답이 진행된다. 당일 접수는 불가능하며 홈페이지를 통해 사전접수 등록을 해야 한다.



방한 일정의 하이라이트는 5월 13일 오후 7시 서울 잠실실내체육관에서 열리는 '멈춤 그리고 치유' 주제의 대중강연이다. 강연에는 틱낫한 스님과 플럼빌리지 법사단이 모두 참여해 명상 수행의 진면목을 선사한다.

5월 14일 오전 9시30분에는 서울 양천구 조계종 국제선센터에서 'WAKE UP' 수행프로그램이 진행된다. 'WAKE UP' 수행프로그램은 틱낫한 스님의 마지막 아시아 투어를 기념해 플럼빌리지의 젊은 법사단이 직접 지도하는 프로그램이며, 젊은 세대들의 공통적인 또는 개별적인 고민을 서로 나누며, 현명한 지혜를 나누는 장이 될 예정이다.

불교TV 관계자는 "틱낫한 스님은 88세의 노령인만큼 이번 아시아 투어는 생애 마지막 아시아 투어가 될 것으로 예상된다"며 "이번 방한은 더 가깝고 생생한 스님의 가르침을 기다렸던 사람들에게 소중한 기회가 될 것"이라고 말했다.

문의 www.tnhkorea2013.org

이와 함께 경기 남양주 봉인사(주지 적경)는 미얀마의 유명한 위빠사나 여성 수행자인 디뎡까라 세알레이 스님을 초청해 집중 수행 강좌를 연다.

5월 6일부터 15일까지 열리는 강좌에서는 부처님께서 설하신 마흔가지 명상 주제를 통해 초선정에서부터 팔선정에 이르는 선정수행과 위빠사나 수행을 소개하고 이를 스님의 지도에 따라 직접 체험하는 방식으로 진행된다.

또한 봉인사는 집중수행 강좌 기간 동안 서울대 의과대학 보원통합의학연구소와 함께 호흡집중명상이 뇌파와 스트레스에 미치는 영향을 연구할 예정이다.

한편, 디뎡까라 세알레이 스님은 미얀마의 유명한 아비담마 지도자인 피아옥 스님에게 수행지도도를 받았으며, 이후 10여년 넘게 세계 각국의 국제불교센터를 순회하며 명상수업을 진행하고 있다.

신종일 기자 motp79@hyunbul.com

조계종 원로의원 성우·성파·대원 스님

원로회의 42차 회의서 선출

조계종 원로회의(의장 밑윤)는 4월 15일 한국불교역사문화기념관 4층 대회의실에서 42차 회의를 열고 대원, 성파, 성우 스님을 신임 원로위원으로 선출했다. 이날 원로회의에서는 22명 원로위원 전원이 참석했다.

성우 스님은 고승 스님을 은사로 1963년 파계사에서 출가했다. 중앙승가학원(현 중앙승가대) 초대원장, 조계종 제11~12대 중앙종회의원 등을 역임했다. 현재 동화사 율주, 불교TV 회장이다. 성파 스님은 월하 스님을 은사로 출가해



성우 스님 성파 스님 대원 스님

1960년 통도사에서 월하 스님을 계사로 사미계, 1970년 월하 스님을 계사로 비구계를 수지했다. 1971년 통도사승가대학을 졸업한 이후 총무원 사회부장교 교무부장, 통도사 주지를 역임했다. 현재 서운암 회주다.

대원 스님은 상연 스님을 은사로 출가해 1958년 고암 스님을 은사로 사미계를, 1962년 통도사 스님을 계사로 비구계를 수지했다. 현재 학림사 오동선원 조실이다.

성우·성파·대원 스님은 성수 스님 임직과 지혜·조우 스님 임기만료에 따른 것이다. 원로회의 명예의원에는 도견·이두·녹원·도원·보성·환안·원명·동춘·지혜·조우 대종사 등 10명이 추천됐다.

한편, 이날 원로회의는 부의장 명선 스님에게 지난해 6월 여수 WFB성공대회 공로를 치하하는 중정표창을 전달했으며 법안법 제정과 승직관련 특별조치법 제정 보고 등을 진행했다. 노덕현 기자

영담 스님 불교방송 이사장직 해임

이사직 유지 둘러싸고 논란

영담 스님이 불교방송 이사장직에서 해임됐다. 불교방송 이사회는 4월 19일 서울 마포 가든호텔 백합홀에서 열린 81차 이사회에서 이와 같은 안을 가결했다. 이날 이사회에는 이사 21명 중 18명이 참여했으며 영담 스님, 춘광 스님(전태종), 박순곤 이사 등 3명은 불참했다.

불교방송 관계자는 "19일 날짜로 영담 스님이 사표를 제출했지만 진흥원 측 이사들이 이를 수용하지 않아 결국 해임안과 사직서 수리안을 표결에 부치는 것으로 가닥을 잡았다. 결국 이를 놓고 투표를 진행한 결과 해임안 10표, 사직서 수리안 8표가 나왔다"고 전했다.

하지만 이사장직 해임이 결정된 후에도 이사직 해임 여부를 놓고 장시간 이사회는 계속됐다.

결국 이날 이사회에서 조계종측 이사스님 6명은 영담 스님의 이사직 해임에 대해 인정할 수 없으며 중단 차원에서 대응할 것이라는 입장을 밝히고 퇴장했다.

정혜숙 기자

진흥원 제자리 찾기 특위 첫 회의

의장단 선출... 자문위원 두기로

대한불교진흥원제자리찾기를 위한 특별위원회(위원장 원하)는 4월 17일 첫 회의를 열고 향후 활동방안을 논의했다.

이날 회의에서는 수석부의원장에 종상

스님, 부위원장에 장적 스님, 간사 각림스님을 각각 선출했으며, 실무를 담당할 전문위원과 법률적 검토를 위한 자문위원을 두기로 결의했다. 자문위원과 전문위원 선출은 의장단에 일임하기로 했다.

원하 스님은 "진흥원은 옛 장경

호 거사가 불교진흥을 위해 재산을 출연해 설립됐지만 현재는 사유화된 경향이 크다"며 "진흥원 이사진과 대화를 통해 본래 설립취지를 되살리는 방향으로 위원회 활동을 전개해야 한다"고 밝혔다.

한편, 특위에는 의장단 이외에도 성직, 정문, 법해, 함결, 정인, 각림, 만당, 정운스님 등이 참여하고 있다.

신종일 기자

부처님의 가르침을 전하고 있는 세계적 여성 명상 지도자

디뎡까라 세알레이 초청10일 집중수행

석가모니 부처님 시대의 가르침을 그대로
사마타(선정)와 위빠사나(통찰)수행을 단계별로 지도합니다.

수행의 시작에서 깨달음에 이르기 까지 체계적인 시스템

개인 면담 지도를 받으며 수행 할 수 있는 귀한 기회입니다. 초심자에게는 명상의 주된 주제인 아나빠 나 사띠(호흡관)와, 사대(지,수,화,풍) 관찰방법이 주어지며 이후 집중과 지혜의 계발에 따라서 개별적인 가르침을 받습니다.

◆ 수행일정안내 ◆

- 일 시 : 2013년 5월 6일 ~ 5월 15일 (9박 10일)
- 장 소 : 봉인사 한길정진원 (www.bonginsa.net / bonginsa@hanmail.net)
- 참가비 : 45만원 (스님 : 18만원)
- 입금계좌 : 농협 355-0000-5973-03 (예금주 : 봉인사)
- 준비물 : 개인세면도구, 개인컵
- 접수문의 : 031)574-5585, 070-7766-6547

*** 부처님의 가르침을 전하고 배우는 뜻깊은 이차리에 모인 모든 존재들을 위하여 따뜻한 마음으로 봉사하실 분들을 두손모아 기다립니다.

연인원 4만명이 참가하는 힐링전문 템플스테이도량

성지순례와 함께하는 엔터테인먼트 골굴사

오감으로 느끼는 생생한 문화체험
보고 듣고 따라하고 느낌으로 배우는
선무도와 불교종합예술공연 - 체험 - 감동의 파노라마

사천왕 四天王 DEVAS GUARDIAN

1500년 마애불의 미소가 삼세업장을 소멸하는 골굴사

주변 성지 : 기림사, 오여사, 석굴암, 문무대왕 수증릉

◆ 공연 내용 : 선무도·승군의 검무·화랑의 봉술·아수라의 바라무·사천왕의 탈춤 선무드라춤 테라피·힐링살풀이·불교전통무용·민요

◆ 템플라이프(유료) : 선무도체험·공연관람·공양(식사)

◆ 단체공양(식사) : 예약가능(유료)

◆ 선무도 공연 ◆
매일 오전11시, 오후3시 30분(무료공연)
월요일은 쉽니다.

선무도총본산 골굴사 재)선무도 대금강문
☎ 054)744-1689 / 775-1689 www.sunmudo.com