

“세상은 넓고 할 일은 무한히 많음을 느꼈어요”

한미청소년불교문화연수단, 8월 7~18일 美 서부지역 탐방



지도법사 스님과 18명의 청소년으로 구성된 '한미청소년불교문화연수단' LA, 샌프란시스코, 라스베가스, 세도나 등 미국 서부지역을 방문하는 시간을 가졌다.

18명의 한국 청소년들이 미국을 방문해 꿈을 키우고 돌아왔다. 조계종 국제전법단(단장 수암)과 한국 불교국제네트워크(대표 정범)는 8월 7~18일 11박 12일 동안 지도법사 스님과 18명의 청소년으로 구성된 '한미청소년 불교문화연수단(이하 연수단)'과 함께 LA, 샌프란시스코, 라스베가스, 세도나 등 미국 서부지역과 스탠포드, 버클리, UCLA 대학을 비롯해 미국 문화를 체험하고 진로를 탐색하는 시간을 가졌다. 연수단은 체류 기간 동안 미국 LA시에 있는 한국 사찰의 모습을 고스란히 간직한 달마사, 고려사, 태고사를 방문했다. 또한 유니버설 스튜디오, 산타모니카 해변, 그랜드캐년을 방문해 미국의 자연경관과 문화를 체험하는 시간을 가졌다.

특히 연수단은 버클리, 스탠포드 대학 등 서부 지역 우수 대학을 방문해 도서관 등 대학 캠퍼스를 둘러봤다. 이 밖에 현지에서 근무하고 있는 한국인들이 한국 학생들을 위해 구글, 인텔 등 구글, 인텔 등 우수기업들을 소개하며 꿈을 이루기 위해 어떻게 공부하고 사회에서 어떤 마음으로 살아야 하는지 설명해 줬다. 이번 연수단에 참가한 성민석(중1) 학생은 “많은 것을 보고 느낄 수 있었고, 미국 명문대에 다니는 학생들을 만나면서 정말 공부를 열심히 해서 미국으로 유학가고 싶다”며 “세상은 넓고 할 일은 무한히 많음을 깨닫는 소중한 시간이었다”고 말했다.

이아은 기자

오색 찻잔 茶 담아 마시니 내 마음 평온

서울자비선명상센터, 오색차 명상 체험 현장

“순동작의 모든 감각의 변화를 알아차리면서 움직임 하나하나 순간순간 알아차림해 대상으로부터 마음을 챙깁니다. 차를 따르면서 차와 일체 도구가 자신과 하나로 연결됨을 생각하면서 물이 흐르고 꽃이 피듯 자연스럽게 마음이 편안하게 모두와 함께 하듯 일체감을 느낍니다.”

8월 28일 오후 2시 서울 충무로에 위치한 서울자비선명상센터 사무실. 20여 명이 차(茶) 명상을 하고 있다.

서울자비선명상센터 지도법사인 원허 스님(한국차명상협회 이사장)이 평소 지도한 대로 장은경(46)씨가 차를 음미하는 법을 안내했다. 그런데 찻잔들의 색깔이 눈에 띄었다. 오색차(五色茶) 명상이란 것으로, 재가자들은 빨강, 노랑, 초록, 파랑, 흰색 5가지의 찻잔에 차를 담아 마시고 있었다.

일반인들에게 마시는 차로 명상을 한다는 것이 쉽게 와 닿지 않을 수도 있다. 하지만 원허 스님은 “차 마시는 것을 수행으로 삼는 것은 차를 매개로 해 사람과 사람과의 만남이 이루어지고 차 맛과 혀의 만남, 향기와 코와의 만남, 색과 눈과의 만남이 있기 때문에 인연관계의 흐름을 아주 쉽고 가볍게 알아차릴 수 있다”고 강조한다.

원허 스님의 오색차 명상은 색채를 이용해 마음의 본성을 깨닫는 것이 핵심이다.

“오색차 명상은 차의 다섯 색채를 방편으로 공성과 빛인 마음의 본성을 깨우치는 데 있으며, 보이고 들리는 모든 것이 마음의 현상임을 깨닫는 데에 주목적이 있습니다. 물론 몸과 심리치유에 도움이 되기도 하지요. 이 자비다선 명상은 유행을 따르거



서울자비선명상센터 회원들이 오색차 명상을 하며 마음공부를 하고 있다.

나 뿌리 없는 명상법이 아니라 계정해 삼함을 갖춘 명상법이며, 수행에 따라 체험의 단계와 깨달음이 있는 명상법입니다.”

몸의 색소 세포가 외부의 빛과 색채에 반응하듯 5요소의 색채파장으로 이루어진 우리 몸의 내부는 마음 빛의 표현인 5요소의 색채파장에 늘 반응하고 있다.

마음 집중하고 5색이 주는

심리적 효과 상기하며 음미

몸·심리 치유로 보리심 얻기 목표

스님에 따르면 오색차 명상은 감정과 심리를 정화하는 역할을 한다. 파랑색은 얼굴에 나타나는 화와 무지를 다스리며, 녹색은 시기질투와 불안감을, 붉은색은 탐욕을, 흰색은 슬픔과 화냄으로 인해 생기는 가슴의 아픔, 응어리, 샷된 견해 등을, 노랑색은 자만과 고집을 다스린다.

오색차 명상법은 간단하다. 마음을 집중하고 5색이 심리적으로 주는 효과를 상기

하고 차상 위에 다섯 색의 찻잔을 파랑색-녹색-붉은색-흰색-황금색 찻잔의 순서로 나열하고 찻물을 따른다. 다음에는 정좌를 하고 찻잔을 20~30초 정도 바라본다. 이 지켜봄을 통해 심리적으로 불안하거나 안정됨을 경험할 수 있다.

그 다음 눈을 감고 5색 찻잔 중에 선명하게 떠오르는 찻잔이 있는지 살펴본다. 눈을 뜨고 선명하게 떠올랐던 찻잔의 차를 마시며, 찻물이 목을 타고 몸 안으로 내려갈 때 찻물의 색을 선명하게 상상하며 온몸에 스며드는 것을 연상한다. 이 때 각 색채는 몸에 영향을 주고 또한 색채는 심리적으로 마음에 영향을 준다. 이후에는 찻물의 선명함 순으로 차를 마신다. 색차를 한 가지씩 마실 때마다 30초 정도 몸과 마음의 상태를 살피고 마지막 찻잔의 색차를 마신 후에는 1분 정도 가만히 몸과 마음 변화를 살핀다.

원허 스님은 반드시 5색 찻잔이 있어야만 오색차 명상을 할 수 있는 것은 아니라고 했다. 백색 찻잔에 5색 찻물을 따르면 찻잔이 백색이므로 5색의 찻물이 더욱 선명해

고, 찻물의 색채를 지켜 본 후 그대로 5색차 명상법 대로 따라하면 된다. 만약 차도 구마져 없다면 이미지 명상을 통해서 차명상을 하면 된다.

원허 스님은 오색차 명상이 차 마심과 차수행의 차 마심과는 확연히 다르다고 했다. 스님은 “차 마심도 치유 효과는 있겠지만, 지관(止觀) 수행이 병행될 때만 차 마심이 그대로 생명살림으로 된다”며 “즉 차를 마시는 행위와 맛에 대한 집중은 몸과 마음을 가깝고 편안하게 하며 막힌 것을 소통시키므로 생명을 살리게 된다”고 덧붙였다.

이러한 오색차 명상을 통해 몸과 심리를 치유하고, 완전한 자유를 얻으며 마지막으로 지각있는 존재인 유정의 괴로움을 해결하고자 보리심을 일으키는 단계를 머무를 수 있다는 것이 원허 스님의 설명이다.

참가자들은 오색차 명상을 통해 긍정적인 변화를 느꼈다고 했다. 노정월 씨는 “오색차 명상 후 눈을 뗀데 왼쪽 가슴이 살짝 아프다 이내 괜찮아지고 마음이 고요해졌다. 매일 아침 10분씩 하면 하루가 고요해질 것 같다. 아침부터 피곤해서 짜증이 났는데, 스트레스가 많이 풀었다”고 말했다.

보리심 보살은 “은 몸으로 스며드는 노랑색 찻물로 인해 그에 따른 모든 상처가 치유되며 과거에 저장된 정보까지 치유된다는 믿음과 함께 온화하고 평온한 마음이 유지됐다. 찻물을 기운으로 느끼니 몸은 바로 사라지고 이대로 가면 자비로운 마음으로 인해 선정에 들 것 같다”고 말했다.

원허 스님은 성주 자비선원에 주석하며 서울, 부산, 대구, 성주, 호주, 캐나다 등 국내에 6개 선원을 운영하면서 자비다선, 능엄경, 자비수관을 지도 하고 있다. (054)931-8874

이아은 기자 oasis1983@hyunbul.com

포항 인재교육원, 가을학기 수강생 모집

다문화가정복지상담사, 유기농기능사 인기 9월 5일 마감

동국대학교 경주캠퍼스(총장 이계영) 포항 인재교육원(원장 이부형)이 가을학기 수강생을 모집한다. 모집 과정은 불교과정(불교기초교리), 자격증 취득과정(논술지도사, 독서지도사, 네일아트, 다문화가정복지상담사, 미술심리지도사, 방과후수학지도사, 심리상담사, 유기농기능사, 한자한문전문지도교사, 주산암산교육지도사), 뮤지 아카데미(성악교실, 통기타, 플루트, 덩덕궁 난타), 스포츠 아카데미(댄스스포츠, 태고, 힐링과정(연극, 수필창작, 가족힐링프로그램, 생활풍수지리, 바리스타, 석고방형제), 특별과정(부동산경매컨설팅), 미술창작과정에 서예 등이다. 가을학기는 9월 1일부터 12월 19일까지 총 15주 과정으로 운영되며, 접수 기간

은 9월 5일 까지다. 동국대 인재교육원은 “다문화가정복지상담사, 유기농기능사 등 자격증 취득과정이 인기인 만큼”이라며 “인재교육원의 다양하고 유익한 가을학기 강좌에 많은 관심을 바란다”고 말했다. 동국대 경주캠퍼스는 포항시민들의 평생교육에 대한 열망과 사회 수요에 적극 봉사하고자 포항시 오행항 한국은행 옆에 포항지역 평생교육과정을 전담하는 인재교육원을 설립해 지역민과 지역사회에 평생교육의 장으로서 교육 봉사의 역할을 담당하고 있다. 자세한 내용은 동국대학교 인재교육원 홈페이지(http://dce.dongguk.ac.kr/) 및 전화로 문의하면 된다. (054)278-6969

이아은 기자

동국대 국제선센터 9월 강좌 개강

매주 토요일 2시부터 영어와 간화선 법회

9월을 맞아 동국대가 다양한 강좌를 준비했다.

동국대 국제선센터(원장 수봉)는 매주 토요일 영어법회와 간화선 법회를 개최한다. 9월 영어법회에서는 외국인 수행자들이 다양한 시각으로 불교에 대한 강의를 펼칠 예정이며, 간화선 법회는 ‘마음공부’를 주제로 강의를 진행한다. 9월 영어법회는 오후 2시부터 △6일: 다니엘라 쉐커(독일)의 ‘관음(동서양 전통에서 본 자비의 원형)’ △13일: 린다 에머슨(미국)의 ‘붓다-다르마를 수호하는 9번째 비슈누 화신’ △20일: 데이비드 메이슨(미국)의 ‘도선국사와 풍수지리사상 그리고 위대한 사람들’ △27일: 환산 스님(용화사)의 ‘현

대세계에서의 명상법’ 순으로 진행된다. 간화선법회는 오후 4시에 열리며 △6일 황수경 박사의 ‘명상과 리더십: 자기 자신과의 만남’ △13일: 수봉 스님-전심법요/박찬욱 박사-‘일상에서 ‘각찰’의 힘을 기르자’ △20일: 박규리 박사의 중국 선종 특강 △27일 환산 스님의 선가귀감이 진행된다.

이와 함께 국제선센터는 ‘가을 선찰답사’를 함께할 신도 및 일반인을 모집한다. 답사는 10월 25일 진행되며 무량사(부여)-성주사지(9산선문, 보령)-대천해변-간월암(서산) 등을 순례할 계획이다. (02)2260-3892

이아은 기자

5일간 3000명 진료... 지역민 문전성시

병률연, 8월 8~18일 인도 아삼서 의료봉사

전국병률자연연합회(회장 김진섭, 이하 병률연)는 8월 8~18일 인도 북부 아삼 시바사에서 진행한 해외의료봉사를 마치고 귀국했다.

병률연은 “해외의료봉사단 16명과 함께 병률연은 10박 11일 동안 해외의료봉사를 원만수행하고 귀국했다”며 “현지의 열악한 환경과 우천에도 불구하고 100km 인근지역 주민들까지 진료받으러 올 정도였다. 내과, 소아과, 한방과, 치과 등 전문 의들이 진료를 하고, 안경사가 시력을 교정하는 등 진료기간 5일 동안 약 3000명의 환자들을 진료했다”고 설명했다.

이어 병률연은 “해외의료봉사를 마치고 인도 아삼 시바사 사원을 떠날 때 현지인



인도 북부 아삼 시바사 주민들을 진료하고 있는 병률연 회원들

들이 보여준 이별의 눈물에 행복함을 느낄 수 있었다”며 “해외 의료봉사 원만수행을 법계 제불보살과 중생계에 회향한다”고 전했다.

이아은 기자

불교의식 수강생 모집

단기속성 3개월과정 (46기)

본 대학에서는 일상적으로 상용화되고 있는 불교의식에 대한 교육을 실기와 병행하여 실시하며 다음과 같이 수강생을 모집합니다.

1. 교육안내

- 개강일시 : 2014년 9월 3일 (수요일) 오후 3시 (목탁 지참)
- 교육시간 : 매주 월요일, 수요일 오후 3시 ~ 5시
- 교육장소 : 서울 본 대학 (위치 : 서울 조계사 근처)
- 통신교육 : 교재, 교육자료, 녹음 CD 우송

2. 교육내용

- ① 송 주 편 (도량식, 조석종정 등)
- ② 예 경 편 (상단에불, 조석예불, 각단에불, 향수해례, 사성례, 신중단 등)
- ③ 현 공 편 (삼보통정, 중단퇴공, 관음, 지장, 신중청, 각종 불공의식 등)
- ④ 제의식편 (천도제, 49제, 시다림, 기제사, 명절제사 등)
- ⑤ 시 식 편 (관음시식, 화엄시식, 상용영반, 구병시식, 방생의식 등)

3. 신청방법 : 전화 또는 방문 접수 (우편, 팩스 접수 가능)

- 사찰 및 포교원에서 실제로 상용화되고 있는 의식방법을 집중 지도함
- 필요에 따라 일부 범용법패를 병용해서 의식 집전을 쉽게 이해할 수 있도록 지도함

☎ 02)733-1959
720-1836

계탈음의 법(法) · 전법하는 사(師)
한국불교법사대학.대학원
서울특별시 종로구 우정국로 45-3 (견지동, 한선빌딩 3층)
http://pubsa.buddhism.org FAX : 02)737-5305

교직자 양성 전문교육

제 87기 佛敎儀式 (범음·범패) 學人모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆과정 (야간 및 통신생)

기본과정 (3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량식, 율송, 상단에불, 각단에불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정 (3개월)	상주권공, 대령관공, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
신행과정 (1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆모집인원 : 30명 (선착순)

◆원서접수 : 2014년 9월 15일 까지

◆개강일시 : 2014년 9월 16일(화요일) 개강. 매주 (화, 금) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)

◆제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매

명리학 과정 (임성도 교수)

① 명리학: 초급, 중급, 고급 (각과정 3개월) 2시 반 ~ 4시

② 성명학: 초급, 상급 (각 3개월) 1시 ~ 2시 반

▶ 개강일시 : 2014년 9월 15일 (매주 월) ◀

- * 본원은 초중급 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계제도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.
- * 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 병행할 수 있도록 지도합니다.
- * 전화 · 서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛敎儀式教育院
海東佛敎梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496