

### “걱정은 금물, 모두 다 잘될거야”

템플스테이 스님들이 수험생에게 전하는 메시지

청춘의 꿈을 응원하는 ‘당당’ 템플스테이를 운영하는 낙산사, 백담사, 법륜사 지도법사 스님들이 수험생들을 위한 응원과 격려의 메시지를 전했다.

한 달 앞으로 다가온 수능시험에 대비해 심신의 안정을 돕고 집중력을 향상시키기 위한 스님들의 조언이다.

낙산사 적담 스님은 “자기 전 잠깐의 명상을 추천한다. 침대에 편안히 누워 15분 정도 자신의 숨을 관찰하면 머리도 몸도 가벼워진다”면서 “쉬는 것을 충분히 잘 해야 두뇌도 제대로 활동을 한다”고 밝혔다.

백담사 백거 스님은 “한계 속에서 충만을 발견하고 그것에 만족할 줄 아는 지혜를 길러야 한다”며 “먼저 호흡을 발바닥으로 내려 보낸 뒤, 용천(천을 오르면 때 오목하게 들어가는 곳)에 집중해 호흡해 보라”고 충고했다.

법륜사 일목 스님은 “다 잘 될 거라는 생각을 가져라. 걱정은 금물”이라며 “연일법과 연꽃자로 마음을 안정시켜 보라”고 응원했다.

스님들은 화합에 지친 청춘들에게 용기를 북돋아주는 부처님 말씀 한 구절도 보

냈다. 낙산사 적담스님은 “수행하는 데 마(나쁜 일)가 없기를 바라지 마라. 수행하는 데 마가 없으면 서원이 굳건해지지 못하게 되나니, 부처님께서서는 모든 마군을 수행을 돕는 벗 삼으라 하셨느니라”고 전했다.

백담사 백거 스님은 “마음에 반응할 것인가, 마음에 주도할 것인가”를, 법륜사 일목 스님은 “백만 명의 적군을 무찌르는 장수보다 나 자신을 다스리는 사람이 진정한 장수”라는 경구를 수험생들에게 추천했다.

한편, 한국불교문화사업단이 운영하는 당당 템플스테이에는 수험생과 가족이 서로를 격려하고 감사의 마음을 나눌 수 있는 프로그램이 마련돼 있다.

동해바다 절경을 품은 양양 낙산사는 ‘파랑새를 찾아서’ 템플스테이를, 만해한용운의 기운이 서린 인제 백담사는 ‘꿈! 알림. 다림. 누림’ 템플스테이를, 용인 법륜사에서는 ‘Dream 드림’ 템플스테이를 운영 중이다. 자세한 사항은 템플스테이 공식 홈페이지(www.templestay.com), 또는 각 사찰의 개별 홈페이지를 참조하면 된다. **신성민 기자** molp79@hyunbul.com

## “파욱 숲속사원 수행법 국내서 배워요”

우실라 스님 향천선원서 사마타 위빠사나 수행 지도

“내가 괴로움·정신적 고통에서 벗어나기를...내가 육체적 고통에서 벗어나기를, 내가 평온하고 행복하기를, 내가 두려움으로부터 벗어나기를... 행복한 얼굴과 자비로운 마음에 집중하세요. 마음을 편안하게 하고 인중에 집중하고 들숨·날숨만 알아차리세요.”

토요일 오후 서울 장충동에 위치한 향천선원 법당. 미얀마에서 온 우실라 스님의 사무량심 수행 지도 법문이 한창 진행 중이다.

20여 명의 재가자들은 서툰 한국말로 자애명상을 지도하는 우실라 스님의 말에 귀 기울이며 사무량심(四無量心)을 기르기 위해 들숨·날숨에 집중한다.

우실라 스님은 초기불교의 정통명상수행법인 사마타 집중 명상을 수행하는 미얀마 파욱 숲속사원에서 많은 수행자를 대상으로 지도한 인물이다.



10월 4일 토요일 오후 서울 장충동에 위치한 향천선원 법당. 미얀마에서 온 우실라 스님의 사무량심 수행 지도 법문이 한창 진행 중이다.

11월 말까지 매주 토요일 3시 열려  
우실라 스님이 직접 수행점검  
체계적인 사마타·위빠사나 지도  
파욱 사야도에게 지도력 인정받아

을 해온 전현수 박사(정신과 전문의)와 위오기 교수(공주대 경영학과)가 사마타 위빠사나 수행원리에 대해 설명하는 시간도 마련돼 있다.

우실라 스님이 가르치는 수행법은 크게 세 가지로 나뉜다. 사마타 수행으로서 호흡관 수행법(아나빠나사피), 사마타 수행으로서 네 가지 보호수행법, 4대 수행으로 시작하는 위빠사나 수행이다.

이 세 가지 수행법에서 호흡관은 파욱 사야도가 수행자들에게 삼매와 선정을 깨닫게 하는 데 주로 이용하는 수행주제다. 수행자가 일정 기간 호흡관 수행을 하면 니미따(심상 혹은 표상)가 뜨면서 초선을 비

롯한 4선정을 얻게 된다. 만약 수행자가 호흡관으로 4선정에 도달하고 다섯 가지 사유자재함을 숙달했으며 삼매로 인해 얻어진 빛이 밝게 빛날 때, 수행자가 원한다면 거기에 바로 위빠사나 수행으로 나아갈 수 있다고 한다. 그렇지 않다면 거기에 더 몸의 32부분에 대한 수행, 백골관, 색깔 까시나(kasina)수행 등으로 무색계 4선정을 얻게 하는 사마타 수행을 하게 한다.

그 다음 호흡관이나 흰색 까시나로 얻어진 선정의 빛을 바탕으로 자비회사 4무량심과 불수법, 죽음에 대한 명상하는 사념, 그리고 부정관 등을 수행하게 한다. 이 네 가지는 수행자가 여러 가지 위함요소에 빠지지 않도록 지켜주고 보호해 주기 때문에 보호수행법이라고 한다. 수행자가 위빠사나 본수행으로 들어가기 전에 닦아야 할 것이 있는 수행이다.

다음으로 사마타 수행으로 얻은 선정의 집중력을 바탕으로 4대 수행을 통한 위빠사나를 시작해야 한다. 수행자는 몸과 마음

을 구성하는 궁극적 실재를 분별 확인하고, 두 번째로 12연기의 관찰을 통해 모든 현상의 인과를 살펴야 한다.

이 두 단계가 파욱 숲속사원에서의 수행을 다른 순서 위빠사나 수행과 구별 짓는 깊이 있는 수행이라고 한다.

첫 번째 단계에서 몸을 대상으로 지수화풍 4대를 관찰함으로써 물질의 이루는 극미 요소인 깔라빠(kalapa)를 확인한다. 여기서 한 걸음 더 나아가 깔라빠를 구성하는 기본요소인 지수화풍 4대와 색갈·냄새·맛·영양소와 부차적 요소인 감성물질 요소·성(性)요소·심장 토대 요소들까지 확인한다. 이 단계까지 확인해오면 물질의 궁극적 실재를 본 것이고, 그다음만 제대로 위빠사나를 진행할 수 있다고 한다. 깔라빠의 요소들을 확인한 다음에는 한 깔라빠가 생멸할 때, 17번 생멸한다는 심찰라를 확인한다. 또한 낱알의 마음(心)과 마음부수(心所)들의 생멸을 확인한다. 이 단계까지 파악한 정신의 궁극적 실재를 본 것이라고 한다. 이렇게 낱알이 깔라빠의 생멸과 심찰라의 생멸을 보아야만 진정한 위빠사나 수행이 가능하다는 것이 파욱 수행법의 특징이다.

법회에 참석한 한 참가자는 “파욱의 명상법을 책으로 읽는 것과 실제로 수행을 하신 분의 체험을 육성으로 듣는 것은 확연히 다른 것 같다. 명상 과정을 좀 더 세세히 알 수 있으며 수행의 목적과 방법에 대한 확신을 얻게 되는 것 같다”며 “또 질의 응답 시간도 있어 수행에 있어 궁금한 점을 물어보고 상세히 답변을 모두 들을 수 있어 너무나도 소중한 귀중한 시간이다. 부처님의 바른 법에 목말라 하는 분들이 꼭 법회에 참여해보기를 권한다”고 말했다.

**이나는 기자** oasis1983@hyunbul.com

### 공불련, 14주년 기념법회 거행

10월 11~12일 양양 낙산사서



공무원불자연합회는 10월 11~12일 양양 낙산사에서 창립 14주년 기념법회를 가졌다.

공무원불자연합회(회장 김상인, 이하 공불련)는 10월 11~12일 양양 낙산사에서 회원과 가족 등 300여 명이 참석한 가운데 ‘창립 14주년 기념법회 및 대의원총회’를 개최했다.

행사는 입재식, 대의원총회, 수행정진, 낙산사 순례 등으로 진행됐다.

입재식에서 김상인 회장은 “입재식에서 김상인 회장은 “모든 행정기관에 1불자회 갖기를 목표로 회원들이 국민의 행복을 위해 봉사하도록 노력하자”고 말했다.

이밖에 공불련 회원들은 각 기관별자회

대표 임원이 참석한 가운데 대의원총회를 열고 2015년도 계획안을 논의했으며, 수행정진의 시간에는 낙산사 스님들과 함께 관음정근과 다라니기도로 새벽 예불 전까지 철야정진을 했다. **이나는 기자**

## 우수기업 사회공헌팀서 불교경제 배운다

날마다좋은날, 10월 28일 소셜임팩트포럼 개최

(사)날마다좋은날 불교사회적경제지원본부(본부장 박주연)는 2014불교사회적경제 소셜임팩트포럼 ‘불교사회적경제! 대기업 사회공헌전략과 통(通)하다’를 개최한다.

한국사회적기업진흥원이 후원하는 이번 행사는 10월 28일 오후 3시 30분 한국불교역사문화기념관 2층 국제회의장에서 열린다.

행사는 대기업 사회공헌팀 실무자들의 주제 강연으로 마련됐다. SK행복나눔재단 사회책임경영지원팀의 조미현 팀장, KDB대우증권 CSR추진부 김성철 부장, 현대자동차

그룹 사회문화팀 최재호 차장등이 강사로 나설 예정이며, 오프닝 강연으로 임팩트스퀘어의 도현명 대표가 ‘기업의 공유가치 창출과 사회적경제 파트너십’의 주제로 강연한다. 강연 후에는 강연자와 참석자들의 자유로운 네트워크 시간이 마련된다.

날마다좋은날은 “이번 포럼은 (사)날마다좋은날 불교사회적경제지원본부와 대기업 사회공헌 팀과의 긴밀한 네트워크를 통해 이뤄진 첫 번째 행사라 더욱 뜻 깊은 자리가 될 것으로 예상된다”며 “그간 불교계에서는 정부공공기관 및 대기업의 사회적경제 지원에 대한 다양한 정보가 부족해 사

회적경제 창업 전방에 많은 도움이 되지 못한 것이 사실이다. 불교가 갖고 있는 무한한 잠재력과 가능성을 기업의 사회공헌전략과 매칭해 향후 활성화의 토대를 마련하는 좋은 기회”라고 설명했다.

한편 날마다좋은날은 ‘사회적경제, 불교와 만나다’를 주제로 조계종 교육원 스님 연수교육 인증과정을 실시한다. 불교사회적경제지원본부가 최초로 스님들만을 대상으로 개최하는 이번 교육은 11월 5~7일 오후 2시 서울 전법회관 3층에서 열릴 예정이다.

교육에서는 김종자 한국사회적기업진흥원 판로지원본부장이 ‘정부의 사회적경제 지원정책과 방향’을, 강대성 SK행복나래

대표가 ‘사회적경제 판로지원 현황 및 방향’을, 강윤정 한국사회적기업진흥원 협동조합 설립팀장이 ‘사회적경제 인증·설립 프로세스’를, 김광수 신나는조합 소장이 ‘불교사회적경제 콘텐츠 발굴 및 개발’을, 임창구 한국사회투자 사무국장이 ‘사회적 금융 활용방안’을 각각 강의한다. 교육 후에는 전문 컨설턴트와 함께 구체적인 사업 계획을 가지고 있는 스님의 사찰을 방문해 집중적인 컨설팅·멘토링 서비스를 지원할 예정이다.

자세한 내용은 홈페이지(www.everygoodday.org)를 참고하거나 (사)날마다좋은날 불교사회적경제지원본부에 문의하면 된다. (02)732-7273 **이나는 기자**

### 덕양선원, 구미서 대비주수행법회 연다

구미 수행회 발족 기념, 11월 9일 구미 상공회의소 강당서

대비주수행 전문도량인 덕양선원(원장 법상)의 수행정진이 경북 구미에서도 이어진다.

덕양선원은 11월 9일 오후 1시 20분 구미 상공회의소 2층 강당서 대비주수행법회를 거행한다.

덕양선원은 “지난 4월 법회 동참이 어려운 인근 지역 신도들이 대비주 수행을 전법하고자 ‘구미 대비주 수행회’를 발족

했다”며 “매주 월요일 한자리에 모여 법상 스님의 법문을 공부하고 한목소리로 대비주 정진을 해 온지 어느덧 30회차를 맞이해 공덕을 회향하고자 법회를 마련했다”고 설명했다.

구미 대비주수행법회는 덕양선원장 법상 스님 즉문즉설 그리고 대비주 49독 정진, 불공, 축원, 합동천도제 순으로 진행된다. (031)907-7172 **이나는 기자**

**행복**

## 오백나한 점안식 및 법상종 제 15대 총무원장 심지 해월 대종사 취임대법회

결실의 계절을 맞아 금번 (사)대한불교법상종에서는 아래와 같이 미얀마정부로부터 기증받은 오백나한 점안식 및 법상종 제15대 총무원장 심지 해월 대종사 취임식을 봉행하고자 하오니 무무 참석하시어 법석을 빛내주시길 기원드립니다.

□ 일 시 : 2014년 11월 2일 오전 11시  
□ 장 소 : (사)대한불교법상종 본산 안성 쌍미리사  
□ 문 의 : 경기 안성시 삼죽면 기술리 33-1 쌍미리사 (☎ 전화 031-677-9950~4)  
□ 식 순 : ◆ 1부 : 오백나한 점안식 (오전 9시 ~ 오전 10시 30분)  
          ◆ 2부 : 총무원장 취임식 (오전 11시 ~ 12시 정오)  
          ◆ 3부 : 마정수기 (티벳린포체) 오후 1시 ~ 오후 2시  
          ◆ 4부 : 산사음악회 및 노래경연대회 오후 2시 ~ 오후 3시 30분 (초대가수 : 박진광, 흥원빈, 박승희, 현자, 미소걸스)

※ 화환은 사양하고 뜻이 계산분은 성금을 보내주시면 불우이웃돕기에 쓰겠습니다.  
후원계좌 : 농협 205013-51-003802 사단법인 법상종

**(사)대한불교법상종 총무원장 심지 해월 합장**

교직자 양성 전문교육

## 제 87기 佛敎儀式 (범음·범패) 學人모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆ 과정 (야간 및 통선생)

|            |   |
|------------|---|
| 기본과정 (3개월) | 사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 쇠송, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등 |
| 중급과정 (3개월) | 상주권공, 대령관육, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등                              |
| 신행과정 (1년)  | 기본·중급 수료자에 한 함  |

◆ 모집인원 : 30명 (선착순)      ◆ 원서접수 : 2014년 10월 중  
◆ 개강일시 : 2014년 10월 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 10월 (매주 월) ◀

※ 본원은 초중과 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계제도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.  
※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 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