



집중수련회에 참가한 대중들이 선방에서 참선 삼매에 들고있다. 8월 20일부터 23일까지 3박 4일간 진행된 집중수련회에는 20여 대중이 참가했다.



걷기명상을 진행하는 참가대중들.



집중수련회에서는 단체면담과 개별면담을 통한 지도도가 이뤄졌다.

“놓아버림 통해 행복한 삶에 다가가요”

신불사 제1회 하안거 명상 집중수련회 현장

호흡이 거칠었다가 짝아지는 소리가 들린다. 한숨처럼 호흡을 길게 내 쉬는 소리만이 선방에 고요히 울려 퍼진다.

의지를 다해 호흡을 알아차리고자 할 때마다 긴장과 함께 힘이 들어가고 어깨와 목이 아프다. 몸이 잠시 편해지자 이번에는 망상이 올라온다. ‘오늘 집에 벌일 없을 까’, 집안 걱정부터 어제 있었던 일, 또 지금까지 내가 했던 수많은 잘못들이 연이어 떠오른다.

‘아차’ 싶다. 다시 망상을 반복하며 세차게 밀어낸다. 이번에는 망상을 했다는 자신을 질책한다.

고요한 선방에는 죽비소리가 들려온다. 자신을 험차게 몰아세우기도 잠시 무언가 잘못했다는 심정에 눈을 뜬다.

“놓아버림시오. 수행을 잘하기 위한 노력도 의지도 지금 이 순간에 내려놓으셔야 합니다. 수행을 성취하고자 함도 욕심입니다.”

창원 신불사 주지 해안 스님은 집중수련에 빠진 대중들에게 이렇게 수행의 길을 밝혔다.

스님들이 한 여름 동안 정진삼매에 빠진 8월 21일, 창원 신불사 불교명상센터에서는 재가자들의 안거수행이 펼쳐졌다. 20일부터 23일까지 열린 집중명상의 두 번째 날에는 호흡·걷기·자애명상 등이 진행됐다.

친구와 함께 온 대학생과 직장인들, 아내가 서울 사는 손주들 봐주느라 주말에만 만난다는 부부, 추억을 만들고자 온 아با와 중학생 아들, 다정한 연인들, 혼자 온 직장인 등 다양한 20여 명의 참가자들은 의외로 젊은 층의 비중이 높았다.

특히 친구들과 참가한 젊은 여성들이 많았다. 한 참가자는 “자연 속에서 힐링하며 수행 생활을 체험하고 싶었다”고 말했다.

“수행의 장애를 일으키는 마음은 탐진치입니다. 통제하려는 욕심, 만족하려는 마음이 빨리 나아가야지라는 생각이 현대인들에게 습관처럼 남아 있습니다. 수행에 참석하는 여러분들은 한 호흡만 지켜보면 참 대단했구나 하고 만족하고 자신에게 칭찬을 해야 합니다. 목표를 낮게 잡으세요. 깨달음은 원한다고 깨닫는 것이 아닙니다.”

이날 집중수련회의 지도법사로 나선 해안 스님은 참가대중들에게 끊임없이 조언했다. 집중수련이 하루 이를 지나자 참가자들의 얼굴이 밝아진다.

원래 수행을 하면 힘이 든다. 대중들은 늘기도 벽에 편하게 기대어 앉기도 했다. 너무 힘들며 노력하지 않는 모습이었다. 하지만 진행되는 프로그램에 한명도 빠짐이 없었다. 단지 힘을 빼고 억지를 부리지 않는 정도의 힘으로 자연스럽게 따르는 모습이다.

강렬하게 내리쬐던 햇빛이 수그러든 오후에는 법당 앞에는 시원한 개량한복으로

같이입은 참가자들이 하나를 모여들었다. 참가자들은 자신들이 정해진 시간에 맞추어 자연스럽게 걷기 명상을 진행했다. 걷기 명상도 가벼운 발걸음으로 지나치게 천천히 걸지도 않고 빨리 걸지도 않으며 일정함을 유지했다. 단지 자신들의 걸음 가운데 느껴지는 감각에 집중을 한다는 기준을 세운 채 말이다.

그리고 잠깐의 휴식 후 다시 자리에 모인다. 자애명상 시간이었다. 지도법사 스님

전국에서 20여 수행자 참가해 호흡·걷기·자애 명상 진행 개별면담으로 수행법 지도

의 지도 하에 재가수행자들은 천천히 자기 자신을 향해 자애를 보낼 것을 반복해서 말했다.

“내가 행복하기를 행복하기를 행복하기를...”

그렇게 살아있는 모든 생명까지 감사하며 참가자들은 깊은 행복에 빠져들었다. 자애명상은 어머니가 사랑하는 아이에게 보이는 조건없는 사랑을 자신과 다른 주변사람들에게 펼치는 수행법이다. 그동안 미워했던 이들을 비롯해 주변의 모든 이들을 떠올리며 자애심을 북돋는다.

이렇게 얼마간의 시간이 흐르고 지도법사 스님과 나누는 인터뷰 시간이 열렸다.

인터뷰 시간에서 참가자들은 사회의 기준과는 달리 열심히 하지 않으려했다는 말을 내뱉었다.

김미숙(자공·59)씨는 “성격이 불같고 급했는데 명상수행을 통해 차분해졌다”며 “배상에 짐을 지고 있으면 무겁고 힘이 드는데 하나씩 내려놓는 기분이었다”고 말했다. 김 씨는 “가벼움이라고 설명해도 좋을 것 같다. 마음의 무게가 성취욕과 생각을 내려놓음으로 지금 이 시간이 가장 행복하다”고 말했다.

김은영(자은·52)씨는 “이번에 열린 3박 4일 집중 명상 시간을 통해 도반들과 함께 명상하는 힘이 좀 더 길러지는 시간이 됐다. 또한 인터뷰 시간에 제 상태에 대해 정확하게 지적하고 말씀해주셔서 공부 한층 더 자라는 느낌을 받았다”고 말했다. 김 씨는 이어 “특히 이번이 스님께 ‘호흡을 잘 지켜 볼 수가 없다. 열 호흡도 못 보겠다’고 하니 스님께서 ‘한 호흡은 알아차렸느냐 한 호흡을 알아차린 것도 얼마나 대단한 일이나’고 하셔서 절실한 부분에 도움이 됐다”고 말했다.

박병규(해천·49)씨는 “언제나 열심히 하는 측면이 많았는데 스님께서 아무 것도 하지 말고 마음을 쉬라는 말이 가장 기억에 남는다. 이번 기회를 통해 내려놓는다는 것이 무엇인지 생각하게 됐고 참 된 심을 아는 시간이었다”고 전했다.

수행 삼매에 접어들던 동안 여느새 해는 저물어 있었다. 이들의 차분한 말 속에는 힘이 느껴졌다. **창원 신불사=하성미 기자**

“재가자 명상수행으로 현대인 마음병 치유”

신불사 주지 해안 스님

“현대인들은 독에 중독되어 있듯이 아프고 병들어 있고 우울, 공황장애 등 병을 일으킵니다. 따뜻한 마음은 이를 치료하는 훌륭한 약이 됩니다.”

해안 스님은 집중수련회에서 걷기·자애 명상 등이 주는 힘에 대해 설명했다. 또한 스님은 자애 명상을 통한 치유의 힘은 자신 뿐만이 아니라 주변인을 행복하게 해주며 이 훈련으로 통해 포용과 조건없이 사랑을 주는 따뜻한 사람이 된다고 했다.

“자신을 있는 그대로 받아들이고 사랑하는 사람은 강한 사람입니다.”

서울대 동양사학과를 졸업하고 통도사 청운 스님을 은사로 출가한 해안 스



님은 태국, 미얀마 등 해외의 다양한 수행처에서 명상수행을 해왔다. 태국에서 만행하던 중 아잔 브람 스님의 <Mindfulness, bliss, and beyond>를 읽고 큰 감명을 받은 이후 호주 ‘보디아나’ 국제수행센터에서 아잔 브람스님의 가르침을 받고 스리랑카 국제수행센터에서 수행했다. 스님은 이러한 수행에는 출제가의 구분이 없다고 강조했다. 스님은 “재가자들의 명상 수행을 통해 이러한 병을 치유할 수 있다”며 수행 열풍이 풀기를 기원했다.

‘놓아버리기’ 수행안내

신불사는 제3기 불교명상 입문과정 ‘해안스님의 놓아버리기 명상’을 9월 6일~12월 2일 동안 매주 수요일과 일요일로 각각 진행한다. 시간은 오후 1시 30분부터 4시까지이다.

신불사는 “명상과정은 불교명상의 이론과 실재를 체계적으로 배울 수 있는 내용으로 구성되어 있다.

특히 이 과정에서는 석가모니 부처님께서 직접 수행하고 가르치셨던 초기 불교 명상법인 호흡명상, 걷기명상, 자애명상을 통해 진정한 마음의 평화와 물

입 그리고 행복이 무엇인지를 스스로 체험하게 될 것이다”고 프로그램을 소개했다.

내용은 △불교명상의 이해 △현재생애간 알아차리기 심화 △호흡명상의 기초 △사찰 답사와 명상 △걷기명상 △일상생활과 명상 △자애명상 △불교명상 과정에 관한 총정리 및 수료식 순으로 진행된다.

한편 신불사 정기 법회 및 명상은 매주 목요일과 토요일 오후 1시 30분에 봉행된다. 055)231-4494

마하연여행사

www.mahayoon.com

예약문의 02)365-7747

출발 확정 상품

인도 11일	출발일: 11월 13일	요금문의	(보현도량) 성도/아미산/낙산대불 5일	출발일: 10월 20일	요금문의
스리랑카 8일	출발일: 11월 28일	요금문의	(지장도량/관음도량) 구화산/보타부카산 6일	출발일: 10월 31일, 11월 21일	요금문의
미얀마 6일	양곤/바간/만달레이/헤호	출발일: 12월 5일, 11월 14일	요금문의	출발일: 11월 14일, 12월 16일	요금문의

미얀마 - 중국 성지순례

한시 출발

선불 선량의 나라 미얀마

- 양곤/바간/만달레이/헤호 6일
- 양곤/바간/만달레이/헤호/짜익티오 7일(3대성지 순례)
- 양곤/바간/만달레이/헤호/벤디야 7일
- 양곤/바간/헤호 5일

중국

- [지장도량] 구화산 - [관음도량] 보타산 6일
- [보현도량] 성도/아미산/낙산대불 5일
- [문수도량] 오대산/북경 5일
- [지장도량] 구화산/황산/향주 5일
- [관음도량] 보타산/낙가산/향주 5일
- 서안/용문석굴/소림사 5일
- 산둥 문화탐방 5일, 청도/곡부/태산 6일 - 웨리크루즈
- 태항산/천계산/요산(208M 중원대불) 5일
- 공중도시 면산 & 태항 대협곡 5일

인도/네팔/스리랑카

인도 11일(8대성지순례)
델리-바라나시-보드가야-나란다-라즈기르-바이살라-쿠시나गर-룸비나-스라바스티-산키시아-아그라

인도/네팔 15일
콜롬보-아누라다푸라-미힌탈레-담블라-시기리아-플로나루와-일루비라라-캔디

스리랑카 6일
콜롬보-아누라다푸라-미힌탈레-담블라-시기리아-플로나루와-일루비라라-캔디

스리랑카 원전일주 8일
콜롬보-아누라다푸라-미힌탈레-담블라-시기리아-플로나루와-일루비라라-캔디

스리랑카/인도/네팔 15일
콜롬보-아누라다푸라-미힌탈레-담블라-시기리아-플로나루와-미탈레-캔디-콜롬보-뭇바-바라나시-보드가야-라즈기르-파트나-바이살라-쿠시나गर-스라바스티-룸비나-카트만두-니가르코트

티벳/부탄

티벳 6일
성도-라싸-양드록추-간체-시가체

티벳핵심 하늘열차 8일
중경-라싸-장체-시가체-라싸-난주역-하늘열차

부탄/네팔 8일
카투만두-피로-팀푸-왕디포드랑-통사-푸니카-팀푸-피로-카투만두-니가르코트

동티벳 9일
성도-문전-마얼링-통달(오명불학원)-백목(아침스)-간딩-성도

마하연의 특별함

- 직영으로 중간 마진을 뺀 가격책정 (거침없는 상품가력)
- 오랜경험으로 현지 불교행사 진행
- 추가경비 일체 없는 가격책정
- 호텔 - 행사일정 - 식사 (타사 비교 필수)

라오스

라오스 6일
비엔티엔-루앙프라방-방비엥

라오스/베트남(하롱베이) 8일
하롱베이-비엔티엔-루앙프라방-방비엥

베트남/캄보디아

하롱베이/씨엠흐 6일

대만/홍콩

대만 5일
대만3대사찰

대만/홍콩 5일
홍콩(2)-대만(1)-하론허

세계문화 탐방 베스트 상품

- 그리스 문화탐방 9일
- 하와이 문화탐방 6일
- 동유럽 문화탐방 8일
- 서유럽 문화탐방 8일
- 미서부 문화탐방 9일
- 미동부 문화탐방 9일