

극락사 수월관음명상센터는 서울 중랑구 망우동 망우산 공원 옆에 자리해 있다. 넓은 숲과 연계한 수행공간을 자랑하는 곳이다.



이론 수업 후 명상 실습을 하는 대중들의 모습.



사찰 옆 데크 길을 걷는 대중들.

망우산 공원 연계한 자연 속 힐링 공간



PPT를 활용해 이론 수업을 진행하는 수월 스님.

수월관음명상센터 명상대학 수강생 모집

한국명상지도자협회
심리치유명상지도사 1,2급과정
자격증 취득반

매주 일요일 오후 1시 30분 진행
명상의 자세, 방법 등 강좌 외
감사명상, 위빠사나명상 등 진행
단전호흡, 선체조 강좌 병행

(02)434-1717

'극락사 수월관음명상센터'

B1면에서 계속

현대화된 응용명상 보급

비즈니스 · 심리치유명상 등 50여 개 응용수행 교육

이론 · 실습 병행 인기

망우산 공원, 포행길 구성

유튜브 통한 청년세대 전법도

수를 세며 자연스럽게 평정심 찾는다

스님은 비즈니스에 있어서는 가장 중요한 것이 고요한 마음, 평정심이라고 설명하며 그 마음에 들어가는 방편을 '육묘수행법'으로 구체적으로 설명했다. 일상생활 속에서 숫자를 세며 일반 대중도 쉽게 호흡과 마음에 집중할 수 있다는 내용이다.

첫 번째 단계는 수상응문(數相應門)이다. 스님이 설명한 수상응문에서 수(數)는 호흡을 하나부터 열까지 천천히 세는 것으로 이와 함께 호흡을 함께 세는 것이다. 호흡에 집중이 되면 심란했던 마음이 조용히 다잡아지고 그 후에는 하나부터 열까지 세었던 수가 사라진다. 또 평정심이 찾아오며 호흡을 세는 것을 넘어서게 된다.

두 번째 방법은 수상응문(隨相應門)이다. 마음이 자유로움을 느끼고 마음과 호흡이 저절로 조절돼 마음의 양상이 미세하게 느껴지는 것이다.

스님은 "여기서 수(隨)는 호흡을 따르는 법에 의거하여 닦아 익히는 것"이라며 "마음과 호흡이 서로의지가 되어 뜻과 생각이 즐거워지면 이 단계 말미에서는 호흡을 따르는 것 또한 거추장 스러워진다. 이때는 수를 버리고 지(止)를 닦는다"고 전했다.

다음 단계인 지상응문(止相應門)은 모든 것을 내려놓고 쉬는 것이다. 앞서 마음에 집중하게 한 수(數)와 수(隨)까지도 여의고 모든 마음이 깨끗해지는 단계다. 몸과 마음이 없어지는 것을 느끼는 선정 가운데 안과 밖의 형상을 따로 보지 않는 것이 핵심이다.

스님에 따르면 지(止)의 단계에서는 세가지 법이 있다. 마음을 제어하는 지법(制心止)으로 대상에 대한 모든 생각을 그치고 몸과 마음이 사라진 듯 선정에 들어간다. 스님은 선정법으로 마음이 자유자재로 동요함이 없게 되면 이제야 관법을 닦는 것이라고 말했다.

스님의 설명을 하나도 놓치지 않을 듯이 대중들은 필기를 해갔다.

네 번째 단계는 관상응문(觀相應門)이었다. 이 단계서는 지를 버리고 마음의 눈으로 호흡이 들고 나는 것을 보는 것이다. 다섯 번째 단계는 환상응문(還相應門)으로 관을 버리고 환을 수행하는 것으로 역으로 관이 일어난 곳을 보는 것이다. 여기서는 관조차 없는 경지에 돌아간다해서 환관으로 이름붙여졌다. 여섯 번째 단계는 정상응문(淨相應門)으로 삼계의 일체 더러움이 모두 없어진 경지로 중생이 공하다는 것을 관조하는 것이다.

스님은 "이 단계까지 가면 저절로 삶 속에서 번뜩이는 지혜가 나온다"며 "많은 사업을 하는 이들이 사업을 시작하거나 어렵거나 할 때 밖에서 조언을 구하려고 한다. 물론 이러한 조언이 도움이 될 수 있지만 사실 모든 일은 그 일을 진행한 당사자가 더 잘 알고 있기 마련"이라고 말했다.

스님은 이어 "명상을 통해 조용히 관조하면 스스로를 바라보게 되고, 그 안에서 지혜가 나오게 된다. 모든 일의 이치가 그렇기에 사업이라고 다른 것이 아니다"고 말했다.

스님이 진행하는 강의의 마지막은 유쾌했다. 멋진 요트부터 호텔, 음식 등의 사진이 연이어 나왔다. 스님은 "이러한 것들을 이미 여러분에게 모두 드렸다. 좋은 것도 나쁜 것도 마음에 달려있다. 사업의 성공도 마음에 달려있으니 명심하라"고 강조했다.

가족관계, 자녀교육 등 응용명상

이어 대중들은 실습에 들어갔다. 열심히 필기한 내용을 옆으로 잠시 치우고 30여 분간 좌정에 들었다. 명상 가이드 실습으로 삼매에 드는 모습이 자연스러웠다.

무더위를 날리는 선풍기 소리만 조용히 들리는 가운데 좌정에 드니 이내 그 소리마저 사라졌다. 스님이 설명한 대로 수를 세며 수까지 여의는 단계에 이르자 마음이 몸 밖에 미쳤다.

장애를 앓고 있는 덕산 이도우 씨는 이날 명상 강좌를 듣고 마음이 편한해 졌다고 토로했다. 이 씨는 "지난해 공황장애로 많이 힘들었다. 음식맛도 모를 정도였다"며 "조용한 게 좋아 우연히 사찰을 찾았는데 스님께서 명상 수행을 권하셨다. 불편한 몸이지만 아침에 일어나 앉아서 하니 스스로를 돌아보고 심리적으로 많은 부분에서 치유가 되는 것을 느꼈다"고 말했다.

감로행 문영희 씨는 극락사에 25년간 다닌 오래된 불자다. 문 씨는 "스님께서 꾸준히 공부하고 또 지도해주셔서 감사하다"며 "살면서 많은 도움이 되고 있다. 아이들도 함께 듣고 있다"고 말했다.

이날 강좌의 마무리는 스트레칭으로 끝났다. 명상 수행 후 기체조와 병행한 마무리 수행도 다른 명상센터와 다른 부분이다.

명상 강좌와 실습을 마치고 수월관음명상센터 주변의 숲에서 대중과 스님은 잠시 포행을 했다. 망우동 나들이 공원 안에 있는 극락사는 공원산책로를 통하여 자연스럽게 걷기명상길 등을 구성하고 있다.

수월관음명상센터서 진행되는 다양한 명상은 기본적인 심리치유 생활지혜명상 수행을 활용한 응용명상이다. 해인사 승가대학을 졸업한 스님은 동국대 석 · 박사 학위 취득 이후 동국대에서 학생들을 지도했다. 스님의 적극적인 응용 의지에 탄생한 것이 50여 개에 달하는 강좌였다. 학생들이 가장 관심을 갖는 부분이 일반적인 불교수행이 아닌 명상이란 것을 직접 느꼈기 때문이다.

스님은 "선방에서 수행만 하던 이가 산에서 나와 이렇게 명상센터까지 하게 된 것은 그만큼 요즘 사람들이 필요로 하는 것이 생활명상이란 점을 느꼈기 때문"이라고 말했다. 이런 취지에서 스님은 기본 심리치유 명상수행법을 정립하고 이에 근간해 다양한 생활지혜명상 강좌를 전개했다.

최근에는 유튜브 수월관음명상센터 채널과 BBS불교방송 강좌를 통해서도 생활명상법을 전하고 있다.

"결국 듣는 이, 수행하는 이들이 얼마만큼 느끼는 지가 중요하지 않을까요? 아무리 좋은 가르침도 듣는 이들이 못 알아 듣는다면 소용이 없죠. 불교계가 적극적으로 나서야 할 부분은 이러한 응용분야입니다. 생활 속에서 불자들, 일반인들이 쉽게 접하고 마음수행의 세계로 갈 수 있도록 끊임없이 개발하고 노력해 가야 합니다."

민속죽염
30년 전통
조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 도가마을

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

「죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다」



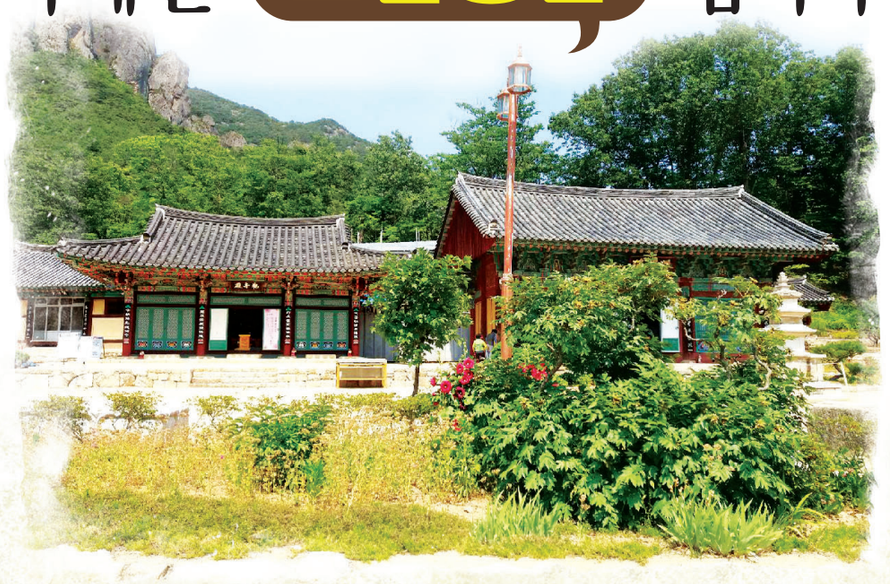
9 번 구운
가 루 자 죽 염 125g 40,000원
가 루 자 죽 염 230g 73,000원
알 갱 이 자 죽 염 125g 43,000원
알 갱 이 자 죽 염 230g 78,500원
휴대용 알갱이자죽염 20g 7,500원
단체 선물용으로 적합합니다.

2 번 구운
◆음식조리용·양치용·피부미용
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원

※ 자죽염 구매시 사은품 「*휴대용 알갱이 자죽염 10g」 증정.
구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.
회원 우대

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

불교건축의 HOT 뉴스!
이제는 스틸공법 입니다



HOT
스틸공법 선두주자로 인기몰이 하고 있는 사찰건축 전문업체.
친환경적이며 단열효과가 탁월하고 구조변경이 용이합니다.
목조건축물보다 시공비 1/5정도 대폭절감, 단청까지 3~4개월.
습기에 강하고 내구성이 우수 합니다.

☎ 문 의 : 민성기업(구,대진기업) 010-2628-9944