한여름 무더위, 명상 수행으로 탈출을

2019 여름 가볼만한 수행처


사진제공=불교문화사업단

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

줄줄 흘러 내리는 땀방울 만큼 마음 속의 번뇌도 흘러 내렸다. 몸의 피곤함은 잠시, 내 안의 마음 작용을 살피며 스스로를 돌아보는 시간이 이어진다.

한 사찰에서 열린 명상프로그램을 체험한 참가자가 수련을 마치고 사찰에 전한 후기 중 일부다. 무더위가 훌쩍 다가온 8월, 조금은 색다른 수련현장이 불자대중을 반긴다.

108배, 철야정진과 같은 불교수행과 함께 무문관 수행 등 심화수행, 그리고 마음챙김 강좌 등 다양하다. 흐트러진 마음, 그리고 더위에 지친 몸을 천혜의 자연환경 속에서 함께 다잡을 수 있는 기회다.

간화선, 위빠사나 새롭게 맛볼까?

춘천 제따와나선원은 8월 10~18일 매월 둘째주 토요일부터 셋째주 일요일까지 8박 9일간 하계 집중수행을 개최한다.

제따와나 선원은 대승불교의 간화선을 현대화 하여, 위빠사나 수행과 결합한 팔정도 수행법을 보급하고 있는 곳이다. 성철 스님의 손상좌인 일묵 스님이 직접 대중을 면담해가며 친절한 수행 안내를 진행한다. 에어컨 등이 완비된 개인별 꾸티(수행숙소)가 마련되어 있어, 현대화된 수행시설을 느껴보는 기회도 제공한다. (033)262-4812

천안 호두마을은 국내에 위빠사나 수행을 알려온 곳으로 8월 9일부터 15일까지, 8월 23일부터 29일까지 집중수행을 개최한다. 호두마을의 경우 전문적인 위빠사나 수행이 진행되는 곳으로 아침부터 행선과 좌선이 이어지며 오후에는 아비담마 공부와 그룹인터뷰, 개인인터뷰가 진행된다. 다시 저녁까지 행선과 좌선이 이어지는 과정이다. (041)567-2841

부산 보디야나선원도 8월 23일부터 25일까지 2박 3일간 양산 통도사 국제템플스테이관에서 집중명상 수련회를 개최한다. 첫 집중명상 수련회인 만큼 참가자들이 명상에 집중할 수 있도록 배려한다. 인터뷰와 좌선, 걷기명상을 명상 전문가 혜안 스님과 혜송 스님이 지도한다. (051)959-0108

남양주 봉인사는 8월 13~20일 티벳명상 집중수련회를 개최한다. 티벳불교 명상은 자유로운 알아차림을 주제로 티벳불교 사타타(마음의 안정찾기), 자비수행(내면의 보물 알아보기) 등을 진행한다. 지도는 용수 스님이 맡으며, 오전 10시마다 강의 및 질의 응답이 진행된다.

사찰 여름수련회도 아직 기회가!

전통적으로 사찰에서 진행하는 여름수련회도 7월에 이어 8월 막바지 불자들을 위한 문을 연다. 월정사 여름수련회가 8월 16~18일, 통도사 여름수련회가 8월 9~11일, 길상사 여름선수련회가 8월 8일부터 10일까지 열리는 것이다.

평창 월정사는 7월 26일부터 28일까지 직장인 수련회를 개최했다. 여기에 이어 8월 9~11일, 8월 16~18일 등 2박3일 일정으로 수련회를 실시한다. '몸을 깨끗이, 지구를 맑게 몸에서 마음으로, 나에서 지구로' 라는 주제로 열리는 이번 수련회서는 청소명상, 달빛포행 등이 진행된다. (033)339-6800

통도사 여름 수련회도 8월 9일부터 11일까지 열린다. 자연을 벗 삼아 행복과 자아를 찾아 떠나는 이번 프로그램은 집중명상과 경내 총림문에서 대웅전까지 진행하는 삼보일배가 진행된다. (055)382-7182

> **무문관 · 차명상 등 다채**
> **장애아동 수행 기회 제공**
> **새로운 형태 여름나기 눈길**

서울 길상사에서도 선 수련회가 열린다. 무소유를 실천한 법정 스님의 발자취가 서려 있는 길상사는 8월 8일부터 10일까지 '2019 길몽(吉夢) 선수련회' 를 개최한다.

이번 선수련회는 참선 실습이 본격 진행된다. 첫날 입재식에 이어 새벽예불, 나를 깨우는 108배, 도량 울력, 발우공양, 참선 및 요가, 스님과의 대화, 도량포행, 북악하늘 숲길 걷기, 수계식 등이 진행된다.

전북 금산사는 전북불교회관에서 매주 화요일과 금요일 여름 특집 명상철야정진을 진행한다. 원심선회(회장 하유호)가 주도하는 이번 명상철야정진은 철야정진을 통해 명상의 새로운 분야를 여는 기회다.

차명상 등 현대명상 프로그램 진행

성주 보리마을 자비선명상원은 8월 16일부터 18일까지 2박 3일간 자비선차명상 지도자 및 차명상 코칭 지도자 양성 하계연수 프로그램을 개최한다. 자비선명상원은 동화사 율주며 그동안 선의 현대화를 주도해온 지운 스님이 지도하는 곳으로 지관 수행을 자비선으로 구성해 가르친다. 특히 차명상을 통해 다도 속에 숨겨진 지관수행법을 개발하여 보급하고 있다.

올 여름에는 불교계 폐관 참선 수행인 무문관도 새롭게 일반인을 위해 열린다. 무문관은 그동안 출가자를 위한 수행으로 알려져 있다.

행복공장은 2014년부터 일반인을 위한 무문관프로그램을 개설, 올 여름 아홉 번째로 무문관을 연다. 참가자들은 6박 7일 동안 1.5평의 독방에서 머물며 혼자 참선 수행을 한다. 수행에 대한 금강 스님의 강의는 오전 10시부터 1시간가량 진행되며 오후 3시부터 6시까지 초심자를 위한 금강 스님의 강의와 수행문답이 이루어진다. 강의 및 수행문답 참여 여부는 참가자들이 선택할 수 있다. 행복공장 측은 "이번 무문관을 통해, 많은 분들이 깊이 이쓴 참선 수행과 깨달음의 세계를 경험하실 수 있으면 좋겠다"고 말했다. (02)6084-1016

청소년 · 소외계층 함께하는 프로그램

이와 함께 소외계층이나 청소년과 함께 하는 여름철 명상프로그램도 눈길을 끈다.

명상나눔협동조합은 8월 12~14일 장애형제와 함께 사는 비장애 아동을 대상으로 명상프로그램을 개최한다. 서울 성북구 돈암동일하이빌의 조합 명상실 무위방에서 열리는 이번 명상놀이에서는 오리엔테이션과 몸감각 느껴보기, 호흡수세기놀이, 먹을 것에 감사하기, 대화로 상대방 소개하기, 종이리본 날리기와 지퍼올리기, 상상으로 마음보기 등 장애 아동들도 함께 참여할 수 있는 프로그램이 진행된다.

서울 금강선원도 8월 13일부터 15일까지 2박 3일간 강원도 평창 오대산 자연명상마을에서 ' 마음이 행복해지고 공부가 즐거워지는 명상' 을 개최한다. 금강선원은 20여 년 동안 청소년 명상프로그램을 운영해온 불교계 대표적인 사찰이다.

금강선원은 이번 청소년 명상캠프를 청소년들의 정서적 안정과 자존감을 높여주는 데 중점을 두고 진행할 방침이다.

금강선원장 혜거 스님은 "청소년들의 다양한 불교명상 체험을 통해 자라는 아이들의 인격 수양과 함께 불교가 가진 전통문화에 대한 이해도 함께 높이는 기회가 될 것"이라고 말했다. (02)445-8484

세계에서 침 제일 의과대학, 중국 1위 대학 –

세계 100위 대학 남경대 재경

2019년도 남경 의대(중의학) 학생 모집


혜인스님
한국총장

조기유학생
어학단기반

모 집
- 6년 ~ 고3 재학
- 남경사범대학 부속실험학교
www.njsdfc.co.kr

한국 유학생 중국의사 개업 취업 의료행위 할 수 있게 됐다

한국인 중국 의대졸업생 중국정부 중국 의사자격 취득한 외국인 개업 의사활동 허용한다고 중국정부는 발표했다.

❶ 특차모집 (남경중의학대학)

학 과	학 제	모집인원	지원자격 및 제출서류
한의학과	5년	100명	• 최종학력증명 1부 • 최종성적증명 1부 • 입학신청서 1부 • 여권용사진 10부
석사과정	3년	50명	
박사과정	3년	10명	
재경대학	4년	80명	• 법학,경제,경영,무역,식품,금융 등

❷ 지원자격
- ▶고등학교 졸업 및 동등이상 학력자
- ▶주지스님 추천자

❸ 학교소개
- ▶세계침구 1위 명문 국립 한의과대학
- ▶WTO 국제 전통의학 협력센터
- ▶부속병원3,제약공장,교육병원12,제약연구소 등 완비
- ▶중국어 어학원 및 유학생전용 기숙사
- ▶군입대 연기 가능
- ▶현재 생활관리 담당교사 상주하여 학사 관리
- ▶학자금 대출 가능
- ▶서울시내 대학 편입 가능
- **▶중국내 개업 의사 가능**

❹ 전형방법 및 모집기간
- ▶전형방법 : 서류전형 및 면접

※ 모집기간 : 2019년 8월 25일까지 수시전형

❺ 지원서 교부 및 접수
- ▶교부 : 한국 사무처 - 홈페이지에서 다운받거나, 불교조계종 교학과에서 직접 교부 (지방은 우편으로 배부 가능) www.njutcm.co.kr
- ▶접수 : 불교조계종 한국분교(빠른 접수 가능) 서울특별시 성북구 동소문로 26가길 50-1(돈암동 83-2)
- ▶제출서류 특별전형 : 최종학력증명 및 성적증명서 각 1통
- ▶기 타 어학연수 및 조기유학에 관한 문의는 불교조계종 국제교류처(☎02-511-1080)으로 문의 바람.

❻ 학비(등록비 및 보험료 포함)
- ▶학사 과정 : 매년 25,800위안
- ▶석사 과정 : 매년 33,800위안
- ▶박사 과정 : 매년 41,800위안

■남경중의약대학(南京中醫藥大學)
南京市仙林大道138號 (210023)
138 Xianlin Rd., Nanjing 210023, P.R.China
E-mail : overseas@njucm.edu.cn
Website : www.njucm.edu.cn

■한국상담처 : 불교조계종 총무원교육부
서울특별시 성북구 동소문로 26가길 50-1 (돈암동 83-2)
- ▶교학처 : (02)511- 2026, 2027 Fax (02)511- 2028
- ▶총장실 : (02)511- 1080
- ▶http://www.njutcm.co.kr