

**Dear Old students,**

**구수련생 여러분께,**

For the smooth running of the courses in every Vipassana center it is important to have Male and female long term Dhamma servers. These long term servers are an essential factor for keeping the center functioning well in all its various aspects. Also these Dhamma servers get tremendous benefits by living in a Dhamma atmosphere, sitting and serving continuously.

모든 위뵏사나 센터에서 코스를 원활하게 진행하려면 남녀 장기 봉사자가 있어야 합니다. 장기 봉사자들은 센터가 다양한 측면에서 잘 돌아가기 위해서 중요한 요소입니다. 또한 이들 담마 봉사자들은 담마 분위기 속에서 계속 앓고 봉사하고 살아가면서 엄청난 이로움을 얻습니다.

## **Long-Term Service**

### **장기 봉사**

#### **Overview**

##### **개요**

Giving Dhamma service is one of the most valuable experiences a student of Vipassana can have. Not only is it rewarding to know that you have helped others to taste the nectar of Dhamma, but it also is a wonderful source of growth and strength for your own meditation practice.

담마 봉사는 위뵏사나 학생이 얻을 수 있는 가장 값진 경험 가운데 하나입니다. 다른 사람들이 담마의 과즙을 맛볼 수 있도록 도움으로써 보람을 느낄 뿐만 아니라 자신의 명상을 강화하고 발전시켜 나가는 훌륭한 원천이 됩니다.

Long-term Dhamma service is for those who wish to develop their paramis by serving for longer periods of time. It gives students the opportunity to bring depth and maturity to their meditation practice by integrating what they have learned during courses and applying it while serving.

장기 담마 봉사는 오랜 시간 동안 봉사하면서 스스로 빠라미를 계발하려는 사람들을 위한 기회입니다. 코스에서 배운 것을 통합하여 봉사하면서 담마를 적용함으로써 자신의 명상을 깊이 하고 성숙시킬 기회를 가집니다.

Students will learn to serve properly with an attitude of humility and renunciation. Long-term service is intended for students who are able to work in a surrendered and co-operative way, and who are eager to learn how best to serve in this unique Dhamma environment. This extended period of service provides a great opportunity to deepen one's practice as well as helping the center to run smoothly.

학생들은 겸손함과 버림이라는 마음가짐으로 올바르게 봉사하는 법을 배웁니다. 장기 봉사는 자신을 내맡기고 협조하면서 일할 수 있고 이렇게 독특한 담마 환경에서 최선을 다해 봉사하는 법을 배우고자 하는 학생들을 위한 것입니다. 이러한 장기 봉사는 자신의 수행을 깊게 하고 센터가 원활히 운영될 수 있도록 돕는 훌륭한 기회를 제공합니다.

As a long-term server, you will begin your stay by being involved directly with serving courses, either as a kitchen worker or course management. As you become more familiar with the center you may be asked to take on more responsibility by getting involved with the committee structure and general operations of the center.

장기봉사자로서 당신은 코스에서 부엌 봉사자 또는 코스 매니저로 봉사하면서 일을 시작할 것입니다. 센터에서 하는 일에 더 익숙해지면 운영위원회와 센터 운영과 직접 관련된 일을 더 맡을 수도 있습니다.

### **There are two Long Term Service programs at Dhamma Korea**

**담마코리아는 두 가지 장기 봉사 프로그램을 운영합니다.**

Our **Sit-Serve program** allows students to be in residence for a number of months, participating in courses as a student and as a server, with a greater emphasis on serving. Students may serve three courses, then sit one course and then serve again, depending on the length and type of courses and how well each long-term server is integrating their experience. Assistant Teachers will be available to discuss servers' development in Dhamma and the integration of their practice. To qualify for this program, a student must first sit two 10 day courses and then serve two 10 day courses.

앉고 봉사하기 프로그램은 몇 달 동안 센터에 머물면서 코스에서 학생으로 앉거나 봉사자로 참여하는데 봉사를 더 강조합니다. 학생들은 코스에서 세 번 봉사한 후, 한 번 앉고, 다시 봉사할 수 있습니다. 코스 기간과 종류, 각각의 장기 봉사자가 자신의 경험을 얼마나 잘 통합하느냐에 따라 세부사항은 달라질 수 있습니다. 담마 안에서 봉사자들이 어떻게 성장하고 수행을 실천해나가는지 보좌법사들과 의논할 수 있습니다. 이 프로그램에 참가하려면 10일 코스를 두 번 앉고 10일 코스를 두 번 봉사한 학생이어야 합니다.

Our **Long Term Service program** is for students who can commit to at least 3- 6 months or longer of service to the center. Here students live **in the long term server's accommodation just behind the center** and serve as members of the Center Management Team. On the Center Management Team servers may be involved in tasks relating to the kitchen, maintenance, and administration. Long term servers have the option of sitting and serving courses periodically and meet regularly with assistant teachers to discuss their practice and development in dhamma. The Long-term service program is also open to students who have completed at least 2 ten day courses and served 2 courses, and who are exclusively practicing this technique of meditation and maintaining the five precepts in daily life.

장기 봉사 프로그램은 적어도 3~6개월 이상 센터에서 봉사할 수 있는 학생들을 위한 것입니다. 학생들은 센터 바로 뒤에 있는 장기봉사자 숙소에서 살면서 센터 운영진의 일원으로 봉사할 수 있습니다. 센터 운영진으로서 봉사자는 부엌, 수리보수, 행정과 관련된 일을 할 수 있습니다. 장기 봉사자들은 꾸준히 코스에서 앉거나 봉사하면서 담마 안에서 수행과 발전에 관해 보좌법사들과 시간을 정해서 만날 수 있습니다. 장기 봉사 프로그램은 10일 코스를 적어도 두 번 앉았고 10일

코스에서 두 번 봉사했고 이 전통의 수행법만을 따르면서 일상생활에서 오계를 유지한 학생들에게 열려 있습니다.

## **FAQ**

### **자주 묻는 질문**

#### **Who is eligible to give Long Term Service?**

##### **누가 장기 봉사를 할 수 있습니까?**

Any old student who has sat and served 2 courses may apply to give long-term service. It is important for students who apply for long-term Service to understand that staying at the center for an extended period of time is to serve others and at the same time strengthen their own practice. It should not be simply because they have no other place to go or as a place to stay while conducting their personal affairs.

코스를 두 번 앉았고 코스에서 두 번 봉사한 구수련생은 장기 봉사를 신청할 수 있습니다. 장기 봉사를 신청하는 학생들은 사람들에게 봉사하면서 그와 동시에 자신의 수행을 강화하기 위해 센터에서 오랫동안 머문다고 이해해야 합니다. 갈 곳이 없기 때문에 또는 자신의 개인 일정을 진행하면서 머무는 곳으로 여겨서는 안 됩니다.

#### **How long can an old student stay at the center?**

##### **구수련생은 센터에서 얼마나 오래 머물 수 있습니까?**

Old Students can stay at the center for time periods ranging from a few courses to several months. Those in the Sit-server programme will meet with assistant teachers periodically to discuss their practice and service at the center. In coordination with local assistant teachers and the center management, sit-servers can shorten or extend their stay at any time.

An off-site long-term server is required to make a commitment of at least 3 months. These long-term servers are involved in every aspect of the center's functioning, and can arrange days and time off around their center responsibilities.

구수련생은 몇 코스를 하는 동안 머물 수도 있고 몇 개월 동안 머물 수도 있습니다. 앉고 봉사하기 프로그램에 참여하는 사람들은 센터에서 보좌법사들과 주기적으로 만나 자신의 수행과 봉사에 관해 의논할 수 있습니다. 앉고 봉사하기 프로그램은 지역 보좌법사들과 센터 운영진의 결정에 따라 언제든 더 짧아지거나 더 길어질 수도 있습니다.

센터 밖에서 머무는 장기 봉사자는 적어도 3개월 동안 봉사해야 합니다. 장기 봉사자들은 센터 운영에 관한 모든 일에 참여하며 센터와 관련된 업무에 대해 일하는 시간과 휴식 시간을 조절할 수 있습니다.

#### **What is the course and daily sitting schedule for a Long Term Server?**

##### **장기 봉사자의 코스 일정과 날마다 명상하는 일정은 어떻게 됩니까?**

Sit-Servers living at Dhamma Korea serve actively on courses and sit at least three group sittings a day. They will usually serve three courses, then sit one, and then serve again, thus sitting a

course every approximately two months. Off-site long-term servers are also expected to sit a minimum of 3 hours daily, either at the center or at the **long term server's accommodation**. They also may sit a course every three or four months. Schedules for both types of servers are determined in discussion with center management and the residential AT's.

담마 코리아에서 살면서 앓고 봉사하는 봉사자들은 코스에서 활발하게 봉사하면서 적어도 하루에 세 번 단체 명상에 참가해야 합니다. 보통 코스에서 세 번 봉사한 후, 한 번 앓고, 그 다음에 다시 봉사합니다. 따라서 2개월에 한 번 코스를 앓습니다. 센터 밖에서 지내는 장기봉사자도 센터나 장기 봉사자 숙소에서 적어도 하루 세 시간 명상해야 합니다. 3~4개월에 한 번씩 코스에 앓을 수 있습니다. 두 가지 장기 봉사자에 관한 일정은 센터 운영진과 센터에서 머무는 보좌법사들과 의논하여 결정됩니다.

### **Do Long Term Servers follow the same guidelines as a regular course server?**

#### **장기 봉사자들은 코스 봉사자들과 똑같은 규칙을 따릅니까?**

Everyone who is serving at the center must follow the guidelines as stated in the Code of Conduct for Dhamma Workers. It is especially important for long-term servers to understand and follow these guidelines because they have more responsibility and serve as an example to other servers. Maintaining Silla, as outlined in the Code of Conduct, is of utmost importance.

센터에서 봉사하는 사람들은 모두 담마 봉사자를 위한 행동규범에 나오는 규칙을 따라야 합니다. 특히 장기 봉사자들이 이 규칙을 이해하고 따라야 합니다. 왜냐하면 장기 봉사자들은 더 많은 책임을 맡고 있으며 다른 봉사자들에게 모범을 보여야 하기 때문입니다. 행동규범에 나오는 대로 실라를 지키는 일이 가장 중요합니다.

### **Do Long Term Servers get time off from the center?**

#### **장기 봉사자들은 휴가를 얻습니까?**

It is important for someone staying longer at the center to have some down time and days off to tend to personal business and relax off the center grounds. If one is involved directly with serving on courses, then days off are scheduled between courses. For off-site long-term servers time off can be more flexible, depending on his/her responsibilities. Off-Site long-term servers will discuss time off with the center management team and the residential AT's.

센터에서 오래 머무는 사람은 센터를 벗어나 개인 일을 처리하기 위해 휴식시간이나 휴가를 얻을 수 있습니다. 코스에서 직접 봉사하는 일을 맡았다면 코스 기간 사이에 휴가를 받을 수 있습니다. 센터 밖에서 머무는 장기 봉사자들은 자기가 맡은 책임에 따라 유동성 있게 휴가를 조절할 수 있습니다. 센터 밖에서 머무는 장기 봉사자들은 센터 운영진과 센터에서 머무는 보좌법사들과 의논해서 휴가를 얻을 수 있습니다.

## What are the accommodations for a Long Term Server?

### 장기 봉사자를 위한 숙소는 어떤 숙소인가요?

Those participating in the Sit/Serve program are accommodated in the servers' accommodations at the center.

앞고 봉사하기 프로그램에 참여하는 사람들은 센터 안에 있는 봉사자 숙소에서 머뭅니다.

## Guidelines

### 안내지침

The center is a special place where those residents do their utmost to preserve the unique meditative atmosphere. It is not a place to come to escape from worldly responsibilities or because one has nowhere else to go. It is a place of renunciation and celibacy where a student of Vipassana has a wonderful opportunity to grow in Dhamma. Dhamma service has enormous benefits for those who give it as well as those who receive. May more and more people share these benefits and come out of their suffering.

센터는 그곳에 머무는 사람들이 고유한 명상 분위기를 유지하고자 최선을 다하는 특별한 장소입니다. 세상의 책임을 회피하려고 온 곳도 아니고 갈 데가 없어서 오는 곳도 아닙니다. 센터는 버림과 금욕을 지키는 곳으로서 위뻘사나 학생이 담마 안에서 성장할 수 있는 훌륭한 기회를 얻는 곳입니다. 담마 봉사는 담마 봉사를 하는 사람뿐만 아니라 담마 봉사를 받는 사람들에게도 엄청난 이로움을 줍니다. 더욱 더 많은 사람이 이런 이로움을 얻고 괴로움에서 벗어나길 바랍니다.

Long-term servers will follow the regular Code of Conduct for Dhamma servers. They are also expected to observe the following additional points:

장기 봉사자들은 담마 봉사자들을 위한 행동 규범을 따라야 합니다. 또한 다음 항목을 지켜야 합니다.

### Sit/Serve Server & Off-Site Long-Term Server Guidelines

#### 앞고/봉사하는 봉사자 및 센터 밖에서 머무는 장기 봉사자를 위한 안내지침

- **Five Precepts:** Long-term servers must observe the five precepts for the complete duration of their stay, not only while resident on Dhamma property but also during break periods away from the center. During their period of service they should be celibate or in a committed relationship.
- **오계:** 장기 봉사자들은 봉사자로 머무는 전체 기간 동안 담마 시설에서 머물 때뿐만 아니라 센터를 떠나서 쉬는 휴가 기간에도 오계를 지켜야 합니다. 봉사 기간 동안 금욕하거나 서로에게 헌신하는 관계를 지켜야 합니다.
- **Daily practice:** They must sit three group sittings daily and attend server's Metta (when an assistant teacher is present).

- **날마다 하는 수행:** 날마다 세 번 단체 명상에서 앉아야 하고 (보좌법사가 있을 때는) 봉사자 몇따 시간에 참가해야 합니다.
- **Facilities:** The accommodation of Students joining the sit & Serve program is at the center. Long term servers will stay at the Long term server's accommodation behind the center.
- **시설:** 앉고 봉사하기 프로그램에 참여하는 봉사자는 센터에서 머뭅니다. 장기봉사자는 센터 뒤에 있는 장기봉사자 숙소에서 머뭅니다.
- **Meals:** Meals are provided at the center, or else long-term servers can eat at their accommodation and can take some food from the center. Those staying in the Long-term server's accommodation may not prepare meat, fish or poultry at the long-term servers' quarters; eggs are okay to eat.
- **식사:** 식사는 센터에서 제공되지만 장기 봉사자들은 센터에서 음식을 가져가서 숙소에서 먹을 수 있습니다 장기 봉사자들은 장기 봉사자 숙소에서 고기, 생선, 가공류를 요리할 수 없지만 달걀은 먹어도 좋습니다.
- **Meeting with assistant teachers:** At least once a month, all long-term servers will have a face-to-face interview with an AT, to review their practice and integration into service. They are welcome to contact the conducting assistant teacher at any time during their service.
- **보좌법사들과 만나기:** 적어도 한 달에 한 번씩 장기 봉사자들은 모두 보좌법사와 직접 면담을 하여 자신의 수행과 봉사에 대해 검토 받을 수 있습니다. 봉사를 하는 동안 코스를 진행하는 보좌법사와 언제든지 만날 수 있습니다.
- **Sitting courses:** Long-term servers better sit a course at least once every three months, as the purpose of their extended stay at the center is to grow in Dhamma by serving and sitting.
- **코스에서 앉기:** 장기 봉사자들은 적어도 세 달에 한 번씩 코스에서 앉으면 좋습니다. 센터에서 오래 머무는 목적은 봉사하고 앉으면서 담마 안에서 성장하기 위함이니깐요.
- **Serving courses:** While serving on courses long-term servers should put aside their previous daily routines, give full attention to the course and remain on site. Non-urgent personal business should be attended to after the course.
- **코스에서 봉사하기:** 코스에서 봉사하는 동안 장기 봉사자들은 이전에 하던 일들을 제쳐두고 코스에 온전히 주의를 기울이며 센터에 머물러야 합니다. 급하지 않은 개인 불일은 코스가 끝난 후에 처리할 수 있습니다.
- **Between courses:** In addition to serving on courses, there is always some work to be done to keep the center running smoothly. The center management will delegate work, and long-term servers will sometimes be asked to take on more responsibility and supervise the work in certain areas. Long-term servers are invited and encouraged to join one of the committees that manage the center.

- 코스와 코스 사이: 코스에서 봉사하기에 덧붙여 센터를 원활하게 운영하기 위해 해야 할 일이 늘 있습니다. 센터 운영진이 일을 시킬 수 있고 장기 봉사자는 더 많은 책임을 맡거나 특정한 일을 관리할 수도 있습니다. 장기 봉사자는 센터를 운영하는 운영위원회에 참가하도록 초대받고 권장 받습니다.
- **Time Off:** The purpose of staying for an extended time at Dhamma Korea center is to serve. However we understand that some time off is necessary to relax more and to take care of any personal business. Servers may take off one day a week when not serving courses. This will be arranged in advance and in consultation with the center management, who must ensure there are always enough servers on duty at any time. If servers need longer time to visit family or take care of personal business this can be arranged with center management.
- 휴식 시간: 담마 코리아에서 오랜 기간 머무는 목적은 봉사하기 위함입니다. 그러나 불일이 있거나 휴식을 위해서는 휴가도 있어야 합니다. 봉사자들은 코스에서 봉사하지 않을 때 일주일에 하루 쉴 수 있습니다. 운영진과 미리 의논해서 휴가를 조율할 수 있으며 운영진은 언제나 충분한 봉사자가 있는지 확인해야 합니다. 봉사자가 가족을 방문하거나 개인 일을 처리하기 위해 더 오랜 휴가가 필요하다면 운영진과 의논하여 결정할 수 있습니다.
- **Leisure time:** During their days off, Students on the **Sit-Serve program** may stay at the center and rest, or they may leave the center for the day or evening. Long term servers may stay in the long term server's accommodation behind the center and rest. When going out from the center servers should be mindful that they will be returning directly to Dhamma land, and so any activity they do should be compatible with this. It is inappropriate to visit places that actively encourage people to break Silla, such as bars. Avoid going to movies with content of an explicit sexual nature or excessive gratuitous violence.
- 여가 시간: 낮고 봉사하기 봉사자들은 휴식 기간 동안 센터에서 머물면서 쉬거나 낮 또는 밤 동안 센터를 떠날 수 있습니다. 장기 봉사자들은 센터 뒤 장기봉사자 숙소에서 머물면서 쉴 수 있습니다. 센터를 떠나 외출할 때 봉사자들은 담마의 땅으로 바로 돌아오리라는 사실을 염두에 두어야 하고 행동도 이에 걸맞아야 합니다. 사람들이 실라를 어기도록 만드는 술집 같은 곳을 방문하는 활동은 적절하지 않습니다. 성적이거나 폭력적인 내용이 담긴 영화를 보는 것도 피해야 합니다.
- **Reading materials:** Servers will have full access to the library of Dhamma books. Current affairs newspapers and magazines may be read in the server common rooms only. Other reading material is not appropriate at the center.
- **읽을거리:** 봉사자들은 담마 책이 있는 책장을 이용할 수 있습니다. 시사를 다루는 신문이나 잡지는 봉사자 휴식 공간에서만 읽을 수 있습니다. 다른 읽을거리는 센터에서 적합하지 않습니다.

- **Segregation of genders:** To protect and preserve the strong Dhamma atmosphere of the center, strict segregation of genders must be maintained at all times, both during and between courses. While accommodations are not necessarily on center property, they are still considered Dhamma land and gender segregation should be observed at all times. At the long term server's accommodation and at the center there are separate accommodations for men and women as well as separate dining areas. Dhamma servers must be very careful to treat those of the opposite gender as their brothers or sisters. While Dhamma partnerships are not discouraged, the center is not a place to develop them. Therefore, if two servers find themselves attracted to one another and want to pursue a relationship, one or both should not continue in the long-term server program. Meet with an assistant teacher for guidance if this situation arises.
- **남녀분리:** 센터에서 담마 분위기를 강하게 보존하고 보호하기 위해서는 코스를 하는 동안이든 코스와 코스 사이에도 남녀분리를 늘 철저히 지켜야 합니다. 숙소가 반드시 센터 안에 있을 필요는 없지만 이 숙소도 담마의 땅으로 간주하기 때문에 남녀분리는 늘 지켜야 합니다. 장기봉사자 숙소 및 센터에서는 남녀를 분리한 숙소가 있고 식당도 남녀 분리가 되어 있습니다. 담마 봉사자들은 이성을 자신의 형제나 자매처럼 여겨야 합니다. 담마 배우자를 반대하지는 않지만 센터는 그런 관계를 발전시키는 곳이 아닙니다. 따라서 봉사자 두 사람이 서로에게 이끌려 사귀려고 한다면 그 중 한 사람 또는 두 사람 모두 장기 봉사자 프로그램을 계속해서는 안 됩니다. 이런 상황이 발생하면 보좌법사를 만나 조언을 구하세요.
- **Use of Center property:** As a Dhamma worker, one lives the life of a renunciate. The center will provide the basic requirements of food and shelter; other expenses are the responsibility of the servers themselves. Dhamma servers should take care not to appropriate center property for their own use without permission.
- **센터 시설을 사용하기:** 담마 봉사자로서 우리는 모두 내려놓은 삶을 살아야 합니다. 센터는 음식과 숙소 같은 기본 조건을 제공합니다. 다른 비용은 봉사자가 책임져야 합니다. 담마 봉사자들은 허락 없이 센터의 재산을 자기 멋대로 사용하지 않도록 조심해야 합니다.
- **Pets:** No pets are allowed on the center property, and at the long term accommodation in the village.
- **애완동물:** 센터 시설에서 그리고 마을에 있는 장기 봉사자 숙소에서는 애완동물이 허용되지 않습니다.
- **Stipend:** This is not a stipend position and no health insurance is provided.
- **수고비:** 수고비를 받는 지위가 아니고 건강 보험도 제공되지 않습니다.
- The center reserves the option to ask a student to leave at any time if their long-term service is not meeting the student's or the center's needs.



- 장기 봉사자 학생의 요구 조건이나 센터의 요구 조건과 맞지 않을 때 센터는 언제든지 학생에게 떠나라고 요청할 권한이 있습니다.
- Please also note that the number of long term servers is limited.  
장기 봉사자 숫자는 한정되어 있습니다.

## **Application**

### **신청서**

You can download and fill out a long-term server application [here](#).

Then send it to the below email address, and in case you are interested in getting more information about long term Dhamma service at Dhamma Korea please also write to: [info@korea.dhamma.org](mailto:info@korea.dhamma.org)

[장기 봉사자 신청서](#)를 내려 받아 작성해주세요.

담마코리아에서 하는 장기봉사에 관해 더 자세한 정보를 얻고 싶으면 [info@korea.dhamma.org](mailto:info@korea.dhamma.org) 로 이메일을 주시기 바랍니다.

With Metta

Dhamma Korea

멧따와 함께

담마코리아