

### 3월 1주 수행일기

얼마나 기다리며 애태우다 만난 인연인가? '그래도 지난 생의 선공공덕이 조금이라도 있었던 모양이다'라는 위안이 들어 많이도 울었다. 모든 것을 다 버리고 생사를 걸고 깨달음을 얻으신 부처님에 대한 존경심, 이 불법(佛法)을 전하기 위해 2600여년의 시간동안 수행으로 증명하여 주신 님들이 얼마나 고마운지도 많이 울었다.

처 자식이 딸리고 직장생활을 하는 나에게 사실 수행은 여간 어려운 게 아니었다. 이제 나 이 오십이 다 되어 살 날이 살아 은 날들보다 적다는 사실을 분명히 알면서도, 속세의 인연은 몸을 수행만 하게 놓아둘 리가 없었다. 하지만 더 늦기 전에, 하루라도 빨리 시작하지 않으면 다시는 이런 기회를 잡을 수 없을 것 같은 초조함에 나는 지난 해 12월부터 본격적으로 수행을 시작하였다.

신익찬(申)

제일투신 준법감서인



이 드러나면 빨리 알아차리고 하루에 평균 2~3시간을 지금도 계속하고 있다.

특히 금년 5월15일 한국에 오신 미얀마의 큰 스님, 우조티카 스님께서 매일매일 30분내지 1시간씩 수행을 하면, 세상에 휘말려들지 않게 된다'는 법문을 하여 주셨는데, 그 말씀을 들은 이후 나는 매일 아침 눈을 뜨

### 발을 굽어도 수행은 거르지 않아 세상일 벗어나 명상해준 '몸' 대견

수행적인 열악한 선원의 환경도 고려하거나 또는 수행자의 입장에서 호사스럽다는 생각을 접으려고 영하 10도를 넘어선 혹한에도 난방 생각은 추호도 아니하고, 혼자 있을 땀 흘릴 때까지도 꺼버렸다. 포대기 한 장 두르고 잠이 오면 오는 대로 우선 자리잡기부터 하려고 하루에 2시간씩 매일매일 하기로 마음먹고 시작했다. 그렇게 부지런히 한다고는 했으나 직장 생활하는 생활인인데 다 연말까지 겹쳐 도합 15일을 빼졌다. 그래도 반이 넘는 16일을 했으니 다행이라는 생각과 포기하지 않은 데 우선은 만족했다.

그리고 다시 새해 들어 1월은 11일, 2월은 5일, 3월은 4일, 4월은 1일... 이렇게 점점 명상수행을 빼먹는 날은 현저히 줄어들었고, 금기가 5월부터 지금까지는 단 하루도 빼먹은 날이 없게 되었다. 어떻게 만난 보물 같은 소중한 인연인데, 게으름을 피우고 편지 하려는 업의 속성

자마자 40분 명상하는 일을 지금까지 계속하고 있고, 아침 발을 거르면 걸렸지 명상만은 하루도 거르지 않고 하고 있다.

온 나라 안이 월드컵경기로 난리가 났을 때도, 특히 우리나라가 16강, 8강, 4강에 올라 경기를 할 때에도 그 경기 시청하는 것 마다하고 그 시간 스님과 도반과 명상을 하면서, 업을 많이도 소멸시키고 있구나 하며 스스로 자족했다. 꽃피고 새 지저귀는 봄날에도, 피서 간다고 야단법석인 여름날에도, 단풍드는 가을날에도 세상일에 빠져들어 가지 않고 묵묵히 명상을 해준 이 몸이 대견스럽다. 그렇다고 수행시마다 늘 선정에 들어가는 것도 아니고, 때로는 망상으로 때로는 잠으로 수행 시간을 보내는 날이 적지 않았지만, 애초 나 라고 일컫는 이 몸이 억겁의 세월을 거치면서 쌓아온 습관이라는 업의 굴레가 하루아침에 없어져 환한 광명이라도 볼 것이라고는 당초 생각지도 않은 일이었다.

### 禪과 무술이 만나면...

"선무도(禪武道)는 몸과 마음과 호흡의 조화를 이루는 수행입니다. 일상생활에서도 항상 사유와 행위의 근본자리를 놓지 않고 생각과 행동의 조화를 이루어 가야 합니다."

경주 골굴사 주지 적운 스님이 주 말수련회에 들어가기 전 수련생들에게 항상 하는 말이다.

11월 29일, 골굴사 야외수련장에는 초등학교 6학년 원종이부터 55세의 도은섭씨에 이르기까지 30여명의 수련생들이 '탁 탁 탁', 죽비소리가 한 번씩 울릴 때마다 시종일관 진지하면서도 부드러운 동작으로 팔과 다리를 허공에 움직이며 들숨과 날숨을 고르고 있었다. 기합과 함께 단숨하면서도 정적인 움직임인데도, 수련생들의 이마에는 어느덧 땀방울이 송글 송글 맺히고 있었다.

경주에서 기림사 방면으로 20여분 가다보면 석굴사원인 함월산 골굴사가 나온다. 이곳에서는 주말수련회라는 말조차 생소하던 지난 90년부터 한번도 거르지 않고 매주 수련회를 개최해 오고 있다. 또, 수련회의 참석 인원이 적게는 30여명에서 많게는 1백여명에 이르고 있어 반응도 좋은 편이다.

골굴사 주말수련회가 이처럼 인기를 끄는 비결은 바로 '선무도'라는 특색있는 불교무술 수행프로그램 때문이다. 선무도는 무술과 관법을 접목시킨 불교 수행법이다. 본래 불교 금강영관(佛敎金剛靈觀)이라고 하는데, 여러 무술 동작을 통해 작게는 심신의 안정과 크게는 깨달음을 추구하는 수행법이다. 모든 동작은 격렬하지 않으면서도 빠르고 느린 동작, 부드럽고 강한 동작이 어우러져 하나의 수행체계를 이룬다.

특히, 선무도의 수행관은 행주좌와(行住坐臥)의 어묵동정(語默動靜)에 이르기까지 생각과 행동과 호흡이 조

화를 이뤄 깊고 고요한 선정의 상태를 잃지 않는 것이다. 이를 통해 몸과 마음으로 지은 업장을 소멸하고 깨달음을 이룰 수 있다는 것이다. 따라서 선무도의 무술동작은 육체적 행위에 목적이 있는 것이 아니라 깨달음에 이르는 하나의 수행방편이다.

매일같이 하루 1시간 이상씩 선무도 수련을 해오고 있다는 도은섭 55 경북 양남면씨는 "처음 선무도를 접할 때만 해도 태권도나 승주 같은 무술의 일종으로 알고 건강을 위해 입문했는데, 정(靜)과 동(動)의 조화를 통해 선정에 이르는 수행법임을 알게 되면서 그 매력에 흠뻑 취해, 어느덧 10년이 흘렀다"고 말한다. 지금



적운 스님의 죽비 소리에 맞춰 선무도의 '영동입관' 가지 자세 중 두번째인 용의 자세를 취하고 있는 수련생들.

### 몸·마음·호흡 조화 이루는 수행 수련과정 엄격, 인성교육에 효과

은 월성원자력발전소 직장내에서도 동호회를 만들어 회장을 맡고 있을 정도로 열성적인 도씨는, "골굴사의 선무도 수련은 남녀노소에 구별이 없는데, 그 까닭은 물 흐르듯 자연스럽게 자신의 호흡을 따라 수련해 가는 운동이라 몸에 무리도 없고 어렵지도

않다"며 자랑을 늘어놓았다.

최근에는 선무도가 심신안정과 인성교육에도 효과적이라는 사실이 알려짐에 따라, 인근 학교에서 학생들을 일주일에서 수개월간의 위탁교육을 의뢰하거나 이에 학부모들이 아이를 맡기는 경우까지 생겨나고 있을

정도다.

수련과정이 엄격하고 예약이 필수적인 골굴사(www.golgulsan.com) 선무도 수련회는 매주 주말수련회 외에도 12월부터 3개월간 청소년 수련회를 개최한다. 또 주말, 1주일, 1개월 등의 수련도 가능하며, 전국의 17개 각 지부를 통해 수련지도를 받을 수도 있다.

골굴사는 2004년 골굴사 선무도대학 개교를 목표로, 현재 선무생활관

### 주제가 있는 수행연장 골굴사 선무도

건립을 추진중에 있다.  
(054)744-1689, 서울 종로지부 = (02)763-2980, 부산 보림지원 = (051)524-1600, 인천지원 = (032)541-6301  
경주=박원구 기자



골굴사 주지 적운스님

### "선무도는 중도 찾는 수행 프로그램" 2004년 선무도대학 개교 목표

"어느 한쪽에도 치우쳐서는 안된다는 중도관(中道觀)이 부처님 법의 핵심입니다. 선무도는 몸과 마음 어느 한쪽으로 치우침 없이 둘의 적절한 조화를 통해 삼매를 얻도록 하는 수행 프로그램입니다."

골굴사 주지 적운스님은 "선무도를 흔히 중국의 소림사

무술로 연상하거나 단순히 승가의 전통무술 정도로만 치부하는 경향이 있다"며 그러나 "선무도는 불교의 심오한 사상과 철학을 바탕으로 한 하나의 실천적 수행방편"이라고 강조한다.

스님은 또, 현대문명의 과도한 스트레스 등으로 인한 정신적 피폐와 공해로 인한 육체의 불균형에 고통받고 있는 현대인들에게 선무도가 큰 역할을 담당할 수 있을 것이라고 자신있게 말했다.

선무도 대중화를 위해 18년째 정진하고 있는 적운 스님은 앞으로 더 많은 불자들이 수련에 동참해 정신적력과 체력을 길러 사회에 봉사하길 바란다는 희망을 밝혔다.

### 수행 캘린더

- 금강선원 선문장(禪門杖) 수행=금강선원은 참선전문도량인 흥천선문장(禪門杖)에서 정진할 재가 불자를 모집한다. 수행은 조석에 불, 참선강의, 좌선, 행선, 묵언, 오후불식, 스님과의 면담 등으로 진행된다. (033)433-5845
- 겨울 참선 수련=해남 대흥사는 12월 29일~2003년 1월 3일 대흥사에서 "겨울 참선 수련회"를 연

- 다. 참가접수는 18일부터 12월 21일까지, 모집 인원은 44명. (061)535-5755
- 흥원사 거서림회 정기수련=서울 흥원사 성전거사림회는 매월 첫째 수요일 오후 7시30분 보현행원(도안 스님) 강연, 둘째 주 수요일 저녁 7시30분 아함경(박종법사) 강연, 셋째 수요일 저녁 7시30분 사마타 이론 및 실기도정 스님 시간을 갖는다. 매 법회 후에는 '108배 대참회문' 독경 정진이 있다. (02)822-1990

- 천태종 동안거=천태종은 12월 13일부터 내년 1월 12일까지 충북 단양 구인사에서 임오년 동안거를 실시한다. (043)423-7100
- 새봄처 수행=강남 여성인력개발센터는 매주 화·목요일 오후 2시부터 5시 30분까지 사법체(몸, 느낌, 마음, 법을 관찰하는 관법)수행을 한다. 야간반은 매주 월·수·금요일 저녁 7시부터 10시까지 진행한다. (02)2299-3537
- 위빠사나 겨울 집중수련=위빠사나 수행가이드 카페는 12월 15

- 일부터 21일까지 7일간 천안 호두마을(www.vmcwv.org)에서 겨울 정기 집중수련회를 연다. 지도법사는 위빠사나 카페 운영자이자 호두마을 상임지도법사인 정권법사. 신청=metta4u@hanmail.net
- 능엄선주 독송지도=꿈바위불교교육원은 '대불정능엄선주'의 효과적인 독송방법을 지도하고, 매주 금요일 월요일도 정진법회를 연다. (02)739-5008
- 선상담연구원 명상수행=선상담연구원은 12월 셋째주부터

- ~2003년 2월까지 서울 신사동 연구원에서 명상수행 및 집단상담을 실시한다. 매주 화·목요일 오후 1시 30분, 목요일 오후 7시에는 위빠사나 수행시간이 마련되고, 매주 월·토요일 오후 7시에는 명상과 집단상담 시간이 마련된다. (02)733-5311
- 불인사 위빠사나 수련=경기 남양주시 불인사는 12월 21~29일, 내년 1월 4~12일, 1월 18~26일, 2월 8~16일 위빠사나 수련회를 연다. (031)574-5585

### 임원공고

### 대한불교 법상종

종정 정학암  
부종정 최태암  
총무원장 최학산  
부원장 오해월

총무부장	홍성암	부산교무원장	장지암
교무부장	엄법일	대구·경북교무원장	배도선
재무부장	추혜명	강원교무원장	이혜정
사회부장	최일공	경남교무원장	허혜철
규정부장	김대광	충남교무원장	김원상
교화부장	김월암	사정원장	장지암
교육원장	박교덕	사정위원	이혜산 이덕암
교육부장	이능인	중앙총회의장	김도명
연구원장	이혜정	부 의 장	이법천
연구부장	김자장		
참선원장	오강월		
부원장	배도선		

■총무원: 서울시 송파구 삼전동 67-6  
전화 02)415-1602 / 팩스 02)415-1631

### 금강불교대학 2003년도 신입생 모집

불교교육의 모범으로서 "생활불교·쉬운불교"를 실천수행하는 본 대학에서는 참된 재가불교 지도자 육성과 불교사회 복지 포교에 역할을 담당할 뜻있는 불자를 모집합니다.

- 교육과정: 1년과정(각과공통 172시간)  
각반공통 - 불교기본교육과정 36시간  
전문교육 - 108시간 · 수행과정 48시간 · 사회봉사 16시간

- 모집분야: 불 교 반(30명) 매주 목요일(19시-22시)  
장례문화반(30명) 매주 금요일(19시-22시)  
불교의식반(20명) 매주 토요일(14시-18시)  
(수행및사회봉사 = 매월 1일 1~2회)

□ 모집기간: 2002년12월10 ~ 2003년1월30

□ 교수진: 전국불교교육단체연합회 소속교수 및 스님, 전문가

- 특 전: 각반공통포교사교시응시자 인정 = 전국불교교육단체연합회  
장례문화반: 장례지도사교시 응시자격 = 전국장례업협회  
불교의식반: (사물 - 법음 - 법패 - 바라.나비춤)  
\* 포교현장에 그룹활동 \*

□ 기타사항은 본 대학의 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

주 소: 경남창원시동정동777번지  
전 화: (055)253-0108 / 전 송: (055)296-6200  
홈페이지: www.kkbuddha.net

### 불교교육전문도량 금강 불교 대학