

### 3월 3일 수행일기

부처님께서 수행하신 출입식(아나파나사타)과 사념처(사타파타나)의 수행은 망상이 없지 않기를 기대하는 것도 아니고, 무슨 귀신을 보는 것도 아니며, 미래를 예측하는 초능력을 키우는 것도 아니며, 일반인들이 알아듣지 못하는 오도상을 풀어 깨달음의 표시라도 내는 일은 더더욱 아니니, 무엇이든 내세울 만한 것이 없는 것 같다. 다만, 모든 현상을 있는 그대로 보아 몸과 느낌과 마음과 법을 통찰함으로써 무상(無常)을 보고 무아(無我)를 보며, 모든 것이 고(苦)라는 사실을 알으로써 일체의 집착으로부터 벗어나 '고귀한 여덟 겹의 길(八正道)'을 가는 것이 불교 수행의 본질인 것으로 이해하고 있다.

그러나 생활인으로서 모든 것을 포기하고 수행할 수 있는 여건이 아니다보니 무리할 수도 없고, 티 날 일도 없고, 게으



중했음을 고백하고 싶다. 집은 부산이고 직장은 서울이라 주말이면 내려가고 올라오는 동안 비행기 안에서 기차 안에서 고속버스 안에서 깨어 있으려고 출입식(아나파나사타)을 한다. 이러한 깨어있음이 불필요한 생각을 정리해줄 피로도 훨씬 덜한 것 같다. 예전 같으면 고속버스 8시간 타고 속

### '틈틈이 하자'는 생각 수행 부담 덜어 깨달음 얻는 인연보다 더한건 없어

를 피우지 말고 틈 나는 대로 하자는 생각이 수행에 대한 부담을 오히려 덜 수 있었다. 그리고 시간이 지나면서 법주 스님(법주선원장)께서 해 주시는 명확한 근거에 의한 법문, 추천해 주시는 책이 많은 시행착오를 줄이도록 도와주었고, 또 그 법문과 책 내용이 수행과 일치되어 가는 것이 확인될 때 부처님께서 하신 것이 이것이구나 하는 확신이 들기 시작했다.

틈틈이 하는 법문이 머리를 채우고 있는 것은 예나 지금이나 마찬가지이지만 깨어 있는(삼위) 시간이 1년 전에 비하면 많이 길어졌으며, 필요 없는 복잡한 생각들이 정리되어 머리는 훨씬 맑아졌다. 또한 오랫동안 익혀온 습관의 관성 때문에 아직도 쓸데없는 짓거리를 하기는 하지만 시간을 낭비하는 일들도 현저히 줄어들었다. 그런 시간이면 빨리 알아차리고 바른 행동으로 옮기려고 노력하고 있음을 보고 지난 1년의 세월이 지금까지 살아온 날들보다 소

소에 도착하면 피로에 지칠 터인데 별다른 그러한 것을 모르고 지내는 것을 보면, 수행의 덕이 크다고 해도 될 것 같다.

출입식, 사념처의 수행이 금방 어떤 결과가 나타나지 않는 2-3개월 정도하고 하차해 버리거나, 또 한번 잠깐 해보고는 마치 다 해본 것인 양 하는 사람이 많은데 참으로 안타깝다. 정말 무서운 인연의 고리가 영겁의 세월을 두고 몸 바뀌면서 운회하지 않았는가? 깨달음을 얻는 인연보다 더한 인연이 없다 하지 않았는가?

"지금 쉬는 숨이 늘 마지막을 깨닫고 있으라"는 법주 스님의 말씀이, 살아 숨쉬는 지금이 수행할 수 있는 마지막이라는 생각이 들게 하며, 오늘도 깨어서 명상하는 책책으로 삼는다.

\*다음 주 필자는 위빠사나선원 교 회부장 강선희(선명화) 불자이다. 주 부이면서도 팔을 내 불교를 공부하고 부지런히 수행하면서 도반들의 정진 용기를 잃어도 정성을 다한다.

## 좌선으로 새벽을 열고...

동장군이 맹위를 떨치던 10일 오전 7시, 서울 신촌 서강대 성당 묵인 기도실. 15명의 재가 선자들이 둥그렇게 둘러앉아 화두 삼매에 빠져있다. 아직 어둠한 새벽에 온기 하나 없는 방에서 이들은 무엇을 위해 좌복을 깔고 앉아 있을까?

이들은 '하루 한 번 앉지 않으면 한끼 굶겠다'는 자세로 정진하고 있는 선도회(禪道會)·지드 법사(法師) 회원을, 깨어 있는 시간 가운데 팔분의 일 정도 좌선을 하면 팔분의 칠에 해당하는 각자의 본업에 철저히 매진할 수 있다는 원오극근 선사의 '좌일주칠(坐一七)' 정신을 생활화하고 있는 이들이다.

지드법사 박영재 서강대 자연과학부(48·물리화) 학장이 '기자들도 같이 정진해 봅시다'는 말에, 회원들과 섞여 좌선을 해본다. '이렇게 추운 방에 앉아 있는 이 물건은 무엇일까?'라고 화두를 챙겨보는데, 숨소리도 들리지 않는 분위기에 절로 동화된다.

40여 분 후, 죽비소리에 눈을 뜨니 회원들이 하나 둘씩 아래 층으로 내려간다. 교복처럼 세미나실에 미리 내려간 박영재 지도법사가 회원들과 일대일로 마주 앉아 1주일간의 공부와 관련한 문답을 주고 받는다. 이른바 선도회의 '입실(入室) 지도'다. 박영재 법사는 이것이 화계사 조실 송산 스님의 '공안(公案: 화두 인터뷰) 나 다름없다고 말한다. 물론 초보자들은 수식관 등 번뇌방상을 제거하는 기초 수행부터 지도받지만, 구참자들은 무문관(無門關: 남송 무문해) 스님의 공안(公案) 48칙(則)을 화두로 들고 체험한 경계를 점검받는다.

### "하루 한번 앉지 않으면 한끼 굶겠다" 무문관 '제창'으로 선·교 겸수 효과 얻어

정확히 파악함으로써 선과 교를 겸수하는 효과도 얻고 있다.

선도회(www.seondo.org)는 제1대 지도법사였던 종달 이희의 거사가 1965년 조계사에서 조직한 간화선 수행모임이다. 종달 거사가 1990년 입적할 때까지 25년간 문하생들을



정확히 파악함으로써 선과 교를 겸수하는 효과도 얻고 있다.

선도회(www.seondo.org)는 제1대 지도법사였던 종달 이희의 거사가 1965년 조계사에서 조직한 간화선 수행모임이다. 종달 거사가 1990년 입적할 때까지 25년간 문하생들을



○선도회는 '무자(無字) 화두'를 비롯한 '무문관' 화두 48칙을 공부의 과제로 삼고 있다. 9일 아침 7시, 서강대 성당내 묵인 기도실(일명 見主廟)에서 좌선중인 회원들.

### "입실 지도"란 간화선 생명은 지속적 점검 바른 수행은 참된 스승만나야

매주 참선법회 때 제자와 단독으로 만나 화두의 경계를 점검하고 제자의 바른 좌선을 독려하는 박영재 지도법사는 "입실 지도는 마치 병아리가 알을 깨고 나오려는 순간 어미 닭이 껍질을 찢아주듯이 제자의 수행이 무르익은 순간을 놓치지 않고 제자를 이끌어 주는 것"이라고

### 주제가 있는 수행연장 선도회 '입실지도'

발한다. 오늘날 간화선이 쇠퇴일로를 겪고 있는 것도 이런 입실 지도의 전통이 사라졌기 때문이라고 말하는 그는 만약 화두에 진척이 없다면 이는 제자의 문제가 아니라 스승의 문제라고 본다. 스승은 제자의 근기와 상황에 맞는 지도로 끊임없이 제자를 분발시키고, 발전을 이뤄내야 하기 때문이다. 오늘날 간화선이 어렵게 느껴지는 것도 개별적으로 입실 지도를 해 줄 수 있는 눈 밝은 스승을 만날 수 없기 때문 이라다. 제대로 된 스승만 만난다면 간화선만큼 빠리, 그리고 간결하게 깨달음으로 갈 수 있는 수행도 없다는 것이 박영재 법사의 주장이다. 사진은 입실지도 장면.

### 수행 캘린더

- 창원 서원사 참선수련=창원 서원사 원통선원은 12월 17-19일, 12월 24-26일, 12월 31일-1월2일, 2003년 1월 7-9일, 1월 14-16일, 1월 21-23일 참선수련의 동계 수련회를 연다. 참선지도는 조계종 전국 선원과 토포에서 30년 넘게 정진한 서원사 주지 자하 스님이 직접한다. (055) 291-6405
- 수선회 철야정진=수선회

- (www.zen.or.kr)는 새벽 2시30분부터 저녁 12시까지 서울 종로 강남 선방에서 참선을 지도한다. 동안거 결제기간에는 매일 철야정진이 가능하며, 양평선방에서는 매주 주말 1박2일간의 철야정진을 한다. 매주 토요일 저녁 9시 조계사에서 버스출발. (02517-3108)
- 승광암 겨울수련=전남 고흥 승광암(www.yescall.com/song)은 12월 29일-내년 1월 1일, 1월 9-12일, 1월 16-19일 각각 겨울수련회를 연다. (061)843-8488

- 영산법화사 철야정진=영산법화사는 매주 월요일 오후 2시-4시 40분 강원실에서 법화삼부경이영자 및 천태사교의(지장규) 강의를 연다. 또 매월 2·4째 토요일 오후 12시부터 익일 오전 6시까지 장흥 원당에서 '나무 묘법연화경'을 봉창하며 철야정진을 한다. (02762-4922)
- 자비선행회 정토수행법=자비선행회는 1월 9일부터 매주 목요일 오후 2시-4시, 2시간씩 자비선행회 교육관에서 불설아미타경 및

- 정토수행법 강좌를 연다. 대원사 주지 현장 스님이 (복된 삶, 복된 죽음) (안지문) 발해를 교재로 강의한다. (062)234-2732
- 진주불교회관 거사님 법회경 강=진주불교회관 거사님 및 마야회는 매월 둘째, 넷째 월요일 오후 7시 30분 불교회관 3층 법당에서 영산 스님의 법회경 강좌를 연다. 진주불교회관은 12월 20일 아미타경(진명 스님), 반야심경(봉공 스님) 강좌도 연다. (055)741-0108
- 보리수선원 초보자 수행=서울

- 보리수선원(www.borisu.or.kr)은 2003년 1월 6-17일 10일간 '초보자 수행'을 실시한다. 월-금요일은 오전 11시부터 오후 3시까지 정진한다. (02517-2841)
- 불가기공연구회 금강선법=불가기공연구회(www.bulga.co.kr)는 매일 오전 6시 30분, 10시30분, 오후 2시, 5시, 7시 30분에 각각 1시간 30분씩 불가기공수련인 '금강선법'을 지도한다. 남양주 수련원=(02)313-2107, 부산 수련원=(051)517-4107

**천문 유초에 내려오는 대한의 국운 대창을 받은 대한사람 이회창은 대한민국 국민이 원하는 바른정치의 공약을 본 태일대사는 적극 환영하는 바입니다.**

**전생금생내생을 확철 대오하는 루진통 진법으로 생과 死의 창생 동지경신도통대법회**

사람은 누구나 루진통을 통하여 전생금생내생을 관리하는 도통군자가 되어 달마가 될 수 있는 법도이므로 우리곁에 가까이 와있는 달마법도로 생명의 본체인 비만, 중풍, 치매, 당뇨, 암, 관절염, 신경통, 음양관리등 만병을 이길 수 있는 달마단전건강 3분 즉시 기통법으로 만병을 관리하는 의통능력자되소서. 12월 17일, 18일

★ 달마 단전 건강 3분 즉시 기통법으로 배꼽을 움직이며 건강, 수명, 장수하는 자성 3寶 수행으로 見性成佛 하소서. 배꼽 그 원천인 핵심을 벗긴다...! 달마면벽 9년의 비법으로..

**進天十海** 진태인 道改備방망이의 비전의비법을 아시나요?  
이 신비스러운 진태인으로 천하를 다스리고 만조백관을 관리하여 천하를 통일한 중국의 황제들에 감추워진 비법과 주문으로 각종 질병 및 고액과 심신의 일체를 막아 비전으로 사용했던 신신들의 해인법도의 잣대. 그 배움을 벗기고 지도자 사명자 도통군자를 원하시는 분들에게 단 한번의 기회!

**退地五印**

!!명당비법과 신비의 동양절약 최진기 특강 심 세계불교 달미중 중 본산 교육원 진법선원장 泰日大師

**天文類抄**

瑞雲五行之和氣也五行順樂莊和喜含之所也

一曰景星或曰半月生於晦朔助月為明或曰星大兩中空或曰赤方氣與青方氣相連赤方中有兩黃星青方中有兩黃星三星合為景星亦

二曰周伯也黃星也或曰星也或曰星也或曰星也

三曰合璧也或曰星也或曰星也或曰星也

四曰格磔也或曰星也或曰星也或曰星也

則子種而獲者功有大道

제 73회 도통군자들에 천장지비의 비법이 임오년 12월 17일(수)과 18일(목) 14, 15일)에 다시없는 해인법도 갖도록 루진통에 신비의 초능력을 얻으시는 기도

●입제: 12월 17일 화요일(해시) ●해제: 18일 수요일(해시)

02)821-6622 / 821-7767~8 / 016)239-3110

노랑진역 하차, 2호선 신림역 7번출구, 7호선 신대방 삼거리역 2번출구 500m 남쪽 (버스 85, 25, 105, 26, 303, 142, 26-3, 102번) 모퉁이로 개하차.

웅조달마 진인 경신 도통 회장 天龍眞人

**남골추모함 안내**

남골추모함의 종류 (특별 사이즈 및 문양 주문가능)

연꽃문양 남골추모함 (금색) 연꽃문양 남골추모함 (동색) 연꽃문양 남골추모함 (철보) 네모함 (도자기) 연꽃문양 기본사이즈

고인의 유골을 담은 네모함을 연꽃문양 남골추모함에 봉안하여 보관

**영혼은 평안하게! 참배는 쾌적하게!**

남골추모함은 가신이의 영혼을 평안하고 인연하게 모시는 것은 물론 참배까지 쾌적하게 해주는 현재와 미래의 장례문화로 자리하고 있습니다.

그러나 남골추모함 같은 장소에 많이 모였을 경우 남골추모함 자체의 염청 난 무게 때문에 붕괴의 우려가 있으며, 오래된 유골에서는 강한 악취가 생기는 문제점들이 있었습니다.

이회사에서 새로이 개발된 신소재 남골추모함은 가볍고 튼튼한 금속으로 제작 되었으며 도자기에 비해 월등히 가볍고 외형 또한 아름답습니다.

남골추모함은 남골당과 남골림이 붕괴되더라도 유골이 소실되지 않고 안전하게 유지될 수 있습니다. 위의 여러 문제점들을 남골추모함이 해결함으로써 쾌적하고 편안한 참배를 할 수 있게 되었습니다

고인의 유골을 화장하여 남골림이나 남골당에 안치할 경우 안전하고 청결한 상태로 봉안하고 싶은 것은 누구의 바람입니다.

새로운 남골추모함이 이러한 바람을 실현하기 위해서 오랜 연구 끝에 제작 출시 되었습니다.

자신있게 권합니다!  
안전성과 청결성을 갖춘 남골추모함으로 가신이의 영혼을 평안히 모실 수 있게 되길 기원합니다.

**이 회사 ☎ 02)263-0551** 서울시 중구 상림동 146-2 국제빌딩 3F