

나의 수행법

김종근 (하)

진정한 휴식을 맛보다
삶의 핵심부분인 마음에 대해
서 얼마나 알고 있는가. 이 마음
을 어떻게 잘 운영하는가? 아마
도 이 말들은 중요한 행복의 조
건일 것이다.



속에서 느끼는 부정적인
정서를 해소하는 데 큰
도움이 됐다. 생각과
느낌(정서,
감정)을 이원화해서 보는 힘이
길러져 부정적인 정서가 일어났
을 때 감정에 휘둘리지 않고 단
지 마음을 바라볼 수 있었다.

즐거게 사는 법과 마음의 여유 를 얻다

우리는 혼자 살지 않는다. 더
불어 산다. 혼자 아무리 마음을
잘 알고 관리해 간다고 해도 주
변 사람들과의 사이가 좋지 않
으면 우리는 행복하기 어렵다. 그
러므로 우리는 주변 사람과의 관
계를 잘 가꾸어 가는 것이 행복

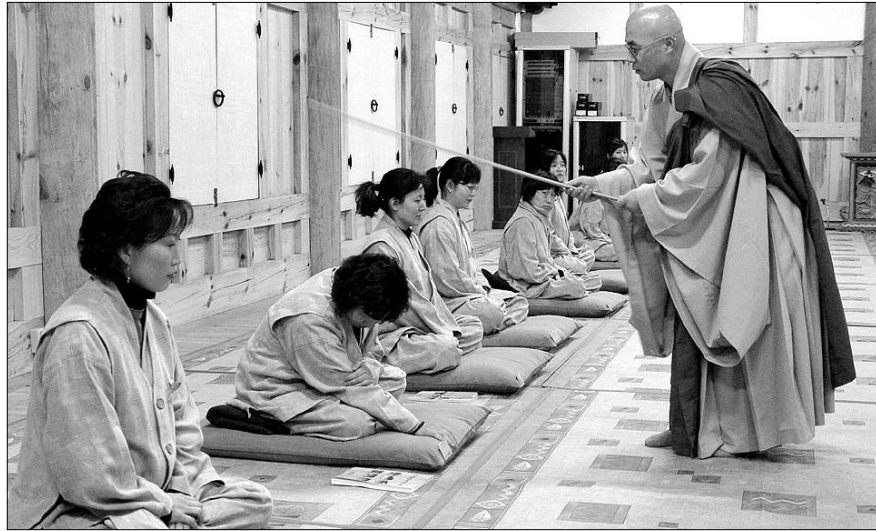
의 중요한 조건이다.
우리 가족이 서로 믿고 존중하
고 사랑하는 화목한 가족이 된
것. 이것은 동사법을 통해 나의
'보는 눈'이 변하고, '보여 지는
모습'이 변해 그 에너지가 온 가
족 모두에게 스며든 결과였다.
지속 구원의 마음으로 긍정적으
로 생각함으로써 먼저 내 마음이
편안하고, 가족들의 긍정점을 먼
저 보려고 노력하고, 칭찬과 격
려를 자주 하니 온 가족이 화목
한 분위기다. 가족들이 자기의
감정을 솔직하게 표현하고, 표현
된 그 마음을 받아주니 생기 있
는 분위기가 됐다.

생활속 심신의 흐름 느껴보고 쓰자

부정적 정서 일어날때도 감정 자유로워

무아관 역시 행복의 조건에 대
한 해답을 주었다. 무아관은 의
식오염의 근본 원인인 '내가 있
다'는 실체사고에서 벗어나게
했다. 텅 빈 진공감과 모든 것이
하나 되는 듯한 일체감을 느끼자
나라는 감각이 사라졌다. 혼자
처를 마시면서 갖는 '독배명상'
도 내 영혼의 자유로움을 방해하
는 욕구(탐심)들을 발견하고, 그
욕구로부터 벗어나 심리적으로
느긋하게 했다. '지족명상'도 마
찬가지. 매사 긍정적이며 작은
것에도 감사하는 마음이 생겨 편
안하고 행복한 느낌을 받았다.
지금 이 순간의 느낌수위가 행복
수위이라는 것. 이런 느낌에 깨
어 있으려는 수행을 꾸준히 했
다. 또 한 걸음 더 나아가 가만히
앉아 있거나 걸으면서 심신에 흐
르는 느낌을 느껴보기, 발가락에
서 머리끝까지 몸을 하나하나 느
껴보며 감사하기, 경계(상행)에
따른 느낌을 문장으로 적어보기
(느낌노트 쓰기) 등에서도 행복
감을 체험할 수 있었다.
특히 동사법의 수심법은 일상

특히 동사법의 수심법은 일상
특히 동사법의 수심법은 일상



해남 미항사 주지 금강스님이 미항사 세심당에서 열린 '특별정진 참사람의 향기' 집중 참선수행에
서 잠시 줄고있는 참가자를 장군 죽비로 경책하고 있다.

지난해 조계사에서 열린 '전국 선원장 초청법
회'를 시작으로 일기 시작한 선풍(禪風)이 새해
들어 더욱 거세게 일고 있다. 부산 법어사에서 3
월 5일부터 간소한 대중회를 위한 10대선사 초
청 '실선대법회'가 열리는가 하면 천년고찰 미항
사(주지 금강, www.mihwangsae.com)에 재가자
를 위한 상설 참선 프로그램이 개설됐다.
그동안 참선수행은 출가한 스님들이 전문선원
에서 정진하거나, 단기간 한시적으로 여름 휴가
철을 이용한 일반인들의 참선수행회 정도였다.
이런 가운데 해남 미항사가 펼쳐지는 '특별정진
참사람의 향기'는 불교계뿐 아니라 사회적으로
큰 반향을 일으키고 있다. 참선 인구가 크게 늘었
고 제대로 된 수행처를 갈구하기 때문이다. 2월
19일부터 25일까지 미항사에서 열린 '특별정진
참사람의 향기' 7박8일 참선수행에 동참했다.

살이를 부투에 넣어 밀봉하면서 시작했다. 황
토색 수련복을 입고 나니 저마다 제각각이던
존재들이 외형상 평등해 보인다.
"여러분은 밖으로만 치닫는 몸을 고요히 놓
아 두기위해 이곳에 왔습니다. 지금부터 하는
것은 마음을 고요하게 하는 몸짓 방법을 익히
는 것입니다"

최신시설 갖춘 수련전용 공간

지도법사 금강 스님의 첫 지도는 사찰에절
습의였다. 좌차(나이스)로 자리배치에 이어
차수-합장-절에 이어 좌복 위에 앉는 자세
가 소개됐다.
여기까지는 여느 수련회에서의 지도와 별
반 다르지 않다. 차이가 있다면 인쇄식도 하기
전에 구참자나 초보자나, 화력, 사회적 지위등
이 높은 이나 낮은 이나 할 것 없이 모두가 똑
같은 위치로 낮아지는 묘한 분위기였다. 이것
은 오랫동안 수련회를 이끌어온 금강 스님의
경륜에서 나온 것이다.
정진은 2년 전에 건립된 세심당에서 펼쳐졌
다. 외형은 50여 평 규모로 전통 사찰양식이
지만 내부는 조대형 프로젝트와 최신 음향시
설이 갖춰진 수련전용 공간이다. 특별정진에
는 수행의 효과를 최대화 하기위해 참가인원
을 20명으로 한정해 몇 사람만 시작도 하기
전에 탈락의 고배를 마셨다.
저녁부터 본격적인 좌선이 시작됐다.
"참선은 삶의 예술이다"고 전제된 금강 스

서울서 호주서 해남 달마산으로

2월 19일, 우수절기 동장군이 맹위를 떨치
던 날, 땅끝 해남 달마산으로 일단의 무리가
모였다. 서울 경기관 아니라 멀리 호주에서 비
행기로 날아온 이도 있었다. 고3이 되는 학생
에서 정년퇴직에 이르기까지 면면을 들여다
보면 마음에 끔찍한 보따리를 안고 있다.
그 보따리가 문제였다. 현대인이 짊어지고
살아가는 마음의 짐이 이곳 달마산 미항사까
지 발견음을 재촉하게 했던 것이다.
정진의 시작은 후대법, 지갑 등 잡다한 살림

인터뷰

미항사 주지 금강 스님



"현대인들의 명상과 수행에 대한 욕구는 늘고 있
으나 마음내면 언제까지 정진할 수 있는 도량이 없는
것이 현실입니다"
10여 년 전부터 일반인을 위한 참선 전문 수행도량
조성을 발원한 금강 스님(사진)은 5년 전 미항사 주지
를 맡으면서 장기계획을 세우고 하나하나 불사를 펼
쳤다.
수행관인 세심당이 건립되고, 템플스테이가 성황
을 이루자 "더 이상 미루어서는 안 된다"고 판단, 새
해 들어 '특별수행 참사람의 향기'를 시작했다.

행사기획 경험에서 '7박8일'의 묘안 찾아

"일주일 단위로 생활하는 현대인에게 하루가 추가
되면 시간 감각을 잃어버리는 효과가 있습니다. 7박8
일은 시간을 잊고 수행에 전념 할 수 있는 최적의 기
간입니다."
7년 전, 백양사에서 펼친 참사람 수행결사를 맡았
던 금강 스님은 일반적으로 실시하는 4박5일 사찰수
련회에서 하루를 늘리면 효과가 두배 이상 급상승하
는 것을 경험했다. 이처럼 풍부한 수련회 경험을 바탕
으로 내놓은 것이 이번 특별수행 프로그램이다.
더구나 달마산 미항사는 주 5일 근무제와 땅끝 해

남이라는 공간적 거리감으로 국내 최고의 수행처로
부상하고 있던 중이다.
사찰 벤치마킹의 대명사로 불리는 미항사는 그동
안 '한문학당' '산수음악회' '패블레' 등의 프로그램
을 운영해 산중사찰의 모델로 꼽히고 있다. 그렇지만
이러한 일련의 행사는 "참사람의 향기"를 위한 준비
과정"이라는 스님의 설명.
일반인을 위한 참선 특별정진을 기획하고 준비, 진
행까지 맡고 있는 금강 스님은 "수행은 평생을 두고
가야 하는 길이다"며 "미항사에 오면 누구나 참선의
진면목을 체험해서 같 것이다"고 말했다.
미항사에서 펼쳐지는 특별정진은 두 달에 한번씩
진행되고, 내년부터 매월 1회씩 정례화된다.

묵직한 마음의 짐 땅끝에 놓고 가세

탐방 - 미항사 '특별정진 참사람의 향기'

남은 수행에 있어 몇가지 조언을 했다.
첫째, 수행관 안에서 수행하라. 빛과 바람이
접하는 곳에서는 마음을 통찰하는 힘이 없어
진다. 수행관에는 항상 좌복이 깔려있으니 언
제든 수행관 좌복에 앉아라. 둘째, 끝까지 남
아라. 중간에 포기하는 것은 본인뿐 아니라 다
른 도반의 공부까지 방해하게 된다.
셋째, 졸음에 굴복하지 마라. 넷째, 과식은
절대 금물. 수행기간 중 발우공양을 하고 아침
은 죽, 오후불식 한다. 다섯째, 수행 가르침을
그대로 따르라. 그동안 알고 있는 알음알이,
갓가지 수행법은 모두 버려라.
여섯째, 묵언 등의 수행규율을 지켜라.

알음알이 모두 놓고 묵언 정진

수행 기간 중 익혀야할 습의로 첫날이 지나
가고 정진 이틀째를 맞았다. 수행에서 가장 힘
든 하루다. 모든 것이 몸에 익숙하지 않기 때
문이다. 2-3일만 잘 넘기면 몸과 마음이 편해
지고 수행이 수월해 지는 것이 수련회의 특성
이다.
하루 일정은 좌선 8시간과 율려, 다도, 산행,
법문의 연속이다. 수행은 '40분 좌선, 20분 경
행'으로 진행된다. 둘째 날은 하루 종일 앉아
서 호흡만 한다. 코로 숨을 아랫배까지 깊게
들어 마셨다가 몸 안에 있는 온갖 찌꺼기와 함
께 내 쫓는다.
금강 스님은 "3일째에 수시관(數息觀)을 들
고, 숫자를 세지 않고 마음과 호흡이 일치되면

그때서야 비로소 화두에 들어간다"고 공부의
단계를 소개한다. 각각의 단계는 매일 진행되
는 수행집검으로 이뤄진다.
여기에 참선 수행자의 필독서인 <신심명>
강의와 스님들의 참선법문이 덧붙여지면서
효과적으로 공부해 나가기게 된다.

20명 7박8일간 집중수행

전국적으로 일고 있는 템플스테이가 단순
한 사찰체험이라면 '참사람의 향기'는 집중
참선 수행이다. 금강 스님은 그동안 갖가지 수
련회를 개최해 다양한 수행방법을 시도했다.
국내뿐 아니라 세계적으로 유명하다는 명상
센터들 찾아가 직접 체험해 보고 가장 한국적
인 수행법을 정립했다. 이렇게 해서 탄생한 것
이 '참사람의 향기'이다.
"짧지만 8일간의 수행을 마치면 모두가 놀
라운 변화를 느끼게 됩니다. 몸과 마음이 편안
하고 자유로워 행복한 자신을 발견하게 됩
니다. 또한 여기에서 익힌 수행은 일상생활에
서 계속 공부해 나가도록 합니다. 우리는 모두
가참사람입니다." (061)533-3521

글 · 사진 / 해남=이준업 기자

2005년 참사람향기 참선프로그램 일정	
2차: 4월 16-23일	3차: 6월 18-25일
4차: 8월 20-27일	5차: 10월 22-29일
6차: 12월 17-24일	

서울 법기불교대학 제4기 모집

바른수행과 바른개념의 길을 제시하는 서울 법기불교대학이 제4기 과정 수강생을 모집합니다.
불자예절, 기초교리에서부터 불교의 핵심인 참선수행에 이르기까지를 강의와 수행지도, 점검을 통해 이론과 실재를 체계적으로
공부해 나가는 법기불교대학 제4기 과정에 불자님들의 많은 참여 바랍니다.

차레	강 의 내 용
1강	입제, 불교바로보기 / 사찰의례 (삼귀의, 사중서원, 전각법당, 사찰예절, 합장, 절하는법, 예불문), 108배
2강	중생의 마음 (무기·번뇌, 가아·진아) / 천목의 시간
3강	수행방법 (권법과 염법) / 법담 나누기
4강	요체수행(산행)
5강	기초교리 (4성제8정도, 3법인, 5은, 12처18계, 연기법) / 호흡점점
6강	삼매와 삼매관성, 경계와 법, 업장소멸의 원리 / 선배의 수행경험담
7강	[토요일] 철야정진 / 상기의 극(멜로디), 지시호흡과 반지식호흡
8강	수행자의 건강관리 / 반별 법담 (도반의 수행담)
9강	좌선과 행선 (1시간) / 수행단계와 수행방법
10강	유여열반과 무여열반 (돈오, 무념, 반야, 삼신불) / 이근관, 안근관, 호흡점점
11강	봉사활동
12강	기복불교, 복불교, 남부불교의 비교분석 / 멜로디 연습
13강	불교상식 바로 알기 / 설문조사, 발원(정근)
14강	수료식 / 선지식 법문

[개강]
·주간반: 2005년 3월 4일(금요일)
(오후 2:00 - 4:00)
·야간반: 2005년 3월 5일(토요일)
(오후 7:00 - 9:00)

[접수]
·서울법기선원 (T.02-854-1848)
·www.bubkisa.or.kr
(한글도메인 '법기사')

[수강료]
·총 95,000원 (교재비 포함)

*강의 내용은 선원일정에 따라 변경될 수 있습니다.

안양불교대학교 신입생모집

2005년 기초반 8기, 경전반 6기



본 지장선원은 부처님 정법을 매일 기도와 참회로써 인간 내면의 어둠을 밝혀 올바른 생활과
양질의 삶을 위하여 부처님 교법을 배워 실천수행하기 위하여 대덕 큰스님과 훌륭한신
교수님을 모시고 불교대학을 개강하오니 불자님들의 많은 동참을 부탁드립니다.

교수진

- 전 동국대학교 총장, 현 가산불교문화원장, 조계종 원로위원 - 지관 큰스님
- 전 해인사 주지, 서울 수안사 주지, 지장선원 회주 - 세민 큰스님
- 동국대학교 교수, 동 동국대 정각원장 - 법산 큰스님
- 동국대학교 교수, 한국 선학회 회장 - 현각 큰스님
- 중앙승가대학 교수 - 태원 큰스님
- 해인사 해인총림 울런장 - 혜승 스님
- 지장선원, 안양불교대학 주지 - 현호 스님
- 전 동국대학교 사회교육원장 - 권기종 교수님
- "불교방송 108기요" 진행자, 불자 가수겸 탤런트 - 최영준 거사님

강의 일정표

- 입 학 식: 2005년 3월 11일 예정
- 강의내용: 기초반 강의 - 기초교리, 불교학개론, 천수경, 경전반 강의 - 금강경 (권기종 교수님 강의)
- 강의시간: 기초반 - 매주 화, 목요일 오후 2시 ~ 4시
경전반 - 매주 금요일 오후 2시 ~ 4시
야간반 - (안양시청 공무원 불자회) 매주 수요일 오후 7시 ~ 9시
- 접 수 처: 본 대학 사무실
- 접수마감: 2005년 3월 5일
- 전화: 031)444-5935, 5936
팩스: 031)444-5655



바른수행 바른개념 법기선원

대한불교 조계종 지장선원 · 안양불교대학