

### 나의 수행법

실상관법(實像觀法) 수행체험기 - 김혜경 (下)

올해는 처음으로 월1회(매월 4주 토요일 휴업) 주5일 수업제를 시행하는 해로서 학교 나름대로 세부운영 계획을 세우기란 쉽지 않았다. 교과 탐구활동과 주제체험활동으로 나누어 계획을 세우면서 문제는 학생들의 체험 활동이었다. 70% 이상의 학부모님들이 맞벌이라 가족과 함께하는 체험학습은 매우 어려운 실정이고, 또한 지역사회에 마땅히 갈 곳이 없는 것이다.

830여명의 학생들이 어디로 가서 체험학습을 할 것인가? 개인 경비가 지출되는 개발활동과 토요일휴업일로 인하여 또 경비가 지출된다면 사교육비의 증가 문제는 발생하지 않을까? 가족과 함께하는 체험학습에 참여하지 못하는 학생들은 무엇을 할까? 그런 고민 끝에 '토요일휴업일 같



정에 의하여 이루어진 프로그램이었다. 방학 전에 학생들에게 전화 홍보하지 못하는 상황이었음에도 많은 학생들과 학부모들까지 프로그램에 동참하였다.

오랜만에 어머니와 함께 점심 식사를 한다면 뿌듯해 하는 학생, 자녀와 함께 노래에 맞추어 동작을 만들어 보는 어머니의 얼굴에는 자애로운 사랑이 가득하였다.

토요일휴업일 수업과 여학생특별프로그램 그리고 부산 모 중학교의 참선교육프로그램 요청으로 6번의 청소년 참선교실을 진행할 수 있었던 것은 교육지도자 선생님들의 적극적인 동참과

우곡선원 도반들의 아낌없는 협조에 의해서 이루어졌다. 학생들의 전체 지도 방향을 지도해 주신 선사님과 수업에 필요한 자료와 야외활동 중에 학생들의 안전 지도에 늘 도움을 주는 우곡 거사님들의 지원이 있었기에 가능하였다.

불교계 최초로 시행한 우곡선원의 토요일휴업일 청소년 참선교실은 청소년뿐만 아니라 세인들의 관심도가 높은 만큼 무거운 책임감을 느낀다. 청소년인성교육의 필요성이 급격히 대두되는 시점에서 우곡선원의 청소년 참선교실의 '마음동산 꾸미기'가 그 대안으로 굳건히 자리를 잡을 수 있었던 것은 진정한 불교정신을 만날 수 있었던 행운과 실상관법을 통한 참 수행이 밑바탕이 되었다고 생각한다. '나'와 우리 학교라는 등식에서 벗어나 시대와 전체를 위한 교직원들이 바로 나에게 주어진 보살행일 것이며, 이처럼 불보살의 가호가 있는 한 시대적 소임을 위한 열정과 용기는 그치지 않을 것이다. (끝)

부산 주재여중 교장

### 토요일휴업일 청소년 참선교실 호응 학생들 요청으로 가족특강 열기도

곳이 없는 학생들을 위하여 학교에서 실시할 수 없는 명상프로그램을 우곡선원에서 해 보면 어떨까? 하는 생각이 번쩍 들었다. 선사님께서 항상 말씀하신 실사구시(實事求是)의 기도가 없이는? 한 시간의 보살 수업도 예산이 허용하는 범위에서 수당을 지급하고 있는 상황에 휴무일 3시간 정도의 수업과 학생지도가 가능할까 염려스러웠지만 우곡선원 교육지도자 선생님들은 수업과 지도안 작성, PPT자료 제작, 홍보, 수업자료 제작 등을 준비하며 적극적으로 동참하였다.

불교교리의 주입이나 종교행위를 체험시키는 청소년참선교실이 아니라 자기 자신을 되돌아보아 잘못을 깨닫고 즐겁고 희망적인 마음, 그런 불교정신을 갖게 하는 토요일휴업일 '마음동산 꾸미기'는 3월부터 계속 실시되어 청소년 인성교육의 시급성이 되고 있다.

8월 여름방학 동안의 '가족과 함께하는 청소년 참선교실' 운영은 방학 시작 후 학생들의

요청에 따라 '가족특강 열기도'를 열었다. '가족특강'은 '가족특강'을 주제로 한 특강이다. 선종과 '금강경'의 관계를 규명해 보여주는 대목이기도 하다. 혜능 선사 '금강경'에서 깨달음의 단초를 얻은 사연. 오늘날 조계종이 '금강경'을 소의경전으로 정해 선 수행의 나침반으로 삼는 까닭이 바로 여기에 있다.

**#선수행의 이론 지침서**  
이처럼 선 수행의 지침이 되는 <금강경>. 조계종 중앙신도회(회장 김의정)가 을유년 동안 겨울 맞아 내년 2월 25일까지 특별한 수행을 강을 마련했다. 주제는 '간화선으로 본 <금강경>'. 종단의 소의경전인 <금강경>을 선으로 공부해보자는 취지에서다.

논강은 이 같은 <금강경>의 선적인 공부열기를 반영해 무어 스님(죽서사 선원장)을 중빙법사로, 지관 스님(조계종 총무원장)과 고우 스님(각화사 선탁)을 특별법사로 초빙했다. 법문 내용은 '조계종의 간화선과 소의경전 금강경'으로 해, 논강의 주제를 분명히 했다. 또 진명 스님(조계종 포교원 포교연구실장), 무각 스님(서울 공생선원장)을 감사로 초대, 재가불자들에게 매주 수요일 오후 7-9시 서울 조계사 극락전에서 <금강경>의 구절 하나하나를 풀어 줄 예정이다. (02)733-7277 laybuddhist.net

### 간화선으로 금강경을 말한다 - 중신회 동안거 논강 입제

# '금강경' 구절 하나하나가 화두

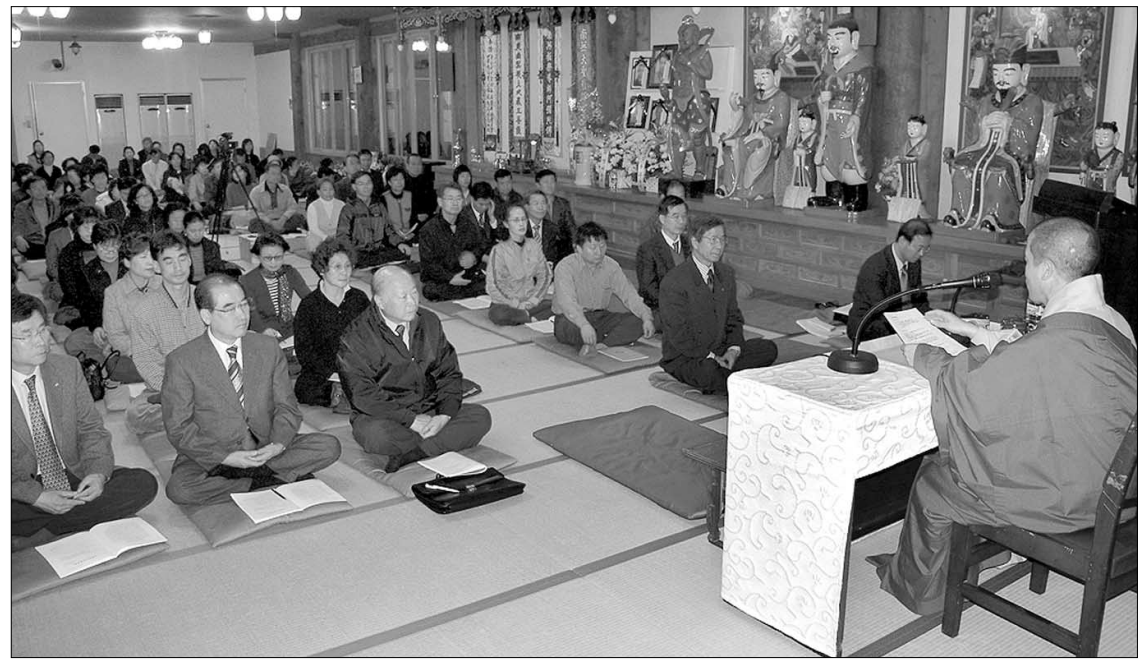


<금강경>은 '상(相)이 있다는 것은 허망하다'는 점을 수행자에게 일깨워줘, 선수행의 나침반이 된다 고 강조하는 원철 스님.

"깊은 밤, 스승 흥인은 늙은 행자 혜능을 조사당 안으로 불러 들였다. 그리고 아무도 모르게 <금강경>을 설명했다. '머무는 바 없이 마음을 내라(應無所住而生其心)!' 혜능은 한번 듣고 말끝에 문득 <금강경>의 큰 뜻(大意)을 깨달았다. 그날 밤, 흥인은 혜능을 선종의 제6조로 정하고 가사와 발우를 전해줬다."

**#간화선의 뿌리 '금강경'**  
원철 스님은 먼저, <금강경>의 모든 구절이 경전의 내용인 동시에 화두가 된다고 강조했다. '경전에서 이 말이 과연 무슨 뜻인가'가 자연스럽게 수행자에게 의심을 일깨워 주고, 결국 화두가 된다는 것이다. 간화선이 <금강경>에 뿌리를 두고 있다는 셈이다.

**#선수행의 안목 열어 준다**  
원철 스님은 <금강경>이 선 수행의 안목을 열리게 하고, 수행을 하기 위한 경전이라고 강조했다. 즉 <금강경>이 '상(相)이 있다는 것은 허망하다'는 점을 일깨워준다는 것이다. 오조 흥인 대사가 법당 밖에 <능가경> 법상도를 그려라! 그런 뜻도, 신수의 계승을 인정치 않



조계종 중앙신도회 원 등 1백 여명이 11월 24일 서울 조계사 극락전에서 열린 동안거 수행논강 '간화선으로 본 금강경' 입제식에서 원철 스님의 법문을 듣고 있다.

는 것도 때문이라고 설명했다. 이에 원철 스님은 흥인 대사의 "금강경" 한 권만 지니고 있으면, 곧 자성을 보아 바로 부처를 이룬다"는 말을 인용, <금강경>의 중요성에 대해 거듭 강조했다. 일체 존재가 조건과 모의기에 모두 실체가 없다는 공사상을 체득하게 할 뿐 아니라, 이런 경원이 바로 연기법의 이해로, 반야의 지혜로 이어지게 한다고 설명했다. 즉 <금강경>은 선 수행을 이 같이 할 수 있도록 안목을 갖게 하고, 나아가 초기 불교의 정견(正見)과 선종의 정법안장(正法眼藏)을 갖추게 한다는 것이다.

**#깨달음의 단서 제공**  
일체의 고정관념과 분별심을 버리고 무주상보시 실천할 것을 강조하는 <금강경>. 왜 간화선 수행에 <금강경>이 중요할까? 한 곳에 집착하는 마음을 내지 말고, 항상 머무르지 않는 마음을 일으키고, 모양으로 부처를 찾거나 보

지 말 것"을 강조한 <금강경>의 정신 때문이다. 또 인욕·보시바라미 등을 강조한 <금강경> 실천행도 이유 중 하나다.

**#무주상보시행 강조**  
그렇다면 재가불자가 <금강경>에서 얻을 수 있는 가르침은 무엇이 있을까? <금강경>에서는 '마땅히 상이 없는 마음(無相心)으로 보시한다'는 무주상보시(無住相布施)를 구체적인 보살행으로 꼽는다. 또 수행자 스스로 마음을 항복받을 수 있는 힘을 던져준다. <금강경>에서는 '스스로의 마음을 항복 받는(降伏其心)' 문제를 주된 테마로 다루면서, 잘못된 판단에 몰든 청정한 본성을 자기 부정으로 극복하는 길을 제시하고 있다. 모든 사물에 탐욕심과 분별심을 내지 않으므로 참된 보시행을 할 수 있다는 메시지다.

원철 스님은 또 <금강경> 공부자 선 수행자에게 자기반조의 계기 내지 수단을 던져준다고 말했다. 수행자 스스로가 '심불반조(心不返照)마음으로 되돌아보지 않고 간경무의(經無意)경전을 보면 이익이 없다'의 삶을 살지 못하도록 만든다는 것이다. '문자로 얽매어 <금강경>을 읽지 말고, 선적인 눈으로 보라'고 당부했다.

때문에 스님은 <금강경>을 수시로 계속 읽을 것을 조언했다. 만약 수행자가 한 구절 한 구절 끊임없이 읽으면, 어느 순간 그 뜻이 체득돼, 전체를 알게 되는 능력이 생겨 다른 경전도 선적인 안목으로 읽을 수 있게 된다는 것이다.

원철 스님은 또 <금강경> 공부자 선 수행자에게 자기반조의 계기 내지 수단을 던져준다고 말했다. 수행자 스스로가 '심불반조(心不返照)마음으로 되돌아보지 않고 간경무의(經無意)경전을 보면 이익이 없다'의 삶을 살지 못하도록 만든다는 것이다. '문자로 얽매어 <금강경>을 읽지 말고, 선적인 눈으로 보라'고 당부했다.

때문에 스님은 <금강경>을 수시로 계속 읽을 것을 조언했다. 만약 수행자가 한 구절 한 구절 끊임없이 읽으면, 어느 순간 그 뜻이 체득돼, 전체를 알게 되는 능력이 생겨 다른 경전도 선적인 안목으로 읽을 수 있게 된다는 것이다.

원철 스님은 또 <금강경> 공부자 선 수행자에게 자기반조의 계기 내지 수단을 던져준다고 말했다. 수행자 스스로가 '심불반조(心不返照)마음으로 되돌아보지 않고 간경무의(經無意)경전을 보면 이익이 없다'의 삶을 살지 못하도록 만든다는 것이다. '문자로 얽매어 <금강경>을 읽지 말고, 선적인 눈으로 보라'고 당부했다.

글·사진=김철우 기자

## 간(肝)

간 지방간 간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

도종 웅담과 비갈만한 자연산 참 다슬기 소의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(기마술) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 생애 한 허무를 열어줍니다.

다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬달이 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해고 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 달인다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 당위로 조정한다.

다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 왕겨 97g마니를 달인 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 마숙이 문어듯 흰 항아리에 녹아 흘러내리게 한다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 타 타들어 가까지 고박 8~9이 걸린다. 한달 분은 1.8리터이다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청:(055) 963-9583 · 상담문의:(055) 355-5626 산마을 토종 (민속농원)

## 프라쥬나 영성원

당신의 내면 깊이 잠들어 있는 불성을 깨워드립니다.

지금, 몸과 마음의 시간을 새롭게 맞추십시오.

영성치유  
심리상담  
자아개발  
관법명상

www.munsasu.com

Tel 031)251-5778

수원시 장안구 율전동 235-18 104호

## 김문기 박사의 통증킬러 수정기공요법

의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비법, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T)

수정기공요법을 알면 귀히 인생이 달라집니다

**특징**

1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 시술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

**시술 대상**

두통, 경향통, 구안와사, 안경허수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 포리배교정, 요두증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

비인류 종합행에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 인증서 획득

- 교재주문: 수정기공클리닉 (일금 30,000원)
- 온라인 번호: 농협 162-02-025918 (예금주: 김문기)
- 속성강의 접수: 1개월 과정 (매월 첫째 주 시술 단 4일에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)
- 참고: 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공클리닉.COM
- 장소: 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806

## 베개속에 넣고 평생 사용 늘~건강하고 편안한 잠자리

### 상쾌한속면 건강한하루 신비의은행석

베개속에 은행석을 넣고 주무시면 평생 뇌졸중, 중풍, 치매, 고혈압 전신증이 치유됩니다. 그리고 기억력이 살아나고 혈압이 떨어지며 기기가 좋고 하얀 얼굴로 미백효과도 뛰어나요. 하루에 5시간만 주무셔도 8시간 잔것과 같은 효과가 있어 머리가 맑고 상쾌하며 아침에 가볍게 일어납니다.

죽어가는 것도 살리는 은행석

생명의 빛! 생명의 기!

복한 일부 고위층만 사용하며 저를 믿고 주무시면 건강하게 장수하지만 일부 사람들은 의심이 많아요. 심하게 코를 골거나 기침을 하시는 분에게 적극 권장합니다. 손발이 자주 붓거나 저린 분은 은행석 목걸이, 팔찌와 같이 사용하시면 더욱 효과적입니다.

※음이온을 첨가하여 아예 통증원인과 각세포의 기능 향상

건강도 지켜주고 젊음을 유지하는 **은행석 안심목걸이, 팔찌**

◆목걸이,팔찌: 머리를 맑게 함, 손발저림, 어깨경결해소, 혈압조절, 혈압상승억제, 전신에 힘을 고루 전달, 기억회복, 심장박동이 원활하여 마음을 안정 시킴, 신진대사촉진, 피가 맑게 하며, 다이어트에도 효과

은행석 108염주, 손목입장주도 제조 판매합니다

금강닥터 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net

◆입금계좌: 농협 1143-12-049474 송영희 ◆ 일요일 공휴일도 상담 합니다.