



조계종부산연합회가 주최하는 부산지역 사찰 재가자 동안거에 2000여 명이 입재했다. 입재한 재가자들은 각 사찰에서 기본 수행과 선택 수행 등으로 90일 동안 정진에 들어간다. 사진은 12월 10일 미타선원 참수 수행 현장.



조계종부산연합회 재가자 동안거 입재가 12월 5일 부산 동명불원에서 진행됐다.



미타선원 포살법회 장면. 수행경험, 마음나누기로 진행됐다.

# “도반과 함께 정진... 수행의 기쁨 맛보아요”

## 조계종부산연합회 재가자 동안거 입재-미타선원 수행 현장

부산 재가 수행자들이 일제히 동안거에 들어갔다. 12월 6일 전국에 찾아온 한파에도 불구하고 재가자들은 굳건한 의지로 용맹정진을 약속했다. 조계종부산연합회(회장 주진)에서 주최한 재가자 동안거에 16개의 사찰 2000여 재가자들이 동참한 것이다. 부산조계종연합회는 부산 동명불원(주지 화랑)에서 첫 재가자동안거 입재 법회를 봉행했다. 이날 동안거에 입재한 재가자들은 각 사찰에서 수행 정진하며 90일의 동안거에 돌입했다.

이에 본지는 조계종 부산연합회 재가자 동안거 입재 사찰 중 하나인 부산 미타선원(주지 하림)의 수행현장을 12월 10일 찾았다. 동안거에 입재한 재가자들은 수행지침에 맞추어 수행에 전념하고 있었다.

이철원(77) 씨는 조계종부산연합회 재가 안거 입재 때 받은 수행록을 체크하며 하루 동안 행한 신구의(身口意)를 점검하고 알아차림(사띠)을 더욱 견고히 한다. 이 씨는 “수행록에 있는 신행 지침들은 구체적이며 효율적이어서 신행 활동의 좋은 길잡이 역할을 해준다”며 수행록의 효과에 대해서 이야기한다.

“재가안거수행록”에는 안거 기간 동안 지켜야 할 사항을 기본 수행법과 선택 수행법으로 나누어 지침을 설명하고 있다. 기본 수행법은 수행 기간 동안 매일마다 지켜야 하는 수행으로 △삼귀의 △나와 이웃의 행복을 기원하는 수행서원문 염송 △부처님의 가르침을 실천하는 7보 수행으로 이루어진다.

특히 7보 수행은 부처님께서 세상에 나신 후 사방을 향해 일곱 걸음을 걸으신 뒤 “삼계가 고통에 잠겨

있으니 내가 마땅히 편안케 하리라”는 선언에서 기초했다. 수행뿐 아니라 부처님의 자비회사를 구체적으로 실행하고 보살행을 강조한다는 취지에서 마련한 수행지침이다.

7보 수행에는 가족과 이웃, 도반을 위한 작은 선행, 환경을 위한 작은 선행, 생명을 위한 작은 선행 등이 포함된다. 이에 대한 구체적인 실천 사항들은 △사랑의 표정과 언행 유지하기△웃으며 인사하기 △대형마트보다는 가까운 거리에 있는 지역 상점 이용하기 △물은 한 번 이상 재활용하기 △채식 위주의 식단 실천하기 등 실생활에서 구체적으로 적용 가능한 내용들로 구성되어 있다.

7보 수행 중 가족과 이웃, 도반을 위한 선행을 실천 중이라는 김유리자(75) 씨는 “가장 먼저 제 마음의 변화를 가족들이 느끼고 행복해한다”며 “가족들에게 따뜻한 마음으로 대할 때 마다 제 자신도 행복해지니 남편도 수행 뒷바라지를 해주며 격려해 준다”고 말했다. 선방 총무 소임을 맡고 있는 강혜숙(63) 씨는 “총무라는 소임은 봉사와 노력이 많이 필요하는데 이웃을 위한 수행 발심 후 더욱 하심하게 되고 봉사하는 기쁨을 찾게 되었다”고 말했다.

이렇게 기본 수행과 함께 재가자들은 선택 수행을 구체적으로 적용해 수행의 깊이를 더한다. 선택 수행은 재가안거를 운영하는 각 사찰에서 추천 혹은 제안한 수행법으로 108배, 108 관음염송, 108미소자각, 참선, 사경, 경전 7독, 기도문·발원문 염송 등이 포함된다.

미타선원의 선택수행으로는 금강경 1품 독송, 매

일 10분 이상 명상, 월1회 이상 법회 참석 등을 제안하고 있다. 이번 안거를 통해 수행자로서의 성장을 발원한다는 심경경(64) 씨는 “경전 공부도 열심히 하며 법회에 꾸준히 참석해 제 자신을 더욱 성장시키는 계기가 되었으면 한다”며 “기복적인 서원에서 벗어나 지혜가 성장하는데 계기가 되었으면 한다”며 다짐을 전했다.

재가안거 수행프로그램은 개인적으로 점검하는 수행 시스템 외에 각 사찰 주지 스님과 자자포살법회

부산지역 16개 사찰 동시 입재 2000여 재가자 용맹 정진 기본·선택 수행법 등 지침 제공 “수행 습관 기르는 계기 마련”



재가자동안거에 입재한 조계종부산연합회 회원들.

도 진행한다. 수행 경험·마음 나누기란 이름으로 진행되는 자자포살법회는 보름 또는 한달 동안 마음의 상태와 행동을 돌아보고 참회하는 시간으로 각 사찰 일정과 여건에 맞게 진행된다. 또한 수행에 대해 주지 스님의 법문과 도반들의 수행과정 및 경험을 나누며 수행 정진을 독려한다.

미타선원도 12월 9일 지정재일을 맞아 첫 포살법회를 진행했다. 포살법회에 참여한 이선혜(60) 씨는 “다른 도반들의 수행이야기를 들으면서 수행에 대한 의지가 더욱 굳건해졌다”며 “재가안거에 등록하지 않고 개인적으로 수행 중이었는데 우연히 참가한 포살 법회를 통해 도반들과 함께 수행하는 것이 얼마나 중요한지 몸소 느끼게 되었다”고 말했다. 이어 이 씨는 “포살 법회 후 재가자 동안거에 바로 등록했다. ‘도반이 수행의 전부’라는 부처님의 말씀이 무슨 뜻인지 더욱 깨닫게 되는 시간이었다”며 소회를 밝혔다.

조계종부산연합회 교육원장이자 미타선원 주지 하림 스님은 수행에 동참하며 가져야 할 주의점에 대해 꾸준함을 유지할 것을 거듭 강조했다. 하림 스님은 “수행록을 확인 체크하며 매일 수행에 투자하고 싶다면 안거를 마칠 때 즈음 정말 잘 다듬어진 나만의 수행법을 가질 수 있을 것”이라고 당부하고 격려했다.

한편, 재가안거수행 프로그램은 12월 6일부터 90일간 진행, 2015년 3월 5일 해제한다. 입재후에도, 안거기간 동안 수행 정진하며 보살행을 실천하고 수행점검 받기를 원하는 재가 신도는 계속해서 신청을

## 부산지역 재가자 안거 참여 사찰

| 사찰명       | 전화번호           |
|-----------|----------------|
| 해인정사      | (051)291-1176  |
| 선암사       | (051)803-7573  |
| 영주암       | (051)754-2210  |
| 관음사       | (051)294-9300  |
| 가야사       | (051)809-0428  |
| 동명불원      | (051)626-4337  |
| 황련사       | (051)756-5794  |
| 홍법사       | (051)508-0345  |
| 해원정사      | (051)866-7771  |
| 발원사       | (051)403-6893  |
| 대광명사      | (051)742-7610  |
| 원오사       | (051)542-7949  |
| 미타선원      | (051)253-8687  |
| 수도사       | (051) 891-3912 |
| 대운사부산불교학당 | (051)701-7559  |
| 감인선원      | (051)723-2216  |

받는다. 신청자는 동참금 2만원과 함께 재가안거를 진행 중인 각 사찰 중 한 곳을 선택해 등록할 수 있으며 해제시 때는 안거증도 수여 받는다.

또한 재가안거프로그램을 진행하고자하는 사찰은 조계종부산연합회 다음카페 <http://cafe.daum.net/bsbuddhism>에서 운영사찰 신청서를 다운 신청하고 등록하면 된다. (051)501-7554

하성미 기자

# 불교음반총판 운주사에서 추천하는 이달의 음반

불교의 만트라를 현대화하여 새로운 음악 장르로 발전시킨 전세계 최고 불자가수 이미 우이 이미 우이 & 정목스님이 함께한 최신 한국어판 <자비송> 앨범! '정목스님이 우리말로 낭송한 신규버전' 특별삽입!!



전세계 불교명상음악계의 고전이자 대표적인 베스트 & 스테디 셀러! '이세상 모든 존재가 행복하기를 기원하는 (음성으로 듣는 자비수행서)!!

자비송(The Chant of Metta) 음반 (1CD / 16,000원 / 콘덴스코리아 발매)

- ▶ '정목스님이 우리말로 낭송한 자비송' 신규버전 특별수록
- ▶ 위빠사나 수행자인 수지와 스님이 팔리어로 작사한 계승
- ▶ 린닝 타임 장장 80분 & 팔리어 원문/영어/한국가사 특별수록
- ▶ 쉽게 따라 부를 수 있도록 원문가사에 우리말 독음 삽입

보너스 구매자 선착순 <선명상 생략 4집> 동행 증정!!

정목스님이 추천하는 불교명상음악 정선집(상편, 하편)! 대만 최고의 전세계적인 불교행사인 <국제공불재승대회> 기념반에서 엄선!!



불자라면 꼭 알아야 할 대표적인 불교명상음악 정선 & 길잡이! 불교의 계승, 진언 등에 현대서양음악기법으로 곡을 붙인 음악앨범!!

정목스님이 추천한 불교명상음악 정선집 음반 (1CD / 15,000원 / 콘덴스코리아 발매)

- ▶ 정목스님이 특히 좋아하는 곡이자 각종 진행방송의 시그니처 송인 "한신사", "삼보가" 포함 총 16곡 수록
- ▶ 오리지널 가사 & 따라 부르기 쉽도록 한글독음 삽입
- ▶ 상세한 해설책자 & 불교 입문자들에게 특히 유익

정목스님이 추천한 불교명상음악 정선집 (하편) 음반 (1CD / 15,000원 / 콘덴스코리아 발매)

- ▶ 불교의 심오한 진리가 담긴 "반야심경", "육불계", "참회계", 특히 일본불교 진언종 독경인 소묘가 담긴 "만다라" 등 총 13곡 수록
- ▶ 오리지널 가사 & 따라 부르기 쉽도록 한글독음 삽입
- ▶ 상세한 해설책자 & 불교 입문자들에게 특히 유익

◆ 구입처 : 운주사 02) 3672-7181 [www.unjusa.com](http://www.unjusa.com) 서울시 성북구 동소문동 5가 120 동일하이빌 B1(지하철 4호선 성신여대입구역)