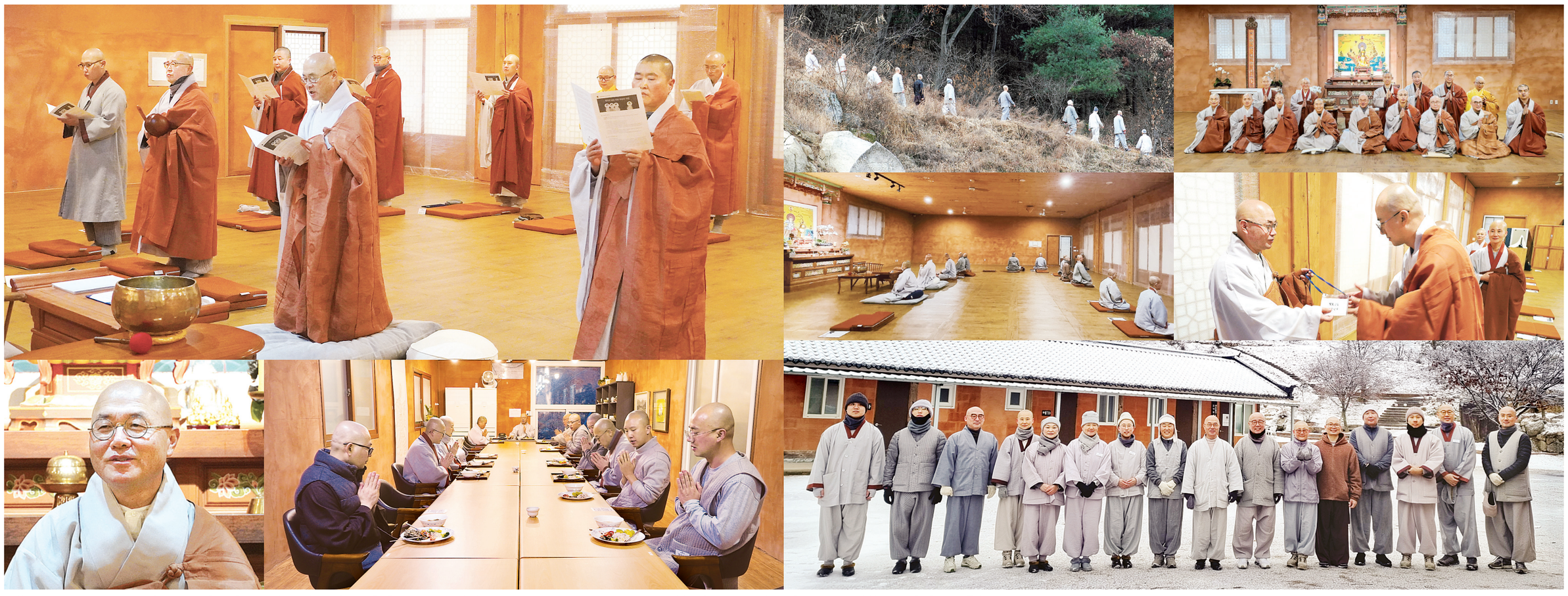


중앙승가대 선명상상담학과에 재학 중인 학인 스님 15명은 7박 8일 동안 안성 참선마을에서 좌선, 걷기 수행, 다도, 화두 참선 등을 통해 '선명상'을 익히고, 몸과 마음을 청정히 하는 시간을 가졌다.

현대불교신문 ✪조계종 미래본부
선명상으로 새해를 열다

전법 나설 학인 스님, 선명상으로 '마음'부터

안성 참선마을 '참사랑의 향기' 현장

7박 8일간 선명상 집중 수행
중승대 학인 스님 15명 동참
매일 좌선 · 울력 · 다도 등 체험
"나 돌아본 소중한 경험" 호평

안성=김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

"선명상은 화가 치밀어 오를 때 브레이크를 밟는 것과 같다. 생각에 끌려가지 않고 붙잡을 수 있을 때, 화를 다스릴 수 있고 그만큼 나 자신과 이웃에게 집중할 수 있는 여지가 생긴다. 선명상을 실제 경험해 봐야 포교 현장에서도 재가불자들에게 효과적으로 전달할 수 있겠다는 확신이 들었다."(관현 스님)

"선명상으로 나를 알아가는 것은 AI시대와 사회적 변화 속에서 나타나는 정신적 문제를 치유하는 길이기도 하다. 이는 선한 사회를 만들어가는 첫걸음이며, 불교가 마땅히 해야 할 역할이다."(일월 스님)

중앙승가대 선명상상담학과에 재학 중인 학인 스님 15명이 안성 참선마을이 운영하는 '제152회 참사랑의 향기' 선명상 프로그램 참여를 앞두고 수행자로서의 다짐과 기대를 전했다. 이들은 졸업 후 포교 일선에 나서기 전 스스로의 내면을 깊이 성찰하고 선명상을 몸으로 체득하는 시간을 통해 수행과 전법의 기초를 다진다는 각오다.

'참사랑의 향기'는 참선마을 선원장 금강 스님(조계종 선명상위원장)이 운영하는 대표적인 선명상 프로그램으로, 7박 8일간 외부와 접촉을 단절하고 '마음 청정', '마음 집중', '직관 수행' 등을 통해 선명상에 전념할 수 있도록 한다. 이번 과정은 중앙승가대에서 금강 스님의 강의를 듣는 3·4학년 학인 스님들이 방학을 맞아 그동안 배운 이론을 실참해 보는 자리로 마련됐다.

12월 12일, 스님들은 겨울 찬바람을 가르며 참선마을에 도착했다. 방학식을 마치고 곧바로 참선마을을 찾은 스님들은 짐을 풀자마자 첫 일정으로 습의에 들어갔다. 습의를 지도한 참선마을 천지 스님은 "이 기간만큼은 최대한 묵언하고 청규를 철저히 따르며 생각을 비워내야 한다"며 "비움을 통해 자신을 마주하는 시간이 되길 바란다"고 조언했다.

이어 스님들은 선원 뒤편에 조성된 산길을 포행하며 호흡을 가다듬고 자연으로 스며들었다. 앞선 스님의 발걸음을 따라 걸음걸음에 집중하며, 들뜬 마음을 차분히 가라앉혔다. 몸과 마음의 균형을 유지하고 선명상 효과를 극대화하기 위한 필수 단계다.

이후 끊임없는 정진과 불교 중흥을 발원하는 고불식이 봉행됐다. 스님들은 '행복한 삶을 위한 서원'을 통해 "모든 중생에게 너무나 많은 도움을 받고 있음에 감사하다"며 전심전력으로 수행해 지혜와 자비를 꽃피우고 중생을 괴로움에서 건지겠다고 발원했다.

금강 스님은 법문에서 일주일간 지켜야 할 다섯 가지 당부를 전했다. △회향까지 자리를 지킬 것 △묵언을 통해 에너지를 밖이 아닌 안으로 돌릴 것 △오후불식할 것 △문제를 해결하려 애쓰기보다 수행을 통해 자신을 향상시킬 것 △다른 수행 경험과 비교하지 말고 매 순간을 있는 그대로 받아들일 것 등이다.

금강 스님은 "수행하는 동안 마음은 수없이 변한다. 답답하고 벗어나고 싶다는 마음이 올라올 수도 있다"면서 "그래도 이 시간만큼은 마음을 수술하는 '수술대' 위에 올라와 있다고 여기고, 스스로를 다잡으며 반조하길 바란다"고 격려했다.

끝으로 참석 대중은 생명을 해치지 않고, 남의 것을 탐하지 않으며, 거짓말과 부정한 행위를 하지 않고 술을 마시지 않겠다는 굳은 다짐과 함께 본격적인 수행에 돌입했다.

수행은 매일 단계적으로 이어졌다. 둘째 날에는 흐트러진 몸과 마음을 청정히 해 수행의 바탕을 다졌고, 셋째 날부터는 감각에서 비롯되는 번뇌를 알아차리며 내면에 집중하는 힘을 길렀다. 마음과 호흡이 자연스레 하나로 모인 이후에는 화두 참구로 번뇌를 걷어내고, 지혜를 찾아 나섰다.

스님들은 일주일 동안 채식 위주의 공양을 하며 생명존중의 마음을 되새겼고, 새벽 4시부터 저녁 9시까지 비가 오나 눈이 오나 매일 예불과 좌선, 행선, 울력, 다도, 걷기 수행과 108배, 화두 참선, 수행 문답 등을 반복하며 마음껏 선명상에 몰입했다. 금강 스님은 선명상이 "욕망을 극복하고 '내'가 삶의 주임공임을 깨달아 지혜와 자비의 주체로 거듭날 수 있도록 돕는 방편"이라며 "일상 속 작은 실천 하나하나가 마음을 본심으로 되돌릴 수 있다. 나를 이끄는 '주인공'을 찾겠다는 의지를 갖고 정진에 임해달라"고 주문했다.

차곡차곡 쌓여가는 경험만큼이나 내면을 들여다보고 스스로와 마주하게 된 스님들은 알찬 프로그램 구성에 높은 만족감을 드러냈다. 일정을 회향하며 쓴 '소감문'에서도 긍정적으로 변화하는 감정과 생각들이 재확인됐다.

"7박 8일간 외부와 단절된 공간에서 보낸 시간은 세상과 멀어지는 시간이 아니라, 오히려 나 자신에게 가까이 다가서는 시간이었습니다. '이제 어떻게 살아갈 것인가'라는 질문이 마음에 남았습니다. 진짜 수행은 다시 일상으로 돌아가 사중생활을 이어가는 데서 시작된다고 생각합니다. 이 고요한 울림을 일상에서도 잊지 않고 이어가겠습니다."

"'스님은 어디에서든 잘 적응해야 한다'는 금강 스님의 말씀이 마음에 깊이 남아 7박 8일을 잘 버틸 수 있었습니다. 이번 경험은 앞으로 템플스테이를 지도하거나 포교 현장에서 큰 자산이 될 것 같습니다. 한 단계 성장할 수 있는 계기가 됐습니다."

"아직 털어내야 할 군더더기가 많지만, 이 길을 제대로 걷고 싶습니다. '바짓가랑이가 내려가는 줄도 모르고 수행에 빠졌다'는 말처럼, 언젠가 저에게도 그런 날이 오기를 발원합니다."

"출가 후 한시도 마음을 쉬지 못한 채 바쁘게 달려왔다는 걸 참선마을에 와서야 비로소 돌아보게 됐습니다. 지난 1년간 쌓인 거친 마음과 번뇌를 조금 내려놓고 돌아갑니다."

학인 스님들은 12월 19일 일주일간의 선명상 집중 수행을 회향하고 전법의 길을 향한 원력을 담아 일상으로 돌아갔다.

'참사랑의 향기' 는 근대 선지식 서옹 스님이 이끌었던 '참사람 운동'을 바탕으로 개발한 참선집중수행 프로그램이다. 일반인을 대상으로 간화선 수행법을 체계화해 1997년부터 1999년까지 백양사에서 진행된 '참사랑 수행 결사'를 모태로, 이를 확대·발전시켜 지금의 7박 8일 프로그램으로 자리잡았다. 금강 스님은 해남 미황사와 안성 참선마을, 제주 원명선원 등에서 약 230회에 걸쳐 프로그램을 운영해 오고 있다.

2026 병오년
뜨거운 열정! 꺾이지 않는 도전! 쉼없는 전진!

대한불교조계종
1300년 역사가 흐르는
강화도 마니산 정 수 사
주 지 성 원
사부대중 일동
인천광역시 강화군 화도면 해안남로1258번길 142
☎ 032-937-7601, 010-5750-3612

대한불교조계종
연 화 사
주 지 묘 장
사부대중 일동
서울특별시 동대문구 경희대로 3길 56
(회기동 109-1)
☎ (02)962-6186

대한불교조계종
금 륜 사
회 주 본 각
주 지 효 욱
사부대중 일동
경기도 고양시 덕양구 용두로 176-10
전화 02)357-9031
홈페이지 kumryunsa.kr

(사)천호월서희망재단
이사장 도암
사부대중 일동
천호월서희망재단 후원
충청북도 청주시 서원구 남이면 양촌길 51-12
043-286-0108