전법 일기

광활한 바다의 공명 통해 '그대로의 자신'과 만나다

(사)싱잉볼치유의소리는 2021년 부산에서 창립해 사회 속에서 대중들과 만나며 명상을 안내하고 싱잉볼의 치유의 소리를 동반해 심신의 안정을 돕는 일을 하고 있다.

최근에는 부산을 대표하는 다섯 개 해수욕장인 해운대, 광안리, 송정, 송도, 다대포의 모래 위에 요가 매트를 펴고 그늘막 하나 없이 햇빛을 온전히 받으며 참여자들과 함께 하는 체험 프로그램을 진행했다.

이와 관련해 처음 부산관광공사로부터 협업 제안을 받았을 때, 한 치의 망설임도 없이 좋은 기회라 생각했다. 그러나 막상 바다를 마주하니 '소리에 집중이 될까? 뜨거운 모래 위에서 마음이 흩어지지는 않을까?' 등 여러 생각이 스쳤다. 그러나 참여자들의 귀한 걸음이 헛되지 않기를 바라며 준비를 이어 갔다.

명상 시간, 등 뒤로 파도 소리가 들려왔고, 싱잉볼은 모래 위에서 금빛으로 반짝였다. 파도 소리와 어우러진 광활한 바다의 공명은 걱정을 단숨에 씻어 냈다. 파도 소리와 바다의 냄새, 사람의 숨결, 싱잉볼의 맑은 울림이 한데 어우러지자 '지금 이 자리, 지금 이 순간'에 머무는 순수한 마음만이 남았기 때문이다.

우리는 파도 소리에 맞춰 호흡하며 감정을 정화하는 명상으로 들어갔다. 그것은 '순수 그대로의 자신'과 만나는 시간이었다. 나는 그들과 함께였고, 그들은 나와 함께였다. 그리고 그 모든 것은 텅 빈 공간과 함께였다.

현대인들은 감정을 조절하려다 오히려 억누르며 살아간다. 답답함과 만성 피로, 스트레스 속에서 번아웃의 문턱에 서 있다. 그래서 나는 '호흡'을 통해 감정을 정화하고 새로운 에너지를 채우는 명상을 시도했다. 모든 것을 내맡기듯 자연스럽게 흘러가도록 유도했다. 그 결과 사람들은 바다의 맑은 고요에 쉽게 동조됐다. 어느 순간 웅성거림도, 파도 소리도, 자연의 모든 소리도 잠시 멈춘 듯했다.

참가자들은 요가 매트에 누워 온몸으로 햇살을 맞이했다. 태양을 가슴에 품으며 갑갑함을 흘려보내고, 따뜻함으로 자신을 감쌌다. "있는 그대로, 지금 이대로."

그 순간, 스스로를 가장 깊이 위로하는 시간이 시작된다. 프로그램이 끝난 뒤 한 참가자가 말했다.

"선생님, 이 시간이 제 자신을 가장 아껴 준 시간이었어요."

그 한마디가 모든 수고를 녹여 주었다.

명상은 장소가 아니라 마음의 상태에서 피어난다. 바다는 스승이었다. 파도는 쉼 없이 부서지고 다시 일어나며 그 자체로 무상(無常)을 설하고 있었다. 그곳에서 나는 '법을 전한다'는 것이 거창한 설법이 아니라, 사람들과 함께 숨 쉬는 일상 속에서 자비의 파동을 나누는 일임을 배웠다.

햇빛은 여전히 뜨겁고 파도는 변함없이 밀려온다. 그 속에서 우리는 바다를 도량(道場) 삼아 사람들의 마음에 작은 평온의 파동을 전하고 있다. 그것이 내가 이 시대에 실천하는 전법이며, 바다가 들려준 무언의 법문이다.



김경숙 (사)싱잉볼치유의소리 대표



김형중의 깨달음의 노래 ㉑ 달마 대사의 오도송

마음이 평안하면 세상이 아름답다

마음 밖으로 모든 인연을 쉬고
(外息諸緣)
안으로는 헐떡거림이 없어서
(內心無喘)
마음이 장벽 같아야
(心如障壁)
불도에 들어갈 수 있다.
(可以入道)

달마 대사(達磨大師, ?~528)는 중국 선종의 초조이다. 남인도 향지국의 왕자로 태어나 출가해 반야다라(般若多羅)의 제자가 되어 석가모니로부터 불법을 정통으로 전해 받은 28대 조사가 되었다.

그가 중국에 선불교를 전래하기 위해서 건너온 것은 남북조 시대이다. 양(梁)나라 수도 남경에서 외형적인 불사를 자랑하는 양 무제(武帝)를 만나 "진정한 공덕은 마음을 깨달아 견성성불하는 것입니다. 절을 짓는 외형적인 불사는 공덕이 별로 없습니다"라는 '무공덕(無功德)'의 법문을 남기고 양자강을 건너 숭산 소림사로 들어가 벽을 보고 앉아 참선하는 면벽 9년 수행을 했다.

위의 선시는 〈경덕전등록〉 '달마 대사전'에 나온다. 혜가가 달마 대사를 찾아가 "저의 마음이 불안합니다. 마음을 편안하게 해 주십시오"라고 하니, 달마 대사가 "너의 그 불안한 마음을 가져오너라. 그러면 마음을 편안케 해 주겠다"고 말했다. 혜가는 "아무리 찾아도 그 불안한 마음의 실체가 없어서 찾을 수가 없습니다"고 답했다. 이때 달마 대사가 혜가에게 내려 준 16자 심법이다.

1구 '마음 밖으로 모든 인연을 쉬고'는 생각으로 외부의 인연과 대상을 끊고 마음을 고요하게 하는 수행이고, 2구 '안으로는 헐떡거림이 없어서'는 마음속의 욕망과 망상으로 일어나는 동요를 정지시키는 수행이다.

3구와 4구 '마음이 장벽 같아야 불도에 들어갈 수 있다'는 마음이 장벽처럼 무심(無心)하여 분별심이 없어야 깨달음의 경지인 견성성불할 수 있다는 가르침이다.

비교하고 차별하는 분별심에 의해서 좋고 싫은 마음이 생겨서 고통이 발생한다.

밖의 경계인 외경(外境)에 대해 마음이 흔들림이 없으면 부동불(不動佛)이다. 황금을 돌처럼 보고, 미인이나 문둥이 여자를 차별하지 않으면 분명히 부처이다. 마음속 내심(內心)에서 탐욕, 분노, 어리석음이 일어나지 않으면 삼독심의 불길이 꺼진 열반 해탈의 경지에 이른 아라한 성자이다.

선종은 문자로 이루어진 경전에 의지해 수행하는 것이 아니라, 곧바로 자신의 본래 마음이 부처와 똑같은 불성이 있음을 발견해 참선 수행을 통해서 마음을 안정[心定]하고, 집중(삼매)해 그 마음을 드러내 부처의 삶을 살라는 가르침이다.

선종은 깨달음[見性]과 실천[成佛]을 강조한다. 자기 스승이 생불조사다. 깨달음은 먼 곳에 있지 않고 우리가 생활하고 있는 지금 이 자리, 삶의 현실과 내 마음속에 있다.

고정된 실체가 없는 마음[無自性]이므로 우리를 괴롭히는 번뇌도 실체가 없는 망상의 생각이 나타났다 사라지는 객진(客塵) 번뇌임을 알면 번뇌와 고통이 사라진다. 마음만 내려놓고 집착하는 마음을 없애면 고통이 순식간에 사라진다는 가르침이다.

달마 대사의 이 가르침은 중국 선 수행의 기초가 되었다. 달마 대사의 벽관 수행법은 선종의 수행 원리인 무념(無念), 무심(無心), 무상(無相)의 기초가 되었다.

세상이 점점 갈수록 뒤숭숭하다. 흑백과 선악이 혼잡하여 헷갈린다. 이럴수록 마음의 중심을 잘 잡고 세상사에 동요하지 말며 불안하고 두려운 마음에 빠져서 헐떡거리지도 말자. 마음이 평안하면 세상이 아름답다.

〈문화평론가〉

기자칼럼

스님, 은둔자→일상형 멘토로

"욕망의 주인이 되세요. 그럼 내가 진짜로 원하는 것이 무엇인지, 어디로 가야 할지 스스로 정하실 수 있으실 겁니다."

최근 MBC에서 방영 중인 금토드라마 '달까지 가자' 10화에서 스님이 템플스테이 참가자 세 주인공들에게 전한 조언이다.

이처럼 영화나 드라마 등 대중매체에 등장하는 스님들의 이미지가 이전과는 크게 달라졌다. 1990년대 후반~2000년대까지만 해도 대형 사극에 나타난 스님의 이미지는 은거 도인이거나 기구한 운명을 타고난 인물이었다. 하지만 2010년을 기점으로 스님들은 현대극에서 일상 속 멘토이자 상담자 역할을 했다. 대표적 작품이 '나의 아저씨(tvN·2018)'로, 극 중 겸덕 스님은 설법보다 생활 조언과 윤리적 균형감을 주는 '일상형 멘토'로 그려진다.

2020년대로 넘어오면서 장르 드라마 속에서 역할 비중이 커지며 서사 전개의 허브 역할을 맡기도 한다. '빈센조(tvN·2021)'에서는 상가 구성원으로 스님들이 등장해 주인공이 나아갈 수 있게 조언을 해 주기도 했다.

다양한 미디어 내에서 스님의 이미지가 '은둔자'에서 '일상형 멘토'나 '이웃'으로 확장·소비되는 점은 불교의 진입장벽이 낮아졌다는 긍정적 신호다. 이는 대중들에게 다가가기 위해 노력했던 불교계의 노력의 결과이기도 하다.

특히 한국 대표 관광·문화체험콘텐츠로 자리매김한 템플스테이 내 '스님과의 차담' 프로그램의 역할이 한몫했다고 보여진다.

최근 한국불교문화사업단이 CGV동대문과 협업해 성황리에 진행 중인 '고요극장'의 중심에도 템플스테이 지도법사 스님들의 상담과 명상지도가 있다. 대다수 참가자들도 "스님과의 상담을 위한 접근성이 높아져 좋았다"는 반응을 보였다.

이에 따라 대중 프로그램에서 지도법사 스님의 역할과 역량은 점점 더 중요해지고 있다. 불교와 스님에 대한 긍정적 이미지 메이킹을 견인한 지도법사 스님들에게 응원을 보낸다. 더불어 지속적인 역량과 공감 능력 강화에도 힘써 주길 바란다.



신중일 편집국 부국장

현밀 스님의 뭉밀이 佛스타툰



한국불교 대표방송 BTN

불교 일타강사

BTN 불교TV에 다 있다!

모든 번뇌를 날려버릴 족집게 법문

한국학 | 문광스님 신 행 | 광우스님 계 율 | 법장스님 불교사 | 자현스님

문광스님 한국학 에세이 본 매주 (화) 07:30 재 매주 (화) 19:30 / (토) 12:00

광우스님의 소나무 소중한·나·무한행복 본 매주 (목)07:30 재 매주 (목) 19:30 / (일) 19:00

법장스님의 Together 투게더 戒 본 매주 (금)07:30 재 매주 (금) 16:00 / (일) 23:15

자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2 본 매주 (금) 08:30 재 매주 (금) 19:30 / (토) 15:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300