

8월 24~25일 진행된 선명상 아카데미 템플스테이에는 160여 명이 동참, 언제 어디서나 평안할 수 있는 선명상의 세계로 들어갔다.


금강 스님의 지도로 진행된 걷기 명상 시간.


'행복으로 가는 선명상' 을 들으며 좌선하는 모습.


친근감있는 분위기 속에서 혜민 스님의 강의가 이어졌다.

선명상, 실천할 결심이 생겼나요

조계종 미래본부 공동기획

'선명상 아카데미 템플스테이' 현장을 가다

혜민 스님에게 실참 강의 들어
"마음 두는 생각, 커지고 세져
감사일기 작성, 긍정적 생각을"

금강 스님, 아침 걷기 명상 진행
소참 법문서 "올바른 수행" 강조
참가자들 "수행 결심" 한목소리

공주=신중일 기자

"우리가 어디에 마음을 두느냐에 따라서 그 대상이 커집니다. 그리고 더 큰 힘을 발휘해요. 자, 생각을 해보세요. 걱정, 근심, 불안, 분노의 감정과 생각을 하면 어떻게 될까요. 그 부정적 감정들이 계속 돌면서 점점 커지고 세집니다. 그럼 우리는 어떻게 해야 할까요?"

공주 한국문화연수원 미소방. '선명상 아카데미 템플스테이'의 강사로 참여한 혜민 스님이 대중들에 던진 첫 질문이다. 이내 참여 대중이 평화, 베품 등의 답을 내놓자, 스님은 방긋 웃으며 "감사하는 마음"이라고 답했다.

8월 24~25일 '선명상 아카데미 템플스테이'는 조계종 총무원장 진우 스님이 일곱 차례에 걸쳐 직접 강의했던 '선명상 아카데미'의 대미로서 금강 스님(중앙승가대 교수), 혜민 스님(고담선원장), 혜주 스님(진관사 명상센터장)이 선명상 강사로 나서 대중들을 지도했다. 템플스테이 참여 신청 당시 기자는 혜민 스님 강의를 신청했다.

이날 혜민 스님의 강의는 평소 자신이 가진 습(習)들을 다시 돌려세우는 데 초점이 맞춰져 있었다. 스님은 대중들에게 최근 감사했던 에피소드를 생각하라고 했다. 주어진 시간은 3분. 아무리 쥐어짜도 감사한 일이 생각보다 생각나지는 않았다.

"생각을 마쳤나요? 이제 옆사람을 바라보시고, 정말 오랜만에 만난 친구에게 감사한 이야기를 해보세요. 듣는 분은 상대방을 바라보고 판단말고 들어주세요."

5분 동안 감사했던 생각을 이야기해보라는데, 이거 생각보다 쉽지 않다. 이는 옆에 앉아있던 김택기 서울 양천 재향군인회장도 비슷한 듯 했다. 소소한 감사의 이야기가 흐르자 이내 둘은 마주보며 배시시 웃기만 했다. 더 할 말이 없어서다. 얼마나 평소 '감사'라는 두 마디의 단어를 박하게 생각하고 있었는지에 대한 반증이다.

다음날 아침에는 걷기 명상과 선명상 강사스님들의 소참법문이 진행됐다. "매일매일 정신을 바짝 차리지 않는다면 지금의 삶을 향상시키기란 어렵다"고 밝힌 금강 스님은 소참법문에서 선명상을 통한 육바라밀행을 강조하며, 진실된 자신을 찾기 위해 정진할 것을 당부했다.

"저는 항상 수행의 마지막 목적으로 '자비심'을 강조합니다. 자비심을 일으키려면 밝은 지혜가 있는 수행을 해야 합니다. '이건 내가 했어'와 같은 마음으로 자비를 행한다면 마지막에는 도리어 나에게 화를 불러 일으킵니다. 항상 자기 마음의 주인이 돼서 모든 순간순간마다 진실된 자기가 드러나야 됩니다. 여러분들은 그런 수행을 하십시오."

혜주 스님도 자비와 미소로 타인을 좀 더 부드럽게 대할 것을 주문했다.

"우리 삶에 미소 한 스푼, 자비 한 스푼 섞어 나 자신과 타인에 조금 더 부드럽고 다정하게 자비를 나누며 살아간다면, 지금보단 조금 더 풍요롭게 지혜를 키워나갈 수 있습니다. 일상에서 순간순간 미소 한번 지으며 명료히 바라보고, 어떻게 살아야 하는지에 대해 사유해 보시라. 여러분 자신을 믿고 한 걸음 한 걸음 더 나아가면 선명상의 진수를 만날 수 있습니다."

지난 6월 25일부터 두 달여 일정. 참가자들은 삶을 변화로 이끌 계기가 됐다고 입을 모았다.

정원주 제28대 중앙신도회장 당선인은 "진우 스님이 말씀하신 5초 우선멈춤 선명상이 참으로 도움이 된다. 화가 올라오더라도 5초간 멈추면 확실히 화라는 감정이 작아지는 것이 느껴진다"면서 "회사에서 중요한 일을 결정함에 있어서도 5초동안 멈췄다가 결정하면 결정이 달라진다"고 밝혔다.

김유리 동국대 선학과 외래교수는 "학교에서 선명상을 가르치고 있는데, 지난 학기에는 학생들에게 선명상에 대한 이해를 어떻게 해야 하는지 어려움이 있었다"면서 "돌아오는 학기에는 학생들과 명확하게 이야기를 나눌 수 있을 것 같다"고 말했다.

"마음평안 이르는 '선명상' 리더들, 대중화 노력해달라"

진우 스님, 8월 24일 템플스테이서 강조

두 달여 간 일곱번의 이론 강의로 진행된 '진우 스님의 사회 리더를 위한 아카데미'의 대미를 장식하는 템플스테이가 열렸다. 지도법사로 나선 조계종 총무원장 진우 스님은 선명상의 중요성을 강조하며 사회 리더들에게 "대중화에 노력해 달라"고 당부했다.

조계종 미래본부는 8월 24~25일 공주 한국문화연수원에서 '선명상 아카데미 템플스테이'를 개최했다.

"세상의 모든 것은 서로 얽혀 인연되어져, 아침이 오는 순간 저녁은 예정돼 있고 밤이 깊을수록 새벽이 가까워지니 매 순간 일어나는 욕심을 내려놓으라."

8월 24일 봉행된 입재식에서 총무원장 진우 스님이 직접 내레이션한 '행복으로 가는 선명상' 영상이 시작되자 160여 명의 참석자들은 평안한 마음과 자세로 선명상의 세계에 빠져들었다.

이어 법상에 오른 총무원장 진우 스님은 입재법문에서 "선이 곧 명상"이라며 선명상 정의를 내리고 "조계종지로 수행하는 간화선은 수행자들에게도 어려운 것으로, 대중화하기 쉽지 않아 현대인의 언어와 사고에 근접할 수 있도록 쉽게 풀어나가기 위해 선명상 아카데미를 진행하게 됐다"고 설명했다.

이어 "선명상은 특히 젊은이들에게 이론과 논리가 완벽한 불교를 이해시키는 일환이 될 수 있다"고 강조한 스님은 "명상 전문가들을 통해 현대사회에서 겪는 괴로움을 떨칠 수 있는 프로그램을 개발, 배포할 것"이라고 말해 기대감을 더했다.

이날 진우 스님은 '마음 들여다 보기'를 강조했다. 스님은 "과학 발전과 문명진화에도 중생 괴로움은 여전하다"고 지적하며 "감정의 결과물인 괴로움은 선명상을 통해 해결할 수 있다"고 말했다.

지난 강의들에서 언급한 '하루 5분 무시로 명상' '그림자 명상' '5초 우선멈춤' '놓음 방하착 명상' 등을 통해 마음을 평온히 하고 감정기복을 잠재워야 한다고 강조한 스님은 "감정기복 없이 현상에 끄달리지 않는 것이 핵심"이라며 "에너지가 크게 소모되는 감정은 단지 현상이고 그림자일 뿐이라는 것을 인지하고 감정상태를 일여하게 만들어야 한다"고 설명했다.

과학문명 발달에도 내면의 괴로움이 그대로인 이유는 마음을 들여다보지 않기 때문이라고 말한 스님은 감정기복을 없애는 방법으로 신구의 삼업청정을 강조하기도 했다. 그러면서 "불자들의 실천덕목인 육바라밀을 지속적으로 실천하면, 자신의 업식이 바뀌며 몸과 마음이 바르게 될 것"이라며 "마음을 평안하게 하는 선명상 생활화로 인생을 잘 가꿔나가길 바란다"고 말했다.

이날 진우 스님은 9월 28일 열릴 국제선명상대회와 10월 미국 현지 강연을 통한 선명상 세계화 준비 과정도 공개했다. 그러면서 "선명상을 많은 사람들에게 알리는 데 여러분들이 주인공이 돼 달라"고 당부했다.

한편, 앞서 진우 스님의 사회리더를 위한 선명상 아카데미는 6월 25일부터 8월 20일까지 7강에 걸쳐 진행됐다. 1강 '두려움 없애는 힘을 가진다'에 이어 '나의 미래를 내가 알아내는 과학적인 방법' '이것 모르면 빌 게이츠도 괴롭다' '내 마음 감정의 뿌리를 알아야 좋은 기분을 가진다' '죽어도 결국 산다' 등을 주제로 진행됐다.

공주=임은호 기자



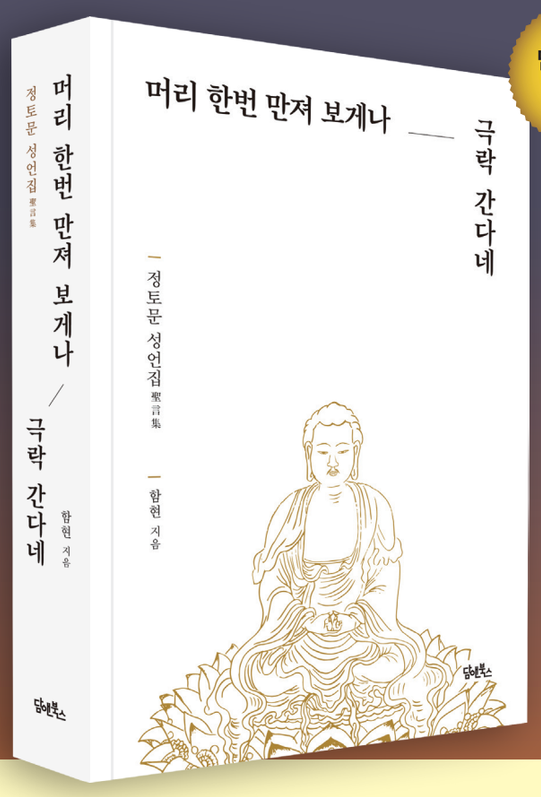
진우 스님은 "선명상을 많은 사람들에게 알리는 데, 사회 리더들이 노력해 달라"고 당부했다.

전 봉암사 주지 함현 스님의 '정토행자' 공표
정토신앙으로 안내하는 '염불수행 지침서'

정토문 성언집(聖言集)

머리 한번 만져 보게나 / 극락 간다네

담앤북스 최신간



함현 지음 | 150x210 | 432쪽 | 18,000원

"나는 공성(空性)의 오두막인 극락정토를 장엄하는 살림꾼,
아미타부처님의 본원(本願)을 깊이 믿고 널리 권하는
정토의 종지기가 될 것입니다."

이보게 함현!
이제 머리나 한번 만져 보세나.
머리를 돌려 스스로를 보아야 하네.
눈빛을 되돌려 스스로를 점검해야 하네.
그래야 출가의 첫 뜻을 저버리지 않고
진정으로 부처님 은혜에 보답할 수 있지 않겠는가.
_본문 중에서

| 도솔 함현 兜率 涵玄 |
속리산 법주사에서 월암당 이두 대종사를 은사로 출가했다.
해인사, 송광사, 백양사, 극락선원, 대승사, 동화사, 봉암사 등
제방선원에서 안거 수행했으며 대한불교조계종 종립특별선원 문경
봉암사 주지, 지리산 선화사 주지를 역임했다. 북한산 도솔원에서
수행정진을 마치고 현재 충청북도 청주 관음사 주지 소임을 맡고 있다.

문의 (02)765-1251 가까운 서점과 인터넷 서점에서 구입하실 수 있습니다. 담앤북스