현대불교신문 조계종 미래본부
선명상으로 새해를 열다

시공간 허문 수행으로 일상을 깨우다



김영애 문사수법회 법사가 진행하는 온라인 〈금강경〉 사경 선명상 모임 참가자들이 12월 14일에 한 해를 마무리하고 새해 발원을 나누는 시간을 갖고 그간 사경한 노트를 들어 보였다.

줌으로 만난 '온라인 선명상'

송정인 수습기자 hbpress@hyunbul.com

마음의 안정과 고요를 찾기 위한 대안으로 '선명상'이 주목받고 있다. 그러나 바쁜 현대인들에게 오프라인 수행은 시간과 공간의 제약으로 부담이 되기 쉽다. 이러한 현실 속에서 '온라인 선명상'이 새로운 수행 방식으로 자리 잡고 있다.

김영애 문사수법회 법사가 진행하는 온라인 〈금강경〉 사경 선명상 모임이 대표적이다. 문사수법회는 그동안 〈금강경〉을 중심으로 수행을 해왔다. 코로나19 팬데믹을 계기로 대면 모임이 어려워지자 줌(Zoom)을 통한 온라인 수행 모임을 본격화했다. 이때 시작한 온라인 선명상은 안정적으로 정착해 현재까지 활발히 이어지고 있다.

모임은 매일 새벽 6시에 줌을 통해 진행된다. 참가자들은 약 30분간 각자 〈금강경〉 사경을 한 뒤, 30분에서 1시간가량 공부를 함께한다. 이 시간에는 〈금강경〉 법문집을 낭독하고, 각자의 일상을 법문에 비춰 보는 시간을 갖는다. 매일 평균 30여 명이 참여하며, 유튜브 다시보기를 통해 실시간 참여가 어려운 이들도 수행에 동참할 수 있다.

사경은 조계종의 소의경전이자 대승불교의 출발점으로 평가받는 〈금강경〉을 중심으로 이뤄진다. 참가자들은 한 자 한 자 경전을 써 내려가며 부처님의 가르침을 몸과 마음에 새긴다. 사경이 끝난 뒤에는 단체 채팅방에 사경한 사진을 공유하며 하루의 수행을 회향한다. 현재 약 130명이 채팅방에 참여하며, 참가자들은 이를 통해 하루를 보다 평온한 마음으로 시작한다.

김영애 법사는 12월 14일 저녁 8시에 한 해를 마무리하고 새해 발원을 나누는 특별 시간을 마련했다. 이날 20여 명의 참가자들은 약 10분간 사경에 참여하며 온라인으로 선명상을 했다. 참가자들은 각자의 공간에서 마음을 가다듬고 수행에 집중했다.

화면 속 참가자들의 표정은 차분했고, 사경을 써 내려가는 분위기는 엄숙했다. 김영애 법사는 "사경은 손으로만 쓰는 것이 아니라 마음으로 듣고, 입으로 말하며, 온몸으로 부처님 말씀을 새기는 수행"이라 강조했다.

사경 시간이 끝나자 참가자들은 각자 사경한 노트를 화면에 들어 보였다. 한글과 한자로 빼곡히 채워진 노트에는 지난 1년간 수행의 흔적이 고스란히 담겨 있었다. 참가자들은 "처음보다 속도도 빨라지고 글씨도 안정됐다"고 입을 모았다. 김경득 씨는 "처음에는 사경에 시간이 오래 걸렸지만 100일 이상 이어오다 보니 자연스럽게 속도가 붙었다"고 말했다.

참가자들은 온라인 선명상의 가장 큰 장점으로 공간의 제약이 없다는 점을 꼽았다. 각자의 자리에서 참여할 수 있기에 서울·경기권뿐 아니라 담양, 부산, 창원, 남해 등 전국 각지는 물론 미국, 캐나다, 독일, 프랑스 등 해외에서도 함께하고 있다. 김희정 씨는 "캐나다 토론토에서 지인을 통해 이 모임을 알게 돼 시차가 있음에도 참여했다"며 "온라인 수행 덕분에 해외에서도 수행을 이어갈 수 있었다"고 말했다. 이는 온라인 선명상이 한국불교의 글로벌 전법 가능성을 보여주는 사례로 평가된다.

또 다른 장점은 '라디오처럼 참여할 수 있다'는 점이다. 화면을 켜는 것이 원칙이지만, 출근 준비나 여행 등으로 여의치 않을 때 화면을 끄고 소리만으로도 수행에 참여하는 것이다. 또 비대면 수행이 처음인 참가자들이 화면에 얼굴을 비추는 것이 어색하게 느껴질 수 있는 점도 이러한 방식으로 자연스럽게 해소됐다. 이미희 씨는 "처음에 줌 화면을 켜는 것이 부담돼 얼굴을 비추지 않고 듣기만 했지만 제 마음을 들여다보는 데는 충분했다"며 "이후 용기를 내 어느 순간부터 화면을 켜고 말도 하게 됐다"고 경험을 전했다. 참가자들은 "얼굴을 비추지 않아도 함께한다는 느낌을 받는다"고 말했다.

김영애 법사, '온라인 사경 선명상'
서울뿐 아니라 전국·해외까지
비대면이어도 '연결감'은 확실
이웃·사회 위한 '발원'으로 확대

온라인 선명상은 각자의 공간에서 혼자 수행하면서도 도반과 '함께'한다는 점에서 외롭지 않다는 평가도 나온다. 절이나 법회에 모이지 않아도 연결돼 있다는 든든함을 느낄 수 있다는 것. 최가영 씨는 "온라인 선명상에 참여한 뒤 늘 부처님과 함께 있다는 든든함이 생겼다"고 말했다. 유지영 씨 역시 "도반과 함께 사경하면서 마음이 가라앉고, 스스로를 돌아보는 시간이 생겼다"고 전했다.

온라인 선명상은 포교 측면에서도 긍정적 역할을 하고 있다. 불자가 아니었던 이들이 수행에 참여하며 부처님의 가르침에 감명받아 수계하는 사례가 늘고 있기 때문이다. 김희정 씨는 "온라인 선명상 프로그램에 참여하다 한국에 돌아와 문사수법회에서 오프라인으로 계를 받았다"며 "계를 받음으로써 부처님의 가르침을 더욱 깊이 체감하게 됐다"고 말했다.

하지만 온라인 선명상을 향한 우려의 시각도 있다. 직접 만나 수행하는 것에 비해 친밀감이 낮을 수 있다는 지적에 김영애 법사는 "온라인과 정기적인 오프라인 법회를 병행하고 있으며, 특히 〈금강경〉 완독 후 회향은 함께 모여 진행하고 있다"고 설명했다.

또 온라인 수행은 강제성이 없어 우려된다는 질문에 "참가자들이 자발적으로 참여하기에 오히려 수행의 지속성이 있다"며 "만약 한 번 참석하지 못했더라도 유튜브 다시보기를 통해 언제든 수행을 이어갈 수 있다"고 답했다.

온라인 선명상을 경험한 참가자들은 수행을 통해 발원의 내용에도 변화가 생겼다고 전했다. 이전에는 개인적인 소원을 중심으로 기도했다면, 이제는 가족과 이웃을 넘어 사회와 국가를 위한 발원으로 확장됐다. 부처님의 법을 혼자 아는 데 그치지 않고, 더 많은 사람들에게 전해 마음을 평안하게 하고 싶다는 바람도 커졌다. 이미정 씨는 "기도의 방향이 나 자신을 넘어 타인과 사회로 넓어졌다"고 말했다.

김영애 법사는 온라인 선명상에 관심 있는 사람들에게 "긴 시간을 하려 하기보다 1분, 5분이라도 꾸준히 이어가는 것이 중요하다"고 했다. 처음부터 무리하게 긴 시간을 하면 마음에 부담이 생길 수 있고 오히려 수행이 더 하기 싫어질 수 있기 때문이다.

김 법사는 "작은 실천이 쌓이면 어느 순간 수행이 습관이 된다"며 "사경이든, 108배든, 사람마다 맞는 수행 방식은 다를 수 있다. 자신에게 맞는 수행을 좋은 도반과 함께 부담 없이 즐겁게 이어가길 바란다"고 당부했다.

