오로지 선명상…매 순간 깨어 있는 '나'를 만나다

용인 법륜사, 선명상 집중수행 템플스테이 현장

2박 3일 동안 붓다볼 명상 등 경험
좌선으로 생각 · 분별 끊고 정신 집중
"정신 활동이 쉬어야 진정한 휴식"
참가자들 "몸 · 마음 건강해져" 호평

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

현대인의 일상은 늘 바쁘고 분주하다. 업무와 책임에 치여 정신없이 살다 보면 정작 '나'를 놓칠 때가 많다. 가족, 지인들 먼저 신경 쓰는 탓에 '나'는 뒷전이 되기 일쑤다. '나'를 잃어가는 지금 이 순간, 가장 필요한 건 무엇일까? 바로 잠깐의 휴식과 자기 성찰이다.

고요한 산사에서 마음의 평온을 찾고, 내면과 마주하는 2박 3일의 여정이 용인 법륜사(주지 현암 스님)에 마련됐다. '나'를 찾아 떠나는 여행에 동참하기 위해 법륜사 선명상 집중수행 템플스테이 현장을 찾았다.

8월 3일, 깜깜한 새벽길을 달려 법륜사 대웅전에 도착했다. 때맞춰 싱그러운 초록색 옷을 똑같이 입은 참가자들이 하나둘 모여들었다. 이들은 이미 하루 전날 템플스테이에 참가해 저녁예불을 경험한 만큼 익숙하게 부처님 전을 향해 손을 모았다. 곧이어 엄숙하고 경건한 분위기 속 새벽예불이 시작됐다. 삼라만상을 깨우는 스님들의 목탁소리와 염불소리가 법당을 가득히 메웠다. 예불의 장엄한 분위기에 압도된 듯 잠이 덜 깬 눈을 비비던 몇몇 참가자들도 자세를 다잡았다. 오랜만에 외부 소음에서 벗어나 억눌려 있던 감정을 해방하고, 깊숙이 묻어져 있던 '나'를 발견하는 시간이다.

새벽예불을 마치고 탑돌이가 이어졌다. 법륜사 문화국장 덕진 스님은 "발바닥 뒤꿈치부터 발가락까지 한 걸음 한 걸음 집중하며 천천히 걸어야 한다"고 말했다. 스님의 말을 이해하기 쉽진 않았지만, 발걸음을 내딛을 때마다 움직임을 확인하며 그 의미를 가늠했다. 무엇을 하던 그 순간 알아차림하고 깨어 있을 것. 그 과정이 '본래 나'를 만날 수 있도록 이끈다는 사실을 어렴풋이 이해했다.

걷고 있는 '나'에 온전히 몰입하다 보니 어느새 걸음은 여여당을 향했다. 눈을 감고 호흡을 가다듬는 참가자들 사이로 고요함을 깬 건 붓다볼을 문지르는 소리였다. 붓다볼에서 흘러나오는 깊은 파동을 좇아 명상에 들자 몸과 마음이 빠르게 이완됐다.

"나는 고요합니다. 평안합니다. 행복합니다. 나는 나를 사랑합니다. 내 자신을 사랑하지 않으면 그 누구도 사랑할 수 없습니다. 반복해서 연습하면 청정하고 맑아지는 내 마음을 만날 수 있습니다."

덕진 스님의 안내는 내 몸 구석구석 감각에 주의를 기울이도록 집중력을 높여줬다. 특히, 스님은 참가자 3명에게 큰 붓다볼에 들어가 발로 파동을 명징하게 느낄 수 있도록 기회를 줬다. 참가자들은 "울림이 내 안의 나쁜 기운을 내보내는 느낌이었다" "소름이 돋으며 정신이 맑아졌다" 등 호평을 쏟아냈다.

명상이 끝나고 밖으로 나오자 동이 트고 있었다. 드디어 기다리던 아침공양 시간. 이날 메뉴는 법륜사 대중스님의 삭발·목욕 날에 맞춰 특별히 찰밥과 미역국, 갖가지 나물, 두부전 등으로 준비됐다. 과한 조미료 없이 속이 부담스럽지 않은 든든한 한 끼. '꿀맛'이란 표현이 딱 들어맞는다.

배부름도 잠시 홍보관에서 템플스테이 지도법사 일암 스님과 차담을 가졌다. 따뜻하고 은은한 향기를 품은 오룡차(烏龍茶, 녹차와 홍차의 중간적 성질을 가진 반발효차)를 마시며 스님의 출가 이야기를 듣고 있으니 괜스레 마음이 편안해진다. 담소는 새벽 일정을 함께했던 도반들과 서로를 알아가는 시간으로 자연스럽게 이어졌다.

인천에서 온 김영준(57) 씨는 여름휴가를 맞아 아내와 이곳에 왔다. 김 씨는 "가족 생각, 일 생각에 쌓여 번잡하게 살아왔다. 나이 60을 앞두고 휴가 겸 평소 꼭 해보고 싶었던 템플스테이에 참가하게 됐다"며 "명상이 익숙하지 않아 힘들기도 하지만 여러 잡생각 사이에서 순간순간 '나'를 떠올릴 수 있었다. 일상을 떠나 있는 지금, 너무 잘 왔다 싶다"고 만족감을 드러냈다.

참가자 중에는 조금 특별한 가족도 눈에 띄었다. 할머니와 중고등학생 손녀 3명(김태민·오유진·김태희)으로 구성된 가족이다. 장홍분 할머니(71)는 손녀들에게 사찰의 아름다움과 한국불교 문화를 꼭 보여주고 싶었다. 손녀들도 그런 할머니를 흔쾌히 따라나섰다. 손녀 김태민(17) 씨는 "스님들이 사는 곳과 생활 전반이 궁금했다"며 "생각보다 사찰음식도 맛있고 아침에 일찍 일어나 기분도 좋다"고 말했다.

서규리(63) 씨는 올해 7월 큰아들과 처음 법륜사 선명상 템플스테이를 경험했다. 당시 좋은 기억이 남아, 수술을 앞두고 괴로워하는 둘째 아들 부부를 이끌고 다시 찾았다. 서 씨는 "차담, 타종 체험, 명상 등 골고루 체험할 수 있는 이곳이 너무 좋았다. 아들도 이곳에서의 경험이 큰 울림이 되고, 마음도 편안해지길 바란다"고 전했다.


좌선을 끝내고 여여당 앞마당에서 포행하고 있는 템플스테이 지도법사 일암 스님과 참가자들.


졸음을 쫓으려 어깨죽지에 장군죽비를 내리치고 있다.


붓다볼에 들어가 발로 파동을 느끼고 있다.


아침공양 모습.

심신을 치유하는 차 한 잔을 마시고 다시 여여당으로 자리를 옮겨 집중 선명상에 들어간다. 자세를 바르게 해 생각·분별을 끊고 정신을 집중하는 좌선이다. 졸음이나 잡념으로 자세가 흐트러진 참가자들의 어깨죽지에는 장군죽비가 내려쳐졌다. 처음엔 안 쓰던 근육이 활성화되면서 몸이 뒤틀려 집중이 어려웠다. 시간이 갈수록 긴장과 불편함은 줄고, 내면의 평화는 깊어졌다. 1시간 가량 지났을 무렵 죽비 소리에 눈을 떴다. 정신이 맑아지는 것처럼 확실히 눈앞 물체가 뚜렷하게 보였다.

"점차 자세가 좋아지고, 명상에 대한 이해도도 높아지고 있는 게 드러난다"는 스님의 칭찬에 다른 참가자들도 "하면 할수록 시간이 빨리 가는 것 같다" "도반들의 에너지가 느껴져 더욱 집중할 수 있었다" "훨씬 몸이 가볍다" "새롭고 깨달음이 있었다" "어렸을 때부터 현재까지를 회상하며 '나'를 마주하는 계기가 됐다" "부정적 감정의 근원을 찾아갈 수 있었다" "몸도 마음도 건강해지는 시간이다" 등의 후기를 들려줬다.

좌선에 지친 몸을 풀기 위해 가볍게 걷는 포행을 병행한다. 가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르고 숨이 턱턱 막히는 날씨지만 몸과 마음의 균형을 유지하고, 선명상 효과를 극대화하기 위한 필수 단계다.

아침 일과가 마무리됐다. 그렇다고 모든 정진이 끝난 건 아니다. 일정은 또 다시 반복된다. 점심을 먹고 또 한 번 차담이 진행됐다. 자신의 수행 방법과 상태를 스님과 점검하면서 개선할 점을 발견하고, 수행의 방향성을 잡기 위함이다. 차의 효능, 사찰의 구조 등을 설명하던 스님에게 한 참가자가 "명상과 멍때리기의 차이점"을 물었다. 스님은 "멍때리기는 무기공(無記空, 공에만 집착한 나머지 무념의 지혜가 아닌 아무것도 없는 깜깜한 경지에 이른 것)에 빠질 위험이 있어 경계해야 한다"며 "알아차림을 잃으면 멍때리기도 명상도 효과가 없다"고 일러줬다.

그렇게 점심, 저녁을 나눠 선명상 집중수행이 2차례 더 이어졌다. 참가자들은 조금씩 감정을 다스리고 긍정적으로 변화하는 '나'를 통해 '자기 조절력'을 갖춰갔다.

템플스테이 지도법사 일암 스님은 "일어나는 감정을 알아차리고, 그 원인에 의문을 갖다 보면 평소에는 관심 없던 '나'라는 주체를 인식할 수 있다"며 "나와 내가 조화를 이루는 그 지점까지만 가더라도 욕구를 절제하는 자기 조절력을 기를 수 있고, 긍정과 안정은 자연히 따라올 것"이라고 강조했다.

이어 스님은 "휴식이란 단순히 잠을 자거나 육체가 움직이지 않는 것이 아니라, 정신 활동을 쉬는 상태"며 "명상을 통해 생각을 멈출 수 있도록 지속적인 연습이 필요하다"고 역설했다.

진정한 행복과 평안은 '나'에게 집중하는 시간에서 비롯된다. 내면을 들여다보고 자신의 감정과 생각을 이해하는 순간, 비로소 우리는 자신과 마주한다. 이런 순간들이 차곡차곡 쌓여 가치 있는 삶을 만들어 줄 것이다.

대한민국 최대 관음응신상

-관음보살님의 신통한 위력으로 새로운 세상이 열려
모든 어려움과 두려움으로부터 벗어나소서-

40여년간 불교미술조각에 외길을 걸어온 '금어 불교미술조성소' 김승엽 소장은 권정학 선생의 문하생으로 생의 마지막 결과물이자 대한민국 최대의 33관음상을 조성하여 국제적인 전시회를 진행하고 있다.



수상경력

1987 정통불교미술대전 '장려상' (동국대 주최)
1989 대한민국불교미술대전 '특선' (조계종 주최)
1991 대한민국불교미술재전 '가작' (조계종 주최)
2008 신라미술대전(조소부문) '입선' (한국미술협회 주최)
2009 제5회 국제종합예술재전 '대상' (한서미술협회 주최)

일체중생을 부처님과 보살님의 가호하심과 가피를 입고 살아가며 중생은 그 은혜를 알아 보은행을 해야할 의무가 있다.
이번 33관음응신상 조성의 후원을 통해 가내에 큰 은혜와 기적이 함께 하시길 기도드립니다.

후원계좌 | (농협) 302-1709-1692-11 성수진 사무국장
연 락 처 | 금어 불교미술조성소 소장 김승엽 010-6262-5840



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr
서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181
법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.