

올 겨울 36명이 삼매에 들었다 '나는 행복하다'

동안거 용맹정진하는 재가불자들

하늘과 땅이 고요하다. 간혹 들려오는 자동차 경적소리만이 고요함을 가를 뿐이다. 하지만 가부좌를 본 선객들은 벌써 몇 시간째 미동도 하지 않는다. 다시 죽비 소리가 울릴 때까지 선객들에겐 오직 화두만 생각한다. 이 시간만큼은 화두가 세상의 전부다.

나는 누구인가 '무(無)'

서울 강남구 논현동 삼운빌딩 8층에 위치한 무불선원 선방. 동안거 해제(2월 7일)를 앞두고 1일, 이 선방에선 30여명의 재가 수행자들이 선원장 상묵 스님의 지도를 받으며 딱바지 정진에 몰두하고 있다. 무불선원은 서울에서도 변화하다는 강남의 빌딩 숲 속에 자리하고 있지만, 재가 수행자들의 열기는 심산유곡에서 두문불출하며 혼칠살인의 수행을 하는 선승들 못지 않게 뜨겁다. 재가 수행자들이 이렇게 익숙하게 '수행'에 빠지는 것은 평소 선(禪)과 교(敎)를 두루 익혀왔기 때문. 참선실수는 물론 선어록 등을 체계적으로 공부한 탓에 초심 수행자들도 하루 몇 시간씩 미동도 않고 가부좌를 뚫는다.

이곳의 재가 수행자들은 화두를 들어 일어

논현동 무불선원 선방
도시민들 쉼터이자
탈속의 통로 역할



◇가부좌를 틀어 각자의 화두를 참구하는 재가 불자들. 무불선원 동안거에 하루도 빠짐없이 참여한 이들의 수행열기는 선승들 못지 않게 진지하다.

◇동안거 기간동안 틈틈이 선체조를 배우고 있는 재가수행자(왼쪽)



인터뷰



무불선원장 상묵스님

참선수행

스님 전유물 아니죠

"가정과 직장에서 바쁜 생활을 하고 있음에도 불구하고 하루도 빠짐없이 동안거에 참여하고 있는 불자들이 있다는 것은 불교적으로 매우 고무한 일입니다. 몇몇 불자들은 스님들 못지 않게 열의를 보여 존경스러움까지 합니다."

무불선원에서 재가불자 동안거를 지도하고 있는 선원장 상묵 스님은 이 불자들이 웅만한 선승 못지 않은 수행자라고 자랑한다. 그리고 그는 참선에는 승·속이 따로 없음을 강조한다.

"참선은 스님들만의 전유물이 아닙니다. 부처님께서는 누구나 불성이 있다고 했습니다. 이것은 곧 깨달을 수 있다는 것입니다. 이런 점에서 참선 수행은 모든 불자들의 과제이지 스님들만의 전유물이 아닙니다."

제방의 선원에서 수십년간 참선수행을 해온 상묵 스님이 참선을 하는 재가 불자들에게 만날 때마다 강조하는 것이 있다. 하루도 쉬 없는 1시간 이상의 참선 수행이다. 장소는 관계없다. 하지만 밥을 굶어도, 출근을 못해도, 전쟁이 발생해도 이는 꼭 실천해야 한다는 것이 스님의 지론이다. 이렇게 엄격한 수행을 강조하는 스님은 나름의 이유가 있다. 작은 불씨가 집을 태우고 거대한 산을 일순간에 태우는 것처럼, 끊임없는 수행의 작은 씨앗으로 인해 일대사를 일순간에 해결하는 깨달음을 얻을 수 있다는 것이다.

"성인(聖人)은 큰일을 하지 않습니다. 왜냐하면 작은데서 손을 쓰기에 결코 큰일이 생기지 않습니다. 우리들도 아주 미세한 데서 큰일이 시작된다는 것을 알아야 합니다."

스님은 수행 못지 않게 많은 불자들에게 수행의 안연(安眠)을 맺어주는 것도 필요하다고 말한다. 이런 점에서 도심생활은 포교도 중요하지만 수행의 장을 마련, 일반 재가 불자들에게 수행을 생활화하는 길을 열어주는 것이 절실하다고 강조했다.

글=김종근 기자

(garnja@buddhania.com)

사진=고영배 기자

(ybgo@buddhania.com)

린 나를 찾아 '여행'을 떠난다. 그러나 화두 삼매에 빠지는 것은 여간 쉽지 않다. 상묵 스님은 "승·속에 관계없이 잡념이 최대의 적이다"고 말한다. 생각하지 않으려고, 놓아버리려고 하면 할수록 더욱 더 괴롭히는 것이 바로 번뇌 망상이라는 것이다. 따라서 이 번뇌망상, 즉 잡념을 떨쳐버리는 것이 수행의 첫 관문이다. 화두에만 몰두하다보면 머릿속에 맴돌던 잡념이 어느새 사라져 버린다. 그래서 역대 선승들은 '화두를 놓지 말라'고 했던 것이 아닐까.

정년 퇴임 후 꾸준히 참선수행에 몰두하고 있는 조동암(73·영등포구 문래동) 거사는 "대부분의 사람들이 그렇겠지만 정년 퇴임 후의 생활이 자칫하면 무료해지기 쉽다. 몸과 마음이 빨리 늙는 것도 이 때문이다"며 "참선을 한 뒤부터 마

음이 맑아지고 몸도 건강해져 삶의 활력을 되찾게 됐다"고 말했다. 의사가 종합병원이라고 할 정도로 온갖 병을 달고 살았던 선명화(40·서초구 잠원동) 보살은 "참선을 하면서 인간의 근본적인 문제인 생로병사와 불안 그리고 초조함 등의 원인인 뿌리를 볼 수 있게 됐다"고 말했다.

"언제 어디에서나 지금 여기의 자기가 주인이 되어 살도록 하라(處處作主)"는 무학대사의 가르침을 채택한 것일까. 그는 "18년 동안 기도와 열의를 했어도 자신이 누구인지조차 몰랐던 것이 내면을 성찰하는 참선을 한 뒤부터 진실된 삶을 살게 되었다"고 기뻐했다.

무불선원이 오전 10시부터 12시까지 실시하는 동안거에는 매일 특별한 일이 생긴다. 36명의 수행자들이 좌선이 끝나면 선명화 보살 주연으

로 모여들기 때문이다. 그의 수행경력은 불과 1년밖에 안됐지만, 어느 구함 수행자보다 철저한 수행을 하고 있다. 그 가운데 도반 수행자들의 사표가 될 만한 것이 바로 '수행일기'와 '1일 10시간 정진'이다. 매일 매일 수행에서 느끼고 체험한 일들을 기록하는 그의 수행일기는 자신만의 일은 보통의 그런 일기가 아니다. 선승들에게 수행을 점검받는, 공개를 목적으로 한 일기다.

올 겨울은 유난히 눈이 많이 내리고 추웠다. 그래서 닳은 도시안들은 답답했다고 한다. 하지만 무불선원 동안거에 참여한 사람들은 오히려 청량하다고 반가워했다. 단 몇 분만에 도심을 벗어나는 탈속의 방법을 알고 있기 때문이다. 이처럼 무불선원은 일상의 번잡함을 헤치고 찾아오

정세채와 떠나는

선·식·기·행

황기검정콩 수프



"스님! 스님!"

최남선은 전바람이 몰아치는 어두운 밤 공기를 맞으며 만해 스님(1879~1944)을 부르고 있었다.

"누구요?" "육당 최남선입니다." "그래요? 최남선은 죽었다던데?" 어둠 속에서 한동안 침묵이 흘렀다. "나는 최남선이 일본 농민에게 조국을 팔아먹고 빌붙은 날, 신문기사에서 최남

선이 죽은 것을 보았오"

"스님! '일 없오. 나는 금생에 최남선이라는 사람을 알지 못하오.' 그렇게 발길을 돌린 최남선이 무작정 떠나온 것은 남도 땅 끝의 백련사였다."

결국 최남선은 강진 백련사에서 서 울로 돌아왔다. 동시에 그는 친일파에서 민족주의자로 다시 돌아왔다. 그 후 최남선은 만해 스님을 다시 찾았오

몸 붓는데 좋고 심장쇠약에 효험

나, 만나주지 않았다. 그래도 스님이 자신을 만나줄 때까지 기다리기로 작정한 최남선에게 스님의 처소에서 나온 것이라곤 검정콩에 황기를 넣고 끓인 수프가 고작이었다.

사실, 최남선이 백련사에 머무는 때도 노스님이 풀어주시신 공양은 검은 콩죽이 전부였다. 그런데 만해 스님의 처소에서도 하루 두끼를 검은콩 황기 수프로 때우는 듯이 보였어. 내심 '이렇게 먹다 보면, 영양실조로 쓰러지고 말 거야'라고 생각했지만, 벌써 며칠째 만해 스님을 기다리며 얻

어먹는 수프가 최남선의 몸에 변화를 가져왔다. 신장병으로 몸이 붓고 발등마저 부어서 신발을 제대로 신을 수 없었는데 오히려 몸이 가벼워지면서 부기도 눈에 띄게 가라앉고 있었다. 어려운 스님의 행적을 생각해서 다소 눈치가 보이기는 했지만 최남선은 검정콩 황기 수프를 먹을 요량으로 만나주지 않는 만해 스님을 계속 찾아다녔다.

■ 약선식 연구가.<산사에 기면 특별한 식단이 있다>저자

만드는 법(1~2인분)

재료 황기 30g, 검정콩 30g, 감초 달인물, 대추

요리법 ① 황기를 깨끗이 씻어 감초와 대추를 넣고 끓인다.

② 달여진 황기와 감초를 건져내고 대추는 살만 도려내어 다시 끓인다.

③ 물에 풀린 약물을 위 냄비에 넣어 끓이고 물이 자라해질 때까지 끓인다.

효능 ① 뇌졸중에 의한 안면신경 마비, 만성 신염으로 몸이 붓는데 좋다. ② 허약체질에 좋은 강장식, 당뇨병, 만성계양, 심장쇠약에 효험이 있다.

