

수행도량 길상사의 생활삼선

“길상사의 공간을 살려서 수행도량의 면모를 갖추어갈 예정입니다.”

길상사 주지 덕현 스님은 수행을 통해서만 불교의 참맛을 알 수 있기에 수행에 관심을 갖도록 여건을 만들어 갈 계획이다. 길상사는 하안거부터 시작해 아침·저녁 참선 수행을 진행했다. 해제가 다가오자 재가자들은 자발적으로 참여의 기회를 늘려달라고 요구했고, 이에 아침에는 덕현 스님이 직접 참선 지도를 하고, 저녁에는 유나 스님이 지도를 하고 있다. 평일에 참여하지 못한 사람에게는 주말에 기회를 주고 있다.

길상사 주지 덕현 스님 “집중수행 프로그램 준비 중”

스님은 절에서 소원을 받고, 봉사하는 것도 수행이지만 마음챙김을 통해 불법을 일상 속에서도 실천하는 것이 참수행이라고 했다. 그래서 덕현 스님은 길상사를 ‘수행도량’으로 바꾸기로 했다. 또 출제가지가 아침·저녁 언제든 죄선을 할 수 있도록 길상사와 연결된 선원 수련원을 새로 만들거나 연계시킬 계획이다. 주말, 일정기간 휴가를 내서 참여할 수 있는 집중 수행 프로그램도 준비 중이다.

스님은 “법정 스님은 ‘도량이 있기 전에 수행이 있었다’고 강조했다. 불교의 핵심은 수행에 있다. 수행은 스님들에게만 필요한 것이 아니라 생사의 괴로움과 복잡한 생활에 지쳐있는 현대인들에게 더 필요한 일”이라고 강조했다.



길상사 주지 덕현 스님(오른쪽)과 재가 수행자들이 길상사 경내에서 아침 포행을 마무리하고 있다. 북악산 포행을 하고 돌아온 경내에 아침 햇살이 고요히 내려앉아 있다.

첫날 저녁

시나브로 해도 짧아지고 추위로 몰려왔다. 생활의 속도를 늦추고 싶은 계절이 왔다. 어둠을 몰고 오는 가을인데도 세상을 밝히는 전깃불 덕에 ‘어둠’도 모르고 지나온 듯하다. 거리엔 화려한 조명과 소음에 쌓인 채 추위를 피하는 걸음들만이 분주했다.

반짝 추위로 움츠렸던 11월 1일 저녁, 도심 사찰 길상사에 가을 어둠이 가득했다. 도량은 침묵 자체다. ‘침묵의 의미를 알아야 한다’는 법정 스님의 말씀을 문득 떠올랐다.

두터운 옷으로 중무장한 사람들이 살포시 일주문을 넘었다. 설법전으로 들어가 몇몇 사람들과 간단한 눈인사를 하는 것 외에는 말이 없었다. 곳곳에 ‘묵인’ 표지판이 있었다. 묵인, 두 글자에서 강한 힘이 느껴졌다. 좌복에 자리를 잡아 가부좌를 틀고 앉았다.

탁-, 죽비소리가 더 깊은 침묵으로 이끌었다. 죽비 1타에 이은 2타까지의 호흡이 길었다. 오랜 소음에서 침묵으로 들어가는 여정의 길처럼, 숨소리도 들리지 않았다.

50분의 좌선을 마치고 또 다시 죽비 소리. 탁-, 탁, 탁. 떠날 사람은 떠나고, 남을 이는 남는다. 어느 새 새로운 이도 왔다. 50분 정진, 10분 행선, 50분 정진은 칼같이 지켜졌다.

다음 날 아침

다음날인 2일 아침 7시, 길상사 소강당에서는 어제 저녁과 똑같은 모습이 연출됐다. 사람들은 침묵으로 일관한 채 참선을 하고 돌아간다.

몸과 마음이 웅크리지면서 안부러던 게으름도 피우게 되는 초겨울, 그것도 평일 아침과 저녁에 이들이 이 도량을 찾게 되는 강한 힘은 무엇일까?

길상사(주지 덕현)는 하안거 기간인 지난 9월부터 아침·저녁으로 참선 수행을 진행하고 있다. 매일 2시간씩, 아침에만 진행하던 수행 시간을 저녁에도 하도록 했다. 아침에 참여하지 못하는 이들을 위한 것이다.

출제가를 막론하고 정해진 수행자가 있는 것은 아니다. 방부를 들이는 것은 모두 자유였다. 하지만 사람들은 자연스럽게 허리를 꼿꼿이 펴고 앉았다. 이들을 보고 있자니 법정 스님의 말씀이 되새겨졌다.

“인간은 누구나 어디에도 기대서는 안 된다. 오로지 자신의 등뼈에 의지해야 한다. 자기 자신에, 진리에 의지해야 한다. 자신의 등뼈 외에는 어느 것에도 기대지 않는 안정된 마음이야말로 본래의 자기이다.”

셋째 날 아침

3일 아침은 포행으로 아침 수행을 대신했다. 참선과 일상의 연결 고리를 찾아주기 위해서였다. 포행은 길상사 뒤 북악산 서을 성곽에서 진행됐다. 덕현 스님은 포행 도중 점검과 소참법문을 진행했다. “공부가 잘 되시나요. 참선은 원래 정해진 자제가 없어요. 좌선을 한다고 해서 무한정 앉아 있는 것이 아니라 걸으면서 하는 수행도 똑 같습니다. 경계 속에서 마음 챙기기를 통해 경계에 착(착)을 두지 말고 몸과 마음에 균형을 잡으세요”라며 차분히 설명했다.

10여 명의 불자들은 아침 햇살 속에서 한 걸음 한 걸음 경계에서 벗어나 마음을 쉼겼다. 단풍 우거진 가을 산에서 새로운 씩이 솟아오르듯 재가 수행자들은 얼굴이 밝아졌다.

“참 좋지요. 우리는 복이 많은 사람이에요. 저는 참 행복한 사람이에요”라는 정묘한 보살은 환희심이 가득했다. 먼 길 마다 않고 새벽길, 저녁길을 오르는 이들에게 명상은 무엇이고 바쁜 아침·저녁 좌선은 무엇일까?

아운 보살은 “항상 알면서도 실천하지 못했던 많은 일들을 이제는 직접 실천하게 됐다. 이제는 하루라도 빠지면 몸과 마음이 찌뿌듯하다”고 말한다. 향기 보살은 “가야할 길이라고 생각했다. 삶의 과정을 밟고 있는 것 같다”고 했다.

때를 알아 떠나는 낙엽을 보며, 처량한 신세타령은 가을바람과 참 잘 어울린다. 하지만 명상을 하며 하루를 시작하고, 마무리하는 삶의 향기는 사시사철 맑고 향기롭게 변하고 있었다.

글=이성연 기자, 사진=박재완 기자

“죽비 1타에 이은 2타까지의 호흡이 꽤 길었다. 오랜 소음에서 침묵으로 들어가는 여정의 길처럼 숨소리도 들리지 않았다.”

건강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“아름은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.



식약청의료용구 개인용온열팩기: A83060호
식약청 의료용 전자발생기: A85020호
전기용품 안전인증: HH07236-5004A호
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

식약청 의료기기 05-0626호 인증



허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80°C이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 받는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장수의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림 고열염, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

- *아랫배가 냉하거나 손,발이차신분 *오심건, 고관절, 당뇨, 전립선
- *생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)
- *허복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치료 효과를 보고 있습니다.

썩음의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 썩음을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩음(최고60°C)보다 높은 고열(80°C이상)의 원적외선 “열침”이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- *입금계좌: 농협 170-12-056037 정애영 *일요일 공휴일도 상담합니다.
- *대리점 및 딜러모집 (조합저극건강매트, 오심건조기, 요추베개 등 자매품다양)