



어둠이 채 가시지 않은 새벽 5시, 연초록 신록이 눈부신 숲길은 약동하는 자연의 숨소리를 내뿜는다. 고요를 깨는 작은 소리 하나도 자연의 일부로 중화시키는 새벽숲길의 넉넉함은 중생의 작은 목소리에도 귀 기울이는 관세음보살님의 품을 담았다. 살랑살랑 불어오는 바람결에 물어오는 산새들의 지저귐. 그 지저귐조차 일상을 벗어난 수행자에게는 정진을 득려하는 청량제로 다가설 터였다.

4월26~28일 열린 대둔사 '새벽숲길' 수련프로그램에 참가한 22명의 수련생들은 천천히 새벽빛이 산책에 나섰다. 한결 여유가 있는 발걸음마다 새벽이슬이 북북 물어났다.

온마를 걸었을까. 푸른 산빛이 서서히 세상 가득 깔릴 즈음 수련생들은 고즈넉한 산사로 돌아와 저마다 빗자루를 들고 도량 구석구석을 쓸었다. 마치 속세에서 지들어버린 해독은 마음의 때를 털어 내기라도 하듯 정성껏.

새벽숲길은 조석 예불, 참선, 진리의 말씀 강독 등 불교적 이미지를 함축한 프로그램을 갖고 있으면서도 새벽숲길 산책, 자유정진, 스님과 차마시며 대화하기, 도량 청소 등 불교적인 내용을 담되 일반인이 거부감을 느끼지 않을 프로그램으로 채워졌다.

서울, 경기, 부산, 대구, 광주 등 전국에서 모인 참가자들의 종교는 대부분 불교였지만 절반이 사찰에서 예불 한번 모셔보지 않은 무늬만 '불자'였다.

새벽숲길 산책과 도량 청소가 끝난 후 수련생들은 공양계를 의우고 아침 공양을 했다. 수련회라면 당연히 있어야 할 발우공양이 아니었다. 발우공양이 없는 수련회라니... 수련회가 이래도 되는 거냐는 수련생들의 무언의 질문에 지도법사 도정스님은 웃음만으로 화답했다. 어떤 격식이나 형식에 구애 받지 않고 편안한 마음으로 수련회에 임할 수 있도록 하겠다는 대둔사의 배려였다.

공양을 마친 수련생들이 다시 모인 곳은 대둔사에서 가장 깊숙이 자리한 청운당. 신사의 정위를 맡겨 느낄 수 있는 공간이기도 한 이곳에서 수련생들은 녹차를 우려내며 스님들의 수행담에 귀를 기울였다. 스님들이 만행을 다니며 체험했던 이야기를 들려주자 수련생들은 진지하게 귀를 기울였다. 구수한 전라도 사투리를 쓰는 스님들이 편안한 이웃 아저씨처럼 느껴진 시간이었다. 차담이 끝날 즈음 스님들은 지도법사라는 알가슴의 명칭이 무색할 만큼 수련생들과 마음을 나누는 친절한 안내자가 되어 있었다.

차담에 이어 자유 정진 시간이 주어졌다. 지도법사 스님들은 마음껏 자신을 위한 시간을 보내라는



▷ 나는 누구인가. 자유정진 시간에 한 참가자가 숲길을 거닐며 깊은 사색에 잠겨있다.

회두 같은 말을 던져놓고 사라져버렸다. 수련생들은 서너명씩 짝을 지어 여기 저기 흩어졌다. 법당으로, 다경실, 사경실, 선방으로. 임자순례에 나선 이도 있었다. 수련생들은 2박 3일 동안 자유 정진에 배정된 10시간 중 첫 번째 3시간을 가장 힘들어 했다.

"모두들 규제와 통제에 길들여져 있어서 그랬는지 자유정진 시간이 되자 어쩔 줄 몰라 하는 모습이 역력했습니다. 늘 자유를 갈구하면서도 눈앞에

새벽숲길 거닐며 자신을 반추

주어진 자유 앞에서는 골목은 방어가 되어 버린 거죠. 하지만 오후에 있었던 두 번째 자유정진 시간부터는 모두들 저마다 생각했던 일을 찾아 나서더군요." 김경석(삼호종공암) 씨는 자유정진에 대한 소감을 이렇게 말했다. 자유정진 시간이 각기 다른 참가 동기를 충족할 수 있는 좋은 기회가 됐다고 덧붙였다.

자유 정진으로 여유로웠던 분위기는 저녁예불을 모시면서 다시 엄숙해졌다. 경전일기 시간에는 짧은 시간동안 삶의 지혜를 배울 수 있는 경전을 함께 읽으면서 산사에서 보낸 하루를 정리했다. 저녁 9시, 하루를 짚는 수련생들의 시선이 차분해 보였다.

수련 마지막 날인 28일, 새벽산책을 하는 동안 수련생들은 상쾌함이 물어있는 새벽공기를 조금이라도

'새벽숲길'은 땅끝 마을 웅장한 두륜산 자락에 자리 잡은 해남 대둔사(주지 보선)가 주5일 근무제가 실시되면 여유가 많아질 일반인들에게 각박한 도심과 일상에서 벗어나 한적한 산사에서 자신을 반추할 수 있도록 성찰의 기회를 제공하기 위해 마련한 시범적 수련프로그램이다.

▷주5일 근무제를 대비해 불교계 처음으로 선보인 주말수련회 '새벽숲길' 산책, 예불, 자유정진, 스님과 차마시며 대화하기 등 산사에서 자신을 성찰할 수 있도록 배려됐다. 어슬푸레 여명이 밝아오는 새벽 5시, 스님과 숲길을 산책하는 수련회 참가자들.



▷"다산일미의 세계는?" 수련생들이 대둔사 주지 보선스님과 함께 첫발을 땀고 있다(위). 자신의 불성을 보려는 깨우침을 주신 선조 사들의 부도를 참배하며 그 정신이 이어지기를 기원했다(아래).

그럼이라 내 자신과 주변의 사람들, 모든 일들을 여유롭게 돌아보고 반성할 수 있어요. 정말 소중한 산사체험이 된 것 같아 뿌듯한 마음으로 돌아갑니다."



▷마음을 때를 털어내듯 정성껏 도량을 청소하고 있는 참가자들.

주5일 근무제 대비 30여 사찰 준비 박차

대둔사의 새벽숲길 프로그램은 주5일 근무제를 대비해 마련된 것으로 불교계에서 처음으로 선보인 프로그램이다. 대둔사 뿐만 아니라 봉화 청량사와 공주 마곡사, 김천 직지사 등 30여 사찰이 기존의 프로그램 또는 시찰을 활용해 주5일 근무제에 대비하고 있다.

청량사에서는 대학생, 직장인, 40~50대, 가족 단위 순으로 월1회 주말 수련회를 순환해 실시할 예정이다. 또 철도청과 연계한 무박 2일 기차여행도 계획하고 있다.

템플스테이·계절수련회 주말 프로그램으로 전환

2000년 5월부터 경내 입아 150여만명을 개방해 적응산림육성운 영, 일반인들을 사찰로 이끌고 있는 마곡사는 이를 활용한 '열린 수련회' 등을 계획하고 있으며, 김천 직지사도 템플스테이 시설과 프로그램을 활용한 프로그램 신설을 고려하고 있다.

불교계는 템플스테이와 사찰수련회를 연계한 주5일 근무제 대비 프로그램 개발에도 박차를 가하고 있다. 여름과 겨울에 국한된 수련회를 주말 수련회로 전환하고, 사찰마다 특성화된 수련프로그램을 상설화 시킨다는 복안이다. 이를 고려해 수련회 운영사찰 소유자 연수와 템플스테이 운영사찰 실무자 연수 등을 주5일 근무제와 연계해 실시하고 있다.

대둔사 첫수련회 22명 참가

예불·자유정진·차담...마음의 때 말끔히 "소중한 체험...뿌듯한 마음으로 귀가"

도 오래 간직하고 싶은 듯 아무 말도 하지 않았다. 비가 내렸다. 첫발을 직접 따고, 차를 뒤를 기회를 주겠다는 주지 보선스님의 약속을 받아들였지만 약속 하기도 바는 멈추지 않았다. 비가 그치기를 기다리다 예정시간 보다 늦게 차밭에 도착했다. 비를 맞은 차 차밭에서 수련생들을 기다려준 주지스님은 차를 따를 때도 직접 시범을 보이며 '다산일미'의 세계로 안내했다.

오후 2시, 수련복을 벗고 입고 왔던 옷으로 갈아입은 참가자들은 회향식에서 서로서로 약속했다. 가장 친한 벗과 함께 다시 대둔사에서 만나자고.

경기도 시흥에서 '새벽숲길' 수련회 소식을 듣고 달려왔다는 정상숙 씨는 "절 문턱이 이렇게 낮을 수 있구나" 감탄했어. 자율적으로 진행되는 프로



▷경기도 이천에서 온 어머니 김미정씨와 아들 재완군이 진리의 말씀을 다경스님에게 읽고있다.

리며 수련회 참가 소감을 밝혔다.

글=박봉영 기자 bypark@buddhapa.com
사진=고영배 기자 ytop@buddhapa.com

현 시대의 병은 어디에서 왔느냐?



천지기운이 돌아가는 법칙을 알아야 세상의 시대 변화를 알겠으니...

오랜세월 산사에서 토굴을 짓고 살면서 동양철학, 운기학(運氣學), 민간 약초만 연구하여온 삼정스님 시대가 변하면 병도 변하고 그시대에 따라 먹는 음식도 약도 변해가 된다고 한다. 현대의 병은 그 원인이 어디에서 왔느냐? 공기, 수질, 농약, 중금속오염 등 각가지 공해와 오염의 독속에서 살아가고 있으며 온 인류가 자연의 법칙을 거역한 죄로 예전에 없던 각가지 중병을 앓으며 죽어가고 있다. 이 가공할 죽음의 질병들 앞에 우리인간은 완전 무력하다. 옛날 의서에도 세상이 변하는데로 약을 쓰라고 했다. 지금은 화(火)의 기운이 성한 시기다. <음양오행의 화(火)> 모든게 불 세상이다. 신경성 질환, 당뇨, 혈압, 암 등 각종 장기의 염증등 전체가 화에서 일어난 병이니 불을 끄려면 자연의 이치상 물을 부어 불을 끄는 이치와 같으니 오염의 독을 해독하고 나면 인체의 자연치유력을 증강시켜 스스로 병을 치유된다는 것입니다. 그리하여 삼정스님은 우리 인체의 신진대사를 촉진, 기혈(氣血)이 원만이 행기(行氣), 활혈(活血)하고 정심(正心), 삼합일이 되어야 건강한 정신, 건강육체를 가지게 된다하여 삼정단이라 이름을 붙여 각가지 병들로 인하여 체질이 허약하고 신체의 리듬이 깨져 온갖 성인병으로 몸이 쇠약하여 고생하시는 분을위해 삼정스님은 우리 나라 깊은 산속에서 자생하는 석남엽, 구지봉나무 등 각가지 열매나 뿌리를 어렵게 법제과정을 거친 그 결실을 불자님께 드리게 되었습니다.

성인병의 신호한 三淨丹(삼정단)

특히

- 가슴 위가 답답하고 머리가 자주 어지러운 분, 빈혈, 저혈압, 뇌기능강화
- 얼굴에 핏기가 없고 이유없이 항상 피곤한 분
- 신어르오는 요통, 신장기능 저하증, 소변이 잦으면서 시원하지 않는 분
- 각종 부인병, 손발이 저리고, 냉한 분, 불임증, 산후병, 갱년기장애
- 백가 약하며 각종 신경통, 요통, 골다공증, 관절염, 디스크
- 각종 신경성질환, 간기능저하증, 간염, 간경화

* 편두통, 기관지천식, 중풍, 당뇨, 암 등 각종 성인병으로 고생하시는 분은 개별 상담해 드립니다.

상담문의 : 053-652-3300