



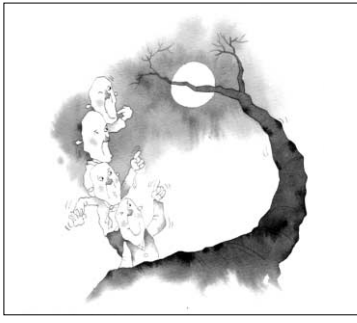
할로 죽이고 방으로 살리고

<51> 차가운 겨울 보름달 뜬 밤에

내가 머물고 있는 집은 담 하나를 사이에 두고 대학캠퍼스가 있는 곳이다. 달 밝은 날이면 함께 사는 스님네들과 학생회관으로 가서 우동도 한그릇 하면서 보름밤을 완상하곤 한다.

마조 선사(709~788)도 무척이나 보름밤을 좋아하신 모양이다. 제자들을 데리고 함께 달밤에 밤마실 나간 것을 정리해 놓은 '마조가 달빛을 감상하다'는 마조완월(馬祖玩月)이라는 공안이 당시의 분위기를 그대로 생생하게 전해준다. 삼경인 아홉시가 지나면 모든 큰방대중이 불을 끄고서 잠자리에 들어가 한다. 그런데 이렇게 3인방을 달밤에 평대중 몰래 불러내어 데리고 나갔을 것이다. 하지만 달을 바라보다가 말고 마조선사는 바로 한 마디 던졌다.

"이렇게 달 밝은 밤에는 무엇을 하면 가장 좋겠는가?"
"곳곳에 달을 보면서 흥이 젖어 있다"



"이렇게 달 밝은 밤에는 무얼하면 좋겠는가"

"공양을..." "수행을..." "..." 3인 3할

가 갑자기 일격을 당한 것이다. 하지만 자타가 공인하는 서당지장(735~814) 백장화해(749~814) 남전보원(748~834)이 어디 보통 인물들인가. 가장 먼저 서당지장이 반격에 나섰다. 서당이라는 이름에서 보듯 동당의 주인인 마조에 버금가는 위치를 가진 지장이 가장 먼저 말한 것은 정해진 수순이다. 물론 나이도 제일 많다.

"공양을 하는 것이 가장 좋겠습니다(正好供養)"
그렇다면 지금 우리처럼 아잠을 즐기면서 달을 보는게 제격이란 말이지. 우리가 바로 서당지장의 가풍을 그대로 이어받은 직통의 제자가 되는 거지. 아! 그렇구나.

그런데 고지식한 율사기질을 가진 백장화해는 표정을 정돈한 다음 관리된 목소리로 말했다.

"수행을 하는 것이 가장 좋겠습니다(正好修行)"

어휴! 숨 막혀. 그러니까 백장화해가 만 들고 있지. 그 모습이 눈에 선하다. 표장조

장한 그 품새 말이다. 이를 곁에서 듣고 있던 남전은 소매를 뿌리치며 '뽕' 하고 바람 소리를 내며 가 버린다. 혼자 따로 시킨 스파게티 잘못 먹고 설사 냐?

그런데 남전은 이번뿐만 아니라 늘 그랬다. 본래 좀 괴짜기질이 있었다. 대답을 듣자하니 전부 '수준 이하인지라 같이 상종 못할 놈들스승인 마조는 빼고' 이라고 구 시렁거리면서 사라졌을지도 모르겠다.

그런데 스승인 마조는 모두의 답변에 흠족해 했다. 고승도처의 제 새끼 감싸 안기는 아니겠지.

이 선문답을 들으면서 제일 마음에 든 선사가 서당지장이다. 달밤에 무슨 얼어죽을 도타령이며, 마음에 안 든다고 또 가 버릴건 뭐냐. 그저 맛있는 것 먹으면서 음풍농월을 읊는 것도 재적인데. 그런데 가만히 생각해 보니 그 '공양'이란 말에 뭔가 깊은 뜻이 있는 건 아닐까? 고타마 선사께서 인행(因行)보살 시

절에 나무 밑에서 깊은 선정에 들었다. 그때 나무위에 있던 원숭이들은 뭔가 좀 '튀는' 공양물을 울리고 싶었다. 공리를 하다가 마침내 물 속에 비친 보름달을 발견하게 되었다.

"그래! 바로 저거야."
그리하여 원숭이들은 손에 손 잡고 아슬아슬하게 연못으로 내려갔다. 마침내 맨 끝의 원숭이가 달을 잡기 위하여 물 속에다가 손을 넣었다. 그러나 물결이 흔들리니 달이 없어져 버렸다. 조금 후 잔잔해지니 달이 나타났다. 그래서 손을 집어넣었다. 이렇게 수십번 수백번 달을 건지려고 애쓰는 모습 그 자체를 뒷날 선가에서는 '노월(撈月)'이라고 불렀다.

감상적인 '완월(玩月)'에서 방일하지 말라는 '노월(撈月)'의 경지까지 끌어올린 것이다. 하긴 '월천담저수무흔(月穿潭底水無痕)'이라 했다. 달이 못 밑을 뚫어도 못 위에는 흔적이 없는 법이다.

원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

서울불교대학원대학교 초등학교사 '요가 연수' 체험기

요가는 '움직임'의 수행이었다. 부지런히 몸을 움직여야 했다. 엉덩이를 하늘로 치켜 올리는 남세스루오름, 주책 없이 터져 나오는 갈방귀도 감수해야 했다. 점잔 덜 요양이 라면, 시작도 하지 말라는 의미였다.

왜 이처럼 요가는 움직임을 강조할까? 여성에게나 여러 동작을 따라 해보니 저절로 답이 나왔다. 몸을 움직이니 경직된 몸과 마음이 열렸다. 동작 하나하나에서 우리나라는 생생한 느낌을 맛볼 수 있었다. 세상에 공짜가 없듯 요가수행도 직접 몸으로 부딪쳐보아야 열매를 얻을 수 있다.

움직임을 통해 고요함에 들어가는 요가 수행. 1월 10일, 서울불교대학원대학교 요가연구소가 마련한 전국 초등학교사 요가연수 현장에 달랑 운동복 한벌을 들고 찾아갔다.



초등학교 교사 25명이 1월10일 서울불교대학원대학교에서 열린 요가 연수에서 '태양경배' 자세 가운데 뱀모양 요가동작을 하고 있다.

몸 움직이니 굳어있던 심신 열려

'경험의 과학', 요가
"움직이세요. 두려워하지 마세요. 움직여야 느낌이 옵니다."

민망한 요가동작에 고개를 연신 뺨구고 있을 즈음, 조육경 지도교수는 기자에게 말을 던졌다. 온몸을 마루 바닥에 널브른 25명의 연수생들 틈에 서 있는 모습이 마음에 걸렸던 모양이다. 사실 엄청나게 걸연쩍었다.

적당히 망가지길 생각으로 동작을 따라했다. 펴고, 꼬고, 늘리고... 골장 '뚝! 뚝!' 소리가 흘러나왔다. 예로부터 탄 신음을 곁들여졌다. 문처럼 굳어있던 근육은 요동을 쳤고, 뻣뻣한 몸 구석구석은 연신 당겼다.

요가. 몸과 마음의 총체적 개발을 통해 완전한 건강과 행복을 키우는 수행법이다. 적절한 이완과 긴장, 호흡이 핵심이다. 행법은 '다스림'에 있다. 굳은 몸을 부드럽게, 산란한 마음을 고요하게, 거친 숨을 섬세하게 다스리는 것이 요가수행의 고갱이다. 때문에 요가는 순간순간의 깨어있음을 강조한다. 변화의 흐름을 제대로 짚어내려는 주문이다. 다분히 '알아차림'과 '정신 집중'을 중시하는 위빠사나와 사마타 수행을 닮았다.

"요가는 잠재된 생명력을 일깨우는 수행입니다. 몸과 마음의 성숙, 그 포커스인 깨달음에 다다르게 하는 직관과 통찰력을 키우는 수행법인 거죠. 천천히 움직이면, 자신의 심신에 변화를 알아차릴 수 있습니다."

자각 없는 요가수행은 기계적인 체조와 같다는 조교



어린이 요가의 한 방법인 '뱀 요가'.

적절한 긴장 · 이완 · 호흡으로 순간순간 변화흐름 짚어내 초·중·고 대상 쉽고 재미있는 '이야기 요가' 등 개발 '눈길'

수의 설명. '자각'을 요가의 으뜸으로 친다는 것에서, 요가를 '경험의 과학'이라 부르는 까닭이 밝혀졌다.

천천히, 그리고 끝없는 동작의 반복

첫 동작은 태양경배 자세. 12단계로 이어지는 이 자세의 압권은 '뱀 자세'였다. 숨을 마시면서 발끝을 펴 발등을 바닥에 댔다. 항문 끝까지 근육을 조이고 끝단을 바닥으로 밀어 내렸다. 뱃살로 머리와 가슴을 들어올리니, 고개를 뻗어 치켜든 모양새가 영락없는 코브라다. "굳어있던 근육이 작은 동작 하나하나에 풀리니. 발가락과 허리에서 전달되는 느낌을 관하셨어요. 바닥과 내가 완전히 연결됐는지도 살피고요."

조교수의 말마따나 자세가 완성되니 기쁨이 밀려왔다. 순간, 통증이 무산하게 다가왔다. 꾸쭍 찼던 숨은 탁 트였고, 토막토막 끊어졌던 동작이 물 흐르듯 이어졌다. 호흡과 동작이 몸에 익으니 막혔던 느낌이 솟아올랐고, 어느새 심신은 날개를 단 듯 가벼워졌다.

다른 연수생들의 반응이 궁금했다. 쉬는 시간, 교사 생활 4년째인 박승연(28·부산 문현초)교사에게 말을 걸었다.

"늘 움직였던 어깨, 거북이처럼 오그라든 목 등은 소극적인 사고를 하게 했어요. 요가 수행은 그런 나를 변화시키는 계기를 마련해준 것 같아요. 막힌 가슴을 뻥 뚫리게 했고, 억압된 감정, 일상의 번거로움을 단번에 걷어내는 기분을 갖게 한 거죠."

하혜영(37·울산 평산초) 교사는 요가를 통해 몸이 말하는 나를 들을 수 있었고, 거기에 오는 느낌을 얻었

다고 말했다. 그간 제대로 돌보지 않고 마치 도구처럼 여겼던 몸을 하나의 주체로서 여기게 됐다는 것이었다.

게임보다 재미있는 '요가'

이번 연수의 특징은 요가수행과 교육의 관계성을 모색한다는 점. 프로그램은 '학교에서 요가 활용하기' '짜깁 요가' '이야기 요가' 등으로 짜여졌다. 순전히 '어린이 요가'에 연수의 초점이 맞춰져 있었다.

오후 3시가 되자, 연수는 '이야기 요가'로 이어졌다. 동화 줄거리를 중심으로, 등장하는 인물과 소재들을 요가동작으로 표현해내는 어린이 요가 프로그램이다. 요가를 쉽고 재밌게 알려주기 위해 구연동화와 경쾌한 음악이 버무려진 점이 인상적이었다.

백선혜(38·안양 삼삼초) 교사는 "지역적 측면이 강조되는 학교교육은 학년이 올라갈수록 결과로서만 학습을 평가하고 있어 늘 안타까웠다"며 "우리 아이들에게 몸과 마음에서 느껴지는 감정에 솔직하게 자신을 소중히 여기게 하고 싶다"고 말했다.

교사생활 20년째인 이경희(43·포항 이동초)교사도 "얼마 같은 마음으로 아이들의 생각을 읽어내는데 요가수행이 큰 도움이 될 것 같다"고 밝혔다. 전자오락 게임과 TV 시청 등의 교육 환경이 아이들에게 부작용을 낳고 있지만, 요가가 그런 문제를 해소할 것이라 확신이었다.

글·사진·김철우 기자

아바타 코스 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

바른길 아바타 센터 전화주시는 본래는 언제나 자료를 보내드립니다.
아바타 마스터 김희균

● **전화문의 상담 환영**
서울시 중구 명동길 154-1 전화 010-6230-2113 ☎ 021396-2736
http://www.avatatar.com E-mail: heegun@avatar21.com

丙戌年 새해 새날 자비광명 온누리에

대한불교일승종

선 가 사

주 지 청감(송현출)
신도회장 최병일
신도부회장 김명자
총 무 이순권

지금 깨닫지 못하면 내일이면 늦다

대구광역시 수성구 지산1동 707
TEL 053)781-2034
011-527-2034

丙戌年 새해 새날 자비광명 온누리에

익산 불교 사암연합회

회 장 송림사 주 지 지 광
부회장 태봉사 주 지 혜 안
재 무 남원사 주 지 영 명

익산지역 32개 사찰 주지 일동

익산 불교 신도 연합회

회 장 의 식

<신행단체 회장>
거 사 림 (능인회장) 박중근
천천마한클럽 부회장 김한철
대 원 회 장 김덕순
가릉빈가 합창단장 문순복
삼천배 모임 회장 심대원경

최첨단 "원적외선 복시열 필름난방"

아직도 심야전기보일러를 생각하고 계십니까?
전기온돌판넬을 생각하고 계십니까?
기름보일러를 생각하고 계셨다면 (난방비 50% 절감)
최첨단 원적외선 복시열 필름난방으로 생각을 바꿔보세요. (난방비 70% 절감)
(난방비 80% 절감)

◆ 일간난방비 비교표 ◆ • 1인방 10평 기준 • 하루 10시간 사용 • 2005 8월 기준

구 분	필름난방	심야전력	도시가스	전기판넬	LPG	보일러등유
소비자 가격	64.9원/kw	34원/kw	494원/㎡	64.9원/kw	1100원/㎡	900원/ℓ
월간 난방비	38,200원	56,100원	70,150원	101,800원	136,400원	163,800원

※ 사찰에는 이런점이 유리합니다.

- 보일러기름을 미리 확보할 필요가 없습니다.
- 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 없었으나 본 난방은 5~6분이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 시공경험이 많은 전문시공업체로서 사찰의 현실에 맞는 시공을 보장합니다.

설치하면 좋은곳 **유사품에 주의하십시오**

법당, 요사채, 선방, 어린이집, 공공안 바닥과 벽 시공 가능

■ 제품 : 정품(미국칼로리규사 제품)만을 취급합니다.
■ 시공 : 전국 사찰 시공 전문 업체입니다.

FILM HEATING 대체에너지(주)
천안·아산총판

041)545-5593, 010-8120-3592

山蔘으로 효력을 못보셨나요?
蔓蔘(만삼)을 권합니다

최상의 신비스러운 영약!

저는 강원도 정선 불암사 신도로서 주지스님의 권유로 심심 산골의 山蔘을 마련하여 만삼제에 성공했습니다. 옛부터 전해 내려오는 이야기는 여자들에게엔 산삼보다 효능이 좋다고하여 명문대가 부인들만이 해산 후 몸조리에 사용될 정도로 귀한 약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 독성이 전혀 없고 성질이 평하여 체질에 관계없이 남녀老少 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식품과도 궁합이 잘 맞는 좋은 건강식품이라 합니다. 많은 분들이 만삼을 복용 후에 자랑을 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인산삼도 蔓蔘가 좋다고 실려져 있습니다. 경내산삼(長鬚山蔘)을 복용하고 도 별 효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔓蔘)을 드시고 탁월한 영험을 체험하신 분들이 많아 주문이 쇄도하고 있습니다.

※ 약효를 보신 분들의 이야기 ※

- 기관지가 좋아졌다.
- 변비가 나아졌다.
- 만성위염이 나아졌다.
- 혈색이 좋아졌다.
- 사지 무력증이 나아졌다.
- 기력이 좋아졌다.
- 전신이 무어졌다.
- 백혈병이 나아졌다.
- 만성피로가 없어졌다.
- 아픈데 무릎관절이 안 아프다.
- 몸에 부기가 빠졌다.
- 손발이 저리고 시린 것이 없어졌다.
- 임파선이 나아졌다.
- 손발이 저리고 시린 것이 없어졌다.
- 자궁 물혹이 없어졌다.

◆ 스님들에게는 시주불사하는 마음으로 열기에 드리고자 합니다. (성량 : 시중가 10kg당 40만 원에 20만 원에 드리겠사 오며, 단, 10kg 단위 이상만 택배가 가능합니다.)

◆ 사은행사 : 스님들과 불자님들의 열의와 같은 성원으로 마음을 담았습니니다(100부 한정)

● 1Box(60포 - 20만원) ● 2Box(42포 - 35만원)

1Box(60포 : 15만원) 2Box(120포 : 25만원)

● 주 소 : 강원도 정선군 동면 출촌리 323번지
● 연락처 : 033)563-8292 / H · P : 011-9242-8292
홈페이지 www.mansam.net
● 계좌번호 : 농협 315024-52-012392 (예금주 : 심정택)