



할로 죽이고 방으로 살리고

<69> 소소매(蘇小妹)

<관음예문>은 1748년(영조24년) 간행된 <범음집(梵音集)>에 실려 있다. 사실여부와 상관없이 그녀가 지었다고 전해오는 것 자체가 그녀의 신심과 아름다운 마음씨를 대변해준다고 하겠다. <관음예문>속에서 수행자의 모습도 동시에 읽어낼 수 있다.

지나간 겹동안 쌀고 지은 죄/ 출연허 한 생각에 없어지이다/ 불꽃이 마른 풀을 태워버리듯/ 하나도 남김없이 없어지이다

소소매의 선시 실력을 엿볼 수 있는 일화가 있다. 소동파와 황산곡(黃山谷)이 정원에서 차를 마시며 놀고 있었다. 산곡 황정견은 황룡조심(黃龍祖心)선사의 법을 이은 시인거사인이라 밤에 대해서도 나름대로 일가견을 가지고 있었다. 그런데 그 자리에 소소매가 등장했다.

"매우 실직적이군요. 이전 사람들이 상투적으로 많이 쓴 글자라 새로운 맛도 없고..."

두 사람은 서로의 얼굴을 보고 입맛을 다실 뿐이다. 또 당했군. 그럼 네가 한번 해 봐라는 표정을 지었다. 그러자 그녀는 기다렸다는 듯이 '부佚'와 '실佚'을 넣었다

산들바람은 가녀린 버들가지를 불꽃고(輕風扶細柳)

으름 달빛은 매화를 사라지게 하네(淡月失梅花).

두 사람 모두 "절묘하다"면서 찬탄을 금치 못했다. 소소매가 보낸 두 글자는 보통사람의 눈에도 소동파와 황정견의 안목보다도 문학적으로, 선적(禪的)으로 한 수 위였다. '부佚'자를 사용한 것은 형체도 없고 그림자도 없는 바람의 모습을 드러내게 만들었고 '실佚'자를 이용하여 답답한 달빛과 매화를 하나로 만들어 버린 솜씨를 보였다. 영락없이 드러내면서 숨기는 현은



들 다 아연 긴장했다. 왜냐하면 그녀는 심심하면 어려운 문제를 가지고서 사람 떠보기를 좋아한 까닭이다. 아니나 다를까, 그녀가 밝은 달

오빠 동파와 불법에 일가견 있는 시인 황산곡 소소매와 시 읊기 겨루다 "절묘하다" 찬탄

을 잠시 바라보더니 이윽고 시를 읊기 시작했다.

산들바람에 가녀린 버들(輕風細柳) 으름 달빛에 매화(淡月梅花).

그러고나서 두 사람을 보고 알듯 모를듯한 미소를 지으며 한 수 가르침을 청했다. 네모 안에 어울리는 글자를 넣어달라는 거였다. 몰라서 묻는 게 아니라 실력테스터 용 시험문제에 가깝다는 표현이 맞을 것이다. 먼저 황정견이 '무(舞)'와 '은(隱)'을 이용해 답안을 작성했다.

산들바람에 가녀린 버들이 춤추고(舞) 으름 달빛에 매화가 숨네(隱).

하지만 돌아온 소소매의 평은 "너무 통속적이다"는 것이었다. 점수를 제대로 받지 못한 그 광경을 보고서 오빠인 동파가 몇 번 잔머리를 굴린 끝에 '요(搖)'와 '영(映)'을 넣었다.

산들바람에 흔들리는(搖) 가녀린 버들 으름 달빛에 비치는(映) 매화. 누이동생은 이를 보고는 더 흑평을 했다.

(現隱)의 중도법문이 된 것이다.

소소매를 생각하니 난설현(蘭雪軒) 허씨(許氏)가 떠오른다. 작은오빠 허봉은 어린 난설현에게 글을 가르쳤고 출가이후에는 붓도 선물하고 두보(杜甫)의 시집도 보내주곤 했다. 소설 <홍길동>의 저자인 동생 허균은 '자기보다 누나가 더 글을 잘 쓴다'고 한 바 있다.

그는 누나가 요절한 후 남아있는 시들을 명나라 시인 주지번(朱之蕃)에게 보냈다. 중국에서 난설현 시집이 간행되자. 1711년에는 분다이야코(文台屋次郎)에 의해 일본에서도 시집이 나왔다. 이미 그때 아시아 문화권을 아우르는 대 시인으로 인정받은 것이다. 하지만 정작 본인은 여자로 태어난 것, 조선에서 태어난 것, 그리고 현재의 서방 만난 것을 원망하며 한 생애를 스스로 마감했다. 주변사와 가족사가 받쳐주지 않으니 소소매처럼 여유있는 선시(禪詩)까지 남길 여력은 없었나 보다.

■ 원형 신심(조계종 포교원 신도장)

집중력 쑥~욱 높아졌네

참선수행 어른들만 하나요?

참선수행은 더 이상 어른들만의 전유물이 아니다. 전국 어느 사찰에서든 청소년들이 거부 좌를 들고 좌선하는 모습을 보는 것 어렵지 않다. 연령에 관계없이 참선수행이 호응을 얻고 있기 때문이다.

조계종은 이런 흐름을 반영해 지난해 '간화선 청소년 프로그램' 전담팀을 구성하고 교안을 작성 중이며, 7월말 시범 프로그램을 운영할 계획이다.

폭넓게 확산되고 있는 청소년 참선수행, 어떤 효과가 있고, 어떤 점을 주의해야 하는가. 그리고 방향을 맞아 참선수행을 할만한 곳은 어디일까.

청소년에 부는 참선 '바람'

6월 25일 오전 9시 서울 개포동 금강선원. 40명의 청소년들이 반가부좌를 튼 채 수련실 바닥을 응시하고 있다.

금강선원장 허가 스님이 사이사이를 다니면서 자세를 바로잡아준다. 매주 일요일 오전 불 수 있는 풍경이다.

요즘에는 참선을 시켜보겠다는 학부모들의 문의가 계속 늘고 있다.

부산 우곡선원에서는 매월 마지막 토요일 오전 10시가 되면 70~80명의 청소년들이 참선수행을 하러 몰려든다. 2시간 동안 진행되는 참선수련은 선체조 등 다양한 프로그램이 병행되면서 인기가 높다.

서울 봉선동 임제선원에서도 매월 첫째·셋째 일요일 오전에 부모와 청소년들이 함께 하는 참선 프로그램을 운영 중이며, 서울 수유동 화계사도 매주 일요일 열리는 참선법회에 청소년들의 참가를 유도하고 있다.

서울 압구정동 보리수선원은 매주 일요일 오전 10시쯤 사수행하는 청소년

들로 붐빈다. 서울 김상사와 보리수선원 우곡선원 등은 방학 기간 동안 중고생들을 대상으로 별도의 수련회를 갖는다.

참선, 이래서 좋다

"솔직히 별다른 기대를 하지 않았는데 학교 공부에 도움이 돼서 너무 좋다. 집에서 계속 하고 있다."

부산 우곡선원 참선교실에 참가한 주례여자중학교 김난우(15)양을 비롯해 대부분의 참가 학생들은 참선교실에 참가한 뒤 몸이 편되고 정신이 맑아지는 느낌이 너무 좋다고 말한다.

1년 전부터 아이를 우곡선원 참선교실에 보내고 있는 김미라(38)·부산 사하구씨는 "폐쇄적이고 의사표현이 정확하지 않았던 아이가 참선교실을 다니기 시작한 뒤 달라진 게 많았다"고 말한다.

금강선원장 허가 스님은 "청소년 참선은 깨달음을 목적으로 한다기보다는 지구력과 집중력을 키우는 훈련으로 봐도 무방하다"며 "두세 달 꾸준히 참선을 한 아이들은 집중력이 높아지면서 읽기

● 청소년들이 참선 배울 수 있는 곳

장소	프로그램(시간)	연락처
서울 금강선원	참선교실(매주 일요일 오전 9시)	(02)445-8484
서울 화계사	참선법회(매주 일요일 오후 1시)	(02)900-4326
서울 임제선원	참선법회(매월 첫째·셋째 일요일 오전) / 위빠사나 수행(매주 일요일 오전 10시)	(02)888-6397
서울 보리수선원	청소년 명상캠프(7/20-22, 8/17-19)	(02)517-2841
서울 김상사	어른 선수련회(7/23-26)	(02)3672-5945
부산 우곡선원	참선교실(매월 넷째 토요일 오전 10시) / 부모와 함께하는 참선교실(7/29)	(051)740-6288
괴산 다보수련원	청소년 명상캠프(7/25-28)	(043)833-7789

력이 눈에 띄게 향상됐고, 아이들 스스로가 자신이 변하는 것을 느끼고 있다고 설명했다.

청소년 대상 '간화선 프로그램'

조계종 포교원이 마련 중에 있는 종교생 대상 '간화선 프로그램'의 중심 키워드는 '간화선을 느낌으로 이해할 수 있도록 한다'는 것이다. 다시 말해 이론적 설명이 아닌, 체험하고 그 체험을 통해 갖는 느낌으로 간화선을 이해하도록 한다는 것이다. 또한 집중력과 지구력을 높이고 학습능력을 향상시키며 인성개발에도 주안점을 두게 된다.

인성 프로그램은 중도·정전·무아·

지구력·학습능력 향상 덕

주말 프로그램 인기 높아

꾸준히 할 수 있게 격려를

공·사상제 등에 대한 접근 방식으로 진행되며, 이를 개념정리식이 아닌 예화와 체험을 통해 이해할 수 있도록 하고 있다.

예를 들면 신문지에 구멍을 뚫고 몇 명의 아이들에게 얼굴을 넣게 하고 한 아이가 고개를 좌우로 흔들면 신문지가 찢어지면서 전체를 망가뜨리게 한 뒤 연기법을 설명하거나, 하나의 물건을 완전히 해체시키면서 공(空)을 설명하는 방식이다.

이렇게 인성교육을 겸한 불교 이해를 위한 다음에는 특정 주제를 놓고 집요하게 파고들면서 집중력을 높이는 훈련을 거쳐 되고, 이 과정이 끝나면 화두를 들고 간화선 실참을 하게 된다.

포교원은 이와 같은 중고생 대상 간화



부산 우곡선원 '참선교실'에서 참선수련을 하고 있는 중고생들. 이들은 참선이 집중력과 지구력을 길러주면서 학습능력을 높이는 데 큰 도움을 주고 있다고 말한다. 사진제공=우곡선원

선 프로그램을 7월 25~28일 괴산 다보수련원에서 열리는 청소년 명상캠프에서 시범적으로 실시한다. 그리고 올해 안으로 교안을 확정하고 내년부터 프로그램을 본격 운영한다.

단기효과 기대 큼

청소년 참선수련시 주의할 점은 단기간에 무엇인가 이뤄야 한다는 부담을 줄여주는 것이다.

부산 우곡선원 정경남 법사는 "부모들이 단기효과를 기대하고 참선교실에 보내는 경우도 적지 않다"면서 "단시일 내에 어떤 결과를 얻으려 하지 말고 꾸준히 수련할 수 있도록 격려해주는 것이 중요하다"고 강조한다.

집에서 할 때는 절에서 배운 대로 올바른 자세를 유지하는 것이 중요하며, 최소 40분 정도 참선을 한 뒤 쉬는 것이 좋다. 그나마만 앉아있는 것이 힘들지 않게 되며 습관들이기가 쉽다. 모자나 목걸이 같은 액세서리는 삼가며, 너무 밝거나 어두운 곳은 피한다.

아바타 코스

나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

맑은길 아바타 센터

아바타 마스터 김희곤
전환주시는 본래는 인내 자료를 보내드립니다.

지금이야말로 당신에 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오

● **전학문의 상담 환영**
서울시 종로구 평창동 154-1
전화) 010-6230-2113 · 02)396-2736
http://www.avatarcntr.co.kr
E-mail: heegyun@avatar21.com

"승기건강비법 신비의효능" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지들 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수 받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영

■ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 품습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허머리를 길게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다.

셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효하다.

넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다.

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소한다.

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

"실험 사례" 폐 식용유에 마가목액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 민병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

성명: 경기도 양평군 용문산 도솔암
전화번호: (031)775-1285 자수 대진 갑장

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개선 ☆ 해독다이어트 ☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나와 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

"여자가 살빼기 더 힘든 이유"

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리땅에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연 발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수액의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어 있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리지 없이 진행한다.

02)523-0708 초록원 (필보효소)

실기 훈련을 위주로 하는

설법 연수생 모집

● **교육목표**
각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정을 통한 능력배양, 자료를 재구성할 수 있는 수준으로 향상시킬 것을 그 목적으로 한다

● **교육내용**

1. 정체성 확립(가치관&성격)
2. 단전호흡의 이론과 실제
3. 설법의 개념 및 부처님의 5종 설법
4. 설법자료에 의한 연수
5. 음성언어와 몸짓언어의 실제
6. 원고 작성법(자료의 재구성)
7. 표현상 修辭 및 논리상의 修辭
8. 상담&대화의 이론 및 실제
9. 회의진행법, 토론 및 각종 사회진행 요령
10. 인사말, 축사, 격려사, 주례사 등 요약

◆ **특징: 비디오 촬영 - 모니터링**
◆ **모집: 종합반 - 수시접수 5명 이내**
※ **맞춤식 개인지도 - 총 8회과정**

◆ 문의 및 신청 ◆
TEL 02)747-1567 / H·P 011-248-1567

한국설법연수원
서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4층) <지하철 1,3,5호선 종로 3가역 2번출구>