



이선옥의  
선무 건강법 ㉓

●경단단인명 인공동작●

1. 발을 어깨 넓이만큼 벌리고 무릎을 약간 구부린 상태에서 경단단인명 수인법을 취한다.
2. 한손을 가슴 앞에 두고 '이' 소리를 내면서 단전을 수축하여 서서히 머리위로 올린다.
3. '뒹' 하고 소리를 내며 단전을 이완하면서 팔을 어깨 양



무릎 약간 구부린 상태에서

경단단인명 수인법 자세

옆으로 서서히 내린다. 이 과정을 다시 한번 반복한다.

4. 오른쪽 무릎을 굽혀서 들고, 손을 가슴 앞으로 가지고 온다.
5. 손을 위로 올리면서 오른쪽 다리를 서서히 편다.
6. 오른쪽다리를 서서히 내려서 바닥에 발뒤꿈치가 닿으면 오른쪽 무릎을 구부리고 앞으로 중심을 이동하며 손을 가슴 앞으로 내린다.
7. 다시 손을 어깨 양옆으로

편면서 왼쪽다리를 뒤로 퍼며 중심을 이동시킨다.

8. 오른쪽다리를 구부려서 왼쪽 무릎에 붙이고 손을 가슴 앞에 둔다. 다리를 서서히 내리고 손을 단전에 둔다.



중점



◇중국 광둥 '남화선사' 전경.

세운 발탑(髮塔)을 만날 수 있다.

또 해능선사의 생가 자리에 건립된 국은사에 가서 짧은 시간이나마 참선의 기회를 가져본다면 중국 선불교가 뿌리내린 현장에서 남다른 감회를 느낄 수 있을 것 같다.

이외에도 순례 넷째날에는 남해로 이동해 중국 최대의 관음상(61.9m)이 있는 '남해 관음사'와 '사방죽원'도 참배한다.

순례 중간에는 고단한 순례자의 피로를 말끔히 가셔 줄 수 있는 중국 최대 규모의 선복원 온천욕도 준비돼 있다. 경비는 75만원. (02730-0020)

해능 스님 향훈 깃든 관효사 등 반야여행사 4박5일 순례

불자들에게 큰 의미로 다가올 듯하다.

반야여행사는 4박5일 일정으로 해능스님의 향훈이 깃들여져 있는 '관효사' '남화선사' '운문사' '국은사' 등을 돌아보는 성지순례 프로그램을 마련한다.

광주에 있는 관효사에 가면 해능을 모신 육조전과 해능이 출가할 때 깎은 머리털을 묻고 그 위에

# 차향기 도는 山寺, 예불후 禪茶 한잔...

『꼭다져(차나 한 잔 마시고 가계)』

고즈넉한 산사에 가면 '선다일미(禪茶一味)'의 맛을 마음껏 누릴 수 있다. 절 찾는 길에서도 차향이 어려 발딛는 자리마다 향기가 감돌기 때문이다. 어찌 그냥 지나칠수가. 산사도 찾아 참배도 하고 수려한 풍광 속에 자리한 찻집에서 가족들과 함께 소담스럽게 다담도 나눌 수 있는 산사 찻집 여행을 떠나보자.

## 가족들과 오순도순 茶談... 절 찻집을 찾아

### ●직지사의 '산중다원'

94년 당시 부주지로 있던 범등스님(도리사 주지)이 만든 '산중다원'은 사찰내에 있는 찻집의 원조격이다. 가장 많이 찾는 차는 대추탕. 대추를 커다란 냄비에 6시간 동안 달인다음 잠시 식혔다가 다시 4시간 끓인다. 여기서 끝나는게 아니다. 은근한 불에다 2시간 정도를 정성스럽게 마지막으로 달인다. 알려줄 수 없었던 주인에게 끈질기게 묻자 살짝 귀뜸해준 비법이다. 직지사 대추탕은 보약과 같은 느낌. 이외에도 솔잎을 발효시킨 '송차'와 '명자차'도 인기가 좋다. 특히 일반인들에게 생소한 '명자차'는 가을에 능근나무과에 속하는 명자 열매로 만든다. '명자차'에는 비타민C와 구연산의 함유량이 많다. (054436-6014)

### ●쌍계사의 '쌍계다원'

녹차의 원산지답게 지리산 하동 녹차가 대표 매뉴다. '쌍계다원'은 야생녹차만을 쓴다. 매년 4월말에서 5월초에 들르면 싱싱한 찻차를 맛볼 수 있다. 요즘같은 추운 겨울엔에는 한잔만 마셔도 몸의 한기가 금방 사라질 것 같은 '약초차'를 많이 찾는다. 이 차는 대추를 비롯해 황기, 숙지황 등 10여 가지의 약초로 만든다. 지리산 일대에서 나는 생솔잎을 따다가 갈아 만드는 솔잎차도 빼놓을 수 없다. (055884-1373)

### ●수종사의 '삼정헌'

운길산 아래 자리잡은 수종사의 찻집 '삼정헌'에 앉아 있으면 북한강과 남한강이 어우러져 흐르는 양수리의 절경이 한눈에 들어온다. 앉아서라도 세속에 지든 속살없는 번뇌가 금방 삭 썰깃듯 하다. '삼정헌'에서는 작설차만 나온다. 찻집을 방문한 사람이면 누구나 무료로 차와 양수리의 경치를 실컷 즐길 수 있다. 수익을 목적으로 연 다실물이 아니기 때문에 오전 9시부터 문을 열고 사시예불 시간인 오전 10시30분부터 낮 12시까지의 잠시 문을 닫는다. 이후 오후 5시까지 마음껏 차를 마실 수 있다. (031576-8411)

### ●낙산사의 '다례원'

다례원에 들어서면 시원한 동해바다 한 눈에 들어온다. 수려한 풍경 때문인지 지난해 오픈했지만 관광객들의 발걸음이 끊이지 않고 있다. 다례원에서는 찻집의 이름을 딴 다례원차 가 유명하다. 감귤, 대추, 향기 등 전통적인 한약재 20여가지를 18시간에 걸쳐 끓여 만들어 피로회복에 특효가 있다는 입소문이 자자하다. 이외에도 생화차와 대추차 등 10여개의 전통차가 마련돼 있다. (033671-5632)

### ●내소사의 '화례원'

밖에서 얼핏 보면 테이블이 두개 밖에 없는 작은 사랑방같아 다소 실망할 수 있다. 하지만 일단 찻집에서 차 한잔을 나누다 보면 과일과 과자까지도 아낌없이 내다주는 주인 도진보살의 넉넉한 인심에 이내 단골손님이 되고 만다. 특히 이 찻집의 '솔바람차'는 지장암 스님들이 공개할 수 없는 특유의 비법으로 어린 솔잎을 손질해 실랑을 넣고 5



◇사찰 참배후 경내에 있는 찻집에서 음미하는 차 한잔은 심신의 번뇌를 씻겨주는 감로수다. 사진은 양수리 수종사의 찻집 '삼정헌' 모습. (사진제공=김주영 불교사진연합회)

### 산중다원

### 삼정헌

### 동다실

## 사찰 찻집의 원조격... 대추·송차 등 인기 양수리 절경·작설차 함께 즐길 수 있어 반야·녹아차 유명... 겨울엔 수정과 별미

반야차와 대추사 스님들이 만든 녹아차가 유명하다. 솔잎이 풀에다 재워 1년이상 발효시킨 솔잎차와 대추를 잘게 잘라 감초를 넣어 14시간 이상 끓여 만든 대추차도 이 찻집에서 자신있게 권하는 차들이다. 꽃감을 띄워 겨울에 먹는 시원한 수정과도 별미다. (061533-6890)

### ●법흥사의 '다향원'

'다향원'에 가면 반드시 '당귀차'를 한번 마셔보자. 법흥사 뒤의 사자산 일대에서 채취한 야생 당귀를 12시간정도 끓여만든 이 차는 특히 몸이 허약한 체질의 사람들에게 몸을 보호해 주는 강장제 역할을 해 준다. 또 여름철에는 사자산에서 나는 솔잎

을 따다가 죽석에서 믹서에 갈아 먹 는 솔잎즙도 판매한다. 먹기도 전에 찻잔 밖에 은은하게 퍼지는 솔잎향에 먼저 취해 기분을 상쾌하게 해준다고 주인은 귀뜸한다. (033374-9171)

### ●실상사의 '돌알의 집다원'

지금 맛이 한창 들은 모과차 한 모금을 입에 넣으면 피로가 금방 풀릴 것 같다. 모과차는 10월에 모과를 따서 녹인 설빙에 재워 겨우내 독에 묻어 두었다가, 먹을때 다시 생강을 넣고 끓여 만든다. 솔잎을 6개월 정도 발효시킨 솔차와 매실차도 있다. (063636-3031)

### ●화암사의 '관야원'

'관야원'이란 범어로 맑고 깨끗하고 청정한 곳이란 뜻이다. 사찰 요사채를 그대로 살린 이 찻집에 들어서면 우선 마음이 평온해진다. 이곳에서는 인삼녹차와 진주왕차, 자소속사, 송화일수 등 일반인들에게는 조금 생소한 차도 판다. (033633-9998)

### ●전등사의 '죽림다원'

'죽림다원'에 들어가면 지리산 차향을 따다가 미리 끓여진 홍삼과 인삼탕에 넣어 하루정도 발효시켜 만든 홍삼녹차와 인삼녹차를 시켜보자. 녹차에 인삼과 홍삼의 향이 섞여 독특한 미각을 즐길 수 있다. (032937-7791)

### ●봉영사의 '다원'

약수로 유명한 봉영사 물로 끓여 내는 유자차와 매실차, 생화차, 오미자차를 사이에 두고 연인, 가족끼리 물이 들어있는 이야기라도 나누다 보면 친목과 우의가 더욱 견고해질 것이다. (031572-0330)

레저 담당= 김주영 기자 jkim@buddhapia.com

**기도영험도량안내**

- 위치 : 김천 틀게이트에서 20분거리
- 2억 2천(주인직접)
- 산세수려, 교통원활

017)513-4898

**포교원안내**

- 위치 : 경남 미산 경남은행 본점 앞 2층 건물 중 2층 청동불 3불이 모셔져 있습니다.
- 건평 : 30평 방당 1 거실 1 부엌결방 1 방 2개 창고 1
- 가격 : 보증금 1천만원 월 20만원 \* 시설비 절충가능

055)251-2047  
011)9646-0258

**영가천도**

여러번 영가천도에 실패하신 불자님,  
"확실한 만족을 드립니다"

정토사에서는 아미타, 관음, 지장, 삼존불을 봉안하고 불사를 위한 아미타 1000일 기도 중입니다.

1000일기도에 많은 동참바랍니다.

대한불교 조계종 백병산 정토사

경기도 양평군 강하면 전수리  
031)771-0227  
016)999111-61

**구담사 양력 3월 5일 태아 <낙태, 유산> 영가 영가 49일 천도제**

증명 : 불선사 조실 원운 큰스님 심원사 도후 큰스님

◆ 태아 영가 (수자 영가) ◆

태아 영가는: 일본의 수지령 이라고 한다. 수지는 지장회전의 역할이 있다. 수지가 죽으면 경기 모래밭에 모아서 삼도천(三道川)을 건너 윤회를 가이 한다는 것이다.

회전은: 부모 자식의 연연의 두말이 못해 이리저리 죽은 영이와 맺을 보지 못하고 죽어간 빙어러들 태아 영가다. 죽은 영의 모래밭에 모아서 애버지, 애미니 그러다. 그러다면서 울고 있는 소리의 슬픔이 배를 짙는 것 같다. 영기들은 고소리 손을 모아 모래밭의 돌을 모아서 회당할 수 있다.

회당은: 애버지 생각하고, 한층은 애미니, 한층은 형제들을 위해서 회당하는 탑을 쌓으면서 가다리지만 밤이 되면 애는 저쪽의 귀신이 찾아와 하루종일 붙어돌린 몸을 무너뜨려 버린다. 어린 영들은 서럽게 울다 지쳐 버리면 이때 지장보살이 나타나서 "너희들은 단명해서 죽은 것이다. 이승과 저승은 아주 다른 세계에서 부모를 만날 수 없다. 그러나 나를 부르라고 생각하고 의지하여라" 하면서 경지도 못하는 영혼을 지옥의 사랑으로 강박추진본이 수자지장보살이라는 "경기의 모래밭에 지장기요다" 수자지장은 '태아 영가'를 돌보는 명부로부터 윤회되어 영가 천도제를 올리는 깊은 신앙으로 넘어온다.

\* 중음계에 떠도는 태아영가는 3년 7년 13년 17년 23년이 지날때까지 방치해두면 가족을 괴롭힌다고 한다.

저희 구담사에서는 태아 영가 천도 도량으로써 매년 두차례 (양력 3월 5일, 9월 5일) 49일 천도제를 올리고 있습니다. 태아 영가 천도제를 열어버린 태아(낙태, 유산) 영혼을 천도하는 것이다. 천도하는 의미는 그 영혼이 남은 가족에게 악연은 맺지 않기 위함이고, 청회하는 마음이다. 태아 영가 생명을 존중한다는 것을 염원기 때문에 지금 우리는 참회 기도로 경전을 독송하고 시경기도로 인정소원과 함께 영혼을 위해 기도하는 것입니다. 요즈음 청소년들이 성문제가 되고 있는것도 이 뜻을 알면 낙태하는 것이 얼마나 무서운 악연을 받고 있음을 깨우쳐 주는 의미에서 낙태아 천도제를 동참하시라.

◆ 임 제 일 : 양력 3월 5일(음력 1월 22일)  
◆ 회 향 일 : 양력 4월 22일(음력 3월 10일)  
◆ 49제 기도 동참금 : (10만원)  
◆ 태아 영가 위패비 : 1위당 (5천원)  
◆ 준 비 물 : 분유, 식당(과자류, 초코파이등) <영가 웃은 사찰에 있음>  
◆ 교통안내 : 동서울 터미널 - 일동 상봉터미널 - 일동 - 연곡4리 하차 수유리 터미널 - 일동 일동 하차 - 터미널에서 구담사 운행 <입제, 3제, 5제, 7제>만 해당.  
◆ 법회 당일 구담사 버스 운행 <입제, 3제, 5제, 7제> 양력 3월 5일 오전 8시 - 강변역 테크노마트 주차장 입구  
◆ 입금계좌 국민은행 : 217-01-0339-914  
                  농 협 : 225050-56-033370  
                  자세한 문의는 ☎ 031) 533-2855 / FAX 031) 532-2441  
                  \* 덕회 대역임시, 위임, 시영지는 기도 동참해실 바랍니다.  
                  \* 태아영가 접수만 받습니다.  
                  \* 지명신청 접수 가능합니다.  
                  \* 위패 관례로 미리 접수 바랍니다.

대한불교 조계종 구담사 ◆ 주소 : 경기도 포천군 이동면 연곡 4리 595번지

**사찰안내**

- 위치 : 경북 왜관
- 부지 : 100평
- 법당 : 20평, 부처님 세분
- 요사채 : 신축 건물 방 5개 (거실4), 심야전기보일러

054)976-0900

**사찰안내**  
(사정상급안내)

- 대지 86평 건평 170평 3층 건물
- 지하 48평 봉제공장 1층 상가 - 방울 2개 2층 요사채 48평 3층 법당 26평
- 전세 5,000만원 월 75만원 은행용자 9,500만원
- 매매가격 2억 3천만원 (응자, 전세포함)
- 포교원 최적지 비구니스님 환영

019)682-7475  
042)583-9839

**토굴안내**

- 위치 : 경북 청송을 고려 주황산 자락
- 대지 : 245평
- 건물 : 목조, 기와 5칸 접집
- 부속건물 : 2동
- 현재 비구니 스님 계시고
- 사찰명 : 범등암
- 가격 : 3천 오백만원

011)9576-8019