

애들아, 수행 어렵지 않아

아이들의 손을 잡고 절을 찾아도 엄마가 법당에서 기도하는 사이 아이들은 지루하게 기다리는 게 예사다. 아이들과 함께 손쉽게 할 수 있는 수행법은 없을까? 이런 고민을 해결할 수 있는 강의가 6월 4일부터 6일까지 속리산 유스타운에서 열린 대한불교어린지도자연학회(회장 지현, 이하 대불어) 제39차 연수회에서 마련됐다. 연수회에서 부산 여여선원장 정여 스님, 초기불전연구원 지도법사 각목 스님 등이 강의해 호응을 얻은 선체조와 수행법을 소개한다. 자세한 동작은 대불어 사이트(www.dongja.org)에서 확인하면 된다.

앉는 자세는 곧게 숨 쉬기는 천천히 '내 속의 나'를 찾아봐

각목 스님이 안내하는 초기불교수행법 3가지

호흡통해 마음 집중

1. 들숨 날숨에 마음 챙김

숨이 닿는 부분을 정확하게 확인하고 그 곳에 지속적으로 마음을 집중하는 수행법.

① 숨이 콧구멍에 닿은 것을 느낀다. 숨을 들이 쉴 때 '하' 내릴 때 '들' 하고 수를 헤아린다. 이것을 다섯 번 정도 반복한다.

② 코 안에서 호흡이 닿는 곳에 마음이 집중되면 들이쉬면서 '하나' 내쉬면서 '둘' 다시 들이쉬면서 '셋' 내쉬면서 '넷' 하여 열까지 헤아린다.

③ 호흡이 닿은 곳에 마음이 잘 안주하면 수를 헤아리지 않고 호흡이 닿는 곳을 주시, 집중하기를 계속한다.

등근공 이용 마음 챙겨

2. 까시나 수행법

까시나란 '전체'를 뜻하는 빠알리어로 삼매수행을 위해서 만든 보통 지름 20cm 정도의 등근 공 모양이다. 어린이들에게는 청 황 적 백 네 가지 까시나를 직접 만들게 하고 이것을 대상으로 수행하면 좋다.

① 까시나를 1m 앞에 놓고 그것을 편안히 주시한다. 대략 1분 정도 눈을 뜨고 까시나를 집중해서 바라본

뒤 눈을 감고 그 잔상을 눈앞에 떠올린다. 잔상이 떠오를 때까지 계속해서 반복한다. 이 때 까시나의 부분에 집중하지 말고 까시나 전체를 대상으로 삼아 마음속에 잔상을 만드는 것이 중요하다.

② 마침내 감은 눈앞에 등근 까시나의 표상이 떠오르는데 이러한 표상에 지속적으로 마음을 집중하면 된다.

내속에 행복 채우기

3. 자비관

불교 수행 코스에서 마지막에 실천하는 수행법. 선공 공덕을 이웃과 함께 나누는 수행.

① 가장 행복하고 편안한 마음상태를 가진다. 내 속에 행복을 가득 채워 넘쳐나게 한다.

② 자신이 존경하는 대상을 눈앞에 떠올린다. 대상은 살아있어야 하며 동성이어야 한다. 대상을 선명하게 떠올려 자신의 행복과 자비를 강하게 투사한다.

③ 자신 스승 가족 등 대상을 확대해 자비의 염을 방사한 다음, 이제는 자신의 가족부터 한사람씩 정다운 사람들을 눈앞에 그려가면서 자비의 광선을 가득히 비추어 그들을 감싼다.

천미희 기자

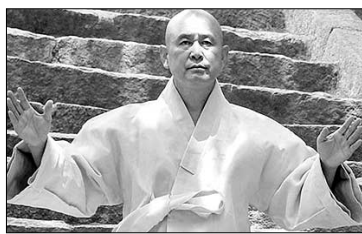
정여 스님에게 배우는 어린이 명상 선 행공 체조

행공 끝난 후 참선은 10분 넘지 않게

■ 시작하기 전에 결기부좌 혹은 반가부좌를 하고 호흡을 고른다. 천천히 호흡하며 모든 동작을 호흡에 맞춰 천천히 해야 한다. 동작은 4-5회 반복 한다.

1. 양팔 벌리고 모으기 행공

양 어깨에 힘을 빼고 편안히 앉아서 합장한다. 들숨에 서서히 양팔을 어깨 넓이로 벌리고 날숨에 서서히 양손바닥을 합장한 자세로 모은다.



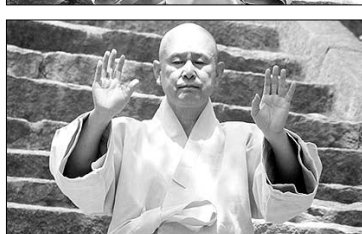
2. 양손 끝 모으고 상하 순환 행공

양 손끝을 모아서 하단전 부위에서 손바닥이 하늘을 보게 한 뒤 들숨에 손바닥과 팔꿈치를 가볍게 들어 턱 밑까지 서서히 끌어 올린다. 양손바닥을 땅을 향하게 해 하단전까지 서서히 내려간다.



3. 정(淨)탁(濁) 호흡 행공

들숨에 양 손바닥을 양 어깨까지 들어 올려서 손바닥이 전방을 보게 한 후 날숨에 양 손바닥을 앞으로 천천히 밀어냈다 들숨에 다시 몸쪽으로 당긴다.



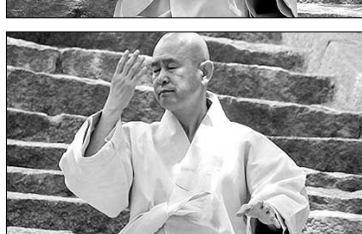
4. 그물 당기기 행공

양 손바닥이 마치 그물을 잡고 당기는 동작으로 허리근방에 기를 소통시키는 동작으로 들숨에 왼쪽으로 당기고 날숨에 오른쪽으로 당기기를 4-5회 반복.



5. 양손 등글게 교차 행공

오른손 왼손이 우주를 상징하면서 등글게 좌우로 교차해서 돌린다. 들숨에 오른손을 돌리고 호흡을 날숨에 왼손을 돌린다. 몸속에 흐르는 기운을 원활하게 하고 마음을 쉬게 한다.



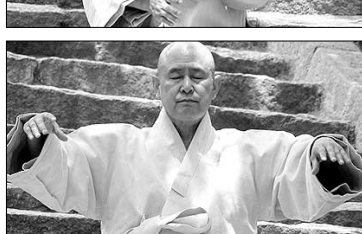
6. 합장교차 행공

합장해서 천천히 들이쉬며 오른손을 턱으로 올리고 날숨에 다시 왼손을 손바닥이 밑으로 가게하고 하단전을 향해서 밑으로 내려간다. 양손을 교차하면서 호흡을 내쉬는 동작으로 마음을 모아준다.



7. 학(鶴)이 상승(上乘)하는 행공

학이 날개를 펴고 공중을 날아오르는 동작으로 들숨에 양 팔을 위로 가볍게 치켜 올리고 날숨에 양 팔을 서서히 단전 쪽으로 내린다.



■ 행공이 끝난 다음에 편안히 앉은 그 자세에서 참선을 시작한다. 어린이들은 10분을 넘지 않도록 한다.



김재일 교수의
티베트의학 산책
(19)

바른 습관이 건강한 심신 유지

병의 장기적인 원인(緣因)중 마지막은 치(痴) 즉 미망이다. 미망은 안개와 같아 우리 몸과 마음에 스며들어 게으름과 나태심을 유발한다. 게으름으로 인해 매사 막다른 궁지에 이르러서야 허둥대게 되고 운동이나 힘든 신체활동을 많이 않으려 하고 때로는 생각하는 것조차도 하기 싫어한다.

그래서 무엇이든 힘 안들이고 손쉽고 빠르게만 해치우려 한다. 그런 행동 양식으로 부터 비판과 우둔함이 초래되고 차례로 체액을 혼란시켜 각종 왜건 장애들을 유발하게 된다.

병을 초래하는 보다 단기적인 가까운 원인 즉 근인(近因)으로는 잘못된 식습관과 불건전한 생활양식, 기후 계절적 요인, 그리고 정신 또는 흥행이 있다. 티베트의학에서는 부적절한 식습관과 생활양식이 몸과 마음의 여러 병들을 유발할 수 있음을 오래 전에 이미 알고 있었다. 식습관과 생활양식이 서로 상이한 사회들을 비교해 보면 사회마다

질환 피부 및 비만 문제들이 자주 발생한다.

그러면 우리 사회는 어떠한가? 그동안 우리 사회는 지난 반세기에 걸쳐 정치 경제 사회 및 문화적으로 급속한 변화를 겪어 왔다. 정치적으로 민주화가 완성되었고 경제 사회적으로 고도 선진산업사회에 진입했으며 문화적으로 과소비 다원문화 사회로 발전하였다. 전통과 현대가 서로 충돌하며 융합되는 매우 혼란스러운 격변기의 과도 사회인 것이다.

따라서 우리 고유의 짜고 자극성이 강한 음식문화, 60-70년대 개발독재 하에 허리띠를 졸라매고 억척같이 일벌레로 살아온 근대화 세대, 그리고 선대가 흘린 피파의 과(果)로 물질적 풍요와 자유를 구가하게 된 80년대 이후의 세대들이 각기 상이한 성장환경을 배경으로 다양한 식습관과 생활양식을 발전시켜 왔다. 그러한 다양성 때문에 전 음식문화에서 비롯된 고품질과

생활양식 · 기후 등 따라 다른 이환(罹患) 관찰 한국, 급성장에 각종 서구형 질병 두루 존재

각기 조금씩 다른 이환(罹患) 양상을 관찰할 수 있다.

티베트사람들은 버터 소금 우유 그리고 차를 통해 넣고 휘저어 만든 버터차를 너무 많이 마시는 식습관에 배어 있다. 그리고 육하고 무더위가 교차하는 북인도의 극단적인 기후조건 속에서 망명정부를 건설하라 오랫동안 신체적으로 고단한 삶을 부지해 왔다. 그 결과 망명 1세대 노인들에게는 고품질 단백질 안과질환 청각장애 그리고 척추질환이 가장 흔한 병이 되었다.

그에 반해 서구인들은 사망 조율된 탄산음료에 함유된 당과 지방, 전분 음식을 너무 많이 섭취하고 있다. 또한 차 커피 알코올도 너무 많이 마시고 흡연율도 높다. 생활도 늘 분주하게 움직여야 하고 긴장을 해 소하거나 여유를 즐길 겨를이 없다. 도시사람들은 대부분 직장에 나가 종일 책상 앞에 앉아 지내는 탓에 운동을 할 시간이 많지 않다.

출퇴근도 대부분 차로 하기 때문에 걸을 기회가 도무지 없다. 이러한 사회에서는 심장질환 암 불면증 우울증 치과 질환 소화기

당뇨병, 개발 시대 과도 육체노동에 기인한 관절염과 척추장애, 채식에서 고단백 육식 위주로의 식습관 변화에 따른 심장질환 암 소화기장애 및 비만, 그리고 과로와 스트레스로 인한 만성피로 불면증 우울증 같은 각종 서구형 성인병과 신경병증들이 우리 사회에 두루 흔재되어 발효하는 양상을 보인다.

이처럼 각 문화권마다의 고유한 식습관과 생활양식을 서로 비교해 보거나 우리나라와 같이 짧은 기간에 급속한 경제적 성취를 이룬 다원 사회의 역학적(疫學的) 추이를 면밀히 분석해 보면 식습관과 생활양식이 우리 몸과 마음의 건강에 얼마나 지대한 영향을 미치는지 잘 이해할 수 있다.

우리는 우리 몸과 마음의 세 기본에너지 인 통빠 그리고 왜건의 소유형들과 위치 그리고 그 기능들을 살펴볼 바 있다. 다음 회에는 그 세 기본에너지가 어떻게 식습관과 생활양식의 영향을 받아 균형을 잃고 여러 장애들을 유발할 수 있는지를 살펴보기로 하겠다.

■ 아주대교수 · 한국티베트의학원장

승복 범복 판매 안내

확실한 품질 · 만족할 가격

1. 고급 모직(울세탁)	적삼, 바지 150,000 ~ 180,000 동방바지 190,000 ~ 210,000 두루막 140,000 ~ 170,000
2. 무명(목물, 손염색)	적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000 두루막 170,000
3. 마(국내산 목물 염색)	적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
4. 면 : 풀 안해도 됨(목물 염색)	적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
5. 울 · 모시론	적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
6. 장삼	고급모직 220,000 ~ 250,000
7. 가사	다가사 150,000 ~ 200,000 반가사 70,000 ~ 100,000
8. 신도용 조끼 · 바지(목직 황도 목물염색)	

■ 시원한 차이나 남방, 모직, 걸방, 손가방 준비되어 있습니다.

**전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.
(지역판매점 모집)**

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각

아름승복 전시장 : 053-256-0108
공 장 : 053-425-4449
휴대폰 : 016-597-4449
019-438-0108

주소 : 대구광역시 중구 동인 3가 88번지 (동삼아파트 주차장 내)

하기 책자를 스님과 불자들에게 “무료”로 보내드립니다

“타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?”

(명) 글쓴이 : 혜천법사

책자 내용

- * 사주명리학(사주팔자술)이란 무엇인가?
- * 사주팔자(四柱八字)를 뛰어 넘을 수 있는 비책(秘策)이 있다
- * 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬 수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
- * 부록

상담문의 및 책자 신청 **성지관음회**

경기도 용인시 모현면 능원리 30-1 (능원빌딩 3층)
전화 : 031)334-9490, 334-9491

법비 내리는 곳! 부처님 광명이 충만한 곳!

동해사

어떤 소원도 이루는 곳. 기도영험 도량인 동해사에 오셔서 소원 이루어 보세요

- ▶ 낙산사 흥련암 10분 소요
- ▶ 휴휴암 15분 소요
- ▶ 불탑사 10분 소요
- ▶ 비닷가 방생지 3분 소요
- ▶ 대형주차장 완비

무료 점심 공양 제공(예약에 한함)
답답한 분 상담은 혜명스님과...

강원도 양양군 손양면 학포리
법비오는 곳 동해사
033)672-2900, 671-6079

불교방송과 현대불교신문이 자세히 소개한 영산범음집

한글해설판 사물장단악보

천도재(49재)나 각종 서식에 영산범음집(靈山梵音集) 한 권이면 여법하게 진행할 수 있습니다.

영산범음집 특징

- 첫 장부터 마지막 장까지 순서대로 진행하면 재가 끝나도록 구성됨. 운운(云云)은 없음
- 전문(全文)에 걸쳐 한글해설을 실어 내용을 알고 집전할 수 있도록 함
- 장경연구소의 서체지원으로 고문자(古文字) 이체자(異體字) 100% 완벽조판
- 바라춤과 요잡 등, 각종 진언의 사물장단 (쇄, 태징, 북 등)악보를 실어 이해를 도움
- A4크기. 얇고도 질긴 최고급 재질, 이중배접 고서제본방식. 320쪽 (본문, 해설판, 장단판)

정가 50,000원 (구입시 영산범음집 한문본 증정)

영산범음집매집 카세트. 비디오와 상용천도집. 영산범음집 한문본을 가지고 계신 스님들과 불자님들은 할인혜택이 있습니다.

☎ 121047-52-069528
우체국 600841-02-046873 (예금주 이판암)

(080)208-8000, 8008
범패연구소 <http://www.pompae.com>