

숨을 관하라!

김한용 선도수련원장에게 듣는 '마음호흡'

“부처가 쉬는 숨이나 중생이 쉬는 숨은 같습니다. 마음도 마찬가지로요. 부처 마음이나 우리의 마음은 똑같아요. 마음호흡은 이런 원리를 깨닫는 수행법입니다.” 김한용 대구 선도수련원장은 ‘마음호흡’의 원리를 이 같이 설명했다. 김 원장은 자신의 ‘한마음’을 기(氣)의 흐름에 따라 느끼는 마음호흡이 자성자리를 찾는 선 수행의 원리와 같다고 설명한다. 그럼 마음호흡법은 어떻게 하는 걸까? 9월 23일, 불자들에게 다소 생소한 마음호흡법의 요체와 방법을 알아보기 위해 김한용 원장을 만나 물었다.

▲마음으로 호흡이 가능한가?

“사람은 숨을 쉬기 때문에 살 수 있다. 숨쉬는 사람은 마음을 가지고 있다. 이 마음은 나쁜만 아니라 상대에게도 있다. 때문에 내 생각과 감정이 상대방과 소통이 가능해진다. 내 숨이 코를 통해 몸이 들어가 생명을 유지시키듯, 내 마음이 상대의 마음과 교류된다. 이것이 마음호흡이다. 내 마음과 상대의 마음이 소통되기에 마음으로 호흡이 가능하다.”

▲마음호흡의 특징은 무엇인가?

“내가 쉬는 호흡을 통해서 내 기운의 움직임을 확인할 수 있는 것이 특징이다. 기운이 변함에 따라 감정이 변하고, 또 감정의 변화에 따라 마음이 변하는 과정을 체계적으로 관(觀)함으로써 마음자리를 깨닫는다.”

▲어떻게 해야 하는가?

“마음은 호흡의 뿌리다. 마음호흡의 중심은 단전에 있다. 또 기의 흐름을 보면 ‘수박 갈무리’식 마음호흡이 된다. 이를 위해서는 자기 몸을 바로 봐야 한다.”

몸이 살 수 있는 것은 3가지를 끊임없이 하고 있기 때문이다. 숨을 쉬고, 말과 행동, 생각을 끊임없이 한다. 그 뿌리가 마음이다. 몸 전체를 도는 기의 흐름을 원활하게 하고, 호흡은 이 같은 순환적 구조에 발전적 역할을 한다. 호흡이 근본 에너지를 만드는 힘이 되는 것이다.

▲구체적인 행법이 궁금하다

“와선(臥禪)은 누워서 하는 숨쉬기다. 하단전(下丹田: 단전을 세 곳으로 나눌 때 아랫배에 해당하는 단전)에 힘을 축적하는 수행단계다. 누워서 기를 원활하게 불러들이는 단계다. 좌선(坐禪)은 와선에서 개발한 에너지를 운기(運氣: 몸의 혈에 따라 기맥을 흐르게 한다)하게 한다. 입선(立禪)은 몸을 돌린 기운으로 얽힌 온갖 감정을 녹이고 다스리는 단계다. 마지막으로 심공(心功)에서는 모든 기운과 감정을 누르고 다스리는 단계다. 비유하면, 와선은 저수지(하단전)를 만들고, 좌선은 물을 가두면서 수로(몸에 있는 12가지 기맥)로 통해 눈으로 보내는 것을 말한다. 이어



대구 선도수련원 회원들이 마음호흡의 3단계인 입선(立禪) 수행을 하고 있다.

입선은 눈에 있는 버(丹田)가 수로로 받은 물을 뿌리듯 흡수해 자라게 하고, 심공은 버가 열매를 맺게 하는 것이다.

▲마음호흡 단계가 다분히 선의 원리와 유사하다. 마음호흡법의 원리가 선 수행에서 비롯된 것인가?

“선 수행과 다르지 않다. 마음(본성)을 다루기 때문이다. 단지 ‘운기법과 기맥에 대한 흐름을 느끼고 들어가느냐, 아니면 ‘곧바로 화두참구로 들어가느냐’가 마음호흡과 선 수행과 다른 점이다. 반면 유사한 점은 경전(經典)을 통한 수행지도를 하지 않는다는 점이다.”

선 수행이 ‘불립문자’를 강조하듯, 마음호흡도 교화 등의 경전공부를 강조하지 않는다. 운기법의 유무에 따라 선 수행과 마음호흡법이 다르지만, 결국 마음호흡은 선 수행의 원리에서 비롯됐다. 왜냐하면, 마음호흡의 핵심이 자신의 ‘한마음’을 보게 한다는 점이 선의 원리가 맞았다. 한마음은 자신이 말하고 듣고 느끼는 그 중심이다. 선에서의 자성 불성 진여와 같은 개념인 것이다.

▲재가불자들에게 중요한 까닭은?

마음호흡은 모든 문제가 상대에게 시 작되는 것이 아니라, 자신에게 비롯됨을 알게 한다. 즉 호흡이 바뀌면 기운과 마음, 감정의 상태가 달라 바뀌면서 상대에게 전달되는 마음자리를 제대로 알게 된다. 마음호흡이 그 과정 하나하나를 차곡차곡 짚으며 들어간다.

내 감정과 기운을 알면, 상대방이 나를 욕하더라도 그 감정을 알게 된다. 그러면 욕하는 자체를 욕하게 되는 것이 아니라, 욕하는 상대방의 마음 자체를 이해하게 된다. 결국 나와 남이 틀이 아니라, 수용하고 이해하고 사랑하는 상태가 된다.

글·사진/대구=김철우 기자

김한용 원장은?

경북 구미 출신인 김한용 선도수련원장(42·사진)은 20년 넘게 호흡법 관련 수행을 해왔다. 스승은 6~70년대 설악산 등 전국을 산을 운수남자처럼 수행했던 일대 산수 거사. ‘숨을 관(觀)하라’는 마음호흡법은 1980년에 원리를 바탕으로 김 원장이 주창했다.

현재 대구에서 14년째 선도수련원을 운영하고 있다. (053)636-2227



아바타 코스

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

밤샘길 아바타 센터

아바타 마스터 김희관
전환주시는 본가는 언제나 문을 열어드립니다.

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

●전환문의 상담 환영
서울시 종로구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 / 02)396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegun@avatar21.com

김원장에게 배우는 현대인을 위한 마음호흡법

우선 허리를 곧추 세워 가부좌 자세를 취한다. 양손바닥을 하늘 방향으로 양 무릎에 놓고, 마음을 집중해 양 손에 따뜻함을 느낄 수 있도록 한다. 그 열감으로 우주의 기운을 안는다는 느낌으로 모은다. 기운이 압축된다는 느낌이 들면 머리끝에 모은 양손을 단전으로 끌어내린다.

김한용 원장이 강조한 이 마음호흡 동작의 핵심은 ‘화 다스

림’에 있다. 현대인들은 늘 기의 흐름이 항상 정체되어, 몸과 마음의 리듬이 깨져 스트레스를 달고 산다고 김 원장은 진단했다. 때문에 이 동작은 머리로 쏠리는 화(火) 기운을 밑으로 내리고, 배로 가리안은 수(水)기운을 올리는데 효과적이다. 이렇게 10회 정도 반복하면, 막힌 기운이 원활하게 소통된다.



양손은 가부좌를 한 양 무릎 위에 하늘 방향으로 가볍게 놓는다.



양손이 뜨거워진다는 느낌으로 큰 공을 만들 듯이 기운을 모은다.



주먹 하나 공간으로 양손을 머리 끝에 모은다.



머리끝에 모은 양손을 단전으로 끌어내린다.

과일의 왕 두리안

스님들과 불자들의 성원에 힘입어 금번 두리안을 대량 수입하게 돼 무안한 감사를 드립니다. 감사의 뜻으로 두리안 가격을 인아하게 되었습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원
한박스 13KG 이상 **100,000** 원

Sale!

후식으로 보이산차, 장미차, 국화차 중 하나를 보내드립니다.

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 먹기 좋은 상태로 예뻐져 있습니다. 인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 www.durianshop.com

후레쉬 망고가 입고되었습니다.

판매 및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357
Fax 031-881-1350 김근전화: 011-474-1345
입금구좌: 농협 100023-56-156761(조영숙)

승광불교전통미술원

귀의 삼보 하옵고....
대덕 큰 스님의 성원으로 불교미술 발전에 노력하고 있습니다
앞으로도 더욱 노력할수 있도록 지도 편달 바라옵니다

- 불상화
- 탕금
- 개조각
- 원형조각
- 불사상담
- 천불삼천불
- 불교용품

전 화 02-491-5336, 02-494-7478
공 방 031-595-6557, 031-595-6558
휴대폰 011-226-5336
e-mail : 0112265336@nate.com
복우 손 등 술 합장

**관절염·신경통·오십견·류마티스
한방요법으로 치료한다**

윤원장은 우슬, 창출, 당귀, 백아로 60℃에서 6시간 동안 알콜추출(65브릭스로 농축), 숙단, 구판, 홍화자 외 19개 약재를 특수효모와 효실탕으로 16일간 숙성발효하여 물약을 액상화시켜 丸(환)으로 만든 관신환(丸)을 처방하여 관절염, 신경통, 류마티스, 오십견 등에 주효하며 5~7일 정도 복용하면 통증 완화, 무기감소가 나타나며 혈행개선에도 뛰어난 효과가 있다고 자부심을 갖고 있다. - 관신환(丸)

**기관지천식
천연생약제로 치료한다.**

윤원장은 항암작용이 뛰어난 신비한 약초로 구전되어 온 백화사설초(白花蛇舌草)와 그 외 수종의 약재로 만든 기천탕을 처방하여 수년간 기침·가래·기관지천식으로 고생하신 환자에게 복용시켜 많은 효과를 보고 있으며, 환자 증상에 따라 차이는 있지만 30일만 복용해도 80~90% 이상의 개선 효과가 있었으며, 환자에 따라 1~6개월까지 복용을 해야하는 경우도 있다고 한다. - 기천탕(湯)

자료 제공 윤원장의원 02-598-9832

무기와 번뇌의 마음을 여래심으로 바꾸는 수행체계

법기불교대학수강생 모집

법기불교대학은 부처님 당시의 수행과 깨달음을 그대로 재현합니다.

·개강: (주간반) 2005년 10월 20일(목요일) (오전 10:00-12:00)
(야간반) 2005년 10월 22일(토요일) (오후 7:00-9:00)

·접수: 당일방문접수 (선착순)

·문의: 02-854-1848, 011-9718-3826
www.bubkisa.or.kr (한글도메인 법기사)

·기간: 4개월, 주 1수업

·수강료: 총 75,000원(교재비 포함) *수강생 편의에 따라 배움 수강 가능함

·강의일정:

1강	입제, 불교비로보기 / 사찰의례(삼귀의, 오계, 사찰구조, 절하는법 등)
2강	초발심지경문(1)
3강	초발심지경문(2)
4강	중생의 마음(무기, 번뇌, 가아, 진아) / 천목의 시간
5강	수행방법(결단관, 수행자호흡법, 설관 / 염법) / 발담 나누기
6강	오차수행(산행)
7강	기초교리(4성제 8정도, 3법인, 5온, 12처 18계, 연기법) / 호흡정점
8강	삼매와 삼매관성, 경계와 법, 안경수멸의 원리 / 선배의 수행경험담
9강	[토요일] 칠야정진 / 상기의 극복, 지식호흡과 반지식호흡
10강	수행자의 건강관리 / 반벌법담
11강	좌선과 행선 / 수행단계(수단원, 사다함화, 아나함과 수행법담)
12강	유여열반과 무여열반 / 이관관, 안근관, 호흡정점
13강	봉사활동
14강	기복불교, 염불선, 복불선, 남방불교의 비부교성 / 멜로디 연습
15강	불교상식 바로 알기 / 설문조사, 발원
16강	수료식 / 선지식 발원

·오시는길: 2호선 구로디지털단지역 1번출구 → 육교 → 강남우당빌딩에서 좌회전 60m 직진 → 길 건너 골목진입 → 골목시장 끝 오른쪽 하미빌딩 3층(1호선도착)

바른수행 바른깨침 법기선원