



송진우 교수의
수습지관좌선법요 <32>
(修習止觀坐禪法要)

제4장 조화(調和)④

면면밀밀하게 호흡해야 심신안정

初至繩床 即須先安坐處 每令安穩 久久無妨 次當正脚 若半跏坐 以左脚置右腳上 牽來近身 令左脚指與右際齊 右腳指與左際齊 若欲全跏 即正右腳置左腳上 次解寬衣帶周正 不令坐時脫落 次當安手 以左手掌置右手上 重累手相對 頓置左腳上 牽來近身 當心而安 次當正身 先當挺動其身 如諸支節 作七八反 如似按摩法 勿令手足差異 如是已則端直 令脊骨勿曲勿彎 次正頭頸 令鼻與臍相對 不偏不斜 不低不昂 平面正住 次當吐濁氣 吐氣之法 開口放氣 不可令急 以之綿綿 恣氣而出 想身分中百脈不通處 放息隨氣而出 開口鼻納清氣 如是至三 若身息調和 但一亦足 次當閉口 唇齒相拄著 舌向上 納次當閉眼 緣令斷外光而已 當端身正坐 猶如寶石 無得身首四肢切爾搖動 是為初入禪定調身之法 舉要言之 不寬不急 是身調相

처음 좌선하는 곳에 당도하면 우선 앉는 처소를 편안하고 안온하게 하여 그 처소가 오랫동안 방해 받는 일이 없도록 해야 한다.

다음으로는 다리를 올바르게 해야 한다. 가령 반가부좌를 할 경우 좌측다리를 우측다리 위에 올리고 두 다리를 몸이 가깝게 끌어당겨 좌측다리의 발가락이 우측 넓적다리나 나란히 하게 하고, 우측다리 발가락은 좌측 넓적다리나 가지런히 해야 한다. 완전한 가부좌를 하려고 할 경우엔 우측다리를 좌측다리 위에 올려야만 된다. 그 다음으로는 웃고 떠들 느슨하게 풀고 자세를 두루 올바르게 하여 앉았을 때 웃이 벗겨지거나 피가 풀리지 않게 해야 한다.

그런 후에 손을 안정되게 놓아야 하는데, 좌측 손바닥을 우측 손위에 올려 두 손이 겹으로 포개진 상태에서 손을 마주하면서 좌측 다리 위에다 안치하여 몸 가까이로 이끌어 들어 심장과 일치하도록 편안하게 해야 한다.

그리고 몸을 올바르게 해야 한다. 우선 앉은 자세에서 몸과 모든 사지 마디마디를 가볍게 움직여 주어야 한다. 대략 일곱, 여덟 번을 반복적으로 하되 안마하는 것처럼 하여 손과 발이

서로가 차이가 나지 않도록 해야만 한다. 이와 같이 하고나면 자세가 단정하고 곧게 되는데, 척추는 앞으로 굽어서도 안 되고 너무 굽듯이 세우지도 말아야 한다.

다음으로는 머리와 목인데, 콧구멍은 배꼽과 서로 일치시켜 좌, 우로 몸이 치우치지 않도록 해야만 한다. 머리는 앞으로 숙이지도 말고 또 위로 쳐들지도 않는 상태에서 평면으로 올바른 자세로 안주해야만 한다.

그 다음으로는 입을 통해서 탁한 기운을 토해내야 한다. 탁한 기운을 토해내는 법은 입을 열고 기운을 방출할 때 거칠고 급하게 해서서 안 되며, 이와 같은 일이 면면히 이어지면서 자연스런 상태로 토해 내되 상상 속에서 몸속의 모든 맥이 통하지 않은 곳이 내뿜는 호흡을 따

좌선때 호흡은 거칠거나 매끄럽지 않게 하고 몸의 자세는 느긋하거나 급하게 하지 말아야

라서 입 밖으로 나간다고 여겨야 한다.

그런 후에는 입을 다물고 콧구멍으로 맑은 기운을 들여 마셔야 한다. 이 같은 일을 세 차례 정도 반복한다. 만일 몸과 호흡이 조화를 이루었다면 한 번만으로도 충분하다.

다음으로 입을 다물고 입술과 이가 서로 맞 부딪히지만 하며 혀는 윗잇몸을 향하게 해야만 한다.

그리고 나서는 눈을 감아야 되는데, 겨우 외부의 광선만 차단시킬 정도면 된다. 몸을 단정히 하고 올바르게 앉은 자세는 마치 무릎 앞에 제물을 차리는 제석상과 같아야만 되며, 몸과 머리와 사지가 요동한 일이 없어야만 한다.

이것이 처음으로 선정에 들어갈 때 몸을 조화하는 법이다.

요점을 말하면 느긋하게도 말고 그렇다고 급

하게 하지도 않는 것이 몸을 조화하는 모습이다.

四初入禪調息法者 息有四種相 一風·二喘·三氣·四息 前三爲不調相 後一爲調相 云何爲風相 坐時則鼻中息出入覺有聲 是風也 云何喘相 坐時息雖無聲 而出入結滯不通 是喘相也 云何氣相 坐時息雖無聲 亦不結滯 而出入不細 是氣相也 云何息相 不覺不結不滯 出入綿綿 若存若亡 資神安穩 情抱悅豫 此是息相也 守風則散 守喘則結 守氣則勞 守息即定 坐時有風喘氣三相 是名不調 而用心者 復爲心患 心亦難定 수행인이 좌선할 때 몸을 조화한 뒤 호흡을 조화하는 것에 대해 밝히고 있다.

호흡은 콧구멍을 통해서 면면히 이어지면서 출입하는데, 여기에는 네 종류의 동일하지 않

도 안정되기가 어렵다.

若欲調之 當依三法 一者下著安心 二者寬放身體 三者想氣通毛孔出入 通同無障 若細其心 息息微微然 息調則衆患不生 其心易定 是名行者初入定時調息方法 舉要言之 不?不滑 是調息相也

좌선을 할 때 풍·천·기 등 세 종류의 거친 호흡상을 버리고 식(息)의 미세한 모습을 지키려던 마땅히 호흡을 훌륭하게 조화해야만 하는데, 이럴 경우 세 가지의 법을 의지해서 성취해야만 한다.

첫 번째는 몸 아래로 마음을 안정시키는 것이다. 수행자가 상상으로 모든 일을 놓아버리고 마음을 밖으로 치우치면서 흠어들어지지 않게 하고 일상으로 하단전에 의식을 전일하게 주입하는 것을 말한다.

두 번째는 반드시 신체를 느슨하게 하여 모든 행동이 자연스럽게 이루어지도록 지나치게 구속해서는 안 된다.

세 번째는 상상으로 호흡의 기운이 전신에 두루 퍼지도록 몸에 있는 팔만사천 털구멍을 따라서 들이쉬기도 하고 혹은 내쉬기도 하면서 호흡과 몸 전체가 하나의 호흡으로 통하여 장애가 없다고 여겨야만 한다.

이상의 세 가지가 만족하게 갖추어진다면 거친 호흡으로부터 미세한 호흡으로 들어가 자연히 심신이 안정되게 된다.

가령 풍·천·기 등 세 가지의 거친 호흡의 모습이 없고 그 마음을 미세하게 하여 호흡이 있는 듯 없는 듯 면면밀밀하게 이어지면서 거칠지도 않고 매끄럽지도 않다면 이것을 호흡이 조화된 모습이라고 한다.

호흡이 조화되면 일체 병환이 일어나지 않고 마음도 안정을 얻기가 쉽다. 이것을 두고 수행자가 최초로 입선할 때 호흡의 기운을 조화하는 방법이라고 한다.

■ 중앙승가대 교수

cafe.buddhapia.com/community/song

쉽게 풀어 쓴 불교 기본교리

선심소(善心所)

③무진심(無瞋心)

무진심(無瞋心), 즉 '증오 없는 마음'은 그동안 상대방을 증오하고 한스러워 했던 습기를 평소에 철저하게 살핌으로써 다시는 그 마음이 일어나지 않도록 금지하고 끊는 것을 말합니다.

우리가 일상생활에서 상대방과 서로 간에 얽힌 이해관계로 인해 증오심이 일어나면, 이 마음이 처음 싹틀 때 즉시 본심으로 되돌아가 상대방을 측은하게 여김으로써 다시는 상대방을 상대적인 이해관계로 비교하지 말아야 합니다. 이것이 바로 자비심입니다.

왜냐하면 우리의 근본 마음은 자타의 차별을 떠나서 모든 사람들의 근본 주체가 되어 그 이치가 어느 곳에서도 존재하고 발현하지 않는 것이 없어, 천하의 모든 사람들이 동일한 절대(大我)로 평등하기 때문입니다.

청정한 습기 증오없는 마음 의지 우리의 본성인 자비 잃어선 안돼

그러나 평소 증오심이 지나치게 발동하는 증생의 경우에는 설사 자신의 증오심을 상대방에게 숨겨려 해도 자신의 미혹한 증오심은 더욱 드러나기 마련입니다. 이것이 범부들의 일상적인 모습입니다.

따라서 우리의 마음에서 이성과 욕구가 끊어 이 교전하게 되는데, 이럴 때를 당해서 반드시 '증오 없는 자비의 마음'을 의지해야만 미혹의 증오심을 이기고 서로가 다 함께 화평해 질 수 있습니다.

부처님은 모든 증생의 본성은 천원적으로 밝은 이치라고 가르치고 계십니다. 그러나 그 밝은 마음의 이치는 반드시 청정한 습기를 의지해야만 환하게 나타납니다. 그러므로 평소생활에서 청정한 습기인 '증오 없는 마음'으로 우리의 청정한 본성을 따라야 하며, 외부적인 이해관계에 따른 증오심 때문에 우리 본성의 자비를 잃어버려서는 안 됩니다.

따라서 모든 사람을 나와 하나의 자체로 평등시 하여 그 본성의 진실함을 끝까지 추구해야만 합니다. 이처럼 증오심이 없다면 그동안 대립관계를 이루었던 모든 낱낱의 사람들을 하나도 빠뜨림 없이 한 모습으로 자기화 할 경우 자기의 본성에 모든 공덕법을 갖추지 않음이 없게 되는 것입니다.

그 때문에 그 동안 잘못되었던 무진심에 대처되는 세 종류의 진심, 즉 유정진(有情瞋) 경계진(境界瞋) 견진(見瞋) 등은 반드시 끊어야 합니다.

■ 정리=張如舟

철저하게 개인지도 받는 것과 동일한 역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD(디브이디) 출시 - 궁중비법 -

- 비매품 책자, 요점자료 동봉 -

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다. 처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다.

10만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학에 대하여 전혀 지식이 없는 초보자라도 아주 쉽게 배워지며 단기간에 훌륭하고 정확하게 달변으로 통변하며 운명감정을 할 수 있는 능력이 얻어지는 그야말로 신비한 사주명리의 궁중비법입니다. 본 교재 저자인 저 백운성수는 조선조 9대 임금인 성종대왕의 19대 후손으로서 옛날 종친들에게 비급으로 전해지며 일반에 알려지지 않았던 궁중비법 사주명리학을 대(代)를 이어 정통으로 전수 받아 여러제자들에게 개인지도도 하여 현재는 국내외 400여명이 왕성히 활동하고 있으며 그 중에는 많은 스님들도 역학에 해안이 열려 큰 명성을 얻고 증생제도의 방편으로 쓰이며 크게 불사를 이루십니다.

역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 그래서 "3년해도 모르겠다, 10년은 배워야 된다, 무지하게 어렵다"라는 말들을 합니다. 이교재는 이런 불확실성을 확 씻어내는 제대로 된 스승입니다. 전혀 염려하지 마세요. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저히 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가깝없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그 동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 교액의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움 등으로 기회를 기다리던 분들에게는 최고의 기회와 광명이 될 것입니다.

현재 본 DVD교재로 공부하시는 분들은 전국에 산재한 스님, 보살님, 철학원을 운영 하시고 있지만 적중률이 낮아서 성업 안되는 분, 퇴직후 장래직업으로 역학을 하실분, 초심자, 순수행부자, 학생 등 다양한 부류인데 전부가 하나같이 찬사와 감사의 메시지나 전화를 해 주시고 정말 제대로 된 배움의 길을 선택한데 대해 천만다행으로 생각하며 안도하고 행복해 합니다. 본 교재로 사주명리학을 완성하신 많은 분들이 이미 방문하셔서 대단한 감사를 표시하였으며 풍수지리학을 수강하신 분들도 많습니니다.

본 저자도 이 DVD교재로 인해서 수많은 분들이 진정한 역학적 개인이 그렇게 신속히 열려가는데 대해 놀라움을 금치 못하며 큰 기쁨과 보람을 느낍니다. 한글만 아시면 되며 학력과 관계없습니다. 쓰이는 한자는 22자이니 저절로 배워집니다. 주저하지 마시고 선택하세요. 아주쉽게 단기간에 완성하며 평생의 훌륭한 길잡이가 됩니다. 불교 교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 육바라밀 중 하나를 행하도록 지정해주는 당부로 운명감정이 끊어 나며 스스로와 친지들의 사주를 감정하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

이 교재를 만나는 사람은 큰 복을 받습니다. 장인이 눈을 떠서 대광명을 보듯이 신속하고 틀림없는 역학적 개인에 강동의 눈물을 흘립니다. 감사전화를 수 없이 받고 있습니다. 걱정하지 마시고 주문하십시오.

사주명식을 작성하는 즉시 확실하고 선명하게 운명이 보입니다. - 그레이 역학입니다 -

진가가 증명되었습니다. 발매 6개월만에 900여명이 본 교재로 공부하시고 반수 이상이 이미 완성되었습니다. 이제는 궁중비법입니다. 책임집니다. 망설이지 마세요.

인터넷으로 공부합니다

- http://www.esaju84.co.kr
- 인터넷 주소창에 한글로 **성수철학원** 또는 **대구철학원** 을 입력해보세요.
- DVD 동영상도 시청할 수 있습니다.

사주통달책임개인지도 예약 받습니다

- 교육기간 : 누구나 한달완성 (국내외 제자 400명 왕성히 활동중)
- 완전초보자도, 해도 해도 안되는분 사주 작명 궁합 택일 신수(30일 완성) 풍수지리(양택, 음택)포함 (40일 완성)
- 한달만에 모든 것 완전 통달됨. 교육이수 후 월 최저 250만원 보장
- 전화감정 대환영(유료)
- 전형 합격자 자격증, 회원증 수여함(회원증은 특혜있음)
- ※ 전국 최대 회원양성 교육기관임 ※

- 남몰래 한달 공부하여 해성과 같이 나타나십시오 -

- ◆ 구입금액 : 일시불은 135만원, 할부가격은 150만원 (분납방법: 인도금 80만원, 한달후 40만원, 두달후 30만원)
- ◆ 계좌번호 : 농협 704-02-341067 (예금주 : 김금란), 대구은행 018-08-388350-001 (예금주 : 이하림)



대한불교 사주명리 연구학회 총재 : 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)
대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161