



부산 약사선원은 7월 22일 부산 온천천 물놀이장 일대에서 제1회 티베트 오체투지 야외명상법회를 개최했다.



오체투지는 몸과 마음을 지켜주는 훌륭한 수행방법 중 하나다.



약사선원 주지 범생 스님



법회를 마치고 회원들이 쓰레기를 줌고 있다.

한여름 오체 투지... 체내순환·오독 퇴치

부산 약사선원 제1회 티베트 오체투지 야외명상법회

“정장지역에서는 늘 독실한 목축민들이 고원에서 부터 일보일배를 하며 비바람이 몰아쳐도 온 몸으로 라사까지 부처님께 절을 올립니다. 사원에서도 티베트인들은 날마다 오체투지를 합니다. 긴 세월동안 오체투지를 해서 두꺼운 나무판자가 움푹 패일 정도입니다. 그 정성은 불가사의합니다. 오체투지는 불교의 가장 공손한 예불방식이며, 그 공덕은 가장 수승하고 불가사의합니다.”

부산 온천천의 한여름 밤, 더위를 피해 저녁 운동을 나선 사람들의 발걸음과 이목을 집중시키는 한 무리의 사람들이 시선을 사로잡았다. 컧가를 울리는 음악은 조용하면서도 깊은 영혼의 울림이 있고, 두 팔을 크게 벌려 하늘에서 합장한 후 서서히 전신을 바다에 투지하는 모습은 정정함과 자재로움, 온화함이 전해졌다. 혹은 몇 해 전, 모 방송사에서 방영한 다큐멘터리 ‘차마고도’의 그 절절한 마음을 담은 듯한 오체투지가 바로 눈앞에서 영상처럼 펼쳐져자 발길을 멈춘다.

부산 약사선원(주지 범생)은 7월 22일 부산 온천천 물놀이장 일대에서 제1회 티베트 오체투지 야외명상법회를 개최했다. 첫째는 시민들을 위해 오체투지 법문을 전하기 위함이다. 둘째는 오는 9월 27일 부산 아시아드 경기장에서 개최되는 ‘정전60주년기념 한반도 평화대회’의 성공기원을 응원하기 위함이다.

오체투지 수행에 앞서 범생 스님은 “부처님께서

는 45년간 길 위에서 법을 전하셨다. 우리가 오늘 온천천을 찾은 것은 이곳에 대중들이 있기 때문이고, 바쁜 현대인들이 겪는 심신의 고통이 여기 있기 때문”이라며 “산문을 열고 나와 시중에서 오체투지의 법문을 열어 일체 중생을 제도하겠다는 대원을 실천해 부처님에게 진 빚을 조금이나마 갚기 위함”이라고 말했다. 이어 스님은 오체투지의 다섯가지 공덕에 대해 설명하셨다. 스님께서 말씀하시는 오체투지의 공덕을 정리해보면 이렇다.

첫째, 오체투지는 훌륭한 건강비법 중 하나다. 하루 30분 수행하면 자제력이 강해져 음식을 허겁지겁 먹어 치우는 일이 줄어들어 체내 순환을 촉진시킨다. 소화계통, 혈액순환, 기혈순환 중 하나라도 막히면 병이 생긴다. 오체투지는 이런 순환을 촉진시킨다. 또 변비 해소, 면역력 향상, 체중감소 등을 가져온다.

오체투지는 가장 효과적이고 안전한 운동법으로 알려졌다 일어나고 또 다시 일어나 보며 심장과 뇌가 튼튼해진다. 오체투지는 독소를 배출하는 가장 좋은 방법이며 활력을 증강시킨다. 적절한 운동으로 산소가 발생하고 혈액 속의 건강하고 즐거운 성분이 활성화되기 때문이다.

두 번째 공덕은 심신의 오독이 사라진다. 오독은 탐·진·치, 아만심, 의심을 말한다. 이런 오독을 치유하는 가장 좋은 방법 중 하나가 오체투지다.

세 번째는 공덕과 복덕을 쌓게 된다. 자신의 아름다운 인생과 미래 자손들을 위한 복과 지혜의 기초가 될 뿐 아니라 성공과 깨달음의 기반을 닦아준다. 네 번째 공덕은 지혜와 자신감을 준다. 오체투지를 반복하면 몸과 마음이 평온해지고 극도의 청정상태를 유지하게 되면 심신에 지혜가 깃든다. 다섯 번째는 큰 공경심으로 큰 가피를 받는다는 것이다. 불상 앞에서 절을 하며 참미, 공경, 또는 참회의 마음을 일으켜야 한다. 이처럼 목표와 이상이 없게 되면 사악함을 불러 오게 된다.

티베트 오체투지, 심신 치유
지나던 시민들도 참여 '성황'

매주 월·수·토 저녁 7시30분
부산 온천천, 장산 대천공원서

법문이 끝나자 산스크리트어로 된 반야밀주가 음악과 함께 온천천에 흘러든다. 서울에 청계천의 물길이 사람의 마음을 열었다면 부산에는 온천천이 그 자리를 대신한다. 온천천은 부산의 진산 금정산 고단봉과 계명봉 골짜기에서 발원하여 범어사를 거친 물길은 금정구, 동래구, 연제구, 부산진구를 관류하여 수영강과 합류, 바다로 흘러 수천 년 동안 해운대 백사장의 모래를 생성하는 주요 하천이다.

“가뭇가뭇 바라가뭇 바라가뭇가뭇 보디 스와하~’ 영혼 깊숙이 파고드는 선율이 따라 진행되는 정성 어린 오체투지의 모습은 그대로 한 손이 꽃이다. 말로 표현할 수 없는 어떤 숙연함과 경건함이 온천천에 운동을 나온 사람들의 발을 묶는다. 장관이다. 기수급고독원을 향해 걸어오는 천이백오십인의 비구와 석존의 행렬이 이토록 잠입했으리다.

부산인데 부산이 아닌 듯 이 낯설은 이국적 풍경에 사람들이 하나 둘 모여들었다. 어떤 이는 차마고도에서 오체투지를 보았다 하고, 어떤 이는 용기를 내어 직접 따라 해보기도 하고, 어떤 이는 수줍은 듯 망설이기도 했다. 세 살배기 아기의 손을 잡고 온 젊은 엄마, 연신 망설이던 초등학생, 활기찬 중년남성, 허리가 구부정한 노인네 등 남녀노소 구분 없이 하나 둘 구경하던 이들이 이내 수행하는 불자들의 무리에 들어왔다.

김태호(연산동)씨는 “온천천에 저녁 운동을 나왔다가 오체투지 하는 모습을 봤다. 체험해 보고 싶었는데 쑥스러워서 그냥 지나갔다가 돌아오는 길에 수련을 계속하고 있어 용기를 내어 체험을 하게 됐다”며 “짧은 시간이었지만 살면서 느끼지 못했던 편안함과 몸이 이완되고 아무 생각이 들지 않는 듯 고요함을 느낄 수 있어 놀라웠다. 앞으로 계속 수행해 보고 싶다.”며 소감을 전했다.

선재심 불자는 “평소에 티베트 오체투지에 관심이 있었는데 여기서 만나게 돼서 반가웠다.”며 “TV에서만 보다 직접 체험해보니 마음도 편안하고 다리 무릎에 전혀 무리가 없어 건강에 너무 좋을 것 같

다. 특히 야외에서 이런 체험은 아주 특별한 경험이었다.”고 소감을 전했다. 이어 그는 “시민들에게 한 발 더 다가서서 법을 전하려는 배려와 노력에 감사했고, 많은 시민들이 이처럼 불교를 쉽게 접할 수 있는 노력이 필요하다고” 강조했다.

이상희 씨는 “불교단체에서 나와 이런 좋은 수행법을 가르쳐 줘서 너무 반가웠고 좋았다. 시키는 대로 힘을 빼니까 모든 것이 비워지는 것 같고, 허공 속에 부처님이 있는 것처럼 평온함을 느끼는 특별한 시간이었다”고 말했다.

전인순 씨는 “찌들었던 몸이 맑아지고 스트레스가 확 풀리는 느낌이었다. 누구나 따라하고 쉽게 할 수 있는 운동 같아서 너무 좋았고 계속 하고 싶다”고 말했다.

두 시간 여 동안 진행된 짧은 야단법석이 끝나고 온천천 일대에 쓰레기를 줌는 것으로 야외법회는 막을 내렸다.

부산 약사선원은 오는 10월 중순까지 거리포교를 진행한다. 매주 월·수·토 저녁 7시30분부터 9시까지 야외에서 티베트 오체투지의 법문을 연다. 월·수요일은 온천천 물놀이장 옆, 토요일은 해운대 장산 대천공원에서 진행한다.

한편, 부산 약사선원은 티베트 밀법을 전하는 사찰로 해운대 신도시에 위치해있다. 지난 6월 송정해수욕장 입구에 10층 규모로 무문관전터를 완공했으며, 국내에서 유일하게 제가수행자들의 집중수행을 위해 개방할 계획이다.

박경수 지사장



저작권자
상표권자 정 흥 교 (법화 중헌)

저자는 경주불교사, 대구동화사, 부산범어사 승가대학에서 수학하고 고려고찰고산사, 석불사 등 주지직을 수행하고, 전통불교조계종정을 역임, 지금은 「구단구궁법교주」로서 자비의 방편학문인 「구단구궁법」을 세상에 널리 펼쳐 많은 중생을 요익케 하고 있다.

알기 쉬운 **수강생모집**

구단구궁법

특 상표등록번호 : 40-0863341호
허 서비스등록번호 : 41-0213393호
저작권등록번호 : C-2011-003967호

누구나 5일이면 실력자가 될 수 있습니다.
왕초보·저학력 아무상관 없습니다.
써먹지도 못하는 죽은 학문이 아니라 살아있는 이시대의 필수과목입니다.

신문,인터넷, 정·부정기 간행물, 도서, TV, 유·무선라디오 광고 및 교재 무단복제, 강의하면 민 형사상 엄중한 처벌을 받습니다.
※ 저작권 : 5년이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금
※ 상표법 : 7년이하 징역 또는 1억원 이하 벌금

강 의 일정표	◇ 제 1일 - 구단구궁의 제법칙	<ul style="list-style-type: none"> ■ 손으로 짚어 5분안에 자금회전, 일의성패, 직업, 성격, 적성, 궁합, 택일, 이사방위 등을 주저없이 판단하고 신동법으로 미래를 예측함 ■ 한문에 관계없이 초보자도 가능함 ■ 귀신뽑아 조상천도연계 ■ 교육이수 후 즉시 영업 가능함 ■ 사찰, 포교당, 철학관, 상담소 운영에 획기적인 방법
	◇ 제 2일 - 구단구궁비결 문구해석	
	◇ 제 3일 - 교재 중심(일련의 사태 재해석)	
	◇ 제 4일 - 구단구궁공신의 제법칙	
	◇ 제 5일 - 구단구궁 실천감정	