

會長
法話

숨을 조절한다

입정교성회 회장 니와노 니치코(庭野日鑛)

의식하면서 호흡을 한다

당연한 일입니다만 호흡은 인간이 살아가는 데 매우 중요합니다. 사람은 숨이 3분 정도 멈추면 생명에 지장을 초래하게 되는데, 무릇 우리는 대부분의 경우 태어나자마자 「응애~」 하고 울음을 터트리며 숨을 내쉬고, 죽기 전에는 희미하게 숨을 들이쉬며 먼 여행을 떠나기 때문에 숨을 쉰다고 하는 것은 삶 그 자체라고 말할 수 있습니다.

석존의 가르침 중에 「입출식염경(入出息念經)」이라는 경전이 있습니다. 숨을 내쉬거나 들이쉴 때마다 「나는 지금 긴 숨을 내쉬고 있다」 「긴 숨을 들이쉬고 있다」고 염하면서 호흡에 의식을 기울이는 것을 가르치는 경전입니다.

그리고 여기에는 내쉬는 숨, 들이쉬는 숨을 의식하면서 호흡과 함께 생각을 집중시키면 「대과(大果)·대공덕(大功德)」이 있고 「욕심과 근심을 조복함에 머무른다」는 구절이 있습니다. 탐욕이나 부질없는 번민에 휘둘리지 않는 안정된 마음을 얻을 수 있다는 것입니다.

구체적으로는 앞에 기술한 것처럼 숨을 내쉬고 있다는 것을 자각하면서 천천히 숨을 내쉬고, 숨을 들이쉬고 있다는 것을 자각하면서 숨을 들이 쉽니다. 더 나아가 「기쁨을 느끼면서 숨을 쉰다」 「마음을 가라앉히고 숨을 쉰다」 「무상을 관하면서 숨을 쉰다」고 생각을 집중시키면서 호흡을 하는 것입니다.

이와 같이 의식을 해면서 호흡을 하게 되면 숨은 저절로 편안하고 길어집니다. 그리고 이러한 호흡을 반복하는 사이에 마음이 안정되고 뇌의 활동



이 좋아지게 됩니다. 편안하고 길게 내쉬는 숨이 휴식을 촉구하는 부교감신경을 자극하여 교감신경과의 균형을 이루므로 마음이 안정되는 한편, 천천히 들이쉬는 숨에 의해 산소를 과하지도 부족하지도 않게 섭취할 수 있기 때문이라고 합니다. 특히 내쉬는 숨이 중요하다고 하는데 그것은 인간의 생명이 아기의 첫 울음소리로 시작되는 것과 무관하

지 않습니다.

불교는 자각의 가르침이라고 말합니다. 한 사람 한 사람이 진리의 작용에 눈을 떠서 자신을 조절하는 것이 중요합니다만, 호흡에 의식을 기울이는 것은 인간이 살아가는 원점인 숨을 통해서 몸과 마음을 조절하는 가장 좋은 방법입니다.

감사의 깨달음을 낳는다

중국의 장자(莊子)가 호흡에 관하여 남긴 말은 시사하는 바가 많습니다.

「무릇 진인(眞人)은 발꿈치로 숨을 쉬고 중인은 목구멍으로 숨을 쉰다」 —깊은 호흡은 온화하고 덕이 높은 사람을 만든다고 할 정도의 의미로 받아들일 수 있는데, 분명 마음이 동요하여 화가 나서 분하거나 당황하면 숨은 얇고 빨라집니다.

그런 의미에서는 깊은 호흡이 마음을 조절하는 데에 중요합니다만, 긴장하게 되면 한 숨을 쉬는 일은 있지만 평소에는 숨에 특별히 의식을 기울인다거나 습관적으로 깊은 호흡을 하는 일은 별로

없습니다. 그러나 사실은 일상생활 속에서 천천히 숨을 쉬는 것이 요합니다.

그래서 예를 들면 아침과 저녁에 독경공양을 끝마친 뒤 3분에서 5분 정도 그런 시간을 가져보면 어떨까요?

법당 앞에 똑바로 앉아 주먹 두 개가 들어갈 정도로 무릎 사이를 두고 몸을 좌우로 움직여 자세를 바르게 합니다. 좌선에서는 결가부좌(結跏趺坐)의 자세로 좌우요진(左右搖振)을 합니다만, 정좌(正坐)로 행하는 방법도 있습니다.

그렇게 입으로 천천히 숨을 내쉬고 나면 저절로 들어오는 들숨을 코로부터 받아들일 수 있습니다. 앞으로 말씀드린 대로 한 숨, 한 숨에 의식을 기울여 가면 몸도 마음도 안정되어 갑니다.

그와 동시에 호흡과 심장이 한 순간도 멈추지 않고 움직이고 있는 생명의 불가사의함을 깨달으면 「살려져서 살고 있다」는 사실에 대한 감사를 자각하게 됩니다. 그 자각이 욕심과 자만심으로부터 내 몸을 지키고 자기조절이라는 「대과·대공덕」을 가져다줍니다.

『佼成』 2012年9月号

본회에 대하여

입정교성회는 1938년에 개조 니와노니교, 협조 나가누마묘코에 의해 창립된 법화삼부경을 소의의 정전으로 하는 재가불교 교단입니다. 가정과 직장, 지역사회속에서 석가모니 부처님의 가르침을 활용하여, 평화의 세계를 만들어가려 원하는 사람들의 모임입니다. 현재는 니와노니찌꼬회장과 함께 저희들 회원은 불교도로써의 포교전도에 힘쓰며, 종교계를 비롯하여 각계각층의 사람들과 손잡고 국내외의 다양한 평화활동에 힘쓰고 있습니다.

SHAN-ZAI 2012年9月号 (Vol. 84)

【発行】立正佼成会 国際伝道本部 〒166-8537 東京都杉並区和田2-6-1 普門館5F Tel: 03-5341-1124 Fax: 03-5341-1224 E-mail: shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp
編集責任者: 水谷庄宏 編集チーフ: 中村悦子 編集スタッフ: 松岡志帆・工藤友紀乃・齋藤華央留・江藤真弓・鈴木佐祐里・金尾江利子・牧野江身・野川友里江

このニュースレターは、「日本語版」「英語版」「中国語版」「ポルトガル語版」「モンゴル語版」「タイ語版」「ベンガル語版」「ヒンズー語版」「ロシア語版」「マケドニア語版」がございます。また、号によってはその他の言語版が発行されることがあります。 ※ご意見・ご感想・ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく上記の連絡先までお寄せください。 ※二次使用をされる際には、国際伝道本部までご連絡ください。

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2012

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

4255 Campus Drive, University Center A-245 Irvine,
CA 92612, U.S.A.
Tel: 1-949-336-4430 Fax: 1-949-336-4432
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huankhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, Maui, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4265

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Dharma Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: rkssf@sbcglobal.net http://www.rkina.org/sanfrancisco.html

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Lotus Buddhist Circle
851 N. San Mateo Drive, San Mateo, CA 94401, U.S.A.
http://www.buddhistlearningcenter.com/

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: koseiny@aol.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel & Fax: 1-847-394-0809
e-mail: murakami4838@aol.com http://home.earthlink.net/~rkchi/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls
724 Main St., Suite 214, Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.
Tel: 1-541-810-8127

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver
1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton
446 "B" Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A.
http://www.rkina-dayton.com/

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-4724-8862

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Jilung

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

No. 4, Lane 60, Minquan Road, Pingtung City,
Pingtung County 900
Tel: 886-8-732-1241 Fax: 886-8-733-8037

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Korean Rissho Kosei-kai of Masan

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel: 852-2-369-1836 *Fax:* 852-2-368-3730

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

39A Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sukhbaatar

18 Toot, 6 Orts, 7 Bair, 7 Khoroo, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar,
Mongolia

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney

International Buddhist Congregation (IBC)

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibrk-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-2850238

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-2850238

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.465, Road No-8, D.O.H.S Baridhera,
Dahka Cand.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8316887

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani Barua Paya, Mirsarai, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, Post office road, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Phertali Barua Para, Cox's Bazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

No. 29 Menik Place, Kaduruwela, Polonnaruwa,
Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle

No.43 Melban Park Akmeemana, Galle, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Kandy-wattegama

12 Station Road, Kapugastota, Sri Lanka

Branches under the South Asia Division

Delhi Dharma Center

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel: 91-11-2623-5060 *Fax:* 91-11-2685-5713
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of West Delhi

A-139 Ganesh Nagar, Tilak Nagar
New Delhi-110018, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
KOLKATA 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai

1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China