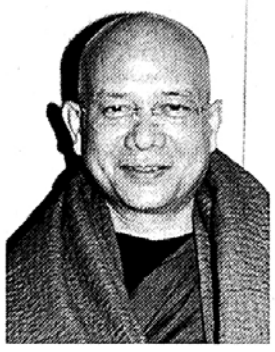
"계행없으면 '높은경지' 도달 불가능"



영어권에서 널리 읽히고 있는 불서 〈여름에 내린 눈(Snow in the Summer)〉의 저자인 우 조티카(U Jotika) 스님이 연방죽선원(주지 법주스님) 초청으로 5월 15일 내한했다. 미얀마 양곤의 명상센터에서 매년 9개월간 묵언정진하고 3개월은 담마(Dharma, 빨리어로 Dhamma, 法) 여행을 떠나는 조티카 스님의 담마 토크(talk)와 13권의 저서들은 미얀마 뿐 아니라 외국에서도 인기가 높다. 스님은 5월 30일부터 8일까지 경주에서 위빠사나 집중수행지도를 마친 후 10일 출국한다. 5월 19일 서울 서대문구 연희동에 소재한 연방죽선원에서 스님을 친견했다.

방한 미얀마고승 우 조티카 스님과 일문일답

-미얀마 불교는 인도 근본불교의 전통을 가장 잘 보전하고 있는 것으로 알려져 있습니다. 그 전통은 어떻게 유지되고 있습니까?

▲부처님 당시에 사용하던 빨리어는 미얀마 문화 곳곳에 녹아들어 있어, 전체 국민의 95%에 달하는 불자들이 익숙하게 빨리어를 사용할 정도입니다. 특히 스님들은 기본적으로 빨리어를 깊이 배워 능숙하게 이를 구사하고, 빨리어로 된 불서도 많이 출판했습니다. 미얀마 불교는 초기승가의 원형에 가깝다고 생각합니다.

-아라한과(阿羅漢果) 이상의 불과(佛果)를 증득한 고승들은 몇분이나 됩니까.

▲정확히 말하기는 어렵습니다만, 많은 스승들이 높은 경지에 도달한 것으로 압니다.

미얀마불교 초기승가원형에 가까워
소승경전계율 수행정진의 주요요소

-선종에서는 대승불교의 수행전통에서만이 성불이 가능하고, 소승불교에서는 아라한과 이상을 증득하지 못한다고 말하는데요.

▲그것은 사실입니다. 남방불교에서 '붓다'는 아라한의 경지를 스승없이 도달한 자를 뜻합니다. 따라서 부처님 입멸 이후 모든 스님들은 부처님의 제자이기 때문에, 논리적으로 아라한은 가능할지언정 붓다는 될 수 없습니다. 그러나 미얀마에도 부처님이 되겠다는 서원을 세운 분들이 여러 분 나오고 있습니다.

-남방불교의 스님들은 북방불교의 계율과 수행전통을 인정하지 않는 것으로 압니다. 스님께서는 선종의 참선을 어떻게 보십니까.

▲책으로만 알고 있을 뿐, 직접 해보지 않아 뭐라고 말할 수 없습니다. 다만 어떤 수행법이든지 8정도를 벗어나지 않는 수행을 통해 몸과 마음의 무상과 무아를 체험할 수 있다면 깨달음이 가능하다고 생각합니다.

-혹자는 위빠사나가 얼음을 녹이는 수행법이라면, 참선은 얼음을 깨고 단박에 고기를 얻는 방법이라고 말하기도 하는데요.

▲참으로 흥미로운 표현이군요. 어느 부분 동감합니다. 위빠사나는 알다시피, 몸과 마음으로 일 거수 일 투족을 알아채는 점진적인 방법을 사용합니다. 반면 참선은 큰 산을 점프해서 넘으려는 것과 같다고 생각합니다. 마음을 집중적으로 관찰하는 '지따(citta) 위빠사나'의 경우, 참선처럼 무엇인가 하나에 집중해 즉각적인 깨달음을 얻으려는 수행법이 있기는 합니다만, 이는 소수의 스님들만 닦고 있습니다.

-20년전부터 위빠사나가 한국에도 도입되고 있습니다. 선종 중심의 북방불교의 한계점을 보완하기 위해 남방불교의 수행법에 관심을 갖기 시작한 듯합니다.

▲빨리어로 된 소승경전은 부처님의 원래 가르침에 부합되는 것이지만, 대승경전은 여기에 변화를 준 것이라 내용적 문화적으로 차이가 납니다. 하지만 소승경전의 계율은 수행에 있어 가장 중요한 요소이며, 계행이 없다면 높은 경지에는 오르지 못합니다.

-한국 불자들에게 당부할 말씀은.

▲한국에서는 1권의 빨리어 사전이 나와 있다고 들었습니다. 미얀마에는 20권 분량의 빨리어 사전이 나와 있을 정도로 방대한 연구가 이뤄져 있습니다. 양국 불자들이 협력해 불교교학을 발전시켰으면 합니다.

수행법 담당= **김재경 기자** jgkim@buddhapia.com

한국의 위빠사나 수행현황

현재 미얀마, 태국, 스리랑카 등 남방불교권에서는 부처님과 제자들이 직접 실천했던 수행법인 위빠사나(vipassana)가 그대로 전승되고 있다.

남방불교의 대표적인 수행법인 위파사나가 한국에 들어온 것은 1987년 거해 스님의 안내로 미얀마의 고승 우판디타 스님이 그의

87년 거해스님이 첫소개
전국 10여곳…확산추세

스승 마하시 스님이 체계화한 위파사나 수행법을 한국에 소개하면서부터다. 위빠사나 수행 맥이 가장 잘 살아 있는 미얀마에는 많은 방법의 위파사나 수행법이 있지만, 그 중 가장 널리 수행하고 있는 것이 마하시 스님이 체계화한 위파사나다. '세계의 깨달은 존자들 모임'이라고 번역되는 출·재가 모임이 미얀마에 있을 정도로 미얀마가 위빠사나 종주국이어서 한국의 위빠사나는 대부분 미얀마로부터 전해져왔다.

현대 우리나라에서는 10여곳에 위빠사나 수행처가 있으며, 인터넷 등으로 급속히 확산되고 있는 추세다.

◇위빠사나 수행처

서울	연방죽선원	02-334-1763
서울	보리수선원	02-517-2841
서울	미얀마선원	02-3474-0087
부산	태종사	051-405-2626
부산	백련사	051-632-8488
부산	다보선원	055-331-6118
남양주	봉인사	031-574-5585
광주	한꽃선원	062-222-2841
파주	스리랑카 지비도량	02-744-3424
대구	여래선원	053-255-0442
천안	호두마을	041-567-9374

"우리 부처님 오신날은 4월 보름"
남방불교국 근로자들 '베삭축제'

◇5월26일 서울 미얀마선원에서 열린 '베삭데이' 봉축법회.

서울·부천 등서 미얀마식 법회

미얀마, 스리랑카, 네팔 등 동남아시아 불교국가들의 부처님오신날은 음력 4월 15일(양력 5월 26일)이다. 이들 나라에서 한국을 찾아온 외국인 불자들이 지난 5월 26일, 법회와 다양한 행사를 통해 부처님께서 사바세계에 나투신 뜻을 기렸다.

서울 암사동에 위치한 미얀마선원(주지 산디마)은 5월 26일 미얀마의 부처님오신날인 '베삭(Vesak) 축제'를 맞아 미얀마 불자들이 평소 가장 만나고 싶었던 우 조티카 스님을 초청, 미얀마식 법회를 봉행했다. 미얀마 불자들은 의정부, 포천 등지의 공장과 건설현장에서 힘든 나날을 보내고 있었지만 이 날만은 전통복장인 '롱지'를 정성스레 차려 입고, 3시간 넘는 스님의 법문을 진지하게 경청했다. 법회가 끝나자 외국인 불자들은 스님과의 기념촬영, 스님에 대한 삼배, 전통음식 나누기 행사를 갖고 모처럼 즐거운 시간을 보냈다.

불교·천주교·기독교 연합단체인 종교NGO 네트워크도 같은 날 경기도 파주에 소재한 스리랑카 근본불교 자비도량(주지 바디가스)을 찾아가 '이웃종교 명절챙기기' 행사의 일환으로 네팔, 스리랑카 불자들과 함께 하는 부처님오신날 행사를 봉행했다. '자비의 쌀 나누기', 음식나누기, 무료진료 및 투약 행사 등을 통해 제3세계에서 한국을 찾은 외국인 불자들은 따듯한 한국의 인정에 훈훈함을 느꼈다.

이에 앞서 부천 외국인노동자의 집은 19일 부천 종합운동장에서 미얀마의 설날 행사인 '띤잔물 축제'를 열어 500여명의 외국인 불자들과 즐거운 시간을 가졌다. 구미 남화사 외국인근로자 쉼터, 보리수선원 등도 12, 19일 외국인 노동자를 위한 법회와 전통춤 공연, 음식나누기, 한국 전통놀이 등 봉축행사를 개최했다.

강유신 기자

신행 365일
이젠 실천이다

재가불자와 계율

6월-지계(持戒)의 달

- 재가불자와 계율
- 지계 없는 수행의 위험
- 사회윤리로서의 지계
- 일상 속에서의 지계

◇지계는 불자로서 부처님의 가르침을 실천하며 깨달음을 얻어가는 첫걸음이다. 사진은 서울 봉은사에서 열린 보살계 수계식에서 한 불자가 연비를 하는 모습.

지계는 불교수행 첫단계

"너희들은 내가 죽은 후 스승이 없어졌다고 생각해서는 안된다. 나 없는 세상에서 너희가 의지해야 할 곳은 오직 자신의 본성과 나의 가르침인 계율(戒律)뿐이니라." 부처님께서 열반을 앞두고 제자들에게 당부한 말이다. 계(戒)를 스승으로 삼아 수행하라는 이 말에서 불교가 살아 있는 곳에는 계가 있고, 계가 있는 곳에 불교가 존재한다는 것을 알 수 있다.

일반적으로 불교를 깨침의 종교라고 말한다. 그러나 그러한 선정과 지혜는 몸과 행위가 먼저 안정되지 않으면 나올 수 없다. 바른 생활이 되지 않으면 바른 선정, 바른 지혜도 나올 수 없기 때문이다. 혹 선정을 얻는다 해도 잘못되거나 이기적으로 흐를 위험이 도사리고 있다.

지계(持戒)를 불교 수행의 첫번째 단계라고 하는 이유가 여기 있다. 계율을 지키는 것은 부처님의 행(行) 즉 깨달음의 행을 닦아 가는 첫걸음인 것이다.

그렇다면 계를 지킨다는 것은 무엇을 말하는가? 해인총림 율원장 혜능 스님은 "계의 중요한 의미는 자발성에 있다"고 강조한다. 불자라면 당연히 지켜야할 오계를 보더라도 단순히 '무엇 무엇을 하지 말라'는 금지가 아니라 자발적으로 악을 멀리하고 선을 적극적으로 실천하라는 뜻으로 받아들여야 된다는 것이다. 예를 들어 '불살생계'의 경우도 '죽이지 말라'고 하는 명령이나 금지가 아니라 자비로운 마음으로 모든 생명을 귀하게 여기겠다는 결의다. 또 그런 다짐을 반복하여 간직함으로써 몸에 완전히 배게 하는 행위라는 것이다.

불교의 계율은 출가승만 지켜야 되는 것이 아니다. 계율에는 등급과 층차가 있어, 삼귀의계에서 시작해 등급이나 층차에 따라 늘어나고 올라가게 되어 있다. 재가불자라면 오계(불살생, 불투도, 불사음, 불망어, 불음주)를 받아 지켜야 하고 다시 팔관재계를 받고, 한 걸음 더 나아가 보살계를 받을 수 있도록 해야 한다.

혜능 스님은 "나고 죽는 감옥을 깨뜨리고 벗어날 수 있는 한 길을 여는 것은 부처님에 대한 신심이나 이해만으로 되는 것이 아니다"며 "가장 먼저 삼보에 귀의하고, 자기에게 맞는 계를 받아서 배우고 지키는 일은 불자라면 반드시 해야 할 것이다"고 말했다.

불자로서의 자각은 '믿음'에서 일어난다고 해도 좋지만, 불자로서의 행동은 계를 근본으로 하지 않으면 나오지 않는다는 말이다. 그것이 곧 깨침의 경지를 체험해 가는 길잡이기도 하다.

권형진 기자

선 심리치료란? (본문중에서)

인간 심층심리(육체아, 정신아, 유체아)에 잔류하고 있는 불안전하고 음성적인 에너지(번뇌망상, 부정적사고)를 정신분석 심리치료와 무아선무요법으로 마음의 세계를 절대 안정시켜 스스로 참 나를 찾게하는 정신분석 심리치료 요법의 새로운 장을 제시한 불교적 노력을 禪 心理治療라 한다.

드디어 출간!

선 심리치료학 개론

김도각 지음 / 논문판 / 298면 / 12,000원

이 책은 누구를 위해서 썼나?

- 성직자(스님, 신부, 목사 등), 포교사
- 의사, 한의사, 간호사, 임상심리학자
- 청소년 지도자 및 학부모
- 불교의 진리를 탐구할려는자
- 고독과 괴로움으로 방황하는 청소년
- 참 나를 찾을려고 고뇌 하는 자
- 대체의학 연구가, 비교종교 분석가
- 청소년 정책 및 복지정책 입안자
- 심리적 갈등과 각종 콤플렉스 극복자
- 인생을 참되게 살려고 고뇌하는 자

마음의 전화 · 한국선심리치료연구원 Tel : 02)738-1275 02)326-0248 (심리치료)

오가피를 아신다면 이글을 꼭 읽어보십시오!!

국내최대 오가피 재배자
(주)수신오가피 대표 / 성 광 수氏

업 체 명	제 품 명	아칸토사이드D 함량(㎍/g)
(주)수신오가피	수신토종오가피차 골드	98.82
(주)한국자연과학	함박재 가시오가피 백두	16.52
(주)한국자연과학	함박재 가시오가피해피니스	7.47
(주)바이오젠코리아	고려가시오가피	15.49
파진바이오(주)	경희가시오가피	21.32
고려한백인터내셔날	실크오가피Q	검출안됨
대전충남염소농협	토종가시오가피	검출안됨
고려인삼과학	토종아생가시오가피	7.00

※상기함량은 각 제품 1g에 들어있는 아칸토사이드 D의 함량입니다.

업 체 명	제 품 명	아칸토사이드D 함량(1회복용분)
(주)수신오가피	수신천사토종오가피	4957.75
파진바이오(주)	진생성장원	504.90

안녕하십니까?
국내최대오가피재배자 성광수입니다.
참으로 상식적으로 이해가 되지 않는 일들이 지금 대한민국 땅에서 열어나고 있다는 사실을 아십니까?
근래들어 우후죽순으로 오가피 혹은 가시오가피를 사용했다는 제품이 생겨나고 있습니다. 국내에 이렇게 많은 제품들이 생산될 수 있는 원료가 없는 것을 알고있는 저로서는 참으로 이해가 되지 않는 일이었습니다. 그래서 시중에서 이들제품들을 무작위로 구입하여 분석해봤습니다. 그결과는 너무나 경악스런일이었습니다. 혹시나 착오가 아닐까 재차, 삼차 분석해봤습니다만 결과는 같았습니다.

아칸토사이드 D(Acanthoside D = Eleutheroside E)란 성분은 오가피의 지표물질로 삼고있는 오가피의 대표적인 성분입니다.
이 성분이 들어있지 않은 오가피의 제품은 가짜입니다. 또 이 성분이 얼마나 들어있냐에 따라 정말로 제대로된 원료를 사용했는지, 또 원료를 얼마나 사용했는지 알 수 있습니다. 그동안 가시오가피가 좋다고 선전해오던 업체들은 이구동성으로 가시오가피가 다른 오가피들보다 월등하게 좋으며, 그 이유로 아칸토사이드 D가 더 많이 들어있다는 주장을 하곤했습니다.

만약 그들의 주장대로라면 그들이 만드는 제품에 지회제품보다 이 성분이 훨씬 많이 들어있어야 할것입니다. 그러나 결과는 표에서 보시는 바와 같습니다.

또 오가피가 비쌀이유가 없다면서 지회제품보다 훨씬 싸다고 선전하는 제품들이 연일 신문지상에 광고를 하고 있습니다. 만일 지회제품과 같은 양의 오가피를 섭취할수 있으려면 표에서 보실수 있듯이 몇배에서 몇십배나 되는 양을 더 먹어야 할것입니다. 이것이 싼것입니까?

이 실험결과에 승복할 수 없는 업주께서는 시중에서 무작위로 구입한 귀사의 제품과 지회제품을 국립과학수사연구소나 식품의약품안전청등 국가기관에 공동의뢰하여 공개적으로 실험할 것을 제의합니다. 참고로 이곳에 게재된 실험결과는 저희 실험실만이 아니라 국립대학교 2곳, 제약회사 1곳, 국가공인기관 1곳에서 실험한 내용임을 알려드립니다.

또한 소비자여러분께서는 오늘 게재된 제품외에 다른 오가피제품이 있다면 지회에게 실험을 의뢰해 주시기 바랍니다. 당분간 무료로 성분검사를 하여 그 결과를 알려드리겠습니다.

전혀 오가피 또는 가시오가피를 수확하지도 않으면서 오가피제품이라며 판매하는 제품이나 겨우 몇천평에 불과한 재배지를 몇만평, 몇십만평으로 부풀려 광고하는 제품, 북한산아생이라 훨씬 좋다는 제품들에 더이상 현혹되지 마십시오. 품질은 정직한것입니다. 앞으로 국내의 모든 오가피제품을 검사하여 알려드리고자 합니다.

국내최대오가피재배자 성광수 올림.

문의전화 (02)447-9114