



# '위빠사나 바람' 그 원인은...

### 김재성씨 서강대 종교연구소 월례발표회서

죽하다는 것인데, 김 씨는 이를 "한국에 훌륭한 선승이 없다는 말이 아니라 간화선을 수행하는 이들이 문제에 부딪혔을 때 지도해 주는 스승이 적다는 말로 받아들일 수 있다"고 설명했다. 간화선의 특징 자체가 들어서는 문과 나가는 문만 있지, 중간 단계를 점검해 주고 지도해 주는 체계가 부족하다는 의미이다.

김 씨는 "현대인들은 수행에서도 분석

열거하고 있다. 그리고 단계마다 지도자로부터 점검을 받도록 돼 있다. 또한 좌선뿐 아니라 행선을 번갈아 하기 때문에 지루함도 덜어주고, 초심자도 접근하기 쉽다.

김 씨는 "1988년 한국에 전해진 위빠사나는 미얀마에서 1950년대를 전후로 부흥된 수행법으로, 남방 상좌불교의 풍부한 교학을 바탕으로 자세한 실천 수행의 체계가 정립되어 전해졌다"며 "수행 상태의 점

가는 수행법이라고는 하지만 낯설긴 마찬가지이다.

"선 불교가 주류를 형성하기 이전 한국에도 천태지관처럼 위빠사나와 같은 관법 수행이 있었다. 전혀 생소한 것은 아니다. 선이 정착된 방식으로 우리 식으로 받아들일 수 있지 않나 생각한다."

◆관찰만으로 열반을 얻을 수 있는가? 일시적인 마음의 평정을 얻는 것이라면 진정한 수행이라고 하기 힘들지 않나?

"열반을 얻는 것은 괴로움의 뿌리를 뽑는 것이다. 위빠사나 역시 궁극적으로 일시적 만족이 아니라 괴로움의 근원을 뿌리 뽑는 수행의 방식이다. 선정을 닦은 뒤에 지혜가 없으면 열반이 안 되는데, 위빠사나는 지혜를 얻는 데 탁월한 방식이다."

◆무상, 고, 무아라고 하는 삼법인의 관점에서 모든 현상을 관찰한다고 했는데, 이는 저절로 깨닫게 되는 것인가, 아니면 의식을 해야 하나?

"호흡에 대한 관찰을 근거로 하는 고엔카 수행법에서는 무상을 따라 관찰하고, 사념처(몸, 느낌, 마음, 법)를 근거로 한 마하시 수행법은 관찰 자체가 무상인 차이가 있다. 고엔카 방식은 생각의 힘으로 넘어가는 경향이 있고, 마하시 방식은 관찰만 하다가 보면 무상, 무아, 고를 저절로 깨닫게 된다고 볼 수 있다."

이날 발표 내용은 현대 한국 불교의 변화된 모습을 특징으로 다룬 <한국종교연구>(종교연구소, 연간 5집에 수록될 예정)이다.

권영진 기자 jenny@buddhanews.com

## 일상서도 수행가능... 초심자 접근 쉬워 간화선 단점 드러날수록 관심 증가

적이며 이성적인 이해를 구하려고 하는데 간화선은 이러한 현대인의 사유구조를 채워주기 위한 자세한 설명 체계가 없다는 점으로도 이해할 수 있다"며 "이해도 안 되고, 의심도 일어나지 않는 화두를 무조건 들고 참구하라는 간화선의 가르침을 현대인들이 쉽게 납득하지 못하는 면이 있다"고 덧붙였다.

반면, 위빠사나의 가장 큰 매력은 체계적이고 일상 생활 속에서도 할 수 있다는 점이다. 위빠사나의 기본 수행법은 마음을 집중하는 관찰로 집착과 욕망을 소멸시키는 것"이다. 여기서 관찰의 대상은 몸, 느낌, 마음, 법 등 크게 네 가지이며, 수행을 여러 단계로 나누어 구체적인 변화상을

검을 통한 수행의 지도는 위빠사나 수행자들이 수행을 제대로 해 나갈 수 있게 해주는 좋은 조건이 된다"고 말했다.

1991년 미얀마에서 마하시 스님의 수제자인 우 뎃디파 스님의 지도로 위빠사나 수행을 시작한 김 씨는 "간화선의 문제점을 다른 수행법으로 풀 수 있다면 그러한 방법을 찾는 것은 당연한 귀결"이라는 말을 덧붙였다.

이어진 질문은 위빠사나에 대한 일반의 관심을 그대로 드러냈다.

◆선이 중국에서 발달했듯 한국에 소개된 위빠사나는 1950년대 미얀마에서 새롭게 정립된 것이다 초기 검정을 바탕으로 한 위빠사나가 부처님 당시로 돌아

# 몽산화상, 14세기 이후 한국불교 선풍에 큰 영향

### 최연식씨 중국자료 '몽산화상보설' 발굴·공개



고려말 불교계에 큰 영향을 미쳤던 몽산덕이(蒙山德異, 1232~1297)에 대한 새 자료가 발굴돼 학계의 관심을 끌고 있다. 원 임제종 승려였던 몽산화상이 편찬한 <육조단경>은 고려는 물론 조선 불교계에서도 가장 널리 읽혔던 책이었으며, 현재도 국내 강원외교재로 쓰이고 있을 정도로.

이 8번째 보설은 1296년 중국 명강 휴유암에 머물던 몽산을 찾아간 고려 승요암원명 장로가 총령왕을 위한 축원을 청해 설해했다. 그런데 <보설>의 내용을 보면 요암원명 장로는 바로 수선사의 승려다. 일연 스님의 상수제자인 훈구를 비롯해 고려불교계의 중요 인물과 지배층이 몽산을 방문한 것도 요암 장로의 주선에 의해서였다. 이후 몽산 입적 후 그의 제자인 철산소경(鐵山紹卿)과의 교류를 지속시켰던 인물 역시 수선사 승려로 추정되는 원명국사 총감이었다.

최 씨는 "몽산 화상과 고려 불교계의 만남이 수선사 승려에 의해 출발했다는 사실은 몽산의 선풍을 받아들이는 데 있어서 수선사가 적극적이었으며, 결국 원 간섭기를 지나면서 몽산의 선풍이 14세기 이후 한국불교계에서 중요한 위치를 차지하는 원인이 되었다"고 말했다.

## 수선사 요암스님에 의해 고려불교와 인연

최연식(서울대 강사·사진씨는 9월 28일 열린 보조사상연구원 48차 학술발표회에서 몽산 화상의 설법집인 <몽산화상 보설(普說)>이라 보설을 발굴해 소개했다.

최 씨가 일부를 복사하고 나머지는 필사해 공개한 <보설>은 중국 국가도서관에 귀중 도서로 소장돼 있는 자료로, 일반 신자들이 대상으로 한 9개의 설법이 수록돼 있다. 이 중 국내 학계의 관심을 끄는 것은 고려 총령왕의 회갑을 축하하기 위해 설해진 8번째 보설이다. 최 씨는 "몽산 화상과 고려 인물들과

인물과 지배층이 몽산을 방문한 것도 요암 장로의 주선에 의해서였다. 이후 몽산 입적 후 그의 제자인 철산소경(鐵山紹卿)과의 교류를 지속시켰던 인물 역시 수선사 승려로 추정되는 원명국사 총감이었다.

최 씨는 "몽산 화상과 고려 불교계의 만남이 수선사 승려에 의해 출발했다는 사실은 몽산의 선풍을 받아들이는 데 있어서 수선사가 적극적이었으며, 결국 원 간섭기를 지나면서 몽산의 선풍이 14세기 이후 한국불교계에서 중요한 위치를 차지하는 원인이 되었다"고 말했다.



한국불화의 대표적은 고려불화이다. 특히, 13·14세기에 제작된 고려후기 불화는 자타가 공인하는 세계적인 문화유산이다. 이에 비하면 조선불화에 대한 관심은 미미하기 그지없다. 현재 시중에 나와 있는 한국회화사나 한국미술사를 보면 고려 불화에 대한 설명은 있지만 조선불화는 빠

지 않다. 이러한 평가와 대접이 과연 정당한 것일까? 이는 분명 절절발이식 회화사이다. 조선불화가 전개된 5백년이라는 적지 않은 세월만 떠올려도 그처럼 간단히 무시할 수는 없을 것이다. 대부분 개론서에는 이미 20년 전에 집필한 것인데, 그 당시에는 조선불화에 대한 연구가 미진하여 그 가치를 충분히 인식하지 못했을 것이다. 그러나 지금은 상황이 달라졌다. 여러 소장 학자들의 의욕적인 연구에 의하여 조선

불화의 정체가 한 꺼풀 한 꺼풀씩 드러나고 있다. 그 뿐인가. 불화는 일반 회화와 달리 사람을 압도하는 장엄의 효과가 강하기 때문에 색다른 감동을 자아낸다. 앞으로 출간되는 한국회화사나 한국미술사는 반드시 일반회화와 불화를 총체적으로 아우르는 역사가 되어야 할 것이다.

보석을 갖고 뒤를 것으로 기대된다. 다른 하나는 통도사성보박물관에서 연속하여 개최하고 있는 '괘불탱 특별전'이다. 우리 미술을 연구하면서 항상 아쉽게 느끼는 점은 유적의 규모가 작다는 것이다. 왜 우리는 동화고고굴, 용문석굴, 운강석굴과 같은 웅장한 미술은 없는 것일까? 황룡사 9층목

계는 보는 이의 가슴을 뭉클케 한다. 두 프로젝트는 현대 불교미술 역사의 한 페이지를 장식할 쾌거로 평가받을 만하다.



정명고 교수가 쓰는 불교 미술의 美

저 있다. 이러한 평가와 대접이 과연 정당한 것일까? 이는 분명 절절발이식 회화사이다. 조선불화가 전개된 5백년이라는 적지 않은 세월만 떠올려도 그처럼 간단히 무시할 수는 없을 것이다. 대부분 개론서에는 이미 20년 전에 집필한 것인데, 그 당시에는 조선불화에 대한 연구가 미진하여 그 가치를 충분히 인식하지 못했을 것이다. 그러나 지금은 상황이 달라졌다. 여러 소장 학자들의 의욕적인 연구에 의하여 조선

## 조선 불화의 조형세계

### '섬세·단아·독특한 공간' 고려전통 계승 세월따라 변화 거듭 독특한 조형미 간직

최근 조선불화에 대한 우리의 시각을 바로 잡아주는 두 가지의 계기가 있었다. 하나는 성보문화재연구원에서 한국의 불화를 집대성하여 도록으로 출간한 <한국의 불화> 전집이다. 이 전집은 탐험가에 의하여 갓 발견된 보석상자처럼 신비로 가득 차 있다. 앞으로 많은 학자들이 신비로운

답이 79m의 높이를 자랑했지만, 지금은 행하니 주춧돌만 남아있을 뿐이다. 이러한 스케일 콤플렉스를 단번에 깨부수 주는 것이 17, 18세기 괘불이다. 15m에 달하는 크기도 놀라게나와 세월이 무색할 정도로 완벽에 가깝게 보존된 찬란한 색채와 크기를 뛰어넘는 정교한 문양이 어우러진 조형세

계는 보는 이의 가슴을 뭉클케 한다. 두 프로젝트는 현대 불교미술 역사의 한 페이지를 장식할 쾌거로 평가받을 만하다.

조선불화의 역사는 고려불화의 기반 위에서 전개되었다. 섬세한 장식성, 단아한 형상, 그리고 독특한 공간구조 등은 고려의 전통을 계승한 요소이다. 그러나 이러한 현상은 조선초기인 15세기에 그칠 뿐 16세기에 이미 조선적인 특성이 정립되었다. 이후 오랜 세월을 거치면서 여러 차례 변화를 거듭하였다. 그 변화의 진폭도 커져 더욱 다채로운 양상을 띠고 있다. 고려청자와 조선백자가 역사의 맥락을 같이하면서도 그 맛이 전혀 다르듯이, 조선불화도 고려불화와 다른 독특한 조형세계를 간직하고 있다.

우리는 더 이상 조선불화를 외면할 수는 없다. 조선인의 풍부한 상상력과 아름다움으로 여겨진 조선불화의 세계를 올바르게 평가하는 작업에 관심을 기울여야 할 것이다. 그 상상력과 아름다움은 조형의 차이에만 머무는 것이 아니라 진리의 세계를 여는 열쇠이기 때문이다.

경주대 문화재학부 교수

# 한국과학기술연구원 의약·화학센터와 공동연구개발 "누에동충하초" 함유

특허출원 "당뇨치료효과를 가지는 누에동충하초 및 그 재배법" (특허출원번호 10-2001-26194)



무심정식은 현미, 녹두, 호박, 미역 등 골고루 영양의 균형을 이룬 27여가지 자연식품에 우리의 전통식품, 그리고 첨단 생명공학 연구의 산물인 신기능성 식품원료를 사용하여 생활에 필요한 필수영양을 효율적으로 공급해주는 건강식품으로서 드시는 모든 분에게 기대 이상의 만족을 드립니다.

## 元 누에 동충하초

원누에 동충하초는 한국과학기술연구원(KIST)와 공동으로 연구개발한 제품입니다.

특허출원 번호 : 10-2001-26194 (당뇨치료효과를 가지는 누에동충하초 및 그 재배법)

※ 시중의 유사품인 번데기 동충하초와는 엄격한 효능의 차이를 느낄 수 있습니다.

### 원누에 동충하초 섭취방법

- ◆ 달여서 섭취하기  
가장 보편적인 방법으로 약탕기에 물 3,000cc를 붓고 여기에 원누에동충하초 3g을 넣고 물이 반으로 줄 때까지 달였다가 식혀 냉고에 보관하여 하루에 머그컵으로 반컵씩 드십시오. 이것이 번거로운 때는 주전자(3~4ℓ)에 3g을 넣고 여기에 등글레차, 보리차 등 기호에 맞는 차를 함께 넣고 끓여 식힌 후 냉고에 넣어 두고 수시로 물대신 마십니다. 끓이고 남은 것은 재탕해서 드셔도 됩니다.
- ※ 증조 전암탕 만들기  
증조전암탕은 중국 동서명의 건강식으로 유명한 요리로 귀한 손님을 접대할 경우 더욱 빛을 발할 수 있습니다. 요리법은 내장을 제거한 오리에 생강과 양파를 얹고 그 속에 동충하초 적당량(1~2g)을 넣고 고기머를 고추어 요리합니다. 오리 대신 닭으로 요리할 수도 있습니다.
- ◆ 동충하초주  
소주 1.8ℓ에 동충하초 2g 정도를 넣고 2주일이상 숙성한 후 하루 1~2회 소주컵 크기로 1잔씩 드시면 좋습니다. 기호에 따라 대추나 인삼 등을 함께 넣어 드셔도 좋습니다.
- ◆ 분말로 섭취하기  
동충하초를 하루 1g씩 가정용 믹서에 갈아 1일 3회 간헐하게 물과 함께 섭취하시면 됩니다.

### 비교할 수 없는 탄탄한 구성

- 시중동충하초와는 비교할 수 없는 고가의 "누에동충하초" 함유  
번데기가 아닌 고가의 5령 3일 누에만을 원료로 누에동충하초는 비타민, 무기질 및 우리몸에 꼭 필요한 18종의 필수 아미노산을 함유하고 있습니다. (시중 동충하초제품 1박스분량 함유 : 함유량 76g)
- 곁에 두고도 몰랐던 우리의 전통식품 붉은 누룩 "홍국"의 힘...  
홍국은 우리의 전통 식품으로 조상대로 사용되어 왔으며 최근에는 콜레스테롤을 줄여주는 홍국의 핵심물질인 "LOVASTATIN"에 대한 연구와 응용이 활발히 진행되고 있습니다. (홍국균 배양셀 LOVASTATIN 500PPM이상 함유/시중제품 50PPM이하)
- 두채로 새롭게 경험하는 든든하고 시원한 느낌...  
두채는 아미라제, 숙취해소에 좋은 아스파라긴산등의 여러효소와 다량의 식이섬유를 함유하고 있어 포만감과 더불어 장정소화효과를 몸을 가벼이하게하고 맑은 정신을 가꾸어 드립니다.
- 흉탕을 속에서 피어내는 아름다운 연꽃의 씨앗 "연자육"  
연자육(蓮子肉)은 자양, 강장식품으로서 마음을 안정시키고 신장의 기능을 도우며 여성들에게도 좋아서 식품원료, 한방차등으로 다양하게 활용되고 있습니다.

### 마음까지 다스리는 바른 식생활

- 제조원 : (주)한국바이오에너지 서울시 강남구 논현동 164-16
  - 연구개발원 : 기술평가 벤처기업 (주)엔에스케이텍 서울시 성북구 하월곡동 한국과학기술연구원 974D
  - 판매원 : 무아원(대한중의연구소) 경기도 하남시 갑북동 391-16
- \*구입시 유통기한이 경과 되었거나 변질, 변색 또는 오손된 제품이 발견될 경우 재검정 후 즉시 소비자피해보상규정에 준하여 보상해 드립니다.