

# 위빠사나 수행법 본격 조명

## 근본불교 수행도량 '대념처경 수행이론과 실제' 학술대회

근본불교의 대표적 수행법으로, 2600여 년 전 석가모니 부처님이 직접 행해 깨달음을 얻은 수행법이라는 위빠사나를 본격 조명하는 자리가 마련됐다. 사단법인 근본불교 수행도량(이사장 원명 스님)은 19일 오전 대한불교진흥원 3층 법당에서 <대념처경>의 수행이론과 실제'라는 주제로 학술대회를 열었다.

<대념처경>은 위빠사나 수행의 소의경전으로 현재 세계 각국에 퍼져있는 위빠사나 수행 센터에서는 이 <대념처경>에 근거해 수행을 지도하고 있다. 이번 학술대회는 기원전·후 1세기경의 주석자들이 <대념처경>을 어떻게 이해하고 '실제 수행에 적용했는지'를 밝히고, 고엔카와 마하시로 대표되는 현대의 위빠사나 수행지도자들은 어떻게 <대념처경>의 내용을 실제 수행에 적용하고 있는지를 확인하는 자리였다.

위빠사나는 일종의 관법(觀法) 수행으로 수행자가 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 집중적으로 관찰함으로써 번뇌에서 벗어나는 수행방식이다. <대념처경>은 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法)의 사념처(四念處)를 관찰의 기본대상으로 한다.

<대념처경>의 주석서에 대한 이해'를 발표한 미산 스님(백암사 참사님)은 <대념처경>의 주석서는 사념처 수행

을 정해진 순서에 따라 따라가야 한다고 보지 않았으며, 각 수행자의 근기와 성향에 맞춰 사념처 수행 중의 한 가지를 선택해서 따라야 한다는 입장을 취하고 있다"며 "신·수·심·법 중에서 어느 한 가지 먼저 수행을 통해서도 수행의 최종 단계에 이를 수 있다고 보았다"고 말했다.

마음챙김(마인풀니스), 入出息(호흡)을 준비수행으로 뒤은 뒤, 감각에 대한 관찰을 본 수행으로 삼는다"며 "고엔카가 가르치는 위빠사나 수행의 주 관찰 대상은 몸의 감각(受)이기 때문에 수념처가 바로 고엔카 수행법의 중심이 된다"고 밝혔다.

'마하시 수행법과 <대념처경>'을 발표

### 수행자의 성향 따라 '4념처' 중 선택

#### 마하시→신념처, 고엔카→수념처 강조

고엔카와 마하시는 둘 다 "위빠사나 수행이 바로 염처 수행이고 염처 수행이 곧 위빠사나 수행"이라는 점에서 입장을 같이 하면서도 강조점은 다르다. 마하시 수행법이 사념처를 끝으로 나아가는 수행법이라고 한다면 고엔카 수행법은 사념처 중에서 두 번째인 수념처를 강조한다.

'고엔카 수행법과 <대념처경>'을 발표한 일종 스님(인도 델리대 불교대학원)은 "고엔카 수행법은 신념처 중 호흡에 대한

한 잠재성(교리대장경연구소 선임연구원)은 "좌선할 때는 일차적인 관찰의 대상으로 배의 움직임을 제시하고 있다는 점과 행선이나 일상생활에서의 움직임을 중요시하고 있다는 점이 마하시 수행법의 특징이다"며 "마하시 수행법은 사념처 가운데 첫 번째인 신념처를 일차적인 관찰의 대상으로 삼는 수행법이다"고 말했다.

신념처 가운데 첫 번째 단계인 입출식음을 이해하는 데 있어서도 주석서와 고엔

카, 마하시 사이에 차이가 있다. 이는 실제 수행에서 들숨과 날숨을 관찰할 때 마음을 어디에 집중할 것인가의 문제와 직결된다. 고엔카 수행법에서는 뒷입술과 콧구멍 아래, 즉 인중 부위에서 일어나는 감각이나 감각에 집중한다. 반면 마하시는 수행의 처음에서 마지막까지 계속해서 관찰해야 할 대상이 배의 움직임을 강조한다. 미산 스님은 이에 대해 "관찰 대상은 어떤 특정 부위가 아니라 행법에 따라 달라진다고 보는 것이 주석서들의 일반적인 견해"고 말했다. 선정의 성취가 목적이려면 코 주위의 느낌을 관찰하겠지만, 마음의 상태나 몸의 움직임을 관찰하는 행법을 두고 있다면 특정 부위에 한정할 수 없다는 설명이다.

학술대회 운영위원이기도 한 미산 스님은 "부처님이 직접 행한 당시의 수행법과 기원전·후 1세기, 현재 행해지고 있는 위빠사나 수행법이 얼마나 달고, 차이가 나는지를 역사적 순서에 따라 살펴볼 수 있는 자리였다"고 말했다.

한편 이날 학술대회에는 1988년 국내에 위빠사나를 처음 알린 미얀마의 우한디다 스님이 참석, <대념처경>과 위빠사나 수행'을 주제로 기조 법문을 했다.

권형진 기자 jiny@buddhania.com



### 조선 불화의 조형세계 ④

#### 부드러운 채색의 향연

조선불화만큼 다양한 색채를 간직한 미술도 흔치않다. 고려불화는 차분하고 깊이 있는 색조로 일관된 반면, 조선 시대에는 부드러운 색조, 밝은 색감, 강렬한 색채의 대비 등 시대마다 그 특색을 달리했다. 조선시대에는 색채를 화폭에서 아귀는 수록화가 발달하였기에 불화에 펼쳐진 색채의 향연은 더욱 소중한 존재로 여겨진다.

16세기 전반 문정왕후 시절에 부드러운 색조의 불화가 등장하였다. 1562년 보우스님이 춘천 청평사에 봉안한 지장시왕도(일본 코미오지(光明寺) 소장)

앞서 시행한 불교의 여러 제도들을 폐지시켰다. 유교를 표방한 조선의 왕실에서 유생들의 반대를 무릅쓰고 불교를 공식적으로 후원하기란 결코 쉬운 일이 아니었다. 짧은 20년간의 역사지만, 오늘날 청평사 지장시왕도를 비롯하여 10여 점의 불화가 전하여 당시의 뜨거운 열정을 생생하게 증언하고 있다.

이러한 역사적 배경 속에서 문정왕후와 보우스님이 관련되어 조성된 불화들은 다른 무엇보다도 채색에서 이 시대의 고유한 분위기를 감지할 수 있다. 기본적으로 차분한 색조의 바탕에

### 수목 시대의 채색화, 불화만의 매력 고려불화의 차분함에 비해 밝고 강렬



○청평사 지장시왕도(1562년, 비단에 채색, 95.2×85.4cm, 일본 코미오지(光明寺) 소장)

파스텔 톤의 부드러운 채색이 가미되어 있는 것이다. 청평사 지장시왕도를 보면, 시왕, 무독귀왕, 도망존자는 갈색으로 칠했지만 중심의 지장보살은 금빛을 찬란하게 발하고 있다. 금색이 여러 색채들 가운데 두드러져 보이는 데, 이는 빛깔에 의하여 위계적인 질서를 부여한 것이다. 그렇지만 얼굴과 구름에 배색된 갈색은 화면 전체를 차분하게 가라앉히는 역할을 담당하고 있다. 이러한 특징은 분명 고려 불화에서 발견할 수 있는 특징으로 부드러운

장은 그 시기 불화 가운데 하나이다. 중종의 계비이자 명종의 어머니인 문정왕후는 유교를 숭상한 조선시대에 불교의 중흥에 뚜렷한 족적을 남긴 인물이다. 그녀는 아들인 명종이 1645년 12세의 어린 나이로 등극하면서 수렴정정을 하였는데, 이 때 보우스님을 앞세워 여러 불교관련 정책을 펼쳤다. 선종과 교종을 활성화하고, 승려가 출가할 때 국가에서 그 신분보장해주는 도첩제도(度牒制度)와 승과(僧科)를 부활시켰다. 이러한 정책으로 인하여 유생들과의 갈등은 점점 깊어만 갔다. 그리하여 급기야 1565년 문정왕후가 죽자마자 보우스님을 제주도로 귀향 보낸 뒤 죽이고

색조의 기반을 이루고 있다. 그런 가운데 청록색, 자주색 등 파스텔 톤의 색채가 이 시기만의 세련된 아름다움을 자아내고 있다. 그리고 무독귀왕과 도망존자는 이따가 아랫부분과 뒷잔등을 백색안료로 하이라이트 처리를 하여 입체감을 내었다. 이 음영법은 중국에서는 당나라와 송나라 때 유행한 것으로 원래 여인들의 화장법과 관계가 있다. 색채에 보이는 이러한 특징은 단순히 남성적인 명료함보다는 여성적인 감성에 가깝다. 이 불화에 나타난 부드러운 색조는 혹시 문정왕후의 취향과 관련 있지 않을까?

■경주대 문화재학부 교수

### 초파일 연등회 고려중기부터

'부처님오신날'의 대표적 행사로 자리잡은 연등회는 언제부터 시작되었을까? <삼국사기> 기록을 보면 신라시대부터다. 그런데 이때는 중국의 영향을 받아 음력 정월 보름에 연등 행사를 개최했다. 이러한 상원(上元)연등회는 고려시대까지 이어져 고려시대에도 연등회는 정월 보름이나 2월 보름에 열렸다. 지금까지 음력 4월 초파일에 연등행사를 연 것은 고려가 몽고의 침입을 피해 강화도로 도읍을 옮긴 1245년, 당시 최고 집권자 최이에 의해서였다.



○지금처럼 부처님오신날(음력 4월 8일)에 연등회를 처음 연 것은 고려 중기 때, 정확한 것은 조선 중종 연간이다. 사진은 올해 부처님오신날 연등 축제 모습

#### 몽고 침입 강화 천도 후 1245년 시작

#### "조선 중종 연가를 기점으로 정착됨"

지난 19일 강화도 전등사 강설당에서는 삼랑성역사문화축제의 일환으로 '연등회의 전통과 전망'을 주제로 한 학술 세미나가 열려 관심을 끌었다.

이번 학술 세미나를 주최한 강화역사문화연구소 김형우 소장은 "사월 초파일 연등회가 시작된 것은 고려의 강화 도읍기 때"라고 밝혔다. 조선 정조 때 유득공이 지은 <경도잡지>나 1849년 홍석모가 지은 <동국세시기>는 '정월 보름에 연등

하면 것을 최이가 4월 8일로 옮겼다'고 적고 있다.

심효섭 가천박물관 학예연구사는 "국가적 행사로서의 연등회가 개최되지 않은 것일 뿐 조선시대에 들어와서도 민간에서는 상원연등회와 사월 초파일 연등회가 계속 열렸다"며 "중종 연가를 기점으로 사월 초파일 연등회로 굳어지기 시작했다"고 말했다.

### '선가귀감'에선 '염불' 어떻게 보나

#### 선학회 학술대회

서산대사로서 더 잘 알려진 청허 휴경스님이 쓴 <선가귀감(禪家龜鑑)>은 참선 수행의 중요한 지침을 모아 펴낸 책으로 지금도 우리 나라 강원에서 중요한 교재로 쓰이고 있다. 그런데 선 수행 지침서인 <선가귀감>에서 서산대사는 대표적 타력신앙인 염불에 대해 어떻게 가르치고 있을까.

19일 열린 한국선학회 제21회 학술대회에서 <선가귀감>에 나타난 선과 염불의 조화'를 발표한 대한 스님(동국대 인도철학과 강사)은 "서산대사는 <선가귀감>에서 염불이 단순한 신앙 형태에 머무는 것이 아니라 중요한 수행체계 중의 하나임을 강조하고 있으며, 선과 염불 모두 해탈에 이를 수 있음을 설명하고 있다"고 강조했다.

서산대사는 <선가귀감>에서 "사람에게는 단박에 깨지는 이와 오래 뒤야 하는 기질이 있다"며 깨침 이후의 수행 방법에는 염불 등 여러 종류의 방법들이 있음을 제시하고 있다. 염불에 대해서도 자세히 설명하고 있는데, 서산대사는 염불이 비록 타력에 의한 수행 방법이지만 어설픈 자력보다 우수함을 역설하고 있다.

#### 서산대사 중요한 수행체계로 인정

#### "眞心에 의하지 않으면 쓸모 없는 것"

서산대사는 여기서 더 나아가 "선에 의해 깨달음을 얻는 것이나 염불에 의해 운회를 벗어나는 것은 결국 일맥상통하는 것"이라며 <선가귀감>에서 선과 염불의 회통을 시도한다. 자신의 힘에 의해 깨달음에 이르는 선과 부처님의 위신력에 의존하는 염불이 어떻게 회통할 수 있을까? 대한 스님은 <선가귀감> 안에서는 선과 염불이 모두 '진심(眞心)'이 중요함을 강조하고 있다"며 "심(心)에 있어서의 진실함, 즉 진심(眞心)의 장에서 선과 염불이 만날 수 있다"고 설명했다.

서산대사는 선에서 마음을 중요시해 마음에 의해 선의 목적이 달성될 수 있음을 가르치고 있는데, 염불에 있어서도 "진심은 중요하다. 진심에 의하지 않은 염불은 쓸모 없는 것"이라며 마음의 진실함을 강조하고 있다는 것이다.

대한 스님은 <선가귀감>은 선과 염불이 동일한 귀결점을 가지고 있다고 보기 때문에 이질적으로 보이는 선과 염불이 어떠한 대립도 없이 조화를 이룰 수 있다고 본다"고 말했다.

## 간(肝)

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 웅덩이와 비갈만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통 재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 심혈관 하류를 열어 줍니다.

다슬기 농축액 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽인 것만 쪄내기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해동 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분석하여 가마솥에 넣고 전통방식으로 다슬기 농축액 46시간을 달인다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장합니다.

다슬기 기음 다슬기 15kg을 청이리에서 넣고 황거 9가마니를 달인 뒤 황거에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 말숙해 물이 든 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기음을 만드는데 황거가 타 들어가기까지 꼬박 8~9일 걸립니다. 한달 분은 18리터입니다.

「농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨」

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626  
산마를 토종 (민속농원)

## 풍수지리 (도법)

여보게 왜 어깨위에 짐을 지고 다니시는가 내가 그짐을 좀 덜어주렴?

**이장에서 화장 묘터 선산 건물 집터(음, 영)**

모든 감정 및 상담까지 천문지리도법으로 "산소"와 산을 형상으로 보면서 설명과 방법 및 방편법을 선택해 줌 산소 조정 및 이장 화장 분묘 등등 직접 작업함

지역별 산소터(명당자리) 다량 확보

### 백두 풍수 연구원

www.vipsaju.net  
0213445-2959  
원장 법진

## 萬里四柱특강

- 변만리 선생 직강 및 약력

日刊 社會日報 主筆, 月刊 陰陽과 韓方 社長  
社會團體 韓國陰陽研究會 會長  
현대 삼성 대우 롯데 선정 두산 동부 삼미 등 국내외 은행 및 400여처에서 풍양철학과 건강관리 강사

**만리사주의 특은점**

시중의 중국사주는 10년을 공부해도 미완성이고, 어렵기만합니다. 이유는 간단합니다. 사주의 기본인 오행과 상생 상극을 글자대로 풀이하고 판단하기 때문입니다. 중국사주의 오행과 상생 상극, 격과 신살을 완전히 백지화하고, 진리와 상생 위주로 사주의 운세를 중형 무진으로 분석 판단하였습니다.

사주 공부가 어려우십니까? 만리사주를 배워보십시오. 40년 강의 경력과 노하우를 초보자도 알기 쉽고 흥미진진하게 배울 수 있도록 하였습니다.

사주는 매우 논리적이고 상식적인 학문입니다. 정확하게 핵심을 배워나간다면, 결코 어려운 학문은 아닙니다.

**중요 목차 및 내용**

- 육신 - 인물, 인격, 환경, 운명을 판단한다
- 왕복강각
- 부귀빈천의 사주
- 육친관계 보는법
- 궁합 보는법
- 택일 하는법
- 적성 직업 보는법
- 인생의 대항로 대운 보는법
- 12운성과 성격 보는법
- 일년신수를 체크 보는법
- 운명의 격동기 보는법
- 당면문제 감점법
- 주책문제, 진학하고 고시문제, 기억문제, 재판과 형사문제, 결혼과 이혼문제 외 다수

교재 (5권) + 강의 테이프 (총 60개) = 85만원  
스님 및 포교사 할인판매 (만세력 프로그램 50% 할인 판매 임)

문의 : 016-460-2378 (담당자 직통)  
상세한 안내서와 견본테이프 무료 우송함  
판매처 : 도서출판 한국음양연구원

## 실기훈련 위주의 說法방법연수

단시일내에 대법시가 될 수 있는 길

부처님의 오종설법, 개차법, 대기설법 비유법등을 원론적 기준으로 조건을 갖추어야 합니다.

성공적인 법회운영을 위해서는 철저한 준비와 자료의 재구성능력이 확보되어야 합니다.

**과목**

- 설법방법론, 실기훈련, 설득, 상담기법
- 음성, 태도, 修辭, 원고작성법, 회의진행법 등

**연수안내**

- ▶기간 : 2개월 과정 ※수시접수
- ▶강의 : 매주 목요일 오후 3시 ~ 5시
- ▶장소 : 본 연수원 ▶지도교수 : 金翕을 박사
- ※출장 개인지도 가능합니다 ※

◆문의 및 신청◆  
☎ 02)747-1567 / 02)737-1567  
H·P 011)248-1567

### 韓國說法研修院

서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4F)