

불기 2548년 5월은 부처님 오신 달

“우리도 부처님 같이” Buddha's Birthday

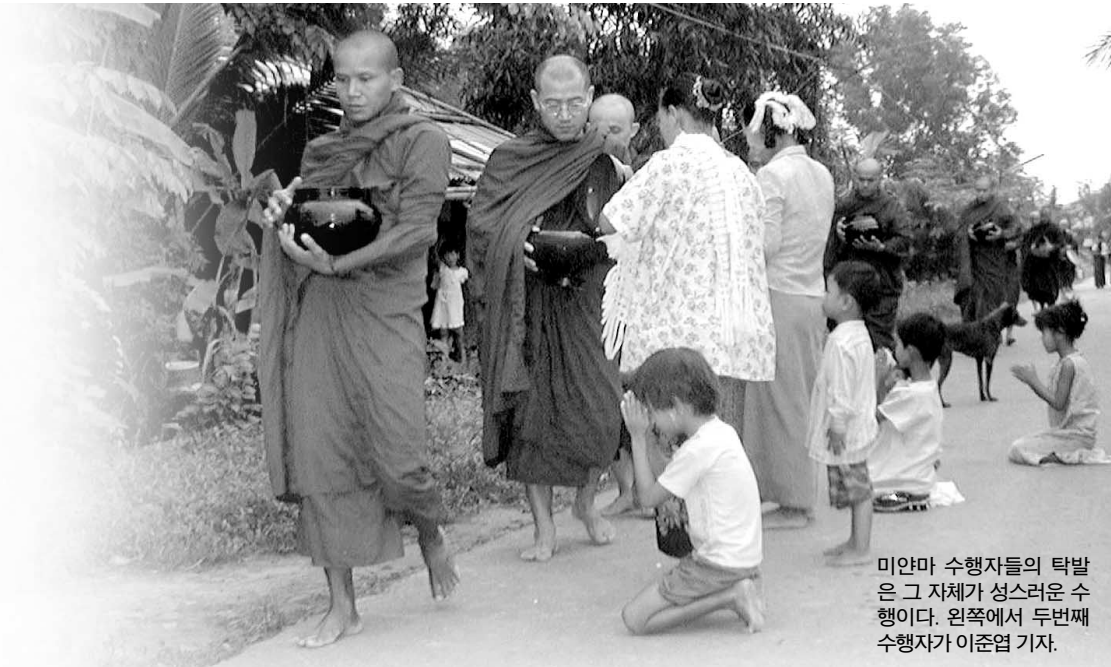


■ 뜨거운 수행열기 남방불교

최근 들어 남방 상좌부 불교의 수행 열기가 뜨거워지고 있다. 해방 후 간간히 소개되던 남방불교는 80년대 들어 국내 수행자들이 직접 현지로 떠나 수행하면서 본격적으로 국내에 보급되었다. 10여 년 전부터는 이들이 귀국해 수행처를 설립하고 포교에 나서면서 ‘위빠사나 열풍’을 일으키고 있다.

남방불교는 스리랑카, 태국, 미얀마, 라오스, 캄보디아 등 상좌부 불교

그러나 같은 남방불교라 해도 나라의 전통과 생활방식, 사고의 차이로 수행방식이 약간씩 차별화 되고 있다. 스리랑카가 교학전통이라면 태국은 계율중심이고 미얀마는 수행중심으로 볼 수 있다. 불교학자들에 따르면 남방 상좌부 불교의 수행법은 사마타(Samatha :止)와 위빠사나(Vipassana :觀) 수행으로 나뉜다. 사마타는 마음을 하나의 대상에 집중시키는 수행이고 위빠사나는 마음챙김(Mindfulness)의 대



미얀마 수행자들의 탁발은 그 자체가 성스러운 수행이다. 왼쪽에서 두번째 수행자가 이준엽 기자.

현지어 공부한 국내수행자 열풍 주도 사마타-마음집중, 위빠사나-마음챙김 체계화 · 현대화 되며 세계적으로 확산

전통을 이어오고 있는 아시아 남방 국가들의 불교를 지칭한다. 역사적으로 보면 오늘날의 남방불교는 불멸 후 인도를 통일한 아쇼카왕(B.C. 273~232)이 아홉 번에 걸쳐 해외에 포교사를 보내면서 맥을 이어오게 됐다. 여덟 번째로 파견된 곳이 미얀마이고 아홉 번째가 스리랑카이다.



미얀마의 대표적 수행처인 마하시센터.



미얀마의 세우민센터의 한국 수행자들.



세우민센터에서 스승과 인터뷰를 하는 수행자들.

으로 몸 느낌 마음 법(身受心法)에 가지를 반복해서 관찰하는 수행으로 보면 된다. 현재 남방불교 국가들의 대표적 수행은 ‘위빠사나’이다. 특히 출세기에 걸쳐 널리 보급되어 있는 나라이미얀마로서, 미얀마 불교를 살펴 보면 남방 상좌부 불교를 볼 수 있다 해도 과언이 아니다.

지난해 미얀마 세우민 센터에서 수행할 기회가 있어 미얀마 불교를 접해볼 수 있었다. 되돌아보니 그것은 일생에 있어 큰 복이었다.

세계적으로 위빠사나 수행이 오늘처럼 대중화 된 것은 50여 년 전 미얀마의 마하시 사야도(1868~1954)가 근근불교 경전인 <대념처경>을 근거로 수행법을 체계화하면서부터다. 그 후 세우민, 모곡, 순론 등 마하시 사야도의 제자들이 미얀마 곳곳에 수행센터를 세우면서 위빠사나 수행이 일반화 됐다. 특히 이들 수행센터 가운데는 외국인들을 위한 통역과 수행센터의 현대화로 서방의 외국인 수행자들이 많이 모이고 있다.

한국인 수행자도 매년 100여명이

먹는것도 입는것도 일상이 수행

각 수행센터에서 위빠사나 수행을 하고 있다. 특히 마하시와 세우민 센터에는 미얀마 어에 능통한 한국 스님들이 상주해 있어 한국인 수행자들의 공부를 도와주고 있다.

수행법에 있어 각 센터별로 약간씩 차이는 있으나 대부분 개인수행, 오후 불식, 사야도 인터뷰가 주류를 이룬다. 한국 수행자가 많이 찾는 양곤 세우민 센터의 경우, 마음관찰 위주로 공부하며 매일 마을로 직접 탁발을 나

다리의 아픔-경행-공양-탁발 등의 느낌을 말하고 사야도로부터 점검을 받는다.

간화선에 익숙한 한국 수행자들에게 사야도 인터뷰는 자칫 ‘점검받기 위해 수행한다’는 부작용도 있지만 수행의 단계를 직접 느낄 수 있어 인기 있는 시간이다.

세우민 센터에서의 수행 가운데 가장 인상적인 것은 탁발이다. 매일 아침 마을로 나서는 탁발행렬은 그대로

남방불교의 또하나 특색은 출가 환속이 비교적 자유롭다는 것이다. 미얀마에서는 7명의 장로비구가 있으면 시간, 장소에 구애없이 수계(受戒)된 다. 제절에는 낱파와 요일은 물론 시간을 분단위까지 적는데 이는 어느 곳에서든 다른 비구들과의 출가 순서에 혼동이 없도록 하기 위함이다.

환속할 때는 길을 가다가도 비구를 만나면 환계(還戒)를 받을 수 있다. 따라서 재가자들의 수행자에 대한 공양은 부처님 대하듯 극진하지만 승복 입고 계를 지키지 않는 것은 생각조차 어렵다.

미얀마에서 연말이나 명절 때의 사찰은 매우 복잡하다. 흥청망청 놀기보다 사찰에서 특별정진하러 들어오는 이가 많기 때문이다. 본에서 일을 하다가도 잠깐씩 마을 안에 있는 사찰에 들러 수행하는 이들을 자주 볼 수 있다. 항상 수행하는 마음으로 살아서 인기 어느 곳에서도 언성을 높이거나 싸우는 모습을 볼 수 없다. 남방불교 국가들은 수행이 생활인 것이다.

남방불교를 대표하는 황색가사는 2500년 동안 변하지 않고 내려오는 세계에서 가장 오래된 패션이다. 이처럼 남방 상좌부 불교는 의식에서 수행에 이르기까지 그대로 ‘지구상의 살아있는 불교’로 세계인의 주목을 받고 있다.

이준엽 기자

한국스님 상주 단계별 지도 점검 인기 출가·환속 자유, 장소 구애없이 수계 진행 탁발승에겐 극진...계 철저히 지켜

간다. 이곳에서는 기상(아침 3시30분), 조공(5시30분), 탁발(6시30분), 점심(10시30분)을 제외한 모든 시간을 비교적 자유롭게 활동해 수행한다. 법당에서의 수행은 주로 좌선과 경행의 반복이다. 저녁에 진행되는 사야도 인터뷰에는 10여 년째 정현 스님이 통역을 도와주어 어려움이 없는 편이다.

사야도와의 인터뷰는 부처님이 녹야원에서 다섯 비구와 법담을 나누는 모습을 연상케 한다.

초보자의 경우 좌선-아픔(좌선 중

가 성스러움이다. 공양반은 이나 공양을 올리는 이, 모두가 맨발이다. 공양물은 대부분 갖 지은 쌀밥이다. 때로는 반찬과 과일을 공양하기도 한다.

하루는 탁발에 앞서 비가 내렸다. 길은 아직도 축축이 젖어있었다. 그런데 공양 올리는 어머니를 따라나선 아이들이 젖은 길에 엎드려 탁발을 올리는 모습이 절을 하고 있었다. 울컥 눈물이 흘렀다. “정녕, 이 공양물과 절을 받을 자격이 있는가. 내 어찌 수행에 게으름 피우랴.”

국내 위빠사나 수행자들

남방불교의 위빠사나가 국내에 들어온 것은 1987년 거해 스님(위빠사나선교회 지도법사)의 안내로 미얀마의 우판다타 스님이 그의 스승 마하시 스님이 체계화한 위빠사나 수행법을 한국에 소개하면서부터다. 위빠사나는 아직 보급 단계에 머무르고 있으나 동남아에서 비구계를 받거나 수행법을 익히고 돌아온 스님과 재가자들이 지난 2~3년 사이에 선원이나 명상센터를 잇달아 개설, 현재 수행처만 20여 곳에 이른다. 최근 보리수선원, 연방죽선원, 호두마을, 다보선원 등에서 위빠사나로 정진하는 불자는 2만여명. 매주 한 차례 이상 정기법회에 참석하는 수행자만도 5천여명에 이른다.

국내의 위빠사나 보급에 주도적인 역할을 한 스님은 거해 스님을 비롯해 부산 태종사 조실 도성 스님, 대구 여래선원장 붓다피야 스님 등을 들 수 있다. 이후 초기불전연구원 지도법사 각목 스님과 원장 대림 스님, 팔리문헌연구소장 마성 스님, 미국 뉴저지 버겐카운티의 산티수카(Santisukha) 명상센터 원장 반야로 스님, 김해 다보선원장 붓다팔라 스님, 서울 연방죽선원장 범주 스님, 보리수선원장 붓다락키타 스님, 고연가수행 지도자 일종 스님, 성남 여래선원원 지도법사 성찬 스님, 광주 마하연선원장 목우 스님 등이 근근 불교수행법 확산에 앞장서고 있다.

비구니 스님들 역시 스리랑카, 미얀마 등지에서 위빠사나

거해 스님 소개후 20여곳 활성화 각목·대림 스님등 확산에 앞장 비구니 재가법사도 보급에 일조

를 직접 공부한 후 귀국, 재가자들을 지도하고 있다. <쏟아지는 햇빛>(정신세계사)과 <마음 과연 무엇인가>(솔의 저자 아놀라 스님)는 울출 깔레니카타명상선원을 개원했으며, <마음 챙김>(북하우스)의 저자인 스님은 경북 경산의 한 암자에서 옹공정진하고 있다. 동두천 제마와나선원장 범라 스님과 천안 호두마을 지도법사 해연 스님도 활발한 수행 지도에 나서고 있다.

스님들 못지 않게 정진한 위빠사나 재가법사들도 점차 늘고 있다. <보편 사리진다>(정신세계사) <위빠사나 I, II>(불광) <깨달음으로 가는 오직 한 길>(선계) 등 6권의 저서로 위빠사나 불을 조성한 김열원 법사와 한국위빠사나선원장 모원 법사가 1세대 재가 수행자로 손꼽힌다. 한국빠이리성전협회 전재성 회장, 천안 호두마을 김재성 법사, 동국대 불교문화연구원 임승택 연구교수, 서울불교대학원대학교 황용식 교수(명상치료 전공)와 광주 한꽃선원 혜진 법사, 인천 바른길선원 서경호 보살 등도 남방불교 보급에 일조하고 있다.

김재경 기자



도성 스님

각목 스님

김열원 법사

우리 가족에겐 名品이 있다!

20여년을 오직 한 길로만 걸어온 성광수의 수신토종오가피!



국립대외피재제 성광수

- * 국내 최대 규모 오가피 농장
- * 2003년 5대 일간지 히트상품 선정
- * 오가피 관련 특허 보유기업(제0322351호)
- * 2002년 월드컵 선수들이 먹은 그 제품
- * 오가피전문연구소 개설(제20031860호)
- * 과학기술부 연구개발 사업참여 기업

챙기셨습니까?

5월 가정의 달을 맞이하여 시은품을 드립니다.

신제품 발매 개시 오가피!!

이젠 어디에서나 간편하게 챙기세요.

5대신문 히트상품선정으로 그 품질을 인정받은 수신토종오가피! 아직도 안 챙기셨어요? 지금 바로 전화주세요. 상담과 동시에 오가피에 대한 자세한 자료를 무료로 보내드립니다.

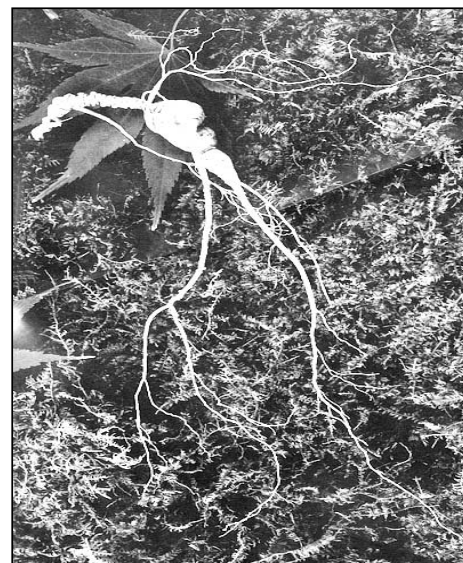
오가피건강상담 무료자료신청 02)454-3733

元·氣·回·復

존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

“최고의 신비스러운 영약” 山蔘 長腦

존경하옵는 스님, 스승님, 부모님과 시험준비에 지친 수행생에게 평생 최고의 값진 선물을 최저가격으로 봉납과 인연을 맺고자 합니다.



식물은 본향에는 上蔘 120가지, 中蔘 120가지, 下蔘 125가지로 모두 365가지의 약용식물이 구분 기록되어 있는데 山蔘은 上蔘중의 첫째가는 君蔘으로 이 세상의 어떤 약용식물도 모두 아래에 불과하다고 기록되어 있다.

산삼정리란?

산삼은 천중, 지중, 인중, 장뇌 4가지로 분류됩니다. 그 중 정리한 산삼의 씨를 채취한 후 깊은 산에 뿌려 자연상태로 재배한 것이며 자연산삼에 비금가는 효과를 지니고 있습니다. 건조되는 선물이 될 것입니다.

심마니로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드립니다.

산삼의 효능

- ◆ 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
- ◆ 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 이면중독, 나병, 암 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- ◆ 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 약성빈혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- ◆ 방사선병, 조혈작용, 산후건강회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위약약 뇌기능 강화에 큰 효과가 있다.
- ◆ 정력강화(조루증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- ◆ 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지 않고 머리가 좋아지며 저항력이 높은 강력한 체질로 개선했다.
- ◆ 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치제 효험이 있다.

황하하옵는 스님

오늘도 衆生 求道와 佛功으로 땀 흘리는 스님 지치신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새롭게 精進하시기를 祈願드리오며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 접할 기회를 못 가지셨던 스님께 報恩에 마음으로 제공해 드리고자 하오니 부담없이 別途 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울 (02) 713-7798, 701-4716

- 별도상담(자연산삼 보유)
- 자연산삼 문의상담(심마니 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

국립산삼품질관리검정필(분석 51160-150) 심마당 長腦 山蔘