



### 할로 죽이고 방으로 살리고

<58> 신라

경주토박이들의 자존심은 아는 사람들은 다 안다. 절집에서도 경주출신 승려들은 이름만 대면 알만한 이들이 여럿이다. 경상도라는 지명이 경주와 상주에서 나왔으니 TK문화코드가 그전만큼은 못하지만 현재에도 여전히 진행형이다. 특히 불교문화는 PK와 더불어 부동의 주류이다.

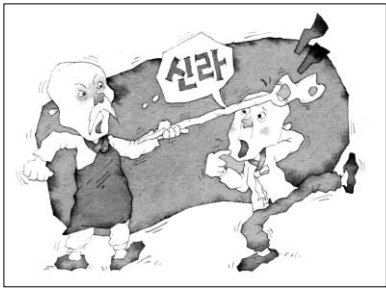
선어록에서 '경주'는 '신라'로 대체된다. 그런 신라 역시 중화에서 본다면 변방이 된다. '전과신라(箭過新羅) 화살이 신라를 지나가버렸다'라는 말은 이미 늦어도 한참 늦었다는 비유로 자주 쓰였다. 비슷한 표현으로 '새매가 신라를 지나쳤다'거나 '논밭 노새의 일행을 따라 신라를 지나갈'이라는 말에서 보듯 멀리 떨어진 변방이라는 뉘앙스가 강하게 풍긴다.

하지만 동쪽에 펼쳐져있는 신라는 중국과 더불어 '이쪽과 저쪽'이라는 양변을 동시에 가리킬 때도 등장한다. '당나라에서 북을 치면'

육조선사가 열반하신 이후 등신불로 모셨는데 그 머리를 신라의 승려가 가지러 왔다는 기록이 양국에서 다 전하고 있다. 물론 중국측 기록은 '시도했으나 들켜서 실패했다'라고 하여 미수에 그쳤음을 강조하고, 신라측 기록은 '거사에 성공해 상계사로 모시고 왔다'라고 하여 육조단경 덕이본의 부복으로 단란히 붙여놓고 있다.

그러다보니 신라 승려는 질투와 미움의 대상이기도 했다. <선문염승>1082쪽에서는 '점파(占波)사람을 끌어다가 신라 사람과 박치기를 시키라'고 했고, 고상한 설두중현 선사마저도 "신라승려를 알고자 하는가? 다만 돌기둥에 부딪힌 눈먼 첩자일 따름이다"라고 혹평했다.

그럼에도 불구하고 신라 수행자들의 안목은 선종을 빛낼 만큼 두드러지게 눈부셨다. 대해종고 선사는 "신라에는 밤중에도 해가 밝다"고 하였



### 선종사 곳곳에 '만만치 않은' 신라 수행자 등장 온갖 혹평 속에서도 안목 두드러지게 눈부서

신라에서 활을 쏘고(箭山)라고 하였고, 원오극근 선사는 '당나라에서 북을 치니 신라에서 북을 치고'라고 한 바 있다. '불은 신라에서 났는데 불은 여기(중국)에서 태었다(海印 信)' 내지 '호남에서 발우를 썼는데 신라에서 씌이(德明 圓)도 같은 맥락이라고 하겠다.

사실 중원에서도 신라출신이 그리 만만한 상대는 아니었던 모양이다. 때로는 버거울까봐 물어내온다. 당 태종이 화살을 신라에 맞추어두고는 "유연(幽燕) 요녕성에 있던 부족이름은 오히려 쉽지만 가장 수고로운 것은 신라"라고 하였다.

만주를 무대로 설치된 민족은 별것 아닌데 아랫쪽의 동이족 때문에 정치적 군사적 스트레스가 이만저만이 아니었던 모양이다. 향산(香山) 良이 육조대사를 평하면서 "죽은 뒤에 땅굴 속에 묻혔다가 신라 사람이 머리까지 깎아 없앴을 것이려니"라고 하여 신라승려에 의한 '육조정상동래설(六祖頂相東來說)'을 언급한 내용도 보인다.

고 해인(海印 淸)은 "신라에는 한낮에 삼경(三更)을 친다"고 했다. 그리고 "신라에서는 밤에 북을 친다"고도 하여 어두운 가운데 밝음이, 밝은 가운데 어둠을 볼 줄 아는 사람들이 사는 땅으로 묘사하고 있다. 덕산선사가 시종(示衆)하여 말했다.

"오늘저녁에는 질문에 대답하지 않겠다. 질문하는 놈은 삼십방을 때리리라." 말이 끝나자마자 기다렸다는 듯이 어린 남자가 나와서 질문을 하니 선사가 바로 때렸다. 그러자 그 남자는 물었다.

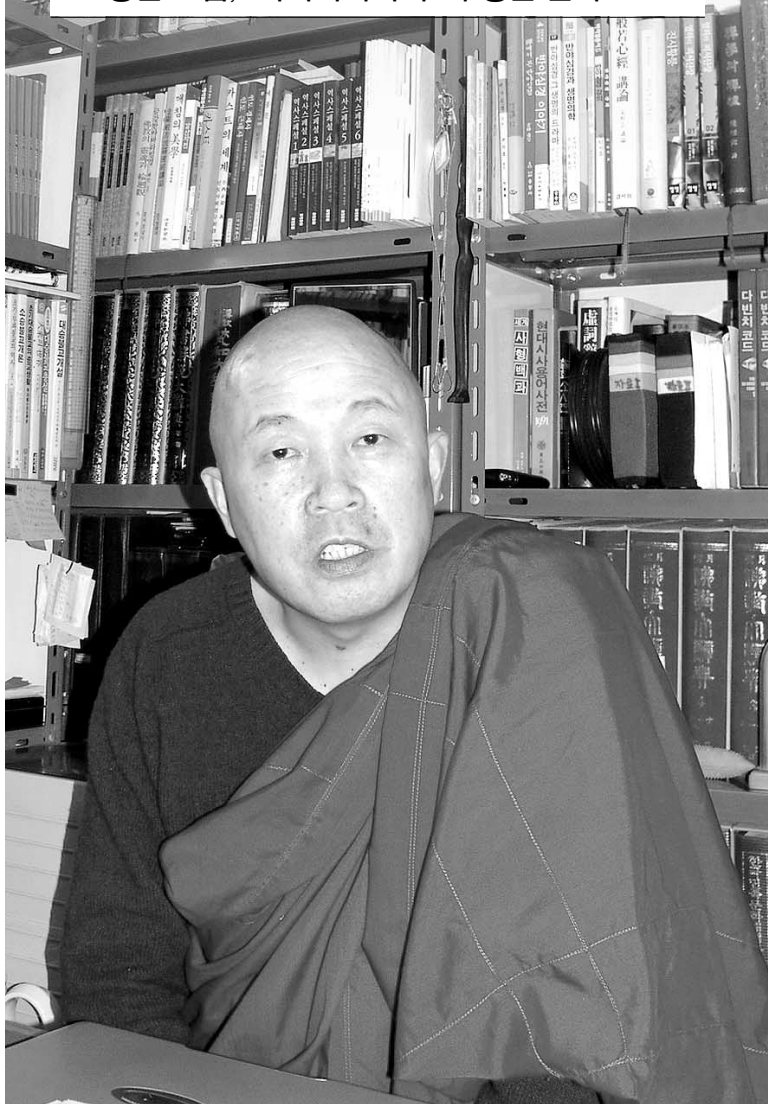
"제가 묻지도 않았는데 왜 때리니까?" "그대는 어디 출신인가?" "신라입니다." "그렇다면 뱃전을 밟기 전에 삼십방을 때려야 하는 건데."

이 말을 들은 대위(大滂 謁)이 이렇게 찬탄했다나 어쨌다. '신라의 그 남자가 아니었다면 천고의 맑은 바람 어떻게 떨렸으리.'

■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

## 코끝서 느껴지는 호흡 알아차려야

성찬 스님, '아나빠나사띠' 수행은 뭔가요?



▲ '아나빠나사띠'는 무엇인가요?

-호흡에 대한 마음챙김입니다. '아나(Ana)'는 들숨을, '빠나(pana)'는 날숨을, 그리고 '사띠(sati)'란 관찰, 알아차림, 마음 챙김을 뜻하지요. 들숨과 날숨, 즉 호흡에 마음을 집중해 관찰하는 것이 아나빠나사띠 수행입니다. 경전적 근원은 <초전법륜경>에서 확인되죠. 경전에 따르면 '부처님이 죽을 일보직전까지 보리수나무 밑에서 6년간 호흡법을 했다'고 전해 아나빠나사띠가 분명한 부처님의 수행법임을 증명하고 있습니다.

▲ 왜 수행의 기초가 됩니까?

-생명체는 모두 숨을 쉬죠. 호흡이 처음과 끝이 된다는 말입니다. 살아있는 동안 호흡은 단 한순간도 쉬지 않아요. 수행자는 자신의 몸을 떠나서 수행의 대상을 찾지 말라고 했습니다. 부처님 호흡 따르라고 했습시다. 부처님 호흡 따르라고 했습시다. 부처님 호흡 따르라고 했습시다.

▲ 수행의 기초가 됩니까?

-생명체는 모두 숨을 쉬죠. 호흡이 처음과 끝이 된다는 말입니다. 살아있는 동안 호흡은 단 한순간도 쉬지 않아요. 수행자는 자신의 몸을 떠나서 수행의 대

상을 찾지 말라고 했습니다. 부처님 호흡 따르라고 했습시다. 부처님 호흡 따르라고 했습시다. 부처님 호흡 따르라고 했습시다.

처음에는 '따라가기' '쫓아가기' 기법을 이용하면 됩니다. 숨을 들이킬 때 아나빠나사띠 시작해 아랫배에서 끝나고, 숨을 내릴 때는 아랫배에서 시작해 코끝에서 끝나는 공기의 흐름을 주시합니다. 코끝에서 아랫배까지 숨이 들어가고 나오는 움직임을 주시하면서 관찰해요.

▲ 쉬우면서도 어려운데요?

-의도적으로 들숨과 날숨을 알아차리는 것은 힘들죠. 그래서 위빠사나 수행 초심자는 인위적으로 들숨과 날숨을 '거칠게 크게 빨리' 해야 효과적입니다. 그러면 코끝에 스치는 들숨과 날숨의 감

'아나빠나사띠' 일반인은 물론 불자들에게도 생소한 말이다. 이 단어의 정체는 무엇일까? 삶과 죽음을 한 숨에 옮겨주는 호흡에 관한 수행법이다. 숨이 거친지 세밀한지, 가느다란지 등 '숨길'을 따라 숨결을 알아차리는 부처님의 숨쉬기 수행법이다. 그럼 아나빠나사띠는 숨을 어떻게 쉬라고 할까? 간화선과 위빠사나 수행을 30년 넘게 병행해온 성찬 스님(사진)에게 그 구체적인 행법에 대해 물었다. 스님은 1996년 미얀마에서 우자탈라 사아도에게 비구계를 받았으며, 천보(天寶)에서 우자탈라 사아도에게 아나빠나사띠를 지도받았다.

각을 분명하게 알아차릴 수 있고, 자연스럽게 들숨과 날숨을 놓치지 않고 아나빠나사띠를 할 수 있어요. 초심자들은 거칠게라도 5~10분간 아나빠나사띠를 하면, 코끝에서 느껴지는 들숨과 날숨의 감각을 분명하게 알아차릴 수 있습니다.

사실 들숨과 날숨은 알아차림의 한 형태입니다. 걸을 때에도 발바닥이 '붙었다' '떼어짐'을 알아차리면 되요. 아나빠나사띠는 반드시 코끝으로 들숨과 날숨만을 통해 알아차림을 강조하지 않아요. 배의 일어남과 사라짐을 알아차릴 수도 있어요.

▲ 사념처(四念處), 즉 몸 마음 느낌 대상 중 어디에 해당되나요?

간화선에서는 마음이란 대상 하나에 단 둘입니다. 그래서 알 수 없는 의식을 향해 하나로 그 의식을 응축하고 최대한 압축해서 한 방에 푼 깨어버리는 수행법이지요. 반면 위빠사나는 품고 푸는 수행법이에요. 생기는 대로 품고 알아차리는 거죠. 더 이상 풀 것이 없는 것이죠. 때문에 호흡법의 차이는 여기에 있습니다.

▲ 일상생활을 하면서, 아나빠나사띠 호흡을 어떻게 할 수 있는가?

-대상을 옮기면 됩니다. 아나빠나사띠는 '순간 삼매'며 '찰나 삼매'입니다. 찰나 찰나에 대상을 옮겨 즉시 돌아가는 삼매지요. 사실 마음은 잘 움직이고 잘 도망 다닙니다. 그래서 도망 다니는 마

### 초심자 '크고 거칠게 빨리' 숨쉬어야 효과 모든 것 '있는 그대로 보는 것'이 핵심 "순간순간 도망가는 마음 잡아야 놓아야"

-분명 몸에 있어요. 신념처(身念處)죠. 가령 담배를 입에 넣고 한 손에 커피를 들며, 귀에 이어폰을 꽂고 음악에 맞춰 춤추며 눈으로 책을 읽을 수 있어요. 하지만 마음이 이렇게 한 번에 여러 가지를 할 수 있다고 생각하면 안 됩니다. 마음은 책을 보는 눈, 음악을 듣는 귀, 담배를 피우고 커피를 마시는 입, 음악에 맞춰 춤추는 발 등으로 빠르게 대상을 옮겨가며 반복하고 있기 때문이죠.

또 '다리가 아프다'는 마음이 생겼다고 해요. 그럼 그 대상이 느낌으로 옮겨진 거죠. 수념처(受念處)로 옮겨간 겁니다. 마음이 '아프다'는 느낌으로 가면, 싫어하는 마음이 생겨 다리를 고쳐 앉고 싶다는 욕망이 생기죠. 그 마음을 관찰하는 것이 심념처(心念處)예요. 또 몸과 마음, 느낌, 그것을 알아차리는 대상, 즉 법도 한 순간도 떨어지지 않아요. 이것이 법념처(法念處)예요. 이처럼 아나빠나사띠는 사념처를 모두 아우르기에 종합수행의 기법이 됩니다.

▲ 간화선과 위빠사나 수행을 모두 해오셨다고 들었습니다. 호흡법이 어떻게 다른가요?

-간화선 자체에는 호흡법이 없습니다. 인위적으로 특정 대상에 호흡을 두라는 말이 없죠. 하지만 위빠사나에서는 주목적이 호흡관찰에 있어요. 위빠사나는 분명한 대상을 두고 호흡을 하기에 호흡법이 명확합니다.

음을 다시 잡아가다 코끝이든 배든 마음을 가져다 놓아야 해요. 그것이 익숙하게 되면, 일상생활에서도 무엇을 하든 알아차릴 수 있죠. 이를 위해 어떻게 마음을 알고 조절하며 자유롭게 하는가를 알아야 합니다.

▲ 걷거나 일할 때는 어떻게 하나요?

-움직이는 자신의 팔 다리를 보면서 자신이 하고 있는 행위를 알아차리면 됩니다. 호흡이 기본이지만, 순간의 행동에서 강한 것을 알아차리면 되죠. 아나빠나사띠의 핵심은 모든 것을 있는 그대로 보는 것에 있습니다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

**아빠다 코스**  
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!  
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

**밝은길 아바타 센터**  
아바타 마스터 김희권  
전통주사는 본래는 안내 자료를 보냈습니다.  
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다  
당신의 소원을 이루십시오

● **전환문의 상담 환영**  
서울시 종로구 명동동 154-1  
전화 010-6230-2113 · 02)396-2736  
http://www.avatarcntr.com.co.kr  
E-mail: heegyun@avata21.com

여법한 수행강당 | 공부하는 청정강원  
**동화사 전통강원**  
불기 2550년 신입/편입 학인스님을 모집합니다.

1.모집대상 : 치문반 00명 사집반 00명  
사교반 00명 대교반 00명

2.모집기간 : 신입반부 3월 1일 ~ 3월 25일(치문반)  
편입반부 3월 1일 ~ 3월 31일  
(입방 1차: 3월 20일, 2차: 3월 25/31일)

3.구비서류 : 1.입방원서1,2(방문 작성)  
2.은사스님 추천서  
3.건강진단서, 주민등록초본 각1부  
4.승려증(승계증명서/행자교육필증)  
: 사본 각 1부  
5.사진 (3x4) 3장 /법명도장  
(편입자는 수료증 또는 전학증 지참)

4.준비물 : 가사(만), 장삼, 발우

5.전 형 : 서류심사 및 면접

6.문의처 : **동화사 강원**  
053)985-1984  
053)983-2500

저녁 좌선 정진

장례 지도자 시험준비를 위한  
**장례 문화 학과 학인 모집**

한국 전통문화 선양을 위한 교육을 전문으로 하는 본원은 서기 2005년 서울특별시 장묘문화센터 주최 제1회 장사문화회에 참석하는 등 그동안 한국 장례 문화 발전을 위하여 부단하게 노력하고 있습니다.

근번 서기 2006년 7월경 실시 예정인 제4회 장례, 지도사 시험준비를 위하여 다음과 같이 학인을 모집합니다.

1. 개 강 일 : 2006년 3월 25일  
2. 강의일시 : 매주 토요일 오후 3시~6시 (3시간 강의)  
3. 교 과 목

	1학기	2학기
1학기	장례지도사자격시험준비반 장례학 개론 상장례학 공중보건학 장사관련법규 I 실습	장사관련법규 II 의학영어 제이레학 해부학 방위민생물학 실습
2학기	장례기획 사체화학 종교별 장례의식 Embalming 실신 Makc-up 실습	호스피스 실버애니메이션 장제용품 및 유류 집단지 연구 장례식장 경영론 실습

4. 제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 사진 3매  
5. 문 의 : 02)741-0495~6

**해동 장례문화연구소 해동 불교 대학원**

**정월 방생 및 삼사순례**

각 사암 대덕큰스님께 아뢰니다  
본 성모암은 조선 명종때 창건된 사찰로서 동양의 소 석가의 칭호를 받으신 진록대성사님의 모친 묘소가 있는 무자손 천년향화지(無子孫 千年香火地之)입니다.

진록대사님께서 열반후 천년동안 향(香)불이 이어지는 명소이며 아울러 근처에 육신방생지가 위치하고 있어 방생 및 삼사순례의 적격지로, 근처 10분거리 에 금산사와 망해사, 귀신사등등 천년고찰이 위치하고 있습니다. 성모암에 순례하시길 성모암 자부대중이 서원합니다.

종무소 ☎063)544-0416 www.sungmoam.net

- 점심공양을 무료로 해 드립니다
- 대형주차장 (50대 동시주차 가능)에서 평지로 100m이며 노인분들도 참가가 용이 합니다
- 방생물 준비 가능 • 반드시 사전예약만 가능합니다

**(전통사찰111호) 성 모 암**

- ◎ 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야검문소에서 김제방면으로 10분 거리
- ◎ 서해안 고속도로 동군산 IC, 서검계 IC에서 5분거리

오시는 길