나말여초 고승 장수 비결 '절제 · 소식 · 노동'

이현숙 연구교수, '신라사학보' 발표 논문서

나말여초 고승 22명 비문 분석
평균수명 73세 법랍 55년 달해
"당시의 어느 누구보다 장수해"
불교 경전 통해 의학지식 습득
절식하며 수행 · 노동 등도 요인

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

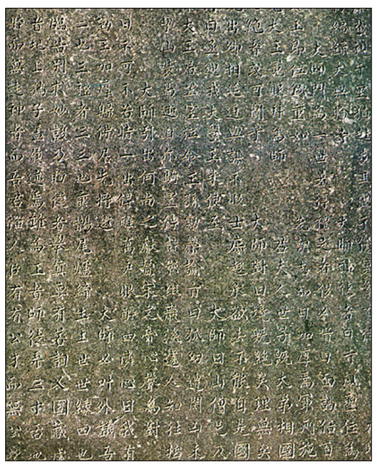
"진감혜소 선사의 성품은 질박함을 흩트리지 않았고, 말에 꾸밈이 없었다. 도토리와 콩을 섞은 범벅에 나물 반찬도 두 가지가 아니었는데 귀인이 가끔 찾아와도 일찍이 다른 반찬이 없었다."

"낭혜무염은 젊어서부터 노년에 이르기까지 스스로를 낮춰 먹는 것을 남과 다르게 하지 않았고, 입는 것은 늘 같은 옷이었다. 건물을 짓고 수리할 때는 남들보다 앞장서서 일했다."

이는 신라 하대 고승 진감혜소 선사와 낭혜무염 선사의 비문 중 일부다. 모두 소탈했던 두 고승의 성품을 알 수 있는 자료다. 두 고승의 공통점이 또있다. 바로 '장수' 했다는 점이다. 진감 선사는 77세로 입적했고, 낭혜 선사는 88세로 원적했다. 질병과 환란이 끝이지 않았던 당시에 두 고승의 세납은 장수를 넘어 천수를 누렸다고도 할 수 있다. 이런 고승들이 장수 비결은 무엇일까.

이현숙 연세대 의학사연구소 연구교수는 신라사학보 제53집에 발표한 연구논문 '나말여초 고승들의 질병과 죽음'에서 나말여초 시기 22명의 고승 비문을 분석해 그들의 삶과 죽음을 의학사적으로 조명했다.

이 연구교수에 따르면 나말여초의 고승들은 이 시기를 대표할 수 있는 '장수집단' 이었다. 22명 고승들의 평균 수명은 73.5세이며, 승려로 활동한 기간인 법랍의 평균은 55.5년이었다. 고려 비문 전문가인 김용선 한림대 사학과 명예교수의 연구에 의하면 당시 귀족들의 평균 수명은 39.7세이며, 고려시대 왕들의 평균 수명은 42세이다. 이를 감안하면 몇몇 고승들이 상대적으로 일찍 입적하기는 했으나 대부분은 그 누구보다도 오래 살았음을 알 수 있다.


국보 보령 성주사지 대낭혜화상탑비의 비문. 낭혜 선사의 생애를 기록하고 있다. 88세로 원적한 낭혜 선사는 질박한 음식을 먹고, 노동을 하며 살았다.

그는 스님이 되기 위해서는 무엇보다 육체적 · 정신적으로 건강해야 했음에 주목했다. 우소병(피부병 일종), 전염병, 정신질환 등 계율로 정한 질병을 가진 자는 구족계를 받을 수 없었기에 승려가 되지 못했다. 이 연구교수는 "계율로 정한 질병들을 가진 자들은 단체 생활에 적합하지 않은 신체조건을 가진 것"이라며 "나말여초에도 이 같은 계율이 대체적으로 지켜졌을 것"이라고 설명했다.

의학적 지식이 풍부했던 점도 장수의 요인 중 하나였다. 〈십송율〉 〈사분율〉 〈마하승기율〉 등에는 목욕과 양치, 손 닦는 법을 강조하는데, 이는 현대에서도 강조되는 위생 수칙이다.

신라 대표 고승인 원효 스님도 의학적 지식이 상당히 해박했다. 원효 스님은 〈범망경보살계본사기〉를 저술하며 "술은 곡주(穀酒)와 약주(藥酒), 과주(果酒) 등 세 종류가 있는데 약주라는 것은 독활 등 풀로 만든다. 이것이 진짜 술이 되는 경우"라고 기술했다. 독활은 중국 고대부터 풍한(風寒)으로 생긴 병이나 진통에 효과가 있으며 간질 발작 등을 치료하는데 좋은 약초로 알려져 있다.

낭혜무염 선사는 경문왕이 위독하자 부름을 받고 보령 성주사에서 경주로 와서 알현했다. 당시 기록에 따르면 사신에서 "빨리 우리 대의왕(大醫王, 낭혜무염 지칭)을 모셔오라"고 명했으며, 낭혜무염은 왕의 곁에 머무르며 약언(藥言)과 잠계(箴戒)를 베풀었는데 이내 왕의 병이 나았다.

이 연구교수는 "당시 고승들은 불교 경전을 통해 질병 치유의 지식에 해박했고, 우울함이나 근심 등이 질병의 원인임을 알고 있었다"며 "이에 고승들은 질병을 치유하는 대의왕(부처)와 같은 존재였고, 부처님의 가르침을 통해 사회적 혼란기 백성의 마음을 치유했다"고 설명했다.

질박한 음식을 섭식하며 수행하고 노동하는 것도 장수의 요인으로 이 연구교수는 꼽았다. 그는 "진감 선사는 평소 도토리와 콩을 버무린 것에 나물 반찬 한 가지만 먹었다. 대부분 고승들이 기름진 음식보다는 소박한 음식을 상용했기에 장수할 수 있었다"며 "소식과 적당한 노동, 무엇보다 계율에 따른 규칙적 생활이 장수 비결"이라고 주장했다.

신라불전 성립 의미 학술적으로 조명한다

세계불교학硏, 19일 학술대회

동아시아 불교 안에서 신라 불전이 어떻게 성립되고 어떤 의미를 갖는지를 조명하는 학술대회가 열린다.

동국대 세계불교학연구소(소장 고영섭)는 3월 19일 오후 1시 동국대 다향관 세미나실에서 '동아시아불교에서 신라 불전 성립의 의미와 가치'를 주제로 제21차 학술대회를 개최한다.

원효, 의상, 의적 등 신라 스님들의 저술 불전을 살피는 이날 학술대회는 △원효의 '금광명경소'의 중심 내용과 주요 특징(이인석, 한마음선원) △원효의 '승만경소'의 중심 내용과 주요 특징(고영섭, 동국대 불교학과) △의상의 '화엄경문답'의 중심 내용과 주요 특징(박서연. 동국대 세계불교학연구소) △의적의 '무량수경술기'의 중심 내용과 주요 특징(최동순, 동국대 불교학술원) △현초의 '최승태자별단공양의궤'의 중심 내용과 주요 특징(강대현, 위덕대 불교문화학과) 등의 연구 논문이 발표된다.

논평은 김영미 동국대 파라미타칼리지교수, 이수미 덕성여대 철학과 교수, 박은희 한국불교사연구소 연구원, 김성순 전남대 인문학연구원 초빙교수 등이 참여한다.

신성민 기자

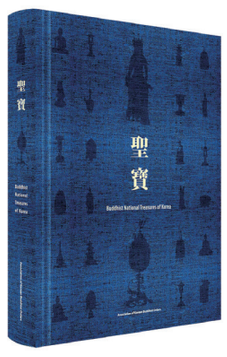
한국 대표 성보문화재, 한권으로 만난다

종단협, 한영 도록 '성보' 발간
국보 유산 망라… 시대별 정리

우리나라 국보 가운데 불교유산인 성보를 하나로 모아낸 한영판 도록이 발간됐다. 도록은 한국불교종단협의회가 한국불교문화를 해외에 소개하기 위한 목적으로 기획 · 제작한 결과물로, 국내외 대사관과 해외문화원 등에 배포돼 성보의 아름다움을 널리 알리는 매개가 될 전망이다.

한국불교종단협의회(회장 원행, 이하 종단협)는 최근 한국불교 소개를 위한 외국어 시리즈의 일환으로 〈성보(聖寶)〉를 발간했다. 해당 시리즈는 종단협이 2008년부터 한국불교문화를 외국인에게 소개할 목적으로 매년 기획해 제작 · 발간한 단행본 형태의 책자다. 한국불교 개괄은 물론, 수행문화와 불교문화재, 선사의 가르침, 사찰음식 등 다양한 주제로 한국불교 문화를 알려왔으며, 이번에 발간된 〈성보〉는 15번째 단행본이다.

〈성보〉는 K문화의 근간인 한국문화유산 가운데 불교유산인 성보, 그중에서도 국가 지정 문화재 국보만을 추려, 화보와 역사를 함께 담아냈다.



종단협은 "삼국 시대 불교 전래를 시작으로 문화의 황금기, 국가 누란의 시기에도 왕실을 비롯한 백성들은 부처님의 가피와 불법에 의지하여 살아가고자 사찰을 건립하고 석탑을 세웠으며, 법당에 부처님과 불화를 봉안하고 경전을 간행했다"며 "이러한 염원이 모여 국가의 소중한 자산이자 우리의 자긍심인 불가의 성보가 탄생했고 이렇게 탄생한 성보문화재는 현재 국가지정문화재(국보, 보물 기준) 중 절반이 넘는 58%를 차지하고 있다"고 밝혔다.

국보 중 성보문화재만을 엮어낸 도록은 현재 〈성보〉가 유일하다. 이를 위해 종단협은 각 협조기관에 사진에 대한 사용 허가를 받았고 판매용이 아닌 비매품으로 제작했다. 무엇보다 지금까지 사찰을 직접 방문하거나 박물관 특별전에서만 만나 볼 수 있었던 각 시대의 문화예술 최고 경지인 '국보 문화재'를 한 권으로 정리했다는 점에서 의미가 크다는 평가다.

도록은 영문과 국문을 함께 실어 내국인과 외국인 독자가 모두 함께 읽을 수 있도록 제작됐다. 각 시대별 국보의 주요한 특징은 물론, 역사의 흐름 속 불교미술의 변천을 한눈에 확인할 수 있어 한국 불교미술을 이해하는 데에도 유용할 것으로 기대를 모은다.

주상호 미술사학자가 원고를 맡고 주수완 우석대 교수가 감수했다. 번역은 한국학중앙연구원 강혜원 문화유산 영문해설문 편찬 연구팀 팀장과 트와이닝 린지(Lyndsey Twining), 번역감수는 홍희연 불교전문 통 · 번역가가 맡았다.

〈성보〉는 2000부 가량 제작됐으며, 국내외 대사관, 해외 문화원, 해외 사찰, 국내 사찰 등에 배포될 예정이다. 종단협은 "선조들이 만들어낸 불교미술의 아름다움을 고스란히 담아내기 위해 노력했다"며 "어려운 시도였던만큼 성보의 우수성과 아름다움, 그 가치와 의미를 새롭게 느껴 볼 수 있는 계기가 되길 바란다"고 전했다.

송지희 기자

만해 스님 휘호 '전대법륜' 우리 품으로

스타벅스, 3.1절 맞아 문화유산신탁에 기증

스타벅스 코리아(대표이사 송호섭)가 3.1절 103주년을 기념해 문화유산국민신탁(이사장 김종규)에 만해 한용운 선사의 친필 휘호인 '전대법륜(轉大法輪)' 유물을 기증하며 관련 전달식을 가졌다.

덕수궁 중명전에서 진행된 이번 유물 전달식에는 송호섭 스타벅스 대표이사, 김종규 문화유산국민신탁 이사장, 이동국 예술의전당 수석큐레이터 심의위원 등이 참석한 가운데, 방역지침에 맞춰 안전을 고려해 최소한의 인원으로 진행됐다.

'전대법륜'은 만해 한용운 선사가 말년에 작성한 것으로 추정되는 친필 휘호로, '거대한 진리의 세계는 머무르지 않고 끊임없이 변화한다'는 의미를 지니고 있다. 이번 '전대법륜' 친필 휘호는 스타벅스가 지난해 조성한 독립문화유산 보호기금을 통해 구입돼 국가의 품으로 돌아오게 됐다.

김종규 문화유산국민신탁 이사장은 "역사적 의미의 독립 문화유산들이 잘 보존될 수 있도록 문화재 기증을 통해 문화유산 보호를 실천하고 있는 스타벅스에 감사한 마음을 전하며, 우리 후손들에게도 대한민국 문화재의 가치가 잘 전달될 수 있도록 하겠다"고 말했다.

신성민 기자



스타벅스 코리아는 3.1절을 기념해 문화재청과 문화유산국민신탁에 만해 한용운 선사의 친필 휘호인 '전대법륜(轉大法輪)' 유물을 기증했다. 송호섭 스타벅스 대표이사(오른쪽 두번째)와 김종규 문화유산국민신탁 이사장(오른쪽 세번째)이 전달식에서 기념사진을 촬영하고 있다.

불교학연구회, 선가귀감 무료 온라인 강좌 진행

4~6월 동안 …선착순 100명

선불교 지침서인 〈선가귀감〉을 통독할 수 있는 무료 강좌가 온라인에서 열린다.

불교학연구회(회장 임승택)는 오는 4월부터 6월까지 매주 목요일 오후 7시 30분 '불교한문고전 시민강좌'를 줌-온라인를 통해 무료로 개최한다.

교재는 서산 휴정의 〈선가귀감〉이다. 강사는 〈한국 전통사상총서- 정선 휴정〉을 번역한 김영욱 선생이 맡았으며, 강의는 원문을 통독하고 역주 자료를 선독하는 방식으로 진행된다.

강의 신청은 3월 31일까지 온라인(http://naver.me/F31MB9mX)에서 접수하며, 선착순 100명만 참여가 가능하다.

불교학연구회는 "경북대 인문학술원 동서사상연구소와 공동으로 이번 시민강좌를 열게 됐다"면서 "관심 있는 불자와 국민들의 참여를 바란다"고 밝혔다.

신성민 기자

(사)전통불교 태고종 종도모집

거룩하신 부처님께서 깨달음의 문을 여시고
"기이 하도다. 저들도 나와 똑같은 지혜와 덕성이 있도다"
그리고 이 우주 그 자체가 법계 즉 부처의 나라임을 보았다고 말씀하셨습니다.
부처님께서는 또한 우리 중생들의 마음 가운데 부처와 똑같은 지혜와 덕성이
깃들어 있다고 하셨습니다. 우리가 무한히 개량될 수 있고, 무량한 발전을 이룰 수 있는 존재라는 뜻을
내포하고 있습니다.
이런 거룩한 말씀과 가르침에 뜻을 같이하실 종도분들을 찾고 있습니다.
동참하실 분은 아래와 같이 안내드립니다.

입종서류
① 주민등록 등본 1통 ② 승적원부(본종양식) ③ 주민증(앞 뒤 사본)
④ 사찰 내 외부 사진 1부 ⑤ 증명사진 3매 ⑥ 제출된 서류는 반환불가

※전국 시도교구 종무원장 급은 특별예우!

(사)전통불교 태고종 총무원장 월운

총무원 경기도 남양주시 별내면 청학로 54번길 183-101
전화 031)847-9338 / 팩스 031)842-9337 / 총무원장실 직통 010-6242-6664

우주의 신비가 호흡에 있다 - 호흡의 비밀을 풀다
만트라 염불선치료 명상 과학 센타
제6차크라 젠에너지 음악치료 명상
공개 강좌 : 매월 셋째주 일요일 오전 11시
오직 호흡뿐 = 호흡의 물리가 터짐 = 제6차크라 열림 = 전기뱀장어의 몸 = 기공의 대가

4차 산업혁명과 AI 인공지능 시대에 미래의 대체의학인 젠에너지체(붓다의 의성신 · 금강신)를 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분.

■ 수 행 : 고타마 싯다르타(석가모니)부처님의 호흡법을 발견, 전수함. (아나빠나사띠숫타)
■ 부처님말씀 (아나빠나사띠숫타) : 1. 들숨날숨에 대한 알아차림을 통한 삼매를 닦고 많이 공부지으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있다.
2. 들숨날숨을 통한 알아차림에 대한 삼매를 닦으면 – 몸도 피로하지 않았고 눈도 피로하지 않았고 나의 마음도 번뇌로부터 해탈하였다.
3. 호흡의 전과정(길고, 짧고, 거칠고, 미세한)을 온몸으로 경험하면서 숨을 들이쉬고 내쉬리라.
4. 맛지마니까야 : 평정한 마음과 분명한 알아차림과 육신의 행복을 느끼며 머무른다.
■ 특 징 : 제 6차크라(제3의 눈 · 뇌의핵심(송과체) · 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 24시간 강력한 전류가 흐르며 (젠에너지체 – 행주좌와어묵동정) 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 호흡 선정 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감.
■ 개인지도(구전심수) / 면접 상담 후 결정 ■ 문 의(예약) : ☎ 010-5282-7292 ■ 등록번호 : 138-50-00260

강남구 논현동 – 기공소리 통증치유명상센터 '현대의학으로 안되는 모든 통증 치유'

기공의 대가 처명선광
• 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사수료
• 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
• 중앙승가대학교 불교학과 졸업, 한국방송통신대학교 중어중문학과 재학중
• 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
• (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
• 서울 남부 구치소 교정위원, 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
• 유네스코 인류무형문화유산 국가무형문화재 제50호 영산재 이수자
*후원계좌 : 국민은행 (371101-04-120586 박성호)

과학적인 증거
(ㄱ) 호흡의 물리가 터지다 = 제6차크라 젠에너지체
(ㄴ) 제6차크라 열리기 전,후 비교사진은 페이스북에서 'Sung Ho Park' 처명선광 검색
(ㄷ) 구글에서 신희섭(기초과학연구원단장, (전)IBS 1호 연구단장, (전)KIST 뇌과학 연구소장) 구글이미지로 제6차크라가 열려있는 것을 확인 가능
*붓다의 호흡법 : 방법을 알고 최소 1일 10시간씩 3년이상 수련 필요

붓다의 호흡법 연구소(소장:처명)
유튜브에서 '처명선광' 검색
듣기만해도 치료가 되는 실전 명상