"시방세계가 거대한 무문관"

"무문관에서 깨달음을 얻고 벽을 박차고 나오는 것은 곧 자신의 거짓된 껍질을 완전히 부수어 내외가 명철해졌다는 의미가 됩니다. 거기에서는 모든 것을 단순화하여 오롯이 일념으로 화두의심만 챙기는 것이니 최소한의 생활로 선정삼매를 추구하게 됩니다. 사방이 막힌 무명속에서 생사여일의 활로를 찾는 과정이지요. 엄밀히 말하면 중생들이 살아가는 시방세계가 하나의 거대한 무문관입니다."

2월 28일 원적에 든 관응 스님(조계종 명예원로의원, 직지사 조실 역임)은 지난 2000년 본지와의 인터뷰에서 무문관 수행에 대해 이렇게 밝힌 바 있다. 관응 스님이 6년간 천축사 무문관에서 용맹정진했다는 사실이 세간에 알려지면서 생사(生死)의 관문을 뚫는 무문관 수행에 대한 관심이 다시 높아지고 있다.

달마대사의 '벽관법'이 시원
조주, 고봉, 경허 스님 등 수행이어

무문관 수행이란 겨우 한 사람이 기거할 만한 공간, 한 번 들어갔다 하면 몇 년이고 바깥 출입을 할 수 없다. 독방은 가로 한칸, 세로 두칸 크기의 좁은 공간이다. 수세식 좌변기와 간이 샤워기가 설치돼 있고 상하기 쉬운 음식물을 넣어둘 수 있는 작은 냉장고도 한 대 있다.

매일 오전 11시 방마다 유일하게 외부와 통하는 작은 공양구(供養口)가 열리고 시봉을 맡은 스님이 음식을 넣어준다. 이처럼 4면이 벽인 방안에서 문을 자물쇠로 걸고 최소 3개월부터 3년 동안 면벽참선하는 것을 '무문관(無門關) 수행'이라 한다.

'무문관'이란 명칭은 송나라 무문혜개 선사가 지은 선어록 이름을 딴 것이다.

가로 한칸, 세로 두칸 속 선정 삼매
공양구 외부와 잇는 유일한 통로

무문관 수행의 유래 문을 닫아걸고 정진하는 '폐문 정진(閉門精進)'법은 오랜 전통을 갖고 있다. 달마 대사의 면벽 9년이 시원이라고 볼 수 있다. 규봉종밀 선사는 <도서(都序)>에서 달마 선법인 '벽관(壁觀)'을 "밖으로 모든 인연을 멈추고 안으로 마음이 조급하지 않아서 마음이 장벽과 같으면 도에 들 수 있다"고 설명하고 있다. '면벽하여 마음을 본다'는 의미에서 '면벽관심(面壁觀心)'이라는 말로 불리기도 한 달마 대사의 '면벽선'은 마음을 장벽과 같이 요지부동한 상태에서 도와 하나되는 선 수행의 극치가 아닐 수 없다.

훗날 조주, 고봉 스님 등이 죽기를 각오하고 정진했다는 '사관(死關)'도 무문관 수행의 일종이었다. 한말 경허 스님이 동학사에서 폐문 수행하고, 일제시대 효봉 스님이 금강산 신계사 선방에서 3년간 두문불출하며 정진한 것도 무문관 수행이라 할 수 있다. 그러나 '무문관'이 하나의 보통명사로 자리잡게 된 것은 1964년 도봉산 천축사에서 주지 정영 스님(현 대자암 조실)이 '무문관'이라는 참선수행도량을 세우면서부터다.

천축사 처음…현재 10여곳 달해
안거인원의 2% 총 40여명 수행

국내 수행 현황 계룡산 대자암 무문관선원은 천축사에 처음으로 무문관 수행 기풍을 세운 정영스님이 20여년의 정성으로 조성한 93년에 3층 규모의 '삼매당(三昧堂)'이란 이름의 선원이다. 현재 제1 무문관선원에 비구니스님 4인 등 10명이, 제2 무문관선원에 비구니스님 3명 등 7명이 5개월과정으로 무문관 수행 중이다.

대자암에 이어 94년 문을 연 무문관은 제주도 남국선원(선원장 혜국). 현재 7명의 중진급 수좌들이 정진중이다. 수행하기 좋은 환경을 갖춰 5년 후까지 접수가 끝난 상태.

98년 여름에는 설악산 백담사에도 '무금선원'이란 이름으로 무문관이 생겼다. 2000년 4월부터 3년과정으로 5안거 이상을 지낸 9명의 스님이 정진결제한 적이 있으며, 지난해 하안거부터는 8명의 비구 스님들이 3개월과정으로 정진하고 있다. 2002년 4월에는 강진 백련사(주지 혜일)도 처음으로 무문관 입제 방부를 받았다. 매 안거 때마다 5명의 스님들이 무문관 수행을 하고 있다.

수좌 스님들은 알려지지 않은 토굴까지 포함하면 무문관이 10여곳은 될 것으로 추산한다. 이를 다 합치면 무문관 수행자는 40여명에 달하며, 매년 안거에 드는 2,000여 수좌의 2%에 달한다.

현재 수좌계에서는 종립선원인 봉암사에 30여명 정원의 무문관이 필요하다는 목소리도 나오고 있다.

사진은 백련사 문무관에서 공양구를 통해 음식을 전달하는 모습

참선의 과학적 효과

서구 의학계 명상연구 올인

선과 위빠사나 등 동양 전래의 수행법이라고 할 수 있는 명상(meditation)이 서양에서 붐을 일으키고 있는 이유는 무엇일까.

미국의 유력 시사주간지인 <타임>은 2003년 8월 4일자 '명상의 과학'을 주제로 한 커버스토리에서 명상이 몸과 마음의 건강에 도움이 된다는 의학적 사실이 알려지면서 명상 붐이 확산되고 있다고 보도했다.

<타임>의 보도를 토대로 명상을 할 경우 몸과 마음에 어떤 변화가 일어나고 건강에는 어떤 도움이 되는지 등에 대해 과학적으로 탐구해온 서양인들이 그동안 무엇을 밝혀냈는지 알아보자.

서양에서 명상에 대한 최초의 과학적 연구는 1960대에 시작되었는데, 미국 하버드의과대학 행동의학과 허버트 벤슨 교수의 연구가 대표적이다. 벤슨 교수는 1967년 초월명상 수행자 36명을 대상으로 연구한 결과 명상 전후에 혈압·심박수·체온 등 생리현상의 변화가 뚜렷함을 밝혀냈다. 깊은 명상 상태에서는 명상 이전에 비해 산소 소비량이 17% 줄고, 심박수는 분당 3차례로 느려지고, 뇌파 가운데 잠잘 때 나오는 세타파가 활성화되는 등 심신이 이완되는 반응이 나타난다는 것이다.

1990년대 들어와 뇌 영상을 얻을 수 있는 정교한 의료장비들이 개발됨에 따라 명상할 때의 뇌 상태에 대해 더 많은 것을 알게 됐다.

위스콘신대학 리처드 데이비슨 교수는 명상에 들어가면 이마 바로 뒷부분인 전전두 피질에서 오른쪽의 활성은 떨어지고 왼쪽은 활성화되는 현상을 발견했다. 오른쪽 전전두 피질은 스트레스와 싸우는 작용을 하고 왼쪽은 만족감을 증가시키는 작용을 한다. 부정적 사고의 소유자는 오른쪽 전전두 피질이 발달해 있지만 낙관적사고의 소유자는 왼쪽이 더 활성화되어 있어 열악한 상황 속에서도 더 열정적인 태도를 보인다는 것이다. 이 연구는 명상을 통해 뇌를 훈련할 경우 왼쪽전전두 피질을 활성화시켜 스트레스를 줄일 수 있다는 사실을 말해준다.

명상에 대해 이런 과학적인 연구들이 축적됨에 따라 미 의사들은 심장병, 에이즈, 암 등과 같은 만성적이고 난치성 질병의 고통을 예방하고 완화하거나 적어도 통제하기 위해 명상을 할 것을 권장하고 있다. 명상은 또 우울증, 과잉행동, 주의력 결핍증 등과 같은 심적 불균형 상태를 정상으로 회복시키기 위해서도 활용되고 있다.

명상, 몸·마음 건강에 도움 '타임'지 보도

허버트 벤슨 최초 연구
심신변화 밝혀
美 의사들, 질병예방
완화에 적극 권장

명상은 이밖에 범죄 성향을 줄이거나 면역체계를 강화하는 것으로 알려졌다. 시애틀 근방의 킹스카운티 교정시설에 수감된 재소자들을 대상으로 위빠사나를 하루에 11시간씩 10일간 실시한 결과 재범률이 75%에서 56%로 감소한 것으로 나타났다.

스트레스클리닉을 운영해온 존 카밧진은 명상훈련을 처음 받은 그룹과 받지 않은 그룹 각각에게 독감백신을 주사한 뒤 혈액속의 항체 수준을 측정, 명상을 하면 인체의 면역체계를 강화시킬 수 있다는 연구결과를 얻었다.

명상, 몸, 마음 건강에 도움 '타임'지 보도

허버트 벤슨 최초 연구
심신변화 밝혀
美 의사들, 질병예방
완화에 적극 권장

애착·증오만 떠나면…

"불교의 핵심적인 교리체계는 삼법인(三法印)과 연기설(緣起說)이며 실천체계는 사제설(四諦說)입니다. 이를 도외시한 수행법은 불교 수행이 아닙니다."

2월 10일 저녁 조계사 극락전. 2백여 재가 수행자들의 열기가 겨울 밤의 한기를 몰아낸 가운데 열린 조계사청년회(회장 정우식)의 '수행법 대강좌 결제' 현장. 이날 '참선 수행법'을 주제로 법문에 나선 조계종 사회부장 미산 스님(前 백양사 참사람수행원장)은 선수행에 앞서 삼법인과 연기법에 대한 이해가 필수적이라고 말문을 열었다.

"모든 존재현상이 시간적으로 서로 조건지워져 있으면서 덧없이 변하므로 무상한 것이며, 또한 공간적으로 서로 관계되어 있으므로 나라고 하는 독립적인 실체가 없어 무아입니다. 그러나 사람들은 이런 삶의 시공간적 연기성을 인식하지 못하고 모든 존재현상을 시간적으로 영원하며 공간적으로 어떤 실체로써 존재하는 것으로 착각하고 집착합니다. 사람들을 고통의 늪 속에서 허덕이게 하는 이런 집착과 착각에서 벗어나는 방편이 참선입니다."

1972년 백양사로 출가, 동국대, 인도 푸나대 및 영국 옥스퍼드대 학교를 졸업(철학박사)한 후 백양사 참사람수행원에서 재가 불자들에게 참선 및 근본불교 수행을 지도해 온 미산 스님. 스님은 요즘 초기불교 근본주의자들의 '근본불교로 돌아가자'는 구호와 관련, 근본불교만이 붓다의 가르침을 온전히 보전하고 있다고 보지는 않는다. 시기와 장소에 상관없이 불교의 바른 수행 전통을 보전 발전시키려는 노력을 끊임없이 해왔다고 보는 것이다.

그래서 미산 스님은 기초 수행 및 지도체계가 부실한 점을 감안하더라도 한국의 간화선은 바른 수행 전통 중의 하나라고 생각한다. "조사선은 기존의 교리적 언어의 관념화를 척파하고 어떠한 실체관념도 용납하지 않는 새로운 이론과 언어로 붓다의 근본정신을 직접적으로 드러내는 뛰어난 수행법"이란 설명이다. 초기불교와 선 수행에 대한 이론과 실참을 겸비한 미산 스님의 법문을 통해 선 수행의 원리를 알아본다.

우곡선원의 직장인·공무원들의 정진모습.

거문고 줄처럼 적절한 긴장으로 정진해야
"마음의 빛을 안으로 돌이켜 면밀히 살펴라"

밖에서 안으로 '회광반조'

인도의 우화집에 보면 행복은 인간들의 가슴 속에 숨겨져 있다고 한다. 모든 물심(物心)의 현상, 즉 담마(dhamma, 법)는 항상 밖이 아닌 안에서만 처리되며, 5온(色受想行識)의 어떤 필터를 통해서 여과되느냐에 따라 행복 아니면 불행의 결과를 초래하게 된다. 이처럼 수행의 제1원리는 항상 마음의 빛을 '밖에서 안으로 돌이켜(廻光反照)' 이 물심현상의 흐름을 면밀히 살피는 것이다.

'지금 여기' 일상 속에서

물심 현상의 흐름을 면밀히 살피는 것, 즉 담마의 성찰은 바로 지금 여기 구체적인 일상의 삶 속에서 매순간 이어져야 한다. 지금 여기를 놓쳐버리면 담마는 모두 담마라는 관념(산냐)으로 변해 버려 '나'라고 하는 필터를 거칠 수밖에 없다. 간화선의 경우 화두의 필터로 그 밖의 다른 수행법은 각기 다른 필터로 법의 관념화를 막는다.

미산 스님

화두챙김은 '사띠'

마음챙김은 사띠(sati, 念)의 우리말 번역이며 한역은 정념(正念)으로 번역된다. 늘 마음을 챙겨 지금 여기 자신의 안에서 무슨 일이 일어나는지를 아는 것이다. 간화선에서 '화두챙김'이 가능한 이유는 늘 화두를 놓치지 않고 면면히 이어지게 하는 것과 화두를 들고 성성하게 깨어 있는 상태는 사띠의 기능 때문이다. '챙김'이라는 능동적인 기능과 '깨어 있는 마음'이라는 수동적 기능을 조화롭게 공유하고 있는 것이 사띠이며, 모든 불교 수행에 있어서 사띠는 중심축의 역할을 한다.

간화선의 3요소와 5력

초기불교 수행체계인 37조도품에 있는 5근(五根)/ 5력(五力: 信 精進 定 念)의 경우와 간화선의 3가지 필수요건(大信心 大憤心 大疑心)을 비교해 보면 사띠의 중요성을 잘 알 수 있다. 간화선에서는 대의심을 축으로 하여 대신심과 대분심이 조화를 이루어야 한다. 대의심은 지혜, 삼매, 그리고 마음챙김이 복합적으로 작용하고 있는 특수한 심리현상이다. 대의심은 지혜의 근원지인 자성청정심에의 계합을 대전제로 한다. 의단이 형성되면 모든 분별경계가 붙을 수 없고, 의단 자체가 지혜의 발광체라고 볼 수 있다. 대의심이란 늘 화두와 함께 하는 것, 즉 화두챙김이 있으므로 가능하며 이것이 사띠이다. 사띠가 지속적으로 현전하면 자연히 마음이 안정되고 삼매가 이뤄지는 것이다.

분별심을 떠나 있는 그대로 보기

치우침이 없는 중도의 입장에서 물심의 현상을 있는 그대로 받아들이면 직관의 힘이 커진다. <신심명>에도 "다만 애착과 증오의 마음만 떠나면 모든 현상들의 본 모습이 통연히 명백하리라"고 하였다. 애착과 증오의 분별심에 걸려 있으면 사물이나 현상의 한 측면만을 보고 판단하기 쉽지만, 분별심을 벗어나 평정심을 회복하면 현상을 전체적으로 파악하여 있는 그대로의 참모습을 직관적으로 통찰할 수 있다.

중도를 지키며 정진하라

정진할 때는 팽팽한 거문고 줄처럼 너무 지나쳐도 안되고 그렇다고 느슨한 거문고 줄처럼 너무 늘어져 게을러도 안 된다. 화두 참구시 대분심을 발하여 공부하라 했다고 육단심으로 밀어붙이면 상기병에 시달리게 되어 더 이상 정진을 못하게 된다. 그러나 정진심을 늦추면 삼매에 추진력이 없게 되고 바로 혼침에 빠지게 된다. 치우치지 않는 적정한 선에서의 긴장감과 추진력을 가질 때 최상의 정진 효과를 낼 수 있다.

팔정도는 불교의 종합수행법

팔정도는 초전법륜에서 붓다가 제시한 대표적인 불교수행법으로서 여덟 가지 측면에서의 수행을 뜻한다. 이러한 팔정도를 계(戒, 정어, 정업, 정명)·정(定, 정정진, 정념, 정정)·혜(慧, 정견, 정사유) 삼학(三學)의 구조 속에서 이해할 수 있으며, 또한 그 수행내용에 따라 세 가지의 영역으로 나눌 수 있다.

세상에서 가장 편한곳은 법당입니다

우리산 나무, 잎, 열매를 따서 해초로 만들어진 전통법제향은 참깨를 볶아 고소함을 내는 비법과 같습니다.
깊은산 자연으로 불자님의 건강은 물론 생활이 더욱 좋아질것 같은 설레임 그 소중함을 안겨드립니다.

제품속에 행운이 깃드는 신비의 돌
경명이 첨가되었으므로 한두알씩 주머니속에 넣어 보이지 않는 좋은 향기의 "힘"을 느껴 보십시오.

차량용 가정용

태우지 않는 음이온 청각향 출시!!

경제적인 아로마 알갱이 리필

사용처
· 법당과 선방으로 배달되고 있습니다.
· 최고의 기업 비서실에서 다시 찾는 향입니다.
· 불자님의 가정의 화목과 행복은 물론 집중력이 필요한 공부방에서 자동차안까지 숲속의 맑은 정기를 채워드리게 되었습니다.

사용후
· 21가지 산요초와 솔잎, 난초국화, 몸에 좋은 모과는 물론 나쁜 재앙을 물리치는 경명의 힘까지 함유되어 사용후 베게속에 넣어 다시 사용하는 천연향입니다.
· 마음이 편안한 향당으로 사용하실 수 있으며, 방안의 냄새는 물론 담배생각까지 점점 줄어 드는 자연향에서 집안에 수맥각정, 시멘트 및 화학 물질의 독성까지 걱정을 덜어주는 천연광 물질의 힘이 담긴 향 알갱이를 하루에 한알(작은알은 두세알)씩 뚜껑에 보충시켜주십시오.
· 삼국시대부터 전해진 향낭의 신비로움은 눈에 보이지 않는 "氣"이며 당신의 힘이 될 것입니다.

제조원 세계적인 정각향 알갱이를 만드는 법제력! www.Aromamall.org
KOREA Aroma 알갱이 고객센타 051)633-4070 / 향장인 직통 011-9384-4801

입금계좌 : 국민은행 107-21-0904-797 예금주 : 김도현