

# 탐구정신 강하면 무기나 혼침 사라져



## 25 무기공 혼침 도 거 산란

좌선 중에 화두를 잊어버린 상태(망각)를 '무기공(無記空)'이라고 합니다. 즉 좌선을 할 때 마음 상태가 고요(=寂寂)하면서도 화두가 생생(=惺惺)해야만 하는데, 고요함에 빠져서 화두를 망각해 버린 상태, 화두를 상실한 상태를 '무기공'이라고 합니다. 줄여서 '무기(無記)'라고도 합니다.

무기공에 대한 여러 선승들의 언급이 있지만 고려 말 나옹 선사의 말씀을 들어보겠습니다.

사람, 신경이 예민한 사람이 좀 더 심한 편입니다. 좌선(좌선)을 해 본 사람들은 다 경험하는 바와 같이 처음 10분 정도는 화두를 잘 들고 있다가도 시간이 흐르면 자기도 모르는 사이에 졸음이 온다거나 멍하니 앉아 있는 때가 많은데 이것이 혼침이고, 또 번뇌는 일어나지 않는데 자기도 모르는 사이에 고요함에 함몰되어 화두를 망각해 버린 상태가 무기공입니다. 또한 잠잠하거나 분별심이 끊어지면 떠오르는 상태가 도거이고, 웬일인지 마음이 들떠서 화두도 잘 들리지 않는 상태가 산란입니다.

이 가운데 특히 무기공에 대하여 많은 선승들이 주의를 주고 있는 것은 '마음이 고요한 상태' 그것을 선으로 작각할 가능성이 크기 때문입니다. 대혜 스님이 묵묵히 앉아 있는 목조선을 '삿된 선(默照邪禪)'이라고 비판한 것도 이 때문입니다.

'고요한 가운데 화두가 없는 것'이 무기라는 정 의는, 화두를 가지고 공부하는 간화선에서 내린 정 의입니다. 조사선이나 목조선에서는 그냥 멍하니 아무런 자각의식이 없는 상태, 정신이 혼몽하여 흐 리멍멍한 정신 상태를 '무기공'이라고 합니다. 일 체개공에 함몰되어 모든 것은 다 소용없다는 생각 즉 공무(空無, 허무)에 빠져 있는 것도 무기공의 일 종입니다.

'무기공(無記空)'은 '무기(無記)'와 '공(空)'이라 는 두 단어가 합쳐진 것입니다. '무기'란 '분명하 지 않다'는 뜻으로, 여기엔 두 가지 뜻이 들어 있습 니다. 첫째, 분명하게 말할 수 없는 것, 확인할 수 없는 것에 대해서는 언급하지 않음, 둘째, 이것도 저것도 아닌 것, 즉 일(業)의 결과가 선과 그 어디에 도 속하지 않는 것을 무기라고 합니다. '공'은 대 승불교에서 말하는 공(空)과 용어는 같지만, 그 뜻 은 '공무(空無)'로서 '공허함'에 함몰되어 모든 것 은 소용없는 것이라는 생각, 그리하여 아무 것도 하지 않고 무사안일로 보내는 것을 말합니다.

참선이나 좌선에서 가장 중요한 것은 정신 상태 입니다. 그러므로 혼침과 무기공을 없애는 방법은 잔물로 세수를 한 것처럼 본인 스스로 정신을 바짝 차려서 생생(=惺惺)하게 화두를 참구하는 것 밖에 없고, 다음 도거와 산란은 쓸데없이 분별심과 잠생 각 등을 일으키지 말고 마음을 고요(寂寂)하고 차 분하게 해서 들뜬 생각을 가라앉히는 것밖에 없습 니다. '적적(寂寂)'과 '성성(惺惺)'은 좌선수행에서 마음의 밸런스(균형)를 잡는 요체이기도 합니다.

무기나 혼침·도거·산란 등은 모두 탐구정신 이 부족하면서 기인합니다. 화두참구에 대한 생각 이 간절하지 못한 데서 나오는 것입니다. 깨달음을 얻고자 하는 탐구정신(=疑團)이 강하다면 무기나 혼침 등은 저절로 사라집니다. 사랑하는 사람을 그 리워하듯 오매불망 간절하면 이런 것은 발생할 수 가 없습니다.

■ 윤창화 민족사 대표

## 좌선 중 고요함에 폭빠져 화두 망각한 상태가 무기공 오매불망 간절한 탐구정신 지켜야 화두참구 가능해

"고요한 가운데 화두가 없는 것을 '무기공'이라 고 한다(寂中無話頭, 謂之無記)."

나옹 스님의 말씀대로 '무기공'이란 고요함만 좋아한 나머지 화두를 망각해 버린 상태, 그리하여 아무런 의식이 없는 상태를 말합니다. 좌선 중에 번뇌가 일어나지 않아서 마음이 고요한 것은 매우 좋은 현상입니다. 그런데 너무 고요함에 폭 빠져 화두를 망각한 상태가 무기공입니다. 그래서 옛 선 승들은 "고요(寂寂)한 가운데 화두가 뚜렷(=惺惺)해야 한다"고 말하고 있습니다.

무기공은 '혼침(昏沈, 혼몽함)' '도거(掉舉, 끊어 이 잡념과 분별심이 떠오름)' '산란(散亂, 불안정)' 과 함께 참선에서 가장 중시하고 있는 선병(禪病, 조심해야 할 사항)입니다.

혼침(昏沈)은 정신이 멍한, 흐리멍멍한 상태를 말 합니다. 졸음이 쏟아져서 혼미몽롱(혼몽)한 상태, 비몽사몽 같은 상태도 혼침입니다. 언뜻 보기에는 무기공과 비슷한 것 같지만 엄연히 다릅니다. 마음 상태는 고요해야 하고 정신 상태는 말짱해야 하고 뚜렷해야 합니다. 뚜렷하여 화두가 마치 눈앞에 있 는 듯해야 합니다. 이것을 선어로는 '적적성성(寂寂惺惺)'이라고 합니다. '적적'이란 번뇌가 일어나 지 않는 상태, 고요한 상태를 말하고, '성성(惺惺)'이란 '뚜렷함' '생생함' '분명함'을 말합니다.

'도거(掉舉)'는 알아알이와 잡념이 끊임없이 일 어나는 것입니다. 알아알이는 무자식 분별심이 아 니라 지식을 바탕으로 한 분별심입니다. '이런 것 이 아닐까?' 하는 생각, 언뜻 떠오르는 생각들입니 다. 잡념은 부질없는 생각, 쓸데없는 생각들입니다.

'산란(散亂)'은 마음이 들떠 있는 상태, 안정되지 못한 상태입니다. 마음이 산란하여 도무지 화두가 들리지 못하는 상태인데, 대부분 앞의 도거가 1차 적으로 원인을 제공하고, 또 사색적인·문화적인

의입니다. 조사선이나 목조선에서는 그냥 멍하니 아무런 자각의식이 없는 상태, 정신이 혼몽하여 흐 리멍멍한 정신 상태를 '무기공'이라고 합니다. 일 체개공에 함몰되어 모든 것은 다 소용없다는 생각 즉 공무(空無, 허무)에 빠져 있는 것도 무기공의 일 종입니다.

'무기공(無記空)'은 '무기(無記)'와 '공(空)'이라 는 두 단어가 합쳐진 것입니다. '무기'란 '분명하 지 않다'는 뜻으로, 여기엔 두 가지 뜻이 들어 있습 니다. 첫째, 분명하게 말할 수 없는 것, 확인할 수 없는 것에 대해서는 언급하지 않음, 둘째, 이것도 저것도 아닌 것, 즉 일(業)의 결과가 선과 그 어디에 도 속하지 않는 것을 무기라고 합니다. '공'은 대 승불교에서 말하는 공(空)과 용어는 같지만, 그 뜻 은 '공무(空無)'로서 '공허함'에 함몰되어 모든 것 은 소용없는 것이라는 생각, 그리하여 아무 것도 하지 않고 무사안일로 보내는 것을 말합니다.

참선이나 좌선에서 가장 중요한 것은 정신 상태 입니다. 그러므로 혼침과 무기공을 없애는 방법은 잔물로 세수를 한 것처럼 본인 스스로 정신을 바짝 차려서 생생(=惺惺)하게 화두를 참구하는 것 밖에 없고, 다음 도거와 산란은 쓸데없이 분별심과 잠생 각 등을 일으키지 말고 마음을 고요(寂寂)하고 차 분하게 해서 들뜬 생각을 가라앉히는 것밖에 없습 니다. '적적(寂寂)'과 '성성(惺惺)'은 좌선수행에서 마음의 밸런스(균형)를 잡는 요체이기도 합니다.

무기나 혼침·도거·산란 등은 모두 탐구정신 이 부족하면서 기인합니다. 화두참구에 대한 생각 이 간절하지 못한 데서 나오는 것입니다. 깨달음을 얻고자 하는 탐구정신(=疑團)이 강하다면 무기나 혼침 등은 저절로 사라집니다. 사랑하는 사람을 그 리워하듯 오매불망 간절하면 이런 것은 발생할 수 가 없습니다.

■ 윤창화 민족사 대표

## 깨달음 여인들의 수행법

# 오로지 쉬어온대로 '쉬고 싶 뿐'

## 26 유철마비구니

위산영우(滄山靈祐: 771~853) 선사는 백장 선사 의 법을 계승하여 호남성 장사에 있는 위산 동경사 에서 선법을 펼친 당대의 고승으로서 선종 오가(五家: 입제·위양·조동·운문·법안종) 가운데 최 초로 독자적인 선법을 펼친 위양종의 조사이자. 위 산 선사와 더불어 위양종의 근간을 형성한 그의 제 자 양산혜적(仰山慧寂: 802~887) 선사를 참문(參問해 크게 깨달은 비구니선사가 바로 유철마(劉鐵磨)다.

성이 유씨요 '쇠 맷돌'이란 별명을 얻은 유철마 스님은 탁 월한 선기(禪機)로 좋고 나쁜 일체의 경계를 맷돌에 넣고 갈 아버리는 선풍(禪風)으로 유명 했다. 선종 최고의 어록 <벽암 록>에서 위산 선사와 범거랑을 나누고 <전등록>에서도 자호 (子濠) 선사와 선문답을 나눌 정도로 걸출한 선객 이었다. 위산에서 10리 떨어진 거리에 암자를 짓고 살았던 철마 스님은 성별과 지위고하를 초월, 활달 한 기풍을 보여주었다.

다음은 철마 스님의 안목을 엿볼 수 있는 <벽암 록> 제17칙의 공안이다.

"유철마가 위산에 이르자, 위산 화상이 그 비구 니에게 말했다.

'이 늙은 암소(老牛), 그대 왔는가?' 유철마가 말했다.

'내일 오대산에서 큰 대중공양이 있답니다. 스 님! 가시겠습니까?' 위산 화상이 자리에 옆으로 누웠다.

철마는 공장 법당 밖으로 나가 버렸다."

이 문답에서 "늙은 암소, 그대 왔는가?"라는 친 근한 인사말은 철마 스님의 안목을 시험하기 위해 던진 미끼다. 위산 선사는 평생 당신을 '물소(佛性 을 상징)'라고 부르고, 죽은 뒤에 산 아래 신도집의 소로 다시 태어나 이류중행(異類中行: 축생과 더불어 살며 보살행하는 것)할 것이라고 말하곤 했다. '늙은 암소'라고 부르는 것은 자기와 같이 본성을 깨달아 보살의 삶을 살아가는 선객으로 인정하는 표현이기도 하다.

이에, 철마 스님은 "내일 오대산에서 큰 대중공 양이 있으니, 스님! 가시겠습니까?"하고, 뜻밖의

말없이 몸을 옆으로 누워버리고 만다. 당신의 본래 면목인 물소가 되어 별명 '늙은 암소'는 무엇일까. 배 도 부른데 대중공양을 하기 위해 멀리 오대산까지 갈 필요가 있겠는가. 지금 여기 누워서 쉬는 일이 더 중요하다는 의미일까. 이미 깨달음을 얻어 일체 구하거나 집착하거나 분별하지 않는 무사무심(無事無心)의 한가한 도인에게 문수보살이니, 대중공 양이니, 깨달음이니, 선문답이 하는 말이 무슨 소 용 있을까. 오로지 쉬어온대로 '쉬고 싶 뿐(休去歇去)'이다.

이런 위산 선사의 모습을 보고, 철마 스님 역시 더 이상 이러쿵저러쿵 하지 않고, '공장 법당 밖으 로 나가 버린다'. 큰스님은 큰스 님이고, 철마는 철마일 뿐 대장부 (大丈夫)인 것은 마찬가지로 자신 감이다.

다음은 철마 스님과 자호 선사 와의 문답. 자호 스님이 철마 비 구니가 오는 것을 보고 물었다.

"그대는 쇠 맷돌 아닌가?"

"그렇습니다."

"왼쪽으로 도는가, 오른쪽으로 도는가?"

"스님, 그렇게 잘못하지 마십시오."

자호 스님은 주먹으로 때렸다.

이 공안에서 자호 선사는 철마 스님이 오자, '자 네는 왼쪽으로 들고, 오른쪽으로 돌려 어디를 그릴 게 해매고 다니는가?'하고 테스트를 한다. 그러자 철마 스님은 "왼쪽, 오른쪽 해낸 적 없으니 분별하 지 마시라"고 대답한다. 그러자, 자호 선사는 일체의 시비분별을 차단하는 방(棒)으로 문답을 끝낸다. 여기서 두 선객의 우열을 논하는 것은 분별심일 뿐 이다. 우리 스스로 당당하게 자기 목소리 낼 수 있 는 선객이 되는 것이 급선무다.

김성우 기자

## 신행계시판

- **강남포교원 (원각경 함해)** 강독=서울 강남포교원이 매 주 수요일 저녁 8시 강남포교원 4층에서 (원각경 함해(圓覺經 觀心法)를 공부하고 있다. 작은 (화엄경)이라 불렀던 (원각 경)을 조선조 함해득 등 선사가 해설한 함해본으로 공부한 다. 한문이나 사투리라도 공부를 통해 접하면 익숙해지는 만큼, 공부하려는 마음을 내라고 강남포교원 측은 조언한다. (02)639-2631
- **홍국사 여름수련회**=고양 홍국사가 여름수련회 일정을 발 표했다. 어린이 여름불교학교는 7월 26~28일 중고등학생 여 름수련회는 8월 9~11일, 일반인 여름수련회는 8월 2~4일 열 린다. 한편 불교대학 제7기 (금강강) 강의는 8월 19일~11월 25일 매주 화요일 오전 11시 30분 진행될 예정이다. (02)381-7970

- **농인 중고등 법회 하계 수련회**=서울 농인선원 중·고등 부 하계수련회가 8월 2~4일 영월 범룡사에서 열린다. 선착순 40명 마감이며 참가비는 4만5000원이다. 공양물(쌀, 과자, 과일 등), 개인 세면도구, 갈아입을 옷 한 벌, 운동화(발수) 등을 준비하면 된다. (01)727-9684
- **석왕사 칠석불공**=부천 석왕사는 8월 7일(음력 7월 7일) 칠 석을 맞아 인연공덕 발원 및 무병장수를 기원하는 기도를 올 린다. 오전 9시 30분부터 기도를 시작할 예정이다. 무자년 수 능 100일 기도는 8월 6일 오전 10시 입재한다. 회향은 11월 13일 오전 9시 같은 기간 오후 2시에는 관세음보살보문공 독 송기도 봉행한다. (03)2663-7771

**아바타 코스**

나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

**밝은길 아바타 센터**

진화주제는 본래는 내내 자료를 보내드립니다.

지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오.

-아바타 마스터 김희균

● **전화문의 상담 환영**

서울시 강남구 선재동 545-3  
전화 010-6230-2113 / 02)512-2736  
http://www.avatarcenter.co.kr  
E-mail: heegyun@avata21.com

# 대통합종단 사단법인 대승불교 조계종 (입종을 환영합니다.)

본 종단은 사단법인에 등록되어 있는 종단입니다. 유사종단에 유의 하십시오.

### ◇ 입종 구비서류

- 본종 입종 신청서(총무원, 지방총무원 비치) 요청시 우편발송
- 주민등록 등본 1부
- 승적 증빙서류(전종시 타 종단 승려증, 주민등록증 사본) 1부
- 사찰 토지 및 건물 등기부 등본 또는 대장등본, 임대차 계약서 1부
- 여권용 사진 5매
- 사찰전경사진(내,외부)

### I문의 및 접수처 : 사단법인 대승불교 조계종 총무원

- 주소 : 부산광역시 금정구 금사동 64-20
- 전화 : 총무원 (051)527-5431~2 / 팩스 (051)527-7733
- 경남총무원 (055)853-0479      휴대폰 011-583-0479
- 중부총무원 (043)648-8942      휴대폰 010-8849-9573
- 김해,창원총무원 (055)291-4218      휴대폰 011-572-4218

# 한국불교여래종 입종안내

사찰등록 및 여래종에 입종하여 여래의 사도(스승)로서 포교 및 전도를 함께할 종도·문도를 환영합니다.

### 한국불교 여래종 총무원

### ▶ 행자(남,여) 모집

불교교학 연구및 수행을 통하여 포교및 전도의 뜻을 둔 초심자를 모집합니다.

### 한국불교 여래종 총본산 대각사사

전화 043)731-2261 / 043)731-6454  
팩스 043)731-6453

총북 옥천군 동이면 우산리 산기 (경북고속도로 금강휴게소 강 건너)

# 매일경제신문 인체경영학 연재 이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트 "당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

### "여성이 살빼기가 더 힘든 이유"

여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복구하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

### 체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 직식법

동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

**초록원 02)523-0708**  
www.chorokwon.com