

선원총림을 가다

1000년 전 그곳과 오늘 - ⑤

선원의 하루 일과(2)- 아침 공양에서 취침까지

오후 불식 저녁엔 죽

율종 사찰의 더부살이 신세에서 과감히 독립하여 최초의 선종총림을 만들었던 선불교는, 그러나 시대적 흐름으로부터는 해방하지 못한 것인지 남승을 지나 원대에 이르러서는 지리멸렬해진다.

예컨대 뛰어난 선어록이나 공안집도 송말 무문해개(1183-1260)의 <무문관>을 끝으로 사실상 막을 내린다. 정치사회적으로는 그렇다고 해도 선사상적인 측면에서 급속하게 저하된 것은 하나의 미스터리이다.

그 이유가 뭘까? 원나라 중흥기(1338) 편찬된 <칙수백장청규>를 보면 그 해답이 나온다. 여기에는 자각종색의 <선원청규>에서는 언급도 없는 죽리장과 보은장이 길게 나온다. 왕실의 안병을 비는 장(章)인데, 한마디로 정신적으로 타락해 가고 있었기 때문이다. 선의 독창성이 없었기 때문이고, 탁월한 고승의 출현도 없었기 때문이었다. 그 외에 다른 고찰은 무리이다.

원대에는 고봉원묘의 <선요>와 <중봉어록>이 많이 유행했다. 그 영향으로 우리나라도 고려 후기에는 <선요>와 <몽산어록> 등 원대 선승들의 어록이 압도적으로 유행했는데, 대단히 송구스러운 말이지만

10시부터는 아침(오전) 좌선이 시작된다. 이때의 좌선은 '조신(早晨)' 또는 '조신좌선(早晨坐禪)'이라고 하는데, 사시좌선(四時坐禪, 하루 4회 좌선) 가운데 두 번째에 속한다. 좌선 시간은 약 40분 정도였으므로 오전 좌선은 10시 40분쯤 마쳤을 것이다.

11시에 재당(齋堂, 주방·부엌), 즉 고원(庫院)에서 운판 소리가 들리면 점심 공양이 시작된다. 청규에서는 "고원(庫院, 주방)의 운판이 부르러 세 번 울리고 이어 대판(大板, 혹은 大鐘)이 울리면 점심을 알리는 소리"라고 기록하고 있다.

그런데 정작 몇 시에 운판을 치고 대종을 치는지는 말이 없다. 중국 영파의 천동사와 아득왕사, 귀주 흥복사의 점심 공양 시간은 모두 11시이다. 일본 임제종도 11시이다. 우리나라는 대체로 11시 30분인데 11시에 하는 곳도 있다.

점심 공양은 반드시 밥이다. 밥을 '재(齋)'라고 한다. 그래서 점심 공양을 '재(齋)' 또는 '재좌(齋坐)'라고 하는데 '재(齋)'지만 써도 점심을 지칭한다. '죽(粥)'이라고 하면 점심과 아침을 뜻하는데, 순서상으로는 '죽재(粥齋)'라고 써야 하지만 밥을 앞에 둔 것이다. 우리나라에서는 그냥 '점심 공양' 또는 '오

송대 이후 '부작불식' 흐지부지

<不作不食>



◀새벽 4시에 일어나서 저녁 9시까지 이어지는 선당의 하루 일과는 취침하는 것으로 마친다. 사진은 일본 영평사 선당의 취침 모습. 좌선하던 그 자리에서 이를 한자락을 깔고 취침한다. 군 내부만에서 장병들이 취침하는 모습과 같다. 출처=사진집 <영평사>, 1974년 조동종 중무청 발행.

공양 후에 예불을 한 것 같지는 않다는 것이다. 또 중국, 일본의 선종사원도 모두 저녁 공양 이전에 예불을 마쳤다는 것이다. 순서대로 정리해 보면 저녁 예불, 저녁 공양, 저녁 좌선이다.

저녁예불은 4시, 즉 포시(哺時, 申時의 정시)에 있었는데, 또 다른 기록에는 사시좌선(四時坐禪, 하루 4회 좌선) 가운데 하나인 오후 좌선을 포시에 했다고 되어 있고, 저녁 법문인 만참(晩參도 포시에 했다는 것이다. 같은 시간에 예불과 좌선, 만참을 다 할 수는 없는 것이다. 이런 기록들이 틀린 것은 아니다. 다만 차이점이라고 한다면 선종사원의 하루 일과도 시대에 따라 많은 변화가 있었기 때문이다.

저녁 공양은 오후 5시에 시작한다. 이것은 우리나라는 물론이고 중국, 일본도 거의 같다. 사찰에 따라, 그리고 여름과 겨울에 따라 30분 정도 차이가 있을 뿐이다. 여름에는 해가 길어서 저녁 예불과 공양이 겨울보다 30분-1시간가량 늦고, 겨울에는 좀 빠르다.

저녁 공양은 '죽(粥)'이다. 그래서 저녁 공양을 '만죽(晩粥)'이라고 한다. 또 저녁 공양을 '약석(藥石)'이라고 한다. 약석은 중국·한국·일본의 선원에서 똑같이 쓰는 말이다. 약석(藥石을 우리말로 풀면 '약돌'이라는 말인데, 왜 저녁 공양을 '약석'이라고 하게 되었는지에 대해서는 차후 '공양' 항목에서 쓰고자 한다. 원래 붓다시대부터 사원에서는 '오후불식(午後不食)'이라고 하여 오후 12시 이후에는 일절 공양을 하지 않았다.

저녁 공양 후에는 또 좌선이 이어진다. 이것을 '황혼 좌선(黃昏坐禪)'이라고 한다. '해질녘 좌선'이라는 뜻이다. 그런데 황혼 좌선에 대해서도 어느 책에서는 "혼중이 울리는 6시 45분에 시작한다"라 했고, 또 어떤 책에서는 "황혼 시각인 8시에 한다"라 하는 등 일치하지 않는다.

그런데 <선원청규>에는 "혼중(昏鐘)이 울리면 가사를 걸치고 선당에 들어가 좌선한다"는 말이 있고, <칙수백장청규> '대중장'에는 "혼중이 울리면 승당의 자리로 가서 좌선했다"는 내용이 나온다. 따라서 저녁 좌선, 황혼 좌선은 혼중이 울리는 6시 45분부터 시작했다는 것이 더 타당하다. 또는 저녁 좌선과 황혼 좌선은 애당초 달리 볼 수도 있다. 저녁 좌선은 대략 8시 30분이나 40분경 끝났다. 저녁 좌선은 오늘날 우리나라도 거의 비슷하고 일본 임제종도 비슷하다.

저녁 좌선이 끝나면 취침을 한다. 취침은 보통 9시이다. 취침을 정식으로는 '개침(開衾)'이라고 한다. '베개를 열다'는 뜻이다. 잠을 잘 적에는 목땀 같은 베개를 사용했는데, 그 베개를 넣어두는 함이 있었다. 함을 열고 베개를 꺼냈기 때문에 '개침'이라고 한 것이다.

개침 10분 전인 8시 50분경에는 곧 불을 끄고 취침하게 됨을 알리는 북과 종을 치는데 이것을 '경침(更點)'이라고 한다. 다시 한 번 취침을 점검한다는 뜻인데 물론 이 이전에 화상실을 다녀오거나 손발 씻는 일 등을 끝내야 한다.

이어 정중(定鐘)이 울리면 불을 끄고 모두 취침한다. 좌선을 하던 그 자리에서 지는데, 이를 한 쪽은 깔고 한 쪽은 덮고 잔다. 잠을 잘 때는 오른쪽으로 누워서 모로 잔다. 오른쪽 옆구리를 바닥에 대는 것이다. 이로써 수행자들의 하루 선당 일과는 끝난다. 내일을 위하여 깊은 잠 속으로 들어간다.

■ 윤창화 도서출판 민족사 대표

아침 공양은 죽으로 공양 후엔 울력 중국·일본은 공양 전에 한국은 공양 후 저녁 예불

그분들의 어록은 <인제목>이나 <벽야록> <무문관> 등에 비하면 하늘과 땅 차이나 된다. 또 요즘 우리나라에는 <선관편찬>을 많이 읽는데, 이런 선서(禪書)를 읽어서 언제 정법안장을 갖춘다는 말인가? 그 시대에 어떤 책, 어떤 어록이 많이 유행했는가를 보면 그 깊이와 사상적 흐름을 대략 짐작할 수 있다.

선원총림에서는 공양하러 가는 것을 '과당(過堂)'이라고 한다. '재당(齋堂, 식당)으로 가다, 향하다(向)'라는 뜻으로 지금도 여전히 그 말을 쓴다.

아침 공양은 6시에 하는데 죽(粥)이다. 그래서 아침 공양을 '조죽(早粥)'이라고 한다. 임제종에서는 아침 공양을 '죽좌(粥坐)'라고 한다. '죽(粥)'지만 써도 아침 공양을 뜻한다. 아침 공양이 끝나면(6시 40분경) 보청(普請, 作務), 즉 울력이 시작되는데, 약 30분-1시간 정도로서 주로 선당과 각 요사, 전각 등 도량을 청소한다. 그리고 본격적인 울력은 주로 점심 공양 후에 있다. 따라서 아침의 보청은 보청이라고 하기보다는 청소라고 하는 것이 더 적절할 것이다.

송대 이후에는 왕실과 세력가의 토지 기증으로 인하여 선종총림에 막대한 농장이 생기고 일꾼을 동원하여 농사를 지었으므로 수행자들이 직접적으로 농사나 농작물 재배 등 생산 노동에 참여하지는 않았다. 어떻게 보면 백장산사의 '일일부작 일일불식'의 정신은 대략 여기서부터 흐지부지해졌다고 해도 할 수 있다.

8시부터는 주지화상의 아침 설법인 조참(朝參, 早參)이 행해진다. 조참은 저녁 법문인 만참(晩參)과 함께 '소참(小參)' 또는 '소참법문'이라고 한다. 말하자면 약식(略式) 법문이다. 대참은 상당설법으로 정식 법문이다. 후대에는 조참·만참도 상당설법처럼 행해졌다. 또 5일에 한 번 정례화 되기도 했다. 상당설법을 비롯하여 조참·만참 등 모든 법문은 주지(방장)가 한다. 법문은 수행승을 깨닫게 하는 교육적 관점에서 설해진다.

공(午供)'이라고 한다. 사실 젊은 수행자들에게 있어서 점심은 매우 반가운 것 가운데 하나이기도 하다. 아침을 죽으로 요기하고 점심때까지 기다린다는 것은 그 자체가 고행이기 때문이다.

점심 공양 후 4시까지, 그리고 4시 이후에서 밤9시 취침까지의 저녁 일과는 매우 복잡하다. 각종 연구서와 청규, 사전류, 그리고 오늘날 중국·한국·일본 등지의 선원에서 행해지고 있는 자료를 동원하고 있지만, 일치하지 않아서 단정적으로 말하기가 어렵다. 정확한 시간을 알 수 없다는 것이 가장 답답하다. 이 문제는 시대적 기준보다는 여러 청규와 자료, 그리고 오늘날 중국·한국·일본에서 행해지고 있는 것을 기준으로 쓰자 한다.

현재 중국 전통사의 오후 좌선 시간은 12시-2시까지이고, 아득왕사는 12시 15분-2시까지이고, 귀주 흥복사는 12시-2시까지이다. 중국 선종사원은

저녁좌선 후 9시 개침 정중 울리면 모두 취침 좌선하던 자리에 오른쪽으로 누워 모로 잔다

거의 일치한다. 2시 이후부터 4시까지의 울력이나 맑은 소이 원수, 그리고 개인적인 일을 보는 시간이 다.

우리나라 오후 좌선 시간은 1시, 또는 2시부터 시작하여 4시까지이다. 하루 좌선 시간이 많은 곳은 1시부터 시작하고, 적은 곳은 2시부터 시작한다. 일본 임제종은 1시부터 1시45분까지는 좌선과 독참(獨參)이고, 2시부터 3시 45분까지는 좌선만 한다. 각 나라의 오후 좌선 시간을 보면 대략 2시간 정도이고 차이점이 있다면 시작하는 시간만 조금씩 다를 뿐이다.

이쯤에서 미리 독자들에게 고지(告知)해 둘 것이 있다. 저녁 예불과 저녁 공양 순서인데, 중국과 일본 그리고 우리나라가 완전히 다르다는 것이다. 현재 중국과 일본은 저녁 공양 이전에 예불을 한다. 그러나 우리나라는 저녁 공양 후에 예불을 한다. 선후(先後)에 대하여 <선원청규>는 물론 <칙수백장청규>에도 별 언급이 없다.

중국 황주에 있는 영은사와 영파 천동사, 아득왕사, 천태산 국청사, 귀주 흥복사는 모두 저녁 공양 전에 예불을 하는데, 시간은 대체로 4시 또는 4시 30분

이다. 흥복사는 4시이고 아득왕사는 4시 30분이다. 일본의 선종사원에서도 예불은 저녁 공양 이전에 한다. 조동종 영평사는 겨울에는 4시이고 여름에는 4시 30분이다. 임제종사찰도 마찬가지이다.

그런데 <칙수백장청규> '대중장'에 이와 관련하여 언급된 부분이 있는데, 그 설명을 나름대로 정리해 보면 '약석(藥石, 저녁 공양)이 끝나면 중요(衆寮, 요사)에서 나간다. 삼문(三門, 산문) 밖으로 나가기도 한다. 천태산 국청사, 귀주 흥복사는 모두 저녁 공양 전에 예불을 하는데, 시간은 대체로 4시 또는 4시 30분

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“암은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능 금강약들 온열복대

원칙외선 '열침'의 효능! 신비로운 금강약들 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 복한3대 특산품인 금강약들을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 **금강약들 온열복대**입니다.

본 제품은 34개의 금강약들 육각불이 80°C 이상의 고열이 발생되어 작용시 백색(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 **원칙외선 "열침"**을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에도 작용하고 편안하게 얹거나 누워서 휴식을 취하면 **장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선**등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

•이렛배가 냉하거나 손, 발이 차서 손 •오심, 고관절, 당뇨, 전립선
•생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)
•하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 선체열 후 오장육부를 결정하세요. 많은 스님, 불자들이들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : **금강의로기 (02)723-0099**
입금계좌 : 농협 053-12-125418 김환영 / 일요일 공휴일도 상담 합니다.

불경 금책, 금명풍, 달마액자, 족자

부처님께서 사용하시던 흑단목

氣가 발산되는 신비의 흑단목명주, 포대화상향로

흑단목 108염주 단주
흑단무늬목 / 흑단무늬목전주
크기 : 8mm×10mm×12mm 55,000원
10mm×10mm×12mm 65,000원
12mm×10mm×12mm 85,000원
흑단무늬목명주는 가적이 지형하여 보시용으로 많이 사용됩니다.

흑단무늬목 포대화상향로
(대) 26×16×16cm 125,000원
→ 할인가 125,000원

예술조각품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 미덕과 복을 마음대로 이루어 주며 일에서 향이 뿜어져 나와 예술시에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용시던 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 문양이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다.

◆문의전화 02-722-1850 농협 053-12-125418 김환영

실물크기(소) 3.5 × 5cm
(중) 5 × 7cm

금강경 천수경 반야심경
지장보살본원경요품
관세음보살보문품
묘법연화경요품

**복상불소영
장의량장천
의식식사용도**

(불사인연 공덕을 맺으시며 세계생생 선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)