



운창화의 선원총림을 가다

1000년 전 그곳과 오늘 ㉞

좌선 시간과 횡수-하루 몇 번, 몇 시간 좌선했는가?

장군죽비의 옳은 표현은 경책<警策>



법주사 총지선원에서 스님들이 좌선 중이다.

중국 선종사상 처음으로 총림을 세운 백장 선사(720-814) 시대에는 좌선 횡수나 시간에 대한 구체적인 규정은 없었다. 그 사실을 <선원정규>에 수록된 '백장규승송(百丈規繩頌)'과 양역(楊億)이 지은 <선문규식> 등에는 다음과 같이 기록하고 있다.

"좌선은 입실(入室, 개별적인 지도, 즉 독참)과 청익(請益, 더 법문을 듣는 것)을 제외하고는 수행자의 근태(勤怠, 부지런함과 게으름)에 달한다. 상(上, 많이 하든)이나 하(下, 적게 하든)나 상준(常準, 평소의 준칙)에 구애되지 아니한다[除入室請益, 任學者勤怠, 或上或下, 不拘常準]"

"좌선은 수행자의 근태에 달한다"는 것은 방치한다는 뜻이 아니라, 좌선의 다소(多少)를 갖고 수행의 기준으로 삼지 않는다는 뜻이다. 능력껏 오래 좌선할 수 있는 사람은 많이 하고, 건강 등 사정상 그렇지 못한 사람은 적게 해도 무방하다는 것이다. 그것으로써 평가 기준을 삼을 수는 없다는 의미인데, '근태(勤怠)'라는 말을 쓴 것으로 보아 보다 열심히 정진할 것을 강조한 것 같다. 타율적인 규제에 의해 억지로 좌선하는 것보다는 자주적인 입장에서 정진하라는 것이다. 그러나 하루 일과가 있으므로 대략적인 좌선시간은 정해져 있었을 것으로 생각한다.

그로부터 300여 년 후인 송초에 편찬된(1103) <선원정규>(종석 편찬)에도 역시 좌선 횡수나 시간 등에 대한 언급은 일체 없다. 여전히 좌선은 참선자

개인의 근기와 능력에 맡겼던 것으로 보인다.

좌선 횡수와 시간이 제도화 되는 것은 송대 중기 즉 남송 때에 이르러서이다. 이른바 '사시(四時) 좌선(坐禪)'으로서, 하루에 4번 좌선했는데, 후야좌선(後夜坐禪), 조신좌선(早晨坐禪), 포시좌선(哺時坐禪), 황혼좌선(黃昏坐禪)이다. 정규에는 사시좌선이 구체적으로 몇 시에 시작해서 몇 시에 방선했다는 기록은 없으나(규정되어 있었겠지만, 지금 알 수 없을 뿐이다), <선학대사전>(大修館 刊) 등을 바탕으로 살펴보고자 한다.

좌선 횡수는 수행자에 달려

남송 이르러 횡수 제도화

후야좌선(後夜坐禪): '효천(曉天)좌선'이라고도 한다. 시간적으로는 5경(更)으로 새벽 3-5시 이다. 당시 선원에서는 4시에 기상했는데(지금도 중국, 일본도 같은) 예불을 마친 다음 가사를 벗지 않고 그대로 시작했다고 하므로, 새벽 4시 40분경부터 6시 아침 공양 직전까지(1시간 남짓)이다.

조신좌선(早晨坐禪): 조신좌선은 오전 좌선이다. 시간적으로는 이른 아침을 가리키지만, 실제로는 울력, 조참법문 등 오전 일과를 마치고 시작하므로 대

략 9시경부터 11시 점심 공양 직전까지이다.

포시좌선(哺時坐禪): 포시는 신시(辛時)로서 오후 3-5시를 가리키지만, 실제 포시좌선은 오후 2-4시이다. 점심 공양 후에 대종 전체가 차를 마시는 등 오후 일과를 마무리하고 시작한다.

황혼좌선(黃昏坐禪): 저녁 좌선으로서 '초야좌선'이라고도 하는데, 시간적으로는 7-9시이다. 정규에는 혼종(昏鐘)이 울리면 시작했다고 하므로 대략 7시부터 시작해 취침하기 10분 내지 20분 전까지이다. 이렇게 하여 하루 좌선 시간은 많아야 6시간을 넘지 않았다.

참선을 하는 '선원'이라고 하여 모든 것을 제쳐두고 오로지 좌선만 할 수 있는 것은 아니다. 총림에서 좌선은 선수행의 가장 중요한 필수지만, 각자 맡은 소임과 청법(聽法: 법문 들음), 울력, 차공양, 간경(看經) 등의 일과와 병행하므로, 당·송대 선원의 하루 좌선시간은 그다지 많지 않았다. 선질(禪七: 7일간 용맹정진) 등 특별 정진 기간이 아니라면 평상시 좌선은 대략 6시간 이내였다는 것이 학자들의 공통된 의견이다.

현재 우리나라 선원의 좌선 시간은 선원에 따라 조금씩 차이가 있지만, 대략 하루 10-12시간 정도이다. 송대에 비하면 거의 배가 된다. 용맹정진 때가 아닌 평상시에 10시간 이상 좌선을 하자면 기타 일상은 모두 방학처럼 오로지 모든 시간을 참선에

만 할애해야 가능하다. 단순히 좌선 시간으로만 본다면 깨달음을 성취하는 선승이 당송 때에 비해 배 이상 배출되어야 한다고 생각할 수 있지만, 좌선 시간과 깨달음이 꼭 일치하는 것은 아닌 것 같다.

남약회양 선사(南嶽會陽)가 남파(南)에 있는(좌선) 제자 마조도일을 깨우쳐 주기 위하여, 그가 좌선하고 있는 암자 앞에서 벽돌을 갈았던 남약마전(南嶽磨磚: 벽돌을 갈아서 기움을 만들겠다고 벌인 연극. 앉아 있는 다고해서 부처가 되는 것은 아니라는 것)의 이야기는 유명한 공안으로서 좌선이 능사가 아님을 강하게 시사하는 대목이다.

송대 총림에서 매회 좌선시간, 즉 앉아 있는 시간을 쪼개 때는 향(香)을 피웠다. 시계가 없었기 때문인데, 이것은 사원뿐 만 아니라 당시 중앙 정부나 지방 관아에서도 향을 많이 이용했다. 이 때 사용하는 향을 선원총림에서는 '일주향(一炷香)' '장향일주향(長香一炷香)', 또는 '선향(線香)'이라고 했는데, 이 일주향이 다 타는 시간이 약 40분이었다. 즉 좌선을 시작할 때[入禪]할 때 일주향 하나를 피우는데 그 향이 다 타면 좌선을 종료[放禪]했다. 40분이 지나면 다리도 아프고 졸음도 오고 정신이 흐려져서 별 의미가 없었다. 입정(入定)의 핵심은 집중에 있는 것이지, 앉아 있는 시간의 길고 짧음에 있는 것이 아니기 때문이다. 향은 유나가 감독하는데 그것을 '감향(監香)'이라고 한다.

경행을 할 때는 대종 모두가 장련상(長連床: 좌선상)에서 내려와 좌차(座次)의 차례대로 한 줄로 줄을 지어 선당 중앙의 복도를 왕래한다. 경행법은 한 호흡을 반보행(半步行)으로서 오늘날과 똑같다. 경행 시간은 약 10-15분 정도인데 이 때 동사(東司: 화장실)에 갈 사람은 동사로 가고, 물을 마시고 싶은 사람은 물을 마실 수 있다.

선학자로서 유명한 남회(南懷)선생은 자신의 저서 <선종총림제도와 중국사회>(1962·대만)에서 "매일 장향일주향을 10개 이상을 사용했다"고 하므로, 하루 총 좌선 시간은 약 6시간 반 정도가 된다. 농사 등 잡무가 별로 없는 겨울이나 선질(禪七: 7일 특별정진) 등 특별 정진이 있을 때에는 하루 3-4시간만 자고 좌선한다. 이 때에는 일주향 14개 정도를(9시간 정도 좌선함) 사용했다고 한다. 우리나라에

졸음 쫓으려 여러 도구 개발

선구처럼 공 던져 깨우기도

서 행하는 용맹정진은 7일간 일체 잠을 자지 않고 오로지 좌선만 한다.

좌선할 시간이 되면 승당이나 중로 앞에 있는 판(板)을 길게 3번 친다[長板三下]. 대중이 선당으로 들어와 좌패(坐座)에 따라 자기 자리에 정좌하면 좌선 준비가 완료된 것이다. 이어 입정(入定, 入禪)을 하게 되는데 그 신호는 '석목(石木)'이라고 하여 각 목 같은 것 두 개를 가지고 친다. 먼저 석목으로 한번 친고 다음에 인경(引磬)을 3번 친다. 그러면 좌선

을 시작하는데 석목 소리와 함께 일주향을 피워서 시간을 잴다. 우리나라에서는 죽비를 치고 1회 좌선 시간은 50분이다. 이것은 1시간이라는 틀에 맞춘 것이 아닌가 생각한다.

좌선을 할 때는 감독자인 수좌는 전면(前)을 보고 앉고, 모든 대중들은 벽을 보고(面壁) 좌선을 한다. 그 날 선당의 직당(直堂: 당번)이 큰 죽비(警策)를 메고 복도를 왕래하면서 조는 사람이 있으면 어깨를 치는데, 그 기준은 단전 위에 맞닿아 있는 두 엄지손가락 끝이 떨어질 때이다. 판 생각(망상)을 하거나 졸면 두 엄지손가락 끝은 떨어지게 마련이다. 그 때 때리는 막대기를 우리나라에서는 '장군죽비'라고 하지만 원래는 '경책(警策)'이라고 한다. 경각(警覺) 책려(策勵)한다는 뜻이다. '장군죽비'라는 말 역시 우리나라에서만 쓰고 있는데 정통 있는 좋은 말을 놔두고 왜 이런 말을 쓰게 됐는지 알 수 없다. 경책 막대기는 통상 길이가 4척2촌(약 140센치)로 손잡이 쪽이 원형이고 끝 쪽으로 가면서 평평하다. 거기에 한자로 '警策'이라는 글씨를 쓴다.

좌선을 시작하면 번뇌 망상이 일어나거나 졸음이 쏟아지는 데, 이 수마(睡魔: 졸음)를 쫓기 위하여 당·송 때에 여러 가지 도구가 개발됐다.

선장(禪杖)은 대나무나 갈대로 만든 막대기로서 그 끝에는 수건이나 나무 껍질 등을 감아서, 아랫자리(윗 자리는 법랍이 위임)에 앉아 좌선하는 이가 졸면 툭툭 건드려서 깨워 준다.

선구(禪槌)는 터럭을 문쳐 주먹만한 크기로 만든 공인데, 조는 사람이 있으면 머리에 던져서 잠을 깨워 주는 도구이다. 그런데 이 선구를 던질 때는 투수(投手)가 실력이 있어야 한다. 잘못 던져서 멀쩡한 사람이 맞으면 적지 않은 고통이 되기 때문이다.

선진(禪鑊) 역시 졸음을 깨우는 도구로서, 나무 조각을 활(物) 모양과 같이 만들어 가운데 구멍을 뚫고 가는 끈으로 꿰어서 굵은 구에 걸고 졸은 머리에 얹는데, 이마에서 네 손가락 쯤 떨어지게 한다. 좌선하는 이가 졸리거나 머리가 숙어지면 이것이 떨어져 잠을 깨운다.

다음 좌선을 돕는 도구로는 선판(禪板)이 있다. '기대는 판'이라는 뜻에서 '의판(倚版)'이라고도 하는데 방선 때 몸을 기대는 판이다. 주로 나이든 노승들이 많이 사용하는데, 오랜 좌선으로 인해 피로할 때, 잠시 기댈 수 있도록 한다. 판편을 약간 경사지게 해 몸을 가릴 수 있게 한 다리 없는 의자로 보면 된다.

선대(禪帶)는 좌선할 때 허리에 두르는 혁피 같은 것으로 폭은 1척(30센티 정도)이고, 길이는 8척 가량 된다. 좌선할 때 항상 허리를 꿰뚫이 세워야 하는데, 그것을 유지시켜 주는 도구다.

포단(蒲團)은 갈대 잎 등으로 만든 방석이다. 대혜선사의 <서경> 등 선어록에는 '포단상사(蒲團上事, 포단 위의 일)'라는 말이 자주 나오는데 곧 좌선하고 있음을 뜻한다.



운창화 도서출판 민족사 대표 hanghwa9@hanmail.net

신제품 삼산화제 생산물 화재 매상 책임보험 1억원 가입

우창산업 SHC 삼환종합양초 인터넷 홈페이지 www.shcandle.net

건강을 생각하신다면 그을음 없는 **삼환양초**를 선택하십시오!!!

一人一燈 연꽃밀납양초

삼환양초에서는 법당에서 스님 및 여러불자님들이 부처님께 초 공양을 쉽게 올릴 수 있도록 신제품 **1인1등 연꽃밀납양초**를 개발하였습니다. 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 구성되어 있어 손쉽게 양초를 교체할 수 있도록 만든 신개념 제품입니다. 특히 특수PC접합을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초공양을 올릴 수 있습니다. 이제 모든 불자님들의 마음을 담아 법당에서 1인1등 연꽃밀납양초로 초 정엄을 할 수 있습니다.

一人一燈 연꽃밀납양초 배치모습 / 크리스탈 연꽃 받침대 / 밀납양초 교체형

전화 031) 766-0242~3 / 팩스 031) 766-0233 / *국내 유통중인 모든 양초 제조, 판매

사찰 연등 및 전선 (법당용 외곽용)

초심의 자세로 최선의 노력을 다하는 불자 기업입니다.

특징: 가볍고 설치 용이

원터치 고리용 / (인등) 소원성취 및 사리함

SMD LED전구(국산정품) AC 220V

불제개원기업

구입문의 (031) 986-0277~8 (02)2266-2634, 2263-2638 / 구입문의 (032) 582-6235~6 구입문의 H.P 011-630-7092 / http://www.bulje.co.kr 본사공장: 경기도 김포시 양촌면 석모리 281-1

전선 간격
22cm, 25cm, 28cm, 30cm, 40cm, 50cm, 1M, 2M, 3M, 5M, 8M, 10M 기타주문

생산에서 시공까지 책임지겠습니다.

SMD LED전구(정품) 220V용

- ▶ 고추전구, 방수전구(정품) (법당용) (외곽용)
- ▶ 반도체로 되어 화재와 전기소모가 거의 없고 반영구적이다.

건전지용 초 (정품)

- ▶ 방생, 탐돌이, 각종 행사용에 적합

아주 밝은 건전지 초 (LED용) / LED전구, DC 9V 백색, 노랑, 빨강

청사초롱 및 초롱 걸이대

연등(정품)

법당용(공단등), 영가등, 오색등, 황금등, 주름등, 특수등

군사찰, 법당, 외곽, 연등용 전선 시공