



문장학의 선원충림을 가다

1000년 전 그곳과 오늘 ③7

선시(禪詩), 선문학의 세계

선(禪)은 문학이 아니다. 선은 언어도단의 세계로 문자와는 먼 거리에 있다. 그럼에도 불구하고 선승들은 문인(文人)들이 감히 흉내 낼 수 없는 선시(禪詩), 선문학을 낳았다. 탈속 무애한 시적(詩的) 영감, 그것은 직관적 사유로부터 발아된다.

깨달음의 세계, 선(禪)의 세계에 대해 읊은 선승들의 계승(偈頌, 시구)을 '선시(禪詩)'라고 한다. 선문학의 백미는 선시이다. 선시에는 깨달음의 순간을 노래한 오도송(悟道頌), 인증에 즈음해 읊은 열반송(涅槃頌) 그리고 일상 속에서 선미(禪味)를 느낄 때 읊은 시(詩), 선의 세계를 노래한 시(詩) 등이 있다.

그러나 모든 선시는 탈속함이 있어야 한다. 해탈한 선승의 입에서 나온 시구가 그리움·이별·슬픔·고뇌 등 애잔한 감성을 불러일으키게 한다거나, 중생적인 감성 혹은 음풍농월(吟風弄月)적인 시는 세속의 명시는 될지 몰라도 이른바 선승의 시(詩)는 될 수 없다. 탈속한 맛이 없다면 그것은 선시일 수 없기 때문이다.

세속적 시와 선시가 어떻게 다른지, 각각 한편씩 감상한 다음 그 차이점에 대해 이야기해보기로 하겠다. 모두 다 널리 알려진 명시이다. 먼저 이백(李白: 701~762)의 '정야사(靜夜思: 고요한 밤의 그리움)'이다.

"침상 앞 밝은 달빛 바라보니/마치 땅 위에 내린 서리 같네/고개 들어 산에 걸린 달 바라보다/고개 숙여 고향을 그리워(생각)하네./[床前看月光/疑是地上霜/舉頭望山月/低頭思故鄉]"

이백은 당송 팔대가의 한 사람이다. 이상과 현실의 괴리에서 오는 울분을 안고 평생토록 중국 전역을 방랑했던 그의 심정을 잘 드러낸 대표적인 시(詩)이다. 특히 3, 4구 "고개 들어 산에 걸린 달 바라보다/고개 숙여 고향을 그리워(생각)하네"는 고향, 가족에 대한 그리움을 절제된 언어로 형상화한 명시로 손꼽힌다.

그러나 이 시 속에는 "그리움"이라는 애잔한 감정이 절제 드리워져 있다. 읽고 나면 웬지 마음이 울적, 침울해진다. 수심이 깊이를 더한다.

다음은 고려 후기의 문인인 이규보(李奎報: 1168~1241년)의 '영정중월(詠井中月: 우물 속의 달)'이라는 시이다. 역시 이규보의 대표작에 속한다. "산에 사는 스님 달빛 탐내어/물병 속에 물과 함께 길어 가누나/절에 가면 비로소 깨닫게 되리/물부으면 달 또한 비고 없게 되는 길/[山僧貪月色/并汲一瓶中/到寺方應覺/瓶傾月亦空]" 이 시는 '일체는 모두 공(空)한 것'이라는 것을 달을 통해 묘사해 내고 있다. 산

에 사는 스님이 우물에 비친 달빛이 매우 교묘해 물과 함께 병 속에 담아 가지만, 암자에 이르러 물을 부으면 달도 함께 텅 비어 공(空)이 된다는 것이다. 물론 우물의 달을 사랑해 길어가고 싶은 것은 스님이 아니고 아마 이규보일 것이다. 맑고 아름다운 달빛, 보름마다 떠오르면 바라다보면 될 뿐, 탐하면 애착이 생긴다. 애착은 스스로를 구속한다. 그러므로 사랑은 하되 탐하지 말라는 것이다.

1, 2구는 달빛이 너무 좋아 탐내고 있는 모습은 어느 세속 시와 차이가 없다. 그런데 3, 4구에서는 "절에 돌아와 비로소 깨닫게 되리/ 물을 부으면 달도 따라 텅 비게 되는 것"을 이라며 '일체는 공, 허무한 것'이라는 사실을 간결하게 일깨워주고 있다.

이 두 시를 놓고 본다면 이백의 시에서는 번민, 고뇌, 그리움 등 인간적인 애잔함을 불러일으키고, 이규보의 시에서는 애착, 탐욕을 무상하다는 것을 일깨워서 번민을 끊게 하고 있다. 이규보의 시는 선시로서도 백미이지만 문학적 가치도 매우 높다. 당송팔대가를 능가하는 시(詩)라고 할 수 있다.

본래 선은 '교외별전(敎外別傳)의 진리'라서 언어문자를 통하지 않는다고 한다.[不立文字] 곧바로 당사자의 마음이 곧 부처임을 직시하게 하여 깨달음에 이르게 한다고 한다.[直指人心, 見性成佛] 그래서 선은 언어의 수식을 뽐내는 시문학과는 강저편에 있다.

또 다른 선시를 하나 감상해 보자. 남송 때 목조선 계통 선승인 천동여정(天童如淨: 1163~1228)선사가 지은 반야송(般若頌)이다. '땡그렁 땡' 하는 풍경 소리가 반야를 노래하고 있다고 한 시(詩)다. 선시 가운데서도 첫머리 둘째를 다룬다.

"은 몸 입이 되어 허공에 걸려/동서남북 바람 가리지 않고/바람과 함께 한결같이 반야를 노래하네/ 땡그렁 땡, 땡그렁 땡/[通身是口掛虛空/不管東西南北風/一等與樂談般若/滴丁東了滴丁東]"

이 시는 선시 가운데서도 '백미'라고 하지 않을 수 없다. 풍경소리가 반야를 노

래하는 것으로 본 그 자체가 누구도 따라갈 수 없는 사상(詩想)이다. 깊은 직관력을 갖춘 경지(境界)야만 느낄 수 있을 것이다. 일찍이 소동파(蘇東坡: 1036~1101)는 "시냇물 소리가 부처님의 설법소리"라고 노래한 적도 있지만, 천동여정의 시는 조금도 가식이나 군더더기를 찾아 볼 수 없다. 매우 문학적이면서도 선의 뿌리인 대승불교의 반야사상을 유감없이 읊어내고 있다.

통신시구(通身是口), 처마 끝에 달려 있는 풍경을 올려다보면 그것은 그대로 입 전체다. 무심한 풍경은 동서남북 풍을 가리지 않고 바람과 함께 쉬 없이 반야지혜를 설하고 있다. '땡그렁 땡' '땡그렁 땡'. 깊은 산사의 풍경소리는 니르바나로 향하는 반야의 소리, 무명 번뇌를 정화한다.

천동여정선사의 문하에서 수학한 일본 조동종의 개조인 영평사 도원(道元: 1200~1253)은 이 시가 선시로서 단연 최고의 격을 갖췄다고 했다. 도원은 이 선시에 감동돼 여정을 스스로 삼았다는 말도 있을 정도이다.

선승의 입에서 나온 계승, 즉 선시는 탈속해야 한다. 그러면서도 한편으로는 문학성을 갖추고 있어야 한다. 선과 시(詩)의 결합체가 선시이기 때문이다. 선시는 조금도 가식이 있어서는 안 된다. 그 속에 자기가 있어서는 안 된다. 또 인간적인 감정이 들어가 있어서는 안 된다. 선시는 번뇌 망상을 제거해 주는 언어야 한다. 무아(無我)이어야 한다. 다시 한 구를 더 보도록 하겠다.

"천 척의 낚시줄 곧게 드리우니/ 한 물결 일자마자 만파(萬波) 따라 인다./밤은 고요하고 물은 차서 고기 물이 없고/ 정아한 달빛 속 배 가득 허공 신고 돌아오네./[千尺絲綸直下垂/一波載動萬波隨/夜靜水寒魚不食/滿船空載月明歸]"

이 시는 당대(唐代)의 선승인 선자덕성(船子德誠, 미상) 선사의 시이다. 너무나 유명한 선시로서, 남송 때 선승인 야보선사가 재음(再吟)한 이후에는 마치 야보송처럼 알려져 있다. 1구는 무심의 경지를 나타내고 있다. 2구는 만발일여의 경지, 3구는 고요, 적멸의 경지, 4구는 공(空)의 경지를 나타내고 있다. 1~4구까지 뭐 하나 번뇌 망념이 끼여들 틈이 없다. 감상적인 것 같은데도 그렇지 않다. 특히 "맑은 달빛 아래 배에 가득 허공을 신고 돌아온다[滿船空載月明歸]"는 절구는 이 시의 압권이다. 또 하나의 선시를 감상해 보자.

"대나무 그림자가 섬들을 쓸어도 먼지 하나 일지 않고/ 달빛이 연못 밑을 뚫어도 절묘하게 무집착의 세계, 공의 세계를 나타내고 있다. 대나무 그림자가 계단을 쓸어도 먼지가 일어나지 않는다. 그것은 곧 적멸(寂滅)의 경지를 나타낸 것이다. 번뇌의 바람이 사방에서 불어와 마음을 건드려도 조금도 티끌이 일어나지 않는다. 달빛이 연못 속을 뚫어도 물에는 흔적이 없다. 공의 세계에는 흔적이 있을 수 없다. 있다면 그것은 공이 아니다.

선시는 무아(無我)이어야 한다



제주 법화사에 2006년 건립된 탄허 스님 선시비.

물에는 흔적 하나 없네./[竹影掃階塵不動/月穿潭底水無痕]"

이 시는 <금강경 오가해>에 있는 야보선사의 계승인데 아주 문학적이다. 그러면서

번뇌·망상 제거하는 언어 중요

엄우 "선과 시의 목적은 묘오"

70년대 중반 국내 문학으로 정착

도 절묘하게 무집착의 세계, 공의 세계를 나타내고 있다. 대나무 그림자가 계단을 쓸어도 먼지가 일어나지 않는다. 그것은 곧 적멸(寂滅)의 경지를 나타낸 것이다. 번뇌의 바람이 사방에서 불어와 마음을 건드려도 조금도 티끌이 일어나지 않는다. 달빛이 연못 속을 뚫어도 물에는 흔적이 없다. 공의 세계에는 흔적이 있을 수 없다. 있다면 그것은 공이 아니다.

그런데 상식적으로는 "대나무가 섬들을 쓸어도"라고 해야 맞는데, 지금 야보선사는 상식과는 달리 "대나무 그림자가 섬들을 쓸어도"라고 읊고 있다. 부사의(不思議)한 경지이다. 그림자와 달빛, 지금 이들은 분명 있지만, 실체는 없다. 무집착이고 공(空)이다.

선승들이 읊은 시라면 모두 선시라고 할 수 있다. 그러나 엄격하게 논한다면 선의 경지, 선지(禪旨)를 드러낸 시(詩)가 아니면 '선시'라고 할 수 없다. 공, 무아, 무집착, 무소유, 불이(不二) 일여(一如), 일체유심조, 언어도단 등 선의 세계를 드러낸 시가 아니면 그것은 일반적인 시(詩)일 뿐, 선시(禪詩)는 아니다. 현대 스님들의 시도 마찬가지이다.

선문학의 대표적인 장르는 선시이다. 선과 시(詩), 시와 선의 관계에 대해 처음으로 체계적으로 천착한 사람은 남송 말기의 이문기인 엄우(嚴羽: 1197?~1253?)이다. 그는 <장망시화(滄浪詩話)>에서 "선의 목적은 오직 묘오(妙悟)에 있다. 시(詩)의 목적은 묘오에 있다[禪道惟在妙悟, 詩道亦在妙悟]"라며 선과 시 모두 궁극적인 목적

은 묘오(妙悟)라고 정의하고 있다. 그래서 중국문학사에서는 '시선일여(詩禪一如)' '시선일치(詩禪一致)'라고 한다. 또 그는 선승들의 시는 성당(盛唐) 때까지가 가장 뛰어나고(第一義), 만당(晩唐) 이후는 격이 떨어진다[第二義]고 평하고 있다.

한국 현대문학에서 '선시(禪詩)'라는 말이 처음 등장한 것은 1970년대 중반부터이다. 이때부터 문학에서 조금씩 '선시(禪詩)'라는 말을 쓰기 시작했는데, 문학의 한 장르로 정착하게 된 것은 석지현의 <선시(禪詩)>(1975, 현암사)이다. 그는 30대 초반의 나이에 중국, 한국 선승들의 시를 모아 번역을 하고 선적(禪的)인 해설을 달아 출간했는데, 한 때는 이른바 선객이나 시인치고 선시 한두 편 외우지 못하는 사람이 없을 정도였다. 이후 승려들의 현대시도 모두 선시로 불리기도 했다.



문학화 도서출판 민족사 대표 hanghwa9@hanmail.net

일주일 철야정진법회 안내



본 보림선원에서는 정기적으로 실시하는 하계 철야정진 법회를 다음과 같이 실시합니다. 보림선원 일주일 철야정진 법회는 백봉선생님께서 확철대오하신 후 본격적인 대중교화를 펴실 때 학인들을 개오(開悟)시키기 위한 방편으로 여름과 겨울에 정기적으로 실시 하셨습니다. 입적 후에도 철야정진을 놓치지 말라는 유언에 따라 제자들이 매년 실시하고 있습니다.

특히, 선생님께서 세속에서 맺어진 생업을 가지고 혈연을 돌보면서 공부를 해야 하는 학인들이 일주일 철야 정진 기간 동안 좌선과 설법을 통해 불교 공부를 할 수 있는 바탕이 마련될 수 있도록 노력 하시어 많은 공부인을 양성하셨습니다. 이후에도 선생님의 공부 방편을 그대로 계승하여 현재까지 정진을 하고 있습니다. 뜻 있는 분들의 많은 동참 있으시길 바랍니다.

(아울러 일주일 철야정진 기간동안에는 백봉선생님의 육성 법문과 불교공부를 할 수 있는 바탕 마련을 위해 백봉선생님의 법문 녹취집을 교재로 하고 있습니다.)

아 래

- 일 시: 2011년 7월 28일(목) 오후 8시부터 2011년 8월 3일(수) 오전 7시까지
- 장 소: 보림선원 서울선방 (서울 중로구 부암동 185-30)
- 회 비: 일반 10만원
- 접수및 문의: 010-6332-4096
- 준비물: 간편한 침선복, 세면도구
- 교통편: 지하철 3호선 경복궁역 3번 출구 모든 초록버스 이용, 하림각앞 하차. 5호선 광화문역 23번 출구 교보빌딩 앞 초록버스 탑승 하림각앞 하차. (초록버스: 0212, 1020, 1711, 7016, 7018, 7022)
- *하림각 오른쪽 담을 따라 100m 올라와서 중앙하이츠에서 우회전 지장암 근처

보림선원 서울선방 청봉 합장

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강옥 교수의 체질개선 혜택 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

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

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708

www.chorokwon.com 박현숙 원장

"승기건강비법 신비의나무" [마·가·목]



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인들이 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇든 물어보세요" (나무차 소개)방영
- 2010년 10월 24일 일요일 오전 7시 20분 - MBC TV "고향이 좋다" (마가목)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리마 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 폐 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 속취를 해소

- * 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생긴다.
- ◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎
- "실험 사례" 폐식용유에 마가목액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 민병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.



전화번호: (031)673-1285

참나선원 대진스님

*수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.