

선과 뇌 - 좌선은 위대한 뇌훈련법이다

아리타 히데오(日 동방대 생리학 교수) · 겐유 소큐(日 복취사 부주지)

(5) 수행생활이 몸에 좋은 이유

기원은 '성취했다'는 뜻... 반복할때 효과 커

(사바하)

동물성 단백질을 먹지 않는 이유

겐유: 도량에서는 동물성 단백질을 먹지 않습니다. 365일 중 360일 이상 먹는 것은 두부입니다. 유부와 낫도는 먹습니다. 전부 탄수화물 중심이지요. 도량에서 농사를 지으니까 야채는 풍부합니다. 된장국에도 야채를 씹니다. 밥은 백미만이 아니고 보리가 약 3할 정도로 들어갑니다.

아리타: 그런 식의 식사가 몸에 좋습니다. 요즘은 채식주의자가 꽤 있습니다.

겐유: 그렇지만 저는 그것이 인간의 능력을 축소시킨다고 생각합니다. 석가모니는 채식주의자가 아닙니다. 탁발을 해서 얻은 것은 무엇이든 먹었습니다. 무엇을 까다롭게 골라 드신 것은 아닙니다.

아리타: 카보 로딩(Carbohydrate loading)(탄수화물 많이 먹는 것)이라는 것이 있습니다. 마라톤 선수 가 시험 전에 가능하면 고기를 섭취하지 않고 탄수화물을 주로 먹는 생활을 합니다. 채식주의와 흡유사한 점이 있습니다. 그렇게 되면 세로토닌 합성에 필요한 트립토판이 뇌로 쉽게 들어가게 됩니다. 도량 생활은 오랜 세월동안 형성된 것으로 세로토닌 합성이라는 점에서 보면 적합합니다. 적어도 마라톤은 리듬 운동의 하나입니다. 그것도 상당히 엄격한 리듬 운동이기 때문에 세로토닌이 상당히 사용됩니다. 따라서 그 재료를 효율적으로 받아들여야 합니다. 그러기 위해서는 탄수화물 중심이 좋습니다. 그리고 바나나도 좋습니다.

겐유: 도량에서 동물성 단백질을 먹지 않는 이유는 인간의 욕구 중에서 가장 강한 욕구는 수면에 대한 욕망이라고 할 수 있기 때문입니다. 수면욕이 충족되고 식욕이 충족되면 마침내 성욕이 나오는 법입니다. 도량에서는 그 근본적인 수면욕을 충족시키지 않게 합니다.

한 달에 일주일은 '섭심(攝心)' 기간이고 그때는 3시간 45분만 잠을 잡니다. 더구나 어떤 경우에는 좌선에 빠져 잠을 자지 못하는 상황도 발생합니다. 생명력이 왕성한 청년들은 수면을 조절해야 합니다. 충분히 자고 충분히 먹으면서 성욕을 조절하는 것은 무리입니다. 그것은 결국 성욕을 미연에 방지하기 위해서가 아닌가 생각합니다.

동물성 단백질을 먹으면 잠을 자지 않을 수 없습니다. 그중에서 고기보다 생선입니다.

아리타: 성욕을 조절하는 경우에 대뇌피질이 아무리 조절한다고 해도 조절할 수 없는 부분이 있다고 생각합니다. 그렇지만 스님들의 생활에서 성욕을 무리 없이 조절할 수 있는 부분이 있다고 상상합니다. 즉 좌선으로 세로토닌 신경이 활성화되면 어느 정도 성욕을 억제할 수 있습니다.

겐유: 어느 정도 수행이 되면 아마 그것이 가능할 것이라고 생각합니다. 요컨대 성욕 등도 대뇌피질이 증폭하는 측면을 저는 실감하고 있습니다. 분노도 그렇습니다. 그것은 관념에서 증폭시키는 이상한 측면도 있습니다. 좌선은 그런 관념을 바보로 만들어 버리는 특성이 있으므로 그것을 점점 조절하는 것이 가능하게 된다고 생각합니다.

아리타: 오랫동안 불경을 읽고 호흡법을 하는 경우에는 무리없이 성욕을 억제할 수 있다고 생각합니다. 식욕에 대해서도 어느 정도 조절이 가능한지요?

겐유: 섭심 기간 전에 의식적으로 양을 줄이는 사람도 있습니다. 배가 고파서 싸울 수 없다'가 아니라 사자처럼 배가 고프지 않으면 사냥을 하지 않는다고 말하는 편이 더 가깝습니다. 수행은 사냥 비슷한 것이지 모릅니다. 공복이 무엇인가를 맑게 닦을 수 있게 해준다는 생각이 듭니다.

자력과 타력

아리타: 단지 오롯이 앉아만 있으면 된다는 그런 극단적인 가르침도 있죠? 경전, 즉 언어로 '이렇게 되어야 한다'는 것이 대뇌피질에 작용하는 경우에는 그 내용이 문제 되지 않습니까?

겐유: 그래서 '번뇌'는 '생명력'이라고 앞서 말씀드렸습니다만, 그 생명력을 하나의 흐름으로 생각합니다. 생명력이 왕성하게 담겨 있는 항아리에 물 뿌리개의 구멍 같은 조그만 구멍이 있어 그 생명력이 나옵니다. 그런데 그 구멍을 막아버립니다. 막혀서 정제된 힘을 확 하고 구멍을 뚫어 지향하고 목표하는 곳으로 터져나가게 합니다.

아리타: 경전은 그런 역할을 하는 것이군요.

겐유: 계속도 그런 역할을 합니다. 에너지가 무지향성으로 발생하는 것을 막습니다. 여기를 막고 저기를 막아서 에너지가 이쪽으로부터 오게 합니다. 그것이 어디로 향하게 하는가 하면 '선정(禪定)'으로 향하게 합니다.

아리타: 그 조절하는 방식이 경전에 아주 자세하게 기술돼 있습니까?

겐유: 그것은 알아차릴 수 밖에 없습니다.

아리타: 그렇군요. 경전에는 대뇌피질의 조절 방식과 뇌간을 강하게 하는 방법에 대해 아주 중요한 노하우가 기술돼 있군요?

겐유: 그렇습니다. 예를 들면 이 구멍을 막고, 저 구멍을 막습니다. 그리고 이쪽으로 향하게 하는 것을 우리 수행의 세계에서는 '자력(自力)'이라고 합니다. 그렇게 방향성을 부여하는 것이 필요합니다. 몸의 관점에서 봅시다. 입에 무엇을 넣는 것은 스스로 선택할 수 있고 스스로 입으로 음식을 옮깁니다. 그것은 자신이 할 수 밖에 없습니다. 그러나 그 이후의 과정에서 일어나는 소화는 내장에게 맡겨야 합니다.

그 부분은 '타력'입니다. 장에서 소화돼 변으로 나온다고 생각하는 것은 '자력'입니다. 그 다음 내보내는 것은 '타력'에 맡기는 수 밖에 없습니다. '자력'과 '타력'은 서로 필요합니다. 선생이 말씀하신 세로토닌의 체계는 '타력' 부분이라고 생각합니다. 우리가 자력으로 가능한 것을 하지만 그것으로 활성화된 것이 체계적으로 움직여가는 것은 바로 '타력'입니다. 그 '타력'을 느끼는 것이 일종의 깨달음이라고 생각합니다.

아리타: 요컨대 평소에도 그런 과정에서 '타력'이 나온다는 것을 아는 것이겠죠. 그렇지만 '자력'이 없어서는 안됩니다.

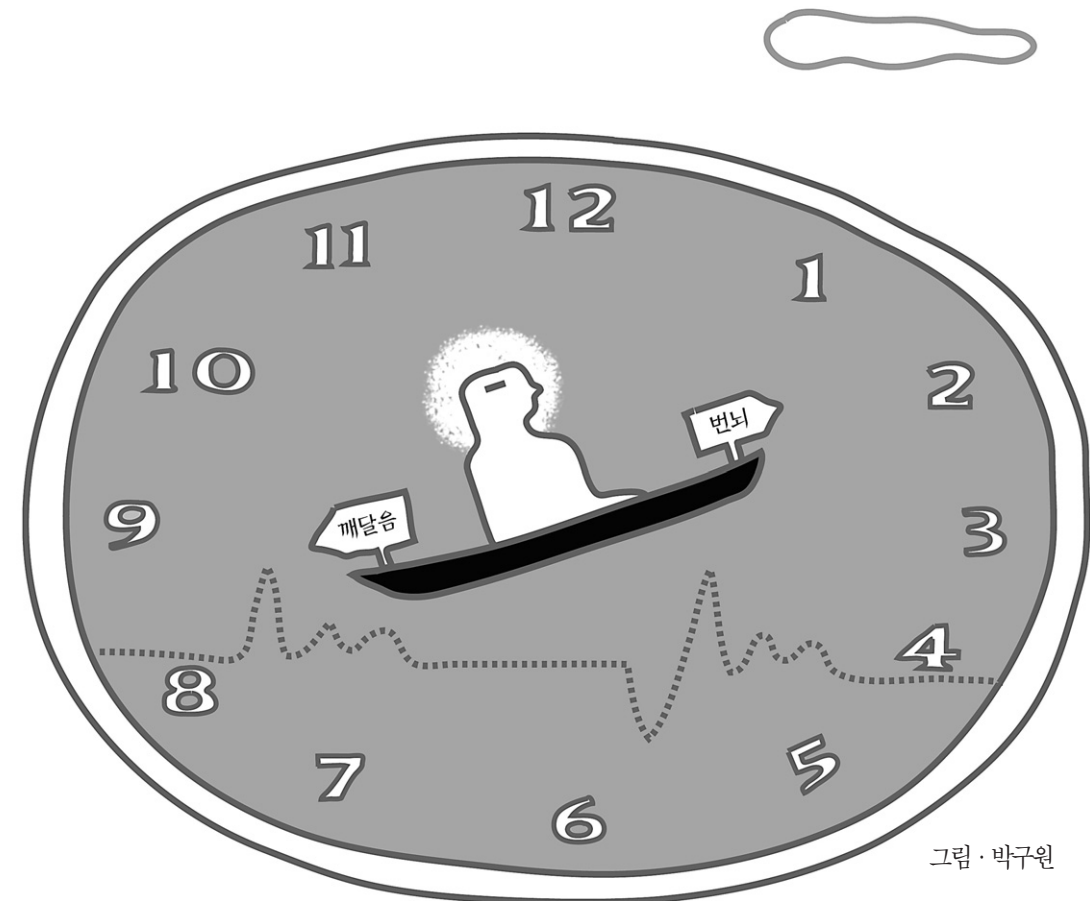


그림 · 박구원

겐유: 처음의 방향 설정은 반드시 스스로 하지 않으면 안 됩니다.

아리타: 그래도 전부 '타력'으로 살아가게 되는 경지에 이르기까지는 시간이 걸리겠지요.

겐유: 그래서 이런 경우의 언어는 어느 정도 습관화 돼 있습니다. 습관화되는 것, 그것은 '타력'의 범주에 들어갑니다.

현재완료형으로 말하면 효과가 있다

겐유: 몸에 잘 통하는 언어와 그렇지 않은 언어가 있습니다. 따뜻해졌으면 좋겠다고 생각할 때 몸에게 따뜻해지라고 기원하면 안 됩니다. 바라는 건 따뜻함이지만, 우리의 몸이 듣기 쉬운 말은 다릅니다. 예를 들어 누워서 오른손을 들고 있으면 '오른손이 무겁다'고 느낍니다. '무겁게 된다'가 아닙니다. 무겁게 된다는 것은 뭔가를 바라는 것이어서 이것은 '노력하자'는 것과 같은 긴장감을 주는 표현입니다.

그렇게 하는 게 아니라 대뇌피질을 사용해서 몸을 몰아가는 일종의 기술적인 표현입니다만 '무겁게 되었다'라는 '현재완료형', 즉 이미 이루어졌다는 식으로 마음에 두는 방법을 택합니다. '무겁다'는 것은 모세혈관이 확장되는 것입니다. 모세혈관이 확장될 때 무겁게 느낍니다. 그래서 모세혈관이 최대한으로 열리면 따뜻하게 됩니다. '무겁게 된다'가 아니라 '무겁다'라는 말로 따뜻함을 실현할 수 있습니다. 그런데 같은 완료형이라도 '따뜻하게 되었다'라고 말하면 몸은 말하는 것을 들어주지 않습니다. '무겁다'라고 하면 즉시 몸이 들어줍니다.

경전에서도 기원하는 것이 있습니다. '부디 어떻

게 해주시기를'이 아닙니다. 경전을 인도어로 읽으면 분명하지만, 현재완료형으로 돼 있습니다. '성취했다'고 돼 있습니다. '무엇 무엇 소와카(역자주 산스크리트 svāhā)이다. 우리나라에서는 보통 사바하라고 한다)'라는 것이 있죠? '소와카'는 '성취했다'는 뜻입니다. 몇 번이나 '성취했다' '성취했다'입니다. 그런 말을 염두에 두지 않으면 몸에 효과가 없습니다.

아리타: 스님의 책 <선의 생활>에는 자신의 몸을 조절한다는 측면에서 스스로 하품을 내게 한다고 쓰여 있습니다. 이것은 스스로 발견한 겁니까?

겐유: 그렇습니다. 하루에 열 몇 시간씩 앉아 있으면 몸을 친구로 하기 때문에 의식이 움직이는 것에 대해 여러 가지를 해보게 됩니다. 예를 들면 눈과 의식을 연동시키는 것은 누구라도 가능합니다. 찻잔을 볼 때 그 찻잔에 의식을 갖고 가는 것은 가능한 법입니다. 그러나 이쪽을 보면서 의식은 다른 장소에 두는 그런 훈련을 합니다. 그런 것들을 하는 동안에 의식을 여기에 갖고 갈 때 어떠한 일이 발생하는가, 방귀가 나오려고 할 때 의식을 어디에 갖고 가면 나오지 않는가를 알 수 있습니다.

아리타: 두 귀를 의식하는 것이죠? 그 방법이라는 것이 어디에 둔다고요?

겐유: 두 귀의 중심점입니다. 두 귀를 연결한 중심점, 우선 숨을 내쉬고 들이마시면서 의식을 두 귀의 중심점에 갖고 갑니다.

아리타: 두 귀의 중심점? 뇌의 일부를 자극하면 하품이 나오는 부분이 있습니다. 그것은 시상하부의 뇌실방핵(腦室傍核, paraventricular nucleus: PVN)

이라는 부위입니다. 이 부위는 스트레스의 중심입니다. 쥐 실험에서 이 뇌실방핵을 자극하면 반드시 하품이 나옵니다. 하품하기 직전에 이미 대뇌피질이 일시적으로 각성 상태로 됩니다.

겐유: 과학적으로 어느 것이 원인이고 어느 것이 결과인지가 그 나름대로 있다고 생각합니다만, 슬프기 때문에 운다고 하지만 울면 슬퍼진다는 것도 있습니다. 행동을 앞에 두는 것이지요. 현재완료형으로 말하는 것도 그런 것입니다. 그렇게 하면 그런 느낌이 듭니다.

그래서 저는 하루가 끝나서 목욕탕에 들어갈 때 "아, 하루의 피로가 완전히 사라졌다"고 중얼거리세요"라고 말합니다. 중얼거리면 자신의 목소리와 말이 그렇게 나오게 되므로 그것을 들은 뇌가 하루의 피로가 완전히 날아갈 상태로 움직이게 됩니다.

자신을 어디까지 치켜세울 수 있는가

겐유: 자신의 능력을 어디까지 발휘할 수 있는가는 결국 '어느 정도 자신을 치켜세울 수 있는가'에 달려 있습니다.

'이제, 안 돼' 하고 생각하는 순간에 이미 안 되는 몸의 상태로 돼버립니다. 정말로 그것은 '행(行)'을 해보면 알 수 있습니다. '할 수 있어, 너는 대단해'라고 자신에게 긍정적으로 말하면 해나갈 수 있습니다. '아직 할 수 있어, 이렇게 해서 죽은 사람은 없어'라고 그래서 자신을 치켜세워야 합니다. '나는 대단한 능력을 갖고 있다. 그것이 지금 꽃을 피우고 있어'하고 긍정적으로 말합니다. 그렇게 하면 몸은 작 준비를 해줍니다. 그러나 '안 돼' 하고 생각하면 몸에서 열까지 나옵니다.

저는 수행 첫 해에 '섭심(攝心)'에 들어가기 전날 몸에 38도 이상의 열이 나서 지도승에게 상담하러 갔습니다. '열이 많은데 내일 수행이 가능하겠습니까?' 하고 묻자 '아, 그런가. 열이 있어 참 딱하네. 자, 내일 아침에는 열이 내려갑니다. 열을 내리는 방법을 가르쳐 줄게요' 하고 말했습니다.

열을 내리는 방법에는 온전히 정신적인 측면만 있는 것은 아닙니다. 도량에서는 기본적으로 계란은 먹지 않지만 지도승은 저에게 특별히 계란과 칼슘제를 주고서는 아무도 모르는 장소에서 먹으라고 했습니다. 그것이 하나의 방법입니다.

그리고 "아, 열이 내렸다. 내렸다. 잘되었다"고 계속 생각하세요"라고 말했습니다. 그렇게 하니 과연 그 다음날 아침에 열이 내렸습니다. 이것이 바로 '행'에 들어간 것입니다. 효과가 있는 것은 앞서 얘기했듯이 불경이 그런 것입니다. '성취했다, 성취했다' 또는 '훌륭하다'고 반복하는 것입니다. 완료형은 효과가 있습니다. 목소리를 내면 더 좋습니다. 자신의 목소리가 자신의 뇌에 주는 영향은 대단하다고 생각합니다. 정리=나오는 기사 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 운주사에서 펴낸 <선과 뇌>에서 발췌한 내용입니다.

<h2>불자 정보</h2> <p>912호 </p> <p>TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 가야초등학교 정문 앞 • 4층의 2층, 약 20평 • 방2개, 부엌, 삼존불, 지장불, 아미타불, 관음불, 탕화 • 지장불 • 목판 오시면 됨 • 전세 3천5백만원, 달세 無 • 시설비 2천만원 <p>010-7929-7790</p>	<h3>명당터안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 원주시 관부면 금대리 69번지 일원 • 대지 104평, 전 5,672평 • 집 1채 20평 • 치약산자락 해발 500m고지 (치약산국립공원 內) • 사찰터로 최적합 • 가액: 2억 5천만원 <p>010-8751-4543</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 진주시 • 대지 약 50평, 건평 30평 • 법당 10평, 방 4개, 화장실수세식1 • 100년된 용왕당 • 가액: 6천 8백만원 <p>010-2372-7681</p>	<h3>암자 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경주 불국사 맞은편 • 남산에 위치한 경관좋은 명당터에 자리잡은 암자(문중평) • 무허가 판넬 법당, 산신각, 요사채2채(포교당과 교환 可) • 가액: 8천만원 <p>055)776-2677 010-6488-2677</p>
	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산진구 범천동 중앙시장(조방암) 지하철1호선 법인역 12번출구(5분) 버스는 중앙시장 앞 하차 (1분) • 4층 건물 중 2층(25평) • 전세: 5백만원, 월30만원 • 시설비: 1천만원(절충가능) • 법당내부: 삼존불과 신중탱화, 산신, 용왕탱화, 영단, 인등 • 기도, 법회, 상담의 최적지입니다. • 목판 오시면 모든 불품 그대로 인수 시설비 포함 <p>010-2848-3633</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산시 동래구 온천동 온천시장 부근 • 4층 건물 중 3층 • 보증금 2천만원, 월 30만원 • 평수: 30평 • 법당, 방2, 주방, 화장실 • 시설비: 답사 후 절충 가능 <p>010-4432-2700</p>	<h3>암자 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 충북 단양군 적성면 • 평수: 537 평 • 요사채 20평, 법당 15평, 산신각 3평 • 가액: 3억 5천만원 <p>010-8901-5694</p>	<h3>토굴 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 울산시 울주군 웅촌면 초천리 • 마을안 전원주택같은 깨끗한 집 • 대지: 124평 • 주택 조립식 34평 • 법당 조립식 12평 • 가액: 2억 2천만원 <p>010-9249-1988</p>
<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 울산시 북구 염포동 • 상가, 시장, 주거지 밀집지역 • 4층 43평, 옥상이용, 창고 1개 별도있음 • 보증금 포함, 시설비 총 2500만원 월 40만원, 답사 후 절충 <p>052)287-8180</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 진주시 대곡면 가정리 992번지 • 평수: 906㎡ (274평) • 법당: 47.4㎡ (약15평) • 요사채(공양간) 52.4㎡ (약17평) • 가액: 1억 3천만원 <p>011-579-3889</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경기도 광주시 오포읍 • 4층 건물 중 4층 60평 • 엘리베이터 有 • 보증금 3천만원 월 50만원 (조정가능) <p>010-2880-4455</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 동래구 온천시장 입구 • 4층 건물 중 2층 • 평수: 45평 • 보증금 500만원 월세 50만원 • 시설비 답사 후 결정 <p>010-7495-7896</p>	<h3>땅(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 고령군 쌍림면 고곡리 (고령IC 근접 30m) • 대지 180평, 임야 3600평 • 사찰터로 최적임 <p>010-5626-6001 서 속 광</p>

사찰(급)안내

- ① 위치: 경북 포항시 (서포항 IC 10분 거리)
- ① 전시관 (2009년 준공) 2층 240평 대웅전, 종각, 지장전(120여가 분 모셔있음) 산신, 용왕전 외 2,500여평 (국도변 마을 안에 있음)
- ① 경주, 대구, 영천 30분 거리
- ① 전시관 고불상(20년 전부터 한국, 인도, 태국, 티벳, 중국, 인도네시아, 베트남 등 직접구입 한 원품 불, 보살님) 총 구입가격 4억 이상.
- ① 인도 2000년 된 목재화상 고불상, 1000여년된 고불상, 일부 고불상은 훼손이 심하여 크리스탈 개금, 순금 개금불, 티벳에서 구입한 만다라.
- ① 2012년 초파일 참여인원: 약 2500 불자님
- ① 2층 전시관 완공내역: 15억원
- ① 눈물흘리는 약사여래불 좌상 있는 곳
- ① 주지스님 직접 양도
- ① 서포항 개발지로서 준 주거지, 매매해 두시기만 하여도 배 이상 매매가 보장.
- ① 가액: 총 전시관 자금만 받고 26억 급 양도
- ① 인터넷 상에서 포항 성취한 입력하시면 일부 공개됨.

연락처: 010-4504-0174