지상백고좌

조계종 명예원로의원 여산 암도 대종사

“몸·마음·숨 건강히…그럼 ‘참사람’됩니다”



암도 대종사는… 1939년 전남 고창군에서 출생해 제18교구본사 백양사로 출가해 출가본사 주지를 역임했으며, 대한불교조계종 감찰국장, 교무국장, 교무부장, 총무부장, 교육부장, 총무원 부원장, 포교원장, 교육원장 등 주요 소임을 맡아 종단 안정화에 기여했다. 스님은 서른 살이 넘은 세납에 동국대학교 불교학과에 진학해 졸업한 뒤 동대학원에서 석사, 박사학위를 취득하고 동국대와 증앙승가대 강사로서 후학을 지도한 뒤 중앙승가대 교수를 역임했다. 특히 스님은 조계종 중앙상임포교사로서 전법교화를 위해 전국을 누비면서 설법에 앞장섰다.
조계종단의 행정의 기틀을 다진 공로를 인정받아 조계종 종정의 표창을 받았고, 경찰대학교 중앙경승으로서 활동한 공로를 인정받아 경찰대학교 학장 표창을 받았고, 1986년 대한민국 사회의 통합에 노력한 공로를 인정받아 국민훈장 석류장을 수상했다. 2011년 조계종 최고 법계인 대종사 법계를 품수했으며, 조계종 원로의원을 역임했다. 현재 전남 담양에 창건한 마하무량사에 주석하면서 수행하고 있다.

조계종 명예원로의원 여산 암도 대종사가 주석하는 마하무량사는 전남 담양에 소재해 있다. 마하무량사 인근에는 16만㎡의 대나무 숲이 펼쳐져 있는 죽녹원이 있다.

대나무는 사철 내내 푸르고 곧게 자라는 까닭에 사군자 중 하나로 칭송받아왔다. 불의에 타협하지 않는 지조를 지닌 까닭에 수행자의 표상이라고 할 수 있다. 〈시경(詩經)〉에 이르길, “푸른 대나무가 청초하고 무성하니 고아한 군자가 바로 거기 있다”고 했다. 암도 스님이 담양에 마하무량사를 창건한 뒤 주석하고 있는 것도 우연만은 아닐 것이다. 이 시대의 부루나 존자로 칭송받고 있으니, 암도 스님의 법문은 ‘낮에는 둘이었다가 밤에는 하나로 합쳐지는 신기한 대나무’를 베어서 만들었다는 ‘만파식적’과 다르지 않을 것이다.

2월 26일 하오에 마하무량사에서 암도 스님을 친견했다. 경칩을 앞둔 절기여서 따뜻한 햇볕이 내리쬐는 가운데 선선한 바람이 불어서 사찰의 배경이 되고 있는 대나무 숲을 흔들었다. 큰법당(대웅전)에 가서 부처님 전에 삼배를 올리고 내려오니 암도 스님이 경내에 나와 계셨다.

“법당에는 들렀습니까?”

“네.”

스님이 고개를 끄덕이더니 말했다.

“잘했소. 절의 주인은 부처님이니 부처님께 가장 먼저 인사를 드려야지요.”

암도 스님을 따라서 들어간 주석처에는 서옹 스님의 붓글씨가 걸려 있었다. 일필휘지(一筆揮之)의 글귀는 ‘수처작주(隨處作主)’였다. ‘이르는 곳마다 주인이 되라’는 의미였다.

“서옹 큰스님의 글씨네요. 임제 선사의 가르침을 쓰셨군요.”

필자의 말에 차를 우려내시던 암도 스님의 두 눈이 밝게 빛났다.

“내가 백양사에 출가했을 때 서옹 스님께서 주지를 맡고 계셨죠. 그런데 만암 종정스님의 49재를 마치자마자 서옹 스님이 은해사로 갔습니다. 비구승단에 합류하기 위해서였습니다. 서옹 스님께서 계속 백양사에 주석하고 계셨다면 나는 서옹 스님의 상좌가 되었을 것입니다. 유 작가의 말을 듣고서 이심전심이라는 생각이 들었습니다. 안 그래도 내가 참사람에 대해 얘기를 하려고 했거든요. 서옹 스님께서 역설하신 참사람은 임제 선사의 무위진인(無位眞人)과 다르지 않습니다. 참사람은 인생의 주인공인 것입니다.”

말을 마친 뒤 스님은 찻잔에 차를 따랐다. 스님과 필자는 말없이 차를 마셨다. 찻잔을 행주로 닦은 뒤 스님이 입을 뗐다.

“청산은 나를 보고 말 없이 살라하고, 창공은 나를 보고 티 없이 살라하네. 욕심도 벗어놓고 성냄도 벗어놓고, 물같이 바람같이 살다가 가라하네.”

나옹 선사의 게송을 들으면서 필자는 암도 스님의 법호인 ‘여산(如山)’을 떠올렸다. 스님의 법호는 ‘산을 따르겠다’ 내지는 ‘산과 같다’는 의미일 것이다.

“참사람이란 무엇입니까?”

암도 스님은 필자의 질문에 기다렸다는 듯이 답했다. “참사람은 참마음으로 참말을 하고 참다운 행동을 하는 사람입니다. 사람의 근본요소가 몸, 마음, 숨이라면, 사람의 기본 능력은 생각과 말과 행동입니다. 사람의 심성이 선(善)과 악(惡)과 무기(無記)로 표현되지만, 실은 그 본성은 청정하고 원만하고 중묘(衆妙)합니다. 나라는 존재는 대자연인 우주와 연결된 하나의 소우주입니다. 따라서 나는 길이요, 진리요, 생명이요, 등불입니다. 여기서 길의 근원은 천지도(天地道)이고, 진리의 근본은 연기법이며, 생명의 기본은 숨의 길입니다. 마음의 등불을 밝히면 지혜의 등불이 켜지는 것입니다.”

몸 · 마음 · 숨, 사람의 근본 요소
참사람, 참마음으로 참말하고
참다운 행동을 실행하는 사람

몸 밖에 더 좋은 물건은 없다
‘四大色身’인 몸은 ‘마음의 집’
잘 먹고 마시고 호흡해야 건강

“그렇다면 참사람이 되려면 어떻게 해야 합니까?”

“참사람이 되려면 몸이 건강하고, 숨이 건실하고, 마음이 건전해야 합니다.”

“건강한 몸이란 무엇입니까?”

“몸 밖에 더 좋은 물건은 없습니다(身外無物). 몸은 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風) 사대색신(四大色身)이므로 마음의 집이라고 할 수 있습니다. 이 세상에 가장 큰 집은 지붕도 없고 바닥도 없으며 기둥과 벽도 없는 무주공당(無主空堂)입니다. 이 무주공당이 때로는 천당이 되고, 때로는 극락이 되기도 하니, 마음이 바로 무주공당인 것입니다. 도편수가 초석을 깔고 기둥을 심고 지붕을 올리는 순서대로 집을 짓듯이 사람의 몸도 사대의 기를 조화시켜서 차례대로 만들어진 것입니다. 우리의 몸은 어머니 뱃속에서 10개월 동안 만들어졌습니다. 눈, 귀, 코, 입이 생기고, 지구의 오대양 육대주를 닮은 오장육부가 생기고 난 후 세상에 나와서 21일 동안 부모미생전(父母未生前) 본래면목(本來面目)의 과정을 거쳐 완전한 몸이 되는 것입니다.”

“부모님께 물려받은 이 몸을 어떻게 관리해야 할까요?”

“잘 먹어야 합니다. 첫째는 음식을 잘 먹어야 합니다. 음식은 고루고루 제때 먹어야 합니다. 음식을 먹을 때 천천히 오래 씹어야 합니다. 제철에 나는 채소를 먹어야 합니다. 고기를 너무 많이 먹으면 피가 탁해서 성질이 포악해지는 단점이 있습니다. 둘째는 물을 잘 마셔야 합니다. 수질이 깨끗한 물을 마셔야 하고, 너무 차지도 않고 뜨겁지 않은 물이 좋습니다. 공부하는 사람에게는 자정수, 즉, 밤 12시에 마시는 물이 좋습니다. 셋째는 좋은 공기를 호흡해야 합니다. 지상의 모든 생명체는 공기를 호흡하면서 삽니다. 지역에 따라서 동식물의 모양과 색이 다르고 사람의 인성과 습성이 다른데, 그 원인은 공기의 온도와 습도 때문입니다. 넷째는 마음을 잘 먹어야 합니다. 마음을 잘못 먹으면 욕심과 탐욕과 치심이 생깁니다. 일체유심조(一切唯心造), 즉, 모든 것은 마음먹기에 달렸습니다. 마음이 몸을 움직이는 주인공입니다. 비유컨대 몸이 자동차라면 마음은 운전자입니다.”

구순을 바라보는 나이임에도 불구하고 스님은 쉼 없이 말씀을 이어갔다.

“노령임에도 법체가 강령하십니다. 비결이 있는지요?”

“그 비결은 바른 숨을 쉬기 때문입니다.”

“숨이요?”

“모든 생명체는 숨을 쉽니다(息外無命). 숨 탄 것의 숙명입니다. 숨을 쉬지 않으면 목숨을 거둔 것입니다. 따라서 숨은 모든 생명의 근원입니다.”

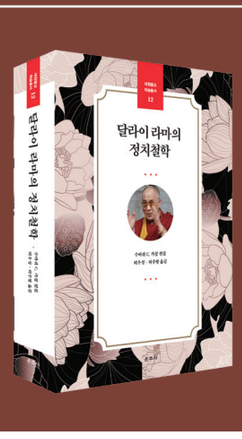
암도 스님은 들숨과 날숨을 의식하지 않고 폐로 숨을 쉬는 자연호흡과 날숨을 길게 하는 장출식(長出息)과 숨을 마시고 멈추고 내쉬는 단전호흡의 차이에 대해 설명했다.

13면에 계속

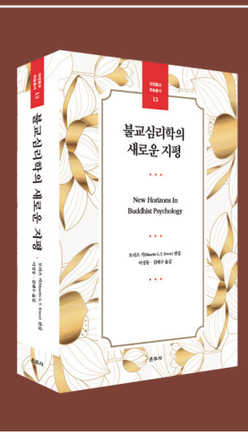
불교의 현대화를 추구하는 대원불교학술총서



붓다의 깨달음과 뇌과학
뇌의 구조와 작동원리를 이해하면 불교의 가르침을 이해하는 데 큰 도움이 될 뿐 아니라, 어떻게 스스로의 마음을 이해하고 조절할 수 있는지 알게 된다.
문일수 지음 / 360쪽 / 25,000원



달라이 라마의 정치철학
티베트인이 겪어온 비극과 고통에도 불구하고 비폭력, 자비, 평화의 신념을 지켜온 달라이 라마의 정치철학과 사상을 담은 대표적인 100편의 글!
수바쉬 C. 카샵 편집, 허우성 · 허주형 옮김 / 876쪽 / 50,000원



불교심리학의 새로운 지평
전통적인 불교명상과 불교심리학을 현대의 심리학 이론 및 실천과 융합하여 불교심리학의 새로운 전망과 혁신적인 관점을 보여준다.
모리츠 키 편집, 이성동 · 김태수 옮김 / 932쪽 / 55,000원

고대부터 현대까지 한 권으로 보여주는 한국불교의 역사!
한국불교통사
김경집 지음 / 392쪽 / 20,000원

서양철학자들이 불교에 심취한 이유는 무엇인가?
에리히 프롬과 불교
박찬국 지음 / 316쪽 / 20,000원

인류의 위기에 대한 인식 전환과 새로운 실천 방향 제시!
활생문명으로 가는 길
김규칠 지음 / 368쪽 / 25,000원

불교와 고대 그리스로마 철학이 보여주는 놀라운 유사성과 상호 영감!
스토아철학과 서양불교
패트릭 어셔 지음, 이재석 옮김 / 152쪽 / 12,000원

불교에서 가장 중요한 주제인 마음(心)과 의식(識)에 대한 통찰!
불교의 무의식
윌리엄 왈드론 지음, 안성두 옮김 / 456쪽 / 23,000원

백운·태고·나옹의 선어록에 대한 문예 미학적 접급!
한국 선어록의 문예 미학
전재강 지음 / 312쪽 / 20,000원

가장 뛰어난 제자 24인의 삶과 수행, 깨달음의 과정을 담다!
부처님의 위대한 제자들
냐나뽀니까 장로 외 지음, 김충현 옮김 / 728쪽 / 40,000원

<근간>
불교 윤리 1, 2 / 다니엘 코조트 외 지음, 이동수 옮김
윤회 / 로저 잭슨 지음, 윤희조 옮김

비구니 승가에 대한 차별이 과연 부처님의 본뜻이었을까?
비구니 승가 설립의 역사
아날라요 지음, 김철 옮김 / 360쪽 / 20,000원

직접성과 즉각성의 전통적 해석에 대한 비판과 새로운 관점!
새로 보는 선불교
베르나르 포르 지음, 정천구 옮김 / 696쪽 / 45,000원

미국과 캐나다 등 서구권 대학의 철학과 교재!
철학으로서의 불교
마크 시더리츠 지음, 강병화 옮김 / 648쪽 / 38,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks