지상백고좌

조계종 명예원로의원 여산 암도 대종사

“성공하고 싶다면 타인 존중·배려하세요”

12면에 이어

암도 스님이 전하는 인간답게 사는 법

첫째, 부모님과 조상님을 잘 받들고
둘째, 배우자와 자식을 사랑하고,
셋째, 형님과 선배들을 존경하고,
넷째, 친구들에게 의리를 지키고,
다섯째, 동생과 후배에게 廉恥있고
여섯째, 이웃과 동료들에게 친절하라



암도 스님이 주석처에서 본지 작가와의 인터뷰에 응하고 있다.

스님에 따르면, 사람은 누구나 어머니 뱃속에서는 태식호흡(胎息呼吸)을 하다가 태어나서 탯줄이 잘리면 폐로 숨을 쉬는 까닭에 성태(단전)가 퇴화된다는 것이다.

태식호흡을 하려면 어머니 뱃속에서처럼 쭈그리고 앉아야 한다. 양쪽 팔꿈치로 무릎을 압박한 채 양손가락은 깍지를 끼고, 눈은 코끝 앞에 놓인 주먹손을 보고, 입을 붕어처럼 벌리고 배꼽 밑 하단전까지 숨을 마신 다음 참을 수 있는 데까지 참았다가 코로 내쉬어야 한다. 이렇게 100일 동안 30분씩 정진하는 것이다. 정진할 때 부처님께서 〈안반수의경(安般守意經)〉에서 설하신 수식관(數息觀)을 해야 한다. 삼독심을 버리지 않은 채 아무 때나 복식호흡을 하면 외려 약이 아니라 독이 된다.

100일간의 태식호흡을 끝마치면 1000일 동안 학식호흡(鶴息呼吸)으로 성태를 만들어야 한다. 학식호흡은 가부좌 자세로 배꼽 뒤중단전에 마음을 두는 것이다. 두 손으로 양쪽무릎을 짚고 숨을 마시면서 고개를 치켜들고 지식(止息)할 때는 목을 학처럼 양쪽으로 돌리고 코로 숨을 내쉬면서 수식관을 해야 한다. 학식을 하는 동안 무념(無念), 무상(無想) 무아(無我)의 경지를 체득해야만 성태(聖胎)가 된다.

성태가 되면 불성광명(佛性光明)을 각성(覺性)하여서 즉시 지혜(智慧)가 생겨 조견오온개공(照見五蘊皆空)을 투득(透得)하게 된다. 1000일 과정의 학식을 마치면 1만일 동안 상단전(명치 밑)에 의식을 집중하고 구식(龜息)으로 성태장양(聖胎長養)해야 한다.

이런 수행 끝에 대종사는 몸 전체의 피부가 열려서 모공(毛孔)으로 호흡하는 경지에 이르렀다고 한다.

“앞서 모든 것이 마음먹기에 달렸다고 하셨습니다. 어떻게 마음을 먹어야 하는지 조금 더 구체적으로 설명해주십시오.”

스님은 헛기침을 한 뒤 말을 이었다.

“마음 밖에 있는 것은 없습니다(心外無有). 우리는 어디로부터 와서 어디로 가는 것일까요? 나옹 선사께서 ‘인생은 한 조각의 구름이 일어난 것과 같고 죽음은 한 조각의 구름이 사라지는 것과 같다’고 했습니다. 하지만 오직 한 물건만이 삶과 죽음을 따르지 않습니다. 이 한 물건을 찾는 것이 바로 ‘시심마(是甚麽)’입니다. 자각(自覺)이란 자신이 이 세상의 주인공임을 깨닫는 것입니다. 영감(靈感)으로 깨닫는 직관을 지닐 때 실상반야를 바로 볼 수 있습니다. 성인과 범부의 차이는 자신의 주인공을 찾는 데 달려 있습니다. 자신의 주인공을 찾으면 성인이 되고 찾지 못하면 범부가 되는 것입니다.”

“그렇다면 주인공을 찾는 길과 숨길은 무슨 상관이 있습니까?”

“진정한 깨달음은 연기법을 아는 것입니다. 그러려면 자신의 본성인 심령으로 항상 공중(空中)을 관조해야 하고, 나아가서 하늘과 땅 사이에 있는 우주의 숨길을 느끼면서 길게 날숨을 내뱉는 성태장양(聖胎長養)을 해야 합니다. 몸과 마음을 하나로 연결하는 것이 바로 숨입니다. 부처님께서 제자들에게 ‘인간의 생명이 어디에 달렸느냐’하고 묻자 다른 제자들은 틀린 대답을 했으나 한 제자만이 ‘숨 한 번 내쉬고 마시는 사이(呼吸之間)에 달렸다’는 옳은 대답을 했습니다. 인간의 생명은 한 달도 아니고 하루도 아니고 고작 숨 한 번 내쉬고 마시는 사이에 달려 있는 것입니다.”

대종사는 이어서 불자들에게 휴식할 것을 강조했다.

“휴식(休息)의 ‘식’자는 스스로 ‘자(自)’와 마음 ‘심(心)’이 합쳐진 글자입니다. 즉, 자신의 마음을 들여다보라는 의미입니다. 순간마다 일어나는 오욕의 생각을 내려놓고 ‘참마음’을 보는 노력을 해야 합니다. 그것이 수행의 근본입니다.”

잠시 문답이 끊기자 스님은 “경내를 걷자”고 했다. 구순을 앞둔 세납에도 불구하고 스님은 오르막길을 걸으면서도 조금도 힘에 부치지 않아 했다. 스님의 옆에 서서 걸으면서 필자가 물었다.

“암도라는 법명에는 어떤 깊은 의미가 깃들어 있습니까?”

스님은 살포시 웃은 뒤 손가락으로 경내의 석축들을 가리켰다.

“군대 전역 후 화순 용암사를 찾아가 다시 출가했는데, 은사인 천운 스님께서 암도라는 법명을 내려주셨어요. 용암사에서 내가 제일 먼저 한 일은 요사채 아홉 채를 보수한 것입니다. 이어서 개울에 돌담을 쌓았는데 천운 스님이 보시기에 내 솜씨가 석수(石手) 못지않았던 모양입니다. 돌을 다루듯 중생들을 잘 제도하라는 의미일 테지요.”

경내는 지금도 불사가 진행 중인지 곳곳에 목재와 석재들이 쌓여 있었다.

“불자들에게 덕담 한 마디 해주십시오.”

“인간(人間)이라는 글자에서 알 수 있듯 사람은 관계 속에 있는 존재입니다. 다시 말해서 인간이 인간답게 잘 사는 방법은 다른 사람과의 관계를 잘 하는 것입니다. 첫째, 부모님과 조상님을 잘 받들어 효도(孝道)하고, 둘째, 배우자와 자식을 사랑하고, 셋째, 형님과 선배들을 존경하고, 넷째, 친구들에게 의리를 지키고, 다섯째, 동생과 후배들에게 염치(廉恥)가 있고, 여섯째, 주위의 이웃과 직장동료들에게 친절하게 대하는 것입니다. 예의를 지키고 정직하며 타인을 존중하고 배려하는 사람은 무슨 일을 하든지 성공합니다.”

필자는 〈숨길 따라 가는 길〉에 인용돼 있는 탄허 스님과의 일화가 떠올라서 암도 스님에게 물었다.

“금년에 염라대왕 연세가 몇 살입니까?”

이 질문은 암도 스님이 동대문 청룡사를 찾아가 탄허 스님에게 물은 질문이었다. 당시 탄허 스님은 아무 말씀 없이 단주만 돌렸다고 한다. 이에 스님이 “무량수란 말입니까”라고 다시 물었고, 탄허 스님은 웃음으로 화답한 뒤 차를 한 잔 내려줬다.

암도 스님은 살포시 웃은 뒤 입을 뗐다.

“내가 쓴 책을 읽었군요. 1971년에 나는 동국대 불교학과에 재학 중이었어요. 당시 백상원 기숙사 종비생 42명이 수원 용주사 중앙선원에 수련을 갔습니다. 당시 선원 조실이 전강 선사였습니다. 전강 선사가 법문 중에 판소리의 대가인 임방울의 노래를 불렀습니다. 그 노래를 마친 뒤 ‘임방울이 죽은 마누라의 시체를 앞에 놓고서 앞산도 첩첩하고 뒷산도 첩첩한데 마누라는 어디로 갔느냐고 했다. 어디 아는 사람이 있으면 말해봐라’라고 물었습니다. 내가 손을 높이 든 뒤 말하길 ‘무거무래역무주(無去無來亦無住)’라고 했어요. 탄허 스님과의 선문답 후 인천 용화사를 찾아갔으나, 전강 선사께서 입적한 뒤였습니다. 만약 전강 선사를 뵈었으면 ‘임방울의 마누라가 어디서 왔습니까? 그곳을 가르쳐주시면 간 곳을 말씀드리겠습니다’라고 답하려고 했던 것입니다. 자연(自然)은 글자대로 스스로 그러한 것입니다. 봄이 오면 꽃이 피고 여름이 오면 잎이 무성하고 가을이 오면 잎이 떨어지고 겨울이 오면 나뭇가지만 앙상합니다. 숨길 따라 살다가 숨길 끊어지면 가는 것입니다.”

걷다 보니 어느새 큰법당 앞이었다. 큰법당에는 ‘나쁜 일 하지 말고 좋은 일에 힘쓰며 청정한 마음으로 참나를 깨달아서 모든 중생 가르쳐 불국토 이룩하자’라는 글귀의 주련이 걸려 있었다.

“대웅전에 한글 현판과 주련을 단 이유는 일종의 대기설법입니까?”

암도 스님이 웃으면서 머리를 끄덕였다.

“부처님 가르침은 나도 좋고 너도 좋고 누구에게나 좋은 가르침입니다. 그러니까 나도 알고 너도 알고 누구나 알 수 있게 전법해야 하지 않겠어요.”

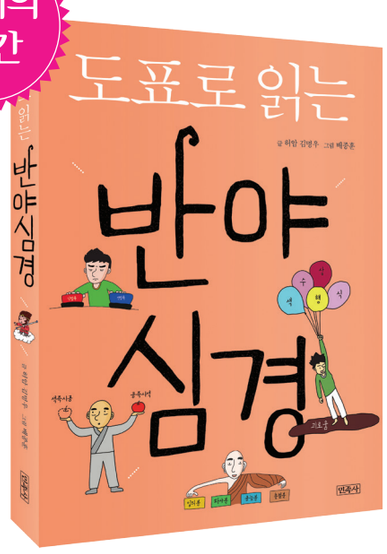
스님은 필자가 떠나는 길까지 배웅을 나오셨다. 마하무량사에서 나와서 귀가하는 길에 보니 인근에는 죽림만 있는 게 아니라 메타세쿼이아 가로수길도 있었다. 메타세쿼이아는 화석의 나무로 불리고 있다. 중생대 시기부터 생존해온 나무이기 때문이다. 수억 년 전부터 씨를 뿌려온 메타세쿼이아, 그 장구한 시간에서 마하무량의 가르침을 배울 수 있었다.

유응오 / 작가

가장 간결한 260자의 불교 철학

『반야심경』의 글자 하나하나의 의미뿐만 아니라
핵심 사상인 공의 세계로 이끌어 주는 길잡이

화제의 신간



도표와 함께 읽으면 반야심경이 한눈에 쏙 들어온다.
산스끄리뜨본, 한역본, 에드워드 콘즈의 영역본을
비교하여 다양한 각도에서 해설, 독자의 이해를 돕고 있다.
『반야심경』은 자주 접하는 경전이지만
막상 내용을 모르거나, 너무 기본이라고 생각돼서
차마 주변에 물어보지 못하던 사람들에게
반야심경의 핵심적인 가르침을 명료하게 일깨워 주고 있다.

글 김명우 · 그림 배종훈 | 280쪽 | 18,500원



도표로 읽는 시리즈

도표로 읽는 명상 입문
2023년 세종도서 교양부문 우수도서
글 혜명 김말환 · 그림 배종훈 / 15,800원



도표로 읽는 불교 입문
2016년 세종도서 교양부문 우수도서
글 이자랑 · 이필원 그림 배종훈 / 13,800원



도표로 읽는 유식 입문
글 안환기 · 그림 배종훈 / 15,800원



도표로 읽는 불교 교리
글 법상 · 그림 용정운 / 15,000원



도표로 읽는 부처님의 생애
글 묘장 · 그림 배종훈 / 15,800원



도표로 읽는 경전 입문
글 정운 · 그림 배종훈 / 15,000원



도표로 읽는 천수경 입문
글 목경찬 · 그림 배종훈 / 15,000원



민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org