

설산스님

삼각산 정토사 주지

가까이서 뵈 큰스님

“착한 일 하고 악한 일 버리기”



오도승으로 보는 한국禪
무산스님

청매선사 '十二覺時'

청매 선사(淸梅禪師 · 1548~1623)는 선조25(1592)년에 임진왜란이 일어나자 승병장으로 3년 동안 승군을 이끌고 왜군과 맞섰다. 이러한 전쟁 속에서 선사는 전쟁으로 인하여 불에 탄 가람과 땅에 떨어진 승종을 진작시키고자 깊은 고뇌에 빠졌다. 어떻게 하면 도란에 빠진 민중을 구해내느냐 하는 것이었다.

선사는 크게 발심하고 전남 부안 아차봉 마천대 기슭에 월명암을 짓고 목숨을 던진 수행에 들어갔다. 선사가 주석한 선실의 이름도 청매당(淸梅堂)이라 불렀다. 매서운 추위 속에 피어나는 매화와 같이 고고한 깨침을 얻기 위함이였다. 선사의 수행의 요체는 염(念), 지(知), 각(覺)이다.

염(念)이란? 주(住)에 반연하는 염이고, 대상을 향하고 있는 겨냥의 염이고, 대상에 굳게 주립하는 주(住)의 염이며, 지(知)의 염이며, 역념(憶念)이다.

깨닫지 않는 것도 아니니 깨달음 자체가 깨달음 없어 깨달음을 깨닫는 것이네. 깨달음을 깨닫는다는 것은 깨달음을 깨닫는 것이 아니니 어찌 홀로 참깨달음이라 이름하리오.

무념(無念)

如以念念念
여이념념념
念念非眞念
념념비진념
將眞捨妄念
將眞捨妄念
장진치망념
未苦無一念
미고무일념

만일 생각으로써 생각을 생각한다면 생각을 생각하는 것은 참다운 생각이 아니니 참다운 생각으로써 잘못된 생각을 다스리면

念觀은 대상을 따르지 않는 지혜

'念·知·覺'의 깨달음 체계 구축

선사는 이러한 역념의 불망실(不忘失)인 유(有), 무(無), 단(斷), 상(常)에 뜻을 둔 주객차별(主客差別)사사(事理)가 무애(無礙)인 법계(法界)의 제 모습 그대로 드러난 것을 의미한다. 밝은 거울에 갖가지 형상이 비칠 때, 거울은 대상을 분별하여 받아들이지 않고 거울 속에 나타난 형상을 소유하지도 않으면서, 갖가지 형상을 그대로 나타낸 것의 수행을 하였던 것이다.

이러한 수행에서 얻어진 첫 번째 깨달음의 소리는 다음과 같다.

십이각시(十二覺時)

覺非覺非覺
각비각비각
覺無覺無覺
각무각각각
覺覺非覺覺
각각비각각
豈獨名眞覺
기독명진각

깨달음은 깨닫는 것도

피로움 일어나기 전처럼 한 생각도 없다네.

선사의 그 깊은 깨달음의 세계는 교학선(敎學禪)이었다. 조선조 선종사에서 찾아보기 쉽지 않은 일이다. 선사의 깨달음은 우리들에게, 마음의 거울이 대상을 분명히 비추되 평정을 잃지 않는 것처럼, 도거(掉舉)나 혼침(昏沈)에 떨어지지 않는 법을 가르쳐 주고 있다.

선사의 깨침은 “염(念)은 관(觀)하는 지혜라고 설하고 있다.” 염관(念觀)은 어떠한 대상을 따라가지 않는 즉, 삼독심(三毒心)을 증장시키지 않는 지혜의 본바탕이라고 우리들에게 일깨워 주고 있다. 지(知)는 관(觀)을 만드는 알맹이라고 설했다. 지(知)는 적(寂)으로서 고요이며, 고요함마저 없는 빙륜(氷輪)이 되어 분별이 고요하여 고요함마저 알지 못할 때가 적(寂)이며, 이 적이 지를 비추(顯)하는 것이 관(觀)이며 모든 형상이 정념(正念)으로 관조(觀照)함이 깨달음이라고 설파하였다. 염지각(念知覺)이라는 깨달음의 세계를 구축해 낸 것이다.

“일제에 항거하던 건봉사 만해선사와 노주선사의 정신을 이어받은 우뚝 솟은 노송(老松)이다.”

건봉사 강원과 오대산의 청량선원, 해화전문학교를 같이 다니며 60년 정을 쌓아온 시인 영암스님은 설산스님의 면모를 노송으로 비유했다. 인사치레의 연사가 아니다. 빼앗긴 조국을 슬퍼하고 불교를 굳건히 세우기 위해 정진했던 외우(外友)를 바라보는 잔잔한 눈망울이다.

발가락을 자른 스님. 설산스님은 염불수행자이다. 그러나 염불수행자로서의 설산스님을 말하기 이전에 발가락 자른 스님으로 먼저 다가오기도 한다. 잘린 발가락으로 60여년을 걸음거리며 걸은 걸음이 우리 민족의 아픈 역사를 그대로 보여주고 있다. 그래서 노송은 지금 몸이 아프다. 한 걸음 옮길 때마다 온몸이 휘청거린다. 요즘은 어지간해선 바깥출입을 않는다. 네 개의 발가락이 없는 왼쪽 다리를 받쳐주던 오른쪽 다리가 불편하다.

“이제 다리에 힘이 없어 나다니기도 쉽지 않아. 엉덩이 붙고 있는 시간이 더 많아졌어.” 장밖으로 시선을 던지고야 만다.

일제의 학병에 끌려갈 수 없다며 잘랐던 왼쪽 발가락 네 개, 오른쪽 다리로 성치 않는 다리를 받치며 지내왔는데, 그러다보니 오른쪽 다리마저 성하지 않았다.

발가락을 자른 사연을 여쭙었지만, 옛날 이야기라며 손을 내젓는다. 재차 여쭙자 그때의 일을 짧막하게 풀어놓는다.

“이제 결단의 시간이 온 것이다. 신을 벗어버리고 왼쪽 발끝을 선로 위에 얹어놓았다. 잠시 후 기적소리가 들려왔고, 칼로 손을 뺀 것처럼 전신이 저릿했다. 기차는 경성역 구내를 벗어나 멀어졌다. 아픈 것도 느끼지 못했다.” 1944년 12월 29일 0시10분쯤이었다.

일제는 소위 대동아전쟁 막바지에 다다르자 조선의 청년들을 동원하는 데 혈안이 되어 있었다. 징용을 피하기 위해 조선의 젊은이들은 일찍이 결혼을 하든가, 깊은 산중으로 몸을 피하는 일이 많았다. 수행자의 길을 걷는 승려로서 결혼은 택할 수 없었다. 그렇다고 숨고 싶지도 않았다. 자해의 길을 택했다. 어떤 면에서 극단의 방법은 순결성을 상징하기도 하는 것 아닌가.

설산스님이 발가락을 자르기 하루 전 학병과 관련된 큰 소동이 있었다. 작가 한운사의 회고이다.

1943년 12월 말께, 우리는 경성제대 교정에서 훈련을 마치고 부민관으로 갔다. 소이소 총독이 연 장행회(壯行會)라는 것이 열리고 있었다. 소이소 총독이 한참 이야기를 할 때, 나는 벌떡 일어서서 날카롭게 물었다.

“총독은 우리가 출정한 뒤 조선 2천5백만명의 장래를 보장해줄 수 있는가, 아닌가. 분명한 답을 요구한다!”

“우와-!” 엄청난 소리가 터질 줄 알았다. 아래층에서는 동요가 있었던 모양이다. 그러나 장내는 고요했다. 소이소는 유연히 “그런 것을 의심하는 것은 황국신민으로서의 훈련이 부족하다고 할 수밖에 없다”고 말하며 밖으로 나가버렸다.

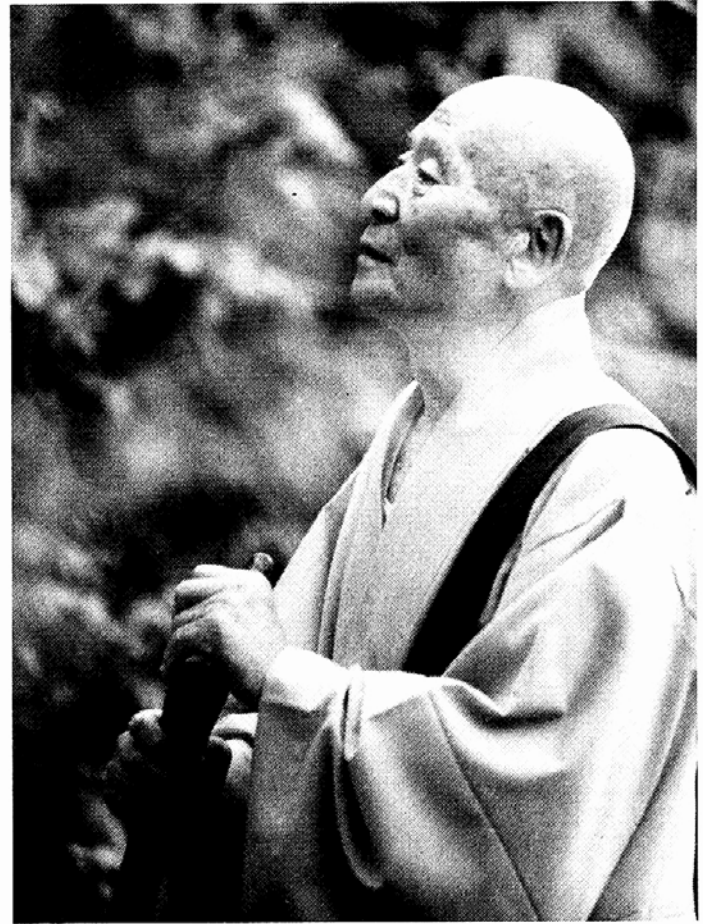
일제 학병징집 거부 열차 바퀴에 발 넣어서 발가락 4개 잘라 결연한 의지 표시

장행회는 중단되고 나는 한병과 경찰에 끌려갔다. 그 날 밤, 흥분한 학생들은 총독 관저로 몰려가고 도처에서 거친 행동을 한 모양이다. 그 안에 설산이 있었다. 그는 다음 날 발가락을 잘랐다. 죽어도 너희들한테 끌려가지 않겠다는 결연한 의사표시였다.

문경 의병장 박영발 선생의 손자, 일찍이 만해스님의 기개를, 무릎 꿇고 배었던 설산스님에게 학병 지원은 조상과 불교와 조선을 욕되게 하는 일에 다름 아니었다.

설산스님이 머리를 깎은 지 얼마 안 되었을 때, 선학원에서 만해스님을 가까이 뵈었다. 이때의 일화는 독립운동가 만해스님의 면모를 상징적으로 보여주는 것으로 전해진다. 이 일을 설산스님은 <뚜껑없는 조선 역사책>에 남겨두었다.

은사스님(은산스님)과 함께 한국동 선학원에 가니 만해스님은 마침 점심공양을 남



◇오는 9월 만일염불을 회향하는 설산스님. “나무아미타불”을 염불하면 극락에 사는 것”이라며 생활속에서 늘 염불수행할 것을 당부하신다.

전스님과 겸상으로 받고 계셨다. 은사스님과 나를 위한 겸상이 들어왔다. 나는 밥그릇을 상 아래 내려놓고 주발 두께에 반찬을 몇 가지 옮겨놓고 약간 돌아앉아 먹었다. 공양이 끝난 다음 차를 마시는데, 남전스님이 끝난 사람처럼 일어서서 획 나갔다. 은사스님이 차 드시기를 권했으나 대답도 없이 자기 방으로 행하니 가버렸다.

“어린 사미인 준용이만도 못한 비구로군.” 만해스님의 말씀이다. 나중에서야 그 때의 사연을 알게 되었다. 남전스님이 어느 말 끝에 ‘일본양반’이라고 실언을 하신 모양이다. 그때 만해스님이,

“황의돈이가 말끔하다 일본양반, 일본양반” 하더니, 남전도 왜인에게 양반 대접을 해?” 하며 벌컥 화를 내셨다고 한다. 이

렇게 한바탕 꾸지람 아닌 꾸지람을 들은 뒤 곱이 나서 만해스님과 겸상을 하면서도 말 한마디 하지 않았던 것이다.

만해스님은 이렇듯, 한마디 말에서도 추상같은 기개를 보여주셨다. 설산스님은 “나의 가슴에 ‘조선’을 새겨준 스승은 할아버지와 만해스님이” 하며 힘주어 말했다.

서울 충신동 감로암에서 은사스님을 모시던 시절, 은사스님과 나누었던 대화가 반백년의 세월도 훨씬 지났건만 어제의 일처럼 생생하다는 말씀이다.

“예, 스승은 원력을 세워 육바라밀을 성취하기로 맹세하였습니다.”

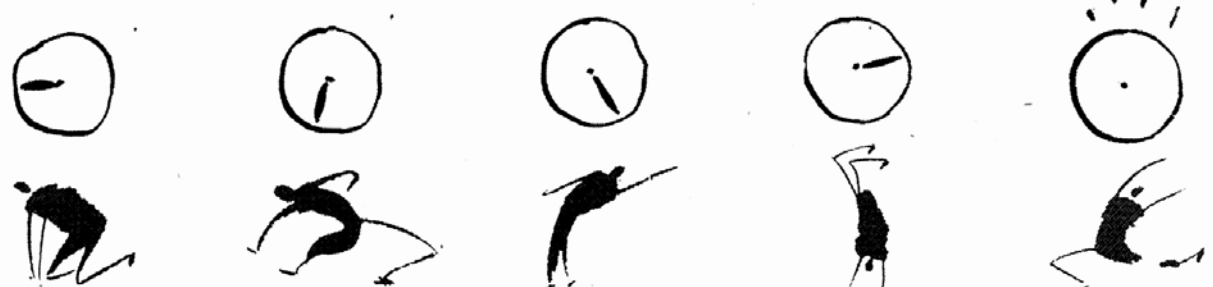
“그래, 육바라밀을 성취 정진하기로 했다. 그, 입지계(立志偈)를 외우

“살 빼야지, 살 빼야지.”

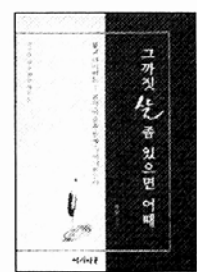
‘살 빼야지.’ 하는 조바심 때문에 생긴 스트레스가 오히려 다이어트에 방해가 된다면 어떻게 하시겠습니까?

2,500여년간 승가의 생활 속에 스며 있는 양생의 지혜. 군더더기 없는 삶, 군살 없는 몸매 유지의 비결 - 불교 다이어트.

저울의 눈금을 기준으로 하는 다이어트는 실패, 아니면 부작용이 따르기 쉽다. 모든 것을 몸에만 초점을 맞추었기 때문이다. 스님들은 부처님의 계율을 따라 생활할 뿐, 특별한 방법으로 몸을 돌보지 않는다. 승가의 생활 그 자체가 건강의 비결인 까닭이다. 물론 대부분의 스님들은 몇 십년 동안 1~2kg 정도의 차이로 몸무게를 유지하며 생활한다. 몸은 항상 변화한다. 그것이 늙음이고, 병들고, 죽음이다. 그것을 편안하게 받아들이는 자세가 선행되어야 한다. 그러한 마음 바탕 위에서 불가의 생활을 몸소 실천해 보라. 몸과 마음이 동시에 다이어트될 것이다.



건강한 삶을 위한 책들 ① 불교 다이어트 그까짓 살 좀 있으면 어때



국판 224쪽 / 학림 지음
여시아문 / 값 5,000원

- 제1장 승가의 생활
- 제2장 음식물로 다이어트를
- 제3장 쾌면으로 다이어트를
- 제4장 쾌면으로 다이어트를
- 제5장 호흡으로 다이어트를
- 제6장 식욕을 끊어 다이어트를
- 제7장 몸을 관찰하여 다이어트를
- 제8장 요가로 다이어트를
- 제9장 마음을 관찰하여 다이어트를

여시아문은, ‘들은 바, 한 치의 어긋남도 없이 전하였다.’는 정신으로 시대의 빛이 된 책들을 만들었습니다.

여시아문 주소서울시 종로구 견지동 110-33
전화: 737-0036(영업부), 737-0091(편집부), 737-0097(팩스)