

# “마음 보는 한 가지로 모든 행동을 다스린다”

추석 한 주 뒤인 9월 21일 오전, 새벽 길을 달린 팔공산 은해사 경내는 시원한 계곡물과 조화를 이룬 고요하고 맑은 공기가 불청객의 마음을 쉬게 한다. 인적이 드문 서운암 가는 길은 여름 내내 숲이 더욱 우거져 매년에 찌든 폐를 깨끗이 씻어주는 것만 같다. 대나무 숲속에 숨어있는 서운암(瑞雲庵)은 ‘상서로운 구름’ 속에 잠긴 풍경처럼 아담한 법당과 선방, 산신각, 꽃과 대나무, 작은 탑들이 어우러져 아래정정선(如來淨淨禪)의 가풍을 많이 보여준다.

서운암에는 마침 일요일이라 토요일 주말정진에 동참한 후 귀가지 않고 남은 재가자들이 수행하고 있다. 절 마당에 있는 두 탑을 중심으로 돌면서 경행(經行)을 하거나, 공양을 만드는 중에도 마음챙김을 놓치지 않는다. 수행자들은 서운암 암주이자 여래선원장인 법산스님(법다아스님)의 가르침에 따라 매 순간마다 일어나고 사라지는 몸과 마음의 모든 변화하는 현상을 알아차리며 정진하고 있다. 이렇게 수행자가 몸에서 일어나고 사라지는 현상을 밀밀하게 보게 되면 몸의 움직임이나 생각들이 고요하게 되고 정숙해지며, 중생심도 점차 정화된다.

1년만에 빈 법산 스님은 그동안 재가자들을 가르치는 시간 외에도, 단식과 묵언정진으로 고요하면서도 깨어있는 시간을 보내고 있었다. 수행을 통해 경험한 환희심과 잔잔한 행복감이 대화를 통해 전해온다.

“부처님의 수행법인 위빠사나란 자신의 안과 밖에서 일어나고 사라지는 현상들을 잘 꿰뚫어 보고 감정의 속박과 느낌의 구속으로부터 자유를 찾는 수행법입니다. 이 수행은 전 인류의 신앙을 초월한 보편의 길이며 나아가 현실적으로 보다 건전한 삶에 만족하고 궁정할 줄 아는 길입니다.”

스님은 지나간 과거의 그림자와 미래의 환상에 빠져 한 순간도 ‘현재’에 살아보지 못하고 감정과 느낌의 노예가 되어 ‘철없는 어른’인 채 사라져 가는 사람들에게 연민을 느끼고 있었다. 스님 역시 젊은 시절, 히로에라의 세간사에서 번민하던 시간이 많았기에 길을 잃고 헤매는 이들에 대한 자비심은 나이가 들수록 깊어진다. 그렇다면 사람들이 고통속에 윤회하는 까닭은 무엇일까.

“사람은 의도적으로 행동한 업(業)의 주인이고 상속자이며, 업은 그가 태어날 모태이자 친구이며 피난처이기도 합니다. 따라서 업이 사람을 높거나 낮게, 그리고 거룩하거나 천박하게도 합니다. 궁극적으로 자아란 실재하지 않지만 물질과 비물질의 지속적으 일어나고 사라지는 운동의 저변에 잠재된 업력의 흐름 때문에 생사윤회는 끊어지지 않습니다.”

스님은 고통이나 그 조건(업)에서 완전히 벗어나는 해탈을 이루기 위해, 스스로의 노력과 체험을 통해 ‘있는 그대로’ 자신을 바르게 이해하고 관찰하는 수행을 지속해야 한다고 말한다. 특히 행주좌와와 어묵동정에서 바른 노력, 마음집중, 마음챙김으로 모든 현상을 있는 그대로 알아차리되, ‘싫다, 좋다’ 하는 분별의식을 가져서는 절대 안된다고 강조한다. ‘사랑하거나 미

워하는’ 사랑·분별심이 약화되면 필수적 육락의 사슬도 느슨해지고 행동반경도 그만큼 자유스러워져, 탐진치(貪瞋癡) 삼독(三毒)에서 벗어나 무한한 자유와 행복을 누리는 열반을 증득할 수 있기 때문이다.

“불교의 핵심 진리가 4성제이며 자성을 밝혀 진정한 평화를 위한 해탈의 길이 중도인 계정해(戒定慧) 삼학(三學)입니다. 이것을 좀 더 세분화 한 것이 팔정도(八正道)이고 보다 더 체계화한 것이 37보리분(三十七菩提分)이며 완전히 펼쳐진 것이 8만4000법문이 됩니다. 중도의 무아(無我)사상이 곧 불교이며 사성제 팔정도가 부처님의 가르침이며 괴로움에서 벗어날 수 있는 진정한 해탈의 길입니다.”

스님은 “팔정도가 없으면 나의 가르침이 아니다”라고 한 부처님 말씀을 들며, 이 팔정도의 핵심인 정견(正見)을 강조한다. 바른 견해는 여시여시(如是如是)하게 ‘있는 그대로’를 이해함을 말한다. 사성제와 오온에 대한 바른 견해를 바탕으로 한 완전한 깨달음이다. 그러나 중생들은 자신에 대한 잘못된 관념 때문에 자신과 사

족(해탈)을 말한다. 결국 세상에서 으뜸가는 부는 만족함을 아는 지혜라는 것이다.

“화두와 위빠사나는 항상 깨어있기 위한 도구입니다. 마치 어린아이 울음을 그치기 위한 ‘노란 은행잎’처럼 들뜬 마음을 그치고 쉬게 하는 수행법입니다.”

법산 스님이 닦아 온 마음챙김 또는 알아차림 수행은 결코 대승불교에 없는 수행법이 아니다. 일찍부터 모든 수행법의 기본인 관법(觀法)으로서 지(止)-관(觀), 정(定)-혜(慧), 적적(寂寂)-성성(惺惺), 직(寂)-조(照) 등의 용어(뒤쪽)로 전해져 온 불교수행의 핵심요소이다. 위빠사나가 들어가지 않은 수행은 불교수행이 아니라고 하는 것도 이 때문이다.

부처님의 수행법이라 하여 여래선(如來禪)이라 불리는 위빠사나는 조사선과 간화선이 성립되기 이전, 달마 대사로부터 5조종인 대가까지 전해진 <능가경> 위주의 달마선(達摩禪)에 도통되어 있다. 즉 달마어록에 “마음을 보는 한 가지로 모든 행동을 다스린다”는 ‘관심일법 총섭제행(觀心一法 總攝諸行)’이란 구절이 관심법



팔정도가 없으면 부처님 가르침 아니야

‘있는 그대로’ 이해·관찰하는 수행해야 해

물을 있는 그대로 보지 못해서 바른 견해를 갖출 수 없다는 것이다.

“부처가 오면 부처를 죽이고 조사가 오면 조사를 죽이라”는 법문처럼 일체의 고정관념이나 번뇌망상을 내려놓고, 모든 현상을 긍정적으로 보는 마음가짐이 필요합니다. 안정되어 평화로운 사람은 모든 현상을 긍정하며 매사에 자신감을 갖지만 불안정한 사람은 초조하고 불안하게 되면서 의심과 회의를 갖게 됩니다.”

스님은 불교수행은 어떤 이유를 막론하고 우선 몸과 마음이 함께 할 수 있도록 노력하면서 일어나고 사라지는 하나하나의 움직임과 그 현상에 마음을 챙기는 것이 핵심이라고 말한다. 몸, 느낌, 마음, 법이 네 가지 대상에 마음을 모아 지속적으로 관찰하면 갈등에서 비롯되는 불안과 초조, 근심과 비탄에서 벗어나 진정한 평화와 충만을 누릴 수 있다는 것이다.

이를 위해 스님은 수행자가 지켜야 할 네 가지 기본조건을 제시한다. 그것은 계율을 지켜야 하는 계율지킴(계정정), 자신의 감정이나 느낌을 제어할 수 있는 감관제어(심정정), 모든 몸의 움직임이나 마음상태에 마음을 챙기는 주의깊음(견정정), 이 세상의 풍요를 누릴 줄 아는 지

관(觀心法)이라 할 수 있다.

법산 스님의 여래선이 정통 선과 큰 거리감이 없는 것은 일타 스님을 은사로 출가해 제방 선원과 인도, 스리랑카, 미얀마 등지에서 남·북방 수행법을 두루 경험했기 때문이다.

1980년 인도에서 위빠사나를 접한 후, 89년부터 96년까지 미얀마에서 위빠사나를 수행한 법산 스님은 거해 스님과 함께 1세대 여래선 수행자로 꼽힌다. 대구 여래선원에서 거사림회 회원 등을 대상으로 위빠사나를 지도해 온 스님은 2007년 3월 서운암에도 시민선방을 개설, 청정한 수행도량에서 여래정정선의 가풍을 이어가고 있다.

주말정진법회 외에는 암자의 문을 닫고 일종식과 묵언정진으로 ‘날마다 좋은 날’을 누리고 있는 법산 스님. 보다 많은 이들이 부처님 수행법을 접하고 완전한 자유와 행복을 누리며 살기를 기원하는 스님의 얼굴에는 환한 미소가 가득하다.

“바른 삶을 뒤로 미루고 싶었던 삶을 앞세우지 말아야 하겠습니다. 거룩한 진리를 만나 늘 깨어있는 삶을 살면서 감정과 느낌의 족쇄를 풀고 대자유인이 되길 바랍니다.”

글·사진=김성우 기자 buddhapia5@hanmail.net



법산 스님 (은해사 서운암 여래선원장)

1946년 부산에서 태어났으며, 70년 범어사로 출가했다. 해인사 일타 스님을 은사로 모신 후 불국사, 정혜사, 은해사 등 제방선원에서 정진했으며 89년부터 인도, 스리랑카, 미얀마 등지에서 다년간 정진했다. 현재 은해사 서운암과 대구 여래선원에서 재가자를 지도하고 있다. <빈손도 내려보라> <중도선> <그대들도 나처럼 이 길로 오라> <위빠사나 수행법 33일> 등 저서가 있다.

## 불경 금책, 금병풍, 달마액자, 족자

### 부처님께서 사용하시던 흑단목

기가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화상향로

실물크기(소) 3.5 × 5cm  
(중) 5 × 7cm

금강경 천수경 반야심경  
지장보살본원경요품  
관세음보살보문품  
묘법연화경요품

복상불소영  
장량장천  
식식사용도

(불사신인 권역을 맞으면서  
세세생생 선근의 인연공덕을  
쌓으시길 바랍니다)

소 병풍  
(관세음보살 보문품)  
(지장보살본원경)  
크기: 가로, 세로 74Cm

금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 나노화하여 조성된 초소형 경전인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하였으며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가전도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로도 사용됩니다. 순금경전을 휴대하는 것만으로도 부처님의 공덕과 불심으로 기쁨을 입을 수 있으며 호신용으로도 최고입니다. 큰스님 법어, 법구경도 크기별로 주문제작 합니다.

달마액자  
(중) 35 × 50cm  
(대) 42 × 65cm

흑단목 108염주, 단주  
흑단무늬목/흑단무늬목천주  
크기: 8mm × 10mm × 12mm

흑단무늬목염주는 가격이 저렴하여 보시용으로 많이 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하신 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하여 자연 문향이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다.

◆ 문의전화 02-722-1850 농협: 1143-12-049474 송명화

흑단무늬목 포대화상향로  
(대) 26 × 16 × 16cm 135,000원  
→ 할인가 125,000원

예술조각품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 이덕과 행복을 마음속으로 이루어 주며 일에서 향이 뿜어져 나와 예술시에도 사용됩니다.

## 건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

### “암은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

# 열침의 효능 금강약돌 온열복대

효능! 신비로운 금강약돌 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료가 금강약돌 온열복대입니다.

본 제품은 34개의 금강약돌 육각불이 80°C 이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 작용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨걸림, 고혈압, 전립선등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

◆아랫배가 냉하거나 손발이 차가운 ◆오십견, 고관절, 당뇨, 전립선  
◆생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)  
◆하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 선체형 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

하리에 차가만 해도 오장육부를 건강하게 하리를 편안하게 하며 각종 질병을 예방하세요

### 썩음의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 썩음을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가격 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩음(최고60°C)보다 높은 고열(80°C이상)의 원적외선 “열침”이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨걸림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화: 금강의료기 (02)723-0099  
입금계좌: 농협 170-12-056037 정영 / 일요일 공휴일도 상담 합니다.