

# 물 · 공기 · 나이를 잘 먹는 것도 중요한 수행

“터가 참 좋습니다.”  
“그럼, 명당이지.”

대숲의 고장 전남 담양. 읍내가 한 눈에 내려다보이는 곳이었다. 그리 높지 않은 건물들이 일렬로 늘어선 메타세쿼이아 나무가 형성한 띠 너머로 보인다. 읍내 뒤에는 다시 추월산과 병풍산 삼인산이 서로 어깨를 걸고 든든하게 뒤를 지키고 있다.

언제 봐도 지겹지 않을 그 풍광이 한눈에 조망되는 곳. 대숲이 포근하게 감싸 안은 곳에 마하무량사가 있다. 5년 전부터 터를 다지고 법당과 요사를 지어 온 여산 스님. 세상에 ‘암도(岩度)’라는 이름으로 유명한 스님이다. 젊은 나이에 철학박사 학위까지 받은 스님은 조계종 포교원장과 교육원장을 역임하고 수도승(僧都僧, 서울 스님) 생활을 마감한 뒤 백양사 운문선원에서 젊은 수좌들과 3년간 인거를 난 뒤 이곳에 아담한 절을 짓기 시작했다. 수도승(修道僧)다운 귀산(歸山)이랄까.

“이름을 바꾸신 겁니까?”

“이름이 바뀐다고 사람이 바뀌는 것은 아니지만, 그래도 암도로 살아온 시간을 뒤로하고 앞으로는 여산으로 살아보려는 거야. 여산. 이 두 글자는 참으로 큰 의미를 품고 있어. 산처럼만 살 수 있으면 얼마나 좋을까? 오는 사람 막지 않고 가는 사람 붙잡지 않는다는 말이 있지? 산이야말로 늘 그 자리에 그 모습 그대로 있지 않은가. 철따라 꽃피고 낙엽지고 눈 내리는 그대로 받아들이고 사람이 오고가도 늘 그대로 있잖아.”

“요즘도 법문을 다니십니까?”

“자주는 안 다녀. 늙으니가 불러주는 데도 없어. 가까운 곳에서 오려면 가고 멀리서 오라고 해도 달려가는데 말이야. 그래도 그렇게 법문 다닌 덕분에 이런 절이나마 일구고 살지. 요즘은 일하는 게 전부야. 일이란 게 끝이 없어.”

한때 여산 스님은 법문 잘하고 많이 하기로 국내 최고였다. 수첩에는 늘 법문 일정이 빼곡했다. 하루 다섯 곳에서 법문을 한 것이 최대기록이다. 포교사로서의 남다른 열정이 법문을 많이 하게 했고 법문을 많이 하다 보니 말하는 ‘기술’도 늘었다. 그래서 ‘여산 스님의 법문은 장소팔 고춘차 만만보다 재미 있다’는 얘기가 날 정도였다. 결국한 이야기에서 꽤 끈한 이야기. 요절복통할 재담에서 눈물을 쫓 빼는 훈계에 이르기까지. 지난 30여 년 간 스님이 대중법문을 한 횟수는 6500여 회에 이른다고 한다. 지금도 스님의 법문 태웠은 성지순례 다니는 버스에서 단연 손꼽힌다.

요사채 마루에 앉아 차를 마시면서 멀리 읍내 쪽을 바라보니 역시 경치가 좋았다.

“절터가 정말 좋습니다. 사람 사는 마음과 그 마음을 둘러싼 산이 어우러진 풍경이 이채롭습니다.”

“명당이라니까. 어떤 자리를 명당이라고 하는지 아는가? 밝은 곳이 명당(明堂)이야. 도선 국사님 무학대사가 땅을 관해 고른 게 아니거든. 땅에는 기운이 있기 때문이야. 좋은 땅에서는 그 기운이 올라오는 혈(穴)이 있는데 그게 아주 작아. 불행 프트머리 정도

## 前 조계종 포교원장 여산(如山) 암도 스님



“산처럼만 살 수 있으면 얼마나 좋을까? 늘 그대로 있잖아”

라고 해. 그 혈을 중심으로 집을 짓고 살면 좋다는 것이지. 묘도 마찬가지로. 옛날 절에는 금당(金堂)이라고 하는 건물이 있었어? 그 가람의 중심이지. 나는 금부처님이 모셔진 곳이라서 금당이하고 하는 줄 알았어. 금당 터가 바로 명당의 혈이야. 땅기운과 물기운 불기운과 바람기운이 하나로 모여서 돌아가는데, 순행을 하는 곳이 좋은 곳이고 난행(亂行)을 하는 곳이면 나쁜 곳이라고 보면 돼. 순행을 하는 곳은 생기복덕지(生起福德地)라 하지.”

초가를 햇살이 요사 마루로 가득 들어왔다. 비스듬히 파고드는 햇살이 따가웠다. 자리를 법당으로 옮겼다. 문을 활짝 열어젖힌 법당에서 보니 먼 산이 더욱 장엄해 보였다.

“여기까지 온다기에 무슨 얘기를 해야 할지 고민했다.”

“스님께서 얘깃거리로 고민을 하신다니 어울리지 않습니다.”

“아나. 난 법문을 그렇게 많이 다녔지만 항상 가

## 대중법문 6500여 회... 팔정도 육바라밀 수행이 잘 사는 길

전에 무슨 말을 할지 고민하고 메모하지. 그냥 나오는 대로 말하면 그게 어디 법사인가? 만만가지.”  
그리고 아까부터 손에 들고 있던 종이를 펴놓으신다. 한자와 영어와 한글이 섞인 메모다. 스님의 법문은 대숲 그림자가 법당 앞마당에 이르도록 이어져 다.

자, 부처님 경전은 여시아문(如是我聞)으로 시작하는데 내 얘기는 여시아문(如是我說)로 시작할까? 나는 이렇게 생각한다는 것으로 말아야. 내 생각을 중심으로 하는 말이나 틀린 것이 있어도 내가 틀리는 것이지 부처님 가르침이 잘못된 것은 아니니 그렇게 말하고.

오늘은 웰빙 얘길 좀 할까 해. 웰빙 시대라고 하니까 말이야. 사람들은 웰빙을 ‘참 살이’라고 번역하는데 그건 잘못 된 번역이야. 참살이가 있으면 거짓 살이도 있다는 것이 되잖아. 사는데 참과 거짓이 있을

수 있지. 살아 있는 자체가 얼마나 소중한 일인데 그걸 참과 거짓으로 나눌 수 있겠는가? 나는 웰빙을 그냥 그대로 ‘잘 살이’라 읽어야 한다고 봐. 잘 살기란 말이야. 우리가 중생심에 물들어 잘살지 못하니가 잘살려고 노력하는 거잖아. 그게 공부고 수행인거야. 그러니까 ‘잘 살이’라 하면 잘살고 잘못살고의 문제가 아니라 잘살려고 노력하는 의지를 포함한다는 말이야. 웰빙은 잘살기 운동이거든. 사람에게에는 힘이 필요해. 살아가는 힘, 파워 말이야. 이 대목에서 스님은 두 팔을 올려 주먹을 힘차게 쥐어 보였어.)  
그런데 웰빙 시대라고 하는 풍조를 보면 주로 먹는 것만 생각하는 것 같아. 물론 잘 먹는 게 잘 사는 길이지만 지나치게 먹는 것에 치우쳐서 웰빙을 이해하려 하면 잘못이지. 웰빙은 먹는 것을 포함해 육체와 정신생활을 모두 포괄하는 것이니까.  
먼저, 잘 먹고 잘 사는 길을 알아볼까?  
음식을 잘 먹는 데는 두 가지 방법이 있어. 하나는 골고루 먹는 것이고 다음은 제때 먹는 거야. 골고루

먹는다는 것은 편식을 하지 않고 적당히 먹는다는 의미지. 제때 먹는다는 것은 일정한 시간에 먹는 것인데, 부처님은 꼭 사시(오전 10시-11시)에만 음식을 드셨지. 그런데 이 ‘제때’라는 게 말이야, 그 ‘제’자(字)가 ‘배꼽 제(臍)’자도 있거든. 그러니까 제때 먹는다는 것은 배꼽에서 신호가 올 때 먹는다는 것이지. 그렇게 음식을 골고루 제때 잘 먹으면 힘이 생기지.  
또 물을 잘 먹어야 해. 음식이라 할 때 음(飲)은 바로 물을 마신다는 뜻이야. 물은 아무리 많이 마셔도 탈나지 않아. 물론 맑고 깨끗한 물을 마셔야 하고, 자주 마시면 병균도 방출시키지. 요즘 신종플루 공포가 대단한데, 물을 많이 마시라고 권하잖아? 예부터 자시(子時)에 마시는 물이 좋다고 했는데 그것은 그 시간을 기해서 물의 성질이 바뀌기 때문이라고 해. 차도 마찬가지로. 물을 많이 마시라는 말에 차도 포함되는 거야. 물을 잘 마셔야 정력(精力)이 생겨.  
다음으로 잘 먹어야 할 것은 공기야. 공기도 먹는 것이냐고 하겠지만, 공기도 잘 먹어야 해. 수행에서 호흡법이 얼마나 중요한지 알지? 바로 그 이치야. 숨을 깊이 쉬고 길게 쉬는 게 가장 보편적인 방법이지. 그렇게 호흡하면 정기(精氣)가 나와.  
또 마음을 잘 먹어야 하는데, 이것이야말로 중요한 것이지. 스스로 정신을 맑게 하고 팔만대장경의 가르침을 옹통하여 모든 것을 포용하는 마음, 그것이 산과 같은 마음 아니겠어? 우리가 먹어야 할 마음은 진실한 마음, 착한 마음, 지혜로운 마음이야. 이를 청정 원만 지혜라 할 수 있는데, 탐내고 성질부리고 어리석음에 빠지는 것을 막아주지. 이 마음을 잘 먹고 사는 것이 진선미의 삶이야. 마음을 잘 먹고 살면 좋은 생각이 나오고 늘 밝고 건강하게 살게 되는 거야.  
마지막으로 잘 먹어야 할 것은 바로 나이야. 사람은 나이를 잘 먹어야 해. 나이를 잘 먹는 것은 다른 게 아니라 자기답게 사는 것이지. 자신의 본분을 알고 책임감 있게 행동하고 분수껏 행동하는 게 나이 잘 먹는 길이지. 그렇게 나이를 잘 먹으면 뭐가 생길까? 나이를 잘 먹으면 지혜가 나오지. 한마리는 누구

### 여산 스님은...

1939년 전북 고창에서 출생해 열일곱 나이에 백양사로 출가했다. 은사는 서옹(西翁)스님. 1972년 동국대학교 불교대학에 입학해 민학을 시작, 1978년 박사 학위를 받았다. 조계종 중앙상임포교사와 포교원장 교육원장 등을 역임하며 포교와 교육 불사에 진력했다. 백양사 주지(1980년)와 중앙승가대 교수도 역임했다. 전국 법회 현장을 쉴 새 없이 다니며 법문했으며 공직을 사임하고 백양사 운문선원과 청량선원에서 3년간 정진했다. 현재는 전남 담양읍에 마하무량사를 창건, 경전 연구와 좌선을 하며 뒷밭도 가꾼다.

먹는다는 것은 편식을 하지 않고 적당히 먹는다는 의미지. 제때 먹는다는 것은 일정한 시간에 먹는 것인데, 부처님은 꼭 사시(오전 10시-11시)에만 음식을 드셨지. 그런데 이 ‘제때’라는 게 말이야, 그 ‘제’자(字)가 ‘배꼽 제(臍)’자도 있거든. 그러니까 제때 먹는다는 것은 배꼽에서 신호가 올 때 먹는다는 것이지. 그렇게 음식을 골고루 제때 잘 먹으면 힘이 생기지.  
또 물을 잘 먹어야 해. 음식이라 할 때 음(飲)은 바로 물을 마신다는 뜻이야. 물은 아무리 많이 마셔도 탈나지 않아. 물론 맑고 깨끗한 물을 마셔야 하고, 자주 마시면 병균도 방출시키지. 요즘 신종플루 공포가 대단한데, 물을 많이 마시라고 권하잖아? 예부터 자시(子時)에 마시는 물이 좋다고 했는데 그것은 그 시간을 기해서 물의 성질이 바뀌기 때문이라고 해. 차도 마찬가지로. 물을 많이 마시라는 말에 차도 포함되는 거야. 물을 잘 마셔야 정력(精力)이 생겨.  
다음으로 잘 먹어야 할 것은 공기야. 공기도 먹는 것이냐고 하겠지만, 공기도 잘 먹어야 해. 수행에서 호흡법이 얼마나 중요한지 알지? 바로 그 이치야. 숨을 깊이 쉬고 길게 쉬는 게 가장 보편적인 방법이지. 그렇게 호흡하면 정기(精氣)가 나와.  
또 마음을 잘 먹어야 하는데, 이것이야말로 중요한 것이지. 스스로 정신을 맑게 하고 팔만대장경의 가르침을 옹통하여 모든 것을 포용하는 마음, 그것이 산과 같은 마음 아니겠어? 우리가 먹어야 할 마음은 진실한 마음, 착한 마음, 지혜로운 마음이야. 이를 청정 원만 지혜라 할 수 있는데, 탐내고 성질부리고 어리석음에 빠지는 것을 막아주지. 이 마음을 잘 먹고 사는 것이 진선미의 삶이야. 마음을 잘 먹고 살면 좋은 생각이 나오고 늘 밝고 건강하게 살게 되는 거야.  
마지막으로 잘 먹어야 할 것은 바로 나이야. 사람은 나이를 잘 먹어야 해. 나이를 잘 먹는 것은 다른 게 아니라 자기답게 사는 것이지. 자신의 본분을 알고 책임감 있게 행동하고 분수껏 행동하는 게 나이 잘 먹는 길이지. 그렇게 나이를 잘 먹으면 뭐가 생길까? 나이를 잘 먹으면 지혜가 나오지. 한마리는 누구

## 화제의 불화



「세존이시여 무슨인연으로 관세음이라 이름합니다까? 부처님께서 무진 보살에게 이르시길」  
만일 관세음보살의 이름을 지니고 있는 사람은 설사 큰 불속에 있어도 그 사람을 태우지 못하고, 불속에 빠져 헤매도 물이 얕은곳으로 인도하고, 폭풍을 만나도 그들이 탄배는 침몰하지 않으며, 도적과 강도가 들어도 해하지 못하고, 여인이 자녀를 낳기를 원하면 원하는 아들 딸을 낳을 것이고, 부귀영화와 명예를 얻을것이며, 죽을병에 있어도 나침구의 역에서 벗어나고, 지혜가 부족한 자에게 지혜를 주고 어리석은 마음을 여게 된다.  
「무진이여, 관세음보살이 이렇게 자재한 신력이 있어서 사바세계에 노닌다. 그대는 잘 들어라 관세음보살의 행은 시방 어느곳에나 잘 행할 수 있다.」(관세음보살본품경에서)

## 수월 관음도

### 불자가문의 변영의 수호신

여의주를 든 수월관음도는?  
수월관음도는 바다물속에 비친 달속 여의주를 든 관세음보살의 밝은 모습으로 중생들의 근심, 걱정 고통과, 액란을 소멸하고 세상사는 동안 원하는 소원을 성취시키고 안녕을 지키는 수호신으로 자비로운 구제자의 영험을 보여주는 불화다. 여의주는 글자 그대로 원하는 소원이 이루어지는 신비의 구슬로 만가지 부적을 능가하는 영험을 지닌 여의주를 든 수월관음도는 가정의 안녕과 변영을 주고자 하는 관세음보살님의 약속으로 여의주를 들고 있는 아주 특별한 불화다.  
우리나라 수월관음도는 고려시대에 왕실과 귀족 가문에서 안녕과 변영의 수호신으로 모셨으며 조선시대에는 명문 불자 가문에서 관세음 부처님손에 여의주를 들고 있는 수월관음도를 그려 집안식과 축원불공을 하고 가문의 수호신으로 집안에 모시기 시작했다.

■ 만가지 부적이 필요없는 영험!  
조선시대 불화를 한국불화의 佛母金成浩화백께서 불력으로 재현한 영험의 명작으로 집안불공과 축원불공을 마친 여의주를 든 수월관음도를 보는 순간 누구나 영험을 느끼게 된다. 수백년을 이어갈 가문의 소장품으로 가정에서는 자자손손 안녕과 변영의 수호신으로 방, 또는 거실, 사업장에 걸면 대단히 품위가 있다. 3단 최고급 액자와 100% 천연 전통 한지에 판화 인쇄된 수월관음도는 특별 제작한 불화로 액자 뒷면에는 불광사 보주서와 대대로 물려주게 소장인원이 있다. 전화로 신청하시면 특급택배로 안전하게 보내드립니다.  
규격 : 가로 67cm x 세로 85cm 가격 1,950,000원  
문의전화 : (02)741-4488 (일요일, 공휴일도 상담)  
농협 : 032-12-193445 이상하 (신용카드분할가)

## 사업장의 범구 금강 삼고저

장사흥왕과 사업성공 축원 불공 마치고 보급  
경기가 너무어려, 장사가 너무안되, 문물답이 야겠어, 요즘 사업을 하는 중생들의 푸념이다. 반면 묵도 앉종고 불경기도도 흥왕을 누리는 집포와 사업장도 많다. 장사가 안되는 자리를 보면 장사하는 중생의 지혜도 부족하지만 터도 세고 보이지 않는 잡귀의 방해로 오는손님의 마음을 흔들여 문앞에서 방향하게 만들고, 일하는 사람이 직원들은 오래 있지 못하고 첫손님이 첫손님이 되면 하루종일 헛손님으로 장사를 힘들게 조화를 부린다. 부처님 제1의 범구인 금강삼고저는 사업장의 화를 미리 쫓고 잡귀를 물리치며 사업성공의 수호신으로 고려시대부터 조선시대 거상들이 사업장에 걸어 놓았던 금강삼고저를 박물관에서 유물로 볼수 있다. 일본의 경우 식당과 점포, 각종 사업장, 산재위험이 있는 사업장 등에 금강삼고저가 걸려 있는 것을 쉽게 볼수있다. 불광사에서 장사흥왕 및 사업번창과 산재예방의 축원불공을 마친 금강삼고저를 사업장 안에 걸어 놓으면 금니로 제작해 품위도 있다. 전화로 신청하시면 택배로 보내드립니다. 가격: 85,000원(신용카드 분할가) 문의 (02)741-4488 (사찰스님 20%할인) 농협: 032-12-193445 이상하

## 자동차용 호신불

세상에서 평생 아름다운 선물!  
자동차를 타고가다보면 운전석위에 염주를 고정시켜 걸고 다니는 차를 종종 보게된다. 염주는 부처님께 예물을 드리는 공양법구로 차에 고정시키는 것은 잘못된 것이다. 부처님 법구중에는 다니면서 액운과 화를 당하지 않도록 하는 호신불이 있다.  
우리나라 호신불은 신라시대 전쟁에 나가는 장수들과 귀족들이 지니고 다녔다. 신라가 통일전쟁을 벌일때에 화랑장수와 화랑장수의 말에 왕이 직접 전장에서 죽지 말고 승리하고 오라는 뜻에서 목각으로 만든 반가사유상호신불을 하사 했으며 호신불을 가지고 전장에 나간 장수와 말은 죽지 않고 승리하고 왔다고 한다. 하루에도 교통사고로 수백명씩  
신차출고시 사고예방의 필수품!  
운전하는 가족친자에게 사고예방의 선물  
사망 또는 중경상으로 편안함이 없는 오늘날도 안녕을 지키는 호신불을 운전하는 아내와 자녀에게, 남편과 친자에게 사고예방과 생명안전을 기원하는 선물을 한다면 평생 아름다운 선물이 될것입니다.  
호신불 뒷면에는 운전하고 가는곳마다 계획한 일들이 성공되게 비방의 '반장'과 백엔화를 넣었고 생명보호와 사고 예방 축원불공을 마친 금니호신불을 운전석 위 틀림라에 걸고 다니면 안전하고 품위가 있다. 고급케이스에 선물로도 품격이 있으며 전화로 신청하면 택배로 보내드립니다.  
가격 45,000원. 신청전화: (02)741-4488  
농협 : 032-12-193445 이상하 (사찰스님 30%할인)

