마음책 다시 읽기 아픔을 다스리는 마음공부 ⑧ 올바른 마음공부의 길

▶ 한줄 요약
입으로 부처님의 이름을 부르는 '칭명염불(稱名念佛)'에는 수행자의 마음이 정화되고 깊어짐에 따라서 나타나는 부처님을 만나보는 삼매의 세계에 도달하는 힘이 있다.

# 염불, 항상 부처님을 생각하는 수행법



염불(念佛)은 부처님을 항상 생각한다는 뜻이다. 항상 부처님의 세계를 잊지 않고 함께 살아가는 것이 염불이다. 입으로 부처님의 이름을 부르는 '칭명염불(稱名念佛)' 에는 수행자의 마음이 정화되고 깊어짐에 따라서 나타나는 부처님을 만나보는 삼매의 세계에 도달하는 힘이 있다. 그리하여 정토왕생으로 이어지는 것이 된다고 한다.

여기에서는 오로지 일념정신으로 매달리는 정신이 있어야 한다. 또한 절대적인 가치를 가진 대상을 관하여 그것과 내가 둘이 아닌 속에서 그 대상을 관하는 명상이 곧 밀교에서 말하는 '입아아입관(入我我入觀)' 이라 하는 것이다. 그 수행법은 조급해하지도 말고, 게으르지도 말고, 고요히 정념으로 자기 숨소리가 들릴 정도로 30만 번을 염불 · 염송 함으로써 외우면 소원이 모두 이루어진다고 했다. 밀교의 '오상성신관(五相成身觀)' 은 자기의 마음을 탐구하는 것으로 시작하여 나중에 자기와 본존(本尊)을 합일하는 금강승(金剛乘) 밀교의 중심 사상이다. 자기 속에서 자성이 청정하고 빛나는 광명을 찾아내서, 인간 존재 속에 있는 여래의 본성을 알기 위한 다섯 단계의 관법이다. 먼저 본심을 통찰하고, 보리심을 닦고 나아가서 금강심(金剛心)을 증득하고 마지막으로 부처의 몸을 이루는 것이다.

우리가 보통 말하는 염불은 부처를 자기 밖에 상정하여 구하는 것이다. 극락세계를 자기 밖에서 찾는 것이다. 그러나 자성의 근본을 아는 사람은 자기 마음의 본질이 부처이고 극락세계임을 안다. 염불은 곧 염심(念心)이고, 이 불심은 무상으로 형상이 없다고 했다. 본래 분별과 염을 떠나 있는 자성의 성품이 불심이니 이를 잘 알아서 그 뜻이 뚜렷이 이어지고 구현되는 행을 염불이라 말한다. 이렇게 이어져 가면 상이 끊어져 평등 무이하게 되는 것이다. 이 경지에 이르면 관찰하던 마음도 사라져 그러한 관행에 의거할 필요가 없게 된다. 바로 진여법신(眞如法身)이라 한다.

흔히 말하는 방편염불과는 달리, 참다운 염불은 바로 염불선이다. 자기 마음이 바로 부처요, 동시에 우주가 바로 부처라고 생각하는 것이다.

염불선이라 할 수 있는 행이 되려면 달마대사의 가르침에서 강조하는 바와 같이 이입(移入) 되어야 한다. 불심이 곧 이입인 까닭이다. 자기의 마음속에 항상 불심이 자리 잡고 있기 때문이다. 염불과 염불선을 굳이 구분하여 말한다면, 자기의 마음속에서 자성불(自性佛)을 깨달아 알았다면 자연히 염불선이 되는 것이다. 그 이전에는 염불이라 할 것이다. 염불선으로 나아가는 길은 경론의 심의를 스스로의 마음 속에서 알아 깨닫거나 선지식의 가르침을 듣고 깨닫는 길 등이 있다.

심성이 본래 사유(思惟)함도 없고, 견(見)함도 없고, 지(知)함도 없음을 뚜렷이 알아야 그 심성에 자연히 순응하게 되는 것이다. 이리 되어야 억지 수행을 떠나 원만한 행이 이루어진다. 이 사실을 깨달으면 저절로 원만한 수행이 자연스레 이어가게 되는 것이다. 결국 본래의 심성을 알지 못하면 억지 수행을 이어갈 뿐이다. 자심의 청정한 성품이 곧 그대로 불심임을 알게 하는 것이 염불선법이다.

불교의 선정은 지(止)와 관(觀)이 원만히 이루어져야 도달한다. 요컨대 선이라는 것은 마음을 어떤 대상에 매이지 않게 하여 모든 사물을 올바르게 보고, 올바르게 생각하고, 올바르게 행하는 사람이 되는 마음의 수행인 것이다. 부처님이 설했던 선은 계를 가지고 몸과 마음을 깨끗이 하고, 고요한 곳에 단정히 앉아서 호흡을 조절하고, 여러 감각기관을 억제하고, 생각을 가다듬는 것이다. 이것은 요가에서처럼 소극적인 것이 아니고, 적극적으로 가다듬고 조절하는 것이다.

> **염불 곧 '念心', 이 불심은 무상해 형상 없어**
> **분별과 염을 떠나 있는 자성 성품이 불심이니**
> **이를 잘 알아 이어지고 구현되는 행이 '염불'**
> **방편염불과는 달리, 참다운 염불은 염불선이다**
> **자기마음이, 우주가 부처라고 생각하는 것이다**

멸진정이란, 우리 마음의 주체와 객체를 모두 멸한 것이다. 마음의식의 주체와 객체의 움직임이 멸했으므로 마음의 고요함이 마치 열반에 들어간 것과 같다.

부처님이 스스로 명상을 통하여 얻은 이러한 진리를 인류사회에서 살리는 것은, 각자가 스스로 이러한 진리를 터득하여 개척해가는 적극적인 실행이 있어야 한다.

마음의 고요와 지혜를 같이 닦는 것이 특징이다. 사물의 진실을 바로 알기 위해 지의 수행을 닦아가면서 그로부터 다시 사물을 대하면서 그 사물을 비추어 보는 지혜가 있게 되는 것이다.

공자의 제자 안회가 스승에게 "마음을 한결같이 고르게 하는 방법이 무엇입니까"라고 질문했다. 스승 공자가 답하기를, "만약 뜻을 한결같게 가지려면, 귀로써 듣지 않고 마음으로써 들으며, 마음으로써 듣지 않고 기(氣)로써 들으며, 듣는 것이 귀에서 그치며, 마음이 신령에서 그쳐야 한다"고 대답했다.

기라는 것은 텅 빈 것이나 모든 사물 속에 들어 있는 것이다. 오직 모인 기를 텅 비우는 것이 도이니, 비우는 것이 마음을 가다듬는 것이라고 했다. 텅 빈 상태, 이것은 본래의 상태이고 자연 그대로의 상태인 것이다. 이러한 자연 그대로인 상태에서는 정신의 집중이 있으면서도 그것을 인위적으로 하는 것이 아니고 자연 그대로 이루어지며, 텅 빈 것 같이 되어서 자연으로 돌아가는 것, 이것이 도(道)이다. 그렇지만 이것은 요가의 삼매의 세계와 같은 것이지 불교의 적정의 세계는 아니다.

맹자도 "기를 길러 해침이 없게 한다"고 했다. 이것도 호흡을 자연스럽게 하라는 가르침이다. 노자도 "면면히 이어져서 이것을 애써 행하지 않는다"고 하여 자연스러운 호흡을 권했다.

장자는 "진인(眞人)은 숨을 발꿈치로 행한다. 뭇사람은 목으로 행한다"고 했다. 장자가 말한 것은 깊은 호흡이다. 몸이 약한 사람은 얕은 호흡을 하므로 얕은 호흡이라 했다.

중국의 명의 화타도 "호흡하여 이것을 이끌어 옛것은 토하고 새것은 들어오게 하면 오래 산다"고 했다. 인도의 요가에서는 정신적인 면에 치중하고 있는 반면에, 중국의 기공법(氣功法)에서는 육체적인 면에 많이 치중한다.

공자 하면 흔히 인과 덕을 떠올리고, 붓다 하면 법과 자비를 떠올린다. 이 덕목들은 공자와 붓다의 최상의 덕목들이다. 이러한 덕목들을 체험하는 데 필수불가결한 것, 그것은 노력이다. 오직 노력뿐이다.

"비구들이여, 세상에는 도가 여러 가지 있지만 그것들은 모두 불방일(不放逸)을 근본으로 삼는다. 그러므로 온갖 착한 법 가운데서도 불방일이야말로 최대의 것이고 최상의 것이다. 방일하지 않는 비구는 반드시 거룩한 팔정도를 지키며 그것들을 실행하리라는 것을 기대할 수 있다."(〈상응부경전〉)

법을 깨닫고 자비의 마음을 갖는 것이 결과라면, 불방일은 그 과정이다. 과정은 곧 결과이다. 어떤 점에서는 결과보다 과정이 더 근본적이라고 볼 수 있다. 공자 역시 도에 접근하려는 노력의 중요성을 강조했다. 공자는 항상 제자들에게 스스로가 모범이 되려고 노력했으며, 자신을 항상 모자라는 자라고 여겼다. 자신을 항상 모자라는 자로 여겨야 계속 노력을 할 수 있기 때문이었다. 공자가 자신을 '노력을 하는 자' 로 규정한 것을 〈논어〉 곳곳에서 발견할 수 있다. 공자는 후천적인 노력을 자신의 유일한 실체이자 장점으로 꼽았다. 적어도 알려고 노력하는 것은 결국 최선의 지자(知者)가 되는 유일한 요건이라고 할 수 있다.

유교에서는 사람의 본성을 깨끗하고 착한 것으로 보고 있다. 그래서 천성이라고 한다. 이에 대해 기질이란 겉도는 것으로 후천적인 것이다. 이와 같이 본래의 성품이 순수하고 착한 것이라면 순수한 그대로 나타나게 하는 것이 수양이고 그것을 한결같이 간직한 사람이 군자이다. 이러한 본성이 그대로 나타나는 것이 '인의예지(仁義禮智)' 의 네 가지 덕이다. 이 네 가지의 덕을 가지는 것이 천성을 유지하는 것이요, 이 네 가지를 실천시키는 것이 인생의 이상인 것이다.

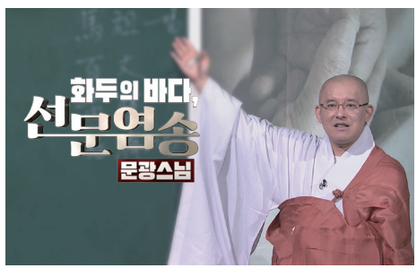
남과의 관계에서 서로 사랑하고 위해주는 것이 인이요, 서로 존경하고 자기 자신을 낮추는 것이 예이다. 그리고 의와 지는 천성이 그대로 자기에게 나타는 것이다. 인은 사랑하는 마음이고, 의는 올바른 것을 찾는 것이요, 예는 남을 앞세우고 사양하는 마음이요, 지는 옳고 그른 것을 판단하여 옳은 것을 실천하는 마음이다.

〈최혜자 지음 / 운주사 펴냄〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심
BTN 불교TV
방송시간안내
BTN 불교TV 대표 프로그램




불법(佛法)유턴
지금까지 한 번도 들어보지 못했던 청년 불자들의 생생한 이야기를 통해 현실적인 청년 포교의 방향을 제시한다
본방송 (월) 12:00 재방송 (월) 20:30, (토) 19:30




화두의 바다 선문염송 - 문광스님
문광스님이 쉽게 해설하는 선문염송
본방송 (화) 07:30 재방송 (화) 19:30, (토) 12:00




광우스님의 소나무
BTN불교TV 최고인기 프로그램!
시대 맞춤형 생활법문
본방송 (목) 07:30 재방송 (목) 19:30, (일) 22:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300