염불은 어디서 비롯됐을까

현불논단



무상 법현 스님
열린선원장, 보국사 주지

사는 일 가운데 가장 뜻 깊은 것이 무엇일까를 생각해보는 요즘이다. 종교라고 하면 받아들이기 쉽지 않을까 싶기도 하다. 미래를 담보하기 위한 활동을 종교라고 한다. 종교는 한자로 '마루 종(宗)' '가르칠 교(敎)'를 쓰고 있어서 으뜸(마루) 가르침이라고들 알고 있을 것이다. 도교, 불교, 유교 가르침이 동북아시아에 있었다. 절대자(神, God)가 있다고 생각하는 가르침이 물밀듯이 서세동점(西勢東漸)했다.

일본학자 니시나 마에(1829~1897)가 서양의 사상, 학술 용어들을 번역하면서 '릴리전(religion)'은 동아시아에서 이미 쓰고 있었던 용어인 종교라는 단어를 채택해 썼다. 신의 가르침 따라 '신을 의지해서 천국에 간다'고 주장하는 종파의 가르침을 말이다. 조계종, 태고종, 천태종 등과 같은 느낌인 예수종(耶蘇宗)의 가르침이라는 뜻이었다. 나중에 종교는 으뜸가는 가르침, 수준이 높은 가르침이라는 뜻으로 일반화되었다.

종교 가운데 가장 높다고 생각되는 종교가 무엇일까? 아마도 불교라고 불자들은 생각할 것이다. 기독교인 등 이웃종교인들이 불교인과 대화를 할 때 가장 높게 평가하는 항목이 있다. 바로 참선 수행이다. 그들은 영성(靈性, divinity)이라는 단어를 잘 사용한다. 하지만, 늘 스스로 영성이 부족하다고 반성한다. 따라서 불교의 가장 큰 특징이 바로 참선이라고 생각한 것이다.

참선 성취 어려운 사람 위한 '염불'
〈깃발경〉에 나온 '불수념'서 비롯돼
염불 정진, 초기불교 당시부터 수행

불교의 가장 큰 특징 참선은 어떻게 하는 것인가? 참선하는 방법은 시대와 사람들을 따라서 달라졌다. 초기불교를 지나 테라와다(長老) 불교에서는 사마타, 위빠사나를 통해서 법(法, dharma)을 바르게 이해하여 깨친다고 한다. 북방 마하야나에서 참선(參禪)이라고 변화시킨 방법론은 말씀(話, 話頭)을 주제로 참선하는 간화선(看話禪) 수행법이 발달했다.

하지만 결과를 얻기가 굉장히 어렵다고 느낀다. 때문에 보다 좀 쉬운 방법을 고민한다. 그것이 바로 정토왕생, 염불정진이다. 다른 전통인 밀교 수행의 방법으로 만트라(Mantra)와 무드라(文豆婁) 정진이 있다. 만트라는 흔히들 주문, 진언, 다라니 수행이라 생각하는데 명확하게는 참말씀(眞言) 정진이라 할 수 있다. 경전 원본들을 얻으러 갔던 현장 법사가 만트라를 주(呪)라고 옮기면서 벌어진 일이다. 문두루는 신라 명랑(明朗) 법사가 당군(唐軍)을 물리치는 비법에 쓸 만큼 에너지, 효과가 높은 정진법이다. 요즘 말로는 수인, 결인작법이다.

이들의 뿌리는 무엇일까? 느닷없이 생겨난 것이거나 이웃에서 흘러들어온 것일까? 초기경전의 가르침에 의하면 '고요한 곳에 고요히 홀로앉아 골똘히 생각(獨一靜處專精思惟)하기'다. 잡아함 〈불응단제경(不應斷除經)〉 등에 나오는 참선 방법이다. 부처님 시대의 정서로 본다면 부처님 말씀 등을 듣고 생각해 제 것으로 만들기(自己化)다.

과녁(目標)은 윤회하지 않는 해탈(vimutti)이다. 염불, 주력 정진은 어디에서 비롯했을까? 바로 〈깃발경(Dhajaggasutta)〉의 가르침에 나오는 '불수념(佛隨念)'이 곧 염불이다. 마하야나의 뿌리도, 테라와다의 뿌리도 역시 초기불교의 경전에 닿아있음을 알 수 있다. 깊이 생각하기라는 가르침을 깊이 생각해본다.

내면의 고통, 피하지 말고 마주하라

세간과 출세간



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

자신의 내면을 들여다보지 않고도 고통으로부터 자유로워질 수 있을까? 자기 마음을 보는 대신 경전을 보거나 불교 공부를 열심히 하면 고통에서 해방될 수 있을까? 성지순례를 가거나 종교의식에 참석하거나 부정적인 감정을 긍정적인 정서로 바꾸려고 노력하거나 긍정적인 생각을 하는 것은 어떨까?

이것은 정확히 회피이다. 자신의 내면에서 일어나는 것이 무엇인지를 보지 못하도록 하는 자아의 영리한 방어기제 중 하나이다. 자아초월심리학의 개척자로서 동양의 지혜와 서양 심리학의 통합을 위해 노력한 저명한 임상심리학자인 존 웰우드는 이것을 '영적 우회'라고 이름 붙였다. 회피는 자기 내면의 욕구나 상처 그리고 불편함과 접촉하지 못하도록 한다.

고통이라고 하면 보통 감정적으로 큰 것으로 여긴다. 하지만 즐거움이나 괴로움에 관한 생각이나 감정이 과거나 미래로 옮겨가면서 그것에 사로잡혀 있다면 그것은 고통의 상태이다. 현재의 경험에서 벗어나 그것에 사로잡혀 있다면 고통의 상태에 있는 것이다. 내면의 잡음도 고통이다.

어떤 사람은 자신을 멋지게 꾸미고 고요한 것처럼 보이도록 할 수 있다. 그러나 조금만 자극을 받아도 고통이 비집고 나온다. 어떤 사람은 문제와 고통의 차이를 구분하지 못한다. 문제가 고통을 만드는 것이 아니다.

고통을 인식할 때마다 자신의 내면을 보라! 그러면 '나'가 관여하고 있음을 알 수 있다. 즉, 고통은 '나'라는 집착이 있을 때 발생한다. 비교의 기준이 내 안에 있고, 자기중심적인 사고에 사로잡혀 있는 것이다. 이것을 알아차릴 수 있는가!

문제나 고통이 외부(남 탓)가 아니라 내부에 있다(내 문제)는 것을 인식할 때, 그것을 해결하는 지름길은 무엇일까? 고통을 알아차린다면, 내면의 고통(불편함, 불쾌함, 불안, 두려움, 화, 수치심, 죄책감 등)을 직면할 수 있는가! 마주하면서 그것을 경험하면 그것으로부터 자유로워질 수 있다. 내면의 고통과 분리하는 것이 아니라 그것과 연결할 때 벗어날 수 있다.

'See'는 (눈으로) 보다 외, 주의하다, 이해·인식하다, 알아내다, 경험하다, 만나다의 의미가 있다. 붓다는 와서 믿으라고 말하는 대신, '와서 보라'고 권했다. 불교에서 강조하는 것은 '보는 것' 즉, 알고 이해하는 것이지 신앙이나 믿음이 아니다. 우리가 의식적으로 고통을 알아차리고 관찰할수록 그것은 녹는다. 그래서 알아차림을 빛(明)이라고 한다.

마주하는 데 가장 큰 장애물은 방어이다. 아이는 고통을 감당할 수 있는 기제를 혼자서는 발달시키지 못한다. 어린 뇌는 생존을 위해 고통을 온전히 경험하는 대신, 안전하게 자신이 의식할 수 없는 영역으로 자기도 모르게 억압한다.

성장하면서 환영의 자아는 고통을 느끼지 않기 위해 다양한 방법으로 방어 전략을 생성한다. 그리고 점점 더 자신과 분리된다. 그러니 자신이 어떤 방어 전략을 사용하는지 의식하는 것부터 시작한다면 이미 길을 찾은 것이다. 일단 의식할 수 있게 되면, 방어하는 대신 내면의 고통과 연결하여 몸으로 느끼고 몸으로 경험하라.

붓다는 말한다. "약이 좋으면 병이 나으리라. 누가 그것을 준비했는지, 어디서 그것이 유래되었는지 반드시 알아야만 하는 것은 아니다."

社 說

태고종 종조 선양이 기대되는 이유

태고종 총무원은 11월 25일부터 28일까지 3박 4일 동안 중국 절강성 후저우시 일원에서 중국불교와의 교류 행사를 진행했다. 임제 선사 제18대 법손 석옥 청공 선사에서 고려의 태고 보우 국사로 이어지는 선법(禪法) 전승을 조명하는 것에 초점이 맞춰졌다.

태고 보우 국사는 1346년 봄 원나라 수도로 건너가 1347년 여름 후저우 하모산 천호암에서 석옥 청공에게 임제의 법맥을 전수받았다. 임제종의 법맥이 해동으로 전해지는 순간이었다.

법통설에 대한 논쟁은 조선 후기부터 현대까지 꾸준히 이어졌다. 조선 후기에는 태고보우법통설과 나흥혜근법통설이 대립했고, 현대에서는 보조지눌종조설이 제기되기도 했다. 이런 논쟁을 차치하더라도 석옥 청공-태고 보우 법맥은 임제의 법이 한반도로 전해졌음을 보여주는 역사적인 증거다.

태고종은 이번 방중을 통해 후저우시 불교계와 교류를 통한 태고 보우 국사 선양 사업의 국제화의 물꼬를 텄다. 특히 석옥 청공-태고 보우의 법맥 전수가 동아시아 불교 교류의 전형임을 조명하고, 두 선지식의 법연지인 천호암에 한중불교우호교류센터를 기공한 것은 큰 성과다.

태고 문도들의 과제도 명증하다. 이번 성과를 지속적 유지·발전시켜 나가는 것이다. 후학들이 종조 선양사업의 국제화를 통해 한국불교를 더욱 풍성하게 만들어 나가길 바란다. 이것이 태고종 종조 선양 사업이 기대되는 이유이다.

사회참여 실천은 불교의 미래다

일선 여론조사 기관에서 종교 관련 설문조사를 할 경우 호감도와 신뢰도 종교 1등을 불교는 놓쳐 본 적이 없다. 일반 대중이 불교에 대해 호감과 신뢰를 갖고 있다는 방증이다. 그럼에도 영향력이 높은가라고 묻는다면 돌아오는 답변은 '글쎄'일 것이다.

이는 지역사회 관련 설문 조사에서도 마찬가지였다. 조계종 미래본부가 11월 28일 개최한 '교구(지역불교) 활성화 방안 연구 결과 보고회'에서는 일반인 717명, 공공영역 종사자 301명을 대상으로 진행한 '지역사회 내 불교의 신뢰 평판' 조사 결과가 발표됐다.

이에 따르면 지역주민과 정서적 유대감이 가장 높은 종교는 불교였다. 친근한 종교에 대해 42.4%, 호감있는 종교로는 39.8%로 높은 수치를 보였다. 하지만 공공영역의 측면에서는 불교가 전체의 19.1%를 차지하며 지역주민에게 불교는 사회참여도가 다소 낮은 종교로 비춰졌다. 이는 지역불교가 주민에게 긍정적 인식은 주지만, 지역사회로의 회향은 적은 편임을 보여준다. 지속적으로 신경을 써야할 부분이 '사회 참여 및 실천'임이 나타난 것이다.

서울, 중부권 등 다섯 권역에서의 응답도 주목해야 한다. '불교가 신뢰받기 위한 최우선 활동'으로 이곳 지역주민들은 '사회적 약자와 인권 활동'과 '정신 건강 관련 활동' 확대를 요구했다. 이 설문결과는 지역뿐만 아니라 한국불교 전체의 과제가 무엇인지를 보여주고 있다. 어려운 곳을 보살피고, 정신문화를 선도해 나가는 것. 대중들이 한국불교에 던진 화두다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월 15일 창간
발행인 : 혜도 스님 대표 겸 편집인 : 한명우 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257
광고국 (02)2004-8204
FAX (02)737-0698
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 마하몰 www.mahamall.co.kr
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883
충 청 지 사 : 010-8341-0560
경 남 지 사 : 010-3860-7008
광주전남지사 : 010-2629-1508
대 구 지 사 : 010-6780-9190
영 주 지 국 : 010-9373-3778
전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간)
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

종 단 공 고

재)대한불교일붕선교종

종도 모집 안내

재단법인 대한불교 일붕선교종은 1988년 일붕 서경보 스님을 개조로 서울 일붕선원에서 창종된 한국불교 대표 종단입니다. 재단법인으로서 일붕선교종은 국태안민과 남북 평화통일 기원 만등불사, 국군장병 및 사회복지시설 위문 및 지원사업, 종도단합 및 국운 융창기원법회 등 각종 법회와 사회사업을 전개하고 있습니다. 사회 곳곳에서 부처님 가르침을 함께 전할 종도를 모집합니다. 02-991-8175

불기 2568년(2024) 12월 4일

일붕선교종 총무원장 혜일 스님

대한불교삼론종

종도 모집 안내

대한불교삼론종은 고구려 삼론종의 맥을 이어가고 있는 한국불교 대표 종단입니다. 제6세 종정 혜승 스님과 제10대 총무원장 해불 스님을 중심으로 2023년 삼론불교대학을 개교하고 전법 포교에 나설 승단 양성에 역주하고 있으며, 중국 삼론종 발원지 및 사찰들과 결연을 맺고 자비실천에도 앞장서고 있습니다. 전법 포교에 함께 나설 종도를 모집합니다.

불기 2568년(2024) 12월 4일

대한불교삼론종 총무원장 해불 스님

사)여래불교조계종

종도 모집 안내

사단법인 여래불교조계종은 시대가 요구하는 올바른 불교 모습을 정립하고자 공익법인 여래불교조계종을 창종하고 활발한 활동을 진행하고자 합니다. 불법홍포에 앞장설 전국 종도 스님을 모집하기에 이를 공고합니다. 010-6219-4757

불기 2568년(2024) 12월 4일

여래불교조계종 총무원장 덕평 스님