

# “염불소리, 한 옥타브 올려라”



정목 스님이 말하는 '원효의 염불선' <15>



## 관상염불

칭명염불(稱名念佛)은 공(空)에 대한 이해가 부족하여 이치를 따라 보리심을 일으키지 못하는 하배가 행합니다. 그러나 하배라 하더라도 진실한 믿음으로 염불하면 염불삼매를 얻고 그 가운데서 부처의 몸(佛身) 혹은 32상(相) 80수형호(隨形好: 80종호), 혹은 육도중생의 모습을 봅니다. 염불삼매 가운데서 보는 것은 비록 육도의 차별된 모습(分際相)이지만 모두 응신 혹은 화신입니다. 응신과 화신을 함께 말하여 응화신(應化身)이라 부릅니다. 응화신이 출현하는 현상은 모두 염불하는 마음에 부처님의 지혜가 감응하여 나타나는 것입니다.

상을 관찰하는 것이요, 정보를 관하는 화신(化身: 응신)과 보신(報身)을 관찰하는 것입니다. 공에 대한 이해가 투철하여 이치를 알고 발심한 상배와 중배, 즉 십해(十解) 초발심주 이상의 수행자는 분제상을 여인 보신(報身佛)의 경계를 관찰합니다. 관행을 심화하여 관불삼매를 성취하면 그 가운데서 무량한 상호, 무량한 덕상, 무량한 광명을 봅니다.

관상염불(觀相念佛)은 지관(止觀)에 의지하여 깨달음을 성취하

는 것입니다. 원효가 말하는 관상염불은 정보 가운데서 보신(報身佛)의 경계를 관찰하도록 합니다. 자연의 청정광명보다 부처의 몸을 중심으로 생명의 청정광명을 관찰하는데 초점을 맞추고 있습니다. 인간의 삶과 이해관계가 깊은 생명에 대한 바른 인식이 선행되어야 한다

## 지관에 의지해 깨달음 성취하는 법 공 깊어 이해하고 발심해야 가능해

는 법이며, 고요한 가운데 선을 행하는 정선문(定善門)입니다. 관상염불은 반드시 공에 대한 깊은 이해가 선행되어야 합니다. 공관(空觀)이 확립되고 순리발심(順理發心)하여 지관으로 보신(報身佛)의 경계를 관찰할 수 있기 때문입니다.

이러한 때문에 무엇보다도, 육도중생 등 생명을 마주할 때에 차별상을 버리고 평등한 마음으로 관찰하도록 합니다.

관상염불은보신(報身佛)의 경계를 깊이 관찰함으로써 관불삼매(觀佛三昧)를 성취하고 법신(法身)의 경계를 감득하여 '일체 경계는 일심인 지혜'를 증득하도록 인도합니다. 이러한 때문에 관상염불을 염불선이라고 말하는 것입니다.

원효가 관상염불에서 밝힌 중요하고도 명심해야 할 점은 선(禪)이란 지관이며, 이 문에 들어서는 조건은 반드시 공을 투철히 이해하고 발심해야 한다는 것입니다. 관상염불(염불선)은 순리발심(順理發心)한 수행자라야 가능합니다.

'관상'의 관이란 생각을 쉬고 마음을 모아 일정한 경계를 응시하여 관찰하는 것입니다. 상(相)이란 관찰 대상입니다. 관상염불에서 관찰 대상은 '아미타'입니다. 아미타는 정도의 경계(相)인 의보(依報)와 정보(正報)를 포함하고 있습니다.

원효는 순리발심에 대하여 "이치를 따라 발심한다는 것은 일체의 법이 모두 환(幻)과 같고 꿈과 같아서 유(有)도 아니고 무(無)도 아니므로 말을 떠나고 생각으로 헤아릴 수 없는 경계임을 믿고 알아, 이 신혜(信解)에 의지하여 광대한 마음을 일으키는 것이다."라고 하였습니다.

의보는 자연의 청정광명이며, 정보는 생명의 청정광명입니다. 의보를 관하는 자연의 별상과 총

원효의 관상염불은 간단명료하며 깨달음을 성취하고 보살도를 실천하는 독창적인 염불선이요, 순수한 한국불교입니다.

■ 양산 정토원 원장

## 자명 스님이 말하는 高聲 염불 수행법



자명 스님

“다시 여쭙겠습니다. 왜 염불소리를 높여야 하나요?”

“왜 고성(高聲)염불입니까?”  
“나지막한 소리로 염불하면, 어디 염불이 제대로 됩니까. 높은 소리로 해야지요.”  
“높은 소리는 무엇입니까?”  
“말 그대로 높은 소리입니다. 자신이 낼 수 있는 가장 높은 톤의 소리입니다.”  
“소리를 크게 지르면 됩니까?”  
“고성은 대성(大聲)도 괴성(怪聲)도 아닙니다.”

1979년, 서울대 무기재료공학과를 졸업한 그만두고 불광사 광덕 스님을 은사로 출가한 서울 마하보리사 주지 자명 스님. 그간 지리산 벅속사 등의 선방에서 참선정진하다 서울대·이화여대·포항공대 불교학살회를 지도하며 인터넷 포교활동(www.mahaborisa.com)을 해온 스님은 10년 넘게 '고성염불수행법'을 출·재가들에게 보급하고 있다. 그 이유는 무엇일까?

스님은 고성염불이 바쁜 현대인들이 가장 손쉽고 효과적으로 할 수 있는 수행법이라고 믿고 있다. 고성염불이 자신의 잠재의식에 숨겨져 있던 마음속 응어리진 것들을 깎아내리는 것은 물론, 번뇌 망상에 막힌 본래불성(本來佛性)이 높은 소리를 통해 풀리게 도와준다는 것이다.

“눈개 외는 염불소리”에서 ‘부처의 소리’를 보게 됐다는 자명 스님. 11월 30일, “고성염불을 통해 자성미타(自性彌陀)·자성이 곧 아미타(阿彌陀)를 확인했다”는 스님을 서울 마하보리사에서 만났다. (02)889-2133

▲고성염불수행법이란 한마디로 무엇입니까?  
-고성염불은 소리를 내고 들으면서 염불하는 수행법입니다. 자신 스스로 문제점을 찾아주는 행법이지요. 자기가 지은 스트레스, 욕구, 희망사항 등으로 자기 생각을 가로막는 이런 장애들을 풀어주는 것이 고성염불입니다.

▲고성염불의 특징은?  
-높은 소리로 염불하는 것입니다. 염불소리를 한 옥타브 올리는 것입니다. 때문에 너무도 단순하고 쉬운 거라서 특별히 특징이랄 것도 없습니다. 다만 ‘높은 소리’로 염불하는 것이 특징이라면 특징입니다. 소리를 높이면 정신이 맑아지고 속이 확 트이는 느낌을 가질 수 있습니다. 왜냐하면 ‘염불은 소리의 수행’이기 때문입니다.

▲고성염불과 다른 염불수행법과의 차이?  
-염불수행법의 종류는 다양합니다. <정토삼부경>이나 아미타불을 쓰고 그리는 ‘사경(寫經)염불’, 부처님의 공덕이나 모습을 마음에 그려보는 ‘관상(觀想)염불’, 부처님이 깨달은 진리를 생각하는 ‘법신(法身)염불’, 가장 대중적인 방법인 ‘칭명염불’ 등이 있습니다. 이런 염불수행법은 마음이, 생각이 어떠한지를 따지지 않습니다. 자신의 마음을 표현하는데 핵심이 있습니다. 반면 고성염불은 오직 소리의 수행법입니다. 소리 자체가 수행이라 생각하는 것입니다. 자신의 목은 감정을 빼앗아가게 한 뒤, ‘진리란 무엇인가’를 고민할 수 있는 단계로



서울 마하보리사 신도들이 11월 30일 2004년 동안거 입재를 마치고 '50일 고성염불기도'를 하고 있다.

## 소리 자체가 수행...목은 감정 빠져나간후 진리 탐구 목탁치며 고성으로 관세음보살 부르면 막힌것 뚫려

나아가게 합니다.

▲고성염불을 하면 어떤 변화가 일어나니까?  
-새벽예불에 올리는 종성문에는 고성염불의 10가지 공덕을 이렇게 설명하고 있습니다. △수면이 없어지고(能排睡眠) △천마가 두려워하며(天魔驚怖) △염불소리가 주위에 퍼지고(聲遍十方) △삼악도의 고통이 쉬며(三途息苦) △잡다한 소리가 들어오지 못하며(外聲不入) △염불하는 마음이 흠어지지 않고(念心不散) △용맹스러운 정진심이 나며(勇猛精進) △세력이 환희하고(諸佛歡喜) △삼매력이 깊어지고(三昧現前) △정도에 왕생(往生淨土)하는 등 바로 고성염불의 효과라고 할 수 있습니다.

▲고성염불의 구체적 행법은?  
-관세음보살 다섯 글자를 아주 높은 톤의 음으로 염불하면 됩니다. 자신이 직접 일정한 리듬을 맞춰 목탁을 쳐가며 시간을 정해놓고 고성으로 반복합니다. 평상시의 소리보다 높여

거부감 안 들고 좋아집니다. 스스로 고성염불을 발견하게 되는 것이지요.

▲주의할 점은?  
-수행에서 가장 경계할 큰 병이 고요함을 즐기는 것입니다. 고요함을 즐기면 안 됩니다. 염불 소리를 작게 하고 벽만 보고 참선만 한다면, 백발백중 고요한데 머물러 자기 자신을 보기는커녕 그 고요함에 매몰되기 십상입니다. 특히 고성염불은 혼자서 하면 병이 날 소지가 있습니다. 고성인 안 되고 대성(大聲)이 됩니다. 목소리를 제대로 알려줘야 하니깐요. 마지막으로 부처님을 지극 정성 불러야 합니다.

김철우 기자

## 큰스님 초청 '법화경' 법문

대구 범양사(주지 실상)가 12월 31일까지 범양사 대웅전에서 '33일 고승 초청 법화경 설법회'를 봉행한다. 매일 오전 11시 30분에 봉행되는 이번 법회는 前 조계종 포교원장 무진장·종양승가대 교수 보각·연꽃마을 대표 이사 각현·동화사 강주 혜월·백암사 청량원 주석 압도 스님 등이 <법화경>에 대한 법문을 한다. (053) 766-3747

## '능엄경 오위수행품' 강좌

서울 금강선원(원장 혜계)은 12월 7일부터 4개월 과정으로 매주 화요일 오후 8-9시 30분에 '능엄경 오위수행품' 강좌를 개최한다. 원장 혜계 스님이 직접 강의하는 이번 강좌에서는 능엄주력의 방법 등 능엄경의 전반적인 수행법이 다뤄진다. (02)445-8484

어르신은 모시는 사회

# 거북마을

거북마을은 한국불교태고종 약수암에서 운영하는 사회복지 노인요양시설로서 가족적인 분위기로 어르신을 모십니다.

**입소대상**

- 국민기초생활 수급자
- 노인성 질환을 앓고 계신 어르신
- 가족과 함께 할 수 없는 어르신

• 주 소 : 경기도 파주시 파주읍 연풍 3리 347-1

• 홈페이지 : [www.youngtop.or.kr](http://www.youngtop.or.kr)

• 전 화 : (031)952-4801, 953-4801  
fax 031)953-4802

## "승기건강비법 [마·가·목] 신비의효능"

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인이 마가목 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋구기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수 받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉, 보류분 30봉) 보시해 드릴 수 있습니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영

■ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

**이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록**

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 들췌, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리나 허리나 아픈고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다.

셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보호하고 보혈, 신기하약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효하다.

넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 공병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다.

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소한다.

\* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

“실험사례” 페 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

**상담 문의** 원증태고 보우국사 열반사지 소설산 왕방 수구암  
전화번호 : (031) 585-1502 지수 덕진 입장

# 간(肝)이

간 지방간 경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

## 참다슬기 농축액

토종 응답과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

☐ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬담다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 원경 97마리를 달은 뒤 원경에 불을 붙여 그 열로 다슬기 기름이 나오면 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 원경 97마리를 더 달여 거기까지 6박 8-9일 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액은 개발하여 KBS TV “6시 내고향”에 방영된 이래로 “생방송 좋은아침” MBC TV “고향은 지금” 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : (055) 963-9583 · 상담문의 : (055) 355-5626  
신마을 토종 (민속농원)