

진언염송에서 호흡에 관한 연구 - 『대일경소』를 중심으로 -

김영덕

위덕대학교 불교문화학과 교수

ydkim@uu.ac.kr

I. 들어가는 말

III. 진언염송의 수행과 차제

II. 진언의 언어적 기능과 호흡적 기능

IV. 마치는 글

요약문

밀교(密敎)에서는 독특하게 삼밀행(三密行)을 설한다. 삼밀이란 신밀(身密)·구밀(口密)·의밀(意密)의 셋을 가리키며, 이 가운데 구밀이 선도가 되면서 삼밀행이 전개된다. 우리들의 입은 발성을 통한 언어적 기능과 함께 호흡의 기능을 갖고 있는데, 진언은 이 두 가지 기능을 동시에 갖추면서 수행의 체계를 잡아가는 것으로 볼 수 있다. 언어이면서 호흡인 진언에서 이 두 가지는 어떻게 조화를 이루고 있는가 하는 것이 본 논문에서 살피고자 하는 주제이다.

진언은 진언이 지니는 언어적 기능을 떠났을 때에 진언이 목표로 하는 궁극에 도달한다. 호흡마저 잊어버리고 파동에 일치할 때에 일체 분별을 초월해서 자재의 경지에 머무는 것이다. 이러한 진언염송의 성취에는 진언염송이라는 파동의 형태로 몸과 마음의 청화를 기도한 것이 그 배경을 이룬다. 여기에서 몸의 청정을 구현하고 뒤이어 마음의 청정이 이루어지는 구조를 볼 수 있다. 그 과정으로 나아가는 데에는 호흡과 관련된 진언의 염송방법이 필요하며, 『대일경소』는 자세하게 그 염송수행의 여러 가지 방편들을 제시하고 있다. 내외의 염송, 또는 4색염송, 사중염송 등을 통해서 진언을 소리내는 염송에서 진언에 의해서 촉발되어 진언을 넘어 진언을 잇는 데에까지 이르는 차제적 수행

을 살필 수 있었다. 불교수행에서 중심을 이루는 호흡은 밀교에서 진언과 결부되어 다양한 염송법으로 전개되었는데, 진언을 반복해서 염송함을 통해서 여래의 호흡으로 자연스럽게 정립되는 데에 염송의 목적이 있다고 할 수 있다. 이때 능전(能證)의 종자를 관한 다음에 소전(所證)의 이치를 사유함에 의해서 능소(能所)가 둘이 아닌 경지, 즉 수행자와 본존으로서의 진언이 주객합일에 이르는 것을 진언염송의 궁극으로 간주할 수 있을 것이다.

주제어

진언, 호흡, 염송, 언어, 삼밀, 종자, 파동

I. 들어가는 말

불교는 오랜 역사를 지내면서 수많은 유파(流派)나 종파(宗派) 등이 성립되었고, 이들 유파 등에서 다양한 수행법을 설하고 있다. 그 유파 가운데 하나인 밀교(密敎)에서는 독특하게 삼밀행(三密行)을 설한다. 삼밀이란 신밀(身密)·밀(口密)·의밀(意密)의 셋을 가리키며, 이 가운데 구밀이 선도가 되면서 삼밀행이 전개된다. 우리들의 입은 발성을 통한 언어적 기능과 함께 호흡의 기능을 갖고 있는데, 진언은 이 두 가지 기능을 동시에 갖추면서 수행의 체계를 잡아 가는 것으로 볼 수 있다. 언어이면서 호흡인 진언에서 이 두 가지는 어떻게 조화를 이루면서 궁극의 성취로 이끌어가는가 하는 것이 본 논문에서 살펴보고자 하는 주제이다. 여기에서 진언과 호흡의 상관관계가 드러날 수 있다고 본다. 이 주제를 위해서 『대일경』의 주석서인 『대일경소』를 중심으로 하고, 기타 여러 밀교경계에서 다양하게 전개되는 진언, 그리고 종자(種子)의 모습을 살펴보고자 한다.

II. 진언의 언어적 기능과 호흡적 기능

1. 진언의 언어적 기능

1) 진언의 발음

먼저 진언에 대해서 간단히 알아보자. 진언(眞言; mantra)이란 밀언(密言)·밀주(密呪)·진실어(眞實語)라고도 한다. 옛날 인도의 바라문교에서 신들에 대한 사람들의 기원으로 귀의와 기원, 찬양 등의 성스러운 구절을 진언이라 하였다. 진언은 협의로는 짧은 주문이지만, 넓은 의미에서는 다라니까지 포함한다. 다라니(陀羅尼; dhāraṇī)에는 의미가 더욱 다양한데 분산되어 있는 수행자의 감각을 제어하여 정신을 하나로 통일한 상태를 말하고, 또는 그렇게 하기 위해 사용하는 것으로서 총지(總持)라고도 한다. 그리고 주(呪)는 mantra · dhāraṇī · vidyā(明)에 공통되는 말로서 각각 밀주(密呪), 총지주(惣持呪), 명주(明呪)라고 번역한 경우도 있다. 보통 이 세 가지에서 대표적인 용어를 진언으로 간주한다.

중국과 우리나라 등에서 진언이라 할 때에는 산스크리트어를 번역하지 않고 그대로 사용하는데, 그 이유를 산스크리트어를 번역하지 않는 『번역명의 집(翻譯名義集)』의 다섯 가지 이유 가운데에서 찾아볼 수 있다.

- ㉠ 다라니와 같이 비밀인 까닭에 번역하지 않는다.
- ㉡ 박가법과 같이 많은 뜻을 함축하였으므로 번역치 않는다.
- ㉢ 염부제와 같이 이곳에 번역할 만한 말이 없으므로 번역치 않는다.
- ㉣ 아녹다라삼막삼보리와 같이 옛부터 번역치 않는 것에 따르므로 번역치 않는다.
- ㉤ 반야와 같이 선(善)을 생하게 하는 까닭에 번역치 않는다.¹⁾

그런데 번역하지 않고 원음 그대로 살리려고 하니 아무래도 당시의 중국어

1) T.54, 1055a. 唐奘法師論五種不翻。一秘密故。如陀羅尼。二含多義故。如薄伽梵具六義。三此無故。如閻淨樹。中夏實無此木。四順古故。如阿耨菩提。非不可翻。而摩騰以來常存梵音。五生善故。如般若尊重智慧輕淺。

로 무리가 있었다. 그래서 중국의 독자적인 산스크리트 발음의 표기법이 생겨났다.

『불정존승다라니진언(佛頂尊勝陀羅尼眞言)』의 학념법음법(學念梵音法)에서 ‘무릇 다라니를 송할 때에는 애써 산스크리트음을 남기되 단지 그 소리만 취하고 그 뜻은 취하지 않는다.’²⁾고 하는 것처럼 산스크리트의 표기법에서는 소리에 중점이 두어진다. 그런데 산스크리트로 된 다라니를 한자(漢字)로 표기할 때의 어려움이 있기 때문에 ‘만일 옆에 주를 달지 않으면 소리를 낼 수가 없다. 다만 그 문장에 의거해서 고루 바르게 하기 위해서이다. 입 구자[口]가 변에 붙은 것은 모두 혀를 굴려서 말하라. 옆에 平·上·去·入 등의 글자를 붙인 것은 사성(四聲)에 의거하여 이를 묶어라. 二습이라고 써넣은 것은 두 글자를 서로 합하여 한꺼번에 급히 발음하는 것을 二습이라 한다.’³⁾ 이렇게 하는 이유는 ‘이 지방[중국]에 글자가 없어서 음을 빌렸기 때문이다. …또한 독송할 때에 소리가 합하거나 길거나 짧은 것, 글자에 경(輕)·중(重)이 있는 것과 사성으로 주(注)한 것을 살펴서 읽으라’⁴⁾고 하고 있다.

중국에서는 이렇게 산스크리트어를 한자로 표기하기 어려운 점에 대해 발음기호를 고안하고 이를 적용하여 가급적 인도의 원음에 가깝게 하도록 노력하였다.⁵⁾ 그러나 우리나라에서는 중국식 표기법을 들여온 뒤, 오랜 시일이 지나며 다시 한글 표기로 옮겨지면서 사람들이 발음하기 편하도록 변화하여 원음과는 다소 떨어진 감이 있다.

결과적으로 인도의 진언과, 중국 그리고 한국의 진언은 발음상에서 동일하지 않으며 어느 정도의 차이를 지니고 있다. 그럼에도 불구하고 긴 세월 동안 각 나라의 방식대로 발음되면서 끊임없이 지송된 것은 진언에서 발음보다 더

2) T.19. 389b. 夫誦陀羅尼. 務存梵音. 但取其聲. 不取其義.

3) T.19. 389b. 是陀羅尼之大病也. 若無側注. 不假紐聲. 但依其文. 自當周正. 所有口邊字者. 皆須彈舌而言之. 側注平上去入者. 依四聲而紐之. 所注二合者. 兩字相和. 一時急呼. 是爲二合也.

4) 『佛母大金曜孔雀明王經序』 T.19. 415b. 此經須知大例. 若是尋常字體傍加口者. 卽須彈舌道之. 但爲此方無字故借音耳. …又讀誦時. 聲合長短. 字有輕重. 看注四聲而讀.

5) T.19. 389b. 聲相呼准如五天竺國梵音.

중요한 기능이 따로 있기 때문이다. 여기에서 진언의 목적과 부합하는 언어 및 호흡적 기능을 살펴볼 필요가 있다.

2) 진언의 언어적 의미

산스크리트어로 된 진언은 대체적으로 하나의 일관된 문장으로 구성되며, 여기에서 언어적 기능을 예상할 수 있다. 그러나 그보다도 『대일경소』 제16 「아사리진실지품」에서 모든 언어의 근본으로서 아자(阿字)를 강조하는 데에서 언어적 기능이 충분히 파악된다.

이른바 일체심이라 하는 것은 바로 아자이다. 모든 언음은 다 이 아자를 따르며, 아자를 머리로 삼는다. 만일 이 아의 소리가 없다면 모든 언어를 떠나는 것이 되어 설할 수 있는 것이 없다. 단지 입을 열어 소리를 내면 바로 이것이 아자의 소리라는 것을 알아야 한다. 앞의 문장에서 나(俄, ña)·냐(若, ña)·나(拏, ña)·나(那, na)·마(麼, ma)[모두 上聲이다.]는 아의 소리를 떠나서 말할지라도 아의 소리가 안팎으로 있다. 만일 밖의 소리가 없더라도 아자의 안의 소리를 떠나지 않는다. 안의 소리[內聲]란 바로 목 가운데의 아의 소리이니, 이 아는 바로 모든 법이 본래 생겨남이 없다는 뜻을 반드시 알아야 한다. 만일 이와 같이 본체가 생겨남이 없다는 것을 잘 알게되어 인과를 떠나면 곧 불생(不生)의 경지에 언제나 머물 수 있게 된다. 이 심진언은 바로 한량없이 많은 뜻을 지닌 삼매[義處]이니, 두루 모든 세간과 출세간의 법을 생하고, 온갖 희론을 여의며, 모든 희론을 영구히 종식시키고 교묘한 지혜를 생한다. 이 지혜는 바로 사마타(samatha, 止)·비파사나(vipāśyana, 觀)의 지혜이다. 이 지혜에서 한량없이 많은혜 방편이 생기며, 분별과 희론을 여의었기에 모든 곳에 고루 미친다.⁶⁾

6) T.39, 754ab. 所謂一切心者即阿字也。以一切言音皆從此字為首。若無此阿聲。即離一切之語無有可說。當知但開口聲。即是阿字之聲也。上文俄若拏那麼(並上聲)雖云離阿聲。然阿有內外。若外聲雖無。然不得離阿字內聲。內聲者即謂喉中阿聲也。當知此阿。即是一切法本不生義。若能如是照了本體不生離因果者。即得常住不生也。此心真言即是無量義處。遍生一切世出世間之法。離一切戲。於諸戲論永息而巧妙智生。此智即是奢摩他毘鉢舍那之智。從此智有無量慧方便生。以離分別戲論故。遍一切處也。

입에서 내는 발성으로서 아(阿)를 떠나는 것은 없다. 아자는 한량없이 많은 뜻을 지니고 있다. 또한 ‘이 아자는 바로 종자(種子)와 같다. 세간의 씨앗처럼 많은 열매를 생산하고 하나하나가 다시 백천만 개를 생산하며, 이와 같이 해서 전개되는 것이 무량하여 말할 수조차 없다.’⁷⁾ 우리가 내는 모든 발성에 아를 떠나는 것이 없다는 것은 모든 발성이 언어적 기능을 가진다는 것으로 이해할 수 있을 것이다. 또한 상징적인 의미까지 지니고 있다.

모든 법은 바로 아자를 가지고 제일명(第一命)으로 삼는다. 마치 사람이 호흡할 때에는 이것을 목숨으로 삼으나 호흡이 끊어지면 바로 목숨이 어질 수 없는 것처럼 이 아자도 역시 그러하다. 모든 법과 유정은 이것을 목숨으로 삼는다.⁸⁾

아자에는 언어적 기능과 호흡적 기능 외에 제일명이라고 하듯이 ‘아자는 천지만물의 시원이며 자기 마음 본원(本源)의 언어⁹⁾’라는 상징적인 의미까지 내포되어 있음을 알 수 있다.

그리하여 「아사리진실지품」에

이 아자는 모든 세간의 언어를 설하고, 다시 이 언어에 인하여 모든 출세간의 이치를 이해할 수 있다. 왜냐 하면 반드시 이 아자에 인하여 모든 세간의 언어가 생기기 때문이다. 그러므로 이 언어는 아자를 떠나지 않으며 아자를 떠나지 않기에 법체의 본래 생겨남 없음을 여의지 않는다는 것을 곧 알아야 한다. 이러한 까닭에 아자문에 인하여서 이 세간 모든 법이 있고 세간의 모든 법에 인하여 아자문을 깨달을 수 있다.¹⁰⁾

7) T.39, 754b. 然此阿字即同種子. 如世間. 佛兩足尊說阿字名種子. 種子能生多果. 一一復生百千萬數. 乃至展轉無量不可說也.

8) T.39, 756b. 此諸法即以阿字而為第一命也. 猶如人有出入息以此為命. 息絕即命不續. 此阿字亦爾. 一切法有情以此為命也.

9) 山崎泰廣, 『密教冥想法』, 京都; 永田文昌堂, 1974. p.158.

10) T.39, 754c. 然此阿字. 能說一切世間語言. 復因此語言. 得解一切出世之理也. 所以者何. 要因此阿字. 生一切世間之語言. 然此語言不離阿字. 以不離阿字故. 即知是不離於法體不生. 是故因阿字門. 是有世間一切法. 因

고 하는 것처럼 아자에 의지하여 진언의 모든 단어들은 하나하나가 개념을 지니고 있는 것으로 모든 진언들에 의미있는 언어적 기능을 부여할 수 있다. 진언을 나눌 때에 흔히 의미 있는 단어의 연결, 의미 있는 단어와 의미 없는 단어의 연결, 의미 없는 단어의 연결이라 하여 세 가지로 나누기도 하지만, 모든 진언이 아의 소리를 떠날 수 없다면 모든 진언은 의미있는 언어적 기능을 갖는 것이다. 제23 「백자진언법품」에서 그 언어적 기능이 무엇인지 확인할 수 있다.

아자에 따라 소리가 생겨날지라도 아자는 이미 본래 공하다. 아자에 의거하는 것은 허공과 동등하니 본래 모든 모습을 여의었다는 것을 반드시 알아야 한다. 모습을 여의었으나 오고 가는 모습이 있다. 왜냐 하면 소리는 온갖 연에 따라 있는 것이다. 말하자면 목구멍·혀·잇몸 등의 온갖 연이 서로 접촉하여 소리가 생겨나게 되지만, 단지 온갖 연에 접촉하였을 뿐이지 자성은 없다. 그리고 이러한 온갖 연조차 연에 따라 생기는 것이며, 이러한 인연으로 진언이 생기는 것이다. 그러므로 이것은 본래 생겨남이 없다는 것을 반드시 알아야 한다. 그런데 이 진언이 바로 과(果)를 성취하니, 이와 같이 것이 바로 세상을 구하시는 분께서 말씀하신 것이다. 또한 이 소리는 바로 공과 같으며 공에 따라 존재하며, 소리는 중자를 나타내고 공과 소리는 서로 의지한다는 것을 알아야 한다.¹¹⁾

보통 사람들이 뚜렷한 목적 없이 일어나는 대로 하는 생각과, 어떤 목적을 갖고 하는 생각에는 차별이 있다. 전자를 그저 생각이라고 한다면 후자는 사색(思索)이라 할 수 있다. 생각해서 찾는다는 것이다. 찾는 데에는 일관성 있는 방향이 설정되어야 한다. 우리 모두는 생각을 하지만 모든 생각이 사색이 아닌 이유는 방향이 없기 때문이다.

진언에 의미가 없다면 진언은 뜬 구름처럼 떠오르는 하나의 생각에 지나지

世間一切法，得悟阿字門也。

11) T.39, 775c. 從阿字而有聲生，阿字既本空也。所以者何。此聲者眾緣而有。謂依喉舌腭等眾緣相觸。而有聲生。但屬眾緣無有自性。而此能生眾緣亦得從緣。當知即是本不生也。而因緣有真言生。真言即有果成就。如是即救世者所說也。若識此聲即空等。從空而有。聲表於字。空聲相依。

않을 것이다. 그러나 모든 진언의 소리가 바로 공과 같으며, 소리는 종자를 나태낸다고 하는 데에서 언어적 목적성이 있음을 알게 된 이상, 우리는 그 목적에 주목하지 않을 수 없다. 목적성, 즉 방향성을 갖는 집중이 지속되는 진언은 삼매로 연결된다. 그래서 모든 진언은 수행의 의미를 갖는다는 것을 알 수 있다. 그 의미는 진언이 갖는 언어적 기능만이 아니라 호흡이라는 기능도 함께 살펴보아야 알 수 있을 것이다.

2. 진언의 호흡적 기능

1) 진언연송에서 호흡

불교의 모든 수행에서 그 중심을 살펴보면 호흡이 있다. 밀교의 진언에도 그 자체에 언어적 기능만이 아니라 호흡적 기능이 내재되어 있다. 보통 사람들이 언어를 사용할 때에는 발성(發聲)이 날숨이 되고 들숨은 발성과 발성 사이에 이루어진다. 바꾸어 말하면 진언은 발성을 통해 호흡을 조절하는 방법이라 할 수 있다. 그렇다면 진언이 호흡과 연계해서 어떠한 작용을 일으키는지 알아볼 필요가 있다.

진언은 대개의 경우 짧은 문구를 무수하게 반복함에 의해 안정된 호흡의 상태로 진입하고자 하는 수단으로 활용한다. 보통 ‘옴’에서 시작하여 ‘흠’이라는 마지막 내쉬는 숨에 이르기까지 등장하는 진언은 발성과 함께 숨을 내쉬는 것이며, 일정하게 반복되는 호흡의 패턴을 지니면서 호흡을 조절한다.

『무외삼장선요』에서는 다음과 같이 인체에 두루 펼쳐지는 조기법(調氣法)을 설하고 있다.

다음에 숨고르기를 배워야 한다. 숨고르기란 먼저 이렇게 상상하라. ‘들고 나는 숨[氣]이 내 몸뚱이 가운데 날날의 뼈마디와 근육으로부터 역시다 흐르고, 그런 다음에 입으로부터 서서히 나온다.’ 또 이렇게 생각하라. ‘이 숨은 희기가 눈과 같고, 윤택하기가 우유와 같다.’

이에 반드시 그 이르는 바의 멀고 가까움을 알아야 한다. 돌이켜 다시 서

서히 코로부터 들어와 돌아서 몸 속을 두루 돌아다니다가 나아가 근맥에 모두 가득하게 하라.¹²⁾

독송하거나 수지하는 경전은 여래의 가르침으로서 수행자에게 객체로서 다가오지만, 이것을 종자의 형태로 전성하여 호흡과 함께 수행자의 입 가운데 에로부터 들어와 온 몸에 퍼지게 하는 것이다. ‘밀교유상(密教有相)의 행법은 관념의 유희가 아니라, 신체적으로도 정확한 위치와 그 기능을 구사하여 성불로 곧바로 나아가는 길이다.’¹³⁾ 이와 같은 조기법은 일종의 침투법(浸透法)으로서 ‘전신의 하나하나의 털구멍으로부터 숨을 내실 때에는 자기가 우주로 확대되어가며, 숨을 들이실 때에는 우주가 자기 가운데에 들어오고, 털구멍으로부터 신비한 기운이 들어온다.’¹⁴⁾고 관상한다.

제5 「세간성취품」에서는 보다 상세하게 진언을 수행하는 사람이 들이마시고 내쉬는 숨을 설한다.

또한 이른바 “들이마시고 내쉬는 숨”이란 세간사람의 호흡이 몸속에 들어오고 다시 [몸에서 그 호흡을] 내며, 내고 나서는 다시 들이마시어서 단절되거나 간극이 없는 것처럼 이 사람이 자륜의 원명을 관하는 것도 역시 이와 같다. 본존의 마음으로부터 생각생각에 그 마음으로 유입되는 것은 마치 들이마시는 숨과 같다. 또 자기의 신심 가운데에서 생각생각에 유출하여 본존의 심장으로 들어가 생각생각 마음이 끊어짐이 없는 것이 마치 내쉬는 숨과 같다. 이와 같이 생각생각에 두루 돌아서 끝이 없다. 이것이 바로 진언을 수행하는 사람의 들이마시고 내쉬는 숨이다. 이와 같이 들고 나는 숨은 몸과 마음에 흘러들어서 모든 더러움을 정화하며 점차 모든 근을 청정하게 한다.¹⁵⁾

12) T.18. 945상. 次應學調氣。調氣者。先想出入息。從自身中一一支節筋脈。亦皆流注。然後從口徐徐而出。又想此氣。色白如雪潤澤如乳。仍須知其所至遠近。還復徐徐從鼻而入。還令遍身中。乃至筋脈悉令周遍。

13) 山崎泰廣, 『密教冥想法』, 京都:永田文昌堂, 1974. p.132.

14) 앞의 책, p.229.

15) T.39. 688a 이하. 又所謂出入息者。如世人息。入身復出出已復入。無有斷絕間隙。此入觀見字輪圓明亦復如是。從本尊心念念流入其身。猶如入息。復從自許身心之中念念流出。入於本尊之心。念念心無間猶如出息。如

들이마시고 내쉬는 숨이 진언을 수행하는 사람에 의해 모든 더러움을 정화하며 모든 근을 청정하게 하는 심상(心想)의 수행법으로 전개되고 있다. 원래 ‘호흡이란 역학적으로 매우 다른 두 개의 신체구역인 흉강(thoracic cavity)과 복강(abdominal cavity) 사이에서 작용하는 특수한 움직임이다. 이 두 구역은 횡경막(diaphragm)에 의해서 분리되는 동시에 결합되어 있다. 즉, 횡경막은 늑막과 심막으로 흉곽과 붙어 있고, 또 복막에 의해 복부와 접해 있다. 이 횡경막은 다른 모든 근육들처럼 변형될 수 있고, 또한 수축성과 탄성을 가지고 있는 격막이다.¹⁶⁾ 이와 같은 호흡에 의해 혈액이 온 몸에 산소를 나른다고 하는 것이 호흡에 대한 생리학적 해석이다. 그러나 밀교에서는 호흡이 몸뿐만 아니라 마음까지 흘러들어서 몸과 마음을 정화하며 모든 근을 청정하게 하는 것으로 이해된다.

이와 같은 호흡법은 삼매로 연결된다. 호흡이 삼매와 직결됨을 『대일경소』 제2 「입만다라구연진언품」에서 다음과 같이 볼 수 있다.

하나의 연을 잘 관찰하여 상응하고 명료하게 해서 마음과 기식(氣息)을 잘 조절하라. 한 번의 기호흡[氣]으로 아자문을 송하고 상속하여 끊어짐이 없게 하며, 힘이 다하면 쉬고, 다시 나중에 이를 송하라. 혹은 한 번 쉬고, 혹은 세 번 쉬며, 내지 알아채는 바가 있게 하라. 이와 같은 하나의 연의 방편으로 삼매에 들어가면 비밀장엄한 불보살의 큰 모임을 보기에 이른다.¹⁷⁾

아자를 송하는 데에 한 번의 기호흡으로 하여 상속하여 끊어짐이 없게 하라고 하고 있다. 아자를 연하여 호흡이 아자를 반복할 때마다 동일하게 반복되어 행해지는 것이다. 무수히 반복되는 호흡을 관찰함에 의해서 삼매에 들어갈 수 있다고 한다.

是念念周環無窮。即是真言行人之出入息也。如是出入息流注身心。淨諸垢穢漸得諸根清淨。

16) Blainde Calais-Germain, 김민호역, 『호흡작용의 해부학』, 서울:영문출판사, 1987. p.126.

17) T.39. 620a. 一緣諦觀相應明了。善調心及氣息。一氣誦阿字門相續不間。力極息還又復誦之。或一息或三息。乃至令有所覺觸也。以如是一緣方便故。即入三昧。逮見祕密莊嚴佛菩薩大會。

2) 진언과 파동

세간의 염송은 소리를 갖는데 밀교에서는 모든 소리[聲]를 종자의 소리[聲]로 정리하고 이를 통해 호흡의 조절에까지 이르고 있다.

혹은 자륜(字輪)을 관하는데 자신이 가진 진언을 윤의 모습으로 만들어서 몸에 들어오게 하는 것으로 앞의 「지송품」에서 설명한 것과 같다. 혹은 종자의 자를 관하는 것도 모두 이렇다. 혹은 종자를 관하지 않는 것은 단지 소리[聲]를 염한다. 말하자면 앞에서 이 소리를 관하는 데에 방울이나 목탁 소리 등과 같게 해서 차례대로 끊어지지 않게 하며 이 소리로 들고 나는 호흡을 조절한다.¹⁸⁾

조절된 호흡은 연계성을 지니면서 일정한 모습을 갖춘다. 윗글에서 ‘진언을 윤의 모습으로 만들라’는 것은 원명(圓明)한 가운데 윤의 모습을 지어서 차례대로 연속해서 상속하여 입 속이나 정수리에서 나의 몸에 들어오게 한다는 것이다. 여기에서 진언의 언어적 기능과 더불어서 발성과 파동이라는 측면을 이해할 필요가 있을 것이다.

다시 『대일경소』 제30 「세출세지송품」에는 소리와 호흡이 하나가 되어 삼매에 들어가는 방법으로 귀로 소리가 들어갈 때 함께 들어가고 나오는 염송을 설하고 있다.

지금 귀로 들어가서 호흡이 나올 때에 종자가 나오고 들어갈 때에 종자가 들어가는 식으로 호흡에 따라 들어오고 나가게 한다. … 지금 이 글자로서 하나의 연에 호흡을 주어 나오고 들어가게 하면 자연히 생각생각이 상속하여 마음이 산란하지 않게 되며, 활연하게 삼매에 들어가기 쉽다. 이것을 세간의 염송 가운데 최상으로 삼는다.¹⁹⁾

18) T.39. 783a. 或觀字輪。謂以所持真言為輪形入身。如上持誦品說。或觀種子字皆是也。或不觀字但念於聲。謂上觀此聲。如鈴鐸聲等次第不絕。及以此聲調出入息。

19) T.39. 785a. 今耳聞息出時字出。入時字令隨息出入也。… 今以此字一緣與息出入。自然念念相續心不散亂。恬然易入三昧也。此為世間念論中最上也。

사람이 호흡할 때에 실제로 호흡은 허파까지이지만 호흡의 기운은 몸 전체로 퍼진다. 소리로 시작된 진언염송의 경우에도 발성기관에서 시작된 소리가 몸이라고 하는 공명체(共鳴體) 전체로 퍼져나간다. 여기에서 진언염송이 성취되는 수증(修證)으로 가는 과정 가운데 호흡과 발성으로 인한 파동의 역할에 대해 주의를 기울여 볼 필요가 있다.

‘물결은 물의 진동으로서 음파(音波)는 공기의 진동으로서 경험되는 것과 같이 파동(波動, wave)이란 일반적으로 무엇인가의 진동으로서 경험되는 것이다.’²⁰⁾ 진언염송이라고 하는 물리적 발성(發聲)은 우리의 몸 전체에 파동으로 전달된다. 우리의 몸에서 세포를 이루고 있는 모든 ‘물질의 아원자적(亞原子的) 단위의 특질은 양면성을 갖고 있는 매우 추상적인 실체이다. 우리가 어떻게 보느냐에 따라 그것들은 때로는 입자(粒子)로, 때로는 파동으로 나타난다. 어떠한 것은 입자, 즉 매우 작은 영역 속에 국한된 실체이며 동시에 파동-공간 의 넓은 영역으로 뻗어나가는-이 될 수 있다는 것이다.’²¹⁾ 이와 같이 볼 때에 사람의 몸도 공기나 물처럼 탄성 매질의 진동을 갖는다.

‘인간의 신체를 구성하고 있는 진동장(振動場)들은 외부의 장(場)들에 쉽게 영향을 받는다. 그것이 달이나 태양에 의한 자기장과 중력장의 변화라든가, 기후 형태에 따라 달라지는 저주파 전자기장의 변화 등과 같은 자연적인 것일 수도 있고, 혹은 라디오나 텔레비전 방송망처럼 인간이 만든 인위적인 장일 수도 있다.’²²⁾ 파장은 무한히 펼쳐나가는 속성이 있으므로 모든 존재들은 스스로가 파장을 일으키면서 무수한 다른 존재의 파장을 수신하는 개체이기도 하다. 그런 이유에서 ‘우리 자신은 이런 저런 소리(파동)를 통해 우주 전체의 모든 생명체와 연결되어 있다고 할 수 있다. 왜냐하면 우리 모두는 일종의 진동체이며, 그 속에는 어느 것 하나 고정되고 정지해 있는 것이 없기 때문이다. 엄청난 속도로 진동하고 있는 원자속의 핵을 가만히 들여다보면, 전자와 분자들이 독특

20) F. 카푸라, 『현대물리학과 동양사상』, 이성범, 김용정 공역, 서울: 범양사출판부, 1979. p.73.

21) F. 카푸라, 앞의 책, p.81.

22) 이차크 벤토프, 류시화·이상무 옮김, 『우주심과 정신물리학』, 서울: 정신세계사, 1987. p.90.

한 진동수로 서로 밀접하게 연결되어 있음을 알 수 있다. 물리의 특성을 결정 짓는 가장 중요한 요소는 진동 에너지인 것이다.²³⁾

따라서 사람들은 파동이라는 환경에서 벗어나지 못한다. 왜냐하면 파동은 두 개체간의 관계성으로서 상호영향을 주기 때문이다. 생명으로서 지구라는 환경에 속해 있는 이상, 스스로가 다른 존재에 영향을 주면서 영향을 받게 된다. 문제는 그러한 파동들이 모두 인체에 무해한 것이 아니라는 점이다. 요즘 대부분의 사람들이 손에서 놓지 못하는 스마트폰에서 나오는 전자파에 대한 경고가 잘 알려져 있듯이, 충격파에 노출될수록 사람들은 변화를 겪게 된다.

‘자연계는 비슷한 진동수를 가진 것들이 두 개 혹은 여러 개 있으면 그 작은 차이를 고집하는 것보다는 함께 보조를 맞추어 같이 진동하는 것이 훨씬 경제적이란 사실을 잘 알고 있다. 리듬 편승의 주된 효과는 자연계에서 일어나고 있다.’²⁴⁾ 만일 어떤 진동수가 생명체에 위협적인 것이라면 그 생명체는 진동수의 힘에 의해 사멸의 길을 갈 것이고, 정반대로 진동수가 여래의 호흡으로서의 진언이라면 진언을 염송함에 의해 인위적인 리듬이 자연적인 리듬으로 전환되면서 관행자의 몸과 마음에도 여래의 호흡에 맞춘 리듬편승이 일어날 수 있다. 이러한 파동의 효과를 밀교에서는 진언, 또는 종자자를 염송함에 의해 의도적으로 일으키는 것이다. 다만 진언과 종자자로 전환되었을 때의 진언과 종자자는 경전과는 다른 양상으로 전개된다. 경전이 나무이고 진언이 열매라면 자(字)·인(印)·형(形)은 씨앗이 되어 종자자를 송하는 관행자의 몸과 마음에 들어 자리잡고, 구체적으로는 진언염송이라는 파동의 형태로 신체의 정화(淨化)를 기도하는 것이다. 몸의 청정을 구현하고 뒤이어 마음의 청정이 이루어지는 구조를 보이고 있다.

23) 이차크 벤토프, 위의 책, pp.73-74.

24) 이차크 벤토프, 위의 책, 1987. p.71.

III. 진언염송의 수행과 차제

1. 진언염송의 수행

1) 본존의 호흡이 바로 진언

불공역의 『금강정유가천수천안관자재보살수행의괘경』 하권에는 진언염송의 기본적인 태도로서 다음과 같은 주의점이 보이고 있다.

천수천안다라니를 1편 송하였으면 ‘사바하’라고 하면서 동시에 염주 한 알을 굴린다. 이와 같이 염송하되 급하지도 빠르지도 않게 하고 큰 소리를 내어서 부르지 않으며 진언의 글자는 하나하나 분명하게 하라. 걱정하게 염송하여 모든 산란을 떠나 일심으로 오로지 본존(本尊)을 관하되 다른 경계에 연하지 말라. 100번이든 1,000번이든 언제나 그 수를 정하고 염송을 마쳤으면 염주를 정수리에 받들어 지성껏 발원하며 염주의 본래 자리에 안치하라.²⁵⁾

이것은 염송의 횟수를 정하고 하는 염송으로 진언·다라니를 염송할 때의 가장 일반적인 방법이다. 염송하는 도중에 예기치 않게 염송을 중단하여야 할 때에도 『현밀원통성불심요집(顯密圓通成佛心要集)』에 ‘지송을 하는 중에 108편을 마치지 못했으면 사람들과 말을 하지 말라. 만약 말을 해야 할 경우에는 혀에다 생각으로 범서로 램ram자 하나를 써라. 그러면 진언의 말이 끊어지지 않은 것과 같다.’²⁶⁾고 하여 진언을 끊지 않고 이어가는 방법을 제시하고 있다. 만일에 ‘그 송하는 진언문자에서 빠뜨리는 것이 있거나 호흡할 때에 그릇되어 올바르게 않다면 갖가지 실지가 나타나지 않을 것이며, 성취를 얻지 못하는 것도 역시 그러하다’²⁷⁾고 한다.

25) T.20, 80a. 誦千手千眼陀羅尼一遍。與娑嚩二合賀字齊聲移一珠。如是念誦不緩不急。不應出聲稱呼。眞言字令一一分明。寂靜念誦離諸散亂。一心專觀本尊勿緣異境。或百或千常定其數。念誦畢已捧珠頂戴。至誠發願安珠本處。

26) T.46. 995c. 又正持誦未滿一百八遍。不得共人語話。若欲語話時。於自舌上想一梵書[口*藍]字。縱語話不成間斷。

27) 法天譯, 『妙臂菩薩所問經』 제2권, 「分別悉地相分」. T.18. 751a. 於其所誦眞言文字或有闕剩。至於呼吸訛略

송하기도 하고 생각하기도 하면서 기식(氣息)을 잘 조절하라. 그 자구(字句)가 호흡이 나오고 들어가는 데에 따라서 처음과 끝이 서로 이어지게 하라. 그 뜻을 생각하는 것도 역시 이와 같다. 또한 나와 남을 이롭게 하는 원을 성취하려면 이치답게 상응하여 지송을 지어라. 횃수를 마쳐서 피곤하면 그쳐도 된다. 만일 뜻을 생각한다면 그 자구를 심월(心月)에 펼쳐놓고 그 깊고 청정하고 비밀한 뜻을 사유하라.²⁸⁾

위의 『대비로자나불설요약염송경』에서 진언을 염송하는 데에 있어서 언어적 기능이 호흡의 기능과 어울려서 뜻과 자구가 심월에서 조화를 이루는 것을 볼 수 있다. 그리하여 소리를 관하면서 소리로 들고 나는 호흡을 조절한다고 하는 소리와 호흡의 일치름 보이고 있다.

이와 같이 주의해야 할 것들은 염송을 통해 기도하는 목적을 성취하기 위해서이다. 여기에 역시 중요한 요소로서 안정적인 좌법이 요구된다. 불가사의의 『공양차제법소』 상권 「진언행학처품」에서는 결과부좌로 하는 이유에 대해 다음과 같이 설하고 있다.

네 가지 [行·住·坐·臥]의 위 의 중에서 가거나 서는 것[行·立]이 가장 힘들고 눕는 것[臥]이 가장 쉽다. 앉는 것[坐]은 두 가지 극단을 떠나며 오래도록 견딜 수 있으므로 반드시 언제나 앉아야 한다. 또한 가거나 설 때에는 마음이 흔들려서 거두어 지키기 힘들고 눕는 것은 혼침하여서 잠들게 되지만 그 중간인 앉는 것은 혼침과 흔들림을 떠나므로 반드시 언제나 앉아야 한다. 또한 도를 구하는 자가 일대사인연을 아직 성취하지 못하였으면 모든 번뇌의 도적이 언제나 해칠 틈을 엿보고 있어서 편안하게 눕는 것은 마땅치 않으므로 반드시 언제나 앉아야 한다. 또한 정오에는 대부분 일을 마치고 음식을 소화시키기 쉬우며 호흡이 조화로우므로 반드시 언제나 앉아야 한다.

不正.是以種種悉地而不現前.不獲成就亦復如是.

- 28) T.18, 61a. 若誦若思善調氣息.令其字句隨息出入初末相隨.若思其義亦復如是.復次若求成就利自他願.如理相應方作持誦.數終疲極然可止息.若思義者以其字句布於心月.深淨密意思惟其義

좌법만이 아니라 진언염송은 행주좌와의 어떤 경우에도 끊어짐이 없는 지속성을 전제로 한다. 『공양차제법소』 하권 제5 「진언사업품」에서는 깨어있을 때만이 아니라 잠자는 동안의 염송을 설하고 있다.

언제나 생각을 명(明)에 두어야 한다”는 것은 잠자려고 할 때에 들고 나는 숨 가운데에서 종자의 글자를 사용하여 그 가운데에 있게 한다. 왜냐 하면 수면은 스스로 본존삼매의 수면을 만들기 때문이며 본존의 호흡은 바로 진언이기 때문이다. 이와 같이 잠자는 사람은 티끌처럼 많은 삼매도 수면으로부터 얻으며, 갠지스강의 모래알처럼 많은 공덕도 수면으로부터 깨달으며, 잠자면서 느끼는 것도 부처의 바다를 떠나지 않기 때문에 이 사람은 곧 금강법계궁 가운데 들어간다.²⁹⁾

수면에 들려고 할 때에 호흡 가운데에 본존의 종자를 관하여야 한다. 그렇게 하면 잠이 들어도 본존의 삼매와 일치하게 된다. 호흡 속에서 본존의 진언과 상응하게 되는 것이다.

밀교경전에는 다른 경전과 달리 수행상의 세세한 주의점은 잘 보이지 않지만 이상 열거한 인용문들을 통해서 기본적인 좌법 등이 불교의 전통적 방법을 따르고 있음을 알 수 있다. 특히 본존의 호흡이 바로 진언이라 하며, 진언을 통해 수행자는 수면 중에도 부처의 세계에서 떠나지 않게 된다. 그야말로 하루 24시간 언제나 진언과 상응함을 꾀하는 것이다. 여래의 호흡은 안정적인 진동이고 리듬이며 파동이므로 진언염송이란 여래의 리듬에 나의 호흡과 파장을 일치시키려하는 가지(加持)의 방편이라 할 수 있다. 객관계에 성스러운 존재와 일치하는 방편으로 여래의 언어이자 호흡인 진언을 활용하는 것이다.

29) T.39, 806c. 係意在明者。欲睡眠時。出入息中以用種子字在其中也。何以故。睡眠自作本尊三昧睡故。本尊息卽是真言故。若如是睡者。塵沙三昧從睡得故。恆沙功德從睡悟故。睡覺不離佛海故。此人卽是金剛法界宮中人也。

2) 심상염송법

진언염송을 통해 수행자의 삼업이 본존의 삼밀과 가지상응했을 때 본존의 진언은 행자의 몸에서 체현된다는 것을 『대일경』 「세간성취품」에서 다음과 같이 밝히고 있다.

진언의 교법대로 행한다면 그 결과를 성취하리라.

자(字)와 자가 상응하게 하며 구(句)와 구도 역시 이와 같아야 한다.

마음의 상(相)을 만들고 염송해서 1락차[十萬 또는 億] 동안 잘 머물라.

처음의 자는 보리심이고 두번째는 성(聲)이라 이름한다.

구를 관상하여 본존으로 하고 자신이 머무는 곳에서 행해야 한다.

세번째 구는 반드시 알아야 하리니 즉 모든 부처의 뛰어난 구이니라.

수행자는 그 아주 원만하고 맑은 월륜에 머문다고 관상해야 한다.

그 안에 성심껏 여러 자를 관상하여 차례에 따라서 행하고

안에 자와 구절 등을 안치하고 관상해서 그 명(命)을 정화하라.

명이란 말하자면 풍(風)이고 생각은 들고 나는 숨을 따라야 한다.

그것들을 깨끗하게 하고나서 선지송법(先持誦法)을 행하라.³⁰⁾

처음의 자(字) 이하는 진언의 종자와 소리와 구절의 뜻을 정보리심, 제법의 실상(聲), 본존(句)의 세 가지에 배대하고 관하는 것을 나타낸다. 송(誦)과 함께 염(念)을 중시한 정순밀교염송은 구송법(口誦法)으로서 음성염송(音聲念誦), 성생염송(聲生念誦) 등이 있고, 또한 사념법(思念法)으로서 금강염송(金剛念誦), 연화염송(蓮花念誦), 삼마지염송(三摩地念誦) 등이 있는데, 이들 모든 염송법의 기초가 되는 전형적인 밀교염송법은 『대일경』 「세간성취품」에 설하는 심상(心想), 선승사(先承事), 구지(具支), 작성취(作成就)의 4종염송으로 볼 수 있다.³¹⁾ 여기에서 진언의 종자와 소리와 구절의 뜻이라는 세 가지를 수행자의 신·

30) T.18, 17b. 如真言教法 成就於彼果 當字字相應 句句亦如是 作心想念誦 善任一洛叉 初字菩提心 第二名爲聲 句想爲本尊 而於自處作 第二句當知 即諸佛勝句 行者觀住彼 極圓淨月輪 於中諦誠想 諸字如次第 中置字句等 而想淨其命 命者所謂風 念隨出入息 彼等淨除已 作先持誦法

31) 松長有慶, 「念誦の四支分と種三尊」, 『密教文化』20號, p.11.

구·의의 삼업에 배대해서 관한다.

이와 같은 심상염송법(心想念誦法)을 설하는 것은 제5 「세간성취품」 외에 제6 「실지출현품」 등에도 설하고 있다. 위 「세간성취품」에서 설하는 심상염송법의 구절에 대한 『대일경소』의 해석은 다음과 같다.

날날의 글자[진언]마다 각기 종자의 뜻을 가지고 있다. 이 종자로부터 실상문(實相門)에 들어가니 바로 진언자(眞言字)이다. 또한 이 모든 자는 합하여서 구를 이루니 바로 구절의 뜻을 갖는다. 이 구절은 바로 실상의 체(體)를 나타낸다. 이러한 까닭에 진언을 지니는 수행자는 반드시 종자와 종자가 상응하게 하고 구절과 구절이 상응하게 해야 한다. 혹은 마음이 종자의 자에 머물고 혹은 진언을 생각하여 바퀴의 모습을 이루게 하고, 혹은 다발 모양과 같게 하거나, 펜 구슬과 같게 하여 밝고 청정하여 더러움 없이 돌고 돌아 상속하는데 끊어짐이 없게 한다. 이와 같이 현전하는 것을 명료하게 하고 나서 이 진언의 바퀴를 관상하는데 밝고 희기가 마치 순수하고 맑은 우유처럼 하라. 또한 차례대로 따라 흐르게 하는데 끊어지지 않게 해야 한다. 입 가운데로부터 들어와 위로부터 아래로 향하고 두루 아래 부분에 뿌려라. [진언글자의] 머리와 꼬리가 서로 접하여 이 가운데로 끌고 들어가게 한다. 몸의 중심으로부터 두루 펼쳐서 팔과 다리의 부분[身分]에 뿌린다.³²⁾

다발 모양과 같게 하거나 펜 구슬과 같게 하여 이하의 본문에서 ‘고리처럼 빙 두른 진언자륜[頭尾]’이라 설명하는 것처럼 원명 가운데에 종자를 관하는데 오른쪽으로부터 왼쪽으로 돌아서 진언의 처음과 끝이 서로 붙어서 자륜을 형성하는 것을 말한다. 이것은 기식(氣息)을 조화시킨 상태로, 소리가 나오지 않고 마음속으로 송하는 것으로 이것을 ‘이성금강어(離聲金剛語)’라 이른다

32) T.39, 688b. 一一字各有字義。從此字入實相門。即眞言字也。又此諸字合而成句。則有句義。此句正證實相之體也。是故持眞言行者。必令字字相應句句相應也。或住心種子之字。或想眞言令成輪像。或如鬘形或如繫珠。明淨無垢。循環相續無有間斷。如是令現前明了已。想此眞言輪。明白如淨乳。次第流注無有斷絕。從口中而入。從上向下遍灑下品。頭尾相接牽入此中。身心流布灌身分。

고 한다. 이렇게 원명 가운데에 종자를 보고, 자구에 따라서 진언의 소리를 내는 지송이라도 반드시 구송(口誦)의 법은 아니라는 것을 알 수 있다.³³⁾

다시 제6 「실지출현품」에서 원명을 관상하는 법을 살펴보면 다음과 같다.

먼저 원명을 관하는데, 그 가운데에 고리처럼 빙 두른 진언자륜(頭尾)이 있다. 염송할 때에는 처음의 글자로부터 [수행자의] 입속으로 들어와 몸 가운데에 흘러 들어오니 마치 숨을 들이쉬는 것과 같아서 몸 전체에 골고루 퍼지게 한다. 이것이 바로 여래자재신력으로 가지하는 것이다. 이와 같이 관상하면 중생의 온갖 더러운 업을 없앨 수 있다. 이와 같이 몸에 두루하게 하고 나서 되돌려 입으로부터 내어서 본존의 발 밑으로 들어가 두루 본처(本處:심장)에 이르게 한다. 이와 같이 낱낱의 종자가 흘러들어갈 때에 다음의 종자가 바로 상속하여 끊어지지 않게 함으로써 차례대로 고리처럼 연결되는 것이다.³⁴⁾

윗 글에서 원명이란 본존 및 수행자 심월(心月)의 원명을 말한다. 수행자의 심월(心月)이 본존의 심월에 이르러 고리처럼 연결되는 것이 심상염송법(心想念誦法)으로서 진언과 호흡이 일치하는 그곳에서 염송이 성취됨을 알 수 있다.

2. 진언염송의 차제

1) 내염송과 외염송

『대일경소』 제30 「세출세지송품」에는 진언법 중에 세간적인 것, 출세간적인 것의 차이가 있다고 한다. 세간적인 지송이란 세간의 복락·장수 등을 얻기 위한 수법을 가리키고, 출세간적인 지송은 번뇌망상을 끊어서 무상의 불과를 얻는 것을 목적으로 한다. 지송이란 수행자의 염원을 본존에 집중하여 본존의

33) 村中祐生, 『『大日經義釋』にみる觀行』, 『大乘佛教から密教へ』, 勝又俊教博士古稀記念論集, 東京 春秋社, 1981. p.778.

34) T.39, 691b. 先觀圓明中. 有環遶真言字輪(頭尾)念誦時從初字. 於口中入流入身中. 猶如入息周遍身分. 此是如來自在神力之所加持. 如是念者. 能除眾生一切業垢也. 如是遍身已還從口出入尊足下. 遍至本處. 如是一字流入之時. 以次字即相續不斷次第連環也.

요체인 진언을 입으로 송한다는 의미이다. 이것을 달리 본존의 진언을 입으로 송하는 형식에 따라 심의염송(心意念誦)과 출입식염송(出入息念誦)의 두 가지로 나눈다. 심의염송이란 수행자의 마음을 본존에 집중시켜 진언을 염송하는 것이고, 출입식염송이란 출입의 식에 응해서 본존의 진언을 구송하는 것이다.

심염송을 행하고 두 번째로 출입식염송을 행해야 한다. 이 두 가지 염송법은 언제나 첫째로 상응하는 것이다. 반드시 이와 같이 이 두 법을 행해야 하니 이것을 제일의 염송이라 이른다.³⁵⁾

윗 구절에서 심염송이란 심의염송이다. 마음속으로 염송하고 밖으로 소리 내지 않는 것이다. 이와 달리 출입식염송은 호흡이 나가고 들어옴에 따른 소리 내는 염송으로 이 두 가지 염송법은 서로 상응한다. 이와 같이 진언에는 언어적 기능으로서 소리와 호흡이라는 양면을 지니고 있는데, 소리내어 송하는 진언이 『대일경소』 제30 「세출세지송품」에 이르면,

“날날이 염송하라”고 하는 것은 마음을 오롯하게 해서 입으로 진언을 송하면 진언에서 소리가 나올 때에 날날의 성자(聲字)를 모두 다 분명히 알고 중간에 끊어지거나 반연(攀緣)하지도 않는 것이다. “작의(作意)”란 바로 이 마음을 지니고 심상염송을 지으며 소리를 내지 않는 것이다.³⁶⁾

라고 하는 것처럼 소리가 없는 심상염송으로 전개됨을 볼 수 있다. 이와 같이 진언을 분명히 송하는 출입식염송이 심상염송으로 전개되면서 소리를 떠나게 된다. 다시 『대일경소』 제30 「세출세지송품」에서 외염송과 내염송으로 진언염송의 진행경과를 살펴보면 다음과 같다.

35) T.39. 785a. 各別而作心念誦. 第二作出入息念誦. 此二法最為第一相應也. 當如是作此二法. 是名第一念誦也.

36) T.39. 785b. 一一念誦者. 謂專心口誦真言. 真言中聲出時. 一一聲字皆悉諦了. 不間斷攀緣也. 作意者. 即直是心持. 作心想念誦不出聲也.

앞에서 출입식염송을 최상으로 여긴다고 한 것은 앞의 출입식염송은 종자를 변화시켜 들고 나는 숨으로 삼는 것이다. 지금 세간의 염송은 들고 나는 숨 가운데 종자가 있다고 매우 분명하게 보니 이것은 분별이 있는 것이고, 앞의 출세간염송에서는 이와 같은 분별을 짓지 않는다.

이 가운데 혹은 하나의 글자를 취하여 이것을 연하고 혹은 구절 등을 취하여 본존의 심장 위에 있다고 관상하니 앞에서 갖추어 밝힌 것과 같으며, 이것은 외념송이다. 하나의 글자를 취한다는 것은 바로 종자의 글자이다. 혹은 진언의 첫머리 글자를 쓰거나, 진언이 작으면 혹은 그 구절을 모두 관상하라. 앞에서 설명한 것처럼 고리로 연결한 것 등과 같이 본존의 심장 위 원명 가운데에 안포하라. 이 두 종류, 즉 글자나 구절을 호흡이 들고 나는 데에 따라 끊어지거나 중간에 떨어지지 않게 하라. 염송하고자 할 때에는 연결되는 것이 고리와 같게 하라. 경에 이러한 뜻을 밝히고 있는데 예컨대 거울 속의 영상을 볼 때에 분명하게 보는 것과 같다고 한다.³⁷⁾

윗글에서 외염송이란 이하에 설명하는 것처럼 유상(有相)의 염송을 말한다. 한 글자를 취해서 그것을 관하고, 구절을 취해서 심장 위에 있다고 관하는 것이 외염송(外念誦)이고, 무상삼매(無相三昧)에 들어가는 염송이 내염송(內念誦)이다. 번뇌가 많을 때에 소리를 크게 내어 진언을 염송하는 데에서 시작하여, 입을 닫고 혀만 움직이는 염송에서, 고요한 마음에 머물러진 진언의 문자를 관하는 데에 이르기까지 진언은 일정하게 반복되는 염송에 따라 규칙적인 호흡을 이끌어낸다. 무상(無相)의 염송이란 궁극적으로는 미세하여 알아차리기 힘들 정도의 단계에 이르러 진언은 사라지고 고요한 호흡만 남는 상태를 가리킨다.

『아자관용심구결(阿字觀用心口訣)』에서는 다음과 같이 종자와 호흡, 즉 여래의 상징으로서의 종자와 수행자가 일치하는 과정을 설명하고 있다.

37) T.39. 785c. 前出入息最為上者。前出入息。變字為出入息。今世間念誦。見出入息中有字了了分明。是有分別也。前出世間不作如是分別也。於真言中分別為二。即世間持誦者。彼有緣相緣字字句。此中或取一字緣之。或取句等想在本尊心上。如前具明。是外念誦也。取一字者即是種子字。或真言初首之字。若真言小者或具想其句。如上說。如連環等布於本尊心上圓明之中。此二種或字或句。隨息出入不絕不間。欲誦時繞也。有經明此義。如觀鏡像分明而見。

먼저 금강합장을 하고 오대원을 창한 다음에 태장만다라의 오자진언을 백편 송한 뒤에 관에 들어가는데, 먼저 능전(能詮)의 종자를 관한 다음에 소전(所詮)의 이치를 사유하라. 능전의 종자라 함은 자신의 가슴 가운데에 월륜이 있는데 마치 가을밤의 달처럼 청명하며, 그 가운데에 실담자로 아자가 있다. 아자는 월륜의 종자로서 월륜과 아자가 빛나면 월륜이 아자와 더불어 온전한 하나가 된다. 가슴 가운데에 이를 관하면 자신이 아자가 된다. 아자는 곧 자심(自心)이다. 이와 같이 마음과 경계가 둘이 아니게 되면 연려(緣慮)가 끊어진다.³⁸⁾

여기에서 종자자는 능전(能詮)이면서 소전(所詮)으로서 아자관에 의해 주객이 합일하는 양상을 보인다. 마치 감기환자가 캡슐 타입의 감기약을 삼키면 그 캡슐 속에 있는 약의 성분이 온 몸에 퍼져나가듯이 종자자는 경전의 응결형으로서 객체가 주체로 전환된다. 즉, 수행자 자신이 되는 것이다. 수행자를 성취시키는 방법으로 종자를 활용하여 종자와 인체의 융합을 기한다는 상징적 방법을 사용하고 있는 것이다.

2) 사색염송

『대일경소』에 설해지는 다양한 진언염송의 상 가운데 사색염송(四色念誦)은 외염송과 내염송을 나누어 네 가지로 한 것이다.

내와 외가 상응함을 나누니 네 종류가 있다.”

내가 앞에서 이미 설하였지만 지금 아래에서 다시 설한다. 앞의 내와 외가 상응함에 합하여 네 가지 염송이 있다. [곧 사색이 이것이다.]

“저 세간의 염송은 반연하는 것이 있다.” 세 가지 종류 가운데에 단지 하나의 字·印·身을 관하며, 이것을 관하여 그 본성품을 안다. 印은 곧 字이며, 자는 곧 身이라고 알고 걸림없이 마음이 담연함은 바로 의염송이다.

38) 槍尾記, 『阿字觀用心口訣』, 대정장77, 415a. “先金剛合掌 五大願唱 後胎五字明百遍誦 其後觀 先能詮字觀 次所詮理思 能詮字者 自身胸中有月輪 如秋夜月晴 其中有阿字 阿字月輪種子 月輪阿字光 月輪與阿字全一也 胸中觀之 自身成阿字 阿字即自心也 如是心境不二 而緣慮亡絕.”

만일 자로써 출입식을 지으려면 자가 곧 진언의 체라고 알고 이 출입식으로써 힘을 보태는 것을 출입식이라 이른다.³⁹⁾

여기에서 네 종류의 염송이란 적, 백, 흑, 황의 사색염송을 말한다. 네 가지 색 가운데 적색은 금강의 화색(火色)으로 사염송(事念誦)을 말하며, 백색은 연꽃의 수색(水色)으로 기식염송(氣息念誦)이고, 흑색은 지심(持心)의 풍색(風色)으로 심염송(心念誦)을 나타내며, 황색은 출세간의 지(地)를 나타내는 것으로 삼마지염송이다. 사염송에서 기식염송, 심염송, 삼마지염송으로 차례적인 구조를 보이고 있다.

이와 유사한 염송법으로 『금강정유가중약출염송경』에서도 사종염송이 소개되고 있다.

언제나 매일 네 때에 염송해야 한다. 이른바 새벽, 정오, 황혼, 한밤중이다. 반드시 네 종류의 수주(數珠)를 지니고 사종염송을 해야 한다. 사종이라 함은 이른바 음성염송, 둘째는 금강염송[입을 닫고 혀를 움직여 묵송하는 것이다]. 셋째는 삼마지염송으로 심염송이다. 넷째는 진실염송으로서 종자의 뜻과 같이 수행하는 것이다. 이 네 종류의 염송의 힘에 말미암아서 일체의 죄장과 고역을 멸하고, 일체의 공덕을 성취할 수 있다.⁴⁰⁾

여기에서 음성염송(音聲念誦)이라 함은 번뇌와 수마(垂魔)가 많을 때에 소리를 크게 내어 염송하는 방법이고, 금강염송(金剛念誦)은 입을 닫고 혀만 움직이는 염송으로 염송소리를 남에게 들리지 않게 하는 것이다. 삼마지염송(三摩地念誦)은 정심(定心)에 머물러 진언의 문자를 관하는 염송이며, 진실염송(眞實念誦)은 염송하는 소리를 약하게 하여 겨우 자기 귀에만 들릴 정도로 하는 염송

39) T.39, 785b. 然以內外相應，分之有四。我先已說也。今下更說也。彼世間者有所攀緣。謂三種中但觀於一字印身。觀之識其本性。如印即字即身。無礙而心湛然。是念誦也。若以字作出入息者。知字即真言之體。以此出入資力。名出入息也。

40) T.18, 248ab. 常應每日四時念誦。謂晨朝日午黃昏夜半也。應持四種數珠。作四種念誦。作四種者。所謂音聲念誦二金剛念誦合口動舌默誦是也。三三摩地念誦。心念是也。四眞實念誦如字義修行是也。由此四種念誦力故。能滅一切罪障苦厄。成就一切功德。

으로 정신을 통일하여 고요한 마음으로 문자의 실상을 관하는 것이다. 4색염송 또는 4중염송을 통해서 유상(有相)에서 무상(無相)으로 전개되는 진언염송의 차례적 전개를 볼 수 있다. 그리하여 구밀(口密)의 진언에서만 무상을 보는 것이 아니라 『대일경소』 제1 「입진언문주심품」에 설하듯이 궁극적인 신구의 삼밀의 무상으로까지 전개되어간다고 볼 수 있다.

여래의 갖가지 삼업은 모두 제일의 실제로서 묘극한 경지에 이르렀다. 몸은 말과 평등하며 말은 마음과 평등하다. 큰 바다가 일체의 장소에 두루하며 동일한 짝맞인 것과 같기에 평등이라 하는 것과 같다.⁴¹⁾

제일의 실제로서 묘극한 경지는 아자본불생(阿字本不生)의 경지를 가리킨다. 이것을 몸과 말과 뜻의 세 가지가 평등한 구절의 법문이라 한다. 신구의 삼업이 모두 평등한 여래의 무한한 활동을 표현하고 있다. 신과 구, 구와 의 등에서 걸림없는 그 절대적 활동은 상이라 할 것이 없기에 무상이며, 또한 상으로서 갖추지 않은 것이 없기에 무한한 상으로서의 무상이기도 하다.

만일 수행자가 이 진실한 모습을 볼 때에는 곧 유상에 머무는 것은 아니지만 그렇다고 해서 아직 무상에 들어간 것도 아니다. 만일 보리심을 관하기에 이르면 이것이 한결같은 무상으로서 이 마음이 바로 부처이고 부처가 곧 나 자신이며, 자신이 곧 성불한다. 성불하게 되면 하나의 상으로서 다른 것이 없으므로 무상이라 부른다. 오거나 가거나 마음에 따르고 말한다. 세간의 염송에서 출입식염송을 최상으로 여긴다고 한 것은 출세간의 의염송이 모든 글자를 멀리 떠나서 “나와 본존이 하나의 합한 모습으로 된다”는 것임을 반드시 알아야 한다.⁴²⁾

41) T.39, 583a. 言如來種種三業，皆至第一實際妙極之境，身等於語，語等於心，猶如大海遍一切處同一鹹味，故云平等也。

42) T.39, 785c. 若行者見此真實相時，即不住有相，然由未入無相，若觀菩提心，是一向無相也，此心即是佛，佛即是自身也，自身即成佛，成佛故一相無異，故名無相，隨謂或來或去隨心也，世間念誦以出入息為上也，世間念誦以出入息為上也，當知出世間意念誦，遠離於諸字，自本尊作一合相。

언어로 시작된 염송이지만 글자라는 유상에서 무상으로 전개되어 모든 글자를 멀리 떠나는 것이 염송의 궁극이라 할 수 있다. 원래 ‘혈액의 산화를 위한 호흡은 학습 없이 이루어지는 자동적인 움직임이다. 아주 자연스럽게 계속 움직일 때 호흡이 자율적으로 이루어진다.’⁴³⁾ 그러나 진언염송에서는 입으로 진언을 송하면서 인위적인 호흡이 주어진다. 학습으로 터득되어 전수되는 호흡이라고 볼 수 있는 진언염송은 이를 반복함을 통해서 여래의 호흡으로 자연스럽게 정립되는 데에 염송의 목적이 있다고 할 수 있다. 그리하여 소리가 배제되는 단계에서 무상의 호흡이 되어 자연스러워지고 수행자와 본존이라는 주객 합일에 이르는 것을 진언과 연계한 밀교의 호흡법으로 간주할 수 있을 것이다.

IV. 마치는 글

본 글은 진언이 지니는 언어적 기능 및 호흡의 기능에 중점을 두고서 『대일경소』를 중심으로 하고 기타 밀교관련 경전을 참고하여 진언과 호흡의 관계를 살펴보고자 하였다.

진언은 진언이 지니는 언어적 기능을 떠났을 때에 진언이 목표로 하는 궁극에 도달한다. 호흡마저 잊어버리고 파동에 일치할 때에 일체 분별을 초월해서 자재의 경지에 머무는 것이다. 이러한 진언염송의 성취에는 진언염송이라는 파동의 형태로 몸과 마음의 정화(淨化)를 기도한 것이 그 배경을 이룬다. 여기에서 몸의 청정을 구현하고 뒤이어 마음의 청정이 이루어지는 구조를 볼 수 있다. 마치 분별이 있는 자는 방향에서 미혹하지만 분별을 떠나면 미혹 또한 떠나버리는 것과 같이 진언이라는 유상에서 진언이 추구하는 무상에 이르는 과정을 확인할 수 있었다.

그 과정으로 나아가는 데에는 호흡과 관련된 진언의 염송방법이 필요하며, 『대일경소』는 자세하게 그 염송수행의 여러 가지 방편들을 제시하고 있다. 내

43) Blandine Calais-Germain 앞의 책, p.17.

외의 염송, 또는 4색염송 등을 통해서 진언을 소리내는 염송에서 진언에 의해서 촉발되어 진언을 넘어 진언을 잇는 데에까지 이르는 차제적 수행을 살필 수 있었다.

불교수행에서 중심을 이루는 호흡은 밀교에서 진언과 결부되어 다양한 염송법으로 전개되었는데, 진언의 염송을 반복함을 통해서 여래의 호흡으로 자연스럽게 정립되는 데에 염송의 목적이 있다고 할 수 있다. 여래의 호흡은 안정적인 진동이고 리듬이며 파동이므로 진언염송이란 여래의 리듬에 나의 호흡과 파장을 일치시키려하는 가지(加持)의 방편이라 할 수 있다. 이때 능전(能詮)의 종자를 관한 다음에 소전(所詮)의 이치를 사유함에 의해서 능소(能所)가 둘이 아닌 경지, 즉 수행자와 본존으로서의 진언이 주객합일에 이르는 것을 진언염송의 궁극으로 간주할 수 있을 것이다.

참고문헌

1. 원전자류

- 善無畏·一行譯, 『大毘盧遮那成佛神變加持經』(T.18)
- 法天譯, 『妙臂菩薩所問經』(T.18)
- 善無畏述, 『無畏三藏禪要』(T.18)
- 不空譯, 『佛頂尊勝陀羅尼眞言』(T.19)
- _____, 『金剛頂瑜伽千手千眼觀自在菩薩修行儀軌經』(T.20)
- 善無畏述, 『大毘盧遮那成佛經疏』(T.39)
- 道厄叟集, 『顯密圓通成佛心要集』(T.46)
- 法雲編, 『翻譯名義集』(T.54)
- 檜尾記, 『阿字觀用心口訣』(T.77)

2. 논문류

- 村中祐生, 「『大日經義釋』にみる觀行」, 『大乘佛教から密教へ』, 勝又俊教博士古稀記念論集, 東京: 春秋社, 1981.
- 김재민, 「Śiva Svarodaya에 나타난 호흡수행의 원리」, 『보조사상』28, 2007.

3. 저서류

- F.카푸라, 『현대물리학과 동양사상』, 이성범, 김용정 공역, 서울: 범양사출판부, 1979.
- 山崎泰廣, 朴畢圭譯, 『密教冥想과 深層心理』, 서울: 以文文化社, 1983.
- _____, 『密教冥想法』, 京都: 永田文昌堂, 1974.
- 松長有慶, 『密教經典成立史論』, 京都, 法藏館, 1980.
- 氏家覺勝, 『陀羅尼の世界』, 大阪市 東方出版, 1984.
- 이차크 벤토프, 류시화·이상무 옮김, 『우주심과 정신물리학』, 서울: 정신세계사, 1987.
- 鄭泰燾, 『명상의 세계』, 서울: 정신세계사, 1987.
- _____, 『밀교의 세계』, 서울: 高麗苑, 1996.

- 横山公實, 『密教冥想の極意』, 東京: たま出版, 1984.
- Blandine Calais-Germain, 김민호역, 『호흡작용의 해부학』, 서울: 영문출판사, 1987.

Study on Breathing in Mantra Chanting
- Focused on *Dàrījīngshù*
(*The Commentary on the Vairocana-abhisambodhi-tantra*) -

Kim Youndduk
Professor, Dept. of Buddhist & Culture Studies
Uiduk University

This paper examines the relationship between mantra and breathing, with reference to *Dàrījīngshù* as major material and other related esoteric scriptures, which place emphasis on both linguistic and respiratory functions of mantras.

A mantra can obtain its ultimate goal when it transcends its semantic function. A chanting practitioner can stay in the unimpeded state free from any discrimination when he unifies himself with the vibration of chanting, even forgetting his breathing. As a result, he can shake off any deception caused by discrimination. Likewise, we are able to verify the process to the formlessness of a mantra from the form of the mantra itself.

It is necessary to have methods of recitation related with breathing to elevate the process. *Dàrījīngshù* discloses in detail various means of chanting practice. Through the inward-outward chanting or four kinds of repetition, it shows the procedural practice from vocal chanting to adamantine chanting, which reaches the phase of forgetting even the mantra, far beyond the mantra itself. In Esoteric Buddhism, breathing was combined with mantras, which resulted in diverse forms of chanting. It was advanced to Image chanting to confirm the procedure leading to the ultimate Samādhi.

Mantra chanting intends to purify body and mind through the wave shape from

chanting a mantra. Mantra chanting is a structure which is completed by purification of the body right after purification of the mind.

Keywords

mantra, breath, jāba, language, trīṇi guhyāni, bīja, wave

2016년 01월 29일 투고
2016년 05월 30일 심사완료
2016년 06월 04일 게재확정