

불교의 수행과 영성개발

- 간화선을 중심으로 -

황 수 경

동국대학교

〈요 약〉

본 논문의 문제의식은 과거에는 주로 종교의 영역으로 알려졌던 영성이라는 주제가 대중화되고 보편화되고 있다는 점에 기초하고 있다. 불교의 영성개발과 교육을 불교의 수행법 중 간화선(看話禪)을 중심으로 살펴보았다. 영성을 간화선에서 말하는 불성, 참나, 자성(自性)의 개념으로 보고, 연구의 대상으로는 대한 불교 조계종 포교원에서 공식 개발한 〈간화선 입문 프로그램〉(2005)을 중심으로 소개하였다. 이 프로그램은 선의 입문자를 대상으로 한 10주간의 프로그램이다. 그 특성으로는 불교교리와 참선을 병행하여 진행하고 매 주 주제에 따라 일주일간 실천하는 수행과제를 부과하여 이를 교육생들끼리 토론하는 시간을 구성한 점이다. 즉 생활 속에서 실천을 하도록 하였고 서로 대화하고 나누는 시간을 마련한 점이다.

앞으로의 발전 과제로는 첫째, 대중화라는 관점에서 볼 때 개인의 마음과 생활의 문제를 정확하게 인식하고 접근할 수 있도록 심리상담의 방법을 수행과제 실천과 연결하여 적극적으로 활용할 것을 제기하였다. 둘째, 간화선은 일상생활에서 대승보살의 실천과 구체적으로 연결되도록 해야 한다. 대중화란 생활 속에서 변화되지 않고는 담보할 수 없기 때문이다. 마지막으로 더욱 다양한 문화 콘텐츠 등을 개발하여 일상에서 선을 체험하는 기회를 적극 활용하는 것이다. 영성의 대중화 및 보편화 시대는 불교 및 주요 종교들에게 정체성의 문제와 실천의 과제를 새롭게 제시하게 될 것이다. 21세기에는 지구 공동체라는 인식과 나아가 환경과 생태적인 관점까지 포괄적으로 갖추고 대중의 삶에 비전을 제시하는, 과거 어느 때보다도 ‘열린 영성’이 종교교육의 바탕이 되어야 할 것이다.

핵심 주제어 : 영성교육, 대중화, 불성, 간화선, 〈간화선 입문 교육 프로그램〉

I. 서 론

인간은 유사 이래 행복을 추구해 온 존재라 해도 과언이 아닐 것이다. 물질적으로 유한한 육신이라는 존재의 한계, 삶에서 발생하는 고통과 문제들, 필연적으로 닥치는 죽음의 문제 등을 어떻게 극복할 것인가 등은 행복한 삶에서 피할 수 없는 과제가 되어왔다. 현대인이 지향하는 행복은 이제 단순한 심신의 웰빙을 넘어서 점차 영적 건강(spiritual health)까지 포함하고 있다. 영적 건강이란 일반 정신건강(mental health)과는 달리 보다 더 포괄적이고 깊고 상위적인 건강을 의미한다.¹⁾ 여기에서 인간의 영성(靈性)이 무엇이며 어떻게 개발할 것인가 라는 문제가 제기된다. 과거에는 주로 종교적 영역으로 다루어졌던 영성의 문제가 다양한 분야에서 중요한 주제로 떠오른 것이다.

인간의 영성을 현대과학적으로 설명하고 있는 데이비드 호킨스는 아예 호모 사피엔스를 넘어 ‘영적 신인류’를 주창하고 있다. 『호모 스피리투스(homo spiritus)』에서 그가 말하는 신인류의 정의는 육체성에서 영성으로, 형상에서 비형상으로, 선형성에서 비선형성으로의 진화상의 도약을 매개하는 깨어난 인간을 가리킨다. 그는 과학적인 증거들을 제시하며 “인류의 전체 에너지 수준은 점점 더 영적 실상을 향해 진화하고 있으며, 영적 가치는 이제 온전한 기업 문화 내에서도 나타나고 있다.”²⁾라고 하였다. 그 말을 증명이라도 하듯 과거에는 가장 영적이지 않을 것 같은(?) 생산을 담당하는 기업경영에서 바로 이 영성이 발전된 개념으로 사용되고 있다. IQ와 EQ(감성지능)를 넘어 ‘영적 지능(SQ: spiritual quotient)’³⁾이 강조되고 있는 것이다. 리더십이론으로 미국은 물론 전 세계 기업과 정치인들에게 영향력을 행사하는 스티븐 코비는 이 영적 지능이야말로 인류가 반드시 개발하여야 할 필수적인 것으로 설명하고 있다. 개인과 기업의 상담과 자문 역할을 하는 코칭 분야에서도 영성과 코칭을 연결하는 세미나가 열리고 있다.⁴⁾

이러한 영향 때문인지 최근 몇 년간 많은 자기개발서들은⁵⁾ 정교한 이론적 바탕이나 실증연구가 없더라도 인간의 의식을 넘어서 어떤 힘, 우주에너지, 내면의 소리 등의 표현으로 영성과 유사한 의식의 힘과 개발을 주장하고 있다. 영성이라는 개념 자체도 다양하고 적용하는 방법과 영역도 제한이 없어지고 있는 것 같다. 전문적이지 않은 차원에까지 영

1) 조효남, 『의식 · 영성 · 자아초월 그리고 상보적 통합』(서울: 학수림, 2008), 681쪽.

2) David Hawkins, *Homo Spiritus*, 백영미 역, 『호모 스피리투스』(서울: 정신세계원, 2007), 546-547쪽.

3) Steven Covey, *From Effectiveness to Greatness, The 8th Habit*, 김경섭 역, 『성공하는 사람들의 8번째 습관』(서울: 김영사, 2005)에서 인간의 주요한 지능의 하나로 설명되고 있다.

4) 한국에서도 (사)한국코치협회는 2008년 9월 〈영성과 코칭 (spirituality & coaching)〉을 주제로 순수 의식(pure awareness) 기법을 지도하는 미국의 Tom Stone 등을 초청해 세미나를 개최하였다.

5) 세계적인 초베스트셀러인 R. Byrne, *The Secret* (New York: Atria Books, 2006)이 대표적인 예이다. 우리나라에서도 김우열 역, 『시크릿』(경기도: (주)살림출판사, 2006)으로 번역되었고, 『크리스찬을 위한 시크릿』 등 후속편이 계속 발간되고 있다.

성이 사용되는 이유는 무엇일까. 답은 쉽게 추측할 수 있다. 바로 일반대중이 자신들의 고통과 문제를 해결하고 행복을 추구하는 데 영성이 도움이 된다고 느끼기 때문이다. “영성은 삶을 살아가는 데 도움이 되고 행복추구에 비전을 제시해주는 어떤 것이다.”라는 명제로도 요약할 수 있겠다. 이제 21세기는 영성의 보편화와 대중화가 이루어지기 시작했다고도 볼 수 있을 것이다.

그렇다면 종교의 역할은 어떻게 변화하고 있는가. 기존 종교에서 다루는 초월과 신성, 영성의 개념은 어떻게 인류에게 비전을 제시하고 리더십을 발휘할 것인가라는 문제가 제기된다. 예전에는 영적 지도자라고 하면 주로 종교 지도자를 가리키는 말이었지만 더 이상 영성개발에 있어 종교적 권위만을 주장하기 어려울 수도 있다. 영성이 보편화 된다는 것은 사실 각 종교에 있어서는 과거 어느 때보다도 긍정적인 기회로 작용할 수 있다. 사람들이 신성이나 우주의식, 영성에 대해 친밀감을 갖게 되고 부담은 덜 느끼게 될 것이기 때문이다. 그러나 반면 자칫하면 종교 고유의 영적 정체성을 상실할 수도 있을 것이다. 어떤 사람들은 영적이지만 종교적이지는 않다고 주장하기 때문이다.⁶⁾ 따라서 주요 종교에서는 이러한 시대의 변화를 자각하고 종교 고유의 영성에 대한 교리와 사상체계를 정비할 뿐 아니라, 믿음과 신앙을 실천하는 삶의 진정한 이정표를 제시할 수 있어야 할 것이다.

영성이라는 개념은 공식적인 기록에서는 기독교의 개념에서 발단하였다고 할 수 있다. 영어에서 영성(spirituality)이라는 용어가 사용된 기록은 1441년이 처음으로, ‘영성적 또는 교회 조직 사람들의 본체(The body of spiritual or ecclesiastical persons)를 의미하는 것이었다.’⁷⁾ 전통적인 불교에서는 직접 영성(靈性)이라는 개념을 사용하고 있지는 않다. 그러나 모든 존재가 본래 가지고 있는 불성(佛性)을 영성과 연결하여 볼 수 있다. 현대의 문명비평가, 심리학자이며 통합사상가인 켄 윌버는 통합영성(integral spirituality)을 주장하였다. 그는 『모든 것의 역사(A Brief History of Everything)』에서 불교를 설명하면서 “당신이 자신에 대해 아주 궁극적으로 진실할 때 결국 당신은 나는 부처이다, 나는 영(spirit)이다 라는 것을 깨닫고 고백하게 될 것이다. 그것에 미달하는 그 어떤 것도 하나의 거짓, 자아의 거짓, 분리된 자기 감각의 거짓, 무한에 직면한 위축인 것이다.”⁸⁾라고 하였다. 불교에서는 누구나 본래 부처, 깨달은 존재이다. 중생으로서의 의식은 거짓된 것이다. 이것이 불교의 본래 성불(本來 成佛)의 사상이다.

부처이면서도 중생으로 고통받으며 살아가는 근본 원인은 나라는 고정된 관념에 집착하는 것이다. 거짓 나에 대한 집착을 벗어나서 진실한 나, 참나를 회복하는 것이 깨달음이다. 결국 거짓 나인 중생으로서가 아니라 참나로 살아가는 길이자 부처가 되는 길이

6) Bruce W. Scotton, Allan B. Chinen & John R. Battista, Eds. *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*, 김명권 외 공역, 『자아초월 심리학과 정신의학』(서울: 학지사, 2008), 3쪽.

7) L. Sperry & E. Shafranske, *Spiritually Oriented Psychotherapy*, 최영민 외 역, 『영성지향 심리치료』(서울: 하나의학사, 2008), 36쪽.

8) 조효남, 앞의 책, 126쪽.

불교의 수행이다. 모든 존재이자 자신 속에 내재되어 있는 불성인 영성을 개발하고 찾아가는 것이 불교의 수행이라고 할 수 있다.

본 논문에서는 불교의 영성개발과 교육을 불교의 수행법 중 간화선(看話禪)을 중심으로 살펴보았다. 영성을 간화선에서 말하는 불성, 참나, 자성(自性)의 개념으로 보고 기술하였다. 연구의 대상인 간화선 교육으로는 대한 불교 조계종 포교원에서 공식 개발한 〈간화선 입문 프로그램〉(2005)을 중심으로 다루었다. 이 〈간화선 입문 프로그램〉은 출가 스님들이나 수행에 전념하는 전문수행자가 아니라 일반 대중을 대상으로 하여 구성된 것이다. 교육은 대상과 목적에 따라 그 내용과 방법이 달라지는 것은 자명하다. 그리고 III장에서는 불교 수행 교육의 과제를 논의하였다.

본 논문은 간화선을 논문의 주제인 영성개발교육의 대중화, 보편화라는 관점에서 고찰하였다는 한계를 가진다. 따라서 불성 자체나 선에 대한 연구나 기술 보다는 대중교육으로서의 간화선교육이라는 입장에서 논의하고자 한 것이다. III장의 교육적 과제들도 역시 대중교육이라는 문제의식으로 구성되었다. 물론 불교 수행의 대중교육이라는 점에서는 불교 전반적으로 그 문제의식이 공유되는 점이 있으리라고 본다.

II. 간화선 프로그램의 구성과 내용

1. 간화선의 정의

자신이 본래 부처임을 알고 성불하는 깨달음이야말로 불교의 존재 이유이자 선 수행의 궁극적 목적이다. 불교수행의 목적은 단지 일시적인 고통에서 벗어나거나 마음의 안정을 찾기 위한 것이 결코 아니다. 물론 수행을 하는 과정에서 많은 문제들이 해결되고 마음의 평화를 느낄 수 있으나 그것은 어디까지나 과정일 뿐이며 최종 목적이 아님을 분명히 인식해야 한다. 불교 수행의 참된 목적은 중국에는 생사윤회의 고통에서 완전히 해탈하는 것이다.

동시에 개인의 해탈에 안주하지 않고 모든 중생들도 함께 깨달아 고통에서 벗어나도록 하는 것이다. 선을 통하여 깨달음을 얻고자 발심하는 수행자는 『좌선의(坐禪儀)』의 첫 대목에 유의하며 자신의 마음을 돌아보도록 경책하고 있다. “무릇 반야를 배우는 보살은 우선 대비심을 일으켜 커다란 서원을 세우고, 정교하게 삼매를 닦아 맹세코 중생을 제도하려 할지언정 자기 한 몸만을 위해선 해탈을 구하지 말지니라.”⁹⁾ 상구보리(上求菩提)와 하화중생(下化衆生), 지혜와 자비는 불교 수행의 양 축이 된다.

9) 慈覺 宗頤, 『坐禪儀』, (卍續藏111, p.920a), “盡學般若菩薩 先當起大悲心 發弘誓願 精修三昧 誓度衆生 不爲一身獨求解脫爾”

불교는 본래 성불의 정신이다. 누구나 근본은 본래 부처님이라는 것이다. 다만 자신의 업식과 무명(無明)에 가려서 모르고 있을 뿐이다. 따라서 그 불성의 자리를 찾는 방법이 다양한 불교의 수행법으로 개발되어 왔다. 그 중에서도 간화선은 석가모니 부처님 이래 인도와 중국을 거치면서 자성을 깨닫는 참선법 중의 하나이다. 중국 조사선의 전통 속에서 대혜선사(1088-1163)에 의해 주창된 간화선은 한국불교에 전해져 조계종의 전통 수행법으로 자리잡았다.

간화선이란 ‘화두(話頭)를 간(看)하여 본래 성품 자리를 바로 보는 선법’¹⁰⁾이다. 여기서 화두는 스승인 선지식이 제자에게 제시한 것으로 깨우친 그 자리에서 나오는 말이다. 화두를 통하여 본래 성품을 보고 깨닫는 것이다. 조계종 교육원에서 발행한 『간화선』에서는 다음과 같이 설명하고 있다. “그 간하는 대상으로서의 화두는 대상화해서 객관적으로 보 이는 어떤 것이 아니다. 그것은 커다란 의심을 일으켜 끝없이 몰입해 들어가는 것이다. 화두는 주관과 객관을 근거로 하여 생각의 길이 끊어진 곳에 있다. 여기서는 단지 커다란 의심만이 남아있을 뿐이다. 그래서 화두에 깊이 들어간다는 뜻으로 참구(參究)라는 말을 쓰기도 한다.”¹¹⁾ 또한 “헤아리고 분별하는 마음이 아닌 간절한 마음으로 화두에 몰입하고 나아가 그 화두와 하나가 되어 마침내 화두를 타파했을 때 활발활한 소식을 얻게 되는 것이다. 이렇게 조사관(祖師觀)을 타파해야 천하를 홀로 거니는 대장부가 될 수 있다.”¹²⁾

본래 성불 사상에 따르면 원래는 불립문자(不立文字)이며 이심전심(以心傳心)이 되어야 한다. 자신 속의 불성을 그 자리에서 단박에 깨우치면 좋을 것이다. 그러나 사람에 따라 근기가 다르고 바로 깨치지 못하기 때문에 화두를 통하여 수행하는 방법이 필요한 것이다.

2. 〈간화선 입문 프로그램〉의 대상

간화선 수행을 한다고 할때 실참자에 따라 그 전통과 구체적인 수행방법에는 차이가 있을 수 있다. 화두를 참구하는 간화선(看話禪)은 과거에 주로 선방의 스님들에 의해서 수행되는 것으로 여겨져 온 것도 사실이다. 선 수행은 어렵다 라는 고정 관념이 있기도 하고 초심자가 쉽게 접근할 수 있는 체계적인 교육 프로그램도 많지 않은 실정이었다.

본 논문에서는 한국불교의 대표적인 조계종에서 공식적으로 개발한 프로그램인 〈간화선 입문 프로그램〉(2005)을 대상으로 하여 연구하였다. 일반인의 선에 대한 관심이라는 시대적 요구에 부응하여 조계종 포교원[이하 포교원으로 칭함]에서는 ‘간화선의 대중화’를 기치로 하여 수 년간에 걸친 연구 끝에 〈간화선 입문 프로그램〉을 발표했다. 이 프로그램은 여러 번의 시범운영을 거친 후 현재까지 일부 사찰과 중앙신도회 등에서 꾸준히 실

10) 대한 불교 조계종 교육원, 『간화선』(서울: 조계종출판사, 2005), 51쪽.

11) 앞의 책, 54쪽.

12) 앞의 책, 149쪽.

시되어 오고 있다.

〈간화선 입문 프로그램〉은 간화선의 초보자를 대상으로 만들어진 10주간¹³⁾의 교육과 실참으로 구성되어 있다. 논자의 경우 〈간화선 입문 프로그램〉의 개발 연구팀의 일원으로 내용의 구성, 교재의 집필과 강의에 동참하여 오고 있다.¹⁴⁾ 그 과정에서 직접 실시해 보며 느낀 문제점들과 보다 발전시켜야 할 부분들을 깊이 연구해야 한다는 필요성을 이후 과제로 가지고 있다. 조계종단에서는 앞으로 이와 관련된 프로그램들을 기획하고 있기 때문에 새로운 발전 가능성에 대한 검토가 더욱 요청된다고 할 수 있다. 포교원에서는 성인 대상인 이 프로그램을 기본으로 하여 장차 다양한 계층을 대상으로 하는 간화선 입문 프로그램을 계속 선보일 예정이다. 청소년을 위한 간화선 프로그램은 2008년 현재 거의 완성된 단계이고, 〈대학생을 위한 간화선 프로그램〉은 완성되어 보완 중이다. 올해 새롭게 구성된 〈군 장병을 위한 심성 수행 프로그램〉도 간화선 실수가 목적은 아니지만 선 수행의 대중성을 담보하려고 한다는 유사점을 갖고 있다. 어린이나 특정 계층을 대상으로 한 프로그램도 기획 중으로 알고 있다.

〈간화선 입문 프로그램〉은 재가(在家)불자를 대상으로 한다. 여기서 재가자라고 함은 수행을 전문으로 하는 불교의 출가자와는 달리 일반시민이라는 의미이다. 즉 사회에서 직장이나 가정 생활을 영위하는 가운데 선 수행을 하고자 하는 일반인으로서 반드시 사찰에 신도로 등록된 불자만을 지칭하는 것은 아니다. 물론 재가자도 얼마든지 수행에만 전념할 수 있겠으나 기본 선 입문자(入門者)가 주요 교육대상이다. 포교원의 정의에 의하면 ‘신심(信心)과 발심(發心)이 완전히 되지 않은 입문자’라고 할 수 있다. 포교원의 〈간화선 입문 프로그램〉의 대상은 ‘종단 기본교육 이수자 및 간화선 입문자’¹⁵⁾로 되어 있다. 즉 일반인 초심자를 대상으로 한다고 볼 수 있다. 대학생과 청소년용 프로그램을 따로 분류한다면 사실상 30대 이상의 성인이 주된 대상이 될 것이다.

3. 〈간화선 입문 프로그램〉의 구성

일반적으로 사찰의 불교 교육 프로그램은 교리, 경전, 참선 등으로 분리되어 각각 실시되고 있다. 교리나 경전 시간에는 선 실수(實修)는 없이 강의가 위주이다. 반면 시민선방 등에서 제공되는 참선 교육은 거의 참선, 특히 좌선의 실수를 위주로 이루어진다. 좌선을 이해하기 위한 이론은 일부 시행되지만 철저하게 실습위주인 것이다.

이와 같은 점을 보완하여 〈간화선 입문 프로그램〉은 10주의 교육 과정에서 기초교리와 참선 지도를 함께 포함시키고 있는 점이다. 교육 대상이 입문자임을 고려하여 먼저 몇 주

13) 1강 시작 전 입제식인 ‘여는 마당’을 포함하면 실제 교육기간은 11주이다.

14) 논자가 본 프로그램의 연구팀이지만, 본 논문에서 제시하는 입장은 개인의 관점임을 밝혀둔다.

15) 조계종 포교원 연구실, 『조계종 간화선 기본 수행 프로그램 지침서』 2005, 137쪽.

간의 기초 교리를 공부한 후 후반부부터 참선을 배우고 화두를 공부하도록 한 것이다. 프로그램의 내용에 따르면 “이전에는 참선을 가르칠 때 좌선법을 안내하고 무조건 화두를 주고 공부하라고 했습니다. 그러나 이 프로그램은 불교가 무엇인지? 왜 공부해야 하는지? 불교의 목표와 정견을 세우고 신심과 발심으로 화두 참구로 나아갈 수 있도록 체계적으로 안내하고 있습니다. 그러므로 이 과정을 이수하면 불교 교리에 대해서도 확실하게 정립할 수 있고, 간화선을 비롯한 불교 수행의 원리도 이해할 수 있습니다.”¹⁶⁾라고 목적을 밝히고 있다.

〈간화선 입문 프로그램〉의 특성과 내용 구성을 간략하게 제시해 보면 다음과 같다.

〈표 1〉 간화선 입문 프로그램의 특성

	주요내용
목적	- 조계종 핵심신도 양성 - 생활수행으로 간화선 정착, 확산
목표	- 부처님 말씀에 대한 체계적 이해로 정견을 세우고 신심과 발심을 일으킴 - 일상생활 속에서 혼자서도 화두를 들고 수행할 수 있도록 함 - 진정한 평화와 마음의 안정, 행복을 이룰 수 있는 조건과 기반 마련
특징	- 간화선의 올바른 이해를 통한 실참 수행 - 자기 직분에 충실하면서 일상생활 속에서 화두 들기 - 철저한 자기점검으로 자연스럽게 나는 누구인가에 대한 의심을 키움
10개 강좌명	1품 선으로의 초대 2품 양면을 여윈 자유로운 삶 - 간화선과 중도(中道), 연기(緣起) 3품 지혜의 길, 자비의 길 - 간화선과 무아(無我), 공(空) 4품 간화선과 무한 향상의 길 5품 간화선 이해하기 6품 화두 알기와 들어보기 7품 화두 속으로 8품 문 없는 문을 열다 - 간화선의 수행체계 9품 생활 속의 화두 10품 수행 공동체의 길

매 회 2시간 30분간 지속되는 각 강좌는 다시 2부로 구성된다. 1부는 [정견과 발심의 장]으로서 위의 주제에 대한 강의와 문답시간이다. 2부는 [수행의 장]으로서 조 별로 나누어 매주 수행과제를 실천한 내용을 이야기하며 나누게 된다(토론이 아님). 교리나 선 수행에 대한 강의를 듣는데 그치는 것이 아니라 적극적으로 이를 일주일간 실천해 보고 수강자들끼리 수행담을 나누게 된다. 수강자들의 주체적인 참여와 실천수행을 목적으로 하

16) 위와 같음.

는 것이다.

기존의 교리 교육은 보통 강의에 치중되어 있었고, 선 실수는 이론이 불충분한 채 좌선 위주로 되어온 경향이 있다. 이에 비하여 <간화선 입문 프로그램>에서는 양자를 병행하되 전반부에서는 기초 교리를 선 수행과 연결시키고, 후반부에서는 화두를 실참해 보도록 구성한 것이다.

4. <간화선 입문 프로그램>의 수행과제

<간화선 입문 프로그램>에서 매주 수행과제를 설정한 것은 실천을 강화했다는 점에서 대중 프로그램으로서 커다란 의의가 있다. 교리와 화두에 대하여 강의를 듣는 데 그치는 것이 아니라 주제에 맞는 수행과제를 정하여 직접 한 주 동안 실천해가도록 하였다. 그리고 교재와 더불어 수행일지가 함께 제공된다. 매일 실천하고 일지를 기록하도록 한 것이다.

수행일지를 쓰는 목적은 다음과 같다.¹⁷⁾

1. 간화선 수행을 일상생활에서 얼마나 실천하고 있는지 파악할 수 있도록 함.
2. 자기 점검을 통해 발심을 촉발하고 분심을 일으킴.
3. 깨어있는 마음으로 정진하기 위함.
4. 수행과제에 대한 개인 실천 정도를 한번 에 파악할 수 있도록 함.
5. 개인별로 어떤 주제에 대하여 보다 적극적으로 행하고 있는지 혹은 어떤 주제에 대하여 실천의 어려움이 있는지 파악할 수 있도록 함.
6. 개인별로 참회의 근거 자료로 쓰임.
7. 교육자의 입장에서는 본 수행일지가 각 주제에 대한 교육생들의 이해와 실천 내용을 파악하기 용이하게 해주므로, 프로그램 전체와 세부 주제에 대한 교육 평가와 이후 내용의 개선, 발전에 중요한 자료로 활용됨.

수행일지에는 7일간 그 주의 주제가 적혀있고 날짜를 기록한 후 그 과제에 대하여 매일 세 가지 척도, 즉 잘함() 보통() 못함()을 표시하는 난이 있다. 그 아래 나머지는 빈 공간으로서 일지 형식으로 자유롭게 실천한 내용을 기술할 수 있도록 되어 있다. 이 일지의 목적은 최소한 매일의 수행과제를 잘했는지 보통으로 했는지 잘 못했는지를 점검하기 위한 것이다. 그리고 그 실천한 내용을 적어봄으로써 교육 과정 동안의 변화를 알 수 있다.

매주 그 주의 주제에 따라 설정되어 있는 수행과제는 다음과 같다.

17) 조계종 포교원 연구실, 『간화선 입문 프로그램 수행일지』, 2005, 3쪽.

제 1품. 선으로의 초대

우리가 본래 부처라는 것을 일상에서 이해하고 왜 그렇게 살지 못하는 가를 돌아보고 오기

제 2품. 양변을 여윈 자유로운 삶 - 간화선과 중도, 연기

일상(집과 직장)에서 미워하거나 갈등하는 사람을 양변을 여의고 대해 보기

제 3품. 지혜의 길, 자비의 길 - 간화선과 무아, 공

나(我)에 집착해서 문제를 바라보았을 때와 나라는 집착을 떠나서 문제를 대할 때의 변화 살피기

제 4품. 간화선과 무한향상의 길

매일 절하면서 참회하거나 서원 세우기

제 5품. 간화선 이해하기

부처의 마음으로 다른 사람들을 대해보기

제 6품. 화두 알기와 받아보기

매일 20분씩 참선하고 탐(貪)심이 날 때마다 화두 들기

제 7품. 화두 속으로

매일 20분씩 참선하고 진(瞋)심이 날 때마다 화두 들기

제 8품. 문 없는 문을 열다 - 간화선의 수행 체계

매일 20분씩 참선하고 두 번째 화살 맞지 않기

제 9품. 생활 속의 화두

밥 먹고 세수할 때도 화두 실참하고 수행일지 반드시 쓰기

제 10품. 수행 공동체의 길

전체 수행담 나누기¹⁸⁾

이와 같이 10주 프로그램을 마친 후에는 어느 정도 혼자서도 화두를 들고 수행할 수 있다는 것이 전제로 되어 있다. 그러나 혼자 정진할 때에도 점검이 필요하다. 잘 되고 있는지 알 수 있는 기준이 필요하기 때문이다. 따라서 아래와 같은 수행 점검표가 부록으로 나와있다.

18) 위의 책, 13-14쪽.

간화선 일일 수행 점검표¹⁹⁾

나의 화두 :					
〈점검 사항〉	5 (매우 잘됨)	4 (잘됨)	3 (보통)	2 (안됨)	1 (매우 안 됨)
내 자신이 본래 부처임을 알아차리고 있는가?					
자신의 본래 모습을 못 찾고 중생놀음을 하고 있는 것에 대해 억울하고 분한 마음이 올라오고 있는가?					
나는 누구인가에 대한 목마름이 간절한가?					
좌선하고 화두를 들 때 화두가 잘 들리는가?					
하루 30분 이상 좌선을 하고 화두를 참구하였는가?					
역경계를 당하여 화를 내는 마음이 줄어들고 있는가?					
순경계에 접하여 마음이 들떠 거기에 끌리지 않았는가?					
경계에 직면하여 어둡지 아니하며 자기를 돌아보았는가?					
탐내는 마음이 줄어들고 있는가?					
아상이 줄어들고 있는가?					
빈 시간에 망상하지 않고 화두를 들었는가?					
남을 위해 봉사하고, 보시를 하고 있는가?					
말은 바 직분에 충실했는가?					
가정에서 자신의 도리를 다하고 있는가?					
삶에서 여유로운 마음을 간직하고 자비로운 미소를 짓는가?					
나의 허물을 보고 일상에서 참회하는가?					
현존에 망상하지 않고 깨어 있고자 하는가?					
소 계	85	68	51	34	17
일시/년 월 일	총점		평가		

* 68점 이상이면 잘 되었다고 평가하며, 51점 이상 68점 미만이면 보통, 34점 미만이면 미비라고 평가합니다.

- 잘 되었으면 모범적인 간화선 수행을 하고 있는 분입니다.
- 보통이면 분발하여 좀더 노력하는 수행자가 되어야 합니다.
- 미비라고 평가되면 초발심으로 돌아가 참회하고 더욱더 정진해야 합니다.
- 느낀 점 쓰기 (하루 동안의 느낀 점을 씁니다)

19) 조계종 포교원 연구실, 『조계종 간화선 기본 수행 프로그램 지침서』, 2005, 134쪽.

Ⅲ. 불교 영성 교육의 과제 - 영성의 대중화 시대

이제까지 살펴 본 〈간화선 입문 프로그램〉은 조계종 최초의 대중 선 프로그램이라는 데 의의가 있다. 교육참가자들을 대상으로 한 일부 설문조사결과에서는 아직도 그 내용이 어렵다는 지적들이 나오고 있다. 보다 더 충실한 내용과 효과를 위해서는 계속하여 시대의 변화에 부응하면서 일반대중들의 욕구를 정확하게 파악하여 반영할 필요가 있다. 어떤 프로그램이든지 그 본래의 목적에 맞게 필요하다면 계속하여 수정, 보완, 발전되어야 한다고 생각한다. 더욱이 대중화를 목표로 한다면 항상 새롭게 변화하며 사회, 역사적 상황에 따라 대중과 마음높이를 맞추어가야 할 것이다. 대중화란 재가 불자에게는 생활화라는 말을 빼고는 생각할 수 없는 것이다.²⁰⁾ 다양한 내용성의 담보, 그리고 현대적 교육 방법의 적극적 활용을 통하여 대중화, 생활화, 현대화함으로써 질적·양적으로 많은 발전을 이루어 낼 과제를 안고 있다.

이 장에서는 불교영성교육의 과제라는 관점으로 이후의 발전과제들을 생각해 보았다. 대중을 위한 선 수행 프로그램이라는 점에 초점을 맞추어 논의하고자 한다. 이는 간화선 뿐 아니라 불교의 대중화의 접근성과도 연결되지 않을 수 없는 과제들이다. 보편화되어가는 영성의 시대에 불교와 선은 어떻게 고유의 불성수행을 대중화시킬 수 있을 것인가가 관건이다.

첫째, 일반 대중을 대상으로 선 프로그램에서는 구체적인 개인의 문제를 다루는 심리상담의 방법을 적극적으로 활용하는 것이 좋다. 결국 선 수행은 중생의 잘못된 의식을 부처님의 마음으로 바꾸어 가는 것이다. 일상생활에서 편견과 고정관념을 타파하고 정견(正見)하도록 하는 것이다. 그러나 대부분의 초심자는 자신의 마음이 어떤 상태인지 문제 자체를 쉽게 파악하기 어렵다. 오래된 습과 무의식적 억압 등으로 인하여 스스로 인식하기 어려울 수 있다. 그러다보니 어떤 사람들은 마음 속의 문제들을 외면하거나 방치한 채 때로는 참선을 하여 단지 편안한 상태를 추구하게 된다. 혹은 수행을 위하여 기본적인 인간의 욕구·감정·발달과제를 회피하거나 조급하게 초월하려는 시도들을 하는 경우도 있다.²¹⁾

이 점에서 심리상담의 요소는 적절한 도움을 줄 수 있다. 개인의 인지, 정서, 행동들을 여러 측면에서 분석하는 방법을 제시함으로써 스스로의 마음의 문제를 자각하도록 돕는 심리상담은 좋은 방편이 될 수 있다. 예컨대 〈간화선 입문 프로그램〉의 수행과제에서 연결하여 개발할 수 있을 것이다. 선 수행의 과정은 하나의 심리치료라고 말할 수 있을 것이다. 삼독으로 표현되는 탐진치(貪瞋癡)에서 벗어나는 것이 기본적인 마음의 원리이다.

20) 참고, 『〈간화선 입문 프로그램〉의 수행과제』, 『한국선학』 제19호(서울: 한국선학회, 2007), 255쪽.

21) John Welwood는 이러한 현상들을 ‘영적 우회’라고 부르며 역기능을 비판하고 있다. John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening*, 김명권·주혜명 공역, 『깨달음의 심리학』(서울: 학지사, 2008), 36-37쪽.

부처님의 가르침은 정신적인 질병에서 벗어나도록 하는 것이다.²²⁾ 물론 간화선의 입장에 서는 어디까지나 언하대오(言下大悟)하지 못하는 일반인을 위한 방편임은 물론이다. 그러나 우울증과 자살문제가 대두되고 있는 한국의 현실에서 내면의 고통을 피하기 어려운 일반인에게 상담의 영향과 효용성은 결코 무시할 수 없다. 심리적 작업은 영적 수행과 함께 할 수 있으며²³⁾ 심리적 장애 증상들을 극복해야 영적 건강이 가능하기 때문이다.²⁴⁾

둘째, 간화선은 일상생활에서 대승보살의 실천과 연결되어야 한다. 영성의 대중화 시대에 너도나도 영적 지도를 한다고 한다면 누가 진정한 영적 지도자인지 알 수 있는 기준은 무엇이겠는가. 올바른 실천을 하는 계율과 윤리적 삶 등이 과거보다 더 드러나고 비교되는 기준이 될 가능성이 있다. 예를 들어 자본주의 사회에서 개인의 이득을 위하여 영적인 개념을 이용하는 영적인 물질주의의 위험 등이 있다.²⁵⁾ 종교 지도자의 권위는 결국 삶의 실천에서 나올 수밖에 없다. 월암(月庵)스님의 지적처럼 수행과 인격이 일치하고 깨달음이 실천으로 회향되는 해행상응(解行相應), 지행합일(知行合一)의 인격적 완성이 선의 지향점이 되어야 한다.²⁶⁾

따라서 과학자가 개발한 진정한 영성을 알아보는 다음의 ‘운동역학 테스트’는 생각해 볼 가치가 있다. 두 항목 중 앞의 내용은 <진정한 영적 상태>이고 후자는 <병적인, 혹은 영적이지 않은 상태>이다. 두 가지가 어떻게 다르며 혼돈될 수 있는지 비교하여 보면 많은 시사점이 있음을 알 수 있다.

* <진정한 영적 상태>와 <병적인, 혹은 영적이지 않은 상태>²⁷⁾

삼매/긴장증; 종교적 무아경/조증(양극성의 광적 신앙); 계시/과대망상; 깨달음/종교적 망상; 독실함/결벽증(강박적); 영감/상상; 영적 시각/환각; 진정한 영적 스승/가짜 구루, 사기꾼, 가짜 영적 예술가; 경험적/지적; 헌신/광신; 충실한/강박적; 사교에 세뇌된, 희생된, 영혼의 어두운 밤/병적 우울; 초연함/회피, 무관심; 집착하지 않음, 수용/수동성; 초월적 상태/무연증; 신뢰하는/순진한; 앞선 상태/정신병, 병적 자만심; 지복/다행증; 겸손함/낮은 자존감; 영적 나눔/개종시키려 함; 충실함/종교에 대한 지나친 흥미와 관심; 영감을 얻은/메시아적; 신 충격(God Shock)/정신분열증적 혼란; 영적 무아경/조증 상태, 마약에 취한; 진정한 영적 지도자/영적 정치인, 사교의 교주; 자유로운/정신병적; 가르치는/통제하는

22) David Braizer, *Zen Therapy*, 김용환 외 역, 『선(禪) 치료』(서울: 학지사, 2007), 39-40쪽.

23) John Welwood, 앞의 책, 275쪽.

24) 조효남, 앞의 책, 684쪽.

25) John Welwood, 앞의 책, 37쪽.

26) 월암스님, 『조계종 간화선 수행의 성찰과 전망』, 대한불교조계종 불학연구소 편지, 『간화선 수행의 성찰과 과제』(서울: 조계종출판사, 2007), 152쪽.

27) David Hawkins, 앞의 책, 169-170쪽.

셋째, 일상에서 선을 체험하는 기회를 적극 활용한다. 대중교육은 전문종교인이나 성직자가 아닌 일반인이 쉽게 영성을 개발하도록 다리를 놓아주는 것이다. 조계종에서 표방하는 ‘간화선의 대중화’란 글자 그대로 소수 엘리트층을 위한 간화선이 아니라 일반 대중교육을 말한다. 그렇다면 선을 체험할 수 있다면 어떤 분야도 선 수행의 공간이 될 수 있다. 이미 실행되고 있지만 각종 산사음악회, 미술, 공연 등을 비롯, 다양한 문화 콘텐츠가 개발되어야 한다. 어떤 사찰에서는 직장인 대상 와인(wine) 클래스까지도 실시되고 있는데 과거에는 상상하기 어려운 일이었다.

선을 응용한 내용 그 자체가 선은 아니다. 그러나 일반인들에게 선의 체험을 하도록 하고 입문할 수 있는 동기를 제공하는 중요한 방편이라고 생각한다. 방편을 효율적으로 활용하면서 중심과 정체성을 잃지 않는 것이 중요하다. 최근 수년간 불교관련학회들에서 응용분야를 주제로 많은 세미나가 개최되고, 불교평론지에서 응용불교를 ‘미래를 준비하는 화두’로 다룬 것도²⁸⁾ 이러한 대중화라는 과제에 부응한 것으로 볼 수 있다. 개인적인 측면의 감성이 배제된다면 영적 수행은 삶과 분리되고 건조한 것이 될 것이며, 영적 깨달음이 배제된다면 개인적 삶은 편협하고 제한적인 것이 될 것이다.²⁹⁾

IV. 맺는 말

영성과 생태계의 통합을 주장하는 Thom Hartman은 “우리 자신을 바꾸고 생각하고 살아가며 체험하는 방식을 순간마다 바꿈으로서 이 세상을 변화시킬 수 있다는 이야기야말로 모든 종교가 인류에게 전달하고자 했던 가장 중요한 메시지이다”³⁰⁾라고 하였다. 대중을 위한 종교교육에서 자각할 점은 이 시대가 사람들이 영성에 대해 깨어있는 시대라는 것이다. 영성은 더 이상 종교영역에서만 사용하는 용어나 개념이 아니고 보편화되기 시작했다. 보편화된 영성 혹은 영성의 대중화 시대는 불교 및 주요 종교들에게 정체성의 문제와 실천의 과제를 새롭게 제시하게 될 것이다.

물론 대중의 의식수준에 무조건 맞추어야 한다는 것은 아니다. 그러나 소수를 위한 종교가 아니라 대중화가 초점이라고 할 때 고려해야 할 점들이 있다. 자칫 종교의 리더십이 과거와는 달라질 수 있다는 위기의식도 발생하고 있다. 결국 앞으로 종교의 리더십은 종교 고유의 영성을 삶과 문화에서 어떻게 대중과 함께 구현해 내는가 하는 문제가 좌우하

28) 김영옥, 『응용불교, 미래를 준비하는 화두』 『불교평론』 제9권 제2호(서울: (재)만해사상실천선양회, 2007), 8-15쪽.

29) John Welwood, 앞의 책, 7쪽.

30) Thom Hartman, *The Last Hours of Ancient Sunlight*, 김옥수 역, 『우리 문명의 마지막 시간들』(경기도: 아름드리미디어, 2007), 343쪽.

게 될 것이다. 우리 모두는 영적 공동체(the community of spirit)의 일원들이다.³¹⁾ 중요한 것은 각자 자기종교 안으로 깊숙이 들어가서 그 바닥을 받치고 있는 영적 실재에 닿는 일이다.³²⁾ 동시에 그것을 전 인류와 함께 공유하고자 하는 의지와 실천이다.

불교의 관점에서 영적인 사람이란 고정관념과 편견을 벗어나서 공하고 자비로운 부처님의 마음으로 살아가는 사람이다. 미래사회에 요구되는 것은 중생으로서의 개인의 아상(我相)을 넘어서 모든 존재를 공심공체(共心共體)로서 수용하고 제도하는 부처님의 마음이다. 즉 지구 공동체라는 인식과 나아가 환경과 생태적인 관점까지 포괄적으로 갖추고 대중의 삶에 비전을 제시하는, 과거 어느 때보다도 ‘열린 영성’이 종교교육의 바탕이 되어야 할 것이다.

31) 조효남, 앞의 책, 126쪽.

32) Robert H. King, *Thomas Merton and Thich Nhat Hanh*, 이현주 역, 『토머스 머튼과 틱낫한』(서울: 두레, 2007), 332쪽.

참고문헌

- 慈覺 宗嶺, 『坐禪儀』, (卍續藏111, p.920a).
- 대한 불교 조계종 교육원, 『간화선』(서울: 조계종출판사, 2005).
- 조계종 포교원 연구실, 『간화선 입문 프로그램』, 2005.
- 조계종 포교원 연구실, 『조계종 간화선 기본 수행 프로그램 지침서』, 2005.
- 조계종 포교원 연구실, 『간화선 입문 프로그램 수행일지』, 2005.
- 월암스님, 『간화정로(看話正路)』(부산: 현대북스, 2006).
- 대한불교조계종 불학연구소 편저, 『간화선 수행의 성찰과 과제』(서울: 조계종출판사, 2007)
- 김영옥, 「응용불교, 미래를 준비하는 화두」 『불교평론』 제9권 제2호(서울: (재)만해사상실천 선양회, 2007), 8-15쪽.
- 정성본, 『중국선종의 성립사연구』(서울: 민족사, 1991).
- 최현각, 『선어록산책』(서울: 불광출판사, 2006).
- 줄고, 「〈간화선 입문 프로그램〉의 수행과제」, 『한국선학』 제19호(서울: 한국선학회, 2007), 231-255쪽.
- 조효남, 『의식 · 영성 · 자아초월 그리고 상보적 통합』(서울: 학수림, 2008).
- 조옥진 편저, 『영성과 심리상담』(서울: 가톨릭출판사, 2005).
- David Hawkins, *Homo Spiritus*, 백영미 역, 『호모 스피리투스』(서울: 정신세계원, 2007)
- Steven Covey, *From Effectiveness to Greatness, The 8th Habit*, 김경섭 역, 『성공하는 사람들의 8번째 습관』(서울: 김영사, 2005).
- R. Byrne, *The Secret* (New York: Atria Books, 2006).
- R. Byrne, 김우열 역, 『시크릿』(경기도: (주)살림출판사, 2006).
- Bruce W. Scotton, Allan B. Chinen & John R. Battista, Eds. *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*, 김명권 외 공역, 『자아초월 심리학과 정신의학』(서울: 학지사, 2008).
- L. Sperry & E. Shafranske, *Spiritually Oriented Psychotherapy*, 최영민 외 역, 『영성지향 심리치료』(서울: 하나의학사, 2008).
- John Welwood, *Toward a Psychology of Awakening*, 김명권 · 주혜명 공역, 『깨달음의 심리학』(서울: 학지사, 2008).
- David Braizer, *Zen Therapy*, 김용환 외 역, 『선(禪) 치료』(서울: 학지사, 2007).
- Robert H. King, *Thomas Merton and Thich Nhat Hanh*, 이현주 역, 『토머스 머튼과 틱낫한』(서울: 두레, 2007).
- Thom Hartman, *The Last Hours of Ancient Sunlight*, 김옥수 역, 『우리 문명의 마지막 시간들』(경기도: 아름드리미디어, 2007).
- Howard Clinebell, *Well Being*, 이종현 · 오성춘 역, 『전인건강』(서울: 한국장로교출판사, 2003)
- Lawrence W. Jaffe, *Liberating the heart: Spirituality and Jungian Psychology*, 심상영 역, 『마음을 해방하기—융 심리학과 영성』(서울: 한국심층심리연구소, 2006).

Toshi Arai & Wesley Ariarajah, *Spirituality in Interfaith Dialogue*, 이명권 역, 『종교간의 대화와 영성』(경기도: 열린 서원, 2000).

원고접수: 2008년 11월 21일 1차심사: 11월 30일 게재승인일: 12월 4일

연구자 소개: 황수경

① 전공: 선학

② 관심영역: 불교 상담, 명상과 사회교육, 선수행프로그램, 불교여성교육

③ 주요논저: 재가자의 선 수행 프로그램 고찰, 한국선학, 제 13호, 2006

〈간화선 입문 프로그램〉의 수행과제, 한국선학, 제19호, 2007

불교여성교육의 발전과제, 대각사상, 제 9집, 2006

The meaning of Non-Duality in the Practice of Compassion, in K.L.Tsomo,(Eds.)
Out of the Shadows: Socially Engaged Buddhist Women, Delhi, India, Sri Satuguru
Publications, 2006

④ E-mail: seon@hope.korea.com

Abstract

Buddhist Practice and Development of Spirituality -Hwadu Seon(Zen) Program-

Hwang, Sookyung

Dongguk University

The paper focuses on the fact that spirituality is becoming more popular and used in a general way, different from the past when religions played main roles in the spiritual area. In the view of popularization, the paper examined the main tasks of the Seon(禪) program for the lay people. Some examples in the <Basic Seon Program for Kanhwa(看話) Seon>(2005), which are developed by the Bureau of Dissemination of Korean Jogye Order, are given. The Seon education program needs to apply for the changes in the society, and meet with the needs of the lay people while understanding their characteristics. The Seon education program for the lay people is to be more effective when it can utilize the diverse problems people are confronting by the counselling methods.

There are tasks of popularization, practicalization and modernization, so that Seon education program are more applicable and progressing in the today's global society. Regarding these tasks, the paper pointed out the goals of the education, a variety of the culture contents, and the practical use of modern methods in the everyday living. This study is an attempt for the further discussion in the subject.

*Key words : spirituality education, popularization, Buddha nature, Kanhwa Seon(Zen),
<Basic Seon Program for Kanhwa(看話) Seon>*