

종교교육학연구 제43권. pp.85-111

익산: 한국종교교육학회, 2013. 12. 30.

마음공부 프로그램의 설계와 과제*

정 혜 정

원광대학교 HK마음인문학연구소

〈요 약〉

동학은 한국고유의 대표적인 전통종교이다. 동학농민혁명, 애국계몽운동, 3.1 독립운동과 임시정부수립운동, 6.10만세, 신간회 등 주체적으로 역사적 과제를 짊어지고자 했던 동학은 근대 제국 패권주의에 대항하는 범생명적 평화운동이었다. 전통이란 정체되어 있는 어떤 원형의 전달이 아니라 다양한 힘들에 의해 변화, 생동하는 흐름으로써 말해진다. 현재 역사 속으로 소멸될 위기에 처해 있는 동학을 오늘에 다시 살려내기 위해서는 교육현장에 맞는 마음공부 프로그램을 개발시켜 시대와 소통을 이루게 해야 할 것이다. 본 연구는 동학의 마음공부 프로그램을 설계하기 위한 시험적 연구로서 동학이 지향하는 마음의 궁극을 영부심(靈符心), 위위심(爲爲心), 허광심(虛光心), 여여심(如如心), 자유심(自由心), 신심(身心) 등으로 정리하였다. 그리고 이들 마음 개념들을 현대적으로 재개념화하고 동학의 마음공부 가운데 주문(呪文), 수심정기(守心正氣), 궁리(窮理), 정혜(定慧), 심고(心告) 등을 중심으로 다른 마음공부 전통과의 연맥을 잇는 동시에 현대 동서양의 마음공부와 명상을 아우르는 마음공부 프로그램의 통합화를 시도하였다.

핵심 주제어 : 동학, 천도교, 영부심(靈符心), 위위심(爲爲心), 허광심(虛光心), 여여심(如如心), 자유심(自由心), 신심(身心), 주문(呪文), 심고(心告), 수심정기(守心正氣)

* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A00008).

I. 서론

동학은 한국 전통으로부터 유래하는 유불선 삼교합일의 종교와 현대의 사상을 기초로 하여 포용할 것은 포용하고 배제할 것은 배제하면서 미래의 새로운 문명을 창건하고자 하는 운동이라 할 수 있다. 동학은 끊임없이 전통과 현대사상을 포용하고 배제하면서 커 나가는 운동이다. 본 연구에서 다루고자 하는 동학은 엄밀히 말해 천도교와 구분해서 다루어야 하지만 동학과 천도교를 함께 묶어 동학으로 총칭했다. 동학혁명 이후 탄압으로 인하여 동학이라는 명칭을 쓸 수가 없었고 민회 형식의 이름을 표방하다가 1905년에는 시대상황과 서구종교자유의 개념에 주목하여 천도교로 개칭되었다고 할 수 있기 때문이다. 그리고 무엇보다도 동경대전을 경전으로 쓰고 있는 민족종교는 천도교가 대표적이므로 동학과 천도교를 하나의 범주에 넣고자 한다.¹⁾

동학은 유불도 삼교합일에 기초한 마음의 학문이자 마음의 종교이다.²⁾ 『동경대전』, 『포덕문』을 보면 수운이 사람들에게 가르치고자 했던 것은 불사약인 영부(靈符)였고, 영부는 곧 ‘장생불사(長生不死)의 약동하는 마음’을 상징하는 것이었다. 인간은 가슴에 불사약을 품고 있는데, 그것은 곧 眞心으로서 초월심이라 할 수 있고 오늘날의 표현을 빌리면 영성이라고 할 수 있을 것이다.

- 1) 동학 연구자들 가운데 동학과 천도교를 분리시켜 보아야 한다는 주장에는 몇 가지 이유가 있다. 첫째, 갑오년 봉기 이후 여러 갈래로 나누어진 동학의 분화현상을 고려해야 한다는 것이고, 둘째는 척양멸왜의 동학 성격을 천도교의 근대화적 성격과 구분시키고자 함이며, 셋째는 천도교가 근대문명과 동학사상을 일체화시킴으로 해서 동학이 본래 지니고 있던 보국안민이라는 민족주의적 성격이 점차 약화되었다는 것이다. 그리고 넷째는 동학과 천도교의 교리적 차이를 주장하기 때문이다.(박맹수, 『개벽의 꿈』(서울: 모시는사람들, 2011), 733쪽) 특히 최동회는 천도교의 『각세진경』에서 侍天主가 侍天으로만 기록되어 主자가 탈락된 것을 그 교리적 차이의 대표적인 예로 들고 있다. 본래 동학에서 말하는 시천주의 主는 하늘에 대한 존칭을 뜻하는데 천도교에 들어와 탈락되고 있다는 것이다. “시천은 하느님이 아니라 하늘을 모시는 것으로 이것은 하느님의 의지적 성격을 부정하려는 의식적인 의도”라 하였다. 시천주(侍天主)가 아닌 시천(侍天)에서 말하는 天은 만물의 생성을 설명하는 원리, 또는 원소를 뜻하기에 존경의 대상일 수 없고 따라서 존칭을 뜻하는 ‘님’을 붙일 필요가 없게 된다는 것이다.(박맹수, 개벽의 꿈, 모시는사람들, 2011, 505-506쪽, 재인용) 그러나 이는 지극히 기독교적인 해석이라고 본다. 동학의 天은 기독교의 창조자이자 인격적 神의 개념과는 다른 각도에서 이해되어야 한다. 인내천의 天은 인간과 만물 자체에서 살아 활동하는 신령한 한울님이기에 主자가 붙든 안 붙든 의미가 크게 달라지지 않는다고 본다. 의암의 『無體法經』, 『神通考』에서는 “侍天主에서 主란 我心主의 의미로서 ‘내 마음을 내가 모심(我心 我侍)’”이라 하였다. 여기서는 主字가 탈락되지 않음을 볼 수 있고, 영부심을 내가 모신다는 의미로 사용됨을 볼 수 있기 때문이다. 또한 천도교에 와서 3.1 독립운동과 임시정부수립의 근대국가수립운동으로 나간 것 역시 동학 민족주의의 시대적 변용이라 할 수 있다.
- 2) 황금중은 유불도 삼교 모두 그 자체가 마음교육학이라고 명명하면서 마음교육론의 학문적 과제를 다음과 같이 5가지로 제시한 바 있다. ①연구방법론 개발, ②유불도 전통교육사상의 마음교육론적 관점에서의 면밀한 분석, ③루돌프 슈타이너 등 서양의 마음교육론적 사상의 탐구, ④현대의 다양한 마음공부에 관한 조망과 수용, ⑤교육현장에 적용할 수 있는 마음교육 실천프로그램의 개발이 그것이다.(황금중, 『마음교육론의 학문적 성격과 전망』, 『교육학연구』 42-4(서울: 한국교육학회, 2004), 30쪽)

수운³⁾은 인간 마음을 물욕지심(物慾之心)과 그 물욕지심 근저에 있는 영부심(靈符心), 두 가지로 마음을 나누었다. 해월⁴⁾은 물욕지심을 사심(邪心)으로 영부심을 정심(正心)으로 표현했고 의암⁵⁾은 진심(眞心)과 물정심(物情心)으로 나누었다. 그리고 의암은 더 나아가 위위심(爲爲心)과 마탈심(魔奪心)을 설정하고 위위심으로부터 자리심, 이타심, 공화심, 자유심, 극락심이 생김을 말하여, 이러한 마음에 이르기 위한 단계적 마음수행으로서 ‘허광심과 여여심, 그리고 자유심’의 수행을 제시하였다.

본 연구는 동학의 마음공부 프로그램을 설계하기 위한 시험적 성격이 강하다. 현재 한국 고유의 전통사상인 동학은 오늘날 시대에 맞게 현대화되지 못하고 동학 용어 역시 전근대적 담론에 갇혀 있어 세상과 소통하기 어려운 상황이다. 역사 속으로 소멸될 위기에 처해 있는 동학을 오늘에 다시 살려내기 위해서는 교육현장에 맞는 마음공부 프로그램을 개발시켜 세상과 소통을 이루게 해야 할 것이다. 이를 위해서는 먼저 동학이 지향하는 마음공부의 목적인 영부심(靈符心), 위위심(爲爲心), 허광심(虛光心), 여여심(如如心), 자유심(自由心), 신심(身心) 등 동학전통의 마음 개념들을 현대적으로 재개념화하고 다른 마음공부 전통과의 연맥을 잇는 동시에 현대 동서양의 마음공부를 아우르는 마음공부의 통합화가 시도되어야 할 것이다. 이에 본 연구는 동학의 마음공부 가운데 주문(呪文), 수심정기(守心正氣), 궁리(窮理), 정혜(定慧), 심고(心告) 등을 중심으로 마음공부 프로그램을 설계하고 이들 각각의 마음과 공부방법들을 현대적으로 조명하는 한편, 이들 마음공부와 연맥되는 동서양의 마음수련 방법들을 통합시켜 프로그램을 구성해보고자 하였다. 이는 처음부터 한계를 안고 있는 과감한 시도일 수 있겠으나 이로부터 파생되는 문제점들은 향후 수정·보완할 것을 과제로 남겨두면서 마음공부 프로그램 설계의 토대를 구축(構築)해보고자 한다.

Ⅱ. 마음공부 프로그램의 이론적 기초: 동학전통의 마음공부와 그 현대화

1. 영부심(靈符心)과 주문(呪文)·수심(守心)의 마음수련

동학의 시천주(侍天主) 사상은 곧 영부(靈符)로 상징된다. 인간이 하늘을 모셨다 함은 인간의 현상적 마음의 근저에 있는 영부심(靈符心)⁶⁾을 지녔다 함과 같다. 수운이 경신년

3) 동학 창도자 수운 최제우(1824-1864, 이하 수운).

4) 동학 2대 지도자 해월 최시형(1827-1898, 이하 해월).

5) 동학 3대 지도자이자 천도교 개창자 의암 손병희(1861-1922, 이하 의암).

6) 수운은 영부(靈符)라 하였지 영부심(靈符心)이라는 말은 쓰지 않았다. 영부심이라는 말은 이돈화가 “靈符心이 人間性으로 표현함에는 어느 때에든지 生魂의 躍動을 일으키는 것이다.”(이돈화, 『水雲

사월 영부의 깨달음을 체험할 때 수운의 귀에 들려온 선어(仙語)의 내용은 “내 또한 공이 없으므로 너를 세상에 내어 사람에게 이 법을 가르치게 하니 ... 이 법은 곧 나에게 있는 영부”⁷⁾라는 것이었다. 영부라는 것 자체는 문자도 아니고 그림도 아닌 무형의 이미지를 상징화한 것이다. 수운이 곧바로 진심(眞心)을 가리켜 말하지 않고 영부라 한 것은 민중 친화적인 목적도 있지만 당시 세인들이 갖고 있는 마음에 대한 통념을 벗어나고 일상의 현상적 마음과 구별되는 마음을 말하고자 했기 때문일 수 있다. 수운은 마음을 태극과 궁궁의 모양으로, 그리고 마음의 약동적 형상을 영부라는 이미지로 상징화 했다.

한 마디로 영부심은 ‘대우주 대생명의 약동체를 곡선형으로 표현한 것’인데 영부는 곧 천심과 부합되어 ‘吾心卽汝心’의 의미를 이룬다. 영부심이 본체적 마음이라면 영부심과 반대되는 마음이 현상적 마음이라 할 물욕지심이다. 의암은 영부심과 물욕지심을 진심(眞心)과 물정심(物情心)으로 나누었다. 예를 들어 어린아이가 눈으로 물건을 보고 사랑하는 마음이 생기어 기뻐하며 웃다가 물건을 빼앗으면 성내어 싫어하는 것과 같이 대상이 마음에 들면 스스로 사랑하는 것과 미워하는 것이 생기는데, 그 사랑하고 미워하는 마음을 의암은 물정심이라 했다.⁸⁾ 대부분의 사람이 다 물정심에 얽매어 벗어나지 못하는데, 물정심은 자신의 진심을 가리우는 티끌이 된다. 그러나 진심을 잊지 않는 자는 이를 굳건히 지켜 모든 이치의 근본을 보고 스스로 슬기로운 빛 안에서 해탈심을 얻는다.

일제하 이돈화⁹⁾는 보다 현대화된 표현으로 영부심과 물욕지심을 창조심과 소유심으로 구분하여 설명했다. 요즘 같이 창조라는 말이 남용되는 시대에 이는 식상한 표현 같지만 창조심이란 대상에 물들 없이 스스로 말미암는 진심의 자유에서 나온다. 반면 소유심은 소유관념의 욕망으로부터 일어나는 것으로 외부대상으로부터 수입된 마음이다. 이는 인습, 경험, 지식, 소유제도의 욕망으로부터 생기는 것인데, 인간이 태어난 이후 부단히 환경으로부터 흘러들어온 마음작용이 제2의 천성이 되는 것이다. 세상에 태어나면서부터 인간은 인습적 아집과 애착에 점차 빠져 우주 대생명의 본체 되는 영부심을 잃어가므로 마치 샘 없는 물과 같이 기화의 작용을 잃게 된다.

창조심이란 외부대상의 원인을 받지 않는 창조적 본성에서 나온 마음이다. 이는 부단한 노력으로 소유욕의 발동을 통일케 하고 조화케 하며 반성의 작용을 할뿐만 아니라 나아가서는 새로운 창조운동의 맹아를 짓게 하는 생명의 원천이다.¹⁰⁾ 이 영부심적 창조의 본성을 발휘하는 것이 곧 마음공부의 목적이라 할 것이다. 영부심은 본래 우리들의 근본적 본성에 잠재한 천연의 본심이자 생혼(生魂)이다. 영부심의 회복은 육체적 질병, 정신적 질

心法講義』(경성: 천도교중앙총부, 1924), 28쪽)라고 말한 것에서 필자가 따 온 것이다. 영부를 마음공부와 관련시킨다면 영부심이라 명명할 수 있을 것이다.

7) 『東經大全』, 「布德文」, 余亦無功故 生汝世間 教人此法 ... 吾有靈符.

8) 『無體法經』, 「眞心不染」, 譬則乳兒眼見物 發愛心喜而笑 奪物怒而厭 此曰物情心.

9) 이돈화(야뢰, 1884-1950)는 일제하 천도교의 대표적인 이론가이다.

10) 이돈화, 『水雲心法講義』(경성: 천도교중앙총부, 1924), 26-27쪽.

병, 사회적 질병¹¹⁾을 치유하는 우주본유의 생명력이 된다. 육체로 생기는 질병은 대부분 정신의 부조화로부터 비롯되는데, 마음이 화합하면 병이 나기 전에 병을 예방할 수 있고 병이 나도 능히 병을 치료할 수 있다. 정신적 질병이란 소유심의 추동으로부터 일어나는 모든 인습, 허위, 간교, 쟁탈, 각자위심, 시기 등의 정신적 부패를 말한다. 정신적 질병은 영부심을 환기케 하여 창조의 새 힘으로 정신적 사기(邪氣)를 배제함에서 치유된다. 또한 사회적 질병은 사회의 전체를 지배해 나가는 정신적 물질적 생활력의 불균형을 말함이다. 경제력의 부조화, 현대 자본주의적 경제조직의 양극화, 권력 불평등, 지적 불평등 등이 다 여기에 속한다. 즉 사회적 질병은 사회제도의 결함으로부터 일어나는 모든 병리현상을 총칭한 것인데 사회적 질병의 치유 역시 영부심의 회복에서 비롯된다.

영부심을 기르는 마음공부는 곧 21字 주문(呪文)공부이다. 수운은 주문을 불사심을 기르는 법문이라 하여 이를 장생주라 하였다.

가슴에 불사약을 지녔으니 그 형상은 궁을이요 입으로 장생하는 주문을 외우니 그 글자는 스물한자라.¹²⁾

주문은 내 안에 모신 신령한 영부심을 찾아 몸에 기화의 힘을 다시 얻는 공부이다. ‘至氣今至願爲大降侍天主造化定永世不忘萬事知’ 21字에서 ① 至氣는 간섭하지 않음이 없고 명령하지 않음이 없는¹³⁾ 우주의 본체요 천지만물의 근본으로서의 ‘영적 활동’이다. ② 今至는 그 지기에 접함이다. 한 개인의 영성은 부단히 대우주 생명의 영부심을 받아, 생하고, 접함에 있다. ③ 願爲大降은 지기의 접함을 지속시키는 마음수련이다. ④ 侍天主는 내유신령 외유기화이다. ‘나’라는 것은 내면적으로 신령한 존재이다. 외유기화란 천지만물이 근본적으로 하나로 연결되고, 사람이 만물과 더불어 천도천리에 순응함이다. ⑤ 造化定은 무위이화의 법칙으로 말미암아 내유신령의 우주 본성에 합일케 됨을 이른다. ⑥ 永世不忘 萬事知의 知는 ‘신령한 앎’을 이른다. 주문염송공부를 행함으로써 각자가 자신의 영부심으로 돌아가 守心正氣를 수행하면 천지가 크게 화하는 원기를 다시 회복하여 무위이화의 도를 이룰 수 있다.

주문은 천지만물 본래일심에서 나오는 지공한 가르침이기도 하다.¹⁴⁾ 주문은 강화이자 천어(天語)라고 할 수 있다. 주문공부를 하면 은은한 총명이 내면으로부터 자연히 신선스럽게 솟아나오는데 이 역시 강화이다. 해월은 “正心으로써 邪心을 다스리게 되면 모두가 天語가 된다.”¹⁵⁾ 하였고 천어의 강화는 심령의 가르침이라 했다. 모든 사람에게는 강화의

11) 이돈화, 위의 책, 29-31쪽, 참고.

12) 『東經大全』, 『修德文』, 胸藏不死之藥 弓乙其形 口誦長生之呪 三七其字.

13) 『東經大全』, 『論學文』, 至者極言之爲至 氣者虛靈蒼蒼 無事不涉 無事不命.

14) 정혜정, 『동학의 심성론과 마음공부』(서울: 모시는사람들, 2012), 212-213쪽, 참고.

15) 『海月神師法說』, 『기타』.

가르침이 있지만 오관의 욕심이 지혜를 가리기 때문에 대부분 자신의 강화를 못든다. 그러나 마음이 환연관통하면 심령의 가르침을 분명하게 듣게 되고 마음이 바르면 모든 것이 강화의 가르침이 된다.

주문공부는 마음 해방을 위한 염송법으로서 대상에 집착되고 분별의식에 매어있는 마음을 해방시키는 것, 내 몸이 지극한 기운과 하나되어 우주와 감응하는 것, 모든 생각을 오직 한울님께 집중하여 망념을 멈추는 수행이라 할 수 있다. 주문 염송을 통하여 우주기운과 통하게 되면 질병이 치유될 뿐만 아니라 다양한 마음의 능력을 얻는다. 특히 의암에 이르면 묵송은 견성(見性)공부로 불리우는데, 견성이란 모든 존재의 가장 깊은 내면에 숨어 있는 성심본체, 즉 한울님을 보는 공부이다.¹⁶⁾ 내 자신이 곧 한울님임을 깨닫는 공부가 묵송공부로서 마음이 한울기운과 통하면 위위심이 생겨나고 허광심-여여심-자유심으로 변형된다. 빈 가운데 빛이 비추이는 공적영지한 앎과 우주 만물과 하나된 마음, 그리고 스스로 말미암는 공도·공행의 자유로운 주체가 되는 것이다.

동학의 주문공부는 수심정기·무위이화와 더불어 세 측면의 구조를 이룬다. 십삼자로써 만물화생의 근본을 알고 무위이화로써 사람이 만물과 더불어 천리와 천도에 순응함을 안 연후에 수심정기로써 천지가 크게 화하는 원기를 회복하면 능히 도에 가깝게 된다.¹⁷⁾ 영부심으로 돌아가는 이 주문공부를 현대적으로 표현하면 ‘마음의 이미지 환기와 집중’으로 도출될 수 있다. 마음을 내면으로 돌려 내면의 신령한 마음을 떠올리고 그 신령한 마음으로 물러서서 그와 하나 되고자 하는 마음 집중의 공부이다. 신령한 마음으로 마음을 돌리는 순간 마음의 차분함이 유지되고 신령한 마음에 집중하면 영성적 힘이 작용하게 된다. 주문 수행은 물욕지심이 만들어 내는 온갖 마음의 이미지들과 동일시되는 것을 멈추게 하고 자신의 본질인 신령한 마음에게 자신을 맡기는 수련이라 할 것이다. 그리고 신령한 마음으로부터 생겨나오는 앎과 행위는 자신과 세상을 조화롭게 만든다. 육체적, 정신적, 사회적 질병의 모든 문제는 이 신령한 마음으로부터 떨어진 것에서 비롯된다.

2. 爲爲心과 窮理의 마음공부

위위심(爲爲心)은 천도교 내에서도 다소 생소한 표현이다. 위위심은 『無體法經』, 「聖凡說」에서 의암이 쓴 말인데 흔히 ‘(한울님을) 위하고 위하는 마음’으로 번역된다. 그러나 ‘위하다’는 의미뿐만 아니라 ‘하다’라는 의미도 포함되어 있다. “어떤 사람이 말하기를 성인과 범인의 성품과 마음이 한 體에서 나오는 것이라면 마음과 세상에의 작용이 어찌 서로 다름이 있는가?”¹⁸⁾라고 물었다. 이에 대한 대답은 한 마디로 범인은 위위심이 없기 때

16) 오문환, 「동학·천도교의 수행론」, 『동학학보』 13(서울: 동학학회, 2006), 154쪽.

17) 『海月神師法說』, 「其他」.

18) 『無體法經』, 「聖凡說」, 曰聖凡性心 一體所發 用心用世 何可謂有異乎.

문이라는 것¹⁹⁾이었다.

위위심이란 무엇인가. 사람이 태어날 때는 한 티끌도 가지고 나온 바 없고 오직 보배로운 거울 한 조각을 가지고 나왔을 뿐이라 할 수 있는데, 그 거울 한 조각이란 영부심[초월심], 혹은 진심(眞心)으로 명명될 수 있다. 이 거울로 허공을 비치우면 “왼쪽 한 편은 如如寂寂하고 오른쪽 한 편에는 티끌이 자욱한데, 이 양자 사이에 거함으로써 위위심이 생겨나기 시작한다. 위위심이 생기므로 천지가 생기고, 세계가 생기며 道가 또한 필히 생겨난다.”²⁰⁾ 여기서 위위심은 진여(眞如)의 고요한 마음과 티끌이 자욱한 마음, 두 가지 모두를 포괄하는 의미로 볼 수 있다. 즉 인간 마음은 ‘진여의 고요한 마음’과 ‘티끌의 어두운 마음’이 하나로 이루어져 있다. 티끌이라 한 것은 사람의 마음속에 들어있는 본래의 영부심을 가리기 때문에 티끌(塵)이라 부른다. 우주의 근본생명인 영부심 자체가 평등한 우주 한 몸으로서 만물이 하나라는 것을 알지 못하고, 분리화·집착화 하는 것이 티끌의 마음이다. 그러나 흔히 불교 화엄학에서 ‘생멸현상에 의지해 본체를 드러낸다(託事顯法)’고 말하듯이 인간의 본래 마음은 티끌의 마음과 결합되어 대상을 인식하고 세계를 구성한다. 이 티끌의 마음에 의해 공적인 마음은 평등한 것에서 상대적이고 차별적인 것으로 서서히 움직여 나가고, 성인(聖人)이든 범인이든 누구나 마음작용을 일으켜 대상을 구분 짓는다. 그러나 성인은 공적인 마음의 활동성을 잃지 않고, 그 활동으로 인하여 마음의 티끌을 타파하고 영부심과 합한다. 즉 고금의 현철들은 다만 영부심과 하나 되고, 천지만물을 한 몸으로 하여 모두 마음 작용에 싣었다. 이것이 성인의 위위심이라는 것이다.

반면 범인(凡人)은 천지만물을 평등하게 싣는 위위심이 없어 다만 오늘 보는 것으로서 오늘 마음을 삼고, 또 내일 보는 것으로서 마음을 삼아 방향을 알지 못한다. 또한 모두가 자기 천성의 소관 아님이 없으나 본성의 본래를 알지 못하고, 모든 일이 자기 마음의 소관 아님이 없으나 자기 마음의 쓸 바를 알지 못한다. 이것이 이른바 성인의 위위심과 반대되는 凡人的 마탈심이라는 것이다. 성품은 본래 어질고 어리석음이 없지만 마음을 쓰는 데는 반드시 어질고 어리석음이 있다.²¹⁾

위위심을 위한 마음공부는 궁리공부로 연결된다. 궁리공부란 우리가 감각기관을 사용하고 마음작용을 일으킬 때마다 만물일기(萬物一己)의 한울 모심을 궁리하여 마음을 쓰는 것이다. 원래 동학에서 궁리공부란 주문공부와 겹쳐지는 공부이다. 해월은 “주문만 외우고 이치를 생각하지 않으면 옳지 않고 다만 이치를 궁리하고자 하여 한 번도 주문을 외우지 않는 것 또한 옳지 않다.”²²⁾ 하였다. 동학의 궁리공부는 곧 성경신이라 할 수 있는

19) 『無體法經』, 「聖凡說」, 凡人無爲爲心.

20) 『無體法經』, 「聖凡說」, 左邊一岸 如如寂寂 右邊一岸 塵塵濛濛 居其兩間 始生爲爲心 爲爲心始生 天地生焉 世界生焉 道亦必生.

21) 『無體法經』, 「聖凡說」, 凡人無爲爲心 只以今日所見爲今日心 且以明日所見爲明日心 不知方向 莫非自性所關 不知本性之本來 每事莫非自心所關 不知自心之用道 此所謂凡人魔奪心 性本無賢愚 然用心必在賢愚.

데, 수운은 자신의 도를 ‘박이약(博而約)’이라 하여 넓으면서 간략하고 하나로 함을 강조하였고 이는 곧 성경신(誠敬信) 세 글자에 있다 하였다. 성경신 가운데서 제일 먼저 오는 단계는 옳은 바를 믿는 믿음이다. 그리고 그 마음으로 믿는 것이 쌓여져 만 가지 이치에 능통하게 되는 성(誠)과 실천의 경지인 경(敬)이 이루어진다.

사람의 닦고 행할 것은 먼저 믿고 그 다음에 誠이니 만약 실지의 믿음이 없으면 헛된 誠을 변치 못하는 것이다. 마음으로 믿으면 誠과 敬은 자연히 그 가운데 있다.²³⁾

경(敬)은 곧 삼경(三敬: 敬心・敬人・敬物)으로서 천지만물을 한 몸으로 공경하는 것이고 성(誠)은 순일무식(純一無息)을 의미한다. 순일무식은 변화생성의 전일자라 할 것이다. 해월은 “물이 쉬지 않고 흐르는 것이 하나로 합하기 위함”이라고 하듯이 무식(無息)하는 성(誠)이기에 순전히 천지와 하나(純一)될 수 있다 하였다. 즉 순일무식(純一無息)하기에 천지와 더불어 법도와 운을 같이 할 수 있다는 것이다. 그러므로 동학의 공리공부는 객관적 실체에 대한 것이 아니라 생성적 전일자 속에서 얻어지는 이치이기에 주자의 격물공리공부와는 맥락을 달리 한다.²⁴⁾ 흔히 공리란 ‘사물을 궁구한다’는 주자의 대인접물(待人接物)상의 공리를 연상시키지만 동학의 공리공부는 곧 성경신(誠敬信)으로서 심천상합(心天相合)의 시정지(侍定知)를 지향한다. 동학에서의 공리란 ‘옳은 바를 궁리하여 믿음’과 ‘공경의 실천’으로 ‘온전한 지혜의 경지에 이르는 것’이다. 즉 한울 모심을 믿음(信)과 한울에 대한 공경[敬]으로 한울과 하나 되는 성(誠)을 이루는 것이라 할 수 있다.

그렇다면 공리공부는 오늘날의 어떠한 개념으로 재해석 될 수 있을까? 그것은 만물일기의 이치를 토대로 생성변화의 창조적 삶을 운용하는 것이라 할 것이다. 에고로부터 형성되는 자아정체성의 허상, 나와 대상의 비실체성, 천지만물의 변화와 생성, 사회변혁과 우주생명공동체 속에서의 삶 등이 공리공부의 대상이 될 것이다. 이를 켄 윌버의 통합사상과 연결시킨다면²⁵⁾ 무경계와 의식의 스펙트럼, 사상한(AQAL)적 접근을 예로 들 수 있고, 개인적 차원에 대한 탐구뿐만 아니라 집단의 사회문화적 가치, 사회 제도의 시스템적 발달에 대한 탐구²⁶⁾도 공리 대상에 포함시켜 동학의 공리공부를 현대화할 수 있을 것이다.

22) 『海月神師法說』, 『修道法』, 只誦呪而全 不窮理則不可 只欲窮理而一 不誦呪則亦不可 兩行兼全.

23) 『海月神師法說』, 『誠敬信』, 人之修行 先信後誠 若無實信則 未免虛誠也 心信誠敬自在其中也.

24) 정혜정, 『동학의 심성론과 마음공부』, 앞의 책, 215-217쪽, 참고.

25) 켄 윌버는 인간 삶이 환경으로부터 유기체를 분리시키고 유기체를 다시 몸과 자아로, 자아를 다시 페르조나와 그림자로 끊임없이 분리화, 협소화, 고착화시켜가는 과정임을 통찰하여 전일적 우주 합일의식으로 이들을 통합시켜가고자 한다. 동학의 공리공부 역시 동귀일체의 전일자(全一者)를 목적하기에 상호 점점을 이룰 수 있을 것이다.

26) 정혜정, 『현대 동서양 마음구조의 비교와 ‘호모 노에티쿠스’: 라마나 마하리쉬와 켄 윌버를 중심으로』, 『마음과 마음: 동서 마음 비교』(서울: 공동체, 2012), 43쪽, 참고.

3. 虛光心 · 如如心 · 自由心の 3단계 마음변형과 定慧 · 心告 · 無心行의 마음공부

의암은 마음을 닦아 견성(見性)하려는 자에게 삼심관(三心觀)을 제시한 바 있다. 마음공부에는 세 가지 단계가 있는데, 그것은 허광심, 여여심, 자유심에 이르는 마음공부이다. 천지만물이 각각 영성과 심령이 있어 스스로 체가 되고 작용을 이루는데, 이 모두 진공(眞空)과 묘유(妙有)로 말미암는다. 이에 마음공부하는 사람들이 이 양자를 염두에 두어 “부지런히 쉬지 않고, 밝히 깨달아 어둡지 않으며(惺惺不昧) 고요하여 혼미하지 않으면(寂寂不昏) 빈 가운데서 마음의 빛이 나게 되는데”²⁷⁾ 이 마음이 바로 허광심이라는 것이다. 이 허광심에 이르면 만 가지 이치를 구비한 무상법체가 깨달아져 나타나고 이로써 모든 형상들을 회광반조하기에 밝지 못함이 없고 알지 못함이 없게 된다. 이것을 의암은 허광심의 능력이라 말했다.²⁸⁾ 허광심을 위한 마음공부는 곧 불교 전통에서 내려오는 정혜(定慧)공부라 할 것이다. 허광심을 이루기 위해서는 성성불매(惺惺不昧)와 적적불혼(寂寂不昏)의 수행이 요구되는데, 이는 곧 성성적적(惺惺寂寂)의 불교 정혜공부와 다르지 않다. 불교 정혜공부에서 정(定)이란 일상에서 직면하는 산란한 마음을 고요히 가라앉히는 마음 집중을 의미하고 혜(慧)란 쉼을 관함으로써 얻는 사물에 대한 통찰을 의미한다. 동학 역시 성성불매(惺惺不昧), 적적불혼(寂寂不昏)을 말하여 ‘밝히 알지 않음이 없고 혼미함이 없는’ 마음공부를 제시하고 있다.²⁹⁾ 이 정혜공부에는 남방불교 전통인 정념(正念)의 마음챙김 공부도 포함시켜 확대시킬 필요가 있다.

허광심에서 한 단계를 올라가면 둘째 단계인 여여심에 이른다. 여여심의 단계는 공적(空寂)한 우주 본심에 이르러 삼라만상이 본래 나와 일체임을 체험하는 마음이다. 천지만물과 나는 오직 하나요 둘이 아니니 나와 세상, 선과 악, 좋음과 나쁨, 생과 사, 모두 이 법체 스스로의 작용이 된다. 여여심은 정혜공부가 깊어지는 가운데 얻어지는 깨달음의 삼매로서 전일아(全一我)의 각성이라 할 것이다.

허광심과 여여심에 이르는 마음공부는 정혜공부와 심고(心告)가 중심이 되는데 특히 심고는 주문과 더불어 중요한 동학의 마음공부이다. 심고의 대상은 누구인가? 이돈화에 의하면 인내천이란 사람들의 현상적 의식을 가리켜 한 말이 아니라 현상의식의 원천되는

27) 『無體法經』, 「三心觀」, 勤勤不息 惺惺不昧 寂寂不昏 虛中生光.

28) 『無體法經』, 「三心觀」, 必是萬理具存 無相法體 覺所現發 有相色體 回光返照 無所不明 無所不知 此曰虛光心力.

29) 동학의 定慧공부는 수운이 “티끌이 일어나는 것을 두려워하지 말고 오직 깨달아 앎에 이르도록 염려하라.(『東經大全』, 「座箴」, 不怕塵念起 惟恐覺來知)”고 말한 바와 같이 마음이 번뇌로 인하여 산란해짐을 두려워하기보다 오직 깨달아 신령한 지혜에 이르도록 하는 마음공부라 할 수 있다. 해월도 “守心正氣하는 법이 寂寂하여 성내는 마음이 일어나지 않게 하고 惺惺하여昏昧한 마음이 없게 하는 것(『海月神師法說』, 「守心正氣」, 守心正氣之法 ... 寂寂無忿起之心 惺惺無昏昧之心)”이라 하여 수심정기 하는 마음공부가 ‘마음 고요’와 ‘맑게 깨어 있는’ 적적성성(寂寂惺惺)의 정혜공부임을 말하고 있다.

우주의 본체성을 가리켜 한 말이다. 즉 인간의 현재 마음작용을 일러 한울[天心]이 되었다 하는 것이 아니라 그 자성에서 우주의 본체성을 품부하여 있기에 누구든지 향상하면 능히 우주 마음이 될 소질을 가지고 있다는 것이다. 사람은 누구나 부모 될 소질을 가졌음과 같이 인류는 그 본체성에서 천심(天心)될 소질이 있기에 닦으면 향상하고 버리면 타락된다. 여기서 심고라는 수련방법이 생긴다. 심고는 “현상아와 성령아(性靈我)의 자각을 의미하고 소아(小我)가 대아(大我)를 향하여 구원을 청하는 기원”³⁰⁾이라 할 수 있다. 주문으로 영성에 돌아가고 심고로 영성을 감응하여 영부심을 지키면 원기의 생명력이 다시 회복된다. 심고는 예고를 잊고 영성아와 하나 되는 기도이다. 심고의 효력은 내면으로부터 생겨나는 무언불문(無言不文)의 영감과 감응에 있다. 적어도 하루에 30분씩만이라도 심고를 하여 우주와의 합일에서 오는 삶의 풍부함과 행복 속에 있을 수 있다면 모든 대상과 하나가 되는 전체성을 맞볼 수 있다.

식고(食告) 또한 심고(心告)에 속하는 수행법이다. 밥을 먹는다는 것은 사람이 밥을 먹는 것이 아니라 한울이 한울을 먹는 신성한 행위로서 밥을 먹는 것이다. 식고는 천지만물 전체에 감사하는 것이고 “내 자신이 먹는 것이 아니라 우주 생명이 밥을 드심”을 인식하는 것이다. 허광심과 여여심에는 정혜와 심고(식고) 외에도 오늘날의 다양한 명상법³¹⁾과 만물일체관법도 활용할 수 있을 것이다.

마지막으로 세 번째 단계는 자유심이다. 여여심이 공적인 마음을 말한 것이라면 자유심은 불공(不空)의 마음을 말한다. 도(道)는 허무적멸에 있는 것이 아니라 진심(眞心)에 의지하여 만법만상을 지혜로 비추는 맑 가운데 있다. 마음이 멈추고 공(空)하기만 하면 이치 또한 있을 자리가 없다. 그러므로 이제 ‘스스로 말미암는’ 자유로 초월해야 한다. 자유로 초월한다 함은 만물일체의 자각에 의해 보편성을 얻어 스스로 말미암는 판단과 주재함을 나타내는 것이고, 모든 마음의 장애로부터 해방됨이다. “마음이 욕이 되고자 하면 욕이 장애가 되고, 마음이 물과 같이 되고자 하면 물 역시 장애가 되며 마음이 공적(空寂)하고자 하면 공적 역시 장애가 된다. 또한 마음이 밝고자 하면 밝음 역시 장애가 되고, 나로써 나를 없애고자 한다면 나 역시 장애요, 마음으로 무심(無心)을 원한다면 그 마음 역시 큰 장애가 된다. 그 장애를 벗어나는 법이 바로 ‘스스로 말미암는’ 자유의 용법이다.”³²⁾ 자유란 하고자 함이 없으면서도 이루지 못함이 없는 무위이화(無爲而化)의 행법이라 할 것인데, 의암은 이를 무심행(無心行)[無碍行]이라 명명했다. 무심행은 살려고도 죽으려고도 하지 아니하며 선하고자 하지도 않고 악하고자 하지도 아니하며 기뻐하고자 하거나 분노하고자 하지도 아니하며 일동일정(一動一靜), 일용행사를 내가 자유롭게 하는

30) 이돈화, 앞의 책, 66쪽, 참고.

31) 명상은 禪(dhyana)의 현대화된 표현이라 할 수 있지만 현시대는 집중과 몰입을 가져올 수 있는 모든 수행을 명상수행에 포함시키는 경향이 있다.

32) 『無體法經』, 『三心觀』, 心欲爲玉 玉亦障礙 心欲如水 水亦障礙 心欲爲空爲寂 空寂亦障礙 心欲明明 明亦障礙 以吾無吾 吾亦障礙 心欲無心 心亦大障礙 以何妙法 脫其大障 更加一層 必用自由..

것이다. 좋으면 좋고, 착하면 착하고 노하면 노하고 살면 살고 죽으면 죽고 모든 일과 모든 작용에 “無心行과 無碍行”을 행하는 것이다. 무심행과 무애행은 곧 천체(天體)의 공도·공행(公道·公行)이 된다. 인간의 의식과 행동이 보편적일 수 있는 것은 곧 무심의 무애행을 견지할 때라 할 것이다. 무심행과 무애행의 현대적 표현은 무엇이 될 수 있을까. 그것은 먼저 ‘분별심과 욕망이 낳는 이분법적 태도를 버리는 것’이라 할 것이다. 우리가 어떤 사람을 성자라고 부른다면 우리는 한편으로 죄인을 만들어낸 것이 된다. 죄인 없이는 성자도 존재하지 않기 때문이다. 분별심없이, 이분법적 가치 판단 없이, 어떠한 생각과 바램 없이, 있는 그대로 대상을 받아들이는 것은 자신 안에 하나의 통합체를 만들어 내는 것이 된다. 무심일 때 전일(全一)한 존재가 될 수 있고, 내면의 평안을 얻을 수 있으며, 비로소 자유로울 수 있다. 무심은 곧 무념이다. 욕망이 일어날 때, 그리고 분별과 이분법적 가치판단이 작동할 때 생각으로부터 물러서서 전체적인 의식으로 그 상황을 주시하는 것, 이 역시 무심공부라 할 것이다. 생각함은 전체적일 수 없다. 오직 무심만이 전체적일 수 있고, 무심의 상태가 될 때 인간은 무한·무궁해질 수 있으며, 스스로 말미암는 자유행이 이루어질 수 있다.

자유란 억압으로부터의 자유라는 의미보다는 전일체의 보편성에 이르러 드러나는 ‘스스로 말미암는 주재함’이다. 이 자유심의 공도·공행은 동학이 궁극적으로 지향했던 보국안민(輔國安民)·광제창생(廣濟蒼生)·후천개벽(後天開闢)이 된다. 일찍이 동학혁명을 주도했던 전봉준은 동학을 ‘수심경천(守心敬天)의 도(道)’³³⁾라 생각하였다. 사회변혁은 개인의 스스로 말미암는 전일체적인 영성을 통해서 달성된다.

Ⅲ. 동서양 마음공부의 연계와 마음공부의 통합화

1. 한국전통의 마음공부와 통합

동학의 마음공부 프로그램을 설계함에 있어서 동서양의 마음수련 전통과의 통합을 검토해 보는 것은 의미 있는 일이다. 한국전통에 있어서 마음공부의 전통은 불교를 빼놓고는 논할 수가 없을 것이다. 예를 들어 『대승기신론(大乘起信論)』이 제시하는 정법熏습의 작용은 인간 안에 무명의 소멸이자 자기정화운동이 내재해 있음을 드러내고 있는데, 그 정화의 힘은 깨달음의 세계로 나가도록 한다. 이를 필자는 내감교육(內感敎育)이라 명명한 바 있다.³⁴⁾

33) 『全琿準供草』.

34) 정혜정, 『대승기신론에 나타난 마음이해와 정법熏습의 내감교육』, 『한국교육사학』 31-2(서울: 한국교육사학회, 2011), 221쪽; 정혜정, 『불교교육학의 연구성과와 과제: 마음교육과 실천을 중심으로』, 『한국불

또한 마음공부의 한국적 대가라 할 고려시대의 보조 지눌(1158-1210)은 자성정혜(自性定慧)와 수상정혜(隨相定慧), 두 가지 정혜공부를 제시한 바 있다. 자성정혜(自性定慧)공부는 끊임없이 변하는 상에 이끌려 다니거나 수시로 변하는 주위 환경에 무반성적으로 자신을 내맡기지 않고 공적영지(空寂靈知)의 진심(眞心)을 놓치지 않는 마음공부이다. 자성정혜의 마음공부는 정과 혜가 이미 우리의 심성 속에 내재하고 있기에 다만 그것을 자각하는 것이다. 그러나 번뇌의 장애가 두터운 사람들에게는 산란심(散亂心)과 치심(癡心)을 닦도록 하는 수상정혜(隨相定慧)를 권한다.³⁵⁾ 정혜공부와 관련하여 알아차림의 정념(正念) 공부도 동학의 마음공부와 연계 지을 수 있다.

한편 조선의 득통 기화(1376-1433)는 불가를 뿌리, 도가를 싹, 유가를 잎에 비유하여 삼교의 특징을 수용하면서도 불교를 중심으로 마음공부론을 제기했다. 불교 전통의 정혜(定慧)공부에 더하여 유가와 도가의 영향을 받아 도덕 실천에 관심을 갖게 되는데 그것은 만물일기(萬物一己)의 실천으로 집약된다. 득통의 정혜공부는 “생각이 가라앉고 생각이 멀어져 고요한 삶이 나타나는 것”에 있다. 그 작용이 고요하고 완전하여 맑고 깊으면 천심(天心)에 계합하고, 밝게 비추이면 깨달음을 이룬다. 고요함과 비춤은 동시에 성립한다. 그리고 만물일기는 유가의 인간중심적 도덕을 우주중심적 도덕으로 방향을 바꾸어 나간 것이라 할 것이다.³⁶⁾

서산 휴정(1520-1604)의 수본진심(守本眞心) 또한 마음공부의 통합 대상으로서 주목될 필요가 있다. 서산은 사람마다 진심의 본래 면목을 이루고 있기에 붓다가 중생을 제도한다는 것은 공연한 것이라 하였고 진심의 본분을 바로 들어 보이면 부처나 조사도 소용이 없다 하였다. 서구의 도야 개념은 자기 스스로 세계의 바깥쪽 지평을 향해 끊임없이 개방하고 경험을 넓히는 가운데서 얻어지는 자기 확장에 초점을 두지만, 서산의 마음교육은 인간 내면을 향하여 본래 마음을 지키는 가운데 얻어지는 지고한 마음의 빛을 지향한다.³⁷⁾ 또한 한국염불선 전통에 나타난 마음공부론 역시 참고할 필요가 있다. 염불선의 수행은 자신의 본래 성품인 자성미타, 즉 마음의 불국토인 유심정도를 드러내고자 하는 마음공부라 할 수 있는데, 전통적으로 염불선은 간화선이나 지관(止觀) 수행과 결합되어 승화되는 양상을 띠었고 염불은 입으로 외우는 것만이 아니라 마음으로 생각하는 염송(念誦)이 강조되었다.³⁸⁾ 앞에서 든 몇 가지 사례는 필자가 연구한 범위에 한정된 것이지만

교학회창립40주년기념학술대회자료집』(서울: 한국불교학회, 2013), 233쪽, 참고.

35) 대한불교조계종 한국전통사상서 간행위원회 역, 『정선 지눌』(서울: 대한불교조계종, 2009), 206쪽; 김희성, 『知訥의 禪思想』(서울: 소나무, 2001), 130, 186쪽.

36) 정혜정, 「조선 선불교의 심성 이해와 마음공부론: 득통 기화의 삼교합일 사상을 중심으로」, 『교육학연구』 50-2(서울: 한국교육학회, 2012), 67-68쪽; 정혜정, 「불교교육학의 연구성과와 과제: 마음교육과 실천을 중심으로」, 앞의 글, 234쪽, 참고.

37) 정혜정, 「서산 휴정의 삼교결합의 심성이해와 마음도야」, 『한국교육사학』 34-2(서울: 한국교육사학회, 2012), 123쪽; 정혜정, 「불교교육학의 연구성과와 과제: 마음교육과 실천을 중심으로」, 앞의 글, 235쪽, 참고..

내감작용, 정혜공부, 수본진심, 만물일기관법, 염송 등의 공부 외에도 향후 다양한 한국전통의 마음공부를 검토하여 동학 마음공부의 통합대상으로 삼고, 이를 접목시켜나가야 할 것이다.

2. 심신(身心)의 ‘몸-마음’ 공부와 다양한 몸이론과의 연계

동학은 심신일원적(心身一元的) 몸이해를 갖고 있다. 해월은 ‘마음으로써 마음을 상하게 하면 마음으로써 몸에 병이 나게 하는 것이요, 마음으로써 마음을 다스리면 마음으로써 몸의 병을 낮게 하는 것’³⁹⁾이라 하여 몸과 마음의 상관성을 말하고 있다. 이는 동의보감에서도 같은 맥락으로 설명된다. 동의보감에 의하면 마음작용은 정기를 소모시킨다. 마음에 감정이 일어날 때마다 몸은 움직이기 시작하는데, 마음의 소화불량은 기의 불균형을 일으키고 기가 막혀 쑥이게 한다. 기가 불통(不通)하면 담이 생기고 담이 성하면 기가 더욱 몰려 병이 생기는데, 이렇게 체내에 군더더기로 몰린 담을 담음(痰飲)이라 한다. 병은 기의 담음 때문에 생긴다.⁴⁰⁾ 이러한 기의 울체는 모든 공사(公私)의 일로 답답해하고 명리가 뜻대로 되지 않아 억울해하고 번뇌할 때 생긴다. 이는 인간의 마음작용을 몸의 물질적인 토대로 설명하는 심신일원의 사고를 극명하게 보여준다.

또한 동학에서 몸은 영성⁴¹⁾의 표현이다.⁴²⁾ 인간이 태어나기 전 우주 근원의 이치가 있고 이것이 인간 생명으로 드러난 몸은 한울 영성의 표현이 된다. 의암은 인간을 성심신(性心身) 삼단의 결합체로 보면서도 그 시작은 몸·마음에서 출발하고 이 몸과 영성은 선천적인 것임을 말했다. 우주 근본 이치인 한울의 영성은 심신(身心)을 통해서 드러나는데, 성리(성리)와 몸은 사람의 사람 노릇하는 자료요, 마음은 사람의 사람 노릇하는 주장(主掌)이다. 물에 비유하면 성리는 물이요, 물이 능히 움직이며 흐르는 힘은 마음이요 흐르는 물을 받는 곳은 몸이다. 그러므로 마음은 성령을 수련하고 몸을 보호하는데 그 본질이 있다.⁴³⁾ 의암은 본래의 나를 실현하고 회복하기 위해 마음을 다스려 몸을 영성화하는 이 신환성(以身換性)을 말했다. 이신환성이란 지각경험의 신체를 승화 또는 성화하는 수련을 의미한다. 사람의 정신 작용은 마음 내부의 생명 사건으로 그치지 않고 신체의 표출을 구할 뿐 아니라 그 표출운동을 통하여 발전되고 완성된다. ‘본래적 나’, ‘진정한 나’는 곧 ‘승화된 신체’로서 이는 곧 영성의 육화(肉化)라 할 것이다. 우주 근원의 표현은 곧 인간의 순수한 신체라고 말하여도 좋을 것이다.⁴⁴⁾

38) 정혜정, 「한국 염불선의 전통과 마음공부론」, 『교육철학연구』 34-2(서울: 한국교육철학학회, 2012), 191쪽.

39) 『海月神師法說』, 「靈符呪文」, 以心傷心 以心生病 以心治心 以心愈病.

40) 『東醫寶鑑』, 「내경편」, 95-96쪽.

41) 의암은 영성(靈性)을 한울, 性靈, 性理로도 표현한다.

42) 『無體法經』, 「見性解」, 靈發本地 我性我身.

43) 『海月神師法說』, 「其他」.

혜강 역시 몸은 활동운화의 우주본성을 통하게 하는 것이다. 이목구비와 사지 몸통이 외부 운동에 접촉하여 통하고 이로써 인간 만물이 한 가지로 통하는 소리와 빛과 냄새와 맛에 미루어 나가 서로 비교, 증험되어 타당한 이치를 얻게 된다. 인간이 활동운화의 우주본성에 통하는 몸의 기화를 그대로 따를 수만 있다면 인간의 인식과 삶은 진리에서 벗어나지 않는다.⁴⁵⁾ 몸에서 맥박이 뛰고, 혈액이 순환하는 것, 그리고 호흡하고 걷고 뛰는 것, 등 이 모두 우주의 활동운화이다. 몸은 우주 본성이 활동하는 생명으로서 한시도 멈춤이 없다. 몸의 활동은 이성을 형성해 가는 토대이다.

또한 마음은 신체와 유기적으로 관련되어 있다. 마음의 작용이 신체적인 변동과 더불어 어떻게 변화하는지, 행동이 음식물이나 운동 패턴, 또는 감각 인상의 흡입에 따라 어떻게 변하는지를 주목함으로써 몸-마음을 관찰할 수 있다. 마음은 일종의 유기체이기도 하다. 아우르베다에서 몸은 마음의 거친 형태로 명명된다. 마음은 신체에 가장 깊은 영향을 미치기에 질병에서 벗어나려면 자신의 의식에 접촉하여 그 의식을 균형 잡은 다음 그 균형을 몸에 확대시켜야 한다.⁴⁶⁾

3. 동서양 명상전통과의 통합

서론에서 밝힌 바와 같이 동학은 동서고금의 사상과 소통하여 포용할 것은 포용하고 배제할 것은 배제하면서 커나가는 운동이다. 동학 전통이 지닌 마음공부에 현대 동서양이 갖고 있는 자양분을 연계시키는 것은 현시대와의 소통을 위해서도 필요한 일이다. 동학의 마음공부 프로그램을 설계하고 개발함에 있어 인도 전통의 명상법이나 현재 서구에서 보고 있는 명상 프로그램의 다양한 진행은 많은 참고가 될 것이다.

원래 선(禪)은 순수한 집중을 통해 인간 존재의 실상을 자각하는 공부이다. 선(禪)이 명상(meditation)으로 번역되어 현대사회에서 유행하고 있는데, 명상은 무심에 이르는 마음작용의 멈춤법이다. 명상은 접근 방식에 따라 10가지로 종류를 구분할 수 있는데, ①정적 명상과 역동적 명상 ②구체적 명상과 추상적 명상 ③ 수동적 명상과 능동적 명상 ④ 집중명상과 통찰(자각)명상 ⑤ 주관적 명상과 객관적 명상 등으로 나눌 수 있다. 정적 명상은 참선, 위빠사나 등을 들 수 있고 역동적 명상은 춤, 걷기 등과 같이 동적 요소에 몰입 하는 가운데 ‘참 나’를 자각하는 것을 말한다. 구체적 명상이란 소나무, 달, 면벽, 촛불, 점, 스승 사진 등 구체적 대상을 설정한 명상이다. 대상이 향기가 되면 아로마 명상이 되고 대상이 소리가 되면 음악 명상이 되며 대상이 그림이면 미술명상이 된다. 구체적 대상에의 몰입을 통해 oneness를 체험하는 것이 명상의 목적이다. 수동적 명상은 의도적

44) 정혜정, 『동학의 심성론과 마음공부』, 앞의 책, 246-255쪽.

45) 『神氣通』, 序, 60쪽.

46) 디팍 초프라, 강유현 역, 『완전한 건강』(서울: 화동출판사, 1994), 20쪽.

으로 명상을 하는 것이고, 능동적 명상은 매순간이 명상인 생활명상을 의미한다. 집중명상과 통찰명상은 흔히 사마타(samatha)와 위빠사나(vipassana) 수행이라 부르는데, 전자는 한 대상에 머무는 참선과 같은 명상으로서 어떤 특정한 대상에 주의를 집중하는 것이다. 여기에는 주문이나 만트라 명상, 참선 등이 속한다고 볼 수 있고, 후자는 진면목인 자기 존재 근원을 알아차리는 것이다. 즉 현상적인 마음을 하나하나 알아차리는 수행으로 마음을 멈추게 하는 것이라 할 수 있는데, 하나하나 멈추게 하다보면 어느 순간 하나에 집중하여 그 하나마저도 사라진다. 그 때 비로소 우주적 자아, 전체로서의 나가 자각된다. 이는 지금, 이 순간, 이곳에서 일어나고 있는 감각, 느낌, 또는 생각 등에 대해 열린 마음을 갖고 판단하지 않은 채, 고요히 바라보는 마음챙김 명상을 예로 들 수 있다. 주관적 명상은 나 자체가 명상의 대상이 된다. 마하리쉬의 진아탐구와 같은 방법이다. “나는 누구인가?”가 최후의 화두선이 되어 나를 묻는 것이다. 객관적 명상은 나 이외의 대상을 명상하는 것이라 할 수 있다.

이렇게 종류별로 인도전통의 명상법을 모으면 수백 가지가 넘는다. 이 중에서도 동학사상에 맞고 한국인들에게 적절한 명상법을 취사선택하는 것이 필요하다. 현재 국내에 소개된 명상법 중 소리명상, 다이나믹 명상, 촛불명상, 가슴치기 명상, 호흡명상 등은 많이 활용되는 명상법들이다. 소리명상이란 소리에 집중하여 자신의 내면에 소리만을 가득 채우는 명상법이다. 모든 소리가 소리명상에 사용될 수 있고 어느 것이든지 그 중 하나의 소리에 집중하면 된다. 소리명상은 소리내기(염송, 만트라), 소리 듣기(음악), 소리 쓰기(사경) 등의 종류로 분류될 수 있고 소리 명상은 구체적으로 만트라 명상, 음악 명상, 염송(염불선) 등을 예로 들 수 있다. 이는 동학의 주문 염송과 연계시켜 시대에 맞게 통합시켜가는 방법도 모색할 수 있을 것이다. 다이나믹 명상은 오쇼 라즈니쉬의 대표적인 판트라 명상이다. 이는 50분 동안 척추떨기와 춤, 고요, 쉽의 네 단계로 진행되는데 이는 척추 내에 있는 에너지를 자각시켜 우주 에너지와 하나 되게 하는 명상법이다. 다이나믹 명상은 동적 명상으로 몰입, 자각을 목적한다. 음악과 하나 되면서 그리고 에너지와 하나 되면서, 몸이 스스로 움직여 자기 몸의 에너지를 깨운다.

촛불명상은 시각명상을 통한 집중 명상이다. 촛불명상과 같은 시각 명상은 동학의 청수 명상법과도 연계시켜 볼 수 있다. 청수 한 그릇을 모서 놓고 눈을 감지 않을 수 있을 때까지 감지 않고 주시하다가 눈을 감고 잔상에 집중하면 청수와 하나 되는 순간이 온다. 이 역시 의식의 집중을 가져올 수 있는 효과가 있다. 또한 라마나 마하리쉬의 진아(眞我) 탐구와 동학의 주문공부를 상호 관련지을 수 있다. 진아탐구의 목적은 마음 전체를 마음의 근원에 집중시키는 것으로 그것은 하나의 나가 다른 나를 찾는 것이 아니라 마음을 하나로 집중하여 내면으로 깊이 들어가 ‘나’가 일어나는 근원에 도달하는 것이다. 내면으로 깊이 들어가 마음이 진아를 벗어나지 않도록 하는 진아탐구법⁴⁷⁾의 응용은 동학에서도 수용되어 자신의 실체가 신령한 마음임을 확고히 하는데 활용할 수 있을 것이다. 이외 가

숨치기 명상⁴⁸⁾과 다양한 호흡명상 등을 참고할 수 있다.

끝으로 서구 명상센터에서 행하고 있는 대표적인 명상프로그램인 마음챙김과 켄 윌버의 사상한(AQAL), 그리고 한마음과학원의 프로그램을 적용할 수 있다. 마음의 성장과 훈련은 개인적일 뿐만 아니라 문화적이고 사회적이며 영적이고 정치적이라고 주장하는 켄 윌버의 주장은⁴⁹⁾ 동학의 변혁사상과 통합시킬 수 있다. 켄 윌버는 인간 마음의 주된 능력과 차원들, 즉 신체적, 정서적, 정신적, 사회적, 문화적, 자연적, 영적인 것을 동시에 훈련하고자 사상한의 통합적 마음훈련을 제시한 바 있다.⁵⁰⁾

또한 한마음과학원에서 펴낸 한나무 마음교육 프로그램은 인간 모두가 참다운 인간으로서의 근본 성품이 내재되어 있다는 사실에 기초하여 그 성품이 자발적으로 발현될 수 있도록 도와주는 중등학생용 마음공부 프로그램이라고 할 수 있다. 그 근본 아이디어는 인간을 개별적인 소아(小我)의 차원을 넘어 다른 모든 존재와 분리될 수 없는 전체성과 초월성을 지닌 존재로 파악한 것에 있다.⁵¹⁾

IV. 결론: 동학에 기초한 마음공부 프로그램의 현대적 · 통합적 설계와 과제

동학이 지향하는 마음공부의 목적은 “마음의 뿌리 찾기”라 할 수 있다. 동학은 인간으로서 뿌리 있는 인간을 만드는 운동이다. 뿌리가 있다는 것은 자기 내면의 신령한 마음의

47) 마하리쉬의 진아탐구법에 대해서는 그의 책 『나는 누구인가?』와 정혜정, 『현대 동서양 마음구조의 비교와 ‘호모 노에티쿠스’: 라마나 마하리쉬와 켄 윌버를 중심으로』, 『마음과 마음: 동서 마음 비교』(서울: 공동체, 2013), 15-32쪽, 참고.

48) 가슴치기 명상은 가슴의 뭉치고 막힌 응어리를 풀어내기 위한 명상법이다. 복소리가 깃든 슬픈 명상음악을 사용한다. 음악을 이용해 가슴의 응어리를 복소리로 쳐서 풀어내고, 음악의 흐름을 따라 들숨과 날숨을 통해서 부정적인 감정들을 흘려보낸다. 들숨은 우주의식을 들여오고, 날숨은 슬픔, 분노, 외로움, 등의 찌꺼기를 뱉어낸다.

49) 정혜정, 『현대 동서양 마음구조의 비교와 ‘호모 노에티쿠스’: 라마나 마하리쉬와 켄 윌버를 중심으로』, 『마음과 마음: 동서 마음 비교』, 앞의 책, 44쪽, 참고.

50) 켄 윌버, 조옥경 역, 『켄 윌버의 통합심리학』(서울: 학지사, 2008), 160-161쪽; Ken Wilber, *Integral Psychology*, Shambhala, 2000, pp.113-114.

51) 이는 모두 4단계로 구성된 프로그램인데 1단계는 누구나 가지고 있는 관념의 한계를 자각하고 열린 눈으로 세상을 보도록 안내하고, 2단계는 생명공동체의 일부로서 살아가는 ‘나’의 존재 의미와 그 관계의 핵심이 되는 마음에 주목하게 하며, 3단계에서는 누구나 내면에 가지고 있는 마음이 모든 생명과의 소통의 통로이자 무한한 능력의 원천임을 일깨우고자 한다. 그리고 4단계는 스스로 내면에 갖추고 있는 능력에 근거하여 일상생활 속에서 자신의 모습을 성찰하고 스스로 발전시켜 나가는 마음학습 프로그램으로 구성되어 있다.(한마음과학원, 『한나무 인성교육 프로그램 꽃을 피우는 나무』(서울: 학지사, 2011), 4, 17쪽)

뿌리를 찾아 인간, 자연, 우주 대생명을 하나의 신령한 생명운동으로 일이관지(一以貫之)하고 밖으로 기화를 일으켜 사람과 사람, 천지만물이 모두 정답게 시천주로 돌아가는 것에 있다. 인간의 뿌리를 찾고 그 뿌리로부터 모든 인간적·생명적 문화를 건설하자는 동학운동은 모두가 자신의 본래 마음을 회복하여 자유로 행하는 것에 마음공부의 목적을 둔다.

본 연구에서 시도한 동학의 마음공부 프로그램 설계의 원리는 대학생 및 성인을 대상으로 하여 여섯 가지 마음영역을 훈련하기 위한 마음공부에 초점을 두었다. 영부심을 비롯한 위위심, 신심, 허광심, 여여심, 자유심 등 모두 여섯 가지 마음 영역⁵²⁾을 동학의 주된 마음공부인 주문과 수심(守心), 궁리(성경신), 정혜공부, 심고, 無心行[무애행] 등으로 마음을 훈련시키는 것이 핵심이다. 여섯 가지 마음의 영역은 모두 하나로 관통되는 것이지만 이는 마음공부 차원에서 개념상 구분한 것이다. 그리고 동학 전통의 마음사상과 마음공부를 중심에 놓고 동서고금의 마음공부법을 통합시켜 현대적으로 조망하고자 하였다. 각 마음영역이 갖는 구체적 내용과 공부의 핵심은 다음과 같이 정리될 수 있다.

1. 영부심(靈符心): 마음의 뿌리 찾기

영부심의 발견과 회복은 모든 마음공부의 기초라 할 수 있다. 영부심은 인간 자신의 본래 성품으로서 내 안에서 초월적으로 신령하게 작용하는 우주 근원의 본체이자 생명이다. 영부심은 왜곡되거나 물들지 아니하고 파괴되지도 않는다. 생겨남도 멸함도 없이 공적(空寂)하면서 활발한 작용을 이룬다. 스리 오로빈도의 표현을 빌리면 영부심은 초월심으로 명명할 수 있고 대승기신론적으로 표현하면 무명(無明)을 정화시키는 내면의 정법熏습(淨法薰習)과 관련지어 이해할 수 있다. 영부심의 발견은 마르지 않는 샘에 나무의 뿌리가 내린 것과 같고 우주의 영적 활동과 합함과 같다. 이는 내 마음의 뿌리, 즉 내 안에 있는 무한한 힘에 대한 발견이다.

2. 위위심(爲爲心): 나의 정체성 파헤치기

위위심에 대한 공부를 통해서는 “나는 누구인가?”라는 자기 정체성의 진실을 파헤치고자 한다. 위위심은 공적인 마음과 티끌의 마음 양자를 모두 포함하는 마음으로 ‘자기’라는 의식과 세계를 형성하는 마음이다. 위위심이 없으면 ‘나’라는 개념도 ‘세계’도 없다. 위위심은 인간 생명이 존재하는 한 대상을 구분 짓지 않을 수 없는 마음인데 나를 나라

52) 영부심, 위위심, 삼심(三心), 신심(身心) 등의 마음은 인간이 지향해야 할 마음의 다면적 성격을 나타낸다 할 수 있고, 삼심의 허광심-여여심-자유심은 삼심 안에서도 순차적으로 나가는 마음의 단계라 할 것이다.

고 명명하는 것은 지각경험에서 비롯된다. 흔히 우리는 티끌로 뒤덮인 마음을 지닌 채로 살면서 그 마음에 묻은 티끌을 자신과 동일시한다. 우리의 경험, 지식, 기억들은 모두 티끌이다. 우리 자신이 살아오면서 입력된 경험의 기억이 ‘자기’라는 관념을 만들고 그 기억은 적절한 환경이 갖추어지면 그에 맞게 자동적으로 떠오르며 거기에 집착하는 순간 마음은 혼란된다. 혼란된 의식의 지배를 받으면 속박과 괴로움이 끊이지 않게 되고 인간은 점차 그것과 자신을 동일시하여 ‘허구적인 나’로 고착화시킨다. 이 허구적인 의식으로부터 거리를 두고 끊임없이 떠오르는 생각을 타파하여 공적인 마음의 활동성을 잃지 않고 영부심과 합하고자 하는 것이 위위심의 핵심이다.⁵³⁾

모든 마음공부는 우리 자신을 과거의 티끌과 분리시키는 것을 일차적 목적으로 삼는다. 의식이 과거의 기억과 동일시 될 때 에고(자아)가 생겨난다. 에고는 심리·사회적 구성물로서 이는 본질적으로 평온하지 못한 것이다. 에고가 감각하는 것 가운데 실체는 아무 것도 없다. 사람들은 이 비실체로부터 ‘근거 없음’의 불안을 느낀다. 사람들은 자신을 안전하게 하려고 노력하지만 먼저 각자 자신을 심리적·정서적으로 훈련시켜야 한다. 또한 ‘나’라는 이미지는 타인에 의해 형성된다. 다른 사람들이 나를 아름답다고 말한다면 나는 내가 아름다운 줄 안다. 내 감각이 말하는 것은 무엇이든지 다른 사람을 통해서 형성된 것인데 그것을 흔히 나 자신이라고 여긴다. 그러나 참 나는 다른 사람의 말에 있는 것이 아니라 내면의 신령한 마음임을 인식해야 한다.

3. 신심(身心): 내 몸의 노래

身心의 몸-마음공부는 영부심과 더불어 몸 역시 우주생명의 근원과 닿아 있음을 환기시키는 것이다. 동학의 성신쌍전(性身雙全)은 도교의 성명쌍수(性命雙修)와 관련지어 생각해 볼 수 있다. “성품과 몸을 온전히 하는 곳에서 생명의 진보가 이루어진다.”⁵⁴⁾ 동학에서 몸의 생명은 곧 우주 생명이다. 행주좌와(行住坐臥), 어묵동정(語默動靜)이 모두 ‘참 나’의 작용이요⁵⁵⁾ 사람의 호흡과 맥박, 일동일정(一動一靜)이 모두 나의 영성이 시키는 바다. 내가 노력해서 호흡하는 것이 아니라 스스로 호흡이 이루어지고 맥박이 뛰는 것, 나의 심

53) 의암은 한 생각이 사라지면 다음 생각이 일어나는 불가능의 일을 끊으려고 생각하지 말고 내 안에 누가 있어 그러한가를 생각하라고 하였다. 사념(邪念)을 끊고 비우려고 하면 더욱 거세지는 것이 사념과 전도망상의 특징이다. 이 끊을 수 없는 사념들을 끊으려 마음의 힘을 낭비할 것이 아니라 이 모든 사념들이 나온 근본바탕이 무엇인가를 생각하라는 것이다.(오문환, 『동학·천도교의 수행론』, 『동학학보』 13(서울: 동학학회, 2006), 172쪽) 즉 생각을 억제하는 것이 아니라 생각이 일어남을 알아차리는 통찰의 주체가 중요하다. 사념이 생기면 사념을 주시하면서 사념의 허구성을 간파하고 사념과 거리를 두면서 영부심으로 돌아가 하나되는 것이 위위심을 위한 마음공부이다.

54) 오문환, 『의암 손병희의 교정쌍전의 국가건설 사상』, 『정치사상연구』10-2(서울: 한국정치사상학회, 2004), 65쪽.

55) 『海月神師法說』, 『道訣』, 行住坐臥 語默動靜 何莫非天地鬼神造化之赤..

장이 저절로 박동하고 나의 오장이 나의 지시를 받지 않아도 스스로 작동하는 것, 이 모두 나에게 부여된 우주근원이자 우주 생명의 활동이다. 이는 동의보감이나 혜강의 몸 이해에서도 같은 맥락을 엿볼 수 있다. 『동의보감』에 의하면 인간 심신(心身)은 정(精)·기(氣)·신(神)으로 이루어져 있다. 정(精)은 생명의 원천적 토대이고 기(氣)는 활동하고 변화시키는 에너지인 동시에 지각하는 능력이다. 신(神)은 정신, 영성에 해당하며 몸을 주관한다. 이는 우주 근원(天)과 천지만물(地)이 인간(人) 몸과 일체라는 천지인 삼재(三才)사상의 계승이기도 하다.

또한 혜강 최한기에 의하면 인간 몸의 운화기는 천지의 운화기에 의존하여 성장하고 천지의 운화기는 내 몸의 기운을 통해 변화한다. 모든 몸의 구멍과 살을 통해 듣고 보고 만지고 냄새를 맡는 것은 참된 삶을 방해하는 것이 아니라 모든 삶의 출발이다. 혜강은 몸의 아홉 구멍과 감촉을 통해 우주 만물이 하나로 연결되어 있음을 말했고 인간 삶이 몸에 기초해서 이치를 형성해 나가는 것임을 강조하였다.⁵⁶⁾

끝으로 M. 메를로-퐁티의 신체 주체도 포함시켜 몸의 이해를 도울 필요가 있다. 메를로-퐁티에 따르면 정신이 관념의 작용을 통해 세계를 이해하듯이 고유한 신체 또한 세계의 이해를 가지고 있다. 신체는 세계 이해의 주체이고 신체도식은 세계와의 연관성 속에서 성립되며 감각적 자극을 수동적이 아닌 능동적으로 구성한다. 허체(虛體)현상은 그 좋은 예가 될 수 있을 것이다.⁵⁷⁾ 이 외에도 사상의학의 체질론과 더불어 아유르베다의 신체 유형 판별법은 우리 각자의 몸에 따른 마음 이해에 중요한 정보를 제공해 줄 것이다.

4. 허광심(虛光心): 마음고요, 지혜의 빛

허광심은 ‘밝히 깨달아 어둡지 않고(惺惺不昧) 고요하여 혼미하지 않는(寂寂不昏)’ 마음을 말한다. 성성(惺惺)과 적적(寂寂)은 정혜(定慧)로서 자성이자 마음공부의 방법이기도 한데 지눌의 설명을 빌리면 이는 고요히 모든 인연을 잊고, 외부의 상(相)을 취하지 않으며, 마음을 거두어 잡아 내면을 비추어 보는 것이다. 비추어 봄에 있어서는 먼저 고요함(寂寂)으로 인연을 따르는 생각을 다스리고, 밝히 깨어있음(惺惺)으로 혼침을 다스린다.

56) 정혜정, 『혜강 최한기의 활동문화로서의 인간본성과 ‘몸-마음’의 도덕교육』, 『한국교육사학』34-4(서울: 한국교육사학회, 2012), 151-168쪽.

57) 메를로 퐁티는 “몸의 지각이 곧 세계”라 말하면서 “대상을 지각한다는 것은 의식 구조의 변화이고 경험의 새로운 차원의 확립이며 선천적인 것의 전개”라 하였다. 특히 메를로 퐁티가 말한 허체현상은 몸 자체가 감각경험에 의한 도식 속에서 사물을 대한다는 것을 여실히 보여준다. 허체현상이란 관절염을 앓던 다리가 전부 잘려 나갔음에도 불구하고 그 옛날 앓던 부위의 통증이 여전히 살아나는 것과 같은 현상을 말한다.(정혜정, 『『唯識三十頌』에 나타난 인격구성과 현상학적 이해: 唯識의 ‘識轉變’과 Maurice Merleau-Ponty의 ‘몸의 현상’을 중심으로』, 『한국교육사학』26-2(서울: 한국교육사학회, 2004), 251-254쪽)

균형 있게 혼침과 산란을 제어하되 취하고 버린다는 생각 없이 마음을 또렷하고 어둡지 않게 하고, 깨끗하고 밝게 해서 생각함이 없이 아는 것이다. 즉 고요함의 정(定)공부란 바깥 경계의 좋고 나쁨 등의 일을 생각하지 않음을 이름이며 또랑또랑함의 혜(慧)란 혼침이나 어떤 대상의 모습을 일으키지 않는 것을 의미한다. 마음이 고요하고 또랑또랑하면 이것이 곧 근원으로 돌아가는 묘한 성품이다.⁵⁸⁾ 이 허광심에 이르면 만 가지 이치를 구비한 무상법체가 깨달아져 공적영지(空寂靈知)로 나타나고 이로써 모든 형상들을 회광반조하기에 밝지 못함이 없고 알지 못함이 없게 된다.

5. 여여심(如如心): 전일아(全一我) 체험하기

여여심은 만물일체의 마음이다. 모든 생명은 하나로 연결되어 있고, 일체의 생명은 모두 마음을 쓰면서 살아간다. 좋은 말과 사랑과 정성을 들이면 식물의 성장과 물의 모습이 달라지듯이 일체의 생명에는 마음이 있다. 우주는 하나의 생명공동체이다. 호흡을 통해 우주의 공기와 순환하고 어제 내 몸에 있던 공기가 현재는 그대가 된다. 우리는 서로가 고정됨이 없이 서로를 이루고 마음을 어떻게 쓰느냐에 따라 나의 차원이 달라진다. 인간 존재의 차원은 관계에서 드러난다.

천지만물은 그물망과 같다. 우리는 어디에서나 그물망을 만질 수 있다. 우리가 나뭇잎을 만질 때 우리는 전 우주를 만지는 것이다. 우리가 친구의 눈을 들여다볼 때 우리는 전 우주를 들여다보는 것이다. 왜냐하면 그물망은 하나이기 때문이다. 예고는 우리 자신이 전체를 어떤 특정한 부분으로 여길 때 생겨난다. 자신을 이분법적으로 분리하려는 욕망이 일 때 마다 전체적인 의식으로 그것을 인식하는 것. 상황을 주시하고 행동은 일으키지 않으면서 단지 바라보기만 할 때 그 왜곡된 욕망은 힘을 잃고 사라지기 시작한다.

우리에게는 우리 자신이 생각하는 것 이상의 힘이 잠재되어 있다. 그 힘은 모든 생명의 마음이 하나로 연결되어 이어지는 깊은 마음속에서 나온다. 자신에게 잠재된 그물망적 힘의 성찰을 통해 우리는 본래 스스로 자유롭고 지혜로운 존재임을 자각하게 될 뿐만 아니라 더 불어 살아가는 모든 존재와 조화롭게 공생할 수 있는 이치를 깨닫게 된다. 마음집중의 삼매로부터 인간은 전일적으로 우주생명을 체험할 수 있고 전일적 체험은 무한한 행복감을 준다. 이는 연애감정과도 비유될 수 있고, ‘나무와 잎의 관계’로도 비유될 수 있다.

6. 자유심(自由心): 스스로 말미암는 ‘자유’로부터의 공심(公心) 발현

자유심은 인간이 무아(無我)가 되고 전일아가 됨으로써 자유를 얻고, 불공(不空)으로 돌

58) 길희성, 『知訥의 禪思想』, 앞의 책, 193쪽, 재인용.

아와 공심·공도(公心·公道)를 행하는 마음이다. 애고가 존재하지 않을 때 진짜 나라는 것이 드러난다. 그 진짜 나라는 것은 텅 비어 있음, 즉 공(空)인 동시에 작용을 드러내는 묘유(妙有)이다. 자유심이란 하고자 함이 없으면서도 이루지 못함이 없는 무위이화(無爲而化)의 행법이라 할 것인데, 의암은 이를 무심행[무애행]이라 명명했다. 무심이란 마음에 체용이 없다는 뜻이 아니라 마음에 아무런 생각이 없음을 일컬어 무심이라고 하는 것이다. 마음에 아무 일이 없고(無事) 일에 마음이 없으면(無心) 자연히 공(空)하고 영적(靈寂)하여 진심(眞心)의 묘용(妙用)을 이룬다. 지눌에 의하면 무심을 공부하는 방법은 10가지가 있는데 이 중 자신에게 맞는 것을 선택해서 공부하면 된다. ① 첫째는 한 생각이라도 일어나는 순간 그 공함을 깨달아 파하는 것이다. 생각이 파하면 그 다음 생각이 일어나지 않아 깨어 있는 지혜 또한 쓰지 않게 된다. 이를 망념(妄念)과 각지(覺智)를 모두 잊는 공부라 한다. ② 둘째는 선악을 생각하지 않는 것으로 생각이 일어나면 곧 쉬고, 대상을 대하면 또한 쉬어버리는 공부이다. ③ 셋째는 모든 망념을 다 쉬어 버리되 외부 대상에는 신경을 쓰지 않고 단지 자기 마음만 쉬도록 하는 수행이다. ④ 넷째는 안과 밖의 모든 대상이 공적(空寂)함을 관하여 대상 세계가 없게 하고 오직 일심(一心)만 홀로 존재하게 하는 공부이다. ⑤ 다섯째는 먼저 바깥 세계를 공적(空寂)하게 하고 다음으로 안의 마음을 멸하여 안과 밖이 모두 고요하게 되는 공부이다. ⑥ 여섯째는 마음을 마음의 위치에 있도록 하고 대상을 대상의 위치에 있도록 하여 마음과 대상이 만나도 마음이 대상을 취하지 않으며 대상 또한 마음에 임하지 않게 되는 공부이다. ⑦ 일곱째는 안과 밖의 모든 현상들을 그대로 진심의 체로 삼는 공부로서 온 세계가 하나가 되어 어떤 망심도 생기지 않게 하는 공부이다. 이는 곧 “천지가 나와 한 뿌리이고 만물이 나와 한 몸”이 되는 경지이다. ⑧ 여덟 번째는 안과 밖의 모든 현상들과 일체 행위들을 진심의 묘용으로 관하는 공부로서 어떤 생각이 일어나든 진심의 묘용이라서 망념이 있을 수 없는 경지의 공부이다. ⑨ 아홉째는 모든 것이 공적하여 진심의 체가 되나 그 가운데로 영명함이 있어서 체가 곧 작용을 이루는 공부이다. 성성(惺惺)하면서도 혼란한 마음이 없고, 적적(寂寂)하면서도 어리석은 마음이 없어 망심이 생기지 않는다. ⑩ 끝으로 안과 밖을 가리지 않고 체와 용을 구별함이 없이 온 세상을 단지 하나의 대해탈문으로 삼는 공부이다.⁵⁹⁾

개인이 보편적일 수 있는 것은 무심일 때 가능하고 무심일 때 전체일 수 있기에 공도·공행을 이룰 수 있다. 공도·공행은 개인의 다양한 형태를 띠면서 표현되는 사회적 형성이다. 해월은 이를 이름 하여 일리만수(一理萬殊)라 명명했는데, 이는 동학이 궁극적으로 지향했던 바 세상을 보다 나은 세상으로 변화시키는 보국안민, 광제창생, 후천개벽의 활동이라 할 것이다.

이상과 같이 여섯 가지 마음영역을 따라 이를 마음공부 프로그램으로 개발시키면 기초

59) 길희성, 『知訥의 禪思想』, 앞의 책, 195-197쪽, 재인용.

적 설계는 <표 1> 과 같고 구체적인 프로그램의 개발은 <표 2> 와 같다. 특히 <표 2>의 마음공부 프로그램 제작의 원리는 여섯 가지 마음의 실현을 위한 각 영역별 마음공부 내용에 핵심을 두었다. 제1영역에서는 두가지 마음의 이해, 영성의 회복과 치유, 주문공부를 통한 영적 힘의 회복, 영성적 마음과 하나되고자 하는 마음집중을 위한 상상력 수련에 초점을 두었고 제2영역에서는 과거의 기억과 분리시키기, 공적인 마음의 활동성을 잃지 않기, 천지만물을 한 몸으로 대하기, 생성적 전일자에 토대를 둔 궁리공부에 핵심을 두었다. 제3영역에서는 우주생명으로서의 몸-마음 자각을, 제4영역에서는 ‘밝히 깨달아 어둡지 않고(惺惺不昧) 고요하여 혼미하지 않는(寂寂不昏)’ 정혜공부가 주된 중심이 된다. 그리고 제5영역에서는 정혜공부가 깊어지는 가운데 얻어지는 깨달음의 삼매로서 전일아(全一我)의 각성과 이분법적 가치판단 버리기, 전체적인 의식으로 상황을 주시하기, 삼경(三敬)의 실천 등이 주된 공부내용이 된다. 끝으로 제6영역에서는 무심공부와 만물일체의 마음에서 비롯되는 공심·공행의 작용에 초점을 두었다. 이 마지막 영역은 전일체적인 개인의 영성을 통한 사회변혁의 실천이라 할 수 있다. 향후 다양한 동서양의 마음공부 전통을 통해 프로그램의 현대화와 통합화를 지속적으로 수행해나가고, 이론적·실천적으로 프로그램 모델을 검토·적용하여 보다 쉽고 정치한 마음공부 프로그램으로 보완되어야 할 것이다. 이는 향후 과제로 남겨두고자 한다.

〈표 1〉 동학의 마음공부 프로그램의 기초적 설계

영역 번호	동학 전통의 마음공부		마음공부 프로그래밍		마음공부 프로그램의 실제
	마음공부의 목적	마음공부법	통합화	현대화	
1	우주 영성으로서의 “영부심(靈符心)”의 회복	· 주문 공부 · 수심정기	· 라마나 마하리쉬의 진아탐구와 연계 · 본래 마음 지키기 (守本眞心공부와 연계) · 만트라 명상 · 확신요법	· 영성적 마음으로서의 이미지 환기와 집중 · 몰욕지심으로부터의 탈동일시 · 본래 마음을 모시고 있다는 자각 · 초월심에 대한 명상	· 마음과 나 · 마음의 뿌리찾기: 영성 에너지의 회복
2	나와 세계를 구성하는 “위위심(爲爲心)”의 발현과 통찰	· 궁리의 성정신 공부 · 純一無息과 변화생성의 이치탐구	· 켄 윌버의 “무경계”와 “의식의 스펙트럼” 활용 · 나와 너의 인격적 관계와 자기의 탈중심화 · 지역사회 돌봄 · 살아 있는 모든 존재와의 관계에서 자비를 행사	· 분리화·협소화의 자기형성과 애고의 정체성 파헤치기 · 마음에 따라 달리 보이는 세상: 나와 세상의 비실체성 탐구 · 우주생명공동체와 생태문제 연구 · 몸의 지각경험과 체화된 마음(embodied mind) 통찰 · 자아의식(ego)의 통찰과 이로부터 거리두기	· 나의 허구성 ① 나는 어디에 있는가? ② 사람들이 생각하는 ‘나’로부터 형성되는 애고와 ‘집착의 고통’ ③ 동일시로부터의 해방 · 애고로부터 형성되는 나의 정체성 파헤치기 · “나는 없다.” · 우주는 하나 · 三敬과 萬物一己 · 나무와 잎의 비유

3	“신심(身心)일체”의 몸-마음 이해	• 몸의 우주생명성 자각 • 이신환성(以身換性) 공부	• 동의보감의 몸이해와 연계 • 혜강의 몸이해와 연계 • M. 메를로-퐁티의 신체주체와 신체도식 연계 • 아우르베다와의 연계 • 식이요법	• 영성의 육화로서 몸이해 • 승화된 신체 • 깊은 호흡하기와 호흡명상 • 몸의 움직임과 맥박에 집중하기 • body scan과 body feeling	• 몸-마음 이해 ① 동의보감: 몸과 마음의 원리 ② 살아 활동하고 변화하는 몸으로서의 나 (혜강 최한기의 몸) ③ 체화된 몸으로서의 나 (메를로 뽕띠의 허체현상) ④ 아우르베다 신체유형 판별법 활용
4	“고요함과 지혜를 갖춘 허광심(虛光心)”의 훈련	• 寂寂不昏 과惺惺不昧 공부(定慧공부) • 正念공부	• 지눌의 자性定慧와 隨相定慧 공부 • 득통의 고요함과 비춤의 정혜공부(생각이 가라앉고 멀하여 고요한 앞이 나타남) • 알아차림 마음공부와 위빠사나	• 마음고요의 유지와 지혜로 觀하기 • 호흡, 감각, 느낌, 생각 등에 대해 판단없이 주시하는 마음챙김의 명상공부	• 마음의 먼지 털기/ 빛의 마음 ① 집중 명상과 마음고요 ② 마음챙김 명상과 위빠사나 ③ 직접적인 각성의 길: 무심/진심/참 나의 자각
5	“여여심(如如心)”의 구현	• 空寂한 三昧공부 • 全一我의 각성공부 • 천지만물을 한 몸으로 보기 • 心告	• 한국전통의 念佛禪 공부와의 연계 • 소리명상, 호흡명상 등 명상법 활용 • 만물일기적 조선민담 활용 • 물에도 마음이 있다. • 자연과 하나되기 (에콜로지 체험)	• 집중명상 • 참선 • 만물일체관법 •分別심과 욕망으로 인한 이분법적 태도 버리기 • 있는 그대로 대상 받아들이기 • 전일체 체험하기	• 전일아의 평등심 ① 무심과 전일아 ② 몸-마음 에콜로지 ③ 자비 명상 • 식고(食告) • 삼경(三敬)의 실천
6	“자유심(自由心)”의 다양성 실현과 사회적 영성	• 욕망과分別의 제어 • 마음 장애의 제거 • 진심으로 부터 스스로 말미암는 마음의 작용 • 無心行	• 지눌의 무심공부 • 켄 윌버의 사상한(AQAL)적 접근을 통한 통합적 마음공부와의 연계 • 인디언 신명탐구	• 사회시스템과 제도 탐구 • 자기의 탈중심화와 상호주관적 관계맺기 • 정치적, 시민적 의무와 과제 탐구	• 자유심으로부터 참세상 만들기 ① 자유심과 공도(公道)의 실천 ② 사회체제의 이해와 초월적 주체 ③ 한국사회의 성숙과 마음변형

〈표2〉 동학 마음공부 프로그램 개발(대상: 대학생 · 성인, 15회)

프로그램명 (대단원)	회수	세부학습내용 (소단원)	명상 및 마음공부의 실제	공부요지
1. 마음의 뿌리 찾기	1	- 마음을 열고 - 외면으로부터 내면을 향하여	- 영성적 삶의 수용 - 초월심에 대한 명상(圖上 명상) - 초월심의 시각화와 상상력⁶⁰⁾ 및 자기암시 활용 - 확신의 오컬티즘 활용⁶¹⁾	내면에서 만나는 ‘참나’
	2	- 마음구조와 나 - 두 가지 마음의 세력: 진여[如如]의 고요한 마음과 티끌의 마음	- 만트라(주문) 염송 ‘스크린과 영상’으로서의 마음구조 이해와 초월심 탐구 - 라마나 마하리쉬와 스리 오로빈도의 몸-마음 구조 이해 - 영성적 마음의 이미지와 우주생명력 회복	
	3	내면에서 작용하는 초월심	- 인간 자신이 무한하며 순수한 ‘참 나’라는 사실 인식 - 본래 마음 지키기 - 집중명상 활용	
2. 나의 정체성 파헤치기	4	- 나는 누구인가: “나는 나 이외의 것으로 이루어져 있다.” - 외계 감각 안에 갇힌 ‘나’ - 나의 무의식적 세계 구성	- 사람들이 생각하는 ‘나’와 내가 생각하는 ‘나’ - 켄 윌버의 무경계와 의식의 스펙트럼을 통한 나의 정체성 이해: 분리화 · 협소화 · 고착화로의 ‘나’ - 불교심리학(유식학)을 통해 본 ‘현상적 나’의 허구성 이해: 나는 없다(無我). 마음에 따라 달리 보이는 세상과 ‘나’의 비실체성 탐구 - 감각경험과 생각의 기억으로부터 형성되는 예고와의 동일시 성찰. - 사회 문화적 통제와 나 - 예고로부터의 ‘거리두기’와 ‘탈동일시’, ‘탈자동화’ - 통찰명상 - 변화생성 속에서의 萬物一己의 공리와 적용	과거의 기억과 분리시키기
	5	- 예고와 ‘나’ - 사회와 ‘나’		
	6	우주와 한 몸, 한 마음으로 세계를 변화 · 창조하는 무궁한 나		
3. 내 몸의 노래	7	- 나의 몸은 영성의 집 - 영성의 육화(肉化)로서 몸 - 몸의 우주생명성과 생명공동체의 그물망	- body scan - 깊은 호흡과 집중(호흡명상) - 몸의 움직임에서 우주 생명 느끼기 - 동의보감과 몸-마음의 일체성 이해 - 해강 최한기의 몸과 ‘우주와의 소통’ 이해	내 몸의 우주생명 자각
	8	몸과 마음의 일체성	M. 메를로-퐁티의 몸 주체와 신체도식 이해: 체화된 몸과 허체현상 - 아유르베다와 사상의학의 신체체질 판별법	
	9	남다른 나의 몸 (체질과 신체도식)	- 음식은 나: 식이요법과 몸 - 식고(食告): 먹는 행위의 신성성	
4. 마음고요, 지혜의 빛	10	고요함과 밝히 깨어 있는 지혜로 산란함과 어두운 마음을 다스림	- 정혜공부: 환경에 무반성적으로 자신을 내맡기지 않고 공적영지의 진심을 놓치지 않는 공부. 산란하고 어두운 마음을 고요하게 밝게 닦는 공부. 대상에 대한 좋고 나쁨의 판단 없이 대상의 모습을 일으키지 않는 공부. 생각이 가라앉고 별하여 고요한 앎이 나타나는 공부. - 촛불 명상, 청수 명상 - 아는 자와 알려지는 대상 둘 다를 동시적으로 주시하기 - 생각 없이 깨어있기, 마음챙김(right mindfulness) - 마음의 뿌리인 순수한 마음(chitt)에 이르기 - 아는 자와 앎의 대상을 하나의 존재로서 인식하기(삼마디) - 자신의 생각을 공평무사하게 관찰하여 필터링 하기 - 심령적 마음의 전적인 신뢰와 순응	고요하고 깨어있는 마음 수련
	11	- 내면으로 들어가 차분함을 유지 - 자신의 결함이나 약점으로부터의 탈동일시와 초연함 - 마음의 평온과 집중 - 자기 생각의 관찰과 제어		

5. 전일아 체험하기	12	• 마음작용의 멈춤과 집중을 통한 전일아의 체험 • 전일적 의식으로서 본래적 지식을 소유	• 집중명상 활용 • 일상에서의 만물일체관법 활용 • 만물일기적 민담 활용, 나무와 잎의 비유 • 이분법적 분리와 집착, 욕망, 생각이 일어날 때 생각으로부터 물러서서 전일적 의식으로 그 상황을 주시하기: 있는 그대로 대상 받아들이기와 전일체 체험하기, 분별심과 욕망의 이분법적 태도 버리기 • 대아(大我)를 향한 심고(心告)의 기도와 식고(食告) • 자기의 탈중심화와 ‘나와 너’의 인격적 관계 맺기: 사랑과 연애, 살아 있는 존재와의 관계에서 나와 너의 인격적 관계 맺기 • 나무와 잎의 관계 비유 활용 • 우주 생명공동체와 생태적 삶 • 물에도 나무에도 마음이 있다: 자연과 대화나누기 • 자비명상: 세상 어느 것 하나 ‘나’ 아님이 없다. • 삼경(三敬): 본래마음과 사람과 자연에 대한 공경	전일적인 의식으로 상황을 주시하기
	13	• 무심과 전체성 • 천지만물을 한 몸으로 보기 • 만물일체의 전일아에서 발휘되는 행복		
6. 스스로 말미암는 ‘자유’로부터의 公心 발현과 사회변혁	14	• 마음의 해방 • 마음의 뿌리인 진심으로 말미암는 마음 작용 • 무심행으로부터 생겨나는 전체성의 공도·공행과 다양성의 발현	• 실행하기 쉬운 10가지 무심공부 • 인디언의 신명탐구 활용 • 월인천강(月印千江)의 이미지 활용과 자기역할 탐구 • 켄 윌버의 사상한(AQAL)적 접근을 통한 통합적 마음공부 • 현대 자본주의사회체제 이해와 생명·인권·공동체의 시민적 정의 • 자유, 공심(公心), 생명운동의 실천	스스로 말미암는 자유, 창조, 공행의 삶
	15	• 자유심으로부터 참세상 만들기: ①사회체제의 폐해와 대안적 주체형성 ②한국사회의 변혁과 인간성숙 ③생명·환경운동		

- 60) 시각화란 생생한 이미지를 불러일으켜 실체의 한 형식을 만들어 내는 것이다. 마음은 실체의 현현이기 때문에 마음속에 이미지를 변화시키면 실체의 형식을 바꾸는 것이 된다. 상상력은 마찬가지이다. 상상속으로 몰입하면 그것 자체가 바로 실체가 된다. 상상력은 하나의 능력이고 우리 자신 속에 깃든 잠재력이다. 예를 들어 티벳의 라마승들은 기온이 영하로 떨어지는 추운 밤에 벌거벗은 채로 서 있으면서 특별한 방편을 수련한다고 한다. 보통사람들은 얼어 죽을 것이다. 그러나 그들은 자신의 몸이 활활 타오르는 불이라고 생각하고, 몸에서 열이 난다고 생각한다. 그리고 실제로 그들은 땀을 흘리고, 그들의 몸은 진짜 뜨겁다. 이것은 상상력을 통해서 일어나는 일이다. 이 상상력을 통해서 우리는 자신을 파괴할 수도 있고 창조할 수도 있다.(오쇼, 『탄트라 비전Ⅳ』, 태일출판사, 2011, 311쪽, 참고)
- 61) 개인은 자신을 선행하고 가치 있고 사랑받을 만한 존재로 여길 때 사랑할 수 있는 능력이 풀려난다. 이 과정을 ‘확신’이라 부르는데, 이는 자기 내면의 초월심을 확신하는 정서적 강화가 일어날 때 가능하다. 또한 오컬티즘(Occultism)은 비밀스러운 잠재력으로 물질계에 어떤 영향을 주는 일이다. 모든 인간은 오컬티즘, 즉 신비의 잠재적인 힘을 갖고 있고 이를 실행하고 있다. 단지 인간 자신이 모를 뿐이다.

참고문헌

- 『東經大全』. 『東醫寶鑑』. 『無體法經』. 『神氣通』. 『全瑋準供草』. 『海月神師法說』.
 길희성, 『知訥의 禪思想』, 소나무, 2001.
 대한불교조계종 한국전통사상서 간행위원회 역, 『정신 지눌』, 대한불교조계종, 2009.
 디팍 초프라, 강유현 역, 『완전한 건강』, 화동출판사, 1994.
 박맹수, 『개벽의 꿈』, 모시는사람들, 2011.
 박맹수, 『동경대전』, 지식을만드는 지식, 2012.
 오문환, 「의암 손병희의 교정쌍전의 국가건설 사상」, 『정치사상연구』10-2, 2004.
 오문환, 「동학 · 천도교의 수행론」, 『동학학보』13, 2006.
 오소, 『탄트라 비전IV』, 태일출판사, 2011.
 이돈화, 『水雲心法講義』, 천도교중앙총부, 1924.
 정혜정, 「대승기신론에 나타난 마음이해와 정법훈습의 내감교육」, 『한국교육사학』31-2, 2011.
 정혜정, 『동학의 심성론과 마음공부』, 모시는사람들, 2012.
 정혜정, 「조선 선불교의 심성 이해와 마음공부론: 득통 기화의 삼교합일 사상을 중심으로」, 『교육학연구』50-2, 2012.
 정혜정, 「서산 휴정의 삼교결합의 심성이해와 마음도야」, 『한국교육사학』34-2, 2012.
 정혜정, 「한국 염불선의 전통과 마음공부론」, 『교육철학연구』34-2, 2012.
 마음인문학연구소, 『마음과 마음: 동서 마음 비교』, 공동체, 2013.
 켄 윌버, 조옥경 역, 『켄 윌버의 통합심리학』, 학지사, 2008.
 한마음과학원, 『한나무 인성교육 프로그램 꽃을 피우는 나무』, 학지사, 2011.
 황금중, 「마음교육론의 학문적 성격과 전망」, 『교육학연구』42-4, 2004.
 Ken Wilber, Integral Psychology, Shambhala, 2000.

원고접수일: 2013년 10월 31일 심사일: 2013년 11월 27일 게재확정일: 2013년 12월 10일
 연구자소개 : 정혜정

- ① 전공 : 한국교육철학 / 소속 : 원광대학교 HK마음인문학연구소
 - ② 관심영역 : 동양교육사상, 마음인문학, 마음교육, 영성교육, 근대교육사
 - ③ 주요논저 : 『동학의 심성론과 마음공부(2012)』, 『마음과 마음(공저, 2013)』,
 「조선 선불교의 심성 이해와 마음공부론(2012)」, 등.
 - ④ E-mail : jhjnim@hanmail.net
-

Abstract

The Design and Task of Program in Mind Study: Focusing on the Donghak(東學)

Jung, Hyejung

The Institute of Mind Humanities, WonKwang University

Donghak(東學) is representative traditions of Korean religion. It is unique of our study. Such as the revolutionary of Donghak peasants, the movement of patriotic enlightenment, and the March First movement and temporary government of the independence, July Tenth manse-movement, Shinganhoe(新幹會) movement, etc., Donghak was life-peace movement and to be subject of history against the modern imperial hegemony.

Each of the times and ever-changing, Donghak include and exclude the traditional and the modern spirit and grow to new civilization. Tradition is not passed the original shape but to be the circular shift by variety of forces and vibrant flow.

This study is experimental studies to design the program of mind study in Donghak. I organized the minds of Donghak as ultimate spirit: Youngbusim(靈符心), Wiwisim(为为心), body-mind(身心), Heogwangsim(虛光心), Yoyosim(如如心), Jayousim(自由心).

I also reconceptualize them to the modern concepts and I linked the different mind-study of the Korean tradition and I attempted integration with them across the East and the West of the modern times. Also I designed the program of the mind study though the Donghak focus on Mantra(呪文), Mind pray(心告), SusimJungki(守心正氣), etc.. I combined the each of these studies with modern methods of meditation to configure the program of mind study.

Key words: *Donghak(東學), Cheondokyo(天道教), Youngbusim(靈符心), Wiwisim(为为心), Heogwangsim(虛光心), Yoyosim(如如心), Jayousim(自由心), body-mind(身心), Mantra(呪文), Mind pray(心告), SusimJungki(守心正氣)*