

# “보고 듣는 이것 무엇인가” 절망감 느끼면 좋은 징조

인경 스님의 <수심결> 특강 ③

영성에 기초한 명상상담

**명상상담**  
 인간의 영적인 특성을 보조국사는 공적(空寂)과 영지(靈知)로서 해명한다. 텅 비움, 고요함, 신령스러움, 분명한 앎과 같은 영역은 일상에서 경험하는 탐욕, 성냄, 어리석음과 같은 세속적인 삶의 양식과는 분명하게 구분된다. 그런데 우리는 이런 영적인 체험을 어떻게 경험할 것인가? 혹은 이런 영성에 이르는 방법과 과정은 무엇일까? 이런 질문을 할 수가 있다. 보조국사는 불성, 영성, 본성을 체득하는 방법으로 '이것은 필경 무엇인가?' 라는 공안을 화두로 제시한다. 그 과정으로서 구체적인 문답의 방법을 제시한다. 이것을 필자는 영성에 기초한 '명상상담'이라고 부른다.

명상은 많은 종류가 있다. 초기불교의 위빠사나와 있고, 유식불교의 영상관법, 그리고 선불교의 간화선이 그것이다. 특히 간화선은 불성을 자각하는 방식으로 스스로에게 질문하는 방식과 스승과 제자의 문답을 강조한다. 오늘날 의미로 말하면 이것은 상담이다. 일반적인 상담이 사회에 적응의 문제에 초점을 맞춘다면, 명상상담은 사회적 적응도 적응이치만 오히려 불성, 영성에 초점을 맞춘다. 이점을 강조할 목적으로 여기서는 명상상담이란 용어를 사용한다.

명상상담 과정	<修心訣>의 제목
문제(화두)파악	序文 心何遠覓 問 1. 入道因緣公案
문제회피(지항)	問 2. 頓悟漸修大意 問 3. 頓悟漸修無妨善詳說
회광반조	問 4. 自心一念靈光 問 5. 空寂靈知
영성체험(깨달음)	問 6. 入道一門 --- 返聞汝聞性
사후점검	問 7. 漸修要義 無修而修 問 8. 定慧等持 問 9. 自性定慧與 隨相定慧 結論

상담은 내담자와 치료자와의 상호작용으로서 관계 속에서 이루어진다. 명상도 마찬가지로이다. 엄밀하게 따지면 스승과 제자의 관계 속에서 이루어진 점에서 상담적인 요소를 가진다. <수심결>은 공적과 영지를 경험하는 영성체험에 도달하는 방법과 그 과정으로서 명상상담의 모형을 제공해 주는 좋은 자료이다. 물론 <수심결>에서 보여주는 문답은 실제로 일어난 상담의 과정일 수도 있고, 아니면 글쓰기의 전략

의 일부일 수도 있다. 필자는 한 개인과의 일관된 문답은 아닐지라도, 실제로 이런 문답과 명상상담이 당시에 존재했다고 본다. 그래서 <수심결> 전체를 이런 명상상담의 과정이라는 시각에서 읽고 재편집하고자 한다.

**수심결의 구성**  
 <수심결>은 서문과 함께 9개의 질문과 대담으로 구성돼 있다. 이런 문답을 명상상담의 과정으로 이해할 때, 전체적으로 '문제파악 → 회피 → 회광반조 → 깨달음 → 사후점검'이라는 5단계로 구분할 수 있다. 이것을 정리하면 다음과 같다.

제1단계는 <수심결>의 서문은 '마음을 어디서 찾았 것인가[心何遠覓]'하는 점이 핵심이다. 이것은 중심과제를 파악하는 말이다. 첫 번째 질문은 '도에 들어가는 공안'을 언급한 점에서 <문제제기>에 해당된다. 제2단계의 두 번째와 세 번째 질문은 신통변화(神通變化)에 관한 질문에 대해서 돈오점수(頓悟漸修)에 의한 논리적인 해명 부분이다. 이것은 <회피>에 해당한다. 이렇게 이해한 것은 불성, 영성, 본성에 대한 직접적이지 않는 신통변화의 문제를 내담자가 제기한 것으로 상담에서 자기 문제를 직접적으로 접촉하지 못하고 저항과 회피가 나타난 것으로 해석한 것이다. 제3단계 네 번째와 다섯 번째의 질문은 마음의 본성을 자각하는 직접적인 직면으로서 <회광반조(一念靈光)>가 여기에 해당하고, 제4 단계 여섯 번째의 문답은 직접적으로 공적 영지(空寂靈知)의 영성을 체험하는 단계인 관계로 깨달음의 과정으로 이해하고, 마지막 제5단계 일곱 번째, 여덟 번째, 아홉 번째는 점수(漸修)의 과정으로 정혜등지(定慧等持)를 다루는 <사후점검> 과정으로 해석했다.

### 화두제시

첫 번째 단계는 화두의 제시로서 문제파악의 단계이다. 일반적인 상담에서 이것은 면접단계로 내담자의 주된 문제를 파악하고 그 증상을 평가하는 단계이다. 여기서는 영성과 관련된 내담자의 과제를 파악하는 것으로 이해한다. 질문자는 C로, 질문에 대답하는 보조국사의 응답을 T로 표시한다.

C: 이미 불성이 몸 안에 있다면 범부를 떠나지 않을 것인데, 우리는 어째서 불성을 보지 못하니까?  
 T:그대의 몸 안에 있지만 그대가 스스로



대구 동화사 보조국사 진영

보지 못한 것이다. 그대는 하루 가운데[十二時] 배고픈 줄 알고 목마른 줄 알며, 추운 줄 알고 더운 줄 알며, 성내기도 하고 혹은 기뻐하기도 한다. 이것은 필경 무슨 물건인가[竟是何物]? 이 물질적인 몸은 흙·물·불·바람[地水火風] 등 4가지의 요소가 모여서 이루어진 것이다. 이 요소들은 그 기질이 완고하고 감정이 없다. 어찌 보고 듣고 느끼고 알겠는가. 보고 듣고 느끼고 알 수 있는[見聞覺知] 것이 필연적으로 바로 너의 불성이다.

보조국사는 고통을 벗어나기 위해서는 부처를 찾아야한다고 강조하고, 부처란 바로 현재의 이 마음이라고 말한다. 그러자 내담자인 질문자가 '현재의 이 마음이 부처라면 왜 나는 이것을 알지를 못하는가?'라고 질문한다. 이런 질문에 대해서 보조국사는 배가 고프고 갈증을 알고, 춥고 더운을 아는 것이 있는데, '이것은 필경에 어떤 물건인가?'를 묻는다. 이것이 '바로 부처의 마음이다'고 대답한다.

이 문장은 자세히 살펴보면, 하나는 배가 고프고 갈증을 느끼고 춥고 더운을 아는 세속적인 마음과 다른 하나는 배가 고프다는 사실을 아는 것, 그 자체라는 영적 측면으로 구별된다. 배가 고프음을 아는 것은 모든 중생이 갖추어진 한결같은 일상의 마음



명상상담연구원에서 진행된 영성요가의 일부. 영성요가 등 명상은 모양과 형상은 고유한 특징이 아님을 깨닫는 과정이다.

### <수심결>은 명상상담의 과정 9개 질문과 대담 5단계 정리 보고 듣고 느끼고 아는 것이 불성이고 영성이고 범성이다

이다. 그렇지 않으면 생존할 수가 없지 않는가? 그러나 '배 고프다는 사실을 아는 것'을 아는 이차적인 앎은 오직 인간에게 부여된 고유한 영적인 능력이다. 전자가 알아차림이라면 후자는 알아차림의 알아차림이다.

문제는 이들의 상호관계이다. 전자는 생존과 관련되고 후자는 영적인 측면을 나타낸다. 여기서 중요한 부분은 현재에 보고 듣고 느끼고 아는 마음이 그대로 불성이라는 말한 점이다. 이 마음을 떠나서는 별도의 부처는 없다는 입장이다. 현재의 경험이 그대로 불성, 혹은 영성이란 말이다. 이점은 이상의 심리현상과 영성을 서로 다르지 않는 동일한 영역으로 파악하고 있다는 점이다.

이들은 분명하게 구분돼야 혼돈을 방지

할 수가 있다. 보고 듣는 것 자체와 대상에 대해서 보고 듣는 작용과 보고 듣는 내용을 구분할 필요가 있다. 이들을 대불교에서는 체상용(體相用)으로 구분한다. 체(體)는 바탕 자체를 말한다. 보고 듣는 인식의 성립을 가능하게 하는 맥락이고 배경이고 알아차림 그 자체이다. 용(用)은 인연되는 대상에 따라서 작용하는 운영의 측면이라면, 상(相)은 그 결과로서 인식된 내용으로서 모양과 형상을 말한다. 이들은 서로 구분되지만, 현실에서는 항상 함께 작동한다. 좁은 의미로는 보고 듣는 것 자체는 특별하게 본성, 영성이라고 하지만, 넓은 의미로 바탕, 작용, 모양은 모두 영성에 해당된다.

그러나 문제는 이들을 어떻게 인식할 것인가 하는 점이다. 간화선에서는 일반적으로 이런 불성, 영성을 체득하는 방법으로 '필경 이것이 무엇인가?' 하는 질문을 활용한다. 이것이 간화선의 방법이다. 바탕 자체는 내용이 아닌 관계로 모양이나 형상으로 포착할 수 없기에 다만 질문을 할 수밖에 다른 방법이 없다. 이것이 고유한 특징, 화두로서 의심이다. 국사는 '이 공안(公案)에서 이해하고 깨닫는 배가 있다'며, 옛 사람과 손을 함께 잡고 갈 것이라고 말한다. 이것은 곧 본성에 대해서 '이것이 무엇인가

라고 질문을 던지는 간화선의 방법이다. 불성이나 영성이 경험내용이라면, '이것은 무엇인가' 하는 질문은 그것을 경험하도록 돕는 발문이 화두이다. 이들은 서로 구별된다. 보고, 듣고, 느끼고, 분명하게 아는 '이것이 무엇인가' 하는 질문은 바탕 자체를 자각하도록 돕는 명상의 방법적인 과정을 나타낸다. 그러나 일상에서 보고 듣고 느끼고 분명하게 아는 이것이 그대로 불성이고, 영성이고, 범성이라는데 여전히 헷갈리지 않는다. 일상에서 우리는 무엇인가를 보고 듣고 느끼고 알고 한다. 이것은 일상의 평범한 세속적인 경험이다. 별도로 특별하거나 경이로움이나 내적인 평화와 깨어있음이 결여돼 있다. 이것이 불성이고 영성이라고 하는데, 결코 이해하기 쉽지 않다. 여기서 내담자는 심각한 갈등과 당혹감이 생겨난다. 잘못하면 여기서 포기할지도 모른다. "필경 보고 듣는 이것은 무엇인가?" 이런 질문 앞에서 우리는 절망감을 느낄 수도 있다. 이 절망감은 오히려 좋은 징조이다. 새로운 관점과 시각을 여는 창조적 긴장인 깨달음이다.



명상상담연구원장

## (사) 한국불교 금강선원 학인모집 안내

- 직장에서 가정에서 불교 교리 학습 -  
**불교통신대학 · 대학원**

◆ 학 장 : 서무선

발심을 하고도 시간상, 거리상 제약으로 부처님 공부를 체계적으로 공부할 수 없는 불자들이 위해 통신과정을 마련하여 각자의 근기에 따라 학습 진도를 조절하면서 공부할 수 있도록 통신과제가 준비되어 있다.

- ◇통신대학 : 기초과, 중등과, 고등과, 대학과 (각 6개월 과정 - 2년)
- ◇통신대학원 : 경, 율, 론, 선, 밀교 (대학원 - 각 1년 과정)
- ◇원서 접수 및 교부 : 수시접수

- 강원 교육 -  
**나란다삼장불교대학**

◆ 학 장 : 성 덕

강원교육을 이수하지 못한 스님과 출가를 원하는 불자 및 초심자를위하여 의식을 포함한 기초과정이 마련되어 있다.

- ◇모집학과 : 사미과, 사집과, 사교과, 대교과 (각 6개월 과정)
- ◇원서교부 : 2012년 2월 1일부터
- ◇전형방법 : 서류전형 및 면접
- ◇개 강 : 2012년 3월 6일 화요일
- ◇교 수 진 : 활안 한정섭스님, 호암스님, 서무선박사님, 이지행교수, 김익순교수외
- ◇출가수행, 사암, 포교원운영 행정지원
- ◇출가 수행자를 위한 기숙사 완비
- \* 우수학인 장학금 지급

- 법패 · 작법무 -  
**불교예술대학**

◆ 교 수 : 해 사

불교예술의 계승 발전과 지도자 양성을 목적으로 교육하는 불교예술 대학에서는 무형문화재 제 50호 영산재 이수자 해사스님을 교수로 초빙하여 불교예술의 진수를 배울 수 있다. 불교예술의 관심을 가지고 배우고자 하는 학인들의 좋은 기회가 되리라 생각합니다.

- ◇강의내용 : 사물다루는 법 등 기초의식교육
- ◇원서교부 : 2012년 2월 1일부터
- ◇수업시간 : 매주 화요일 오후 3시 ~ 6시
- ◇개 강 : 2012년 3월 9일 금요일

출강 및 통신

2012학년도 제 21기 법사학인 신입생 모집

## 법사교육 신입생 모집

법사 되는 방법이 여기에 있습니다!

21년 법사양성 연륜과 함께 불교지도자인 법사자격을 여법히 갖추고 포교활동을 희망하시는 불자들을 대상으로 2012학년도 제21기 법사학인 신입생을 모집합니다.

**불교법사 자격과 기회  
 민족을 성취하여  
 보십시오.**

- ① 공익법인 한국불교법사총연합회에서 법사자격 범위증이 주어집니다.
- ② 불교학전공 저명한 교수진으로 강의 진행됩니다.
- ③ 불교를 쉽게 이해 정립되도록 지도교육 합니다.
- ④ 특성화 교육으로 실시됩니다.
- ⑤ 법사품수 후 사찰, 포교원 등로서 행정성 보호받도록 지원됩니다.

모집과정	· 법사과정 · 대법사과정 · 불학연구원과정 · 불교석학과정
모집학반	· 출강반 · 통신반
입학자격	· 불심이 돈독한 분 · 불교를 체계적으로 배우고자 하는 분 · 교육수료 후 법사로서 포교활동을 희망하는 분 · 포교원 및 사찰을 개원하려는 분 · 불교지도자로서 사회에 봉사하려는 분
교육기간	· 법 사 과 정 = 1년(교과목 및 불교의식) · 대 법 사 과 정 = 2년(교과목 및 법음·법패) · 불학연구원과정 = 5년(교과목 및 참구수행) · 불 교 석 학 과 정 = 2년(교과목 및 참구수행)
교육장소	· 서울 본 대학 · 부산교육원 · 제주교육원

- ◆ 원서 교부 및 접수 : 2012년 2월 24일까지(현재 접수중)
- ◆ 원서 교부 및 접수처 : 본 대학 교무처(방문·우편·팩스·메일) 부산교육원 ☎ 051-466-1959 · 제주교육원 ☎ 064-751-1959
- ◆ 기타 자세한 내용은 모집요강을 참고하시기 바랍니다.

깨달음의 법(法) · 전법하는 사(師)

## 한국불교법사대학

서울특별시 중로구 전지동 110-39번지(한산빌딩3층)  
 http://pubsa.buddhism.org FAX : 02)737-5305

☎ 02)733-1959  
 720-1836