

수행

한국불교
수행 70년

출세간서 수행 관심 확산



염불만일회의 염불 정진대회, 신라시대 염불만일회의 전통을 이은 이 단체는 매년 여름 정진대회를 열고 염불 수행을 이끌고 있다.



조계종 교육원과 포교원이 만든 간화선 수행 지침서와 수행법 입문서. 2000년대 이후 수행의 이론체계 확립이 이뤄졌다.

보급하기 위한 것이었다. 수행법 조사 및 연구 대상은 간화선, 간경, 주력, 절, 염불, 염불선, 위빠사나 등이었다. 이 중에서 먼저 간화선에 대한 수행 지침서 편찬과 프로그램 개발이 급선무였다. 그 결과 포교원에서는 2003년에 <신도 수행실태 및 의식에 관한 조사보고서> 2004년에 <불자수행프로그램 현황 조사 보고서>가 발간되었다.

이어 2005년에 교육원에서 <간화선 - 조계종 수행의 길> 단행본을 발간하여 보급하게 되었다. 교육원 불학연구소와 포교원 불학연구소 실무자들이 당시 전국 선원의 선원장 스님을 비롯한 중요한 수좌스님들을 직접 찾아 도움을 요청하였으며, 전국선원수좌회에서도 적극 호응하여 무수한 회의와 논의를 거쳐 마련된 것이었다. 이 책은 최초의 간화선에 대한 체계적인 수행지침서로서 현대 간화선의 새로운 장을 연 것으로 평가된다.

교육원에서는 또한 <수행법 연구>라는 목적인 보고서 형태의 책을 발간하였다. 염불, 주력, 절, 간경, 사경, 사불, 계율 참회, 대승불교의 지관수행법, 위빠사나 수행법, 티베트 불교수행법 등을 분야별로 총망라한 것이었다. 교육원에서는 이를 바탕으로 후속 작업으로 절, 염불, 간경, 주력 지침서를 단행본으로 순차적으로 발간하여 보급하였다.

포교원에서도 <간화선 - 조계종 수행의 길>에 맞추어 2005년 11월 <간화선 입문프로그램>을 개발하

였으며, 이후 해를 달리하면서 대학생, 청소년 간화선 프로그램과 어린이 선 프로그램을 개발하여 운영하였다.

어린이 선 프로그램을 제외하고 나머지 간화선 계층별 프로그램은 간화선을 기반으로 한 최초의 대중화된 프로그램이라는 점에서 그 가치가 남달랐지만, 성인들을 대상으로 한 간화선 입문프로그램을 제외하고 널리 확산되지 못했다. 이러한 프로그램들은 <나를 찾는 선>이라는 이름으로 각 계층별로 프로그램이 보급됐다.

아울러 포교원에서는 '간화선 대중화'를 만들어 간화선 입문 프로그램을 지도할 지도자를 '선 포교사'라는 이름으로 배출하고자 노력했지만 지속성을 담보하지 못해 중단된 상태에 머물고 있다. 현재 포교원에서는 이를 다시 추진하려는 노력을 기울이고 있다.

사찰 자체 수행프로그램 전개

이 시절 종단 집행부뿐만 아니라 몇몇 개별 사찰에서도 간화선을 비롯한 다양한 수행법과 수행프로그램을 개발하여 수행포교에 진력하고 있었다.

안국선원의 경우, 1989년 문을 열고 부산과 서울에서 체계적인 간화선 지도로 간화선 대중화에 성공하여 많은 신도를 확보했으며 지금도 그 영향력이 크다. 제주 원명선원에서는 1976년부터 간화선 수련회 열어 간화선을 체계적으로 지도한 이래 안성에 활



진각종 신도들의 진언 수행. 밀교 종단을 중심으로 진언 수행은 보편화되고 있다.

인선원을 개원하여 계층별로 다양한 간화선 프로그램을 운영하고 있다.

1988년에 개원한 개포동 금강선원에서는 일반인을 대상으로 간화선 기초참선을 진행한 이후 단계별 수행조직이 만들어 금강선원 시민선원에서 참선에 들고 있으며, 해남 미항사에서는 2005년부터 '참 사람의 향기'라는 7박8일간의 간화선 프로그램을 진행하여 많은 사람들에게 감화를 주고 있다. 이 밖에 여러 사찰이나 단체에서 간화선을 정점으로 한 여러 수행법과 상담 프로그램을 접목하여 간화선 포교의 지평을 확보해 나가고 있다.

절 수행법은 범왕정사를 중심으로 힘차고 체계적으로 진행되고 있으며 그 밖에 개인이며, 사찰, 단체별로 다양한 형태의 절 수행이 전개되고 있다. 아울러 절 수행은 108 절 명상 형식으로 진행되어 사람들에게 자기자존감을 심어주는 물론 현재 이 자리에서 깨어 있으면서 공감하고 소통하는 자리를 만들고 있다.

포교원에서는 2014년 염불수행 프로그램을 개발하여 보급했다. 주력이나 염불 수행 또한 각 사찰에서 다양하게 운영되고 있는 것으로 알고 있다. 하지만 현재 얼마나 체계적인 프로그램으로 진행되고 있는지는 알 수가 없다.

앞으로 간화선을 비롯한 각 수행법 현황과 지도체계, 그리고 이와 관련하여 국내 불교명상 단체 현황이나 운영체계에 대한 연구조사가 필요하다. 2004

년 포교원에서 진행했던 내용처럼 국내 명상 및 수행현황에 대한 체계적인 조사와 보고가 심층적으로 이루어져야 한다.

禪과 명상의 접점 모색해야

각종 스트레스, 우울증, 자살, 폭력, 파들림, 소외와 절망의 소용돌이에 따른 현대적인 병리현상에 대처하는 효과적인 방법으로 명상과 상담이 떠오르고 있다. 게다가 명상은 소통과 자기반조, 창조력, 리더십을 향상하는 중요한 방편으로 작용하고 있다. 그래서 불교의 전통적인 선과 수행을 응용한 다양한 명상 프로그램과 명상단체가 마음산업의 영역으로 파고들어 활동 중이다. 수행은 이제 명상의 언어와 방법으로 더 깊이 사람의 일상 속으로 다가서고 있는 것이다. 그래서 간화선, 절, 주력 수행 등은 화두명상, 절 명상, 만트라 명상 등으로 불리며 새로운 변화를 모색해 가고 있다. 서양에서는 이미 수행(practice)이라는 말보다는 명상(meditation)이라는 말을 더 선호하고 있다.

그러나 과연 명상이 선수행의 영역을 담보할 수 있을까? 현재 담보할 수 있다는 주장과 그럴 수 없다는 두 가지 주장이 양립하고 있다. 그래서 심지어는 선을 어떻게 명상으로 대체할 수 있겠냐고 항변하기도 한다.

아무래도 선과 수행의 영역은 사찰에서 신도들을 대상으로 포교차원에서 진행되고 있지만, 명상은 일정한 금전을 지급해야 참가할 수 있기 때문이라고 하는 사람도 있다. 명상은 좀 상업적이라는 얘기도 있다. 그리고 명상은 깨달음의 영역까지 접근하기 어렵고 마음을 관리하는 차원에 머물 뿐이라고 한다. 그러나 현재의 수행 프로그램 또한 회비를 내고 진행되는 곳이 많기 때문에 명상이 상업적이라는 주장은 옳지 않다.

다만 과도하게 돈을 받거나 사업적 기반에서 명상을 추구하는 것은 경계해야 되리라 본다. 이와 관련 불교 명상의 경우, 명상 프로그램 운영과 관련한 구체적인 윤리규정이 마련되어야 할 것이다. 요가의 경우처럼 무분별하게 확산되는 것을 방지해야 한다.

그리고 불교 명상의 경우, 그것이 부처님 법에 근거해 중도·연기·무아의 가치관을 실현하는 한 방법이다. 사람들에게 해탈과 평화, 행복을 심어준다면, 불교 수행이라 불려도 무방하다고 여긴다. 간화선의 영역도 명상과 어떻게 관련을 맺을 것인지 개념 정립도 요구된다.

그런 의미에서 포교원의 노력으로 최근에 한국명상지도자협회 출범하게 된 것은 매우 뜻 깊은 일이다. 불교명상 단체 간의 네트워크와 협력, 수행과 명상을 주제로 한 다양한 포럼의 개최, 불교적 가치관을 입각한 명실상부한 지도자 양성, 명상 지도자 자격을 갖추기 위한 단계별 커리큘럼 마련과 자격 심사, 명상의 실천적 조명과 과학적 접근, 한국의 전통적인 수행을 접목한 현대적인 명상 프로그램의 개발, 국가 차원의 인성교육 진흥에 따른 다양한 인성 프로그램 개발과 운영 등의 과제를 본 협회가 종단이 추진해 나가다면, 한국불교는 한 단계 더 발전할 것으로 전망된다.

불교 수행 풍토 확산을 위해서

현재 우리나라에는 다양한 수행 및 명상법이 들어와 있다. 그 중에서 초기불교를 바탕으로 한 위빠사나의 영향력과 파급효과는 놀라울 정도로 빠르고 다채롭게 전개되고 있다. 순수한 위빠사나 영역도 있지만, 현대 의과학과 접목된 위빠사나 응용 프로그램은 의료, 뇌과학, 심리 상담, 스포츠, 리더십 개발 등에 널리 활용되고 있다. 더욱이 이러한 영역이 서양의 우수한 대학에서 과학적 실험과 연구를 통해 검증되어 우리나라에 다층적으로 스며들고 있다. 그러나 이제는 한국적 위빠사나가 필요할 때라고 본다. 한국불교문화와 불교정신과 접맥된 독자적인 한국적 위빠사나 프로그램 및 응용 프로그램 개발은 한국 불교를 살찌울 뿐만 아니라 위빠사나 종교문화혁신기에서 우리를 해방시켜 줄 것이다.

간화선을 비롯한 우리의 전통적인 수행법 또한 독창적인 방법으로 새로워져야 한다. 간화선 입문 프로그램이 개발되긴 했지만, 더 다양한 프로그램으로 확대돼야 한다. 현대인이 수용하기 알맞도록 여러 가지 방편적 접근도 필요할 것이다. 그리고 이에 따른 간화선에 대한 의과학적 및 상담심리학적 접근과 실험도 요구된다. 그래서 합리성과 대중성에 바탕을 둔 진정한 한국적 간화선이 정립될 때, 이것이 한국에서 자랄 만한 수행이요 한국적 간화선을 세계화할 수 있지 않겠는가? 그런 의미에서 미국 땅에 관음선종을 펼친 송산스님의 가치는 높게 평가해야 되리라 본다. 참고로 살펴보자면 미국에서 일본의 조동종 가공에 입각한 선수행은 제법 알려져 있다. 애플의 스티브잡스도 일본 조동종 선사에게 많은 영향을 받았다.

수행 및 명상 문화 저변 확대와 풍토 조성과 관련하여 한국 불교가 생각해 볼 점은 수행과 명상이 불교의 고유한 영역인데, 그것이 불자들에게 실질적으로 확산되지 못하고 있다는 현실이다. 2014년 국민을 대상으로 한 불교사회연구소의 <한국의 사회·정치 및 종교에 대한 대국민 여론 조사 보고서>에 의하면 수행 프로그램(명상·참선)에 대한 관심은 불교 신자 30.5%, 가톨릭 14.6%, 개신교 10.2%였는데 비하여, 명상·수행의 경험은 반대로 개신교가 27.6%, 가톨릭이 14.6%, 불교 신자는 8.7%로 드러났다. 그 이전의 통계자료에는 가톨릭 신자가 명상 경험이 가장 많은 것으로 나타났지만 여전히 불교 신자는 최하위였다.

이것은 무엇을 말하는가? 바로 불교신자가 수행 프로그램에 대한 관심이 많지만 사찰에서 수행을 제대로 지도하지 못하고 있다는 것이며, 사찰의 구교가 대응전을 중심으로 주불전이나 스님들의 요소 중심으로 이루어져 신도들이 수행과 명상을 할 만한 공간이 없다는 점을 잘 보여준다.

따라서 우리나라의 수행풍토를 개선하기 위해서는 먼저 스님들이 이에 대한 관심을 가지고 수행과 명상 지도 능력을 갖추는 것이 급선무이다. 그 다음 사찰에 신도나 일반인을 위한 수행 공간을 확보하는 일이다. 그래서 사찰이 지역민을 위한 명상·수행센터의 역할을 해준다면 한국불교의 수행풍토 개선에 큰 도움을 줄 것이다.

불경 라디오 成佛

디자인, 구성 upgrade

불경과 라디오를 하나로!!!

언제 어디서나 불자의 기도, 각종 염불, 찬불가를 간단한 조작으로 들으실 수 있습니다. 등산, 산책, 모임, 법회 언제 어디서나 간편하게...

가요를 담은 SD 메모리도 재생이 가능합니다.

사용 설명 원하는 번호를 누르면 해당 불경이 바로 나오고, FM 버튼을 누르면 라디오로 전환됩니다. (FM버튼을 누르고 계시면 자동 주파수 검색됩니다.)

제품구성 성불라디오 (가로 12cm x 세로 5.7cm x 두께 2.5cm) + 4GB불경SD카드 + 1200AM배터리 + USB충전케이블 + 충전아답터 + 불경목록 + 사용설명서

- 가격: 6만원 (발송비 포함)
- ※ 스님들께서 불자들에게 드리는 선물로도 더욱 좋습니다.

구입처: 현대불교헌불샵 (02)2004-8214

동협 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

www.hyunbulshop.com

능인 로즈마리 능인 라벤더

로즈마리는 향균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 살충제를 겸한 방향제로 널리 사용되고 있는 꽃입니다. 목욕할 때나 거실에서 로즈마리 향을 사용하면 신경을 이완시켜 편안한 기분을 느끼게 해줍니다. 능인향당의 순수 원향 기술을 바탕으로 로즈마리의 특징을 살린 천연향으로, 로마 요법과 방향성의 기능을 지닌 향으로 만들어졌습니다.

라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

· 각 15,000원 · 규격: 약 14cm (연소시간 약 45분)

연소시간은 피우시는 환경조건에 따라 달라질 수 있습니다.

능인 계향

능인계향은 진실로 부처님의 은혜에 보답하고자 금강산 유점사에서 전해진 오분향 법제 그대로 기능성 약용향료를 사용하여 재현한 향입니다. 히말라야를 넘어 구해 온 다섯가지의 향목과 꽃으로 배제된 능인계향은 그 절대적인 약성으로 기혈을 편하게 풀어주어 새벽예불에도 밤새 안정된 기운을 흐트리지 않습니다.

· 각 30,000원 (장, 단)

· 규격: 장 (24.5cm) 약 1시간 10분 / 단 (14cm) 약 45분

연소시간은 피우시는 환경조건에 따라 달라질 수 있습니다.

■ 주문: 현대불교 헌불샵 02)2004-8216

[동협] 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사

■ 불경목록 (음원 저작권 협회)

□ 정천의 삶을 위한 기도

1. 불자의 기도
2. 아침의 기도
3. 가난 평안을 위한 기도
4. 병마 쾌유를 위한 기도
5. 명상음악
6. 행복한 가정을 위한 기도
7. 자녀를 위한 부모의 기도
8. 생일의 기도
9. 잠입 염불
10. 평안 기도
11. 마음이 머무는 곳에
12. 반소로 왔다가
13. 사람을 쓸때는
14. 여름 배려는 겨울이 있을
15. 가난은 죄가 아니다
16. 마음이 머무는 곳에
17. 시간이란 누구에게나
18. 향수를 버려라
19. 일의 과실을 꾸짖는 마음으로
20. 일시에 문을 열어라

□ 향공스님의 염불시리즈

21. 광명전인 1
22. 광명전인 2
23. 개경계
24. 지경공덕분
25. 애틍문
26. 아산 해원선사 발원문
27. 천수경
28. 반야심경
29. 화엄경 약찬계
30. 법성계
31. 참선곡
32. 우리말 반야심경
33. 관음정진

□ 찬불가

34. 삼귀의
35. 찬양합창
36. 애틍가
37. 찬법가
38. 불교의 노래
39. 새 법우 환영가
40. 부처님께 기원합니다
41. 부처님께 바칩니다
42. 사흘서툼
43. 산회가
44. 관세음의 노래
45. 보현행원
46. 감로법을 전하자
47. 초파일의 노래
48. 마하만아의 노래
49. 생도제의 노래
50. 우리도 부처님 같이
51. 홀로 믿는 연꽃
52. 관세음보살 약찬
53. 관세음보살 2악장
54. 개경계
55. 이상정명분