

선명상의 의미와 적용*

오용석**

- I. 들어가는 말
- II. 선명상 의미의 복합성
- III. K-명상 개념의 문제 및 한국불교의
신행·수행에 나타난 특징
- IV. 선명상의 함의를 통해 살펴본 선명상의 적용
- V. 나오는 말

■ 한글요약

본 논문은 크게 세 가지 관점에서 논의되었다. 첫째, 현재 한국불교에서 중요한 의제로 등장한 선명상의 개념을 현상학적으로 접근해 선명상 개념의 복합성과 혼종성 더 나아가 특징과 한계 등을 살펴보는 것으로 논의를 시작했다. 그리고 두 가지 관점에서 그것의 원인을 살펴보았다. 첫 번째 원인은 우리나라 불교가 갖고 있는 다양한 불교전통의 공존이라는 시공간적 특수성에 의한 것이고, 두 번째 원인은 한국불교의 세속화 양상에 의한 것이라고 보았다. 둘째, K-명

* 이 논문은 제17회 동국대학교 종학연구소 학술대회(2024.5.2.) “禪명상의 현대적 적용과 발전”에서 발표한 글을 수정 보완하였음. 이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임.(NRF-2022S1A5 B5A16052238)

** 원광대학교 마음인문학연구소 학술연구교수, barabogi1014@naver.com

상의 함의 및 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 살펴보았다. 이를 위해 먼저 선명상과 함께 사용되는 K-명상의 개념이 갖고 있는 맥락과 한계 등을 살펴보면서 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 단어가 그것의 쓰임과 범주에 있어서 타당함을 살펴보았다. 더 나아가 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 통해 한국불교의 정신문화가 갖고 있는 대승정신, 사회참여, 보살행 등이 한국불교의 정체성임을 논의했다. 그리고 이를 통해 선명상의 의미를 협의적으로 해석해 고요히 내면을 통찰하거나 심리치유적 접근의 도구로 한정해서는 안 됨을 살펴보았다. 셋째, 이러한 선명상의 함의가 담긴 선명상의 적용 사례를 살펴보았다. 한국불교에서 선명상은 크게 두 가지 특징을 갖추어야 한다. 우선, 한국의 전통적인 선불교와 현대의 명상 전통이 융합되거나 통합되는 방식으로 진행되어야 한다. 다음으로, 사상적 근거로서 선어록이나 선사상 등이 반영되어야 한다. 물론 이때의 선사상은 사회적 마음챙김과 보살행 그리고 이타적 실천을 아우르는 대승정신을 말한다. 이러한 접근을 통해 선명상은 우리의 내면만을 통찰하거나 자신만의 안심에 머물지 않고 소외된 존재들의 아픔과 괴로움을 살필 수 있는 매개가 되어야 함을 논의하였다.

주제어 ● 선명상, K-명상, K-불교명상, 간화선, 대승정신

I. 들어가는 말

과연 명상의 시대라 할만하다. 대중들의 명상에 대한 관심과 그것

의 현대적 활용은 점점 일상 속에서 실현되고 있다. 이제 명상은 종교 전통이나 신념에 관계 없이 특정 도구 등을 통해서도 접근할 수 있는 시대가 된 것이다. 예를 들어, 어떤 제품은 이어폰처럼 귀에 꽂는 것만으로도 특정 뇌파의 동조를 일으켜 집중력을 강화시키거나 수면의 질을 높이기도 한다. 이것이 가능한 이유는 멘탈의 안정과 뇌파가 깊은 상관관계가 있다는 명상과 뇌과학의 연구에 의한 것이다.¹⁾ 그리고 이제 명상은 깊이의 길만이 아닌 넓이의 길로써 다양한 방편과 보편적 접근 방식으로 우리 삶에 등장하고 있다.²⁾

이러한 때 대한불교조계종에서는 ‘선명상’³⁾이라는 용어를 적극적으로 사용하면서 ‘K-명상’을 내세우고 있다. 이러한 흐름은 참으로 반가운 소식이면서도 우리에게 어떤 질문을 유발시킨다. 특히 선불교 전통에 익숙한 사람들에게는 ‘선명상이란 무엇인가?’라는 질문과 함께 ‘선’과 ‘명상’의 개념을 혼합적으로 사용하는 것이 타당한가에 대한 의구심을 불러일으킨다. 물론 이러한 질문에 대해 명확한 대답을 하는 것은 쉬운 일이 아니다. 우선 특정 용어는 그 쓰임새가 정해져 사용되기보다 사회환경과 요구에 따라 새로운 의미가 부여되기 때문이다. 또한 특정 용어의 사용은 그것을 사용하는 주체의 의도가 반영되어 어떤 사회적 흐름을 형성시키곤 한다. 따라서 어떤 용어 자체가 맞고 틀리냐의 이분법적 접근보다는 그러한 용어 사용의 맥락을 이해하고 그러한 용어가 함축하는 다양한 의미를 통해 새

1) [유발 하라리, 전병근 옮김(2018), 473-474.] 유발하라리는 정신과 뇌는 아주 다른 것이라고 본다. 그리고 직접 정신을 관찰할 수 있는 방법으로 ‘명상’이 대두되었다고 주장한다.

2) 대니얼 골먼·리처드 데이비드슨, 김완두·김은미 옮김(2022), 17-18.

3) 선명상과 관련된 선행 연구로 박지영(2017); 권경임(2014); 박재현(2021) 등이 있다. 이들 논문에서는 대체로 선명상을 ‘선을 중심으로 하는 명상’, ‘선과 명상’ 등의 의미로 사용하고 있으나 개념 정의를 명확히 하고 있지 않다.

로운 가치의 발견으로 나아가는 것이 바람직할 것이다.

이에 본 논문에서는 먼저 선명상 의미의 복잡성, 특징, 한계 등을 살펴볼 것이다. 그리고 선명상과 함께 사용되는 K-명상의 개념에 나타난 문제 및 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 선불교의 대승정신을 통해 논의해 볼 것이다. 그리고 마지막으로 이러한 선명상의 의미를 적용한 명상 프로그램의 사례와 적용 범위를 살펴보고, 선명상이 기본적으로 통합적 특징뿐 아니라 사회적 마음챙김을 지향하는 것이 한국불교의 정체성을 살리는 길임을 제안해 볼 것이다.

II. 선명상 의미의 복잡성

최근 조계종에서는 불기 2568(2024)년 출가·열반재일을 맞아 3월 17일부터 24일까지 8일간 ‘선명상으로 찾는 마음의 평안’이란 주제로 법회를 개최했다. 총무원장 스님을 비롯한 각계의 전문가들을 초청한 법회였다.⁴⁾ ‘선명상’이란 기치 아래 선불교, 위빠사나, 명상심리상담 등의 전문가를 초청한 것은 현재 조계종에서 사용하는 ‘선명상’의 개념이 가진 함의를 보여준다. 선명상은 단순히 선수행만이 아닌 초기·상좌부 불교의 수행은 물론 심리치료적 명상의 개념까지 아우르는 포괄적 개념으로 제시되었다. 특히 선명상을 통해 마음의 평안을 찾는 것을 목적으로 내세운 것을 보면 선명상의 목적이 열반이나 해탈보다 ‘마음의 평안’이라는 보다 대중적인 욕구에 초점이

4) <http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=321388>

최근에는 이러한 강의 내용이 반영된 『선명상 마음의 평화』(2024)라는 책이 출간되었다. 선명상에 대한 다양한 관점을 이 책을 통해 엿볼 수 있다.

맞추어져 있음을 알 수 있다. 물론 여기서 ‘마음의 평안’은 선불교적인 안심(安心)의 의미로도 볼 수 있겠지만 강의 내용을 들어보면 종교적 의미뿐 아니라 일반 대중들에게 쉽게 다가갈 수 있는 심리치유적 의미를 강조하고 있다.

그렇다면 여기서 ‘선명상’이란 무엇일까? 현재 우리가 사용하는 선명상은 이것을 사용하는 사람에 따라 다른 의미를 갖는다. 첫째, 선명상을 말하면서 선과 명상을 같은 의미로 사용한다.⁵⁾ 이런 경우 선명상은 ‘선수행/각종 불교명상’이 된다. 둘째, 선에 비중을 두고 선명상의 의미를 이해한다.⁶⁾ 이때 선명상은 ‘선수행’을 의미한다.

5) 선과 명상을 같은 개념으로 사용하는 경우 인경(2022)의 다음과 같은 논의를 참고할 수 있다. “결론적으로 말하면, ‘禪’, ‘meditation’, ‘명상’의 원류는 모두 jhana이다. 그렇기 때문에 이들은 동의어이고, 간화선 곧 화두명상도 명상의 한 종류이다. ‘참선’보다는 ‘명상’이란 용어가 더 잘 사용된다는 것은 양자 사이에 특별한 사상적 차이가 있기보다는, 단지 그것을 이해하는 흐름, 역사, 문화적인 맥락에서 그 표현양식이 달라졌을 뿐이다. (...) 그렇긴 하지만 몸과 마음을 대상으로 하는 위빠사나와 비교하여 성품을 탐구하는 간화선을 구분하려는 목적으로 ‘참선’이란 용어를 의도적으로 ‘명상’과 구분하여 사용하는 경우도 있다. 그러나 필자는 넓게 보아서 간화선의 경우도 선/명상의 형태로 간주하고 있음을 먼저 밝히고 출발하고자 한다.”[인경(2022), 46-47.] 또한 송위지는 일찍이 Nyanaponika Thera의 *The Heart of Buddhist Meditation*(London ; Rider & Co, 1986)을 『불교 선수행의 핵심』(1989)이라는 제목으로 번역하여 출간했다. 이처럼 ‘선’과 ‘명상’은 때론 같은 의미로 사용되기도 하고 다른 의미로도 사용된다.[‘선’과 ‘명상’ 개념의 공통점, 차이점, 특징 등에 대해서는 오용석(2015b)의 논문을 참고.]

6) “선명상은 선(禪)과 명상을 함께 지칭하는 말이다. (...) 이처럼 선에 대한 정의를 살펴보면, 선은 명상과 사색과는 다르다는 것이다. (...) 이러한 맥락에서 ‘선명상’은 단순히 선과 명상의 합성어가 아니라 ‘선의 명상’, 즉 ‘선의 정신을 바탕으로 행하여지는 명상’이라고 할 수 있다. 이러한 해석을 통하여 선은 명상의 한계를 뛰어넘을 수 있고, 명상은 선의 본래 목적에서 벗어나지 않을 수 있다. 선은 명상이라는 형식화를 통해 가려질 수 있는 한계를 벗어나게 하여 있는 그대로 자신과 사물을 보게 하는 것이다. (...) 이와 같이 선명상은 명상

셋째, 선을 명상이라는 포괄적인 개념 속에 집어넣어 사용하면서 ‘포괄적 의미의 명상’을 의미하기도 한다. 이런 경우 선명상은 위빠사나 수행도 되고, 간화선 수행도 되며, 각종 심리치료적 명상도 된다. 넷째, 선과 명상을 병렬적 개념으로 사용하는 경우이다. 이 경우 선명상은 ‘선과 명상’으로 선과 명상의 차이를 인정하면서도 이들 각자의 전통을 존중한다. 이것을 표로 정리하면 아래와 같다.

<표 2> 선명상 의미의 복합성

선명상	선	명상	의미
선=명상	간화선/조사선 각종 불교명상	간화선/조사선 각종 불교명상	선수행/각종 불교명상
선>명상	간화선/조사선	각종 불교명상	선수행
선<명상	간화선/조사선	각종 불교명상 각종 심리치료적 명상	포괄적 의미의 명상
선&명상	간화선/조사선	각종 불교명상	선과 명상

이처럼 우리가 ‘선명상’이라는 용어를 사용할 때 어떤 때는 ‘선수행/각종 불교명상’이 되기도 하고, ‘선수행’이 되기도 하며, ‘포괄적 의미의 명상’이 되기도 하며, ‘선과 명상’을 의미하기도 한다. 그러면 무슨 이유로 ‘선명상’이라는 이러한 혼종(混種)의 개념이 생겨난 것일까?

만약 선과 명상을 같은 개념으로 보면, 논리적으로는 ‘선명상’이란 단어가 성립되지 않는다. 중복된 개념이기 때문이다. 또한 선과 명상의 전통이 다른 것이라면 선과 명상의 개념을 분리해서 사용하면 된다. 그러나 현실은 그렇지 않다. 굳이 선명상이란 단어를 고집

이면서도 명상을 넘어선다.”[오용석(2019), 264-267.]

하고 있기 때문이다. 이러한 원인에는 크게 두 가지 이유가 있다고 본다.

첫 번째 이유는 우리나라 불교가 갖고 있는 다양한 불교전통의 공존이다. 즉 한국불교는 중국이나 일본 등과 달리 통합적 불교의 모습을 띠고 있다. 통합불교는 종파적 가치에 따른 분류는 아니다. 반대로 다양한 종지가 종파적 형태 안에 유연하게 융합된 형태이다. 이러한 통합불교는 한국철학의 회통적 특징은 물론 한국불교의 사회와 역사적 측면에서 볼 수 있는 융합적 특징에 의한 것이다.⁷⁾ 그래서 전통적인 간화선 이외에 절, 염불, 참회, 천태지관, 법화신행, 화엄수행 등 다양한 수행 문화가 있다.⁸⁾ 또한 최근에는 남방불교의 전통에 입각한 초기·상좌부 불교와 티베트 불교 역시 유행하고 있다. 이러한 다양한 불교전통의 공존은 한국에 명상의 붐을 일으키게 한 미국의

7) 오용석(2022b), 421-423. 한국불교를 ‘통불교’ 또는 ‘회통불교’로 볼 수 있는가의 문제에 대해 부정적 논의가 존재한다. 특히 김상영(2020)은 기존의 ‘통불교’ 담론을 검토하면서 ‘통불교’와 ‘회통불교’의 차이를 언급했다. 그는 ‘통불교’는 ‘종합불교’적 성격이 강한 것으로 정체성이 없이 집합된 모습이라면, ‘회통불교’는 각자의 전문성이 원용성으로 총체적 조화를 이루는 일로 정의하였다. ‘통불교’는 일본불교계에서 파생한 정체불명의 용어인 반면 ‘회통불교’는 조계종의 특성과 종단사의 틀 속에서 논의되고 인식될 필요가 있다고 주장한다.[김상영(2020), 30-34.] 이에 비해 일찍이 심재룡(2000)과 조은수(2004)는 통불교와 회통불교를 같은 개념으로 인식하고 논의를 전개하며 한국불교의 정체성을 통불교 또는 회통불교로 귀결시키는 것에 대한 문제를 제기하였다. 한국불교사의 입장에서 이들의 논의는 타당하다고 볼 수 있다. 다만 한국불교의 정체성을 어떻게 규정할 것인가의 문제에 대해서는 명확한 답변을 내놓지 못하고 있다. 본 논문에서는 한국불교의 특징을 논하며 통합, 회통, 융합 등의 용어를 엄밀히 정의해서 사용하기보다 다양한 불교전통의 공존이라는 현상학적 입장에서 접근하였다. 이러한 문제는 더 많은 논의와 깊이 있는 연구가 필요하기에 추후의 과제로 남기고자 한다.

8) 오용석(2022b), 433.

경우도 예외가 아니다. 강은애(2024)의 말을 들어보자.

카밧진이 지향하는 마음챙김은 사념처(四念處)를 통찰하여 다르마의 실상을 깨쳐 니르바나에 이르고자 하는 초기불교 수행법인 위빠사나의 사띠 특히 미얀마의 마하시 계열 위빠사나 수행 전통을 근간으로 하면서도, 인간의 본래면목 즉 궁극적 실재로서 대승불교의 불성론과 상통하는 어떤 힘에 대한 믿음이 저변에 깔려 있다. 이러한 혼종성이 가능한 것은 다양한 시대 즉 초기불교에서 대승불교에 이르는 그리고 인도, 미얀마, 스리랑카, 티벳, 동아시아 지역의 각 불교전통이 공존해 있는 현대 미국이라는 시공간의 특수성 때문일 것이다. 이러한 깨침의 영성은 동양의 일원론적 영성과 궤를 같이 한다.⁹⁾

위의 설명은 MBSR의 ‘마음챙김’으로 대변되는 미국의 명상 붐에 나타난 사상적 융복합성을 불교전통의 공존이라는 관점에서 설명한 것이다. 앞에서 말한 것처럼 이러한 특징은 한국불교에도 그대로 나타나고 있다. 카밧진의 마음챙김은 혼종적으로 위빠사나와 선불교 그리고 요가와 심리치료 등을 마음챙김의 개념으로 통합한 것이다. 이러한 맥락에 비추어 보면 한국불교 역시 전통적인 간화선이나 수행이라는 용어를 버리지 않으면서도 명상이라는 용어를 고집하면서 ‘선명상’이라는 용어를 사용하고 있다고 할 수 있다.

두 번째 이유는 한국불교에서 선의 세속화 양상에 의한 것이다. 박재현(2021)은 한국불교에서 선의 세속화 양상을 크게 다섯 가지로 논의했다. 첫째는 세속권력과 정치적 유대관계의 형성, 둘째는 사찰 경영에서 세속법에의 의존, 셋째는 현대 명상문화의 신속하고 전폭적인 수용, 넷째는 재가수행자 중심의 수행 문화 확산, 다섯째는

9) 강은애(2024), 322-323.

행복을 선 수행의 목적으로 간주하는 것이다.¹⁰⁾ 이러한 양상 가운데 셋째, 넷째, 다섯째의 특징이 한국불교에서 ‘명상’이란 용어를 고집하는 원인으로 작용했을 것이다.

현재 한국불교는 대중적인 명상문화를 불교적 관점에서 수용하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 또한 이제 명상은 전문 수행자들만의 영역이 아닌 일반 재가불자나 대중들에게 열려 있는 시대가 되었다. 특히 ‘마음의 평안’을 적극적으로 내세우면서 선명상의 목적이 해탈·열반에 국한되지 않고 행복에 있음을 표방하고 있다. 이러한 흐름에 대해 박재현(2021)은 다음과 같이 말한다.

행복 의제의 부각은 선이 현대 명상이나 심리치료와 결합되는 과정에서 기인한 것으로 보인다. 이들 명상수행과 심리치료에서 지향하고 있는 핵심적 가치가 주로 마음의 평화 또는 행복으로 표현되기 때문이다. 이로써 전 근대의 선 수행 전통에서 핵심적이고 궁극적인 가치이자 기준이었던 해탈과 깨달음을 행복으로 대치하자는 제안도 조심스럽게 대두되었다. 이러한 경향이 바람직하지 않다는 지적이 있지만, 행복은 해탈과 깨달음의 세속화 양상이라고 해도 무방할 정도로 선명상 분야에서 비중을 높여가고 있다.¹¹⁾

여기서 ‘마음의 평화(평안)’에 해당하는 ‘행복’의 대두에 대한 비판은 다음과 같은 주장에 기인한다. 먼저 ‘행복’이라는 개념은 매우 서구적이며 기독교적인 맥락에서 도출된 가치이자 의미이다. 또한 동양에는 행복이라는 말은 없고 ‘복(福)’이 있었을 뿐이다. 동양사회의 복은 뭔가 좋은 일이 바라는 기대감으로 마음의 평화를 의미하지 않

10) 박재현(2021), 101-107.

11) 박재현(2021), 106-107.

는다. 따라서 명상 등의 방법을 통해서 행복에 다가가거나 성취할 수 있다는 말은 동양적 관점과 다르다는 것이다.¹²⁾

물론 ‘행복’의 개념 정의는 결코 쉽지 않다. 다만 현재 한국불교에서 행복, 마음의 평안 등을 내세우는 것은 분명 대중적인 명상과 심리치료적 가치에 따라서 나타난 변화라는 점에 동의할 수 있다. 그러나 선불교의 선수행을 내세우면서 깨달음과 해탈·열반만을 강조한다면 불교의 현대화나 사회적 적용은 어려울 것이다. 따라서 마음의 평안을 내세우면서 그것의 접근 방식으로 선명상을 내세우는 것은 시대의 변화에 따른 자연스러운 흐름으로 볼 수 있다.

지금까지 조계종에서 내세우고 있는 ‘선명상’ 개념의 여러 양상과 그것의 원인을 진단해 보았다. 본 글에서는 선명상이란 용어의 사용이 우리나라 불교의 통합적 특징과 불교의 세속화적 흐름에 의한 것이라고 보았다. 물론 이러한 두 가지 특징은 결국 불교의 사회적 적용과 시대의 변화를 수용한 것에 의한 것이다. 그러면 ‘선명상’과 같은 개념으로 사용되는 ‘K-명상’ 개념의 문제점은 없는 것일까? 더 나아가 선명상이 부각되는 시대에서 우리가 놓치고 있는 것은 없는 것일까? 논의를 이어가 보자.

III. K-명상 개념의 문제 및 한국불교의

신행·수행에 나타난 특징

최근 불교계에서 선명상의 용어와 함께 등장한 것이 ‘K-명상’이다. 지구촌을 강타한 코로나19(COVID-19)가 확산하면서 마음을 좀먹

12) 박재현(2021), 100-101.

는 바이러스와의 전쟁을 위한 백신으로 명상이 주목받았다. 그리고 이러한 경향과 더불어 한국의 문화가 한류(Korean Wave)라는 이름으로 전 세계적으로 영향을 주면서 명상의 영역에서도 K-명상이 등장했다.¹³⁾ 또한 해방 이후 인문사회학을 비롯한 다양한 학문과 문화들이 외국에서 수입되었다. 이에 지식인들이 창조적인 활동을 개척하는데 게으름을 피운 결과에 대한 반성으로 K-명상이 등장했다고도 볼 수 있다.¹⁴⁾ 그러면 K-명상이란 무엇인가? 크게 두 가지 관점이 존재한다. 먼저 현암스님(2023)은 다음과 같이 말한다.

K-명상은 말 그대로 한국적인 명상이다. 한국을 대표하는 K-명상에는 어떠한 내용을 담아야 할까? 한국의 전통적 무형문화 가치에 대해 임마누엘 페스트라이쉬(Emanuel Pastreich) 교수는 효도, 윤리, 선함, 홍익인간과 같은 도덕적 가치로 보고 있다. 또한 K-명상이 담아야 할 우리 민족 고유의 가치로 천지인 사상과 홍익인간 사상을 들 수 있다. 가장 한국적인 것이 가장 세계적인 것이 될 수 있기에 K-명상의 기본은 한국 고유의 정신문화가 기반이 되어야 할 것이다.¹⁵⁾

이것은 K-명상이 불교만의 명상이 아닌 한국 전통의 가치와 고유의 정신문화가 반영되어야 한다는 것이다. 따라서 불교명상만을 K-명상이라고 부르는 것은 문제가 된다. 또한 현암스님(2023)은 종단에서 사용하는 k-명상에 대해 다음과 같이 말한다. “K-명상을 조계종단에서는 종단의 전통 수행법인 선수행(禪修行)을 기반으로 한 ‘선(명상)’으로 부르고 있다. ‘선(명상)’은 일반인들에게 소수의 스님만 하는 수행으로 여겨져 다소 어렵게 생각되어온 측면도 있다.”¹⁶⁾라고 하

13) 현암스님(임인영)(2023), 61.

14) 인경스님(김형록)(2023a), 60.

15) 현암스님(임인영)(2023), 74.

였다. 이것은 K-명상에 대한 일반적 개념과 종단에서 사용하는 개념 간의 입장차를 보여준다. 이러한 입장은 인경스님(2023a)의 다음과 같은 해석에도 잘 나타나 있다.

가령 위빠사나를 K-명상이라고 해야 하는가? 대답은 이렇다. 위빠사나는 남방불교이고 남방의 명상이다. 우리는 ‘위빠사나’를 배우기 위해서는 태국과 같은 남방지역으로 간다. 그러니 위빠사나는 k-명상이 분명하게 아니다. 그러면 ‘마음챙김’이 k-명상이 될 수 있는가? 이것 역시 아니다. ‘Mindfulness’의 번역어로 자주 사용하는 ‘마음챙김 명상’은 미국에서 역수입된 미국산 상품이다. 기존의 다양한 동양의 명상을 무단으로 가져다가 상품화시킨 MBSR이나 MBCT 같은 프로그램들이다. 이것 역시 K-명상이라고 부를 수 없다. 그러면 ‘옴 마니 반메 흠’은 어떤가? (….) 그러니 이것 역시 한국적 명상, ‘K-명상’이라고 딱 말할 수 없다. 이렇게 하나씩 정리하여 놓고 보면, 과연 무엇을 K-명상, 한국적인 고유한 명상방법이라고 할 것인가? 다시 말하면 오랫동안 한국 땅에서 한국민과 함께해 온 정신적 유산으로서 명상법은 무엇인가? 대답하기가 쉽지 않겠지만 그래도 주변을 살펴보면 대답은 간단하다. 그것은 바로 ‘염불선(念佛禪)’과 ‘간화선(看話禪)’이라고 말할 수 있다.¹⁷⁾

인경스님(2023a)은 한국적인 고유한 명상방법인 염불선과 간화선이 바로 K-명상이라고 주장한다. 특히 간화선은 비록 중국에서 만들어진 것이지만 조선시대의 혹독한 억불정책 속에서도 살아남은 것으로 우리나라에 맞게 토착화되어 전승되어 왔다고 말한다. 그런데 이러한 논의를 앞의 주장과 결부시켜 보면 약간의 문제가 생겨난다.

16) 현암스님(임인영)(2023), 75. 현암스님이 말하는 ‘선(명상)’에 대한 이해는 ‘선’과 ‘명상’의 개념이 가진 복합적, 혼종적 특징을 보여준다. 이 문제와 관련된 문제는 본 논문의 ‘Ⅱ. 선명상 의미의 복합성’을 참고할 수 있다.

17) 인경스님(김형록)(2023a), 61-62.

즉, 간화선과 염불선만을 K-명상이라고 불러야 하기 때문이다. 따라서 선명상에 간화선이나 염불선을 제외한 남방불교의 위빠사나 명상이나 심리치료적 명상을 포함시킬 수 없다. 이렇게 되면 현재 종단에서 사용하는 선명상의 개념 범주와도 모순이 생겨난다. 그렇다면 이러한 개념 범주의 혼란은 어떻게 해결할 것인가? 본 연구자는 이 문제에 대해 다음과 같이 주장했다.

이러한 한국불교의 특수성 속에서 불교계는 ‘K-명상’을 외치며 명상의 대중화를 모색하고 있다. ‘K-명상’이라는 개념이 구체적으로 언제 누구에 의해 등장하게 되었는지 확실히 알 수 없지만, 이 단어는 ‘K-Pop’ ‘K-방역’ ‘K-컬처’ ‘K-생수’ ‘K-바이오’ 등과 같이 ‘한국적인 무엇’을 나타내기 위해 사용하는 것처럼 보인다. 특히 2021년 11월 26일부터 28일까지 3부작으로 방영된 ‘K-명상의 발견(1부: K명상에 반하다. 2부: K-명상을 말한다. 3부: K-명상을 느끼다.)’에서는 자연명상, 걷기명상, 싱잉불명상, 차명상, 요가, 마음챙김명상 등이 치유와 힐링을 갈망하는 대중들에게 명상이 어떻게 이해되고 실행되고 있는지 잘 보여주었다. 대중적인 명상은 주로 생각을 비우고, 스트레스에서 벗어나게 하고, 자기개발을 통해 삶의 목적을 이루는 도구 등으로 받아들여지고 있다. 이외에 ‘K-명상’은 단월드나 마음수련(마음빼기), 민족사상을 강조하는 유사종교 단체 등에서 사용되고 있는데 ‘한국만의 독자적인 명상’ 혹은 ‘한국적인 명상’을 의미하는 것으로 보인다. 그러나 불교명상의 관점에서 명상을 말할 때는 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 단어가 개념의 정의와 범주적 차원에서 볼 때 보다 포괄적이며 정확한 표현이라고 할 수 있다. 왜냐하면 요즘 유행하는 뇌과학이나 심리학적 관점에서 연구된 대부분의 명상법들 역시 불교명상에 기원하고 있기 때문이다. 다만 많은 학자들은 불교명상 자체가 누구에게나 적용되는 보편적이라는 관점에서 ‘불교’라는 이름을 살짝 가리고 사용하고 있을 뿐이다. (...) 이런 맥락에서 불교명상의 보편적 가치 아래 존재하는 한국불교는 ‘K-명상’

이라는 특수성 속에 ‘불교’라는 이름을 살려 ‘K-불교명상’이라고 해야 할 것이다.¹⁸⁾

실제로 K-명상이라는 용어는 현재 불교계뿐만 아니라 다양한 단체에서 임의적으로 개념을 정의하여 사용하고 있기에 결국 혼란을 초래할 수밖에 없다. 따라서 이러한 문제를 피하기 위해서라도 불교계에서는 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 용어를 사용해야 할 것이다.

그렇다면 선명상의 근원이 되는 한국불교의 정신문화에 나타난 신행·수행의 특징은 무엇일까? 한국불교의 정신문화로서 신행·수행의 치유와 관련된 연구를 자기치유, 타자치유, 치유원리, 응용범위로 나누어 분석한 아래의 ‘<표 2> 신행·수행의 치유 관련 연구에 나타난 특징’¹⁹⁾을 통해 한국불교의 신행·수행 관련된 내용을 살펴볼 수 있다.

<표 3> 신행·수행의 치유 관련 연구에 나타난 특징

신행·수행	자기치유	관계치유	치유원리	응용원리
간화선	○	○	의정	심리학
염불수행	○	○	이완, 알아차림, 공감	심리학
절수행	○	○	신심, 연기·무아	사회학
참회수행	○	○	연기·무아	심리학·사회학
천태지관	○	△	지관	
법화신행	○	○	신심, 연기·무아	
화엄수행	○	△	연기·무아	

18) 오용석(2023a), 21-23.

19) 오용석(2022b), 433 재인용. ‘천태지관’, ‘법화신행’, ‘화엄수행’과 관련된 연구에서는 ‘응용원리’가 뚜렷하지 않아 공란으로 처리함.

위의 표를 통해 크게 두 가지를 알 수 있다. 바로 한국불교의 전통적인 수행문화가 갖고 있는 다양성과 그것이 자기치유는 물론이고 관계치유를 염두에 두고 진행되어 왔다는 것이다. 특히 후자의 관점은 현대의 명상문화가 갖고 있는 한계를 돌파하는데 커다란 시사점을 준다. 여기서 관계치유는 로널드 퍼서(2021)가 강조한 ‘사회적 마음챙김’과 연결될 수 있다. 사회적 마음챙김은 현재 유행하고 있는 마음챙김이 가진 상업화와 자본주의화 및 정치적 개입 등의 문제점을 진단하고 그것에 대한 해법으로 제시된 것이다.²⁰⁾ 시중에서 유행되고 있는 대부분의 명상은 그것의 초점이 우리 자신의 몸과 마음의 안정과 힐링을 추구하는 데 있다. 그러나 불교명상은 단순히 자신만의 해탈 혹은 심리적 안정과 힐링에만 머물러서는 안 된다. 이러한 문제와 관련해 강은애(2024)는 다음과 같이 말한다.

그동안 위축되었던 불교계는 서구에서 일고 있는 명상과 수행의 인기
에 편승하여 새삼 불교의 정신적 자산들에 대해 자부심을 느끼며, 현대
인들의 실질적인 요구에 맞는 수행문화로 거듭나고자 한다. 하지만 서
구에서 비판받고 있는 치유문화의 문제점들에 대한 진지한 성찰 없이
무비판적으로 수용하여 이미 중층다원적 신행문화로 혼선을 빚고 있는
불교신행 현장에 혼란을 가중시키는 측면도 있다. 세속 사회의 행복이
주로 욕망의 실현을 통해 이루어진다면 불교의 행복은 욕망을 덜어냄으
로써 성취되지만, 불교수행법들이 치유프로그램으로 유입되면서 새로
운 욕망은 은연중 부추기고 있다. 즉 불교수행의 기능적 측면을 과도하
게 부각시킨 나머지 수행 본래의 의미와 궁극적 지향을 망각한 채, 과정
상 발생하는 부수적인 효과에 집착하는 경향이 드러난다.²¹⁾

20) 오용석(2021b), 141-142.

21) 강은애(2024), 329.

이러한 논의가 타당하다면 선명상과 K-명상을 통해 추구하려는 목적이 한국불교 전통의 신행·수행문화의 복합성, 자기치유와 관계치유의 조화, 사회적 마음챙김을 통한 상업주의의 극복, 공동체성의 회복 등 불교 본연의 가치를 살리고 있는지 살펴보아야 할 것이다. 특히 선명상의 기치 아래 모든 문제를 마음의 문제로 환원시킨다거나 자본주의적인 가치 추구에 대한 기대감에 부응하면서 불교명상이 갖고 있는 다양한 관점과 시각을 망각하고 있는지 되돌아보아야 할 것이다. 이러한 문제는 한국불교에서 자주 사용하는 ‘수행’이란 용어와 결부시켜서도 살펴볼 수 있다. 현웅스님(2017)은 수행에 대해 다음과 같이 말했다.

하지만 정작 한국에서 오늘날에 사용되는 수행이란 용어는 아무래도 『화엄경』 등 대승경전에서 번역되어 사용되는 ‘수행’이라는 용어인데, 이때의 수행은 ‘닦고 행한다’는 뜻이 아니라 ‘행을 닦는다’라고 해석되는 용어이다. 이런 때의 ‘수(修)’는 타동사로서 ‘~을 닦다’라는 의미이다. 수도(修道)가 ‘도를 닦다’이듯이. 그러면 대승경전에서 말하는 수행의 ‘행’은 무엇인가? 바로 ‘보살행’이다. (...) 그런데 보살행은 10바라밀 등을 말할기 때문에 그 속에는 선정바라밀과 반야바라밀도 포함되어 있다. 따라서 지관행(止觀行)을 닦거나 위빠사나를 닦거나 간화선을 닦는 것도 당연히 수행이다. 그러나 대승의 경지에서는 선정과 반야는 모든 사회적 실천과 역사적 삶의 현장에서 한순간도 저버릴 수 없는 안목과 지혜이다. 따라서 대승적인 의미에서 보살행을 닦는다 함은 반야(연기적 관점)를 기본적으로 갖춘 바탕 위에 전개하는 실천을 말하는 것이기 때문에 반야나 선정의 문제는 이미 성취되어 있는 것으로 봐야 한다는 것이다.²²⁾

22) 현웅(2017), 298-299.

여기서 한국불교의 수행에 선정이나 반야의 문제가 이미 성취되어 있는가의 문제보다 중요한 것은 수행의 개념 안에 선정이나 반야뿐 아니라 여타의 보살행을 포함하고 있다는 점이라고 본다. 이는 한국불교에서 수행은 선정이나 반야의 계발뿐 아니라 10바라밀에서 강조하는 사회적 실천과 역사적 삶을 포괄한다는 것이다. 여기서 말하는 사회적 실천과 역사적 삶은 소외된 존재들에 대한 관심과 이타적 실천을 의미한다. 앞에서 논의했듯이 한국불교의 신행·수행에는 이미 자기치유뿐 아니라 관계치유라는 입장에서 사회와 역사에 대한 끊임 없는 관심과 참여가 있었다. 예를 들어, 조선시대 승군의 활약이나 더 멀리선 원효스님의 무애사상 등에서 보이는 중생들의 고통에 대한 관심이다. 특히 인간의 고통은 심리적 고통도 있지만 정치사상의 낙후나 사회구조의 억압에 의한 사회적 고통도 존재한다. 그런데 ‘명상’이란 기치 아래 우리의 모든 고통을 개인적 문제로 환원시키거나 내면의 관찰과 치유를 통해 모든 괴로움에서 벗어나려는 시도는 로널드 퍼서(2021)가 강조한 ‘마음챙김의 배신’일 뿐이다. 그는 이러한 문제에 대해 다음과 같이 일갈했다.

현대의 마음챙김은 평화와 조화라는 유토피아적 예언을 남발하면서 순간의 경험 외에 어떤 것에도 집중하지 못하게 함으로써, 구세주를 자처하며 사기를 치고 있다. 이 운동은 대단히 보수적이고 미국적이다. 진보, 이상주의, 철저한 개인주의에 대한 순진한 믿음을 가지고, 유려한 언사와 사이비 불교의 낭만적인 혼종 속으로 모두가 자유롭게 빠져드는 것이다. (...) 신자유주의의 마음챙김은 우리가 비판적인 질문에 “신경을 끄고 turn off”, 물질세계로부터 “관심을 돌려 turn out”, 고독이라는 사적 영역에 “빠져서 drop in” 개인주의 숭배를 강화하길 바란다.²³⁾

23) 로널드 퍼서, 서민아 옮김(2021), 278-280.

이러한 개인주의적 혹은 환원적 마음챙김의 문제에 귀를 기울이면, 현재 중단에서 논의되고 있는 선명상이나 K-명상이 그동안 한국 불교에서 중시했던 대승불교에 입각한 보살행의 가치를 표방하고 있는지 살펴볼 수 있을 것이다. 사실 선명상이나 K-명상이라는 용어가 1700여년의 역사를 간직한 한국불교의 사상과 실천을 포괄하는 용어인지는 불명확하다. 한국불교는 명상보다는 수행의 불교이기 때문이고 그때의 수행은 보살행을 닦는 것이기 때문이다. 그럼에도 ‘명상’이란 용어를 고집하는 것은 시대적 보편성이나 사회적 요구를 반영하기 위한 노력으로 보인다. 다만 이를 적극적으로 표명한다고 하여도 그 안에 한국불교의 신행·수행에서 추구해온 대승정신과 사회적 실천을 담지할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

IV. 선명상의 함의를 통해 살펴본 선명상의 적용

앞에서 ‘선명상’, ‘K-명상’ 등의 용어가 갖고 있는 용어 사용의 다의성, 특징, 한계 등에 대해 논의했다. 이것은 크게 두 가지 관점으로 귀결된다. 첫째, 한국불교의 신행·수행은 통합적 측면이 있다. 통합적 측면은 다양한 수행 전통을 포괄하고 있기에 비록 선명상이라고 하여도 전통적인 간화선만이 아니라 여타의 수행 전통과 현대 사회에서 요구하고 있는 대중성을 담을 수 있어야 한다. 둘째, 선명상은 선불교의 사상과 사회적 실천에 근거한 것이다. 따라서 사회적 마음챙김을 지향하면서 고통의 문제를 개인주의로 환원시키거나 내면적 통찰에만 몰두해서는 안 된다. 즉 선명상에 ‘사회’라는 범주를 소외시켜서는 안 된다.²⁴⁾

먼저 선명상의 통합적 측면에 대해 살펴보자. 인경스님(2023)은 명상을 크게 네 가지 유형으로 분류하였는데 바로 ‘주제’, ‘목표’, ‘접근방법의 과정’, ‘통합’에 의한 명상이다. 본 연구에서는 이 가운데 통합적 명상이 전통적인 간화선과 현대의 여러 명상이 갖고 있는 다차원적 입장을 잘 드러낼 수 있다고 보았다. 즉, 선명상은 한국불교에서 중시하는 간화선과 여타의 명상방법이 통합적으로 적용되어야 한다는 것이다. 이러한 통합형 명상은 다음과 같이 진행될 수 있다.

이런 대표적인 실례가 몽산덕이의 염불화두법(念佛話頭法)이다. (…) 이것은 ‘염불 화두명상’이라고 이름할 수 있다. 나무아미타불을 염하면서 ‘염하는 이놈은 누구인가?’라든지, ‘염하는 이놈은 어디로 가는가?’라든지, ‘염하는 나의 본성은 어떠한가?’라고 질문하는 방식이다. (…) 이런 방식이라면 다양하게 현장에서 응용이 가능하다. (…) 구산선사는 외국인 제자들과 종종 삼일암에서 함께 차를 마시곤 했다. 차를 다들 한 모금씩 마시면 ‘차가 맛있나요?’ 물으면 다들 ‘맛있다’고 대답을 한다. 그러면 스님은 ‘차를 맛있다고 하는 이것은 무엇일까?’라고 질문을 해서 화두를 참구하게 한다. 이런 방식은 매우 유용한 방식이다. (…) 대표적으로 가장 많이 하는 호흡명상의 경우에도 들숨이나 날숨에서 ‘이뻐고’를 한다면 보다 구체적 방식이 된다. (…) 이런 점에서 감정이나 생각, 갈망과 같은 마음현상을 먼저 자각하고 그런 다음에 화두를 제시

-
- 24) 인경스님(2022)은 명상불교(선불교)의 달마분류체계를 ‘몸(색법)’, ‘마음(심소법과 불상행법 포함)’, ‘본성(열반과 무위법을 포함)’, ‘사회’의 네 가지 범주로 분류했다. 명상불교에 초월적인 본성과 함께 사회적 영역을 포함시킨 이유는 일차적으로 본성의 진여문과 현실의 사회적인 관점의 생멸문을 통합적으로 운영하기 위한 것이다. 인간이란 사회적 동물이며 사회적인 구조가 인간의 의식을 결정하기 때문이다. 인간은 사회를 떠나서 살 수 없다. 따라서 그동안 불교심리학에서 소외된 사회적인 영역을 포함시켜서 명상/선불교의 사회적인 역할을 강화시킬 필요가 있다고 주장한다.[인경 외 4인(2022), 158-159.]

하는 것은 매우 놀라운 응용이다. 이를테면 우울증을 가진 환자들은 부정적인 생각을 많이 하게 된다. 이런 경우에도 부정적인 생각을 하는 ‘이것은 무엇인가’를 질문해서 부정적인 ‘생각’보다는 생각하는 ‘이름’에 초점을 맞추게 함으로써 생각과 감정의 우울증에서 벗어나게 할 수 있다. 이점은 간화선의 심리치유적 기능을 확인하는 작업이다.²⁵⁾

이것은 몽산덕이의 염불화두법을 응용한 사례이다. 염불을 통한 응용도 가능하지만 차명상이나 호흡명상 그리고 심리치료에도 응용된다. 이처럼 서로 다른 명상법이 통합적으로 운영될 수 있는 이유는 대상 영역이 다르기 때문이다. 예를 들어, 호흡명상은 알아차림이 중심이다. 그러나 화두명상은 질문하기가 핵심이기에 서로 방해되지 않는다. 이런 융합의 형태는 결국 간화선이 중심이기에 간화선의 새로운 응용 버전(Version)이라고 할 수 있다.²⁶⁾ 차명상에 <질문하기>를 적용해 간화선을 응용한 다음과 같은 사례도 가능하다.²⁷⁾

- 찻잎의 색, 무게, 느낌, 소리는 어떠한가?
- 찻물 따르는 소리는 어떻게 변화하는가?
- 차의 향기는 어떻게 변화하는가?
- 차의 탕색은 어떻게 변화하는가?
- 차의 맛은 어떻게 변화하는가?
- 지금 이 순간 이렇게 느끼고 생각하는 나는 무엇인가?

일반적으로 선불교에서 화두를 통해 의심을 유발하는 목적은 화두에 대한 답을 찾기 위한 것이라기보다 의심을 의정으로, 다시 의정

25) 인경(2023a), 70-71.

26) 인경(2023a), 77.

27) 오용석(2020), 226.

을 의단으로 확대시켜 분별심을 끊어내기 위한 것이다. 위의 <질문하기>는 <차명상으로 마음챙기기>를 통해 얻은 관찰 내용을 “지금 이 순간 이렇게 느끼고 생각하는 나는 무엇인가?”라는 질문으로 전환하여 본격적인 명상으로 진입하게 한다. 이러한 방식으로 차명상을 진행하면 집중력과 관찰력을 키울 수 있을 뿐 아니라 우리 마음의 본성을 통찰할 수 있다. 차명상의 목적은 차를 잘 즐기기 위한 것이 아니라 감각에 대한 집착을 통찰하고 질문을 통해 ‘모르는 마음’을 되찾기 위함이다. 오직 모르는 마음으로 질문하면 세상을 있는 그대로 보게 되어 괴로움의 고리에서 벗어날 수 있다.²⁸⁾

간화선의 통합적 운영은 현상에 대한 관찰을 중시하는 마음챙김 명상을 의심이라는 방법으로 전환시켜 본성에 대한 직관을 유도하는 것이다. 이것은 간화선이 심리학적 측면에서 ‘사랑분별의 배제 → 지금여기의 직면과 접촉 → 마음자체의 깨달음(초월)’²⁹⁾이라는 성격을 갖고 있기 때문이다.

다음으로 선명상에 사회적 마음챙김을 적용하는 문제에 대하여 살펴보자. 이것은 선명상이 비록 통합적 측면을 갖지만 그것의 사상적 핵심이 대승불교이기 때문이다. 선불교가 만약 반야와 공을 드러내는 데 그친다면 이는 불교의 기본적인 측면만을 강조하는 일로서 불교의 진화적 성과인 대승불교의 측면을 배제하는 일이 될 것이다.³⁰⁾ 따라서 선명상은 기본적으로 대승불교의 사상에 근거해야 하고 그것을 ‘사회’라는 구체적인 삶의 현장에서 실현할 수 있어야 할 것이다. 달리 말하면 선명상 프로그램에는 기본적으로 선불교의 대승정신이 반영되어야 함을 의미한다.

28) 오용석(2020), 227-228.

29) 인경(2012), 231-232.

30) 현웅(2017), 286-287.

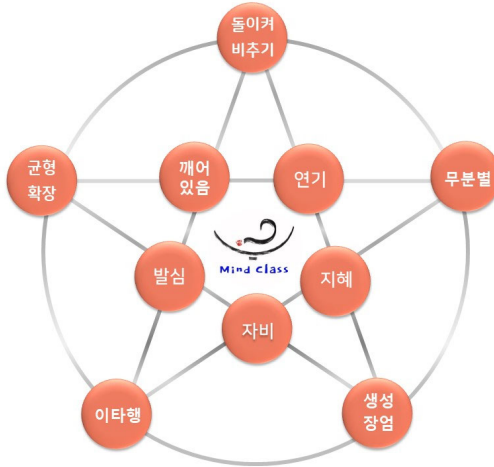
선명상의 이러한 사회적 실천 혹은 보살과 관련된 사상을 잘 보여 주는 것으로 『십우도』가 있다. 십우도는 본래 있었던 소를 찾아가는 자각의 과정으로 크게 수행, 깨달음, 보살행의 세 단계로 나뉜다. 특히 열 가지 그림 중에 가장 중요한 것은 입전수수(入塵垂手)의 단계이다. 입전수수는 나선형적 회귀를 보여준다. 이것은 평범함으로 되돌아와 실천하는 적극적인 사회참여와 보살행으로 이해할 수 있다.³¹⁾ 논자는 이러한 십우도에 근거해 <똥막대기 마음공부>라는 마음공부 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 코로나19가 한창이던 2020년 11월 6일부터 뉴스레터 형식으로 발행되었고 많은 수정을 거쳐 『마음공부 열 걸음』(2022a)이라는 책으로 발간되었다. 이것은 불교명상의 통합적 원리와 실재를 적용한 것으로 초기불교, 대승불교, 선불교, 심리치료적 명상 등의 원리에 기반해 있다.³²⁾ 이러한 <똥막대기 마음공부> 프로그램은 발심, 깨어있음, 연기, 지혜, 자비, 이타행, 균형과 확장, 돌이켜 비추기, 무분별, 생성과 장엄의 열 가지 단계로 구성되었다.³³⁾

이 모델은 십우도의 사상에 근거한 것이다. <똥막대기 마음공부> 프로그램은 기본적으로 선불교의 비선형적 특징을 활용해 마음공부의 과정 전체를 통합적으로 구조화시켰다. 특히 비선형적 통찰은 우선 마음공부를 단계론적으로 전락시켜 공부의 과정을 실재화시키지 않는 데 주안점이 있다. 또한 마음공부의 실천이 현재 우리가 처해 있는 삶 자체를 벗어날 수 없다는 관점을 통해 마음공부를 신비화시키거나 특정 방법, 기법 등으로 절대화시키는 오류에서 벗어날 수 있게 한다.³⁴⁾

31) 오용석(2015a), 504-505.

32) 오용석(2021a), 8-12.

33) 오용석(2022c), 84.



<그림 1> 십우도에 의해 구성된 ‘마음공부 열 걸음’

본 프로그램에서 간화선의 사상이 반영된 것은 여덟 번째인 ‘돌이켜 비추기[廻光返照]’이다. 이 과정에서는 질문을 통해 마음을 돌이키도록 유도한다. 이러한 내용은 다음과 같은 ‘문답’³⁵⁾으로 구성되었다.

모름쌤: 우리 인간의 분별심은 워낙 교묘해서 분별심 스스로가 스스로를 해체하는 방법을 쓰지 않으면 안 됩니다. 가장 좋은 방법은 마음을 갈 곳 없이 만드는 겁니다.

알음이: 아직은 잘 모르겠어요.

34) 오용석(2022c), 90.

35) [송영숙(서광)(2021), 139-140.] 송영숙(서광)은 「선문답의 현대적 활용 -Non_Dual Therapy」에서 선문답의 기술을 응용하였다. 그리고 이러한 문답기술을 명상프로그램에 가장 먼저 공식적으로 활용한 사람으로 존 카밧진을 꼽는다. 또한 MBSR의 문답에 결정적인 영향을 미친 사람은 한국의 송산스님이고, 이것의 뿌리는 한국의 전통문화인 보조지눌까지 거슬러 올라간다는 카밧진의 말을 통해 명상프로그램의 문답기법은 한국 선수행, 그 가운데서도 화두수행이 그 시초라고 주장한다.

모름쌤: 간단한 게임을 한 번 해볼까요? 이 게임이 의미하는 것을 통해 마음을 돌이켜 비춘다는 것이 무엇인지 감을 잡으면 좋겠습니다. 이 게임의 명칭은 ‘Before 게임’입니다. ‘Before’는 ‘~이전’이라는 뜻이지요. 그래서 이 게임의 원칙은 바로 ‘Before’입니다. 제가 지금 알음님에게 손가락으로 숫자를 표시할 겁니다. 그러면 알음님은 질문에 대답하면 돼요. 자, 이 손가락 2개가 기본일 때, 이 손가락 5개는 몇 개일까요?

알음이: 좀 어리둥절하네요. 많은 숫자인 5에서 2를 빼면 3인가요?

모름쌤: 다시 한번 묻겠습니다. 이 손가락 5개가 기본일 때, 이 손가락 7개는 몇 개일까요?

알음이: 그러니까 ... 7인가요?

모름쌤: 다시 한번 묻겠습니다. 이 손가락 7개가 기본일 때, 이 손가락 2개는 몇 개일까요?

알음이: 그러니까 ... 아! 알겠어요.

모름쌤: 마음을 돌이키는 방법 역시 똑같습니다. 보통 우리는 눈에 보이는 대상이나 마음속에서 경험되는 생각이나 감정을 중심으로 살아가지만 관점을 전환하면 그것이 일어나는 마음 바탕을 알아차릴 수 있어요. 반조는 지금 이 순간 일어나는 생각을 갈 곳 없이 만들어 망상의 구조를 해체시키는 작업이지요.³⁶⁾

본 마음공부는 ‘모름쌤’과 ‘알음이’라는 가상의 캐릭터가 등장해서 서로 문답하는 형식으로 진행된다. 여기서 핵심은 질문을 통해 회광 반조를 유도하고, 공부를 해나가는 사람 스스로 자신의 생각과 감정을 반조하도록 하는 데 있다. 이러한 질문을 통한 반조에 대해서 인경스님(2024)은 간화선의 반조는 위빠사나의 관찰과 달리 의정(疑情)에 의해 야기된 것이라고 강조한다. 간화선의 참구 대상은 본래면목, 불성 등이다. 대승불교에서 말하는 심성이고 이것들은 관찰의 대상

36) 오용석(2022a), 167-168.

이 아니라는 것이다. 따라서 화두의 본질은 대상 관찰이 아니다. 바로 의정, 의단이다. 더 나아가 의정을 통해 반조의 직관이 발생하기에 의단(疑團)이 곧 반조이다.³⁷⁾

이와 같이 선어록이나 선사상을 명상프로그램에 적용하는 것은 선명상의 통합적 특징을 드러낼 수 있을 뿐 아니라 선사상이 갖고 있는 대승정신을 구현하는 데 많은 도움을 준다. 선불교의 사상은 현재 유행하는 마음챙김이 갖는 주관주의적 경향을 극복하게 하고 법계를 중시하는 상호관계성과 타자에 대한 배려를 중시하는 사회적 마음챙김의 특징을 갖고 있기 때문이다.³⁸⁾

본 논문에서는 선명상의 적용 사례로 ‘염불화두법’, ‘차명상’, ‘<똥막대기 마음공부>’ 등을 살펴보았다. 이러한 예시는 기본적으로 선불교의 사상에 근거한 명상법이다. 선불교는 대승불교로서 그것의 지향점과 목표가 개인적인 심신의 안정에 머물지 않고 타자에 대한 보살핌과 자비의 실천을 전제로 한다. 결국 어떠한 명상법이든 하나의 방편일 뿐이고 중요한 것은 지향점과 방향이라고 본다. 예를 들어, 단순히 심신의 안정을 위해 실행하는 <차명상>과 선불교의 대승정신에 의해 실행하는 <차명상>은 지향점과 목적 그리고 실천 방식에서 차이가 난다. 간화선 역시 마찬가지이다. 심신의 안정이나 개인의 생사해탈을 염두에 두고 수행하는 간화선과 다른 존재들의 고통과 자비의 실천을 염두에 두고 수행하는 간화선은 그 목표와 방향성 그리고 실천 방식에서 차이가 난다.³⁹⁾

37) 인경스님(김형록)(2023b), 48-50.

38) 오용석(2021b), 143-144.

39) 모든 명상은 방편이다. 다양한 명상의 방편은 마치 달을 가리키는 손가락과 같다. 중요한 것은 다양한 명상을 통해 심신의 변화를 체험하고 그것을 다른 존재를 위해 회향하는 것이다. 또는 명상을 해나가는 과정 자체를 자신과 이

본 논문의 주안점은 선명상을 개인의 심신 문제 해결로만 환원시켜서는 안 된다는 입장에서 선명상이 대승불교의 이상과 실천에 기반해야 함을 강조하는 데 있다. 이러한 선명상이야말로 한국불교의 정체성을 살리는 것이며 보편적인 시대정신을 담을 수 있는 매개가 될 수 있을 것이다.

V. 나가는 말

현재 우리는 4차 산업혁명의 시대를 살고 있다. 그리고 이러한 시대에서 명상은 더 이상 개인적인 힐링의 수단이 아니다. 왜냐하면 4차 산업혁명에서 요구되는 정신혁명은 심리적 차원만의 변화가 아닌 자아, 문화, 세계, 사회 및 환경까지 통합적으로 고려되어야 하기 때문이다. 인간의 의식은 사회구조와의 상호의존 속에서 물질문명을 통해 자아관, 세계관, 가치관 등의 변화를 경험할 수 있을 뿐 아니라 정신혁명을 통해 현재 일어나는 세계의 변화와 흐름을 주체적으로 받아들이고 사유해 다시 세계의 변화를 야기할 수 있기 때문이다.⁴⁰⁾

이러한 격변의 시대에서 불교명상은 자신의 행복뿐 아니라 타자의 안녕에 기여하는 커다란 시각을 제공할 필요가 있다. 특히 명상을

웃을 돌보는 기회로도 만들 수 있다. 이러한 접근 방식은 명상을 통해 특별한 경험을 추구하거나 개인의 문제를 치유하고 해결하는 것과 차원을 달리한다. 대승불교에 기반한 선불교적 접근은 명상의 효과와 혜택을 삶 속에 구체적으로 적용하고 모든 존재들이 괴로움에서 벗어나도록 돕는 데 있다. 특히 실천의 장에서 ‘사회’를 의식해야 한다.

40) 오용석(2023b), 39-40.

내면의 성숙을 위한 자기개발의 도구로 한정시키고 교묘하게 위장된 자본주의와 상업주의로 둔갑시키는 것을 당연하게 생각하는 흐름에 경종을 울려주어야 한다. 이러한 문제와 관련해 데이비드 로이(2020)는 다음과 같이 말했다. “두 가지 수행을 결합하면 목표지향적인 행동에 덜 지치고 덜 소진된 채 열정적으로 참여할 수 있다. 이러한 행동주의는 명상하는 이들이 자신의 심리상황에 빠지지 않고 깨달음의 방향으로 나아가도록 한다. 개별적인 자아라는 인식이 근본적인 문제라면 다른 이들의 행복을 위한 자비로운 헌신이 중요한 해결책이 된다.”⁴¹⁾ 여기서 두 가지 수행은 내면의 통찰과 보살행의 의미한다.

본 논문은 먼저 현재 한국불교에서 중요한 의제로 등장한 선명상의 개념을 현상학적으로 접근해 선명상 개념의 복합성과 혼종성 더 나아가 특징과 한계 등을 살펴보는 것으로 논의를 시작했다. 실제로 ‘선명상’이라고 하여도 부르는 사람들마다 다른 의미로 사용하고 있다. 어떤 때 선명상은 ‘선수행/각종 불교명상’이 되기도 하고, ‘선수행’이 되기도 하며, ‘포괄적 의미의 명상’이 되기도 하며, ‘선’과 ‘명상’을 병렬적으로 지칭하는 용어가 되기도 한다. 그러면 무슨 이유로 이러한 혼종적인 단어가 생겨난 것일까? 본 연구에서는 크게 두 가지 관점에서 그것의 원인을 분석했다. 첫째는 우리나라 불교가 갖고 있는 다양한 불교전통의 공존이라는 시공간적 특수성에 의한 것이고, 둘째는 한국불교의 세속화 양상에 의한 것이다. 물론 여기서 세속화는 부정적인 의미가 아닌 불교의 현대화 혹은 사회적 적용을 말한다.

다음으로 K-명상에 나타난 함의 및 한국불교의 신행·수행에 나

41) 데이비드 로이, 민정희 옮김(2020), 306.

타난 특징을 살펴보았다. 이를 위해 먼저 선명상과 함께 사용되는 K-명상의 개념이 갖고 있는 맥락과 한계 등을 살펴보면서 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 단어가 그것의 쓰임과 범주에 있어서 타당함을 살펴보았다. 더 나아가 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 통해 한국불교의 정신문화가 갖고 있는 대승정신, 사회참여, 보살행 등이 한국불교의 정체성임을 논의했다. 그리고 이를 통해 선명상의 의미를 협의적으로 해석해 고요히 내면을 통찰하거나 심리치유적 접근의 도구로 한정해서는 안 됨을 살펴보았다. 이러한 논의의 맥락에서 선명상의 개념은 한국불교의 신행·수행에 나타난 통합적 성격을 반영할 뿐 아니라 선불교의 대승불교적 사상과 실천을 담보해야 한다. 선명상이 전통적인 의미의 수행 즉 보살행의 의미를 담고 있는지 잊지 말아야 할 것이다.

마지막으로 이러한 선명상의 함의가 담긴 선명상의 적용 사례를 살펴보았다. 한국불교에서 선명상은 크게 두 가지 특징을 갖추어야 한다. 첫째는 한국의 전통적인 선불교와 현대의 명상 전통이 융합되거나 통합되는 방식으로 진행되어야 한다. 둘째는 사상적 근거로서 선어록이나 선사상 등이 반영되어야 한다. 물론 이때의 선사상은 사회적 마음챙김과 보살행 그리고 이타적 실천을 아우르는 대승정신을 말한다. 본 연구에서는 이러한 선명상의 개념이 적용된 사례로 염불화두법, 알아차림과 화두참구의 통합, 차명상에서의 ‘질문하기’ 등을 살펴보았다. 그리고 간화선의 반조와 문답 등이 적용된 <똥막대기 마음공부> 프로그램 등을 통해 선명상이 현대적으로 적용될 수 있는 가능성을 논의했다.

선명상은 선과 명상의 결합이다. 그러나 이를 잘못 이해하면 혼란이 생겨난다. 왜냐하면 남방불교의 위빠사나나 마음챙김을 응용한

현대의 다양한 명상프로그램과 인도불교를 뛰어넘어 독특한 동아시아의 수행론으로 발전해 온 선은 개성과 특징에서 차이가 나기 때문이다.⁴²⁾

그럼에도 현재 우리는 선명상이라는 용어를 사용하는 데 점점 익숙해져 가고 있다. 선과 명상을 엄격히 분리하거나 명상과 수행을 나누어 사용하는 것이 개념의 혼란을 극복할 수 있는 방식이 될 수 있으나 문제는 인간의 언어가 특정 개념을 고정시키기도 하지만 반대로 시대적 기류를 반영한 언어사용이 특정 개념을 만들어 낸다는 데 있다. 이것은 우리가 선과 명상이 공존하는 시대에 살고 있기에 이들을 통합시켜 새로운 정신문화를 창조해내지 않으면 안 될 상황에 놓여있음을 의미한다. 따라서 ‘선명상’이라는 용어를 사용할 수 있는가 없는가 혹은 타당한가 부당한가의 논의보다 그러한 용어가 함의하는 현재성과 대중적 요구에 귀를 기울일 필요가 있을 것이다. 특히 인스턴트화된 명상이 갖고 있는 한계와 문제점을 인식하고, 그것을 선불교가 갖고 있는 정신문화의 보편적 관점에서 교정해 나간다면 그때의 선명상은 순도와 밀도가 담보된 명상문화로 발전될 것이다. 마치 편의점 음식과 집밥이 영양학적으로 유사하더라도 그것을 먹음으로써 얻게 되는 효과는 천양지차(天壤之差)인 것처럼.

선명상이 우리의 내면만을 통찰하거나 자신만의 안심에만 머물지 않고 소외된 존재들의 아픔과 괴로움을 살필 수 있는 매개가 되기를 기원한다.

42) 오용석(2015b), 313-314.

<참고문헌>

□서적 및 논문

- 나나포니카, 송위지 옮김(1989), 『불교 선수행의 핵심』, 시공사.
- 대니얼 골먼·리처드 데이비드슨, 김완두·김은미 옮김(2022), 『명상하는 뇌』, 김영사.
- 인경(2012), 『명상심리치료: 불교명상과 심리치료의 통합적 연구』, 명상상담연구원.
- _____(2022), 『명상으로 살펴보는 현대 간화선』, 조계종출판사.
- 로널드 퍼서, 서민아 옮김(2021), 『마음챙김의 배신』, 필로소픽.
- 현응(2017), 『깨달음과 역사』, 불광출판사.
- 데이비드 로이, 민정희 옮김(2020), 『과학이 우리를 구원하지 못할 때 불교가 할 수 있는 것』, 불광출판사.
- 오용석(2019), 『선명상과 마음공부』, 공동체.
- _____(2020), 『명상, 깨어있는 만큼의 세계』, 공동체.
- _____(2022a), 『마음공부 열 걸음』, 부크크.
- 인경스님 외 4인(2022), 『본성, 개념인가 실재인가』, 운주사.
- 유발하라리, 전병근 옮김(2018), 『21세기를 위한 21가지 제언-더 나은 오늘은 어떻게 가능한가』, 김영사.
- 진우스님 외 6인(2024), 『선명상 마음의 평화』, 조계종출판사.
- 강은애(2024), 「마음챙김(Mindfulness) 기반 치유문화의 비판적 고찰-MBSR을 중심으로」, 『불교연구』 60, 한국불교연구원.
- 김상영(2020), 「조계종의 ‘통불교’ 인식과 그 문제점-‘통불교’담론의 전개양상을 중심으로」, 『대각사상』, 대각사상연구원.

- 권경임(2014), 「선·명상의 웰빙과 힐링에 관한 불교적 담론」, 『선문화연구』 17, 한국불교선리연구원.
- 박지영(2007), 「선(禪) 중심 명상모델 활용을 위한 탐색」, 『현상과 인식』 31(3), 한국인문사회과학회.
- 박재현(2021), 「종교의 세속화와 선(禪) 명상의 방향성 모색」, 『동방문화와 사상』 10, 동방문화대학원대학교 동양학연구소.
- 심재룡(2000), 「한국불교는 회통불교인가」, 『불교평론』3, 불교평론사.
- 송영숙(서광)(2021), 「선문답의 현대적 활용」, 『한국교수불자연합회지』 27(1), 한국교수 불자연합회.
- 오용석(2015a), 「명상과 사회의 관계성에 대한 선적 고찰」, 『동아시아불교 문화』 23, 동아시아불교문화학회.
- _____ (2015b), 「명상과 선, 그 한계와 가능성에 대한 일고」, 『한국불교학』 74, 한국불교학회.
- _____ (2018), 「선불교의 수행·깨달음에 나타난 비선형적 특징에 대한 고찰-곽암의 『십우도』와 송산행원의 선원(禪圓) 개념을 중심으로」, 『선학』 50, 한국선학회.
- _____ (2021a), 「불교명상의 통합적 원리와 적용 - <똥막대기 마음공부> 뉴스레터 발행 사례를 중심으로」, 『한국교수불자연합회지』 27(1), 한국교수불자연합회.
- _____ (2021b), 「코로나19시대, 선불교는 어떠한 의미를 갖는가 - 법계, 안심, 사회적 마음챙김을 중심으로」, 『선학』 59, 한국선학회.
- _____ (2022b), 「한국불교의 정신문화로서 수행·수행의 의미와 치유에 대한 고찰」, 『동아시아불교문화』 50, 동아시아불교문화학회.
- _____ (2022c), 「<똥막대기 마음공부> 뉴스레터 프로그램의 원리와 구성」, 『마음공부』 4, 원광대 마음인문학연구소.
- _____ (2023a), 「불교명상의 기본 개념과 정신」, 『전법의 관점에서 보는 불교 명상』(제81차 포교정책 토론회), 대한불교조계종 포교원 포교연구실.

_____ (2023b), 「4차 산업혁명의 시대, 정신혁명으로서의 명상-켄 윌버의 통합지도와 선불교의 의식 변형을 중심으로」, 『4차산업혁명과 마음 (명상)사업』, 한국명상심리상담학회 추계학술대회 자료집.

인경스님(김형록)(2023a), 「K-명상과 간화선」, 『종학연구』 10, 동국대 종학연구소.

_____ (2023b), 「화두참구에 대한 내러티브적 접근」, 『보조사상』 67, 보조사상연구원.

조은수(2004), 「‘통불교’담론을 중심으로 본 한국 불교사 인식」, 『불교평론』 21, 불교평론사.

현암스님(임인영)(2023), 「k-명상에 담겨질 위빱사나 수행 내용」, 『종학연구』 9, 동국대 종학연구소.

<http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=321388>

■ Abstract

**A Study on the Meaning and Application of
Seon Meditation**

Oh, Yong-suk

This paper first began the discussion by taking a phenomenological approach to the concept of Seon meditation, which has emerged as an important topic in Korean Buddhism, and examined its complexity and hybridity, as well as its characteristics and limitations. And the cause was analyzed from two perspectives. First, it is due to the temporal and spatial specificity of the coexistence of various Buddhist traditions in Korean Buddhism, and second, it is due to the secularization aspect of Korean Buddhism.

Next, problems with the concept of K-meditation and the characteristics of Korean Buddhism's practice and practice were examined. To this end, at first reviewed at the context and limitations of the concept of K-meditation used with Seon meditation, and examined the validity of the term 'K-Buddhist meditation' rather than 'K-meditation' in terms of its use and category. Furthermore, through the characteristics shown in Korean Buddhism's belief and practice, it was discussed that the doctrine of Mahayana Buddhism, social participation, and Bodhisattva practice of the spiritual culture

of Korean Buddhism are the identity of Korean Buddhism. Through this, I discussed how the meaning of meditation should not be narrowly interpreted and limited to a tool for quiet inner insight or a psychological healing approach.

Lastly, I discussed application cases of Seon meditation containing the implications of these Seon meditation. In Korean Buddhism, Seon meditation must have two main characteristics. First, it must proceed in a way that combines or integrates Korea's traditional Seon Buddhism and modern meditation traditions. Second, as an ideological basis, Seon quotations or Seon thoughts should be reflected. Of course, the Seon thought at this time refers to the doctrine of Mahayana Buddhism that encompasses social mindfulness, Bodhisattva practice, and altruistic practice.

Keywords ● Seon meditation, K-meditation, K-Buddhist meditation, Ganhwaseon, the doctrine of Mahayana Buddhism

■ 논문투고일 : 2024.05.16 ■ 심사완료일 : 2024.06.07 ■ 게재확정일 : 2024.06.10