

한국 선명상(禪冥想) 정체성 확립방안 연구

여태동*

• 목 차 •

- I. 들어가는 글
- II. 서양 명상 붐의 동진과 한국 정착
 - 1. 서양에서 일어난 명상 열풍
 - 2. 한국에서 일어나는 명상 열풍
- III. 명상과 선명상
 - 1. 명상과 참선
 - 2. 치료와 치유(힐링)로서의 명상
- IV. 한국 선명상의 정체성
 - 1. 한국 선명상의 현황
 - 2. '108 선명상' 등 다양한 선명상 정체성 확립
- V. 나오는 글

* 『불교신문』 기자, 문학박사.

© 『大覺思想』 제42집 (2024년 12월), pp.205-234.

한글요약

산업화로 인한 인간성 소외와 몇 년 전 코로나-19가 전 세계에 확산해 인류는 감염병의 공포에 휩싸였다. 그 결과 비대면에 의한 다양한 활동이 전개되었고 소통 방법도 더욱 세분화되었다. 인간의 내면세계를 성찰(省察)하고 관조(觀照)하는 명상도 급속도로 확산하면서 다양화하기 시작했다.

불교에서 뿌리를 찾을 수 있는 명상은 서구에서도 붐을 일으켰다. 이 명상 문화는 역으로 동양으로 역수입되는 이상한 현상을 빚고 있다. 명상이 마음치유와 치료의 방법으로 활용되면서 의학적으로도 각광을 받게 되었다. 이제 의학과 과학적으로 분석하고 있는 명상은 그 영역도 넓어지고 있다. 명상의 방법이 세분화되면서 불교의 선명상(禪冥想)도 다양하게 분석이 요구되고 있다.

명상과 불교의 참선(參禪)이 같은 근원에서 출발하지만, 불교의 참선은 정신적인 깨달음의 영역으로 나아간다. 이러한 시기에 불교계도 불교 명상법인 불교 수행을 다양한 방법의 명상법으로 특화시키고 세분화해 대중들에게 전해야 하는 당위성이 생겨나게 되었다.

특히 한국불교의 간화선 수행법도 명상과 융합하는 선명상으로 개념을 확립할 필요성이 제기되고 있다. 그 방법으로 불교의 5대 수행법인 계율(戒律) 수행, 간경(看經) 수행, 염불(念佛) 수행, 참선(參禪) 수행, 보살행(菩薩行) 수행법도 명상법으로 특화해 대중들에게 전해야 한다.

결국 한국 선명상은 간화선 수행을 통한 깨달음에 이르는 길에 이르기 위한 다양한 방법이라고 할 수 있다. 이를 ‘108 선명상’이라 이름하기도 한다. 불교계가 이러한 선명상 보급을 통한 대중포교의 방안을 찾아나갈 때 한국불교는 발전해 나갈 수 있을 것으로 본다.

주제어

선명상, 108 선명상, 코로나19, 명상, 계율 수행, 간경 수행, 염불 수행, 참선 수행, 보살행 수행, 불교 수행법, 치유

I. 들어가는 글

명상의 시대다. 서구에는 물론 동양에서도 명상 열풍이 불고 있다. 한국에서 역시 명상은 특정 종교를 떠나 보편적 마음수련이나 힐링, 치유의 목적으로 활용되고 있다. 네이버 블로그 ‘대학생 명상 캠프’ 공지사항에는 2020년 5월 9일자로 캐나다, 미국, 브라질, 영국, 독일, 프랑스, 이탈리아 등 전 세계 각 나라의 국기와 함께 다음과 같은 내용이 들어 있다.

구글, LG 등 글로벌기업에서는 직원들의 업무 스트레스를 줄이기 위한 대책으로 명상 프로그램을 도입하여 실천하고 있으며 빌 게이츠, 스티브 잡스와 같은 엘리트 기업가들부터 명상 애호가로 유명한 영국의 해리 왕자까지 세계의 성공한 유명인들은 지금 명상에 빠져 있는데요. 사실 명상에 빠진 건 유명인들뿐만이 아닙니다. 질병통제예방센터 발표에 따르면, 세계 흐름의 중심인 미국에서 명상하는 인구 수가 전체 미국 인구의 약 15%나 되며 5년 전과 비교하면 3배 이상이 증가되었다고 합니다.¹⁾

이 블로그는 한국의 ‘마음수련 마음빼기 명상’을 소개하는 곳으로 “최근 미국 뉴욕시 공식 사이트에서는 집에서 안전하고 편하게 몸과 마음을 건강하게 하는 방법 중 하나로 ‘명상’을 제시했다”고 홍보하며 대학생 명상 캠프에서 마음수련 명상을 실제로 해본 대학생들이 말하는 자신의 변화된 모습을 다음과 같이 기술하고 있다.

고명석 조계종 명상프로그램 연구위원회 연구위원은 “1993년에 가야산에서 마음수련원이 개원되어 수행에 목말라하던 사람들의 관심을 집중시키면서, 2001년 충남 논산에 500명을 동시 수용할 수 있는 수련원을 건립하여 수련 활동을 본격화하였다. 마음수련원은 10년 만에 국내

1) 네이버 블로그 「대학생 명상캠프」(<https://m.blog.naver.com/univmaum/221952996338>) 공지사항.

외에 93개 지원을 세웠으며, 이수자가 15만 명에 달했다”²⁾고 하였다. 서구 명상의 의학과와 융합해 ‘마음챙김(Mindfulness)’로 특화되고 요즘은 동·서양에서 ‘마음챙김 먹기(Mindful eating)’이라는 개념이 책으로도 출간³⁾되기도 했다.

국내·외의 명상 열풍에서 한국 불교계는 선수행 프로그램을 통해 다양한 활동을 펼쳐왔다. 하지만 불교의 선수행 프로그램과 서구에서 들어온 다양한 명상 프로그램을 차별화해 나누고 분화시키는 활동에는 부족해 보인다. 서두에서 언급한 대로 명상이 특정 종교를 초월해 보편적 마음수련이나 힐링, 치유의 목적으로 활용되고 있는 상황을 고려해 명상의 원류 혹은 원조격인 불교 명상을 다각화하는 데 성과를 내지 못했던 것으로 보인다.

명상에 대한 불교의 언급은 초기경전에서도 보인다. “마음챙김이 제법(諸法)을 지배한다”고 언급한 것이나, 『엄처경(念處經)』에 “비구들이여, 이것은 중생을 정화하고, 슬픔과 비판을 극복하고, 고통과 비애를 없애고, 바른길에 들어서고, 열반에 이르는 유일한 길, 곧 마음챙김의 네 가지 확립(四念處)이다”라고 한 부처님의 장중한 말씀이 있다.⁴⁾

조계종 총무원장 진우 스님이 취임하면서부터 언급한 용어 ‘선명상(禪冥想)’은 조계종단 안에서는 언급되지 않았었다. 선수행과 선명상은 내용적인 면에서 상당한 차이가 있었기 때문이다. 선수행의 초기 단계에서 명상이 자리하고 있었고, 선수행은 명상을 저변에 깔고 단계를 나아가는 정진의 방법이었다.

이러한 용어가 명상의 선풍적인 열풍을 타고 선수행의 범위 안으로 넘나들고 있는 상황에서 나온 게 선명상으로 보인다. 이제 선명상이라

2) 고명석, 「수행포교의 현황과 나아갈 방향」, 『선문화연구』 3, 한국불교선리연구원, 2007, p.62.

3) Bays, Jan Chozen, 이인실 역, 『마음챙김 먹기』, 할미디어, 2012.
Thich Nhat Hanh & Lilian Cheung, 김훈 역, 『세이버 : 당신을 구하는 붓다식 다이어트』, 월북, 2011.

4) 나나뻐니까, 황금중 옮김, 『마음챙김의 힘』, 고요한 소리, 2021, pp.9-10.

는 용어를 지칭해 놓고 그 개념과 범주를 정립해 나아가 하는 과제가 조계종, 나아가 불교계에 자리 잡게 되었다고 볼 수 있다.

II. 서양 명상 붐의 동진과 한국 정착

1. 서양에서 일어난 명상 열풍

명상에 대한 붐은 서구에서 시작했다. 특히 미국에서는 1950년대 일본불교가 전해지면서 쥘(Zen) 불교가 보급되면서부터다. 그 선두에 스즈키 다이세츠(Suzuki Daisetsu, 鈴木大拙, 1870~1966)가 있었다. 그는 1951년 미국대학에서 강의를 시작해 1952~1957년까지 콜롬비아 대학에서 강의를 했다. 그는 선과 일본문화에 대한 글로 명성을 얻기 시작하였고, 대승경전인 『능가경』의 영어 번역과 산스크리트 용어에 대한 논평을 작성하기도 했다. 그가 영국과 미국에 머물면서 서구학자들과 불교와 아시아종교에 대한 번역과 협업에 참여하면서, 특히 선불교의 신비주의, 동북아시아 특히 중국과 일본의 선을 세계에 알리는 데 결정적인 기여를 하게 된다.⁵⁾

불교 수행에 뿌리를 두고 있는 명상은 1960년대부터 서구사회에 전해지며 관심을 불러일으켰다. 이후 명상이 과학적으로 효능이 입증되면서 종교와 국경을 초월해 삶을 향상시키는 방편으로 자리를 잡았다. 2000년대 초인 2003년 미 시사주간지 ‘타임지’ 인터넷판(7월 27일자)은 “미국 성인 8명 가운데 1명이 정기적으로 명상을 하고 있고, 명상은 면역체계 강화 및 스트레스 감소 등의 효과로 미국에서 큰 인기를 끌고 있다”고 보도했다.⁶⁾

5) 스즈키 다이세츠, 인터넷 서강대학교 홈페이지 인물검색(<http://religionphildb.sogang.ac.kr/suzuki/>)

6) 여태동, 「이제는 禪명상 힐링의 시대 - ‘명상 붐’ 어떻게 볼 것인가(上) 해

2000년대에 접어들면서 명상은 서구사회에 정착단계에 접어들고 있음을 보여주고 있다. 여기에는 사회 지도층 인사, 즉 정치인과 더불어 기업인들이 명상에 심취함으로써 사회적인 붐으로 연결되고 있다.

이미 명상은 서구사회에 뿌리를 내리고 정착화 단계를 향하고 있다. 이러한 명상 붐을 이끈 이들은 사회 지도층 인사들이었다. 앨 고어 전 민주당 대통령 후보, 힐러리 클린턴 등도 잘 알려진 미국 내 명상 예찬론자들이다.⁷⁾ 사회 저명인사들 가운데는 스포츠인들의 활동도 눈에 띈다. 정신 집중을 요구하는 운동선수들 가운데 세계적인 골프선수인 타이거 우즈는 자신의 운동 성과가 명상에서 나온 것임을 밝히기도 했다.

미국의 골프 황제 타이거 우즈(Eldrick Tont Woods)는 필드에 들어서면 내적인 평화를 느낀다고 했다. 그의 어머니 콜티다(Kultida Woods)는 중국계와 백인 혼혈인 태국인이다. 독실한 불교도였던 그녀는 어릴 때부터 타이거 우즈에게 불교를 가르쳤다. 타이거 우즈는 “골프에서 필요한 집중력을 키우는 데 어머니에게 배웠던 명상과 불교의 가르침이 큰 도움이 됐다”고 언론에 인터뷰를 하곤 했다.⁸⁾

방송인들도 명상 예찬을 이어갔다. 그들은 한결같이 명상이 자신의 마음 깊숙한 곳에서 본연의 모습을 관조할 수 있는 수행법임을 천명하며 일상 속에서 명상의 유익함을 설파했다.

세계적인 토크 쇼 진행자인 오프라 윈프리(Oprah Gail Winfrey)는 25년간 최고의 자리를 지켰는데 그녀는 ‘명상을 통해 본연의 자기를 비로소 만날 수 있었다’고 한다. 오프라에게 명상은 본연의 자기모습을 가리는 장애물을 걷어내는 작업이었을 것으로 본다. 그녀는 매일 잠자리에 들 때와 잠에서 깬 때 “고요함은 나의 본성이다”라고 되뇌인다고 한다. 명상을 통해

위에 부는 명상열풍, 『불교신문』, 2023.05.02.

7) 여태동, 위의 신문.

8) 여태동, 위의 신문.

어는 마음의 고요함은 지금까지 몰랐던 자신의 모습을 만나게 해 준 셈이다.⁹⁾

사회적인 영향력을 가장 많이 준 인사들은 기업인과 사상가였다. 세계적인 기업인 빌 게이츠와 유발 하라리는 그 중 대표적인 인물이었다. 그들은 명상을 종교적인 접근이 아닌 생활의 한 방편으로 하고 있다고 밝혀 종교를 넘어선 명상의 위상을 보여주고 있다.

미국의 마이크로소프트사 창업자인 기업인 빌 게이츠(William Henry Gates III)도 명상에 대해 깊은 관심을 갖고 있다. 그는 천재 사상가인 유발 하라리(Yuval Noah Harari)의 책 『21세기를 위한 21가지 제언』을 통해 위빠사나 명상을 접했다고 하며 자신의 블로그를 통해 “아내와 함께 일주일에 2~3회씩 명상을 하고 있다”고 밝혔다.¹⁰⁾

2. 한국에서 일어나는 명상 열풍

인경 스님은 “한국에서 명상은 해방 이후, 한국전쟁과 4·19혁명, 5·16 군사쿠데타 등의 혼란기를 접고 정권이 안정되면서 1970년대 경제적인 성장을 급속하게 이루는 시기에 들어왔다”¹¹⁾고 주장했다.

이때는 구산 스님의 지적처럼 서구의 다양한 문화가 홍수처럼 물밀듯이 유입된 시기로 명상은 이런 분위기와 함께 들어왔다. 차이점이 있다면 과거에는 내륙의 중국을 통해서 육지로 왔다면, 현재에는 서구 특히 미국을 통해서 들어왔다. 그 대표적인 하나가 인도의 요가 명상이다. 서구에서는 1970년대에 활발하게 동서양의 문화가 교류하면서 요가가 폭넓게 전파되었다. 서구에서 명상 문화는 영국의 록그룹인 비틀즈가 요가 수행을 수용하면서 일반에게 알려졌고, 특히 미국의 히피문화와 결합하면서 정신 건강

9) 여태동, 위의 신문.

10) 여태동, 위의 신문.

11) 김형록(인경), 『쟁점으로 보는 현대 간화선』, 조계종출판사, 2022, p.47.

법으로 소개되었다.¹²⁾

이러한 흐름은 1980년대 민주화 운동을 겪으면서 더욱 확산하는 흐름을 띠었다. 사회적으로 불안정한 상황에서 정신적 스트레스로 인한 치유의 욕구가 솟아났다.

1980년대 후반 민주화를 겪으며 이전 세대와는 다른 가치관이 형성되면서 명상에 대한 관심도 증가했다. 안양규 한국불교 상담학회장(동국대 와이즈캠퍼스 교수)은 “복잡하게 급변하는 현대사회의 스트레스로 인한 심신 질환을 앓고 있는 현대인이 심신 안정을 위해 명상에 관심을 갖게 됐다”고 진단했다.¹³⁾

시대가 흐를수록 명상에 관한 수요는 증가하게 되고 그로 인해 다양한 형태의 명상 공급망이 제공됐다. 당연히 명상 인구도 기하급수적으로 늘어난 것은 당연한 결과였다. 종교를 초월해 삶의 방편으로 명상이 자리잡게 됨으로써 불교계도 다양한 불교 명상을 대중들에게 전하면서 삶과 종교를 연결하는 방법을 찾아야 할 것으로 보인다.

한국의 명상 인구는 2000년을 기점으로 500만 명을 넘어선 것으로 추정하고 있다. 이후 20년이 넘는 세월이 흐르고 사회가 더욱 각박해지면서 수치는 더욱 증가했을 것으로 보인다. 1990년대 이후 명상이나 심리상담 관련 학과, 학회, 센터, 단체 등이 늘고 있으며, 최근에는 모바일로 이용할 수 있는 명상 애플리케이션도 등장하고 있다. 5,000만 회 이상 다운로드한 ‘Calm’과 1,000만 회 이상 다운로드한 ‘Meditopia : 명상, 마음챙김’이 대표적이다. 이 밖에도 ‘명상음악 - 휴식, 요가’(500만 회 이상), ‘Prana Breath’(100만 회 이상), ‘마보’(10만 명 이상), ‘하루명상’(10만 회 이상), ‘코끼리-수면, 명상’(10만 회 이상) 등의 애플리케이션이 운영되고 있다.¹⁴⁾

12) 김형록, 위의 책, pp.47-48.

13) 이성수, 「이제는 禪명상 힐링의 시대 - ‘명상 붐’ 어떻게 볼 것인가(下) 국내에 부는 명상열풍」, 『불교신문』, 2023.05.16.

Ⅲ. 명상과 선명상

1. 명상과 참선

요즘 우리 사회에서 유행하는 명상과 불교의 수행법인 선명상 혹은 참선과는 어떤 차이가 있을까? 명상과 선명상(참선)은 동일한 것일까? 이러한 내용에 대해 ‘염지관 명상’을 널리 전하고 있는 인경 스님(동방문화대학원대학교 석좌교수, 명상상담연구원장, 한국명상심리상담학회 이사장)은 하나의 뿌리에서 나왔으며 동일한 개념에서 나왔음을 다음과 같이 분석했다.

명상이란 사전적인 의미는 ‘눈을 감고 차분한 마음으로 깊이 생각함’이다. ‘차분한 마음’으로는 첫 번째 선정의 의미와 연결되고, ‘깊이 생각함’은 두 번째 지혜의 작용이나 세 번째 화두의 참구로 해석할 수 있다. 이런 점에서 선과 명상은 서로 그 의미가 다르지 않다. 빠(빨)리어 ‘jhāna(범어 dhyāna)를 중국식으로는 선(禪)으로 영어권에서는 ‘meditation’이나 ‘contemplation’이란 용어로 번역한다. 오늘날 ‘집중(concentration) 명상’이나 ‘통찰(insight, mindfulness) 명상’이란 용어는 그 좋은 용례이다. 역시 참선(參禪)의 경우도 마찬가지로 선의 일본식 발음 ‘zen’을 사용하여 ‘zen meditation’이라고 번역하기도 하고, 간화선의 경우는 ‘hwadu meditation(화두 명상)’ 혹은 ‘ganwha meditation’이라고 번역한다. 이렇게 보면 과거에는 중국식 번역으로 ‘禪’이나 ‘參禪’이란 용어가 영향력을 주도했지만, 근래에는(아마도 필자가 느끼기에는 1997년 IMF 이후로) 영어의 영향력이 커지면서 ‘명상’이란 용어가 대중에게 더 잘 알려져 통용되고 있다. 결론적으로 말하면, ‘禪’, ‘meditation’, ‘명상’의 원류는 모두 빠(빨)리어 ‘jhāna’이다. 그렇기 때문에 이들은 서로 동의어이고, 간화선 곧 화두 명상도 명상의 한 종류이다. ‘참선’보다는 ‘명상’이란 용어가 더 잘 사용되는 것은 양자 사이에 특별한 사상적 차이가 있다기보다는, 단지 그것을 이해하는 흐름, 역사, 문화적인 맥락에서 그 표현 양식이 달라졌을 뿐이다.¹⁵⁾

14) 이성수, 위의 신문.

불교의 선 혹은 참선, 간화선과 명상의 차이점은 무엇일까? 여기에 대해 간화선 집중 수련으로 한국 간화선의 정체성을 확립하고 있는 수불(修弗) 스님은 불교신문에 연재한 글에서 다음과 같이 밝힌다.

간화선이 다른 명상과 어떻게 다른가? 고대 인도에서 출발한 요가가 동적이고 육체적인 수행이라면 명상은 정적이고 정신적인 수행으로 한 단계 성숙한 것이라고 볼 수가 있다. 더 나아가 인도에서 중국으로 건너온 수행이 중국의 전통적인 도교와 만나서 조사선이 나오고 조사선에서 한 걸음 더 나아간 수행이 간화선인 것이다. 간화선은 마음의 실상을 깨닫는 것이다. 마음의 실상은 절대라서 언어로 표현할 수 없고, 단계적으로 접근해 갈 수도 없다. 그러므로 언어가 끊어지고 생각이 멸한 곳에서 마음의 실상을 확인하는 간화선은 일반 명상과는 다르다고 할 수가 있다. 일반 명상이 단계적으로 나아가는 점수법문(漸修法門)이라면, 간화선은 돈오법문(頓悟法門)이다.¹⁶⁾

또한 수불 스님은 2023년 월정사에서 가진 ‘간화선 집중수행’ 지도 현장에서 명상과 간화선 수행의 차이를 드러내며 ‘선명상(禪冥想)’이라는 용어를 표현한다.

명상이 대세를 이루는 것은 부인할 수 없다. 한국불교는 전통 수행 방법이 참선 수행인데 명상 수행을 한다고 하면 자칫 정체성을 잃어버리는 오해를 살 수 있다. 그래서 선명상이라고 이야기한다. 명상이라 하면 남방불교라든지 명상을 체계적으로 하는 분들이 전문으로 하는 것으로 간화선 수행체계와 다른 점이 있다.¹⁷⁾

15) 김형록, 「명상 붐의 전개와 불교계 대응」, 『쟁점으로 보는 현대 간화선』, 조계종출판사, 2022, pp.46-47.

16) 수불스님, 「간화선과 명상의 차이점」, 『인터넷 불교신문』, 2016.12.14.

17) 여태동, 「이제는 禪명상 힐링의 시대 - 간화선(看話禪) 집중수행 지도 현장」, 『인터넷 불교신문』, 2023.07.18.

이처럼 2023년 한국 불교계에서는 참선 수행에 명상을 결합한 ‘선명상’이라는 용어가 보편적으로 사용되면서 한국불교의 수행법에 근간을 둔 다양한 명상법이 개발될 물꼬가 열렸다고 볼 수 있다.

2. 치료와 치유(Healing)로서의 명상

명상이 전 세계적으로 붐을 일으키고 있는 이유는 다양한 정보의 홍수 속에 살아가며 쌓이는 스트레스와 긴밀한 연관이 있다고 볼 수 있다. 산업의 발달과 과학기술의 발전은 인류에게 엄청난 정보를 가공하도록 강요하고 있으며 그로 인해 극심한 정신적 스트레스를 받을 수밖에 없는 상황에 처해진다. 정신적 치유와 치료를 위해 의학적으로 명상이 도입되기에 이르렀다고 볼 수 있다.

명상이 열풍을 일으키고 있는 이유는 무엇일까. 명상은 마음을 수행하는 차원과 다른 축으로 치유와 치료의 차원에서 호응을 받고 있기 때문으로 보인다. 2000년 이후 명상은 현대인들에게 스트레스는 물론 각종 질병과 통증 완화에도 효과가 입증되고 있다. 정보통신의 발달로 각종 온라인과 모바일 등 디지털 공간에서 현대인들이 자기 정체성에 대한 혼란을 겪고 있는 요즘 명상은 다양한 형태로 녹아들고 있다.¹⁸⁾

이처럼 인류의 극심한 스트레스는 2019년에 발생한 코로나-19로 인류와 인류가 격리되면서 극한 상황에 이르기도 했다.

세계보건기구(WHO)는 전 세계 인구 10명 가운데 1명이 만성 우울증을 앓고 있다고 발표했다. 2억 6,400만 명에 이르는 적지 않은 인류가 고통을 겪고 있으며, 코로나19를 거치며 더욱 늘었다. 우리나라도 예외는 아니다. 2022년 6월의 건강보험심사평가원 통계에 따르면 2021년 우울증 진료 환

18) 여태동, 「이제는 禪명상 힐링의 시대- ‘명상 붐’ 어떻게 볼 것인가(上) 해외에 부는 명상열풍」, 『불교신문』, 2023.05.02.

자는 93만 3,481명으로 2020년보다 10% 증가한 것으로 나타났다. 이 수치만으로 한국 사회 전체를 단정 짓기는 어렵지만, 우울증 환자들이 상당수에 이르며, 일반인 가운데도 ‘마음의 상처’를 안고 있는 사례가 적지 않음을 짐작할 수 있다. 더구나 청소년 우울증 진료 환자 증가율이 가장 높다는 사실은 경각심을 갖게 한다.¹⁹⁾

이러한 상황에서 명상은 치료와 치유의 방편으로 널리 활용됐고, 상업화 되기도 함으로써 그 영역은 더 넓어졌다고 볼 수 있다.

IV. 한국 선명상의 정체성

2023년 4월 30일 조계종 총무원장 진우 스님은 서울 충정사에서 ‘명상 법문’을 통해 한국불교의 선명상에 대한 개념을 정리한다.

선(禪)을 한다는 것은, 스님들이 수행한다는 것은 감정을 없애는 것이다. 좋은 감정이 생기면 나쁜 감정이 생기기 때문에 좋은 감정 자체도 안 들게 하고 기분 좋은 것 자체도 안 들게 하는 것, 그것을 평상심이라 한다. 기분 좋고 나쁜 분별 감정을 일으키지 않는 것을 평상심이라 하고 그것을 선(禪)이라 하고 참구하는 것을 참선(參禪)이라고 한다. 선을 하는 근본적인 이유는 감정을 일으키지 않는다는 것이다.²⁰⁾

총무원장 진우 스님은 불교의 수행법인 선명상과 일반적인 명상의 기본은 ‘마음을 고요히 하고 내려놓는 것’이라고 정의한다. 어떠한 분별의 감정을 내려놓는 것이 명상의 출발이고, 이를 근본으로 한 단계 마음자리를 찾아갈 수 있다고 보았다.

19) 이성수, 앞의 신문.

20) 여태동, 「이제는 禪명상 힐링의 시대 - 총무원장 진우스님 명상법문」, 『불교신문』, 2023.05.09.

선명상도 이게 더 좋고 안 좋고가 아니라 방하착해야 한다. 감정을 일으키지 않으려면, 업을 쌓지 않으려면 일단 마음이 고요해야 한다. 그렇지 않으면 감정이 복잡해지고 업이 커지고 괴로운 일도 많다. 일단 마음을 조용히 시켜야 한다. 이것이 명상의 기본이다. 마음을 고요히 하는 방법들을 명상에서 사용한다. 좌선, 조용히 천천히 걷기를 하는 것도 마음을 고요하게 하기 위한 것이다. 폭포를 바라본다, 불꽃을 바라본다, 염불을 한다 등 이런 수행은 다 감정을 고요히 하기 위해서 하는 것이다.²¹⁾

진우 스님은 불교의 선명상은 명상과 차이가 있음을 분명히 하고 있다. 마음을 고요히 하는 것에서 시작해 분별의 감정을 일으키지 않고, 나아가 현상에 끄달리지 않고 적극적인 육바라밀 실천을 통해 업장 소멸의 단계에 이르고 이는 불교에서 말하는 깨달음 혹은 열반의 경지인 ‘이고득락’에 이를 수 있다고 제시한다.

명상의 기본은 마음을 고요히 하는 것이다. 그래서 산에 가서 조용히 있기도 하고, 시끄러운 속에서도 고요함(動中靜)을 느끼기도 한다. 그렇게 하다 보면 웬만한 일에도 감정을 드러내지 않게 되고, 그렇게 되면 스스로 평안해지고 웬만한 것을 봐도 스스로 니르바나를 찾아간다. 살아가면서 모든 일에 초연해지는 것이 좋다. 나머지는 연기법에 의해 따라 이루어진다.²²⁾

조계종 총무원장 진우 스님은 이날 법문 마지막 부분에서 한국불교 선명상의 범주와 정체성에 대해 자신의 견해를 피력한다. 총무원장 진우 스님의 주장이 중요한 것은 대한불교조계종의 행정수반으로 한국 선명상을 이끌어 가는 주체세력이기 때문이다. 이날 진우 스님은 다음과 같은 법문을 통해 다양한 선명상법을 제시했다.

선명상(禪冥想)은 나의 업장부터 소멸하는 것부터 해야 한다. 좌선, 염

21) 여태동, 위의 신문.

22) 여태동, 위의 신문.

불, 관법, 위빠사나, 사마타, 밀교도 좋다. 자기 근기에 따라 하면 된다. 내가 아침에 108배 하는데 108배도 좋다. 염불, 반야심경, 신묘장구대다라니, 금강경도 좋다. 절대 시시비비(是是非非)할 필요가 없다.²³⁾

조계종 총무원장 진우 스님의 이러한 입장에서 볼 때 한국 선명상의 범주는 조계종 포교원이 제시하고 있는 ‘5대 수행법’을 활용하고 있다고 볼 수 있다. 조계종 포교원이 제시하고 있는 5대 수행법이란 참선, 계율, 간경, 염불, 보살행을 말한다. 불자라면 당연히 수지해야 할 계율, 한국불교의 전통적인 수행법인 간경, 염불, 참선 그리고 대승불교의 근간인 보살행을 합한 것이다.²⁴⁾ 이러한 불교 수행법에 명상이라는 용어를 붙여 ‘계율 명상’, ‘간경 명상’, ‘염불 명상’, ‘참선 명상’, ‘보살행 실천 명상’ 등을 광범위하게 선명상이라 칭할 수 있다. 이를 기반으로 호흡 명상, 걷기 명상, 차 명상, 행복선 명상 등 조계종 스님들이 다양한 영역에서 선명상을 확립해 나가고 있다고 볼 수 있다.

조계종 총무원장 취임 2년이 지난 시점에서 진우 스님은 2024년 10월 28일 광화문 광장에서 개최한 ‘2024 국제선명상 대회’를 통해 한국 선명상을 공개하고 나아가 10월 11일 UN을 방문해 ‘세계 명상의 날’ 지정을 제안했다.

1. 한국 선명상의 현황

1) 참선 명상

불교 수행의 대표적인 수행법인 ‘참선 명상’으로 조사선과 간화선 수행 등이 여기에 속한다. 한국불교가 추구하고 있는 궁극의 방향이 참선 명상이다. 여기에 도달하기 위한 방편으로 다양한 방법의 명상이라는 수식이 붙은 명상의 단계를 거친다고 보면 된다.

23) 총무원장 진우스님, 2023년 4월 30일 서울 총정사 ‘명상법문’ 녹취록에서.

24) 『말간사』, 『불교 5대 수행법 지침서』, 조계종 포교원, 2021, p.1.

참선은 마음을 알아가는 것으로 변해가는 마음이 아니라 변하지 않는 영원한 마음을 알아야 한다. 내 마음을 내 마음대로 조절해서 쓰는 법을 터득하는 게 참선이다. 현재 의식의 내 마음이 본래 참마음이고 계합되어서 같이 쓸 줄 알면 자유자재하다.²⁵⁾

참선 명상 입문자는 반드시 갖추어야 할 덕목으로 바른 안목, 믿음, 자각, 놓기, 사유·참구, 공덕, 진심, 점검, 회향의 단계 없는 단계를 공부해야 한다²⁶⁾고 제시한다. 참선명상의 한 방법으로 조사선(祖師禪)이 등장한다. 조사선은 부처님 이후 인도의 28번째 조사이자 중국 첫 번째 조사인 보리달마 선사로부터 시작된다. 달마 스님의 법은 2조 혜가 스님으로 전해지고, 3조 승찬, 4조 도신, 5조 홍인, 6조 혜능 선사를 거쳐 조사선(선종)이 정립된다.²⁷⁾

조사란 부처님으로부터 면면히 전해져 내려오는 부처님의 마음을 체득하여 후학들을 깨달음으로 이끌어 주는 선지식을 이른다. 조사선은 본래 부처의 정신을 그대로 이어받아 단박에 깨치는 돈오선(頓悟禪)이다. 깨달은 선지식이 제자들과 일상속에서 주고받는 말과 행과 뜻이 그대로 선문답으로 제시되어 그 자리에서 단박에 깨치기도 하고, 참구하여 깨치기도 하였다.²⁸⁾ 조사선은 일상의 일체 존재들이 모두 본래 부처이며, 이미 다 그대로 완전한 본래성불을 말한다. 중생의 자리에서 부처를 이루는 것이 아니고, 부처의 자리에서 자신이 본래 부처임을 확인하는 것이다. 조사선의 특징을 단적으로 나타내는 계송이 교외별전(敎外別傳, 교[경전] 밖에 따로 전해지는 가르침), 불립문자(不立文字, 문자를 세우지 않고), 직지인심(直指人心, 곧바로 사람의 마음을 가리켜), 견성성불(見性成佛, 성품을 보아 성불한다)이다.²⁹⁾

25) 「참선수행」, 『불교 5대 수행법 지침서』, 조계종 포교원, 2021, p.291.

26) 위의 책, p.291.

27) 위의 책, p.299.

28) 위의 책, p.300.

29) 위의 책, p.300.

간화선은 한국불교의 정통 수행법으로 중국의 임제선이 한국에 전래될 때부터 전해진 수행법이다. 신도 대상의 간화선(看話禪) 수행이 근래에 공식적으로 선보인 것은 1960년 신도단체인 ‘대한불교조계종 거사림’이 ‘대한불교조계종 달마회’로 개칭하면서 매월 첫째, 셋째 주 수요일 저녁에 정기적으로 법회를 열어 좌선과 법문, 문답을 진행하고부터다.³⁰⁾

간화선이란 조사선이 강조한 부처의 정신을 그대로 이어받았다. 옛 조사 스님들이 제시한 화두를 간절히 의심해 들어가 말길이 끊어지고 생각의 길이 끊어진 자리에서 화두를 타파하여 확철대오(廓徹大悟)하는 수행법이다. 화두란 깨달은 선지식이 제자들과의 일상속에서 주고받는 말과 행과 뜻이 그대로 법의 문(門)인데, 이것이 선문답으로 제시되어 그 자리에서 단박에 깨닫기도 하고, 그렇지 못하면 참구하여 깨닫기도 한다. 간화선에서는 이 화두를 정형화시켰다는 점이 조사선과 간화선의 차이이다.

간화선은 무자화두(無字話頭)를 강조한 오조법연 선사와 『벽암록』을 저술하여 간화선 수행의 전거(典據)를 제공한 원오극근 선사를 거쳐 대혜종고 선사에 의해 완전히 체계화된다.

화두 공안은 시간과 공간 속에서 구체적으로 역사 속에 존재하였던 선지식에 대한 믿음이 분명해야 한다. 진리를 깨달은 선지식은 시공(時空)을 초월해 있기 때문에 지금 시공 속에 항상 존재하게 되는 것이다. 그러므로 선지식이 제시한 화두 공안 속에 지금 온통 드러나 있게 되는 것이니, 이 화두 공안을 통하여 자기 마음 가운데 있는 선지식을 친견하고 스스로 견

30) 현 『불교신문』의 전신인 『大韓佛敎』의 1960년 제1호 창간호의 기사에 따르면, 大韓佛敎曹溪宗 居士林은 우바새, 우바이가 불기 2985년 7월 15일 고봉(古峰) 스님으로부터 계를 받고 장충동 소림굴에서 발족하였는데, 결제 해제는 물론 매월 1일 정기법회를 열었다. 달마회는 당시 청주, 대전, 예산, 인천 등지에 지부를 두고 있으며 회원 수는 1천여 명에 달했다고 한다.

성을 체험하게 되는 것이다.³¹⁾

2) 염불 명상

부처님의 덕을 기억하고 잊지 않는 것이 오늘날 염불의 기원이다. 이는 일반적으로 여래십호로 불린다. 즉, 모든 번뇌가 소멸하여 응당 공양받을 만한 아라한(阿羅漢), 바르고 평등한 깨달음의 정등각(正等覺), 지혜와 행위가 원만하게 구축한 명행족(明行足), 팔정도를 잘 수행하여 열반을 향해 가시는 선서(善逝), 세간의 모든 실상을 이해하신 세간해(世間解), 위없는 선비인 무상사(無上士), 말의 조련사처럼 인간을 잘 조련하는 조어장부(調御丈夫), 하늘과 인간의 스승(天人師), 완전하게 깨달으신 분인 불(佛), 세상에서 가장 존귀하고 복을 구축하신 분인 세존(世尊) 등 열 가지다.

염불은 인도에서 ‘나모불(南無佛)’로부터 불법승(佛法僧) 삼보를 염하거나 계율을 생각하여 기억하는 염계(念戒)와 보시를 생각하여 기억하는 염시(念施), 십선행(十善行)을 통해 하늘에 태어나고자 생각하여 기억하는 염천(念天)을 덧붙인 육수념(六隨念)이 있다. 또 열반에 도달하고자 생각하여 기억하는 염휴식(念休息)과 생명의 실상인 호흡에 집중하여 기억하는 염안반(念安般), 몸이 영원하지 않음을 생각하여 기억하는 염신비상(念身非常), 육체가 죽어감을 생각하여 기억하는 염사(念死)를 첨가해 집중하면 훌륭한 명상법이 된다. 이를 통해 사념처관의 위빠사나 수행과 지관쌍수를 통한 삼매수행을 통해 선정과 지혜를 이루어 상락아정(常樂我淨)의 열반에 도달할 수 있다.³²⁾

3) 계율 명상

불교의 계율은 윤리 도덕적으로 올바른 삶으로 안내하는 지침이다.

31) 앞의 책, p.302.

32) 앞의 책, 「염불 수행」, p.212.

계율은 불자라면 누구나 응당 지켜야 할 규칙이기도 하다. 여기에 대해 조계종 포교원이 기술하고 있는 계율에 대한 해석은 다음과 같이 제시하고 있다.

우리가 불교를 신행하는 이유는 무엇일까요? 깨달음, 열반, 해탈, 성불, 아라한 등 교리적인 대답을 할 수도 있겠습니다만 우리가 체감할 수 있는 현실적인 차원에서 말한다면 ‘더 나은 사람이 되기 위해서’라고 할 수 있습니다. 모든 번뇌를 소멸하고 한량없는 중생을 구제하는 부처님이나 위대한 보살님들, 그리고 윤회의 삶을 끝낸 아라한들은 인격적으로 더없이 훌륭한 분들입니다. 그래서 그분들을 성인(聖人) 또는 성자(聖者)라고 합니다. 그들은 욕망과 분노, 어리석음을 극복했는데, 먼저 몸과 마음을 잘 단속했습니다. … 중략 … “아난다여, 내가 가고 난 후에는 내가 그대들에게 가르치고 천명한 법과 율이 그대들의 스승이 될 것이다.”『디가 니까야』 D16. 「대열반경」³³⁾

계율 수행에는 명상이라는 내용이 녹아 있다. 이런 의미에서 불교의 계율 수행은 계율 명상으로 프로그램화할 수 있을 것으로 본다. 계율을 지니며 명상을 하는 가치는 인생의 안내자이자 해탈, 즉 깨달음으로 가는 근본 지침이 된다. 불자로서 계를 받아 지니는 것은 우리가 도로에서 만나는 이정표 역할을 한다고 볼 수 있다. 이정표는 목적지에 도달할 수 있는 중요한 방편이 된다.

계율 명상은 서구에서 붐을 일으키고 있는 걱정과 불안을 극복하고 건강한 삶을 영위하는 데 도움을 준다. 우리 인생은 늘 걱정과 불안에서 살아갈 수밖에 없는 존재론적 고(苦)와 동행하며 살아가게 돼 있다. 삶에 계율을 수지하며 삶을 관조하는 계율 명상은 인생을 한층 고요하고 평화롭게 살아갈 수 있는 교량 역할을 할 수 있다고 본다.

나아가 계율을 지키며 고요히 명상을 하면 지혜를 터득해 괴로움에서 벗어날 수 있다는 것이다. 지계 명상을 통한 선정으로 지혜를 얻게

33) 앞의 책, 「계율 수행」, p.6.

되면 불교에서는 계(戒), 정(定), 혜(慧)의 삼학(三學)을 성취할 수 있다. 이는 바른 깨달음을 성취하는 것이요, 수행의 완성이요, 해탈의 실현이라고 볼 수 있다.

4) 간경 명상

간경은 불자들이 독송하는 경전 구절이 자신을 반조해보는 것으로 여기고 지극한 마음으로 독송하는 것이다.³⁴⁾ 불교의 수행법은 부처님의 가르침인 경전에서 근거를 찾을 수 있다. 초기경전에서부터 대승경전에 이르기까지 경전 구석구석에는 깨달음에 이르기 위한 방안을 제시하고 있다고 볼 수 있다. 조선시대 청매인오(靑梅印悟, 1548-1623) 선사도 이런 말을 했다.

경전을 읽는데 마음으로 반조하지 않으면 경을 보아도 이익이 없고, 정법에 의거해 수행하지 않는다면 고행을 해도 이익이 없다. 『청매집』 십무익(十無益) 중 하나³⁵⁾

경전을 독송하며 명상하는 간경 명상은 전생의 죄업 소멸은 물론 업을 선업으로 바꿀 수 있다. 또한 안위와 행복을 얻을 수 있고, 무엇보다도 신체가 건강하고 많은 이들로부터 존경을 받으며, 지혜와 복덕을 구축하게 된다. 또한 경전 독송과 간경을 통해 해탈 열반을 얻을 수 있다.³⁶⁾

간경을 통한 명상은 좌뇌의 효과가 있으며, 더 나아가 운율이 있거나 정근을 할 경우에는 알파파가 더 많이 발생하는 효과가 있음도 입증되고 있다. 소리를 내어 읽는 간경 명상은 마음의 상처를 치유해 주고, 정서적으로 안정되며, 이성적인 판단을 할 수 있도록 전두엽을 발전시킬 수 있다. 또한 경전을 낭독할 때는 오감이 만족하고, 뇌기능 향상에

34) 앞의 책, 「간경 수행」, p.155.

35) 앞의 책, p.155.

36) 앞의 책, 「간경 수행」, p.176.

효과가 있다고 분석한다. 불교의 수행법이 시대에 따라 변화해 왔다고는 하지만 경전을 소리 내어 읽거나 마음속으로 속독하는 간경 명상은 불교가 궁극으로 추구하고 있는 깨달음의 길, 즉 열반의 길로 안내하는 명상법이 될 수 있다.

5) 보살행 실천 명상

보살은 산스크리트어 보디사트바(bodhisattva)의 음사인 ‘보리살타’의 준말이다. ‘보디(bodhi)’는 ‘깨달음(覺)’이라는 의미를 지니고, ‘삿트바(sattva)’는 ‘생명 있는 존재로서 중생(衆生) 또는 유정(有情)’으로 한역된다. 따라서 보살의 일반적인 정의는 첫째, 보리를 얻기 위해 노력하되 미래에 보리를 증득할 것이 확정된 중생을 의미한다. 둘째, 보리를 얻기 위해 노력하는 중생이라는 두 가지 뜻으로 이해된다.³⁷⁾

석가모니 부처님의 행적을 기록한 『수행본기경』에는 전생의 수행자 시절 연등부처님 수기를 받은 이후 보살의 수행을 설하고 있다. 수많은 생 동안 육바라밀을 실천하고 선근방편(善根方便)과 사무량심(四無量心)으로 중생을 구제하여, 여러 부처님께 가르침을 받고 보살 십지의 단계를 거쳐 일생보처(一生補處)의 위치에 도달했다고 한다.³⁸⁾ 보살은 원래 깨달음을 얻기 전 수행자로서 미래에 부처님이 되리라는 수기를 받고 육바라밀을 닦는 사람을 가리키는 말이었지만, 후대에 대승불교 운동이 일어나면서 그 의미가 확장되었다. 보살이 실천해야 할 덕목인 보살도는 자신과 중생을 이롭게 하는 자리아타(自利利他)의 모든 행을 말한다. 이는 사무량심, 육바라밀(六波羅蜜), 사섭법(四攝法)으로 집약될 수 있다. 사무량심은 『열반경』에서 중생에게 한없이 즐거움을 주고 미혹과 고통을 제거해 주기 위한 보살의 실천적 마음가짐을 제시하고 있다.

37) 앞의 책, 「보살행」, p.322.

38) 앞의 책, 「보살행」, p.322.

중생을 제도하고摄受(攝受)하여 부처님의 가르침으로 인도하기 위한 보살의 기본태도인 사섭법은 보시(布施-나눔), 애어(愛語-부드러운 말), 이행(利行-유익한 행동), 동사(同事-고락과 화목을 함께 함)의 네 가지를 제시하고 있다. 사섭법은 대중을 포용, 포섭하는 가르침으로 사무량심과 더불어 불교 사회사상의 토대가 되는 중요한 가르침이다.

대승불교에서는 보시(布施), 지계(持戒), 인욕(忍辱), 정진(精進), 선정(禪定), 지혜(智慧)의 육바라밀을 핵심 목표로 정하고 실천하도록 하고 있다. 그 결과 육바라밀은 대승불교에서 보살의 중요한 수행 덕목으로 부각되었고, 보다 구체적이고 실천적인 불교 수행의 핵심이 되었다.³⁹⁾ 이러한 사무량심, 사섭법, 육바라밀의 불교 수행법을 체계화해 스스로를 관조해 불교에서 추구하는 깨달음에 이를 수 있다.

6) 차 명상, 견기(포행) 명상 등 다양한 명상법

예로부터 선다일여(禪茶一如)를 주창하며 차를 활용한 수행은 불교계에도 많이 유행했다. 멀리 조선시대 초의선사에서부터 각광을 받았고, 차가 전래된 우리나라에는 하동 쌍계사에 차와 관련한 역사가 많이 간직돼 있다. 현대에 들어와 차와 명상에 관한 체계를 세운 이는 성주 자비선사 지운 스님과 선업 스님⁴⁰⁾이다.

율사인 지운 스님은 1998년 송광사 강원에서 학인들을 대상으로 차를 매개로 한 수행법을 강의한 내용을 정리하여 1999년에 ‘차잔 속에 달이 뜨네’라는 차 명상법을 주창했다. 이어 2001년에는 BTN 불교TV에 출연하여 ‘차 수행법’을 강의하면서 차 명상법을 널리 전하기 시작했다. 이후 지금까지 성주 자비선사를 근본 도량으로 서울과 부산 대구 등지에서 차를 매개로 한 수행법을 명상으로 융합해 차 마시기 생활을 차 명상으로 체계화시켰다. 지운 스님은 수 명상법인 ‘다선일미 차 명

39) 앞의 책, 「보살행」, pp.327-328.

40) 2023년 9월 12일 조계종 중앙총회에서 조계종 포교원장에 추대되었다.

상'과 '자비다선'을 통해 차 명상 보급에 앞장서고 있으며 차를 매개체로 탐진치(貪瞋痴) 삼독을 없애는 수행법으로 차를 활용하고 있다.⁴¹⁾

명상상담 전문가이기도 한 선업 스님(조계종 포교원장)은 관계치유 전문가로 불교방송 '힐링스테이션' 프로그램 진행자로 활동했으며 1990년대 중반부터는 차담을 통한 소통대화법으로 마음 치유에 차 명상을 접목하여 활용하고 있다. 그는 '차 명상'에 상담 및 심리치료 분야를 결합해 '차 명상 상담' 또는 '차담 명상'이라 명명하고 차 명상의 외연을 넓히는 데 진력하고 있다.⁴²⁾ 차 명상은 다른 명상법과 비교할 때 상대적으로 시간과 장소에 구애받지 않는다는 점에서 바쁜 현대인들에게 적합한 명상법이라고 할 수 있다. 또한 가장 바람직한 수행은 생활이 곧 수행이고, 수행 속에 생활이 있는 것이라는 점에서 차 명상은 좋은 명상법이 되고 있다.

현대인들은 이미 극심한 스트레스로 인해 건강상의 유익함과 휴식을 위한 차 마시기를 통한 마음 평정인 차 명상을 활용하고 있다. 여기에 '조용히 머물러 알아차리고 관조하는' 지관(止觀)수행을 병행한다면 한 차원 높은 단계의 명상 효과를 얻을 수 있다.

한국불교에서 선수행 과정에서 활용하고 있는 수행법을 전국 선원에서 전문화하고 특화시켜 대중들과 공유하는 명상법도 제시할 수 있다. 걷기 명상(Walking meditation) 혹은 포행 명상이 그것이다.

숨을 들이쉴 때 내가 숨을 들이쉬고 있음을 알아차리고, 나의 발이 튼튼하여 걷기를 즐길 수 있다는 사실을 알아차린다. 숨을 내쉴 때 공기가 몸을 빠져나가는 것을 알아차린다. 내가 살아있음을 알아차린다. 이런 알아차림은 바로 행복을 가져다주는 것이다.⁴³⁾

41) 지운·선업, 「차명상의 역사」, 『차명상학 입문서』, 연꽃호수, 2019, p.28.

42) 위의 책, p.28.

43) 홍무흠, 「걷기 명상」, 『명상 첫걸음』, 새벽별, 2022, pp.58-59.

틱낫한 스님은 이 호흡명상이 포함돼 있는 걷기 명상을 전 세계에 보급하며 많은 불자들은 물론 일반인들에게 마음의 평화를 얻을 수 있게 해 주었다. 미국 뉴저지와 베트남 ‘프엉보이 숲’에서도 수행⁴⁴⁾했던 그의 걷기 명상 수행은 프랑스에 ‘플럼 빌리지(자두마을)’를 설립하는 기초가 되었고, 동서양을 불문하고 전 세계인들이 이 명상법을 통한 수행공동체를 형성해 인류의 평화를 구축하는 데 일조하고 있다.

그 외에 불교의 다양한 수행법을 융합한 창의적인 명상법도 개발할 필요가 있다. 그 예시로 인경 스님의 논문 「회심(回心)」 무소유의 명상 작업 - 법정(法頂) 스님의 『무소유』를 중심으로⁴⁵⁾에서 ‘무소유 명상’을 도출해 낼 수 있다.

법정의 『무소유』를 중심으로 소유와 무소유의 개념을 살펴보고, 실천 방안으로서 무소유의 명상 수행법을 탐색하였다. 정리하면 다음과 같다. 첫째, 법정의 무소유는 산업화 과정에서 발생하는 사회적 문제에 대한 비판이고 저항이다. ... 중략 ... 둘째, ‘소유’는 물건이나 사람과의 관계에서 나타나는 ‘집착’이다. 집착은 우리를 얽어매고, 자유를 구속한다. ... 중략 ... 셋째, 소유상태를 무소유 상태로 돌리는 작업이 ‘회심(回心)의 작업’이다.⁴⁵⁾

여기에서 ‘무소유 명상’은 ‘소유 관념의 고통 경험 → 깨달음 → 논박 → 회심 → 자비’라는 단계적 알아차림을 통해 소유에서 무소유로 이어지는 ‘마음의 평화와 치유’의 명상을 워크북으로 만들어 실제 프로그램으로 보급할 수 있다.

2. ‘108 선명상’ 등 다양한 선명상 정체성 확립

44) 틱낫한, 『젊은 틱낫한의 일기』, 김영사, 2023, p.13.

45) 김형록(인경 스님), 「회심(回心)」, 무소유의 명상 작업 - 법정(法頂) 스님의 『무소유』를 중심으로, 『보조사상』 59, 보조사상연구원, 2021, p.32.

한국불교에서 선명상에 대한 다양한 이견과 논의는 2024년 10월 28일 서울 광화문에서 열린 ‘2024 국제선명상 대회’에서 조계종 총무원장 진우 스님이 선명상 프레젠테이션으로 ‘하루 5분 선명상으로 마음의 평화를 얻자’는 제안과 함께 3만 5,000명이 선명상에 들면서 선명상 정체성의 윤곽이 드러났다. 이를 뒷받침하는 책으로 『선명상 길라잡이』(대한불교조계종 미래본부)와 『선명상 - 지금 바로 마음 평화에 이르는 길』(조계종출판사)이 나왔다. 『선명상 - 지금 바로 마음 평화에 이르는 길』에는 ‘선명상의 다양한 방법들’에 대해 다음과 같이 기술하고 있다.

선명상을 하는 방법은 매우 다양하다. 불교의 가장 기본적인 수행법 중 하나인 좌선을 비롯해 천대수대주, 능엄주 등 특정한 주문이나 구절을 반복하며 마음을 집중하는 만트라선, 부처님의 이름을 부르는 염불선, 108배 절 수행, 위빠사나, 호흡명상 등 모두 열거하기가 버거울 정도다. 현대에 와서 새롭게 개발되거나 변형된 명상법들도 많다. 차를 마시면서 마음을 고요하게 하고, 현재에 집중하는 차 명상, 진동과 파동이 우리 신체와 두뇌에 주는 긍정적 영향을 활용하는 소리 명상, 자비 명상, 그림 명상, 음악 명상, 걷기 명상 등 수많은 방법 중 자신에게 가장 잘 맞는 것을 선택하면 된다.⁴⁶⁾

조계종 총무원장 진우 스님은 한국 선명상은 간화선 수행을 통한 깨달음에 이르는 길에 이르기 위한 다양한 방법이며 이를 ‘108 선명상’이라 이름하기도 했다. 그러면서 몇 가지 선명상 방법으로 ▲우선 멈춤 명상 ▲무시로 명상 ▲그림자 명상 ▲쉘패스 명상(This Too Shall Pass) ▲놓음 명상 ▲삼수야 가라 명상을 제시했다.⁴⁷⁾ 이 외에도 한국 불교에서 지운 스님, 선업 스님, 수불 스님 등이 다양한 선명상을 제시한 수행법이 한국불교의 선명상 정체성을 확립할 수 있을 것으로 기대한다.

46) 진우 스님, 「선명상의 다양한 방법들」, 『선명상 - 지금 바로 마음 평안에 이르는 길』, 조계종출판사, 2024, p.284.

47) 위의 책, pp.285-293.

V. 나오는 글

불교 수행은 명상의 보물창고다. 일체의 반연을 내려놓고 모든 일을 잠깐 멈춰 두고, 몸과 마음이 한결같으며 움직이고 고요함에 특이 없음을 기본으로⁴⁸⁾ 하는 불교의 수행법은 명상의 요소를 융섭하고 있다.

이러한 붐을 타고 대한불교조계종을 비롯한 한국불교의 많은 불교종단에서는 불교 수행에 근간을 둔 명상법을 소개하며 불교 명상을 일반인들에게 보급하고 있다. 불교종립학교인 동국대학교에서도 5년 전부터 ‘서울국제명상엑스포’를 개최하며 응용 명상의 영역에까지 불교 명상을 널리 보급하고 있다. 2023년에는 한국불교의 최상승법이라 평가되는 간화선 수행을 외국인들에게 영어로 보급하기도 했다. 이러한 결과를 통섭해 2024년 10월 28일 대한불교조계종은 ‘2024 국제선명상 대회’를 개최해 108가지의 선명상법을 개발해 널리 보급하고 있다.

불교에서는 다양한 수행법에도 선명상의 의미가 내포돼 있다고 할 수 있다. 이런 의미에서 불교 수행의 명상법은 깊이에서 일반 치유명상보다 더 깊다고 볼 수 있다. 또한 넓이의 측면에서도 불교 명상은 K-명상이나 일반 명상보다 깊고 포괄적인 층위를 차지하고 있다고 본다. 이를 기반으로 불교 명상은 다양한 수행법에 기초해 수많은 명상 워크북으로도 보급할 수 있다. 불교의 명상법은 ‘문화치유명상’이라는 개념으로 분화해 “명상을 통해서 자신이 직면한 문제들을 극복할 수 있다고 자각하고 확신하게 되면 이것이 이고득락(離苦得樂)이며 자가 치유의 시작이 될 수 있다”라고도 한다.⁴⁹⁾

또한 선사들의 열반송을 살피며 그들이 고요 속으로 떠나기 직전 제자들과 법담을 나누면서 열반송을 읊으며 죽음을 노래하는 의미를 관조해 보는 ‘죽음 명상’도 명상의 한 영역이 될 수 있다.⁵⁰⁾ 불교의 천태

48) 종색 지각, 헤거스님 율김, 『좌선의(坐禪儀)』, 『선종사부록』, 불교학술원 동국역경원, 2021, p.20.

49) 김응철, 『10분 치유명상』, 불교신문사, 2020, p.7.

의 지관 방편은 이를 실천함으로써 일상의 심리적인 불안과 습관을 해소하고, 번뇌 망상을 그대로 관찰해 본연의 불성을 회복할 수 있다⁵¹⁾라고도 한다.

이처럼 현재 시급한 것은 한국 선명상의 정체성을 확립해 한국의 선명상이 국내외의 다양한 선명상센터 건립으로 이어져야 한다. 한국불교가 선명상을 주도해 나간다면 전 세계에 보급할 수 있는 길을 열어 한국 문화의 전파로 이어지고 궁극에는 한국문화와 ‘K-불교 명상’을 세계에 전해 세계 문화를 주도하는 문화선도 국가가 될 수 있을 것으로 본다.

50) 이일야, 『죽음을 철학하는 시간 - 죽음 명상』, 불교신문사, 2022, p.6.

51) 차차석·홍유신·김선화, 『법화천태의 명상과 마음치유』, 블랭크/옥탑방책방, 2020, p.23.

참고문헌

『대반열반경』

『사분율』

『우바새계경』

『열반경』

『양곳따라니까야』

『디가니까야』

네이버 블로그(2020), 「대학생 명상캠프」(<https://m.blog.naver.com/univmaum/221952996338>).

대한불교조계종, 「2023년 대한불교조계종 제37대 총무원장 진우스님 신년 기자회견」 자료집, 2023.

스즈키 다이세츠, 인터넷 서강대학교 홈페이지 인물검색(<http://religionphildb.sogang.ac.kr/suzuki/>)

고명석, 「수행포교의 현황과 나아갈 방향」, 『선문화연구』 3, 한국불교선리연구원, 2007.

김형록, 『쟁점으로 보는 현대 간화선』, 조계종출판사, 2022.

오용석, 「불교명상의 기본 개념과 정신」, 제81차 포교총책연찬회 - 전법의 관점에서 보는 불교명상, 대한불교조계종 포교원 포교연구실, 2023.

대한불교조계종 포교원, 『불교 5대 수행법 지침서』, 2021.

지운·선업, 『차명상학 입문서』, 연꽃호수, 2019.

홍무흠, 『명상 첫걸음』, 새벽별, 2022.

틱낫한, 『젊은 틱낫한의 일기』, 김영사, 2023.

김형록, 「회심(回心), 무소유의 명상작업 - 법정(法頂)스님의 『무소유』를 중심으로」, 『보조사상』 59, 보조사상연구원, 2021.

종색·지각, 혜거스님 율김, 『선종사부록』, 불교학술원 동국역경원, 2021.

아리타 히데오·젠유소큐, 이성동 역, 『禪과 腦』, 운주사, 2012.

김응철, 『10분 치유 명상』, 불교신문사, 2020.

이일야, 『죽음을 철학하는 시간 - 죽음 명상』, 불교신문사, 2020.

차차석·홍유신·김선화, 『법화천태의 명상과 마음치유』, 블랭크/옥탑방책방, 2020.

- 수불스님, 「간화선과 명상의 차이점」, 『인터넷 불교신문』, 2016.12.14
- 진우스님, 『선명상 - 지금 바로 마음 평안에 이르는 길』, 조계종출판사, 2024.
- 선명상 편집위원회, 『선명상 길라잡이』, 대한불교조계종 미래본부, 2024.
- 이성수, 「이제는 禪명상 힐링의 시대 - ‘명상 붐’ 어떻게 볼 것인가(下)
국내에 부는 명상열풍」, 『불교신문』, 2023.05.16.
- 여태동, 「명상 붐 어떻게 볼 것인가 - (上)해외에 부는 명상 열풍」, 『불
교신문』, 2023.05.02.
- _____, 「이제는 禪명상 힐링의 시대 - 간화선(看話禪) 집중수행 지도 현장」,
『인터넷 불교신문』, 2023.07.18.
- _____, 「이제는 禪명상 힐링의 시대 - 총무원장 진우스님 명상법문」, 『불
교신문』, 2023.05.09.
- 홍다영, 「조계종 미래본부, 국내외 명상프로그램 전수조사 본격 착수」, 『인
터넷 불교신문』, 2023.08.02.
- 어현경, 「총무원장 스님, 동국대 교수진 만나 K-명상 개발 동참 당부」,
『인터넷 불교신문』, 2023.07.06.
- 냐나쁘니까, 황금중 옮김, 『마음챙김의 힘』, 고요한 소리, 2021.
- Bays, Jan Chozen, 이인실 역, 『마음챙김 먹기』, 허원미디어, 2012.
- Thich Nhat Hanh & Lilian Cheung, 김훈 역, 『세이버 : 당신을 구하는 붓
다식 다이어트』, 월북, 2011.

Abstract

A Study on the Establishment of Korea's Seon-Meditation(禪冥想)

Yeo, Tae-dong

(Reporter, The Buddhist Newspaper)

Due to industrialization and COVID-19, meditation that looks into the inner world of humans has also diversified as it has rapidly spread.

Meditation, those roots can be found in Buddhism, is also booming in the West. As meditation was used as a method of mind healing and treatment, it became medically popular. Meditation, which is now being analyzed medically and scientifically, is expanding its scope. K-Seon meditation(禪冥想) is also required to be analyzed in various ways.

Meditation and Buddhist Zen begin at the same root. However, Buddhist Zen meditation moves into the realm of spiritual enlightenment. In this period, the Buddhist community should specialize and subdivide the practice of Buddhism, a Buddhist meditation method, into various methods of meditation and convey it to the public.

There is a need to establish the concept of Korean Buddhism's practice of Ganhwa-seon as a clear image that merges with meditation. In that way, the five practices of Buddhism, the meditation of sila-vinaya, studying the sutra, Buddha chanting, seon, and bodhisattva, should also be specialized in meditation and delivered to the public.

In the end, it can be said that K-Seon meditation(禪冥想) is a variety of ways to reach enlightenment through the practice of simplification. It is also called '108 Seon meditation(禪冥想)'. It is believed that Korean Buddhism will be able to develop when the Buddhist community finds a

way to spread the seon-meditation of popular propagation.

Key words

K-Seon meditation, 108 Seon meditation(禪冥想), COVID-19, Meditation, Sila-vinaya meditation, Studying the sutra meditation, Buddha chanting meditation, The practice of Buddhism, Healing

논문투고일 : '24. 10. 30. 심사완료일 : '24. 11. 27. 게재확정일 : '24. 12. 4.