

RESEARCH ARTICLE

The Characteristics and Features of Buddhist Meditation

Kim, Hogui

HK Professor, Dongguk University Academy of Buddhism

불교명상의 성격과 그 특징 - 명상과 선정의 차별성을 중심으로 -

김호귀

동국대학교 불교학술원 HK교수

*Corresponding Author: kimhogui@hanmail.net

Abstract

Today, general meditation is widely practiced around the world. In addition to the history, types and methods of meditation, industries that utilize meditation are also developing. Modern meditation began to have such a popular character in India in the 1950s, when it was introduced to the United States and Europe in the 1960s. There are many reasons why modern people meditate. The basis of meditation is to maintain and improve the function of the body and mind. Furthermore, meditation is used to pursue physical and psychological tranquility and relaxation, and furthermore to promote overall health and well-being. On the other hand, Buddhist meditation emphasizes that you are always awake. In particular, meditation on the sitting type of Buddhist meditation aims at the achievement of enlightenment, for example, solving problems of oneself. Self-problem solving is to know oneself clearly and to achieve oneself. This kind of meditation began with the meditation of the Buddha. Meditation in general focuses on relieving stress. Sitting meditation, on the other hand, focuses on calming stress and moving toward enlightenment. In this respect, there is a difference between general meditation and sitting meditation. In this thesis, the characteristics of general meditation and sitting meditation are examined and some differences are examined. As a result, first, there was a difference in the ultimate goal of general meditation and sitting meditation. Second, there was a difference in the subject, Thirdly, the methods, Fourth, the effects, Fifth, the characteristics, and Sixth, the Features.

Key Words : general meditation, improve the function of the body and mind, Buddhist meditation, the achievement of enlightenment, Sitting Meditation



OPEN ACCESS

Citation : Kim, Hogui, The Characteristics and Features of Buddhist Meditation. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20230002>

Received: June 04, 2023

Revised: June 21, 2023

Accepted: June 27, 2023

Copyright: © 2023 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

1. 서언

오늘날 명상은 어느 때보다도 활발한 붐을 일으키고 있는 추세가 되어 있다. 동양과 서양을 막론하고 수많은 사람이 관심을 기울이고 있으며, 또 직접 경험을 통하여 참여하고 있다. 그로 인하여 명상에 대한 방법도 다양하고 구체적이며 종류도 다양한 분야에 걸쳐 크게 발전되고 전승되고 있다. 명상에 대한 이와 같은 상황은 특히 종교 분야에서도 예외가 아니다. 불교의 경우에 그 특성상 명상의 요소가 대단히 풍부한 까닭에 오랜 역사에 걸쳐서 개발되고 전개되며 전승되어 왔다. 그 결과 불교 나름의 독특한 명상법도 여러 가지가 있는데, 불교의 다양한 신행에서 명상적인 요소는 거의 빠짐없이 가미되어 있다. 나아가서 명상적인 요소가 그 특징으로 드러난 경우도 많은데, 특히 선불교의 경우가 그렇다.

선의 어원은 범어 dhyāna 및 팔리어 jhāna인데, 각각 태연나(默演那) 및 지아나(持阿那) 내지 선나(禪那)라고 한자로 음역하였다. 선에 대한 이들 용어에 대하여 나집(羅什)과 현장(玄奘)은 각각 사유수(思惟修) 및 정려(靜慮)라고 의역(意譯)하였다. 이들 용어는 이후에 수행의 결과로 파생된 의미에 대하여 정(定), 기악(棄惡), 공덕총림(功德叢林) 등이라고 의역(義譯)하였다.

이처럼 선은 그 용어에 담겨 있는 의미만 해도 일반의 명상을 본질로 하고 있으면서, 그와 같은 명상의 의미를 초월하여 깨달음을 추구하는 본격적인 수행으로 발전되고 전개되어, 이후에 중국불교에서는 선종이라는 교단으로 정착되어 있는 까닭에 일반의 명상과 구분된다. 이에 본고에서는 불교명상¹⁾ 가운데 하나로서 선정(禪定)²⁾을 중심으로 일반명상과 비교하여 속성 내지 성격의 차이점에 대하여 살펴보고, 나아가서 불교명상으로서 선정의 방법에 대한 일례에 대하여 고찰해보고자 한다.

2. 불교명상

명상(冥想 meditation)에 대하여 우리말 사전에서는 ‘눈을 감고 차분한 마음으로 깊이 생각함’이라고 정의되어 있다. 이 경우에 명상을 한자로는 명상(冥想) 또는 명상(瞑想)으로 구별하여 활용한다. 전자의 경우는 마음을 안정시키고 생각을 가다듬는다는 의미이고, 후자의 경우는 반드시 눈을 감고 생각한다는 점을 강조한다. 자신의 생각을 가다듬고 마음을 안정시키는 데 있어서 눈을 감는 것은 대단히 효과적일 수가 있다. 왜냐하면 대부분의 경험과 감각은 눈을 통하여 받아들이기 때문이다.

그러나 눈을 감으면 외부로부터 찾아오는 감각은 잠시 잊힐지 몰라도, 행동안 잊고 지냈던 갖가지 상념들이 일어나는 경우가 많다. 따라서 눈을 감는 것이 오히려 눈을 뜨는 것보다 더 많은 상념으로 가득 차는 경우가 많다. 여기에서 눈을 뜨고 명상을 해야 하는지, 눈을 감고 명상을 해야 하는지에 대하여 선수행에서는 반드시 언급해두고 있다. 이에 10세기 복송시대 자각종색(慈覺宗穢)의 『좌선의(坐禪儀)』에서는 초심자의 경우는 반드시 눈을 감지 말라고 말한다.³⁾ 다만 좌선에 익숙한 경우는 예외로 눈을 감는 것도 무방하다고 말한다.

명상이라는 용어에서 상(想)은 망상의 측면을 가리키는 것으로 일종의 번뇌에 해당한다. 그 때문에 명상수련의 의미는 번뇌에 해당하는 사람의 탐욕과 집착과 갈애를 벗어나 넓고 평화로운 세상과 내가 상응하여 그것을 통하여 영원한 자유임을 알게 해주는 과정이기도 하다. 이런 점에서 명상(冥想, 瞑想)이란 고요하게 또는 눈을 감고[冥, 瞑] 생각한다[想]는 의미라기보다 망상[想]을 잠재운다[冥, 瞑]는 의미로 이해하는 것이 더욱더 적절할 것이다. 이것은 바로 불교의 선정에서 지향하는 수행의 방식일 뿐만 아니라 그 목표이기도 하다는 점에서 궁극적으로 선정의 본질은 명상에 기반하고 있다고 말할 수가 있다.

그러면서도 일반명상과 불교명상[선정]의 관계를 정의할 경우에 양자가 반드시 동일한 것만은 아니다. 명상이라는 용어를 한 단어로 간주할 경우에는 그 의미에서 차이가 드러나지 않지만, 명과 상으로 나누어 설명할 경우에, 일반명상에서는 명(冥)을 부사격으로 설명하고 상(想)을 서술격으로 설명하는 국어사전의 정의처럼 이해된다. 그러나 불교명상에서는 명(冥)을 서술격으로 설명하고 상(想)을 목적격으로 설명하여 번뇌망상[想]을 잠재운다[冥]는 의미를 지닌다. 여기에서 전자의 경우는 명상의 보편적인 측면에 속하고, 후자의 경우는 명상의 특수적인 측면에 속한다.⁴⁾ 보편적인 측면의 일반명상은 현재의 자신을 불완전한 것으로 인식하고 그로부터 벗어나 몸과 마음을 안정시키는 행위에 중

1) 불교명상이라는 용어에 대하여 넓은 의미로는 불교 내에서 실행되고 있는 다양한 명상으로 곧 불법의 수행이라는 의미가 포함되어 있지만, 본고에서는 좁은 의미로 선불교에 한정하여 禪定이라는 의미와 동일시하고자 한다. 이런 점에서 본고에서는 일반의 대중명상과 차별성을 노출시키고자 한다.

2) 초기불교에서 禪定の 禪은 四禪이고, 定은 四定을 가리킨다. 여기에서는 좌선을 중심으로 하는 중국선종의 선정이라는 개념을 중심으로 일반명상과 동이점에 대하여 논의하고자 한다.

3) 『緇門警訓』卷1 「長蘆慈覺禪師坐禪儀」, (大正藏48, p.1047中) “눈은 반드시 살짝 떠야 졸음에 빠지는 것을 모면할 수가 있다. 目須微開免致昏睡”

4) 후자의 특수적인 측면이 선정의 입장이다. 선정은 명상의 보편적인 바탕에서 그로부터 지혜의 획득 곧 깨달음을 궁극적인 목표로 설정하고 있기 때문이다

점은 두고 있고, 특수적인 측면의 불교명상은 현재의 자신을 완전하다는 존재로 믿고 인식하여 그로부터 지혜를 얻거나 깨달음을 성취하려는 행위에 중점을 두고 있다.

기타 일반명상에 대하여 고요히 눈을 감고 차분한 상태로 어떤 ‘생각’도 하지 않는 것이라고 정의하기도 한다. 그러나 이 경우에 ‘생각’이라는 말은 망상(妄想) 내지 번뇌(煩惱)를 가리키는 경우로 국한된다. 아무런 ‘생각’도 하지 않는다는 것이 얼마나 어려운 것인지는 명상의 행위를 직접 경험해본 사람이라면 누구나 공감할 것이다. 이것은 명상수련의 어려운 점이기도 하다. 이처럼 일반명상에 대한 정의는 쉽지 않지만, 임시로 ‘번거롭게 일어나는 마음을 안정시키고 그 상태를 오랫동안 고요하게 유지하는 상태’라는 의미로 정의해두고자 한다.

그런데 이러한 일반명상의 경우에도 심오한 사색과 상상이라는 점에서 백일몽과 같은 신기루 또는 단순한 사유의 의미와 구별된다. 그 까닭은 일반명상의 가장 근본적인 의미가 바로 선정(禪定)을 통해 정신의 내면을 발현하고 성찰하는 구체적인 방법으로 발현할 수 있는 가능성을 내포하고 있기 때문이다. 이 일반명상은 바로 선정이라는 불교 전통의 방식으로 승화되어 오랜 세월을 걸쳐 심오한 정신문화로서 지속적으로 인간의 내면에 대한 탐구를 통해서 일체의 사물 및 인간의 내면에 잠재되어 있는 본유의 능력을 추구하는 방식으로 중요하게 취급되어 왔다는 점에서 불교명상의 출발이라고 말할 수가 있다. 여기에서 불교명상이라는 말은 일반명상의 행위를 근거로 하여 불교의 역사에서 전통으로 형성되고 전개되며 전승되어 온 것으로 소위 좌선명상(坐禪冥想)을 중심으로 하는 선정의 일반을 지칭하는 것으로, 다양한 불교수행에서 명상적인 행위의 일반을 아우르는 개념으로 활용하기로 한다.

불교명상의 사상과 실천 방법은 불교적인 세계관과 인간관에 바탕한다. 불교의 세계관과 인간관에 그대로 반영되어 제시된 것이 바로 불교수행의 이론이며 실천방법론이다. 이러한 이유 때문에 불교명상의 문제에서 개인적이고 주관적인 한계를 넘어 객관적이고 보편적인 지평인지를 확인하려면 경전의 가르침을 통하는 수밖에 없다.⁵⁾ 곧 불교명상은 경증(經證)에 근거한 명상이라는 점에서 여타의 일반명상과 구별된다.

이 경우에 불교명상의 범주는 전통적으로 불교의 신행 내지 수행에 기반을 두고 형성된 것으로 경전염송명상, 만트라명상, 위빠사나명상, 씨띠명상, 참법명상, 염불명상, 간화선명상, 목조선명상, 기타가 속한다. 이들 전통에 기반하여 오늘날 불교명상으로는 호흡명상, 걷기명상, 다도명상, 자애명상, 달마명상[教法] 등 참으로 다양하게 개발되어 널리 활용되고 있다. 이들 불교명상의 경우에 감각을 조절하고, 마음을 조절하며, 몸을 조절하고, 호흡을 조절하는 것을 보편적인 방식으로는 삼고 있다. 현대인들에게 이러한 목표는 누구라도 예외는 없다. 다만 어느 것을 선택하여 어디까지 달성할 것인가 하는 점에서는 굳이 정해진 것이 없으므로 그 한계가 없다.

이들 불교명상의 기원은 소박한 명상으로부터 비롯되었는데, 그 기원은 대단히 멀리까지 거슬러 올라간다.⁶⁾ 그러나 기원전 6-5세기 무렵이 되면 인간의 지혜가 크게 발전하면서 소위 고등종교가 출현함에 따라 네팔과 인도의 힌두교, 자이나교, 초기불교뿐만 아니라 중국의 유교와 도교를 통해서 원시명상과 다른 형태의 세련된 명상이 이루어졌다. 이들 명상의 모습은 각각의 관습과 종교에 따라서 점차 다른 모습으로 전개되었지만, 대개의 경우에 그것은 가장 순수한 원시적인 명상에 종교와 윤리의 사상과 관념과 의례가 가미됨으로써 보다 고등화된 모습으로 출현하였다. 가령 호흡명상으로 수식관(數息觀), 사선(四禪)으로서 지(止)⁷⁾, 사념처(四念處)로서 관(觀)⁸⁾, 염불명상, 목조선(默照禪), 간화선(看話禪) 등은 불교의 전통으로 전승되어 온 대표적인 불교명상의 범주에 포함된다. 이들 불교명상의 전통은 불교에서 전승해 오던 명상의 실천으로서 불교명상을 지도하는 수행의 단계에서 지향하는 목적과 이념에 깊이 관련되어 있다. 따라서 불교명상은 당연히 선(禪)과 정(定)까지 포함되어 있으며, 불교의 전통적인 신행행위 및 수행방법 가운데서 사유적인 측면이 정화(精華)되고 계발되면서 존속되어 왔다.

3. 붓다의 명상 - 선정

불교명상의 시작은 아무래도 석가모니 붓다의 명상에서 찾아볼 수가 있다. 왜냐하면 붓다는 출가 이전부터 명상을 맛보았고, 출가한 이후에도 명상의 수행에 의거하여 깨달음을 얻었으며, 명상의 수행을 더욱 세련되게 개발하여 교화하였고, 명상 속에서 열반에 들어갔기 때문이

다. 이 점이 불교명상인 선정과 일반명상의 관계에서 선정의 특수성에 해당한다. 불교명상 곧 正念을 근거로 하는 선정의 수행에서 보자면 想念은 대부분 망상의 번뇌라는 의미로 활용되고 있다.

5) 조준호, 『불교명상』, (서울 : 중도, 2020) p.4.

6) 수많은 종교적 전통과 신앙이 존재했던 약 5천 년 이전부터 명상이 행해졌다. 이 경우의 명상은 주로 자연에 대한 두려움 및 죽음에 대한 공포 내지 삶에서 느끼는 다양한 압박감에 대한 해소가 그 중심을 이루었다. 이것은 초자연적인 존재에 대한 기도 내지 구원의 목적으로 시행되어 왔던 까닭에 이와 같은 경우의 명상을 원시명상이라고 부를 수 있을 것이다. 따라서 어느 특정한 지역이나 인종에 국한된 것이 아니라 가장 보편적이고 순수하며 자연스러운 인간의 행위로 출발하였다.

7) 조준호, 위의 책, pp.72-75.

8) 조준호, 위의 책, pp.80-90.

다.9) 붓다의 전 생애에서 명상은 최초기 수행의 모습으로 자리매김하고 있으면서, 나아가서 최후의 수행이었다. 그런 만큼 명상의 행위는 붓다가 깨달음을 획득하게 된 중요한 수행방법이었고, 깨달음의 내용이었으며, 교화 및 설법의 방식이기도 하였다.

그런데 붓다가 어렸을 때부터 사유했던 명상의 주제는 비교적 단순하고 명쾌한 의문이었다. 그것은 바로 인간의 생(生) · 로(老) · 병(病) · 사(死)에 대한 문제였다. 어린 고타마에게는 자기를 낳아 준 어머니의 죽음에 대한 인식은 자라나면서 점차 크나큰 상실감을 맛보게 해준 사건이었을 뿐만 아니라, 감수성이 예민한 나이에 겪었던 약육강식의 경험은 생에 대한 근본적인 반성을 촉구하는 계기로 작용하였다. 인생에 대하여 지니고 있었던 궁금한 문제는 필연적으로 사람이 늙어가는 것과 병에 걸리는 것과 죽어가는 주제로까지 옮겨가지 않을 수 없었다. 그로부터 어린 고타마는 점차 더 많은 시간을 두고 깊은 명상에 빠져들게 되었고, 주변의 사람들에게 질문하면서 다양한 방법으로 그 문제를 해결해보고자 모색했지만 만족하지 못하였다.

마침내 고타마는 오랜 고민 끝에 출가하여 문제를 해결해보고자 결심하고 집을 나섰다. 처음에는 자신의 생로병사에 대한 단순한 의문으로부터 시작되었던 명상의 주제가 자신에게 국한될 뿐만 아니라 타인과 세계에 대한 크나큰 명제로 발전하였다. 그로부터 고타마는 본격적으로 수행자의 삶을 경험하게 되었다. 이에 고타마는 당시에 가장 유명한 명상가들을 찾아다녔다. 고타마가 만난 스승으로는 소위 자이나교의 요가수행자인 알라카칼라마 및 우다카라마푸다가 있었다.10) 이들 수행자로부터 본격적인 선정수행을 닦기 시작하였다. 이미 고타마는 명상의 차원을 아득하게 초월하여 선(禪)과 정(定)의 단계로 진입함으로써 무소유처정(無所有處定)과 비상비비상처정(非想非非想處定)까지 도달하였다.

그런 연후에 고타마는 이들 스승을 능가하는 수행자가 되었다. 따라서 다시 더 이상 깊은 경지의 선정을 닦기 위하여 고행(苦行)의 길로 들어섰다.11) 고타마가 향한 곳은 니련선하(尼連禪河)의 고행림이었다.12) 거기에서 고타마는 고행법의 경우에 이원적인 사고방식에 근거하고 있음을 이해했던 까닭에 그것을 통해서는 끝내 궁극적인 깨달음에 도달할 수 없음을 알았다. 그로부터 고행을 끝내고 육신을 추스른 연후에 마침내 보리수 밑에 앉아서 선정법을 통하여 삼매에 들어갔다.13) 그 선정을 통하여 일체의 번뇌를 극복하고 마침내 깨달음을 얻었다. 그로부터 고타마는 진정한 붓다 곧 각자(覺者)가 되었다.14) 이처럼 붓다의 수행과정에 대해서는 수행법으로서 자이나교의 요가수행으로 일컬어지는 수정주의(修定主義) - 고행법으로 일컬어지는 고행주의(苦行主義) - 선정으로 일컬어지는 선정주의(禪定主義) - 삼명(三明) - 성도(成道)의 과정으로 드러나 있다.

그리고 성도의 의의를 설한 경전에 기술된 내용은 사성제(四聖諦) · 십이연기(十二緣起)와 같은 이법(理法)의 체득에 의했다는 것, 사념처(四念處) · 사정근(四正勤) · 사여의족(四如意足) · 오근(五根) · 오력(五力) · 칠각지(七覺支) · 팔정도(八正道) 등의 실천에 의했다는 것, 오온(五蘊) · 십이처(十二處)와 같은 제법의 관찰에 의했다는 것, 사선(四禪) · 삼명(三明)과 같은 선수행법에 의했다는 것 등으로 구별된다. 그러나 이들 내용을 살펴보면 붓다의 깨달음은 결국 연기(緣起)에 대한 자각으로 귀결된다.15)

이와 같이 붓다의 명상방법은 출가 이전에는 소박한 개인의 문제의식으로부터 비롯되었다. 그렇지만 점차 개인의 인생문제에 대한 해결의 의지가 커지면서 결국 출가하여 문제를 해결하려고 노력하였고, 수많은 스승을 찾아다니면서 수행의 길을 선택함으로써 다양한 수행법을 공부하게 되었다. 그러나 궁극적으로는 좌선을 중심으로 하는 중국선종의 선정수행을 통하여 홀로 무상정등정각을 성취함으로써 마침내 붓다가 되었다. 붓다가 깨달음을 성취한 명상의 방법이 바로 불교명상의 행위로서 다름이 아닌 선정 그것이었다. 이로써 선정은 명상을 본질로 하고 있으면서, 불교명상의 출발이 되었고, 이후로 불교명상의 특징을 가장 여실히 지니고 있는 수행법으로 널리 전개되었다.16) 그러나 불교의 명상인 선정은 기존의 다양한 명상과 차별되는 점이 있었다. 그것은 바로 일상에서 느끼는 희 · 노 · 애 · 락 내지 생 · 노 · 병 · 사에 대한 근본적인 의문을 해결하려는 것으로부터 비롯되었고, 마침내 출가하여 수행함으로써 인생과 우주의 궁극적인 원리를 발견함으로써 기존의 명상을 초월하여 선정수행이라는 불교명상을 완성할 수가 있었다.

9) 中村元 著, 金知見 譯, 『佛陀의 世界』, (서울 : 김영사, 2005) p.186 : pp.201-202 : pp.207-208 : pp.238-239 참조.

10) 조준호, 「고대인도 전전에서 선정의 기원 문제」, 『인도철학』66, 2022,12 pp.37-67.

11) 고행의 의미에 대하여 넓은 의미로는 요가 및 선정이 포함된다. 다만 지금의 경우는 좁은 의미로 활용한다.

12) 中村元 著, 金知見 譯, 앞의 책, pp.196-197.

13) 위의 책, pp.199-200.

14) 위의 책, p.202.

15) 후지타 코오타츠 · 스가누마 아키라 · 사쿠라베 하지메 지음, 권오민 옮김, 『초기부파불교의 역사』 (서울: 민족사, 1989) p.41.

16) 불교명상에 해당하는 선정명상은 인도불교에서는 불교의 전반에 걸친 공통적인 명상수행의 전통으로 전개되어 왔지만, 중국불교에서는 선정명상을 중심으로 하는 교단으로 소위 禪宗이 형성되면서 송대 중기에는 默照禪 및 看話禪이라는 새로운 수행법의 창출과 더불어 크게 발전하였다. 그로부터 선정명상은 일반의 명상과 구별되는 뚜렷한 특징을 지니고 전개되었다.

4. 명상과 선정의 차이점

불교명상에 해당하는 선정명상이 붓다로부터 시작되었다는 것은 붓다가 깨달음을 획득한 방법으로 채택한 것으로부터 연원한다. 따라서 선정의 역사는 불교의 역사와 맥락을 함께 하고 있는 셈이다. 그런만큼 선정은 불교에서 발생하였고, 전개되었으며, 발전하였다는 특징을 지니고 있다. 한편 불교명상으로서 선정은 역사를 거듭하면서 새로운 수행법을 창출하였는데, 위빠사나 및 사마타를 비롯한 불교수행법이 그것이었다. 이들 불교수행법의 근원은 명상이었지만, 그러한 명상을 초월하여 발전함으로써 일반명상¹⁷⁾이 지니고 있는 보편성을 벗어나서 선정명상 자체만 지니고 있는 독특한 특징을 보여주었다.

소위 불교명상의 선정은 현대의 일반명상과 근본적으로 다른 점을 내포하고 있다. 선정과 명상의 차이는 여러 가지 측면에서 명백한데, 곧 목표와 주체와 행위와 효용과 속성과 성격의 측면에서 양자는 분명하게 구별된다.

첫째로 명상의 보편적인 목표는 몸과 마음의 안정을 도모하여 개개인의 행복한 삶을 구가하는 것이다. 여기에는 현재 자신이 느끼고 있는 몸의 피로와 정신적인 스트레스 내지 불안한 심리를 잠재우고 극복하여 평안과 안녕을 성취하는 것을 도모한다. 명상에서 지향하는 이와 같은 목표를 달성하기 위하여 특별히 감내해야 하는 요식행위가 반드시 필요한 것은 아니다. 이에 비하여 선정은 명상을 본질로 삼고 있는 까닭에 명상의 그와 같은 과정은 물론 필요할 뿐만 아니라 그로부터 더욱 진척하여 점차 몸과 마음의 조화를 성취하고, 나아가서 지혜를 터득하는 행위에 해당하는 깨달음의 성취를 궁극적인 이상으로 삼고 있다는 점이 특별하다.¹⁸⁾ 그래서 선은 항상 대오(大悟)와 긴밀한 관계를 지니고 있다. 이 대오야말로 자기의 전환이고 생명의 혁신으로 자기의 근원에 철저히지는 행위로서 소위 기사구명(己事究明)이다. 이 점은 명상과 선정의 근본적인 차이에 해당한다.

둘째로 명상의 주체는 일반의 모든 사람이 가능하다. 특별히 자격이나 노력이 없어도 누구나 언제나 어디에서나 어떤 상황으로도 가능하다. 그리고 정해진 규범과 의례와 점검 등이 필수적인 요소인 것은 아니다. 반면에 선정은 선수행에 참여한 사람에게 반드시 발보리심이 필요하다. 그리고 그 발심으로부터 점차적이고 지속적인 행위가 요구된다.¹⁹⁾ 또한 점차 진척되면서 반드시 점검해주는 선지식이 필요할 뿐만 아니라 일정한 규범이 요구된다. 따라서 발보리심한 사람은 궤칙에 따른 수행을 해야 하고, 깨달음을 성취해야 하며, 인가를 받아야 하고, 전법의 교화를 지향하지 않으면 안 된다. 그런 까닭에 선정에는 오랜 역사에 걸친 독창적인 방식과 심오한 사유가 수반됨으로써 불교의 역사에서 독특한 선문화를 형성해 왔다.²⁰⁾ 그것이 바로 선법이고 선리이며 선종으로 전개되었다.

셋째로 실제적인 행위의 측면에서 명상은 누구나 가능한 일상의 행위이고 엄격하게 정해진 규범에서 비교적 자유롭다. 그 때문에 시간과 공간과 상황에 특별히 구애되는 것은 아니다. 그러나 선정은 전문적인 교육과 훈련이 필요하다. 가령 총림의 법전인 청구규를 제정하여 선원총림의 운영방법 및 수행방법, 각종 제도와 규칙, 직제, 선종가람구조 등 대원칙을 명문화했다. 이로써 하나의 교단으로서 기틀을 갖추는 데 성공했다.²¹⁾ 거기에는 스승과 제자가 여법하게 구별될 뿐만 아니라 체험의 성취에 따른 심화적인 단계가 갖추어져 있다. 그리고 이들 행위에 따른 다양한 수행 내지 접화의 방편[機關]이 출현해 있다. 그 방편이 점차 축적됨으로써 선종의 고유한 문화와 사상과 제도 등으로 전승되었다.

17) 여기에서 언급하고 있는 일반명상이란 그 원류가 오천여 년 이전으로 거슬러 올라가지만, 체계적으로 다듬어지고 발전된 것은 19-20세기에 들어와서 가능하였다. 오늘날 우리사회에서 보편적으로 언급되고 있는 '冥想'이라는 용어는 근대에 의학·심리학·과학 등의 분야에서 활용되기 시작하면서 점차 발전되었다. 특히 20세기에는 명상이라고 해도 다양한 분야에 걸쳐서 대단히 보편적인 의미로 발전하였다. 일례로 超越冥想(Transcendental Meditation)이란 종교적 내지 철학적인 의미보다는 현실의 생활에서 누구나 실천하고 효용을 도출할 수 있는 구체적인 명상의 기법을 통하여 자신의 행복을 도모하는 것에 중점을 두고 있다. 그 시작은 마하리시 마헤시 요기가 1940-50년 무렵에 인도에서 수도생활을 하면서 자신이 경험한 내용을 바탕으로 하여 현대인들이 누구나 보편적으로 실천할 수 있는 명상법으로 개발한 것이다. 그는 1958년부터 인도에서 초월명상의 기술을 활용하여 널리 보급하기 시작하였고, 이듬해부터는 그것을 보다 널리 전파하기 위하여 서구세계로 전도하기 시작하였다. 특히 그가 제시한 명상의 기술이란 단어 내지 계승으로 이루어진 진언을 활용하여 그것을 반복적으로 암송하여 자신의 번거로운 마음을 고요하게 유지함으로써 평소에 느끼지 못했던 心意識의 세계를 발견한 것이었다. 초월명상을 직접 체험하는 사람은 수행의 과정을 통하여 몸과 마음이 이완되고 나아가서 내면적인 기쁨과 활력과 창조적인 기운을 진작할 수가 있는 것으로 알려졌다. 김호귀, 『불교명상』, (『테마한국불교』9, 서울 : 동국대출판문화원, 동국대불교문화연구원, 2021) pp.264-265.

18) 김호귀, 『선과 수행』, (서울 : 석란, 2008) pp.16-17.

19) 김호귀, 『선종의 깨달음과 그 유형』, (정준영 외 4인, 『깨달음, 궁극인가 과정인가』, 서울 ; 운주사, 2014, pp.99-100) “세 가지 유형의 깨달음을 『금강경』의 경문으로 표현하면 “세존이시여, 선남자 선여인으로서 아녹다라삼막삼보리심을 발생한 사람은 어떻게 주해야 하고, 어떻게 마음을 다스려야[降伏其心] 합니까.”에 해당한다. 이 경문에서 ‘아녹다라삼막삼보리심을 발생한’의 경우는 확실한 믿음[深信]의 바탕에서 본래적인 아녹다라삼막삼보리에 대하여 발심한 것으로서 이미 그렇게 설정되어 있는 까닭에 보리심을 향해 관심을 가지고 나아갈 수 있게 해준다는 점에서 깨달음의 근원[根本因]이기도 하다. 이것이 곧 궁극적이지만 잠재적인 가능성으로만 제시되어 있는 제1의 깨달음으로서 실상반야에 해당한다.”

20) 이것은 보리달마로부터 연원하는 중국선종의 역사에서 당나라 시대부터 형성된 淸規에 근거하여 소정의 규범을 준수해야 할 것이 요구되었다. 이 점이 이후에 선풍 내지 가풍으로 정립되었다.

21) 윤창화, 『당송시대 선종사원의 생활과 철학』, (서울 : 민족사, 2017) p.24.

넷째로 효용의 측면에서 보면 명상은 대단히 보편적이다. 남 · 녀 · 노 · 소를 막론하고 평등하게 성취되고, 언제든지 어떤 모습으로든 시작할 수 있으며, 언제든지 그만둘 수 있고, 어떤 모습으로든 변화할 수가 있다. 명상에서는 굳이 특별한 기술이 필요한 것은 아니다. 그러나 명상을 보다 효율적으로 수행하기 위하여 수많은 방법이 출현하고 있는 것은 그 효율성을 제고하기 위한 점에서 보자면 지극히 당연하다. 반면에 선정은 대단히 특수적이다. 처음부터 깨달음이라는 목표가 설정되어 있는 까닭에 그것을 성취하기 위한 갖가지 준비가 필요하다.²²⁾ 장소와 시간과 도구와 스승과 마음 자세와 제반 여건이 구축되어야 한다. 이런 까닭에 때로는 제한된 시간을 설정하기도 하고, 장소를 특정하기도 하며, 전통적인 수행의 방식을 요구하기도 하고, 검증된 행위가 필요하기도 하다. 이런 점에서 선정의 경우는 특수한 종교문화의 모습으로 다져지면서 전개되어 왔다.

다섯째는 속성의 측면에서 보자면, 명상은 번거로운 마음을 쉬는 것으로 무심의 경지가 되는 것이 중요하다. 또한 경우에 따라서 명상은 무엇을 상상하기도 하고 아무런 생각도 하지 않기도 한다. 현재의 자신을 추스르고 안락을 취하기 위하여 멍때리기를 한다든가, 특수한 기억을 불식시켜 없애기 위하여 새로운 주제로 마음을 돌려 생각하기도 한다. 일정하게 정해진 방식도 없고, 때와 장소와 스승이 반드시 필요한 것도 아니다. 이와 달리 선정은 무심으로 나아가는 것에 그치지 않고 자신이 해결하지 못하는 문제를 풀기 위하여 스승을 찾아야 하고 일정 부분 정해진 규범과 사상과 점점 그리고 궁극에는 이타행의 실천이 반드시 필요하다.²³⁾

여섯째는 성격으로 보면, 명상에 기반하고 있는 선정이라는 점에서는 선이 일정 부분 명상의 성격을 지니고 있음을 말할 나위도 없다. 그러나 명상은 몸과 마음을 비롯하여 일상의 생활에서 기쁨과 즐거움을 도모하고 나아가서 개인 생활에서 걸쳐서 스트레스를 감소하고 활력소를 채워가는 등 생활의 전반에 걸쳐 수행(隨行)되는 행위의 성격이 강하다. 선정의 경우도 인도불교에서 지(止)가 의미하는 사선(四禪)의 경우를 보면, 초선은 감각적인 욕망에서 벗어난 희열감[喜]과 행복감[樂]이고, 제이선은 삼매에서 오는 희열감과 행복감이며, 제삼선은 희열감이 사라져 평정한 마음에 머물러 비로소 염(念)과 정지(正知)가 갖추어지고, 제사선은 완전한 평정심으로 인한 청정한 상태이다.²⁴⁾

여기에서 보듯이 인도불교에서는 선정으로 성취하는 결과로서 희열[喜]과 행복감[樂]이 중요한 주제로 설정되어 있다. 그러나 불교가 중국에 전승되어 6세기 초에 보리달마(菩提達磨)로부터 중국의 선종이 출현하면서 그 지(止)로 대변되는 선정의 양상은 사뭇 다르게 수용되었다. 명상의 측면으로 시작된 선정수행의 즐거움이 중국선종에서는 무엇보다도 엄격하고 근엄한 수행으로 간주됨으로써 마치 고행적인 요소가 강하게 투영되어 있는 특성을 지니게 되었다.²⁵⁾ 이것은 희열[喜]과 행복감[樂]이라는 명상적인 요소가 강했던 선수행이 한자문화권에 들어오면서 그 성격이 그야말로 가장 진지하고 고단하며 엄격한 이미지로 탈바꿈했음을 말해주는 것이기도 하다. 이에 선수행은 달마가 소림사에서 9년 동안 면벽좌선(面壁坐禪)했다는 일화를 비롯하여 이후로 장좌불와(長坐不臥)라는 말이 드러내주고 있듯이 참으로 지난한 구도행위의 이미지로 정착되어 오늘에 이르고 있다. 그런 점에서 일반의 명상과 불교명상인 선정의 성격은 동일한 명상으로부터 출발했지만 그 성격이 사뭇 크게 달라지고 말았다.

이와 같은 몇 가지 점에서 일반의 명상과 불교명상인 선정은 분명한 차이를 지니고 있다. 그 때문에 명상이 단순한 명상에 그치지 않고 선정으로 승화하기 위해서는 소정의 과정이 필요하다. 그것은 위에서 언급한 선정의 여섯 가지 경우 내지 그 이상의 요건이 충족되지 않으면 안 된다. 따라서 선정은 일반의 명상과 비교하여 대단한 의지와 정진과 지혜와 각오가 요구된다. 그 때문에 불교명상이라고 말할 경우에는 우선 불교의 신행생활을 비롯하여 신심의 진작과 불자로서 갖추어야 할 최소한도의 행위가 요구되기도 하다. 이런 까닭에 불교명상의 구비요건이 성취되지 않고서는 진정한 선정으로 나아갈 수가 없다. 이것은 선정이야말로 반드시 일반의 명상을 바탕으로 하지만 거기에 그치지 않고 그 명상을 초월한 향상의 행위에서 성취되는 것임을 말해준다.

22) 깨달음의 목표가 설정되어 있다는 것은 출가를 바탕으로 가능하다. 여기에서 출가정신이 강조되는데, 淸虛休靜은 『禪家龜鑑』, (韓佛全7, p.641中)에서는 “출가하여 승려가 되는 것이 어찌 사소한 것이겠는가. 일신의 안일을 추구하는 것도 아니고, 등 따시고 배부른 것을 추구하는 것도 아니며, 이익과 명예를 추구하는 것도 아니다. 오로지 생사를 벗어나고, 번뇌를 제거하며, 부처님의 혜명을 잇고, 삼계를 벗어나 중생을 제도하려는 것이다. 出家爲僧 豈細事乎 非求安逸也 非求溫飽也 非求利名也 爲生死也 爲斷煩惱也 爲續佛慧命也 爲出三界度衆生也”고 말한다.

23) 특히 조사선의 전통에서 발심(發心) - 수행(修行) - 증득(證得) - 인가(印可) - 전법(傳法)이 강조된 점이 그렇다.

24) 『解脫道論』 卷2, (大正藏32, p.408上) “復次定有四種。初禪二禪三禪四禪。離於五蓋成就覺觀。喜樂一心。此謂初禪。離於覺觀成就三[1]枝。離喜成就二枝。離樂捨一心成就第四禪”

25) 이러한 견해와 관련하여 “인도에서는 선수행을 즐거움으로 간주하고 있는 경우가 많다. 그것은 인도의 특색으로 결코 고행은 아닌 것 같다. 그러한 모습은 항상 일관성이 있었다고 생각한다. 그러나 선수행이 중국의 선종에서 대단히 엄격한 측면으로만 출현한 것은 아무래도 무(無)의 관념이 출현한 무렵부터라고 생각한다. 그토록 엄격한 성격은 진정으로 선의 내면으로부터 출현한 생명의 엄격함이 아니라 형식적인 틀에 박힌 것이 문제이다. 선의 본질은 역사적으로 보자면 이처럼 엄격함만의 성격은 아니라고 생각한다.”는 견해가 있다. 柳田聖山, 梅原 猛, 『無の探求』 <中國禪>, (『佛教の思想』7, 東京: 角川書店, 1985) p.199.

5. 불교명상의 유형과 참구방식

1) 간화선의 명상

일반적으로 중국의 선종사에서 간화선이 출현한 시기는 북송시대이고, 그것이 확립되는 시기는 12세기 중반 북송과 남송 교체기에 대해 종고(大慧宗杲: 1089-1163) 시대로 간주한다.²⁶⁾ 간화선의 수행이란 곧 화두를 참구하는 수행법이다. 이 경우에 화두는 달리 공안(公案)이라고도 말하는데,²⁷⁾ 대표적인 것은 무자화두(無字話頭)이다. 무자화두는 당대의 조주종심(趙州從諗: 778-897)로부터 연원하였지만, 북송 대 오조 법연(五祖法演: 1024-1104) 시대에 정립된 것으로 ‘무’에 대한 화두가 아니라 ‘무자’에 대한 화두를 가리킨다. 무자화두의 요체는 무자삼매에 들어 내외가 타성일편(打成一片)의 심경이 됨으로써 모든 분별망상을 제거하고 궁극적으로 깨달음을 획득하는 것이다.

무자화두에 대하여 대혜는 화두를 참구하지 않고 화두에 대한 의심도 없이 묵묵히 앉아서 깨달음의 시절이 도래하는 것을 기다리는 모습을 경계하였다.²⁸⁾ 이로써 대혜는 무자화두를 참구하는 방법을 제시하였고, 화두에 대한 의심을 통하여 깨달음을 제일의 원칙으로 삼았다.²⁹⁾

이후 고려시대 보조지눌(普照知訥: 1158-1210)은 『대혜어록』을 공부하고 그것을 통하여 후학들에게 수행의 지침으로 제시하면서 무자화두(無字話頭)를 참구하는 데 있어서 조심해야 할 자세로서 십종병(十種病)을 처음 체계화하였다.³⁰⁾ 이후 진각 혜심(眞覺慧諶: 1178-1234)에 의하여 본격적인 선수행의 방법으로 구축되면서 고려 간화선의 초석이 이루어졌다. 더욱이 고려 후기에는 다시 몽산덕이(蒙山德異: 1231-1308)의 간화선풍이 수입되면서 오늘날에는 대혜의 간화선과 더불어 몽산의 간화선이 한국 간화선의 주축을 형성하게 되었다.

이러한 간화선을 수행하는 방법으로는 화두에 대한 참구가 중요한 몫을 담당한다. 그 화두는 각자가 선택하기도 하고, 선지식으로부터 부여받기도 한다. 간화선의 수행에서 보편적으로 적용되는 세 가지 요소는 원대 초기에 고봉원묘(高峰元妙: 1238-1295)가 제시한 대신근(大信根) · 대분지(大憤志) · 대의정(大疑情)으로 제기되어왔다.³¹⁾ 여기에서 대신근은 대명제로서 불법 내지 선지식에 대한 믿음이고, 대분지는 화두를 지속적으로 참구해가는 정진력이며, 대의정은 화두 자체에 대한 의심에 해당한다.

이와 같은 세 가지는 간화선의 화두수행에서 반드시 구비해야 하는 요소로서 혼침(昏沈)과 산란(散亂)의 마음을 제어하고, 궁극적으로 깨달음에 도달하는 것을 목표로 삼는다는 점에서 화두는 양면적인 기능을 지니고 있다.³²⁾ 그 때문에 간화선의 수행에서는 화두 자체에 대한 간절한 의심이 먼저 필요하다. 이 점은 일반의 명상과 크게 차별되는 요소이다. 그래서 크게 의심하면 크게 깨친다는 대의대오(大疑大悟)를 말한다.

그런데 간화선의 수행법에서 화두가 참구의 대상이 되는 경우에는 깨달음으로 나아가는 수단이 되지만, 화두가 타파되는 자체를 깨달음의 경험으로 간주하기도 한다. 이처럼 화두의 양면적인 기능에서 공통적으로 세 가지 단계를 경험하게 된다. 제1단계에서는 내가 있어 화두를 참구한다. 이 단계에서는 화두를 참구하는 주체로서 나는 그저 나이고 공안은 그저 공안일 뿐으로 나와 공안이 별개로 존재한다. 그러나 점차 화두수행이 깊어짐에 따라 제2단계에서는 화두를 참구하는 내가 화두가 되고 화두가 내가 되는 경지로서 나와 화두 사이에서 분별이 없어지는 경지를 경험하는데 그것이 곧 화두일념(話頭一念)의 경지에 해당한다. 화두일념의 상태에서는 화두가 단순히 참구의 대상만은 아니다. 화두가 다름아닌 의심이면서 곧 나 자신이 되어 있기 때문이다. 나아가서 제3단계에서는 여전히 화두는 화두로서 성성하고 나는 나로서 성성하다. 화두와 내가 별개이지만 이미 화두일념의 과정을 거친 화두이기 때문에 깨달음으로 현성한 화두이다. 여기에서는 더 이상 의문의 대상이 되어 있는 화두가 아니라 깨달음이 드러난 대상으로서 화두이다.

이처럼 화두에 대한 간화선의 수행은 일반의 명상이 지니고 있는 긍정적인 마음을 유지하는 경우와 대단히 다른 경험을 성취한다. 그것은 처음에는 화두야말로 의심의 대상으로 설정되어 있지만, 궁극에는 의심을 초월하여 깨달음의 화두라는 목표와 분별되지 않는 경험을 한다. 이런 즈음에는 화두가 더 이상 수단이 아니라 화두 자체이고 나아가서 자기 자신이 되어 있다.

26) 김호귀, 「간화선의 성립배경」, (『보조사상』19, 보조사상연구원, 2003,02) pp.1-52.

27) 일반적으로 간화선에서 화두와 공안을 동일시하는 경향이 있지만, 보다 엄밀하게 보면 구별되는 점이 있다. 공안은 경론 내지 조사의 어록에서 발췌한 일화 내지 기언어구를 말한다. 공안이 기언어구를 통째로 참구하는 쏜提의 측면이라면, 화두는 공안에서도 가장 핵심을 구성하고 있는 하나의 용어를 선택하여 참구하는 單提의 측면을 일컫는다.

28) 『大慧普覺禪師語錄』卷25, (大正藏47, p.917下) “若欲將心待悟將心待休歇。從脚下參。到彌勒下生。亦不能得悟。亦不能得休歇。轉加迷悶耳”

29) 위의 책, 卷27, p.929上. “世事一切闊略。唯朝夕以某向所舉話頭提撕。甚善甚善。既辦此心。當以悟為則”

30) 최성렬, 「無字話頭와 普照知訥의 看話十種禪病」, (『석산한중만박사화갑기념 한국사상사』, 원광대학교출판국, 1991) pp.322-323.

31) 『高峰原妙禪師語錄』卷上, (大正藏70, p.687中) “若謂著實參禪。決須具足三要。第一要有大信根。明知此事。如靠一座須彌山。第二要有大憤志。如遇殺父冤讐。直欲便與一刀兩段。第三要有大疑情。如暗他做了一件極事。正在欲露未露之時。十二時中。果能具此三要。管取剋日成功。不怕囊中走蠶”

32) 김호귀, 「간화선에서 화두의 양면적 기능」, (『한국선학』8, 2004) pp.167-194.

이에 간화선의 수행에서는 화두를 통하여 명상의 훈련을 강조하는데, 무엇보다 화두에 대하여 의심하는 마음의 자세를 중요시한다. 모든 화두를 참구하는 보편적인 방식을 시삼마(是甚麼)라고 한다. 이것은 바로 현재 자신이 참구하고 있는 화두에 대하여 ‘이것이 무엇인가.’ 하고 끝없이 의문을 제기하는 행위를 말한다. 이와 같은 시삼마의 명상을 통하여 현재 자신이 안고 있는 망상과 잡념으로부터 벗어날 수 있기 때문이다. 특히 화두 명상에서 무엇보다 중요하게 간주하는 점은 화두 이외에 어떤 것에도 마음을 두지 말라는 것이다. 그리고 화두에 대하여 어떤 분석과 사유도 하지 말라고 한다. 오직 화두 그 자체에 대해서만 ‘이것이 무엇인가.’라고 참구하는 방식이다.

화두수행법에서 제시하고 있는 이와 같은 의문방식에 해당하는 시삼마의 행위는 일반의 명상법과 비교하여 가장 특이하다. 일반의 명상에서는 의심을 통하여 자신을 긍정하고 세상을 긍정하며 인생을 긍정하는 방법은 찾아볼 수가 없기 때문이다. 그것이 바로 간화선의 수행에서 화두를 참구하는 명상의 테크닉이기도 하다.

2) 목조선의 명상

중국의 선종사에서 12세기 중반에 간화선의 수행법과 더불어 목조선의 수행법이 본격적으로 확립되어 그 전통이 오늘에 전승되고 있다. 목조선(默照禪)은 묵(默)과 조(照)가 조화를 이루고 있는 선수행법이다. 그 출현 배경으로는 당나라 시대의 조사선에서 제시하고 있던 무사선풍(無事禪風)에 대한 폐풍과 그 극복을 위한 방식이 있었다. 조동종의 가풍에서는 송대 중기에 그와 같은 무사선풍의 본래성에 뛰어들어 그 본질을 다시 확인시켜 나아가는 방식을 취하였다.

나아가서 목조선이 형성되는 직접적인 배경으로는 우선 진혈청료(眞歇清了: 1088-1151)의 선풍에서 비롯되었다. 소위 진혈이 보여준 선법으로 현성공안(現成公案)을 현창시킨 점, 허령적묘(虛靈寂妙)의 대휴대혈(大休大歇)에서 묘용(妙用)을 얻고 활견(活見)을 얻으며 탈락(脫落)을 얻어가는 점, 그리고 본래성의 구비를 강조한 것으로 계교가 없는 천진스러운 선풍 등이 그것이다. 다음으로 광지정각(宏智正覺: 1089-1157)의 선풍에서 비롯되었다. 광지정각은 일체중생이 본래성불에 기반하고 있음을 자각하는 바탕에서 깨달음은 애초부터 현성되어 있다는 이치를 좌선수행을 통하여 체험함으로써 몸과 마음을 탈락하는 방식을 제기하였다.³³⁾

목조선의 수행에서는 몸과 마음을 최대한 긍정하는 태도를 중시한다. 따라서 목조선은 묵(默)하고 조(照)하는 선의 의미로, 묵은 몸의 좌선이고 침묵이며, 조는 성성하게 깨어 작용하는 마음이다. 그런 까닭에 목조는 몸으로 하는 수행의 방면에서는 좌선을 철저하게 강조한다. 이것을 지관타좌(只管打坐)라고 말하는데, 몸의 수행이 다름이 아니라 깨달음의 위위라고 보는 것이다. 곧 불법즉위의(佛法即威儀)라는 말이 그것을 대변해주고 있다. 이 말은 옳고하게 좌선하는 모습을 그대로 깨달음의 모습으로 간주하는 것이다. 그래서 일시좌선일시불(一時坐禪一時佛)이고 일일좌선일일불(一日坐禪一日佛)이라고 말한다. 좌선하는 곳에 깨달음이 현성하고 좌선하는 모습이 그대로 깨달음의 당체라는 말이다.³⁴⁾

그런 까닭에 목조선에서는 현성공안(現成公案)의 입장을 취한다. 이 경우에 공안은 깨달음이라는 의미로서, 깨달음이 안전에 그대로 노출되어 작용하고 있다는 것을 일러주는 말이다. 이 말은 광지정각이 강조했던 본증자각(本證自覺)에 해당하는 것으로 일찍부터 본래성불 사상에 근거한 조사선풍을 최대한 긍정한 것으로 수증관(修證觀)으로 보자면 본각의 입장에 해당한다.

이와 같은 목조의 가풍은 몸이나 마음의 하나에 국한되는 것이 아니라 몸과 마음의 전체에 해당하는 까닭에 신심탈락(身心脫落)을 주장한다. 이 말은 자신의 몸과 자신의 마음이 몸과 마음을 그대로 초월해 있다는 의미이다. 그래서 신심탈락이면서 동시에 탈락신심이라고 말한다.³⁵⁾ 신심탈락은 몸과 마음의 초월이고, 탈락신심은 탈락한 몸과 마음으로 일상에서 살아가고 작용하는 모습을 가리킨 말이다. 따라서 목조선의 수행이란 다름이 아니라 몸으로 깨닫고 마음으로 깨닫는다. 지관타좌인 까닭에 몸으로 사유하고 마음으로 좌선하며, 신심탈락인 까닭에 마음으로 좌선하고 몸으로 깨닫는다.

이와 같은 목조선의 수행법에는 명상적인 요소가 강하게 부각되어 있다. 그것은 우선 본증자각(本證自覺)에 잘 드러나 있다.³⁶⁾ 본증이란 달마로부터 연원하는 조사선풍의 사상적인 바탕으로서 처음부터 일체중생은 성불한 존재라는 입장으로 본래성불에 해당한다.³⁷⁾ 이를테면 광지

33) 김호귀, 「목조선의 성립배경」, 『한국불교학』34, 2003) pp.319-341.

34) 石井修道, 「宏智錄の歴史的 성격」(下), 『宗學研究』20, 駒澤大學. 1978) ; 김호귀, 『목조선연구』pp.183-184. 여기에서 좌선행위의 필요성은 달리 수행의 필요성을 강조한 말을 轉用한 것이다.

35) 한보광, 『역주정법안장』1, (서울 : 여래장, 2022) p.36.

36) 김호귀 「목조선 수행의 실제」, 『한국선학』14, 2006,08) pp.130-134.

37) 달마는 일찍이 일체중생은 부처님과 동일하게 불성을 갖추고 있는 존재이므로 그 이치를深信하는 것이야말로 理入이라고 말했다. 『景德傳燈錄』卷30, (大正藏51, p.458中) “理入者。謂藉教悟宗。深信含生同一眞性”

정각은 그 본증에 대하여 좌선의 행위를 통해서 본래부터 깨달은 자신이 부처를 닮아가는[習佛] 행위야말로 목조선수행의 본질이라고 말했다. 이것은 자신이 바로 불성을 본래구족한 존재임을 파악함으로써 중생성(衆生性)을 돌이켜서 불성(佛性)을 자각하는 것임을 피력한 것이다.

굉지정각은 또한 본증의 구체적인 방법으로 좌선에 철저히 할 것을 제시하였다. 굉지정각은 좌선의 행위야말로 몸의 올바른 자세일 뿐만 아니라 분별심이 없는 마음의 현현으로 드러나는 깨달음의 당체라는 점에서, 좌선을 단순한 몸의 자세만이 아니라 깨달음의 모습으로 파악하였다. 이러한 경우가 지관타좌(只管打坐)에 해당하는데, 그 까닭은 바로 좌선의 모습과 깨달음의 모습을 일체화했기 때문이다.³⁸⁾ 지관타좌라는 용어는 ‘오직 앉아 있다’는 의미이다. 오롯하게 앉아 있는 모습은 가부좌의 모습으로서 깨달음도 가부좌를 벗어나서 없다는 것이다. 곧 좌선즉불(坐禪卽佛) 불즉좌선(佛卽坐禪)으로 가부좌가 나타내는 본래 의의이다.³⁹⁾

목조선의 수행은 이처럼 좌선을 단순한 몸의 자세로만이 아니라 마음의 자세로 승화되어 있는 까닭에 좌선하는 곳에 부처가 있다고 말하고, 그 부처는 좌선하는 모습을 벗어나 있지 않다고 말함으로써 좌선의 행위가 바로 심심미묘한 명상의 실천임을 단적으로 보여주었다. 이리하여 목조선의 수행에서 묵(默)의 수행은 앓음새의 위이에 철저한 것임을 보여주고, 조(照)의 수행은 앓음새의 좌선이 내면으로 승화되어 자신과 부처 사이에 하등의 차이가 없을 뿐만 아니라 앉아 있는 모습의 자신이 그대로 부처임을 자각하는 행위로 설정되었다.

그렇다고 해서 묵과 조가 개별적인 관계가 아니라 묵이 완성된 상태가 조이고 조가 드러난 상태가 묵이 되는 열린 관계[回互]에 놓여 있다. 따라서 목조선의 수행은 자신이 만들어낸 좌선삼매의 행위에서 자기의 본래면목을 들어서 궁구하는 것이다. 그것을 궁구하는 데에는 온통 자신을 송두리째 그 대상 - 이 대상은 다름 아닌 자기 자신이 된다. 자기가 자기를 궁구하는 행위이다 - 에 들이밀어 하나가 되어야 한다.⁴⁰⁾ 그와 같은 경험이 바로 본증자각이다.

그러나 끝내 자신과 하나가 되지 않는 경우는 자신이 경험하고 있는 좌선행위에 대하여 다시 숙고해 보아야 한다. 이것은 대상을 바꾸는 것이 아니라 각도를 달리하여 용의주도하고 주도면밀하며 세밀하고 깊게 다시 살펴야 한다는 것을 의미한다. 그리하여 자신의 본래면목에 대한 믿음이 철저하게 완성되는 경우를 신심탈락이라고 말한다. 이에 지관타좌라는 좌선삼매의 행위는 애초부터 몸과 마음의 굴레를 벗어나 있는 신심탈락으로 통하는 위의(威儀)일 뿐만 아니라 일체만법이 고스란히 깨달음의 성취라는 현성공안의 모습이기도 하다.

이처럼 목조선 수행의 좌선은 단순히 앓음새에 그치는 것이 아니라 자신이 본래부터 깨달은 존재임을 자각하는 깨달음의 명상인 까닭에 일반의 명상에서 추구하는 자유로운 몸 자세와 차이가 있고, 나아가서 지관타좌의 경우에 깨달음을 담보해주는 좌선이라는 점에서 일상의 번거로운 생활로부터 자신을 추스르는 일반의 명상과 그 의의와 목적에서도 차이를 보여주고 있다.

이처럼 간화선의 명상이 선택된 하나의 화두에 집중하여 화두 이외의 대상에 대해서는 일절 부정하는 모습이라면, 목조선의 명상은 모든 공안이 명상사유의 주제가 되고 공안에 대하여 해답을 얻기 위해서는 모든 방식이 가능하다. 따라서 간화선의 명상이 화두를 제외한 기타 일체에 대하여 달아두고[團束] 진행하는 명상법이라면, 목조선의 명상은 선택된 일체의 공안에 대하여 열어두고[開放] 진행하는 명상법에 해당한다. 그 때문에 각자 그 효용성에 대해서는 특별히 좋고 나쁨의 문제로 언급할 성질의 것은 아니다. 다만 어떤 명상법을 선택하느냐 하는 점이 관건이 된다.

6. 결어

명상이 세계적으로 널리 실행되고 있는 오늘날에는 명상의 역사와 유형과 방식뿐만 아니라 명상을 활용한 산업으로 발전하고 있다. 이처럼 현대의 명상이 대중명상의 성격을 지니게 된 것은 1950년대 인도에서 소개되었으며, 서구화된 힌두명상기법의 형태로 다시 1960년대에 미국과 유럽에 소개되었다. 오늘날 대중은 종교·문화적 경계를 벗어나 명상을 이용하고 있는데, 이처럼 평범한 사람들이 명상을 하는 이유는 간단하다. 곧 대중명상에서는 그 초점을 신심의 기능을 온전히 유지·개선하는 데에 두고 있기 때문이다. 그래서 신체적·심리적으로 평온감과 이완의 증대, 심리적 균형의 개선을 위해, 나아가 투병을 위한 보완 혹은 대체적 요법으로서 이른바 총체적인 건강과 안녕의 강화를 위해 명상을 이용하게 되었다. 나아가서 대중명상이 강조하는 것은 대부분이 스트레스 감소와 이완 내지 자기개발이다. 그래서 일반명상은 그 행위를 하는 개인에게 있어서 불만과 오해와 집착과 의심과 탐욕과 갈애에 찌든 각종 마음의 치유를 지향하는가 하면, 나아가서 명상의 행위를 통하여 행복한 감정을 추구하기도 한다.

38) 『宏智禪師廣錄』卷9, (大正藏48, p.109上) “다만 좌포단에 앉아서 종일토록 좌선하니, 태평하지 않더냐고 그대에게 묻고자 하네 默倚蒲團坐終日。爾道何時不太平” 이와 같은 지관타좌의 모습은 枯禪이라는 용어로 『굉지록』에 빈번하게 등장한다.

39) 김호귀 「목조선 수행의 실제」, (『한국선학』14, 2006,08) p.143.

40) 김호귀, 위의 논문, p.147.

한편 불교명상의 전통에서는 항상 깨어있음을 위한 뛰어난 기법으로 시작하였지만, 그것이 선정으로 진척되면서 깨달음까지 성취하려는 것을 궁극의 목표로 삼게 되었다. 이 경우에 선정의 수행은 기사구명(己事究明)을 목표로 한다. 기사구명이란 곧 자신을 명확하게 아는 것이고, 자신을 성취하는 것이다. 여기에서 불교명상은 부처님의 가르침에 입각한 명상으로부터 출발하였다. 일반명상은 번뇌를 잠재우는 행위에 중점을 두고 있다. 반면에 불교명상의 한 방식인 선정은 번뇌를 잠재우고 깨달음으로 향하는 행위를 목표로 삼는다. 따라서 이런 점에서 선정은 일반 명상과 차별화된다. 반드시 깨달음을 향한 수행이 담보되어 있을 뿐만 아니라 궁극적인 목표가 마음의 안정을 초월하여 성불을 지향한다. 이런 까닭에 선정을 중심으로 하는 불교명상과 일반명상 사이에 차이가 난다. 그 궁극적인 목표와 주체와 방법과 효용과 속성과 성격 등 다양한 점에서 많은 차이점을 지니고 있다. 그럼에도 불교명상의 본질이 명상이라는 행위에서 비롯되어 있는 까닭에 명상의 속성으로 지향하고 있는 점은 여전히 유효하다.

국문초록

오늘날 일반의 명상은 세계적으로 널리 실행되고 있다. 명상의 역사와 유형과 방식뿐만 아니라 명상을 활용한 산업으로도 발전하고 있다. 현대의 명상이 이처럼 대중적인 성격을 지니게 된 것은 1950년대 인도에서 소개되었던 것이 1960년대에 미국과 유럽에 소개되면서부터였다. 현대인이 명상을 하는 이유는 다양하다. 그 근본은 몸과 마음의 기능을 온전하게 유지하고 개선하려는 것에 있다. 나아가서 신체적 및 심리적인 평온과 이완을 추구하고, 나아가서 총체적인 건강과 안녕의 증진을 위해 명상을 이용하고 있다.

한편 불교의 명상은 항상 깨어있음을 강조한다. 특히 불교명상 가운데서 좌선명상은 깨달음의 성취, 이를테면 기사구명(己事究明)을 목표로 한다. 기사구명이란 곧 자신을 명확하게 아는 것이고, 자신을 성취하는 것이다. 이와 같은 좌선명상은 붓다의 명상에서 출발하였다.

일반의 명상은 스트레스를 잠재우는 행위에 중점을 두고 있다. 반면에 좌선명상은 스트레스를 잠재우고 나아가서 깨달음으로 향하는 것에 중점을 두고 있다. 이런 점에서 좌선의 명상은 일반의 명상과 차이가 있다.

본고에서는 일반의 명상과 좌선 명상의 특징을 고찰하고, 그 몇 가지 차이점에 대하여 살펴보고자 한다. 가령 일반의 명상과 좌선의 명상이 지니고 있는 궁극적인 목표를 살펴본다. 일반의 명상과 좌선의 명상이 지니고 있는 주체를 살펴본다. 일반의 명상과 좌선의 명상이 지니고 있는 방법을 고찰한다. 일반의 명상과 좌선의 명상이 지니고 있는 효용을 살펴본다. 일반의 명상과 좌선의 명상이 지니고 있는 속성에 대하여 살펴본다. 일반의 명상과 좌선의 명상이 지니고 있는 성격에 대하여 살펴본다.

주요어

일반명상, 불교명상, 좌선명상, 깨달음, 스트레스

참고문헌

- 『大慧普覺禪師語錄』, 大正新脩大藏經⁴⁷
 『緇門警訓』 大正新脩大藏經⁴⁸
 『景德傳燈錄』, 大正新脩大藏經⁵¹
 『高峰原妙禪師語錄』, 卍新續藏經⁷⁰
 淸虛休靜은 『禪家龜鑑』, 韓國佛教全書⁷
 김호귀, 『선과 수행』, 서울: 석란, 2008
 릭헨슨-리처드멘다우스 지음, 장현갑·장주영 옮김. 『붓다브레인』, 서울: 불광출판사, 2010.
 박석, 『동양사상과 명상』, 서울: 제이앤씨, 2004.
 안도 오사무 저, 김재성 옮김, 『명상의 정신의학』, 서울: 민족사, 2009.
 윤창화, 『당송시대 선종사원의 생활과 철학』, 서울: 민족사, 2017

- 柳田聖山, 梅原 猛 『無の探求』 <中國禪>, 『佛教の思想』7, 東京: 角川書店, 1985.
- 정준영 외 4인, 『깨달음, 궁극인가 과정인가』, 서울: 운주사, 2014.
- 제임스 H. 오스틴 지음, 이성동 역, 『선과 뇌의 향연』, 서울: 대숲바람, 2012.
- 조준호, 『불교명상』, 서울: 중도, 2010.
- 中村元 著, 金知見 譯, 『佛陀의 世界』 서울: 김영사, 2005
- 『테마한국불교』9, 서울: 동국대출판문화원, 동국대불교문화연구원, 2021.
- 판딧 라즈마니 티구네이트 저, 서민수 역, 『만트라와 힘과 수행의 신비』, 서울: 대원출판사, 2000.
- 한보광, 『역주정법안장』, 서울: 여래장, 2022.
- 김호귀, 「간화선의 성립배경」, 『보조사상』19, 보조사상연구원, 2003,02.
- 김호귀 「목조선의 성립배경」, 『한국불교학』34, 2003.
- 김호귀, 「간화선에서 화두의 양면적 기능」, 『한국선학』8, 2004.
- 김호귀 「목조선 수행의 실제」, 『한국선학』14, 2006,08.
- 조준호, 「고대인도 전적에서 선정의 기원 문제」, 『인도철학』66, 2022,12.
- 최성렬, 「無字話頭와 普照知訥의 看話十種禪病」, 『석산한중만박사화갑기념 한국사상사』, 원광대학교출판국, 1991.