

# K-명상과 간화선

인경 스님(김형록)\*

- I. 머리말
- II. K-명상의 외국 전파 사례  
: 구산선사의 외국인 제자들을 중심으로
- III. 명상의 유형론
- IV. 간화선의 통합적 운영사례
- V. 맺음말

## ■ 한글요약

본 논문은 최근에 대두되는 K-명상의 정체성을 무엇인지에 초점을 맞춘 연구이다. 일단 K-명상이란 한국에 대중적으로 정착한 고유한 방식의 명상이라고 정의한다. 그렇기에 상대적으로 현시점을 기준으로 해서 일단 외국에서 주류로 인정되는 명상체계를 제외시킨다. 이를테면 위빠사나는 남방불교적 전통이고, MBSR이나 MBCT와 같은 마음챙김 명상은 미국의 수입상품이고, ‘옴마니반메훔’ 같은 방식은 대표적인 티베트명상인 까닭에 K-명상의 유형에 포함시킬 수 없음을 밝힌다.

역사적으로 볼 때 K-명상에 대해서 오랫동안 한국에서 살아남아서 계승된 관점을 중시하여 대표적으로 ‘염불’과 ‘간화선’을 주목한다. 특히 K-명상이란 규정은 내부적인 요소보다도 명상수행을 하는 외국인의 시선에서 한국적 명상을 어떻게 보고 있는지를 살펴보는 것이 중요하다고 판단

\* 동방문화대학원대학교 명상심리상담학과 석좌교수, 명상상담 평생교육원 원장

하여, 최근에 내방한 구산선사의 10명의 외국인 제자들의 견해를 조사한다. 그 결과로 이들은 한결같이 한국적인 명상을 모두 ‘간화선’으로 인식하고 있음을 살펴보았다.

다음으로 명상의 유형론을 제시한다. 여기서는 명상의 대상 혹은 주제에 따른 분류, 질적인 목표에 따른 분류, 시스템과 같은 전체적 과정에 따른 분류, 염불과 화두처럼 서로 다른 명상들을 통합적으로 융합한 형태로 구분하였다. 마지막으로 간화선의 발전과 새로운 문화적 역동을 창출하기 위해서 간화선과 다른 명상의 다양한 조합 내지는 융합된 통합의 방식을 제시하였다. 그럼으로써 현대에서 당송대의 선문답에서 벗어난 새로운 방식의 간화선의 방식을 모색하였다.

**주제어** ● 간화선, 화두명상, K-명상, 염불, 구산선사

## I. 머리말

요즈음 코로나 위기를 지나면서 사회적 거리를 벗어나 새로운 움직임 을 시도하는 과정에서 명상이나 불교에서도 종종 ‘K-명상’이니, ‘K-불교’ 를 자주 언급하고 좀 더 구체적으로 발전시켜야 한다는 말을 자주 듣곤 한다. 이것은 분명하게 K-드라마나 K-팝과 같은 한류의 영향이 크게 내부적으로 작용한 바이다. 그렇지만 이런 분위기는 해방 이후 지난 80년 동안에 인문사회학을 비롯한 다양한 학문들이 외국에서 수입된 문화에 너무나 압도당하면서 지식인들이 자신의 창조적인 활동을 개척하는데 게으름을 피운 결과에 대한 반성적인 경향을 표현하고 있다고 보는 점이 정확한 원 인이라고 본다.

불교학은 과거의 문헌학에 너무 경도된 경향에서 깨어나면서 현실을 돌아보면서 우리 자신의 불교학을 구축하지 못한 반성이 있고, 심리학의 경우는 외국의 이론을 번역하는데 여전히 급급하거나 외국의 상품을 비판 없이 현실에 적용하는데 너무나 과도한 노력을 퍼붓는 데 대한 비판적 자각이 있다고 본다. 이런 영향의 결과로 이제는 우리의 정체성을 찾자는 의도 아래, 명상도 이제는 K-명상을 강조하고 개척해야 한다는 지적이 다름 아니라고 본다.

그렇긴 하지만 무엇을 ‘K-명상’이라고 할 것인가? 사적인 자리에서 이야기는 있지만, 학술적으로 아직 아무런 논의가 없는 상태이다. 과연 K-명상을 배우기 위해서 외국인이 한국에 관심이나 가질까? 이런 질문에 대답을 해보자. 아직은 K-명상에 대한 구체적인 형태에 대한 정의를 내리지 못하고 있다. 만약에 이것을 확실하게 대답하지 못한다면 K-명상은 그 정체성이 없는 것이다. 그렇기에 우선 먼저 K-명상이 아닌 것들을 열거해보자. 그러면 오히려 K-명상이 분명하게 형태가 드러나지 않을까 한다.

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 MBSR이니 MBCT와 같은 프로그램들이다. 이것 역시 K-명상이라고 부를 수 없다. 그러면 ‘옴 마니 반메 흠’은 어떤가? 이것은 분명하게 티베트인들이 중시하는 명상이다. 티베트를 방문한 사람들은 바위나 마을 어귀, 여기저기에 적힌 ‘옴 마니 반메 흠’이란 티베트 말을 잘 기억한다. 그러니 이것 역시 한국적 명상, ‘K-명상’이라고 딱 말할 수 없다.

이렇게 하나씩 정리하여 놓고 보면, 과연 무엇을 K-명상, 한국적인 고

유한 명상방법이라고 할 것인가? 다시 말하면 오랫동안 한국 땅에서 한국 민과 함께해 온 정신적 유산으로서 명상법은 무엇인가? 대답하기가 쉽지가 않지만 그래도 주변을 살펴보면 대답은 간단하다. 그것은 바로 ‘염불(念佛)’과 ‘간화선(看話禪)’이라고 말할 수 있다. 사찰을 가거나 주변을 보면 쉽게 ‘염불’과 ‘간화선’을 수행하는 이들을 발견하고 만날 수 있다. 가장 흔한 그만큼 고유한 방식임이 분명하다는 것이다.

물론 대중에게 가장 인기 있는 수행은 역시 호흡명상이다.<sup>1)</sup> 호흡명상은 거의 모든 명상문화 속에서 발견되는, 바로 딱히 어느 누가 소유권을 주장할 수 없다. 오늘의 시점에서 한국에서 염불은 대중이 가장 선호하는 널리 알려진 수행방법이고, 간화선은 출가자들을 중심으로 이루어지는 수행방식이다. 이것들이 바로 K-명상이다. 이것을 제외하고 다른 명상법을 K-명상이라고 부를 수가 없을 것이다. 물론 반론도 있다. 간화선은 송대의 임제종에서 개발한 방식이라 한국적 명상이라고 말할 수 없지 않는가라고. 그러나 간화선은 오늘날 한국의 경우만 전승되고, 중국과 일본에서는 사실상 소멸된 상태이다. 혹독했던 조선시대의 억불정책에서도 천년의 역사 속에서 살아남아 중국이나 일본과는 다른 고유한 방식으로 토착화되고 전승된 것이 바로 염불과 간화선이다. 그러니 이것이 K-명상이라고 말할 수 있다.

‘염불’은 다른 외국에서도 유사한 방식으로 이루어지지만, 대중이 모여서 함께 ‘부처님의 명호’를 부르는 방식은 한국적인 고유한 방식이다. 물론 티베트나 중국에서도 그리고 일본에서도 염불수행은 진행되는 까닭에 동북아시아의 공통성을 가진다. 반드시 한국적인 방식이라고 말하기 어렵다는 반문도 있다. 그래도 부처님 명호뿐만 아니라 지장보살이나 관세

1) 조금 오래만 조사이지만, ‘불교사회연구소’에서 불자들을 대상으로 어떤 수행을 하는지를 조사했는데, 호흡명상이 염불과 함께 가장 많은 사람들이 실천하는 수행으로 나타났다. <불교신문>, 2013년 9월 17일. 이후 수행 동향과 관련된 전반적 조사가 아직 없다.

음보살 등 **대승보살을 중심으로** 불교적 전통을 살린 한국적인 방식을 유지한 점은 과소평가할 수 없다.

결과적으로 이렇게 보면 그래도 오늘날까지도 생생하게 전승되어온 ‘간화선’이 가장 한국적인 수행법임에 부인할 수 없다. 그렇기에 필자는 ‘간화선’을 ‘K-명상’이고, 대표한다고 말할 수가 있다. 적어도 K-명상이란 용어를 사용한다고 하면 ‘염불’과 ‘간화선’을 제외하고는 논의할 수가 없다고 본다. 여기서 염불의 영역은 제외하고 일단 간화선을 중심으로 ‘K-명상이란 무엇인지’, 그 정체성에 대해서 간화선의 수행론이나 철학적 관점보다는 사회-문화적인 측면에서 좀 더 깊게 살펴보고자 한다.

## II. K-명상의 외국 전파 사례

### : 구산선사의 외국인 제자들을 중심으로

K-명상이란 용어를 사용할 때 그것은 바로 ‘가장 한국적인 명상방법’이라고 정의한다. 곧 ‘한국적인 명상이란 다른 나라에서 개발한 방법과 다르게 한국에서 고유한 방식으로 역사 속에서 오랜 세월 동안 지속적으로 현재에까지 수행되고 있는 명상수행’을 말한다. 오늘날 세계는 하나로 연결된 세상이라 이점은 금방 알려진다. 다시 말하면 ‘위빠사나’ 수행은 남방 수행론이고, ‘옴 마니 반메 훔’은 티베트 수행론이고, mindfulness의 ‘마음챙김’은 미국에서 수입된 상품임을 우리는 다 알고 있다. 이런 명상을 K-명상이라고 결코 주장할 수 없다. 이들을 한국에서 개발되고 발전시켜온 고유한 명상시스템이라고 주장하는 것은 본인의 무지를 스스로 증명한다. 이런 점에서 K-명상이라고 말하고, ‘한국의 고유한 수행체계’라고 할 때, 우리 스스로 K-명상이고 주장하기보다는, 한국에서 배워간 외국인들에게 한국적 명상이 무엇이나 물어보면 이점은 분명해진다.

지난 달(2023년 10월 16일)에 ‘구산선사 열반 40주년 기념 심포지움’이 송광사에서 개최되었다. 이날 구산선사의 8개국 30여 명의 외국인 제자들이 내한하여 구산선사(1910~1983)와의 인연을 이야기했다. 이들은 한결 같이 한국적 명상으로서 ‘간화선’을 많이 이야기했다. 그들은 티베트나 남방의 태국, 그리고 홍콩과 일본을 거치면서 한국으로 들어왔다. 왜냐면 그들은 바로 ‘간화선’을 배우기 위해서 한국으로 발길을 돌렸다고 한다. 그들의 이야기를 들어보면 한국에서 배우는 명상수행은 다름 아닌 바로 ‘간화선’이고, 그들의 이야기를 듣게 되면 가장 한국적인 의미에서 ‘K-명상’이란 다름 아닌 ‘간화선’임을 알게 한다.

이점은 외국 제자들이 모여서 만든 구산스님과의 인연담인 “Meetings with a Remarkable Man: Reflections on the great master Kusan”<sup>2)</sup>과 심포지움이 중계된 ‘유튜브 송광사TV’<sup>3)</sup>를 시청해보면 알 수가 있다. 여기서 ‘왜 그들이 한국에 와서 수행을 하게 되었는지’, 그들의 인연 이야기를 잠깐 살펴보자. 구산선사는 외국인 제자를 받아들인 것은 1973년부터 1983년 입적하기 전까지 약 11년의 기간이다. 많은 외국인 다녀갔다. 여기서 위의 책에 원고를 기부한 이들을 중심으로 간결하게 살펴본다.

1. **Robert Buswell**(미국): 처음에 태국 북동부 남방 상좌부에 출가했다. 이곳에서 1년간 위빠사나 공부를 했다. 홍콩에서 1년간 불교경전을 공부하다가 한국 송광사로 들어왔다. 이후 2년 후에 구산스님의 법문을 “Nine Mountains”로 번역했다. 이후로 이것은 많은 외국인들의 지침이 되었다. 그리고 수행 안거를 하고 해제 기간에 구산선사의 요청에 의해서 『보조법

---

2) 구산선사 열반40주기 기념 편찬위원회(2023), 『Meetings with a Remarkable Man: Reflections on the great master Kusan』, 순천: 불일출판사. 이 책을 간행하는데 구산선사의 제자인 버스웰 교수의 공헌이 컸다. 그리고 원고를 모으고 번역하고 간행하는 보조사상연구원의 간사 등이 수고하였다.

3) [https://www.youtube.com/results?search\\_query=송광사tv](https://www.youtube.com/results?search_query=송광사tv)

어』를 번역작업에 착수하여 1983년에 출간했다. 송광사에서 7년간의 수행생활을 마치고 미국으로 돌아와 학자로서의 삶을 시작했다. 그리고 주립대학교(UCLA)에 학과를 만들고 한류의 힘과 함께 한국불교와 문화를 연구하고 정착하는데 귀중한 역할을 했다. 그는 ‘소승불교에서 명상을 접근하는 방식과는 너무나 다른 이 명상법을 이해하려는 노력이 제 학문의 시작이다’고 말한다.

2. **Batchelor Martine**(프랑스): 처음으로 명상을 송광사에서 공부를 했고, 구산선사를 지근에서 모시고 통역 역할을 많이 했다. 현재는 영국과 프랑스를 비롯한 유럽에서 화두 간화선을 널리 알리고 제자를 양성하고 교육하는 데 앞장서고 있다. 계율, 명상, 지혜의 세 가지를 강조하는 한국선을 기본적 가르침으로 실천하고 있다. 최근에는 “*What is this?, Ancient question for modern minds*”라는 책을 출간하기도 했다. 이것은 중요한 발전이다.

3. **Stephen Batchelor**(영국): 티베트 겔룩 전통에서 6년간 승려로서 수행했다. 한국에는 선수행을 전념하고자 왔다. 한국에 와서 3년간 간화선을 역시 배웠다. 구산선사를 뵈고 마음의 본성을 들여다보면서 ‘이게 뭐고?’ 자문하라고 요청받았다. 그는 구산선사를 ‘불교철학적 질문에는 관심이 없었고, 오직 수행하고 다른 것들은 잊도록 요청했다’고 기억한다. 이후 그는 영국으로 돌아와서 스스로 ‘세속적 불교도(Secular Buddhist)’라고 호칭하면서 명상수련회와 강좌를 이끌고 있다. 이것은 아마도 동서양을 막론하고 세속화되는 과정이나 탈종교화를 염두에 둔 견해라고 보여진다. 그러면서 화두명상은 현대인들의 강박적 망상을 끊어내는 중요한 치유방법임을 강조한다.

4. **Chikwang Sunim**(호주): 위빠사나의 태국과 일본의 임제종 명상수행을 경험하고 한국에 왔다. 송광사에서 출가하여行者 생활을 하고 운문사에서 강원생활을 하고 비구니계를 받고 오랫동안 구산선사께 선수행을 배웠다. 외국인 가운데 대표적으로 한국말에도 익숙하고 나중에 호주로 돌아가서 ‘칭혜사’란 선센터를 개설해서 운영을 하고 있다. 끝까지 한국적 승가의 전통을 유지하려고 노력한 승려(비구니)로 기억된다.

5. **Henrik H. Sørensen**(덴마크): 극동 아시아 불교를 연구하는 학자로서 철학박사 학위를 가졌다. 일본과 티베트에서도 공부했다. 매우 학구적인 학자로서 송광사에서 짧게 머물면서 구산선사께 간화선을 배웠다. 그러면서 서구적 전통을 버리지 않으면서 함께 통합하려는 노력을 했던 인물이다. 그렇다보니 문화적인 관심에서 정토에 대한 구산선사와의 문답이 보인다. 탕화를 보면 일본의 탕화는 일본인이, 티베트는 티베트인이, 한국의 탕화에는 한국적인 측면이 드러난다. 정토는 여러 버전이 있는가? 구산선사는 정토란 하나지만 문화에 따라서 다르게 창조될 수 있음을 말한다 고 전하고 있다. 그리고 구산선사의 입적에 대해서 아버지를 잃은 것 같다 하고 서구의 순례자들에게 버팀목을 잃은 것 같다고 표현했다.

6. **Torrit Wagner**(덴마크): 인도에서 2년 동안 티베트 까규 전통에서 10만 배 절 수행을 했다. 자격을 갖춘 스승의 필요성으로 송광사 구산선사를 찾아서 방문했다. 나중에는 덴마크로 구산선사를 초청해서 법문을 들었다. 이때의 중요한 법문과 문답을 소개하여 준다. “전 우주는 오직 일심법계일 뿐입니다. 무한한 선법은 하나의 진여의 작용일 뿐입니다. 여기에도 인 여러분들은 이러한 법을 깨치셨습니까? 학! 바위가 눈을 뜰 때나 이것을 이해할 것입니다.” 문답으로는 티베트 림포체와 구산선사와의 문답을 소개하고 있다. 라마승이 말했다. “저는 동양의 마음과 서양의 마음이 두



개로 나누어진 것 같아서 고민입니다.” 그러자 구산선사는 단호하게 대답을 했다. “그렇지 않습니다. 단지 하나의 마음이 있을 뿐입니다.” 오늘날 덴마크는 다수의 티베트불교와 일부 태국의 상좌부 불교가 있고, 그리고 소수의 일본 선종과 한국의 선종이 여기에 속해 있다. 이런 경향은 유럽에서 유사한 양상을 가진다고 전한다.

7. **Renaud Walter Neubauer**(독일, 프랑스): 한국뿐만 아니라 세계 여러 나라에서 불교를 공부했고, 35년 이상 에콰도르 인문대학에서 아시아의 불교전통을 가르쳐왔다. 또한 에콰도르 수도 키토 인근 산에서 불교명상 센터 불승선사에서 불교수행을 일반 대중에게 가르치고 있다. 그는 자신의 논문을 자서전적인 형식으로 기술하고 구산선사와의 만남의 의미를 말하고 있다. 특히 그는 인간과 자연에 대한 관계가 착취적 모델이 아닌 서로 생존하는 패러다임을 가짐에 불교적 마음을 가진다. 처음에는 일본 교토대학에서 중관사상을 공부하고 태국 등지에서 3년간 위빠사나 상좌부 불교를 공부하기도 했다. 그러다가 1975년에 송광사 구산선사를 친견하게 된다. 그러면서 구산선사의 법문과 『보조전서』를 영문번역작업에 참여하고, 나중에 에콰도르에 들어가서 인문대학에 반드시 이수해야하는 공통과목으로 ‘나는 누구인가’라는 강좌를 개설해서 간화선과 같은 과목을 강의하고 있다.

8. **Stacy Sharamanda**(뉴질랜드): 한국법명은 함월이다. 송광사에서 6년을 수행 생활을 하고 태어날부터 있었던 척추수술을 현대병원에서 받고 뉴질랜드로 돌아갔다. 한국의 간화선과 결합된 태극권을 뉴질랜드에서 가르친다. 특히 구산선사로부터 명상을 할 때 경험하는 마음상태를 세 가지로 분류한다. 하나는 생각들에 배회하는 것, 조용해지면서 잠속에 빠져 들어가는 것, 세 번째는 집중해서 온전하게 깨어있는 상태이다. 그녀는 송

광사에서의 수행경험을 살려서 ‘행위를 통한 명상’, 곧 태극권을 간화선과 결합시켜서 나름방식으로 발전시킨다. 이것을 통해서 깨어있는 마음을 통해서 더 높은 차원의 수행으로 이끌 수 있음을 강조한다. 뉴질랜드는 역시 동남아시아의 테라와다 전통, 중국의 대승불교, 일본과 한국 선, 서구의 문화적인 영향을 받은 불교 등이 있음을 전한다.

9. **Anna Suil**(미국): 수일(Suil)은 한국에서 받은 법명을 법적 이름으로 사용한다. 송광사에 오기 전에 인도에서 명상수련회를 참여했고, 미안마에서 고엔카에게서 위빠사나를 공부하기도 했으며, 일본의 쟈센터에서 공부를 하기도 했다. 그리고 구산선사를 친견하고 머리를 삭발하고 출가를 해서 승려생활을 했다. 세계불교도대회에 한국 대표로 참석하시는 구산선사를 옆에서 보좌하면서 인격적으로 많은 감화를 받았다. 특히 숨에 집중하는 호흡명상에 대해서 구산선사는 “숨만 지켜보는 것은 바위처럼 앉아있어도 깨달음을 얻지 못한다.”고 하면서 화두를 참구하는 수행을 강조함에 깊은 인상을 받았다. 한국을 떠난 뒤에 보살행의 실천으로서 상담사로서 혹은 NLP 마스터로서 활동하면서 비전퀘스트를 이끌고 있다.

10. **Taeri Sunim**(이태리): 젊은 나이에 송광사에서 출가하였다. 현재도 승려로서 이태리에서 활동을 하고 있다. 특히 서구사회에서 구산선사의 영향에 대해서 요약적으로 잘 정리해주고 있다. 그에 따르면 구산선사는 서구사회에서 화두수행을 대표하는 상징적 인물로 알려지고 있다. 그렇기에 이점은 매우 중요한 관점이고, 특화된 방식임을 강조한다. 이 부분은 서구의 자기탐구나 자기성찰의 기질과 잘 어울리는 방식으로 인기가 있다고 평가한다. 아울러서 친절, 자비, 관용의 덕을 강조한 부분은 구산선사의 유산임을 강조한다. 이런 요소들이 미국과 유럽이 크게 영향을 미치고 있음을 언급한다.

이상으로 한국에서 구산선사를 통해서 간화선 수행을 배운 이들은 매우 많지만, 대표적으로 10명의 외국인 제자들의 근황을 살펴보았다. 이들은 공통적으로 다양한 세계적인 명상문화를 접하면서 한국에 오게 되었다. 그것의 이유는 첫째는 구산선사의 수행력에서 오는 지행합일의 인격에서 비롯된 측면이 크다. 아울러서 둘째는 간화선의 간결하면서 강력한 수행에 대한 매력적 측면이 크게 작용한다. 셋째는 한국의 중요한 명상체계를 제시한 보조지눌의 법어와 구산선사의 법문을 영문으로 번역한 점이 크게 역할을 했다고 본다. 이점은 그들이 공통적으로 언급한 사안들이다. 외국인 제자들은 승려 생활을 여전히 이어가는 경우도 있지만, 대부분(8/10)은 재가자로 되돌아가서, 송광사에서 수행경험을 자신의 전문성과 융합해서 선수행을 포교하는데 적극적으로 활동을 하고 있음을 본다. 이런 점들은 한국선의 정체성, K-명상의 향방을 파악하는데 중요한 시사점을 준다는 점에서 의의가 있다.

### Ⅲ. 명상의 유형론

#### 1. 명상의 종류

구산선사의 외국인 제자들을 중심으로 현시점에서 간화선이 가장 한국적인 명상임을 살펴보았다. 물론 오늘날 명상의 유형은 매우 다양하다. 너무나 많아서 혼란할 지경이다. 이것들을 어떤 방식으로 분류하여 이해할 필요가 있다. 더구나 명상은 오픈소스(Open Source)처럼 계속적으로 새로운 방식이 개발되고 있다는 점은 주목할 사항이다. 이에 필자는 명상을 다음과 같이 분류한다.

명상의 유형은 첫째로 명상의 ‘주제’에 따른 분류이다. 이를테면 ‘걷기

명상'이라고 하면 명상의 주제가 '걷기'이다. 걸으면서 하는 명상을 말한다. '오감 명상'은 오감이 핵심된 주제이다. 마찬가지로 '화두명상'은 명상의 주제가 화두이다. 이런 식으로 보면 감사 명상, 색깔 명상 등등 수많은 명상들이 여기에 속한다.

둘째는 질적 혹은 명상의 '목표'에 따른 분류이다. 오랫동안 역사적으로 가장 널리 알려진 명상의 분류방법이다. 내외적인 대상을 포착하여 알아차림하는 데 목표를 둔다면 이것은 '알아차림' 명상이고, 마음의 고요함이나 평화에 초점을 맞춘다면 이것은 '집중'명상이 되고, 변화하는 대상을 지켜보고 그것을 통찰함에 목표를 둔다면 이것은 '통찰' 명상이 된다. 우리의 본래적 본성이나 자성을 깨닫는 '깨달음'을 중시한다면 이것은 간화선 명상이 된다.

셋째는 정보를 처리하거나 단일한 대상보다는 접근방법의 '과정', 프로세스적 프로그램에 초점을 맞춘 경우가 있다. 대표적으로는 '염지관(念止觀)' 명상이다.<sup>4)</sup> 염지관 명상은 개별적인 대상에 대한 주의집중보다는 특정한 대상을 알아차림하고 그것에 집중해서 머물고 그것의 생멸을 관찰하는 전체의 시스템으로서 '과정'을 중시한다. 고집멸도(苦集滅道) 명상의 경우도 고통의 경험[苦]과 고통의 원인[集], 고통의 소멸[滅], 고통을 소멸하는 방법[道] 등의 길을 각각 별개로 실천하기보다는 하나의 세트로 명상한다는 점에서 과정을 중시하는 명상이다. 이런 방식은 심리상담이나 치료적인 목적에 부합되는 점에서 의미가 새롭다.

넷째는 서로 다른 관점에 있는 명상법을 서로 융합하는 '통합형' 명상이다. 대표적으로 몽산덕이의 염불화두법이다. 아미타불 염불하면서 '염불하는 이놈은 누구인가[念者是誰]?' 질문하는 방식이다. 이런 점은 서로 다른 사상적인 기반을 가지고 있지만, 어느 한쪽의 현실적인 필요에 의해서 이루어진 형태이다. 정토종의 염불과 임제종의 간화선은 그 사상적인

---

4) 인경(김형록)(2005).

기반이 전혀 다르지만, 이들을 간화선의 입장에서 통합하여 서로 결합된 방식이다. 이밖에도 차를 마시면서 하는 명상에 대해서 차를 마시면서 이 향기를 아는 ‘이놈은 누구인가?’ 질문하면서 참구를 한다면, 이것 역시 통합형 명상이 된다.

여기서 명상유형론은 다양한 명상을 구분하기 위해서 분류한 것이 중요하지만 이들을 적절하게 잘 활용하고자 할 때도 역시 분류작업은 필요하다. 이것과 더불어서 또한 명상과 관련된 몇 가지 개념상 혼란된 이슈를 정리할 필요가 있어 검토하고자 한다.

먼저 우리는 ‘선(禪)’이란 용어와 ‘명상(冥想)’이란 용어를 함께 사용하곤 한다. 참선과 명상 같은가 다른가? 이것은 중요한 이슈 가운데 하나이다. 대체로 간화선을 말할 때는 ‘선(Seon)’이란 용어로, 사마타와 위빠사나를 언급할 때는 ‘명상’이란 용어를 잘 사용한다. 이런 경우는 서로 문화적 차이가 있지만, 명상의 대상/주제가 달라서 호칭이 바뀐 경우이다. 이들의 어원은 사실 서로 다른 용어는 아니다. 이들은 모두 그 어원을 살펴보면 ‘Jhāna(Pali)’나, ‘Dhyāna(Sanskrit)’에서 비롯되었다. 이것을 북방불교 전통에서 번역한 ‘선나(禪那)’를 선(禪)으로 축약해서 사용하고, 영어권에서 번역해서 사용하는 ‘meditation’을 오늘날 ‘명상’으로 번역해서 사용한다. 그러나 양자의 용어는 모두 어원은 같다는 점에서 차이점은 없다.

그러나 현실적으로 전통적 기반을 가진 세대나 간화선을 중시하는 이들은 ‘선’이나 ‘참선’이란 용어를 더 잘 사용하고, 남방불교적 전통에 영향을 받은 이들은 ‘명상’이란 용어를 사용하는 경향이 있다. 그렇다 보니 소승불교니 대승불교니 하면서 선대의 유물처럼 우리는 종종 서로 우열경쟁을 하는 경우가 있다. 필자는 양자를 구분하지 않고 모두 ‘선’이나 ‘명상’이란 용어로 사용한다. 이를테면 간화선의 경우는 ‘간화 명상’ 혹은 ‘간화선 명상’이나 ‘화두 명상’으로 함께 사용한다.

한편으로 초기불교의 전통에서 보면 ‘Jhāna’는 위빠사나보다는 사마타

와 같은 선정을 뜻한 관계로 ‘Jhāna’를 어원으로 하는 명상은 지혜보다는 ‘선정’에 속한다고 보아서, ‘선’과는 구분하려는 입장도 있다. 그렇긴 하지만 필자는 명상(冥想)에서 ‘명(冥)’과 ‘상(想)’을 구분해서 ‘명(冥)’을 마음의 ‘고요함[冥]’을 개발하는 사마타로, ‘상(想)’은 지혜를 가리키는 ‘통찰[想]’로 해석해서, 명상은 두 가지 의미를 모두 포함하는 것으로 이해한다. 그렇기에 명상은 바로 ‘지관(止觀)’이나 ‘정혜(定慧)’로 동의어로 이해하는 일은 문제가 되지 않다고 본다.

다음으로, 초기불교 이후로 ‘알아차리고, 머물러, 지켜보기’라는 ‘염지관(念止觀)’은 불교의 핵심된 수행방법이다. 이것의 주요대상은 감정[受], 생각[想], 갈망[行]과 같은 마음현상[心所有法]들이고, 그 생멸하는 ‘과정’ 전체를 관찰한다. 초기경전 『염처경』으로 말하면 ‘신수심법(身受心法)’이 그 대상이 된다. 반면에 염지관이 생멸하는 ‘마음현상[心所法]’을 대상으로 한다면, 간화선의 대상은 바로 ‘마음 자체[體]’를 말한다. 마음 자체란 대승불교 경전에서 말하는 본성(本性), 자성(自性), 불성(佛性), 영성(靈性), 불성(佛性)을 가리킨다. 이것은 공통성은 바로 ‘성(性)’한 글자이다. 이것이 간화선 참구의 대상이다. 이런 이유로 초기불교에 근거한 명상과 간화선은 서로 선명하게 구분되기도 하지만, 서로 대상이 다른 까닭에 상호보완적으로 통합해서 ‘이렇게 생각하는 이놈은 누구인가?’ 질문해서 수행할 수 있다.

## 2. 적극적 건강으로서 불성/영성

오늘날 명상이 주목받는 이유는 ‘건강’에 대한 관심 때문이다. 그렇기에 간화선이 불성/영성에 기초한 점에서 세계보건기구에서 건강에 대한 정의와 함께 고찰할 필요가 있다. 세계보건기구(WHO) 집행부는 1998년 인간의 건강을 ‘몸’, ‘마음’, ‘사회’, ‘영성’이란 4개 축으로 다음과 같이 규

정한다. 아래와 같이 규정한다.

건강이란 완전한 신체적(身), 정신적(心), 영적(佛性/靈性) 그리고 사회적 웰빙의 역동적인 상태이다. 단순하게 질병이나 허약함의 부재가 아니다. Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social wellbeing not merely the absence of disease or infirmity.<sup>5)</sup>

이러한 세계보건기구 집행부의 건강에 대한 규정에서 인상 깊은 점은 건강이란 소극적으로 질병이나 허약함의 부재 상태가 아니라, 적극적으로 역동적 ‘웰빙’ 상태로 정의한 점이다. 이점은 중요한 관점이다. 특히 이런 적극적 건강을 기존의 몸(physical), 마음(mental), 사회(social)라는 3축 영역에 ‘영적 웰빙(spiritual wellbeing)’이란 제4축을 첨가한 점이다. 다시 말하면 ‘웰빙’이야말로 적극적 건강의 핵심된 요소가 된다는 점을 시사한 대목이다. 어디가 아프지 않다고 해서 건강한 것이 아니라 참으로 행복하게 존재하는 웰빙이어야 건강하다는 입장이다.

그렇긴 하지만 우리의 역사를 돌아보면 우리 사회는 항상 위기이고 전쟁과 같은 고통을 동반되었다. 몸과 마음도 사실은 항상 아픔을 동반하였던 기억들이 있다. 이런 이유로 참다운 건강을 말할 때 결국은 영적인 건강을 말하지 않을 수가 없게 된다.

영적인 건강에 대한 세계보건기구 집행부의 열망은 영적 개념을 단순히 종교의 독점물이 아니라 인간의 보편적인 가치이고, 심리학의 새로운 영역으로 1969년 매슬로(A.Maslow)가 언급 이후 나타난 성과로 평가된다.<sup>6)</sup> 그러나 세계보건기구 집행부의 이런 제안은 ‘총회’에서 논란 끝에 통과되지 못했다. 그 이유는 영적 개념이 건강보다는 여전히 종교적인 성격이란 오랜 관점에서 벗어나지 못했고, 무엇보다도 불성이나 영성이 과

5) <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>.

6) Abraham H. Maslow(1996), 26-32.

학적인 접근이 어렵다는 일부 견해가 반영되었다.<sup>7)</sup> 이런 논란은 불성이나 영성으로 대표되는 영적 웰빙이란 건강영역을 과학적인 접근으로 더욱 활발하게 연구하는 기폭제가 되었다. 이것의 대표적인 방법이 바로 ‘명상’이다. 명상은 과학적인 방식으로 접근이 가능하고, 동시에 불성 혹은 영성의 내용이고, 그곳에 이르는 방법이기도 하다. 이런 점에서 인간의 근본적인 건강의 개념과 함께 간화선의 관점은 매우 중요한 지점에 놓였다고 평가한다.

### 3. 공적영지(空寂靈知)

건강의 제4축으로서 불성이나 영성<sup>8)</sup>과 관련하여 가장 널리 알려진 정의로는 대표적으로 ‘공적영지(空寂靈知)’가 있다.<sup>9)</sup> 이것은 불성/영성을 ‘집착없이 텅 비어있는[空]’, 마음의 평정인 ‘고요함[寂]’이며, 경이롭게 ‘신령하고[靈]’, 깨어있는 ‘분명한 앎[知]’ 4가지로 설명한다. 물론 이것은 논리적인 이해가 아니라 체험하고 증득할 가치이다. 그렇긴 해도 여기서 간단하게 설명하면 이렇다.

첫째로 집착 없는 ‘텅 비어있음[空]’은 불변의 어떤 형이상학적인 대상이 없고, 심리적으로 무엇인가에 집착되지 않아 편협하지 않고 장애 없는 상태이다. 마음이 방해 없이 푹 터져 열려 있다. 세상에 대해서 적의 없이 개방적이고 수용적인 자세를 가진다.

둘째로 ‘고요함[寂]’은 들떠서 혼란하거나 불안하고 우울하지 않고, 마음이 편안하고 개운하며 평화로운 상태를 말한다. 온갖 생각에서 벗어나

---

7) 인경(김형록)(2022).

8) 『大寶積經』 권6(T.6, 222c). “如來以淨天眼觀察一切無量佛土諸含靈性.”; Takeuchi Yoshinori, ed.(1993), 9-25.

9) 『普照全書』 「修心訣」. “諸法如夢亦如幻化 故妄念本寂 塵境本空 諸法皆空之處 靈知不昧 卽此空寂靈知之心 是汝本來面目 亦是三世諸佛 歷代祖師 天下善知識 密密相傳底法印也”



서 기쁨과 행복감을 느낀다. 깊은 삼매 속에서 안정감과 평정감을 느낀다. 이러한 상태는 일상의 생활 속에서도 여전히 유효하게 작동한다.

셋째로 ‘신령함[靈]’은 반복되는 매너리즘에서 벗어난 깊은 침묵에서 오는 경이로움이다. 평범한 일상에서 고유한 특별함을 경험한다. 눈을 감으면 눈앞이 환하게 밝아짐이며 깊은 행복감과 함께 결핍없는 만족감을 느낀다.

넷째로 ‘분명한 앎[知]’은 어둡지 않는 깨어있음이다. 아는 것을 분명하게 아는 밝은 큰 거울처럼 세상을 환하게 비춤이다. 세상 속을 함께 살아가지만 물들지 않아서 그곳에 빠져 헤매지 않는다. 집착없이 존재하는 그대로 공평하게 비춤다.

여기서 불성이나 영성에 대한 명상은 ‘관찰’의 대상이라기보다는 직접적인 ‘체험’을 요구한다. 이를테면 번뇌나 마음현상은 그것을 관찰하여 무상이고 그곳에 나가 없음을 통찰함을 목표로 하지만, 자성이나 불성에 대한 명상은 관찰보다는 직접적인 직관이나 깨달음을 강조한다. 물론 공적영지는 명상의 목표가 될 수 있다. 명상에서 ‘명(冥)’은 첫째의 텅 비어있음 [空]과 둘째의 고요함[寂]에, 명상의 ‘상(想)’은 셋째의 신령함[靈]과 넷째의 분명한 앎[知]에 상응한다. 그렇지만 근본적으로 이들은 번뇌가 아니고 근본적인 본성으로서, 간화선의 접근방식처럼 ‘이것이 무엇인지’ 질문해서 직접적인 체험해야 한다는 점에서 구별된다. 우리가 수행을 통해서 힘을 얻었다고 말하면 그것의 내용은 곧 공적영지의 체험이 다름아니다.

이상으로 선과 명상은 어원에서 볼 때 동일하지만, 역사적인 흐름과 문화 속에서 간화선(看話禪)은 대승불교의 불성[性] 사상에 기초한 명상수행이라면, 초기불교적 전통에 기반한 염지관(念止觀) 명상은 번뇌와 같은 마음현상[心所]에 기반한 수행론이라고 정리할 수 있다. 양자는 외형적으로 비슷하게 보일수도 있지만 근본적으로 그 방법과 대상이 전혀 다른 수행론이다.

#### IV. 간화선의 통합적 운영 사례

간화선을 K-명상으로 규정할 때, 간화선은 다양한 문화적 전통과 융합되어서 실천될 수 있다. 이런 경우는 ‘통합형 명상’에 해당된다. 간화선은 의심을 불러일으켜서 그것을 참구하는 수행법이다. 그렇다 보니, 무엇보다도 중요한 것은 의심을 야기시키는 질문을 어떻게 개발할지가 항상 과제가 된다. 의심해서 스스로 그것이 무엇인지를 묻지 않는다면 간화선은 성립할 수 없다.

이런 이유로 전통적으로 당·송대의 선행하는 문답을 사례로 끌고 와서 질문하는 경우가 많다. 처음엔 ‘이뵈고’ 화두도 그렇고 ‘무자’ 화두도 역시 당시대의 문답을 가져와서 송시대에서 본격적으로 화두로 참구하는 형식을 사용한 것이다. 그러나 이것은 기계적으로 사용하면 동기유발이 되지 못한 경우가 많다. 학습자에게 호기심을 가지고 질문하도록 하고 그것을 자기 문제화하도록 하는 것이 핵심된 요소이다. 이런 점에서 새롭게 고객/내담자의 상황에 맞추어서 화두를 제기할 필요가 있다. 일종의 ‘맞춤형’ 학습으로 다양한 상황에서 개발될 필요성이 있다.

이런 대표적인 실례가 몽산덕이의 염불화두법(念佛話頭法)이다. 앞에서 언급한 몽산덕이에 의한 염불과 간화선의 통합적 운영이다. 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. 이것은 정토종에서 행해지는 나무아미타불과 같은 ‘칭명염불(稱名念佛)’이나 부처님의 영상을 떠올리면서 염불하는 관상염불(觀想念佛)과는 분명하게 다른 간화선의 응용 버전이다.

이런 방식이라면 다양하게 현장에서 응용이 가능하다. 이를테면 구산선사의 경우에도 앞에서 외국인 제자들과의 대화에서 보듯이 역시 주변

환경에 맞추어서 ‘이뵈고’ 화두를 잘 활용한 경우가 있다. 구산선사는 외국인 제자들과 종종 삼일암에서 함께 차를 마신곤 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. 먼저 차맛이란 느낌에 주목하고 다음 단계는 그 느낌을 느끼는 이놈은 무엇인가라고 화두를 챙길 수 있다. 먼저 선제적으로 함께 공유된 차의 맛을 느끼게 한 점에서 유용하다. 제1단계는 현실적 인식을 알아차림하고 2단계로 화두를 제시하는 방식은 매우 유용한 형태를 가진다. 우리 모두는 다 차를 즐기고 있기에, 이것을 토대로 해서 화두를 학습하는 방식은 매우 효과적이라는 말이다. 또한 당송대의 과거의 자료를 찾지 않아도 함께 충분히 공유할 수 있는 현실에 근거한 점에서 유용하다. 차 맛과 화두에 대한 개인적인 견해를 함께 논의를 할 수 있는 장을 마련할 수도 있다.

차명상이란 말을 종종 하게 되는데, 차를 마시면서 냄새나 향기와 함께 이뵈고 화두를 결합함과 같이, 간화선은 다양한 명상유형들과 통합하는 형태로 운영할 수가 있다. 대표적으로 가장 많이 하는 호흡명상의 경우에도 들숨이나 날숨에서 ‘이뵈고’를 한다면 보다 구체적 방식이 된다. 숨이 들어오고 숨이 나감을 아는 이놈은 무엇인가 하든지, 혹은 숨이 들어오고 숨이 나가는데 이것은 ‘어디서 와서 어디로 가는지’를 묻게 되면 화두명상이 된다.

이렇게 통합적 운영이 가능한 이유는 서로 그 대상 영역이 달라서 가능하다. 호흡명상은 명상주제가 호흡이라면 간화선은 불성/자성인 까닭이다. 호흡명상은 알아차림이 중심이라면 화두명상은 질문하기가 핵심이라 서로를 방해하지 않는다. 이런 점에서 융합이 가능하다. 물론 이런 융합의 형태는 결국은 간화선이 중심인 점에서 간화선의 새로운 응용 ‘버전’이라

고 말할 수 있다.

이런 점에서 감정이나 생각, 갈망과 같은 마음현상[心所]을 먼저 자각하고 그런 다음에 화두를 제시하는 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 ‘이놈’에 초점을 맞추게 함으로써 생각과 감정의 우울증에서 벗어나게 할 수 있다. 이점은 간화선의 심리치유적 기능을 확인하는 작업이 된다. 이런 식으로 화두 명상을 활용한다면 어렵지 않게 간화선은 충분히 현실적 유용성을 담보할 수 있다고 본다.

## V. 맺음말

본 논문은 최근에 논의되고 있는 한류의 영향으로 대두되고 있는 K-명상의 정체성을 확립하는데 초점을 맞춘 연구이다. 철학이나 문헌적인 접근보다는 명상을 사회-문화현상으로 보고 한국적 명상의 고유한 방식을 탐색한다. K-명상이란 한국적 고유한 방식인데 일단은 현재의 시점에서 외국에서 주류인 명상체계를 제외시킨다. ‘위빠사나’는 태국이나 미얀마와 같은 남방불교적 전통이고, MBSR이나 MBCT와 같은 프로그램의 마음챙김 명상은 미국의 수입제품이고, ‘옴 마니 반메 흠’은 티베트명상인 까닭에 K-명상의 유형에 포함시킬 수 없음을 밝힌다.

한국적 명상은 역사적으로 오래동안 한국에서 살아남아서 계승된 관점을 중시하여 염불과 간화선을 K-명상으로 규정한다. 특히 K-명상이란 규정은 내부적인 요소보다도 명상수행을 하는 외국인들의 시선에서 한국적 명상을 어떻게 보고 있는지를 살펴보는 것이 매우 중요한 관계로 구산선사의 10명의 외국인 제자들의 견해를 조사했다. 그 결과로 이들은 한결

같이 한국적인 명상을 모두 ‘간화선’으로 인식하고 있음을 살펴보았다.

다음으로 명상의 유형론을 제시한다. 여기서는 명상의 대상 혹은 주제에 따른 분류, 질적인 목표에 따른 분류, 시스템과 같은 전체적 과정에 따른 분류, 염불과 화두처럼 서로 다른 명상들을 융합한 통합의 형태로 구분하였다. 특히 간화선 명상의 특징을 대승의 불성[佛性]사상에 기초한 점에서 마음현상(心所法)에 초점을 맞춘 위빠사나의 구분된다는 점에서 세계보건기구의 집행부에서 정의한 ‘적극적 건강’으로서 불성, 영성의 의미를 공적영지(空寂靈知)로 해명하였다.

마지막으로 간화선의 발전과 새로운 문화적 역동을 창출하기 위해서 간화선과 다른 명상의 다양한 조합 내지는 융합된 통화의 방식을 제시하였다. 그럼으로써 고대의 당송대의 선문답에서 벗어난 새로운 현대적 버전으로서 간화선의 방식을 모색하였다.

## <참고문헌>

### 1. 원전

T: 대정신수대장경

『大寶積經』 T6

『普照全書』

### 2. 서적 및 논문

구산선사 열반 40주기 기념 편찬위원회(2023.10), 『Meetings with a Remarkable Man: Reflections on the great master Kusan』, 순천: 불일출판사.

인경(김형록)(2005), 『염지관명상』, 서울: 명상상담연구원.

\_\_\_\_\_(2012), 『명상심리치료』, 서울: 명상상담연구원.

\_\_\_\_\_(2022), 『쟁점으로 살펴보는 현대 간화선』, 서울: 조계총출판사.

Abraham H. Maslow(1996), “Critique of Self-actualization Theory”, In E. Hoffman (ed.). *Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow*, Thousand Oaks : Sage.

Takeuchi Yoshinori, ed.(1993), *Buddhist Spirituality : World Spirituality vol. 8*, New York: Crossroad.

### 3. 기타 및 인터넷 자료

<불교신문>(2013.9.17.), 「불자들은 어떤 수행을 하는가」.

구산스님 열반 40주기 기념 외국인 제자 심포지움(2023.10.16.), <https://www.youtube.com/송광사tv>.

World Health Organization, <https://www.who.int>.

## ■ Abstract

### **K-meditation and Ganhwa Seon**

Ven. Inkyung(Kim, Hyung-rok)

This paper is a study focused on the identity of K-meditation, which has recently emerged. First of all, K-meditation is a unique Korean method, and it excludes meditation systems that are currently recognized as mainstream in foreign countries. Vipassana is a Southern Buddhist tradition, mindfulness meditation such as MBSR and MBCT are imported products from the United States, and Om Ma Ni Pe Me Hung is a Tibetan meditation, so it cannot be included in the type of K-meditation.

K-meditation focuses on Cheating Buddha and Ganhwaseon, focusing on perspectives that have historically survived and been inherited in Korea for a long time. In particular, because the definition of K-meditation is very important to examine how Korean meditation is viewed from the perspective of foreigners who practice meditation rather than internal factors, the opinions of 10 foreign disciples of Seon master Gusan are investigated. As a result, we observed that they all consistently recognized Korean meditation as ‘Ganhwa Seon’.

Next, a typology of meditation is presented. Here, it is divided into classification according to the object or topic of meditation, classification according to qualitative goals, classification according to the overall process such as system, and an integrated fusion of different meditations

such as chanting and Hwadu. Lastly, in order to develop Ganhwa Seon and create a new cultural dynamic, various combinations or combined meditation methods of Ganhwa Seon and other meditation methods were presented. In doing so, a new method of Ganhwa Seon was sought that broke away from the Seon questions and answers of the Tang and Song Dynasties.

**Keywords** ● Ganhwa Seon, Hwadu Meditation, K-Meditation, Chanting Buddha, Gusan Master

|| 논문투고일 : 2023. 11. 15 || 심사완료일 : 2023. 12. 12 || 게재확정일 : 2023. 12. 21