

K-명상에 담겨질 위빳사나 수행 내용*

현암 스님(임인영)**

- I. 여는말
- II. K-명상의 현황
- III. 위빳사나와 K-명상
- IV. K-명상의 내용
- V. 맺는말

■ 한글요약

서구를 중심으로 하는 과학 문명의 발전은 물질적 풍요를 가져왔지만, 현대인들에게 정신적 공허감과 상실감도 안겨 주었다. 이러한 문제점을 극복하고자 명상이 주목받고 있다. 이에 더하여 한국의 문화가 한류(韓流)라는 이름으로 전 세계적 주목을 받으면서 명상의 영역에서도 K-명상이 관심을 끌고 있다.

K-명상은 말 그대로 한국을 대표하는 명상이기에 다양한 내용이 포함될 수 있다. 한국의 전통문화를 비롯한 불교의 다양한 수행들이 그 내용을 이룰 수 있다. K-명상의 중심 내용은 한국의 ‘선(명상)(禪冥想)’이 되겠지만 그에 더하여 상좌부(Theravāda)의 전통 수행인 위빳사나(Vipassanā)의 좋은 점도 수용되었으면 한다.

위빳사나 수행은 초기 경전에서 부처님이 직접 가르치신 수행법이고,

* 본 연구는 2023년도 대한불교조계종 교육아사리 연구비 지원에 의해 이루어졌음.

** 조계종 교육아사리, 동국대 WISE 캠퍼스 강사

한국의 많은 수행센터에서 여러 수행자가 실천하고 있다. 위빳사나 수행은 현대인들이 겪는 다양한 심신의 문제 해결에 많은 도움을 주고 있다. K-명상에 포함되었으면 하는 위빳사나 수행의 실천적인 부분은 다음과 같다.

첫째, 재가자의 경우에 오계(五戒)를 준수하게 하여 명상에 있어 계(戒)를 중시하는 것이다. 도덕적 실천은 명상의 처음이자 끝이라 할 수 있기에 계는 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 둘째, 지도자와 수행자 간의 지속적인 면담 지도이다. 셋째, 명상에 있어서 좌선뿐만 아니라 행선도 균형적으로 실시한다.

넷째, 자신의 몸과 마음에 대한 지속적인 관찰이다. 다섯째, 자질 있는 지도자의 지속적 육성이다. 여섯째, 명상의 준거가 되는 지침서의 확립이다. K-명상에서 이러한 위빳사나 수행의 유의한 점을 채택한다면 ‘선(명상)’과 더불어 그 이점을 더욱 높여주고, 내용도 충실하고 풍성해질 것이다.

주제어 ● K-명상, 위빳사나, 선(명상)(禪冥想), 한류(韓流), 한국불교

I. 여는 말

인간은 행복을 추구하며 살아간다. 그렇다면 현대인들은 과연 행복한 삶을 누리고 있는가? 요즘 대부분 사람이 행복에 대한 판단력이나 결정권을 스스로 갖지 못하고, 대중문화의 큰 흐름에 의해 자신의 행복이 규정지어지는 측면이 강하다. 현대화와 서구화의 정점에 꽃피운 인류 문명은 물질적 풍요를 가져왔지만, 정작 그 문명을 누릴 주체는 의미를 잃어가고 있다.

근·현대 인류 문명을 이끌어 온 현대화와 서구화는 많은 물질적 발전을 가져왔지만, 그에 따르지 못하는 정신적 공허함과 상실감도 안겨다 주었다. 이러한 문제점을 극복하고자 서구에서는 오래전부터 동양의 사상과 명상에 대해 관심을 두고 연구하여 왔다. 서구중심의 과학 문명과 물질 문명의 한계성과 문제점에 대한 치유책으로 인간 내부로의 새로운 여행인 명상이 국내외에서 주목받고 있다.

더욱이 지구촌을 강타한 코로나19(COVID-19)의 간접적 영향으로 코로나 블루(Corona blue)¹⁾가 확산하면서 마음을 좀먹는 바이러스와의 전쟁을 위한 백신²⁾으로 명상이 더욱 주목받고 있다. 이러한 경향과 더불어 한국의 문화가 한류(Korean Wave)라는 이름으로 전 세계적 물이를 하면서 명상의 영역에서도 K-명상³⁾이 등장하게 된다.

K-명상은 아직은 구체적으로 정형화된 내용과 방법을 갖추고 있지는 않다. 어찌 보면 이제 태동기에서 성장을 위한 박차를 가하는 시점이라고 보아야 할 것이다. 명상의 유래는 종교 수행 특히 불교 수행에서 그 기원을 찾을 수 있다. 이런 점에서 K-명상의 확립과 발전을 위해 불교 수행의 연구는 필수적이다.

하지만 K-명상은 말 그대로 한국을 대표하는 명상이기에 단순한 불교 수행의 연장에 그치지지는 아니하고, 한국 전통문화와 반만년의 정신문화가 함께 포함될 것이다. 현대의 명상은 단순히 개인의 심신 안정을 위해서 뿐만 아니라 글로벌 IT 기업을 중심으로 정서 지능 향상, 지도력 증진, 창

1) ‘코로나19’와 우울을 뜻하는 ‘블루(blue)’가 합성된 신조어이다. 코로나19의 확산 및 장기화가 가져온 생활의 변화는 여러 가지 불안감과 우울감을 가져다주었다.

2) ‘코로나19’가 가져온 심리적 부정 상태를 미리 방지하거나 치유하기 위해 명상이 치유 약물인 백신에 비견될 수 있겠다.

3) 현재 여러 단체에서 자신들의 명상법에 대해 K-명상이라는 명칭을 쓰고 있다. 본 논문에서는 K-명상은 특정 단체의 명상법을 지칭하는 것이 아닌 문자 그대로 한국을 대표하는 명상이라는 의미로 쓴다. 이런 측면에서 K-명상은 그 내용과 방법 등이 아직 완결되지 않고 진행형에 있다고 하겠다.

의성 계발 등 인간 고유 역량을 깨우는 새로운 인적자원 계발법으로 대두되고 있다. 이러한 시점에서 K-명상의 의의와 역할은 더욱 중요시되고 있다.

K-명상이 부상하면서 그 내용과 나아갈 방향에 대한 많은 논의가 있다. 그 가운데 초기불교 수행법인 위빳사나(vipassanā)와 K-명상의 연관성과 역할도 당연히 주목을 받는다. 본 논문은 K-명상과 위빳사나 수행과의 관련성과 접목 가능성을 살핀다. 이를 위해 먼저 Ⅱ장에서 현재 진행되고 있는 K-명상의 현황을 먼저 살핀다. Ⅲ장에서는 위빳사나 수행의 의의와 효과 등을 드러내어 K-명상과의 관련성을 명확히 하고자 한다. 이러한 전개를 바탕으로 Ⅳ장에서는 K-명상에서 답아야 할 구체적 내용에 대해서 알아볼 것이다.

K-명상이라는 이름으로 다양한 수행과 명상법이 담기리라 본다. 불교의 수행뿐만 아니라 다른 여러 단체에서 K-명상이라는 이름으로 여러 이론과 방법을 제시하고 있다. 위빳사나 수행은 이러한 불교 외 여러 단체에서 제시하는 명상의 하나가 아닌 불교 내의 한 수행 방법이다. K-명상을 주도하려는 불교계의 노력에 위빳사나 수행이 외부자가 아닌 내부 협력자로서 역할을 본 논문은 제시하고자 한다.

본 논문은 K-명상에 포함될 수 있는 위빳사나 수행의 의의에 대해서 한정하여 논하지만, 다른 여러 수행법의 관련성도 연구가 되어야 할 것이다. K-명상에 위빳사나 수행을 비롯한 불교 전반의 다양한 수행법이 포함되어 불교 명상이 대표적 K-명상으로 자리 잡기를 바란다.

Ⅱ. K-명상의 현황

K-명상은 한국의 문화가 한류라는 이름으로 지구촌 문화의 중심으로 위치하면서 사상적, 정신적 분야에서 새롭게 자리 잡은 명상 한류(冥想韓

流)라고 할 것이다. 정부 차원에서도 ‘신한류 진흥정책 추진계획’을 세워 지원하고 있다. 한류의 확산으로 한국불교의 세계화도 본격적으로 논의되고 있으며, 그 가운데 한국불교 수행의 세계화가 핵심이 되고 있다.

한국 문화상품이 다양하게 개발되어 세계인에게 널리 알려졌다. 한국을 대표하는 문화상품에는 사찰음식과 템플스테이(Temple Stay) 같은 불교적 문화상품도 있다. 템플스테이는 상당히 성공적인 사례로 꼽히고 있으며 2004년 조계종에서 한국불교문화사업단을 발족시킨 이래로 지속적인 확산세를 보인다. 2021년 12월까지 국내외 템플스테이 참가자가 600만명을 넘어서고 있다.

매년 부처님 오신 날을 기념하여 봉행하던 연등회가 유네스코 인류무형문화유산으로 등재되었다. 연등회의 외국인 참여자 수도 2015년까지 2만여 명을 유지하다가 2016년과 2017년 4만여 명으로 급증했고, 2018년 5만여 명, 2019년 6만여 명이 관람하였다.⁴⁾ 이처럼 한국불교문화의 세계화는 다양하게 진행되어 연등회, 템플스테이, 사찰음식 등은 한국불교 뿐만 아니라 한국문화를 대표하는 ‘아이콘’이 되고 있다. 이러한 흐름에서 ‘K-명상’도 ‘K-Buddhism’의 하나로 부상하고 있다.

조계종단도 제37대 총무원장 진우스님이 취임하면서 명상에 역점을 두고 있다. 취임 법회에서 원장 스님은 전통 문화유산과 자연유산, 참선, 명상, 사찰음식 등이 함께 어우러진 한국불교만의 가치를 우리 국민은 물론 전 세계인과 함께하기 위한 토대를 구축하겠다고 밝혔다. ‘함께하는 불교’를 한국불교의 시대적 소명으로 삼아서 이를 위해 세계적인 명상센터를 건립하자고 하였다. 도심지역에도 현대적 사찰 기능과 함께 명상과 치유, 문화 휴식 등 복합적 기능을 갖춘 종합불교센터 설립도 추진하겠다고 밝혔다.⁵⁾

4) <법보신문> <http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=313830>(2023. 04.22.)

5) <불교신문> <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=220348>(2023.

종단의 사업에 발맞추어 각계각층의 지지와 참여가 이어지고 있다. 중앙승가대(총장 월우스님)는 김포를 중심으로 500만 명이 거주하는 인천, 고양시 등의 주민 대상으로 다양한 명상 프로그램을 마련하고 있다. 한국불교문화사업단(단장 원명스님)도 템플스테이 참가자를 위한 명상 상담 프로그램을 연구 개발해 국민 마음 치유에 나선다는 방침이다.⁶⁾

조계종 총무원장 스님은 1월 신년기자회견에서 “물질적 풍요 속에서도 정신적 소외와 고통으로 마음이 불안정한 국민이 많다. 한국불교는 국민들이 마음의 평화를 찾을 수 있도록 적극적인 ‘선(禪)(명상)’ 보급을 통해 마음의 빛이 되겠다”라고 K-명상 보급을 거듭 밝히고 있다. 종단적 차원에서 K-명상을 역점 사업으로 추진하고 있다.

종단의 이러한 사업 추진은 찬성하지만, 종단과 교계 언론이 사용하는 ‘선명상’이라는 단어에 대해서 부정적인 이들이 있다. 한국 전통 수행인 선수행과 명상이라는 단어의 합성은 선수행의 본질을 왜곡한다고 보기 때문이다. 하지만 명상(冥想)이라는 단어는 근원적 활동에 대한 직시와 고차원적인 사고를 하는 것을 함께 포함하고 있으며, 명상의 영역은 근원(根源)에서부터 고원(高原)까지라고 보기도 한다.⁷⁾ 명상의 정의에 대한 좀 더 많은 논의가 필요하리라 본다.

K-명상 관련하여 동국대에서도 학내 혜화관 6층에 각종 명상 프로그램과 좌선 등의 실수를 위한 전용공간인 ‘불교학술원 동국 선(명상)⁸⁾ 센터’를 개소했다. 이날 이사장 돈관 스님은 “동국 선(명상) 센터는 불교전통에

4.18.)

6) <불교신문> <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=400854>(2023. 4.18.)

7) 윤희조(2019), 260.

8) 조계 종단과 교계 언론에서 선수행(禪修行)의 대중화를 위해 선명상(禪冥想)이라는 명칭을 주로 사용하는 듯하다. 이러한 측면에서 선명상이라는 명칭이 크게 부적절하게 보이지는 않지만, 본 논문에서는 명칭의 가변성과 확장성을 고려해서 ‘선명상’을 ‘선(명상)’으로 표기하겠다.

기반한 마음치유 수행법을 통해 정신건강을 회복하고 나아가 K-명상을 육성해 명상의 생활화, 대중화, 세계화에 기여하고자 한다”라고 치사하였다.⁹⁾

한국 대표 수행인 간화선을 세계에 알리기 위해, 경북 문경 봉암사 인근에 문경세계명상마을을 2022년 4월 20 개원하였다. 봉암사 인근 9만 2000여㎡ 부지에 명상관 2동과 명상 숙소 등을 구비하고 내외국인에게 간화선과 명상을 할 수 있는 공간을 제공하고 있다. 9일간의 집중수행은 1,2,3차 코스가 첫날 마감될 정도로 성공적으로 운영되고 있다.¹⁰⁾

조계종단에서는 ‘선(명상)’ 프로그램 개발을 위해 ‘명상프로그램 개발 연구 위원회’를 운영하고 있다. 명상센터는 명상의 대중화를 위해 수도권을 중심으로 전국 각지에 센터 건립을 추진하고 있다. 2026년 상반기 서울 지역에 ‘조계종 명상센터’를 착공하고 전남 담양군 등 지자체와 협의하여 지역별 거점 명상센터 수탁 운영을 추진하고 있다.¹¹⁾

한국식 K-명상에 대한 과학적 연구는 1990년 한국뇌과학연구원이 설립되면 본격화됐다. 연구원은 2010년 서울대학교 병원과 공동으로 『뉴로 사이언스레터』에 ‘뇌파진동명상’의 효과를 처음 게재한 이후 여러 연구 결과를 내어놓고 있다. 의학계에서도 2013년 3월 정신건강의학과 전문의 중심의 소모임이 2015년 7월 대한명상의학연구회로 되었다가 2017년 9월에는 대한명상의학학회라는 정식 학회를 설립하였다.¹²⁾

뇌과학자를 중심으로 설립된 비영리 국제단체인 국제뇌교육협회가 있다. 이 협회는 ‘오늘날의 인류 문명이 인간 뇌의 창조성에서 비롯되었듯

9) <법보신문> <http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=315596>(2023. 4.21.)

10) <불교신문> <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=218651>(2023. 4.28.)

11) <불교신문> <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=401406>(2023. 4.29.)

12) 브레인 편집부(2020), 23.

이, 인류의 정신적 가치 하락과 지구 생태계 위협이라는 당면 위기를 해결할 열쇠 또한 인간 뇌 속에 답이 있다는 인식으로 평화적인 뇌를 만드는 철학, 원리, 방법론을 갖춘 뇌교육의 필요성과 인간 내적 역량 계발을 이끄는 새로운 인적자원 방법론을 국제사회에 알리기 위해' 2004년에 한국에서 설립되었다.¹³⁾

국제뇌교육협회에서 주관하는 글로벌 사이버 대학교에서는 K-명상 과목을 개설하였다. 교과목의 정식 명칭은 '뇌교육 명상: 스트레스 관리 및 자기역량 강화'이다. 이 과목을 설명하면서 '한국 고유의 명상을 뇌과학과 접목한 과학적이고 효과적인 K-명상 과목'이라고 하고 있다.¹⁴⁾ K-명상 관련하여 이처럼 의학계와 뇌과학 협회 등 다양한 분야에서 연구와 방법론을 제시하고 있다.

뇌과학에서 주장하는 마음과 수행에 대해 불교계에서 비판의 목소리도 있다. 김성철 교수는 뇌과학자들이 주장하는 '마음은 뇌에서 창발한 것이다. 따라서 뇌의 기능이 정지하면 우리의 마음도 사라진다. 죽으면 모든 것이 끝이다. 내생은 없다.'라는 견해를 고대 인도의 유물론자들인 순세파(順世派, Lokāyata)의 견해와 같은 것으로 보고 있다.¹⁵⁾

이러한 주장과 불교에서 말하는 마음의 차이와 관련하여서는 "진화생물학과 뇌과학 이론에 의하면 마음은 창발한 것이다. 진화과정에서 우리의 육체, 구체적으로는 우리의 뇌에서 창발한 것이다. 그러나 불교의 구성적 세계관에 의하면 마음은 원래 존재하던 것이 육체를 통해 나타나는 것이다. 온 우주 도처에서 육도를 윤회하던 생명체가 죽으면 그 식(識)은 새로운 생명체의 몸에 반영된다."¹⁶⁾라고 차이를 밝히고 있다.

K-명상의 준비는 불교계보다 오히려 의학계나 뇌과학협회가 발 빠르

13) 국제뇌교육협회(2019), 11, 이승헌 협회장 메시지 중에서.

14) 브레인 편집부(2020), 15.

15) 김성철(2022), 22.

16) 김성철(2022), 40.

게 움직이고 있는 것 같다. 명상의 근원을 보자면 불교가 그 핵심이어서 K-명상을 불교계가 주도해야 할 것인데 오히려 외부 의학계나 뇌과학 협회가 더 적극적인 모습을 보인다. K-명상이 온전히 불교 수행으로만 이루어 지지는 않겠지만, 이천 년 넘게 이어 온 불교 명상의 전통이 경시되어서는 아니 될 것이다.

명상의 영역에서도 과학과 통계를 앞세워 여러 단체가 전문성을 주장하고 있다. 물론 불교계도 이러한 부분을 경시해서는 안 될 것이고, 불교 수행의 전문화와 체계화에 노력하여야 할 것이다. 이에 더하여 이천 년 넘게 이어온 수행 전통을 기반으로 한 고유의 전문성을 확립하고, 과학과 부처님의 지혜 영역이 다름을 알려야 한다. 아무리 고성능의 현미경이 등장해도 부처님의 지혜로 알고 보신 법의 특성을 알고 볼 수 없기 때문이다.

불교계에서 K-명상을 준비하면서 의학계나 다른 명상 단체의 주장과 이론에 대해서도 좋은 점은 채택하여야겠지만, 외부의 여러 그릇된 주장에 대해 불교의 바른 가르침이 훼손되지 않게 하는 것도 중요한 일이 되겠다.

Ⅲ. 위팻사나와 K-명상

1. 위팻사나 수행의 의의

위팻사나(vipassanā)라는 말은 특별히(vi)+보다(passati)에서 온 말로 내관(內觀, inward vision), 통찰(insight), 직관(intuition), 내성(內省, introspection) 등으로 번역된다.¹⁷⁾ 위팻사나는 사마타(samatha)와 더불어 두 가지 불교 수행을 나타낸다. 부처님은 “비구들이여 욕망에 대해 잘 알

17) PED, 627.

기 위해서 두 가지 법이 닦여져야 한다. 무엇이 둘인가? 사마타와 위뵏사나이다.”¹⁸⁾라고 수행(bhāvanā) 두 가지에 대해 말씀하신다.

위뵏사나 수행의 구체적 의미에 관해서 마하시(Mahāsi) 사야도는 “위뵏사나라고 하는 것은 여섯 문에서 생겨나는 법들을 생겨나는 차례 그대로 놓치지 않도록 관찰하며 실천하는 수행이다.”라고 한다.¹⁹⁾ 난다말라(Nandamālā) 사야도는 “위뵏사나는 통찰지이다. 모든 조건지워진 법들을 무상, 고, 무아로 특별한 방식으로 보기 때문이다.”²⁰⁾라고 한다.

월폴라 라훌라(Walpola Rahula) 사야도는 “위뵏사나는 법들의 특성에 대한 통찰이다. 그것은 마음의 완전한 해탈로 이끌고, 궁극적 실재인 열반을 실현케 한다. 이것이 본질적으로 불교 명상이다.”²¹⁾라고 한다. 이와 같은 설명을 바탕으로 보면 위뵏사나 수행은 대상에 집중하는 사마타 수행과는 달리 ‘육문에서 생겨나는 현재 법들에 대해서 무상·고·무아의 특별한 방식으로 관찰하는 수행법으로 해탈과 열반으로 이끄는 수행법이다’라고 할 것이다.

위뵏사나는 남방 상좌부(Theravāda)의 대표적 수행법이다. 상좌부에서 많이 행할 뿐 아니라 우리나라에서도 많은 수행자가 있고, 위뵏사나 수행센터 역시 많이 있다. 한국의 대표적 위뵏사나 수행센터로는 마하시 위뵏사나 수행을 가르치는 천안의 호두마음이 2001년 개원하여 지금껏 많은 이들이 수행하고 있다.²²⁾

18) “Rāgassa bhikkhave abhiññāya dve dhammā bhāvetabbā. Katame dve? Samatha ca vipassanā ca.” AN.1, 100.

19) 비구일창 담마간다(2013), 제1권, 315.

20) “Vipassanā is insight knowledge. It is so called because it sees conditioned things in special ways, such as impermanence, suffering and non-atta.” Nandamālābhivārṇa (2008), Part II, 95.

21) “‘Insight’ into the nature of things, leading to the complete liberation of mind, to the realization of the Ultimate Truth, Nirvāna. This is essentially Buddhist ‘meditation’, Buddhist mental culture. Walpola Sri Rahula (1978), 68.

22) 호두마음 홈페이지 <http://www.vmcwv.org/> (2023.04.28.).

진안의 담마코리아(Dhamma Korea) 명상센터는 2013년 부터 고엔카(S.N. Goenka) 선생이 가르친 위빳사나 수행을 이어가고 있다.²³⁾ 이 밖에도 쉼민 전통과 파옥 전통을 따르는 수행처도 한국에 세워져 많은 한국 수행자들이 참여하고 있다. 위빳사나 수행이 한국에서 어느 정도 뿌리를 내리고 널리 수행되는 이유에 관해서 임승택은 다음과 같은 요인을 들고 있다.

첫째, 위빳사나는 나름의 교리체계에 확고하게 뿌리를 둔 실천법이다. 둘째, 위빳사나의 테크닉은 경전이나 주석서에 실린 내용들로 이루어진다. 따라서 객관적인 시각으로 수행의 경과를 용이하게 확인할 수 있다. 셋째, 모든 수행자가 자신의 수행 경험을 보고하고 점검받는다. 넷째, 위빳사나 수행에서 지계(持戒) 전통이 엄격히 요구된다. 다섯째, 활성화된 단기 출가 제도는 누구나 용이하게 출가자 신분으로 수행에 전념할 기회를 제공한다.²⁴⁾

한국에서 위빳사나 수행이 널리 행해지는 이유는 삼장에 근거한 교리 체계에 따른 수행법이고, 수행 인터뷰를 통한 자세한 안내와 지도가 있기 때문이다. 또한 위빳사나 수행이 우리나라에 전해지기 시작한 1900년 중 후반에는 당시 미얀마에 마하시 사야도나 쉼민 사야도와 같은 훌륭한 명상 지도자가 많이 계셨기 때문이다. 아무리 좋은 명상법이라도 그것을 전하는 훌륭한 지도자가 없다면 그 명상이 전해져서 자리 잡기는 힘들다 할 것이다.

위빳사나 수행은 지도하는 스승에 의해서 다양한 종류가 있다.²⁵⁾ 우리나라에 들어와서 널리 수행되는 위빳사나 수행은 대부분 미얀마에서 전해진 수행법이다. 그 가운데에서 먼저 마하시 센터의 위빳사나 수행의 구체적 실천 방법은 신념처(身念處)를 기본으로 하는 사념처(cattāro satipatthāna) 수

23) 담마코리아 홈페이지 <https://korea.dhamma.org/> (2023.04.28.)

24) 임승택(2013), 311.

25) Shan State Sangha Council(2014), iii-iv 참조.

행법이다. 일상에서 일어나는 모든 동작과 현상을 알아차리려 하지만 수행홀에서 이루어지는 수행법은 경행 1시간과 좌선 1시간으로 이루어진다.²⁶⁾

쉐우민 센터에서는 자율적인 수행이 권장되며 심념처(心念處)를 기본으로 하는 사념처 수행을 한다. 파옥 센터에서는 사마타가 선행하는 위뿃사나 수행이 이루어진다. 우리나라에서 많이 행하는 남방 수행법은 순수 위뿃사나 수행법인 마하시 전통, 심념처를 기본으로 하는 쉐우민 전통과 사마타가 선행하는 위뿃사나를 닮는 파옥 전통이 있다. 본 논문에서 다루는 위뿃사나 수행의 중심 내용은 마하시 사야도의 순수 위뿃사나에 의거해서 살펴보겠다.

2. 위뿃사나 수행의 특성과 효과

위뿃사나 수행의 근간이 되는 경전은 『대념처경(Mahā sati paṭṭhāna sutta, D22)』이다. 『대념처경』에서 부처님은 사띠(sati)²⁷⁾ 확립의 이익과 관련하여 다음과 같이 설하신다. “비구들이여, 이것은 중생들의 청정을 위하고, 슬픔과 비탄의 극복을 위하고, 고통과 근심의 소멸을 위하고, 도리를 증득케 하고, 열반을 실현하기 위한 하나뿐인 길이니, 그것은 바로 네 가지 사띠 확립이다.”²⁸⁾

『대념처경』의 사띠 확립(satipaṭṭhāna)은 사마타와 위뿃사나가 다 포함

26) Ashin Jatila(2014), 187.

27) 사띠(sati)의 번역은 새김, 마음챙김, 알아차림 등 다양하다. 논자는 사띠와 같은 단어는 번역하지 않고 원어를 바로 쓰기를 제안한다. 위뿃사나(vipassana) 역시 번역하지 않고 원어를 바로 사용하여 그 의미도 왜곡되지 않고, 이제는 대중이 쓰기도 불편함이 없을 정도이다.

28) “Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā soka-pariddavānaṃ samatikkamāya dukkha-domanassānaṃ atthagamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.” DN.II, 290.

되지만, 대부분의 말씀이 위빳사나를 위해 설하셨기에 위빳사나의 이익 혹은 효과로 볼 수 있다.²⁹⁾ 『대념처경』에서 부처님이 말씀하셨듯이 위빳사나 수행은 세간과 출세간의 많은 이익을 가져다준다. 위빳사나 수행의 핵심 요소인 사띠(sati)의 특성을 『밀린다 왕문경, (Milindapañha)』에 다음과 같이 나온다.

“왕이시여 알아차림이 생겨날 때 그는 선한 업과 불선한 업, 비도덕적인 것과 도덕적인 것, 저열하고 고귀한 것, 더럽고 깨끗한 것들과 같은 대응하는 법들을 헤아리고 다음과 같이 조사한다. ‘이것이 네 가지 사띠 확립이다. 이것이 네 가지 바른 노력이다. 이것이 네 가지 성취수단이다. 이것이 오근이다. 이것이 오력이다. 이것이 칠각지이다. 이것이 성스러운 팔정도이다. 이것이 사마타이다. 이것이 위빳사나이다. 이것이 지혜이다. 이것이 벗어남이다’라고 헤아린다. 그때에 수행자는 받들어 행해야 할 법들은 받들어 행한다. 받들어 행하지 말아야 할 법들에 대해서는 받들어 행하지 않는다. 가까이 하여야 할 법들은 가까이 하고, 가까이 하지 말아야 할 법은 가까이 하지 않는다. 이런 식으로 왕이시여 사띠는 잘 헤아림의 특성이 있습니다.”

이것이 사띠가 가지는 ‘잘 헤아리는 특성(Apilāpanalakkhaṇā)’이다. 선법(善法, kusalā dhammā)과 불선법(不善法, akusalā dhammā)을 잘 헤아려서 불선법을 행하지 않고 선법을 행한다는 의미이다. 경전에 나타나는 사띠의 또 다른 특성은 견지의 특성(upagghanalakkhaṇā)이다.

“왕이시여 사띠가 생겨나면 유익하거나 유익하지 않은 법들에 대해서 ‘이것은 유익한 법이다. 이것은 유익하지 않은 법이다. 이것은 도움이 되는 법이다. 이것은 도움이 되지 않는 법이다’라고 조사한다. 그러므로 수행자는 유익하지 않은 법은 버리고, 유익한 법들은 취한다. 도움이 되지 않는 법들은 버리고 도움이 되는 법들은 취한다. 이와 같이 왕이시여 사띠는 견지라는 특성을

29) 각묵스님(2004), 38-39.

지닙니다.”³⁰⁾

사띠가 가지는 견지의 특성은 유익하지 않은 법은 버리고, 유익한 법은 취하는 것이다. 또한 도움이 되지 않는 법들은 버리고 도움이 되는 법들은 취하는 것을 말한다. 이처럼 사띠는 선법과 불선법을 잘 헤아려 불선법은 버리고 선법을 잘 취하는 특성을 지닌다.³¹⁾ 위빠사나 명상이 가지는 특성과 효과에 대해 더 알아보면 다음과 같다.

“위빠사나 명상에서 네 가지 특성을 분석하였다. 첫째 위빠사나 명상은 현재 중심이라는 것이다. 둘째, 위빠사나 명상은 관찰 대상에 대하여 있는 그대로 거리를 두며 객관적으로 관찰한다는 것이다. 셋째, 위빠사나 명상은 관찰 대상에 대하여 변화하려고 하거나 간섭하지 않는다는 것이다. 넷째, 위빠사나 명상의 목적은 관찰 대상이 무상(無常)하다는 것을 체득하는 것이다.”³²⁾

“위빠사나 명상 수행을 통해 기대되는 효과는 번뇌적 현상에 거리를 둘 수 있게 되고 삶에 닥치는 것들에 대해 수용적인 자세를 갖추게 된다는 것이다. 번뇌에 매몰된 상태에서의 삶으로부터 벗어나 모든 것은 단지 이 세상에 자연의 이치대로 일어나 있는 법이므로 그 어떤 것도 단지 바라보고 알아차릴 대상일 뿐이라는 마음자세로 전환될 때 슬픔도 법이요, 기쁨도 법이요, 질투도 법이요, 오물도 법인 것으로 다가오게 될 것이다. 붓다는 그 모든 법들의 성품을 있는 그대로 꿰뚫어 안 성자이다. 이러한 자세가 길러지면 내담자는 지나치게 감정적으로 행복에 대한 집착과 불행에 대한 두려움을 갖는 상태에서 자신에게 오는 것들을 좋고 싫음을 초월한 중도의 자세로 수용하게 될 것이다.”³³⁾

위빠사나 수행의 특성으로는 현재중심적, 객관적 관찰, 대상에 대한 불간섭, 무상의 체득을 들고 있다. 위빠사나 수행이 가져다주는 효과에도 수

30) 『Milindapañho, 1. Mahāvaggo』, (CSCD).

31) 현암(2020), 277-279.

32) 안양규(2009), 198.

33) 이은주(2011), 150.

용적 자세 견지, 무집착, 중도의 자세 확립 등이 있다. 그리고 위빳사나 수행은 심신 안정에 많은 도움을 준다는 많은 보고가 있다. “알아차림 (Mindfulness)은 인지적 변화를 통해 스트레스와 우울증을 줄이고 웰빙과 자기친절(self-kindness)을 촉진한다. 위빳사나 수행을 마친 자들은 정신 증상, 약물과 알코올 남용이 줄었다고 보고 한다.”³⁴⁾

위빳사나 수행의 이러한 효과로 인해 다양한 명상 프로그램에 영감을 주었다. 위빳사나 수행은 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness Based cognitive Therapy), MSC(Mindful Self Compassion) 등의 명상 프로그램에 중요 내용을 차지하고 있다.³⁵⁾ 이것은 위빳사나 수행이 현대인들이 가지는 여러 가지 심신의 문제에 관해 유용한 해결책을 제시하고 있는 실례가 되겠다.

위빳사나 수행의 이익은 실로 크다. 경전에서조차 부처님이 세간과 출세간의 다양한 이익이 있음을 설하셨다. 또한 위에서 살펴보았듯이 여러 가지 유익한 결과 때문에 많은 명상 프로그램에 활용되고 있다. 이러한 위빳사나 수행의 유익한 부분을 K-명상에서 담아낸다면 그 내용이 좀 더 충실하고 풍성해지리라 본다.

IV. K-명상의 내용

1. K-명상의 기반과 내용

우리나라는 반만년의 유구한 역사를 지니고 있으며, 그에 따르는 찬란한 정신문화 유산을 간직하고 있다. 역사적으로 이어온 정신문화 유산을

34) Roberta A. Szekeres & Eleanor H. Wertheim(2014), 2.

35) 현암(2020), 209-211.

기반으로 우리나라는 세계적 문화 강국으로 부상하고 있다. 우리나라의 대중가요는 단지 국내용이 아닌 ‘K-Pop’이라는 이름으로 세계인들이 즐기고 있다. 이러한 한류(韓流) 열풍에 따라 정신문화 영역의 핵심이라고 하는 명상 부분에서도 K-명상이 관심을 받고 있다.

K-명상은 말 그대로 한국적인 명상이다. 한국을 대표하는 K-명상에는 어떠한 내용을 담아야 할까? 한국의 전통적 무형문화의 가치에 대해 임마누엘 페스트라이쉬(Emanuel Pastreich) 교수는 효도, 윤리, 선함, 홍익인간과 같은 도덕적 가치로 보고 있다. 또한 K-명상이 담아야 할 우리 민족 고유의 가치를 천지인 사상과 홍익인간 사상을 들고 있다.³⁶⁾ 가장 한국적인 것이 가장 세계적인 것이 될 수 있기에 K-명상의 기본은 한국 고유의 정신문화가 기반이 되어야 할 것이다.

우리나라 고유의 정신문화를 논하면서 불교를 빼놓을 수 없다. 우리나라 정신문화에서 불교가 차지하는 부분은 실로 지대하다. 불교가 우리나라에 전래한 것은 고구려 소수림왕 372년 순도가 중국 전진에서 불상과 불경을 가져오면서 불교가 이 땅에 전해졌다고 한다. 연대를 더 올라가면 가야를 세운 김수로 왕이 왕비 허황옥을 맞은 기원후 44년으로 보는 이도 있다.

허황옥은 타밀왕국에서 차마고도를 따라 미얀마를 통해 사천의 보주로 이주하여 가야로 들어왔을 것으로 본다. 이때 허황옥과 함께 가락국에 불교가 전래 되었을 것으로 본다.³⁷⁾ 이것을 기준으로 하면 이 땅에 불교의 역사는 근 이천년이 되는 것이다. 유구한 역사를 지닌 한국불교는 외래문화의 정착이라기보다는 그 자체가 한국 정신문화의 근본이라 할 것이다. 한국불교와 함께 하는 한국철학의 기본 정신에 대해서 한자경은 다음과 같이 묘사한다.

36) 임마누엘 페스트라이쉬(2020), 17-21 참조.

37) 이거룡(2019), 210.

나는 한국철학의 기본 정신을 하나의 큰 마음, 한마음, 일심(一心)으로 이해하며, 바로 이것이 한국철학의 기본 줄기를 형성한다고 생각한다. 한마음의 ‘한’은 크다는 뜻과 ‘하나’라는 뜻이 합한 ‘한’이고, 그것은 ‘일(一)’과 ‘대(大)’를 합한 ‘천(天)’이다. 이 무한의 하나를 유한한 개별자들 바깥의 외적 실재가 아닌 유한한 개별자 내면의 무한, 상대적 개체들 내면의 절대로 이해하는 것, 즉 절대 무한을 개별 생명체의 핵인 마음으로 파악하는 것이 바로 한국철학의 기본 특징이라고 생각한다. (···) 무한과 절대를 유한하고 상대적인 개체 내면에서 구하므로, 일심사상은 곧 ‘내적 초월주의’이다. 상대적인 개체의 내면에서 초월적 하나, 초월적 보편을 발견하고, 그 하나를 통해 만물의 평등과 자유를 확인하는 것이다.³⁸⁾

이러한 일심(一心)에의 지향과 융합적 기반을 한국불교의 정신문화의 핵심으로 보고 한국불교의 정신문화는 그 시작과 본질이 대승적이며 이타적이라 보고 있다.³⁹⁾ ‘일심’은 ‘불성’과도 관련된다. 불성은 곧 모든 중생심 안의 마음, 일심을 뜻한다. 그 일심을 믿고 이해하고 수행 실천하여 그 일심을 증득하고자 하는 것이 불교의 궁극목적이라고 한다.⁴⁰⁾ 이 외에도 자타 불이, 동체 대비의 가르침 등 다양한 한국불교의 정신문화가 K-명상의 내용에 포함되어야 할 것이다.

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. ‘선(명상)’의 보급과 대중화를 위해서 요구되는 요인에 대해서 유기준 교수는 다음을 들고 있다.

첫째 ‘선(명상)’은 부처님이 직접 경험했던 깨달음과 열반으로 향하는 수행법으로 수행자 중심의 관념성, 추상성, 전문성 요인들에 대한 일반 대

38) 오용석(2022), 421 재인용.

39) 오용석(2022), 438.

40) 한자경(2013), 27.

중의 접근이 쉽게 구조적 변환이 필요하다. 둘째, 대중에게 더 쉬운 학습과 전달 방식이 필요하다. 셋째, 수용자들의 다양성에 대한 생애주기 세대별 맞춤 성을 확보해야 한다. 넷째, ‘선(명상)’ 시설과 수행자 간의 연결성과 접근성 등에 대한 체계적 검토가 요구된다.⁴¹⁾

K-명상의 그릇에 단순히 전통 ‘선(명상)’으로 채워야만 하는가? 전통만을 중시하여 K-명상의 그릇에 오직 전통 수행법만을 고집한다면 그 내용이 너무 단조롭고 다양한 계층의 요구에 부합하지 못할 것이다. K-명상은 다양한 수행법이 포함되어야 할 것인데, 한국불교의 세계화를 논하면서 명법 스님은 다음과 같이 제언한다.

간화선 외에 한국에서 신행 되고 있는 여러 가지 다른 전통수행 방법을 전수해야 한다. ‘한국불교의 정체성’ 논의가 오도시킨 바처럼, 조계종은 선종이며 화두수행만 한다는 이야기와, 통불교론이 주장하는 것처럼 다양한 전통이 따로따로 실천된다는 것은 사실에 부합하지 않는다. 한 예로 능엄주 독송이 성철 스님에 의해 제창되어 현재 몇몇 선방에서 계속 실천되고 있다. 염불, 주력, 사경, 예참 등 다양한 수행법이 한국에서 실천되고 있는 것처럼 서양에서도 실천될 수 있다. 서양인들이 명상에 관심을 갖는다고 해서 다른 수행법에 전혀 관심이 없거나 싫어하지 않는다.⁴²⁾

K-명상은 한국 전통 수행법인 ‘선수행’이 중심이 되어야 한다고 본다. 하지만 그것을 위해 다른 전통 불교 수행법을 제외할 필요는 없을 것이다. K-명상은 전통 수행법 외에 현대적 명상 기법이 다양하게 수용되어야 할 것이다. 그러한 명상 기법에 초기불교 수행법인 위빳사나 수행법에서 좋은 점이 있다면 당연히 채택하여야 한다고 본다. 위빳사나 수행과 우리나라 전통 수행법인 간화선의 공존 문제에 관해 인경스님은 아래와 같은 상

41) <불교신문> <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=401382>(2023. 4.22.)

42) 명법(2010), 26.

호 수용적 자세를 제안한다.

“우리는 위빳사나에서 몸/마음의 영역을 관찰하는 방법을 배우자는 것이다. 일상의 삶에서 몸/마음의 영역을 벗어나서는 아무것도 할 수가 없다. 반면에 간화선을 통해서 몸/마음을 넘어선 인간의 본성으로서 영성을 체득하는 것이다. 어떤 사람은 위빳사나가 좀 더 쉽고, 어떤 사람에게는 간화선의 방법이 더 효과적일 수 있다. 우리 시대의 특징은 다양성이다. 이런 다양성을 그대로 인정하자는 것이다. 명상 수행의 영역과 방법의 차이로 같등하기보다는, 오히려 이점이 서로를 더욱 보완해주고 서로를 빛나게 해주지 않는가 하는 점이다.”⁴³⁾

우리나라 전통 수행법이 간화선을 기반으로 하는 ‘선수행’이라고 하는 것에는 대부분 동의할 것이다. 하지만 K-명상에서 전통을 지키기 위해 ‘선수행’만을 고집한다면 얻는 것 보다 잃는 것이 많을 것이다. 위빳사나 수행을 비롯한 다양한 수행법으로 K-명상을 채운다면 다양한 계층의 다양한 요구에 대응하리라 본다.

2. K-명상과 위빳사나 수행의 접목

K-명상의 내용이 다채롭고 풍부해지기 위하여 여러 수행법 가운데 유익한 요소들을 채택하면 좋을 것이다. 위빳사나 수행에서도 K-명상에서 수용하면 좋은 요소들이 많다. 이론과 원리 부분에서는 현재법의 관찰, 실재법에 대한 비판단적 관찰, 실재법의 특성 고찰 등을 들 수 있다. 이외에 구체적으로 K-명상의 운영과 관련하여 적용할 실천적 부분들을 소개하면 다음과 같다.

첫째, 수행에 있어서 계(戒, *sīla*)를 중시하는 것이다. 위빳사나 지도자

43) 인경스님(2012), 75

인 고엔카는 철저한 계를 바탕으로 사마타와 위빳사나를 수행하고 마지막으로 자애(慈愛, metta) 수행을 강조한다. 수행에 참여하는 초보자는 오계를 실천하여야 하고, 숙련자는 이에 더하여 팔계를 실천하여야 한다.⁴⁴⁾ ‘선(명상)’에서도 계의 중요성을 이야기하고 있지만, 도덕적 실천으로서의 계에 대한 중요성을 좀 더 강조하는 방향으로 나아가야 할 것이다. 이것이 다른 명상과 불교 명상을 구분 짓는 큰 차이점이라 할 것이다.⁴⁵⁾

둘째, 지도자와 수행자 간의 면담이다. ‘선(명상)’과 간화선에서도 스승과 제자 간의 문답 지도의 전통이 있었지만, 근래에 이 전통이 잘 이어지지 못하는 실정이다. 논자가 주로 머물렀던 마하시 센터에서도 일주일에 최소 2회의 수행 인터뷰를 하였다. 지도자와 수행자의 문답 전통을 살려서 명상을 실천하는 이들에게 자세한 안내 지도와 상담을 제공한다면 좀 더 바른 명상으로 이끌 수 있을 것이다.

셋째, 좌선과 행선의 균형이다. 좌선과 행선의 균형을 맞추는 것은 마하시 전통에서 많이 행한다. 정해진 시간에 행선 1시간과 좌선 1시간을 번갈아 실시한다. 우리 전통에도 행선은 있지만, 좌선에 부수적으로 행해지고 있다. 행선과 같은 동적 수행은 초보자에게 명상에 좀 더 쉽게 다가가게 하고 정진력도 키워주는 이익이 있다.

넷째, 자신의 몸과 마음에 대한 관찰이다. 위빳사나 수행은 사념처 수행으로도 불린다. 몸, 느낌, 마음 그리고 법에 대하여 사띠를 확립하는 수행은 자신의 몸과 마음에 대한 바른 이해를 생기게 한다. 이것으로 인해 명상가는 좀 더 자신에 대한 수용적 자세를 갖추고 삶에 대한 바른 생각을 가질 수 있다.

다섯째, 자질 있는 지도자를 육성하는 것이다. 위빳사나 수행을 지도할 때 항상 제자는 옆에서 스승이 지도하는 모습을 보며 배운다. 수행 인터뷰

44) 이자랑(2016), 463.

45) 현대 명상에서는 도덕적 실천으로서 계의 실천을 다루지는 않는다. 하지만 불교 수행에서 계는 근본이자 기초가 된다.

시간에 항시 스승과 제자 여러 명이 참여하여 수행을 지도하고 인터뷰하는 방식에 대해 자연스럽게 배움을 가진다. 명상은 바른 지도자가 많아야 하기에 이처럼 지속적으로 지도자를 길러내는 체계를 갖추어야 할 것이다.

여섯째, 수행지침서에 따른 수행 지도이다. 상좌부 위빳사나 수행은 삼장(三藏, tipitaka)과 주석서를 의지한다. 특히 아비담마(Abhidhamma)와 청정도론(Visuddhimagga)과 같은 주석서의 내용을 기준으로 일관된 근본 원리를 제시한다. K-명상 지도자와 수행자를 위한 기본 지침서가 편찬되어 명상 중에 만나는 어려움을 극복하게 해주어야 한다.

이외에도 이론적인 부분과 실천적인 부분에 많은 요소가 채택될 수 있겠지만 여기서는 실천적 부분에 중점을 두어 몇 가지 살펴보았다. 위빳사나 수행을 비롯한 다양한 불교 수행에서 채택할 수 있는 여러 좋은 방법들이 K-명상에 잘 수용되기를 바란다.

V. 맺는말

서구의 과학과 물질의 발전을 이끈 근대의 사상은 현대의 사람들이 겪는 정신적 빈곤감을 채워주지 못하고 있다. 이에 대한 해결책으로 인류는 동양의 정신과 사상에 관심을 두고, 그 실천법으로 명상에 주목한다. 이러한 흐름이 한류의 열풍으로 이어진다고 보아야 한다. 한류와 함께 ‘K-Buddhism’도 함께 확산하고 있다.

한국의 정신문화를 굳건히 이어가고 있는 불교문화도 인기를 얻고 있다. 연등회, 템플스테이, 사찰음식, ‘선(명상)’ 등은 많은 이들이 참여하고 있다. ‘선(명상)’은 K-명상으로 확산 발전되고 있다. K-명상에는 불교 뿐만 아니라, 의학계나 뇌과학 협회 등 다양한 분야에서 여러 이론과 실천법

을 내놓고 있다. 이러한 상황에서 불교계에서 K-명상을 어떻게 구성하고 주도할지가 중요한데, 본 논문에서는 위빳사나 수행의 의의와 역할을 중심으로 살펴보았다.

위빳사나 수행은 대표적인 불교 수행법의 하나이다. 『대념처경』 같은 경전을 근거로 상좌부 불교의 오랜 전통 속에서 전승된 명상이다. 위빳사나 수행은 현대인들에게 많은 호응을 얻고 있다. 위빳사나 수행은 여러 가지 상념으로 지친 현대인들에게 생각을 멈추고 단지 현재 일어나는 대상에 비판단적으로 직면하게 한다. 이것은 수행자에게 현상을 있는 그대로 수용하고 실상을 체득하게 한다.

위빳사나 수행을 기반으로 하는 여러 명상법이 계발되어 많은 이들이 실천하고 있다. 이들 명상법은 심신의 많은 문제점에 대한 다양한 치유 효과를 낳고 있다. 위빳사나 수행이 갖는 많은 유익한 부분을 K-명상에 담아낸다면 그 내용과 방법이 더 알차고 풍성해질 것이다.

K-명상은 단지 불교의 가르침만으로 구성될 수는 없을 것이다. 우리나라 전통문화와 사상이 함께 포함되어야 할 것이다. 불교는 우리민족과 이천년 가까이 함께하며 전통문화의 핵심으로 자리를 잡고 있고, 전통문화를 가장 잘 보존하고 있다. 불교 자체가 한국의 전통문화라 할 수 있지만 이에 더하여 여러 전통문화도 K-명상에 잘 담아낼 수 있는 노력이 필요하겠다.

본 논문은 K-명상과 위빳사나 수행과의 관련성을 다루었다. 위빳사나 수행의 구체적 이론의 해석보다는 개략적 실천법과 효용성에 주안점을 두었다. 위빳사나 수행은 다양한 실천법이 있고 많은 이익을 가져다준다. K-명상에는 다양한 사람들의 요구에 부응하기 위한 여러 방법이 채택될 것이다.

K-명상은 불교도만을 대상으로 할 수 없기에 너무 종교적으로 운영할 수도 없을 것이다. 어찌 보면 불교 외의 사상과 기법들도 상당수 유입되리

라 본다. 이런 상황에서 K-명상에 담을 불교 수행법을 너무 제한하지 말고 외연을 확장해 나갔으면 한다. 위빳사나 수행을 비롯해 초기불교의 사무량심(四無量心)⁴⁶ 수행 등이 K-명상에서 활용될 수 있을 것이다.

위빳사나 수행 관련하여 K-명상에서 구체적으로 적용될 수 있는 내용을 살펴보면 다음과 같다. 1. 오계 등 계(戒)의 준수를 강조하는 것이다. 2. 지도자와 수행자 간의 지속적인 면담 지도를 시행한다. 3. 명상에 있어 좌선뿐만 아니라 행선과 같은 동적 명상을 중시한다. 4. 자신의 몸과 마음을 대상으로 한 지속적 관찰로 자신에 대해 좀 더 바른 이해를 갖게 한다. 5. 자질 있는 지도자를 지속적으로 육성한다. 6. 지도자와 수행자를 위한 지침서의 편찬이다.

K-명상의 내용과 실천 그리고 구체적 운용에 관하여 본 논문은 위빳사나 수행과 관련하여 살펴보았지만 다른 수행법과 명상법에 관하여서도 많은 연구가 필요할 것이다. K-명상에 전통 수행법과 다양한 명상법이 채택되어, K-명상이 현대인들의 지친 심신을 치유하는 대표적 명상 프로그램이 되었으면 한다.

46) 자애(mettā), 연민(karunā), 함께 기뻐함(muditā)과 평온(upekkhā)이라는 네 가지 거룩한 마음가짐을 말한다.

<참고문헌>

1. 원전 및 사전

AN: Āṅguttara Nikāya(1976), PTS.

DN: Dīgha Nikāya(1966), PTS.

Milindapañhapāli, (Chaṭṭha Saṅgāyana CD).

PED: Pāli-English Dictionary(1923), PTS>

2. 서적 및 논문류

각목스님(2004), 『네 가지 마음챙기는 공부』, 울산: 초기불전연구원.

김성철(2022), 『불교적 심신의학과 생명윤리』, 서울: 오타쿠.

명법(2010), 「한국불교의 세계화 담론에 대한 반성과 제언」, 『한국교수불자연합회 지』, 한국교수불자연합회.

비구일창 담마간다(2013), 『위빠사나 수행방법론』, 서울: 이솔출판.

안양규(2009), 「비파사나(vipassana) 명상이 심신치유(Psychosomatic Therapy)에 미치는 치유원리」, 『불교학보』, 동국대학교 불교문화연구원.

오용석(2022), 「한국불교의 정신문화로서 수행·수행의 의미와 치유에 대한 고찰」, 『동아시아불교문화』 제50집, 동아시아불교문화학회.

윤희조(2019), 「어원적 관점에서 보는 瞑想과 相談」, 『한국불교학』 제90집, 한국불교학회.

이거룡(2019), 「타밀(Tamil)불교의 가락국 전래 가능성 고찰 - 허황옥의 이동경로와 관련하여 -」, 『동아시아불교문화』 제40집, 동아시아불교문화학회.

이은주(2011), 「위빠사나 명상과 철학상담」, 『철학 실천과 상담』, 한국철학상담치료학회.

이자랑(2016), 「불교명상에서 계율의 역할과 중요성」, 『동아시아불교문화』 제25집,

동아시아불교문화학회.

인경스님(2012), 「간화선과 위빠사나는 공존할 수 없는가?」, 『보조사상』, 38, 보조사상연구원.

임승택(2013), 「한국 선불교와 힐링, 그 가능성에 대한 고찰- 위빠사나 성공사례와 비교를 통해-」, 『한국불교학』 제66권, 한국불교학회.

한자경(2013), 「김동화가 본 한국불교의 정체성: 일심의 회통」, 『한국불교사연구』 제3회, 한국불교사연구소.

현암(2020), 「질병 치유의 관점에서 본 초기불교 수행론 연구」, 동국대학교대학원 불교학과 박사논문.

Ashin Jatila(2014), 『Dhamma Discourse by Venerable Ashin jatila』, Yangon: Buddha Sāsana Nuggaha Organization.

Nandamālābhivaṃsa(2008), 『Fundamental Abhidhamma』, Sagaing: Dhamma Vijjālaya.

Roberta A. Szekeres & Eleanor H. Wertheim(2014), 「Evaluation of Vipassana Meditation Course Effects on Subjective Stress, Well-Being, Self-kindness and Mindfulness in a Community Samples」, 『Stress Health』, School of Psychological Science.

Shan State Sangha council(2014), 『Theravāda Buddhasāsanasobhanā Program & Short Biographies』, The First International Pāli Conference.

Walpola Sri Rahula(1978), 『What the Buddha taught』, Buddha Education Foundation.

3. 기타 및 인터넷 자료

국제뇌교육협회(2019), 「국제뇌교육협회 지속가능성보고서」.

브레인 편집부(2020), 「명상 종주국은 아시아, 연구 활용은 서구에서 앞장: K-명상, 한민족 선도 원리 기반 뇌교육 학문화로 차별성」, 『브레인』 Vol.83, 한국뇌과학연구원.

브레인 편집부(2020), 「인도네시아에 K-명상 원격 과목 수출 화제」, 『브레인』

Vol.83, 한국뇌과학연구원.

임마누엘 페스트라이쉬(2020), 「K-명상의 인문학적 가치」, 『브레인』 Vol.83, 한국뇌과학연구원.

<불교신문>(2022.06.22.), 「무료 운영하는 문경세계명상마을 예약 ‘폭증」, (<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=218651>)

<불교신문>(2022.10.05.), 「총무원장 임기 4년간 ‘요익중생’ 대장정 나서」, (<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=220348>)

<불교신문>(2023.04.17.), 「2026년 상반기 서울에 ‘조계종 명상센터’ 검토」, (<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=401406>)

<불교신문>(2023.04.17.), 「이제는 禪명상 힐링의 시대 <4> / 선명상 대중화가 필요한 이유」, (<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=401382>)

<법보신문>(2022.12.28.), 「K-Buddhism 세계 중심에 서다」, (<http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=313830>)

<법보신문>(2023.04.18.), 「동국대, 각종 명상·선 프로그램 체험 전용공간 운영」, (<http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=315596>)

<담마코리아 홈페이지> <https://korea.dhamma.org/> (2023.04.28.)

<호두마을 홈페이지> <http://www.vmcwv.org/> (검색일자 2023.04.28.)

■ Abstract

Vipassanā practice contents to be included in K-Meditation

Ven. Hyun Am(Lim InYoung)

The development of scientific civilization centered on the West brought material abundance, but also gave modern people a sense of mental emptiness and dejection. Meditation is attracting attention to overcome these problems. In addition, as Korean culture has gained worldwide attention in the name of the Korean Wave (韓流), K-meditation has also been established in the field of meditation.

Since K-meditation is literally a representative meditation of Korea, various contents can be included. Various practices of Buddhism, including Korean traditional culture, can achieve the content. The central content of K-Meditation will be Korea's 'Zen meditation (禪冥想)', but in addition to that, I hope that the goodness of Vipassana, the traditional practice of Theravada, will be accepted.

Vipassana is a practice taught by the Buddha himself in the early scriptures, and is practiced by several practitioners at many meditation centers in Korea. Vipassana is very helpful in solving various mental and physical problems experienced by modern people. The following are the practical parts of Vipassana practice that should be included in the K-meditation.

First, It is to place importance on precepts in meditation. Moral practice

can be said to be the beginning and end of meditation, so precepts are the most important. Second, it is a continuous interview guide between the teacher and the follower. Third, in meditation, not only sitting meditation but also walking meditation are practiced in a balanced way.

Fourth, continuous observation of one's body and mind. Fifth, continuous cultivation of qualified leaders. Sixth, There are basic books related to meditation such as 『Visuddhi Magga』. If K-Meditation adopts these beneficial points of Vipassana Meditation, its benefits will be further enhanced along with ‘Zen Meditation’, and the content will be enriched.

Keywords ● K-meditation, Vipassanā, Zen meditation, Korean Wave (韓流), K-Buddhism

■ 논문투고일 : 2023. 5. 21 ■ 심사완료일 : 2023. 6. 18 ■ 게재확정일 : 2023. 6. 20