

## 제16회 종학연구소 학술대회

# 대중과 함께하는 선 수행법 고찰

- 일 시 : 2023년 5월 11일(목) 13:00~16:50
- 장 소 : 동국대학교 신공학관 4층 강당(대면 진행)
- 주 최 : 동국대학교 불교학술원 종학연구소
- 후 원 : 대한불교조계종 교육원



# 제16회 종학연구소 학술대회

## < 대중과 함께하는 선 수행법 고찰 >

\* 진행사회: 김 유 리(종학연구소 전임연구원)

시 간	식순 및 발표 주제	
13:00~13:10	삼귀의/반야심경 개회사 * 정도스님(종학연구소장)	
13:10~13:50 (40분)	[제1주제] 8정도 수행기술의 이해 - 맛지마니까야를 중심으로 - * 발표: 붓다빨라 스님_싸띠아라마 방장 * 논평: 문 일 수_동국대 WISE캠퍼스 의과대학 교수	사회: 정운 스님 (前 조계종 교육원 불학연구소장)
13:50~14:30 (40분)	[제2주제] 참나 만나기(Non-Dual Therapy) - 유식수행을 기반으로 발표 : 서광 스님_한국명상심리상담연구원장 논평 : 나 의 현_전주 예수병원 정신건강의학과 과장	
14:30~15:10 (40분)	[제3주제] 화두가 의심되는가, 화두를 의심하는 자가 의심되는가 - 대혜종고와 몽산덕이의 간화선을 중심으로 발표 : 오 용 석_원광대 마음인문학연구소 연구교수 논평 : 마 해 루_고려대 강사	
15:10~15:20 (10분)	휴 식	
15:20~16:00 (40분)	[제4주제] K-명상에 담겨질 위빿사나 명상 내용 발표 : 현암 스님_동국대 WISE캠퍼스 외래교수 논평 : 일중 스님_동국대 강사	사회: 황 미 향 (동국대 강사)
16:00~16:40 (40분)	[제5주제] 원효의 수행사상 : 『기신론소』의 始覺四位 중심으로 발표 : 청강 스님_대한불교조계종 화계사 교무국장 논평 : 안 유 숙_동국대 철학박사(前 동국대 강사)	
16:40~16:50	폐회사 * 정도 스님(종학연구소장) 사홍서원	

※ 문의 : 02-6713-5141 / jonghak@dongguk.edu





제1주제 : 8정도 수행기술의 이해 - 맛지마니까야를 중심으로 - ..... 7  
 발표 : 붓다빨라 스님\_싸띠아라마 방장  
 논평 : 문 일 수\_동국대 WISE캠퍼스 의과대학 교수 ..... 24

제2주제 : 참나 만나기(Non-Dual Therapy) - 유식 수행을 기반으로 ..... 29  
 발표 : 서광 스님\_한국명상심리상담연구원장  
 논평 : 나 의 현\_전주 예수병원 정신건강의학과 과장 ..... 49

제3주제 : 화두가 의심되는가, 화두를 의심하는 자가 의심되는가 ..... 53  
 - 대혜종고와 몽산덕이의 간화선을 중심으로  
 발표 : 오 용 석\_원광대 마음인문학연구소 학술연구교수  
 논평 : 마 해 룡\_고려대 강사 ..... 74

제4주제 : K-명상에 담겨질 위빳사나 명상 내용 ..... 77  
 발표 : 현암 스님\_동국대 WISE캠퍼스 외래교수  
 논평 : 일중 스님\_동국대 강사 ..... 97

제5주제 : 원효의 수행사상: 『기신론소』의 始覺四位 중심으로 ..... 101  
 발표 : 청강 스님\_대한불교조계종 화계사 교무국장  
 논평 : 안 유 숙\_동국대 철학박사(前 동국대 강사) ..... 123



# 8정도 수행기술의 이해

- 맞지마니까야를 중심으로 -

붓다빨라 스님  
싸피아라마 방장

- I. 서론
- II. 3학과 8정도
- III. 8정도와 4년치 수행
  - 1) 수행기술 이해
  - 2) 사유하지 않기
  - 3) 좌념과 생활념 병행
- IV. 접수법
- V. 결론

## | 국문초록

8정도 수행기술은 세존이 체계를 세운 불교수행의 핵심이다. 세존은 미가다야에서 5비구에게 최초로 수행지도할 때도 꾸씨나라에서 마지막으로 찾아온 쑤밧다에게 설한 것도 8정도이다. 이렇듯 8정도는 불교의 처음이자 마지막을 장식하는 덕목이다. 세존은 37보리분법과 더불어 8정도를 수행으로 완성하라고 설한다. 그리고 세존은 8정도 수행기술을 통해 아라한뜨 도과를 성취하고 탐진치 3독과 같은 아싸봐를 제거할 수 있다고 강조한다. 8정도 수행기술은 크게 세 가지가 있다. 하나는 기준점을 정하고 수행하는 것이고, 다른 하나는 인식대상을 분석하지 않고 알아차림하는 것이다. 마지막으로 좌념과 행념 그리고 생활념 등을 병행한다. 이 세 가지 수행기술은 4념처 수행에 기초한다. 4념처 수행이 8정도의 정념이다.

## I. 서론

8정도는 세존 가르침의 핵심이다. 율장 『대품(大品)』에 따르면 세존이 미가다야에서 5비구에게 최초로 수행지도할 때 8정도로 시작한다.<sup>1)</sup> 그리고 『대반열반경(大般涅槃經)』에서 꾸씨나라에서 쑤밧다에게 마지막으로 법을 설할 때도 8정도가 있으면 나의 법이고 없으면 나의 법이 아니라고 단정짓는다.<sup>2)</sup> 이렇듯 8정도는 세존 가르침의 처음과 마지막을 장식하는 덕목이다.

『대감경(大感經)』에서는 8정도를 수행하라고 설하고,<sup>3)</sup> 『하경(何經)』에서 8정도뿐만 아니라 37

1) VP. I, 10. “ete kho bhikkhave ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. katamā ca sā bikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyath' idam: sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.”

2) DN. II, 151. “yasmim kho Subbadda dhamma-vinaye Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo na upalabbhati, samaṇo pi tattha na upalabbhati, dutiyo pi tattha samaṇo na upalabbhati, tatiyo pi tattha samaṇo na upalabbhati, catuttho pi tattha samaṇo na upalabbhati. yasmim ca kho Subbadda dhamma-vineye Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo upalabbhati, samaṇo pi tattha upalabbhati, dutiyo pi tattha samaṇo upalabbhati, tatiyo pi tattha samaṇo upalabbhati, catuttho pi tattha samaṇo upalabbhati. imasmim kho Subbadda dhamma-vinaye Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo upalabbhati, idh' eva Subhadda samaṇo, idha dutiyo samaṇo, idha tatiyo samaṇo, idha catuttho samaṇo. Suñña parappavādā samaṇehi aññe, ime ca Subhadda bhikkhū sammā vihayyum, asuñño loko arahantehi assa.”



보리분법도 자신이 스스로 깨달아 성취한 것이라고 주장한다.<sup>4)</sup> 『정견경(正見經)』에서는 12연기(十二緣起)의 각 항목을 완성시키는 도구가 8정도라고 설한다.<sup>5)</sup>

이상을 살펴보면 8정도는 수행덕목이란 것을 알 수 있다. 8정도가 수행덕목이라면 8정도의 각 항목들을 논리적이고 통일적인 체계를 갖추는 것이 유효성을 높일 수 있다.<sup>6)</sup> 이렇게 체계를 갖춘 8정도 수행체계 속에서 그것을 다루는 능력을 향상시키는 것이 기술이다.<sup>7)</sup> 따라서 탐진치 3독과 같은 마음오염원의 제거과정은 기술이 필요하다. 여기서는 8정도 수행체계를 다루는 수행기술을 살펴본다.

## II. 3학과 8정도

세존은 8정도를 계정혜의 3학으로 분류한다. 『소문답경(小問答經)』에서 다음과 같이 설한다.

“담마디나(Dhammadinna)여, 성팔지도는 3온(三蘊)에 포함되니까? 아니면 3온이 성팔지도에 포함되니까? 벗, 위싸카(Visakha)여, 성팔지도가 3온에 포함되지 3온이 성팔지도에 포함되지 않는다. 위싸카여, 정어, 정업, 정명은 계온(戒蘊), 정정진, 정념, 정정은 정온(定蘊), 정견과 정사는 혜온(慧蘊)에 포함된다.”<sup>8)</sup>

3) MN. II, 11-12. “puna ca param, Udāyi, akkhāta mayā sāvakanam paṭipadā, yathā paṭipannā me sāvakā ariyam aṭṭhaṅgikam maggam bhāventi. idh’ Udāyi, bhikkhu sammādiṭṭhiṃ bhāveti, sammāsaṅkappaṃ bhāveti, sammāvācaṃ bhāveti, sammākammantaṃ bhāveti, sammāājīvaṃ bhāveti, sammāvāyāmaṃ bhāveti, sammāsatiṃ bhāveti, sammāsamādhīṃ bhāveti. tatra ca pana me sāvakā bahū abhiññāvosānapāramippattā viharanti.”

4) MN. II, 238-239. “tasmātiha, bhikkhave, ye vo maya dhammā abhiññā desitā, seyyathīdam: cattāro satipaṭṭhānā, cattāro sammappadhānā, cattāro iddhipādā, pañc’ indriyāni, pañca balāni, sattabojjhaṅgā, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo,-tatha sabbeḥ’ eva samaggehi sammodamānehi avivadamānehi sikkhitabbam.”

5) MN. I, 49. “katamā ca āvuso dukkhanirodhagāminī-paṭipadā: ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo dukkhanirodhagāminī-paṭipadā, seyyathīdam: sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī...”

6) “체계(system)란 서로 의존작용을 하는 부분 단위들이 통일적으로 구성되어 이루어져 있는 실체이다. 하나의 체계 속에 각 부분들은 외부환경과 경계 안에서 존재하며 서로 영향을 주고 받으며 연결되어 있다” [https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%B2%B4%EA%B3%84\\_%EC%9D%B4%EB%A1%A0](https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%B2%B4%EA%B3%84_%EC%9D%B4%EB%A1%A0)(검색일자 2032.04.11. 21:04)

7) “기술(技術)이란 과학 이론을 실제로 적용하여 자연의 사물을 인간 생활에 유용하도록 가공하는 수단, 혹은 사물을 잘 다룰 수 있는 방법이나 능력.” <https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B8%B0%EC%88%A0>(검색일자 2032.04.11. 21:40)

이 경에서 세존은 8정도를 계정혜의 세 가지 범주로 구분한다. 수행자의 행동규범을 정하는 계온, 수행을 다루는 정온, 그리고 계를 지키고 수행한 결과 고집멸도 4성제를 통찰하는 혜온으로 구분된다.

처음 수행을 시작할 때, 세속에서의 습관이나 망상 등으로 인해 수행집중이 쉽지 않다. 이때 세속의 습관이나 망상 등을 효과적으로 통제하고 제거하기 위해 수행의 적응과정이 필요하다. 이때 『조어지경(調御地經)』에서는 계를 구축하고 감관을 잘 수호하라고 설하고,<sup>9)</sup> 4년차 수행으로 “재가생활의 습관을 제거하고, 재가생활의 기억과 생각을 없애버리고, 재가생활의 근심과 피곤과 고뇌를 제거하고, 올바른 길을 얻게 하고, 열반을 실현하기 위해, 고귀한 제자의 마음을 붙잡아 맨다.”<sup>10)</sup>고 설한다.

이 경에서는 출가수행자로 나서서 수행을 시작할 하면, 모든 것이 서툴고 적응하기 힘들 수밖에 없다. 아생코끼리를 말뚝에 매어두고 길들이듯이, 행동규범인 계와 수행덕목인 4년차를 기준으로 수행할 수 있도록 하는 것이 필요하다. 이렇게 해서 서서히 익숙해지면 본격적으로 수행에 집중시켜 출가수행의 목적을 성취한다. 이때 목적과 수단을 혼돈하면 안 된다. 계를 지키고 수행을 하는 것은 어디까지나 올바른 앎을 깨달고 자유롭고 맑은 행복인 열반을 누리는 것이다.

『진인경(眞人經)』에서는 계를 잘 알기 때문에 탐진치와 같은 마음오염원인 아싸봐가 부서지는 것은 아니라고 설한다.<sup>11)</sup> 그러나 『원경(願經)』에서는 아라한트의 경지를 이루기 위해서는 계를 지

8) MN. I, 301. “ariyena nu kho ayye aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā saṅgahīṭā, udāhu tīhi khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko maggo saṅgahīto ti. -na kho āvuso Visākha ariyena aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā saṅgahīṭā, tīhi ca kho āvuso Visākha khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko maggo saṅgahīto. yā c’ āvuso Visākha sammāvācā yo ca sammākammanto yo ca sammāājīvo, ime dhammā sīlakkhandhe saṅgahīṭā; yo ca sammāvāyāmo yā ca sammāsati yo ca sammāsamādhi, ime dhammā samādhikkhandhe saṅgahīṭā; yā ca sammādiṭṭhi yo ca sammāsankappo, ime dhammā paññākkhandhe saṅgahīṭā ti.”

9) MN. III, 134. “yato kho, Aggivesana, ariyasāvako sīlavā hoti, pātimokhasaṃvarasaṃvuto viharati ācāragocarasampanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī samāya sikkhati sikkhāpadesu, tam enaṃ Tathāgato uttarim vīneti: ehi tvaṃ, bhikkhu, indriyesu guttadvāro hohi. cakkhunā rūpaṃ disvāna mā nimittaggāhī mā nubyañjanaggāhī, yatvādhikaraṇaṃ enaṃ cakkhundriyaṃ asaṃvutaṃ viharantaṃ abhijjhādomanassā pāpakā akusalā dhammā anvāssaveyyuṃ, tassa saṃvarāya paṭipajja rakkha cakkhundriyaṃ cakkhundriye saṃvaram āpajja.”

10) MN. III, 136. “seyyathāpi, Aggivesana, hatthimako mahantaṃ thambhaṃ paṭhaviyaṃ nikhaṇitvā āraññakassa nāgassa gīvāya upanibandhati āraññakānaṃ c’ eva sīlānaṃ abhinimmadanāya āraññakānaṃ c’ eva saṃkappānaṃ abhinimmadanāya āraññakānaṃ c’ eva darathakilamathapariṭāhānaṃ abhinimmadanāya gāmaṇte abhiramāpanāya manussakantesu sīlesu samādapanāya, -evam eva kho, Aggivesana, ariyasāvakassa ime cattāro satipaṭṭhānā cetaso upanibandhanā honti gehasitānaṃ c’ eva sīlānaṃ abhinimmadanāya gehasitānaṃ c’ eva saṃkappānaṃ abhinimmadanāya gehasitānaṃ c’ eva darathakilamathapariṭāhānaṃ abhinimmadanāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya.”

키는 것이 필수적이라고 강조한다.<sup>12)</sup> 동시에 『오지물주경(五支物主經)』에서는 계를 잘 알고 잘 지켜야 하지만, 뗏목의 비유에서처럼 계를 지키는 것에만 머물러서는 곤란하다고 본다. 그리고 모든 것은 방편이고 수단일 뿐, 어떤 것에도 집착해서는 안 된다는 것을 지적한다.<sup>13)</sup>

수행자의 최종 수행목적은 아싸봐를 제거하고 올바른 혜를 얻기 위함이다. 단지 계를 지키기 위해 출가수행하는 것은 아니지만, 계를 지키지 않고서 수행진도가 올바른 방향으로 나갈 수도 없다. 그렇기 때문에 수행자는 항상 수단과 목적을 혼동해서는 안 되고, 그것을 잘 살피 수행향상에 활용해야 한다.

### Ⅲ. 8정도와 4념처 수행

세존이 창안한 불교수행의 이론과 기술을 집대성해놓은 『맛지마니까야』의 152경 가운데 8정도는 14회.<sup>14)</sup> 4념처는 8회,<sup>15)</sup> 4념처 수행의 핵심인 사띠(念, sati)와 싹빠자나(知, sampajāna)는 47경에 등장한다.<sup>16)</sup> 이렇듯 8정도와 4념처는 서로 밀접한 연관을 갖는 것으로 사료된다. 『진리분별경(眞理分別經)』에서는 8정도를 다음과 같이 정의한다.

“비구여, 정견(正見, sammā dit̥ṭhi)은 무엇인가? 비구여, 고(苦), 고집(苦集), 고멸(苦滅), 고멸인도(苦滅引道)를 아는 것이 정견이다. 비구여, 정사(正思, sammā saṅkappa)는 무엇인가? 비구여, 애욕, 분노, 해침 등을 벗어난 사유를 행하는 것이 정사이다. 비구여, 정어(正語, sammā vācā)는 무엇인가? 비구여,

11) MN. Ⅲ, 37-38. “sappuriso ca kho, bhikkhave, iti paṭisaṅcikkhati: na kho uccākulīnatāya lobhadhammā vā parikkhayaṃ gacchanti, dosadhammā vā parikkhayaṃ gacchanti, mohadhammā vā parikkhayaṃ gacchanti; no ce pi uccā kulā pabbajito hoti, so ca hoti dhammānudhammapaṭipanno sāmīcipaṭipanno anudhammacārī, so tattha puḷḷo so tattha pāsāso ti. so paṭipadaṃ yeva antaraṃ karitvā tāya uccākulīnatāya n’ ev’ attān’ ukkaṃseti na paraṃ vambheti. ayaṃ, bhikkhave, sappurisadhammo.”

12) MN. I, 35-36. “ākaṅkheyya ce bhikkhave bhikkhu: āsavānaṃ khayā anāsavaṃ cetovimuttim paññāvimuttim dit̥ṭhe va dhamme sayam abhiññāya sacchikatvā upasampajja vihareyyan-ti, sīlesv-ev’ assa paripūrakārī ajjhataṃ cetosamatham-anuyutto anirākatajjhāno vipassanāya samannāgato brūhetā suññāgārānaṃ.”

13) MN II p. 27. “ime ca, thapati, kusalasīlā kuhim aparisesā nirujjhanti? nirodho pi nesaṃ vutto. idha, thapati, bhikkhu sīlavā hoti, no ca sīlamayo, tañ ca ceto vimuttim paññāvimuttim yathābhūtaṃ pajānāti; yatth’ assa te kusalasīlā aparisesā nirujjhanti.”

14) Buddhapāla(2023), 「八正道 修行體系 연구」, 동국대학교 대학원 박사학위논문

15) Buddhapāla(2023),

16) Buddhapāla(2023),

거짓말하지 않는 것(不妄語), 이간질하지 않는 것(不兩舌), 악담하지 않는 것(不惡語), 꾸미는 말하지 않는 것(不綺語)이 정어이다. 벗어, 정업(正業, sammā kamma)은 무엇인가? 살생하지 않는 것(不殺生), 훔치지 않는 것(不偷盜), 사음하지 않는 것(不邪淫)이 정업이다. 비구여, 정명(正命, sammā ājīva)은 무엇인가? 비구여, 세상에 고귀한 제자가 사명(邪命)을 버리고 정명으로 생계를 유지하는 것이 정명이다. 비구여, 정정진(正精進, sammā vāyāma)은 무엇인가? 비구여, 세상에서 비구가 아직 생겨나지 않은 악한 불선법이 생겨나지 않도록 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고 마음을 다잡아 힘쓴다(律儀勤). 이미 생겨난 악한 불선법을 제거하기 위해 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고, 마음을 다잡아 힘쓴다(斷勤). 아직 일어나지 않은 선법을 생겨나게 하려고 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고, 마음을 다잡아 힘쓴다(修勤). 이미 일어난 선법을 유지하고, 유혹되지 않고, 증가시키고, 광대하게 하며, 성취하도록 의욕을 일으켜 정진하고, 노력하고, 시도하고 마음을 다잡아 힘쓰는 것(守護勤)이 정정진이다. 비구여, 정념(正念, sammā sati)은 무엇인가? 비구여, 세상에서 비구가 탐욕과 근심을 제거하기 위해, 싸띠(念, sati)와 싹빠자나(知, sampajāna)로, 몸(身)을 대상으로 몸을 관찰(隨身觀)하며, 열심히 수행한다...수수관(隨受觀)...수심관(隨心觀)...수법관(隨法觀)...비구여, 이것이 정념이다. 비구여, 정정(正定, sammā samādhi)은 무엇인가? 비구여, 세상에서 비구가 애욕에서 떨어져 불선법을 떠나 사고와 숙고를 갖추고, 탐욕에서 벗어나 기쁨(喜)과 즐거움(樂)으로 가득 찬 초선(初禪)을 성취해 머문다. 사고와 숙고가 소멸하고, 내적인 평온함과 마음집중(心一境)을 이루고, 사고와 숙고 없는 싸마디에서 생겨나는 기쁨과 즐거움으로 가득 찬 2선(二禪)을 성취해 머문다. 기쁨이 소멸하고, 싸띠와 싹빠자나로 평정(捨)에 머물고, 몸으로 즐거움을 느끼며, 성인이 평정하고 싸띠가 있고 즐거운 수행인 3선(三禪)을 성취해 머문다. 즐거움과 괴로움이 사라지고, 만족과 불만도 사라지고, 괴롭지도 않고 즐겁지도 않은 평정하고 싸띠가 있는 청정한 4선(四禪)을 성취해 머문다. 이것이 정정이다.”<sup>17)</sup>

17) MN. III, 251-252. “katamā c’, āvuso, sammādiṭṭhi?-yaṃ kho, āvuso, dukkhe ñāṇaṃ dukkhasamudaye ñāṇaṃ dukkhanirodhe ñāṇaṃ dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ;-ayaṃ vuccat’, āvuso, sammādiṭṭhi. katamo c’, āvuso, sammāsāṃkappo? nekkhammasāṃkappo abyāpādasāṃkappo avihimsāsāṃkappo;-ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāsāṃkappo. katamo c’, āvuso, sammāsāṃkappo? nekkhammasāṃkappo abyāpādasāṃkappo avihimsāsāṃkappo;-ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāsāṃkappo. katamo c’, āvuso, sammākammanto?-paṇātipātā veramaṇī, adinnadānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī;- ayaṃ vuccat’, āvuso, sammākammanto. katamo c’, āvuso, sammā-ājīvo?-idh’, āvuso, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvikāṃ kappeti;- ayaṃ vuccat’, āvuso, sammā-ājīvo. katamo c’, āvuso, sammāvāyāmo? idh’, āvuso, bhikkhu anuppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānā chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ upppādāya chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammohāya bhīyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati viriyam ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;-ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāvāyāmo. katamo c’, āvuso, sammāsati?-idh’, āvuso, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu -pe;- citte -pe;- dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī...abhijjhādomanassaṃ; - ayaṃ vuccat’, āvuso, sammāsati. katamo c’, āvuso, sammāsamādhi?-idha, āvuso, bhikkhu vivicc’ eva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi

여기서 주목되는 것은 <표 1>에서 알 수 있듯이, 8정도의 각 항목을 구체적으로 지적한다는 점이다. 동시에 『대감경(大感經)』에서는 “있는 그대로 보고, 생각하고, 정진하고, 싸띠하고, 싸띠집중하는 것이라고 규정한다. 그리고 신구의 3업을 청정하게 하는 것”이 8정도라고 규정한다. 이렇듯 8정도는 3학과 연계돼 수행덕목으로 자리잡는다.<sup>18)</sup>

<표 1><sup>19)</sup>

	진리분별경	대감경	대사십경	
정견	4성제를 아는 것 (苦集滅道)	있는 그대로 봄 (如實見)	유류공덕	뭔가 있다는 견해
			무류공덕	수행으로 혜, 혜근, 혜력, 택법지의 성취
정사	애욕, 분노, 해침을 하지 않음	있는 그대로 사유함 (如實思)	유류공덕	애욕, 분노, 해침이 없음
			무류공덕	수행으로 심사, 숙고, 사유, 전념, 마음집중, 의도된 말의 성취
정어	구업을 하지 않음 (不妄語, 不兩舌, 不惡口, 不綺語)	청정구업 (清淨口業)	유류공덕	망어, 양설, 악구, 기어를 하지 않음
			무류공덕	수행으로 구업의 절제, 제어, 금지, 삼감을 성취
정업	신업을 하지 않음 (不殺生, 不偷盜, 不邪淫)	청정신업 (清淨身業)	유류공덕	살생, 투도, 사음을 하지 않음
			무류공덕	수행으로 신업의 절제, 제어, 금지, 삼감을 성취
정명	사명을 버리고 정명을 하는 것	청정직업 (清淨命)	유류공덕	사명을 버리고 정명을 사는 것
			무류공덕	수행으로 사명의 절제, 제어, 금지, 삼감을 성취
정정진	4정근의 노력 (律儀斷, 斷勤, 修勤, 守護勤)	있는 그대로의 노력 (如實精進)	사명을 버리고 정명을 성취하기 위한 노력	
정념	4념처를 수행함 (身受心法)	있는 그대로의 싸띠 (如實念)	정견과 정정진과 더불어 8정도의 필수임	
정정	4선을 성취함 (初禪 二禪 三禪 四禪)	있는 그대로의 마음 집중(如實定)	정견, 정사, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념이 도움됨	

savitakkam savicāram vivekajam pītisukham paṭhamajjhānam upasampajja viharati. vitakkavicārānam vūpasamā ajjhattam sampasādanam cetaso ekodibhāvam avitakkam avicāram samādhijam pītisukham dutiyajjhānam-pe-; tatiyajjhānam-pe-; catutthajjhānam upsampajja viharati.”

18) MN. III, 289. “yā yathābhūtaṃ sādīṭṭhi, sā ’ssa hoti sammādiṭṭhi; yo yathābhūtaṃ saṅkappo, svāssa hoti sammāsāṅkappo; yo yathābhūtaṃ vāyāmo, svāssa hoti sammāvāyāmo; yo yathābhūtaṃ sati, sā ’ssa hoti sammāsati; yo yathābhūtaṃ samādhi, svāssa hoti sammāsamādhi. pubbe va kho pan’ assa kāyakammaṃ vacīkammaṃ ājīvo suparisuddho hoti.”

19)

그런데 4념처의 핵심은 정념으로 알아차림 기능인 싸띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 기능인 싹빠자나의 힘을 강화시키는 것이다. 『염처경(念處經)』에서 4념처 수행을 다음과 같이 설한다.

“비구는, 세상에 탐욕과 근심을 제거하기 위해, 싸띠와 싹빠자나를 가지고, 몸(身)을 대상으로, 몸을 따라가며(隨身觀) 열심히 수행한다...수(受)...심(心)...법(法)...비구가 걸을 때(行)는 걷는다고 분명히 알고, 서 있을 때(住)는 서있다고 분명히 알고, 앉아 있으면(坐) 앉아 있다고 분명히 알고, 누워있다면(臥) 누워있다고 분명히 알고, 몸(身)으로 여러 자세를 취하면 그 자세를 분명히 안다. 비구는 나아갈 때(進)나 물러날 때(退)도 싹빠자나한다. 앞을 볼 때(前)나 뒤를 볼 때(後)도 싹빠자나한다. 굽히고(屈) 펼 때(起)도 싹빠자나한다. 가사를 입고, 뺏따를 들고, 옷을 입을 때도 싹빠자나한다. 먹고(食), 마시고(飲), 소화하고(消化), 맛보는 것(味)도 싹빠자나한다. 대소변을 볼 때도 싹빠자나한다. 나아가고(行), 서고(住), 앉고(坐), 졸리고(寢), 깨어있고(寤), 말하고(語), 침묵하는 것(默)도 싹빠자나한다.”<sup>20)</sup>

일반적으로 4념처 수행을 이해할 때 알아차림 기능인 싸띠를 주목한다. 그러나 수행현장뿐만 아니라 경전에서도 싸띠와 싹빠자나를 함께 설하는 것을 볼 수 있다. 특히 수행진도가 어느 정도 향상될 때부터는 싹빠자나 수행이 더 중요한 덕목으로 등장한다. 이런 이유로 세존도 싸띠뿐만 아니라 싹빠자나 수행을 강조한다.

### 1) 수행기술 이해

알아차림 기능인 싸띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 기능인 싹빠자나를 강화해서 마음오염원인 아싸봐(漏, āsava)를 제거하고 고집멸도 4성제를 통찰하는 혜(慧, pañña)를

20) MN. I, 56-57. “‘idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam...puna ca param bhikkhave bhikkhu gacchanto vā: gacchāmīti pajānāti, ṭhito vā: ṭhito ’mhīti pajānāti, nisinno vā nisinno ’mhīti pajānāti, sayāno vā: sayāno ’mhīti pajānāti, yathā yathā vā pan’ assa kāyo paṇihito hoti tathā tathā naṃ pajānāti. itī ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati...upādiyati. evaṃ-pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati. puna ca param bhikkhave bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghātipattacivaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhībhave sampajānakārī hoti.”

향상시키기 위해 세 가지 중요한 수행기술이 있다. 하나는 알아차림의 기준점을 정하고 수행하는 것이고, 다른 하나는 인식대상을 분석하지 않고 알아차림하는 것이다. 그리고 마지막으로 좌념과 더불어 행념과 생활념을 병행한다.

먼저 알아차림의 기준점을 정하고 수행하는 기술을 살펴본다. 『입출식념경(入出息念經)』에서 다음과 같이 설한다.

“비구여. 호흡을 기준으로 삼고 싸피를 어떻게 수행하면 큰 과보와 공덕이 있는가? 이 세상에서 비구는 숲속 나무 아래 공한처로 가서 평좌(平坐)로 앉는다. 몸(身)을 곧게 세우고 얼굴 앞에 싸피를 둔다. 그리고 들숨과 날숨을 싸피한다.

① 나는 길게 들숨할 때는 길게 들숨하는 것을 분명히 알고, 나는 길게 날숨할 때는 길게 날숨하는 것을 분명히 안다. ② 나는 짧게 들숨할 때는 짧게 들숨하는 것을 분명히 알고, 나는 짧게 날숨할 때는 짧게 날숨하는 것을 분명히 안다. ③ 나는 몸(身) 전체에서 일어나는 현상을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 몸 전체에서 일어나는 현상을 경험하면서 날숨에 전념한다. ④ 나는 몸에서 일어나는 현상이 고요해지면 들숨에 전념하고, 나는 몸에서 일어나는 현상이 고요해지면 날숨에 전념한다.

⑤ 나는 기쁨(喜)을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 기쁨을 경험하면서 숨을 날숨에 전념한다. ⑥ 나는 즐거움(樂)을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 즐거움을 경험하면서 날숨에 전념한다. ⑦ 나는 마음의도(心行)를 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음의도를 경험하면서 날숨에 전념한다. ⑧ 나는 마음의도를 그치면서 들숨에 전념하고, 나는 마음의도를 그치면서 날숨에 전념한다.

⑨ 나는 마음(心)을 경험하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 경험하면서 날숨에 전념한다. ⑩ 나는 마음을 만족하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 만족하면서 날숨에 전념한다. ⑪ 나는 마음을 집중하면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 집중하면서 날숨에 전념한다. ⑫ 나는 마음을 해탈시키면서 들숨에 전념하고, 나는 마음을 해탈시키면서 날숨에 전념한다.

⑬ 나는 무상을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 무상을 관찰하면서 날숨에 전념한다. ⑭ 나는 사라짐(遠離)을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 사라짐을 관찰하면서 날숨에 전념한다. ⑮ 나는 소멸(滅)을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 소멸을 관찰하면서 날숨에 전념한다. ⑯ 나는 완전히 버림(捨遣)을 관찰하면서 들숨에 전념하고, 나는 완전히 버림을 관찰하면서 날숨에 전념한다.

비구여, 호흡을 기준으로 삼고 싸피를 이와같이 수행하고 익히면, 이렇게 큰 과보와 공덕이 있다.”<sup>21)</sup>

21) MN. III, 82-83. “kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave, ānāpānasati? kthaṃ bahulīkatā? kathaṃ mahapphalā hoti mahānisamsā? idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā. so sato va assasati, sato passasati;

① dīghaṃ vā assasanto: dīghaṃ assasāmīti pajānāti; dīghaṃ vā passasanto: dīghaṃ passasāmīti pajānāti; ② rassaṃ vā assasanto: rassaṃ assasāmīti pajānāti; rassaṃ vā passasanto: rassaṃ passasāmīti pajānāti; ③ sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ④ passambhayaṃ kāyasaṃkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; passambhayaṃ kāyasaṃkhāraṃ passasissāmīti sikkhati; ⑤

이 경에서는 신수심법(身受心法)의 4념처를 기준점(處)으로 정하고 수행한다고 설한다. 그리고 ①~④까지를 신(身)<sup>22)</sup>, ⑤~⑦까지를 수(受)<sup>23)</sup>, ⑧~⑩까지를 심(心)<sup>24)</sup>, ⑫~⑬까지를 법(法)<sup>25)</sup>으로 구분하고, 이것을 싸피, 즉 알아차림하라고 설한다. 코끝을 지나 가슴으로 들고나는 들숨과 날숨에서, 코끝에 기준점을 두고, 코끝을 지나가는 느낌을 알아차림하면서 싸피력을 향상시키는 수행기술이다.

이 경에서 세존은 호흡의 들숨과 날숨을 기준점으로 정한다. 그리고 어떤 현상이 등장하더라도 알아차림한 후에는 즉시 기준점인 들숨과 날숨으로 되돌아간다. 이것이 핵심이다. 이렇게 해야 싸피와 싹빠자나의 힘이 향상되고 수행진도도 나아간다.<sup>26)</sup>

여기서 현상을 알아차림만 하면 효력이 떨어진다. 알아차림한 후, 지속적으로 놓치지 않고 따라가며 알아차림해야 한다. 이것이 싸마디이다. 『소문답경(小問答經)』에서는 마음이 하나의 대상에 집중하면 그것이 싸마디라고 정의한다.<sup>27)</sup>

---

pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ⑥ sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ⑦ cittasaṃkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; cittasaṃkhārapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ⑧ passambhayaṃ cittasaṃkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; passambhayaṃ cittasaṃkhāraṃ passasissāmīti sikkhati; ⑨ cittaṃpaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; cittaṃpaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati; ⑩ abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati; ⑪ samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati; ⑫ vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati; ⑬ aniccānupassī assasissāmīti sikkhati; aniccānupassī passasissāmīti sikkhati; ⑭ virāgānupassī assasissāmīti sikkhati; virāgānupassī passasissāmīti sikkhati; ⑮ nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati; nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati; ⑯ paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati; paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpānasati, evaṃ bahulikāta mahapphalā hoti mahānisamsā.”

번호는 임의로 붙임.

22) MN. III, 83. “kāye kāyānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. kāyesu kāyāññatarāhaṃ, bhikkhave, etaṃ vadāmi yadidaṃ assāpassāsāṃ.”

23) MN. III, 84. “vedānāsu vedānānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. vedānāsu vedānāññatarāhaṃ, bhikkhave, etaṃ vadāmi yadidaṃ assāpassāsāṃ sādhukaṃ manasikāraṃ.”

24) MN. III, 84. “citte cittānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. nāhaṃ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānasatibhāvanāṃ vadāmi.”

25) MN. III, 84-85. “dhammesu dhammānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. so yaṃ taṃ abhijjhādomanassaṇaṃ pahānaṃ taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti.”

26) Buddhapāla(2023), .

27) MN. I, 301. “yā kho āvuso Visākha cittaṃ ekaggatā ayaṃ samādhi, cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā, cattāro sammappadhānā samādhiparikkhārā, yā tesāṃ yeva dhammānaṃ āsevanābhāvanā bahulikammānaṃ ayaṃ tattha samādhibhāvanā ti.”



짜띠가 현상이 일어났다는 것을 알아차림하는 것이라면 싹빠자나는 그 현상이 발생하는 순간 알아차림하면서 동시에 그 현상을 일으킨 원인을 통찰하는 것이다. 이때 어떤 현상이 일어나더라도 그 현상이 일어난 것을 알아차림한 후 즉시 기준점으로 돌아가는 것이다. 동시에 기준점을 알아차림할 때, 기준점을 알아차림하는데 방해하는 현상이 나타나더라도 그 나타난 현상을 알아차림은 하데, 기준점을 놓치지 않고 계속 집중해서 알아차림하는 것이 짜마디이다.

현상을 따라가며 짜띠력을 향상시키는 위뻬싸나 수행을 『차제경(次第經)』에서는 다음과 같이 설한다.

“비구여. 짜리뻬따(Sāriputta)는 반달 동안 차례차례 현상(法)을 위뻬싸나(觀, vipassanā)한다...초선을 성취한다. 초선상태에서 사유(尋), 숙고(伺), 기쁨(喜), 즐거움(樂), 마음통일(心一境), 접촉(觸), 느낌(受), 지각(想), 의도, 마음상태(心), 욕망, 결정(勝解), 정진, 짜띠, 평정(捨), 정신활동을 기울인다. 이러한 현상을 차례차례 구분해서 위뻬싸나한다.”<sup>28)</sup>

이 경에서 세존이 창안한 수행기술의 중요한 두 가지 원리 가운데 하나가 등장한다. 4년처 수행기술이 기준점을 정하고 알아차림하는 것이라면, 위뻬싸나 수행기술은 일어나는 현상을 따라가며 관찰하는 수행기술이라는 점이다. 엄밀히 말하면 위뻬싸나 수행도 짜띠를 가지고 현상을 따라가며 알아차림하는 수행이고, 그 수행의 주체는 짜띠이다. 그러나 수행기술은 분명히 다르게 사용되는 것을 알 수 있다.

현상을 따라가며 알아차림하는 위뻬싸나 수행기술은 경전에 자주 등장하지 않는다. 짜마타와 위뻬싸나로는 정형화해 빈번하게 등장하지만, 위뻬싸나 수행기술 단독으로는 짜리뻬따가 수행할 때 사용한 기법이 설해진 『차제경(次第經)』이 유일하다.

4년처에서 몸(身)을 기준점으로 삼고 수행할 때, 『입출식념경(入出息念經)』에서처럼 몸 즉, 들숨과 날숨을 몸이라고 정의한다.<sup>29)</sup> 이때 몸은 4대 가운데 풍대에 해당한다.<sup>30)</sup> 이 풍대를 기준점으로 정하고 수행한다. 『염처경(念處經)』에서는 몸을 관찰할 때, 몸이 지수화풍의 4대범주로 나누고, 그것을 구성된 대로 관찰하라고 설한다.<sup>31)</sup> 이 경에서 이 몸의 구성요소를 4대로 보고, 그 4대를 있

28) MN. Ⅲ, 25-28. “Sāriputto, bhikkhave, aḍḍhamāsam anupadadhammavipassanaṃ vipassi. tatr’ idaṃ, bhikkhave, Sāriputtassa anupadadhammavipassanāya hoti. idha, bhikkhane, Sāriputto vivicc’ eva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkam savicāram vivekajam pītisukhaṃ paṭhamajjhānam upasampajja viharati.”

29) MN. Ⅲ, 83. “kāye kāyānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. kāyesu kāyaññatarāhaṃ, bhikkhave, etaṃ vadāmi yadidaṃ assāsapassāsaṃ.”

30) Buddhapāla(2023), .

는 그대로 관찰하라고 주문한다. 이것은 몸이 구성된 대로, 드러난 특성에 따라 알아차림하는 수행으로 사용할 수 있는 이론근거를 제공한다. 『본리경(本理經)』에서는 4대를 수행해서 아라한뜨의 경지를 증득하게 되면, 존재를 있는 그대로 올바르게 통찰하고, 무아 등의 3법인을 통찰하고, 탐욕을 부수고 아라한뜨의 경지를 증득할 수 있다고 설한다.<sup>32)</sup>

4대수행을 할 때는 5온의 색이나 4념처의 몸(身)을 지수화풍의 4대로 범주를 나눈다. 그 가운데 좌념할 때는 호흡, 생활념이나 행념을 할 때는 몸이나 발 등의 움직임과 같은 풍대에 기준점을 정한다. 그리고 알아차림할 때, 현상이 가진 형식이나 가치로 판단하지 말고, 현상에 드러난 고유특성, 즉 4대의 사실판단으로만 알아차림해야 한다고 강조한다. 그래야 수행이 진보한다.

## 2) 사유하지 않기

인식대상을 알아차림하되 분석하지 않는 기술을 살펴본다. 『조어지경(調御地經)』에서는 수행할 때 인식대상을 분석하지 않고 알아차림하는 것을 다음과 같이 설한다.

“① 몸(身)을 대상으로 몸을 관찰(隨身觀)하지만, 몸과 관련된 사유하지 마라. ② 느낌(受)을 대상으로 느낌을 관찰하지만(隨受觀), 느낌과 관련된 사유하지 마라. ③ 마음(心)을 대상으로 마음을 관찰하지만(隨心觀), 마음과 관련된 사유하지 마라. ④ 법(法)을 대상으로 법을 관찰하지만(隨法觀), 법과 관련된 사유하지 마라.”<sup>33)</sup>

이 경에서 세존은 4념처 수행할 때, 사유하지 않을 것을 강조한다. 이것은 사유가 필요없다는 것이 아니라 싸씨력을 향상시키고, 마음근육의 탄력성을 높이거나, 직관력을 향상시키기 위해서는 사유, 분석, 논리로 체계화하지 않고, 인식대상을 있는 그대로 알아차림하는 것이 올바른 수행기

31) MN. I, 57. “puna ca param bhikkhave bhikkhu imam-eva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpanihitam dhātuso paccavekkhati: atthi imasmim kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.”

32) MN. I, 4-5. “yo pi so bhikkhave bhikkhu araham khīnāsavo vusitavā katakaraṇīyo ohitabhāro anuppattasadattho parikkhīṇabhavasamyojano samma-d-aññā vimutto, so pi paṭhavim paṭhavito abhijānāti, paṭhavim paṭhavito abhiññāya paṭhavim na maññati, paṭhaviyā na maññati, paṭhavito na maññati, paṭhavim-me ti na maññati, paṭhavim nābhinandati; tam kissa hetu: khayā rāgassa vītarāgattā...āpaṃ...tejaṃ...vāya...”

33) MN. III, 136. “kāye kāyānupassī viharāhi mā ca kāyūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi, vedanā vedanānupassī viharāhi mā ca vedanūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi, citte cittānupassī viharāhi mā ca cittūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi, dhammesu dhammānupassī viharāhi mā ca dhammūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesīti.”  
번호는 임의로 붙임.

술이라는 의미이다.

마치 운동도구를 들고 팔근육의 탄력성을 강화하는 훈련할 때, 집중해서 계속 팔을 움직여야 운동의 유효성이 커지는 것과 같다. 그러나 마음 속으로 역기의 무게나 제조회사, 유통이윤 등을 분석하고, 논리로 체계화하면 분석력이나 논리력은 늘 수 있지만, 팔근육의 탄력성을 향상시키는 운동량은 줄어들고 유효성은 저하된다.

막존지해(莫存知行), 이것은 4년치 수행에서 독창적이면서 핵심적인 내용이다. 수행할 때는 인식대상의 사유를 하지 마라. 단지 알아차림만 하라고 강조한다.

### 3) 좌념과 생활념 병행

알아차림 기능인 싸띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 싹빠자나의 힘을 강화하기 위한 수행형식은 크게 앉아서 하는 좌념과 걸으며 하는 행념이나 생활하면서 하는 생활념이 있다.

『대마읍경(大馬邑經)』에서는 좌념과 행념 그리고 생활념을 함께 하라고 강조한다. 낮에 깨어있을 때는 좌념과 행념에 집중하고, 저녁에 잠잘 때는 누워서 싸띠와 싹빠자나에 집중하는 것 즉, 오수행(寤修行)을 하라고 강조한다.<sup>34)</sup>

『염처경(念處經)』에서는 싸띠를 강화하는 좌념과 싹빠자나를 강화하는 생활념을 하라고 설하고,<sup>35)</sup> 『범마경(梵摩經)』에서는 행념의 자세와 기술을 간략하게 설한다.<sup>36)</sup> 호흡을 알아차림의 기준으로 정하고 수행하는 좌념은 알아차림 기능인 싸띠를 강화하고, 걸으며 하는 행념은 싸띠를 강화하고, 생활 속에서 하는 생활념은 싹빠자나를 강화에 초점둔다.

34) MN. I , 273-274. “kiñ-ca bhikkhave uttarim karaṇīyaṃ: jāgariyaṃ anuyuttā bhavissāma, divasaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāma, rattiyā paṭhamaṃ yāmaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāma, rattiyā majjhimaṃ yāmaṃ dakkhinena passena sihaseyyaṃ kappessāma pāde pādama accādhāya satā sampajānā utṭhānasaññaṃ manasikarivā, rattiyā pacchimaṃ yāmaṃ paccuṭṭhāya caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāmāti evaṃ hi vo bhikkhave sikkhitabbaṃ.”

35) MN. I , 56-57. 주20 참조.

36) MN. II , 137-139. 주481 참조

## IV. 점수법

세존은 수행진보는 낮은 곳에서 높은 곳으로 나아간다는 점수의 입장을 취한다. 『타경(打經)』에서는 계율에서 수행이란 점진적인 진행이 있을 뿐, 급작스런 진척은 없다고 선언한다.

“빠하라다(Pahārāda)여, 예를 들어, 큰 바다는 점차(漸次)로 나아가고, 점차로 기울고, 점차로 깊어지고, 갑자기 절벽을 이루지 않듯, 빠하라다여, 이와 같이 이 법과 율에는 점차로 배움, 수행, 진보가 이루어진다. 그렇지 않고 구경지(究境智)에 대한 갑작스런 통찰은 없다.”<sup>37)</sup>

『충산경(蟲山經)』에서도 강조하듯이 최상의 구경지는 점진적으로 성취해야 한다는 것이 세존의 기본관점이다.<sup>38)</sup> 세존은 출가수행하는 사람에게 계율이라는 생활규칙을 정해주고 그것을 지키라고 주문한다. 그리고 나서 감각기관을 잘 제어할 수 있도록 훈련한다. 동시에 식사를 조절할 수 있도록 유도하며, 수행진도가 더 높은 곳으로 향상될 수 있도록 지도한다. 『발타화리경(跋陀和利經)』에서는 말을 훈련시킬 때처럼, 수행자의 수행진도에 따라서 그 단계에 적합한 훈련을 시켜야 한다고 설한다.<sup>39)</sup> 『관경(觀經)』에서는 스승이 제자에게 가르칠 때는 어두운 곳에서 밝은 쪽으

37) AN. IV, 200-201. “seyyathā pi Pahārāda mahāsamuddo anupubbaninno anupubbapoṇo anupubbapabbhāro na āyataken eva papāto, evam eva kho Pahārāda imasmiṃ dhamminaye anupubbasiṃkhā anupubbakiriya anupubbapaṭipadā na āyataken’ eva aññāpaṭivedho.”

38) MN. I, 479-480. “nāhaṃ bhikkhave ādiken’ eva aññārādhanā vadāmi, api ca bhikkhave anupubbasiṃkhā anupubbakiriya anupubbapaṭipadā aññārādhanā hoti.”

39) MN. I, 446. “seyyathā pi Bhaddāli dakkho assadamako bhadrā assājānīyaṃ labhivā paṭhamen’ eva mukhādhāne kāraṇaṃ kāreti, tassa mukhādhāne kāraṇaṃ kāriyamānassa honti yeva visūkāyitāni visevitāni vipphanditāni kānici kānici yathā taṃ akāritapubbaṃ kāraṇaṃ kāriyamānassa, so abhiṇhakāraṇā anupubbakāraṇā tasmim̐ thāne parinibbāyati. yato kho Bhaddāli bhadro assājānīyo abhiṇhakāraṇā anupubbakāraṇā tasmim̐ thāne parinibbuto hoti, tam-enāṃ assadamako uttarim̐ kāraṇaṃ kāreti yugādhāne, tassa yugādhāne kāraṇaṃ kāriyamānassa honti yeva visūkāyitāni visevitāni vipphanditāni kānici kānici yathā taṃ akāritapubbaṃ kāraṇaṃ kāriyamānassa, so abhiṇhakāraṇā anupubbakāraṇā tasmim̐ thāne parinibbāyati. yato kho Bhaddāli bhadro assājānīyo abhiṇhakāraṇā anupubbakāraṇā tasmim̐ thāne parinibbuto hoti, tam-enāṃ assadamako uttarim̐ kāraṇaṃ kāreti ankkame maṇḍale khurakāye dhāve ravatthe rājaguṇe rājavānse uttame jave uttame haye uttame sākhalye, tassa uttame jave uttame haye uttame sākhalye, tassa uttame jave uttame haye uttame sākhalye kāraṇaṃ kāriyamānassa honti yeva visūkāyitāni visevitāni vipphanditāni kānici kānici yathā taṃ akāritapubbaṃ kāraṇaṃ kāriyamānassa, so abhiṇhakāraṇā anupubbakāraṇā tasmim̐ thāne parinibbāyati. yato ca kho Bhaddāli bhadro assājānīyo abhiṇhakāraṇā anupubbakāraṇā tasmim̐ thāne parinibbuto hoti, tam-enāṃ assadamako uttarim̐ vaṇṇiyañ-ca valiyañ-ca anuppaveccati. imehi kho Bhaddāli dasah’ āngehi samannāgato bhadro assājānīyo rājāraho hoti rājabhoggo rañño aṅgan-t’ eva saṅkhaṃ gacchati.”

로, 점점 높은 수준으로 이어져야 하며, 또한 점점 섬세한 내용을 가르쳐야 한다고 설한다.<sup>40)</sup> 이처럼 세존의 기본입장은 논리에 의한 점진적인 수행진보의 태도를 보인다.

세존이 미가다야에서 5비구에게 수행지도할 때는 차제설법을 설한 후 불무상설법을 한다.<sup>41)</sup> 차제설법은 수행을 모르는 사람에게 수행을 지도할 때는 처음부터 수행을 직접 설명하기보다는 그 사람이 흥미를 느낄만한 주제나 비유를 활용해 대화하다가 서서히 마음을 열도록 하는 수행법이다. 이때 받아들일 준비가 되었을 때 수행의 중심 주제인 괴로움으로부터 해탈, 그리고 그 구체적인 수행기술을 설하는 것이 효과적이라고 본 점이다. 세존이 활동하던 당시에도 입문자를 위해 처음 수행을 지도할 때를 제외하고 직계제자에게는 초보적 절차를 생략하고 곧바로 높은 단계의 수행을 지도한다. 후대로 이어지면서 불립차제(不立次第)로 발전한 것으로 보인다.

## V. 결론

8정도는 세존이 보리수 아래서 깨달은 중도의 내용이다. 8정도는 이전부터 수행자들 사이에서 전해지던 정념과 정정에 기초해서 세존이 창안한 독창적인 수행체계이다. 세존은 이 8정도 수행 체계를 미가다야에서 5비구에게 최초로 설한 이후, 꾸씨나라에서 마지막으로 쑤밧다에게 설한 법이기도 하다.

8정도 수행기술의 핵심은 알아차림 기능인 싸피와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 기능인 싹빠자나의 힘을 강화하는 것이다. 그 힘으로 마음공간에 존재하는 탐진치와 같은 3가지 마음오염원을 제거하고, 최상 깨달음을 증득할 수 있다고 주장한다.

40) MN. I, 319-320. MN. I, 319-320. “evaṃvādiṃ kho bhikkhave sathhāram arahati sāvako upasāṅkamtum dhammasavanāya, tassa sathhā dhammaṃ deseti uttaruttariṃ paṇītapāṇītaṃ kaṇhasukkasappaṭibhāgaṃ. yathā yathā kho bhikkhave bhikkhuno sathhā dhammaṃ deseti uttaruttariṃ paṇītapāṇītaṃ kaṇhasukkasappaṭibhāgaṃ, yathā yathā so tasmīṃ dhamme abhiññāya idh’ ekaccaṃ dhammaṃ dhammesu nitthaṃ gacchati, sathhari pasīdati: sammāsambuddho Bhagavā, svākkhāto Bhagavatā dhammo, supaṭipanno saṅgho ti.”

41) VP. I, 15-16. “ekamantaṃ nisinnassa kho Yasassa kulaputtassa bhagavā anupubbikathaṃ kathesi seyyath’ idaṃ: dānakathaṃ sīlakathaṃ saggakathaṃ kāmānaṃ ādīnavam okāraṃ saṅkilesaṃ nekkhamme ānisamsaṃ pakāsesi. yadā bhagavā aññāsi Yasassa kulaputtaṃ kallacittaṃ muducittaṃ vinīvaraṇacittaṃ udaggacittaṃ pasannacittaṃ, atha yā Buddhānaṃ sāmukkaṅsikaṃ dhammadesanā taṃ pakāsesi, dukkhaṃ samudayaṃ nirodhaṃ maggaṃ. seyyathāpi nāma suddhaṃ va tthaṃ apagatakāḷakaṃ sammad eva rajanaṃ paṭiṅgheyya, evam eva Yasassa kulaputtassa tasmīṃ yeva āsane virajaṃ vītamalaṃ dhammacakkhū upapādi yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbamaṃ taṃ nirodhadhammaṃ ti.”

## 대중과 함께하는 선 수행법 고찰

싸띠와 싹빠자나의 힘을 강화하기 위한 기술은 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 하나는 기준점을 정해두고 알아차림하는 것이고, 다른 하나는 인식대상을 분석하지 않고 알아차림하는 것이다. 앞의 두 가지 기술을 알아서 하는 좌념과 걸으며 하는 행념 그리고 생활 속에서 하는 생활념을 통해 익힌다.

이 8정도 수행체계는 불교수행의 기본기술이자 명상분야 기술표준이 된다.

## 참고문헌

- 『관경(觀經, *Vīmaṃsakasutta*)』  
『대감경(大感經, *Mahāsaṅgāyanikasutta*)』  
『대마읍경(大馬邑經, *Mahāssapurasutta*)』  
『대반열반경(大般涅槃經, *Mahāparinibbānasutta*)』  
『대사십경(大四十經, *Mahācattārīsakasutta*)』  
『대품(大品, *Mahāvagga*)』  
『발타화리경(跋陀和利經, *Baddālisutta*)』  
『범마경(梵摩經, *Brahmāyusutta*)』  
『본리경(本理經, *Mūlapariyasutta*)』  
『소문답경(小問答經, *Cūḷavedallasutta*)』  
『소문답경(小問答經, *Cūḷavedallasutta*)』  
『염처경(念處經, *Satipaṭṭhānasutta*)』  
『오지물주경(五支物主經, *Samaṇamaṇḍikāsutta*)』  
『원경(願經, *Ākaṅkheyyasutta*)』  
『입출식념경(入出息念經, *Ānāpānasatisutta*)』  
『정견경(正見經, *Sammādiṭṭhisutta*)』  
『조어지경(調御地經, *Dantaḥhūmisutta*)』  
『진리분별경(眞理分別經, *Saccavibhaṅgasutta*)』  
『진인경(眞人經, *Sappurisasutta*)』  
『차제경(次第經, *Anupadasutta*)』  
『충산경(蟲山經, *Kīṭāgirisutta*)』  
『타경(打經, *Pahārādasutta*)』  
『하경(何經, *Kintisutta*)』  
Buddhapāla(2023),

### <웹검색자료>

[https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%B2%B4%EA%B3%84\\_%EC%9D%B4%EB%A1%A0](https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%B2%B4%EA%B3%84_%EC%9D%B4%EB%A1%A0)(검색일자 2032.04.11. 21:04)

<https://ko.wikipedia.org/wiki/%EA%B8%B0%EC%88%A0>(검색일자 2032.04.11. 21:40)

## 「8정도 수행기술의 이해」에 대한 논평

문 일 수\_동국대 WISE캠퍼스 의과대학 교수

본 논고에서 Buddhapāla 스님은 8정도를 수행기술의 이해하고 구체적인 8정도 수행 체계를 설정한다. 8정도는 세존 가르침의 핵심이다. 미가다야에서 5비구에게 최초로 수행지도할 때 8정도로 시작하고(율장 『대품(大品)』), 꾸씨나라에서 쑤밧다에게 마지막으로 법을 설할 때도 8정도가 있으면 나의 법이고 없으면 나의 법이 아니라고 단정 짓는다(『대반열반경(大般涅槃經)』). 이렇듯 8정도는 세존 가르침의 처음과 마지막을 장식하는 덕목이다.

8정도를 수행하라는 『대감경(大感經)』, 8정도뿐만 아니라 37보리분법도 자신이 스스로 깨달아 성취한 것이라는 『하경(何經)』, 12연기(十二緣起)의 각 항목을 완성시키는 도구가 8정도라고 설하는 『정견경(正見經)』 등에 세존은 8정도가 수행덕목이란 것을 알 수 있다고 Buddhapāla 스님은 파악한다.

8정도가 수행덕목이라면 8정도의 각 항목들을 논리적이고 통일적인 체계를 갖추는 것이 유효성을 높일 수 있다. 이렇게 체계를 갖춘 8정도 수행체계 속에서 그것을 다루는 능력을 향상시키는 것이 기술이다. 따라서 탐진치 3독과 같은 마음오염원의 제거과정은 기술이 필요하다.

따라서 본 논고에서 Buddhapāla 스님은 8정도 수행체계를 다루는 수행기술을 살펴보았다.

8정도는 계정혜의 3학으로 분류한다. 처음 수행을 시작할 때, 세속의 습관이나 망상 등을 효과적으로 통제하고 제거하기 위해 수행의 적응과정이 필요하다. 이를 닦는 과정이 계[정어, 정업, 정



업]를 지키고 마음을 준비하는 것이 정[정정진, 정념, 정정]이다. 이때 목적과 수단을 혼돈하면 안 된다고 Buddhapāla 스님은 지적한다. 수행자의 최종 수행목적은 아씨봐를 제거하고 올바른 혜[정견, 정사위]를 얻기 위함이다. 단지 계를 지키기 위해 출가수행하는 것은 아니지만, 계를 지키지 않고서 수행진도가 올바른 방향으로 나갈 수도 없다. 그렇기 때문에 수행자는 항상 수단과 목적을 혼동해서는 안 되고, 그것을 잘 살피 수행향상에 활용해야 한다고 강조한다.

불교수행의 이론과 기술을 집대성해놓은 『맛지마니까야』의 152경 가운데 8정도는 14회, 4년치는 8회, 4년치 수행의 핵심인 사띠(念, sati)와 싹빠자나(知, sampajāna)는 47경에 등장하는 것으로 보아 8정도와 4년치는 서로 밀접한 연관을 갖는 것으로 Buddhapāla 스님 파악한다. 이렇듯 8정도는 3학, 4년치와 연계돼 수행덕목으로 자리 잡는다.

그런데 4년치의 핵심은 정념으로 알아차림 기능인 사띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 기능인 싹빠자나의 힘을 강화시키는 것이다(『염처경(念處經)』). 특히 수행진도가 어느 정도 향상될 때부터는 싹빠자나 수행이 더 중요한 덕목으로 등장한다. 이런 이유로 세존도 사띠뿐만 아니라 싹빠자나 수행을 강조한다고 Buddhapāla 스님은 파악한다.

## · 8정도 수행기술의 핵심

8정도 수행기술의 핵심은 알아차림 기능인 사띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 기능인 싹빠자나의 힘을 강화하는 것이다. 그 힘으로 마음공간에 존재하는 탐진치와 같은 3가지 마음오염원을 제거하고, 최상 깨달음을 증득할 수 있다고 주장한다.

사띠와 싹빠자나의 힘을 강화하기 위한 기술은 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 하나는 기준점을 정해두고 알아차림하는 것이고, 다른 하나는 인식대상을 분석하지 않고 알아차림하는 것이다. 앞의 두 가지 기술을 앞서서 하는 좌념과 곁으며 하는 행념 그리고 생활속에서 하는 생활념을 통해 익힌다.

## 1) 알아차림 하기

알아차림만 하면 효력이 떨어진다. 알아차림한 후, 지속적으로 놓치지 않고 따라가며 알아차림해야 한다. 이것이 싸마디이다. 싸띠가 현상이 일어났다는 것을 알아차림하는 것이라면 싹빠자나는 그 현상이 발생하는 순간 알아차림하면서 동시에 그 현상을 일으킨 원인을 통찰하는 것이다. 이때 어떤 현상이 일어나더라도 그 현상이 일어난 것을 알아차림한 후 즉시 기준점으로 돌아가는 것이다. 동시에 기준점을 알아차림할 때, 기준점을 알아차림하는데 방해하는 현상이 나타나더라도 그 나타난 현상을 알아차림은 하되, 기준점을 놓치지 않고 계속 집중해서 알아차림하는 것이 싸마디이다.

『입출식념경(入出息念經)』에서 입출식념은 코끝을 지나 가슴으로 들고나는 들숨과 날숨에서, 코끝에 기준점을 두고, 코끝을 지나가는 느낌을 알아차림하면서 싸띠력을 향상시키는 수행기술이다. 이 경에서 세존은 호흡의 들숨과 날숨을 기준점으로 정한다. 그리고 어떤 현상이 등장하더라도 알아차림한 후에는 즉시 기준점인 들숨과 날숨으로 되돌아간다. 이것이 핵심이다. 이렇게 해야 싸띠와 싹빠자나의 힘이 향상되고 수행진도도 나아간다.

4년처 수행기술이 기준점을 정하고 알아차림하는 것이라면, 위뿃싸나 수행기술은 일어나는 현상을 따라가며 관찰하는 수행기술이라는 점이다. 엄밀히 말하면 위뿃싸나 수행도 싸띠를 가지고 현상을 따라가며 알아차림하는 수행이고, 그 수행의 주체는 싸띠이다. 그러나 수행기술은 분명히 다르게 사용되는 것을 알 수 있다.

## 2) 사유하지 않기

인식대상을 알아차림 하되 분석하지 않는다. 『조어지경(調御地經)』경에서 세존은 4년처 수행할 때, 사유하지 않을 것을 강조한다. 이것은 사유가 필요 없다는 것이 아니라 싸띠력을 향상시키고, 마음근육의 탄력성을 높이거나, 직관력을 향상시키기 위해서는 사유, 분석, 논리로 체계화하지 않고, 인식대상을 있는 그대로 알아차림하는 것이 올바른 수행기술이라는 의미이다.

마치 운동도구를 들고 팔근육의 탄력성을 강화하는 훈련할 때, 집중해서 계속 팔을 움직여야 운동의 유효성이 커지는 것과 같다. 그러나 마음 속으로 역기의 무게나 제조회사, 유통이윤 등을 분

석하고, 논리로 체계화하면 분석력이나 논리력은 늘 수 있지만, 팔근육의 탄력성을 향상시키는 운동량은 줄어들고 유효성은 저하된다.

막존지해(莫存知行), 이것은 4년치 수행에서 독창적이면서 핵심적인 내용이다. 수행할 때는 인식대상의 사유를 하지 마라. 단지 알아차림만 하라고 강조한다.

### 3) 좌념, 행념, 생활념 병행

알아차림 기능인 싸띠와 행동하기 전에 일어나는 의도를 알아차림하는 싹빠자나의 힘을 강화하기 위한 수행형식은 크게 앉아서 하는 좌념과 걸으며 하는 행념이나 생활하면서 하는 생활념이 있다. 『대마읍경(大馬邑經)』에서는 좌념과 행념 그리고 생활념을 함께 하라고 강조한다. 낮에 깨어있을 때는 좌념과 행념에 집중하고, 저녁에 잠잘 때는 누워서 싸띠와 싹빠자나에 집중하는 것 즉, 오수행(寤修行)을 하라고 강조한다. 『염처경(念處經)』에서는 싸띠를 강화하는 좌념과 싹빠자나를 강화하는 생활념을 하라고 설하고, 『범마경(梵摩經)』에서는 행념의 자세와 기술을 간략하게 설한다.

호흡을 알아차림의 기준점으로 정하고 수행하는 좌념은 알아차림 기능인 싸띠를 강화하고, 걸으며 하는 행념은 싸마디를 강화하고, 생활 속에서 하는 생활념은 싹빠자나를 강화에 초점을 둔다.

세존은 수행진보는 낮은 곳에서 높은 곳으로 나아간다는 점수의 입장을 취한다. 『타경(打經)』에서는 계율에서 수행이란 점진적인 진행이 있을 뿐, 급작스런 진척은 없다고 선언한다. 8정도 수행체계는 불교수행의 기본기술이자 명상분야 기술표준이 된다고 Buddhapāla 스님은 결론짓고 있다.

#### [제안]

알아차림 기능인 싸띠를 강화하는 호흡수행 좌념 기술은 상세히 설명되었다. 싸마디를 강화에 초점을 두는 걸으며 하는 행념과, 싹빠자나를 강화에 초점을 두는 생활 속에서 하는 생활념에 대한 구체적인 수행기술에 대한 설명이 첨가되면 하는 바램이다.



제2주제 발표문

## 참나 만나기(Non-Dual Therapy)

- 유식수행을 기반으로 -

서광 스님

한국명상심리상담연구원장

제16회 중학 학술대회

# 참나 만나기(Non-Dual Therapy)

- 유식수행을 기반으로 -

서 광

동국대학교 불교대학

## 프로그램 소개 동기

현재 동국대학교와 대한불교 조계종에서는 1600여년의 불교수행 전통을 기반으로 축적해 온 지혜와 자비정신을 기반으로 현대인들의 필요와 요구에 응답하고, 나아가서 세계인들의 지혜로운 삶과 웰빙을 선도하는 길을 모색하고 있다. 이에 동국대학교에서 명상엑스포를 주관하고 있는 중학연구소는 그 방법의 일환으로 K-명상 프로그램 개발과 연구 및 체험 확산에 힘써왔다.

본 연구는 그러한 취지에 동참하는 의미에서 본 연구자가 사장된 유식수행을 복원하여 명상프로그램으로 개발하고 지난 10여년간 지도해 온 “참나 만나기(Non-Dual Therapy)” 자아초월 명상프로그램의 개발 목적, 구조, 수행방법 등을 소개하고자 한다.

이 프로그램은 현재에도 깨달음을 향한 연구자와 참가자의 영적성장 및 수행과 더불어 지속적으로 변화·진화하고 있는 과정에 있음을 밝혀 둔다.

# 목차



<p><b>배경 및 필요성</b> (프로그램 개발)</p>	<p><b>목표</b></p>	<p><b>회기별 주제 및 수행</b></p>	<p><b>주요 명상 수행</b></p>	<p><b>관련 연구</b></p>	<p><b>의의 및 제언</b></p>
--------------------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

**배경 및 필요성:**  
사회·시대적 요구

## 일상의 스트레스



**스트레스가 연역 노화 부추겨 질병 유발한다**  
원기(에너지) 저감, 왜장후스트레스를 유발하는 큰 시간을 겪거나 직장 등 사회활동을 하여 얻은 스트레스가 인간연(체적) 노화를 가속화한다는 사실을 입증한 연구 결과가 나왔다. 연 역(연령)과 노화(연령)의 연관성이 있다. ...  
dangscience.com | Jun 16, 2022

## 건강 전문가들의 활약



**"마음치로 열심, 명상에서 찾아라" 전통 수행법 연구 나선 전문의들**  
환을 통해 마음을 다스리는 것은 사실상 비과학의 영역이었습니다. 그런데 최근 의사들이 그 가능성에 주목하기 시작했습니다. 대학병원 정신과 전문의들을 중심으로 전통수행법(명상)을 다스리는 오대익 수행방법을 과학화, 현대화 해 공인된 마음치료법(정신건강 치료법)으로 개발하기 위한 ...  
전문사 부 |

## 현대인들의 요구에 맞춘 불교수행 양식의 변화

## 배경 및 필요성:

불교수행 입문자

불교는 어려워요??

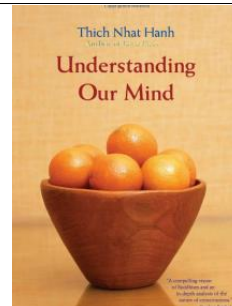


전통 수행방법의 재해석  
및 일상에서의 적용 필요성

## 왜 유식수행?

유식은 너무 어려워??

구사8년 유식3년



유식은 불교 임상 심리학을 대표:

생존경쟁에 내몰려 불안, 우울, 스트레스 등의  
고통을 호소하는 현대인들의 문제해결에 최적화  
→건강/불건강 모델에 대한 명료한 가르침



왜  
유식수행?

불교의 핵심가치

이고득락 離苦得樂, 요익중생 饒益衆生

이고득락과 요익중생을 장애하는 2가지 요소

① 번뇌장/정서장애:

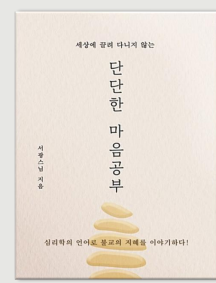
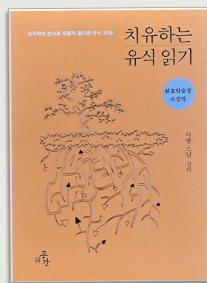
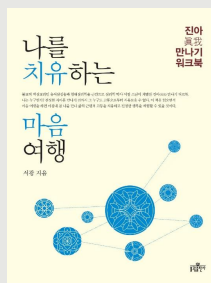
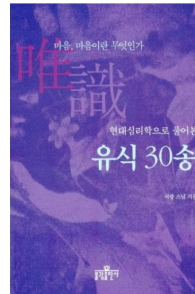
我에 집착, 마음이 고요하지 못함, 가슴이 휴식X  
=>해탈.열반X

② 소지장/인지장애:

法/대상에 집착, 생각이 쉬지를 못함 =>보리,  
깨달음X

프로그램  
개발 과정

유식수행 복원  
유식의 현대적 이해




---



---



---



---



---

## 참고서

- 각성스님, 『유식론』 上, 下 .  
허암역주, 『오온과 유식(대승오온론)』, 민족사, 2015.  
혜거스님, 유식30송 강의.  
김묘주, 『성유식론』, 동국대역경원, 1995.  
이만. (2006). 『유식학 개론』, 서울, 경서원.  
서광.(2004). 『현대심리학으로 풀어본 대승기신론』, 서울: 불광출판부.  
Anacker. S. (1998). *Seven Works of Vasubandhu*, Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers.  
그외 유식관련 다수의 논문들

### 프로그램의

### 목적

번뇌장 치유:  
정서, 감정조절

소지장 치유:  
인지, 사고

이론 & 수행  
융합

## 참나 만나기 프로그램의 이론적 토대

- 인도 선맥의 21대 조사인 세친(320~400)의 유식30송을 근간으로 계발되었다.
- 인지장애와 정서장애에 대한 인식, 이해, 치료를 목적으로 하고, 이를 위해 고통에 대한 자각과 연민심 배양을 촉진한다.
- 영적 지능을 향상시키는 작업을 통해 영적성숙과 깨달음의 길로 안내한다
- 고통을 유발하는 중생의 마음구조(識)와 무상, 공, 무아를 통찰한 붓다의 마음구조(智)에 대한 이해를 영적지능을 배양하는 핵심역량으로 본다.
- 프로그램내의 실습은 목적은 참나(불성)를 체험하고 활성화하도록 돕는데 있다.
- 주제 설명과 실습은 탐진치를 기반으로 하는 識의 마음작용을 무상, 무아, 공의 통찰을 기반으로 하는 智의 마음작용으로 전환하는데 목적을 둔다(轉識得智).

## 참나 만나기 프로그램의 이론적 토대

### 유식수행의 3대 계보

붓다-> 미륵보살-> 무착보살-> 세친보살(4-5c)

### 유식론-불법을 체계적 통합적으로 설명

능가경.해심밀경 (빠대) { 유가사지론(미륵) } 백법명문론(세친)  
 { 섭대승론(무착) }

\*\*일체를 5가지 범주의 100가지 법으로 분류해서 공성(아공.법공)을 설명-> 유식완성

---



---



---



---



---

## 참나 만나기 프로그램의 이론적 토대

### 유식의 핵심 사상

삼계유심三界唯心, 만법유식萬法唯識, 유식소변唯識所變,  
유식무경唯識無境, 일체유심조一切唯心造

### 안다는 인식의 발생에서 주객 출현

#### 8식규구:

한 마음을 迷하여 識이 되었고 唯識이 변하여 見分, 相分 두 가지를 일으켰으니 그러므로 見은 마음이 되고 相은 경계가 된다. 그리고는 좋은 것은 취하고 나쁜 것은 버리는 것들이 다 妄識뿐이다.

만약에 마음과 경계가 오직 識임을 알게 되면 분별이 나지 않고 분별이 나지 아니하면 곧 一心이 둥글게 밝아서 모든 상을 영원히 떠나게 될 것이다.  
그 일심을 깨닫지 못했기 때문에 우리는....

## 유식수행의 핵심기제

수행목적: 轉識得(成)智

수행은 轉의 과정: 識 --알음알이



轉. Transform

智 — 四智 (대원경지, 평등성지, 묘관찰지, 성소작지)

識을 제거X, 전환. 초월

心即是佛, 번뇌즉보리, 증생즉부처

### 회기별 주 제

1회기: 참나 만나기 여행 준비

2회기: 몸과 마음 조율

3회기: 나와 너 조율

4회기: 경험하는 나 보기

5회기: 가슴과 머리 조율

집중수행

6회기: 감정 조율

7회기: 생각 조율

8회기: 기억조율

---

---

---

---

---

<b>회기별 주요개념 및 수행 예시</b>	<b>1회기:</b> 참나 만나기 여행 준비
	<b>주요개념:</b> 자리이타, 전식득지, 영적지능, 존재중독, 자아 발달단계(pre-personal, personal, trans- personal) 점검
	<b>주요수행:</b> 호흡명상

<b>회기별 주요개념 및 수행 예시</b>	<b>2회기:</b> 몸과 마음의 이원성
	<b>주요개념:</b> 앎의 이원성, 고통의 근원: 문지기와 손님
	<b>주요수행:</b> In & Out 명상, 오온명상

---

---

---

---

---

<b>회기별 주요개념 및 수행 예시</b>	<b>3회기:</b> 나와 너 조율
	<b>주요개념:</b> 앎의 이원성: 아집과 무아, 업중독
	<b>주요수행:</b> 마음공간 만들기, 몸의 무상통찰, 나르시즘 체크, 사료간

<b>회기별 주요개념 및 수행 예시</b>	<b>4회기:</b> 경험하는 "나"보기
	<b>주요개념:</b> 사번뇌, 사무량심, 가면과 그림자
	<b>주요수행:</b> 사번뇌 자각명상, 사무량심 명상

---

---

---

---

---

**회기별  
주요개념 및  
수행 예시**

**5회기:**

가슴과 머리 조율

**주요개념:**

머리와 가슴의 이원성

**주요수행:**

듣기명상: 몸, 가슴, 머리

**집중수행**

지금까지 배운 마음챙김, 자기연민, 사마타, 위빠사나 및 다양한 응용명상을 복습하고 체화하는 시간을 갖는다. 그렇게 함으로서 6회기(감정조율), 7회기(생각조율), 8회기(기억조율)를 위한 역량을 강화한다.



<b>회기별 주요개념 및 수행 예시</b>	<b>6회기:</b> 감정 조율
	<b>주요개념:</b> 심리적 육도윤회, 참나/부분자아
	<b>주요수행:</b> 육도명상, 핵심감정 발견하기, 심리검사실시

<b>회기별 주요개념 및 수행 예시</b>	<b>7회기:</b> 생각 조율
	<b>주요개념:</b> 힘든감정-사번뇌 관계, 사심사관
	<b>주요수행:</b> 힘든감정-사번뇌 관계 통찰, 사심사관법,

---

---

---

---

---

**회기별  
주요개념 및  
수행 예시**

**8회기:**

기억 조율

**주요개념:**

아뢰야식의 폭류, 생의 최초기억, 부분자아

**주요수행:**

기억 재해석하기, 마구니 대접하기

**주요명상과  
실습들**



마음챙김, 연민명상,  
평정심 명상, 사마타  
-위빠사나, 호흡명상,

In & Out, 내면소리듣기  
명상, 마구니 만나기,  
그림자 보기, 사료간,  
사심사관, 사번뇌관,  
인연-연기(패턴발견하기)  
바디스캔 등

<b>정서장애 치유</b>	<b>4번뇌(정서장애 근본 원인): 아만, 아애, 아견, 아치</b>
	<b>실습:</b>

<b>인지장애 치유</b>	<b>4심사관(인지장애 근본원인 탐구법): 이름, 의미, 본질, 차이</b>
	<b>실습:</b>

---

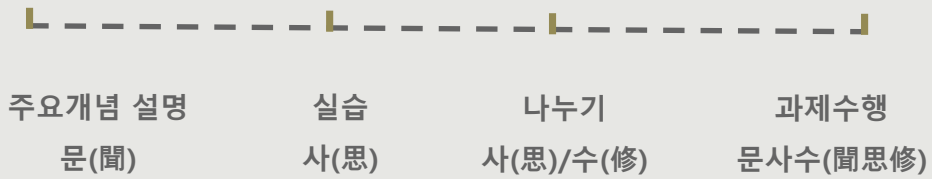
---

---

---

---

## 교학과 수행의 융합?



## 참나 만나기 프로그램의 구조

교학과 수행  
융합

시작명상  
(과제 토의: 2~7회기)  
회기 주제 안내  
주요개념 설명  
실습  
주요개념 설명  
실습  
·  
문사수 과제

## 프로그램의 효과성 연구

1. 방선귀, 중년여성의 RHM(Recovering Human Mind) 프로그램 경험분석 -알아차림과 연민심을 중심으로, 동국대학교 불교대학원, 석사학위논문, 2015.
2. 이동하, 참나만나기 (Nondual Therapy) 프로그램이 대인관계, 자기연민, 마음조율에 미치는 영향 연구, 동국대학교 불교대학원 석사학위논문, 2015.
3. 송영숙, 유식30송의 치유효과 탐색, 『선학』, 52, 2019.

## 프로그램의 효과성 연구

1. 방선귀, 중년여성의 RHM(Recovering Human Mind) 프로그램 경험분석 -알아차림과 연민심을 중심으로, 동국대학교 불교대학원, 석사학위논문, 2015.

<표 11> 경험의 구성요소

	핵심 구성요소	하위 구성요소
1	자신의 자기중심적인 측면을 알아차림	타인에 대한 실심함을 느낌
		경쟁, 질투심을 알아차림
2	욕구와 화를 알아차림	억압된 욕구불만으로 인한 화를 알아차림
		인정받고 싶은 욕구를 알아차림
3	타인을 이해하게 됨	상대의 입장에서 생각하고 이해하게 됨
		자신의 욕심을 내려놓음으로써 타인을 이해하게 됨
4	감사와 행복감을 느낌	일상에서의 감사함을 느낌
		타인의 행복과 함께 할 때 진정한 행복임을 느낌
5	자신을 수용하고 연민심을 일으킴	자신의 생각과 감정을 수용하게 됨
		자신과 타인을 연민하게 됨

## 프로그램의 효과성 연구

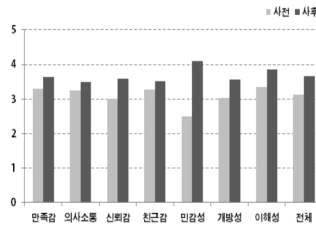
2. 이동하, 참나만나기 (Nondual Therapy) 프로그램이 대인관계, 자기연민, 마음조율에 미치는 영향 연구, 동국대학교 불교대학원 석사학위논문, 2015.

<표 41> 대인관계변화(RCS)의 사전-사후검사 결과(t검정)

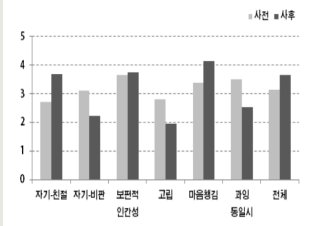
구분	사전		사후		t-value	p
	M	SD	M	SD		
만족감	3.30	.891	3.65	.379	-1.300	.245
의사소통	3.25	.984	3.30	.952	-1.835	.142
신뢰감	3.00	.913	3.60	.796	-1.500	.208
친근감	3.27	1.116	3.53	.899	-1.633	.178
민감성	2.30	1.173	4.10	.548	-4.355*	.012
개방성	3.04	.607	3.56	.713	-3.074*	.025
이해성	3.35	.994	3.85	.548	-2.108	.101
전체	3.14	.808	3.66	.620	-3.023*	.022

p<0.1

<그림 2> 대인관계변화(RCS)의 사전-사후검사 결과(t검정)



<그림 4> 자기연민의 사전-사후검사 결과(t검정)



## 프로그램의 효과성 연구

3. 송영숙, 유식30송의 치유효과 탐색, 『선학』, 52, 2019.

<표2> SCS(자기연민), SWLS(삶의 만족도), DASS(우울,불안,스트레스)의 사전-사후 검사결과

검사유형	N	사 전		사 후		t	p
		M	SD	M	SD		
SCS	21	2.36	.65	2.11	.47	2.34	.03*
SWLS	21	3.42	1.33	4.71	1.21	-2.50	.022*
DASS	21	1.71	.51	1.47	.37	3.00	.007**

\*. p(0.05 수준에서 유의함.  
 \*\*. p(0.01 수준(양쪽)에서 유의함.

<표3> DASS의 하위영역들(우울, 불안, 스트레스)의 사전-사후 검사결과

	N	사 전		사 후		t	p
		M	SD	M	SD		
DASS	21	1.71	.51	1.47	.37	3.00	.007**
우울	21	1.84	.89	1.34	.37	1.50	.149
불안	21	1.84	.89	1.35	.41	2.79	.011*
스트레스	21	2.06	.71	1.69	.42	2.69	.014*

\*. p(0.05 수준에서 유의함.  
 \*\*. p(0.01 수준에서 유의함.

## 프로그램의 효과성 연구

〈표 1〉 유식30송 특강 프로그램 강좌별 주제 및 내용

주	회기	주제	내용	문사수과제
1주	회기1	어떻게 접근할 것인가?	불교수행의 핵심가치, 행복을 장애하는 요소들	앞의 순간이 무지의 순간임을 자각
	회기2	우리는 어떻게 아는가?	식의 변화, 투사	내안에 없는 것은 보이지 않는다
2주	회기1	우리가 모르는 기억들	과거 경험, 트라우마 저장, 식의 폭류	친절과 연민으로 저장식의 폭류 자각하기
	회기2	알아차림이 치유다	업의 과정, 폭류의 발생	폭류의 파도타기
3주	회기1	나는 왜 괴로운가?	자아의식의 인식과정, 사변뇌의 작용	일상에서 사변뇌 알아차리기
	회기2	나는 누구인가? 왜 괴로운가?	자아의식의 발달단계, 자아감각	경험에 대한 소유권 투사 자각하기
4주	회기1	건강한 나, 불건강한 나	건강한 심리요소와 불건강한 심리요소들	일상에서 서원, 보리심, 원력 세우기
	회기2	감정은 알아차려야 한다	객진번뇌, 고통의 순환, 감정과 친구되는 법	생각과 감정 알아차리기
5주	회기1	번뇌와 친구되는 법 I	8식의 상호작용	번뇌와 친구되기
	회기2	번뇌와 친구되는 법 II	번뇌와 망상의 작용	따뜻하고 연민적인 알아차림
6주	회기1	1~16송 요약	식의 작용과 변화, 주관과 객관의 공성	일상에서 식의 투영 알아차리기
	회기2	성격의 본질	주객의 습기, 종자계량	느낌, 생각, 감정, 의도 알아차리기

7주	회기1	우리가 착각하는 것들	삼성설, 삼무성설, 연기적 관계	연기적 관계, 작용 자각하기
	회기2	일체는 오직 식일 뿐이다	유식성, 진여	머리속에 살고있는 사람, 사건 자각하기
8주	회기1	유식수행1: 나로부터의 자유	자리이타, 이고득락, 요의 증생의 방편들	몸과 마음의 조율
	회기2	유식수행1: 나로부터의 자유	사무량심, 사심법, 세친의 자량위보살이 닦는 4가지 힘	복과 지혜 쌓기
9주	회기1	유식수행2: 확고하게 나아감	사심사관, 사선근	일상에서 사심사관 실습
	회기2	유식수행3: 우리는 하나	전식득지: 평등성지, 묘관찰지, 이사무에, 무분별지	자아의식, 현상과 본질의 관계 관찰하기
10주	회기1	유식수행4: 아름다운 동행	전식득지: 성소각지, 사사무에, 분별지	연기에 기반한 현상들의 차이 자각
	회기2	유식수행5: 지혜와 자비의 완성	전식득지: 대원경지, 아집, 법집=>아공법공	자리이타 실천하기

## 참나 만나기 프로그램의 의의 및 한계

- 4-5 세기에 사장된 유식수행을 현대인들의 필요에 맞추어 복원을 처음 시도했다.
- 전통적으로 유식은 중관과 함께 불교철학의 양대 산맥으로 알려져 왔었기에 소수의 전문 학자들을 제외한 대부분의 수행자들과 불자들에게 가장 이해하기 어렵고 난해한 분야였다. 그러므로 본 프로그램에서는 유식을 정신치유적 관점에서 교학과 실천수행을 결합하여 이해하기 쉽고 일상에서 적용 가능한 수행방식으로 제시하고자 했다.
- 한계: 대조군 없는 효과성 검증. 체계적 연구설계 방법론 필요. 더 많은 사례들 임상적 연구들을 통한 보완 필요.

<b>과 제</b>	<b>명상의 전성시대 도래</b>
	<b>깨달음 → 웰빙</b>  <b>청년들을 위한 불교 교육(Chade-Meng Tan)</b> <b>1. Understandable</b> <b>2. Accessible</b> <b>3. Practicable</b> <b>4. Impactful</b>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 「참나 만나기(Non-Dual Therapy)」에 대한 논평

나 의 현\_전주 예수병원 정신건강의학과 과장

본 논문에서는 유식 30송을 토대로 개발된 집단 명상치유프로그램인 참나 만나기(non-dual therapy)의 개발 배경, 프로그램의 이론적 기반, 회기 별 주요 개념과 수행, 적용 연구 결과, 프로그램의 의의 및 향후 발전 방향 등을 다루며 프로그램 흐름 전반을 살펴보았습니다. 참나 만나기 프로그램은 유식 수행의 복원을 넘어 이를 심리치료 관점을 접목하여 이해함으로써 많은 현대인들이 괴로워하는 정서 장애(번뇌장)와 인지 장애(소지장)를 치유하고, 연기적 삶을 살아갈 수 있도록 도와주는 것을 목표로 하는 프로그램입니다. 이에 논평에서는 심리치료(psychotherapy)의 관점에서 참나 만나기 프로그램을 다음 세 가지로 나누어 살펴보려고 합니다. 먼저 불교 수행 전통으로부터 착안한 기존 심리치료와 비교하였을 때 참나 만나기 프로그램이 가지고 있는 고유한 치유적인 특성을 살펴본 다음, 실제 임상 현장에서 본 프로그램을 적용할 경우 고려해 볼만한 사항에 대해 제시하고자 합니다. 마지막으로 참나 만나기 프로그램의 심리치유 기전과 효과성을 더욱 명확히 검증할 때 적용할 수 있을 연구 방법론에 대해 제안하고자 합니다.

불교 수행 전통으로부터 착안한 여러 심리치료는 내담자(환자)에 대한 가정, 내담자의 행동, 생각, 감정 등이 나타나고 유지되는 기전, 내담자가 호소하는 주요 증상 및 관련된 치료 목표, 치료 전략과 기법 등의 측면에서 불교 수행 전통을 반영하고 있습니다. 마음챙김 기반 스트레스 완화 프로그램(mindfulness-based stress reduction), 마음챙김 기반 인지치료(mindfulness-based cognitive therapy), 변증법적 행동치료(dialectical behavioral therapy) 등 현대 심리치료의 대표 주자인 여러 심리치료가 여기에 해당하며, 이들 치료에서 증진하고자 하는 마음챙김(mindfulness)과 수용(acceptance)이 다양한 정신병리를 해소하는 주요 심리치료 기전이라는 점은 이미 수많은 연구를 통해 밝혀졌습니다. 이들 기법과 비교하였을 때, 참나 만나기 프로그램은 유식 30송을 기반으로

불교 수행 전통을 더욱 다각도로 심도 있게 적용하였다는 점이 가장 큰 특징입니다. 이는 치료 회기 별 주제와 실습(응용 명상)에서 분명히 드러납니다. 첫째, 연기적 존재로서 자신, 타인, 환경을 이해하고자 하는 접근을 프로그램 초반에서부터 제시한다는 점입니다. 이는 기존 치료에서 치료 후반부, 또는 별도의 치료(예: 기능분석정신치료, functional analytic psychotherapy)로 다루어 온 대인관계에 관한 주제를 프로그램 초반인 3회기에서부터 앞의 이원성을 통해 다루고자 하는 시도에서 가장 특징적으로 나타납니다. 둘째, 정서장애와 인지장애를 각각 육도 자각과 사심사관법을 바탕으로 하는 독창적인 응용 명상으로 다룬다는 점입니다. 기존의 심리치료 이론 및 기법과 이들 수행을 비교한 연구는 불교 학계를 중심으로 진행되어 왔지만, 심리치료 프로그램 내에서 이를 현대적으로 응용하여 적용한 연구는 매우 드문 것으로 알려져 있습니다. 내담자가 자신의 정서 상태를 보다 잘 이해하며 균형을 잡고, 인지적 괴로움으로부터 자유로워지는데 이 두 기법이 많은 도움이 되리라 봅니다. 셋째, 마음의 8식 구조를 제시하며 저장식과 기억 조율을 다룬다는 점입니다. 트라우마에 대한 치료를 제외하고는 현대 심리치료 대부분이 지금-여기에 초점을 맞추며 과거의 기억을 다룰 기회가 부족하다는 면을 고려하였을 때, 프로그램 내에서 별도의 회기를 통해 자신의 고통스러운 기억을 연민으로 마주하고 재해석하는 안전한 기회를 마련한다는 점은 분명 주목할 만합니다. 물론 추가로 후술하겠지만, 내담자에 따라(예: 트라우마 경험 유무) 상당한 주의가 필요한 회기로 보인다는 점 또한 염두에 두어야 할 것입니다.

이러한 독창적인 장점을 가진 참나 만나기 프로그램이 향후 임상 현장에서 심리치료의 일환으로 더욱 폭넓게 적용되기 위해 다음과 같은 점들을 함께 생각해 보았으면 합니다. 우선 참나 만나기 프로그램(치료) 초기에 내담자 개개인을 이해하는 개념화(conceptualization) 절차가 진행될 필요가 있겠습니다. 4회기에서 제시하는 사변뇌와 6회기에서 제시하는 육도 윤회에 대한 척도 등을 프로그램 초기에 활용한다면 지도자(치료자)와 내담자 모두 현재 상태를 이해하는 데 도움을 얻을 수 있을 것으로 보입니다. 또한 개인의 치료 목표 및 고유한 가치와 프로그램이 추구하는 방향(자리이타, 요익중생, 전식득지)을 연결 짓는 작업이 치료 초반에 진행된다면 내담자의 프로그램 참여와 과제 수행 동기를 증진하는데 기여할 수 있으리라 생각합니다. 아울러 프로그램의 상용화를 위해서는 제시하는 용어들을 내담자의 종교적, 문화적, 인지적 다양성 등을 고려하여 본래의 의미를 훼손하지 않는 선에서 보다 친숙하고 이해하기 쉽게 다듬을 필요가 있을 것으로 여겨집니다. 또한 내담자의 부담을 덜기 위해 프로그램 시간(회기 당 180분)을 기존 명상 프로그램(회기 당 120분-150분) 수준으로 단축할 수 있을지도 고려해 볼 수 있겠습니다. 그리고 현대인의 높은 트라우마 경험율을 고려하였을 때, 트라우마에 민감하게(trauma-sensitive) 프로그램을 조정할 방안도

마련해 두어야 할 것으로 보입니다. 실제로 마음챙김 기반 치료에서 통상적으로 기법을 적용하던 중 트라우마 환자가 과각성 상태나 해리 상태에 빠지는 상황은 상당히 자주 발생하며, 트라우마 경험자가 아니더라도 명상을 기반으로 하는 프로그램에서 참여자들이 정서적으로 압도되는 경우 또한 드물지 않습니다. 특히 마음의 8식 구조에 따라 진행되는 참나 만나기 프로그램의 깊이를 고려한다면 안전에 대한 지침 마련이 반드시 필요할 것으로 보입니다. 이는 지도자(치료자)의 훈련 정도 및 체화 여부와 또한 긴밀하게 연관되므로, 지도자 공동체의 역량 강화를 위한 연수 프로그램이나 사례 토론 등을 정기적으로 진행하는 것도 방법이 될 수 있겠습니다.

끝으로 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 보다 다양한 연구 방법론을 적용해 볼 수 있을 것으로 생각합니다. 효과가 입증된 기존 명상 기반 프로그램과의 효과성 비교 연구, 개별 기법(응용 명상 및 실습)과 치유 효과 간 연관성 연구, 회기 간 효과성 변화 정도 연구 등을 수행한다면 참나 만나기 프로그램의 치유 효과를 더욱 명확하게 검증할 수 있을 뿐만 아니라, 치유 기전을 이해하여 개인 심리치료 현장에서 프로그램의 기법을 선택적으로 적용할 수 있는 방안도 모색할 수 있으리라 생각합니다. 모쪼록 참나 만나기 프로그램이 많은 현대인들을 괴로움으로부터 자유로워지고 평화롭게 하는데 기여할 수 있기를 기원합니다.



# 화두가 의심되는가, 화두를 의심하는 자가 의심되는가

## - 대혜종고와 몽산덕이의 간화선을 중심으로

오 용 석

원광대 마음인문학연구소 학술연구교수

- I. 들어가는 말
- II. 화두타파와 회광반조
- III. 빈호소옥원무사(頻呼小玉元無事)
- IV. 여묘포서(如貓捕鼠)의 간화선
- V. 나가는 말

## I. 들어가는 말

선과 명상의 차이를 염두에 둘 때 한국불교의 간화선은 명상에 비해 대중성 혹은 보편성의 문제에 직면하고 있다.<sup>1)</sup> 그리고 이러한 장애로서 ‘화두참구’ 자체의 어려움은 물론이고 출가자들에게 익숙한 좌선 위주의 실참 방식 등이 거론된다. 그러나 간화선의 확립자인 대혜종고의 사상에 비추어 보면 이러한 문제들은 그가 의도하지 않았던 것처럼 보인다. 왜냐하면 그는 누구나 실천할 수 있는 보편적 방식으로 화두참구를 제시했기 때문이다. 즉 대혜의 간화선은 평범한 일상에서 수행하기에 적합한 것으로 출가자들만을 위한 방편도 아니고 좌선을 통해서만 실천되는 적정주의도 아니다. 반대로 대혜가 교화했던 대다수의 사람들은 평범한 삶을 살아가는 재가자들이었는데 그것은 간화선이 언제 어디서나 실행 가능한 동중(動中) 수행이었기 때문이다.

그렇다면 현재 우리가 간화선을 통해 겪는 어려움의 실체는 무엇일까? 만약 대혜의 잘못이 아니라면 우리가 접하는 간화선에 대한 이해 방식에 문제가 있는 것이 아닐까? 그리고 이해 방식의 문제라면 그것은 대혜로부터 출발한 간화선 수행이 시대나 상황에 따라 조금씩 달라지고 있음을 말하는 것이 아닐까? 더 나아가 만약 우리가 이러한 간화선의 변천 혹은 변화에 주목할 수 있다면 현대사회에 맞는 간화선 역시 새로운 관점에서 재고될 수 있는 것이 아닐까 하는 것이 본 논문의 문제의식이다.

물론 이러한 문제와 관련하여 일찍이 김태완(2011b), 윤창화(2015), 안성규(2018) 등은 대혜와

---

1) 현재 한국불교에서 선과 명상의 개념 설정에 대한 고민은 더이상 관심의 대상이 아닌 것처럼 보인다. 선과 명상의 차이 더 나아가 명상과 수행의 개념 정리에 대한 관심보다 이들의 공통점 내지 대중성이 더욱 중요한 이슈로 다가왔기 때문이다. 그래서 ‘불교명상이란 무엇인가?’ ‘명상이란 무엇인가?’ ‘선이란 무엇인가?’라는 근본적인 문제보다 ‘어떻게 명상할 것인가?’라든가 ‘어떻게 명상을 대중화시킬 것인가?’에 대한 관심이 주를 이루고 있다. 예를 들어, 인경(2022)은 선과 명상에 대하여 다음과 같이 논하였다. “참선과 명상은 정말로 서로 다른가? 참선(參禪)은 문자 그대로 해석을 하면 ‘선에 참여한다’는 의미이지만, 주로 화두를 참구하는 수행의 의미로 더 잘 사용된다. 여기서 핵심용어인 ‘선’이란 용어의 의미를 살펴볼 필요가 있는데, 역사적으로 보면 크게 그 이해방식에 따라서 세 가지로 요약된다. (...) 결론적으로 말하면, ‘禪’, ‘meditation’, ‘명상’의 원류는 모두 jhāna(빠리어)이다. 그렇기 때문에 이들은 서로 동의어이고, 간화선 곧 화두명상도 명상의 한 종류이다. ‘참선’보다는 ‘명상’이란 용어가 더 잘 사용되는 것은 양자 사이에 특별한 사상적 차이가 있기보다는, 단지 그것을 이해하는 흐름, 역사, 문화적인 맥락에서 그 표현양식이 달라졌을 뿐이다. 과거에는 한문 문화가 주류를 이루었고, 오늘날은 서구문화가 일상화되면서 양자의 차이점이 드러난 결과이다. 그렇긴 하지만 몸과 마음을 대상으로 하는 위빠사나와 비교하여 성품을 참구하는 간화선을 구분하려는 목적으로 ‘참선’이란 용어를 의도적으로 ‘명상’과 구분하여 사용하는 경우도 있다. 그러나 필자는 넓게 보아서 간화선의 경우도 선/명상의 형태로 간주하고 있음을 먼저 밝히고 출발하고자 한다.”[인경(2022), 44-47.] 그렇지만 명상이 대중화될수록 선과 명상의 본질적 차이 혹은 명상과 수행의 개념 차이 등과 같은 문제는 지속적으로 논의되어야 하고 새로운 관점으로 정립되어야 할 것이다.

그 이후의 간화선이 다른 점에 대해 주목했다. 이들의 연구를 한국의 간화선에 큰 영향을 끼친 몽산과 관련하여 대략 정리하면 크게 세 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 대혜의 간화선에서 화두는 분별심을 가로막는 역할을 하는 것에 비해, 몽산의 간화선에서 화두는 의문을 일으키는 역할을 주로 하며 모두 질문의 형태를 띤다.<sup>2)</sup> 둘째, 대혜의 간화선은 단제참구(單提參句)이고, 몽산의 간화선은 전제참의(全提參意)로서 전자는 화두삼매를 통해 번뇌망상을 물리치는 역할을 하는데 비해, 후자는 의리선으로서 사랑분별심이 개재될 가능성이 크다.<sup>3)</sup> 셋째, 대혜의 간화선은 의정을 수행의 한 요소로서 언급했지만, 몽산은 전제참의에 의한 의정의 형성여부를 필수전제조건으로 강조했다.<sup>4)</sup> 이들의 주장을 단순하게 요약하기가 쉽지 않지만 대체로 대혜와 이후의 간화선은 화두에서 의심의 역할과 기능에 변화가 있음에 논하고 있다. 이러한 선행연구는 대혜와 그 이후의 간화선이 갖는 특징과 변화를 잘 드러냈지만, 간화선에서 의정의 역할과 기능은 무엇인지와 화두와 의정의 관계는 무엇인지 등에 대해서는 충분히 논의되고 있지 못한 것처럼 보인다.

논자는 대혜와 몽산의 간화선을 중심으로 이들의 공통점과 차이점을 살펴보면서 단제참구에서 전제참의로의 변화보다는 ‘화두를 드는 자를 의심하는 것’에서 ‘화두에 대한 의심’으로의 변화가 이들의 간화선에 나타난 중대한 특징이 아닐까 고민해보았다. 만약 이러한 논의가 타당성을 얻는다면 간화선에서 중요한 의정(疑情)의 역할과 기능을 축소하지 않으면서도 간화선의 변화된 점을 다양한 관점에서 논의해 나갈 수 있기 때문이다. 왜냐하면 간화선에서 의정은 빼놓을 수 없는 핵심 내용이기 때문이다. 물론 실제 수행에서 ‘화두를 드는 자를 의심하는 것’과 ‘화두에 대한 의심’이라는 개념을 양분할 수 있는 것은 아니지만, 대혜가 화두보다는 화두를 드는 자를 의심하라는 회광반조를 강조한 데 비해 몽산은 화두 자체에 대한 의심을 강조했던 것으로 보인다. 논자는 이러한 접근 방식을 통해 어느 것이 옳고 그른가를 논하려는 것은 아니다. 중요한 것은 간화의 행법이 당시의 시대적 상황, 개인적 안목, 체험의 방식에 따라 조금씩 달라질 수 있다는 점이고 이를 통해 현재 한국불교에서 실천되거나 이해되는 간화선을 새롭게 재고할 수 있는 여지를 확보할 수 있다는 것이다.

논자는 이러한 논의를 위해 먼저 대혜종고의 간화선이 지향하고 있는 화두의 특징을 회광반조를 중심으로 살펴볼 것이다. 특히 그동안의 연구에서 잘 주목되지 않은 대혜의 화두를 중심으로 대혜의 화두참구가 갖고 있는 근본적인 의미를 회광반조의 입장에서 논의할 것이다. 이러한 접근은 화두균등관<sup>5)</sup>의 관점에서 화두의 보편적 특징을 살펴볼 수 있다는 점에서 중요하다. 다음으로 대

2) 김태완(2011b), 187-190.

3) 윤창화(2015), 199-225.

4) 안성규(2018), 83-93.

혜 간화선의 구조를 잘 보여주는 빈호소옥원무사(頻呼小玉元無事)를 중심으로 대혜의 간화선에 서 논의되었던 쟁점과 대혜 간화선의 특징을 논의할 것이다. 마지막으로 대혜와 몽산의 간화선을 여묘포서(如貓捕鼠) 등의 비유를 통해 살펴봄으로써 몽산이 제시한 간화선보다 대혜가 제시한 간화선이 간화선의 대중화에 보다 적합한 특징을 갖고 있음을 논의해볼 것이다. 그러면 먼저 대혜의 간화선에서 그다지 조명되지 못했던 화두를 중심으로 그 특징을 논의해보자.

## II. 화두타파와 회광반조

간화선은 화두를 참구하는 선 즉 화두를 의심하는 선으로 정의할 수 있겠다. 이러한 간화선을 조금 더 부연하면 “간화선이란 다시 말하여 ‘화두(話頭)를 간하여 본래 성품자리를 바로 보는 선법’이다. 본래 성품을 보고 깨닫는 것이다. 이 본래 성품자리는 모두가 지닌 자성(自性)이다. 이 성품을 보고 깨닫는다고 해서 견성성불(見性成佛)이라 한다”<sup>6)</sup>라고 할 수 있다. 즉 간화선은 화두를 통해 우리의 본래면목을 깨닫는 것을 목표로 한다. 그렇다면 화두를 간하는 것이란 무엇일까? 대혜의 다음과 같은 말을 살펴보자.

아직 의정이 부서지지 않았다면, 다만 옛 사람이 도에 들어간 화두를 살펴라. 나날이 망상을 일으키는 마음을 화두로 옮겨 놓으면, 수많은 망상이 일어나지 않을 것이다. 한 스님이 조주에게 물었다. “개에게 불성이 있습니까?” 조주가 말했다. “없다.” 다만 이 한 글자가, 바로 생사의 길목을 끊는 칼이다. 망념이 일어날 때 다만 하나의 무자를 말해주라. 말하고 또 말하다가 갑자기 소식이 끊어지면 곧 집으로 돌아가 편히 앉는 곳이다.<sup>7)</sup>

화두는 옛 사람들이 도에 들어간 일단의 ‘말’을 말하는 것으로 여기서는 ‘무(無)’를 의미한다. 또한 이러한 화두는 화두를 간하는 참구를 통해 의정(疑情)을 타파할 수 있다. 그런데 위의 인용문에서 “아직 의정이 부서지지 않았다면, 다만 옛사람이 도에 들어간 화두를 살펴라.”라는 말을 주의 깊게 살펴볼 필요가 있다. 여기서 ‘의정’과 ‘화두’는 하나의 사건이 아닌 두 가지 다른 상황을 보여

5) 여기서 ‘화두균등관’이란 어떤 화두이거나 그 기능과 효능이 동일함을 말하는 것이다.[황금연(2011), 40-41.]

6) 대한불교조계종 불학연구소·전국선원수좌회 편찬위원회(2008), 51.

7) 『大慧普覺禪師語錄』卷22(T47, 903b), “疑情未破 但只看箇古人入道底話頭 移逐日許多作妄想底心來 話頭上則一切不行矣 僧問趙州 狗子還有佛性也無 州云無 只這一字 便是斷生死路頭底刀子也”



주기 때문이다. 즉 화두를 살피는 것과 의정의 부서짐은 하나의 사건이 아닌 서로 다른 사태를 묘사하고 있기 때문이다. 그렇지만 의정은 화두가 없으면 생겨나지 않기에 화두와 의정은 분리될 수 없다. 그래서 “간화선이 뛰어난 점은 마음의 당처를 바로 들어 보인 선사들의 갖가지 화두를 타파하여 그 자리에서 견성성불하기 때문이다.”<sup>8)</sup>라고 말한다.

『대혜어록』의 『서장』을 중심으로 화두와 관련된 용례를 살펴보면 화두와 참구의 관계를 잘 보여준다. 대혜는 화두와 관련된 동사로 간(看), 발전(撥轉), 제시(提撕), 파(破), 시애(廝崖) 등을 사용하였다. 여기서 발전(撥轉)이란 ‘가볍게 운용하다’, 제시(提撕)는 ‘공부(工夫)하다’, 시애(廝崖)는 ‘겨루어가다, 애쓰다’는 뜻이다. 즉 위의 동사는 모두 정도의 차이는 있지만 ‘화두를 간하고 든다’는 말이다. 또한 ‘파(破)’라고 하는 것은 화두에 생긴 의단이 ‘깨어져야 하는 대상’임을 뜻하다. 이 말은 간화선에서 중요한 것은 바로 화두에 대한 의정이며, 화두를 ‘간(看)’하는 과정을 통하여 의단이 타파된다는 것이다.<sup>9)</sup> 그렇다면 ‘화두’가 타파되는 것인가, 화두에 대한 ‘의정’이 타파되는 것인가? 박재현(2019)은 이 문제와 관련하여 다음과 같이 역설했다.

『대혜어록』의 다른 곳에서 타파의 용례를 살펴봐도 타파의 목적어로는 대개 칠통(漆桶), 번뇌(煩惱), 생사굴(生死窟), 태허공(太虛空) 같은 부정적인 말들이 나타난다. 화두가 나오는 경우는 없다. 따라서 화두가 타파되는 것이 아니라 의심이 타파되는 것으로 보는 것이 『대혜어록』 전체의 문맥을 감안해 볼 때도 적절한 것 같다. 여기서 번역의 정확성 문제를 논하려는 것이 아니다. 본 연구자가 밝히려는 것은, 선 수행 전통에서 화두타파는 ‘화두를 타파’로 이해되고 표현되어 왔다는 사실이다. ‘화두를 깨다’라는 표현은 이미 거부하기 힘들 정도로 굳어졌다.<sup>10)</sup>

즉 화두타파에서 타파의 대상은 화두가 아닌 의정이라는 것이다. 화두가 타파되는 것이 아니라 화두를 통해 생성된 의심, 번뇌, 생사심 등이 타파된다는 것이다. 그러나 화두와 화두에 생긴 의정의 관계를 나눌 수 없기에 의정의 타파와 화두의 타파를 이원화시켜 생각할 수 없을 것이다. 여기서 중요한 것은 화두에 대한 의정이 생사심과 번뇌를 끊는 장치가 된다는 점이다. 화두와 의정 그리고 생사심과의 관계에 대한 대혜의 설법을 들어보자.

다만, 태어나도 온 곳을 알지 못하고 죽어도 갈 곳을 알지 못하는 의심을 ‘없다’라는 글자 위에 옮겨온다면, 뒤엎힌 마음이 사라질 것이다. 뒤엎힌 마음이 사라지고 나면, 오고가는 삶과 죽음에 대한 의심이

8) 대한불교조계종 불학연구소·전국선원수좌회 편찬위원회(2008), 51.

9) 오용석(2015), 77-79.

10) 박재현(2019), 133.

끊어질 것이다. 다만, 끊고자 하나 아직 끊어지지 않은 곳에서 맞붙어 버티다가 때가 되어 갑자기 단번에 확 깨달으면, 곧 경전에서 말하는 ‘마음의 삶과 죽음을 끊고, 마음의 선하지 못함을 멈춘다’는 것이 마음의 무성한 번뇌망상을 잘라내고, 마음의 더러움과 혼탁함을 씻어내는 것임을 알 것이다.<sup>11)</sup>

위의 인용문은 화두에 대한 의심의 근원이 생사에 대한 근본적인 질문에서 시작되었음을 보여준다. 달리 말하면 생사에 대한 근본적인 자각 즉 우리 자신에 대한 근본적인 문제의식이 화두와 만나 화두의심으로 귀결됨을 의미한다. 결국 화두를 통한 수행은 수수께끼 같은 화두를 풀어나가는 과정이 아니라 화두라는 장치를 통해 의심된 생사심을 타파하는 것이다. 이런 맥락에서 화두의 심은 ‘화두’가 갖고 있는 의미를 의심해나가는 것이 아닌 ‘화두를 드는 자’가 의심된다고 말할 수 있다. 왜냐하면 생사심은 화두를 드는 자신으로 귀결될 수밖에 없으며 화두를 드는 자가 해체되어야 생사의 번뇌에서 벗어날 수 있기 때문이다.

대혜가 제시한 화두들은 가장 대표적인 구자무불성화(狗子無佛性話) 이외에도 정전백수자(庭前柏樹子), 즉심즉불(卽心卽佛), 비심비불(非心非佛), 죽비자화(竹篋子話), 일구흡진서강수(一口吸盡西江水), 간시궤(乾屎橛), 마삼근(麻三斤), 동산수상행(東山水上行) 등 무척 다양하다. 이보문(李寶文)에게 보낸 답서에는 다음과 같은 화두가 등장한다.

대개 평소에 지견이 많으면 깨달음을 찾는 마음이 앞에서 가로막기 때문에 자기의 올바른 지견이 나타날 수 없다. 그러나 이러한 장애도 역시 밖에서 온 것이 아니며, 또한 별다른 일도 아니다. 다만 능히 어둡고 우둔함을 알 수 있는 주인공일 뿐이다. (...) 옛날에 다행이 이와 같은 모범이 있으니, 여기에서 ‘무엇인가?’하고 느긋하게 자신에게 제시하여 보라. 다만 이렇게 일깨우는 사람도 다른 사람이 아니라 그 저 어둡고 우둔함을 알 수 있는 이 사람일 뿐이며, 어둡고 우둔함을 알 수 있는 사람도 또한 다른 사람이 아니라 바로 이보문 자신일 뿐이다. 이것은 바로 내가 병에 응하여 약을 쓰는 것이니, 어쩔 수 없이 거사를 위하여 집으로 돌아가 편안히 앓을 수 있는 하나의 길을 간략히 가리킨 것이다. 만약 곧장 죽은 언어를 진실한 것으로 인정하여 본래의 자기라고 하면, 이것은 정식을 자기라고 인식하는 것이 전혀 관계가 없다. (...) 앞서 말한 어둡고 우둔함을 의지하여 도에 들어간다는 것이 바로 이것이다. 이 어둡고 우둔함을 능히 알 수 있는 것이 결국 무엇인지 단지 살펴보기만 하라. 단지 여기에서 살펴보기만 할 뿐 깨달아 초월할 것을 구하면 안 된다. 살펴보고 또 살펴보다가 문득 크게 웃게 될 것이다. 이 밖에 달리 말할 것이 없다.<sup>12)</sup>

11) 『大慧普覺禪師語錄』卷23(T47,911a), “但將這疑生不知來處死不知去處底心 移來無字上 則交加之心不行矣 交加之心既不行 則疑生死來去底心將絕矣 但向欲絕未絕處 與之斷崖 時節因緣到來 驀然噴地 一下便了 教中所謂絕心生死止心不善伐心稠林澆心垢濁者也”

12) 『大慧普覺禪師語錄』卷29(T47, 935b), “蓋平昔知見 多以求證悟之心 在前作障故 自己正知見不能現前 此

이보문은 자신의 근성이 어둡고 우둔하여 전혀 깨달음으로 나아가고 있지 못함을 한탄하였는데, 대혜는 이러한 이보문을 위하여 자신을 돌이켜보아 질문하는 ‘시개심마(是箇甚麼)’ 즉 ‘시심마(是甚麼)’ 화두를 제시하였다. 이러한 대혜의 화두는 크게 세 가지 특징을 갖는다. 첫째, 이 화두는 고칙공안에 근거하거나 공안의 답어를 가리키는 것이 아니라 질문자가 갖고 있는 문제의식을 바로 겨냥하고 있다. 둘째, 대혜는 ‘무엇인가?’라는 질문을 통해 이보문 스스로 생각을 일으키는 당체를 돌이켜보도록 유도하고 있다. 셋째, 대혜는 이보문 자신의 본명원신(本命元辰)을 방편으로 제시하고 이보문의 망상을 ‘무엇인가?’라는 질문을 통해 해체하고 있다. 결국 대혜는 화두를 수수께끼 또는 풀어야 할 과제가 아니라 바로 의심을 통해 질문자의 본래면목을 곧장 드러내도록 유도하는 매개로써 제시하고 있다. 그래서 대혜는 “저는 일생 동안 다만 힘들지 않은 곳을 사람들에게 가리켜 주었을 뿐 수수께끼[謎子]를 붙잡고 이리저리 헤아리도록 만들지는 않았습시다.”<sup>13)</sup>라고 하였다. 대혜의 이러한 자심을 돌이키는 화두는 부추밀(富樞密), 장제형(張提刑), 영시랑(榮侍郎), 왕내한(王內翰) 등의 답서에서 나타나고 있다. 이 가운데 왕내한에게 답한 내용을 살펴보자.

나는 원래 노파심이 간절한 사람이기에 다시 주석을 붙이겠다. 인위(人位)는 곧 왕언장이요, 신위(信位)는 곧 근성이 열등함을 알고서 들어갈 곳을 찾는 것이다. 만약 화두를 일깨우는 때에 일깨워주는 사람들을 돌이켜 생각하면, 여전히 왕언장이 아니겠는가? 여기에 이르러서는 털끝만큼도 용납하지 않는다. 만약 우두커니 생각에 잠겨있다면 그림자에 미혹될 뿐이다. 부디 빨리 주의를 기울이고 소홀히 하지 말아야 한다.<sup>14)</sup>

대혜는 왕내한에게 화두를 의심하는 것이 결국 화두를 드는 사람을 돌이켜 반조하는 것이라고 역설하였다. 위의 인용문에서 대혜가 제시한 화두는 ‘무자(無字)’이다. 이 편지의 첫머리에서 대혜는 “다만 어떤 스님이 조주에게 묻되, ‘개에게 불성이 있습니까?’하니 조주가 대답하기를 ‘없다’라는 말을 살펴보라. 쓸데없이 생각하는 마음을 무자로 돌려놓고 헤아려보라. 문득 헤아림이 미치

---

障亦非外來 亦非別事 只是箇能知昏鈍底主人公耳(…) 古來幸有恁麼榜樣 謾向這裏提撕看 是箇甚麼 只這提撕底 亦不是別人 只是這能知昏鈍者耳 能知昏鈍者 亦不是別人 便是李寶文本命元辰也 此是妙喜應病與藥 不得已略為居士指箇歸家穩坐底路頭而已 若便認定死語 真箇喚作本命元辰 則是認識神為自己 轉沒交涉矣 (…) 前所云借昏鈍而入是也。但只看能知得如是昏鈍底。畢竟是箇甚麼。只向這裏看 不用求超悟 看來看去 忽地大笑去矣 此外無可言者”

13) 『大慧普覺禪師語錄』卷23(T47, 911c), “妙喜一生只以省力處指示人 不教人做謎子搏量”

14) 『大慧普覺禪師語錄』卷279(T47, 929b), “妙喜已是老婆心切 須著更下箇注脚 人位即是汪彥章 信位即是知根性陋劣 求入頭處底 若於正提撕話頭時 返思能提撕底 還是汪彥章否 到這裏間不容髮 若佇思停機 則被影子惑矣 請快著精彩 不可忽不可忽”

지 못하는 곳에서 이 한 생각이 부서지면 곧 삼세를 깨치는 곳이다.”<sup>15)</sup>라고 말하고 있기 때문이다. 대혜가 화두를 통해 지시하고자 하는 것은 화두를 드는 자신을 돌이켜 비추기 위한 것이다. 즉 대혜는 화두참구와 회광반조를 구분하지 않았다고 할 수 있는데, 이는 화두참구의 목적이 결국 상이 없는 마음의 바탕을 깨치는 자성돈오(自性頓悟)에 있기 때문이다.<sup>16)</sup> 그래서 대혜는 왕언장에게 “바로 화두를 일깨워줄 때에 누구인 것인가? 근성이 못났다고 아는 것은 또 누구이며, 들어갈 곳을 찾는 것은 또 누구인가? (...) 단지 한 사람의 왕언장이 있을 뿐이니, 다시 어느 곳에서 화두를 일깨워주는 사람을 얻겠으며, 근성이 열등함을 아는 사람을 얻겠으며, 들어갈 곳을 찾는 사람을 얻을 수 있는가? 이들은 모두 왕언장의 그림자로서 저 왕언장의 일에는 전혀 상관이 없다는 것을 알아야 한다. 만약 진짜 왕언장이라면 근성이 결코 못나지 않고, 들어갈 곳을 결코 찾지 않는다. 다만 스스로가 주인공임을 믿을 수 있다면, 여러 가지로 번뇌할 필요가 전혀 없다”<sup>17)</sup>고 하였다.

지금까지의 논의를 정리하면 대혜의 간화선에서 화두는 풀어야 할 수수께끼라기보다 자심을 반조하는 매개로 사용됨을 알 수 있었다. 특히 화두타파의 대상은 ‘화두’ 자체라기보다 화두를 통해 생성된 의정이며, 이러한 의정의 타파는 화두를 참구하는 자가 반조되는 결과로 이어진다. 그러면 이러한 대혜의 간화선을 빈호소옥원무사(頻呼小玉元無事)라는 메타포(metaphor)를 중심으로 논의를 이어가보자.

### III. 빈호소옥원무사(頻呼小玉元無事)

간화선의 구조적 특징을 잘 보여주는 메타포<sup>18)</sup>로서 대혜의 스승인 원오극근이 깨달음을 얻는

15) 『大慧普覺禪師語錄』卷27(T47, 928c), “但看 僧問趙州 狗子還有佛性也無 州云無 請只把閑思量底心 回在無字上 試思量看 忽然向思量不及處 得這一念破 便是了達三世處也”

16) 대혜는 화두참구를 거론하지 않고 직접적으로 반조를 강조하기도 하였다. 이와 관련된 구체적인 내용은 오용석(2015)의 ‘대혜의 선에 나타난 반조’를 참고할 수 있다.[오용석(2015), 184-189.]

17) 『大慧普覺禪師語錄』卷27(T47, 929a), “正提撕時是阿誰 能知根性陋劣底又是阿誰 求入頭處底又是阿誰 (...) 只有一箇汪彥章 更那裏得箇提撕底知根性陋劣底求入頭處底來 當知皆是汪彥章影子 並不干他汪彥章事 若是真箇汪彥章 根性必不陋劣 必不求入頭處 但只信得自家主人公及 並不消得許多勞攘”

18) 메타포(metaphor, 은유)는 언어의 의사소통적 기능이 별다른 효과를 발휘할 수 없는 상황에서, 그럼에도 불구하고 발설되거나 발설해야만 할 때 두드러지게 나타나는 언어 사용 방식이다. 다시 말해 기의(의미)와 기표(언표) 사이의 간극이 너무 커서 활용 가능한 범위 내 기표로서는 기의가 전달될 수 없을 때, 그 간극을 조금이나마 상쇄하기 위해 동원되는 것이 은유 형식의 수사법이다. 은유는 문학과 예술 그리고 종교 분야에서 중요한 수사학적 역할을 해왔다.[박재현(2019), 118.] 그런데 특히 선에서 은유는 직접적인 의미 전달을 목적으로 하면서

기연으로 『종문무고(宗門武庫)』에는 다음과 같은 일화가 등장한다.

그 후 반달이 지났을 무렵 우연히 진제형(陳提刑)이 벼슬을 그만두고 축으로 돌아가는 길에 산중을 지나다가 오조스님께 도를 물었는데 이야기 끝에 오조스님이 말하였다. “제형은 어린시절에 소염시를 읽어본 적이 있습니까? 그 시 가운데 두 구절이 제법 우리 불법과 가까운 데가 있습니다.” “소옥아! 소옥아! 자주 부르지만 볼 일이 있어서가 아니라, 단랑이 내 목소리를 알아줬으면 함이다.” 제형은 연신 “네, 네” 하였고 오조스님은 자세히 생각해보라고 하였다. 때마침 원오스님이 밖에서 돌아와 곁에 모시고 있다가 물었다. “듣자하니 스님께서 소염시를 인용하여 말씀하셨는데 제형이 그 말을 알아들었습니까?” “그는 소리만을 알아들었을 뿐이다.” “단랑이 나의 목소리를 알아줬으면 하였는데 그가 그 소리를 들었다면 어찌하여 깨닫지 못했습니까?” “조사가 서쪽에서 오신 뜻이 무엇인가? 뜰 앞의 잣나무이다. 앗!” 원오스님은 이 말에 갑자기 느낀 바가 있어 방문을 나서니 닭이 화에 날아올라 나래를 치며 우는 모습이 보였다. 이에 다시 ‘이것이야말로 그 소리가 아니겠느냐’하고 드리더 소매 속에 향을 넣고 방장실에 들어가 자기가 깨달은 바를 말했다.<sup>19)</sup>

오조법연은 원오극근을 위해 “빈호소옥원무사(頻呼小玉元無事) 지요단랑인득성(祇要檀郎認得聲)”의 소염시(小艷詩) 구절을 통해 공안<sup>20)</sup>의 낙처가 어디에 있는지 보여주었고, 원오는 이를 계기로 깨우치게 되었다. 성본스님(2012)은 이 소염시를 무자화두와 연관시켜 다음과 같이 해석했다. “그래서 공안은 남의 집 대문을 두드리는 기와조각이라는 것이다. 즉 자기의 본래심의 집에 들어가기 위한 ‘無字’이다. 본래심의 자기 집 대문에 ‘無!’라는 기와조각으로 두드리고 깨달음으로 들어가 안온하게 앉아 安心立命의 삶을 가꾸는 것이 간화선 수행에서 공안을 참구하는 의미라고 할 수 있다. 소염의 시가 풍기고 있는 은유적인 암시가 마치 이러한 공안을 참구하는 간화선

도 언어 자체가 갖고 있는 한계 혹은 개념의 틀을 다시 타파한다는 측면에서 무척 중요하다. 그래서 이치형(2018)은 선불교의 화두가 갖는 메타포 또는 언어적 상징에 대하여 “말하자면, 화두는 ‘개념’도 아니고, 그렇다고 ‘상징’도 아닌, ‘언어적 상징’을 특징으로 하는 매체(방편)로서, ‘표현할 수 없는 것’을 ‘표현한 것’이라고 보아야 한다. 그러므로 화두는 ‘언어’-손가락-를 통해 ‘언어를 초월한 경지’-달-를 가리킨다고 할 수 있으며, 한마디로 말하여, ‘언어’를 통해 ‘언어 너머’를 지향한다고 할 수 있다.”고 역설했다.[이치형(2018), 101.]

- 19) 『大慧普覺禪師宗門武庫』(T47, 946a), “經半月偶陳提刑解印還蜀 過山中問道 因語話次 祖曰 提刑少年曾讀小艷詩否 有兩句頗相近 頻呼小玉元無事 祇要檀郎認得聲 提刑應喏喏 祖曰 且子細 圓悟適自外歸侍立 次問曰 聞和尚舉小艷詩 提刑會麼 祖曰 他祇認得聲 圓悟曰 祇要檀郎認得聲 他既認得聲 為什麼却不是 祖曰 如何是祖師西來意 庭前柏樹子 圓悟忽有省 遽出去見雞飛上欄干 鼓翅而鳴 復自謂曰 此豈不是聲 遂袖香入室通所悟”
- 20) 본 논문에서는 참구와 관련하여 공안참구가 아닌 화두참구라는 말을 사용하고자 한다. 다만 간화선을 확립한 대혜종고 이전의 원오극근 등과 관련해서 공안참구라는 제한적으로 사용할 것이다. 이 문제와 관련하여 오용석(2013)의 논문을 참고할 수 있다. 또한 화두의심, 화두의정 같이 의심과 의정을 거의 같은 의미로 사용했으나 ‘의정’이라는 말을 사용할 경우 의심이 깊어진 상태를 의미한다.

수행의 실천구조와 같은 내용을 제시하고 있기에 이를 간화선의 공안참구에 널리 응용하고 있는 것이라고 할 수 있다.”<sup>21)</sup> 여기서 ‘기와조각을 두드린다’는 것은 원오가 말한 ‘고문와자(鼓門瓦子)’를 의미한다. 원오는 법연을 통해 공안을 ‘불법과 심성의 현묘함[佛法心性玄妙]’으로 파악하여 논리적으로 해석하거나 여러 가지 방법을 동원해 이치를 파악하려는 태도를 부정했다. 그래서 “총림에서는 이것을 갖가지로 따지면서 시끄럽게 떠들 뿐이니, 이야말로 옛사람이 말한 고문와자(鼓門瓦子)와 같다고 한 것을 전혀 몰랐다고 할 수 있다. 문에 들어가는 것이 무엇보다 중요한 것으로서 문에 들어갔으면 그만이지 어찌 고문와자를 대단한 것처럼 집착하는가?”<sup>22)</sup>라고 하였다.

그렇다면 여기서 문을 두드린다는 것은 무엇을 의미하는가? 그것은 다름 아닌 화두참구를 의미한다. 그러면 다시 화두참구란 무엇을 말하는 것인가? 대해 간화선의 화두참구와 관련하여 다음과 같은 다양한 해석이 존재한다. 기존 연구의 몇 가지 쟁점은 다음과 같다.

① 이것이 간화선에서 어떤 화두를 마주하고 곧바로 철벽에 부딪히게 만드는 특유의 문제설정 방법이다. 무자를 두고 뚫고 나갈 통로가 어디에도 없고, 모색할 수단이 전혀 없어서 막막한 상황이 바로 이 무자가 화두로 성립되는 요건이라는 뜻이다. 또한 이 화두를 수용하는 사람도 곧바로 이 상황앞에 설 것을 요구한다. 여기에서 후대에 강조하는 화두에 대한 ‘의심’만 남게 되는 것이다. 이것이 법연 이후 간화선에서 모든 화두를 궁구하는 가장 기초적이며 긴요한 문제제기 방식이다.<sup>23)</sup>

② 화두 의심을 챙기는 것이 어떻게 분별심의 해체와 그로부터의 해방을 가져오는가? 의심의 집중력을 활용하여 분별적 사랑을 제어하려는 것인가? 화두 참구의 의심 챙기기를 그러한 ‘집중으로 분별 제어’라는 발상으로 파악하는 것은 미흡하다. 간화선에서 분별심의 극복과 관련하여 주목한 것은 ‘의심이 지니는 무규정의 마음 상태’였다고 생각한다. 의심의 무규정적 측면에 초점을 두고 오롯하게 챙겨나간다는 것은 곧 분별적 정의나 경계 짓기를 거부하는 마음 상태를 지속적으로 유지하는 것이다. 간화선은, 화두에서 촉발되는 의심에서 ‘규정짓지 않는 마음 상태’를 잡고 거기에 힘을 실어 선명하고 응축된 상태(疑團)로 확립시켜 챙겨감으로써, 그 어떤 분별적 규정의 범주 안으로도 휘말려 들지 않을 수 있었다.<sup>24)</sup>

③ 즉 간화란 순간순간 화두를 자신에게 말해 주고 일깨워줌으로써 마음에서 순간순간 일어나는 분별망상을 끊어버리는 행위인 것이다. 이처럼 화두란 잡초가 올라올 때마다 잘라 버리는 칼과 같고, 가려운 곳을 긁는 효자손과 같고, 아픈 곳을 치료하는 약과 같은 것이다. (...) 순간순간 끊임없이 일어나는 분

21) 무문해개, 정성본 역주(2012), 411.

22) 『佛果克勤禪師心要』(己續藏69, 467c), “叢林中種種論量 只贏得鬧 殊不知古人如鼓門瓦子相似 只貴得入門 既入得門了 安可執却瓦子作奇特事謂諦當”

23) 김영옥(2003), 63.

24) 박태원(2009), 90.

별망상을 쳐부수라는 뜻에서 순간순간 끊지 말고 놓지 말라고 하는 것이지, 화두를 붙잡고 놓지 말고 화두에 의지하고 화두와 하나가 되라는 뜻은 아니다. 화두란 어디까지나 망상의 병을 치료하는 약이고, 망상을 쳐부수는 방편인 칼일 뿐, 화두가 곧 우리의 본래면목은 아니기 때문이다.<sup>25)</sup>

④ 단간단제화두는 ‘본래부처’라는 신념이 전제되어 있다. (...) 그래서 단간단제화두는 시각이 본각에 바로 부합하는 수행구조[始覺契合本覺]로서 화두로 번뇌망상을 제어하는 그 순간이 바로 부처를 이루고 조사가 되는[成佛作祖]때이다. (...) 자신이 본래부처라는 사실을 알리는 화두에 주목하는 참구(參句)는 선오후수(先悟後修)적 수증론과 일맥상통한다.<sup>26)</sup>

위의 화두참구와 관련된 네 가지 주장은 각자 특징이 있는데 이를 비교해서 설명해보자. 우선 ①과 ②는 화두참구에서 참구를 의정과 결부시켜 해석했지만, ③과 ④에서는 의정보다는 화두를 통해 분별망상을 끊는 것에 주목하였다. 다시 ①은 의정의 모색할 길이 없고 아무런 맛도 없는 기능을 통한 분별타파를 강조하는 반면, ②는 의정이 지니고 있는 무규정의 마음상태가 돈오를 유발한다고 보았다. 그리고 ③은 화두가 분별망상을 쳐부수는 일종의 방편인 것에 중점으 두었고, ④는 화두란 본래부처를 전제로 하는 중도실상의 현성공안이라고 주장했다.<sup>27)</sup>

이러한 주장들에서 쟁점이 되는 것은 화두참구에서 의정의 역할과 비중, 화두의 의미와 기능 등에 대한 것이다. 논자는 이러한 주장이 모두 의의가 있지만 ①과 ②의 주장이 비교적 대해 간화선의 입장을 잘 드러내고 있다고 본다. ③의 주장은 의정의 역할을 중시하지 않았다는 점에서 문제가 있다고 할 수 있으며,<sup>28)</sup> 특히 ④의 주장처럼 화두를 중도실상으로 이해하는 것은 대혜의 입장과 차이가 있다고 보여진다. 앞에서 논의했듯 대혜의 간화선에서 화두는 ‘빈호소옥원무사’에서 보이는 것처럼 무의어(無意語)이며 몰자미(沒滋味)이다. 그런데 이러한 화두를 중도실상이나 현성공안으로 간주되면 금강권(金剛圈)·울극봉(栗棘蓬)<sup>29)</sup>의 화두가 될 수 없기 때문이다. 그러면 대혜

25) 김태완(2011b), 94-95.

26) 안성규(2018), 33.

27) 안성규(2018), 40-43.

28) 간화선의 핵심은 의심이고 이것은 존재에 대한 메타적 반성을 유도한다. 이와 관련하여 김현구(2018)의 다음과 같은 말을 참고할 수 있다. “우리는 허구의 것에 익숙하고, 있는 그대로의 실상의 세계는 오히려 마주하는 것을 두려워할 수 있다. 이는 지금까지 지속해온 형이상학적 구조물에 근거한 Top-down의 방식이 아니라, 나의 실존적 조건으로부터 찾을 수 있는 Bottom-up의 접근이다. 또한 ‘세계와 나’로 설정되어 있는 가짜 존재론으로부터 벗어나기 위해 우리는 실존부터 의심하고 부정하는 것에 익숙해져야 할 뿐만 아니라 아주 낯선 상황에 노출되어야 한다. 결국 우리는 부정한 의한 반성과 자기 존재에 대한 의심을 통해 확인해야 할 성찰의 지대에 도달해야 한다. 특히 이러한 강력한 의심과 부정의 사유를 추구하는 까닭은 존재의 근원적 허구성을 간파하기 위해 강력한 힘이 요청되기 때문이다. 중관학파가 부정에 의한 반성을 강조하듯이 간화선은 의심을 주된 수단으로 삼았다.”[김현구(2018), 155.]

의 입장이 잘 드러난 법어를 통해 간화선의 특징을 조금 더 살펴보자.

천 가지 만 가지 의문이 다만 하나의 의문일 뿐이다. 그러므로 화두에서 의문이 부서지면 천 가지 만 가지 의문이 일시에 부서진다. 화두에서 의문이 부서지지 않았으면 우선 바로 그 화두에서 화두와 서로 맞붙어 버티라. 만약 화두를 버리고 도리어 다른 문자에서 의문을 일으키거나, 경전의 가르침에서 의문을 일으키거나, 옛사람의 공안에서 의문을 일으키거나, 매일 경계를 상대하는 피곤함 속에서 의문을 일으킨다면, 이것은 모두 샷된 마구니의 권속들이다. 무엇보다도 조심할 것은, 말을 꺼내는 곳에서 곧장 알아차리려고 하지 말며, 사랑으로 헤아리지도 말아야 한다. 다만 일부러 사랑할 수 없는 곳에서 사랑하게 되면, 마음은 갈 곳이 없어서 마치 쥐가 쇠뿔 속으로 들어가 곧장 거꾸러지는 것과 같다. 다시 마음이 시끄러우면, 다만 개에게 불성이 없다는 화두를 참구하라.<sup>30)</sup>

이 내용은 대혜 간화선의 핵심이 잘 드러나 있는 일단이다. 천 가지 만 가지 의문이 다만 하나의 의문이라고 하는 것은, 모든 의문이 화두 하나의 의문으로 귀결됨을 의미한다. 그리고 하나의 의문이란 화두의 의미를 탐구하는 의심이라기보다 화두를 의심하는 우리 자신에 대한 의문이다. 왜냐하면 화두 자체는 무의어(無意語)이기에 화두의심은 결국 의심하는 자가 의심되기 때문이다. 위의 인용문에서 대혜가 “옛사람의 공안에서 의문을 일으키지 말라”고 한 것도 이런 맥락에서 이해할 수 있다. 그래서 인경(2022)은 공안과 구분되는 화두의 성격에 대해 “그렇기 때문에 공안이 문답인 점에서 ‘과거’의 사건사례이지만, 화두는 공안으로부터 비롯된 것이지만, ‘현재의 시점에서’ 나에게 적용되는 공부법인 점에서 차이가 난다. 공안집에 수록된 공안들은 과거의 사건으로서, 나의 삶과는 무관하게 ‘저기’에 놓여진 것이지만, 화두는 ‘내게’ 직접적으로 대답을 요청하는 절박한 실존적 과제/질문이다.”<sup>31)</sup>라고 하였다. 이처럼 대혜의 간화선에서 화두참구에서 핵심은 의정에 있다. 다만 화두가 갖고 있는 무의어의 특징으로 인해 화두를 의심하는 자가 의심되는 상황에서 분별심이 그치는 심적 상태를 경험하게 된다.<sup>32)</sup> 대혜는 이를 노서입우각(老鼠入牛角)<sup>33)</sup>의

29) 『大慧普覺禪師語錄』卷16(T47, 880b), “古人凡有一言半句 設一箇金剛圈栗棘蓬 教伊吞教伊透”

30) 『大慧普覺禪師語錄』卷28(T47, 930a), “千疑萬疑 只是一疑 話頭上疑破 則千疑萬疑一時破 話頭不破 則且就上面與之斷崖 若棄了話頭 却去別文字上起疑 經教上起疑 古人公案上起疑 日用塵勞中起疑 皆是邪魔眷屬 第一不得向舉起處承當 又不得思量卜度 但著意就不可思量處思量 心無所之 老鼠入牛角便見倒斷也”

31) 인경(2022), 454.

32) 대혜는 이러한 경험을 다음과 같이 묘사했다. “천 가지 의문과 만 가지 의문이 다만 하나의 의문이니, 화두가 부서지면 죽은 뒤에 끊어져 없어지는지 하는 의문도 그 자리에서 얼음이 녹고 기와가 부서지듯 사라질 것이다.”[『大慧普覺禪師語錄』卷28(T47, 931a), “千疑萬疑 只是一疑 話頭若破 死後斷滅不斷滅之疑 當下氷銷瓦解矣”]

33) 노서입우각은 쥐가 쇠뿔 속에 들어가 다시 나올 수 없는 절체절명의 상태를 의미한다. 즉 쥐가 쇠뿔 속에 들어



심무소지(心無所之)로 설명했다. 그러면 이러한 대해 간화선이 몽산덕이의 간화선에서 어떻게 변화되었는지 살펴보자.

#### IV. 여묘포서(如猫捕鼠)의 간화선

몽산덕이는 13세기 후반에 활동한 중국의 고승이다. 몽고세력의 확산으로 남송이 멸망한 1232년에 남송에서 태어나 몽고의 침략을 받았던 청장년기에 격동의 시대를 양자강 남쪽에서 수학과 출가, 그리고 수도로 보냈던 임제종 양기파에 속한 고승이다. 그는 원이 중국을 통일한 다음 교화 저술로 생애를 보냈다.<sup>34)</sup> 몽산의 생애는 최근에 국내에서 발견된 사본 『몽산행실기(蒙山行實記)』와 『법문경치(法門景致)』에 집중되어 실려 있다. 그는 1231년 출생하였고 적어도 1297년까지 생존했을 것으로 보인다.<sup>35)</sup> 이러한 몽산덕이와 관련하여 중국이나 일본의 연구보다 한국에서의 연구가 더욱 활발하다. 유독 한국에서의 연구가 많은 것은 아마도 중국과 일본에서는 『무문관(無門關)』이 주로 간행되고 이용되었던 것에 반해 한국에서는 『몽산법어』가 지속적으로 간행되어 애독되어왔고 역사적으로도 몽산과 한국의 선수행자들과의 교류가 많았으며, 이를 통해 한국 간화선에 크게 영향을 미쳤기 때문일 것이다.<sup>36)</sup> 몽산과 관련된 선적으로는 현재 『몽산법어』와 함께 『불조삼경(佛祖三經)』, 덕이본 『육조단경』, 『몽산화상육도보설(蒙山和尚六道普說)』, 『몽산화산염불화두법(蒙山和尚念佛話頭法)』, 『직주도덕경(直註道德經)』, 『법문경치(法門景致)』, 『선교시식의문(禪教施食儀文)』 등 다양하게 남아 있다. 그러나 그의 간화선법이 갖는 사상과 특징이 집약된 것은 『몽산법어』이다. 『몽산법어』의 간화선 사상은 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째는 무자화두를 중시했고, 둘째는 화두 참구의 매뉴얼을 제시했고, 셋째는 선지식의 인가를 강조했다.<sup>37)</sup> 본 논문에서는 용화선원에서 간행한 『몽산법어』<sup>38)</sup>를 주요 텍스트로 삼아 논의를 진행할 것이다.

---

가면 오도가도 못하고 목숨이 끊어지는 것처럼, 화두의심의 상태에서는 분별사량이 더 이상 진행되지 않아 생사심이 끊어짐을 비유한 것이다.[入矢義高監修·古賀英彦編著(2003), 489.]

34) 허홍식(1994), 220.

35) 허홍식(2008), 23.

36) 황금연(2011), 18.

37) 조명제(2005), 13-15.

38) 慧覺尊者信眉 編著, 禪學刊行會 譯(2010), 『蒙山法語』.

몽산과 대혜의 간화선을 직접 비교한 선행 연구로 김태완(2011b), 윤창화(2015), 안성규(2018) 등이 있다. 먼저 몽산의 간화선과 관련된 이들의 주장을 간략히 정리해보자. 김태완(2011b)은 몽산은 모든 화두를 질문의 형태로 제시했으며, 질문하는 형식 그대로 의문을 제기했다고 말했다. 또한 좌선과 선정의 힘을 빌려 화두를 제시하는 것에서 대혜와 커다란 차이가 있다고 역설했다.<sup>39)</sup> 윤창화(2015)는 몽산이 완산정응을 찾아가 무자화두 참구법을 받아 공부한 결과 깨달음을 얻었는데, 그것은 ‘조주인심도무(趙州因甚道無)’를 참구하는 전제참의(全提參意)의 방법이라고 보았다.<sup>40)</sup> 안성규(2018) 역시 윤창화와 비슷한 주장을 하였다. 다만 그는 몽산이 스승인 완산과 달리 참구(參句)의 방식을 제시하지 않고 오로지 참의(參意) 방법을 제시해 단계참구가 송화두나 염화두로 흐를 수 있는 경향을 극복하려 했다는 점을 강조했다.<sup>41)</sup> 또한 몽산의 화두는 반드시 질문형식으로 제기되었는데, 이것이 오히려 의리(義理)적 답을 찾아 의식적인 사랑분별에 빠질 가능성이 크다고 말한다.<sup>42)</sup> 이들은 대체로 대혜는 단계의 참구법을 주장한데 비해, 몽산은 질문형식의 전제참의 방식을 주장했는데 이것은 질문을 통해 의정을 형성하기 위한 것이라고 주장했다.<sup>43)</sup> 그러나 본 논문의 II 장과 III 장에서 논의했듯 대혜의 화두 가운데는 질문 형식의 화두도 존재한다. 또한 대혜 역시 화두에 대한 의정을 간화선 수행의 핵심으로 삼았다는 점에서 몽산이 단순히 의정을 형성하기 위해 전제참의를 주장했을 것으로 보이지 않는다. 그렇다면, 대혜에서 몽산에 이르는 변곡점은 무엇일까? 논자는 먼저 『몽산법어』에 나온 다음과 같은 내용에 주목했다.

대저 참선은 묘함이 성성(惺惺)한 데 있으니, 영리한 자가 먼저 공안을 점검하여 바른 의심이 있거든 문득 급하지도 않고 늘어지지도 않게 화두를 잡드려서 밀밀히 광을 돌이켜, 스스로 관조면 곧 쉽게 큰 깨달음을 얻어서 몸과 마음이 안락하리라. (...) 만약 동중(動中)과 정중(靜中)에 의심하는 바 공안이 흩어지지 아니하고 뺄지르지도 아니하며, 화두가 급하지도 않고 느리지도 아니하여 자연 현전하면, 이와 같은 때에야 공부가 힘을 얻으리니 문득 이 경계를 지키어 가져서 항상 상속케 하여, 좌중에 다시 정력(定力)을 더하여 돕는 것이 요긴함이 되느니라.<sup>44)</sup>

39) 김태완(2011b), 206-208.

40) 윤창화(2015), 201. 윤창화는 ‘조주인심도무(趙州因甚道無)’를 참구하는 전제참의(全提參意)의 방법은 적어도 고려말에 대혜종고의 단참화두(但參話頭)의 단계참구(單提參句) 방법을 제치고 완전히 정착되었다고 말한다.[윤창화(2015), 220.]

41) 안성규(2018), 86.

42) 안성규(2018), 89.

43) 안성규(2018), 94.

44) 『蒙山法語』, 7-10. 인용된 원문은 다음과 같다. “夫參禪 妙在惺惺 靈利者 先於公案點檢 有正疑 却不急不緩 提話頭 密密迴光自看 則易得大悟 身心安樂 (...) 若動中靜中 所疑公案 不散不衡 話頭 不急不緩 自然現前

위의 인용문에 나타난 특징은 크게 세 가지이다. 첫째, 몽산은 화두에서 바른 의심을 강조한다. 둘째, 몽산은 공안과 화두를 같은 맥락 또는 비슷한 의미로 사용하고 있다. 셋째, 몽산은 좌선과 화두를 통한 선정을 강조하고 있다. 이러한 세 가지 특징 가운데 특히 두 번째인 공안과 화두를 엄격하게 구분하지 않고 사용한 점이 대혜의 간화선과 비교할 때 드러나는 결정적인 특징으로 보인다. 대혜는 공안과 화두를 의도적으로 구분해서 사용했다. 이 문제와 관련하여 인경(2022)은 “대혜종고는 공안을 비판적으로 말할 때, <저일칙공안(這一則公案)>, <구공안(舊公案)>, <고인공안(古人公案)>이란 표현을 사용한다. 공안은 저기에 놓여 있고, 이것은 과거의 사태이고, 옛 사람들이 사용한 것들이다. 하지만 화두는 저기가 아니라 ‘여기’에 있고, 과거의 사태가 아니라 ‘지금 여기’의 과제이며, 옛 사람들이 아니라 ‘나’의 절박한 과제이다. 그래서 대혜는 화두에서 의심을 일으키는 것이지, 공안에서 의심을 일으키는 것은 샅된 마귀라고 극언한다.”<sup>45)</sup>라고 하였다. 그런데 몽산은 “공안을 점검하야”, “의심하는 바 공안이 흠어지지 아니하고”하면서 공안과 화두를 구분하지 않을 뿐 아니라 공안을 긍정적으로 사용하고 있다.

그렇다면 몽산은 무슨 이유로 공안을 긍정한 것일까? 그것은 공안이 화두에 비해 의심을 일으키기 쉽다고 보았기 때문일 것이다. 왜냐하면 공안은 대체로 완성된 대화나 일화 형식으로 구성되어 있고, 화두는 공안의 핵심 내용을 담고 있는 짧고 간단한 어구이기 때문이다.<sup>46)</sup> 즉 아직 화두에 대한 의정이 돈발되지 않은 상태에서는 많은 정보가 담긴 공안 전체의 내용을 통해 의심을 일으키는 것이 쉽기 때문일 것이다. 이러한 측면에서 공안은 대혜종고의 화두처럼 무의어(無意語)나 고문와자(鼓門瓦子)의 간접적 매개 형식이 아닌 직접적인 참구의 대상으로 바뀌게 된다. 즉 공안이 나 화두는 적극적으로 의심을 일으키는 장치로서 역할과 공능을 부여받게 되었으며, 이 가운데 무자화두가 적극적으로 활용되었다. 그래서 몽산은 무자화두에 대해 “이와 같이 무자(無字)를 주장 하건대는 무슨 기특함이 있어서이고? 종문 중에 허다한 공안이 도리어 요긴하고 묘함이 이 무자(無字)에 지낸 것이 있느냐 없느냐?”<sup>47)</sup>라고 역설했다. 그리고 몽산은 “준동함경(蠢動含靈) 개유 불성(皆有佛性) 조주인심도무(趙州因甚道無?)”<sup>48)</sup>라는 질문형식의 화두를 제시했다.

각원상좌는 깨달았느냐, 못 깨달았느냐? 묘한 깨달음이 원만히 밝을진대 마땅히 조주는 이 무슨 면목

如是之時 工夫得力 却要護持此個念頭 常常相續 於坐中 更加定力 相資爲妙”

45) 인경(2022), 456.

46) 오용석(2019), 120.

47) 『蒙山法語』, 85-86. 인용된 원문은 다음과 같다. “如是主張個無字 有甚奇特 宗門中 許多公案 還有要妙 過此無字者否”

48) 『蒙山法語』, 17.

인가를 알아야 하리라. 이 무자(無字)를 이른 뜻은 무엇이고? “꿈적거리는 것이 다 불성이 있다”고 했는데 조주는 어째서 ‘무’라고 했는고? 필경에 이 무자(無字)의 뜻이 어디에 있는고? 본각(本覺)을 밝히지 못했다면 낱낱이 의심이 있으리니, 크게 의심하면 곧 큰 깨달음이 있으리라. 문득 마음을 가져 깨달음을 기다리지 말며, 또 뜻으로써 깨달음을 구하지 말며 “유(有인)다, 무(無)다”하는 알음알이를 짓지 말며, “비어 없다”는 알음알이를 짓지 말며, “쇠로 만든 비”라는 생각을 하지 말며, “나귀 매는 말뚝”이라는 생각을 하지 말지니라.<sup>49)</sup>

몽산은 조주무자를 의심하는 방법을 구체적으로 제시하면서 일체중생은 부처가 있는데 조주는 어째서 “무”라고 했는지 조주의 뜻(道個無字意)을 참구하도록 하였다. 위 인용문의 앞에서 언급했듯이 이것은 몽산이 의심을 일으키는 방식으로 공안을 적극적으로 활용했기 때문이다. 물론 이런 과정에서 대혜종고에 의해 제창된 무의어(無意語)의 화두는 유의어(有意語)의 화두로 전환되었고, 이것은 화두를 의심하는 자가 의심되는 화두참구가 화두를 의심하는 화두참구로 바뀌었음을 보여주는 것이다. 특히 윤창화(2015)는 위 인용문의 ““쇠로 만든 비”라는 생각을 하지 말며, ‘나귀 매는 말뚝’이라는 생각을 하지 말지니라”는 대혜종고가 부추밀에게 답한 편지 가운데 “이 무라고 하는 한 글자는 곧 허다한 나쁜 지견(사랑분별심)과 악각(惡覺, 번뇌망념)을 꺾어버리는 도구이다(趙云無此一字子 乃是摧許多惡知惡覺底器械也)”라는 말을 비판, 부정하는 말이라고 하였다.<sup>50)</sup> 이와 같은 점들을 고려해보면 대혜와 몽산의 화두참구 방식에는 분명 변화가 있다고 할 수 있다.

그러면 이러한 무의어에서 유의로의 변화는 화두참구의 방식에서 어떠한 변화를 야기하였을까? 앞 장에서 논의했듯이 대혜의 화두참구는 무의어의 참구로서 결국 화두를 참구하는 자가 의심되는 회광반조의 성격이 강하다. 그러나 몽산의 참구법은 유의어의 화두를 참구하는 것이기에 화두에 대한 집중과 선정이 중시되지 않을 수 없다. 물론 결과적으로 몽산의 화두참구 역시 회광반조를 통해 본성을 자각하는 목표이지만 그 과정에서 화두에 대한 몰입과 집중이 극적으로 강조된다는 점에서 대혜의 참구법과 구별된다. 이러한 특징은 화두참구와 관련된 메타포를 통해 더욱 극대화된다.

의심이 깊어지면 화두를 들지 아니해도 자연히 현전하니, 문득 환희심을 내지 말지니라. 잘되든 안 되

49) 『蒙山法語』, 18-19. 인용된 원문은 다음과 같다. “覺圓上座 覺也未 妙覺圓明 當識趙州是何面目 道個無字意 作麼生 蠢動含靈 皆有佛性 趙州因甚道無 畢竟 者箇無字 落在甚處 本覺未明 一一有疑 大疑 則有大悟 却不得將心待悟 又不得以意求悟 不得作有無會 不得作虛無會 不得作鐵掃帚用 不得作繫驢橛用”

50) 윤창화(2015), 204.

든 내버려 두고 바로 늪은 쥐가 관재(棺材)를 쓸 듯 다만 무자(無字)를 거각하여 보아라.<sup>51)</sup>

오직 다만 무자(無字)를 들어 십이시 중 사위의(四威儀)내에 모름지기 성성(惺惺)하야, 고양이와 쥐 잡듯하며 닭이 알 품듯 하야 하여금 단속(斷續)이 없게 할지니라. 사무치지 못했을 때에는, 마땅히 늪은 쥐가 관재(棺材)를 쓸 듯하야 옮기지 말지니라.<sup>52)</sup>

대혜종고의 간화선에서 중요한 메타포는 빈호소옥(頻呼小玉)과 노서입우각(老鼠入牛角)이다. 그러나 몽산의 간화선에서는 여묘포서(如貓捕鼠), 여계포란(如鷄抱卵), 노서관교재(老鼠棺材咬)로 전환된다. 빈호소옥과 노서입우각은 대립적 상황에서 화두의 긴장이 해소되는 방식이라기보다 회광반조처럼 화두를 의심하는 자가 의심되는 환원적 성격이 강한 반면, 여묘포서, 여계포란, 노서관교재는 고양이와 쥐, 닭과 알, 쥐와 관재(棺材)의 관계가 이원적으로 묘사되며 그것의 긴장을 해소방식 역시 수직적으로 다가온다. 고양이가 쥐를 잡기 위해 애쓰는 모습과, 쥐가 관재를 갉는 행위, 그리고 닭이 알을 부화하기 위해 노력하는 모습은 마치 ‘화두를 들다’로 표현하였을 때 수행자의 의식 속에 수직적 공간이 구성되어, 아래에서 위로 혹은 위에서 아래와 같은 지향적 은유가 나타나는 것<sup>53)</sup>과 같다고 할 수 있다.

몽산은 대혜와 다르게 공안과 화두의 개념을 엄격하게 분리하지 않았다. 반대로 그는 공안의 의미를 적극 활용하여 의정을 일으키는 간화의 방식을 제창했다. 이것은 화두를 의심하는 자를 의심하는 간화의 방식을 강조한 대혜와 달리 화두의 의미 파악과 집중을 중심으로 화두에 대한 의정을 강조한 것이다. 이러한 몽산의 선은 결국 몽중에도 화두를 기억해야 하는[夢中亦記得話頭]<sup>54)</sup>, 여묘포서의 선법으로 이해되었다.

## V. 나가는 말

본 논문은 현재 우리가 접하고 있는 간화선에 대한 어려움이 간화선 행법의 변천에 따른 결과가

51) 『蒙山法語』, 21. 인용된 원문은 다음과 같다. “疑得重 話頭不提 自然現前 却不得歡喜 濃淡任他 直如老鼠咬棺材 只管提箇無字看”

52) 『蒙山法語』, 112. “於十二時中四威儀內 須要惺惺 如貓捕鼠 如鷄抱卵 無令斷續 未得透徹時 當如老鼠咬棺材 相似 不可改移”

53) 박재현(2019), 126.

54) 『蒙山法語』, 6.

아닐까 하는 문제의식에서 시작되었다. 대혜는 간화의 수행이 신분, 성별, 나이, 학력 등을 불문하고 일상생활 속에서 언제 어디서나 행할 수 있는 마음공부의 방식임을 천명했다.<sup>55)</sup> 그러나 현재 한국불교에서 간화선은 출가자에게나 적합한 수행법으로 인식되고 있는데, 이것은 간화선을 확립한 대혜의 의도와 거리가 멀다고 할 수 있다. 본 논문은 대혜 간화선의 핵심에 다가가기 위해 그동안 학계에서 주목하지 않았던 대혜의 화두를 통해 간화의 낙처가 어디에 있는지 탐구하고, 한국 간화선에 많은 영향을 준 몽산의 간화선과 어떻게 다른지 살펴보았다. 특히 지금까지의 선행연구에서 주로 논의되었던 단제참구에서 전제참의로의 변화보다 ‘화두를 드는 자를 의심하는 것’에서 ‘화두에 대한 의심’으로의 변화를 중심으로 논의를 진행했다. 지금까지의 논의를 간략히 정리하면 다음과 같다.

우선, 모든 화두가 보편적 특징을 지닌다는 관점에서 대혜가 제시했던 화두 가운데 대혜가 질문자의 문제를 직접 해결해주기 위해 제시한 화두에 주목했는데 이러한 대혜의 화두는 몇 가지 특징을 갖고 있었다. 첫째, 고칙공안에 근거한 화두가 아닌 질문자의 문제를 직접 겨냥한 살아있는 화두였다. 둘째, ‘무엇인가?’라는 질문을 통해 질문자 스스로를 돌이켜 보게 하였다.[回光返照] 셋째, 화두를 풀어야 할 과제가 아닌 질문자의 본래면목을 곧장 드러내는 매개로 사용하였다.

다음으로, 대혜 간화선의 구조를 잘 보여주는 ‘빈호소옥’의 메타포를 통해 대혜가 제시한 화두의 특징에 대해 논의했다. 대혜의 화두는 무의어(無意語)로서 고문와자(鼓門瓦子)와 같다. 대혜는 이러한 화두에 대한 의정을 중시했는데, 화두자체가 무의어이기에 결국 화두의심이란 의심하는 자가 의심되는 특징을 지니는 것으로 대혜는 이를 노서입우각의 심무소지로 비유했음을 살펴 보았다.

마지막으로, 몽산의 간화선이 가진 특징에 대해 논의하였다. 몽산은 공안과 화두를 엄격하게 구분하지 않고 사용했는데 이 점이 대혜의 간화선과 구분된다. 논자는 몽산이 공안을 긍정적인 이유가 공안을 통해 의심을 일으키기 위해서였고, 그것은 곧 공안을 유의어(有意語)로 취급하였음을 의미하는 것으로 해석했다. 대혜가 화두를 무의어이자 고문와자로 본 것과 달리 몽산의 이러한 화두에 대한 인식은 화두참구의 방법에서 많은 변화를 가져왔다. 예를 들어 화두에 대한 집중과 선정을 중시하고, 좌선을 강조하는 등은 화두에 대한 몰입과 집중이 극적으로 요구됨을 의미한다. 이러한 점은 몽산의 간화에 나타난 여묘포서, 여계포란, 노서관재교 등의 메타포를 통해서도 살펴볼 수 있었다. 즉 대혜의 간화선이 화두를 의심하는 자가 의심되는 환원적 성격이 강한 반면 몽산의

55) 대혜는 『대혜어록』에서 ‘일용(日用)’이라는 말을 101회나 사용했다. 그리고 ‘일용’에 ‘二六時中’, ‘應然處’, ‘四威儀內’ 등의 말을 결합하여 화두참구를 유도하였다. 이러한 용례는 화두참구가 좌선위주의 공부가 아닌 일상의 공부임을 천명한 것으로 대혜의 간화선을 이해하는 중요한 단서라고 본다.

간화선은 수직적 성격을 갖는다고 할 수 있다고 할 수 있다.<sup>56)</sup>

현재 우리들에게 필요한 간화선은 마치 고양이가 쥐를 잡듯 하나의 화두를 물고 늘어지는 몽산의 간화선이 아니라 질문자 스스로가 자신의 문제를 회광반조하여 본래면목을 곧장 드러내는 대혜의 간화선일 것이다. 왜냐하면 공간에 대한 의심은 그러한 공간을 이해하고 공유하는 역사적 시대적 공간에 함께 참여할 수 있을 때에만 실존적 의미로 다가올 수 있기 때문이다. 따라서 시간과 공간을 초월한 본질적인 문제를 통해 간화의 방법에 접근할 수 있어야 하고 그것을 통해 본래면목과 조우할 수 있어야 하는데 이런 맥락에서 본다면 현재의 우리들에게는 대혜의 방식이 보다 유효하다고 할 수 있다. 대혜는 수수께끼처럼 풀어야 하는 화두가 아닌 화두를 의심하는 자를 의심하는 반조에 기반한 간화선을 제시했다. 즉 생사라는 근본적인 문제의식에 탐구, 망상을 일으키는 당체에 대한 탐구야말로 지금 우리가 해결해야 할 화두이기 때문이다.

---

56) 윤창화(2015)는 몽산덕이의 방법이 고려말에 전해져, 이후 간화 수행자들은 대혜의 방법보다는 몽산이 제시한 방법으로 공부하는 경우가 훨씬 많다고 말한다. 우리나라의 간화선은 대혜의 방식과 몽산의 간화선이 공존·혼재하게 되었으나, 사실상 대혜 방식은 몽산 방식에 흡수되어, 몽산 방식 일변도로 정착되었다는 것이다. 조선시대 청허휴정은 물론 근현대의 백용성스님, 경허·만공·전강·성철선사 등 근현대 거의 모든 선사들이 몽산의 ‘조주인심도무’의 무자화두 참구법을 수용, 권유하였다고 하였다.[윤창화(2015), 225-226.] 이러한 논의가 타당하다면 한국 간화선의 당면 과제는 몽산의 간화선이 가진 한계를 주체적 창조적으로 극복하는 데 있다고 할 수 있다.

## 참고문헌

『大慧普覺禪師語錄』(T47)

『大慧普覺禪師宗門武庫』(T47)

『佛果克勤禪師心要』(卍續藏69)

慧覺尊者信眉 編著, 禪學刊行會 譯(2010), 『蒙山法語』

入矢義高監修·古賀英彥編著(2003), 『禪語事典』, 思文閣出版.

대한불교조계종 교육원 불학연구소·전국선원수좌회 편찬위원회(2008), 『간화선』, 조계종출판사.

무문체계, 정성본 역주(2012), 『무문관』, 한국선문화연구원.

박태원(2011a), 『간화선 창시자의 선(상권)』, 침묵의 향기.

\_\_\_\_\_(2011b), 『간화선 창시자의 선(하권)』, 침묵의 향기.

오용석(2015), 『대혜종고 간화선 연구』, 해조음.

허홍식(2008), 『고려에 남긴 휴휴암의 불빛: 몽산덕이』, 창비.

김형록(2000), 「몽산덕이의 염불화두법 성립에 관한 일고찰」, 『한국불교학』 26, 한국불교학회.

김영옥(2003), 「간화선 참구의 실제-무자 화두를 중심으로」, 『보조사상』 19, 보조사상연구원.

김현구(2018), 「화두와 메타적 반성」, 『보조사상』 51, 보조사상연구원.

박태원(2009), 「화두를 참구하면 왜 돈오 견성하는가」, 『철학논총』 59, 새한철학회.

박성배(2006), 「간화선 수행전통과 현대사회」, 『보조사상』 25, 보조사상연구원.

박재현(2019), 「간화선 수행 관련 술어에 내포된 은유」, 『개념과 소통』 24, 한림과학원.

안성규(2018), 『간화선 수행법의 변천에 관한 연구』, 경상대학교대학원 박사학위논문.

\_\_\_\_\_(2019), 「‘화두’, 간화선 수행의 본질과 교육적 시사점」, 『윤리교육연구』 51, 한국윤리교육학회.

이치형(2018), 「간화선에서의 화두와 메타프락시스에서의 상징의 비교 연구」, 『도덕교육연구』 30(3), 한국도덕교육학회.

인경(2000), 「몽산덕이의 염불화두법 성립에 관한 일고찰」, 『한국불교학』 26, 한국불교학회.

오용석(2013), 「임제종 양기과 선자들의 공안 인식: 법연, 원오, 대혜를 중심으로」, 『한국불교학』 65, 한국불교학회.

\_\_\_\_\_(2015), 「간화와 반조에 대한 일고찰-대혜와 한암을 중심으로」, 『선학』 41, 한국선학회.

윤창화(2015), 「화두참구의 두 가지 방법과 한암선」, 『대각사상』 23, 대각사상연구원.

주명철(2015), 「몽산과 태고의 간화선의 접점」, 『보조사상』 43, 보조사상연구원.

조명제(1999), 「고려 후기 『몽산법어』의 수용과 간화선의 전개」, 『보조사상』 12, 보조사상연구원.

\_\_\_\_\_(2005), 「고려말 원대 간화선의 수용과 그 사상적 영향-몽산, 고봉을 중심으로」, 『보조사상』 23, 보조사상연구원.



허흥식(1994), 「몽산덕이의 행적과 연보」, 『한국학보』 20, 일지사.

황금연(2011), 「몽산덕이의 간화선수행에 관한 고찰」, 『보조사상』, 36, 보조사상연구원.

# 「화두가 의심되는가, 화두를 의심하는 자가 의심되는가」에 대한 논평

마 해 룬\_고려대 강사

## 요약

논문은 대혜의 간화선이 처음 출발했던 당시와 다르게 현재 대중성과 보편성의 문제에 직면하고 있다는 문제의식에서 출발하여 대혜의 간화선이 본래 갖고 있던 지향을 점검하고 그 시대적 변천을 이해하고 평가하려는 동기에서 시작합니다. 특히 대혜와 몽산의 간화선을 중심으로 이들의 공통점과 차이점을 살펴보면서 ‘화두를 드는 자를 의심하는 것’에서 ‘화두에 대한 의심’으로의 변화를 중요한 특징으로 보고 있습니다. 대혜가 화두를 드는 자를 의심하라는 회광반조를 강조한 데 비해 몽산은 화두 자체에 대한 의심을 강조한 것으로 구분하고, 이를 통해 현재 한국불교에서 실천되거나 이해되는 간화선을 새롭게 이해하려고 시도하고 있습니다.

먼저 대혜 간화선의 특징을 회광반조로 설명하면서, 화두의심은 화두가 갖는 의미를 의심해나가는 것이 아닌 ‘화두를 드는 자’를 의심하는 것으로 풀이합니다. 대혜는 화두를 수수께끼나 풀어야 할 과제가 아니라 바로 의심을 통해 질문자의 본래면목을 곧장 드러내도록 유도하는 매개로써 제시하고 있다는 것입니다. 특히 간화선에서 타파의 대상은 화두 자체라기보다 화두를 통해 생성된 의정이며, 이러한 의정의 타파는 화두를 참구하는 자가 반조되는 결과로 이어진다는 점에서 대혜 간화선에서 의심은 화두를 드는 자에 대한 의심으로 이해되고 있다고 논증하고 있습니다. 결국 천 가지 만 가지 의문은 화두 하나의 의문으로 귀결되고, 그것은 화두를 의심하는 우리 자신에 대한 의문이라는 것입니다. 대혜가 확립한 간화선은 화두를 의심하는 자가 의심되는 상황에서 분별심이 그치는 체험을 하도록 유도한다는 것입니다.

논자는 선행연구에 근거하여 화두와 공안을 구분하는데, “공안은 과거의 사건으로서, 나의 삶

과는 무관하게 ‘저기’에 놓여진 것이지만, 화두는 ‘내게’ 직접적으로 대답을 요청하는 절박한 실존적 과제/질문”으로 구분합니다.

논문은 몽산이 대혜와 다른 결정적인 특징을 화두와 공안을 엄격하게 구분하지 않는 것으로 평가합니다. 아직 화두에 대한 의정이 돈발되지 않은 상태에서는 많은 정보가 담긴 공안 전체의 내용을 통해 의심을 일으키는 것이 쉬웠기 때문에 몽산에게 공안과 화두는 적극적으로 의심을 일으키는 장치로서 역할과 공능을 부여받게 되었으며, 이 가운데 무자화두가 적극적으로 활용되었다는 것입니다. 몽산이 공안의 의미를 적극 활용하여 의정을 일으키는 간화의 방식을 제창했고 이것은 화두를 의심하는 자를 의심하는 간화의 방식을 강조한 대혜와 달리 화두의 의미 파악과 집중을 중심으로 화두에 대한 의정을 강조한 것이라고 해석하고 있습니다.

결론적으로 대혜의 화두는 고칙공안에 근거한 화두가 아닌 질문자의 문제를 직접 겨냥한 살아 있는 화두였고, 질문자 스스로를 돌이켜 보게 하였으며[回光返照], 화두를 풀어야 할 과제가 아닌 질문자의 본래면목을 곧장 드러내는 매개로 사용하였다고 요약하고 있습니다. 반면 몽산은 의심을 촉발하기 위해 공안과 화두를 엄격하게 구분하지 않았는데 이것은 공안을 유의어(有意語)로 취급하는 결과가 되었다고 평가하고 있습니다. 결론적으로 화두를 의심하는 자를 회광반조하여 본래면목을 곧장 드러내는 특징이 있는 대혜의 간화선이 현재의 시점에서 더 유효하다고 평가하고 있습니다.

## 질문과 제언

본 논문은 간화선에 대한 학문적 탐구와 대중화라는 두 마리 토끼를 잡기 위한 고심의 산물이라는 점에서 매우 값진 논의입니다. 간화선에서 화두와 의정의 관계와 역할에 주목하여 간화선의 의심을 화두 드는 자에 대한 의심으로 이해하고 회광반조로 설명하면서 막연하게 보이던 화두 참구의 구조를 조명했다는 점에서 돋보이는 글입니다.

다만 아쉬운 것은 대혜의 간화선을 이해하고 조망하려는 문제의식에 가려서 몽산의 간화선이 자칫 오해된 측면은 없는가 하는 점입니다. 먼저, 주석44번에서 인용된 몽산의 법어를 보더라도, 몽산의 선은 회광반조를 강조하고 있습니다. 또한 몽산이 화두와 공안을 엄격하게 구분하지 않았다고 하더라도 화두/공안을 무의어(無意語)가 아닌 유의어(有意語)로 이해했다고 보기 어려운 것이 사실입니다. 논자가 이미 밝히고 있듯이 공안을 긍정적인 이유가 의정을 일으키게 하기 위해서라

면, 그것은 몽산이 공안을 무의어로 보았다고 이해할 수 있기 때문입니다.

또한 간화선에서 의정의 역할과 기능을 고찰하려는 문제의식을 구체화하기 위해서 몽산과 동시대를 살았던 고봉원묘의 선요에서 의정/의단을 화두참구에서 핵심적인 전제조건으로 설명하는 부분을 추가적으로 다룬다면 대혜의 간화선과 후대에 이루어진 발전적 측면이 함께 부각되지 않았을까 하는 생각이 들었습니다.

1. 논문의 핵심적 주장은 화두와 공안에 대한 철저한 구분에 근거하는 것처럼 보입니다. 논문에 따르면, 간화선에서 화두는 긍정되지만 공안은 부정되는데, 대혜와 달리 몽산은 화두와 공안을 구분하지 않고 있으며 이 때문에 참구가 아니라 참의가 강조되었다고 주장합니다. 공안에 대한 부정성은 각주30에 인용된 대혜어록에 근거하는데, 해당 내용은 공안 자체에 대한 부정이라기 보다는 경전이든 공안이든 개별적이고 단편적인 사안에 대한 의심은 화두참구에서 일으켜야 하는 의심과 본질적으로 다른 것임을 말하는 내용으로 보이며, 화두는 긍정하고 공안은 부정하는 말로 보이지는 않습니다. 화두든 공안이든 어떤 태도로 접근하느냐에 따라 긍정과 부정이 결정될 수 있을 것 같습니다. 논자의 견해는 어떠신지요?

2. 대혜와 몽산의 시대에 화두와 공안의 함의가 다를 수 있습니다. 대혜의 시대에는 북송대에 공안을 해석하던 문자선의 사조가 선행하고 있었기 때문에 그것을 차단하기 위해 공안이라는 용어의 활용을 의도적으로 피했을 수 있지만, 몽산의 시대에는 이미 문자선을 대표하는 공안의 성격이 상실되었기에 화두와 공안을 혼용하여 말해도 무리가 없는 시대가 되었다고 볼 수 있을 것 같습니다.

3. 무자 화두는 몽산덕이 시대에서부터 비로소 중시된 것이 아니라 대혜종고를 포함하여 오조 법연 문하에서 특히 중시되는 경향이 있다고 알려졌는데, 몽산의 공안 중시와 관련한 사례로 제시되는 것이 적절한지 의문입니다.

4. 대혜와 몽산의 시대는 비교적 가까운 시기임에도 불구하고 간화선은 시대에 맞게 구체화되고 변화한 것처럼 보입니다. 몽산과 거의 같은 시대를 살았던 고봉원묘의 선요에는 의단 형성이 강조되고 은산철벽 백척간두와 같이 수행과정이 더 구체화 체계화되는 경향도 발견됩니다. 몽산과 고봉을 의정의 강조라는 관점에서 함께 다룬다면 몽산에 대한 긍정적인 평가도 가능할 것 같습니다.

# K-명상에 담겨질 위팻사나 명상 내용

현암 스님

동국대 WISE캠퍼스 외래교수

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

## | 국문초록

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 자리 잡고 있다.

K-명상은 말 그대로 한국을 대표하는 명상이기에 다양한 내용이 포함될 수 있다. 한국의 전통 문화를 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, 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 오계를 준수하게 하여 명상에 있어 계를 중시하는 것이다. 도덕적 실천은 명상의 처음이자 끝이라 할 수 있기에 계는 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 둘째, 지도자와 수행자 간의 지속적 면담 지도이다. 셋째, 명상에 있어서 좌선뿐만 아니라 행선도 균형적으로 실시한다.

넷째, 자신의 몸과 마음에 대한 지속적인 관찰이다. 다섯째, 자질 있는 지도자의 지속적 육성이 다. 여섯째, 명상의 준거가 되는 지침서의 확립이다. K-명상에서 이러한 위빳사나 명상의 유익한 점을 채택한다면 '선명상'과 더불어 그 이점을 더욱 높여주고, 내용도 충실하고 풍성해질 것이다.

\* 주제어: K-명상, 위빳사나, 선명상, 한류, 한국불교

## I. 여는말

인간은 행복을 추구하며 살아간다. 그렇다면 현대인들은 행복한 삶을 누리고 있는가? 많은 사람이 행복에 대한 판단력이나 결정권을 스스로 갖지 못하고, 대중문화의 큰 흐름에 의해 행복이 규

정지어지는 측면이 강하다. 현대화와 서구화의 정점에 꽃피운 인류 문명은 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 물질문명의 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)가 확산하면서 마음을 졸める 바이러스와의 전쟁을 위한 백신으로 명상이 더욱 주목받고 있다. 이러한 경향과 더불어 한국의 문화가 한류(Korean Wave)라는 이름으로 전 세계적 물이를 하면서 명상의 영역에서도 K-명상이 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 그치지 않는 것이고 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, 창의성 계발 등 인간 고유 역량을 깨우는 새로운 인적 자원 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 위빳사나와 K-명상의 연관성과 역할도 당연히 주목을 받는다. 본 논문은 K-명상과 위빳사나 명상과의 관련성과 접목 가능성을 살핀다. 이를 위해 먼저 II장에서 현재 진행되고 있는 K-명상의 현황을 먼저 살핀다. III장에서는 위빳사나 명상의 의의와 효과 등을 드러내어 K-명상과의 관련성을 명확히 하고자 한다. 이러한 전개를 바탕으로 IV장에서는 K-명상에서 담아야 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 주

도하려는 불교계의 노력에 위빳사나 수행이 외부자가 아닌 내부 협력자로서 역할을 본 논문은 제시하고자 한다.

본 논문은 K-명상에 포함될 수 있는 위빳사나 명상의 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 잡고 있는 명상 한류(冥想韓流)라고 할 것이다. 정부 차원에서도 ‘신한류 진흥정책 추진계획’을 세워 지원하고 있다. 한류의 확산으로 한국불교의 세계화도 본격적으로 논의되었다.

한국 문화상품이 다양하게 개발되었고 그 가운데에는 사찰음식과 템플스테이(Temple Stay) 같은 불교적 문화상품도 있다. 템플스테이는 상당히 성공적인 사례로 꼽히고 있으며 2004년 조계종에서 한국불교문화사업단을 발족시킨 이래로 지속적인 확산세를 보인다. 2021년 12월 까지 국내외 템플스테이 참가자가 600만명을 넘어서고 있다.

매년 부처님 오신 날을 기념하여 봉행하던 연등회가 유네스코 인류무형문화유산으로 등재되었다. 연등회의 외국인 참여자 수도 2015년까지 2만여명을 유지하다가 2016년과 2017년 4만여명으로 급증했고, 2018년 5만여명, 2019년 6만여명이 관람하였다.<sup>1)</sup> 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.<sup>2)</sup>

1) <법보신문><http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=313830>(2023.04.22.)



종단의 사업에 발맞추어 각계각층의 지지와 참여가 이어지고 있다. 중앙승가대(총장 월우스님)는 김포를 중심으로 500만 명 이상이 거주하는 인천, 고양시 등의 주민 대상으로 다양한 명상 프로그램을 마련하고 있다. 한국불교문화사업단(단장 원명스님)도 템플스테이 참가자를 위한 명상 삼당 프로그램을 연구 개발해 국민 마음 치유에 나선다는 방침이다.<sup>3)</sup>

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”고 K-명상 보급을 거듭 밝히고 있다. 종단적 차원에서 K-명상을 역점 사업으로 추진하고 있다.

동국대는 학내 혜화관 6층에 각종 명상 프로그램과 죄선 등의 실수를 위한 전용 공간인 ‘불교학술원 동국 선명상 센터’를 개소했다. 이날 이사장 돈관 스님은 “동국 선명상 센터는 불교전통에 기반한 마음치유 수행법을 통해 정신건강을 회복하고 나아가 K-명상을 육성해 명상의 생활화, 대중화, 세계화에 기여하고자 한다”라고 치사하였다.<sup>4)</sup>

한국 대표 수행인 간화선을 세계에 알리기 위해, 경북 문경 봉암사 인근에 문경세계명상마을을 2022년 4월 20 개원하였다. 봉암사 인근 9만 2000여㎡ 부지에 명상관 2동관 명상숙소 등을 구비하고 내외국인에게 간화선과 명상을 할 수 있는 공간을 제공하고 있다. 9일간의 집중수행은 1,2,3차 코스가 첫날 마감될 정도로 성공적으로 운영되고 있다.<sup>5)</sup>

‘선명상’ 프로그램 개발을 위해 ‘명상프로그램 개발 연구 위원회’를 운영하고 있다. 명상센터는 명상의 대중화를 위해 수도권을 중심으로 전국 각지에 센터 건립을 추진하고 있다. 2026년 상반기 서울지역에 ‘조계종 명상센터’를 착공하고 전남 담양군 등 지자체와 협의하여 지역별 거점 명상센터 수탁 운영을 추진하고 있다.<sup>6)</sup>

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

2) <불교신문>, <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=220348>(2023.4.18.)

3) <불교신문><http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=400854>(2023.4.18.)

4) <법보신문><http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=315596>(2023.4.21.)

5) <불교신문><http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=218651>(2023.4.28.)

6) <불교신문><http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=401406>(2023.04029)

뇌과학자를 중심으로 설립된 비영리 국제단체인 국제뇌교육협회가 있다. 이 협회는 ‘오늘날의 인류 문명이 인간 뇌의 창조성에서 비롯되었듯이, 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.<sup>8)</sup>

협회에서 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.<sup>9)</sup> 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 것과 같은 견해를 고대 인도의 유물론자들인 순세파(順世派, Lokāyata)의 견해와 같은 것으로 보고 있다.<sup>10)</sup>

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.”<sup>11)</sup>라고 차이를 밝히고 있다.

K-명상의 준비는 불교계보다 오히려 의학계나 뇌과학협회가 발 빠르게 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 이루어지는 않겠지만, 이천 년 넘게 이어 온 불교 명상의 전통이 경시되어서는 아니 될 것이다.

명상의 영역에서도 과학과 통계를 앞세워 여러 단체가 전문성을 주장하고 있다. 물론 불교도 이러한 부분을 경시해서는 안 되지만 이천 년 넘게 이어온 전통을 기반으로 한 고유의 전문성을 정립해야겠다. 불교계에서 K-명상을 준비하면서 외부의 여러 주장에 대해서 불교 고유의 이론 체계를

---

7) 브레인 편집부(2020), 23.

8) 국제뇌교육협회(2019), 11, 이승현 협회장 메시지 중에서.

9) 브레인 편집부(2020), 15.

10) 김성철(2022), 22.

11) 상계서, 40.

확립하는 것에도 큰 노력을 하여야 할 것이다.

### III. 위빳사나와 K-명상

#### 1. 위빳사나 명상의 의의

위빳사나(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.<sup>12)</sup> 위빳사나는 사마타와 더불어 두 가지 불교 수행을 나타낸다. 부처님은 “비구들이여 욕망에 대해 잘 알기 위해서 두 가지 법이 닦여져야 한다. 무엇이 둘인가? 사마타와 위빳사나이다.”<sup>13)</sup>라고 수행(bhāvanā) 두 가지에 대해 말씀하신다.

위빳사나 수행의 구체적 의미에 관해서 마하시(Mahāsi) 사야도는 “위빳사나라고 하는 것은 여섯 문에서 생겨나는 법들을 생겨나는 차례 그대로 놓치지 않도록 관찰하며 실천하는 수행이다.”라고 한다.<sup>14)</sup> 난다말라(Nandamālā) 사야도는 “위빳사나는 통찰지이다. 모든 조건지워진 법들을 무상, 고, 무아로 특별한 방식으로 보기 때문이다.”<sup>15)</sup>라고 한다.

월폴라 라훌라(Walpola Rahula) 사야도는 “위빳사나는 법들의 특성에 대한 통찰이다. 그것은 마음의 완전한 해탈로 이끌고, 궁극적 실재인 열반을 실현케 한다. 이것이 본질적으로 불교 명상이다.”<sup>16)</sup>라고 한다. 이와 같은 설명을 바탕으로 보면 위빳사나 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.

위빳사나는 남방 상좌부의 대표적 수행법이다. 상좌부에서 많이 행할 뿐 아니라 우리나라에서도 많은 수행자가 있고, 위빳사나 수행센터 역시 많이 있다. 한국의 대표적 위빳사나 수행센터로

12) PED, 627.

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

14) 비구일창 담마간다(2013), 제1권, 315.

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

16) “‘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.

는 마하시 위뵏사나 수행을 가르치는 천안의 호두마을이 2001년 개원하여 지금껏 많은 이들이 수행하고 있다.<sup>17)</sup>

진안의 담마코리아 명상센터는 2013년 부터 고엔카(S.N. Goenka) 선생이 가르친 위뵏사나 명상을 이어가고 있다.<sup>18)</sup> 이 밖에도 쉼우민 전통과 파옥 전통을 따르는 수행처도 한국에 세워져 많은 한국 수행자들이 참여하고 있다. 위뵏사나 수행이 한국에서 어느 정도 뿌리를 내리고 널리 수행되는 이유에 관해서 임승택은 다음과 같은 요인을 들고 있다.

첫째, 위뵏사나는 나뉠의 교리체계에 확고하게 뿌리를 둔 실천법이다. 둘째, 위뵏사나의 테크닉은 경전이나 주석서에 실린 내용들로 이루어진다. 따라서 객관적인 시각으로 수행의 경과를 용이하게 확인할 수 있다. 셋째, 모든 수행자가 자신의 수행 경험을 보고하고 점검받는다. 넷째, 위뵏사나 수행에서 지계(持戒) 전통이 엄격히 요구된다. 다섯째, 활성화된 단기 출가 제도는 누구나 용이하게 출가자 신분으로 수행에 전념할 기회를 제공한다.<sup>19)</sup>

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

위뵏사나 수행은 지도하는 스승에 의해서 다양한 종류가 있다.<sup>20)</sup> 우리나라에 들어와서 널리 수행되는 위뵏사나 명상은 대부분 미얀마에서 전해진 수행법이다. 그 가운데에서 먼저 마하시 센터의 위뵏사나 수행의 구체적 실천 방법은 심념처(身念處)를 기본으로 하는 사념처(cattāro satipatthāna) 수행법이다. 일상에서 일어나는 모든 동작과 현상을 알아차리려 하지만 수행홀에서 이루어지는 수행법은 경행 1시간과 좌선 1시간으로 이루어진다.<sup>21)</sup>

쉼우민 센터에서는 자율적인 수행이 권장되며 심념처(心念處)를 기본으로 하는 사념처 수행을 한다. 파옥 센터에서는 사마타가 선행하는 위뵏사나 수행이 이루어진다. 우리나라에서 많이 행하는 남방 수행법은 순수 위뵏사나 수행법인 마하시 전통, 심념처를 기본으로 하는 쉼우민 전통과 사마타가 선행하는 위뵏사나를 닮는 파옥 전통이 있다. 이들 수행법의 구체적 내용은 여기서 다루지

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

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

19) 임승택(2013), 311.

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

21) Ashin Jatila(2014), 187.

못하지만, 각기 초기불전에 근거한 위빳사나 명상을 실천한다.

## 2. 위빳사나 명상의 특성과 효과

위빳사나 명상의 근간이 되는 경전은 대념처경(Mahā sati paṭṭhāna sutta, D22)이다. 대념처경에서 부처님은 사띠(sati)<sup>22)</sup> 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.”<sup>23)</sup>

대념처경의 사띠 확립은 사마타와 위빳사나가 다 포함되지만, 대부분의 말씀이 위빳사나를 위해 설하셨기에 위빳사나의 이익 혹은 효과로 볼 수 있다.<sup>24)</sup> 이처럼 위빳사나 명상은 세간과 출세간의 이익을 가져다준다. 위빳사나 명상의 핵심 요소인 사띠(sati)의 특성을 『Milindpañha, (밀린다 왕문경)』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. 선법과 불선법을 잘 헤아려서 불선법을 행하지 않고 선법을 행한다는 의미이다. 사띠가 가지는 다른 특성은 견지의 특성(upaggaṇhanalakkhaṇā)이다.

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

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

24) 각목스님(2004), 38-39.

“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 지닙니다.”<sup>25)</sup>

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.<sup>26)</sup> 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 거리들 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.”<sup>27)</sup>

“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.”<sup>28)</sup>

위빠사나 명상의 특성으로는 현재중심적, 객관적 관찰, 대상에 대한 불간섭, 무상의 체득을 들고 있다. 위빠사나 명상이 가져다 주는 효과에도 수용적 자세 견지, 무집착, 중도의 자세 확립 등이 있다. 그리고 위빠사나 명상은 심신안정에 많은 도움을 준다는 많은 보고가 있다. “알아차림(Mindfulness)은 인지적 변화를 통해 스트레스와 우울증을 줄이고 웰빙과 자기친절(self-kindness)을 촉진한다. 위빠사나 수행을 마친 자들은 정신 증상, 약물과 알코올 남용이 줄었다고 보고 한다.”<sup>29)</sup>

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

26) 현암(2020), 277-279.

27) 안양규(2009), 198.

28) 이은주(2011), 150.

위빳사나 명상의 이러한 효과로 인해 다양한 명상 프로그램에 영감을 주었다. 위빳사나 명상은 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction), MBCT(Mindfulness Based cognitive Therapy), MSC(Mindful Self Compassion) 등의 명상 프로그램에 중요 내용을 차지하고 있다.<sup>30)</sup> 이것은 위빳사나 명상이 현대인들이 가지는 여러 가지 심신의 문제에 관해 유용한 해결책을 제시하고 있는 실례가 되겠다.

위빳사나 명상의 이익은 실로 크다. 경전에서도 부처님이 세간과 출세간의 다양한 이익이 있음을 설하셨다. 또한 위에서 살펴보았듯이 여러 가지 유익한 결과 때문에 많은 명상 프로그램에 활용되고 있다. 이러한 위빳사나 명상의 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 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 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.<sup>31)</sup> 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

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

30) 현암(2020), 209-211.

31) 임마누엘 페스트라이쉬(2020), 17-21 참조.

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.<sup>32)</sup> 이것을 기준으로 하면 이 땅에 불교의 역사는 근 이천년이 되는 것이다. 유구한 역사를 지닌 한국불교는 외래 문화의 정착이라기보다는 그 자체가 한국 정신문화의 근본이라 할 것이다. 한국불교와 함께 하는 한국철학의 기본 정신에 대해서 한자경은 다음과 같이 묘사한다.

나는 한국철학의 기본 정신을 하나의 큰 마음, 한마음, 일심(一心)으로 이해하며, 바로 이것이 한국 철학의 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.<sup>33)</sup>

이러한 일심에의 지향과 융합적 기반을 한국불교의 정신문화의 핵심으로 보고 한국불교의 정신문화는 그 시작과 본질이 대승적이며 이타적이라 보고 있다.<sup>34)</sup> ‘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.<sup>35)</sup>

K-명상을 조계종단에서는 종단의 전통 수행법인 선수행을 기반으로 한 ‘선명상’으로 부르고 있다. ‘선명상’은 일반인들에게 소수의 스님만 하는 수행으로 여겨져 다소 어렵게 생각되어온 측면도 있다. ‘선명상’의 보급과 대중화를 위해서 요구되는 요인에 대해서 유기준 교수는 다음을 들고 있다.

첫째 ‘선명상’은 부처님이 직접 경험했던 깨달음과 열반으로 향하는 수행법으로 수행자 중심의 관념성, 추상성, 전문성 요인들에 대한 일반 대중의 접근이 쉽게 구조적 변환이 필요하다. 둘째, 대

32) 이거룡(2019), 210.

33) 오용석(2022), 421 재인용.

34) 오용석(2022), 438.

35) 한자경(2013), 27.



중에게 더 쉬운 학습과 전달 방식이 필요하다. 셋째, 수용자들의 다양성에 대한 생애주기 세대별 맞춤 성을 확보해야 한다. 넷째, ‘선명상’ 시설과 수행자 간의 연결성과 접근성 등에 대한 체계적 검토가 요구된다.<sup>36)</sup>

K-명상의 그릇에 단순히 전통 ‘선명상’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 제안한다.

간화선 외에 한국에서 신행되고 있는 여러 가지 다른 전통 수행 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 능엄주독송이 성철스님에 의해 제창되어 현재 몇몇 선방에서 계속 실천되고 있다. 염불, 주려, 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.<sup>37)</sup>

K-명상은 한국 전통 수행법인 ‘선명상’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 위빻사나 수행법에서 좋은 점이 있다면 당연히 채택하여야 한다고 본다. 위빻사나 수행과 우리나라 전통 수행법인 간화선의 공존 문제에 관해 인경스님은 아래와 같은 상호 수용적 자세를 제안한다.

“우리는 위빻사나에서 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 체득하자는 것이다. 어떤 사람은 위빻사나가 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 갈등하기보다는, 오히려 이점이 서로를 더욱 보완해주고 서로를 빛나게 해주지 않는가 하는 점이다.”<sup>38)</sup>

36) <불교신문><http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=401382>(2023.04.22.)

37) 명법(2010), 26.

38) 인경스님(2012), 75

우리나라 전통 수행법이 간화선을 기반으로 하는 ‘선명상’이라고 하는 것에는 대부분 동의할 것이다. 하지만 K-명상에서 전통을 지키기 위해 ‘선명상’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 계를 중시하는 것이다. 위빳사나 지도자인 고엔카는 철저한 계를 바탕으로 사마타와 위빳사나를 수행하고 마지막으로 자애 수행을 강조한다. 수행에 참여하는 초보자는 오계를 실천하여야 하고, 숙련자는 이에 더하여 팔계를 실천하여야 한다.<sup>39)</sup> ‘선명상’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.

둘째, 지도자와 수행자 간의 면담이다. ‘선명상’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 상담은 바른 명상으로 이끌 수 있다.

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. 행선은 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.

---

39) 이자량(2016), 463.

다섯째, 자질 있는 지도자를 육성하는 것이다. 위빳사나 수행을 지도할 때 항상 제자는 옆에서 스승이 지도하는 모습을 보며 배운다. 수행 인터뷰 시간에 항시 스승과 제자 여러 명이 참여하여 수행을 지도하고 인터뷰하는 방식에 대해 자연스럽게 배움을 가진다. 명상은 바른 지도자가 많아 야 하기에 이처럼 지속적으로 지도자를 길러내고 훈련해야 한다.

여섯째, 수행지침서에 따른 수행 지도이다. 상좌부 위빳사나 수행은 삼장과 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 해 주어야 한다.

이외에도 이론적인 부분과 실천적인 부분에 많은 요소가 채택될 수 있겠지만 여기서는 실천적 부분에 중점을 두어 몇 가지 적어 보았다. 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 채워 주지 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 불교문화가 인기를 얻고 있다. 연등회, 템플스테이, 사찰음식, ‘선명상’ 등은 많은 이들이 참여하고 있다. ‘선명상’은 K-명상으로 확산 발전되고 있다. K-명상에는 불교 뿐만 아니라, 의학계나 뇌과학 협회 등 다양한 분야에서 여러 이론과 실천법을 내놓고 있다. 이러한 상황에서 불교계에서 K-명상을 어떻게 구성하고 주도할지가 중요한데, 본 논문에서는 위빳사나 명상의 의의와 역할을 중심으로 살펴보았다.

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

위빳사나 명상을 기반으로 하는 여러 명상법이 개발되어 많은 이들이 실천하고 있다. 이들 명상

법은 심신의 많은 문제점에 대한 다양한 치유 효과를 낳고 있다. 위빿사나 명상이 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 이 천년 가까이 함께하며 전통문화의 핵심으로 자리를 잡고 있고, 전통문화를 가장 잘 보존하고 있다. 불교 자체가 한국의 전통문화지만 이에 더하여 여러 전통문화도 K-명상에 잘 담아낼 수 있는 노력이 필요하겠다.

본 논문은 K-명상과 위빿사나 명상과의 관련성을 다루었다. 위빿사나 명상의 구체적 이론의 해석보다는 개략적 실천법과 효용성에 주안점을 두었다. 위빿사나 명상은 다양한 실천법이 있고 많은 이익을 가져다준다. K-명상에는 다양한 사람들의 요구에 부응하기 위한 여러 방법이 채택될 것이다.

K-명상은 불교인만을 대상으로 할 수 없기에 너무 종교적으로 운영할 수도 없을 것이다. 어찌 보면 불교 외의 사상과 기법들도 상당수 유입되리라 본다. 이런 상황에서 K-명상에 담을 불교 수행법을 너무 제한하지 말고 외연을 확장해 나갔으면 한다. 위빿사나 명상을 비롯해 초기불교의 사무량심 수행 등이 K-명상에서 활용될 수 있을 것이다.

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

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

## 참고문헌

### 1. 원전 및 사전

AN: Aṅguttara 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』, 『한국교수불자연합회지』, 한국교수불자연합회.

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

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.

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

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

이자람(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.

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』,

## 대중과 함께하는 선 수행법 고찰

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>

## Vipassana meditation contents to be included in K-Meditation

Lim InYoung(Ven. Hyun Am)

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.

대중과 함께하는 선 수행법 고찰

• **Key words**

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



# 「K-명상에 담겨질 위빳사나 명상 내용」을 읽고

일중 스님\_동국대 강사

2023년 봄, 종학연구소에서 개최하는 학술대회에 논평자로 초대해 주셔서 관계자 여러분들께 진심으로 감사드립니다. 현암스님(논자)의 논문 “K-명상에 담겨질 위빳사나 명상의 내용”을 읽어 보면서 논자의 수고로움이 많았다는 것을 느꼈습니다. 또한 논평자는 ‘K-명상’이란 용어 사용에 대해서 생각이 많았다는 사실도 더불어 알려드립니다.(이하 존칭 생략)

평자가 이해한 논문의 요지는 다음과 같다. 영화나 노래 등 한류가 전 세계적으로 부상하듯이, K-명상도 앞으로 점점 더 부상할 것이다. K-명상의 내용 구성이 아직은 분명하게 정립되지는 않았지만, 선 명상을 중심으로 할 것이라고 논자는 예상했다. 현재 의학계나 뇌과학 분야에서 ‘K-명상’이란 이름 아래 여러 활동이 드러나고 있는데, 논자는 그런 흐름에서 불교계가 주도적인 역할을 했으면 좋겠다는 바람과 함께 다양한 수행법이 포함되기를 바라는 의견을 개진했다. 특히 위빳사나 명상이 가진 다양한 장점과 효과가 이미 서양의 여러 프로그램을 통해서 검증되고 있듯이, K-명상의 정립 과정에서 위빳사나 수행이 외부자가 아닌 내부 협력자로서 역할을 했으면 좋겠다는 제안과 함께 논자의 의지가 잘 드러난 논문이라고 생각한다.

평자는 논문을 읽으면서 논자의 주장이나 관점에 동의하는 부분이 많았다. 또한 물음표를 찍게 한 부분도 많았다. 먼저 논자의 주장에 공감했던 내용을 몇 가지 제시하고, 몇 가지 질문을 하는 것으로 논평을 마무리하고자 한다.

## 〈논자의 관점에 동의하는 내용〉

1. 2장에서 논자는 이렇게 말했다. “명상의 영역에서도 과학과 통계를 앞세워 여러 단체가 전문성을 주장하고 있다. 물론 불교도 이러한 부분을 경시해서는 안 되지만 이천 년 넘게 이어온 (불교) 전통을 기반으로 한 고유의 전문성을 정립해야겠다. 불교계에서 K-명상을 준비하면서 외부의 여러 주장에 대해서 불교 고유의 이론 체계를 확립하는 것에도 큰 노력을 하여야 할 것이다.(p.7)”라는 점에 대해 평자도 동감하고 공감한다. K-명상의 준비를 위해서 불교 고유의 이론 체계 정립을 위해서 어떻게 노력하면 좋을까?

2. 3장에서 “위빳사나 수행이 한국에서 어느 정도 뿌리를 내리고 널리 수행되는 이유에 대해서 임승택 교수는 다섯 가지 요인을 제시했다(p.9). 그리고 선명상의 보급과 대중화를 위해서 요구되는 요인을 유기준 교수가 5가지로 제시했는데(P.15), 이 부분은 매우 실제적이고 의미 있는 제언이어서 K-명상을 준비하는 분들은 꼭 염두에 두었으면 좋겠다는 생각이다. 이 부분에도 동감하고 지지한다.

3. 4장 ‘K-명상의 내용’에서 “K-명상에서 전통을 지키기 위해 선명상만을 고집한다면 얻는 것보다 잃는 것이 많을 것이다. 위빳사나 수행을 비롯한 다양한 수행법으로 K-명상을 채운다면 다양한 계층의 다양한 요구에 대응하리라 본다(p.17)”고 했는데, 평자도 이 의견에 진심으로 동의한다. 하지만 다양한 명상 방법이 무엇인가에 대해서는 꼼꼼한 논의가 필요하다.

4. 4장의 ‘K-명상과 위빳사나의 접목’이라는 부분에서 논자는 ‘구체적으로 K-명상의 운영과 관련하여 적용할 실질적 부분들을 소개하면 다음과 같다. 계의 중시, 지도자와 수행자간의 면담, 좌선과 행선의 균형, 몸과 마음에 대한 관찰, 지도자 육성, 수행지침서에 다른 수행지도(P.17)’ 등을 친절하게 제안했다. 이 내용은 정말 필요하고 중요한 문제라서 K-명상을 준비하는 분들이 꼭 염두에 꼭 두었으면 하는 바람이다.

## 〈논문을 읽으면서 몇 가지 궁금했던 점들〉

1. ‘K-명상’이란 말이 아직 많이 생소하다. K-명상이 어떤 수행법들을 담고 있는지 현재로서는 명

확하게 정립되지 않았다. 앞으로 많은 논의를 거치고 세월 속에서 검증이 되겠지만, 과연 ‘K-명상’이라는 용어를 쓰는 것이 적절한지 여전히 의문이 남는다. ‘K-명상’은 한국-명상인가? 선 명상인가? 한류 명상? 한국적인 명상? 한국 고유의 정신을 담은 명상? 여기에 대해서 논자는 어떻게 생각하는가?

2. ‘선명상’의 정의는 무엇인가? 선 수행이란 말인가? 아니면 선과 다른 여타의 명상법을 포함한다는 의미인가? 아니면 선이 한 가지 명상의 종류라는 말인가? 논자는 선명상을 어떻게 정의하고 해석하는가?

3. “선명상 프로그램 개발을 위해 ‘명상 프로그램 개발 연구 위원회’를 운영하고 있다(p.6).”고 했다. 연구 위원회는 어떻게 운영되는가? 어떤 인물들이 주축이 되어 어떤 준비를 하는지 궁금하다. 논자도 연구 위원회의 위원으로서 활동하는가? 그래서 K-명상에 담겨질 위빳사나 명상을 제시하고 제안하는 것인가?



## 원효의 수행사상

: 『기신론소』의 始覺四位 중심으로

청강 스님

대한불교조계종 화계사 교무국장

- I. 머리말
- II. 성소작지와 불각
  - 1. 유식의 성소작지(成所作智)
  - 2. 『기신론소』의 불각(不覺)
- III. 묘관찰지와 상사각
  - 1. 유식의 묘관찰지(妙觀察智)
  - 2. 『기신론소』의 상사각(相似覺)
- IV. 평등성지와 수분각
  - 1. 유식의 평등성지(平等性智)
  - 2. 『기신론소』의 수분각(隨分覺)
- V. 대원경지와 구경각
  - 1. 유식의 대원경지(大圓鏡智)
  - 2. 『기신론소』의 구경각
- VI. 나가는 말

## | 국문초록

본 연구는 『대승기신론』에서 언급된 시각(始覺)의 차별을 원효가 『기신론소』에서 4相과 4위를 언급하여 구체적으로 설명하면서 불각에서 구경각에 이르는 과정을 유식의 4智와 비교 연구하였고 『기신론소』에 나타난 원효의 수행사상을 정리하였다.

『기신론소』에 4위를 네 가지 뜻(깨달는 사람, 깨달음의 대상, 깨달음의 이익, 깨달음의 범위)으로 정리하였고 유식의 4智 또한 이에 준하여 정리하였다. 이 두 계위를 비교하여 보면 깨달는 사람 즉 수행계위와 식(識)의 다스림에 대해서는 대부분 일치한다는 것을 알 수 있다. 반면에 깨달음의 대상과 깨달음의 이익 등에서는 내용상으로 볼 때 공통점과 차이점이 혼용되어 있다.

원효의 『기신론소』의 4相과 4위에 몇 가지 특징을 볼 수 있다. 첫째, 『기신론』사상이 반야사상(般若思想)과 유식사상(唯識思想), 그리고 여래장사상(如來藏思想)이 두루 포함되어 있는데, 이에 더해 원효는 화엄사상과 정토사상 등을 추가적으로 설명하면서 수행자들이 번뇌에서 벗어나는 방법을 잘 제시하고 있다. 그리고 원효는 다양한 경론을 섭수하여 자신만의 독특한 수행사상을 정립하면서 모두가 일심이라고 하는 설명과 가르침에 그치지 않고 일심을 보게 하도록 제시하였다. 둘째, 원돈지관과 점차지관 수행법을 다 갖추고 있음을 알 수 있다. 4相의 깊고 얕음에 차별이 있으나 깨달음에는 사상이 같이 있다고 하였는데 이는 이미 깨달아 있다는 불성사상에 입각한 원돈지관의 수행법이라 할 수 있다. 반면 자신의 심식상태가 어떠한 상태인지를 확인하고 6식의 기본적인 식을 넘어 7식과 8식의 상태에 들어가 세밀히 관찰하여 마음을 밝히려는 점차지관의 수행법이 있다.

\* 주제어: 『기신론소』, 원효, 4相, 4位, 4智

## I. 머리말

서울국제명상엑스포 사업은 명상의 생활화, 대중화, 세계화를 지향하고 있는데 2023년도에는 한국명상의 문화 상품화를 추진하고 있다. 종학연구소에서도 이러한 사향을 기반으로 하여 한국명상의 근원을 고찰해 보고자 하고 있다.

논자는 한국전통의 참선 내지는 명상의 근원을 경론이나 어록을 통해서 고찰해 보았다. 그 중에서 한국불교사의 최대의 사상가이면서 또한 모든 불교의 종파를 회통한 원효의 수행사상을 연구해 보았다. 원효는 최고의 학승이자 선승이었지만 거기에 머무르지 않고 일반서민에게 쉽게 부처님의 가르침을 전파하여 불국도를 실현하려 노력하였다.

원효는 86부 180여권의 방대한 저술을 남겼는데 현존하는 저술을 보면 유가론, 섭대승론, 화엄경, 지도론 등 22종의 경론을 인용하였다. 그중에서 유가론을 116회, 섭대승론을 53회<sup>1)</sup> 인용한 것으로 보아 유식학에 정통하였다고 볼 수 있다.

원효는 『대승기신론』에서 언급된 시각(始覺)의 차별을 『기신론소』에서 4相과 4位를 언급하여 구체적으로 설명하면서 불각에서 구경각에 이르는 과정을 자세히 설명하고 있다. 이는 유식의 4智에 대한 직접적 언급은 없지만, 유식의 4智의 수행계위와 많은 공통점을 갖고 있는데 이는 유식의 전식득지(轉識得智)의 수행사상을 자신의 수행체험을 바탕으로 한 자신만의 독특한 수행법의 제시라고 할 수 있다.

본 연구는 선행연구자료로 오형근<sup>2)</sup>, 김도공<sup>3)</sup>, 김성철<sup>4)</sup> 등의 연구를 토대로 원효가 『기신론소』에서 깨달음의 계위를 4相과 4位를 들어 설명하는데 이 설명이 유식의 4智와 어떠한 관련성이 있는가를 살펴보고자 한다. 그리고 불각에서 구경각까지 각 계위에서 어떻게 수행할 것인가를 살펴본다. 그리고 유식과 『기신론』을 포함한 대승불교사상을 실천수행하고 있는 혜거(慧炬, 1944~) 대종사의 지도편달로 연구되었다. 이 연구를 통하여 원효 특유의 수행사상을 고찰함으로써 한국전통의 수행지침서로 제시하고자 한다.

## II. 성소작지와 불각

『성유식론』에서 전의(轉依)의 의미에는 첫째, 전의를 이루는 도[能轉道], 둘째, 전의되는 것[所

1) 오형근(1980), 81-84.

2) 오형근(1980), 77-111: 원효는 다양한 경론을 체득하였는데 그중에서 유식사상을 가장 많이 인용된 것으로 연구되었다. 본 연구에서 『기신론소』의 始覺四位를 설명하는 데 유식의 전식득지 사상과 많은 관련성이 있다.

3) 김도공(2002), 23-36: 원효의 『기신론소』를 주석할 때 인용된 『유가사지론』의 지관사상과 수행계위에 대해 연구되었다.

4) 김성철(2015), 5: 원효는 심식설을 주장함에 있어 『현교양성론』이나 『대승아비달마잡집론』 등의 현장계의 유식학파의 심식설과 비슷함을 보여준다

轉依], 셋째, 전의해서 버려지는 것[所轉捨], 넷째, 전의해서 얻어지는 것[所轉得]이 있다. 전의해서 얻어지는 것 중에 제1은 현현해서 얻어지는 것[所顯得]과 제2는 생겨나서 얻어지는 것[所生得]이 있다. 생겨나서 얻어지는 것이란 수도의 힘으로 소지장을 끊기 때문에 보리를 얻는다고 하며 이는 4가지 지혜와 상응하는 심품이다.<sup>5)</sup> 여기서 4가지 지혜는 대원경지, 평등성지, 묘관찰지, 성소작지를 말한다. 이러한 四智는 제8식, 제7식, 제6식, 제5식의 심품을 전환하여 순서로 증한다.<sup>6)</sup>

『기신론』에서 시각에서 출발하여 깨달음, 즉 본각에 이르는 과정을 불각, 상사각, 수분각, 구경각으로 구분하여 설명하고 있다.<sup>7)</sup> 이러한 과정에서 각 단계에서 번뇌를 끊는 과정을 生·住·異·滅 4相에 배대하였다. 원효는 『기신론소』에서 4相을 구체적으로 설명하는데 이 중에서 生相을 아뢰야식에, 住相을 7식에, 異相을 6식에 배대하고 있으며 원효는 이어 앞에 언급한 4相을 기준으로 하여 四位로 『기신론』에서 언급한 내용을 자세히 설명하고 있다.<sup>8)</sup>

이처럼 유식의 4智와 『기신론소』에서 언급되는 4相과 4位는 수행의 계위와 관련하여 많은 관련성이 내포되어 있다. 지금부터 유식과 『기신론소』에 언급된 수행계위를 단계적으로 비교해 나가면서 원효의 수행사상을 고찰해 본다.

### 1. 유식의 성소작지(成所作智)

『성유식론』에 성소작지에 대해 다음과 같이 언급한다.

제4는 성소작지(成所作智)에 상응하는 심품이다. 이 심품은 많은 유정을 이롭고 안락하게 하기 위해, 널리 시방에서 갖가지 변화의 세 가지 업을 나타내 보여서 본원력의 해야 할 일들을 성취한다.<sup>9)</sup>

성소작지에 상응하는 심품에 대해서 다음과 같은 견해가 있다. 보살의 수도위 중에서 후득지(後得

5) 『成唯識論』(T31, 54c-56a).

6) 『成唯識論』(T31, 56b), “此轉有漏八七六五識相應品, 如次而得.”

7) 『大乘起信論』(T32, 576b-c), “始覺義者, 依本覺故而有不覺, 依不覺故說有始覺. 又以覺心源故名究竟覺, 不覺心源故非究竟覺. 此義云何? 如凡夫人覺知前念起惡故, 能止後念令其不起, 雖復名覺, 即是不覺故. 如二乘觀智, 初發意菩薩等, 覺於念異, 念無異相. 以捨離分別執著相故, 名相似覺. 如法身菩薩等, 覺於念住, 念無住相, 以離分別念相故, 名隨分覺. 如菩薩地盡, 滿足方便一念相應, 覺心初起心無初相, 以遠離微細念故得見心性, 心即常住, 名究竟覺. 是故修多羅說: 「若有眾生能觀無念者, 則為向佛智故.」 又心起者, 無有初相可知, 而言知初相者, 即謂無念. 是故一切眾生不名為覺, 以從本來念念相續未曾離念故, 說無始無明. 若得無念者, 則知心相生住異滅. 以無念等故, 而實無有始覺之異, 以四相俱時而有皆無自立, 本來平等同一覺故.”

8) 『起信論疏』(T44, 209c-210b).

9) 『成唯識論』(T31, 56a), “四成所作智相應心品, 謂此心品為欲利樂諸有情故, 普於十方示現種種變化三業, 成本願力所應作事.”



智)에 이끌림으로써 역시 처음으로 일어나게 된다. 다음과 같은 견해가 있다. 성불할 때 비로소 처음으로 일어나게 된다.<sup>10)</sup>

성소작지는 전5식을 전환하여 얻는 무루의 지혜이다. 5식의 감각작용의 상태가 전환되어 3업으로 여러 변화를 보이는 지혜이다. 호법은 성소작지는 작의(作意)심소에 따라 오직 현상계의 세속만을 반영하며, 무위법(無爲法)을 반영하는 것이 인정되지 않기 때문에 후득지에만 포함된다고 하였다.<sup>11)</sup> 또한 성소작지는 유정의 마음 작용의 차별을 결탁하며 삼세 등의 여러 대상을 받아들인다고 한다.<sup>12)</sup> 위에서 성소작지가 보살의 수도위 중에서 후득지에 이끌려 처음 일어난다는 견해와 성불할 때 비로소 처음 일어난다는 견해가 있다고 하였다. 전자의 경우 후득지는 견도에서 일어나는 지혜인데 가행위 다음에 진여를 체득하는 지혜이므로 통달위라고 하고 처음 도리를 비추기 때문에 견도라고 한다.<sup>13)</sup> 이 견도에 다음과 같이 밝히고 있다.

이전의 진견도에서는 유식의 성품을 증득하고, 이후의 상견도에서는 유식의 양상을 깨닫는다. 두 가지 중에서 앞에 있는 것이 뛰어나기 때문에 계승에서 그것에 비중을 두어 말한다. 이전의 진견도를 근본지(根本智)에 포함시키고 이후의 상견도를 후득지(後得智)에 포함시킨다.<sup>14)</sup>

논자는 유식의 4智를 연구할 때 의문점은 이 전식득지를 부처의 지혜로 볼 것인가 아니면 수행계위로 보아야 할 것인가 하는 의문이 들었다. 위에서 두 가지 견해인, 후득지와 성불의 견해에서 논자는 후득지의 견해를 따르기로 한다. 그렇다면 후득지는 유식의 수행위에서 통달위에 해당이 되는데 이 수행계위는 완전한 깨달음인 구경위가 아니므로 묘관찰지와 평등성지의 수행이 필요하다.

『유식30론송』의 제15송에 사랑분별하는 전5식은 모두 제8근본식을 의지하여 반연을 따라 작용하고 이는 마치 파도가 물을 의지하여 일어나는 것과 같다고 하였다.<sup>15)</sup> 예를 들면 무엇을 본다고 할 때 눈 그 자체로만 볼 수 있는 것이 아니라 제8식이 주체가 되어 눈을 통해서 본다는 의미이다.

10) 『成唯識論』(T31, 56b), “成所作智相應心品, 有義菩薩修道位中後得引故亦得初起有. 義成, 佛方得初起.”

11) 『成唯識論』(T31, 56c), “隨作意生, 緣事相境起化業故, 後得智攝.”

12) 『成唯識論』(T31, 56c), “決擇有情心行差別, 領受去來現在等義.”

13) 《成唯識論》卷9 : 「加行無間此智生時, 體會真如名通達位, 初照理故亦名見道」(CBETA 2023.Q1, T31, no. 1585, p. 50a4-5)

14) 《成唯識論》卷9 : 「前真見道證唯識性, 後相見道證唯識相, 二中初勝故頌偏說. 前真見道根本智攝, 後相見道後得智攝」(CBETA 2023.Q1, T31, no. 1585, p. 50b14-17)

15) 『唯識三十論頌』(T31, 60c), “依止根本識, 五識隨緣現, 或俱或不俱, 如濤波依水.”

## 2. 『기신론소』의 불각(不覺)

『기신론』에는 범부가 앞서 생각에 악이 일어난 것을 알았기에 뒤에 일어나는 생각을 그치게 하여 악이 일어나지 않게 한다고 하였다.<sup>16)</sup> 원효는 이 내용을 설명하기 위해 『기신론소』에서 멸상(滅相)에 7가지 악업<sup>17)</sup>이 있다고 하였고 바깥 경계에 깨달려서 이러한 멸상을 일으킨다고 하였다.<sup>18)</sup> 불각에서는 전5식이라는 구체적 언급은 없지만 7지 악업을 끊는 것은 전5식을 다스리는 것으로 볼 수 있다. 원효는 7가지 악업이 10신위에 들어가면 멸상을 그칠 수 있다고 한다.

첫 번째 지위[位] 중에 ‘범부’라고 한 것은 ‘능각인’이니, 지위가 10신(信)에 해당한다. ‘앞의 생각에서 악이 일어남을 알았다’는 것은 소각상을 나타냄이니, 미쳐 10신에 들어가기 전에는 일곱 가지 악업이 같이 일어나다가 10신의 지위에 들어가게 되면, 일곱 가지 악업이 진실로 열반의 성취에 장애가 되는 것임을 알 수 있게 되기 때문에 ‘앞의 생각에서 악이 일어남을 알아차린다’라고 말한 것이며, 이는 멸상(滅相)을 깨달은 이치를 밝힌 것이다. ‘뒤의 생각을 그쳐서 일어나지 않게 한다’는 것은 ‘깨달음의 이익’이니, 앞에서는 ‘불각(不覺)’을 말미암아 일곱 가지 악한 생각[惡念]을 일으켰다가 이 경지에서는 이미 깨달았기 때문에 멸상(滅相)을 그쳐버릴 수 있는 것이다. ‘비록 각(覺)이라 이름을 붙이기는 하지만 바로 불각(不覺)이다’라고 한 것은 깨달음의 수준[覺分齊]을 밝힌 것이니, 멸상이 실로 열반에 도움이 되지 않는 불선(不善)한 것임을 알기는 하지만, 아직은 멸상(滅相)이 꿈이라는 것은 깨닫지 못했기 때문이다.<sup>19)</sup>

원효는 『기신론소』에서 始覺 4위에 각각 4가지 뜻으로 분류하였는데, 이는 깨닫는 사람, 깨달음의 대상, 깨달음의 이익, 깨달음의 범위를 설하고 있다. 10신의 지위에 들면 오식에 의해 판단되는 것들을 통제할 수 있다는 것이다.

불교수행의 일반적인 과정이 信·解·行·證인데 첫째 믿음이 중요한 것처럼 불각에서 믿음은 중요하다. 『기신론소』에서는 십신위에 해당되는 완전한 믿음을 요구하고 있다. 다시 말해 막연한 믿음이 아닌 대승에서 말하는 어떻게 믿어야 하는가를 아는 신심(信心)에서 어떻게 소원해야 할

16) 『大乘起信論』(T32, 576b), “如凡夫人覺知前念起惡故, 能止後念令其不起, 雖復名覺, 即是不覺故.”

17) 7가지 악업은 살생, 투도, 사음, 망어, 기어, 악구, 양설의 악업이다.

18) 『起信論疏』(T44, 209c), “由此發起七種滅相. 所謂身口七支惡業. 如是惡業. 能滅異心令墮惡趣. 故名滅相.”

19) 『起信論疏』(T44, 209c-210a), “初位中言如凡夫人者. 是能覺人位在十信也. 覺知前念起惡者. 顯所覺相. 未入十信之前. 具起七支惡業. 今入信位. 能知七支實為不善. 故言覺知前念起惡. 此明覺於滅相義也. 能止後念令不起者. 是覺利益. 前由不覺. 起七支惡念. 今既覺故. 能止滅相也. 言雖復名覺即是不覺者. 明覺分齊. 雖知滅相實是不善. 而猶未覺滅相是夢也.”

것인지를 아는 원심(願心)에 이르기까지 모두 갖추어져야 한다.

원효는 『기신론』에서 전오식을 다스리는 불각과 관련하여 『무량수경중요』에서 어떤 사람이 경전에서 “십념으로 염불하면 저 국토에 왕생할 수 있다.”는 이야기를 듣고 그것을 믿지 않는 것에 대해 부처님의 불가사의한 지혜(不思議智)를 설명하면서 스스로의 얕은 의식으로 생각해서는 안 된다고 하였다.<sup>20)</sup> 이는 원효가 성소작지와 불각에 대한 자유로운 해석을 하였다고 볼 수 있다. 왜냐하면 『기신론소』에서 7가지 악업을 다스리는 것이나 십념으로 염불하면 극락왕생할 수 있다는 믿음을 갖는 것이 같은 경지로 보고 있기 때문이다. 이처럼 수행자가 불각을 이루려면 화엄경의 십신에 대한 철저한 앎이나 정도에서 강조하는 아미타불을 십념만 하면 극락왕생할 수 있다는 믿음을 100% 갖는 것이 중요하다.

원효는 『기신론소』의 4位에서 유식의 4智를 직접 언급하지는 않았지만 4相과 4位를 설명하는 가운데 유식의 4智와 연관성을 보이고 있다. 이 중에서 원효는 성소작지를 수도위의 견도로 해석할 수 있다고 추론할 수 있다.

『유식30론송』에 언급한 바와 같이 외부경계에 대해 오관이 작용할 때 모두가 제8식 즉 근본마음에서 일어난다는 것을 알아차림하는 것이 무엇보다 중요하다. 왜냐하면 그 후에 일어나는 6식과 7식 등의 전식득지에 중요한 역할을 하기 때문이다. 예를 들면 눈을 통해 좋은 물건을 보았을 때 탐욕이 일어나는데 그것이 근본 마음에는 나라는 것, 내라는 것이 없다는 것을 알아차림하고 다음에는 더 이상 탐욕이 일어나지 않기를 참회하는 것이다. 이 단계는 구체적인 열반에 포함되지는 않지만 다겁생에 번뇌 망념으로부터 벗어나고자 하는 생각조차 못 하다가 이제 이러한 수행을 통하여 오관을 통해 벌어지는 상념을 다스릴 수 있게 된다.

### III. 묘관찰지와 상사각

#### 1. 유식의 묘관찰지(妙觀察智)

묘관찰지는 유루의 제6식을 전환하여 얻는 무루의 지혜이다. ‘묘(妙)’는 불가사의한 힘의 자재

20) 『兩卷無量壽經宗要』(T37, 130b-c) “一者疑成作事智所作之事, 謂聞經說十念念佛得生彼國, 由不了故, 生疑而言: 如佛經說善惡業道, 罪福無朽, 重者先牽, 理數無差。如何一生無惡不造, 但以十念能滅諸罪, 便得生彼, 入正定聚, 永離三途, 畢竟不退耶? 又無始來起諸煩惱, 繫屬三界而相纏縛。如何不斷二輪煩惱, 直以十念出三界外耶? 為治如是邪思惟疑, 是故說名不思議智。”

를 말하고, ‘관찰’은 모든 법을 관찰하여 정통하는 것이다. 의식(意識)에서 개별적이고 개념적인 인식상태가 변화되어, 모든 사물의 자체상[自相]과 보편적인 특질[共相]을 있는 그대로 관찰한다. 그리하여 중생의 근기를 알아서 불가사의한 힘을 나타내고, 훌륭하게 법을 설하여 모든 의심을 끊게 한다.<sup>21)</sup>

제3은 묘관찰지(妙觀察智)에 상응하는 심품이다. 이 심품은 모든 법의 자체상[自相]과 보편적인 특질[共相]을 관찰하는 데 걸림이 없이 전전한다. 수많은 다라니와 선정의 방법 및 생겨난 공덕의 보배를 거두어 관찰한다. 대중의 집회에서 능히 한량없는 갖가지 작용을 나타내는 데 모두 자재하다. 큰 법의 비를 내리고, 모든 의심을 끊으며, 많은 유정들로 하여금 모두 이익과 안락함을 얻게 한다.<sup>22)</sup>

여기서 자체상[自相]이란 사물 그 자체로서 공통적이지 않는 것을 말하고 共相이란 보편적 특질을 말하는 것으로 사물의 공통된 특징을 말한다. 수많은 다라니와 선정의 방법은 예를 들면 육바라밀이나 십력 등을 말한다. 『성유식론』에서는 묘관찰지에 대해 아공의 경우 2승의 견도위, 즉 대승의 돈오 보살도 견도에서 처음 일어난다고 하는데 이는 初地를 말한다. 또는 승해행지에서 일어난다고 하는데 이는 십신·십주·십행·십회향에서 일어난다고 하고 있다<sup>23)</sup>.

## 2. 『기신론소』의 상사각(相似覺)

『기신론』에 “이승의 관지(觀智)와 초발의보살 정도의 사람 등은 이상(異相)을 깨달아 이상(異相)이 없으니, 이는 추분별집착상을 버렸기에 상사각이라 이름한다.”<sup>24)</sup>고 하였다. 이에 대해 원효는 두 번째 계위인 상사각과 관련하여 다음과 같이 설하고 있다.

두 번째 지위 중에 ‘이승(二乘)의 관지(觀智)와 구경각을 이루려는 마음을 막 일으킨 보살[初發意菩薩] 등’이라 한 것은 10해(解) 이상의 3현(賢) 보살을 가리킨다. 10해의 초심(初心)을 발심주(發心住)라고 부르는데, 이 발심주에 해당하는 인격을 제시하여 동시에 후위(後位)까지 언급했기 때문에 ‘구경각

21) 『成唯識論』(T31, 56a), “謂此心品善觀諸法自相共相無礙而轉, 攝觀無量總持定門及所發生功德珍寶, 於大眾會能現無邊作用差別皆得自在, 兩大法雨斷一切疑.”  
22) 『成唯識論』(T31, 56a), “三妙觀察智相應心品, 謂此心品善觀諸法自相共相無礙而轉, 攝觀無量總持定門及所發生功德珍寶, 於大眾會能現無邊作用差別皆得自在, 兩大法雨斷一切疑, 令諸有情皆獲利樂.”  
23) 『成唯識論』(T31, 56b), “生空觀品二乘見位亦得初起, 此後展轉至無學位或至菩薩解行地終或至上位.”  
24) 『大乘起信論』(T32, 576b), “如二乘觀智, 初發意菩薩等, 覺於念異, 念無異相, 以捨龜分別執著相故, 名相似覺.”

을 이루려는 마음을 막 일으킨 보살 등'이라 말한 것이니, 이는 '깨닫는 사람[能覺人]'을 밝힌 것이다. '생각의 달라짐[念異]을 깨달아'라는 것은 '깨달음의 내용[所覺相]'을 밝힌 것이다.<sup>25)</sup>

二乘의 觀智라 함은 성문과 연각을 말하며 이 성자들은 마음을 관찰할 수 있다는 것이다. 그리고 초발의보살이란 십주, 십행, 십회향 보살을 이른다. 『法性偈』에 “처음 발심한 때가 바로 정각을 이룬다.”<sup>26)</sup>라고 하였다. 이는 십신이 충만해지면 初發心住, 즉 初住가 처음 깨달음을 이룬 때이다. 이는 다시 말해 대승에서 初住가 되면 바로 正覺과 상즉의 관계가 되어 어떤 공덕과도 견줄 수가 없는 것이다.

초발심을 어떻게 하면 얻을 수 있는가? 『화엄경』 십주품에는 세존의 형상의 단정함을 보는 것, 위신력과神通을 보는 것, 수기하는 것을 보는 것, 중생들의 고통을 받는 것을 보고, 여래의 불법을 듣고 보리심을 내는 것 등에서 초발심을 일으킬 수 있다고 하였다<sup>27)</sup>. 이는 삼보는 물론이고 일상 생활에서 경험하는 모든 것에서 발심의 계기가 될 수 있다는 것이다. 그렇게 하기 위해서는 먼저 불법에 대한 믿음이 우선되어야 하고 항상 깨어있는 마음으로 수행하다 보면 초발심이 된다는 것이다.

『기신론소』에서 원효는 삼승인이 무아를 알아 생각의 달라짐을 깨닫게 되는데 이는 異相(탐(貪)·진(瞋)·치(癡)·만(慢)·의(疑)·견(見))경계로부터 벗어나 점차 지혜와 상응하여 깨달음을 얻게 된다고 하였다<sup>28)</sup>. 앞에 여섯 가지 번뇌는 生起識(제6식)의 자리에 있다고 하였다. 원효는 묘 관찰지와 관련해 『무량수경종요』에 일체법은 꿈과 같고, 있지도 않고 없지도 않아 대해 말과 생각으로 헤아릴 수 없고 칭량할 수 없으므로 ‘칭량할 수 없는 지혜(不可稱智)’라고 하였다.<sup>29)</sup> 그리고

25) 『起信論疏』(T44, 210a), “第二位中言如二乘觀智初發意菩薩等者。十解以上三賢菩薩。十解初心。名發心住。舉此初人。兼取後位。故言初發意菩薩等。是明能覺人也。”

26) 『義相法師法性偈』(B32, p.823a). “初發心時便正覺.”

27) 『大方廣佛華嚴經』(T10, 84a-b), “佛子! 云何為菩薩發心住? 此菩薩見佛世尊形貌端嚴, 色相圓滿, 人所樂見, 難可值遇, 有大威力; 或見神足; 或聞記別; 或聽教誡; 或見眾生受諸劇苦; 或聞如來廣大佛法, 發菩提心, 求一切智. 此菩薩緣十種難得法而發於心. 何者為十? 所謂: 是處非處智、善惡業報智、諸根勝劣智、種種解差別智、種種界差別智、一切至處道智、諸禪解脫三昧智、宿命無礙智、天眼無礙智、三世漏盡智. 是為十. 佛子! 此菩薩應勸學十法. 何者為十? 所謂: 勤供養佛、樂住生死、主導世間令除惡業、以勝妙法常行教誨、歎無上法、學佛功德、生諸佛前恒蒙攝受、方便演說寂靜三昧、讚歎遠離生死輪迴、為苦眾生作歸依處. 何以故? 欲令菩薩於佛法中心轉增廣; 有所聞法, 即自開解, 不由他教故.”

28) 『起信論疏』(T44, 210a), “此三乘人了知無我. 以之故言覺於念異. 欲明所相心體無明所眠. 夢於異相. 起諸煩惱. 而今與智慧相應. 從異相夢而得微覺也.”

29) 『兩卷無量壽經宗要』(T37, 130b), “不可稱智者, 是妙觀察智, 此智觀察不可稱境, 謂一切法皆如幻夢, 非有非無、離言絕慮, 非逐言者所能稱量, 是故名為不可稱智.”

부처님은 유에도 무에도 중도에도 집착하지 않는 미묘한 관찰을 의심하는 데 이러한 의심을 다스려 믿는 것이 곧 묘관찰지가 된다고 하였다.<sup>30)</sup>

혜거 대중사는 성소작지와 불각의 계위에서는 전오식을 다스리는 수행이라면 묘관찰지와 상사각의 계위에서는 전오식을 넘어 6식의 경계를 다스리는 수행이라 하였다. 선수행을 하는데 상사각의 계위에서는 “생각의 다름을 깨달음(念異)”이라고 하였는데 이는 의식을 바로 하는 일념<sup>31)</sup>이 되어야 한다고 하였다.<sup>32)</sup> 예를 들면 보고, 듣고, 배운 것 등을 곡해하지 않고 일념상태가 되어 바른 행이 되어야 한다는 것이다. 이러한 일념의 의식수행이 되었을 때 여섯 개의 번뇌를 차례로 다스려 갈 수 있다고 하였다. 일념의 수행을 하다 보면 6가지 異相 중에서 見은 惡見<sup>33)</sup> 또는 見惑이라고 하는데 이는 이치로서 번뇌를 끊을 수 있다. 예를 들면 내가 있다는 것, 사후세계가 있다거나 없다는 것, 잘못된 생각, 자기가 옳다는 생각, 잘못된 계율에 집착하는 것은 이치로써 제거할 수 있다. 하지만 탐(貪)·진(瞋)·치(癡)·만(慢)·의(疑)의 다섯 번뇌를 五鈍使라 하여 다스리기가 매우 어렵다. 하지만 일상생활에서 6식을 통해 일어나는 모든 경계를 잘 관찰하면서 묘관찰지가 되어야 한다고 하였다.<sup>34)</sup>

## IV. 평등성지와 수분각

### 1. 유식의 평등성지(平等性智)

『성유식론』에서 평등성지에 상응하는 심품은 보살의 견도 초기에서 처음이 일어나며 이후 10지에서 일어난다.<sup>35)</sup> 평등성지의 지혜를 다음과 같이 설한다.

제2는 평등성지(平等性智)에 상응하는 심품이다. 이 심품은 일체법과 자타의 유정이 모두 다 평등하

30) 『兩卷無量壽經宗要』(T37, 130c) “妙觀察諸法非有非無, 遠離二邊而不著中.”

31) 여기서 일념이란 오로지 현재에 집중하려는 마음을 가지려고 노력하는 것으로 구경각의 일념상응과는 차이가 있음.

32) 김창언, 「유식의 四智와 『기신론소』의 始覺四位 비교에 대해」, 서울, 2023. 02. 15.

33) 신견(身見), 변견(邊見), 사견(邪見), 견취견(見取見), 계금취견(戒禁取見)의 다섯 가지.

34) 김창언, 「유식의 四智와 『기신론소』의 始覺四位 비교에 대해」, 서울, 2023. 02. 15.

35) 『成唯識論』(T31, 56b), “平等性智相應心品, 菩薩見道初現前位, 違二執故方得初起. 後十地中執未斷故, 有漏等位或有間斷.”

다고 관찰하고 대자비 등과 항상 함께 상응한다. 모든 유정이 좋아하는 것에 따라서 수용신과 수용토의 모습의 차이를 나타내 보인다. 묘관찰지의 불공(不共)의 의지처이고, 무주저열반이 건립한 것이다. 미래세가 다하도록 한 부류[一味]로 상속한다.<sup>36)</sup>

평등성지는 말나식에서 자아에 대한 집착이 소멸되어 일체를 평등하게 보며 대자비심으로 중생제도를 한다. 또한 염오의 제7식이 장식을 인식대상으로 하는데 제7말나식은 유부무기에 속하며 생하는 곳에 따라 얽매이며 아라한(阿羅漢)과 멸진정(滅盡定)에 든 자와 출세도(出世道)를 성취한 자에게서 없어진다.<sup>37)</sup> 출세도에서 아공 범공의 이공관을 닦아서 분별집착을 여의어 평등성지를 이룬다.

평등성지는 통달위에서 일부분, 불과에 이르러 완전히 증득하는데 통달위에서 초지의 깨달음을 얻게 된다. 『불지경』에서는 10가지 평등한 성품을 깨달아 얻는다. 그리고 타인의 뛰어난 지혜에 따라서 한량없는 부처님을 나타내 보신다고 하였는데<sup>38)</sup> 여기서 타인이란 10지 보살을 이른다. 종합하여 보면 평등성지는 초지에서 10지보살의 지위에 해당한다고 볼 수 있다.

## 2. 『기신론소』의 수분각(隨分覺)

『기신론』에 범신보살 등은 주상(住相)을 깨달아 분별추념상을 여의었기 때문에 수분각이라고 하였다.<sup>39)</sup> 원효는 『기신론소』에서 수분각에 대해 추가적으로 설하였다.

세 번째 지위 중에 ‘범신 보살 등’이라 한 것은 초지(初地) 이상 10지(地) 보살을 가리키는데, 이는 깨닫는 사람[能覺人]이다. ‘망념 가운데 자리 잡고 있는 번뇌의 특징[住相]을 자각하였다’는 말은, 주상(住相) 중에서는 비록 ‘마음 밖에 경계가 있다’라고 생각하지는 않지만 인(人)·법(法)에 집착하여 안으로 반연하여 머무나, 범신 보살은 2공(空: 我空과 法空)을 통달하게 된 것이다. 이는 소상(所相)의 심체가 이미 이상(異相)을 깨닫기는 했지만 여전히 주상(住相)이라는 꿈에 잠들어 있다가, 이제 무분별지(無分別智)와 상응하여 주상이라는 꿈에서 깨어남을 밝히려려고 한 것이다. 이것이 이 경지의 ‘깨달음의 내용[所覺相]’이다. ‘의식 속에서 주상(住相)을 없애버렸다.’는 말은 아치(我癡)·아견(我見)·아애(我愛)·아만(我慢)의 네 가지 주상이 없어져서 일어나지 않는다는 의미이니, 이는 깨달음의 이익[覺利益]이다.<sup>40)</sup>

36) 『成唯識論』(T31, 56a), “二平等性智相應心品, 謂此心品觀一切法自他有情悉皆平等, 大慈悲等恒共相應, 隨諸有情所樂示現受用身土影像差別, 妙觀察智不共所依, 無住涅槃之所建立, 一味相續窮未來際.”

37) 『唯識三十論頌』(T31, 60b), “有覆無記攝, 隨所生所繫, 阿羅漢滅定, 出世道無有.”

38) 『成唯識論』(T31, 56c), “緣一切法平等性故. 有義, 遍緣真俗為境, 『佛地經』說平等性智證得十種平等性故.”

39) 『大乘起信論』(T32, 576b), “如法身菩薩等, 覺於念住, 念無住相, 以離分別念相故, 名隨分覺.”

유식에서 초지에서 10지까지의 경지를 평등성지라고 하고 있는데 『기신론소』에서도 원효는 수분각의 경지를 초지 이상 10지까지 보고 있다. 그리고 이 단계에서는 아공과 법공을 깨달아 主相을 멸한다고 하였다. 원효는 4相의 번뇌에서 주상의 번뇌는 무명의 세 가지 심리적 작용, 즉 업상(業相), 전상(轉相), 현상(現相)과 화합하여 아(我)와 아소(我所)가 있다고 집착하여 4종의 주상을 일으키게 한다.<sup>41)</sup> 그리하여 아치(我癡)·아견(我見)·아애(我愛)·아만(我慢)으로 모두가 나에게 대한 집착이 공통적인 것을 보아 7식을 인식대상으로 하는 것임을 알 수 있다.

원효는 또한 『무량수경종요』에서 왕생극락함에 있어서 내 아님이 없이 모두를 평등하게 지혜의 힘으로 유정을 다 무상보리에 이르게 됨을 ‘대승의 넓은 지혜(大乘廣智)’라고 설명하고 있다.<sup>42)</sup> 이는 평등성지를 가리키는 것으로 부처님의 대승의 넓은 지혜를 믿음이 바로 평등성지의 지혜를 얻는 것과 같다.

이 계위에서 강조하는 것은 아공과 법공을 깨달아야 한다. 아공을 깨닫기 위해서는 내가 있다는 견해, 나의 생각이 맞다는 잘못된 견해를 알아차림 하면서 자신의 본성이 공하다는 것을 알아야 한다. 법공을 깨닫기 위해서는 법집을 일으켜 진리를 바로 알지 못함을 알아차리고 제법의 실상을 관찰하여 실체가 없음을 깨달아야 한다. 이러한 공사상을 잘 설명한 것이 『금강경』에서 ‘응당 머무는 바 없이 그 마음을 내어라(應無所住 而生其心)’는 내용을 실천하는 것이다. 예를 들면 내가 보시를 한다 해도 내가 보시 했다는 생각을 놓아버리고 보시 받은 상대방도 실제로 공하다고 보면서 함이 없이 보시를 하는 것이 아공과 법공을 깨달아가는 과정이다.

## V. 대원경지와 구경각

### 1. 유식의 대원경지(大圓鏡智)

유식에서 4가지 지혜 중에서 가장 높은 지혜를 대원경지라고 하는데 다음과 같이 설하고 있다.

40) 『起信論疏』(T44, 210a), “第三位中法身菩薩等者。初地以上十地菩薩。是能覺人也。覺於念住者。住相之中。雖不能計心外有塵。而執人法內緣而住。法身菩薩通達二空。欲明所相心體前覺異相。而猶眠於住相之夢。今與無分別智相應。從住相夢而得覺悟。故言覺於念住。是所覺相也。念無住相者。四種住相滅而不起。是覺利益也。”

41) 『起信論疏』(T44, 209b), “住相四者。由此無明與生和合。迷所生心無我我所。故能生起四種住相。”

42) 『兩卷無量壽經宗要』(T37, 130b), “大乘廣智者, 是平等性智, 此智廣度, 不向小乘, 謂遊無我故無不我, 無不我故無不等攝。以此同體智力, 普載無邊有情, 皆令同至無上菩提, 是故名為大乘廣智。”



무엇이 네 가지 지혜와 상응하는 심품인가? 제1은 대원경지(大圓鏡智)에 상응하는 심품이다. 이 심품은 모든 분별을 떠나고, 인식대상도 인식작용도 미세하여 알기 어렵다. 모든 대상에 대해서 현전하고 [不忘]미혹함이 없으며, 체성(자체분)도 체상도 청정하고, 모든 잡염을 버린다. 순수하고 청정하며 원만한 덕(德)이 있고, 현행과 종자의 의지처이다. 신체·국토·지혜의 영상을 능히 현현하고 생겨나게 하며, 미래세가 다하도록 중단이 없고 끊어짐이 없다. 마치 크고 원만한 거울에 많은 사물의 영상을 나타내는 것과 같다.<sup>43)</sup>

대원경지는 유류의 야뢰야식을 전환하여 생기는 무류의 지혜이다. 이 경지는 진여를 반영해 경계로 삼기 때문에 모든 대상에 미혹함이 없다.<sup>44)</sup> 8식의 모든 번뇌와 망상이 소멸되어 진여법계와 우주와 하나가 되어 크고 원만한 거울이 되어 대원경지라고 하고 있다. 위에서 현행이란 현행의 공덕을, 종자란 종자의 공덕을 말하며 신체와 국토란 자수용의 신체와 국토를 말한다. 그리고 지혜란 평등성지, 묘관찰지, 성소작지의 지혜를 이른다. 미래세가 다하도록 중단이 없다는 것은 시간적 측면을, 끊어짐이 없다는 것은 공간적 측면을 뜻한다. 『성유식론』에서 대원경지는 금강유정에서 혼습을 받지 않고 무류가 증성함이 없을 때 성불한다고 했으며 오직 부처님의 지위에서 일어난다고 하였다.<sup>45)</sup> 여기서 금강유정이란 제10지 보살이 최후 남은 구생소지장(俱生所知障)과 번뇌장 종자를 한꺼번에 끊고 불지(佛地)에 들어가는 선정을 말한다.

## 2. 『기신론소』의 구경각

『기신론』에 보살지가 다한 사람은 일념이 상응되어 초상(初相)을 깨달아 미세념을 멀리 여의여 심성을 보아 마음이 상주하니 구경각이라 부른다고 하였다.<sup>46)</sup> 원효는 『기신론소』에서 구경각을 다음과 같이 자세히 밝히고 있다.

이제 이 지위에 이르면, 무명이 영구히 없어지고 일심이라는 근원자리로 돌아가서, 다시는 동념(動

- 
- 43) 『成唯識論』(T31, 56a), “云何四智相應心品? 一大圓鏡智相應心品, 謂此心品離諸分別, 所緣行相微細難知, 不忘不愚一切境相, 性相清淨離諸雜染, 純淨圓德現種依持, 能現能生身土智影, 無間無斷窮未來際, 如大圓鏡現眾色像.”
- 44) 『成唯識論』(T31, 56c).
- 45) 『成唯識論』(T31, 56b), “此品解脫道時初成佛故乃得初起, 異熟識種金剛喻定現在前時猶未頓捨, 與無間道不相違故. 非障有漏劣無漏法, 但與佛果定相違故. 金剛喻定無所熏識, 無漏不增應成佛故.”
- 46) 『大乘起信論』(T32, 576b), “如菩薩地盡, 滿足方便一念相應, 覺心初起心無初相, 以遠離微細念故得見心性, 心即常住, 名究竟覺.”

念)을 일으키는 경우가 없으므로 ‘심성(心性)을 보게 되어 마음이 상주(常住)한다’라고 말했다. 이 경지에서 더 이상 나아갈 경지가 없으므로 ‘구경각(究竟覺)’이라 표현하는 것이다. 또한(앞의 지위에서는) 아직 심원(心源)에 도달하지 못하여 몽념(夢念)을 완전히 없애지 못했기 때문에 이러한 마음의 요동을 없애버리고 피안(彼岸)에 이르기를 바랐다. (그러나) 이 경지에서는 이미 심성을 보아서 몽상이 다 없어지고, 자기 마음이 본래 유전(流轉)함이 없는 줄 깨달아서 이제는 고요히 쉴 것도 없고 항상 자신의 일심이 일여(一如)의 자리에 머무르기 때문에 ‘심성을 보게 되어 마음이 상주한다’라고 말하였다. 이처럼 시각이 본각과 다르지 않기 때문에, 이런 도리에 의하여 구경각이라 이름하니, 이는 바로 ‘깨달음의 수준 [覺分齊]’을 밝힌 것이다.<sup>47)</sup>

위에서 동념이 없어 심성을 본다는 것은 더 이상 번뇌가 없는 돈오돈수의 상태를 말한다. 동념이 없다는 것은 보살의 10지에서 남아 있는 무명의 업상, 전상, 현상의 미세한 망념을 다 제거하여 일여(一如)의 자리에 머문다고 하였다. 원효는 이러한 완전한 깨달음의 구경각을 얻기 전에 4相 중에서 生相이 있다고 하면서 다음과 같이 설한다.

첫째는 업상(業相)이다. 이는 무명을 말미암아서 불각(不覺)의 망념(妄念)이 작동하는 단계를 의미하는데, 비록 일어남과 사라짐[起滅]이 있기는 하지만 견분(見分)과 상분(相分)이 아직 나누어지지 않은 단계로서, 마치 아직 드러나지는 않았지만 生相이 막 작용하려는 순간이 다다른 것과 같다. 둘째는 전상(轉相)이다. 이는 작동한 망념[動念]에 의하여 능견(能見)으로 바뀐다[轉成]는 의미로서, 마치 아직 드러나지 않은 生相이 막 작용하는 때에 이른 것과 같다. 셋째는 현상(現相)이다. 이는 능견(能見)에 의하여 경상(境相)을 나타냄을 의미하는데, 마치 아직 드러나지 않은 生相이 현재시(現在時)에 이른 것과 같다. 무명이 이 3상(相)과 화합하여 일심(一心)의 체(體)를 움직여 전상을 따라 현상(現相)에 이르는 것이, 마치 소승의 미래장심(未來藏心)이 그 生相을 따라 바뀌면서 현재에 이르는 것과 같다. 이제 대승 중에서 여래장심(如來藏心)이 生相을 따라 현상(現相)에 이르는 것도, 이치상으로는 소승과 같다. 이 셋은 모두 알아야식 자리에서 가지는 차별이다.<sup>48)</sup>

이러한 生相의 3가지 相은 지극히 제거하기 어렵다고 하여 三細라고 한다. 이러한 경지는 10지

47) 『起信論疏』(T44, 210b), “今至此位。無明永盡。歸一心源。更無起動。故言得見心性。心即常住。更無所進。名究竟覺。又復未至心源。夢念未盡。欲滅此動。望到彼岸。而今既見心性。夢想都盡。覺知自心本無流轉。今無靜息。常自一心。住一如床故言得見心性。心即常住。如是始覺不異本覺。由是道理名究竟覺。此是正明覺分齊也。”

48) 『起信論疏』(T44, 209b) “一名業相。謂由無明不覺念動。雖有起滅。見相未分。猶如未來生相將至正用之時。二者轉相。謂依動念轉成能見。如未來生至正用時。三者現相。謂依能見現於境相。如未來生至現在時。無明與此三相和合。動一心體隨轉至現。猶如小乘未來藏心。隨其生相轉至現在。今大乘中如來藏心隨生至現。義亦如是 此三皆是阿梨耶識位所有差別。”

수행을 마친 보살이 방편도를 마치고 무간도에 이르러 ‘마음이 처음이 일어나는 상[心初起相]’이 일어나지 않아 앞의 3상을 여의어 구경각에 이르게 된다. 원효는 무념을 본다면 불지를 향할 수 있다고 하면서 이는 인지(因地)의 계위에서 미세념은 여의지 못하였으나 무념의 도리를 볼 수 있다고 하였다<sup>49)</sup>

혜거는 이러한 단계는 7식의 단계에서 벗어나서 미세한 망념도 없는 무념의 염불삼매를 거쳐야 한다고 하였다. 혜거는 무념이란 일념의 상태에서 다른 생각이 들지 않는 것이라 한다. 화두수행을 할 경우 일념으로 화두가 되어 잡념이 들지 않아 오매일여가 된 상태라고 한다. 그리고 염불수행을 할 때 완전히 염불에 집중이 되어 잡념이 없어서 몇 분 동안 염불을 한 것 같았는데 끝나고 보면 벌써 몇 시간이 지난 경우이다<sup>50)</sup>. 이는 『육조단경』에서 무념을 설명하면서 없다고 함(無)은 두 모양 모든 번뇌를 떠난 것이고, 생각함(念)이란 진여의 본성을 생각하는 것으로 자기의 성품으로 비록 보고 듣고 느끼고 알고 있으나, 일만 경계로부터 항상 자유롭다고 하였다<sup>51)</sup>. 임병정은 두 모양을 능소(能所), 생멸(生滅), 유무(有無), 진속(眞俗) 등의 일체의 이분법적인 견해에 속박되지 않는다는 뜻이라고 하였다<sup>52)</sup>. 무념을 일상생활에 실천하기 위해서는 일체의 작용이 한마음의 작용이라는 것을 굳게 생각하면서 안팎으로 일어나는 경계에 끄달리지 않고 생활하는 것이 바로 무념의 실천인 것이다.

보광은 ‘南山念佛門禪宗’에서 제8식의 염불삼매법을 설명하고 있는데 제8식에서는 오로지 염불만을 통해 부처님의 존상을 있는 그대로 하는 염불을 바로 존불법(存佛法)이라고 밝히고 있다<sup>53)</sup>. 이러한 염불과 관련하여 원효가 『무량수경종요』에 대원경지에 대해 다음과 같이 설한다.

비유를 들면 세계가 한량없이 넓어서 허공 밖을 벗어나지 않는 것처럼, 이와 같이 모든 경계도 한량이 없지만 모두 다 한마음 안에 들어온다. 부처님의 지혜는 현상을 떠나서 마음의 근원으로 돌아와 지혜와 한마음이 혼연히 동체가 되어 둘이 아니다. 시각(始覺)이 바로 본각(本覺)과 같으므로, 한 경계도 지혜의 밖을 벗어나는 것이 없다. 이러한 도리로 말미암아 경계를 멸진하지 않음이 없지만, 그래도 한계가 있지 않다. 그래서 무한한 지혜로써 끝없는 경계를 비춘다.<sup>54)</sup>

49) 『起信論疏』(T44, 210b) “言能觀無念者則為向佛智者。在因地時。雖未離念。而能觀於無念道理。說此能觀為向佛地。”

50) 김창언, 「유식의 四智와 『기신론소』의 始覺四位 비교에 대해」, 서울, 2023. 02. 15.

51) 『南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經』(T48, 338c), “無者無何事? 念者念何物? 無者, 離二相諸塵勞 念者, 念真如本性。真如是念之體, 念是真如之用。自性起念, 雖即見聞覺知, 不染萬境, 而常自在。”

52) 임병정(명조)(2020), 435.

53) 한보광, 최법혜(2002), 110.

원효가 말하는 대원경지는 일체의 경계를 한마음(一心)의 작용으로 보기에 어떠한 경계에도 마음이 움직이지 않는 것이다. 이것을 같음이 없고 견줄 수 없는 최상의 뛰어난 지혜(無等無倫最上勝智)라고 한다. 이러한 지혜를 의심 없이 믿는 것이 바로 대원경지의 지혜라고 말하고 있다.

불교경전을 비롯한 모든 논서들의 주 대상은 부처님의 깨달음을 성취하기 위한 범부들을 위해 설해진 것이다. 그러므로 원효는 대원경지에 대해 범부와 성인을 막론하고 한마음을 믿는 것을 강조하고 있다. 이러한 원효의 사상은 『기신론』에 부처님에게 있어 모든 인식의 대상은 한마음이며 이는 망견·망상을 벗어난 경지라고 하며 모든 생명의 요구에 따라 응해주므로 일체종지라고 하였다.<sup>54)</sup>

이상과 같이 유식의 4궤(四궤)와 『기신론소』 4궤(四궤)를 비교 고찰하여 보았다. 이를 도표로 나타내면 다음과 같다.

『기신론소』 4궤(四궤)		유식 4궤(四궤)		비고
불각	① 십신위의 범부 ② 먼저의 생각에 악이 일어난 것을 앎 ③ 뒤에 일어나는 생각을 그쳐 일어나지 않게 함 ④ 각이라고 하지만 불각 ⑤ 7지 악업을 끊음 ⑥ 전5식을 다스림	성소작지	① 후득지에 이끌려 처음 일어난 ② 유정의 마음작용의 차별을 결탁 ③ 삼세 등 여러 대상을 받아들임. ④ 전5식을 전환하여 얻는 무루지혜	①-① ⑥-①
상사각	① 2승의 관지와 초발의 보살 ② 생각의 이상(異相)을 깨달음 ③ 6가지 이상이 없어짐 ④ 추분별상을 버림(상사각) ⑤ 生起識(제6식)에 있는 여섯 가지 번뇌 소멸	묘관찰지	① 2승의 견도위, 승해행지(10주, 십행, 십회향)의 끝에 일어난 ② 모든 의심의 그물을 부숨 ③ 유루의 제6식을 전환하여 얻는 무루지혜	①-① ⑤-③
수분각	① 초지이상 십지보살 ② 아공과 범공을 통달함 ③ 4가지 주상(住相)이 없어짐 ④ 무분별각을 얻음(수분각) ⑤ 7식을 인식대상으로 한 아(我)와 아소(我所)에 대한 견해 소멸	평등성지	① 보살의 초지에서 10지보살 ② 일체를 평등하게 봄 ③ 아공·범공 닦아 분별집착을 끊음 ④ 말라식에서 자아의 집착을 소멸하여 일체를 평등하게 봄	①-① ②-③ ⑤-①
구경각	① 무구지보살, 금강유정 ② 마음에 동념이 없어지고 일심만이 있어 초상이 없음 ③ 마음에 초상이 없음	대원경지	① 보살의 금강유정 ② 진여(일심)을 반연, 경계로 하여 모든 대상에 미혹함이 없음 ③ 진여법계와 우주가 하나가 되어 크고 원	①-① ③-② ⑤-①

54) 『兩卷無量壽經宗要』(T37, 131b), “譬如世界無邊, 不出虛空之外。如是萬境無限, 咸入一心之內。佛智離相, 歸於心原, 智與一心, 渾同無二。以始覺者, 即同本覺, 故無一境出此智外。由是道理, 無境不盡而非有限, 以無限智照無邊境故。”

55) 『大乘起信論』(T32, 581b).

④ 미세념을 여의고 심성을 보아 마음이 상주하여 구경각 이름 ⑤ 업상·전상·현상 알아야식 자리에서 가지는 차별을 소멸	만한 거울 ① 유루의 야뢰야식을 전환하여 무루지혜 생김	
--	-----------------------------------	--

위 도표는 『기신론소』에 4위를 네 가지 뜻(깨닫는 사람, 깨달음의 대상, 깨달음의 이익, 깨달음의 범위)으로 정리하였고 유식의 4智 또한 이에 준하여 정리하였다. 이 두 계위를 비교하여 보면 깨닫는 사람 즉 수행계위에서 볼 때 유식에서는 성소작지는 견도의 후득지에서 일어나며, 묘관찰지는 10주, 십행, 십회향에서 이루어지며, 평등성지는 초지와 십지보살에서 나타나고, 평등성지는 구경위 즉 佛果의 初念에서 일시에 증득되었음을 보인다. 이에 반해 『기신론소』에서는 불각에서는 십신위, 상사각에서는 초발의보살, 수분각에서는 초지와 십지보살, 구경각에서는 금강유정 등에서 나타난다고 하였다. 성소작지에서는 견도위에서 불각에서는 십신위에서 일어난다는 차이점이 있지만 성인의 수도를 위한 단계에 있다는 것에는 공통점을 갖고 있다. 나머지 수행계위는 일치하고 있다.

識과 관련된 것을 살펴보면 유식의 4智와 『기신론소』의 4相이나 4位와 비교하면 일치하고 있다. 기타 깨달음의 대상과 깨달음의 이익 등에서는 내용상으로 볼 때 공통점과 차이점이 있음을 보았다.

위에서 살펴본 바와 같이 원효의 『기신론소』의 4相(四相)과 4位(四位)에 몇 가지 특징을 볼 수 있다.

첫째, 『기신론』에서 시각의 차별을 간단하게 언급하였는데 원효는 『기신론소』에서 시각의 각 계위에서 끊어야 할 번뇌들을 4相과 4位를 상세히 설명하면서 어떻게 소멸할 것인지에 대해 상세히 설명하였다. 또한 각 계위를 설명하면서 유식의 4智(四智)와 배대시켜 화엄과 정토사상을 연계하여 자신의 철학을 접목해 설명하였다. 따라서 원효는 각 계위를 상세하게 설명하므로 수행자들이 수행에 좋은 지침서 역할을 할 수 있다.

둘째, 원돈지관의 사상과 수행법을 갖추고 있다. 원효는 사상(四相)의 관계를 성실종(成實宗)에서 사상이 전후의 차별이 있으면서도 동시에 있음을 인용하였다. 또한 대승비밀사상(大乘秘密四相)에서 깨닫지 못한 사상의 전후에는 깊고 얇음의 번뇌가 있으나 깨달은 사상에는 동시에 있다고 하였다. 그 이유는 불각(不覺)의 경우, 심성을 여겨 적정을 여의고 이에 따라 동념(動念)의 사상을 일으켜서, 사상이 무념과 화합하여 심체로 하여금 생주이멸하게 하는 것이라고 하였다.<sup>56)</sup> 『도

56) 『起信論疏』(T44, 209a), “是依成實前後四相。而言俱時而有者。以本覺望四相。則無四相前後差別。故言俱時而有。皆無自立。或有說者。此是大乘秘密四相。覺四相時。前後淺深。所覺四相。俱時而有。是義云何。夫

서』에 “마음에 어떤 상념이 생겨난다면, 그것을 알아차려라. 그대가 그것을 알아차리는 순간, 상념은 사라지고 없을 것이다. 깨달음의 수행에서 절묘한 핵심점은 오직 여기에 있다.”<sup>57)</sup>고 한다. 이 의미는 차제와 관계없이 오로지 알아차림에 중점을 두었다. 그것이 생주이멸의 어떠한 번뇌와 관계없이 알아차리는 순간 그 상념, 즉 번뇌는 없게 된다는 것이다. 내 한마음에 일체제불과 보살의 마음이 함께하고 있으며 우주의 근본도 한마음에 직결되어 있다. 선행하는 것도 악행하는 것도 다 한마음의 작용임을 알아차림하면서 수행해 나가는 것이 원돈지관의 실천이라고 본다. 일반적인 수행법이 범부와 성인 등의 차별을 두어 설명하는데 굳이 차별을 안 두는 이유는 수행자의 근기에 맞는 경계와 번뇌를 스스로 넘어설 수 있으므로 수행계위를 나누지 않는다고 볼 수 있다.

셋째, 점차지관의 사상과 수행법을 갖추고 있다. 유식이나 『기신론』 등에서 차제를 두어 설명하는 이유는 심식의 작용을 바로 이해하고 자신의 심식상태가 어떠한 상태인지를 확인하고 정확하다는 취지이다. 다시 말해 滅相에서는 7지악업을, 異相에서는 탐(貪)·진(瞋)·치(癡)·만(慢)·의(疑)·견(見)을, 住相에서는 아치(我癡)·아견(我見)·아애(我愛)·아만(我慢)을, 生相에서는 업상·전상·현상을 점차적으로 제거해 나가는 과정이다. 선문의 수행법에 대해 의심이 가거나 신심이 안 나는 수행자들에게 있어서 점차수행이나 계위수행에 대해 바른 이해를 갖고 수행한다면 자신의 번뇌를 제거해 나가는 데 도움이 될 것이다.

## VI. 나가는 말

이상과 같이 원효가 『기신론소』 4위를 설명하면서 유식의 4智와 어떠한 관련성이 있으며 그리고 깨달음을 얻는 수행과정을 어떻게 설명하였는지를 살펴보았다.

4位와 4智의 관련성을 정리하면 다음과 같다. 유식의 성소작지는 후득지에 처음 일어나며 유정의 마음작용의 차별을 결탁하고 삼세 등 여러 대상을 받아드리고 전5식을 전환하여 얻는 무루지혜이다. 『기신론소』의 불각은 심신위의 범부에 해당하며 먼저의 생각에 악이 일어난 것을 알아차려 뒤에 일어나는 생각을 그치게 한다. 이 계위는 각이라고 하지만 불각에 해당하며 전5식을 다스린다.

---

心性本來離生滅相。而有無明迷自心性。由違心性離於寂靜。故能生起動念四相。四相無明和合力故。能令心體生住異滅。”

57) 『禪源諸詮集都序』(T48, 403a), “念起即覺。覺之即無修行妙門唯在此也。”

유식의 묘관찰지는 2승의 견도위와 승해행지에 해당되며 모든 의심의 그물을 부수어 유루의 제 6식을 전환하여 얻는 무루지혜이다. 『기신론소』의 상사각은 2승의 관지와 초발의보살에 해당되며 생각의 이상(異相)을 깨달아 6가지 이상이 없어져 추분별상을 버려 상사각이라 이른다. 이는 생기식 제6식에 해당된다.

유식의 평등성지는 보살의 초지에서 10지보살에 해당되며 아공·법공을 닦아 제7식에서 분별 집착을 끊어 일체를 평등하게 본다. 『기신론소』의 수분각은 초지 이상 십지보살에 해당되며 7식을 인식대상으로 한 아(我)와 아소(我所)에 대한 견해 소멸하고 아공과 법공을 통달한다. 이 계위에서 주상(住相)이 없어져 무분별각을 얻는 상사각을 이른다.

유식의 대원경지는 유루의 제8식을 전환하여 얻는 무루지혜로 보살의 금강유정에 해당되며 진여를 반연, 경계하여 모든 대상에 미혹함이 없이 우주와 하나가 되어 원만한 거울과 같다. 『기신론소』의 구경각은 알라야식자리에서 일어나는 3상을 소멸하여 미세념을 여의고 심성을 보아 마음이 상주하여 구경각 이른다. 마음에 동념이 없어지고 일심만이 있어 초상이 없으며 이는 무구지보살, 금강유정이 이에 해당한다.

원효는 『기신론소』에서 『기신론』에 언급된 시각의 계위에 대해 4相과 4位를 관련시켜 수행방법을 구체적으로 설하고 있다. 또한 『기신론』사상이 반야사상(般若思想)과 유식사상(唯識思想), 그리고 여래장사상(如來藏思想)이 두루 포함되어 있는데, 이에 더해 원효는 화엄사상과 정토사상 등을 추가적으로 설명하면서 수행자들이 번뇌에서 벗어나는 방법을 점차적으로 잘 제시하고 있다. 그리고 원효는 다양한 경론을 섭수하여 자신만의 독특한 수행사상을 정립하면서 모두가 일심이라고 하는 설명과 가르침에 그치지 않고 일심을 보게 하도록 이끌어 주는 선사역할을 하였다. 이러한 점에서 볼 때 기존에 선은 중국에서 유래되었다는 고정관념을 벗어나 한국의 선사상이 원효와 같은 성인들이 원류가 되었다는 것을 알아야 한다. 그리고 모두가 세계화가 되어가고 있는 상황에서 위와 같은 수행과정을 잘 정리하여 국내외에 알려 실천한다면 한국고유의 수행법이 되리라 본다.

## 참고문헌

『大方廣佛華嚴經』, T10.

『成唯識論』, T31.

『唯識三十論頌』, T31.

『大乘起信論』, T32.

『兩卷無量壽經宗要』, T37.

『起信論疏』, T44.

『南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經』, T48.

『禪源諸詮集都序』, T48.

『義相法師法性偈』, B32.

김도공(2002), 「원효의 지관수행론:『대승기신론소』를 중심으로」, 『종교교육학연구』14, 23-36.

오형근(1980), 「원효사상에 대한 유식학적 연구」, 『불교학보』17, 77-111.

임병정(명조)(2020), 「『육조단경』에 나타난 돈오(頓悟)와 무념(無念)의 상관성 고찰」, 『불교문예연구』15, 429-459.

정은혜(2010), 「전식득지 개념과 선구적 결의성에 대한 비교철학적 연구」, 『불교학연구』27, 423-483.

한보광, 최법혜(2002), 「念佛禪의 修行方法」, 『정토학연구』5, 99-130.

## <인터뷰>

김창언, 「유식의 四智와 『기신론소』의 始覺四位 비교에 대해」, 서울, 2023. 02. 15.



&lt;Abstract&gt;

## The Thought and Practice of *Wonhyo*

Focusing on four stages(4位) of the activation of enlightenment in *Gisillon so*

Cheong-Gang(Chang Eon Kim)

This study specifically explains the hierarchy of initial enlightenment mentioned in *Awakening of Mahāyāna Faith* by mentioning the four marks (4相) and four stages (4位) in *Gisillon so* by *Wonhyo*, and comparative study was conducted the process from nonenlightenment to ultimate enlightenment with the four kinds of cognition (4智) of consciousness-only, and *Wonhyo's* asceticism thought shown in *Gisillon so* was organized.

In *Gisillon so*, 4位 was arranged into 4 meanings, and the four kinds of cognition were also arranged accordingly. Comparing these two levels, it can be seen that they are mostly the same for the enlightened person, that is, the level of ascetic practice and the governing of consciousness. On the other hand, in terms of the object of enlightenment and the benefit of enlightenment, similarities and differences are mixed.

Looking at the characteristics of the four marks (4相) and four stages (4位) of *Gisillon so*, first, *Wonhyo* presents his own unique method of practice by adding *Huayan* and *Pure Land* thought to the ideas of *Awakening of Mahāyāna Faith*. Second, it can be seen that he has both perfect and sudden cessation and contemplation (圓頓止觀) and gradual stilling and insight (漸次止觀) practice. Although there is a distinction between deep and shallow four marks, it is said that there are four marks in enlightenment at the same time, which can be said to be the practice of gradual stilling and insight based on the idea of Buddha-nature that is already enlightened. On the other hand, there is gradual stilling and insight to clarify the state of one's mind and consciousness closely in the state of seven and eight consciousness beyond the basic six consciousness.

### • Key words

*Gisillon so*, *Wonhyo*, four marks (4相), four stages (4位), four kinds of cognition (4智)

# 「원효의 수행사상」에 대한 논평

안 유 숙\_동국대 철학박사

1. 본 논문은 원효의 『대승기신론소』를 중심으로 수행의 차원에서 깨달음의 변화하는 모습을 나타내는 4상(相)과 4위(位)를 정리하고, 『성유식론』의 4지(智)와의 관련성을 고찰하고 있다. 논평문에서는 먼저 부주제에서 언급된 『기신론소』의 시각사위(始覺四位) 개념을 확인한 뒤 본문의 내용을 요약적으로 정리하고, 몇 가지 의문 사항에 보충하며 질문을 드리고자 한다.

2. 『기신론소』의 시각사위(始覺四位)는 『대승기신론』에서 언급되고 있다. 시각(始覺)은 후천적으로 닦아 익혀서, 차례대로 미혹을 끊어 없애고, 서서히 선천적인 마음의 본질을 인식하는 것이다. 또한 발심 수행하여 차례대로 미혹을 끊는 지혜를 일으켜서 무명을 끊고 본각의 청정한 체성으로 돌아가는 것이다. 이러한 수행의 과정을 범부각(凡夫覺=不覺), 상사각(相似覺), 수분각(隨分覺), 구경각(究竟覺)의 네 단계[사위(四位)]로 나눈다. 본 논문에서 시각(始覺)의 정의는 Ⅱ. 성소작지와 불각-각주6)에 해당하는 문장에서 나타나고 있으며 Ⅱ. 성소작지와 불각, Ⅲ. 묘관찰지와 상사각, Ⅳ. 평등성지와 수분각, Ⅴ. 대원경지와 구경각이라는 목차에서 논의의 흐름을 유추할 수 있다. 시각사위(始覺四位)를 중심으로 원효의 사상을 고찰함에는 논의의 여지가 없다. 다만 연구 범위인 유식유가행의 『성유식론』을 다루는 이유 또한 밝혀준 뒤, 원효의 수행사상에 대한 각각의 주요 개념에 대해서 먼저 정의하고 『성유식론』의 유식4지와 『대승기신론소』의 시각4위를 비교하는 것이 논의의 흐름을 더욱 명확하게 할 것으로 보인다. 그리고 논문의 주제와 부주제만으로는 본 논문에서 유식4위(位)의 등장과 각 장에서 인용된 『성유식론』의 문헌의 등장이 어색하다. 「성유식론」의 유식4위(位) 개념을 비교·연구하는 논문이라면 부주제에서 - 『성유식론』의 唯識四智와 『기신론소』의 始覺四位를 중심으로-라고 하는 편이 논문의 주제와 논문의 흐름에 덜 어긋날

것으로 생각되며, 서론에서 더욱 명확하게 이 둘을 비교·연구하는 이유에 대해서 언급할 필요성이 있을 것으로 보인다.

3. 위의 목차에서 확인되듯이 본 논문에서는 『대승기신론소』의 시각사위와 『성유식론』의 유식사지(唯識四智)의 상관성을 고찰하고 있다. 『대승기신론소』는 인도의 마명보살이 저술하고, 진제삼장이 번역한 『대승기신론』을 신라의 원효대사가 주석한 것이다. 「해동소」라고도 한다. 현수(賢首)의 『기신론의기(起信論義記)』, 혜원(慧遠)의 『대승의장(大乘義章)』과 함께 3대 소(疏)라 일컫는 이 책은 3문(門)으로 나누어 해석한다. ① 종체(宗體)를 밝히고, ② 제명(題名)을 해석하고, ③ 본문에 대한 구절을 풀이하고 있다. 해석이 간명하고 조직적이며 종합적이어서 우리나라는 물론이고 중국에서도 『기신론』 연구의 기본문헌으로 삼았다. 『대승기신론』의 입의분·해석분은 교리론으로 일심(一心)·이문(二門)·삼대(三大)를 말하고, 수행신심분은 실천론으로 사신(四信)·오행(五行)과 아미타불에 의한 정도왕생의 길을 말한다. 『대승기신론』의 대의는 부처님의 광대 무변한 설법을 총섭(總攝)하는 것이 요지가 되고, 일심(一心)이 만물의 주추(主樞)가 된다고 할 수 있다.

본 논문의 논의에서 시작되는 시각사위란 ‘시각(始覺)의 수행과정이 사위(四位)이다’. 사위는 ① 범부각(凡夫覺) 혹은 불각(不覺), ② 상사각(相似覺), ③ 수분각(隨分覺), ④ 구경각(究竟覺)이다. 각 수행의 과정에 보살의 52계위가 배대되고 있다.

① 불각(不覺)은 보살 52계위 중 1-10위의 십신위(十信位)의 범부가 비록 악업이 고과(苦果)를 초래함을 알아서 몸과 입으로 악을 짓지 않는 데 이르렀으나 오히려 단혹(斷惑)의 지혜를 일으키지 않는 것이다. 각주18) 인용문 말미의 **멸상(滅相)이 실로 열반에 도움이 되지 않는 불선(不善)한 것임을 알기는 하지만, 아직은 멸상(滅相)이 꿈이라는 것은 깨닫지 못했기 때문이다**라는 문장에서 범부각(凡夫覺)이 불각(不覺)인 연유가 드러난다. ② 상사각(相似覺)은 성문(聲聞)·연각(緣覺)의 이승(二乘)이나 삼현보살이 비록 이미 아집을 멀리 여위어 아공(我空)의 이치를 깨달아 탐(貪)·진(瞋)·치(癡)·만(慢)·의(疑)·견(見)의 번뇌를 단멸했으나 오히려 법집 분별을 버리고 여위지 못한 것이다. 보살 52계위 중 11-20위의 십주(十住), 21-30위의 십행(十行), 31-40위의 십회향(十廻向)의 지위에 머무는 이들이다. 이들은 각주23) 『대승기신론』의 인용문과 같이 추분별집착상(龜分別執著相)을 미련없이 버리는 것에 의해 더욱 한걸음, 마음의 본원을 지각(知覺)하는 것에 접근한다. 하지만 아직 법공을 통해 법집을 여의지 않았고, 본원을 지각하지 못하였기에 각과 유사한 단계로서의 상사각(相似覺)이다. ③ 수분각(隨分覺)은 보살 52계위 중 41-50위에 해당

하는 초지 이상 10지의 보살이 이미 법집을 멀리 여의고 일체 법이 오직 마음으로 나타난 것임을 요지한다. 곧 수증의 경지가 더욱 올라감에 따라 조금씩 진여 법신의 이치를 각지(覺知)함을 깨닫는다. ④ 구경각(究竟覺)은 제십지의 보살이 이미 본원을 지각하기 위한 인행(因行)을 만족하고 일념에 상응하는 지혜로 마음이 처음 일어남을 각지하고 미세한 생각을 멀리 여의어 심성을 꿰뚫어 보는 것이다. 본 논문에서 시각4위 각각에 대해서 『성유식론』의 유식4지(智)의 성소작지, 묘관찰지, 평등성지, 대원경지를 배치하여 논의하고 있다.

4. 『성유식론(成唯識論)』은 당나라의 현장(玄奘)법사가 인도 유가유식파의 세친(世親, 약 320~400년경)의 유식30송에 관하여 인도의 10대 논사들이 주석한 것을 유형상(有刑象) 유식론에 입각해서 호법(護法, 약 530~600년경) 등의 것만을 659년(현경 4년)에 번역하여 엮은 것이다. 우리나라에는 7세기 후반에 도입되어 법상학 연구에 지대한 영향을 주었다.

인도 유가행의 실천론은 마음의 의지처를 무명에서 무분별지(無分別智)로 바꾸는 전의(轉依)가 그 중심이 된다. 분별이 아닌 아공(我空), 법공(法空)의 후득지(後得智)로서, 무분별지의 체득은 전의를 실현하여 유정의 심식(心識)을 구성하는 전5식과 의식(意識), 말나식(末那識)과 아뢰야식이 점차 성소작지(成所作智)·묘관찰지(妙觀察智)·평등성지(平等性智)·대원경지(大圓鏡智)의 불지(佛智)로 전환되는데 이것을 전식득지(轉識得智)라 말한다. 유식 유가행에서 아공과 법공에 대한 이해는 분별식을 전의하여 지혜의 획득을 수행의 목적으로 한다. 전의와 전식득지는 유식학파가 형성되면서 세부적인 이론을 갖추게 된다. 전의의 과정은 아뢰야식을 중심으로 세워진 전의·전변·전식득지의 이론은 무착(無着)에 의해 삼성설(三性說)이 제기됨으로써 명확해지며, 이때 지혜의 작용이 드러남으로써 이내 유정을 구할 수 있는 후득지를 갖추게 된다.

그렇다면 연구자가 II장 1. 유식의 성소작지 말미에서 “논자는 유식의 4智를 연구할 때 의문점은 이 전식득지를 부처의 지혜로 볼 것인가 아니면 수행계위로 보아야 할 것인가 하는 의문이 들었다.”라는 문맥에 대해서 전식득지는 수행계위가 아닌 수행의 결과라고 할 수 있을 것이다. 유식의 수행계위는 유식오위이다. 유식오위는 자량위(資糧位)·가행위(加行位)·통달위(通達位)·수습위(修習位)·구경위(究竟位)이다. 유식의 성소작지, 묘관찰지, 평등성지, 대원경지의 4지(智)는 유식의 이치에 들어가기 위한 네 가지의 지혜이다. 『성유식론』에서 언급되었듯이 전의의 4가지 차별 가운데 4지(智)와 상응하는 심품에서 설명되며 구경위에서 다루고 있다. 따라서 『대승기신론』의 시각사위의 설명 배경과 차이가 있을 것으로 판단되며, 『성유식론』에서의 유식4지(智)에 대한 상세한 분석이 필요한 것으로 보인다.

또한 본 논문에서 유식오위의 수행계위와 유식사지의 관계가 상세하게 드러나지 않았기 때문에 유식의 수행체계를 설명하는데 한계가 보인다. 서로 다른 두 문헌을 비교·연구하는 과정에서 나타나는 현상이라고 생각되므로 『성유식론』를 통해서 유식 유가행의 전식득지를 다룰 때, 유식의 이치에 들어가기 위한 준비단계의 수행과 결과, 그리고 각 단계의 수행의 과정과 결과에 대한 논의를 더욱 상세하게 정리해 줄 필요성이 보인다.

5. 『대승기신론』의 심식설은 마음이 상속되고 단절이 없도록 하는 주체로 알라야식(阿梨耶識)을 설정하고 진망화합(眞妄和合)의 논리로 설명한다. 원효는 『대승기신론』의 심식설을 여러 경론과 관련지어 충실히 주석하였는데 알라야식의 작용과 관련해서는 심생멸문(心生滅門)을 전개하는 역동성에 초점을 두고 삼세육추설에 자신의 독창적인 심식관을 제시하고 있다. 삼세육추의 알라야식, 제7식인 말나식(末那識)의 소연설(所緣設), 제6의식과 오온(五蘊)과의 관련 등이다. 원효의 삼세, 알라야식설이란 무명의 미망으로 움직여진 심상, 즉 삼세상과 육추상 중에서 삼세인 무명업상(無明業相)·능견상(能見相)·경계상(境界相)을 본식인 알라야식위에 배대하고 있으며 육추상의 지상과 시각의 유위사상(四相)중 주상(住相)을 자아의식인 제7식인 말나식에 배대하였다. 본 논문의 Ⅱ장 각주 7)에서 시각의 생상(生相)·주상(住相)·이상(異相)·멸상(滅相)인 사상(四相)에 해당되는 내용이지만, 『기신론』의 삼세육추설에서 언급된 미세심인 삼세상을 아뢰야식으로 보면서 원효만의 독특한 주장을 펼치고 있다. 그런데 본 논문의 머리말에서 “원효는 『대승기신론』에서 언급된 시각(始覺)의 차별을 『기신론소』에서 4상(相)과 4위(位)를 언급하여 구체적으로 설명하면서 불각에서 구경각에 이르는 과정을 자세히 설명하고 있다”라고 하였지만 특히 4상(相)에 대한 원효의 독특한 시각이 드러나고 있지 않다. 『대승기신론』의 삼세육추에 대해서 시각(始覺)의 차별에 대하여 원효의 유식적 관점을 상세히 하면서, 유식사위와의 관계를 논의한다면 삼세육추와 사상(四相)에 대한 원효의 관점이 무엇인지 더욱 분명해질 것으로 보인다. 그런데 이러한 논의가 명료하지 않은 연유에 대한 의문이 남는다.

6. 『성유식론』과 『대승기신론소』의 시대적 배경과 사상적 기반, 각각의 용어에는 분명한 차이가 있다. 무착과 세친을 중심으로 형성된 유식 유가행파의 문헌은 다양하며, 원효는 자신만의 수행관을 회통의 측면에서 핵심적인 내용들을 간추려서 체계적으로 정리하고 있다. 원효는 부처와 중생이 지니고있는 ‘일심의 근원’(一心之源)과 ‘일심’(一心)이라는 심층의 마음을 발견한 수행자이다. 추정컨대 『금강삼매경론』의 삼매를 해석하는 문장 등을 보더라도 유식 유가행파의 『유가사

## 대중과 함께하는 선 수행법 고찰

지론』 등의 영향을 받았을 것으로 생각되기도 한다. 또한 원효는 『대승기신론』의 수행신심분에서 다섯 가지 수행법 가운데, 유독 지관(止觀)을 상세하게 설명하고 있고, 『유가사지론』의 구종심주와 사중혜행의 개념을 근거로 주석하고 있다. 그런데 본 연구에서 현장의 『성유식론』의 유식사지(四智)만을 중심으로 『대승기신론소』의 시각사위(四位)를 분석하고자 하였는지 그 연유를 듣고 싶다. 감사합니다.