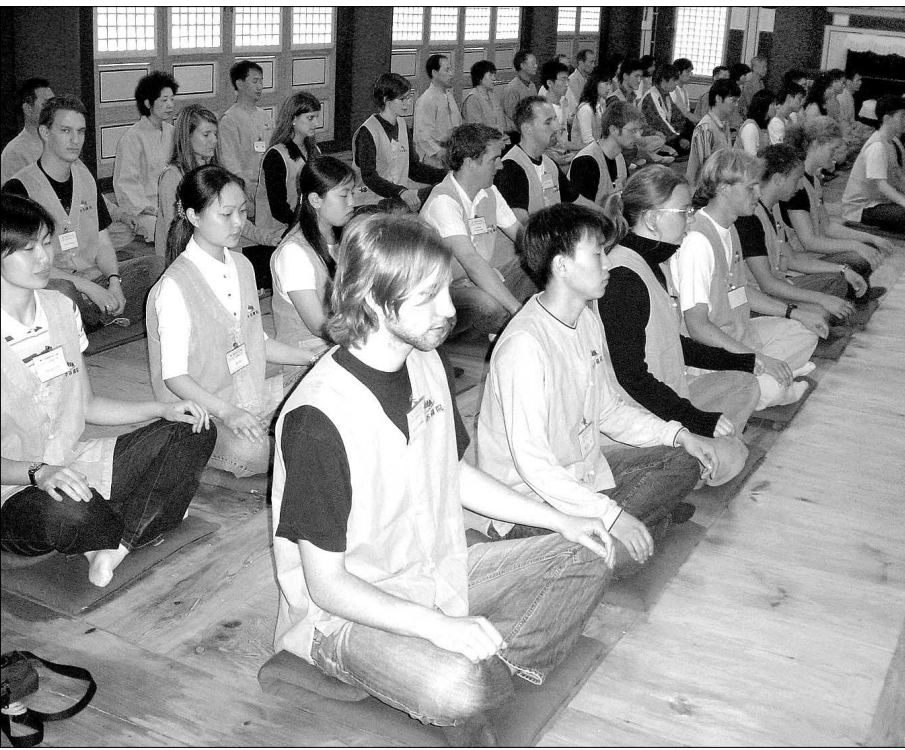




간화선과 힌두명상, 어떻게 다른가



서울 우곡선원이 올 5월 충북 괴산 다보수련회에서 개최한 외국인 유학생 참선 체험 현장. 미국·일본 등 20개국 외국인 유학생이 참선수행법을 경험했다.

지구촌에 명상열풍이 거세게 일고 있다. 불교, 개신교, 힌두교를 포함한 종교별 명상법과 단학·수선재 등의 선도명상, 초월명상(TM)·오소 라즈니쉬 명상과 같이 기존 명상법을 현대인의 구미에 맞게 수정·변형한 명상법 등 지구촌 곳곳에서 인기를 끌고 있는 명상법 종류만도 수만 가지에 이른다. 특히 불교 명상의 경우 'zen'이란 이름으로 전세계에 널리 퍼졌으며, 이런 현상으로 인해 '명상'이라는 개념이 '선'과 동일한 의미로 사용되기에 이르렀다. 그러나 국내 상황은 다르다. 국내 불교계에서는 불교 명상 이외의 명

‘깨달음에 이르는 길’

●명상으로 깨달음을 얻을 수 있을까 “명상으로 깨달음을 얻을 수 있을까?”를 묻는 질문에서 스님들이나 불교 전문가들 대부분이 고개를 끄덕인다. 부정하는 근거의 핵심은 “명상은 고요함을 추구할 뿐이며 그 같은 의식의 고요함을 통해서만 깨달음이나 지혜를 얻을 수 없다”는 것이다.

지기 집상”이라고 주장했다. 언어 이전의 소식을 추구하는 간화선 수행법은 고요한 상태에서 마음상태를 관하는 명상과는 구별되어야 한다는 생각이다. 그러나 명상이 고요함을 추구한다는 입장에는 이견이 있다. 한국 요가계 원로 이태영(한국요가연수원장) 박사는 “요가에서 삼매를 추구하다보면 잡재의식이나 무의식 세

는 ‘요가수트라와 초기불교의 삼매관’에서 ‘요가의 삼매를 ‘어행(禪行)과 심행(心行)의 지멸’로 표현한다면 불교의 삼매는 ‘신행(身行)의 지멸’까지 포함하는 것”이라며 “이는 불교에서의 삼매가 요가와는 달리 육체까지를 아우르는 포괄적인 것임을 의미한다”고 말했다.

“고요함으론 무기공 빠지기 십상”

“삼매 추구로 지혜 드러낼 수 있어”

(握權寂寂·의식이 뚜렷뚜렷하면서 고요함)을 추구하지만 명상은 적적(고요함)을 뒤는 것에 머무른다는 얘기가. 영진 스님(前 조계종 기초선원장)은 “적적만 추구하는 명상은 마치 갇힌 귀신굴에서 빠져나오지 않고 고요함만 즐기는 형국”이라며 “고요한 경계를 맞보고 그것이 전부인 양 착각하는 명상으로는 무기공(無記空)에 떨어

게 속에 녹아있는 혼승(薰習)이 제거되기 때문에 본래 구축된 지혜를 드러낼 수 있다”고 말한다. 요가수행은 삼작용의 지멸, 즉 삼매에서 그치는 것이 아니며 지혜의 발현을 수반한다는 입장이다. 그렇다고 간화선과 힌두 명상이 궁극적으로 동일한 수행법이라고 말할 수는 없다. 임승태(동국대학교 불교문화연구원) 연구 교수

양자는 기본적으로 형이상학적 입장에 달리한다. 물론 요가와 불교의 경우 공통적으로 ‘지혜의 발현’과 ‘번뇌의 소멸’을 이끄는 일련의 수행과정을 상징하고 있다. 그러나 요가는 우주적의식에 합일하는 ‘진아(眞我)의 독존(獨存)’을 구경으로 삼고, 불교는 ‘열반의 실현’을 궁극 목적으로 한다는 점에서 구분된다.

깨달음의 방식에 있어서도 차이가 있다. 간화선에서는 비논리적 화두참구를 통한 일순간의 깨침을 강조하는 경향이 크지만, 요가는 대상에 대한 오랜 ‘집중’과 ‘통찰’의 시간을 전제로 삼는 점수(漸進)적인 수행에 가깝다. 그러나 신체 내부 에너지 센터의 각성으로 깨달음을 추구하는 쿤달리니 요가의 성취는 ‘돈오(頓悟)’적인 색체가 강하다는 것이 요가

전문가 기고-선에서 본 명상

‘선(禪)’이란 용어는 ‘고요하게 생각하다’는 의미를 가진 Jhāna(Sk. dhyaṇa)의 번역어인데, ‘선수행(禪修行)’은 다양한 방법을 통해서 선을 닦는 실천행위라고 정의할 수가 있다. 선이란 용어는 불교의 오랜 역사만큼이나 다양한 관점과 의미를 가진다. 선은 역사적으로 다음과 같은 세 가지 관점에서 논의가 진행됐다.

첫째는 초기불교의 관점이다. 초기불교 경전에서는 선을 대부분 마음의 평정상태를 가리킨다. 마음의 평정은 세속적인 갈망이 사라진 상태, 무엇인가를 추구하는 마음이 사라진 상태, 감각적인 기쁨이 사라지고 마음의 평정이 이루어진 상태, 일체의 번뇌가 사라지고 마음이 온전하게 청정해진 상태로 다시 네 단계로 분류된다. 여기에 의하면 선이란 일상의 번뇌로부터 정화된 마음상태를 가리킨다.

둘째는 대승불교의 관점이다. 대승불교에서는 불성의 존재를 믿고 인정하면서 선수행의 출발점으로 삼는다. 대승경전에는

의하면 불성이란 바로 깨달음을 의미하며, 널리 빛으로 가득 찬 근본적인 지혜로서 묘사되고 있다. 이때 선이란 근본적인 지혜를 말하며 이 지혜는 점차로 성취되는 것이 아니라 어느 날 갑자기 홀연히 내게 닥쳐오는 순간의 황홀하고 행복한 경험이다. 하지만 이런 종교적인 경험은 그냥 찾아오는 보상이 아니라, 마음의 고요

를 마시는 순간이 선이며, 낙엽이 흩날리는 가을의 달빛이 냇물을 깨우는 순간이 선이며, 할아버지가 손자를 안고서 좋아하는 순간을 떠나서 별도로 선을 찾을 수가 없다. 역지로 무엇인가를 뒤쫓아 하면 오히려 어긋난다.

그렇다면 명상이란 무엇인가? 오늘날 여기저기서 명상을 말한다. 필자는 선과

서 불교와 다른 명상 수행법들을 몇 가지 범주로 분류하여 논의해 보자.

첫째는 심리치료나 상담 과정에서 사용되는 명상의 의미이다. 이때의 명상은 심리적인 장애나 혼란 상태를 자각하고 마음의 평정을 성취하는데 그 목적이 맞추어져 있기때, 번뇌로부터의 해탈을 의미하는 불교에서 사용되는 선의 개념과 다

크나지 않는다.

둘째는 명상의 의미가 신이나 우주의 원리에 결합하는 것을 말하는 경우가 있다. 이런 경우는 요가나 마하리쉬 계통의 경우에는 해당되는데, 이들 역시 명상이라고 부른다면 어쩔 수가 없다. 기독교나 가톨릭뿐만 아니라 이슬람교의 수피들의 수행법도 모두 명상이란 용어로서 번역되어 사용되고 있다. 이런 현상을 볼 때, 명상이란 용어가 가지는 외연은 대단히 넓고, 우리는 확실하게 다종교 현상 속에서 살고 있음을 느낀다. 필자는 진정한 명상은 불교의 수행법인 선(禪, Zen)이라고 주장하고 싶지만, 역시 이것은 불교도의 입장을 대변하고 있음을 안다.

셋째는 종교적인 체험과는 다르게, 현실적인 문제나 건강상의 목표를 가진 수행법도 명상이라는 용어를 사용하는 경우가 있다. 이것은 현실적인 필요성에서 생겨난 명상의 방식인데, 주로 기업체나 의료계통에서 사업상의 이유로 혹은 환

인경 스님(명상상담연구원장)



자의 치료 때문에 사용된다. 이 영역은 명상의 응용분야로서 미래사회에 더욱 확산될 분위기에, 주의하여 관찰할 필요가 있다. 이점을 불교가 거부할 필요는 없다고 본다.

이와 함께 선의 대중성 확보 문제는 오히려 기존 명상계가 선에서 배워갈 필요가 있다. 때문에 선에서는 선전통을 확실히 세우야 한다. 불교가 아닌 영역에 대한 이해가 필요하다는 것이다. 대중성 확보 차원에서 명상을 이해해야 한다.

실용적 응용·외연확산 주목 필요

“선 전통 바로세우고 다양성 확보 차원에서 이해해야”

함과 내면의 통찰을 꾸준히 실천함으로써 이루어지는 결과로 본다.

셋째는 중국 선종의 경우다. 중국 선종의 경우로 대승경전에 이론적인 근거를 두고 있지만, 더욱 철저하게 일상적인 체험을 중시한다. 선이란 특별한 경향이 아니다. 매우 평범한 일상의 일체성이다. 차

명상을 Jhāna의 번역으로서 동의어로 본다. 다만 명상이란 용어가 혼란스럽게 느껴지는 이유는, 명상이란 용어가 가지는 폭넓은 외연에서 기인한다고 본다. 이런 혼란은 전통적인 불교적 개념에 익숙한 불교도일수록 더욱 심각하게 느낄 가능성이 높다. 그러면 여기서 현재 우리 문화 속에

르지 않다. 이를테면 그림명상이나 춤명상이란 할 때, 이것은 정확하게 전문적인 화가나 무용수의 예술적인 활동과는 구별된다. 다시 말하면 그림이나 춤이란 도구를 통해서 마음의 혼란된 상태를 평정과 지혜로 바꾸는 측면을 강조하는 까닭에 이때의 명상은 정확하게 선의 의미와 어

개 천지조화 벽
• 예언에 의한 국내최초 새시대 새미역시대 여의주시대를 펼치는 천기도량 완성
• 원효대사님의 미륵상부경에 의하면 석가모니 부처님께서 도솔천에서 미륵보살님이 미륵시대를 펼쳐 중생을 구제하신다 그 예언
• 미륵보살님은 누구이며 과연 어떻게 미륵시대를 펼칠것인가?
 - 미륵보살님께서 천상계에서 강림하시어 이제 중생구제하기 시작하셨습니다.
 - 중앙박물관에서 전시한 (2004년 7월 20일~10월 17일) 미륵보살님인 금동 반가사유상 (국보 78호, 83호)은 미륵시대를 예고한 것입니다.
 - 미륵보살 반가사유상 음양미륵님께서 천지조화의 기운을 내리시는 다섯분의 대승존님과 천지조화의 수기를 받으시고 강림하신 일곱분의 연화미륵님과, 삼십삼천, 서른세분의 천왕님과 미륵시대를 펼치오니 천견하시어 소원성취하십시오.
 특이 도인, 스님, 보살님, 철학인, 종교인, 기공인 또한 일반인에게 공개ಾಯ니 친견, 소원성취하십시오
 "미륵시대를 전파하라는 천명을 받은 미륵도인, 성상상에서 오랜 수도를 통하여 천문, 지리학, 천지인 학문과 천지신명의 영문학문에 의한 진리연구로 佛知行 한 미륵선관대도인(天童道師)이 직접 상담
 조상천도 업장소멸 인생문제를 천기도법으로...
 "천기도법"(天氣道法)
 • 천기도법에 관심이 있거나 공부 하시려 하시려는 분 • 사업을 계획하시거나 절인되는 분
 • 질병으로 고통 받는 분 • 집안이 잘 안돌리는 분 • 천기를 받아 건강하고자 하는 분
 예약 및 문의: 02)403-5272
 大韓彌勒創造會 儒佛仙天氣道場

- 매일경제신문 인제 경영학 연재 -
이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆
"당신도 날씬해질 수 있다"
일일 생활아메, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.
95%의 다이어터가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나가 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.
"여자가 살빼기 더 힘든 이유"
여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.
'체내 노폐물이 빠져, 건강케일로 바꾸는 발효연액 섭취법'
등등하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에 이기치런 숙변이 쌓이고 관찰 사 이사이 배하고 간에는 지방이 엉키고 혈관에는 콜레스테롤이 탁해지고 굳고 딱히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물만식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 숙변이 자리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
당신도 날씬해질 수 있다
발효연액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수액의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 스프레이처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리가 없이 진행한다.
02)523-0708 초록원 (팔보호소)

山蔘으로 효력을 높보셨다구요?
蔓蔘(만삼)을 권합니다
최상의 신비스러운 영양!
저는 강원도 정선 불암산 산도로서 주지스님의 권유로 심심 산골의 山田을 마련하여 만삼재배에 성공했습니다. 옛부터 전해 내려오는 이야기는 여자들에게 산삼보다 효능이 좋다고하여 명문대가 부인들만이 해산 후 몸조리에 사용될 정도로 귀한 약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 독성이 전혀 없고 성질이 평하여 체질에 관계없이 남녀노소 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식품과도 궁합이 잘 맞는 좋은 건강식품이라 합니다. 많은 분들이 만삼을 복용 후에 자랑을 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인삼보다 효능이 좋다고 실려져 있습니다. 장척산삼(長楸山蔘)을 복용하고도 별 효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔓蔘)을 드시고 탁월한 효험을 체험하신 분들이 많아 주문이 쇠도하고 있습니다.
☆ 약효를 보신 분들의 이야기 ☆
• 기관지가 좋아졌다. • 변비가 나왔다.
• 만성위염이 나왔다. • 혈색이 좋아졌다.
• 사지무력증이 나왔다. • 기력이 좋아졌다.
• 전신이 얼어졌다. • 백혈병이 나왔다.
• 만성피로가 없어졌다. • 아토피 무릎관절염이 안 아프다.
• 몸이 부기가 빠졌다. • 손발이 저리고 시린 것이 없어졌다.
• 임파선이 나왔다.
• 자궁 물혹이 없어졌다.
☆ 신삼을 먹는 시주봉하는 마음으로 열기에 드리고 합니다. (성량: 시중가 10kg당 40만 원을 20만 원에 할인해서 모며, 단, 10kg 단위 이상만 택배가 가능합니다.)
☆ 사은행사: 신삼과 불지반들의 유희와 같은 성원을 감사드리는 마음을 담았습니다.(100명 한정)
만삼달인 물(만삼생것 10kg, 향기·진대·삼지귀연초·생강·대추·감초)
• 1Box(60포~20만원) • 2Box(120포~35만원)
☆ 주 소: 강원도 정선군 동면 호촌리 323번지
☆ 연락처: (033) 563-8292, 562-2165
☆ 성 명: 심정택 H·P: 011-9242-8292
☆ 동업계좌번호: 315024-52-012392 (예금주: 심정택)

상법을 제 3수행법으로 간주하고 양자간의 확실한 구분선을 긋고 있으며, 불교 밖의 명상계에서는 "불교수행은 명상의 한 방편일 뿐"이라며 불교와의 영향 관계를 부정하고 있다. 불교와 명상에 대한 분명한 구별은 어떻게 할 수 있을까? 여러 가지 공통점이 논의되고 있는 불교의 '간화선', 그리고 마하리쉬 명상·요가 등의 '힌두 명상'을 대비시켜 봤다. 이 명상들은 어떤 점에서 닮아있고 구분되는지, 깨달음/수행법/나의 문제 등을 중심으로 살펴본다.



간화선과 힌두명상, 어떻게 다른가

목적과 방법 분명한 차이

전문가들의 견해다. 마하리쉬 명상은 즉각적인 깨달음과 관계가 있다. 인도 수행자 라마나 마하리쉬의 제자이자 창원에서 마하리쉬 아쉬람(슈리 크리슈나디스 아쉬람)을 운영하고 있는 김병채(장원대 교육학과) 교수는 "우리는 더 이상 배울 것이 없는 참나 그 자체이며, 완전한 나를 자각하는 즉각적인 깨달음만이 필요할 뿐 수행은 필요하지 않다"고 밝혔다. 이 같은 직관적 깨달음은 스승과의 대화(사상)를 통해 얻어질 수 있다는 점에서 간화선의 선문답과 닮아있다고 볼 수 있다.

●수행법의 차이는 한국사회에서 요가는 건강관리를 위한 체조쯤으로 인식되지만 실제로 요가는 다양한 수행법을 포괄하고 있다. 관음신앙·정토 신앙과 유사한 박티요가, 목조선·위빠사나 등과 비슷한 라자요가, 염불선과 닮은 만트라요가, 타락 좌도 밀교와 유사한 쿤달리니 요가 등 그 종류와 형식은 다양하다. 이 가운데 가나요가(지혜)의 요가는 간화선과 비교대상이 될 수 있다. 이는 세계와 인간, 그리고 나의 참본질에 대해 탐구하는 명상법으로, 세계의 근원에 대한 끊임없는 의문에 합리적인 답변을 찾고자 노력하는 과정으로 이어진다. 그러나 생각을 통해서 진리에 '집중'하기 때문에 언어 이전의 소식을 참구하는 간화선과 구분될 수 있다. 육체에 대한 관점에도 차이가 있다. 요가는 기본적으로 인간이라는 소유주 속에 궁극적인 진리와 합치될 수 있는 지혜가 구축돼 있

다고 본다. 그리고 육체 안에서 그 같은 지혜가 발현되는 방식을 구체적으로 드러냈다. 예를 들어 음식이나 호흡 등이 기(氣)가 되고 이기의 작용에 의해 지혜가 드러나는 방식에 주목했고, 실제적인 섭생과 몸의 상태에 따라 지혜로 전파되는 양상이 달라진다고 주장했다. 요가수행에 있어 육체의 요기인 하타요가 수련이 명상 이전에 전제되는 이유는 이 같은

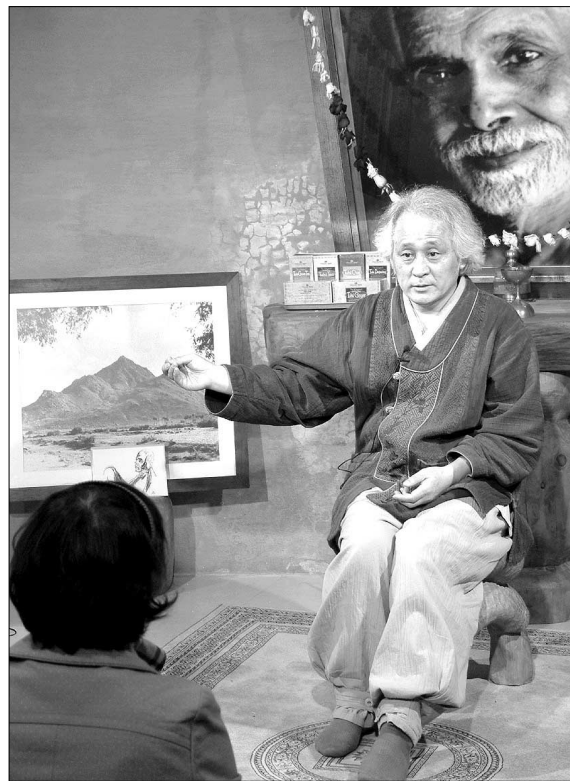
본성, 참나는 즉각적으로 깨닫는 것이 전부라는 생각에서다.

●무아나 유아나 간화선과 힌두명상의 구별에 가장 결정적 역할을 하는 것은 '나'의 문제다. 고우 스님(통화 각화사 선탁)은 "힌두명상은 브라만과 아트만의 합일로 깨달음을 추구하는 실제

그럼에도 불구하고 간화선은 불성, 여래장, 참나 등의 말을 사용해서 자아를 세우고 그것과 하나되려는 수행의 면모를 보이고 있다는 지적이 제기돼 왔다. 실제로 마하리쉬가 말하는 빛나는 본성인 '참나'는 화업사상에서 말하는 '보광명지(普光明智, 널리 온 우주는 감싸고 있는 빛나는 지혜)와 외형적으로는 별다른 구분이 없다. 이는 요가에서 말하는 '존재하는 것은 모두 우주적인 의식으로 이뤄져 있고, 그 같은 정신성은 환화를 기본으로 한다'는 짜 아난드(Sat Cit Anand)와도 같은 맥락이다.

그렇다면 무엇을 무아로 볼 수 있을 것인가. 결국은 개념적인 문제로 환원된다. 임승택 연구교수는 새끼줄의 비유를 들었다. 새끼줄을 보고 뱀으로 착각해서 거듭 확인해 봤더니 새끼줄이었다. 그렇다면 뱀이라는 지식은 파기 가능한 것이다. 임 교수는 "그 파기의 궁극에서 만나는 것을 '개념화'하느냐 '무아로 상정'하느냐의 차이"라고 말했다. 힌두교에서는 그것을 아트만 등으로 이목하여 유아전통의 맥을 이었고, 불교는 최후의 무엇까지도 철저히 배제하는 무아사상을 이끌어 왔다.

김철우·강신재 기자



창원의 마하리쉬 수행공동체에서 사상(스승과의 대화)을 이끄는 김병채 교수. 마하리쉬의 제자인 김교수는 1:1대화를 통해 빛나는 참본성을 자각하도록 돕는다.

간화선 나·너 초월한 연기론적 세계관 바탕 힌두명상 브라만·아트만 합일로 깨달음 추구

사실에 근거한다. 반면 간화선에서는 육체 내 지혜의 발현 양상을 구체적으로 언급하고 있지 않고 있다. 마하리쉬 명상에서도 육체의 작용·제어 등과 관련한 별다른 규정이 없다. 마하리쉬의 경우 오히려 "수행으로 얻은 나는 참나가 아니며, 깨달음을 위한 그 어떤 수행도 불필요하다고 역설할 뿐"이라고 강조한다. 과거에 속아 무지에 가려 그 빛을 발하지 못하는 참

론적 세계관을 가지고 있는데 반해, 간화선은 나와 너를 나눠보는 이원적인 사고를 넘어서는 연기론적 세계관을 근본 바탕으로 한다고 말했다. '무아(無我)'를 주장하는 불교에서는 기본적으로 영원불변의 '아트만', '브라만' 등을 인정하지 않는다. 존재하지도 않는 것을 존재한다고 한다면 이는 곧 망상이며, 망상을 통해 얻는 깨달음에는 문제가 있다는 입장이다.

전문가 기고-명상에서 바라보는 간화선

최근 일반인들의 명상에 대한 관심이 높아지자 여러 가지 다양한 형태의 명상이 유행하고 있다. 그 중에서는 상업적인 의도에서 나온 알팍한 명상도 많이 보인다. 자본주의 사회에서 대중화한 상업화와 밀접한 관련이 있다고는 하지만 고매한 정신세계를 추구하는 명상조차도 상업화의 땃에 걸리는 것은 그리 바람직하지 않다고 생각한다. 명상이 건전한 대중문화의 한 부분으로 성장하려면 깊이와 내용을 좀 더 보강해야 한다. 이를 위해서는 이전의 다양한 전통적인 명상법으로부터 자양분을 취하는 것이 필요하다. 여기서는 간화선에 대해 언급하고자 한다. 간화선은 학문적 관점에서 볼 때 당시까지 발달한 인도의 불교사상의 정점 위에 중국 토착의 사유체계인 도가사상의 장점을 융합시켜 만들어진 매우 독자적인 이면서도 강력한 명상법이다. 간화선은 지엽적인 수행의 과정을 거두절미하고

단도직입으로 존재의 본질에 대한 자각을 일으킬 수 명상법으로서 매우 단순한 듯 보이면서도 실로 심오한 맛이 있다. 그래서 중국 불교의 주된 수련법으로 등장할 수 있었고 오랜 세월을 거치면서 동아시아의 불교의 대표적인 명상법이 될 수 있었다.

서는 화두에 집중을 해야 한다. 그것도 단순한 집중이 아니라 의심명아리를 가지면서 집중해야 한다. 그래서 일반인들에게는 매우 막연하다고 한다. 그러나 필자의 관점에서는 간화선 자체가 어려워서 그런 것이 아니라 전통적인 공인들이 문화적 차이로 인해 현대인

에서 화두, 그리고 특정한 종교적 색채를 띠지 않으면서도 존재의 본질에 대한 강력한 의식을 자아내는 화두를 개발하면 대중적인 명상법의 하나로 충분히 활용될 수 있다고 생각한다. 간화선의 또 하나의 단점은 단도직입을 지나치게 강조한 나머지 수행의 과정



박석(미래사회와종교성연구원 원장)

화두집중 어려워 현대인에 어필 안돼 "지나친 단도직입의 강조가 수행의 즐거움 못 느끼게 해"

그러나 현대적 관점에서 볼 때 간화선은 약간의 한계가 있다. 우선 일반인들에게는 너무 어렵다는 이야기가 있다. 일반 명상은 대체로 호흡이나 신체의 어느 한 지점, 혹은 외부의 형상이나 주문 등에 집중하는 것을 강조한다. 이것은 비교적 쉽고 구체적이다. 그러나 간화선에

들에게 별로 어필하지 못하기 때문에 나는 현상이라고 생각한다. 사실 '개에게는 불성이 없다'나 '플 앞의 것나무이다' 등의 화두는 옛날 선사들에게는 간결한 의심을 일으켰는지는 몰라도 요즘의 보통 사람들에게는 직접적인 의심명아리로 다가서기가 어렵다. 좀 더 현대인에게 맞

에서 나타나는 잔잔한 즐거움이 별로 없다는 것이다. 요가 명상을 포함한 일반적 인 명상은 대부분 수행의 초기단계에 몸과 마음이 가벼워지고 밝아지는 단계를 설정하고 있으며 그 뒤로 점진적인 수행에 의해서 더 깊은 단계로 나아가는 방식이다. 그러나 간화선은 화두를 타파하기

전까지 오리무중 속을 헤매는 막막함 속에서 정진을 해야 한다. 물론 간화선도 그 속에 아귀자기한 수행의 재미가 없을 리야 없겠지만 좀 무거운 것은 사실이다. 처음부터 너무 무거운 화두보다는 생활 속에서 자그마한 깨달음을 줄 수 있는 가벼운 화두를 잡게 해서 수행의 기쁨을 느끼면서 점진적으로 존재의 본질에 대한 의문을 가지게 하는 식으로 하면 일반 대중들에게 더 쉽게 다가설 수 있지 않을까 생각해본다.

Advertisement for '밤은길 아바타 센터' (Bam-eun-gil Avatar Center) in Seoul, featuring contact information and a logo.

Advertisement for '관절염 치료제 BDX-1' (Joint Inflammation Treatment BDX-1) by (주)제이팜제약, highlighting its effectiveness for various joint conditions.

Advertisement for '간(肝) 참다슬기 농축액' (Liver Gansoonggi Concentrated Extract) by (주)제이팜제약, describing its benefits for liver health.

Advertisement for '동해사' (Donghaesa) featuring a photo of the temple and contact information for a nearby branch.

Advertisement for '해동승복' (Haedongseungbok) clothing store, listing various traditional Korean clothing items and providing store location and contact details.