

## 성리학으로 읽는 마음수련 명상의 철학적 함의 -퇴계와 우명의 비교 연구-

박경숙<sup>1)</sup>

### 요약

본 연구는 조선 성리학을 대표하는 사상가 퇴계 이황의 철학을 이론적 기준으로 삼아, 현대의 마음수련 명상이 지니는 철학적 의미를 규명하는데 목적이 있다. 특히 인간 수양의 궁극적 목표와 그 실천 방식이라는 관점에서, 전통 성리학과 현대 명상법이 어떤 공통점과 차이점을 갖는지를 비교 분석한다. 수양론에서 퇴계는 ‘경(敬)’이라는 태도를 통해 마음을 바르게 유지하며 사물의 이치를 궁구하는 ‘거경궁리(居敬窮理)’를 핵심 방법으로 제시했다. 이에 비해 마음수련은 ‘빼기(subtraction)’라는 실천을 통해 자아에 축적된 인식과 기억된 생각을 제거함으로써 본래의 마음 상태로 돌아갈 것을 제안한다. 본 논문은 이러한 비교를 통해 마음수련이 단순한 심리 치유나 명상 기법을 넘어, 전통 성리학이 지향했던 인간 완성의 이상을 현대적 실천 방식으로 계승하고 있음을 밝히고자 한다. 즉, 마음수련은 성리학이 이론적으로 제시했던 수양의 목표를 실제 삶의 차원에서 구현하려는 현대적 수양론으로서의 철학적 가치를 지닌다는 점을 논증한다.

**주제어:** 성리학, 퇴계 이황, 마음수련, 우명, 리(理), 경(敬), 마음빼기, 전인(全人)

1) 부산대학교 강사

## I. 서론

인간이 자신의 한계를 극복하고 도덕적으로 완성된 존재가 되고자 하는 노력은 동양 철학 전반에 걸쳐 지속적으로 탐구되어 온 주제이다. 특히 한국 성리학에서 수양론은 단순한 개인 윤리의 문제가 아니라, 인간이 우주의 질서와 어떻게 조화를 이루며 살아갈 것인가를 묻는 근본적인 철학적 과제였다.

조선 성리학의 태두로 평가받는 퇴계 이황(退溪 李滉, 1502~1571)은 인간의 심성 안에 우주의 본체인 ‘리(理)’가 내재해 있다는 성리학적 전제를 공유하면서, 인욕(人欲)에 의해 가려진 본래의 성품을 회복하기 위한 수양의 요체로서 ‘경(敬)’을 중심에 둔 치열한 수양 체계를 정립하였다. 이러한 입장은 성리학 일반의 인간관에 기반한 것이지만, 퇴계는 여기에서 한 걸음 더 나아가 우주 본체로서의 리를 단순한 추상적 원리가 아니라 살아 움직이는 실재, 곧 ‘활물(活物)’로 이해하였다. 이로써 그의 철학은 인간이 단순한 생물학적 존재를 넘어, 살아 있는 우주적 질서와 실질적으로 합일할 수 있는 성인의 길을 제시했다는 점에서 독자적인 철학적 위상을 지닌다.

그러나 근대 이후 서구적 합리주의와 물질문명의 도래는 전통적인 성리학적 담론을 사변적이고 관념적인 학문으로 인식하게 만들었다. 그 결과 성리학은 현대인에게 실질적인 삶의 지침보다는 추상적인 윤리 이론으로 받아들여지는 경향이 강해졌다.

한편, 현대 사회에서는 정신적 불안과 삶의 방향 상실이 심화되면서 명상과 마음수련에 대한 관심이 급증하고 있다. 이러한 흐름 속에서 등장한 우명(禹明, 1952~2025)에 의해 창시된 마음수련(True Self Meditation) 명상은 단순한 스트레스 해소 기법을 넘어, 인간의 근본적

인식 구조를 전환하려는 체계적 수양 방법으로 제시되고 있다. 마음수련은 관념적 이해를 넘어, 구체적인 ‘마음 빼기(subtraction)’ 방법론을 통해 인간 내면의 허상을 제거하고 본래의 참마음인 진리(眞理)를 회복하는 실천적 대안으로 주목받고 있다. 마음수련은 인간의 마음을 산 삶의 기억인 ‘업’, 조상에게 물려받은 ‘습’, 그리고 ‘몸’으로 규정하고 이를 소거(消去)함으로써 우주 본연의 마음으로 되돌아가는 전인(全人)의 길을 제시한다.

본 연구는 바로 이 지점에서 출발한다. 즉, 퇴계의 성리학을 이론적 준거로 삼아 마음수련 명상의 철학적 배경과 의미를 분석함으로써, 전통 사상과 현대 수양론 사이의 연속성과 변화를 밝히고자 한다. 이를 위해 첫째, 퇴계의 ‘리’ 개념과 마음수련의 ‘진리[우주 본바닥]’의 존재론적 성격을 비교한다. 둘째, ‘도심(道心)’과 ‘인심(人心)’으로 대별되는 퇴계의 심성론이 마음수련의 ‘참마음’과 ‘거짓마음’ 구조와 어떻게 조응하는지 살핀다. 셋째, 퇴계의 ‘경(敬)’을 통한 수양방식과 마음수련의 ‘버리기’ 명상법을 실천적 차원에서 대비하여 고찰한다. 이러한 분석은 전통 성리학의 개념을 현대적 언어로 재해석하는 동시에, 마음수련 명상이 지닌 철학적 깊이를 학문적으로 규명하는데 목적이 있다.

## II. 우주 본체론의 비교: 리(理)와 진리(眞理)

### 1. 퇴계의 우주론: 활물(活物)로서의 리(理)와 체용(體用)

성리학에서 우주의 본체는 ‘리’로 규정된다. 리는 만물이 생성되고 존재하는 존재론적 근거이자, 시공을 초월하여 변하지 않는 보편적 원리이다. 성리학을 집대성한 주자(朱子 朱熹, 1130~1200)는 이러한 리의

성격을 정의하여 “리에게는 감정이나 의지가 없고, 계획하거나 헤아림도 없으며, 스스로 무언가를 만들어내는 것도 없다, 다만 기가 모여 뭉치는 곳에 리가 그 안에 내재해 있을 뿐이다”(朱子語類, 卷1. 理氣 上)라고 설파하였다. 이는 리를 기의 운동 법칙이나 원리로만 한정된 주자학의 기본 입장이었다.

조선 성리학은 이러한 주자의 이기론을 충실히 계승하였으나, 퇴계는 여기서 한 걸음 더 나아가 리의 주재성과 능동성을 확보하고자 하였다. 퇴계는 “주자가 말한 리 무위(無爲)는 리의 본연의 체(體)를 가리킨 것이고, 사물에 깃들여 발현하여 이르지 않음이 없는 것은 이 리의 지극히 신묘한 용(用)이다”(朱子語類, 卷1. 理氣 上)라고 주장하였다.

즉 퇴계는 체용(體用)의 논리를 통해 리가 본질적으로는 고요하고 작위가 없지만(體), 현상적으로는 스스로 움직여 만물을 주재하는 신묘한 작용(用)을 한다고 본 것이다. 이는 주자의 논리 안에서 리를 ‘살아 움직이는 실재’로 격상시킨 퇴계만의 독창적인 철학적 성취라 할 수 있다. 그는 만년에 리에 관해 다음과 같은 정의를 내리게 된다.

일찍이 옛사람과 우리의 학문이 차이나는 까닭을 깊이 생각해 보았습니다. … 그것이 텅 비어 있으면서도 가득 찼고, 아주 없으면서도 다 있으며, 움직이면서도 움직이지 않고, 멈추었으면서도 멈추지 않으며, 지극히 순수하여 한 올도 더하거나 뺄 수 없으면서 음양오행과 만물만상의 근본이지만, 음양오행과 만물만상에 ‘감하지 않는다’는 것을 통찰할 수 있다면, 어찌 기(氣)와 뒤섞어 하나로 인식하거나 같은 사물로 볼 수 있습니까(退溪全書, 卷16, 答奇明彦別紙).

퇴계는 이와 같은 통찰을 통해 기(氣)와 혼동될 수 없는 리의 독자

적 완전성을 역설하였다. 인용문에서 강조된 “텅 비어 있으면서도 가득 찼고, 움직이면서도 움직이지 않는다”는 리의 역설적 속성은, 감정이나 작용이 없는 순수한 본질인 ‘체’와 만물에 깃들여 발현되는 신묘한 작용인 ‘용’의 통합적 관점에서만 이해될 수 있다.

퇴계의 이러한 관점은, 리를 단지 움직임이 없는 고정된 원리나 추상적인 규칙으로만 이해하던 기존의 해석을 넘어서는 것이다. 이전에 성리학 논의에서는 리가 만물의 근거라는 점은 인정되었지만, 그것이 실제로 어떻게 작용하는지에 대해서는 설명이 부족하다는 한계가 있었다. 그 결과 리는 마치 ‘있기는 하지만 아무 일도 하지 않는 것’처럼 이해되기도 했다.

퇴계는 바로 이 지점에 문제를 제기하였다. 그는 리가 우주의 본체로서 본래는 고요하고 변하지 않지만, 동시에 그 안에 만물을 움직이게 하는 신묘한 작용의 근거를 이미 지니고 있다고 보았다. 다시 말해, 리는 가만히 멈춰 있는 죽은 원리가 아니라, 스스로의 본성에 따라 현실 세계 속에서 끊임없이 드러나고 작용하는 존재라는 것이다. 이 때문에 퇴계는 리를 ‘활물(活物)’, 즉 살아 있는 존재로 규정하였다.

이러한 이해는 리가 ‘왜 움직이는가’라는 고전 철학의 난제를 해결하는 방식이기도 한다. 보근지는 퇴계가 리를 체와 용으로 구분함으로써, 변하지 않는 원리인 리가 어떻게 현실 속에서 생동하는 작용을 할 수 있는지를 설명했다고 평가한다. 다시 말해, 리가 움직이도록 외부에서 밀어주는 어떤 다른 원인을 가정하지 않고도, 리 자체가 스스로 작용의 근거가 된다는 점을 분명히 했다는 것이다. 이는 고대 철학에서 오랫동안 논쟁되어 온 ‘최초의 움직임은 어디에서 오는가’라는 문제에 대해, 동양 철학적 방식으로 하나의 해답을 제시한 것으로 볼 수 있다. 주희 연구로 잘 알려진 장립문(張立文) 역시, 퇴계의 이러한 체용론

이 주희 철학의 내부에 남아 있던 이론적 긴장을 해소했다고 평가했다. 즉, 리가 만물을 주재한다는 주장과, 리는 의도적으로 작용하지 않는다는 주장 사이의 모순을 퇴계가 보다 정합적으로 정리했다는 것이다.

이러한 퇴계의 이해는 성리학의 이론적 토대인 『주역(周易)』의 사유와도 자연스럽게 연결된다. 『주역』에서는 “한 번 음이 되고 한 번 양이 되는 것을 도(道)라고 한다”(周易, 繫辭傳 上)라고 하였다. 이는 우주가 고정된 상태에 머무는 것이 아니라, 음과 양의 끊임없는 변화 속에서 질서를 유지한다는 뜻이다. 퇴계의 관점에서 보면, 여기서 말하는 ‘도’는 리의 변하지 않는 본체에 해당되고, 음양의 변화는 그 리가 현실 속에서 드러나는 작용에 해당한다. 즉, ‘도와 음양’은 서로 분리된 것이 아니라, 하나의 우주 원리가 고요한 측면과 역동적인 측면을 동시에 지니고 있음을 보여주는 표현이다.

따라서 우주의 만물은 음양의 변화라는 작용을 통해 생성되지만, 그 근본에는 언제나 리라는 본체가 자리하고 있다. 퇴계는 바로 이 점을 근거로, 리가 단지 배후에 숨어 있는 원리가 아니라, 음양의 작용을 통해 스스로 우주를 운행하는 살아있는 본체, 곧 활물이라는 점을 논증하였다. 요컨대 퇴계 철학에서 리는, 가만히 있는 법칙도 아니고, 외부의 힘에 의해 움직이는 대상도 아니다. 리 자체가 본체이면서 동시에 작용의 근거가 되는, 생동하는 우주의 중심원리인 것이다.

## 2. 마음수련의 우주론: 영원불변하고 살아있는 우주 생명으로서의 진리

진리란 무엇인가에 대해 마음수련을 창시한 우명은, “진리란 우주 전체의 허공 자체가 본래 진리”(우명, 2003, 132p)라고 규정한다. 이는 진리가 특정한 사물이나 형상에 국한된 존재가 아니라, 이 세상 모든 존재 이전에 이미 성립해 있는 근원적 실재임을 의미한다.

우명에 따르면 진리는 무한대 우주의 허공 그 자체로서 비물질적인 실체이다. 이 존재는 물질처럼 생성되거나 소멸되지 않으며, 어떠한 방식으로도 지워지거나 없앨 수 없는 자리이다. 그는 진리를 “아무리 지우려고 해도 없어지지 않는, 경도의 불에 없애도 없어지지 않는 물질너머의 자리”(우명, 2004, 69p)라고 표현하며, 진리가 변화와 소멸의 법칙을 따르지 않는 만고불변의 존재임을 강조한다.

이러한 진리는 천지 만물 만상이 생겨나기 이전부터 존재해 왔으며, 우주가 소멸한 이후에도 그대로 존재하는 실재이다. 우명은 이를 두고 “이 존재는 영원 영원 이전에도 있었고 영원 영원 이후에도 있는, 시작도 끝도 없는 존재이고 스스로 존재하는 살아있는 존재”(우명, 2001, 322p)라고 설명한다. 즉 진리는 시간적 한계를 갖지 않으며, 어떠한 외적 원인에 의해서도 좌우되지 않는 절대적 본체이다.

우명은 또한 이 세상에 존재하는 모든 물질이 유한함을 지적한다. 그는 “이 세상에 있는 물질은 영원한 것이라고는 아무것도 없다”(우명, 2004, 123p)라고 하며, 별과 태양조차도 수명을 지닌 존재임을 강조한다. 이에 비해 진리는 “우주에 있다고 생각하는 일체를 뺀 모습인, 아무것도 없는 공의 자리”(우명, 2004, 123p)로서 모든 물질의 근원이자 회귀처라고 설명한다. 진리가 영원불변한 이유는 바로 그것이 비물질이기 때문이다.

마음수련에서 말하는 진리는 단순히 고요하고 변하지 않는 배후의 바탕에 머무르지 않는다. 우명은 진리를 “만고불변의 존재이고 살아있는 생명 자체”(우명, 2001, 184p)라고 명확히 규정한다. 즉 진리는 정지된 공허나 추상적 원리가 아니라 만물을 낳고 주재하는 생명적 실체이다.

우명은 진리를 “순수한 화기(和氣)”(우명, 1996, 103p)라고 표현하며, 이를 우주의 근원적 에너지로 설명한다. 이 순수한 화기는 모든 물

질을 창조하는 근원이자, 물질이 생을 다한 후 다시 회귀하는 자리이다. 따라서 진리는 텅 비어 있는 것처럼 보이지만, 그 안에 만물을 낳는 신령한 작용을 내포하고 있는 존재이다. 이러한 진리의 성격은 철학적으로 ‘진공묘유(眞空妙有)’로 설명될 수 있다. 즉, 겉으로는 빈 공간[眞空]이지만, 그 안에 무한한 생성과 변화의 가능성[妙有]을 품고 있는 것이다. 마음수련의 우주론에서 진리는 바로 이러한 진공묘유의 실체로 이해된다.

우명은 진리가 만물을 낳는 존재이기 때문에 ‘창조주’라고 불릴 수 있다고 말한다. 그는 “창조주란 존재는 천지 만물을 탄생시키고 또 천지 만물의 주인”(우명, 2001, 334p)이라고 설명하면서도, 그 창조는 인위적 의지에 따른 것이 아니라 자연스러운 발현임을 강조한다. 다시 말해, 진리는 외부에서 무언가를 조작하는 존재가 아니라, 스스로 작용하며 만물을 낳는 살아 있는 우주 본체이다. 이러한 이유로 진리는 역사적으로 매우 다양한 이름으로 불리어 왔다.

이 존재를 도(道)라고 이름하고, 이 존재를 신(神)이라 이름하고, 이 존재를 한얼님이라 이름하고, 이 존재를 하나님 하느님이라 이름하고, 이 존재를 부처님이라 이름하고, 이 존재를 알라라 이름하고, 이 존재를 본성(本性)이라 이름하고, 이 존재를 참마음이라 이름하고, 이 존재를 본래라 이름하고, 이 존재를 본래 마음이라 이름하고, 이 존재를 진리라 이름하고, 이 존재를 창조주라 이름하고, 이 존재를 신명이라 이름하고, 이 존재를 정신(精神)이라 이름하고, 이 존재를 보신 범신이라 이름하고, 이 존재를 영(靈)과 혼(魂)이라 이름하고, 이 존재를 성령 성부라 이름하고, 이 존재를 우주의 몸과 마음이라 이름하고, 이 존재를 진공묘유(眞空妙有)라 이름한다(우명, 2001, 333~334p).

이는 각 시대와 문화가 동일한 진리를 서로 다른 언어와 개념으로 표현해 왔음을 의미한다. 요컨대 마음수련의 우주론에서 진리는, 한편으로는 비물질이기 때문에 영원히 변하지 않는 절대적 본체이며, 다른 한편으로는 만물을 낳고 운행하는 살아 있는 우주 생명이다. 이 두 성격은 서로 모순되지 않는다. 진리가 영원불변하기 때문에 모든 생성과 변화의 근원이 될 수 있으며, 진리가 살아 있기 때문에 단순한 공허가 아니라 우주 전체를 떠받치는 실존적 본체가 된다.

우명은 인간이 이러한 진리의 존재로 다시 날 때, 비로소 영원한 삶이 가능하다고 말한다. 그는 “영원이라는 것은 세상에서는 빈 하늘인 이 존재 밖에 없고, 이 존재의 나라에 다시 나지 않고는 영원은 없다”(우명, 2004, 227p)고 단언한다. 이는 마음수련의 우주론이 단순한 형이상학을 넘어, 인간 존재의 변화를 목표로 하는 실천적 존재론임을 보여준다.

### 3. 존재론적 함의: 불변하는 이치와 실존하는 허공의 상관성

퇴계의 ‘리’와 마음수련의 ‘진리’는 사용되는 개념어와 형성된 시대적 배경에서는 차이를 보이지만, 우주의 본체를 이해하는 존재론적 차원에서는 다음과 같은 본질적 상동성을 지닌다.

첫째, 두 사상은 모두 우주의 본체를 영원불변한 실재로 상정한다. 퇴계는 리를 만물의 근거가 되는 변하지 않는 이치, 즉 체(體)로 파악하였으며, 우명 역시 진리를 생성과 소멸의 대상이 아닌 영원히 변하지 않는 존재로 규정하였다. 이는 우주와 인간 삶에서 나타나는 모든 변화와 다양성의 배후에, 그 변화에 흔들리지 않는 근원적 기준이 존재함을 전제한다는 점에서 공통된다.

둘째, 이 우주 본체를 단순한 추상적 원리나 정지된 법칙이 아니라,

살아 있는 생명성을 지닌 존재로 이해한다는 점에서도 두 사상은 깊이 맞닿아 있다. 퇴계는 리가 본체로서 고요히 머무는 동시에, ‘신묘한 작용(用)’을 통해 현상 세계에 능동적으로 드러난다고 보았다. 이를 통해 그는 리가 죽은 사물이 아니라, 스스로 작용하는 활물(活物)임을 강조하였다. 마찬가지로 마음수련은 진리를 텅 빈 허공과 같은 비물질적 본체이면서도, 만물을 낳고 운행하는 살아 있는 우주 생명으로 규정한다. 이러한 생명적 이해는 인간이 우주 본체와 합일할 수 있으며, 그 과정에서 존재의 근원적 생명력을 회복할 수 있다는 수양론적 전제를 가능하게 한다.

결국 성리학의 리와 마음수련의 진리는 모두 현상계의 다양성과 개별성을 포괄하는 일원적 근원으로 이해된다. 퇴계가 이를 ‘리’라는 형이상학적 개념을 통해 이론적으로 체계화하였다면, 마음수련은 이를 ‘우주마음’ 혹은 ‘본바다’이라는 실존적 실체로 제시함으로써 체험과 실천의 차원으로 구체화하고 있다. 이러한 우주 본체론의 확립은 인간이 왜 수양을 통해 인욕(人欲)에 가려진 본성을 회복해야 하는지, 그리고 그러한 수양이 단순한 도덕 훈련을 넘어 존재론적 전환의 의미를 지니는 이유가 무엇인지를 철학적으로 뒷받침하는 근거가 된다.

### Ⅲ. 심성론의 구조와 본질:

#### 도심(道心)과 참마음, 인심(人心)과 거짓마음

우주 본체에 대한 이해가 존재의 근원을 밝히는 작업이라면, 심성론(心性論)은 그러한 우주적 원리가 인간의 내면 속에서 어떻게 내재화되어 작동하는지를 규명하는 영역이라고 할 수 있다. 퇴계 성리학과

우명의 마음수련은 모두 인간의 마음을 단일한 실체로 보지 않고, 이원적 구조로 파악하며, 본래의 순수한 마음을 회복하는 것을 수양의 궁극적인 목표로 설정한다. 본 장에서는 퇴계가 제시한 ‘도심(道心)’과 ‘인심(人心)’의 구조를 중심으로, 이를 우명의 ‘참마음[우주마음]’과 ‘거짓마음[인간마음]’의 구분과 대비하여 그 심성론적 특징을 비교 분석하고자 한다.

### 1. 퇴계의 심성론: 도심(道心)과 인심(人心)의 이원적 구조

마음에 대한 철학적 탐구는 동양 사상사에서 오래된 전통을 지닌다. 이미 고대 중국의 『서경(書經)』에서는 인간 내면에 공존하는 두 마음의 속성과 그에 따른 수양의 필요성을 일찍이 제기한 바 있다.

인심(人心)은 위태롭고 도심(道心)은 오직 미미하니, 정성을 다하고 집중하여 그 중심을 잡아라(書經, 大禹謨).

이 구절은 인간의 마음이 본래 하나의 방향으로만 작동하지 않으며, 욕망으로 기울어지기 쉬운 마음과 도덕적 원리에 따르는 마음이 항상 긴장 관계에 놓여 있음을 전제한다. 성리학은 이러한 유학적 심법(心法)을 계승하여, 마음의 작용을 도심과 인심이라는 개념으로 체계화하였다.

그러나 도심과 인심의 관계를 어떻게 이해할 것인지를 두고, 성리학자들 사이에는 중요한 해석상의 차이가 존재한다. 성리학을 집대성한 주희는 『주자어류』에서 “사람에게는 단지 하나의 마음이 있을 뿐이며, 도리를 지각하는 것을 도심이라 하고, 소리와 색과 냄새와 맛을 지각하는 것을 인심이라 한다”(朱子語類, 卷七十八, 尙書一)라고 정의하

였다. 즉, 주자에게 마음은 하나이며, 그 마음이 어떤 대상을 향하느냐에 따라 도심과 인심으로 구분될 뿐이다. 이는 마음을 기(氣)의 작용으로 이해하면서도, 그 안에 리의 규범성이 관철된다는 ‘이기일원론(理氣一元論)’적 심성관이라 할 수 있다.

이러한 주자의 관점은 훗날 조선 성리학의 또 다른 거두인 율곡 이이(栗谷 李珥, 1536~1584)에게 계승되어 더욱 정교하게 전개된다. 율곡은 “먼저 마음 심자 하나를 앞에 놓고 본다면, 마음은 곧 기이다”(栗谷全書, 卷十, 答成浩原)라고 하여, 마음의 존재론적 바탕이 기임을 분명히 하였다. 이에 따르면 도심과 인심은 서로 다른 기원에서 나온 두 마음이 아니라, 하나의 마음이 발동하는 방식의 차이에 불과하다. 즉, 마음이 리의 통제를 받으면 도심이 되고, 형기(形氣)의 욕망으로 흐르면 인심이 되는 것이다. 이러한 이유로 율곡은 “인심과 도심은 서로가 서로의 시작과 끝이 된다”(栗谷全書, 卷十, 答成浩原)라고 하여, 마음의 작용이 상황과 판단에 따라 끊임없이 전환될 수 있음을 강조하였다.

그러나 퇴계는 주자와 율곡의 이러한 ‘일심(一心)’ 논리와는 분명히 다른 길을 선택하였다. 그는 도심과 인심을 하나의 마음이 드러내는 두 국면으로 보지 않고, 그 발현의 연원 자체가 서로 다른 구조로 파악하는 ‘이기이원론(理氣二元論)’적 입장을 취하였다. 퇴계에 따르면 “도심은 리에서 발하여 기가 그에 따르는 것이고, 인심은 기에서 발하여 리가 그 위에 탄 것에 불과하다”(退溪全書, 卷16, 答奇明彦)고 하였다. 이로써 두 마음은 단순한 기능적 구분이 아니라, 도덕적 가치와 존재론적 위상을 달리하는 두 흐름으로 구획된다.

퇴계가 이처럼 리와 기를 엄격히 구분한 이유는 분명하다. 그는 “인심이라는 이름은 이미 도심과 상대하여 세워진 것”(退溪全書 卷三十七, 答李平叔)이라 지적하며, “기와 섞어서 말하게 되면 성(性)이 근본적으

로 선하다는 점을 드러내지 못하게 된다”(退溪全書, 卷16, 答奇明彦)라고 보았다. 다시 말해, 마음을 일원적으로 설명하면 도덕적 본체로서의 리가 기의 불완전성과 혼재되어 그 존엄성과 규범성이 희석될 위험이 있다는 것이다.

퇴계에게 있어 리는 단순한 규칙이나 추상적 원리가 아니라, 도덕 판단의 근거가 되는 주재적이고 능동적인 존재이다. 따라서 리가 발현되는 도심의 독자성을 확보하지 않고서는 인간의 도덕적 자율성과 수양의 정당성을 온전히 설명할 수 없다. 이러한 문제의식 속에서 퇴계는 인심의 발동 과정에 개입하는 사사로운 자아의식, 곧 나[我]라는 관념을 보다 경계하였다.

‘나’라는 의식은 마음의 해충이요, 모든 악의 뿌리이다(退溪全書, 卷七, 戊辰經筵啓筭二).

퇴계에 따르면, 모든 악과 사욕의 근원은 바로 이 자기중심적인 ‘나’의 의식에서 비롯된다. 육체의 안락과 이익을 우선하는 자아의식이 개입할 때, 감각적 인심은 곧 탐욕적 인욕으로 변질되어 천리(天理)를 가리게 된다. 따라서 퇴계 심성론의 핵심 과제는 위태로운 인심을 엄격히 경계하고, 미미하지만 순수한 도심을 끊임없이 함양하여 마음의 주재권을 도심에 돌려놓는데 있다. 이는 곧 인간이 본래의 도덕적 본성을 회복하기 위한 치열한 수양의 요청이기도 한다.

## 2. 마음수련의 마음론: 참마음과 거짓마음

마음수련 명상에서 인간의 마음은 ‘참마음[우주마음]’과 ‘거짓마음[인간마음]’으로 명확히 구분된다. 이러한 구분은 퇴계가 ‘도심’과 ‘인

심'을 나누어 설명한 것과 외형상 유사한 이원적 구조를 띠지만, 거짓 마음을 실재하는 하나의 마음으로 인정하지 않고 완전한 '허상(虛像)'으로 규정하고 이를 제거의 대상으로 삼는다는 점에서 독자적인 인식론적 체계를 형성한다.

먼저 참마음은 우주의 본바닥이자 영원불변한 진리 그 자체를 의미한다. 우명은 “참마음은 일체가 없지만 정(精)과 신(神)이 있다. 이 자체가 우주 허공에 있는 영혼이다”(우명, 2021, 24p)라고 하여, 참마음을 형상이나 물질을 초월한 비물질적 실체로 규정한다. 이 참마음은 우주의 근원이자 창조주이며, 인간이 태어나기 이전부터 이미 존재해 온 본래의 마음이다. 따라서 참마음은 개인의 성격이나 경험, 신체 조건과 무관한 절대적 자리로 이해된다.

마음수련에서는 기독교의 하나님, 불교의 부처님, 이슬람교의 알라 등 각 종교가 추구해온 궁극적 실재 역시 이 우주마음과 동일한 존재로 해석한다. 즉, 종교적 명칭과 문화적 표현은 서로 다르지만 그 지시 대상은 동일한 참마음, 곧 우주 본체라는 것이다. 우명은 이를 다음과 같이 설명한다.

우주가 마음이라. 그 우주 있듯 우주는 정(精)과 신(神)으로 된 것이다. ... 자기의 마음이 없어 대심(大心)인 우주의 심이 있다는 것이다. 그 심은 하나님 부처님의 심이라(우명, 2003, 20p).

이러한 설명은 퇴계가 도심을 천리에 근거한 보편적 마음으로 파악한 것과 마찬가지로, 참마음을 인간의 개별적 자아를 초월한 우주적 본성으로 이해하고 있음을 보여준다.

이에 비해 거짓마음은 인간이 참마음을 상실한 상태에서 형성된, 실

재하지 않는 마음이다. 마음수련의 심성론이 갖는 가장 두드러진 특징은 바로 이 인간마음을 철저히 분석하여 ‘거짓’으로 규정한 데 있다. 우명에 따르면, 진리의 입장에서 볼 때 마음은 본래 참마음 하나뿐이지만, 인간이 자기 입장에서 마음을 가지고 있다고 착각하면서 마음이 둘로 분열된다는 것이다. 우명은 거짓마음의 실체를 다음과 같이 규정한다.

사람의 마음은 업인 자기의 산 삶과 자기의 조상에게 물려받은 습, 그리고 몸이다(우명, 2021, 25p).

이 정의에 따르면, 인간마음은 고정된 실체가 아니라, ‘업(산 삶의 기억)’, ‘습(조상으로부터 물려받은 기질)’, ‘몸’에 대한 관념이 결합하여 만들어진 허구적 구성물이다.

거짓마음을 구성하는 첫 번째 요소인 ‘업’은 인간이 살아오면서 경험한 모든 사건과 감정, 기억의 축적이다. 우명은 이를 설명하기 위해 인간의 인지 작용을 ‘사진기’에 비유한다. 인간은 오관을 통해 외부 세계를 끊임없이 촬영하듯 마음에 저장하며, 그 저장된 이미지들이 곧 마음의 내용이 된다는 것이다.

인간은 이 세상의 것을 사진 찍는 사진기인 것이다. ... 자기가 경험한 일체가 자기의 마음 속에 있지 않는가. 눈으로 보고 귀로 듣고 코로 냄새 맡고 입으로 말하고 감각 있었던 것이 자기의 마음에 새겨져 있지 않는가. 인간의 마음은 세상에서 있었던 일과 세상을 복사하는 복사기와 같은 것이다. 인간 마음이 세상을 복사하는 복사기다(우명, 2011, 223~224pp).

이러한 관점에서 보면, 인간은 실제 세계 속에 살고 있는 것이 아니라, 자신이 찍어 저장한 기억과 생각으로 구성된 ‘사진 세상’ 속에 갇혀 살아간다. 이 기억된 생각들이 바로 인간을 구속하는 업이 된다.

두 번째 요소인 ‘습’은 조상으로부터 물려받은 유전적 기질과 심리적 성향을 의미한다. 이는 단순히 후천적으로 형성된 것이 아니라, 혈연을 통해 전승된 마음의 조건으로서, 업과 결합하여 인간의 판단과 행동을 무의식적으로 규정한다. 마지막으로 ‘몸’ 역시 마음의 일부로 간주된다. 우명은 “자기의 몸도 자기 마음 속에 있어서 그것이 다 마음”(우명, 2023, 25p)이라고 하여, 육체에 대한 집착과 관념 또한 마음의 일부로 파악한다.

이처럼 형성된 거짓마음은 욕망과 집착의 근원이 된다. 우명은 인간의 욕망이 단순한 욕구가 아니라, 결핍과 열등의식에서 비롯된 심리적 반응임을 지적한다.

인간이 추구하는 욕망은 사람마다 다르나 인간의 열등의식이 그 욕망의 발로인 것이다. 사랑이 결핍된 자는 사랑을 찾고 돈이 결핍된 자는 돈을 찾는다. ... 자기의 성장과정에서 자기가 부족했던 마음을, 다시 말하면 그것을 채우고자 하는 것이 열등의식의 발로인 것이다(우명, 2011, 104p).

결국 마음수련에서 인간의 마음은 “세상 것을 사진 찍은 허상이라 없는 것”(우명, 2021, 25p)에 불과하며, “한 편의 영화처럼 나의 비디오 테이프 세상 속에 사는 것”(우명, 2021, 147p)으로 규정된다. 인간이 실제 세상에 살고 있다고 믿지만, 실상은 자신이 만든 마음의 세계에 갇혀 있을 뿐이다. 따라서 업과 습, 몸에 대한 집착을 버리고 진리로 돌아

갈 때에만 비로소 참된 세계 인식과 삶이 가능하다는 것이 마음수련의 심성론적 결론이다.

### 3. 심성론적 함의: 본래 마음의 일원성과 수양의 방향

앞서 살펴본 바와 같이, 퇴계와 우명의 심성론은 인간의 마음을 이원적 구조로 파악한다는 점에서 공통된 문제의식을 공유한다. 퇴계는 인간의 마음을 도심과 인심으로 구분하였고, 마음수련은 이를 참마음 [우주마음]과 거짓마음[인간마음]으로 나누어 설명한다. 두 이론 모두 인간의 삶을 규정하는 핵심이 마음에 있으며, 수양이란 본래의 순수한 마음을 회복하는 과정이라는 점을 분명히 한다.

그러나 이원 구조를 이해하는 방식에서는 중요한 차이가 드러난다. 퇴계에게 도심과 인심은 모두 실재하는 마음의 발현이지만, 그 연원과 가치가 다르다. 도심은 리에서 발한 순수한 도덕적 마음인 반면, 인심은 기에서 발한 욕망적 마음으로, 항상 도심의 통제를 필요로 한다. 따라서 퇴계 심성론의 핵심 과제는 인심을 제거하는 것이 아니라, 인심을 경계하고 도심을 주재적 위치에 세우는 데 있다. 이는 마음의 중심을 도심에 두는 질서 회복의 수양론이라 할 수 있다.

이에 비해 우명은 인간의 마음을 보다 급진적으로 재구성한다. 우명에게 참마음은 오직 하나뿐인 실재이며, 인간이 일반적으로 ‘마음’이라고 인식하는 인간마음은 업·습·몸의 결합으로 형성된 허상에 불과하다. 즉, 참마음과 거짓마음은 동일한 마음의 두 작용 양상이 아니라, 실재와 비실재의 관계에 놓인다. 이로써 우명의 심성론은 인심을 조절하거나 정확하는 수준을 넘어, 거짓마음 자체를 해체하고 제거해야 할 대상으로 규정한다.

이러한 차이에도 불구하고, 두 이론은 공통적으로 ‘자기중심적 나

[我]의 개입을 인간 타락의 근원으로 본다는 점에서 깊이 맞닿아 있다. 퇴계는 ‘나’라는 사사로운 자아의식이 인심을 탐욕적 인욕으로 변질시켜 천리를 가린다고 보았고, 우명 역시 인간마음이 자기중심적 관점에서 세계를 복사하고 왜곡한 결과물임을 밝힌다. 결국 두 사상 모두 인간의 고통과 혼란이 외부 세계에 있는 것이 아니라, 자기중심적 마음 작용에서 비롯된다는 점을 공통의 전제로 삼는다.

요컨대, 퇴계의 심성론은 도심이라는 도덕적 본체를 중심으로 인심을 바로잡아 마음의 질서를 회복하려는 수양론이라면, 우명의 심성론은 참마음이라는 우주적 본성을 기준으로 인간마음의 허상성을 철저히 드러내고 이를 제거함으로써 본래 마음으로 돌아가려는 수양론이라 할 수 있다. 전자는 마음의 주재권을 전환하는 수양이며, 후자는 마음의 존재 방식을 근본적으로 전환하는 수양이다.

#### IV. 수양론과 실천 방법: 경(敬)과 빼기(Subtraction)

우주 본체에 대한 이해와 인간 심성에 대한 분석은 결국 어떻게 인간 완성에 도달할 것인가 하는 실천적 방법론, 즉 수양론으로 귀결된다. 퇴계와 마음수련은 인간이 진리와 하나되기 위해 마음을 닦아야 함을 강조하지만, 그 구체적인 실천 방식에 있어서는 ‘지킴[把持]’과 ‘버림[捨]’이라는 상이한 접근을 취한다. 퇴계는 마음을 붙잡아 바르게 세우는 방식으로, 우명은 마음을 이루는 허상을 덜어내는 방식으로 본래의 자리를 회복하고자 한다.

## 1. 퇴계의 수양론: 경(敬)을 통한 거경궁리(居敬窮理)의 실천

우주의 본체와 인간 심성에 대한 철학적 탐구는 궁극적으로 ‘어떻게 인간 완성에 도달할 것인가’라는 실천적 방법론, 즉 수양론으로 귀결된다. 퇴계는 성리학의 핵심 수양법으로 ‘경(敬)’을 제시하였다. 특히 그는 어린 선조가 마음을 닦아 성인의 경지에 이르기를 간절히 염원하며 『성학십도(聖學十圖)』를 올렸다. 퇴계는 이 글에서 “순(舜)은 어떤 사람이고 나는 어떤 사람인가, 노력하면 이와 같이 된다”(退溪全書, 卷七, 聖學十圖)라고 독려함으로써 성인 됨의 가능성을 열어 보였고, 나아가 “경이라는 한 글자는 성인이 되는 학문의 처음과 끝을 이루는 것”(退溪全書, 卷七, 聖學十圖)이라 하여 수양의 요체를 천명하였다.

퇴계가 경에 부여한 위상은 단호하다. 그는 “마음은 한 몸의 주인이고, 경은 그 마음의 주인”(退溪全書, 卷七, 聖學十圖)이라고 말한다. 이는 경이 마음을 바깥에서 장식하는 덕목이 아니라, 마음의 작용 전체를 통솔하는 주재 원리임을 뜻한다. 극단적으로 말하면 “지경[경을 지키는 것]이란, ‘심’이 ‘심’을 제어하는 것이다”(니시다 기타로, 다카하시 스스무, 1993, 586p). 마음이 스스로를 붙잡아 흐트러짐을 막는 자기 통치의 기술을 의미한다.

퇴계에게 경은 단순한 공경이나 조심함을 넘어, 마음이 스스로를 통제하고 응집시키는 능동적이고 주재(主宰)적인 힘을 의미한다. 이는 리의 주재성을 인간 내면에 실현하여 사사로운 욕망[인욕]을 막고 천리를 보존하는 치열한 실천 원리이다. 일상 속에서 마음이 욕망과 편견의 흐름으로 기울어지는 순간마다 그 방향을 즉각 식별하고 되돌리는 지속적 훈련이다. 특히 인간은 주관적 경험에 의존하는 인식 구조를 지니므로, 감정과 이해관계에 의해 판단이 흔들리고 인지적 편향이 발생하기 쉽다. 퇴계는 이러한 한계를 극복하기 위해, 경을 통해 마음을 타

자화하여 바라보는 ‘관찰자’의 위치에 설 것을 요구한다.

이 점에서 경의 기제는 현대 심리학에서 말하는 ‘메타인지(Meta-cognition)’ 와도 상통한다. 메타인지가 자신의 인지 과정을 한 차원 높은 자리에서 점검하는 능력이라면, 경은 주관적 감정에 휩쓸리는 자아를 멈춰 세우고 ‘깨어있는 의식’으로 내면을 감시하는 성찰적 태도이다. 더 나아가 경은 단순한 인지 기술이 아니라, 사육의 개입을 차단하고 도덕적 판단의 근거를 보존하려는 규범적 실천이라는 점에서 ‘도덕적 메타인지’로 이해될 수 있다. 곧 경을 마음을 ‘공정한 관찰자’로 확립하여, 순간마다 발생하는 욕망과 사념을 비판적으로 검열하고 올바른 판단으로 이끄는 작동 원리이다.

결론적으로 퇴계가 강조한 경의 유지는 찰나의 순간에도 마음의 주권이 욕망[인심]으로 흐르는지 도덕적 본성[도심]을 따르는지를 식별하고 제어하는 고도로 훈련된 메타인지 과정이다. 따라서 경은 낮은 도덕적 훈육이 아니라, 자아를 끊임없이 객관화하고 성찰함으로써 인간 본연의 주체성을 회복하는 최고 수준의 정신 수양법이라 할 수 있다.

퇴계는 『성학십도』에서 이러한 경을 실천하는 구체적인 방법으로 선유(先儒)들의 사조설(四條說)을 체계화하여 다음의 네 가지를 강조하였다.

첫째, ‘주일무적(主一無適)’이다. 이는 의식의 초점을 하나로 모아 분산되지 않게 하는 ‘집중의 원리’이다. 퇴계는 마음이 사사로운 욕망에 이끌려 여러 갈래로 흩어지는 것을 경계하고, 오직 당면한 사물이나 이치에 전념하여 주체성을 확립할 것을 역설하였다. 이는 대상과 주관, 안과 밖의 경계를 넘어선 전일한 몰입의 상태를 의미하며, 리의 주재성을 내면에 확고히 세우는 기초가 된다.

둘째, ‘상성성법(常惺惺法)’이다. 이는 마음이 혼미하지 않고 항상

깨어있는 상태를 유지하는 ‘자각의 원리’이다. 마치 닭이 알을 품듯, 또는 고양이가 쥐를 잡듯 잠시도 방심하지 않고 자신의 마음을 살피는 치열한 성찰적 태도이다. 현대적 관점에서 볼 때, 이는 끊임없이 일어나는 자신의 생각과 감정을 ‘객관적인 제3의 눈’으로 관찰하고 제어하는 메타인지적 각성과 상통한다. 퇴계는 이 성성함을 통해 사념과 욕망의 싹을 사전에 인지하고, 리의 능동적 주재력으로 이를 다스리고자 하였다.

셋째, ‘심수렴불용일물(心收斂不容一物)’이다. 이는 마음속에 사사로운 욕심이나 잡념을 용납하지 않고 거두어들이는 것이다. 퇴계는 마음의 본체가 본래 텅 비어 있고 영묘한 것임을 강조하며, 티끌만한 인욕도 허용하지 않는 엄격한 자기 절제를 요구하였다. 이는 인심이 인욕으로 흐르는 것을 차단하고, 내면의 순수한 본체를 회복하여 도덕적 판단의 명료성을 확보하려는 시도이다.

넷째, ‘정제엄숙(整齊嚴肅)’이다. 이는 몸가짐을 경건하고 단정히 하는 ‘형식의 원리’이다. 퇴계는 내면의 경을 유지하기 위해서는 외적인 태도가 선행되어야 함을 강조하였다. 의관을 바르게 하고 자세를 엄숙히 하는 것은 단순한 형식주의가 아니라, 몸의 통제를 통해 마음의 안정을 유도하는 ‘심신일여(心身一如)의 실천적 토대이다.

요컨대 퇴계의 수양론은 마음을 안으로 모아 흩어지지 않게 붙잡음으로써, 리가 기를 주재하게 하여 천리를 보존하고 인욕을 제거하는 ‘존천리 거인욕(存天理 去人欲)’의 과정으로 정식화될 수 있다. 퇴계에게 경은 고요한 본체(體)를 함양하는 동시에, 역동적인 작용(用)의 장에서도 리의 주재력을 잃지 않게 하는 수양의 핵심 기제이며, 거경궁리의 실천을 가능케하는 근본 원리이다.

## 2. 마음수련의 방법론: 마음빼기를 통한 가짜의 소거

마음수련의 수양방법은 인간 마음의 구성 요소인 업, 습, 몸을 단계적으로 제거함으로써 본래의 진리를 드러내는 체계적 실천으로 구성된다. 우명은 “마음수련은 자기의 마음의 세계와 자기를 버리는 방법”(우명, 2008, 42p)이라고 하여, 마음수련의 핵심을 ‘더함’이 아닌 ‘빼기’에 두고 있음을 분명히 한다. 여기서 빼기란 단순한 포기나 회피가 아니라, 인간 마음을 구성해 온 허구적 요소를 해체하여 본래 존재하던 참마음이 스스로 드러나게 하는 적극적 방법론이다.

수양의 출발점은 자기의 산 삶인 ‘업’을 버리는 데 있다. 업이란 사람이 태어나 현재에 이르기까지 보고 듣고 경험한 모든 산 삶의 기억된 생각을 의미한다. 우명은 인간의 인식 작용을 ‘사진기’에 비유하여 업의 본질을 설명한다.

사람은 ... 세상의 것을 사진 찍은 사진기와 같은 장치인 눈, 코, 귀, 입, 몸에 의하여 사진을 찍는 사진기이고 ... 그 사진 속에 살아서 사람은 미완성이다(우명, 2023, 28p).

이 비유에 따르면 인간은 세상을 있는 그대로 인식하는 것이 아니라, 오감을 통해 저장된 기억, 즉 ‘사진’을 통해 세상을 바라본다. 이 사진들은 과거의 경험에 고착된 정보이자 이미 지나간 허상이지만, 인간은 이를 자신의 마음이라 착각하고 그 관념의 틀 안에서 판단하고 행동한다. 따라서 마음수련에서 업을 버린다는 것은 단순한 과거의 기억을 망각하는 행위가 아니라, 기억에 결부된 감정과 편견, 고정관념을 객관화하여 그것이 실재가 아님을 자각하고 내려놓는 인식론적 전환을 의미한다. 우명은 이러한 과정을 통해 인간이 자신을 가두고 있던

인식의 감옥에서 벗어날 수 있다고 본다.

우명은 이러한 비움의 과정을 막연한 명상이 아닌, 구체적이고 체계적인 7단계의 프로그램으로 제시한다. 각 단계는 버려야 할 구체적인 대상과 그에 따른 깨침의 내용이 유기적으로 연결되어 있으며, 의식의 층위를 점진적으로 심화시키는 구조를 이룬다.

단계	버리는 방법(대상)	깨침(결과)
1단계	기억된 생각 버리기	우주임을 아는 것
2단계	자기의 상과 인연의 상과 자기 버리기	마음이 없어 우주와 나가 둘이 아님을 아는 것
3단계	자기 몸 버리기	나 속에 우주가 있음을 아는 것
4단계	자기의 몸과 우주 버리기 I	우주의 영혼을 보고 아는 것
5단계	자기의 몸과 우주 버리기 II	이 우주의 영과 혼이 주인(진리)임을 아는 것
6단계	자기가 없어져 우주 되기	여기가 천국, 극락임을 아는 것
7단계	헛 세상과 나 없애기	우주의 몸, 마음으로 거듭나는 것

이 표에서 확인할 수 있듯이, 마음수련의 수양 과정은 의식적 차원의 기억[1단계]에서 시작하여, 관계와 자아상[2단계], 육체에 대한 집착[3단계]을 거쳐, 궁극적으로는 우주와 대립하던 개체적 자아를 완전히 소멸시키는[7단계] 점진적인 심화 과정을 따른다. 이는 단계적인 버림을 통해 단계적인 깨침을 얻도록 설계된 체계적 구조로, 수양의 과정을 경험적이고 실증적으로 제시한다는 특징을 지닌다.

업이 후천적인 경험의 산물이라면, ‘습’은 선천적으로 부여받은 기질적 한계이다. 이는 개인의 선택과 무관하게 혈연을 통해 전승된 생물

학적·유전적 성향으로서, 무의식적 판단과 행동을 규정하는 마음의 깊이는 층위에 자리한다. 우명은 “자기 몸을 없애면 그 속에 습이 나타나니 그것을 버리면 된다”(우명, 2021, 105p)라고 하여, 습 역시 실재가 아니라 몸이라는 물질적 기반에 기생하는 허상임을 밝힌다. 이는 인간이 타고난 기질과 운명적 조건조차도 궁극적으로는 초월 가능하다는 인식으로 이어진다.

마음수련 수양론의 가장 핵심적인 부분은 ‘몸’에 대한 집착의 해체이다. 우명은 “자기의 몸도 자기 마음속에 있어서 그것이 다 마음인 것”(우명, 2023, 25p)이라고 지적하며, 육체를 실재하는 ‘나’로 동일시하는 관념 자체를 문제 삼는다. 일반적으로 인간은 자신의 몸을 자아의 본질로 인식하며 생존과 안전, 건강과 외모에 집착하지만, 마음수련에서는 이러한 육체적 자아관이야말로 진리를 가로막는 가장 근원적인 장애로 이해된다.

따라서 우명의 수양 방법론은 몸과 마음을 모두 버려 가짜인 ‘나’가 완전히 소멸되는 것을 목표로 한다. 그러나 이 소멸은 허무로 귀결되지 않는다. 인간이 자신의 협소한 자아를 비워낼 때, 그 빈자리는 우주의 본원적인 생명력으로 채워진다. 우명은 “인간은 자기가 없어져 우주 그 자체가 되며, 우주의 몸과 마음으로 거듭나게 된다”(우명, 2004, 32p)라고 하여, 빼기의 끝이 소멸이 아닌 ‘전인’으로의 재탄생임을 천명한다.

이러한 마음수련의 7단계의 빼기 과정은 인간 내면에 축적된 허상을 하나씩 소거함으로써, 본래 존재하던 진리[참마음]가 저절로 드러나게 하는 ‘부정을 통한 긍정’의 수양 방법론이라 할 수 있다.

### 3. 실천론적 함의: 성인(聖人)과 전인(全人)의 지향

퇴계와 우명의 수양론은 모두 인간 완성이라는 궁극적 목표를 지향한다는 점에서 공통된 문제의식을 지닌다. 그러나 그들이 상정하는 완성된 인간의 모습과 그 경지에 이르는 방식에서는 분명한 차이가 드러난다. 이 차이는 각 사상이 인간과 우주, 그리고 자아를 어떻게 이해하는가 라는 근본적 관점의 차이에서 비롯된다.

퇴계가 지향한 이상적인 인간상은 ‘성인(聖人)’이다. 성리학에서 성인이란 사사로운 욕망을 제거하여 개인적인 이익이나 감정에 치우치지 않는 보편적 도덕 원리인 천리와 합일한 존재, 곧 천일합일(天人合一)의 경지를 이룬 자를 의미한다. 이는 인간 내면에 내재한 도덕적 본성을 온전히 실현하여, 인간의 삶이 우주의 이치와 어긋나지 않도록 하는 도덕적 완성의 단계라 할 수 있다. 퇴계의 수양론에서 성인은 인심을 경계하고 도심을 주재하게 함으로써, 인간으로서 도달할 수 있는 최고 수준의 윤리적·도덕적 완성에 이룬 존재이다.

반면, 우명은 성인의 가치를 인정하면서도, 마음수련이 궁극적으로 지향하는 인간 완성의 단계로서 ‘전인(全人)’을 제시한다. 그는 성인을 ‘자기를 희생하여 남을 위해 사는 사람’으로 정의하여 존중하지만, 마음수련이 추구하는 인간의 완성은 그러한 자기 희생의 윤리적 차원을 넘어선다고 본다. 우명은 다음과 같이 말한다.

완전함이라 함은 완전히 자기가 없는 사람이다(우명, 2006, 64p).

이 정의에서 드러나듯, 마음수련이 추구하는 완성은 자아의 고양이 나 확장이 아니라, 거짓된 자아의 철저한 소멸에 있다. 퇴계의 성인이 자기를 닦아 천리를 보전하는 단계라면, 우명이 말하는 전인은 닦아야

할 ‘자기’ 자체가 완전히 사라져 우주 그 자체가 된 단계이다. 우명은 이를 다음과 같이 표현한다.

가짜인 인간의 몸 마음을 버리고 진짜인 우주의 몸 마음인 진리의 몸 마음으로 다시 난다(우명, 2000, 109p).

즉 전인이란 인간이라는 개체적 속성을 벗고, 존재의 근원인 우주적 진리로 거듭난 상태를 의미한다. 이는 인간의 본성을 회복하는 차원을 넘어, 존재의 근원적 차원으로의 전환이라는 점에서 ‘존재론적 완성’이라 할 수 있다.

마음수련에서 인간 완성은 자아의 확장이 아니라 철저한 비움에 의해 이루어진다. 거짓된 자아가 완전히 소멸된 상태가 곧 완전함이며, 성인이 자기를 희생하는 단계라면, 전인은 희생할 자기마저 완전히 없애버려 우주 그 자체가 된 단계이다. 이러한 전인의 상태는 “영원불멸의 신이 되지 않고는 전인이 될 수 없다”(우명, 2001, 320p)는 우명의 말처럼, 인간이 신적 속성인 진리의 실체로 거듭난 상태를 가리킨다.

결국, 퇴계의 경 사상이 인욕을 경계하고 도심을 보존함으로써 도덕적 완성을 이루는 ‘성인’을 지향한다면, 마음수련의 빼기 명상은 거짓된 자아를 근원적으로 폐기하여 우주와 합일하는 ‘전인’을 지향한다고 정리할 수 있다. 두 수양론은 방법과 지향점에서 차이를 보이지만, 인간이 개별적 자아인 ‘소아’를 넘어 보다 보편적이고 근원적인 존재 차원으로 나아가야 한다는 점에서는 깊은 합일점을 공유한다. 이러한 점에서 퇴계의 수양론과 마음수련의 실천론은 시대와 사상을 초월하여 인간 완성의 가능성을 사유하게 하는 중요한 철학적 시도를 제시하고 있다.

## V. 결론

본 연구는 한국 성리학의 정점으로 평가받는 퇴계 이황의 철학을 이론적 준거로 삼아, 현대의 마음수련 명상이 지닌 우주론적·심성론적·수양론적 함의를 비교 고찰하였다. 16세기 조선의 성리학자 퇴계와 현대의 마음수련을 창시한 우명은 시공간적 간극에도 불구하고, 인간 존재의 유한성과 한계를 극복하고 우주적 본성을 회복함으로써 완성된 인간에 이르고자 했다는 점에서 공통된 철학적 지향을 공유한다. 본 연구를 통해 도출된 주요 결론은 다음과 같다.

첫째, 우주 본체론의 차원에서 퇴계의 리와 마음수련의 진리는 모두 영원불변하면서도 살아 있는 실재라는 존재론적 성격을 지닌다. 퇴계는 리를 만물의 근원이자 고요한 본체이면서 동시에 신묘한 작용을 통해 스스로 발현하는 활물(活物)로 파악하였고, 우명은 진리를 우주 허공에 존재하는 비물질적 실체이자 만물을 낳고 주재하는 영원한 생명으로 규정하였다. 이는 두 사상 모두 인간 삶의 궁극적 기준을 가변적인 현상계가 아니라, 변하지 않는 우주적 본체에 두고 있음을 보여준다.

둘째, 심성론에 있어 두 사상은 인간의 마음을 이원적 구조로 분석하고, 본래 마음을 회복해야 할 당위성을 강조한다. 퇴계는 천리가 발현된 도심과 기질적 욕망에서 비롯된 인심을 구분하고, 인심이 사욕으로 흐르는 것을 경계하였다. 이에 대응하여 마음수련은 우주적 본성인 참마음과 업·습·뎀으로 구성된 거짓마음을 구분한다. 특히 우명은 인간의 인식이 기억과 관념으로 구성된 '사진 세상'에 근거한 허상임을 밝힘으로써, 퇴계가 경계했던 '나[我]'라는 자아의식이 형성되는 구체적 인식 구조를 현대적으로 설명하였다.

셋째, 수양론과 실천 방법에 있어 마음수련은 성리학적 이상을 현

대적으로 구현하는 실천적 방법론을 제시한다. 퇴계가 ‘경(敬)’을 통해 마음을 한곳에 모으고 깨어있음을 유지함으로써 인심을 제어하고 도심을 주재하게 하려 했다면, 마음수련은 ‘빼기’라는 방법을 통해 허상으로 형성된 마음 자체를 단계적으로 소거한다. 이는 퇴계가 지향한 ‘존천리 거인욕(存天理 去人欲)’의 이상을 현대인의 인식 구조에 맞게 체계화한 실천 방식으로 해석할 수 있다.

넷째, 이상적 인간상에 있어 마음수련의 ‘전인(全人)’ 개념은 성리학의 ‘성인(聖人)’을 계승하면서도 그 범위를 존재론적으로 확장한다. 퇴계의 성인이 천인합일을 이룬 도덕적 완성자라면, 우명의 전인은 ‘자기가 완전히 없는 사람’으로서 우주의 몸과 마음으로 거듭난 존재를 의미한다. 이는 인간 본성의 회복을 넘어, 개체적 자아를 초월하여 진리 그 자체로 전환된 상태라는 점에서 존재론적 완성의 개념으로 이해된다.

종합하면, 철학은 인간 삶의 본질에 대한 해답을 탐구하지만, 이론적 사유만으로는 그 목적을 온전히 실현하기 어렵다. 마음수련 명상은 ‘마음 빼기’라는 구체적 실천을 통해, 성리학이 제시한 우주론과 심성론을 관념의 차원에 머물게 하지 않고 체득 가능한 삶의 과정으로 확장하였다. 이러한 점에서 마음수련은 성리학적 지혜를 현대적으로 계승하는 수양법이자, 허상으로 형성된 자아를 해체하고 본래의 우주적 마음을 회복하게 하는 인간 완성의 실천 철학으로 평가될 수 있다.

## 【참고문헌】

- [1] 서경(書經).
- [2] 주역(周易).
- [3] 주희 (1130~1200). 주자어류(朱子語類)
- [4] 이황 (1502~1571). 퇴계전서(退溪全書)
- [5] 이이 (1536~1584). 율곡전서(栗谷全書)
- [6] 우명 (1996). 하늘의 소리로 듣는 지혜의 서, 서울: 참출판사.
- [7] 우명 (2000). 이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자, 서울: 참출판사
- [8] 우명 (2003). 세상 너머의 세상, 서울: 참출판사
- [9] 우명 (2006). 살아서 하늘 사람 되는 방법, 서울: 참출판사
- [10] 우명 (2008). 진짜가 되는 곳이 진짜다, 서울: 참출판사
- [11] 우명 (2021). 하나님 부처님 알라를 만나는 방법, 서울: 참출판사
- [12] 우명 (2023). 이 세상이 천국 극락 낙원이 되는 방법, 서울: 참출판사
- [13] 니시다 기타로, 다카하시 스스무. (1993). 선의 연구/퇴계 경철학(최박 광 역). 서울:동서문화사,
- [14] 박경숙, 김혜수 (2024). ‘직관’과 ‘추론’을 통해 본 퇴계 ‘경(敬)’의 도덕 심리학적 함의. 양명학, 74, 77-112.
- [15] 보근지 (1998). 이퇴계의 주자학에 대한 발전 약론(李退溪의 朱子學에 대한 發展 略論). 퇴계학보, 97, 45-48.
- [16] 이광호 (1993). 이퇴계 학문관의 체용적 구조에 관한 연구(李退溪 學問間의 體用的 構造에 관한 研究), 서울대학교 대학원 박사학위논문.

## ABSTRACT

The Philosophical Implications of True Self Meditation  
from the Perspective of Neo-Confucianism  
-A Comparative Study of Toegye and Woo Myung-

Kyoung-Suk Park<sup>2)</sup>

This study aims to examine the philosophical implications of modern Maum Suryun meditation by utilizing the philosophy of Toegye Yi Hwang, a preeminent figure of Joseon Neo-Confucianism, as a theoretical framework. Specifically, it compares and analyzes the commonalities and differences between traditional Neo-Confucianism and modern meditation methods, focusing on the ultimate goal of human self-cultivation and its practical methodologies.

Regarding the theory of self-cultivation, Toegye presented *Geogyong-gungni* (居敬窮理)—abiding in reverence to rectify the mind and investigating the principles of things—as a core method grounded in the attitude of *Gyeong* (敬, Reverence). In contrast, Maum Suryun proposes returning to the original state of mind by eliminating perceptions and memorized thoughts accumulated within the self through the practice of ‘Subtraction.’

---

2) Lecturer, Pusan National University

Through this comparison, this paper demonstrates that Maum Suryun extends beyond simple psychological healing or meditation techniques to inherit the ideal of human completion pursued by traditional Neo-Confucianism through modern practical methods. Ultimately, this study argues that Maum Suryun possesses philosophical value as a modern theory of self-cultivation that seeks to actualize, within the realm of practical life, the goals of self-cultivation theoretically presented by Neo-Confucianism.

Key Words: Neo-Confucianism, Toegye Yi Hwang, True Self Meditation, Woo Myung, Li (Principle), Gyeong (Reverence), Mind Subtraction, Whole Person (Jeonin)

박경숙

주소: 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길 2

전화: 010-2977-9100

전자우편: ksp1671@naver.com