ISSN 2671-8065

宗學硏究

제10집 · 2023년 12월

동국대학교 불교학술원
종학연구소

宗學硏究

제10집

Edo Shonin

Meditation and the Essence of Buddhist Teachings ····· 5

William Van Gordon

Ontological Addiction Theory: ····· 31
Life as a Meditative Practice of Growth and Insight

인경 스님(김형록)

K-명상과 간화선 ····· 59

백 도 수

팔정도의 바른 삼매[正定]를 위한 일상 수행 ····· 83

특별기고

Peter Harvey

Working with the Breath to Develop Samatha: ····· 111
A Calm, Centred Mind

종학연구소 규정 ····· 149
『宗學硏究』 논문 투고 규정 ····· 155
『宗學硏究』 편집규정 ····· 168
『宗學硏究』 심사규정 ····· 170
『宗學硏究』 연구윤리규정 ····· 174

Meditation and the Essence of Buddhist Teachings

Edo Shonin*

Ⅰ. Introduction
Ⅱ. Right Type of Vessel
Ⅲ. The Four Noble Truths
Ⅳ. Suffering Exists
Ⅴ. The Cause of Suffering
Ⅵ. The Cessation of Suffering
Ⅶ. The Path
Ⅷ. The Five Precepts
Ⅸ. Conclusion

Abstract

Meditation is an adventurous journey within. However, like any journey, whether it is going into the mountains or going to the beach, this journey has to be well prepared for. The first part of the preparation is understanding that there is a mind and then discovering what exactly the mind is and how it works. The journey through meditation requires the mind to be absolutely clear and steadfast in its clarity. The mind has to dwell in equanimity and be at peace. We have to learn to clear the mind of all

* Research Chair of Awake to Wisdom Centre for Meditation Research

conditioning, preconceived concepts and ideas. If we prepare well, then the meditative journey will be gentle, profound and rewarding. This paper outlines how often overlooked elements of fundamental Buddhist teachings – such as The Four Noble Truths, Noble Eightfold Path, Karma, and Five Precepts – can be used to facilitate progress on the path of meditation.

Keywords ● Buddhism, Four Noble Truths, Karma, Suffering, Causality

Ⅰ. Introduction

Human beings are understood to develop certain cognitive abilities even before being born. For example, the human being begins to learn in the womb by becoming familiar with its mother's voice.[1] Ultrasound studies have shown that when babies hear their mothers' voices, they alter their behaviour and experience changes in heart rate. In other words, it appears that the human mind begins to assimilate even when we are still in the womb.[2]

However, we come into this world with a fairly empty mind and at birth and for the next few weeks, the baby's mind is vast. There are no preconceived ideas, there are no concepts, there is limited conditioning. At this point, the baby's mind is rather like a piece of straw that is held within a circle. As new things begin to be assimilated and experienced, the baby

1) Dewer(2021).
2) Dewer(2021).

takes that new piece of straw and places it inside the circle of the mind. When a baby finds something new such as a pen, it typically picks it up, shakes it to see if it has sound, and puts the pen in its mouth to taste it and so forth. Then the baby sees something new and does exactly the same with that object. When the baby sees the pen again, it will repeat the same process as if it had never seen the pen before – the pen is a totally new experience the second time. Whilst this process of experiencing is slow, the baby manages to put all of the pieces of straw neatly into the circle and things are fairly ordered.

However, as the baby grows, the input becomes faster and the mind begins to have problems with maintaining that order – the mind starts to become knotted up. The baby becomes a teenager who has been conditioned by their peers, their parents, their teachers and by themselves – the bundle of straw has little order now and the mind continues to accumulate and process experiences. By the time the individual reaches adulthood, they are going about their daily business carrying a huge bundle of disordered straw. Everything they see, hear, smell, taste, and touch is experienced through a barrier of straw.

The human being has a tendency to interpret situations and experiences through past conditioning.[3] So, are we actually truly making new experiences if we are interpreting those experiences through our past conditioning? If we wish to truly experience events through the process and discipline of meditation, then we must learn how to cooperate with the mind and instruct the mind not to overlay preconceived ideas and concepts onto a new experience. The mind has to learn how to see, hear, smell, taste and

3) Shonin et al.(2013).

touch things exactly as they are.

However, the mind is a very powerful and, if left on its own, it will do precisely what it wants, sometimes without our knowledge, consent and understanding. Essentially, we have three choices: 1) Allow our mind to live our life for us through its conditioning, emotions and feelings and so forth, 2) Allow the minds of other people to live our life for us, or 3) Live our life in collaboration with a well-trained and disciplined mind.

Ⅱ. Right Type of Vessel

In order to learn to practice meditation effectively, we have to learn how to become the right type of vessel. This is an old Buddhist teaching which is explained very well by Gyaltsen (2016). According to Khenpo Gyaltsen, if we are with a teacher and we simply do not listen or we do not pay attention and we are easily distracted, then we are like an upside-down pot. If we cannot or do not retain what we are being taught then we are like a pot with holes in it – no matter how much the teacher pours into us, everything simply seeps away. Finally, if we listen to the teacher and allow the mind to add to and subtract from what we are hearing through our conditioning, we are like a pot containing poison.

Thus, we have to make the experience of learning with a mind that is without preconceived ideas. We have to allow what we are hearing to enter a mind that is absolutely clear – allowing ourselves to hear what is said exactly as it is. If you listen to the teachings with a mind full of preconceived concepts, emotions, attachments, aversions and ignorance, then whatever

you hear will be changed into something that has not been said (i.e., like nectar that is poured into a pot containing poison).[4] Therefore, a good place to commence the meditative journey is by exploring, without preconceived ideas, what is arguably the most important of all Buddhist teachings – the Four Noble Truths.

Ⅲ. The Four Noble Truths

In the *Discourse that Sets the Wheel of Dharma in Motion* (*Dhammacakkappavattana* Sutta, Saṃyutta Nikāya, 56:11), the Four Noble Truths are described as follows:[5]

1. Now this, bhikkhus, is the noble truth of suffering: birth is suffering, aging is suffering, illness is suffering, death is suffering; union with what is displeasing is suffering; separation from what is pleasing is suffering; not to get what one wants is suffering; in brief, the five aggregates subject to clinging are suffering.
2. Now this, bhikkhus, is the noble truth of the origin of suffering: it is this craving which leads to renewed existence, accompanied by delight and lust, seeking delight here and there; that is, craving for sensual pleasures, craving for existence, craving for extermination.
3. Now this, bhikkhus, is the noble truth of the cessation of suffering: it is the remainderless fading away and cessation of that same craving, the giving up and relinquishing of it, freedom from it, nonreliance on it.

4) Gyaltsen(2016).
5) Bodhi(2000), 1844.

4. Now this, bhikkhus, is the noble truth of the way leading to the cessation of suffering: it is this noble eightfold path; that is, right view ... right concentration.

This can be summarized as follows:

1. Suffering exists.
2. There is a cause of suffering.
3. There is cessation of suffering.
4. There is a path that leads to the cessation of suffering.

Within Buddhism, this specific teaching has great significance and plays a central role.[6] Because of this, it is not surprising that a great deal has been written regarding the Four Noble Truths. However, irrespective of how many commentaries or books have been written about a particular aspect of the Buddha's teachings, there is always some additional wisdom that can be gleaned – especially if one is willing to do approach the teaching with a fresh and open perspective. For example, The *Dhammacakkappavattana Sutta* reveals to us that on the occasion when the Buddha first taught the Four Noble Truths (an event referred to as the "first turning of the wheel of Dharma") at the Deer Park in Sarnath near Varanasi, the primary recipients of the teaching were the five aesthetics (the Buddha's first disciples). However, a frequently overlooked observation concerning the *Dhammacakkappavattana Sutta* is that the sutta also explains that the earth dwelling devas were recipients of this teaching. The inclusion within the audience of two very

6) Bodhi(2023).

different types of being—those in human form and those of the deva realm—has important implications for understanding the significance of the Four Noble Truths, and of the Buddha's teaching more generally. Most importantly, it implies that there are both outer and inner (or hidden) aspects to the Buddhist teachings that can be interpreted and transmitted on both exoteric and esoteric levels.[7)]

Basically, what the Buddha is saying with the teaching on the Four Noble Truths is that until we attain spiritual liberation (the third noble truth), we are going to suffer (the first noble truth), and the only way to end this suffering is to walk the path (the fourth noble truth) that acts upon the causes of suffering (the second noble truth).[8)] With this teaching, the Buddha was presenting some simple facts and making some basic logical assertions about suffering. For example, because Buddhism accepts the principle of causality (i.e., all effects are the result of a cause), the second and fourth noble truths follow on logically from the noble truths that immediately precede them. In other words, since in the first noble truth the Buddha has already stated that suffering exists, then it is logical to assert that this suffering has a cause (i.e., the second noble truth). Likewise, because in the third noble truth the Buddha states that there is an end to suffering, then it is logical to assert that this end to suffering also has a cause (the cause of the end of suffering is walking the path that eradicates suffering – the fourth noble truth).[9)]

Thus, we could actually condense the Buddha's teaching on the four noble truths to a single phrase such as: '*There is suffering which has a cause*

7) Van Gordon et al.(2015).
8) Van Gordon et al.(2015).
9) Van Gordon et al.(2015).

and there is liberation which has a cause'. However, because Buddhism accepts the principle of causality, even the above phrase could be further condensed. For example, if we state that there is suffering, then as discussed above, we actually don't need to state that there is a cause to suffering because that is already implied. Likewise, since we know that suffering exists because of certain causes (principally ignorance, attachment, and aversion), then we know that by removing these causes, suffering will also be eradicated. Thus, when we state that suffering exists, not only is it implied that suffering has a cause, but it is also implied that the removal of the causes of suffering will lead to the cessation of suffering.[10)]

Therefore, if you are a reductionist and enjoy reducing things down to their simplest form, perhaps you could capture the entire meaning of the teaching on the Four Noble Truths just by simply saying '*suffering exists*'. Alternatively, if you wanted to be more optimistic, you could simply say that 'liberation exists'. In fact, perhaps these phrases could be made use of in your meditation practice: with the in-breath you could quietly say to yourself that '*suffering exists*', and with the out-breath you could quietly say '*but so does liberation*'.

A person might accept that the statement 'suffering exists' implies that suffering has a cause and that removing the cause will lead to the cessation of suffering, but they might not accept that it can be logically inferred from the statement 'suffering exists' that a path exists (i.e., the fourth noble truth) that can eradicate this suffering. However, such an objection can be easily overcome because just by stating that 'suffering exists', this automatically establishes the existence of 'non-suffering' (i.e.,

10) Van Gordon et al.(2015).

liberation). In other words, at the same time we accept the existence of something, we also have to accept the existence of its opposite.[11] For example, if we accept that the 'left' exists, then we have to accept that the 'right' also exists. Left only exists because there is right – if we take away right, then we no longer have left.

Therefore, when we state or accept that suffering exists, we must also accept that liberation exists. Based on the principle of causality, having accepted that liberation exists, we can now make a logical deduction and accept that liberation has a cause. The cause of this liberation is none other than the path (i.e., the fourth noble truth) and we must now accept that the meaning and essence of all four of the Buddha's noble truths is logically implied within each truth individually. Of course, although the Buddha's teaching on the noble truths is perfectly grounded in logic, when the Buddha gave this teaching, he wasn't purely making logical assertions, but was talking from his experience.

One of the most important things we can learn by familiarizing ourselves with the Four Noble Truths in the manner described above is that this teaching has a very simple but profound message: '*we will suffer – for an indefinite period – until such time that we choose to dedicate ourselves to spiritual development in order to stop creating the causes of suffering*'. It really is that simple and it is up to each individual to make the choice. Even if the individual decides not to make the choice, that in itself is a choice. Life is fleeting and before we know it old age is upon us. The Buddha taught that everything is impermanent, and this includes suffering. But in the case of suffering, bringing about its impermanence is something that rests

11) Van Gordon et al.(2015).

entirely in our own hands. This is the quintessential message of the Four Noble Truths.

In addition to appreciating the spiritual significance and potency of the Four Noble Truths, a further essential take-home message concerning this teaching is that the statements that comprise the Four Noble Truths were never intended to be ambiguous. Indeed, not only were the Four Noble Truths intended to represent the Buddha's experiential understanding and expression of the truth, but they were also intended to represent statements of fact. For example, the Buddha's statement that suffering exists does not simply mean that there is the potential for suffering to exist, it means that with the exception of those beings that have realized the third noble truth (i.e., the cessation of suffering), all beings suffer.[12] Likewise, the noble truth of suffering does not mean that sentient beings suffer at certain times but not at other times, it means that sentient beings that have not ascended to liberation are continuously immersed in suffering.[13]

Ⅳ. Suffering Exists

In everyday society, suffering is generally interpreted as the experience of either somatic or psychological pain. Therefore, in the absence of such pain and whilst experiencing favourable socio-environmental conditions and good health, individuals generally classify themselves as not suffering. However, from a Buddhist perspective, the term suffering takes on a much

12) Shonin et al.(2015).
13) Van Gordon et al.(2015).

more extensive meaning. Irrespective of whether a sentient being is currently experiencing psychological or somatic pain, and irrespective of whether a sentient being considers itself to be suffering, Buddhism asserts that the very fact an unenlightened being exists means it suffers.[14)]

This type of enduring latent suffering referred to above is known in Buddhism as *all-pervasive suffering*.[15)] In essence, it is the suffering that arises due to an individual's ignorance as to the ultimate nature of self and reality.[16)] Given that unenlightened beings have a distorted perception of reality, Buddhism asserts that they are deluded.[17)] Thus, within Buddhism, to a certain extent the terms suffering, deluded and ignorant can all be used interchangeably.[18)]

According to the 12th century Tibetan Buddhist Gampopa,[19)] although unenlightened beings (human or otherwise) experience all-pervasive suffering, they are generally ignorant of this fact:

> Ordinary people will not feel the all-pervasive suffering as, for example, when one is stricken with a serious plague and a small pain in the ears and so forth is not noticeable. But the saintly beings—the noble ones beyond samsara such as the stream enterers and so forth—will see the all-pervasive suffering as suffering ...

In addition to all-pervasive suffering, we have two other forms of

14) Shonin et al.(2015); Van Gordon et al.(2015).
15) Gampopa(1998).
16) Van Gordon et al.(2022).
17) Tsong-Kha-pa(2004).
18) Van Gordon et al.(2015).
19) Gampopa(1998), 96.

suffering. The first is known as the suffering of change: all things change all of the time. Birth leads to death and being in love leads to separation, for example. This is the principle of impermanence which is very important in Buddhism.[20] The third primary form of suffering recognized in the Buddhist teachings is that of *the suffering of suffering*. This is the most palpable form of suffering and is typified by experiences such as somatic pain, psychological distress, illness, hunger or starvation, thirst or dehydration, being too hot, and being too cold.

Ⅴ. The Cause of Suffering

Buddhism asserts that because sentient beings believe they inherently exist, they constantly crave after objects and/or situations that they deem will better their predicament.[21] Not only is this craving itself a form of suffering, but as described by the Buddha, it causes an unending stream of sorrow:

> Whoever is overcome by this wretched and sticky craving, his sorrows grow like grass after the rains.[22]
>
> Just as a tree, though cut down, sprouts up again if its roots remain uncut and firm, even so, until the craving that lies dormant is rooted out, suffering springs up again and again.[23]

20) Dalai Lama(1995).
21) Van Gordon et al.(2015).
22) Dham., 24, 335; Buddharakkhita(1986), 113.
23) Dham., 24, 338; Buddharakkhita(1986), 133.

As a means of conceptualising within Western scientific settings the Buddhist position concerning the cause of suffering, along with colleagues I formulated the concept of ontological addiction.[24] Ontological addiction can effectively be considered a new category of addiction (i.e., in addition to chemical addiction and behavioral addiction) and is defined as "*the unwillingness to relinquish an erroneous and deep-rooted belief in an inherently existing 'self' or 'I' as well as the 'impaired functionality' that arises from such a belief*".[25] Due to a firmly-embedded, yet scientifically and logically implausible belief that the self is an inherent and independently existing entity, Buddhism teaches that afflictive mental states arise as a result of the imputed "self" incessantly craving after objects it considers to be attractive or harbouring aversion towards objects it considers to be unattractive.[26]

Ⅵ. The Cessation of Suffering

Although I would argue that a being—including those that have attained Buddhahood—never actually concludes its spiritual journey, the Buddha's statement that there is cessation of suffering implies that liberation from suffering is not a half-way stage on the path to enlightenment. The reason for this is because it is logically implausible to assert that there exists a state in which suffering has completely ceased, but that in this state a being

24) Shonin et al.(2013).
25) Shonin et al.(2013), 64.
26) Shonin et al.(2016); Van Gordon et al.(2015).

is still subject to a subtle class of ignorance (i.e., suffering) due to still not having awoken to complete omniscience and enlightenment.[27)]

Karma refers to the imprint that each individual's thoughts, words and deeds leaves upon their mind and that in-turn determines how they react to and perceive the conditions and occurrences around them.[28)] However, this concept is misunderstood by the many people and karma actually translates from Sanskrit as “action”. More specifically, this action is driven by intention and it is this ‘intention’ which has the greatest importance in terms of the karma we produce and experience. In Buddhism, there are three types of actions – action of body, action of speech, and action of mind. However, it is action of mind that governs the other two.

All of our actions, including our thoughts, produce reactions – that is to say, they produce karma and karma influences perceptions. There are many people who will say things such as “this is happening to me because of my past karma”. However, this is not the correct attitude toward karma. The correct attitude is to relate to karma in the here and now, yet we cannot see the here and now with clarity if we allow our conditioning to control us. As discussed previously, the human mind retains our reactions to situations and re-uses those past reactions to deal with similar situations that are happening now. What we think, say and do in this present moment will create our next present moment. We create our future within the present moment through our actions of body, speech, and mind. Therefore, what we have to accomplish is living in the here and now without conditioning.

27) Van Gordon et al.(2015).
28) Van Gordon et al.(2015).

Ⅶ. The Path

The fourth noble truth that there is a path that leads to the cessation of suffering principally refers to the Noble Eightfold Path that comprises the elements of (i) right view, (ii) right intention, (iii) right speech, (iv) right action, (v) right livelihood, (vi) right effort, (vii) right mindfulness, and (viii) right concentration/right meditation. As inferred by the Buddha's teachings on the Noble Eightfold Path in the *Mahacattarisaka Sutta*,[29] although the eightfold path comprises eight individual elements, these elements should be considered as the individual strands that comprise a single rope. A rope is at its strongest when all of the strands are wound together and it is only when practised and embodied as a single path that the Noble Eightfold Path provides all of the factors necessary to attain liberation.[30]

In walking this noble path, we must be mindful of the journey and mindful of our own mind. We should maintain a constant collaboration with the mind. According to Van Gordon et al., the following are eight points that we can use to focus the mind upon our journey through meditation:

1. Accept the presence and inevitability of suffering for the duration of the spiritual journey.
2. Understand that the causes of suffering can be permanently eradicated.
3. Objectify suffering by adopting it as a meditative object. Do not connect the concept of self to suffering.

29) The Great Forty Sutta. ; MN., 117.
30) Van Gordon et al.(2015).

4. Perceive that suffering continuously changes in both severity and variety.
5. Recognise that the intensity of suffering is inversely associated with the degree of tranquillity in the mind that experiences it.
6. Understand that suffering provides the raw material that the spiritual practitioner works with in order to attain liberation.
7. Understand that ultimately, suffering is a relative phenomenon and it relies for its existence on a "self" that can experience it.
8. Instinctively understand that the perceiver of suffering lacks inherent existence and, as such, suffering is a creation of the mind.

As referred to earlier, unlike the suffering of suffering which is difficult for individuals not to notice, the suffering of change requires a deeper insight. According to Van Gordon et al, in order to cultivate mindfulness of the suffering of change, the practitioner should aim to maintain a continuous awareness—to the point that it taints all thought processes and arises automatically—of what are collectively known as the *Four Summaries of the Dhamma*.[31)]

1. Life in any world is unstable, it is swept away
2. Life in any world has no shelter and no protector
3. Life in any world has nothing of its own; one has to leave all and pass on
4. Life in any world is incomplete, insatiate, the slave of craving

As implied by the Four Summaries of the Dhamma, the practise of

31) Nanamoli & Bodhi(2009), 686-687; MN., 82.

mindfulness of the suffering of change requires perspective and clarity of vision on behalf of the practitioner.[32] It also requires a full understanding of the principle and law of impermanence. Phenomena are born, they live, and they pass away. There are no exceptions to this rule—it is a mark of existence.[33] The very fact that an individual enjoys good health serves as a cause for poor health at a future point. The fact that an individual is alive serves as the cause for death. Therefore, as described by the Buddha, we should try to non-conceptually observe and accept the coming and going of phenomena:

> But let be the past, Udāyin, let be the future. I shall teach you the Dhamma: When this exists, that comes to be; with the arising of this, that arises. When this does not exist, that does not come to be; with the cessation of this, that ceases.[34]

Ⅷ. The Five Precepts

Another fundamental Buddhist teaching related to the path pf meditation is called the five precepts (pañcaśīla). If you consider the 'three trainings' principal (Skt trishiksha) of 1. Meditation, 2. Ethics and 3. Wisdom, the five precepts make part of ethical awareness. The five precepts provide a basic code for living a good life in keeping with Buddhist ethical values. While their literal meaning is obvious, they also have a more

32) Shonin & Van Gordon(2015a).
33) Shonin et al.(2014).
34) Nanamoli & Bodhi(2009), 655; MN., 79.

profound meaning, which is explored further below.

1. ***First Precept***: I undertake the training rule to abstain from killing.

The more profound meaning of the first precept is that we should not kill the Buddha within. That is to say, we should not kill the enlightened nature within ourselves. Whenever we chase after mundane goals such as wealth, reputation and status, this is killing the Buddha within. Our time on this earth is very precious and very limited and sooner or later we will encounter death. At the point of death, all of our various life encounters and accomplishments mean absolutely nothing. They have no more significance than the fading memories of a dream and no matter how hard we try, nothing from this life can be taken into the next. The only exception to this is the spiritual insight that we manage to accrue on a day-to-day basis.

Therefore, if we don't use this precious human rebirth to nourish and develop ourselves spiritually, we suffocate the Buddha within. We suffocate the capacity to awaken our enlightened nature. When we are with someone who is talking with us, confiding in us, and our mind is thinking about either what we want to say or what we could be doing instead of being with that person, then we are killing the Buddha within that person and we kill the Buddha within ourselves. When we do not listen to the bird that is singing for us then we kill the Buddha within ourselves as well as the Buddha in the bird. That bird spent many lifetimes training to sing that song so that we could hear it and we spent many lifetimes training so that we could listen to what the bird has to say. The bird sang, we couldn't care, the moment passed, and we were not aware. We are as good as dead alongside the Buddha within.

2. ***Second Precept***: I undertake the training rule to abstain from taking what is not given.

The more profound aspect of the second precept is that we should not steal from ourselves the opportunity to attain enlightenment in this lifetime. The second precept also means that we should not steal this opportunity from others. The opportunity to attain enlightenment is the birth-right of every living being in the universe. We steal away this opportunity from ourselves each time we practice mindless, selfish, and unskilful ways. We steal away this opportunity from others when we do not act with kindness, awareness, and gentleness in their presence.

When people set themselves up as 'Buddhist' teachers without having dedicated their lives to spiritual practice (or in some cases after having taken part in just one or two meditation retreats facilitated by people who have no real spiritual experience), they are putting their own spiritual lives in jeopardy. More concerning, however, is that they are stealing the spiritual breath of others. They are stealing other people's opportunity to attain enlightenment. People come to them obviously in need of spiritual nourishment and all they get is the unfortunate experience of being robbed – both spiritually and materially.

We should awaken each morning with gratitude and zeal. This is a new breath, a new day, a new life. We should make use of every moment to develop ourselves and grow spiritually. We should facilitate others do the same.

3. ***Third Precept***: I undertake the training rule to avoid lustful conduct.

The innermost aspect of the third precept is that we should not lust after being a 'me', a 'mine', or an 'I'. Because of wanting to be somebody, people are unable to be themselves. The more we want to be someone, the more difficult it becomes to just simply be. Wanting to be a 'me', a 'mine', or an 'I' causes us to develop a big ego which acts as an obstacle to spiritual growth.[35] When we let go of the idea that we inherently exist, we cease to separate ourselves from the energy and dance of the Dharma that is all around us. Phenomena do not exist as discrete entities. They exist as one. When the universe breathes in, all of the phenomena that it contains breathe in with it. When the universe breathes out, all of the matter and space that it contains also breathes out. When we stop wanting to be a 'me', a 'mine', or an 'I', we are able to relax into and once again abide in unison with the energy of all that is.

4. ***Forth Precept***: I undertake the training rule to abstain from false speech.

The hidden aspect of the fourth precept means that we should not utter false speech by giving Dharma teachings on subjects that we have not fully and directly realised ourselves. It seems that the number of so-called Dharma and meditation teachers is rapidly increasing. More and more people are writing books about the Buddhist teachings (including mindfulness), and more and more people are offering meditation retreats and courses. Whenever we try to instruct others in spiritual teachings that we ourselves have not fully realised, we lie to them and we also lie to ourselves. This false speech serves to water down the Dharma, bolster our egos, and distance us (and those listening to us) from the possibility of cultivating true meditative

35) Van Gordon et al.(2021).

calm and insight.

The same applies when we utter words such as "I take refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha". If during our day-to-day existence, we are only concerned with the petty affairs of our lives and getting ahead in the world, then these words are untrue. If we wish to take refuge in the Buddha, Dharma, and Sangha, we have to stop thinking that the world revolves around us. We have to stop living a soap opera. We have to make our entire life a spiritual practice and not just engage in (what we deem to be) Buddhist practice when it is convenient to us or when we are going through a particularly difficult time.

5. ***Fifth Precept***: I undertake the training rule to abstain from ingesting intoxicants.

The innermost meaning of the fifth precept is that we should not fill up and intoxicate our own mind or other people's minds with concepts, clever ideas, and wrong views. Too many people have their minds full-up. If our minds are too full then there is no room for wholesome thoughts to grow and flourish. In a full mind there is no space for simply being, and there is no emptiness to nurture and refresh our being. Having our minds full-up all the time becomes stressful and tiring not only for ourselves but also for those with whom we interact.[36] Some people that practice Buddhism fill up their minds with the idea that they are a Theravada Buddhist, a Mahayana Buddhist, or a Vajrayana Buddhist. However, a Theravada Buddhist who is caught up in the idea of being a Theravada Buddhist is not, in truth, a

36) Shonin & Van Gordon(2014).

Theravada Buddhist. The same applies to Mahayana and Vajrayana practitioners who foolishly attach themselves to the name and label of their particular Buddhist practice modality. In Theravada Buddhism there are strong Mahayana and Vajrayana elements, and in Mahayana and Vajrayana Buddhism there are strong Theravada elements.

During my life, I have met may people that proudly introduce themselves as (for example) a vegetarian, vegan, spiritual teacher, meditator, or philanthropist. If people want to be a vegetarian or a vegan that's great – good for them. But if they over-identify with the idea of being a vegetarian and/or believe that it somehow makes them a more spiritual or virtuous person, then they have allowed their life choices to intoxicate their mind. We abstain from intoxicating the mind with concepts and wrong views when we observe but do not attach ourselves to thoughts and feelings. When we allow thoughts, feelings, and other mental processes to roll freely through the mind and not stick to it, the mind becomes completely immune to all forms of intoxicant.

Ⅸ. Conclusion

As with all Buddhist practices, meditation is deeply connected to the Buddha's teachings of the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path as well as the five precepts. The quintessential message of the Four Noble Truths is that until a sentient being attains spiritual liberation (the third noble truth), it will suffer (the first noble truth), and the only way to end this suffering is to walk the path (the fourth noble truth) that acts upon the

causes of suffering (the second noble truth). A meditation practice that does not encompass and remain attentive to these four truths of existence cannot be said to embody the authentic Buddhist Dharma. Suffering is a mark of existence, but by incorporating suffering into the path of meditation awareness, suffering itself can become a causal agent of liberation.[37)]

37) Van Gordon et al.(2015).

<참고문헌>

1. 원전

Dham: *Dhammapada*, PTS.

MN: *Majjhimānikāya*, PTS.

2. 서적 및 논문

Bodhi, B.(2000), *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya*, Massachusetts: Wisdom Publications.

Bodhi, B.(2023), *Noble Truths, Noble Path: The Heart Essence of the Buddha's Original Teachings*, Sumerville: Wisdom Publications.

Dalai Lama(1995), *Essential Teachings*, London: Souvenir Press.

Dewar, G.(2021), "The Social World of Newborns: Why Babies are Born to Learn from our Sensitive, Loving Care", *Parenting Science*.

Gampopa(1998), *The Jewel Ornament of Liberation: The Wish-Fulfilling Gem of the Noble Teachings*, New York: Snow Lion Publications.

Gyaltsen, K.(2016), *A Lamp Illuminating the Path to Liberation: An Explanation of Essential Topics for Dharma Students*, Nepal: Lhasey Lotsawa Publications.

Nanamoli, B., & Bodhi, B.(2009), *Majjhima Nikaya: The Middle Length Discourses of the Buddha* (4th ed.), Massachusetts: Wisdom Publications.

Shonin, E., & Van Gordon, W.(2013), "Searching for the Present Moment", *Mindfulness* 5.

_____(2014), "The Consuming Mind", *Mindfulness* 5.

_____(2015a), "The Lineage of Mindfulness", *Mindfulness* 6.

_____(2015b), "Practical Recommendations for Teaching Mindfulness Effectively",

Mindfulness 6.

Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M.(2013), "Buddhist Philosophy for the Treatment of Problem Gambling", *Journal of Behavioural Addiction* 2.

_____(2014), "The Emerging Role of Buddhism in Clinical Psychology: Toward Effective Integration", *Psychology of Religion and Spirituality* 6.

Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M.(2015), "Buddhist-derived Loving-kindness and Compassion Meditation for the Treatment of Psychopathology: A Systematic Review", *Mindfulness* 6.

Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D.(2016), "Ontological Addiction: Classification, Etiology, and Treatment", *Mindfulness* 7.

Tsong-Kha-Pa.(2004), *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, New York: Snow Lion Publications.

Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D., & Singh, N. N.(2015), "Mindfulness and the Four Noble Truths", In: E. Shonin, W. Van Gordon, & N. N. Singh (Eds). *Buddhist Foundations of Mindfulness*, New York: Springer.

Van Gordon, W., Sapthiang, S., Barrows, P., & Shonin, E. (2021), "Understanding and Practicing Emptiness", *Mindfulness* 12.

Van Gordon, W., Sapthiang, S., & Shonin, E.(2022), "Contemplative Psychology: History, Key Assumptions and Future Directions", *Perspectives on Psychological Science* 17.

▌한글요약

명상과 불교 교리의 핵심

에도 쇼닌

명상은 내면에서 이루어지는 모험적인 여정이다. 그러나 등산을 가거나 해변에 갈 때 여정을 준비하듯이 명상도 여느 여정처럼 잘 준비되어야 한다. 준비의 첫 단계는 마음의 존재 자체를 인지한 후 마음이 정확히 무엇이며 어떻게 작동하는지를 발견하는 것이다. 명상을 통한 여정에서 마음은 절대적으로 분명하고 변함없이 명료해야 하며 항상 침착하고 평온함을 유지해야 한다. 따라서 마음 속의 모든 상황, 선입견, 생각을 비우는 방법을 배워야만 한다. 이것을 잘 준비한다면, 명상 여정은 원만하게 진행되어 깊은 의미를 찾고 보람도 있을 것이다. 본 논문은 명상 여정에서 간과되었던 사성제, 팔정도, 업, 오계와 같은 불교의 근본 가르침들이 어떻게 명상 여정을 쉽게 갈 수 있도록 돕는지 설명한다.

주제어 ● 불교, 사성제, 업, 고, 인과법

▌논문투고일 : 2023. 10. 16 ▌심사완료일 : 2023. 12. 12 ▌게재확정일 : 2023. 12. 21

Ontological Addiction Theory:

Life as a Meditative Practice of Growth and Insight

William Van Gordon*

I. Introduction
II. Ontological Addiction
III. Empirical Support
IV. Treatment
V. Conclusions

Abstract

Ontological addiction theory (OAT) is a metaphysical model of human suffering which asserts that human beings are 1. inclined to construct and become addicted to flawed beliefs concerning the manner in which they exist, and that 2. these beliefs can become maladaptive, leading to range of functional impairments. The theoretical underpinnings of OAT derive from Buddhist theory, metaphysics and to a lesser extent clinical psychology, with a central view being that all phenomena, including the self, do not manifest independently or inherently. By synthesizing the theoretical and empirical contributions to OAT from the past decade, the present paper provides an updated perspective on how the theory continues to evolve. A

* Associate Professor of Contemplative Psychology, University of Derby

further aim of the paper is to further outline and evaluate the path to treating ontological addiction, which involves phases of 1. becoming aware of the self, 2. deconstructing the self, and 3. reconstructing a dynamic and non-dual self. It is concluded that these treatment phases highlight the underlying assumption in OAT that although suffering is a fundamental aspect of the human condition, life itself can be lived as a practice of meditation, with each moment reflecting an opportunity for growth, insight and spiritual transcendence.

Keywords ● Ontological addiction theory, Suffering, Mental Illness, Attachment, Emptiness

Ⅰ. Introduction

Ontological Addiction Theory (OAT) is a model of human suffering which asserts that human beings are inclined to form flawed beliefs concerning the manner in which they think they exist, and that these beliefs can become addictive, leading to functional impairments and mental illness.[1] OAT is based on insights from Buddhist philosophy, metaphysics and to a lesser extent clinical psychology, and was first proposed to help foster effective assimilation of Buddhist practices and principles into Western applied settings, including within clinical, occupational and educational domains.[2]

1) Shonin et al.(2016).
2) Shonin et al.(2013).

By synthesizing successive developments of OAT over the last decade as delineated in three papers by Shonin et al[3] and Van Gordon et al,[4] the present paper provides an updated reflection on the philosophical and empirical underpinnings of OAT, including evaluating its fit with established models of addiction. A further aim of the paper is to outline and evaluate the path to treating ontological addiction, based on phases of 1. becoming aware of the self, 2. deconstructing the self, and 3. reconstructing a dynamic and non-dual self. More specifically, although suffering is a fundamental aspect of the human condition, the present paper seeks to highlight a key component of OAT philosophy, which is that life itself can be lived as a practice of meditation, with each moment reflecting an opportunity for growth, insight and spiritual transcendence.

Ⅱ. Ontological Addiction

Ontological addiction refers to an individual's addiction to the belief that they inherently exist as an independent and autonomous entity and has been defined as "*the unwillingness to relinquish an erroneous and deep-rooted belief in an inherently existing 'self' or 'I' as well as the 'impaired functionality' that arises from such a belief*".[5]

In terms of onset, ontological addiction symptoms are asserted to arise progressively, with the initial manifestation typically occurring after

3) Shonin et al.(2013); Shonin et al.(2016).
4) Van Gordon et al.(2018).
5) Shonin et al.(2013), 64.

the development of a sense of selfhood in childhood.[6] Typically, there is an intensification of symptoms during adulthood, that remain persistent unless treatment is instigated. The functional consequences of ontological addiction are understood to involve the mind "turning-in" on itself such that addiction to selfhood obstructs clarity of perspective and reasoning competency. A disproportionate focus on the "self" also impairs ability to observe and become aware of the present moment.[7]

According to Shonin et al[8] and Van Gordon et al,[9] the key components of the aforementioned definition can be understood as follows:

1. Deep-rooted belief

OAT asserts that human beings are prone to forming consuming and deep-rooted beliefs that they inherently exist as a discreet independent self. In certain respects, this is similar to the concept of core beliefs within cognitive behavioral therapy,[10] which reflect entrenched beliefs that are often not recognized by the individual yet significantly affect how they interpret the world.[11] However, over and above their usage within CBT, according to OAT deep-rooted beliefs depict a much more pervasive form of core belief. Indeed, according to Buddhist thought, after death the most subtle aspect of a person's mind or consciousness is eventually reborn within another physical or non-physical form.[12] The precise rebirth an individual

6) Van Gordon et al.(2018).
7) Van Gordon et al.(2018).
8) Shonin et al.(2016).
9) Van Gordon et al.(2018).
10) CBT; Wells(1997).
11) Shonin et al.(2016).

is attracted to is understood to be influenced by whichever cognitive and behavioral response patterns were most dominant during the individual's current and prior lives.[13] According to Shonin et al, “these embedded patterns of thinking and behavior leave an imprint on an individual's mind-stream that becomes prominent after death and propels the innermost aspect of consciousness towards (or away from) a particular rebirth”.[14] This results in sentient lifeforms being born with a latent tendency to cling to a self and to formulate *deep-rooted beliefs* that they exist in the inherent sense of the word.

2. Inherently existing self or I

Models of the self in Western psychology range from those that posit a self that is concrete and which exists as a discrete entity, to those that assume a more fluid self-schema.[15] Nevertheless, regardless of whether one examines, for example,[16] humanistic formation of *self-worth*, *self-image*, and *ideal-self*, social psychological models of a relational self,[17] Jung's notion that the self cannot be confined to a given location in time or space, or poststructuralist debates on the self-concept (e.g., Gergen, 2009), most established models of self in Western psychology are locus-orientated in one form or another, and therefore assert or imply the self intrinsically exists.[18]

---

12) Sogyal(1998).
13) Van Gordon et al.(2016).
14) Shonin et al.(2016), 661.
15) Shonin et al.(2016).
16) Rogers(1959).
17) Smith & Mackie(2007)

Although for most people belief in the existence of a definite “self” or “I” is likely to be reassuring on both a conscious and sub-conscious level, the existence of such an “I” entity is logically implausible. This is because without exception, phenomena do not exist as separate discreet entities but arise only in dependance on countless causes and conditions. Taking the human body as an example, its existence relies on the air and wind, animals and plants, rain and water, the sun, gravity and innumerable other factors. If any one of these conditions is not present, the human body no longer exists. The fact that all phenomena are fundamentally interconnected to the point of being boundless means that they are of the nature of “non-self” or “emptiness” and do not exist independently.[19] However, for the same reasons that all phenomena are empty of a self that intrinsically exists, it can also said that phenomena are ‘”full” of all things, based on the premise that the whole implies the one and the one implies the whole.[20]

3. Unwillingness to relinquish and impaired functionality

The terms *unwillingness to relinquish* and *impaired functionality* refer to the addictive component of ontological addiction, and the associated negative consequences. OAT asserts that by believing in their independent and inherent existence, individuals augment their sense of self to the extent that they relate to themselves as the centerpiece in a world in which all other lifeforms and phenomena are peripheral.[21] According to

18) Van Gordon et al.(2016).
19) Nhat Hanh(1992).
20) Shonin et al.(2016).
21) Van Gordon et al.(2018).

Van Gordon et al, "each time an individual relates to the world and its phenomena as peripheral to themselves, belief in selfhood is reaffirmed and this elicits rewards in the form of a more secure sense of self".[22] OAT asserts that self-concept is reinforced even when negative experiences arise as these strengthen an individual's view that there exists a discrete "I" or "self" that can experience pain or pleasure depending upon their interactions with external people, objects and places.[23]

According to Van Gordon et al, belief in a self that intrinsically exists can facilitate an addiction feedback loop due to the encoding of subsequent self-belief constructs each time the individual acquires affirmative feedback that its endeavours in the service of "self" are necessary. Efforts to further the interests of the self might include, for example, trying to accumulate wealth, improving one's reputation, and/or eliminating harms or perceived threats. While such endeavours might be seen as tantamount to living a normal life, they are understood to become maladaptive if motivated by the belief that the self independently and intrinsically exists. This means that the individual suffering from ontological addiction invariably undertakes activities with only a self-orientated and superficial regard for the other individuals and "external" phenomena they interact with.[24]

In terms of how ontological addiction can impair functionality, Van Gordon et al[25] assert that in conjunction with flawed beliefs concerning how the self and reality exist, selfish ego-driven behaviours cause individuals to become attached to themselves as well as to external objects, people, and

22) Van Gordon et al.(2018), 893.
23) Van Gordon et al.(2018).
24) Van Gordon et al.(2018).
25) Van Gordon et al.(2018).

experiences. Attachment in this context has been defined as "the over-allocation of cognitive and emotional resources towards a particular object, construct, or idea to the extent that the object is assigned an attractive quality that is unrealistic and that exceeds its intrinsic worth".[26] However, because the "self" is an imputed construct, no level of desirable circumstances will culminate in lasting happiness.[27] Van Gordon et al explain this as follows:

> having finally acquired the sought-after commodity, person, or situation ... dissatisfaction will gradually reemerge and new commodities or experiences will then be allocated a level of appeal such that they substitute the former objects of attachment ... Attachment is a thirst that can never be quenched and it leads to psychopathology determinants such as fatigue, sleep impairment, ruminative thinking, resentment and stress.[28]

According to OAT, another reason why self-centredness is maladaptive relates to the principle of impermanence, which refers to the fact that phenomena do not remain indefinitely and are in a constant state of transience.[29] Therefore, endeavours to preserve selfhood can only ever result in temporary happiness and inevitably precipitate as suffering because as explained in the Buddhist teachings: (i) all that is acquired will be lost (e.g., wealth), (ii) that which comes together must dissipate (e.g., relationships), (iii) that which rises to a high position will fall to a low position (e.g., fashions and regimes), and (iv) that which is created will be

26) Shonin et al.(2014), 126.
27) Shonin et al.(2016).
28) Van Gordon et al.(2018), 893.
29) Shonin et al.(2016).

destroyed (e.g., the human body).[30]

According to Shonin et al and Van Gordon et al, ontological addiction meets each of the six criteria delineated in Griffiths'[31] components model of addition, which maps onto the criteria for addictive behaviour in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Edition). According to Griffiths, a genuine form of addiction will always have component features of (i) salience, (ii) mood modification, (iii) tolerance, (iv) withdrawal, (v) conflict, and (vi) relapse. Examples adapted from Shonin et al[32] and Van Gordon et al[33] of how ontological addiction meets these criteria are as follows:

1) ***Salience***: belief in a discrete 'I' construct dominates thoughts, feelings, and behaviours, and becomes important to the degree that the individual with ontological addiction is unable to relate to the belief as something that is separate from themselves.

2) ***Mood modification***: belief in an intrinsically existing 'self' results in craving for objects, situations and experiences that are believed to advance the interests of the self. Acquiring such objects, situations, or experiences elicits temporary feelings of happiness, satisfaction and elation.

3) ***Tolerance***: increasing levels of immersion in self-centred emotions,

30) Wallace(2001).
31) Griffiths(2005).
32) Shonin et al.(2016).
33) Van Gordon et al.(2018).

discursive thinking patterns, and worldly affairs are required to sustain and further augment the erroneous belief in inherent existence.

4) ***Withdrawal symptoms***: any suggestion of transcending selfhood is regarded as a threat and repelled.

5) ***Conflict***: belief in an intrinsically existing 'self' results in attachment to objects, situations, and experiences that are understood to advance the interests of the self. Conversely, not acquiring such objects, situations or experiences elicits aversion in the form of intrapersonal and intra-psychic conflict.

6) ***Relapse***: ego-driven cognitive-behavioural processes rapidly re-establish themselves following efforts to undermine addiction to selfhood.

Ⅲ. Empirical Support

An Ontological Addiction Scale was recently developed with theoretical underpinnings based on Griffiths' aforementioned components model of addiction and the Buddhist "eight mundane concerns". The latter of which comprises 1. Feeling pleased or delighted due to having money and/or material possessions, 2. Feeling disappointed, upset or angry due to losing possessions or not acquiring them,3. Feeling pleased when praised or approved of by others, 4. Feeling upset or dejected when criticised or subjected to disapproval, 5. Feeling pleased due to having a good reputation,

6. Feeling dejected or upset due to having a bad reputation, 7. Feeling delighted when experiencing sense pleasures, and 8. Feeling dejected and upset by unpleasant sensory experiences. In the initial validation study, ontological addiction was positively correlated with a range of mental health measures, such as depression, anxiety and self-esteem.[34)]

As part of completing the scale, respondents are asked to reflect on the extent to which ego governs their choices, thoughts and behaviours. More specifically, in the 12-item short-form version, respondents are asked to use a 5-point Likert scale (0=Never, 4=Always) to rate how often the following statements have applied to them during the last year:

1) Felt you needed to receive more attention or affection from a person you care about?
2) Thought about how you could avoid experiencing discomfort?
3) Felt uplifted when you were praised?
4) Felt good when you experienced fewer challenges?
5) Felt you needed to do better in order to avoid shame or humiliation?
6) Felt an increasing need to occupy yourself to avoid being on your own?
7) Found it hard to accept your mistakes and shortcomings?
8) Found it hard to overcome rejection?
9) Felt low when you were criticised?
10) Felt inferior to others?
11) Stopped being kind to somebody you care about because they offended you?

34) Barrows et al.(2022).

12) Felt worried about not being recognised after having acted in others' interests?

Van Gordon et al recommend that in addition to targeting the components of addiction, treatment approaches should aim to weaken attachment to selfhood and therefore help reduce the loci upon which conceptual and emotional baggage can accumulate.[35] This is consistent with research showing that non-attachment mediates the relationship between meditation and reductions in both somatic and psychological fibromyalgia symptoms.[36] Reduced attachment to self is also correlated with (for example) (i) lower subjective perception of distress as well as better somatic and psychological health more generally,[37] (ii) increased acceptance, mindfulness, self-compassion, eudemonic and subjective wellbeing,[38] (iii) increased prosocial behaviour,[39] and (iv) lower levels of psychological distress and chronic pain.[40]

Furthermore, an intervention known as Meditation Awareness Training (MAT), which teaches selflessness and accepts the key assumptions of OAT, has been shown to be a beneficial treatment for individuals suffering from (for example) (i) work addiction,[41] sex addiction,[42] gambling addiction,[43] fibromyalgia,[44] and stress, anxiety, and depression,[45] MAT

35) Van Gordon et al.(2018).
36) Van Gordon et al.(2017a).
37) Pande & Naiku(1992).
38) Sahdra et al.(2010).
39) Sahdra et al.(2015).
40) Van Gordon et al.(2017a).
41) Shonin et al.(2014a); Van Gordon et al.(2017b).
42) Van Gordon et al.(2016a).
43) Shonin et al.(2014b).

has also been shown to improve work-related wellbeing and job performance in middle managers[46] as well as improve civic engagement in clinical samples.[47] Furthermore, qualitative studies of MAT have demonstrated that participants associate engaging in emptiness meditation techniques with the undermining of maladaptive egoistic constructs as well as improvements in psychological and spiritual wellbeing.[48]

In respect of mechanisms of action, Van Gordon et al assert that cultivating an experiential understanding of emptiness helps to foster a view of reality that is more accurate and functionally adaptive that the normal mode of perceiving. This is in line with the transtheoretical model of behaviour change[49] which asserts that the metacognitive effects of emptiness and related forms of training facilitate ease of movement in behavioural change. More specifically, Van Gordon et al state the following:

> A less pronounced sense of self fosters clarity of perceptive and cognitive processes and allows the individual to construct a sense of self that is dynamic, inseparable from its environment, and that is 'full' and complete due to experiencing that all things are 'empty' ... In other words, when the sense of selfhood – which is the locus upon which emotional and conceptual 'baggage' can accumulate – becomes less pronounced, both psychological flexibility and psychological wellbeing begin to increase.[50]

---

44) Van Gordon et al.(2017a).
45) Van Gordon et al.(2014).
46) Shonin et al.(2014c).
47) Van Gordon et al.(2016b).
48) Shonin et al.(2014); Shonin & Van Gordon(2015); Van Gordon et al.(2016b).
49) Prochaska et al.(1995).
50) Van Gordon et al.(2018), 894.

Ⅳ. Treatment

Shonin et al have proposed the following phasic pathway as a treatment for ontological addiction: (i) becoming aware of the self, (ii) deconstructing the self, and (iii) reconstructing a dynamic and non-dual self.

1. Becoming Aware of the Self

The treatment of ontological addiction focusses on undermining an individual's deep-rooted belief that they inherently exist. However, as part of this process, it is first necessary that the individual becomes aware of the fact that they have constructed a belief self along with the various attributes of this imputed self.[51] Consequently, the first phase of treating ontological addiction is concerned with improving self-awareness and on helping individuals realize the fact that there are no plausible grounds upon which it can be asserted that they exist intrinsically as a discrete “self” entity. For most people, the implausibility of selfhood will be a difficult notion to digest.[52] Consequently, a degree of psycho-education focusing on the logic and principles of emptiness is recommended at the start of treatment.[53]

Another important element of this first phase of treatment is becoming proficient at cultivating meditative awareness. Consequently, meditative techniques used throughout this initial treatment phase are typically more concentration-based (i.e., rather than insight-based).

51) Shonin et al.(2016).
52) Van Gordon et al.(2016).
53) Shonin et al.(2013).

Concentrative meditation is understood to facilitate the development of self-awareness, including awareness of the movements of both body and mind.[54] Mindfulness serves an important role in this context by helping to regulate concentration to ensure that it remains focused and meditative in aspect.[55] A principal objective is for the individual to cultivate the capacity to maintain a degree of meditative awareness outside of formal seated meditation sessions. According to Shonin et al, key considerations for effective concentrative meditation are as follows:[56]

1) The aim should be to introduce meditative awareness into daily life and the living environment.[57]
2) Seated meditation sessions of excessive duration should be discouraged.
3) Breathing can be used as an attentional referent to anchor concentration in the present moment.
4) Whilst maintaining awareness of breathing, meditative attention should be directed, in successive order, towards the body, feelings and mental processes (e.g., thoughts, perceptions, self-centered beliefs and cognitive-behavioral responses, attachments, etc.).
5) The primary objective is to observe phenomena (e.g., sights, sounds, feelings and thoughts, etc.) as they enter the attentional sphere. Phenomena should be permitted to endure as objects of awareness until such time as they naturally exit the attentional sphere.

54) Dalai Lama & Berzin(1997).
55) Shonin et al.(2016).
56) Shonin et al.(2016).
57) Lomas et al.(2017).

6) Over exertion, including forced breathing, should be discouraged.

The overall objective of concentrative meditation is to introduce tranquility into the body, and "breathing space" into the mind. Feelings of meditative tranquility should be encouraged yet attachment to them should be discouraged. If meditative tranquility arises, it should be treated as an observable phenomenon and as with all other sensory or psychological experiences, related to as an object of meditative awareness.

2. Deconstructing the Imputed Self

The intention of Phase One of the treatment process is to create the appropriate conditions for uprooting maladaptive ego-centered core beliefs by fostering familiarity with the various attributes of the imputed self. The process of deconstructing or uprooting the imputed self is the focus of Phase Two, which unfolds based on both *indirect* and *direct* psycho-spiritual techniques.[58]

1) Indirect techniques

During Phase Two of treating ontological addiction, the individual is taught to foster and practice spiritual competencies including generosity, patience, loving-kindness, ethical awareness, compassion and death awareness.[59] The purpose of which is to indirectly undermine ego-attachment, and therefore complement the action of meditative techniques

58) Shonin et al.(2016).
59) Shonin et al.(2016).

that are intended to directly target self-addiction (see below).

These spiritual competencies have each been the subject of empirical enquiry and to different degrees have been shown to improve psychological wellbeing mental health. For example, compassion and loving kindness-meditation have been shown to increase activity in areas of the brain linked with the regulation of neural emotional circuitry (e.g., post-central gyrus, anterior insula, inferior parietal lobule, amygdalaand right temporal-parietal junction).[60] Increased regulation of neural emotional circuitry is understood to help modulate descending brain-to-spinal cord noxious neural inputs,[61] and may offer a rationale as to why some individuals experience improvements in pain intensity and pain tolerance following compassion and loving-kindness meditation.[62] Loving-kindness and compassion meditation have also been shown to enhance implicit and explicit affection towards unknown and known others, and to thus improve social-connectedness and prosocial behavior.[63] In turn, greater social connectedness can exert a protective influence over adversity as well as associated feelings of isolation and low sense of purpose.[64]

2) Direct techniques

Breath awareness and meditative tranquility as referred to above are known to slow down autonomic and psychological arousal.[65] This, in turn,

60) Keysers(2011).
61) Melzack(1991).
62) Shonin et al.(2015).
63) Leiberg et al.(2011).
64) Shonin et al.(2015); Shonin et al.(2016).
65) Shonin & Van Gordon(2015).

permits thoughts, feelings and sensory processes to be identified and meditatively explored on an individual basis.[66] This meditative investigation of phenomena is an important aspect of Phase Two of the treatment, and the contemplative technique taught to individuals to directly investigate "selfhood" is known as *vipassanā* (Pāli), or insight meditation. However, it should be noted that *Vipassanā*, which translates as "superior seeing", is often incorrectly referred to in the scientific and popular Buddhist literature as having the same meaning as mindfulness.[67]

Based on the way *vipassanā* meditation is taught and conceptualized in the treatment of ontological addiction, the technique involves capturing and refining the attentional focus cultivated during concentrative meditation (i.e., treatment Phase One) in order to direct it in a very specific and deliberate manner.[68] As explained by Shonin et al, insight meditation is best practised following a prior period of concentrative meditation:[69]

> The reason for this is because the tranquilization of body and mind that occurs during concentrative meditation helps to introduce focus and perceptive clarity into the mind ... During *vipassanā* meditation, this attentional focus is then directed in order to try to identify the causes, intrinsic properties, and absolute nature of a given phenomenon. More specifically, the technique involves attempting to locate the 'selfness' of the object of meditation and of the meditator more generally. When *vipassanā* meditation is practised correctly, the individual begins to realize that it is impossible to identify an intrinsically existing self within either themselves or an external object ... Consequently, the

66) Van Gordon et al.(2016).
67) Van Gordon et al.(2015); Shonin et al.(2016).
68) Shonin et al.(2016).
69) Shonin et al.(2016).

deep-rooted core beliefs that sustain ontological addiction begin to be undermined.

3. Reconstructing a Dynamic and Non-Dual Self

Although removing attachment to self is the objective of the final phase of treatment, this should not be confused with not caring for self. Indeed, the idea is not to eliminate any form of identification with a self but to remove attachment to a wrong view of self. However, it should be remembered that while non-self is a helpful therapeutic concept that describes an experience or state of spiritual realization, it can never fully embody that state or experience.[70] In other words, non-self is a construct of subject-object (i.e., self-other) conceptualization and as such, it is still a low-level expression of ontological addiction that must ultimately be relinquished. When both the concepts of self and non-self are discarded, an individual can then abide as "true self", which encompasses both the individual and the whole.[71]

Consequently, "deconstructing the self" in this manner should not in any way be confused with a form of dissociative experience (e.g., depersonalization/derealization disorder), which would likely result in harmful consequences. Indeed, for an individual to function effectively, they need to understand that society considers them to be a distinct person, and that certain roles and behaviors are required of them. According to Shonin et al:

70) Shonin et al.(2016).
71) Shonin et al.(2016).

> the self that the individual reconstructs during ... is one that, having realized it is empty of intrinsic existence, is comfortable with assuming a self-identity for the purposes of effectively functioning in the world. In comparison with the self that was present at the onset of treatment, this 'newly constructed self' is a much more fluid and dynamic entity ... the newly constructed "self" regards itself as a deeply interconnected entity that is inseparable from the conditions, people, and phenomena around it.[72)]

This increased awareness of prevailing environmental and psychological conditions can give rise to *phenomena feedback effect* (PFE), which reflects an ability to reciprocally communicate and transact with the present moment in real time.[73)] PFE is asserted to increase an individual's ability to anticipate how particular circumstances might unfold due to the individual knowing that they, and the situations in which they find themselves, are inseparable and continuously changing.[74)] In other words, relating to the self and all phenomena as unfixed transient entities fosters a capacity to work with, and stay abreast of, the present moment.[75)]

The dynamic and non-dual self that is arises during Phase 3 of the treatment is understood to have greater perceptive clarity because due to not being attached to the idea that they exist intrinsically, individuals can reduce the amount of "me", "mine" and "I" that they allocate to work and life engagements .[76)] According to Shonin et al this means that they are:

> better able to 'see the big picture', and are less likely to be preoccupied

72) Shonin et al.(2016), 668.
73) Shonin et al.(2016).
74) Shonin & Van Gordon(2015); Shonin et al.(2016).
75) Shonin et al.(2016).
76) Shonin et al.(2016).

> with their own agenda and entitlements. Furthermore, by reducing ego-centric beliefs and behaviors, there no longer exists a substantial 'self' that can be (for example) offended, let down, cheated, or traumatized. In other words, there is no longer a fixed locus upon which maladaptive cognitive-affective states can assemble, and the newly constructed and dynamic 'self' thus liberates itself from the various functional impairments associated with ontological addiction.[77]

Ⅴ. Conclusions

Compared to established western psychological models of self and human suffering, OAT reflects an alternative perspective of how underlying beliefs concerning selfhood are shaped and reified, and how these can then impact health, personal growth and psycho-spiritual perspective. Consistent with traditional Buddhist teachings, emerging research findings suggest that addiction to the belief in an independently and inherently existing self, known as ontological addiction, is positively correlated with negative health consequences.[78] According to OAT, this is because selfish egoistic beliefs inevitably cause the mind to contract, thus limiting a person's capacity for compassion and spiritual growth.[79] However, despite the pervasive and chronic nature of ontological addiction, the OAT model and associative supporting research indicate that ontological addiction can be overcome using meditation techniques as part of treatment phases involving: 1. becoming aware of the self, 2. deconstructing the self, and 3.

77) Shonin et al.(2016).
78) Barrows et al.(2022).
79) Shonin et al.(2016).

reconstructing a dynamic and non-dual self. These treatment phases highlight the underlying assumption in OAT that although suffering is a fundamental aspect of the human condition, life itself can be lived as a practice of meditation, with each moment reflecting an opportunity for growth and insights.

<참고문헌>

서적 및 논문

Barrows, P., Shonin, E., Sapthiang, S., Griffiths, M. D., Ducasse, D., & Van Gordon, W. (2022), "The Development and Validation of the Ontological Addiction Scale", *International Journal of Mental Health and Addiction, Advance Online Publication*, DOI: 10.1007/s11469-022-00840-y.

Dalai Lama, & Berzin, A. (1997), *The Gelug/Kagyu Tradition of Mahamudra*, New York: Snow Lion Publications.

Gergen, K.(2009), *Relational Being*, New York: Oxford University Press.

Griffiths, M. D. (2005). "A 'Components' Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework", *Journal of Substance Use* 10.

Jung, C. G. (1981), *The Archetypes and the Collective Unconscious, Collected Works 9 (1) (2Nd Edition.)*, Princeton: Bollingen.

Keysers, C. (2011), *The Empathic Brain: How the Discovery of Mirror Neurons Changes Our Understanding of Human Nature*, Chicago: Social Brain Press.

Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011), "Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game", *Plos One* 6(3).

Lomas, T., Etcoff, N., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2017), "The Art of Living Mindfully: The Health-Enhancing Potential of Zen Aesthetic Principles", *Journal of Religion and Health 56*.

Melzack, R. (1991), "From the Gate to the Neuromatrix", *Pain* 6.

Nhat Hanh, T. (1992), *The Sun My Heart*, London: Rider.

Pande, N. & Naiku, R.K. (1992), "Anasakti and Health: A Study of Non- Attachment", *Psychology and Developing Societies* 4.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Diclemente, C. C. (1995), *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. New York: Harper Paperbacks.

Rogers, C. (1959), "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework", In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context*, New York: Mcgraw Hill.

Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010), "A Scale to Measure Non-Attachment: A Buddhist Complement to Western Research on Attachment and Adaptive Functioning", *Journal of Personality Assessment 92*.

Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Marshall, S., & Heaven, P. (2015), "Empathy and Nonattachment Independently Predict Peer Nominations of Prosocial Behavior of Adolescents", *Frontiers in Psychology*, Doi: 10. 3389/Fpsyg.2015.00263.

Shonin, E., Van Gordon W., & Griffiths, M. D. (2013), "Buddhist Philosophy for the Treatment of Problem Gambling", *Journal of Behavioral Addictions* 2.

_____(2014a), "The Treatment of Workaholism with Meditation Awareness Training: A Case Study", *Explore: The Journal of Science and Healing* 10(3).

_____(2014b), "Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) and Meditation Awareness Training (Mat) for the Treatment of Co-Occurring Schizophrenia with Pathological Gambling: A Case Study", *International Journal of Mental Health and Addiction* 12.

_____(2014c), "Meditation Awareness Training (Mat) for Improved Psychological Wellbeing: A Qualitative Examination of Participant Experiences", *Journal of Religion and Health* 53.

_____(2016), "Ontological Addiction: Classification, Etiology, and Treatment", *Mindfulness* 7.

Shonin, E., Van Gordon, W., Dunn, T., Singh, N., & Griffiths, M. D. (2014),

"Meditation Awareness Training for Work-Related Wellbeing and Job Performance: A Randomized Controlled Trial", *International Journal of Mental Health and Addiction* 12.

Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015a), "Managers Experiences of Meditation Awareness Training", *Mindfulness* 4.

_____(2015b), "Practical Recommendations for Teaching Mindfulness Effectively", *Mindfulness* 6.

Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015), "Buddhist-Derived Loving-Kindness and Compassion Meditation for the Treatment of Psychopathology: A Systematic Review", *Mindfulness* 6.

Sogyal Rinpoche. (1998), *The Tibetan Book of Living and Dying*. London: Rider.

Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2007), *Social Psychology (3Rd Edition)*. Philadelphia: Psychology Press.

Van Gordon, W., Shonin, E., Sumich, A., Sundin, E., & Griffiths, M. D. (2014), "Meditation Awareness Training (Mat) for Psychological Wellbeing in a Sub-Clinical Sample of University Students: A Controlled Pilot Study", *Mindfulness* 5.

Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2016a)," Meditation Awareness Training for the Treatment of Sex Addiction: a Case Study", *Journal of Behavioral Addictions* 5.

_____(2016b), "Meditation Awareness Training for Individuals with Fibromyalgia Syndrome: An Interpretative Phenomenological Analysis of Participant's Experiences", *Mindfulness* 7.

Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T., Garcia-Campayo, J., & Griffiths, M. D. (2017a), "Meditation Awareness Training for the Treatment of Fibromyalgia: A Randomised Controlled Trial", *British Journal of Health Psychology* 22.

Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M., & Griffiths, M. D. (2017b), "Meditation Awareness Training for the Treatment of Workaholism: A Non-Randomised Controlled Trial", *Journal of Behavioral*

Addictions 6.

Van Gordon, W., Shonin, E., Diouri, S., Garcia-Campayo, J., Kotera, Y., & Griffiths, M. D. (2018), "Ontological Addiction Theory: Attachment to Me, Mine, and I", *Journal of Behavioral Addictions* 7.

Wallace, B. A. (2001), *Buddhism with an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind Training*, New York: Snow Lion Publications.

Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*, Chichester: Wiley.

▌한글요약

존재론적 중독 이론

- 성장과 통찰의 명상 실천으로서의 삶

윌리엄 벤 고든

존재론적 중독 이론(OAT)은 인간이 느끼는 고통에 대한 형이상학적 모델로, 인간은 1) 인간으로서 존재하는 방식에 대해 그릇된 믿음을 구성하고 그것에 중독되는 경향이 있으며, 2) 이러한 믿음은 사회 부적응으로 이어져 다양한 기능 장애로 이어질 수 있다고 주장한다. OAT의 이론적 기반은 불교 철학, 형이상학, 그리고 일부 임상심리학을 기반으로 자아를 포함한 모든 현상은 독립적 또는 내재적으로 나타나지 않는다는 견해를 중심으로 한다. 본 논문은 지난 10년 동안 OAT에 대한 이론적, 실증적 증거를 종합하여, 이 이론이 어떻게 지속해서 발전하고 있는지에 대한 최신 관점을 제공하고자 한다. 더 나아가 본 논문은 1) 자아의 인식, 2) 자아의 해체, 3) 역동적이고 비이중적인 자아의 재구성을 포함하는 존재론적 중독을 치료하기 위한 과정을 더욱 상세히 서술하여 평가하고자 한다. 이러한 치료 과정은 고통이 인간의 본질에 있어 필수적이긴 하나 삶 자체가 명상 실천의 하나로 성장, 통찰 및 영적 초월의 기회를 제공한다는 OAT의 근본 전제를 강조한다.

주제어 ● 존재론적 중독 이론, 고통, 정신질환, 애착, 공허감

▌논문투고일 : 2023. 10. 16 ▌심사완료일 : 2023. 12. 12 ▌게재확정일 : 2023. 12. 21

K-명상과 간화선

인경 스님(김형록)*

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

한글요약

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

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

* 동방문화대학원대학교 명상심리상담학과 석좌교수, 명상상담 평생교육원 원장

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

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

주제어 ● 간화선, 화두명상, K-명상, 염불, 구산선사

Ⅰ. 머리말

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

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

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

가령 위빠사나를 K-명상이라고 해야 하는가? 대답은 이렇다. 위빠사나는 남방불교이고 남방의 명상이다. 우리는 '위빠사나'를 배우기 위해서는 태국과 같은 남방지역으로 간다. 그러니 위빠사나는 K-명상이 분명하게 아니다. 그러면 '마음챙김'이 K-명상이 될 수 있는가? 이것 역시 아니다. 'Mindfulness'의 번역어로 자주 사용하는 '마음챙김 명상'은 미국에서 역수입된 미국산 상품이다. 기존의 다양한 동양의 명상을 무단으로 가져다가 상품화시킨 MBSR이니 MBCT와 같은 프로그램들이다. 이것 역시 K-명상이라고 부를 수 없다. 그러면 '옴 마니 반메 훔'은 어떤가? 이것은 분명하게 티베트인들이 중시하는 명상이다. 티베트를 방문한 사람들은 바위나 마을 어귀, 여기저기에 적힌 '옴 마니 반메 훔'이란 티베트 말을 잘 기억한다. 그러니 이것 역시 한국적 명상, 'K-명상'이라고 딱 말할 수 없다.

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

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

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

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

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

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

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

Ⅱ. K-명상의 외국 전파 사례
: 구산선사의 외국인 제자들을 중심으로

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

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

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

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

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

3) https://www.youtube.com/results?search_query=송광사tv

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ⅲ. 명상의 유형론

1. 명상의 종류

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

명상의 유형은 첫째로 명상의 '주제'에 따른 분류이다. 이를테면 '걷기

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

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

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

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

4) 인경(김형록)(2005).

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

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

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

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

한편으로 초기불교의 전통에서 보면 'Jhāna'는 위빠사나보다는 사마타

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

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

2. 적극적 건강으로서 불성/영성

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

정한다. 아래와 같이 규정한다.

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

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

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

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

5) https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution.
6) Abraham H. Maslow(1996), 26-32.

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

3. 공적영지(空寂靈知)

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

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

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

7) 인경(김형록)(2022).

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

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

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

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

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

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

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

Ⅳ. 간화선의 통합적 운영 사례

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

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

이런 대표적인 실례가 몽산덕이의 염불화두법(念佛話頭法)이다. 앞에서 언급한 몽산덕이에 의한 염불과 간화선의 통합적 운영이다. 이것은 '염불 화두명상'이라고 이름할 수 있다. 나무아미타불을 염하면서 '염하는 이놈은 누구인가?' 라든지, '염하는 이놈은 어디로 가는가?' 라든지, '염하는 나의 본성은 어떠한가?'라고 질문하는 방식이다. 이것은 정토종에서 행해지는 나무아미타불과 같은 '칭명염불(稱名念佛)'이나 부처님의 영상을 떠올리면서 염불하는 관상염불(觀想念佛)과는 분명하게 다른 간화선의 응용 버전이다.

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

환경에 맞추어서 '이뭣고' 화두를 잘 활용한 경우가 있다. 구산선사는 외국인 제자들과 종종 삼일암에서 함께 차를 마신곤 했다. 차를 다들 한 모금씩 마시면 '차가 맛있나요?' 물으면 다들 '맛있다'고 대답을 한다. 그러면 스님은 '차를 맛있다고 하는 이것은 무엇일까?'라고 질문을 해서 화두를 참구하게 한다.

이런 방식은 매우 유용한 방식이다. 먼저 차맛이란 느낌에 주목하고 다음 단계는 그 느낌을 느끼는 이놈은 무엇인가라고 화두를 챙길 수 있다. 먼저 선제적으로 함께 공유된 차의 맛을 느끼게 한 점에서 유용하다. 제1단계는 현실적 인식을 알아차림하고 2단계로 화두를 제시하는 방식은 매우 유용한 형태를 가진다. 우리 모두는 다 차를 즐기고 있기에, 이것을 토대로 해서 화두를 학습하는 방식은 매우 효과적이라는 말이다. 또한 당송대의 과거의 자료를 찾지 않아도 함께 충분하게 공유할 수 있는 현실에 근거한 점에서 유용하다. 차 맛과 화두에 대한 개인적인 견해를 함께 논의를 할 수 있는 장을 마련할 수도 있다.

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

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

고 말할 수 있다.

이런 점에서 감정이나 생각, 갈망과 같은 마음현상[心所]을 먼저 자각하고 그런 다음에 화두를 제시하는 것은 매우 놀라운 응용이다. 이를테면 우울증을 가진 환자들은 부정적인 생각을 많이 하게 된다. 이런 경우에도 부정적인 생각을 하는 '이것은 무엇인가'를 질문해서 부정적인 '생각'보다는 생각하는 '이놈'에 초점을 맞추게 함으로써 생각과 감정의 우울증에서 벗어나게 할 수 있다. 이점은 간화선의 심리치유적 기능을 확인하는 작업이 된다. 이런 식으로 화두 명상을 활용한다면 어렵지 않게 간화선은 충분하게 현실적 유용성을 담보할 수 있다고 본다.

Ⅴ. 맺음말

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

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

같이 한국적인 명상을 모두 '간화선'으로 인식하고 있음을 살펴보았다.

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

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

<참고문헌>

1. 원전

T : 대정신수대장경

『大寶積經』 T6

『普照全書』

2. 서적 및 논문

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

인경(김형록)(2005), 『염지관명상』, 서울 : 명상상담연구원.

_____(2012), 『명상심리치료』, 서울 : 명상상담연구원.

_____(2022), 『쟁점으로 살펴보는 현대 간화선』, 서울 : 조계종출판사.

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

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

3. 기타 및 인터넷 자료

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

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

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

Abstract

K-meditation and Ganhwa Seon

Ven. Inkyung(Kim, Hyung-rok)

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

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

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

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

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

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

팔정도의 바른 삼매[正定]를 위한 일상 수행

백 도 수*

Ⅰ. 들어가는 말
Ⅱ. 바른 삼매의 개념
Ⅲ. 수행 분석과 고려사항
Ⅳ. 일상 수행 방안
Ⅴ. 나오는 말

한글요약

본 논문은 바른 삼매를 분석하여 일상 생활의 바른 삼매 수행 방안을 다룬다. 삼매는 집중이며 마음을 한곳에 전념한 것이다. 바른 삼매는 넓게는 해탈로 나아가는 길이지만 좁게는 팔정도의 정정과 관련된다. 팔정도의 바른 삼매는 4선을 말하고 10가지 까시나와 호흡과 연관된다. 그리고 수행을 분석하는 방법으로 동사 사용법을 제시하여 팔정도, 사념처, 오종심관을 분석하였다. 일상 수행에서 고려할 사항은 목적과 방향성 결정, 활동에 몰입, 시간과 장소, 대상의 제한, 주의 기울여 지속적 수행, 이름 붙이기, 집착 없이 고요히 그침 등이 있다. 일상에서 바른 삼매를 위한 수행으로서 알아차림 수행은 깨어날 때, 먹을 때, 대화할 때 있는 그대로 알아차리는 것을 말한다. 또한 오감 수행은 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고 감촉할 때 무상하고 변화하며, 실체 없음을 알고 집착하지 않으며 마음 챙겨야 한다. 전생애를 통한 몸동작이나 멈춤 동작, 오대의 성질 모방 동작, 행위법의 호흡

* 능인대학원대학교 교수

에 전념하고 주의 집중해야 한다. 이런 수행으로 바른 삼매를 위한 다양한 수행프로그램 개발이 필요하다. 이러한 일상 바른 삼매 수행은 다양한 수행의 길을 제시하는 하나의 단초가 될 것이다.

주제어 ● 삼매, 바른 삼매, 일상 수행, 수행분석, 수행방안

Ⅰ. 들어가는 말

국내외적으로 명상(meditation)의 공유시대가 도래하고 있다. 온라인(online)이나 오프라인(offline)을 통한 명상수행은 대중의 접근을 용이하게 만들었다. 불교에서도 시대변화에 알맞은 수행전통을 지닌 선정수행의 명상 레시피(recipe)와 플랫폼(platform)이 제공되고 있다.

불교에서의 수행(修行 bhāvanā)은 몸과 입과 마음을 길들이는 일이다. 배가 흔들려도 넘어지지 않는 것은 핀 안정기(Fin Stabilizer)에 의한 복원력이 있기 때문이다. 흔들리는 나무는 뿌리를 토대를 두고 유지되며, 고층건물은 기초공사와 내진설계, 튼튼한 골조를 지녔기 때문에 무너지지 않는다. 의식주의 일상에서 집중된 삶을 살아가는 길을 가르친 붓다의 교설은 바로 고통에 흔들리지 않고 행복을 향한 삼매를 동반한 삶을 찾도록 돕는다. 일상 수행을 통한 삼매의 계발과 성취는 고통에서 벗어나 행복으로 나아가는 삶을 추구할 수 있는 길을 열어준다.

인간은 수면과 깨어남 그리고 깨어 있는 동안 신체적, 언어적, 심적 활동을 반복한다. 선방이나 선수행 센터에서는 시간을 정해놓고 반복적이며 지속적인 수행을 진행한다. 삼매에 들기 위해 반복적이고 지속적으로 마치 닭이 알을 품듯이, 두 나무를 서로 비벼서 불을 피울 때처럼 수행해야

한다.[1)]

본 논문은 삼매 성취를 위해 일상 수행이 어떻게 바른 삼매(三昧 Samādhi)를 성취하게 하는지를 살펴보고자 한다. 이를 위해 초기불교에 나타난 삼매와 바른 삼매의 개념, 수행법과 일상 수행 그리고 삼매를 위한 일상 수행 방안을 중심 내용으로 삼았다. 이를 통해 본 연구는 집중하고 전념하는 일상의 수행법을 논의하는데 기여할 것이다.

Ⅱ. 바른 삼매의 개념

1. 삼매(三昧 Samādhi)의 의미

바른 삼매의 개념을 파악하기 위해서는 먼저 삼매의 의미를 살펴볼 필요가 있다. sam-ā√dhā('한곳에 모으다, 집중하다')에서 파생된 명사형으로서 삼매(Samādhi)는 "정(定), 정의(定意), 삼매(三昧), 삼마지(三摩地), 등지(等持), 정수(正受)"[2)]로 번역한다. 빠알리 경전에서는 '마음이 집중되다(cittaṃ samādiyati), 삼매구족에 도달하다(samādhisampadaṃ ārādheti)(MN. I,196), 삼매를 수행하다(samādhiṃ bhāveti)(AN. Ⅰ, 40), 마음의 삼매를 접촉하다(cetosamādhiṃ phusati)(DN. Ⅰ, 13), 확립되다(santiṭṭhati), 안정되다(sannisīdati), 하나가 되다(ekodi hoti), 집중되다(samādiyati) (AN. Ⅳ, 196)'[3)]라는 관련 용어를 사용한다.

---

1) MN. Ⅰ, 357.

2) 미즈노 고겐, 석원연 역(2002), 252.

3) 백도수(2022), 187-198, 삼매의 의미와 삼매 복합어의 명칭, 그 법수와 수행에 대한 상세한 분석을 제시하고 있다. 삼매에 관하여 지관 편저(2005), 1221-1223. '삼매'; 아베 쵸이치 외, 최현각 역(1994),『인도의 선, 중국의 선』, 서울: 민족사. '원시불교와 선' 37-38); 高瀨法輪(1963)은 삼매와 4선, 삼매에서 해탈, 삼매에서 들어가는 순서를 다룬다. 李惠玉(1996)은 삼매의 기원과 사상을 조명하고 있다.

삼매는 계·정·혜 삼학의 하나에 속한다.[4] 삼매와 관련된 초기불교의 선정은 주로 구차제정[5]과 사무량심(사범주 brahmavihāra), 사마타와 위빠사나[止觀]로 설명된다.[6] 또한 사선(四禪), 사무색정, 멸진정, 삼등지(三等智), 삼삼매와 이것들에 기초한 사무량심(四無量心), 팔해탈(八解脫), 팔승처(入勝處), 십변처(十遍處) 등과 안반(安般)에 육묘문(六妙門) 즉, 수(數)·수(隨)·지(止)·관(觀)·환(還)·정(淨)이 있다.

E. 후라오뵐르너의『원시불교』에 따르면, 선정에 예비적 수행으로서 고른 호흡, 즉 조식(調息)이나 입출식념 등이 있다. 다음으로 사염주, 사념처, 사신족, 오근, 오력, 칠각지와 팔정도가 수행단계로 언급된다. 계속해서 사무량과 사무색정, 그리고 십변처, 팔해탈, 팔승처, 오신통과 누진지 등의 수행이 언급되고 있다.[7]

삼매는 마음의 한 곳에 전념한 상태이고, 삼매의 상(相)은 사념처이며, 삼매의 토대는 사정진이고, 삼매의 수행은 그런 법들의 실천과 수행, 증장하는 일이다.[8]

『디가니까야』 제34「십상경(*Dasuttarasuttaṃ*)」에 따르면 삼매는 증장시키는 법 가운데 9가지, 수행해야 할 법의 3가지, 5가지, 7가지, 8가지, 버려

---

4)『청정도론(Visuddhimagga)』의 내용은 계, 정, 혜 삼학을 분석한 것이고, 정의 부분은 삼매로 설명하고 있다. 삼매의 의미(attha)와 특징(lakkhaṇa), 맛(rasa), 나타남(paccupaṭṭhāna)과 가까운 원인(padaṭṭhāna)과 종류(vidha), 오염(sankilesa)과 청정(vodāna) 그리고 수행법(kathaṃ)과 삼매수행의 이득(ānissaṃsa)에 대해서는 Vism, 84-435; 붓다고사, 대림 역(2004), Ⅰ, 268-Ⅱ, 280. '삼매[정]' 참조.

5) DN.Ⅱ, 156; Ⅲ, 265, 290; MN.Ⅰ, 203-204; AN.Ⅳ, 410. 구차제정은 초선, 제2선, 제3선, 제4선, 공무변처, 식무변처, 무소유처, 비상비비상처, 멸수상정이며, 사무량심은 자무량심, 비무량심, 희무량심, 사무량심이다.

6) Gombrich, Richard Francis & Bechert, Heinz(1991).

7) E. 후라오뵐르너, 박태섭 역(1991), 102-112.

8) MN.Ⅰ, 301. "yā kho, āvuso visākha, cittassa ekaggatā ayaṃ samādhi; cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā; cattāro sammappadhānā samādhiparikkhārā. yā tesaṃyeva dhammānaṃ āsevanā bhāvanā bahulīkammaṃ, ayaṃ ettha samādhibhāvanāti".

야 할 법의 8가지, 10가지 등과 관련되어 있다. 그것을 나타내면 아래의 [표 1][9]과 같다.

[표 1] 「십상경(*Dasuttarasuttaṃ*)」에 나타난 법(dhamma)과 삼매[定]

법의 구분	가지수(1-10가지 중)
증장시키는 법	9가지(여리작의, 환희, 희열, 경안, 행복, **삼매**, 여실지견, 염오, 이욕, 해탈)
수행해야 할 법	3가지(**유심유사삼매**, **유심무사삼매**, **무심무사삼매**), 5가지(**바른 삼매**: 희열, 행복, 타인 탐욕 아는 마음, 광명충만함, 반조하는 표상), 7가지(7각지: 염, 택법, 정진, 희열, 경안, **삼매**, 평온의 깨달음 부분), 팔정도(정견(正見)·정사유(正思惟)·정어(正語)·정업(正業)·정명(正命)·정념(正念)·정정진(正精進)·**정정(正定)**)
철저히 알아야 할 법	
버려야 할 법	8가지(팔사도: 사견, 사사유, 사어, 사업, 사명, 사정진, 사념, **사정**)
퇴보에 빠진 법	
수승함에 동참하는 법	5가지(오근: 신근, 정진근, 념근, **정근**, 혜근),
꿰뚫기 어려운 법	1가지(직접적인 **심삼매** 도를 연이은 과), 4가지(**퇴보에 빠진 삼매**, **정체하는 삼매**, **수승한 삼매**, **꿰뚫음의 삼매**)
발생시켜야 하는 법	8가지(대인의 생각: 소욕, 지족, 한거, 정진, 염, **삼매**, 통찰지, 사량분별 없음)
최상의 지혜로 알아야 하는 법	9가지(구차제정: 4선, 4정, 상수멸), 10가지(10정도: 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, **정정**, 정혜, 정혜탈)
실현해야 하는 법	5가지(오법온: 계온, **정온**, 혜온, 해탈온, 해탈지견온), 7가지(번뇌 다한 자의 힘: 의도 무상, 욕망 통찰, 멀리 여읨, 사념처, **오근**, **칠각지**, **팔정도** 수행), 10가지(10정도: 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, **정정**, 정혜, 정혜탈)

삼매는 음식을 앞에 둔 식도락가나 누군가를 죽이려는 암살자처럼 한

9) 각묵 역(2021), 469-532.

점에 모은 것을 말하는 것이 아니라 선한 면에서의 정신 집중을 말하고 선한 집중보다 더 높고 순수한 알아차림 수준을 의도적인 결과의 집중강화를 말한다. 즉, 마음과 심적 요소가 한 대상에 똑바로 고르게 집중된 건전한 집중을 말한다.[10] 위의 표에서 알 수 있듯이 삼매는 수행의 일종으로 세속적 단순한 집중과 구별되며 고통에서 벗어나 깨달음, 해탈로 이끄는 역할이나 단계로 이해하는 것이 합당하다고 판단된다. 특히『청정도론』에 따르면, 선정은 삼매와 동일어이며, 삼매란 '유익한 마음의 하나됨(kusalacitt'ekaggatā)이며 하나의 대상(eka-ārammaṇa)에 마음과 마음부수[心所]들을 고르고 바르게, 모으고 두는 것이다.[11] 그러므로 삼매란 어떤 법의 힘으로 마음과 심소가 하나의 대상에 고르고 바르게 산란함도 없고 흩어짐도 없이 머물 때를 말하는 것임을 알 수 있다.

2. 바른 삼매

다음으로 정정(正定)인 바른 삼매에 대해 살펴보자. 바른 삼매는 바르게 놓는다[12]는 의미로 바르게 집중하는 특징을 가지고 있으며, 광의와 협의의 의미를 구분할 수 있다. 넓게는 깨달음, 해탈, 열반으로 나아가는 바른 길로서의 삼매를 말한다. 그리고 좁게는 팔사도(八邪道)와 십사도(十邪道)의 그릇된 상태의 그릇된 삼매와 반대개념으로 팔정도나 십정도(十正道)의 바른 상태 가운데 하나인 바른 삼매를 말한다.[13] 팔정도에서의 바른 삼매는 삼학 가운데 정학에 속하고, 왕의 행차에 비유된다. 먼저 정견과 정사유는 선두에 선 수색대와 같은 역할을 하고 정어 · 정업 · 정명은 앞

10) 비구 보디, 전병재 역(2011), 185-186.

11) Vism, 84.

12) DN-a, 1.6. "sammāsamādhi sammā padahati."

13) MN. Ⅲ, 71-78. 십사도, 십정도 참조. 십정도에서는 팔정도와 더불어 정혜(正慧), 정해탈(正解脫)이 포함된다. 바른 삼매를 통해 바른 지혜와 바른 해탈로 나아갈 수 있는 것이다. 바른 삼매는 바른 지혜와 바른 해탈을 이끌어 낸다.

뒤의 병사에 해당되며, 정정진과 정념은 왕의 근처에서 호위하는 호위무사에 해당되며, 바른 삼매는 왕에 해당된다.[14] 바른 삼매가 드러나기 위해서는 바로 이렇게 나머지가 함께 해야 하는 것이다.[15]

사정제의 고를 멸하는 길로서 팔정도는 8가지 수행해야 할 법이자 선법(善法 kusala-dhamma)이다. 팔정도는 고, 늙음과 죽음, 생, 유, 취 ... 무명의 멸, 색·수·상·행·식의 멸, 유신견, 업의 멸로 이끄는 길이다. 또한 탐·진·치·무명·갈애·폭류·취착을 제거하기 위한 길이며, 존재, 고상태, 유신견, 고·락·사를 완전히 이해하고 아라한, 열반을 실현하기 위한 길이다.[16]

팔정도 중 바른 삼매에 대해『분별론(*Vibhaṅga*)』에서는 보다 구체적으로 아래와 같이 기술하고 있다.

> 그는 외딴 거주지, 아란야, 나무 아래, 산, 협곡, 산의 동굴, 묘지, 밀림, 공터, 짚더미, 소리가 적고, 소음이 적고, 인적이 없고, 사람으로부터 비밀스러운 장소, 독거에 어울리는 곳에 다가간다. 그는 아란야에 가거나 나무 아래에 가거나 빈 마을에 가서 결가부좌를 하고 앉아 몸을 곧게 놓고서 앞에 마음챙김을 확립하고 세상에 대한 탐욕을 버리고 탐욕으로부터 벗어난 마음으로 산다. 탐욕에서 마음이 청정해지고, 악의와 증오를 버리고 악의가 없는 마음으로 살고, 모든 중생들의 유익한 것에 대한 연민을 지니며 악의와 증오로부터 마음은 청정해진다. 그는 게으름과 나태를 버리고 게으름과 나태 없이 산다. 밝은 지각을 지니며 마음을 챙기고 지혜를 지니며 게으름과 나태에서 마음이 청정해진다. 들뜸과 걱정을 버리고 들뜨지 않고 살며, 245** 내적으로 평정한 마음으로 들뜸과 걱정에서 마음이 청정해진다. 의심을 버리고 의심을 넘어서며 살며, 이야기하지 않으며, 유익한 법에 대한 의심에서 마음은 청정해진다. 그는 부수적인 번뇌이며, 지혜를 쇠약하게 하는 이 다섯 가지 장애를 버리고.

---

14) MN.Ⅳ, 132.

15) SN.V, 21. 바른 삼매의 원인이나 필수토대로 칠정도가 필요하다.

16) SN.V, 1-62. *Magga-saṃyuttaṃ*에 사성제, 팔사도와 팔정도와 그 목적 등에 대해서 다룬다.

> 감각적 욕망에서 벗어나 해로운 법들에서 벗어나 거친 생각과 미세한 생각이 있으며, 멀리 떠남[원리]에서 생긴 기쁨과 즐거움이 있는 첫 번째 선에 들어가 머문다. 거친 생각과 미세한 생각의 평정으로부터 안으로 마음이 한곳에 집중된 상태인 거친 생각과 미세한 생각이 없으며 삼매에서 생긴 기쁨과 즐거움이 있는 두 번째 선에 들어가 머문다. 기쁨의 사라짐에서 평정에 머물렀고, 집중하고 바르게 알아서 즐거움을 경험했으며, 성자들이 명백히 밝힌 '평정을 지니고 마음챙김을 지니고 즐거움을 지니고 머문다.'라는 세 번째 선에 들어가 머문다. 육체적인 즐거움과 괴로움의 버림에서 이전에 정신적 즐거움과 괴로움의 멸함에서 괴롭지도 즐겁지도 않고 평정에 의한 마음챙김의 청정인 네 번째 선에 머문다.[17]

바른 삼매는 4선을 말하며, 심 · 사(伺) · 희 · 락 · 심일경, 희 · 락 · 심일경, 락 · 심일경, 사(捨) · 심일경의 요소를 지닌다. 각 선에서 삼매가 작용을 하며 2선에서는 특히 삼매에서 생긴 희 · 락이 나타난다.

그릇된 삼매와 바른 삼매와의 관계를 살펴보자. 『맛지마니까야』에 따르면, 나쁜 길을 피하기 의해 다른 좋은 길이 있는 것처럼 그릇된 삼매를 피하기 위해 바른 삼매가 있다. 또한 열반을 성취하기 위하여 그릇된 삼매를 지닌 자에게는 바른 삼매가 있다. 바른 삼매를 지닌 자에게는 그릇된 삼매가 제거된다.[18]고 하여 그릇된 삼매를 피하고 열반을 성취하기 위해 필요한 것이 바른 삼매이며, 그릇된 삼매는 바른 삼매를 통해 제거할 수 있음을 보여주고 있다.

계속해서 팔정도로서의 바른 삼매의 조건을 보면, 그것은 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념의 칠정도를 동반하고 있어야 한다. 또한 삼매의 토대로서 정정진과 정념만을 말하기도 한다.

---

17) Vibh, 244-245; MN. I , 271-280. 부끄러움과 뉘우침 유지, 신행의 청정, 구행의 청정, 의행의 청정, 삶의 청정과 감관 제어, 음식양 조절, 깨어 있음, 정념과 정지, 수행처 구함, 오개 제거한 후 4선의 성취와 숙명통, 천안통, 누진통의 과정까지 비유를 포함한 상세한 수행 준비와 수행과정을 내용으로 하고 있다.

18) MN. I , 44-46.

『중아함경』에 따르면, 청정행을 공경하고 위의법과 법을 배운 후 계 · 정 · 혜 · 해탈 · 해탈지견을 갖추면 열반을 갖출 수 있다고 한다.[19] 이처럼 순차적으로 선정, 즉 삼매 구족을 통해 지혜를 얻을 수 있음을 밝히고 있다.

『잡아함경』에 지계 구족 비구는 근본을 구족하고, 의거할 바를 구족하고, 마음에 신락을 얻고, 마음에 환희를 얻어 낙을 쉬고, 적정삼매에서 여실지견을 얻고 염리, 이욕, 해탈하여 무여열반을 얻는다고 하여 삼매에 들고 여실지견의 지혜가 생겨남을 보여주고 있다.[20]

『무애해도』에 따르면, 삼매의 힘에 의한 지혜는 24가지이며, 위빠사나에 의한 지혜는 72가지로 열거하고 있다. 먼저 24가지 삼매의 힘에 의한 지혜는 긴 들숨의 힘에 의한 마음의 하나됨(心一境性)과 산란하지 않음은 삼매이다 -내지- 마음을 해탈케 하는 내쉬는 숨의 힘에 의한 마음의 하나됨과 산란하지 않음은 삼매를 말한다.[21]

바른 삼매는 10가지 까시나(kasiṇa 徧處)와 들숨과 날숨과 관련되어 있다. 열 가지 까시나는『청정도론(*Visuddhimagga*)』에 40가지 명상주제 중 첫째 열 가지로서 땅, 물, 불, 바람, 푸른색, 노란색, 빨간색, 흰색, 광명, 한정된 허공의 까시나라는 열 가지 까시나(십변처)이다.[22] 그리고 들숨과 날숨의 수행은 입출식념(ānāpānasati)의 처음이며, 사념처 가운데 신념처의 첫 번째이며, 몸에 관한 마음챙김[身隨念]의 한 수행요소로 9가지 몸 수행법 가운데 첫 번째 들숨과 날숨의 수행이다.[23]

---

19)『中阿含經』(T1, 487a).
20)『雜阿含經』18(T2, 129a) .
21) 임승택(2004), 290.
22) Vism, 110-111, 상세한 내용은 111-372; 백도수(2003), 111-137.
23) MN. Ⅰ, 56-59; Ⅲ, 82-83; 89-92.

Ⅲ. 수행 분석과 고려사항

1. 동사 중심 수행 분석

『수행법 연구』에는 염불, 주력, 절, 간경, 사경(寫經), 사불(寫佛), 계율과 참회, 지관(地觀), 위빠사나 수행법과 티베트 불교 수행법에 관한 논문이 수록되어 있다.[24]

그리고『앙굿따라니까야』1품에 "4선 수행, 자애 심해탈 수행, 연민 심해탈 수행, 기쁨 심해탈 수행, 평온 심해탈 수행, 신·수·심·법의 사념처 수행, 사정근 수행, 사여의족 수행, 오근 수행, 오력 수행, 칠각지 수행, 팔정도 수행, 팔승처 수행, 팔승해탈 수행, 지수화풍, 푸른색, 노란색, 붉은색, 흰색, 허공, 의식 까시나 수행, 부정상 수행, 죽음상 수행, 음식 혐오에 대한 상 수행, 일체세계 즐기지 않음이라는 상 수행, 무상상 수행, 무상에 대한 고상 수행, 제거상 수행, 이탐상 수행, 멸상 수행, 무상상 수행, 무아상 수행 그리고 불·법·승·계·보시·천신·안반수의·죽음·몸에 관한 것·평온의 억념이라는 십수념 수행, 제1선과 결합한 오근·오력의 수행, 제2선과 결합한 오근·오력 수행, 제3선과 결합한 오근·오력 수행, 제4선과 결합한 오근·오력 수행, 자와 결합한 오근·오력 수행, 비와 결합한 오근·오력 수행, 희와 결합한 오근·오력 수행, 사와 결합한 오근·오력 수행, 신·정진·염·정·혜근의 오근 수행, 신·정진·염·정·혜력의 오력 수행"[25]을 열거하고 있다. 또한 수행해야 할 주요한 법을 법수별로 소개하면 아래 [표 2][26]와 같다.

---

24) 교육원 불학연구소 편저(2005), '차례' 참조.
25) AN. I , 38-43.
26) 각묵 역(2021), 469-532 중 '닦아야 할 것' 참조.

[표 2] 「십상경」에 따르면 수행해야 할 법(dhamma) 열 가지

가지	수행해야 할 법(dhamma)
1	마음챙김
2	사마타 · 위빠사나
3	삼삼매(유심유사삼매 · 유심무사삼매 · 무심무사삼매)
4	사념처(신념처 · 수념처 · 심념처 · 법념처)
5	정정(희열 · 행복 · 타인 탐욕을 아는 마음 · 광명충만함 · 반조하는 표상)
6	육수관(불 · 법 · 승 · 계 · 관대함 · 천신)
7	칠각지(념 · 택법 · 정진 · 희열 · 경안 · 정 · 평온)
8	팔정도(정견 · 정사유 · 정어 · 정업 · 정명 · 정정진 · 정념 · 정정)
9	계청정 · 심청정 · 견청정 · 의심제거청정 · 도청정 · 불도청정 · 도닦음청정 · 지견청정 · 통찰지 · 해탈
10	10까시나(지 · 수 · 화 · 풍 · 청 · 황 · 적 · 백 · 허공 · 식) 영역

이런 다양한 수행은 계 · 정 · 혜 삼학 수행이나 일체가 무상 · 무아 · 고 · 공임을 인식하고 알아차리는 수행과 관련되어 있다.

『분별론 주석』에 따르면, 팔정도의 특징은 바르게 보는 것, 바르게 명심하는 것, 바르게 잡는 것, 바르게 일어나는 것, 바르게 청정하게 하는 것, 바르게 노력하는 것, 바르게 확립하는 것, 바르게 집중하는 것이다.[27] 팔정도의 순서에 대해 주석의 내용을 요약해 기술하면, 세존께서 열반을 성취하기 위해 실천하는 수행자를 크게 돕기 때문에 팔정도 가운데 처음으로 바른 견해를 가르치셨다. 왜냐하면 이것은 지혜의 빛이고 지혜의 무기라고 불렀기 때문에 이것의 앞 단계에서 위빠사나(관)의 지혜라고 불리는 바른 견해로 무명의 어둠을 파괴하고서 번뇌의 도둑들을 죽이면서 안전하게 선정수행자는 열반에 도달하기 때문이다. 다음으로 바른 사유는 그것을 크게 돕기 때문이다. 환전상이 손으로 까하빠나(금전)의 앞뒤를 뒤집어 살펴보면서 이것은 가짜, 이것은 진짜라고 알듯이 선정수행자도 앞 단

27) Vibh-a, 114.

계에 거듭 사유하고서 위빠사나 지혜로 보면서 이 법들이 욕망의 영역, 이 법들은 물질의 영역이라고 알기 때문에 두 번째이고, 생각 후에 말하기에 바른 말이 세 번째이고, 말한 후에 행동하기에 바른 행위가 네 번째이고, 몸과 말에 의해 올바른 생활이 충족되기에 다섯 번째이고, 청정생활로 나의 삶은 청정하게 되었다고 만족하지 않고 잠자고 게으르게 사는 것은 옳지 않으며, 그래서 모든 행동법에 정진을 시작해야 한다는 것을 보여주기 위해 그 다음이 바른 노력이다. 정진한 이에게 마음챙김이 잘 확립되어야 함을 보여주기 위해 다음이 바른 마음챙김이다. 마지막으로 마음챙김을 확립한 이가 삼매의 도움과 도움이 되지 않음의 길을 찾은 후에 한 대상에 마음을 집중할 수 있기 때문에 바른 삼매를 가르쳤다고 이해해야 한다.[28] 고 순서에 대한 이유를 덧붙이고 있다.

수행을 이해하고 실천하는 경우 특히 명사 용어보다 동사 용어를 파악하고 활용하는 기법이 중요하다. 그러한 맥락에서 아래의 몇몇 수행에 관한 새로운 해석 관점을 제시해 보고자 한다.

먼저 갈애와 무명을 끊기 위한 바른 길인 팔정도를 동사 중심으로 살펴보자.[29]

[표 3] 팔정도의 수행대상과 동사분석

팔정도	대상	동사로 분석
정견 (sammādiṭṭhi)	고 · 집 · 멸 · 도[30]	알다 jānāti
정사유 (sammāsaṅkappa)	무탐 · 무진 · 불상해	사유한다 saṅkappati
정어 (sammāvācā)	불망어 · 불악구 · 불양설 · 불기어	-로부터 멀어진다 paṭiviramati
정업 (sammākammanta)	불살생 · 불투도 · 불사음	-로부터 멀어진다 paṭiviramati

28) Vibh-a, 115-116.
29) Vibh. 104-106.

정명 (sammāājīva)	삿된 생활 · 바른 생활	바르게 생활한다 sammā ājīvati
정정진 (sammāvāyama)	선법 · 악법	노력한다 vāyamati
정념 (sammāsati)	신 · 수 · 심 · 법	관하며 머문다 anupassī viharati
정정 (sammāsamādhi)	제1선 · 제2선 · 제3선 · 제4선	들어가 머문다 upasampajja viharati

팔정도의 내용에서 보듯이 팔정도 수행으로서 삼매를 위한 정견은 바르게 보고 아는 수행이며, 정사유는 바르게 사유하고 의도하는 수행, 정어는 나쁜 말로부터 멀어져 바르게 말하는 수행, 정업은 나쁜 행위로부터 멀어져 바르게 행동하는 수행, 정명은 나쁜 생활에서 멀어져 바르게 생활하는 수행, 정정진은 바르게 노력하는 수행이며, 정념은 바르게 관하며 마음챙기며 머무는 수행이고, 정정은 선정에 머물고 바르게 집중하고 몰입하는 수행이다.

다음으로 사념처 수행을 살펴보자. 『맛지마니까야』 제10「염처경」에서는 "비구들이여, 중생을 청정하게 하기 위한, 슬픔과 비탄을 극복하기 위한, 육체적 괴로움과 정신적 괴로움을 소멸하기 위한, 진리의 길을 성취하기 위한, 열반을 실현하기 위한 유일한 길이 바로 사념처이다."[31]라고 하였다. 사념처는 이 다섯 가지 목적을 지니고 몸과 느낌, 마음과 법(장애와 증장)을 내외적(자타) 대상으로 삼는 수행법이다. 그 내용을 경전에 나타난 동사 해석을 중심으로 살펴보면 아래 [표 4][32]와 같다.

30) 그밖에 정견에서 알아야 할 대상은 『맛지마니까야』 제9「정견경」에서 선과 악, 불선과 불악, 자양분, 12연기와 번뇌 그리고 그것들의 일어남, 멸함, 멸함으로 이끄는 길을 아는 것에 대해 상세히 다루고 있다. MN. I , 46-55.

31) MN. I , 55-56. "ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā."

32) MN. I , 55-68.

[표 4] 동사를 통해서 본 사념처 수행내용

대상	경전용어(동사형)	내용 수행
몸의 호흡	sato assasati vā passasati	마음챙긴 채 들이쉰다, 내쉰다
	pajānāti	알아차린다.
	sikkhati	배운다
	anupassī viharati	관하며 머문다
	sati paccupaṭṭhitā hoti	마음챙김이 현전한다
	na upadīyati	집착되지 않는다.
몸의 배치 상태	pajānāti	(행·주·좌·와) 알아차린다
	anupassī viharati sati paccupaṭṭhitā hoti na upadīyati (이하 아래 동일(*표시)	관하여 머문다. 마음챙김이 현전한다. 집착되지 않는다.
몸의 행위법	sampajānākārī hoti *	(나아갈 때, 되돌아올 때 등) 알아차리며 행하는 자가 된다.
몸 요소 관찰	paccavekkhati *	(머리카락·털 등 31가지)통찰한다.
몸 사대 요소	paccavekkhati *	(지·수·화·풍) 통찰한다
시체의 몸	upasaṃharati *	여긴다(유사하게 본다)
느낌	pajānāti *	(육체적 고·락·사 등 9가지 느낌) 알아차린다
마음	pajānāti *	(유탐, 무탐 등 14가지 마음) 알아차린다.
법 (장애와 증장)	pajānāti iti N. (hoti) yathābhūtaṃ pajānāti *	(오장애, 12처, 칠각지) 알아차린다. 이와 같이 (오온, 오온 생멸)이다. (사성제) 사실대로 알아차린다.

삼매를 얻기 위해 마음챙김이 중요하다. 마음챙김은 삼매를 성취하는 데 토대를 제공하기 때문이다. 신·수·심·법의 마음챙김에 관해 동사를 통해 수행내용을 살펴보면, 행하고 알아차리고 계속해서 학습하여 수행을 습관화한다. 또한 관하여 머묾을 통해 마음챙김이 면전에 나타나게 하

며 신·수·심·법에 각각 어느 것에도 집착되지 않게 된다. 이를 더욱 발달시키면 삼매에 이르게 되는 것이다.

또한『정법염처경』에 나타난 경문을 통해 수행분석을 동사를 통해 아래와 같이 살펴보고자 한다.

『정법염처경』에

> 좌선(坐禪)하는 법에 다섯 문(門)이 있으니, 첫째는 안반(安般), 둘째는 부정(不淨), 셋째는 자심(慈心), 넷째는 관연(觀緣), 다섯째는 염불(念佛)이다. 안반, 부정, 관연 등 이 세 문에는 안팎의 경계가 있고, 염불과 자심은 바깥 경계를 반연한다. 그러므로 이 다섯 문은 중생들의 병을 따르는 것이다. 즉, 산란한 마음이 많은 이에게 안반으로 가르치고, 탐애(貪愛)가 많은 이에게 부정으로 가르치고, 분노가 많은 이에게 자심으로 가르치고, 자기 집착이 많은 이에게 관연으로 가르치며, 마음이 흐릿한 이에게 염불로 가르친다.[33]

라고 하여 오종심관(五種心觀)을 언급하고 있다. 위 경구에서 안반은 호흡한다. 부정은 관한다. 자심은 퍼지게 한다. 관연은 관한다. 염불은 전념한다라는 동사로 연결되어 있다. 산란한 이는 호흡시켜 알아차리고 익히고, 탐애 많은 이는 부정한 것을 관하게 하고, 분노 많은 이에게 자심을 일으키고 퍼지게 하며, 자기 집착이 많은 이는 인연법을 관하게 하고, 마음이 흐릿한 이는 부처님을 억념하게 하는 수행법을 활용할 필요가 있다. 이러한 동사 중심 수행 분석은 사람의 기질에 따라 다양하게 수행법을 연구하고 인적 대상에 적중할만한 현대인을 위한 수행프로그램을 만들어내는데 기여하는 도구가 될 것이다.

33) 한글대장경(1995), 233.

2. 일상 수행의 고려사항

일상 수행의 세 가지 행위는 몸동작[身業], 언어활동[口業], 마음씀[意業]이다. 정도(正道)는 중도이며 팔정도이다.[34] 이런 중도적 삶은 집중하게 한다. 날마다 반복되는 생활에서 삼매에 들기 위해서는 몇 가지 단계를 고려해야 한다.

첫째, 목적과 방향성이 정해져야 한다. 의사가 환자가 없을 때와 환자를 치료해야 할 때의 집중이 다른 것과 같다. 일상에서 청소할 것인지, 밥을 먹을 것인지, 책을 볼 것인지, 기도할 것인지, 자동차 수리를 할 것인지 등에 따라 집중되는 내용과 집중도가 차이가 날 수 있다. 이것은 수행주제(業處 kammaṭṭhāna)의 결정과도 관련된다.

둘째, 일상의 세부적인 목적과 방향성이 결정되면 진행이나 활동과정에 몰입해야 한다. 그것은 다른 것이 개입하지 않는 전념(專念)으로 가능하다. 삼매는 혼란이 없이 다른 것을 방해를 받지 않아야 하기에 비개입을 전제로 한다. 개입은 차를 운전할 때 옆에서 이야기하면 이동방향이나 차속도 유지 등에 방해를 받아 운전집중이 흐트러지게 되는 것과도 같다. 세부적으로 수행주제가 정해지면 수행법을 고려해야 하는 대목과 연관된다.

셋째로 고려해야 할 사항은 시간과 장소와 대상을 제한하는 일이다. 대체적으로 집중도를 높이려면 시간은 짧게, 일정한 장소, 일정한 주제와 대상을 정해야 한다. 그렇게 해야만 집중과 몰입을 지속적으로 유지할 수 있다. 예를 들어 건물 내에서 걷기 명상을 할 때도 5m 내외에서 가고 오는 것을 반복하면서 집중하면 계속 가거나 정해진 루트 없이 가면서 집중하는 것보다 더욱 전념할 수 있다.

넷째, 삼매의 길은 주의를 기울이고 지속적이며 반복적인 수행을 요구한다. 지금 있는 그대로에 알아차리면서 순간순간 생기고 변화하고 사라

34) AN.V, 421.

지는 것에 알아차리고 주의를 기울여야 한다. 또한 마음을 챙겨 집중하고 지속성을 유지해야 한다. 반복적 수행으로 습관을 형성하고 지속하며 수행의 일관성을 유지시켜 몰입을 가능케 한다.

다섯째, 집중과 몰입이 되지 않고 지속성이 흐트러지면 이름 붙이기를 진행한다. 생각이 날 때마다 생각, 생각, 통증이나 아픔을 느낄 때 아픔, 졸릴 때 졸림, 빠르게 걸으면 빠름 빠름, 늦게 걸으면 느림, 느림이라고 이름을 붙인다. 전념이 되지 않은 단계에서 다시 전념하고 집중하는 단계로 돌아온다. 순간순간 알아차리고 순간에 마음을 집중하고 관찰하며 순간의 지혜를 지속시키는 훈련이 반복되면 수행의 몰입 강도가 성숙해진다.

여섯째, 수식관이나 정좌명상 등에의 수행에서 일어나는 느낌, 생각, 마음을 그친다. 집착하지 않고 있는 그대로 일어나면 고요히 하여 그치게 한다.

일상 수행에서 수행자는 단순하고 거친 대상, 고정된 현상, 가까운 것, 자신의 호흡이나 몸을 알아차리는 것에서 시작해야 한다. 다음으로 전념과 집중도가 성숙해지면 점차 복잡하고 미세하고, 움직이는 것이나 먼 것, 타인의 호흡과 몸, 동작 등에서 삼매 훈련을 쌓아가는 것이 좋을 것이다. 이런 방법으로 기도, 염불, 절, 사경, 선정 등 수행에서도 삼매 성취수행으로 응용할 수 있다.

Ⅳ. 일상 수행 방안

1. 알아차림 수행

붓다는 어린 시절 나무 아래 농부 삶의 고통과 곤충과 작은 새, 큰 새의 먹이사슬 관계를 알아차려 선정에 들었다. 아울러 사문유관을 통해 노·병·사와 수행자가 있음을 알아차렸다. 또한 고행으로 고통의 문제가 해

결되지 않음을 알아차렸다. 마침내 보리수 아래서 정좌를 통한 선정 삼매를 통해 고·집·멸·도와 일체의 연기(緣起 paṭiccasamuppāda)를 알아차렸다. 또한 깨달음 이후 연꽃을 보며 물아래, 물에 걸친, 물 위의 연꽃을 보며 중생의 근기, 모습과 지혜의 차이가 있음을 알아차렸다.[35] 붓다는 일상에서 있는 사실대로 알아차리고 언제 어디서 누구나 할 수 있는 수행으로 자타 등의 호흡, 호흡의 장단, 생성소멸을 알아차리는 법을 가르쳤다. 시간, 공간, 대상과 관계를 사실대로 알아차리는 수행은 일상의 삼매를 이끌어내는 중요한 토대를 제공한다. 삼매를 성취하기 위해 먼저 일상에서 신체적 행동을 알아차리는 것이 필수적이다. 깨어나면 깨어났다고 알고, 늦게 일어났으면 늦게 일어났다고, 일찍 일어났으면 일찍 일어났다고 알아차린다. 또한 씻고 있으면 씻고 있다고, 밥을 준비하면 밥을 준비한다고 알아차린다. 반찬의 맛이 짜면 짠 대로 싱거우면 싱거운 대로 매우면 매운 대로 있는 그대로를 알아차린다. 짜다, 싱겁다, 맵다고 성내거나 불만을 지어내지 않고 그렇구나 하고 알아차리기만 하면 된다. 공부하러, 일하러 집을 나서는 경우에도 서두르고 있으면 서두르고 있다고 알아차린다. 문을 열면서 나는 문을 열고 있다고 알아차린다. 걸을 때에도 자신의 걸음걸이와 보폭 등을 있는 대로 알아차리면 되는 것이다. 앞에 장애물이 있으면 있다고 알고 잘 피해가면 그뿐이다. 비교하지도 말며 장애를 내식대로 판단하지도 말아야 한다.

아이가 배고파 울고 있는 것을 보면 엄마는 아이가 배고파 울고 있구나 하고 알아차리면서 아이에게 적당하게 반응을 하고 먹거리를 주면 되는 것이다. 왜 우느냐고 성가시다고 생각을 따로 일으킬 필요가 없다. 그런 생각을 일으키면 삼매에서 멀어진다.

운전할 경우 빨리 운전하면 빨리 운전한다고, 늦게 운전하면 늦게 운전한다고, 오른쪽으로 방향을 돌면 오른쪽을 돌고 있다고 알아차리면 된다.

35) MN. I , 169.

방향이나 걸음, 몸의 움직임을 있는 그대로 알아차린다.

빠따짜라(Paṭācārā) 장로니는 우물가에서 발을 씻을 때 물을 뿌리다가 가까이, 중간, 멀리 뿌려진 것을 보고 태어나 일찍 죽는 이, 중간 정도 나이에 죽는 이 오래 살다 죽는 이가 있다는 것을 알아차려 깨달음을 얻었다.[36] 또한 출라빤타가(Cūḷapanthaka)는 얼굴을 닦아라고 붓다가 준 맑은 천으로 손을 만지다 맑은 천이 더워지는 것을 보며 마음도 이렇게 오염되는 것이구나[37] 하고 알아차리며 깨달음을 얻었다고 한다.

일어날 때의 느낌, 먹을 때의 느낌, 대화할 때의 느낌, 차나 커피를 마실 때의 느낌, 공부하거나 일할 때의 느낌을 일어난 대로 사라지는 대로 알아차리면 된다. 모든 감각을 지금 여기 있는 그대로 알아차린다. 특별한 날씨나 환경, 행동, 느낌, 생각을 사실대로 알아차리는 수행은 찰라찰라 삼매에 들 수 있도록 하고 지속시켜 준다.

일상에서 일어나는 자타의 몸, 입, 마음 행위와 사물의 현재 모습이나 조건은 모든 것이 알아차림의 대상이 된다. 자타의 신·구·의 행위, 그것과 관련되어 인연 생멸, 무상, 무아, 고, 공을 알아차리는 수행은 어떤 생활 상황에서도 가능한 수행이 된다. 무아를 아(我)로, 무상(無常)을 상(常)으로, 부정(不淨)을 정(淨)으로, 고를 낙으로 잘못 인식하는 전도몽상(顚倒夢想)에서 벗어나 있는 사실대로 알아차리면 바로 찰라찰라 삼매로 나아갈 수 있다.

2. 오감 수행

일상에서 시각·청각·후각·미각·촉각의 오감[38]을 통해 전달된 것을 있는 그대로 받아들이며 매이지 않고 탈감각화하는 명상수행을 통해 오감

36) Thī, 109. ; 담마팔라, 백도수 역(2007), 185 참조.
37) DPPN. I , 898.
38) 인경(김경록)(2019), 1-13.

을 잘 다스려 바른 집중을 증장시키고 느낌을 치유하여 행복을 유도한다.

눈·귀·코·혀·몸은 모두 자신이 원하는 대로 향한다.[39] 눈은 아름답고 볼만하고 원하는 것을 보고자 하고, 귀는 아름답고 귀에 와닿고 좋은 것을 듣고자 하며, 코는 좋고 향기롭고 내가 좋아하는 냄새를 맡고자 하고, 혀는 가장 달콤하고 맛있고 원하는 것을 맛보고자 갈구하며, 몸은 부드럽고 포근하고 즐거운 것을 감촉하고자 한다.[40] 그래서 물고기, 뱀, 새, 짐승 등 여러 생물을 묶어두면 각기 원하는 쪽으로 가고자 하듯이 생각과 더불어 묶어두면 각기 원하는 쪽으로만 향하는 것과 같다. 마음이 오감 중 하나에 닿으면 강렬하게 작용을 하야 눈, 귀, 코, 혀, 몸이 반응한다. 그래서 내가 닿은 오감은 결코 있는 그대로가 아니라 내가 만들어낸 오감이라고 할 수 있다. 원숭이가 원하는 열매를 찾아 이리저리 옮겨 다니듯 마음도 다섯 가지 감각기관에 수시로 옮겨 다니며 습관적으로 쌓은 힘을 작용시켜 활동하게 된다. 그러니 보고 듣고 냄새 맡고 맛보고 감촉한 것을 내 중심으로 느끼고 생각하고 판단하고 선택하지 않으면 오감의 노예가 되지 않는다. 다만 있는 그대로 그렇구나! 아하 그렇구나! 하고 집착 없이 흘려보내면 된다.

대상을 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 감촉하며 매달리지 않고 바른 삼매에 드는 과정을 아래 [표 5]와 같이 오감 수행할 수 있다.

[표 5] 오감 대상에 대한 일상 수행

다섯 대상	삼매에 들어가는 수행
청·황·적·백 등의 색깔, 장단, 대소, 원형 등의 형상 인간의 소리, 비인간의 소리, 사물의 소리, 자연의 소리와 인공	보고, 듣고, 냄새맡고, 맛보고, 느낀다.
	좋아할 만한 것이다.
	무상하고 변한다.
	본래 내 것이 아니다.

39) 각묵 역(2019), 148-149.
40) SN.V, 60. Kammaguṇa 참조.

의 소리 인간의 냄새, 동식물의 냄새, 좋은 냄새, 나쁜 냄새 신맛, 단맛, 짠맛, 매운맛, 쓴맛 몸에 닿는 고·락·사인 감촉	단지 지금 여기 있는 그대로일 뿐이다
	실체가 없어 매달리지 않는다
	집착하지 않아 고요하며 마음을 한 곳에 전념한다.
	이미 지난 것, 지금 진행하는 것, 앞으로 할 것을 있는 대로 알아차리고 마음챙기며 집중한다.

예를 들어 포도에 관해 위의 오감 수행을 적용해보자. 먼저 포도를 본다. 포도를 씻으며 물소리를 듣는다. 포도를 만진다. 포도 냄새를 맡는다. 포도를 맛본다. 단지 물소리를 듣는데, 포도를 만지는데, 냄새를 맡는데, 맛을 보는 데에 한하여 그 각각의 오감 하나에만 집중한다. 포도는 좋아할 만한 것이고, 무상하고, 변화며, 본래 내 것이 아니다. 단지 지금 여기 있는 그대로일 뿐이라고 수용한다. 포도에 실체가 없어 매달리거나 집착하지 않고 단지 고요하게 포도에 마음을 전념한다. 이미 먹은 포도, 지금 먹는 포도, 앞으로 먹을 포도를 있는 그대로 알아차리고 마음챙기며 집중한다. 이런 방법의 오감 수행으로 지금 여기 있는 그대로를 무상, 무아, 고, 공임을 알고 집착하지 않아 일상에게 바른 삼매에 들어간다.

이처럼 오감수행에서도 삼매를 유도하는 방법을 찾는데 동사를 중심으로 파악하여 쉽게 수행내용을 파악하도록 하는 것이 유용할 것이다.

3. 몸동작 전념 수행

지금 여기 있는 그대로 몸동작을 명상하고 집중한다. 전생애를 통해 나타나는 행동을 태아부터 시체될 때까지 몸을 체험하며 그 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다. 또한 일상에서 하는 활동을 멈추며 그 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다. 지·수·화·풍·공의 성질이나 모습과 관련된 몸동작이나 행위법에서의 호흡으로 통해 삼

매수행을 일상에서 진행한다.

[표 6] 일상 신체동작의 삼매 수행법

동작 주제	동작 내용	삼매수행 방법
전생애 몸동작	태아처럼 옹크리며, 눈을 뜨며, 팔다리 움직이며, 가슴을 들며, (엄마) 보고 웃으며, 목을 들며, 눈을 감빡이며, 팔을 휘저으며, 발차며, 팔을 뻗으며, 목을 움직이며, 몸을 좌우로 흔들며, 뒤집으며, 앉아 팔을 허공에 내밀었다 당기며, 앉으며, 손을 잡으며, 다른 사람 행동 따라 하며, 일어서며, 다른 것 잡고 걸으며, 달리며, 높이 뛰며, 빨리 달리며, 천천히 달리며, 구부리고, 걸으며, 멈추며, 기대며, 누으며, 눈감으며 ...	지금 여기 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.
멈춤 동작	가다 멈추며, 선 후 앉으며, 앉은 후 누우며, 숨 들이쉬다 멈추며, 숨 내쉬다 멈추며, 말하다 멈추며, 노래하다 멈추며, 오감을 멈추며 ...	지금 여기 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.
오대 성질 모방 동작	돌, 나무, 땅 등 딱딱한 것, 정지된 물이나 흐르는 물, 열기나 따뜻한 것, 움직이는 바람, 구멍이나 빈 공간, 지: 몸이 돌이나 나무처럼 되기, 수: 몸이 물처럼 흐르거나 굴러가기, 화: 몸이 높게 뛰기, 하늘 향하기, 풍: 몸이 가볍게, 긴장 풀고 하늘 나는 새처럼 팔 펴기, 공: 몸을 놓아두기	작동된 몸을 관찰하고 있는 그대로 감각을 느끼며 집중한다.
행위법의 호흡	행·주·좌·와·어·묵·동·정	들이쉬며, 내쉬며 호흡 알아차리고, 익히고, 생기고 변화하고 멸하는 것에 주의 집중한다.

그 밖에 내 몸을 서서 오방으로 몸을 움직이거나 몸을 움직인 후 동작을 멈추거나 자세를 취하거나 걷거나 달리거나 방향으로 누워서 수행을 진행한다. 예를 들어 위에 열거된 내용의 동작은 최소 5분 단위로 진행할 수

있다. 전생애 몸동작 중 태아처럼 웅크리며 하는 삼매수행은 어머니를 생각하고 어머니의 태에 들어있는 태아처럼 자세를 취하고 어머니와 한 몸이 되어 어머니의 사랑을 받아들이고 편안하고 호흡을 하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.

나무처럼 되기 모방동작도 자신이 원하는 나무가 되는 것이다. 자신의 몸 전체로 원하는 나무의 모양을 형성하고 그 자세로 들숨 날숨의 호흡과 더불어 고요히 집중하는 방법으로 진행할 수 있다.

위에서 언급한 내용을 가지고 알아차림이나 마음챙김으로 끝나는 것이 아니라 계속해서 한 동작을 오롯이 하고 집중하는 것이 일상생활의 바른 삼매에 이르는 방법이라고 생각한다.

Ⅴ. 나오는 말

이상에서 삼매에 들기 위한 일상 수행을 간단히 살펴보았다. 삼매는 마음을 한 곳에 전념하는 것이며, 사정진과 사념처를 실천수행하여 획득할 수 있다.「십상경」에서는 삼매는 증장하는 법, 수행하는 법 등 여러 가지 내용을 포함되고 있다. 또한 유익한 마음이 하나되는 것으로 선정과도 동일한 의미로 사용되었다. 광의와 협의로 구분할 수 있는 바른 삼매는 단순한 집중이 아니라 깨달음을 위한 고요와 통찰의 전념이다. 또한 고요와 통찰의 계발을 통해 얻어지는 지혜의 토대이다. 팔정도의 하나로 바른 삼매는 사선정이며 열 가지 까시나와 입출식념 수행과 연관되어 있다.

현재 널리 알려진 수행법 이외에『앙굿따라니까』에는 다양한 수행법을 제시하고 있으며 팔정도, 사념처, 오종심관 수행을 동사 중심으로 파악하여 이해하고 수행프로그램 형성을 강조했다.

일상 수행에서는 목적과 방향성 결정, 진행과 활동과정에 몰입, 시간,

장소, 대상을 제한, 주의 기울임과 지속적 수행, 산만하면 이름 붙이기 그리고 일어난 느낌, 생각과 마음을 그침의 여섯 가지 고려사항을 제시했다. 또한 가정과 사회생활에서 일상 알아차림이 삼매를 이끌어낼 수 있음을 명백히 하였다. 오감의 통찰하는 수행으로 색·성·향·미·촉이 무상하고, 무아이며, 공함을 알고 고요와 통찰에 전념하는 것을 제안했다. 아울러 일상의 전생애 몸동작, 멈춤 동작, 오대의 성질 모방 동작, 행위법에서의 호흡에 주의집중하는 방법이 있었다. 삼매를 위한 일상 수행은 삼업에 알아차리고, 마음챙기며, 전념하는데 달려 있다. 아울러 긴 시간을 요하는 수행이나 짧은 시간을 요하는 수행에서 집중을 잘 구분할 필요가 있다. 축구에서도 공을 터치 후 패스할 때와 드리볼 할 때처럼 집중이 다른 것이다. 등대처럼 찰라찰라 배를 따라 비추는 것과 닻으로 고요히 정박할 때처럼 집중은 차이가 있다. 본 연구를 통해 삼매를 위한 수행에 바라밀 수행, 선정 수행, 간화선, 53선지식 수행의 다양한 수행법을 일상 수행으로 전환시키고 응용하는 길을 여는 하나의 단초가 될 것으로 기대한다.

<참고문헌>

1. 원전

T : 대정신수대장경

『中阿含經』 T1

『雜阿含經』 T2

AN : *Aṅguttaranikāya*, PTS.

DN : *Dīghanikāya*, PTS.

DN-a : *Dīghanikāya-aṭṭhakathā*, PTS.

DPPN : *Dictionary of Pāli Proper Names*, PTS.

MN : *Majjhimānikāya*, PTS.

SN : *Saṃyuttanikāya*, PTS.

Thī : *Therīgāthā*, PTS.

Vibh : *Vibhaṅga*, PTS.

Vibh-a : *Vibhaṅga-aṭṭhakathā*, PTS.

Vism : *Visuddhimagga*, PTS.

2. 서적 및 논문

각묵 역(2019),『상윳따니까야』4, 울산: 초기불전연구원.

각묵 역(2021),『디가니까야』3, 울산, 초기불전연구원.

교육원 불학연구소 편저(2005),『수행법 연구』, 서울: 조계종출판사.

담마팔라, 백도수 역(2007),『위대한 비구니』, 천안: 열린경전.

미즈노 고겐, 석원연 역(2002),『불교용어 기초지식』, 서울: 들꽃누리.

백도수(2003),「業處(kammaṭṭhāna) 修行에 대한 연구」,『한국선학』6, 한국선학회.

백도수(2022),「삼매(三昧)에 대한 분석적 고찰」,『아시아태평양융합연구교류논문지』8(8), 한국융합기술연구학회.

붓다고사, 대림 역(2004),『청정도론』Ⅰ, 울산: 초기불전연구원.

비구보디, 전병재 역(2011),『팔정도』, 서울: 고요한 소리.

아베 쵸이치 외, 최현각 역(1994),『인도의 선, 중국의 선』, 서울: 민족사.

E. 후라오봘르너, 박태섭 역(1991),『원시불교』, 서울: 고려원.

인경(김경록)(2019),「오감(五感)명상의 세 유형」,『명상심리상담』21, 한국명상심리상담학회.

임승택(2004),『위빠사나 수행관 연구』, 서울: 경서원

지관 편저(2005),『가산불교대사림』12권, 서울: 가산불교문화연구원.

한글대장경(1995),『正法念處經』, 서울: 동국역경원.

高瀨法輪(1963),「原始佛教に於ける三昧の內景」,『印度學佛教學硏究』.

李惠玉(1996),「三昧(Samādhi)修行論 硏究」, 동국대학교 대학원 박사학위논문.

Gombrich, Richard Francis & Bechert, Heinz(1991), *The World of Buddhism : Buddhist Monks and Nuns in Society and Culture*, London: Thames and Hudson.

Abstract

Daily Practice for Right Samādhi(concentration) of the Noble Eightfold Path

Paek, Dosu

This paper deals with analyzing right samādhi(concentration) and ways to practice it in daily life. samādhi is called concentration of the mind in one place. In a broad sense, right samādhi could be the path to liberation, but in a narrow sense, it is related to right samādhi of the Eightfold Path. The right samādhi refers to the four jhānas. And as a way to analyze practice, the use of verbs was presented to analyze the Eightfold Path, four bases of mindfulness. Things to consider in daily practice include determining purpose and direction, limiting, naming, practicing with attention etc. As a practice for right samādhi in daily life, the practice of awareness refers to noticing things as they are when waking up, eating, or talking. Additionally, when practicing the five senses, one must be mindful of them knowing that they are impermanent and non-existent. Throughout one's life, one must devote one's attention to and focus on body movements, stopping movements, imitating movements of the five elements etc. Through this practice, it is necessary to develop various practice programs for right samādhi. This daily practice of correct samādhi will be a clue that suggests various paths to practice.

Keywords ● samādhi, right samādhi, daily practice, practice analysis, practice plan.

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

특별기고

Working with the Breath to Develop Samatha:

A Calm, Centred Mind

Peter Harvey*

The Theravāda Buddhist tradition of Sri Lanka and Southeast Asia has a long and rich meditative tradition. It has two broad and interacting streams, that focus respectively on *samatha* – calm, tranquillity, inner peace – and *vipassanā* – direct insight. It is said that both samatha and vipassanā are aspects of liberating knowledge:

> when *samatha* is cultivated ... the heart/mind (*citta*) is developed ... [leading to] abandonment of attachment/lusting after (*rāga*); if vipassanā is cultivated ... wisdom (*paññā*) is developed ... [leading to] to abandonment of spiritual ignorance (*avijjā*).[1)]

Here one sees that the spiritual path involves work on both affective and cognitive aspects of the mind: attachment-rooted emotional reactions for and against things, and how one sees and understands things. These are inter-related, for emotional turbulence makes it difficult to see clearly, and confusion and misperception feeds emotional turbulence. Working together, samatha and vipassanā bring about a state in which direct knowledge can arise in a calm, clear, peaceful mind.

---

* Emeritus Professor of University of Sunderland

1) AN. I, 61.

It is said[2] that one can develop calm then insight, insight then calm, both together, or insight with minimal calm, which came to be seen as 'dry insight': a trend which became popular in Myanmar from the 1950s, and spread to other Theravāda countries, weakening rich samatha traditions. This trend is now starting to be re-balanced.

An important quality in both samatha and vipassanā is *sati*, mindfulness.

Mindfulness (*sati*)

Buddhism is perhaps unique in its emphasis on this quality – though in recent years, aspects of it have been taken up in Mindfulness Based Stress Reduction and Mindfulness Based Cognitive Therapy. The second of these secular therapies has been recognised by the UK National Health Service as an effective means to prevent people who have suffered from depression from relapsing back into it by being drawn into negative thought patterns.

Buddhism sees mindfulness as a crucial aspect of the process of meditatively *calming down* and *waking up* so as to see things as they really are. Both of these help us to reduce the suffering that we inflict on ourselves and others. As is said by the Buddha in his Discourse on the Establishments of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna Sutta*, *Majjhima Nikāya,* sutta 10), mindfulness is 'the direct path for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the ending of pain and unhappiness, for

2) AN. II, 156-158.

acquiring the true method, and for experiencing Nirvana', that is, it leads to the end of greed, hatred and delusion.

To be mindful is to be clearly aware of what is experienced in the present moment, being present with, and paying careful attention to, the wondrous flow of here ... now. When we stand back from and alertly take stock of what we are thinking, feeling and doing, this allows things to ... naturally ... calm ... down. We are then open to experiencing a dropping away of normal mental horizons and limitations, perhaps a kind of timeless presence, and with feelings of happiness and ease.

As we become more mindful, we tend to more easily notice simple natural events in the environment, such as a leaf gently falling to the ground, or ripples on the surface of a river or pool, or a trickle of rain running down a car windscreen while one waits in traffic. Mindful observation of these can allow a natural delight to arise ...

Mindfulness is mind-ful-ness: full presence of mind, alert attention, mental clarity, being wide awake, fully with-it, vigilant, not on auto-pilot. During a normal day, much of the time we are operating on auto-pilot, involved in habitual actions and thought patterns. But when mindfulness arises, we are more alive and alert; something switches on that was previously inactive.

Mindfulness is a thorough observation which is not careless in its watchfulness: it sees things as they are, without overlooking aspects of them, or projecting things onto them. It is also disinterested and non-judgemental, observing, without reacting for or against; a 'bare attention' that simply notes and registers what is going on, a full awareness of what is happening in and to us, as it happens – the aspect emphasised in secular

forms of mindfulness.

Mindfulness also has an aspect of memory to it. It remembers what one is supposed to be attending to, so one does not 'float away' from it; and if the mind *has* wandered off, it reminds one to return to the focus of meditation. It is also used when one has undistorted memory of a past experience, especially of meditative experience and its beneficial qualities, so as to not lose one's connection to these, which helps them arise anew in the present.

An important fruit of mindfulness is that it conduces to a simple, natural, non-habitual state, in which things 'flow' better.

In particular, mindfulness *of breathing* takes a look at something seemingly very ordinary, always 'under one's nose'. It is the steady watching and clear awareness of a smooth breath, particularly noting its length, and clearly noting the flow of sensations and related feelings. This allows one to feel what it is actually like, rather than just thinking about it: as if feeling it for the first time.

Its quality of careful observation helps one not be confused about the breath, and its quality of alertness prevents 'switching off' from the breath into a dull 'staring' attitude, as when the mind stops taking things in when reading.

It remembers that the aim is to stay with the breath in the present moment, so it guards against losing concentration and switching away from the breath, wandering away into the past, future, daydreams, worries, sleepiness ...

It carefully notices when attention nevertheless wanders onto such things, so that it can be gently brought back to the breath, so as to again

mindfully feel it and know where one is in the process.

If annoyance arises in the mind, whether directed at one's own wandering mind, external noises, or their source, mindfulness recognises this, but helps one step back from involvement in the irritation, so one can let go of it and return to the breath. The same applies, for example, with any anxiety on 'am I doing this right?'.

Once the slow steady breathing has been established, mindfulness observes it without interference, so one can let the breath be, and not be anxious, as one nears the end of the in-breath, about when the out-breath will start, or vice versa; it will happen naturally.

When one has finished a meditation 'sit', it is good to mindfully recollect how it went. Mindfulness can also be used during the day, either to periodically notice what the breath is doing or how the mind is reacting. One can pause to check out how one feels: feeling one's contact with the ground through the feet, noting any tensions in the body. Then note one's emotional state.

Mindfulness is a patient, kindly observation, which gives space for things to be what they are, and then to gradually change and pass. This is very helpful in the day when applied, for example, when one feels low, or irritated, or worried, or afraid ... It helps one to acknowledge these states, but then to let go of them. This is especially so when one does a few long, slow breaths, thinking, for example, 'Breathing in long, there is irritation, breathing out long, there is irritation' rather than 'Breathing in long, *I* am irritated, breathing out long, *I* am irritated'.

Vipassanā

In vipassanā, mindfulness is applied especially to noticing the 'three marks' of conditioned existence, that anything, mental or physical is:

- ***anicca***: impermanent, changing, fluctuating, arising and passing away, unstable.
- ***dukkha***: mentally or physically painful, whether in an obvious, subtle or very subtle way, stressful, unsatisfactory, not quite what you want it to be ...
- ***anattā***: non-Self, not a permanent, essential Self or its possession – it is 'empty of Self or what pertains to Self',[3] it is not I, me or mine in anything but a partial and changing way.

The unconditioned, Nirvana, though, is seen as beyond change and time, beyond *dukkha*, but still non-Self.

Samatha

In samatha meditation, mindfulness is combined with a state of strong concentration, or gatheredness, focussed mainly on a specific meditative object, such as the breath, though this can also be used as a calming anchor in insight meditation.

3) SN.IV, 54.

Concentration or mental unification (*samādhi*)

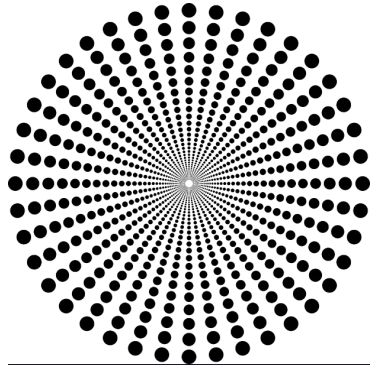
People's normal experience of 'concentration' usually varies from a half-hearted paying attention, to becoming absorbed in a good book, when most extraneous mental chatter subsides. Buddhist meditation, in common with many other forms of meditation such as Hindu yoga, aims to gradually cultivate the power of concentration till it can become truly 'one-pointed', with 100 per cent of the attention focused on a chosen calming object. In such a state, the mind becomes free from all distraction and wavering, in a unified state of inner stillness: mental unification.

In meditation, 'concentration' refers not so much to the gentle effort of concentrat*ing* – though this is also needed – as to the state(s) of mental unification that this leads to, as when a chemical substance is concentrated into a 'concentrate'. This kind of concentrated mental state arises when the mind's energies are gathered due to an engaging interest in a focus of attention, when one is undistractedly happy to calmly stay with that focus.

Concentration yokes the mind onto an object or project, be this good, bad or indifferent. It is a state of being focused, whatever the level of one's alertness/awareness. It is possible to be quite focused, but not very aware/mindful: e.g. Sir Isaac Newton boiling his watch instead of an egg, when concentrating on an intellectual problem. It is possible to be very mindful without necessarily focusing on any one object, though if there is good mindfulness, this makes concentration easier. When concentration is combined with mindfulness, and focused on a simple object such as the breath, it becomes 'right concentration', and integrates the mind's energies so as to bring about mental stillness, tranquillity and peace: a quiet yet positive state of mind.

Right concentration is a wholesome one-pointedness of mind: a wholesome state of mind steadily focused on a calming object. It is an intensified steadiness of mind, a state where the mind is like a clear flame burning in a windless place, or the surface of a clear, undisturbed lake.

It is a state of steady focus, mental composure and stillness, which unifies and harmonises the mind's energies, as when a class of children are all intently listening to a good teacher, not fidgeting or looking out of the window. It is experienced as a state of tranquillity and clarity, and comes about when there is a state of happiness that allows the mind to contentedly stay on the object, as one has developed a natural interest in it.



[Fig.1] Circle of concentration

Mindfulness and concentration together

In samatha meditation on the breathing, mindfulness establishes a link between the mind and the breath, knowing its length and how it feels, while concentration is the state of being well-focused on the sensations known by mindfulness, initially aided by some form of counting the breath. At any time in the meditation, *mindfulness* will give awareness of:

- the length of the breath, its speed, smoothness, and whether it is an in or out breath.
- the subtle sensations which arise along the path of the breath, and subtle feelings that come when one attends carefully to the flow of the 'breath body'.
- where one is in the process, such as the stage of practice one is in, and what one is supposed to be doing.
- aspects of posture that may need re-tuning.
- whether the mind has wandered.

Concentration is the quality of remaining generally focused, 'centred', on the breath, hopefully including the sensations in a particular part of the path of the breath as one scans along this. At first, this is particularly aided by attention to the numbers one is counting as one breathes. The counting aids both mindfulness and concentration.

When the mind wanders, this is because, first of all, mindfulness slips, and one forgets what one is supposed to be doing. Concentration is then lost, as the mind becomes distracted, and loses its focus. If one then becomes involved in a long wandering thought, there may be concentration on *this*, but no mindfulness. When one notices that the mind is not on the breath, this marks the return of mindfulness, which then allows one to re-establish awareness of the breath, then concentration on it.

The practice starts to work well when there is a balance of a high degree of both mindfulness and concentration, so as to bring about a state of alert stillness.

The *Ānāpāna-sati Sutta* (*Majjhima Nikāya*, sutta 118)

This gives a series of 16 stages in the process of being mindful of the in-breath and out-breath to cultivate mindfulness, concentration and then insight.

The first four stages focus on the breath itself: noticing if it is long or short – or in my Samatha Trust Tradition, gently adjusting it to be slow and long, longish, shortish, or very short. Then following the feeling of the flow of the breath through its full cycle, then allowing it and the mind to become tranquil as one focusses on one point in this cycle, such as in one nostril.

The next four stages focus on attention to the energising joy, and gentler happiness, that can arise from this process, then calming these down. The next four focus on attention to the mind itself, and the final four focus on impermanence and letting go.

In practising mindfulness of breathing, one can thus develop the four establishments of mindfulness, the *sati-paṭṭhāna*s: mindfulness of the body, feeling-tones, states of mind, and the changing pattens of experience. The latter include all the processes of body and mind, qualities hindering meditation, and qualities aiding it, especially the seven factors of awakening, the *bojjhaṅga*s: mindfulness, investigation of states, vigour, joy, tranquillity, concentration, and equanimity.

Mindfulness of breathing, along with meditations on other topics, such as lovingkindness (*mettā*), compassion, emapthetic joy and equanimity, can take the mind to very peaceful, concentrated states called *jhāna*s (Sanskrit *dhyāna*). But to attain these, one must first gently train the mind so that what are called the five hindrances fall away for a time.

Mettā

In seeking to calm and purify the mind – and in ordinary living – one finds that there are many negative, limiting, restricting, ego-centred emotions; these all help to keep the mind/heart 'small'.

Our relationships with other people, with animals, and with our own emotions are often marred by aversion, resentment etc. From inner tensions come tensions with those around us; and we also store up the charge of outer tensions as inner tensions of body and mind.

All meditation helps to gently undermine such negativities, but it is also possible to work on them more directly. Relevant, here, are what are known as the four 'immeasurables': when fully developed, they to make the mind/heart (citta) 'immeasurable' by breaking down the mental barriers we usually hide – and imprison – ourselves behind. They are also known as the 'divine abidings' (*brahma-vihāra*s): at a high level, they are seen to lead to rebirth as a loving, compassionate divine being. The four are these positive attitudes:

- **Lovingkindness (*mettā*)**: which counteracts ill-will, anger, aversion, frustration.
- **Compassion *(karuṇā*)**: which counteracts tendencies to cruelty, and wishes that beings be free from pain and suffering and their causes.
- **Empathetic/appreciative joy (*muditā*)**: a gladness which counteracts envy and jealousy by rejoicing at the happiness and success of other beings; being happy for others, and even appreciating the happiness of skilful meditative states in oneself. For example, being happy for

each person that reaches the end of a long queue (US: 'line') that one is further back in! To be happy, rather than jealous, at the good fortune of others means that there is then, overall, more happiness in the world.

- **Equanimity (*upekkhā*)**: which counteracts attachment and partiality and is an even-mindedness in the face of the ups and downs of one's own life and the life of others, even though one wants them to be happy and free of suffering.

These are seen as four very positive, uplifting, purifying attitudes or emotions. To say more on the first of these, what is mettā, 'lovingkindness'? –

- The heartfelt aspiration for the happiness and health of a living being, whether oneself or any other – for all wish to be happy: 'May I/you/we/all be well and happy, truly well and happy'.
- Friendliness, open-hearted goodwill – though this need not entail that one positively 'likes' those who one directs mettā is at.
- A feeling akin to the love of a mother for her young child, but without its tendency to over-attachment, and radiated to a range of people and beings.
- A warm, accepting patience, free from all hatred, ill-will, bitterness, resentment, festering self-pity, or stoic indifference.
- A willingness to patiently work with what life and other people present one with, without anger.
- A warm glow of zestful energy in the 'heart', which melts some of the icy-encrustations from one's ego.

The five hindrances

In working to develop a mindful and focussed state of mind, one must learn to deal with what are called the 'five hindrances' (*nīvaraṇa*). These are common human reactions that tend to hinder, obscure and stultify the mind's potential for developing sustained, well-focused application to any task, including meditation. In their different ways, they are all expressions of the mind's constantly shifting, restless nature. They are limiting, restricting, ego-centred emotions which keep the mind/heart 'small', make it unworkable, brittle, hard to skilfully apply in a flowing way, and muffle mental lucidity. Hence it is said that they are 'makers of blindness, causing lack of vision, causing lack of knowledge, detrimental to wisdom, tending to vexation, leading away from Nirvana'.[4] They are akin to a dirty or steamed-up car windscreen that prevent a driver from seeing the road clearly and driving effectively and safely.

The five are:

1. ***Desire for pleasurable sense-experiences* (*kāma-cchanda*)**: desire (*chanda*) directed at pleasing sense-objects of various kinds, sexual and otherwise: the five 'strands of sense-pleasures' (*kāma-guṇa*s), objects of the five senses that are 'agreeable, loved, charming, attractive, pleasurable, arousing desire'.[5] It occurs when, during the attempt to develop sustained concentration, the mind does not want to be confined to the focus of concentration, such as the breath, but reaches out and is drawn away to

4) SN. V, 97
5) DN. I, 245.

more ‘interesting’ objects of a pleasant or alluring nature, such as a sexual image, or memory of a TV programme, or simply the thought of the greater comfort that might come from moving the legs. In this way it loses its calming focus and becomes coloured by the process of desire. It is the mind reaching out, like a baby for a dummy (rubber teat).

It is said that this sense-desire is like being in debt, for one feels that one ‘owes’ the desired objects attention, and so is pulled towards them; they have a hold on one.[6)]

2. ***Ill-will* (*vyāpāda*)**: this is where the mind reacts with aversion, discontent or irritation: with the task at hand, with other people making a noise, or with oneself for having difficulties with the task. It is the mind seeking to push something away, or shrinking away from it.

It is said that ill-will is like having an illness which makes everything taste bitter: to an irritated mind, the world is an irritating place!

3. ***Dullness and lethargy (thīna-middha)***: this is a lack of mental and physical vigour, a sluggish state of inertia: the mind closing down, going into neutral, becoming like a piece of putty, going into a passive blank gaze, rather than applying itself to the task at hand. While this can sometimes be due to simple tiredness, it is often due to allowing the mind and body to become too passive.

It is said that dullness and lethargy is like being in jail: one is incarcerated in one's passive state: not engaging with any worthwhile activity, one gets nothing out of life. You don't want to do this, or that, or

6) DN. I, 71-73.

anything else.

4. ***Restlessness and unease (uddhacca-kukkucca)***: here the mind fluctuates between two extremes. Firstly, an over-energised state of excitement in which interest in the task stimulates a flurried scattering of thoughts; and secondly, a 'low' state of unease, worry or guilt in which there is lack of clarity and everything seems to be 'going wrong'. This is the mind wavering up and down. A strong form of this is expressed in manic depression.

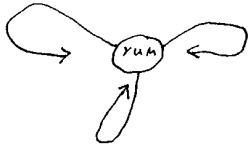
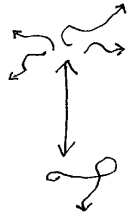
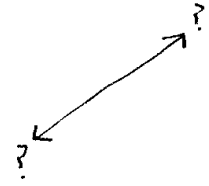
Restlessness and unease is said to be like being a slave: being *very dependent* on what mood or frame of mind one happens to be in, being pulled between emotional highs and lows.

5. ***Vacillation or fear of commitment* (*vicikicchā*)**: here the mind wavers in a perplexed state. Holding back from full commitment to the task of mental development, with facile doubts arising about one's own ability, and the worthwhileness of meditation and its goals (hence it is sometimes translated as 'sceptical doubt'). It is a state where the mind wavers forwards and backwards, dithering, 'sitting on the fence' and back-peddling in a state of fear of commitment and of the unknown. It is holding back from putting one's energy into a task because, even though it is starting to progress well, one raises specious doubts about it. It can be seen when someone stands on a diving board at a swimming baths but decides not to dive, even though they are capable of diving from that height.

Vacillation is said to be like turning back half way through a journey: just when one is starting to get somewhere, one starts thinking of all sorts of

imaginary problems and reasons for not continuing.

In these various ways, unwholesome aspects of mind throw up barriers in the way of developing a calm, strong, clear state of mind. In effect, they are, respectively, the reactions: 'I want'; 'I don't want; 'I can't be bothered'; 'This is exciting ... but I'm no good at it'; 'I'm not sure'.

		
Desire for sense-pleasures		*Ill-will*
	Dullness & lethargy	
		
Restlessness & unease		*Vacillation*

[Fig.2] The five hindrances

The early Buddhist texts also liken the hindrances to various processes which obstruct a person from seeing a clear reflection of his or

her face in the surface of water in a pot.[7] This is likened to gaining a clear understanding of what is for the true benefit of oneself and others. The hindrances are said to get in the way of this clear seeing, as follows:

- sense-desire is like the water having dye in it: it is like looking at things through coloured glasses, which put a false 'gloss' on things.
- ill-will is like the water boiling: suggestive of the state of inner 'seething' that distorts one's perception.
- dullness and lethargy is like the water-pot being covered with moss and weeds: suggestive of a 'shut in' state.
- restlessness and unease is like the water being stirred and agitated by the wind: the wind of emotions produces 'highs' and 'lows'.
- vacillation is like the water being stirred up and muddy and the pot being in the dark: vacillation obscures clarity.

The water being pure, unheated, uncluttered, unstirred and in clear daylight, then, is like the mind which has transcended the hindrances. Another water simile compares the hindrances to outlets opened from a river, so as to disturb its flow.[8]

The hindrances are like five confidence tricksters: very good at plausible enticements to unskilful states, and also very good at disguising themselves in subtle forms once their more obvious guises have been seen through, as they may in time transform into:

7) SN. V, 121-125.
8) AN. III, 64.

- attachment to the happiness that arises in meditation;
- aversion to meditation, if meditative effort is forced, or because boredom sets in from doing the meditation in too passive or habitual a way, or ill-will to someone who disturbs 'my meditative calm';
- mental passivity due to too much concentration without balancing energy and mindfulness;
- excitement at the joy that can arise in meditation, or agitation at the presence of a hindrance;
- vacillation about pressing on to deeper aspects of meditation.

We all experience the hindrances, to varying degrees, both in our ordinary life, and in relation to meditation. They are universal patterns, as real now as in north-east India 2,500 years ago, when the Buddha identified them. We should learn to recognise them for what they are; but there is no point in feeling 'guilty' when they occur. Guilt is itself an aspect of the fourth hindrance – it agitates the mind –, and may also verge into ill-will towards oneself! When one observes the arising of a state in oneself that one can recognise as one of the hindrances, or related to them, one should note this in a clear but light-hearted way, but resolve to try to avoid this kind of inept mental state in the future.

By recognizing the hindrances and learning to undermine them, one can allow the calm, stillness and brightness in the depths of the mind to 'shine through'. One can indeed think of the hindrances as like five jammed doors, that once opened allow through a flow of skillful energy, or as five weeds, that when rotted down and composted, can release their energy for more positive growth.

The brightly shining mind

It is said:

> Monks, this mind is brightly shining (pabhassara), but it is defiled by visiting defilements. The uninstructed ordinary person does not understand this as it has come to be. So, I say, there is no meditative cultivation of the mind for the uninstructed ordinary person.
>
> Monks, this mind is brightly shining, but it is free of defilements which arrive. The instructed disciple of the noble ones understands this as has come to be. So, I say, there is meditative cultivation of the mind for the instructed disciple of the noble ones.[9)]

The hindrances are the main 'defilements' of the basic nature of mind, and they are akin to 'visitors' to the mind: one might also see the them as like five guests who have overstayed their welcome. They 'have got their feet under the table' and think they own the 'house' they are visiting. The task of the meditator is to recognize this and to invite them to leave. And like mice in one's house, they may only stay around if they can find nourishment.

In the Theravāda tradition, the commentator Buddhaghosa refers[10)] to this radiant mind as the 'naturally pure latent resting state of mind'. In the Mahāyāna traditions, much more is said of it and it came to be equated with the Buddha-nature, or embryonic Buddha within beings. When unobscured by defilements (which meditation facilitates), the brightly shining basic nature of mind can be a basis for the attainment of the liberating insight that

9) AN. I, 10.

10) AN. commentary, I, 61.

leads to the experience of Nirvana; otherwise, defilements will in time return and the various kinds of rebirth will follow, though some in the bright heavenly realms where the defilements are weak.

The first *jhāna*

Once the hindrances are suspended, then:

> When one sees that the five hindrances have been given up in oneself, gladness (*pāmujja*) arises, and when one is glad, joy (*pīti*) arises. When the mind is joyful, the body becomes tranquil, and with a tranquil body, one experiences happiness (*sukha*): the mind of someone who is pleased/happy becomes concentrated.
>
> Being thus secluded from sense-desires, secluded from unwholesome states, one enters and dwells in the first jhāna which is joy and happiness born of seclusion, accompanied by mental application and examining (*vitakka* and *vicāra*). One drenches, steeps, fills and pervades this very body with the joy and happiness born of seclusion, so that there is no part of one's whole body that is untouched by that joy and happiness.[11)]

So, this is a very pleasant, joyful state, undistracted by thoughts about the everyday world, or any residual input from the five senses: the eyes will be closed, so no visual input; the mind is very concentrated, so any sounds are muffled or not noticed; any slight smells and tastes are not noticed; and while there is awareness of joy throughout the body, there is no bodily discomfort or tension in the body.

Due to the absence of the hindrances, it is common for there to be an

11) DN. I, 73.

inner experience od light, which can also be seen as an indication of the background radiance of the mind.

There will also tend to arise a *nimitta*, or mental impression of the object of meditation, such as the breath. This might be a simple patch of light with some breath-like movement in it, in the centre of one's mental field of vision.

The five jhāna-factors

The above quote on the first jhāna highlights certain aspects of it. These are positive factors which help engage the mind, drawing out and intensifying its potential, culminating – when they are fully developed – in the attainment of the full state of mental clarity and unification that is jhāna: meditation in the fullest sense.

The five factors are:

1. ***Vitakka*, 'Mental application' or 'Applied thought'**: applying, and re-applying the mind to the meditation object.

2. ***Vicāra*, 'Examination' or 'Sustained thought'**: a sustained examination and exploration of the meditation object. This arises as the object becomes naturally more interesting and inviting, as when one gets drawn in to a good story. This means that the mind remains consistently flowing along with the object with a sustained light pressure. 1 and 2 are respectively like: water falling on the ground, and seeping into it; striking a gong, and its reverberations; holding a pot, and rubbing round it to clean it;

a bird spreading its wings when about to take off, and a bird effortlessly gliding; a bee zooming in towards a flower, and it buzzing round it, exploring it for nectar; meeting a new person, and getting to know them.

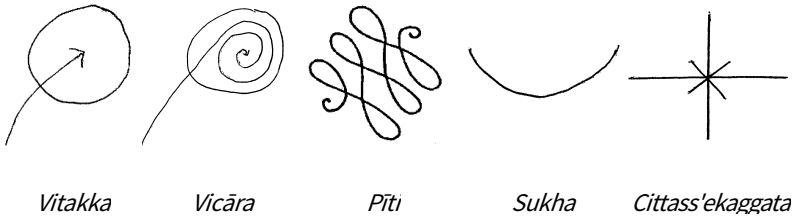
3. ***Pīti*, 'Joy'**: a feeling of satisfaction in the form a refreshing mental and physical energization, felt, at first, as mild tingles, perhaps like effervescent fizzing in the blood, or as like fish nibbling at one's skin. As it develops, it is felt in a more sustained or intense way. It is described as having five levels: *minor* joy raises the hairs on the body; *momentary* joy is like a quick surge or shiver of joy, like a lightning flash; in *showering* joy the surges are repeated, like waves repeatedly breaking on the shore; in *transporting/uplifting* joy, the body may shake or one's limbs involuntarily move; in *pervading* joy, tingles of joy pervade the whole body, even down to the fingers and toes, just as water pervades every crack in a flooded cave.[12] It is good to know that, when one sits still, and patiently applies mindful attention, joy can naturally arise – when the practice has been going well.

4. ***Sukha*, 'Happiness'**: a harmonisation of energy that expresses itself in a more tranquil and calm way than joy, as a deeply contented inner happiness and sense of easeful physical pleasure. 3 and 4 are respectively like what is felt by a thirsty person in a desert when seeing water, and then when coming to taste it and relaxing.

5. ***Cittass'ekaggata*, 'One-pointedness of mind'**: unification of the mind and its energies, through being wholly focused on the meditation

12) Vism. IV, 94-98.

object, coming to remain on this for a long series of mind-moments. Moreover, the concentration is of a wholesome, skilful, positive mind-state.



[Fig.3] The five jhāna-factors

The above is more or less the order in which these factors gradually develop. One needs to apply the mind to the object, and to re-apply, re-engage it each time it wanders off. Once it is engaged, one needs to closely examine the object, with sustained attentiveness, smoothly flowing with it, so as to *get to know it and how it feels*. This requires more gentle but persistent care than the more active engagement of vitakka – vicāra is quiet, almost non-interfering – though the mind needs to stay applied, engaged with the object. Vicāra is particularly developed when one does not count the breath but fully follows the feel of it as it flows back and forth along its path in the body. And the more there is sustained examination of the object, the more joy can arise, strengthen, and flow around the body; this in turn can bring a glow of happiness. This then allows the mind to settle into one-pointed unification, fully attuned to its object.

While vitakka and vicāra are states that the mind has some conscious control over, joy and happiness only arise of themselves when the conditions are right – so only the *conditions* for them are subject to some degree of

(subtle, careful) control, or rather, guidance: for example appreciating the arising of joy but not grasping at it or expecting it to arise. It is a little like setting up the right conditions for observing beautiful forms of wild-life: being too eager is likely to lead to doing something that scares them off.

The five factors can also come into play in mastering any skill, and attentive noticing of aspects of nature can likewise lead to joy.

Further jhānas

Beyond the first jhāna are the second, third and fourth jhānas:

> From the subsiding of mental application and examining, one enters and dwells in the second jhāna, which is joy and happiness born of concentration, without mental application and examining, and with inner confidence and mental unification. One drenches, steeps, fills and pervades this very body with the joy and happiness born of concentration, so that there is no part of one's whole body that is untouched by that joy and happiness.
>
> Further, with the fading away of joy, one dwells equanimously and, mindful and clearly comprehending, one experiences with the body the happiness of which the noble ones speak saying 'equanimous and mindful, one dwells happily'; one enters and dwells in the third jhāna. One drenches, steeps, fills and pervades this very body with a happiness distinct from joy, so that there is no part of one's whole body that is untouched by that happiness.
>
> From the abandoning of (mental and physical) pleasure and the abandoning of (mental and physical) pain, from the disappearance of the former happiness and unhappiness, one enters and dwells in the fourth jhāna, neither painful nor pleasant, with purity of mindfulness by equanimity. One sits pervading this very body with a mind that is thoroughly purified and cleansed, so that there is no part of one's body that is untouched by that thoroughly purified and

cleansed mind.[13)]

The formless states

From the fourth jhāna, the process of stilling can go further, to the 'formless' states. The jhānas having developed good feeling, then stilled even this, the formless states attune to perception, and then still this. The formless states are the 'sphere of infinite space', in which attention is focussed on the spatial framework that the mind automatically uses on what one senses through the physical senses. The next is the 'sphere of infinite consciousness', where the focus is on the consciousness that is aware of infinite space, and indeed aware of anything else; it is awareness of awareness, apart from anything it is aware of, like focussing on a mirror's surface, not on what it reflects. The third is the 'sphere of no-thingness', where one lets go of any sense that there are 'things' that one possesses or are aware of. The fourth is the 'sphere of neither perception nor non-perception', where perception is so attenuated, that it is only aware of the falling away of perceptions.

None of the jhānas or formless states are enlightenment, but they train the mind in letting go, and can be used as stepping stones, or doorways, to experiencing the unconditioned, Nirvana, if one sees the subtle limitations of even these refined, subtle states.

13) DN. I, 73-76.

Guidance for the initial stage of mindfulness of breathing

The kind of meditation that I have been teaching since 1977 is that of the Samatha Trust tradition. Its aim is to develop samatha by learning to step back from involvement in the everyday flow of the mind, so as to press the 'pause' button and contemplatively observe. From this stance, there can then be a deep calming down, a stilling, and a transformative waking up. The main method it uses is a form of mindfulness of breathing. This is taught in a variety of ways in Buddhism, and the specific form taught by the Samatha Trust is a subtle, powerful and carefully structured system particularly devised for laypeople in the West.

Its approach was developed by the Thai teacher Boonman Poonyathiro, a one-time Theravāda Buddhist monk who came to the UK in 1962 from India and taught a small group of people interested in meditation, so 2022 saw 60 years of his method being taught in the UK.

Samatha practice assumes that every person has the inner resources for developing deep states of calm, but needs tools and advice to help draw on and develop these resources. Experience shows that, beneath the 'surface' of the mind, which is full of restless energy, changing thoughts, emotions, worries and fears, there is a source of peace, calm, purity and strength. Samatha practice aims to gradually access, mature and stabilise this at a conscious level. It leads to:

- less mental wandering and unhelpful thought patterns, which makes it easier to concentrate.
- increasingly deep calm, so that one is less buffeted by the ups and

downs of life and one's emotions.

- with calm comes uplifting joy and easeful happiness.
- strength of mind and character increase, so that one is more 'one's own person', more in charge of oneself, more self-confident and able to stand one's own ground.
- yet there is also an increasing openness to and sympathy with other people.
- increasing levels of mental clarity and awareness, which enable one to understand the workings of one's mind and emotions, and respond to life in more skilful, and subtle, ways.

These effects can be reasonably well established after about eight months of practice. The longer term effects go deeper.

Meditation is a practical skill which anyone can develop – provided they are willing to devote a small amount of time and effort to it each day. Practice in time brings many worthwhile fruits. Training the mind is a gradual process that requires patient persistence. One needs to believe that it is possible and worthwhile to change oneself, and that one can, with guidance, do it oneself, through a process of gradual application and cultivation.

Learning meditation is a skill akin to learning to play a musical instrument: it is learning how to 'tune' and 'play' the mind, and regular, patient practice is the means to this. Moreover, just as a well-tuned stringed instrument has strings neither too slack nor too tight, so in meditation the effort must be just right. Here the classical Buddhist idea of the path as a 'middle way' is relevant.

Meditation practice is also like gardening: one cannot force plants to grow, but one can assiduously provide them with the right conditions, so that they develop naturally. For meditation, the 'right conditions' are the appropriate, and regular, application of mind and of the specific technique being used.

The 'tools' of meditation include:

The breath: breathing is a particularly good object of meditation as:

- it is something which is always with us, being always there to take note of, be mindful of, carefully feel, and bear in mind. It usually occurs unconsciously, but can be consciously attended to and adjusted; it is at the cross-roads of these two, so to speak.
- it is a neutral object which does not induce like or dislike, desire or anger, or distracting associations, and so can be a subtle, peaceful object.
- it is closely related to one's state of mind, especially emotions; how one feels is reflected in one's breathing (deep or shallow, slow or quick, smooth or jerky), but also how one breathes affects how one feels: as the breathing calms, the body as a whole calms down.
- as the mind calms by focussing on the breath, breathing is itself calmed by this, and so becomes an even more refined, subtle, calming object.

Energy or rightly applied effort: any process needs an input or 'fuel' for it to work; meditation is no different. It is not a passive thing, but a subtle kind of activity, and one needs to put energy into the process for it to be able

to produce results. The meditation object – the breath and process of breathing – is in fact termed the 'place of work', i.e. the focus for patient, gentle, non-forceful, good-humoured work on oneself.

Concentration or mental unification: this is important because the unconcentrated mind flits and wavers about, with scattered attention, chasing about after various objects of passing interest or concern, but lacks calm, depth and stability. It has been likened to a restless monkey, always moving about without stillness. What the mind needs is some gentle discipline as from a kind parent to a wayward child – oneself! This enables it to concentrate, without straining, on a single simple object, such as the breath, so that it will then come to naturally ... calm ... down ... and ... become ... still ... 'Concentration' here refers to a state of calm composure, being concentrat*ed*, focussed, collected, rather than to the activity of concentrat*ing*. Concentrat*ing* is more an aspect of right effort.

The aim is to produce a steadily focused state of mental unification and composure, where the mind's energies are centred, and there is no wavering or distraction, so that the mind becomes like a clear, still pool, or a clear flame burning in a windless place.

Mindfulness: this is the most important tool of Buddhist meditation: careful awareness of the qualities of the breath and of the mind. It is possible to be very concentrated on something, but without accompanying awareness and orientation, in which case one might be in a dreamy state, or become 'captured' by what one experiences or arises in the mind. Mindfulness is a guard against this. It 'stands back' and observes without

reacting for or against; it is a gentle, calming contemplation.

The aim is to be at least as calm as one is in sound sleep, yet *more aware* than one is during normal waking consciousness. Mindfulness guards against forgetfulness, so that one is fully aware of what one is doing, carefully noting the moment-to-moment sensations arising from breathing, or noting when the mind wanders off, so as to help re-establish concentration on it.

In the case of breathing meditation, one needs mindfulness to become properly familiar with the object – the flowing breath –, and the aim is to always retain mindfulness of it, being aware of its length, speed, and whether it is an in or out breath. On the basis of this, *right* concentration then focuses on a particular aspect of the process of breathing. If one thinks of shining a torch on a wall, concentration is like the central area of brightness, while mindfulness is like the surrounding circle of illumination.

Working with different breath lengths

The Samatha Trust method uses various breath lengths that are all different from the normal breath length, starting with the 'longest comfortable breath without straining'. Whatever the breath length, though, breathing should still be flowing, natural, unstrained. Many other ways of doing mindfulness of breathing say that one should just breathe normally. This may simply be a way of ensuring that the breathing is not forced or strained, but just because it is changed from its normal pattern does not mean it need be forced or strained. Guidance can be gentle, rather than forced. A good pianist's fingers flow around the keyboard in a way that is far from easy or normal, but is also free from strain. In the Buddha's instruction

on mindfulness of breathing in the *Satipaṭṭhāna Sutta*, he says:

> Just as a clever (wood) turner or his apprentice, making a long turn wisely knows, 'I pull it long', and making a short turn wisely knows 'I pull it short', in the same manner, breathing in long, he wisely knows 'I breathe in long'; breathing out long, he wisely knows 'I breathe out long'. Breathing in short he wisely knows, 'I breathe in short', and breathing out short he wisely knows 'I breathe out short'.[14)]

In this simile of a wood-turner working on a piece of wood on a lathe, the actions are deliberate ones, not just unguided spontaneous ones. This suggests that in mindfulness of breathing, one can deliberately use different breath lengths.

Doing so helps avoid some of the ruts of everyday thinking that go with normal breathing. Moreover, the mere fact that one needs to set up a different form of breathing than the normal helps emphasise that one needs a special kind of attention for this activity. This way of working has a proven track record.

A guided meditation

Before the practice, make sure that you feel fresh, clean, and fully awake, in a quiet place, without any music playing. It should be neither too warm nor too cold, where you feel at ease and at home. It would usually be inside, but could sometimes be done outside. Avoid tight clothing, which can restrict the posture of the legs and/or breathing.

14) MN. I. 56.

Posture etc.

1. Do not lean on anything. Sit with the back straight but not stiff. To get this posture, imagine a thread is attached to the crown of your head, and that it pulls you up a little, straightening the back. Then settle down slightly from this position, so the back is comfortable. Relax the shoulders down and back a little, which helps relax and open the chest. It is also important that the top of the pelvis is a little forward, rather than bulging out backwards.
2. Place the right hand loosely in the left, with the thumbs lightly touching and resting against the right hand index finger, with the hands in the lap, against the tummy; if further forward, this tends to pull the body forward.
3. Lower the chin slightly, so that you can just see the thumbs, if moved, from the bottom of your peripheral vision. Let the tongue touch the top of your mouth, just behind the teeth.
4. Close the eyes, and breathe through the nose (on both the in-breath and out-breath).
5. Avoid moving about once practice has started. However, if you feel an *irresistible* urge to move or scratch, you can do so slowly and mindfully, so as not to break the continuity of the practice.
6. While meditators might start off sitting on a firm chair, so that full attention can be given to breathing well, and attending to this, this then changes to a cross-legged (or perhaps kneeling) position on the floor on a cushion or cushions, or a thick book and a cushion. Once a person is accustomed to this kind of position, it is a stable one which can be used as a good basis for stilling the mind. The body remains still, with the extremities folded in, just as the attention is being centred.

Mindful body-scan

Sitting as above, start with an exercise to start to develop mindfulness. Begin by carefully tuning into whatever sounds you can hear, however slight. Simply note them as sounds, rather than thinking about what they may be sounds of. Do this for two or three minutes ...

Now bring your attention to your body, starting with the soles of your feet. Just note whatever sensations you can detect here, simply observing them as sensations. Now gradually do the same, noting the sensations: in your heels ... round your ankles ... and in your calf muscles; round your knees ... in your thighs ... and in your back-side against what you are sitting on; at the bottom of your back and round your pelvis ... in your hands ... and briefly in each of your fingers and thumbs; in your wrists ... forearms ... upper arms ... and round your shoulder joints; at the top of your back and across your shoulders ... and down to the upper half of your back; then up again, at the back of your neck ... back of your head ... and at the top of your head; in your forehead (the left, middle and right) ... round your eyes ... and in your cheeks; in your jaw muscles ... throat ... mouth ... and tongue.

Starting to explore the path of the breath in the Samatha Trust style of practice

Now start to breathe a little deeper ... and perhaps give a contented sigh ... Start to notice the sensations, around your nostrils, that arise from breathing in and breathing out, then similarly inside the top of your nose ... then into the head, around the top of the throat ... bottom of the throat ... middle of the chest ... and finally in the middle of the tummy.

The Longest breath

Now start to gently breathe more deeply, but nice and slowly, so you can't hear yourself breathe. Breath your longest/deepest/fullest comfortable breath, but without straining at all. This might be as deep as if you had been running, but *much slower*: slow breathing aids careful attention to it, as well as calming the body, and deep but fast breathing can make you dizzy from too much oxygen.

Try to avoid breathing from the top of your chest – which only allows shallow, strained breathing – or lifting your shoulders; but draw the air down into your tummy area and perhaps sides of your lower back, while letting your lower and middle chest expand a little.

Try to breathe smoothly, not jerkily, and to enjoy the smooth flow of air – a bit like a slowly savoured meal. Trust the breath as good to be with. Perhaps think of the in-breath as bringing freshness and peace, and the out-breath as carrying away any negative feelings. Welcome each new breath like a friend. The aim is to establish a full, but smooth and natural breath (even though it is a different length from your normal breath), which gently fills one's whole breathing capacity, but without straining: the 'Longest' breath. It is good to remember the summary description of this as the '*Longest comfortable breath without straining*'.

Given people's bad breathing habits, it takes a little practice to get the hang of this, and over time, the breath may come to be longer than at first. Just be patient, and it will come. 'Longest' means both longest/deepest comfortable in extent, and longest in time. The same depth of breath might be breathed relatively slowly or relatively quickly. You may find that your current longest/deepest breath can be breathed more slowly. And in time you may find that the depth increases, without any straining, as you relax, and learn to use

more of your breathing capacity than you had previously used. This is a bit like discovering a new room in your house when you have been doing repairs or decorating; once discovered, you have more space to live in!

Now, as you breathe in, count from '1' up to '9'; let the breath gently turn round, then as you breathe out, count from '9' back down to '1'. Do this for around 5 minutes after the body-scan described above (though once you get the practice established, you do not always need to start with the body-scan). Count at a steady pace, adjusting the speed to match your longest comfortable breath; do not force your breath to fit what you think is the 'right' speed of counting; find your longest comfortable breath, then fit the 1 to 9 count to this.

Counting is helpful as it uses the talking part of the mind, giving it a simple task to do, so that it is less liable to generate a distracting conversation in your head. The mind can thus remain more concentrated, focussed, and at peace with a stiller, quieter inner space. The count up to and back down from 9 engages the mind more than simply counting at the end of each breath, as in some other styles of doing mindfulness of breathing. 9 is also used as it divides down conveniently for shorter breath lengths (using the counts 6, 3 and 1) are introduced later in this kind of practice.

Return to normal breathing for a few minutes, and reflect how the above went. Now set up your posture again, and just do the Longest breath, counting 1 to 9, and 9 back to 1, with an overall awareness of the feel of the breath flowing into and out of the body. When doing this:

1. Don't let the counting be too 'loud' in your head or too forceful. It should be gentle, but clear, and done like walking without boots, shoes or socks on, feeling the earth (breath). Also, the counting should not drive your breathing, as this will make it irregular and in spurts. Get the breath flowing smoothly, then gently apply the counting.

2. While most people say the numbers to themselves, some find it easier to visualise them.
3. If you are near the end of your comfortably longest breath, but your count is e.g. only up to '7', don't strain the breath so as to be able to fit in '8' and '9'. Also, at the end of the out-breath, don't breathe out too far. It is normal to leave a reasonable base-level of air in your lungs when you breathe out. Adjust the speed of the count so that 1 to 9 fits your longest comfortable breath.
4. At the end of the in-breath, don't hold your breath, as is done in some forms of yogic breathing, but just let the direction of breathing naturally turn round with just a very slight pause between in- and out-breath. The same applies at the end of the out-breath.

Do this for between 5 and 10 minutes. If your mind wanders – as is perfectly normal – gently bring your attention back to the breath, and to using the count.

After the practice, return to normal breathing and open your eyes. Notice how you feel, and look around a little. Recollect how that practice went.

<참고문헌>

1. 원전

AN: *Aṅguttara Nikāya,* Pali Text Society edition

DN : *Dīgha Nikāya,* Pali Text Society edition

MN: *Majjhima Nikāya,*Pali Text Society edition

SN : *Saṃyutta Nikāya,* Pali Text Society edition

Vism: *Visuddhimagga,* Pali Text Society edition

2. 서적 및 논문

Cousins, L.S(2022), *Meditations of the Pali Tradition: Illuminating Buddhist Doctrine, History and Practice*, edited by Sarah Shaw. Boulder: Shambhala.

Dennison, Paul(2022), *Jhāna Consciousness: Buddhist Meditation in the Age of Neuroscience*. Boulder: Shambhala.

Harvey, Peter(2013), *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*, second edition, Cambridge: Cambridge University Press, especially chapter 11, on Meditation.

Harvey, Peter(2018), "The Four *Jhāna*s and their Qualities in the Pali Tradition", *Buddhist Studies Review* 35(1-2): 3-37; republished 2019, in *Buddhist Path, Buddhist Teachings: Studies in Memory of L.S. Cousins*, edited Naomi Appleton and Peter Harvey, pp.19-43. Sheffield: Equinox Publishing.

종학연구소 규정

제1장 총 칙

제1조(명칭 및 소재) 본 연구소는 동국대학교 종학연구소(이하 "연구소")라 칭하고, 동국대학교 불교학술원 산하기관으로 서울캠퍼스 내에 둔다.

제2조(목적) 본 연구소는 한국불교를 대표하는 대한불교조계종의 전통과 역사, 수행가풍과 정체성 정립 및 지속가능한 불교의 발전과 한국불교 정신문화의 비전 제시를 목적으로 한다.

제3조(사업) 본 연구소는 제2조의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 사업을 한다.

1. 간화선 및 묵조선 등 선 수행법 연구
2. 불교수행 연구 및 사업(국내·외 명상, 간화선 세계화, 국제학술대회 등)(2021.9.29. 개정)
3. <삭제 2021.9.29.>
4. 한국선 정리사업
5. 근현대 고승연구사업
6. 대외교류(간화선 중심의 국내·외 네트워크 구축)
7. 한국의 간화선 및 선학 편찬 사업(2021.9.29. 개정)
8. <삭제 2021.9.29.>
9. 조계종 종책 연구 사업
10. 조계종 교육 및 포교, 복지에 대한 연구

11. 생활선 연구(선 심리, 선 상담, 선 치료, 선 문화, 선 예술 등)
12. 비교명상 연구(불교 이외 수행법과 비교)
13. 유관 학문(선과 4차 산업, 선과 치유, 선과 철학, 선과 현대 사회 등)
14. 불교의 정신문화와 물질문화(의식주)

제2장 기구 및 임직원

제4조(기구)

① 본 연구소에는 운영위원회와 연구위원회를 둔다.

② 각 전문 분야의 연구를 위하여 다음과 같은 연구부를 둔다.

1. 간화선 세계화 연구부
2. 한국선학 연구부
3. 조계종 종책 연구부
4. 생활선 연구부

제5조(기능)

① 간화선 세계화 연구부는 선 수행법 연구, 간화선 세계화, 간화선 국제 학술대회 및 대외교류에 관한 사업을 관장한다.

② 한국선학 연구부는 한국선 정리사업, 근현대 고승연구사업, 한국의 간화선 편찬 및 한국 선학 편찬에 관한 사업을 관장한다.

③ 조계종 종책 연구부는 조계종 종책 연구사업, 조계종 교육 및 포교、복지에 관한 사업을 관장한다.

④ 생활선 연구부는 생활선 연구, 비교명상 연구, 유관 학문, 불교의 정신문화와 물질문화에 관한 사업을 관장한다.

제6조(임직원) 본 연구소의 임직원은 다음과 같다.

1. 연구소장 1인
2. 연구부장 각 1인
3. 운영위원 약간인
4. 연구위원 부별 약간인
5. 연구원 약간인

다만, 필요에 따라 조교 약간인을 둘 수 있다.

제7조(자격 및 임명)

① 연구소장은 전임교원 중에서 불교학술원장의 제청으로 총장이 임면한다.

② 연구부장, 운영위원 및 연구위원, 연구원은 본 대학교 전임교원 및 관련분야 전문가로서 연구소장의 제청으로 불교학술원장이 위촉한다.

③ 조교는 본 대학교 해당 규정에 따른다.

제8조(임기)

① 본 연구소의 임원(소장, 부장, 위원)의 임기는 2년으로 한다.

② 연구원 및 조교는 본 대학교 해당 규정에 따른다.

제9조(직무)

① 소장은 본 연구소를 대표하며, 연구 및 운영에 대한 일체의 업무를 총괄한다.

② 연구부장, 연구위원 및 연구원은 운영위원회에서 결정된 사업 및 연구를 수행한다.

③ 조교는 본 연구원의 제반 업무를 보조한다.

제3장 운영위원회

제10조(운영위원회)

① 본 연구소의 학술 연구 사업을 기획하는 운영위원회(이하 "위원회")를 둔다.

② 운영위원회의 위원장은 소장이 겸임한다.

③ 위원은 각 연구부장을 당연직 위원으로 하며, 운영위원 중 약간인을 위원장의 제청으로 불교학술원장이 위촉한다.

④ 운영 위원의 임기는 2년으로 하되, 연임할 수 있다.

제11조(심의사항) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의한다.

1. 본 연구소의 사업 기획 및 관리
2. 규정의 제정 및 개폐
3. 예산 및 결산

제12조(회의) 위원회는 재적위원 과반수의 출석으로 성회하며 의결이 필요한 경우, 출석위원 과반수의 찬성으로 의결한다. 다만, 가부동수일 경우, 위원장이 결정한다.

제4장 연구위원회

제14조(연구위원회)

① 본 연구원의 운영과 사업을 심의하기 위하여 연구위원회(이하 "위원회")를 둔다.

② 연구위원회의 위원장은 소장이 겸임한다.

③ 위원은 각 연구부장을 당연직 위원으로 하며, 연구위원 중 약간 인을

위원장의 제청으로 불교학술원장이 위촉한다.

④ 위원의 임기는 2년으로 하되, 연임할 수 있다.

제15조(심의사항) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의한다.

1. 연구 사업 계획 수립
2. 연구 과제 선정 및 평가
3. 연구기금의 조성 및 관리

제16조(회의) 위원회는 재적위원 과반수의 출석으로 성회하며, 의결이 필요한 경우 출석위원 과반수의 찬성으로 의결한다. 다만, 가부동수일 경우 위원장이 결정한다.

제5장 재정 및 보고

제17조(재원) 본 연구소의 재원은 교비 보조금, 교육사업의 수익금 및 기타 찬조금으로 운영한다.

제18조(회계연도) 본 연구소의 회계연도는 본교의 회계연도에 따른다. 단 외부지원기관의 보조금에 대해서는 지원기관의 회계연도를 따른다.

제19조(보고)

① 연구소장은 회계연도 종료 후 1개월 이내에 연구기관 운영보고서(당해연도 연구비 수혜 현황 및 연구 활동 실적) 및 결산서를 작성하여 연구위원회의 심의를 거쳐 총장에게 보고하여야 한다.

② 연구소장은 회계연도 종료 1개월 전까지 사업계획서 및 예산서를 운영위원회의 심의를 거쳐 총장에게 제출하여 승인을 얻어야 한다.

③ 연구소장은 연구비 수혜 현황 및 연구 활동 실적을 연구처장을 경유하여 수시로 총장에게 보고하여야 한다.

제17조(해산)

① 불교학술원장은 이 연구소의 업적을 심사하여 그 업적이 부진하다고 인정될 경우에는 불교학술원 자체 심의를 거쳐 해산을 명할 수 있다.

② 연구소가 해산될 경우 그 재산은 본교에 귀속된다.

부 칙(2018.6.4. 제정)

제1조(시행일) 이 규정은 2018년 6월 4일부터 시행한다.

제2조(경과조치) 이 규정 제정 전 이루어진 업무에 대해서는 이 규정에 의한 것으로 본다.

부 칙(2021.9.29. 개정)

이 규정은 2021년 10월 1일부터 시행한다.

『宗學硏究』 논문 투고 규정

제1조 (원고제출기한)

1. 『宗學硏究』는 연 2회(매년 6월 30일, 12월 31일) 발간하며, 논문의 모집 사항에 대한 정보는 본 연구소 홈페이지(https://jonghak.dongguk.edu/)의 공지사항 게시판에 별도로 공고합니다.

제2조 (논문체제 및 분량)

1. 저널에 수록되는 논문은 ① 한글요약 ② 주제어(5개) ③ 본문 ④ 참고문헌 ⑤ 영문요약(Abstract) ⑥ 영문주제어(key-words 5개)의 체제를 갖추어야 합니다.

2. 종학연구소는 외국어로 된 논문의 투고를 권장합니다. 한국인이 투고할 경우 해당 언어를 모국어로 하는 전문학자의 교정(proof reading)을 받도록 요청하며 또 한국어 요약문도 첨부해야 합니다. 외국인이 투고할 경우에는 영문요약문을 첨부해야 합니다.

3. 투고된 원고매수는 200자 원고지 기준 총 150매를 초과하지 않도록 하며, 투고된 원고매수가 200자 원고지 기준 총 150매의 분량보다 20% 이하이거나 이상일 경우는 투고가 거부될 수 있습니다.

4. 한글요약은 600자 이내, 영문요약은 200단어 이내 분량으로 제한하며, 한글 및 영문 주제어는 각 5개이고 참고문헌 목록은 본문에 인용·참조된 문헌만을 수록합니다.

제3조(투고요령)

1. 원고는 워드프로세서(한글과컴퓨터 흔글 또는 MS Word)로 작성합니다. 다만 국문 원고의 경우 흔글의 사용을 권장합니다.

2. 원고의 기본 형식

	본문 글자크기 : 10p (들여쓰기 10mm)
	큰 제목 : 14p (가운데 정렬)
용지설정 : A4	중간제목 : 12p (왼쪽 정렬)
여백주기 : 왼쪽·오른쪽 50	작은제목 : 11p (왼쪽 정렬)
위쪽·아래쪽 50	머리말·인용문·목차 : 9p
머리말 10	각주 : 9p
꼬리말 20	줄간 : 160%
	장평 및 자간 : 조정 없음
	한자표기 : 한글(한자) 병기

3. 종학연구소 이메일(jonghak@dongguk.edu)을 통해 전송하며, 연구소에서 접수 확인 회신을 합니다.

4. 학술대회 발표문의 경우 원고의 분량 등은 해당 대회의 공지문에 따르며, 종학연구소의 원고모집규정에 따라 작성한 후 E-mail로 제출합니다.

5. 투고자의 ① 성명(한자 및 영문 표기) ② 소속 및 지위 ③ 연락처(전화/E-mail)를 반드시 명기해주시기 바랍니다.

제4조 (사무처)

주소: 서울특별시 중구 퇴계로 36길 2 동국대학교 충무로영상센터 본관 302호

TEL: 02-6713-5141

E-mail: jonghak@dongguk.edu

제5조 (학술지 수록여부) 본 연구소 편집위원회 주관 하에 논문심사위원의 심사를 거쳐 결정되며, 제출된 원고의 파일은 일체 반환하지 않습니다.

제6조 (원고작성 시 유의사항) 심사위원의 심사를 통과한 논문일지라도 아래의 준수사항에 부합하지 않은 원고는 게재를 유보할 수 있으므로 준수해 주시기 바랍니다.(한국불교학술단체연합회 개정안인 "각주 및 참고문헌 형식 통일안" 참조)

각주 및 참고문헌 형식 통일안

한국불교학술단체연합회 개정안 (ver. 20170602)

Ⅰ. 각주

1) 각주 작성의 기본원칙

(1) 각주는 간략히 작성하고 '저자(연도), 쪽수.' 방식으로 하며, 온전한 서지정보는 참고문헌에 기입한다.

(2) 약호를 사용하고 필요한 경우 줄 수를 표기하며 연도는 서기를

쓰는 것을 원칙으로 한다.

예) 松本史朗(1990), 156. [平成2년, 불기2534 등은 쓰지 않음]
AKBh, 98, 12-13줄.

(3) 자신의 논저를 인용할 경우에는 '졸고' 등이 아닌 성명으로 표기한다.

(4) 여러 권의 저서나 논문 등을 함께 표기할 때는 단락을 나누지 말고 쌍반점(;)으로 연결하여 표기한다.

예) 홍길동(1987), 30-37 ; AKBh, 130.

(5) 페이지는 'p.'나 'pp.' 없이 쪽수만 표기하고 범위는 '-'로 표기한다.

예) 홍길동(2017), 140-142.

(6) 재인용 논저는 출처를 밝힌 후 재인용이라고 표기한다.

예) 홍길동(2013), 100 재인용.

(7) 저자의 경우 성과 이름을 모두 표기하나, 서양어권 저자의 경우 성만 표기한다.

예) 홍길동(2017), 14 ; 中村元(1960), 50. Schmithausen(1981), 23.

(8) 학문 분야 또는 전공 별 특수한 표기는 관례에 따른다.

2) 인용문헌의 표기

(1) 논저[1인 저자의 경우]

'저자(연도), 쪽수.'의 형식으로 표시하되 같은 해에 발간된 동일 저자의 논저는 발간순서에 따라 a, b, c 순으로 구분한다.

예) 홍길동(2016a), 20.
[2016년 2월에 발간된 홍길동의 논문 20쪽을 의미함]
홍길동(2016b), 3-4.

[2016년 10월에 발간된 홍길동의 저서 3-4쪽을 의미함.]

(2) 논저[2인 이상 저자의 경우]

2인 공저의 경우 저자를 모두 표기하고, 3인 이상의 경우 '대표저자 외 ○인'만 표기한다.

가. 동양어권 : 가운뎃점(·)으로 연결한다.

예) 홍길동 · 장길산(2013), 30.

홍길동 외 3인(2014), 50-60.

나. 서양어권 : and 기호(&)로 연결한다.

예) Alexander & Stefan(2013), 35.|

Alexander 외 2인(2014), 40.

(3) 사서(史書) 전집(全集)류

아래와 같은 용례에 준하여 표기한다.

예) 『三國遺事』 卷5, 義解5, 寶壤梨木.

『世宗實錄』 권122, 30년 12월 1일.

『삼국사기』 권7, 신라본기7, 문무왕 21년.

(4) 번역서

번역서에서 기재하고 있는 저자명과 역자명을 병기하고 번역본의 출판연도, 쪽수를 표기한다.

예) T.R.V. 무르띠, 장길산 역(1995), 99.

미즈노 고겐, 홍길동 역(1996), 40.

단, 편역서의 경우 편역자만 기재해도 무방하다.

예) 백련선서간행회(1995), 47-48.

(5) 학술지 이외의 정기간행물(일간지, 주간지, 월간지 등)의 경우는 '<간행물명>(발행일자), 면.' 순으로 표기하며, 권·집·호 등을 쓰고자 할 경우 간행물명 뒤에 병기한다.

예) <불교신문>(1989.2.1), 9.

<불교> 100호(1994.8), 3.

(6) 대장경(大藏經), 전서(全書)류의 경우 약호를 사용하여 표시한다. 인용한 원문은 쌍따옴표(" ") 안에 표기하되 한국어 번역을 병기할 경우 "번역문(원문)"의 형태로 표시한다. 자세한 내용은 다음과 같은 예를 참고하여 작성한다.

가. 약호

예) 고려대장경 : K

한국불교전서 : H

대정신수대장경 : T

만신찬속장경 : X

이 외의 문헌은 해당 학문(전공) 분야에서 통용되는 약호를 사용하되 본문에서 사용한 약호는 모두 참고문헌에서 다시 밝힌다.

나. 한문(漢文) 문헌

예)『○○○經』(K7, 512c-513a), "원문"

『○○○疏』(T42, 148c-149a), "번역문(원문)"

다. 티벳 문헌[P.: Peking판, D.: Derge판, N.: Narthang판, C.: Cone판]

예) P.103, 15a2-3. [Peking판, 불전 No.103, 15면 상단, 둘째 줄부터 셋째 줄까지를 의미함]

라. 빨리 문헌[권수는 로마자로 표기한다]

예) DN.II, 135. [Dīgha Nikāya Vol.2, p.135를 의미함]
Sn, 342게. [Suttanipāta verse 342를 의미함]
Vism, 542, "번역문(원문)" [Visuddhimagga, p.542를 의미함]

마. 범어 문헌[권수는 로마자로 표기한다]

예) RV.IX, 48cd ; AKBh, 393.

(7) 인터넷 정보 인용의 경우, 온전한 URL 정보와 검색일자를 아래와 같이 표기한다.

예) http://www.studies.worldtipitaka.org (2013.2.15).

Ⅱ. 참고문헌

1) 참고문헌 표기의 기본원칙

(1) 참고문헌에는 본문(각주 포함)에서 인용한 문헌만 정리·표기한다.

(2) 본 규정에 명시된 약호를 포함하여 본문에서 사용한 모든 약호는 참고문헌의 서두에 밝힌다.

(3) 1차 자료와 2차 자료로 구분하여 정리한다. 1차 자료는 원전 및 사전류, 2차 자료는 논문 및 저역서, 학술지 이외의 정기간행물, 인터넷 정보 등의 순서로 정리한다. 단, '1차 자료', '저역서' 등의 표현은 사용하지 않는다.

(4) 각주에서 제시한 정보의 온전한 서지사항을 제시하되 '저자명(연도), 서명, 출판지역: 출판사.' 순으로 표기하는 것을 원칙으로 한다. 단, 단행본은 출판지역을 밝히고, 학술지의 경우는 발행기관만 표기하거나 생략해도 무방하다. 각주의 온전한 정보를 확인함에 혼란이 없도록 각주에서 사용한 약호 및 저자명 등이 서지사항 맨 앞에 오도록 유의한다.

예) 홍길동(2012),『아티샤의 중관사상』, 서울: 동국출판사.

上田真啓(2008),「普遍と特殊をめぐって」,『印度学仏教学研究』通号116, 日本印度学仏教学会.

Kulkarni, V.M.(1994), "Relativity and Absolutism", *Filliozat, Pierre Sylvain etc ed. Pandit N.R.Bhatt Felicitation* 1.

(5) 동양어권 자료의 경우 저자의 성과 이름을 붙이고 홑낫표(「」), 겹낫표(『』)를 사용하여 논문과 저역서를 표기한다. 서양어권의 자료는 저자의 성명을 '성, 이름' 순으로 표기하고 논문명은 쌍따옴표(" "), 저역서는 *이탤릭체*로 표기한다.

예) 松本史朗(1988),「空について」,『駒澤大學佛教學部論集』19, 駒澤大學 佛教學部研究室.

Murti, T.R.V.(1983), *Studies in Indian Thought: Collected Papers of Prof. T.R.V. Murti*, edited by Harold G. Coward, Columbia: South Asia Books.

(6) 배열순서는 아래 2), 3) 항목에서 제시하는 기준에 따라 A, B, C 또는 가, 나, 다 순으로 한다. 단, 동일저자의 논저는 번역서를 포함하여 함께 배열하는 것을 원칙으로 한다.

예) 水野弘元(1972),『修證義の佛教』, 東京: 春秋社.

미즈노 고겐, 홍길동 역(1996),『경전의 성립과 전개』, 서울: 시공사.

Murti, T.R.V.(1983), *Studies in Indian Thought: Collected Papers of Prof. T.R.V. Murti*, edited by Harold G. Coward, Columbia: South Asia Books.

T.R.V. 무르띠, 홍길동 역(1995),『佛敎의 中心哲學: 中觀 체계에 대한 연구』, 서울: 동국출판사.

2) 1차 자료의 표기

(1) 작성하는 논문의 성격에 따라 분야별로 구분하여 정리한다.

(2) 본문에서 사용한 모든 약호와 그 온전한 정보를 아래와 같이 표기한다.

예) T: 대정신수대장경 J: 일본대장경

SN: *Saṃyutta-nikāya*, PTS.

AKBh: *Abhidharmakośabhāṣya*, ed., by P. Pradhan, Tibetan Sanskrit Work Series 8, Patna, 1967(repr. 1975).

AKVy: *Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā by Yaśomitra*. ed. by U. Wogihara, Tokyo, 1932-1936(repr. Tokyo: The Sankibo Press, 1971)

Vism: *Visuddhimagga*, ed by H.C. Warren, revised D. Kosambi: Harvard, 1950.

(3) 원전의 출처가 일반 출판물이 아니거나 원전 편역자의 의견을 본문에서 인용한 경우에는 편역자명과 발행연도만 밝히고 해당 서지정보를 2차 자료에서 자세히 표기한다.

예) AP: *Anekantapraveśa*. 藤永伸(1997 ; 1998).

NA: *Nyāyāvatāra*. Balcerowicz(2001).

[2차 자료에서]

藤永伸(1997),「Haribhadra作Anekāntavādapraveśa「積極的多面説入門」翻訳解説(1)」,『ジャイナ教研究』通号 3, 京都: ジャイナ教研究會.

藤永伸(1998),「Haribhadra作Anekāntavādapraveśa「積極的多面説入門」翻訳解説(2)」,『ジャイナ教研究』通号 4, 京都: ジャイナ教研究會.

Balcerowicz, Piotr(2001), *Jaina Epistemology in Historical and Comparative Perspective*, *Critical Edition and English Translation of Logical-Epistemological Treatises: Nyāyāvatāra, Nyāyāvatāravivṛti Nyāyāvatāra-Tippana with Introduction and Note*, Stuttgart.

3) 2차 자료의 표기

(1) 논문과 저서 구분 없이 저자의 성명 순으로 정리한다. 동일 저자의 문헌은 발행연도 순으로 하되 동일저자의 동일연도 발행 문헌은 a, b, c 순으로 구분한다.

예) 장길산(2017),『불교학개론』, 서울: 서울출판사.

홍길동(2008a),「용성의 불교 근대화 기획」,『대각사상』21,

대각사상연구원.

홍길동(2008b),「불교의 근대성과 대중불교」,『한국불교학』 50, 한국불교학회.

홍길동(2010),『한국 현대선의 탐구』, 서울: 도피안사.

(2) 2차 자료는 동양어권, 서양어권으로 나누어 정리하되 동양은 한국, 중국, 일본 등의 순서로 한다.

예) 末木文美士(2006),『日本佛教の可能性』, 東京: 春秋社.

Schmithausen, Lambert(1981), "On Some Aspects of Descriptions or Theories of 'Liberating Insight' and 'Enlightenment'", *Studien zum Jainismus und Buddhismus, Gedenkschritf für L. Asldorf*, Wiesbaden : Steiner.

(3) 2인 이상 공저의 경우 가능한 한 저자를 모두 표기하되 동양어권은 가운뎃점(·), 서양어권은 and 기호(&)로 연결한다. 단, 필요에 따라 '-외 ○인'으로 표기할 수 있다.

예) 홍길동·장길산(2013),『한국불교사상사』, 서울: 동국대출판부.

Alexander, Marcus & Stefan, Cleanth(2013), *A Study of Ganhwaseon*, New York: Buddhist Pub.

Alexander, Marcus 외 5인(2017), *A Study of Wonhyo*, New York: Buddhist Pub.

(4) 번역서의 경우 책에서 기재하고 있는 저자명과 역자명을 표기하되 저자명을 기준으로 작성한다. 또한 필요에 따라 원서명과 원서의 출판정보를 표기할 수 있다.

예) 미즈노 고겐, 홍길동 역(1996),『경전의 성립과 전개』, 서울:

동국출판사.

틸만 페터, 장길산 역(2009),『초기불교의 이념과 명상』, 서울: 동국출판사.

B.K. 마티랄, 홍길산 역주(1993),『고전인도 논리철학』, 서울: 동국출판사(Matilal, Bimal Krishna, *Epistemology, logic, and grammar in Indian philosophical analysis*).

(5) 학술지 이외의 정기간행물(일간지, 주간지, 월간지 등)의 경우는 '<간행물명>(발행일자), 면수,「기사제목」.' 순으로 표기한다. 단, 전문연구자 기고문의 경우 논문 형식을 따르며 저자의 다른 논문과 함께 표기할 수 있다.

예) <불교신문>(2017.4.3), 8면,「소셜 네트워크…불교 안내하는 소통수단으로」

<불교> 100호(2017.4.23),「진영에 깃든 선사의 삶과 사상 -99, 아도(阿度)」(http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=156850)

홍길동(2016),「불교와 정치」, <한겨레신문>(2016.3.1), 9.

제7조 (저작권 활용 동의)『종학연구』에 게재된 논문의 저작권은 종학연구소에 귀속되며, 필자가 본 학회에 논문을 게재할 때에는 본 연구소의 홈페이지 등에 해당 논문을 일반인 및 연구자들이 무료로 이용할 수 있도록 공개 서비스하는 것과 또한 향후 전자 저널 출판이나 논문 선집의 편집 등의 형태로 본 학회가 해당논문을 자유롭게 이용하는 것에 동의하는 것을 전제로 한다.

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.
2. 본 개정규정은 2023년 12월 20일부터 시행한다.

『宗學硏究』 편집규정

제1조 (목적) 종학연구소(이하 '본 연구소'라 칭함)는 본 연구소의 정기간행학술지인 『宗學硏究』의 편집과 발행에 관한 시행규정을 아래와 같이 정한다.

제2조 (학술지 발행일) 『宗學硏究』은 매년 6월 30일, 12월 31일자로 연 2회 발행한다.

제3조 (편집위원회의 구성)

1. 『宗學硏究』의 기획 · 편집 및 발행에 관한 제반업무는 본 연구소의 편집위원회가 관장한다.
2. 편집위원회는 편집위원과 편집위원장으로 구성한다.
3. 편집위원은 박사학위를 소지한 회원 중 학술활동과 업적이 뛰어난 중진연구자들로 구성하며, 본 연구소 운영이사회의 심의를 거쳐 연구소장이 위촉한다.
4. 편집위원장은 본 연구소의 연구소장이 겸직한다.
5. 편집위원장과 편집위원의 임기는 2년으로 하며 연임할 수 있다.

제4조 (편집위원회의 업무) 편집위원회는 다음 사항을 의결하고 집행한다.

1. 학회지 발행을 위한 투고논문 접수
2. 표절시비, 중복게재 및 이중투고 등의 문제성을 검토하여 심사대상 논문 선정
3. 논문심사위원 위촉 및 심사의뢰, 심사보고서 수합 및 심사결과의 심의 판정

4. 원고모집규정에 따라 원고가 작성되었는지에 대한 예비심사 수행
5. 학회지의 편집 및 기획
6. 학회지의 출판 및 배포
7. 기타 출판물의 편집 및 발행

제5조 (논문의 투고와 게재)

1. 학회지에 게재되는 논문은 불교학과 관련된 주제를 다루어야 한다. 학제적 연구는 권장하지만 논문의 성격상 불교학과의 관련성이 인정되어야 한다.
2. 투고할 논문은 ① 한글요약 ② 주제어 ③ 본 논문 ④ 참고문헌 ⑤ 영문요약 ⑥ 영문주제어의 체제를 필히 갖추어야 한다.
3. 공동저술의 논문일 경우 제1저자가 있으면 이를 명시하고, 그 외 공동저자는 가나다순으로 명기한다.
4. 투고된 논문은 편집위원회의 주관 하에 소정의 심사과정을 통해 게재여부를 정하며, 게재순서는 분야와 주제 등을 고려하여 편집위원회가 결정한다.
5. 논문의 투고와 작성에 관련된 기타 자세한 사항은 별도로 공시한다.

제6조 (논문의 심사) 논문심사에 관한 제반사항은 편집위원회가 주관하며, 심사기준 및 절차 등은 별도규정을 두어 시행한다.

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學硏究』 심사규정

제1조 (목적) 『宗學硏究』에 투고된 논문의 심사 및 게재에 관한 시행규정을 아래와 같이 정한다.

제2조 (심사절차) 투고된 논문의 심사절차는 다음을 따른다.

1. 편집위원회는 심사대상 논문의 학문분야와 동일한 전공학자 3인을 위촉하여 심사를 의뢰한다.
2. 편집위원회는 해당 전공분야의 적임자가 없다고 판단될 경우 심사 가능한 인접분야의 학자에게 의뢰한다.
3. 편집위원도 심사위원으로 위촉할 수 있다. 다만, 다른 편집위원이 투고한 논문의 경우 심사를 맡을 수 없다.
4. 심사의뢰 시 성명을 비롯하여 논문의 저자를 인지할 수 있는 모든 표시를 삭제하여 송부한다.
5. 학제적 연구논문의 투고는 권장하지만 논문의 성격상 불교학과의 관련성이 희박할 경우 심사위원 위촉이나 게재를 거부할 수 있다.
6. 심사위원은 정해진 심사보고서 양식에 따라 평가하고 최종심사결과는 '게재 가', '수정후 게재', '수정후 재심사', '게재 불가'로 판정한 후 편집위원회에 송부한다.
7. 심사보고서가 취합되면 편집위원회는 심사결과를 종합하여 판정한다. 다만, 편집위원회는 다음 항목에 해당하는 심사자들의 심사결과서에 대해서 심사를 진행하여, 심사결과를 무효화하고, 재심사하거나 편집위원회에 회부하여 심사를 할 수 있다.
   <항목1> 투고자에 대한 인격적인 모독이나 무시하는 듯한 어투로 이루어진 심사

<항목2> 평가의 판정은 단정적인 데 비하여 그렇게 판정하는 근거제시가 없는 심사

<항목3> 판정과는 무관하게 심사의견이 너무나 소략하게 주어진 경우

<항목4> '수정후 재심사'의 8점에 해당하는 경우만 전체 심사내용을 편집위원회의 검토 후 최종 결정할 수 있다.

8. '수정후 게재' 또는 '수정후 재심사'로 판정된 논문은 필자에게 심사내용을 첨부하여 수정을 요구하고, '게재 불가'로 판정된 논문은 심사내용과 결과를 필자에게 통보한다.
9. '수정후 게재' 논문의 필자는 어떻게 수정하였는지 '수정보고서'를 제출하며, '수정후재심'의 경우 편집위원회가 다시 심사자를 결정한다.
10. 논문의 수정기간은 학술지 해당호의 출판에 지장이 없는 범위 내에서 정하며, 정해진 기간을 엄수하지 못할 경우 게재에서 제외하고 이를 필자에게 고지한다.
11. 편집위원회는 논문이 취합되면 그 게재여부를 최종 결정하고 그 결과를 15일 이내에 필자에게 통보한다.
12. 그 밖의 사항은 편집위원회의 결정에 따라 시행한다.

제3조 (심사기준) 심사위원은 다음 항목을 채점하여 A(100~90점, 게재가), B(89~85점, 수정후 게재), C(84~80점, 수정후 재심사), D(79점 이하, 게재 불가)로 논문을 평가한다.

1. 연구주제의 독창성 및 내용의 창의성 (20점)
2. 논문구성 및 논지전개의 명료성과 논리성 (20점)
3. 문장기술 및 용어사용의 명확성 (20점)
4. 선행연구의 활용성, 연구결과의 기여도, 초록의 적절성 (20점)
5. 참고문헌의 인용, 각주처리 등의 정확성과 일관성 (15점)
6. 불교학술용어표준안의 활용도 (5점)

제4조 (심사결과 판정) 심사위원은 정해진 심사기준에 따라 평가한 결과와 상세한 심사평을 기재한 심사보고서를 제출하고, 편집위원회는 수합된 심사보고서를 종합하여 해당논문의 심사결과를 판정한다. 심사결과 판정의 최소요건은 다음 표와 같이 한다.

심사결과				최종판정
게재가	게재가	게재가	AAA(12)	게재가 (11~12점)
게재가	게재가	수정후게재	AAB(11)	
게재가	게재가	수정후재심사	AAC(10)	수정후게재 (9~10점)
게재가	수정후게재	수정후게재	ABB(10)	
수정후게재	수정후게재	게재가	BBA(10)	
게재가	게재가	게재불가	AAD(9)	
수정후게재	수정후게재	수정후게재	BBB(9)	
게재가	수정후게재	수정후재심사	ABC(9)	
수정후재심사	수정후재심사	게재가	CCA(8)	수정후재심사 (6~8점)
게재가	수정후게재	게재불가	ABD(8)	
게재가	수정후재심사	수정후재심사	ACC(8)	
수정후게재	수정후게재	수정후재심사	BBC(8)	
게재가	수정후재심사	게재불가	ACD(7)	
수정후게재	수정후게재	게재불가	BBD(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후게재	CCB(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후재심사	CCC(6)	
게재불가	게재불가	게재가	DDA(6)	
수정후게재	수정후재심사	게재불가	BCD(6)	
수정후재심사	수정후재심사	게재불가	CCD(5)	게재불가 (3~5점)
게재불가	게재불가	수정후게재	DDB(5)	
게재불가	게재불가	수정후재심사	DDC(4)	
게재불가	게재불가	게재불가	DDD(3)	

* A = 4, B = 3, C = 2, D =1.

제5조 (심사보고서) 심사보고서는 편집위원회가 정한 양식에 따라 작성한다. (※ 양식별첨)

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學硏究』 연구윤리규정

제 1 장 총 칙

제1조 (목적) 이 규정은 연구윤리 및 진실성의 확보를 위한 절차와 그 업무 수행을 위한 위원회의 설치 및 운영에 관한 사항을 규정함을 목적으로 한다.

제2조 (적용대상) 이 규정은 연구활동을 수행하거나 그에 참여하는 이에 대하여 적용한다.

제3조 (적용범위) 연구윤리의 확립 및 연구의 진실성에 관한 검증과 관련된 사항은 이 규정을 따른다.

제4조 (연구부정행위의 범위)

1. 연구부정행위(이하 "부정행위"라 한다)라 함은 연구의 제안과 수행, 연구결과의 보고 및 발표 등에서 행하여진 다음 각 호의 행위를 말한다.
   1) 존재하지 않는 데이터 또는 연구결과 등을 허위로 만들어 내는 행위
   2) 연구재료·장비·과정 등을 인위적으로 조작하거나 데이터를 임의로 변형·삭제함으로써 연구내용 또는 결과를 왜곡하는 행위
   3) 타인의 창의적인 연구내용이나 연구결과 등을 정당한 승인 또는 인용 없이 도용하는 표절행위
   4) 연구내용 또는 결과에 대하여 공헌 또는 기여를 한 사람에게 정당한 이유 없이 논문저자 자격을 부여하지 않거나, 공헌 또는 기여를 하지 않은 이에게 감사의 표시 또는 예우 등을 이유로 논문저자 자

격을 부여하는 부당한 논문저자 표시행위

5) 본인 또는 타인의 부정행위의 혐의에 대한 조사를 고의로 방해하는 행위

6) 기타 제2항의 위원회가 자체적인 조사 또는 예방이 필요하다고 판단되는 부정행위

2. 제1항의 행위에 관한 연구소의 자체조사를 위하여 연구소 안에 연구윤리위원회(이하 "위원회"라 한다)를 둔다.

제5조 (용어의 정의)

1. "제보자"라 함은 부정행위를 인지하고 관련 증거를 위원회에 알린 자를 말한다.
2. "피조사자"라 함은 제보 또는 위원회의 인지에 의하여 부정행위의 조사대상이 된 이 또는 조사 수행과정에서 부정행위에 가담한 것으로 추정되어 조사의 대상이 된 이를 말하며, 조사과정에서의 참고인이나 증인은 이에 포함되지 아니한다.
3. "예비조사"라 함은 제보 또는 인지된 부정행위의 혐의에 대하여 공식적으로 조사할 필요가 있는지 여부를 결정하기 위한 절차를 말한다.
4. "본 조사"라 함은 부정행위의 혐의에 대한 사실여부를 조사하기 위한 절차를 말한다.

제 2 장 위원회의 설치 및 운영

제6조 (기능) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의·의결한다.

1. 연구윤리와 진실성에 관련된 제도의 수립 및 운영에 관한 사항
2. 연구윤리강령 등 관련규정의 제·개정에 관한 사항
3. 부정행위 제보접수 및 처리에 관한 사항

4. 본 조사의 착수 및 조사결과의 판정·승인 및 재심의에 관한 사항
5. 제보자 및 피조사자 보호에 관한 사항
6. 연구진실성의 검증결과 처리 및 후속조치에 관한 사항
7. 기타 위원회 운영에 관한 제반사항

제7조 (구성)

1. 위원회는 위원장을 포함하여 총 7인으로 구성하며 위원장 및 위원은 이사장이 위촉한다.
2. 부위원장은 위원 중에서 호선한다.
3. 위원의 임기는 2년으로 하고 연임할 수 있다.

제8조 (위원장)

1. 위원장은 위원회를 대표하며 회의를 주재한다.
2. 부위원장은 위원장을 보좌하고 위원장의 부재 시에 직무를 대행한다.

제9조 (간사) 위원회는 간사 1인을 두어 제반 행정사항을 처리한다.

제10조 (회의)

1. 위원장은 위원회의 회의를 소집하고 그 의장이 된다.
2. 회의는 재적위원 과반수 출석과 출석위원 과반수 찬성으로 의결한다. 다만, 제6조 3항 내지 6항의 사항은 재적위원 3분의 2이상의 출석과 출석위원 3분의 2이상의 찬성으로 의결한다.
3. 위원회는 비공개회의를 원칙으로 하며 필요한 경우 관계자를 출석하게 하여 의견을 청취할 수 있다.

제 3 장 제보 및 접수

제11조 (부정행위 제보 및 접수) 제보자는 위원회에 서면 또는 전자우편 등의 방법으로 제보할 수 있으며 관련된 증거는 반드시 서면으로 제출하여야 한다. 다만, 실명제보를 원칙으로 한다.

제12조 (제보자의 권리보호)

1. 위원회는 제보자의 신원을 보호하여야 하며, 제보자의 성명은 필요한 경우가 아니면 제보자 보호차원에서 공개해서는 안 된다.
2. 위원회는 제보자가 부정행위 제보를 이유로 징계 등 신분상 불이익, 근무조건상의 차별, 부당한 압력 또는 위해 등을 받은 경우 피해를 원상회복하거나 제보자가 필요로 하는 조치 등을 취하여야 한다.
3. 제보내용이 허위인 줄 알았거나 알 수 있었음에도 불구하고 이를 신고한 제보자는 보호대상에 포함되지 않으며 사안에 따라 관련사실을 해당 소속기관에 통보할 수 있다.

제13조 (피조사자의 권리보호) 위원회는 부정행위 여부에 대한 조사가 완료될 때까지 피조사자의 명예나 권리가 침해되지 않도록 주의하여야 하며 무혐의로 판명된 피조사자의 명예회복을 위하여 노력하여야 한다.

제14조 (이의제기 및 변론권 보장) 위원회는 제보자와 피조사자에게 의견진술, 이의제기 및 변론의 권리와 기회를 동등하게 보장하여야 하며 관련절차를 사전에 알려주어야 한다.

제 4 장 예비조사

제15조 (예비조사위원회) 위원장은 제보접수일로부터 10일 이내에 3인 이내의 위원으로 예비조사위원회를 구성한다.

제16조 (예비조사의 기간 및 방법)

1. 예비조사는 제보접수일로부터 15일 이내에 착수하고, 예비조사 시작일로부터 15일 이내에 본 조사 실시여부를 결정하여야 한다.)
2. 제보의 접수일로부터 역산하여 만 2년이 경과된 부정행위에 대해서는 이를 접수하였더라도 처리하지 않음을 원칙으로 한다.
3. 예비조사에서는 다음 각 호의 사항에 대한 검토를 실시한다.
   1) 제보내용이 제4조 1항 소정의 부정행위에 해당하는지 여부
   2) 제보내용이 구체성과 명확성을 갖추어 본 조사를 실시할 필요성과 실익이 있는지 여부
   3) 부정행위가 제보일로부터 역산하여 만 2년이 경과되었는지 여부

제17조 (예비조사 결과의 보고)

1. 예비조사 결과는 위원회의 의결을 거친 후 10일 이내에 제보자 및 피조사자에게 문서로 통보한다. 다만, 제12조 3항의 허위제보에 의한 경우에는 그러하지 아니한다.
2. 예비조사 결과보고서에는 다음 각 호의 내용이 포함되어야 한다.
   1) 제보의 구체적인 내용
   2) 조사의 대상이 된 부정행위 혐의사실
   3) 본 조사의 실시여부 및 판단의 근거

제 5 장 본 조사

제18조 (본 조사 착수 및 기간)

1. 본조사는 위원회의 본 조사 실시 결정 후 15일 이내에 착수하며, 이 기간 동안 본 조사 수행을 위한 위원회(이하 "조사위원회"라 한다)를 구성하여야 한다.)
2. 본조사는 본 조사 시작일로부터 45일 이내에 완료한다.)
3. 조사위원회가 기간 내에 조사를 완료할 수 없다고 판단할 경우 위원회에 그 사유를 설명하고 1회에 한하여 기간연장을 요청할 수 있다.

제19조 (조사위원회의 구성)

1. 조사위원회는 5인 이상의 위원으로 구성한다.
2. 조사위원회 위원구성 및 위촉기간은 위원회의 의결을 거쳐 결정하고 조사위원회의 위원장은 조사위원 중에서 호선한다.
3. 조사위원회는 해당분야의 전문적인 지식 및 경험이 풍부한 자를 2분의 1 이상 포함하며 공정성과 객관성 확보를 위하여 연구소 소속이 아닌 외부인사를 5분의 1 이상 위촉한다.
4. 당해 조사사안과 이해관계가 있는 자를 조사위원회에 포함시켜서는 안 된다.

제20조 (출석 및 자료제출 요구)

1. 조사위원회는 제보자·피조사자·증인 및 참고인에 대하여 진술을 위한 출석을 요구할 수 있으며, 만약 출석을 포기할 경우 별지 제1호 서식의 "진술권 포기서"를 위원장에게 제출하여야 한다.
2. 조사위원회는 피조사자에게 자료의 제출을 요구할 수 있으며, 증거자료의 보전을 위하여 이사장의 승인을 얻어 적절한 조치를 취할 수 있다.

제21조 (본 조사 결과보고서의 제출)

1. 조사위원회는 본 조사 종료 후 10일 이내에 본조사결과보고서(이하 “최종보고서”라 한다)를 위원회에 제출하여야 한다.
2. 최종보고서에는 다음 각 호의 사항이 포함되어야 한다.
   1) 제보의 구체적인 내용
   2) 조사의 대상이 된 부정행위 혐의사실
   3) 관련 증거·증인 및 진술서
   4) 조사결과

제 6 장 본 조사 이후의 조치

제22조 (판정)

1. 판정은 예비조사 시작일로부터 6개월 이내에 이루어져야 한다.
2. 위원회는 판정결과를 이사장에게 보고하고 제보자와 피조사자에게 통지하여야 한다.
3. 제보자 또는 피조사자가 판정에 불복할 경우에는 통지를 받은 날로부터 30일 이내에 이유를 기재한 재심의 요청서를 위원장에게 제출하여야 한다.

제23조 (재심의)

1. 위원회는 재심의 요청서를 접수한 날로부터 10일 이내에 재심의 여부를 결정하여야 한다.
2. 재심의 절차 및 방법은 위원회가 별도로 정한다.

제24조 (결과에 대한 조치)

1. 위원장은 관련자에 대하여 이사장에게 후속조치를 건의할 수 있으며

해당 기관장에게 통보한다.)

2. 징계조치에 관한 사항은 다른 관련규정에 의하거나 별도로 정할 수 있다.

제 7 장 자료의 보관 및 비밀엄수

제25조 (기록의 보관) 예비조사 및 본 조사와 관련된 기록은 5년간 보관한다.

제26조 (비밀엄수) 제보 · 조사 · 심의 · 의결 및 건의조치 등 조사와 관련된 일체의 사항은 비밀로 하며, 조사에 직 · 간접적으로 참여한 자(위원회 위원 · 간사 등을 포함한다)는 조사 및 직무수행 과정에서 취득한 모든 정보에 대하여 누설하여서는 안 된다. 다만, 합당한 공개의 필요성이 있는 경우 위원회의 의결을 거쳐 공개할 수 있다.

제 8 장 보 칙

제27조 (운영예산) 위원회의 운영 및 조사에 필요한 예산은 별도로 책정하여 지급할 수 있다.

제28조 (예외사항) 이 규정에 명시되지 않은 사항은 관련 상위법을 준용한다.

부 칙

1. 이 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

운 영 위 원 종호스님(동국대) 정덕스님(동국대) 서광스님(동국대)
혜명스님(동국대 WISE) 보일스님(해인사 승가대학)
진경스님(법련사) 덕림스님(동국대) 원상스님(동국대)
보희스님(동국대) 보문스님(자비사) 황미향(동국대)
정영희(동국대) 이학주(동대부여고) 김윤경(동대부여중)
편집위원장 정도스님(동국대)
편 집 위 원 김방룡(충남대) 김성은(동국대) 김유리(동국대)
김지연(동국대) 박인석(동국대) 버스웰(UCLA)
안유숙(동국대) 오용석(원광대) 원법스님(운문사승가대)
이석환(동국대) 일미스님(예일대) 정영희(동국대)
정운스님(동국대) 주석스님(쿠무다) 혜명스님(동국대 WISE)
편 집 간 사 한수진(종학연구소 전임연구원)

宗學硏究 제10집

발 행 일 | 2023년 12월 31일
발 행 인 | 정도스님(서왕모)
편 집 인 | 정도스님(서왕모)
발 행 처 | 동국대학교 불교학술원 종학연구소
편집제작 | 주호기획

종학연구소 연락처 |
서울특별시 중구 퇴계로 36길 2 동국대학교 충무로영상센터 본관 302호
전 화 | 02)6713-5141

전자우편 | jonghak@dongguk.edu
홈페이지 | jonghak.dongguk.edu
논문투고 | jonghak@dongguk.edu