

宗學研究

제2집 · 2019년 12월

동국대학교 불교학술원
종학연구소

宗學研究

제2집

┃ 금강 스님 ┃

간화선 수행의 현황과 제언

- 재가자 선수행을 중심으로 - 5

┃ 김재성 ┃

한국의 사마타와 위빠사나 수행의 현황 37

┃ 조일문 ┃

한국에서의 티베트 불교 마음 수행에 관한 일고 145

┃ 이강욱 ┃

명상의 의학적 적용 181

종학연구소 규정 216

『宗學研究』 논문 투고 규정 222

『宗學研究』 편집규정 234

『宗學研究』 심사규정 236

『宗學研究』 연구윤리규정 240

간화선 수행의 현황과 제언

- 재가자 선수행을 중심으로 -

금강*

- I. 시작하기
- II. 종단 출범 이후 간화선 수행의 역사
- III. 승가의 선(禪)수행 현황
- IV. 재가자 선(禪)수행 프로그램 현황
- V. 주요 간화선 수행 사찰
- VI. 글을 마무리 하며

■ 한글요약

이 글은 한국불교의 전통적인 수행법인 간화선이 현재 어떻게 이루어지고 있는지를 정리하고, 중생들의 삶의 문제에 보다 적극적으로 응답할 수 있도록 간화선 수행 프로그램의 발전 방향을 제시하는 것이 목적이다. 이를 위해 간화선 수행 프로그램의 유형을 구분분석하였다. 재가자 대상의 간화선 프로그램을 운영 목적에 따라 ① 신행활동 목적형과 ② 체험목적형, ③ 집중수행형으로 구분하였다. 두 번째 간화선 수행 프로그램 개선 방향은 3가지로 제시하였다. 첫째, 참가자들의 근기와 준비정도에 따라

* 해남 미황사 주지, 조계종교육아사리.

프로그램을 선택할 수 있도록 프로그램 유형을 세분화해야 한다. 둘째, 수행의 보편화와 체계화를 위해서 재가지들의 수행 이력을 기록하고 관리하는 체계가 필요하다. 같은 맥락에서 수행지도인력과 수행 프로그램에 대한 조사와 관리도 요구된다. 마지막으로 간화선 수행에 한국불교의 정체성과 내용을 제대로 담기 위해 한국불교의 정체성을 담고 있는 경전과 조사어록을 교재로 활용하는 노력도 필요하다.

주제어 ● 간화선, 선수행 프로그램, 신행활동 목적형 프로그램, 체험목적형 프로그램, 집중수행형 프로그램

I. 시작하기

불교 수행은 부처님의 가르침을 일상(日常)의 삶에서 실천하기 위해 몸과 마음을 준비하는 행위이다. 부처님께서 대기설법(對機說法)을 통해 청법자(聽法者)의 환경과 여건을 고려하여 설법하신 것처럼, 부처님의 가르침을 실천하기 위한 수행법도 수행자의 환경과 여건에 따라 다양하다. 다양한 불교 수행법 중에서 조계종은 간화선을 핵심 수행법으로 실천하고 있다. 조계종은 한국불교의 통불교적 전통을 이어받고 있지만, 선종을 표방한 임제(臨濟)선사 문하의 간화선 문종이다. 조사 공안의 화두를 주된 참구방편으로 하여 대부분의 선원에서는 간화선을 수행한다.¹⁾

출가자들의 간화선 수행처소와 수행인구는 전 세계적으로 내놓을 만큼 많고, 수행론으로서의 가치도 강력하다. 하지만, 간화선을 수행하는 재가 불자 인구는 그리 많지 않다. 종단의 불교사회연구소가 2013년 발간한 『대

1) 원용(2000), 99.

국민 여론조사 결과 보고서』에 따르면, 불자 중 70.4%가 실천 중인 수행법이나 기도법이 ‘없다’고 응답하였다. ‘있다’고 답한 불자들 중에서도 간화선을 수행한다고 응답한 불자는 4%에 불과했다. 그럼에도 간화선 수행 프로그램은 몇몇 사찰에서 지속적으로 운영되고 있으며, 그 수도 점차 증가 추세이다. 스님들처럼 안거수행을 하는 재가불자들도 늘고 있다. 일반인들 중에서도 간화선을 체험하기 위해 템플스테이 프로그램을 찾는 사람들이 늘고 있다. 그동안 문제로 지적되었던 선지식 및 지도점검 시스템의 부재 문제도 문답식 법회, 수행점검, 선어록 공부 등으로 해소하고 있다. 몇몇 스님들의 원력과 재가불자들의 열정이 동력이 되어, 간화선 수행이 확산되고 있다. 하지만 냉정하게 평가하면, 대중화된 명상 프로그램들에 비해서는 미약하다.

이러한 문제의식에서 오늘날 간화선 수행 프로그램은 어떻게 운영되고 있는지 그 현황을 조사하고 분석하는 작업은 의미가 있다. 현재 운영되고 있는 간화선 수행 프로그램 현황을 조사하기 이전에 간화선 수행(포교)의 역사에 대해서 간략하게 정리하였다. 3장에서는 전국선원수좌회에서 발표하는 방함록을 중심으로 승가의 선수행 현황을, 4장에서는 간화선 수행 프로그램을 정리하였다. 5장에서는 간화선을 핵심 수행법으로 실천하는 사찰을 정리하였다.

II. 종단 출범 이후 간화선 수행의 역사

통합종단 출범 직후부터 조계종단은 정체성 확립을 위해 ‘간화선’ 수행을 독려하고, 수행을 체계화하는 작업을 진행하였다. 종헌의 전문과 종지 등을 통해 간화선 전통을 명확히 선언하였다. 종단이 처한 내외의 상황이 어려움에도 일제강점기에 훼손된 수행환경을 개선하기 위해 노력하였다.

이러한 노력의 결과로 동국대학교에 대학선원이 개설되었고, 범어사 금어선원, 용주사 중앙선원 등 선원이 개설되었다. 도봉산 천축사에서는 6년 동안 독방에서 나오지 않고 오직 수행만하는 무문관 결사가 1965년 12월 27일에 시작되었다. 6년 폐관(閉關) 정진은 부처님의 6년 설산 고행을 따라하는 수행이며, 무문관 정진과는 별개로 대중방에서는 19명의 수좌가 100일 정진도 함께 시작하였다.²⁾

이러한 노력은 재가자들에게도 영향을 주었다. 재가불자들을 대상으로 하는 수행 프로그램도 종단 창립 초기부터 등장하였다. 1960년 신도단체인 ‘대한불교조계종 달마회’에서 매월 첫째, 셋째 주 수요일 저녁에 정기적으로 법회를 열어 좌선과 법문과 문답을 진행하였다. 1966년에 교계 신도단체에서는 처음으로 달마회 인천선원을 용화사에 개원하였다. 1969년에는 충남 대덕에 개원한 보림선원에서는 신도들에게 간화선을 지도하였다.³⁾ 이러한 흐름 속에서 사찰에서는 수련대회를 개최하였다. 수련대회에서 신도들은 스님들의 사찰 생활을 경험하였고 스님들은 이들에게 간화선을 지도하였다.

간화선을 실참(實參)하는 것을 넘어서, 재가불자들이 사찰에 기거하면서 출가자처럼 수행 정진하는 수행처가 개설되었다. 1965년 봉은사에 대학생 재가불자들이 참여하는 봉은사 대학생 수도원이 개설되었다. 이들은 낮에는 학교에서 공부하고 새벽과 저녁에는 사찰에서 수행하였다. 새벽에 일어나 예불하고 참선, 정진, 운력을 하는 하루 일과는 스님들의 결제와 동일하였다. 방학에는 특별정진형식으로 진행되었다. 대학생 수도원은 여러 현실적인 어려움 속에서도 10년 간 유지되었다.⁴⁾ 대학생 수도원을 통해 당시 젊은 층에게는 불교에 대한 열정이 매우 컸다는 점을 알 수 있

2) 박부영(2012), 78; 대한불교조계종종단화합과개혁을위한사부대중위원회(2016), 84-85.

3) 대한불교조계종 교육원 불학연구소 편(2000).

4) 박부영(2012), 98.

다.⁵⁾ 이러한 열정은 한국대학생불교연합회에서도 확인된다. 1963년 한국대학생불교연합회가 결성되었고, 첫해부터 속리산 법주사에서 수련대회를 개최하였다. 첫해 수련대회는 일주일 동안 진행되었고, 프로그램 대부분은 참선과 강의로 구성되었다. 이후에도 매년 방학 기간에는 수련대회가 개최되고 있다.⁶⁾

1980년대에 들어 선방 수좌나 스님들 사이에서 간화선 수행 이외의 새로운 수행법에 대한 관심이 높아졌다. 1987년 거해스님의 안내로 동남아시아에서 새로운 모습으로 정비된 위빠사나가 소개되었다. 1990년대 후반부터 현지에서 수행법을 익히고 돌아온 스님들과 불자들이 선원이나 명상센터를 개설하였다. 위빠사나를 비롯한 남방불교의 수행법에 대한 관심은 수행(명상)에 대한 일반대중들의 욕구를 반영한다. 1990년대 후반 경제위기와 사회변화 속에서 한국사회에서는 마음의 안정을 찾아 평화롭고 행복한 삶을 추구하는 사람들이 늘었다. 개인주의의 확산과 극단적 이기주의를 경험하면서, 함께하는 삶에 대한 관심도 증가하였다. 이러한 관심은 수행(명상)에 대한 관심으로 이어졌고 지금도 마찬가지이다.

이러한 시대적 분위기에서 종단은 2002년부터 교육원 불학연구소에 수행체계위원회를 구성하여 간화선을 비롯하여 각종 수행법에 대한 연구를 진행하였다. 포교연구원은 수행 프로그램 현황을 조사하여 2004년 『불자수행프로그램 조사 보고서』를 간행하였다. 2005년에는 교육원은 2005년 『간화선-조계종 수행의 길』을 발간하였고, 포교원은 「간화선 입문프로그램」을 개발하여 일선 사찰에 보급하였다. 하지만 종단의 간화선 관련 정책은 지속되지 못하고 중단되었다. 최근의 간화선수행은 개별 사찰 중

5) 젊은 층의 불교에 대한 열정은 당시 시대 상황과도 연결된다. 1960년대 본격적으로 공업화와 도시화가 시작되었고, 정치적으로 매우 혼란한 시기였다. 또한 서구 문물이 본격적으로 유입되던 시기였다. 이 시기에 일부는 맹목적으로 서구문화를 추종하기도 했지만, 일부는 민족 고유의 전통을 계승하려는 움직임도 있었다.

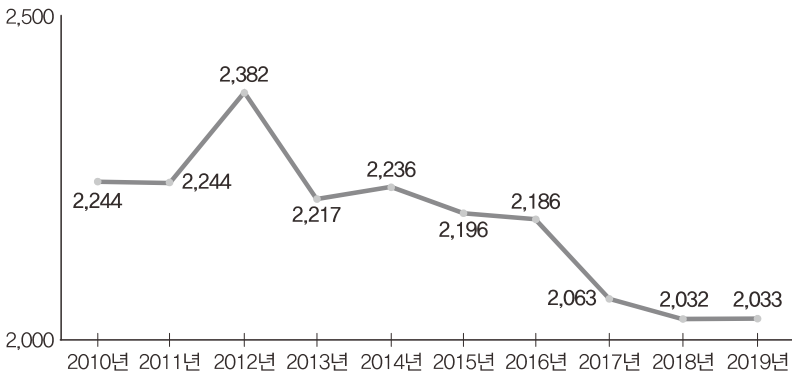
6) 박부영(2012), 98-108.

심으로 진행되고 있다.

Ⅲ. 승가의 선(禪)수행 현황

1. 안거대중

전국선원수좌회는 안거가 마무리되면 전국선원의 정진대중 현황을 정리한 「방함록(芳啣錄)」을 발표한다. 「방함록」을 통해 선원과 안거대중의 규모를 파악할 수 있다. 2019년 2월에 발표한 「무술년 동안거 선사방함록」에 따르면 총림 8곳, 비구선원 56곳, 비구니선원 36곳 등 총 100개 선원에서 총림 300명, 비구스님 1,047명, 비구니스님 686명 등 총 2,033명이 정진하였다.⁷⁾ 종단의 승가 규모에 대한 정확한 통계자료가 없지만, 대략 1만3천명 규모로 생각하면 15% 정도의 스님들이 동안거에 동참했음을 알 수 있다.



[그림 1] 지난 10년간 동안거 정진대중

7) 매년 교계 언론에서는 전국선원수좌회에서 발표한 「방함록」에 의거해서 안거에 동참한 스님과 선원수를 발표한다. 이 논문에서 이 기사들을 확인하여 정진대중과 선원수를 정리하였다. 참고한 기사를 별도로 정리하지 않았다.

[그림 1]에서 확인되듯이, 2011-2012년 사이에 정진대중이 큰 폭으로 증가한 것을 제외하면 지난 10년간 완만하게 정진대중의 규모가 감소하고 있다는 점을 확인할 수 있다.⁸⁾ 정진대중의 규모 감소는 한국불교의 주요 문제 중 하나인 출가자 감소와는 무관하다. 아직까지는 전체 승가의 규모는 유지되고 있기 때문이다. 결국, 안거기간 방부들 들고 수행 정진하는 스님들의 규모가 감소되었다고 이해된다. 또한 사회적 역할이 증가하면서 맑은 바소임을 떠날 수 없는 승려수가 증가한 것도 감소 이유 중 하나이다.

선원 유형에 따라 정진대중 규모의 차이는 있었다. 총림에서 안거 수행하는 규모는 줄어들다가 올해 다시 300명 규모로 회복하였다. 비구니 선원도 방부를 든 규모가 지속적으로 감소하다 올해 증가하였다. 반면에 비구 선원에서 수행하는 규모는 지속적으로 감소하고 있다.

〈표 1〉 5년간 동안거 정진대중 현황

	총계		총림		비구		비구니	
	인원	선원	인원	선원	인원	선원	인원	선원
무술년	2,033	100	300	8	1,047	56	686	36
정유년	2,032	94	286	8	1,108	57	638	29
병신년	2,063	96	283	8	1,093	56	687	32
을미년	2,186	102	307	8	1,129	59	750	35
갑오년	2,196	98	302	8	1,117	55	777	35

2. 선원

종단 「선원법」에 의하면, 선원은 기본선원과 전문선원으로 구분되며, 전문선원은 다시 일반선원, 총림선원, 특별선원으로 구분된다.

8) 무술년 동안거 전체 수행대중 인원이 2,033명으로 정유년 2,032명과 별다른 차이는 없지만, 지속적인 감소 경향이 멈춘 것인지는 기해년 올해 정진대중의 규모를 통해서 확인해야 한다.

1) 기본선원

기본선원은 종단의 기본수행도량이며, 기본교육기관⁹⁾의 성격도 지니고 있다. 결제기간에는 참선 위주로 정진해 정진력을 기르고 해제기간에는 선 중심의 교과안거를 받아 실천수행과 이론을 겸한다. 기본선원인 백담사 무급선원에서는 「육조단경」, 「선요」, 「신심명」, 「돈오입도요문론」, 「선교결」을 수학하며, 기본교육기관으로서 기본 공통과목도 함께 교육한다. 2019년 표준교육과정에 의하면, 선불교 관련 과목 중에서 필수과목은 3과목으로 「선학개론」(2학년 1학기), 「선어록 I」(3학년 1학기), 「간화선의 이해」(3학년 2학기)이며, 「선어록 II」, 「선수행록」, 「참선지도방법」은 선택과목으로 지정되었다. 기본선원의 수습기관은 4년이며, 1년 단위로 초급, 중급, 상급 및 연수과정으로 구분한다(「선원법」 제8조 1항 및 2항). 현재 종단의 기본교육기관 중에서 기본선원은 1곳이 운영되고 있다.

2) 일반선원

참선에 전념하기 위한 수행도량으로 전문선원이 있다. 전문선원은 일반선원, 총림선원, 특별선원으로 구분한다. 총림을 제외한 비구 및 비구니 선원이 해당되며, 봉암사 등의 종립선원은 여기에 포함된다. 조실을 정점으로 나머지 상소임들은 총림과 대동소이하나, 모든 소임을 제대로 갖춘 곳은 드물다.¹⁰⁾

2015년 개정된 「선원법」 별첨자료에 총림 8곳과 비구선원 37곳, 비구니선원 28곳의 선원명과 주소가 기재되어 있다. 또한 방합록을 참고하면 총림을 포함 100여개 정도의 선원이 운영되고 있다.

9) 기본교육기관에는 승가대학(강원), 중앙승가대학교, 동국대학교(서울·경주) 불교대학.

10) 월웅(2000), 101.

IV. 재가자 선(禪)수행 프로그램 현황

1. 간화선 수행 프로그램의 목적에 따른 구분

재가불자와 일반인을 위한 간화선 수행 프로그램은 프로그램의 목적, 프로그램 참여 대상, 프로그램 일정, 프로그램에서 실참하는 수행의 깊이, 참여자들에게 요구되는 근기(根機) 등이 다양하다. 프로그램의 참여대상, 일정과 세부 프로그램 등이 프로그램의 목적에 따라 변경된다. 이를 고려하여 프로그램의 목적을 중심으로 유형을 정리하였다.

사찰에서 간화선 수행 프로그램을 기획하고 운영하는 가장 큰 목적은 신도들의 신행활동을 위해서이다. 사찰에서는 수행 프로그램을 신도들의 근기에 따라 초심자(혹은 입문자) 수행 프로그램과 심화(혹은 집중) 수행 프로그램으로 구분·운영한다. 두 번째 목적은 불교문화의 하나로서 간화선 수행을 체험하는 것이다. 템플스테이를 총괄하는 한국불교문화사업단에서 체험형 프로그램¹¹⁾으로 분류한 프로그램들 대부분이 이 유형에 속한다.¹²⁾ 세 번째 목적은 집중수행(혹은 철야용맹정진)이다. 대부분의 템플스테이 프로그램(체험형 프로그램)은 1박2일 정도의 일정이며, 전체 일정에서 수행 시간은 1시간 정도의 짧은 시간만이 할애된다. 이에 반해 집중수행형 프로그램은 일정 대부분이 참선과 법문으로 구성되며, 대부분 4일 이상의 일정으로 구성된다. 1박2일 일정의 경우에는 철야정진 프로그램으로 운영된다. 간화선 수행을 사찰의 핵심 수행론으로 설정하고 있는 사찰에서 주로 운영한다.

11) 템플스테이 홈페이지에는 체험형 프로그램을 ‘산사에 2일 이상 머물며 다양한 체험’을 하는 프로그램으로 정의하고 있다(www.templestay.com).

12) 템플스테이 프로그램은 불교문화 체험을 기반으로 한 프로그램을 중심으로 운영되고 있으며 기본형과 추가형의 체험 프로그램과 휴식형 프로그램으로 구분된다. 이중 체험 프로그램은 전체의 78.8%를 차지하고 있다(박태원, 2017: 411).

아래에서는 3가지 목적의 프로그램 중에서 체험목적형 프로그램과 집중수행형 프로그램을 정리하였고, 첫 번째 목적의 프로그램은 다음 절에서 정리였다.

2. 체험목적형 프로그램

체험목적 프로그램은 1박2일 정도의 짧은 일정으로 구성되어 있다. 수행은 참여자들이 체험하는 여러 프로그램 중 하나이며, 대략 1시간 정도 짧게 구성된다. 템플스테이 사이트에서 참선, 수행, 좌선 등의 검색어를 이용하여 조사한 결과에 의하면, 약 25개 사찰에서 체험목적형 프로그램을 운영하고 있다.

2015년 한국불교문화사업단에서 발간한 『템플스테이 프로그램 현황 보고서』에 의하면, 전체 프로그램 중에서 참선/명상 프로그램은 227개 12.3%로 조사되었다.

〈표 2〉 체험 목적형 프로그램

사찰명	프로그램 명
갑사	주말(공휴일) 체험형 프로그램
고운사	신묘장구대다라니 철야정진
국제선센터	숨 쉬 템플스테이, 토요 담마 클래스(외국인 대상)
금선사	체험형 산사에서 길을 묻다(주말, 1박2일)
도림사(대구)	깨어남awaking(체험형)
동화사	체험형 “願, 이루다”
묘각사	“where is mind?”(체험형)
미향사	고요한 소리
백양사	휴식형 날마다 좋은날
봉은사	1박 2일 정기 템플스테이
범어사	금어 템플스테이, 산행 템플스테이
법주사	참 나를 찾을 수 있는 ‘가장 행복한 공부’

서광사	지금 어때?
석종사	5분만 바라봐
선암사(순천)	생각하며 느끼며(2박 3일), 다만 꽃이 되어(1박 2일)
신흥사(완도)	바다소리 풍경소리
쌍봉사	명상
영국사	체험형 프로그램, 휴식형 프로그램
영랑사	일일체험 템플스테이, 승승장구로 가는 길(주말체험형)
전등사	쓰담쓰담 템플스테이(주말, 토·일)
학림사	생각을 쉬어가는 절[3일]
화계사	참 나를 찾아서(체험형)
회암사(양주)	당일 체험 참선 프로그램
흥국사(고양)	참 나를 찾아서(체험형)
흥국사(여수)	여수 밤바다와 함께하는 템플스테이

자료 : 템플스테이(www.templestay.com)

1) 수행 체험 프로그램

수행 체험 프로그램 참여자들은 간화선 수행에 대한 관심보다는 불교 문화에 대한 관심이 많거나, 단순 휴식(혹은 힐링)을 위해 템플스테이에 참여한 사람들이다. 불자보다는 일반인들이며, 불자라 하더라도 간화선 수행 경험이 없는 경우가 대부분이다. 이들에게 체험 이상의 경험을 제공하기는 어렵고 이들 역시 준비가 되어 있지 않다. 때문에 선수행을 위한 시간은 1박2일간 진행되는 일정 중에서 1시간 정도 할애된다. 프로그램에 따라서는 1시간 이상 할애되기도 하지만, 아침예불 후에 짧게 진행되는 경우도 있다. 일반인을 대상으로 하는 대표적인 수행 체험 프로그램은 여수 흥국사에서 운영하는 「여수 밤바다와 함께하는 템플스테이」이다. 일정에는 사찰에서의 체험과 지역의 다양한 관광, 문화 체험도 포함되어 있다.

2) 집중수행 예비(준비) 프로그램

체험목적형 프로그램 중에서 참선 수행에 관심과 뜻은 있지만 아직 경험은 없는 사람들을 위한 프로그램도 있다. 본격적인 집중 수행을 위한 예비라는 성격을 가지고 있다. 때문에 집중수행 목적의 프로그램을 운영하는 사찰에서는 예비 프로그램을 운영하기도 한다. 일반인들을 주로 대상으로 하는 수행 체험 프로그램과 다르게 단순 체험에 머물지 않고, 보다 심화된 수행으로 이어지게 하는 예비(혹은 입문)프로그램의 성격을 지니고 있다.

석종사에는 집중수행 목적형 프로그램인 「참 나를 찾아서」를 미리 경험하게 하는 예비 프로그램의 성격을 지닌 「5분만 바라봐」 프로그램이 있다. 석종사는 이 프로그램을 ‘참선을 처음 접해보고자 하는 분’들 위한 것으로 소개하고 있다. 일정은 참선 체험과 문답이 주요 프로그램으로 구성되어 있어, 초심자들의 궁금증을 바로 해결하기 용이하다. 감사에서 운영하는 주말(공휴일) 체험형 템플스테이도 비슷한 유형이다. 템플스테이 운영사찰 중에서 유일하게 무문관을 진행하는 감사에서는 기본과정과 심화과정 이전 단계로써 참선 수행을 체험하는 1박2일 체험 프로그램을 운영하고 있다. 학림사의 「생각을 쉬어가는 절」과 미황사의 「3일 참선-지혜의 검」도 이와 유사한 성격의 프로그램이다. 두 프로그램은 전체 일정에서 참선 시간이 차지하는 비율이 높고 3일 일정으로 진행된다는 측면에서 수행의 정도가 깊고 참여자들에게 요구되는 근기가 높다는 공통점이 있다. 또한 이 프로그램들은 7일 이상의 시간을 내기 어려운 사람들이 선택하는 프로그램이란 성격도 지니고 있다.

3. 집중수행 목적 프로그램

집중수행 목적 프로그램은 4일 이상의 일정으로 진행되며 일정 대부분이 참선으로 구성되어 있다. 템플스테이 운영 사찰 중에서는 17개 사찰에서 집중수행 프로그램을 운영하고 있다. 템플스테이 프로그램으로 집중수행 프로그램을 운영하는 사찰들은 대부분 수행 체험 프로그램도 함께 운영하고 있다. 1박2일 짧은 일정으로 철야정진 형식의 프로그램을 구성하는 경우도 있다. 재가불자들을 대상으로 안거 프로그램을 운영하는 사찰도 있다.

1) 집중수행 프로그램

대표적인 집중수행 프로그램은 미황사의 「참사람의 향기」이다. 참사람의 향기는 7박8일 일정이며, 좌선과 법문, 수행문답을 중심으로 구성되어 있다. 초심자도 등록이 가능하며, 초심자들을 위해 첫째 날에는 습의로 구성되어 있다. 본격적인 수행은 둘째 날부터 시작된다. 참가자들을 구참자로 제한하여 진행하는 경우에는 습의 일정은 없으며, 첫날부터 참선이 시작된다. 미황사에서는 7박8일보다 짧은 ‘3일 참선수행-지혜의 감’도 진행하고 있다. 자비선사에서는 6박7일 일정의 템플스테이 프로그램 「참마음을 찾아서」를 진행하고 있다. 갑사에서 집중수행 프로그램을 운영하고 있으며, 4박5일 일정의 프로그램은 심화과정, 2박3일 일정의 기본과정으로 구분하고 있다. 축서사에는 6박7일 일정의 참선 집중 체험 프로그램이 있다. 매월 셋째 주 토요일 철야참선과 이어지는 프로그램으로 일요일(입재)부터 최소 3박4일 이상 신청할 경우에만 참여가 가능하다. 6박7일 동안 법사스님의 지도로 하루 10시간 정진하고, 마지막 날에는 무여스님의 법문 및 수행점검 시간이 진행된다.

2) 철야정진 프로그램

또 다른 유형의 집중 수행 프로그램으로 철야정진 프로그램도 있다. 용주사(화성)에서는 1박2일 참선 철야정진 템플스테이를 운영하고 있다. 다른 템플스테이 프로그램과 달리 저녁 7시에 시작되고, 프로그램 안내인 ‘스님과의 대화’는 약 1시간 진행된다. 스님과의 대화 후에는 9시부터 다음날 새벽 3시까지 철야정진을 이어간다. 철야정진을 마친 후에는 30분 휴식 후에 새벽예불과 스님과의 대화 후에 프로그램을 마무리한다. 철야정진이란 명칭을 사용하지 않지만, 영국사(영동군 양산면)에서도 「참선수행 템플스테이」에서 저녁 9시에서 다음날 새벽 3시까지 참선 시간을 진행한다. 봉녕사에서도 저녁 6시 30분에 시작되어 3시 30분에 회향할 때까지 거의 모든 일정을 좌선으로 구성한 프로그램을 운영하고 있다. 이 프로그램은 성도재일의 철야정진 프로그램으로 저녁 10시 30부터 1시간 동안 성불도 놀이를 진행한다는 특징도 있다.

철야정진 프로그램 중에서는 학림사 프로그램이 눈에 띈다. 학림사에는 6박7일 철야정진 프로그램 「용맹정진」과 주말 1박2일 프로그램 「바로보라!」를 운영하고 있다. 「용맹정진」은 1년에 4회 개최되며, 2일차부터 6일차까지는 예불과 공양 시간을 제외한 대부분의 시간이 참선 시간이다. 7일차 새벽 시간에 ‘선지식과의 대화 및 소감나누기’를 끝으로 주요 일정이 마무리 된다. 「바로보라!」는 저녁 10시부터 다음날 새벽 3시 철야정진이 진행되며, 철야정진 전후에 참선법문이 2차례 구성되어 있다. 특히 철야정진 후 다음날 아침 법문시간에는 질문응답도 함께 진행된다. 축서사에도 매월 셋째 주 토요일에는 「토요 철야참선」 프로그램이 진행되고 있다. 저녁 8시 무여스님의 선수행 법문으로 시작되고, 참선수행은 저녁 9시부터 다음날 새벽 3시까지 진행된다. 참선수행은 구참반과 초심자반으로 나누어 각 코스에 맞게 수행 정진한다. 프로그램은 다음날 오전 8시에는 무

여스님의 소참 법문과 수행에 대한 질문응답 시간으로 마무리된다.

3) 안거 프로그램

안거 기간에 출가자들처럼 방부를 들고 동일하게 집중 수행하는 프로그램도 있다. 석종사는 안거 기간에 「참 나를 찾아서」라는 제목의 템플스테이 프로그램을 운영한다. 연중 2회 진행되며 부분참가와 전일참가로 구분된다. 프로그램은 매우 엄격하게 진행된다. 자체 선원 청규를 반드시 수지해야 하며, 참가자들은 반드시 정진에 참여해야 한다. 정진시간에 불참한 경우에는 퇴실처리 된다. 예불도 특별한 사정이 없는 한, 모든 대중은 참석해야 한다. 축서사에서 하안거 기간에 21일 일정으로 하안거 정진 프로그램을 기획하였다. 예불과 공양, 청소, 그리고 4번의 입선으로 하루 일정이 구성되어 있다. 해제일에는 무여스님의 법문과 질의응답 시간이 약 2시간 정도 할애되어 있다.

V. 주요 간화선 수행 사찰

대부분의 사찰은 신도들의 신행활동을 위한 간화선 수행 프로그램을 운영하지 않는다. 현실적인 여러 이유에서 의례와 기도 중심으로 신행 프로그램을 운영한다. 이러한 상황에서 신도교육 프로그램과 신행 프로그램의 핵심으로 간화선 프로그램을 운영하고 있는 사찰들이 있다.

1. 안국선원

안국선원은 1989년 간화선 수행도량으로 부산에서 개원하였고, 현재

부산과 서울에서 약 3천여 명의 신도들이 참선 수행과 정진에 매진하고 있다.¹³⁾ 간화선 수행 경험이 없는 사람들을 대상으로 하는 초심자 수행과정 프로그램과 이 과정을 이수한 사람들을 대상으로 하는 신도회원 수행과정 프로그램을 구분해서 운영하고 있다.

「초심자 수행과정 프로그램」은 법문과 지도로 구성되어 있다. 매월 정기법회일에 초심자법문이 있으며, 법문을 듣고 발심한 초심자가 참가신청을 한다. 초심자는 선원장스님으로부터 화두를 받은 후 약 1주일간 화두를 타파하기 위한 용맹정진에 들어간다.¹⁴⁾ 선원장스님은 매일 법문시간에 공부과정을 개인별로 근기에 맞게 지도 점검한다. 초심자는 정진기간 동안 묵언을 원칙으로 자율적인 수행에 임한다. 정진기간 동안 화두참구를 통해 선정(禪定)의 수행 경지를 경험한 사람들은 점검받고 초심자 과정을 마치게 된다. 「신도회원 수행과정 프로그램」은 정기법회와 안거로 이루어진다. 「초심자 수행과정 프로그램」을 마친 사람은 신도회 정식 회원으로 가입해 매월 두 차례(매월 음력 2일과 16일) 정기법회에 참가해 법문을 듣고 점검을 받으면서 스스로 각찰(覺察)과 휴심(休心)을 하게 된다. 그리고 신도회원들은 매년 동안거와 하안거 기간 동안 매일 4시간(선원에서 2시간, 가정에서 아침과 저녁에 각 1시간)씩 안거수행을 지켜나가야 한다. 신도회원은 대중수행기간 중에는 묵언을 하며 내면을 성찰할 뿐 동정(動靜)에 귀를 기울이지 않아야 한다. 대중의 화합을 깨거나 방해가 되는 행위를 삼가야 한다.¹⁵⁾

13) 안국선원 홈페이지(www.ahnkookzen.org)

14) 수불스님은 간화선 입문 초심자들에게 1700 공안 중 하나를 주지 않는다. 손가락 하나를 ‘굽혔다 폈다’ 하며 “무엇이 이 손가락을 움직이게 하느냐”며 묻는다(<법보신문>(2011.10.19.)), 「안국선원장 수불스님」

15) 대한불교조계종 포교원 포교연구실(2004), 111-112.

2. 금강선원

금강선원에서는 1988년 개포동에서 개원하였고, 간화선을 기초단계부터 체계적으로 지도하고 있다. 경전 강의와 법문, 참선을 주된 프로그램으로 운영하고 있다. 참선 수행은 기초참선, 참선모임 정수회, 중고등학생, 대학생 참선반 등으로 구분하여, 신도들의 근기와 여건에 따라 참여할 수 있도록 하였다. 중고등학생과 대학생 참선반이 별도로 운영되는 사찰은 금강선원이 거의 유일하다.

참선반은 3단계, 기초참선반-중급참선-고급참선으로 구성되어 있다. 가장 낮은 단계는 기초참선반으로, 2019년 현재 34기가 운영되고 있으며 매회 140명 이상이 등록한다. 참선을 처음 접하는 성인들이 대상이며, 좌선하는 법과 집중하는 법, 마음을 다스리는 법을 지도한다. 12주 과정으로 주1회 교육이 진행된다. 교재는 「좌선의」를 사용한다. 기초참선반을 이수하면 각자의 의지에 따라 정수회에 가입할 수 있다. 중급참선은 금강명상 지도사 자격증의 일환으로 기초에서 배운 좌선과 집중, 마음 다스리는 법을 더욱 집중적으로 배워 깊이를 더하는 과정이다. 이 과정도 12주 과정으로 진행되며, 교재는 「수심결」이다. 고급참선 과정은 각자 수행에 맞는 방법을 택하여 수행법을 더욱 심도 있게 하며, 참선 이론도 병행하여 지도한다. 교재는 「심우도」이다. 모든 과정은 혜거스님이 직접 지도한다.¹⁶⁾

기초참선반을 수료하면 참선모임인 정수회에 가입하여 매주 한 번씩 참선모임을 갖는다. 기초참선반에서 진행한 훈련과 각각의 과제를 지속적으로 점검한다. 이때의 과제는 화두와는 다르다. 금강선원에서는 화두를 주지 않고, 개인적 과제들을 지속적으로 탐구해 나가면서 스스로 느낀 것을 스스로 화두로 삼아간다. 그리고 스스로 정한 화두를 스님께 허락받는 과정을 밟는다. 정수회 회원들은 자신의 과제와 나름대로 내린 해답을

16) 금강선원 홈페이지(www.geumgang.org)

혜거스님과 대화를 통해 점검해 가며 점차 역대 선지식이 들었던 화두를 참구하기 시작한다. 금강선원은 2000년 7월 홍천의 폐교를 인수해 참선수련원 선문장(禪門莊)도 개원하였다. 정수회 회원들은 한 달에 한 번 선문장에서 수행하며 여름 수련회도 선문장에서 개최한다. 선문장에서의 수행은 산사수행과 다름이 없다. 새벽 4시 기상해 4시 30분 아침예불과 108정진을 한 후 하루 10시간의 좌선과 행선을 거듭한다.¹⁷⁾

3. 원명선원(활인선원)

제주도에 위치한 원명선원은 1976년에 개원하였고, 개원 첫해부터 현재까지 간화선 수련회를 개최하고 있다. 1990년대부터는 일요참선법회도 봉행하고 있다. 2008년부터는 안성에 활인선원을 개원하여, 전국단위의 수련프로그램을 운영하고 있다. 수련회 수료자들이 중심이 되어 매주 토요일(활인선원)과 일요일(원명선원)에 참선법회를 진행한다. 2004년에는 재가불자들을 위한 참선불교대학과 참선 전문과정인 선불장을 개원하였다. 교육기간은 1년 과정과 단기 3개월 과정으로 운영한다.¹⁸⁾

원명선원에서는 수행 과정에서 별도의 화두를 주지 않는다. 청법과 문답을 통한 교육이 조사선 수행의 전통이라는 인식에 근거한다.¹⁹⁾ 조사선 체험 수련회는 2박3일 일정과 5박6일 일정으로 개최되며, 고등학생 이상이면 참가 가능하다. 삼매체험, 참선·단식수련을 비롯한 명소 행선 등 다양한 프로그램으로 구성된다. 대효스님과의 문답식 법문, 즉문즉답, 정진(와선, 행선, 좌선, 침선), 공부점검, 단식, 선어록 독송, 요가, 율력, 명소산행 등을 통해 자신의 수행을 점검한다. 수행 일정표는 있지만, 수련회의다

17) 대한불교조계종 포교원 포교연구실(2004), 107; <법보신문>(2004.6.21.), 「참선 도량 금강선원」.

18) 원명선원 홈페이지(www.wseon.com); 활인선원 네이버카페(www.hwalin.net).

19) 대한불교조계종 포교원 포교연구실(2004), 112-113.

른 명칭이 ‘애쓰지 않고 깨닫는 조사선 체험’일 만큼 프로그램을 강요하지 않는다.

원명선원은 “고통 끝 행복 시작”을 모토로 고통과 번민에 빠진 사람들을 위한 「고맙 참선 캠프」(이하 고맙캠프)도 운영한다. 고맙캠프는 2013년부터 시작되었고, 참가인원은 40~50명 인원 제한을 두고 있다. 참가자들은 고등학생인 10대 청소년부터 20대 청년, 30대 직장인과 주부, 40~50대 중장년층까지 연령 직업도 다양하다. 이들은 대중 법문, 선수행을 통한 자기 성찰의 시간, 울력 등을 통해 자신들이 경험했던 다양한 일상 속 다양한 고민들을 생각하고 극복하는 힘을 얻는다.²⁰⁾

4. 해인사 원당암

해인사와 역사를 같이하고 있는 원당암은 창건 이후 수많은 선현 대덕 큰스님들의 수행처가 되었으며 재가불자들의 기도처였다. 오늘날에는 스님들과 똑같이 일반인들도 여름과 겨울에 한철씩 안거(安居)에 들어가 수행을 하는 재가불자 참선도량으로 운영되고 있다. 재가불자들이 수행하는 달마선원은 1985년 개원을 해 가장 오래된 곳이다. 하루 10시간 가행정진 토요일 일요일은 용맹정진 해제를 앞둔 7일간의 용맹정진이 달마선원의 ‘기본’이다.²¹⁾

재가자들을 위한 참선 프로그램은 참선결재와 용맹정진으로 이루어져 있다. 달마선원에서는 안거와 산철결제 기간에 재가불자들이 참선 정진한다. 용맹정진 프로그램은 매월 1, 3주 토요일 오후 7시부터 새벽 3시까지 진행되는 1박2일 일정의 용맹정진과 안거기간 중에 7일간 진행되는 7

20) 제주 원명선원 홈페이지(www.wseon.com); <불교신문>(2018.12.19.), 「제주 원명선원」.

21) 원당암 홈페이지(www.wondangam.org); <불교신문>(2004.8.18.), 「최고의 재가선원-해인사 원당암 달마선원」.

일 철야용맹정진 프로그램이 있다. 안거 때는 80명이 넘는 사람들이 방부를 들이고 토요일 참선법회에는 200~300여 명이 전국에서 참여한다. 불자들은 하루 8시간 정진한다. 오전 3시~5시, 8시~10시, 오후 2시~4시, 저녁 7시~9시에 참선을 하고 나머지 시간은 자율정진으로 진행된다.²²⁾

5. 용화선원

인천 남구에 위치한 용화선원은 활구참선 도량이다. 1961년에 전강선사가 용화사에 선원을 개설하였고, 1975년부터는 송담스님의 지도 아래 정통 활구선을 닦고 있다. 보살선원과 시민선원 두 곳을 운영하고 있다. 보살선원은 스님들과 똑같이 안거 기간을 정해서 수행하는 선원이며, 재가여성불자들이 참여한다. 1984년에 개원하였고, 1년에 네 차례, 동안거(음 10월 15일-익년 1월 15일), 춘계산철(음 2월 1일-3월 15일), 하안거(음 4월 15일-7월 15일), 추계산철(음 8월 1일-9월 15일)에 방부를 들인다. 숙식과 출퇴근 모두 가능하다. 해마다 결제철이 되면 150여 명의 재가자들이 참여한다. 시민선원은 1992년에 개원하였고, 남녀 구분 없이 참선하기 원하는 모든 사람들이 참여할 수 있다. 시민선원에서는 안거기간을 별도로 정하지 않고 자유로이 이용할 수 있지만, 한 달 단위로 입방할 수 있다. 해제철에도 매달 300여명이 방부를 들이고 있다.²³⁾ 초보 참선 교육은 용화선원 조실인 전강스님과 선원장 송담스님의 육성법문 테이프를 수행의 지침으로 삼아 ‘화두 드는 법’, ‘호흡법’, ‘자세’ 등을 익힌 뒤 새벽 4~5시, 오전 8시~10시, 오후 2시~4시, 오후 7시~9시에 있는 시민선방의 정진시간에 자유롭게 참선할 수 있다.²⁴⁾

22) 원당암 홈페이지(www.wondangam.org).

23) 용화선원 홈페이지(www.younghwasunwon.or.kr); <불교신문>(2005.11.7), 「인천 용화선원 시민선방」.

24) <불교신문>(2005.11.7), 「인천 용화선원 시민선방」.

6. 조계사 선림원

선림원(禪林院)은 서울시 종로구에 위치한 조계사에서 2011년에 개설한 2년 과정의 참선 수행 전문교육기관이다. 참선에 관한 체계적인 이해와 전문적인 선수행을 하고자 하는 불자로 입학 자격을 제한한다. 조계종 불교대학(원)을 졸업한 불자나 조계사 참선입문과정을 이수한 불자, 4년제 대학 졸업 이상의 학력 이수자 등을 대상으로 입학 자격이 주어진다. 1차 서류전형과 2차 면접심사를 거쳐 최종 입학생을 선발한다. 선림원은 2년 4학기제로 운영되며, 불교와 선, 선의 원리와 역사, 선어록 연구, 선과 사회 등의 강의와 함께 참선실수가 진행된다. 1학기는 간화선 입문 프로그램과 불교 핵심교리를, 2학기는 「서장」과 선종사 등을, 3학기는 「육조단경」을, 4학기는 「금강경」 등을 교육하고 있다. 참선 실참은 학생 10명당 1명의 참선 지도 수좌스님을 배정해 집중적으로 지도 받을 수 있도록 했다. 조계사는 선림원 졸업생들이 졸업 후에도 계속 수행 정진할 수 있도록 자율선원을 1년 내내 새벽 6시부터 저녁 9시까지 운영하고 있다. 매월 셋째 주 월요일 저녁에는 선림원 동문이 모여 합동수련을 진행한다.²⁵⁾

VI. 글을 마무리 하며

이 장에서는 연구자의 선수행 프로그램 지도 경험을 정리하고, 이 경험에 근거하여 간화선 수행 프로그램의 나아갈 방향을 간략하게 기술한다.

25) <불교신문>(2017.12.31.), 「“참선을 만나 인생 돌아보고 삶도 달라졌어요”; <불교포커스>(2011.1.18.), 「조계사 선림원 개설·이론 실참 지도」.

1. 참선 수행 프로그램 지도 경험

1) ‘참사람의 향기’의 교리적 토대

연구자는 서옹스님의 영향으로 수행 프로그램을 구성하고 지도하기 시작하였다. 서옹스님의 ‘참사람사상’에 기초하여 프로그램을 구성하고, 참사람에 이르는 수행론으로 간화선을 실천하고 있다.²⁶⁾ 연구자가 지도하는 수행 프로그램들은 수행처와 일정에 따른 차이는 있지만, ‘참사람사상’을 교리적 토대로 하고 간화선을 수행법으로 체계화된 프로그램이라는 공통점이 있다.

‘참사람’은 수행을 통해 도달하려는 목표로서 첫째, 과학문명과 물질문명에 예속되지 않은 자유자재한 존재, 둘째, 대자연과의 관계를 연기적 관점에서 이해하고 행동하는 존재, 셋째, 자비를 실천하는 존재이다. 참사람이 되기 위한 수행법으로서 간화선(조사선)은 ‘참사람’의 핵심이다. 서옹스님은 ‘부처님이 깨달은 돈성(頓性)하는 조사선은 학문이 없어도 기억력이 둔해도 고요히 앉아서 한 가지 문제에 대해 절대적으로 꾸준히 의심하면 나의 참된 본래면목이 스스로 깨달아집니다’라며 선수행에서는 지식보다 올바른 수행과 실천이 중요하다고 강조하였다. 또한 현대사회와 현대인들에게 가장 적절한 수행법이며, 가장 쉽고 올바른 수행법이라 권장하였다. 이는 서구사회에서 선(禪)에 붐이 일어나는 것에서도 확인된다고 서옹스님께서서는 언급하였다. 참자유를 아는 존재, 현대문명을 넘어서서 활발한 존재는 선수행을 통해 이룰 수 있기 때문이다. 이는 선을 사회화하고 대중화해야 하는 이유이기도 하다.²⁷⁾

26) 서옹스님의 참사람 사상에 대한 자세한 내용은 연구자의 박사학위논문, ‘서옹스님의 참사람사상에 관한 연구’를 참고할 것.

27) 오종만(2015), 133-136.

2) ‘참사람의 향기’ 수행 프로그램 종류

연구자가 지도하는 대표적인 수행 프로그램은 ‘8일 참선 집중 주행-참사람의 향기’와 ‘3일참선-지혜의 검’ 프로그램이다. 두 프로그램은 모두 미황사에서 매월 진행하며 초심자를 위한 ‘3일 참선-지혜의 검’은 19회, ‘8일 참선 집중 수행-참사람의 향기’는 116회를 진행하였다. 각각 하루 6시간의 좌선과 수행문답, 강의로 이루어진다. 강의는 좌선습의, 수행론, 화두간택, 좌선의(종색선사), 육조단경(혜능선사) 등을 주제로 진행된다. 구참자를 위한 수행 프로그램을 미황사에서는 매년 한두 차례 실시하며 매일 6시간 참선과 「금강경」과 「선가귀감」, 「신심명」을 강의한다. 행복공장 흥천수련회에서는 2014년부터 매년 2회 ‘7일 참선-무문관’ 수행 프로그램을 지도하고 있다. 참가자들은 1.5평 독방에서 머물며 혼자 참선 수행을 한다. 방송으로 108배와 혜개스님의 공안 해설집 『무문관(無門關)』을 교재로 강의하고, 수행문답을 별도로 진행하였다. 한국문화연수원에서는 참선입문과정과 심화과정을 지도하였다. 고우스님을 증명법사로 모시고 진행하였다. 입문과정과 심화과정 3박4일의 참선 프로그램이었다.²⁸⁾ 또한 참선 구참자들을 위한 프로그램인 재가안거프로그램도 운영하고 있다. 동·하안거 기간 ‘재가안거수행록’을 수행자가 직접 작성하며 수행하는 프로그램이며, 매회 50여 명씩 참여하고 있다.

2. 요약과 제언

1) 간화선 수행 프로그램 유형과 체계

1970년대 후반부터 개별 사찰에서 간화선 수행 프로그램을 운영하였

28) <금강신문>(2018.8.27.), 「재가자 위한 ‘무문관 프로그램’ 마련」.

고, 2000년대 들어서 템플스테이가 활성화되면서 다양한 간화선 수행 프로그램이 개발되었다. 일반인도 참여하는 프로그램들도 개발되면서, 간화선 수행 프로그램은 대략 세 유형으로 구분할 수 있다.

첫 번째 유형은 순수 체험형 프로그램이다. 주로 템플스테이 운영사찰에서 일반인들이 불교문화를 체험하는 목적으로 진행되는 프로그램이다. 프로그램 일정은 1박2일 정도이며, 참선 시간은 1시간 정도이다. 두 번째 유형은 집중수행형 프로그램이다. 템플스테이 운영사찰에서 운영하는 4일 이상의 간화선 수행 프로그램이나 1박2일(혹은 그 이상) 일정으로 진행되는 철야용맹정진 프로그램, 안거기간 선원에서 진행되는 안거 프로그램이 여기에 해당된다. 프로그램 참여자들은 이미 간화선을 경험한 사람들이 대부분이며, 프로그램 참가를 위해 상당한 정도의 마음과 뜻을 낸 사람들이다. 세 번째 유형은 예비 프로그램으로 집중수행형 프로그램에 참가하기 위한 준비단계의 프로그램으로 이해된다. 집중수행형 프로그램을 운영하는 사찰에서 주로 운영한다. 프로그램 운영사찰들은 참여자들의 수행 깊이를 고려하여 프로그램 기간과 참선 시간들을 배분하고, 이를 통해 간화선에 대한 보다 깊은 이해와 체험이 가능하도록 노력하고 있다.

간화선 수행 프로그램에는 수행점검을 위해 법문과 질의응답을 일정애 반드시 포함하고 있다. 수행점검 시간도 매일 배분하거나 프로그램 시작과 마무리에 배치하여 참여자들의 변화를 점검하고 적절한 지도가 가능하도록 하고 있다. 또한 해당 선원이나 사찰의 주지스님 혹은 조실스님, 선원장스님 등이 직접 담당하여 책임을 다하고 있다.

2) 템플스테이 프로그램 유형 재조정

수행 프로그램의 실질적인 운영에서는 참가자들의 구성도 중요하다. 특히, 집중수행형 프로그램의 성패(成敗)에는 참가자들도 큰 영향을 미친

다. 대부분의 집중수행형 프로그램 운영사찰에서 방부를 들이기 전에 참가자들을 면담하거나 심사하는 과정을 거치는 이유이다. 이는 템플스테이 운영사찰에서도 동일하다. 프로그램을 따라할 수 있는 건강과 마음상태인지를 점검하고, 프로그램을 이수할 준비가 되어 있는지를 확인한다. 프로그램 참가자들에게 사찰과 선원의 청규를 사전에 알리고, 이를 어길 경우 퇴실된다는 점도 강조한다.

사회에도 수행(명상)의 긍정적 측면이 알려지고, 템플스테이 사업에 따라 선수행 프로그램에 대한 일반인의 접근성도 높아졌다. 이로 인해 수행 준비가 부족한 사람들의 참가도 늘고 있다. 수행에서는 선지식의 지도와 역할의 중요성만큼이나, 선지식에 대한 믿음도 중요하다. 선지식 부재에 대한 비판적 여론도 있지만, 재가자들이 참여하는 대다수 수행 프로그램에서는 선원장스님들이 수행점검과 지도를 맡고 있다. 재가자 대상 수행 프로그램에서 만큼은 수행을 찾는 사람들의 발심과 참선에 대한 신심이 중요하다.

이러한 점을 고려하면, 현재의 템플스테이 프로그램 유형(체험형, 휴식형, 당일형)을 보다 세분화할 필요가 있다. 특히, 체험형의 경우 수행의 종류와 요구되는 수행의 깊이를 신청자들이 알기 쉽게 제시되어야 한다. 이 글에서 제시한 유형처럼 체험형 - 입문형 - 집중수행형으로 구분하는 것도 방법이다. 브랜드 템플스테이 ‘여여(如如)’는 수행 목적의 프로그램과 유사하지만, ‘차분한 정취와 사유를 통해 나 자신을 내려놓는 방법(명상 심리, 상담 심리, 분노조절, 스트레스 관리 등)’에 집중한다는 점에서 수행 프로그램의 성격과는 다르다.

3) 재가자들의 수행 관리 체계화

승가의 경우는 결계록과 방합록을 통해서 선원과 정진대중의 각종 정

보가 기록된다. 하지만 재가의 경우에는 그러한 기록체계가 없다. 수행의 보편화와 체계화를 위해서는 재가의 경우에도 수행이력을 관리하는 체계가 요구된다.²⁹⁾ 모든 수행 프로그램에 대한 이력을 기록하기 어렵다는 현실을 고려하여, 우선은 전국의 재가선원에서 안거 프로그램을 이수한 이력부터 관리하는 것부터 시작해야 한다. 이후 개별 사찰에서 진행되는 간화선 수행프로그램을 이수한 이력도 정리해야 한다. 이를 위한 종단의 결단과 노력이 필요하다. 하지만 여러 연구들에서 지적하듯이, 종단의 관심이 부족하다. 관련 정책도 없는 실정이다.

개별 사찰 주지스님들의 원력과 재가불자들의 관심과 참여에 의해 수행 프로그램들이 운영되고 있다. 이들에 의해 종단의 수행문화가 발전하고, 신도들의 적극적인 참여로 지속되고 있다는 긍정적 측면이 있다. 하지만 수행에 대한 종단의 공식적인 체계가 구축되어 있지 않아 발생하는 여러 한계들이 있다. 우선은 수행지도 인력의 문제다. 수행 지도자를 양성하는 기관이 많다. 연구자가 참여하고 있는 한국참선지도자협회³⁰⁾와 한국명상지도자협회, 대한불교조계종 포교원, 불교상담개발원에서 지도자 양성교육을 운영하고 있으며, 자체 수행 지도자 과정을 운영하는 사찰도 있다. 교육기관에 따라 양성된 지도자의 수준과 기초하고 있는 수행론과 수행체계 등이 다를 경우, 조계종 수행 체계에 대한 불신을 낳을 수도 있다. 이를 예방하는 차원에서 기관들이 참여하는 논의가 있어야 한다.

또한 수행 프로그램에 대한 현황조사도 이루어져야 한다. 수행의 종류와, 프로그램 내용, 참가자, 일정 등 기본적인 내용이 조사되고 축적되어야 한다. 일관성 있고, 효과적인 정책 수립을 위한 기본 자료로 활용할 수 있다. 이를 통해 종단에서는 프로그램의 수행 깊이를 단계화하고, 일정 단

29) 이전 청정승가를 위한 대중결사에서 재가안거수행결사 프로그램을 운영했을 때, 사무국에서 참가사찰과 사찰별 동참자 이력을 취합하여 관리하였다. 나아가 안거 이력을 근거로 하는 품계 등을 연구하기도 하였다.

30) 한국참선지도자협회는 선승들이 모여 2018년에 설립한 단체이다.

계 이상을 종단의 간화선 수행 프로그램으로 공식화하는 사업 등도 추진할 수 있을 것이다.

4) 경전과 조사어록을 토대로 간화선교육의 교전이 필요

한국불교의 정체성을 담아내는 참선교육의 교전이 필요하다. 조선중기 이후에는 청허휴정스님의 「선가귀감」이 경전과 같은 역할을 하였다. 「선가귀감」은 청허스님이 깨달음을 이룬 후 10여 년 동안 50여 권의 경론과 조사어록에서 참선수행에 요긴한 것을 추려 모아 곁에 있는 제자들에게 가르쳤다.³¹⁾ “선은 부처의 마음이고, 교는 부처의 말씀이다”, “선과 교의 근원은 부처님이고, 선과 교의 갈래는 가섭과 아난이다”라는 선교관을 뚜렷이 하였다. 선의 입장에서 계율관, 진언, 예배, 염불, 간경을 다 수용하고 있는 한국전통의 통불교적 관점을 보여주고 있다. 또한 조사들의 다섯 갈래인 임제종, 조동종, 운문종, 위양종, 법안종까지 정리하였다. 오늘날 한국불교의 정체성을 그대로 담아내고 있다.

금강선원에서는 「좌선의」, 「수심결」, 「심우도」를 강의교재로 활용하고 있으며, 용화선원에서는 화두드는 법, 호흡법, 자세 등을 전강스님과 송담스님의 음성파일을 이용하여 교육교재로 활용하고 있다. 조계사 선림원에서는 참선입문, 「서장」, 선종사, 「육조단경」, 「금강경」을 강의 교재로 활용하고 있으며, 미황사에서는 「좌선의」, 「육조단경」, 「금강경」, 「무문관」, 「선가귀감」, 「반야심경」을 강의교재로 활용하고 있다. 이외 참선 지도를 하는 곳 중에서 경전과 조사어록을 토대로 하는 교육교재를 찾아보기 어렵다. 대부분은 지도하는 분의 안목에 의존하여 참선지도를 하는 경우가 많다.

31) 법정(1990), 6.

<참고문헌>

1. 논문 및 보고서

- 고명석(2007), 「수행포교의 현황과 나아갈 방향」, 『선문화연구』 3.
- 대한불교조계종 교육원 불학연구소 편(2000), 『선원총람』, 서울:시대불교사.
- 대한불교조계종 불교사회연구소(2016), 『조계종 수행 현황과 과제 연구보고서』, 불교사회연구소.
- 대한불교조계종 불교사회연구소(2014), 『재가불자를 위한 수행체계 연구』, 불교사회연구소.
- 대한불교조계종 포교원 포교연구실(2004), 『재가불자의 간화선 수행의 과제와 개선방안』.
- 박부영(2012), 『불교신문으로 본 조계종단 50년사』, 서울:불교신문사.
- 박태원(2017), 「우리나라 템플스테이의 활성화 방안」, 『한국불교학』 82.
- 법정(1990), 『깨달음의 거울』, 불일출판사.
- 서재영(2006), 「간화선 대중화의 문제와 과제」, 『한국선학』 15.
- 조기룡(2016), 「불교 수행 프로그램의 실태분석과 개선 방향」, 『선학』 43.
- 오종만(2015), 「서용석호의 참사람사상에 관한 연구」, 원광대학교 불교학과 박사학위논문.
- 오원철(2013), 「명상 붐의 국내외적 현황과 추이」, 『불교평론』 55.
- 윤종갑(2009), 「현대 조계종 출가자의 수행형태와 체계」, 『동아시아불교문화』 3.
- 원음(2000), 「선원의 운영현황과 문제」, 교육원 불학연구소 편, 『선원총람』, 서울:시대불교사.
- 정영식(2009), 「안국선원의 수행체계와 성공요인」, 『동아시아불교문화』 3집.
- 법정(1990), 『깨달음의 거울』, 불일출판사.

2. 언론기사

- <금강신문>(2018.8.27.), 「재자가 위한 ‘무문관 프로그램’ 마련」.
- <법보신문>(2004.6.21), 「참선도량 금강선원」.
- <불광미디어>(2018.9.4), 「참불선원 재가불자 하안거 참선정진」
- <불교신문>(2017.12.31.), 「“참선을 만나 인생 돌아보고 삶도 달라졌어요」.
- <불교신문>(2005.11.7), 「인천 용화선원 시민선방」.
- <불교신문>(2004.8.18), 「최고의 재가선원-해인사 원당암 달마선원」.
- <불교신문>(201.12.19), 「제주 원명선원」.
- <법보신문>(2011.10.19), 「안국선원장 수불스님」.
- <불교포커스>(2013.11.1), 「공부하다 죽어라」.
- <불교포커스>(2011.1.18.), 「조계사 선림원 개설·이론 실참 지도」.

3. 인터넷사이트

- 금강선원 홈페이지(www.geumgang.org)
- 안국선원 홈페이지(www.ahnkookzen.org)
- 원당암 홈페이지(www.wondangam.org)
- 원명선원 홈페이지(www.wseon.com)
- 용화선원 홈페이지(www.younghwasunwon.or.kr)
- 활인선원 네이버카페(www.hwalin.net)
- 한국불교문화사업단 템플스테이 홈페이지(www.templestay.com)
- 찬불선원 네이버 카페(cafe.naver.com/chambul3280)

■ Abstract

A Status and Suggestions about Ganhwa Seon practice programs

Ven. KumGang

This article seeks two purposes. The first purpose is to clarify how Ganhwa Seon, the traditional practice of Korean Buddhism, is currently being done, and the second purpose is to suggest the development direction of the Ganhwa Seon practice program to respond more positively to the problems of Korean people. This paper summarizes the status of seon practice programs for lay Buddhists. According to the purpose of the Ganhwa Seon programs, the Seon programs can be classified into ① a Buddhist Activities program type, ② a Buddhist Culture Experiential program type, and ③ an intensive seon practice program type. Secondly, there are three ways to improve the Ganhwa Seon practice program. First, the type of templestay program should be subdivided so that participants can choose a program based on their capability and level of preparation. Second, to generalize and systematize practice, it is necessary to record and manage the records of the lay Buddhist. Finally, to include the identity and contents of Korean Buddhism in the Ganhwa Seon practice, it is also necessary to utilize the Buddhist Scriptures and the spiritual patriarch books that contain the identity of Korean Buddhism as textbooks.

Keywords ● Ganhwa Seon(看話禪), Seon practice program, a Buddhist Activities program, a Buddhist Culture Experiential program, a intensive seon practice program

한국의 사마타와 위빠사나 수행의 현황

김재성*

1. 들어가는 말
2. 사마타와 위빠사나 그리고 소의 경전과 문헌
3. 현대 사마타와 위빠사나
4. 맺는 말
5. 부록

■ 한글요약

본고는 현대 한국의 사마타와 위빠사나 수행에 대해서 수행센터와 수행지도자를 중심으로 살펴본 것이다. 1. 수행센터 정보, 2. 지도자 관련 정보 3. 수행방법 4. 수행 소의경전 및 문헌: 5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개, 6. 수행일정, 7. 회원 현황, 8. 국내외 관련 수련단체나 지도자, 9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티, 10. 지도자 및 수행센터 연락처 11. 기타 알고 싶은 정보를 설문내용으로 질문하였고, 전국의 27곳의 수행센터나 수행지도자를 중심으로 한국의 사마타와 위빠사나 수행의 현황을 알아보았다.

세계적으로 널리 수행되고 있는 마하시 전통의 위빠사나와 고엔카 전

* 능인대학원대학교 명상심리학과, metta4u@nate.com

통의 위빠사나 그리고 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행이 주류를 이루었고, 이 세 가지 수행법에서 공통으로 중시하는 소의 경전은 대념처경임을 알 수 있다. 이러한 전통과 직접 간접적으로 영향을 받아 다양한 사마타와 위빠사나 전통을 초기경전과 테라와다 문헌에 입각해서 수행을 지도하고 있는 수행센터도 있었고, 이런 수행전통과 별 관련 없이 초기경전을 중심으로 수행을 지도하고 있는 곳도 있었다. 또한 초기불교나 테라와다불교뿐만 아니라 대승불교와 현대 명상과 접목하여 지도하는 곳도 있다.

한국에 위빠사나가 전해진지 30년이 지나는 현시점에서 눈에 띄는 점은 테라와다 수행을 진지하게 따르는 전통(대부분의 마하시 전통과 파옥 전통)이 주된 흐름이지만, 초기경전에 입각해서 사마타와 위빠사나 즉 선정과 지혜(제따와나선원, 해피법당) 또는 사띠(SATI SCHOOL)와 8정도(연꽃필 무렵)에 입각해서 새롭게 정립해 나가는 움직임도 보이고 있다는 점이다. 이러한 움직임 속에서 한국적 사마타 위빠사나 수행 전통이 정립되어 갈 수 있는 가능성이 보인다. 그리고 아직 소수이기는 하지만 태국 숲속 전통에 입각한 수행도 소개되고 있는 점도 새로운 움직임으로 보인다.

그리고 1990년대부터 2000년대에는 마하시 전통의 순수 위빠사나가 주류를 이루어 소개되었지만, 2000년대에 들어와 파옥 전통 사마타와 위빠사나의 소개에 의해 사마타 수행을 닦고 난 후에 위빠사나를 수행하는 전통이 확대되고 있는 점과 마하시 전통에서도 자애수행을 겸비할 것을 지도하는 우 자나카 사야도의 가르침이 전해지고 있다는 점, 담마 코리아의 설립과 함께 고엔카 전통의 위빠사나 수행이 자리를 잡아가고 있다는 점도 눈에 띈다.

한국에 소개된 사마타와 위빠사나 수행은 그 전통을 이어가면서, 대승불교의 수행(선불교와 티베트 불교 수행)과의 차이점과 공통점에 대한 모색과 현대 심리학에서 응용되고 있는 마음챙김 기반 치료개입과의 관계 속에서 명상의 현대적 의미에 대한 모색도 요청되고 있다고 보인다.

주제어 ● 사마타, 위빠사나, 테라와다불교, 『대념처경(大念處經)』, 수행센터

1. 들어가는 말

1700년 대승불교 전통의 한국불교에 최근 30년 전부터 테라와다(남방 상좌부) 불교가 전래되어 수행법에 새로운 바람을 불어넣어 왔다. 1990년대 이후 한국의 수행자들은 미얀마, 태국 등지의 전문 수행센터에서 직접 테라와다 수행을 배워오고 있다. 2000년대에 들어와 초기불교 및 테라와다불교 수행론에 대한 학계의 연구와 함께 번역되어 소개된 초기불교 삼장과 청정도론, 아비담마 등의 테라와다 문헌은 초기불교에 대한 새로운 이해의 지평을 열었다. 또한 1990년 이후 미얀마의 수행지도자들과 한국 수행자들이 소개해온 위빠사나 수행법에 대한 관심의 고조와 함께 한국 불교의 새로운 수행과 교학의 풍토를 만들어가고 있다고 해도 좋다.

새로운 수행법으로 한국에 소개된 테라와다불교의 사마타와 위빠사나 수행은 초기경전과 아비담마 그리고 테라와다 주석문헌에 근거해서 20세기 초반에 미얀마와 태국에서 대중화된 수행이다.¹⁾ 한국의 사마타와 위빠사나 수행은 테라와다 불교 국가 가운데 미얀마와 태국 불교에서 대중화된 수행이 대부분이며 그 중에서도 미얀마 불교 수행이 주류를 이룬다. 인도를 중심으로 세계적으로 수행되고 있는 고엔카 전통 위빠사나는 레디 사야도 계통의 미얀마 수행 전통으로 분류할 수 있다.

1980년대 후반, 한국에 처음 테라와다 불교의 위빠사나를 전한 분은 거해스님이다. 거해스님이 미얀마 마하시 센터 등지에서 위빠사나 수행을

1) 20세기 중반에 들어서서 일반에게 위빠사나 수행이 널리 알려졌고, 위빠사나 수행이 역사적으로 발전하게 되는 데는 세 가지 중요한 요인에 대해서는 김재성(2010), 301 참조.

하고 한국에 돌아왔고, 1988년 여름, 당시 마하시 센터 선원장이었던 우뻘디따 사야도(1921~2016)가 처음으로 한국에 위빠사나 집중수련을 지도하기 위해 왔다. 당시 비구, 비구니 스님들을 중심으로 서울 승가사 선원에서 21일간 집중수련을 시행하였다. 이 집중수련이 한국불교에 공식적으로 위빠사나 수행이 전해진 사건이었다. 이후, 1990년대에 들어와 성오스님, 김열권, 김재성, 아찬 뻘나와로(진용스님), 분다빨라 스님 등이 뒤를 이어 미얀마와 태국에서 위빠사나를 수련하고 한국에 돌아와 위빠사나를 전하기 시작하였다. 2000년대에 들어와 고엔카 위빠사나와 파옥의 사마타와 위빠사나, 태국 숲속 수행 전통을 배운 수행자들이 들어와서 한국에 수행법을 전하며 현재에 이르고 있다.

현재 한국에서 사마타와 위빠사나 수행을 지도하고 있는 이들은 주로 한국인이지만, 최근 10년 사이에 미얀마나 스리랑카, 태국의 스님들이 한국에서 테라와다불교의 교학과 수행을 지도하고 있다. 본고에서는 연구자가 작성한 설문지(부록 1)를 각 센터에 문자나 이메일로 보내서 담당자나 수행지도자로부터 직접 답을 회수하였으며, 이 설문지에 대한 답을 근거로 하고 각 센터의 홈페이지나 보내준 자료 등을 통해서 현재 한국에서 수행되고 있는 테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행의 현황을 실제 활동하는 수행지도자들을 중심으로 정리해보고 그 의미에 대해서 살펴보고자 한다.

2. 사마타와 위빠사나 그리고 소의 경전과 문헌

초기불교와 테라와다(남방상좌부) 불교의 수행은 사마타(Samatha; 止)와 위빠사나(Vipassanā 觀)라고 할 수 있다.²⁾

2) 사마타와 위빠사나에 대한 국내의 연구로는 中村元(1975), 「原始佛教の止觀」, (止

가. 사마타 samatha³⁾란 무엇인가?

사마타(Samatha)란 하나의 대상에 마음을 집중시켜 삼매나 선정을 얻는 수행이다. 테라와다 전통에 의하면 사마타 수행은 근접삼매나 본삼매인 색계4선과 무색계정을 얻는 것을 목적으로 하며, 삼매를 통해 안정된 마음은 실재하는 대상을 있는 그대로 관찰하는 위빠사나 수행을 위한 전제 조건이 된다. 테라와다불교 주석문헌의 효시인 붓다고사의 《청정도론(Visuddhimagga)》에서는 40가지의 사마타 수행 주제(Kammatthāna, 業

觀の研究, 東京, 岩波書店, 35-49); (1994), 原始仏教の思想 II,(東京, 春秋社, 33-151); 김준호(2000), 「初期佛典에 나타난 止觀概念」, 한국선학,1, 285-298; 임승택(2001), 「초기경전에 나타난 사마타와 위빠사나」 印度哲學, 11; 조준호(2001), 「초기불교에 있어 止·觀의 문제」 한국선학,1, 321-343; 「초기불교경전에 나타난 수행에 관한 용어와 개념의 검토(1) - 止·觀을 중심으로」, 한국선학, 3, 103-143; 김재성(1997), 「태국과 미얀마불교의 교학체계와 수행체계」, 『세계승가공동체의 교학체계와 수행체계』 서울: 가산불교문화연구원, 87-160; (2002), 「순관(純觀, suddha- vipassana)에 대하여」, 불교학연구, 4, 255-282; (2005), 「마하시 수행법과 대념처경」, 대념처경의 수행이론과 실제, 근본불교수행도량 후원사, 137-188; (2010), 「위빠사나수행의 현대적 위상」, 韓國禪學, 26, 299-357; 일중스님 (2005), 고엔카 수행법과 大念處經 -호흡에 대한 알아차림(入出息念)과 감각에 대한 관찰(受念處)을 중심으로 -, 대념처경의 수행이론과 실제, 대념처경의 수행이론과 실제, 서울: 근본불교수행도량 후원사, 85-135; Kornfield, Jack(1988), Living Buddhist Masters. Kandy: Buddhist Publication Society. 1977. Reprint. King, Winston L.(1992), Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga. Delhi: Motilal Banarsidass. 1980. Reprint. Cousins, Lance S. (1996), “The Origins of Insight Meditation”. Buddhist Forum 4, 35-57. 등이 있다. Gombrich, Richard F.(1996), “Retracing an Ancient Debate: How Insight Worsted Concentration in the Pali Canon”. How Buddhism Began, The Conditioned Genesis of the Early Teachings, 96-134. R. Gombrich. London: Athlone. Wynne, Alexander(2007), The Origin of Buddhist Meditation. London: Routledge. Anālayo, Bhikkhu(2012), The Dynamics of Theravāda Insight Meditation in 佛教禪坐傳統國際學術研討會論文集, [Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium], Kuo-pin Chuang (ed.), Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation. 23-56.

- 3) 사마타에 대한 내용은 김재성(2005), 부파불교의 선정론, 불교학연구 11, 147의 사마타에 대한 부분을 각주의 내용을 포함하여 수정 보완하였다.

處)가 제시되어 있으며, 수행을 지도하는 스승을 찾아서 자신의 성향에 적합한 수행 주제를 닦을 것을 권한다.⁴⁾ 초기경전에서는 사마타에 의한 탐욕을 버림(*rāga virāga*), 위빠사나(*vipassanā*)에 의한 무명을 버림(*avijja virāga*)이 설해져 있다. 탐욕에는 감각적 쾌락에 대한 탐욕(*kāma-rāga*)과 [색계 무색계의] 존재에 대한 탐욕(*bhava-rāga*)이 있다.⁵⁾

samatha(SKT: *śamatha*)라는 용어는 불교 이전 문헌에는 사용된 적이 없고, 초기불교문헌에서 처음 사용되었다. 니까야나 아함경 등의 초기불교문헌에서 사마타(*samatha*)에 대한 자세한 설명은 보이지 않지만, 삼매를 의미하는 용어 가운데 하나로 제시된다. 특히 *samatha-vipassanā* 즉 지관(止觀)으로 사용되는 예가 많이 보인다.⁶⁾ 그 외에도 마음의 고요함(*cetosamatha*) 또는 내적인 마음의 고요함(*ajjhataṃ cetosamatha*)으로 사용된 경우도 많다.⁷⁾ 想受[지각과 느낌]가 소멸된 경지[想受滅定]를 위해서 지와 관이 가장 유익하다는 경전의 설명에서 볼 수 있듯이 사마타는 색계 4선은 물론 4 무색계정까지 내포함을 알 수 있다⁸⁾ 사마타가 열반의 동의어로 사용된 예로 모든 행의 소멸[諸行寂止]을 의미하는 *sabbasaṅkhārasamatha*가 있다.⁹⁾

4) 청정도론 3장 이하 참조.

5) MN I 35; MN I 494 ; AN I 61

6) 藤田宏達(1972), 「原始仏教における禪定思想」, 『仏教思想論叢』, 東京: 山喜房 仏書林, 300 ; MN III, 289; SN V, 52; AN I, 61; II, 157, 247; V, 99 등.

7) AN II, 15.10줄; AN II, 92ff; III, 86ff; 116ff; IV, 360ff; V, 99ff; MN I, 33; 35; 213; 216; It 39; Th 16계; 89계; 96계; 135계.

8) *saññāvedayitanirodhasamāpattiyaṃ pana bhante kati dhammā bahūpakārā ti, addhā kho tvam gahapati yam pathamam pucchitabbaṃ tam pacchā pucchasi api ca tyāhaṃ vyākariṣṣāmi. saññāvedayitanirodhasamāpattiyaṃ kho gahapati dve dhammā bahūpakārā samatho ca vipassanā cā ti.* SN IV, 295.25-30. 다양한 사마타의 예에 대해서는 임승택(2001) 「초기불교의 경전에 나타난 사마타와 위빠사나」, 『인도철학』11-1, 인도철학회, 217 각주39 참조.

9) AN.I, 133; II, 118; III, 164; IV, 423; V, 8; 110; 319ff: 354ff; MN. I, 136-137; 167; 436; SN I, 136; III, 133; V, 226; It 61.

나. 위빠사나vipassanā란 무엇인가?

청정도론에서는 통찰지인 반야pañña는 유익한 마음과 결합한 vipassanā에 의해 얻은 지혜¹⁰⁾로 정의한다. 통찰지를 위빠사나 지혜로 사용하고 있는 것이다. 그리고 청정도론에서는 법구경을 인용하면서 따라서 오온 등의 유위법을 무상, 고, 무아로 통찰하는 것이 바로 위빠사나라고 한다.¹¹⁾ 이처럼 초기경전에서 그리고 주석문헌에서 위빠사나는 유위법을 무상, 고, 무아로 통찰하는 것으로 제시하고 있음을 알 수 있다.

현대 위빠사나의 아버지라 할 수 있는 마하시 사야도에 의하면, 위빠사나는 여섯 문[六門]에서 분명하게 드러나는 모든 물질과 정신들을 관찰하여 무상·고·무아의 성품을 사실대로 바르게 아는 지혜이다.¹²⁾ 청정도론과 그 북주서에 의거해서 사마타의 체계를 세운 파옥 사야도는 “위빠사나 수행은 다름 아닌 괴로움의 고귀한 진리와 괴로움 기원의 고귀한 진리의 본성인 무상, 고, 무아를 깨닫는 것”¹³⁾이라고 한다. 괴로움의 고귀한 진리는 모든 물질과 정신을 의미하며, 괴로움의 기원의 고귀한 진리는 갈애를 말한다. 사성제에서 고성제와 고집성제의 본성이 무상, 고, 무아를 깨닫는

10) Vism 368(HOS), II 65(CSCD4), Kusalacittasampayuttam vipassanāñāṇam pañña. 통찰지는 유익한 마음(善心)과 연결된 위빠사나의 지혜이다. 대림스님역(2004), 청정도론 2, 402.

11) Vism 4(HOS), I,1 (CSCD4) So panāyaṃ visuddhimaggo katthaci vipassanā-mattavaseneva desito. Yathāha “Sabbe saṅkhārā aniccāti, yadā paññāya passati; Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā”ti. (Dhp. 277). 어떤 곳에서는 이 청정도를 위빠사나를 통해서만 설명했다. 이와 같이 말씀하셨다. “모든 상카라(行)들은 무상하다고 통찰지로 볼 때, 괴로움을 역겨워하니 이것이 청정에 [이르는] 도다”(Dhp. 277). 대림스님역(2004), 청정도론 1, 125. 이어지는 법구경 278에서는 무상의 위치에 고(苦), 279에서는 무아(無我)가 제시되어 있으니, 모든 유위법을 무상, 고, 무아로 통찰지로 보는 것이 바로 위빠사나라고 하고 있는 것이다.

12) 마하시 사야도, 비구 일창 담마간다 편역(2014), 위빠사나 백문백답, 115.

13) 파옥 또야 사야도 법문, 담마다야다 비쿠 율김(2018), 나나닷사나 Ñāṇadassana-왓과 붓, 초기불교 세나니승원 파옥국제승원 한국분원, 4.

것이 위빠사나 수행이다. 초기경전에서는 동사형 vipassati¹⁴)로 사용되기도 한다.

다. 사마타와 위빠사나 수행의 소의 경전과 문헌

현대의 위빠사나 수행의 대표적인 전통인 마하시 전통, 파옥 전통, 고엔카 전통은 모두 디가 니까야 22경인 대념처경을 소의 경전으로 삼고 있다. 대념처경이나 맛지마 니까야 10경 염처경, 맛지마 니까야 111경 입출식념경 등에 의거하여 사띠뻗타나(염처)에 기반한 위빠사나(마하시 전통)나 아나빠나사띠에 의거한 위빠사나(고엔카 전통), 아나빠나사띠에 의한 삼매에 의거한 위빠사나(파옥 전통)이 현대의 대표적 위빠사나이다. 이 경전들에서는 네 가지 사띠뻗타나(확고한 마음챙김, 또는 마음챙김의 확립) 즉 사념처(四念處)나 아나빠나사띠-삼매를 수행법으로 제시한다. 마음챙김(sati)의 대상으로 몸·느낌·마음·법(身受心法) 네 가지를 반복해서 관찰(anupassana, 隨觀)하는 방법이나, 아나빠나에 대한 마음챙김을 먼저 닦고, 위빠사나로 전환하거나 4선의 삼매를 완성하고 위빠사나로 전환한다. 확고한 마음챙김 또는 마음챙김의 확립인 염처 수행을 바탕으로 해서 위빠사나 수행이 행해지므로 사념처 수행 자체를 위빠사나 수행이라고도 한다.

사마타와 위빠사나(止觀)에 의거하여 현재 테라와다 불교에서 실천되고 있는 수행 방법은 대략 다음과 같다. 사마타 수행을 닦지 않고 바로 위빠사나를 먼저 닦은 순수 위빠사나로서 사띠뻗타나(Satipaṭṭhāna; 念處) 위빠사나 수행, 호흡명상으로 알려진 아나빠나사띠(Ānāpānasati; 入出息念) 위빠사나 수행과 아나빠나사띠 삼매 수행과 붓다누싸띠(Buddhanussati; 佛

14) sāriputto, bhikkhave, aḍḍhamāsaṃ anupadadhammavipassanaṃ vipassati. Tatridaṃ, bhikkhave, sāriputtassa anupadadhammavipassanāya hoti. MN. III, 24.

隨念), 메따바와나(Mettā Bhāvanā 慈觀), 아수바 바와나(Asubhābhāvana, 不淨觀), 마라나사티(Mara asati; 死隨念), 까시나 바와나(Kasina bhāvana) 등이다.¹⁵⁾

테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행의 근거가 되는 소의경전은 위에서 언급했던 장부의 대념처경(大念處經, Mahāsatipatṭhāna Sutta), 중부의 염처경(念處經, Satipatṭhāna Sutta), 입출식념경(入出息念經, Ānāpānasati Sutta) 등이 있고, 초전법륜경 및 그 밖에도 초기경전에 산재해 있는 수행과 관련된 경전들이 있다. 또한 청정도론(淸淨道論, Visuddhimagga)과 위에 열거했던 경전들의 주석서들, 현대 미얀마의 마하시 계통의 스승들의 위빠사나 법문, 레디 사야도의 가르침, 파옥 사야도의 가르침, 모곡 사야도의 가르침, 쉼우민 사야도의 가르침, 태국의 아찬 문 계통의 스승들(아찬 차, 아찬 브람)의 가르침 등도 수행의 지침서로 사용되고 있다.

라. 방편으로서의 사마타와 위빠사나 수행

초기불교의 사마타와 위빠사나는 팔정도의 바른 삼매[正定]와 바른 견해[正見]에 해당하며, 계를 포함하면 삼학(三學)이며 팔정도라는 초기불교 핵심 수행이 된다. 붓다는 법을 듣는 제자들의 성향과 번뇌에 따라 다양한 사마타의 방법을 제시하였다. 탐욕이 많은 이들을 위해서는 부정관 수행 등을, 분노가 많은 이들을 위해서는 자애를 위시로 한 자비희사의 사무량심 등을, 무지한 사람들을 이나 사변적인 사람들을 위해서는 호흠 마음 챙김인 아나빠나 사띠 수행 등을 제시하였다.

위빠사나는 사마타 수행을 전제로 해서 수행되는 방식도 있고, 위빠사나를 먼저 닦는 방법도 있다. 사마타에 근거한 위빠사나가 기본적인 방식이지만, 초기불교에는 위빠사나를 먼저 닦고 사마타를 닦는 방식도 아라

15) 김재성(1997) 참조.

한이 되는 길로 제시되어 있음도 분명한 사실이다.¹⁶⁾ 또한 사마타와 위빠사나를 독립적으로 수행하기도 한다. 사마타만 닦는 사람, 위빠사나만 닦는 사람, 둘 다 닦지 않는 사람, 둘 다 함께 닦는 사람의 4부류의 사람이 있다고 한다.¹⁷⁾

사마타와 위빠사나 수행에 의한 욕망, 분노 그리고 무지의 극복을 이루어 탐진치 번뇌를 소멸시키는 것이 목적이라고 할 수 있지만, 두 수행은 필요에 따라 별도로 수행되기도 한다는 것을 알 수 있다.

또한 주석서의 해석에 의하면 사마타와 위빠사나 수행에 대한 집착도 버리라는 가르침도 발견할 수 있다.

“비구들이여 그대들에게 뗏목에 비유하여 법을 설하리니, 그것은 건너기 위함이지 움켜쥐기 위함이 아니다.¹⁸⁾

16) 아라한에 이르는 길에는 4가지. 증지부 行品, 俱存(yuganandha, AN II, 156-7)과 이에 대한 자세한 설명이 부가된 無碍解道(Patis II 92-103)가 그 경전들이다.

① 止를 먼저 행하고 觀을 修習한다(samathapubbaṅgamam vipassanam bhāveti).

② 觀을 먼저 행하고 止를 修習한다(vipassanāpubbaṅgamam samatham bhāveti). 33)

③ 止觀(止觀)을 함께 짝으로 修習한다(samathavipassanam yuganandham bhāveti).

④ 법에 대한 들뜸(dhamma-uddhacca, 法掉擧)에 의해 붙잡힌 마음이 있는 사람이 있는데, 그의 마음이 내면(자신의 心身)에만 올바르게 머무르고, 올바르게 가까이 하여, 하나의 對象(一境)을 향해서 집중할때, 그에게 道가 생긴다. (dhammuddhaccaviggahitam mānasam hoti. so āvuso samayo, yan taṃ cittam ajjhataṃ yeva santiṭṭhati sannisīdati, ekodihoti samādhīyati; tassa maggo sañjāyati). 김재성(2002), 264-265 재인용

17) AN ii, 93-94. “Cattārome, bhikkhave, puggalā santo saṃvijjamānā lokasmiṃ. Katame cattāro? Idha, bhikkhave, ekacco puggalo **lābhī hoti ajjhataṃ cetosamathassa, na lābhī adhipaññādhmavipassanāya**. Idha pana, bhikkhave, ekacco puggalo **lābhī hoti adhipaññādhmavipassanāya, na lābhī ajjhataṃ cetosamathassa**. Idha pana, bhikkhave, ekacco puggalo **na ceva lābhī hoti ajjhataṃ cetosamathassa na ca lābhī adhipaññādhmavipassanāya**. Idha pana, bhikkhave, ekacco puggalo **lābhī ceva hoti ajjhataṃ cetosamathassa lābhī ca adhipaññādhmavipassanāya**.

18) 대림스님역(2012), 맞지마 니까야 1, 545, AN i, 134. Kullūpamaṃ vo, bhikkhave,

“비구들이여, 뗏목에 비유하여 그대들에게 설한 법을 이해하는 자들은 법들도 버려야 하거늘 하물며 법이 아닌 것들이야 말해서 무엇하리.¹⁹⁾

맛지마 니까야 22경 뱀의 비유경에 나오는 뗏목의 비유는 사마타와 위빠사나라는 붓다가 가르친 법을 의지해 번뇌와 괴로움의 강을 건너되, 사마타와 위빠사나는 건너기 위한 방법이지 움켜쥐기 위한 것이 아니라는 것임을 명심할 필요가 있다. 이 가르침은 현대의 사마타와 위빠사나 수행에도 적용해야 할 것임을 말할 필요도 없을 것이다. 자신이 의지한 뗏목과 같은 수행법은 소중하지만, 그 법에의 집착은 불필요하므로 수행법에 대한 시시비비는 붓다가 경계한 것이라고 할 수 있을 것이다.

3. 현대 사마타와 위빠사나

현재 세계적으로 널리 수행되고 있는 테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행은 마하시 전통, 고엔카 전통 그리고 파옥 전통이 있다.²⁰⁾ 이는 한국도 예외가 아니다. 한국에 소개된 대표적인 사마타와 위빠사나 수행 전통도 마하시 전통과 고엔카 전통 그리고 파옥 전통이다. 마하시 전통은 마하시 사야도의 수행법을 근간으로 하지만, 한국의 마하시 전통은 웨우민 센터의 우 꼬살라 사야도와 그 뒤를 이은 우 떼자니아 사야도, 뽀디따라마의 우 뽀디따 사야도, 찬메 센터의 우 자나까 사야도, 샷담마란시 센터의 우 꾸달라 사야도, 마하시 센터의 우 자필라 자야도, 우 와사와 사야도, 태

dhammaṃ desessāmi nittharanatthāya, no gahaṇatthāya.

19) 대림스님역(2012), 맛지마 니까야 1, 545-546, AN i, 135. Kullūpamaṃ vo, bhikkhave, dhammaṃ desitaṃ, ājānantehi dhammāpi vo pahātabbā pageva adhammā.

20) Anālayo, Bhikkhu (2012), 김재성(2010).

국 위워까쭌의 아찬 아삽하, 태국 왓 람 평의 아찬 통 등의 마하시 사야도의 직제자나 이 직제자의 제자로부터 지도받은 마하시 전통이라고 할 수 있다. 마하시 사야도의 제자들은 기본적으로 마하시 사야도의 위빠사나에 근거하고 있지만, 각 스승들마다 수행법의 특징도 보인다.²¹⁾

마하시 위빠사나 이외의 위빠사나 수행 전통으로 세계적으로 널리 보급된 수행은 레디 사야도의 계통의 우 바 킨 전통을 잇는 고엔까 위빠사나 수행이 있다.²²⁾ 한국에도 전북 진안에 담마 코리아 위빠사나 센터가 설립되어 있어 고엔까 위빠사나를 할 수 있다. 또한 경북 상주의 사단법인 마음 님은 마음에서도 고엔까 위빠사나 수행을 지도하고 있다.

2000년대부터 한국인 수행자들이 미얀마의 파옥센터에서 사마타와 위빠사나를 수행하고 들어와서 한국에 전하기 시작하였다. 현재 여러 곳에서 한국의 지도자와 미얀마의 지도자들로부터 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행을 지도받을 수 있게 되었다. 파옥센터는 위빠사나 수행 전에 사마타 수행으로 삼매를 얻는 것을 강조하고 있다.

이외에도 한국에 전문센터는 있지 않지만 모곡 수행전통과 특별한 위빠사나 수행 전통에 의거하지 않고 초기경전의 수행법을 지도하는 곳도 있다.

가. 마하시 전통

1) 마하시 사야도 (Mahasi Sayasaw, 1904~1982)

가) 안양 한국마하시선원(천안 호두마을)

미얀마 양곤의 마하시 위빠사나 센터의 한국 분원으로 안양의 한국마

21) 마하시 사야도의 위빠사나와 우 빠디따 사야도의 위빠사나, 우 자나까 사야도의 위빠사나에 대해서는 김재성(2010) 참조.

22) 고엔까 위빠사나 수행에 대해서는 일중스님(2005) 참조.

하시선원이 있다. 미얀마에서 온 우 소다나 사야도가 원장으로 지도하고 있고 담마간다 일창스님이 부원장으로 활동하고 있다. 또한 마하시 센터에서 수행한 김해 Sati School의 분다빨라 스님도 마하시 전통에 입각해 위빠사나를 지도하고 있다. 태국 치앙마이에 있는 왓 램 평²³⁾에서 아찬 통의 지도아래 마하시 전통을 수행한 한국테라와다불교 울주 붓다의길따라 선원의 아잔 뽀냐와로 진용스님도 마하시 전통의 수행을 지도해오고 있다.

한국마하시 선원(우 소다나 사야도, 담마간다 일창스님)은 한국에서 마하시 위빠사나를 접할 수 있는 대표적인 수행센터이다. 2002년 한국에 온 우 소다나 사야도는 2007년에 한국마하시선원을 개원하였고, 담마간다 일창스님의 통역으로 마하시 전통의 위빠사나를 지도해오고 있다. 2018년 천안 호두마을을 인수하여 집중수행 지도와 함께 마하시 사야도의 저서 『위빠사나 수행방법론』(전2권), 『위빠사나 백문백답』, 『통나무 비유경』, 『마하시띠뽀타나숫따 대역』, 『어려운 것 네 가지』, 『담마짜까 법문』 등을 번역하여 소개하는 일도 하고 있다.

나) 김해 Sati School

분다빨라 스님(한국법명 보원)이 개원한 센터로 Buddha가 창안한 SATI 수행으로 자유로운 삶, 여유로운 삶, 활력있는 삶, 만족한 삶, 공존한 삶, 행복한 삶을 살 수 있도록 성숙시키고, 자신이 성취한 수행공덕을 세상으로 회향해 모든 존재들이 정의롭고, 평등하고, 평화롭고, 공정하고, 공존하고, 아름다운 세상으로 만드는데 기여하는 것을 목표로 인도 보드가야에 본부를 둔 국제수행단체이며, 인도불교 복원사업, 인도스님 후원사업, 수행지도자 양성사업, 마음운동 SATI LIFE 운동을 추진하는 것을 목표로 설립한 국제수행단체로 활동하고 있다. Sati School의 기본 수행법은 마하시 전통의 순수 위빠사나이다. 정회원 2500명(SATI MASTER 수료자)을 배

23) 태국 왓 램평에 대해서는 김재성(1997, 105) 참조.

출하여 활발하게 SATI (위빠사나) 수행을 지도하고 있다.

다) 울주 붓다의길따라 선원

아산 뻘나와로 진용스님을 지도법사로 2007년 설립되었으며, 진용스님은 마하시 전통을 태국 치앙마이 지역의 왓 람 핑에서 아짠 통으로부터 사사했고, 태국불교 공인 삼장법사(1996)로 수행과 교학을 갖춘 한국 테라와다 불교의 대표적인 지도자이다. 기본적으로 마하시 전통의 위빠사나를 지도하지만, 사마타 위빠사나 구분 없이 수행을 지도하며, 선정과 사념처를 두루 지도하고 있다.

2) 우 뻘디따 사야도(U Paṇḍita Sayadaw, 1921~2016)

가) 양평 뻘디따라마 한국 분원

우 뻘디따 사야도의 가르침에 근거해서 지도하고 있는 곳은 아야마나 뻘까가 지도하는 양평의 한국 뻘디따라마가 있다. 아야마나뻘까는 2000년 미얀마 뻘디따라마 집중수행 후 2001년 미얀마 뻘디따라마에서 출가, 교학과 수행 정진하였으며, 뻘디따라마, 산담마란디, 몰라마잉과 꺄로의 마하시 분원, 또구 센터 등에서 주로 마하시 방식의 순수 위빠사나 수행을 했다. 2003년 아비담마 강의를 시작으로 교학과 수행지도를 시작하였고, 2015년 하반기부터 정기법회와 주기적인 집중수행을 통해 뻘디따라마 한국 선원과 미얀마, 대만 등에서 수행을 지도하고 있다. 수행방법은 초기경전에 의거하는 부처님의 가르침을 마하시 방식의 순수 위빠사나로 지도하며 뻘디따라마 큰스님(우 뻘디따 사야도)의 가르침에 따르고 있다.

나) 기타

김열권과 김재성도 우 뻘디따 사야도의 지도 아래 위빠사나를 수행했

기 때문에 우 뻘디따 사야도의 가르침에 입각해 수행을 지도하는 측면이 있다. 우 뻘디따 사야도의 수행지도법 가운데 사대의 고유한 특징을 관찰하는 것을 시작으로 공통된 특징인 무상, 고, 무아로 수행을 진전시켜 나가는 점을 들 수 있다.

3) 우 자나까 사야도(U Janaka Sayadaw, 1927~)

가) 과천 보리수 선원

우 자나까 사야도의 제자로는 붓다락키타 스님의 보리수선원이 대표적인 센터이다. 1994년, 미얀마 찬메 센터에서 위빠사나 수행을 시작한 붓다락키타 스님은 한국에 돌아온 1999년 보리수선원을 설립하여 마하시 전통의 위빠사나에 자애명상을 결합한 찬메 사야도를 스승으로 기본적인 사마타와 사띠뻘타나로 위빠사나를 수행지도 한다. 사마타는 자애명상과 호흡명상을 지도하고 있다.

나) 서울 삼청동 자애통찰명상원

김재성은 1991년 미얀마 뻘디따라마에서 3개월간의 우안거에서 우 뻘디따 사야도에게서 직접 위빠사나를 지도받았고, 1995년 이후 한국에서 위빠사나를 수행하고 싶어하는 수행자들에 여름 집중 수행을 지도해 왔으며, 2003년 이후, 우 자나까 사야도의 자애 수행과 결합된 위빠사나 수행을 접한 이후 자애명상과 위빠사나 수행을 결합해서 수행을 지도하고 있다. 2010년 자애명상센터를 개원하였으며, 2011년 서울 삼청동으로 이전한 뒤, 명상의 집 자애로 한국테라와다불교 분원으로 등록하여 전현자와 함께 활동하고 있고, 2016년 한국명상지도자협회 종로지부 자애통찰명상원을 시작해서 자애통찰명상을 지도해오고 있다. 기본적으로는 마하시 전통에 입각해 있고, 우 뻘디따 사야도의 순수 위빠사나 수행과 함께 우

자나까 사야도의 자애수행에 기반한 위빠사나 수행, 사무량심 수행을 지도하고 마하시 위빠사나 수행방법론 등으로 강의하고 있다. 전현자는 자애명상(몸사랑명상 포함)과 위빠사나(마하시와 쉼우민 방식)을 지도하고 있다.

4) 쉼우민 전통 - 우 꼬살라 사야도(1914~2000), 우 떼자니야 사야도(1962~)

미얀마 밍갈라돈에 위치한 쉼우민 센터는 심념처 위빠사나로 유명하다. 마하시 사야도의 직제자였던 우 꼬살라 사야도의 가르침과 우 꼬살라 사야도의 제자인 우 떼자니야 사야도의 지도를 받은 한국 스님과 재가 수행자들이 중심이 되어 한국에서도 수행을 이어가고 있다. 쉼우민 전통 위빠사나는 마음에 대한 알아차림을 중시하는 순수 위빠사나로 모두 쉼우민 센터의 우 떼자니야 사야도를 스승으로 하고 있다. 한국 테라와다 불교에 소속된 다수의 테라와다 스님들 가운데 쉼우민 수행을 지도하는 분들로 사사나 스님, 떼짚사라 스님, 떼자사미 스님이 있다

가) 담마와나선원

떼자사미 스님은 2018년에 한국테라와다불교 소속 담마와나선원을 서울 용산구 청파동에 개원하고 쉼우민 전통을 중심으로 위빠사나를 지도하고 있다.

나) 사사나 스님

사사나 스님을 개인적인 수행처에 머물며 쉼우민 전통의 위빠사나 수행을 지도하고 있다.

다) 밀양 담마 숲

도경스님, 서현스님, 청현 스님등의 조계종 스님의 일부가 쉼민 전통의 위빠사나 수행을 지도하고 있다.

5) 우 꾀달라 사야도 (1921~2011)

가) 담마마마까(고려사)

마하시 사야도의 직제자 중 한 분으로 수행을 지도하셨던 우 꾀달라 사야도와 제자인 우 에인다까 사야도의 가르침을 받은 김천 직지자 백련암의 혜송스님은 1996년부터 마하시 센터, 찬메 센터에서 위빠사나를 수행하고, 샷담마랍시(땃담마란디)에서 꾀달라비왓사 사야도께 집중지도를 받고 1996년 12월 귀국 후 싸띠뻗타나 위빠사나(마하시 방법)수행을 지도해 오고 있다. 2003년에는 미얀마에 우 에인다까 사야도를 모시고 담마마마까(고려사)를 설립하여 미얀마 현지인과 한국 수행자를 위한 집중 수행처가 되었다.

나. 모곡 사야도

모곡 수행센터로 별도로 운영되는 곳은 없지만, 모곡사야도의 12연기 법문을 위빠사나 수행과 함께 지도하는 곳으로 사단법인 상좌불교 한국 명상원(묘원 광준)이 있다.

다. 고엔카 전통

고엔카 전통의 공식적인 수행처로 전북 진안의 담마 코리아와 경북 상주의 사단법인 마음닦는 마음(푸른 누리 수행처, 지도자 최석진)이 있다.

1) 담마코리아

고엔카 전통의 위빠사나는 한국에서 2001년에 첫 코스가 열렸고 여러 해 동안 폐교, 절, 농장 등 여러 장소를 임대해서 10일 코스를 운영하다가 2011년 사단법인 담마코리아를 설립하였고, 2013년 현재의 담마 코리아 진안센터를 매입하여 지금까지 더 자주, 안정되게 10일 코스 진행해 오고 있다. 담마 코리아에 공식적으로 설문지를 요청하였지만 설문지 답을 받지 못했다.

2) 경북 상주 마음댕는 마을 푸른 누리 수행처

최석진법사를 지도자로 하여 고엔카 수행법을 지도하는 센터로 활동하고 있다.

라. 파옥 전통

최근 한국의 테라와다 수행 전통에서 많은 사람들이 관심을 가지고 수행하는 전통이 파옥 전통이다. 2000년대 이후 미얀마 파옥센터에서 수행하고 귀국한 부산시 기장의 세나니 선원의 담마다야다 반테, 거창 붓다선원의 진경스님, 양산 깨달음명상선원의 평등스님, 김천 성전사의 정명스님, 서울 향천선원의 우 실라 사야도 등이 파옥 전통의 사마타와 위빠사나를 지도하고 있다.

1) 부산 기장 세나니 선원

담마다야다 반테는 2004년 미얀마 몰라민 주 파옥 국제 승원에서 수행

하고 2005년 파옥 사야도를 계사(은사)로 빅쿠계를 받았으며, 2004-2011년 동안 파옥 사야도, 우 꼬위다 반떼, 우 레와따 반떼를 스승으로 명상을 배웠다. 2007년부터 스승들께서 한국에 오실 때 따라와서 인터뷰 통역을 하고 미얀마에서도 통역하였고 2012년 이후 한국에 머물며 수행을 지도하고 있다. 2015년 11월 13일 미얀마 파옥 국제 승원, 파옥 사야도로부터 한국 파옥 분원으로 인가를 받아서, 파옥 사야도의 수행지침서 ‘나나닷사나(앓과 봄)’에 소개되어 있는 사마타와 위빠사나를 지도하고 있다.

2) 거창 붓다선원

진경스님은 1998년 11월 미얀마 수행을 시작하였다. 마하시 센터(6개월), 쉼민 센터(3년), 부정관을 주로 수행하는 떼잉구센터(6개월), 인도 다람살라와 이갓뿌리 고엔가센터(1년), 영국의 아마라바티 상가공동체(6개월), 프랑스의 플럼빌리지와 유럽의 고엔카센터(6개월) 정진하고, 2005년 1월 파옥국제명상센터로 가서 사마타를 닦은 후, 사마타와 위빠사나(정혜쌍수) 3년 3개월 수행하고 2008년 4월 한국에 돌아와서 활동하다가 2013년 10월 거창에 붓다선원을 개원하고 현재까지 선정(사마타-마음의 집중, 고요, 명료함)을 개발한 후, 지혜수행(위빠사나-몸과 마음의 특성을 무상, 고, 무아로 통찰함)을 하도록 지도하며, 약간의 선정력이 있는 분들께서는 마음보기 수행도 함께 지도하고 있다.

3) 양산 깨달음 명상선원

평등스님은 미얀마 파옥에서 5년간 사마타와 위빠사나를 수행정진하고 귀국하여 2007년부터 2018년 깨달음 명상선원을 열기까지 호두마을, 봉인사, 다보수련원, 안성 도피안사, 곤지암 유마정사 등 다수 명상센터에

서 지도해 왔다. 사마타는 청정도론에 나와 있는 40가지 수행주제를 필요에 따라 거의 다 지도하고 있으며, 위빠사나는 아비담마, 청정도론 그리고 파옥사야도의 가르침에 따라 지도하고 있다.

4) 서울 향천선원

우 실라 사야도는 1997년~1999년 스승 파옥 큰스님께 사마타와 위빠사나 지도자로 인정받았고, 2000년~2006년 미얀마 파옥선원(본원 및 분원) 지도법사 역임하였다.

2007년~현재 미얀마, 대만, 말레이시아, 베트남, 한국 등지에서 수행을 지도해 오고 있다.

대전 지견명상원, 춘천 월정사문화원, 홍천 건봉사, 서울 향천선원에서 등에서 파옥전통의 기초입문수행으로 들숨날숨 알아차림과 사마타와 위빠사나수행을 지도하고 있다.

5) 김천 성전사

성전사의 정명스님은 2004년에 고앵까 위빠사나(인도와 대만)를 접하였고, 2006년 3월부터 현재까지 미얀마 파옥 명상센터에서 사마타와 위빠사나를 수행해 오고 있으며, 2009년 이후, 김천 성전사에서 파옥 전통에 따라 사마타 40가지 명상주제를 수행자의 필요에 따라 지도하되 특별한 요구사항이 없으면 아나빠나사띠를 통해 색계4선정-32상-백골관-10까시나(무색계 4선정은 필요에 따라 지도)-사무량심-4보호명상[죽음에 대한 명상-시체에 대한 혐오감 명상-자애관-(불수념은 선택)]-부정관(혐오감명상)-사대요소명상-물질명상-정신명상-12연기 식별-위빠사나 순으로 지도하고 있다.

마. 담마야나 전통

1) 담마야나선원

미얀마 스님으로 한국에 와서 불교교리와 수행을 지도하고 있는 아신 뻘디짜 스님은 담마야나선원을 개원해서 미얀마의 마하시 전통(마하시 본원과 쉐우민 전통)과 파옥 전통을 가르치고 있다. 설문지에 대한 답을 담마야나선원 사무장으로부터 받아 간단히 정리하였는데, 초기경전 공부와 사마타와 위빠사나 수행을 지도하고 있으며, 한국에 와 있는 미얀마인을 중심으로 김해, 거제, 광주, 평택, 포천, 부평 선원에서 미얀마에 선행 실천을 실천하고 있다.

바. 태국 숲속 수행 전통

태국 숲속 수행 전통의 계보는 호주의 아찬 브람에게 수행을 지도받은 서울 강남의 참불선원의 각산스님과 부산 해운대의 보디야나선원 해운대 불교명상센터의 혜안 스님이 있다. 초기불교수행과 간화선 통합 수행을 표방하는 참불선원은 호흡수행과 간화선이 결합된 수행을 지도하고 있으므로 여기서는 다루지 않았다.²⁴⁾

1) 부산 해운대 보디야나선원 해운대불교명상센터

혜안스님은 태국 숲속 수행전통의 아잔 차 스님의 제자인 아잔 브람 스님의 가르침에 주로 의거한 명상법으로 사마타와 위빠사나가 결합된 농아버리기 명상법을 지도하고 있다.

24) <https://cafe.naver.com/chambul3280>

사. 다양한 사마타 위빠사나 전통

1) 흥원사

서울 가양동 흥원사의 성오스님은 1992년~2002년까지 우 뻘디따 사야도, 우 자나까 사야도, 쉼우민 큰 사야도, 모곡센타 원장, 파옥 사야도, 우 소바나 사야도 등으로부터 수행을 지도 받았고, 2002년부터 현재까지 가양동 흥원사를 중심으로 천안호두마을, 부산백련사, 대전 위빠사나모임, 거제도 대우 조선 수행모임, 언양자재병원 등지에서 자비관수행, 사마타 수행, 위빠사나수행을 지도해오고 있다.

2) 위빠사나 붓다선원

1990년대 초반부터 한국에 위빠사나를 지도한 김열권 법사는 1990년 미얀마 마하시선원에서 한국인으로 최초 미얀마 비구계 받고, 태국, 말레이시아, 인도 등에서 위빠사나 수행하였다. 특히 태국 붓다다사 선원, 태국 위백아쭈, 미얀마 쉼우민 선원, 모곡 선원의 지도자들로부터 위빠사나 사사 받았고 그 후 한국 산사에서 대승관법 수행과 티벳수행 3년 후 경전에 근거한 위빠사나 수행해오고 있다. 수행 방법으로는 대념처경과 아나빠나사띠 중심으로 니까야 경전이나 논서 중심으로 초보자는 마하시 방법과 중급 이상은 태국 붓다다사의 호흡 관찰법으로, 고급자는 경전에 입각해 안내하고 있다. 집중력이 약한 수행자는 순륜 사야도의 호흡법과 사마타 염불법도 보조로 안내한다. 특징은 니까야 초기 경전을 바탕으로 대승경전, 남북방 논장(아비담마, 청정도론, 중론, 기신론, 유식 등)에 근거한 이론 병행한 정통 수행법 수련하는 점이다.

3) 성남 성불암 ‘연꽃필 무렵’

뽕나완따 반테는 1994년부터 거해스님과 도성스님의 지도 아래 위빠사나 수행 시작하였고, 1998년부터 태국의 ‘왓 수완목’ ‘왓 아소카람’을 거쳐 미얀마 ‘마하시 명상센터’에서 우 자틸라 사야도의 지도 아래 위빠사나 수행을 하였다.

2000년~2002년까지 인도, 스리랑카 등지에서 위빠사나 및 자애관, 부정관 수행을 하였다. 수행지도는 기본적으로 마하시 위빠사나로 좌선과 행선 그리고 생활에서의 마음챙김을 지도한다. 위빠사나 수행보다는 8정도 수행이라는 이름으로 안내하며 8정도를 생활에서 실천하는 것을 강조하고 있다. 또한 자관쌍수(慈觀雙修)를 강조하고 있다. 통찰과 자비의 수레바퀴가 안팎에서 동시에 굴러갈 수 있도록 내적통찰·자애관과 함께 일상 속에서 보살행(10바라밀)을 적극 실천하도록 유도하고 있다.

4) 서울 논현동 상좌불교 한국명상원

2003년 개원한 한국명상원은 마하시 방식의 사념처 수행과 쉼우민 방식의 십념처, 그리고 모곡 방식의 12연기에 근거한 위빠사나를 지도하고 있다. 한국 명상원은 마하시 전통의 위빠사나 수행과 4념처 수행, 마하시 사야도와 모곡 사야도 12연기 해설과 위빠사나, 쉼우민 전통의 위빠사나를 정기적으로 지도하고 있으며, 수행관련 서적을 다수 출판해 왔다.

아. 초기경전에 입각한 수행

1) 춘천 제따와나 선원

파욱 전통에서 수행하고 귀국한 춘천 제따와나 선원의 일묵스님은

1996년 조계종에 출가, 2005년~2007년 미얀마 파옥 센터에서 수행하고, 2008년 프랑스 플럼빌리지, 영국 아마라와띠 등 세계 불교 단체 수행한 후, 2009년 서울 제따와나선원 개원하였다. 2018년 춘천으로 선원을 이전하였다. 2009년부터 제따와나선원의 수행은 ‘호흡수행과 마음관찰’로써, 팔정도의 시작인 바른 견해를 바탕으로 바른 삼매와 바른 지혜를 함께 닦는 수행방법을 지도하고 있다.

2) 부산 근본경전연구회 해피법당

뿐나디빠 스님(해피 스님)은 2007년 출가, 2008년 해피법당 설립에 이어 2011년 5월에 개설하여 현재에 이르고 있는 해피설법회를 중심으로 공부[교학+수행] 및 연구를 이끌고 있다. 테라와다 전통보다는 「경전대로 수행하기」를 모토로 「사념처(四念處) → 사마타-위빠사나」의 과정을 안내하고 있다. 구체적 수행은 좌선(坐禪)할 때에는 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處) 및 입출식념경(入出息念經)에 의거한 호흡수행을 하고 있고, 행선(行禪)은 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處)에 의거한 sampajānakāri(正知)수행을 지도하고 있다.

3) 서울 신당동 연방죽선원

담마위하리(법주)스님은 지난 25년간 한국 미얀마 스리랑카 태국을 오가며 남북방 수행 체험하였고, 1999년 연방죽선원을 개원하여 대념처경에 대한 바른 이해와 실수행을 통해 체험하는 것을 중심으로 지도하고 있다.

자. 초기불교, 대승불교 기타 프로그램 병행

마지막으로 초기불교 및 대승불교의 수행과 요가나 MBSR 등을 병행

하는 수행지도를 하는 곳을 소개한다.

1) 행복 mbsr연구소

행복 mbsr연구소, 마음챙김 요가람의 김인중 소장은 2003년부터 미얀마(마하시, 쉐우민, 파옥, 고엔까, 참매), 스리랑카(숲 속 탁발 선원), 태국(아잔 문 계열 우돈타니 왓 빠반탓), 호주(아잔브람 선원) 마음챙김 명상과 인도 등지에서 요가를 수행하였다. 현재 행복 소마명상연구소를 설립하여 요가와 MBSR, 마음챙김 명상을 지도하고 있다.

2) 부산 해운대 시선원

부산에서 마음챙김을 기반으로 한 다양한 수행 지도하는 조원경 원장은 전통적인 참선수련(30여년), 현대적인 마음챙김 수련(15여년), 자애수련(10여년)을 해오고 있으며, 15년 동안 관련 수행 지도를 2005년 개원한 부산의 시선원에서 진행하고 있다. 수행지도는 통합적인 수행(전통적, 현대적 방법)을 활용하고 있으며, 특히 위빠사나의 현대적 버전인 마음챙김을 기반으로 수행지도를 하고 있다.

4. 맺는 말

현대 한국의 사마타와 위빠사나 수행에 대해서 수행센터와 수행지도자를 중심으로 살펴보았다. 연구자는 1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보, 2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력, 3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방

법), 4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서, 5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개, 6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중수행, 7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원, 8. 국내외 관련 수련단체나 지도자, 9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티, 10. 지도자 및 수행센터 연락처 (전화번호, 주소, 이메일), 11. 기타 알리고 싶은 정보를 설문내용으로 질문하였고, 27곳의 수행센터나 수행지도자를 중심으로 한국의 사마타와 위빠사나 수행의 현황을 알아보았다.

세계적으로 널리 수행되고 있는 마하시 전통의 위빠사나와 고엔카 전통의 위빠사나 그리고 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행이 주류를 이루었고, 이 세 가지 수행법에서 공통으로 중시하는 소의 경전은 대념처경임을 알 수 있다. 이러한 전통과 직접 간접적으로 영향을 받아 다양한 사마타와 위빠사나 전통을 초기경전과 테라와다 문헌에 입각해서 수행을 지도하고 있는 수행센터도 있었고, 이런 수행전통과 별 관련 없이 초기경전을 중심으로 수행을 지도하고 있는 곳도 있었다. 또한 초기불교나 테라와다불교 뿐만 아니라 대승불교와 현대 명상과 접목하여 지도하는 곳도 있다.

한국에 위빠사나가 전해진지 30년이 지나는 현시점에서 눈에 띄는 점은 테라와다 수행을 진지하게 따르는 전통(대부분의 마하시 전통과 파옥 전통)이 주된 흐름이지만, 초기경전에 입각해서 사마타와 위빠사나 즉 선정과 지혜(제따와나선원, 해피법당) 또는 사띠(SATI SCHOOL)와 8정도(연꽃필 무렵)에 입각해서 새롭게 정립해 나가는 움직임도 보이고 있다는 점이다. 이러한 움직임 속에서 한국적 사마타 위빠사나 수행 전통이 정립되어 갈 수 있는 가능성이 보인다. 그리고 아직 소수이기는 하지만 태국 숲속 전통에 입각한 수행도 소개되고 있는 점도 새로운 움직임으로 보인다.

그리고 1990년대부터 2000년대에는 마하시 전통의 순수 위빠사나가 주류를 이루어 소개되었지만, 2000년대에 들어와 파옥 전통 사마타와 위

빠사나의 소개에 의해 사마타 수행을 닦고 난 후에 위빠사나를 수행하는 전통이 확대되고 있는 점과 마하시 전통에서도 자애수행을 겸비할 것을 지도하는 우자나까 사야도의 가르침(보리수선원, 자애통찰명상원)이 전해지고 있다는 점, 담마 코리아의 설립과 함께 고엔카 전통의 위빠사나 수행이 자리를 잡아가고 있다는 점도 눈에 띈다.

붓다가 가르친 수행법과 테라와다 불교에서 대중화시킨 다양한 사마타와 위빠사나 수행은 번뇌와 괴로움의 강을 건너기 위한 뗏목과 같음을 명심하여 각자가 배우고 익힌 사마타와 위빠사나 수행을 통해 문제를 해결해 나가되 자신의 수행법에 대한 집착을 내려놓을 필요가 있다.

하나의 수행법을 익히는 것도 중요하지만, 수행법에 대한 경직된 태도를 가지지 않는 것은 더 중요하다고 볼 수 있다. 누구나 자신에게 도움이 되는 수행법을 의지해 마음의 문제를 풀어나가는 노력은 필요하다. 하지만 우물 안 개구리처럼 자신의 경험만을 집착하는 것은 바람직하다고 볼 수 없다. 붓다의 가르침과 그 가르침을 계승하고 있는 테라와다 불교의 소중한 전통을 중시하되 이 시대에 한국에서 어떻게 뿌리를 내려야 할지는 지금을 살아가는 우리가 담당해야 한다. 한국에 전해진 지 30년이 지나고 있는 테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행은 대승불교와 선불교 전통의 한국 불교에 분명 자국이 되었고, 간화선은 물론 티베트로 전승된 인도 대승불교와 금강승의 수행과도 관련을 찾을 수 있다. 지금은 교리적으로나 수행의 면에 있어서나 초기불교, 부파불교, 대승불교, 동아시아 선불교, 금강승불교를 모두 접할 수 있는 기회가 주어졌다. 각 전통의 수행법을 고집하거나 집착하기 보다는 현대인의 문제를 다룰 수 있는 선교방편의 수행법이 더 절실해 지고 있지 않나 생각해 본다.

이제 한국에 소개된 사마타와 위빠사나 수행은 그 전통을 이어가면서, 대승불교의 수행(선불교와 티베트 불교 수행)과의 차이점과 공통점에 대한 모색과 현대 심리학에서 응용되고 있는 마음챙김 기반 치료개입과의

관계 속에서 명상의 현대적 의미에 대한 모색도 요청되고 있다고 보인다. 초기 불교수행이며, 현대 테라와다 불교에서 체계화한 사마타와 위빠사나 수행은 마하시 전통과 고엔카 전통 그리고 파옥 전통으로 세계적으로 대중화 되었고, 1990년대 이후 명상의 치유적 효과를 통해 과학적, 임상적 연구의 대상이 되어 왔다. 한국의 사마타 위빠사나 수행자를 대상으로 한 다양한 임상적, 과학적 연구가 이루어지고, 자격있는 명상지도자들이 도시와 산중에서 명상을 지도한다면, 스트레스에 과다하게 노출되어 있는 한국 사회 구성원들의 심신의 치유와 워라벨의 차원에서 명상이 대중화 되어 많은 도움을 줄 수 있을 것이라 생각한다.

사마타와 위빠사나의 지향점이 괴로움의 소멸이라는 열반에 있음을 숙지하면서도 현대인이 쉽게 접할 수 있는 전문 수행센터가 많이 설립되어 누구라도 명상을 통해 개인의 행복과 공동체의 평화를 경험하게 되기를 바란다.

5. 부록

가. 한국 사마타 위빠사나 수행 설문지

안녕하십니까?

저는 오는 6월 14일 동국대 종학연구소에서 진행하는 학술대회(주제: 삶과 수행, 부제: 수행이 주는 삶의 변화)에서 사마타와 위빠사나 수행에 대한 논문을 발표하기 위해 준비하고 있습니다. 직접 찾아뵙고 문의를 드려야 하나 일단 아래의 내용을 작성하셔서 자세히 알려주시면 논문작성과 초기불교 수행과 테라와다 수행을 알리는 데 큰 도움이 되겠습니다.

2019년 4월 24일까지 이메일이나 카톡 등으로 보내주시면 고맙겠습니다.

제가 1997년과 2010년에 작성한 <태국과 미얀마 수행과 교학 체계> <위빠사나 수행의 현대적 위상>을 첨부합니다. 이 논문들을 보완하는 형태로 논문이 작성될 것입니다.

김재성(010-6591-0108, metta4u@nate.com)

능인대학원대학교 명상심리학과 조교수

한국의 초기불교 및 테라와다불교 수행 현황

— 사마타 수행과 위빠사나 수행 중심으로—

설문지

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호, 주소, 이메일
11. 기타 알리고 싶은 정보

나. 한국 사마타 위빠사나 수행 설문지 답

<마하시 전통>

가) 마하시 사야도

(1) 안양 한국마하시선원

1. 수행센터 정보:

2007년 08월 19일 인천시 부평구 부개동에 한국마하시선원개원
2010년 09월 08일 인천시 남동구 만수동에 승가거주처 담마사야 입주
2014년 11월 02일 안양시 만안구 석수동에 한국마하시선원, 담마사야
이전

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

선원장: 우 소다나U Sodhana 사야도

1957년 미얀마 머그웨이 주에서 출생. 1972년 사미계, 1979년 비구계를 각각 수지했다. 1992년 담마짜리야 법사 시험에 합격했고 잠시 마다웅 강원에서 강사로 재직했다. 1995년 마하시 수행센터에서 수행한 뒤 외국인 법사학교에서 5년간 수학했다.

그 뒤 마하시 수행센터에서 수행지도법사로 수행자를 지도하다 2002년 처음 한국에 왔다. 2007년 8월부터 한국마하시선원 선원장으로 지내며 경전과 아비담마를 강의하면서 강릉 인월사와 호두마을 등지에서 위빠사나수행을 지도하고 있다. 2013년 양곤 마하시 수행센터 국외 나야까 사야도로 임명됐고, 2017년 12월 공식적으로 칭호를 받았다. 2019

년 3월 정부에서 수여하는 마하깜따타나짜리아 칭호를 받았다.

통역 및 부선원장 : 비구 일창 담마간다Dhammagandha

1972년 경북 김천 출생. 1996년 해인사 백련암에서 원용 스님을 은사로 출가했다.

범어사강원을 졸업했고 2000년과 2005년 두 차례 미얀마에 머물면서 비구계를 수지한 뒤 미얀마어와 빠알리어, 율장 등을 공부했으며 찬매센터, 파옥센터, 마하시센터 등에서 수행했다. 현재 진주 녹원정사에서 정기적으로 초기불교에 대해 강의하고 있으며, 한국마하시선원과 호두마을을 오가며 우 소다나 스님의 법문을 통역하고 있다. 저서로 『부처님을 만나다』와 『가르침을 배우다』, 역서로 『위빠사나 수행 방법론』(전2권), 『위빠사나 백문백답』, 『통나무 비유경』, 『마하사띠뻗타나숫따 대역』, 『어려운 것 네 가지』, 『담마짜까 법문』 등이 있다.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

마하시 위빠사나 수행법: 대념처경 가르침을 바탕으로 몸,느낌, 마음, 법이라는 대상들을 분명히 생겨나는대로 관찰하는 방법. 다른 특별한 대상이 없을 때는 배의 부풀과 꺼짐을 기본으로 관찰. 큰 번뇌를 다스리기 위해 부처님거듭새김, 자애, 더러움, 죽음명상으로 보조. 교학적으로는 아비담마 강의, 집중수행 때 수행과 관련된 법문.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론, 마하시 사야도의 법문을 편집한 위빠사나 백문백답, 청정도론, 마하사띠뻗타나숫따(대념처경) 등.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개는 없음
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 목요일 저녁 7시-9시 수행, 9시-10 인터뷰 및 소참법문 (집중수행 일정은 잠시 중단. 호두마을에서 실시)
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
정회원 80명
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
호두마을, 경주 마하보디선원
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
<http://koreamahasi.org>, <http://cage.daum.net/mahasi>
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호 031-474-2841
주소 경기도 안양시 만안구 석수동 178-19
이메일 nibbaana@hanmail.net

(2) 김해 Sati School

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
Mūla Saṅgha(국내)²⁵라고 하며, 활동 조직은 SATI Ārāma(수행도량), SATI SCHOOL(수행학교), SATI 평생교육원, SATI International(마음

25) 명칭을 수행도량 반나라마에서 Mūla Saṅgha로 변경함.

운동) 등이 있다.

SATI Ārāma Sati School은 Buddha가 창안한 SATI수행으로 자유로운 삶, 여유로운 삶, 활력있는 삶, 만족한 삶, 공존한 삶, 행복한 삶을 살 수 있도록 성숙시키고, 자신이 성취한 수행공덕을 세상으로 회향해 모든 존재들이 정의롭고, 평등하고, 평화롭고, 공정하고, 공존하고, 아름다운 세상으로 만드는 데 기여하는 것을 목표로 Buddhagaya, India에 본부를 둔 국제수행단체이며, 인도불교 복원사업, 인도스님 후원사업, 수행지도자 양성사업, 마음운동 SATI LIFE 운동을 추진하는 것을 목표로 설립한 국제수행단체이다.

1999년 김해시 대동면 대동로269번 안길 97번지를 매입해 근본도량으로 삼고 이곳으로 옮겨서 수행함. 이때 수행도량 이름을 「자비마을」에서 「다보선원」으로 변경하였다.

2000년 10월 다보선원을 근본불교승가로 등록.

2005년 6월 「사단법인 수행도량 반나라마」 인가받음. 이후 「다보선원」을 「Paññā Ārāma」로 이름바꿈. 한글로 「반나라마」라고 함.

2005년 12월 「수행지도자과정」을 「SATI MASTER 과정」, Vipassana를 「SATI」로 이름바꿈.

2006년 8월 「근본불교학교」를 「SATI SCHOOL」로 이름바꿈.

2007년 1월 인도 Buddhagaya 보리수 부근에 부지를 마련하고 「BUDDHA DHAMMA SAṄGHA」 근본도량을 열고 수행도량 「반나라마」, 수행학교 「SATI SCHOOL」을 개원하고 입주.

2010년 5월 문화공동체 「Paññā Town」과 생활공동체 「Paññā Kuti(土窟)」를 개원하고 입주

2010년 8월 「SATI MASTER 과정」을 일반(2년), 전문(2년), 지도자(6년)으로 개편하고 수업 시작함.

2012년 1월 SATI MASTER 대중화 프로그램 「Mind Care」가 분리독립

해 활동함.

2012년 11월 모든 프로그램을 「MOST: Mindscience Origin SATI Technic」로 정리함.

2012년 12월 「사단법인 싸띠아라마」를 「사단법인 물라싼가」로 이름 바꿈. 지부를 「싸띠아라마」로 바꿈, 인도 「BUDDHA DHAMMA SAṄGH A」를 「MŪLA SAṄGHA (根本僧伽)」로 바꾸고, 「반냐라마」를 「싸띠아라마」로 바꿈.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

1996년 12월 本願스님이 새로운 수행법을 도입하기 위해 인도로 求法旅行을 떠남. Buddha가 Arahant Maggaphala를 이룬 인도 Buddhagaya 에서 Lastrapala 대장로를 계사로 모시고 수계하고 한국식 가사를 Buddha 정통가사로 받아들임. 이때 Vipassana수행 시작함. 이때 법명을 본원에서 Buddhapāla로 바꿈.

Buddhapāla 스님이 미얀마 Mahāsi 선원으로 가서 U vasava 대장로와 U jatila 대장로를 모시고 수계하고 두 분 스승으로부터 수행지도 받으며 Vipassana 수행함. 이후 1999년 11월 10일까지 한국과 미얀마를 오가며 수행정진함.

1998년 8월 2일 Buddhapāla 스님이 미얀마 Mahāsi 선원에서 U Vasava 대장로의 수행지도로 Buddha의 거룩한 법을 만나고 수행을 지도할 수 있다고 인가받음. 이때부터 수행지도법사로 수행지도함.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

기본적인 수행방법은 순수 위빠사나인 마하시 전통과 같다.²⁶⁾

26) Buddhapala(2014), BUDDHA 수행법-마음에 관한 모든 것, 6판, SATI PRESS,

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
Buddhapala(2014), BUDDHA 수행법-마음에 관한 모든 것을 기본 교재로 삼고 있다. 니까야 등의 초기경전. 아비담마, 청정도론.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
2000년 이래, 매년 여름, 겨울 SATI 캠프(SATI 집중수행 50명 내외), SATI WORKSHOP 50명 내외, 인도단기출가 수시.
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
정회원 2500명(SATI MASTER 수료자), 자격증 과정: ❶ SATI MASTER(수행지도사/ 4학기), ❷ Mind Management Guidancer(마음관리사/ 3학기), ❸ Stress Management Guidancer(스트레스관리사/ 2학기), ❹ SATI LIFE Guidancer(마음운동지도사/ 1학기)
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
www.sati.school
10. 지도자 및 수행센터 연락처
분다빨라 스님
mulasangha@gmail.com
010-5405-2841

경남 김해시 대동면 대동로269번 안길 97.

11. 기타 알리고 싶은 정보

(3) 울주 붓다의길따라 선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

붓다의 길따라 선원은 부처님이 말씀하신 근본불교를 배우고, 전하기 위해서 마련된 수행공간이다. 한국에서는 그다지 알려지지 않은 근본 불교에 관한 정보, 위빠사나 수행, 스님의 설법, 부처님 생존시 사용했던 언어(पाल리어)를 배우는 등 다양한 정보를 공부하고 수행하는 곳입니다. 붓다의 길따라 선원은 스님을 중심으로 올바른 삶을 추구하는 사람들이 운영하는 곳입니다. 이곳에서는 불교 예절, 불교 경전, 사마타, 위빠사나 수행을 통하여 우리의 삶을 보다 풍요롭게 행복하게 만들어 나가고자 한다.

설립 과정

2007. 08.07 선원건물 임대 계약

2007. 09.06 제 1차 담마스쿨 (~ 11.29)

2007. 10.03 붓다의 길따라 선원 개원법회

2007. 10.09 제 1차 위빠사나 수행기초 (~ 12.28 3개월)

2007. 12.28 제 2차 담마스쿨(~ 2008.3.20)

2007. 12.28 제 2차 위빠사나 수행기초(~ 2008.3.28)

2008. 03.20 제 3차 담마스쿨(~ 2008.7.20)

2008. 03.28 제 3차 위빠사나 수행기초(~ 2008.7.28)

2008. 07.20 제 4차 담마스쿨(~ 2009.1.20)

- 2008. 07.28 제 4차 위빠사나 수행기초(~ 2009.1.28)
- 2009. 06.01 금정구장전동으로 선원이전
- 2009. 08.28 한국테라와다불교 세미나
- 2009. 10.31 한국테라와다불교 창립법회
- 2012. 03.09 한국테라와다불교 테라와다법석 개설
- 2017. 12.10 울주군 웅촌면으로 선원이전

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

아짠 뻬냐와로(진용스님)

1983년 합천 해인사로 출가

1987년 태국에서 마하시 스님 직계제자인 아짠통 스님의 수제자(11년 동안)

1994년 마하 쫄라롱콘 대학교 석사졸업

1996년 태국에서 최초 외국인으로 삼장법사 취득

1997년 태종사 근본불교와 위빠사나 수행 가르침 시작

2003년 태종사 주지

2007년 붓다의길따라 선원장

2008년 사단법인)한국 테라와다 불교 대표

2014년 대구 붓다야나 선원 선원장

2018년 한국테라와다불교 이사장

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

기본적으로 마하시 전통의 위빠사나를 지도하지만²⁷⁾, 사마타 위빠사

27) 붓다의 길따라 선원 수행지침인 위빠사나 수행의 길잡이 37, “그 호흡에 맞추어 배

나 구분없이 수행지도

선정과 사념처를 두루 실천하게 함.

4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
붓다의 길따라 수행 교재와 붓다의 실천심리학(수마나사라 스님 저) 전
8권을 기본 교재로 함.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 화요일 토요일 종일 수행. 매월 마지막 주 토요일 집중수행. 부정기
적 일주일 집중수행
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
정회원은 많지만 매번 15~20명정도 참석.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
한국테라와다불교
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
<http://www.buddhayana.kr>
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화 : 052)260 - 2481

가 부풀어 오를 때는 ‘일어남’, 수축되어 갈 때는 ‘사라짐’이라고 명칭을 붙이며 알아차림 한다.”, 38, “일어나는 모든 현상에 명칭을 붙여 알아차림 한다.”

주소 : 울산시 울주군 웅촌면 고연리 1271-6 붓다의길따라 선원

나) 우 뽀디따 사야도

(1) 양평 뽀디따라마 한국 분원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2004년 7월 31일 마하시 센터의 우 만달라/우 소다나 사야도 초청법문으로 선원 개원.

2006년 5월 28일 뽀디따라마 큰 스님을 모시고 정식 개원.

2 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

* 아야 마나빠까

① 수행경력: 2000년 미얀마 뽀디따라마 집중수행 후 2001년 미얀마 뽀디따라마에서 출가, 교학과 수행 정진. 뽀디따라마, 산담마란디, 몰라야잉과 꺄로의 마하시 분원, 또구 센터 등에서 주로 마하시 방식의 순수 위빠싸나 수행.

② 지도경력: 2003년 아비담마 강의를 시작으로 교학과 수행지도를 시작하긴 하였으나, 2015년 하반기부터 정기법회와 주기적인 집중수행을 통해 뽀디따라마 한국 선원과 미얀마, 대만 등에서 수행을 지도해옴. 서울대학교와 한국은행 등에서 강의, 법문.

3. 수행방법: 지도하는 수행방법의 특징(사마타 또는 위빠싸나 수행의 구체적인 스승과 방법)

근본불교경전에 의거하는 부처님의 가르침을 마하시 방식의 순수위빠

싸나(뻘디따라마 큰스님의 가르침)로 수행함.

4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
대념처경을 위시로 한 빠알리경전 전체
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
수행의 효과로 이익을 얻으신 분들은 많지만 따로 연구나 조사가 진행
된 적은 없음.
6. 수행일정: 주기적인 수행일정과 집중수행
 - ① 매월 2,4째주 일요일: 정기법회
 - ② 매월 2,4째주 토요일: 빠릴따 강의
 - ③ 매월 1째주 일요일: 어린이 법회 및 명상교실
 - ④ 매년 여름방학 기간(7~10일): 어린이 불교학교
상시 집중수행(특별집중수행 있음)
7. 회원현황: 정회원 또는 수련참가인원
 - ① 카페회원: 1145명
 - ② 회당 집중수행 참가인원: 10~15인
 - ③ 법회당 참가인원: 20~30인
8. 국내외 관련 수련단체나 지도자
뻘디따라마 양곤 본원.
그 외에도 미얀마 국내에 미국, 캐나다, 호주, 네팔, 싱가포르, 말레이시아,
대만, 영국, 태국 등에 본원 및 뻘디따라마 큰스님 지도하의 다수의 선
원들이 있고 뻘디따라마 큰스님의 제자이신 지도법사분들이 상주하심.

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

빤디따라마 위빤싸나 명상센터 다음 카페

<http://m.cafe.daum.net/pandita>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

① 선원전화번호: 031-774-2840/ 010-6706-2841

② 주소: 경기도 양평군 옥천면 용천3리 227-2

③ 이메일: brwhite@daum.net, manapika@hanmail.net

다) 우 자나까 사야도

(1) 과천 보리수선원

1. 수행센터 정보: 1999년 7월 30일 설립

보리수선원은 1999년 7월 30일 서울시 성북구 안암동에서 개원

2001.12 서울시 강남구 압구정동으로 이전.

2007.12.31 문화관광부로부터 사단법인 인가.

2007.06 현재의 위치인 경기도 과천시로 이전

2008. 07 전남 화순에 집중수행처와 2014년 5월 경남 함천에 분원 설립.

2. 지도자 관련 정보: 붓다라키따 24년째 사마타와 위빠사나를 지도하고 있음

한국 출생, 미얀마 참매 수행센터에서 우 자나까 참매 사야도에게 비구 계를 받은 후, 미얀마, 라오스, 태국에서 두텁수행(두타행 - 숲 속에서의 금욕적 수행방법)에 전념하였다. 1999년도에 귀국하여 보리수선원 설립

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
찬매 사야도를 스승으로 기본적인 사마타와 사띠뻗타나로 위빠사나를 수행지도 함. 사마타는 자애명상과 호흡명상을 지도
4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
대념처경, 초전법륜경.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개; 없음.
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행;
매월 초보수행 2회, 두 달에 한 번 자애 집중수행, 일년 1회 대념처경, 초전법륜경 경전 공부
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원;
매달 20~45명 새로 참가함.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자;
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
www.borisu.or.kr
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호; 02-517-2841
주소; 경기도 과천시 뒷골2로 15로, (사)위빠사나 수행처 보리수 선원
이메일; vip-borisu@hanmail.net

11. 기타 알리고 싶은 정보;

2004년부터 여름과 겨울 방학 때 전국 초중고등학교 교사 직무 연수 함.

(2) 서울 삼청동 자애통찰명상원(명상의집 자애)

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2010년 자애명상센터 개원 (종로구 견지동 110-1 상아빌딩 4층)

2010년 7월 자애명상센터에서 교리공부와 명상 8주 과정 시작.

2011년 11월 종로구 삼청동으로 이전하여 명상의집자애로 개칭하여
전현자와 함께 명상지도

2016년 3월 사단법인 한국명상지도자협회 회원 단체로 자애와 마음챙
김 명상전문지도사 과정 개설

2018년 3월 자애통찰명상원을 사단법인 한국명상지도자협회 종로지
부로 등록하고 지도자 과정을 자애통찰명상전문지도사 자격증 과정으
로 정함.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

김재성은 99년 처음 미얀마 뻘디따라마에서 우 뻘디따 사야도의 지도
를 받아 위빠사나 수행을 시작.

1995년 이후 위빠사나 집중수련을 지도

2003년 5월 천안 호두마을에서 우 자나까 사야도의 자애명상에 기반한
위빠사나 21일 집중수련 법문 통역과 인터뷰 통역. 이후 자애명상과 위
빠사나 수행을 병행

2010년 7월 <명상의 집 자애>에서 자애명상과 마음챙김명상 8주 과정,
심화과정, 집중과정과 위빠사나 공부수련반 등을 통해 자애명상, 사무
량심명상, 마음챙김명상(위빠사나-통찰명상)를 지도

2016년, 2018년 뽀디따라마 위빠사나 수행센터(바고, 숲속 센터) 집중 수행

2016년 몰라메인 파옥센터 1주일 방문 수행

2018년 12월 _ 2019년 1월 모비 찬매 수행센터에서 집중수행

전현자는 1995년 이후, 미국 IMS(Insight Meditation Society), MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 전문가 과정(Jon Kabat-Zinn 지도) 이수, 고엔카 센터, 미얀마 뽀디따라마, 쉼우민 센터, 찬매 명상센터, 파옥 숲속명상 센터 및 한국의 간화선 등 명상 체험

2011년 이후 삼청동 명상의집자애 명상지도자 명상의집자애, 어린이 및 청소년 명상학교 원장

한국가톨릭 레드리본, 진주교대, LG디스플레이, KEB하나은행, 삼성 화재, 성북구 마음복지관, 한국가톨릭사회복지회, 성동노인복지관, 금천구노인복지관, 성가정복지관, 동작노인복지관, 마음치유학교 등에서 명상지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

기본적으로 우 뽀디따 사야도의 가르침을 통해 마하시 전통 위빠사나 수행을 지도, 우 자나까 사야도의 가르침에 의거해 자애명상과 위빠사나 지도, 전현자는 자애명상(몸사랑명상 포함)과 위빠사나(마하시와 쉼우민 방식)을 지도

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

대념처경을 위시로 한 빠알리 니까야, 청정도론, 우 뽀디따 사야도 법문, 우 자나까 사야도 법문, 아비담마

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
정연주(2013) 상담자의 자애명상 경험연구, 무진스님(2018), 사무량심 명상이 중년 여성불자의 자비, 심리적 안녕감, 공감능력, 수면의 질에 미치는 영향
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
8주 자애통찰명상, 자애통찰명상전문지도사 자격증과정(2급, 1급, 전문과정) 수련과 자애명상, 사무량심, 마하시 위빠사나 수행방법론 공부 (통신과정 매달 정기 공부모임), 겨울 미얀마 수행센터(찬매 수행센터, 모비) 1달 집중수행
2018년부터 대한불교진흥원 Mindfulness Society 주관 경주 황룡원 2박3일 자애통찰명상
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
자애통찰명상전문지도사 과정 40명, 기타 2010년 이후 자애와 마음챙김 명상 8주 프로그램 45회 참가 인원 다수(별도로 회원 관리하지 않음).
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
미얀마 뵤디따라마 위빠사나 센터, 찬매 위빠사나 센터, 웨우민 센터
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
cafe.daum.net/mettaa (자애통찰명상원 - 명상의집 자애 다음 카페)
band.us/@mettasati (자애통찰명상원 밴드)
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호: 010-6591-0108, 010-5616-4837

주소: 서울시 종로구 삼청로 11길 43

이메일: metta4u@nate.com

라) 쉬우민 전통 – 우 꼬살라 사야도(1914~2000), 우 떤자니아 사야도(1962~)

(1) 담마와나선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2018년 5월 개원.

한국테라와다불교 소속 담마와나선원 서울 용산구 청파동 소재.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

우 떤자사미 스님 [U Tejasāmi Bikkhu].

2006년 이전에는 호흡 등 여러 사마타 형태의 명상수행을 함.

2006년 위빠사나 명상수행을 시작.

2009년부터 미얀마 양곤, 쉬우민 담마수카또야 명상센터

[Shwe Oo Min Dhammasukha Forest Meditation Center]에서 수행.

2010년 우 떤자니아[U Tejaniya] 사야도를 은사로 비구계를 수지.

2016년] 위빠사나 명상센터 호두마을 수행지도법사로 수행지도.

2018년 경주마하보디선원 수행지도.

2018년 서울법회 수행지도.

2018년 대구붓다야나선원 수행지도.

2018년 현] 한국테라와다불교 담마와나선원 선원장.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구

체적인 스승과 방법)

부처님의 가르침을 수행자가 직접 체득하도록 하기 위해서 싸띠삿타나
위빠사나 수행을 토대로 한 원리교육과 실천하도록 싸띠를 계발하고
사마디, 뻬냐를 증장시키는 수행중심으로 수행지도도를 하고 있음.

4. 수행 소의 경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
맛지마 니까야 등 삼장을 전체적으로 사용함.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
연구 논문 등의 책자나 자료는 없음.
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 일요일 정기법회.
격주 월요일부터 목요일까지 평일 집중수행.
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
매주 일요일 정기법회는 15~20명 정도참석.
격주 월요일부터 목요일까지 평일집중수행은 10명 정도참석.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
국외: 미얀마 쉐우민 담마수카또야 센터.
국내: 한국테라와다불교 교단소속 선원들과 스님들.
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
다음카페: 서울 담마와나(담마의숲) 선원.

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 떼자사미 스님 010-4323-7720.

주소: 서울 용산구 청파로 47길 20-2. 2층.

이 메일: jcs-123@hanmail.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

(2) 사사나 스님

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

수행처 미확보로 인하여 매월 1회 정해진 일정에 의해 초청(출장) 법회 식 법문과 인터뷰 지도하고 있음.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

2000년 12월 미안마 쉼우민 센터의 아신. 떼자니아 사야도께 수행과 함께 수행지도를 받음. 2001년에는 쉼우민의 초대원장인 우 꼬살라 사야 도로부터 빅쿠계를 받음. 이후 지금까지 수행자로서 삶을 살고 있으면서 국내에서는 2007년 이후 보리수선원, 호두마을, 마하보디선원 등에서 수행지도를 하였음.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

- ① (통찰)수행 할 줄 아는 바른 정보에 의한 바른 수행으로 이끌어줌.
- ② 알아차림의 가속도가 생기게 해서 항상 ‘대상과 아는 마음’이 함께 해서 순수 위빠사나, 통찰지혜로서 일하게 함.
- ③ 순수 위빠사나 수행, 사띠와 지혜로서 하는 통찰수행을 함. 대상 쪽

보다는 수행하는 마음 쪽에 포인트를 두고 ‘어떻게 봐야 하는가’라는 보는 문제에 있어서 통찰지혜로 일하게 해서 바른 견해, 바른 생각으로 이끌어감.

4. 수행 소의 경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
없음. 약간의 스승(아신. 떤자나아 사야도)의 담마자료(법문파일 및 녹취문)
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
프랙티스 체험 위주의 통찰수행은 이해의 얹에 의해 붓다의 모든 담마가 분명히 드러남.
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
1번의 응답과 같은 맥락임.
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
월 1회 평균 10여명 인터뷰 지도 진행.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
국외: 미얀마 쉐우민 센터.
국내: 서울 담마숲. 밀양 쉐우민 숲속. 포레스트담마찌따따야.
떼자사미, 냐눗따라, 사사나 스님 외 기타
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
다음카페: 서울 담마와나 선원. 밀양 쉐우민 숲속. 포레스트담마찌따따야.

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호/사사나 스님 010-6749-1418

주소/전북 군산시 산북동 3638-9

이 메일/kjk3386@hanmail.net kjk3386@naver.com

11. 기타 알리고 싶은 정보

(3) 밀양 담마숲

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

밀양시 무안면 창밀로 2890-150 담마숲

처음에는 수행센터가 아니라 쉼터 수행을 하는 수행자들이 각자의 꾸피를 짓고 같이 살면서 함께 수행하는 수행공동체를 구상하면서 시작. 여러 제도적 문제에 봉착해서 처음 취지대로 일이 진행되지 못하게 되어서 적당히 정리하고 지금의 형태가 되었음.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

도경스님: 미얀마에서 6년 스리랑카에서 1년 정도 머물며 수행함
마하시, 찬메, 파옥, 쉼터에서 수행했고 최종적으로 쉼터 수행에 믿음에 생겨서 자신의 수행방법으로 삼음.

귀국 후 호두마을에서 5년 정도 수행지도를 했고 부산 법화사에서 1년,
그리고 밀양 담마숲에서 현재 3년 정도 쉼터 수행을 지도.

서울 도곡동에서도 격주로 수행모임을 진행하고 있음.

서현스님: 미얀마 찬메, 쉼터에서 수행함. 호두마을에서 3년 정도 수행지도, 일산에서 수행법회를 3년 정도 진행.

현재 서울 불광산사에서 격주로 수행법회를 진행, 담마숲에서 수행지도

청현스님: 미안마 쉼우민에서 수행, 밀양 담마숲에서 수행지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

순수 위빠사나를 가르침, 상주 스님들의 스승은 모두 쉼우민 센터의 우 떼자니야 사야도임.

수행 방법을 대충 설명하자면 알아지는 대상으로부터 마음을 자유롭게 함. 표현하자면 대상으로부터 수행하는 마음이 멀어짐-가볍게 알아가고 놓아가는 알아차림을 통해서 대상을 알고 있다는 것을 이해함(아는 마음).

마음의 작용, 성질, 대상에 의지함에 대한 이해가 자연스럽게 생겨남. 안다는 것에 대한 이해가 깊어지면서 안다는 것과 함께 일어나는 알아진다는 것에 대한 이해가 생겨남(대상)

안다는 것과 알아진다는 것의 함께 일어남- 연기에 대한 이해가 깊어짐
이런 이해들로 인해서 알아지는 것으로부터 점점 자유로워짐.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

특별히 의지하는 경전은 없고 쉼우민에서 나온 교재들을 나누어주며 읽으라고 권장하지만 이것들이 수행을 지도하는 데에 크게 사용되지는 않음.

각자 사야도의 가르침을 받으며 수행해 가는 과정에서 스스로 정립한 자신의 이해를 바탕으로 가르침.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

특이 사항 없음.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

현재 매달 첫 째, 둘째, 셋 째 주(토요일기준) 주말 금토일요일에 주말 집중수행을 실시하고 있음. 나머지 주에는 쉽. 이 외에 특별한 집중 수행일정은 따로 없음.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

회원은 따로 관리하고 있지 않고 주말 집중 수행참석 인원은 편차가 심하지만 대충 10명에서 15명 정도임.

서울 서현스님의 불광산사 법회과 도경스님의 도곡동 법회는 약 20명 정도가 참석하고 있음.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

다음 카페 쉼어민 숲속

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 010-3443-6704(담마숲전화)

주소 경남 밀양시 무안면 창밀로 2890-150

이메일 bbaddol2008@naver.com

마) 우 쾨달라 사야도

(1) 김천 직지자 백련암, 미안마 담마마마까 선원(고려사)

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

- ① 2003년 2월 13일 담마마마까 명상센터부지 38,000평을 매입하여 불사 시작
- ② 2003~2012년 1월 8일 미얀마현지 700절 주지스님과 10만신도 + 대 한항공 전세 기로 한국 280사부대중(70절 주지스님과신도)이 함께 3일간 낙성함
- ③ 불사 동참-한국, 미얀마, 미국, 독일, 호주, 중국

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

혜승스님-1996년 3/8일~6/23일까지 마하시센터(아신 와싸와 사야도, 우자필라 사야도) 찬메센터 우자나까 사야도, 우와야마 사야도께 지도받음
1996년 6/23일부터 땃담마란디 센터 꾀달라비왓사 사야도께 집중지도 받음

12월 21일 귀국인사 때 한국에 이 수행을 펴라고 당부하심

1996년 12/22 ~ 2019년 4월 현재까지 6,000명 이상의 수행자에게 위빠사나 수행을 설하고 지도하고 통역함.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

본인이 실천 수행하여 체험한 짜띠뻗타나 위빠사나(마하시 방법)수행을 설하고 지도함.

- ① 미얀마에서는 하루한번 인터뷰를 원칙으로 하고 적어도 3일에 한번은 인터뷰를 해야 선원에 머무를 수 있다.
때로는 스승의 판단에 따라 7일에 한번 할 수도 있으나 인터뷰는 자주 할수록 수행자에게 이익이다.
- ② 스승에 따라서 수행자의 지혜가 발전하면 수행의 실제에서 혼란하지 않도록 정확하게 개인지도를 해 준다.

- ③ 스승은 수행자가 위빠사나 16단계를 경험했다고 인정되면 인터뷰를 불허하고 수행자의 수행을 몰래 살핀 후 확실하다고 인정되면
- ④ 수행자에게 난신법문(위빠사나 16단계)을 들려준다.
- ⑤ 쌍카루빠카 지혜(단계)에서 너무 오래 머무는(수행슬럼프) 수행자에게 난신법문을 들려주면 그에게 도움이 된다고 스승이 판단했을 때는 난신법문을 들려준다.
※ 그런데 요즘에는 난신법문에 집착하는 수행자들로 인하여 난신법문의 고귀한 명성이 사라지고 있다
- ⑥ 지도스승의 능력만큼 수행자의 수행이 발전할 수 있다.
- ⑦ 수행을 확실하게 체험한 지도자는 수행인터뷰를 통해서 정확한 조언과 지도를 할 수 있다.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
마하시 사야도, 찬메 사야도 따담마란디 사야도, 담마마마까 사야도께서 설한 짜띠빠타나 위빠사나 수행법과 자신의 체험을 바탕으로 지도하고 설법은 미얀마 스승들의 법문과 니까야.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

- ① 붓다의 가르침, 수행법에 대한 완벽한 확신이 생긴다.
- ② 병이 낫고, 마음이 근원에서부터 안정되고 균형 잡힌다.
- ③ 보시에 적극적이고 지계의 마음이 견고하다.
- ④ 수행자를 지도할 때 개개인의 업에 맞게 지도할 수 있다.
- ⑤ 모든 사람들에게 자신 있게 위빠사나 수행을 권할 수 있다.
- ⑥ 인색이 아주 약해진다.
- ⑦ 걸을 때나 생활 속에서 가장 지적인 자세, 인품으로 바뀌는 등 등 아주 많음

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

미안마에 설립한 담마마따까(고려사)명상센터 - 365일 여는 시스템

백련암 - ① 미안마스승께서 방한했을 때

② 사중의 형편이 되고 수행단체가 원할 때 수련을 연다.

③ 상황에 따라 개별수행자를 수용함.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

담마마따까 센터의 수행인원-매년 3,000여명

백련암-20~30명

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

※ 미안마에서는 센터장은 수행지도, 설법에 능숙한 분으로서 주지겸직

※ 승가대학, 강원 또한 삼장에 자격 있는 법사로서 주지겸직.

- ① 담마마따까센터 지도자-에인다가 사야도
- ② 미안마, 한국을 비롯한 각 나라에서 참여한다.
- ③ 미안마인들은 오랫동안 수행했거나 높은 지혜를 체험한 수행자가 가족, 지인들에게 위빠사나 수행을 권할 때는 직접 동행해서 봉사를 하거나 함께 수행하면서 초보수행자를 적극적으로 도와준다.
- ④ 수행을 깊이 체험한 사람 중에 스승이 인정하고 본인이 센터의 봉사자 되기를 원할 때는 봉사자가 될 수 있다.
- ⑤ 미안마의 센터는 수행자가 한 센터에 3달만 머무를 수 있으나, 자원 봉사자가 되면 일할 수 있는 나이까지 기간에 관계없이 센터의 청규를 지키면서 봉사와 수행을 할 수 있다.
- ⑥ 미안마인들은 가족이나 직원, 도반이 센터에 수행 왔을 때는 필요한 것을 공급하고 대중공양을 올려주는 전통이 있다.
- ⑦ 미안마에서는 사찰에 개인숙소를 시주한 분이나 그의 가족이 수행

왔을 때는 보시한 숙소에 묵을 수 있는 우선권을 가진다.

- ⑧ 미얀마에서 불자는 자녀교육이 끝났거나 부모의 책임을 다한 후에는 각자 출가하여 자신을 근사할 수 있는 나이까지 계를 지키고 수행하면서 지내고, 자녀들은 자주 와서 대중공양을 올리고 부모께 필요한 것을 공급한다.
- ⑨ 미얀마인은 불자라면 분명히 스승이 있고 수행, 출가를 한 경험이 있다.
 - ※ 불자라면 당연히 언제 어디서라도 매일 조석에 독경하고 예불한다.
 - ※ 수행하는 것을 매우 고귀하게 생각하는 정서가 있다.
- ⑩ 출가를 하거나 대중공양을 올리는 행사는 매우 고귀하고 가문의 품격을 드러내는 축제이므로 전 가족, 집안, 지인, 직원이 함께 한다.

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

10. 지도자 및 수행센터 연락처

- ① 담마마마까센터 사무실-001-95-1-629100/

원장 에인다가 사야도-00195-95-393143

주소-BHADDANTA EINDAKA

Kamma Htarnar Cariya, PHD.

Dhamma Marmaka Meditation Center,

Arziwa Kyaung Street, Kyungalay Village Hlegu Township, Yangon

Myanmar

이 메일:다음에 알려 드리겠습니다

- ② 백련암-054,436-6060

주소:경북 김천시 대항면 직지사길95 백련암

이 메일: sati6060@hanmail.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

- ① 처음 수행을 시작할 때 정확하고 완벽한 수행방법을 전달해 줘야 합니다. 그래야 정확하지 않은 많은 정보들로부터 수행자들이 혼란하지 않고 안정적으로 수행을 할 수 있습니다.
- ② 수행에 임할 때 주변에 조금 불편함이 있어도 참는 인내심이 있어야 법을 본다.
- ③ 공공의 질서와 예의를 지키는 것이 自他の 수행에 이익을 준다고 알아야 한다.
- ⑤ 수행이 잘 발전할 때는 수행 처, 자신의 신심, 겸손한 마음자세, 스승의 정확한 지도와 멘따, 정진력 등등의 조건들이 맞아서이다. 이런 기회는 매우 귀하고 드물다. 그러므로 수행이 잘 발전한다면 여타의 희생을 하더라도 도과를 성취할 때까지 헌신적으로 수행에 전념하겠다는 원력을 가져야 하며 지도자도 격려하고 권해야 한다.

바) 모곡 사야도

모곡 수행센터로 별도로 운영되는 곳은 없지만, 모곡사야도의 12연기 법문을 위빠사나 수행과 함께 지도하는 곳으로 흥원사 성오스님과, 사단법인 상좌불교 한국명상원(묘원 광준)이 있다.

사) 고엔카 전통

(1) 전북 진안 담마 코리아

고엔카 전통의 공식적인 수행처 한국에서는 2001년에 첫 코스가 열렸고 여러 해 동안 폐교, 절, 농장 등 여러 장소를 임대해서 10일 코

스를 운영

2011년 사단법인 담마코리아를 설립

경주박달연수원을 전세계약해서 2년 동안 사용.

2013년 진안센터를 매입하여 지금까지 더 자주, 안정되게 10일 코스 진행

여학생 34명 남학생 27명이 참여할 수 있는 시설 갖추

<https://www.korea.dhamma.org/ko>

(2) 경북 상주의 사단법인 마음닿는 마음

<http://mamdaki.toveweb.com/>

푸른누리 / 마음닿는 마음, 지도자 최석진

경북 상주시 화북면 입석리 654(입석5길 189-8)

속리산 자락 밭메(백악산)기슭 물아이골

054-536-9820, 010-3174-9820

아) 파욱 전통

(1) 부산 기장 세나니 선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2015년 11월 13일 미얀마 파욱 국제 승원, 파욱 사야도로부터 한국 파욱
분원으로 인가를 받음.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

2004년: 미얀마 몰라민 주 파욱 국제 승원에서 수행

2005년: 파욱 사야도를 계사(은사)로 빅쿠계를 받음

2004 - 2011년: 파옥 사야도, 우 꼬위다 반떼, 우 레와따 반떼를 스승으로 명상을 배움. 이 기간(2007년부터)에 스승들께서 한국에 오실 때 따라와서 인터뷰 통역을 하고 미얀마에서도 통역함.
2012년 이후부터는 주로 한국에 머물며 법을 나누고 있음.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

스승: 파옥 사야도, 우 꼬위다 반떼, 우 레와따 반떼
수행 방법: 사마타와 위빠사나, 구체적인 방법은 세나니승원 카페에 'Knowing and Seeing'과 번역본 '나나닷사나(앎과 봄)'이 소개되어 있으니 참고.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

주로 청정도론에 근거하고 있으며 파옥 사야도께서 경, 율, 론, 청정도론, 주석서, 복주석서에 근거하여 다음의 책으로 정리하신 것을 바탕으로 수행하고 지도하고 있음.

- 1) Knowong and Seeing by PaAuk Tawya Sayadaw
- 2) Samatha and Rūpa Kammatṭhāna by PaAuk Tawya Sayadaw
- 3) Nāma Kammatṭhāna by PaAuk Tawya Sayadaw
- 4) Paṭicca Samuppāda(Fifth and First Method) by PaAuk Tawya Sayadaw
- 5) Characteristic, Function, Manifestation, Proximate Cause by PaAuk Tawya Sayadaw
- 6) Vipassana Kammatṭhāna by PaAuk Tawya Sayadaw

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

다년간 미얀마와 한국 집중 수행시 통역하면서 많은 수행자(외국인 포함)들이 집중력을 계발하여 궁극적 물질과 정신을 식별하고 연기 수행으로 나아가고 이를 바탕으로 위빠사나 수행하는 것을 지켜봄.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

세나니승원에서는 매주 일요일 일요법회와 매월 일주일 집중수행을 하고 있지만 연중 상시 수행도 하고 있음.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

세나니승원 카페 회원: 약 1,200여명

수행 참가 인원: 2016년부터 상시 수행과 집중수행을 해온 뒤로 정확한 숫자는 파악되지 않지만 약 수백 명이 참가한 것으로 짐작됨.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

다음 세나니승원 카페: <http://cafe.daum.net>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 051-241-3478(세나니승원)

주소: 부산시 기장군 일광면 문오성길 327

이메일: senanivihara@daum.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

(2) 거창 붓다선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2013년 10월, 붓다께서 실천하시고 직접 가르치신 “선정과 지혜 수행”
위해 붓다선원 개원

그해 12월, 1차 집중수행을 시작 컨테이너와 공양실을 숙소로 사용

2014년 4월, 3개의 컨테이너가 마련되어 숙소로 사용.

2015년 10월, 수행자 숙소와 좌선실로 사용되는 바라밀당과 공양실인
유미당의 건축설계가 시작되어 2016년 11월에 준공, 50명의 수행자 수
용 가능.

2016년 9월, 대한불교조계종에 붓다선원으로 등록.

2017년 1월부터 수행자들의 요구에 따라 원하는 일정에 오시어, 언제든
머물며 수행할 수 있는 상시수행 시작.

2018년 1월, 선방과 개인 꾸띠, 경행로로 사용될 1만6천 평의 대지를 확
보하여 12월에 토목공사 완료.

2019년 현재 수행자 숙소 공존당(50실) 건립 중.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

붓다선원 선원장 진경스님은 1985년에 출가하여 운문승가대학과 동국
대학을 수학한 후 제방의 선원에서 중국의 조사스님들께서 제창하신
간화선을 3년간 수행.

1998년 11월 미얀마 수행시작

몸과 느낌 보기를 주로 수행하는 마하시센터에서 6개월, 마음 보기를
주로 수행하는 쉐우민센터에서 3년, 부정관을 주로 수행하는 떼잉구센
터에서 6개월, 인도 다람살라와 이갓뿌리 고엔가센터에서 1년, 영국의
아마라바티 상가공동체에서 6개월, 프랑스의 플럼빌리지와 유럽의 고

엔카센터에서 6개월의 위빠사나 수행 2004년 말까지 정진.

2005년 1월 파욱국제명상센터로 가서 사마타를 닦은 후, 사마타 위빠사나(정혜쌍수) 수행 3년 3개월간.

2008년 4월 한국에 돌아와서 봉인사 선원장 3년.

2013년 거창 붓다선원 개원

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

붓다선원에서는 붓다께서 실천하시고 가르치신 선정과 지혜수행(숨·마음보기).

붓다께서 입멸하신지 2600년이 지난 오늘날, 붓다의 수행법을 변형 손상시키지 않고 3장(경, 율, 논)에 근거하여 최대한 바르게 재현하여 수행하고 있는 파욱 국제명상센터의 가르침에 기반하여 먼저 어느 정도의 선정(사마타-마음의 집중, 고요, 명료함)을 개발한 후, 지혜수행(위빠사나-몸과 마음의 특성을 무상, 고, 무아로 통찰함)을 하도록 권장. 약간의 선정력이 있는 분들께서는 마음보기 수행도 함께 함.

4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

붓다선원 수행법요집, 니까야, 청정도론, 아비담마, 파욱 큰스님 법문과 책, 우 레와따 스님 법문과 책

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

번뇌에서 벗어나갈 수 있는 내면의 고요와 지혜 증장으로 수행에 대한 확신, 신심으로 흔들림이 없음

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

※ 2019년 수행 일정

1) 집중수행

41차	2월 1일(금) - 2월 10일(일)	9박 10일
42차	4월 5일(금) - 4월 14일(일)	9박 10일
43차	5월 3일(금) - 5월 12일(일)	9박 10일
44차	5월 31일(금) - 6월 9일(일)	9박 10일
45차	7월 26일(금) - 8월 4일(일)	9박 10일
46차	8월 4일(일) - 8월 11일(일)	7박 8일
47차	8월 11일(일) - 8월 18일(일)	7박 8일
※ 45,46,47차 집중수행 연속참여 (23박 24일) 권장.		
48차	9월 6일(금) - 9월 15일(일)	9박 10일
49차	10월 4일(금) - 10월 13일(일)	9박 10일
50차	12월 20일(금) - 1월 1일(수)	12박 13일

2) 상시수행, 장기수행

집중수행 일정 외에도 언제든지 상시수행, 장기수행 가능.

3) 외부 법회

(1) 서울 법회(1일 수행)

- ① 장소 : 한국불교연구원(종로3가)
- ② 일자 : 2019년 3, 4, 5, 6월 넷째 일요일

(2) 주말 수행 (2박 3일 수행)

- ① 장소 : 유마정사
- ② 일자 : 2019년 9, 10, 11월 넷째 금~일요일

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

집중수행을 시작한 2014년부터 현재까지 참여자 수 증가 중. 집중수행 프로그램 참여자만 2014년 100명, 2015년 129명, 2016년 169명, 2017년 311명으로 늘어났습니다. 집중수행 프로그램 외에도 붓다선원은 늘 열려 있는 공간으로서 많은 분들이 상시적으로 수행에 참여하고 있습니다. 2017년 모든 수행 참여자는 500명을 넘고, 2018년에는 700명 가까이 참여.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

일묵스님, 담마다야다(세나니승원) 스님, 평등스님, 파욱국제 명상센터, 파욱분원(세계 각지)

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

- 네이버 카페 : www.붓다선원.com
- 유튜브 : 거창 붓다선원

10. 지도자 및 수행센터 연락처

- 전화번호 : 055-945-3422/3722, 010-3330-3722(문자)
- 주소 : 경남 거창군 웅양면 개화길 397-115
- 이메일 : buddhaforest@daum.net

(3) 양산 깨달음 명상선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2007년부터 한국에 들어 각 수행처에서 명상을 지도하다가 2018년 양산에 깨달음 명상선원 개원

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

미얀마 파옥에서 5년간 사마타와 위빠사나를 수행정진하였으며, 미얀마 파옥국제 명상센터에서 파옥 큰스님과 우레와따 스님으로부터 사마타와 위빠사나 전 과정을 수행지도 받았다.

귀국 후, 2007년부터 20018년 깨달음 명상선원을 열기까지 호두마을, 봉인사, 다보수련원, 안성 도피안사, 곤지암 유마정사 등 다수 명상센터에서 지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)사마타는 청정도론에 나와 있는 40가지 수행주제를 필요에 따라 거의 다 활용.

위빠사나는 아비담마, 청정도론 그리고 파옥사야도께서 경전과 주석서를 정리해 놓으신 번역서를 토대로 지도하고 있다.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

경전은 사마타와 관련된 것은 거의 다 참고로 하고, 특히 대념처경, 들숨날숨경, 등 다수.

논장으로 아비담마, 청정도론, 빠띠상비다막가, 담마상가니, 위방가 등 다수 참고

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

그동안 수행지도 하면서 사마타를 통해 선정을 얻은 수행자가 다수 있었음.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

매달 집중수행 7박8일과정. 그리고 수행자가 원하면 상시수행도 하고

있습니다.

질문 : 7박8일 집중수행시 초보자와 경험자에게 어떤 순서로 명상을 지도하시는지요? 파옥 전통에 따라 아나빠나 사띠를 통한 선정체험을 하고 다른 사마타 수행과 위빠사나 수행으로 진전하는지요?

답: 초보자와 경험자는 수행방법에 있어서 다르지는 않습니다.

다만 경험자는 수행하는데 조금 익숙하고 초보자는 이제 시작이니 조금 덜 익숙한 차이일 뿐입니다. 인터뷰를 통해 수행에서 오는 여러 가지 문제점들을 해결해 나가고 있습니다.

저는 선정력이 없으면 궁극적인 법을 볼 수 없다는 것에 절대적인 공감을 합니다.

그래서 반드시 본삼매 또는 근접삼매를 닦고 나서 위빠사나로 가는 방향으로 하고 있습니다.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

집중수행 수행자는 매달 상황에 따라 인원은 다르며, 매일 주변에 거주하는 수행자들이 와서 수행

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

현재는 직접 지도

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

다음 카페 운영함(깨달음 명상선원)

http://cafe370.daum.net/_c21_/home?gpid=1Escf

10. 경남 양산시 물금읍 증산역로 140, 가온누리 104호

munsu07@hanmil.net

(4) 서울 향천선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

향천선원 : 2001년 10월27일 개원 (원장 위사카)

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

우 실라 사야도

1994년 고향 라카인에서 비구계 받음

1997년~1999년 스승 파옥 큰스님께 사마타와 위빠사나 지도자로 인정 받음

2000년~2006년 미얀마 파옥선원(본원 및 분원) 지도법사 역임

2007년~현재 미얀마, 대만, 말레이시아, 베트남 등 수행 지도

지견명상원, 월정사문화원 그룹 수행 지도, 홍천 건봉사, 향천선원 등 집중수행 지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

수행법 : 기초입문수행 (들숨날숨 알아차림), 사마타와 위빠사나수행

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

디가니까야/청정도론/ 아비담마

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
정기 일요수행: 매년 5월부터 10월까지 매주 일요일 (1일 코스 수행)
정기 화요수행: 매주 화요일 오후 7시 (명상입문과정)
정기 집중수행: 5월~10월까지 한달에 한번 (7박 8일)
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
수행 참가 인원 ~ 매주 35명
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
다음카페 향천선원 http://cafe407.daum.net/_c21_/home?grpId=bL58
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호: 02-2254-3100
주소: 서울 중구 동호로 18길 33 (향천선원)
이메일: yko3100@hanmail.net
11. 기타 알고 싶은 정보

(5) 김천 성전사

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
경북 김천시 양지마길 91번지 성전사

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

1) 수행경력

2004년: 고영까 위빠사나[대만의 죠지 시아오/인도 이갓푸리 담마기리]

2006년 3월~현재 : 미얀마 파옥 명상센터 사마타와 위빠사나

2) 지도경력 : 2009년~현재까지(사마타와 위빠사나 지도 중)

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

1) 파옥 전통에 따라 사마타 40가지 명상주제를 수행자의 필요에 따라 지도하되 특별한 요구사항이 없으면 아나빠나사띠를 통해 색계4선정-32상-백골관-10까시나-(무색계 4선정은 필요에 따라 지도)-사무량심-4보호명상[죽음에 대한 명상-시체에 대한 혐오감 명상-자애관-(불수념은 선택)]-부정관(혐오감명상)-사대요소명상-물질명상-정신명상-12연기 식별-위빠사나 순으로 지도함

2) 구체적 스승

파옥 또야 사야도지, 우 레와따 반떼, 정명 스님

4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

대념처경(D22), 들숨날숨에 마음챙김경(M118), 청정도론, 아비담마 [청정도론이 수행 매뉴얼]

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

* 매월 1회 일주일 간의 정기 집중수행을 이어옴

[2019년 4월 현재 99차 진행 중]

* 사마타의 특성상 장기 수행자들 위주로 일부 전환하고 병행예정임.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

* 평균 8명/차

* 홈페이지 신청참여 인원기준 (2019년4월19일 현재) 344명

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

* 미얀마 파옥 명상센터(파옥 또야 사야도, 미얀마내 20여개 분원)

* 미얀마, 스리랑카, 말레이시아, 싱가포르, 대만, 인도네시아, 한국 등

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

<http://www.jungmyeong.com/>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 010-2975-8712

주소 경북 김천시 양지마길91번지 성전사

이메일 kimhanje871@hanmail.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

자) 담마야나 전통

(1) 담마야나선원

1. 수행센터 정보

* 선원 개원

2010년 남천 범승담마야나선원, 2011년 김해, 2012년 사상, 2013년 광주, 2014년 용당, 2015년 거제도, 포천, 2016년 평택, 부평, 2016년 세종시 테라와다 총림 부지 구입

2016년 부산 용당 현 범승담마야나선원 사단법인설립

2017년 서울선원 개원

(부산, 서울 : 한국+미안마)

(김해, 광주, 거제, 포천, 부평, 평택, 포천: 미안마 외무자 중심)

* 교학 강의

2010년 3월 ~ 현재

매년 상반기 하반기 2학기제 강의: 불교의 핵심과 위빠사나, 아비담마, 경전(초전법륜경, 무아경, 대념처경, 열반경)

담마수폐사나 수폐시 과정 (부산, 서울, 대구)

* 수행 실천

토, 일요일 : 09 ~ 21시 자율수행, 집중수행

매년 : 30일 ~ 3개월 안거 집중수행

* 뽀뽀 짜 스님의 법문 도서 출판

2014년 11일간의 특별한 수업, 2016년 자애경

2016년 분다의 첫 사자후 세상을 깨우다

2017년 보물산 들레길, 여래가 오신길

2018년 달빛처럼 꽃향처럼 (자애경)

2. 지도자 관련 정보 : 아신 뺏땃짜 스님

아신 빠라구 비암사 스님(아신 뺏땃짜 스님 제자)

7. 회원현황

정회원 : 등록- 500여명

수련참가 인원 - 150여명

9. 홈페이지, 온라인커뮤니티 : 담마야나 홈페이지 (dhammayana),

다음카페 : 법승담마야나선원

밴드 : 법승서울담마야나선원

10. 지도자 및 수행센터 연락처

(사)법승담마야나선원

부산본원 : 051-622-3969

서울선원 : 02-470-3969

e메일 : dhammayana@hanmail.net

사무장 우주까 010-5295-2361.

11. 기타 알리고 싶은 정보 :

미얀마 외무자 중심 (김해, 거제, 광주, 평택, 포천, 부평)선원에서 미얀
마에 선행 실천, 어려운 여건 가운데도 스님을 모시고 본국에 아낌없는

복지 관련을 해 오고 있음. 미얀마에도 스님께서 이끄시는 사단법인 맛지마야나 단체가 있고, 한국과 미얀마 가교 역할을 하고 있음.

차) 태국 숲속 수행 전통

(1) 부산 해운대 보디야나선원 해운대불교명상센터

1. 수행센터 정보:

수행센터명: 보디야나선원 해운대불교명상센터

설립년월: 2018년 12월

설립자: 해안스님

2. 지도자 관련 정보:

해안스님은 고교 시절부터 불교 명상에 관심을 갖기 시작했고, 대학에 입학해서 불교 동아리 활동을 하며 본격적으로 명상을 시작했다.

서울대 동양사학과를 졸업한 후 통도사 청운 스님을 은사로 출가했다.

통도사, 범어사에서 불교 경전을 수학한 후 국내의 선원과 태국, 스리랑

카, 미얀마, 호주 등의 사찰 및 수행처서 정진했다. 명상의 스승으로 삼

계 된 아잔 브람 스님과의 인연으로 호주의 보디야나 사원에서 수행했

다. 그 후 창원 신불사의 주지로 일반인들에게 명상을 강의하기도 했다.

현재 해운대 청사포의 보디야나선원(해운대불교명상센터)에서 머물

며 불교명상을 지도하고 있다.

저서로 『마음 다루기 수업』, 역서로 아잔 차 스님의 『반조, 마음을 비추

다1, 2』와 아잔 브람 스님의 명상지침서인 『놓아버리기』가 있다.

3. 수행방법: 태국 숲속 수행전통의 아잔 차 스님의 제자인 아잔 브람 스님

의 가르침에 주로 의거한 명상법으로 사마타와 위빠사나가 결합된 놓아버리기 명상법.

주로 아나빠나사띠, 자애명상, 걷기명상의 명상법으로 수행함.

미얀마 전통과는 달리 아비담마를 중시하지 않으며 실제로 사마타과 위빠사나에 대한 이해가 미얀마 아비담마의 관점과는 다름.

명상을 할 때 현재 이순간에 일어나는 번뇌의 소멸을 중시하며, 애쓰고 강한 의지를 통한 명상이 아니라 의지와 애쓰음을 버리고 친절과 자애와 포용의 자세로 명상하는 놓아버리기 명상을 실천함.

4. 수행 소의경 전 및 문헌:

기본적으로 니까야의 가르침을 중시.

아잔 브람의 “놓아버리기”, 아잔 차의 “반조, 마음을 비추다”를 기본적인 명상지침서로 함.

아비담마 논서는 중요하게 여기지 않음.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

특별히 수행의 효과를 연구하거나 조사하지는 않았지만, 스트레스의 완화, 우울증 극복, 병적인 불면증 치유, 건강증진, 업무효율 향상, 행복감 증진, 긍정적인 삶의 태도 변화 등 명상을 통한 긍정적인 변화의 사례를 무수히 목격할 수 있음.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

매주 일요일 오후1시~3시 명상법회(실참수행 및 명상법문)

연4회 8주간 매주 토요일: 불교명상 입문과정(불교명상의 기본적인 이론과 방법을 지도)

집중수행(부정기적으로 실시)

7. 회원 현황:

상황에 따라 다르지만 법회나 강의당 20~60명 참여.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

호주 보디야나 선원 <https://bswa.org/>

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

보디아나선원 카페: <https://cafe.naver.com/bodhiyana>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 051 959 0108

주소: 부산시 해운대구 청사포로67번길 54 유레카빌딩3층

이메일: aniruear@gmail.com

11. 기타 알리고 싶은 정보

카) 다양한 사마타 위빠사나 전통

(1) 서울 가양동 홍원사

1. 수행센터 정보

근본불교수행도량 홍원사. 서울시 강서구 가양동226번지. 사마타·위빠사나 수행처.

원주 국제 명상 센터: 원주시 귀래면 운계산 운계리 산46번지. (건립 추진중. 2019년 착공)

2. 지도자 관련 정보

반야로까(pannaloka 혜광) 성오 스님

1992년~2002년까지 수행.

지도 받은 스승.

- 1) 우 뻘디따 사야도 - 뻘따라마 센터 원장.
- 2) 우 자나까 사야도 - 찬메 센터원장
- 3) 쉼우민 사야도 - 쉼우민 센터원장
- 4) 모곡센타 원장 - 모곡양곤 센터
- 5) 파옥 사야도 - 몰라민 파옥 센터
- 6) 우 소바나 사야도 - 태국 치앙마이 마하시 분원
- 7) 우 실라난다 사야도 - 말레이시아 페낭 MBMC

3. 수행 지도—2002년부터 2019년 현재까지 지도 중.

지도처: 1) 천안호두마을, 2) 부산백련사, 3) 대전 위빠사나모임, 4) 거제도 대우 조선 수행모임, 5) 언양자재병원 6) 서울 강서구 가양동 흥원사

4. 수행지도방법

- 1) 자비관수행, 2) 사마타수행, 3) 위빠사나수행

수행소의경전 및 논서.

아나빠나사띠숫따. 마하사띠빠타나 숫따 (대념처경), 무아경, 초전법륜경, 보배경, 12연기(모곡사야도, 청정도론, 미안마불교입문(강종미 번역)상, 하권

5. 수행효과에 대한 기대나 연구나 조사 소개.

6. 수행일정

- 1) 반야회 수행반 매주 목요일 정진 오전9시~오후4시, 법문 및 수행.
- 2) 봄, 가을 7일간 정기집중수행

7. 회원현황

정기회원-불교기본교육 및 경전공부이수자. 매주 20명 이상 참가.
봄, 가을 집중수행 30명

8. 국내외 관련 단체나 지도자.

1. 미국워싱턴주 구나라타나 큰스님 수도원 - 구나라타나 큰스님.
2. 미얀마 쉐우민 센터 - 우 떼자니야 사야도.
3. 미얀마 파옥 센터 - 파옥 사야도
3. 흥원사 미국 분원 뉴저지 원적사.

수행효과

1. 명상·수행·치유

의료기술을 접목한 명상체험을 통해 건강도시 인프라 구축
마음치유를 통한 시민의 심신안정과 행복실현

2. 지역사회 연계

마을공동체를 통해 지역사회 문화·개발 및 활성화에 기여
다양한 지역문화 축제와 연계하여 경제적 효과 증대
지역 전개사업을 통해 주민에게 많은 혜택 제공

3. 불교문화

세계 불교국가와의 교류 및 학술세미나, 명상수련을 통해 국제적인 불교문화의 만남과 배움의 도량 제공*불교를 바탕으로 한 명상 체험을 통해 국내외 일반인들이 한국 전통 불교문화 습득 불교문화와 힐링의 대표지로 국제적인 인지도 상승

(2) 위빠사나 붓다선원

1. 수행센터 정보:

위빠사나 붓다선원은 석가모니 붓다의 직설인 니까야 경전을 본수행 교재로 자신을 정화하고 이웃과 인류사회를 밝혀나가는 상구보리하화 중생의 원력으로 수행과 교리를 공부하는 모임.

3대 서원

- 우리는 求道者, 8正道, 6바라밀의 길을 간다.
- 우리는 상구보리요익중생(上求菩提 饒益衆生)의 이상을 실현한다.
- 우리는 사무량심 동사섭[四無量心, 同事攝; 布施, 愛語, 利行, 同事]을 실천한다.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도경력

김열권 : 10년간 한국 선사들 지도하에 화두수행

1990년 미얀마출가마하시선원에서 한국인으로 최초 미얀마 비구계 받고 태국, 말레이시아, 인도 등에서 위빠사나 수행. 특히 태국 붓다다사선원, 태국 위백아쑈, 미얀마 쉐우민 선원, 모곡 선원의 지도자들로부터 위빠사나 사사받음. 그 후 한국 산사에서 대승관법 수행과 티벳수행 3년 후 경전에 근거한 위빠사나 수행 중.

저서; 위빠사나1,2, 보면 사라진다,

역서; 붓다의 후에 위빠사나 선사들, 붓다의 호흡법 아나빠나삿띠, 붓도 위빠사나, 마음으로 숨쉬는 붓다 등

강의경력: 불교tv-체험! 붓다의 수행법, 위빠사나.12회 유나방송, 동국대, 전남대 심리학과, 창원대 심리대학원, 영산대학원, 서울불교대학원 대학 등에서 특강, 목사님들 수행지도 3박4일 3차례, 호두마을 등

현재; 마하위빠사나명상원(위빠사나붓다선원) 원장

수행처; 서울 종로구 삼봉로81 두산위브 836호

매주 월, 화, 토 강의

매월 사찰에서 7일 집중 수행

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

대념처경과 아나빠나삿띠 중심으로 니까야 경전이나 논서 중심으로 초보자는 마하시 방법과 중급 이상은 태국 붓다다사의 호흡 관찰법으로, 고급자는 경전에 입각해 안내.

집중력이 약한 수행자는 순론 사야도의 호흡법과 사마타 염불법도 보조로 안내함.

- 1) 니까야 초기 경전을 바탕으로 대승경전, 남북방 논장(아비담마, 청정도론, 중론, 기신론, 유식 등)에 근거한 이론 병행한 정통 수행법 수련함
- 2) 붓다가 깨달음을 얻은 수행법인 아나빠나삿띠(호흡관)를 주 수행법으로 함
- 3) 수행자 특성, 개성에 맞추어 유형별 위빠사나 사념처 안내
- 4) 남방 위빠사나 수행 후 원하는 분께 대승 위빠사나 안내
- 5) 집중력을 향상하기 위한 (원리는 하나면서) 다양한 사마타 수행법 안내
- 6) 수행의 명확한 방향 설정과 자신의 내적 성찰을 원하는 분들에게 심

리프로 병행 안내(필요시 전문심리상담자 초청);심리 프로그램의 특성과 위빠사나의 (테크닉이 아닌) 원리를 비교, 분석, 실습을 통해 밝은 삶, 근원적 존재 문제의 해결점까지 발견

- 7) 기타 대상 :-집중력 향상으로 생활 속 활동선 향상 원하는 분
- 위빠사나를 오래 수행해도 선정을 얻지 못한 분(경전근거한 염송, 관상법 겸수로 망상 차단법 터득)
 - 위빠사나 수행시 슬럼프에 빠진 분
 - 심신정화 원하는 분(생활속에서 신념, 스트레스, 우울, 짜증, 불안 등 관찰법/직장에서 잠재능력 개발법)
 - 요가명상원, 명상지도자, 전문상담 원하는 분

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

수행 교재로는 니까야를 본교재로 하여 대승경전과 대승논서인 중론, 유식, 기신론 등과 남방 테라와다의 대표 논서인 아비담마와 청정도론도 포함합니다. 위빠사나를 근본 수행으로 하되 수행자 특성에 따라 사마타 수행과 자애관, 염불 수행도 보조로 합니다.

니까야, 청정도론, 아비담마, 금강경, 능가경, 능엄경, 유식, 기신론 등

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개;

교리 이해와 올바른 수행동기 발심으로 생활속에서 상구보리 하회중생 실천, 심신의 안정과 건강 정진, 집중력과 창의력 개발, 공감과 수용,으로 소통과 관계향상, 지혜와 자애의 함양
수행결실책; 보면 사라진다-정신세계사

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행 ;

매주 월, 화, 토 서울 조계사옆 두산위브 836호서 수행

매월1회 7일간 야외집중수행

통신 강좌: 타 단체나 지방에서 청강 가능

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원; 50명 정도

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자 ; 서울 본부, 대전, 대구, 부산 지회

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티 ;

마하위빠사나 명상원 : <http://cafe.naver.com/panna48>

깨어있는 삶 위빠사나붓다선원 : <http://cafe.daum.net/bulwon>

10. 지도자 및 수행센터 연락처;

전화번호: 양향화 총무 : 010-2779-7864 김열권 010-2732-0379

위빠사나 붓다선원(마하위빠사나 명상원)

서울종로구 삼봉로81, 두산위브836호, (조계사와 종각사이 종로구청
입구 우측50M)

이메일:panna48@naver.com

11. 기타 알리고 싶은 정보;

위빠사나붓다선원(마하위빠사나명상원)의 지향점

1) 집중력을 향상을 위한 다양한 사마타(집중력) 수행법 안내

2) 심리 프로그램 특성을 병행하여 수행의 명확한 방향 설정 제시와 자
신의 내적 성찰 안내

: 심리 프로그램의 특성(필요시 전문심리상담자 초청)과 위빠사나의
원리를 비교, 분석, 실습을 통해 밝은 삶, 삶의 근원적 존재 문제의 해
결점 발견

- 3) 초기 경전과 대승 경전에 근거한 정통 수행법 수련
- 4) 붓다가 깨달음을 얻은 수행법인 아나빠나삿띠(호흡관)를 주 수행법으로 함
- 5) 수행자 특성, 개성에 맞추어 개인별 맞춤형 수행법 안내
- 6) 남방 위빠사나 수행 후 원하는 분께 대승 위빠사나 지도
- 7) 기타 대상:
 - 지혜력 향상으로 가정과 직장에서 생활명상 원하는 분
 - 위빠사나를 오래 수행해도 안정과 삼매를 얻지 못한 분
(경전 근거한 염송, 관상법 겸수로 망상 차단법 터득)
 - 위빠사나, 기타 명상으로 슬럼프에 빠진분
 - 체질개선 및 심신정화 원하는 분
(생활 속에서 신념, 스트레스, 우울, 짜증, 불안 등 관찰법/직장에서 잠재능력 개발법)
 - 요가 명상원, 명상 지도자, 전문상담 특화 원하는 분
상좌불교 한국명상원도 마하시 방식의 사념처 수행과 쉼민 방식의 심념처, 그리고 모곡 방식의 12연기에 근거한 위빠사나를 지도하고 있다.

(3) 성남 성불암 내 수행모임 ‘연꽃필 무렵’

1. 수행센터 정보 : 설립관련 정보

수행처 <연꽃필무렵> - 2007년 경남 산청 도성사 내 ‘근본불교수행자 모임’이라는 단체명으로 시작. 지금은 경기도 성남 성불암 내 수행모임 ‘연꽃필무렵’.

2. 지도자 관련정보 : 지도자의 수행경력과 지도경력

비구 뻘나완따(인법), 1994년부터 거해스님과 도성스님의 지도 아래 위빠사나 수행 시작. 1998년부터 태국의 ‘왓 수완목’ ‘왓 아소카람’을 거쳐 미얀마 ‘마하시 명상센터’에서 우 자틸라 사야도의 지도 아래 위빠사나 수행.

2000년~2002년까지 인도 붓다가야 ‘국제명상센터’(라스트라팔 마하테라), 스리랑카의 ‘아일랜드 허밋티지’(나나닷사 테라)·‘엘레칸나 아란나’(실라삿다 마하테라)에서 위빠사나 및 자애관 부정관 수행.

수행지도: 경주 마하보디선원, 과천 보리수선원, 천안 호두마을 등지에서 잠시 수행지도 했었고, 국제포교사단 초청으로 공주 한국문화연수원에서 1회 지도.

3. 수행방법 : 지도하는 수행방법의 특징

(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

우선 충분한 상담을 통해 수행자들의 고민과 심리상태를 파악한다. 그리고 마하시 사야도의 가르침 따라 초심자들에게 좌선 수행에서는 배의 불러움과 꺼지는 감각에 대한 마음챙김, 경행에서는 발의 들고 가고 놓고 닿음 등의 움직임에 대한 마음챙김, 일상생활에서는 새벽녘 잠에서 깨어나는 순간의 눈꺼풀 움직임에서부터 세수하고 식사하고 일하고 대화하고 몸을 눕혀 잠들 때까지 의식이 있는 모든 순간을 가능한 한 놓치지 않고 마음챙김 하도록 한다. (집중수행 때는 좌선 1시간 경행 1시간씩 번갈아가며 하루종일 반복한다.)

집중수행처에서의 수행인터뷰(점검)는 가능한 한 매일하며, 인터뷰 내용은 좌선, 경행, 일상에서의 몸의 감각과 심리현상에 대해서 마음챙김한 내용을 가능한 한 세세하게 메모해 두었다가 보고하도록 한다.

그러나 요즘은 ‘위빠사나 수행’이라는 용어나 ‘사념처 위빠사나 수행’

개념을 지양하고, <8정도 수행>이라는 이름으로 수행자들을 안내하고 있다. 즉, <초전법륜경> 독송을 통해 ‘사성제’에 대한 1차적인 이해와 그 중요성을 깨닫게 한 다음, <8정도경>(도분별경, 막가 위방가 슷다)의 빨리어 원문과 한글 번역을 외워서 마음속에 새겨두도록 한다. <8정도 노트>를 만들어 잠들기 전에 매일 일기를 쓰듯 8정도 여덟 덕목 하나 하나에 맞추어 하루의 일상을 기록한다. 더 나아가 일상에서 펼쳐지는 각각의 상황 속에서 스스로가 대상에 어떻게 반응하고 이해하고 행동했는지, 그 이해와 행동이 8정도에서 벗어나 있는지 혹은 바르게 실천되고 있는지를 스스로를 점검하도록(비추어보도록) 유도하고 있다. ‘수행론에 치우친 수행’ 혹은 ‘수행을 위한 수행’이 되지 않도록 <8정도 수행>의 강조와 함께 삶과 수행은 결코 분리될 수 없다는 인식을 철저히 심어주고 있다.

또한 자관쌍수(慈觀雙修)를 강조하고 있다. 통찰과 자비의 수레바퀴가 안팎에서 동시에 굴러갈 수 있도록 내적통찰·자애관과 함께 일상 속에서 보살행(10바라밀)을 적극 실천하도록 유도하고 있다.

그래서 이 모임의 수행자들은 수행처에서의 집중수행보다는 가정이나 이웃 직장에서의 대인관계를 통해 <8정도>가 현장 속에서 실제로 얼마나 바르게 구현되고 있는가를 살피는데 주안점을 두고 있다.

4. 수행 소의경전 및 문헌 : 주요 교재 또는 경전이나 논서

- ① 빨리어경전 중에서 특히 <상윳따니까야>의 독송을 통해 붓다께서 강조하신 ‘무상 고 무아’의 통찰에 대한 중요성을 인식하도록 하고 있다.
- ② <초전법륜경>을 숙지한 다음 <8정도경>의 완벽한 숙지 및 심도 있는 이해와 함께 8정도가 실제로 일상 속에서 실천될 수 있도록 노력하고 있다.

③ 틈 날 때마다 <담마빠다>(법구경)의 중요 계송들을 빨리어와 한글로 암송하도록 한다.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

좌선이나 행선에서의 마음챙김이 초심자들에게 있어서 마음을 진정시키거나 집중시키는데 유용하기는 하지만 마음챙김 거리(소재)가 매우 제한적일 뿐만 아니라 조건 따라 변하는 마음의 가변성과 역동성을 생생히 살피기에는 한계가 있다고 본다.

가령 좌선에서의 호흡의 감각이나 기억 상상 지루함 후회 빠띠 등이 1차적으로 주된 마음챙김 대상이 되긴 하지만, 일상 속에서 상황 상황마다 대상과 부딪히면서 반응하고 있는 마음을 챙김하는 것은 실재인 동시에 호흡이 끊어지는 임종의 마지막 순간까지 할 수 있는 최상의 현장수행이라 할 수 있다.

즉매 순간, 매 상황이 생사윤회와 생사해탈의 기로이기 때문에 이 현장수행을 통해 실재로 많은 수행자들이 바른 견해로써 해탈열반을 지향해 나아가는 성숙된 인식의 변화를 보였고, 대상에 대한 집착으로부터 점점 자유로워지면서 조급함, 욕심, 명예, 자존심, 스트레스 때문에 힘들어하던 수행자들이 이제는 자연스럽게 여유, 배려, 배품, 헌신, 솔선, 긍정의 마음으로 가족이나 이웃 고객들에게 다가갈 수 있게 되었으며, 이로 인해 떠났던 고객이 돌아와 사업장은 번성하고 극단으로 치닫던 가족관계가 다시 원만한 관계로 회복된 사례들을 보여주고 있다.

6. 수행일정 : 주기적인 수행일정과 집중수행

정기적인 수행 일정은 없고, 봄·가을에 1차례씩 한적한 바닷가나 숲속으로 들어가 자연을 만끽하면서 수행적인 삶을 이야기하거나 명상에 잠긴다.

일상 속에서 각자가 <8정도 수행>하는 것을 기본으로 하되, 어느 때라도 면담 요청이 들어오면 면담에 응해주며, 상황에 따라 공휴일 날을 택해 단체면담 및 집중수행을 비정기적으로 하고 있다. 또한 SNS(단체 메시지)를 통해 간략한 법문이나 소식을 나누고 있다. 가능한 한 모든 수행자들에게 미안마 수행처에서 한 달 혹은 한 철 정도라도 수행체험하도록 권하고 있다.

7. 회원현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

<연꽃풀무렵>은 특별히 회원관리를 하지 않는다. 자율적으로 오고 간다. 단체 메시지는 80~100명에게 보내는데 25명쯤은 적극적인 관심을 보이고 있고, 50명쯤은 위에서 언급된 수행보다는 일반 불자로서의 인연 때문에 연결되어 있다고 보인다.

8. 국내외 관련 수행 단체나 지도자

‘아신 뽀뽀스님’은 미안마 출신으로서 현재 국내에서 가장 활발한 전법활동을 펼치고 있는 한국어에 능통한 스님이다. 국내에서는 부산·김해·서울을 매주 오가며 ‘담마야나 선원’(법승선원)을 이끌고 있다. 미안마에서는 만달레이에 있는 ‘마와디 민지’강원에서 경전 및 팔리어 강사를 지냈고, 2001년부터 현재까지 마하시 분원인 ‘산마띠다 마하시선원’ 원장을 맡고 있다.

현재 한국에서 활동하는 테라와다 스님들

- ① 담마위하리(법주)스님 - <연방죽선원> 봉화, <약수연> 약수동
- ② 사사나스님 - <담마찢따또야> 군산
- ③ 뽀냐디빠(해피)스님 - <해피법당> 부산
- ④ 가윗사라(자공)스님 - (사)붓다와함께 <신월정사> 하동

- ⑤ 떼깃사라스님 - <담마수카 숲속 마을> 경주
- ⑥ 떼자사미스님 - <담마와나선원> 용산구 청파동
- ⑦ 케마짜라스님 - <합천 보리수선원> 합천

《한국에서 활동 중인 미얀마 테라와다 스님》

- ① 아신 뽀닛짜스님 - <담마야나선원>(법승선원) 부산, 서울, 김해, 김해<담마야나선원>은 미얀마 노동자 중심.
- ② 위세이따스님 - <짚따수카사원> 대구

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

10. 지도자 및 수행센터 연락처

(4) 사단법인 상좌불교 한국명상원

한국명상원은 사정상 설문지에 대한 답을 받을 수 없었기에 다음 카페를 참조하여 정리해 보았다. 한국명상원에 대한 자세한 정보는 <http://cafe.daum.net/vipassanacenter>를 참조하기 바란다.

묘원 광준 법사와 함께 수행하는 수행자들이 2003년 개원 위빠사나 수행의 스승 미얀마의 마하시 사야도, 우 뽀디따 사야도, 우 자떨라 사야도, 거해 스님.

수행 지도자 우 꼬팔라 사야도, 우 와사와 사야도, 우 테라원따 사야도, 우 떼자니아 사야도

한국 명상원 묘원 법사의 지도하에, 부처님 원음을 전하는 법회를 열고, 더불어 많은 수행자들에게 부처님 가르침인 12연기와 괴로움을 벗어나는 8정도 위빠사나 수행을 계속할 것.

마하시 전통의 위빠사나 수행과 4년처 수행, 마하시 사야도와 모곡 사야도 12연기 해설과 위빠사나, 쉼우민 전통의 위빠사나를 정기적으로 지도하고 있으며, 수행관련 서적을 다수 출판해 왔다. 출판한 도서와 CD는 다음과 같다. 큰 스승의 가르침, 보니 거기 세상이 있다, 아는 마음 모르는 마음, 쉼우민의 스승들, 어디서 와서 어디로 가는가, 12연기와 위빠사나, (사진집) 오래된 미래 - 성벽도시 앙코르, 물위에 떠있는 공처럼, (사진집) 붓다의 나라 미얀마, 위빠사나수행자의 근기를 돕는 아홉요인, 알아차림을 확립하는 위빠사나 수행, 바라는 것이 없으면 괴로울 일이 없다, 대념처경, 와서 보라, 미소지며 죽는 법, 월간 오디오북 응달샘, 12연기 1·2, 대념처경 주석서 1·2·3, 12연기와 위빠사나 CD, 12연기 위빠사나 강의 CD (불교방송 강좌), 묘원법사의 12연기·대념처경 CD.

사단법인 상좌불교 한국명상원 (주)도서출판 행복한 숲
서울특별시 강남구 논현동 98-12번지 청호불교문화원 나동 307호
전화: 02-512-5258 512-5255
FAX : 02-512-5856
<http://cafe.daum.net/vipassanacenter>
E-mail : sukha5255@hanmail.net

8. 초기경전에 입각한 수행

(5) 춘천 제따와나 선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2009년 2월, 서울 서초구 세일빌딩에 제따와나선원 개원

2011년 4월, 서울 서초구 방배동에 제따와나선원 이전

2018년 강원도 춘천으로 제따와나선원 이전, 10월에 신축 이전 개원식

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

지도자: 일묵스님

1996년 해인사 백련암 원택스님 은사로 출가

2003년 통도사 비구계 수지

2005~2007년 미얀마 파옥 센터에서 수행

2008년 프랑스 플럼빌리지, 영국 아마라와띠 등 세계 불교 단체 수행

2009년 서울 제따와나선원 개원

2012년 호주 보디나나, 말레이시아 담마난다가 국제수행센터에서 수행

2018년 제따와나선원 춘천으로 확장 이전

2009년부터 제따와나 선원장으로 수행 지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

제따와나선원의 수행은 ‘호흡수행과 마음관찰’로써, 팔정도의 시작인 바른 견해를 바탕으로 바른 삼매와 바른 지혜를 함께 닦는 수행방법이다. 부처님께서 삼매 없는 지혜 없고, 지혜 없는 삼매 없다고 하셨으니 바르게 수행한다면 삼매와 지혜는 동시에 닦여지게 마련이다.

수행방법은 호흡을 수행주제로 삼는 ‘호흡수행’, 발걸음의 감각을 수행주제로 삼는 ‘걷기수행’, 일상 속 몸을 수행주제로 삼는 일상 속에서의 ‘몸 관찰 수행’을 함께 닦는다. 걷기수행과 일상 속 ‘몸 관찰 수행’의 메커니즘은 호흡수행과 같다. 그저 수행대상이 호흡에서 발걸음, 몸으로 바뀌는 것뿐이다.

좌선을 통한 호흡수행 방법에 대해서만 간략하게 설명합니다.

호흡수행을 시작하기 전에 먼저 세 가지 바른 기억을 확립한다. 우선 수행에서 알아야 할 대상이 ‘호흡’임을 잊지 않고 기억한다. 또 호흡수행을 진행하는 외중 일어나는 탐욕, 적의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회, 의심 등의 다섯 장애는 마음을 어지럽게 하고 괴로움을 가져오므로 해로운 법이며, 버려야 할 법임을 기억한다. 마지막으로 모든 것들은 조건을 의지해서 형성된 법이므로 무상하며, 무상한 것은 불완전하고 불확실하므로 괴로움이며, 무상하고 괴로움인 것은 내 것, 나, 내 자아라 할 만한 것은 어디에도 없다는 바른 견해를 기억한다. 이런 세 가지 바른 기억을 바탕으로 호흡수행을 시작한다.

호흡수행을 할 때는 먼저 수행대상인 호흡만을 잊지 않고 기억하려고 노력한다. 그러다 보면 호흡을 망각하고 다른 대상으로 마음이 움직이게 된다. 예를 들어 다른 생각이 일어나거나, 몸의 감촉이나 소리 등으로 마음이 움직이게 된다. 이때 호흡 외의 다른 대상으로 마음이 움직이게 하는 심리 현상들이 다섯 장애이다.

이렇게 호흡을 망각하고 다른 대상으로 마음이 움직일 때는 호흡 외의 다른 대상을 알아차리거나 어떤 장애가 일어나는지를 알아차린 후 그것을 내려놓고 가능하면 빨리 호흡으로 돌아온다. 호흡 외의 다른 대상이 일어날 때는 그것이 형성된 법이어서 조건 따라 생멸하므로 무상한 법이고, 괴로움이며, 내 맘대로 통제되지도 않고 내 것이 아님을 꿰뚫어 아는 지혜가 있으면 쉽게 내려놓을 수 있다. 또 다섯 장애 중 하나가 일어날 때도 그것이 무상하고 괴로움이고 무아일 뿐만 아니라 그것이 해로운 법임을 꿰뚫어 알면 다섯 장애를 내려놓고 호흡으로 돌아오기 쉽다. 이렇게 지혜를 기반으로 삼매를 닦는다.

그리고 좌선을 통해 호흡수행을 마친 후에는 탐욕과 성냄 등 거친 장애들이 가라앉아서 고요하고 청정하고 집중된 삼매가 어느 정도 생긴 마음 상태이다. 이런 고요하고 집중된 마음을 바탕으로 호흡수행 중 일어

난 장애, 장애의 일어남, 장애를 버리는 방법 등을 탐구하고 조사하고 반조(反照)를 함으로써 지혜를 계발할 수 있다. 예를 들어, 호흡수행 중 몸의 통증에 대하여 싫어하는 마음인 성냄이 일어나서 호흡을 놓쳤다고 하자. 그러면 좌선 후에 자신에게 일어난 성냄의 원인은 무엇인지 살펴본다. 그러면 ‘내 몸이 아프지 않았으면 좋겠다, 육체적인 괴로운 느낌인 통증이 사라졌으면 좋겠다.’라는 탐욕을 조건으로 성냄이 일어났음을 알 수 있다. 더 나아가 이런 탐욕은 ‘이 몸은 물질이며, 물질은 무아이므로 내가 아프지 않기를 바란다 해도 내 맘대로 되지 않는다는 진리를 모르는 어리석음을 조건으로 일어난다.’라고 지혜롭게 반조한다. 이렇게 장애의 원인을 조사하고 반조(反照)를 함으로써 장애를 철저히 이해하고 버릴 수 있게 됩니다. 이렇게 삼매를 기반으로 지혜를 닦는다.

이처럼 호흡수행을 할 때 무상, 고, 무아의 지혜를 기반으로 삼매를 닦고, 수행 후 고요해진 삼매를 기반으로 장애를 조사하고 반조를 함으로써 지혜를 닦는다. 이런 지혜를 기반으로 다섯 장애가 가라앉고 버려지게 되면, 호흡에 마음이 더 쉽게 더 오래 머물게 되어 삼매가 더 깊어진다. 그리고 삼매가 더 깊어질수록 더 미세한 장애를 볼 수 있고, 그러한 미세한 장애를 이해함으로써 지혜도 더 강해진다. 이렇게 삼매와 지혜는 서로 상승작용을 한다.

그리고 호흡수행의 과정에서 일곱 가지 깨달음의 구성요소[七覺支]가 계발된다. 호흡을 잊지 않는 것은 ‘기억’, 호흡을 분명히 꿰뚫어 아는 것은 ‘법의 조사’, 호흡을 잊지 않으려고 노력함으로써 장애를 버리려고 노력하는 것은 ‘정진’, 장애가 버려짐으로써 생긴 기쁨이 ‘희열’, 장애가 버려짐으로써 생긴 고요하고 편안함이 ‘경안’, 호흡에 집중된 마음은 ‘삼매’, 호흡을 통해 생긴 중립적인 마음은 ‘평온’이다. 이처럼 호흡수행을 통해서 일곱 가지 깨달음의 구성요소가 계발된다. 또 장애가 일어날 때 장애를 알아차리고 버리는 과정에서도 깨달음의 구성요소가

계발된다. 더구나 호흡수행을 할 때나 호흡수행 후 반조를 함으로써 생긴 일곱 가지 깨달음의 구성요소조차도 특정한 조건에 의해 형성된 법이므로 사라지기 마련인 법이고, 괴로움이며 내 것, 나, 내 자아라 할 만한 것이 없음을 반조합니다. 이같이 반조를 함으로써 호흡수행 중 생기는 좋은 경계나 성과에 집착하여 ‘나는 특별하다, 나는 남보다 뛰어나다.’라고 집착하는 자만(自慢)을 버릴 수 있다.

이렇게 지혜를 통해 다섯 장애는 버림으로써 삼매를 닦고, 삼매를 바탕으로 일곱 가지 깨달음의 구성요소를 계발함으로써 삼매와 지혜를 같이 닦다 보면 세상에 대해 내 몸과 마음에 대해 집착이 멀어지는 염오(厭惡)의 지혜가 생겨서 호흡 외의 다른 대상을 모두 내려놓고 선정에 들게 된다. 이것이 바른 삼매이다. 이렇게 초선, 이선, 삼선, 사선에 들었다면, 선정에 나온 후에 다시 선정의 마음 상태를 조사하고 반조한다. ‘이 선정의 마음은 고요하고 고귀하지만, 이 마음 또한 형성된 법이고 괴로움이며, 내 것, 나, 내 자아라 할만한 것이 아무것도 없다.’라고 반조합니다. 이렇게 선정에 들었다 나온 후, 그 선정의 마음조차 무상하고 괴로움이며 내 것, 나, 내 자아이므로 집착할만한 것이 아니라고 바르게 알게 되면, 모든 것에 대한 집착이 버려지면서 깨달음으로 이어질 수 있다. 이처럼 제따와나선원의 ‘호흡수행과 마음관찰’은 바른 견해를 바탕으로 바른 삼매를 닦고, 바른 삼매를 통해 바른 지혜를 계발하는 방법으로 삼매와 지혜를 동시에 닦는다.

4. 수행 소의경전 및 문헌:

수행 소의경: 들숨날숨기억 경 (M118), 대념처경(D22), 몸에 대한 기억 경(M119)

제따와나선원의 모든 교학과 수행은 5부 니까야 경전을 중심으로 이루어짐.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

<수행일정>

- 매년 하안거 3개월, 동안거 3개월 진행
- 매달 8박 9일간 집중수행 진행
- 산철에도 자율수행 진행
- 매주 2회 수행 인터뷰 진행, 집중수행 기간에는 매주 3회 인터뷰

<수행프로그램>

- 1, 4, 7, 10월 4박 5일 중도수행 프로그램 (초심자수행 이수자들을 위한 프로그램)
- 나머지 달에는 2박 3일 초심자수행 프로그램 (수행 초심자들을 위한 프로그램)

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

- 1) 2011년부터 진행된 교학 프로그램인 <불교아카데미>부터 현재까지 진행 중인 <초기불교대학>까지 총 1,300여명 이수
- 2) 2011년부터 지금까지 진행된 수행 프로그램(과거 팔정도수행 -> 현재 중도수행) 총 600여명 이수
- 3) 현재, 유튜브 채널 구독자 6,700명, 팟빵 팟캐스트 구독자 3,900명, 이메일 뉴스레터 수신자 11,700명, 네이버 카페 회원 4,900명

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

홈페이지: <http://www.jetavana.net>

네이버카페: <http://cafe.naver.com/jetavana>

유튜브채널 : <https://www.youtube.com/user/jetavanatv>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 : 033-262-4812 / 010-4241-4812

주소 : 강원도 춘천시 남면 윗박암길 53

이메일 : jetavana@hanmail.net

(6) 부산 근본경전연구회 해피법당

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

해피법당은 2008년 설립된 뒤 2009년 10월~2018년 3월의 기간 동안 한 국테라와다불교 교단에 소속되었다가 2018년 3월 독립하여 현재 별도의 법인 설립을 준비 중.

근본경전연구회는 해피법당을 중심으로 「불교(佛敎)를 부처님에게로 되돌리는 불사(佛事)」를 위한 공부[교학+수행] 단체로서 2015년 7월 창립.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

비구 뽀냐디빠(해피 스님)은 2007년 출가, 2008년 해피법당 설립에 이어 2011년 5월에 개설하여 현재에 이르고 있는 해피설법회를 중심으로 공부[교학+수행] 및 연구를 이끌고 있다.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구

체적인 스승과 방법)

「경전대로 수행하기」를 모토로 「사념처(四念處) → 사마타-위빠사나」의 과정을 안내하는데, 수행지도(修行地圖)로 그려서 설명하고 있습니다.

☞ http://nikaya.kr/bbs/board.php?bo_table=happy05_05&page= 참조.

특히, 8번과 9번의 그림 참조.

구체적 수행은

- 1) 좌선(坐禪) : 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處) 및 입출식념경(入出息念經)에 의거한 호흡수행
- 2) 행선(行禪) : 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處)에 의거한 sampajānakārī(正知)

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

마하위방가/비구니위방가/디가니까야/맛지마니까야/상윳따니까야/양곳따라니까야/숫따니빠따/법구경으로 제한된 공부의 영역을 포괄하는 공부가 알려주는 수행이 「경전대로 수행하기」의 근거.

신행(信行)의 소의경으로는 mahākaccānasuttam (AN 6.26-마하갓짜나경)과 anuttariyasuttam (AN 6.30-위없음 경)을 선택하였는데, 수행 시작 전에 빠알리어와 우리말로 한 개의 경을 독송합니다. 20~25분이 소요.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

아직 없음.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

매주 수요일 법회 이전 오후 3시부터 60분간 좌선(坐禪)

매주 목요일 오전 10시부터 좌선(坐禪) 60분, 오후 1시부터 행선(行禪)

60분, 좌선(坐禪) 60분.

※ 집중수행은 아직 없음.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

법회 또는 수행의 참석자는 소수. 그 외에 법회 동영상을 통해 공부[교학+수행]을 함께하는 사람들이 있음.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

없음.

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

홈페이지① : <http://nikaya.kr> 근본경전연구회 해피법당

홈페이지② : <http://sutta.kr> 니까야 번역 불사터

카페① : <http://cafe.naver.com/happybupdang> 해피법당

카페② : <http://cafe.naver.com/happydhamma> 근본경전연구회

페이스북 : 타임라인 _ 해피스님, 페이지 _ socialtemple

트위터 : 해피스님[근본불교-초기불교]

밴드 : 근본경전연구회-해피법당

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 : 051-866-4284 / 010-4201-4284

주소 : 부산시 부산진구 연수로 2(양정동) 3층 해피법당

이메일 : happysangha@naver.com

11. 기타 알고 싶은 정보

십이연기(十二緣起)의 일환으로 탐(貪)-진(嗔)-치(癡)에 대한 연구 서적의 출판을 준비. 십이연기(十二緣起) 그리고 팔정도(八正道)의 순서

로 연구서적을 출판할 계획.

(7) 서울 신당동 연방죽선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

1999년 서울 연방죽선원 설립

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

담마위하리(법주)스님: 25년간 한국 미얀마 스리랑카 태국을 오가며 남북방 수행 체험

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

대념처경(마하사띠파타나 숫따)에 대한 바른 이해와 실수행을 통해 체험

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

대념처경(마하사띠파타나 숫따), 청정도론

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

매주 정기모임과 여름과 겨울 미얀마등 수행센터에서 집중수행

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

10명~20명

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

다음카페 cafe.daum.net/lotuspond

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 010-3214-1255

주소: 서울 중구 신당동 349-66

이메일 : phassa@hanmail.net

11. 기타 알고 싶은 정보

없음

타) 초기불교, 대승불교 기타 프로그램 병행

(1) 행복 mbsr연구소

1. 수행센터 정보:

행복 mbsr연구소, 마음챙김 요가람

2. 지도자 관련 정보:

김인중

현) 행복 소마명상연구소 소장, 광주여자대학교 마음교육원 마음챙김

명상연구원

사)한국명상학회 이사/2012년 R급 지도자

사)코리아요가얼라이언스 부회장/2015년 RYT500지도자

- 2003년부터 미얀마(마하시, 쉐우민, 파옥, 고엔가, 참매). 스리랑카(숲 속 탁발 선원). 태국(아잔 문 계열 우돈타니 왓 빠반탓). 호주(아잔브람 선원) 마음챙김 명상 수행
- 2002년부터 인도 마이솔 아쉬탕가 요가, 리쉬케쉬 요가 수행
- 2008년부터 중국 해부실습 6차 연수

3. 수행방법: 아잔 브람의 호흡 염처명상, MBSR

4. 수행 소의경 전 및 문헌:

염처경, 출입출식념경, 아잔브람의 놓아버리기, 아무것도 남기지 않기, 아잔차의 숲 속 오두막

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개:

사)한국명상학회 소속 활동 및 연구 논문

6. 수행일정: 매주 수요일 저녁 7~10시 염처명상학교, 주말 서울, 부산, 대구 등지에서 MBSR수련 지도

7. 회원 현황:

광주 염처명상학교는 5~10명, 서울, 부산, 대구 등 MBSR은 매회기 10~20명 내외로 8년차 지도, 전남/광주 중고등학교 마음챙김명상을 기반으로 하는 인성 교육 및 진로지도 교육 실시.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자:

사)한국 명상학회, 사)코리아요가얼라이언스, 스리랑카 숲 속 탁발 수행 선원과 연결

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티 :

네이버 카페- 행복MBSR연구소

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 010 2382 4569

주소; 광주시 서구 금호동 마재마을 주은아파트 103-102호 행복 명상연
구소

이메일: aodrn132@hanamail.net

11. 기타 알고 싶은 정보

서울 청담동 샤프바요가원(02-548-3967, 서울 강남구 도산대로 425)

매주 토요일 저녁 6~10시, 행복MBSR 6회기 수련 모임

(2) 부산 시선원

1. 수행센터 정보:

시선원(2005.10 설립)

2. 지도자 관련 정보:

우현(조원경): 전통적인 참선수련 30여년, 현대적인 마음챙김 수련 15
여년, 자애수련 10여년. 관련 수행 지도경력 15여년.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구
체적인 스승과 방법):

통합적인 수행지도(전통적, 현대적 방법 모두 활용)를 함. 특히 위빠사
나의 현대적 버전인 마음챙김을 기반으로 수행지도.

4. 수행 소의경전 및 문헌:

금강경, 달마어록, 임제록, 니까야(특히 맛지마 니까야), 잭 콘필드의 마음챙김관련 저서, 달라이라마 저서.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개:

마음챙김관련 학회활동(학술발표, 정례회, 워크샵, 집중수련 등). 학교, 기업, 기관에 마음챙김교육.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

매주 월.화 정기법회, MBSR, MSC 등 마음챙김 프로그램 수시 교육, 년 2회 1박 2일 마음챙김 집중수련.

7. 회원 현황: 매 수련시 15-30명 교육 참가.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자:

달라이라마, 틱낫한, 아잔 브람, 잭 콘필드, 존 카밧진, 샤론 샬스버그, 크리스 거머 등

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티: 시선원 카페, 시선원 마음챙김밴드.

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 010-5589-6015

주소: 부산시 해운대구 좌동순환로 308 (11층)

이메일: chunsoo2000@hanmail.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

수행의 주요 목적인 지혜와 자비를 배양하는 데 도움이 되는 마음챙김 기반 통합적 수행 프로그램을 교육합니다. 마음챙김 기반 수행 프로그램은 과학적으로 검증된 방법론으로 부작용이 거의 없으며, 누구나 일상에서 쉽게 배워 실천할 수 있는 실용성을 지니고 있다.

<참고문헌>

<약호>

본 논문에 사용된 주요 텍스트와 약어(略語)는 다음과 같다.

Pāli 문헌은 Pāli Text Society판을 기본으로 사용하였고, Chatṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0의 전자 데이터를 이용하였다.

略語는 *Critical Pāli Dictionary*(CPD) Vol.1의 후기(Epiloegomena)에 따랐다.

Pāli 문헌 검색 및 인용을 위한 데이터베이스는 아래의 자료를 참조하였다.

Chatṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0 (CST4), Vipassanā Research Institute, Igatpuri, 2014. <http://www.tipitaka.org/cst4>

주요 Pāli 문헌은 다음과 같다.

AN Āṅguttara-Nikāya[增支部], PTS (Morris & Hardy), Vols. I-VI, 1885-1910.

DN Dīgha-Nikāya[長部], PTS (T.W. Rhys Davids & J.E. Carpenter), Vols. I-III, 1890-1911. Rep. 1966-1976.

MN Majjhima-Nikāya[中部], PTS (V.Trenckner, Chalmers, C. Rhys Davids), Vols. I-IV, 1888-1925.

Patis Paṭisambhidā-magga[無碍解道], PTS (Taylor), Vols. I-II, 1905-1907. Combined Rep. 1979.

SN Saṃyutta-Nikāya[相應部], PTS (M.L. Feer), Vols. I-VI, 1884-1904. Rep. 1960-1976.

Vism Visuddhimagga, PTS (C. Rhys Davids), Vols. I-II, 1920-21. Reprinted in one vol., 1975. (HOS = Harvard Oroental Series, Visuddhimagga of Buddhaghosācariya, ed by Henry C. Warren, rev. by Dharmananda Kosambi, 1950, rep. 1989, Delhi: Motilal Banarsidass)

1. 빠알리 문헌 번역

각목스님 역(2006), 『디가 니까야』 1-3, 초기불전연구원.

각목스님 역(2009), 『상웃따 니까야』 1-6, 초기불전연구원.

대림스님 역(2012), 『맛지마 니까야』 1-4, 초기불전연구원.

대림스님 역(2006-2007), 『앙굿따라 니까야』 1-6, 초기불전연구원.

대림스님 역(2004), 『청정도론』 1-3, 초기불전연구원.

전재성 역(2012), 『이띠붓따까-여시어경』, 한국빠알리성전협회.

김준호(2000), 「初期佛典에 나타난 止觀概念」, 한국선학 1.

Buddhapala(2014), BUDDHA 수행법-마음에 관한 모든 것, 6판, SATI PRESS.

김재성(1997), 「태국과 미얀마불교의 교학체계와 수행체계」, 『세계승가공동체의 교학체계와 수행체계』 서울: 가산불교문화연구원, 87-160.

김재성(2002), 「순관(純觀, suddha-vipassana)에 대하여」, 불교학연구, 4, 255-282.

김재성(2005a), 부파불교의 선정론, 불교학연구 11

김재성(2005b), 「마하시 수행법과 대념처경」, 대념처경의 수행이론과 실제, 근본불교수행도량 후원사, 137-188.

김재성(2010), 「위빠사나수행의 현대적 위상」, 韓國禪學, 26, 299-357.

마하시 사야도, 비구 일창 담마간다 편역(2014), 위빠사나 백문백답, 서울: 이슬.

임승택(2001) 「초기불교의 경전에 나타난 사마타와 위빠사나」, 『인도철학』11-1, 인도철학회.

일중스님(2005), 고엔카 수행법과 大念處經-호흡에 대한 알아차림(入出息念)과 감각에 대한 관찰(受念處)을 중심으로 -, 대념처경의 수행이론과 실제, 대념처경의 수행이론과 실제, 서울: 근본불교수행도량 후원사, 85-135.

조준호(2001), 「초기불교에 있어 止·觀의 문제」 한국선학 1.

조준호(2002), 「초기불교경전에 나타난 수행에 관한 용어와 개념의 검토(I) - 止·觀을 중심으로」, 한국선학, 3, 103-143.

파욱 또야 사야도 법문, 담마다야다 비쿠 율김(2018), 나나닷사나 Nāṇadassana-읽과 봄, 초기불교 세나니승원 파욱국제승원 한국분원.

- 中村 元(1975), 「原始佛教の止觀」, 止觀の研究, 東京, 岩波書店, 35-49.
- 中村 元(1994), 原始仏教の思想 II, 東京, 春秋社.
- 藤田宏達(1972), 「原始仏教における禪定思想」, 仏教思想論叢, 東京: 山喜房
仏書林.
- Anālayo, Bhikkhu(2012), The Dynamics of Theravāda Insight Meditation in 佛教
禪坐傳統國際學術研討會論文集, [Buddhist Meditation Traditions: An
International Symposium], Kuo-pin Chuang (ed.), Taiwan: Dharma
Drum Publishing Corporation. 23-56.
- Cousins, Lance S. (1996), “The Origins of Insight Meditation”. Buddhist Forum 4,
35-57.
- Gombrich, Richard F.(1996), “Retracing an Ancient Debate: How Insight Worsted
Concentration in the Pali Canon”. How Buddhism Began, The Conditioned
Genesis of the Early Teachings, 96-134. London: Athlone.
- Kornfield, Jack(1988), Living Buddhist Masters. Kandy: Buddhist Publication
Society. 1977. Reprint.
- King, Winston L.(1992), Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of
Yoga. Delhi: Motilal Banarsidass. 1980. Reprint.
- Wynne, Alexander(2007), The Origin of Buddhist Meditation. London: Routledge.

■ Abstract

Current Statu of Samata and Vipassanā Practice in Korea

Kim Jae Sung

This paper examines the practices of Samata and Vipassana in modern Korea, focusing on Meditation centers and leaders. This paper asked following information: 1. Information on the meditation Center, 2. Information on Leaders 3. How to practice, 4. Scriptures and Literatures of the meditation: 5. Introduction to Research or Survey on the Effect of meditation, 6. Meditation Schedule, 7. Membership Status, 8. Domestic and International related Meditation Organizations or leaders, 9. Websites or online communities, 10. Contact information of leaders and practice centers. 11. Information to share. I checked the current situation of 27 meditaion centers and leaders in the Korea.

It is known that the Vipassana of the Mahashi tradition, the Vipassana of the Goenka tradition, and the Samatha and Vipassana of the Pa-auk tradition, which are widely practiced around the world, were the mainstream in the Korea. There were also meditation centers that were directly and indirectly influenced by these traditions to guide the practice of various Samatha and Vipassana traditions based on the early Buddhist scriptures and the Theravada literature. There were some meditaion centers, In addition, teach not only early Buddhism and Theravada Buddhism but also Mahayana Buddhism and modern meditation together.

In the 30 years since Vipassana meditation came to Korea, the main trend is the tradition that follows the Theravada meditation practice seriously (most Mahashi tradition and Pa-auk tradition), but based on the early Buddhism literatures, It is also showing a new movement. In this movement, there is a possibility that the Korean style of Samatha and Vipassana meditation tradition can be established. There are also new movements that are still being introduced, the meditation traditions based on the Thai forest tradition.

In the 1990s and 2000s, the Vipassana of the Mahashi tradition was introduced in the mainstream, but after the introduction of the Pa-auk tradition samatha and vipassana, the practice of Vipassana after practicing Samatha become popular in the 2000s. It is also noticeable that Mahasi Vipassana meditation combined with Metta meditation, and with the establishment of Dhamma Korea, the Goenka vipassana tradition have settled down.

Samatha and Vipassana practices, introduced to Korea, continue their traditions and explore the differences and commonalities between the practices of Mahayana Buddhism (Seon Buddhism and Tibetan Buddhism) and the relationship between mindfulness-based interventions in modern psychology. Seems to be seeking for the modern meaning of meditation.

한국에서의 티베트 불교 마음 수행에 관한 일고

조일문*

1. 들어가는 말
2. 티베트 불교 수행과 마음 닦기 수행
 - 1) 티베트 불교 수행의 기반
 - 2) 로중 - 수심(修心) 수행
 - 3) 마하무드라 수행
3. 한국 내 티베트 불교 수행 현황
 - 1) 국내 티베트 불교 실천 사례
 - 2) 국내 티베트 불교 단체의 특성
4. 맺음말

■ 한글요약

한국 불교는 전통적으로 신라시대 구산선문(九山禪門) 개원 이래 선불교로 대표되는 수행 가풍을 이어 왔다. 오늘날 한국 불교 수행 양상은 명상(Meditation)에 관한 대중적인 선망과 관심으로 인해 다양한 불교의 가르침과 수행법을 요구하는 실정이다. 비파사나를 대표하는 남방 불교와 금강승 수행을 대표하는 티베트 불교에 관한 관심의 증가와 참여는 이를 간접적으로 말해 준다.

특히 최근 국내에서 활발하게 진행 되는 티베트 불교 관련 단체들의 활

* 동국대학교 선학과 박사, imc2356@gmail.com

동과, 이들 단체들을 중심으로 초청되는 다양한 종파의 티베트 불교 스승들의 잦은 왕래로 한국에서 티베트 불교 수행에 관한 관심과 실천이 증가하고 있다. 무엇보다도 발달된 정보 통신망의 활용은 한국에서 티베트 불교 수행에 관한 관심과 실천을 가속화시키고 있다.

본 연구는 “티베트 불교에 있어 마음 수행”에 관한 주제를 중심으로 크게 두 부분으로 나누어 진행하고 있다. 우선, 연구의 전반부는 티베트 원전을 저본으로 하여 우리말로 번역하면서 진행하였다.

연구를 위해 논자가 우리말로 번역한 티베트 원전 자료는 『삼중요도; *Lam gtso rnam gsum*』, 『수심칠훈; *bLo sbyong don bdun ma*』, 『항하수마하무드라; *Phyag chen gang ga ma*』 등이다. 해설서로는 켄첸 탕구 린포체의 『로종; *bLo sbyong*』과 시투 린포체의 『착가첸보 강가마; *Phyag rgya chen po gang ga ma*』 등이다. 이 가운데 『삼중요도』는 국내에서 우리말 번역 해설서가 있고 연구 논문도 기존해 있지만, 그 외에는 아직까지 국내에 소개된 번역서를 거의 찾아볼 수 없다.

먼저, 불교 수행 전반에 핵심적인 세 가지 요소로 인지되는 삼중요도(三種要道) 즉, 출리심(出離心), 보리심(菩提心), 공성(空性)의 체득을 제 종파파의 가르침에 근거하여 언급한다. 논자는 이 세 가지 요소를 티베트 불교 수행 전통 전반에 공통적인 기반으로 적용되는 가르침으로 파악하였다. 이를 바탕으로 티베트 불교 수행 내 마음 수행과 관련된 내용을 개관해 본다. 마음 수행법 로종과 마음의 본성을 소개하는 마하무드라의 가르침으로 범위를 한정하고 이를 『수심칠훈』과 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰한다.

로종 수행과 관련해서 『수심칠훈』 가운데 퉁렌(*gTong len*; 주고 받기) 수행을 집중 조명해 보았다. 탕구 린포체는 『로종』에서 (나의 행복을 타인에게) 주고 (타인의 불행을 내가) 받는 이 퉁렌 수행을 통해 ‘자신을 소중히 여기는 마음을 줄이고, 남과 다른 존재들을 소중히 여기는 마음을 키워가

야 한다'고 가르친다.

마하무드라 수행은 띠로빠의 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰하였다. 『항하수 마하무드라』에서는 스승이 제자에게 마음의 본성을 자각하도록 안내하는 가르침을 많이 보인다. 이런 류의 가르침은 선가(禪家)에서도 많이 찾아 볼 수 있는데, 논자는 그 이유를 선과 마하무드라 양쪽이 윤회와 열반을 동일시하는 관점에서 있기 때문이라고 보았다.

연구의 후반부는 국내의 티베트 불교 실천 사례를 중심으로 한 현황 조사이다. 여기서는 한국 내에서 실천되는 티베트 불교 수행 현황을 광성사를 비롯한 몇몇 티베트 불교 관련 단체의 실천 사례를 통해 고찰하고 있다. 연구를 진행함에 있어서, 이들 티베트 불교 단체들이 시행하고 있는 교육 프로그램과 티베트 불교 수행 지도 등을 중점적으로 고찰하였다.

각 단체의 활동과 역할로 인해 한국 불교는 보다 쉽게 티베트 불교 문화를 접하고 소개받을 수 있게 되었다. 연구에 채택된 표본 단체들은 대체적으로 세 가지 요인을 공유하는 것으로 파악되었다.

첫 번째, 체계적인 이론과 실천을 뒷받침하는 교학을 강조하고 있다는 것.

두 번째, 티베트 고유의 불교 전통을 활용한 다양한 프로그램을 제시한다는 것.

세 번째, 티베트 불교의 일반적인 특성 상 단계별 교육과 수행 차제를 제시하고 있다는 것이다. 이와 같이 각 단체들이 제시하는 프로그램 등은 체계적인 수행과 이론을 요구하는 한국 대중의 욕구를 일정 부분 충족시키고 있음을 알 수 있다.

끝으로 본 연구의 목적은 원전 연구를 통해서 티베트 불교 정통의 기본적인 수행법 가운데 일부인 마음 닦기 수행법을 제시하고, 현황 조사를 통해 현재 한국 불교의 바탕 속에서 티베트 불교가 수용 실천되는 현황을 살피는 것이다. 그리고 이를 통해 한국과 티베트 불교 양자가 상호 보완하고

융합하는 길을 모색해 보고자 하는 것이다.

주제어 ● 삼중요도, 로종(마음 수행), 퉁렌(주고 받기), 마하무드라, 티베트 불교
단체

1. 들어가는 말

불멸 후 부처님의 가르침(佛法)은 시간이 흐르고 다양한 문화와 대중을 접하면서 조금씩 그 모습을 변화시켜 갔다. 오랜 세월 외부와 차단되어 비밀스럽고 신비주의적인 분위기를 유지해 온 밀교 또는 금강승으로 알려진 티베트 불교는 이제 시대적 흐름에 부응해서 적극적으로 대중들과 호흡하고 있는 추세이다.

현대의 티베트 스승들은 예전에 극히 제한된 소수의 제자들에게만 전하던 비밀한 법을 대중적으로 공개하고 가르침을 퍼는 사례도 늘고 있다.

티베트의 정신적 지주 14대 달라이 라마 성하가 대중적으로 내리는 칼라차크라 관정 또는 매년 인도 보드가야에서 열리는 닝마파의 닝마 대기원 법회, 싸카파의 대기원 법회 등도 해마다 정기적으로 열리고 대중적으로 법을 설한다. 까규파에서 주관하는 까규 대기원 법회에서 까규파의 고승들이 대중적으로 내리는 관정 등 수 많은 사례를 들 수 있다. 이와 같이 대중적으로 열리는 법회에는 각국에서 법을 들으러 온 불교 신자들이 동참한다.

한편 한국 불교는 신라시대 구산선문(九山禪門) 개원 이후 전통적으로 선불교로 대표되는 수행 가풍을 이어 왔다. 그렇지만 현대의 한국 불교 수행 양상은 사회적으로 유행되고 있는 명상(Meditation)에 관한 대중적인

선망과 관심으로 인해 다양한 불교의 가르침과 수행법을 요구하는 실정을 간과할 수 없다. 비파사나를 대표하는 남방 불교와 금강승 수행을 대표하는 티베트 불교에 관한 관심과 참여는 이를 간접적으로 말해 준다.

특히 최근 티베트 불교 관련 단체들의 활동과 이로 인한 다양한 종파의 티베트 불교 스승들의 잦은 왕래로 한국에서 티베트 불교 수행에 관한 관심과 실천이 증가하고 있다. 이러한 시점에서 한국 사회 내의 티베트 불교 수행에 관한 전반적인 고찰이 필요한 것으로 사료된다. 따라서 본 연구는 티베트 불교 수행을 원전 연구와 현황 연구로 나누어 고찰한다.

2장에서는 티베트 불교 수행 전반에 핵심적인 세 가지 요소로 인지되는 출리심, 보리심, 공성의 체득을 제 쯙카파의 가르침에 근거하여 언급한다. 이를 바탕으로 티베트 불교 수행 내 마음 수행과 관련된 내용을 개관하는데, 마음 수행법 로종과 마음의 본성을 소개하는 마하무드라의 가르침으로 범위를 한정한다. 이를 원전 『수심칠훈』과 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰한다.

3장에서는 티베트 불교가 한국 내에서 실천 수행되는 현황을 짚어 본다. 특히 한국 내 티베트 불교를 전하고 소개하는 티베트 불교 관련 단체를 몇 군데 지정하여 그 실천 사례를 정리한다. 현황 조사를 통해 최근 한국 사회에서 티베트 불교가 어떠한 양상으로 대중들과 접하고 있는지 그 흐름을 짚어 보게 될 것이다.

본 연구의 목적은 원전 연구를 통한 수행법의 제시와 한국 불교의 바탕 속에서 티베트 불교가 수용 실천되는 현황을 살펴보는 것이다. 그리고 이를 통해 양자의 상호 보완 융합의 길을 찾아보고자 하는 것이다.

2. 티베트 불교 수행과 마음 닦기 수행

빠마 까르뵘(Pad ma dkar po; 1527-1592)의 『최득 뒤빠 신디(*Chos drug bsdus pa'i zin bris*)』에 의하면 불교 수행의 궁극적 목적은 수행자 각자에게 내재한 불성(佛性)을 일깨워 완전한 행복에 이르고, 그를 통해 최종 단계에서 삼신(三身)을 철저히 구현하는 것이라 한다.¹⁾

티베트 불교 수행은 이러한 목적을 달성하기 위해 다양한 양식의 수행 방법을 제시한다. 그리고 티베트 불교의 특성 상 수행의 모든 과정을 기초부터 중간 그리고 마지막까지 스승의 지도 하에 자신의 몸과 마음으로 그 효과를 체득하기를 강조한다.²⁾ 수행의 전 과정에서 수행자의 성향이나 근기에 맞추어 스승의 철저한 지도하에 성취된다고 인식되는 점을 눈여겨 볼 필요가 있다.

본 장에서는 먼저 티베트 불교 수행의 기본 토대를 개략적으로 살펴 볼 것이다. 다음으로 티베트 불교 수행 내 마음 닦기 수행에 관한 주요한 가르침으로 여겨지는 로중 수행과 마하무드라 수행에 관해 원전과 해석서를 바탕으로 개략적으로 살피기로 한다.

1) pad ma dkar po, *Chos drug bsdus pa'i zin bris*, Volume 1, [s.l.], [n.d.], 13 ff. Block Print.

2) 티베트 불교를 밀교(密敎)라 칭하는 특성 중 하나는 바로 스승의 엄격하고 비밀스러운 지도하에 제자의 수행이 완성된다는 점이다. 예를 들면 전통적인 ‘나로 육법(Na ro Chos drug)’ 수행은 ‘로쑈 축쑈(Lo gsum phyogs gsum)’이라 부르는 삼년 삼개월 이상의 무문관 수행을 통해서만 전수된다. 모든 수행자는 예외 없이 기초 수행부터 3년 무문관 수행을 통해 스승으로부터 제자로 이어지는 행법을 이어간다. 이것은 오랜 세월을 거치면서 티베트 밀교 수행이 순수하게 유지될 수 있었던 점이라 할 수 있다. 현재 서구와 일부 동양 지역 티베트 사원이나 단체에서는 티베트 수행 매스터(뉘뵘; sGrub dpon)가 상주하면서 3년 과정 수행(Retreat)을 지도하는 경우도 많다.

1) 티베트 불교 수행의 기반

일반적으로 티베트 불교 수행의 중요한 기본 토대로 인지되는 세 가지 요소가 있다. 쯡카빠(Tsong kha pa; 1357-1419) 대사의 『삼중요도(三重要道; 도의 세 가지 핵심)』³⁾는 이를 가장 간명하게 제시해 주는 가르침으로 인식되고 있다.

귀경계를 포함한 총 14 계승으로 이루어진 짧은 가르침은 깨달음의 길로 이끄는 핵심적인 세 가지 요소를 명료하게 제시한다. 원전에서는 출리심(出離心), 보리심(菩提心) 수행, 공성(空性)의 체득 세 부분으로 나누어 설한다.

첫째, 출리심은 티베트어로 ‘에중(nGe ‘byung)’ 이라고 하며, 윤회의 세간에서 벗어나고자 하는 마음을 말한다. 쯡카빠 대사는 출리심을 ‘도를 행하는 가장 기본적인 마음 자세’라 하였다. 따라서 원문의 서두에서는 다음과 같이 윤회 바다에서 벗어나기 위해 출리심을 일으킬 것과, 윤회의 고통을 사유해서 집착을 끊으라고 말한다.

청정한 출리심 없이 윤회 바다에 안락과 과보를 구하는 마음 설 방법이 없고, 윤회에 탐착함으로써 중생들은 온전히 속박되기에 먼저 출리심을 구하라.

가만(暇滿)의 몸 얻기 어렵고 목숨은 오래 머물지 못함을 마음에 깊이 새겨 이생에 집착함을 끊고 속임 없는 업보와 윤회의 고통들 거듭 사유하면 내생의 집착이 끊어지네.⁴⁾

3) Je Tsong kha pa, *Lam gtso rnam gsum*, ; volume 1; Drepung Loseling educational society, Mundgod, Karnataka, 1995.

4) Je Tsong kha pa, *Ibid.*, pp. 4-6, “... rNam dag nGe ‘byung med par Srid mtsho yi/ bde ‘bras don gnyer zhi ba’i thabs med la/ Srid la brkam pa yis kyang lus can rnam/ kun nas ‘ching phyir thog mar nGe ‘byung btsal//.”

이렇듯이 출리심은 윤회계의 고통에서 벗어나기 위해 단순히 속세를 버리고 떠나는 것이 아니라, 윤회계에 탐착하는 그 마음을 쉬는 것이라고 한다. 이를 청정한 출리심(rNam dag nGe 'byung)이라 전제한다. 그렇지 만 출리심에 그치지 않고 참된 보리심을 일으키라고 말한다.

보리심이란 일체 중생을 나의 어머니로 여기고 윤회계의 고통에서 벗어나지 못하는 어머니였던 중생들을 위 없는 부처의 경지에 이끌겠다는 대승의 마음이다. 두 번째 보리심의 강조이다.

출리심 그 또한 청정한 보리심을 내지 않으면 위 없는 깨달음의 원만 구족 한 행복의 원인 될 수 없기에 지혜로운 이 수승한 보리심을 일으켜야 하네 ... 중략 ... 무한한 윤회계에 나고 또 나도 세 가지 고통에 끊임없이 고통 받는 이 런 상태에 빠진 어머니였던 중생들의 모습을 생각하고 수승한 보리심을 일으 켜야 하리라.⁵⁾

이와 같이 올바른 출리심을 발한 상태에서 청정하고 수승한 보리심을 일으킬 때 비로소 원만 구족한 행복의 원인을 갖는다고 말하고 있다. 그런 데 이 또한 윤회계와 열반계의 실상을 깨닫는 지혜가 온전하지 않기 때문 에 윤회계를 벗어나는 완전한 방법이 되기에 부족하다고 말하고 있다.

세 번째 도를 완성하는 핵심인 공성의 체득을 강조한다.

실상을 깨닫는 지혜 없으면 출리심과 보리심을 잘 닦더라도 윤회계의 뿌리 자를 수 없기에 연기법을 깨닫는 방법에 정진하라... 중략 ... 현상계가 거짓 없 는 연기법이며 공성을 인정하지 않는 두 가지 이해 별개로 나타나는 한 아 직 도 부처님의 뜻을 깨닫지 못한 것이네. 언젠가 이 두 가지 교대로 하지 않고 단

5) Je Tsong kha pa, Ibid., pp. 6-7, “nGe 'byung de yang mam dag sems bskyed kyis/ zin pa med na bla med Byang chub kyi/ phun tshogs bDe ba'i rgyu ru mi 'gyur bas/ blo ldan mam kyis Byang chub sems mchog bskyed/ ... Mu med Srid par skye zhing skye ba ru/ sDug bsngal gsum gyis rgyun chad med par mnar/ gnas skabs 'di 'drar gyur pa'I ma nram kyi/ ngang tshul bsams nas sems mchog bskyed par mdzod//.”

숨에 연기법이 거짓 없음을 보는 것만으로 확신과 경계를 인식하는 의식이 모두 사라지면 그 때 견해의 사랑 분석이 끝난 것이네. 또한 현상계에 대한 상견(常見)을 없애고 공성으로 단견(斷見)을 없애 공성이 인과(因果)로 나투는 방식을 깨달으면 극단의 견해에 빠지지 않게 되네.6)

이와 같이 상단(常斷)의 두 가지 치우친 견해에서 벗어나 중도에 머물라고 한다. 중도에 머문다는 것은 공성이 인과 연기법으로 나투는 방식을 깨닫는 것으로 극단의 치우친 견해를 갖지 않는 것이다. 벌어진 현상계는 모두 연기법이며 공성임을 깨달아야 비로소 부처님의 가르침을 온전히 깨닫는 것이라 한다. 이 단계까지 인식의 전환과 완전한 확신을 가지게 될 때 비로소 도를 이루는 세 가지 요소를 원만 구족 했다고 말한다.

이와 같이 제 쯡카빠 대사는 불교 수행의 기본 토대를 출리심과 보리심 수행, 공성의 체득이라고 제시하였다. 그런데 이 세 가지 요소는 유독 쯡카빠 대사가 개산한 까담파 혹은 켈룩파에서만 강조되는 것이 아니라, 다양한 종파와 가르침의 전승을 갖는 티베트 불교 수행 전통에 공통으로 적용되는 가르침으로 보아도 무방할 것이다.

요컨대 티베트 불교는 제 쯡카빠 대사가 불교 수행의 기본 토대로 제시한 세 가지 요소를 바탕으로 한 마음 닦기 수행 가르침을 다양한 법맥과 수행 전통 속에서 다채롭게 제시해 왔다. 그 가운데 로종파 마하무드라 수행은 오늘날 대중들에게 적극적으로 채택되는 수행법이기도 하므로 이를

6) Je Tsong kha pa, Ibid., pp. 7-8, “gNas lugs rtogs pa’i Shes rab mi ldan na/ nGe ‘byung Byang chub sems la goms byas kyang/ Srid pa’i rtsa ba bcad par mi nus pas/ de phyir rTan ‘brel rtogs pa’i Thab la ‘bad/... sNang ba rTen ‘bral bslu ba med pa dang sTong pa khas len bral ba’i Go ba gNyis ji srid so sor snang ba de srid du/ da dung Thub pa’i dGong pa rtogs pa med/ Nam zhig res ‘jog med par cig car du/ rTen ‘bral mi bslur mthong ba tsam nyid nas/ nGes shes yul gyi ‘dzin stang kun ‘jig na/de tshe lTa ba’i dpyad pa rdzogs pa lags/ gzhan yang sNang ba’i yod mtha’ sel ba dang/ sTong pas med mtha’ sel zhing sTong pa nyid/ rGyu dang ‘bras bur ‘char ba’i tshul shes na/ mthar ‘dzin lta bas ‘phrog par mi ‘gyur ro//.”

원전을 통해 일고해 본다.

2) 로종-수심(修心) 수행

티베트어로 ‘최(Chos)’는 우리말로 법(法)이라 번역한다. 동사로 ‘최바(‘chos pa)’ 즉, ‘고치다’, ‘개조하다’라는 말의 명령형으로도 쓰인다. 이 뜻은 ‘평범한 중생심을 끊고 부처의 마음으로 개조한다’라는 의미를 내포한다. 그렇기 때문에 ‘불법을 수행한다(chos dyed pa)’는 말은 곧 마음 수행과 직접 연결된다고 할 수 있다.

티베트어로 마음 수행을 ‘로종(bLo sbyong)’이라 칭한다. 영어로 ‘마인드 트레이닝(Mind training)’, 우리말로 ‘마음 닦기(수심;修心) 수행’이라 할 수 있다.

예전부터 티베트의 수많은 스승들은 로종을 강조하며 후학들을 위한 친절한 안내와 지도를 남겼다. 티베트 불교 내 다양한 가르침의 전승과 법맥에서 공통적으로 로종을 위한 가르침의 기록들이 빈번히 전해지고 있음이 이를 입증한다.

본 연구에서는 로종에 관한 다양한 가르침 가운데, ‘마음을 정화하는 일곱 가지 가르침’ 즉, 『수심칠훈(修心七訓)』⁷⁾을 중심으로 살펴본다.

(1) 『수심칠훈』의 가르침

『수심칠훈(로종 돈뎨마; bLo sbyong don bdun ma)』은 총 일곱 항목으로 나누어 로종의 차제를 설명한다. 원문 두 번째 항목에서는 보리심 수행을 선행한 가운데 퉁렌(gTong len; 퉁빠(gtong pa; 주기)와 렌빠(len pa; 받기)

7) dKon mchog rgyal mtshan, *Theg pa chen po'i gdams ngag blo sbyong don bdun ma, blo sbyong skor phyogs bsgrigs*, sa skya rgyal yongs gsung rab slob gnyer khang, Bouddha, Kathmandu, 2007.

수행을 번갈아 익힐 것을 강조한다. 원문을 보자.

둘째, 보리심을 수행하라. 일체 법을 꿈처럼 생각하라... 증략... 수행 후 환(幻)과 같은 사람이 되어라. 주고 받기(통렌;gTong len)를 번갈아 익혀라. 그 둘을 호흡으로 실어 내보라. 세 가지 경계, 삼독심, 세 가지 선근, 일체 행을 가르침의 말씀대로 수련하라. 교환하는 순서를 자신으로부터 시작하라.⁸⁾

전체적인 원전은 그 의미가 전체적으로 함축적이고 문장이 구어체로 기록되어 있어 원문만으로 온전히 이해하기가 어렵다. 그래서 탕구 린포체의 법어집 『로종(bLo sbyong)』에서 통렌 수행에 관해 네 항목으로 나누어 설명한 것을 참고해 볼 수 있다.

탕구 린포체의 『로종』에서는 1. 통렌을 통해 익히는 방법 2. 호흡을 통한 통렌 명상 방법 3. 통렌을 수행함으로써 얻는 일시적 영구적 이익 4. 의구심을 버리는 것 등의 네 가지 항목으로 설명을 하고 있다.⁹⁾

첫째 통렌을 통해 익히는 방법(gTong len gyi sgo nas sbyang pa'i thabs)이다. 구체적인 방법으로 (자신의) 행복과 안락, 소유물을 내보내고, 타인의 고통을 내가 받아들이는 마음 동기를 증대시키는 것이라 설명한다.¹⁰⁾

둘째, 호흡을 통한 통렌 명상 방법(rLung la bskyon te bsgom pa'i thab)

8) Khenchen Thrangu Rinpoche. *bLosbyong*, Vajra Vidya Institute, 2012, pp. 16-17, “gNyis pa dNgos gzhi Byang chub kyi sems sbyong ba ni/ Chos mam mi lam lta bur bsams .../ Thun mtshams sgyu ma'i skyes bur bya/ gTong len gnyis po spel mar sbyang/ de gnyis rlung la bskyon te bya/ Yul gsum Dug gsum dGe rtsa gsum/ sPyod lam kun tu tShig gis sbyang/ len pa'i go rim rang nas brtsam//.”

9) Khenchen Thrangu Rinpoche, *Ibid.*, pp. 37-44. “gNyis pa dNgons gzhi la bZhi/ gTong len gyi sgo nas sbyang pa'i thabs/ de yang rlung la bskyon te bsgom pa'i thab/ de bsgom pas phral phugs kyi phan yon bstan pa/ dogs pa spong bao//.”

10) Khenchen Thrangu Rinpoche, *Ibid.*, pp. 37-39, Dang po gTong len gyi sgo nas sbyang pa'i thabs ni ...“Spyir btang gi bde skyid dang longs spyod de gzhan la phar btang ba dang/ gzhan gyi sdug bsngal de tsho tshur len pa'i kun slong de spel dgos la ...//.”

을 말한다. 주고 받기 두 가지는 풍 기운(風氣)에 실어서 명상해야 하기 때문에 숨을 들이쉬고 내쉬는 것에 의지해서 명상해야 한다. 숨을 들이쉬를 타인의 과보, 고통과 번뇌, 악업, 불행 등을 내가 받아들인다는 생각을 한다. 숨을 내설 때 내가 가진 모든 나의 선업, 선행, 선심 등을 일체 중생이 이롭게 하기 위해 베푼다는 생각을 한다. 이러한 생각을 호흡에 맞추어 계속 번갈아 반복하는 것이다.¹¹⁾

셋째, 이와 같이 퉁렌 수행을 함으로써 얻게 되는 일시적이고 영구적 이익(Thab de bsgom pas phral phugs kyi phan yon bstan pa)을 설명한다. 일시적인 이익은 자신만을 소중히 여기는 마음이 점점 줄어들고, 타인을 소중하게 여기는 마음이 커져 가는 것이다. 이로써 해탈과 일체 중지를 이루게 되는 영구적 이익이 생긴다.¹²⁾

넷째, 의구심을 버리는 것(Dogs pa spong ba)이다. 아무리 수승하고 좋은 이익이 있는 수행이라 할지라도 수행 과정에 불의의 장애와 난관이 있기 마련이다. 퉁렌 수행을 할 때에도 예외는 아니다. 그럴 때 나에게 조금이라도 좋지 않거나 불편함이 생기면 ‘내가 퉁렌 수행을 해서 이런 불편함이 생기는 것 아닌가?’ 하는 두려운 생각이 일어날 수도 있다. 그러나 두려움을 일으킬 필요가 없다고 설명한다. 왜냐하면 개인의 고통은 각자의 업과 번뇌에 의해서 오기 때문이다. 그러므로 각자의 고통 또한 본인이 지은

11) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., pp.39-40. “...gTong len de rlung la bskyon te sgom dgos pas/ dbugs ‘byin ngub la brtan nas bsgom pa yin ... dbugs de tshur ngub pa’I skab su sems can de tsho’I ‘bras bu sdug bsngal ba dang rgyu las dang nyon mongs pa gang yod pa de mnam ... rang la tshur len pa yin bsams pa zhig dang/ de nas rang gi dbugs de phar btang ba’I skabs su/ ... lus bde ba sems bde ba longs spyod dang ... nga rang la gang yod pa de ... sems can thams cad la phan pa’I phyir du phar sbyin pa btang ba yin bsams nas .. yang nas yang du bde sdug gTong len gnyis po de bsgom na ... //.”

12) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., p. 41. “... Phan thogs chen po dang ldan pa ste/ rim gyis bdag gces ‘dzin de chung du ‘gro ba dang/ gzhen gces ‘dzin de shugs che ru ‘gro bas ... mthar thug Thar pa dang thams cad mkhyen pa’I lam ...//.”,

악업과 번뇌에서 받는 것이고, 행복 또한 본인이 지은 선업에 의해서 받는 것이지, 타인이 퉁렌 수행을 해서 주거나 받거나 하는 것이 아니기 때문이다. 그러므로 일체의 의구심을 버리라고 말한다.¹³⁾

한편으로 이와 같은 『수심칠훈』의 가르침을 근도과(根道果)의 측면에서 고려해 볼 수 있다. 원문 가운데 ‘본질을 근본자리에 두어라.’¹⁴⁾ 라고 말하는 것 등은 근본 마음 자리인 근(根)이 된다. 이를 바탕으로 한 도(道)의 가르침은 로종의 구체적인 실천 방법이 된다. 여기서는 퉁렌과 보리심 수행으로 집중되는 것으로 고려해 볼 수 있다. 이와 같은 근과 도를 통해 오탁악세가 치성하지만 보리도를 완성시킨 것을 과(果)의 가르침이라 볼 수 있다.

요컨대 『수심칠훈』에서는 로종 수행을 위한 다양한 수행법을 제시하고 있다. 퉁렌 수행은 로종 수행의 구체적인 실천 방법 가운데 하나로 제시되고 있다. 퉁렌을 통해 로종 수행을 설명하는 탕구 린포체는 수행자가 퉁렌 수행을 할 때, 자신을 소중히 여기는 마음을 줄이고, 나 외에 다른 존재들을 소중히 여기는 마음을 증대시키는 방편으로서 명상해야 한다고 일축한다.¹⁵⁾

13) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., pp. 42-43. “... yang skabs skabs su nga rang la mi bde ba cung zad tsam byung na/ de ngas gTong len bsgom nas byung ba yin pa ‘dra bsam pa’I dogs pa yang skye srid kyi red/ skye srid dus de la yang bskyar ‘jigs skrag skye yi red/ ... ‘jigs skrag skye dgos kyi ma red// de’i rgyu mtshan gang yin zer na/ sems can gyi bde sdug de so so’i las dang nyon mongs pa la brtan nas yong gi yod red ... //.”

14) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., p. 27. “... nGo bo kun gzh’I ngang la bzhang ... //.”

15) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., p. 43. “... bdag gces ‘dzin de shugs chung du gtong thabs dang/ gzhan gces ‘dzin de shugs che ru gtong thabs la brtan nas sgom pa red ... //.”

3) 마하무드라 수행

마하무드라의 가르침을 고찰해 봄에 있어서 우선 불교의 선수행 가풍과 결부시켜 생각해 볼 부분이 있을 것 같다. 대승불교 후기에 와서는 ‘윤회가 곧 열반’이고, ‘분별식이 곧 지혜이며, ‘번뇌가 곧 보리’ 라는 원리가 대중적으로 받아들여졌기 때문이다. 따라서 선가(禪家)에서 적극적으로 대두되는 이 개념은 마하무드라의 관점과 밀접히 통하는 부분이라 할 수 있다.

전통적으로 티베트 불교에 있어서 오늘날까지 마하무드라 전승에 가장 적극적으로 임하는 종파는 까규파이다. 까규파의 마하무드라 기원문 가운데 『금강총지 기원문』에는 이런 구절이 있다.

망상의 본성이 곧 법신이라고 말씀하신 것처럼 그 무엇도 아니지만 어떤 것으로든 나타나는 것을 막지 않고 즐기는 수행자가 윤회와 열반이 둘이 아님을 깨닫도록 가피하소서.¹⁶⁾

또한 마하무드라 수행을 지도하고 보급하기 위해 제9대 까르마빠 왕축 도르제가 저술한 마하무드라 예비 수행 교본 가운데 일상적으로 염송하는 구절이 있다.

진제(眞諦)의 구생지(俱生智)를 불보살님들이 깨달으신 것처럼 저도 또한 깨닫도록 가피하소서. 환신이 화신(化身)임을 깨닫도록 가피하소서. 생명력이 보신(報身)임을 깨닫도록 가피하소서. 나의 마음이 법신(法身)임을 깨닫도록 가피하소서. 삼신(三身)이 구별 없이 나투도록 가피하소서.¹⁷⁾

16) 왕축 도르제 저, 조일문 역, 『마하무드라 예비수행 의식집』, 서울: 지영사, 2016. p.52. “rNam rtog ngo bo chos skur gsung pa bzhin/ ci yang ma yin cir yang 'char ba la/ ma 'gags rol par 'char ba'i sgom chen la/ 'khor 'das dbyer med rtogs par byin gyis rlob//.”

뿐만 아니라 마하무드라에서는 스승이 제자에게 마음의 본성을 자각하도록 하기 위한 가르침을 많이 소개한다. 선가에서도 마하무드라에서 제시하는 이와 같은 류의 가르침들이 많이 보이는데, 그 이유는 양쪽이 윤회와 열반을 동일시하는 관점에 입각해 있기 때문이다.

선과 상통하는 마하무드라의 가르침은 빼마 까르뵘(Pad ma dkar po; 1527-1591)의 『육법요가신디(최독 뒤뵘 신디; *Chos drug bsdus pa'i zin bris*)』에서도 엿볼 수 있다.

여기에 일체 법을 본래의 구생의 법신으로 확정하고 무(無)명상의 요가를 수행하는 것이다. 버려야 할 대상인 무명이 없어짐으로 인해 버리는 주체인 대치법이 없어진다. 이로 인해 수행도를 마친다. 그 외에 다른 갈 곳이 없다. 들어가 할 길이 끝나 무주처열반(無主處涅槃)에 이르고 마하무드라의 최승의 성취를 얻게 된다 ... 중략 ... 오호! 이것은 자증(自證)의 지혜이다. 이것은 말로 설명할 수 없고 마음으로 알 수 없다. 나 밀로빠는 더 이상 아무 것도 보여 줄 수 없다. 그대 자신의 마음 속 상징들에 의해 자신을 알도록 하라. 생각하지 말고 계획하지 말고 분석하지 말라. 명상하지 말고 사랑하지 말고 마음을 자연 상태에 두어라. 18)

이와 같은 내용들은 마하무드라에서 뿐만 아니라 선가에서도 익숙한 가르침이라 할 수 있다. 선가와 마하무드라 모두 수행을 통해 궁극에는 님움 없는 명상의 요가에 이르기를 제시하고 있음을 알 수 있다. 이를 『항하

17) 왕축 도르제, 같은 책, pp.35-36. "... Don dam lhan cig skyes pa'i ye shes de/ rgyal ba sras bcas nmam kyi rtogs pa ltar/ bdag gis mngon sum rtogs par byin gyis rlops/ sgyu lus sprul skur rtogs par byin gyis rlops/ srog rtsol long skur rtogs par byin gyis rlops/ rang sems chos skur rtogs par byin gyis rlops/ sku gsum dbyer med 'char bar byin gyis rlops//."

18) Pad ma dkar po, *Chos drug bsdus pa'i zin bris*, Volume 1, [s.l.], [n.d.], 13 ff. Block Print. pp. 389-390. "... 'di la Chos thams cad gnyug ma lhan cig skyes pa chos kyi skur gtan la ...//.", W.Y. 에반스 웬츠 편, 유기천 역, 『티벳 밀교 요가』, 서울: 정신세계사, 2001. pp.230-231.

수 마하무드라』 원문 일부를 통해 좀 더 구체적으로 살펴 보기로 한다.

(1) 『항하수 마하무드라』의 가르침

『항하수 마하무드라』는 스승 띠로빠(988-1069)¹⁹⁾가 제자 나로빠(1016-1100)²⁰⁾에게 갠지스 강 옆에서 마하무드라의 핵심 마음의 본성을 소개한 것을 기록한 것이다. 다음은 원문의 서두이다.

고행을 행하고 스승을 공경하고 고통을 인내한 총명한 나로빠, 행운아인 그대의 마음에 유념할지이다. 마하무드라는 보여 줄 수 없는 것이다. 비유하자면 허공을 누가 누구에게 보여 주겠는가? 그와 같이 자성의 마하무드라는 보일 것이 없느니라. 꾸밈없는 본연의 그 자리에서 쉬어라. 속박에서 벗어나면 자유로워짐에 의심이 없도다.²¹⁾

19) 띠로빠(Tilopa; 988-1069): 지금강불에서 기원하는 티베트 불교 내 까르마 까규파의 최초의 스승이다. 인도의 84인의 대성취자 혹은 위대한 요기 가운데 한 사람으로 꼽힌다. 지금강불로부터 마하무드라의 전승을 직접 이어 받았다고 전해지며 까규파의 시조(始祖)로 추앙된다. 가장 주요한 제자로 나로빠를 꼽는다. 마하무드라를 성취한 위대한 띠로빠가 12가지 고행을 완수한 행운의 제자 나로빠에게 갠지스 강가에서 설한 마하무드라 금강 20송은 『항하수 마하무드라』로 알려지고 있다. 이후 띠로빠의 주요한 가르침은 나로빠의 여섯 요가(나로옥법; Na ro Chos drug)로 집대성되었고, 이는 티베트 까규파의 핵심 교리와 수행법으로 정착되었다.

20) 나로빠(Naropa; 1016-1100): 인도 벵갈의 바라문 가문에서 태어났다. 1049년 나라나 대학의 철학, 종교 논쟁에서 탁월한 학식을 인정받아 학장으로 추대되어 8년간 가르쳤다. 나로빠는 지식과 관념만으로는 깨달음을 얻을 수 없음을 알고 학장 직위를 내려 놓고 진리를 찾아 구도의 길을 나선다. 스승을 찾아 인도 전역을 떠돌다가 띠로빠를 만나 가르침을 받고 지혜의 눈을 떴다. 그의 가르침은 티베트 제자 마르빠(Marpa; 1012-1097)에게 고스란히 전해져서 티베트 불교의 새로운 시대를 여는 기초가 되었다.

21) sNyan brgyud las, *Phyag rgya chen po gang ga ma*, [s.n.], 'bri gung bka' brgyud chos mdzod chen mo Volume 58, Lhasa, 2004. p.390. / Si tu rinpoche, *Phyag rgya chen po gang ga ma 'I bKa' khrid*, Palpung Sherabling Monastic Seat, Baijnath, India, 2016. pp.64-67. "dKa' ba spyad cing bla ma la gus pa/ sdug bsngal bzod ldan

이 계승에서는 스승의 법을 온전히 받을 수 있는 근기가 되는 제자의 세 가지 자질에 관하여 설명하고 있다. 그것은 1. 스승에 대한 헌신 2. 법을 위해 고행과 고통을 능히 감수함 3. 지각 분별력을 갖춘 총명함이다. 영리한 나로빠는 스승에 대한 열렬한 헌신의 마음을 갖추고 있었기 때문에 스승이 제자를 단련시키기 위해 제시한 고행과 난행을 모두 극복할 수 있었다. 그러므로 스승 딸로빠는 제자인 나로빠를 이 모든 자질을 갖춘 행운아라고 칭명한다.

그런데 일반적으로 위의 세 가지 조건은 마하무드라 수행을 전수 받음에 있어 제자가 기본으로 갖추어야 할 자질로 요구되는 사항이기도 하다. 이러한 자질이 확인된 제자 나로빠에게 딸로빠는 스승이 보여 줄 수 없고, 제자가 알 수 없고, 생각과 언설에서 벗어난 경계인 삼륜청정(三輪淸淨)의 마하무드라를 소개해 주려 한다. 허공에 비유한 마하무드라의 가르침은 이어진다.

비유하자면, 하늘에 구름이 덮였어도 (허공은) 어디로 가지도 않고 어디에 머물러 있지도 않듯이, 그와 같이 그대 마음에서 일어난 망념 덩어리들도 자신의 마음을 봄으로써 망념의 파도를 말히네. 비유하자면, 허공의 자성은 색과 형상이 없고 희고 검게 물들거나 변하지도 않듯이, 그와 같이 자심의 핵심은 색과 형상을 뛰어 넘고 선악과 좋고 나쁜 특성에 물들지 않는다네.²²⁾

blo ldan na' ro pa/ skal ldan khod kyis blo la 'di ltar byos/ Phyag rgya chen po bstan du med kyis kyang/ dper na nam mkha' gang gis gang la brtan/ rang sems Phyag rgya che la brtan yul med/ ma bcos gnyug ma'I ngang du glod la zhog bcing pa med na grol ba the tshom med//.”

- 22) Si tu Rinpoche, *Ibid.*, pp.70-72. “dper na sa rlangs sprin ni nam mkha'i dbyings su dengs/ gar yang song ba med cing gar yang gnas pa med/ de bzhin sems las byung ba'I rtog tshogs kyang/ rang sems mthong bas rtog pa'I rba rlang dwangas/ dper na nam mkha'i rang bzhin kha dog dbyibs las 'das/ dkar nag dag gis gos shing 'gyur ba med/ de bzhin rang sems kha dog dbyibs las 'das/ dge sdig dkar nag chos kyis gos mi 'gyur//.”

여기서는 마치 허공이 색과 모양으로 표현될 수 없고, 희고 검은 색에 물들거나 변하는 것이 아니듯이 자신의 마음의 핵심 또한 색과 형상을 뛰어넘고 선악에 물들지 않는 특성을 설명한다. 마음의 핵심은 다름 아닌 윤회계에 물들지 않는 정광명 혹은 법신(法身) 그 자체라고 소개한다.

비유하자면, 밝고 청명한 태양의 핵심을 천길 동안 묵은 어두움이 가리지 못하듯 그와 같이 자신의 마음의 핵심은 정광명인데 다생겁의 윤회가 이를 가리지 못한다네.²³⁾

여기서는 마치 가고 옴이 없는 허공이 색과 모양으로 표현될 수 없고, 희고 검은 색에 물들거나 변하는 것이 아니듯이 자신의 마음의 핵심 또한 색과 형상을 뛰어넘고 선악에 물들지 않는 특성을 설명한다. 마음의 핵심은 다름 아닌 윤회계에 물들지 않는 정광명(淨光明) 혹은 법신(法身) 그 자체라고 소개한다. 이와 같은 본래 법신이며 청정한 광명인 자신의 마음은 승의제(勝義諦)로서 언설로 표현할 수 없는 것이다. 그렇기 때문에 마음의 본성은 단지 세속제(世俗諦)의 측면에서 소개할 수밖에 없다. 본문에서,

비유하자면, 텅 빈 허공이라 말하지만, 허공은 이런 것이다 라고 말로 표현할 수 없다. 그와 같이 자심의 정광명은 말로 표현할 수 없지만, 그렇게 말함으로써 성립되는 것이지 언어로 갖다 붙일 자리가 아니라네.²⁴⁾

승의제인 자심의 정광명은 말로써 설명할 수 없는 것이지만 세속제의 언설로 표현함으로써 그렇게 세우는 것일 뿐이라는 것이다. 본문 가운데

23) Si tu Rinpoche, Ibid., p.77. “dper na gsal dwangs nyi ma’I snying po de/ bskal pa stong gi mun pas sgrib mi ‘guyur/ de bzhin rang sems snying po ‘od gsal de/ bskal pa’i ‘khor bas sgrib par mi nus so//.”

24) Si tu Rinpoche, Ibid., p.80. “dper na nam mkha’ stong par tha snyad rab btags kyang/ nam mkha’ la ni ‘di ‘drar brjod du med/ de bzhin rang sems snying po brjod gyur kyang/ brjod pas di ‘drar grub ces tha snyad gdags gzhi med//.”

‘언어로 갖다 붙일 자리가 아니라네’라는 부분에서 언구(言句)를 써서 억지로 갖다 붙일 자리가 아니라고 말하는 선사상을 엿볼 수 있다. 따라서 여기서는 마하무드라와 선(禪)의 유사성을 떠올리지 않을 수 없다.

서산대사가 『선가귀감』에서 “여기 한 물건이 있다. 본래부터 밝고 신령스러우니 일찍이 생겨난 적도 없고 없어지지도 않았다. 이름 붙일 수 없고 모양을 그릴 수도 없다.”²⁵⁾ 라고 표현한 부분과 의미가 상통한다고 볼 수 있다.

그런데 스승은 언설을 떠난 진리를 언설로 시설해서 가르침의 등불을 밝혀 두었지만 어리석은 중생들은 그 등불을 의지하려 하지 않는다. 윤회의 어두운 동굴을 탈출하려면 등불 든 스승을 의지할 수 밖에 없다.

스승으로부터 불빛을 받아 인도를 받는 것을 스승으로부터 받는 ‘가피’라고 말한다. 스승의 가피가 마음 속에 스며들면 어둠을 벗어나 해탈하게 된다. 스승의 등불을 청하려는 간절한 마음이 곧 ‘헌신(獻身)’의 마음이다. 이는 마하무드라 수행에서 ‘가피와 헌신’이 대단히 중요하게 강조되는 측면이라 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 진리에 무지한 중생들은 가르침의 등불을 의지하지 않아 윤회의 물결에 휩쓸려간다. 그들은 스승의 가피를 청함에 무관심하고 끊임없이 세속의 법을 추구한다. 따라서 중생을 향한 깊은 연민심을 일으켜 슬프다! 라고 한탄한다.

이런 뜻에 관심 없는 어리석은 자들은 항상 윤회의 강물에 휩쓸려 가리라. 악도의 고통이 다함 없으리. 가련한 어리석은 자여, 다함 없는 고통에서 벗어나려는 자, 현명한 스승을 의지하라. 가피가 그대 마음 속에 들어 오면 그대의 마음은 해탈하리라. … 중략 … 슬프다! 윤회의 법은 의미 없는 고통의 원인.

25) 東國大學校 佛典刊行委員會 編, 『禪家龜鑑』, 『韓國佛教全書 七』, 서울: 동국대학교, 1979. p.634, 有一物於此 從本以來 昭昭靈靈 不會生 不會滅 名不得 狀不得…

그대가 행한(세속)법은 의미가 없으므로 의미 있는 핵심을 보라.²⁶⁾

이와 같이 스승은 제자에게 의미 없는 고통의 원인인 세속사에 관심을 끊고, 마하무드라의 핵심을 보라고 가르친다. 마지막으로 스승은 마하무드라의 본 자리에서 벗어 나지 않도록 정념으로 단속하고 정념이 고정될 때까지 머물기를 독려한다. 이로써 대성취자 펠로빠가 제자 나로빠에게 갠지스 강가에서 들려준 깨달음으로 안내하는 계송의 기록은 종결된다.

이상으로 티베트 불교 내 마음 수행에 가장 보편적인 수행법으로 인식되고 있는 로종과 마하무드라의 가르침을 원전을 통해 개괄해 보았다.

3. 한국 내 티베트 불교 수행 현황

근래 세계적으로 티베트 불교의 인지도가 높아짐으로 인해 한국에서도 티베트 불교를 배우고 수행하는 티베트 불교 인구는 매년 증가하고 있다. 이로 인해 인도 내에서 공부하고 수행하고 있는 재가자와 출가자의 인원이 매년 증가하는 현상도 눈에 띈다.

장기적으로 거주하면서 티베트어와 티베트 불교를 공부하는 한국인 대다수는 티베트 망명 정부가 있는 북인도 다람살라 주변 각 기관들에 주로 분포되어 있다. 다람살라 인근 지역의 학교와 사원, 도서관, 개인 수행처, 학원 등에 대다수 인원이 집중된다. 그 밖에 남인도 데뽕 사원, 쉼라 사원을 비롯한 네팔의 탕구 사원과 주변 성지 등에도 소수의 한국인이 티베트

26) Si tu Rinpoche, *Ibid.*, pp. 107-110. “Don ‘dir mi mos skye bo nam/ ‘khor ba’i chu bos rtag tu ‘khyer bar zad/ ngan song sdug bsngal mi bzad blun po snying re rje/ mi bzad thar ‘dod bla ma mkhas la bsten/ byin rlabs snying la zhugs na rang sems grol bar ‘gyur// ... kye ho/ ‘khor ba’i chos ‘di don med sdug bsngal rgyu/ byas pa’i chos la snying po med pas don ldan snying po ltos//.”

불교 공부와 수행에 매진하고 있다.

한국인으로서 티베트 불교를 접하고 신행하는 계기는 해마다 인도 다람살라 혹은 보드가야에서 열리는 달라이 라마의 법회도 큰 몫을 담당한다. 근래 다람살라에서 한국인을 위한 달라이라마 법회가 별도로 마련될 정도로 한국인 법회 참석 인구는 매년 고정적으로 유지되고 있다. 최근에는 대부분의 달라이라마 법문이 유튜브와 같은 인터넷을 통해서 현지 동시 웹 케스팅이 진행된다. 거의 매년 가까운 나라 일본에서도 많은 한국인들이 참석하고 있다. 또한 인터넷과 인쇄 기술의 발달로 달라이라마 관련 양질의 서적들과 e-book 등도 다양하고 손쉽게 접할 수 있다.

이러한 국내외적인 상황과 맞물려 이제 한국에서도 활발한 티베트 불교의 신행과 실천 사례를 찾아 볼 수 있다. 오래 동안 선불교가 주류를 이루어 온 한국 불교 정서와 불교 문화 속에서, 티베트 불교가 어떤 역할과 활동을 하고 있는지 구체적인 사례를 들어 살펴 볼 것이다. 그리고 이를 바탕으로 향후 한국 불교 내 티베트 불교 수행의 방향을 전망해 보기로 한다.

1) 국내 티베트 불교 실천 사례

근래 한국에는 다양한 분야에서 출가자와 재가자들을 중심으로 실질적 수행 지도와 신행의 본부 역할을 담당하고 있는 티베트 불교 관련 단체가 다수 공존하고 있다. 이들 단체들은 티베트 불교 전달의 직간접적인 통로 역할을 하고 있다.²⁷⁾

본 연구를 진행함에 있어서, 표본으로 티베트 불교를 전하는 단체 가운데 일정한 소재지가 있고, 상주하는 지도자를 중심으로 정기적인 활동 기

27) 이하 단체들의 정보들은 각 단체들이 공식적으로 공개한 자료들에 근거한 것으로, 누락된 부분이 일부 있을 수 있다. 여기서 외부행사에 관한 내용은 해당 단체들이 외부에 대중적으로 홍보하며 진행하는 행사로, 대부분 티베트인 스승들을 모셔와 법회를 봉행하거나, 기도법회 등을 봉행하는 것이다.

록을 남기고 있는 단체를 우선적으로 채택하였다. 이들 단체에서 시행되는 티베트 수행과 교육 프로그램을 중점적으로 고찰한다.

(1) 한국 티벳불교 사원 광성사

광성사는 원래 일제 강점기에 현 아미초등학교 자리에 소재했던 일본 조동종 사찰 청천사(淸泉寺)의 말사로 전해지고 있다. 해산당 수진(海山堂 守眞; 1910-1980)스님이 1954년부터 12년간 주석하며 도량을 가꾸었고, 1980년 이곳에서 입적하였다.

김해동 거사와 신도들의 노력으로 당시 대원사 티벳박물관에 머물던 초펠스님이 광성사로 오게 되면서 본격적으로 티베트 불교사원으로 시작하게 된다. 2003년 티베트 불교사원의 외관을 본 따 지상 3층 규모의 건물로 지어졌다. 사명은 해산스님의 유지를 잇는 의미에서 광성사로 유지하고, ‘한국티벳불교사원 광성사’라는 이름으로 개원했다. 국내에 최초로 세워진 티베트불교 사원이며, 티베트인 스님들이 운영을 하고 있다.

현 주지 계쎌 쏘남꺄첸(Sonam Gyaltzen) 스님은 2004년 한국에 입국한 이후 광성사에 주석하면서 다양한 티베트 불교 관련 교육 프로그램을 진행하고 있다. 광성사에서 2019년 현재 진행중인 프로그램은 『보리도차제 광론』과 『입보살행론』으로 매주 토·일요일에 각각 강의된다. 『보리도차제 광론』은 한국어로 번역된 책을 주교재로, 쏘남꺄첸 스님이 티베트어 원본과 주석들을 토대로 강의한다. 『입보살행론』 역시 한국어로 번역되어 나온 여러 번역본들을 티베트어 원본과 주석들을 검토하며 강의한다.

또한 매월 정기적으로 1박 2일간 집중 강의캠프를 운영하는데 위의 문헌들이 아닌 다른 논서들을 위주로 총 13시간 동안 강의를 진행된다. 지금까지 용수보살의 『친우서』, 『보리심석론』과 여러 도차제 문헌들로 진행되었다. 집중 강의캠프에서는 대승 포살계를 수계하는데 이는 대승 불교권

에 내려온 팔관재계(八關齋戒)에 해당한다.

비정기적으로 진행되는 다양한 외부행사로는 티베트인 스승들을 한국에 초청해 법회를 가지는 것이 주로 진행된다. 이때의 법회는 기도 의식이 나 관정 법회와 같은 법회보다는, 교학적인 법문을 중심으로 하는 강의식 법회가 주로 진행된다. 초청되는 스승들은 겔룩빠의 3대 본산(간덴, 대뽕, 쉐라)가운데 대뽕사원의 로썰링 학당, 라뽀 사원, 혹은 주지 쓰남스님과 인연이 있는 스승들을 주로 초청한다. 이 외에도 광성사에서 달라이라마의 법회가 일본에서 봉행될 경우 자체적으로 신도를 모아 참석한다. 이 외에 인도에서 법회가 봉행될 때에도 신도들을 모아 성지순례를 겸하여 참석하고 있다

(2) 랍숨 셰둡링(Labsum Shedrup Ling, 삼학사원)

랍숨 셰둡링은 2015년 주지 계쎌 땐진남카(Geshe Tenzin Namkha) 스님의 원력과 한국 신자들의 요청으로 개원했다. 주지 계쎌 땐진 남카 스님이 현재 진행 중인 교육 프로그램은 매주 토요일에 열린다. 『보리도차제』, 유식학, 불교 기초 논리학이 각각 진행되고 있다. 이전에는 『아비달마구사론』과 『입보리행론』과 중관학에 관한 강의를 진행한 바 있다. 이 외에 요청에 따라 성취법, 기도 의식에 대한 특강이 부정기적으로 진행된다. 진행 중인 외부 행사로는 광성사와 연계해서 티베트인 스승들을 한국에 초청해 법회를 가지는 것이 주로 진행된다. 광성사와 같이 교학적인 법문을 중심으로 하는 강의식 법회가 주로 진행된다.

랍숨 셰둡링에서는 두 가지 연례행사를 진행하고 있다. 첫 번째, 개원한 이래 매년 티베트력으로 정월 보름에 맞추어 3일간 대기원법회(大祈願法會, 뎨람 첸모)를 봉행하고 있다. 기도는 티베트어로 진행되며 참석 한 신도들에게는 티베트어 발음과 해석이 달린 법요집이 배포된다.

두 번째, 대비천수천안관자재 본존의 성취기도를 봉행한다. 이 성취기도를 위해서 약 3주에 걸쳐 모래 만달라를 조성하고, 마지막엔 호마(護摩) 의식과 만달라 모래를 강에 회향하는 것으로 이루어진다. 모든 의식은 7대 달라이라마가 저술한 의식에 따라 진행되며 만달라의 건립과 호마의 식까지 모두 대중스님들이 집전하여 봉행한다. 정통적인 티베트 모래 만달라 친견과 한국인에게 낯선 호마 의식에 동참할 수 있는 기회를 제공한다. 광성사와 마찬가지로 일본, 혹은 인도에서 달라이라마의 법회가 봉행될 경우 자체적으로 신도들을 모아 참석하고 있다.

(3) 사단법인 나란다 불교학술원

사단법인 나란다 불교 학술원은 2016년 박은정에 의해 설립된 티베트 불교 관련 연구 단체이다. 설립 취지는 초기불교와 현교, 밀교의 모든 교학과 수행 체계를 갖춘 나란다 불교를 계승하고 있는 티베트 불교와 관련해 교육, 명상수행, 연구, 역경사업을 하기 위함이다. 이를 통해 한국불교를 더욱 발전시키고 풍요롭게 하며 대승적 실천을 실현하는 공동체로 기여함을 실질적인 목적으로 하고 있다.

나란다 불교 학술원은 광성사와 랍숨 세둡링과 달리 사찰의 기능을 하지 않기에 지도법사 대신 지도위원을 두고 있다. 지도위원으로는 남인도 대뽕사원 로셀링 학당(Drepung Loseling) 출신인 계쎌 툽뎀 쏘남(Thubten Sonam) 스님이 맡고 있다. 2016년 나란다 불교학술원의 초청으로 입국하여 지금까지 지도위원으로 활동하고 있다.

진행 중인 교육 프로그램으로는 『보리도차제광론』, 『입중론』, 『구사론』 등의 강의를 있다. 강의 교재는 자체적으로 번역한 교재들을 사용하며, 지도위원인 툽뎀 스님이 강설하면 이를 박은정 원장이 통역하는 식으로 강의가 진행된다. 또한 박은정 원장은 현대 티벳어와 고전 티벳어 문법에 대

한 강의도 진행 중이다. 교재로 사용된 번역물들은 강의 내용과 통역 내용들을 정리해 추후 출판될 예정이다.

나란다 불교 학술원은 연혁이 오래되지 않은 단체지만, 인도 나란다 불교를 계승한 교육과 역경사업 등의 프로그램이 진행된다는 사실로 많은 주목을 받고 있다. 2018년 12월엔 독자적으로 삼동 린뽀체를 초청, 『보리도차제』에 대한 집중 실참 법회가 봉행됐다. 앞으로 삼동 린뽀체를 초청해 법문을 지속적으로 청할 예정이라고 한다.

(4) 캄 따시링(Kham Tashiling)

캄 따시링은 한국인 비구니 지덕스님의 원력과 여러 한국 불자들의 희망에 의해 설립된 사원이다. 티베트 불교의 4대 종파 중 하나인 까규빠, 그 안에서도 독빠까규의 법맥에 속하며, 2014년 서울 성북구에 최초로 개원했다. 2016년 캄빠갈 사원에서 지도법사로 캔뽀 아왕상뽀 스님이 파견되어 지금에 이른다.

캄 따시링에서 진행 중인 프로그램은 ‘기도’, ‘법문’, ‘수행’의 세 가지 영역으로 운영되고 있다. 기도 자체가 수행의 한 부분이지만 초보자의 이해를 쉽게 하기 위해 구분하여 진행한다고 한다. 기도는 연중 정기적으로 진행되는 일반기도(백중기도, 구루린뽀체 기도, 다끼니 기도, 본존 인등 기도, 야만타까 기도 등)와 상황에 따라 진행되는 특별기도가 진행된다.

법문은 모원인 캄빠갈 사원의 강원에서 진행되는 교학 과정을 바탕으로 일반인들이 이해하기 쉽게 3년 과정으로 진행된다. 1년 차에 대수인 예비수행 심화과정 및 해탈장엄론, 2년 차에 입보리행론 1~5장, 3년 차에 입보리행론 6~10장을 기본으로 하는 정규과정과 대중들이 듣고자 하는 요청에 따라 개설되는 특별 법문이 있다..

진행 중인 캄 따시링의 주요한 외부행사로는 근본스승 캄툴 린뽀체의

방한초청 법회이다. 2015년 최초로 방한한 캄툴 린뽀체는 매년 한국을 방문하여 제자들의 요청에 따라 관정, 구전 등의 가르침을 펴고 있다. 이 외에 캄빠갈 사원의 교수사 혹은 장로들을 초청해 법회를 가지며, 티베트 망명정부의 공식 신탁인 내츄 꾸뎨(Nechung Kuten)스님을 초청해 법회를 연다.

캄 따시링에서는 2018년 7월 부설기관으로 ‘홍익역경원(다굴 된댄링)’을 출범시켰다. 여러 스승들의 법문을 모아 편찬하고, 티베트어 원서와 영어 등으로 번역된 경전들을 한국어로 번역하고 있다.

(5) 세첸 코리아 (Shechen Korea)

세첸 코리아(Shechen Korea)는 티베트 불교 4대 종파 중 하나인 닝마빠에 속하며, 닝마빠 내부의 5대 법맥 중 하나인 “세첸(Shechen)”의 법맥을 계승하고 있다.

세첸 코리아는 티베트의 평화로운 수행 전통을 한국에 알림으로써 한국 불교와 티베트 불교가 교류하고 함께 상생하도록 하며 명상을 통해 삶의 의미와 행복을 갖게 하고 세계평화에 기여하고자 하는데 설립 목적을 두고 있다. 현대 사회의 불교 교화와 전법에 필요한 수행 지침, 교육, 역경, 나눔 등의 모든 요소를 두루 실천하는 단체로 활동하고 있다.

현 지도 법사인 용수스님은 프랑스에서 티벳 역경원의 창시자인 빼마 왕겔 린포체를 스승으로 출가한 한국인이다. 2003년부터 4년 간 남프랑스 선원에서 무문관 수행을 마치고 2008년 한국에 돌아와 세첸 코리아를 창립하고 다양한 명상 프로그램을 진행하고 있다.

세첸 코리아에서 정기적으로 진행되는 수행 프로그램으로는 렛고 명상(6주), 로중 수행(4주), 밀교 수행(5주), 출가자를 위한 명상 법회 등이 다양하게 진행되고 있다. 또한 현대적인 감각에 부합해서 네이버 카페(Naver

cafe) 와 페이스북(Face book) 등의 인터넷 매체를 활용해서 티베트 불교를 대중에게 알리는 데에 한 몫을 하고 있다.

세첸 코리아는 창설 이래 다양한 종파의 스승을 모셔서 법을 전하고 있다. 지금까지 세첸 코리아에서 초정한 스승님은 샤카파의 수장이었던 사카 티진 존자님을 비롯하여 세계적인 명상지도자이며 수승한 스승인 밍규르 린포체, 페마 왕겔 린포체, 축니 린포체, 마티유 리카르 스님, 종사르 켄체 린포체, 켄보 졸텐 스님, 아남 툽텐 린포체 등을 꼽을 수 있다.

(6) 땡가 코리아(Tergar Korea)

2016년 신설된 땡가 코리아(Tergar Korea)는 순수 재가 단체들에 의해 설립된 상주하는 지도법사가 없는 단체이다. 밍굴 린포체가 설립한 인도 보드가야의 땡가(Tergar) 사원을 모원으로 미국에 분원을 두고 있는 땡가 인터내셔널(Tergar International)이 있다. 홍콩 본원 땡가 아시아(Tergar Asia)를 중심으로 대만, 홍콩, 인도네시아, 말레이시아, 싱가포르 그리고 한국 등 전 세계적으로 분원을 두고 있다. 조직적이고 체계적으로 운영하고 있는 사례로 꼽을 수 있다.

땡가 코리아에서는 1년에 한 번 정기적으로 밍굴 린포체를 모시고 명상 코스를 다양한 단계별로 진행하고 있다. 모든 법회 진행과 명상 코스 및 행사는 대부분 자원 봉사자들의 자발적인 봉사로 진행된다는 점이 신선하다.

(7) 기타 티베트 불교 관련 단체

이상에서 열거한 티베트 불교 관련 단체 외에도 현재 한국에서 활동하는 티베트 불교 관련 단체에서는 상주하는 지도법사가 없는 경우도 있고,

다채로운 외부 행사와 교육 프로그램을 정기적 혹은 부정기적으로 진행한다.

현장스님이 주석해서 국내에서 티베트 불교 박물관을 운영하고 있는 대원사도 티베트 불교를 소개하는 역할이 크다. 설오스님이 운영하는 법등사에서도 간헐적인 티베트 불교 행사를 주최하고 있다. 외에도 티베트인 스님이 운영하는 사원과 아남 툽텐 린포체가 주도하는 다르마타(Dharmatakorea) 등 다양한 티베트 불교 관련 단체들이 직간접적으로 국내에 티베트 불교를 전하는 역할을 담당하고 있는 것으로 집계된다.

2) 국내 티베트 불교 단체의 특성

이전의 표본에서 보이는 바와 같이 국내에서 활동하고 있는 티베트 불교 관련 단체에서 제시하는 티베트 불교 수행과 교육 프로그램은 다양하다. 이들의 활동으로 한국 불교는 다채로운 티베트 불교를 쉽게 접하고 소개받을 수 있게 되었다.

표본으로 제시한 단체들은 대체적으로 티베트 불교 스승들의 가르침을 청함에 있어서 각 단체의 개성과 차별성을 드러낸다. 말하자면 광성사, 랍숨 세둡링, 나란다 불교학술원 등은 티베트 불교 4대 종파 가운데에서도 겐룩파와 연관이 깊다고 할 수 있다. 캄 따시링은 독빠 까규의 분원이므로 티베트 불교 까규파 전통과 직접 관련된다. 세첸 코리아는 닝마파 관련 단체이기는 하지만 주 운영자인 용수스님은 예전에 샤카 티진 린포체를 한국에 초청하는 등 샤카파를 비롯한 다양한 종파의 스승들을 모시고 가르침을 전하고 있다.

각자의 중지가 어떻든 본고에서 표본으로 제시한 단체들은 기본적으로 세 가지 요인을 공유하는 것으로 파악된다.

첫째, 탄탄한 교학과 이론을 강조하는 점이다. 이들 티베트 불교 단체는

대부분 실천을 뒷받침하는 체계적인 이론 교육을 중시한다. 그렇기 때문에 초심자라 할지라도 처음부터 무조건 가부좌 틀고 앉았다고 말하지 않는다. 오히려 기본적인 불교 이론의 소양을 쌓을 수 있도록 경전이나 논전을 중심으로 한 교육을 정기적으로 제공해 준다. 이것은 체계적인 이론을 요구하는 대중의 요구에 부응하는 긍정적인 측면이라 할 수 있다.²⁸⁾

둘째, 다양한 프로그램 제시이다. 이들 단체들에서는 한국 불교의 정서와 문화 속에서 생소하게 보일 수도 있지만, 티베트 불교의 전통을 활용한 다양한 프로그램과 외부 활동 등을 선보인다. 예를 들어 티베트 식으로 진행되는 만달라 조성, 각종 기도 법회, 호마 의식 혹은 스승을 모시고 법을 청하는 방식 등은 다소 이국적으로 보일 수도 있다. 그렇지만 문화적인 차이를 감안하고 긍정적으로 바라보면 이를 통해 배우고 활용할 수 있는 이점도 있을 것이다.

셋째, 단계별 교육과 수행 방법 제시이다. 티베트 불교는 교육이나 수행에 있어 개인적인 성취와 성향의 차이를 감안하면서 점차적인 단계를 제시한다. 예를 들면 논리학을 배울 때 기초 논리학부터 점차 단계를 밟아 올라가도록 단계를 조정하는 것과 같다. 마찬가지로 수행에 있어서도 예비 혹은 기초 과정을 거친 후에 본 수행을 진행하는 차제를 분명히 제시한다. 물론 이 과정에서 스승과 제자의 긴밀한 법연 혹은 스승의 가피, 제자의 헌신 등의 부수적인 요인이 요구되기도 한다.

이와 같이 국내에서 활동하는 티베트 불교 관련 단체들이 제시하는 세

28) 일반적으로 수행 차제에 있어 티베트 불교(대체적으로 겔룩파)의 스승들은 대체적으로 먼저 경전과 논전을 열람하고 공성에 대한 이론적 논리적 사고를 확립한 후에 실참하기를 권한다. 전통적인 티베트 사원에서는 겔룩파의 경우 밀교를 공부하고 실참에 들기 전 17년 이상의 과정을, 까규파는 9년 과정을 세다(bShad grawa;강원)에서 수학하는 기간을 공식적으로 시설해 두고 있다. 물론 이러한 과정들 또한 개인적인 성향과 근기에 따라 획일적으로 적용되는 것은 아니다. 다만 한국 불교 승단의 공식 승가대학 교육 기간 4년에 비하면 한국 승가의 교학적 소양과 이론의 기초는 량질의 측면에서 고려해 볼 소지가 있을 것으로 보인다.

가지 요인들은 체계적인 수행과 이론을 요구하는 현대의 한국 불교 대중의 욕구를 어느 정도 충족시켜 주고 있다는 점을 부인할 수 없다. 이제는 이들 단체들의 활동을 통해 한국 불교 내 티베트 불교를 검토 수용 활용하는 방안을 고려해 볼 시점이라 할 것이다.

요컨대 전통적인 한국 불교의 틀 속에서, 하나씩 자리 잡기 시작한 다양한 티베트 불교 관련 단체들은 국내에 티베트 불교를 소개하고 가르침을 퍼는 장으로 명실상부하게 그 역할을 다하고 있다. 명상과 수행의 다양성을 요구하는 현대의 한국 불교의 현실에서 이들 단체들의 적극적이고 활발한 활동이 기대된다. 한국 사회와 한국 불교가 지혜롭고 열린 안목으로 수용한다면 수행의 측면에서 이들의 역할은 긍정적이고 밝게 작용할 것으로 전망된다.

4. 맺음말

본고는 “티베트 불교에 있어 마음 수행”에 관한 주제를 중심으로 크게 두 부분으로 나누어 연구를 진행하였다. 연구의 전반부는 티베트 원전을 저본으로 하여 우리말로 번역하면서 진행하였다. 후반부는 국내의 티베트 불교 실천 사례를 중심으로 현황 조사를 실시하였다.

연구를 위해 우리말로 번역한 티베트 원전 자료는 『삼종요도; *Lam gtso nmam gsum*』, 『수심칠훈; *bLo sbyong don bdun ma*』, 『항하수 마하무드라; *Phyag chen gang ga ma*』 등이다. 해설서로는 켄첸 탕구 린포체의 『로종; *bLo sbyong*』과 시투 린포체의 『착가첸뵤 강가마; *Phyag rgya chen po gang ga ma*』 등을 주로 참조하였다.

종카빠 대사는 티베트 불교 수행의 기본 바탕으로 출리심, 보리심, 공성의 체득 세 가지 요소를 제시하였다. 논자는 이 세 가지 요소를 티베트 불

교 수행 전통 전반에 공통적인 기반으로 적용되는 가르침으로 파악하였다.

티베트 불교의 마음 닦기 수행법은 오늘날 다양한 전승 법맥 속에서 다채롭게 이어지고 있다. 그 가운데 로종과 마하무드라 수행은 오늘날 대중들에게 적극적으로 채택되는 수행법이라 할 수 있다.

로종 수행과 관련해서 『수심칠훈』의 퉁렌(gTong len) 수행을 집중 조명해 보았다. 탕구 린포체는 『로종』에서 (나의 행복을 타인에게) 주고 (타인의 불행을 내가) 받는 이 퉁렌 수행을 통해 ‘자신을 소중히 여기는 마음을 줄이고, 남과 다른 존재들을 소중히 여기는 마음을 키워가야 한다’고 강조하고 있음도 살펴 보았다.

마하무드라 수행은 필로빠의 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰하였다. 『항하수 마하무드라』에서는 스승이 제자에게 마음의 본성을 자각하도록 안내하는 가르침을 많이 보인다. 이런 류의 가르침은 선가(禪家)에서도 많이 찾아 볼 수 있는데, 논자는 그 이유를 선과 마하무드라 양쪽이 윤회와 열반을 동일시하는 관점에서 있기 때문이라고 보았다.

연구의 후반부는 한국 내외에서 실천되는 티베트 불교 수행 현황을 몇몇 실천 사례를 통해 고찰하고 있다. 연구를 진행함에 있어서, 이들 티베트 불교 단체들이 시행하고 있는 교육 프로그램과 티베트 불교 수행 지도 등을 중점적으로 고찰하였다.

현황 조사는 광성사를 비롯하여 랍숨 세둡링(삼학사원), 나란다 불교학술원, 캄 따시링, 세첸 코리아, 펠가 코리아를 표본으로 삼았다. 이들 단체를 중심으로 국내에서 티베트 불교 관련 단체들이 티베트 불교를 알리고 전하는 현황을 개괄해 보았다.

각 단체의 활동과 역할로 인해 한국 불교는 보다 쉽게 티베트 불교 문화를 접하고 소개받을 수 있게 된 가운데, 표본 단체들은 대체적으로 세 가지 요인을 공유하는 것으로 파악되었다.

첫째, 실천을 뒷받침하는 교학과 체계적인 이론 교육을 중시한다.

둘째, 티베트 불교 전통을 활용한 다양한 프로그램을 제시한다.

셋째, 티베트 불교의 특성 상 단계별 교육과 수행 차제를 제시하고 있다는 점이다.

이와 같이 국내 티베트 불교 관련 단체들이 제시하는 요인들은 체계적인 수행과 이론을 요구하는 한국 대중의 욕구를 일정 부분 충족시키고 있음을 알 수 있다.

이로서 볼 때, 한국 불교는 티베트 불교를 전하는 이들 단체들의 활동을 이국적인 안목으로 멀리서 바라만 보아서는 안 될 것이다. 오히려 한국 사회에 한층 가까워진 티베트 불교 수행과 가르침을 수용하고, 이를 적극적으로 활용하는 지혜와 안목이 필요한 시점이라 할 것이다. 오늘날 세계적으로 티베트 불교 수행과 교학에 관심과 실천이 증가하고 있는 시점에서 티베트 불교에 무관심하거나 배타적인 자세를 고수하는 것은 지구촌 시대를 공존함에 한 걸음 늦어짐을 의미하기 때문이다.

요컨대 전통적으로 한국 불교는 문화의 중심에 자리하면서 수행과 교학의 다양한 방편으로 대중을 이끌어 왔다. 그렇지만 오늘날 급변하는 현대 사회에서 구성원들의 다양한 요구에 부응하고 대중과 호흡하는 불교로의 방향 전환이 필요한 것으로 사료된다. 그리고 그 해답의 일부는 티베트 불교의 수행과 가르침을 응용하는 데서 찾을 수 있을 것으로 조심스럽게 전망해 본다.

<참고문헌>

1. 원전류

dKon mchog rgyal mtshan, *Theg pa chen po'i gdams ngag blo sbyong don bdun ma, blo sbyong skor phyogs bsgrigs*, sa skya rgyal yongs gsung rab slob gnyer khang, Bouddha, Kathmandu, 2007.

Je Tsong kha pa, *Lam gtso rnam gsum*, ; volume 1; TBRC, [s.n.], [s.l.]. [n.d.]. Computer Input. Je Tsong kha pa, *Lam gtso rnam gsum*, Drepung Loseling educational society, Mundgod, Karnataka, 1995.

Kadam masters, *bLo sbyong skor phyogs bsgrigs*, volumes 2; sa skya rgyal yongs gsung rab slob gnyer khang, [kathmandu]. 2007.

Pad ma dkar po, *Chos drugh sdus pa'i zin bris*, Volume 1, [s.l.], [n.d.], 13 ff. Block Print.

sNyan brgyud las, *Phyag rgya chen po gang ga ma*, [s.n.], 'bri gung bka' brgyud chos mdzod chen mo Volume 58, Lhasa, 2004.

東國大學校 佛典刊行委員會 編, 『禪家龜鑑』, 『韓國佛教全書』 七, 서울; 동국대학교, 1979.

2. 단행본

bKa' brgyud Monlam International, *bKa' brgyuds mon lam chen po'i Zhel 'don Phyogs sgrig*, Bodhgaya; KMKIT, 2016.

Khenchen Thrangu Rinpoche. *bLo sbyon gdon bdun ma*, Vajra Vidya Institute, 2012.

Si tu rinpoche, *Phyag rgya chen po gang ga ma 'I bKa' 'khrid*, Pal pung She rab ling Monastic Seat, Baijnath, India, 2016.

Telopa, *Phayg rgya chen po gang ga ma bzhugs so*, Kagyu Monlam Kagyupa International Monlam Trust, Gaya, India, 2019.

Khenchen Thrangu Rinpoche. *bLo sbyong*, Vajra Vidya Institute, 2012.

Khenchen Thrangu Rinpoche. *Essentials of Mahamudra; Looking Directly At the Mind*, Boston; Wisdom, 2004.

Khenchen Thrangu Rinpoche. Lama Yeshe Gyamtso, Lama Tashi Namgyal. *Pointing Out The Dharmakaya; Teachings on The 9th Karmapa's Text*, Ithaka, New York; Snow Lion, 2003.

tr. Khenpo David Karma Choephel, *The Seven Points of Mind Training Oral Advice of the Mahayana*, Kagyu Monlam Kagyupa International Monlam Trust, Gaya, India, 2019.

W.Y. 에반스 웬츠 편, 유 기천 역, 『티벳 밀교 요가』, 서울; 정신세계사, 2001.

왕축 도르제 저, 조일문 역, 『마하무드라 예비수행 의식집』, 서울; 지영사, 2016.

■ Abstract

A Study on Tibetan Buddhist Mind Training in Korea

Cho Il Moom

Traditionally, since the time of the opening Zen Monasteries of Nine mountains(九山禪門) in Shin-la Dynasty, the practice of the Korean Buddhism has been representative as the practice of Zen Buddhism.

Nowadays, the patterns of the practice of the modern Korean Buddhist practice seems to need not only Zen Buddhism but also another types of practice, for example, Vipassana or Vajra-yana practice.

Actually in Korea, thanks to the activities of the Tibetan Buddhist groups and the improving of the network, the interests and practicing toward Tibetan Buddhism has been exellerated.

This study investigates mainly into two parts,

First part is ‘The Mind training in Tibetan Buddhism, It elaborates the Mind training translating into Korean from the root texts. The root texts are “*Lam gtso rnam gsum*”, “*bLo sbyong don bdun ma*”, “*Phyag chen gang ga ma*” and their interpretations etc.

The latter part investigates the activities of the Tibetan Buddhist groups in Korea. Including Gwang song sa temple, some groups are taken as a example for this study. Because of the activities and funcions of these groups, Korean Buddhism seems more fertile and various.

After all, through this study, tried to reconcile the traditional Korean

Buddhism and Tibetan Buddhism as a newcomer in Korean society.

Keywords ● Three principal of the practice, Lo jong(Mind-Training), gTong len, Maha-Mudra, The groups of Tibetan Buddhism

명상의 의학적 적용

이강욱*

- I. 현대 의학 체계에서 명상
- II. 명상의 의료적 이용 현황
- III. 명상의 신경생물학적 기전
- IV. 의학과 명상
- V. 연구방법의 문제

■ 한글요약

명상과 마인드풀니스는 이미 대표적인 의학 용어 사전인 MeSH 용어로 등재되어 있고, 현대 의료 체계 내에서 건강과 웰빙에 초점을 맞춘 접근법을 강조하면서 정신적, 정서적, 기능적, 영적, 사회적, 공동체적 요소를 통합적으로 고려하는 의료서비스의 한 분야로 공식적인 인정을 받고 있다. 최근 미국 통계에 따르면 대표적인 보완대체의학 서비스 중에서도 명상이 요가나 카이로프랙틱에 비해 이용률의 매우 가파른 증가세를 보이고 있다. 또 코크란 라이브러리, 임상시험등록 사이트, Pubmed 등 주요 의학 관련 데이터베이스 통계를 살펴보면 명상을 주제로 한 의학 연구 숫자도 최근 10년 간 폭발적인 증가세를 보이고 있다. 명상에 의한 신경생물학적

* 강원대학교 의학전문대학원 정신건강의학교실 교수, kulecmd@kangwon.ac.kr

변화는 유전자, 뇌 구조 및 기능, 신경심리학 등의 영역별로 명확하게 밝혀지고 있다. 명상은 후생유전자의 변화를 통해 만성 스트레스로 인한 염증성 반응이나 질환의 위험성을 현저히 낮출 것으로 보이고, 텔로미어 길이 변화로 건강한 노화를 기대할 수 있게 한다. 뇌영상 기법을 이용한 명상 연구에서 전두극 피질, 감각 피질, 섬엽, 전방 및 중양 대상회피질, 해마, 안와 전두피질, 상세로다발, 뇌량 등이 주요 변화 부위로 밝혀지고 있다. 대규모 종단 연구인 ReSource Project와 수천 건의 기능적 자기공명영상 결과의 메타분석 엔진인 Neurosynth에 의한 연구 결과도 주목할 만하다. 또한 마인드풀니스 명상은 주의력, 감정 조절, 자기 자각 능력의 향상을 가져온다고 보고되고 있다.

주제어 ● 명상, 마인드풀니스, 후생유전자, 뇌 변화, 신경심리적 변화

I. 현대 의학 체계에서 명상

이 글에서 사용하는 용어 명상(冥想 혹은 冥想)은 영어 meditation의 번역어로, 의료 혹은 의학 분야에서 사용하는 명상의 정의를 살펴보면 다음과 같다.

먼저 미국 국립보건연구원(National Institute of Health, NIH) 산하 국립보완통합센터(National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH)는 기존 관례에서 벗어난 의료서비스로 정의하며 보완(complimentary) 서비스(기존 의료서비스와 함께 사용한다는 뜻)와 대체(alternative) 서비스(기존 의료서비스 대신에 사용한다는 뜻)를 포함하는데, 여기서는 전인적이고, 환자의 건강과 웰빙에 초점을 맞춘 접근법을 강조하면서 동시에

정신적, 정서적, 기능적, 영적, 사회적, 공동체적 요소를 통합적으로 고려한다. 여러 통합 건강서비스가 건강 주제별로 제시되어 있는데, 그중 명상, 마인드풀니스(mindfulness), 마인드풀니스 기반 스트레스 감소(MBSR) 등이 주제어로 등재되어 있다. 명상은 더 상위 분류 항목인 정신-신체 임상(mind and body practice)의 하나로 분류되어 있다. 정신-신체 임상은 인류가 오랜 역사에 걸쳐 개발해 온 것으로 마음의 고요함과 신체 이완을 증가시키고, 심리적 균형을 개선하고, 질병에 대처하고 전반적인 건강과 삶의 질을 증진하는 활동을 총칭한다. 정신-신체 임상은 뇌와 정신, 신체와 행동 사이의 상호 작용을 중시한다. 명상에는 대부분 고대부터 종교적, 영적 전통으로부터 시작되어 이어져 오는 다양한 형태들이 존재하고 있는데, 최근 서양에서는 개인이 체험하는 생각, 느낌, 감각에 대해 비판단적 마인드풀니스의 상태에 이르게 하는 훈련을 중심으로 지도하고 있다. NCCIH에서는 명상이 갖는 공통 요소를 다음과 같이 파악하고 있다. 첫째, 마음을 산만하게 하는 자극이 가능한 드물게 일어나는 조용한 장소에서 시행한다. 둘째, 앉기, 눕기, 걷기, 또는 다른 방식의 특정한 자세가 있다. 셋째, 단어(들), 대상, 호흡 감각 등 주의를 두는 특정한 초점이 있다. 넷째, 마음을 산만하게 하는 것들을 판단하지 않고, 외부 자극 혹은 내적 체험이 그저 자연스럽게 들어오고 나가도록 개방된 자세를 유지한다.¹⁾

MeSH(Medical Subject Headings) 사전은 미국 국립의학도서관(National Library of Medicine, NLM)에서 제작하는 어휘로 전 세계적으로 가장 널리 활용되는 의학계 사전이고, 생의학 분야의 정보와 문헌의 색인, 목록, 검색을 위해 널리 사용되고 있다. 2019년 현재 MeSH 목록에 따르면 명상이 속하는 분류가 다음과 같이 여러 갈래의 체계로 이루어져 있다.²⁾ 첫째는 행동 훈련 및 활동(Behavioral Discipline and Activities, F04)을 필두로

1) <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>

2) <https://www.nlm.nih.gov/mesh/meshhome.html>

정신심리치료(Psychotherapy, F04.754), 행동치료(Behavior Therapy, F04.754.137), 이완요법(Relaxation Therapy, F04.754.137.750), 명상(Meditation, F04.754.137.750.500) 순으로 분류된다. 둘째는 치료법(Therapeutics, E02)을 필두로 보완요법(Complementary Therapies, E02.190), 정신-신체 요법(Mind-Body Therapies, E02.190.525), 명상(Meditation, E02.190.525.781) 순으로 분류된다. 셋째는 치료법(Therapeutics, E02)을 필두로 보완요법(Complementary Therapies, E02.190), 영적요법(Spiritual Therapies, E02.190.901), 명상(Meditation, E02.190.901.455) 순으로 분류된다. 명상의 정의는 Mosby 의학간호학대사전(Mosby's medical, nursing & allied health dictionary) 제 4판을 따르고 있는데, 일종의 의식 상태를 지칭하고, 개인이 환경 자극의 지각을 제거함으로써 하나의 대상에 초점을 맞출 수 있고 이를 통해 이완 상태를 만들어 스트레스에서 벗어나게 된다고 설명하고 있다. 이 용어는 처음에는 초월 명상(transcendental meditation)으로도 입되었고 이후 이완(relaxation, 1966-1976), 이완기술(relaxation techniques, 1975-1995), 사고(thinking, 1970-1975), yoga(1966-1975)를 거쳐 현재의 명상(meditation, 1996-2019)에 이르고 있다.

한편 마인드풀니스(mindfulness)는 자각하는 심리적 상태, 이 자각을 촉진하는 훈련, 정보 처리 양식, 성격적 기질(character trait) 등으로 정의되고 있다. 하나의 치료법으로 간주할 때는 자신의 경험을 매 순간 비판단적으로 자각하는 것을 의미하고, 상태(state)로 기술(description)하는 것이고 성격적 기질(trait)로 보지 않는다. 분류 체계를 보면 첫째는 심리현상(Psychological Phenomena, F02)을 필두로 정신과정(Mental Processes, F02.463), 마인드풀니스(Mindfulness, F02.463.551) 순으로 분류되고, 둘째는 행동훈련과 활동(Behavioral Disciplines and Activities, F04)을 필두로 정신심리치료(Psychotherapy, F04,754), 행동치료(Behavior Therapy, F04.754.137), 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, F04.754.137.

350), 마인드풀니스(Mindfulness, F04.754.137.350.500)의 순으로 분류된다. 처음 등재된 용어는 인지요법(cognitive therapy, 2000-2013)이었으며 이후 2014년에 마인드풀니스로 처음 등재되었다.

II. 명상의 의료적 이용 현황

국내에는 아직 명상 혹은 마인드풀니스의 이용에 관한 체계적인 통계 자료가 없다. 미국에서는 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 산하 국립보건통계센터(National Center for Health Statistics, NCHS)를 통해 매년 국민건강조사(National Health Interview Survey, NHIS)를 시행하며 2012년과 2017년에 보완의학서비스의 이용률 조사가 이루어진 바 있다.³⁾ 보완의학서비스 중 가장 널리 사용되는 것으로 요가, 카이로프랙틱과 함께 명상이 알려져 있다. 이 조사에서는 명상을 영적 자각 혹은 마인드풀니스가 더 고양된 상태에 이르게 하는 정신 훈련 행위에 참여하는 것으로 정의하고 있으며 크게 세 가지 범주로 분류한다. 즉, 첫째, 초월명상(transcendental meditation), 이완반응(relaxation response), 임상 표준화 명상(clinically standardized meditation) 등을 포함하는 만트라명상, 둘째, 위빠사나, 선불교 명상, 마인드풀니스 기반 스트레스 감소(MBRS)와 마인드풀니스 기반 인지치료(MBCT) 등을 포함하는 마인드풀니스 명상, 셋째, 향심 기도(centering prayer)와 관상 명상(contemplative meditation) 등을 포함한 영적 명상(spiritual meditation) 등이다.

2012년 NHIS에서 34,525명을 대상으로 명상 경험의 평생 이용률과 최근 12개월간 이용률을 조사하였을 때 각각 5.2%와 4.1%로 나타났다. 또 명상 유형에 따라 지난 12개월 이용률을 살펴보면 영적 명상이 3.1%로 가

3) Clarke 외 4인, 2018.

장 높았고, 마인드풀니스 명상이 1.9%, 만트라 명상이 1.6%였는데 이는 각각 미국 인구로 환산하면 700만 명, 430만 명, 360만 명에 해당하는 수치이다. 사회경제적 상태에 따른 명상 이용률을 보면 여성, 대학 졸업자, 신체적 활동이 가능한 사람, 우울증이 있는 사람, 다른 보완의학을 잘 이용하는 사람들에서 높은 이용률을 보였는데 세 가지 명상 유형 모두에서 비슷한 양상이다. 하지만 명상의 유형에 따라 차이를 보이는 점도 있었는데, 특히 영적 명상은 이전의 알코올 중독자에서 높은 이용률을 보여 금주 치료에 많이 사용되었음을 알려 준다.

마인드풀니스 명상을 하는 이유로는 건강 유지와 질병 예방이 74%로 가장 흔하였고 특정 질병 치료를 목적으로 하는 경우가 30% 수준이었다. 건강 이외의 목적으로는 스트레스 관리(92%), 정서적 안정 추구(91%), 자신의 건강에 대한 조절감(65%), 기억이나 집중력 향상(57%), 더 나은 수면(56%), 에너지 증가(43%), 면역 기능 향상(28%) 등이 있었다. 명상을 긍정적으로 인식하는 이유로는 굳이 전문가의 도움 없이 자기 돌봄의 형태로도 훈련할 수 있고(81%), 전인적인 측면을 추구하는 데 초점을 맞추기 때 문이거나(79%) 그 외 자연적인 치료법이기 때문에(73%), 의학적 치료와 조합할 경우 도움이 될 것 같아서(70%), 단지 증상만 없애는 것이 아니고 원인을 치료하기 때문에(61%), 의학은 부작용이 많으므로(44%), 의학적 치료가 효과적이지 않아서(26%), 의사가 권고했으므로(13%) 등 다양한 응답이 있었다.⁴⁾

NHIS 통계에 따라 2012년과 2017년 사이에 주요 보완대체의학 서비스 이용률의 변화를 살펴보면 요가가 9.5%에서 14.3%로, 카이로프랙틱이 9.1%에서 10.3%로 증가한 것에 비해 명상은 4.1%에서 14.2%로 약 세 배의 매우 가파른 증가세를 보였다. 명상 이용률에서 성별 차이는 남성 11.8%에 비해 여성에서 16.3%로 더 높다. 연령별 이용률은 18-44세군에서 13.4%,

4) Burke 외 3인, 2017.

45-64세군에서 15.9%, 65세 이상군에서 11.4%인데, 18-44세군에서 요가 이용률이 가장 높았지만 45-64세군과 65세 이상군에서는 명상이 가장 높은 이용률을 보인다. 한편 4-17세의 아동·청소년에서도 요가와 명상의 경우 2012년에 비해 2017년에 이용률의 급격한 증가세를 보인다. 특히 명상은 0.6%에서 5.4%로 9배 증가하였다. 아동·청소년 연령대에서도 여성의 명상 이용률이 6.0%로 남성 4.9%보다 조금 더 높다. 연령대를 조금 더 세분화하였을 때 4-11세군의 4.7%에 비해 12-17세군이 6.5%로 나이가 들면서 명상 이용률이 증가하는 양상이다. NHIS 조사에서는 의료에 사용하는 비용에 관련된 통계를 제공한다. 미국 성인이 보완·대체의학(CAM) 서비스를 받기 위해 각종 보험 혜택 없이 자신이 직접 내는 비용(out-of-pocket costs) 총 액수가 2007년 한 해 동안 339억 달러였고, 그중 임상가를 방문하여 지급한 비용이 119억 달러(35.1%), 자가 치료를 하는데 지출한 비용이 220억 달러(64.9%)였다. 이중 요가, 태극권, 기공 등의 수업료로 지불한 비용이 41억 달러였다.⁵⁾

각종 의학적 치료법의 과학적 근거 자료를 제공하는 대표적인 곳이 코크란 라이브러리이다. 여기서는 보건의료 및 건강 정책 분야의 일차 연구에 대한 체계적 문헌 고찰과 함께 근거 기반의 보건의료정보를 제공한다.⁶⁾ 명상을 주제로 검색할 때 명상 관련 연구가 2015년부터 현재까지 총 1,060건 이루어져 왔는데 2015년 84건, 2016년 124건, 2017년 134건, 2018년 110건으로 매년 꾸준히 증가하고 있다. 명상에 대한 체계적 문헌 고찰의 주요 주제로는 보완대체의학, 정신건강, 암, 아동 건강, 효과적인 임상 및 보건 체계, 발달 및 정신사회적 학습 문제, 신경학, 혈액질환, 순환기계, 직업 의학 등의 순이었다. 마인드풀니스를 주제로 검색할 경우 2015년부터 현재까지 총 1,898건의 연구가 이루어졌으며 2015년 255건, 2016

5) Nahin 외 3인, 2009.

6) <https://www.cochranelibrary.com/search>

년 348건, 2017년 363건, 2018년 307건으로 꾸준히 증가하고 있다. 마인드풀니스에 대한 체계적 문헌 고찰의 주요 주제로는 보완대체의학, 정신건강, 신경학, 아동건강, 통증과 마취, 발달 및 정신사회적 학습 문제, 임신과 출산, 감염병, 정형외과 및 손상, 순환기계, 류마치스, 암 등의 순으로 자주 다루어졌으며 사실상 의학의 전 분야에서 다루어지고 있다.

전 세계적으로 주요 임상시험이 등록되는 사이트인 ClinicalTrials.gov에서 현재까지 완결된 임상시험 중에서 명상을 주제로 하였을 때 201개, 마인드풀니스를 주제로 하였을 경우 392개로 나타났다. 2019년 4월 말 현재 아직 진행 중인 연구는 명상을 주제로 하였을 경우 106개, 마인드풀니스를 주제로 하였을 경우 339개였다.⁷⁾ 한편 생명과학 및 생물의학 주제에 대한 참조 및 요약에 담고 있는 MEDLINE 데이터베이스를 제공하는 대표적인 검색 엔진인 PubMed에서 MeSH 용어로 명상 혹은 마인드풀니스를 사용하였을 경우 2019년 4월 말 현재 4,468개의 논문이 발표된 것으로 나타난다. 연도별 추이는 그림 1에 나타나 있다.⁸⁾

PubMed 검색 count meditation[mh] or mindfulnessmh]

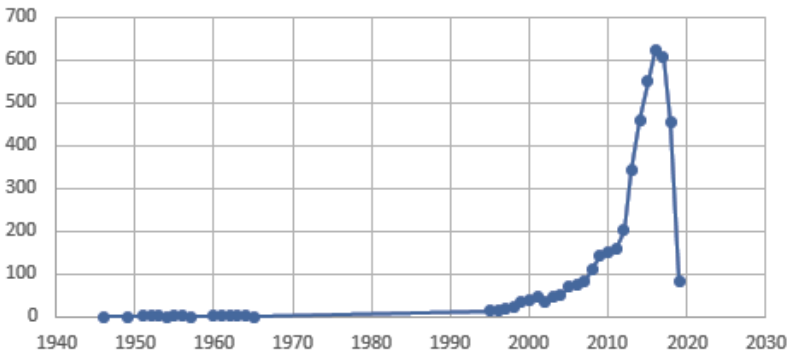


그림 1. PubMed 데이터베이스에 나타난 연구 수의 연도별 추이. (MeSH 용어 meditation OR mindfulness 주제어 검색)

7) <https://clinicaltrials.gov>

8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

III. 명상의 신경생물학적 기전

여러 다양한 명상 중에서도 지난 수십 년간 서구 사회의 신경과학 연구 분야에서 가장 많은 관심을 받은 것은 마인드풀니스 명상이다. 이는 비판단적으로 현재 순간에 주의를 두는 것을 특징으로 하는데, 명상에서 이루어지는 핵심 요소를 주의력 통제, 감정 조절, 자기 자각의 변화 등 크게 세 가지로 본다. 자기 자각의 변화는 자기 참조 과정(self-referential processing)의 감소와 신체 자각의 향상을 포함한다. 명상의 단계는 노력해서 무언가를 실행하려는 초기 단계, 마음 방황을 줄이려고 노력하는 중간 단계, 애써 노력하지 않고 있는 그 상태에 머무르려 하는 심화 단계로 나눌 수 있다.⁹⁾

1. 유전자 수준의 변화

마인드풀니스, 요가, 태극권, 기공, 이완반응, 호흡 조절 등 정신-신체 개입(mind-body interventions, MBI)이 신경학적, 행동학적, 생화학적 변화를 통해 정신적, 신체적 건강을 개선한다는 근거는 상당히 오랜 기간에 걸쳐 축적되어 있다. 지난 수십 년간 후생유전자 연구에서 DNA의 변형 없이 환경적 스트레스가 건강 및 행동에 영향을 미친다는 사실이 밝혀지고 있다. 특히 명상 효과가 장기적인 후생학적 변화와 관련이 있을 것이라는 가설이 제기되고 있는데 장기간 명상 수행을 하였던 사람에게 오랫동안 지속하는 후생학적 변화가 있을 것이라는 가설을 지지하는 결과들이 나오고 있다.¹⁰⁾¹¹⁾ 예를 들어, 장기간 명상을 수행한 사람에서는 전사 프로파일의 변형과 신경 생리적 체질의 변화가 관찰된다. 마인드풀니스 명상 전

9) Kabat-Zinn, 1990.

10) Dusek 외 7인, 2008.

11) Chételat G 외 16인, 2017.

문가들을 대상으로 하루 동안 집중 수련을 한 뒤 말초혈액 단핵 세포(peripheral blood mononuclear cells)에서 염증성 유전자의 발현 여부를 관찰한 연구에서 명상가의 histone deacetylase 유전자(HDAC2, 3, 9) 발현이 감소하였고 RIPK2와 COX2 등 전염증성 유전자의 발현도 감소하였다. 또 RIPK2와 HDAC2 유전자 발현은 극심한 스트레스를 유발하는 테스트 후에 코티졸 수치가 빨리 정상치로 회복되는 것과 연관성을 보였다.¹²⁾ 이러한 결과는 명상이 만성 염증성 질환에 효과적으로 사용될 수 있음을 시사한다. 최근 18개의 연구 결과를 토대로 메타 분석에서 MBI가 nuclear factor kappa B(NF-κB) 등의 전염증성(pro-inflammatory) 유전자와 경로의 하향 조절과 연관성이 있다는 보고가 있다.¹³⁾ 스트레스가 가해질 때 교감신경계 흥분 시 생성되는 NF-κB는 세포의 생존, 면역 반응에 광범위하게 작용하는 전사인자(transcription factor)로 염증성 사이토카인을 생성하는 유전자 발현을 통해 스트레스를 염증으로 변화시킨다. 따라서 명상 후 생기는 NF-κB의 하향 조절은 만성 스트레스로 인한 염증성 반응이나 질환의 위험성을 명상이 낮출 수 있음을 의미한다.

텔로미어는 염색체를 보호하기 위한 DNA-단백질 복합체이다. 텔로미어가 너무 짧아지면 치명적인 세포 내 사건이 일어나서 세포가 죽거나 노화 과정에 돌입하거나 염증 반응을 보이게 된다. 그러므로 텔로미어의 길이를 유지하는 것이 세포의 생존과 죽음을 결정하는데 매우 중요하다. 현재까지 세포 내 텔로머레이스(Telomerase) 활성도의 증가, 대안적 텔로미어 유지 기전, 잠재적 바이러스 재활성화 등 복합적인 생물학적 기전이 텔로미어 길이 변화에 영향을 준다고 알려져 있다. 그런데 명상 훈련이 텔로미어 조절을 향상하게 만들어 궁극적으로 건강한 노화를 돕는다는 이론과 증거들이 나오면서 명상이 텔로미어 생물학에 변화를 일으키는 이론

12) Kaliman 외 5인, 2014.

13) Buric 외 4인, 2018.

적 모델이 제시된 바 있다.¹⁴⁾ 이 모델에 따르면 명상 훈련이 주의력, 메타 자각, 통찰, 관점 취하기, 인지 재평가, 긍정 정서 등의 심리 과정을 강화하면 급성 스트레스 반응에서 일어나는 심리적 반응과 생리적 반응의 심한 정도가 줄어들고, 이 과정이 텔로미어 길이에 영향을 줄 수 있다고 본다. 예를 들어 스트레스를 재평가하는 인지 과정이 텔로미어 길이와 상관성이 있고, 이는 다시 스트레스를 긍정적으로 재평가하도록 하는 명상 훈련 능력 평가와 상관성을 보인다.¹⁵⁾ 향후 명상과 관련하여 후생유전자 변화를 관찰하는 연구를 통해 명상이 질병 예방이나 건강한 노화와 연관성을 가지면서도 오랫동안 지속하는 후생학적 사건을 유도할 것인지, MBI가 외상이나 스트레스 노출로 발생한 후생학적 변화를 예방하거나 되돌릴 수 있을 것인지, 명상 훈련이 생식 세포(난자 혹은 정자)의 후생유전자를 변형시킬 수 있을 것인지, 그래서 다음 세대로 전달될 수 있을 것인지 등의 의문을 풀 수 있을 것으로 기대된다.

2. 뇌의 변화

명상으로 인한 뇌의 구조적 변화를 관찰한 Lazar(2005)의 첫 횡단 연구 이후 회백질의 구조적 변화를 반영하는 피질 두께¹⁶⁾¹⁷⁾, 회백질 용적과 밀도¹⁸⁾¹⁹⁾의 변화를 관찰한 연구들이 이루어졌고, 백질의 구조적 변화를 반영하는 분할비등방도(fractional anisotropy), 주방향 확산도(axial diffusivity), 방사 확산도(radial diffusivity)²⁰⁾²¹⁾ 등의 연구들이 이루어졌다. 연구 디자

14) Epel 외 6인, 2018.

15) Bormann & Carrico, 2009.

16) Lazar 외 12인, 2005.

17) Grant 외 4인, 2010.

18) Vestergaard-Poulsen 외 6인.

19) Holzel 외 6인, 2011.

20) Tang 외 5인, 2010.

인과 측정치, 마인드풀니스 명상의 종류에 차이가 있으므로 연구마다 다양한 결과를 보였지만 메타 분석을 통해 일관성 있는 변화를 보이는 부위로 대체로 8개의 뇌 영역이 중요할 것으로 추정된 바 있다.²²⁾

전두극 피질(frontopolar cortex)의 변화는 메타 자각(meta-awareness)의 향상과 관련이 있고 전전두엽은 주의와 감정 기능과 관련될 것으로 생각된다. 마인드풀니스 훈련을 지속한 중단 연구에서 정서 스트룹 실험 과정에서 나타나는 등쪽 외측 전전두엽(dorsolateral PFC)의 활성도가 증가되어 있다.²³⁾ 범불안장애 환자를 대상으로 MBSR을 시행하였던 군에서는 복측 외측 전전두엽(ventrolateral PFC)의 활성도와 전전두엽과 편도 사이의 연결성이 증가되어 있다.²⁴⁾ 또 마인드풀니스 훈련 후 불안이 해소되는 것이 복측 내측 전전두엽과 전방 대상회 피질의 활성도와 관련성이 있다.²⁵⁾ 감각 피질과 섬엽(insula)는 신체 자각 및 감정 과정과 관련이 있고, 해마(hippocampus)는 기억 과정과 관련이 있다. MBSR 훈련을 하면 호흡 감각에 내수용적 주의를 기울일 때 전방 섬엽의 활성도가 증가하고 등쪽 내측 전전두엽(dorsomedial PFC)와 후방 섬엽 사이의 연결성에 변화가 온다.²⁶⁾ 통합적 신체-정신 훈련(integrative body-mind training, IBMT)을 할 경우에도 휴식기 좌측 섬엽 활성도가 증강된다.²⁷⁾ 한편 명상하는 동안 감정을 유발하는 소리를 제시하면 섬엽 활성도의 증가가 관찰된다.²⁸⁾ 전방 대상회 피질(anterior cingulate cortex)과 중앙 대상회 피질(mid-cingulate cortex), 안와전두 피질(orbitofrontal cortex)는 자기 조절과 감정 조절에

21) Tang 외 4인, 2012.

22) Fox 외 7인, 2014.

23) Allen 외 7인, 2012.

24) Hölzel 외 9인, 2013.

25) Zeidan 외 4인, 2014.

26) Farb 외 2인, 2013.

27) Tang 외 9인, 2009.

28) Lutz 외 3인, 2008.

관여한다. 위빠사나 명상가들을 대상으로 한 횡단 연구에서 호흡 알아차림(초점적 주의 focused attention) 명상을 할 때 대조군에 비해 전방 대상회의 활성화도가 더 증가되어 있었고²⁹⁾, 한 종단연구에서 IBMT를 할 경우 단순 이완 훈련을 할 때에 비해 전방 대상회의 휴식기 활동도가 증가되어 있었다.²⁷⁾ 이러한 결과는 명상에 의해 주의력과 감정의 자기 조절이 더 향상됨을 시사한다. 후방 대상회 피질은 자기 자각과 관련이 있다. 장기간 마인드풀니스 훈련을 하면 휴식기의 우측 후방 대상회 피질 활성화도가 증가하고, 다양한 마인드풀니스에 따라서 후방 대상회 피질의 활성화도 감소가 일어나고 전방 대상회 피질과 등쪽 외측 전전두엽 사이의 연결성이 증가하였는데, 명상이 디폴트 모드 네트워크에 변화를 일으킨다는 초기 관찰³⁰⁾ 중 하나이다. 또 좌측 전전두엽과 내측 전전두엽, 전방 대상회 사이의 연결성이 고도로 훈련받은 군에서 감소하여 있었다.³¹⁾ 상세로다발(superior longitudinal fasciculus)와 뇌량(corpus callosum)은 대뇌 반구내 혹은 대뇌 반구 사이의 연결성을 유지하는 구조물이다.

ReSource Project는 유럽 연구평의회(European Research Council)와 막스플랑크 연구소에서 2007년부터 2013년까지 지원을 받아 진행한 대규모 정신 훈련 프로젝트이다.³²⁾ 17명의 명상 전문가와 300명 이상의 피험자가 참가하여 세 가지 모듈의 훈련을 시행하였다. 첫째, 호흡 명상과 바디스캔을 위주로 한 현재 순간에 대한 주의력/내수용 감각 훈련, 둘째, 자신의 생각 바라보기와 상대의 생각 바라보기를 위주로 한 메타인지, 자신과 타인에 대한 관점 취하기 훈련, 셋째, 자비 명상과 상대의 감정 바라보기를 위주로 한 돌봄/자비/감사 명상, 친사회적 동기부여, 어려운 감정 다루기 훈련 등을 9개월에 걸쳐 시행하고 주관적 웰빙, 건강, 뇌 가소성, 인지 및

29) Hölzel 외 6인, 2007.

30) Brewer 외 5인, 2011.

31) Hasenkamp & Barsalou, 2012.

32) Singer 외 5인, 2016.

정동의 기능, 자율신경계, 행동 등에 미치는 변화를 관찰하였다. 이중 자기공명영상을 촬영한 후 대뇌 피질의 두께를 측정할 결과는 다음과 같이 나타났다. 즉, 현재 순간에 초점을 둔 주의력 훈련은 전전두엽 영역, 사회적 정서 훈련에 초점을 둔 훈련에서는 전두엽과 섬엽 영역, 사회적 인지 훈련은 하부 전두엽 및 외측 측두 피질에 변화가 있었다. 이는 주의력, 자비, 인지적 관점 취하기 영역이 각각 다른 뇌 영역에 작용하여 구조적 변화를 일으키며 이는 명상에 의해 뇌의 가소성이 유발된다는 강력한 증거가 된다.³³⁾ 이 연구에서 발견한 더 중요한 점은 명상 훈련에 의해 증가된 대뇌 회백질의 용적 증가가 참가자 개인의 행동 특성을 예측할 수 있었다는 점이다. 즉, 관점 취하기 훈련 이후 마음 이론의 정확도가 가장 많이 호전되었던 사람에서 마음 이론(theory of mind)이 작용하는 중요한 뇌 부위인 측두-두정 연결 부위의 피질 두께 증가가 가장 뚜렷하였다. 정동을 처리하는 전방 섬엽의 두께 증가는 정서 훈련 후 자비심이 증가하는 정도를 예측할 수 있었다.³⁴⁾

기존의 수천 건의 기능적 자기공명영상 연구 결과의 자료 구축 이후 심리적 관련 개념의 메타분석 영상을 생성하는 플랫폼인 Neurosynth에서 마인드풀니스를 실시간으로 분석한 자료에서도 섬엽을 포함한 현저성 네트워크(salience network)와 주의력과 연관성을 가지는 것으로 알려져 있는 전두엽 구조물(입쪽 대상회 rostral cingulate)의 활성화를 보인다.³⁵⁾ 마인드풀니스 개입은 종종 주의력 조절을 증가시키고 내적 신체 감각에 초점을 두는 것과 일관성을 보이는 뇌 네트워크를 소집하는 것으로 보인다.

33) Valk 외 7인, 2017.

34) Singer & Engert, 2018.

35) Yarkoni 외 4인, 2011.

3. 마인드풀니스 명상과 주의력

마인드풀니스 명상의 핵심 요소들이 관여하는 뇌 영역을 살펴보면 주의력 통제가 전방 대상회와 선조체(striatum)와 관련이 있고, 감정 조절은 다발성 전전두엽 영역, 변연계, 선조체와, 자기 자각은 섬엽, 내측 전전두엽(medial profrontal cortex), 후방 대상회, 썬기앞소엽(precuneus) 등과 관련이 있다. 주의력 변화 관련 연구에서 명상에 의해 갈등 모니터링(conflict monitoring)의 향상을 보인다.³⁶⁾³⁷⁾ 빠르게 제시되는 자극 흐름에서 첫 자극 제시 후 높은 정확도로 자극 인식하지만 첫 자극 후 200- 500ms 이내에 둘째 자극이 제시될 경우 주의력 깜박임(attentional blink)이 나타나는데, 3개월의 마인드풀니스 명상 이후 주의력 깜박임이 감소하는 결과를 보인다.³⁸⁾ 1주일 이내의 단기간 시행된 마인드풀니스 명상의 경우에는 통계적으로 의미 있는 효과가 없지만, 수개월에서 수년간 지속하였던 경우에는 주의력의 각성도에 차이를 보인다.³⁹⁾⁴⁰⁾

마인드풀니스 명상이 정향 주의력(orienting attention)의 향상을 촉진한다. 3개월간 사마타 명상 훈련이 일정 시간 이상 각성을 유지할 수 있는 정도를 나타내는 긴장성 각성(tonic alertness)이 증가하고 시각 표적에 대한 정향 반응의 향상을 가져왔다. 한편 MBSR을 8주간 시행하였을 때 연속 수행 검사에서 정향 주의력 자체의 향상을 보였으나, 정향 주의력의 또 다른 측면을 반영할 것으로 생각되는 지속 주의력(sustained attention)에서 향상을 보이지 않았다.⁴¹⁾ 이러한 결과의 차이가 훈련의 종류 때문인지, 대조군으로 차이로 인한 것인지, 또 다른 요인에 의한 것인지 아직 잘 밝혀

36) Chan & Woollacott, 2007.

37) Slagter 외 6인.

38) van Leeuwen 외 2인, 2009.

39) Jha 외 2인, 2007.

40) MacLean 외 12인, 2010.

41) MacCoon 외 4인, 2014.

져 있지 않다. 체계적 문헌 고찰에 따르면 마인드풀니스 명상의 초기 단계가 갈등 모니터링과 정향 반응의 호전을 일으키지만 말기 단계에서는 주로 각성도 향상과 관련되어 있다고 결론 짓고 있다.

4. 마인드풀니스 명상과 감정 조절

마인드풀니스에 의해 강화될 것으로 기대되는 감정 조절은 주의를 감정을 포함하여 정신적 과정에 두는 주의력 배치(attentional deployment), 감정과 관련된 전형적 평가 패턴을 수정하는 인지적 변화, 역제의 긴장 수준을 낮추는 반응 변경 등 복합적인 요소로 이루어져 있다. 감정 조절에 대한 마인드풀니스 명상의 긍정 효과가 알려졌는데 불쾌한 자극에 의한 인지 작업에 대한 감정적 방해의 감소⁴²⁾, 스트레스를 유발하는 영화를 본 이후 생리적 반응성의 감소와 기저치 감정으로 복귀의 촉진⁴³⁾, 감정 조절 어려움의 주관적 호소의 감소⁴⁴⁾ 등이 보고되었다. 마인드풀니스가 감정 조절을 뒷받침한다는 가설은 전전두엽의 인지 조절 기전을 강화하고 이는 편도체와 같은 정동(affect)에 관여하는 영역을 억제한다는 것이다. 마인드풀니스 과정에서 현재 순간을 자각하고 비판단적 수용을 하는 것이 통제가 필요하다는 신호를 제공하는 감정 단서에 대한 민감성을 증가시켜 인지적 통제력을 강화하는데 핵심 역할을 할 것으로 여겨진다.⁴⁵⁾ 마인드풀니스 명상에서 빈번하게 보고되고 있는 것 중의 하나가 마인드풀니스 상태에서 감정 자극에 대한 편도의 반응성이 감소하므로 감정 각성도가 줄어든다는 사실이다.⁴⁶⁾⁴⁷⁾⁴⁸⁾ 초심자에서 이러한 양상이 일관되게 보고

42) Ortner 외 4인, 2007.

43) Goleman & Schwartz, 1976.

44) Robins 외 3인, 2012.

45) Teper 외 2인, 2013.

46) Goldin & Gross, 2010.

47) Lutz 외 7인, 2014.

되고 있기는 하지만 경험이 많은 수행자에서는 덜 일관되게 관찰된다는 보고도 있다.

5. 마인드풀니스 명상과 자기 자각

마인드풀니스 명상은 자각 자체를 주의 대상으로 삼는 메타 자각을 향상함으로써 자기를 고정된 실체로 동일시하는 것에서 벗어나게 하고 경험하는 그 자체의 현상, 즉 관찰하는 자기감을 촉진한다. 이는 자기-참조 과정과 현재 순간 경험의 자각 등과 관련이 있을 것으로 본다. 주로 관여하는 뇌 부위는 전방 대상회 피질, 전전두엽, 후방 대상회 피질, 섬엽, 선조체, 편도체 등이며 마인드풀니스 명상 이후 나타나는 변화가 일관성 있게 보고되고 있다. 자기 조절 결핍은 다양한 행동 문제와 정신 장애를 유발하는데 학업 실패, 주의력결핍장애, 불안, 우울, 약물 남용 등의 위험성을 증가시킨다. 마인드풀니스 명상은 자기 조절 결핍으로 인한 부정적 결과를 약화하는데 효과가 있다는 연구 결과들이 모이고 있다. 우울증, 범불안장애, 중독, 주의력결핍장애 등 다양한 임상 집단에서 마인드풀니스 명상의 효과성 검증을 위한 임상시험이 진행되고 있다.

IV. 의학과 명상

명상이 인간의 생리 현상에 미치는 영향을 의학적으로 관찰한 연구는 1970년대로 거슬러 올라간다. 당시 최고의 저널에 발표되었던 연구에서 명상이 산소 소모량과 심박수 감소, 피부의 전기 전도율 증가, 뇌파에서 알파파의 증가 등을 일으킨다고 보고하였는데 이는 모두 자율신경계의 변

48) Taylor 외 5인, 2011.

화이고 임상 의학에 적용될 수 있는 강력한 증거라고 보았다.⁴⁹⁾ 이후 명상으로 생기는 생리적 변화가 부교감 신경계의 활성화를 유도하며 이는 이완 상태를 유발하고 스트레스와 불안을 감소시켜 건강에 있어 명상이 예방적, 치료적 효과가 있다는 결론에 이르렀다.⁵⁰⁾

마인드풀니스에 기반을 둔 명상 프로그램이 본래 암, 류마티스 관절염, 섬유근육통, 건선, 다발성 경화증 등 주로 만성 통증을 호소하는 환자에서 스트레스와 정신적 문제를 감소시킨다는 것이 보고된 바 있다.⁵¹⁾⁵²⁾⁵³⁾ 마인드풀니스가 정신질환에도 효과가 있음을 증명하는 많은 무작위 비교 연구들이 있었다. MBCT의 마인드풀니스를 하면 우울증 환자는 자신의 생각이나 감정을 탈중심화하여 거리두기를 가능하게 하므로 생각이나 감정에 자동적으로 반응하지 않을 수 있게 도와준다. 불안장애의 경우에도 인지치료와 비교한 연구에서 비슷한 임상적 효과를 보였고 재발률은 기존의 인지치료보다 더 결과를 보이기도 하였다.⁵⁴⁾ 위빠사나 명상은 코카인, 알코올, 대마 등 물질 사용을 줄이는데 효과적이라는 연구 결과가 있다.⁵⁵⁾

최근에는 명상이 호르몬의 변화를 통해 신체에 영향을 미치고 건강이나 질병의 발생을 유도하며 면역계 활성화에 변화를 일으키기도 한다고 알려져 있다. 한 연구에서 건강한 사람에게 8주간 명상 훈련 시킨 뒤 인플루엔자 백신을 접종하였다. 명상 훈련을 한 사람이 하지 않은 사람에 비해 좌측 전두엽에서 활성도가 증가하였고 이는 긍정적 정서를 경험하는 것과 관련이 있었는데, 이러한 전두엽 활성도가 인플루엔자 항체의 증가와 상

49) Wallace, 1970.

50) Canter, 2003.

51) Chiesa & Serretti, 2010.

52) Ledesma & Kumano, 2009.

53) Shennan 외 2인, 2011.

54) Piet 외 3인, 2010.

55) Bowen 외 9인, 2006.

관성을 보였다.⁵⁶⁾ 또 다른 연구에서는 HIV-1에 감염된 사람에서 세포 면역의 활동도를 나타내는 T CD4+ 임파구 숫자 감소의 정도가 명상 훈련을 했던 사람에서 하지 않았던 사람에 비해 덜 하였음이 보고된 바 있다.⁵⁷⁾ 비슷한 식으로 명상이 정신적 안녕감과 상관성을 보였는데 이러한 안녕감은 다시 NK 활성도의 증가와 C-반응 단백질 수준의 감소와 연관성을 보였다.⁵⁸⁾

AHRQ(Agency for Healthcare Research and Quality)는 보건의료 분야에서 질병의 예방, 임상 진료와 의료 기술, 진료 결과와 보건의료 서비스의 체계 및 운영에 관한 연구를 지원하고 환자 안전에 관한 활동을 수행을 통해서 미국의 전체 보건의료 수준을 향상시키기 위한 노력을 하고 있는 미국 보건성 산하의 연방 기관이다. 이 기관에서는 EHC(Effective Health Care) 프로그램을 통해 약물, 기구, 건강 관리 서비스 등의 임상 결과, 이익, 손실, 적합성을 위한 최선의 근거를 제공함으로써 건강 관리의 질을 향상시킨다.⁵⁹⁾ 이 프로그램 중 하나가 심리적 스트레스와 웰빙을 위한 명상 프로그램(Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being)⁶⁰⁾으로 현재까지 근거를 토대로 마인드풀니스와 만트라명상 기법이 감정 증상(불안, 우울, 스트레스)과 신체 증상(통증)을 경도에서 중등도 정도로 감소시킬 수 있다고 평가하고 있다. 분석에 포함된 명상 프로그램은 구조화가 되어 있어야 하며 훈련 회기 이외에도 지도자의 지시에 따라 적어도 4시간 이상의 연습을 한 경우로 한정하였다. 마인드풀니스 기반의 명상으로는 MBSR, MBCT, vipassana, zen을 포함하였고, 만트라 기반의 명상으로는 TM이 포함되었다. 명상이 프로그램의 핵심이 아닌 DBT, ACT, 움직임

56) Davidson 외 9인, 2003.

57) Creswell 외 3인, 2009.

58) Fang 외 5인, 2010.

59) <https://effectivehealthcare.ahrq.gov>

60) Goyal 외 14인, 2014.

임 기반의 명상(요가, 태극권, 기공), 아로마요법, 바이오피드백, 최면, 정신심리치료, 웃음치료 이완 요법, EMDR 등은 모두 제외하였다. 이들은 크게 네 가지 질문에 대한 분석 결과를 제시한다. 첫째, 임상 상황에 처한 사람이 갖고 있는 부정적 정서(불안, 스트레스)와 긍정적 정서(웰빙)에 명상 프로그램이 보이는 효능과 해로운 점은 무엇인가? 둘째, 임상 상황에 부닥친 사람의 주의력에 명상 프로그램이 보이는 효능과 해로운 점은 무엇인가? 셋째, 임상 상황에 부닥친 사람의 건강 관련 행동(스트레스, 물질 사용, 수면, 식이 등에 의해 영향을 받는)에 명상 프로그램이 보이는 효능과 해로운 점은 무엇인가? 넷째, 임상 상황에 처한 사람의 통증과 체중에 명상 프로그램이 보이는 효능과 해로운 점은 무엇인가? 결과를 요약하면 표 1과 같다. 불안, 우울, 통증의 강도를 줄이는데 중등도의 통계적 유의성이 있고 이외에는 비특이적 능동 대조군보다 통계적 유의성을 확보하기 어려웠다. 이러한 결과는 아직 임상 시험의 숫자가 적기 때문으로 추정된다.

다양한 정신사회적 질환 또 다양한 신체 질환에서 나타나는 심리적 어려움에 대해 시도된 개입 혹은 치료법의 효과성을 엄격한 기준으로 검토하는 코크란 라이브러리에서는 임상 시험 연구 결과를 체계적으로 등재하여 알려주고 있다. 최근까지 등록된 연구들을 명상을 주제로 하여 탐색하였을 때 7개의 체계적 문헌 고찰 연구가 있었는데, 주의력결핍 과다 행동장애, 혈액학적 악성종양, 불안장애, 말기 질환자의 웰빙, 암 치료로 인한 인지 저하의 비약물적 개입, 건강서비스 제공자의 직업 스트레스, 심혈관 질환의 일차 예방을 위한 초월 명상의 사용 등이다. 대부분의 경우 명상의 효과성을 과학적으로 증명할 수 있는 충분한 근거가 아직은 부족한 상태로 보인다. 반면 마인드풀니스를 주제로 하였을 때는 아직 실험 대상의 숫자가 적고, 연구 디자인에서 다소 낮은 질을 보였기는 하지만 다양한 질환 혹은 상황에서 통계적으로 의미있는 효과성을 보고하고 있다. 검토된 체계적 문헌 고찰 연구는 자폐스펙트럼 장애의 마음 이론에 근거한

개입, 섬유근통의 정신신체 요법, 여성의 요실금 치료, 암치료 중 발생하는 피로감에 대한 심리사회적 개입, 치매 환자의 가족스트레스 감소, 지적 저하 환자의 공격 행동에 대한 개입, 중풍 후 피로감에 대한 개입, 후천성 면역결핍 바이러스 환자의 심리적 웰빙, 유방암 진단 여성의 스트레스, 임신 중 여성의 불안 예방 및 치료, 만성 비종양성 통증에서 아편계 진통제 사용의 감소, 외상성 뇌 손상 환자의 우울증에 대한 비약물적 개입, 분만 중 통증 관리 기술, 자해 성인에 대한 심리사회적 개입, 아동 청소년에서 자해 행동에 대한 개입 등 15개였다.

표 1. 비특이적 능동 대조군과 비교한 명상의 효과

결과	명상 프로그램	피험자수	근거의 크기
불안(Q1)	마인드풀니스	558	중등도
	만트라	237	없음
우울(Q1)	마인드풀니스	768	중등도
	만트라	420	없음
스트레스(Q1)	마인드풀니스	697	경도
	만트라	219	없음
부정 정서(Q1)	마인드풀니스	1,102	경도
	만트라	438	없음
긍정 정서(Q1)	마인드풀니스	255	없음
	만트라	23	없음
삶의 질(Q1)	마인드풀니스	346	경도
주의력(Q2)	마인드풀니스	21	없음
수면(Q3)	마인드풀니스	451	없음
물질 사용(Q3)	만트라	201	없음
통증(Q4)	마인드풀니스	341	중등도
	만트라	23	없음
체중(Q4)	만트라	297	없음

출처 : Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, Berger Z, Sleicher D, Maron DD, Shihab HM, Ranasinghe PD, Linn S, Saha S, Bass EB, Haythornthwaite JA. Meditation Programs for Psychological Stress

and Well-Being. Comparative Effectiveness Review No. 124. (Prepared by Johns Hopkins University Evidence-based Practice Center under Contract No. 290-2007-10061-I.) AHRQ Publication No. 13(14)-EHC116-EF. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; January 2014. www.effectivehealthcare.ahrq.gov/reports/final.cfm.

한 가지 특이한 연구 결과로는 분쟁 지역 배치의 특수 상황에서 자주 나타나는 외상후스트레스장애, 주요우울장애, 물질사용장애, 만성 통증, 물질 남용, 불면 등의 문제를 다루기 위해 빈번하게 사용되는 마인드풀니스 기반의 개입법의 효과성에 관한 것이다. 52개의 체계적 문헌 고찰과 무작위 비교 시험(RCT)을 표준 자료로 하여 마인드풀니스 개입의 권고 수준(Strength of Recommendation, SOR)을 임상 진단별로 분석한 연구가 있었다.⁶¹⁾⁶²⁾ 마인드풀니스 기반 인지치료(MBCT)가 현재 우울 삽화의 우울 증상의 강도를 감소시키고 회복된 환자에서 재발률을 감소시키는데 중등도의 SOR을 보였다. 또 외상후스트레스장애 환자에서 증상 호전과 정신건강 상 삶의 질 향상에 중등도의 SOR을 보였다. 아직 범불안장애에서 효과적인 결과를 보고하는 연구는 없다. 만성 통증에 대해서는 통증을 강도를 감소시키고, 기능 상태를 호전시켰으며 통증 관련 심리적 결과와 삶의 질을 호전시키는 수준도 중등도의 SOR을 보였다. 흡연자에서 금연에도 약물치료를 받았던 사람과 비슷한 수준인 중등도의 SOR을 보였다.

V. 연구 방법의 문제점

아직 많은 연구가 방법론상의 문제를 갖고 있다. 마인드풀니스와 명상에 관한 연구가 기하급수적으로 증가하고 있고 의학적으로 의미 있는

61) Khusid & Vythilingam, 2016a.

62) Khusid & Vythilingam, 2016b.

수많은 연구 결과에도 불구하고 그 결과를 해석하는 데 어려움을 겪게 하는 여러 가지 도전 과제들이 존재한다.⁶³⁾ 첫째, 명상의 효과가 상태(state) 요인인지, 특성(trait) 요인인지 구분이 쉽지 않다. 즉, 명상하는 동안에만 보이는 변화를 명상의 효과라고 할 것인지 명상으로 인한 변화가 누적되어 지속하는 특성이 될 것인지, 혹은 명상 효과에 영향을 미칠 수 있는 체질적 요인이 있는 것인지 등에 대한 구분이 쉽지 않다. 초기의 많은 연구가 횡단 연구(cross sectional study)로 명상을 오랫동안 수행하였던 사람과 명상 경험이 전혀 없는 사람들 사이에 뇌의 구조나 기능에서 차이가 있는지 한 시점에서 비교하는 방식을 취하고 있는데, 이 때 나타나는 뇌의 차이가 명상으로 인한 것인지 명상 수행 이전부터 체질적 차이가 있었는지 정확히 구분할 수 없다. 따라서 명상의 직접적인 효과를 관찰하기 위해서는 종단 연구(longitudinal study)가 필요하다. 다행히 앞서 언급되었던 최근 막스플랑크 연구소의 The ReSource Project가 대표적인 종단 연구라 할 수 있다. 둘째, 횡단 연구에서는 장기간 수행 경험이 있는 명상가를 연구 대상으로 하는 경우가 많지만, 종단 연구에서는 초심자를 대상으로 하는 경우가 많아 명상에 의한 뇌의 변화가 다른 의미를 갖는 경우가 발생할 수 있다. 즉 종단 연구에서는 명상의 초기 학습 과정에서 일어나는 변화를 반영하는 반면, 횡단 연구에서는 습득한 기술을 지속적으로 연습하는 과정을 반영할 가능성이 높다. 또 명상을 직접 수행하였던 사람의 내적 성찰에 접근하기 위해서는 일인칭 경험의 보고가 중요하고 섬세한 평가 도구가 필요하다. 그런데 이러한 경험을 보고하는 양적 및 질적 수준에서 명상 수행의 정도가 높은 사람과 낮은 사람 간에 큰 차이를 보이게 되므로 자료의 편향이 생길 가능성이 매우 크다. 셋째, 명상 훈련과 같이 일어날 수 있는 생활이나 식이 습관의 변화가 교란 요인으로 작용할 수 있으며 명상 훈련에 대한 기대감이나 의도성도 뇌 변화에 영향을 줄 수 있다. 또 대조군 연구에

63) Davidson & Kaszniak, 2015.

서 명상 기반의 개입을 하는 경우 평가자와 참가자가 쉽게 명상을 하는 그룹임을 알 수 있으므로 이중 맹검 절차를 준수하는 것은 어려운 경우가 있다. 이를 해결하기 위해 최근에는 스트레스 관리 교육, 이완 훈련, 건강증진 프로그램 등을 수행하는 사람들을 대조군으로 하는 연구가 진행되고 있고 기대심리, 신체 자세, 주의력 등의 요인을 통제하기 위해 명상을 하는 흉내를 내지만 실제로는 올바른 명상을 지도하지 않는 ‘가짜 명상(sham meditation)’ 군을 대조군으로 사용하는 경우도 있다.⁶⁴⁾ 넷째, 기능적 뇌영상술을 이용할 때는 주의가 필요하다. 명상을 할 때와 명상을 하지 않을 때 뇌에서 일어나는 기능적 변화를 비교해야 하는데 흔히 명상을 하지 않는 비교 조건을 단순히 휴식하는 상태로 하는 경우 명상 수행을 오랫동안 해 온 피험자의 경우 쉽게 명상 상태로 빠져버리는 경우가 많다. 그 외에도 명상의 다양한 개념, 실제로 명상이 이루어지는 시간의 측정, 연령이나 문화적 차이를 고려한 평가법의 개발, 다양한 명상법의 비교 연구의 어려움, 통계나 자료 분석의 문제 등 다양한 연구 방법상의 문제를 극복해야 할 것이다.

다섯째, 최근 의학 영역에서 서구의 과학적 방법에 의한 명상의 효과성 검증이 이루어지고 있지만, 검증된 명상의 유형이 주로 마인드풀니스 방식에 국한되어 있는 것은 제한점이라고 할 수 있다. 주로 이완에 의한 신체적 안정에 머물렀던 명상의 적응증이 마인드풀니스로 정의된 명상 훈련법이 널리 퍼지면서 급격히 대표적인 명상 방법으로 인정받게 되었으나 바로 이 점이 오히려 현대 의학에서 명상 활용의 제한점이 될 수 있다. 오랜 역사를 통해 체험적으로 개발되었던 동양 명상의 다양한 가치와 효능을 섬세하게 활용하기 위해서는 현재 마인드풀니스 위주의 명상 개념을 확장하여 새롭게 개념화하는 작업이 지속적으로 이루어져야 할 것으로 생각된다.

64) Zeidan 외 3인, 2010.

끝으로 명상의 효과와 관련된 광범위한 의학 연구 주제에 비추어 제한된 지면 내에서 포괄적으로 다룰 수밖에 없었음이 이 연구의 제한점이 되겠다. ReSource Project가 가능성을 제시하였던 것처럼 기존 명상 관련 의학 연구들을 비판적 시각으로 평가하고, 이를 토대로 명상의 요소에 대한 새로운 분류 체계를 포함하여 명상 효과의 특이성을 구체적으로 규명할 수 있는 새로운 연구 방법론을 제시하는 것 또한 명상 연구의 향후 과제라고 할 수 있겠다.

<참고문헌>

1. 인터넷 사이트

Agency for Healthcare Research and Quality. Effective Health Care Program
(<https://effectivehealthcare.ahrq.gov>)

Cochrane Library (<https://www.cochranelibrary.com/search>, 2019.5.16)

National Center for Complimentary and Integrative Health (<https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>)

U.S. National Library of Medicine, ClinicalTrials.gov (<https://clinicaltrials.gov>,
2019.4.30.)

U.S. National Library of Medicine, Medical Subject Headings (<https://www.nlm.nih.gov/mesh/meshhome.html>)

U.S. National Library of Medicine, PubMed.gov (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/term=meditation+or+mindfulness>, 2019.4.30)

2. 단행본 및 학술 논문

Allen M, Dietz M, Blair KS, van Beek M, Rees G, Vestergaard-Poulsen P, Lutz A & Roepstorff A(2012) Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *J Neurosci*. Oct 31;32(44): 15601-10.

Bormann JE & Carrico AW(2009), Increases in positive reappraisal coping during a group-based mantram intervention mediate sustained reductions in anger in HIV-positive persons. *Int J Behav Med*. 16(1):74-80.

Bowen S, Witkiewitz K, Dillworth TM, Chawla N, Simpson TL, Ostafin BD, Larimer ME, Blume AW, Parks GA & Marlatt GA(2006), Mindfulness

- meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychol Addict Behav.* Sep;20(3):343-7.
- Brewer JA, Worhunsky PD, Gray JR, Tang YY, Weber J & Kober H(2011), Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proc Natl Acad Sci U S A.* Dec 13; 108(50):20254-9.
- Buric I, Farias M, Jong J, Mee C & Brazil IA(2017), What Is the Molecular Signature of Mind-Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practices. *Front Immunol.* Jun 16;8:670.
- Burke A, Lam CN, Stussman B & Yang H(2017), Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States. *BMC Complement Altern Med.* Jun 15;17(1):316.
- Canter PH(2003), The therapeutic effects of meditation. *BMJ.* May 17;326 (7398):1049-50.
- Chan D & Woollacott M(2007), Effects of level of meditation experience on attentional focus: is the efficiency of executive or orientation networks improved? *J Altern Complement Med.* Jul-Aug;13(6):651-7.
- Chételat G, Mézenge F, Tomadesso C, Landeau B, Arenaza-Urquijo E, Rauchs G, André C, de Flores R, Egret S, Gonneaud J, Poisnel G, Chocat A, Quillard A, Desgranges B, Bloch JG, Ricard M & Lutz A(2017), Reduced age-associated brain changes in expert meditators: a multimodal neuroimaging pilot study. *Sci Rep.* Aug 31;7(1):10160.
- Chiesa A & Serretti A(2011), Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* May 30;187(3): 441-53.
- Clarke TC, Barnes PM, Black LI, Stussman BJ & Nahin RL(2018), Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Adults Aged 18 and Over. *NCHS Data Brief.* Nov;(325):1-8. NCHS Data Brief, no 325. Hyattsville,

MD: National Center for Health Statistics.

- Creswell JD, Myers HF, Cole SW & Irwin MR(2009), Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: a small randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. Feb;23(2):184-8.
- Davidson RJ & Kaszniak AW(2015), Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *Am Psychol*. Oct;70(7):581-92.
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K & Sheridan JF(2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*. Jul-Aug;65(4):564-70.
- Dusek JA, Otu HH, Wohlhueter AL, Bhasin M, Zerbini LF, Joseph MG, Benson H & Libermann TA(2008), Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLoS One*. Jul 2;3(7):e2576.
- Epel ES, Crosswell AD, Mayer SE, Prather AA, Slavich GM, Puterman E & Mendes WB(2018), More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Front Neuroendocrinol*. Apr;49:146-169.
- Fang CY, Reibel DK, Longacre ML, Rosenzweig S, Campbell DE & Douglas SD(2010), Enhanced psychosocial well-being following participation in a mindfulness-based stress reduction program is associated with increased natural killer cell activity. *J Altern Complement Med*. May;16(5):531-8.
- Farb NA, Segal ZV & Anderson AK(2013), Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Soc Cogn Affect Neurosci*. Jan;8(1):15-26.
- Fox KC, Nijeboer S, Dixon ML, Floman JL, Ellamil M, Rumak SP, Sedlmeier P & Christoff K(2014), Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neurosci Biobehav Rev*. Jun;43:48-73.
- Goldin PR & Gross JJ(2010), Effects of mindfulness-based stress reduction

- (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*. Feb;10(1):83-91.
- Goleman DJ & Schwartz GE(1976), Meditation as an intervention in stress reactivity. *J Consult Clin Psychol*. Jun;44(3):456-66.
- Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, Berger Z, Sleicher D, Maron DD, Shihab HM, Ranasinghe PD, Linn S, Saha S, Bass EB & Haythornthwaite JA(2014) Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being. Comparative Effectiveness Review No. 124. (Prepared by Johns Hopkins University Evidence based Practice Center under Contract No. 290-2007-10061-I.) AHRQ Publication No. 13(14)-EHC116-EF. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; January. www.effectivehealthcare.ahrq.gov/reports/final.cfm.
- Grant JA, Courtemanche J, Duerden EG, Duncan GH & Rainville P(2010), Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators. *Emotion*. Feb;10(1): 43-53.
- Hasenkamp W & Barsalou LW(2012), Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Front Hum Neurosci*. Mar 1;6:38.
- Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T & Lazar SW(2011), Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res*. Jan 30;191(1):36-43.
- Hölzel BK, Hoge EA, Greve DN, Gard T, Creswell JD, Brown KW, Barrett LF, Schwartz C, Vaitl D & Lazar SW(2013), Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training. *Neuroimage Clin*. Mar 25;2:448-58.
- Hölzel BK, Ott U, Hempel H, Hackl A, Wolf K, Stark R & Vaitl D(2007), Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neurosci Lett*. Jun 21; 421(1):16-21.

- Jha AP, Krompinger J & Baime MJ(2007), Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci.* Jun;7(2):109-19.
- Kabat-Zinn J(1990), Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York, NY: Delacorte.
- Kaliman P, Alvarez-López MJ, Cosín-Tomás M, Rosenkranz MA, Lutz A & Davidson RJ(2014), Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology.* Feb; 40:96-107.
- Khusid MA & Vythilingam M(2016), The Emerging Role of Mindfulness Meditation as Effective Self-Management Strategy, Part 1: Clinical Implications for Depression, Post-Traumatic Stress Disorder, and Anxiety. *Mil Med.* Sep;181(9):961-8.
- Khusid MA & Vythilingam M(2016), The Emerging Role of Mindfulness Meditation as Effective Self-Management Strategy, Part 2: Clinical Implications for Chronic Pain, Substance Misuse, and Insomnia. *Mil Med.* Sep;181(9):969-75.
- Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI & Fischl B(2005), Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport.* Nov 28;16(17):1893-7.
- Ledesma D & Kumano H(2009) Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psychooncology.* Jun;18(6):571-9.
- Lutz A, Brefczynski-Lewis J, Johnstone T & Davidson RJ(2008), Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PLoS One.* Mar 26;3(3):e1897.
- Lutz J, Herwig U, Opialla S, Hittmeyer A, Jäncke L, Rufer M, Grosse Holtforth M & Brühl AB(2014), Mindfulness and emotion regulation--an fMRI study. *Soc Cogn Affect Neurosci.* Jun;9(6):776-85.
- MacCoon DG, MacLean KA, Davidson RJ, Saron CD & Lutz A(2014), No

- sustained attention differences in a longitudinal randomized trial comparing mindfulness based stress reduction versus active control. *PLoS One*. Jun 23;9(6):e97551.
- MacLean KA, Ferrer E, Aichele SR, Bridwell DA, Zanesco AP, Jacobs TL, King BG, Rosenberg EL, Sahdra BK, Shaver PR, Wallace BA, Mangun GR & Saron CD(2010), Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. *Psychol Sci*. Jun;21(6):829-39.
- Nahin RL, Barnes PM, Stussman BJ & Bloom B(2009), Costs of complementary and alternative medicine (CAM) and frequency of visits to CAM practitioners: United States, 2007. *Natl Health Stat Report*. Jul 30;(18): 1-14.
- Ortner C, Kilner SJ & Zelazo P(2007), Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*. 31. 271-283.
- Piet J, Hougaard E, Hecksher MS & Rosenberg NK(2010), A randomized pilot study of mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive-behavioral therapy for young adults with social phobia. *Scand J Psychol*. Oct;51(5):403-10.
- Robins CJ, Keng SL, Ekblad AG & Brantley JG(2012), Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *J Clin Psychol*. Jan;68(1):117-31.
- Shennan C, Payne S & Fenlon D(2011), What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. *Psychooncology*. Jul;20(7):681-97.
- Singer T & Engert V(2018), It matters what you practice: differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project. *Curr Opin Psychol*. Dec 12;28:151-158.
- Singer T, Kok BE, Bornemann B, Zurborg S, Bolz M, & Bochow CA(2016), The ReSource Project: Background, design, samples, and measurements.

- Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig, Germany. 2nd Ed.
- Slagter HA, Lutz A, Greischar LL, Francis AD, Nieuwenhuis S, Davis JM & Davidson RJ(2007), Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biol.* Jun;5(6):e138.
- Tang YY, Lu Q, Geng X, Stein EA, Yang Y & Posner MI(2010), Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. *Proc Natl Acad Sci U S A.* Aug 31;107(35):15649-52.
- Tang YY, Ma Y, Fan Y, Feng H, Wang J, Feng S, Lu Q, Hu B, Lin Y, Li J, Zhang Y, Wang Y, Zhou L & Fan M(2009), Central and autonomic nervous system interaction is altered by short-term meditation. *Proc Natl Acad Sci U S A.* Jun 2;106(22):8865-70.
- Tang YY, Yang L, Leve LD & Harold GT(2012) Improving Executive Function and its Neurobiological Mechanisms through a Mindfulness-Based Intervention: Advances within the Field of Developmental Neuroscience. *Child Dev Perspect.* Dec;6(4):361-366.
- Taylor VA, Grant J, Daneault V, Scavone G, Breton E, Roffe-Vidal S, Courtemanche J, Lavarenne AS & Beauregard M(2011), Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage.* Aug 15;57(4):1524-33.
- Teper R, Segal ZV & Inzlicht M(2013), 'Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control', *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), pp. 449-454.
- Valk SL, Bernhardt BC, Trautwein FM, Böckler A, Kanske P, Guizard N, Collins DL & Singer T(2017), Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training. *Sci Adv.* Oct 4;3(10)
- van Leeuwen S, Müller NG & Melloni L(2009), Age effects on attentional blink

- performance in meditation. *Conscious Cogn. Sep*;18(3):593-9.
- Vestergaard-Poulsen P, van Beek M, Skewes J, Bjarkam CR, Stubberup M, Bertelsen J & Roepstorff A(2009), Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem. *Neuroreport. Jan 28*;20(2):170-4.
- Wallace RK(1970), Physiological effects of transcendental meditation. *Science. Mar 27*;167(3926):1751-4.
- Yarkoni T, Poldrack RA, Nichols TE, Van Essen DC & Wager TD(2011), Large-scale automated synthesis of human functional neuroimaging data. *Nat Methods. Jun 26*;8(8):665-70.
- Zeidan F, Johnson SK, Gordon NS & Goolkasian P(2010), Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *J Altern Complement Med. Aug*;16(8):867-73.
- Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG & Coghill RC(2014), Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Soc Cogn Affect Neurosci. Jun*;9(6):751-9.
- 불교와 사상의학 연구회(2013), 명상 어떻게 연구되었나 -2000년부터 2012년까지 연구경향 분석, 서울: 올리브그린.

■ Abstract

Application of Meditation in Medical

KangUk Lee

Meditation and mindfulness are already listed in the MeSH list, and are officially recognized as a field of medical services that collectively consider mental, emotional, functional, spiritual, social and community factors, emphasizing an approach focused on health and well-being of people within the modern medical system. According to recent U.S. statistics, meditation among the leading complementary alternative medicine services shows a very steep increase in utilization rates compared to yoga and chiropractic. Also, in the major medicine-related database such as the Cochrane Library, ClinicalTrials.gov Archive, and Pubmed, the number of studies under the theme of meditation has been on an explosive increase over the past decade. Neurobiological changes by meditation have been clearly identified in the fields of genes, brain structure and function, and neuropsychology. Meditation is expected to significantly reduce the risk of inflammatory reactions or inflammatory diseases due to chronic stress through changes in the epigenome, to enable healthy aging with changes in telomere length. Studies using brain imaging techniques have shown that the frontopolar cortex, sensory cortices, insula, anterior and middle cingulate cortex, hippocampus, orbitofrontal cortex, superior longitudinal fasciculus, corpus callosum. ReSource Project by Max Planck Institute and

Neuroynth, a meta-analysis engine of thousands of functional magnetic resonance imaging results, are also noteworthy. It is also reported that mindfulness meditation results in improved attention, emotional control, and self-awareness.

Keywords ● meditation, mindfulness, epigenetics, brain change, neuropsychological change

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. 간화선 세계화 사업 및 불교수행 연구
3. 간화선 국제학술대회
4. 한국선 정리사업
5. 근현대 고승연구사업
6. 대외교류(간화선 중심의 국내·외 네트워크 구축)
7. 한국의 간화선 편찬 사업
8. 한국 선학 편찬 사업
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
- 2. 운영위원 약간인
- 3. 연구위원 부별 약간인
- 4. 연구원 약간인

다만, 필요에 따라 조교 약간인을 둘 수 있다.

제7조(자격 및 임명)

- ① 연구소장은 전임교원 중에서 불교학술원장의 제청으로 총장이 임명한다.
- 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.

『宗學研究』 논문 투고 규정

제1조 (원고제출기한)

1. 『宗學研究』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 해당언어를 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 한글 또는 MS Word)로 작성합니다. 다만 국문 원고의 경우 한글의 사용을 권장합니다.

2. 원고의 기본 형식

용지설정 : A4 여백주기 : 왼쪽·오른쪽 50 위쪽·아래쪽 50 머리말 10 꼬리말 20	본문 글자크기 : 10p (들여쓰기 10mm) 큰 제목 : 14p (가운데 정렬) 중간제목 : 12p (왼쪽 정렬) 작은제목 : 11p (왼쪽 정렬) 머리말·인용문·목차 : 9p 각주 : 8p 줄간 : 160% 장평 및 자간 : 조정 없음
--	--

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 본

관 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 ‘줄고’ 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 : 가운데점(·)으로 연결한다.

예) 홍길동·장길산(2013), 30.

홍길동 외 3인(2014), 50-60.

나. 서양어권 : and기호(&)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 고젠, 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, 342계. [Suttanipāta verse 342를 의미함]

Vism, 542, “번역문(원문)” [Visuddhimagga, p.542를 의미함]

마. 범위 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’, ‘지역서’ 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 표기해도 무방하다. 각주의 온전한 정보를 확인함에 혼란이 없도록 각주에서 사용한 약호 및 저자명 등이 서지사항 맨 앞에 오도록 유의한다.

예) 홍길동(2012), 『아티샤의 증관사상』, 서울: 동국출판사.

上田眞啓(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.

- (5) 동양어권 자료의 경우 저자의 성과 이름을 붙이고 홑낫표(「」), 겹낫표()를 사용하여 논문과 지역서를 표기한다. 서양어권의 자료는 저자의 성명을 ‘성, 이름’ 순으로 표기하고 논문은 쌍따옴표(“ ”), 지역서는 이탤릭체로 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.

Kulkarni, V.M.(1994), “Relativity and Absolutism”. Filliozat, Pierre Sylvain etc ed. Pandit N.R.Bhatt Felicitation Volume. 1sted, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.

- (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 고젠, 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), 佛教의 中心哲學: 中觀 체계에 대한 연구, 서울: 동국 출판사.

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: *Samyutta-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 서

지정보를 2차 자료에서 자세히 표기한다.

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

NA: *Nyāyāvātāra*. Balcerowicz(2001).

[2차자료에서]

藤永伸(1997), 「Haribhadra作Anekāntavādapraveśa

「積極的多面說入門」 翻譯解説 (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

的多面說入門」 翻譯解説 (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: Nyāyāvātāra, Nyāyāvātāravivṛti Nyāyāvātāra-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, Gedenkschrift für L. Asldorf, Wiesbaden.

- (3) 2인 이상 공저의 경우 가능한 한 저자를 모두 표기하되 동양어권은 가운데맺점(·), 서양어권은 and기호(&)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 고젠, 홍길동 역(1996), 『경전의 성립과 전개』, 서울: 동국출판사.

털만 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) 종학연구에 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 해당 논문을 자유롭게 이용하는 것에 동의하는 것을 전제로 한다.

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學研究』 편집규정

제1조 (목적) 중학연구소(이하 ‘본 연구소’라 칭함)는 본 연구소의 정기간행 학술지인 『宗學研究』의 편집과 발행에 관한 시행규정을 아래와 같이 정한다.

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

제3조 (편집위원회의 구성)

1. 『宗學研究』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 불교학과와의 관련성이 인정되어야 한다.
2. 투고할 논문은 ① 한글요약 ② 주제어 ③ 본 논문 ④ 참고문헌 ⑤ 영문 요약 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 게재 여부를 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.

『宗學研究』 심사규정

제1조 (목적) 『宗學研究』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 책임자가 없다고 판단될 경우 심사가 능한 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 ‘게재가’ ‘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
계재가	계재가	계재가	AAA(12)	계재가 (11~12점)
계재가	계재가	수정후계재	AAB(11)	
계재가	계재가	수정후재심사	AAC(10)	수정후계재 (9~10점)
계재가	수정후계재	수정후계재	ABB(10)	
수정후계재	수정후계재	계재가	BBA(10)	
계재가	계재가	계재불가	AAD(9)	
수정후계재	수정후계재	수정후계재	BBB(9)	
계재가	수정후계재	수정후재심사	ABC(9)	
수정후재심사	수정후재심사	계재가	CCA(8)	
계재가	수정후계재	계재불가	ABD(8)	수정후재심사 (6~8점)
계재가	수정후재심사	수정후재심사	ACC(8)	
수정후계재	수정후계재	수정후재심사	BBC(8)	
계재가	수정후재심사	계재불가	ACD(7)	
수정후계재	수정후계재	계재불가	BBD(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후계재	CCB(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후재심사	CCC(6)	
계재불가	계재불가	계재가	DDA(6)	
수정후계재	수정후재심사	계재불가	BCD(6)	
수정후재심사	수정후재심사	계재불가	CCD(5)	계재불가 (3~5점)
계재불가	계재불가	수정후계재	DDB(5)	
계재불가	계재불가	수정후재심사	DDC(3)	
계재불가	계재불가	계재불가	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.

『宗學研究』 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, 연구결과와 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 참고인이거나 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 재심에 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 시작 일로부터 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 피 조사자에게 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) 서광스님(동국대) 형운스님(동국대) 정영희(동국대)	미산스님(카이스트) 정운스님(동국대) 현건스님(동국대)	정덕스님(동국대) 혜주스님(동국대, 경주) 김홍근(동국대)
편집위원장	정도스님(동국대)		
편 집 위 원	김방룡(충남대) 안유숙(동국대) 이석환(동국대) 주석스님(쿠무다) 일미스님(예일대)	김지연(동국대) 오용석(원광대) 정영희(동국대) 혜명스님(동국대, 경주) 김성은(UBC)	박인석(동국대) 원법스님(운문사승가대) 정운스님(불학연구소장) 버스웰(UCLA)

宗學研究 제2집

발 행 일 | 2019년 12월 31일
 발 행 인 | 정도스님
 편 집 인 | 정도스님
 발 행 처 | 동국대학교 불교학술원 종학연구소
 편집제작 | 주호기획(041-681-7321)

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

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