



AWAKE TO WISDOM

CENTRE FOR MEDITATION & MINDFULNESS RESEARCH

에도 쇼닌

명상과 알아차림을 위한 지혜 연구원장

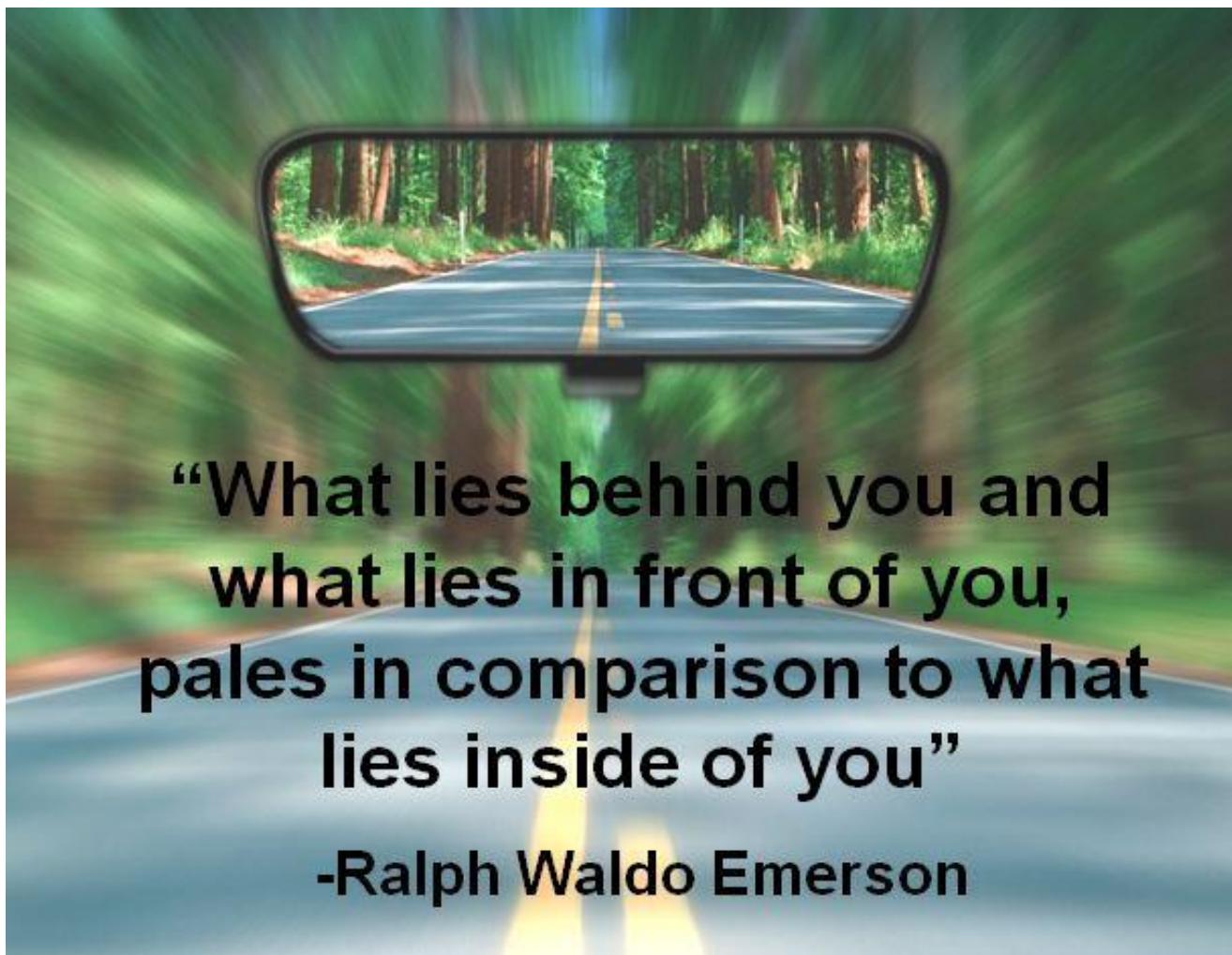
명상과 불법의 핵심

목차

- 명상에 대한 가르침을 체화하는 방법 이해하기
- 명상에 대한 통합적 접근법
- 사성제 분석
- 육체적 괴로움과 정신적 괴로움
- 균형있는 명상 수행
- 업과 인간



명상 : 내면으로의 모험



“우리 뒤에 놓인 것과
우리 앞에 놓인 것은
우리 안에 있는 것에 비하면
아무 것도 아니다.”

랄프 왈도 에머슨

명상과 짚단

- 시작할 때 우리의 모습
- 스스로 발전하기 위해
어떻게 이용할 것인가?
- 사용하지 않으면 어떻게
되는가?



명상과 짚단

우리가 될 모습 :



명상과 짚단

진행될 때의 모습:



명상과 짚단

되어야 할 모습:



명상을 이해하는 방법

- 자연스럽게
- 수행을 즐겁게
- 악기의 줄을 너무 조이거나,
느슨하게 하면 악기를
연주할 수 없다.
- 올바른 그릇



명상을 이해하는 방법



- 뒤집어진 그릇(쉽게 산만해짐) : 주의 집중
- 구멍이 뚫린 그릇(쉽게 잊어버림) : 듣고 사유하기
- 독이 든 그릇(잘 안다는 생각) : 개념 내려놓기

명상 : 통합적 접근방법



Contemplative Psychology: History, Key Assumptions, and Future Directions

William Van Gordon^{1,2} , Supakyada Sapthiang², and Edo Shonin²

¹Human Sciences Research Centre, University of Derby; and ²Awake to Wisdom Centre for Meditation and Mindfulness Research, Derby, UK

Perspectives on Psychological Science
2022, Vol. 17(1) 99–107
© The Author(s) 2021
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1745691620984479
www.psychologicalscience.org/PPS



Abstract

Contemplative psychology is concerned with the psychological study of contemplative processes and practices, such as meditation, mindfulness, yoga, introspection, reflection, metacognition, self-regulation, self-awareness, and self-consciousness. Although contemplative psychology borders with other psychological and nonpsychological disciplines, some of its underlying assumptions distinguish it from other remits of psychological and scholarly inquiry, as do its component areas of empirical focus, conceptual nuances, and challenges. Furthermore, the discipline has tended to be somewhat disparate in its approach to investigating the core techniques and principles of which it is composed, resulting in a need for greater intradisciplinary and interdisciplinary awareness of the commonalities and differences of core contemplative psychology attributes. As a remedy to these issues, in this article, we adopt a whole-discipline perspective and aim to explicate contemplative psychology's history, breadth, key assumptions, challenges, and future directions.

명상 : 통합적 접근방법

Psychology of Religion and Spirituality
2014, Vol. 6, No. 2, 123–137

© 2014 American Psychological Association
1941-1022/14/\$12.00 DOI: 10.1037/a0035859

The Emerging Role of Buddhism in Clinical Psychology: Toward Effective Integration

Edo Shonin and William Van Gordon
Nottingham Trent University; Awake to Wisdom, Nottingham,
England; and Bodhayati School of Buddhism

Mark D. Griffiths
Nottingham Trent University

Research into the clinical utility of Buddhist-derived interventions (BDIs) has increased greatly over the last decade. Although clinical interest has predominantly focused on mindfulness meditation, there also has been an increase in the scientific investigation of interventions that integrate other Buddhist principles such as compassion, loving kindness, and “non-self.” However, due to the rapidity at which Buddhism has been assimilated into the mental health setting, issues relating to the misapplication of Buddhist terms and practices have sometimes arisen. Indeed, hitherto, there has been no unified system for the effective clinical operationalization of Buddhist principles. Therefore, this paper aims to establish robust foundations for the ongoing clinical implementation of Buddhist principles by providing: (i) succinct and accurate interpretations of Buddhist terms and principles that have become embedded into the clinical practice literature, (ii) an overview of current directions in the clinical operationalization of BDIs, and (iii) an assessment of BDI clinical integration issues. It is concluded that BDIs may be effective treatments for a variety of psychopathologies including mood-spectrum disorders, substance-use disorders, and schizophrenia. However, further research and clinical evaluation is required to strengthen the evidence-base for existent interventions and for establishing new treatment applications. More important, there is a need for greater dialogue between Buddhist teachers and mental health clinicians and researchers to safeguard the ethical values, efficacy, and credibility of BDIs.

Keywords: mindfulness, meditation, compassion, loving kindness, Buddhism

명상 : 통합적 접근방법

- 1단계 (1980년대부터): 마음챙김과 알아차림 과정 연구
- 2단계(2000년부터): 연민, 자비, 명상 등 공감과 윤리 의식과 관련된 명상 접근법 연구
- 3단계(최근 6-7년간): 공(空)과 같은 지혜를 기반으로 한 명상 수행법 연구

명상 : 통합적 접근방법

- 불교의 삼학 (Skt: *trishiksha*)

1. Meditation 정(定)
2. Ethics 계(戒)
3. Wisdom 혜(慧)

- 이 세 가지 분류는 명상법을 연구하고 수행한 순서와 일치한다.

명상 : 통합적 접근방법

알아차림 훈련

1. 마음챙김

2. 명상

3. 명상 원칙

4. 자기수행구성요소

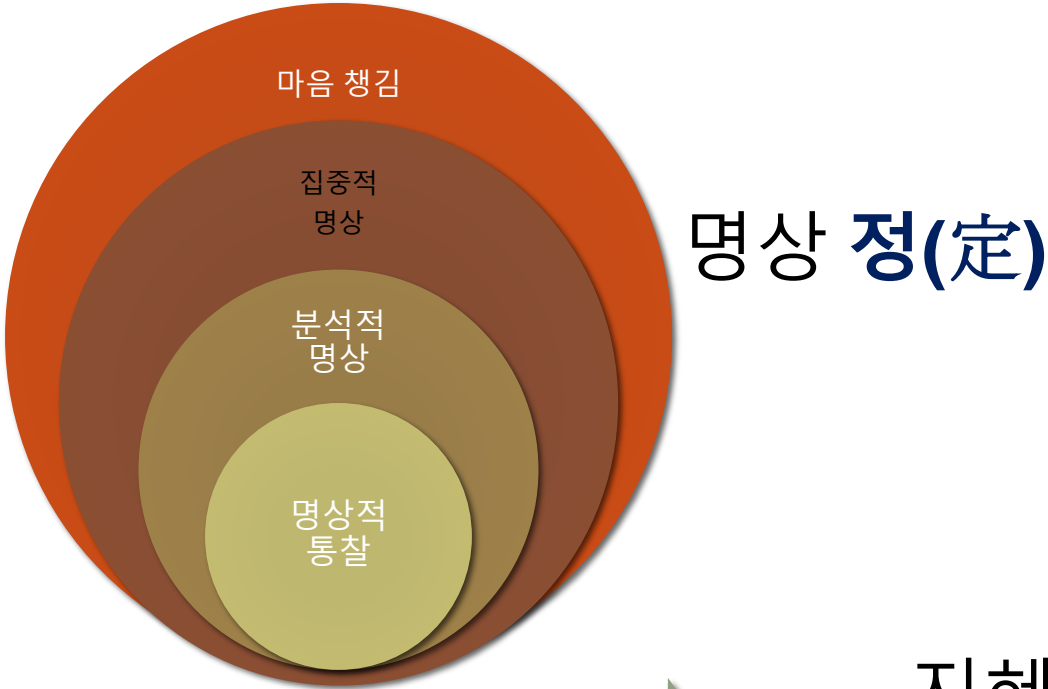
5. 1대1 지원 세션

주간 그룹 세션

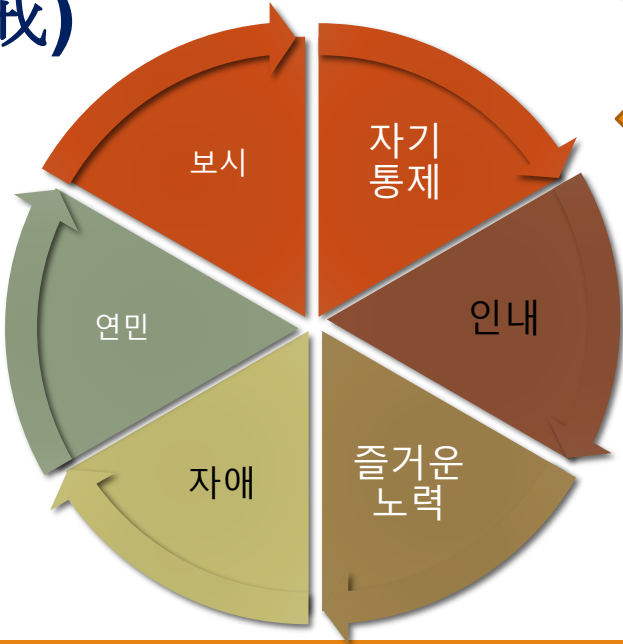
가이드 명상 & 마음챙김 훈련

세미나, 토론, 그룹 활동

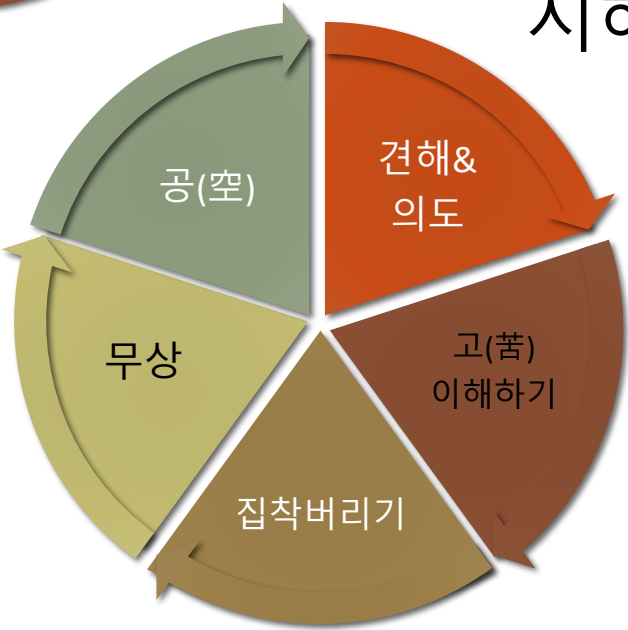
(MAT: Detailed Model)



윤리 의식 계(戒)

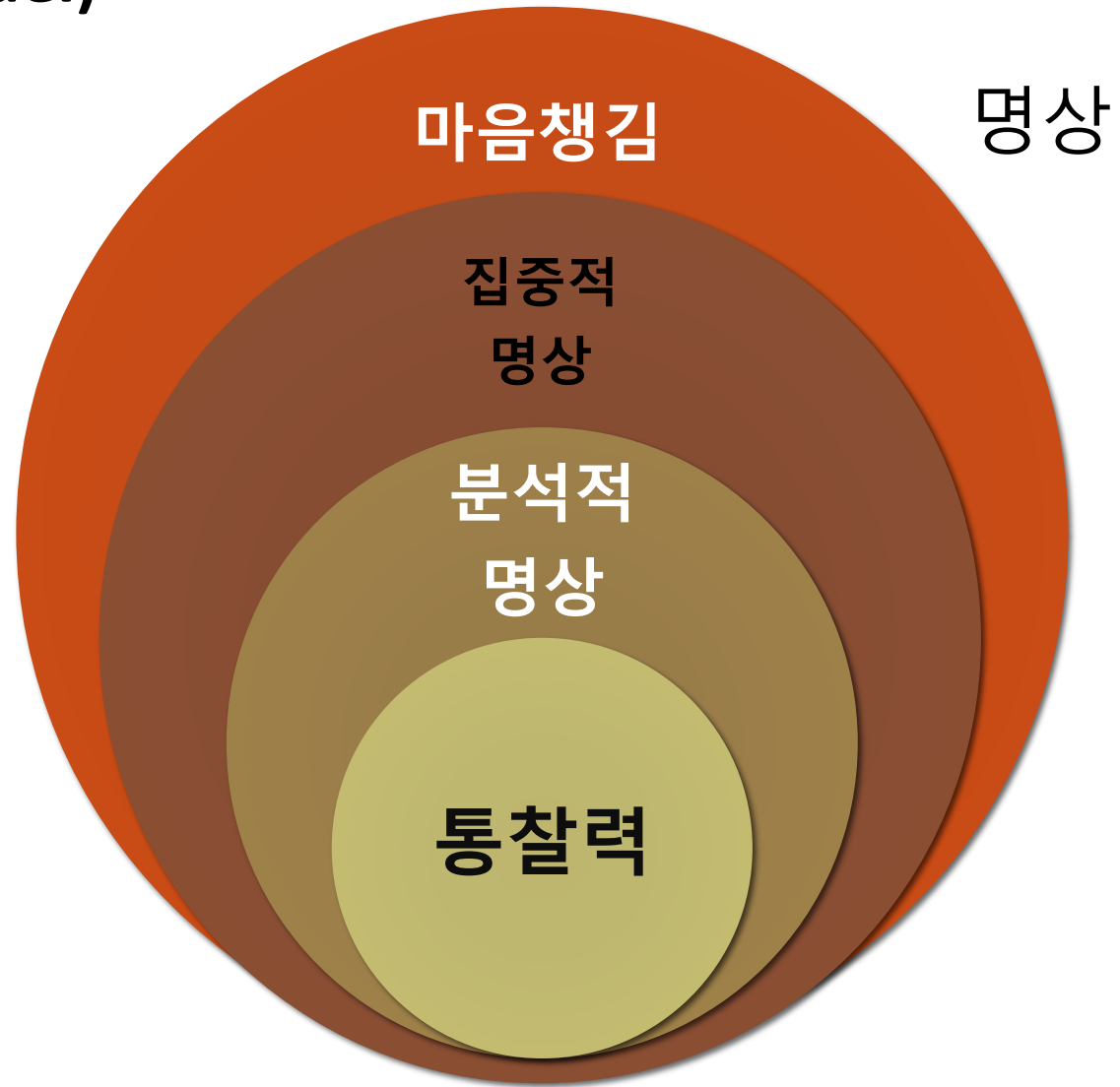


지혜 혜(慧)



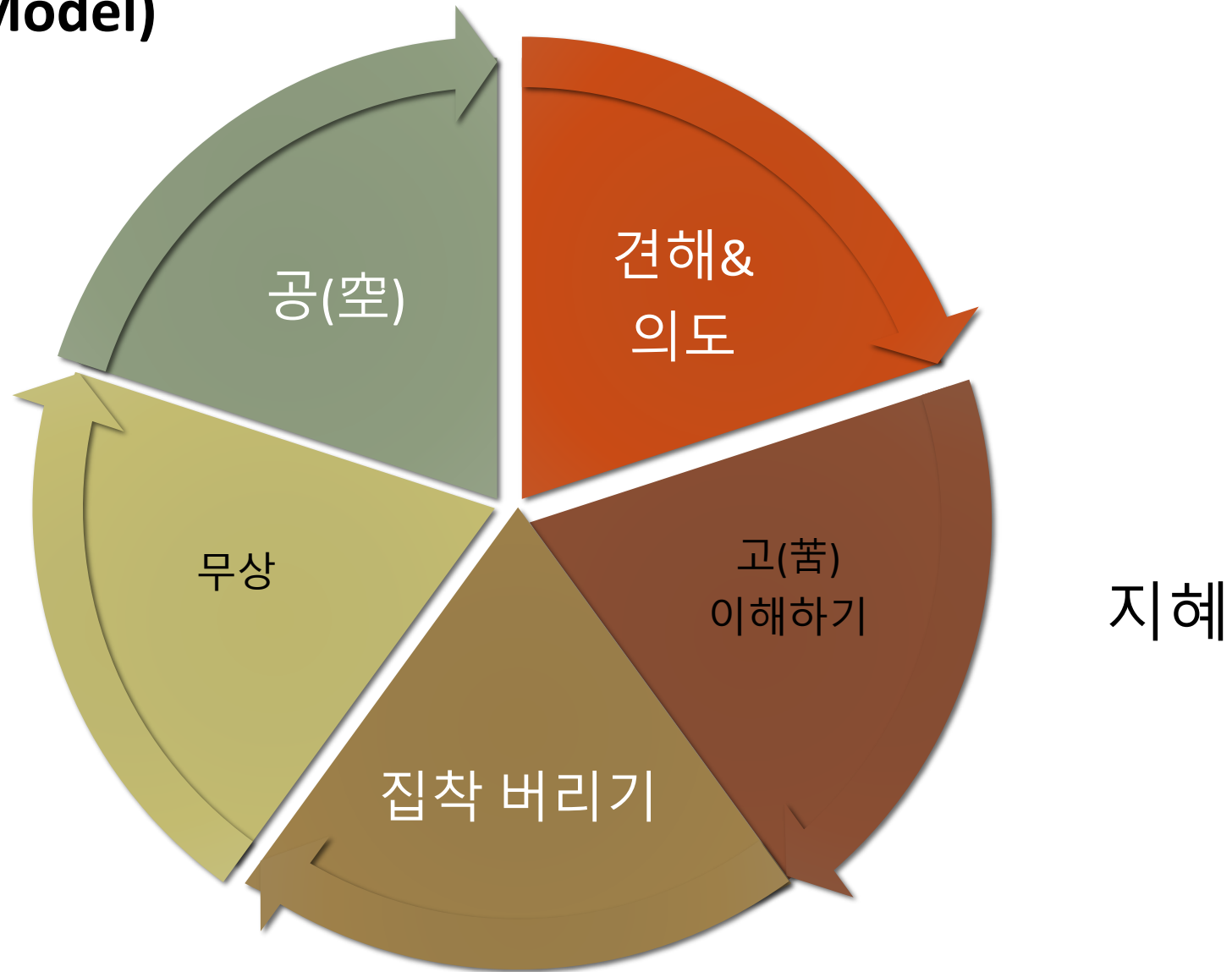
(Shonin & Van Gordon, 2015)

(MAT: Detailed Model)



(Shonin & Van Gordon, 2015)

(MAT: Detailed Model)



(Shonin & Van Gordon, 2015)

사성제 분석

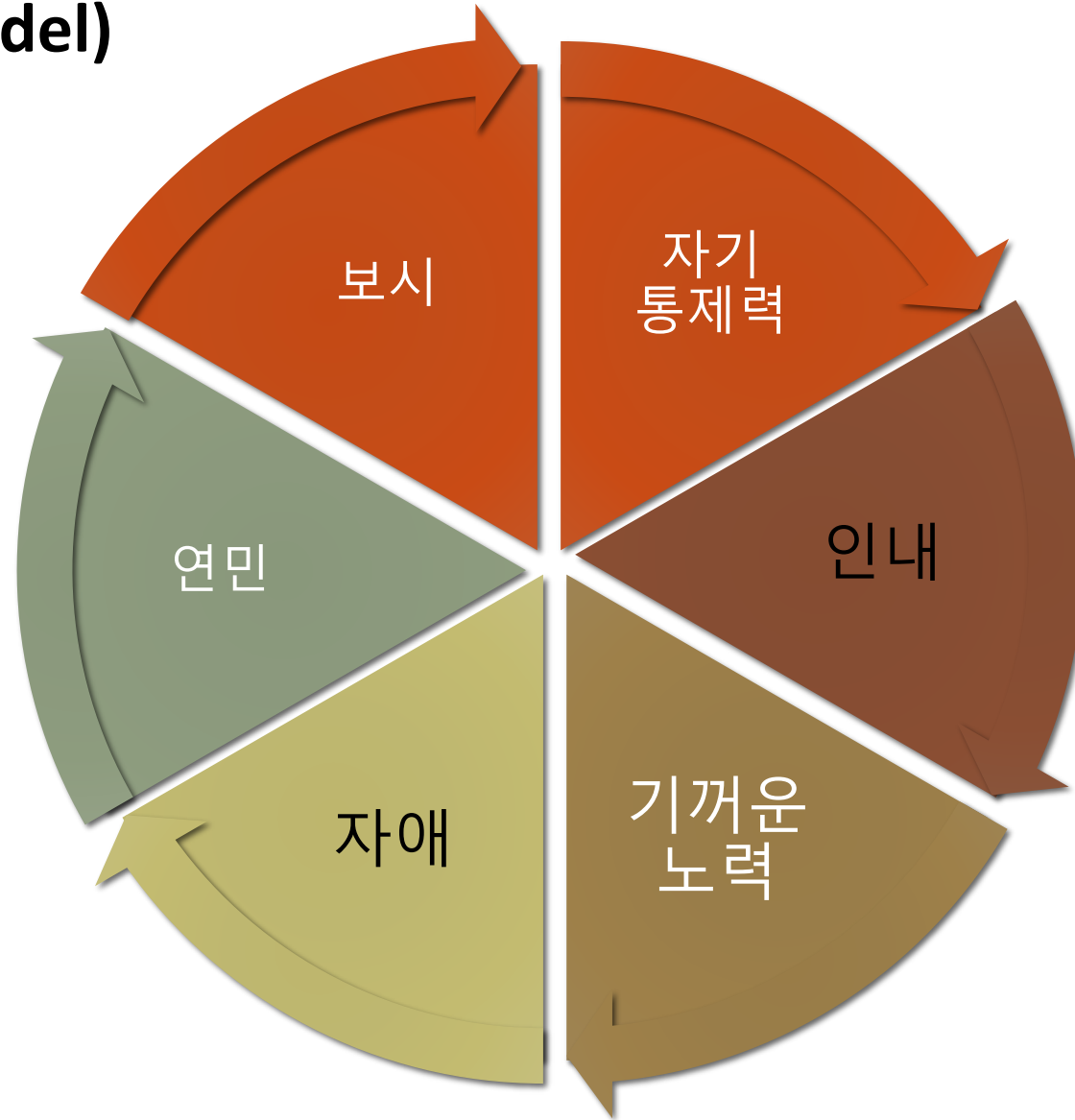
사성제:

1. 고통이 있다.
2. 고통의 원인이 있다.
3. 고통의 소멸이 있다.
4. 고통의 소멸에 이르는 길이 있다.

See the [*Dhammacakkappavattana Sutta*](#) (초전법륜경)

(MAT: Detailed Model)

윤리 의식
계(戒)



(Shonin & Van Gordon, 2015)

사성제 분석

우리는 해탈을 얻을 때까지(멸성제)
고통 속에서 살아야 한다(고성제).
이 고통을 소멸하는 유일한 방법은
고통의 원인(집성제)을 없애는
길을 걷는 것이다(도성제).



사성제 분석

인과법:

모든 결과는 원인이 있기 때문이므로 두 번째 집성제와 네 번째 도성제는 앞에 선행하는 첫 번째 고성제와 세 번째 멸성제의 원인이 된다.

사(四)성제를 이(二)성제로 줄여 말할 수도 있다.

1. “괴로움이 있다” – (원인이 있음을 알 수 있다.)
2. “해탈이 있다” – (원인이 있음을 알 수 있다.)

개인적으로 “해탈이 있다.”는 말이 더 긍정적이라 생각한다.

사성제 분석

사성제의 짧지만 심오한 가르침:

우리는 헤아릴 수 없는 오랜 세월 동안 고통 속에서 살 수도 있고 수행을 통해 고통의 원인을 끊어낼 수도 있다.

이러한 선택은 각 개인의 몫이다.



사성제 분석

명상 수행:

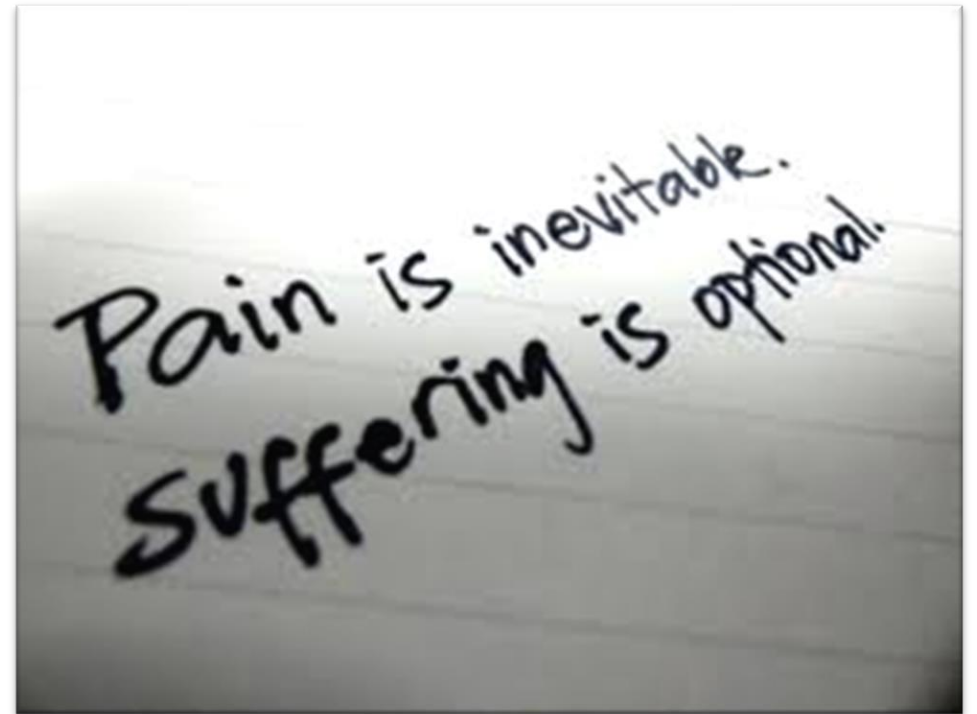
- 숨을 들이마시며, 스스로에게 '고통이 존재한다'고 되뇌인다.
- 숨을 내쉬면서 '해탈이 있다.'고 되뇌인다.

고통의 사슬에서 벗어나라!



육체적 고통과 정신적 고통

- 우리는 평생 육체적 고통과 함께 한다.
 - 직장, 가정, 상처난 손가락, 관절염, 암 등등
- 정신적 고통은 육체적 고통에 더해지는 불안, 걱정, 공포이다.
- 육체적 고통을 거부하지 말라.
 - 이 때문에 정신적 고통이 생긴다.



육체적 고통과 정신적 고통

날씨가 화창하여 산책을 나가니 새가
지저귀었다. 마음이 편안하고 기분이
좋았는데.....



한 시간 정도 지나니 하늘에 구름이
잔뜩 끼고 비가 퍼부었다. - 당신이라면
어떻게 하겠는가?

육체적 고통과 정신적 고통

첫번째 선택 - 비에 맞아 젖는다

- 머리에 외투를 뒤집어 쓰고 어깨를 움츠리고 뛴다.
- 머리 속에는 온통 이 생각뿐이다. “아~ 다 젖겠군.”
- 속옷에 신발까지 빗물에 젖는다. 머리카락이 젖어 얼굴에 달라붙는다 -
...”아~~~~~”



육체적 고통과 정신적 고통

두번째 선택 - 비에 맞아 젖는다

- 호흡을 하고 긴장을 푼다.
- 어차피 비를 피할 수 없으니 계속해서 즐겁게 산책한다.
- 한 시간 뒤 흠뻑 젖은 채 집으로 와 따뜻한 샤워를 하고 따뜻한 수프를 마신다.
- 비를 거부하지 마라 - 거부하면 고통받을지니!

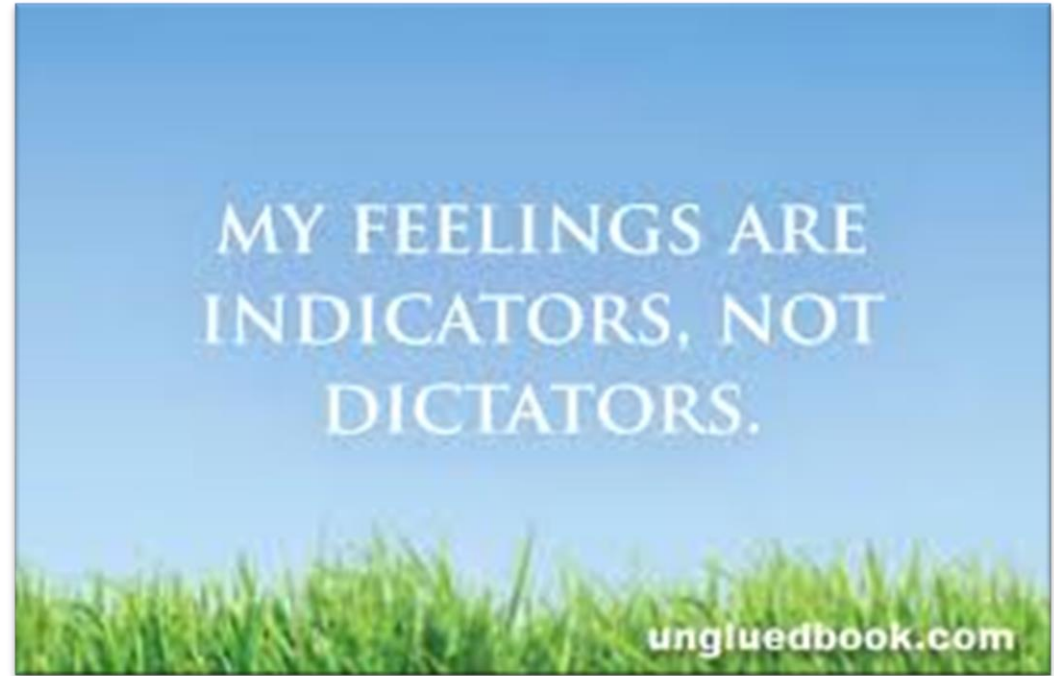


육체적 고통과 정신적 고통

느낌을 있는 그대로 관찰하기:

- 즐거운 느낌
- 괴로운 느낌
- 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌

명상하지 않는 사람들은 즐거운
느낌에 집착하고 괴로운 느낌을
거부한다.



명상하는 이들은
에고로부터 자유로우므로 나의 느낌이 아니라 단지 느낌이라고 인지한다.

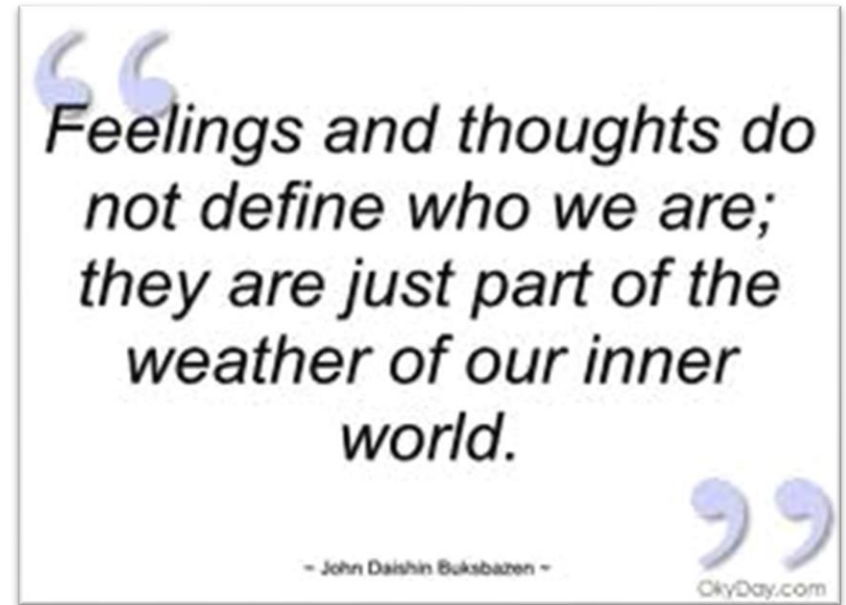
육체적 고통과 정신적 고통: 균형찾기

- 명상하는 이들은 즐거운 것에, 괴로운 것에, 즐겁지도 괴롭지도 않은 것에 오롯이 마음챙김 한다.
- 따라서 명상하는 이들은 흔들리지 않는 평정을 얻는다.



육체적 고통과 정신적 고통: 균형찾기

- 기본적인 감정은 조건에서 생겨난다. - 우리가 조절할 수 없다. - 그저 일어날 뿐이다.
- 그런 감정들을 걱정하지 말고 일어나는 대로 두는 것이 요령이다.
- 감정이 일어나는 것에 익숙해지되 “나”와 연결시키지 마라.
- 경험의 연속일 뿐이며, 여기에는 “자아”라는 것이 없다.



“느낌과 감정이 우리가 어떤 사람인지 정의할 수 없다. 그것들은 우리 내부 세계의 날씨에 지나지 않는다.”

존 다이슨 벅스바젠

육체적 고통과 정신적 고통: 균형찾기

- 우리는 이차적인 생각의 흐름 속에 빨려 들어가기 쉽다. - 기본 감정에 대해 두려워하고 걱정한다.
- 걱정하고 불안한 것은 괜찮다. - 정상적이다.
- 느낌은 그저 느낌일 뿐이다.
- 그러나, 걱정에 대해 걱정하는 것은 문제가 있다!
- 화가 난 것에 다시 화를 내는 것이 문제다!
- 우리는 기본 감정을 자신을 악순환에 빠지게 하는 총알로 써버린다



육체적 고통과 정신적 고통: 균형찾기

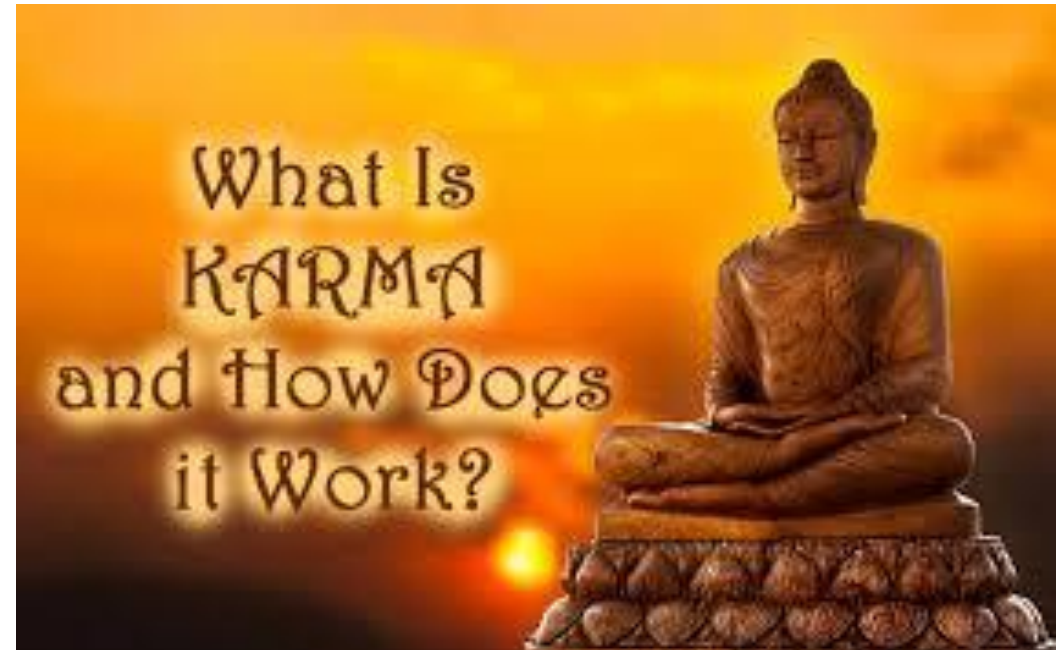
- 육체와 마찬가지로 느낌은 생겨나고, 머물다가 죽는다. - 내버려 둔다면
- 느낌의 무상한 본질을 살펴보아야 한다.
- 느낌을 쫓기보다는 그 원인과 조건을 살펴야 한다.
- 느낌을 꿰뚫고 해체 시키기 위해 지적 능력을 사용해야 한다.
- 즐거운 느낌과 괴로움 느낌이 생기는 것을 관찰한다.
- 즐거운 느낌과 괴로움 느낌이 사라지는 것을 관찰한다.



I am chasing my thoughts
they set the path
all I do is follow.

업과 인과 : 현재 알아차리기

- 카르마(업)는 산스크리트어로 행동이라는 뜻이다.
 - 더 정확히는 의도나 생각으로 일으킨 행동
- 바른 의도(사유)가 가장 중요하다.
- 행동은 결과를 낳는다.
- 세 가지 행동 - 몸, 말, 마음



업과 조건 : 현재 알아차리기



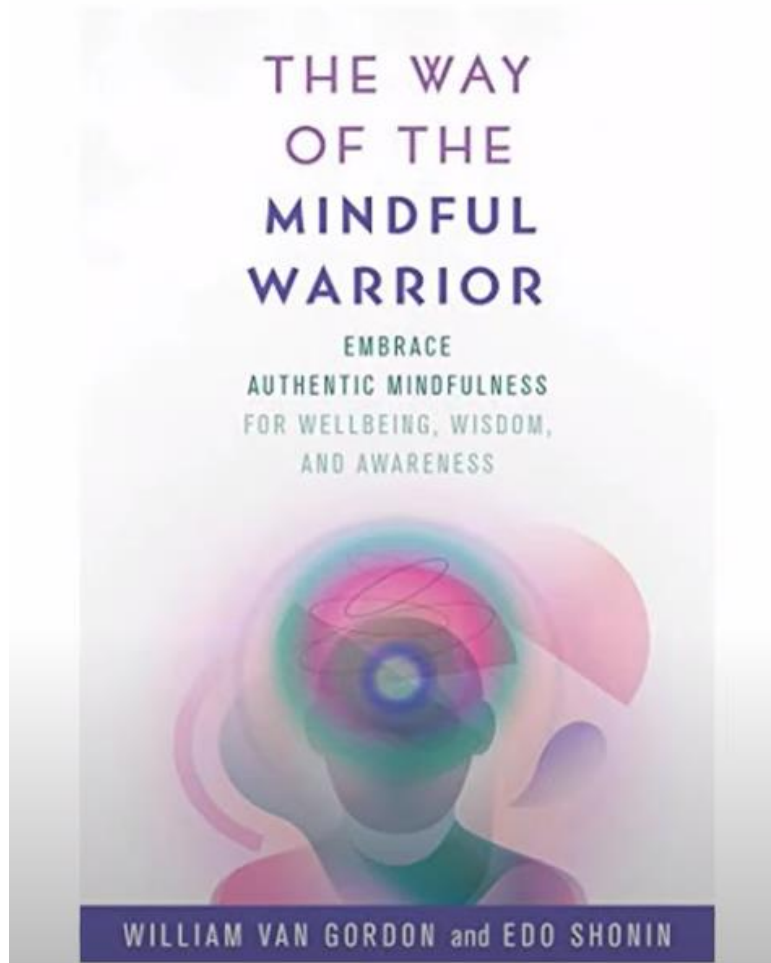
- 업은 우리의 인식에 영향을 미친다.
- 지금 여기란 무엇인가? 어떻게 알아차릴 수 있는가?
- 과거는 존재하는가?
- 미래는 존재하는가?
- 현재는 존재하는가?

업과 조건 : 현재 알아차리기

- 업은 지금 & 여기에서만 경험되고 만들어 질 수 있다.
- 어떤 면에서는
우리가 경험하는 모든 것이 업이다!



감사합니다!



“저속한 드라마와 같은 삶이
강요되는 현대 사회에서
마음챙김 전사들은 누구에게도
의지하지 않고 내면의 평화와
지혜와 자비를 깨달을 용기가
있는 사람들입니다.”

Email: e.shonin@awaketowisdom.co.uk