

평온한 알아차림과 통찰명상: 불교명상을 중심으로



Ven. 까르마 렉쉐 쏘모
하와이 대학교 마노아



MONGOLIA

CHINA

TIBET

PAKISTAN

NEPAL

INDIA

BHUTAN

BANGLADESH

MYANMAR

VIETNAM

LAOS

THAILAND

CAMBODIA

Philippines

Beijing

Chengdu

Dharamsala

Amdo

Golok

Ngari

U-Tsang

Kham

Tsangpo

Ganges

Irrawaddy

Salween

Mekong

Yangtze Chang Jiang

Yellow

Indus

Sutlej

South China Sea

Bay of Bengal

Indian Ocean





















명상 수행의 두 가지 방법

- ❖ 사마타: 고요한 알아차림
- ❖ 위빠사나: 통찰

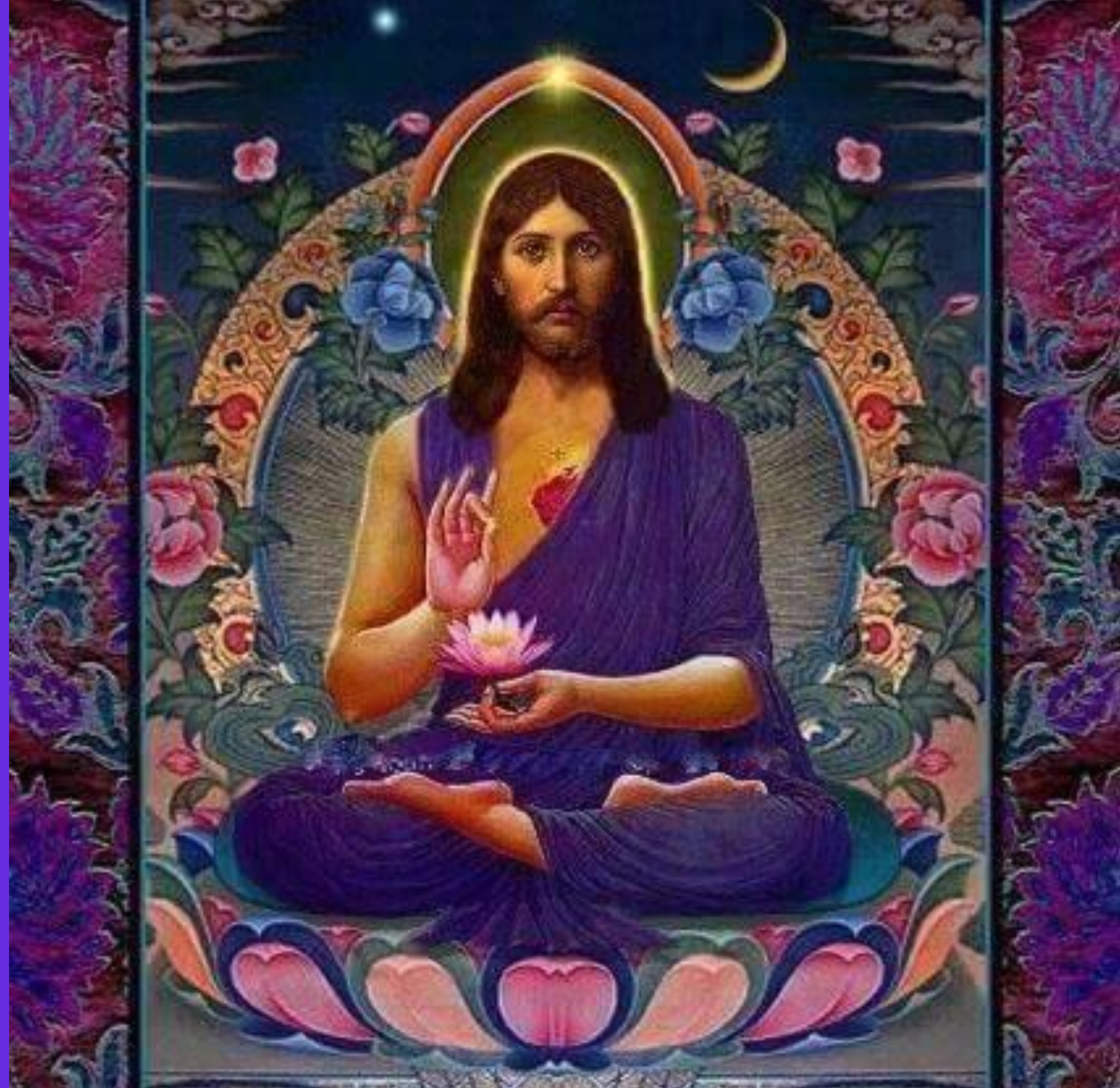


사마타

- ❖ 사마타는 고요한 알아차림 또는 고요한 머뭇머뭇하는 뜻.
- ❖ 알아차림을 특정 대상에 집중시키는 수행법
- ❖ 애쓰는 일 없이 하나의 대상에 마음을 집중시키는 것이 목적(삼매)



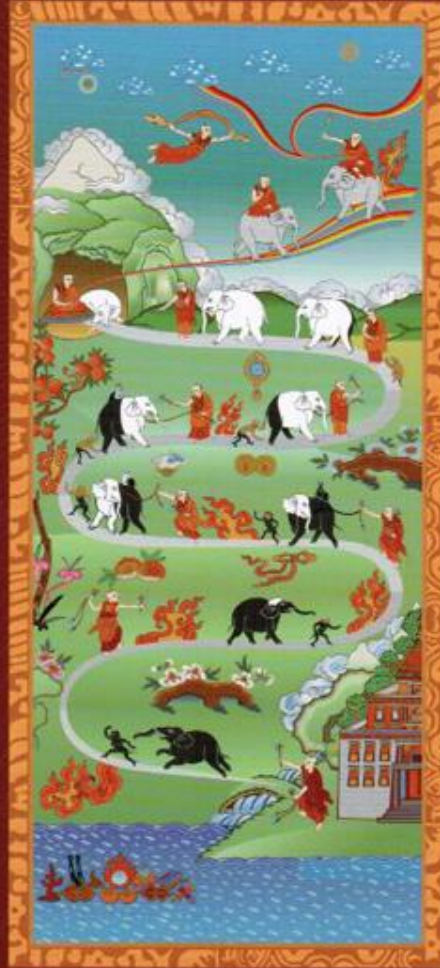








SHAMATHA MEDITATION



ཞི་གནས་སྒོམ་རིམ་གྱི་རྣམ་གཞག

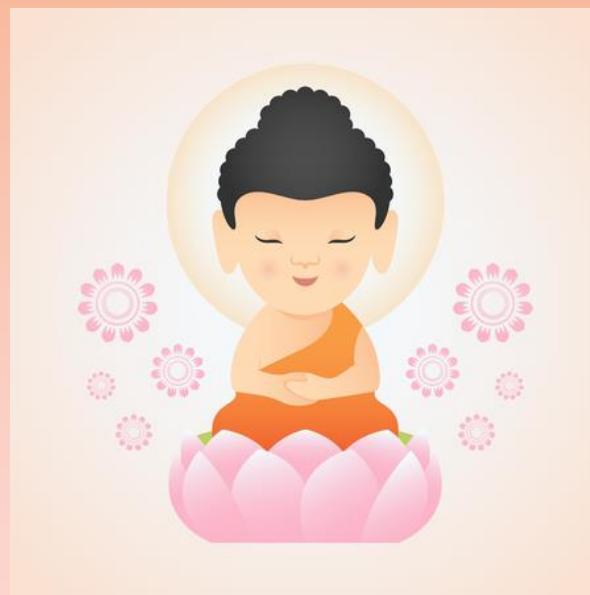
Jakob Leschly & Stefan Mager

마음을 안착시키는 1-4단계

- ❖ 머물기(內住)
- ❖ 계속해서 머물기(等住)
- ❖ 반복해서 머물기(安住)
- ❖ 가까이 머물기(近住)

통찰력을 기르는 5-6단계

- ❖ 길들이기(調順)
- ❖ 평화로움(寂靜)



힘을 키우는 7-9단계

- ❖ 지극한 평화로움(最極寂靜)
- ❖ 하나에 집중함(專注一趣)
- ❖ 평정심(等持)









위빠사나

- ❖ 꿰뚫어 봄, 통찰, 깊은 이해
- ❖ 일체의 본성을 꿰뚫어 보는
통찰력 계발이 목적.
특히 삼법인에 대한 지혜

삼법인

- ❖ 괴로움(일체개고一切皆苦): 불만족, 좌절, 슬픔, 고통
- ❖ 무상(제행무상諸行無常): 영원하지 않음, 변화
- ❖ 무아(제법무아諸法無我): 실제 없음, 자아 없음

공(空) 명상

- ❖ 독립적으로 존재하는 자아 또는 영혼, 부정하는 대상 찾기
- ❖ 5온(색, 수, 생, 행, 식)에 독립적으로 존재하는 자아 또는 영혼이 있는지 찾아보기
- ❖ 독립적으로 존재하는 자아 또는 영혼의 부재를 깨달음

사마타와 위빠사나의 통합

- ❖ 사마타와 위빠사나의 통합이란
공(空)을 대상으로 한
심일경성(心一境性) 개발을 뜻함.
- ❖ 통찰명상인 위빠사나와 고요한
알아차림인 사마타를 번갈아 가며
수행함.

