

제2회 서울국제명상페스티벌 학술대회

불교 수행체계와 현대명상

서광스님

I

서론

1. 현대명상의 대중화를 주도하는 치료효과
2. 명상의 상품화 → 자본주의 영성
3. 명상은 상품인가? 방편적 기술인가?

II

불교수행체계 및 수행맥락 고찰

1. 대승기신론
2. 유식30송

III

전통불교수행과 현대명상 비교

1. 궁극적 목적
2. 수행체계 및 수행 맥락
3. 수행방법

IV

명상에 관한 국내외 연구 현황

1. 마음챙김, 연민명상, 선
2. 심리치료 vs. 불교수행체계

V

논의

1. 명상연구에 대한 논의: 목적, 방법론, 수행
2. K-명상을 위한 과제

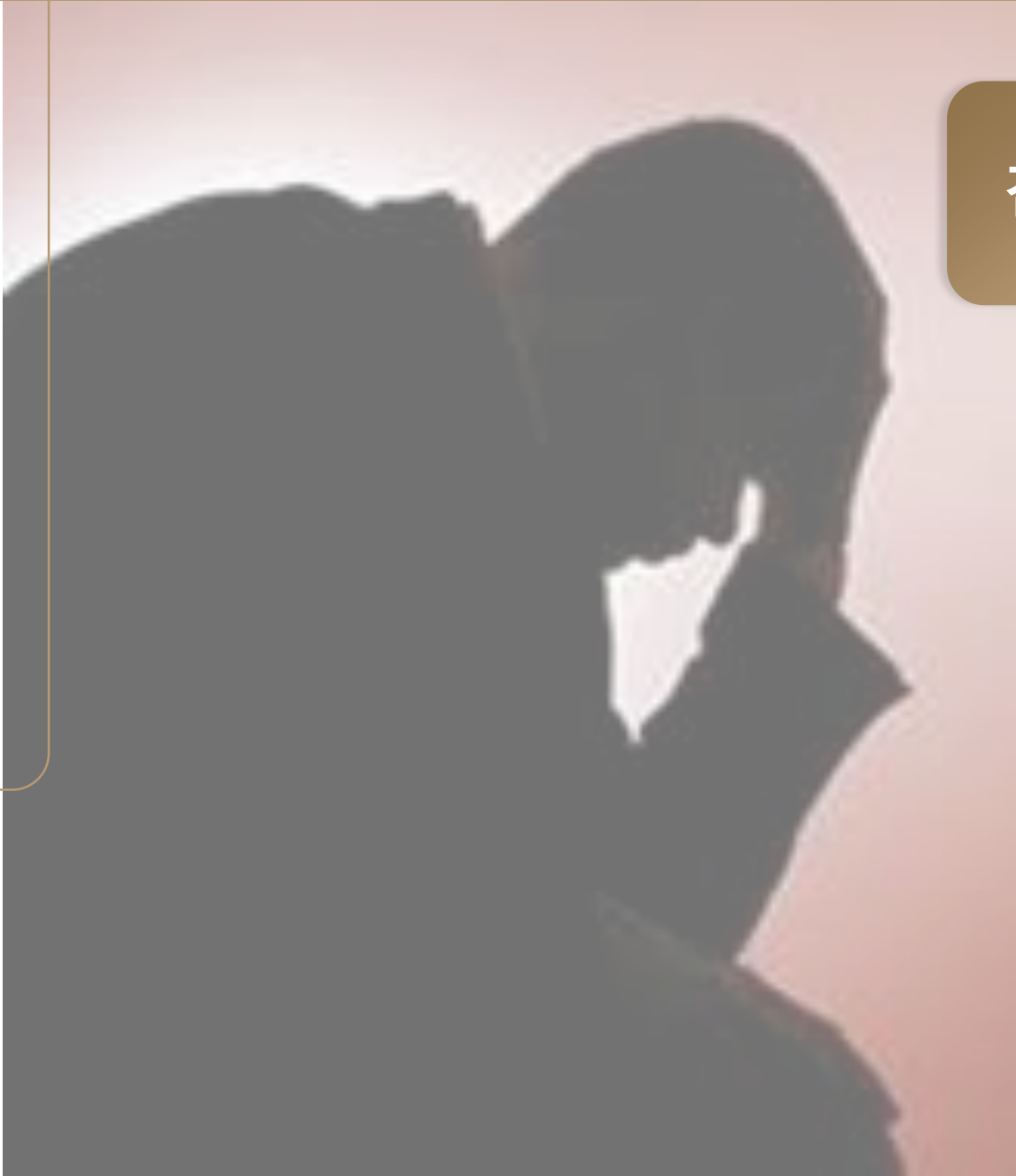
웰빙
Well-being



증가

- 삶의 만족
- 행복
- 감사
- 자신감
- 낙천주의
- 호기심
- 창의성
- 자율성
- 정서지능
- 관계
- 주의력
- 기억력
- 뇌건강
- 정서조절
- 좋은 식습관
- 자기돌봄
- .
- .

웰빙
Well-being



감소

불안
우울
스트레스
자살
생각
뇌졸중
고혈압
당뇨
방암
유방암
자살
화병
수치심
정서장애
인지
장애
걱정
반추
섭식장애
조울증
정신증...

자기연민과 웰빙 Self-compassion & Well-being

증가

삶의 만족
행복
감사
자신감
자기확신 낙천
주의
지혜 호기
심
창의성
자율성
희망
연결감
정서지능

·
·
·

Zessin, Dickhauser & Garbadee, 2015

자기연민과 웰빙 Self-compassion & Well-being

감소

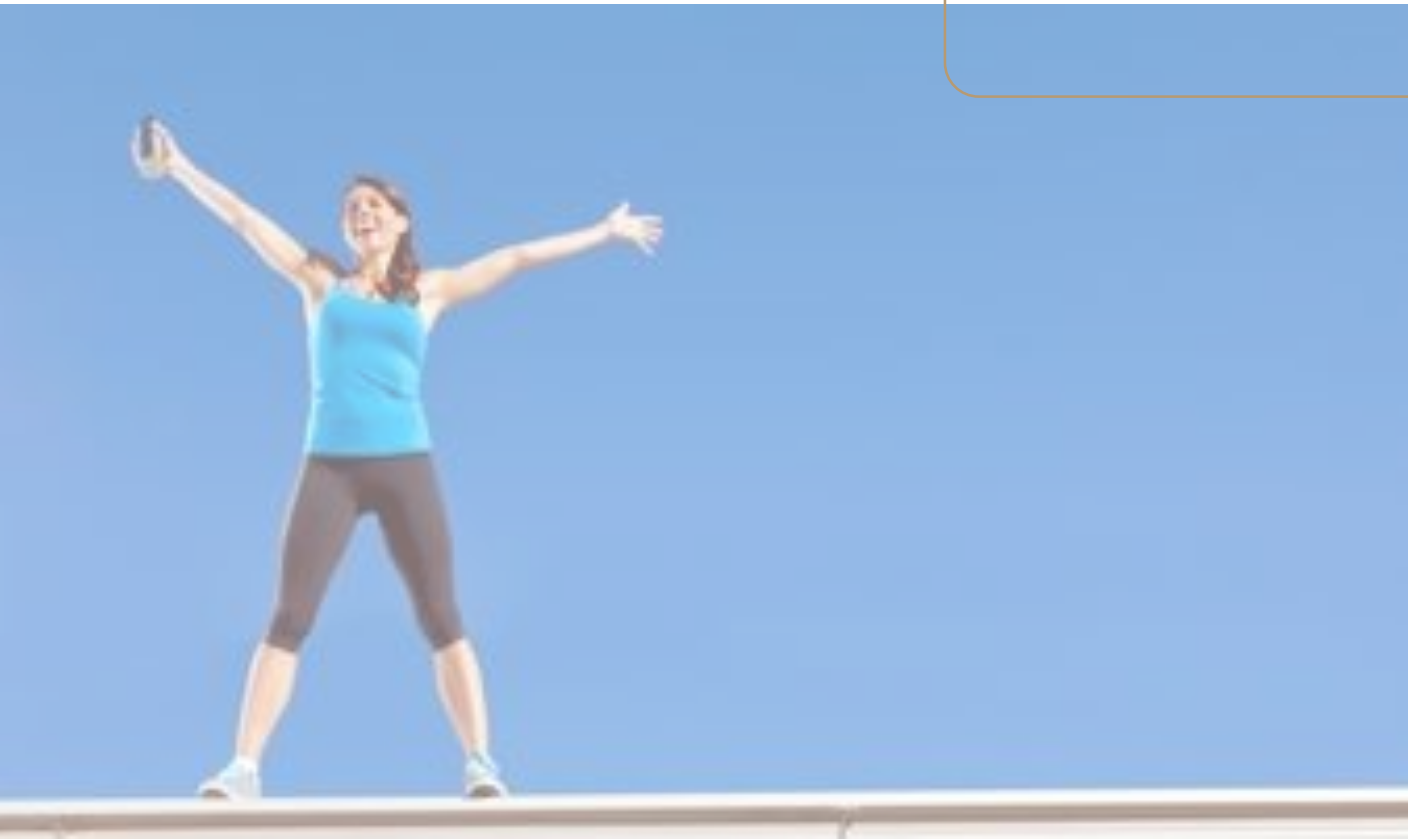
불안
우울
스트레스
부적응
완벽주의 자기
비난
반추
수치심
자살경향

·
·
·

Zessin, Dickhauser & Garbadee, 2015



신체건강 Physical health



균형 있는 식사
줄어든 건강이상 증상 자
기보고
규칙적인 운동
줄어든 음주
충분한 수면
건강한 성관계

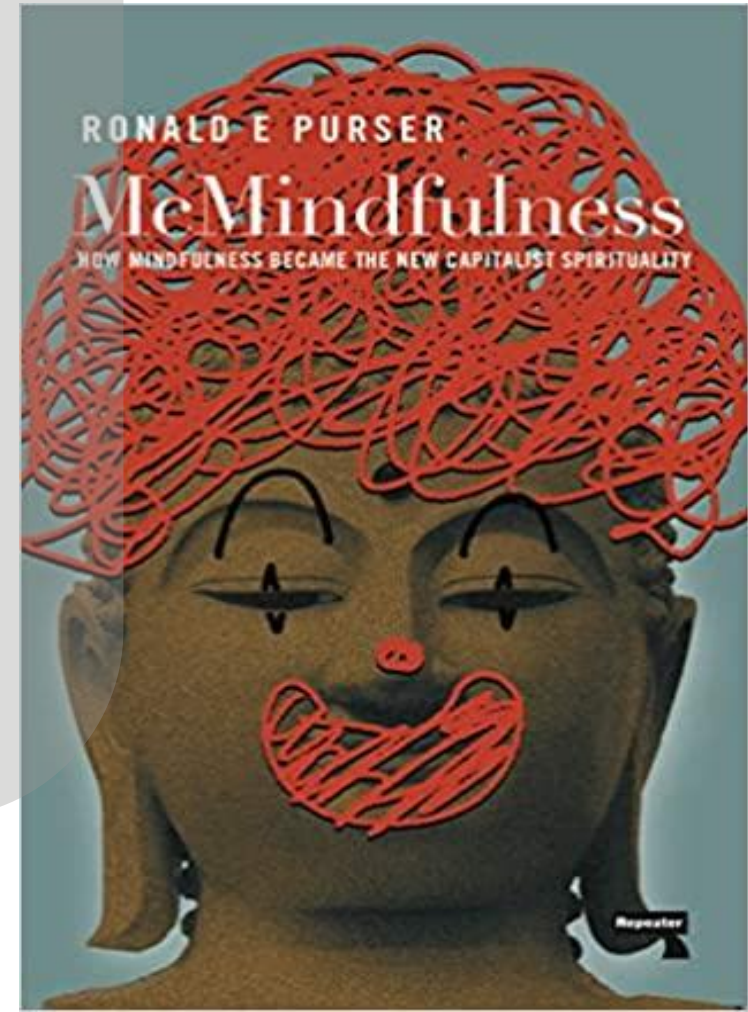
서구 명상에 대한 비판적 자각



I . 2-1. 명상의 상품화, 자본주의 영성

마음챙김이 **주류문화**로 갔다. 이를 **혁명**이라고까지 말하는 사람도 있다. 하지만 만약, 마음챙김이 세상을 변화시키는 대신 **사회 정치적 변화를 아무 생각 없이 회피하고 신자유주의를 현상 유지하는** 시시한 형태의 **자본주의 영성**이 되었다면 어떻게 할까? 저서 “맥마인드풀니스”에서, 로널드 퍼서는 소위 ‘마음챙김 혁명’이 틀렸음을 밝히며, 기업과 학교, 정부와 군대가 마음챙김을 어떻게 사회 통제와 자기 위무(慰撫)의 기법으로 끌어들이었는지를 폭로했다. 의욕적이고 아주 예리한 비평가인 퍼서는 마음챙김을 파는 사람들의 근거 없는 믿음을 박살내고 있고, 동시에 스트레스는 스스로 만드는 것이며 마음챙김은 만병통치약이라는 그들의 이야기에 도전장을 던지고 있다.

마음챙김의 진정하고도 혁신적인 가능성을 사용하려 한다면, **우리는 먼저 그것을 얹어매고 있는 신자유주의 족쇄**부터 끊어내고, 모두가 깨어날 수 있도록 마음챙김을 해방시켜야 할 것이다.



맥마인드풀니스에서 마음챙김은

01

탐진치 삼독으로부터 개인과 집단을 해독, 깨어나게 하기 위한 수단으로 적용X, 오히려 삼독을 강화하는 치료기술로 개조되고 있다.
욕망을 부추기는 경향

도덕기준, 윤리, 공익에 대한 비전 없이 시장정신에 입각해서
집중력 향상, 리더쉽 훈련, 자기개발 ->경쟁에서 우위확보

맥마인드풀니스에서 마음챙김은

02

스트레스의 원인으로 부당함, 불평등, 환경파괴 등 정치, 경제, 사회적 조건을 탐구할 필요성을 배제한채 개인의 정신적인 문제와 관련된 것으로 보고, 병리적으로 진단

- 사회가 변화하는 것이 근본적 해결이 아니라 치료가 필요하다
- → 정부정책 입안자들에게 매우 매력적.

예)

부정적인 감정을 수용,내려놓고, 사로잡혀서는 안된다

- 분노, 슬픔, 실망 등의 감정들을 개인의 병리적 증상으로 치부함으로써 정치적 측면에서 감정이 일어날 가능성을 거세하는 효과를 낳는다.

“마음챙김 브로커” “마음챙김 장사꾼”



Ronald Purser
San Francisco State University

Meditation은

팔리어 ‘바와나 Bhavana’를 영어로 번역
경작하다

....

“명상을 성적을 올리고 현실적인 성공과 부를 위한 도구로 사용, 계율을 무시한다”라고 비판

I . 2-3. 명상은 상품인가? 방편적 기술인가?

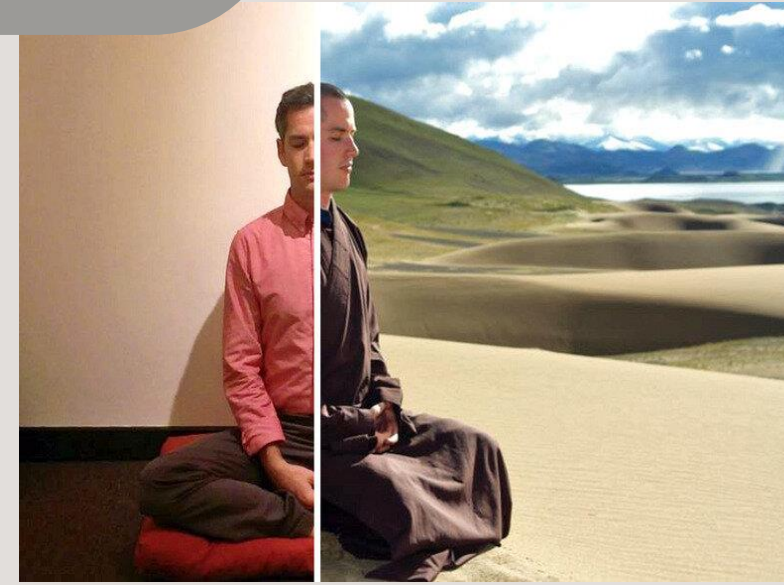


Pay your money. Get instant happiness.
Easy, fast, quick-fix, ego 강화

햄버거 대학: 전공 햄버거학, 부전공 프렌치
프라이학 이수-> 자격증
명상프로그램도 자동화, 표준화 훈련을 통
해 지도자 양성-> 일괄된 방식으로 제공

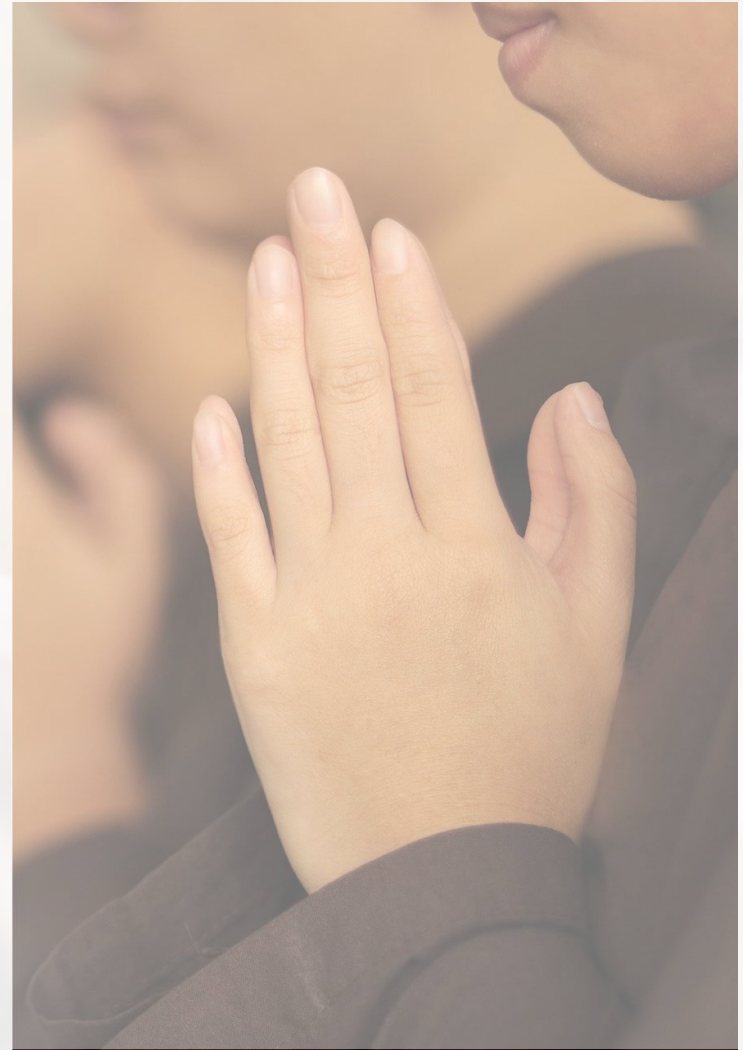
V.S.

출가와 세속의 경계를 허무는 혁명
동화과정에서 계율과 승가 등 전통 불
교 요소 재평가하는 과도기적 과정



II. 전통 불교 수행체계 및 수행맥락

—



1. 대승기신론

보시

물질적, 정서적, 영
적가르침을 베푸는
것

지계

신체적, 언어적, 사고
적 행위에서 윤리와
도덕을 지키는 것
자리행(자기마음의
청정)-악을 행하지 않
는 계,
선을 행하는 계.
이타행-요익유정계

인욕

이익/손해, 칭찬/원
망, 괴로움/즐거움
마음을 흔드는 것들
을 참고
견디는 것
자타일여와
공을 알고 타인으로
부터의 원망과 미움
을
참고 인내

정진

보살은 용감한 마음
으로 중생에게 이익
과 안락을 베풀려고
노력, 자리이타의 공
덕을 닦음

지관

- ▶ 止-움직이는 마음을 멈추는 수행, 하나의 대상에 집중. 대상과 하나가 됨
=> 선정- 문사수를 통해서 선정에 들어감
- ▶ 觀-움직이는 마음의 과정을 세밀하게 관찰하는 수행
=> 지혜-오온이 공감을 조건하는 지혜
- ▶ 마음챙김은 지관법의 출발대이다.

2. 유식30송

자량위

복덕과 **지덕**을 쌓는
단계-육바라밀, 37
조도법. 사무량심,
사섭법.
삼관(유식관, 무성
관, 진여관) 닦음

가행위

더욱 더 분발해서 정
진하는 단계, 사가행
(4선근)-사심사관법,
사선정

통달위

진리를 보는 단계-
견도위. 주객의 공성
(무분별지, 사심사
관법)

수습위

수도위-초세간적 지
혜를 성취하는 단계,
번뇌장과 소지장 소
멸. 정의 극치에 도
달(열반) 혜의 극치
에 도달(보리) 십바
라밀수행, 사무량심
과 사섭법 완성

구경위

궁극적인 깨달음의
완성. 부처의 자리.
四智발현 중생교화



1) 수행의 궁극적 목적

요익중생: 중생에게 이익과 안락제공
이고득락



2) 수행방법

자리행-37가지 깨달음에 이르는 길
이타행-사무량심, 사섭법
자리이타-육바라밀



3) 수행체계

계정혜- 계율, 선정, 지혜
신해행증- 믿음, 이해, 실천행, 증득

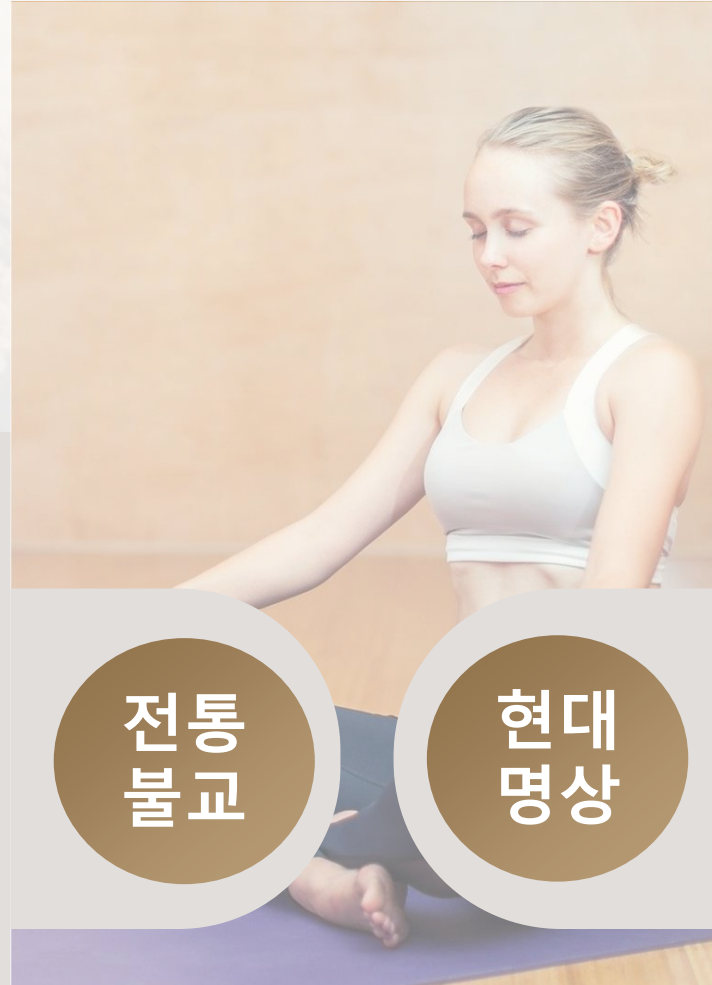
Ⅲ. 전통불교수행과 현대명상 비교

—



1. 수행의 궁극적 목적

- 불성, 본각에 대한 깨달음
- 인간관-모든 인간은 완전한 지혜를 갖춘 붓다, 일체존재가 한 몸인 연기적 존재. 독립적 실체 부정



- 명상의 궁극적 목적을 구체적으로 제시하지는 않지만 명상관련 연구들은 스트레스, 우울, 불안 등 각종의 심리적 문제해결에 초점.
- 인간관-명시적 언급은 없으나 적어도 불성이나 본각에 대한 인식 부족

2. 수행/명상단계 및 수행맥락

- 계정혜, 신해행증의 체계
- 자신의 불성/본각에 대한 믿음을 바탕으로 이를 직접 체험하고 깨닫기 위한 여정으로서, 요익중생과 자리이타를 실천하는 과정(대승기신론)
- 진정한 자아발견-자아실현-중생구제의 과정(유식30송)



- 고통하는 자아의 치유와 웰빙에 초점.
- 전체 맥락안에서 순차적으로 닦지 않고 개별적 기법으로 채택

3. 수행/명상 방법

- 요익중생, 자리이타에 초점
 - 타자에게 해를 끼치는 행위를 금지하는 도덕 즉 계율을 중시
 - 타자를 돕고 이롭게 하는 행위를 증장하는 계율 중시



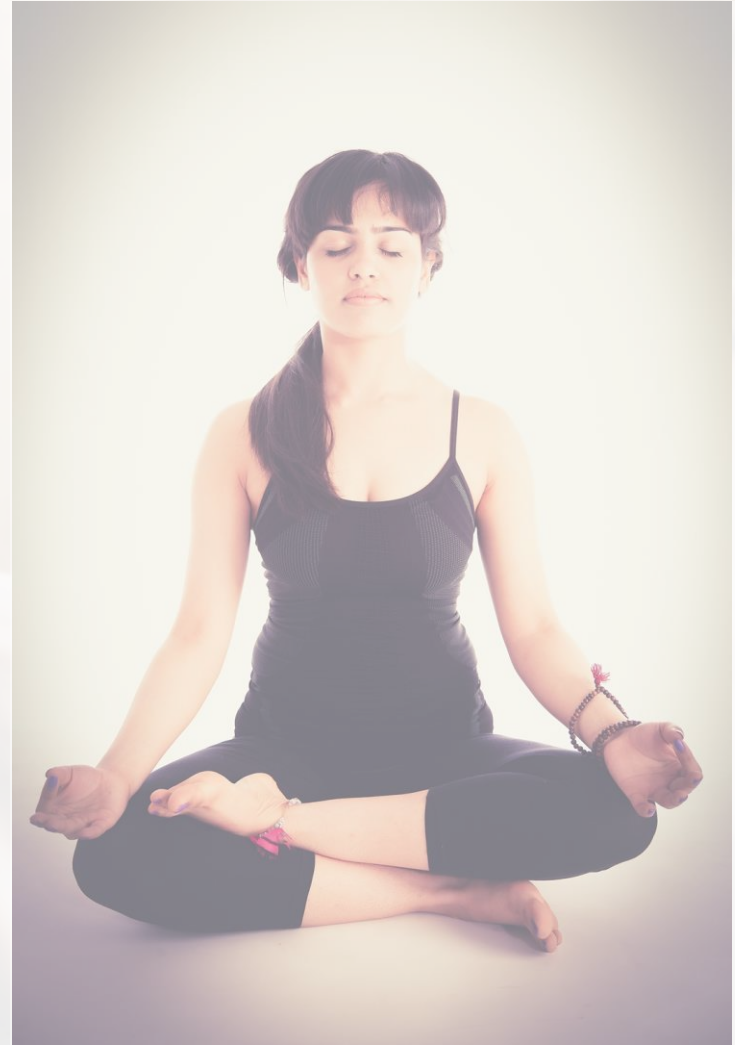
대승
불교

현대
명상

- 명상의 궁극적 목적을 구체적으로 제시하지는 않지만 명상관련 연구들은 스트레스, 우울, 불안 등 각종의 심리적 문제, 치료에 초점. 자기개발, 증진, 경쟁우위 확보, 계율중시x

IV. 명상연구에 관한 국 내외 현황

—



마음챙김, 연민명상, 선

| | 마음챙김 | 연민 | 선 | 사마타 | 위빠사나 | 삼매 |
|----------|------|------|------|-----|------|-----|
| 해외학술연구논문 | 3038 | 1994 | 1952 | 21 | 17 | 16 |
| 국내학술연구논문 | 872 | 1590 | 1309 | 68 | 90 | 129 |

* 검색: <http://www.riss.kr> RISS에서 2011~2020

해외학술논문: SCIE, SSCI, SCI, AHCI, SCOPUS 영어논문

국내학술논문: KCI등재, KCI등재후보, KCI우수등재 한글논문

심리치료 및 불교수행체계의 핵심개념 선정

심리치료 개념(14)

스트레스, 치료,
불안, 뇌
우울, 웰빙
자기연민, 건강
반추, 중독,
타자연민, 이완, 통증
감정조절

불교수행체계 개념(14)

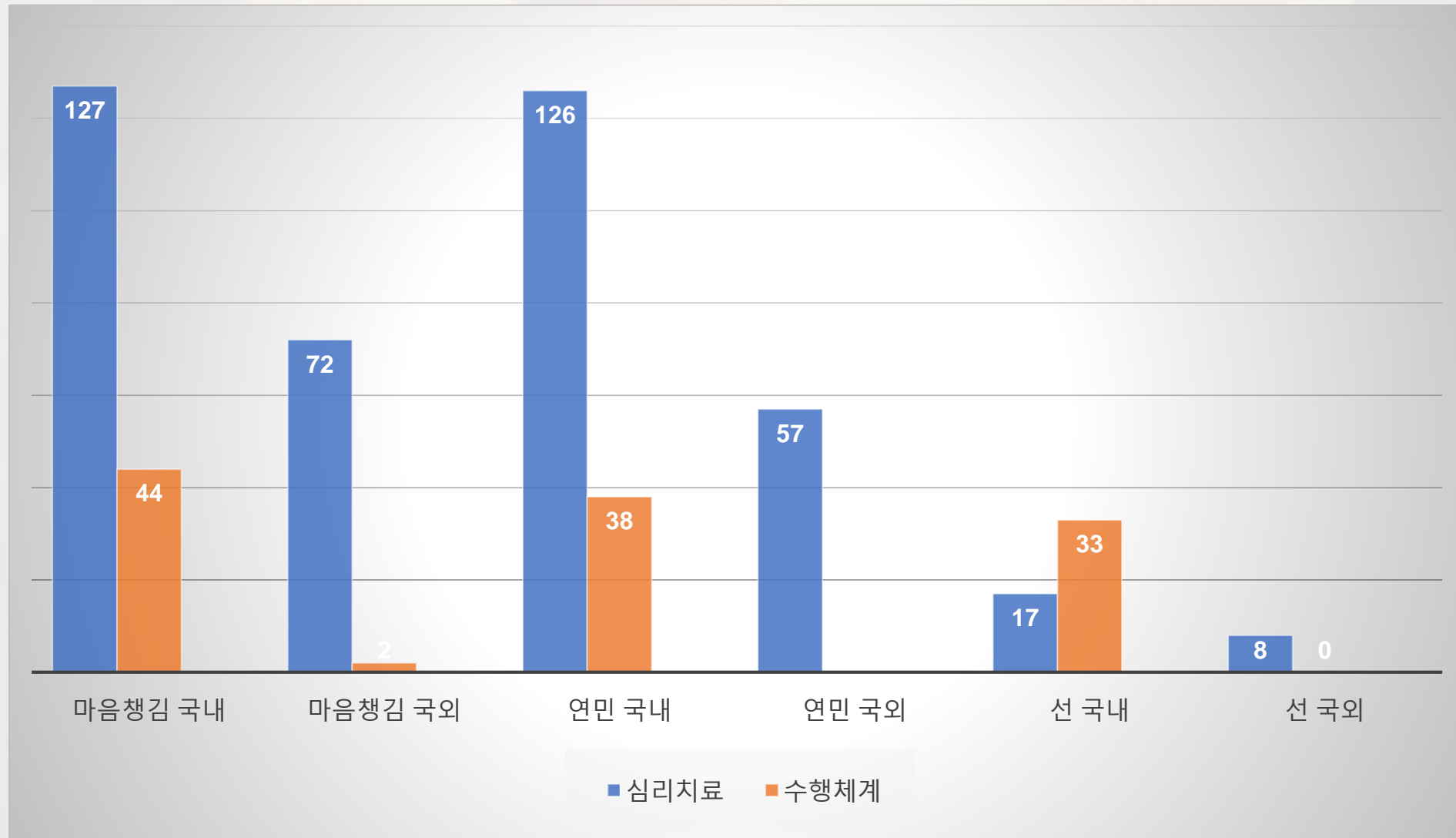
불성, 무아,
연기
보시, 무지,
지혜, 공성
깨달음, 믿음
보살, 계
이타

마음챙김, 연민명상, 선에 관한 학술연구 현황

| | 마음챙김 | | 연민 | | 선 | |
|--------|------|----|-----|----|----|----|
| | 국내 | 국외 | 국내 | 국외 | 국내 | 국외 |
| 심리치료 | 127 | 72 | 126 | 57 | 17 | 8 |
| 불교수행체계 | 44 | 2 | 38 | 0 | 33 | 0 |

**숫자는 각 개념들에 대한 연구비율 총합

마음챙김, 연민명상, 선에 관한 학술연구 현황



IV. 명상연구에 관한 국내외 현황

| | | mindfulness | | compassion | |
|------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 심리치료 관련 연구 | | 국내 (872) | 국외 (3038) | 국내 (1590) | 국외 (1994) |
| 1 | stress | 30 | 17 | 12 | 4 |
| 2 | therapy | 20 | 15 | 3 | 4 |
| 3 | anxiety | 17 | 6 | 7 | 2 |
| 4 | brain | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5 | depression | 17 | 5 | 6 | 2 |
| 6 | well being | 2 | 3 | 6 | 3 |
| 7 | self-compassion | 9 | 2 | 39 | 26 |
| 8 | health | 10 | 12 | 5 | 11 |
| 9 | rumination | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 10 | addiction | 3 | 1 | 0 | 0 |
| 11 | other-compassion | 4 | 0 | 38 | 2 |
| 12 | relaxation | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 13 | pain | 6 | 5 | 7 | 2 |
| 14 | emotion regulation | 3 | 2 | 1 | 1 |

| 불교수행체계 관련연구 | | 국내 | 국외 | 국내 | 국외 |
|-------------|----------------------------|----|----|----|----|
| 1 | buddha-nature | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2 | selflessness | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | interdependent origination | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | dana | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | ignorance | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | wisdom | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | emptiness | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | enlightenment | 4 | 0 | 5 | 0 |
| 9 | faith | 2 | 0 | 5 | 0 |
| 10 | bodhisattva | 1 | 0 | 5 | 0 |
| 11 | ethics | 2 | 0 | 8 | 0 |
| 12 | altruism | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 13 | awareness | 18 | 1 | 6 | 0 |
| 14 | consciousness | 6 | 1 | 7 | 0 |
| | | | | | |

V. 편의

—





명상연구 주제

수행의 궁극적 목적-연기, 무아, 공, 무상, 인간관
수행체계나 수행 맥락과 연관된 연구
수행방법-자리이타, 요익중생



명상연구방법론

이론연구 vs. 양적연구
현상학적 질적연구



실천수행

절대적 진리-이상적 } 중도수행
상대적 진리-현실적 }



1. 달마가 서쪽으로 간 까닭은?



2. 달마가 동쪽으로 온 까닭은?

A woman with long, curly brown hair is sitting in a meditative pose on a large, dark, textured rock. She is wearing a dark, long-sleeved top and dark pants. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees. To her right, a pair of black and white sandals lies on the rock. The background is a misty, mountainous landscape with green hills and a small town visible in the distance. A semi-transparent dark grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the text.

3. 달마가 다시 서쪽으로 가야 하는 까닭은?

A person is shown in profile from the chest up, facing right. Their hands are clasped together in a prayer position. The image has a warm, orange-to-yellow gradient overlay. In the top right corner, there is a grey rectangular box with rounded corners containing the text 'THANK YOU' in white, bold, sans-serif capital letters. A small, light brown L-shaped graphic is positioned at the bottom left corner of the grey box.

THANK
YOU

서광스님