

일상생활에서 하는 사띠수행 활용

- 모바일 앱 SATI ART 활용

와나 컴퍼니 김남주

Vanacom.com

Seoul
International
Meditation
Expo



작가 macrovector 출처 Freepik

작가 macrovector 출처 Freepik

작가 schantalao 출처 Freepik

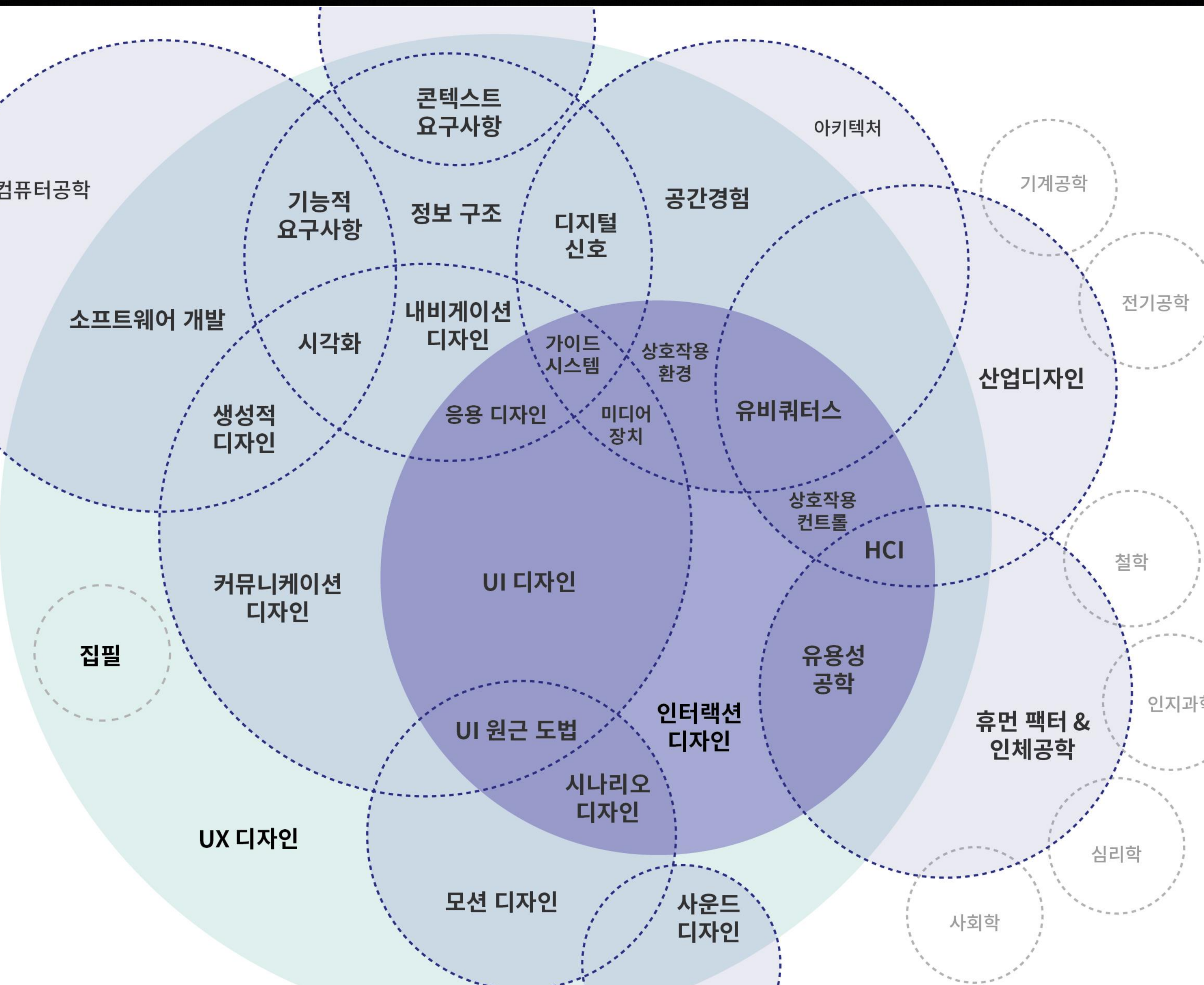
일상생활에서 하는 사디수행 활용

- 기준점 정하기 : 행위 끝
- 이름 붙이기 : 각자 쉽게 인지되는 이름
- 분석, 사유, 논리적으로 체계화 하지 않기

“몸을 대상으로 그 몸을 관찰하지만, 그 몸과 관련된 사유하지
마라. 느낌을 대상으로 그 느낌을 관찰하지만, 그 느낌과 관련된
사유하지 마라. 마음을 대상으로...(생략)”

– Buddha (『조어지경 調御地經』)

왜 싸디수행을 할 수 밖에 없었
는가?



댄 세프 UX 도표



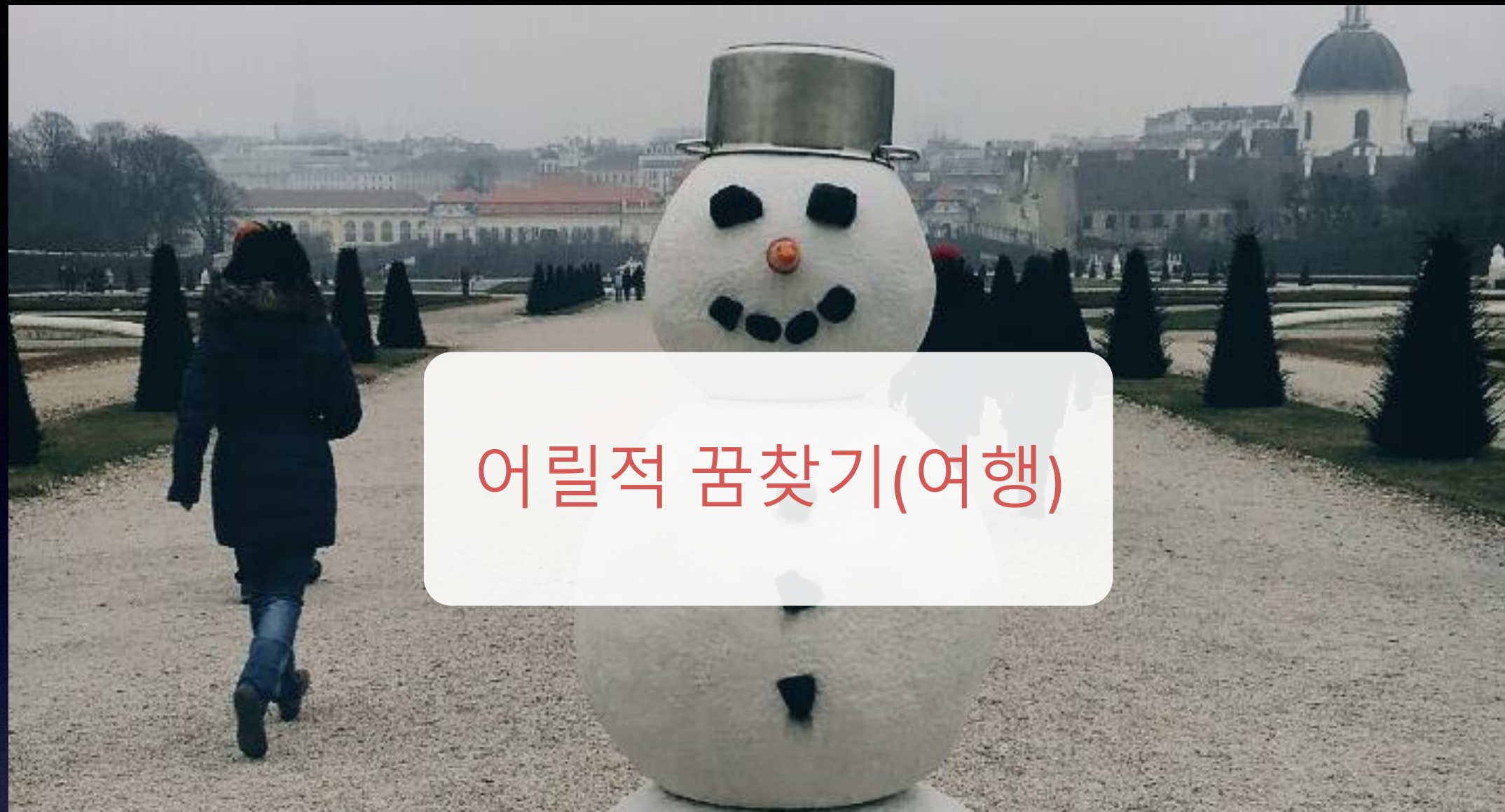
동경 신문 (2011년 3월 11일)



요미우리 신문 (2011년 3월 11일)

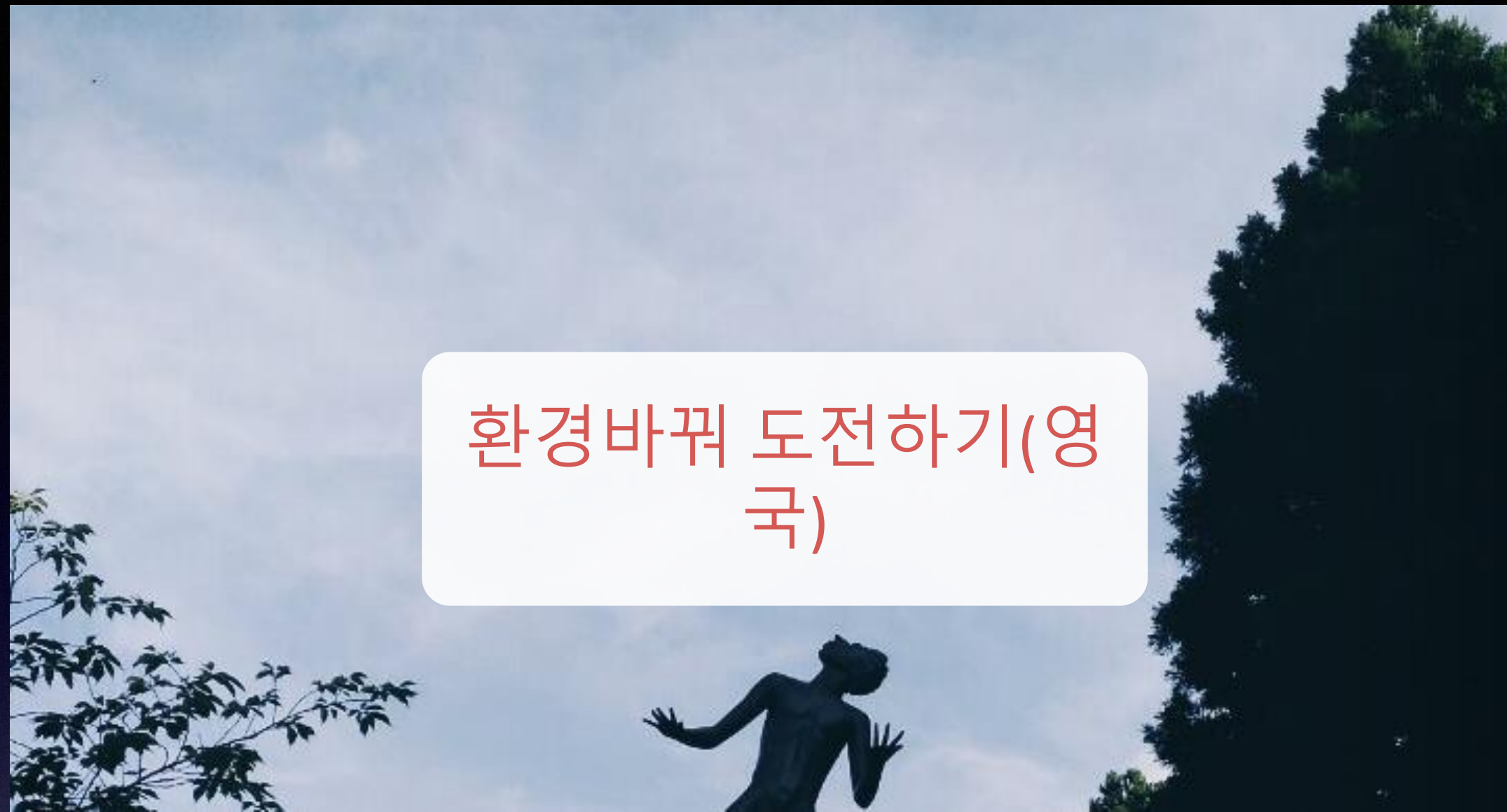


로켓 뉴스 24 (2011년 3월 12일)



어릴적 꿈찾기(여행)

제목



환경바꿔 도전하기(영국)

제목



힐링하기(템플스테이)

설명



자유롭기(다양한 명상 경험)

설명

불교, 삶을 다룬다

1. 마음을 사로잡음의 품[Cittapariyādānavagga]	83
1: 1(1-1) 여자의 경 ①[Paṭhamuttthisutta]	83
1: 2(1-2) 여자의 경 ②[Dutiyuttthisutta]	83
1: 3(1-3) 여자의 경 ③[Tatiyuttthisutta]	83
1: 4(1-4) 여자의 경 ④[Catutthittthisutta]	83
1: 5(1-5) 여자의 경 ⑤[Pañcamittthisutta]	83
1: 6(1-6) 남자의 경 ①[Paṭhamapurisasutta]	84
1: 7(1-7) 남자의 경 ②[Dutiyapurisasutta]	84
1: 8(1-8) 남자의 경 ③[Tatiyapurisasutta]	84
1: 9(1-9) 남자의 경 ④[Catutthapurisasutta]	84
1: 10(1-10) 남자의 경 ⑤[Pañcamapurisasutta]	84
2. 장애제거의 품[Nīvaraṇapahānavagga]	84
1: 11(2-1) 아름다움의 인상의 경[Subhanimittasutta]	84
1: 12(2-2) 혐오스러움의 인상의 경[Paṭighanimittasutta]	85
1: 13(2-3) 침체의 경[Īnattasutta]	85
1: 14(2-4) 불안의 경[Avūpasamasutta]	85
1: 15(2-5) 이치에 맞지 않음의 경[Ayonisosutta]	85
1: 16(2-6) 부정(不淨)의 인상의 경[Asubhanimittasutta]	85
1: 17(2-7) 자애의 마음에 의한 해탈의 경[Mettācetovimuttisutta]	86
1: 18(2-8) 시도의 경[Ārambhasutta]	86
1: 19(2-9) 적멸의 경[Vūpasamasutta]	86
1: 20(2-10) 이치에 맞음의 경[Yonisosutta]	86
3. 다루기 어려움의 품[Akammanīyavagga]	86

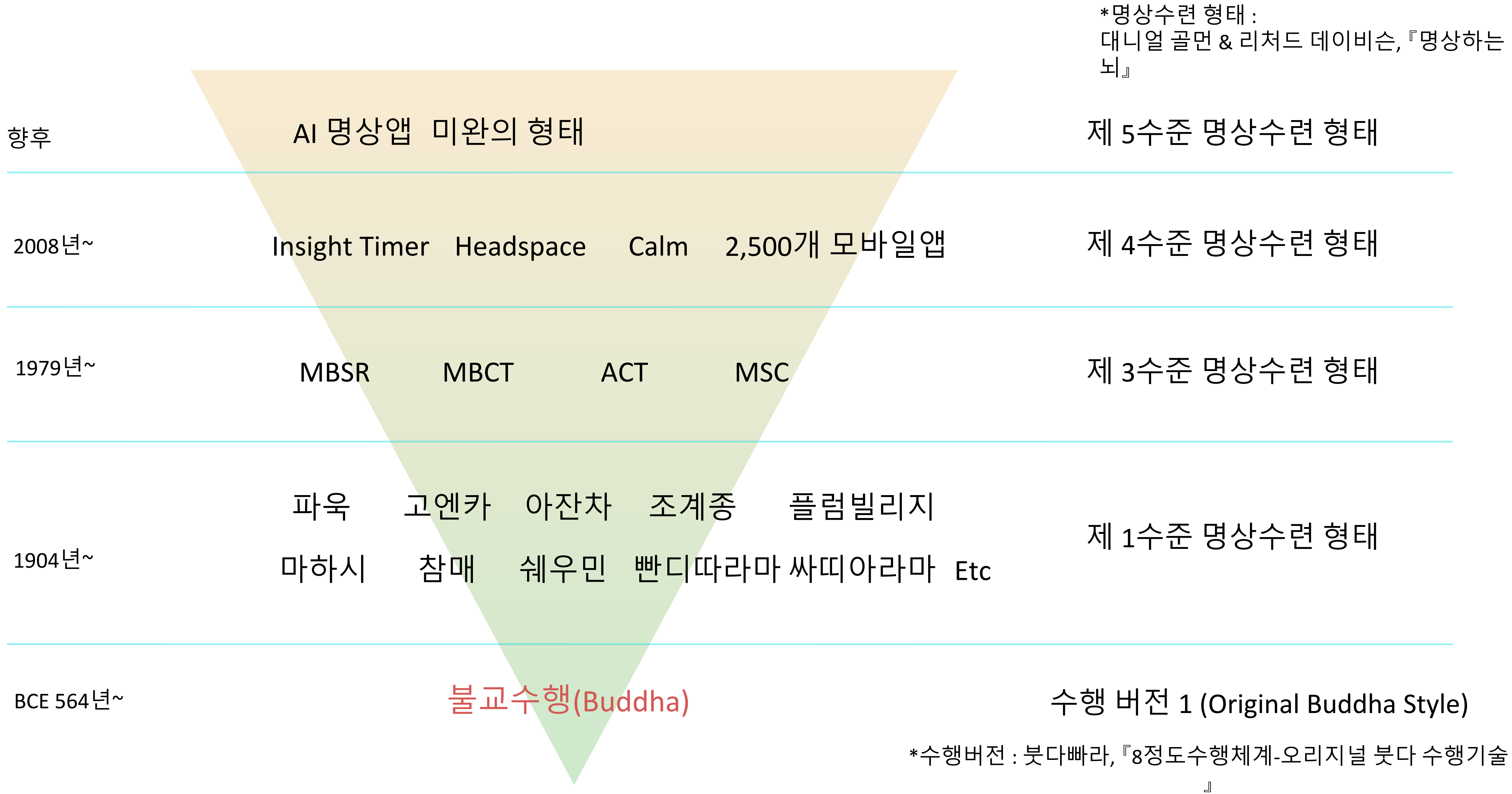


2018년 12월 @ 싸띠아라마, 인도 붓다가야

바람같은 자유로움

감정, 환경, 소음, 외양...

명상	싸띠수행
평화로움	알아차림 / 깨달음 / 맑은 삶
대중요법	원인통찰
이완	탄력성
밀착기술	타격기술
뇌와 마음의 휴식	뇌와 마음의 휴식
	마음근육 탄력성 강화 마음에너지 보충, 자기성찰강화, 뇌와 마음의 휴식



““비구여. 이처럼 그대들은 더 해야 할 일이 있다. 우리는 오수행(寤修行)을 해야 한다. 낮에는 행념과 좌념을 해서 장애법으로부터 마음을 정화해야 한다. 밤의 초야에도 행념과 좌념으로 장애법으로부터 마음을 정화해야 한다. 밤의 중야에는 사자처럼 오른쪽 옆구리를 밑으로 하고 누워 한 발을 다른 발에 포개고 싸띠와 싯빠자나로 일어나는 현상에 정신활동(作意)을 기울여야 한다. 밤의 후야에는 일어나 행념과 좌념으로 장애법으로부터 마음을 정화해야 한다.”

- 『대마읍경大馬邑經』

수행 버전 1 (Original Buddha Style) *붓다빠라	
Buddha 불교수행 (BCE564년~)	
투자시간 / 1일	24시간
수행방법	행념, 좌념, 생활념(공양념, 와념

BUDDHA SĀSANA NUGGAHA ORGANIZ
MAHĀSĪ MEDITATION CENTRE, Y

Meditation Time-table for all Foreigner Yog

From	To	Purpose	Place
3 a.m	4 a.m	Wakening-up Freshening	
4 a.m	5 a.m	Group Sitting	Meditation Hall
5 a.m	6 a.m	Walking meditation & breakfast	Dinning Hall
6 a.m	7 a.m	Group Sitting	Meditation Hall
7 a.m	8 a.m	Walking Meditation	-do-
8 a.m	9 a.m	Group Sitting	-do-
9 a.m	11 a.m	Bath, Lunch etc.	Own hostel and dinning hall
11 a.m	12 noon	Walking Meditation	Place of convenience
12 noon	1 p.m	Group Sitting	Meditation Hall
1 p.m	2 p.m	Walking Meditation	-do-
2 p.m	3 p.m	Group Sitting	-do-
3 p.m	4 p.m	Walking Meditation	-do-
4 p.m	5 p.m	Group Sitting	-do-
5 p.m	6 p.m	Bath, walking Meditation	
6 p.m	7 p.m	Group Sitting	Meditation Hall
7 p.m	8 p.m	Walking Meditation	-do-
8 p.m	9 p.m	Sitting Meditation	-do-
9 p.m	10 p.m	Walking Meditation	Own Hostel
10 p.m	11 p.m	Sitting meditation	Own Hostel
11 p.m	3 a.m	Sleeping time	-do-

THE COURSE TIMETABLE

The following timetable for the course has been designed to maintain the continuity of the course. For best results students are advised to follow it as closely as possible.

4:00 am	Morning wake-up bell
4:30-6:30 am	Meditate in the hall or in your room
6:30-8:00 am	Breakfast break
8:00-9:00 am	Group meditation in the hall
9:00-11:00 am	Meditate in the hall or in your room according to the teacher's instructions
11:00-12:00 noon	Lunch break
12noon-1:00 pm	Rest and interviews with the teacher
1:00-2:30 pm	Meditate in the hall or in your room
2:30-3:30 pm	Group meditation in the hall
3:30-5:00 pm	Meditate in the hall or in your own room according to the teacher's instructions
5:00-6:00 pm	Tea break
6:00-7:00 pm	Group meditation in the hall
7:00-8:15 pm	Teacher's Discourse in the hall
8:15-9:00 pm	Group meditation in the hall
9:00-9:30 pm	Question time in the hall
9:30 pm	Retire to your own room--Lights out

Curriculum at a Glance

10 Live Instructor Zoom Video Sessions

2.5 hour Orientation, 8 weekly 2.5 hour Sessions, Plus Day-long (8 hour) at Home Retreat

(Attendance is mandatory for orientation, all sessions and retreat)

Program Overview
Instructor & Participants

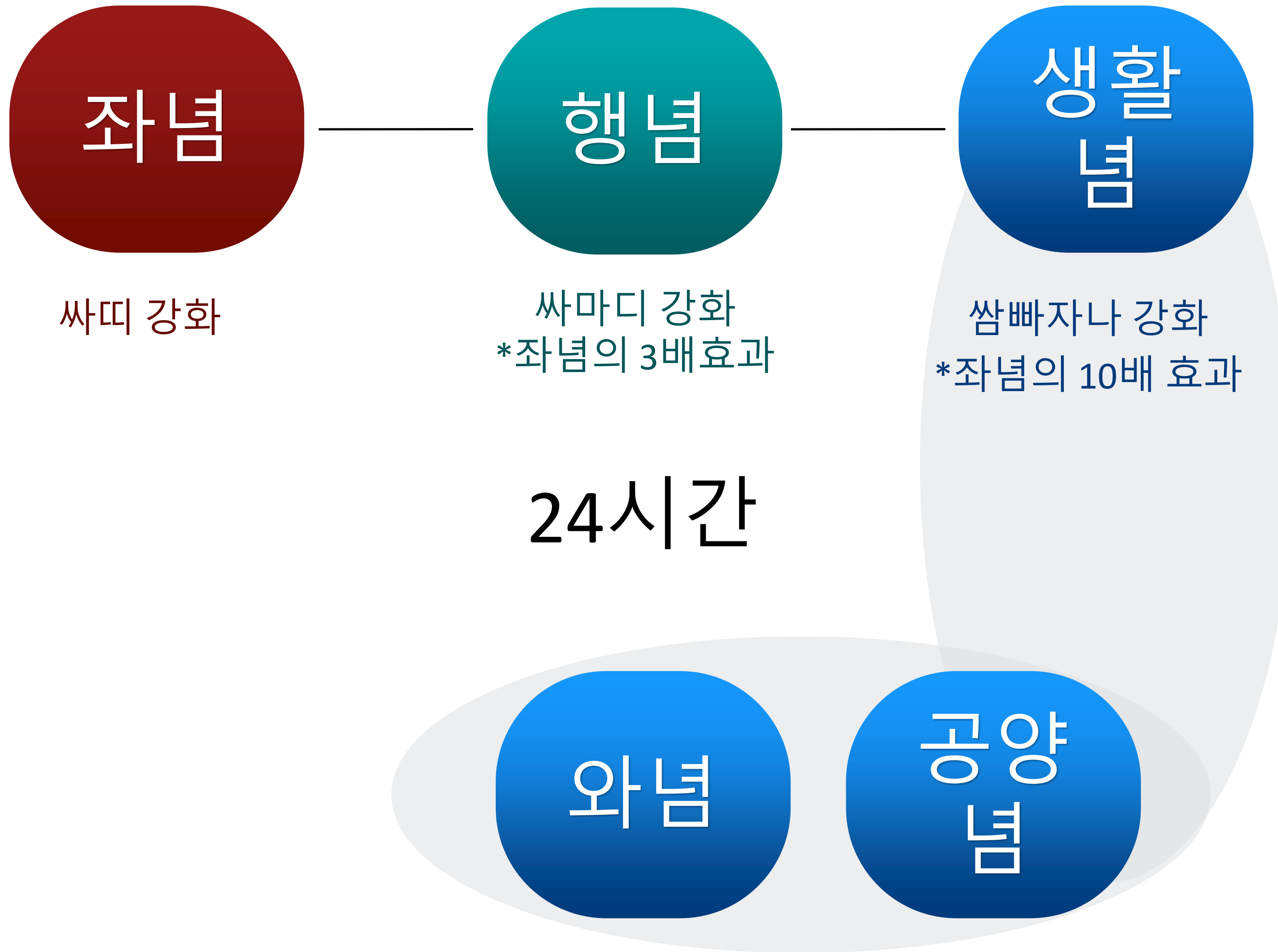
WEEKS 1 & 2

- Mindful Movement
- Mindful Eating
- Body Scan Meditation
- Perception Didactic
- Awareness of Breathing
- Pleasant Events Calendar

WEEKS 5 & 6

- Sitting and Standing Meditation
- Working with Difficulties
- Responding Instead of Reacting
- Choiceless Awareness Meditation
- Mindful Communications [Full Day]

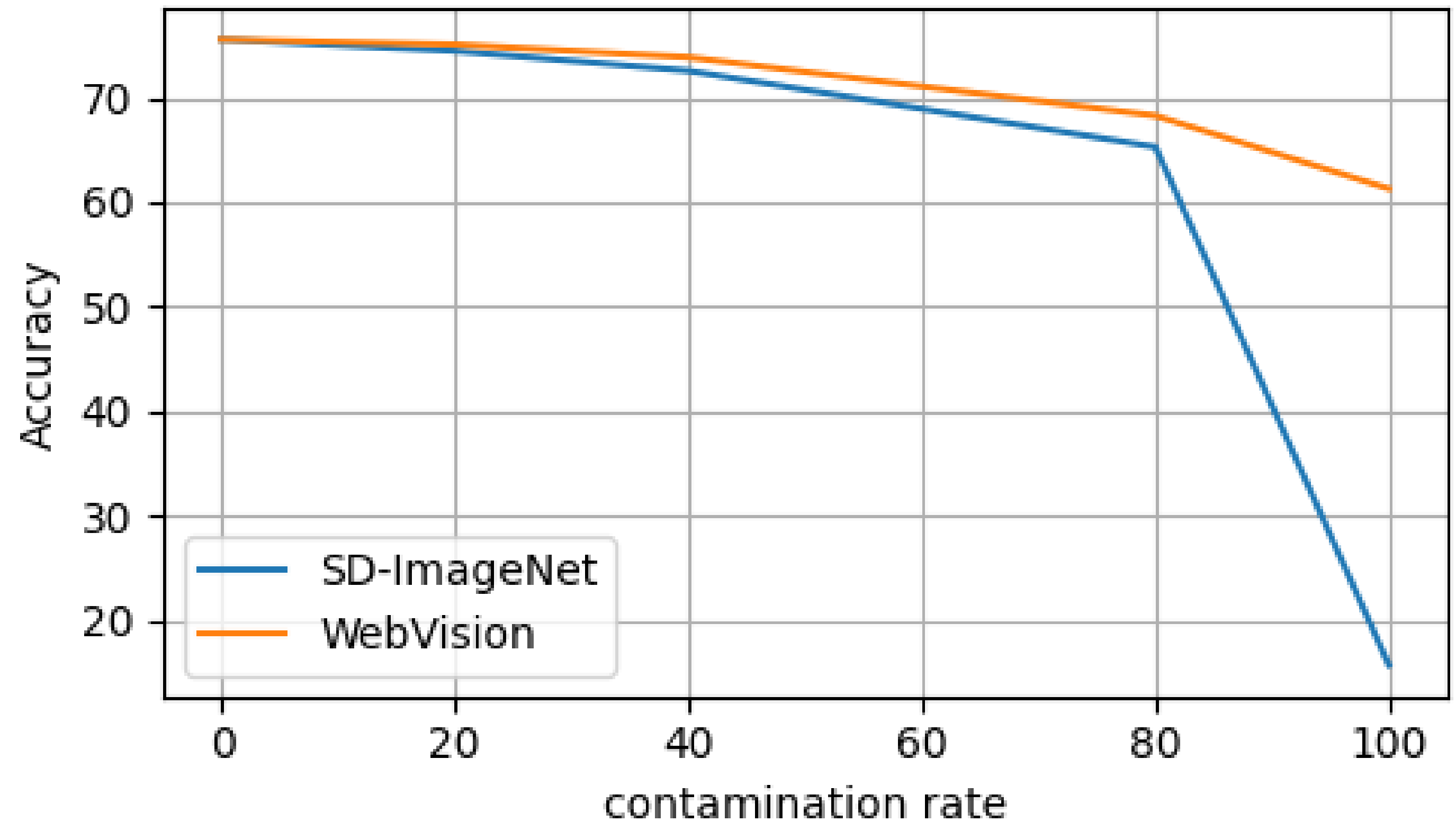
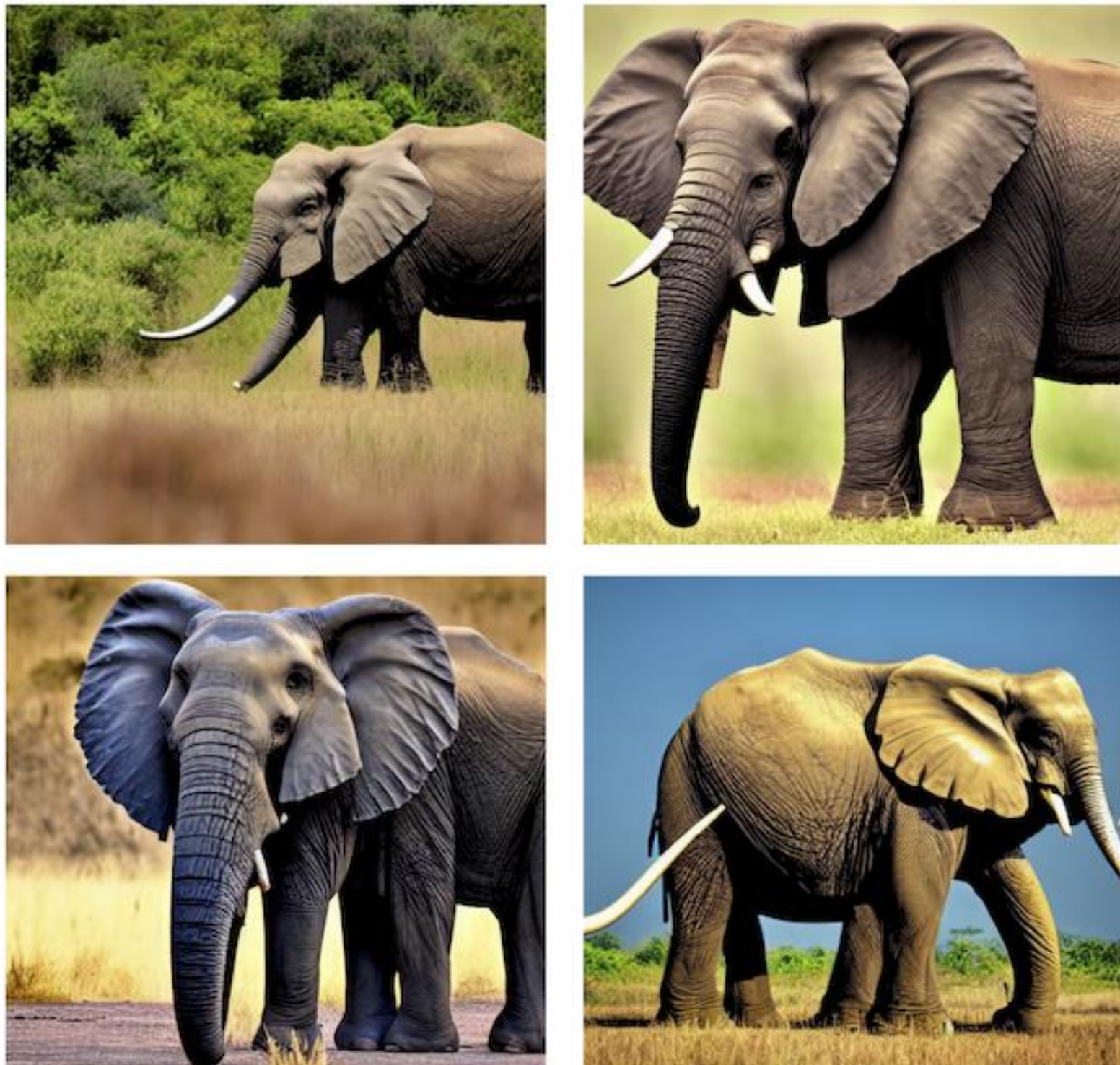
제1수준 *대니얼 골먼 & 리처드 데이비슨		제1수준		제3수준	
마하시 선원(1949년~)		고엔카 명상센터(1969년~)		MBSR 자적증 과정(8주) / (1979년~)	
투자시간/1일	17시간	투자시간/1일	약 10시간	투자시간/8주	30시간
수행방법	행념, 좌념, 생활념(공양념, 와념)	수행방법	좌념 중심	명상방법	행념, 좌념 중심 (*강의)



하타야 류이치로 연구팀(일본 理化学研究所、RIKEN 연구소) '대규모 생성 모델로 인한 향후 데이터 세트 손상' 논문

SD-ImageNet

African elephant (n02504458)



SD-ImageNet

African elephant (n02504458)



*손상이미지는 이해를 돕기 위해 임의적으로 작성했습니다

확산, 대중화



시간, 효과(질)



효과를 원한다면,
시간을 쏟아라

- “1만 시간의 법칙” (앤더스 에릭슨)

- “결국 압도적인 시간을 쏟는게 가장 중요하다. 오랜 시간 할 수도 있지만, 초반에 반 년~1년 정도 굉장히 단기적으로 많은 시간을 한 번에 팍 갈아 넣는 게 성장을 하는 데도 유리하고, 장기적으로 봤을 때도 얼마나 멀리 가느냐를 정하기도 한다”



성공 스타트업 마르코 대표

“원리를 알면 창의성이 나오고, 기술을 알면 유효성이
나온다”

– 붓다빠라(Buddhapala Mahathera)

모바일 앱을 통해
일상생활에서 하는 싸띠수행
방법은?

싸띠수행을 모바일 앱으로 ‘싸띠아트’

‘SATI ART’

Buddha가 한 마음근육탄력성 강화운동



1

목표기간 설정

오리엔테이션

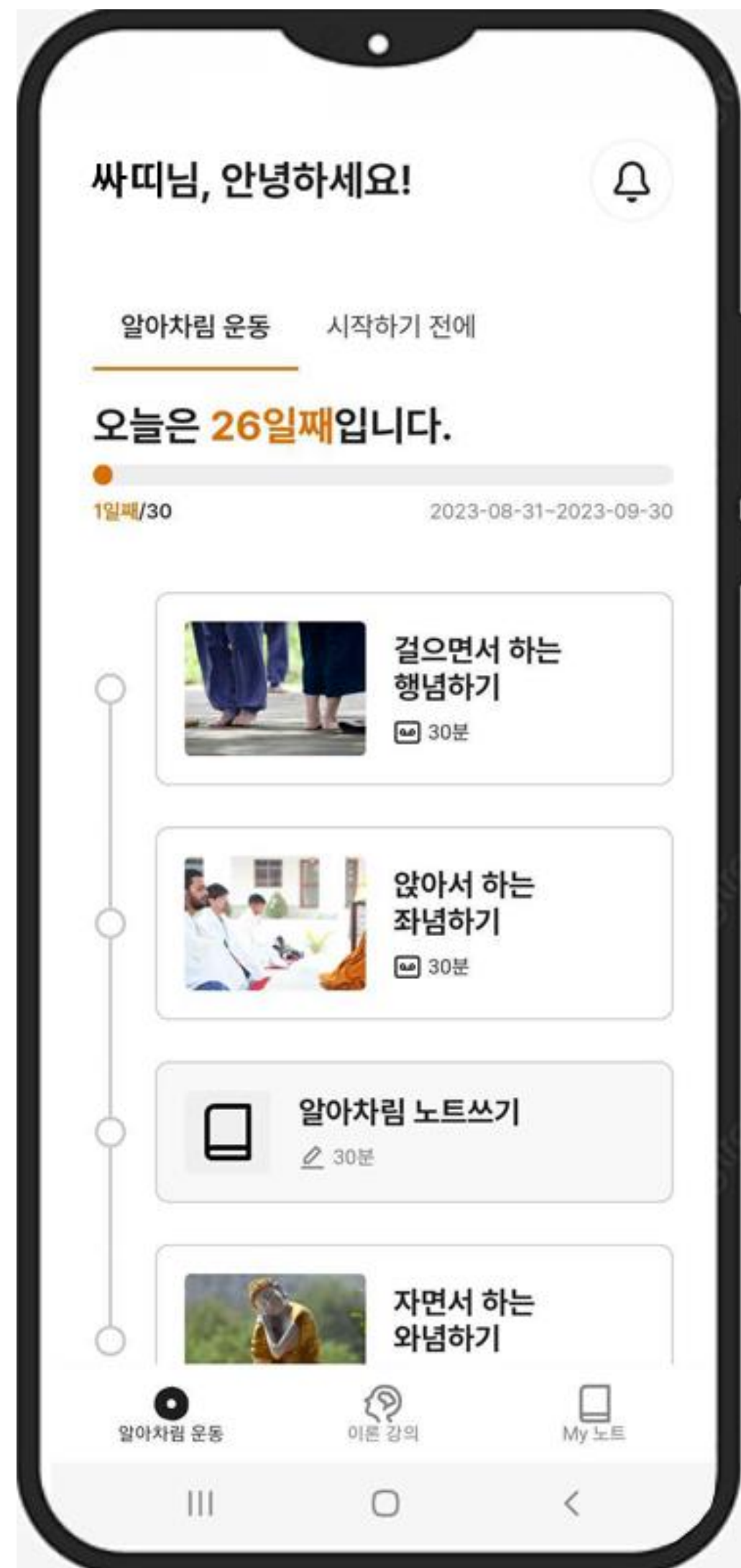
행넘하기

좌넘하기

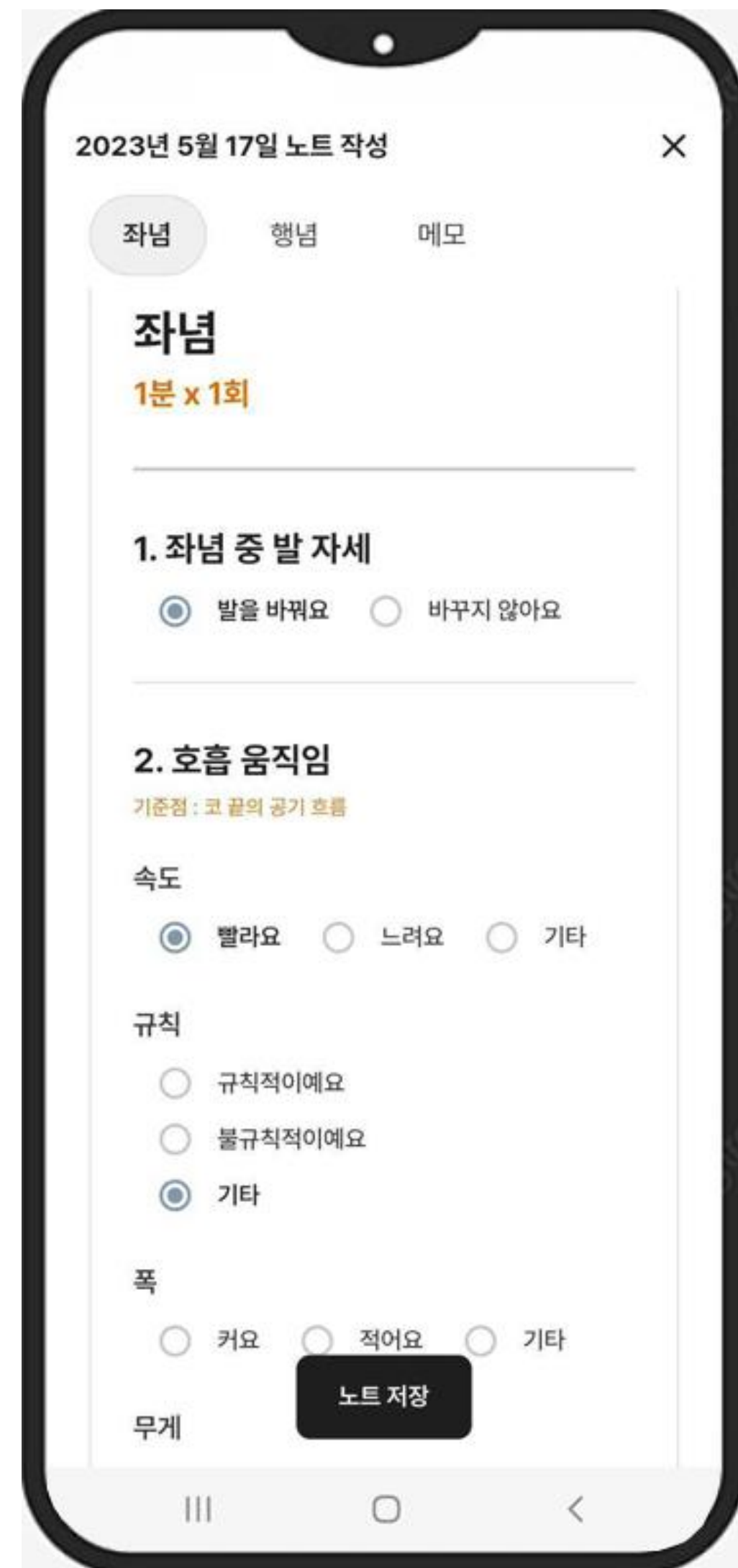
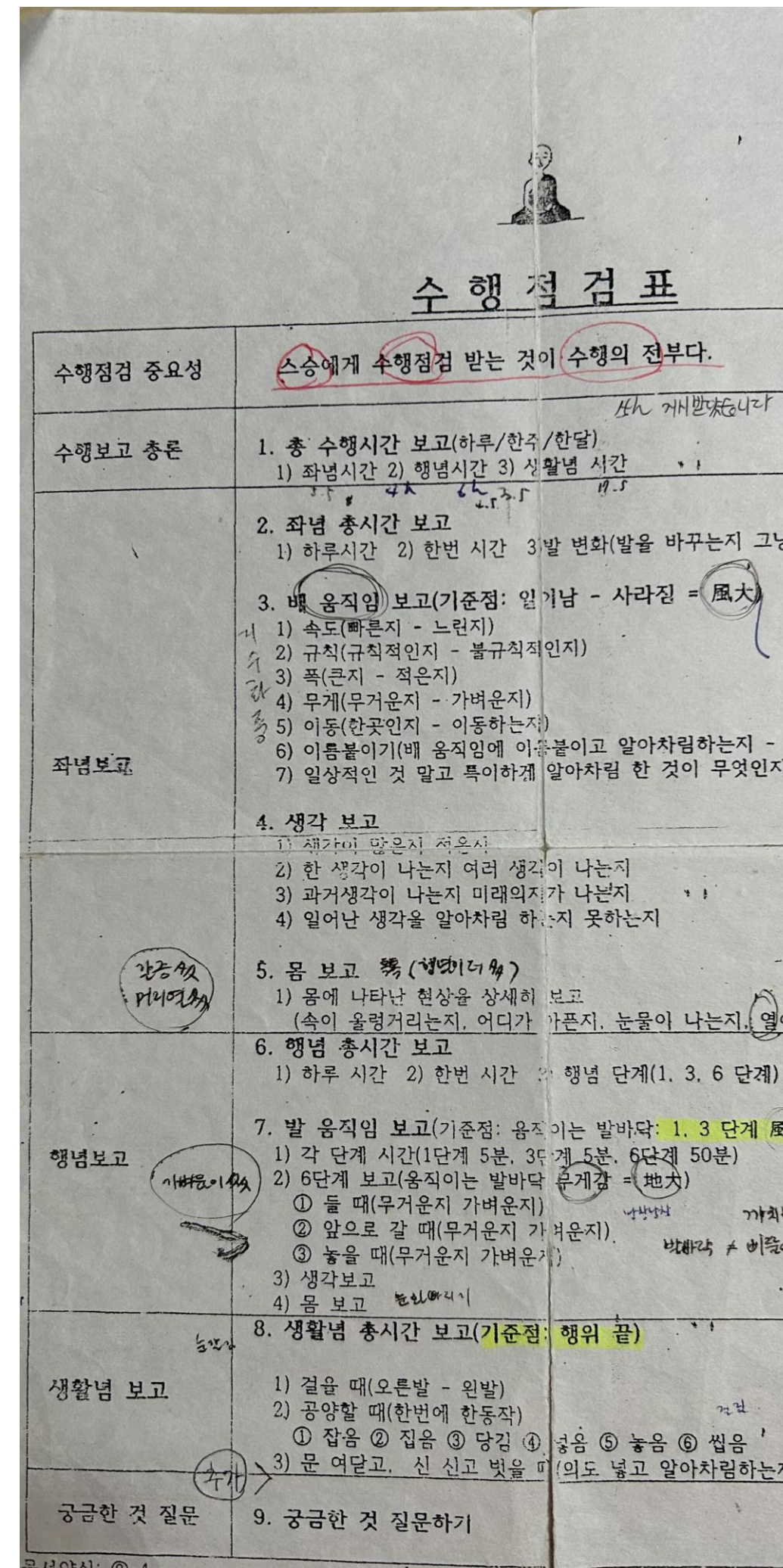
수행기록

와넘하기

목표종료



2



SATI ART

Buddha가 한, 마음근육탄력성 강화운동 ‘싸띠 아트’

- Buddha가 설한 오리지널 경전에 기초
- 수행을 완성한 눈 푸른 수행자의 안목으로 정립한 이론 강의
- 신경과학자, 정신의학과전문의, 상담심리전문가
- 모바일 앱 + 오프라인 프로그램(O2O)
- 오프라인 수행점검(현상 처리/어려움 해결)



SATI ART

방해요소는 싹 뺏어요 !

- 상황별, 개인별 맞춤 명상을 제공하지 않아요
- 긴 설명, 음성가이드를 제공하지 않아요
- 배경음악을 제공하지 않아요
- 추상적 미사어구를 사용하지 않아요



SATI ART



싸띠아트 좌념 함께 해보기