



K-명상과 간화선

인경/목우선원
명상상담평생교육원 원장
02-2236-5306



soft power/문화적 프로그램 K-명상의 정체성

*다문화/현상/다양한 명상 경험함

- 1.samatha/vipassana/...남방불교전통
- 2.mindfulness/마음챙김/...미국 수입제품
- 3.환생/관정수행/마음바꾸기...티벳명상
- 4.염불/석가모니불과 간화선/질문/이윽고

*이 땅에 토착화된 오랜 전통적 문화에 기반해서
현대적으로 새롭게 개발된 문화적 프로그램으로서 명상체계
다양한 간화선과 염불수행 프로그램이 요청됨



적극적 건강 선과 명상의 차이점

-1. 공통점/어원...*dhyāna*/*Jhāna*>

...禪那/음역/禪/*Zen*불교/

...禪/Meditation/명상

-2. 문화적 차이점

...대륙 문화 해양 문화

...남방불교 유입/90년대/기존 看話禪과 같등국면

-3. 선&명상

...선/불성의 깨달음

...명상/마음이 평화/일반대중



인간이해와 남방/북방불교의 차이점

*남방불교: 개인적인 심리적 측면/위빠사나

-몸(身)/느낌(受)/마음(心)/담마(法)

-삼법인: 제행무상, 제법무아, 一切皆苦

*북방 대승불교: 간화선

-사회적 관계...교화/활동/자비

-깨달음의 성품(佛性/自性/靈性/法性/心性)

-삼법인: 제행무상, 제법무아, 열반적정(常樂我淨)



건강의 정의 세계보건기구 집행부/WHO

건강이란

- 단순하게 질병이나 허약함의 부재 상태가 아니라,
- 완전한 신체적(身), 정신적(心), 영적(佛性/靈性) 그리고 사회적
- 웰빙의 역동적인 상태이다.

Health is a *dynamic* state of complete physical, mental, *spiritual* and social *wellbeing* not merely the absence of disease or infirmity(1998년).



적극적 건강으로서 선과 명상

* 나는 어디서 행복감을 느끼나?

-사업일 성취

-가족 환경 편안

-사회적 교류 대화

-마음의 평화 / Healing/치유 /명상과 깨달음/

* 1축/몸/...2축/마음/...3축/사회/...4축/심성(불성/영성)

* wellbeing : 행복함/풍요로움/안녕/질적 지향

* 명상수행 / 깨달음과 영적 삶 추구



웰빙=명상의 정의 명상과 간화선의 현대적 의미

1. 스트레스 / 마음건강 /과학적 접근

...禪/Meditation/명상

...알아차림의 명상 강조

...간화선의 질문법 심리치료에 적용

2. 간화선명상/화두명상...프로그램개발과 현장에서 실천

...Martine Batchelor

' But then he said, 'No, no, no. There is something which is much more fearful, and **that is not to know your own mind**. In order to know your own mind you have to practice the question '**what is this**' So, from that time forward, **I practiced meditation with the question, 'what is this?'**/*sakyadhita.korea*



인경스님의 명상

간화선 명상 4단계 과정(processing)

- 1. 알아차림 사띠/念/ 명상
- 2. 머물러 사마타 집중/止/ 명상
- 3. 지켜보기 위빠사나 통찰/觀/ 명상
- 4. 간화선 화두/話頭/ 명상

***사례/실습:** 양손을 깍지 끼면서 긴장감

- 1>알아차림 하기
- 2>강한 느낌에 머물러 집중하기
- 3>서서히 힘 빼기 느낌의 변화 지켜보기
- 4> 사라진 느낌은 어디서 와서 어디로 갔나?



감사합니다.
행복한 하루 되세요.

인경/ 목우선원
명상상담평생교육원 원장
02-2236-5306