

한국의 사마타와 위빠사나 수행의 현황

김재성*

1. 들어가는 말
2. 사마타와 위빠사나 그리고 소의 경전과 문헌
3. 현대 사마타와 위빠사나
4. 맺는 말
5. 부록

■ 한글요약

본고는 현대 한국의 사마타와 위빠사나 수행에 대해서 수행센터와 수행지도자를 중심으로 살펴본 것이다. 1. 수행센터 정보, 2. 지도자 관련 정보 3. 수행방법 4. 수행 소의경전 및 문헌: 5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개, 6. 수행일정, 7. 회원 현황, 8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자, 9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티, 10. 지도자 및 수행센터 연락처 11. 기타 알리고 싶은 정보를 설문내용으로 질문하였고, 전국의 27곳의 수행센터나 수행지도자를 중심으로 한국의 사마타와 위빠사나 수행의 현황을 알아보았다.

세계적으로 널리 수행되고 있는 마하시 전통의 위빠사나와 고엔카 전통의 위빠사나 그리고 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행이 주류를 이루었고, 이 세 가지 수행법에서 공통으로 중시하는 소의 경전은

* 능인대학원대학교 명상심리학과, metta4u@nate.com

대념처경임을 알 수 있다. 이러한 전통과 직접 간접적으로 영향을 받아 다양한 사마타와 위빠사나 전통을 초기경전과 테라와다 문헌에 입각해서 수행을 지도하고 있는 수행센터도 있었고, 이런 수행전통과 별 관련 없이 초기경전을 중심으로 수행을 지도하고 있는 곳도 있었다. 또한 초기불교나 테라와다불교뿐만 아니라 대승불교와 현대 명상과 접목하여 지도하는 곳도 있다.

한국에 위빠사나가 전해진지 30년이 지나는 현시점에서 눈에 띄는 점은 테라와다 수행을 진지하게 따르는 전통(대부분의 마하시 전통과 파옥 전통)이 주된 흐름이지만, 초기경전에 입각해서 사마타와 위빠사나 즉 선정과 지혜(제따와나선원, 해피법당) 또는 사띠(SATI SCHOOL)와 8정도(연꽃밭 무렵)에 입각해서 새롭게 정립해 나가는 움직임도 보이고 있다는 점이다. 이러한 움직임 속에서 한국적 사마타 위빠사나 수행 전통이 정립되어 갈 수 있는 가능성이 보인다. 그리고 아직 소수이기는 하지만 태국 숲속 전통에 입각한 수행도 소개되고 있는 점도 새로운 움직임으로 보인다.

그리고 1990년대부터 2000년대에는 마하시 전통의 순수 위빠사나가 주류를 이루어 소개되었지만, 2000년대에 들어와 파옥 전통 사마타와 위빠사나의 소개에 의해 사마타 수행을 담고 난 후에 위빠사나를 수행하는 전통이 확대되고 있는 점과 마하시 전통에서도 자애수행을 겸비할 것을 지도하는 우 자나까 사야도의 가르침이 전해지고 있다는 점, 담마 코리아의 설립과 함께 고엔카 전통의 위빠사나 수행이 자리를 잡아가고 있다는 점도 이 눈에 띈다.

한국에 소개된 사마타와 위빠사나 수행은 그 전통을 이어가면서, 대승불교의 수행(선불교와 티베트 불교 수행)과의 차이점과 공통점에 대한 모색과 현대 심리학에서 응용되고 있는 마음챙김 기반 치료개입과의 관계 속에서 명상의 현대적 의미에 대한 모색도 요청되고

있다고 보인다.

주제어 ● 사마타, 위빠사나, 테라와다불교, 『대념처경(大念處經)』, 수행센터

1. 들어가는 말

1700년 대승불교 전통의 한국불교에 최근 30년 전부터 테라와다(남방상좌부) 불교가 전래되어 수행법에 새로운 바람을 불어넣어 왔다. 1990년대 이후 한국의 수행자들은 미얀마, 태국 등지의 전문 수행센터에서 직접 테라와다 수행을 배워오고 있다. 2000년대에 들어와 초기불교 및 테라와다불교 수행론에 대한 학계의 연구와 함께 번역되어 소개된 초기불교 삼장과 청정도론, 아비담마 등의 테라와다 문헌은 초기불교에 대한 새로운 이해의 지평을 열었다. 또한 1990년 이후 미얀마의 수행지도자들과 한국 수행자들이 소개해온 위빠사나 수행법에 대한 관심의 고조와 함께 한국불교의 새로운 수행과 교학의 풍토를 만들어가고 있다고 해도 좋다.

새로운 수행법으로 한국에 소개된 테라와다불교의 사마타와 위빠사나 수행은 초기경전과 아비담마 그리고 테라와다 주석문헌에 근거해서 20세기 초반에 미얀마와 태국에서 대중화된 수행이다.¹⁾ 한국의 사마타와 위빠사나 수행은 테라와다 불교 국가 가운데 미얀마와 태국 불교에서 대중화된 수행이 대부분이며 그 중에서도 미얀마 불교 수행이 주류를 이룬다. 인도를 중심으로 세계적으로 수행되고 있는 고엔

1) 20세기 중반에 들어서서 일반에게 위빠사나 수행이 널리 알려졌고, 위빠사나 수행이 역사적으로 발전하게 되는 데는 세 가지 중요한 요인에 대해서는 김재성(2010), 301 참조.

카 전통 위빠사나는 레디 사야도 계통의 미얀마 수행 전통으로 분류할 수 있다.

1980년대 후반, 한국에 처음 테라와다 불교의 위빠사나를 전한 분은 거해스님이다. 거해스님이 미얀마 마하시 센터 등지에서 위빠사나 수행을 하고 한국에 돌아왔고, 1988년 여름, 당시 마하시 센터 선원장이었던 우 빠디따 사야도(1921~2016)가 처음으로 한국에 위빠사나 집중수련을 지도하기 위해 왔다. 당시 비구, 비구니 스님들을 중심으로 서울 승가사 선원에서 21일간 집중수련을 시행하였다. 이 집중수련이 한국불교에 공식적으로 위빠사나 수행이 전해진 사건이었다. 이후, 1990년대에 들어와 성오스님, 김열권, 김재성, 아찬 뽀나와로(진용스님), 분다빨라스님 등이 뒤를 이어 미얀마와 태국에서 위빠사나를 수련하고 한국에 돌아와 위빠사나를 전하기 시작하였다. 2000년대에 들어와 고연까 위빠사나와 파옥의 사마타와 위빠사나, 태국 숲속 수행 전통을 배운 수행자들이 들어와서 한국에 수행법을 전하며 현재에 이르고 있다.

현재 한국에서 사마타와 위빠사나 수행을 지도하고 있는 이들은 주로 한국인이지만, 최근 10년 사이에 미얀마나 스리랑카, 태국의 스님들이 한국에서 테라와다불교의 교학과 수행을 지도하고 있다. 본고에서는 연구자가 작성한 설문지(부록 1)를 각 센터에 문자나 이메일로 보내서 담당자나 수행지도자로부터 직접 답을 회수하였으며, 이 설문지에 대한 답을 근거로 하고 각 센터의 홈페이지나 보내준 자료 등을 통해서 현재 한국에서 수행되고 있는 테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행의 현황을 실제 활동하는 수행지도자들을 중심으로 정리해 보고 그 의미에 대해서 살펴보고자 한다.

2. 사마타와 위빠사나 그리고 소의 경전과 문헌

초기불교와 테라와다(남방상좌부) 불교의 수행은 사마타(Samatha; 止)와 위빠사나(Vipassanā 觀)라고 할 수 있다.²⁾

가. 사마타 samatha³⁾란 무엇인가?

-
- 2) 사마타와 위빠사나에 대한 국내외 연구로는 中村元(1975), 『原始佛敎の止觀』, (止觀の研究, 東京, 岩波書店, 35-49); (1994), 原始佛敎の思想 II, (東京, 春秋社, 33-151); 김준호(2000), 『初期佛典에 나타난 止觀概念』, 한국선학, 1, 285-298; 임승택(2001), 『초기경전에 나타난 사마타와 위빠사나』 印度哲學, 11; 조준호(2001), 『초기불교에 있어 止·觀의 문제』 한국선학, 1, 321-343; 『초기불교경전에 나타난 수행에 관한 용어와 개념의 검토(I) - 止·觀을 중심으로』, 한국선학, 3, 103-143; 김재성(1997), 『태국과 미얀마불교의 교학체계와 수행체계』, 『세계승가공동체의 교학체계와 수행체계』 서울: 가산불교문화연구원, 87-160; (2002), 『순관(純觀, suddha- vipassana)에 대하여』, 불교학연구, 4, 255-282; (2005), 『마하시 수행법과 대념처경』, 대념처경의 수행이론과 실제, 근본불교수행도량 흥원사, 137-188; (2010), 『위빠사나수행의 현대적 위상』, 韓國禪學, 26, 299-357; 일중스님(2005), 고엔카 수행법과 大念處經 -호흡에 대한 알아차림(入出息念)과 감각에 대한 관찰(受念處)을 중심으로 -, 대념처경의 수행이론과 실제, 대념처경의 수행이론과 실제, 서울: 근본불교수행도량 흥원사, 85-135; Kornfield, Jack(1988), Living Buddhist Masters. Kandy: Buddhist Publication Society. 1977. Reprint. King, Winston L.(1992), Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga. Delhi: Motilal Banarsidass. 1980. Reprint. Cousins, Lance S. (1996), "The Origins of Insight Meditation". Buddhist Forum 4, 35-57. 등이 있다. Gombrich, Richard F.(1996), "Retracing an Ancient Debate: How Insight Worsted Concentration in the Pali Canon". How Buddhism Began, The Conditioned Genesis of the Early Teachings, 96-134. R. Gombrich. London: Athlone. Wynne, Alexander(2007), The Origin of Buddhist Meditation. London: Routledge. Anālayo, Bhikkhu(2012), The Dynamics of Theravāda Insight Meditation in 佛敎禪坐傳統國際學術研討會論文集, [Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium], Kuo-pin Chuang (ed.), Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation. 23-56.
- 3) 사마타에 대한 내용은 김재성(2005), 부파불교의 선정론, 불교학연구 11, 147의 사마타에 대한 부분을 각주의 내용을 포함하여 수정 보완

사마타(Samatha)란 하나의 대상에 마음을 집중시켜 삼매나 선정을 얻는 수행이다. 테라와다 전통에 의하면 사마타 수행은 근접삼매나 본삼매인 색계4선과 무색계정을 얻는 것을 목적으로 하며, 삼매를 통해 안정된 마음은 실재하는 대상을 있는 그대로 관찰하는 위빠사나 수행을 위한 전제 조건이 된다. 테라와다불교 주석문헌의 효시인 붓다고사의 《청정도론(Visuddhimagga)》에서는 40가지의 사마타 수행 주제(Kammatthāna, 業處)가 제시되어 있으며, 수행을 지도하는 스승을 찾아서 자신의 성향에 적합한 수행 주제를 닦을 것을 권한다.4) 초기경전에서는 사마타에 의한 탐욕을 버림(rāga virāga), 위빠사나 vipassanā에 의한 무명(avijja virāga)이 설해져 있다. 탐욕에는 감각적 쾌락에 대한 탐욕(kāma-rāga)과 [색계 무색계의] 존재에 대한 탐욕(bhava-rāga)이 있다.5)

samatha(SKT: śamatha)라는 용어는 불교 이전 문헌에는 사용된 적이 없고, 초기불교문헌에서 처음 사용되었다. 니까야나 아함경 등의 초기 불교문헌에서 사마타samatha에 대한 자세한 설명은 보이지 않지만, 삼매를 의미하는 용어 가운데 하나로 제시된다. 특히 samatha-vipassanā 즉 지관(止觀)으로 사용되는 예가 많이 보인다.6) 그 외에도 마음의 고요함(cetosamatha) 또는 내적인 마음의 고요함(ajjhataṃ cetosamatha)으로 사용된 경우도 많다.7) 想受[지각과 느낌]가 소멸된 경지[想受滅定]를 위해서 지와 관이 가장 유익하다는 경전의 설명에서 볼 수 있듯이 사

하였다.

4) 청정도론 3장 이하 참조.

5) MN I 35; MN I 494 ; AN I 61

6) 藤田宏達(1972), 「原始仏教における禪定思想」, 『仏教思想論叢』, 東京: 山喜房仏書林, 300 ; MN III, 289; SN V, 52; AN I, 61; II, 157, 247; V, 99 등.

7) AN II, 15.10줄; AN II, 92ff; III, 86ff; 116ff; IV, 360ff; V, 99ff; MN I, 33; 35; 213; 216; It 39; Th 16계; 89계; 96계; 135계.

마타는 색계 4선은 물론 4무색계정까지 내포함을 알 수 있다⁸⁾ 사마타가 열반의 동의어로 사용된 예로 모든 행의 소멸[諸行寂止]을 의미하는 *sabbasañkhārasamatha*가 있다.⁹⁾

8) *saññāvedayitanirodhasamāpattiya* pana bhante kati dhammā bahūpakārā ti, addhā kho tvam gahapati yam pathamam pucchitabbaṃ tam pacchā pucchasi api ca tyāhaṃ vyākarissāmi. *saññāvedayitanirodhasamāpattiya* kho gahapati dve dhammā bahūpakārā samatho ca vipassanā cā ti. SN IV, 295.25-30. 다양한 사마타의 예에 대해서는 임승택(2001) 「초기불교의 경전에 나타난 사마타와 위빠사나」, 『인도철학』11-1, 인도철학회, 217 각주39 참조.

9) AN.I, 133; II, 118; III, 164; IV, 423; V, 8; 110; 319ff; 354ff; MN. I, 136-137; 167; 436; SN I, 136; III, 133; V, 226; It 61.

나. 위빠사나vipassanā란 무엇인가?

청정도론에서는 통찰지인 반야 paññā는 유익한 마음과 결합한 vipassanā에 의해 얻은 지혜¹⁰⁾로 정의한다. 통찰지를 위빠사나 지혜로 사용하고 있는 것이다. 그리고 청정도론에서는 법구경을 인용하면서 따라서 오온 등의 유위법을 무상, 고, 무아로 통찰하는 것이 바로 위빠사나라고 한다.¹¹⁾ 이처럼 초기경전에서 그리고 주석문헌에서 위빠사나는 유위법을 무상, 고, 무아로 통찰하는 것으로 제시하고 있음을 알 수 있다.

현대 위빠사나의 아버지라 할 수 있는 마하시 사야도에 의하면, 위빠사나는 여섯 문[六門]에서 분명하게 드러나는 모든 물질과 정신들을 관찰하여 무상·고·무아의 성품을 사실대로 바르게 아는 지혜이다.¹²⁾ 청정도론과 그 복주서에 의거해서 사마타의 체계를 세운 파옥 사야도는 “위빠사나 수행은 다름 아닌 괴로움의 고귀한 진리와 괴로움 기원의 고귀한 진리의 본성인 무상, 고, 무아를 깨닫는 것”¹³⁾이라

10) Vism 368(HOS), II 65(CSCD4), Kusalacittasampayuttam vipassanāñāṇam paññā. 통찰지는 유익한 마음(善心)과 연결된 위빠사나의 지혜이다. 대림스님역(2004), 청정도론 2, 402.

11) Vism 4(HOS), I.1 (CSCD4) So panāyaṃ visuddhimaggo kathaṃ vipassanā-mattavaseneva desito. Yathāha “Sabbe saṅkhārā aniccāti, yadā paññāya passati; Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā”ti. (Dhp. 277). 어떤 곳에서는 이 청정도를 위빠사나를 통해서만 설했다. 이와 같이 말씀하셨다. “모든 상카라(行)들은 무상하다고 통찰지로 볼 때, 괴로움을 역겨워하니 이것이 청정에 [이르는] 도다”(Dhp. 277). 대림스님역(2004), 청정도론 1, 125. 이어지는 법구경 278에서는 무상의 위치에 고(苦), 279에서는 무아(無我)가 제시되어 있으니, 모든 유위법을 무상, 고, 무아로 통찰지로 보는 것이 바로 위빠사나라고 하고 있는 것이다.

12) 마하시 사야도, 비구 일창 담마간다 편역(2014), 위빠사나 백문백답, 115.

13) 파옥 또야 사야도 법문, 담마다야다 빅쿠 율김(2018), 나나닷사나 Nānadassana-앎과 봄, 초기불교 세나니승원 파옥국제승원 한국본

고 한다. 괴로움의 고귀한 진리는 모든 물질과 정신을 의미하며, 괴로움의 기원의 고귀한 진리는 갈애를 말한다. 사성제에서 고성제와 고집성제의 본성이 무상, 고, 무아를 깨닫는 것이 위빠사나 수행이다. 초기경전에서는 동사형 vipassati¹⁴⁾로 사용되기도 한다.

다. 사마타와 위빠사나 수행의 소의 경전과 문헌

현대의 위빠사나 수행의 대표적인 전통인 마하시 전통, 파옥 전통, 고엔카 전통은 모두 디가 니까야 22경인 대념처경을 소의 경전으로 삼고 있다. 대념처경이나 맞지마 니까야 10경 염처경, 맞지마 니까야 111경 입출식념경 등에 의지하여 사띠뻗타나(염처)에 기반한 위빠사나(마하시 전통)나 아나빠나사띠에 의거한 위빠사나(고엔카 전통), 아나빠나사띠에 의한 삼매에 의거한 위빠사나(파옥 전통)이 현대의 대표적 위빠사나이다. 이 경전들에서는 네 가지 사띠뻗타나(확고한 마음챙김, 또는 마음챙김의 확립) 즉 사념처(四念處)나 아나빠나사띠삼매를 수행법으로 제시한다. 마음챙김(sati)의 대상으로 몸·느낌·마음·법(身受心法) 네 가지를 반복해서 관찰(anupassana, 隨觀)하는 방법이나, 아나빠나에 대한 마음챙김을 먼저 닦고, 위빠사나로 전환하거나 4선의 삼매를 완성하고 위빠사나로 전환한다. 확고한 마음챙김 또는 마음챙김의 확립인 염처 수행을 바탕으로 해서 위빠사나 수행이 행해지므로 사념처 수행 자체를 위빠사나 수행이라고도 한다.

사마타와 위빠사나(止觀)에 의거하여 현재 테라와다 불교에서 실천되고 있는 수행 방법은 대략 다음과 같다. 사마타 수행을 닦지 않고

원, 4.

14) sārīputto, bhikkhave, aḍḍhamāsaṃ anupadadhammavipassanaṃ vipassati. Tatridaṃ, bhikkhave, sārīputtassa anupadadhammavipassanāya hoti. MN. III, 24.

바로 위빠사나를 먼저 닦은 순수 위빠사나로서 사띠뻗타나(Satipaṭṭhāna; 念處) 위빠사나 수행, 호흡명상으로 알려진 아나빠나사띠(Ānāpānasati; 入出息念) 위빠사나 수행과 아나빠나사띠 삼매 수행과 붓다누싸띠(Buddhanussati; 佛隨念), 메따바와나(Mettā Bhāvanā 慈觀), 이수바 바와나(Asubhābhāvana, 不淨觀), 마라나사띠(Mara asati; 死隨念), 까시나 바와나(Kasina bhāvana) 등이다.¹⁵⁾

테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행의 근거가 되는 소의경전은 위에서 언급했던 장부의 대념처경(大念處經, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), 중부의 염처경(念處經, Satipaṭṭhāna Sutta), 입출식념경(入出息念經, Ānāpānasati Sutta) 등이 있고, 초전법륜경 및 그 밖에도 초기경전에 산재해 있는 수행과 관련된 경전들이 있다. 또한 청정도론(淸淨道論, Visuddhimagga)과 위에 열거했던 경전들의 주석서들, 현대 미얀마의 마하시 계통의 스승들의 위빠사나 법문, 레디 사야도의 가르침, 파옥 사야도의 가르침, 모곡 사야도의 가르침, 쉐우민 사야도의 가르침, 태국의 아찬 문 계통의 스승들(아찬 차, 아찬 브람)의 가르침 등도 수행의 지침서로 사용되고 있다.

라. 방편으로서의 사마타와 위빠사나 수행

초기불교의 사마타와 위빠사나는 팔정도의 바른 삼매[正定]와 바른 견해[正見]에 해당하며, 계를 포함하면 삼학(三學)이며 팔정도라는 초기불교 핵심 수행이 된다. 붓다는 법을 듣는 제자들의 성향과 번뇌에 따라 다양한 사마타의 방법을 제시하였다. 탐욕이 많은 이들을 위해서는 부정관 수행 등을, 분노가 많은 이들을 위해서는 자애를 위시로 한 자비회사의 사무량심 등을, 무지한 사람들을 이나 사변적인

15) 김재성(1997) 참조.

사람들을 위해서는 호홉 마음챙김인 아나빠나사띠 수행 등을 제시하였다.

위빠사나는 사마타 수행을 전제로 해서 수행되는 방식도 있고, 위빠사나를 먼저 닦는 방법도 있다. 사마타에 근거한 위빠사나가 기본적인 방식이지만, 초기불교에는 위빠사나를 먼저 닦고 사마타를 닦는 방식도 아라한이 되는 길로 제시되어 있음도 분명한 사실이다.¹⁶⁾ 또한 사마타와 위빠사나를 독립적으로 수행하기도 한다. 사마타만 닦는 사람, 위빠사나만 닦는 사람, 둘 다 닦지 않는 사람, 둘 다 함께 닦는 사람의 4부류의 사람이 있다고 한다.¹⁷⁾

사마타와 위빠사나 수행에 의한 욕망, 분노 그리고 무지의 극복을

16) 아라한에 이르는 길에는 4가지. 증지부 行品, 俱存(yuganandha, AN II, 156-7)과 이에 대한 자세한 설명이 부가된 無礙解道(Paṭis II 92-103)가 그 경전들이다.

① 止를 먼저 행하고 觀을 修習한다(samathapubbaṅgamam vipassanam bhāveti).

② 觀을 먼저 행하고 止를 修習한다(vipassanāpubbaṅgamam samatham bhāveti). 33)

③ 止觀(止觀)을 함께 짝으로 修習한다(samathavipassanam yuganandham bhāveti).

④ 법에 대한 들뜸(dhamma-uddhacca, 法掉舉)에 의해 붙잡힌 마음이 있는 사람이 있는데, 그의 마음이 내면(자신의 心身)에만 올바르게 머무르고, 올바르게 가까이 하여, 하나의 對象(一境)을 향해서 집중할때, 그에게 道가 생긴다. (dhammuddhaccaviggahitam mānaṣam hoti. so āvuso samayo, yan taṃ cittaṃ ajjhataṃ yeva santiṭṭhati sannisīdati, ekodihoti samādhīyati; tassa maggo sañjāyati). 김재성(2002), 264-265 재인용

17) AN ii, 93-94. “Cattārome, bhikkhave, puggalā santo saṃvijjamānā lokasmiṃ. Katame cattāro? Idha, bhikkhave, ekacco puggalo lābhī hoti ajjhataṃ cetosamathassa, na lābhī adhipaññādhmavipassanāya. Idha pana, bhikkhave, ekacco puggalo lābhī hoti adhipaññādhmavipassanāya, na lābhī ajjhataṃ cetosamathassa. Idha pana, bhikkhave, ekacco puggalo na ceva lābhī hoti ajjhataṃ cetosamathassa na ca lābhī adhipaññādhmavipassanāya. Idha pana, bhikkhave, ekacco puggalo lābhī ceva hoti ajjhataṃ cetosamathassa lābhī ca adhipaññādhmavipassanāya.

이루어 탐진치 번뇌를 소멸시키는 것이 목적이라고 할 수 있지만, 두 수행은 필요에 따라 별도로 수행되기도 한다는 것을 알 수 있다.

또한 주석서의 해석에 의하면 사마타와 위빠사나 수행에 대한 집착도 버리라는 가르침도 발견할 수 있다.

“비구들이여 그대들에게 뗏목에 비유하여 법을 설하리니, 그것은 건너기 위함이지 움켜쥐기 위함이 아니다.¹⁸⁾

“비구들이여, 뗏목에 비유하여 그대들에게 설한 법을 이해하는 자들은 법들도 버려야 하거늘 하물며 법이 아닌 것들이야 말해서 무엇하리.¹⁹⁾

맛지마 니까야 22경 뺨의 비유경에 나오는 뗏목의 비유는 사마타와 위빠사나라는 붓다가 가르친 법을 의지해 번뇌와 괴로움의 강을 건너 되, 사마타와 위빠사나는 건너기 위한 방법이지 움켜쥐기 위한 것이 아니라는 것임을 명심할 필요가 있다. 이 가르침은 현대의 사마타와 위빠사나 수행에도 적용해야 할 것임을 말할 필요도 없을 것이다. 자신이 의지한 뗏목과 같은 수행법은 소중하지만, 그 법에의 집착은 불필요하므로 수행법에 대한 시시비비는 붓다가 경계한 것이라고 할 수 있을 것이다.

3. 현대 사마타와 위빠사나

18) 대림스님역(2012), 맛지마 니까야 1, 545, AN i, 134. Kullūpamaṃ vo, bhikkhave, dhammaṃ desessāmi nittharaṇatthāya, no gahaṇatthāya.

19) 대림스님역(2012), 맛지마 니까야 1, 545-546, AN i, 135. Kullūpamaṃ vo, bhikkhave, dhammaṃ desitaṃ, ājānantehi dhammāpi vo pahātabbā pageva adhammā.

현재 세계적으로 널리 수행되고 있는 테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행은 마하시 전통, 고엔카 전통 그리고 파옥 전통이 있다.²⁰⁾ 이는 한국도 예외가 아니다. 한국에 소개된 대표적인 사마타와 위빠사나 수행 전통도 마하시 전통과 고엔카 전통 그리고 파옥 전통이다. 마하시 전통은 마하시 사야도의 수행법을 근간으로 하지만, 한국의 마하시 전통은 웨우민 센터의 우 꼬살라 사야도와 그 뒤를 이은 우 떼자니아 사야도, 뽀디따라마의 우 뽀디따 사야도, 찬메 센터의 우 자나까 사야도, 샷담마란시 센터의 우 쑤달라 사야도, 마하시 센터의 우 자떨라 사야도, 우 와사와 사야도, 태국 위웨까쑤의 아찬 아삽하, 태국 왓람 평의 아찬 통 등의 마하시 사야도의 직제자나 이 직제자의 제자로 부터 지도받은 마하시 전통이라고 할 수 있다. 마하시 사야도의 제자들은 기본적으로 마하시 사야도의 위빠사나에 근거하고 있지만, 각 스승들마다 수행법의 특징도 보인다.²¹⁾

마하시 위빠사나 이외의 위빠사나 수행 전통으로 세계적으로 널리 보급된 수행은 레디 사야도의 계통의 우 바 킨 전통을 잇는 고엔카 위빠사나 수행이 있다.²²⁾ 한국에도 전북 진안에 담마 코리아 위빠사나 센터가 설립되어 있어 고엔카 위빠사나를 할 수 있다. 또한 경북 상주의 사단법인 마음뒀는 마음에서도 고엔카 위빠사나 수행을 지도하고 있다.

2000년대부터 한국인 수행자들이 미얀마의 파옥센터에서 사마타와 위빠사나를 수행하고 들어와서 한국에 전하기 시작하였다. 현재 여러 곳에서 한국의 지도자와 미얀마의 지도자들로부터 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행을 지도받을 수 있게 되었다. 파옥센터는 위

20) Anālayo, Bhikkhu (2012), 김재성(2010).

21) 마하시 사야도의 위빠사나와 우 뽀디따 사야도의 위빠사나, 우 자나까 사야도의 위빠사나에 대해서는 김재성(2010) 참조.

22) 고엔카 위빠사나 수행에 대해서는 일중스님(2005) 참조.

빠사나 수행 전에 사마타 수행으로 삼매를 얻는 것을 강조하고 있다.

이외에도 한국에 전문센터는 있지 않지만 모국 수행전통과 특별한 위빠사나 수행 전통에 의거하지 않고 초기경전의 수행법을 지도하는 곳도 있다.

가. 마하시 전통

1) 마하시 사야도 (Mahasi Sayasaw, 1904~1982)

가) 안양 한국마하시선원(천안 호두마을)

미얀마 양곤의 마하시 위빠사나 센터의 한국 분원으로 안양의 한국 마하시선원이 있다. 미얀마에서 온 우 소다나 사야도가 원장으로 지도하고 있고 담마간다 일창스님이 부원장으로 활동하고 있다. 또한 마하시 센터에서 수행한 김해 Sati School의 분다빨라 스님도 마하시 전통에 입각해 위빠사나를 지도하고 있다. 태국 치앙마이에 있는 왓 람 평23)에서 아찬 통의 지도아래 마하시 전통을 수행한 한국테라와다 불교 울주 붓다의길따라 선원의 아잔 뽀나와로 진용스님도 마하시 전통의 수행을 지도해오고 있다.

한국마하시 선원(우 소다나 사야도, 담마간다 일창스님)은 한국에서 마하시 위빠사나를 접할 수 있는 대표적인 수행센터이다. 2002년 한국에 온 우 소다나 사야도는 2007년에 한국마하시선원을 개원하였고, 담마간다 일창스님의 통역으로 마하시 전통의 위빠사나를 지도해 오고 있다. 2018년 천안 호두마을을 인수하여 집중수행 지도와 함께 마하시 사야도의 저서 『위빠사나 수행방법론』 (전2권), 『위빠사나 백문백답』, 『통나무 비유경』, 『마하사띠뻗타나숫따 대역』,

23) 태국 왓 람평에 대해서는 김재성(1997, 105) 참조.

『어려운 것 네 가지』, 『담마짜까 법문』 등을 번역하여 소개하는 일도 하고 있다.

나) 김해 Sati School

분다빨라 스님(한국법명 보원)이 개원한 센터로 Buddha가 창안한 SATI 수행으로 자유로운 삶, 여유로운 삶, 활력있는 삶, 만족한 삶, 공존한 삶, 행복한 삶을 살 수 있도록 성숙시키고, 자신이 성취한 수행공덕을 세상으로 회향해 모든 존재들이 정의롭고, 평등하고, 평화롭고, 공정하고, 공존하고, 아름다운 세상으로 만드는데 기여하는 것을 목표로 인도 보드가야에 본부를 둔 국제수행단체이며, 인도불교 복원사업, 인도스님 후원사업, 수행지도자 양성사업, 마음운동 SATI LIFE 운동을 추진하는 것을 목표로 설립한 국제수행단체로 활동하고 있다. Sati School의 기본 수행법은 마하시 전통의 순수 위빠사나이다. 정회원 2500명(SATI MASTER 수료자)을 배출하여 활발하게 SATI(위빠사나) 수행을 지도하고 있다.

다) 울주 붓다의길따라 선원

아잔 뻘나와로 진용스님을 지도법사로 2007년 설립되었으며, 진용스님은 마하시 전통을 태국 치앙마이의 왓 람 평에서 아짠 통으로부터 사사했고, 태국불교 공인 삼장법사(1996)로 수행과 교학을 갖춘 한국 테라와다 불교의 대표적인 지도자이다. 기본적으로 마하시 전통의 위빠사나를 지도하지만, 사마타 위빠사나 구분 없이 수행을 지도하며, 선정과 사념처를 두루 지도하고 있다.

2) 우 뻘디따 사야도(U Paṇḍita Sayadaw, 1921~2016)

가) 양평 뽀디따라마 한국 분원

우 뽀디따 사야도의 가르침에 근거해서 지도하고 있는 곳은 아야마나삐까가 지도하는 양평의 한국 뽀디따라마가 있다. 아야마나삐까는 2000년 미얀마 뽀디따라마 집중수행 후 2001년 미얀마 뽀디따라마에서 출가, 교학과 수행 정진하였으며, 뽀디따라마, 산담마란디, 몰라먀잉과 꺄로의 마하시 분원, 또구 센터 등에서 주로 마하시 방식의 순수 위빠사나 수행을 했다. 2003년 아비담마 강의를 시작으로 교학과 수행지도를 시작하였고, 2015년 하반기부터 정기법회와 주기적인 집중수행을 통해 뽀디따라마 한국 선원과 미얀마, 대만 등에서 수행을 지도하고 있다. 수행방법은 초기경전에 의거하는 부처님의 가르침을 마하시 방식의 순수위빠사나로 지도하며 뽀디따라마 큰스님(우 뽀디따 사야도)의 가르침에 따르고 있다.

나) 기타

김열권과 김재성도 우 뽀디따 사야도의 지도 아래 위빠사나를 수행했기 때문에 우 뽀디따 사야도의 가르침에 입각해 수행을 지도하는 측면이 있다. 우 뽀디따 사야도의 수행지도법 가운데 사대의 고유한 특징을 관찰하는 것을 시작으로 공통된 특징인 무상, 고, 무아로 수행을 진전시켜 나가는 점을 들 수 있다.

3) 우 자나까 사야도(U Janaka Sayadaw, 1927~)

가) 과천 보리수 선원

우 자나까 사야도의 제자로는 붓다락키타 스님의 보리수선원이 대표적인 센터이다. 1994년, 마얀마 찬메 센터에서 위빠사나 수행을 시작한 붓다락키타 스님은 한국에 돌아온 1999년 보리수선원을 설립하

여 마하시 전통의 위빠사나에 자애명상을 결합한 찬메 사야도를 스승으로 기본적인 사마타와 사띠뻏타나로 위빠사나를 수행지도 한다. 사마타는 자애명상과 호흡명상을 지도하고 있다.

나) 서울 삼청동 자애통찰명상원

김재성은 1991년 미안마 뻏디따라마에서 3개월간의 우안거에서 우 뻏디따 사야도에게서 직접 위빠사나를 지도받았고, 1995년 이후 한국에서 위빠사나를 수행하고 싶어하는 수행자들에 여름 집중 수행을 지도해 왔으며, 2003년 이후, 우 자나까 사야도의 자애 수행과 결합된 위빠사나 수행을 접한 이후 자애명상과 위빠사나 수행을 결합해서 수행을 지도하고 있다. 2010년 자애명상센터를 개원하였으며, 2011년 서울 삼청동으로 이전한 뒤, 명상의 집 자애로 한국테라와다 불교 분원으로 등록하여 전현자와 함께 활동하고 있고, 2016년 한국명상지도자협회 종로지부 자애통찰명상원을 시작해서 자애통찰명상을 지도해오고 있다. 기본적으로는 마하시 전통에 입각해 있고, 우 뻏디따 사야도의 순수 위빠사나 수행과 함께 우 자나까 사야도의 자애수행에 기반한 위빠사나 수행, 사무량심 수행을 지도하고 마하시 위빠사나 수행방법론 등으로 강의하고 있다. 전현자는 자애명상(몸사랑명상 포함)과 위빠사나(마하시와 쉐우민 방식)을 지도하고 있다.

4) 쉐우민 전통 - 우 꼬살라 사야도(1914~2000), 우 떼자니야 사야도(1962~)

미안마 밍갈라돈에 위치한 쉐우민 센터는 심념처 위빠사나로 유명하다. 마하시 사야도의 직제자였던 우 꼬살라 사야도의 가르침과 우 꼬살라 사야도의 제자인 우 떼자니야 사야도의 지도를 받은 한국 스

님과 재가 수행자들이 중심이 되어 한국에서도 수행을 이어가고 있다. 쉼우민 전통 위빠사나는 마음에 대한 알아차림을 중시하는 순수 위빠사나로 모두 쉼우민 센터의 우 떼자니아사야도를 스승으로 하고 있다. 한국 테라와다 불교에 소속된 다수의 테라와다 스님들 가운데 쉼우민 수행을 지도하는 분들로 사사나 스님, 떼짓사라 스님, 떼자사미 스님이 있다

가) 담마와나선원

떼자사미 스님은 2018년에 한국테라와다불교 소속 담마와나선원을 서울 용산구 청과동에 개원하고 쉼우민 전통을 중심으로 위빠사나를 지도하고 있다.

나) 사사나 스님

사사나 스님을 개인적인 수행처에 머물며 쉼우민 전통의 위빠사나 수행을 지도하고 있다.

다) 밀양 담마 숲

도경스님, 서현스님, 청현 스님등의 조계종 스님의 일부가 쉼우민 전통의 위빠사나 수행을 지도하고 있다.

5) 우 꾀달라 사야도 (1921~2011)

가) 담마마마까(고려사)

마하시 사야도의 직제자 중 한 분으로 수행을 지도하셨던 우 꾀달라 사야도와 제자인 우 에인다가 사야도의 가르침을 받은 김천 직지자 백련암의 혜송스님은 1996년부터 마하시 센터, 찬메 센터에서 위

빠사나를 수행하고, 샷담마람시(땃담마란디)에서 꾀달라비왓사 사야도께 집중지도를 받고 1996년 12월 귀국 후 싸띠뻗타나 위빠사나(마하시 방법)수행을 지도해 오고 있다. 2003년에는 미얀마에 우에인 다까 사야도를 모시고 담마마까(고려사)를 설립하여 미얀마 현지인과 한국 수행자를 위한 집중 수행처가 되었다.

나. 모곡 사야도

모곡 수행센터로 별도로 운영되는 곳은 없지만, 모곡사야도의 12연기 법문을 위빠사나 수행과 함께 지도하는 곳으로 사단법인 상좌불교한국명상원(묘원 광준)이 있다.

다. 고엔카 전통

고엔카 전통의 공식적인 수행처로 전북 진안의 담마 코리아와 경북 상주의 사단법인 마음담는 마음(푸른 누리 수행처, 지도자 최석진)이 있다.

1) 담마코리아

고엔카 전통의 위빠사나는 한국에서 2001년에 첫 코스가 열렸고 여러 해 동안 폐교, 절, 농장 등 여러 장소를 임대해서 10일 코스를 운영하다가 2011년 사단법인 담마코리아를 설립하였고, 2013년 현재의 담마 코리아 진안센터를 매입하여 지금까지 더 자주, 안정되게 10일 코스 진행해 오고 있다. 담마 코리아에 공식적으로 설문지를 요청하였지만 설문지 답을 받지 못했다.

2) 경북 상주 마음담는 마을 푸른 누리 수행처

최석진법사를 지도자로 하여 고엔카 수행법을 지도하는 센터로 활동하고 있다.

라. 파옥 전통

최근 한국의 테라와다 수행 전통에서 많은 사람들이 관심을 가지고 수행하는 전통이 파옥 전통이다. 2000년대 이후 미얀마 파옥센터에서 수행하고 귀국한 부산시 기장의 세나니 선원의 담마다야다 반테, 거창 붓다선원의 진경스님, 양산 깨달음명상선원의 평등스님, 김천 성전사의 정명스님, 서울 향천선원의 우 실라 사야도 등이 파옥 전통의 사마타와 위빠사나를 지도하고 있다.

1) 부산 기장 세나니 선원

담마다야다 반테는 2004년 미얀마 몰라민 주 파옥 국제 승원에서 수행하고 2005년 파옥 사야도를 계사(은사)로 빅쿠계를 받았으며, 2004~2011년 동안 파옥 사야도, 우 꼬위다 반떼, 우 레와따 반떼를 스승으로 명상을 배웠다. 2007년부터 스승들께서 한국에 오실 때 따라와서 인터뷰 통역을 하고 미얀마에서도 통역하였고 2012년 이후 한국에 머물며 수행을 지도하고 있다. 2015년 11월 13일 미얀마 파옥 국제 승원, 파옥 사야도로부터 한국 파옥 분원으로 인가를 받아서, 파옥 사야도의 수행지침서 ‘나나닷사나(압과 봄)’에 소개되어 있는 사마타와 위빠사나를 지도하고 있다.

2) 거창 붓다선원

진경스님은 1998년 11월 미얀마 수행을 시작하였다. 마하시 센터(6개월), 쉐우민 센터(3년), 부정관을 주로 수행하는 떼잉구센터(6개월), 인도 다람살라와 이갓뿌리 고엔가센터(1년), 영국의 아마라바티 상가 공동체(6개월), 프랑스의 플럼빌리지와 유럽의 고엔카센터(6개월) 정진하고, 2005년 1월 파옥국제명상센터로 가서 사마타를 닦은 후, 사마타와 위빠사나(정혜쌍수) 3년 3개월 수행하고 2008년 4월 한국에 돌아와서 활동하다가 2013년 10월 거창에 붓다선원을 개원하고 현재까지 선정(사마타-마음의 집중, 고요, 명료함)을 개발한 후, 지혜수행(위빠사나-몸과 마음의 특성을 무상, 고, 무아로 통찰함)을 하도록 지도하며, 약간의 선정력이 있는 분들에게는 마음보기 수행도 함께 지도하고 있다.

3) 양산 깨달음 명상선원

평등스님은 미얀마 파옥에서 5년간 사마타와 위빠사나를 수행정진하고 귀국하여 2007년부터 2018년 깨달음 명상선원을 열기까지 호두마을, 봉인사, 다보수련원, 안성 도피안사, 곤지암 유마정사 등 다수 명상센터에서 지도해 왔다. 사마타는 청정도론에 나와 있는 40가지 수행주제를 필요에 따라 거의 다 지도하고 있으며, 위빠사나는 아비담마, 청정도론 그리고 파옥사야도의 가르침에 따라 지도하고 있다.

4) 서울 향천선원

우 실라 사야도는 1997년~1999년 스승 파옥 큰스님께 사마타와 위

빠사나 지도자로 인정받았고, 2000년~2006년 미얀마 파옥선원(본원 및 분원) 지도법사 역임하였다.

2007년~현재 미얀마, 대만, 말레이시아, 베트남, 한국 등지에서 수행을 지도해 오고 있다.

대전 지견명상원, 춘천 월정사문화원, 홍천 건봉사, 서울 향천선원에서 등에서 파옥전통의 기초입문수행으로 들숨날숨 알아차림과 사마타와 위빠사나수행을 지도하고 있다.

5) 김천 성전사

성전사의 정명스님은 2004년에 고앵까 위빠사나(인도와 대만)를 접하였고, 2006년 3월부터 현재까지 미얀마 파옥 명상센터에서 사마타와 위빠사나를 수행해 오고 있으며, 2009년 이후, 김천 성전사에서 파옥 전통에 따라 사마타 40가지 명상주제를 수행자의 필요에 따라 지도하되 특별한 요구사항이 없으면 아나빠나사띠를 통해 색계4선정-32상-백골관-10가시나-(무색계 4선정은 필요에 따라 지도)-사무량심-4보호명상[죽음에 대한 명상-시체에 대한 혐오감 명상-자애관-(불수념은 선택)]-부정관(혐오감명상)-사대요소명상-물질명상-정신명상-12연기 식별-위빠사나 순으로 지도하고 있다.

마. 담마야나 전통

1) 담마야나선원

미얀마 스님으로 한국에 와서 불교교리와 수행을 지도하고 있는 아신 뻘디짜 스님은 담마야나선원을 개원해서 미얀마의 마하시 전통(마하시 본원과 쉐우민 전통)과 파옥 전통을 가르치고 있다. 설문지에

대한 답을 담마야나선원 사무장으로부터 받아 간단히 정리하였는데, 초기경전 공부와 사마타와 위빠사나 수행을 지도하고 있으며, 한국에 와 있는 미얀마인을 중심으로 김해, 거제, 광주, 평택, 포천, 부평 선원에서 미얀마에 선행 실천을 실천하고 있다.

바. 태국 숲속 수행 전통

태국 숲속 수행 전통의 계보는 호주의 아찬 브람에게 수행을 지도 받은 서울 강남의 참불선원의 각산스님과 부산 해운대의 보디야나선원 해운대불교명상센터의 혜안 스님이 있다. 초기불교수행과 간화선 통합수행을 표방하는 참불선원은 호흡수행과 간화선이 결합된 수행을 지도하고 있으므로 여기서는 다루지 않았다.²⁴⁾

1) 부산 해운대 보디야나선원 해운대불교명상센터

혜안스님은 태국 숲속 수행전통의 아잔 차 스님의 제자인 아잔 브람 스님의 가르침에 주로 의거한 명상법으로 사마타와 위빠사나가 결합된 놓아버리기 명상법을 지도하고 있다.

사. 다양한 사마타 위빠사나 전통

1) 흥원사

서울 가양동 흥원사의 성오스님은 1992년~2002년까지 우 뻘디따 사야도, 우 자나까 사야도, 쉼우민 큰 사야도, 모곡센타 원장, 파옥 사야도, 우 소바나 사야도 등으로부터 수행을 지도 받았고, 2002년부터

24) <https://cafe.naver.com/chambul3280>

현재까지 가양동 흥원사를 중심으로 천안호두마을, 부산백련사, 대전 위빠사나모임, 거제도 대우 조선 수행모임, 언양자재병원 등지에서 자비관수행, 사마타수행, 위빠사나수행을 지도해오고 있다.

2) 위빠사나 붓다선원

1990년대 초반부터 한국에 위빠사나를 지도한 김열권 법사는 1990년 미얀마 마하시선원에서 한국인으로 최초 미얀마 비구계 받고, 태국, 말레이시아, 인도 등에서 위빠사나 수행하였다. 특히 태국 붓다다사 선원, 태국 위백아쭈, 미얀마 쉐우민 선원, 모곡 선원의 지도자들로부터 위빠사나 사사 받았고 그 후 한국 산사에서 대승관법 수행과 티벳수행 3년 후 경전에 근거한 위빠사나 수행해오고 있다. 수행 방법으로는 대념처경과 아나빠나사띠 중심으로 니까야 경전이나 논서 중심으로 초보자는 마하시 방법과 중급 이상은 태국 붓다다사의 호흡 관찰법으로, 고급자는 경전에 입각해 안내하고 있다. 집중력이 약한 수행자는 순륜 사야도의 호흡법과 사마타 염불법도 보조로 안내한다. 특징은 니까야 초기 경전을 바탕으로 대승경전, 남북방 논장(아비담마, 청정도론, 중론, 기신론, 유식 등)에 근거한 이론 병행한 정통 수행법 수련하는 점이다.

3) 성남 성불암 ‘연꽃필 무렵’

뽕나완따 반테는 1994년부터 거해스님과 도성스님의 지도 아래 위빠사나 수행 시작하였고, 1998년부터 태국의 ‘왓 수완목’ ‘왓 아소카람’을 거쳐 미얀마 ‘마하시 명상센터’에서 우 자틸라 사야도의 지도 아래 위빠사나 수행을 하였다.

2000년~2002년까지 인도, 스리랑카 등지에서 위빠사나 및 자애관, 부정관 수행을 하였다. 수행지도는 기본적으로 마하시 위빠사나로 좌선과 행선 그리고 생활에서의 마음챙김을 지도한다. 위빠사나 수행보다는 8정도 수행이라는 이름으로 안내하며 8정도를 생활에서 실천하는 것을 강조하고 있다. 또한 자관쌍수(慈觀雙修)를 강조하고 있다. 통찰과 자비의 수레바퀴가 안팎에서 동시에 굴러갈 수 있도록 내적통찰·자애관과 함께 일상 속에서 보살행(10바라밀)을 적극 실천하도록 유도하고 있다.

4) 서울 논현동 상좌불교 한국명상원

2003년 개원한 한국명상원은 마하시 방식의 사념처 수행과 웨우민 방식의 심념처, 그리고 모곡 방식의 12연기에 근거한 위빠사나를 지도하고 있다. 한국 명상원은 마하시 전통의 위빠사나 수행과 4념처 수행, 마하시 사야도와 모곡 사야도 12연기 해설과 위빠사나, 웨우민 전통의 위빠사나를 정기적으로 지도하고 있으며, 수행관련 서적을 다수 출판해 왔다.

아. 초기경전에 입각한 수행

1) 춘천 제따와나 선원

파옥 전통에서 수행하고 귀국한 춘천 제따와나 선원의 일목스님은 1996년 조계종에 출가, 2005년~2007년 미얀마 파옥 센터에서 수행하고, 2008년 프랑스 플럼빌리지, 영국 아마라와띠 등 세계 불교 단체 수행한 후, 2009년 서울 제따와나선원 개원하였다. 2018년 춘천으로 선원을 이전하였다. 2009년부터 제따와나선원의 수행은 ‘호흡수행과

마음관찰'로써, 팔정도의 시작인 바른 견해를 바탕으로 바른 삼매와 바른 지혜를 함께 닦는 수행방법을 지도하고 있다.

2) 부산 근본경전연구회 해피법당

뽀나디빠 스님(해피 스님)은 2007년 출가, 2008년 해피법당 설립에 이어 2011년 5월에 개설하여 현재에 이르고 있는 해피설법회를 중심으로 공부[교학+수행] 및 연구를 이끌고 있다. 테라와다 전통보다는 「경전대로 수행하기」를 모토로 「사념처(四念處)→사마타-위빠사나」의 과정을 안내하고 있다. 구체적 수행은 좌선(坐禪)할 때에는 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處) 및 입출식념경(入出息念經)에 의거한 호흡수행을 하고 있고, 행선(行禪)은 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處)에 의거한 sampajānakārī(正知)수행을 지도하고 있다.

3) 서울 신당동 연방죽선원

담마위하리(법주)스님은 지난 25년간 한국 미얀마 스리랑카 태국을 오가며 남북방 수행 체험하였고, 1999년 연방죽선원을 개원하여 대념처경에 대한 바른 이해와 실수행을 통해 체험하는 것을 중심으로 지도하고 있다.

자. 초기불교, 대승불교 기타 프로그램 병행

마지막으로 초기불교 및 대승불교의 수행과 요가나 MBSR 등을 병행하는 수행지도를 하는 곳을 소개한다.

1) 행복 mbsr연구소

행복 mbsr연구소, 마음챙김 요가람의 김인중 소장은 2003년부터 미얀마(마하시, 웨우민, 파옥, 고엔까, 참매), 스리랑카(숲 속 탁발 선원), 태국(아잔 문 계열 우돈타니 왓 빠반탓), 호주(아잔브람 선원) 마음챙김 명상과 인도 등지에서 요가를 수행하였다. 현재 행복 소마명상연구소를 설립하여 요가와 MBSR, 마음챙김 명상을 지도하고 있다.

2) 부산 해운대 시선원

부산에서 마음챙김을 기반으로 한 다양한 수행 지도하는 조원경 원장은 전통적인 참선수련(30여년), 현대적인 마음챙김 수련(15여년), 자애수련(10여년)을 해오고 있으며, 15년 동안 관련 수행 지도를 2005년 개원한 부산의 시선원에서 진행하고 있다. 수행지도는 통합적인 수행(전통적, 현대적 방법)을 활용하고 있으며, 특히 위빠사나의 현대적 버전인 마음챙김을 기반으로 수행지도를 하고 있다.

4. 맺는 말

현대 한국의 사마타와 위빠사나 수행에 대해서 수행센터와 수행지도자를 중심으로 살펴보았다. 연구자는 1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보, 2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력, 3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법), 4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서, 5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개, 6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중수행, 7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원, 8.

국내외 관련 수련단체나 지도자, 9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티, 10. 지도자 및 수행센터 연락처(전화번호, 주소, 이메일), 11. 기타 알고 싶은 정보를 설문내용으로 질문하였고, 27곳의 수행센터나 수행지도자를 중심으로 한국의 사마타와 위빠사나 수행의 현황을 알아보았다.

세계적으로 널리 수행되고 있는 마하시 전통의 위빠사나와 고엔카 전통의 위빠사나 그리고 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행이 주류를 이루었고, 이 세 가지 수행법에서 공통으로 중시하는 소의 경전은 대념처경임을 알 수 있다. 이러한 전통과 직접 간접적으로 영향을 받아 다양한 사마타와 위빠사나 전통을 초기경전과 테라와다 문헌에 입각해서 수행을 지도하고 있는 수행센터도 있었고, 이런 수행전통과 별 관련 없이 초기경전을 중심으로 수행을 지도하고 있는 곳도 있었다. 또한 초기불교나 테라와다불교 뿐만 아니라 대승불교와 현대 명상과 접목하여 지도하는 곳도 있다.

한국에 위빠사나가 전해진지 30년이 지나는 현시점에서 눈에 띄는 점은 테라와다 수행을 진지하게 따르는 전통(대부분의 마하시 전통과 파옥 전통)이 주된 흐름이지만, 초기경전에 입각해서 사마타와 위빠사나 즉 선정과 지혜(제따와나선원, 해피법당) 또는 사띠(SATI SCHOOL)와 8정도(연꽃필 무렵)에 입각해서 새롭게 정립해 나가는 움직임도 보이고 있다는 점이다. 이러한 움직임 속에서 한국적 사마타 위빠사나 수행 전통이 정립되어 갈 수 있는 가능성이 보인다. 그리고 아직 소수이기는 하지만 태국 숲속 전통에 입각한 수행도 소개되고 있는 점도 새로운 움직임으로 보인다.

그리고 1990년대부터 2000년대에는 마하시 전통의 순수 위빠사나가 주류를 이루어 소개되었지만, 2000년대에 들어와 파옥 전통 사마타와 위빠사나의 소개에 의해 사마타 수행을 담고 난 후에 위빠사나를 수행하는 전통이 확대되고 있는 점과 마하시 전통에서도 자애수행

을 겸비할 것을 지도하는 우 자나까 사야도의 가르침(보리수선원, 자애통찰명상원)이 전해지고 있다는 점, 담마 코리아의 설립과 함께 고엔카 전통의 위빠사나 수행이 자리를 잡아가고 있다는 점도 눈에 띈다.

붓다가 가르친 수행법과 테라와다 불교에서 대중화시킨 다양한 사마타와 위빠사나 수행은 번뇌와 괴로움의 강을 건너기 위한 뗏목과 같음을 명심하여 각자가 배우고 익힌 사마타와 위빠사나 수행을 통해 문제를 해결해 나가되 자신의 수행법에 대한 집착을 내려놓을 필요가 있다.

하나의 수행법을 익히는 것도 중요하지만, 수행법에 대한 경직된 태도를 가지지 않는 것은 더 중요하다고 볼 수 있다. 누구나 자신에게 도움이 되는 수행법을 의지해 마음의 문제를 풀어가는 노력은 필요하다. 하지만 우물 안 개구리처럼 자신의 경험만을 집착하는 것은 바람직하다고 볼 수 없다. 붓다의 가르침과 그 가르침을 계승하고 있는 테라와다 불교의 소중한 전통을 중시하되 이 시대에 한국에서 어떻게 뿌리를 내려야 할지는 지금을 살아가는 우리가 담당해야 한다. 한국에 전해진 지 30년이 지나고 있는 테라와다 불교의 사마타와 위빠사나 수행은 대승불교와 선불교 전통의 한국 불교에 분명 자극이 되었고, 간화선은 물론 티베트로 전승된 인도 대승불교와 금강승의 수행과도 관련을 찾을 수 있다. 지금은 교리적으로나 수행의 면에 있어서나 초기불교, 부파불교, 대승불교, 동아시아 선불교, 금강승불교를 모두 접할 수 있는 기회가 주어졌다. 각 전통의 수행법을 고집하거나 집착하기 보다는 현대인의 문제를 다룰 수 있는 선교방편의 수행법이 더 절실히 되고 있지 않나 생각해 본다.

이제 한국에 소개된 사마타와 위빠사나 수행은 그 전통을 이어가면서, 대승불교의 수행(선불교와 티베트 불교 수행)과의 차이점과 공통

점에 대한 모색과 현대 심리학에서 응용되고 있는 마음챙김 기반 치료개입과의 관계 속에서 명상의 현대적 의미에 대한 모색도 요청되고 있다고 보인다. 초기 불교수행이며, 현대 테라와다 불교에서 체계화한 사마타와 위빠사나 수행은 마하시 전통과 고엔카 전통 그리고 파옥 전통으로 세계적으로 대중화 되었고, 1990년대 이후 명상의 치유적 효과를 통해 과학적, 임상적 연구의 대상이 되어 왔다. 한국의 사마타 위빠사나 수행자를 대상으로 한 다양한 임상적, 과학적 연구가 이루어지고, 자격있는 명상지도자들이 도시와 산중에서 명상을 지도한다면, 스트레스에 과다하게 노출되어 있는 한국 사회 구성원들의 심신의 치유와 위라벨의 차원에서 명상이 대중화되어 많은 도움을 줄 수 있을 것이라 생각한다.

사마타와 위빠사나의 지향점이 괴로움의 소멸이라는 열반에 있음을 숙지하면서도 현대인이 쉽게 접할 수 있는 전문 수행센터가 많이 설립되어 누구라도 명상을 통해 개인의 행복과 공동체의 평화를 경험하게 되기를 바란다.

5. 부록

가. 한국 사마타 위빠사나 수행 설문지

안녕하십니까?

저는 오는 6월 14일 동국대 중학연구소에서 진행되는 학술대회(주제: 삶과 수행, 부제: 수행이 주는 삶의 변화)에서 사마타와 위빠사나 수행에 대한 논문을 발표하기 위해 준비하고 있습니다. 직접 찾아뵙고 문의를 드려야 하나 일단 아래의 내용을 작성하셔서 자세히 알려 주시면 논문작성과 초기불교 수행과 테라와다 수행을 알리는 데 큰 도움이 되겠습니다.

2019년 4월 24일까지 이메일이나 카톡 등으로 보내주시면 고맙겠습니다.

제가 1997년과 2010년에 작성한 <태국과 미얀마 수행과 교학 체계> <위빠사나 수행의 현대적 위상>을 첨부합니다. 이 논문들을 보완하는 형태로 논문이 작성될 것입니다.

김재성(010-6591-0108, metta4u@nate.com)

능인대학원대학교 명상심리학과 조교수

한국의 초기불교 및 테라와다불교 수행 현황

- 사마타 수행과 위빠사나 수행 중심으로 -

설문지

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력
3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호, 주소, 이메일
11. 기타 알고 싶은 정보

나. 한국 사마타 위빠사나 수행 설문지 답

<마하시 전통>

가) 마하시 사야도

(1) 안양 한국마하시선원

1. 수행센터 정보:

2007년 08월 19일 인천시 부평구 부개동에 한국마하시선원개
원

2010년 09월 08일 인천시 남동구 만수동에 승가거주처 담마사
야 입주

2014년 11월 02일 안양시 만안구 석수동에 한국마하시선원,
담마사양 이전

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

선원장: 우 소다나U Sodhana 사야도

1957년 미얀마 머그웨이 주에서 출생. 1972년 사미계, 1979
년 비구계를 각각 수지했다. 1992년 담마짜리야 법사 시험에
합격했고 잠시 마다웅 강원에서 강사로 재직했다. 1995년 마하
시 수행센터에서 수행한 뒤 외국인 법사학교에서 5년간 수학했
다.

그 뒤 마하시 수행센터에서 수행지도법사로 수행자를 지도하
다 2002년 처음 한국에 왔다. 2007년 8월부터 한국마하시선원
선원장으로 지내며 경전과 아비담마를 강의하면서 강릉 인월사
와 호두마을 등지에서 위빠사나 수행을 지도하고 있다. 2013년
양곤 마하시 수행센터 국외 나야까 사야도로 임명됐고, 2017년

12월 공식적으로 칭호를 받았다. 2019년 3월 정부에서 수여하는 마하깜맛타나짜리야 칭호를 받았다.

통역 및 부선원장 : 비구 일창 담마간다Dhammagandha

1972년 경북 김천 출생. 1996년 해인사 백련암에서 원용 스님을 은사로 출가했다.

범어사 강원을 졸업했고 2000년과 2005년 두 차례 미얀마에 머물면서 비구계를 수지한 뒤 미얀마어와 빠알리어, 율장 등을 공부했으며 찬매 센터, 파옥 센터, 마하시센터 등에서 수행했다. 현재 진주 녹원정사에서 정기적으로 초기불교에 대해 강의하고 있으며, 한국마하시선원과 호두마을을 오가며 우 소다나스님의 법문을 통역하고 있다. 저서로 『부처님을 만나다』와 『가르침을 배우다』, 역서로 『위빠사나 수행 방법론』(전2권), 『위빠사나 백문백답』, 『통나무 비유경』, 『마하사띠뻗타나숫따 대역』, 『어려운 것 네 가지』, 『담마짜까 법문』 등이 있다.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

마하시 위빠사나 수행법: 대념처경 가르침을 바탕으로 몸,느낌, 마음, 법이라는 대상들을 분명히 생겨나는대로 관찰하는 방법. 다른 특별한 대상이 없을 때는 배의 부풀과 꺼짐을 기본으로 관찰. 큰 번뇌를 다스리기 위해 부처님거듭새김, 자애, 더러움, 죽음명상으로 보조. 교학적으로는 아비담마 강의, 집중수행 때 수행과 관련된 법문.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론, 마하시 사야도의 법문을 편집한 위빠사나 백문백답, 청정도론, 마하사띠뻗타나숫따(대념처경) 등.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개는 없음

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 목요일 저녁 7시-9시 수행, 9시-10 인터뷰 및 소참법문
(집중수행 일정은 잠시 중단. 호두마을에서 실시)
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
정회원 80명
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
호두마을, 경주 마하보디선원
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
<http://koreamahasi.org>, <http://cage.daum.net/mahasi>
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호 031-474-2841
주소 경기도 안양시 만안구 석수동 178-19
이메일 nibbaana@hanmail.net

(2) 김해 Sati School

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
Mūla Saṅgha(국내)²⁵라고 하며, 활동 조직은 SATI Ārāma(수행도량), SATI SCHOOL(수행학교), SATI 평생교육원, SATI International(마음운동) 등이 있다.
SATI Ārāma Sati School은 Buddha가 창안한 SATI수행으로 자유로운 삶, 여유로운 삶, 활력있는 삶, 만족한 삶, 공존한 삶, 행복한 삶을 살 수 있도록 성숙시키고, 자신이 성취한 수행공덕을 세상으로 회향해 모든 존재들이 정의롭고, 평등하고, 평화

25) 명칭을 수행도량 반냐라마에서 Mūla Saṅgha로 변경함.

롭고, 공정하고, 공존하고, 아름다운 세상으로 만드는데 기여하는 것을 목표로 Buddhagaya, India에 본부를 둔 국제수행단체이며, 인도불교 복원사업, 인도스님 후원사업, 수행지도자 양성사업, 마음운동 SATI LIFE 운동을 추진하는 것을 목표로 설립한 국제수행단체이다.

1999년 김해시 대동면 대동로269번 안길 97번지를 매입해 근본도량으로 삼고 이곳으로 옮겨서 수행함. 이때 수행도량 이름을 「자비마을」에서 「다보선원」으로 변경하였다.

2000년 10월 다보선원을 근본불교승가로 등록.

2005년 6월 「사단법인 수행도량 반나라마」 인가받음. 이후 「다보선원」을 「Paññā Ārāma」로 이름바꿈. 한글로 「반나라마」라고 함.

2005년 12월 「수행지도자과정」을 「SATI MASTER 과정」, Vipassana를 「SATI」로 이름바꿈.

2006년 8월 「근본불교학교」를 「SATI SCHOOL」로 이름바꿈.

2007년 1월 인도 Buddhagaya 보리수 부근에 부지를 마련하고 「BUDDHA DHAMMA SAṄGHA」 근본도량을 열고 수행도량 「반나라마」, 수행학교 「SATI SCHOOL」을 개원하고 입주.

2010년 5월 문화공동체 「Paññā Town」과 생활공동체 「Paññā Kuti(土窟)」를 개원하고 입주

2010년 8월 「SATI MASTER 과정」을 일반(2년), 전문(2년), 지도자(6년)으로 개편하고 수업 시작함.

2012년 1월 SATI MASTER 대중화 프로그램 「Mind Care」가 분리독립해 활동함.

2012년 11월 모든 프로그램을 「MOST: Mindscience Origin SATI Technic」로 정리함.

2012년 12월 「사단법인 싸띠아라마」를 「사단법인 물라싼가」로 이름 바꿈. 지부를 「싸띠아라마」로 바꿈, 인도 「BUDDHA DHAMMA SAṄGHA」를 「MŪLA SAṄGHA (根本僧伽)」로 바꾸고, 「반나라마」를 「싸띠아라마」로 바꿈.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

1996년 12월 本願스님이 새로운 수행법을 도입하기 위해 인도로 求法旅行을 떠남. Buddha가 Arahant Maggaphala를 이룬 인도 Buddhagaya에서 Lastrapala 대장로를 계사로 모시고 수계하고 한국식 가사를 Buddha 정통가사로 갈아입고 Vipassana수행 시작함. 이때 법명을 본원에서 Buddhapāla로 바꿈.

Buddhapāla 스님이 미얀마 Mahāsi선원으로 가서 U vasava 대장로와 U jatila 대장로를 모시고 수계하고 두 분 스승으로부터 수행지도 받으며 Vipassana 수행함. 이후 1999년 11월 10일까지 한국과 미얀마를 오가며 수행정진함.

1998년 8월 2일 Buddhapāla 스님이 미얀마 Mahāsi 선원에서 U Vasava 대장로의 수행지도로 Buddha의 거룩한 법을 만나고 수행을 지도할 수 있다고 인가받음. 이때부터 수행지도법사로 수행지도함.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

기본적인 수행방법은 순수 위빠사나인 마하시 전통과 같다.²⁶⁾

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

Buddhapala(2014), BUDDHA 수행법-마음에 관한 모든 것을 기본 교재로 삼고 있다. 니까야 등의 초기경전. 아비담마, 청정도론.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

2000년 이래, 매년 여름, 겨울 SATI 캠프(SATI 집중수행 50명 내외), SATI WORKSHOP 50명 내외, 인도단기출가 수시.

26) Buddhapala(2014), BUDDHA 수행법-마음에 관한 모든 것, 6판, SATI PRESS, 651 이하.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

정회원 2500명(SATI MASTER 수료자), 자격증 과정: ❶ SATI MASTER(수행지도사/ 4학기), ❷ Mind Management Guidancer(마음관리사/ 3학기), ❸ Stress Management Guidancer(스트레스관리사/ 2학기), ❹ SATI LIFE Guidancer(마음운동지도사/ 1학기)

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

www.sati.school

10. 지도자 및 수행센터 연락처

불다빨라 스님

mulasangha@gmail.com

010-5405-2841

경남 김해시 대동면 대동로269번 안길 97.

11. 기타 알고 싶은 정보

(3) 울주 붓다의길따라 선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

붓다의 길따라 선원은 부처님이 말씀하신 근본불교를 배우고, 전하기 위해서 마련된 수행공간이다. 한국에서는 그다지 알려지지 않은 근본불교에 관한 정보, 위빠사나 수행, 스님의 설법, 부처님 생존시 사용했던 언어(빨리어)를 배우는 등 다양한 정보를 공부하고 수행하는 곳입니다. 붓다의 길따라 선원은 스님을 중심으로 올바른 삶을 추구하는 사람들이 운영하는 곳입니다. 이곳에서는 불교 예절, 불교 경전, 사마타, 위빠사나 수행을 통

하여 우리의 삶을 보다 풍요롭게 행복하게 만들어 나가고자 한다.

설립 과정

- 2007. 08.07 선원건물 임대 계약
- 2007. 09.06 제 1차 담마스쿨 (~ 11.29)
- 2007. 10.03 붓다의 길따라 선원 개원법회
- 2007. 10.09 제 1차 위빠사나 수행기초 (~ 12.28 3개월)
- 2007. 12.28 제 2차 담마스쿨(~ 2008.3.20)
- 2007. 12.28 제 2차 위빠사나 수행기초(~ 2008.3.28)
- 2008. 03.20 제 3차 담마스쿨(~ 2008.7.20)
- 2008. 03.28 제 3차 위빠사나 수행기초(~ 2008.7.28)
- 2008. 07.20 제 4차 담마스쿨(~ 2009.1.20)
- 2008. 07.28 제 4차 위빠사나 수행기초(~ 2009.1.28)
- 2009. 06.01 금정구장전동으로 선원이전
- 2009. 08.28 한국테라와다불교 세미나
- 2009. 10.31 한국테라와다불교 창립법회
- 2012. 03.09 한국테라와다불교 테라와다법석 개설
- 2017. 12.10 울주군 웅촌면으로 선원이전

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

아짤 뽀나와로(진용스님)

- 1983년 합천 해인사로 출가
- 1987년 태국에서 마하시 스님 직계제자인 아짤통 스님의 수제자(11년 동안)
- 1994년 마하 쯤라롱콘 대학교 석사졸업
- 1996년 태국에서 최초 외국인으로 삼장법사 취득
- 1997년 태종사 근본불교와 위빠사나 수행 가르침 시작
- 2003년 태종사 주지
- 2007년 붓다의길따라 선원장

2008년 사단법인)한국 테라와다 불교 대표

2014년 대구 붓다야나 선원 선원장

2018년 한국테라와다불교 이사장

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
기본적으로 마하시 전통의 위빠사나를 지도하지만²⁷⁾, 사마타 위빠사나 구분없이 수행지도
선정과 사념처를 두루 실천하게 함.
4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
붓다의 길따라 수행 교재와 붓다의 실천심리학(수마나사라 스님 저) 전8권을 기본 교재로 함.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 화요일 토요일 종일 수행. 매월 마지막 주 토요일 집중수행.
부정기적 일주일 집중수행
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
정회원은 많지만 매번 15~20명정도 참석.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
한국테라와다불교
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

27) 붓다의 길따라 선원 수행지침인 위빠사나 수행의 길잡이 37, “그 호흡에 맞추어 배가 부풀어 오를 때는 ‘일어남’, 수축되어 갈 때는 ‘사라짐’이라고 명칭을 붙이며 알아차림 한다.”, 38, “일어나는 모든 현상에 명칭을 붙여 알아차림 한다.”

<http://www.buddhayana.kr>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화 : 052)260 - 2481

주소 : 울산시 울주군 웅촌면 고연리 1271-6 붓다의길따라 선
원

나) 우 뻘디따 사야도

(1) 양평 뻘디따라마 한국 분원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2004년 7월 31일 마하시 센터의 우 만달라/우 소다나 사야도
초청법문으로 선원 개원.

2006년 5월 28일 뻘디따라마 큰 스님을 모시고 정식 개원.

2 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

* 아야 마나빠까

① 수행경력: 2000년 미얀마 뻘디따라마 집중수행 후 2001년
미얀마 뻘디따라마에서 출가, 교학과 수행 정진. 뻘디따라마,
산담마란디, 몰라마잉과 꺄로의 마하시 분원, 또구 센터 등
에서 주로 마하시 방식의 순수 위뻘싸나 수행.

② 지도경력: 2003년 아비담마 강의를 시작으로 교학과 수행지
도를 시작하긴 하였으나, 2015년 하반기부터 정기법회와 주
기적인 집중수행을 통해 뻘디따라마 한국 선원과 미얀마, 대
만 등에서 수행을 지도해옴. 서울대학교와 한국은행 등에서
강의, 법문.

3. 수행방법: 지도하는 수행방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수
행의 구체적인 스승과 방법)

근본불교경전에 의거하는 부처님의 가르침을 마하시 방식의 순수위빻싸나(빻디따라마 큰스님의 가르침)로 수행함.

4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서 대념처경을 위시로 한 빠알리경전 전체
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
수행의 효과로 이익을 얻으신 분들은 많지만 따로 연구나 조사가 진행된 적은 없음.
6. 수행일정: 주기적인 수행일정과 집중수행
 - ① 매월 2,4째주 일요일: 정기법회
 - ② 매월 2,4째주 토요일: 빠릴따 강의
 - ③ 매월 1째주 일요일: 어린이 법회 및 명상교실
 - ④ 매년 여름방학 기간(7~10일): 어린이 불교학교
상시 집중수행(특별집중수행 있음)
7. 회원현황: 정회원 또는 수련참가인원
 - ① 카페회원: 1145명
 - ② 회당 집중수행 참가인원: 10~15인
 - ③ 법회당 참가인원: 20~30인
8. 국내외 관련 수련단체나 지도자
빻디따라마 양곤 본원.
그 외에도 미얀마 국내에 미국, 캐나다, 호주, 네팔, 싱가포르, 말레이시아, 대만, 영국, 태국 등에 본원 및 빻디따라마 큰스님 지도하의 다수의 선원들이 있고 빻디따라마 큰스님의 제자이신 지도법사분들이 상주하심.
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
빻디따라마 위빻싸나 명상센터 다음 카페
<http://m.cafe.daum.net/pandita>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

- ① 선원전화번호: 031-774-2840/ 010-6706-2841
- ② 주소: 경기도 양평군 옥천면 용천3리 227-2
- ③ 이메일: brwhite@daum.net, manapika@hanmail.net

다) 우 자나카 사야도

(1) 과천 보리수선원

1. 수행센터 정보: 1999년 7월 30일 설립

보리수선원은 1999년 7월 30일 서울시 성북구 안암동에서 개원

2001.12 서울시 강남구 압구정동으로 이전.

2007.12.31 문화관광부로부터 사단법인 인가.

2007.06 현재의 위치인 경기도 과천시로 이전

2008. 07 전남 화순에 집중수행처와 2014년 5월 경남 합천에 분원 설립.

2. 지도자 관련 정보: 붓다락키따 24년째 사마타와 위빠사나를 지도하고 있음

한국 출생, 미얀마 참매 수행센터에서 우 자나카 참매 사야도에게 비구계를 받은 후, 미얀마, 라오스, 태국에서 두텁 수행(두타행 - 숲 속에서의 금욕적 수행방법)에 전념하였다. 1999년도에 귀국하여 보리수선원 설립

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

찬매 사야도를 스승으로 기본적인 사마타와 사띠뵤타나로 위빠사나를 수행지도 함. 사마타는 자애명상과 호흡명상을 지도

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서 대념처경, 초전법륜경.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개: 없음.
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행:
매월 초보수행 2회, 두 달에 한 번 자애 집중수행, 일년 1회 대념처경, 초전법륜경 경전 공부
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원:
매달 20~45명 새로 참가함.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자:
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
www.borisu.or.kr
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호: 02-517-2841
주소: 경기도 과천시 뒷골2로 15로, (사)위빠사나 수행처 보리수 선원
이메일: vip-borisu@hanmail.net
11. 기타 알고 싶은 정보:
2004년부터 여름과 겨울 방학 때 전국 초중고등학교 교사 직무 연수 함.

(2) 서울 삼청동 자애통찰명상원(명상의집 자애)

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
2010년 자애명상센터 개원 (종로구 견지동 110-1 상아빌딩 4층)

2010년 7월 자애명상센터에서 교리공부와 명상 8주 과정 시작.

2011년 11월 종로구 삼청동으로 이전하여 명상의집자애로 개칭하여 전현자와 함께 명상지도

2016년 3월 사단법인 한국명상지도자협회 회원 단체로 자애와 마음챙김 명상전문지도사 과정 개설

2018년 3월 자애통찰명상원을 사단법인 한국명상지도자협회 종로지부로 등록하고 지도자 과정을 자애통찰명상전문지도사 자격증 과정으로 정함.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

김재성은 991년 처음 미얀마 뻘디따라마에서 우 뻘디따 사야도의 지도를 받아 위빠사나 수행을 시작.

1995년 이후 위빠사나 집중수련을 지도

2003년 5월 천안 호두마을에서 우 자나까 사야도의 자애명상에 기반한 위빠사나 21일 집중수련 법문 통역과 인터뷰 통역. 이후 자애명상과 위빠사나 수행을 병행

2010년 7월 <명상의 집 자애>에서 자애명상과 마음챙김명상 8주 과정, 심화과정, 집중과정과 위빠사나 공부수련반 등을 통해 자애명상, 사무량심명상, 마음챙김명상(위빠사나-통찰명상)를 지도

2016년, 2018년 뻘디따라마 위빠사나 수행센터(바고, 숲속 센터) 집중수행

2016년 몰라메인 파옥센터 1주일 방문 수행

2018년 12월 - 2019년 1월 모비 찬매 수행센터에서 집중수행

전현자는 1995년 이후, 미국 IMS(Insight Meditation Society), MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 전문가 과정(Jon Kabat-Zinn 지도) 이수, 고엔카 센터, 미얀마 뻘디따라마, 쉐우민 센터, 찬매 명상센터, 파옥 숲속명상 센터 및 한국의 간화선 등 명상 체험

2011년 이후 삼청동 명상의집자애 명상지도자 명상의집자애, 어린이 및 청소년 명상학교 원장
한국가톨릭 레드리본, 진주교대, LG디스플레이, KEB하나은행, 삼성화재, 성북구 마음복지관, 한국가톨릭사회복지회, 성동노인복지관, 금천구노인복지관, 성가정복지관, 동작노인복지관, 마음치유학교 등에서 명상지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
기본적으로 우 빠디따 사야도의 가르침을 통해 마하시 전통 위빠사나 수행을 지도, 우 자나까 사야도의 가르침에 의거해 자애명상과 위빠사나 지도, 전현자는 자애명상(몸사랑명상 포함)과 위빠사나(마하시와 쉼우민 방식)을 지도
4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
대념처경을 위시로 한 빠알리 니까야, 청정도론, 우 빠디따 사야도 법문, 우 자나까 사야도 법문, 아비담마
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
정영주(2013) 상담자의 자애명상 경험연구, 무진스님(2018), 사무량심 명상이 중년 여성불자의 자비, 심리적 안녕감, 공감능력, 수면의 질에 미치는 영향
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
8주 자애통찰명상, 자애통찰명상전문지도사 자격증과정(2급, 1급, 전문과정) 수련과 자애명상, 사무량심, 마하시 위빠사나 수행방법론 공부(통신과정 매달 정기 공부모임), 겨울 미얀마 수행센터(찬메 수행센터, 모비) 1달 집중수행
2018년부터 대한불교진흥원 Mindfulness Society 주관 경주 황룡원 2박3일 자애통찰명상
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

자애통찰명상전문지도사 과정 40명, 기타 2010년 이후 자애와 마음챙김 명상 8주 프로그램 45회 참가 인원 다수(별도로 회원 관리하지 않음).

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

미얀마 뻘디따라마 위빠사나 센터, 찬매 위빠사나 센터, 쉼우민 센터

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

cafe.daum.net/mettaa (자애통찰명상원 - 명상의집 자애 다
음 카페)

band.us/@mettasati (자애통찰명상원 밴드)

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 010-6591-0108, 010-5616-4837

주소: 서울시 종로구 삼청로 11길 43

이메일: metta4u@nate.com

라) 쉼우민 전통 – 우 꼬살라 사야도(1914~2000), 우 떼자니아
사야도(1962~)

(1) 담마와나선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2018년 5월 개원.

한국테라와다불교 소속 담마와나선원 서울 용산구 청파동 소
재.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

우 떼자사미 스님 [U Tejasāmi Bikkhu].

2006년 이전에는 호흡 등 여러 사마타 형태의 명상수행을 함.
2006년 위빠사나 명상수행을 시작.
2009년부터 미얀마 양곤, 쉘우민 담마수카또야 명상센터
[Shwe Oo Min Dhammasukha Forest Meditation Center]
에서 수행.
2010년 우 떤자니아[U Tejanaya] 사야도를 은사로 비구계를
수지.
2016년] 위빠사나 명상센터 호두마을 수행지도법사로 수행지
도.
2018년 경주마하보디선원 수행지도.
2018년 서울법회 수행지도.
2018년 대구붓다야나선원 수행지도.
2018년 현] 한국테라와다불교 담마와나선원 선원장.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
부처님의 가르침을 수행자가 직접 체득하도록 하기 위해서 싸 띠빠타나 위빠사나 수행을 토대로 한 원리교육과 실천하도록 싸 띠를 계발하고 사마디, 빠냐를 증장시키는 수행중심으로 수 행지도를 하고 있음.
4. 수행 소의 경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서 맞지마 니까야 등 삼장을 전체적으로 사용함.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
연구 논문 등의 책자나 자료는 없음.
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 일요일 정기법회.
격주 월요일부터 목요일까지 평일 집중수행.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
매주 일요일 정기법회는 15~20명 정도참석.
격주 월요일부터 목요일까지 평일집중수행은 10명 정도참석.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
국외: 미얀마 쉬우민 담마수카또야 센터.
국내: 한국테라와다불교 교단소속 선원들과 스님들.
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
다음카페: 서울 담마와나(담마의숲) 선원.
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호: 떼자사미 스님 010-4323-7720.
주소: 서울 용산구 청파로 47길 20-2. 2층.
이 메일: jcs-123@hanmail.net
11. 기타 알리고 싶은 정보

(2) 사사나 스님
 1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
수행처 미확보로 인하여 매월 1회 정해진 일정에 의해 초청(출장) 법회식 법문과 인터뷰 지도하고 있음.
 2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력
2000년 12월 미얀마 쉬우민 센터의 아신. 떼자니아 사야도께 수행과 함께 수행지도를 받음. 2001년에는 쉬우민의 초대원장인 우 꼬살라 사야도로부터 빅쿠계를 받음. 이후 지금까지 수행자로서 삶을 살고 있으면서 국내에서는 2007년 이후 보리수 선원, 호두마을, 마하보디선원 등에서 수행지도를 하였음.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
 - ① (통찰)수행 할 줄 아는 바른 정보에 의한 바른 수행으로 이끌어줌.
 - ② 알아차림의 가속도가 생기게 해서 항상 '대상과 아는 마음'이 함께 해서 순수 위빠사나, 통찰지혜로서 일하게 함.
 - ③ 순수 위빠사나 수행, 사띠와 지혜로서 하는 통찰수행을 함. 대상 쪽보다는 수행하는 마음 쪽에 포인트를 두고 '어떻게 봐야 하는가'라는 보는 문제에 있어서 통찰지혜로 일하게 해서 바른 견해, 바른 생각으로 이끌어감.
4. 수행 소의 경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서 없음. 약간의 스승(아신, 떼자나아 사야도)의 담마자료(법문파일 및 녹취문)
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
프랙티스 체험 위주의 통찰수행은 이해의 앞에 의해 붓다의 모든 담마가 분명히 드러남.
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
1번의 응답과 같은 맥락임.
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
월 1회 평균 10여명 인터뷰 지도 진행.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
국외: 미안마 쉐우민 센터.
국내: 서울 담마숲. 밀양 쉐우민 숲속. 포레스트담마찌따또야.
떼자사미, 냐눗따라, 사사나 스님 외 기타
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

다음카페: 서울 담마와나 선원. 밀양 쉼우민 숲속. 포레스트담
마찌따또야.

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호/사사나 스님 010-6749-1418

주소/전북 군산시 산북동 3638-9

이 메일/kjk3386@hanmail.net kjk3386@naver.com

11. 기타 알고 싶은 정보

(3) 밀양 담마숲

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

밀양시 무안면 창밀로 2890-150 담마숲

처음에는 수행센터가 아니라 쉼우민 수행을 하는 수행자들이
각자의 꾸미를 짓고 같이 살면서 함께 수행하는 수행공동체를
구상하면서 시작. 여러 제도적 문제에 봉착해서 처음 취지대로
일이 진행되지 못하게 되어서 적당히 정리하고 지금의 형태가
되었음.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

도경스님: 미얀마에서 6년 스리랑카에서 1년 정도 머물며 수행
함

마하시, 찬메, 파옥, 쉼우민에서 수행했고 최종적으로 쉼우민
수행에 믿음에 생겨서 자신의 수행방법으로 삼음.

귀국 후 호두마을에서 5년 정도 수행지도를 했고 부산 법화사
에서 1년, 그리고 밀양 담마숲에서 현재 3년 정도 쉼우민 수행
을 지도.

서울 도곡동에서도 격주로 수행모임을 진행하고 있음.

서현스님: 미얀마 찬메, 쉼우민에서 수행함. 호두마을에서 3년
정도 수행지도, 일산에서 수행법회를 3년 정도 진행.

현재 서울 불광산사에서 격주로 수행법회를 진행. 담마숲에서 수행

지도

청현스님: 미얀마 쉼우민에서 수행, 밀양 담마숲에서 수행지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

순수 위빠사나를 가르침, 상주 스님들의 스승은 모두 쉼우민 센터의 우 떼자니야 사야도임.

수행 방법을 대충 설명하자면 알아지는 대상으로부터 마음을 자유롭게 함. 표현하자면 대상으로부터 수행하는 마음이 멀어짐-가볍게 알아가고 놓아가는 알아차림을 통해서 대상을 알고 있다는 것을 이해함(아는 마음).

마음의 작용, 성질, 대상에 의지함에 대한 이해가 자연스럽게 생겨남.

안다는 것에 대한 이해가 깊어지면서 안다는 것과 함께 일어나는 알아진다는 것에 대한 이해가 생겨남(대상)

안다는 것과 알아진다는 것의 함께 일어남- 연기에 대한 이해가 깊어짐

이런 이해들로 인해서 알아지는 것으로부터 점점 자유로워짐.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

특별히 의지하는 경전은 없고 쉼우민에서 나온 교재들을 나누어주며 읽으라고 권장하지만 이것들이 수행을 지도하는 데에 크게 사용되지는 않음.

각자 사야도의 가르침을 받으며 수행해 가는 과정에서 스스로 정립한 자신의 이해를 바탕으로 가르침.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

특이 상항 없음.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

현재 매달 첫 째, 둘 째, 셋 째 주(토요일기준) 주말 금토일요

일에 주말 집중수행을 실시하고 있음. 나머지 주에는 쉽. 이 외에 특별한 집중 수행일정은 따로 없음.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

회원은 따로 관리하고 있지 않고 주말 집중 수행참석 인원은 편차가 심하지만 대충 10명에서 15명 정도임.

서울 서현스님의 불광산사 법회과 도경스님의 도곡동 법회는 약 20명 정도가 참석하고 있음.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

다음 카페 쉼우민 숲속

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 010-3443-6704(담마숲전화)

주소 경남 밀양시 무안면 창밀로 2890-150

이메일 bbaddol2008@naver.com

마) 우 쑤달라 사야도

(1) 김천 직지자 백련암, 미얀마 담마마마까 선원(고려사)

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

① 2003년 2월 13일 담마마마까 명상센터부지 38,000평을 매입하여 불사시작

② 2003~2012년 1월 8일 미얀마현지 700절 주지스님과 10만 신도 + 대한항공 전세 기로 한국 280사부대중(70절 주지스님과신도)이 함께 3일간 낙성함

③ 불사 동참-한국, 미얀마, 미국, 독일, 호주, 중국

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

혜송스님-1996년 3/8일~6/23일까지 마하시센터(아신 와싸와 사야도, 우 자떨라 사야도) 찬메센터 우 자나까 사야도, 우 와야마 사야도께 지도받음

1996년 6/23일부터 땃담마란디 센터 쿤달라비암사 사야도께 집중지도 받음

12월 21일 귀국인사 때 한국에 이 수행을 펴라고 당부하심

1996년 12/22 ~ 2019년 4월 현재까지 6,000명 이상의 수행자에게 위빠사나 수행을 설하고 지도하고 통역함.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

본인이 실천 수행하여 체험한 싸띠뻗타나 위빠사나(마하시 방법)수행을 설하고 지도함.

① 미얀마에서는 하루한번 인터뷰를 원칙으로 하고 적어도 3일에 한번은 인터뷰를 해야 선원에 머무를 수 있다.

때로는 스승의 판단에 따라 7일에 한번 할 수도 있으나 인터뷰는 자주 할수록 수행자에게 이익이다.

② 스승에 따라서 수행자의 지혜가 발전하면 수행의 실제에서 혼란하지 않도록 정확하게 개인지도를 해 준다.

③ 스승은 수행자가 위빠사나 16단계를 경험했다고 인정되면 인터뷰를 불허하고 수행자의 수행을 몰래 살핀 후 확실하다고 인정되면

④ 수행자에게 난신법문(위빠사나 16단계)을 들려준다.

⑤ 쌍카루뻑카 지혜(단계)에서 너무 오래 머무는(수행슬럼프) 수행자에게 난신법문을 들려주면 그에게 도움이 된다고 스승이 판단했을 때는 난신법문을 들려준다.

※ 그런데 요즘에는 난신법문에 집착하는 수행자들로 인하여 난신법문의 고귀한 명성이 사라지고 있다

⑥ 지도스승의 능력만큼 수행자의 수행이 발전할 수 있다.

- ⑦ 수행을 확실하게 체험한 지도자는 수행인터뷰를 통해서 정확한 조연과 지도를 할 수 있다.
4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
마하시 사야도, 찬메 사야도 따담마란디 사야도, 담마마마까 사야도께서 설한 싸띠빠타나 위빠사나 수행법과 자신의 체험을 바탕으로 지도하고 설법은 미얀마 스승들의 법문과 니까야.
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
① 붓다의 가르침, 수행법에 대한 완벽한 확신이 생긴다.
② 병이 낫고, 마음이 근원에서부터 안정되고 균형 잡힌다.
③ 보시에 적극적이고 지계의 마음이 견고하다.
④ 수행자를 지도할 때 개개인의 업에 맞게 지도할 수 있다.
⑤ 모든 사람들에게 자신 있게 위빠사나 수행을 권할 수 있다.
⑥ 인색이 아주 약해진다.
⑦ 걸을 때나 생활 속에서 가장 지적인 자세, 인품으로 바뀌는 등 등 아주 많음
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
미얀마에 설립한 담마마마까(고려사)명상센터 - 365일 여는 시스템
백련암 - ① 미얀마스승께서 방한했을 때
② 사중의 형편이 되고 수행단체가 원할 때 수련을 연다.
③ 상황에 따라 개별수행자를 수용함.
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
담마마마까 센터의 수행인원-매년 3,000여명
백련암-20~30명
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
※ 미얀마에서는 센터장은 수행지도, 설법에 능숙한 분으로서 주지검

직

※ 승가대학, 강원 또한 삼장에 자격 있는 법사로서 주지겸직.

- ① 담마마마까센터 지도자-에인다가 사야도
- ② 미얀마, 한국을 비롯한 각 나라에서 참여한다.
- ③ 미얀마인들은 오랫동안 수행했거나 높은 지혜를 체험한 수행자가 가족, 지인들에게 위빠사나 수행을 권할 때는 직접 동행해서 봉사를 하거나 함께 수행하면서 초보수행자를 적극적으로 도와준다.
- ④ 수행을 깊이 체험한 사람 중에 스승이 인정하고 본인이 센터의 봉사자 되기를 원할 때는 봉사자가 될 수 있다.
- ⑤ 미얀마의 센터는 수행자가 한 센터에 3달만 머무를 수 있으나, 자원봉사자가 되면 일할 수 있는 나이까지 기간에 관계 없이 센터의 청규를 지키면서 봉사와 수행을 할 수 있다.
- ⑥ 미얀마인들은 가족이나 직원, 도반이 센터에 수행 왔을 때는 필요한 것을 공급하고 대중공양을 올려주는 전통이 있다.
- ⑦ 미얀마에서는 사찰에 개인숙소를 시주한 분이나 그의 가족이 수행 왔을 때는 보시한 숙소에 묵을 수 있는 우선권을 가진다.
- ⑧ 미얀마에서 불자는 자녀교육이 끝났거나 부모의 책임을 다한 후에는 각자 출가하여 자신을 근사할 수 있는 나이까지 계를 지키고 수행하면서 지내고, 자녀들은 자주 와서 대중공양을 올리고 부모께 필요한 것을 공급한다.
- ⑨ 미얀마인은 불자라면 분명히 스승이 있고 수행, 출가를 한 경험이 있다.
※ 불자라면 당연히 언제 어디서라도 매일 조석에 독경하고 예불한다.
※ 수행하는 것을 매우 고귀하게 생각하는 정서가 있다.
- ⑩ 출가를 하거나 대중공양을 올리는 행사는 매우 고귀하고 가문의 품격을 드러내는 축제이므로 전 가족, 집안, 지인, 직원이 함께 한다.

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

10. 지도자 및 수행센터 연락처

① 담마마마까센터 사무실-001-95-1-629100/
원장 에인다가 사야도-00195-95-393143
주소-BHADDANTA EINDAKA
Kamma Htarnar Cariya, PHD.
Dhamma Marmaka Meditation Center,
Arziwa Kyaung Street, Kyungalay Village Hlegu
Township, Yangon Myanmar
이 메일:다음에 알려 드리겠습니다

② 백련암-054,436-6060
주 소:경북 김천시 대항면 직지사길95 백련암
이 메일: sati6060@hanmail.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

- ① 처음 수행을 시작할 때 정확하고 완벽한 수행방법을 전달해 줘야 합니다. 그래야 정확하지 않은 많은 정보들로부터 수행자들이 혼란하지 않고 안정적으로 수행을 할 수 있습니다.
- ② 수행에 임할 때 주변에 조금 불편함이 있어도 참는 인내심이 있어야 법을 본다.
- ③ 공공의 질서와 예의를 지키는 것이 自他の 수행에 이익을 준다고 알아야 한다.
- ④ 수행이 잘 발전할 때는 수행 처, 자신의 신심, 겸손한 마음 자세, 스승의 정확한 지도와 멘따, 정진력 등등의 조건들이 맞아서이다. 이런 기회는 매우 귀하고 드물다. 그러므로 수행이 잘 발전한다면 여타의 희생을 하더라도 도과를 성취할 때까지 헌신적으로 수행에 전념하겠다는 원력을 가져야 하며 지도자도 격려하고 권해야 한다.

바) 모곡 사야도

모곡 수행센터로 별도로 운영되는 곳은 없지만, 모곡사야도의 12연기 법문을 위빠사나 수행과 함께 지도하는 곳으로 흥원사 성오스님과, 사단법인 상좌불교 한국명상원(묘원 광준)이 있다.

사) 고엔카 전통

(1) 전북 진안 담마 코리아

고엔카 전통의 공식적인 수행처 한국에서는 2001년에 첫 코스가 열렸고 여러 해 동안 폐교, 절, 농장 등 여러 장소를 임대해서 10일 코스를 운영

2011년 사단법인 담마코리아를 설립

경주박달연수원을 전세계약해서 2년 동안 사용.

2013년 진안센터를 매입하여 지금까지 더 자주, 안정되게 10일 코스 진행

여학생 34명 남학생 27명이 참여할 수 있는 시설 갖추

<https://www.korea.dhamma.org/ko>

(2) 경북 상주의 사단법인 마음담는 마음

<http://mamdaki.toveweb.com/>

푸른누리 / 마음담는 마음, 지도자 최석진

경북 상주시 화북면 입석리 654(입석5길 189-8)

속리산 자락 발메(백악산)기슭 물아이골

054-536-9820, 010-3174-9820

아) 파욱 전통

(1) 부산 기장 세나니 선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
2015년 11월 13일 미얀마 파옥 국제 승원, 파옥 사야도로부터 한국 파옥 분원으로 인가를 받음.
2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력
2004년: 미얀마 몰라민 주 파옥 국제 승원에서 수행
2005년: 파옥 사야도를 계사(은사)로 빅쿠계를 받음
2004 - 2011년: 파옥 사야도, 우 꼬위다 반떼, 우 레와따 반떼를 스승으로 명상을 배움. 이 기간(2007년부터)에 스승들께서 한국에 오실 때 따라와서 인터뷰 통역을 하고 미얀마에서도 통역함.
2012년 이후부터는 주로 한국에 머물며 법을 나누고 있음.
3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
스승: 파옥 사야도, 우 꼬위다 반떼, 우 레와따 반떼
수행 방법: 사마타와 위빠사나, 구체적인 방법은 세나니승원 카페에 'Knowing and Seeing'과 번역본 '나나닷사나(앎과 봄)'이 소개되어 있으니 참고.
4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
주로 청정도론에 근거하고 있으며 파옥 사야도께서 경, 율, 론, 청정도론, 주석서, 복주석서에 근거하여 다음의 책으로 정리하신 것을 바탕으로 수행하고 지도하고 있음.
 - 1) Knowong and Seeing by PaAuk Tawya Sayadaw
 - 2) Samatha and Rūpa Kammatṭhāna by PaAuk Tawya Sayadaw
 - 3) Nāma Kammatṭhāna by PaAuk Tawya Sayadaw
 - 4) Paṭicca Samuppāda(Fifth and First Method) by PaAuk Tawya Sayadaw

5) Characteristic, Function, Manifestation, Proximate Cause by PaAuk Tawya Sayadaw

6) Vipassana Kammaṭṭhāna by PaAuk Tawya Sayadaw

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

다년간 미얀마와 한국 집중 수행시 통역하면서 많은 수행자(외국인 포함)들이 집중력을 계발하여 궁극적 물질과 정신을 식별하고 연기 수행으로 나아가고 이를 바탕으로 위빠사나 수행하는 것을 지켜봄.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

세나니승원에서는 매주 일요일 일요법회와 매월 일주일 집중수행을 하고 있지만 연중 상시 수행도 하고 있음.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

세나니승원 카페 회원: 약 1,200여명

수행 참가 인원: 2016년부터 상시 수행과 집중 수행을 해온 뒤로 정확한 숫자는 파악되지 않지만 약 수백 명이 참가한 것으로 짐작됨.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

다음 세나니승원 카페: <http://cafe.daum.net>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 051-241-3478(세나니승원)

주소: 부산시 기장군 일광면 문오성길 327

이메일: senanivihara@daum.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

(2) 거창 붓다선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2013년 10월, 붓다께서 실천하시고 직접 가르치신 “선정과 지혜 수행” 위해 붓다선원 개원

그해 12월, 1차 집중수행을 시작 컨테이너와 공양실을 숙소로 사용

2014년 4월, 3개의 컨테이너가 마련되어 숙소로 사용.

2015년 10월, 수행자 숙소와 좌선실로 사용되는 바라밀당과 공양실인 유미당의 건축설계가 시작되어 2016년 11월에 준공, 50명의 수행자 수용 가능.

2016년 9월, 대한불교조계종에 붓다선원으로 등록.

2017년 1월부터 수행자들의 요구에 따라 원하는 일정에 오시어, 언제든지 머물며 수행할 수 있는 상시수행 시작.

2018년 1월, 선방과 개인 꾸미, 경행로로 사용될 1만 6천 평의 대지를 확보하여 12월에 토목공사 완료.

2019년 현재 수행자 숙소 공존당(50실) 건립 중.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

붓다선원 선원장 진경스님은 1985년에 출가하여 운문승가대학과 동국대학을 수학한 후 제방의 선원에서 중국의 조사스님들께서 제창하신 간화선을 3년간 수행.

1998년 11월 미얀마 수행시작

몸과 느낌 보기를 주로 수행하는 마하시센터에서 6개월, 마음 보기를 주로 수행하는 쉐우민센터에서 3년, 부정관을 주로 수행하는 떼잉구센터에서 6개월, 인도 다람살라와 이갓뿌리 고엔가센터에서 1년, 영국의 아마라바티 상가공동체에서 6개월, 프랑스의 플럼빌리지와 유럽의 고엔카센터에서 6개월의 위빠사나 수행 2004년 말까지 정진.

2005년 1월 파옥국제명상센터로 가서 사마타를 닦은 후, 사마타 위빠사나(정혜쌍수) 수행 3년 3개월간 .

2008년 4월 한국에 돌아와서 봉인사 선원장 3년.

2013년 거창 붓다선원 개원

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

붓다선원에서는 붓다께서 실천하시고 가르치신 선정과 지혜수행(숨·마음보기).

붓다께서 입멸하신지 2600년이 지난 오늘날, 붓다의 수행법을 변형 손상시키지 않고 3장(경, 율, 논)에 근거하여 최대한 바르게 재현하여 수행하고 있는 파옥 국제명상센터의 가르침에 기반하여 먼저 어느 정도의 선정(사마타-마음의 집중, 고요, 명료함)을 개발한 후, 지혜수행(위빠사나-몸과 마음의 특성을 무상, 고, 무아로 통찰함)을 하도록 권장.

약간의 선정력이 있는 분들에게는 마음보기 수행도 함께 함.

4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
붓다선원 수행법요집, 니까야, 청정도론, 아비담마, 파옥 큰스님 법문과 책, 우 레와따 스님 법문과 책

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
번뇌에서 벗어날 수 있는 내면의 고요와 지혜 증장으로 수행에 대한 확신, 신심으로 흔들림이 없음

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

※ 2019년 수행 일정

- 1) 집중수행

41차	2월 1일(금) - 2월 10일(일)	9박 10일
42차	4월 5일(금) - 4월 14일(일)	9박 10일
43차	5월 3일(금) - 5월 12일(일)	9박 10일
44차	5월 31일(금) - 6월 9일(일)	9박 10일
45차	7월 26일(금) - 8월 4일(일)	9박 10일
46차	8월 4일(일) - 8월 11일(일)	7박 8일
47차	8월 11일(일) - 8월 18일(일)	7박 8일
※ 45,46,47차 집중수행 연속참여 (23박 24일) 권장.		
48차	9월 6일(금) - 9월 15일(일)	9박 10일
49차	10월 4일(금) - 10월 13일(일)	9박 10일
50차	12월 20일(금) - 1월 1일(수)	12박 13일

2) 상시수행, 장기수행

집중수행 일정 외에도 언제든지 상시수행, 장기수행 가능.

3) 외부 법회

(1) 서울 법회(1일 수행)

- ① 장소 : 한국불교연구원(종로3가)
- ② 일자 : 2019년 3, 4, 5, 6월 넷째 일요일

(2) 주말 수행 (2박 3일 수행)

- ① 장소 : 유마정사
- ② 일자 : 2019년 9, 10, 11월 넷째 금~일요일

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

집중수행을 시작한 2014년부터 현재까지 참여자 수 증가 중. 집중수행 프로그램 참여자만 2014년 100명, 2015년 129명, 2016년 169명, 2017년 311명으로 늘어났습니다. 집중수행 프로그램 외에도 붓다선원은 늘 열려 있는 공간으로서 많은 분들이 상시적으로 수행에 참여하고 있습니다. 2017년 모든 수행

참여자는 500명을 넘고, 2018년에는 700명 가까이 참여.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

일목스님, 담마다야다(세나니승원) 스님, 평등스님, 파옥국제 명상센터, 파옥분원(세계 각지)

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

- 네이버 카페 : www.붓다선원.com
- 유튜브 : 거창 붓다선원

10. 지도자 및 수행센터 연락처

- 전화번호 : 055-945-3422/3722, 010-3330-3722(문자)
- 주소 : 경남 거창군 웅양면 개화길 397-115
- 이메일 : buddhaforest@daum.net

(3) 양산 깨달음 명상선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2007년부터 한국에 들어 각 수행처에서 명상을 지도하다가 2018년 양산에 깨달음 명상선원 개원

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

미얀마 파옥에서 5년간 사마타와 위빠사나를 수행정진하였으며, 미얀마 파옥국제 명상센터에서 파옥 큰스님과 우레와따 스님으로부터 사마타와 위빠사나 전 과정을 수행지도 받았다.

귀국 후, 2007년부터 2008년 깨달음 명상선원을 열기까지 호두마을, 봉인사, 다보수련원, 안성 도피안사, 곤지암 유마정사 등 다수 명상센터에서 지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나

수행의 구체적인 스승과 방법)사마타는 청정도론에 나와 있는 40가지 수행주제를 필요에 따라 거의 다 활용.

위빠사나는 아비담마, 청정도론 그리고 파옥사야도께서 경전과 주석서를 정리해 놓으신 번역서를 토대로 지도하고 있다.

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
경전은 사마타와 관련된 것은 거의 다 참고로 하고, 특히 대념 처경, 들숨날숨경, 등 다수.
논장으로 아비담마, 청정도론, 빠띠상비다막가, 담마상가니, 위 방가 등 다수 참고
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
그동안 수행지도 하면서 사마타를 통해 선정을 얻은 수행자가 다수 있었음.
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매달 집중수행 7박8일과정. 그리고 수행자가 원하면 상시수행도 하고 있습니다.

질문 : 7박8일 집중수행시 초보자와 경험자에게 어떤 순서로 명상을 지도하시는지요? 파옥 전통에 따라 아나빠나 사띠를 통한 선정체험을 하고 다른 사마타 수행과 위빠사나 수행으로 진전하는지요?

답: 초보자와 경험자는 수행방법에 있어서 다르지는 않습니다. 다만 경험자는 수행하는데 조금 익숙하고 초보자는 이제 시작이니 조금 덜 익숙한 차이일 뿐입니다. 인터뷰를 통해 수행에서 오는 여러 가지 문제점들을 해결해 나가고 있습니다.

저는 선정력이 없으면 궁극적인 법을 볼 수 없다는 것에 절대적인 공감을 합니다.

그래서 반드시 본삼매 또는 근접삼매를 닦고 나서 위빠사나로 가는 방향으로 하고 있습니다.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
집중수행 수행자는 매달 상황에 따라 인원은 다르며, 매일 주변에 거주하는 수행자들이 와서 수행
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
현재는 직접 지도
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
다음 카페 운영함(깨달음 명상선원)
http://cafe370.daum.net/_c21_/home?grpId=1Escf
10. 경남 양산시 물금읍 증산역로 140, 가온누리 104호
munsu07@hanmil.net

(4) 서울 향천선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
향천선원 : 2001년 10월27일 개원 (원장 위사카)
2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

우 실라 사야도
1994년 고향 라카인에서 비구계 받음
1997년~1999년 스승 파옥 큰스님께 사마타와 위빠사나 지도자로 인정 받음
2000년~2006년 미얀마 파옥선원(본원 및 분원) 지도법사 역임
2007년~현재 미얀마, 대만, 말레이시아, 베트남 등 수행 지도
지견명상원, 월정사문화원 그룹 수행 지도, 흥천 건봉사, 향천선원 등 집중수행 지도
3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나

수행의 구체적인 스승과 방법)

수행법 : 기초입문수행 (들숨날숨 알아차림), 사마타와 위빠사나수행

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
디가니까야 /청정도론/ 아비담마
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
정기 일요수행 : 매년 5월부터 10월까지 매주 일요일 (1일 코스 수행)
정기 화요수행 : 매주 화요일 오후 7시 (명상입문과정)
정기 집중수행 : 5월~10월까지 한달에 한번 (7박 8일)
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
수행 참가 인원 ~ 매주 35명
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
다음카페 향천선원
http://cafe407.daum.net/_c21_/home?grpId=bL58
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호: 02-2254-3100
주소: 서울 중구 동호로 18길 33 (향천선원)
이메일: yko3100@hanmail.net
11. 기타 알리고 싶은 정보

(5) 김천 성전사

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보
경북 김천시 양지마길 91번지 성전사
2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력
 - 1) 수행경력
2004년: 고ैया 위빠사나[대만의 쥬지 시아오/인도 이갓푸리 담마 기리]
2006년 3월~현재 : 미얀마 파옥 명상센터 사마타와 위빠사나
 - 2) 지도경력 : 2009년~현재까지(사마타와 위빠사나 지도 중)
3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
 - 1) 파옥 전통에 따라 사마타 40가지 명상주제를 수행자의 필요에 따라 지도하되 특별한 요구사항이 없으면 아나빠나사띠를 통해 색계4선정-32상-백골관-10까시나-(무색계 4선정은 필요에 따라 지도)-사무량심-4보호명상[죽음에 대한 명상-시체에 대한 혐오감 명상-자애관-(불수념은 선택)]-부정관(혐오감 명상)-사대요소명상-물질명상-정신명상-12연기 식별-위빠사나 순으로 지도함
 - 2) 구체적 스승
파옥 토야 사야도지, 우 레와따 반떼, 정명 스님
4. 수행 소의경전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
대념처경(D22), 들숨날숨에 마음챙김경(M118), 청정도론, 아비담마

[청정도론이 수행 매뉴얼]

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
 - * 매월 1회 일주일 간의 정기 집중수행을 이어옴
[2019년 4월 현재 99차 진행 중]
 - * 사마타의 특성상 장기 수행자들 위주로 일부 전환하고 병행 예정임.
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
 - * 평균 8명/차
 - * 홈페이지 신청참여 인원기준 (2019년4월19일 현재) 344명
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
 - * 미얀마 파옥 명상센터(파옥 토야 사야도, 미얀마내 20여개 분원)
 - * 미얀마, 스리랑카, 말레이시아, 싱가포르, 대만, 인도네시아, 한국 등
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
<http://www.jungmyeong.com/>
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호 010-2975-8712
주소 경북 김천시 양지마길91번지 성전사
이메일 kimhanje871@hanmail.net
11. 기타 알리고 싶은 정보

자) 담마야나 전통

(1) 담마야나선원

1. 수행센터 정보

* 선원 개원

2010년 남천 법승담마야나선원, 2011년 김해, 2012년 사상,
2013년 광주, 2014년 용당, 2015년 거제도, 포천, 2016년 평
택, 부평, 2016년 세종시 테라와다 총림 부지 구입
2016년 부산 용당 현 법승담마야나선원 사단법인설립
2017년 서울선원 개원
(부산, 서울 : 한국+미얀마)
(김해, 광주, 거제, 포천, 부평, 평택, 포천: 미얀마 외무자 중심
)

* 교학 강의

2010년 3월 ~ 현재
매년 상반기 하반기 2학기제 강의 : 불교의 핵심과 위빠사나,
아비담마, 경전(초전법륜경, 무아경, 대념처경, 열반경)
담마수떼사나 수떼시 과정 (부산, 서울, 대구)

* 수행 실천

토, 일요일 : 09 ~ 21시 자율수행, 집중수행
매년 : 30일 ~ 3개월 안거 집중수행

* 뽀뽀짜 스님의 법문 도서 출판

2014년 11일간의 특별한 수업, 2016년 자애경
2016년 불다의 첫 사자후 세상을 깨우다
2017년 보물산 둘레길, 여래가 오신길
2018년 달빛처럼 꽃향처럼 (자애경)

2. 지도자 관련 정보 : 아신 뺨뎃짜 스님
아신 빠라구 비암사 스님(아신 뺨뎃짜 스님 제자)

7. 회원현황
정회원 : 등록- 500여명
수련참가 인원 - 150여명

9. 홈페이지, 온라인커뮤니티 : 담마야나 홈페이지
(dhammayana),
다음카페 : 법승담마야나선원
밴드 : 법승서울담마야나선원

10. 지도자 및 수행센터 연락처
(사)법승담마야나선원
부산본원 : 051-622-3969
서울선원 : 02-470-3969
e메일 : dhammayana@hanmail.net
사무장 우주까 010-5295-2361.

11. 기타 알고 싶은 정보 :
미얀마 외무자 중심 (김해, 거제, 광주, 평택, 포천, 부평)선원
에서 미얀마에 선행 실천, 어려운 여건 가운데도 스님을 모시
고 본국에 아낌없는 복지 관련을 해 오고 있음. 미얀마에도 스
님께서 이끄시는 사단법인 맛지마야나 단체가 있고, 한국과 미
얀마 가교 역할을 하고 있음.

차) 태국 숲속 수행 전통

- (1) 부산 해운대 보디야나선원 해운대불교명상센터

1. 수행센터 정보:

수행센터명: 보디야나선원 해운대불교명상센터

설립년월: 2018년 12월

설립자: 혜안스님

2. 지도자 관련 정보:

혜안스님은 고교 시절부터 불교 명상에 관심을 갖기 시작했고, 대학에 입학해서 불교 동아리 활동을 하며 본격적으로 명상을 시작했다.

서울대 동양사학과를 졸업한 후 통도사 청운 스님을 은사로 출가했다. 통도사, 범어사서 불교 경전을 수학한 후 국내의 선원과 태국, 스리랑카, 미얀마, 호주 등의 사찰 및 수행처서 정진했다. 명상의 스승으로 삼게 된 아잔 브람 스님과 인연으로 호주의 보디야나 사원에서 수행했다. 그 후 창원 신불사의 주지로 일반인들에게 명상을 강의하기도 했다.

현재 해운대 청사포의 보디야나선원(해운대불교명상센터)에서 머물며 불교명상을 지도하고 있다.

저서로 『마음 다루기 수업』, 역서로 아잔 차 스님의 『반조, 마음을 비추다1, 2』와 아잔 브람 스님의 명상지침서인 『놓아버리기』가 있다.

3. 수행방법: 태국 숲속 수행전통의 아잔 차 스님의 제자인 아잔 브람 스님의 가르침에 주로 의거한 명상법으로 사마타와 위빠사나가 결합된 놓아버리기 명상법.

주로 아나빠나사띠, 자애명상, 걷기명상의 명상법으로 수행함.

미얀마 전통과는 달리 아비담마를 중시하지 않으며 실제로 사마타와 위빠사나에 대한 이해가 미얀마 아비담마의 관점과는 다름.

명상을 할 때 현재 이순간에 일어나는 번뇌의 소멸을 중시하며, 애씀과 강한 의지를 통한 명상이 아니라 의지와 애씀을 버

리고 친절과 자애와 포용의 자세로 명상하는 놓아버리기 명상을 실천함.

4. 수행 소의경 전 및 문헌:

기본적으로 니까야의 가르침을 중시.

아잔 브람의 “놓아버리기”, 아잔 차의 “반조, 마음을 비추다”를 기본적 명상지침서로 함.

아비담마 논서는 중요하게 여기지 않음.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

특별히 수행의 효과를 연구하거나 조사하지는 않았지만, 스트레스의 완화, 우울증 극복, 병적인 불면증 치유, 건강증진, 업무효율 향상, 행복감 증진, 긍정적인 삶의 태도 변화 등 명상을 통한 긍정적인 변화의 사례를 무수히 목격할 수 있음.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

매주 일요일 오후1시~3시 명상법회(실참수행 및 명상법문)

연4회 8주간 매주 토요일: 불교명상 입문과정(불교명상의 기본적인 이론과 방법을 지도)

집중수행(부정기적으로 실시)

7. 회원 현황:

상황에 따라 다르지만 법회나 강의당 20~60명 참여.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

호주 보디야나 선원 <https://bswa.org/>

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

보디야나선원 카페:<https://cafe.naver.com/bodhiyana>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 051 959 0108

주소: 부산시 해운대구 청사포로67번길 54 유레카빌딩3층
이메일: aniruear@gmail.com

11. 기타 알리고 싶은 정보

카) 다양한 사마타 위빠사나 전통

(1) 서울 가양동 흥원사

1. 수행센터 정보

근본불교수행도량 흥원사. 서울시 강서구 가양동226번지. 사마타. 위빠사나 수행처.

원주 국제 명상 센터: 원주시 귀래면 운계산 운계리 산46번지.
(건립 추진중. 2019년 착공)

2. 지도자 관련 정보

반야로까(pannaloka 혜광) 성오 스님
1992년~2002년까지 수행.

지도 받은 스승.

- 1) 우 뽀디따 사야도 - 뽀따라마 센터 원장.
- 2) 우 자나까 사야도 - 찬메 센터원장
- 3) 쉼우민 사야도 - 쉼우민 센터원장
- 4) 모곡센터 원장 - 모곡양곤 센터
- 5) 파옥 사야도 - 몰라민 파옥 센터
- 6) 우 소바나 사야도 - 태국 치앙마이 마하시 분원
- 7) 우 실라난다 사야도 - 말레시아 페낭 MBMC

3. 수행 지도—2002년부터 2019년 현재까지 지도 중.

지도처: 1) 천안호두마을, 2) 부산백련사, 3) 대전 위빠사나모임,
4) 거제도 대우 조선 수행모임, 5) 연양자재병원 6) 서울 강서구 가

양동 홍원사

4. 수행지도방법

- 1) 자비관수행, 2) 사마타수행, 3) 위빠사나수행

수행소의경전 및 논서.

아나빠나사띠숫따. 마하사띠빠타나 숫따 (대념처경), 무아경, 초
전법륜경, 보배경, 12연기(모곡사야도, 청정도론, 미얀마불교입
문(강종미 번역)상, 하권

5. 수행효과에 대한 기대나 연구나 조사 소개.

6. 수행일정

- 1) 반야회 수행반 매주 목요 정진 오전9시~오후4시, 법문 및 수
행.
2) 봄, 가을 7일간 정기집중수행

7. 회원현황

정기회원-불교기본교육 및 경전공부이수자. 매주 20명 이상 참
가.
봄, 가을 집중수행 30명

8. 국내외 관련 단체나 지도자.

1. 미국워싱턴주 구나라타나 큰스님 수도원 - 구나라타나 큰스
님.
2. 미얀마 쉐우민 센터 - 우 떼자니아 사야도.
3. 미얀마 파옥 센터 - 파옥 사야도
3. 홍원사 미국 분원 뉴저지 원적사.

수행효과

1. 명상 · 수행 · 치유

의료기술을 접목한 명상체험을 통해 건강도시 인프라 구축
마음치유를 통한 시민의 심신안정과 행복실현

2. 지역사회 연계

마을공동체를 통해 지역사회 문화· 개발 및 활성화에 기여
다양한 지역문화 축제와 연계하여 경제적 효과 증대
지역 전개사업을 통해 주민에게 많은 혜택 제공

3. 불교문화

세계 불교국가와의 교류 및 학술세미나, 명상수련을 통해 국
제적인 불교문화의 만남과 배움의 도량 제공*불교를 바탕으
로 한 명상 체험을 통해 국내외 일반인들이 한국 전통 불교
문화 습득
불교문화와 힐링의 대표지로 국제적인 인지도 상승

(2) 위빠사나 붓다선원

1. 수행센터 정보:

위빠사나 붓다선원은 석가모니 붓다의 직설인 니까야 경전을
본수행 교재로 자신을 정화하고 이웃과 인류사회를 밝혀나가는
상구보리하화중생의 원력으로 수행과 교리를 공부하는 모임.

3대 서원

- 우리는 求道者, 8正道, 6바라밀의 길을 간다.
- 우리는 상구보리요익중생(上求菩提 饒益衆生)의 이상을 실현
한다.
- 우리는 사무량심 동사섭[四無量心, 同事攝; 布施, 愛語, 利
行, 同事]을 실천한다.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도경력

김열권 : 10년간 한국 선사들 지도하에 화두수행

1990년 미얀마출가 마하시선원에서 한국인으로 최초 미얀마 비구계 받고 태국, 말레이시아, 인도 등에서 위빠사나 수행. 특히 태국 붓다다사 선원, 태국 위백아죌, 미얀마 쉐우민 선원, 모곡 선원의 지도자들로부터 위빠사나 사사받음. 그 후 한국 산사에서 대승관법 수행과 티벳수행 3년 후 경전에 근거한 위빠사나 수행 중.

저서; 위빠사나1,2, 보면 사라진다,

역서; 붓다의 후에 위빠사나 선사들, 붓다의 호흡법 아나빠나삿띠, 붓도위빠사나, 마음으로 숨쉬는 붓다 등

강의경력: 불교tv-체험! 붓다의 수행법, 위빠사나.12회 유나방송, 동국대, 전남대 심리학과, 창원대 심리대학원, 영산대학원, 서울불교대학원대학 등에서 특강, 목사님들 수행지도 3박4일 3차례, 호두마을 등

현재; 마하위빠사나명상원(위빠사나붓다선원) 원장

수행처; 서울 종로구 삼봉로81 두산위브 836호

매주 월, 화, 토 강의

매일 사찰에서 7일 집중 수행

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

대념처경과 아나빠나삿띠 중심으로 니까야 경전이나 논서 중심으로 초보자는 마하시 방법과 중급 이상은 태국 붓다다사의 호흡 관찰법으로, 고급자는 경전에 입각해 안내.

집중력이 약한 수행자는 순론 사야도의 호흡법과 사마타 염불법도 보조로 안내함.

1) 니까야 초기 경전을 바탕으로 대승경전, 남북방 논장(아비담마, 청정도론, 중론, 기신론, 유식 등)에 근거한 이론 병행한 정통 수행법 수련함

2) 붓다가 깨달음을 얻은 수행법인 아나빠나삿띠(호흡관)를 주

수행법으로 함

- 3) 수행자 특성, 개성에 맞추어 유형별 위빠사나 사념처 안내
- 4) 남방 위빠사나 수행 후 원하는 분께 대승 위빠사나 안내
- 5) 집중력을 향상하기 위한 (원리는 하나면서) 다양한 사마타 수행법 안내
- 6) 수행의 명확한 방향 설정과 자신의 내적 성찰을 원하는 분들에게 심리프로 병행 안내(필요시 전문심리상담자 초청); 심리 프로그램의 특성과 위빠사나의 (테크닉이 아닌) 원리를 비교, 분석, 실습을 통해 밝은 삶, 근원적 존재 문제의 해결점까지 발견
- 7) 기타 대상 :- 집중력 향상으로 생활 속 활동선 향상 원하는 분
 - 위빠사나를 오래 수행해도 선정을 얻지 못한 분(경전근거한 염송, 관상법 겸수로 망상 차단법 터득)
 - 위빠사나 수행시 슬럼프에 빠진 분
 - 심신정화 원하는 분(생활속에서 신념, 스트레스, 우울, 짜증, 불안 등 관찰법/직장에서 잠재능력 개발법)
 - 요가명상원, 명상지도자, 전문상담 원하는 분

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서

수행 교재로는 니까야를 본교재로 하여 대승경전과 대승논서인 중론, 유식, 기신론 등과 남방 테라와다의 대표 논서인 아비담마와 청전도론도 포함합니다. 위빠사나를 근본 수행으로 하되 수행자 특성에 따라 사마타 수행과 자애관, 염불 수행도 보조로 합니다.

니까야, 청정도론, 아비담마, 금강경, 능가경, 능엄경, 유식, 기신론 등

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개:

교리 이해와 올바른 수행동기 발심으로 생활속에서 상구보리 하화중생 실천, 심신의 안정과 건강 정진, 집중력과 창의력 개

발, 공감과 수용,으로 소통과 관계향상, 지혜와 자애의 함양
수행결실책; 보면 사라진다-정신세계사

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행 ;
매주 월, 화, 토 서울 조계사옆 두산위브 836호서 수행
매월1회 7일간 야외집중수행
통신 강좌: 타 단체나 지방에서 청강 가능
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원; 50명 정도
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자 ; 서울 본부, 대전, 대구, 부산 지회
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티 ;
마하위빠사나 명상원 : <http://cafe.naver.com/panna48>
깨어있는 삶 위빠사나붓다선원 :
<http://cafe.daum.net/bulwon>
10. 지도자 및 수행센터 연락처:
전화번호: 양향화 총무 : 010-2779-7864 김열권
010-2732-0379
위빠사나 붓다선원(마하위빠사나 명상원)
서울종로구 삼봉로81, 두산위브836호, (조계사와 종각사이 종로구청 입구 우측50M)
이메일:panna48@naver.com
11. 기타 알고 싶은 정보:
위빠사나붓다선원(마하위빠사나명상원)의 지향점
1) 집중력을 향상을 위한 다양한 사마타(집중력) 수행법 안내
2) 심리 프로그램 특성을 병행하여 수행의 명확한 방향 설정
제시와 자신의 내적 성찰 안내

: 심리 프로그램의 특성(필요시 전문심리상담자 초청)과 위빠사나의 원리를 비교, 분석, 실습을 통해 밝은 삶, 삶의 근원적 존재 문제의 해결점 발견

- 3) 초기 경전과 대승 경전에 근거한 정통 수행법 수련
- 4) 붓다가 깨달음을 얻은 수행법인 아나빠나삿띠(호흡관)를 주 수행법으로 함
- 5) 수행자 특성, 개성에 맞추어 개인별 맞춤형 수행법 안내
- 6) 남방 위빠사나 수행 후 원하는 분께 대승 위빠사나 지도
- 7) 기타 대상 :
 - 지혜력 향상으로 가정과 직장에서 생활명상 원하는 분
 - 위빠사나를 오래 수행해도 안정과 삼매를 얻지 못한 분 (경전 근거한 염송, 관상법 겸수로 망상 차단법 터득)
 - 위빠사나, 기타 명상으로 슬럼프에 빠진 분\
 - 체질개선 및 심신정화 원하는 분 (생활 속에서 신념, 스트레스, 우울, 짜증, 불안 등 관찰법/직장에서 잠재능력 개발법)
 - 요가 명상원, 명상 지도자, 전문상담 특화 원하는 분
상좌불교 한국명상원도 마하시 방식의 사념처 수행과 쉼우민 방식의 심념처, 그리고 모곡 방식의 12연기에 근거한 위빠사나를 지도하고 있다.

(3) 성남 성불암 내 수행모임 '연꽃필 무렵'

1. 수행센터 정보 : 설립관련 정보

수행처 <연꽃필무렵> - 2007년 경남 산청 도성사 내 '근본불교수행자모임'이라는 단체명으로 시작. 지금은 경기도 성남 성불암 내 수행모임 '연꽃필무렵'.

2. 지도자 관련정보 : 지도자의 수행경력과 지도경력

비구 뽀나완따(인법), 1994년부터 거해스님과 도성스님의 지도

아래 위빠사나 수행 시작. 1998년부터 태국의 ‘왓 수완목’ ‘왓 아소카람’을 거쳐 미얀마 ‘마하시 명상센터’에서 우 자틸라 사야도의 지도 아래 위빠사나 수행.

2000년~2002년까지 인도 붓다가야 ‘국제명상센터’(라스트라팔 마하테라), 스리랑카의 ‘아일랜드 허밋티지’(나나닷사 테라), ‘엘레칸나 아란냐’(실라삿다 마하테라)에서 위빠사나 및 자애관 부정관 수행.

수행지도: 경주 마하보디선원, 과천 보리수선원, 천안 호두마을 등지에서 잠시 수행지도 했었고, 국제포교사단 초청으로 공주 한국문화연수원에서 1회 지도.

3. 수행방법 : 지도하는 수행방법의 특징

(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

우선 충분한 상담을 통해 수행자들의 고민과 심리상태를 파악한다. 그리고 마하시 사야도의 가르침 따라 초심자들에게 좌선 수행에서는 배의 불러옴과 꺼지는 감각에 대한 마음챙김, 경행에서는 발의 들고 가고 놓고 닳음 등의 움직임에 대한 마음챙김, 일상생활에서는 새벽녘 잠에서 깨어나는 순간의 눈꺼풀 움직임에서부터 세수하고 식사하고 일하고 대화하고 몸을 눕혀 잠들 때까지 의식이 있는 모든 순간을 가능한 한 놓치지 않고 마음챙김 하도록 한다. (집중수행 때는 좌선 1시간 경행 1시간씩 번갈아가며 하루종일 반복한다.)

집중수행처에서의 수행인터뷰(점검)는 가능한 한 매일하며, 인터뷰 내용은 좌선, 경행, 일상에서의 몸의 감각과 심리현상에 대해서 마음챙김한 내용을 가능한 한 세세하게 메모해 두었다가 보고하도록 한다.

그러나 요즘은 ‘위빠사나 수행’ 이라는 용어나 ‘사념처 위빠사나 수행’ 개념을 지양하고, <8정도 수행> 이라는 이름으로 수행자들을 안내하고 있다. 즉, <초전법륜경> 독송을 통해 ‘사성제’에 대한 1차적인 이해와 그 중요성을 깨닫게 한 다음, <8정도경>(도분별경, 막가 위방가 숫다)의 빠리어 원문과 한글 번역

을 외워서 마음속에 새겨두도록 한다. <8정도 노트>를 만들어 잠들기 전에 매일 일기를 쓰듯 8정도 여덟 덕목 하나하나에 맞추어 하루의 일상을 기록한다. 더 나아가 일상에서 펼쳐지는 각각의 상황 속에서 스스로가 대상에 어떻게 반응하고 이해하고 행동했는지, 그 이해와 행동이 8정도에서 벗어나 있는지 혹은 바르게 실천되고 있는지를 스스로를 점검하도록(비추어보도록) 유도하고 있다.

‘수행론에 치우친 수행’ 혹은 ‘수행을 위한 수행’이 되지 않도록 <8정도 수행>의 강조와 함께 삶과 수행은 결코 분리될 수 없다는 인식을 철저히 심어주고 있다.

또한 자관쌍수(慈觀雙修)를 강조하고 있다. 통찰과 자비의 수레바퀴가 안팎에서 동시에 굴러갈 수 있도록 내적통찰·자애관과 함께 일상 속에서 보살행(10바라밀)을 적극 실천하도록 유도하고 있다.

그래서 이 모임의 수행자들은 수행처에서의 집중수행보다는 가정이나 이웃 직장에서의 대인관계를 통해 <8정도>가 현장 속에서 실재로 얼마나 바르게 구현되고 있는가를 살피는데 주안점을 두고 있다.

4. 수행 소의경전 및 문헌 : 주요 교재 또는 경전이나 논서

- ① 빨리어경전 중에서 특히 <상윳따니까야>의 독송을 통해 붓다께서 강조하신 ‘무상 고 무아’의 통찰에 대한 중요성을 인식하도록 하고 있다.
- ② <초전법륜경>을 숙지한 다음 <8정도경>의 완벽한 숙지 및 심도 있는 이해와 함께 8정도가 실재로 일상 속에서 실천될 수 있도록 노력하고 있다.
- ③ 틈 날 때마다 <담마빠다>(법구경)의 중요 계송들을 빨리어와 한글로 암송하도록 한다.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

좌선이나 행선에서의 마음챙김이 초심자들에게 있어서 마음을

진정시키거나 집중시키는데 유용하기는 하지만 마음챙김 거리(소재)가 매우 제한적일 뿐만 아니라 조건 따라 변하는 마음의 가변성과 역동성을 생생히 살피기에는 한계가 있다고 본다.

가령 좌선에서의 호흡의 감각이나 기억 상상 지루함 후회 빠뜨림 등이 1차적으로 주된 마음챙김 대상이 되긴 하지만, 일상 속에서 상황 상황마다 대상과 부딪히면서 반응하고 있는 마음을 챙김하는 것은 실재인 동시에 호흡이 끊어지는 임종의 마지막 순간까지 할 수 있는 최상의 현장수행이라 할 수 있다.

즉 매 순간, 매 상황이 생사윤회와 생사해탈의 기로이기 때문에 이 현장 수행을 통해 실재로 많은 수행자들이 바른 견해로써 해탈열반을 지향해 나아가는 성숙된 인식의 변화를 보였고, 대상에 대한 집착으로부터 점점 자유로워지면서 조급함, 욕심, 명예, 자존심, 스트레스 때문에 힘들어하던 수행자들이 이제는 자연스럽게 여유, 배려, 배품, 헌신, 솔선, 긍정의 마음으로 가족이나 이웃 고객들에게 다가갈 수 있게 되었으며, 이로 인해 떠났던 고객이 돌아와 사업장은 번성하고 극단으로 치달던 가족관계가 다시 원만한 관계로 회복된 사례들을 보여주고 있다.

6. 수행일정 : 주기적인 수행일정과 집중수행

정기적인 수행 일정은 없고, 봄·가을에 1차례씩 한적한 바닷가나 숲속으로 들어가 자연을 만끽하면서 수행적인 삶을 이야기하거나 명상에 잠긴다.

일상 속에서 각자가 <8정도 수행>하는 것을 기본으로 하되, 어느 때라도 면담 요청이 들어오면 면담에 응해주며, 상황에 따라 공휴일 날을 택해 단체면담 및 집중수행을 비정기적으로 하고 있다. 또한 SNS(단체 메시지)를 통해 간략한 법문이나 소식을 나누고 있다. 가능한 한 모든 수행자들에게 미얀마 수행처에서 한 달 혹은 한 철 정도라도 수행체험 하도록 권하고 있다.

7. 회원현황 : 정회원 또는 수련 참가 인원

<연꽃필무렵>은 특별히 회원관리를 하지 않는다. 자율적으로 오고 간다. 단체 메시지는 80~100명에게 보내는데 25명쯤은 적극적인 관심을 보이고 있고, 50명쯤은 위에서 언급된 수행보다는 일반 불자로서의 인연 때문에 연결되어 있다고 보인다.

8. 국내외 관련 수행 단체나 지도자

‘아신 뽀뽀스님’은 미얀마 출신으로서 현재 국내에서 가장 활발한 전법활동을 펼치고 있는 한국어에 능통한 스님이다. 국내에서는 부산·김해·서울을 매주 오가며 ‘담마야나 선원’(법승선원)을 이끌고 있다. 미얀마에서는 만달레이에 있는 ‘마와디 민지’강원에서 경전 및 팔리어 강사를 지냈고, 2001년부터 현재까지 마하시 분원인 ‘산마따다 마하시선원’ 원장을 맡고 있다.

현재 한국에서 활동하는 테라와다 스님들

- ① 담마위하리(법주)스님 - <연방죽선원> 봉화, <약수연> 약수동
- ② 사사나스님 - <담마찢따또야> 군산
- ③ 뽀나디빠(해피)스님 - <해피법당> 부산
- ④ 가윗사라(자공)스님 - (사)붓다와함께 <신월정사> 하동
- ⑤ 떼짚사라스님 - <담마수가 숲속 마을> 경주
- ⑥ 떼자사미스님 - <담마와나선원> 용산구 청파동
- ⑦ 케마짜라스님- <합천 보리수선원> 합천

《한국에서 활동 중인 미얀마 테라와다 스님》

- ① 아신 뽀뽀스님 - <담마야나선원>(법승선원) 부산, 서울, 김해, 김해<담마야나선원>은 미얀마 노동자 중심.
- ② 위세이따스님 - <찢따수카사원> 대구

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

10. 지도자 및 수행센터 연락처

(4) 사단법인 상좌불교 한국명상원

한국명상원은 사정상 설문지에 대한 답을 받을 수 없었기에 다음 카페를 참조하여 정리해 보았다. 한국명상원에 대한 자세한 정보는 <http://cafe.daum.net/vipassanacenter>를 참조하기 바란다.

묘원 광준 법사와 함께 수행하는 수행자들이 2003년 개원 위빠사나 수행의 스승 미얀마의 마하시 사야도, 우 빠디따 사야도, 우 자딸라 사야도, 거해 스님.

수행 지도자 우 꼬딸라 사야도, 우 와사와 사야도, 우 테라 율따 사야도, 우 떼자니아 사야도

한국 명상원 묘원 법사의 지도하에, 부처님 원음을 전하는 법회를 열고, 더불어 많은 수행자들에게 부처님 가르침인 12연기와 괴로움을 벗어나는 8정도 위빠사나 수행을 계속 할 것.

마하시 전통의 위빠사나 수행과 4년처 수행, 마하시 사야도와 모곡 사야도 12연기 해설과 위빠사나, 쉬우민 전통의 위빠사나를 정기적으로 지도하고 있으며, 수행관련 서적을 다수 출판해 왔다. 출판한 도서와 CD는 다음과 같다. 큰 스승의 가르침, 보니 거기 세상이 있다, 아는 마음 모르는 마음, 쉬우민의 스승들, 어디서 와서 어디로 가는가, 12연기와 위빠사나, (사진집) 오래된 미래 - 성벽도시 양코르, 물 위에 떠있는 공처럼, (사진집) 붓다의 나라 미얀마, 위빠사나 수행자의 근기를 돕는 아홉요인, 알아차림을 확립하는 위빠사나 수행, 바라는 것이 없으면 괴로울 일이 없다, 대념처경, 와서 보라, 미소 지으며 죽는 법, 월간 오디오북 웅달샘, 12연기 1. 2, 대념처경 주석서 1. 2. 3, 12연기와 위빠사나 CD, 12연기 위빠사나 강의 CD (불교방송 강좌), 묘원 법사의 12연기 . 대념처경 CD.

사단법인 상좌불교 한국명상원 (주)도서출판 행복한 숲
서울특별시 강남구 논현동 98-12번지 청호불교문화원 나동
307호

전화 : 02-512-5258 512-5255

FAX : 02-512-5856

<http://cafe.daum.net/vipassanacenter>

E-mail : sukha5255@hanmail.net

8. 초기경전에 입각한 수행

(5) 춘천 제따와나 선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

2009년 2월, 서울 서초구 세일빌딩에 제따와나선원 개원

2011년 4월, 서울 서초구 방배동에 제따와나선원 이전

2018년 강원도 춘천으로 제따와나선원 이전, 10월에 신축 이전
개원식

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

지도자 : 일목스님

1996년 해인사 백련암 원택스님 은사로 출가

2003년 통도사 비구계 수지

2005~2007년 미얀마 파옥 센터에서 수행

2008년 프랑스 플럼빌리지, 영국 아마라와띠 등 세계 불교 단
체 수행

2009년 서울 제따와나선원 개원

2012년 호주 보디냐나, 말레이시아 담마난다까 국제수행센터에서
수행

2018년 제따와나선원 춘천으로 확장 이전

2009년부터 제따와나 선원장으로 수행 지도

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)

제따와나선원의 수행은 ‘호흡수행과 마음관찰’로써, 팔정도의 시작인 바른 견해를 바탕으로 바른 삼매와 바른 지혜를 함께 닦는 수행방법이다. 부처님께서서는 삼매 없는 지혜 없고, 지혜 없는 삼매 없다고 하셨으니 바르게 수행한다면 삼매와 지혜는 동시에 닦여지게 마련이다.

수행방법은 호흡을 수행주제로 삼는 ‘호흡수행’, 발걸음의 감각을 수행주제로 삼는 ‘걷기수행’, 일상 속 몸을 수행주제로 삼는 일상 속에서의 ‘몸 관찰 수행’을 함께 닦는다. 걷기수행과 일상 속 ‘몸 관찰 수행’의 메커니즘은 호흡수행과 같다. 그저 수행대상이 호흡에서 발걸음, 몸으로 바뀌는 것뿐이다.

좌선을 통한 호흡수행 방법에 대해서만 간략하게 설명합니다.

호흡수행을 시작하기 전에 먼저 세 가지 바른 기억을 확립한다. 우선 수행에서 알아야 할 대상이 ‘호흡’임을 잊지 않고 기억한다. 또 호흡수행을 진행하는 와중 일어나는 탐욕, 적의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회, 의심 등의 다섯 장애는 마음을 어지럽게 하고 괴로움을 가져오므로 해로운 법이며, 버려야 할 법임을 기억한다. 마지막으로 모든 것들은 조건을 의지해서 형성된 법이므로 무상하며, 무상한 것은 불완전하고 불확실하므로 괴로움이며, 무상하고 괴로움인 것은 내 것, 나, 내 자아라 할 만한 것은 어디에도 없다는 바른 견해를 기억한다. 이런 세 가지 바른 기억을 바탕으로 호흡수행을 시작한다.

호흡수행을 할 때는 먼저 수행대상인 호흡만을 잊지 않고 기억하려고 노력한다. 그러다 보면 호흡을 망각하고 다른 대상으로 마음이 움직이게 된다. 예를 들어 다른 생각이 일어나거나, 몸의 감촉이나 소리 등으로 마음이 움직이게 된다. 이때 호흡 외의 다른 대상으로 마음이 움직이게 하는 심리 현상들이 다섯 장애이다.

이렇게 호흡을 망각하고 다른 대상으로 마음이 움직일 때는 호흡 외의 다른 대상을 알아차리거나 어떤 장애가 일어나는지를

알아차린 후 그것을 내려놓고 가능하면 빨리 호흡으로 돌아옵니다. 호흡 외의 다른 대상이 일어날 때는 그것이 형성된 법이어서 조건 따라 생멸하므로 무상한 법이고, 괴로움이며, 내 맘대로 통제되지도 않고 내 것이 아님을 꿰뚫어 아는 지혜가 있으면 쉽게 내려놓을 수 있다. 또 다섯 장애 중 하나가 일어날 때도 그것이 무상하고 괴로움이고 무아일 뿐만 아니라 그것이 해로운 법임을 꿰뚫어 알면 다섯 장애를 내려놓고 호흡으로 돌아오기 쉽다. 이렇게 지혜를 기반으로 삼매를 닦는다.

그리고 좌선을 통해 호흡 수행을 마친 후에는 탐욕과 성냄 등 거친 장애들이 가라앉아서 고요하고 청정하고 집중된 삼매가 어느 정도 생긴 마음 상태이다. 이런 고요하고 집중된 마음을 바탕으로 호흡 수행 중 일어난 장애, 장애의 일어남, 장애를 버리는 방법 등을 탐구하고 조사하고 반조(反照)를 함으로써 지혜를 계발할 수 있다. 예를 들어, 호흡수행 중 몸의 통증에 대하여 싫어하는 마음인 성냄이 일어나서 호흡을 놓쳤다고 하자. 그러면 좌선 후에 자신에게 일어난 성냄의 원인은 무엇인지 살펴본다. 그러면 '내 몸이 아프지 않았으면 좋겠다, 육체적인 괴로운 느낌인 통증이 사라졌으면 좋겠다.'라는 탐욕을 조건으로 성냄이 일어났음을 알 수 있다. 더 나아가 이런 탐욕은 '이 몸은 물질이며, 물질은 무아이므로 내가 아프지 않기를 바란다 해도 내 맘대로 되지 않는다는 진리를 모르는 어리석음을 조건으로 일어난다.'라고 지혜롭게 반조한다. 이렇게 장애의 원인을 조사하고 반조(反照)를 함으로써 장애를 철저히 이해하고 버릴 수 있게 됩니다. 이렇게 삼매를 기반으로 지혜를 닦는다.

이처럼 호흡수행을 할 때 무상, 고, 무아의 지혜를 기반으로 삼매를 닦고, 수행 후 고요해진 삼매를 기반으로 장애를 조사하고 반조를 함으로써 지혜를 닦는다. 이런 지혜를 기반으로 다섯 장애가 가라앉고 버려지게 되면, 호흡에 마음이 더 쉽게 더 오래 머물게 되어 삼매가 더 깊어진다. 그리고 삼매가 더 깊어질수록 더 미세한 장애를 볼 수 있고, 그러한 미세한 장애를 이해함으로써 지혜도 더 강해진다. 이렇게 삼매와 지혜는 서로

상승작용을 한다.

그리고 호흡수행의 과정에서 일곱 가지 깨달음의 구성요소[七覺支]가 계발된다. 호흡을 잊지 않는 것은 ‘기억’, 호흡을 분명히 꿰뚫어 아는 것은 ‘법의 조사’, 호흡을 잊지 않으려고 노력함으로써 장애를 버리려고 노력하는 것은 ‘정진’, 장애가 버려짐으로써 생긴 기쁨이 ‘희열’, 장애가 버려짐으로써 생긴 고요하고 편안함이 ‘경안’, 호흡에 집중된 마음은 ‘삼매’, 호흡을 통해 생긴 중립적인 마음은 ‘평온’이다. 이처럼 호흡수행을 통해서 일곱 가지 깨달음의 구성요소가 계발된다. 또 장애가 일어날 때 장애를 알아차리고 버리는 과정에서도 깨달음의 구성요소가 계발된다. 더구나 호흡 수행을 할 때나 호흡수행 후 반조를 함으로써 생긴 일곱 가지 깨달음의 구성요소조차도 특정한 조건에 의해 형성된 법이므로 사라지기 마련인 법이고, 괴로움이며 내 것, 나, 내 자아라 할 만한 것이 없음을 반조합니다. 이같이 반조를 함으로써 호흡수행 중 생기는 좋은 경계나 성과에 집착하여 ‘나는 특별하다, 나는 남보다 뛰어나다.’라고 집착하는 자만(自慢)을 버릴 수 있다.

이렇게 지혜를 통해 다섯 장애는 버림으로써 삼매를 닦고, 삼매를 바탕으로 일곱 가지 깨달음의 구성요소를 계발함으로써 삼매와 지혜를 같이 닦다 보면 세상에 대해 내 몸과 마음에 대해 집착이 멀어지는 염오(厭惡)의 지혜가 생겨서 호흡 외의 다른 대상을 모두 내려놓고 선정에 들게 된다. 이것이 바른 삼매이다. 이렇게 초선, 이선, 삼선, 사선에 들었다면, 선정에 나온 후에 다시 선정의 마음 상태를 조사하고 반조한다. ‘이 선정의 마음은 고요하고 고귀하지만, 이 마음 또한 형성된 법이고 괴로움이며, 내 것, 나, 내 자아라 할만한 것이 아무것도 없다.’라고 반조합니다. 이렇게 선정에 들었다 나온 후, 그 선정의 마음조차 무상하고 괴로움이며 내 것, 나, 내 자아이므로 집착할만한 것이 아니라고 바르게 알게 되면, 모든 것에 대한 집착이 버려지면서 깨달음으로 이어질 수 있다.

이처럼 제따와나선원의 ‘호흡수행과 마음관찰’은 바른 견해를

바탕으로 바른 삼매를 닦고, 바른 삼매를 통해 바른 지혜를 계발하는 방법으로 삼매와 지혜를 동시에 닦는다.

4. 수행 소의경전 및 문헌:

수행 소의경 : 들숨날숨기억 경 (M118), 대념처경(D22), 몸에 대한 기억 경(M119)

제따와나 선원의 모든 교학과 수행은 5부 니까야-경전을 중심으로 이루어짐.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

<수행일정>

- 매년 하안거 3개월, 동안거 3개월 진행
- 매달 8박 9일간 집중수행 진행
- 산철에도 자율수행 진행
- 매주 2회 수행 인터뷰 진행, 집중수행 기간에는 매주 3회 인터뷰

<수행프로그램>

- 1, 4, 7, 10월 4박 5일 중도수행 프로그램 (초심자수행 이수자들을 위한 프로그램)
- 나머지 달에는 2박 3일 초심자수행 프로그램 (수행 초심자들을 위한 프로그램)

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원

- 1) 2011년부터 진행된 교학 프로그램인 <불교아카데미>부터 현재까지 진행 중인 <초기불교대학>까지 총 1,300여명 이수
- 2) 2011년부터 지금까지 진행된 수행 프로그램(과거 팔정도수행 -> 현재 중도수행) 총 600여명 이수
- 3) 현재, 유튜브 채널 구독자 6,700명, 팟빵 팟케스트 구독자

3,900명, 이메일 뉴스레터 수신자 11,700명, 네이버 카페 회원 4,900명

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티

홈페이지: <http://www.jetavana.net>

네이버카페: <http://cafe.naver.com/jetavana>

유튜브채널 : <https://www.youtube.com/user/jetavanatv>

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 : 033-262-4812 / 010-4241-4812

주소 : 강원도 춘천시 남면 윗박암길 53

이메일 : jetavana@hanmail.net

(6) 부산 근본경전연구회 해피법당

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

해피법당은 2008년 설립된 뒤 2009년 10월~2018년 3월의 기간 동안 한국테라와다불교 교단에 소속되었다가 2018년 3월 독립하여 현재 별도의 법인 설립을 준비 중.

근본경전연구회는 해피법당을 중심으로 「불교(佛敎)를 부처님에게로 되돌리는 불사(佛事)」를 위한 공부[교학+수행] 단체로서 2015년 7월 창립.

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력

비구 뿐나디빠(해피 스님)은 2007년 출가, 2008년 해피법당 설립에 이어 2011년 5월에 개설하여 현재에 이르고 있는 해피설법회를 중심으로 공부[교학+수행] 및 연구를 이끌고 있다.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나

수행의 구체적인 스승과 방법)

「경전대로 수행하기」를 모토로 「사념처(四念處) → 사마타-위빠사나」의 과정을 안내하는데, 수행지도(修行地圖)로 그려서 설명하고 있습니다.



http://nikaya.kr/bbs/board.php?bo_table=happy05_05&page= 참조. 특히, 8번과 9번의 그림 참조.

구체적 수행은

- 1) 좌선(坐禪) : 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處) 및 입출식념경(入出息念經)에 의거한 호흡수행
- 2) 행선(行禪) : 대념처경(大念處經)의 신념처(身念處)에 의거한 sampajānakāri(正知)

4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서 마하위방가/비구니위방가/디가니까야/맛지마니까야/상윳따니까야/양굿따라니까야/숫따니빠따/법구경으로 제한된 공부의 영역을 포괄하는 공부가 알려주는 수행이 「경전대로 수행하기」의 근거.

신행(信行)의 소의경으로는 mahākaccānasuttam (AN 6.26-마하갓짜나 경)과 anuttariyasuttam (AN 6.30-위없음 경)을 선택하였는데, 수행 시작 전에 빠알리어와 우리말로 한 개의 경을 독송합니다. 20~25분이 소요.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
아직 없음.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 수요일 법회 이전 오후 3시부터 60분간 좌선(坐禪)
매주 목요일 오전 10시부터 좌선(坐禪) 60분, 오후 1시부터 행선(行禪) 60분, 좌선(坐禪) 60분.

※ 집중수행은 아직 없음.

7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
법회 또는 수행의 참석자는 소수. 그 외에 법회 동영상을 통해 공부[교학+수행]을 함께하는 사람들이 있음.
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
없음.
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
홈페이지① : <http://nikaya.kr> 근본경전연구회 해피법당
홈페이지② : <http://sutta.kr> 니까야 번역 불사 터
카페① : <http://cafe.naver.com/happybupdang> 해피법당
카페② : <http://cafe.naver.com/happydhamma> 근본경전연구회
페이스북 : 타임라인 _ 해피스님, 페이지 _ socialtemple
트위터 : 해피스님[근본불교-초기불교]
밴드 : 근본경전연구회-해피법당
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호 : 051-866-4284 / 010-4201-4284
주소 : 부산시 부산진구 연수로 2(양정동) 3층 해피법당
이메일 : happysangha@naver.com
11. 기타 알고 싶은 정보
십이연기(十二緣起)의 일환으로 탐(貪)-진(嗔)-치(癡)에 대한 연구 서적의 출판을 준비. 십이연기(十二緣起) 그리고 팔정도(八正道)의 순서로 연구서적을 출판할 계획.

(7) 서울 신당동 연방죽선원

1. 수행센터 정보: 설립 관련 정보

1999년 서울 연방죽선원 설립

2. 지도자 관련 정보: 지도자의 수행 경력과 지도 경력
담마위하리(법주)스님: 25년간 한국 미얀마 스리랑카 태국을 오가며 남북방 수행 체험
3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법)
대념처경(마하사띠파타나 숫따)에 대한 바른 이해와 실수행을 통해 체험
4. 수행 소의경 전 및 문헌: 주요 교재 또는 경전이나 논서
대념처경(마하사띠파타나 숫따), 청정도론
5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개
6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행
매주 정기모임과 여름과 겨울 미얀마등 수행센터에서 집중수행
7. 회원 현황: 정회원 또는 수련 참가 인원
10명~20명
8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자
9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티
다음카페 cafe.daum.net/lotuspond
10. 지도자 및 수행센터 연락처
전화번호 010-3214-1255
주소: 서울 중구 신당동 349-66
이메일 : phassa@hanmail.net

11. 기타 알고 싶은 정보

없음

타) 초기불교, 대승불교 기타 프로그램 병행

(1) 행복 mbsr연구소

1. 수행센터 정보:

행복 mbsr연구소, 마음챙김 요가람

2. 지도자 관련 정보:

김인중

현) 행복 소마명상연구소 소장, 광주여자대학교 마음교육원 마음챙김 명상연구원

사)한국명상학회 이사/2012년 R급 지도자

사)코리아요가얼라이언스 부회장/2015년 RYT500지도자

- 2003년부터 미얀마(마하시, 쉐우민, 파옥, 고엔까, 참매). 스리랑카(숲 속 탁발 선원). 태국(아잔 문 계열 우돈타니 왓 빠 반탓). 호주(아잔브람 선원) 마음챙김 명상 수행

- 2002년부터 인도 마이솔 아쉬탕가 요가, 리쉬케쉬 요가 수행

- 2008년부터 중국 해부실습 6차 연수

3. 수행방법: 아잔 브람의 호흡 염처명상, MBSR

4. 수행 소의경 전 및 문헌:

염처경, 출입출식념경, 아잔브람의 놓아버리기, 아무것도 남기지 않기, 아잔차의 숲 속 오두막

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개:

사)한국명상학회 소속 활동 및 연구 논문

6. 수행일정: 매주 수요일 저녁 7~10시 염처명상학교, 주말 서울, 부산, 대구 등지에서 MBSR수련 지도

7. 회원 현황:

광주 염처명상학교는 5~10명, 서울, 부산, 대구 등 MBSR은 매 회기 10~20명 내외로 8년차 지도, 전남/광주 중고등학교 마음챙김명상을 기반으로 하는 인성 교육 및 진로지도 교육 실시.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자 :

사)한국 명상학회, 사)코리아요가얼라이언스, 스리랑카 숲 속 탁발 수행 선원과 연결

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티 :

네이버 카페- 행복MBSR연구소

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호 010 2382 4569

주소: 광주시 서구 금호동 마재마을 주은아파트 103-102호 행복 명상연구소

이메일: aodrn132@hanamail.net

11. 기타 알리고 싶은 정보

서울 청담동 샤프바요가원(02-548-3967, 서울 강남구 도산대로 425)

매주 토요일 저녁 6~10시, 행복MBSR 6회기 수련 모임

(2) 부산 시선원

1. 수행센터 정보:

시선원(2005.10 설립)

2. 지도자 관련 정보:

우현(조원경): 전통적인 참선수련 30여년, 현대적인 마음챙김 수련 15여년, 자애수련 10여년. 관련 수행 지도경력 15여년.

3. 수행방법: 지도하는 수행 방법의 특징(사마타 또는 위빠사나 수행의 구체적인 스승과 방법):

통합적인 수행지도(전통적, 현대적 방법 모두 활용)를 함. 특히 위빠사나의 현대적 버전인 마음챙김을 기반으로 수행지도.

4. 수행 소의경전 및 문헌:

금강경, 달마어록, 임제록, 니까야(특히 맛지마 니까야), 잭 콘필드의 마음챙김관련 저서, 달라이라마 저서.

5. 수행의 효과 등에 대한 연구나 조사 소개:

마음챙김관련 학회활동(학술발표, 정례회, 워크샵, 집중수련 등). 학교, 기업, 기관에 마음챙김교육.

6. 수행일정: 주기적인 수행 일정과 집중 수행

매주 월.화 정기법회, MBSR, MSC 등 마음챙김 프로그램 수시 교육, 년 2회 1박 2일 마음챙김 집중수련.

7. 회원 현황: 매 수련시 15-30명 교육 참가.

8. 국내외 관련 수련 단체나 지도자:

달라이라마, 틱낫한, 아잔 브람, 잭 콘필드, 존 카밧진, 샤론 샬 스버그, 크리스 거머 등

9. 홈페이지나 온라인 커뮤니티: 시선원 카페, 시선원 마음챙김밴드.

10. 지도자 및 수행센터 연락처

전화번호: 010-5589-6015

주소: 부산시 해운대구 좌동순환로 308 (11층)

이메일: chunsoo2000@hanmail.net

11. 기타 알고 싶은 정보

수행의 주요 목적인 지혜와 자비를 배양하는 데 도움이 되는 마음챙김 기반 통합적 수행 프로그램을 교육합니다. 마음챙김 기반 수행 프로그램은 과학적으로 검증된 방법론으로 부작용이 거의 없으며, 누구나 일상에서 쉽게 배워 실천할 수 있는 실용성을 지니고 있다.

<참고문헌>

<약호>

본 논문에 사용된 주요 텍스트와 약어(略語)는 다음과 같다.

Pāli 문헌은 Pāli Text Society판을 기본으로 사용하였고, Chatṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0의 전자 데이터를 이용하였다.

略語는 *Critical Pāli Dictionary*(CPD) Vol.1의 후기(Epiloegomena)에 따랐다.

Pāli 문헌 검색 및 인용을 위한 데이터베이스는 아래의 자료를 참조하였다.

Chatṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0 (CST4), Vipassanā Research Institute, Igatpuri, 2014. <http://www.tipitaka.org/cst4>

주요 Pāli 문헌은 다음과 같다.

AN Aṅguttara-Nikāya[增支部], PTS (Morris & Hardy), Vols. I-VI, 1885-1910.

DN Dīgha-Nikāya[長部], PTS (T.W. Rhys Davids & J.E. Carpenter), Vols. I-III, 1890-1911. Rep. 1966-1976.

MN Majjhima-Nikāya[中部], PTS (V.Trenckner, Chalmers, C. Rhys Davids), Vols. I-IV, 1888-1925.

Patis Paṭisambhidā-magga[無碍解道], PTS (Taylor), Vols. I-II, 1905-1907. Combined Rep. 1979.

SN Saṃyutta-Nikāya[相應部], PTS (M.L. Feer), Vols. I-VI, 1884-1904. Rep. 1960-1976.

Vism Visuddhimagga, PTS (C. Rhys Davids), Vols. I-II, 1920-21. Reprinted in one vol., 1975. (HOS = Harvard Oriental Series, Visuddhimagga of Buddhaghosācariya, ed by Henry C. Warren, rev. by Dharmananda Kosambi, 1950, rep. 1989, Delhi: Motilal Banarsidass)

1. 빠알리 문헌 번역

각목스님 역(2006), 『디가 니까야』 1-3, 초기불전연구원.

각목스님 역(2009), 『상웃따 니까야』 1-6, 초기불전연구원.

대림스님 역(2012), 『맞지마 니까야』 1-4, 초기불전연구원.

대림스님 역(2006-2007), 『앙굿따라 니까야』 1-6, 초기불전연구원.

대림스님 역(2004), 『청정도론』 1-3, 초기불전연구원.

전재성 역(2012), 『이띠붓따까-여시어경』, 한국빠알리성전협회.

김준호(2000), 「初期佛典에 나타난 止觀概念」, 한국선학 1.

Buddhapala(2014), BUDDHA 수행법-마음에 관한 모든 것, 6판, SATI PRESS.

김재성(1997), 「태국과 미얀마불교의 교학체계와 수행체계」, 『세계승가 공동체의 교학체계와 수행체계』 서울: 가산불교문화연구원, 87-160.

김재성(2002), 「순관(純觀, suddha-vipassana)에 대하여」, 불교학연구, 4, 255-282.

김재성(2005a), 부파불교의 선정론, 불교학연구 11

김재성(2005b), 「마하시 수행법과 대념처경」, 대념처경의 수행이론과 실제, 근본불교수행도량 홍원사, 137-188.

김재성(2010), 「위빠사나수행의 현대적 위상」, 韓國禪學, 26, 299-357.

마하시 사야도, 비구 일창 담마간다 편역(2014), 위빠사나 백문백답, 서울: 이술.

임승택(2001) 「초기불교의 경전에 나타난 사마타와 위빠싸나」, 『인도철학』 11-1, 인도철학회.

일증스님(2005), 고엔카 수행법과 大念處經 -호흡에 대한 알아차림(入出息念)과 감각에 대한 관찰(受念處)을 중심으로 -, 대념처경의 수행이론과 실제, 대념처경의 수행이론과 실제, 서울: 근본불교수행도량 홍원사, 85-135.

조준호(2001), 「초기불교에 있어 止·觀의 문제」 한국선학 1.

- 조준호(2002), 「초기불교경전에 나타난 수행에 관한 용어와 개념의 검토(I) - 止·觀을 중심으로」, 한국선학, 3, 103-143.
- 파욱 또야 사야도 법문, 담마다야다 빅쿠 율김(2018), 나나닷사나 Ñāṇadassana-앎과 봄, 초기불교 세나니승원 파욱국제승원 한국분원.
- 中村 元(1975), 「原始佛教の止觀」, 止觀の研究, 東京, 岩波書店, 35-49.
- 中村 元(1994), 原始仏教の思想 II, 東京, 春秋社.
- 藤田宏達(1972), 「原始仏教における禪定思想」, 仏教思想論叢, 東京: 山喜房仏書林.
- Anālayo, Bhikkhu(2012), The Dynamics of Theravāda Insight Meditation in 佛教禪坐傳統國際學術研討會論文集, [Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium], Kuo-pin Chuang (ed.), Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation. 23-56.
- Cousins, Lance S. (1996), “The Origins of Insight Meditation”. Buddhist Forum 4, 35-57.
- Gombrich, Richard F.(1996), “Retracing an Ancient Debate: How Insight Worsted Concentration in the Pali Canon”. How Buddhism Began, The Conditioned Genesis of the Early Teachings, 96-134. London: Athlone.
- Kornfield, Jack(1988), Living Buddhist Masters. Kandy: Buddhist Publication Society. 1977. Reprint.
- King, Winston L.(1992), Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga. Delhi: Motilal Banarsidass. 1980. Reprint.
- Wynne, Alexander(2007), The Origin of Buddhist Meditation. London: Routledge.

■ Abstract

Current Statu of Samata and Vipassanā Practice in Korea

Kim Jae Sung

This paper examines the practices of Samata and Vipassana in modern Korea, focusing on Meditation centers and leaders. This paper asked following information: 1. Information on the meditation Center, 2. Information on Leaders 3. How to practice, 4. Scriptures and Literatures of the meditation: 5. Introduction to Research or Survey on the Effect of meditation, 6. Meditation Schedule, 7. Membership Status, 8. Domestic and International related Meditation Organizations or leaders, 9. Websites or online communities, 10. Contact information of leaders and practice centers. 11. Information to share. I checked the current situation of 27 meditaion centers and leaders in the Korea.

It is known that the Vipassana of the Mahashi tradition, the Vipassana of the Goenka tradition, and the Samatha and Vipassana of the Pa-auk tradition, which are widely practiced around the world, were the mainstream in the Korea. There were also meditation centers that were directly and indirectly influenced by these traditions to guide the practice of various Samatha and Vipassana traditions based on the early Buddhist scriptures and the Theravada literature. There were some meditaion centers, In addition, teach not only early Buddhism and Theravada Buddhism but also Mahayana Buddhism and modern meditation together.

In the 30 years since Vipassana meditation came to Korea, the main trend

is the tradition that follows the Theravada meditation practice seriously (most Mahashi tradition and Pa-auk tradition), but based on the early Buddhism literatures, It is also showing a new movement. In this movement, there is a possibility that the Korean style of Samatha and Vipassana meditation tradition can be established. There are also new movements that are still being introduced, the meditation traditions based on the Thai forest tradition.

In the 1990s and 2000s, the Vipassana of the Mahashi tradition was introduced in the mainstream, but after the introduction of the Pa-auk tradition samatha and vipassana, the practice of Vipassana after practicing Samatha become popular in the 2000s. It is also noticeable that Mahasi Vipassana meditation combined with Metta meditation, and with the establishment of Dhamma Korea, the Goenka vipassana tradition have settled down.

Samatha and Vipassana practices, introduced to Korea, continue their traditions and explore the differences and commonalities between the practices of Mahayana Buddhism (Seon Buddhism and Tibetan Buddhism) and the relationship between mindfulness-based interventions in modern psychology. Seems to be seeking for the modern meaning of meditation.