

## 미국 불교명상 수행의 비교연구\*

- 선, 티베트명상, 위빠사나를 중심으로

장은 화\*\*

### [국문초록]

이 글은 미국 불교명상의 트로이카라고 불리는 선, 티베트명상, 위빠사나를 그 전개와 특징이라는 측면에서 고찰한 것이다. 선은 미국에 가장 먼저 정착하여 서양 최초로 명상센터라는 기관을 창안함으로써 재가 선수행의 기초를 다졌으며, 이후 60년대에 선수행의 시대가 개막되자 빠른 속도로 미국문화에 동화되면서 아시아 특유의 권위주의를 벗고 양성평등과 민주화를 이루어내며 사회참여 전통과도 융화되어 갔다. 티베트명상의 경우 재가수행에 적합한 로종이라는 마음훈련법이 크게 확산되었고, 티베트의 선이라고도 불리는 족첸도 널리 전파되고 있으며, 샴발라 훈련법이라는 세속적 명상프로그램도 역시 서양세계에서 정착단계에 이르렀다. 위빠사나는 다른 명상전통보다도 더 빠르게

---

\* 이 논문은 2013년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2013S1A5B5A07045144).

\*\* 동국대학교 불교대학 강사

주제어: 불교명상, 선, 티베트명상, 샴발라 수행법, 위빠사나, 미국불교, 알아차림 명상, 불교적 환원주의

Buddhist meditation, Zen, Tibetan meditation, Shambhala Training, vipassana, mindfulness meditation, Buddhist reductionism

미국화가 진행되고 있다. 한편 위빠사나의 핵심적인 방법론인 알아차림 기법은 위빠사나의 광범위한 스펙트럼에서 가장 세속적인 형태에 속한다. 알아차림 명상은 불교와 관계없이 미국사회의 저변에 확산되고 있으나, 불교적 맥락을 벗어나면서 집착과 탐욕을 제거하는 것이 아니라 오히려 그것들을 강화시키는 데 이용될 수 있는 위험이 있다. 위빠사나의 또 다른 특징은 미국 특유의 심리치료 전통과 자연스럽게 통합이 이루어지고 있다는 점이다. 이러한 통합현상은 명상 수행의 목적이 인간적인 관심사로 축소될 우려를 내포하고 있다. 또한 서양불교의 심리치료화 현상은 불교와 무관하게 19세기 낭만주의에서 그 근원을 찾을 수 있다는 주장에 대해서도 주목해보았다. 미국 위빠사나의 또 다른 특징은 전통교리의 변용이다. 상좌부불교 전통의 위빠사나가 윤회로부터 해탈을 수행의 목표로 두고 있다면 미국 위빠사나는 현세의 행복을 위한 해탈의 추구로 변질되었다. 필자는 세 전통에서 나타나는 탈 전통적인 전개양상을 고찰해보고 미국 땅에 정착되고 있는 새로운 명상문화의 한계를 진단해본 다음 그에 대한 필자 나름의 해결책을 제시해보았다. 그에 따라 재가자 중심의 미국 불교명상 전통이 지닌 한계를 지적해보았으며, 그러한 한계의 원인을 필자는 미국인의 환원주의적 문화수용 태도에서 찾고자 했다. 이러한 문제를 극복하기 위한 방안으로 새로운 시대와 환경에 알맞은 승가공동체의 출현이 될 수 있음을 제시해보았다.

## 1. 들어가는 말

아시아에서 선, 티베트명상, 위빠사나는 주로 승려들의 수행이었으나 서양으로 건너가서 재가자 위주의 수행으로 정착되고 있다. 세 명상전통은 도입 방식과 도입 주체가 다른데, 그러한 차이는 각 전통의 미국화 과정에 큰 영향을 끼쳤다. 초창기에 선과 위빠사나는 둘 다 아시아에서 근대화 과정을 거친 다음에 도입되었다는 공통점이 있지만, 이 두 전통

을 도입한 주체는 달랐다. 즉, 선은 아시아인에 의해 전파되었지만 위빠사나는 미국인에 의해 전파되었다. 티베트명상은 근대화 과정을 거치지 않고 전통적인 형태 그대로 망명한 라마들에 의해 갑작스럽게 미국에 들어왔기 때문에 미국문화와의 습합이 쉽지 않아보였지만 미국의 정계와 연예계의 관심 그리고 달라이라마의 활동 덕택에 미국사회에 큰 무리 없이 정착해 갔다.

미국인들은 아시아의 각 불교명상 전통을 선별적이고 절충적으로 수용했고, 그 과정에 노정된 다양한 문제들, 즉 수행의 민주화, 양성평등, 출세가자의 역할과 상호평등, 사회참여, 이민자불교와 미국인 개종자불교의 정체성 등을 해결해갔다. 붓다는 이제 민주주의자, 이상파괴자, 권위를 배격하는 자, 남녀평등주의자로 묘사되면서 실용주의적, 현세적, 합리적 이미지가 부각되고 있다. 90년대까지도 이 세 전통은 서로 비슷한 비율로 세력균형을 이루고 있었지만 현재는 서양세계에 광범위한 네트워크를 형성해놓은 티베트불교가 다소 우세함을 보이고 있다.

이 글을 통해서 필자는 미국 불교명상의 트로이카라고 불리는 선, 티베트명상, 위빠사나를 그 전개와 특징이라는 측면에서 고찰해보고 그 지속성과 정통성 유지를 위한 해법을 모색해보았다. 구체적으로 살펴보자면, 선은 미국에 가장 먼저 정착하여 서양 최초로 명상센터라는 기관을 창안함으로써 재가 선수행의 기초를 다졌다. 이후 60년대에 선수행의 시대가 개막되자 선은 비교적 빠른 속도로 미국문화에 동화되면서 아시아 특유의 권위주의를 벗고 양성평등과 민주화를 이루어내며 사회참여 전통과도 융화되어 갔다. 티베트명상의 경우 재가수행에 적합한 로종(lojong)이라는 마음훈련법이 크게 확산되어 있고, 티베트의 선이라고도 불리는 족첸(dzogchen)도 미국인 라마인 수리아 다스(Surya Das)의 열정에 힘입어 널리 전파되고 있다. 그런가 하면 삼발라 훈련법이라는 세속적 명상프로그램은 가장 미국화한 티베트 수행이기도 하다. 위빠사나는 가장 빠르게 미국화가 진행되면서 알아차림 명상의 형태로 미국사회의 저

변에 확산되고 있으며, 미국 특유의 심리치료 전통과도 자연스럽게 통합되면서 그 수행목적은 현세의 행복을 위한 해탈의 추구로 변질되고 있다.

필자는 세 전통에서 나타나는 이와 같은 탈전통적인 전개양상을 고찰해보고 미국 땅에 정착되고 있는 새로운 명상문화의 한계를 진단해본 다음 그에 대한 필자 나름의 해결책을 제시해보았다. 필자의 주장을 요약하면 이렇다. 재가자 중심의 미국 불교명상 전통이 한계를 지니고 있는데, 그 원인의 일부는 미국인의 환원주의적 문화수용 태도라고 할 수 있다. 여기서 ‘환원주의적’이란 아시아의 불교체제에서 명상 부분만을 선별적으로 수용하여 미국문화와 통합시킨 것을 말한다. 필자는 새로운 시대와 환경에 알맞은 승가공동체의 출현이 하나의 해법임을 제시해보았다.

## 2. 선(禪)

미국에 선불교는 19세기 말 처음으로 전래되었고, 1950년대 중반에 이르러서 비트세대와 반문화세대의 주도 아래 선은 붐(Zen boom)이 일어나면서 급속하게 대중화되었다. 선붐의 도화선은 주로 영어로 출간된 스키 다이세츠(鈴木大拙, 1870-1966)의 선 서적들 그리고 서양의 지식인들에게 선에 관한 큰 관심을 불러일으켰던 그의 콜롬비아대학교 강의(1951-1957)였다. 그런데 당시 서양인의 관심은 선에 관한 철학적, 이론적 담론에 머물렀을 뿐이고, 미국인들이 불교수행으로서의 선을 실제로 접한 것은 1960년대에 아시아의 선사들이 직접 미국 땅에 들어와 미국인들을 대상으로 선을 가르치기 시작했던 때부터였다.

60-70년대에는 임제종의 시마노 에이도(嶋野榮道, 1932년생)와 사사키 조슈(佐々木承周, 1907-2014), 조동종의 스키 순류(鈴木俊隆, 1904-1971)와 마에즈미 타이잔(前角博雄, 1931-1995), 삼보교단의 하쿰 야스타니(安谷白雲, 1885-1973), 한국선의 승산 행원(崇山行願, 1927-2004)과 삼우(三

友, 1941년생), 중국선의 쑤안후아(宣化, 1918-1995), 베트남선의 턱낫한(1926년생) 등 아시아의 모든 선 전통의 선사들이 미국인을 대상으로 가르치고 있었다. 이 시대에 선 수행에 매료되었던 베이비붐 세대는 기독교에 대한 회의가 확산되고 뉴에이지의 통합영성 운동이 일어나는 사회 분위기에서 탈종교적 영성추구에 관심을 가졌던 사람들이다.

80년대에 이르러 미국전역에서는 선센터가 폭발적으로 증가했다.<sup>1)</sup> 그러다가 80년대 말에 주요 선센터에서 스캔들이 터지나오면서 한창 발전해가던 미국 선공동체는 위기에 직면하게 되었다.<sup>2)</sup> 섹스, 돈, 권력과 관련된 이 연쇄적인 추문으로 인하여 미국의 불교명상 단체들은 큰 타격을 입고 존폐의 기로에 서게 되었으나, 강도 높은 개혁을 단행함으로써 위기를 오히려 기회로 만드는 데 성공했다. 수행공동체들은 아시아문화의 옷을 벗고 수행의 모든 면에서 민주적 개혁에 돌입함으로써 선의 미국화에 주력했다. 마치 메이지 시대의 불교박해 때 일본의 지식인들이 개혁을 주도함으로써 불교가 마침내 대중적으로 인정받았던 사례와 비슷했다.

1) 주요 선센터로는 1962년 스키 슈류의 샌프란시스코 선센터(San Francisco Zen Center)를 필두로 1967년 마에즈미의 로스앤젤레스 선센터(Zen Center of Los Angeles), 1972년 카타기리(Dainin Katagiri, 1928-1990)의 미네소타 선센터(Minnesota Zen Center), 1968년 사사키의 로스앤젤레스 시마론 선센터(Cimarron Zen Center), 1972년 승산의 프로비덴스 선센터(Providence Zen Center), 1959년 로버트 아이트켄(Robert Baker Aitken, 1917-2010)의 하와이 다이아몬드 상가(Diamond Sangha), 1966년 필립 카플로(Philip Kapleau, 1912-2004)의 뉴욕 로체스터 선원(Rochester Zen Center) 등이 있다. 장은화(2013), 『미국의 禪 수행, 그 전개와 변용의 연구』, 동국대학교 대학원 박사학위논문, pp. 53-55 참조.

2) “1975년부터 오늘날까지 끊이지 않고 이 선원 저 선원에서 스캔들이 차례로 터져 나왔다. 그 내용은 많은 선 스승들이 제자들을 성적으로, 금전적으로 착취해 왔다는 것이다. 연루된 인사로는 뉴욕시 선학협회, 샌프란시스코 선원, 로스앤젤레스 선원, 로스앤젤레스 시마론 선원 … 등의 선원장들로서 여러 차례 문제가 되었다. 이 선원들은 미국 내에서 그 규모와 영향력이 가장 큰 곳들이다. 대부분의 경우 스캔들은 수년 동안 지속된 후, 잠잠해졌다가 다시 일어나곤 했다.” 스투어트 라쿠스(1994), 장은화 역, 『선(禪)의 구름에서 내려오기』, 『불교평론』 12-4 (45), 서울: 현대불교신문사, pp. 332-333.

90년대 이후 현재까지 미국의 선 수행은 더욱 탄탄해진 기반 위에서 불교명상전통이라는 큰 틀 안에서 미국화가 계속되고 있다. 미국선의 지형을 살펴보면 우선 일본선의 경우 순류 스즈키와 마에즈미 계보의 조동선과 야스타니 계보를 잇고 있는 필립 카플로의 삼보교단선이 대세를 잡고 있으며, 임제선은 상대적으로 열세다. 한국선의 경우 관음선종회는 미국에 30여 곳의 선원을 운영하고 있으며, 자혜불교회(Buddhist Society for Compassionate Wisdom)는 창시자 삼우 스님의 적극적인 활동 덕택에 북미에 다섯 곳의 선원이 활발히 운영되고 있다. 수안후어는 최초로 미국인들을 가르친 최초의 중국선사로서 만불성성(萬佛聖城)이라는 거대한 수행센터를 설립하였으며 선과 정토불교 등을 융합하여 가르치고 있으나 중국문화의 요소가 강한 것으로 알려져 있다. 텍사스와 플럼빌리지의 전통으로 운영되고 있는 남캘리포니아의 거대한 디어파크 사원(Deer Park Monastery)은 참여불교와 일상생활 중의 알아차림 위주의 수행을 제시하고 있다.

오늘날에도 선 전통은 주요 선센터 산하의 많은 제후단체들을 통해서 계속 번창하고 있지만 그 발전 속도는 둔화된 듯하다. 초창기의 주요 구성원인 비트세대와 히피세대가 60대로 접어들면서 선불교의 고령화 현상이 두드러기 때문이다. 2000년대에 들어 서양에서는 일본선의 전쟁참여 논쟁으로 그 윤리성에 다시 한 번 타격을 입었다.<sup>3)</sup> 또한 선은 달라이라마의 효과적인 홍보활동과 티베트 사태에 대한 할리우드의 관심에 크게 힘입어 약진하고 있는 티베트불교에 비해 상대적으로 열세인 듯하다.

필자는 미국선이 새로운 문화에 정착하면서 나타난 탈전통적 혁신을 세 가지로 제시하고자 하는데, 선센터의 출현, 수행문화의 민주화, 사회

3) 선을 포함한 일본불교가 메이지시대 이후 일본 근국주의에 협조하여 전쟁참여를 독려했다는 사실은 미국 출신의 조동종 승려인 브라이언 빅토리아(Brian Victoria, 1939년생)의 저서를 통해서 전 세계로 알려졌다. 브라이언 다이젠 빅토리아(1997), 『전쟁과 선』, 정혁현 역, 고양: 인간사랑, -(2003), 박광순 역, 『불교 파시즘』, 서울: 교양인 참조.

참여와의 연계가 그것이다. 이 세 가지 혁신은 아시아의 전통선이 미국 문화와 습합되면서 일어난 문화변용의 결과라고 할 수 있다. 이러한 혁신은 미국 조도신수(淨土眞宗)나 미국 에스지아이[創價學]와 달리 미국선에는 중앙관리기관이 없기 때문에 더 용이하게 이루어지고 있다고 생각된다. 이러한 현상은 지도자가 1세대 아시아인으로부터 2세대 미국인으로 교체되면서 심화되고 있다. 한 가지씩 고찰해보자.

첫째, 미국선 공동체는 선센터라는 새로운 수행공간을 만들어냈다. 아시아의 선사찰이 불교신행과 내면탐구에 몰두하는 한적한 공간이라면, 서양의 도시형 선센터는 수행뿐 아니라 다양한 사회활동이 이루어지는 역동적 공간이다. 아시아의 전통 수행처가 엄격한 계율과 종교수행의 공간이라면, 서양의 선센터는 재가자의 필요와 생활패턴에 맞게 최적화된 수행프로그램을 제공하는 세속적 공간이다. 수행의 중심축이 재가자로 이동하면서 출현한 선센터는 대중의 삶과 밀착된 공간으로서 선수행과 미국문화가 자연스럽게 습합되면서 수행의 미국화를 선도하는 곳이기도 하다. 특히 한나절로부터 몇 개월에 이르는 선센터의 다양한 집중수행 프로그램은 수행방식의 탈전통성을 명백히 보여준다.

선센터에서는 아시아의 출가 승려를 대체할 새로운 모델이 등장하고 있다. 즉, 승려의 신분은 아니지만 일반 재가자들보다 훨씬 더 수행에 전념하고 헌신하는 수행자들이 바로 그들이다. 이들은 보통 서양의 많은 수행센터에서 상주하는 수행자들이며 때로는 선센터의 집중수행 프로그램에서 지도법사로 활동하기도 한다. 이들은 삭발하고, 승가 서약을 하기도 하지만 그런 경우는 극히 드물다. 미국불교에서 아시아의 승려와 비슷한 역할을 하는 이런 부류의 수행자들은 재가자와 평등한 관계를 유지하고 있으며 독신이 아닌 경우가 많다.<sup>4)</sup> 스키기 순류는 미국인 선 수

4) 서양문화에서 독신이란 종종 무의미한 억압이라고 간주되기 때문에, 불교명상 단체에서도 환영받지 못하는 문화다. 미국의 수행문화에서 독신을 선호하지 않는 점은 선원과 수행처가 도시에 근접해 있다는 사실과도 연관이 있는 것 같다. 즉, 미국

련생이 “사제도 아니고 그렇다고 전적으로 재가자도 아니”라고 말하면서, 그들은 “엄밀하게 사제의 수행도 아니고, 엄밀하게 재가자의 수행도 아닌 어떤 특별한 수행을 원한다”고 말했다.<sup>5)</sup> 뿐만 아니라 선센터의 서양인 법사들은 티베트불교와 위빠사나 지도자들과 마찬가지로 대체로 재가 사제의 모델을 따르고 있다.<sup>6)</sup> 미국에서 일본계 선의 법사들은 기혼자들이며 도시의 소규모 사원, 혹은 시골의 큰 센터를 운영하면서 로시(老師)나 센세이(先生) 같은 타이틀을 가지고 있고, 사제의 일을 맡을 때는 법복을 입는다. 결혼한 선 사제들 중에는 스스로를 승려(monk)라고 부르기도 한다.<sup>7)</sup>

아시아의 수행문화에서 승가제도를 빼고 선수행만을 선별적으로 수용한 결과 재가 승려라는 새로운 수행자 집단이 생겨났고, 그들에 의해 창 의적인 방법들이 고안되고 있지만, 이들이 전통의 전승자로서 수행의 지속성을 유지할 수 있을지 아직은 판단하기 이르다. 그렇지만 필자는 혁신과 전통 유산 사이의 균형과 조화가 무엇보다 중요하다고 생각하는데, 이런 문제는 앞으로 미국선이 풀어나가야 할 과제라고 본다.

둘째, 수행문화의 민주화다. 80년대 말 일련의 스캔들을 잘 극복한 선

---

의 수행문화가 아시아의 그것보다 외부세계와 더 밀접한 관계를 유지하고 있고 사회친화적임을 짐작할 수 있다. 또한 서양에서는 승려가 독신생활을 하며 수행경지가 높다 해도 그 때문에 특별한 대상이라고 간주하지는 않는 경향이 있다.

- 5) Shunryu Suzuki (1980), *Zen Mind, Beginner's Mind*, New York, NY: Weatherhill, p. 133.
- 6) 티베트불교의 서양인 지도자들은 3년간의 집중수련을 마친 후 ‘라마(법사)’라는 타이틀을 얻는데, 이들은 승려의 계를 받을 수도 있고 재가자로 남을 수도 있다. 서양의 라마들은 집중수련을 끝마친 후, 독신 승려로 남아있기도 하지만 대다수는 그렇지 못하다. 위빠사나 단체의 서양인 법사들은 대다수가 재가자다.
- 7) ‘Monk’란 칭호는 원래 독신 수행자를 지칭하는 말이기 때문에 기혼 수행자에 대해 사용할 때는 논란의 여지가 있다. 이에 대한 논의는 Sylvia Wetzel (2002), “Neither Monk nor Nun: Western Buddhists as Full-Time Practitioners,” *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia* (ed. by Charles S. Prebish and Martin Baumann), Berkeley: University of California Press, p. 276.

센터들은 민주주의의 원칙을 철저하게 적용하면서 아시아에서 전례가 없는 혁신적인 선수행 문화를 창출해갔다. 주요 선센터의 구성원들은 리더십을 분산시킴으로써 지도자의 권력남용을 미연에 방지하고, 윤리도덕을 강화하고, 센터 운영도 합의에 의해 해나가도록 개혁을 단행했다.

민주적 개혁은 성 역할에도 변화를 초래하여 양성평등의 분위기가 조성되어갔다. 남녀가 별도의 공간에 수행하는 아시아의 관습과 달리 미국에서는 남녀가 함께 모여 수행하기 때문에 성적인 역할에 대한 규정이 필요하게 되었다. 또한 60-70년대의 성에 대해 개방적이었던 미국사회의 분위기가 80년대에 보수적이고 윤리도덕을 강화하는 방향으로 전환되면서 수행문화에도 양성평등의 요구가 높아졌다. 개혁이 진행된 후 서양의 선 단체가 완전한 평등을 이루어냈다고 속단하기는 아직 이르지만, 적어도 수행공간에서 구조화된 불평등은 없어졌다고 할 수 있다.

수행의 민주화라는 측면에서 송산의 관음선종회는 다른 어떤 공동체에서도 찾아볼 수 없는 혁신을 단행했다. 송산은 관음선종회 지도자의 자격조건에 남녀를 가리지 않았고, 승가재가의 구분도 두지 않았다. 그 뿐 아니라 그는 지도자에 대한 인가절차에도 공동체의 구성원인 재가자를 참여시킴으로써 파격적인 혁신을 감행했다.<sup>8)</sup>

미국선에서 전개되는 수행문화의 민주화는 아시아선의 유산, 즉 궁극적인 깨달음을 얻겠다는 목표의식, 그런 목표로 인도해주는 엄격한 스승, 그리고 그런 목표를 위해 최적화한 수행문화 등을 희생물로 삼으면서 새롭게 탄생했다고 볼 수 있다. 깨달음의 추구는 세속적 행복추구로, 스승은 세속의 윤리도덕에 충실한 지도자로, 경책의 사용과 절 수행 등의 전통 수행문화는 아시아문화의 더께로 취급되어 버려지고 있다. 이러한 관점에서 본다면 수행의 민주화란 선의 다양화, 대중화에 기여한 긍정적인

8) Eun-hwa Jang (2014), "An Investigation of Seung Sahn's Seon: 'Don't Know' Mind, Ten Gates, and Systems of Hierarchy and Authorization", *Korea Journal*, vol. 54, no. 4, Seoul: Korean National Commission for UNESCO, pp. 44-48.

면이 있기는 하지만 결국 수행력의 약화라는 근원적인 문제를 초래할 수도 있다.

셋째, 미국선의 가장 두드러진 특징은 선수행과 사회참여의 결합이다. 아시아의 선은 종교수행으로서 그 수행방법이 개인의 내면탐구를 통해 자유를 추구했다면 서양으로 건너간 선은 내면의 탐구뿐 아니라 일상생활과 제반 사회활동을 그 수행영역에 포함하고 있다. 사회참여에 열성적인 대표적 기관들을 살펴보자면 스키 슈류의 샌프란시스코 선원(교도소 명상교실, 호스피스활동), 조동종 마에즈미의 계보를 잇고 있는 화이트플럼 아사카(White Plum Asangha, 교도소 봉사, 종교간 대화, 평화활동), 삼보교단 야마다 코운(山田耕雲, 1907-1989)의 전법제자이지만 재가자로 돌아와 무종단의 독립상가를 세웠던 로버트 아이트켄(Robert Aitken, 1917-2010)의 불교 평화단(Buddhist Peace Fellowship, 비폭력적 사회참여와 환경보호운동), 마에즈미의 첫 서양인 전법제자 버나드 글래스맨(Bernard Glassman, 1039년생)의 쯤 피스메이커스(Zen Peacemakers, 선수행의 외연을 사업, 생태, 평화 등으로 확장) 등이 있다.

미국에서 사회참여불교가 발전하게 된 계기는 미국인들이 60년대 이래로 불교가 사회변화의 강력한 수단이 될 수 있음을 자각하면서부터다. 불교에 대한 지식이 깊어가면서 미국인들은 명상을 자연스럽게 시민권 신장, 핵무기 반대, 환경보호, 페미니즘 등의 사회운동과 결합시켜 나갔다. 참여불교의 이론은 베트남의 선사 틱낫한의 상즉(相即, interbeing) 사상이 그 기반이 되었다고 할 수 있다. 틱낫한은 연기법과 선의 불이사상을 바탕으로 일상적인 알아차림 수행을 통한 지혜의 계발을 주장하고, 『화엄경』의 상호의존과 상호침투 사상에 의거해서 만물의 상호연관성을 강조하여 사회참여를 내세움으로써 수행과 참여의 동시 계발을 촉구했다.<sup>9)</sup> 승산의 관음선종회 역시 이론과 실천면에서 미국의 참여불교에 기

9) 장은화(2012), 『일본계 미국선(禪)의 ‘여성참여’와 ‘사회참여’ 그리고 간화선 세계화의 담론에 대하여』, 『禪文化研究』 제12집, 서울: 한국불교선리연구원, pp. 148-154

여했다. 승산은 그의 탈전통적이고 친서양적인 혁신을 통해서 선수행의 깨달음 자체보다는 깨달음의 작용, 즉 자비행의 실천을 중시하면서 서양인들에게 큰 호소력을 발휘했다.<sup>10)</sup>

전통선이 지혜와 자비행이라는 불교수행의 두 축에서 지혜의 함양을 자비행보다 우선했다면 미국선은 자비행에 큰 비중을 두고 있다. 이처럼 사회참여를 수행의 한 방편으로 삼은 현상은 전통선에서 찾아볼 수 없는 혁신의 하나다. 선수행과 사회참여의 결합은 재가자 위주의 단체들이 수행과 삶의 조화를 이루기 위한 시도일 뿐 아니라 행동을 중시하는 미국 문화에 선수행이 동화되어가는 양상이라고 볼 수 있겠다.

### 3. 티베트명상

1960년대까지만 해도 미국에 거의 알려져 있지 않았던 티베트불교는 70년대에 활발하게 확산되었으며 1987년에 이르러 그 단체가 180개로 늘어났으며, 그로부터 10년 후에는 그 수가 두 배로 늘어났고 오늘날에는 북미의 불교명상센터 중 약 1/3이 티베트불교의 전통에 속한 것으로 알려져 있다.<sup>11)</sup> 오늘날 미국에서 티베트불교가 발전하게 된 발판은 티베트불교의 네 계파를 각각 대표하는 네 명의 라마가 미국에 출현한 것이었다. 네 종파 중 겐룩파와 사카파가 학문적 접근을 강조하였다면, 님마

---

참조. 틱낫한의 참여불교 정신은 1985년 미국여행 때의 연설집인 Thich Nhat Hanh (1987), *Being Peace*, Berkeley: Parallax Press 그리고 1993년에 나온 이 책의 개정판인 *Interbeing: Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism*에서 명확히 표현되어 있다.

10) Eun-hwa Jang (2014), pp. 39-43.

11) James William Coleman (2001), *New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*, New York: Oxford University Press, p. 103; Rick Field (1992), *How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America*, 3rd ed., rev. and updated, Boston, Mass.: Shambhala Publications, pp. 273-339.

파와 카구파는 금강승(탄트라) 수행을 강조하면서 명상과 관(觀)수행에 더 집중했는데, 이렇게 명상을 강조한 점이 티베트불교의 미국화에 크게 기여했다고 할 수 있다.

미국 최초의 티베트 승려인 계쉬 왕갈(Geshe Wangyal, 1901-1983)은 몽고사람이고 달라이라마가 수장을 맡고 있는 겔룩파 소속이며 1955년 뉴저지에 정착했다. 그는 미국최초의 티베트사원인 미국 라마불교사원(Lamaist Buddhist Monastery of America)을 설립했고 주로 티베트불교 학자를 배출하는 데 관심을 두었는데, 제자 중에는 불교학자들인 로버트 서먼(Robert Thurman)과 제프리 홉킨스(Jeffrey Hopkins)가 유명하다. 이어서 사카파를 대표하는 데슁(Dezhung, 1906-1987) 린포체<sup>12)</sup>는 1961년에 시애틀의 워싱턴대학교에 도착했으며, 티베트어와 불교철학을 가르쳤고 영어-티베트어 사전편찬을 돕기도 했다.

티베트불교에서 가장 오래된 종파인 닝마파는 1969년 캘리포니아로 이주한 타르탕(Tarthang, 1934년생) 툴쿠<sup>13)</sup>에 의해 도입되었다. 곧 그는 티베트 닝마 명상센터(Tibetan Nyingma Meditation Center)를 세웠고, 제자들에게 10만 배(拜)로 시작되는 탄트라 예비수행을 시작하도록 하여 미국 금강승불교의 형성에 기여했다.<sup>14)</sup> 닝마파는 전통적으로 가족공동체를 중심으로 형성되었는데, 이 계파의 라마들은 승려인 경우가 드물고 대개 결혼해서 자식이 있었다. 타르탕의 재가자 중심적인 가르침은 수행과 일상생활을 통합하고자 하는 미국인들에게 환영받은 것으로 보이며, 이러한 통합경향은 미국 금강승수행에서 뚜렷이 드러난다. 타르탕의 대표적인 업적으로는 캘리포니아 소노마 카운티에 세운 오디안 안거센터(Odiyan Retreat Center)를 들 수 있다.

1963년부터 옥스퍼드에서 공부한 후 1970년 북미에 도착한 초감 트룽

12) 법력 높은 스승에 대한 호칭.

13) 유명한 라마의 환생에 대한 호칭.

14) Rick Fields (1992), p. 305.

파(Trungpa: 1939-1987) 린포체는 카규파를 대표하지만 닝마파의 계보도 승계하고 있다. 서양문화를 완벽히 이해하면서 티베트의 전통을 서양인에 맞게 개작하는 데 탁월한 능력을 발휘했던 트룽파는 그 업적을 크게 세 가지로 요약해볼 수 있다. 먼저 그는 1973년 바즈라다투(Vajradharu, 현재는 Shambhala International)라는 서양 최대의 수행센터 네트워크를 구축했고 북미 전역에 여러 곳의 티베트불교 안거센터를 세웠다.<sup>15)</sup> 다음으로 그는 1974년 북미 최초의 인가받은 불교대학교인 나로파대학교를 설립하여 불교학과 심리학 분야의 학사·석사과정을 개설했고, 대학 안에 나란다 번역위원회를 두어서 많은 티베트 문헌을 번역했다. 마지막으로 그는 티베트불교에 기반을 둔 세속화된 수행방식인 샴발라 수행법(Shambhala Training)을 창안했는데, 명상에 기반을 둔 이 수행법을 통해서 티베트불교는 전 세계로 퍼져나갔다.

현재 서양의 모든 불교유형 가운데 티베트불교는 가장 다양한 수행법과 명상법을 포함하고 있는데, 티베트명상은 선과 유사한 비분석적 명상뿐 아니라 여러 가지 분석적 명상도 포함하고 있다. 미국화된 티베트명상의 특징을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 미국에서 대중화된 로종(lojong)이 있다. 분석적인 명상의 일종인 로종은 “마음훈련법”이라고 번역된다. 이 일상생활 중의 명상법은 인도의 승려 아티샤(Atisha Dipankara, 982-1054)가 티베트로 건너가 최초로 가르쳤다는 ‘일곱 가지 마음수련법’을 말한다.<sup>16)</sup> 마음수련을 위해 일곱

15) 샴발라 인터내셔널에 소속된 샴발라 명상센터(Shambhala Meditation Centers)는 현재 북미에 150여 곳, 유럽에 80여 곳에 이르며, 그가 세운 안거센터는 콜로라도에 샴발라 마운틴 센터(Shambhala Mountain Center), 버몬트에 대형 단체수행시설인 카르메 홀링(Karmê Chöling), 노바스코샤에 감포애비(Gampo Abbey) 등이 있다. 샴발라 인터내셔널 웹사이트, 2014.12.30.http://shambhala.org/

16) 일곱 가지 마음수련법에 관해서는 다음을 참조. 김치원(2006), 『티벳불교에서의 마음 닦는 방법, 로종전통』, 『회당학보』 제11집, pp. 48-74; 앨런 윌리스(2001), 황학구역, 『아티샤의 명상요결: 티베트의 일곱 가지 마음수련법』, 파주: 청년사, pp. 13-74.

개의 요결이 제시되고, 각 요결마다 몇 개의 경구가 열거되어서 총 59개의 경구로 이루어진 이 수행법은 고를 일으키는 마음의 습관을 없애기 위해 만들어졌다. 미국에서는 페마 초드론(Pema Chödrön), 켄 맥클레오드(Ken McLeod), 앨런 윌리스(Alan Wallace), 초감 트룽파, 소갈(Sogyal) 린포체, 14대 달라이라마, 그리고 샌프란시스코 선원의 선원장이었던 노만 피셔(Norman Fischer) 등에 의해 대중화되었다.

로종은 일상생활에서 통찰력을 기르는 수행이라는 점에서 알아차림 명상과 공통점이 있지만 그 방법상 뚜렷한 대조를 이루고 있다. 즉, 전자가 상상력과 지적 능력을 활용하여 분석적으로 접근하는 방식이라면 후자는 생각과 판단을 멈추고 있는 그대로 일상생활의 제 현상을 대하는 것이다. 로종이 미국에서 대중화되고 있는 이유는 그것이 재가자에게 적합한 일상적 수행방식을 띠고 있으며, 성격상 분석적이고 몇 개의 항목으로 정해져 있어서 서양인들의 지적인 성향과 어울리기 때문인 듯하다.

둘째, 티베트 명상에서는 분석적인 지관(止觀)과 관상(觀想)을 강조한다. 일반적으로 불교가 제시하는 궁극적 깨달음의 방법은 선정(止, shamatha)와 통찰의 지혜(觀, vipasyana)다. 즉, 선정을 닦아서 분별심이 가라앉으면 마음은 그 본래의 광명을 유지하게 되고 그 상태에서 모든 현상의 진정한 본성인 무상, 고, 무아를 통찰하는 것이다. 티베트불교에서도 관을 수행하기 앞서 지 수행을 강조하고 있다.

그런데 이때 지는 선과 상좌부불교 전통의 지와 다르게 집중상태의 안정과 생생함을 계발하기 위한 수단으로서 관상을 크게 강조한다. 관의 계발은 매우 분석적으로 이루어지며, 용수(龍樹, 2-3세기 경)와 월칭(月稱, 6-7세기 경)의 중관철학에서 설명된 논리학에서 이끌어오기도 한다.<sup>17)</sup> 모든 현상의 본래적인 존재의 부재, 즉 공성의 경험적 확인을 목표

17) Allan Wallace (2002), "The Spectrum of Buddhist Practice in the West", *Westward Dharmā: Buddhism beyond Asia* (ed. by Charles S. Prebish and Martin Baumann), Berkeley: University of California Press, p. 45.

로 하는 이러한 방식은 주로 학구적인 연구를 강조하는 겔룩파와 사카파의 센터에서 가르치고 있다. 수련생들은 공의 성격을 고찰하면서 간단한 탄트라수행을 시작하고, 사상에 대한 이해가 깊어지면서 더 어렵고 복잡한 관상수행으로 들어가게 된다.

현대 위빠사나에서는 짜띠, 즉 알아차림 기법을 비분별적이고, 순수한 주의라고 이해하고 있지만 티베트불교에서는 이런 식의 이해는 경전에서 벗어난 것이며 오히려 짜띠는 선함과 불선함, 유익함과 유익하지 않음을 구별하는 것이라고 본다. 또한 알아차림의 능력은 지 수행을 통해서 계발된 다음에야 비로소 관 수행에 적용될 수 있다고 보면서 현대 위빠사나에 비판적인 입장을 보이고 있다.<sup>18)</sup>

셋째, 미국에서는 이처럼 분석적인 지관수행보다 카규파와 겔룩파의 마하무드라(*mahāmudrā*) 명상과 닝마파의 족첸(*dzogchen*, 혹은 *atiyoga*) 명상들이 더 널리 수행된다. 이 수행법들은 비분석적인 명상으로서 선과 마찬가지로 자신의 본성을 깨닫는 것을 목표로 하고 있다. ‘자연의 위대완성’이라는 의미를 지닌 족첸은 곧 습관화된 개념을 초월한 청정하고, 있는 그대로의, 창공 같은 인식이며, 대자비의 원초적 바탕이 되는 불성을 자각하는 것이라고 할 수 있다. 전통적으로 닝마파의 최고 가르침으로 간주되었으며 마하무드라와 마찬가지로 가장 능숙한 수행자들에 의해서만 행해졌으나, 달라이라마를 포함하여 미국 태생의 라마인 수리아 다스(Lama Surya Das, 1950년생)는 이제 누구든 관심 있는 사람들에게 족첸을 가르친다.<sup>19)</sup> 수년간의 예비수행이나 특별한 준비도 필요 없다. 수리아 다스는 족첸 수행이 현대 서양문화에 가장 잘 맞으며, 지금은 족첸

18) Allan Wallace (2006), *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*, Somerville, MA: Wisdom Publications, pp. 60-62.

19) 족첸센터는 뇨술 켄포(Nyoshul Khenpo) 린포체의 법을 계승한 수리아 다스가 1991년 설립하였다. 그의 지도 아래 족첸센터에서는 티베트불교의 수행 서적을 번역하여 비종파적인 티베트 수행을 서양에 전파시키고 있다. 족첸센터는 유럽과 미국의 여러 곳에서 안건을 실시하고 있다. 족첸센터 웹사이트, 2014.12.30. [www.dzogchen.org](http://www.dzogchen.org).

의 시대라고 주장한다.<sup>20)</sup> 오늘날 미국사회에서 족첸은 이 미국인 라마의 열정 그리고 선과 위빠사나와의 유사성으로 인하여 점점 그 영향력이 커지고 있다.<sup>21)</sup> 실제로 서양의 법사들과 수련생들 중에는 역사적으로 별개의 전통인 선과 족첸을 결합하고자 시도하기도 한다.

넷째, 삼발라 수행법(Shambhala Training)이 두드러진다. 삼발라 인터내셔널은 트롱파 린포체가 직접 구상한 ‘깨달은 사회’(enlightened society)의 비전을 실현하기 위해 세운 공동체이며 금강승불교의 종교적 세계관을 미국생활의 모든 측면과 융합하려는 가장 포괄적인 시도이기도 하다. 이 파격적이고 창의적인 삼발라 수행법은 깨달은 사회의 구현을 목표로 하여 단계적으로 구축해놓은 수행체계이다.<sup>22)</sup> 오늘날 삼발라 수행법이 서양에서 정착할 수 있게 된 것은 서양문화에 대한 탁월한 이해력을 가지고 있던 창시자 트롱파의 덕분이라고 할 수 있다. 트롱파는 또한 스투스키 등 일본선의 지도자들과도 가깝게 지내면서 일본선의 수행법과 문화의 영향을 받았는데, 이런 사실은 삼발라 수행법에 조동종의 선수행법과 선문화가 그대로 반영되어 있는 점을 보면 알 수 있다. 이처럼 다른 전통에 대한 트롱파의 열린 태도는 달라이라마를 포함한 서양의 불교지도자들에서 공통적으로 확인 가능한 특징이기도 하다.

다섯째, 탄트라 수행이 재가수행법으로 바뀌었다. 원래 티베트에서 집중적인 탄트라 수행은 일반 재가자가 아닌 남녀 승려나 전문 수행자(yogi

20) Lama Surya Das (2007), “Introduction”, *Natural Radiance: Awakening to Your Great Perfection*, Boulder: Sounds True, Inc., pp. 3-4.

21) 위빠사나와 족첸명상은 현상에 대한 관찰을 강조한다는 공통점이 있다. 물론 전자는 나라는 독립적인 관찰자를 상정하지 않고 순간순간 생각이 일어났다 사라지는 것을 바라봄으로써 무상과 무아를 깨닫게 해준다면, 후자는 현상이 일어나고, 멈추고, 사라지는 것의 본질적인 측면을 깨닫고자 한다는 차이가 있다. 알렉산더 베르진 박사의 Introduction to Dzogchen 참조, 2014.12.30.[http://www.berzinarchives.com/web/x/nav/n.html\\_1870389411.html](http://www.berzinarchives.com/web/x/nav/n.html_1870389411.html).

22) 구체적인 수행과정에 대해서는 장은화(2013), p. 112-115; 삼발라 인터내셔널 웹사이트, 2014.12.30.<http://shambhala.org/about-shambhala/the-shambhala-path/> 참조.

혹은 *yogini*)의 몫이었다. 그런데 미국의 일부 수행공동체들은 티베트 닝마와 카규 계보의 재가수행자들이 탄트라 안거에 참가하던 전통을 이어 받은 것이다. 현재 미국의 카규파와 닝마파 라마들은 티베트에서 수백 년 동안 전승되어온 이런 탄트라 수행과 그에 동반되는 의례를 수행경력이 많은 미국인 재가제자들에게 가르치고 있다.

탄트라 수행은 예비수행을 마친 사람들에게만 참가자격이 부여되는데, 몸과 마음을 청정히 하는 이 예비수행은 ‘논드로’라고 불린다. 논드로는 티베트불교의 네 종파에 공통적인 수행법으로서 10만 번의 오체투지와 함께 시작되며,<sup>23)</sup> 이 과정을 끝마친 수련생은 마침내 스승으로부터 관정(灌頂, *abhisheka*)을 받게 되는데 이것은 더 높은 관상수행에 참여할 권한을 부여해주는 의식을 말한다. 복잡한 첫 관상을 익히는 데 꼬박 1년이 걸릴 수도 있으며, 그 후로 개인의 필요에 따라 연속적인 다양한 관상들이 수련자에게 주어지게 된다. 전통적으로 논드로를 마치게 되면 3년 3개월 3일 간 안거에 참가하는데, 미국에서도 카규파의 카르마 트리야나 다르마차크라(KTD) 산하의 카르메 링(Karme Ling) 센터에서 이 3년의 안거를 운영하고 있다.<sup>24)</sup>

티베트불교에서 큰 깨달음을 성취한 재가수행자가 전통적으로 많이

23) 수련생은 탄트라 기도를 반복하면서 오체투지를 하고 이것을 끝내면, 1백 자(字) 만트라를 10만 번 반복하고, 10만 번의 만달라 공양을 하고, 스승에게 100만 번 기원을 반복한다. 이 전 과정은 수련생이 여러 달의 단독 혹은 단체 안거에 참가할 경우 2년 만에 이루어질 수 있으나, 외적으로 일이 많은 사람은 그보다 더 많이 걸릴 수도 있다. 논드로 수행에 대한 내용은 Richard Hughes Seager (2012), *Buddhism in America*, revised and expanded ed., New York: Columbia University Press, pp. 152-153 참조.

24) 카르메 링 센터의 3년 3개월 수행에서는 모든 행사가 티베트어로 이루어지고 있다. 참가비는 3년 간 숙식비 \$24,000과 2개월의 예비수련비 \$1,000이며, 참가비는 수행을 끝마칠 때까지 납부하게 되어 있다. 수행기간 동안 전화사용과 외부인 접견이 금지된다. 카르메 링 웹사이트, 2014.12.30.<http://www.kagyu.org/ktc/monastery/karmeling/retreat.php> 참조.

배출되었다는 사실은 미국 수행자에게 긍정적 동기를 부여해주는 듯하다. 미국의 재가수행자들은 11세기 카규파의 조사 마르파(Marpa Lotsawa, 1012-1097)와 그의 제자 밀라레파(Jetsun Milarepa, 대략 1052-1135) 그리고 닝마파의 수장 두쑈(Dudjom, 1904-1987) 린포체 같은 위대한 재가 수행자들과 대등한 영적 깨달음을 이룰 수 있다는 기대감을 가질 수 있기 때문이다. 그뿐 아니라 승가수행 방식이 대체로 감각적 욕망의 제거에 초점을 맞추고 있다면, 금강승, 즉 불교 탄트라라는 욕망의 억제나 제거보다 승화를 추구하기 때문에 재가자에게 적합해보이기도 한다.

#### 4. 위빠사나(통찰명상)

전통 상좌부불교에서 사마타와 위빠사나는 명상의 두 축으로서 강조되어왔지만 이 둘의 관계에 대해서는 논란이 적지 않았다. 20세기에는 “새로운 미얀마 방식(New Burmese Method)”이 새롭게 출현했는데, 이 방식은 밍군 제타와나 사야도(Mingun Jetavana Sayādaw, 1868-1955)에 의해 제시되었고 마하시 사야도(Mahasi Sayadaw, 1904-1982)에 의해 대중화되었다. 이들은 사마타를 선택적인 요소로 보면서 사마타 없이도 위빠사나가 가능하다고 주창하였다. 레디 사야도(Ledi Sayadaw, 1846-1923)로부터 유래했고 우 바킨(U Ba Khin)과 고엔카(SN Goenka, 1924-2013)를 통해서 전파된 또 하나의 미얀마 방식도 이와 비슷하다. 다만 서양에 대중화된 파옥(Pa Auk, 1934년생) 사야도의 방식은 이들과 다르게 사마타 안거를 강조하는 것으로 알려져 있다.

‘위빠사나(통찰명상) 운동’의 출발은 미얀마, 라오스, 태국, 스리랑카의 불교근대화 운동과 마하시, 레디, 아나가리카 무न्द्र라(Anagarika Munindra, 1915-2003), 아잔 차(Ajahn Chah, 1918-1992), 비종파적인 운동을 주도하고 있는 고엔카 같은 상좌부불교 지도자들에 의해 주도된 개혁과 대중화

운동이다. 이 운동에서는 특히 상좌부불교 전통의 신앙, 교리, 의례를 중시하지 않고 종교와 무관하게 누구든 관심 있는 사람들에게 가르침을 제공하며 또한 깨달음을 얻어 열반에 도달하는 수단으로서 무상, 고, 무아의 통찰을 강조하였다.<sup>25)</sup>

미국에서는 상좌부불교의 승려들이 위빠사나를 가르치기도 하는데, 미국 내 150여 개의 태국, 라오스, 캄보디아, 버마 혹은 스리랑카 민족불교사원에서 상좌부불교 형태의 예배, 염불, 법문, 그리고 아시아 문화와 융합되어 제공되고 있는 위빠사나가 그것이다.<sup>26)</sup> 그러나 미국 위빠사나의 주역이자 주류는 1976년에 세워진 매사추세츠 베어리(Barre)의 통찰명상협회(Insight Meditation Society: IMS) 그리고 그 자매센터이며 1988년 세워진 캘리포니아 마린 카운티(Marin County)의 스피릿록 명상센터(Spirit Rock Meditation Center)라고 할 수 있는데, 그 주요 설립자들인 조셉 골드스타인(Joseph Goldstein, 1944년생), 잭 콘필드(Jack Kornfield, 1945년생) 등은 아시아 위빠사나 운동의 지도자들에게 명상을 배워서 미국에 전파시킨 주역들이다.<sup>27)</sup> 이들에 의해 확산된 위빠사나 방식도 상좌부불교의 문화와 전통이 배제된 명상위주의 근대화된 방식이다.

미국에서 번창하는 현대 위빠사나와 일본계 선은 둘 다 아시아불교의 근대화의 산물이며 아시아에서 이미 친서양적인 변용을 거친 다음에 미국에 도입되었다는 공통점을 가지고 있다. 일본선도 메이지시대의 근대

25) Rober H. Sharf (1995), "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience", *Numen*, vol. 42, no. 3, pp. 254-255; Gil Fronsdal (1998), "Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness", *The Faces of Buddhism in America* (ed. by Charles S. Prebish and Kenneth K. Tanaka), Berkeley: University of California Press, p. 166.

26) Gil Fronsdal (1998), p. 164.

27) 조셉 골드스타인은 마하시와 그 제자들인 아나가리카 무닌드라와 우 판디타(U Pandita, 1921년생)에게서 배웠고, 샤론 살즈버그는 고엔카, 마하시, 무닌드라, 그리고 우 판디타에게서 배웠고, 잭 콘필드(1945년생)는 아찬 차와 마하시 사야도에게서 배웠으며, 루스 데니슨은 고엔카의 스승인 우 바 킨에게서 배웠다.

화 과정을 거치면서 명상 위주로 재편되어 친서양적으로 변용된 후 미국에 도입되었다는 주장이 설득력 있게 제시되고 있기 때문이다.<sup>28)</sup> 이런 점에서 볼 때 트롱파 린포체가 티베트불교에서 명상 요소를 미국문화에 맞게 재편한 삼발라 수행법과도 유사한 면이 있다.

미국에서 위빠사나는 미국인 특유의 실용주의 및 절충주의 성향을 따라서 전개되고 있으며, 수행의 목표와 방법 면에서 광범위한 스펙트럼이 형성되어 있다. 필자는 미국 위빠사나의 특징을 다음과 같이 세 가지로 제시하고자 한다.

첫째, 세속화된 위빠사나의 한 형태인 알아차림(mindfulness) 명상이 크게 확산되고 있다. 미국 주류 위빠사나의 원류인 마하시 체계는 『대념처경』에 나온 싸띠빠따나(cattāro sati-paṭṭhānā: 四念處) 위빠사나라고 할 수 있으며, 그 핵심요소인 싸띠(sati)는 영어로 mindfulness (알아차림, 마음챙김)라고 번역되며, 사념처(몸, 느낌, 마음, 마음의 대상)를 명상대상으로 삼는 수행법으로 알려져 있다.<sup>29)</sup>

서양에서 mindfulness라는 용어는 1960년대부터 ‘순수한 주의(bare attention)’ 혹은 ‘비판단적 자각’이라는 조작적 정의로 활용되기 시작했으며, 이것은 콘필드나 골드스타인 등이 주도하는 주류 위빠사나의 이론적 토대가 되었다.<sup>30)</sup> 영향력 있는 위빠사나 지도자 길 프론스달(Gil Fronsdal)

28) 메이지시대(1868-1912)의 신불교(新佛敎) 운동 지도자들은 유럽 계몽주의 운동에서 제기된 종교비판 논리에 동조하면서, 순수불교로 돌아가자는 신불교의 주장이 이성과 합리주의에 배치되지 않는다고 보았다. 또한 불교는 미신적 요소들을 정화하고 나면 확고하게 경험적이고 합리적이며, 현대과학과 완전히 일치한다고 그들은 생각했다. 선불교도 이와 같은 개혁대상에서 예외가 아니었으며, 미국에 도입된 명상 위주의 선도 결국 일본불교 근대화의 산물이라고 할 수 있다. Sharf (1993), “The Zen of Japanese Nationalism”, *History of Religion*, vol. 33, no. 1, p. 110 참조.

29) 마하시 수행법에 대해서는 김재성(2005), 「마하시 수행법과 『대념처경』, 『대념처경의 수행이론과 실제』, 서울: 근본불교수행도량 흥원사, pp. 137-188 참조.

30) 안희영(2012), 「현대 서구사회에서의 마음챙김 활용」, 『불교학연구』 제33호, 서울: 불교학연구회, p. 503.

도 싸피가 “사성제를 깨닫게 하는 데 이르는 수레”이며 “해탈로 가는 가장 중요한 열쇠”라고 말한다.<sup>31)</sup> 그런가하면 비판단적 태도와 ‘지금 이 순간에 머물기’라는 알아차림 기법은 미국선뿐 아니라 티베트명상에서도 빈번하게 등장하는 어구이다. 다만 티베트명상에서는 이 알아차림 기법이 위빠사나가 아니라 사마타 수행법에 더 가깝다고 할 수 있다.<sup>32)</sup>

알아차림 테크닉은 CD와 오디오를 통해서, 미국인 및 아시아인 지도자들이 쓴 수행서적들을 통해서, 그리고 유튜브와 불교 블로그와 웹사이트 토론방을 통해서도 더욱 더 확산되면서 이제 미국불교에서 알아차림이란 용어는 마음, 몸, 환경의 상호연관성을 인지하는 것 그리고 영적 수행과 사회적 행동에서 그러한 인지를 닦는 명상기법으로 그 의미가 넓어지고 있다.<sup>33)</sup> 이러한 새로운 역동성은 미국불교의 사회적 영향력이 확대되고 있음을 보여주는 증거이기도 하다. 알아차림 명상은 미국사회의 주류로 부상하면서 불교와 상관없이 학교, 병원, 기업체, 교도소, 정부기관 등에서 주로 스트레스 관리와 집중력 향상을 위한 효과적인 방법으로서 제공되고 있으며, 대중출판 분야에서는 알아차림의 원칙들을 사회적 이슈들, 역기능적 개인행동, 심지어 디자인, 요리, 몸단장 같은 생활방식의 문제에까지 적용하기도 한다.<sup>34)</sup> 사실상 미국 위빠사나 수행은 불교와 상관없는 이러한 영역에서 가장 큰 영향력을 발휘하고 있다고 할 수도 있다.

그런데 이러한 알아차림의 열풍에는 비판에 취약한 면도 드러난다. 필

31) 길 프론스달, 위오기/안희영 역, 『현재, 이 순간을 알기』(*The Issue at Hand—Essays on Buddhist Mindfulness Practice*), p. 8. Insight Meditation Center 웹사이트, 2014.12.30. [www.insightmeditationcenter.org/books-articles/the-issue-at-hand/](http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/the-issue-at-hand/).

32) Allan Wallace (2006), p. 62.

33) Richard Hughes Seager (2012), pp. 63-64.

34) ‘알아차림’이란 어구가 들어간 책 제목 중 눈에 띄는 몇 가지 사례를 들어보다면, *Mindful Parenting*, *Mindful Eating*, *Mindful Teaching*, *Mindful Politics*, *Mindful Therapy*, *Mindful Leadership*, *A Mindful Nation*, *Mindful Recovery*, *The Power of Mindful Learning*, *The Mindful Brain*, *The Mindful Way through Depression*, *The Mindful Path to Self-Compassion* 등이 있다.

자는 알아차림에서 보이는 환원주의적 문화수용 태도를 문제점으로 지적하고자 한다. 여기서 ‘환원주의적’이란 특정 수행법에서 핵심적인 요소만을 수용하고 그 나머지는 아시아 문화의 더께라고 여겨 배제하는 현상을 말한다. 주지하다시피 알아차림은 위빠사나의 핵심요소이고, 또 위빠사나는 상좌부불교라는 거대한 전통의 일부이다. 문제는 동남아시아 불교의 거대한 맥락을 위빠사나로 환원하고 또 다시 그것을 알아차림으로 환원하고 있다는 점이다. 역사와 단절되고 근거도 박약한 이 핵심개념은 미국문화 속에서 일시적인 트렌드에 그치고 말 위험도 있다. 이에 대해 상좌부불교의 승려이자 빠알리 문헌번역가인 타니싸로 비구는 “명상이란 많은 다양한 필요에 부응하여 여러 가지 도구를 능숙하게 다룰 줄 아는 목공기술과 비슷하기 때문에 … [알아차림 같은] 환원주의적 접근은 수행의 효과를 감소시킬 수 있다”고 경고하고 있다.<sup>35)</sup>

상좌부불교의 위빠사나 수행체계를 ‘순수한 주의’로 규정하고 환원하는 것 역시 전통불교의 맥락과 단절되면서 비판에 직면할 수 있는데, 비판단과 순수자각이라는 개념의 이면에 숨겨진 윤리부재의 위험성이 그것이다. 환원주의적 방법론에서는 ‘알아차림에 기반을 둔 스트레스 감소법’(MBSR)처럼 불교적인 맥락에 의존하지 않고 명상의 효과가 제시되는데, 이러한 알아차림의 기술은 그 효과에 대해서는 실용적인 태도를 보이지만 불교라는 낯선 가르침에 대해서는 가까이하지 않는 미국인의 감성에 더 잘 부응하도록 제시된다. 알아차림이 그릇된 길로 이끌릴 경우 집착의 제거가 아니라 오히려 그 강화에 이용될 수도 있는데, 이를테면 기업에서는 알아차림 명상을 자의적으로 이용하여 부도덕한 이윤추구의 도구로 삼을 수도 있다. 뿐만 아니라 환원주의적 문화수용의 폐해는 스즈키 다이세츠의 선에서도 이미 노정된 바 있다. 스즈키는 서양세계에

35) Thanissaro Bhikkhu (2011), “One Tool Among Many: The Place of Vipassana in Buddhist Practice”, 21번째 단락. Access to Insight 웹사이트, 2014.12.30.  
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/onetool.html>.

최초로 선을 소개할 때 윤리적, 역사적 맥락을 중시하지 않고 인식론적인 면에 치중하여 선이 가치중립적이며 모든 종교체험의 근원이 되는 직접 체험이기 때문에 그 어떤 종교뿐 아니라 파시즘을 포함한 어떤 정치제도와도 결합될 수 있다고 말한 것으로 알려져 있다.<sup>36)</sup> 결국 스즈키의 영향을 받은 서양인들은 선이 엄격한 윤리와 수행체계가 갖추어진 장구한 전통이라는 것을 상당히 오랜 기간 동안 이해하지 못하게 되었으며, 무엇보다도 스즈키는 선이 도덕률폐기(antinomianism)의 전통이라는 잘못된 이해를 조장하는 데 기여했다는 비판을 받기도 했다.

둘째, 미국의 위빠사나 운동은 서양 심리치료와의 통합이 두드러진다. 미국의 주류 위빠사나 운동을 대표하는 두 기관인 동부의 통찰명상협회(IMS)와 서부의 스피릿록은 서로 유사한 단체지만 나아가는 방향은 다른 것 같다. 즉, 골드스타인 주도의 아이엠에스는 설립초기의 미얀마 방식을 유지해가고 있지만, 잭 콘필드가 주축이 된 스피릿록은 위빠사나뿐 아니라 다른 수행전통과 서양심리학도 포괄하는 통합적 태도를 보여 왔다.<sup>37)</sup>

스피릿록은 아이엠에스의 집중수행 방식보다는 수행과 일상생활의 통합에 더 큰 관심을 두면서 불교와 심리학의 통합을 개척해가고 있다.<sup>38)</sup> 스피릿록의 통합수행 양상은 임상심리학자인 콘필드를 포함하여 20여 명의 지도자 중 상당수가 심리치료사로 활동하고 있다는 점, 그리고 선과 티베트불교의 불이사상에 영향을 받았다고 스스로 밝히고 있는 지도자도 상당수 있다는 점에서도 잘 드러난다.<sup>39)</sup> 여러 지도자들이 콘필드와

36) D. T. Suzuki (1959), *Zen and Japanese Culture*, Princeton, N.J.: Princeton University Press, p. 63.

37) James Williams Coleman (2001), pp. 78-79.

38) Ann Gleig (2012), "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana: A Dialogical Encounter between Buddhism and Psychotherapy", *Journal of Global Buddhism* 13, p. 132. 2014.12.31.<http://www.globalbuddhism.org/toc.html>.

39) 스피릿록 웹사이트, 2014.12.30.<http://www.spiritrock.org/> 참조.

마찬가지로 기혼자라는 사실도 스피릿록의 세속적인 분위기를 반증해준다. 콘필드에 의하면 아무리 높은 명상단계에 도달한 사람이라도 결코 개인의 자아를 완전히 극복할 수는 없기 때문에 불교수행에서 개인의 심리적 고통을 다루는 것이 반드시 필요하다는 것이다. 즉, 콘필드는 “영적 회피”(spiritual bypassing)<sup>40)</sup>를 경계해야 한다고 말하면서, 개인의 심리적 자아도 불교수행에 통합할 필요가 있다고 역설한다.<sup>41)</sup>

미국에서 위빠사나와 심리치료의 결합은 초창기 위빠사나 수련생 가운데 60-70년대 반문화세대의 젊은이들이 많았다는 사실과도 관련이 있다. 이 주류종교와 거리를 둔 반문화세대의 젊은 수련생들은 전후의 “비종교적 영성추구”(spiritual but not religious)라는 뉴에이지의 표어 아래 기성종교보다는 통합적, 신비적, 과학적인 영성에 이끌리던 세대였다. 따라서 젊은 위빠사나 수련생들은 종교공동체의 건설보다는 개인적인 변화와 명상체험에 관심이 더 많았으며, 특히 서양의 심리치료는 그들에게 큰 호소력을 가지고 있었다. 미국 위빠사나의 취지도 개인의 성장과 행복 증진에 있었기 때문에 지도자와 수련생은 서양의 가치, 세계관, 제도적 취향에 따라 수행체계를 세우기가 훨씬 더 쉬웠고 그에 따라 수행과 심리치료의 결합은 두드러지게 되었다.

스피릿록의 혁신은 전통불교의 세력을 약화시켜서 인간적이고 심리적인 문제로 만들어버렸다는 비판에 직면하기도 했는데, 이를테면 골드스타인은 수행과 심리치료의 통합으로 인하여 고로부터의 해탈이라는 불교의 궁극적인 목표는 보다 더 인간적인 관심사로 교체되고 있다고 한탄했다.<sup>42)</sup> 타니사로 비구도 골드스타인과 마찬가지로 불교의 심리학화에

40) 1984년 심리학자 존 웰우드(John Welwood)에 의해 창안된 이 용어는 고통스런 감정, 미해결된 상처, 그리고 발달적 욕구 등의 해결을 회피하기 위해 영적인 수행과 믿음을 이용하는 것을 의미한다.

41) Jack Kornfield (1993), *A Path with Heart*. New York: Bantam Books, p. 247.

42) Ann Gleig (2012), p. 138.

대한 비판적인 입장을 제시한다. 그에 의하면 미국불교에서 많이 거론되는 통합, 상호연관성, 자아초월과 같은 심리학적 개념들은 사실상 붓다의 가르침과 무관한 19세기 낭만주의의 산물이라는 것이다.<sup>43)</sup> 맥마한 역시 현대불교는 서양화되고, 낭만주의화, 프로테스탄트화, 혹은 심리학화했다고 주장한다.<sup>44)</sup>

필자는 불교수행의 범주에 심리치료 영역을 포함하려는 서양불교의 시도가 독창적이고 긍정적인 측면이 있으며 또 이런 시도는 50년대 이래로 지속되는 것으로 알고 있다. 그렇지만 서양불교가 아시아의 장구한 불교전통을 명상으로 환원시킴으로써 이미 불교수행이 희석되었고, 또한 이 미국화된 불교명상이 다시 서양의 낭만주의적, 인간적, 심리학적 가치와 절충함으로써 불교수행의 정체성은 더 더욱 약화될 소지가 있다고 생각한다. 그런 의미에서 오늘날의 미국 불교명상은 아시아불교 유산과 심리치료와 같은 서양적 가치 사이에 균형감을 잃지는 않았는지 스스로 성찰해보는 것이 필요하다고 본다.

셋째, 미국 위빠사나 운동에서는 전통교리의 변용이 두드러진다. 상좌 부불교에서는 수행을 통해서 윤회를 끝낼 수 있다는 가르침이 밑바탕을 이루고 있지만, 미국에서는 윤회에 대한 믿음이 희박한 것 같다. 미국인이 가르치는 위빠사나에서는 미국인이 수용하지 않을 불교교리를 거의 언급하지 않으며, 육도, 공덕행, 사향사과, 출가와 같은 다른 전통적인 가르침도 존재하지 않는다. 전통교리와 수행목표가 없는 대신 실용적이면서 경험으로 얻을 수 있는 목표가 주어진다. 그렇기 때문에 수행은 수행자들이 현재의 삶에서 이득을 얻을 수 있는 치료의 형태로 제시된다고 할 수 있다.<sup>45)</sup> 이것은 위빠사나를 종교수행이 아니라 현재의 삶을 이롭

43) Thanissaro Bhikkhu (2002), "Romancing the Buddha", *Tricycle: the Buddhist Review*, vol. 12, no. 2, New York, NY: Buddhist Ray, Inc., pp. 45-47; Ann Gleig (2012), p. 137.

44) David McMahan (2008), *The Making of Buddhist Modernism*, New York: Oxford University Press, p. 8.

게 해주는 철학으로 받아들이기 때문일 것이다.

이러한 상황에서 해탈의 개념은 그 변화가 두드러진다. 전통교리에서는 윤회로부터의 해탈을 말해왔다면 미국 위빠사나에서는 “2,500년 동안 불교의 수행과 가르침은 분명히 보고, 현명하게 사는 체계적인 방법을 제시해왔다. 이것들은 우리 자신의 몸과 마음 안에서, 즉 바로 이 세상 한 가운데서, 해탈을 찾을 수 있는 길을 제시해주었다.”<sup>46)</sup>고 하면서 해탈의 개념을 현재 삶의 고통에서 벗어나는 것으로 바꾸었다. 조셉 골드스타인도 마찬가지로 “우리는 해탈하기 위해서 다르마를 수행한다. 그것이 우리의 모든 정진의 핵심이다. 해탈로부터 올바른, 자비, 평화가 오기 때문이다.”라고 주장하면서 해탈이 종교와 무관하게 명상수행의 목표라는 것을 분명히 하고 있다.<sup>47)</sup>

이처럼 미국 위빠사나는 존재의 본성에 대한 통찰보다는 현실을 긍정하고 현실에서 자유를 추구하는 실용적이고 현세적인 철학으로 제시되고 있다. 그에 따라 여러 가지 수행요소 중 특히 알아차림, 자애, 계율, 보시를 중요한 덕목으로 부각하고 있다.<sup>48)</sup> 그에 따라 일상적인 삶이란 모순적이고, 고통이고, 극복할 대상이 아니라 수용과 포용의 대상이 되고, 해탈을 실현하는 장으로 간주된다. 필자가 볼 때 서양 불교명상에서 일어나고 있는 이러한 일련의 교리혁신은 인생과 세계에 내재한 모순과 그것의 극복을 위해 붓다가 제시했던 사성제, 팔정도 같은 통찰이 서양 사회에서 재해석되고 재편되고 있는 더 넓은 맥락의 일부라고 본다. 이러한 혁신이 과연 아시아불교에서 치열하게 추구해왔던, 고로부터의 궁

45) Gil Fronsdal (1998), p. 172.

46) Jack Kornfield (1993), ed., *Teachings of the Buddha*, Boston: Shambhala Publications, x, Gil Fronsdal (1998), p. 171에서 재인용.

47) Joseph Goldstein (1993), *Insight Meditation*, Boston: Shambhala Publications, p. 3, Gil Fronsdal (1998), p. 172에서 재인용.

48) Gil Fronsdal (1998), p. 172.

극적인 해탈을 과연 가져다줄 수 있을지 치열한 성찰이 필요할 것이다.

## 5. 결론: 새로운 승가공동체의 출현을 기대함

불교명상은 세속화되면서 한편으로는 더 많은 대중의 삶속에 스며들게 되었으나 다른 한편으로는 문제점을 노정하기도 했다. 앞서 설명한 것처럼 불교명상을 자의적으로 수용하여 저마다의 삶을 정당화하고 윤리의 부재를 초래할 위험성이 그것이다. 그런 면에서 세속화된 불교명상은 탐진치를 내려놓는 것이 아니라 아이러니컬하게도 탐진치를 은밀하게 강화시킨다는 역설이 일어날 수 있다. 필자는 미국인의 절충적이고 환원주의적으로 불교수용 태도가 이런 세속화된 불교명상에 일정 부분 기여한다고 본다. 이 점은 아시아의 전체적인 불교체계로부터 명상만을 선택적으로 받아들인 선, 티베트명상, 위빠사나 모두에 해당한다.

붓다시대로부터의 전통인 승가공동체를 받아들이지 않은 미국인 불교명상 공동체는 불교에 대한 이해가 깊어질수록 더 큰 도전에 직면하는 듯하다. 미국화와 세속화가 심화될수록 이러한 무(無)승가 제도의 한계는 더 분명하게 드러나면서 전통보존과 전승의 주역인 출가 승려가 미국 불교의 지속성을 위해 필요하다는 인식이 확산되고 있다. 근래에 미국전역에서 승가센터가 점점 많아지고 있고, 불교수행을 삶의 중심에 두고자 승려의 길을 선택하는 미국인 남녀가 점점 늘고 있는 현상이 이 사실을 확인시켜준다.

이러한 상황 아래서 승가수행과 재가공동체의 영적 필요 사이의 관계를 재검토하면서 둘 사이에 다리를 놓고 있는 통찰명상 운동의 지도자들이 부상하고 있다. 이 중간영역은 다수의 미국불교 승려들이 민족공동체 너머로 그 활동영역을 확장하고 있는 현상에서 가장 구체적으로 확인할 수 있는데, 미국출신의 상좌부불교 승려인 비구보디도 그중 하나다. 그

는 서양불교의 발전에 승가공동체가 반드시 필요하다고 하면서 그 공동체는 아시아의 그것과는 다르게 미국에 맞게 창의적으로 변용된 것이 될 것이라고 말한다.

필자의 생각도 마찬가지다. 미국의 불교명상에서 승가공동체의 필요성은 갈수록 높아지고 있는 상황에서 새로운 환경, 새로운 사고방식, 새로운 행동기준에 효과적으로 대응할 수 있는 창의적 승가공동체의 출현이 필요하고 또 실제로 출현할 것으로 본다. 혁신에 대한 열정도 중요하지만 불교의 정신과 유산을 계승하고자 하는 의지도 마찬가지로 중요하기 때문에 서양 불교명상은 전통과 혁신 사이의 균형과 조화를 중시하는 새로운 승가공동체의 형성에 대한 진지하고 깊은 성찰이 있기를 기대해 본다.

## 참고문헌

### 【논 저】

- 길 프론스달, 위오기/안희영 역, 『현재, 이 순간을 알기』(*The Issue at Hand—Essays on Buddhist Mindfulness Practice*), Insight Meditation Center 웹사이트 자료, 2014.12.30. [www.insightmeditationcenter.org/books-articles/the-issue-at-hand/](http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/the-issue-at-hand/)
- 김재성(2005), 『마하시 수행법과 『대념처경』』, 『대념처경의 수행이론과 실제』, 서울: 근본불교수행도량 후원사.
- 스튜어트 라크스(1994), 장은화 역, 「선(禪)의 구름에서 내려오기」, 『불교평론』 12-4 (45), 서울: 현대불교신문사.
- 안희영(2012), 「현대 서구사회에서의 마음챙김 활용」, 『불교학연구』 제33호, 서울: 불교학연구회.
- 장은화(2013), 「미국의 禪 수행, 그 전개와 변용의 연구」, 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- \_\_\_\_\_ (2012), 「일본계 미국선(禪)의 ‘여성참여’와 ‘사회참여’ 그리고 간화선 세계화의 담론에 대하여」, 『禪文化研究』 제12집, 서울: 한국불교선리연구원.
- Coleman, James William (2001), *New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*, New York: Oxford University Press.
- Field, Rick (1992), *How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America*, 3rd ed., rev. and updated, Boston, Mass.: Shambhala Publications.
- Fronsdal, Gil (1998), “Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness”, *The Faces of Buddhism in America* (ed. by Charles S. Prebish and Kenneth K. Tanaka), Berkeley: University of California Press.
- Gleig, Ann (2012), “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana: A Dialogical Encounter between Buddhism and Psychotherapy”, *Journal of Global Buddhism* 13. [www.globalbuddhism.org/toc.html](http://www.globalbuddhism.org/toc.html)
- Goldstein, Joseph (1993), *Insight Meditation*, Boston: Shambhala Publications.
- Jang, Eun-hwa (2014), “An Investigation of Seung Sahn’s Seon: ‘Don’t Know’ Mind, Ten Gates, and Systems of Hierarchy and Authorization”, *Korea*

- Journal*, vol. 54, no. 4, Seoul: Korean National Commission for UNESCO.
- Kornfield, Jack (1993), ed., *Teachings of the Buddha*, Boston: Shambhala Publications.
- Lama Surya Das (2007), *Natural Radiance: Awakening to Your Great Perfection*, Boulder: Sounds True, Inc.
- McMahan, David (2008), *The Making of Buddhist Modernism*, New York: Oxford University Press.
- Seager, Richard Hughes (2012), *Buddhism in America*, revised and expanded ed., New York: Columbia University Press.
- Sharf, Robert H. (1995), "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience", *Numen*, vol. 42, no. 3.
- \_\_\_\_\_ (1993), "The Zen of Japanese Nationalism", *History of Religion*, vol. 33, no. 1.
- Suzuki, D. T. (1959), *Zen and Japanese Culture*, Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Suzuki, Shunryu (1980), *Zen Mind, Beginner's Mind*, New York, NY: Weatherhill.
- Thanissaro Bhikkhu (2011), "One Tool Among Many: The Place of Vipassana in Buddhist Practice", Access to Insight 웹사이트. [www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/onetool.html](http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/onetool.html)
- \_\_\_\_\_ (2002), "Romancing the Buddha", *Tricycle: the Buddhist Review*, vol. 12, no. 2, New York, NY: Buddhist Ray, Inc.
- Wallace, Allan (2006), *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*, Somerville, MA: Wisdom Publications.
- \_\_\_\_\_ (2002), "The Spectrum of Buddhist Practice in the West", *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia* (ed. by Charles S. Prebish and Martin Baumann), Berkeley: University of California Press.
- Wetzel, Sylvia (2002), "Neither Monk nor Nun: Western Buddhists as Full-Time Practitioners," *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia* (ed. by Charles S. Prebish and Martin Baumann), Berkeley: University of California Press.

삼발라 인터넷서널 웹사이트 <http://shambhala.org>

스피릿록 웹사이트 [www.spiritrock.org](http://www.spiritrock.org)

족첸센터 웹사이트 [www.dzogchen.org](http://www.dzogchen.org)

카르메 링 웹사이트 [www.kagyu.org/ktm/monastery/karmeling](http://www.kagyu.org/ktm/monastery/karmeling)

원고 접수일: 2014년 12월 31일

심사 완료일: 2015년 1월 21일

계재 확정일: 2015년 1월 28일

ABSTRACT

---

A Comparative Study of American Buddhist  
Meditation Practices

- Focusing on Zen, Tibetan Meditation, and Vipassana Movement

Jang Eunhwa\*

This article investigates American Zen, Tibetan meditation, and vipassana in terms of their development and characteristics. Zen laid foundations for layman-based practice by creating the Zen center. Zen assimilated into American culture while removing authoritarian legacies and integrating with American social engagement tradition. Concerning Tibetan meditation, the lojong training and dzogchen spread on a great scale. Also there is the Shambhala Training, the most secularized form of Tibetan Buddhism. Vipassana is popularized in the form of a mindfulness meditation and is integrating with psychotherapy aiming at worldly happiness. I bring to light a fundamental limitation of lay-centered Buddhist meditation, which I think originates from Americans' reductionist attitude. As a conclusion, I offer the necessity of a new monks' community as a solution.

---

\* College of the Buddhist Studies, Dongguk University Seoul