반야의 치유, 그 원리와 활용

임 승 택
경북대 철학과

* 목차

Ⅰ. 시작하는 말
Ⅱ. 반야의 비판철학
Ⅲ. 인지적 탈융합과 치유
Ⅳ. 반야의 대중적 가능성
Ⅴ. 마치는 말

Ⅰ. 시작하는 말

반야(般若, 慧, paññā)란 초기불교(Early Buddhism)의 빨리어(Pāli) 경전에 나타나는 용어로서 깨달음(覺, bodhi) 혹은 지혜(智, ñāṇa)와 유사한 의미를 지닌다. 붓다(Buddha)는 *Veda*와 같은 계시서(啓示書)가 아닌 스스로 깨달아 알게 된 내용에 가르침의 근거를 두었다. 또한 붓다의 제자들 역시 단순한 믿음에 의해서가 아니라 "바른 반야(samma-paññā)에 의해 있는 그대로 관찰하는 것"을 통해 그의 가르침을 따르도록 권장되었다.[1] *Visuddhimagga*(淸淨道論)에 언급되듯이 초기불교 이래로 반야가 수반되지 않는 믿음은 맹목(muddha-pasanna)으로 흐를 위험성이 늘 강조되어 왔다.[2] 반야란 깨달음의 종교인 불교의 정체성과 직결된다고 할 수 있다.

Tilmann Vetter가 언급하듯이 반야란 물질현상(色)·느낌(受)·지각(想)·지음(行)·의식(識) 따위의 오온(五蘊, pañcakkhandhā)으로 망라되는 경험적 현실을 무상(無常, anicca)·괴로움(苦, dukkha)·무아(無我, anatta)로 관찰하는 것을 가리킨다.[3] 오온에 대한 관찰은

---

1) 예컨대 다음의 경구를 전형적인 사례로 꼽을 수 있다. "일체의 물질현상(色)은 나의 것이 아니고, 그것은 내가 아니며, 그것은 나의 자아가 아니다. 바로 이와 같이 바른 반야에 의해 있는 그대로

'나(aham)' 혹은 '나의 것(mama)'으로 여겨지는 일체의 내부적·외부적 현상들이 일시적이고 불완전하다는 사실을 깨닫도록 유도한다. *Nikāya*에서는 바로 이것을 통해 삶의 변화가 발생한다고 묘사한다. "반야로써 보고 나면 번뇌가 완전히 소멸한다."라든가,[4] "욕심 따위는 몸이나 말로써 버릴 수 있는 것이 아니며 반야로써 관찰하고 관찰하여 버려야만 한다."라는 등의 언급이 그것이다.[5]

깨달음(bodhi)이란 반야가 발현되어 하나의 사건으로 결실을 이루는 것을 말한다. 바로 이것을 통해 범부로서의 인간이 '깨달은 이' 즉 붓다(buddha)로 탄생한다.[6] 깨달음에는 깨닫는 주체가 누구냐에 따라 각기 다른 수식어가 첨부되기도 한다. 이와 관련하여 상좌부(上座部, Theravāda)에서는 붓다의 깨달음에 대해 '위없이 바르고 원만한 깨달음(無上正等正覺, anuttara-sammāsaṁbodhi)'이라고 부르면서 '제자들의 깨달음(sāvaka-bodhi)'이라든가 '홀로 닦아 성취한 깨달음(pacceka-bodhi)' 등과 구분하기도 한다.[7] '깨달음'의 원어인 bodhi와 '깨달은 이'에 해당하는 buddha는 모두 √budh(깨닫다)라는 동사 원형에서 유래한다. bodhi는 여성형 명사로서 정착된 술어인 반면에 buddha는 과거수동분사로서 형용사의 명사적 용법이 적용되어 '깨달은 이'를 나타낸다.

반야와 유사한 쓰임을 지니는 또 다른 용어로서 지혜(ñāṇa)가 있다. 반야(paññā)는 동사 원형 √jñā(알다)에 접두사 pa(앞서서, 비약적으로)가 첨가된 형태이고, 지혜(ñāṇa)는 동일한 원형에 분사형 어간 ana가 적용된 경우이다. 접두사 pa의 뉘앙스를 감안하여 반야에 내포된 의미를 풀이하자면 '앞서서 아는 것' 혹은 '비약하여 아는 것'이 된다. 반야에 근접한 우리말 용어를 찾는다면 '알아차림' 정도가 타당하다.[8] 한편 지혜란 반야를 통해 얻게 되는 지적 능

---

4) "Paññāya cassa disvā āsavā parikkhīṇā honti." MN. I. p.160, p.175, p.204, p.477 등.

5) "Lobho bhikkhave neva kāyena pahātabbo, no vācāya, paññāya disvā disvā pahātabbo." AN. V. pp.39 이하; 반야를 통해 삶에 변화가 발생하는 사례로는 여러 가지를 꼽을 수 있다. 예컨대 인간관계에서 수많은 불화와 갈등이 선입견이라든가 편견 혹은 부적절한 이미지(=想) 따위에 의해 조장되곤 한다. 많은 경우 그러한 불편함은 각자 스스로의 인식과 사고에 내재된 문제점을 깨닫게 될 때 저절로 가라앉는다.

6) 깨달음을 통해 범부가 붓다로 되는 사건은 다음과 같이 묘사된다. "붓다라는 명칭은 어머니가 지어 준 것도 아니고, 아버지가 지어 준 것도, 형제가 … 자매가 … 친구가 … 친척이 … 사문이나 바라문이 … 하늘의 신이 지어 준 것도 아니다. 이것은 해탈하는 마지막 순간 보리수나무 아래에서 붓다·세존이 일체를 아는 지혜(sabbaññutañāṇa)와 함께 얻은 진실한 명칭이다.('buddho' ti. n'etaṁ nāmaṁ mātarā kataṁ, na pitarā kataṁ, na bhātarā … na bhaginiyā … na mittāmaccehi … na ñātisālohitehi … na samaṇabrāhmaṇehi … na devatāhi kataṁ. vimokkhantikam etaṁ buddhānaṁ bhagavantānaṁ bodhiyā mūle saha sabbaññutañāṇassa paṭilābhā sacchikā paññatti.)" Ps. I. p.174.

7) Rhys Davids T. W., *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary.* London: The Pali Text Society, 1986, p.491.

8) 우리말 '알아차림' 혹은 '알아차리다'의 사전적 의미는 "미리 정신을 차려 주의하거나 깨닫다.", "[사람이 드러나지 않은 일이나 숨겨진 마음을] 미리 알다." 등이다. '알아차림'이라는 말은 반야(paññā)가 지니는 원래의 의미와 뉘앙스를 잘 전달해 주는 것으로 여겨진다. 민중서림편집국, 『민중엣센스 국어사전』, 파주: 민중서림, 2008(제6판 3쇄), p.1554; http://dic.daum.net/word/view.do?wordid=kkw000170045&q=%EC%95%8C%EC%95%84%EC%B0%A8%EB%A6%BC.

력으로서 일상의 경험을 포함하는 앎(knowledge, intelligence) 혹은 앎의 능력(faculty of understanding)을 가리킨다.[9] 반야가 구체적인 실천 과정에 밀접한 용례를 보인다면 지혜는 그 결과로서 얻어지는 지적 능력 일반을 지시한다고 할 수 있다.[10]

반야는 사성제(四聖諦)에 대한 완성된 앎을 의미하는 완전한 지혜(完全智, aññā)와도 구분된다.[11] 완전한 지혜는 주로 아라한(阿羅漢, Arahant)이라는 궁극의 경지에 도달한 이들에게 드러나는 지적 능력을 의미한다.[12] 특히 이것은 붓다의 제자로서 사성제(四聖諦)를 꿰뚫어 완성된 인격을 이룬 존재들에게 적용된다. 완전한 지혜가 아라한과(阿羅漢果)를 얻은 붓다 자신과 그의 제자들에게 한정적으로 사용되는 반면에 반야는 아라한과를 얻는 와중에 요구되는 통찰에 해당한다. 반야는 사념처(四念處, cattāro satipaṭṭhānā)의 실천과 더불어 일반인도 닦아 나가는 것이 가능하다.[13] 사념처의 실제를 다루는 *Mahāsatipaṭṭhānasuttanta*(大念處經)에서는 동사형인 pajānāti(알아차리다)를 통해 반야의 실천 과정을 다음과 같이 묘사한다.

> 그는 마음지킴(念)을 지니고서 [숨을] 마시고, 마음지킴을 지니고서 [숨을] 내쉰다. 혹은 길게 마실 때 '길게 마신다.'고 알아차린다(pajānāti). 혹은 길게 내쉴 때 '길게 내쉰다.'고 알아차린다. 혹은 짧게 마실 때 '짧게 마신다.'고 알아차리다. 혹은 짧게 내쉴 때 '짧게 내쉰다.'고 알아차린다.[14]

> 눈(眼)이라고 알아차린다(pajānāti). 물질현상(色)이라고 알아차린다. 또한 이 둘을 조건으로 일어나는 얽매임(結), 그것을 알아차린다. 또한 아직 생겨나지 않았던 얽매임의 발생, 그것을 알아차린다. 또한 생겨난 얽매임의 끊어짐, 그것을 알아차린다. 또한 끊어진 얽매임이 이후로 생겨나지 않음, 그것을 알아차린다. [귀・코・혀・몸・마음과 관련해서도 마찬가지이다.][15]

---

9) Rhys Davids T. W., 앞의 사전, p.287. 임승택, 「초기불교 경전에 나타난 돈(頓)과 점(漸)」, 『불교학연구』 제32호, 불교학연구회, 2012a, pp.94-95.

10) 이와 관련하여 *Paṭisambhidāmagga*(無碍解道)에는 다음과 같은 언급이 나타난다. "귀 기울임에 속한 반야(慧)로서 들음을 통해 이루어지는 지혜(智)가 있다. 듣고 난 후 지킴에 속한 반야로서 계를 통해 이루어지는 지혜가 있다. 지키고 난 후 선정(禪定)에 속한 반야로서 선정의 닦음을 통해 이루어지는 지혜가 있다.(sotāvadhāne paññā sutamaye ñāṇaṁ. sutvāna saṁvare paññā sīlamaye ñāṇaṁ. saṁvaritvā samādahane paññā samādhibhāvanāmaye ñāṇaṁ,)" Ps. I. p.1.

11) 김성철 옮김, 앞의 책, pp.59-60, p.111 등; 임승택, 앞의 논문(2012a), p.92.

12) Rhys Davids, 앞의 사전, p.14.

13) 초기불교의 사념처(四念處, cattāro satipaṭṭhānā)는 반야의 실천을 위한 프로그램이라고 바꾸어 말할 수 있다. *Nikāya*에서는 사념처 명상이 전문적인 출가 수행자들뿐만 아니라 일반 재가자들에게도 개방되어 행해졌다고 전한다. "존자시여, 우리와 같은 하얀 옷을 입은 재가자들도 때때로 이 사념처에 마음을 잘 확립하여 머무릅니다. 몸에 관련하여 몸을 관찰하면서 머뭅니다. 열렬함과 알아차림과 마음지킴을 지니고서 세간에 관련한 탐욕과 집착을 벗어나,… (Mayampi hi bhante gihī odātavasanā kālena kālaṃ imesu catusu satipaṭṭhānesu sūpaṭṭhitacittā viharāma, idha mayaṃ bhante kāye kāyānupassino viharāma, ātāpino sampajānā satimanto vineyya loke abhijjhādomanassaṃ,…)" MN. I. p.340.

14) "So sato'va assasati, sato'va passasati. Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti." DN. II. p.291.

15) "cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati

두 인용문은 반야의 의미와 쓰임에 대해 많은 것을 드러낸다. 반야란 몸(身)·느낌(受)·마음(心)·법(法)이라는 육체적·정신적 현상에 대해 있는 그대로 알아차리는 것을 가리킨다. 이것은 사물의 일어남(samudaya), 사라짐(vaya)에 대한 통찰(anupassī)로 이어진다.[16] 또한 확인할 수 있듯이 반야는 마음지킴(念, sati)이라는 마음작용(心所)과 함께 기능한다. 마음지킴이란 '들뜨지 않음(apilāpana)'을 특징으로 하고 '잊지 않음(asammo)'을 기능으로 한다고 설명된다.[17] 따라서 마음지킴과 함께하는 반야의 실천이란 산만하거나 주의력이 분산된 상태가 아님을 알 수 있다. 또한 *Mahāsatipaṭṭhānasuttanta*에서는 반야의 실천을 아라한(阿羅漢) 혹은 불환(不還)의 경지에 도달하기 위한 것으로 기술한다.[18] 이것은 반야가 고원한 경지에 도달한 연후에 행해지는 것이 아니라, 거기에 이르기 위해 닦아나가는 과정에 속한 것임을 의미한다.

반야는 사념처라는 명상의 실천과 밀접한 용례를 보인다. 그러나 반야의 쓰임과 용도는 거기에 국한되지 않는다. 다시 다루겠지만 이것은 세계의 기원이라든가 본질 혹은 목적이라든가 사후세계 등에 관한 다양한 형이상학적 견해들에까지 비판적으로 적용된다. 반야의 통찰에 입각할 때 대다수 사변적 견해들은 있는 그대로의 실재로부터 벗어난 관념의 유희 즉 망상(戱論, papañca)에 불과한 것이 되고 만다. 형이상학적 질문들에 의도적으로 침묵했던 붓다의 무기(無記, avyākata)는 반야에 근거한 것으로 인식과 사고에 내재된 본래적인 한계와 불완전성을 일깨우는 데 목적을 두었다. 반야를 기반으로 하는 초기불교의 사유방식은 형이상학적 사고의 해체를 통해 현실 삶의 회복을 시도한다고 할 수 있다. 이 점에서 반야의 시각은 전형적인 비판철학으로서의 면모를 지닌다.

반야는 일상의 자신을 통찰 대상으로 삼는다. 반야의 대상이 되는 몸·느낌·마음·법은 다

---

saññojanaṃ tañca pajānāti. Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti tañca pajānāti. Yathā ca uppannassasaññojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti. Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti." DN. II. p.302.

16) *Mahāsatipaṭṭhānasuttanta*에는 앞서의 인용문에 뒤이어 다음이 문구가 이어진다. "[그는] 몸에 관련하여 '일어나는 법'을 통찰하면서 머문다. 혹은 몸에 관련하여 '사라지는 법'을 통찰하면서 머문다. 혹은 몸에 관련하여 '일어나고 사라지는 법'을 통찰하면서 머문다. 혹은 다시, 그에게 [이와 같이] '몸이 있다.'고 하는 마음지킴이 분명해 지는데, [그것은] 곧 지혜를 지닌 만큼에 한하며, 주의하는 만큼에 한한다.(Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti, yāvadeva ñāṇamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.) DN. II. 292.

17) "이것(sati)은 들뜨지 않음을 특징으로 하고, 잊지 않는 것을 기능으로 한다. 보살핌을 나타남으로 하거나, 대상을 향한 상태를 나타남으로 한다. 견고한 생각을 직접적인 원인으로 하고, 몸 따위에 대한 사띠의 확립을 직접적인 원인으로 한다(sā apilāpanalakkhaṇā, asammoharasā, ārakkhapaccupaṭṭhānā, visayābhimukhabhāvapaccupaṭṭhānā vā : thirasaññāpadaṭṭhānā, kāyādisatipaṭṭhānapadaṭṭhānā vā…)" Vism. p.464.

18) [반야로써 사념처를 실천한] 그에게는 두 가지의 결실 가운데 어느 하나의 결실이 기대된다. 즉 현재의 삶에서 완전한 지혜(完全智, aññā)를 [얻거나] 집착이 남아있는 경우에는 불환(不還)을 [얻는다.](tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā'ti.) DN. II. p.315.

른 누구도 아닌 '나' 자신의 경험적 현실이며, 바로 이것이야말로 우선적으로 다루어야 할 철학적 탐구의 대상이다. 이 점에서 반야의 실천은 모든 개개인에게 철학적인 삶의 가능성을 열어준다고 할 수 있다. 한편 반야의 통찰은 스스로의 사고와 감정에 휩쓸리지 않고 다만 관찰자로 남아 있을 수 있는 힘을 길러준다. 이것은 자기 자신과의 적절한 거리두기를 가능하도록 해줄 뿐만 아니라 외부의 자극에 대해서도 보다 개방적이고 수용적인 태도를 가질 수 있도록 해준다. 반야를 통해 얻어지는 내면의 태도 변화는 다양한 방식으로 치유에 활용될 수 있으며, 실제로 이미 많은 심리치료프로그램들에 구체적으로 적용되고 있다. 반야에 의한 치유는 치유의 과정이 곧 삶의 진실을 알아가는 과정이고, 바로 이것이 철학화의 과정일 수 있음을 드러낼 것이다.

Ⅱ. 반야의 비판철학

초기불교의 비판철학적 성격을 드러내는 경전으로 *Brahmajāla-Sutta*(梵網經)이 있다.[19] 거기에는 인도철학 전래의 62가지 형이상학적 세계관이 일목요연하게 정리되어 있다. 붓다는 그들에 대한 비판을 통해 교조적 신념체계가 가져올 수 있는 위험성을 명확히 하고 그것의 해결 방안을 제시한다. 붓다에 따르면 형이상학적 문제에 대한 독단적 견해들은 있는 그대로(yathābhūtaṃ)의 실재로부터 유리되어 있다. 그들은 결국 스스로를 경직시키고 타인을 억압하는 결과만을 초래한다. 사실 인류 역사상 대규모로 자행되었던 종교적·사상적 박해와 탄압에는 항상 특정한 견해에 대한 요지부동한 확신과 강요가 전제되어 있었다. *Brahmajāla-Sutta*에서는 그것이 구체화되는 최초의 경로를 다음과 같은 소박한 문구로 정형화한다. "그대는 그릇된 길을 가는 자이고 나는 바른 길을 가는 자이다. 나의 [주장은] 옳고 그대의 [주장은] 그릇되었다."[20]

붓다는 62가지 유형의 형이상학적 세계관 가운데 어느 하나를 지지하거나 혹은 새로운 유형의 견해를 제시하는 것에 목적을 두지 않았다. 오히려 그는 형이상학적 견해의 추구 자체가 탐욕과 집착에 은밀하게 연결되어 있음을 예리하게 파헤쳤다. 그에 따르면 경험세계를 벗어난 문제들에 대한 견해나 주장은 있는 그대로(yathābhūtaṃ)의 실재(reality)로부터 유리된 결과에 지나지 않는다. 그는 그러한 모든 경우에 대해 "알지 못하고 보지 못하여 갈애에 빠져 왜곡되고 뒤틀린 상태로 느낀 것(ajānataṃ apassataṃ vedayitaṃ taṇhāgatānaṃ paritasitavipphanditameva)"으로 규정한다.[21]

62가지 형이상학적 세계관에는 영혼의 불멸을 주장하는 상주론(常住論, sassata-vādā), 죽고 나면 모든 것이 소멸한다는 단멸론(斷滅論, uccheda-vādā), 일부의 존재만이 영원하고 다른

---

19) DN. I. pp.1-46.

20) "Micchāpaṭipanno tvamasi. Ahamasmi sammāpaṭipanno. Sahitaṃ me, asahitaṃ te." DN. I. p.8.

21) "비구들이여, 상주론(常住論)을 지닌 사문과 바라문은 4가지 이유로 영원한 자아와 세계를 내세운다. [그러나] 사문과 바라문인 그 존자들의 [주장은] 알지 못하고 보지 못하여 갈애에 빠져 왜곡되고 뒤틀린 상태로 느낀 [결과일] 뿐이다. [단멸론을 지닌 사문과 바라문, 일분상주론을 지닌 사문과 바라문도 각기 몇 가지 이유로 자신들의 견해를 내세운다.](Tatra bhikkhave ye te samaṇabrāhmaṇā sassatavādā sassataṃ attānañca lokañca paññāpenti catūhi vatthūhi, tadapi tesaṃ bhavataṃ samaṇabrāhmaṇānaṃ ajānataṃ apassataṃ vedayitaṃ taṇhāgatānaṃ paritasitavipphanditameva.…)" DN. I. pp.39-40.

일부는 소멸한다는 일분상주론(一分常住論, ekacca-sassatikā-ekacca-asassatikā) 따위가 망라된다.[22] 붓다의 분석에 따르면 상주론은 현재의 자기를 영속화하려는 집착과 탐욕에 관련된다. 또한 단멸론의 경우는 현실에 대한 불만족스러움과 미래에 대한 두려움이라는 자포자기적 심리를 드러낸다. 한편 일분상주론은 조물주(kattar)에 의해 세상이 창조・유지되며, 또한 그의 구원을 받은 일부 존재만이 영원할 수 있다는 견해로서, 이것 역시 교묘한 방식으로 내면의 불안과 탐욕을 반영한다고 할 수 있다.

*Brahmajāla-Sutta*의 비판적 시각은 유한(有限)과 무한(無限)에 관련된 주장들(antānantikā), 애매한 궤변으로 논파되지 않는 논법들(amarāvikkhepikā), 우연한 발생을 내세우는 주장들(adhiccasamuppannikā), 바로 여기서의 열반을 내세우는 주장들(diṭṭhadhammanibbānavādā) 따위의 62가지 견해 전체로 확대된다. 이러한 62가지 유형의 사고방식은 동서고금을 통해 등장했던 거의 모든 형이상학적 세계관을 대변한다고 할 수 있다. 붓다는 이들 각각을 반복적으로 묘사하면서 모든 견해의 문제가 단순한 감각적 접촉(觸, phassa)으로부터 발생한다는 사실을 환기시킨다. 그는 바로 이것으로부터 느낌(受, vedanā)과 갈애(愛, taṇhā)가 생겨나게 되고 또한 갖가지 양상의 괴로움이 고착화되는 과정을 다음과 같이 묘사한다.

> 62가지 경우로 과거를 모색하고 미래를 모색하고 과거와 미래를 모색하고, 과거와 미래에 대한 견해를 지니고서 과거와 미래에 관련한 갖가지 교리를 주장한다. 그들 모두는 여섯 가지 접촉의 장소(六觸入處, chahi phassāyatanehi)를 통해 접촉하고 접촉하여 내세우게 된 것이다. 그러한 이들에게 느낌(受)을 조건으로 갈애(愛)가, 갈애를 조건으로 집착(取)이, 집착을 조건으로 있음(有)이, 있음을 조건으로 태어남(生)이, 태어남을 조건으로 늙음・죽음(老死)이, 슬픔・비탄・괴로움・불쾌함・번민이 생겨난다.[23]

여섯 가지 접촉의 장소(六觸入處, chahi phassāyatanehi)란 일상의 경험이 발생하는 곳으로 눈(眼)・귀(耳)・코(鼻)・혀(舌)・몸(身)・마음(意)을 가리킨다.[24] 붓다에 따르면 어떠한 견해를 지니든 혹은 어떠한 괴로움에 처하게 되던 간에 그러한 모든 경험은 눈・귀・코 따위의 여섯 접촉의 장소로부터 발생한다. 62가지 형이상학적 견해들은 결코 이 여섯 장소를 벗어

---

22) 임승택, 『초기불교, 94가지 주제로 풀다』, 안성: 종이거울, 2013, pp.18-21.

23) “pubbantakappikā ca aparantakappikā ca pubbantāparantakappikā ca, pubbantāparantānudiṭṭhino pubbantāparantaṃ ārabbha anekavihitāni adhivuttipadāni abhivadanti dvāsaṭṭhiyā vatthūhi, sabbe te chahi phassāyatanehi phussa phussa paṭisaṃvedenti. Tesaṃ vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaraṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti.” DN. I. p.45.

24) “비구들이여, 접촉의 무리에는 이와 같은 6가지가 있다. 눈의 접촉(眼觸), 귀의 접촉(耳觸), 코의 접촉(鼻觸), 혀의 접촉(舌觸), 몸의 접촉(身觸), 마음의 접촉(意觸)이다. 비구들이여, 이것을 접촉이라고 한다. 비구들이여, 여섯 장소란 무엇인가? 눈의 장소(眼處), 귀의 장소(耳處), 코의 장소(鼻處), 혀의 장소(舌處), 몸의 장소(身處), 마음의 장소(意處)이다. 비구들이여, 이것을 여섯 장소라고 한다.(Chayime bhikkhave, phassakāyā: cakkhusamphasso, sotasamphasso, ghāṇasamphasso jivhāsamphasso, kāyasamphasso, manosamphasso. Ayaṃ vuccati bhikkhave, phasso. Katamañca bhikkhave saḷāyatanaṃ? Cakkhāyatanaṃ sotāyatanaṃ ghāṇāyatanaṃ jivhāyatanaṃ kāyāyatanaṃ manāyatanaṃ. Idaṃ vuccati bhikkhave, saḷāyatanaṃ.)” SN. II. p.3.

나지 못한다. 붓다는 이러한 사실에 대한 확인을 통해 형이상학적 견해들의 내용보다는 발생 배경을 메타(meta)적으로 바라보도록 유도한다. 그는 어떠한 형이상학적 견해일지라도 눈으로 보고 귀로 듣는 경험적 현실을 우선할 수 없다는 일차적인 사실을 일깨운다. 또한 붓다는 어떠한 방식으로든 형이상학적 견해에 대해 좋아하거나 싫어하는 느낌을 갖는 순간 갈애와 집착이 따라붙게 되고 그러한 와중에 스스로를 특정한 방식으로 한정하게 된다고 덧붙인다. 이렇게 해서 있음과 태어남과 늙음・죽음이라는 괴로움의 실존이 구체적으로 드러나게 된다는 것이다.

붓다는 인간의 인식이 편견이나 왜곡으로부터 애초부터 자유롭지 못하다는 사실을 알고 있었다. 예컨대 *Mahāsudassana-Sutta*에서는 믿음(saddhā), 기호(ruci), 전승(anussava), 이미지에 대한 고려(ākāra-parivitakka), 견해에서 오는 기쁨(diṭṭhi-nijjhānakkhanti) 따위로 인해 사물에 대한 견해와 서술이 곡해된다고 기술한다.[25] 이들 다섯은 앞서 언급했던 여섯 접촉의 장소로부터 유리되어 갖가지 교리(adhivuttipadān)를 내세우게 되는 실제 원인에 해당한다. 이들로 인해 동일한 체험 내용에 대해 갖가지 다른 견해들이 발생하게 된다. 상주론・단멸론・일분상주론 따위를 고수했던 논의의 주체들은 각자 스스로에 대해 있는 그대로의 실재를 추구한다고 확신했다. 그러나 그들은 스스로의 인식을 왜곡시키고 있는 내면의 요인들에 대해 주의를 기울이지 못했다. 그 결과 서로간의 소통을 단념한 채 제각기의 진리만을 역설하는 데 만족해야 했다.

필자의 선행 연구에서 이미 다루었듯이, *Madhupiṇḍikasutta*라는 경전에서는 사변적・형이상학적 유희로서의 망상(戱論, papañca)이 구체화되는 경로를 다음과 같이 기술한다.[26]

> 벗이여, 눈(眼)과 물질현상(色)을 조건으로 눈에 의한 의식(眼識)이 발생한다. 셋의 부딪힘이 접촉(觸)이다. 접촉을 조건으로 느낌(受, vedanā)이 있다. 느끼는 그것을 그는 지각한다(想, saññā). 지각하는 그것을 그는 생각한다(尋, vitakka). 생각하는 그것을 그는 망상한다(戱論, papañca). 다시 망상하는 그러한 이유로 그 사람에게 망상에 [오염된] 지각(想)과 관념이 생겨난다. [귀(耳)와 소리(聲), 코(鼻)와 냄새(香), 혀(舌)와 맛(味), 몸(身)과 감촉(觸), 마음(意)과 마음현상(法)에서도 마찬가지이다.][27]

인용문에 나타나는 내용을 패턴별로 구분하자면, 먼저 눈(眼)과 물질현상(色)이라는 접촉의 장소가 거론된다. 거기에서 눈에 의한 의식(眼識)이 발생하고, 다시 이들 셋에 의존하여 접촉(phassa)과 느낌(vedanā)이 뒤따른다. 바로 여기까지는 인칭적 서술이 등장하지 않는다. 그런데 느낌 이후의 단계부터는 문장의 형식이 달라져 "느끼는 그것을 '그'는 지각한다(yaṃ vedeti taṃ sañjānāti)."라는 방식으로 3인칭 동사가 사용된다. 이것은 최초의 의식에서부터 느낌까지는 비인칭적 인식이 진행되지만, 그 이후의 지각(saññā)에서부터 망상(papañca)까지는 인칭적・주관적 인식이 이루어진다는 사실을 드러낸다.[28]

---

25) DN. II. pp.170-171; 김종욱 옮김(David J. Kalupahana), 『불교철학의 역사』, 서울: 운주사, 2008, p.81.

26) 임승택, 「인문치료와 불교명상」, 『철학연구』 제122집, 대한철학회, 2012b, pp.150-152; MN. I. pp.108-114.

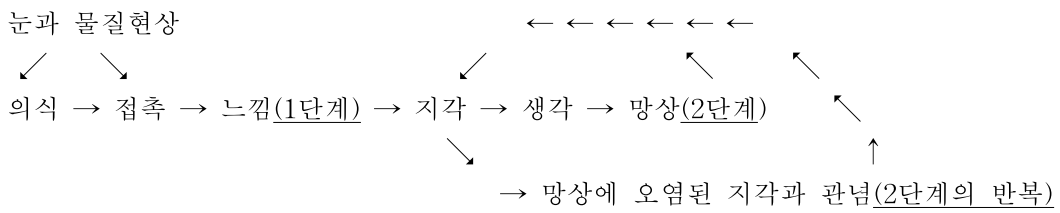
27) "Cakkhuñ cāvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ. Tiṇṇaṃ saṅgati phasso. Phassapaccayā vedanā. Yaṃ vedeti, taṃ sañjānāti. Yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi. Yaṃ vitakketi taṃ papañceti. Yaṃ papañceti tato nidānaṃ purisaṃ papañcasaññāsaṅkhā samudācaranti atītānāgatapaccuppannesu cakkhuviññeyyesu rūpesu." MN. I. pp.111-112.

이러한 분석에 따르면 느낌이 발생할 때까지는 아직 '나' 혹은 '그' 따위의 '누군가가 느낀다(vedeti)'라는 관념이 없다. 다만 그러저러한 느낌만이 있을 뿐이다. 그러나 지각(saññā)의 단계에서부터는 '나' 혹은 '그'를 중심으로 하는 구성적 인식이 시작된다. 바로 여기에서부터 경험의 장소(六入)에서 접촉한 내용을 주관적으로 이미지화하는 작업이 본격적으로 수행된다. 지각의 과정은 내부적으로 이미 존재해 있던 과거의 기억이나 생각 등에 의해서도 영향을 받을 수 있다. 그러한 주관적 이미지의 영향이 강해질수록 있는 그대로의 실재로부터 단절의 벽이 높아져 간다는 것은 자명하다.

이상의 과정을 거친 망상(papañca)이란 언어적・개념적 사고 및 그것을 통해 형성된 사변적 견해(diṭṭhi)를 망라한다. 거기에는 "나는 존재한다(asmīti)"는 따위의 단순한 진술에서부터 "여래는 사후에 존재하는가 혹은 존재하지 않는가." 따위의 형이상학적 논의가 포함된다.[29] 망상의 단계는 있는 그대로의 실재로부터 벗어난 상태에 해당한다. 따라서 이것에 대해 *Āsīvisavaggo*에서는 '질병을 지닌 것', '종기를 앓는 것', '화살에 맞은 것' 등으로까지 비유한다.[30] 이러한 괴로움의 상태를 치유하는 것이야말로 붓다의 평생 과제였다고 할 수 있다. *Madhupiṇḍikasutta*에서는 망상에 대해 환대하지도 않고 집착하지도 않으면 탐냄・견해・의혹・자만・무명 등의 잠재적 성향이 사라지고, 싸움・논쟁・언쟁 등의 악하고 불건전한 법들도 사라지게 된다고 언급한다.[31] 바로 이것이 의도적 침묵으로서의 무기(無記, avyākata)

---

28) 필자는 앞의 논문(2012)에서 *Madhupiṇḍikasutta*의 인식 과정을 다음과 같이 도식화한 적이 있다.



29) 임승택, 앞의 논문(2012b), p.252; 박태섭 옮김(Rune E. A. Johansson), 『불교 심리학』, 서울: 시공사, 1996, pp.214-215.

30) "비구들이여, '나는 이와 같이 있다'라는 그것은 곧 망상이다. '나는 있을 것이다'라는 그것은 곧 망상이다. '나는 있지 않을 것이다'라는 그것은 곧 망상이다. … 비구들이여, 망상에 빠진 것은 질병을 지니는 것이고, 망상에 빠진 것은 종기를 앓는 것이고, 망상에 빠진 것은 화살에 맞은 것이다. 그러므로 비구들이여, 망상에 빠지지 않은 마음으로 머물러야 한다. 비구들이여, 이와 같이 닦아야 한다.(Bhikkhave papañcitametaṃ, ayamahamasmīti papañcitametaṃ bhavissanti papañcitametaṃ, na bhavissanti papañcitametaṃ,… papañcitaṃ bhikkhave rogo, papañcitaṃ gaṇḍo, papañcitaṃ sallaṃ tasmātiha bhikkhave nippapañcārāmena cetasā viharissāmāti, evaṃ hi vo bhikkhave sikkhitabbaṃ)" SN. IV. p.203.

31) "비구여, 어떤 원인으로 인간에게 망상에 오염된 지각과 관념이 생겨난다. 그것에 대해 환대하지 않고, 환영하지 않고, 집착하지 않는다면, 바로 그것이 탐냄의 잠재적 성향을 끝내는 것이고, 성냄의 잠재적 성향을 끝내는 것이고, 견해의 잠재적 성향을 끝내는 것이고, 의혹의 잠재적 성향을 끝내는 것이고, 자만의 잠재적 성향을 끝내는 것이고, 존재에 대한 탐냄의 잠재적 성향을 끝내는 것이고, 무지의 잠재적 성향을 끝내는 것이고, 몽둥이를 잡는 것,

라는 치유책이다.

초기불교에서 망상 혹은 형이상학적 견해의 제거는 실천·수행의 주요 과제가 된다. 이와 관련하여 *Brahmajāla-Sutta*에서는 다음과 같이 반야로써 여섯 가지 접촉의 장소를 알아차리라고 가르친다.

> 비구들이여! 비구는 여섯 가지 접촉의 장소(六觸入處)의 일어남(集)과 사라짐(滅)과 맛(味)과 잘못됨(過患)과 벗어남(出離)을 있는 그대로 알아차린다(pajānāti). 이것이 이 모든 [62가지 견해들을] 넘어서는 것이라고 알아차린다(pajānāti).[32]

앞서 언급했듯이 형이상학적 견해란 "갈애에 빠져 왜곡되고 뒤틀린 상태로 느낀 것"에 불과하다. 그러한 상태로부터 벗어나기 위해서는 우선 '62가지 견해의 그물에 걸려 있다는 것(dvāsaṭṭhiyā vatthūhi antojālīkatā)' 자체를 알아차려야 한다. 또한 여섯 장소(六觸入處)의 일어남(集)과 사라짐(滅), 그것이 야기하는 달콤함(味), 거기에 대한 탐닉이 가져오는 잘못됨(過患) 따위에 대해 깨어있어야 한다. 바로 이것이 *Brahmajāla-Sutta*가 제시하는 형이상학적 난제에 대한 대처법이다. 특히 위의 인용문에는 반야의 동사형 용법인 pajānāti를 통해 그와 같은 실천이 행해진다는 언급이 나타난다. 이와 같이 반야에 의한 알아차림은 스스로를 망상(戱論, papañca)의 굴레로부터 벗어나게 하는 치유책으로 제시되고 있다.

Ⅲ. 인지적 탈융합과 치유

아래의 경문은 괴로움을 치유하는 '간략한 가르침(saṅkhittena dhammaṃ)'으로 유명하다. 특히 견해와 망상의 제거가 어떻게 치유로 연결될 될 수 있는가를 간명하게 드러낸다는 점에서 주목할 만하다.

> 말룽끼야뿟따여, 그대가 여기에서 보았거나 들었거나 떠올렸거나 의식한 사물과 관련하여, 보게 되었을 때는 본 것만 있고, 듣게 되었을 때는 들은 것만 있고, 떠올렸을 때는 떠올린 것만 있고, 의식하게 되었을 때는 의식한 것만 있어야 한다. 말룽끼야뿟따여, 그대가 보았거나 들었거나 떠올렸거나 의식한 사물과 관련하여, 보게 되었을 때는 본 것만 있고, 듣게 되었을 때는 들은 것만 있고, 떠올렸을 때는 떠올린 것만 있고, 의식하게 되었을 때는 의식한 것만 있어야 한다. 그렇게 된다면 말룽끼야뿟따여, 그대는 '그것에 의하지 않는다(na tena).' 말룽끼야뿟따여, 그대가 그것에 의하지 않는다면 말룽끼야뿟따여, 그대는 '거기에 없다(na tattha).' 말룽끼

칼을 드는 것, 투쟁, 싸움, 논쟁, 언쟁, 이간, 거짓을 끝내는 것이다. 여기에서 악하고 불건전한 법들이 남김없이 사라진다.(Yatonidānaṃ bhikkhu purisaṃ papañcasaññāsaṅkhā samudācaranti, ettha ce natthi abhinanditabbaṃ abhivaditabbaṃ ajjhosetabbaṃ, esevanto rāgānusayānaṃ. Esevanto paṭighānusayānaṃ. Esevanto diṭṭhānusayānaṃ. Esevanto vicikicchānusayānaṃ. Esevanto mānānusayānaṃ. Esevanto bhavarāgānusayānaṃ. Esevanto avijjānusayānaṃ. Esevanto daṇḍādānasatthādānakalahaviggahavivāda tuvantuvampesuññamusāvādānaṃ. Etthete pāpakā akusalā dhammā aparisesā nirujjhantīti. Idamavoca bhagavā, idaṃ vatvā2 sugato uṭṭhāyāsanā vihāraṃ pāvisi.)" MN. I. pp.109-110.

32) "Yato kho bhikkhave bhikkhu channaṃ phassāyatanānaṃ samudayaṃ ca atthagamaṃ ca assādaṃ ca ādīnavaṃ ca nissaraṇaṃ ca yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ imehi sabbeheva uttaritaraṃ pajānāti." DN. I. p.45.

야뿟따여, 그대가 거기에 없다면 말룽끼야뿟따여, 그대는 이 세상에도 없고 저 세상에도 없고 양쪽의 중간도 없다. 바로 이것이 괴로움의 끝이다(esevanto dukkhassa).[33]

인용문은 매우 간략한 방식으로 불교의 궁극 목적인 괴로움의 종식을 천명한다. 내용을 압축하자면 *Brahmajāla-Sutta*에서 보았듯이 접촉의 장소(入處)에 충실하라는 의미이다. '본 것만(diṭṭha-mattaṃ)' 있게 하고, '들은 것만(suta-mattaṃ)' 있게 하라는 뜻은 보거나 들은 것에 대해 견해나 망상 따위를 덧붙이지 말라는 것이다. 특히 인용문에 쓰인 tena(그것에 의해)와 tattha(거기에서)라는 지시어는 접촉의 장소로부터 벗어나게 만드는 '무엇'과 그렇게 해서 드러난 실존 상황으로서의 '어디'를 가리킨다. 위의 내용을 앞서 *Madhupiṇḍikasutta*의 인식 과정에 대입하자면 지각(想, saññā)과 생각(尋, vitakka) 따위의 '무엇에 의해' 망상(戲論, papañca)이라는 허구적인 '어디'에 빠지게 되는 것으로 바꾸어 말할 수 있다. 인용문은 감각적 접촉의 장소에 생생하게 깨어 있으되, 그것을 벗어난 망상 따위에 빠져 괴로움을 짊어지지 말라는 것으로 정리할 수 있다.

초기불교의 명상에 영향을 받은 현대 인지행동치료(Cognitive Behavior Therapy)의 한 동향으로서 수용전념치료(Acceptance & Commitment Therapy)가 있다.[34] 이것의 주된 특징은 '인지적 탈융합 기법(Cognitive Defusion Techniques)'을 통해 생각 속에서 보는 것이 아니라 생각 자체를 보도록 유도한다는 데 있다.[35] 이 방법은 생각의 대상이 불러일으키는 영향력을 대폭 감소시키는 것으로 평가된다. 예컨대 '나는 그것이 너무 괴로워!'라고 생각하는 것과 '나는 그것이 괴롭다는 생각을 하고 있다'라고 알아차리는 것은 다르며, 전자보다 후자가 훨씬 괴로움을 덜 유발한다.[36] 이러한 방식으로 자신의 생각과 언어로부터 탈융합하는 방법을 배우게 되면 머릿속에 어떠한 부정적인 생각이 있더라도 그것에 휘둘리지 않게 된다. 마음속의 갈등과 분쟁이 완전히 그치지 않았다고 하더라도 그것에 가담하지 않고 평온하게 머물 수 있게 된다.[37]

인지적 탈융합은 현재의 순간에 대한 접촉을 증대시키고 '맥락으로서의 자기(self as context)'에 대한 이해를 심화하는 것으로 설명된다.[38] 이것은 앞서 말룽끼야뿟다에게 제시

---

33) "Ettha ca te māluṅkyaputta diṭṭhasutamutaviññātabbesu dhammesu diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati. Yato kho te māluṅkyaputta diṭṭhasutamutaviññātabbesu dhammesu diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati. Tato tvaṃ māluṅkyaputta na tena, yato tvaṃ māluṅkaputta na tena, tato tvaṃ māluṅkyaputta na tattha, yato tvaṃ māluṅkyaputta na tattha, tato tvaṃ māluṅakyaputta nevidha na huraṃ na ubhayamantarena. esevanto dukkhassāti." SN. IV. p.73.

34) 한국에 소개된 수용전념치료(Acceptance & Commitment Therapy) 관련 문헌들로는 다음이 있다. 문현미 옮김(Steven C. Hayes 등), 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라』, 서울: 학지사, 2010; 고진하 옮김(Steven C. Hayes 등), 『알아차림과 수용』, 서울: 명상상담연구원, 2010.

35) 문현미 옮김, 앞의 책, p.169.

36) 문현미 옮김, 앞의 책, p.170.

37) 문현미 옮김, 앞의 책, p.169.

38) 안희영 등 옮김(Ruth A. Baer 편저), 『마음챙김에 근거한 심리치료』, 서울: 학지사, 2009, pp.47 이하.

되었던 괴로움의 제거 방법과 내용적으로 일치한다. 보거나 들은 것 혹은 의식한 것 따위는 인위적으로 변화시켜야 할 대상이 아니며 다만 반야로써 알아차려야 한다. 그렇게 할 때 모든 경험 내용은 변화하는 것으로 드러나고, 또한 바로 그것을 자기 자신과 일치시킬 필요가 없다는 사실을 알게 된다. 이렇게 해서 앞선 인용문의 지시어 tena(그것에 의해)와 tattha(거기에서)가 가리키는 괴로움의 상황으로부터 거리를 둘 수 있게 된다. 이러한 체험은 자기 자신의 정체성으로 간주해 왔던 내용들마저 가변적일 수 있으며, 단지 관찰의 대상에 불과한 것일 수 있다는 자각으로 연결된다. 바로 이것이 '맥락으로서의 자기'이며, 또한 붓다가 가르치는 무아(無我, anatta)의 실제적 내용에 해당한다고 할 수 있다.

*Poṭṭhapāda-Sutta*에서는 자아관념이 어떻게 해서 굳어지며, 그것의 본질은 과연 무엇인지에 대해 다음과 같이 기술한다.

> 찟따여, 거친 자아(oḷāriko atta)를 얻게 되었을 때에는 마음으로 이루어진 자아(mayamano atta)를 얻는다는 것을 헤아리지 못하고, 물질현상을 벗어난 자아(arūpo atta)를 얻는다는 것도 헤아리지 못한다. 그때에는 오직 거친 자아를 얻었다는 헤아림이 있을 뿐이다. 마음으로 이루어진 자아를 얻게 되었을 때에도… 물질현상을 벗어난 자아를 얻게 되었을 때에도 [마찬가지이다.]… 찟따여, 이와 같은 [자아를 얻는다는 것은] 세상의 명칭, 세상의 언어, 세상의 인습적 표현, 세상의 가설에 불과하다. 그러나 여래는 그 [자아에] 물들지 않고 [그것을] 표현한다.[39]

인용문에 따르면 자아란 그때그때 맥락에 따라 달라지며, 자아를 지닌다는 자체가 인습적 표현(vohārā) 혹은 가설(paññatti)에 불과하다. 그러나 특정한 방식의 자아관념에 붙들리면 스스로를 고정된 존재로 한정하게 되고 다른 가능성에 대해서는 문을 닫는다. 수용전념치료에서는 바로 이것을 '개념화된 자기(conceptualized self)'로 설명한다.[40] 개념화된 자기는 스스로를 고착화된 존재로 규정하고서 자신의 사고와 행위에 대해 일관된 모습을 강요한다. 이것은 항상 정해진 방식으로 행동해 나갈 것을 강제하기 때문에 스스로를 괴로움의 순환으로부터 벗어나지 못하게 만드는 가장 위험한 자기로 간주된다. 건강하지 못한 거의 모든 상태, 예컨대 불안・우울・스트레스 따위에는 이러한 개념화된 자기가 도사리고 있다. 이러한 상황을 타개하기 위해서는 '지속적인 자기 자각(ongoing self-awareness)'을 통해 스스로가 지닌 여러 가능성을 보아야 한다.[41] 지속적인 자기 자각은 자신의 경험을 현재의 순간에 비평가적으로 계속해서 알아차리는 것을 말한다. 이것은 개념화된 자기가 평가적인 범주로 스스로를 제약하고 억압하는 것과 반대이다. 이것을 통해 있는 그대로의 자신에 대해 유연한 태도로 깨어있는 것이 가능해진다.

인지적 탈융합은 지속적인 자각의 과정으로 존재하는 자기를 일깨운다. 이것을 통해 드러나는 이상적 모델이 '관찰하는 자기(observing self)'이다.[42] 관찰하는 자기란 관찰되는 내용에

---

39) "Yasmiṃ Citta samaye oḷāriko attapaṭilābho hoti, neva tasmiṃ samaye manomayo attapaṭilābho′ ti saṅkhaṃ gacchati, na ′arūpo attapaṭilābho ti saṅkhaṃ gacchati. Oḷāriko attapaṭilābho′ tveva tasmiṃ samaye saṅkhaṃ gacchati. Yasmiṃ Citta samaye manomayo attapaṭilābho hoti,… Yasmiṃ citta samaye arūpo attapaṭilābho hoti,… Itimā kho Citta lokasamaññā lokaniruttiyo lokavohārā lokapaññattiyo yāhi tathāgato voharati aparāmasan ti." DN. I. pp.201-202.

40) 문현미 옮김, 앞의 책, p.212.

41) 문현미 옮김, 앞의 책, p.217.

42) 문현미 옮김, 앞의 책, p.219.

기초한 자기가 아니므로 언어적으로 기술할 수 없다. 이것은 경험된 모든 사건과 구분되는 자기로서 순수한 체험의 영역에서만 존재한다. "경험적인 사건이 그 순간에 일어날 때 융합되지 않고, 집착하지 않고, 수용적이고, 판단하지 않으며, 의도적으로 이를 알아차리는 것"이야말로 관찰하는 자기를 드러내기 위한 실제적인 작업에 해당한다.[43] 관찰하는 자기란 앞서 언급한 맥락으로서의 자기와 실제적으로 동일하다. 수용전념치료에서는 이것을 초월적인 자기(transcendental self), 영적인 자기(spiritual self), 무아(無我, no-thing self) 등으로 달리 부르기도 한다.[44]

수용전념치료는 관찰하는 자기를 일깨우기 위한 다양한 기법을 구체적으로 제시한다.[45] 예컨대 생각이나 감정 등에 대해 떠오르는 순서대로 지속적으로 '이름 붙이기'를 한다거나, 시냇물에 흘러가는 나뭇잎에 자신의 생각과 감정이 실려 있다고 상상하고서 그것이 계속 떠내려가도록 내버려 두고 관찰하기 따위가 그것이다.[46] 인지적 탈융합은 때로는 가벼운 놀이나 장난을 통해서도 이루어질 수 있다. 자신의 생각이나 감정을 평소보다 다른 빠르기와 발성으로 표현해 본다거나, 혹은 노래로 만들어 불러본다거나 하는 방법들도 존재한다.[47] 이들의 일관된 목적은 불편하게 여겨지는 생각이나 감정이 현존하더라도 바로 그것이 관찰자 자신을 의미하지 않는다는 사실을 깨닫도록 하고, 거기에 구애됨이 없이 건설적인 행동에 나서도록 하는 데 있다.

인지적 탈융합을 습득하기 위해서는 생각·정서·신체상태 등의 경험적 내용들을 그저 흘러가는 것으로 알아차리면서 왔다가 가도록 허용해 줄 수 있어야 한다. 이러한 대처법은 사리불(Sāriputto) 존자의 위빠사나(Vipassanā) 명상 체험담을 전하는 *Anupada-Sutta*의 다음 내용과 놀랄만한 유사성을 보인다.

> 비구들이여, 사리뿟따는 보름 동안에 걸친 '순서에 따른 법에 의한 위빠사나'를 수행하였다… 비구들이여, 이 [가르침] 안에서, 사리뿟따는… 첫 번째 선정(初禪)에 도달하여 머물렀다. 첫 번째 선정에는 거친 생각(尋)·미세한 생각(伺)·기쁨(喜)·즐거움(樂)·하나된 마음(心一境性)·접촉(觸)·느낌(受)·지각(想)·의도(捨)·마음(心)·의욕(欲)·확신(勝解)·정진(精進)·마음지킴(念)·평정(捨)·마음냄(作意) 등의 현상이 있었다. 그들 현상이 순서에 따라 결정되었다. 그에게 감지되는 것(viditā)으로서 그들 현상이 일어났고, 감지되는 것으로서 드러났고, 감지되는 것으로서 사라졌다. 그는 이와 같이 알아차렸다(pajānāti). '실로 이들 현상은 나에게 있지 않다가 발생한 것이며 있고 난 후에 알게 되었다.'라고. 그는 그들 현상에 대해 집착하지 않고(anupayo), 혐오하지 않고(anapāyo), 의존하지 않고(anissito), 메이지 않고(appaṭibaddho), 벗어난 상태로(vippamutto), 얽히지 않은 상태로(visaṃyutto), 자유로운 마음으로(vimariyādīkatena cetasā) 머물렀다. 그는 '이것이 최상의 벗어남이다.'라고 알아차렸다(pajānāti). 그러나 그는 '더 닦아야 할 것이 있다.'라고 생각했다.[48]

---

43) 문현미 옮김, 앞의 책, p.230.
44) 문현미 옮김, 앞의 책, p.219.
45) 안희영 등 옮김, 앞의 책, pp.48-49.
46) 문현미 옮김, 앞의 책, pp.183 이하.
47) 문현미 옮김, 앞의 책, p.192, p.200.
48) "Sāriputto bhikkhave, addhamāsaṃ anupadadhammavipassanaṃ vipassati.… Idha bhikkhave, sāriputto… paṭhamaṃ jhānaṃ upasammajja viharati. Ye ca paṭhame jhāne dhammā vitakko ca vicāro ca pīti ca sukhañca cittekaggatā ca phasso vedanā saññā cetanā cittaṃ chando adhimokkho viriyaṃ sati upekkhā manasikāro. Tyāssa dhammā anupadavavatthitā honti, tyāssa dhammā viditā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthaṃ gacchanti. So evaṃ pajānāti: evaṃ kira me dhammā ahutvā sambhonti,

인용문은 초기불교 명상의 실제를 드러내는 것으로, 반야의 실천이 어떠한 방식으로 작용하는지를 묘사한다. 특히 후반부에서는 명상을 하면서 경험하는 육체적·정신적 현상을 어떻게 다루어야 하는가에 대한 답안을 제시한다. "집착하지 않고, 혐오하지 않고, 의존하지 않고, 메이지 않고, 벗어난 상태로, 얽히지 않은 상태로, 자유로운 마음으로 머물렀다"는 내용이 그것이다. 이것은 앞서 수용전념치료의 관찰하는 자기와 관련하여 언급했던 "거기에 융합하지 않고, 그것을 집착하지 않고, 수용적으로 판단하지 않으면서, 의도적으로 알아차릴 때"라는 문구와 매우 흡사하다. 이러한 방식으로 사리뿟따는 두 번째 선정(第二禪), 세 번째 선정(第三禪) 등의 고차적인 명상 단계로 옮겨가다가 결국에는 '더 닦아야 할 것이 없다(Tabbahulīkārā natthitvevassa hoti).'는 경지로 묘사되는 아라한(阿羅漢)에 이르러 무아(無我, anatta)의 최종적인 실현을 이루게 된다.

명상 중 마음속에서 발생하는 느낌(受)·지각(想)·생각(尋) 따위는 여러 가지 유형일 수 있다. 예컨대 원하지 않는 기억이나 이미지 따위에 관계된 마음작용(心所)일 수도 있고, 원하거나 바람직하다고 여기는 대상들에 관계된 마음작용일 수도 있다. 그러나 사리뿟따는 그 모든 것에 대해 일정한 거리를 두고서 명상을 지속한 것으로 기술된다. 특히 인용문 후반부에는 "실로 이들 현상은 나에게 있지 않다가 발생한 것이며 있고 난 후에 알게 되었다."라고 '알아차렸다(pajānāti, paññā)'는 대목이 나타난다. 이것은 반야에 의한 인식이란 느낌이나 생각 따위의 마음작용(心所)이 일어나고 사라지는 과정을 탈융합적인 방식으로 인지하는 것임을 드러낸다. 이러한 방식으로 명상을 지속해 나갈 때 자아를 구성하는 모든 요인들에 대해 탈융합적으로 관찰할 수 있게 된다.

탈융합적 관찰의 극한에서 무아(無我)가 드러난다. 무아란 경험세계를 이루는 낱낱의 요인들이 자아일 수 없다는 것이다. 이 교설은 물질현상(色)·느낌(受)·지각(想)·지음(行)·의식(識) 따위의 오온(五蘊, pañcakkhandhā)이라든가, 경험세계의 토대를 이루는 눈(眼)과 시각현상(境) 따위의 육입(六入, saḷāyatana)에 대해 나의 것(mama)이 아니고, 나(aham)가 아니며, 나의 자아(me attā)가 아니라는 방식으로 제시되기도 한다.[49] 무아설의 최종 목적은 '나'라는 생각(asmīti māno), '나'라는 욕구(asmīti chando), '나'라는 잠재적 성향(asmīti anusayo)에서 완전히 벗어나 아라한이라는 인격을 실현하는 데 있다.[50] 무아를 실현한 아라한은 괴로움을 겪는 내부의 주체를 원천적으로 해소한 존재라고 할 수 있다. *Dhammpada*(法句經)에서는 이와 관련하여 다음과 같이 기술한다.

---

hutvā paṭiventī′ ti. So tesu dhammesu anupayo anapāyo anissito appaṭibaddho vippamutto visaṃyutto vimariyādīkatena cetasā viharati. So atthi uttariṃ nissaraṇa′ nti pajānāti. Tabbahulīkārā atthitvevassa hoti." MN. III. p.25.

49) "그것은 나의 것이 아니고 그것은 내가 아니며 그것은 나의 자아가 아니다.(taṃ netaṃ mama, neso′ ham asmi, na me so attā ti.)" SN. III. 22쪽, 23쪽, 45쪽, 46쪽 등.

50) 이와 관련하여 *Khanda-Samyutta*에는 '오온에 집착한 상태(五取蘊)'에 대한 통찰을 통해 자아에 관련한 집착을 완전히 극복하고 아라한을 성취했던 Khemaka 존자의 다음과 같은 언급이 등장한다. "[수행자인] 그가 이들 오취온(五取蘊)의 일어남과 사라짐을 관찰하면서 머물면 그에게 오취온에 수반된 '나'라는 생각, '나'라는 욕구, '나'라는 잠재성향이 제거된다.(tassa imesu pañcasupādānakkhandhesu udayabbayānupassino viharato yo′pissa hoti pañcasupādānakkhandhesu aṇusahagato asmi′ti māno asmī′ti chando asmi′ti anusayo asamūhato. SN. III. p.131)"

일체의 현상(dhammā)이 무아(anattan)라고 반야(paññā)로써 볼 때 괴로움을 멀리하게 되니, 바로 이것이 청정에 이르는 길이다.[51]

인용구는 무아를 깨닫는 것이 괴로움을 멀리하는 길임을 묘사하고 있다. 또한 그것이 반야(paññā)를 통해 이루어진다는 사실을 드러낸다는 점에서 더욱 주목할 만하다. 반야는 무아의 실현을 통해 괴로움을 제거하도록 해주는 치료제에 해당한다고 할 수 있다. 무아로 본다는 것은 일체의 현상에 대해 자아관념을 투사하지 않고 탈융합적인 방식으로 인지해 나가는 것을 의미한다. 그렇게 할 때 '나'를 둘러 싼 갖가지 생각이나 욕구 혹은 잠재적 성향들로부터 자유로운 청정한 삶이 가능해진다. 바로 이것이 붓다가 제시하는 이상적인 삶이다.
붓다는 무아를 깨닫지 못한 보통의 사람들에 대해 정신적인 괴로움을 짊어진 환자로 간주한다. 이와 관련하여 *Roga-Sutta*에서는 신체적인 질병에서 자유로운 사람은 많지만 정신적인 질병에서 자유로운 사람은 극히 찾아보기 어렵다고 기술한다.[52] 붓다는 아라한을 제외한 모든 인간들에 대해 내면의 불편함으로부터 자유로워질 필요가 있는 존재로 파악한다. 이러한 관점은 그의 모든 교설에서 일관되게 나타나며, 그가 제시하는 실천방안 또한 하나같이 반야를 통한 무아의 실현이라는 방식으로 괴로움의 치유를 겨냥한다. 수용전념치료의 인지적 탈융합은 바로 그것의 현대적인 버전에 해당한다고 할 수 있다. 이상에서 확인했듯이 반야와 인지적 탈융합은 원리적으로 동일하다고 할 수 있다. 다만 이들이 적용되는 치유의 범위가 보통의 일반인이냐, 아니면 짊어진 괴로움이 일정한 수준을 넘어선 사람들이냐에 따라 서로는 차이를 보인다고 할 수 있다.

Ⅳ. 반야의 대중적 가능성

부정적인 생각이나 감정이 야기하는 부작용은 단지 심리적인 괴로움을 일으키는 데 국한되지 않는다. Ronald D. Siegel 등은 육체적 통증을 호소하는 많은 환자들이 부적절한 생각과 감정에 의해 불필요한 긴장과 공포를 증폭시키며, 그 결과 더욱 심한 통증의 악순환에 빠지게 되는 경로를 규명하였다.[53] 또한 그들의 연구에 따르면 생각과 감정을 다스리는 것은 만성적인 통증을 증폭시키는 원인을 차단해줄 뿐만 아니라, 그것을 치유하기 위한 적절한 대처방안이 될 수도 있다.[54]
Ronald D. Siegel 등은 통증을 줄이기 위해서는 통증과 싸우거나 도망치려는 조급한 마음을

---

51) "Sabbe dhammā anattā' ti yadā paññāya passati / Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā." Dham 279게송.
52) "비구들이여, 신체적인 질병에서 1년, 2년, 3년,… 10년, 20년,… 100년 동안 자유롭다고 인정되는 사람을 찾아볼 수 있다. 그러나 비구들이여, 이 세상에서 번뇌를 소멸한 [아라한을] 제외하고는 단 한 순간도 정신적인 질병에서 자유롭다고 인정되는 사람은 찾아보기 어렵다. (Dissanti bhikkhave sattā kāyikena rogena ekampi vassaṃ ārogyaṃ paṭijānamānā. Dvepi vassāni… Tīṇipi vassāni… Dasapi vassāni… Vīsatimpi vassāni… Vassasatampi. Ārogyaṃ paṭijānamānā. Te bhikkhave sattā dullabhā. Lokasmiṃ ye cetasikena rogena muhuttampi ārogyaṃ paṭijānanti, aññatra khīṇāsavehi. AN. II. 143쪽)"
53) 이재석 옮김(Ronald D. Siegel 등), 『요통혁명』, 파주: 국일출판사, 2006, pp.71 이하.
54) 이재석 옮김, 앞의 책, pp.150-157.

우선 내려놓아야 한다고 강조한다.[55] 이 점에서 통증을 있는 그대로 수용하고 느끼는 연습이 치료의 출발점이 된다. 통증에 대한 점진적인 노출 훈련(exposure treatment)은 통증이라는 것이 공포의 대상이 아니라 단지 발생했다가 사라지는 감각적 현상에 불과하다는 자각을 가져온다. 이러한 훈련은 통증을 두려움과 불안 따위에 연결시켜 고착화하고 증대시키는 습관화된 경향을 약화시킨다. 이것은 정서적인 이완과 긍정적 사고를 증장시켜 만성적인 통증의 악순환을 멈추게 하는 계기가 된다.

통증에 대한 이와 같은 대처법 역시 수용전념치료의 인지적 탈융합과 기본 원리를 같이한다고 할 수 있다. 특히 주목할 점은 수용전념치료가 심리적 괴로움을 해소하는 데 주력하는 반면에 Ronald D. Siegel 등에 의한 치료프로그램은 육체적 통증의 극복에 초점을 모은다는 사실이다. 이것은 인지적 탈융합이 육체와 정신이라는 두 차원 모두에 걸쳐 적용될 수 있다는 것을 의미한다. 그런데 놀랍게도 초기불교 문헌에는 반야의 실천이 정신적 괴로움은 물론 육체적 질병 따위를 견디기 위한 방법으로까지 언급되는 대목들이 나타난다.[56] 이것은 반야에 의한 통찰이 육체와 정신이라는 두 영역 모두에 걸쳐 괴로움을 대처하기 위한 방법으로 이미 활용되고 있었다는 사실을 의미한다.

*Dhammacakkappavattana-Sutta*에 언급되듯이 붓다는 물질현상・느낌・지각・지음・의식 따위의 '오온에 집착한 상태(五取蘊)'를 괴로움으로 규정한다.[57] 오온이란 인간의 실존을 구성하는 일체의 요인을 다섯의 부류로 갈래지은 것이다.[58] 바로 이들에 집착한 상태란 인간의 실존 전반에 걸쳐 야기되는 불가피한 상황에 해당한다. 붓다의 실천적 가르침은 바로 이러한 상태로부터 비롯되는 괴로움의 소멸을 목적으로 한다. 따라서 *Khanda-Samyutta*에 묘사되듯이 반야에 의한 치유는 오온 각각에 집착해 있는 모든 경우에 적용된다.[59] 즉 오온 전체를 통해 발생하는 갖가지 경험적 내용들을 탈융합적인 방식으로 통찰해 나감으로써 괴로움의 종식을 의도한다.

오온의 첫 번째 항목에 속하는 물질현상(色, rūpa)이란 땅의 요소(地大), 물의 요소(水大), 불의 요소(火大), 바람의 요소(風大)라는 4가지 요소(四大)와 이들 4가지로부터 파생된 현상(四大所造色)들로 설명된다.[60] 이들은 그리스의 자연철학자들이 언급했던 원자(原子)와는 다

---

55) 이재석 옮김, 앞의 책, pp.144 이하.

56) DN. II. p.99, p.128, p.140, p.158 등

57) "비구들이여, 이와 같이 '고통이라는 거룩한 진리(苦聖諦)'가 있다. 즉 태어남도 고통이요, 늙음도 고통이요, 병듦도 고통이요, 죽음도 고통이다.… 요컨대 '다섯 가지 온에 집착한 상태(五取蘊)이 고통이다.(Idaṃ kho pana bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ: jātipi dukkhā jarāpi dukkhā vyādhipi dukkho maraṇampi dukkhaṃ… saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.)" SN. V. p.421.

58) 임승택, 앞의 책, pp.255-275.

59) "[수행자인] 그가 이들 오취온(五取蘊)의 일어남과 사라짐을 관찰하면서 머물면 그에게 오취온에 수반된 '나'라는 생각, '나'라는 욕구, '나'라는 잠재성향이 제거된다.(tassa imesu pañcasupādānakkhandhesu udayabbayānupassino viharato yo'pissa hoti pañcasupādānakkhandhesu aṇusahagato asmi'ti māno asmī'ti chando asmi'ti anusayo asamūhato. SN. III. p.131)"

60) "존자여, 물질현상(色, rūpa)에 집착한 상태란 무엇입니까? 4가지 요소(四大)와 4가지로부터 파생된 것(四大所造色)으로서의 물질현상에 집착한 상태입니다. 존자여, 4가지 요소란 무엇입니까? 물의 요소(地大), 물의 요소(水大), 불의 요소(火大), 바람의 요소(風大)입니다.

르며, 다만 인간의 실존을 구성하는 경험적 요소로서의 의미만을 지닌다. 예컨대 땅의 요소는 뻣뻣하거나 부드러운 것으로, 물의 요소는 축축하거나 적시는 것으로, 불의 요소는 뜨겁거나 차가운 것으로, 바람의 요소는 움직임이나 호흡 따위의 움직임으로 경험된다고 기술된다.[61] 이들에 집착해 있는 상태란 다름 아닌 육체적 질병 혹은 통증 따위와 융합되어 있는 경우에 해당한다고 할 수 있다. 과도한 긴장, 유연성의 상실, 습하거나 건조한 상태, 열감이나 추위 따위의 육체적 괴로움에 빠져 있는 상태가 곧 그것이다.

두 번째 항목에 해당하는 느낌(受, vedanā)이란 통상 감각적 접촉(觸)을 통해 발생하는 즐겁거나 괴롭거나 괴롭지도 즐겁지도 않은 감정 따위의 셋으로 설명된다.[62] 특히 느낌은 인간의 실존을 이루는 주된 요인이 되는 동시에 인간의 노력과 의지를 특정한 방향으로 이끌어 가는 강력한 작용을 한다.[63] 예컨대 아름다운 것을 보거나 좋은 소리를 듣거나 맛있는 것을 먹을 때 발생하는 즐거운 느낌은 강력한 집착을 일으켜 그러한 대상을 소유하도록 만든다. 한편 추한 것을 보거나 불쾌한 소리를 들을 때 발생하는 괴로운 느낌은 분노의 상태로 몰아간다. 이와 같이 즐겁거나 괴로운 느낌에 사로잡혀 있는 경우가 수취온(受取蘊) 즉 '느낌에 집착된 상태'이다. 특정한 느낌을 강박적으로 추구하거나 거부하려는 경향이 곧 여기에 해당한다.

세 번째 항목인 지각(想, saññā)이란 감각적 접촉을 통해 느껴진 대상을 포착하여 이미지화하는 과정에 해당한다. 지각(perception)이란 '감각기관을 통해 외부의 사물을 인식하는 작용 및 그 작용에 의해 얻어지는 표상(表象)'으로 풀이될 수 있다.[64] 모든 사물은 지각과 더불어 구체적인 모습으로 파악되기에 이른다. 그런데 지각을 통해 드러난 사물은 있는 그대로의 실재(reality)가 아니라는 점에 유념할 필요가 있다. 지각에 의한 이미지나 표상에는 과거의 경험이나 미래에 대한 기대 등으로 인한 개인적인 느낌이나 성향 따위가 투영되기 때문이다. 동일한 현상에 대해 저마다 다른 방식으로 반응하게 되는 이유가 여기에 있다. 지각은 감각적 현상에 대해 채색과 변형을 가져온다. 이것이 지나치면 현실과 유리되어 주관적인 이미지의 장벽에 갇힐 수 있다.[65] 외부와의 소통 부재에서 발생하는 갖가지 갈등과 번민에는 이러한 원인이 있다고 보아야 한다.

네 번째 항목에 해당하는 지음(行, saṅkhāra)은 마음으로 짓는 의도라든가 습관적 경향 따위를 망라한다.[66] 이 개념은 내면의 다양한 의도와 욕구 따위를 포함하는 동시에 그러한 의

(Katamo cāvuso rūpūpādānakkhandho: cattārī ca mahābhūtāni catunnañca mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ. Katame cāvuso cattāro mahābhūtā: paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu.)" MN. I. p.185.

61) MN. I. pp.185-188.

62) "존자여, 느낍니다. 그러므로 느낌이라고 합니다. 그러면 무엇이 느껴집니까. 즐거움도 느껴지고 괴로움도 느껴지고 괴롭지도 즐겁지도 않은 것도 느껴집니다. 이와 같이 느껴지는 것을 느낌이라고 합니다(vedetīti kho āvuso, tasmā vedanāti vuccati kiñca vedeti?. Sukhampi vedeti, dukkhampi vedeti, adukkhamasukhampi vedeti. Vedeti vedetīti kho āvuso, tasmā vedanāti vuccatīti.)" MN. I. p.293.

63) 임승택, 앞의 책, pp.262-264.

64) 임승택, 앞의 책, p.265.

65) 임승택, 앞의 책, pp.266-268.

66) "보이는 것에 관련된 의도, 소리에 관련된 의도, 냄새에 관련된 의도, 맛에 관련된 의도, 감촉에 관련된 의도, 마음현상에 관련된 의도가 있다. 비구들이여, 이들을 지음이라고 한다.(rūpasañcetanā saddasañcetanā gandhasañcetanā rasasañcetanā phoṭṭhabbasañcetanā

도가 바깥으로 체화되어 나타난 경우도 포함한다. 내면의 의도로는 탐냄(貪)이라든가 성냄(嗔) 따위의 부정적 마음작용(心所)을 비롯하여 믿음(信)이라든가 마음지킴(念) 따위의 긍정적인 마음작용도 망라된다.[67] 한편 그러한 의도가 바깥으로 표출되어 나타난 것이 경험 세계이다. "일체의 상카라는 무상이다(諸行無常, sabbe saṅkhārā aniccā)."라고 할 때의 지음이란 경험 세계 자체를 가리킨다고 할 수 있다.[68] 이 점에서 지음에 의한 세계란 '나'의 방식으로 체험된 세계이며 결국 '내'가 지어 낸 것이라고 할 수 있다. 지음과 융합되게 되면 탐냄이라든가 분노 따위에 압도되어 그들과 하나가 되고 만다. 욕구와 충동에 결박된 상태로 외부 세계를 마주하게 된다.

오온의 마지막 항목은 의식(識, viññāṇa)이다. 이것은 '식별하여 아는 작용'을 가리킨다. 의식은 단순한 감각적 의식에서부터 느낌(受)이라든가 지각(想) 따위의 과정을 통과한 연후의 성숙된 의식에 이르기까지 다양한 방식으로 존재한다.[69] 감각적 의식에는 아직 온전한 경험 내용이 존재하지 않는다. 예컨대 파란색 물체를 마주했을 때 단지 어떠한 빛깔의 존재를 알아챌 뿐 그것이 파란색 물체라는 것을 미처 깨닫지 못하는 경우가 그것이다. 그러나 성숙된 의식은 다양한 경험 내용들과 함께 여러 가지 마음작용(心所)을 수반한다. 이때의 의식은 인식의 최종 단계에 해당하는 것으로, 희로애락을 경험하는 정신적 주체로서의 역할을 맡게 된다. 그런데 의식은 이러한 성숙의 과정을 거치면서 역기능을 일으키기도 한다. 특정한 견해라든가 사고방식에 빠져 경직된 모습을 보이게 되는 경우 의식에 집착한 상태 즉 식취온(識取蘊)에 빠져 있을 가능성이 높다.

Ⅱ장에서 보았듯이 반야는 형이상학적 견해의 그물에 걸려 사고의 경직성을 앓는 경우에 우선적으로 적용될 수 있다. 의식(識)에 대한 탈융합적 통찰은 이러한 문제들을 대처하기 위한 처방에 해당한다고 할 수 있다. 또한 Ⅲ장에서 확인했듯이 반야는 수용전념치료가 겨냥하는 심리적·정서적 괴로움의 완화와 제거에 일정 부분 공통된 목표를 지닌다고 할 수 있다. 느낌(受)·지각(想)·지음(行)에 대한 통찰이 바로 이것과 맥락을 같이한다. 한편 Ⅳ장 도입부에서 언급한 Ronald D. Siegel 등에 의한 육체적 통증의 치료프로그램은 물질현상(色)에 대한 탈동일시(disidentification)를 기본 원리로 한다고 할 수 있다. 이러한 방식으로 '오온에 집착한 상태의 일어남과 사라짐을 통찰하는 것(pañcasupādānakkhandhesu udayabbayānupassino)'은 모든 경험 영역에 걸쳐 발생하는 괴로움의 해소에 폭넓은 적용성을 지닌다.

반야에 의한 치유는 생(生)·노(老)·병(病)·사(死)가 가져오는 보편적인 괴로움의 해소법으로 고안되었다. 초기불교 교리의 중추를 이루는 사성제(四聖諦)는 바로 이러한 과정을 집약한다. 사성제의 첫 번째 항목인 고성제(苦聖諦)는 모든 인간이 괴로움에 노출되어 있다는 당연한 사실에 대한 인정을 촉구한다. 두 번째 항목인 집성제(集聖諦)는 그 괴로움이 내면의 탐욕과 무지로 인해 더욱 증폭된다는 사실을 일깨운다. 세 번째 항목인 멸성제(滅聖諦)는 그러한 괴로움이 극복된 상태를 제시함으로써 실천·수행의 방향성을 명확히 한다. 마지막의 도성제(道聖諦)는 괴로움이 극복된 상태를 실현해 나가는 세부적 지침에 해당한다. 붓다가 제시하는 모든 가르침은 바로 이 사성제에 포함될 수 있으며,[70] 초기불교 명상의 종합하는

---

dhammasañcetanā, ime vuccanti bhikkhave, saṃkhārā.)" SN. III. 60.

67) 임승택, 앞의 책, pp.269-271.

68) DN. II. p.198.

69) 임승택, 앞의 책, pp.272-275.

70) MN. I. pp.184-191; 임승택, 앞의 책, p.20.

사념처(四念處, cattāro satipaṭṭhānā) 또한 사성제의 완성을 최종 목적으로 한다.[71] 더욱 주목할 만한 사실은 사성제의 실현을 위한 반야의 통찰은 모든 사람들에게 개방된 심신 수련의 방법이었다는 점이다.

인지행동치료(Cognitive Behavior Therapy)에서는 불유쾌한 생각이나 감정을 다스리기 위한 수용전념치료(ACT) 이외에도 불교명상을 치료개입(intervention) 방법으로 활용한 다양한 치료프로그램들을 내놓고 있다. 만성적인 스트레스의 제거를 위한 MBSR프로그램, 우울증 치료를 위해 고안된 MBCT프로그램, 경계성 성격 장애를 대처하기 위한 변증법적 행동치료(DBT) 등이 그것이다.[72] 이들은 각기 다른 용도로 고안되었지만 생각과 감정으로부터 스스로를 분리하여 거리를 두는 능력을 배양하는 데 주안점을 둔다는 점에서 공통적이다. 이들이 사용하는 인지적 탈융합(cognitive defusion), 메타 인지적 통찰(meta-cognitive insight), 탈동일시(disidentification) 등은 반야가 지니는 치유의 원리와 내용적으로 통해 있다고 할 수 있다.[73]

초기불교 명상은 서구적 전통에 기반을 둔 그 어떤 치료법보다 불안・우울증・공황장애 등에 탁월한 효과를 보이는 것으로 조사되고 있으며, 또한 가장 현대적이고 두드러진 형태의 행동치료로 주목받고 있다고 한다.[74] 이러한 사실은 현재(2009년) 미국에서 활동하는 심리치료사 중 41.4%가 불교명상을 자신들이 선호하는 치료지향(favored orientation)으로 삼고 있다는 통계를 통해서도 입증이 되고 있다. 현대의 다양한 심리치료프로그램들은 불교명상이 어떠한 방식으로 심신의 치유에 적용될 수 있는가를 보여주면서 서구 문화의 한 흐름을 형성해 가고 있다. 미래의 심리치료 경향을 예측한 John C. Norcross 등에 따르면 반야의 기제가 되는 마음지킴(念, sati, mindfulness)에 근거한 치료(mindfulness therapy)는 2022년도에도 여전히 주류가 될 것이라고 한다.[75]

반야에 의한 통찰은 오온이라는 경험 영역 전체를 대상으로 한다는 점에서 폭넓은 대중적 적용의 가능성을 지닌다. 반야는 일상의 자신이야말로 가장 우선적인 철학적 통찰의 대상이라는 사실을 일깨운다는 점에서 철학의 대중화로 연결될 수 있을 것이다. 반야와 치유의 접목은 비판철학적・탈융합적 사고가 어떠한 방식으로 현실의 삶에 활용될 수 있는가를 보여주는 좋은 사례가 될 수 있다. 반야가 지니는 치유의 능력은 스스로를 치유하는 과정이 곧 삶의 진실을 알아가는 과정임을 드러낸다는 점에서 대중의 철학화를 이끌 수 있을 것이다.

Ⅴ. 마치는 말

---

71) 임승택, 앞의 책, pp.227-230..

72) 안희영 등 옮김, 앞의 책, pp.25-51; 임승택, 앞의 논문(2012b), pp.259-261.

73) 안희영 등 옮김, 앞의 책, p.48, p.150; 박성현, 「위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료」, 『한국인의 종교심리와 목회상담 가을학술대회 자료집』, 한국목회상담학회, 2006, pp.7-9.

74) Christopher K. Germer, “Mindfulness and Compassion in Western Psychotherapy”, *The Fress in 2009 Fall Conference of Korean Association of Buddhism and Psychotherapy,* p.21; 임승택, 앞의 논문(2012b), p.246 재인용.

75) John C. Norcross, Rory A. Pfund, & James O. Prochaska, “Psychotherapy in 2022: A Delphi Poll on Its Future”, *Professional Psychology: Research and Practice* 44(5), Washington: AMER PSYCHOLOGICAL ASSOC, 2013, p.363.

대승불교의 영향 아래에 있는 한국인에게 반야심경(般若心經)이라는 친숙한 경전이 있다. 물질현상(色)이라든가 느낌(受) 따위에 대해 '실체성이 없는 것(空)'으로 관찰하라는 반야심경의 메시지는 본 고에서 살펴본 초기불교 가르침의 대승불교적 버전에 해당한다. 대승불교에서는 공사상을 담고 있는 일련의 경전들을 가리켜 반야부(般若部)라는 별도의 명칭으로 갈래짓는다. 대승불교의 공사상(空思想)은 절대화된 진리체계의 중압감으로부터 해방시키고자 하는 구원론적 관심을 바탕으로 한다. 대승불교에서 말하는 반야란 일체의 현상을 공의 시각으로 통찰하는 것을 가리키며 특히 내면의 생각이나 정서 따위를 메타적으로 다룬다. 본 고에서 살펴본 인지적 탈융합(cognitive defusion)은 초기불교 이래로 계승・발전되어 온 반야의 특징적 단면을 드러낸다고 할 수 있다.

반야의 치유 기제는 스스로의 사고와 감정에 휩쓸리지 않고 다만 관찰자로 남아 있을 수 있는 힘을 길러준다는 데 있다. 이것은 보다 개방적이고 수용적인 태도로 자기 자신과 외부의 환경에 대처해 나갈 수 있도록 해준다. 반야에 의한 내면의 태도 변화는 다양한 방식으로 나타날 수 있으며 많은 현대적 심리치료프로그램들에서 활용되고 있다. 특히 심리치료프로그램들에서 새롭게 고안해 낸 인지적 탈융합(cognitive defusion), 메타 인지적 통찰(meta-cognitive insight), 탈동일시(disidentification) 등의 용어는 반야의 치유 원리를 현대적으로 개념화한 사례로 꼽을 수 있다.

반야의 실천은 일상의 자신을 통찰의 대상으로 삼는다는 점에 특징이 있다. 반야에 의한 통찰의 일차적 대상이 되는 몸・느낌・마음・법 따위는 다른 누구도 아닌 '나' 자신의 경험적 현실이다. 경험적 현실로서의 '나' 자신에 대한 통찰은 스스로를 관념의 속박에서 벗어나게 해주며 또한 자신에게 내재된 가능성에 눈을 뜨게 해준다. 이 점에서 반야의 실천은 모든 개개인에게 철학적인 삶의 방식을 일깨워 줄 수 있다. 붓다는 물질현상・느낌・지각・지음・의식 따위의 '오온에 집착한 상태'를 괴로움으로 규정한다. 오온이란 인간의 실존을 구성하는 일체의 요인을 망라하며, 바로 이들에 집착한 상태란 인간의 실존 전반에 걸쳐 야기되는 불가피한 상황에 해당한다. 반야의 치유는 오온 각각에 집착해 있는 모든 경우에 적용되며, 인간이 짊어진 괴로움의 완전한 종식을 목적으로 한다. 이 점에서 반야는 육체적・정신적 괴로움을 호소하는 일부의 사람들만을 대상으로 하는 현대의 심리치료프로그램과는 다르다. 반야에 의한 통찰의 실제에 해당하는 사념처 명상은 일반인과 환자를 따로 구분하지 않고 제시된다. 반야는 생・노・병・사에 의한 보편적 괴로움의 해소로 연결되는 만큼 적용의 범위가 넓다.

반야는 오온이라는 경험적 내용들을 탈융합적인 방식으로 통찰해 나감으로써 괴로움의 종식을 의도한다. 물질현상(色)에 대한 탈동일시는 Ronald D. Siegel 등에 의한 육체적 통증의 치료프로그램과 기본 원리를 같이 한다고 할 수 있다. 또한 느낌(受)・지각(想)・지음(行) 따위에 대한 인지적 탈융합은 수용전념치료가 목적으로 하는 심리적・정서적 괴로움의 완화 혹은 제거에 일치한다고 할 수 있다. 마지막으로 의식(識)에 집착한 상태에 대한 메타 인지적 통찰은 형이상학적 견해의 그물에 걸려 사고의 경직성에 빠진 상태를 벗어나기 위한 것으로 전형적인 철학적 처방의 한 사례라고 할 수 있다. 이러한 방식으로 반야의 통찰은 인간의 경험 영역 전반에 걸친 괴로움의 해소에 폭넓게 적용될 수 있다. 이제까지 반야를 원리로 하는 명상의 치유적 활용은 주로 심리치료가들에 의해 주도되는 경향을 보였다. 그러나 이것이 지니는 비판철학적 성격에 대한 관심과 활용은 철학의 영역에 부과된 과제임에 분명하다. 이러한 과제를 수행하고 또한 그 성과를 확산시켜 나가는 것은 철학의 대중화와 대중의 철학화를 실현하는 방안의 하나가 될 수 있을 것이다.

* 원전류 약호 및 참고문헌
AN. *Aṅguttaranikāya I-IV,* PTS(ed by M. Morris and E. Hardy), 1955-1961.
DN. *Dīghānikāya I-III,* PTS(ed by T. W. Rhys Davids and J. E. Carpenter), 1966-1976.
Dham. *Dhammapada,* PTS(ed by by O. von Hinuber and K.R. Norman), 1994.
MN. *Majjhimanikāya I-IV,* PTS(ed by V. Trenckner and R. Chelmers), 1888-1925.
Ps. *Paṭisambhidāmagga I-II,* PTS(ed by Taylor, A.C.), 1905-1907.
SN. *Saṁyuttanikāya I-VI,* PTS(ed by M. L. Feer), 1960-1976.
Vism. *Visuddhimagga I-II,* PTS(ed by Rhys Davids, C.A.F), 1975.

Christopher K. Germer, "Mindfulness and Compassion in Western Psychotherapy", *The Fress In 2009 Fall Conference of Korean Association of Buddhism and Psychotherapy,* 2009.
John C. Norcross, Rory A. Pfund, & James O. Prochaska, "Psychotherapy in 2022: A Delphi Poll on Its Future", *Professional Psychology: Research and Practice* 44(5), Washington: AMER PSYCHOLOGICAL ASSOC, 2013.
Rhys Davids T. W., *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary.* London: The Pali Text Society, 1986.

고진하 옮김(Steven C. Hayes 등), 『알아차림과 수용』, 서울: 명상상담연구원, 2010.
김성철 옮김(Tilmann Vetter), 『초기불교의 이념과 명상』, 서울: 씨아이알, 2009.
김종욱 옮김(David J. Kalupahana), 『불교철학의 역사』, 서울: 운주사, 2008.
문현미 옮김(Steven C. Hayes 등), 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라』, 서울: 학지사, 2010.
민중서림편집국, 『민중엣센스 국어사전』, 파주: 민중서림, 2008(제6판 3쇄).
박성현, 「위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료」,『한국인의 종교심리와 목회상담 가을학술대회 자료집』, 한국목회상담학회, 2006.
박태섭 옮김(Rune E. A. Johansson), 『불교 심리학』, 서울: 시공사, 1996.
안희영 등 옮김(Ruth A. Baer 편저), 『마음챙김에 근거한 심리치료』, 서울: 학지사, 2009.
이재석 옮김(Ronald D. Siegel 등),『요통혁명』, 파주: 국일출판사, 2006.
임승택, 「초기불교 경전에 나타난 돈(頓)과 점(漸)」, 『불교학연구』제32호, 불교학연구회, 2012a.
임승택, 「인문치료와 불교명상」, 『철학연구』제122집, 대한철학회, 2012b.
임승택, 『초기불교, 94가지 주제로 풀다』, 안성: 종이거울, 2013.