

초기불교의 정서 이해*

- 인지심리학의 관점을 중심으로 -

이 필 원

(동국대학교 경주캠퍼스 한의학연구소)

1. 들어가는 말

불교의 기본 입장은 고통의 소멸을 통한 해탈의 추구이다. 이러한 불교의 입장은 종종 의학적 입장과 비교되곤 한다. 즉 고통의 소멸이라는 불교의 목적은 의료의 목적과 부합한다는 것이다(Damien Keown, 1995: 105-106). 그렇다고 해서 불교가 의학체계는 아니다. 수행의 목적을 위해

* 이 논문은 2011년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2011-371-A00011).

본 논문은 2012년 5월 19일 '2012년도 대한한방신경정신과학회 춘계학술대회'에서 『불교 의학적 관점에서 본 정서이해』란 제목으로 발표된 초고를 수정 보완한 것임을 밝혀둔다.

주제어: 정서, 번뇌, 마음, 마음활동, 12처, 18계, 인지, 관찰, 대치, 통찰
Emotion, mental disturbances, mind(mano), mind activity(viññāṇa), twelve sense fields(12處), eighteen compositional elements of cognition(18界), cognition, observation, antidotal factors(對治), insight.

의학에 대해 열린 자세를 취한 것일 뿐이다. 그것은 붓다의 핵심적 가르침인 ‘중도(中道, *majjhimā paṭipadā*)’¹⁾와 관련이 있다. 불교와 동시대에 발생한 자이나교의 경우는 고행을 강조했기에 병을 치료한다거나 완화시키는 것이 정신의 진보를 방해한다고 여겨, 의술과 관련된 내용을 성문화하지 않았다(Zysk, 1991: 55)고 한다. 반면 불교는 건강한 육체가 전제되지 않으면 수행의 진척은 기대할 수 없다고 여겼다.²⁾

따라서 불교의 수행은 육체의 건강을 바탕으로 다양한 심리적 고통의 해결에 방점이 놓여 있다고 할 수 있다. 이른바 갈애(渴愛, *taṇhā*)를 비롯한 우울, 분노, 공포, 절망과 같은 고통의 근본요소들을 해결하는 방안에 초점이 맞추어져 있는 것이다.

이상과 같은 관점에서 보면, 불교는 정신의 측면을 보다 강조한다고 할 수 있다.³⁾ 불교에서 말하는 해탈의 장애요소는 모두 갈애와 같은 정서적 내용들이며⁴⁾, 불교의 수행은 이러한 불건전한 정서들을 제거하거나 통제하는 방식이기 때문이다.⁵⁾

1) Vinaya, I, p. 10 등에 따르면 중도는 수행자 고타마가 깨달음을 얻게 된 방법이다. 이에 대한 철학적 논의는 Tilmann Vetter(1988)를 참조하라.

2) 佐々木閑(2011: 25)는 이와 관련해서 다음과 같이 기술하고 있다. “만약 석가가 육체적인 고통에 의미가 있다고 생각하는 종교가였다고 한다면 이토록 출가자의 건강에 신경을 쓸리는 없었을 것이다. … 불교는 석가가 ‘고행’을 버리고 ‘명상’만을 올바른 수행방법으로 설정함으로써 ‘명상을 지속하기 위해 육체를 건강하게 유지한다’는 것이 필수요건이 된 것이다.”

3) 불교에서는 어느 정도의 육체적 질병은 수행을 통해 극복 가능하다는 입장을 견지한다. 이는 치료가 가능하다는 입장이라기보다는, 육체적 질병으로 인해 마음이 산란되어 괴로움으로 고통받는 것을 극복한다는 입장이다. 이에 대한 경전으로는 SN. V. *Bāḷhagilāyasutta*(『중병의 경』), p. 302 등에서 확인할 수 있다.

4) 물론 무명(*avidyā*)이란 근본번뇌 역시 해탈을 장애하는 중요한 요소이다. 하지만 무명은 정서적 내용으로 보기보다는 인지적 왜곡을 불러일으켜, 다양한 불건전한 정서를 유발하는 원인이 된다. 그런 의미에서 본문에서는 인지적 특성이 강한 무명을 언급하지 않았다.

5) 굳이 해탈까지 언급하지 않더라도, 건전한 삶을 영위하기 위해서는 무엇보다 불건전

한편 불교는 해탈을 장애하는 불건전한 정서들에 대한 알아차림(sati)을 수행의 가장 중요한 요소로 언급하고 있기에, 인지심리학적 관점과 그 맥을 같이 한다고도 할 수 있다. 불교에서 인식론은 매우 중요한 위치를 차지하는데, 그것은 대상이 어떻게 인식되고, 해석되어 다양한 불건전한 정서적 요소들을 야기하는지를 탐구한다.⁶⁾

그래서 본 논문은 이상과 같은 관점을 바탕으로, 초기불교에서 불건전한 정서들을 어떻게 해석하고, 처리하여, 문제를 해결하고자 하는지에 초점을 맞추어 논의를 진행하고자 한다. 이 연구는 이를 통해 초기 불교에서 인간의 마음 구조를 어떻게 이해했는지에 대한 내용을 포괄하게 될 것이다.

2. 초기불교의 마음 이해

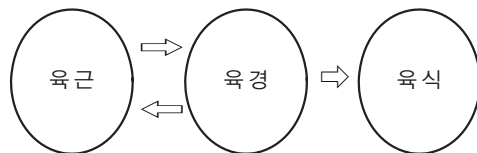
불교는 ‘마음’의 종교라고 할 만큼, 마음에 대한 논의는 핵심 중의 핵심이다. 이는 초기불교이래 불교의 주된 흐름을 형성하는 주제이다. 마음은 일반적으로 ‘찌따’(citta)라고 하는데, 이것은 다른 전통과는 달리 영혼이나 자아와 같은 실체적 의미로 파악되지는 않는다. 단지 끊임없이 인식의 작용이 이루어지는 것을 말한다(Alubomulle Sumanasara at al. 2006: 53).

한 정서들을 통제하고 제어하는 방식이 우선된다는 것을 말한다. 거기에 건강한 신체적 조건까지 갖추어진다면 불건전한 정서의 통제는 훨씬 용이하게 진행될 것이다. 이러한 측면에서 불교는 신체적 건강을 강조하고, 치우친 삶의 방식을 止揚한다.

- 6) 이정모 외(2010: 26)는 인지심리학을 다음과 같이 정의하고 있다. “인지심리학에서는 인간의 마음의 주 특성을 인지(認知, *알*, *congnition*)라고 본다. 인간은 일상생활에서 각종 대상을 인식하고 주의하고 기억하고 학습하고, 언어를 사용하고 생각하고 느껴서 감정을 갖게 되고, 문제들을 해결하고, 여러 가지 숙련된 행위를 해낸다. 이러한 모든 것이 어떤 형태로든 일종의 *알*과 관련되어 있다.”

이러한 ‘마음’은 어떻게 정의할 수 있을까. 후대의 빨리어 주석문헌에서는 “대상을 인식하는 특성이 마음이다. ārammaṇa-vijānana-lakkhaṇaṃ cittaṃ”⁷⁾라고 설명하고 있다. 하지만 초기불교 경전에서는 이러한 해석은 볼 수 없다. 이러한 해석은 어디까지나 아비담마적 해석이며, 오늘날 우리가 접하는 정치한 마음에 대한 이론은 유식불교의 등장으로 시작된다고 해도 과언은 아닐 것이다.

그렇지만 초기불교 문헌에서도 ‘마음’에 대한 논의는 매우 다양하고 풍부하게 나타난다. 그것을 우리는 12처 혹은 18계설에서 볼 수 있다. 불교는 전통적으로 심·의·식(心意識, citta, mano, viññāṇa)은 동의어라고 본다(平川彰 외, 1993: 129). 따라서 본 논문에서도 이 세 용어가 갖는 미묘한 의미상의 차이는 무시하고 같은 의미로 파악하고자 한다. 앞서 보았듯이 마음이 ‘대상을 인식하는 것’이라고 할 때, 초기불교에서는 대상이 인식되는 과정을 18계설로 설명한다. 18계설이란 인식기관인 6근(六根)과 인식의 객관적 대상인 6경(六境), 그리고 이 둘의 접촉으로 인해 발생하는 6식(六識)을 말한다. 이를 간단하게 표로 나타내면 다음과 같다.



<그림 1> 근경식의 관계

우선 육근이란 인식기관으로서, 눈·귀·코·혀·몸·마음(眼耳鼻舌身意)을 말한다. 육경은 인식대상으로서, 물체·소리·냄새·맛·감촉·법(色聲香味觸法)을 말한다. 육식은 육근이 육경을 만나서 발생하는 것으로서, 안식·이식·비식·설식·신식·의식(眼耳鼻舌身意識)을

7) *Paramatthadīpanī*, p. 11(Vipassana Research Institute).

말한다. 이 셋의 관계를 보다 자세히 살펴보면, 육근은 육경이 없이는 인식기관으로서의 기능을 갖지 못하며, 육경은 육근이 없이는 대상으로서의 존재가 무의미해진다.⁸⁾ 따라서 주관적 인식기관과 객관적 인식대상은 깊은 상호관련성을 갖는다. 이 두 범주가 만나게 되면 그곳에서 식(識)이 발생하는데, 이를 육식으로 표현한다. 그런데 여기에서 식의 발생은 육근에 의지한다⁹⁾는 점이 관심을 끈다.

그렇다면, 18계설을 바탕으로 ‘마음’을 고찰하면, 우선 의근과 의식이 해당될 것이다. 의근은 법경을 대상으로 의식이란 결과를 낳게 되는데, 이때 의근이 바로 ‘마음’이 되고, 의식은 ‘마음활동’의 결과로 볼 수 있다. 하지만 안식·이식·비식·설식·신식의 전오식(前五識)은 마음의 범주에는 포함되지 않는다.¹⁰⁾ 눈이 물체를 보았을 때 안식이 발생하지만, 발생한 안식은 물체에 대한 어떠한 주관적 판단도 이루어지지 않은 상태의 ‘식’이다. 즉 카메라를 비유하자면 ‘찰각’하고 대상이 렌즈를 통해 그대로 필름에 상이 맺힌 상태인 것이다. 따라서 안식은 ‘마음’의 범주에는 속하지 않지만, 의근을 통해 안식의 내용이 해석이 되거나, 혹은

8) 和辻哲朗(1962: 147) “눈과 독립하여 존재하는 색은 있을 수 없다. 동시에 보는 것은 보여지는 것으로서의 보는 것으로, 저항하는 것이 없는 것에 저항되는 것을 말하는 것은 불가능하다. 색과 독립하여 존재하는 눈도 또한 있을 수 없다.”

9) 중아함경(T1, p. 767a) “識隨所緣生, 卽彼緣, 說緣眼色生識, 生識已說眼識. 如是耳·鼻·舌·身·意·法生識, 生識已說意識. 猶若如火, 隨所緣生, 卽彼緣, 說緣木生火, 說木火也.”; 고익진(1990: 54) 참조; Pra, p. 34; 『구사론』 권2, T.29, p. 12b. “식의 의지처는 대상이 아니라 근이다. 식은 근의 양상에 따라 변하기 때문이다. 근이 완전한가 손상되었는가에 따라 식이 명료하기도 하고 그렇지 못하기도 하다. 그러나 색 등 대상이 변한다고 해서 식이 변하지는 않는다. 식은 근에 좌우되는 것이지 대상에 좌우되는 것이 아니기 때문이다. 따라서 안식 등의 이름은 근에 따르고 다른 것에 따르는 것이 아니다.”(이상 김재권(1998: 72)의 번역을 인용함)

10) 전오식은 분명 識이지만, 전오식은 인식된 결과가 인상(印象)으로 남아 그로 말미암아 발생하는 이후의 ‘촉·수·상·사’의 과정을 야기하지 않는다는 의미에서 마음 및 마음의 활동 결과인 의식과 구별된다. 전오식은 반드시 의근 및 의식과의 관계를 통해서만 ‘촉·수·상·사’의 과정을 촉발하게 된다. 본 논문 3.1.을 참조하라.

이전에 기억되어 있던 의식의 내용이 안식과 결합하게 되면 비로소 그것은 마음의 활동 결과인 의식으로 나타나게 된다.

여하튼 마음은 바로 이러한 과정에서 이해될 수 있다. 이렇게 보면, 18계설에서의 마음은 크게 두 가지 층을 갖고 있는 것으로 이해된다. 먼저 일종의 기관과 같은 것으로 이해되는 마음인 ‘의근’(意根)과 의근의 활동 결과인 ‘의식’(意識)이다. 의식은 다시 두 가지로 이해된다. 즉 마음인 의근이 법경(法境: 관념적인 대상)을 대상으로 하여 형성된 의식과, 전오식(前五識: 眼·耳·鼻·舌·身識)을 통괄하는 의식이다. 의근도 두 가지로 이해되는데, 첫째는 법경을 대상으로 의식을 형성하는 의근과 전오식과 의식 사이에서 전오식의 내용을 의식이 종합적으로 판단을 하는데 작용하는 의근이다.¹¹⁾

정리하자면, 마음의 활동 결과인 의식은 두 가지 차원을 갖고 있는 것이 된다. 첫째는 의근이 법(dhamma)을 의식할 때의 의식이다.¹²⁾ 둘째는 전오식이 인식한 내용을 의근을 통해 의식이 받아들여 종합적 판단을 할 때의 의식이다. 전자는 의(mano, 意)가 하나의 감각기관과 같이 기능하여 발현된 의식이고, 후자는 전오식의 내용을 법경(法境)으로 한 의식이다. 이렇게 이해해야만 의근을 통해 전오식의 내용을 판단한다는 이해가 가능하게 된다. 이때 판단된 내용은 또한 다시 의식의 대상이 될 수 있음은 물론이다. 이것이 가능해야만, 기억의 회상을 통한 인식의 활동이 가능해지기 때문이다.

이러한 관점에서 보면, 초기불교에서의 ‘마음’은 감각기관과 독립된

11) 후대 아비담바에서는 안식과 종합적 판단 작용을 하는 의식을 연결해 주는 역할을 제 6근인 의근이 담당한다고 본다. 즉 제 6근인 의근은 법경을 인식하는 주관적 인식기관임과 동시에 전오식과 의식을 연결하는 두 가지 역할을 한다는 것이다. 각목스님(2011: 134)을 참조하라.

12) DN. I, p. 70에 “의(意, manasā)로 법(dhamma)을 인식하고서, 특성에 집착하지 않고 속성에 집착하지 않는다.”라고 해서, mano(意)가 능동적인 인식 작용을 갖고 있음을 보여준다.

것이 아닌, 감각기관과의 관계성 속에서만 기능하는 것임을 알 수 있다.¹³⁾ 결과적으로 ‘마음’은 의근(意根)이며, 의근이 다양한 대상인식의 내용¹⁴⁾과 결합하여 산출한 것이 의식(意識)이 되는 것이다. 결국 다양한 의식의 내용은 마음(mano)에서 비롯된 것이기에, 마음은 늘 단속되고 제어되어야¹⁵⁾만이 번뇌의 발생을 제어할 수 있게 된다.

3. 초기불교의 정서이해

3.1. 정서의 발현과정

우리는 마음속에 어떠한 인상이 떠오르면 그에 대한 정서적 반응을 일으킨다. 일반적으로 정서라고 하면 분노, 공포, 기쁨, 슬픔, 행복 등의 감정을 말한다. 그리고 이러한 정서는 대부분 표출되어 어떤 행동으로 나타나기도 하지만 때로는 잠재된 상태로 축적되기도 한다. 대부분의 경우 정서가 문제가 되는 것은 부정적 정서가 처리되지 못하고 억압되는 경우이다.¹⁶⁾

13) 인도의 정통철학은 육체와 마음을 명확하게 다른 것으로 구분하는 이원론적 입장을 취한다. 심재관(2008: 51)의 글을 참조하라. 하지만 불교의 경우는 몸과 마음은 밀접한 관계를 갖고 있어 서로 영향관계를 갖지 않는 별개의 존재로 보지는 않는다.

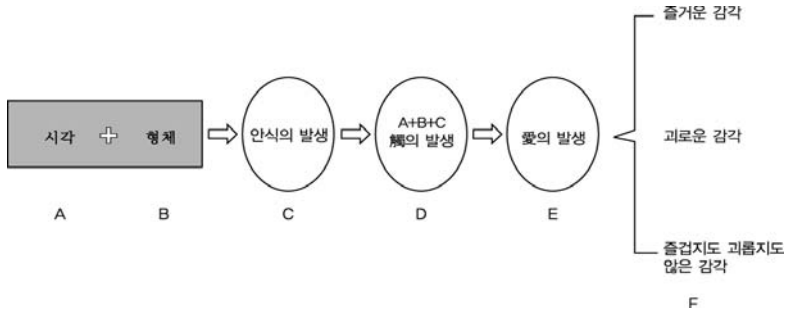
14) 안이비설신(眼耳鼻舌身)이라는 다섯 감각기관을 통해 인식된 내용을 말한다.

15) DN. I, p. 182. “만약 그의 마노의 기능(意根)이 제어되어 있지 않으면 욕심과 싫어하는 마음이라는 나쁘고 해로운 법(不善法)들이 그에게 (물밑 듯이) 흘러들어 올 것이다.” 이상, 각목스님 역(2007: 463).

16) Leslie S. Greenberg · Sandra C. Paivio(2008: 33)은 긍정적, 부정적 정서들에 대해 다음과 같이 평가하고 있다. “긍정적 정서들에는 고유한 행위 경향성이 별로 없다. 우리는 자주 기분이 좋다고 느끼며, 부정적 정서와 달리 기쁨의 약한 형태인 긍정적 정서는 어떤 특정한 행동을 하게 만들기보다는 대부분 우리를 개방적이게 하고 호기심을 갖게 하며 능동적인 존재가 되게 한다. … 부정적 정서에는 고유한 행위

정서와 관련된 영어 표현으로는 affect(혹은 affection), emotion, feeling, mood 등이 있다. 이들 단어에 대한 이해는 학자들마다 조금씩 다르지만, 일반적으로 정서에 대한 영어는 emotion으로 통일되어 있다.¹⁷⁾

그럼 앞서 2장에서의 논의를 바탕으로 정서가 발현되는 과정을 살펴 보도록 하자. 우선 마음과 마음활동은 근(根)·경(境)·식(識)의 구조¹⁸⁾를 근거로 한다는 것은 앞서 살펴본 바와 같다. 그럼 이 세 가지 요소가 결합된 뒤에는 어떻게 전개되는지 살펴보도록 한다. 이 과정을 표로 나타내면 다음과 같다.



<그림 2> 감각의 발생과정

경향성이 따른다. 분노는 대항하거나 화가 나게 하면, 극단적인 경우에는 상대에게 욕을 하거나 공격을 하게 한다.”

17) Marvin Levine(2000) ; Padmasiri de Silva(2011) ; Paul Ekman et al(2005) ; 허재홍(2008) ; 森岡正芳 外(2011) ; 上原 聰(2010) ; 太田 紘史(2010) 등의 논문에서도 정서는 emotion으로 일괄되게 표기하고 있다. Leslie S. Greenberg · Sandra C. Paivio(2008 : 22-23)에서는 정동(affect) · 정서(emotion) · 기분(feeling)에 대한 의미상의 명료한 구분을 제시하고 있다. 한편 affect의 경우는 정동(情動)으로 번역되는 경우(Leslie S. Greenberg · Sandra C. Paivio, 2008: 22)와 감정으로 번역되는 경우(上原 聰, 2010: 2)가 있다. feeling과 mood 역시 번역자 마다 다소의 차이를 보이고 있다. 우에하라 사토시(2010: 2)는 시간과 강도의 두 가지 해석축을 사용한 일반적인 구분에 따라서 기분(mood)은 장기간에 걸쳐 비교적 강도가 약한 감정으로, 정동 · 정서(emotion)는 단기간에 소비하는 비교적 강도가 강한 감정으로, 그리고 이것들의 총칭을 감정(feeling)으로 해석하고 있다. 본 논문 역시 정서에 해당하는 영어표기는 emotion으로 함을 밝혀둔다.

18) 대상인 경은 인식주관인 근에 대해서 ‘境’이 되고, 식에 대해서는 ‘所緣’이라고 불

위의 그림에서 감각기관인 A(시각, 眼根)가 객관적 대상인 B(예를 들어 ‘꽃’)를 보면, 그 결과로서 C(안식)가 발생한다.¹⁹⁾ A와 B의 접촉만으로도 안식은 발생하지만 受(vedanā)는 일어나지 않는다. 수가 일어나기 위해서는 A와 B와 C의 세 가지가 화합하여야만 한다. 이 삼사(三事)가 화합한 결과가 바로 D(촉, phassa)²⁰⁾가 된다.

D가 발생한 뒤에 비로소 受, 즉 마음에 떠오르는 다양한 감각²¹⁾이 발

린다. 所緣이란 인식주관에 의해서 파악된 인식대상이 다시 의식을 통해 재인식되는 것을 말한다.

- 19) 안식의 발생은 눈이 대상을 볼 때와, 대상이 눈에 보여질 때로 구분된다. 여하튼 눈과 대상의 둘이 접촉하는 것이 안식의 발생 조건이 된다.
- 20) ‘촉’을 인식판단의 작용으로 보는 경우(안도 오사무, 2010 : 114 ; 와찌지 테쓰로 1993 : 159)와 의식의 과정과 수(受, vedanā)의 두 가지 의미가 내포된 것으로 보는 경우(루네 E. A. 요한슨, 1996: 97~98)가 있다. 요한슨의 경우는 촉 자체를 인식판단으로 보기 보다는 ‘의식의 과정’, 혹은 ‘의식의 과정을 일으키는 접촉’의 두 가지로 구분하고 있다. 전자의 경우는 인식판단의 일종으로 보는 것이고, 후자는 수(受, vedanā)로 보는 것이다. 여하튼 두 그룹은 공통적으로 촉에 ‘인식판단’의 작용이 있다는 점에서 일치한다. 이러한 것은 물론 경전적 근거에 의한 해석이다. SN. IV, p. 69 “Phuṭṭho bhikkhave vedeti, phuṭṭho sañjānāti, phuṭṭho ceteti. 비구들이여, 접촉된 자는 느낀다. 접촉된 자는 (느낌을) 지각한다. 접촉된 자는 인식한다.” 이는 접촉(phassa)이 인식을 야기함을 보여줄 뿐만 아니라, ‘촉(phassa)-수(vedanā)-상(saññā)-사(cetanā)’의 일련의 과정을 보여주고 있다. 요한슨은 이 구절을 “접촉당한 사람은 느낀다. 접촉당한 사람은 생각한다. 접촉당한 사람은 마음의 이미지를 만든다.”(p. 97)고 번역하고 있다. 요한슨 역시 촉이 수(受)와 상(想)을 일으킨다는 ‘촉수-상-사’의 구조를 염두에 둔 번역으로 보인다. 참고로 saññā(sañjānāti)의 명사형)에 대해서 L.Schmithausen(1981: 215. note51)은 ‘관념작용ideation’이란 번역어를 제안하고 있다. 이에 반해 ceteti는 반성적 사고의 특징이 강하다. 한편 촉은 界(dhātu, 토대)를 조건으로 생겨나지만, 촉으로 인해 계가 생겨나지는 않는 것으로 경전(SN. II, 141: 이와 같이 비구들이여, 다양한 토대를 조건으로 하여 다양한 접촉이 발생하지, 다양한 접촉을 조건으로 하여 다양한 토대가 발생하는 것은 아니다)”에서는 설명하고 있다. 여기에서 말하는 토대(dhātu)는 “안계(cakkudhātu,眼界), 안식계(cakkuviññādhātu)”등 열두 가지를 말한다.
- 21) 경전에서 수(受, vedanā)의 내용은 전형적으로 ‘樂受·苦受·不苦不樂受’로 언급된다. 보통은 ‘즐거움 느낌, 괴로운 느낌, 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌’으로 번역된다. 즉 수(受)를 ‘느낌’으로 번역하고 있는 것이다. 그런데 요한슨(1996: 99)은 “베다

생하게 된다.²²⁾ 하지만 수(vedanā)를 바로 정서와 동일시하기에는 다소 무리가 있는 것도 사실이다. Nyanaponika Mahathera(1983: 7)는 “불교심리학에서 먼저 느낌(vedana)은 즐거움, 불쾌함(고통) 그리고 중성(무관심)으로 알려진 순수한 감각임을 명확히 해야 한다. 그러므로 비록 정서가 다른 사고의 과정뿐만 아니라 기본적인 느낌, 거기에 호(好), 불호(不好)의 정도 차이가 덧붙여져서 야기되는 것이기는 하지만, 그것은 정서와 혼동되어서는 안 된다.”²³⁾고 주장한다. 이러한 관점에서 Silva는 수(vedanā)를 정서로 보지 않고 정서는 “지각, 느낌, 욕망, 신념, 평가와 생리적 각성의 결합물(joint product)로 나타난다.”(P. de Silva, 2011: 256)고 한다. 또한 거기에다가 문화적이고 사회적인 요소들이 정서를 경험하는데 영향을 미친다고 하여, 문화/사회적 요소의 중요성을 강조한다. 결국 Silva는 수(vedanā)는 순수 감각이기에 정서의 기본적 바탕이 되기는 하지만 그 자체를 정서로 볼 수 없고,²⁴⁾ 여기에서 파생된 다양한 심리적 요소들과 문

나에 대한 영어로 feeling이 적합하다고 보이지는 않는다. 영어에서 feeling은 쾌감이 나 불쾌감, 둘 중에 하나를 뜻한다. 그러니까 영어에 ‘중간 느낌(neutral feeling)’이라는 말은 없다는 얘기이다. 영어에서 모든 sensation은 쾌감도 불쾌감도 아닌 중성적인 것이다. 그러나 그 모든 감각은 대부분 주관적인 반응이나 평가가 있는 뒤에 쾌감이 되기도 하고 불쾌감이 되기도 한다. 이것이 feeling이다. 이런 견지에서 볼 때에, ‘sensation(감각)’이라는 말이 베다나의 적합한 영역으로 생각된다.”고 자신의 견해를 밝히고 있다. 그리고 번역의 이유를 밝히고 있지는 않지만 Kalupahana(1987: 45)도 vedanā를 sensation으로 번역하고 있다. 필자는 요한슨의 견해가 타당하다고 생각하여 ‘고수’등을 ‘괴로운 감각’등으로 옮겼다. 한편 인경스님(2012: 129)은 “sensation은 주로 신체적 감각, feeling은 마음에 의한, 곧 정신적 측면이 강조된다.”고 해서 sensation과 feeling을 신체와 마음의 감각(느낌)으로 나누어 본다. 인경스님의 책은 아직 미출간으로 2012년 5월 중으로 출판될 예정이다. 필자를 위해 미리 볼 수 있도록 허락해주신 데 대해 감사드린다.

- 22) vedanā의 내용을 정서로 보는 학자로는 Kalupahana(1987: 44)를 들 수 있다.
 23) P. de Silva(2011: 256)의 인용을 재인용함.
 24) 일례로 요한슨(1996: 99)의 경우는 “수는 느낌 자체는 아니며 느낌의 토대라고 보아야 하겠다. 서양적 사고 방식에서 감각이 먼저 있고 느낌은 감각에 대한 주관적 반응으로 나중에 오는 것이라고 보는 것과 똑같은 것이다.”라고 기술하고 있다.

화적 사회적 요소들이 결합하여 정서를 일으킨다고 보고 있다.²⁵⁾ 이상의 내용은 경전의 내용을 통해 보다 명확하게 이해될 수 있다.

시각(眼)과 형상(色)을 조건으로 시각의식(眼識)이 발생한다. (이) 세 가지의 화합이 접촉이다. 접촉의 조건으로부터 감각(受, vedanā)이 (생겨난다). 감각의 조건으로부터 갈애가 (생겨난다)(MN. III, p. 281).

경전의 내용을 보면, 시각의식은 시각과 형상을 조건으로 해서 발생하는데, 이 세 가지의 화합(三事和合)은 다시 접촉의 조건이 된다. 이때 접촉이란 발생한 시각의식이 시각을 통해 다시금 형상을 의식하는 것으로 이해된다. 즉 순간적인 인식을 통해 형상을 다시 파악하는 것이다.²⁶⁾ 그때 감각이 발생하고, 이를 토대로 갈애가 발생하는 것으로 해석될 수 있을 것이다. 그렇다고 하면, 정서란 감각을 토대로 발생하는 다양한 심리적 사건들이라고 정리할 수 있을 것이다.

한편 감각은 이미 보았듯이, 락수(樂受)·고수(苦受)·불고불락수(不苦不樂受)의 세 가지로 구분되는(SN. IV, p. 232) 것이 보통이지만, 두 가지와 다섯 가지로 구분되는 경우도 있다. 두 가지로 구분하는 경우는 몸

25) Leslie S. Greenberg · Sandra C. Paivio(2008: 23)는 정서를 다음과 같이 정의하고 있다. “의식적으로 경험된 인간의 정서는 기분 상태 및 행위 경향성이 이를 촉발한 상황 및 자기와 결합될 때 생겨나는 경험이다. 따라서 정서는 여러 가지 수준의 처리과정 이 통합된 것이다(Greenberg & Safran, 1987).”

26) 시각(cakkhu)이 형상(rūpa)을 접할 때는 형상에 대한 판단은 일어나지 않는 것으로 보아야 한다. 판단은 안식(시각의식)이 다시금 시각을 통해 형상을 접할 때 일어나는 것으로 보는 것이 타당할 것이다. 이때의 안식은 이미 형성되어 있던 의식의 내용이 결합된 안식으로 보아야 한다. 따라서 최초의 시각과 형상이 접촉하여 발생한 안식과는 구별되어 한다. 즉 후자의 안식은 마음인 의근이 관념의 형태로 이미 형성되어 있던 의식의 내용을 불러와 최초의 안식과 결합된 상태로 보아야 한다. 따라서 엄밀한 의미에서 이때의 안식은 ‘의식’으로 볼 수도 있다. 다양한 경험이 응축된 의식이 경험 데이터로 들어온 형상(rūpa)을 판단하여, 다양한 인상을 불러일으키게 되는 것이다.

에 속하는 감각과 정신에 속하는 감각(SN. IV, p. 231)이고, 다섯 가지로 구분되는 경우는 즐거운 감각, 괴로운 감각, 행복한 감각, 불행한 감각, 평정한 감각(SN. IV, p. 232)이 있다. 하지만 기본적으로 세 가지로 구분하는 것이 통상적인 것으로 두 가지 혹은 다섯 가지의 구분은 세 가지 구분의 변용으로 볼 수 있다. 그런데 이 세 가지 감각에는 각기 바람직하지 않은 잠재된 성향이 있다. 즐거운 감각에는 탐욕의 성향(rāgānusaya)이 괴로운 감각에는 혐오/분노의 성향(paṭighānusaya)이 즐겁지도 괴롭지도 않은 감각에는 무지의 성향(avijjānusaya)이 잠재되어 있다²⁷⁾고 한다.

감각(vedanā)에 탐욕 등의 성향이 있다고는 하지만 어디까지나 잠재된 상태이기에 감각 자체는 정서의 토대로서 기능한다는 이해에는 문제가 없다. 시각 기능(眼根)과 대상(色), 시각의식(眼識)이 접촉(觸)하여 감각(受)이 발생하는 과정은 경전에서 다음과 같이 기술된다.

촉(phassa, 觸)-수(vedanā, 受)-상(saññā, 想)-사(cetanā, 思)²⁸⁾

이것은 마음활동인 의식의 발생 과정을 설명²⁹⁾한 것이다. 이 내용을

27) MN. I, p. 303 ; 안옥선(2002: 90) ; 인경스님(2012: 128).

28) SN. IV, p. 69 “비구들이여, 접촉된 자는 감각한다. 접촉된 자는 (감각을) 지각한다. 접촉된 자는 인식한다.”(각주 26번 참조) 하지만 중요한 것은 이렇게 ‘접촉을 통해 인식한 것이 어떻게 되는가?’ 일 것이다. 경전에서는 계속해서 “이들 (인식된) 법들은 움직이고, 쇠멸하고, 무상하며, 변화하며, 다른 상태가 된다.”라고 설명하고 있다. 즉 인식된 것은 접촉과 동시에 지각과 인식의 과정을 거치면서 왜곡됨을 의미한다고 볼 수 있다. 이를 통해 다양한 번뇌/불건전한 정서들이 표출된다고 추측해 볼 수 있다. 한편 한역 잡아함(T2, 87c)에서는 “눈과 물체를 조건으로 안식이 발생한다. 세 가지가 화합한 것이 촉인데, 촉과 함께 수·상·사(受想思)가 생겨난다.”고 해서, 니까야와 마찬가지로 접촉과 동시에 감각, 지각, 인식의 작용이 일어남을 알 수 있다.

29) 이 내용은 SN. IV의 Dutiyaḍvayasutta에 나오는 것으로, 경의 첫머리와 마지막에 의식의 발생을 설명하는 것임을 분명히 밝히고 있다. 참고로 경의 마지막(p. 69)은 “비구들이여, 이와 같이 ‘두 가지를 조건으로 하여 의식이 일어난다.’로 끝난다.

보다 자세하게 설명하고 있는 경전이 있다. 그 내용을 보면 다음과 같다.

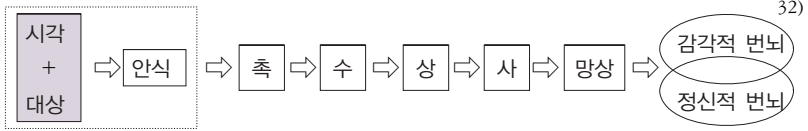
벗이여, 시각과 형체를 조건으로 하여 시각의식이 생겨난다. (이) 세 가지의 화합이 촉이고, 촉을 조건으로 하여 감각이 (생겨난다). 감각된 것을 인식하고, 인식한 것을 깊이 생각하고, 깊이 생각한 것을 망상한다. 망상한 것, 그 인연으로 사람에게 과거와 미래와 현재에 걸쳐 시각에 의해서 의식 되어질 다양한 형체들에 대해서 망상에 의한 인식과 분별이 일어난다.³⁰⁾

위의 SN의 ‘촉(phassa, 觸)-수(vedanā, 受)-상(sañā, 想)-사(cetanā, 思)’와 MN의 ‘촉(phassa)-수(vedanā)-인식(sañjānāti)-깊이 생각함(vitakketi)-망상(papañceti)’의 내용을 보면, saññā와 sañjānāti가 배대되고, cetanā와 vitakketi가 배대되는 것으로 이해된다. sañjānāti는 saññā의 동사형이기에 문제가 되지 않지만, cetanā와 vitakketi는 명사와 동사형의 관계가 아닌 전혀 다른 단어이다. 하지만 ceteti의 의미가 ‘to think, to reflect, to be of opinion’이고 vitakketi의 의미는 ‘to reflect, reason, consider’이기에 의미상 서로 공유하는 부분이 있어 동일한 내용으로 파악해도 문제는 없을 것으로 생각된다.³¹⁾ 따라서 두 경전의 내용을 통합하여 간략히 그림으로 나타내면 다음과 같다.

한편, 이러한 도식을 통해 6근과 6경을 색(色)으로 보면 오온에 대한 것임을 쉽게 유추해 볼 수 있다. 참고로 전재성(2007: 304 note 165)을 참조하라.

30) MN I, pp. 111-112. “cakkhuñ-cāvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññāṇaṃ, tiṇṇaṃ saṅgati phasso, phassapaccayā vedanā, yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti, yaṃ papañceti tatonidānaṃ purisaṃ papañcasaññāsañkhā samudācaranti atīānāgatapaccuppannesu cakkhuvīññeyyesu rūpesu.”

31) PTSD에 따르면 cetanā는 동사 ceteti(cinteti)와 관련된 추상명사이다. 참고로, 고익진(1990: 83)은 이에 대해 다음과 같이 설명하고 있다. “cetanā는 cinteti(또는 ceteti)에서 나온 여성명사인데, cinteti가 ‘think, intend’의 뜻을 갖고 있으므로 cetanā는 ‘active thought, intention(意欲)’으로 번역될 수 있는 말이다. 想이 ‘아는 것’인 데에 대해서 생각하는 뜻하여 ‘하는 것’을 의미한다. 思가 思業·思已業과 같이 業과 관계되고, 5온의 ‘行’과 동일한 것으로 해석됨은 이 때문이다.”



<그림 3> 정서의 발생과정(1)

이 그림을 통해 감각은 정서/변뇌³³⁾의 토대가 되며, 감각이 정서/변뇌로 표출되기 위해서는 감각에 대한 내용을 지각하고 사유하는 작용이 필요하게 됨을 알 수 있다. 결국 정서/변뇌는 감각된 내용에 대한 인식과 사유의 과정을 거쳐 망상된 결과³⁴⁾인 것이며, 이는 분명히 인지적인 특징을 갖는다. 앞서 탐진치가 감각의 내용 아래 잠재되어 있다는 내용의 경전을 소개했는데, 이때의 탐진치는 인지된 변뇌가 아닌 말 그대로 잠재된 것이다. 그렇다고 해서 이 두 내용이 서로 모순된 것은 아니다. 순수감각의 내용이 인식과 사유의 과정을 거치면서 잠재되어 있던 변뇌가 인지의 내용으로 표출된 것으로 설명될 수 있기 때문이다.

변뇌가 인지 내용으로 표출된 뒤에는 다양한 행동으로 나타난다. 이를 경전에서는 다음과 같이 상세하게 표현하고 있다.

비구여, 그러므로 사람에게 망상에 의한 인식과 분별이 일어난다. 만약 이때 기뻐하고 주장하고 집착하지 않는다면, 이것은 탐욕의 성향의 끝이며, 분노의 성향의 끝이며, 견해의 성향의 끝이며, 의심의 성향의 끝이며,

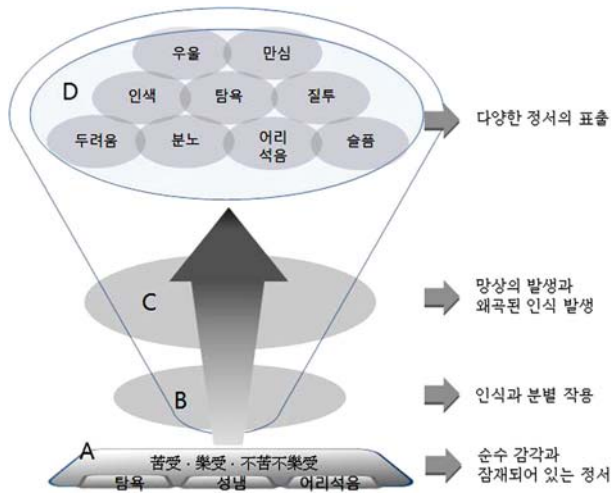
32) 도식에서 망상으로 말미암아 감각적 변뇌와 정신적 변뇌가 표출되는 것을 나타낸 이유는 papañceti가 기본적으로 ‘오해하다, 강박적으로 어떤 생각에 사로잡히다’와 같은 의미가 있기 때문이다. 따라서 이것은 우리가 대상을 ‘있는 그대로 파악’하는 것을 방해하는 것으로, 이로 인해 다양한 감각적·정신적 변뇌가 표출된다고 할 수 있다.

33) 본고에서는 ‘정서’를 ‘변뇌’와 동일하게 이해한다. 자세한 내용은 ‘4. 정서의 인지’를 참조하라.

34) 즉 망상을 통해 다양한 사념의 확장으로 인해 불건전한 정서, 즉 변뇌가 표출되는 것으로 이해된다.

만(慢)의 성향의 끝이며, 존재에 대한 탐욕(有貪)의 성향의 끝이며, 무명의 성향의 끝이며, 몽둥이를 줍, 칼의 줍, 싸움, 투쟁, 논쟁, 말다툼, 중상, 거짓말의 끝이다. 여기에서 이들 악하고 불건전한 현상들은 남김없이 사라진다.(MN. I, p. 113)

망상에 의한 인식과 분별의 내용에 집착하고 주장하게 된다면 결국은 그것은 폭력과 거짓을 야기하게 되고, 반대의 경우는 불건전한 현상들을 끝내게 됨을 밝히고 있다. 이상을 종합해 보면, 불교에서 정서/번뇌는 잠재된 것과 표출된 것 두 가지로 이해될 수 있음을 알 수 있다. 이는 정서가 반드시 인지적인 것으로 이해될 수 없다는 심리학자들의 입장을 포괄하는 것으로 이해될 수 있다(James W. Kalat et al., 2008: 5).³⁵⁾



<그림 4> 정서의 발현 과정(2)

35) 정서의 본성에 관한 심리학적 견해는 크게 두 가지로 구분되는데, 하나는 인지설이고 다른 하나는 비인지설이다. 인지설에 따르면 정서는 사고와 판단이라고 하는 인지적 과정의 산물로 보는 것이고, 비인지설의 경우는 정서에 그러한 인지적 과정이 필요치 않다는 입장이다. 太田紘史(2010: 18)를 참조하라.

이상의 내용을 토대로 잠재된 정서가 표출되는 과정을 도표로 나타내면 그림 4와 같이 역삼각형 형태로 정서들이 확장되어 나타나는 것으로 표현할 수 있을 것이다.

3.2. 정서의 특징

불교적 관점에서 정서는 인식주관과 대상과의 관계 속에서 형성된 일시적인 것들이 된다. 일시성은 곧 ‘무상성’(無常性)과 동일한 의미가 된다. 그것은 정서의 토대인 受의 발생 과정에서 근거가 되는 근·경·식이 모두 무상하다는 것에서도 알 수 있다.

비구여, 시각을 무상한 것으로 알고 또한 보면, 무명이 끊어지고 명지가 일어난다. 색(色, 보여지는 것 일반)을 무상하다고 알고 또한 보면, 무명이 끊어지고 명지가 일어난다. 시각의식(眼識)을 무상하다고 알고 또한 보면, 무명이 끊어지고 명지가 일어난다. 시각접촉(眼觸)을 무상하다고 알고 또한 보면, 무명이 끊어지고 명지가 일어난다. 시각접촉을 조건으로 생겨나는 즐겁거나 괴롭거나 즐겁지도 괴롭지도 않은 감각(受)을 무상하다고 알고 또한 보면, 무명이 끊어지고 명지가 일어난다.³⁶⁾

이것은 서양의 정서심리학에서 말하는 정서의 특징과 유사하다. 정서심리학에서 정서는 어떤 특정 사건에 대한 반응으로서 일시적 경험으로 정의된다.³⁷⁾ 하지만 이러한 정서는 정서의 발생으로 그치는 것이

36) SN. IV, p. 31. ; Kalupahana(1987: 45)도 참조하라.

37) James W. Kalat et al(2008: 4-5) “... 장기간 지속되는 경향성은 정서가 아니라는 것이다. 대신에 우리는 이것을 기분(mood), 전반적 감정(global affect) 혹은 기질(temperament)이라고 부른다. 기분은 정서와 많은 공통점이 있지만 우리가 정서를 이야기할 때는 그 의미를 특정 사건(혹은 가능한 사건의 상상)에 대한 반응으로서 일어나는 일시적 경험에 국한시키고자 한다.”

아니라 뒤이어 인지작용과 행동으로 이어지게 된다.

혼란된 사띠로 형체(rūpa, 色)를 보고 나서, 사랑스러운 모습에 마음을 기울이고, 애욕으로 물든 마음을 지닌 자는 그것에 집착하여 경험하고 머문다. 그 집착된 마음을 지닌 자에게 다양한 형체에서 기원한 감각(vedanā)들이 자라나고, 탐애와 분노가 마음을 파괴한다.(SN. IV, p. 73.)

경전에 나오듯이, 감각(vedanā)은 결국 탐애와 분노와 같은 강력한 불건전한 정서로 표출되고, 나아가 그것이 어떤 구체적 결과로 드러남을 보여준다. 이러한 과정을 보다 명료하게 제시하면 다음과 같다.

고락 등의 감수가 있으면, 거기에서는 불쾌하고 싫은 것은 미워하고 싫어하고, 좋아하는 것에는 애착을 느끼는 애(愛)라는 의사(意思)작용이 생긴다. 애착과 증오라는 생각이 있으면 탐욕스러운 행동과 사건에 의한 잘못된 행위, 게다가 실제적인 자아에 대한 집착을 가진 행위가 생겨나고, 도둑질과 간음, 살해와 투쟁 등의 잘못된 행동으로 이끌리게 된다.(안도 오사무, 2010: 114-115)

4. 정서의 인지와 치유

앞서 살펴보았듯이, 감각을 토대로 탐애와 분노와 같은 불건전한 정서들이 표출되는데, 이는 곧 번뇌의 내용들이다. 물론 이 때 정서는 ‘불건전’이라는 한정어를 붙여야만 번뇌와 관련지어 설명할 수가 있다. 예를 들어 사무량심은 정서에 포함될 수 있지만 이는 오히려 번뇌를 제거하는 기능이 인정되기 때문이다(Marvin Levine, 2000: 48).

번뇌(kilesa)는 ‘오염, 더러움, 불순물’을 의미하며, 폭류(ogha), 누출

(āsava, 漏), 흐름(sotā)과 같이 비유적으로 표현되기도 한다.³⁸⁾ 이러한 의미를 갖는 번뇌는 크게 정서적 번뇌와 이지적 번뇌로 구분할 수가 있다. 정서적 번뇌는 갈애(taṇhā)와 탐욕(rāga), 욕망(kāma),³⁹⁾ 분노(dosa) 등이 대표적인데, 이 외에도 만심(māna)⁴⁰⁾, 인색함(maccara, veviccha), 우울(visāda), 게으름(tandī, 懈怠)⁴¹⁾, 두려움(bhaya) 등이 있고, 이지적 번뇌로는 망상(papañca)과 무명(avijjā)을 대표적으로 들 수 있다.

이렇듯 번뇌는 정서와 동일한 범주를 갖고 있어, 이 둘을 같은 표현으로 간주할 수 있을 것으로 생각된다. 그래서 본 논문에서는 이러한 번뇌를 부정적 정서로 표현하였다. 그런데 앞서 보았듯이, 이러한 정서들은 방치되어서는 안 되며, 반드시 치유 혹은 제어되어야 한다. 그 첫걸음은 무엇보다도 정서에 대한 바른 인지에 있다. 이 때 인지란 ‘인지치료’에서 말하는 것과는 분명 다르다는 점을 지적해 둔다. 인지치료에서 인지는 왜곡되거나 잘못된 인식과정을 바로 잡아 심리적 장애를 극복 혹은 치료하는 것을 말한다.⁴²⁾ 하지만 본고에서 말하는 인지

38) 이필원(2009: 57-59)참조.

39) 갈애는 초기불교에서는 가장 강력한 번뇌로 자주 언급된다. 욕망(kāma)은 주로 성적인 욕망을 나타내는데 감각적 쾌락에 대한 탐닉을 특징으로 한다. 정준영(2010: 55-57)을 참조하라.

40) 만심(慢心)에는 세 가지가 있다. sama-māna(나와 남이 동등하다고 생각하는 만심), hīna-māna(내가 남보다 못하다고 생각하여 열등감을 갖는 만심), visesin-māna(내가 남보다 뛰어나다고 생각하는 만심)이다. 일반적으로 자만심 혹은 자부심하면 세 번째 만심에 해당한다. 반면에 열등감도 만심으로 보는 것이 인상적이다. 남과 비교하여 갖는 생각 일체를 만심으로 보는 것이다. Sn.799G를 참조하라.

41) 유사한 의미의 단어로 niddā, 즉 수면(sleep)과 방일(pamāda)이 있다. 무기력함과 나태함을 의미한다. Sn.926G ; 942G를 참조하라.

42) 인지치료는 특히 아론 벡의 이론이 대표적이다. 그 내용을 간략히 보면 다음과 같다. “아론 벡의 인지치료는 증상으로 드러난 심리장애에서부터 출발해서 그것을 일으키는 인지왜곡과 중간신념, 그리고 다시 그런 태도와 인지왜곡을 일으키는 핵심신념을 역으로 찾아들어가는 것이다. … 자신의 판단 안에 숨어 있는 인지적 오류를 오류로 알아차리고 자신이 전제해 놓은 중간신념들이 절대적 원칙이 아니

는 인간의 다양한 인식활동 및 감정, 의지에 대한 ‘지각’ 혹은 ‘자각’의 의미로 사용된다.⁴³⁾

4.1. 정서의 인지

정서는 어떠한 방식으로든 행동에 영향을 미친다. 정서가 문제가 되는 것은 정서가 갖는 영향력 때문이다. 정서는 발현되지 않은 상태에 있던 외부로 발현되던 간에 그 사람의 심리상태나 행동에 직접적인 영향을 미친다. 오랫동안 우울한 감정에 빠져 있는 사람은 겉으로는 잘 드러나지 않는다고 해도, 심각한 마음의 병을 앓고 있는 것으로 최악의 경우 자살이란 극단적 행동으로 표출되는 경우가 적지 않다. 늘 다른 사람과 비교를 당하는 사람은 의기소침에 빠져 소극적인 모습을 보이는 경향이 있다. 탐욕의 경향이 강한 사람은 전투적인 성향을 보이며 소유욕과 강한 분노의 정서를 보이기도 한다.⁴⁴⁾

여하튼 정서는 행동을 통해 자신의 정체를 분명히 드러낸다. 그러나

라는 것을 자각하며, 결국은 자신의 기본신념이 근거 없이 부정적이라는 것을 발견하는 것이다.”(한자경, 2009: 81).

43) 이정모 외(2010: 29) “인식이란 개념은 다소 수동적인 수용과정으로서의 앎의 과정을 지칭한다고 볼 수 있으며, 문제를 해결한다든지, 말을 한다든지, 의지를 낸다든지 하는 등의 능동적인 지적 과정들과 감정적 앎, 학습, 신체감각-운동의 통제 등의 측면을 다 포괄하지 못하는 좁은 의미의 개념으로 일반인들이 사용하고 있다고 하겠다. 그에 반하여 인지(認知, cognition)라는 개념은 이러한 모든 측면들을 포괄하며, 능동적 지적 과정이 강조되는 보다 넓은 의미의 개념으로 사용된다. 그리고 지경의(知情意)의 ‘情’이 인지에 상당히 의존하는 것이기에, ‘인지’의 개념은 ‘知’와 ‘意’를 포괄하며, ‘情’의 상당 부분도 포함하는 넓은 의미의 개념이다.”

44) Leslie S. Greenberg · Sandra C. Paivio(2008: 33)에서는 “혐오감은 썩고 부패한 것들로부터 우리를 물러서게 만든다. 반면, 연민은 다른 사람의 고통에 반응하게 한다. 분노와 두려움 같은 정서는 위험을 알려주며, 슬픔과 사랑 등의 정서는 사람들에게 가까이 다가서도록 만든다. 그리고 수치심이나 죄책감 같은 정서는 잘못된 점들을 일깨워 준다.”고 정서의 반응에 대한 내용을 설명하고 있다.

행동으로 표출되기 전, 정서는 대부분 그 사람에게 자신의 정체성을 노정하게 된다. 왜냐하면 정서는 기본적으로 마음의 산물, 즉 마음 활동(意識)의 내용이기 때문이다. 이를 통해 정서는 인지적 특성을 갖고 있다고 할 수 있다. 그렇다고 해서 모든 정서가 반드시 인지되는 것은 아니다. 하지만 대부분의 경우 정서는 인지된다. 정서가 정확히 인지되는 경우, 정서는 해소되거나 교정될 수 있는 가능성을 갖지만, 그렇지 않은 경우는 왜곡의 재생산으로 말미암아 처음의 인지내용과는 전혀 다른 모습을 띠게 된다. 이러한 내용을 잘 보여주는 것이 ‘두 번째 화살’로 유명한 Sellasutta이다.

비구들이여, 배우지 못한 범부는 육체적 괴로움을 겪게 되면, 근심하고 상심하며 슬퍼하고 울부짖고 광란한다. 그는 육체적 느낌과 마음의 느낌에 의해서 이중으로 고통을 받는다. 마치 어떤 사람이 화살에 찔렸는데, 다시 두 번째 화살에 또다시 찔리는 것과 같다. 그는 두 개의 화살 때문에 괴로움을 모두 다 겪는 것이다 … (중략) …

비구들이여, 괴로운 느낌에 대해서 그는 적의를 품는다. 적의를 품는 까닭에 괴로운 느낌에 대한 성냄의 잠재성향이 자리를 잡게 된다. 그가 괴로운 느낌에 접촉하게 되면 그는 감각적 욕망의 즐거움으로 나아가게 된다. 그것은 무슨 이유 때문인가? 비구들이여, 배우지 못한 범부는 감각적 욕망의 즐거움으로 나아가는 것 말고는, 괴로운 느낌으로부터 벗어나는 다른 출구를 알지 못하기 때문이다. 다시 감각적 욕망의 즐거움을 누리는 사람에게는 즐거운 느낌에 대한 탐욕의 잠재성향이 자리 잡게 된다. 그는 이러한 느낌들의 일어남과 사라짐과 달콤함과 위험함과 회피를 있는 그대로 분명하게 알지 못한다(nappajānāti). 이처럼 일어남과 사라짐과 달콤함과 위험함과 회피를 있는 그대로 분명하게 알지 못하는 사람에게는 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌에 대한 무명의 잠재성향이 자리 잡게 된다.⁴⁵⁾

45) SN.IV, pp. 207-210. ; 인경스님(2012: 129)의 번역.

여기에서 처음에 갖게 된 ‘적의’라는 정서가 나중에는 ‘감각적 욕망’에 대한 추구로 바뀌는 것을 보게 된다. 이는 ‘적의’라는 정서에 대한 분명한 인지가 결여되었을 경우, 다른 방식으로 정서의 내용이 왜곡됨을 보여준다고 하겠다. 물론 이 경우에 ‘감각적 욕망’에 대한 추구는 다양한 의미로 해석될 수 있다. 예를 들어 말 그대로 성적 쾌락의 방식으로 나아갈 수도 있고, 아니면 적의로 생겨난 불쾌한 느낌을 해소하는 방식으로, 상대에 대한 ‘폭력’의 방식으로 감각적 욕망이 표출될 수도 있을 것이다. 결국 ‘두 번째 화살’의 경전은 우리에게 어떤 정서가 툭 튀어나올 때, 그것을 인지할 수 있다면 무조건적인 반응은 물론이거니와 처음 발생된 정서의 왜곡도 피할 수 있음을 잘 보여준다고 생각된다.⁴⁶⁾ 이렇듯 붓다는 정서에 대한 인지를 중요하게 보았다.⁴⁷⁾ 기본적으로 아는 것(jānāti)이 중요하며, 나아가 온전히 아는 것(pajānāti)을 통해 불건전한 정서가 극복될 수 있음을 알 수 있다.

4.2. 정서의 치유

불교에서 정서는 긍정적인 것이든 부정적인 것이든 그에 대한 정확한 인식이 반드시 요구된다. 만약 정확한 인식, 즉 인지가 결여되면 정서의 발생은 통제되지 않으며, 나아가 왜곡된다. 또한 불명확하게 인지되어 정서를 억압하고자 한다면, 정서는 다른 정서를 파생시키면서

46) Marvin Levine(2000:170) “In my own case, for example, I observed (over a few years) that I was most vulnerable to anger directed at me. I was patient with all kinds of frustrations. But when someone confronted me angrily, I immediately flared up. Having detected this, I have been able to work on eliminating this reflexive anger.”(밑줄은 필자)

47) SN. IV, p. 27. “Sabbam, bhikkhave, anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya”(비구들이여, 일체를 알지 못하는 것, 온전히 알지 못하는 것, 제거하지 못하는 것, 파괴하지 못하는 것은 고통의 소멸로 이끌지 못한다. 밑줄은 필자) Marvin Levine(2000: 170)도 참조하라.

확장되고 왜곡의 정도가 심해질 수 있다. 이러한 정서의 파생을 경전에서서는 다음과 같이 표현하고 있다.

투쟁, 논쟁, 비판, 슬픔과 인색, 자만과 오만, 그리고 중상은 좋아하는 대상에서 일어납니다. 투쟁과 논쟁에는 인색이 따르고, 논쟁이 생겨나면 중상이 따릅니다(Sn. 863).⁴⁸⁾

즉 하나의 정서는 그것으로 끝나는 것이 아니라, 다양한 방식으로 확대되고, 파생되어 처음의 정서와는 다른 모습을 띄게 되는 것이다. 결국 왜곡된 정서는 정서가 표출될 때 조절되지 못하고 부적절한 방식으로 표현되기 쉽다. 그래서 부정적인 정서는 반드시 조절 능력을 발달시켜 적절한 방식으로 표현될 수 있어야만 하며, 나아가 치유되어야만 한다. 그러기 위한 기본 전제가 정서에 대한 정확한 인지이다.

몬슨(mosen)은 정서 인지의 중요성을 잘 지적하고 있다. 그는 정서 의식 수준이 높을수록 전반적인 정신건강이나 자아 강도, 대인관계의 질 같은 기능 수준이 높다는 것을 밝혔으며, 반대로 정서 의식 수준이 낮을수록 신경증, 정체감 혼란, 정신적 증상 같은 부적응적 기능이 높다는 것도 밝혀냈다.⁴⁹⁾

이러한 내용은 불교 경전에서도 그 예를 찾아볼 수 있다. MN에 나오는 *Piyajātikasutta*는 붓다와 한 장자와의 대화를 기록하고 있다. 그 일

48) 인용은 전재성(2004: 428)의 번역. 한편 DN. II, p. 277에서도 질투와 인색에 속박된 신들과 인간들과 아수라들 등은 원망하고 몽둥이를 들고, 적을 만들고, 적대감을 갖는다는 내용을 보여주고 있다. 즉 질투와 인색에서 시작해서, 근원적인 왜곡에 이르는 과정을 잘 보여주고 있다(김재성, 2010: 31).

49) Leslie S. Greenberg · Sandra C. Paivio(2008: 53). 또한 같은 책 p. 52에서는 “진정한 적응적 기능은 자신의 정서를 자각하고 의식적으로 이를 특별한 반응에 대한 신호로 사용할 수 있는 능력에 달려 있다. 따라서 정서의 역기능적, 적응적 기능은 정서를 의식에 통합할 수 있는 정도에 달려 있다고 할 것이다.”라고 하여 정서 인지의 중요성을 역설하고 있다.

부의 내용을 보면 다음과 같다.

“장자여, 그대의 정신능력들(indriyāni)은 그대 자신의 마음(citta)의 통제를 벗어났다. 그대의 정신능력들은 혼란되었다.”

“세존이시여, 어찌 저의 정신능력들이 혼란되지 않겠습니까? 저의 사랑스럽고 마음에 드는 외아들이 죽었습니다. 그 죽음으로 저는 일할 것도 생각나지 않고 음식을 먹는 것도 생각나지 않습니다. 저는 묘지로 가고 또 가서 ‘내 외아들아, 어디에 있느냐? 내 외아들아, 어디에 있느냐?’라고 비통하게 읊니다.”

“장자여, 그것은 이와 같다. 슬픔, 비탄, 고통, 근심, 절망은 사랑하는 사람들로부터 일어나고, 슬픔, 비탄, 고통, 근심, 절망은 사랑하는 사람들로부터 생겨난다.”(MN. II, p.106. 인용은 전재성, 2009: 984의 번역)

주체할 수 없는 슬픔과 같은 정서는 혼란을 가중시키고, 정신적으로 여러 부정적 증상들을 야기함을 잘 보여주고 있다. 그래서 붓다는 그러한 슬픔, 비탄과 같은 정서들이 왜 발생하는지에 대해 분명히 자각할 것을 주문하는 것이다. 즉 슬픔, 비탄, 근심 등이 사랑하는 사람들로 부터 일어남을 분명히 아는 것이 무엇보다 중요함을 역설한다. 하지만 경전의 이어지는 내용을 보면, 장자는 이에 대해 동의하지 않는다. 그는 “환희와 쾌락이 사랑하는 사람들로 부터 일어나고, 환희와 쾌락이 사랑하는 사람들로 부터 생겨납니다.”(MN. II, p. 106)라고 맞선다. 이러한 잘못된 인지는 슬픔과 비탄 등의 원인을 다른 것에서 찾거나 전가하게 된다. 결국 부정적 정서의 치유는 멀어지게 되는 것이다. 부정적 정서의 치유에서 인지의 중요성은 다음의 경전에서도 분명히 제시되고 있다.

벗들이여, 고귀한 제자가 이와 같이 악하고 불건전한 것들을 분명히 알고, 악하고 불건전한 것들의 뿌리를 분명히 알고, 착하고 건전한 것들을

분명히 알고, 착하고 건전한 것들의 뿌리를 정확히 알면, 그는 완전히 탐욕의 경향을 제거하고, 분노의 경향을 제거하고, ‘나는 있다’라고 하는 자아의식의 경향을 제거하고, 무명을 버리고 명지를 일으키며, 지금 여기에서 괴로움의 종식을 성취합니다.(MN. I, p. 47. 인용은 전재성, 2009: 157의 번역)

불교는 언제나 바른 앎을 가장 중요하게 생각한다. 정확한 앎이 아닌 것을 뒤바뀐 생각(顛倒)이라고 한다. 부정적인 정서를 치유하기 위해서는 내용과 원인에 대한 바른 앎이 무엇보다 중요하다. 바른 앎, 즉 바른 인지는 정서의 변화과정에 대한 인지를 포함한다.

한편 Greenberg와 Paivio는 정서를 일차적 정서(primary emotion)와 이차적 정서(secondary emotion), 도구적 정서(instrumental emotion)의 세 가지로 구분한다. 후자의 두 가지는 일차적 정서 후에 출현하고 사회적 영향을 많이 받으며 보다 중재적이라는 차이점이 있다고 한다. 가령 상실이나 위협이 일차적 정서라면, 이차적 정서로는 무기력감이나 격노, 절망으로 나타나고, 도구적 정서로는 거짓 눈물이나 분노의 만연으로 나타난다고 구분한다(Leslie S. Greenberg · Sandra C. Paivio, 2008: 61-63). 그리고 이차적 정서는 일차적 정서에 대한 인지와 정동의 복합적인 내적 작용(p. 68)으로도 설명되며, 도구적 정서는 사회적인 학습의 결과로 습관화된 것(p. 71)으로 설명된다. 이렇게 세 가지로 구분하더라도 가장 중요한 것은 역시 일차적 정서이다.⁵⁰⁾ 이들은 이러한 부정적 정서의 치유를 위해 고통을 야기하는 정서를 능동적으로 경험하고 수용해야 함을 강조한다(p. 141). 그리고 이전에 회피되었던 내적 자극이나 욕구를 새롭게 경험하여 자신을 긍정할 때, 치유됨을 말하고 있다.

하지만 불교의 경우는 다른 방식으로 정서의 치유에 접근한다. 정서

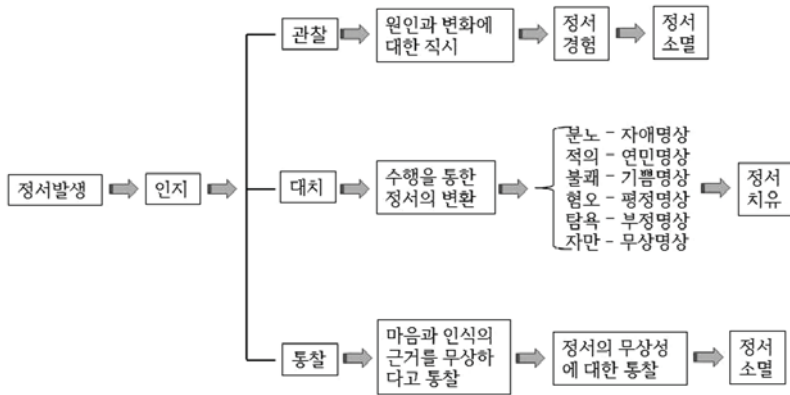
50) 이는 Silva등의 견해와 맥을 같이 한다. 본 논문의 3.1.을 참조하라.

의 치유방식은 크게 세 가지로 구분된다. 첫째는 관찰이며, 둘째는 대치(對治), 셋째는 정서가 발생하는 근원 자체를 ‘무상’하다고 통찰하는 것이다. 먼저 관찰의 경우는 부정적 정서가 발생하면 이에 대해 인지하고 나서, 그것을 관찰하는 방식을 취한다. 이때 관찰은 선경험(先經驗)의 내용이 배제되어야 하며, 어떠한 판단도 하지 않는 순수하고 정밀한 관찰이어야 한다. 물론 정서 발생에 대한 인지 역시, 예를 들어 ‘분노’가 일어났다고 하는 자각으로 한정된다. 일어난 분노에 대해서 판단하거나 해석하는 일체의 사유작용은 정지되어야 한다. 이를 비판단적 관찰이라고 한다(Akira FUJIMOTO, 2006: 1172 ; 김정호 2004: 32 참조). 이러한 비판단적 관찰은 정서 발생의 원인과 변화에 대한 직시를 가능케 한다. 이를 통해 정서에 대한 왜곡이 발생하지 않아 정서를 있는 그대로 경험하면 정서는 사라지게 된다. 즉 이차적 정서가 발생하지 않게 되는 것이다.

두 번째 대치(對治)는 부정적 정서를 적극적으로 긍정적인 것으로 바꾸는 것을 말한다. 예를 들어 분노는 자애명상을 통해 치유한다거나 인색함은 베품/보시로, 적의는 연민수행, 불쾌는 기쁨수행, 자만은 무상에 대한 수행 등으로 치유하는 것이다(예를 들어, MN I, pp. 424-426.).

세 번째는 정서 발생의 근원 혹은 토대가 되는 것을 ‘무상’하다고 통찰하는 것이다. 경전에서 번뇌의 제거는 근·경·식(根境識, *indriya · visaya · viññāṇa*)을 무상하다고 보고, 그 접촉(觸, *phassa*)으로 인해 생겨나는 즐겁거나 괴롭거나 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌(樂·苦·不苦不樂受)을 무상하다고 알고(*jānato*) 그리고 보면(*passato*) 제거된다(SN. IV, p. 31.)고 한다. 즉 우리의 감각기관과 객관적 대상이 부딪혀(觸)의 식이 발생하는데, 이러한 삼사(三事, 根境識)의 접촉으로 인해 생겨나는 어떤 감각(受, *vedanā*)을 모두 無常(*anicca*)하다고 알고 보면 번뇌가

제거되는 것이다. 이상의 치유 방법을 도표로 나타내면 다음과 같다.



<그림 5> 정서의 치유 과정

5. 결론

이상 초기불교에서 정서에 대한 이해를 중심으로 고찰해 보았다. 그리고 정서 특히 부정적 정서에 대한 불교적 표현으로는 ‘번뇌’가 가능함도 생각해 보았다. 본론에서도 언급했듯이, 정서가 중요한 이유는 우리들이 일상생활을 통해 늘 경험하는 것이며, 정서로 야기되는 수많은 문제들이 있기 때문이다. 사실상 인간사회에서 일어나는 모든 부정적인 문제는 정서에서 비롯된다고 해도 과언은 아닐 것이다. 자살이나 폭력, 학교나 사회에서의 왕따 문제는 물론, 황금만능주의, 나아가 이념의 문제도 결국은 부정적 정서에서 파생된 문제이거나 왜곡된 결과이다. 이는 개인의 병적 증상, 나아가 사회적 병적 증상의 주요 원인으로 파악된다. 그래서 오늘날 심리학자들은 정서에 주목하고, 정서를

다양한 측면에서 이해하고자 노력하고 있다.

그런데 불교는 이미 붓다 당시부터 이러한 정서의 기능에 대한 활발한 논의를 진행시켜왔다. 그리고 그러한 부정적 정서를 어떻게 치유해야 하는지에 대한 다양한 방법론도 모색했다. 그것을 본문에서는 ‘관찰’, ‘대치’, ‘통찰’의 세 측면에서 고찰해 보았다. 이것은 오늘날 심리치료에서 정서를 다루는 방식과는 많은 차이를 보인다. 심리치료에서는 정서를 평가하고 적극적으로 개입하는 방식으로 정서를 치료하지만, 불교에서는 평가와 개입보다는 보다 근본적인 방법을 제시하고 있다. 즉 정서의 발생과 변화 과정에 대한 정확한 인식, 다양한 치료적 명상법의 제시, 그리고 존재의 본질에 대한 명확한 통찰을 통해 정서를 근본적으로 치유하는데 초점이 맞추어져 있음을 알 수 있다.

이미 오늘날의 심리치료에서는 불교적 방법론을 변용하여 적용한 사례가 적지 않지만, 아직 적용되지 못한 내용도 많이 있다. 특히 ‘대치’의 경우는 아주 일부분, 즉 mindfulness와 같은 몇몇 기법을 위주로 심리치료에 응용되고 있을 뿐으로, 더욱 연구되어야 할 여지가 많다. 그런 의미에서 보면, 지금까지 불교의 명상법이나 마음에 대한 이해를 바탕으로 구성된 심리치료 요법 외에도 더 다양한 측면에서의 연구도 가능할 것으로 생각된다. 그리고 ‘통찰’의 경우는 정서를 해석하는 전혀 다른 관점을 제공할 수 있을 것으로 생각된다. 하지만 이 부분은 많은 연구가 필요할 것이다.

결국 심리치료에서 정서를 바라보는 시각과 불교에서 바라보는 시각은 병을 치유한다는 관점에서는 동일하다고 할 수 있다. 그리고 양자는 서로 공유하는 부분도 적지 않기에, 앞으로 정서를 이해하고 치유하는데 서로의 이론적 토대와 구체적 방법론간의 비교 연구가 더욱 진행되어야 할 것이다.

참고문헌 및 약호

원전류

DN = *Dīgha Nikāya*, PTS

MN = *Majjhima Nikāya*, PTS

Paramatthadīpanī, Vipassana Research Institute

SN = *Saṃyutta Nikāya*, PTS

Sn = *Suttanipāta*, PTS

T = *Taishō Shinshū Daizokyo*

PTSD = Pāli Text Society Dictionary

단행본

각목스님(2007), 『디가니까야』 1, 울산: 초기불전연구원.

고익진(1990), 『아함법상의 체계성연구』, 서울: 동국대 출판부.

루네 E. A. 요한슨(1996), 『불교심리학』(박태섭 옮김), 서울: 시공사.

안도오사무(2010), 『심리치료와 불교』(인경스님 · 이필원 옮김), 서울: 불광출판사.

안옥선(2002), 『불교윤리의 현대적 이해』, 서울: 불교시대사.

이정모 · 강은주 · 김민식 외(2010), 『인지심리학』, 서울: 학지사(3판).

인경스님(2012), 『명상심리치료』, 서울: 명상상담연구원.

전재성(2004), 『숫타니파타』, 서울: 한국빠알리성전협회.

_____(2007), 『쌍웃따니까야』 4, 서울: 한국빠알리성전협회.

_____(2009), 『맛지마니까야』, 서울: 한국빠알리성전협회.

Alubomulle Sumanasara and Akira Fujimoto(2006), *Practical Psychology of the Buddha*, Tokyo: Sangha.

Amit Jha(2011), *Traditional Indian Medicine*, New Delhi: Research Indian Press.

- Daniel Goleman(2004), *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, New York: Random House Publishing Group.
- Dvaid J. Kalupahana(1987), *The Principles of Buddhist Psychology*, Albany: State University of New York Press.
- James W. Kalat and Michelle N. Shiota(2008), 민경환 등 옮김, 『정서심리학』, 서울: 시그마프레스.
- Kenneth G. Zysk(1991), *Asceticism and healing in ancient India*, Delhi; New York: Oxford University Press.
- Leslie S. Greenberg and Sandra C. Paivio(2008), 이흥표 역, 『심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가』, 서울: 학지사.
- Marvin Levine(2000), *The positive psychology of Buddhism and yoga*, Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Publishers.
- Rune E. A. Johansson(1979), *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, Great Britain : Curzon Press Ltd.
- Tilmann Vetter(1988), *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden : E. J. Brill.
- 平川彰 외(1993), 『唯識思想』(이만 역), 서울: 경서원.
- 和辻哲朗(1962), 『和辻哲郎全集』 6卷, 東京: 岩波書店.
- _____ (1993), 『원시불교의 실천철학』(안승준 역), 서울: 불교시대사.

연구논문

- 김정호(2004), 「마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의」, 『인지행동치료』 4-2.
- 김재권(1998), 「18界 構造로 본 認識現象에 관한 研究」, 동국대학교 석사논문.
- 김재성(2010), 「초기불교의 분노와 치유」, 『비폭력연구』 제 4호.
- 심재관(2008), 「고대 인도의 의철학 전통과 ‘건강(Arogya)’」, 『인문의학』, 인제대학교 인문의학연구소.
- 정준영(2010), 「초기불교의 욕망이해」, 『욕망: 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』(3판), 서울: 운주사.

- 이필원(2009), 「Suttanipāta에 나타난 번뇌론과 수행론 고찰」, 『선문화연구』 제 6집.
- 한자경(2009), 「불교의 명상과 서양의 명상인지치료」, 『명상치료연구』 제 3집.
- 허재홍(2008), 「정서 심리학 연구로 본 심리치료의 정서문제」, 『인문과학연구』 제 20집.
- Damien Keown(1995), “BUDDHISM AND MEDICAL ETHICS”, *JOURNAL OF BUDDHIST ETHICS*, Vol. 2.
- L. Schmithausen(1981), “On Some Aspects of Descriptions or Theories of ‘Liberating Insight’ and ‘Enlightenment’ in Early Buddhism”.
- Padmasiri. de Silva(2011), “Thinking and Feeling: A Buddhist Perspective”, *SOPHIA*, Vol.50.
- Paul Ekman, et al(2005), “Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being”, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 14-2.
- Akira FUJIMOTO(2006), “How to Enter the First Jhāna”, *Journal of Indian and Buddhist Studies*, Vol. 54, No. 3.
- 上原 聡(2010), 「社会的判断における感情の機能と構造の分析」, 『嘉悦大学研究論集』第53巻 第1号.
- 佐々木閑(2011), 「인도에서의 의료」, 『불교의 마음챙김과 사상의학』, 서울: 운주사.
- 森岡正芳 外(2011), 「情動とその表象化」, 『教育心理学年報』 第50集.
- 太田 紘史(2010), 「身体知覚はいつ感情になるのか? -視覚意識と情動意識の中間レベル説に対する疑問-」 『京都大学文学部哲学研究室紀要』 12.

원고 접수일: 2012년 4월 30일

심사 완료일: 2012년 5월 23일

게재 확정일: 2012년 5월 24일

ABSTRACT

Understanding the Emotions of Early Buddhism
- Focusing on the standpoint of cognitive psychology -

Lee, Pil Won

This paper focuses on understanding the emotions of Early Buddhism from the aspect of cognitive psychology. The premise of this paper is that emotions can not be healed until they are cognized. Furthermore, this paper posits that emotions are the manifestations of mental activity and regards them as synonymous with afflictions. However, this paper points out that emotions are accompanied by a ‘negative’ modifier when emotions are regarded to have the same meaning as afflictions.

Above all, emotion is the outgrowth of mind activity so this paper mainly examined the Buddhist teaching of ‘eighteen compositional elements of cognition’(18界說) in Chapter 2 for the understanding of how Early Buddhism grasped the human mind. Standing on the basis of Chapter 2, this paper recast the revelation procedure of emotion in Early Buddhism in Chapter 3 and described that the characteristics of the procedure could result ‘impermanence’. In Chapter 4, this thesis considered the contents that the revealed emotion should be perceived and healed. Especially, this paper reviewed that Buddhist emotion healing could be

classified into the three great divisions of ‘observation’, ‘antidotal factors’ (對治), ‘insight’.

Today, contemporary psychologists introduce programs which are transformations of Buddhist lessons and healing method theory (meditation) while they lay stress on emotion and use cognitive approaches widely. But having concentrated on mindfulness and similar method etc., those programs seem to have developed only limitedly the various Buddhist methods. This paper explained if we understand mind and Buddhist meditation method, many studies from various aspects will be possible and they may provide entirely different viewpoints of emotion interpretation.

In addition, the psychotherapy viewpoint about emotion and the Buddhist viewpoint about emotion are equivalent in the standpoint of healing illnesses and both sides share many similar viewpoints. Therefore, this paper propounded that the comparative study of the theoretical bases and detailed methods of both is needed in order to develop the understanding and healing of emotion in the future.