

禪의 心理學의 一考察

金 基 錫

서울大學校 教育學科

佛陀는 일생에 그의 마음을 세번 남에게 傳하 였으니 그것이 즉 禪旨를 이루었고, 한편 그가 일생에 말한 것은 教를 이루었다. 佛敎에서 禪과 敎의 關係를 西山大師의 禪家龜鑑(1967)에는「禪是佛心 敎是佛語」라 하였다. 禪은 부처의 마음 그것인 바, 이를 보암이 세번이었고 그 중에서도 「靈山會上攀拈花」로 迦葉에게 傳함이 유명하다 (傳燈錄, 年代未詳). 初祖 迦葉으로 傳해내린 禪旨는 二十八祖 菩提達磨의 西來로서 南北朝 梁武帝時 中國에 비로서 傳하여졌던 바 達磨大師는 곧 中國禪宗의 初祖를 이루고, 法統은 六祖 慧能大師까지 계승되어 大成함과 더불어 禪宗은 南宗 頓悟禪과 北宗 漸修禪으로 갈라졌다. 우리 나라의 禪宗은 新羅 憲德王 五年(西紀 784)에 道義國師가 入唐하여 六祖의 法曾孫이며 南宗에 속한 馬祖道一禪師의 弟子인 西堂智藏和尚에게 禪法을 배워 證得하여 三十七年만에 歸國함에 그 시작을 이룬다. (李行願, 1967; Suk Do-ryun, 1964).

佛陀의 三處傳心은 不立文字, 敎外別傳, 以心傳心, 直指人心, 見性成佛의 境地를 나타내 보임이었고 이는 본래 人間이 당면하는 諸問題에 대한 解決을 뜻한 것이라고 볼 수 있다. 一方 精神神經症患者을 治療하는 과정에서 Sigmund Freud가 발전시킨 精神分析은 미단 情緒의 障礙를 가진 患者를 치료하는 한 方法만에 限定됐던 것이 아니라, 나아가서 二十世紀의 西歐의 人間觀 形成에 많은 영향을 주었다. Freud의 研究를 비롯해서 人間의 情緒的 問題를 解決함에 관여하는 一連의 專門分野가 發達하게 된 바 精神分析, 精神治療, 臨床心理, 相談心理등이다. Freud以後 이 分野에서는 많은 學派와 治療法이 派生하였으나, 人間의 情緒的 또는 實存의 問題를 解決함에 사용되는 이 分野의 諸概念과 方法에는 아직도 差異點보다는 많은 類似點이 있다고 볼

수 있다.

禪과 精神治療는 비록 그 起源이 前者는 오랜 歷史를 지닌 東洋의 宗教인 佛敎에 由來하고 後者는 西歐科學精神을 背景으로 한 二十世紀의 心理學, 精神醫學등에서 비롯하였다고 할지언정 各個人이 살아가는 과정에서 부닥치는 問題를 解決하기위해 제시된 原理와 方法이라는 點에서는 共通의인 것이 있다고 볼 수 있다.

本論考는 이러한 見地에서 禪의 目的, 方法, 過程등을 心理學的 立場에서 解釋하고 아울러 禪과 精神治療의 類似點과 差異點을 비교·검토하려고 한다.

1

一切煩惱를 쉬고 나아가 衆生濟度를 함이 大乘佛敎의 가르침이라고 할 것 같으면 이를 위한 마음의 境地에 도달함이 禪旨라 할 수 있다. 이러한 禪의 境地를 無我, 眞如, 眞面目등 여러 이름으로 부른다. 禪에서의 無我是 精神分析에서의 自我(Ego)와 대조된다. 鄭昌鎔(1968)은 精神分析學的으로 본 西歐의 自我는 여러 對立關係를 基盤으로하여 그 中間에서 調整 또는 對立의 역할을 하는데 비하여 禪에서의 無我是 이러한 對立關係自體를 超克한 것이라 하였다. 나아가서 이러한 西歐의 自我는 그 規範의 制限때문에 그것이 成熟하였다 해도 異常不安만을 극복할 따름이고 正常不安의 止揚은 어려운 것이나, 禪의 無我是 異常·正常的의 모든 不安을 超克한다고 하였다. 또한 李東植(1968)은 精神分析은 個人的 經驗이란 베일을 걷어치울 수 있지만 禪은 이런 個人的 經驗뿐만 아니라 文化, 有機體등 個人과 現實사이에 놓인 모든 베일을 걷어치우게 한다고 하였다. 이것은 角度를 달리해서 본다면

神經痛의 不安을 벗어난 禪의 自我는 비교적 達成하기 쉬우나, 一切不安을 벗어난 無我境地를 이루기는 용이한 것이 아님을 시사해 준다. 精神分析이나 精神治療에 의해서 다소간 成熟된 人格을 이루기는 어려운 일이 아니겠으나 道人の 無我 見性의 경지에 이르는 매우 어렵다고 할 것이다. 그러나 여기서 留意할 것은 이는 最高目標로서의 西歐의 自我와 禪의 無我를 論함에 서요, 決코 그 中間的인 目標의 達成의 困難度를 論하고 있지 않다는 點이다.

한편 禪의 無我和 西歐의 自我는 도달한 境地의 深淺은 있으나 또한 類似한 點도 있다. 禪의 목표는 直指人心, 見性成佛이라고도 표현되니 이는 自己理解, 自己實現등을 目標하는 精神治療와 通하는 點이다. Suzuki(1956)는 "Zen in its essence is the art of seeing into the nature of one's being, and it points the way from bondage to freedom.... We can say that Zen liberates all the energies properly and naturally stored in each of us, which are in ordinary circumstances cramped and distorted so that they find no adequate channel for activity"라 말한 바, 이러한 禪境은 精神治療의 目標과 매우 흡사하다고 할 수 있다.

見性이나 無我的 境地는 보통 言語道斷의 心境이라하여 言語로서 표현될 수 없다고 하며, 科學的 研究對象으로서 포착하기 힘든 감을 준다. 海印寺의 祖室 鏡峰스님은 見性を 설명함의 困難함을 비유해서 「일생동안 설탕을 먹어보지 못한 사람에게 아무리 설탕의 味를 말해도 못 아는 것과 같다」⁽¹⁾고 하여 見性한 사람이외에는 이해를 못한다고 했다. 이에 몇가지 이유가 있다고 생각된다. 즉 비단 見性의 境地뿐만 아니라 다른 어떤 새로운 意識狀態도 그 狀態의 內容을 표현해서 他人에 傳達할 수는 있으나 그 意識形態를 傳達하기는 困難하다는 사실에 部分的으로 起因할 것이다. 이런 경우 우리는 意思傳達의 方法으로서 흔히 비유로서 說明하고 듣는 사람으로 하여금 그 비유를 통해서 문제의 意識形態를 직감하기를 마라는 수가 많은 것이다. 見性은 또한 直接 自身이 證悟하며 經驗하여야 할 것이나

아무리 見性에 관한 解答을 하려고 해도 이는 見性에 關한 概念的 解答이지 見性 그 自體는 못 될 것이다. 그러나 한편 見性의 經驗에는 日常人이 經驗하지 못하는 새로운 次元이 있는 것 같다. 主客一體와 같은 意識은 日常 假定하는 時間 空間의 概念이나 主體와 客體의 二元論을 前提로 하는 常用言語로서는 表現되기 힘들 것이다. 이것을 시사해 주는 實驗으로는 Kasamazu (1966)의 연구를 들 수 있다. 그의 研究에 의하면 參禪 中の 被驗者의 腦波의 形態는 몇가지 點에서 正常人의 腦波와 다르다고 하는 바, 특히 參禪被驗者群에서는 音刺戟에 대한 alpha blocking의 dehabituatation이 현저하며, 이런 것으로 미루어 보아 正常人과는 다른 특별한 意識變化가 시사된다고 하였다.

見性은 또한 몇가지 비교적 心理學的으로 理解할 수 있는 말로도 表現된다. 金剛經에서 「應無所住而生其心」이라 함은 어떤 事物에 接觸에도 머물거나 걸릴 바 없이 마음을 내어 판단하고 행동하라는 뜻으로 해석된다. 이는 日常生活에서 成熟된 人格은 現實을 直視하며 過度한 情緒의 介入없이 行動한다는 心理學的인 原理와 흡사하다. 宋代 南泉和尚은 法弟子였던 趙州 스님의 「如何是道」라는 물음에 「平常心是道」(李行願, 1964)라고 答하였다. 一切 思量分別을 쉬고 日常生活의 每事에 순간순간 應無所住而生其心으로 살아간다는 뜻으로 해석된다. 이것 또한 어떠한 情緒的 障礙없이 日常每事에 現實적으로 行動한다는 精神治療的 原理와 흡사하다고 할 수 있다.

2

禪과 精神治療는 각기의 目的에서보다 方法에 있어서 현저한 差異를 나타낸다. 禪을 행함에는 坐禪, 行禪, 臥禪 등 24時間 순식간도 쉬지 않고 함이 原則이나 그 中 結跏趺坐하여 조용히 冥想하는 坐禪이 그 基本型이다. 무엇을 冥想하는 것에는 여러 方法이 있다. 佛陀는 四念處觀을 제시하였는데 (우리말 八萬大藏經, 1963),

(1) 鏡峰스님, 直接對話

四念處觀이라 함은 身·受·心·法 네 가지에 대해 똑바로 觀察하여 涅槃을 證得하는 方法이다. 「身」을 觀察하에서는 自身の 呼吸함을 비롯하여 모든 身體作用을 낱낱이 觀察하며, 「受」를 觀察하에서는 自身の 또 나아가서 他人의 즐거움, 괴로움, 즐겁지도 않고 괴롭지도 않은 기분을 빠짐없이 觀察하며, 「心」을 觀察하함은 탐심, 진심, 어리석은 마음, 고요한 마음 등등을 낱낱이 自身에서 또 他人에서 觀察함을 뜻하고, 「法」의 觀察이란 탐욕, 노기, 혼침, 소란, 의혹등을 낱낱이 內外로 觀察한다는 뜻이다. 四念處觀은 無意識을 意識化한다는 精神分析的 原理과 흡사하다. 또한 Rogers(1951)는 그의 性格理論에서 性格發達の 終點은 經驗의 現象의 場과 自己의 概念的 構造間의 基本的 合致(a basic congruence between the phenomenal field of experience and the conceptual structure of the self)라고 하였는데, 四念處觀과 매우 흡사한 점이 있다고 해석된다. 특히 여기서 주목할 점은 四念處觀에서는 自己에게 일어나는 感情을 그대로 느끼도록 되어 있고 그 感情과 결부된 對象에 관해서는 언급이 없다는 점이다. Titchner(1912)는 우리의 注意가 感情 그 自體에 집중돼 있을 때는 그 感情은 해소되는 경향이 있는 反面에, 注意가 感情의 對象에 집중돼 있을 때는 感情은 그대로 남아있는 경향이 있다고 하였다. 이런 연구로도 四念處觀의 효과를 미루어 볼 수 있을 것 같다.

한편 佛陀는 三處傳心에서 그의 마음을 傳하였다고 하는 바, 이는 특히 達磨大師에서 비롯한 祖師禪의 起源을 이룬다고 할 것이다. 祖師禪에서 禪師는 弟子에게 禪問 즉 話頭 또는 公案을 주고 그것을 參禪의 對象으로 삼게 한다. 이 話頭를 깨치면 見性を 證悟한다고 한다. 여러 禪師들이 남긴 公案은 실로 많으나 그 한 가지를 깨치면 남은 모든 公案도 깨친다고 한다. 이런 話頭의 特色의 하나는 非論理性에 있다. 어떤 僧이 趙州스님에게 「如何是祖師西來意」라 물었더니 「庭前柏樹子」(禪家他鑑, 1967)라 答하였다. 達磨大師가 傳한 禪旨가 무엇이냐라는 質問에 對해서

붙잡은 것나부리는 對答은 非論理的이라 할 수 있다. 禪徒는 이런 公案을 疑團으로 삼고 參究해 나가게 된다. 非論理性을 수용 못 하는 一部 西歐 科學者는 이러한 公案의 非論理性을 論理的으로 解明하려고 시도한다. 例컨데 精神分析醫 Levy⁽²⁾는 禪問答의 非論理性은 Bateson(1956)이 提示한 Double-Bind Theory에 의해서 說明될 수 있다고 하였다. 즉 非論理的인 公案은 오로지 非論理的인 解答으로써만 意思疎通이 될 수 있다고 한다. 公案이 非論理的이기 때문에 論理的인 解答이 不可能하다는 Levy의 說明은 일면 수궁이 가는 點이 없지는 않으나, 여하히 올바른 非論理的 答이 나올 것인가 하는 과정에 관해서는 明白하지 않다. 見性を 뜻할 答은 可能한 여러 非論理的 答 가운데 어떤 하나일 것이 豫想되나, 어떤 過程을 겪어 이 答이 나올 것인가가 Double-Bind Theory로서는 분명치 않다. 따라서 精神分裂症患者의 意思疎通過程의 說明에는 유익한 공헌을 한 이 理論이 禪의 解明에도 效果的인 것이라는 의문의 여지가 많다고 하겠다.

結跏趺坐하여 조용히 話頭를 參究하는 坐禪은 醫者·患者의 關係위에서 自由聯想, 꿈의 解釋, 抵抗과 轉移의 分析이 이루어지는 精神分析이나 自由로운 분위기속에서 來談者의 問題의 反射, 明瞭化, 受容이 이루어지는 카운셀링등과 대조된다. 坐禪에서는 비록 公案이 禪師에 의해서 提示되었다고 할지언정 주로 혼자서 參究가 이루어지는데 비해서, 精神分析이나 카운셀링에서는 治療者와 患者, 相談者와 來談者의 二者關係와 의사소통이 主가 된다. 精神分析은 空想이나 雜念을 治療者라는 기운을 통해서 整理 또는 意識化하는 과정이라고 보면 坐禪은 公案을 參究하는 過程에서 이들 雜念이 도리어 意識化되고 整理되는 과정이라고 볼 수 있을 것 같다. 參禪에서는 물론 話頭를 參究하는 것이 주어진 課題이지만 一面 그 과정에서 일어나는 自然發生的인 聯想이나 感情이 抑壓되는 것은 아니며 조용히 지나가도록 觀照된다 (Maupin, 1962). 「일어나는 妄想

(2) Robert Levy, 直接對話

(3) 李行願, 直接對話

을 억누를려고 할 것이 아니라 話頭를 參究함에 더 마음을 써야한다」⁽³⁾ 坐禪中에 일어나는 自由聯想을 禪에서는 妄想이라고 칭하나, 이 妄想은 執着없이 그대로 일어나고 꺼지도록 觀照된다. 이런 點에서 參禪은 精神分析의 自由聯想보다 妄想을 觀照에서는 容易한 方法일지도 모른다. 즉 禪徒는 주어진 課題인 話頭로부터 離脫될 때 보다 容易하게 妄想을 意識할지 모른다. 自由聯想을 課題로 하는 精神分析에서는 오히려 抵抗現象이 일어나, 禪에서는 그런 것을 生覺하지 않을려는 試圖가 禪徒로 하여금 그의 思考와 感情의 主觀的 起源을 오히려 明白하게 意識시키는 것 같다.

이러한 점은 公案의 參究方法을 보면 더욱 뚜렷하다. 話頭나 公案을 參究할 때 제일 먼저 禪徒들에게 주어지는 指示는 思量計數를 말고 疑團을 전력을 다해서 끌고 나가라는 것이다. 즉 禪徒들은 禪問에 대해 어떤 解答을 하려고 知的으로 노력해서는 안 되며, 오로지 疑團을 疑團 그대로 줄 곧 끌고 나가라고 指示 받는다. 이러한 過程에서 보건데 萬一 禪徒가 話頭에 대해서 어떤 知的 解答(즉 聯想)을 한다면 주변적으로 일어나는 妄想(즉 自由聯想)을 막는 結果를 초래할 것이다. 반면에 疑團 그自體만을 끌고 나가는데 주의하고 있다면 이는 곧 妄想인 自由聯想이 일어남과 同時에 그것을 意識화하는데 촉진적 역할을 할 것이 예상된다. 따라서 이상의 妄想 즉 自由聯想이나 空想의 整理·統整에 있어서는 精神分析과 禪은 비록 그 方法에 있어서 다르다고 하지만, 대체로 비슷한 효과를 가져온다고 보겠다.

그러나 參禪에 있어서는 妄想的 整理는 見性을 이루기 위한 한 段階이기는 하나 見性 그 自體는 아니다. 天竺寺의 祖室인 李西翁스님⁽⁴⁾은 參禪過程을 說明함에 있어서 參禪은 「참 나」에 대한 信心과 이를 이물려는 憤志를 가지고 疑團을 끌어가는 것인 바, 그러한 중 生命全體가 의 심덩어리(話頭 즉 疑團)로 말미암아 불덩어리로 化해버려 一切의 妄想이 와서 다 녹아버리며 그 다음에 가서는 모든 意識이 끊어지고 마침내는 죽었다가 살아오는데 그 때 「참 나」 즉 見性

을 證悟하는 것이라 하였다. 西山大師(禪家鑑)는 參禪에 불가결한 요건으로서 「參禪 須具三要 一有大信根 二有大憤志 三有大疑情 苟闕其一 如折足之鼎 終成廢器」라 하였고, 한편 見性의 過程을 說明하기를 「日用應緣處 只學狗子無佛性話 學來學去 疑來疑去 覺得沒理路沒義路沒滋味 心頭熱悶時 便是當人放身命處 亦是成佛作祖底基本也」라 하였다. 이상의 參禪過程에서 보건데, 비교적 初入段階에 있어서는 妄想이 다루어지는 것 같으나 終局段階에서는 말로 표현할 수 없는 죽음의 經驗에 이어서 거기서 한결음 더 나가면 見性을 證悟한다고 한 바, 이 終局段階에서의 經驗은 精神分析에서는 얻지 못하는 한단계 높은 經驗일 것 같다. 즉 禪과 精神分析은 妄想整理에 있어서는 비슷한 효과가 있으나, 精神分析은 禪의 終局段階를 이루지 못한다고 하겠으며, 이는 또 自我實現을 目的限界로 하며 異常不安의 除去를 指向하는 精神分析과 無我見性을 窮極目標로 하고 一切不安을 超克하는 禪의 差異를 뒷받침하는 現象이라 하겠다.

3

이상에서 禪과 精神分析의 目的, 方法, 過程에 關해 論했으나 本項에서는 그 以外의 몇가지 點에 대해 說明을 試圖해 보겠다.

禪을 參究함에 요구되는 憤志는 精神分析을 받 는 사람의 動機와 대조되는 바, 이러한 動機面에서 볼 때 參禪에서는 보다 큰 動機가 필요할 것 같다. 參禪에서는 비록 話頭를 禪師에서 받고 또한 參禪過程에서 틈틈히 禪師의 指導를 받는다 하더라도 이는 精神分析이나 카운셀링에서 定期的으로 一定時間面接하는 것에 비하면 獨力으로 하는 面이 至大하다고 하겠다. 따라서 client 를 綿密周到하게 보살피나가며 그 때 그 때에 따라 利益(Benefit) (Sullivan, 1954)을 주면서 分析을 받는 動機를 제공하는 精神分析에 비해서 參禪에 있어서의 初發心이나 憤志의 強度는 대단히 커야할 것으로 생각된다. 中國禪宗의 二祖 慧可가 達磨大師의 가르침을 받기위해서 자기의 팔

(4) 李西翁스님, 講義

을 斷切하였다는 것은(傳燈錄) 이 點에 關係 시사를 던져준다.

參禪은 또한 坐禪, 行禪, 臥禪이라하여 심지어 就寢中에도 해야하는 것으로 24時間 一刻도 쉬지않고 하는 것이나, 精神分析이나 카운셀링에서는 最大 一週日에 6回, 1回 한시간이다. 이것으로 미루어보아도 參禪에는 보다 強한 動機와 注意集中등 보다 健全하고 成熟한 人格이 所要된다고 하겠다.

精神治療面接에서는 너무 緊張이 되어 있어도 안되고 또 너무 解弛되어 있어도 안된다하여 最適緊張(optimum tension)을 유지해야 한다. 參禪에서도 이와 비슷한 參究가 소요되는 것 같다. 西山大師(禪家龜鑑, 1967)의 「工夫 如繭紘之法 緊緩 得其中 勤則近執着 忘則落無明 惺惺歷歷 密密綿綿」이라는 말은 參究에 있어서의 最適緊張을 표시한 것이라고 해석된다.

參禪에서 頓悟와 漸修 중 어느 것이 먼저 올 것인가는 六祖以後 南宗과 北宗이 갈라진 機緣을 마련한 것으로도 볼 수 있다. 한국에 있어서는 西山大師(禪家龜鑑, 1967)의 「頓悟漸修兩門 是自行之始終」이라는 가르침에서 볼 수 있는 것과 같이 頓悟가 시작이고 漸修가 끝이 된다. 이는 또한 精神治療에서의 insight와 working-through(Sullivan, 1954)의 概念과 좋은 대조를 이루는 동시에 나아가서 그 先後에 있어서도 흡사하다고 하겠다.

4

현저하게 다른 時代와 文化를 背景에서 일어난 禪과 精神分析 및 카운셀링을 비교함은 方法論적으로 매우 위험스러운 難點이 있을 것이다. 東洋宗敎에서 연유한 禪의 諸概念과 實踐을 西洋科學精神을 배경으로 한 精神分析的 見地로 理解할 수 있을 것인가, 또는 理解했다 해도 그것이 과연 禪의 見地에서 볼 때 올바른 理解일 것인가에는 많은 疑問의 餘地가 있을 것이다. 이러

한 比較可能性에 대한 基本問題는 미단 禪에 限定된 것이 아니라 西歐의 見地에서 解明이 試圖되는 모든 東洋文化의 領域에 적용될 것이다. 本論考에 있어서는 이러한 基本問題에 대한 깊은 考慮없이 단순히 精神分析·카운셀링의 見地에서 參禪의 解明을 試圖하였다.

일반적으로 禪은 皮상적으로 관찰한 것보다는 많은 點에서 精神分析, 精神治療, 카운셀링등의 原理와 통하는 點이 있다고 보겠으나, 그 指向하는 最終目標에 있어서 또 그것을 達成하는 方法과 過程에 있어서 禪은 보다 깊은 것을 간직하고 있다고 볼 수 있겠다.

參考文獻

- 우리말八萬大藏經. 法通社, 1963.
西山大師. 禪家龜鑑. 佛敎書籍 센터, 1967.
李東植. 韓國에 있어서의 精神治療 및 카운셀링의 哲學的 定礎 序說. 尹泰林博士華甲紀念, 心理敎育論叢, 1968.
李行願. 禪學講座. 1967.
傳燈錄. 大藏經一覽集, 卷第十, 年代未詳.
鄭昌鎔. 精神治療에서 要求되는 自我的 自覺에 있어서의 東西間의 差異. 大韓神經精神醫學會誌, 1958, 7(2)
Bateson, G. et.al. Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1956, 1, 251-264.
Kasamatsu, A. & Hirai, T. An electroencephalographic study on the Zen meditation. *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica*, 1966, 20.
Maupin E.W. Zen Buddhism: A psychological review. *J. Consult. Psychol.*, 1962, 20(4), 362-378.
Suk Do-ryun, Sun Buddhism in Korea. *Korea Journal*, 1964, 4, 42~43.
Sullivan, H.S. *The psychiatric interview*. Norton & Co, 1954.
Suzuki, D.T. *Zen Buddhism*. Garden City: Doubleday 1956, 33.
Titchner, E.B. *A textbook of psychology*. New York: Macmillan, 1912.