

구조주의 심리학과 불교의 사념처(四念處) 수행의 비교

김정호

덕성여자대학교 심리학과

본 논문에서는 심리학이 과학으로 출발할 당시의 주요한 심리학의 입장이었던 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행을 비교하고 논의하였다. 두 입장 모두 인간 혹은 인간마음의 이해를 추구하며, 그 방법으로 의식경험의 관찰을 중시한다. 본 논문에서는 두 입장에서 다루어지는 의식경험과 의식경험의 관찰의 특징을 소개하고 이들간의 유사점과 차이점 등을 비교하여 논의하였다. 끝으로 이러한 비교가 갖는 의미를 고찰하며, 과학으로서의 심리학 (혹은 과학적 압)과 체험으로서의 심리학 (혹은 체험적 압)의 상보적 수용을 논의하였다.

I. 서론

인간의 의식 혹은 마음에 대한 연구는 동양과 서양 모두에서 심리학이 과학으로 출발하기 전에도 존재하였다. 그중에서도 동양의 불교에서 행해진 마음에 대한 탐구 (이하 불교심리학이라고 함)는 주로 실천적인 목적을 가지고 체험적인 앎을 추구하였으며, 과학으로 심리학을 정립하고자 하는 데에는 크게 관심을 보이지는 않았다. 한편 19세기말 과학으로 새롭게 출발한 현대 심리학은 근자에 들어 인간의 이해와 긍정적인 변화를 꾀함에 있어서 불교심리학으로부터 적지 않은 시사점을 받고 있으며, 둘간의 관계에 관한 연구들도 많이 나타나고 있다 (김기석, 1969, 1978; 윤호균, 1970, 1991; 정창용, 1984, 1993; Fromm, Suzuki, & De Martino, 1977). 그러나, 이러한 연구들은 주로 심리치료와 관련지어 다루어지고 있으며, 비교되는 불교심리학도 주로 禪(看話禪)수행의 전

통에 국한되는 경향이 있다. 본 연구에서는 불교심리학의 현대적 조명을 위해 또 현대 심리학의 새로운 발전을 위해, 불교심리학과 현대 심리학의 관련성을 다루는 작업을 확장시키는 시도의 하나로, 심리학이 과학으로 출발할 때에 나타난 구조주의 심리학(structuralistic psychology)과 불교심리학 중 부처님 당시부터 지금까지 수행되는 사념처(四念處) 수행 (일반적으로 위빠싸나(vipassanā)라고 부름)을 비교하고 이러한 비교가 갖는 의미를 논의하고자 한다.

구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교는 구조주의 심리학이 이제는 사라진 심리학 역사 속의 한 학파라는 점에서, 심리학사의 영역에서 과거의 심리학의 특징을 불교의 사념처 수행과 비교한 것이라고 볼 수도 있겠다. 그러나, 구조주의 심리학은 요즘들어 그 중요성이 새롭게 부각되고 있다고 생각된다. 심리학사적으로 볼 때, 구조주의 심리학이 행동주

의 심리학으로 대치되면서부터 구조주의 심리학에서 관심을 가지고 연구했던 주제인 의식경험이 심리학 내에서 무시되어 왔다. 그러나, 인지심리학의 등장 이후 최근들어 인간의 의식경험에 대한 관심이 증가하고 그에 대한 논의가 활발해지고 있다. 예를 들어, 최근에는 기억이나 이해에 있어서 주관적 의식의 문제가 활발하게 다루어지기 시작하고 있다 (Klatzky, 1984; Roediger & Craik, 1989; Johnson-Laird, 1983, 1988; Jackendoff, 1989; Baars, 1988). 뿐만 아니라 구조주의 심리학은 지금의 심리학과 마찬가지로 과학으로서의 심리학을 추구한 최초의 심리학이었으며, 이러한 관점에서 본 논문에서의 비교는 과학으로서의 심리학과 체험으로서의 심리학의 비교라는 일반적인 논의의 특성을 갖는다고 볼 수 있다.

심리학이 과학으로 처음 출발했을 때의 심리학을 우리는 구조주의 심리학이라고 한다. 구조주의 심리학의 주제 (subject matter)는 인간의 의식경험 (conscious experience)이었다.¹⁾ 구조주의 심리학에서는 인간의 의식경험 혹은 의식을 구성하는 요소들을 파악하고, 그들 간의 연결방식을 밝히는 것을 목표로 하였다 (Wundt (1912, 44) 참조). 때로는 이러한 요소들을 생리적 조건과 연관시키는 것이 목표에 포함되기도 하였다 (Schultz, 1981, 92-3).²⁾

구조주의 심리학은 위의 주제에 대한 방법론으로 내성법 (introspection)을 중요하게 사용하였다. 인간의 의식경험은 그것을 경험하는 사람만이 의식할 수 있기 때문에 주관적일 수

밖에 없고, 따라서 심리학의 주제인 의식경험의 연구에는 내성법이 중요하게 사용되었다.³⁾ 특히 의식경험을 구성하는 요소와 이들의 연결방식의 탐구는 엄격한 내성법을 통한 피험자의 자기관찰을 통해 이루어졌다.

불교 혹은 불교심리학의 마음에 대한 탐구 역시 자신의 의식경험을 관찰하는 내성법을 통해 이루어졌다. 불교에서는 이러한 내성법을 통해 마음의 요소에 대하여 체계적인 이론을 형성하였다. 특히 불교가 발전해 나가는 초기부터 마음을 포함하는 존재일반에 대하여 구성요소를 세분하여 다루는 이론들이 발전하였으며, 이들 이론들 간의 차이가 불교 내에 여러 부파가 파생하게 되는 하나의 원인이 되었다.

본연구에서 다루고자 하는 사념처 수행의 입장은 자신의 의식경험을 관찰함으로써 자기와 세계에 대한 올바른 앎을 추구하며 관찰대상으로 네가지지를 들고 있다. 실천적 앎의 추구가 불교의 본래적 특성에 더 가깝다고 볼 때, 마음의 요소에 대한 여러 사변적 이론들 못지않게, 사념처 수행법의 의식경험의 분류를 불교에서의 의식경험의 분류에서 중요한 것으로 보는 데 크게 무리가 없다고 생각된다.

아래에서는 구조주의 심리학과 사념처 수행에서 다루어지는 의식경험과 의식경험의 관찰의 특징을 소개하고 이들간의 유사점과 차이점 등을 비교하여 논의하고자 한다.

II. 구조주의 심리학

II.1. 구조주의 심리학의 경험의 요소

구조주의에서는 의식경험을 구성하는 기본

2) Titchener는 심리학의 목표에 마음과 생리적 조건, 특히 신경계통과의 관계를 밝히는 것을 반드시 포함하였다 (예, Titchener (1915, 18))

3) 구조주의 심리학이 내성법만을 유일한 연구방법으로 사용한 것은 아니었다. 실험법을 통하여 여러가지 반응을 엄밀하게 측정하는 것이 포함되었으며, 내성법 역시 엄격한 통제 하에 실시되고 보고되었다.

1) 7) 일반적으로 경험, 의식경험, 의식은 서로 같은 의미로 혼용하여 사용한다.

2) 구조주의 심리학의 의식경험에 대한 연구는 구조주의 심리학에만 국한되지는 않으며, 명백히 특정 학파에 속하지 않더라도 그 당시의 많은 심리학자들의 관심이 되었고, 상당한 부분에서 입장의 공유도 있었다. 또한 기능주의 (Functionalism) 심리학이나 형태주의 (Gestalt) 심리학의 경우에도 의식경험에 대한 연구를 심리학의 중요한 연구주제로 보았다. 물론 형태주의 심리학의 경우에는 의식경험을 요소로 나누려는 시도에는 반대하였으며, 기능주의 심리학의 경우에는 의식의 기능에 보다 많은 강조를 한 점에서 구조주의 심리학의 입장과 차이를 보인다.

적인 (elementary) 요소를 밝히려고 하였다. 구조주의에서는 3가지의 기본적인 경험의 요소를 제안하였다. 이들은 감각 (sensations), 심상 (images), 및 느낌 (affections, feelings)으로 이루어진다. 이들 요소는 또한 기본적인 정신과정 (mental processes)이라고도 불린다. 기본적인 정신과정이라고 할 때, 우리는 이 과정이 가장 엄격한 내성에서도 더 이상 단순한 과정으로 나누어지지 않는다는 것을 의미한다 (Titchener, 1899, 37).

II.1.1. 감각 (sensations)

감각은 지각 (perception)의 요소로서, 현재의 상황에 기인한다 (Titchener, 1910, 48). 감각은 여러 측면 (aspects)으로 나타나는데, 보통 여러가지 속성 (attributes)을 갖는다고 표현된다 (Titchener, 1915, 65). 감각은 최소한 질 (quality), 강도 (intensity), 명료도 (clearness), 및 지속성 (duration)과 같은 4가지의 속성을 갖는다. 일반적으로 이러한 감각의 속성들에 따라 감각의 유형이 구분된다.

감각의 유형. 감각의 유형으로는 일상생활에서 일반적으로 구분하여 말하는 시각 (visual), 청각 (auditory), 후각 (olfactory), 미각 (gustatory), 및 촉각 (cutaneous)이외에도 신체의 운동에 따른 감각인 운동감각 (kinesthetic)과 신체의 내부기관으로부터 오는 감각인 기관감각 (organic)이 있다.

II.1.2. 심상 (images)

심상은 관념 (idea)의 요소로서, 과거의 기억에 대한 정신적 그림과 미래의 경험에 대한 것이다 (Titchener, 1910, 48).⁴⁾ Titchener (1915)에서는, 심상의 집합과 단순심상 (simple images)에 대해서도 심상이라는 용어가 사용되므로, 이들 간의 구분을 위하여 기본적인 정신

요소로서 심상이라는 용어 대신에 단순심상이라는 용어를 사용하고 있다 (Titchener (1915, 78) 참조).

지각이나 관념은 의식의 기본요소들로 구성되며, 항상 무엇인가를 의미하며 어떤 대상을 나타낸다. 그러나, 지각의 대상은 실제로 우리 앞에 있으며 여러가지 감각기관을 자극하는 반면에, 관념의 대상은 우리 앞에 실제로 있지는 않으며 신체의 다른 기관으로부터의 영향없이 뇌 안에서 만들어지는 감각이다 (Titchener, 1899, 95).

심상의 유형. 감각의 유형에 상응한다.

감각과 심상의 비교. 감각과 심상은 몇가지 같은 점을 제외하고는 동일하다고 본다. 먼저 Titchener (1910, 198)는 다음과 같이 세가지 점에서 감각과 심상의 차이를 언급하고 있다. 첫째, 질적인 측면에서 심상은 감각보다 회미하다. 둘째, 강도의 측면에서 심상은 감각보다 약하다. 셋째, 지속시간에서 심상은 감각보다 짧다. 한편 Ebbinghaus (1908, 79)는 다음과 같이 세가지 점에서 감각과 심상의 차이를 제시하고 있다. 첫째, 심상은 감각보다 생생함이 떨어진다. 둘째, 심상은 감각보다 자세하지 않다. 셋째, 심상은 감각보다 불안정하며 쉽게 사라진다. 두 입장이, 다소 표현은 다르지만, 감각과 심상의 차이를 유형 (kind)의 차이로 보다는 정도 (degree)의 차이로 본다는 점에서는 일치한다고 생각된다.

감각과 심상은 또한 개인차에 있어서 차이를 보인다. Titchener (1915, 78)에서는, 감각의 경우에는 대부분의 정상인들이 거의 동일한 능력을 지니고 있으나, 심상의 경우에는 커다란 개인차가 존재한다고 언급하고 있다.

II.1.3. 느낌 (affections, feelings)

느낌은 사랑, 미움, 기쁨, 또는 슬픔과 같은 정서의 요소이다. 감각과 심상은 느낌을 수반하지 않는 경우도 있으나, 느낌은 감각과 심상 없이 독립적으로 나타나지는 않는다 (Ebbing-

4) 참고적으로 기능주의 (functionalism) 학파로 분류되는 J. R. Angell (1918, 157)도 유사한 논의를 하고 있다.

haus, 1908, 82). 그러나, Wundt는 감각과 느낌이 즉각적 경험의 동시적인 측면들이라고 보았다 (Schultz, 1981, 66).

느낌의 유형. 느낌의 구분에 있어서는 구조주의 심리학의 대표적인 인물인 Wundt와 Titchener가 동일한 학파에 속하면서, 또 사제 지간이면서도 서로 다른 입장을 보이고 있다.

Wundt는 느낌의 삼차원이론 (tridimensional theory of feeling)을 통해 느낌이 세가지 차원의 공간좌표 중에 어느 한 점에 위치하는 것으로 보았다. 이 세가지 차원은 각각 쾌-불쾌 (pleasure-displeasure) 차원, 긴장-이완 (tension-relief) 차원, 및 흥분-침체 (excitement-depression) 차원이다 (Schultz (1981) 참조).⁵⁾

반면에 Titchener는 느낌이 단지 쾌-불쾌의 단일 차원만을 갖는다고 주장하였다. 그는, 심상의 용어문제로 해서 단순심상이라는 용어를 사용하듯이, 느낌의 용어상의 문제로 해서 기본적인 정신과정으로 단순느낌 (simple feelings)이라는 용어를 사용하고 있다 (Titchener, 1915, 79).⁶⁾ 또한 감각느낌 (sense-feelings)이라는 용어를 통해 Wundt의 삼차원이론을 자신의 일차원적인 이론으로 설명한다. 즉 단순느낌은 감각과 혼합되어 감각느낌을 만드는데, 이들은 6가지 유형으로 분류된다고 보았다 (Titchener, 1915, 81): 기분좋은 것과 기분나쁜 것 (the agreeable and disagreeable); 흥분적인 것과 가라앉히는 것 (the exciting and subduing); 긴장시키는 것과 이완시키는 것 (the straining and relaxing). 여기서도 볼 수 있듯이 Titchener의 감각느낌은 Wundt의 삼차원이론의 각 차원을 반영하고 있음을 알 수 있다. 요컨대 Titchener는 Wundt가 기본느낌과 감각-느낌을 변별하지 못했으며, 기본느낌은 쾌-불

쾌의 차원만을 갖는다고 보았다.

Wundt의 느낌의 삼차원이론은 내성적 입장을 받지 못했으며, 그의 제자인 Lehmann이 각 느낌에 대한 생리적 대응을 입증하려고 하였지만 성공하지 못했다. 참고적으로 기능주의 학파에 속하는 Angell (1908, 303-5; 1918, 191)은 쾌-불쾌의 단일차원을 지지하였다.

감각과 느낌의 비교. Titchener (1910, 228-236)는 다음과 같이 감각과 느낌의 유사점과 차이점을 논의하고 있다.⁷⁾

먼저 감각과 느낌의 유사점은 다음과 같다. 첫째, 느낌은 감각과 유사한 속성을 갖는다. 단지 감각이 앞에서 언급한 4가지의 속성 (질, 강도, 명료도, 및 지속성)을 모두 갖는데 비하여, 느낌은 질, 강도, 및 지속성의 3가지 속성만을 갖는다. 감각의 경우에는 주의를 두면 그 감각의 명료도가 증가하지만, 느낌의 경우에는 주의를 두면 그 느낌 자체가 사라지기 때문에 명료도의 속성을 갖지 않는 것으로 본다. (Titchener, 1899, 28; 1910, 23)

둘째, 감각은 순응 (adaptation) 현상을 보인다. 많은 감각들이 (예, 압각, 온도감각, 냄새, 맛), 자극이 지속될 때, 사라진다. 느낌 역시 순응 현상을 보인다. 동일한 자극에 오래 노출되면, 우리는 그 자극으로 부터 더이상 느낌을 받지 않는다. 예를 들어 전원 풍경을 처음 보았을 때, 우리는 즐거움을 느낀다. 그러나, 그곳에 오래 머물게 되면, 풍경은 그전처럼 명료하게 보이지만, 더이상 즐거움을 일으키지 않는다.

셋째, 쾌와 불쾌의 과정은 기관감각과 내성적으로 매우 유사하다. 쾌는 건강, 졸림, 신체적 안락, 포만과 유사하며, 불쾌는 통 (pain), 신체적 불편, 과도한 피로, 늘쩍지근함 (lassitude)과 유사하다.

다음으로 감각과 느낌의 차이점은 아래와

5) 참고적으로 R. Pintner의 번역 (Wundt, 1911)에서는 각각 pleasure-pain, strain-relaxation, 및 excitement-quietness로 표현되어 있다. Titchener (1910, 250)에서는 pleasantness-unpleasantness, tension-relaxation, 및 excitement-depression으로 표현되어 있다. Angell (1918, 190)과 Boring (1950, 330)에서는 pleasantness-unpleasantness, strain-relaxation, 및 excitement-calm으로 표현되어 있다.

6) Angell (1918, 190)에서 단순느낌이라는 용어를 사용하고 있다.

7) 참고적으로 Wundt와 동시대 인물이었던 Stumpf는 느낌이 일종의 감각이라고 보았다 (Boring, 1950., 415).

같다. 첫째, 느낌은 명료도의 속성을 결여하고 있다. 감각은 우리가 주의를 집중할수록 명료해지지만, 느낌은 주의를 집중하면 사라진다. 음악이나 그림으로부터 쾌를 얻고자 한다면, 듣는 것 혹은 보는 것에 주의를 집중해야 한다. 쾌 자체에 주의를 집중하자 마자 그 쾌는 사라진다. Titchener (1915, 79)에서는 감각과 느낌의 주된 차이는 감각과 달리 느낌은 직접적 주위의 대상이 되지 못한다는 것이라고 언급하고 있다.

둘째, 쾌와 불쾌는 서로 대치되는 것 (opposites)이다. 반면에 감각들은 대치보다는 대비 (contrast)의 관계에 있다.

셋째, 감각이 객관적이라면 느낌은 주관적이라고 볼 수 있다.

넷째, 일반적으로 감각은 (신체 내에서) 공간적으로 위치를 갖지만, 느낌은 공간적으로 위치를 갖지 않는다.⁸⁾

II.2. 구조주의 심리학의 내성법

구조주의 심리학에서는 인간의 마음을 연구하기 위한 주요한 방법으로 내성법 (introspection)을 수용하였다. 구조주의 심리학의 연구주체가 의식경험이었고, 의식경험이란 외부에서 관찰되기 보다는 경험하는 사람의 내부에서 관찰되는 특성이 있으므로, 내성법을 주요한 방법론으로 받아들인 것은 자연스러운 일이라고 생각된다.⁹⁾

II.2.1. 내성법의 특징

구조주의에서 내성법은 엄밀한 실험적 방법으로 사용되었다. Titchener (1899, 33-4; 1910, 24-5)에서는 이러한 실험적 내성법에 대한 규칙으로 일반규칙과 특수규칙을 들고 있다. 특수규칙은 자극의 조작을 말하는데, 연구상황마

다 달라진다. 일반규칙은 내성하는 마음의 틀을 말하며, 모든 연구에 적용되는데, 다음과 같이 4가지를 들고 있다: 첫째, 공정해야 한다; 둘째, 주의깊어야 한다; 셋째, 편안한 상태에 있어야 한다; 넷째, 피로하거나 싫증나지 않은 상태에 있어야 한다.

내성법에서 공정하게 관찰하는 것이 특히 중요하게 여겨진다. 왜냐하면, 대부분의 사람들은 대상을 관찰할 때, 있는 그대로 관찰하기 보다는 자기 나름대로 해석하려고 하는 경향이 강하기 때문이다. Titchener는 이점을 “상식은 해석하며, 과학은 기술한다 (1915, 20)”고 표현했으며, Titchener (1910)에서는 이러한 경향에 따른 관찰오류를 자극오류 (stimulus error)라고 하였다 (Schultz (1981, 91) 참조). 이러한 관점에서 구조주의에서는 심리학의 주제를 간접적 경험 (mediated experience)이 아니고 직접적 경험 (immediate experience)이라고 하였다 (Schultz, 1981, 63).

구조주의의 내성법에서는 또한 관찰을 반복할 수 있어야 하고 (repeat), 관찰을 분리해 낼 수 있어야 하며 (isolate), 관찰을 변화시킬 수 있어야 한다 (vary) (Titchener, 1910, 20). 일반적으로 과학은 실험법 즉 객관적이고 통제된 관찰을 주요한 방법론으로 채택하고 있다. 이러한 실험법에서 준수하는 주요한 규칙이 바로 위에서 언급한 반복가능성, 분리가능성, 변화 (혹은 조작)가능성이다. 내성법이 심리현상에 대한 관찰로서 훌륭한 실험법이 되기 위해서는 이러한 규칙을 따라야 할 것이다.

II.2.2. 내성법의 문제점과 극복방법

외부대상에 대한 관찰인 조사 (inspection; looking-at)와 달리, 관찰대상이 내부인 내성법 (introspection; looking-within)은 관찰 자체가 관찰대상을 간접할 수 있는 문제점을 안고 있

8) Angell (1908, 308)에서도 느낌은 감각처럼 강도와 지속의 정도를 갖지만, 감각과는 달리 연장 (extensity)을 갖지 않는다고 기술하고 있다.

9) 내성법의 사용은 구조주의 심리학에만 국한된 것은 아니며, 기능주의 (Angell, 1908, 1918)를 포함하여 초기 심리학 연구에서는 중요하게 수용되던 방법론이었다.

III. 불교의 사념처 (四念處) 수행

III.1. 불교의 사념처

불교의 사념처 (四念處)에서 염처 (念處)란 빠알리어 (Pali)로 sati-paṭṭhana이다. sati는 마음챙김 (mindfulness)이라는 뜻을 가지며, paṭṭhana는 밀착, 접착, 머무는 뜻을 갖는다 (거해, 20). 그러나, 보통 sati와 paṭṭhana를 각각 염 (念)과 처 (處)의 뜻을 나타내는 것으로 보기도 한다 (현음, 187). 따라서 사념처는 일반적으로 마음챙김 (mindfulness)의 4가지 대상이라고 보면 되겠다.¹⁰⁾

을 영어로 번역하면서 염처를 foundations of mindfulness로 하였다. 한편 Nyanaponika (1962, 10)는 염처를 'domain of mindfulness'나 'foundations of mindfulness'로 번역할 수 있다고 하였으며, 사념처를 four objects of mindfulness로 번역하고 있다 (Nyanaponika, 1962, 57).

ㄴ) sati에 대한 영어 번역: 김열권 (1993, 54)에 따르면, sati에 대한 영어 번역으로는 noting, awareness, observance, comprehension, attention, mindfulness 등이 있는데, 현재는 mindfulness로 통일되어 가고 있다.

ㄷ) sati에 대한 우리말 번역: sati는 일반적으로 영어로 mindfulness로 번역되며, 우리말로로는 알아차림, 예의주시, 마음집중, 또는 마음챙김이라는 용어로 번역되는데, 필자는 여기서 마음챙김이라는 용어를 사용하였다. 이 용어는 또한 남방불교의 소개를 전문적으로 하고 있는 사단법인 '고요한 소리'에서 나오는 번역본들에서 mindfulness의 번역으로 일반적으로 채택되고 있다. 그러나, 알아차림, 예의주시, 또는 마음집중 역시 mindfulness의 번역으로 앞뒤 문맥에 따라 적절히 사용될 수 있을 것이다. 그러나, 마음집중의 경우와는 다음과 같은 점이 고려되면 좋을 것이다. 마음집중의 집중은 concentration을 나타낸다고 볼 수 있다. 그런데 명상의 유형을 구분할 때 일반적으로 집중명상 (concentration meditation)과 통찰명상 (insight (or mindfulness) meditation)으로 나누며, 사념처 수행은 통찰명상이 분류된다 (김정호 (1994) 참조). 따라서 마음집중이라는 용어는 사념처 수행의 이해에 자칫 혼동을 줄 수 있다고 생각된다. 그러나, 마음챙김이 알아차림을 포함하며, 알아차림은 마음집중이 없는 성립하기 어려울 것이다. 그러므로, 마음집중 역시 mindfulness의 번역으로 전후 맥락에 따라 적절히 사용될 수 있을 것이다.

ㄹ) sati의 해석: sati에는 본래 기억이란 뜻이 있는데, 인지심리학적 입장에서 볼 때, 이는 관찰대상에 대해 끊임없이 마음챙김을 하기 위해서는 그 집중하고자하는 시도를 혹은 관찰대상을 염념불망 잊지 않고 작업기억 (working

다. 예를 들면, 의식의 변화를 언어로 보고하려는 시도가 그러한 경험 자체에 새로운 요소들을 도입할 수 있으며, 느낌이나 정서의 경우에는 관찰을 하면 그 자체가 사라져 버리게 된다 (Titchener, 1910, 22). 구조주의에서는 이러한 문제점을 잘 인식하고 다음과 같이 극복하고 있다 (Titchener, 1910, 22-3).

첫째, 관찰대상의 과정이 모두 끝날 때까지 관찰을 지연한 다음, 기억에 의존하여 그 현상을 기술하는 것이다. 이렇게 되면, 내성법은 반성법 (retrospection)이 되게 된다. 이러한 방법은 특히 내성법의 초심자에게 바람직하며, 때로 숙달된 심리학자도 이러한 방법을 따르는 것이 필요하다.

둘째, 관찰대상의 과정을 몇 단계로 나누어 보고하는 방법을 사용할 수 있다. 기억에 의존하여 보고하려고 할 때, 기억의 부담이 있을 수 있으나, 이러한 방법을 사용하면 문제를 해결할 수 있다. 예를 들면, 관찰현상의 과정을 몇 단계로 나누어 첫번째 단계에서 멈추고 보고하며, 그 다음에는 두번째 단계에서 멈추고 보고하는 방식으로 전체 현상을 관찰하고 보고할 수 있다. 이러한 방법에 대하여 단계가 인위적으로 나누어질 수 있으며, 의식은 연속적인 흐름이기 때문에 어떤 중간 연결부분을 잃을 수도 있는 위험이 있다는 비판이 있다. 그러나, Titchener는 실제적으로 그러한 위험은 매우 적으며, 단계에 따른 부분적인 보고들을 단계를 나누지 않은 전체 경험의 기억과 비교해 볼 수 있다며 반박하고 있다.

셋째, 내성법의 숙달을 통한 극복이다. 숙달된 보고자는 내성습관을 갖게 되어, 관찰대상을 관찰하는 동안 의식경험을 간섭하지 않고 머리 속으로 기록을 남길 수 있으며, 심지어 손으로 써서 기록을 남길 수도 있다. 미치 조지학자가 자신의 눈을 현미경에서 떼지 않고도 그렇게 할 수 있는 것처럼.

10) ㄱ) 염처에 대한 번역: Nyanamoli (연도미상)와 Walshe (1987)는 각각 사념처를 소개하는 염처경 (Satiṭṭhana Sutta)과 대념처경 (Mahasatiṭṭhana Sutta)

이러한 4가지 마음챙김의 대상으로 신(身), 수(受), 심(心), 및 법(法)의 4가지 의식경험을 들고 있으며, 그러한 관찰의 목표는 자기라고 할 수 있는 몸과 마음에 대한 철저한 알(경험/체험)에 있다.

사념처는 대념처경과 염처경에 소개되어 있다. 대념처경은 남전대장경 가운데 장부(長部) 경전 제 22경전에, 염처경은 중부경전 제 10경에 나온다. 염처경은 대념처경과 유사하지만, 대념처경에 나오는 중복되는 어구와 더 자세한 설명이 생략되어 있다(현음, 1994, 187).

아래의 사념처에 대한 논의는 주로 대념처경에 근거하였으며, 그밖에도 Buddhadasa (1993)와 Nyanaponika (1962)의 해설 등을 참조하였다. 대념처경은 김열권 (1993)과 현음 (1994)의 한글번역을 사용하였으며, 그밖에 Nyanamoli (연도미상)의 염처경 영어 번역과 Walshe (1987)의 대념처경 영어 번역을 참조하였다.

III.1.1. 신(身)

신은 몸의 움직임에 따른 감각을 포함한다. 걷고(行), 서 있고(住), 앉고(坐), 눕는(臥) 등 몸의 각 자세에서 가능한 움직임과 변화에 따른 감각을 관찰대상으로 한다. 예를 들어, 식사를 하거나, 옷을 입거나, 세수를 하거나 등 몸으로 행하는 모든 행동에 따른 감각을 관찰의 대상으로 한다. 몸의 움직임에 따른 감각으로 대표적인 관찰대상으로는 호흡에 따른 감각이 있다. 요컨대, 몸에서 생겨나고, 멀해가고, 생겼다가 멀해가는 현상을 관찰대상으로 한다.

관찰의 대상으로서의 신에서는 또한 몸을 구성하는 성분에 대한 관찰이 포함된다. 몸에

memory)에 계속 유지하고 있어야 한다는 점에서 기억의 의미가 있는 sati를 사용한 것이 아닌가 생각된다. 참고적으로 Nyanaponika (1962, 9)에 따르면, sati에 원래 기억의 뜻이 있으나, 불교적 용례, 특히 빠알리어(Pali) 경전에서 사용될 때는, 과거사건의 기억이라는 의미로는 거의 쓰이지 않고, 대개의 경우 현재를 가리키며 '주의(attention)' 혹은 '의식(awareness)'의 뜻을 갖는다.

는 머리털, 몸털, 손톱, 치아, 피부, 살, 힘줄, 뼈, 골수, 콩팥, 염통, 간, 늑막, 지라, 허파, 창자, 창자 내용물, 위, 위 내용물, 똥, 담즙, 가래, 고름, 피, 땀, 지방, 눈물, 기름, 침, 콧물, 관절액, 오줌 등이 있다는 것을 알아차리는 것이 신의 관찰에 포함된다. 이 부분은 몸에 대한 생물학적 차원에서의 관찰이라고 할 수 있겠다.

관찰의 대상으로서의 신에서는 또한 몸이 지, 수, 화, 및 풍의 요소로 되어 있음을 알아차리는 것이 포함된다. 이 부분은 몸에 대한 물리학적 차원에서의 관찰이라고 할 수 있겠다.

마지막으로 관찰의 대상으로서의 신에서는 공동묘지에서 시체가 시간과 함께 부패해 가는 과정에 대한 관찰이 포함된다. 이 부분은 살아 있을 때 몸에서 가능한 행동에 따른 변화(이 경우에는 감각)뿐만 아니라, 죽은 후의 몸의 변화에 대한 관찰을 언급하는 것이라고 할 수 있겠다.

III.1.2. 수(受)

수는 쾌(樂), 불쾌(苦), 및 쾌도 불쾌도 아닌 느낌(非苦非樂)을 말한다. 이 세가지를 더 세분해서 정신적인 면에서의 락, 고, 및 비고비락과 신체적인 면에서의 락, 고, 및 비고비락으로 구분한다.¹¹⁾

수는 일반적으로 감각이라고 우리말로 번역되고 있고,¹²⁾ 일상적인 용어로는 느낌은 감각이라는 말과 혼용해서 사용되고 있으나, 심리학적으로 감각과 느낌을 구분하는 것이 혼동을 피하기 위해서는 바람직하다고 생각된다. 때로는 수를 감각으로 번역하는 것이 더 적절한 경우도 있다고 생각된다. 예를 들면, 수상행식

11) '신체적'과 '정신적'은 Walshe (1987)의 영어번역에서는 각각 sensual과 non-sensual로, Nyanamoli의 영어번역에서는 materialistic과 unmaterialistic으로 번역되었다.

12) 김열권 (1993)과 현음 (1994) 모두 수를 감각이라고 번역하고 있다.

(受想行識)의 맥락에서는 수가 감각을 뜻하는 것으로 혹은 감각을 포함하는 것으로 받아들이는 것에 무리가 없는 것으로 보인다. 그러나, 사념처의 맥락에서는 감각과 느낌을 구분하고 수는 느낌을 뜻하는 것으로 보는 것이 더 정확할 것이다. 일반적으로 수에 대한 영어 번역은 feeling이다. 참고적으로 일상용어에서의 감각과 느낌의 혼용과 그 구분에 대한 심리학적인 의가 Titchener (1910, 227-8)에서도 다루어지고 있다.

III.1.3. 심 (心)

심은 마음의 상태를 말한다 (Nyanaponika, 1962, 71; Price, 1988, 50; Walshe, 1987, 340 & 592). 마음의 상태는 다음과 같이 대비되는 마음의 쌍들로 분류된다: 첫째, 탐욕이 있는 마음 (貪), 탐욕이 없는 마음; 둘째, 성냄이 있는 마음 (瞋), 성냄이 없는 마음; 셋째, 어리석음이 있는 마음 (癡), 어리석음이 없는 마음; 넷째, 무기력한 마음¹³⁾, 산란한 마음; 다섯째, 넓은 마음, 넓지 않은 마음¹⁴⁾; 여섯째, 우월의 마음, 열등의 마음¹⁵⁾; 일곱째, 고요한 마음, 고요하지 않은 마음¹⁶⁾; 여덟째, 해탈된 마음, 해탈되지 않은 마음¹⁷⁾¹⁸⁾

13) 무력한 마음을 현운 (1994)에서는 주의깊은 마음이라고 번역했는데, 뒤의 산란한 마음과의 대가로 볼 때 주의깊은 마음이 더 적절하다고 생각되며, 이는 Buddhadasa (1993)와도 일치된다. 또한 김열권 (1993)에서 소개하는 케마마하짜리 장로의 대념처경 해설에서도 주의깊은 마음으로 보고 있다. 그러나, 아래의 주에서 소개하는 Nyanamoli (연대미상)와 Walshe (1987)의 영어번역에서 일관되게 contracted mind (위축된 마음)이라고 번역하고 있으며, Nyanaponika (1962)에서는 마음의 상태에 대한 여덟가지 쌍에 대한 논의를 하며, 모두 바람직한 마음상태와 해로운 마음상태의 대비되는 상으로 되어 있으나, shrunken mind와 distracted mind의 쌍만은 (여기서는 contracted 라는 용어 대신에 shrunken이라는 용어를 사용 함) 대비되지만 둘 다 해로운 마음상태로 짝지어져 있다고 명백히 지적하고 있다. 이에 따라 본 논문에서는 김열권 (1993)의 무기력한 마음의 번역을 따랐다. 그러나, 영어번역과 해설을 볼 때, 무기력한 마음보다는 위축된 마음이 더 적절할 듯 하다.

III.1.4. 법 (法)

법은 정신적 대상 (혹은 정신적 요소)을 말한다.¹⁹⁾ 법은 다음과 같이 오개, 오온, 육처, 칠

14) 넓은 마음과 넓지 않은 마음은 김열권 (1993)과 현운 (1994)을 따른 것이나, Buddhadasa (1993)에서는 고정된 마음과 일상적인 마음으로 구분하고 있다. 아래의 주에서 소개하는 Nyanamoli (연대미상)와 Walshe (1987) 역시 Buddhadasa (1993)와 유사한 표현을 하고 있다.

15) 우월의 마음과 열등의 마음은 김열권 (1993)과 현운 (1994)을 따른 것이나, Buddhadasa (1993)에서는 뛰어난 마음과 뛰어난지 않은 마음으로 구분하고, 이것은 우리의 마음이 더 이상 좋을 것이 없는 가장 뛰어난 상태가 아니던 가장 뛰어난 상태에 머물러 있는가의 구분으로 보고 있다. 아래의 주에서 소개하는 Nyanamoli (연대미상)와 Walshe (1987)의 영어번역은 Buddhadasa (1993)의 관점과 가까운 것 같다.

16) 이 부분은 김열권 (1993)을 따른 것인데, 참고적으로 현운 (1994)에서는 고정된 마음과 고정되지 않은 마음으로 구분하고 있다. 그러나, Buddhadasa (1993)에서 집중된 마음과 집중되지 않은 마음, 즉 삼매에 들은 마음과 그렇지 않은 마음으로 구분한다는 점에서 김열권을 따랐다.

17) Buddhadasa (1993)에서는 집착되어 있는 마음과 집착되어 있지 않은 마음으로 구분하고 바로 지금 마음을 사로잡고 있는 사물이 있는가 아니면 자유로운가에 관한 것으로 보고 있다. 김열권 (1993)에서 소개하는 케마마하짜리 장로의 대념처경 해설에서도 자유로운 마음과 자유롭지 않은 마음으로 구분하고 있다.

18) 참고적으로 이상 여덟가지 마음의 상태에 대한 Nyanamoli (연대미상)와 Walshe (1987)의 영어번역은 아래와 같다. 먼저 Nyanamoli (연대미상)에서는: 첫째, mind affected by lust vs. mind unaffected by lust; 둘째, mind affected by hate vs. mind unaffected by hate; 셋째, mind affected by delusion vs. mind unaffected by delusion; 넷째, contracted mind vs. distracted mind; 다섯째, exalted mind vs. unexalted mind; 여섯째, surpassed mind vs. unsurpassed mind; 일곱째, concentrated mind vs. unconcentrated mind. 여덟째, liberated mind vs. unliberated mind. 다음으로 Walshe (1987)에서는: 첫째, lustful mind vs. mind free from lust; 둘째, hating mind vs. mind free from hate; 셋째, deluded mind vs. undeluded mind; 넷째, contracted mind vs. distracted mind; 다섯째, developed mind vs. undeveloped mind; 여섯째, surpassed mind vs. unsurpassed mind; 일곱째, concentrated mind vs. unconcentrated mind; 여덟째, liberated mind vs. unliberated mind. (참고적으로 마음의 상태의 쌍에 있어서 전후의 순서는 언어적 특성의 차이로 해서, 우리말 번역과 영어 번역에서 서로 다른 경우가 있음을 지적해 둔다.)

각지, 사성계를 포함하고 있다. 이들 중 일부는 일반인들이 마음의 대상 혹은 마음의 요소로서의 법으로 보기에는 다소 생소한 것으로 보일 수 있다. 이들은 주로 불교의 가르침에 바탕을 두고 있다. 법이라는 용어 자체가 빠알리어로 dhamma로서 마음의 요소인 정신적 현상이라는 뜻뿐만 아니라 진리라는 뜻도 내포하고 있다. 아마도 현상 자체 그대로가 진리이며, 우리가 현상 자체를 그대로 혹은 제대로 인식하는 것이 진리를 체험하는 것이라는 의미에서 두가지 뜻을 포함하는 것이라고 생각된다. 따라서 법에서는 현상과 현상이 일어나고 사라지는 이치가 포함된다고 보아야 할 것이다. 참고적으로 Rahula (1959, 111)에서는 법에 해당하는 사념처의 네번째 형태를 윤리적, 정신적, 및 지적 주제에 관한 것이라고 하였다.

오개 (五蓋). 오개란 다섯가지 장애로서, 탐욕, 성냄, 나태와 졸음, 동요와 걱정, 및 의혹을 말한다.²⁰⁾ 여기서 오개의 구성요소들을 보면, 사념처 중 심에서 언급된 것들이 다시 나타나는 것으로 보인다. 탐욕의 경우에 심에서도 나오고, 오개에서도 나온다. 빠알리어로는 각각 rāga와 kāmaccanda이며, 영어번역으로는 각각 lust와 sensual desires를 쓰고 있지만 의미에 있어서는 거의 차이가 없다고 본다 (Walshé, 1987, 593). 그러나, 심에서는 그러한 마음의 상태만을 가리킨다면, 법에서는 그러한 상태가 어떻게 일어나며, 어떻게 사라지는가 등을 가리킨다 (Walshe, 1987, 593). 이와같이 본다면 법에서는 현상 자체뿐만 아니라, 현상의 이치를 그 대상으로 한다고 할 수 있겠다.

오온 (五蘊). 오온이란 다섯가지 쌓임이라는 뜻으로, 물질 (色), 감각 (受), 인식 (想), 의도 (行)²¹⁾, 및 의식 (識)을 말한다.²²⁾

오온을 구성하는 이들 다섯가지 요소 중에서 물질이 마음의 요소에 들어간 것이 쉽게 납득이 가지 않을 수 있다. 그러나, 불교에서는

대상과 대상의 인식을 둘로 보지 않는 경향이 강하다. 사실 우리의 인식을 떠난 물질의 특성은 상상하기 어렵다. 따라서 위에서 오온을 구성하는 물질은 정신적 현상으로서 마음의 요소에 속한다고 할 수 있다.

오온을 구성하는 나머지 요소들의 경우에는 앞에서 언급한 세가지 사념처에 속하는 것으로 보인다. 그러나, 앞의 신, 수, 및 심의 사념처에서는 매 순간에 그 나타나고 사라지는 현상을 관찰의 대상으로 하고 있다면, 법의 사념처에서는 각 현상의 이치를 관찰의 대상으로 하고

20) ㄱ) 김열권 (1993)에서 소개하는 케마마하짜리 장로의 대념처경 해설에서는 이들을 비도덕적인 현상이라고 설명하고 있다.

ㄴ) Rahula (1959, 111-2)에서는 오개를 깨달음의 진전에 대한 장애라고 규정짓고, 탐욕, 악의, 증오, 분노, 무기력, 초조, 근심, 및 회의로 표현하였다.

ㄷ) 참고적으로 이상 다섯가지 장애의 구성요소에 대한 Nyanamoli (연대미상)와 Walshe (1987)의 영어번역은 아래와 같다 (두 문헌에서 오개에 대한 영어번역으로 five hindrances를 사용하고 있다). 먼저 Nyanamoli (연대미상)에서는 오개의 구성요소를 desire for sensual pleasures, ill-will, lethargy-and-drowsiness, agitation-and-worry, 및 uncertainty로 표현하고 있다. 다음으로 Walshe (1987)에서는 오개의 구성요소를 sensual desire, ill-will, sloth-and-torpor, worry-and-flurry, 및 doubt로 표현하고 있다.

21) 행 (mental formations)에 대한 Walshe (1987, 594)의 해설에 따르면; 행은 빠알리어로 sankhāra로서 여러가지의 미를 지니고 있으며 여러가지로 번역되어 왔다; 관례적으로 50가지가 있는 것으로 되어 있는데, 보통 정서라고 볼 수 있는 것들을 포함한다; 그 중 가장 중요한 것은 업 (業; 빠알리어로 kamma)의 기초가 되는 의지 (volition; 빠알리어로 cetana)이다.

22) ㄱ) 김열권 (1993)에서 소개하는 케마마하짜리 장로의 대념처경 해설에서는 오온이 도덕적이거나 비도덕적이지 않기 때문에 초도덕적인 것으로 설명하고 있다. Walshe (1987, 594)의 해설에서는 오온이 존재의 모든 물리적 및 정신적 현상을 요약한 것이라고 하였다.

ㄴ) 참고적으로 이상 다섯가지 쌓임의 구성요소에 대한 Nyanamoli (연대미상)와 Walshe (1987)의 영어번역은 아래와 같다 (두 문헌에서 오온에 대한 영어번역으로 five aggregates를 사용하고 있다). 먼저 Nyanamoli (연대미상)에서는 오온의 구성요소를 form, feeling, perception, formations, 및 consciousness로 표현하고 있다. 다음으로 Walshe (1987)에서는 오온의 구성요소에 대한 표현은 formation 대신에 mental formation이라고 표현한 것 외에는 Nyanamoli (연대미상)와 동일하다.

19) Price (1988, 51)에서는 심은 마음의 상태나 성질을, 법은 마음을 이루는 내용, 혹은 우리의 주의를 빼앗는 특정한 현상이라고 설명하고 있다.

있다고 볼 수 있다.

육처 (六處). 육처란 여섯가지 안팎의 기관 (六處) 현상을 말한다. 좀더 풀이하면 육처는 눈 (眼), 귀 (耳), 코 (鼻), 혀 (舌), 몸 (身), 및 마음 (意)으로 구성되며, 각 기관의 대상인 형상 (色), 소리 (聲), 냄새 (香), 맛 (味), 접촉 (觸), 및 법 (法)과 각 기관과 기관의 대상에 의해 생겨나는 속박 (번뇌)을 말한다.²³⁾

육처를 구성하는 요소들의 경우에도 앞에서 언급한 세가지 사념처와 중복되는 것으로 보이거나 여기서는, 오개나 오온에 대한 설명에서와 마찬가지로, 각 현상의 이치를 나타내는 것으로 보아야 할 것이다.

칠각지 (七覺支). 칠각지란 일곱가지 깨달음의 요소라는 뜻으로, 염각지 (念覺支), 택법각지 (擇法覺支), 정진각지 (精進覺支), 희각지 (喜覺支), 경안각지 (經安覺支), 정각지 (定覺支), 및 평등각지 (平等覺支)로 구성된다.²⁴⁾ 염각지는 자각의 깨달음 요소, 택법각지는 진리 탐구의 깨달음 요소, 정진각지는 노력의 깨달음 요소, 희각지는 기쁨의 깨달음 요소, 경안각지는 평온의 깨달음 요소, 정각지는 삼매의 깨달음 요소, 그리고 평등각지는 무심의 깨달음 요소를 말한다.²⁵⁾ 앞의 오개가 깨달음에 장애가 되는 요소들이라면, 칠각지는 그러한 장애를 극복함에 따라 나타나게 되는 깨달음의 요소라고 볼 수 있겠다.

칠각지 역시, 오개의 구성요소들에서 논의한 것처럼, 마음의 상태로 볼 수도 있으나, 여기서는, 앞서 다룬 법의 구성요소들에 대한 설명에서와 마찬가지로, 각 현상의 이치를 나타내는 것으로 보아야 할 것이다.

사성제 (四聖諦). 사성제는 네가지 성스러운 진리라는 뜻으로 괴로움 (苦), 괴로움의 원인

(集), 괴로움의 소멸 (滅), 및 괴로움의 소멸의 방법 (道)를 말한다. 사성제는 특히 불교에서 가르치는 주요한 진리 (현상의 이치)로서 궁극적으로 사념처 명상에서 체험적으로 깨달아야 할 대상이라고 하겠다.

III.2. 위빠사나: 불교의 사념처 수행

III.2.1. 위빠사나의 특징

불교에서는 의식경험에서 사념처를 관찰하는 수행법을 빠알리어로 위빠사나 (vipassana), 혹은 이를 한자로 음사하여 비파사나 (毘婆舍那)라고 한다. 본 논문에서는 빠알리 원어인

24) ㄱ) 칠각지는 빠알리어로 Bojjhanga인데, 깨달음 혹은 깨달은 사람을 뜻하는 bodhi와 원인적인 요인이라는 뜻의 anga로 구성되어 있다 (U Pandita, 1992, 97).

ㄴ) 칠각지는 칠각분 (七覺分)이라고도 하는데 친철승은 Rahula(1959, 112)에서 칠각분이라는 용어를 사용하고 있다.

ㄷ) 김열권 (1993)에서 소개하는 케마마하짜리 장로의 대념처경 해설에서는 칠각지를 도덕적 현상이라고 하고, 마음을 혼침과 망상으로부터 일깨우는 것으로 설명하고 있다.

25) ㄱ) Rahula (1959, 112)에서는 칠각지를 칠각분이라고 하고, 다음과 같이 설명하고 있다: 염각분은 모든 육체적 또는 정신적 운동이나 행위에 대해 유념하고 정신을 집중시키는 것이다; 택법각분은 교리의 여러 문제에 관한 탐구와 조사, 종교적, 윤리적, 및 철학적 연구, 독서, 조사, 토론, 대화 및 그러한 교리적 주제와 관련된 강의에 참석하는 것 모두가 이에 포함된다; 정진각분은 끝까지 결심대로 밀고 나아가는 것이다; 희각분은 염세적이고 우울하고 우수에 잠긴 마음 상태에 반대되는 것이다; 경안각분은 몸과 마음이 편히 휴식을 취하는 것으로 육체적으로나 정신적으로 긴장해서는 안 된다; 정각분은 정신을 집중시키는 것이다; 평등각분은 사각분 (捨覺分)이라 하고, 마음의 혼란없이 고요하고 온전한 마음가짐으로 총망성쇠의 인생살이와 대면하는 것이다.

ㄴ) 참고적으로 이상 일곱가지 깨달음의 요소에 대한 Nyanamoli (연대미상)와 Walshe (1987)의 영어번역은 아래와 같다. 두 문헌에서 공통되는 부분은 하나로 나타내었고, 서로 다른 경우에는 Nyanamoli의 번역을 먼저 쓰고 Walshe의 번역을 괄호 안에 썼다. mindfulness, investigation of dhammas (investigation of states), energy, happiness (delight), tranquillity, concentration, 및 equanimity. investigation of states에 대하여 Walshe (1987, 594)는 예로 investigation of the Doctrine의 의미로도 새겨지나, investigation of bodily and mental phenomena로 보는 것이 옳다고 설명하고 있다.

23) ㄱ) 김열권 (1993)에서 소개하는 케마마하짜리 장로의 대념처경 해설에서는 육처를 도덕적이거나 비도덕적이지만기 때문에 초도덕적인 것으로 설명하고 있다.

ㄴ) Walshe (1987, 594)에서는 10가지의 속박 (fetter)을 들고 있다: sensuality, resentment, pride, (wrong) views, doubt, desire for becoming, attachment to rites and rituals, jealousy, avarice, 및 ignorance.

위빠싸나를 취하기로 한다. vi에는 여러가지 뜻이 내포된다. 첫째, 3이라는 뜻이 있다. 이는 불교의 기본교리인 삼법인(三法印)인, 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)의 3가지 존재의 특성 혹은 양식을 말한다(거해, 1993, 9). 둘째, 특별한 또는 특수한 뜻이 있다(선우, 1993, 155). 셋째, 나누다의 뜻이 있다(김열권, 개인적인 대화). passana는 보다는 뜻이 있다(거해, 1993,9). 따라서 위빠싸나란 삼법인을 혹은/그리고 사념처의 각 대상을 나누어 하나하나 특별히 관찰한다는 의미로, 혹은 사념처의 각 대상을 관찰함으로써 존재의 특성인 삼법인을 보게 한다는 의미로 해석될 수 있겠다.²⁶⁾

위빠싸나에서는 경험을 있는 그대로 관찰하는 것이 강조된다. 자신의 선입견을 개입해서는 안된다. 몸에서는 몸을, 느낌에서는 느낌을, 마음에서는 마음을, 법에서는 법을 있는 그대로 관찰한다. 이와같이 직접적 경험(direct experience)을 통한 지식이 위빠싸나명상의 목표이며, 이점이 위빠싸나명상의 독특한 특징이다(Nyanaponika, 1962, 59). 이와같은 선입견 없는 직접적 경험을 U Pandita(1992a, 181)는 꿰뚫는 알아차림(penetrative awareness)이라고 표현하였으며, Varela, Thompson, & Rosch(1991)에서는 비판단적 지각(nonjudgmental perception)이라고 표현하였다.

위빠싸나의 또다른 특징은 이러한 관찰을 자기 자신의 내부에 대해서 뿐만아니라 다른 사람과 대상에 대해서도 수행한다는 점이다. 이 경우에는 직접적인 관찰은 아니고, 자신의 관찰경험에 따른 추론이라고 할 수 있다. 그러나, 위빠싸나 명상에서는 자기 자신에 대한 관찰이 보다 자주 그리고 철저하게 수행된다.

III.2.2. 위빠싸나의 수행순서

케마마하짜리 장로는 신, 수, 심, 및 법의 사념처에 대한 관찰에서 관찰대상을 혼합하면 안 된다고 하였으며(김열권, 1993, 64), 신, 수, 심, 및 법의 순서로 올라갈수록 고급단계의 관찰인데, 신의 관찰에서 법의 관찰로 나아갈수록 점점 더 미묘해진다고 하였다(김열권, 1993, 74).

Achaan Dhammadaro는 사념처 중 한번에 한가지에만 마음챙김할 수 있다고 보았다(Kornfield, 1992, 348). 또한 그는 신, 수, 심, 및 법의 순서로 마음챙김의 수행을 해야 한다고 보았다(Kornfield, 1992, 348-357).

그러나, 신, 수, 심, 및 법의 사념처에 대한 수행이 위와같이 순서적으로 이루어진다고 보지 않는 입장도 있다. Sunlun Sayadaw는 다음과 같이 설명하고 있다: 신, 수, 심, 및 법의 사념처는 각각 독립해서 일어나지 않으며 서로 연결되어(in association) 함께 발생하므로, 한가지에 마음챙김함으로써 나머지 모두에 대해 마음챙김하게 된다; 단지 한가지 요소가 다른 요소들보다 지배적일 때, 보통 그 지배적 요소에 대한 마음챙김이라고 한다.(Kornfield, 1992, 162).

Mogok Sayadaw도 사념처는 함께 일어나고 함께 사라진다고 보았으며, 마음챙김에서 사념처 중 하나를 취하는 것이 나머지를 제외하는 것은 아니며, 사념처 중 한가지가 보다 지배적일 수는 있다고 보았다(Kornfield, 1992, 300-302). 그는 또한 사념처 중 마음과 느낌에 대한 마음챙김을 강조했는데, 그것이 뿌리깊게 조건화된 그릇된 견해를 몰아내고 올바르게 마음을 이해하는 데 중요하다고 보았기 때문이다(Kornfield, 1992, 303).

Nyanaponika(1962, 93)는 일상생활의 사념처 수행을 설명하면서, 각 요소가 나타나는 대로 알아차리고 관찰해야 한다고 하였다. 그리고, 수행을 함에 따라 마음은 보다 차분해지고, 관찰은 예리해 지며, 마음챙김은 더욱 또렷

26) U Pandita(1992a, 195-6)에서는 다음과 같이 위빠싸나를 설명한다. vi는 여러가지 양식(various modes)을 가리키며, passana는 봄(seeing)을 가리킨다. 그러므로, vipassana는 여러가지 양식을 통해 본다는 것을 뜻한다. 이 여러가지 양식은 무상, 고, 무아의 양식을 말하므로, vipassana의 보다 완전한 뜻은 '무상, 고, 무아(즉 삼법인)의 양식을 통해 본다'이다.

해 진다고 하였다.

이상에서 볼 때, 신, 수, 심, 및 법의 사념처가 일상생활의 경험에서 모두 포함되는 요소라는 점에서는 위의 견해들이 일치하는 것으로 보인다. Achaan Dhammardo도 사념처가 각기 독립적으로 일어나지 않고 함께 일어남을 인정하고 있다 (Kornfield, 1992, 355). 그러나, 사념처 수행을 할 때는 그 구성요소의 마음챙김 순서에 있어서 서로 견해가 다름을 알 수 있다. 필자의 견해로는 신, 수, 심, 및 법의 고정된 순서로 수행을 하기 보다는 가급적 매 순간의 경험에서 나타나는 대로 알아차리는 것이 중요하다고 생각된다. 물론 신, 수, 심, 및 법의 순서로 관찰의 어려움이 증가할 수 있고, 따라서 방편적으로 그러한 순서대로 관찰을 해나갈 수도 있다고 생각한다. 그러나, 궁극적으로는 사념처의 네가지 요소가 일상경험에서 일어나는대로 모두 관찰되어야 할 것이다. 참고적으로 일상생활의 경험과 인지심리학의 연구에서도 알 수 있듯이, 수행을 많이 할 수록 한번에 수행할 수 있는 작업의 양이 증가할 수 있음을 지적해야 할 것 같다. 여기서 수행의 증가에 따라 두가지 이상의 작업이 계열적 (serial) 처리에서 동시적 즉 병렬적 (parallel) 처리로 수행되게 되는 것인지, 혹은 계열적 작업이 매우 빨라서 병렬적으로 보이는 것인지는 크게 중요하지 않다 (김정호 (1992, 172-3) 참조). 그러나, 사념처 수행과 관련지어 볼 때, 수행이 증가하면 사념처의 네가지 요소의 알아차림이 매우 신속하게 이루지게 된다고 할 수 있다. 이와같이 볼 때, 사념처의 네가지 요소는 동시적으로 일어날 수 있지만, 수행의 정도에 따라 한번에 관찰할 수 있는 수와 속도에 차이가 있다고 볼 수 있겠다.

IV. 구조주의 심리학과 사념처 수행의 비교

IV.1. 구조주의의 경험의 요소와 사념처의 비교

아래에서는 구조주의의 경험의 요소와 사념처를 비교함에 있어서, 사념처를 중심으로 각각을 구조주의의 경험의 요소와 관련지어 논의해 보고자 한다. 이러한 방식의 비교를 택한 이유는 사념처의 구성요소가 구조주의 경험의 요소를 내포하는 것으로 보이기 때문이다.

IV.1.1. 신(身)과 구조주의의 경험의 요소

사념처의 신은 구조주의의 감각에 대응된다. 결국 우리 몸의 자세와 움직임은 감각을 통해 (혹은 감각으로) 경험되는 것이므로, 사념처의 신은 우리의 의식경험 중 바로 감각에 해당한다고 볼 수 있다.

몸의 자세와 행위에 따른 감각에는 운동감각 이외에도 시각, 청각, 후각, 미각, 및 촉각이 포함될 수 있으나, 이에 대한 명확한 언급은 법의 구성요소인 육처에서 보다 자세히 다루어지고 있다. 한편 신체의 내부기관으로부터 오는 감각인 기관감각 (organic sensations)에 대한 언급은 염처경이나 대념처경에서 직접적으로 언급하고 있지는 않으나, 신에 포함되는 것으로 보아야 할 것이다.

그러나, 사념처의 신은 구조주의의 감각과는 달리 몸을 통해서 나타나는 감각 뿐만 아니라 몸을 이루는 구성성분을 포함한다. 몸을 이루는 구성성분은 다시 생물학적 구성성분과 물리학적 구성성분으로 구분된다. 또한 사념처의 신은 살아있는 동안 몸을 통해 나타나는 변화의 감각뿐만 아니라, 죽은 후에 몸에서 나타나는 변화현상을 포함하고 있다.

구조주의에서는 인간의 마음의 현상에 중점을 두고 있다. 몸에 관한 관심도 마음의 현상

을 이해하고자 하는 범위 내로 한계를 짓고 있다. 반면에 사념처에서는 마음과 몸 모두를 포함하는 인간 전체에 관심을 갖는다. 따라서 사념처의 신에서는 인간의 몸을 이루는 구성성분과 죽은 후의 몸의 변화현상도 포함하고 있다.

요컨대, 신은 위빠싸나 수행에 있어서 관찰의 한 대상으로 정신적 측면과 물질적 측면의 두가지 측면을 갖는다. 정신적 측면에서, 신에 대한 위빠싸나에서는 우리 몸이 어떤 상태에 있거나 혹은 어떤 행위를 하고 있거나 그것을 명확히 알아차리는 훈련을 하게 되는데, 그 알아차림의 대상은 몸의 상태와 움직임에 따른 감각이다. 물질적 측면에서, 신에 대한 위빠싸나에서는 우리 몸이 물질적으로 어떤 특성이 있는가를 명확히 이해하는 훈련을 하게 되는데, 그 이해의 대상은 몸의 물질적 구성과 시간에 따른 변화이다. 결국 사념처의 신에 대한 위빠싸나는 몸을 고정된 대상이 아니라, 감각이라는 정신현상으로서의 변화와 물질현상으로서의 변화로 파악하는 것을 목표로 한다고 할 수 있다. 즉 무상, 고, 무아의 삼법인의 철건을 목표로 한다.²⁷⁾

IV.1.2. 수(受)와 구조주의의 경험의 요소

사념처의 수는 구조주의의 느낌에 매우 정확하게 대응된다. 단지 두가지 점에서 사념처의 수는 구조주의의 느낌과 다소 차이점을 보이고 있다. 첫째, 사념처에서는 쾌도 아니고 불쾌도 아닌 느낌을 느낌의 범주에 넣고 있다. 둘째, 사념처에서는 쾌, 불쾌, 및 쾌도 불쾌도 아닌 느낌을 물질적인 것과 정신적인 것 각각에서 구분하고 있다. 그러나, 물질적인 느낌과 정신적인 느낌의 구분을 구조주의의 감각에 수반하는 느낌과 심상에 수반하는 느낌의 구분으로

27) 목표로 한다는 표현은 자칫 오해의 소지가 있을 수도 있겠다. 여기서 목표로 한다는 것은 의도적으로 그러한 목표로 유도한다는 보다는, 위빠싸나 명상과 같은 직접적 관찰의 수행을 통해 결국 스스로 삼법인을 체험하게 됨을 뜻하는 것이다.

본다면, 적어도 위의 두번째 차이점에 있어서는 두 입장 간에 차이가 없다고 하겠다.

IV.1.3. 심(心)과 구조주의의 경험의 요소

사념처의 심에서 언급하는 내용은 구조주의에서의 기본요소에 해당하지는 않는 것으로 보인다. 차라리 사념처의 심은 구조주의에서 볼 때 기본요소들의 복합으로 이해되리라고 생각된다. 즉 사념처의 심에 해당하는 마음의 상태들은 구조주의의 감각, 느낌, 및 심상으로 분해될 수 있는 복합적인 것들이라고 볼 수 있다.

IV.1.4. 법(法)과 구조주의의 경험의 요소

사념처의 법은 앞의 3가지 사념처와 중복되는 듯이 보인다. 그러나, 앞에서도 논의한 것처럼, 법은 앞에서 언급한 현상 자체뿐만 아니라 이들이 일어나고 사라지는 이치와 진리를 포함한다. 따라서 법은 구조주의의 기본요소로 보기는 어렵다고 생각되며, 단지 앞의 3가지 사념처와 관련되는 정도에서 구조주의의 감각, 느낌, 및 심상을 포함하는 복합적인 것으로 볼 수 있다.

한편 법에 속하는 육처의 경우는 구조주의의 감각과 상당히 대응하고 있는 것으로 보인다. 신에서 주로 운동감각에 초점을 두고 있다면, 법의 육처에서는 이들 감각이외에도 시각, 청각, 후각, 미각, 및 촉각을 포함하고 있다. 물론 법의 육처에서는 이들 감각뿐만 아니라 각 감각의 기관 및 감각과 감각기관에 의한 속박을 포함한다.

IV.1.5. 의식경험의 종합적 비교

이상에서 볼 때 사념처의 4가지 마음챙김의 의식경험은, 적어도 구조주의 심리학적으로 볼 때, 의식경험의 요소들에 관한 것이라고 볼 수는 없다고 생각된다. 그러나, 구조주의자들도 인정하고 있듯이, 우리가 의식에서 경험하는

것은 마음의 요소들이라기 보다는 그들로 이루어진 복합적인 것이라고 할 때, 사념처에서는 인간이 의식할 수 있는 경험을 그 대상으로 하고 있다고 봐야 할 것 같다.

사념처의 구분방법의 특징은 몸과 마음 모두로서 인간을 파악하려고 하며, 아울러 인식되는 세계에 대한 파악을 목적으로 한다는 점이다. 이러한 목적으로 해서, 구조주의에서는 감각이라는 경험요소 내에 하나로 묶이는 여러 감각들이 사념처에서는 신과 법으로 나뉘게 된다고 볼 수 있다. 법에서는, 몸에 기원을 두든 혹은 외부세계의 대상에 기원을 두든, 마음에 나타나는 현상, 즉 마음의 대상으로서 모든 감각을 포함하고 있지만, 신에서 우리의 몸 자체에서 비롯되는 감각을 별도로 구분하여 분류하고 있다.

끝으로 사념처의 구분에 있어서 그 구분의 불분명함을 논의해야 할 것 같다. 특히 법의 경우에 나머지 세가지 사념처와의 구분이 명료하지가 않다. 물론 앞에서도 논의한 것처럼, 법에서는 개개의 감각, 느낌, 혹은 마음상태뿐만 아니라 그 이치를 포함하는 점에서 구별된다고 볼 수도 있다. 그러나, 상당한 부분이 나머지 세가지 사념처와 중복되고 있다는 인상을 피하기 어려운 것 같다.

케마따하짜리 장로의 해설에는 관찰대상을 혼란해서는 안된다는 주장이 있다 (김열권, 1993, 64). 그러나, U Pandita (1992, 101)에서는 신(身)의 관찰이 발전함에 따라 몸과 마음의 특성을 깨닫게 된다고 보는데, 이 깨달음에는 법(法)에 속하는 사성제의 깨달음도 포함된다. 이와같이 볼 때, 사념처는 초기 수행에서는 구분하여 관찰되지만, 수행이 진전됨에 따라 하나의 사념처 대상에 대한 관찰만으로도 나머지 대상 모두가 자연스럽게 관찰된다고 생각된다 (앞의 'III.2.2. 위빠싸나의 수행순서' 참조).

28) ㄱ) 앞에서도 언급했듯이 구조주의 심리학의 주요인물인 Titchener는 선입관이나 사전지식을 통한 해석이나 추론으로 인한 관찰오류를 자극오류 (stimulus-error)라고 명명할

IV.2. 내성법과 위빠싸나의 비교

구조주의 심리학에서 의식경험을 관찰하는 주요방법인 내성법과 불교에서 의식경험을 관찰하는 위빠싸나는 다음과 같은 점에서 유사점과 아울러 차이점도 가지고 있다.

IV.2.1. 관찰방식

구조주의의 내성법과 위빠싸나는 선입견이나 사전지식을 통한 해석 또는 추론을 하는 것이 아니라, 의식경험의 내용을 직접적으로 관찰한다는 점에서 서로 유사하다.²⁸⁾ 법에 대한 위빠싸나의 경우에는 현상의 이치를 관찰하는 것이 포함되는데, 이를 사전지식을 통한 이해라고 볼 수도 있을 것이다. 그러나, 그보다는 의식경험의 순수한 관찰을 통해서 자연스럽게 깨닫게 되는 지혜의 경험이라고 봐야 할 것 같다.

이와같이 현상을 있는 그대로 관찰한다는 점에서는 두 입장이 동일하지만, 그 세부적인 측면에 있어서는 다소 상이점을 지니고 있다.

첫째, 구조주의의 내성법에서는, 위빠싸나에서와는 달리, 의식경험을 지나치게 인위적으로 나누어 관찰하는 것으로 보인다. 이러한 점에서 구조주의의 내성법은 동시대의 또다른 심리학의 학파인 형태심리학 (Gestalt Psychology) 으로부터도 비판을 받았다. 흥미롭게도 형태심리학이 구조주의 심리학을 비판할 때, 구조주

경도로 직접적 관찰을 강조하였다. 위빠싸나 수행에서도 찬가지이다. 예를 들어, 최근의 위빠싸나 수행지침서에서, 다음과 같은 문장을 발견할 수 있는데, 이는 마치 구조주의 심리학의 교과서에서 파은 것 같은 느낌을 준다: "When mind is open, we are able to go from the level of "My back hurts," which is a concept, to the level of what is really happening, which are certain sensations, arising and passing" (Goldstein & Kornfield, 1987, 18).

ㄴ) 위빠싸나 수행의 지침서에는 과학자가 현상을 관찰하듯이 자신의 마음을 객관적으로 관찰해야 한다는 표현이 자주 등장한다. U Pandita (1992b, 220)에는 다음과 같은 표현도 있다: "수행을 하는 데 있어서 실험실은 여러분 자신의 몸이고 실험기구는 바로 마음챙김입니다."

의 심리학이 직접적 경험이 아니고 그로부터 유도된 것으로, 현상과 동떨어진 반성 (reflection)과 추상화 (abstraction)의 산물인 요소들을 다루고 있다고 주장한다 (Heidbreder, 1933, 331). 형태심리학에서는 우리의 직접적 경험은 요소가 아니라 전체 즉 Gestalt라고 본다 (Köhler, 1969). 그러나, 구조주의 심리학은 오히려 Gestalt가 상위수준의 해석의 결과라고 비판한다. 이렇게 볼 때, 구조주의 심리학과 형태심리학은 모두 '의식경험의 직접적 관찰을 강조하지만, 직접적 관찰이 의미하는 바에 있어서는 서로 견해를 달리하고 있다.

위빠싸나 관찰의 경우에는 구조주의 심리학과 형태심리학의 입장 모두가 포함된다고 볼 수 있다. 예를 들면, 위빠싸나 수행의 지침서에서는 다음과 같은 표현이 모두 나타난다. 첫번째 인용에서는 인위적인 요소분석을 지양하고 있으며, 두번째 인용에서는 의식경험의 요소적인 관찰을 포함하는 것으로 보인다: “만약 어떤 대상을 보거나 들을 때는 대상 전체를 한꺼번에 알아차려야 합니다. 그 대상을 분석하여 부분 부분을 조개어 보려고 하면, 즉 왜, 어떻게 해서, 언제 등의 의문을 붙여서 보려고 하면 생각만 더 일어날 뿐입니다. 생각으로는 있는 그대로의 사실을 알 수가 없습니다. 나타난 대상을 전체로 꿰뚫어 보아야 참모습을 알게 됩니다” (U Pandita, 1992b, 101); “충분한 집중력이 있으면 감각과 감각대상의 미세한 부분들을 알게 될 것입니다” (U Pandita, 1992b, 107). 이와같이 볼 때, 위빠싸나 관찰에서는 인위적인 관찰을 하지 않고 직접적인 경험을 온전하게 알아차리는 것이 중요하며, 이러한 수행을 통해 점차적으로 전체적인 특징과 함께 세부적인 부분적 특징까지 자연스럽게 경험하게 된다고 해야겠다. 이점이, 적어도 부분적으로, 구조주의에서의 의식경험의 요소구분과 사념처 수행의 의식경험 구분의 차이를 가져오는 것으로 보인다.

둘째, 구조주의 내성법에서는 (다른 여타의 심리학과에서 채택하는 내성법도 마찬가지였지

만) 관찰에 따르는 보고의 의무가 있으나, 위빠싸나에서는 그렇지 않다. 위빠싸나에서는 단지 의식경험을 온전히 알아차리며 (fully aware), 또한 이를 지속적으로 유지하는 것이 중요하다.²⁹⁾

셋째, 구조주의 내성법에서는 관찰대상과 조건 등을 특정하게 통제하고 관찰을 하지만, 위빠싸나에서는 어떤 상황에서 어떤 행위를 하거나 그속에서 자연스럽게 나타나는 자신의 경험을 통제없이 관찰한다.

넷째, 구조주의 내성법에서는 실험이 진행되는 특정 시간동안만 관찰을 하지만, 위빠싸나에서는 일상생활에서 꾸준히 관찰한다.

다섯째, 구조주의 내성법과는 달리 위빠싸나에서는 다른 사람과 대상에 대해서도 자기 자신의 내부에 대해서처럼 관찰한다는 것이다. 이 경우에는 앞에서 언급한 것처럼 직접적인 관찰은 아니고, 자신의 관찰경험에 따른 추론이다. 이러한 외부에 대한 관찰은 위빠싸나가 일상생활 속에서 수행되기 때문에, 외부대상에서도 자신의 내부경험을 관찰하듯이 함으로써, 일상생활 전반에서 현상에 대한 관찰을 보다 철저하게 하는 효과가 있다고 보아진다.

IV.2.2. 관찰의 목적

구조주의 내성법과 위빠싸나는 모두 인간에 대한 이해와 지식을 얻으려고 한다는 점에서 유사하다. 그러나, 두 입장에서 추구하는 이해와 지식의 특성은 서로 다르다.

구조주의의 내성법은 인간의 의식경험의 과학적인 지식을 얻기 위해 수행된다. 특히 구조주의 심리학에서는 인간의 의식경험의 요소와 그들 간의 연결법칙을 밝히는 것을 그 목표로

29) 실제로 남방불교에서 위빠싸나를 지도할 때는, 수행자는 자신의 수행을 보고하고 스승은 그것을 통해 그를 지도한다. 그러나, 여기서 보고내용 자체에 중점이 있는 것은 아니다. 단지 스승은 수행자의 보고를 통해 수행자의 수행이 진척되는 상황을 파악하고 올바르게 수행하도록 도와 주고자 한다. 즉, 여기서의 보고는 관찰 자체를 제대로 하도록 도와주기 위한 것이다.

한다. 그러나, 내성법을 통해 관찰자 자신의 앞
에 변화가 오고 그것으로 인해 생활이 바뀌게
되는 것은 그 목표에 전혀 포함되지 않는다.
구조주의의 내성법에서는 의식의 객관적이고
비판단적인 관찰도 경험 그 자체가 목적이 아
니고, 그 관찰을 통해 모든 의식경험에 공통적
인 것을 기술하는 것을 목표로 한다. Titch-
ener (1915, 9)는 심리학은 다른 과학과 마찬가
지로 사실에 대한 비개인적이고 (impersonal)
공평한 (disinterested) 탐구를 한다고 하였다.

위빠싸나는 자신과 세계에 대한 수행자 스
스로의 체험적 지식을 얻기 위해 수행된다. 여
기서 두가지 점이 상충되어야 할 것 같다. 첫
째, 위빠싸나를 통해 얻어지는 지식은 인간의
의식경험뿐만 아니라 인간의 존재 전반에 대한
것이며,³⁰⁾ 또한 인간 자신과 세계의 관계에 대
한 것이다. 둘째, 위빠싸나가 추구하는 지식은
체험적 지식이다. 그러나, 체험적 지식이라는
말이 주관적 지식으로 객관성을 결여하였다는
것을 뜻하지는 않는다. 오히려 위빠싸나는 평
소에 개인적인 여러가지 욕망과 알음알이로 짜
여진 인식틀을 통해서만 인식하던 자신과 세계
를 그러한 틀을 벗어나서 있는 그대로 인식하
게끔 한다. 이러한 체험적 지식은 궁극적으로
수행자의 의식에 변화를 가져오며 수행자를 미
망과 고통으로부터 자유롭게 한다.

요컨대 구조주의의 내성법이 마음에 대한 과
학적 지식을 추구한다면, 위빠싸나는 마음에
대한 체험적 지식을 추구한다.

V. 결어

이상에서 구조주의의 심리학과 불교의 사념처
수행을 비교 논의하였다. 끝으로 이러한 비교
가 갖는 의미에 대한 고찰을 해보고자 한다.

구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행은
모두 인간 혹은 인간마음의 이해/앎을 추구하
며 그 과정에서 인간의 의식경험을 중시한다.
이러한 의식경험을 세분하고 관찰하는 점에 있
어서 두 입장은 공통점을 갖는다. 그러나, 두
입장은 근본적으로 앎의 양식에 있어서 차이를
갖는다. 구조주의 심리학이 과학적 지식을 추
구한다면, 사념처 수행은 체험적 지식을 추구
한다. 이러한 관점에서 이 장에서는 구조주의
심리학과 사념처 수행의 비교가 갖는 의미를
과학으로서의 심리학과 체험으로서의 심리학의
비교라는 입장에서 다루어 보고자 한다. 결론
적으로는 과학심리학과 체험심리학의 상보적
수용을 통해 양쪽 모두 바람직하게 발전하게
된다는 점을 강조하였다. 먼저 불교심리학과
같은 체험심리학을 수용함으로써, 현대심리학
과 같은 과학심리학이 보다 완전하게 이해될
수 있다는 점을 논의하였다. 그 다음에는 후자
를 수용함으로써 전자가 발전할 수 있다는 점
을 논의하였다.

먼저 불교심리학의 수용을 통해 현대심리학
의 보다 완전한 이해가 가능할 수 있음을 살펴
보자. 여기서는 불교심리학을 통한 체험적 지
식과 현대심리학의 과학적 지식의 상보성이 논
의되었다. 과학적 지식과 체험적 지식의 관계
는 서로 일치하는 경우, 서로 상치하는 경우,
및 서로 보완하는 경우로 나누어 볼 수 있다.
각각의 예를 다음과 같이 들어볼 수 있겠다.
가벼운 것보다 무거운 것을 들어 올리는 데에
더 많은 힘이 필요하다는 것은 과학적 지식과
체험적 지식이 일치하는 경우이다. 지구가 둥
글다는 것은 우리가 학교에서 배운 과학적 지
식으로, 자신이 사는 땅이 평평하다는 우리의
체험적 지식과는 상치된다. 커피가 잠을 쫓는
다는 체험적 지식은 커피에 각성을 일으키는
카페인 성분이 들어 있다는 과학적 지식과 상
보적 관계를 갖는다.

과학적 지식과 체험적 지식이 서로 일치하
거나 상보적인 관계에 있는 경우에는 문제가
없지만, 서로 상치하는 경우에는 두가지 앎 간

30) 인도에서 위빠싸나를 지도하고 있는 Goenka는 신, 수,
심, 및 법의 사념처를 모든 인간에게 공통되는 4가지 실재이
며, 인간존재를 관찰하는 4가지 관점이라고 하였다 (Hart,
1991, 175).

의 괴리라는 문제가 발생한다. 그러나, 생각해 보면 놀랍게도, 이러한 두가지 앎 간의 괴리는 우리를 크게 괴롭히지 않는 것 같다. 세계여행을 할 때는 지구가 둥글다는 지식을 참조할지 모르지만, 평소에 걸어나다니면서 자신이 걸어나는 땅이 둥글다고 생각하는 경우는 거의 없다. 또한 자신의 몸을 포함해서 물체가 미립자들 혹은 에너지의 끊임없는 운동/파동이라는 과학적 지식은 우리의 일상적인 체험 속에서는 전혀 의미를 갖지 못한다.

그러나, 다른 대상에 대해서는 모르겠지만, 우리 자신에 있어서의 과학적 지식과 체험적 지식의 괴리는 심각하게 받아들여져야 한다고 생각된다. 사실 인간의 삶이 자신에 대한 명시적 또는 암묵적 지식에 크게 의존하고 있다고 볼 때, 자신에 대한 보다 올바른 앎은 중요한 것이므로, 이러한 괴리는 해결되어야 할 것이다.

우선 우리 자신을 대상으로 하는 과학인 심리학에서의 지식과 우리 스스로의 인간에 대한 체험적 지식 간의 가장 대표적인 상치점을 생각해 보자. 우리가 앞에서 살펴본 구조주의 심리학에서는 인간이란 혹은 인간의 마음이란 의식경험의 총합이며, 의식경험은 고정되어 있지 않고 끊임없는 흐름이라고 보았다. 또한 이러한 맥락에서 영속적인 자기 (permanent self)를 부정하고 있다 (Titchener, 1910, 15-19). 이와 유사한 입장이 구조주의와 동시대의 학파인 기능주의에서도 발견된다 (Angell, 1918, 265). 최근에도 마음의 과학 내에서 인간의 마음을 단일한 자기의 작용으로 보지 않고, 자기라고 부를 수 없는 여러가지 대행자들 (agents)의 집합으로 보는 입장 (Minsky, 1986)이 크게 설득력을 가지고 있다. 이러한 과학적 지식은 우리의 자기에 대한 일상적인 혹은 통속적인 체험적 지식, 즉 자기의 영속성 (어린시절의 자기와 지금의 자기가 동일하며, 어제의 자기와 오늘의 자기가 동일하다고 봄)과 단일성에 상치된다.

우리들 대부분은 위와같은 자기에 대한 과

학적 지식에 쉽게 동조하기 어렵다. 일반적으로 우리는 자기의 마음은 자기가 제일 잘 안다고 믿는다. 이 때문에 자신이 아닌 물질에 있어서 자신의 체험과 상반되는 과학적 지식을 수용할 때와는 달리 강한 저항을 보이게 된다. 아니 처음부터 무시하고 만다. 혹은 (많은 심리학자가 그러하듯이) 적당히 때에 따라 한쪽 입장을 수용하며, 거의 상처감을 느끼지 않는다.

한편 불교 혹은 불교심리학에서는 위빠싸나와 같은 수행방법으로 얻은 체험적인 앎을 통해, 위에서 다룬 심리학의 자기에 대한 과학적 지식과 거의 동일한 의미에서, 무아 (無我)를 주장한다. 여기서 우리는 자기에 대한 과학적 지식과 일상적인 혹은 통속적인 체험적 지식의 괴리문제에 대한 중요한 해결방안의 가능성을 보게 되는 것 같다. 우리는 사념처 수행과 같은 자기관찰의 수행을 통해 자신에 대한 올바른 앎을 추구할 수 있으며, 이를 통해 스스로 과학적 앎을 검증 혹은 검토해 볼 수 있을 것이다.³¹⁾

이제 과학심리학의 수용이 체험심리학의 발전에 기여할 수 있는 점을 논의해 보자. 불교심리학과 같은 체험심리학은 마음에 대한 이론적 체계와 마음에 대한 체험적 지식을 획득하는 일련의 수행방법 혹은 절차적 지식체계를 갖추고 있다. 과학심리학은 체험심리학의 마음에 대한 이론적 체계를 과학적으로 검토하는데 매우 유용한 기능을 할 수 있을 것이다. 뿐만 아니라 과학심리학은 올바른 체험적 지식획득의 유무와 속도 등을 좌우하는 수행방법의 효율성을 검토하고 필요한 경우에는 수행방법의 적절한 변형도 가능하게 해 줄 것이다.

위와같은 과학심리학의 체험심리학에 대한 가능한 기여를 본 논문에서 다룬 사념처 수행

31) 불교에서는 사념처 수행을 통해 자기자신뿐만 아니라 세계, 혹은 물질에 대해서도 올바른 앎을 얻게 된다고 보는데, 여기서 얻어지는 체험적 앎은 현대 물리학의 물질에 대한 과학적 지식과 일치한다는 것이다 (Capra, F. (1975) 참조).

의 경우를 통해 알아 보자. 먼저, 사념처 수행에 있어서, 수행순서를 신, 수, 심, 및 법의 순서로 관찰하는 것과 네가지 사념처를 매순간 일어나는 대로 관찰하는 것 중 어느 것이 더 효율적인 방법인지, 혹은 어느 사람, 어느 상황에서는 어떤 방법이 더 효율적인 것인지를 밝히는 데 과학심리학은 커다란 기여를 할 수 있으리라고 생각한다. 특히 실험법을 체계적으로 적용함으로써 수행방법 간의 효율성을 객관적으로 밝힐 수 있을 것이다.

그밖에도, 과학심리학을 수용함으로써, 사념처 수행에 있어서 신, 수, 심, 및 법의 전통적인 구분이 과연 합당한 것인지, 각 범주내의 구성요소들은 적합하게 포함되어 있는지, 현대인이 쉽게 이해할 수 있는 방식으로 각 범주와 그 구성요소들을 다시 구성할 수 있는 것은 아닌지 등의 문제를 제기하고 그 해답을 추구해 볼 수 있을 것이다.³²⁾ 여기에는 사념처 수행의 원전과 주석서에 대한 현대적인 번역과 해석의 문제가 포함된다. 본 논문을 준비하면서 여러 가지 영어 및 한글 번역서를 접했으나, 서로 상당한 차이를 보이는 번역들도 적지 않게 발견되었다. 또 번역이 일치해도 그 의미가 현대인에게 명확하게 와닿는지 의문이 드는 것들도 있었다. 이러한 문제의 추구하고 해결에 과학심리학, 특히 최근의 인지심리학과 생리심리학의 발전은 많은 기여를 하리라고 생각되며, 의식경험을 주요 주제로 다룬 구조주의 심리학의 성과를 재조명함으로써도 많은 시사점을 받을 수 있을 것으로 보인다.

요약하건대, 과학으로서의 심리학과 체험(혹은 실천)으로서의 심리학, 혹은 현대심리학과 불교 심리학의 만남은 인간 마음에 대한 과학적 앎과 체험적 앎을 상보적인 관계로 발전

시켜 줄 것이다. 이들의 만남은 인간의 이해와 변화의 측면에서 현대심리학과 불교심리학의 위치를 새롭게 바라 볼 수 있게 할 것이다. 특히 현대 학문으로서의 심리학이 인간의 이해와 변화를 위한 연구에 있어서 어떤 특성이 있는지 또 어떠한 방향으로 연구가 되어야 하는지가 불교의 사념처 수행과 같은 불교심리학과 비교를 통해 보다 잘 드러날 것이다. 특히 의식경험에 대한 과학적 연구에서 불교심리학은 커다란 기여를 할 수 있으리라고 생각된다. 또한 사념처 수행과 같은 불교심리학은 현대심리학과 관계 속에서 인간의 이해와 변화를 위하여 현대인에게 보다 쉽게 다가올 수 있을 것이다. 한마디로 이 둘간의 상보적 수용을 통해 보다 나은 인간의 이해와 변화의 가능성을 모색할 수 있게 되리라고 기대된다.

현대심리학과 불교심리학의 만남은 일반인을 위해서 뿐만 아니라, 심리학자와 같은 마음의 과학의 전문인에게 있어서도 상당히 의미있을 것이다. 마음의 과학자 역시 한 인간으로서 자신에 대한 과학적 앎과 체험적 앎을 상보하는 것이 중요하리라고 생각된다 (김정호, 1994).

끝으로 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행에 관한 본연구의 비교가 과학으로서의 심리학 내에 의식경험의 문제에 대한 관심을 보다 높이고 체험적 심리학의 적극적 수용에 기여하여, 과학으로서의 심리학과 체험으로서의 심리학 (혹은 현대 심리학과 불교심리학)의 상보적 만남에 작은 보탬이 되기를 바란다.

참 고 문 헌

- 거해 (1993). 깨달음의 길: 근본불교 명상관찰 수행법 (개정판). 서울: 담마간다.
 김기석 (1969). 선의 심리학적 일고찰. 한국심리학회지, 1, 37-41.
 김기석 (1978). 명상의 심리학적 일고찰. 행동과학연구, 3, 1-23.

32) 이러한 문제의 몇가지 구체적인 예를 들어 보면; 신에서 공동묘지의 시체를 상징하고 시간에 따른 그 부패과정에 대해 관찰을 하는 것이 일상생활을 하는 현대인에게도 적합한 것인가; 심의 구성요소들에는 더 포함되어야 할 요소들이 빠져있는 것은 아닌가; 심과 법의 구성요소들 간의 중복성은 현실적으로 어떻게 다루는 것이 좋은가; 법의 구성요소의 일부는 신에 포함되는 것이 더 좋지 않은가 등.

- 김열권 (1993). 위빠싸나 II. 서울: 불광출판부.
- 김정호 (Jung-Ho Kim) (1992). Inner-outer compatibility principle model: Functionalism and computationalism. *한국심리학회지: 실험 및 인지*, 4, 165-177.
- 김정호 (1994). 인지과학과 명상. *인지과학*, 4-5, 51-83.
- 선우 (1993). 인도의 선정과 석존의 선정에 대한 고찰. *동국사상*, 25, 142-158.
- 윤호균 (Ho-Kyun Yun) (1970). Buddhism and counseling. *한국심리학회지*, 1, 103-115.
- 윤호균 (1991). 정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로. *성심여자대학논문집*, 23, 113-124.
- 정창용 (1984). 정신과의의 참선경험 (II). *정신치료*, 1, 19-27.
- 정창용 (Chang-Yong Chung) (1993). A psychotherapist's experiences of "Son" (Ch'an, Zen) meditation. *정신치료*, 7, 20-24.
- 현음 (1994). 수행합시다. 서울: 목우.
- Angell, J.R. (1908). *Psychology (4th Ed.)*. New York: Henry Holt and Company.
- Angell, J.R. (1918). *An introduction to psychology*. New York: Henry Holt and Company.
- Baars, B.J. (1988). *A cognitive theory of consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Boring, E.G. (1950). *A history of experimental psychology (2nd ed.)*. New York: Appleton.
- Buddhadasa (1993/ 장진아 편역). *상좌불교의 가르침*. 서울: 불교시대사.
- Capra, F. (1975/ 이성범, 김용정 역). *The Tao of physics (현대물리학과 동양사상)*. 서울: 범양사.
- Ebbinghaus, H. (1908/ translated by M. Meyer). *Psychology: An elementary text-book*. New York: D.C. Heath & Co., Publishers.
- Fromm, E, Suzuki, D.T, & De Martino, R (1977, 김용정 역). *Zen Buddhism and psychoanalysis (선과 정신분석)*. 서울: 정음사.
- Goldstein, J. & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom*. Boston: Shambhala.
- Hart, W. (1991/ 인경 역). 단지 바라보기만 하라 (1993년 판에서는 지혜의 개발: 고엔카의 가르침). 서울: 길.
- Heidbreder, E. (1933). *Seven psychologies*. New York: Appleton.
- Jackendoff, R (1989). *Consciousness and the computational mind*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press, A Bradford Book.
- Johnson-Laird, P.N. (1983). *Mental models: Towards a cognitive science of language, inference, and consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Johnson-Laird, P.N. (1988). *The computer and the mind*. London: Fontana.
- Klatzky, R.L. (1984). *Memory and awareness: An information-processing perspective*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Kornfield, J. (1992/ 김열권 역). *Living Buddhist masters (남방의 선지식)*. 서울: 범보문화사.
- Köhler, W. (1969). *The task of Gestalt psychology*. New Jersey: Princeton University Press.
- Minsky, M. (1986). *The society of mind*. New York: Simon and Schuster.
- Nyanamoli Thera (번역) (연대미상). *A treasury of the Buddha's discourses from the Majjhima-mikaya (Middle Collection)*. Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya Press.
- Nyanaponika Thera (1962). *The heart of*

- Buddhist meditation*. London: Rider.
- Price, L. (1988/ 이경숙 역). *Bhikkhu Tissa dispels some doubts* (티싸 스님과의 대화). 고요한 소리. 서울.
- Rahula, W.S. (1959/ 진철승 역, 1988). *What the Buddha taught* (붓다의 가르침). 서울: 대원정사.
- Roediger, III, H.L., & Craik, F.I.M. (Ed.) (1989). *Varieties of memory and consciousness*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schultz, D. (1981). *A history of modern psychology (3rd Ed.)*. New York: Academic Press.
- Titchener, E.B. (1899). *A primer of psychology*. New York: Macmillan Company.
- Titchener, E.B. (1910). *A text-book of psychology*. New York: Macmillan Company.
- Titchener, E.B. (1915). *A beginner's psychology*. New York: Macmillan Company.
- U Pandita (1992a/ translated by U Aggacitta). *In this very life: The liberation teachings of the Buddha*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- U Pandita (1992b/ 정원 역). *지금 이 순간 그대는 깨어있는가*. 서울: 고요한 소리.
- Varela, F.J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Walshe M. (1987). *Thus have I heard: The long discourses of the Buddha*. London: Wisdom Publications.
- Wundt, W. (1912/ translated by R. Pintner). *An introduction to psychology*. London: George Allen & Unwin, LTD.

A Comparison between Structuralistic Psychology and Vipassanā Meditation of Buddhism

Jung-Ho Kim

Department of Psychology
Duksung Women's University

This paper compares structuralistic psychology and vipassanā meditation of Buddhism. Both aim to understand the human mind and emphasize observation of consciousness as the methodology. The present paper introduces consciousness and observation of consciousness, which are dealt with in each approach, and discusses the similarities and differences between them. Finally, examining the meaning of the comparison, the importance of complementary acceptance of psychology as science (or scientific understanding) and psychology as experience (or experiential understanding) is discussed.