

RESEARCH ARTICLE

A Study on the Major Mechanism of Early Buddhist Meditation - Focusing on 'pajānāti' -

Jeong, Junyoung

Professor, Department of Buddhist Studies, Seoul University of Buddhism

초기불교 수행의 주요기제 연구 - '빠자나띠(pajānāti)'를 중심으로 -

정준영

서울불교대학원대학교 불교학과 교수

*Corresponding Author: saddha@hanmail.net

Abstract

This study deals with 'pajānāti(to know)' as a major mechanism of early Buddhist Meditation. First, the relationship between 'pajānāti' and 'paññā' and terms related to wisdom are examined. Second, the role of 'pajānāti' in <Mahāsatipaṭṭhāna sutta> is confirmed. Contrary to the name of the sutta, the main mechanism that encompasses bodies, feelings, minds, and dhammas is 'pajānāti.' The Buddha demanded awareness of the four phenomenas in a way called 'pajānāti'. 'pajānāti' emphasized clear awareness of any phenomenon, not avoiding suffering and clinging to pleasure. Lastly, the importance of objectively apprehending the phenomenon through the meta-cognition function of 'pajānāti' was dealt with.

This study began with concerns about the limited use of mindfulness today as a healing function. If we set the purpose of Buddhist Meditation to be self-establishment, health, and healing, we may create other attachments within it. At the same time, normal phenomena that appear in the course of meditation can also be called side effects. It is dangerous to judge the phenomenon that occurs during meditation as a positive effect when it is sensory pleasant and a side effect when it is painful without understanding the process. The purpose of Early Buddhist Meditation is not self-establishment and healing of disease. Early Buddhist Meditation is not done to feel better, but to be more aware.

Keywords: Early Buddhism, Wisdom(paññā), Pajānāti(to know), Sati(Mindfulness), Meditation, Meta-cognition



OPEN ACCESS

Citation : Jeong, Junyoung, A Study on the Major Mechanism of Early Buddhist Meditation - Focusing on 'pajānāti' -.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220009>

Received: December 03, 2022

Revised: December 15, 2022

Accepted: December 17, 2022

Copyright: © 2022 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 들어가는 말

명상이 유행이다. 특히 마음챙김(mindfulness)을 주요기제로 진행되는 명상은 세계적으로 확장되고 있다. 명상시장의 규모 역시 산업이라고 볼릴 정도로 확산세를 이루었으며,¹⁾ 이제는 마음챙김과 명상을 동의어로 취급하는 추세이다. 그만큼 마음챙김을 명상의 주요기제로 사용하고 있다. 마음챙김 명상을 대중화하는데 있어 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn)의 치유 프로그램은 중요한 역할을 했다. 그는 마음챙김 명상이 자기 이해와 질병치유에 있어 좋은 수단임을 강조해왔다.(Jon Kabat-Zinn, 1990:12)²⁾ 이처럼 마음챙김 명상은 심신의 건강과 치유를 위해 사용되고 있다. 마음챙김이 초기불교의 사띠(sati, 念)에 기반하고 있다는 사실은 잘 알려져 있다. 하지만 사띠는 현대에 적용하는 마음챙김과 차이점을 지닌다.(정준영, 박성현, 2010) 무엇보다 사띠를 사용하는 불교수행의 목적은 자기이해와 질병치유가 아니다. 특히, 사띠를 적용하는 사마타(samatha, 止)와 위빠사나(vipassanā, 觀) 수행의 목적은 지혜를 계발하는 것이다. 이 과정에서 수행자는 나타나는 현상을 분명히 알고, 무상(無常)함 안에서 '나라고 할만한 것이 없다[無我]'는 사실을 경험해야 한다.

오늘날 불교수행은 앞다투어 마음챙김 관련 치유 프로그램들을 따라가려는 것 같다. 이 세상을 살아가는데 어느 누가 심신 건강을 위한 자기이해와 질병치유를 마다하겠는가. 하지만 질병의 치유가 생로병사(生老病死)의 종식으로 이끌어주지는 못할 것이다. 불교수행은 부정적인 정서나 감각을 긍정적으로 바꾸기 위해 진행하지 않는다. 건강과 치유를 목적으로도 하지 않는다. 붓다는 부정과 긍정을 떠나, 어떠한 현상이든지 객관적으로 분명하게 알아차릴 것을 요구했다. 이를 위해 필요한 것은 분명한 앎, 즉, 지혜이다.

본 연구는 초기경전에서 나타나는 동사 '빠자나띠(pajānāti)' 역할에 주목하고자 한다. 이를 위해 먼저 빠자나띠와 뽀냐(paññā, 般若, 지혜)의 의미를 살펴볼 것이다. 그리고 「마하사띠뽀타나 수타(Mahāsattipatthāna sutta, 大念處經)」에서 나타나는 '빠자나띠'의 용례와 그 역할을 확인할 것이다. 마지막으로 빠자나띠의 메타인지(meta cognition, 上位認知)적 기능을 통해 현상을 객관적으로 파악하는 것의 중요성을 다루고자 한다. 이 과정을 통해 초기불교 수행 안에서 '빠자나띠'의 역할이 무엇인지 분명해질 것이다.

본 연구는 오늘날의 불교수행이 마음챙김 중심의 명상에서 지혜 중심의 수행으로 전환되어야 함을 강조하고자 한다. 다만, 이들의 구체적인 비교에 앞서 지혜 중심의 수행이 무엇인지를 파악하는 작업을 선행하고자 한다. 더불어 '빠자나띠'의 탐색이 특정 경전에 한정되었다는 제한점을 지닌다.

II. 빠자나띠(pajānāti)와 뽀냐(paññā)

'빠자나띠(pajānāti)'는 '빠(pa)'와 '자나띠(jānāti)'가 합성한 동사로 '분명히 안다,' '이해하다,' '구분하다' 등의 의미를 지니고 있다. 알긴 알되 일반적인 앎이라기보다 분명한 앎의 상태를 말한다. 대상[현상]을 알고 있다는 수행자의 인지적 능력을 의미하지만, 더 구체적이고 분명한 인지작용을 의미할 때 사용한다. 따라서 대상에 대한 단순한 인식뿐만 아니라 다양한 관계적 측면 그리고 대상의 본질과 구조에 대한 종합적인 이해를 포함하는 앎의 형태라고 볼 수 있다. '뽀냐(paññā, 般若)'는 '빠자나띠(pajānāti)'의 명사형이다. '빠자나띠'와 마찬가지로 '강조'를 의미하는 '빠(pa)'와 '앎'을 의미하는 '냐(jñā)'가 합성한 형태이다. '뽀냐'와 '빠자나띠'는 모두 공통어근 'jñā(알다)'에서 파생된 용어로 불교수행에서 중요한 위치를 차지한다. 이들은 다른 인지와 구별 가능한 형태의 인지 활동을 의미한다.

수행은 '뽀냐(般若)'를 추구한다. 반야는 종교적 특징과 함께 그 언어적 의미를 초월하는 경향도 있다. 특히, 대승불교에서 반야는 만물의 참다운 실상을 깨닫고 불법을 꿰뚫는 능력으로 온갖 분별과 망상에서 벗어나 존재의 참모습을 알고 성불에 이르게 되는 마음이라 설명하기도 한다. 뽀냐의 종류와 수준이 다양한 것이 사실이다. 상대적으로 초기경전의 여러 곳에서 나타나는 뽀냐의 실천적 작용은 소탈하다. 뽀냐는 대상이나 현상에 대해 '분명히 아는 것'에서 시작한다. 이러한 작용은 정적인 실체를 대상으로 하는 것이 아니라 특정의 인지적 활동을 의미한다. 따라서 '분명히 아는 것'을 반복하는 경우 특정한 인지의 방식으로 인식하는 활동에 반복적으로 참여한다는 의미에서 뽀냐를 지닌 자라고 할 수 있다. 동시에 뽀냐는 해탈(解脫), 열반(涅槃)이라는 방향으로 나아가기 위해 계발되어야 하는 능력[五力] 중의 하나[paññābala, 慧力]이며, 수행자라면 반드시 닦아야 하는 계정혜(戒定慧) 삼학(三學)의 핵심[慧學]이기도 하다. 이처럼 붓다의 가르침은 뽀냐를 찾는 사람을 위한 것으로, 완전한 깨달음을 추구하는 모든 존재가 반드시 갖춰야 하는 것이다. 따라서 불교수행에서 뽀냐는 깨달음의 성취를 위한 완성(바라미따)의 하나로 인정하고 있다.

1) <https://www.thegoodbody.com/meditation-statistics/> (검색일자 2022-11-01)

2) "Mindfulness stands on its own as a powerful vehicle for self-understanding and healing"

뻘냐와 관련된 인지 활동은 수행자의 주의가 향하는 모든 육체적 혹은 정신적 현상과 관련된 대상을 분석, 종합 및 이해하기 위한 마음의 작용과 관련 있다. 그리고 이러한 뻘냐는 여러 수식어와 함께하는 복합어의 형태로 나타나기도 한다. 이들은 1)‘마하뻘냐(Mahāpaññā)’, 2)‘뿌투뻘냐(puthupaññā)’, 3)‘하사뻘냐(hāsapaññā)’, 4)‘자와나뻘냐(javanapaññā)’, 5)‘딕카뻘냐(tikkhapaññā)’, 6)‘부리뻘냐(bhūripaññā)’, 그리고 7)‘닙베디까뻘냐(nibbedhikapaññā)’이다.(이수련,2012:20) 1)‘마하뻘냐’는 ‘위대한 지혜’라는 의미로 주로 세존의 제자들 중에 훌륭한 제자를 언급할 때 사용한다. 대표적으로 사리뻘따, 아난다, 그리고 케마를 위대한 지혜를 지닌 자들이라 칭하였다.(AN, I:23; AN,V:229; SN,II:155; SN,V:385) 자신과 타인의 물론 세상에 이익을 바라는 자들을 위해 부여된 지혜라고 볼 수 있다. 2)‘뿌투뻘냐’는 ‘넓은 지혜,’ ‘광대한 지혜’라는 의미로 ‘마하뻘냐’와 더불어 오장애를 제거하면 얻을 수 있는 지혜를 말한다.(AN, II:67) 3)‘하사뻘냐’, 4)‘자와나뻘냐’, 5)‘딕카뻘냐’는 각각 ‘민첩한 지혜’, ‘빠른 지혜’, ‘날카로운 지혜’라는 의미를 지니며 서로 함께 사용된다. 이들은 알고 보는 능력이 민첩하고, 현상의 삼법인을 빠르게 이해하며, 번뇌를 날카롭게 제거할 수 있는 지혜들이다. 6)‘부리뻘냐’는 삼독심을 제거한 것으로 ‘뿌투뻘냐’처럼 ‘광대한 지혜’를 의미한다. 마지막으로 7)‘닙베디까뻘냐’는 ‘깨끗한 지혜’라는 의미로 사성제를 이해하는 것을 의미한다.(MN,III:25; SN,IV:411; SN,I:63)

하지만 뻘냐가 성인(聖人)에게만 있는 것은 아니다. 『디가니까야(Dīgha Nikāya)』의 「상기띠숫따(Saṅgīti sutta)」는 세 가지 뻘냐에 대해 두 가지 형식으로 설명한다.(DN,III:219)³⁾ 우선 하나는 누가 뻘냐를 지니고 있는가의 설명이다.

“세 가지 뻘냐(지혜) : 유학(有學)의 뻘냐, 무학(無學)의 뻘냐, 유학도 아니고 무학도 아닌 자[凡夫]의 뻘냐.”

경전은 뻘냐가 3가지 부류의 사람들에게 나타나며, 이들은 성인, 아라한, 그리고 범부임을 설명한다. 이로써 뻘냐에는 다양한 층위가 있고, 일반인(범부)도 지혜를 갖추고 있음을 알 수 있다. 두 번째는 지혜를 얻는 방법에 대한 설명이다.

“다른 세 가지 뻘냐(지혜) : 생각으로 얻은 뻘냐, 들어서 얻은 뻘냐, 그리고 수행을 통해 얻은 뻘냐.”

뻘냐는 생각으로, 들어서, 그리고 직접 수행을 통해서 얻을 수 있다. 이들은 대표적인 지혜 세 가지로 문혜(聞慧), 사혜(思慧), 수혜(修慧)를 말한다. 즉 부처님의 가르침을 듣고, 그 가르침대로 살고 있는지를 생각하고, 가르침에 맞도록 수행해 나가는 것을 말한다. 하지만 여기서 가장 강조되는 부분은 세 번째 수혜로 수행자가 스스로 수행을 통하여 얻은 지혜라고 볼 수 있다. 수행자가 이렇게 지혜를 키워 얻은 힘을 ‘뻘냐발라(慧力)’라고 부를 수 있다. 빠알리 칠논(七論)중의 하나인 『담마상가니(Dhammasaṅgaṇī, 法集論)』는 ‘지혜의 힘(慧力)’을 구체적으로 소개하고 있다. 이러한 힘들을 통해 뻘냐에 어떤 내용을 포함할 수 있는지 알 수 있다.

“무엇이 그때에 있는 지혜의 힘인가? 그때에 있는 지혜, 통찰, 고찰, 꿰뚫어 고찰, 법의 고찰, 주시, 응시, 차별화, 영민함, 능숙함, 숙달됨, 분석, 사색, 자세히 관찰, 관대함, 현명함, 주도면밀, 위빠사나, 알아차림, 몰이, 지혜, 지혜의 기능, 지혜의 힘, 지혜의 칼, 지혜의 궁전, 지혜의 광명, 지혜의 빛, 지혜의 광희로움, 지혜의 보배, 어리석음의 없음, 법의 선택, 바른 견해, 법을 고찰하는 깨달음의 요소, 도의 구성요소, 도의 포함 – 이것이 그때에 있는 지혜의 힘이다.”(Dhs:65; 각목,2016:428)⁴⁾

『담마상가니』는 지혜의 힘으로 표현될 수 있는 35가지에 대해서 설명한다. 이를 통해 지혜의 의미가 얼마나 다양하게 묘사될 수 있는지에 대해서 알 수 있다.

3) “Tisso paññā. Sekhā paññā, asekhā paññā, n’eva sekhā nāsekha paññā. Aparā pi tisso paññā. Cintā mayā paññā, sutā mayā paññā, bhāvanā mayā paññā.”

4) “Katamaṃ tasmim samaye paññābalaṃ hoti? Yā tasmim samaye paññā pajānavā vicayo pavicayo dhammavicayo sallakhaṇā upalakkhaṇā paccupalakkhaṇā paṇḍiccaṃ kosallaṃ nepuññaṃ vebhavyā cintā upaparikkhaṇā bhūrī medhā pariṇayikā vipassanā sampajāññaṃ patodo paññā paññindriyaṃ paññābalaṃ, paññāsattamaṃ paññāpāsādo paññāāloko paññāobhāso paññāpajjoto paññāratanaṃ amoho dhammavicayo sammādhīṭṭhi dhammavicayasambojjhaṅgo maggaṅgaṃ maggapariyāpannaṃ idaṃ tasmim samaye paññābalaṃ hoti.”

초기경전 안에서의 지혜는 그 의미에 따라 다른 이름으로 설명되기도 한다. 이들은 ‘안냐(aññā),’ ‘빠린냐(pariññā),’ ‘아빈냐(abhiññā),’ ‘아디뻘냐(adhipaññā),’ ‘냐나(ñāṇa),’ ‘윗자(vijjā)’ 등으로 나타난다.(이수련, 2012:27) 이들 중에 ‘안냐’와 ‘빠린냐’는 주로 아라한[無學]의 지혜로 볼 수 있다. ‘안냐’는 ‘궁극적 지혜’를 의미하며 더 이상 윤회하지 않는다고 분명히 아는 경우에 나타난다.

그리고 ‘빠린냐’는 ‘완전한’의 의미를 지닌 ‘빠리(pari)’와 ‘앎’이 합성된 경우로 ‘완전한 지혜’의 의미를 지닌다. 따라서 탐진치의 삼독심을 완전히 제거하는 경우에 사용된다.(SN,II:120; SN,III:26) 이처럼 같은 지혜를 의미라고 할지라도 빠알리어의 용어 사용에 따라 적용되는 위치가 조금씩 달라진다.

‘아빈냐’는 ‘높은,’ ‘뛰어난’의 의미를 지닌 ‘아비’와 ‘안다’는 의미를 지닌 ‘냐(jñā)’가 합성한 형태이다. ‘수승한 지혜’의 의미로 한자로는 ‘신통(神通)’으로 번역했다. 한역의 의미를 보면 무엇인가 특별한 초월적 능력을 묘사하는 것 같다. 하지만 빠알리 원어는 ‘뛰어난 앎’을 의미하기에 한역과는 다른 뉘앙스를 갖게 한다. 초기경전 안에서 ‘아빈냐’는 특별한 앎과 더불어 삼명육통(三明六通)을 설명하는 방법으로 나타난다.(AN,I:258; AN,III:16; SN,V:255) 삼명(三明, te-vijjā)의 명(明)은 빠알리어 ‘윗자’로, ‘아빈냐’의 종류가 세 가지 ‘윗자’로 구체화되고 있음을 알 수 있다. ‘아빈냐’가 삼명을 얻는 것으로 설명한다면 ‘아빈냐’는 깨달음(bodhi)을 얻기 위한 필수조건이 될 수 있다.(정준영, 2014-b:66,90)

‘아디뻘냐’는 ‘아빈냐’와 유사한 합성을 지닌다. ‘높은,’ ‘뛰어난’의 의미를 지닌 ‘아비’와 ‘지혜’의 의미를 지닌 ‘뻘냐’가 합성한 형태이다. 즉, ‘더 높은 지혜’라는 의미를 지닌다. 따라서 ‘아디뻘냐’는 세간보다는 출세간의 지혜로 자주 사용되고 위빠사나 지혜(vipassanā adhipaññā)를 의미하기도 한다.(DN,III:219; AN,I:240; DN-a,III:1003)

‘냐나’는 초기경전 안에서 가장 폭넓게 사용하는 지혜이다. 붓다는 자신 스스로의 해탈을 묘사하며 무명의 번뇌(avijjāsavā)에서 심해탈을 하면, 해탈했다는 냐나(vimuttam iti ñāṇa)가 나타난다고 설하기도 했다.(AN,II:211) ‘냐나’는 ‘뻘냐’보다 일반적인 용어로 두루 사용되며 특히, 여러 수식어구와 함께 사용된다. 삼명으로 불리는 ‘뻘베니와사아누사띠 냐나(pubbenivāsānusati ñāṇa, 宿命通),’ ‘아사와카야 냐나(āsavakhaya ñāṇa, 漏盡通)’에도 ‘냐나’가 붙으며, 위빠사나 지혜의 단계에도 모두 ‘냐나’를 붙인다.⁵⁾ 이처럼 초기경전 안에서 지혜는 다양한 이름으로 나타난다. 다양한 합성과 용례에도 불구하고 이들은 모두 ‘앎’이라는 의미를 포함하고 있다.

이처럼 초기경전에서 뻘냐를 대체할 수 있는 의미를 지닌 용어들은 많다. 특히, 초기불교는 다른 인지적 용어와 다르게 뻘냐에 특별한 의미를 부가하려 한 것으로 보인다. 앞서 설명한 것처럼 ‘뻘냐’와 ‘빠자나띠’는 모두 공통어근 ‘냐(jñā, 알다)’에서 파생된 용어로 다른 인지와 구별 가능한 형태의 인지 활동을 의미한다. 공통어근 ‘냐(jñā, 알다)’에서 파생되어, 다른 인지적 과정을 나타내는 용어로는 ‘윈냐나(viññāṇa, 識)’와 ‘산냐(saññā, 想)’가 있다. 어원적으로 ‘윈냐나’의 접두사 ‘위(vi)’는 분리를 의미한다. 분리는 현상에 대한 객관적인 알아차림을 의미할 뿐만 아니라, 알아차림 대상의 구분이기도 하다. 이를 통해 경험적 주체는 대상과 대상을 구별할 뿐만 아니라 어떤 주어진 대상을 그 자체로부터 자신을 구별한다. 따라서 윈냐나는 순수하게 구별(식별)하는 알아차림의 요인이다.

5) 혜청정의 시작인 “3)견정정은 (1)몸과 마음을 구별하는 지혜(名色區別知, nāmarūapariccheda ñāṇa)를 설명한다. 두 번째로 의심을 제거하는 4)도의정정은 (2)조건을 파악하는 지혜(緣把握知, paccayapariggaha ñāṇa)로 묘사되고 있으며, 세 번째인 5)도와 비도의 지견정정은 (3)현상의 무상 고 무아에 대한 사유지혜(思惟知, sammāsanañāṇa) 그리고 (4)-1일어남과 사라짐을 따라 관찰하는 지혜(生滅隨觀知, udayabbayānupassanā ñāṇa)가 포함된다. 네 번째로 6)도의 지견정정에는 위빠사나 수행의 절정에 이르게 하는 9가지(①~⑨) 지혜가 있다. 이들은 위빠사나에 의해 생긴 번뇌들에서 벗어난 (4)-2① 일어남과 사라짐을 따라 관찰하는 지혜(生滅隨觀知, udayabbayānupassanā ñāṇa), (5)②소멸을 따라 관찰하는 지혜(壞隨觀智, bhaṅgānupassanā ñāṇa), (6)③두려움으로 나타나는 지혜(怖畏隨觀智, bhayatupaṭṭhāna ñāṇa), (7)④위험함을 따라 관찰하는 지혜(過患隨觀智, ādinavānupassanā ñāṇa), (8)⑤싫어함을 따라 관찰하는 지혜(厭離隨觀智, nibbhidānupassanā ñāṇa), (9)⑥해탈하고자 하는 지혜(脫欲智, mucctukamyatā ñāṇa), (10)⑦성찰을 따라 관찰하는 지혜(省察隨觀智, paṭisaṅkhānupassanā ñāṇa), (11)⑧모든 현상에 대해 평온한 지혜(行捨智, saṅkhārupekkhā ñāṇa) 그리고 (12)⑨진리에 수순하는 지혜(隨順智, saccānulomika ñāṇa)이다. 그리고 다섯 번째로 7)지견정정은 (13)고뜨라부의 지혜와 (14~17) 첫 번째에서 네 번째 도(道).과(果)의 지혜”로 구성되어 있다.

‘산나’ 역시 아는 능력을 지녔다. ‘산나’의 ‘상(sam)’은 함께라는 의미로 이전과 같이 현재 인지한다는 의미를 지닌다. 즉, 과거의 인지상태를 현재까지 동일한 맥락으로 유지하는 인지능력을 말한다. 따라서 ‘기억’, 혹은 ‘개념’ 등이 산나의 주요역할 중의 하나이다. 대상에 대해 과거와 같이 현재까지 기억하고 파악하는 중요한 역할을 하지만, 동시에 현재하는 현상에 대해 과거의 고정관념이나 선입견을 지니는 문제 역시 지니고 있다. ‘원나나’는 몸과 마음, 각각의 근(根)과 경(境)을 통해 원료를 제공하고, ‘산나’는 개념적 활동을 통해 인식한다. 이때의 ‘산나’는 어떤 불건전한 감정적 요소의 침입에 따라 현실을 왜곡할 수도 있다. 하지만 ‘빠나’는 ‘산나’와 구분되며 인간의 경험내용을 왜곡 없이 인지적으로 처리할 수 있는 능력을 지니고 있다. 이처럼 대상으로 통한 현상을 파악하는데는 ‘원나나,’ ‘산나,’ ‘빠나’의 역할이 필요하다. 모두 아는 능력을 지녔으나, 그 수준과 역할에는 차이가 있다. 본 연구에서는 ‘빠나’를 통한 분명한 앞에 대해 주목하고자 한다.

III. 「마하사띠뻘타나 숫따」에서 빠자나띠의 역할

초기경전 중 가장 잘 알려진 경전 중의 하나는 「마하사띠뻘타나 숫따(Mahāsatiṭṭhāna sutta)」일 것이다. 현대 상좌부불교 전통에서는 이 경전의 설명에 따라 수행하는 것을 ‘위빠사나 수행’이라 부르기도 한다.⁶⁾(Mahasi, 1984, 1990; Goenka, 1993: 69) 이 경전은 제목처럼 수행자가 신수심법(身受心法)이라는 4가지 대상에 대해 반복적으로 ‘사띠(sati, 念)’를 하고, 사띠를 확립시킬 것을 강조한다. 여기서 ‘사띠’는 ‘mindfulness’로 영역되었고, 국내에서는 인문학뿐만 아니라, 심리학과 의학분야에서도 ‘마음챙김’이라는 번역어를 즐겨 사용하게 되었다.(정준영, 2015; 정준영, 박성현, 2010) 그 의미는 점진적으로 확대되어 이제는 ‘mindfulness’와 ‘meditation (冥想)’이 동의어 취급되는 세상을 맞이하고 있다.⁷⁾ 현대 상좌부불교에 와서 ‘사띠수행’은 ‘위빠사나 수행’과 동의어가 되었고, 사띠의 번역어인 마음챙김은 명상과 동의어 수준으로 확대되었다.

그렇다면 「마하사띠뻘타나 숫따」에 ‘사띠’는 몇 번 나타날까? 경전은 신수관(身隨觀), 수수관(受隨觀), 심수관(心隨觀), 법수관(法隨觀)으로 4가지 아누빠사나(anupassana, 隨觀)를 설명한다. 이들의 구체적인 수행법에 제한하여[정형구를 제외하고] 살펴보자. 먼저 신수관을 구성하는 (1)들숨과 날숨에 대한 관찰(入出息念, Ānāpāna pabbam), (2)걸고 서고 앉고 눕기에 대한 관찰(行住坐臥, Iriyāpatha pabbam), (3)동작에 대한 알아차림(正知, Sampajāna pabbam), (4)몸의 혐오스러운 부분 관찰(厭逆作意, Paṭkūlamānasikāra pabbam), (5)네 가지 요소에 대한 관찰(四大, Dhātumanasikāra pabbam), 그리고 (6)시체의 더러움을 관찰(不淨觀, Navasivathika pabbam)에서, 사띠는 격변화에 상관없이 들숨날숨(呼吸)과 관련하여 3번 등장한다. 수수관의 9가지와 심수관의 16가지에서 사띠는 나타나지 않는다. 그리고 법수관의 5가지에서 칠각지의 염각지(sati sambojjhaṅga, 念覺支)를 설명하기 위해 6번 그리고 팔정도(八正道)의 정념(正念)을 설명하기 위해 나타난다.

그렇다면 마음챙김(sati)이 아닌 ‘분명히 안다’는 의미를 지닌 ‘빠자나띠’는 몇 번 나타날까? ‘빠자나띠’는 신수관을 구성하는 (1)들숨날숨에서 10회, (2)행주좌와에서 5회 나타난다. (3)7가지 알아차림 부분은 동의어 취급할 수 있으나 ‘빠자나띠’가 직접 등장하지는 않는다. 그리고 (4)혐오스러운 부분, (5)사대, (6)공동묘지 수행 안에서 ‘빠자나띠’는 사용되지 않는다. 수수관의 9가지 느낌에서는 9회, 심수관의 16가지 마음에서는 16회 나타난다. 즉, 느낌과 마음이라는 대상은 모두 ‘빠자나띠’라는 동사만을 지닌다. 그리고 법수관의 5가지 중, 첫 번째 오장애(五蓋) 각각에 5번씩 25회 나타난다. 두 번째 오온(五蘊)에서는 나타나지 않으며, 세 번째 육처(六處)에서 36회, 칠각지(七覺支)에서는 28회, 그리고 사성제(四聖諦)에서 4회 나타난다. 「마하사띠뻘타나숫따」는 사수관 수행법을 구체적으로 설명하는 과정에서 ‘사띠’를 10회, ‘빠자나띠’를 133회 언급하는 것이다. 이처럼 경전은 ‘사띠’보다 ‘빠자나띠’를 구체적으로 제안하고 있다. 수행자는 신수심법으로 나타나는 현상들에 대해 주의를 기울이고 현상에 머무는 것뿐만 아니라, 그 현상들에 대해서 분명히 알아야 한다. 이것이 수행자의 본분이자 역할이다. 들숨과 날숨과 관련된 가르침은 다음과 같이 시작한다.

6) 위빠사나 수행의 대명사로 알려져 있는 미얀마 마하시 사야도(ven. Mahasi Sayadaw)는 사념처 수행과 위빠사나를 동의어처럼 사용한다. 세계적인 위빠사나의 스승으로 알려진 고엔카지(S.N. Goenka) 역시 ‘위빠사나 수행은 사념처 수행과 같다’고 설명한다. 많은 수행자들은 사념처 수행 자체를 위빠사나 수행이라고 보고 있다.

7) <https://www.forbes.com/health/mind/mindfulness-vs-meditation/> (검색일자 : 2022-10-18).

“비구들이여, 그러면 어떻게 비구가 몸에서 몸을 관찰하는 수행을 하면서 지내는가? 비구들이여, 여기에 어떤 비구가 숲속에 가거나 나무 아래에 가거나 빈집에 가서, 다리를 접고, 몸을 바로 세우고 전면에서 사띠(sati)를 확립하고서 앉는다. 그리고 그는 사띠(sati)를 지니고 숨을 들이쉬고, 사띠(sati)를 지니고 숨을 내쉰다. 길게 들이쉬면서는 ‘길게 들이쉬다’고 분명히 알고(pajānāti), 길게 내쉬면서는 ‘길게 내쉬다’고 분명히 안다(pajānāti). [숨을] 짧게 들이쉬면서는 ‘[숨을] 짧게 들이쉬다’고 분명히 알고(pajānāti), [숨을] 짧게 내쉬면서는 ‘[숨을] 짧게 내쉬다’고 분명히 안다(pajānāti). ‘모든 [호흡] 전체를 경험하면서 [숨을] 들이쉬리라’고 수행하며(sikkhati) ‘모든 [호흡] 전체를 경험하면서 [숨을] 내쉬리라’며 수행한다. [호흡이라는] 육체의 작용[身行]을 안정시키면서 들이쉬리라’고 수행하며, ‘육체의 작용을 안정시키면서 내쉬리라’고 수행을 한다. 마치 도자기공이나 그의 제자가 원반을 돌릴 때, 길게 돌리면서는 ‘길게 돌린다’고 분명히 알고(pajānāti), 짧게 돌리면서는 ‘짧게 돌린다’고 분명히 안다(pajānāti)와 같이, … (DN,II:291; 각목,2006:499; 전재성,2002:241).⁸⁾ [괄호는 논자]

수행자는 전면에서 사띠를 확립하고,(정준영,2014-a) 사띠를 지닌 그 수행자는 (1)들숨과 날숨에 대해 분명히 알아차린다. 여기서 들숨과 날숨의 길고 짧음은 자연스러운 현상으로 호불호를 나눌 수 있는 현상이 아니다. 길면 긴 대로, 짧으면 짧은 대로 수행자는 분명히 알고 있으면 되는 것이다. 하지만 호흡명상을 진행함에 있어, 수행자는 긴 호흡, 고요한 호흡을 기대하고, 짧은 호흡, 거친 호흡에 불만을 가질 수도 있다. 따라서 ‘빠자나띠’는 중요하다. 왜냐하면 본 수행의 목적은 수행자가 주관적으로 판단한 호흡의 길고 짧음에 있는 것이 아니라, 현상 자체에 대한 알고 모름이 강조되기 때문이다.

신수관의 두 번째 (2)건고 서고 앉고 눕기 부분도 ‘빠자나띠’가 나타난다. 이 역시 어떤 행위가 문제가 아니라 어떤 행위든지 분명히 알아야 한다는 의미를 지닌다, 그리고 (3)동작에 대한 알아차림은 7가지 몸의 움직임들을 통한 분명한 앎에 대한 수행이다. 경전은 수행자에게 ‘분명한 알아차림을 지닌 자는 행한다(sampajāna kāri honti)’의 형태로 알아차림을 강조하고 있기에 ‘빠자나띠’의 유형과 유사하다.

하지만 (4)몸의 혐오스러운 부분과 (5)네 가지 요소에 대한 관찰에서는 ‘빠자나띠’의 동사형이 사용되지 않았다. 이때는 ‘보다,’ ‘관찰한다,’ ‘응시한다’의 의미를 지닌 ‘빠짜웨카띠(paccavekkhati)’라는 동사를 사용한다. 아마도 감각적으로 분명히 경험할 수 없는 신체 내의 장기 혹은 내부 혐오스러운 부분[대소변] 등을 분명히 아는 것은 불가능하기 때문일 것으로 추측한다. 도살한 소에 비유되는 사대 역시 ‘분명히 알다’보다는 일반적인 관찰을 사용한 것으로 보인다. 경전은 ‘빠짜웨카띠’를 사용했으나 사대를 관찰하는 데는 ‘빠자나띠’도 가능할 것으로 보인다. 그리고 신수관의 마지막인 (6)공동묘지의 시체 부분도 ‘모으다,’ ‘배치하다,’ ‘비추어 바라보다’는 의미를 지닌 ‘우빠상하라띠(upasamharati)’가 사용되었다. 아마도 시신의 부패와 해골을 분명히 알고 경험하는 것은 불가능하기에, ‘나도 저 시신과 다를 것이 없다’는 ‘배치’ 혹은 ‘비추어 바라보는’ 형태의 방법을 제안한 것으로 보인다. 이처럼 신수관은 수행자 자신의 직접적인 경험 현상을 알아차리는 것 외에도, 감각적 욕망을 다스리기 위해 자신의 혹은 다른 사람의 몸에 대해 추론, 혹은 연상작업을 진행한다. 따라서 직접경험에 해당하는 ‘빠자나띠’의 사용이 제한된 것으로 보인다. 반면에 자신의 주관적인 경험을 중심으로 진행하는 수수관과 심수관의 동사는 모두 ‘빠자나띠’이다. 경전에서 수수관은 다음과 같이 나타난다.

“비구들이여, 어떤 것이 비구가 느낌에서 느낌을 따라 관찰하며 머무는 것인가? 비구들이여, 여기에 비구는 (1)즐거운 느낌(sukha)을 느끼면서 ‘나는 즐거운 느낌을 느낀다’고 분명히 안다(pajānāti). (2)괴로운 느낌(dukkha)을 느끼면서 ‘나는 괴로운 느낌을 느낀다’고 분명히 안다. (3)괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌(adukkhamasukha)을 느끼면서 나는 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다’고 분명히 안다. (4)육체적인 즐거운 느낌(sāmisā sukha)을 느끼면서 ‘나는 육체적인 즐거운 느낌을 느낀다’고 분명히 안다. (5)정신적인 즐거운 느낌(nirāmisa sukha)을 … 분명히 안다. (6)육체적인 괴로운 느낌(sāmisā dukkha)을 … (7)정신적인 괴로운 느낌(nirāmisa dukkha)을 … 분명히 안다. (8)육체적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌(sāmisā adukkhamasukha)을 … 분명히 안다. (9)정신적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느끼면서 ‘나는 정신적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌(nirāmisa adukkhamasukha)을 느낀다’고 분명히 안다.”(DN,II:298; MN,I:59; SN,IV:219)⁹⁾ [번호와 괄호는 논자]

8) “parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So sato'va assasati, sato'va passasati.”

9) “Kathaṃ ca bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati? Idha bhikkhave bhikkhu sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno ‘Sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi’ pajānāti, dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno ‘Dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi’ pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno ‘Adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmi’ pajānāti. Sāmisāṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno ‘Sāmisāṃ sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi’ pajānāti. Nirāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno ‘Nirāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi’ pajānāti.” ; 수념처의 느낌들은 9가지로 설명되고 있지만 이는 즐거운 느낌(sukha), 괴로운 느낌(dukkha), 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌(adukkhamasukha)을 느낌의 3가지 대표로 두고 6가지 개별적인 느낌들을 설명하고 있다.

수수관은 9가지 느낌에 대해 분명하게 아는 것을 강조한다. 여기서 주목할 부분 역시 괴로운 느낌과 즐거운 느낌의 구분에 있지 않다. 수행자는 [육체적, 정신적] 즐거운 느낌을 경험해야 한다거나, [육체적, 정신적] 괴로운 느낌을 경험해서는 안 되거나의 문제를 다루지 않는다. 수행자의 역할은 어떤 느낌이든 상관없이, 즐거운 것이든 괴로운 것이든 분명히 아는 것에 있다. 오늘날의 마음챙김 명상은 마치 힐링처럼, 부정적 감각이나 정서를 긍정적으로 회복 혹은 치유를 목적으로 하는 경향이 있다. 때로는 명상을 통해 경험하는 부정적 감각이나 정서를 명상의 부작용이라고 정의 내리기도 한다.(정준영, 2014-c) 하지만 본 수행은 부정적 감각을 긍정적 감각으로 바꾸는 것이 목표가 아니다. 어떤 경험을 한다고 할지라도 어느나 모르느냐가 중요하다. ‘빠자나띠’는 대상의 호불호를 따지는 작업이 아니라, 어떤 대상이든지 알아차릴 것을 강조한다. 이러한 현상은 심수관을 통해서도 나타난다. 심수관은 16가지의 마음을 설명하며 이들을 모두 분명하게 알아야 한다고 설명한다.

“비구들이여, 어떻게 비구가 마음에서 마음을 관찰하면서 머무는가? 비구들이여, 여기에 비구는 (1)탐욕이 있는(sarāga) 마음을 ‘탐욕이 있는 마음이다’라고 분명히 안다(pajānāti). 혹은 (2)탐욕이 없는(vītarāga) 마음을 ‘탐욕이 없는 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (3)성냄이 있는(sadōsa) 마음을 ‘성냄이 있는 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (4)성냄이 없는(vītadōsa) 마음을 ‘성냄이 없는 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (5)어리석음이 있는(samoha) 마음을 ‘어리석음이 있는 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (6)어리석음이 없는(vītamoha) 마음을 ‘어리석음이 없는 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (7)위축된[모아진](saṅkhitta) 마음을 ‘위축된 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (8)산란한(vikkhitta) 마음을 ‘산란한 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (9)커진(mahaggata) 마음을 ‘커진 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (10)커지지 않은(amahaggata) 마음을 ‘커지지 않은 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (11)위 있는(sauttara) 마음을 ‘위 있는 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (12)위없는(anuttara) 마음을 ‘위없는 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (13)집중된(samāhita) 마음을 ‘집중된 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (14)집중되지 않은(asamāhita) 마음을 ‘집중되지 않은 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (15)해탈된(vimutta) 마음을 ‘해탈된 마음이다’라고 분명히 안다. 혹은 (16)해탈되지 않은(avimutta) 마음을 ‘해탈되지 않은 마음이다’라고 분명히 안다.”(DN,II:299; MN,I:59; DN,I:80; SN,II:122)¹⁰⁾ [번호와 괄호는 논자]

상기 경전에 언급된 마음들 중에는 부정적인 상태들이 포함되어 있다. 탐진치의 삼독심(三毒心) 뿐만 아니라, 위축된 마음, 산란한 마음, 집중되지 않은 마음 등도 알아차림의 대상에 포함되어 있다. 수수관과 마찬가지로 심수관에서 역시 수행자는 긍정과 부정의 판단없이 나타나는 심리적 현상에 대해 분명히 아는 것을 강조한다. 수행자의 역할은 더 좋게 느끼려는 것이 아니라, 더 분명히 알아차리는 것이다. 마지막으로 법수관의 5가지에도 ‘빠자나띠’가 반복된다. 두 번째 오온을 제외하고 오장애, 육처, 칠각지, 사성제 모두 ‘빠자나띠’를 강조한다. 법수관의 첫 번째인 오장애(五蓋)는 감각적 욕망(kāmacchanda), 성냄(byāpāda, 악의), 혼침과 졸음(thīna-middha), 들뜸과 회한(uddhacca-kukkucca) 그리고 회의적 의심(vicikicchā)이다. 이들은 모두 부정적 현상들이다. 하지만 수행 중에 이러한 장애가 나타나는 것은 지극히 정상이며, 수행자는 이들을 분명히 아는 것이 중요하다.

“비구들이여, 여기에 내적으로 감각적 욕망이 있으면, ‘나에게 내적으로 감각적 욕망이 있다’라고 분명히 안다(pajānāti). 또는 내적으로 감각적 욕망이 없으면, ‘나에게 내적으로 감각적 욕망이 없다’라고 분명히 안다. 그리고 생겨나지 않은 감각적 욕망이 일어나면 바로 그것을 분명히 알고, 생겨난 감각적 욕망이 사라지면 바로 그것을 분명히 안다. 그리고 이미 사라진 감각적 욕망이 이후에 생겨나지 않으면, 바로 그것을 분명히 안다.” [괄호는 논자]

앞서 설명한 것처럼, 장애가 있고 없음이 중요한 것이 아니라, 있으면 있는 그대로, 없으면 없는 그대로 분명히 알아차리는 것이 중요하다.

IV. 빠자나띠의 메타인지적 기능

‘분명히 안다’는 의미를 지닌 ‘빠자나띠’는 수행자가 현상을 객관적으로 바라볼 수 있도록 도와준다. 수행의 시작에서 대부분의 수행자들은 앞서 설명한 다양한 대상과 현상들을 주관적으로 받아들이게 된다. 육체적으로 괴로운 감각에 해당하는 통증은 수행의 시작에는 싫은 느낌, 피하고 싶은 느낌으로 나타난다. 그 외에 부정적 정서들 역시 피하고 싶은 마음으로 나타난다. 수행을 시작하는 초보

10) “Kathaṇ ca bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati? Idha bhikkhave bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ ti’ pajānāti, vītaragaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ ti’ pajānāti … vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ ti’ pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ ti’ pajānāti.”

수행자는 주관에 개입된 상태로 현상을 맞이하기 쉽다. 하지만 수행의 진전에 따라 주관에 배제된 상태로 성장할 수 있다. ‘빠자나띠’는 3인칭 단수 현재의 동사로, 직역하면 ‘그는 분명히 안다’라는 의미를 지닌다. 이때의 대상은 모두 자기 자신의 경험임에도 불구하고 ‘경험이 나이다’라고 받아들이지 않는다. 수행자는 신수심법(身受心法)의 사수관을 통해 이러한 경험적 현상들을 객관적 대상으로 만나는 것이다. 예를 들어, 몸에서 나타나는 현상을 물질이라고 하고, 그것을 아는 것을 정신이라고 한다면 이 두 가지를 분명하게 구분하여 아는 것이다.(일창,2013:76)

이러한 객관적인 알아차림을 ‘메타인지(meta cognition)’라고 부를 수 있다.¹¹⁾ 메타인지는 수행자의 인지과정에서 주관적 인지보다 한 차원 높은 시각에서의 인지, 관찰, 통제하는 마음작용이다. 현상에 대한 1차적 인지 이후의 상위인지(上位認知)를 육체적 정신적 현상에 모두 적용할 수 있다. 육체적으로 괴로운 감각이 있고, 괴로운 감각을 객관적으로 아는 마음이 있다. 통증과 나를 하나로 동일시하지 않고, 통증 자체를 알아차림의 대상으로 삼으면, 통증은 있으나 아파하는 자는 없어지는 것이다. 통증의 경험을 1차적 인지라고 한다면, 객관적 알아차림이 적용을 상위인지라고 부를 수 있다. 대상을 객관화하는 메타인지는 메타인지치료로 활용되고 있으며, 메타인지치료는 인지적 주의증후군에 대응하여 ‘거리두기 마음챙김(Detached Mindfulness)’을 진행한다.(Tomasz,2014:64-80) 거리두기 마음챙김은 자신의 경험적 현상들에 대해 관찰자적 입장으로 경험하는 것이다. 자신을 타인을 보듯이 객관적으로 접근하면, 일어난 감각이나 생각에 대해 변형이나 주관적 통제를 일으키려는 작업이 중단된다.(정지현,2016:20,129,136; Wells,2000) 의식의 여러 흐름과 자신과의 명확한 구별을 통해 탈동일화(disidentification)을 통해, 흐름에 휩싸이지 않고 노력 여하에 따라 흐름을 조정할 수도 있게 된다.(정인석,1998:170; Assagioli,1976:116)

사수관에서 전반적으로 반복되는 ‘빠자나띠’는 현상을 객관적으로 분명히 아는 작용을 말한다. 붓다는 수행자들이 현상에 대한 주관적 판단이나 동일화에서 벗어나 객관적인 알아차림이 진행되길 바랐던 것으로 보인다. 통증은 싫고, 위험하고, 피해야 하는 것이라는 접근에서 벗어나, 통증을 판단 없이 있는 그대로 수용하여 통증이란 현상을 새롭게 만나는 것이다. 나에게 발생한 통증을 내 것이 아닌 것처럼 객관적으로 탈동일화 하여 알아차리는 것이다. 즉, 수행 중에 나타나는 부정적 감각이나 정서의 유무보다, 객관적으로 알고 있느냐 모르고 있느냐의 문제가 강조되었다. 이러한 가르침은 『우다나(Udana)』를 통해서도 확인된다.

“그대는 이와 같이 수행해야 한다. 바히야여, 보는데 있어 단지 바라볼 뿐이며, 듣는데 있어 단지 들려질 뿐이며, 느끼는데 있어 단지 느낄 뿐이며, 아는 데 있어 단지 알 뿐이다. 이렇게 수행할 때 바히야여, 그대는 그것과 함께 하지 않을 것이다. 그리고 그것과 함께 하지 않을 때, 그것 안에 있지 않을 것이다. 그것 안에 있지 않을 때, 그것의 너머 혹은 그 사이에도 있지 않을 것이다. 이것이 바로 괴로움의 소멸(苦滅)이다.”(Ud.8; 전재성, 2009:70)

붓다는 현상에 대한 집착이 없이, 단지 보고 듣고 느끼고 알려고 할 때 그 현상들과 함께 하지 않는다고 설명한다. 수행자는 괴로운 것은 버리고, 즐거운 것은 취하는 태도가 아니라, 괴롭든지 즐겁든지 모두 나의 것이 아니라는 객관적 입장에서 현상들과 함께하지 않아야 한다. 이것이 ‘빠자나띠’의 역할이다. 그리고 이것이 괴로움의 소멸로 가는 길이다. 수행자는 현상으로부터 자아를 분리하여 마치 타인을 보듯이 나의 경험을 알아차리게 된다. 이것을 ‘빠자나띠’라고 부른다. 몸과 마음을 동일시하지 않고, 분리하여 자기 자신의 현상들을 객관적으로 바라보는 것이 바로 지혜를 계발하는 위빠사나 수행의 특징이다.(Vism:411,694,698) 현대 상좌부불교 전통은 「마하사띠뻘타나 숫따」에 따라 수행하는 것을 ‘위빠사나 수행’이라 부른다. 아마도 그 이유는 ‘사띠’보다, ‘뻘냐’를 행하는 ‘빠자나띠’가 현상들을 객관적으로 바라보는 역할을 해주기 때문일 것이다.

V. 마치는 말

지금까지 초기불교 수행의 주요기제로 나타나는 ‘빠자나띠’에 대해 살펴보았다. 먼저 ‘빠자나띠’와 ‘뻘냐’를 통해 이들의 의미와 지혜의 여러 가지 종류를 파악할 수 있었다. 초기불교 안에서 지혜는 그 수준에 따라 다양한 용어로 나타났다. 또한, ‘안다’는 의미를 지닌 ‘산냐’, ‘원냐나’ 그리고 ‘뻘냐’의 구분은 앞의 수준에 따라 인지와 지혜가 구분되고 있음을 보여주었다.

11) 본고의 4장은 정준영, 「추론적 위빠사나 수행의 실천 재고 - 외적수관의 메타인지적 접근」, 『불교학연구』 63호, 2020의 메타인지에 대한 재논의를 포함한다.

두 번째로 「마하사띠뻗타나 숫따」에서 나타나는 ‘빠자나띠’의 용례와 그 역할을 확인해 보았다. 경전의 이름은 ‘사띠’를 포함하고, ‘사띠’중심의 수행법처럼 구조화되어 있지만, 실질적으로 신수심법을 모두 포괄하는 주요 기제는 ‘빠자나띠(분명히 안다)’였다. 붓다는 신수심법의 현상들에 대해[신념처와 법념처의 일부를 제외하고] ‘빠자나띠’라는 동일한 방식의 알아차림을 요구했다. 무엇보다도 수행자에게 괴로운 감각이나 괴로운 정서를 멀리하거나 버리는 것이 아니라, 있는 그대로 분명히 알아차릴 것을 제안했다. 마찬가지로 즐거운 감각이나 즐거운 정서도 집착하거나 매달릴 것이 아니라, 단지 분명히 알아차릴 것을 강조했다. 이를 통해 부정적인 것을 긍정적으로 바꾸는 것이 불교수행의 목적이 아니라는 사실을 알 수 있었다.

마지막으로 ‘빠자나띠’의 메타인지(meta cognition, 上位認知)적 기능을 통해 현상을 객관적으로 파악하는 것의 중요성을 다루었다. 붓다는 어떤 현상이든지 단지 보고 듣고 느끼고 알려고 할 때, 그 현상들에 집착하지 않을 수 있으며, 바로 이것이 괴로움의 소멸 방법이라고 설명했다.

초기불교 수행에서 ‘빠자나띠’는 현상에 대한 분명한 이해를 의미한다. 이를 위해 수행자는 자기 자신에게 나타나는 현상을 나 혹은 나의 것이라는 생각 없이, 마치 타인을 보듯이 객관적으로 바라봐야 한다. 이 과정에서 수행자는 나타나는 현상을 분명히 알고, 변화하는 현상들 안에는 나라고 할만한 것조차 없다는 사실을 경험하게 된다. 이것이 삼법인(三法印)에 대한 통찰이며, 사마타 위빠사나라고 불리는 초기불교 수행의 목적이다.

본 연구는 오늘날 마음챙김의 활용이 치유적 기능으로 제한되는 것의 우려에서 시작되었다. 우리가 수행의 목적을 자아의 확립, 건강, 치유로 설정한다면, 그 안에서 또 다른 집착을 만들어낼지도 모른다. 동시에 수행의 과정에서 나타나는 정상적인 현상들 역시 부작용이라고 부를 수도 있다.(정준영, 2018) 수행 중에 나타나는 현상들 진행과정에 대한 이해 없이 감각적으로 즐거우면 작용, 괴로우면 부작용이라 판단하는 것은 위험하다. 초기불교 수행의 목적은 자기이해와 질병치유가 아니다. 불교수행은 더 좋게 느끼기 위해서가 아니라 더 잘 알아차리기 위해서 하는 것이다.

국문초록

본 연구는 초기불교 수행의 주요기제로 ‘빠자나띠’를 다룬다. 첫 번째로 ‘빠자나띠’와 ‘빠나’의 관계, 그리고 지혜와 관련한 용어들을 살핀다. 두 번째로 「마하사띠뻗타나 숫따」에서 나타나는 ‘빠자나띠’의 역할을 확인한다. 경전의 이름과 달리 신수심법을 포괄하는 주요기제는 ‘빠자나띠(분명히 안다)’이다. 붓다는 신수심법의 현상들에 대해 ‘빠자나띠’라는 방식의 알아차림을 요구했다. 빠자나띠는 괴로움을 멀리하고 즐거움을 집착하는 것이 아니라, 어떠한 현상이든지 분명히 알아차릴 것을 강조했다. 마지막으로 ‘빠자나띠’의 메타인지(meta cognition, 上位認知)적 기능을 통해 현상을 객관적으로 파악하는 것의 중요성을 다루었다.

본 연구는 오늘날 마음챙김의 활용이 치유적 기능으로 제한되는 것의 우려에서 시작되었다. 우리가 수행의 목적을 자아의 확립, 건강, 치유로 설정한다면, 그 안에서 또 다른 집착을 만들어낼지도 모른다. 동시에 수행의 과정에서 나타나는 정상적인 현상들 역시 부작용이라고 부를 수도 있다. 수행 중에 나타나는 현상들 진행과정에 대한 이해 없이 감각적으로 즐거우면 작용, 괴로우면 부작용이라 판단하는 것은 위험하다. 초기불교 수행의 목적은 자기이해와 질병치유가 아니다. 불교수행은 더 좋게 느끼기 위해서가 아니라 더 잘 알아차리기 위해서 하는 것이다.

주제어

초기불교, 지혜, 빠자나띠(분명히 안다), 사띠(마음챙김), 명상, 메타인지

References

- AN : R. Morris and E. Hardy, (1990), *Aṅguttaranikāya* London : Pali text Society(PTS).
 DN : T.W. Rhys Davids and J.E. Carpenter. (1991), *Dīghanikāya*. London : PTS.
 Dhs : Edward. Muller. (1978), *Dhammasaṅgani*. London : PTS.

- DN-a : T.W. Rhys Davids and J. Estlin Carpenter. (1968), *Sumaṅgalavilāsinī*. London : PTS.
- MN : V. Trenkner and R. Chalmers. (1951), *Majjhimanikāya*. London : PTS.
- SN : M. Leon Feer. (1904), *Samyuttanikāya*. London : PTS.
- Ud : Paul. Steinthal. (1948), *Udāna*. London : Oxford University press.
- Vism : C.A.F. Rhys Davids and D. Litt. (1975), *Visuddhimagga*. London : PTS.
- 각목 옮김, (2016). 『담마상가니』 1권, 초기불전연구원.
- 각목 옮김, (2006). 『다가니까야』 2권, 초기불전연구원.
- 전재성 역주, (2002). 『맛지마니까야』 제1권, 한국빠알리성전협회.
- 전재성 역주, (2009). 『우다나-감흥어린 시구』, 한국빠알리성전협회.
- 이수련, (2012). 『초기경전에 나타나는 지혜 연구』, 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 일창 담마간다 옮김, (2013). 『위빠사나 수행방법론』 2, 이솔출판.
- 정인석, (1998), 『트랜스퍼스널 심리학』, 대왕사.
- 정준영, 박성현, (2010). 『초기불교의 사띠와 현대심리학의 마음챙김』, 『한국상담심리학회지』 제22권, 1-32.
- 정준영, (2014-a). 『호흡명상의 실천방법에 대한 재고 : 초기불교와 상좌부불교의 입출식념을 중심으로』, 『명상심리상담학회』 제12집, 43-55.
- 정준영, (2014-b). 『명상의 부작용과 불교적해결방안에 대한 연구』, 『불교학보』 제68집 2014. 33-63.
- 정준영, (2014-c). 『붓다의 깨달음, 해탈, 그리고 열반』, 『깨달음, 궁극인가 과정인가』, 운주사. 47-94.
- 정준영, (2015). 『사띠논쟁』, 『불교평론』 62호, 79-100.
- 정준영, (2020). 『추론적 위빠사나 수행의 실천 재고 - 외적수관의 메타인지적 접근』, 『불교학연구』 63호, 93-120.
- 정지현 역, (2016). 『메타인지치료』, 학지사.
- Assagioli Roberto, (1976). *Psychosynthesis*. Penguin Books.
- Goenka S. N., (1993). *Mahāsatiṭṭhāna Suttaṃ*. Bombay, India : Vipassana Research Publications.
- Jankowski Tomasz, Holas Pawel, (2014). “Metacognitive model of mindfulness” *Consciousness and Cognition* 28C, 64-80.
- Kabat-Zinn Jon, (1990). *Full Catastrophe Living*, New York, A Delta Book.
- Mahasi Sayadaw, (1984). *Practical Insight Meditation*. Kandy, Sri Lanka : BPS.
- Mahasi Sayadaw, (1990). *Satipatthāna Vipassanā Insight through Mindfulness*. Kandy, Sri Lanka : BPS.
- Wells, (2000). *A, Emotional Disorders and Metacognition : Innovative Cognitive Therapy*. Chichester : Wiley.
- <https://www.thegoodbody.com/meditation-statistics/> (검색일자 2022-11-01)
- <https://www.forbes.com/health/mind/mindfulness-vs-meditation/> (검색일자: 2022-10-18).