MpCA 명상심리상담 29권 2023년 6월
Journal of Meditation Based Psychological Counseling Vol. 29, 35-45, June 2023
eISSN : 2671-6119
pISSN : 2289-0823

RESEARCH ARTICLE

On the Need to Apply the Ālayavijñāna theory to Modern Meditation Practices: Focusing on the first argument of the Eight Proofs of the Existence of the Ālayavijñāna

Kang, Myunghee

Academic Professor, National Research Foundation of Korea

현대 명상법에 아뢰야식설의 적용 필요성에 대하여-아뢰야식 존재의 8논증 중 제1논증 중심으로- *

강명희

한국연구재단 학술연구교수

*Corresponding Author: citta7@hanmail.net

Abstract

This paper analyzes the content of the eight proofs of the existence of the Ālayavijñāna, which were established in the context of the Viniscayasamgrahani of Yogācārabhūmi-śāstra the Viniscayasamgrahani, in a contemporary perspective, and suggests the necessity of applying them to modern meditation practices. If we understand the eight proofs of the existence of the Ālayavijñāna in a modern context, they can be summarized as follows. The first proof is that the discriminative function of five consciousness and the sixth consciousness, which perceives the functioning of the sense organs, is incapable of the function of upādi, and only the Ālayavijñāna is capable of this function of upādi, which applies to the body, speech, in seed. The second proof is that the birth of all living beings is only possible with the existence of the Ālayavijñāna. The third proof is that only with the existence of the Ālayavijñāna can one perceive all aspects of an object clearly. The fourth proof is that only with the existence of the Ālayavijñāna can one retain the potentiality for nāma-grāha and ātma-grāha within the mind. The fifth proof is that only with the existence of the Ālayavijñāna can one contain karma. The sixth proof is that only with the existence of the Ālayavijñāna can one experience the various sensations of the body. The seventh proof is that only with the existence of the Ālayavijñāna can one continue life in the state of asaṃjñi-samāpatti and nirodha-samāpatti. The eighth proof is that only with the existence of the Ālayavijñāna can one explain the differentiation of bodily sensations between the head and the feet cooling down at the time of death. When the eight proofs of the existence of the Ālayavijñāna are combined with modern meditation techniques, it can surpass the limitations of various meditation practices being conducted in Korea and can heal even the deepest inner the Ālayavijñāna. Especially, the function of upādi demonstrated in the first argument, is an area that can be reached through prolonged and in-depth observation of the body of the sensory organs and thoughts. In addition, it is important to practice prenatal meditation related to the birth of life, and it is necessary to develop death meditation in relation to the phenomena that occur at the time of death. In addition, in the consciousness only school of Buddhism, it is claimed that the Ālayavijñāna creates the body and seeds when it is turned inward, and creates the natural environment, when it is turned outward. Therefore, developing meditation techniques that combine with the natural environment is required for overall healing of the mind.

* 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2022S1A5B5A16051462)

Check for updates

OPEN ACCESS

Citation : Kang, Myunghee, On the Need to Apply the Ālayavijñāna theory to Modern Meditation Practices: Focusing on the first argument of the Eight Proofs of the Existence of the Ālayavijñāna. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: https://doi.org/10.12972/mpca.20230004

Received: June 08, 2023
Revised: June 17, 2023
Accepted: June 23, 2023

Copyright: © 2023 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/bync/4.0/) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium,provided the original work is properly cited.

Key Words : Yogācārabhūmi-śāstra, Ālayavijñāna, the eight proofs of the existence of the Ālayavijñāna, Modern Meditation Practices, upādi, prenatal meditation, death meditation.

Ⅰ. 들어가는 말

불교사 전반에서 볼 때 유식학의 성립은 마음 전반의 구조, 내용, 작용을 정립했다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 그 중 유식학의 가장 큰 성과는 초기 불교에서 언급하지 않은 심층 내부의 마음이자 심식(心識)의 근본인 아뢰야식의 발견이다. 아뢰야식은 유식 불교의 소의경전이라고 할 수 있는 『해심밀경』[2]에서 최초로 언급되지만 『유가사지론』, 『섭대승론』 등 대부분의 유식 논서의 가장 중요한 논의로 전개된다.

유식 논서 중에서 아뢰야식설과 관련하여 가장 주목해야 할 논서는 『유가사지론』이다. 『유가사지론』은 『해심밀경』의 내용을 그대로 수록하고 있을 뿐만 아니라 아뢰야식 식설(識說)의 형태를 광범위하게 다루고 특히 수행과 심신의 문제를 교법을 토대로 유기적으로 결합시킨다. 그럼에도 불구하고 『유가사지론』의 수행이론의 광대함, 복잡성, 난해성으로 인하여 그 명성과는 사뭇 다르게 그 연구는 교법 중심과 「성문지」 일부 연구에 머물고 있으며, 심리치유와 연계하여 구체적 논의가 진행되지 않았다. 『유가사지론』은 수행법과 수행 과정, 수행자, 수행과 관련된 교법, 마음 전반의 내용과 작용을 엄청난 시각으로 다루기 때문에 그 흐름 전체를 따라가면서 연구하는 것은 쉽지 않았을 것이다. 그러나 『유가사지론』의 전체 마음의 전개과정과 그 구체성은 유식 논서 중 가장 광대하고 자세하기 때문에 폭넓은 연구로 현대의 심리치유 분야의 접목이 필요하다. 『유가사지론』 전반에 흐르는 식(識) 전반의 유기적 관계성을 풀어내고 현대 사회의 심리적 문제와 연계하여 현대 명상법의 지평과 신심 치유 방면에 치료제 역할을 해야 한다.

그래서 본 연구는 『유가사지론』 「섭결택분」에 나타난 아뢰야식 존재의 8가지 논증과 제1 논증의 집수 개념 중심으로 그 의미를 현대적으로 분석하여, 그 속에 담긴 불교사상에 근간한 심리적 요소를 밝혀내고 현대 명상법에 적용 필요성을 논의하고자 한다.

Ⅱ. 아뢰야식 성립의 8가지 논증

1. 8가지 논증의 현대적 이해

「섭결택분」은 17지 중 「5식신상응지의지」에서 언급한 아뢰야식설을 재차 결택해야 하는 입장에서 아뢰야식이 성립해야 할 이유를 8가지 논증으로 기술하고 있다. 『현양성교론』[3]에서도 같은 내용을 담고 있으며, 『섭대승론』 등에서도 종자의를 중심으로 아뢰야식 성립의 타당성을 논증한다.

『유가사지론』 「섭결택분」은 「본지분」의 17지 중심 내용 중 새롭게 추가해야 할 내용이거나 논의를 이어가야 할 교의를 추려내어 결택(결정)하는 지분이다. 이 「본지분」 안의 「5식신상응지」와 「의지」의 내용 가운데 다시 결택(결정)해야 할 중심 내용이 아뢰야식설이라고 보고 아뢰야식 존재규명을 최우선으로 언급한다. 그래서 『유가사지론』은 「5식신상응지의지」 중 결택(결정)하는 첫 번째 논의 주제로 아뢰야식 존재의 타당성을 8가지 항목으로 논증한다.

『유가사지론』 「5식신상응지」에서는 종자의(種子依)는 아뢰야식이라고 설한다.[4] 갖가지 인연에 관해 자세하게 분별하면서 의미를 설하지 않았다고 하고 설하지 않은 이유를 묻고 대답하는데, 불세존의 가장 심오하고 비밀한 기록을 건립하기 때문에 설하지 않았다고[5] 한다. 그런 다음에 세존 설을 게송으로 언급하는데, 『해심밀경』에서 아타나식설을 언급하면서 이를 설명하지 않은 이유를 게송으로 요약하는 내용과 동일하다.[6]

---

2) 『해심밀경』은 『유가사지론』 「섭결택분」에 수록되어 있다.

3) 『현양성교론』 제17권(T31, p.565a-c).

13) 『유가사지론』 제1권(T30, p.279a), "종자의는 일체종자이며 집수에 의지되는 것이며 이숙에 포괄되는 아뢰야식이다(種子依謂即此一切種子. 執受所依. 異熟所攝阿賴耶識)"라고 하며 아뢰야식을 설명하는 문구들이 첨가되어 있다.

5) 『유가사지론』 제51권(T30, p.579a) "問前說種子依. 謂阿賴耶識. 而未說有有之因緣廣分別義. 何故不說. 何緣知有廣分別義. 云何應知. 答由此建立是佛世尊最深密記. 是故不說. 如世尊言"

6) 『유가사지론』 제51권(T30, p.579a) "아타나식을 매우 깊고 미세하며 일체종자는 폭류와 같아서 나는 범부에게 열어서 연설하지 않았도다. 저들이 분별하여 '나'라고 집착할까 우려해서이다(阿陀那識甚深細　一切種子如瀑流 我於凡愚不開演 恐彼分別執為我)"

다시 말해 『유가사지론』은 17지의 첫 지에 해당하는 「5식신상응지」에서 5식의 자성을 밝히면서 각각이 구유의(俱有依), 등무간의(等無間依), 종자의(種子依)를 의지한다고 설명한다. 이때 종자의에서 처음으로 5식신 각각에 영향을 주는 아뢰야식을 언급한다. 5식의 설명방식은 동일하기 때문에 안식 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

> 무엇을 안식의 자성이라고 하는가? 안근을 의지하여 색을 요별[7]하는 것이다. 안식의 소의란 구유의(俱有依)[8]는 안근을 말하고, 등무간의(等無間依)[9]는 의근을 말하고, 종자의(種子依)[10]는 일체 종자를 집수하는 소의(의지처)로서 이숙에 섭수되는 아뢰야식을 말한다.[11]

「5식신상응지」는 5식을 하나하나 설명하는데, 안식 등 5식을 3의(依)로써 설명한다. 구유의는 안식이 성립하려면 눈이라는 감각기관[根]이 있어야 하는데 그 안근인 눈은 마음이 작용할 때 언제나 함께 있어야 할 의지처이기 때문에 구유의라고 한다. 뿐만아니라 안식은 홀로 성립하여 작용할 수 없기 때문에 그 안에 간격 없이 곧바로 의지할 수 있는 등무간의라는 의지처가 있어야 하는데 등무간의는 제6 의식의 근간인 의근이 있어야 한다는 것이다. 또한 안식은 종자에 의지해야 성립할 수 있는데, 이 종자는 이숙식에 포함되는 아뢰야식을 의미한다.

「5식신상응지」는 안식을 설명하면서 구유의로서의 자체의 감각기관과 순간 연결되어 있는[等無間] 의지처로서의 의근과 의식과 바로 연결되는 종자를 집수하는 의지처를 기술한다. 이때 종자의 의지처에 대하여 「5식신상응지」에서 이숙에 포괄되는 아뢰야식이라고 하였기 때문에 「섭결택분」에서 이를 다시 한번 언급하여 자세한 내용을 결정하여 설명한다.

그러면 「섭결택분」은 아뢰야식이 존재해야만 하는 이유를 어떤 식으로 증명하고 있는가? 「섭결택분」은 게송으로 아뢰야식 8가지의 존재 이유를 먼저 요약하고[12] 다음으로 8가지의 전체적 실상을 기술하고[13], 8가지 각각에 설명을 부가하는 형식을 취한다. 8가지 논증의 전체적 실상은 다음과 같이 기술한다.

> 8가지 모습 때문에 아뢰야식은 결정적으로 있음을 증명한다. 말하자면 1[14] 아뢰야식을 벗어나서 의지가 집수한다는 것은 도리는 맞지 않으며, 2 최초에 생이 일어나는 것도 도리에 맞지 않으며, 3 명료한 성품이 있다는 점에서도 도리에 맞지 않으며, 4 종자성이 있다는 것도 도리에도 맞지 않으며, 5 업 작용의 차별도 도리에 맞지 않으며, 6 몸 느낌의 차별도 도리에도 맞지 않으며, 7 무심정에 처하는 것도 도리에도 맞지 않으며, 8 목숨을 마칠 때에 식의 도리에도 맞지 않는다.[15]

위 내용은 아뢰야식이 있어야만 하는 8가지 실상을 밝힌 종합 논증이다. 첫째, 아뢰야식이 있어야만 집수 기능이 가능하다. 5식과 제6 의식에는 집수 기능이 없고 아뢰야식에만 집수 기능이 가능하기 때문이다. 둘째, 아뢰야식이 있어야만 생명의 첫출발이 가능하다.[16] 생명을 처음

---

7) 식(識)이 대상의 경계를 요지판별(了知辨別)하는 것을 의미한다. 즉 심왕(心王)의 인식작용을 의미한다.

8) 소의(所依)에는 세 가지 즉 구유의(俱有依)·등무간의(等無間依)·종자의(種子依)가 있으며, 이 가운데에 구유의는 식(識)과 함께 하는 시간에 있는 근(根)을 의미한다. 안식(眼識)이 일어나는 데에는 안근인 생리적 기관을 의지처[所依]로 하고 의지처인 안근은 의지할(能依) 안식과 동시에 존재하는 것을 요구하기 때문에 구유의라고 하는 것이다. 구유의는 주체적 의미를 담고 있다.

9) 첫 번째 안식이 현재 있을 때는 두 번째 안식은 현재에 생겨날 수가 없다. 현재 있는 첫 번째 안식이 사라져야 두 번째 안식이 생겨날 수 있다는 것이다. 이 첫 번째 안식이 과거로 물러날 때 자신이 점하고 있는 현재의 위치를 두 번째의 안식에게 물려주고 이끌어주는 작용을 등무간연(等無間緣)라고 한다. 의근(意根)이 그 역할을 담당한다. 그래서 소의처(所依)의 등무간연인 첫 번째 안식의 심(心)·심소법(心所法)과 두 번째의 심(心)·심소법(心所法)과는 본체(體)와 작용(用)의 관계와 같아서 제 3의 심(心)·심소(心所)가 개입할 수가 없을 정도로 간격이 없기 때문에 등무간(等無間)이라고 이름한다. 등무간은 순간, 바로, 즉시의 의미라고 할 수 있다.

10) 『성유식론』에 의하면 종자(種子)는 제8식(第八識)에 섭장(攝藏)되어 있으며, 친히 일체유위법(一切有爲法)의 현행(現行)을 생기게 하는 공능차별(功能差別)을 의미한다. 안식(眼識)이 생길 때에는 안식의 종자에 의지하게 되므로 종자의(種子依)라고 하는 것이다.

11) 『유가사지론』 제1권(T30, p.279a) "云何眼識自性. 謂依眼了別色. 彼所依者. 俱有依謂眼. 等無間依謂意. 種子依謂即此一切種子. 執受所依. 異熟所攝阿賴耶識."

12) 『유가사지론』 제51권(T30, p.579a) "復次扡南曰. 執受初明了. 種子業身受. 無心定命終. 無皆不應理."

13) 8가지 논증은 『현양성교론』 제17권(T31, p. 65a)에서도 『유가사지론』과 동일하게 기술한다. 살펴보면 다음과 같다. "논한다. 8종의 모습 때문에 아뢰야식이 결정코 있음을 증명하는 것이다. 말하자면 아뢰야식이 없으면 집수에 의지할 수 없다. 최초로 생이 일어나는 일이 있을 수 없다. 명료하게 일어나는 일이 있을 수 없다. 제법의 종자를 얻을 수 없다. 4가지 업의 작용이 있을 수 없다. 갖가지 몸의 느낌을 얻을 수 없다. 두 무심정을 얻을 수 없다. 목숨이 끊어졌을 때의 식이 있을 수 없다(論曰. 由八種相證阿賴耶識決定是有. 謂若無阿賴耶識依止執受應不可得. 最初生起應不可得. 明了生起應不可得. 諸法種子應不可得. 四種業用應不可得. 種種身受應不可得. 二無心定應不可得. 命終時識應不可得.)"

14) 숫자는 논자가 8가지 논증의 항목을 표시하기 위하여 임의로 설정한 것이다.

15) 『유가사지론』 제51권(T30, p.579a) "由八種相. 證阿賴耶識決定是有. 謂若離阿賴耶識依止執受不應道理. 最初生起不應道理. 有明了性不應道理. 有種子性不應道理. 業用差別不應道理. 身受差別不應道理. 處無心定不應道理. 命終時識不應道理."

16) 이는 주로 불전에서 결생상속(結生相續)이라는 문구로 설명된다. 세친의 『섭대승론석』 제3권(T31, p.579a)은 "결생상속은 자체(자신 몸)를 섭수하는 것이며 이것은 염오의식이며 생유를 연하여 경계로 삼으며 중유 중에는 소멸한다(結生相續者. 謂攝受自體. 此染污意識. 緣生有為境. 於中有中滅.)"라

받는 것은 아뢰야식의 작용이기 때문이다. 셋째, 아뢰야식이 있어야만 모든 것을 명료하게 파악할 수 있다. 인식주관이 대상을 분명하게 인식해 내는 것은 아뢰야식의 끊임없는 종자의 정보력 투사에 의한 것이기 때문이다. 넷째, 아뢰야식이 있어야만 마음 내면에 종자성을 간직할 수 있다. 명언(名言; 명칭과 언어)과 아집(我執; 자기존재의 집착성)의 종자는 아뢰야식에서 품어서 간직하는 것이기 때문이다. 다섯째, 아뢰야식이 있어야만 업을 담을 수 있다. 기세간을 요별하는 업, 의지함을 요별하는 업, 아를 요별하는 업, 경계를 요별하는 업[17]은 아뢰야식의 직능이기 때문이다. 여섯째, 아뢰야식이 있어야만 다종의 차별적 몸의 느낌이 나타난다. 몸에서 여러 가지 느낌들이 일어나는데, 5식은 하나의 경계에서만 인식하고 다종의 느낌을 인식하는 것은 아뢰야식이 있어야 가능한 현상이기 때문이다. 일곱째, 아뢰야식이 있어야만 무심정 다시 말해 무상정과 멸진정에서 생명을 이어갈 수 있다. 무상정은 이미지와 생각이 뜨지 않고, 멸진정은 상수멸정(想受滅定)이라서 생각과 느낌이 없는 선정인데도 몸의 생명이 이어지는 것은 몸속 아뢰야식의 이어짐이 있기 때문이다. 여덟째, 아뢰야식이 있어야만 임종 시에 머리부터 혹은 발부터 차가워지는 현상의 차별을 설명할 수 있다. 임종할 때 사람에 따라서 영혼의 아뢰야식이 식어가는 차별이 있는데, 혹자는 머리부터 식어가고 혹자는 다리부터 식어가기 때문이다.

2. 제1 논증, 집수의 현대적 이해

『유가사지론』 「섭결택분」은 위와 같이 아뢰야식 존재 논증의 8가지를 전체적으로 설명하고 그 하나하나 항목에 대하여 구체적으로 설명을 추가하고 있는데, 이 중 현대명상법과의 적용 측면에서 결합할 수 있는 내용들은 간단해 보이지 않는다. 그래서 본고는 첫 번째 증명을 중심으로 논의를 진행하고자 한다. 아뢰야식 존재 논증 첫 번째 항목은 아뢰야식에는 집수 기능이 있고 전5식과 의식에는 집수 기능이 없다는 논증인데, 여기서 5가지 이유를 들고 있다. 이를 살펴보면 다음과 같다.

> 무엇 때문에 아뢰야식이 없으면 의지처(依止)가 집수해야 하는데, (이는) 도리에 맞지 않는가? 다섯 가지 이유가 있기 때문이다. 무엇이 다섯 가지 이유인가? 말하자면 아뢰야식은 앞선 세상에서 지었던 업행이 원인이 되고 눈 등의 전식이 현재 세상의 여러 가지를 연하는 것이 원인이 된다. 마치 (5)근과 (5)경계를 설하는 것과 같다. 작의력 때문에 전식이 생기고 내지 .... 이것이 첫 번째 이유이다. 또한 6식신은 선과 불선 등의 성품만을 얻을 수 있다는 것이 두 번째 이유이다. 또한 6식신은 무부무기 이숙에 포함되는 부류들은 얻을 수 없다는 것이 세 번째 이유이다. 또한 6식신은 각각 다른 의지처로 전전하고 이런저런 것이 저런저런 것에 의지하여 식이 전전한다. 즉 저(6식신)의 의지하는 곳에 집수가 있고 여타의 것을 집수하지 않는 것은 도리에 맞지 않다. (6식신에) 집수를 허용한다 해도 도리에 맞지 않는데 식과 멀리 떨어져 있기 때문이다. 이것이 네 번째 이유이다. 또한 의지하는 것(依止: 의지주체)이 응당 수시로 집수해야 하는 과실이 생긴다. 왜냐하면 저 안식이 어떤 때는 전전하고 어떤 때는 전전하지 않으며 여타의 식도 또한 이와 같다. 이것이 다섯 번째 이유이다. 이와 같이 1)[18] 앞선 업과 현재의 연이 원인이 되기 때문에, 2) 선과 불선 등의 성품을 얻기 때문에, 3) 이숙 종류를 얻을 수 없기 때문에, 4) 각각에 각각 다른 것을 의지하여 식들이 전전하기 때문에, 5) 수시로 의지하는 곳이 집수해야 하는 과실이 있기 때문에 도리에 맞지 않는다.[19]

위의 내용을 분석해 보면 아뢰야식에는 집수 기능이 있는데, 안·이·비·설·신·의식은 집수기능이 없다. 마음은 늘 집수하는 기능을 하는데 이 집수 기능은 5식과 제6 의식이 하는 일이 아니기 때문에 아뢰야식 존재를 인정하지 않을 수 없다는 것이다.

이처럼 집수 기능과 관련하여 다섯 가지 이유를 들어서 아뢰야식의 존재를 논증하는데, 『현양성교론』에서도 같은 내용을 언급한다.[20]

고 설명한다.

17) 『유가사지론』 제51권(T30, p.565c) "一器了別業. 二依了別業. 三我了別業. 四境了別業."

18) 숫자는 논자가 다섯 가지 설명을 분류하기 위하여 설정한 것이다.

19) 『유가사지론』 제51권(T30, p.579a) "何故若無阿賴耶識依止執受不應道理. 由五因故. 何等為五. 謂阿賴耶識先世所造業行為因. 眼等轉識於現在世眾緣為因. 如說根及境界. 作意力故諸轉識生. 乃至廣說是名初因. 又六識身有善不善等性可得. 是第二因. 又六識身無覆無記異熟所攝類不可得. 是第三因. 又六識身各別依轉. 於彼彼依彼彼識轉. 即彼所依應有執受. 餘無執受不應道理. 設許執受亦不應理. 識遠離故. 是第四因. 又所依止應成數數執受過失. 所以者何. 由彼眼識於一時轉一時不轉. 餘識亦爾. 是第五因.如是先業及現在緣以為因故. 善不善等性可得故. 異熟種類不可得故. 各別所依諸識轉故. 數數執受依止過故.不應道理."

20) 『현양성교론』 제17권(T31, p.40a)에서 다음과 같이 기술한다, "답한다. 다섯 가지 이유 때문이다. 무엇을 다섯 가지라고 하는가? 말하자면 아뢰야식은 먼저 행한 원인이 생기고 안 등의 전식이 현재의 원인을 연하여 일어난다. 경에서 말하는 것과 같다. 근과 경과 작의력 때문에 여러 전식이 생기며 내지 ..... 이것이 첫번째 이유이다. 또한 6식신은 선과 불선을 획득할 수 있는데 이것이 두 번째 이유이다. 또한 6식신은 한 부류의 이숙 무기에 포함되는 것은 반드시 획득할 수 없다. 이것이 세 번째 이유이다. 또한 6식신은 각각 다른 의지처로 전전하여 만약 저것들 소속에 의지하여 (각각) 저것들의 식을 의지하여 저것들의 소의에 전전하며 응당 집수가 있어야 하는데 여타의 것에는 집수가 없어서 도리에 맞지 않는다. 비록 집수를 허용한다고 해도 도리에 맞지 않는다. 식을 멀리 여의었기 때문이다. 이것이 네 번째 이유이다. 의지함에 응당 수시로 집수해야 하는 과실이 생긴다. 왜냐하면 안식은 어떤 때는 전전하고 어떤 때는 전전하지 않으며 여타의 식 또한 이와 같다. 이것이 다섯 번째 이유이다. 이와 같이 앞선 업의 원인이 나타나고 원인 소생을 연하기 때문에, 선과 불선 때문에, 하나의 부류를 얻을 수 없기 때문에, 각각 다른 소의 때문에, 자주 집수하는 과실 때문에 도리에 맞지 않는다(問何故若無阿賴耶識依止執受不可得耶. 答由五因故.何等為五. 謂阿賴耶識先行因生. 眼等轉識現緣因起. 如經言. 根境作意力故諸轉識生乃至廣說. 是名初因. 又六識身善不善可得. 是名第二因. 又六識身一類異熟無記.所攝必不可得. 是名第三因. 又六識身各別依轉. 若依彼彼所.依彼彼識. 轉

첫째 이유는 앞선 업과 현재의 연이 원인이 되기 때문이라고 한다. 이는 아뢰야식 내에 전생의 업이 있고 이 업은 현재 눈, 귀, 코, 혀, 몸이 그 대상인 색과 형태, 소리, 냄새, 맛, 감촉을 만나면 이미 전생부터 기록된 정보를 주어서 대상을 분별하게 된다는 것이다. 전생부터 기록된 정보를 유식에서는 종자라고 하는데, 종자의 세력은 그 능력에 차별이 있기 때문에 공능차별(功能差別)이라고도 한다. 『성유식론』은 일체종(一切種; 일체종자)을 설명할 때 공능차별이라는 용어를 사용하는데, 일체종자는 본식 중에 자체(자신 몸)의 결과를 만들어내는 공능의 차별이 있으며 이것은 (몸 속에) 계속 흐르는 이숙을 발생시켜서 사용(士用)하고 증상하는 결과라고 설명한다.[21] 결국 다섯 가지 인식의 작용인 5식은 아뢰야식 내에 저장되고 집수되어 있는 종자 정보의 능력 차별(功能差別)의 영향을 받는데, 아뢰야식이 없으면 5식의 작용은 불가능하다. 아뢰야식은 그간 있었던 모든 신·구·의 3업의 씨앗 종자를 강하게 집착하여 수용해 놓고 있는데, 유식에는 이를 집수라는 단어로 설명한 것이다.

그래서 세친은 『唯識三十論頌』에서 초능변식의 대표 명칭으로 이숙식, 아뢰야식, 일체종자식을 언급하고[22], 제3송에서 아뢰야식 기능을 요약하면서 불가지(Asaṁviditaka), 집수(Upādi), 처소(Sthāna) 요별(Vijñaptika), 촉(Sparśa), 작의(Manaskāra), 수(Vedanā), 상(Saṁjñā), 사(Cetanā)와 함께 하고 오직 사수(Upekṣā)만 상응한다고 한다.[23] 여기에서 'Upādi'라고 하는 집수 개념[24]이 정확히 등장한다. 훗날 유식가는 아뢰야식은 두 가지를 집수하는데, 종자와 유근신(有根身; 감각을 달고 있는 몸)이라고 간결하게 정리한다.[25] 이를 살펴보면 다음과 같다.

> 집수에는 두 가지가 있다. 종자들과 유근신이다. '종자들'이란 여러 모습과 명칭을 분별하는 습기이며 '유근신'이란 여러 색근과 근의 의지처이다. 이 두 가지는 (아뢰야)식이 집수한 것인데 포섭하여 자체(自體; 자기 몸)로 삼으며 편안함과 위급함을 함께 하기 때문이다. 집수와 처소는 함께 서로 소연이 되는데 아뢰야식의 인연력 때문에 자체(자기 몸)가 생길 때 안으로 변화하여 종자와 유근신(감각기관이 있는 몸)이 되고 밖으로 변하여 기세간이 된다.[26]

이와 같이 아뢰야식의 집수 기능은 아뢰야식 작용의 핵심 내용이라고 할 수 있다. 집수하는 것은 색이 있는 근(有根身; 감각기관이 있는 몸)과 종자라고 하며, 아뢰야식이 안으로 변화하면 유근신 즉 감각기관을 겸비한 자기 몸을 만들어내고 아뢰야식이 밖으로 변화하면 기세간이라는 자연을 만들어낸다는 것이다.[27] 여기서 기세간을 『유식삼십론송』에서 처료(處了; 장소요별)라고 한 것이다.

이러한 유식의 아뢰야식과 결합하는 기세간설은 현대 명상법에 적용할 수 있는 많은 시사점을 준다. 현재의 명상법은 자신의 몸과 심리와 감정 및 부정적 생각의 극복에는 적극적이지만 자연 등 외부적 환경과 결합한 명상법에는 관심이 다소 부족하기 때문이다.[28] 이러한 아뢰야식의 집수 기능을 『유가사지론』은 다섯 가지 이유로서 설명한다.

彼彼所依. 應有執受. 餘無執受不應道理.雖許能執. 亦不應理. 識遠離故. 是名第四因. 又所依止應成數數執受過失. 所以者何. 眼識一時轉一時不轉. 餘識亦爾. 是名第五因. 如是先業因現緣因所生故. 善不善故.一類不可得故. 各別所依故.數數執受過故不應道理. 所以者何. 眼識一時轉一時不轉 .餘識亦爾. 是名第五因. 如是先業因現緣因所生故. 善不善故. 一類不可得故. 各別所依故. 數數執受過故不應道理.)"

21) 『성유식론』 제7권(T31, p.40a), "一切種識謂本識中能生自果功能差別. 此生等流異熟士用增上果. 故名一切種."

22) 『유식삼십론송』(T31, p.60a), "初阿賴耶識. 異熟一切種." 안혜의 주석서에서 "Triṁśikā vijñaptikārikā"의 원본의 내용을 알 수 있는데, 아뢰야식은 Ālaya-vijñāna의 한문 역어이며 이숙은 Vipāka의 한문 역어이며 일체종은 Sarva-vījaka의 한문 역어이다. 현장역 『唯識三十論頌』에서 Vipāka를 이숙식이라고 번역한 점은 업의 측면이 변화하고 숙성된 측면을 고려한 탁월한 번역어라고 할 수 있다.

23) 『유식삼십론송』(T31, p.60a), "不可知執受, 處了常與觸、作意、受, 想. 思, 相應唯捨受."

24) 현장역 『섭대승론본』 제1권((T31, p.133b) 에서 집수 기능을 설명할 때는 아타나식의 용어에 적용한다. 이를 살펴보면 다음과 같다. "어떤 연유로 이 식을 다시 아타나식이라고 이름하여 설명하는가? 일체의 색이 있는 근을 집수하기 때문이며 모든 자체를 취하여 의지할 대상으로 삼기 때문이다. 왜냐하면 색이 있는 여러 근은 이 집수에 의해서 존재를 잃지 않고 (임무를) 다하고 수명을 따라서 전전하기 때문이다. 또한 상속하여 바로 생을 결정할 때 저 생을 취하기 때문에 자체를 집수한다. 그렇기 때문에 이 식을 다시 아타나식이라고 이름하여 설명하는 것이다(何緣此識亦復說 名阿陀那識. 執受一切有色根故. 一切自體取所依故. 所以者何. 有色諸根由此執受無有失壞盡壽隨轉. 又於相續正結生時. 取彼生故執受自體. 是故此識亦復說名阿陀那識.)"

25) 『성유식론』 제2권(T31, p.8c), "執受有二. 謂諸種子及有根身."

26) 『성유식론』 제2권(T31, p.8c), "執受有二. 謂諸種子及有根身. 諸種子者謂諸相名分別習氣. 有根身者謂諸色根及根依處. 此二皆是識所執受. 攝為自體同安危故. 執受及處俱是所緣. 阿賴耶識因緣力故. 自體生時. 內變為種及有根身. 外變為器."

27) 아뢰야식 기세간설과 관련하여 강명희는 명상법과 연계하며 많은 논문을 발표하였다. 참고하면 다음과 같다. 강명희(2014), 「마음과 자연환경의 관계」 -『유가사지론』 종자설 중심으로-, 『한국선학』 제38, 한국선학회 ; 강명희(2015), 「아뢰야식이 외부의 객관세계를 통섭하는 방식」-유식논서에 나타난 기세간종자설을 중심으로-, 『동아시아불교문화』 제22집, 동아시아불교문화학회 ; 강명희(2015), 「무착의 『섭대승론』에 나타난 외종자설」, 『불교학연구』 제45호, 불교학연구회 ; 강명희(2015), 「유식불교에 기반한 자연명상의 치유적 기제」, 『명상심리상담』 제14집, 한국명상심리학회 ; 강명희(2018), 「자연명상법을 통한 심리치유의 필요성과 그 대안」, 『불교문예연구』 제10호, 동방문화대학원대학교 불교문예연구소.

28) 요즘 자연치유명상 기법으로 '어싱'이 각광받고 있는데, 어싱은 웰빙을 증진하기 위해 자연과의 관계 향상을 제안하는 하나의 실천이다. 어싱이라는 단어는 '지구'라는 단어로부터 파생되었으며 흙 또는 땅을 일컫는다. 그러나 유식의 아뢰야식 기세간 외연(外緣) 설은 땅 뿐만 아니라 지수화풍공식의 6계와의 접촉을 통하여 다양한 내부 심리를 치유하게 한다.

첫째 이유는 5식과 제 6의식에는 위와 같은 유근신(감각기관이 있는 몸)과 종자를 집수하는 기능이 전혀 없기 때문에 아뢰야식을 인정해야 한다는 것이다.

둘째 이유는 5식의 인식 작용을 분간할 때, 5식의 작용은 등무간연으로 의식과 붙어 있으면서 그 대상에 대하여 좋고 나쁨을 분별하는데, 이는 제6 의식의 작용이다. 그런데 제6 의식은 선과 불선만 분별하기 때문에 3성(性) 중 무기성을 담당할 식체가 있어야 하기 때문에 아뢰야식의 존재를 인정해야 한다는 것이다. 선과 불선 이외에 다른 무기성[29]은 5식과 제6 의식의 영역이 아니기 때문이다.

셋째 이유는 아뢰야식은 전생의 업을 담고 있는데, 이는 제6 의식처럼 현재 드러나서 활동하는 인식 작용 범위에서 벗어난다. 심층 내면에 몰래 숨어서 그 영향력만 발휘할 뿐이다. 불교에서는 몰래 숨어서 그 영향력만 있는 잠재 능력체 성품을 무부무기성라고 한다. 제6 의식과 같이 현재 드러나서 대상을 향하여 작용하는 것이 있고 아뢰야식처럼 드러나지 않는 잠재체가 있다고 본 것이다. 그래서 『유가사지론』은 아뢰야식이 없으면 무부무기[30]에 속한 이숙식에 포함된 여러 마음을 인정하지 않는 결과를 낳는다고 주장하는 것이다.

넷째 이유는 눈, 귀, 코, 혀, 몸 각각의 5근은 각각의 물질(色), 소리, 냄새, 맛, 감촉 등 각각 다른 것을 의지하여 식들이 전전하기 때문에, 5식은 계속 집수하는 기능까지 해낼 수 없다는 것이다. 5식의 작용은 예를 들어 눈으로 대상을 볼 때도 늘 보지 않을 경우도 있는데, 한결같이 볼 수 있는 것은 그 속에 아뢰야식이 폭포수처럼 흐르면서 아뢰야식의 집수하는 마음 작용이 있기 때문에 눈의 인식이 계속 활동하지 않아도 보는 것처럼 느낀다는 것이다. 결국 눈, 귀, 코, 혀, 몸이 그 대상 즉 물질, 소리, 냄새, 맛, 감촉을 만나서 인식 작용을 장기간 이어가는 것은 그 속에 아뢰야식의 집수 기능이 있기 때문이라는 것이다.

다섯째 이유는 인식 작용이 계속 이어가려면 담아야 할 그릇에 해당하는 의지처가 필요하고 그 속에 강하게 집착하여 수용하는 집수 기능이 필요한데, 눈, 귀, 코, 혀, 몸의 5근에는 그런 기능이 없다는 것이다. 5근이 집수 기능이 있으려면 작의력[31]이 있어야 하는데, 작의력은 아뢰야식의 직능에 해당하기 때문이다. 오직 5식은 대상을 향하여 대상과 결합하는 기능만 있고 그것을 담으려고 집착하여 수용하는 힘은 아뢰야식의 집수력이기 때문이다. 아뢰야식과 늘 함께하는 마음 작용 중 하나인 작의력은 대상을 접할 때 감촉 다음에 일어나는 직각적으로 대상으로 향하려는 마음 작용[心所]으로 유식 논서는 이를 경각심(警覺心)[32]이라고 표현한다.

다섯째 이유는 5근에 바로 집수하는 기능이 있어야 하는데 5근에는 이런 기능이 없기 때문에 과실이 발생한다는 것이다. 5근은 5경을 만나서 수시로 작업해야 하는 하는데, 그것을 집착해서 수용하는 집수 기능까지는 감당할 수 없다. 눈으로 대상을 보기도 바빠서 그 대상을 집착해서 수용하는 집수 기능까지 할 수 없다는 입장이다. 그래서 「섭결택분」은 다섯 번째 이유로 5근은 각각 의지처가 다르고 그 연하는 대상이 다르고 늘 수시로 의지하는 곳(5근)이 집수해야 하는 과실이 있기 때문에 도리에 맞지 않는다고 한다.

아뢰야식 성립의 8가지 논증 중 제1 논증은 아뢰야식의 집수 기능을 중심으로 전5식과 제6 의식과 아뢰야식 불가분 관계를 피력하는데, 몸을 관찰하는 위빠사나 명상법에 결합해야 할 많은 내용들을 담고 있다. 그럼 이러한 아뢰야식 마음을 현대 명상법에 어떻게 적용할 수 있는가?

III. 현대 명상법 적용 필요성

명상의 종류는 매우 다양하다. 잘 알려진 명상법으로 집중 명상, 통찰 명상, 초월 명상, 빼기 명상이 있고, 호흡 명상, 걷기 명상, 자애 명상, 위빠사나 명상, 마음챙김, 염지관법 등 많은 명상법이 있다. 뿐만 아니라 사찰에서 시행되는 명상 방법도 매우 다양하다. 국내 사찰에서는 조계종 사찰 중심으로 화두선 명상법을 시행하고 있으며, 천태종 사찰 중심으로 염불선, 진각종 중심으로 옴 마니반메훔 만트라 명상법이 시행되고 있다. 그 밖에도 기도, 사경, 절 수행 등 다양한 명상적 효과를 내는 수행이 시행되고 있다. 그 중 주요 명상법 중심으로 유식의 식논리의 적용 필요성을 논의해 보기로 한다.

집중 명상[33]은 호흡 등 대상에 의식을 계속 투사하여 머물게 하는 알아차림의 수행으로 마음이 일어나는 현상을 객관적으로 유지하게 한다.

29) 『유식삼십론송』 제4송은 무기성을 아뢰야식의 무부무기라고 표현한다.

30) 세친, (『유식삼십론송』 (T31, p.60a) 제4송에서 다음과 같이 기술한다. “아뢰야식은 무부무기성이며, 촉 등도 이와 같다. 항상 폭류와 같이 전전하며 아라한 위에서 버리게 된다(是無覆無記, 觸等亦如是, 恒轉如瀑流, 阿羅漢位捨)”

31) 세친, 『유식삼십론송』(T31, p.60a) 제3송에서 아뢰야식과 함께 하는 심소는 별경심소 즉 촉, 작의, 수, 상, 사라고 한다.

32) 『성유식론』 제3권(T31, p.11b)에서 작의에 대하여 다음과 같이 기술한다. “작의는 능히 마음을 경각시킴을 그 성품으로 한다. 소연경(관계하는 경계)에 대하여 마음을 끌어당기는 것을 업으로 삼는다. 말하자면 이 경각은 마음속 종자를 일으켜서 경계로 나아가게 하기 때문에 작의라고 이름한다(作意謂能警心為性. 於所緣境引心為業. 謂此警覺應起心種引令趣境故名作意.)”

33) https://addfun.tistory.com, 참조.

이 명상은 마음이 일어나더라도 알아차림을 유지하면 결국 마음의 고요함에 이르게 된다고 한다. 집중은 호흡뿐 아니라 점 등 다양한 명상 대상에 집중하는 것으로, 대상에 의식을 주시하는 위빠사나 사띠(sati) 마음챙김 명상과 대상이 무엇인가 알아가려는 통찰 명상과 결합되어 있다.

집중 명상은 대상에 집중하는 것이므로, 대상에 투영된 마음을 알아차리는 것이 무엇보다도 중요한데, 대상 속에 투영된 마음은 아뢰야식 속에 저장된 마음 중 번뇌에 물든 오염된 마음이 흘러나오기도 한다. 눈으로 대상을 보는 집중 명상일 경우는 5식의 마음만을 알아차리는 경우가 있기 때문에 5식 이외의 제6의식과 말라식, 아뢰야식 마음 안으로 집중하는 방법을 고안해 내어야 한다. 그래서 명상 지도자는 마음이 발생하여 나오는 현상을 객관화해야 하는 타당한 이유를 8식 체계를 통하여 명상하는 사람들에게 알릴 필요가 있다.

통찰 명상[34]은 모든 현상의 표면적인 것이 아니라 그 내면을 주의 깊게 주시하여 그 본질을 알아내는 명상법이다. 신체적 감각, 느낌을 알아차리고 부정적인 감정과 생각이 일어남을 알아차리고, 의식의 집중과 주의를 기울여 하나의 대상에 집중한다. 그래서 산란한 마음을 일으킨 근본 원인인 욕망과 고뇌에서 벗어나 현상의 본질을 알게 한다. 한 대상에 주의 집중을 통하여 내면의 지혜를 개발하는 통찰 명상은 좌선을 기반하여 몸, 호흡, 마음의 통일과 조화를 추구해 나가며 자신의 참된 본성을 찾아간다. 통찰 명상은 집중 명상과 흡사한 명상 집중을 요하는데, 지혜의 통찰력을 깨닫게 하는 특징이 있다.

이 명상법도 5식과 제6 의식의 분별력, 제7 말라식의 자기 존재감, 제8 아뢰야식의 전생 이숙 결과물인 업의 현상을 직시하면서 지혜를 이끌어내야 현실에서 실천하는 지혜의 빛의 기능을 해낼 수 있다.

위빠사나[35] 명상[36]은 위의 모든 명상법의 기초가 되는 명상법이며, 모든 현대 명상법의 핵심 내용은 위빠사나 관법의 요소를 채택하여 시행하고 있다고 해도 과언이 아니다. 계속 마음을 관찰함으로써 마음의 본질인 지혜를 개발하는 불교 명상법의 핵심이다. 이 위빠사나 명상법은 초기 불교 붓다 수행법의 핵심 수행법이었으며, 현재는 주로 스리랑카 등 남방불교의 승려들과 재가 신자들에 의해 그 전통을 이어가고 있는데, 초기 불교 붓다의 수행법이라고 하여 수행자의 자부심이 대단하다. 위빠사나 명상은 있는 그대로의 실상을 관하여 모든 사물의 고(苦), 공, 무상, 무아임을 깨달아 나간다. 초기 불교 경전인 『아함경』에서 기술되는 위빠사나 명상 대상은 몸, 감각, 마음, 생각의 대상 등 네 가지이다. 이는 초기 불교에서 밝힌 4념처관[37]의 신수심법(身受心法)인데, 위빠사나 수행의 핵심 내용이다. 호흡 등을 통하여 몸에서 일어나는 현상을 그대로 알아차리는 것은 신념처의 수행이며, 감각에서 일어나는 느낌을 그대로 인지하여 알아차리는 것이 수념처의 수행이다. 마음속 욕심 등이 떨어져 나가는 것을 그대로 알아차리는 것이 심념처 수행이며, 관념으로 대표되는 법을 그대로 알아차리는 것이 법념처의 수행이다. 특히 초기 불교는 명상으로 들어가는 8가지 문을 설정하는데, 행주좌와(行住坐臥) 면오어묵(眠寤語默)[38]에 모두 적용할 수 있다고 한다. 걷거나 머물거나 앉거나 눕거나 자거나 깨어나거나 말하거나 침묵하거나 간에 바르게 알 수 있다고 한다. 언제 어디서나 어떤 행위건 간에 객관적으로 마음이 일어나는 알아차림을 유지하는 것이 위빠사나 수행의 핵심이지만, 국내의 명상 프로그램은 4념처의 다양한 관법을 다 채택하지는 않는다. 다만 특정한 장소와 명상을 이끄는 도구 없이 일상에서 일어나는 몸과 마음 작용을 그대로 관찰할 수 있는 장점을 이용하여 다양한 명상 프로그램을 시행하고 있다.

위빠사나 명상은 초기 불교에서 대승 불교에 이르기까지 부정관, 자비관, 연기관, 계차별관, 수식관의 오정심관 수행 중심으로 전개되었는데[39], 오정심관은 관(觀)을 지혜로 전환하는 것을 목표로 한다. 오정심관은 아뢰야식 심층 내면의 마음에 이르는 것까지 연결될 수 있지만 수행 초심자가 아뢰야식 마음에 바로 닿을 수 있도록 하는 것은 쉽지 않다. 그러므로 위빠사나 행법을 사마타 행법과 함께하여 심층 내면 의식인 아뢰야식 마음까지 이끌어낼 필요가 있다. 특히 신념처를 행할 때 몸에 집중하여 집수의 느낌을 알아가면서 집중할 필요가 있다. 다섯 감각기관인 5근은 각각의 대상과도 관계하지만 심층 내면의 아뢰야식 마음에 영향을 받기 때문에 이를 명상에 적극 연결할 필요가 있다. 5식을 관찰했을 때 아뢰야식이 집착하여 수용하는 집수의 느낌은 집중만 잘한다면 누구나 감지할 수 있기 때문이다.

마음챙김 명상은 팔리어 sati의 번역어이며 중국에서는 염(念)이라고 한역하였다. 유식의 법상[40]으로 말하면 제6 의식이 하는 심소의 영역 중 5별경심소 촉, 작의, 염, 정, 혜에 속한다. 촉은 마음이 대상을 접촉하는 순간을 의미하고, 작의는 마음이 접촉한 대상을 향하여 의도를

34) 조셉 골드스타인 저, 이재석 역, 『조셉 골드스타인의 통찰 명상』 삶의 불만족과 괴로움에서 벗어나 자유에 이르는 길, 서울: 마음친구, 2019. 참조.
35) 의역은 관(觀), 관견(觀見), 정견(正見), 혜(慧). 다른 음역은 미발사나(微鉢舍那, 尾鉢舍那), 미발사낭(尾鉢奢曩, 尾鉢舍曩), 비마사나(毘摩舍那), 비반사나(毘般舍那), 비발사나(毘鉢舍那, 鞞鉢舍那, 毘撥舍那, 毘鉢舍那, 比鉢舍那, 毘鉢捨那), 비파사마(毘婆奢摩), 비파설나(毗婆設那). 축역은 미발사(尾鉢捨), 비발(毘鉢), 비사나(毘舍那), 비전사(毘羶闍), 비파(毘婆), 비파사(毘婆沙), 사나(舍那) 등이 있다.
36) 위빠사나는 팔리어 Vipassanā, 산스크리트어 Vipaśyanā의 음사어로서 관법(觀法)을 의미한다. 지관법(止觀法)의 관을 의미하지만, 국내에서 시행되는 명상 프로그램은 불교의 수행법에서 유래되어 시행되고 있음을 간과하고 있는 실정이다.
37) 초기 불교의 대표적인 경전 4부 아함은 4념처관 수행을 가장 많이 시설하고 있다.
38) 『중아함경』 제19권(T1, p. 553a). “行住坐臥。眠[寤語默。皆正知之.”
39) 강명희, 「오정심관 수행법을 통한 심리치료-한역 『유가사지론』 중심으로-」 보조사상 제39집, 보조사상연구회, 참조.
40) 세친은 『유식삼십송』에서 제6 의식의 작용으로 별경심소를 언급한다.

몰아가는 것이다. 염은 마음이 대상에 닿아서 머무르는 것을 의미하며, 정은 마음이 대상과 합일하여 마음속으로 들어가는 선정을 의미한다. 혜는 마음의 궁극적 모습인 지혜를 찾는 것을 의미한다. sati(念)는 이 5별경심소 중 세번째 염에 해당한다. sati를 현대 명상계에서 주목하면서 '알아차림', '주의집중' 등의 용어로 사용하다가 최근 불교계 및 학계[41]는 '마음챙김'이라는 번역어를 제안하였다. 21세기 들어서면서 미국과 유럽 등지에서는 이 sati 기능을 중시하면서 이 기법을 이용한 심리 치유가 유행한다.

마음챙김 명상은 불교의 전통적 수행법인 sati를 중심으로 하는 위빠사나 명상을 현대 심리학과 정신의학이 결합해서 만든 치료법으로 전개하기도 하였다. 미국과 유럽에서는 마음챙김 명상을 정신 상담에 채용하여 MBSR 등 다양한 심리치료 프로그램을 만들어내었다. 특히 존 카바진 (Kabat-Zinn, 1990)은 마음챙김을 "특정한 방식으로, 즉 의도적으로 현재의 순간에 비판단적으로 주의를 기울이는 것" 이라고 정의하고 마음챙김의 일곱 가지 태도 요인[42]을 주장하였다.[43] 한편, 존 갓바진은 '마음챙김 명상에 기반한 스트레스 완화 프로그램(mindfulness-based stress reduction, MBSR)'이라는 행동의학 프로그램을 개발하여 만성병과 스트레스 관련 질병 환자를 치료하였다. 이는 국내 명상계에서도 많은 영향을 주고 있으며, 장현갑 교수 등에 의해서 한국형 K-MBSR이 개발하는 계기가 되었으며 현재는 많은 명상센타와 서울불교대학원대학 중심으로 이 프로그램을 적극 보급하고 있다.

마음챙김 명상도 sati 기법을 적극적으로 활용하는 명상이기 때문에 불교의 다양한 위빠사나 행법[44]과 결합할 필요가 있다. sati 기법은 제6 의식의 작용까지 접근할 수 있지만, 제7 말라식과 제8 아뢰야식까지 관조하기는 어렵기 때문에 장시간의 집중과 아뢰야식의 집수 기능과 몸의 다양한 느낌 등을 통하여 심층 내면의 심리로의 접근이 요구된다. 특히 무의식의 잠재태(무부무기성)로 있는 아뢰야식의 마음까지 접근하려면 유식불교에서 주장하는 아뢰야식의 내연의 몸(유근신)과 종자, 그리고 아뢰야식의 외연인 자연환경의 기세간설을 적극 활용해야 한다. 무엇보다도 아뢰야식 마음의 또 다른 측면인 자연환경을 이용한 명상법의 개발이 시급하다.[45]

초월 명상(Transcendental Meditation, TM)[46]은 박티요가(만트라 수행법)에 기원을 둔 것으로 1955년 인도의 마하리시 마헤쉬 요기가 스승인 스와미 브라만다 사라느와티로부터 배운 초월명상을 일반인들에게 가르치기 시작했다. 동양 사상과 문화에 심취했던 영국 록그룹 비틀즈, 그 중에서도 멤버 조지 해리슨이 이 명상법을 익혔다고 알려지면서 세계적으로 관심을 일으켰다.

초월 명상은 만트라 기법을 중요 행법으로 하기 때문에 이근(耳根)과 이식(耳識) 수행이라고 할 수 있다. 이근과 이식 수행은 5식의 수행 정도만을 가능하게 하기 때문에 만트라에 사마타 기법을 결합하여 마음 안으로 들어가게 하는 심화된 명상 기법이 필요하다. 만트라를 이용하여 아뢰야식 심층 내면에 이르게 하는 방법들을 고안해 내야 한다. 특히 자연 속에서 들리는 많은 소리들은 아뢰야식 마음과 직결되어 있음을 활용해야 한다.

빼기 명상은 마음수련명상센타[47]에서 시행하는 프로그램으로 불안, 걱정, 이기심, 선입견, 겸손하지 못한 마음, 하기 싫은 마음, 게으름, 끈기 없는 마음, 남의 시선에 신경 쓰는 마음, 욕먹을까 두려운 마음, 인정받고 싶은 마음, 피하고 싶은 마음, 나만 옳다는 마음, 부정적인 마음, 솔직하지 못한 마음, 자기합리화, 열등감, 화, 짜증, 남 탓, 무시하는 마음, 집착, 욕심, 상대와 비교하는 마음 등 내 삶에 끼어드는 101가지 마음들을 다 버릴 수 있다고 한다.

빼기 명상은 번뇌의 101가지 번뇌의 마음을 버리는 것을 주요 명상의 대상으로 삼는데, 유식 불교를 비롯한 많은 불교 경전과 논전에서는 제6 의식과 마음 작용으로 51개 심소법(마음작용) 즉 변행심소, 별경심소, 선심소, 번뇌심소, 수번뇌심소, 부정심소를 정형화한다. 그런데 아

41) 정준영, 「사띠(sati)논쟁」, 『불교평론』,62호, 2015. 참조. : 김준호, 「사띠(Sati) 논쟁의 공과(功過)」, 『불교와 인문과학 』제1호, 2020. 참조.

42) 1) 비판단 (non-judging): 마음챙김은 자신의 경험을 편견 없이 바라봄으로써 개발된다. 2) 인내(patience): 매 순간을 온전하게 수용하는 것이다. 3) 초심자의 마음(a beginner's mind): '초심자의 마음'은 모든 것을 마치 처음 대하듯이 보는 마음이다. 4) 신뢰(trust): 자기 자신과 자신의 느낌에 대한 기본적인 신뢰를 발달시키는 것이다. 5) 비쟁취(non-striving): 명상에서는 이런 목표 지향적인 태도가 장애가 되며, 명상은 무위에 초점을 둔다. 6) 수용(acceptance): 수용은 사물을 실제 있는 그대로 바라보는 것이고, 수용의 개발은 매 순간을 오는 대로 받아들이고 그것과 온전히 함께하는 것이다. 7) 비집착(letting go): 사물을 있는 그대로 내버려 두고, 있는 그대로 수용하여 그대로를 관찰하는 것이다. 사피로(Shapiro)와 그의 동료들은, 카바진의 일곱 가지 마음챙김의 태도를 마음챙김의 특질(qualities)이라고 명명하며 아래의 다섯 가지를 추가했다. 사피로와 그의 동료들(2002)은 이러한 다섯 가지 마음챙김의 특질을 마음챙김의 정서적 특질(affective qualities) 이라고 제안했다. 1) 온화함(gentleness): 부드럽고 사려 깊고 세심하지만, 수동적이거나 규율이 없거나 제멋대로이지 않은 특성을 말한다. 2) 베풂(generosity): 얻고자 하는 집착이나 보상을 바라는 의도 없이 사랑과 자비로 현 순간에 주는 것을 말한다. 3) 공감(empathy):현 순간에 다른 사람의 상황을 느끼고 이해하며 이것을 그 사람과 나누며 소통하는 것을 말한다. 4) 감사(gratitude): 현 순간을 공경하고 고맙게 생각하고 감사하는 특질을 말한다. 5) 자비(lovingkindness): 선의, 동정심, 돌봄을 구현하는 특질로서 용서와 무조건적 사랑으로 채워져 있는 것을 말한다.

43) 존 카밧진 저, 김언조, 고명선 역, 『존 카밧진의 마음챙김 명상』 당신이 어디를 가든 당신은 그곳에 있다. 서울: 물푸레, 2013. 참조.

44) 『해심밀경』 「분별유가품」(T16, p. 697c-702a)은 사마타(止)와 위빠사나(觀)에 대하여 18가지 항목으로 자세하게 분별하고 있다.

45) 강명희, 『자연 속으로, 마음 안으로』, 서울: 담앤북스, 2022. 참조. 이 책에서는 자연 속에 아뢰야식 마음을 관찰하는 명상방법을 소개한다.

46) https://transcendental-meditation.kr. 참조

47) www.meditationlife.org. 참조

뢰야식과 관련되는 변행심소 촉, 작의, 수, 상, 사의 마음 작용은 마음작용의 핵심이라고 할 수 있으므로 이와 결합한 아뢰야식 마음 관찰이 필요하리라고 본다,

염지관 명상은[48] 염지관(念止觀, sati, samatha, vipassna)은 몸에서 느껴지는 느낌을 먼저 관찰하고 그런 다음 느낌과 마음 현상과의 관계를 통찰하는 명상수행법이다.[49] 염지관 명상법[50]은 4념처관을 중심으로 전개되며 특히 몸의 느낌을 주목한다. 아뢰야식 8가지 논증 중 몸 느낌은 하나가 아닌 다발성으로 일어나는 것으로 5식 너머 아뢰야식 정보가 영향을 주는 것이라고 하기 때문에, 느낌 관찰을 몸 관찰의 일환으로서 연계하고 아뢰야식 느낌 관찰과 연계해 볼 수 있다.

이 밖에도 도구를 이용하여 하는 명상법이 있는데, 싱잉볼 명상이다. 싱잉볼(Singing Bowl)은 7가지 금속으로 만들어진 그릇인데, 싱잉볼이 울리면서 풍부하고 복합적인 톤의 진동이 몸과 마음을 정화하고 힐링한다. 이 명상은 소리 명상의 일종인데, 만트라 명상과 같이 5근 5식 중 이근과 이식의 수행이라고 할 수 있다. 이식은 제6식인 의식과 연결되어 있고 그 영향력은 아뢰야식에 의해서 모든 소리와 관련된 경험 기억들을 끌어낼 수 있으므로 심층 내면의 마음을 표면화 할 수 있다.

이 밖에도 국내에서 시행되는 간화선, 염불, 만트라, 사경, 절수행 등도 아뢰야식 수행과 결합할 필요가 있다. 아뢰야식 수행을 결합하지 않으면 심층 내면의 업장 소멸은 담보할 수 없기 때문이다.

간화선은 화두를 잡고 하는 기법이기 때문에 생각을 화두 기법으로 내려놓으며 본래면목을 알기에는 부족함이 없지만[51], 말라식과 아뢰야식의 심리문제 전반을 해결하지는 않는다.[52] 광대한 아뢰야식 내의 태·난·습·화의 전생 삶으로 이루어진 아뢰야식 심리와 우주법계까지 펼쳐지고 자연 세계를 담고 있는 아뢰야식 마음들을 건들지 못하기 때문이다. 그렇지만 제6 의식의 분별 작용을 제어하는 데는 충분한 효과가 있다고 보여진다.

IV. 나가는 말

이상으로 아뢰야식 성립의 8가지 논증과 제1 논증의 집수 개념을 통하여 아뢰야식의 현대적 명상법 적용 필요성을 살펴보았다. 특히 8가지 논증 중 제1 논증에 해당하는 아뢰야식의 집수 기능은 유식사상의 핵심에 해당하므로 유식 논서의 교설로써 그 의미를 자세하게 논의하였다. 8가지 논증의 첫째는 5식과 제6 의식에는 집수 기능이 없고 5식과 제6 의식은 아뢰야식의 집수 기능에 영향을 받는다는 것이다. 집수(執受)는 'Upādi'의 한역인데, '착 달라붙는'이라는 의미를 가지고 있어서 한역에서는 집착하여 수용한다는 뜻을 살려서 집수라고 번역한다. 둘째는 6도를 생사윤회할 때, 생명을 처음 받는 것은 아뢰야식의 작용에 의한 것이라는 논증이다. 중생은 생사윤회하면서 생유(生有), 본유(本有), 사유(死有), 중유(中有)의 네 가지 순간을 경험하는데, 생유의 첫걸음인 생명의 탄생은 아뢰야식・근・경의 삼사가 화합[三事和合]하여 생명을 잉태한다. 유식은 생명의 첫 탄생에 아뢰야식 존재를 증명한다. 이는 태교명상의 필요성과 중요성을 시사한다. 셋째는 대상을 명료하게 인식해 내는 것은 아뢰야식의 끊임없는 종자의 정보력 투사가 있어야 함을 논증하는 것인데, 현실생활과 명상 중에는 분명하게 아는 마음을 관찰해야 함을 시사한다. 넷째 유식의 논리로 설명하면 종자는 아뢰야식에서 품어서 간직하는 것이기 때문에, 문자습기와 아집습기는 모두 아뢰야식의 발현이라는 것이다. 이는 명칭 사용과 자신에 대한 집착 습관 등은 아뢰야식의 마음과 관계함을 시사한다. 다섯째 아뢰야식이 있어야만 업을 담을 수 있다는 논증이다. 『유가사지론』은 이숙과 관련하여 많은 업을 시설하는데[53], 아뢰야식과 관련하여 기세간을 요별하는 업, 의지처를 요별하는 업, 아(我)를 요별하는 업, 경계를 요별하는 업을 언급한다. 다섯째 논증은 현대명상법과 결합할 수 있는 요소가 많기 때문에 다음 연구 주제로 상정하기로 한다. 여섯째 아뢰야식이 있어야만 다종의 차별적 몸의 느낌이 나타난다는 것인데, 이는 인경스님 중심으로 염지관법에서 시행되고 있다. 일곱째 아뢰야식이 있어야만 무심정 다시 말해 무상정과 멸진정에서 생명을 이어갈 수 있다고 하는 논증이다. 무상정과 멸진정은 고도의 사마타 위빠사나 수행에서 이루어지는 선정이기 때문에 일반인 상대로 명상법으로 채택하기는 다소

48) 인경, 『염지관 명상』 제1편:감각느낌의 관찰, 서울: 명상상담연구원, 2005, 참조.
49) 김동한, 「염지관 명상의 몸느낌 관찰에 대한 이론적 고찰 -신경과학적 접근으로-」, 명상심리상담 제7권, 한국명상심리상담학회, 2012, p. 267-308, 참조
50) mpca.or.kr, 참조.
51) 오용석(2023)은 '대혜는 담당의 방편이 금강권에 있었고, 금강권을 투과할 수 있어야 장식 즉 무명의 근본을 타파할 수 있다고 본 것'이라고 하여, 화두선 기법에도 아뢰야식의 장식을 타파할 수 있다고 주장한다. 그러나 유식의 수도위는 장기간의 보살의 실천행을 거쳐야 한다고 주장한다.
52) 유식불교는 5위의 수행위를 체계화하고 있는데, 아뢰야식이 정화되는 단계는 수도위에서 불지로 들어가는 과정이라고 한다.
53) 강명희, 이숙에 대한 『유가사지론』 입장: 『유식삼십송』의 이숙설과의 관계 중심으로, 『불교문예연구』 제18집. 동방문화대학원대학교 불교문예연구소. pp.115-140.

어려운 점이 있다. 여덟째 아뢰야식이 있어야만 임종 시에 머리부터 혹은 발부터 차가워지는 현상의 차별을 설명할 수 있다는 것인데, 임종할 때 염불 의식과 망자를 위한 불교 의식은 임종 시 망자의 아뢰야식 영혼 정화에 도움을 줄 수 있다. 죽음과 관련된 다양한 명상 프로그램을 개발할 필요가 있다고 본다.

국문초록

본 논문은 『유가사지론』의「섭결택분」에 기술되는 아뢰야식 존재를 규명하는 8논증의 내용을 현대적으로 분석하여 현대 명상법에 적용 필요성을 제안하는 것이다.

아뢰야식 존재의 8논증은 현대적으로 이해하면 다음과 같다.

첫째는 감각기관의 작용을 인식하는 5식과 제6 의식 분별작용은 집수(執受) 기능이 불가능하고 아뢰야식만이 감각기관을 지닌 몸과 문자종자의 집수 기능이 가능하다. 둘째는 아뢰야식이 있어야만 모든 생명의 탄생이 가능하다. 셋째는 아뢰야식이 있어야만 대상의 모든 것을 명료하게 인식할 수 있다. 넷째는 아뢰야식이 있어야만 마음 내면의 종자성, 즉 명언(名言; 명칭과 언어)과 아집(我執; 자기 존재의 집착성)을 간직할 수 있다. 다섯째는 아뢰야식이 있어야만 업을 담을 수 있다. 여섯째는 아뢰야식이 있어야만 다양한 몸의 느낌이 나타날 수 있다. 일곱째는 아뢰야식이 있어야 무상정과 멸진정의 선정 상태에서 생명을 이어갈 수 있다. 여덟째는 아뢰야식이 있어야 임종 시에 머리 혹은 발부터 차가워지는 몸현상의 차별을 설명할 수 있다.

아뢰야식 존재의 8논증을 현대 명상법과 결합할 때, 국내에서 시행되고 있는 다양한 명상법의 한계를 뛰어넘을 수 있으며, 심층 내면의 아뢰야식 마음까지 치유할 수 있다. 특히 첫번째 논증에서 보이는 집수(執受) 기능은 감각기관의 몸과 생각을 장시간 심도있게 관찰함으로써 도달할 수 있는 영역이다. 그 밖에도 생명의 탄생과 관련해서 태교명상의 시행이 중요하며, 임종시에 나타나는 현상과 관련하여 죽음명상을 개발할 필요가 있다. 또한 유식불교는 아뢰야식은 안으로 집수하면 몸과 종자를 만들고 밖으로 집수하면 기세간 즉 자연환경을 만든다고 하기 때문에 마음 전반 업식(業識) 치유를 위해서 자연과 결합한 명상법 개발이 요구된다.

주요어

유가사지론, 아뢰야식, 아뢰야식 존재의 8논증, 현대명상법, 집수(執受), 태교명상, 죽음명상

참고문헌

원전류

『중아함경』(T1)
『해심밀경』(T16)
『유가사지론』(T30)
『현양성교론』(T31)
『섭대승론본』(T31)
『성유식론』(T31)
세친, 『섭대승론석』(T31)
『유식삼십론송』(T31)

저서와 논문류

인경스님(2005), 『염지관 명상』 제1편:감각느낌의 관찰, 서울: 명상상담연구원.

인경스님(2012),『명상심리치료』, 서울: 명상상담연구원.

존 카밧진 저, 김언조, 고명선 역(2013), 『존 카밧진의 마음챙김 명상』 당신이 어디를 가든 당신은 그곳에 있다. 서울: 물푸레

조셉 골드스타인 저, 이재석 역(2019), 『조셉 골드스타인의 통찰 명상』 삶의 불만족과 괴로움에서 벗어나 자유에 이르는 길, 서울: 마음친구,

강명희(2022), 『자연 속으로, 마음 안으로』, 서울: 담앤북스.

김동한(2012),「염지관 명상의 몸느낌 관찰에 대한 이론적 고찰」-신경과학적 접근으로-, 명상심리상담 제7권, 한국명상심리상담학회.

강명희(2013),「오정심관 수행법을 통한 심리치료」-한역『유가사지론』중심으로-,『보조사상』제39집, 보조사상연구원.

강명희(2014),「마음과 자연환경의 관계」-『유가사지론』종자설 중심으로-,『한국선학』제38집, 한국선학회.

강명희(2015),「아뢰야식이 외부의 객관세계를 통섭하는 방삭」-유식논서에 나타난 기세간종자설을 중심으로-,『동아시아불교문화』제22집, 동아시아불교문화학회.

강명희(2015),「무착의『섭대승론』에 나타난 외종자설」,『불교학연구』제45호, 불교학연구회.

정준영(2015), 「사띠(sati)논쟁」, 『불교평론』 제62호.

김준호(2020), 「사띠(Sati) 논쟁의 공과(功過)」, 『불교와 인문과학 』 제1호.

강명희(2022), 이숙에 대한 『유가사지론』 입장-『유식삼십송』의 이숙설과의 관계 중심으로-, 『불교문예연구』 제18집. 동방문화대학원대학교 불교문예연구소.

오용석(2023), 선법의 주체적 계승과 실현-대혜종고와 담당문준·원오극근의 만남을 중심으로-,『양명학』제68호, 한국양명학회.

사이트

mpca.or.kr

www.meditationlife.org

https://transcendental-meditation.kr.

https://addfun.tistory.com