

RESEARCH ARTICLE

Structural analysis of *daratha* narration in the *Cūḷasuññata Sutta* (MN 121): Scriptural foundations for understanding meditation adverse effects

Ha, Dae Yong (Katadhammo)

PhD Candidate, Department of Meditation Counseling Psychology, Dongbang Culture University, Republic of Korea

소공경(MN 121)의 동요(*daratha*) 서술 구조 분석: 명상 부작용 이해를 위한 경전적 근거 고찰

하대용(까따담모)

동방문화대학교 명상상담심리학 박사 수료

Corresponding Author: Ha, Dae Yong(Katadhammo) (gatadhammo@naver.com)

Abstract

This study explores the narrative structure of *daratha* (agitation) as presented in the *Cūḷasuññata Sutta* (MN 121) to provide a scriptural foundation for reframing contemporary discourses on meditation adverse effects. The Sutta consistently employs a specific formula- “there is only this measure of agitation”- across nine stages of perceptual (*saññā*) transition.

Through a structural and sequential analysis of this formula, this research identifies three distinct dimensions of *daratha*: (1) Perceptual *daratha*, characterized by a dual structure where previous agitation becomes transparent while new agitation remains; (2) Ontological *daratha*, a dimensional shift where agitation contingent upon the body and life-conditions emerges after perceptual agitations have ceased; and (3) Dissolution of the formula, where the conventional framework of observation is deconstructed through insight into the conditioned (*abhisaiikhata*).

By correlating this three- dimensional structure with clinical vignettes and the taxonomy of challenging meditation experiences (Lindahl et al., 2017), this study suggests that the *Cūḷasuññata Sutta* frames agitation not as an element to be eliminated (*pajahati*) but as an object to be discerned (*pajānāti*). Consequently, meditation “adverse effects” are reframed as “structural residual agitation accompanying the transition toward emptiness (*suññā*).” Furthermore, the study suggests that *sīla*-based relational safety is not merely an ethical guideline but a structural prerequisite for the stable observation of *daratha*, advocating for a shift in meditation guidance from technique-centered interventions to those rooted in ethical foundations.

Keywords: *daratha*, *pajānāti*, *Cūḷasuññata Sutta* (MN 121), meditation adverse effects, *suññā*



OPEN ACCESS

Citation: Ha, Dae Yong. Structural analysis of *daratha* narration in the *Cūḷasuññata Sutta* (MN 121): Scriptural foundations for understanding meditation adverse effects. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 36, 61-74.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.36.5>

Received: March 04, 2026

Revised: April 23, 2026

Accepted: April 30, 2026

Copyright: © 2026 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://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. 서론

1. 문제 제기: 명상 부작용 담론의 경전적 공백

최근 명상의 대중화와 함께, 명상 수행 과정에서 발생하는 심리적 어려움에 대한 학술적 관심이 증가하고 있다. 국내에서도 정준영(2014)은 이에 대한 해결방안으로 불교적 해결방안을 제안하였고, 정희주와 박성현(2022)은 부작용의 원인을 명상 요인, 참가자 요인, 지도자 요인으로 분류하였다. Lindahl et al.(2017)은 현상학적 보고의 수집과 분류에 초점을 맞추었다. 그러나 이들 연구에는 공통된 공백이 있다. 수행이나 명상과 관련하여 초기 경전이 수행 과정의 동요를 어떻게 서술하고 있는가? 즉, 경전적 프레임이나, 경전의 단계적 구조와 관련된 경전의 서술 구조 자체를 분석한 연구는 충분히 이루어지지 않았다.

본 연구는 이 공백에 대한 논의를 전개한다. 소공경(*Cūḷasuññata Sutta*, MN III.104-109, 이하 소공경으로 표기)에는 *daratha*(동요, 動搖)라는 용어가 매 단계마다 반복되며(*daratha*의 한역은 ‘動搖’가 통례이나, 본고의 경전 번역문에서는 대림스님(2021)의 한역 ‘번잡함’을 따르되 분석적 맥락에서는 ‘동요’를 괄호로 병기하였다. 이하 분석적 논의에서는 원어 *daratha* 또는 ‘동요’를 사용한다), 이 *daratha*의 서술 구조 자체가 수행 과정의 동요를 이해하는 프레임을 내포하고 있다. 본 연구의 목적은 이 *daratha* 서술 구조를 분석하여, 명상 부작용 담론에 경전적 근거를 탐색하는 데 있다.

2. 선행 연구 검토

1) 소공경 관련 선행 연구

국내 연구에서 소공경은 주로 공(空)의 교리적이고 수행적인 의미를 밝히는 맥락에서 논의되어 왔다. 담마끼띠(2016)는 소공경을 아공(我空)과 법공(法空)을 연계하여 대승 공관의 사상적 전개와 접목시키며, 특히 아공(我空)은 일체공, 즉 법공(法空)의 의미도 포함되는 점을 주장했다. 그러나 그의 논의는 공사상의 연속성과 해석학적 확장에 초점이 놓여 있다. 박재은(2018)은 초기불교 공(空) 개념의 수행적 성격을 중심으로 수행 과정에 있어서 ‘분명하게 알다’, ‘바르게 알다’, ‘바르게 보다’, ‘수관(隨觀)하다’, ‘관찰하다’, ‘부작의(不作意)하다’ 등의 동사 분석을 통해 초기불교 공 개념을 실천적 수행의 관점에서 정리하였다. 이러한 동사 분석들은 본고의 논의 방향과 부합한다. 하지만, 소공경 내부의 서술 구조 속에서 동요(*daratha*)와 공성(*suññatā*)이 어떠한 관계로 배열되는지에 대해서는 논의하지 않았다. 한상희(2019: 18)는 공(空)의 실천이 선정과 해탈 등의 성취로 이어짐을 고찰하였으나, 소공경의 반복 정형구가 수행 단계의 전환과 어떠한 관련을 맺는지에 대한 구조적 분석은 포함하지 않았다. 요컨대 국내 연구는 공의 교리적 해석과 수행론적 의의를 심화시켰으나, 동요 서술의 기능과 위상은 본격적인 탐구 대상으로 다루어지지 않았다.

서구 학계에서도 소공경은 주로 수행 체계와 인식 전환의 맥락에서 조명되어 왔다. Anālayo(2015: 75)는 소공경에서 명사형인 ‘공성(emptiness, *suññatā*)’보다 형용사형인 ‘비어 있는(*suñña*)’이 더 빈번하게 사용됨에 주목하며, 이러한 용법이 공(空)을 ‘비어 있음의 속성’ 그 자체에 주의를 기울이게 한다고 분석한다. 이러한 관점은 특정한 동요가 비워진 상태로서의 공성(*suññatā*)을 규명하고자 하는 본고의 구조적 분석 방향과 일치한다.

한편 Anālayo(2012)는 소공경의 중국어 中阿含 병행본(MĀ 190)과 티벳어 병행본을 대조하여, 공(空) 진입의 점진적 구조를 비교 분석하였다. (Anālayo, 2012: 41)의 연구에서 그는 각 단계의 경험이 무엇으로부터 비어있고 무엇으로부터 비어있지 않는지를 인식하는 구조가, 모든 전승본에서 공통적으로 ‘피로(weariness)’ 혹은 ‘동요(disturbance)’라는 표현으로 서술됨에 주목하며, 이 표현이 괴로움(*dukkha*)의 진리를 각인시키기 위해 의도적으로 선택된 것일 수 있다고 분석하였다. 또한 그는 점진적 공 진입의 각 단계가 이전 것보다 더 정제된 종류의 피로 유형이지만, 여전히 유위(conditioned)의 영역에 속하는 디딤돌에 불과하다고 해석하였다. 이러한 해석은 동요를 제거 대상이 아닌 구조적 잔여로 파악하는 본고의 분석 방향과 친연성을 지닌다.

Anālayo(2015)의 논의가 전체적으로 소공경의 공(*suñña*)의 점진적 정화 과정에 주목하는 반면, 본고는 동요와 공성이 교차하는 서술적 반복성에 주목하여 이를 전경과 배경이 교체되는 인식 양식의 전환으로 해석한다(여기서 ‘전경(*figure*)과 배경(*ground*)’은 게슈탈트 심리학의 지각 원리로서, 인식의 장에서 주체에 의해 선택적으로 주목받는 명확한 형태를 전경, 그 외의 부분을 배경이라 한다).

Gethin(1997, 2001, 2004)은 일련의 연구를 통해 소공경의 수행 체계를 인식 지평의 확장과 인지적 재구조화의 과정으로 규명하였다. 그에 따르면 공성(*suññatā*)은 특정 인식이 비워진 상태에 대한 경험적 자각이며, 이는 수행자가 ‘남아 있는 요소’를 끊임없이 주시함으로써 정교화된다. 이러한 Gethin의 통찰은 소공경의 동요 서술을 인식 양식의 전환으로 해석하고자 하는 본고의 논의에 중요한 이론적 토대를 제공한다.

종합하면, 국내외 선행연구는 소공경을 공(空) 개념의 수행적 전개와 지각 전환의 구조 속에서 해석함으로써 중요한 기초를 마련하였다. 그러나 경문에 반복적으로 등장하는 동요 서술의 의미론적이며 구조적 기능, 그리고 그것이 공성(空性)의 단계적 전개와 어떠한 방식으로 결합되는지에 대해서는 아직 충분한 해명이 이루어지지 않았다. 이러한 점에서 동요와 공성의 서술적 관계를 텍스트 내부 구조에 근거하여 분석하는 작업은 선행연구의 논의를 보완하며 심화하는 의의를 지닌다.

2) 명상 부작용 관련 선행 연구

Lindahl et al.(2017)은 체계적 질적 연구를 통해, 명상 수행 과정에서 발생하는 불안, 해리, 공황 등 59가지 유형의 ‘도전적 경험’을 7개 범주(인지적, 지각적, 정서적, 신체감각적, 의지적, 자아감 변화, 사회적)로 분류하였다. 정준영(2014)은 명상 부작용의 원인을 서양 심리치료의 비맥락적 명상 차용에서 찾고, 불교적 해결 방안으로 4가지(정확한 가르침의 제공, 수행 맥락의 회복, 숙련된 지도자의 안내, 윤리적 삶의 기반)를 제안하였다.

서구 학계에서는 이러한 명상의 부작용을 초기 불교의 문헌적 맥락에서 재해석하려는 시도도 이어졌다. Anālayo(2019)는 현대 명상 수행에서 나타나는 두려움이나 불안 등의 ‘도전적 경험’이 초기 불교의 수행 체계 내에서 이미 인지되었음을 지적하였다. 그는 이를 단순한 심리 병리적 현상이 아니라, 오온의 생멸에 따른 괴로움(*dukkha*)을 실존적으로 통찰하는 과정이자, 수행자가 사띠(*sati*)와 평온(*upekkhā*)을 유지하며 대상으로부터 탈동일시(dis-identification)할 수 있는지를 시험하는 계기로 보아야 한다고 주장하였다. 한편, Treleven(2018)은 트라우마 고지 명상(Trauma-Informed Mindfulness)의 관점에서, 명상이 신경계의 ‘조절 가능 범위(Window of Tolerance)’를 벗어날 때 발생하는 위기를 경고하며, 수행의 안전을 보장하는 임상적, 윤리적 울타리의 중요성을 강조하였다.

한편 방법론적 차원에서, Shulman(2014)은 초기 불교의 핵심 교리가 선정(*jhāna*) 안에서의 직접적 명상 관찰(meditative perception)에서 기원했음을 논증하며, 경전 서술을 수행 경험의 구조적 반영으로 읽는 가능성을 열었다. 이러한 연구들은 명상 중 발생하는 동요를 다루는 데 있어 경전적 맥락과 안전 기제가 필수적임을 시사하며, 경전의 서술 구조 자체를 수행 경험의 분석틀로 활용할 수 있는 방법론적 토대를 제공한다.

3) 선행 연구의 공백

소공경의 동요 서술이 명상 부작용 담론과 어떤 구조적 관계를 맺는지를 분석한 연구는 확인되지 않는다. 이 공백은 두 가지 차원에서 확인된다. 첫째, 소공경 연구자들은 공성과 지각(*saññā*) 전환에 주목했지만, 그 전환 과정에 편재하는 동요를 독립 분석 대상으로 삼지 않았다. 둘째, 명상 부작용 연구자들은 경험적 보고와 원인 분류에 집중했지만, 초기 경전이 동요를 어떤 서술 구조로 기술하는지를 검토하지 않았다.

3. 연구 질문

- (1) 소공경은 동요를 어떤 구조로 서술하는가?
- (2) 동요의 단계적 서술은 어떤 차원 전환을 보이는가?
- (3) 이 동요 서술 구조는 현대 명상 부작용 담론을 어떤 이론적, 실천적 프레임으로 재구성할 수 있는가?

4. 연구 방법과 범위 한정

본 연구는 소공경의 동요 서술 구조와 현대 명상 수행 중 보고되는 동요 경험 사이에 인과적 관계를 설정하거나, 양자의 경험 내용이 동일하다고 주장하지 않는다. 또한 초기 불교 수행자의 경험과 현대 수행자의 심리적 경험을 역사적, 현상학적으로 동일시하려는 시도도 아니다.

본 연구가 제안하는 대응은, 특정 경험의 발생 원인이나 내용 차원이 아니라, 동요가 텍스트 안에서 어떻게 반복적으로 서술되고, 어떤 차원 전환을 거치며, 어떠한 형식적 구조로 조직되는가라는 서술 논리의 수준에서 이루어진다. 즉, 소공경의 동요 정형구가 보여주는 반복 구조, 차원 전환의 위치, 그리고 서식의 해체와 재구성이라는 형식적 특징이, 현대 명상 수행 담론에서 관찰되는 동요 경험의 전개 방식과 구조적으로 유사한 형식적 패턴을 공유한다는 점을 분석하는 것이 본 연구의 범위이다.

1) 텍스트 분석

소공경(MN III.104-109)의 빠알리 원전에서 동요 관련 구절을 추출하고, 정형구의 문법적 구조, 단계별 변이, 서식 전환을 분석한다.

2) 선행 연구와의 대화

Anālayo(2012, 2015, 2019), Lindahl et al.(2017), 정준영(2014), 정희주와 박성현(2022) 등 명상 부작용 선행 연구의 보고와 동요 서술 구조의 구조적 대응 관계를 검토한다.

3) 임상적 관찰

필자의 명상 지도 경험에서 관찰된 수행자들의 동요양상을 동요 서술 구조와의 접점에서 짧은 임상 삽화(clinical vignette)로 제시한다.

(윤리적 고지) 본 논문에서 제시되는 수행 경험 관찰은 필자가 운영하는 수행 공동체에서의 명상 지도 경험에 기반한 것이다. 관찰 내용은 이론적 논의를 위한 예시적 삽화(illustrative vignette)로 활용되며, 체계적 연구 데이터로서의 지위를 주장하지 않는다. 수행자 전원의 서면 동의를 받았으며, 재식별 방지를 위해 가명 처리 및 세부 정보를 변경하였다.

4) 범위 한정

본 연구는 소공경의 동요 서술 구조를 ‘수행 경험의 처방’으로 읽지 않으며, 수행 경험을 이해하는 ‘구조적 프레임’으로 활용한다. 동요 서술 구조와 수행 경험의 대응은 (1) 이중 구조의 반복, (2) 지각적→존재론적 차원 전환(여기서 ‘존재론적’이란 서구 철학의 존재론이 아니라, 유정으로서의 존재(*bhava*) 조건에 기반한다는 의미이다), (3) 관찰 서식 해체라는 형식적 패턴의 유사성에 근거한다. 이러한 ‘구조적 유사성(structural analogy)’이라는 분석 틀은, Gethin(1997)이 초기 불교의 우주론적 영역(31계)과 선정(*jhāna*) 단계 사이의 구조적 대응을 논증한 방법론적 선례와 친연성을 지닌다. Gethin이 ‘존재의 위계’와 ‘명상 경험의 위계’ 사이에서 구조적 대응을 보인 것처럼, 본 연구는 경전 서술의 형식적 패턴과 수행 경험 사이의 구조적 대응을 분석한다. 다만 Gethin의 논의가 우주론과 선정이라는 교리 체계 간 대응에 초점을 두는 반면, 본 연구는 서술 형식(how)과 개별 수행 경험 사이의 대응으로 범위를 한정한다.

구체적으로, 본 연구에서 ‘구조적 대응’이란 경험 내용의 동일성이 아니라 다음 세 가지 형식적 기준에 의해 판별된다: (a) 이전 요소의 투명화(본고에서 ‘투명화’는 이전 단계의 동요가 능동적으로 제거(*pajahati*)되는 것이 아니라, 지각(*saññā*) 전환에 수반하여 관찰 가능성이 감소하는 수동적 과정을 지칭하는 분석적 용어이다)와 새로운 요소의 잔존이 동시에 확인되는 이중 구조의 반복 여부, (b) 동요 원천의 차원 전환(지각적→존재론적) 여부, (c) 관찰 서식 자체의 해체 여부. 이 세 기준은 II장에서 도출되는 형식적 패턴 (1), (2), (3)에 각각 대응하며, III장의 수행 현장 접점 분석에서 적용된다.

II. 소공경의 동요 서술 구조

1. *daratha*의 어원과 용례

PED(Rhys Davids, Stede, 1921–1925: 315)는 *daratha*를 산스크리트 *dara*의 파생어로 제시하며(der. fr. *dara*), ‘anxiety(不安, 불안), care(懸念, 근심), distress(苦惱, 고뇌)’로 정의한다. 산스크리트 *dara*는 어근 √dṛ(to cleave, to split)에서 파생된 것으로(Monier-Williams, 1899: 470), ‘찢어짐, 균열’의 원초적 의미를 지닌다. PED는 Sn 15의 주석이 *darathajā*를 *pariḷāha*(fever, 열병)로 설명함을 기록하고 있어, *daratha*에 내재된 열적(熱的) 함의를 보여준다. 또한 J i.61의 *sabbakilesa-daratha*(일체번뇌라는 동요) 용례는 번뇌와 *daratha*의 직접적 연결을 확인한다. DoP(Cone, 2010: 375)는 이러한 의미 범위를 종합하여 *daratha*를 ‘열뇌(熱惱, being hot or inflamed); 고뇌(苦惱, distress); 소진(消盡, exhaustion)’으로 정의한다. 이를 통해 동요(*daratha*)는 초기불교에서 존재적이며 심리적 파열을 지시하는 개념으로 자리 잡았음을 알 수 있다. 이러한 의미 범위는 비교 전승 자료에 의해서도 지지된다. Anālayo(2012: 40-41)는 빠알리어와 티벳어 대응 표현에 관한 Skilling(1997: 352–355)의 논의를 참조하며, 동요에 해당하는 표현이 전승 간에 ‘weariness(피로)’에서 ‘disturbance(동요)’에 이르는 의미 스펙트럼을 공유하고 있음을 확인한다. 이는 *daratha*의 의미가 단일 전승의 특수한 용법이 아니라, 초기 불교 공통의 수행 서술 어휘로 기능했음을 시사한다.

빠알리 경전 전체에서 *daratha*의 출현 빈도는 높지 않으나, 소공경에서는 이 용어가 경전 서술의 핵심 축을 구성한다는 점에서 주목할 필

요가 있다. 소공경에서 동요는 단독으로 사용되지 않는다. 경전은 일관되게 *daratha-mattā*(動搖의 정도)라는 합성어를 사용한다. 여기서 후향 명사 *mattā*(f.)는 Vedic *mātrā*(√ mā)에서 파생된 ‘분량(measure)’, ‘정도(quantity)’를 뜻하는 명사이다(PED, s.v. *Mattā*: 517). 이 합성어 구조는 경전의 관심이 동요의 유무(有無)가 아니라 동요의 분량에 있음을 시사한다. 즉, 경전은 “동요가 있는가 없는가?”를 묻지 않고 “이 정도의 동요가 있다(*atthi cevāyaṃ daratha-mattā*)”고 확인한다. 이 서술 방식은 동요를 이분법적 판별 대상이 아닌, 분량적 확인 대상으로 위치시킨다.

이 점은 소공경 이외의 경전에서 동요 관련 용어가 사용되는 방식과 뚜렷이 대조된다. 이러한 경전들에서 공통적으로 확인되는 것은, 동요 또는 두려움과 같은 심리 상태가 ‘발생 여부’ 혹은 ‘제거 여부’를 기준으로 평가된다는 점이다. 예컨대 요목분별경(*Uddesavibhaṅga Sutta*, MN 138)에서는 “취착하지 않음으로써 전율하지 말아야 한다(*anupādāya na paritasseyya*)”라는 표현을 통해, 집착(*upādāna*)이 제거 될 때 비로소 전율하지 않음을 명시한다. 또한 동요와 연관성이 있는 다른 용어로서 두려움(*bhaya*)은 단순한 외적 조건의 산물이 아니라, 제거되지 않은 악행에 의해 필연적으로 발생하는 심리적 귀결로 설명된다. ‘두려움과 공포의 경(*Bhayabherava Sutta*, MN 4)’에서 두려움은 악행의 미세거에 의해 발생하며 수행을 통해 제거되어야 할 심리 상태로 규정된다. 전율(*paritassanā*)과 두려움이 “조건-발생-제거” 구조 속에 놓인 반면, 소공경에서 제시되는 동요는 제거되어야 할 번뇌로 단정되지 않으며, 오히려 수행의 각 단계에서 미세하게 확인되고 관찰되는 상태로 서술된다는 점에서 주목할 만한 차이를 보인다.

2. 동요정형구의 이중 구조

이하에서 “동요는 제거 대상이 아닌 관찰 대상이다”라는 표현은 규범적 교리 진술이 아니라 원문에서 동요와 결합하는 주동사가 일관되게 안다(*pajānāti*)이며 제거한다(*pajahati*)가 사용되지 않는다는 문법적 관찰에 근거한다. 그 근거는 다음의 정형구 분석을 통해 확인된다.

1) 이전 동요의 투명화 확인

일차 지각(*saññā*) 이후, 새로운 지각(*saññā*)으로 변화함으로써 일차 지각이 더 이상 존재하지 않음을 밝힌다. “그는 이와 같이 꿰뚫어 안다. 마을이라는 인식(지각, *saññā*)을 조건하여 생긴 어떤 번잡함(동요, *darathā*)도 여기에는 없다. 사람이라는 인식(*saññā*)을 조건으로 생긴 어떤 번잡함(*darathā*)도 여기에는 없다.” (MN III.104; 대립스님, 2021: 234; 괄호는 논자 첨가).

마을, 사람과 관련한 지각으로 인한 어떤 번잡함도 없는 상태이다. 이것은 새로운 지각으로 전환함으로써 이전의 지각으로 인한 동요의 투명화로 해석할 수 있다.

2) 현재 동요의 잔존 확인

다음의 <표 1>은 각 단계의 공성 확인 구조와 동요의 위상 변화를 정리한 것이다. 매 단계에서 이전의 두 지각(*saññā*)에 기반한 동요가 투명화되고, 현재 지각에 기반한 새로운 동요가 잔존한다. ①~⑥까지는 잔존하는 동요의 원천이 모두 특정 지각이다. 그런데 ⑦에서 잔존하는 동요의 원천이 질적으로 전환된다. 이것이 다음 절에서 분석할 동요의 차원 전환이다.

표 1. MN 121의 공성 단계와 동요의 구조적 위상 변화

단계	수행 단계(현 <i>saññā</i>)	공성 확인 구조	동요의 위상
①	숲 지각(<i>arañña-saññā</i>)	마을, 사람 지각의 부재 확인	대상 영역 배제
②	땅 지각(<i>paṭhavī-saññā</i>)	사람, 숲 지각의 부재 확인	대상 영역 축소
③	공무변처(<i>ākāsānañcāyatana</i>)	숲, 땅 지각의 부재 확인	지각 영역 미세화
④	식무변처(<i>viññānañcāyatana</i>)	땅, 공간 지각의 부재 확인	인식 영역 전환
⑤	무소유처(<i>ākiñcaññāyatana</i>)	공간, 식 지각의 부재 확인	무소유 지각
⑥	비상비비상처(<i>n'eva-saññā-nāsaññāyatana</i>)	이전 모든 영역의 초과	지각 극미화
⑦	표상없는 삼매(<i>animitta cetosamādhī</i>)	몸(<i>kāya</i>), 6처, 생명 조건에 기반	동요의 최소 잔여
⑧	의도적 지각 중단	구성작용의 조건성 통찰	관찰 서식의 전환
⑨	최상의 공(<i>paramānuttarā</i>)	동요구조의 종결	잔여 동요의 종결

<표 1>에서 주목할 점은 세 가지이다.

첫째, *동요*의 투명화 확인과 잔존 확인이 하나의 *지각*행위(그는 이와 같이 안다, *so evaṃ pajānāti*) 안에 포괄된다. 이전 *동요*의 투명화와 현재 *동요*의 잔존을 분리된 사건이 아닌 동시적 확인으로 서술한다. 이전 단계의 *동요*가 사라졌음을 아는 것과, 현 단계의 *동요*가 남아 있음을 아는 것은 하나의 *앎*(*pajānāti*) 안에 속한다.

둘째, 잔존 확인의 주동사가 안다(*pajānāti*)라는 점이다. *동요*를 ‘제거한다(*pajahati*)’거나 ‘억압한다(*abhiniggaṇhāti*)’는 동사가 사용되지 않는다. 이것은 *동요*를 제거의 대상이 아닌 *지각*의 대상으로 서술하고 있음을 시사한다.

셋째, 이 이중 구조가 9단계의 전환 과정에서 동일한 형식으로 반복된다. *동요*의 내용(어떤 *saññā*를 조건으로 하는가)은 매 단계마다 달라지지만, 이중 구조의 형식 자체(이전 투명화 + 현재 잔존)는 변하지 않는다. 이는 *동요*가 특정 수행 단계에서만 발생하는 예외가 아니라, *saññā* 전환 과정 전체에 편재하는 구조적 요소임을 서술적으로 구현한다.

3. *동요*의 3중 차원: 지각적 → 존재론적 → 서식 해체

1) 지각적 *동요*(Perceptual *daratha*, 분석적 명명: ①~⑥단계): 이중 구조의 반복

①~⑥에서 *동요*의 원천은 모두 특정 *지각*(*saññā*, 이후 이탤릭 ‘*지각*’으로 표기)이다. 마음 *지각*을 조건으로 하는 *동요*, 숲 *지각*을 조건으로 하는 *동요*, 땅 *지각*을 조건으로 하는 *동요*가 순차적으로 제시된다. *지각*이 전환될 때마다 이전 *지각*에 기반한 *동요*는 투명화하고, 새로운 *지각*에 기반한 *동요*가 잔존한다. 이 6단계에서 *동요*는 일관되게 *지각* 대상에 의해 생성되는 *동요*이다.

이 차원에서는 ‘이전 *지각*에 의한 *동요*의 소멸’과 ‘현재 *지각*에 잔존하는 *동요*’가 한 문장 안에서 교차한다. 수행자가 특정 *지각*을 배경화(공성화)할 때, 그 과정에서 수반되는 미세한 거칠음은 *지각*전환에 수반되는 구조적 잔여 *동요*로서, *지각*대상의 교체에 따라 *동요*의 내용 또한 수평적으로 전이되는 ‘이중적 주시 구조’를 형성한다.

2) 존재론적 *동요*(Ontological *daratha*, 분석적 명명: ⑦단계): 차원 전환

무상(無相, *animitta*) 단계에 이르면 *지각*대상에 의한 *동요*는 모두 소멸하나, 정형구는 “오직 이 몸을 조건으로 한, 생명에 기인한 *동요*”로 급격히 변모한다. 이는 주시의 초점이 *지각*(*saññā*)에서 수행자의 현존(being) 자체로 이동하는 ‘존재론적 차원 전환’이다. 임상적으로 이는 기법적 조절이 불가능한 ‘근원적 불안정성’에 직면하는 지점이다.

소공경의 ⑦에서 *동요* 정형구의 내용은 근본적으로 전환된다. “그러나 이만큼의 번잡함(*동요*)이 있으니, 바로 생명을 조건으로 하고, 이 몸을 의지하는 여섯 가지 감각장소와 관련된 번잡함(*동요*)이다.”(대림스님, 2021: 240-241)의 인용 경구에서 잔존하는 *동요*의 원천은 더 이상 특정 *지각*이 아니다. ‘몸(*kāya*)’, 6처를 지닌(*salāyatanika*), 생명에 의존하는(*jīvitapaccayā*)’이라는 세 술어는 모두 유정(有情)으로서의 신체에 기반한 존재 조건을 가리킨다. ①~⑥에서 외적 *지각* 대상에 의해 생성되던 *동요*가, ⑦에서는 내적인 문제로 전환되어 신체에 기반한 존재 자체가 *동요*의 원천이 된다. 이것은 동일한 ‘어느 정도의 *동요*’ 정형구 안에서 발생하는 차원의 전환이다.

이 전환이 발생하는 서술적 조건은, ⑦표상없는 마음의 삼매에서 *지각*계열의 정제가 한계에 도달한다는 점에 있다. 표상없는 마음의 삼매는 *지각*의 작동과 비작동의 경계이며, 이 경계를 넘어서면 *지각*을 조건으로 하는 *동요*는 더 이상 서술될 수 없다. 경전은 이 전환을 서식의 형식은 유지하되 내용을 근본적으로 바꾸는 방식으로 서술한다.

3) 서식 해체와 통찰(Dissolution & Insight, 분석적 명명: ⑧~⑨단계): 구조적 반전

마지막 단계에서 반복되던 *동요* 정형구는 단절된다. 대신 “형성되고 의도된 것(*abhisankhata-ābhisañcetaṅga*)”이라는 통찰 서술이 전면에서 등장한다. 이는 관찰자와 대상이라는 이분법적 ‘관찰 서식’ 자체가 해체됨을 의미한다. 이후 ⑨단계에서 “최상의 공성(*paramānuttarā suññatā*)”이라는 수식어와 함께 정형구가 복귀하는 것은, *동요*가 소멸된 것이 아니라 ‘완전한 여실지견’의 영역으로 통합되었음을 시사한다.

⑧⑨은 PTS 판(MN III.108)에서 하나의 연속된 산문으로 제시된다. 본고가 이를 두 국면으로 구분하는 근거는 다음 세 가지 서술적 표지에 있다. 첫째, ①~⑦에서 매 단계 반복되던 *동요* 정형구가 ⑧에서 출현하지 않고, ⑨에서 변형된 형태로 복귀한다. 이 서식 단절의 텍스트 비평적 근거는 Anālayo(2012: 35-36)의 비교 전승 분석에서도 확인된다. 그는 소공경에서 무상삼매(*animittā cetosamādhī*)가 이중으로 언급되는 것이, 각 단계마다 특정 *동요*를 극복하는 패턴에 부합하지 않음을 지적하며, Schmithausen(1981: 237)의 관찰을 인용하여 빠

리본의 전승 과정에서 오류가 발생했을 가능성을 제기하였다. 중국어 中阿含本(MĀ 190)과 티벳어 병행본에서는 무상삼매 단계가 1회만 출현하며, 각 단계마다 피로/동요를 극복하는 패턴이 끊기지 않고 유지된다(Anālayo, 2012: 35). Anālayo의 논증을 정리하면, 중국어와 티벳어 병행본은 무소유처에서 무상삼매로 직행하고 무상삼매가 1회만 출현하면서 번뇌멸진에 이르는 구조인 데 반해, 빠알리본(MN 121)은 무소유처와 무상삼매 사이에 비상비비상처가 삽입됨으로써 단계 배열이 달라졌고, 그 결과 무상삼매가 삼매 단계⑦와 그 조건성을 통찰하는 단계⑧로 두 번 등장하게 되었다는 것이다. 병행본에서는 각 단계마다 특정 동요를 극복하는 패턴이 유지되는데, 빠알리본에서는 이 이중 언급 때문에 패턴이 깨진다는 지적이다. 둘째, ①~⑦에서 매 단계 1회 출현하던 “그는 이와 같이 안다(*So evaṃ pajānāti*)”가 ⑧⑨ 구간에서 연속 2회 출현하며, 각각 상이한 대상 — ⑧에서는 표상없는 삼매 자체의 조건적 성격, ⑨에서는 동요의 투명화와 잔존 — 을 취한다. 셋째, ⑨에서 복귀한 동요 정형구의 조건항(*paṭicca*)이 *지각*에서 번뇌(*āsava*)로 전환된다. 이 세 표지는, ⑧~⑨이 하나의 사건이 되 서로 구별되는 두 국면 — 동요 서식의 해체(⑧)와 변형된 복귀(⑨) — 으로 분석될 수 있음을 보여준다. 물론 Papanāsaḍḍanī(MA 4:154)는 ⑧단계에서 무상삼매가 재언급되는 것을 ‘통찰의 역통찰(*vipassanāya paṭivipassanā*)’로 해석하며, ⑧⑨를 단일 해탈 과정으로 읽는다(Piya Tan, 2008: 146 재인용). 본고의 분리 독해는 이를 부정하는 것이 아니라, 동요 서술의 서식 변화에 초점을 맞춘 분석적 구분으로서, 보다 정밀한 전승 비교 검토는 후속 연구의 과제로 남긴다.

이 단계는 ⑦과 동일한 출발점에서 시작한다. 마음의 진입을 서술하는 4동사(*pakkhandati, pasīdati, santiṭṭhati, vimuccati*)도 동일하다. 그러나 동요정형구 — 이전 동요의 투명화와 현재 동요의 잔존을 확인하는 이중 구조 — 가 출현하지 않는다. 대신 다음의 통찰 서술이 등장한다. “그는 이와 같이 꿰뚫어 안다(*pajānāti*): ‘이 표상없는(*animittaṃ*) 마음의 삼매도 형성된 것(*abhisaṅkhata*)이고 의도된 것(*ābhisañcetaṃ*)이다. 형성되고 의도된 것은 무엇이든 무상하고 소멸되기 마련인 것이다.’라고.”(MN III.108) 이 통찰 직후 경전은 세 가지 번뇌(감각적 번뇌, 존재의 번뇌, 무명의 번뇌)로부터의 마음의 해탈(*cittaṃ vimuccati*)과 아라한과 정형구(“태어남은 다했다. 청정범행은 성취되었다...”)를 제시하여, 서식 해체가 해탈 서사로 직결됨을 보여준다.(MN III.108)

이 세 가지 서술적 사건의 연쇄(서식 해체 → 의도된 것(*ābhisañcetaṃ*)을 통찰 → 해탈)는, 동요의 제 3층을 구성한다. 이 층에서 동요는 투명화하는 것이 아니라, 동요를 다루던 지각론적 프레임 자체가 전환된다.

소공경의 ⑨에서 동요 정형구가 변형된 형태로 복귀한다. 이 단계에서 투명화하는 것은 특정 *지각*이 아니라 세 가지 번뇌이며, 그 정형구는 다음과 같다. “그는 이렇게 꿰뚫어 안다(*pajānāti*). ‘감각적 욕망에 기인한 번뇌(*kāmāsavaṃ*)를 조건으로 하여 생긴 어떤 번잡함(*darathā*)도 여기에는 없다. 존재에 기인한 번뇌(*bhavāsavaṃ*)를 조건으로 하여 생긴 어떤 번잡함(*darathā*)도 여기에는 없다. 무명에 인한 번뇌(*avijjāsavaṃ*)를 조건으로 하여 생긴 어떤 번잡함(*darathā*)도 여기에는 없다. 그러나 이만큼의 번잡함(*darathā*)이 있으니 바로 생명을 조건으로 하고 이 몸(*kāya*)을 의지하는 여섯 가지 감각장소(*saḷāyatanika*)와 관련된 번잡함(*darathā*)이다.’라고.” (대림스님, 2021: 242-243; MN III.108; “*Atthi c'evāyaṃ daratha-mattā, yad idaṃ imam eva kāyaṃ paṭicca saḷāyatanikaṃ jīvītapaccayā*.”)

①~⑦의 정형구와 비교하면, 골격은 유지되나, 투명화 확인의 조건항이 *지각*에서 3중 번뇌(*āsava*)로 전환되었고, 잔존 ‘어느 정도의 동요’의 원천이 ⑦과 동일하게 몸(*kāya*) 기반으로 고정되었다. 주목할 점은, 이 최종 단계의 정형구 결어에 ‘최상의, 더 높은 것이 없는(*paramānuttarā*)’라는 수식어가 추가된다는 것이다. “아난다여, 이와 같이 하여서도 그에게 진실하고 전도됨이 없고 청정한 공의 경지(최상의 공(空))가 생긴다(확립된다).” (MN III.108; 대림스님, 2021: 242-243)

①~⑦단계까지는 ‘부재 확인-잔여 확인-진실성 확인-고요성 확인’이라는 동일한 서식의 반복이다. ⑧에서 구성작용의 조건성 통찰이 언급되면서 전환점이 형성되고, ⑨에서 “최상의(*paramānuttarā*)”라는 표현이 삽입됨으로써 반복 서식은 동일하게 복귀하지 않고 질적으로 변형된 형태로 종결된다. 이 최종부에서는 더 이상 새로운 *지각*이 설정되지 않으며, 위계적 비교 구조 자체가 폐쇄된다.

4. 동요 서술의 구조적 함의

이상의 분석으로부터 소공경의 동요 서술이 지닌 네 가지 구조적 원칙을 도출할 수 있다.

첫째, 동요의 편재(遍在)성이다. 매 단계에서 “이 정도의 동요가 있다(*atthi c'evāyaṃ daratha-mattā*)”라는 확인이 반복된다. 이 반복은 동요가 수행의 특정 단계에서만 발생하는 예외적 현상이 아니라, *지각*전환 과정 전체에 편재하는 구조적 요소임을 서술적으로 구현한다. 어떤 단계에 있든, 동요는 남아 있다.

둘째, 동요의 차원 전환이다. 동요는 *지각적 동요*(①~⑥)에서 *존재론적 동요*(⑦)로, 그리고 서식 해체(⑧~⑨)로 차원이 달라진다. 동일한 동요라는 명칭 아래 질적으로 상이한 현상이 진행된다. 이 차원 전환을 인식하지 못할 경우, 존재론적 동요(⑦)를 *지각적 동요*(①~⑥)와 동일한 방식으로 다루려는 오류가 발생할 수 있다.

셋째, ‘어느 정도의 동요’의 관찰적 서술이다. ‘안다(*pajānāti*)’라는 주동사의 결합은, 경전이 동요를 제거 대상이 아닌 관찰 대상으로 서술하고 있는 것으로 해석된다. 수행자가 하는 것은 동요를 없애는 것이 아니라 “이 정도의 동요가 있다”고 확인하는 것이다. 이 관찰적 서술의 함의는 Anālayo의 논의와도 일치한다. 이는 ‘어느 정도의 동요’의 주동사가 제거하다(*pajahati*)가 아닌 안다(*pajānāti*)인 본고의 관찰과 상호 보강적이다. Anālayo(2012: 41)는 각 단계에서 동요가 ‘극복되었거나 여전히 현존하는(overcome or still being present)’ 것으로 모든 전승본에서 명시됨을 지적하며, 이 표현이 괴로움(*dukkha*)의 진실을 각인시키기 위해 의도적으로 선택된 것일 수 있다고 분석한다. 이 수렴은 병행 전승 비교 분석과 단일 전승 내 동사 구조 분석이라는 상이한 방법론에서 독립적으로 도출된 것이다.

넷째, 최종적 잔여이다. 의도의 소멸(⑧의 단계)을 거친 이후의 ⑨에서도 몸(*kāya*) 수준의 동요가 잔존한다. “바로 생명을 조건으로 하고, 이 몸을 의지하는 여섯 가지 감각장소와 관련된 번잡함(동요)이다.” 이런 동요는 번뇌소멸 이후에도—유여열반(*sa-upādisesa-nibbāna*) 상태에서 오근(*pañcīndriya*)이 존속하는 한—신체·6처 기반의 잔여로 지속된다고 해석할 수 있다(Itv 44 참조). 이는 소공경이 지향하는 것이 동요의 완전한 제거가 아니라, 동요와의 관계 전환-지각적 동요의 투명화, 존재론적 동요의 확인, 서식 자체의 해체를 통한 “최상의 공성의 성취(*paramānuttarā suññatā-vakkanti*)”-임을 시사한다.

이상의 3중 차원 분석(II.3)에서 도출되는 동요 서술의 형식적 패턴을 다음과 같이 정리할 수 있다.

형식적 패턴 (1): 이전 동요의 투명화와 새로운 동요의 잔존이 하나의 인식 행위(*so evaṃ pajānāti*) 안에서 동시에 확인되는 이중 구조. ①-⑥에서 지각전환에 따라 동일한 형식으로 반복되며, 잔존하는 동요의 조밀도가 점진적으로 미세해진다.

형식적 패턴 (2): 동요의 원천이 지각대상에서 몸(*kāya*)을 조건으로 전환되는 위치적 패턴. ⑦에서 정형구의 골격은 유지되나, 잔존 동요의 조건항이 지각에서 “몸(*kāya*), 6처, 생명 조건에 기반”으로 질적으로 전환된다.

형식적 패턴 (3): 동요를 관찰하던 정형구 자체가 해체되고, ‘형성되고 의도된 것’이라는 통찰이 출현하는 서식 전환. ⑧에서 정형구가 단절된 후, ⑨에서 조건항이 번뇌(*āsava*)로 전환된 형태로 변형 복귀한다.

이 네 가지 원칙(편재성, 차원 전환, 관찰적 서술, 최종적 잔여)과 세 가지 형식적 패턴은 III장에서 현대 명상 부작용 담론과의 접점을 검토하는 구조적 기반이 된다.

III. 동요서술 구조와 명상 수행 경험의 접점

이하의 논의는 경전 서술과 수행 경험 사이에 인과적 관계를 설정하는 것이 아니라, II장에서 도출한 세 가지 형식적 패턴(II.4 참조)을 분석 기준으로 삼아, 기존 연구와 수행 현장 관찰에서 보고된 동요 양상이 이 패턴과 어떤 구조적 유사성을 보이는지를 검토하는 것이다.

1. 기존 연구의 접근과 한계

1) 부작용 분류와 조절 가능 범위 - Lindahl et al.(2017)과 Treleaven(2018)

Lindahl et al.(2017)의 7개 범주로 분류(I 장 참조)는 ‘왜 특정 시점에 특정 종류의 동요가 전경화되는가’라는 구조적 물음에는 답하지 않는다. 이와 같은 ‘어느 정도의 동요’에 대한 관찰 중심의 태도는 앞서 논의한 Treleaven(2018)의 ‘조절 가능 범위(Window of Tolerance)’와 구조적으로 맞닿아 있다. Treleaven(2018)에 따르면, 수행자가 감당할 수 있는 안전 영역 내에서 불편함을 마주할 때 비로소 재트라우마화를 피하고 치유적 전환이 일어난다. 소공경의 서술 구조가 동요를 완전히 제거(*pajahati*)하려 들지 않고 ‘이 정도의 동요가 있다’고 아는(*pajānāti*) 것에 집중하는 것은, 수행자의 인지적이고 신체적인 상태를 안전지대 내에 머물게 함으로써 존재론적 위기를 통찰의 재료로 전환하는 심리적 기제로 해석될 수 있다.

2) 정준영(2014)의 불교적 대안

정준영(2014)은 서양 심리치료에서 명상을 활용할 때 발생하는 부작용의 원인을 분석하고, 앞서 살펴본 바와 같이 불교적 해결방안 4가지를 제안하였다. 이 제안은 서양 심리치료의 명상 차용이 불교 수행의 방법론적 차용에 그치고 있으며, 불교 수행의 목적과 진행 과정에 대한 이해가 부재한 것이 부작용의 근본 원인임을 지적한다.

소공경의 구조에서 ⑦단계의 존재론적 동요가 ⑧단계 이후의 해탈적 통찰로 이어지기 위해서는, 수행자가 신체적 위기에 압도당해 수행을 포기하지 않도록 지탱해 주는 외적 보호막이 필요하다. 이 보호막의 경전적 실체는 III.3절에서 계(*sīla*)와의 관련 속에서 상세히 논의된

다. 이 제안의 타당성에도 불구하고, ‘이렇게 해결하라’는 방향성 제시이며, 경전의 동요 서술 구조 자체에 근거한 분석까지는 이르지 않는다. 곧, 경전이 동요를 어떤 서술 구조 안에 위치시키고 있으며, 그 구조가 수행 중 동요를 이해하는 데 어떤 함의를 갖는가라는 물음은 남아 있다.

3) 공통된 한계: 경전적 구조의 부재

소공경의 동요 서술은 이 공백에 대한 하나의 경전적 자원으로 주목된다. II장에서 분석한 바와 같이, 소공경은 동요를 매 단계마다 정형구를 통해 반복적으로 서술하며, 그 서술 구조 안에 인식적 차원에서 존재론적 차원으로의 전환, 그리고 서식 자체의 해체라는 3중 구조를 담고 있다. 본 절에서는 이 3중 구조가 명상 수행 현장에서 관찰되는 동요 양상과 구조적으로 대응함을 논의한다.

2. 동요차원 전환과 수행 현장의 접점

본 절에서 제시하는 사례(vignette)는 필자의 명상 지도 경험에서 관찰된 것이며, 참여자의 동의하에 비식별화 처리되었다. 이 사례들은 연구 데이터가 아니라, 동요 서술 구조의 수행적 함의를 예증하기 위한 보조적 삽화이다.

1) 지각적 동요와 수행 초기의 동요

II장에서 분석한 바와 같이, ①~⑥의 지각적 동요는 *지각* 전환에 따라 이전 동요의 투명화와 새로운 동요의 잔존이 교차하는 구조를 보인다(II.3.1 참조). 이 구조는 명상 수행 현장에서 관찰되는 양상과 대응한다. 본 절의 삽화(vignette)는 다음 기준에 의해 선정되었다: (a) 3중 차원 각각에 대응하는 동요 양상을 보인 사례, (b) 수행자 본인의 언어적 보고가 명확한 사례, (c) 지도 과정에서 변화가 관찰된 사례. 이 기준은 이론적 일반화를 위한 표본추출(theoretical sampling; Glaser, Strauss, 1967)의 논리에 따른 것이며, 대표성이 아닌 예증성(illustrative purpose)을 목표로 한다. 각 삽화에 II장의 세 가지 형식적 패턴을 분석 코드로 적용한 결과는 다음과 같다.

(Vignette A) 한 재가 수행자는 부부 갈등에서 반복되는 분노 반응이 ‘아내가 변해야 한다’는 고정된 인식에 기인함을 관찰하기 시작한 후, 분노의 빈도와 강도가 현저히 감소하였다고 보고하였다. 그러나 그는 ‘이제 짜증이 줄었지만, 관찰하려는 노력 자체가 피곤하다’고 진술했다.

(Vignette A)의 사례에서 고정된 인식(아내가 변해야 한다)에 기반한 분노라는 동요는 관찰을 통해 투명화되었으나, ‘관찰하려는 노력 자체의 피로’라는 새로운 차원의 미세한 동요가 잔존하는 구조를 보여준다. 이 사례는 II장에서 도출한 형식적 패턴 (1) -이전 요소의 투명화와 새로운 요소의 잔존이 동시에 확인되는 이중 구조-에 해당하며, 이는 *지각*의 전환에 따라 잔존 동요의 조밀도가 미세해지는 특성과 부합한다.

표 2. 차원별 종합 대조표

구분 (Dimension)	경전적 단계 (MN 121)	동요의 성격 및 원천	임상적 대응 (Vignette)	실천적 프레임 (Reframing)
제1층: 지각적	①~⑥ (지각 전환)	특정 <i>지각</i> 에 의존: <i>지각</i> 대상 전환에 의해 투명화 가능	방법론적 회의, 관찰에 따른 인지적 피로 (Vignette A)	분량 확인: 투명화와 잔존의 이중 구조를 안다(<i>pajānāti</i>)
제2층: 존재론적	⑦ (표상 없는 삼매)	몸(<i>kāya</i>) 및 존재 조건: 지각적 정제로 해소되지 않는 동요	해리, 자아 해체, 신체적 초각성 위기 (Vignette B)	안전망: 계(<i>sīla</i>) 기반의 관계적 안전 기제 최우선
제3층: 서식해체	⑧~⑨ (해탈과 통찰)	서식 전환: 관찰 서식 자체를 ‘형성된 것’으로 자각	관찰 프레임 자체의 조건성에 대한 전환 (Vignette C)	관계 전환: 제거 대상이 아닌 구조적 잔여로의 확정

표 3. 형식적 패턴의 분석 코드 적용

분석코드	정의	Vignette A	Vignette B	Vignette C
P1: 이중 구조	이전 동요의 투명화와 새로운 동요의 잔존이 동시에 확인됨	●(주)	○(부)	-
P2: 차원 전환	동요의 원천이 지각 대상에서 몸(<i>kāya</i>) 기반으로 전환됨	-	●(주)	○(부)
P3: 서식 해체	관찰 서식 자체의 조건성이 자각됨	-	-	●(주)

●=주된 대응, ○=부분적 대응, -=해당 없음

<표 3>에서 확인되는 바와 같이, 세 가지 삽화는 형식적 패턴 (1), (2), (3)에 각각 주된 대응(●)을 보이면서도, 인접 차원에서 부분적 대응(○)을 공유한다. 이는 동요의 3중 차원이 단절적 범주가 아니라 연속적 심화의 국면임을 시사한다. 예컨대 Vignette B의 신체적 위기(P2)는 이전 지각적 동요의 투명화(P1)를 전제하며, Vignette C의 서식 해체(P3)는 존재론적 동요의 직면(P2)을 경유한 후에 출현한다.

이상의 분석 코드 적용이 필자의 관찰에 한정된 것이라는 한계를 보완하기 위해, 독립적 출처와의 문헌적 삼각검증(literature-based triangulation)을 시도한다. Lindahl et al.(2017)의 7개 범주 분류 중, ‘인지적(cognitive)’ 및 ‘지각적(perceptual)’ 범주에 보고된 경험들- 침습적 사고의 반복, 지각 왜곡, 주의 조절의 어려움-은 특정 지각 대상에 의해 생성되는 동요가 전환 과정에서 잔존하는 형식적 패턴 (1)의 구조와 대응한다. ‘신체감각적(somatic)’ 및 ‘자아감 변화(sense of self)’ 범주의 보고- 신체 경계의 해체, 자기 참조점의 상실, 해리 경험-는 지각적 정제 이후 몸(*kāya*) 기반의 존재론적 동요가 전경화되는 형식적 패턴 (2)에 대응한다. 나아가 ‘의지적(conative)’ 범주에 보고된 수행 동기의 근본적 변화나 목적의식의 해체는, 관찰 서식 자체의 조건성이 자각되는 형식적 패턴 (3)과 구조적 유사성을 보인다. 이러한 대응은 Lindahl et al.(2017)의 분류 체계와 본고의 동요 3중 구조가 상이한 방법론- 전자는 현상학적 면담, 후자는 텍스트 서술 구조 분석-에서 출발하면서도, 동요 경험의 차원적 심화라는 공통 패턴에서 수렴함을 보여준다. 이 수렴은 필자의 삽화 분석이 관찰자 편향에 의한 것이 아님을 간접적으로 지지한다.

2) 존재론적 동요와 신체 수준의 위기

소공경 ⑦단계에서 동요의 차원은 지각 대상에서 신체적 존재 자체로 근본적으로 전환된다. 이러한 차원 전환은 Lindahl et al.(2017)이 보고한 해리나 초각성 등 신체 수준의 위기와 현상적으로 유사한 지점이 있다. 해리·자아해체·신체적 초각성은 임상적 맥락에서 병리적 현상으로 분류될 수 있다. 본고는 이 임상적 판단을 부정하는 것이 아니라, 동일한 현상이 수행 맥락에서 어떤 구조적 위치를 갖는지를 소공경의 동요 서술 구조를 통해 조망하는 것이다.

(Vignette B) 어린 시절부터 고착된 부정적 경험으로 만성적 정신 혼란을 겪어온 한 수행자는, 신념처 수행 과정에서 신체 이완에 초점을 맞추었다. 이 수행자는 ‘머리부터 발끝까지 최대 이완으로 이끈 순간, 일시에 모든 번뇌가 사라지면서 경직된 두뇌와 몸이 보였다’고 보고하였다. 이후 수행이 심화되는 과정에서 ‘가슴이 터질 것 같고 심장을 쥐어짜는 것 같은’ 강렬한 신체 수준의 동요가 출현하였으나, 이 수행자는 그것을 ‘몸 전체의 흐름이 마음으로 모이는 것’으로 관찰하며 수행을 지속하였다.

(Vignette B)의 사례처럼 정신적 번뇌가 소거된 후 강렬한 신체 동요가 전경화되는 양상은 *지각기반 동요*가 투명화된 후 신체(*kāya*) 기반의 동요가 드러나는 형식적 패턴 (2)와 일치한다. 특히 이러한 전환이 강압적 노력이 아닌 이완(*passaddhi*) 과정에서 발생했다는 점은, 명상 중 동요가 병리적 부산물이 아닌 층위별로 드러나는 구조적 잔여임을 시사한다. 해당 수행자는 이후 계(*sīla*) 기반의 일상 재정립을 통해 존재론적 동요를 안전하게 관찰 가능한 대상으로 전환하였다.

3) 동요 서식의 해체와 통찰 경험

소공경 ⑧단계에서는 동요 정형구 자체가 해체되며, ‘형성되고 의도된 것’이라는 통찰이 출현한다. 이는 동요의 단순 투명화가 아니라 이를 다루던 지각적 서식 자체의 전환을 의미한다.

(Vignette C) 한 재가 수행자는 일상 수행에서 삼매의 심화와 이완을 반복적으로 관찰하는 과정에서, ‘삼매라는 식(識)의 접촉이 있고 그 접촉이 끝나면 사라진다’는 것을 보고하였다. 나아가 ‘이를 아는 식(識) 또한 동시에 일어남과 사라짐이 된다’고 진술하며, ‘삼매 또한 인연에 의한 것이기에 의지할 곳이 되지 못한다’는 통찰을 보고하였다.

(Vignette C)에서 삼매에서의 상태조차 조건과 인연에 의한 것으로 의존하면 안 된다는 통찰과 ‘아는 식(知) 또한 일어남과 사라짐’을 관찰하는 마음 자체의 조건성 자각은 형식적 패턴 (3)의 사례이다. 대응의 근거는 동요의 내용이 아니라, 관찰의 틀 자체가 문제화되어 해체되는 인식론적 국면의 공유에 있다.

3. 구조적 재프레이밍: ‘부작용’에서 ‘잔여 동요’로

1) 재프레이밍의 핵심

II장의 서술 구조 분석과 본 장의 수행 현장 대응을 종합하면, 명상 수행 중 경험되는 동요를 이해하는 프레임 자체를 전환할 수 있다. 핵심은 다음과 같다. Anālayo(2019)가 제안한 탈동일시(dis-identification)가 수행자와 경험 사이의 관계 전환에 초점을 둔다면, 소공경의 동

요서술은 그 이전 단계 - 동요가 어떤 차원에서 잔존하는지를 분량적으로 확인하는 것(동요의 정도를 ‘안다’) - 를 구조화한다는 점에서 구별된다.(이하 ‘구조적 잔여 동요’는 저자의 이론적 개념화이다.) 이는 Shulman(2014)이 제안한 ‘명상 관찰로서의 경전 읽기’(I 장 참조)의 연상선에서, 경전 서술의 형식적 패턴 자체를 수행 경험의 프레임으로 활용하는 접근이다.

이 대조의 핵심적 차이는 동요에 대한 존재론적 태도의 전환이다. II.4절에서 도출한 관찰적 서술(*pajānāti*)의 원칙은, 동요에 대한 존재론적 태도의 전환으로 귀결된다. 부작용 프레임에서 동요는 ‘있어서는 안 되는 것’이지만, 소공경의 동요프레임에서 동요는 현 단계에서 ‘어느 정도의 동요’이다.

다만, 이 재프레이밍은 임상적 진단 체계를 대체하거나 정신건강 전문가의 개입 필요성을 부정하는 것이 아니다. 본 연구가 제안하는 동요 프레임은, 명상 수행의 맥락 내에서 동요를 이해하는 해석학적 보조 틀로서의 지위를 가지며, 임상적 판단과 병행적으로 활용될 때 그 유용성이 확보된다. 이 틀의 타당성은 II장의 문법적 구조 분석과 III.2절의 삼각검증에 기반하나, 보다 체계적인 검증은 후속 연구의 과제로 남는다.

표 4. 부작용 프레임과 동요재프레이밍의 대조

현행 부작용 프레임	동요재프레이밍
명상 수행의 ‘부작용’ (adverse effect)	지각/전환에 수반되는 ‘구조적 잔여 동요(structural residual <i>daratha</i>)’
동요의 존재 = 문제 발생	동요의 존재 = 현 단계의 구조적 조건(- <i>mattā</i>)
증상 중심 분류(불안, 해리, 공황...)	동요차원 분류(지각적 / 존재론적 / 서식 전환)
해결 목표: 동요의 제거	관찰 목표: 동요의 차원과 분량(<i>daratha-mattā</i>) 확인

2) 동요차원 전환과 ‘dark night’ 경험

Lindahl et al.(2017)이 보고한 ‘영적 암흑기(dark night)’ 경험의 핵심 특징- 해리, 자아 해체, 존재론적 불안- 은 소공경의 동요차원 전환과 구조적으로 대응한다. 이 경험들은 ⑦의 몸(*kāya*) 기반 동요가 전경화되는 국면에서 수행자가 그 차원 전환을 인식하지 못할 때 심화될 수 있다.

3) 동요관찰의 선행 조건: 계(*sīla*) 기반 안전

소공경은 계(*sīla*)를 명시적으로 언급하지 않으나, 동요에 압도되지 않고 관찰(*pajānāti*)하기 위한 심리적 안정의 선행 조건으로서 계의 기능은 끼맛띠야경(AN 11.1)을 비롯하여 많은 경전에서 그 근거를 찾을 수 있다. 이하의 ‘관계적 안전망’은 저자의 현대적 개념화임을 밝힌다. 소공경의 동요정형구가 정상적으로 작동하려면- 동요를 관찰하고 그 정도를 확인하려면- 수행자가 동요에 압도되지 않을 안전한 기반이 필요하다. 소공경의 동요 서술에서 일관되게 사용되는 주동사 안다(*pajānāti*)는 사띠(*satī*)의 작동과 밀접하게 연동된다. 대념처경(DN II.290)에서 사띠의 현전(現前)이 ‘안다’를 통해 실현되는 것처럼, 소공경에서 ‘어느 정도의 동요’를 ‘안다’는 것은 사띠가 동요를 ‘이 정도의 동요가 있다’고 현전하는 그대로 파악하는 인식적 기능으로 작동하는 것을 의미한다.

이 연결에 의해 ‘계(*sīla*) → 사띠 → 안다, 계속 관찰한다(*pajānāti, samanupassati*)’의 구조적 연쇄가 성립한다. 이 연결의 경전적 근거는 끼맛띠야경(AN 11.1)의 순차적 연쇄에서 확인된다. 이 경전에서 선한 계는 뉘우침 없음(*avippaṭisāra*) → 기쁨(*pāmojja*) → 희열(*pīṭi*) → 고요(*passaddhi*) → 행복(*sukha*) → 삼매(*samādhī*) → 있는 그대로의 앎과 봄에 이르는 순차적 조건으로 제시된다(AN V.1). ‘그대로의 앎과 봄’은 소공경에서 ‘어느 정도의 동요’를 “안다”라는 인식 기능과 구조적으로 대응한다. 따라서 “계(*sīla*) → 삼매(*samādhī*) → 그대로의 앎과 봄(≃ *pajānāti*)”이라는 경전간 연쇄가, 소공경이 직접 언급하지 않는 계(*sīla*)의 선행 조건적 위치를 간접적으로 지지한다. 앞서 제시한 Vignette들에서 공통적으로 관찰된 것은, 존재론적 동요(⑦ 수준) 위기의 안정화가 계(*sīla*) 기반의 관계적 안전 - 지도자와의 신뢰 관계, 공동체의 지지, 일상 윤리의 기반 - 을 통해 이루어졌다는 점이다. 행위 차원의 교란과 윤리적 갈등은 미세한 동요를 대상화하기보다 그것에 재몰입하게 만들며, 따라서 계는 ‘어느 정도의 동요’를 관찰(*samanupassati*)할 수 있는 심리적 안정의 조건으로 기능한다.

정준영(2014)은 수행의 안정적 전개를 위해 ‘윤리적 삶의 기반’을 강조하며, 계(*sīla*)를 수행의 필수 조건으로 제시하였다. 이 제안은 규범적, 실천적 차원에서의 요청에 대하여 소공경의 동요 서술 구조는 ‘계’가 수행 심화 과정에서 구조적으로 어떤 역할을 하는지를 시사한다. 이 연결은 III.1절에서 논의한 Treleaven(2018)의 ‘조절 가능 범위(Window of Tolerance)’ 원리의 실천적 확장에 해당하는데, Treleaven은 기법적 개입에 앞서 지도자가 안전한 관계적 공간을 제공해야 함을 역설하였으며, 소공경의 맥락에서 이 ‘관계적 공간’의 경전적 등가물이 바

로 계(*sīla*)이다. ‘계’가 ‘중요하다’는 당위의 대상이 아니라, ‘어느 정도의 동요’를 관찰하기 위한 구조적 조건이다. ‘계’가 부재할 경우 미세한 동요를 정밀하게 관찰하기 어려우며, 수행의 심층적 진입이 제한될 수 있다. 이로써 정준영(2014)의 ‘윤리적 삶의 기반’은 소공경의 동요 구조 안에서 인식론적 근거를 얻는다.

4) 명상 지도에 대한 시사점

이상의 논의를 명상 지도의 실천적 차원으로 정리하면 다음과 같다.

이러한 해석 틀의 전환(재프레이밍)이 갖는 실천적 핵심은, 명상 지도자가 수행자의 동요를 ‘제거해야 할 증상’으로 간주하지 않고, ‘현 단계에서 관찰되어야 할 잔여 동요의 차원’으로 이해하는 데 있다. 수행자가 경험하는 동요가 지각적 차원(①~⑥)에 속하는 것인지, 유(有, *bhava*) 형성 차원(⑦)의 구조적 불안정성인지, 혹은 인식 구조의 전환 국면(⑧~⑨)과 관련된 것인지를 분별함으로써, 지도자는 불안이나 동요에 대해 단계에 적합한 안내를 제공할 수 있다.

표 5. 부작용 접근과 동요재프레이밍 접근의 명상 지도 적용

현행 부작용 접근	동요재프레이밍 접근
‘부작용이 발생했다’ → 수행 중단 또는 전문가 의뢰	‘동요의 차원이 전환되었다’ → 현 단계 확인 + 계(<i>sīla</i>) 기반 안정화
증상 관리 중심	동요차원 분류 중심
동요를 제거해야 할 것으로 접근	동요를 관찰해야 할 것(<i>samanupassati</i>)으로 접근
기법 중심 개입	계(<i>sīla</i>) 기반 관계적 안전 우선

이러한 관계적 안전은 지도자의 윤리적 일관성과 비폭력적 태도 속에서 형성되며, 그것이 수행자의 미세한 동요를 관찰 가능 상태로 유지하는 조건이 된다.

IV. 결론

본 연구는 소공경(MN 121)에 나타나는 동요 서술 구조를 분석하고, 이를 현대 명상 부작용 담론에 대한 경전적 재프레이밍의 이론적 근거로 제시하였다. 소공경은 괴로움(*dukkha*) 교설을 교리적으로 반복하기보다, 수행 과정에서 동요가 어떻게 단계적으로 미세화되는지를 보여주는 서술 구조를 제시한다. 본 연구의 결과는 다음과 같이 요약된다.

첫째, 소공경의 동요 서술은 매 단계마다 “다만 이 정도의 동요가 있다”라는 정형구를 반복한다. 이 정형구는 동요를 병리적 증상이 아니라 수행 과정에 구조적으로 수반되는 잔여로 위치시키는 서술 장치로 읽힌다. 특히 이전 단계의 동요 투명화 확인과 현재 단계의 잔존 확인이라는 이중 구조를 통해, 동요는 제거 대상이 아니라 관찰 대상으로 재정위치된다.

둘째, 동요는 3중 구조로 진행된다. 지각적 차원(①~⑥)에서 유(有, *bhava*) 형성 차원(⑦)으로, 다시 인식 양식의 전환 국면(⑧~⑨)으로 심화되며, 초기 단계에서는 *사자(sañña)* 내용의 변화에 따른 인지적, 정서적 동요가 전경화되며, ⑦ 단계에서는 조건적으로 구성된 존재 형성의 불안정성이 드러난다. 이후 단계에서는 특정 내용이 아니라 인식 구조 자체가 문제화된다. 이러한 구조적 심화는 현대 수행 현장에서 보고되는 다양한 동요 양상과 형식적 유사성을 보인다.

셋째, 현대 명상 부작용 연구가 “adverse effect”로 분류하는 수행 중 심리적 어려움 중의 일부는, 소공경의 동요 프레임 안에서 공(*suñña*) 전환에 수반되는 구조적 잔여 동요의 차원 이동으로 재이해될 수 있다. 이 재프레이밍의 실천적 함의는, 명상 지도가 동요의 기법적 제거가 아니라, 수행자가 자신의 ‘어느 정도의 동요’를 안전하게 관찰할 수 있는 조건 형성의 문제로 재정의된다는 데 있다. 그 조건의 핵심은 계(*sīla*)에 기반한 관계적 안전이며, 이는 정준영(2014)이 제안한 “윤리적 삶의 기반”이라는 논의를 경전 서술 구조의 차원에서 이론적으로 보강한다. 이로써 ‘계’는 수행자의 행위를 규제하는 단순한 종교적 윤리에 머물지 않고, 지각적 충위를 넘어 전경화되는 존재론적 동요를 압도하지 않은 채 직시하게 함으로써 수행을 최종적 해탈 국면으로 진전시키는 ‘구조적 필수 조건’으로 기능할 수 있다.

연구의 한계와 과제로서 본 연구가 제시한 동요 3중 구조와 현대 수행 경험 사이의 대응은 구조적 유사성에 근거한 해석학적 가설이며, 인과적 설명을 제시하는 경험적 검증은 아니다. 또한 본문에서 제시한 임상적 삽화는 이론적 논의를 위한 예시로서의 지위를 가질 뿐, 체계적 자

료 분석의 결과를 대표하지 않는다. 향후 연구에서는 동요 서술 구조와 실제 수행 경험을 비교하는 현상학적이면서 질적인 연구를 통해, 이 구조적 대응의 타당성을 보다 정밀하게 검증할 필요가 있다.

요컨대, 본 연구는 소공경의 동요 서술을 통해 수행 중 동요를 병리적 예외가 아니라 단계적 구조의 일부로 재이해하는 이론적 틀을 제시하였다. 이는 고전 경전의 미시적 서술을 현대 명상 담론과 연결하는 해석학적 시도로서, 수행 경험의 이해와 지도 방식에 대한 새로운 논의 지평을 제안한다. 결국 소공경의 동요 서술 구조가 우리에게 시사하는 바는, 명상의 안전이란 기법적 정교함이 아니라 동요의 미세한 층위를 기꺼이 허용하고 관찰할 수 있게 하는 윤리적 기반(*sīla*)의 견고함에서 출발해야 함을 시사한다. 계(*sīla*)는 행위 차원의 안정을 통해 뉘우침 없음(*avippaṭisāra*)을 확보하고, 이것이 삼매와 여실지견으로 이어지는 연쇄(AN 11.1)의 출발점이 된다는 점에서, 동요 관찰의 선행 조건으로서 경전적 근거를 갖는다.

국문초록

본 연구는 소공경(*Cūḷasuññata Sutta*, MN 121)에 반복 출현하는 *daratha*(동요) 서술 구조를 분석하고, 이를 바탕으로 현대 명상 부작용 담론을 경전적 관점에서 새롭게 재프레이밍하고자 한다. 소공경은 아홉 단계에 걸친 지각(*saññā*)의 전환 과정에서 “다만 이 정도의 동요가 있다”라는 정형구를 통해 수행의 진전과 동요의 잔존을 동시에 조명한다.

본고는 이 정형구의 문법적 구조와 변이 과정을 고찰하여 동요 서술의 3중 차원을 도출하였다. 첫째, 지각적 차원에서는 이전 동요의 투명화와 새로운 동요의 잔존이 교차하는 이중 구조가 확인된다. 둘째, 존재론적 차원에서는 지각 대상에 의한 동요가 사라진 후 신체와 생명 조건에 기반한 근원적 동요가 전경화되는 차원 전환이 일어난다. 셋째, 형성된 것(*abhisankhata*)에 대한 통찰과 함께 관찰 서식 자체가 해체 및 변형되는 단계에 이른다.

이러한 3중 구조를 현대 임상 사례 및 선행 연구와 대조한 결과, 경전은 동요를 제거(*pajahati*)의 대상이 아닌 관찰과 안다(*pajānāti*)의 대상으로 서술하고 있음이 확인된다. 이는 명상 부작용을 병리적 현상이 아닌 ‘공(*suññā*)으로의 이행에 수반되는 구조적 잔여 동요’로 재이해할 수 있는 가능성을 제시한다. 나아가 본 연구는 계(*sīla*)에 기반한 관계적 안전망이 동요를 직시하기 위한 구조적 선행 조건으로 기능할 수 있음을 논의함으로써, 기법 중심에서 윤리적 토대 중심으로 명상 지도의 패러다임이 전환되어야 함을 간접적으로 시사한다.

주제어

daratha(動搖), *pajānāti*, 소공경(MN 121), 명상 부작용, 공(*suññā*)

참고문헌

AN: Aṅguttara Nikāya, Pāli Text Society.

DN: Dīgha Nikāya, Pāli Text Society.

Itv: Itivuttaka, Pāli Text Society.

MN: Majjhima Nikāya, Pāli Text Society.

SN: Saṃyutta Nikāya, Pāli Text Society.

담마끼띠(2016). 初期佛敎와 大乘佛敎의 空思想에 관한 研究. 동국대학교 대학원 박사학위논문.

대림스님(2021). 맞지마니까야 4. 초기불전연구원.

박재은(2018). 초기불교 공(空) 개념의 수행적 성격-빠알리 니까야를 중심으로. 인도철학, 52, 한국인도철학회, 209-243.

정준영(2014). 명상의 부작용과 불교적 해결 방안에 대한 연구. 불교학보, 68, 동국대학교 불교문화연구원, 33-63.

정희주, 박성현(2022). 명상 중의 도전적 경험에 대한 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 34(1), 한국심리학회, 107-135.

한상희(2019). 초기불교의 중도와 무아, 그리고 공-의미와 관계에 관한 일고찰. 불교학연구, 60, 한국불교학연구원, 1-29.

Anālayo, Bhikkhu (2012). A Gradual Entry into Emptiness-Depicted in the Early Buddhist Discourses. Thai International Journal of Buddhist Studies, 3, Mahidol University, 25-56.

- Anālayo, Bhikkhu (2015). Compassion and emptiness in early Buddhist meditation. Windhorse Publications.
- Anālayo, Bhikkhu (2019). The Path to Liberation and the Dangers of Insight. *Mindfulness*, 10(9), Springer, 1930-1936.
- Andersen, Dines, Smith, Helmer (Eds.)(1913). *Sutta-nipāta*. Pali Text Society.
- Cone, Margaret (2010). *A Dictionary of Pāli, Part II (g-n)*. Pali Text Society.
- Fausbøll, Viggo (Ed.)(1877-1896). *The Jātaka together with its Commentary (Vols. 1-6)*. Pali Text Society.
- Gethin, Rupert M. L. (1997). Cosmology and Meditation: From the Aggañña-Sutta to the Mahāyāna. *History of Religions*, 36(3), University of Chicago Press, 183–217.
- Gethin, Rupert M. L. (2001). *The Buddhist Path to Awakening (2nd ed.)*. Oneworld Publications.
- Gethin, Rupert M. L. (2004). On the Practice of Buddhist Meditation According to the Pali Nikāyas and Exegetical Sources. *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart*, 9, Universität Hamburg, 201-221.
- Glaser, Barney G., Strauss, Anselm L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Aldine Publishing Company.
- Lindahl, Jared R., Fisher, Nathan E., Cooper, David J., Rosen, Rochelle K., Britton, Willoughby B. (2017). The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists. *PLOS ONE*, 12(5), Public Library of Science, e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>.
- Monier-Williams, Monier (1899). *A Sanskrit-English dictionary*. Clarendon Press.
- Piya Tan (2008). *Animitta Cetosamādhi Pañha Sutta: On the Question of the Signless Concentration of Mind*. Living Word of the Buddha, SD vol. 24 no. 19. The Minding Centre.
- Rhys Davids, Thomas William, Carpenter, Joseph Estlin (Eds.)(1890-1911). *Dīghanikāya (Vols. 1-3)*. Pali Text Society.
- Rhys Davids, Thomas William, Stede, William (1921-1925). *The Pāli-English dictionary*. Pali Text Society.
- Schmithausen, Lambert (1981). On Some Aspects of Descriptions or Theories of 'Liberating Insight' and 'Enlightenment' in Early Buddhism. In Bruhn, Klaus, Wezler, Albrecht (Eds.), *Studien zum Jainismus und Buddhismus: Gedenkschrift für Ludwig Alsdorf*, 199–250. Franz Steiner.
- Shulman, Eviatar (2014). *Rethinking the Buddha: Early Buddhist Philosophy as Meditative Perception*. Cambridge University Press.
- Skilling, Peter (1997). *Mahāsūtras: Great Discourses of the Buddha (Vol. II)*. Pali Text Society.
- Treleaven, David A. (2018). *Trauma-Sensitive Mindfulness: Practices for Safe and Transformative Healing*. W. W. Norton & Company.
- Trenckner, Vilhelm, Chalmers, Robert (Eds.)(1888-1899). *Majjhimanikāya (Vols. 1-3)*. Pali Text Society.