

불교적 관점에서 본 욕망 · 집착과 마음의 병에 관한 논의

황 옥 자

동국대학교 불교아동학과

〈요 약〉

모든 인간은 궁극적으로 행복을 추구한다. 그럼에도 불구하고 행복한 사람보다는 불행한 사람이 더 많고 기쁨보다는 고뇌로 인해 마음의 병을 앓는 경우가 더 많다. 본 논문은 그 원인을 삼독심에 두고 이러한 현상을 욕망과 집착에 초점을 맞추어 불교적 관점에서 살펴보고 진정으로 건강한 삶, 행복한 삶이란 무엇인지에 대해 개괄적으로나마 논의하는데 목적을 두었다. 불교는 고통으로부터 벗어나 해탈의 길을 가도록 가르치는 종교다. 경전을 보면, 붓다께서 “인간이란 살아 숨쉬는 한 욕망의 굴레를 벗어나 존재한다는 것이 쉽지 않다”고 지적한 것을 보아도 인간과 욕망은 떼어 수 없는 윤회의 고리인 것 같다. 아울러 인간관계에 욕망으로 인한 집착이 개입이 되면 맑고 순수한 이성은 마비되고 오직 나와 내 이익만을 생각하는 이기심이 발동하여 나와 남을 차별하고 내가 우선하려는 야욕만 가득해진다. 욕망과 집착은 항상 나를 중심에 두고 생각하기 때문에 내 이익에 반하는 것이면 사람이든 사물이든 가리지 않고 공격하며 해친다. 그리고 결국에는 모두를 파멸의 길로 이끈다.

현대 의학이 인간의 정신적 신체적 질병의 근본원인으로 탐욕, 분노, 어리석음, 증오 등과 같은 정신적 요인들이라는 사실을 지적하고 있음을 볼 때, 불교는 이미 인간의 세 가지 마음의 독을 탐심(貪心), 진심(瞋心), 치심(痴心)으로 정리하였다. 이들 세 가지 마음은 서로 분리된 각각의 마음이라기보다는 항상 상호연관되어져 영향을 주고받으며 발생을 한다. 그러므로 어떤 마음이 일어나면 자동적으로 다른 두 마음도 따라서 발생하게 된다. 이를테면 일체 만물이 영원할 것이라고 믿는 어리석은 마음(痴心)이 지나친 욕망을 불러일으키고(貪心) 그 결과 실망하고 좌절함에 따라 분노하는 마음(瞋心)이 우리에게 번뇌와 고통을 안겨 준다. 이와 같이 마음의 병은 이들 삼독심을 다스리지 못하고 집착함으로써 노예처럼 얽매어 끌려 다닌 과보라고 본다. 진정으로 건강하고 행복한 마음은 무상한 물질적 차원이 아니고, 붓다의 가르침인 무상과 무아의 지혜를 체득함으로써

서 욕망과 집착을 다스리고 평정한 마음을 유지하는 데 있다. 이때 욕망은 대승차원의 원으로 승화되어 더불어 살아가는 보살도의 삶을 살아갈 수 있다.

핵심 주제어: 욕망, 집착, 마음의 병, 삼독심, 평정

I. 서 론

이 시대는 지식정보화를 넘어 지식창조화시대라는 거대한 명제 앞에 서있다. 이에 따라 무한 경쟁이라는 시대적 도전은 우리 모두에게 피할 수 없는 정신적 고통이 되어 위협하고 있으며, 이런 세계적 흐름에 어느 누구도 자유로울 수는 없다.

성인뿐 만 아니라 요즈음 우리 어린이들의 일상생활도 경쟁의 연속이다. 과다한 학습량과 각종 사교육기관에 밀려 항상 긴장하고 만성적 피로감에 쌓여 있으며 그 결과 정서는 점점 더 불안해져 현실적응을 어렵게 만들고 있다. 그 실례로 2009년 “경기도 고양시가 초등학교 1학년생 4,107명을 대상으로 조사한 정신건강진단 결과 4명중 1명이 정서장애의 징후를 보였다”는 사실은 현재 우리나라 어린이들의 정신적 상태를 단적으로 잘 드러낸 대표적인 사례이다.¹⁾

불안한 정서나 스트레스를 드러내는 흔한 행위중 하나가 욕이다. 2009년 3월 8일 KBS TV에서 “10대 욕에 중독되다”는 제목으로 200명의 아이들을 대상으로 조사한 결과를 방영하였다. 조사결과에 나타난 욕의 빈도를 보면, 초등학생의 96.6% 이상, 중학교 남학생의 99.9%, 여학생은 90% 이상, 고등학생은 90% 이상이 일상생활에서 욕을 한다는 답하였다. 심지어는 휴대전화의 문자 메시지로 욕을 주고받기도 한다는 것이다.

이러한 결과는 현재 우리 아이들의 정서상태가 어느 정도 심각한지를 짐작케 한다. 최근의 통계에서 나타난 불안이나 우울과 같은 정서장애를 비롯하여 아동기 정신병리의 발생비율을 추정해 보면, 일반 아동인구에서 적게는 14%에서 많으면 22%에 이르며, 진단을 내릴 정도의 심각한 형태의 문제는 전체 일반아동의 약 8~10%를 차지한다고 한다.²⁾

청소년기의 마음의 병은 이보다 더욱 심각 할 수 있는데, 청소년기는 부모로부터 독립하여 홀로 설 수 있는 자아 정체성을 확립해야 한다는 점에서 신체적, 정신적으로 매우 민감한 과도기에 있다. 따라서 사소한 자극에도 과민한 반응을 보이거나 좌절하며 상처를 받는 등의 정신적인 문제나 비행에 노출되기도 쉽다. 우울증, 충동성, 불안정한 대인관계, 자아정체감의 장애, 감정의 극심한 변화 등은 이 시기에 특징적인 마음의 질환들이며,³⁾

1) 《중앙일보》, 2009년 3월 3일자.

2) 방랑규 · 안동현 외, 『아동심리치료학개론』 (서울: 학지사, 2009), 98쪽.

3) 김유숙, 『아동과 청소년 심리치료』 (서울: 학지사, 2008), 53쪽.

이러한 문제는 성인기까지 계속 이어질 수도 있다.

인간이 선천적 요인이든 후천적 요인이든 간에 건강하지 못한 마음 상태로 삶을 살아 간다는 것은 큰 고통이 아닐 수 없으며 삶 자체가 불행해지는 원인이 된다. 이것은 우리 모두가 원하고 바라는 삶의 형태는 아니다. 하지만 이런 사회적 병리 현상이 우리 곁에 다가온 삶의 현장이라면 이를 극복할 수 있는 자생력을 키워 스스로 건강한 삶을 가꾸어 가도록 적절한 교정적 치료적 개입을 통해 문제를 개선 또는 해결하는 것이 바람직하다.

불교의 근본사상인 일체유심조(一切唯心造)는 모든 것이 마음에 달려있다고 보는 관점이다. 즉 마음이 이 세계를 창조하고 행과 불행이 모두 내 마음이 만들어 낸다는 뜻이다.

마음은 어느 누구한테나 늘 있으면서 그의 삶을 이끌어 간다.

행복한 삶을 꿈꾸며 사는 지금 이 순간에도 마음의 작용에 의해 희노애락과 같은 감정을 느끼며 살고 있지만 자신의 마음을 잘 알고 사는 사람은 거의 없다.

온갖 스트레스와 번뇌로 인한 고통이 일어나도 그 원인을 마음 밖의 세계에서 찾아 해결하려하며 내 마음 안을 들여다 보려고는 안한다.

물론 인생사 온갖 문제들 - 질병, 이별, 자연재해, 실패, 죽음 등 - 이 자기 자신을 포함한 주변에서 끊임없이 발생하고 또 사라져 가는 과정에서 고통과 괴로움을 야기하지만 괴로움 또한 마음의 작용에 의한다는 사실을 잘 모른 채 그 원인이 외부에 있는 것처럼 착각하며 외롭고 우울하게 살아간다. 그래서 현대인들의 삶의 목표가 우울을 벗어난 행복에 더욱 가치를 두는지도 모른다.⁴⁾

본 논문은 모든 인간이 궁극적으로 추구하는 행복을 방해하는 요소를 크게 욕망과 집착이라는 개념에 초점을 맞추어 이들에 의해 발생하는 마음의 병을 불교 경전을 중심으로 고찰함으로써 건강한 삶, 행복한 삶이란 진정 무엇인지에 대해 논의한다는데 목적을 두었다.

II. 마음과 마음의 병

불교는 마음의 종교이며 과학이라고 한다. 그만큼 불교는 마음을 잘 쓰고, 마음을 지키며, 마음나누며 사는 지혜를 깨닫게 하는 붓다의 가르침이라고 하겠다.

마음이란 본래 상(相)이 없어 맑고 청정하다. 그래서 사물을 있는 그대로 꾸밈없이 보고 느낄 수가 있게 된다. 마음은 나(我)라는 개체 안에 담겨진 무형의 상태로 그 실체가 없으며 몸의 감각기관으로는 보고 듣고 만지고, 냄새 맡을 수도 없는 존재로서 단지 사유

4) 황옥자, 『GOENKA 위빠사나 명상과 마음치유』, 『명상과 아동, 청소년 교육』 (한국명상치료학회, 2010), 6-7쪽.

에 의해 접근이 가능할 뿐이다. 그러나 인간의 모든 행동은 바로 이 무량 무형의 비가시적인 마음의 작용에 의해 지배된다. 그 만큼 마음은 만법의 근본으로서 행복과 불행, 선과 악, 부처와 중생을 구별하고 나누는 역할을 한다. 그러므로 우리의 삶에서 마음은 그 자체의 생명력을 지닌다고 할 수 있다.

인도의 명상지도자인 Goenka에게 한 수행자가 “마음이란 무엇인가”라고 물었을 때 Goenka는 다음과 같이 대답했다.

“마음은 모든 원자(atom)와 같이 어디에나 있다.
당신이 무엇인가를 느낄 때 마음은 그곳에 있으며 느끼고 있다.
마음은 뇌 안에만 있는 것이 아니다.
마음은 온 몸(Whole body) 안에 있다.”⁵⁾

그렇다면 마음의 정의는 무엇이고 그 구성요소는 무엇인가 대해 의문이 생긴다. 마음은 우리가 기능으로 말할 때와 실체로써 말할 때를 구분하지 않으면 혼란이 생긴다.

마음을 기능으로 말할 때는 아리스토텔레스의 마음의 정의를 따를 수 있다. 아리스토텔레스는 마음의 구성요소로 지정의(知情意) 세 가지 요소를 들었다.⁶⁾

지(知)란 안다는 말이다. 즉 지적의식으로서 대상을 있는 그대로 바르고 정확하게 아는 것이다. 정(情)은 감정, 정서, 심정, 사랑과 같은 정적인 의식이다. 즉 대상에 대한 순수한 감정이나 느낌을 말한다. 의(意)는 뜻이나 의지를 말한다. 이는 가치가 포함된 의롭고 도덕적인 의식이며 행동이라고 하겠다. 다시 말해서 지는 앎의 세계요, 정은 느낌의 세계이며, 의는 뜻의 세계이다.⁷⁾

다음으로 마음을 실체로써 말할 때는 여러 가지 마음이론이 등장하게 된다. 그중에서도 현대의학이나 철학은 ‘마음은 뇌기능이다’라는 입장을 취한다.

제럴드 에델만(G. H. Edelman)의 뉴런집단선택설(TNGS)을 보면 마음을 뇌기능과 관련지어 아래와 같이 설명하고 있는데 상당한 설득력을 얻고 있다.

마음은 뇌와 몸의 통합적 활동을 통해 발현된다. 즉 외적자극과 내적자극을 받아들여 뇌의 인지 활동을 거쳐 행동으로 표출하는 일종의 정보처리과정을 마음이라 한다.⁸⁾

불교에서의 마음의 개념은 매우 과학적이며 또한 우주론적 관점을 내포하고 있어 서구

5) S. N. Goenka, *The Art of Living* (William Hart, 2008), p.29.

6) 강병조, 『한국 불교 왜 종교 개혁이 필요한가』, 『불교 평론』 제 10권 제4호 (만해사상 실천선양회, 2008), 328쪽.

7) 이계학, 『인격교육론』 (서울: 성원사, 1991), 42-65쪽.

8) 강병조, 앞의 책, 329쪽.

의 학자들은 불교를 마음의 과학이나 심리학이라고 말한다. 그만큼 마음의 구조나 현상에 대한 논리가 인간과 전 생명체를 아우르는 보편적인 것이면서 합리적이다.

초기불교에서 선불교에 이르기까지 핵심주제는 마음이다. 원시불교에서는 마음을 심(心), 의(意), 식(識)의 세 가지 종류로 축소하여 불렀다. 이 세 가지 마음에 대해 소승불교는 마음의 작용(用)만 다를 뿐, 그 체(體)는 모두 같다고 하면서 작용에 해당하는 육식(六識)만을 인정하였다. 그러나 대승불교는 마음의 작용과 체성이 모두 다르다고 보아 심(心)을 아뢰야식(Alaya)이라 하였고, 의(意)는 말나식(Manas), 식(識)은 안식(眼識), 이식(耳識), 비식(鼻識), 설식(舌識), 신식(身識), 의식(意識)의 육식(Vijnana)으로 나누어서 마음을 표현하였다. 특히 불교심리학인 유식학의 발달은 마음세계를 여덟 단계인 전오식(안 이비설신), 제6식인 의식, 제7식인 말나식, 제8식의 아뢰야식 단계로 구분지어 논리적으로 보완하고 체계화하였다.⁹⁾

이러한 마음의 작용과 체성에 관한 구조적 분류는 우리가 외부 대상이나 자극에 대해 어떻게 마음을 일으켜 지각하고 느끼고 반응하느냐에 대한 이해의 근거가 된다. 경전에는 인간의 인식과정 및 작용에 대해서 매우 구체적인 설명을 하고 있다. 즉 인간의 현상을 분석하여 오온(五蘊)이라 하며 여기에는 물질적인 색온(色蘊)과 정신적인 사온(四蘊) 즉 수상행식(受想行識)의 네 가지를 포함하는 것으로 보았다. 정신적 요소 즉 마음에 해당하는 사온 중 수(受)는 대상에 대한 느낌이며, 상(想)은 생각하고 판단하는 마음 작용이다. 행(行)은 작용하고 행동한다는 뜻을 가지고 있으며, 식(識)은 의식하고 식별하는 행위를 의미한다. 이 마음은 심식(心識)의 내용으로써 네 가지 중에서도 식(識)이 근본이 되어 색수상행 등의 의지처가 된다.¹⁰⁾

선가(禪家)에서는 마음의 당체를 명확히 알고자 시심마(是甚麼) 즉 ‘이것이 무엇인가’의 화두로 정신을 통일하여 정진하며, 교가(敎家)에서는 이 마음의 신비성과 심층에 간직한 초능력 그리고 번뇌와 마음의 병(心病) 등에 관한 상태를 파악하고자 탐구하여 왔다.

달라이라마는 하버드대학 교수들과의 심포지엄에서 마음을 뇌기능과 같은 물질적 차원에만 한정시켜 해석하거나 분석하는 것에 반대하면서, 만물에 존재하는 참된 의식이라는 말로 설명하였다. 참된 의식은 곧 불성이다. 달라이라마는 마음을 단순한 경험들을 하는 청정함(clarity)과 앎(knowing)이라는 본성을 가지고 있는 존재라고 정의하면서 마음에는 몸에 구속되지 않는 더 ‘섬세한 측면’이 있다¹¹⁾는 말로 마음의 본질이 갖는 보편성 내지는 전체성을 지적하였다.

이러한 점에서 보아 마음이란 “주관적 경험이나 지식 과정의 총체로써 의식과 잠재의식을 다 포함하며 지능적으로 생각하고 행동하는 것을 가능하게 한다.”라고 볼 수 있다.

9) 오형근, 『불교의 영혼과 윤회관』 (서울: 대승, 2005), 16-19쪽.

10) 위의 책, 46쪽.

11) 허버트 벤슨 등 지음, 조원희 옮김, 『더 오래된 과학, 마음』 (서울: 여시아문, 2003), 36-80쪽.

다시 말해서 마음은 의식과 무의식 또는 잠재의식을 다 포괄하는 것, 즉 생명활동을 하는 그 자체이면서 자연의 리듬과 법칙에 맞게 작용하는 것이라고 볼 수 있다. 이처럼 마음은 육체와 함께 생명력을 가진 무형의 존재라고 본다. 생물학적으로 살아 숨 쉬고 살아 존속하는 기한을 생명이라고 할 때 마음은 비록 실체는 확인 할 수 없지만 그 작용만은 모든 현상에 깃들여 있는 ‘무형의 생명’이다.

마음은 고정된 실체가 아니어서 인연따라 잠시 일어났다 사라져가는 변화를 끊임없이 거듭하는 작용만이 있다. 우리의 마음을 잘 들여다보자. 어떤 때는 양처럼 순하고 선량하다가도 어떤 때는 야수처럼 사납고 공격적이다. 그런가 하면 연약한 꽃잎처럼 쉽게 상처를 받고 시들거나, 위축되어 버리는 변화의 연속선에서 실체 없는 게임을 하는 것 같다.

그럼에도 불구하고 우리는 하루에도 수없는 마음작용에 끌려려 희노애락을 경험하면서 행복과 불행의 순간들을 살아가고 있다. 마음이 욕망과 집착으로 물들게 되면 갖가지 번뇌망상이 일어나 순수한 지혜작용은 혼란이 생기고 더 이상 사물을 있는 그 자체로 보거나 느끼지 못한다. 즉 나라는 아상(我相)에 가리워져 사물을 인식하는 지정의(知情意)적 기능은 흐려지고 왜곡된 판단과 행위를 마치 옳은 것인양 착각하는 마음이 일어난다.

내 마음이지만 내가 주인이 되어 내 마음을 통제한다는 것은 어려운 일인 것 같다. 정신분석학자 프로이트 (S. Freud)¹²⁾가 “신은 인간을 창조하면서 인간을 행복하게 만들려는 의도는 없었던 듯하다”라고 단언한 것도 아마 변화무쌍한 인간의 마음과 멈출 줄 모르는 욕망의 탓에 진정한 행복을 느끼지 못하고 사는 인간의 속성을 간파한 때문이라 본다.

육체가 건강하려면 몸에 해로운 것은 피하고, 이롭고 도움이 되는 생활을 해야 한다. 마찬가지로 마음의 건강을 위해서는 본래의 자연스럽고 편안하며 조화로운 마음 상태를 유지하는 것이 필요하다. 그러려면 무엇보다도 먼저 번뇌 망상을 일으키는 탐진치의 삼독(三毒)으로 부터 벗어나야 한다. 지나친 탐욕, 분노와 질투심 어리석음, 증오 등은 자연적인 삶의 리듬이나 법칙에 어긋나는 것으로 모두 마음을 병들게 하는 원인이다.

대일경(大日經) 제8 영동심편을 보면,¹³⁾ 마음이 탐진치의 삼독심으로 물들어 병들기 전에는 본래 순수하고 청정하여 마치 영아의 마음과 같다고 하였다. 그만큼 우리의 본래 마음은 청정 그자체이며 어떠한 잡념이나 사사로운 생각 또는 경험이나 환경으로 인한 편견이 없는 순수한 마음상태임을 알 수가 있다. 대일경에서 중생들이 해탈을 향해 수행하는 단계이며, 선심(善心)을 생성하는 과정을 식물에 비유하여 종자심(種子心), 아종심(芽種心), 포종심(庖種心), 엽종심(葉種心), 부화심(敷華心), 성과심(成果心), 수용종자심(受用種子), 영동심(嬰童心)의 여덟 단계로서 마음의 단계를 설하고 있다. 여기서 마지막 단계의 영동심이야말로 우리 모두가 지녀야 할 가장 맑고 건강한 마음의 모델임을 알 수가 있다.

12) 위의 책, 15쪽.

13) 『大日經』, “第八嬰童心” 『大毘盧遮那成佛神變加持經』 卷第一 (大正藏18, p.2b26). 영동심은 어린아이와 같은 마음이며, 미혹의 세계에 살면서 두려움이 없고 소의(所衣)를 얻는 최상의 자리라는 뜻이다.

불교의 수행법을 담은 탄트라 문헌을 보면, 마음을 ‘맑은 빛’(clear light)이라고 부르고 있다. 그 만큼 마음이 순수하고 밝다는 뜻이다.¹⁴⁾ 그러나 순수한 마음에 욕망 미움 시기 심과 같은 다양한 망상이 일어나면 마음의 맑은 빛은 사라지고 병이 생기는 것이 자연의 이치이기도 하다.

흔히 마음의 병이라고 하면 정신과적 장애(미국정신의학회의 정신장애의 진단 분류 등)를 떠올리게 된다. 그러나 본 논문에서 다루고자 하는 마음의 병은 일반적인 정신 심리적, 정서적 불편함에 관한 영역으로 한정시켜 살펴보고자 한다. 이를 테면 마음의 상처나 스트레스 등에 의해 심리적으로 위축되고 생기가 없으며, 정서적으로 불안하고, 우울하며 불면증 등으로 대인관계와 같은 정상적인 활동에 지장을 가지고 있으면서 이를 혼자 힘으로는 잘 통제되지 않을 정도로 마음이 약해진 상태이다. 이러한 사람들은 병원치료를 원하지 않으면서 당면한 이 상황의 고통에서 벗어나기를 희망하여 마음의 힘과 에너지를 키우는 상담이나 심리치료 그리고 명상으로 도움을 받고자 한다.

2005년 조선일보에는 우리나라 전 국민의 약 20%가 한번 이상 ‘마음의 병’을 앓고 있으며 방치하면 ‘죽음의 병’으로 이행한다는 기사가 있었다. 2010년 오늘의 현실도 크게 다르지 않아 사람들은 여전히 만성 스트레스와 우울 불면증 그리고 불안을 호소한다. 특히 어린이들은 마음과 몸의 상호작용이 바로 드러나 그 반응이 그대로 숨김없이 노출된다. 그래서 불안하거나 우울함과 같은 마음의 병이 있는 경우 산만하거나 과잉행동은 심해진다.

폴리처상과 아메리칸 북어워드를 수상한 미국의 소설가 윌리엄 스타린(William Styron)은 자신의 우울증 투병기인 ‘보이는 어둠(Darkness Visible)’에서 우울증을 자살에 이르는 셋길 없는 통로’라고 언급했다(조선일보2005. 2. 24. 목). 그만큼 마음의 병은 우리 모두에게 언제든 찾아 올수도 있는 정신적이며 사회적인 병리현상에 기인한 부산물들이라고 하겠다.

이상에서 살펴본 바와 같이 마음의 병은 마음이 번뇌 망상과 욕망의 좌절 등으로 상처를 입고 균형이 깨어진 채 해결되지 않고 심층 내면에 잠재되어져 인생 전반에 부정적으로 영향을 주는 심리적 정서적 질환이다.

따라서 마음의 병은 화학요법만으로는 치료가 어렵고 또 치료가 된다 하여도 재발률이 높다는 점에서 20세기 후반에 들어와 서구를 중심으로 많은 임상에서 명상과 심신의학을 병행¹⁵⁾하는 경우가 증가하고 있는 가운데 초개인 심리학자 Ken Wilber를 비롯한 서양 심리학자들은 ‘동양 종교에서 얻어간 지혜가 무엇인가’라는 질문에 한마디로 명상이라고 답함으로써 명상을 통한 심리의학은 새로운 패러다임으로 심리학계에 관심을 모으고 있다.¹⁶⁾

14) 허버트 벤슨 지음, 조원희 옮김, 앞의 책, 36-37쪽.

15) 임용자, 『NLP 심리치료의 명상적요소』, 『명상치료연구』 제4집(한국명상치료학회, 2009), 70쪽.

16) 정인석, 『트랜스퍼스날 심리학 - 동서의 지혜와 자기초월의 의식』 (서울: 대왕사, 1998), 57쪽.

일체법이 모두 이 마음 작용에 의해 움직이고 변화를 하는 만큼 마음은 힘이며 에너지이기도 하다. 이 무한한 능력을 가진 마음을 불심(佛心)의 지혜작용으로 길들여 열반의 길로 갈 것인지, 중생심(衆生心)의 무명에 갇혀 고(苦)의 세계를 살아갈 것인지는 각 개인의 몫이다.

불교는 깨달은 이의 마음(佛心)과 깨닫지 못한 이의 마음(衆生心)을 결코 둘로 보지 않고 일심(一心)으로 본다. 그 본질은 똑같은 마음(心)이기 때문이며 단지 그 작용만 다를 뿐이라는 자연의 이치에 따른 마음의 보편적 관점이다.

붓다는 이 마음의 실체를 깨달아 불심의 지혜 작용으로 청정한 삶을 이룬 분이고, 중생은 이 마음을 무지의 번뇌 망념으로 업을 짓는 삶을 살아간다는데 차이가 있다.

Ⅲ. 불교적 관점의 욕망과 마음의 병

1. 욕망의 개념과 의미

불교는 중생이 살아가는 세계를 고통이 가득한 사바세계라고 한다. 사바세계는 욕망이 강한 유정들이 머무는 욕계(欲界)를 말한다. 따라서 인간의 본성과 관련한 현대의 담론들이 불교와 만나는 지점에는 언제나 욕망이라는 키워드가 등장하기 마련이다. 욕망을 부정적인 것으로 간주해온 동서의 종교 전통과 욕망을 인간의 불가피한 조건으로 재해석하려는 현대의 담론들은 여전히 명확한 해답을 내 놓지 못한 채 복잡한 논쟁거리를 제공 한다.¹⁷⁾

욕망이라는 용어는 우리에게 긍정적인 면과 부정적인 면을 동시에 떠올리게 한다. 우선 부정적인 측면에서 보면 욕심, 탐욕, 정욕, 소유욕, 권력욕 등과 같은 개념이 떠오르며, 긍정적인 측면으로는 욕망이야말로 생명의 증거이고 생명활동과 생산활동에 없어서는 안 될 원천이라는 생각이 들게 한다. 희망, 의욕, 대망, 야망, 지식욕, 생산의욕 같은 일군의 밝은 개념들이 여기에 해당한다.¹⁸⁾

이러한 측면들을 통해 보면 욕망이란 인간의 삶속에서 단순히 부정해야 할 그릇된 것으로만 취급하기에는 그 기능과 역할이 너무 크고 복잡하여 필요악과 같은 존재라는 인식을 하게 된다.

예를 들어 돈을 벌려는 욕심에 가득차서 남에게 손해를 끼치는 일도 마다하지 않는 것은 부정적인 측면이다. 그러나 이 돈을 가난하고 병든 사람을 치료하는데 사용하거나 보시하는 일은 긍정적인 측면이다.

17) 박범석, 『욕망의 관점에서 본 불교의 교육론』, 『종교교육학연구』 제31권(한국종교교육학회, 2009), 2쪽.

18) 김기곤, 『욕망의 인간학』 (서울: 세종출판사, 1997), 16쪽.

인간의 욕망은 기본적인 욕구로부터 시작된다. 여기서 욕구(欲求)란 인간의 생명활동을 유지하기 위해 없어서는 안 될 기본적이고 자연스런 결핍상태의 의미가 강하다. 이에 비해 욕망(欲望)은 이러한 기본적 욕구 이외에도 '무엇을 하거나 누리고 싶어 하는 간절한 마음'이라고 할 수 있다. 욕구나 욕망은 모두 어떤 결여를 전제로 하는 개념이다. 그러나 욕구가 단순히 부족함을 충족시키는 것을 의미한다면 욕망은 단순한 충족을 뒤로 미루고 여전히 새로운 충족을 지향한다는 점에서 욕구보다 좀 더 복잡하다. 이 때문에 욕망은 동물에게는 없고 오직 인간에게만 있다. 보다 이성적이고 복잡한 인간과 달리 동물은 생존을 위해 단순한 욕구만을 가지고 있다는 점에서 차이가 있다.¹⁹⁾ 이 욕망을 이치에 맞지 않고 자기능력을 벗어나서 소유하려드는 마음을 탐욕 또는 욕심이라고 할 수 있다. 따라서 욕심 즉 탐욕은 기본적인 결핍의 상태가 아닌 단순히 더 가지고 싶고 더 즐기고 싶은 과욕과 망념에서 발생하는 것으로 갈등과 번뇌의 원인이 된다.

보다 구체적으로 말해서 욕구, 욕망, 탐욕은 본래는 생명체의 생존유지에 필요한 결핍 욕구에서 시작되었지만 나라는 상에 집착하면서 나와 타인을 비교하고 분별하는 분별심으로 인해 점점 더 욕망을 심화시켜가는 탐욕심으로 변질된 것이다.

철학자 데카르트(R.Descartes, 1596-1650)를 포함한 많은 철학자가 인간을 합리적인 존재라고 주장해 왔지만 욕망이라는 존재만 놓고 보아도 인간은 합리적이고 이성적이기보다는 오히려 탐욕스럽고 잔인할 뿐만 아니라 질투심으로 가득 찬 허영의 존재에 더 가깝다고 볼 수 있다. 아마도 이 때문에 많은 철학자가 인간이 평화스럽고 인자하며 합리적이기를 꿈꾸어왔는지도 모른다.²⁰⁾

심리학자들은 인간발달과정에서 욕망이 어떤 단계와 유형으로 분화되며 발달하는지에 관심을 가지고 연구해온 결과 인간의 감각적 욕망은 출생과 함께 시작된다는 사실을 알았다. 즉 한 생명이 탄생한 순간부터 그 생명은 자기 보존을 위한 자동반응을 시작한다. 아기는 배고픔과 목마름과 같은 욕구를 표현하며 이를 충족시키려는 다양한 행동을 취한다. 이때의 욕구는 물론 생존에 필요한 기본 욕구이며 자연스런 본능이라고 볼 수 있다. 이러한 기본적이고 본능적인 욕구가 채워지면 쾌감을 느끼고 만족해하며, 충족되지 않으면 불쾌감을 표현하는데 이 시기의 표현방법은 감각적이며 운동적이다. 어린아이도 자기의 생존이 위협당하는 상황에 놓이면 공격적이 되거나 도피적으로 된다.²¹⁾ 그러나 이 기본적 욕구는 성장과 함께 점점 신체적 결핍의 욕구를 넘어 정신적 욕망으로 변화해 가는데 이 정신적 욕망의 기저에는 집단욕(集團欲)이 있다. 모든 인간은 여러 가지 규모와 성격의 집단을 만들고 소속하려는 본능적 욕구 즉 집단욕이 있으며, 그중에서도 어린이가 가장 원하고 바라는 욕구는 부모로부터 인정과 관심을 받는 것이다.

19) 강신주, 『상처 받지 않을 권리』 (서울: 프로네시스, 2009), 144쪽.

20) 위의 책, 137쪽.

21) 김기곤, 앞의 책, 64쪽.

에릭 번(Eric Berne)은 자신의 생각을 말로 표현 할 수 있는 유아기가 되면 피부의 접촉을 통한 자극 갈망의 욕구 충족으로부터 발전하여 칭찬을 받거나 언어나 동작에 의한 애정표현 또는 인정을 갈망하는 욕망으로 변화한다²²⁾고 하였다. 인정의 욕구는 집단의 욕구 중 하나이다. 인정의 욕구는 어린 아기 때부터 나타나는데 유아기에 더욱 구체화되어 부모의 애정을 기반으로 충족되고 해결될 수 있다. 만일 집단욕인 인정의 욕구가 결핍된 아이는 정상적인 발달이 이루어지지 않으며 마음에 깊은 상처와 고통을 느끼게 된다는 점에서 인간이 바르게 성장하는데 필요한 욕구 중 하나임에 틀림없다.

이러한 관점은 정신분석학자 프로이트(Freud)의 임상 실험에서도 더욱 확실하게 나타난다. 그는 임상 연구를 통해 인간은 기본적인 욕망을 가지고 태어나며 발달과 함께 욕망의 에너지 즉 리비도(libido)는 어느 한 부위에 집중하게 되는데 그때마다 적절한 만족을 느끼게 되면 건강한 인성을 형성하는 기틀이 되지만 불만족을 갖거나 고착이 되면 정상적인 인성발달이 이루어지지 않는다고 보았다. 나아가서는 욕망이 사회·윤리적 가치체계에 위배 되는 경우, 이 욕망은 의식 밑으로 억압되며 나중에 갈등을 유발하는 요인이 된다고 하였다.

불교는 중생세계의 욕망은 아상이 있는 한 존재할 수밖에 없는 필요악이지만 단지 그 기능을 순기능으로 작용하고 절제할 수 있어야 한다고 가르친다. 이런 욕망에 대해 불교 경전에는 붓다께서 제자들을 향해 그 의미와 속성 그리고 해결법 등을 설하시는 장면이 많이 나온다.

맛지마 니카야(Majjhima Nikaya)에는 “올바른 생각이란 욕망과 성냄과 폭력을 여윈 생각이다. 그 대신 나와 남을 다같이 이롭게 하고 온화하며 아름답고 정다운 마음가짐을 갖는 것이 바로 올바른 생각이다.”²³⁾ 라고 제자들에게 욕망은 버려야 할 그릇된 것임을 일깨워 주신다.

『잡아함경』 1권, 정사유경(正思惟經)을 보면, 욕망은 영원한 것이 아닌 무상한 것이므로 여기서 벗어나는 길을 설하고 있다.

“색에 대해서 바르게 사유하여 색은 무상하다고 사실 그대로 알라, 왜냐하면 비구들아, 색에 대해서 바르게 사유하여 색은 무상하다는 사실을 알면 색에 대한 탐욕이 끊어지고, 탐욕이 끊어지면 이것을 심해탈(心解脫)이라 하기 때문이다.”²⁴⁾

이와 연관된 내용으로 『잡아함경』 무지경편에는 탐욕을 벗어나지 못하는 데서 오는 결과를 경고하는 내용이 나온다.

22) 고정곤 외, 『부모교육의 이론과 실제』 (서울: 양서원, 2008), 155쪽.

23) 황옥자, 『불교아동교육론』 (서울: 불교시대사, 2007), 114쪽.

24) 『잡아함경』 제1권, 정사유경, (한글대장경), 2쪽.

“색에 대해서 알지 못하고 밝지 못하여 끊지 못하고 탐욕을 떠나지 못하여 마음이 거기서 해탈하지 못하면, 그는 생노병사에 대한 두려움을 초월할 수 없느니라”²⁵⁾

이와 같이 붓다는 수상행식의 무상함을 잘 알고 이해하여 탐욕에 매이지 않아야만 비로소 태어남, 늙음, 병듦, 죽음에 대한 두려움을 초월할 수 있고 조화로운 삶을 살아갈 수 있다고 가르친다. 우리는 감각적 욕망을 만족시키는 일체법이 무상하다는 사실을 선이나 명상을 통해 직시함으로써 욕망으로 벗어날 수가 있다. 욕망을 스스로 조절할 수 있고 욕망에서 자유롭게 되면 타인에 대한 시각이 변화하며 객관적이고 올바른 통찰과 판단을 할 수 있는 지혜가 생긴다.

인간에게 있어 욕망이란 출생과 함께 시작되어 죽음으로 끝나는 인생의 동반자와 같은 것이므로 자기분수나 능력에 맞게 조절하고 모두를 위해 순기능적 작용을 하도록 노력하는 자세가 필요하다.

2. 불교적 관점의 욕망과 마음의 병

붓다께서 “인간이란 살아 숨 쉬는 한 욕망의 굴레를 벗어나 존재 한다는 것이 쉽지 않다”고 지적한 것을 보아도, 인간과 욕망은 뗄 수 없는 윤회의 고리임을 알게 된다.

현대 의학이 인간의 정신적 신체적 질병의 근본원인으로 탐욕, 분노, 어리석음, 증오 등과 같은 정신적 요인들이라는 사실을 지적하고 있음을 볼 때, 불교는 이미 인간의 세 가지 마음의 독을 탐심(貪心), 진심(瞋心), 치심(痴心)으로 정리하였다.

행복을 추구하는 인간의 삶에서 불건전한 마음상태의 뿌리이며 고(苦)를 일으키는 탐심은 윤패하거나 즐거움을 주는 대상을 갈망하고 탐하는 마음이며, 진심은 불쾌하거나 싫어하는 대상에 대해 분노와 혐오감을 갖는 마음이고, 치심은 무지나 미혹으로 인해 생기는 어리석은 마음이다. 이들 세 가지 마음은 서로 분리된 각각의 마음이라기보다는 항상 상호연관되어져 영향을 주고받으며 발생을 한다. 그러므로 어떤 마음이 일어나면 자동적으로 다른 두 마음도 따라서 발생하게 된다. 이를테면 일체 만물이 영원할 것이라고 믿는 어리석은 마음(痴心)이 지나친 욕심을 불러일으키고(貪心) 그 결과 실망하고 좌절함에 따라 분노하는 마음(瞋心)이 우리에게 번뇌와 고통을 안겨 준다. 이와 같이 마음의 병은 이들 삼독심(三毒心)을 다스리지 못하고 노예처럼 얽매여 끌려 다닌 과보이다.

초기불교에서 선불교에 이르기까지 불교의 일관된 목적은 고(苦, dukkha)를 벗어나 해탈 열반에 이르는 것에 초점을 두었다.

고의 원인에 대해서는 초기 경전에서 30여 가지의 항목으로 정리하고 있는데, 이를 네 가지로 묶는다면, 첫째 욕망과 그 변형, 둘째 무지와 그 변형, 셋째 인간 존재 자체, 넷째

25) 『잡아함경』 제1권, 무지경 3, (한글대장경), 3쪽.

무상(無常)함으로 정리된다.²⁶⁾

고통의 가장 큰 원인은 욕망에서 기원하는 것임은 분명하다. 그러나 욕망에 대한 개념은 그 성격에 따라 조금씩 다르게 표현되고 있음을 욕망과 유사한 용어를 통해 짐작할 수가 있다.

인간 삶의 구조나 그 기능면에서 욕망의 틀을 벗어나 존재하기 어렵다면 무조건 욕망을 없애고 피한다고 해결될 상황은 아니다. 오히려 욕망을 어떻게 잘 다스리고 길들여서 생명활동의 한 부분으로 인정하고 더불어 살아가느냐가 더 큰 과제이다.

붓다께서 성도 하신 후 첫 말씀은 윤회하는 삶의 고통에 관한 내용이었다.

“나는 이 세상의 흐름 속에서 수없이 태어났구나, 생 뒤의 생, 삶의 삶을 거듭하면서 셀 수 없이 많이 태어났구나, 태어날 때 마다 나는 끊임없이 치닫고 내달렸구나. 그때마다 고통으로 가득 차 있었구나. 태어난 사람은 누구나 죽음을 향해 내달려 가는 구나”²⁷⁾

초기경전에도 붓다는 중생의 삶을 사느라 마음의 병은 떨치기 어려운 숙명과도 같은 존재임을 설하였다.

“비구들이여, 두 가지 병이 있다. 몸의 병과 마음의 병이다. 중생들은 몸의 병에 관한 한 일 년 내지 백년 동안 건강하게 지내기도 한다. 그러나 이 세상에서 마음의 병에 관한 한 잠시라도 건강하게 지내는 중생은 번뇌를 다한 자를 제외 하고는 참으로 만나기 어렵다.”²⁸⁾

아함경을 보면, 붓다께서 제자들을 향해 이 마음의 고통이 탐욕에서 비롯되었음을 지적하는 내용이 많이 나온다.

『잡아함경』 무지경(無知經)편을 보면, 탐욕으로 인한 마음의 병에 관련하여 다음과 같은 내용이 나온다.

“탐욕을 떠나지 못하면 마음이 해탈하지 못하고, 탐욕에서 마음이 해탈하지 못하면 괴로움을 끊을 수 없느니라.”²⁹⁾

그리고 애욕을 끊지 못한 젊은 구도자들을 위해서 부정관법(不淨觀法)을 가르치는 장면도 나온다.

26) 三枝充憲, 『初期佛敎의 思想』 (東京: 東洋哲學研究所, 1978), 278-28쪽1.

27) S. N. Goenka, *The Art of Living* (William Hart, Vipassana Research Institute, 1988-2008).

28) *Anguttara-Nikaya*, 4법, 157경, 대림스님 역, 『앙굿따라 니까야』 2권, 338쪽.

29) 『잡아함경』 제1권, 무지경, 위의 책, 3쪽.

“육신이 죽었을 때의 모습인 골상(骨相) 청상(靑相), 부상(腐相), 식상(食相), 골쇠상(骨衰相)을 자주 관찰하면 애욕과 성냄을 끊을 수 있다는 것이다.”³⁰⁾

『중아함경』 제33편에도 사사(四事)로 인한 과보의 비중이 어느 정도 무거운지를 일깨우는 내용이 나온다.

“사람은 사사(四事)로 인하여 많은 죄를 짓는다. 욕심을 부리고, 성을 내며, 두려움을 주고, 어리석음을 행하는 것이 곧 사사(四事)이니라, 사사로 인하여 그의 이름은 반드시 사라지나니 마치 달이 그름으로 향하는 것 같느니라”³¹⁾

인간의 헛된 욕망이나 망상이 자기 자신을 위험과 파멸의 길로 빠뜨릴 수 있다는 경고와 함께 지혜롭고 바른 삶이 무엇인지를 깨우쳐 주는 붓다의 가르침이다.

불교 최초의 경전인 『숫타니파타』를 보면, 욕망으로 인한 고통의 과보를 다음과 같이 제시하고 있다.

“여러 가지를 탐내는 사람은 온갖 번뇌와 위험과 재난이 그를 짓밟는다. 마치 부서진 배에 물이 새어들듯이 괴로움이 그를 따르게 된다. 그래서 사람은 항상 바른 생각을 지키고 모든 욕망을 피해야 한다.”³²⁾

이와 같이 여러 경전에는 제자들에게 욕망에 의한 온갖 고통과 재난의 과보를 비유법이나 은유법을 통해 수없이 일깨워주시는 붓다의 가르침이 나온다. 이러한 붓다의 법문에서 집착하듯이 우리가 끝없는 욕망과 탐욕을 벗어나지 못하고 끌려 다니는 삶을 산다면 마음은 늘 초조하고 불안하며 혼란스러운 상태가 될 것이다.

욕망에 대한 경전의 내용은 크게 두 가지 다른 의미로 활용되고 있다. 하나는 감각적 기쁨의 대상(Vatthu-Kama)이고 다른 하나는 감각적 기쁨을 위한 욕망(Kilesa-Kama)이다. 즉 욕망을 의미하는 kama는 욕망의 대상과 욕망 그 자체의 두 가지 의미로 사용되었다.³³⁾ 그러나 초기 불교는 외부대상보다는 주로 내면의 심리상태로서의 욕망의 문제를 다루고 있음을 알 수 있다. 하지만 내면의 욕망이 드러나는 방식은 감각적 대상에 대한 집착으로써 집중되고 있다.³⁴⁾

30) 김용표, 『붓다의 교육원리와 수기적 교수법 - 진리와 방편의 역동적 연관성을 중심으로 -』, 『종교교육학 연구』 제25권 (한국종교교육학회, 2007), 13쪽.

31) 『중아함경』 제33편 (한글대장경), 284쪽.

32) 법정, 『숫타니파타』(서울 : 이레, 1999), 271쪽.

33) 정준영, 『욕망의 다양한 의미』, 정준영 외, 『욕망 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』 (서울: 운주사, 2008), 29쪽.

이것은 욕망이 왜 일어나는가에 대한 물음과도 관련된 것으로 붓다 이전과 이후의 많은 스승들은 욕망이 오직 감각 대상들 때문에 일어난다고 알고 있었다. 그러나 붓다는 욕망은 대상이 아닌 감각(Vedana) 그 자체로 인해 일어난다는 것을 발견하였다. 즉 감각과 욕망과의 상호관계를 파악한 것이다. 육체적 구조와 정신적 구조는 서로 끊임없이 관계를 유지하며 반응한다는 이치를 알게 된 때문이다. 인간은 즐겁고 유쾌한 감각을 주는 대상은 더욱 그 대상을 추구하고 지속시키려는 욕구가 일어나며, 괴로운 감각을 주는 대상은 그로부터 피하고 밀어내려는 욕구를 갖는다. 욕망은 바로 이러한 쾌, 불쾌의 감각적 느낌에 얽매인 상태를 말한다. 욕망의 실제 원인이 인간에게 주는 감각적 느낌이라는 붓다의 위대한 발견은 우리가 자신 안에서 해탈과 자유의 문을 열수 있는 능력을 볼 수 있게 해주었다.

다시 말해서 우리에게 다가오는 어떠한 감각적 자극에도 갈망하거나 혐오 또는 증오하지 않으면서 평정한 마음으로 대할 수 있다면 마음은 자유롭고 평온한 해탈의 길로 들어선 것이다.

욕망에 관한 대승불교의 관점은 보살의 길을 방해하는 경계의 대상으로 보기 때문에 욕망의 굴레에서 벗어난 보살은 대승불교의 바람직한 인간상으로 규정한다. 욕망이 제거된 보살의 가장 큰 공덕은 중생의 괴로움을 덜어주는 자비심을 베푸는데 있다. 대승불교에서의 자비는 초기불교에서의 지혜와 같은 핵심 개념의 의미를 갖는 것으로 불교도가 지향하는 최고의 덕목이 된다. 그중에서도 고통을 해결해주는 관세음보살은 대자비심의 응신으로 본다. 이근원통(耳根圓通) 즉 중생의 아주 작은 소리까지도 다 들어서 괴로움을 덜어 주는 분이다. 이와 같이 대승불교는 초기 불교에서와 같이 욕망이라는 개념에 대해 천착하기 보다는 욕망을 벗어나기 위한 수행과 실천체계에 더 관심을 가지고 있으며 이 타행으로서의 중생 구제를 위한 대자비심의 발현에 무게를 두고 있다.

『유식학』에서는 욕망의 근원을 두 가지 차원인 제7식 말나식과 제8식 아뢰야식으로 설명한다. 말나식은 흔히 사랑식이라고도 하며 자아가 존재한다고 믿기 때문에 끊임없는 나에 대한 집착으로 인해 욕망을 일으키는데 비해 아뢰야식은 인간이 생사를 윤회하는 주체로서 모든 업종자(業種子)를 보존하고 있다. 업(Karma)은 인간의 마음 작용에 의해 짓게 된 것이며 나라는 상 즉 아상으로 짓게 된 것으로 욕망의 덩어리이기도 하다. 대체로 아뢰야식에 저장된 욕망은 원(願)과 한(恨)의 상태로 남아 있어 고통을 발생한다.

선불교에 와서는 욕망에 대한 극복의 방식이 차별과 분별의 이분법을 넘어선 형태로 나타난다. 즉, 금욕과 욕망, 선과 악, 범부와 성인과 같은 상대적인 차별심을 벗어나라는 것이다.

육조혜능대사³⁵⁾는 “善도 생각 말고 惡도 생각 말라. 선악을 모두 한꺼번에 생각하지

34) 박범석, 위의 책, 3쪽.

35) 혜능대사저 광덕역, 『육조단경』(서울: 불광출판사, 2008).

말라”(善惡都莫思量)고 함으로써 본래심으로서의 불성은 분별심이 일어나기 이전의 청정한 마음, 공심(空心)임을 자각시키고 있다. 즉 현실에 대한 분별과 차별의 마음에는 항상 번뇌와 망상이 개입하기 때문에 분별과 차별 이전의 마음으로 돌려놓으려는 것이다.

이러한 선불교적인 욕망에 대한 대응방식은 욕망에 대한 판단의 유보가 아니라, 번뇌와 망상이 일어나는 현상에 대한 일체의 부정을 뜻한다. 달리 말해서 분석 철학적 표현방식에 의하면 문제가 주어지면 이것에 대한 해결(solve)을 추구하기보다는 문제 자체를 무의미한 것으로 해소(dissolve)함으로써 근원적인 해법을 찾는 것이다.³⁶⁾

프로이트(Freud)는 그의 저서 “쾌락 원리를 넘어서”에서 죽음만이 욕망을 충족시키는 유일한 대상이다.³⁷⁾ 라고 말했다. 불교적인 관점에서 보면 제행무상을 뜻한다. 무지한 인간은 결국 허상의 욕망에 매인 삶으로 인해 마음의 병을 얻고 불행한 인생을 스스로 걸어간다. 붓다는 이들 무상한 탐욕으로부터 벗어나는 것이 자유며 해탈이라는 가르침을 우리에게 화두처럼 주었다.

이상에서 살펴본 바와 같이 인간의 욕망이란 삶과 함께 존재하는 필연적이면서 영원히 채워질 수 없는 허상이며 무상한 존재다. 그러므로 우리는 무조건 욕망을 충족만 하려 한 다거나 또는 제거하려는 무리한 시도 보다는 욕망을 잘 다스리고 길들여서 함께 공존하는 삶을 살아가는 것이 더 현명하며 욕망을 원(願)으로 승화시켜 나 중심에서 벗어나 모두를 행복하게 하는 보살의 삶을 지향하는 것이 건강한 삶이며 불자의 길이라 본다.

IV. 불교적 관점의 집착과 마음의 병

집착은 어떤 대상에 대해 깊이 새겨두고 잊지 않는다거나, 그 대상에 얽매어 마음이 자유롭지 못한 상태를 말한다. 따라서 집착은 타인을 배려하는 것이 아니라 자기중심적이고 이기적인 심리 상태의 한 영역이다.

인간은 자기가 원하고 바라는 것이 있으면 그것을 내 것, 내 소유로 만들기 위해 집착하는 경향이 있다. 이미 소유한 대상에 대해서는 영원히 자기 곁에 머물게 하기 위한 욕망이 일어나 또한 집착하고 그 대상이 언젠가는 자신을 떠나서 사라져 버릴 것이라는 불안이 생기면 병적으로 집착하게 된다.

인간은 누구나 미래지향적인 사고를 가지고 있다. 오늘을 살면서도 늘 미래에 대한 궁금증과 함께 불확실성에 대한 불안을 가지고 있다. 집착은 미래에 대한 확신이 없고 자신이 없을 때 발생하는 심리 상태다. 불교적으로는 집착은 윤회의 삶을 이끄는 원인 제공자

36) 박범석, 위의 책, 7쪽.

37) J. Lacan, 권태영 역, 『욕망이론』(서울: 문예출판사, 1996), 19쪽.

인 것이다. 십이 연기법은 집착이 어떻게 발생하며 집착에 의한 윤회의 고리가 어떻게 이어져 가는지를 체계적으로 잘 묘사하고 있다.

십이연기법을 근거로 집착을 설한 내용이 『잡아함경』 43. 취착경에 있는데, 어느 날 붓다께서 사위국 기수급고독원에 계실 때의 일이다.

“취(取)하기 때문에 집착이 생기고, 취하지 않으면 집착하지 않게 되느니라. 취하기 때문에 집착이 생긴다는 것은 무엇인가? 어리석고 무식한 범부들은 색(色)에 대해 이것은 나와 다르다. ‘이것은 나와 나 아닌 것이 함께 있는 것이다’라고 보고, 또 색은 나(我)요, 내것(我所)이다. 라고 보아 그것을 취한다. 그것을 취한 뒤에 그 색이 만일 변하거나 달라지면 그 마음도 또한 따라 옮긴다. 마음이 따라 옮긴 뒤에도 역시 취착(取着)을 일으켜 거두어 받아들이는 마음에 머무르기 때문에 곧 공포와 장애가 생기고 마음이 어지러워지나니 그것은 다 집착에 의한 것이다.”³⁸⁾

『잡아함경』 계착경(繫着經)³⁹⁾에도 유사한 내용이 나온다. 붓다께서 비구들에게 “마음을 내면, 얽매이게 되고 마음을 내지 않으면 얽매이지 않느니라.”라고 하시며, “색의 발생, 색의 소멸, 색에 맞들임, 색의 재앙, 색에서 벗어남에 대해 사실 그대로 알지 못하기 때문에 색을 사랑하고 기뻐하며 취착한다”고 하였다. 그리고 그 결과는 공포, 장애와 같은 마음의 병을 일으킨다고 지적하였다.

『잡아함경』의 염마경에는 “오온은 병과 같고 가시와 같은 괴롭고 무상한 것이니 이에 집착하지 않음으로서 스스로 열반을 깨닫는다”⁴⁰⁾라는 문맥이 있다. 우리가 항상 매여 있는 이들 오온이 실체가 없는 신기루와 같은 것이니 부질없는 집착을 끊고 놓을 수 있어야 마음의 참된 평화와 걸림없는 자유를 향유할 수 있다는 가르침의 내용이다

『숫타니파타』에도 집착으로 인한 마음의 고통을 설한 말씀이 많다.

“나는 예전에 도를 닦을 때에 집착과 혐오와 탐욕이라는 세 가지의 마녀를 보고도 그것들과 어울리지 않았다. 그들은 더러운 것으로 가득 차 있기 때문이다” 수행자 마간디야에게 “마간디야여, ‘나는 이런 것을 말한다’고 정해놓은 것이 없다. 모든 사물에 대한 집착을 분명히 알고 모든 견해에는 과오가 있음을 알고 어느 한 견해를 고집하는 일이 없이 안으로 살피면서 나는 마음의 평안을 알았노라”⁴¹⁾

이와 같이 붓다는 집착에 대한 부정성과 집착을 벗어남으로 인해 얻은 마음의 평화를 경험을 바탕으로 제자들에게 가르치고 있음을 볼 수 있다. 또한 붓다는 “세상에서 자기가

38) 『잡아함경』 제2권, 취착경 43, (한글대장경 650), 54쪽.

39) 위의 책, 계착경 44, 56쪽.

40) 『잡아함경』 제5권, 염마경, (한글대장경 650), 167쪽.

41) 법정, 앞의 책. 293-294쪽.

본 것, 배운 것, 사색한 것에 대해서 그것만을 옳다고 그 생각에 붙들려 집착하는 것도 그릇된 생각”⁴²⁾임을 경고하였다.

이상에서 살펴 본 붓다의 가르침과는 달리, 『유마경』은 재가자로서 출가자 못지않은 법력을 인정받는 유마거사의 가르침을 담고 있는데, 이 경전에는 질병을 방편 삼아 집착의 어리석음을 깨우치는 내용이 나온다.

어느 날 유마거사가 병이나 많은 사람들과 부처님의 제자들이 병문안을 오게 된다. 이 때 유마거사는 다음과 같이 설법하여 몸의 허망함과 무상함을 깨닫게 하고 몸뚱이에 집착할 필요가 없음을 일깨워 준다.

“이 몸은 부딪히는 바다의 물방울이어서 쥐고 만질 수도 없고, 거품과 같아서 오래 서있지 못하며, 아지랑이 같이 갈애로부터 생겨난 것이며, 떼아리 같이 인연에 따라 생기는 것이다”⁴³⁾

우리의 인식기관인 안이비설신의(육근)는 외부세계의 대상인 색성향미촉법(육경)과 접촉하면, 다양한 감각이 일어난다. 고통스럽다는 느낌(苦受), 즐겁다는 느낌(樂受), 고통스럽지도 즐겁지도 않다는 느낌(不苦不樂)이다. 이 감각느낌을 통해 유쾌한 것은 더 오래 유지하기를 바라는 마음으로 집착하며, 불쾌한 것은 혐오감의 느낌으로 부터 벗어나기 위해 집착한다.

인간의 고통은 만족을 모르는데서 온다. 생존에 필요한 기본적인 욕구에 만족하고 살아가는 동물들은 마음의 병이 없는데 비해 인간은 끝없는 욕망과 이에 집착하며 살아가기 때문에 결국 마음의 병을 앓게 된다.

인간관계에 집착이 개입이 되면 나의 이익부터 먼저 생각하는 이기심이 발동한다. 과학자 리처드 도킨스(Richard Dawkins)는 그의 저서 ‘이기적 유전자’(The selfish Gene)에서 인간은 본래 이기적으로 태어났다.⁴⁴⁾고 하였다. 인간에게 이기적인 특성이 일어나면 지혜에 혼란이 생겨 자비심은 사라지고 상호적인 관계형성이 어렵게 된다. 이처럼 집착은 지혜작용을 흐리게 만든다. 그 결과 상대를 자기 마음대로 통제하고 구속하려 하며 결국 상대방으로 하여금 속박과 압박감을 느끼게 하여 그로부터 벗어나려는 강한 반발심을 일으킬 뿐이다. 그래서 부모의 자녀에 대한 집착이나, 연인간의 집착에 바탕을 둔 사랑은 상대방으로 하여금 괴로움을 일으키는 파괴적인 힘을 발휘하여 큰 과보로 이어질 수 있는 것이다.

초기불전인 『담마파다』에도 중생들이 무상한 존재에 대한 집착의 어리석음을 범하는 것을 아래와 같이 경책하는 내용이 나온다.

42) 위의 책, 281-283쪽.

43) 이기영, 『유마경』 (한국불교연구원, 2006), 53쪽.

44) 리처드 도킨스 지음, 홍영남 옮김, 『이기적 유전자』 (서울: 을유문화사, 2006), 43쪽.

“사람들은 내 것이라고 집착하는 것 때문에 근심한다. 자기가 소유한 것이 영원 하지 않다는 것을 잘 알기 때문이다. 이 세상에 존재하는 모든 것은 단지 변하고 멸할 따름이다.”⁴⁵⁾

초기 경전인 팔리(Pali)경을 보면 집착을 다음과 같이 나누어 설명한다.⁴⁶⁾

1) 나(我)에 대한 집착이다

나라는 것, 나의 상(我相)에 대한 집착을 말한다. 나에 대한 집착은 ‘나와 나아닌 사람을 다르다’라고 보는 분별심이 생긴다. 분별심은 상대는 나보다 열등하다거나, 또는 우월하다는 의식을 갖게 하며 자연스럽게 상대에 대해 경쟁, 시기, 질투심과 같은 불건전한 마음을 일으킨다. 불건전한 마음은 괴로움과 고통을 야기하며 나와 상대 모두에게 불이익을 주게 된다.

이와 마찬가지로 모든 인간은 자신의 몸에 지극한 집착을 갖고 있다. 더 아름답고, 더 멋있고, 더 건강하게, 더 편안하고 더 안락한 생활을 누리기 위해 갖가지 수단 방법을 동원한다. 그러나 이 몸은 영원한 것이 아니어서 언젠가는 사라지게 된다. 영원하지 않은 것에 대한 집착은 좌절과 고통만을 가져올 뿐이다.

대승경전인 금강경은 아상(我相), 인상(人相), 중생상(衆生相), 수자상(壽子相)의 환상에서 벗어나 참된 나의 실체, 참자성을 보도록 가르치는 경이다. 즉 욕망과 집착으로 가리워진 중생의 삶에서 벗어나 나라는 영원불변한 실체는 없으며, 환상이라는 무아의 이치를 깨달도록 가르치고 있다.

2) 내 것, 내 소유물에 대한 집착이다

내가 가지고 있는 물건이나 대상들, 나와 관련 있는 사람들 (내 부모, 내 아내(남편), 내 자식)등에 대한 집착이다. 내가 소유한 것들은 언젠가 내 옆을 떠나거나 사라진다. 내가 본래 없는데 내 소유물이란 것이 있을 수 없다. 그런데도 지금 내가 가지고 있는 이 소유물들에 대해 집착을 놓지 못하고 그 소유물을 움켜쥐고 유지하느라 걱정하면서 고통을 받는다.

소유물이 많으면 많을수록 이 소유물을 영원히 붙들어 매어두기 위해 더 많이 구속받고 자유는 방해를 받는다.

내 것이라는 생각은 그 대상이 이미 내 마음 안에 어떤 식으로든 존재하고 있음을 말한다. 그것은 그 대상을 더 이상 객관적으로 보거나 대하는 여유가 없어지고 내 의지대로 다루려 한다. 하지만 외부 대상은 항상 변화하고 또 언젠가 소멸한다. 내가 지금 일시적으로 소유하고 있는 대상은 영원하지 않고 일체 만물은 끊임없이 변화 할 뿐이라는 무상

45) 中村元, 『原始佛教』(東京:日本放送出版協會, 1971), p.80.

46) S. N. Goenka, *The Art of Living*, (William Hart, Vipassana Research Institute, 1988-2008).

(無常)의 진리를 깨닫게 될 때 집착에서 자유롭게 된다.

3) 나의 관점. 나의 의식. 나의 가치관 등에 대한 집착이다

사람마다 삶에 대한 관점이나, 의식, 그리고 가치관 등은 모두 다르다. 남의 관점이나 가치관 등이 우수하고 남의 것은 열등한 것이 결코 아니다. 누구의 것이 더 옳고 그른 것이 없다. 그러나 우리는 대체로 내 관점, 내 가치관 등을 중심으로 남의 관점 등을 판단하고 평가하려 든다. 이처럼 자기의 관점이나 의식 등에 대한 집착은 세상을 이미 편견과 아집에 의한 시각으로 바라보기 때문에 전체성을 못하고 부분적인 측면만 보게 된다. 따라서 사실보다는 왜곡된 오해와 실망으로 좌절하며 세상을 부정적이고 비관적으로 보게 된다.

어느 사회나 집단이든 사람들이 모인 곳은 서로의 관점이나 의식이 다르다는 이유로 의견충돌이 있으며 불상사도 있다. 그 근원에는 모두 나의 것만 옳고 남의 것은 그르다는 인간의 이기적이고 분별심이 도사리고 있음을 알게 된다.

이상에서 살펴보았듯이 나에 대한 집착은 나와 다른 대상을 수용하지 못하고 내 것만 고집함으로써 갈등을 일으키는 원인이 된다. 집착은 자기가 좋아하는 대상을 영원히 소유하려는 아집이며, 감각적 욕망에 탐닉한 때문이다. 그러나 일체대상이 고정불변한 것이 없으므로 결국 집착은 괴로움을 야기하고 마음의 병을 유발하게 되는 것이다. 이처럼 마음의 병은 매순간 일어나고 사라진다는 무상의 이치를 깨닫지 못하고 어리석은 욕망의 노예가 되어 삶을 살아갈 때 오는 과하다.

정신과 의사들은 집착은 마음에 유연성이 없고 융통성이 결여된 상태라고 지적하면서 집착이 심해지면 마음의 병을 일으키기 쉽다.

V. 결 론

인간이 살아가는 이 세계를 욕계라고 한다. 그만큼 모든 인간은 욕망을 여윈 삶을 살아가는 일이 쉽지 않다. 욕망은 나라는 상 즉 아상에 의해 일어나며 나를 이기적으로 만들고 괴로움을 낳는 원인이며 경쟁의 씨앗이 된다.

오늘의 시대를 살아가는 인간 모두는 경쟁이라는 말을 ‘화두’처럼 믿고 따른다. 그래서 어디를 가나 경쟁이 판을 친다. 사람들은 자기가 소속하는 집단의 경쟁에서 혹시 밀려 나기라도 하면 마치 삶 전체가 실패하고 낙오자가 된 것처럼 위축되고 좌절한다. 이처럼 경쟁은 인간의 마음을 건조하게 만들고 사회를 욕망과 분노의 세계로 이끈다.

특히 세상에 대해 꿈과 희망을 가지고 상생의 미덕을 키우며 건전하게 성장해야 할 아동이나 청소년들에게 탐욕의 부정성을 너무 일찍 길들여 맛보게 함으로써 그 후유증인 마음의 병을 앓게 함은 가정은 물론 사회적으로도 큰 손실이 아닐 수 없다. 더구나 성장기에는

마음의 상처나 좌절감이 더 크고 깊으며 성인이 되어서도 오래도록 영향이 지속될 수 있다. 그럼에도 불구하고 성인들은 여전히 “욕망을 크게 가져라, 야망이 없으면 아무 일도 못한다. 성공하고 행복한 삶을 누리려면 큰 야망과 포부를 가지고 남보다 몇 배 더 열심히 노력해야만 한다”라고 수시로 자극한다. 그러나 과연 기성세대의 말처럼 욕망과 야망이 크면 클수록 행복한 삶도 비례되는 것인가는 의문이다. 물론 사회적인 출세나 성공은 이를 수 있다. 그러나 진정한 마음의 행복은 또 다른 문제라고 본다. 진정한 행복을 물질적인 충족이나 사회적 명예 등의 외적 조건으로 얻을 수 있다고 생각하면 큰 착각이다.

욕망 그 자체는 결코 악은 아닐지라도 악을 낳는 원인이 된다. 추구하는 욕망이 항상 채워지면 문제가 없겠으나 인간의 삶이란 것이 그렇게 순조롭게만 되지는 않는다. 자신의 욕망이 충족되지 않으면 그 불만과 분노는 깊어지고 이것이 쌓이면 마음의 상처가 되어 무의식 속에 내재하여 삶에 영향을 미친다. 인간의 욕망은 충족됨에 따라 소멸되는 것이 아니라 새로운 욕망을 또 다시 일으키는 중독성이 있다. 그뿐만 아니라 욕망이 주는 쾌락에 빠져 더 오래 유지하려는 집착을 한다. 그것은 인간이 살아 움직이는 존재로써 생명활동에 필요한 대상을 끊임없이 찾고 이를 획득하려 하는 데 기인한 것이라 본다. 하지만 살아있는 존재라고 해서 인간만큼 다른 동물들도 그렇게 많은 욕망을 갖거나 집착하지는 않는다. 그것은 인간의 어리석음 때문이다. 일체가 공(空)하다는 부처님의 가르침을 망각하고 나라는 상 즉 아상(我相)에 얽매어 삶을 살아가는 데에 있다.

물론 나라고 하는 생각은 인간으로서 한 생명체가 개체를 이루는 근간이 되며 생명유지를 위한 생존 장치로서의 기능과 역할을 한다. 그러나 아상으로 인해 인간은 나와 남을 차별해서 보는 분별심이 일어난다. 나와 남은 다르며 나는 더 능력이 있고, 더 성공해야 하며, 더 잘살아야 된다는 등 남과 항상 비교함으로써 더 우월해지려는 욕망과 집착을 낳게 된다.

불교에서는 욕망과 집착의 특성들 즉 내 이익만을 추구하는 이기적인 성향으로 인해 악업을 짓게 되고 이성적 사고를 방해하여 깨달음의 길, 해탈의 길로 들어서는 데 있어서 없애버려야 할 대상이라고 본다.

인간이 생명활동을 하며 중생심으로 살아가는 한 욕망의 굴레에서 벗어날 수 없는 존재라고 한다면, 마음의 병은 누구라도 걸릴 수 있는 보편적인 현상인지도 모른다.

우리는 이미 욕망과 집착과 같은 삶의 부정성들로 인해 마음의 상처를 크게 받고 있으며 심지어는 심각할 수준의 우울이나 불안증과 같은 마음의 병을 앓고 있다. 그러나 마음 심층에는 원래의 건강한 에너지가 그대로 잘 간직되어 있다. 단지 갖가지 부정성들로 인해 그 청정한 마음을 가리우고 있기 때문에 번뇌 망상으로 괴로워하고 있는 것이다.

아함경에 작은 욕심에 만족을 느낀다는 소욕지족(少欲知足)이라는 부처님의 말씀이 나온다. 욕심이 많은 사람은 이익을 구함이 많기 때문에 번뇌도 많지만 욕심이 적은 사람은 구함이 적어 근심 걱정도 없다. 붓다께서는 만일 족(足)한 것을 알게 되면 몸은 비록 사

바세계에 처해 있더라도 즐거움을 느낄 수 있지만 자족(自足)하지 못하면 극락에 살더라도 만족할 줄 모른다고 지적하였다. 이런 사람은 항상 물욕과 이를 집착하는 마음에 끌려 불평과 불만으로 불행한 인생을 보낸다. 자기 능력을 벗어난 욕망은 우리에게 실망을 더 많이 안겨준다. 따라서 자기능력에 맞는 족함을 누릴 수 있어야 하는데 그러려면 자꾸 채우려고 하기 보다는 내려놓고 비워가는 방하착(放下着)의 삶을 사는 지혜가 필요하다.

본 논문은 인간이 본래 청정하고 건강한 마음을 소유하고 있으나 욕망과 집착으로 인해 선한 심성이 가리워지고 온갖 번뇌망상을 일으켜 상처받고 병든 고통의 세계를 살아간다는 이치를 불교적 관점에서 논의하였다. 이와 더불어 진정으로 건강하고 행복한 삶은 붓다의 가르침인 무상과 무아의 지혜를 체득함으로써 욕망과 집착을 벗어날 때 찾아온다는 사실도 언급하였다.

불교의 궁극적인 목적은 열반에 있다. 열반은 욕망의 불길이 완전히 소멸되어 고통이 없어진 고요한 경지다. 불교는 욕망과 집착의 불길을 어떻게 다스리고 소멸시킬 수 있는지의 과정을 매우 논리정연하고 체계적으로 설명하고 있으며 붓다의 가르침에 따라 그 어떤 대상에 대해서도 걸림이 없고 자유로운 마음, 평정한 마음으로 삶을 살 때, 인간은 진정으로 건강과 행복을 누릴 수가 있다.

참고문헌

- 『大日經』「大毘盧遮那成佛神變加持經」卷第一(大正藏18).
『雜阿含經』(大正藏2).
『잡아함경』 제1권 (한글대장경).
『중아함경』 제33편 (한글대장경).
Anguttara-Nikaya(增支部), 대림스님 역, 앙굿따라 니까야 2권.
Majjhima Nikaya.
Samyutta Nikaya 2.
강병조, 「한국불교 왜 종교개혁이 필요한가」, 『불교 평론』 제10권 제4호, 만해사상 실천선양회, 2008.
강신주, 『상처 받지 않을 권리』, 서울:프로네시스, 2009.
고정곤 외, 『부모교육의 이론과 실제』, 서울:양서원, 2008.
김기곤, 『욕망의 인간학』, 서울:세종출판사, 1997.
김용표, 「붓다의 교육원리와 수기적 교수법—진리와 방편의 역동적 연관성을 중심으로」, 『종교교육학연구』 제25권, 한국종교교육학회, 2007.
김유숙, 『아동과 청소년 심리치료』, 서울:학지사, 2008.
데니얼 골먼 엮음, 김선희 옮김, 『마음이란 무엇인가』, 서울:씨앗을 뿌리는 사람, 2006.
류시화, 『달라이라마의 행복론』, 서울: 김영사, 1998.
리처드 도킨스, 홍영남 옮김, 『이기적 유전자』, 서울:을유문화사, 2006.
박범석, 「욕망의 관점에서 본 불교교육론」, 『종교교육학연구』 제31권, 한국 종교교육학회, 2009.
방랑규·안동현 외, 『아동심리치료학개론』, 서울:학지사, 2009.
법 정, 『숫타니파타』, 서울: 이레, 1999.
오형근, 『불교의 영혼과 윤회관』, 서울:대승, 2005.
윤명로, 『현상학과 유식학』, 서울:시와진실, 2006.
이계학, 『인격교육론』, 성원사, 1991.
이기영, 『유마경』, 한국불교연구원, 2006.
임용자, 「NLP심리치료의 명상적요소」, 『명상치료연구』 제4집, 한국명상치료학회, 2009.
자크 라캉, 권택영 엮음, 『욕망이론』, 서울:문예출판사, 1996.
장현갑, 『마음 vs 뇌』, 서울:불광출판사, 2009.
전현수·김성철, 『붓다의 심리학』, 서울:학지사, 2007.
정인석, 『트랜스퍼스날 심리학—동서의 지혜와 자기초월의 의식』, 서울:대왕 사, 1998.
정준영, 『욕망의 다양한 의미』, 정준영 외, 『욕망 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』, 서울:운주사, 2008,
허버트 벤슨 등 지음, 조원희 옮김, 『더 오래된 과학, 마음』, 서울:여시아문, 2003.
혜능대사 저, 광덕 역, 『육조단경』, 서울:불광출판사, 2008.
황옥자, 『불교아동교육론』, 서울: 불교시대사, 2007.
_____, 「불교명상과 사무량심에 기초한 부모교육 프로그램 개발」, 『명상치료연구』 제2집.

한국명상치료학회. 2008.

_____. 「GOENKA 위빠사나 명상과 마음치유」. 『명상과 아동, 청소년 교육』. 한국 명상치료학회. 2010.

Goenka, S. N. *The Art of Living*. William Hart, Vipassana Research Institute. 1988-2008.

원고접수: 2010년 5월 16일 1차심사: 6월 3일 게재승인일: 6월 10일

연구자소개: 황옥자

- ① 전공: 불교아동교육 / 소속: 동국대학교 불교아동학과
 - ② 관심영역: 불교아동교육, 불교부모교육, 부모와 아동상담
 - ③ 주요논저: 불교아동교육론, 내 아이 마음 키우기, 동요와 손유희
 - ④ E-mail: hoj@dongguk.ac.kr
-

Abstract

A Discussion on Desire • Attachment and Sickness of Mind from the View of Buddhism

Hwang, Okja

Dongguk University

All humans ultimately pursue happiness. However, fewer people feel happiness in life and they often suffer sickness of mind arising from distress. Buddhism teaches the road that leads to happiness and freedom, away from sufferings.

This paper reviewed it from the Buddhist point of view and discussed what a healthy and happy life is all about.

Buddha pointed that it would not be easy for humans to get rid of all the desires as long as they are alive.

Once attachment gets into human relations, pure mind becomes paralyzed and turns into selfish desire. As desire and attachment cause a self-centered way of thinking, they hurt anything that runs against self interest and ultimately lead everything to the path to ruin.

Buddhism viewed that greed, hate and ignorance are the three poisons of mind and the root cause of all mental and physical diseases.

The three poisons are connected to one another and influence among themselves. The sickness of mind is the result of giving in to attachment and failing to control the three poisons.

Truly healthy and happy mind lies in how to control desire and attachment and maintain peace of mind, not materialistic value.

Key words : desire, attachment, sickness of mind, Three poisons, Equanimity