

# 번뇌, 어떻게 사라지는가?

## - 초기불교의 번뇌론 -

미산(김완두)

### [국문 초록]

이 논문에서는 초기 경전에 나타난 번뇌 대치수행법을 살펴보았다. 특히, 『맛지마니까야』의 「모든 번뇌경」을 중심으로 7가지 번뇌 대치법을 계·정·혜로 분류하여 정리하였다. 대부분의 현대인들은 탐·진·치 번뇌의 독가스에 중독되어 몸과 마음이 병들어 가고 있지만 이 사실을 알아차리지 못한 채 살아가고 있다. 붓다는 번뇌로 중독된 삶의 실상을 있는 그대로 보고 중독으로부터 벗어나는 길을 제시했다. 붓다가 제시한 번뇌로부터 벗어나는 현명한 태도란 “요니소 마나시까라(yoniso manasikāra)”이다. 『맛지마니까야』의 「모든 번뇌경」에서도 “지혜로운 주의를 기울이기 때문에 아직 생겨나지 않은 번뇌들은 생겨나지 않고 이미 생겨난 번뇌들은 버려진다.”라고 했다. 이처럼 지혜로운 주의는 연기·중도법에 대한 깊이 있는 성찰을 통해 정견을 확립하여 번뇌를 여의고 해탈 열반을 증득하게 하는 단초를 제공해준다고 볼 수 있다. 특히, 지혜로운 주의는 의근(意根 mano-indriya)이 선법이나 불선법이 일어나는 찰나에 어떤 것에 접촉하느냐를 결정하는 중요한 방향키이며 수행의 핵심 열쇠이다. 이 논문은 지혜로운 주의야말로 번뇌를 대치하는 수행을 하는데 출발점을 강조하고 있다. 이를 바탕으로 각각의 번뇌들을 성격에 따라 사라지게 해야 하는데 「모든 번뇌경」은 상황과 조건에 따른 번뇌의 대치법을 잘 설명해주고 있음을 알 수 있다. 이 경에 나타난 7가지 번뇌 대치법을 계·정·혜로 분류하여

보면 감각의 단속, 의식주의 충족, 열악한 환경의 감내, 위험한 상황의 피함은 계행, 홀려버림은 정행, 바라봄은 혜행, 그리고 수행은 정행과 혜행을 함께 닦음과 관련이 있다. 초기 경전에서 제시한 번뇌 대치법의 핵심은 지혜로운 주의로 지금 여기에 깨어있어 “오는 번뇌 막지 않고, 가는 번뇌 잡지 않으며, 가만히 있는 번뇌 건드리지 않는 것”이라고 볼 수 있다.

주제어 : 번뇌, 번뇌 대치법, 탐·진·치, 계·정·혜, 지혜로운 주의(yoniso manasikāra)

## 1. 들어가는 말

생각은 끊임없이 흐른다. 앞생각이 일어났다 사라지면서 뒷생각이 연이어 일어났다 사라진다. 찰나생·찰나멸하는 것이 생각의 속성이지만 연속해서 흐르는 것처럼 느껴진다. 생각은 물처럼 흐르다가 장애를 만나면 출렁이고 요란스러워진다. 이렇게 요동치는 생각들을 번뇌라고 한다. 온종일 오만 가지 번거로운 생각들 속에 빠져 끌려 다니다 갈피를 잡지 못해 지쳐 있는 모습을 붓다는 괴로움이라고 했다. 생각의 자연스런 흐름을 방해하는 것은 집착이다. 좋으면 잡아 끌어들이고 싫으면 잡아 밀쳐낸다. 그저 그러면 그냥 잡고 있다. 집착하여 밀고 당기고 잡고 있음이 번뇌의 양상이다. 좋은 것에 탐닉하거나 싫은 것에 저항하여 혐오하고 좋지도 싫지도 않으면 멍한 상태에 있는 것이 탐·진·치라는 바탕 번뇌이다.

초기 경전에는 번뇌를 의미하는 다양한 용어들이 있다. 번뇌의 특징을 표현하기 위한 것이며, 다음 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 오염원과 해로움, 둘째, 흐름과 폭류, 셋째, 장애와 속박과 잠재성향이다. 번뇌의 가장 두드러진 특징은 몸을 피곤하게 하고 마음을 번거롭게 하며 오염시키는 것이다. 그래서 유익한 것들이 억제되고 드러나지 못하

게 된다. 또한 번뇌는 끊임없이 한시도 쉬지 않고 폭류처럼 흘러왔다 흘러간다. 몸과 마음이 편안함과 고요함에 있을 수 없을 정도로 번거롭고 시끄러운 상태를 계속 만들어낸다. 번뇌는 좋고 싫음을 선택하고 치우친 마음의 상태를 끈질기게 유지하려는 관성과 잠재성을 가지고 있다.

붓다는 이러한 번뇌의 특징들을 잘 이해하고 흐름을 면밀히 파악하여 번뇌가 몸과 마음을 노고롭게 하지 않도록 하는 방법을 제시하였다. 면밀히 파악한다는 것은 마음이 탐·진·치라는 번뇌에 접속되지 않도록 주의를 기울이는 것을 말한다. 지혜로운 주의로 번뇌와의 접속을 미리 차단하는 것이다. 그 방법은 먼저 청정한 계를 지키는 것이며, 정법에 따른 올바르게 검소한 삶을 살고 늘 다섯 감각기관을 잘 단속하는 것이다. 이런 바탕 위에 마음을 한 곳에 모아 번뇌가 일어나지 않게 하여 고요하고 맑은 마음상태를 유지하는 삼매 수행을 하는 것이다. 연기·중도와 사성제에 대한 깊은 성찰을 통해서 예리하고 맑은 지혜의 힘으로 번뇌를 뿌리 채 뽑아내는 과정을 거치도록 한다. 초기 경전에서 붓다는 바로 이 사성제야말로 번뇌의 근원을 통찰하여 소멸시키는 지름길이라는 것을 분명히 하고 있다. 삶이 괴로움이라는 사실과 바탕에 쌓이는 갈애라는 번뇌가 괴로움의 원인이라는 것, 번뇌의 원인은 팔정도 수행을 통해서 없앨 수 있고, 괴로움과 함께 모든 번뇌가 소멸된 그 상태가 바로 열반이며, 최상의 행복(maṅgalam uttamam)임을 말하고 있다. 특히, 『최상의 행복경』은 고·집·멸·도 사성제의 체득(ariyasaccānaṃ dassanaṃ)이야말로 열반을 증득하는 것(nibbāna-sacchikiriya)이며 으뜸가는 행복임을 강조하고 있다.<sup>1)</sup> 또한 열반의 증득은 탐·진·치라는 세 가지 번뇌의 불이 꺼진 상태라고 『상윳따 니

---

1) Sn. pp.46-47(계송 258-269).

까야』<sup>2)</sup>에서는 말하고 있는데, 어떻게 탐·진·치라는 바탕 번뇌의 불을 끌 것인가가 관건이다. 먼저 번뇌의 속성을 끊임없이 인연에 따라 변화하는 것이며 번뇌 자체에는 고정된 실체로서 그 무엇이 존재하지 않고 번뇌의 결과는 괴로움이라는 것을 분명히 이해하고 실천하는 것이 바로 번뇌의 불을 끄는 지름길인 것이다. 즉, 무상·고·무아라는 삼법인의 관점으로 번뇌를 간섭하지 않고 있는 그대로 봄으로써 번뇌로부터 자유로워지는 것이다. 삼법인의 가르침은 연기적 사유의 토대 위에서 번뇌의 속성을 더욱 더 명료히 파악할 수 있도록 해준다. 번뇌가 연기적 관계 속에서 끊임없이 변화하며 일어났다 사라지며 ‘나-내 것-나의 자아’이라고 할 만한 고정된 실체가 없이 연기적인 조합에 의해서 형성된 것에 불과하다는 것을 분명히 알아 아상과 아집에 사로잡혀 있지 않는 것이다. 아집과 아상으로부터 자유롭게 때문에 거부하거나 판단·평가·심판하지 않고 번뇌와 친해지고 수용하여 흘러가도록 하는 것이다. 그러면 탐·진·치 삼독의 번뇌가 몸과 마음을 괴롭히지 않아 평온함과 행복함이 지속되는 것이다.

본 논문은 붓다가 초기경전에서 설한 번뇌에 관한 교설들을 정리하고 번뇌를 어떻게 사라지게 할 수 있는지를 제시한 수행법에 대한 고찰을 할 것이다. 최근에 발표한 선행 논문은 김재성의 「초기불교의 번뇌」<sup>3)</sup>와 이필원의 「*Suttanipāṭa*에 나타난 번뇌론과 수행론 고찰」<sup>4)</sup>이다. 전자는 초기경전에 나오는 번뇌와 관련된 다양한 용어들의 용법과 범주를 정리하고 번뇌를 극복하는 수행법을 개관하고 있다. 후자는 초기 경전 중에서도 비교적 최고층이라고 인정되는 *Suttanipāṭa*의 제4장과 제5장을 중심으로 초기불교의 번뇌론과 수행론을 다루고 있다. 특

2) S. IV. 251.

3) 김재성, 「초기불교의 번뇌」, 『인도철학』 제29집(인도철학회, 2010).

4) 이필원, 「*Suttanipāṭa*에 나타난 번뇌론과 수행론 고찰: 제4장과 제5장을 중심으로」, 『선문화연구』 제6집, 2009.

히 수행론에 있어서는 관법 수행보다는 선정 수행에 초점을 맞추어 고찰하고 있다. 이 선행 논문들의 연구 성과를 바탕으로 본 논문에서는 문헌학적인 고찰보다는 실질적인 수행론의 입장에서 초기불교의 번뇌에 관한 논의를 하고자 한다. 특히, 초기 경전에서 가르친 번뇌의 교설과 수행법이 일상생활 속에서 어떻게 활용되어 번뇌가 사라지게 할 것인가에 논의의 초점을 맞출 것이다. 이 점에 있어서 붓다가 설한 다양한 번뇌에 대한 일곱 가지 실질적인 대치법을 설하고 있는 『맛지마니까야』의 「모든 번뇌경」<sup>5)</sup>을 살펴보고자 한다.

## 2. 탐 · 진 · 치에 대한 지혜로운 주의

일상생활 속에서 늘 깨어있지 못하면 탐 · 진 · 치라는 번뇌의 독가스에 노출되어 고통스러운 삶을 살아가게 된다. 삶 속에 스며드는 번뇌의 독가스는 스스로의 모습을 교묘하게 숨긴다. 탐심은 즐거움이나 쾌락으로, 진심은 완강함이나 비판으로, 그리고 어리석음은 무덤덤이나 전도몽상으로 포장하여 그 실제 모습을 파악할 수 없도록 한다. 대부분의 현대인들은 탐 · 진 · 치 번뇌의 독가스에 중독되어 몸과 마음이 병들어 가고 있지만 이 사실을 알아차리지 못한 채 살아가고 있다. 붓다는 번뇌로 중독된 삶의 실상을 있는 그대로 보고 중독으로부터 벗어나는 길을 제시했다. 붓다가 제시한 번뇌로부터 벗어나는 현명한 태도란 “요니소 마나시까라(yoniso manasikāra)”이다. 초기 경전과 대승 경전에서 마음수행과 관련된 태도를 나타내는 중요한 어구이다.<sup>6)</sup> ‘요

5) M. I. 6-12.

6) yoni는 ‘자궁’이나 ‘모태’를 나타내며 여기에는 ‘so’ 접미어를 붙여서 탈격으로 쓰이고 있다. 그래서 ‘모태로부터, 근원으로부터’의 뜻을 나타낸다. manasikāra는 manas(마

니소'란 '원초적으로,' '본질적으로'라는 뜻인데 존재의 본질을 꿰뚫어  
 아는 지혜를 나타낸다. '마나시까라'는 '마음에 무엇을 만드다,' '주의를  
 기울인다'라는 의미로 '지혜로운 주의'라고 번역할 수 있다. 『맛지마니  
 까야』의 「마하웨달라경」<sup>7)</sup>에는 “지혜로운 주의를 반연하여 정견(正見)  
 이 생겨난다”라고 했다. 『상윳따니까야』의 「니다나상윳따」<sup>8)</sup>의 여러  
 경들에서 “연기에 대해서 아주 깊게 지혜로운 주의를 기울이기 때문에  
 해탈을 성취한다.”고 설하고 있다. 또한 『맛지마니까야』의 「모든 번뇌  
 경」<sup>9)</sup>에서도 “지혜로운 주의를 기울이기 때문에 아직 생겨나지 않은  
 번뇌들은 생겨나지 않고 이미 생겨난 번뇌들은 버려진다.”라고 했다.  
 이처럼 지혜로운 주의는 깊이 있는 성찰을 통해 정견을 확립하여 번뇌  
 를 여의고 해탈 열반을 증득하게 하는 단초를 제공해준다고 볼 수 있  
 다. 특히, 지혜로운 주의는 의근(意根, mano-indriya)이 선법이나 불선  
 법이 일어나는 찰나에 어떤 것에 접촉하느냐를 결정하는 중요한 방향  
 키이며 수행의 핵심 열쇠이다. 우리가 무엇을 인식한다는 것은 눈·귀  
 ·코·혀·몸의 다섯 감각기관(五感)을 통해서 끊임없이 색·소리·  
 냄새·맛·촉감의 외부 정보를 받아들여 처리한다는 것이다. 그러나  
 여섯 번째 인식기관인 마노는 오감을 통해 입력된 감각정보와 이미 저  
 장된 다른 기억정보들과 유기적인 결합을 통해 담마(dhamma, 法)라  
 는 대상을 인식한다. 여기서 지혜로운 주의를 작동시켜 처리하면 마노

---

음, 意)의 치소격을 만들어 거기에  $\sqrt{\text{kr}}^*(\text{to do})$ 를 붙여서 말 그대로 '마음에 만든다,  
 마음에 둔다, 마음에 새긴다'는 뜻을 나타낸다. 그래서 yoniso manasikāra는 “아주  
 근원에서부터 잘 마음에 새겨 사유한다, 깊이 통찰한다”는 의미로 쓰인다. 서양학자  
 들은 'wise attention(지혜로운 주의)' 혹은 'systematic analysis(체계적인 분석이나  
 사유)' 등으로 옮기고 있다. 현장은 如理作意로 옮기고 있다. (각묵스님, 『금강경역해』  
 불광출판사, 2001, pp.282-289.)

7) M. I. 294.

8) S. II. 70.

9) M I. 7.

가 탐·진·치 번뇌의 독가스가 번져 나오는 불행의 악순환의 장으로 작용하지 않고 번뇌의 독가스가 해독된 행복의 선순환의 역동적인 향상근(向上根)으로 작용한다. 지혜로운 주의가 작동되어 마노가 향상근으로 기능할 때 십이연기에서 촉·수·애·취·유·생·노사우비고뇌가 다시 무명으로 연결되는 고리가 단절되어 해탈 열반의 길로 향하게 되는 것이다.

인간이 결국 불행해지는 이유는 지혜로운 주의의 결여로 인하여 탐·진·치라는 번뇌 때문인 것이다. 상좌부 아비담마는 불선법에 속하는 해로운 심리현상들을 14가지로 나누고, 이것들의 뿌리인 탐·진·치로 다시 분류한다. 치심에 속하는 심리현상 4가지, 어리석음, 양심 없음, 수치심 없음, 들뜸은 불선한 마음이 일어날 때 항상 같이 일어나는 심리현상이며, 탐심에 속하는 3가지는 탐욕, 사견, 자만이다. 또한 진심에 속하는 4가지는 성냄, 질투, 인색, 후회이며, 게으름과 관련된 2가지는 해태와 혼침이고, 마지막 1가지는 의심이다.<sup>10)</sup> 불선한 마음의 뿌리인 탐·진·치가 없는 상태의 마음이 무탐·무진·무치의 마음, 즉 행복한 마음이다. 어리석음 없는 마음은 팔정도의 바른 견해(正見)와 바른 사유(正思)를 바탕으로 계발되어야 한다. 바른 견해, 즉 삶에 대한 바른 가치관을 갖는 것은 연기·중도적 태도를 갖는 것이라면, 바른 의도를 갖는 것은 욕심냄, 성냄, 해침에 맞서 무욕(無慾), 무애(無恚), 무해(無害)의 태도로 살아가는 것이다. 욕심으로 행복을 붙잡으려 하면 고통이 먼저 손에 잡히고, 성냄으로 불행에 저항하면 그 기세가 더욱 강해진다. 또한 해침으로 남에게 고통을 주면 자기도 그만큼 아픈 법이다. 행복한 마음의 바탕은 바른 견해와 바른 의도이며, 이 두 가지 덕목은 3가지 불선한 번뇌인 탐·진·치의 뿌리를 약화시킨다.

---

10) 김재성, 앞의 글, pp.235-236.

치심, 즉 어리석은 마음은 바른 견해라는 지혜의 힘에 의해서 뿌리가 흔들리게 된다. 물론 완전한 깨달음의 단계에 도달해야 번뇌를 단절하겠지만, 비록 작은 불씨라도 온 산을 태울 수 있는 것과 마찬가지로 처음엔 가물거리는 등불이라 할지라도 결국 모든 번뇌를 태워버릴 수 있는 힘을 갖게 된다. 그렇지만 욕망과 성냄의 기세가 강할 때는 지혜의 불씨를 보호하는 것이 만만치 않음을 알 수 있다. 그 기세를 꺾기 위해 저항해 보지만 오히려 더 강해지는 것을 어찌할 것인가.

붓다는 거부하고 저항하는 억압의 방법으로는 문제가 해결되기는커녕 오히려 더 악화된다는 사실을 『상윳따 니까야』의 「화살경」에서 “두 번째 화살을 쏘지 말라”<sup>11)</sup>라는 말로 잘 보여 주고 있다. 이런 방법은 문제를 해결하는 것이 아니라 단지 문제를 표면 아래로 가라앉힐 뿐이며 곧 바로 연쇄반응을 일으켜 괴로움의 화살만 반복해서 쏘는 것과 같은 것이다.

그럼 이런 악순환에서 벗어나는 길은 무엇일까? 욕망과 성냄, 그리고 어리석음으로부터 벗어나는 돌파구로 붓다가 일관되게 제시하시는 것은 지혜의 계발이다. 진정한 자유와 행복은 마음속으로 미련을 가진 채 억지로 욕망과 성냄을 억누르는 것이 아니라 부정적인 감정이 더 이상 자신을 묶을 수 없도록 그것의 관점을 바꾸는 일이다. 부정적 생각과 감정의 성질을 이해하고, 그래서 주의를 기울여 심리현상들을 면밀히 검토해 가면 이들의 힘이 약화됨을 알게 된다. 관점의 방향을 긍정적으로 바꾸는 것을 붓다는 ‘지혜로운 주의(ayoniso manasikāra),’ 부정적 방향의 요소가 혼합되어 있음을 알 수 있다. 보통 우리는 사물의

---

11) S. IV. 207-208(S 36: 6).



겉모습만 보거나 당장의 욕심과 눈앞의 이익이나 쾌락, 아니면 순간적인 분노나 충동에 이끌려 생각의 노예가 되는 경우가 종종 있다. 우리가 관여하고 있는 일에 대해서 그 근원을 파보거나 장기적으로 미칠 결과를 철저히 살펴보는 일은 극히 드물다. 하지만 ‘지혜로운 주의’로 점검할 때 우리들의 관심은 무엇이 즐거운 것이냐가 아니라 무엇이 참된 것이냐의 문제에 초점이 맞추어지게 된다. 이때는 일시적 편안함을 버리는 한이 있더라도 참된 것을 찾아 나갈 준비와 각오를 갖게 된다. 진정한 행복은 편안한 쪽에 있는 것이 아니라 언제나 참된 쪽에 있기 때문이다.<sup>12)</sup>

탐심과 진심은 인간의 감성과 관련된 번뇌이므로 바른 의도를 가지고 다루어야 한다. 즉 무욕, 무애, 무해의 의도로 탐심과 진심을 바르게 교정하지 않으면 번뇌가 날로 치성해지기 마련이다. 탐심과 성냄은 그 뿌리가 하도 깊어서 쉽게 다스려지지 않는다. 붓다는 이런 부정적인 심리현상들은 바로 정면으로 승부할 것이 아니라 긍정적인 의도로 대체하여 간접적으로 접근하는 것이 바람직하다고 말한다. 예를 들면, 소유욕을 떨쳐버리기 힘들 때 보시의 덕을 생각하여 나눔을 적극적으로 실천하는 것이다. 서로 상반되는 생각은 공존할 수 없기 때문에 무욕의 측면을 강화시키면 결국 욕심스러운 생각을 밀어내게 되는 것이다. 그래서 무욕이 탐욕의 자리를 대신하게끔 만드는 것이다.<sup>13)</sup>

삶 속에서 행복을 저해하는 감정적 행위는 분노와 노여움이다. 성냄은 나의 삶을 괴롭게 할 뿐만 아니라 상대의 마음도 상하게 한다. 욕심으로부터 자유롭게 되는 것처럼, 노여움과 성냄의 의도를 자애와 연민의 생각으로 대체하여야 한다. 욕망의 경우처럼 성냄을 다루는 데도,

12) 비구 보디 저·전병재 옮김, 『팔정도』(고요한 소리, 2009), pp.77-79.

13) 정준영, 「욕망의 다양한 의미」, 『욕망, 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』(운주사, 2008), pp.27-58.

한 가지 방법은 행동이나 말로 분노와 혐오를 표현함으로써 성냄을 극복하는 것이다. 이는 흔히 사람들이 습관적으로 사용하는 방법인데 긴장을 당장 해소하고 분노를 자신의 몸 밖으로 뱉어버리는 데 도움이 될지는 모르겠지만 여러 가지 부조화와 불행을 초래한다. 이런 폭력적인 방식은 남의 원한을 사고 보복을 불러오며 적을 만들고 인간관계를 악화시키며 불선업을 생기게 한다. 또 다른 방식은 성냄을 억압하는 것인데 이 또한 악의의 파괴적인 힘을 없애 버릴 수는 없다. 이 방식은 다만 악의의 힘을 돌려서 안으로 밀어 넣는 꼴이 되는데 이렇게 되면 이 힘은 자기비하, 만성우울증, 이성을 잃고 폭력을 휘두르는 경향 등의 이상한 형태로 변하게 된다.<sup>14)</sup> 성냄에 대응하는 처방은 자애와 사랑의 마음을 계발하여 나누는 것이다.<sup>15)</sup>

번뇌의 극복은 행복과 불행에 직접적인 영향을 미친다. 불교의 수행 체계는 어떻게 이 번뇌를 이겨 내어 행복한 삶을 영위할 수 있는지를 가르치고 있다. 계·정·혜 3학 중에서 선심을 길러서 불선심의 번뇌가 일어나지 않는 심적 환경을 만들도록 하는 것이 계행이며, 고요함과 평온함으로 치성한 번뇌들이 일어나지 않게 하는 것이 삼매이고, 미세 번뇌까지 송두리째 뽑아 없애는 것이 지혜수행이라고 할 수 있다. 그러므로 번뇌의 근본적인 치유는 마음차원에서 이루어져야 한다. 일반적으로 인간의 불행을 초래하는 심리장애는 몸의 부조화에서 기인하는 경우도 있겠지만, 마음차원에서는 위와 같은 탐·진·치에 뿌리를 둔 불선심소들이 순간적으로 혹은 지속적으로 지배함으로써 형성된다고 볼 수 있다.<sup>16)</sup> 불행한 마음인 탐·진·치의 심리 상태를 무탐·무진·무치의 심리 상태로 전환시키는 것이 행복한 마음이다.<sup>17)</sup>

14) 비구 보디, 앞의 책(2009), p.83.

15) 비구 보디, 앞의 책(2009), p.84.

16) 박찬욱, 「불교상담 프로그램 개발과 효과성 연구 - 초기불교를 중심으로」, 동국대학교 대학원 박사학위논문(2010), p.64.

### 3. 번뇌의 특징과 대처법

#### 1) 번뇌의 세 가지 특징

스트레스를 극복하고 번뇌를 대처하는 다양한 방안을 생각해 볼 수 있을 것이다. 하지만 가장 본질적인 방안은 번뇌의 특징을 잘 파악하여 지혜롭게 대응하는 것이다. 번뇌의 특징을 나타내는 초기경전의 용어들을 비슷한 개념을 가진 것들끼리 모아 분류해 보면 다음과 같이 세 부분으로 요약할 수 있다.

- 첫째, 오염원과 해로움 : kilesa, upakkilesa, mala, akusala, māra, micchatta
- 둘째, 흘러듬과 폭류 : āsava, ogha
- 셋째, 장애와 속박과 잠재성향 : nīvaraṇa, saṃyojana, bandhana, anusaya

번뇌의 첫 번째 특징은 더러움(mala)의 오염원이 몸과 마음을 괴롭게 하고 번거롭게 하는 것이다. kilesa는 오염원이란 뜻이고 upakkilesa도 비슷한 뜻으로 쓰이지만 특히, 마음의 오염원(cittakilesa),<sup>18)</sup> 외부에서 들어온 오염원[āgantuka-upakkilesa, 客塵煩惱]<sup>19)</sup> 등의 용법으로

17) 미산스님, 「행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가」, 『최상의 행복을 향하여』, 운주사(2010), pp. 47-52 재인용.

18) SN V, 24쪽; AN V, 232쪽, 253쪽, 254쪽; Dhṃ 88계. 현자는 자신의 마음의 오염원을 깨끗이 해야 한다. pariyodapeyya attānam cittakilesehi(SN은 cittakilesehi) paṇḍito.

19) AN I, 10.11-12. pabhasaram idaṃ bhikkhave cittaṃ taṃ ca kho āgantukehi upakkilesehi upakkilīṭṭham.

팔리 니까야와 한역 아함의 초기 경전에 유일하게 나오는 心性本淨 客塵煩惱染은 여래장 사상으로 이어진다. 高崎直道, 「客塵煩惱 - 如來藏思想と煩惱論」(佐々木現順編, 『煩惱の研究』, 東京: 清水弘文堂, 1975), 190-220쪽 참조.

사용된다. 오염되지 않은 상태의 마음은 본래 청정하다는 심성본정설(心性本淨說)로 해석할 수 있는 여지가 있다. 이에 대한 논의는 뒤에서 하기로 한다. 또한 삿됨(micchatta)이나 마군(māra)과 같이 해롭고 불선한 것(akusala)의 특징을 갖는 번뇌들이다. 두 번째 특징은 폭류(ogha)처럼 새어 들어오는 것(āsava)이다. 세 번째 특징은 장애(nivāraṇa)와 속박(bandhana) 및 족쇄(saṃyojana)와 잠재성향(anusaya)이다. 대상에 집착하기 때문에 좋고 싫음을 분별한다. 그 결과 치우친 마음에 갇히어 스스로를 속박하고 장애를 만들어 낸다. 또한, 잠재적인 형태로 숨어서 끈질기게 유지하려는 관성이 있다. 번뇌의 극복은 행복과 불행에 직접적인 영향을 미친다. 불교의 수행체계는 어떻게 이 번뇌를 이겨 내어 행복한 삶을 영위할 수 있는지를 가르치고 있다. 계·정·혜 3학 중에서 선심을 길러서 불선심의 번뇌가 일어나지 않는 심적 환경을 만들도록 하는 것이 계행이며, 고요함과 평온함으로 치성한 번뇌들이 일어나지 않게 하는 것이 정행, 즉 삼매행이고, 미세 번뇌까지 송두리째 뽑아 없애는 것이 지혜행이라고 할 수 있다.<sup>20)</sup> 이러한 특징들에 맞추어 상황에 따라 번뇌를 적절하게 대처하는 것이 중요하다.

## 2) 일곱 가지 번뇌 대처법

붓다는 『맛지마니까야』의 「모든 번뇌경」에서 다음과 같은 일곱 가지 방법으로 번뇌를 대처하도록 가르치고 있다.

비구들이여, ① 보면(dassanā) 사라지는 번뇌들이 있다. ② 단속하면(saṃvara) 사라지는 번뇌들이 있다. ③ 충족하면(paṭisevanā) 사라지는 번뇌들이 있다. ④ 감내하면(adhivāsana) 사라지는 번뇌들이 있다. ⑤

---

20) 미산스님, 앞의 책, p.52.

피하면(parivajjana) 사라지는 번뇌들이 있다. ⑥ 버리면(vinodana) 사라지는 번뇌들이 있다. ⑦ 수행하면(bhāvanā) 사라지는 번뇌들이 있다.<sup>21)</sup>

위의 일곱 가지 방법들 중에서 단속, 충족, 감내, 피함은 계행과 관련이 있고, 흘려버림은 삼매행, 봄은 지혜행, 수행은 삼매행과 지혜행을 함께 닦는 것이라 할 수 있다. 위의 경전에 의하면 ① 보면 사라지는 번뇌들은 감각적 욕망에 의한 번뇌, 존재의 번뇌, 무명의 번뇌이다. 이들은 고집멸도 사성제를 통해서 지혜로운 주의를 작용하게 함으로써 유신견·의심·계급취에 대한 세 가지 집착을 끊어 버리는 것이다. ② 단속하면 사라지는 번뇌들은 눈·귀·코·혀·몸의 다섯 감각기관을 통해서 색·소리·냄새·맛·촉감의 안팎의 정보들에 처리되는 과정에서 생기는 잡다한 번뇌들을 말한다. 이들은 지혜로운 주의로 단속하면 사라지는 번뇌들이다. ③ 충족하면 사라지는 번뇌들은 입는 것, 먹는 것, 사는 것, 즉 의식주와 의약품을 적당히 수용해서 충족시켜주면 생기지 않는 번뇌들이다. 검소한 의복을 제철에 맞게 입고, 먹거리에 대한 식탐이 아니라 건강과 청정한 삶의 보전을 위해서 먹으며, 쾌락을 즐기기 위해 궁궐 같은 곳에 주거하는 것이 아니라 추위와 더위를 막아 정진하는데 불편하지 않게 하면 자연히 사라지는 번뇌들이다. 또한 몸이 아프면 의약품을 적절히 복용하여 치료하면 병으로 인한 번뇌는 생겨나지 않는다. ④ 감내하면 혹은 ⑤ 피하면 사라지는 번뇌들은 추위와 더위, 굶주림과 목마름 등 참아야 하는 것들과 맹수, 낭떠러지, 가시덤불 등 물리적인 환경에 의해서 생겨나는 것과 부주의한 말로 인한 갈등과 상처 등과 괴롭히는 악한 친구 등과 같이 인간관계 속에서 생겨나는 번뇌들로 감내하거나 피하면 사라지는 번뇌들이다. ⑥ 버리

---

21) M. I. 8.

면 사라지는 번뇌들은 감각적 욕망과 분노 등과 같이 삼매에 의해서 사라지는 다섯 가지 장애들이다. ⑦수행하면 사라지는 번뇌들은 삼매와 지혜 수행의 향상을 막는 장애들과 탐·진·치라는 바탕 번뇌들이다. 떠남(viveka)과 욕심을 비워냄(virāga), 소멸(nirodha)과 놓아버림(vossagga)을 통해서 일곱 가지 깨달음의 요소, 즉 칠각지(七覺支)-염(念)·택법(擇法)·정진(精進)·희(喜)·경안(輕安)·정(定)·사(捨)-각지를 개발하면 미세한 번뇌들까지 사라지게 된다.

위의 일곱 가지 방법들 중에서 앞서 말한 대로 단속, 충족, 감내, 피함은 계행과 관련이 있고, 버림은 삼매행, 봄은 지혜행, 수행은 삼매행과 지혜행을 함께 닦는 것이라 할 수 있다.

계행과 삼매행을 통해서 많은 거친 번뇌들을 대치할 수 있지만 미세한 번뇌들의 근본적인 치유는 지혜차원에서 이루어진다. 일반적으로 인간의 불행을 초래하는 환경의 장애와 의식주의 장애는 몸과 마음의 부조화를 초래함으로써 번뇌가 생기므로 그 원인을 제거해 주면 바로 해소되는 것들이다. 마음차원에서는 일어나는 번뇌들은 탐·진·치에 뿌리를 둔 불선한 심리현상들이 순간적으로 혹은 지속적으로 지배함으로써 형성된다고 볼 수 있다.<sup>22)</sup> 불행한 마음인 탐·진·치의 심리상태를 지혜로운 주의를 통해서 무탐·무진·무치의 심리상태로 전환시키는 것이 번뇌가 사라지게 하는 비결이다.

22) 박찬욱, 「불교상당 프로그램 개발과 효과성 연구 - 초기불교를 중심으로」, 동국대학교 대학원 박사학위논문(2010), p.64.

## 4. 계 · 정 · 혜와 번뇌의 대치법

### 1) 계율수행으로 대치할 번뇌

계를 청정하게 하는 것(sīla visuddhi)은 수행의 시발점이며 모든 불교 수행의 근간이다. 수행의 삶을 시작하기 위해서 우선 생활을 도덕적으로 정화해야 한다. 여기에서는 계의 네 가지 청정성을 언급한다. 즉 근본 계목(pātimokkha)의 준수, 다섯 감각(五感)의 지킴, 정법에 따르는 올바른 삶, 검소한 생활이다.<sup>23)</sup>

『숫따니빠따』의 「행복경」의 개송 7에는 번뇌를 여의고 행복한 삶을 영위하는 조건으로 계행의 준수와 불방일을 강조하고 있다. “악함을 멀리하고 술을 절제하며 선법과 덕행을 닦아 방일하지 않으니, 이것이 최상의 행복이여라. 행복을 영위하는 필수 조건은 악행을 멀리하고 선행을 행하는 것이다. 악행은 멀리해야 하고(ārati) 절제(virati)해야 한다. 멀리함은 계행을 지키는 데 있어서 마음으로 악한 생각을 일으키지 않는 것이다. 악한 일에는 아예 흥미와 관심도 없어 탐·진·치의 불이 마음에 지퍼지지 않는 것이다. 왜냐하면 연료가 다 소진되었기 때문이다. 반면 절제함이란 몸의 행동과 말의 행위를 함부로 하지 않고 체면을 생각하고 계행을 지켜야 된다는 의무감을 가지고 조심스럽게 하는 것이다. 예를 들면, 도둑질을 하려는 마음이 일어날 때, 첫째는 ‘만약에 탄로 나면 가족 전체가 망신을 당할거야!’라는 생각을 할 수 있다. 이는 체면과 관습적인 태도로 절제하는 것이다. 둘째는 ‘도둑질은 계를 파하는 것이야!’라고 생각하여 계를 지키겠다는 의지로 절제하는 것이다. 셋째는 수행을 잘하는 고귀한 자들은 악행의 힘이 미약

---

23) Vism. I, II.

하므로 갈등하지 않고 자연스럽게 절제할 수 있는 것이다. 이 경우가 가장 이상적이고 행복으로 가는 지름길이라 할 수 있다. 오계 중의 술을 절제함은 행복으로 가는 도중에 시야를 흐리게 할 수 있는 장애를 없애는 것과 같다. 아무리 행복의 고속도로가 잘 준비되어 있고 성능 좋은 행복 자동차를 가지고 있다하더라도 운전자가 술에 취해 시각 기능이 혼란스러워지고 순간순간의 명확한 판단을 할 수 없다면 큰 사고를 당할 수밖에 없고 그 결과 불행해지는 것이다. 술뿐만 아니라 사람의 마음을 미치게 하는 마약, 도박 등 중독성 있는 행위들을 총칭하여 ‘맛자’(majja)라 하는데 이는 영어의 mad와 비슷한 말로 정상적인 정신활동을 마비시킨다는 뜻이다. 번뇌의 가짓수가 적어져 행복해지는 또 다른 조건은 부지런히 선한 덕행을 닦음에 게으르지 않음 [appamādo dhammesu],<sup>24)</sup> 즉 방일하지 않음이다.<sup>25)</sup>

## 2) 삼매수행으로 대치할 번뇌 5가지 덮개

고요하고 맑은 마음상태를 유지하게 하는 거친 삼매수행은 번뇌를 대치하는데 효과적인 방법이다.<sup>26)</sup> 마음을 한 곳에 모아 번뇌가 일어나지 않게 하는 수련법이며 마음의 정화법이다. 『청정도론』은 사십 가지 업처(業處, kammatthana),<sup>27)</sup> 즉 명상 대상을 열거하여 택할 수 있도록

24) Prj I. 142-144.

25) 미산스님, 『행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가』, 『최상의 행복을 향하여』, 운주사(2010), pp. 47-52 재인용.

26) Vism. III-XI.

27) Vism III 104 명상자가 명상 작업을 하는 곳이라 하여 ‘업처(業處, kammatthana)’라 불리는 것 40가지를 한 별로 모으고 있다. 그 40가지를 나열하면 다음과 같다. 10가지 ‘까시나(dasa kasina, 十遍處), 10가지 부정한 대상(dasa asubha, 十不淨), 10가지 상기(dasa anussatiyo, 十隨念), 4가지 숭고한 상태(cattāro brahmavihāra, 四梵住處), 4가지 비물질적 상태(cattāro aruppa, 四無色界), 한 가지의 인식(ekasañña, 一想), 한 가지의 분석(ekā vavatthāna, 一析).



록 한다. 이 중에서 호흡에 대한 마음챙김 명상이 일반적으로 많이 추천된다. 일단 마음이 가라앉아 집중력이 생기면 각자의 필요에 따라 대상을 바꾸어서 수행할 수 있는 것이다. 성냄과 악의를 잠재우기 위해서는 자비관을, 관능적 욕망을 약화시키기 위해서는 부정관 혹은 신체의 각 부분에 대한 마음챙김을, 신심을 불어넣기 위해서는 붓다의 덕성을 흠모함을, 긴박감을 일으키기 위해서는 죽음에 대한 명상을 택할 수 있다. 그때그때의 상황에 알맞은 명상 주제를 택하는 데에는 숙련이 필요하지만 이런 숙련 역시 실제 수행을 통해, 때로는 간단한 시행착오를 통해 발전될 수 있다. 특히 다섯 가지 장애-감각적 욕망, 분노, 혼침, 들뜸, 의심-들이 때로는 생각으로, 때로는 심상으로, 때로는 강박 감정으로 나타난다. 이 장애들은 무서운 장벽처럼 나타나지만, 인내심과 지속적인 노력만 있으면 얼마든지 극복해 낼 수 있다. 주석문헌에서는 다섯 가지 장애를 극복하는데 다양한 실질적인 방법들을 제시하고 있다. 정리해 보면 다음과 같다.

#### (1) 감각적인 욕망을 없애는 6가지 방법

- ① 부정상(不淨相)의 획득, ② 부정관 수행에 전념, ③ 감각기관의 보호, ④ 음식의 양을 조절하는 것, ⑤ 좋은 도반과 스승을 가까이 할 것, ⑥ 감각적 욕망에 대한 말을 피하고 욕망을 제어하는 말을 할 것.

#### (2) 분노[惡意]를 없애는 6가지 방법

- ① 자상(慈相)의 획득, ② 자관(慈觀)에 전념할 것, ③ 업은 자신의 것임을 생각할 것, ④ 자관의 좋은 점과 분노의 해로움에 대해서 깊이 생각할 것, ⑤ 분노를 잘 다스리는 좋은 벗을 가까이 할 것, ⑥ 자관의 이로움과 분노의 불이익에 대한 말을 할 것.

### (3) 혼침과 졸음을 없애는 6가지 방법

① 혼침과 졸음의 원인이 과식에 있음을 알 것, ② 자세를 바꿀 것, ③ 광명상(光明想)을 닦을 것, ④ 지붕이 없는 곳에서 수행할 것, ⑤ 잠 자기를 즐기지 않는 좋은 벗을 가까이 할 것, ⑥ 수면의 불이익과 깨어 있음의 이로움에 관한 말을 할 것.

### (4) 들뜸과 회한을 없애는 6가지 방법

① 부처님의 가르침을 많이 배울 것, ② 해도 되는 일과 해서는 안 되는 일을 두루 물을 것, ③ 계율을 잘 이해하고 있을 것, ④ 연장자와 함께 지낼 것, ⑤ 들뜸과 우울을 잘 다스리는 좋은 벗을 가까이 할 것, ⑥ 들뜸과 우울의 해로움과 마음의 고요함의 이로움에 관한 적절한 말을 할 것.

### (5) 회의적 의심을 없애는 6가지 방법

① 부처님의 가르침을 많이 배울 것, ② 불법승 삼보에 대한 의심이 있으면 질문을 하여 의심을 풀 것, ③ 계율을 잘 이해하고 있을 것, ④ 삼보의 진실함에 대한 믿음을 기를 것, ⑤ 삼보에 대한 신심이 지극한 좋은 벗을 가까이 할 것, ⑥ 의심의 해로움과 의심을 없애는 일의 이로움에 대한 적절한 말을 할 것.

## 3) 지혜수행으로 대치할 번뇌

본격적인 위빠싸나의 수행단계로 접어들면 현상들의 무상·고·무아에 대한 분명한 이해의 지혜(sammasana nāṇa)가 형성되며, 이어서

생명의 지혜(udayabbay ānupassanā ñāṇa)가 일어나기 시작한다. 그러나 생멸 현상에 대한 완전한 지혜가 아니라 아직은 피상적인 지혜의 단계에 머물고 있기 때문에 위빠싸나 수행의 초기에 일어나는 특이한 체험들에 현혹될 우려가 있다. 이 특이한 체험들을 위빠싸나 우빠길레사(vipassanā upakkilesā)라고 한다. 수행이 깊어질수록 번뇌의 마장이 더 교묘해지고 스스로 속아 넘어가기 쉽게 된다. 거의 모두 긍정적인 심리현상들이므로 열반 체험으로 착각할 수 있으므로 유사열반체험이라고도 한다. 이 번뇌들은 10가지 현상으로 분류된다.<sup>28)</sup> ① 마음 속에서 강한 빛을 경험하기도 하고(obhāsa), ② 예리한 이해력이 생겨 경전이나 교리의 깊은 의미를 꿰뚫듯이 이해되기도 하며(ñāṇa), ③ 몸의 전율을 느끼는 희열이 생기기도 하고(pīti), ④ 몸과 마음은 아주 안정되어 편안해지며(passaddhi), ⑤ 마음에서 강렬한 즐거운 느낌을 느끼기도 하며(sukha), ⑥ 강한 신심이 생겨나기도 하고(adhimokkha), ⑦ 더욱 더 수행에 전념하여 정진을 하며(paggaha), ⑧ 흔들림 없는 마음챙김이 뚜렷하게 항상 자리 잡고 있기도 하고(upatthāna), ⑨ 생겨났다가 사라지는 현상들에 대해서 마음은 더욱 더 평온해지며(upekkhā), ⑩ 이러한 제 현상들에 대하여 미세한 집착과 욕망이 일어난다(nikan-ti). 이와 같은 10가지 유사열반체험을 극복하면서 바른 길과 바르지 못한 길을 구분하여 정도의 길로 나갈 수 있는 지혜를 갖추는 것이다.<sup>29)</sup>

수행의 경지가 높아질수록 미세한 번뇌들을 찾아내어 사라지게 하는 수행에 매진해야 한다. 초기경전과 상좌부 아비담마에서는 미세하게 왜곡되어 자유롭지 못한 마음 상태를 결박 혹은 족쇄(saṃyojana)

28) Vism. XX 105-128.

29) 미산스님, 『마음, 어떻게 움직이는가』, 『변화무쌍한 마음을 어떻게 바로 잡아야 하는가?』, 운주사(2009), pp. 81-82 재인용.

라고 한다. 이것을 10가지로 분류해 각각의 수행계위가 상승됨에 따라 결박으로부터 자유로워지며, 왜곡되고 오염된 상태에서 밝고 맑은 상태로 바뀌는 보다 높은 단계로 나아가게 된다. 가장 수승한 경지를 체득한 자를 아라한(Arahat)이라 한다. 아라한은 완전한 성인 즉, 존경받고 공양 받을 만한 분이라 하여 응공(應供)이라 한역된다. 아라한은 존재를 욕망의 세계(欲界)에 묶어 두는 번뇌인 5가지 하위의 결박(orambhāgiya-saṃyojana)뿐만 아니라, 미세한 물질세계[色界]와 그 물질 조차도 존재치 않은 정신세계[無色界]에서 일어나는 번뇌인 5가지 상위의 결박(uddhambhāgiya-saṃyojana)까지도 모두 소멸하여 어떤 번뇌도 남아있지 않은 마음의 상태를 유지하는 자를 말한다. 이런 아라한의 경지에 들기 위해서는 일단 성인의 수행영역에 들어 하위의 미세번뇌들을 제거해야 한다. 즉, 5가지 하위의 결박 번뇌 중 처음 3가지인 ① 유신견(有身見), 즉 오온을 영원한 자이라고 보는 견해(sakkaya-ditthi), ② 수행의 완성에 대한 회의적인 태도(vicikicchā), ③ 계율, 금기사항, 의식에 대한 집착(silabbata-parāmāsa)을 극복해야 한다. 이 세 가지 번뇌를 제거한 자를 수다원(sotāpanna) 혹은 예류과(預流果)에 든 자라고 한다. 위의 3가지 번뇌는 소멸되었으나 아직 4번째와 5번째 번뇌인 ④ 감각적 욕망(kāma-rāga)과 ⑤ 미미하게나마 진심의 성향을 띤 거친 마음(vyāpāda)이 남아 있는 경우는 사다함(sakadāgāmi) 혹은 일래과(一來果)에 든 자라고 한다. 위의 5가지 번뇌를 온전히 제거한 했지만 아직 상위의 5가지 번뇌인 ① 미세한 물질세계를 추구하는 욕망(rūpa-rāga), ② 순수 정신세계를 추구하는 욕망(arūpa-rāga), ③ 나라고 착각하는 아만심(māna), ④ 오염·결박으로 인해서 미세하게 들떠있는 심리적 동요(uddhacca), ⑤ 모든 존재 현상을 있는 그대로 밝게 보지 못하는 진리에 대한 근원적인 무지가 남아 있는 경우, 이를 아나함(anāgāmi) 혹은 불환과(不還果)를 얻은 자라고

한다. 이 열 가지 번뇌를 전부 해결하여 다시 윤회의 세계에 오지 않는 경우, 이를 탐·진·치 삼독의 번뇌를 모두 해결하여 열반을 성취한 자, 즉 아라한이라 한다. 지금까지 논의한 내용을 도표로 정리하면 다음과 같다.

<도표1.>

| 욕계의 5가지 결박번뇌       | 색계와 무색계의 5가지 결박번뇌 |
|--------------------|-------------------|
| ① 유신견              | ⑥ 색계에 대한 욕망       |
| ② 회의적 의심           | ⑦ 무색계에 대한 욕망      |
| ③ 계율, 종교적 의식 등에 집착 | ⑧ 아만              |
| ④ 감각적 욕망           | ⑨ 들뜸              |
| ⑤ 악의               | ⑩ 어리석음(無明)        |

<도표2.> 4부류의 성인과 10가지 결박번뇌의 소멸<sup>30)</sup>

| 성인  | 10가지 족쇄의 소멸      |
|-----|------------------|
| 수다원 | ①-③의 소멸          |
| 사다함 | ①-③의 소멸, ④-⑤의 약화 |
| 아나함 | ①-⑤의 소멸          |
| 아라한 | ①-⑩의 소멸          |

수다원, 사다함, 아나함, 아라한, 이 네 부류의 성인들은 각각 순간적인 깨침의 길로 들었다가 곧 바로 깨침의 결과(果, Phala)를 성취한다. 즉, 수다원도/수다원과, 사다함도/사다함과, 아나함도/아나함과, 아라한도/아라한과, 8부류 4쌍의 성인[四雙八輩]들이 있게 되며, 위와 같은 미세한 번뇌들을 단계적으로 소멸하게 된다. 이 성인들의 수행의 과정

30) M. I. 34.

과 결과를 4향4과(四向四果)라고도 한다.<sup>31)</sup>

## 5. 나가는 말

번뇌는 우리가 늘 하고 있는 생각과 오감을 통해 일어나는 느낌, 감정의 변화로 일어나는 좋고 싫고의 분별 등을 말한다. 번뇌는 생각과 감정 그리고 오감의 정보를 알아차리지 못하고 그 정보들에 끌려 다녀 마음이 산란해지거나 괴로워지는 모든 번거로운 심리현상을 나타내는 말이다. 마음의 동요가 일지 않거나 지혜로운 주의와 깨어있음으로 마음이 흔들리지 않고 사성제와 연기중도의 태도로 중심이 잡혀 있으면 번뇌롭다고 하지 않는다. 오감을 통한 정보나 이미 기억된 정보에 대하여 마음이 반응을 하지 않으면 마음속에 이미지를 만들지 않고, 또 그 정보들에 대하여 자연히 선악의 판단, 옳고 그름, 좋고 싫음의 분별심을 내지 않게 된다. 분별심이 없어지면 번뇌를 일으키지 않으며 마음은 자연히 동요하지 않고 평온한 상태를 유지할 수 있게 된다. 반응을 하지 않는다는 의미는 감각기관을 통해 받게 되는 정보를 아예 차단하던가 아니면 있는 그대로 받아들이는 것이다. 소리가 나면 소리를 듣기만 하는 것이다. 소리를 들을 때에 소리에 대한 생각을 시작하면, 즉 그 소리가 내가 좋아하는 것인지 싫어하는 것인지 마음속에서 분별을 시작하는 것이 바로 번뇌이다. 생각이 간섭하지 않으면 마음은 있는 그대로를 보고 들을 수 있게 된다. 그래서 ‘지혜로운 주의’가 번뇌를 대치하는 출발점이라고 한 것이다. 이와 같이 번뇌는 그 대상에 대하여 좋다, 싫다고 하는 분별심을 만들어 탐·진·치라는 삼독심을 내게

---

31) 미산스님, 앞의 책, pp. 85-87 재인용.

하고 업을 짓게 하여 결국 끝없이 윤회를 하게 되는 고통을 우리에게 안겨 주는 것이다.

번뇌는 오염성, 폭류성, 집착성 등의 특징이 있는데, 번뇌의 이러한 특징들을 잘 알아야 수행을 할 때에 상황에 따라 지혜롭고 현명하게 이용할 수 있을 것이다. 무턱대고 번뇌를 끊고 없애야 한다고 소멸되는 것이 아니다. 「모든 번뇌경」에서 살펴보았듯이, 어떤 번뇌는 환경의 요인으로 생기기도 하고, 의식주와 관련된 조건에 의해서 발생한 것으로 그 조건들을 변용하고 충족시켜주면 바로 사라지게 되는 번뇌들이다. 계행을 잘 지키면 일어나지 않는 번뇌들도 있고 일어났더라도 힘을 잃고 소멸되는 번뇌들도 있다. 삼매를 통해서 덮개가 벗겨지고 장애가 사라지는 번뇌들이 있는가 하면 지혜를 통해서 탐진치 삼독의 뿌리가 완전히 제거되는 번뇌들도 있다. 수다원도과에 든 성자들도 더욱더 미세한 번뇌들을 녹이기 위해 선정과 지혜를 더 섬세하고 면밀하게 닦아가야 완전한 번뇌의 소멸의 상태에 들어 갈 수 있다.

끝으로 탐·진·치라는 바탕번뇌와 함께 주목해야 할 것이 취착(取着, upādāna), 즉 집착이라는 심리현상이다. 집착이야말로 갈애보다 더 강화된 상태로 심리적 문제를 일으킬 수 있는 여지를 늘 내포하고 있는 것이다. 집착의 정의가 다양하지만 몇 가지 예를 들어보면 ‘갈애가 강하게 드러난 것,’ ‘잡음,’ ‘움켜쥔’ 등이다. 심리학적 측면에서 정의한다면 현재성, 유연성, 초연성이 결여된 심리 상태를 집착된 상태라고 말할 수 있다. 현재성이 결여되어 있다는 것은, 지금 현재의 경험이 과거나 미래에 묶여 있는 것이다. 유연성이 결여되어 있다는 것은, 고정되고 경직된 시각이나 태도, 행동 등을 고수하고 고집하는 것으로 이 또한 어떤 틀지어진 패턴이나 방식 등에 매여 있음을 말하고 결국 ‘무상’을 모르는 것을 의미한다. 초연성이 결여되어 있다는 것은, 자신의 경험을 자기 존재 자체와 동일시함으로써 당면한 사건에 따라 존재 자

체의 안위가 위협받는다고 느끼고 생각하는 것과 관련된다고 본다. 좀 더 포괄적으로는 ‘무아’의 개념과 연결될 수 있다.<sup>32)</sup> 불행한 마음은 현재성, 유연성, 초연성이 결여된 심리 상태이고, 반면 행복한 마음은 현재에 깨어 있고, 어떤 문제에도 긍정적인 태도로 유연하게 대처하고, 초연한 태도로 어디에도 머물지 않고 모든 것을 있는 그대로 수용하는 것이다.<sup>33)</sup> 탐·진·치라는 심리현상들의 순간적 점령을 막기 위해 지혜로운 주의와 늘 깨어 있는 마음으로 즉각적으로 알아차리고, 탐착하여 끌어들이거나 혐오하여 밀쳐 내지 않고, 있는 그대로 보는 것이 초기불교에서 말하는 번뇌를 사라지게 하는 방법이라고 볼 수 있다. 간단히 말하면, 번뇌 대처법의 핵심은 지혜로운 주의로 지금 여기에 깨어있어 오는 번뇌 막지 않고, 가는 번뇌 잡지 않으며, 가만히 있는 번뇌 건드리지 않는 것이다.

- 
- 32) 김은희, 「개정판 집착척도 개발 및 타당화」, 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문 (2006), pp.91-93. 이 연구는 심리학적 관점에서 여러 가지 집착에 대한 기존의 정의를 검토한 후, 개정판 집착척도를 개발하기 위해서 집착이라는 현상을 더욱 직접적으로 드러내 줄 수 있는 좁은 의미로 집착의 정의를 새롭게 설정하고 있다. 개정판 집착척도의 연구 결과를 보면, 새로 개발된 척도는 정신과 환자집단, 일반집단, 수행자집단은 물론, 정신과 내에서도 정신증 환자와 신경증 환자, 군대집단 내에서도 부적응 병사와 적응 병사를 잘 변별해 주고 있는 것으로 나타났다. 따라서 불교상담의 주요 개념인 ‘집착’이 인간의 심리적·정신적 고통의 핵심요소 중 하나이고, 인간의 적응 및 부적응 혹은 건강 및 불건강을 설명할 수 있는 상담심리학 영역에서의 중요한 개념이 될 수 있음을 보여준 연구라고 생각한다.
- 33) 미산스님, 「행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가」, 『최상의 행복을 향하여』, 운주사(2010), pp. 52-53 재인용.



## 참고문헌

PTS : Pali Texts의 약어는 Critical Pali Dictionary(CPD) Vol. I의 약어(Abbreviation) 기준을 따랐다. 단, 『청정도론』은 아래의 HOS본을 사용했다. *Visuddhimagga of Buddhaghosācariya*, Ed. Henry Clarke Warren, (Boston : Harvard Oriental Series, Vol. 41, 1950), 'Vism. III. 5' 『청정도론』 제3장 5번 단락을 의미함.

### 팔리 원전류

*Aṅguttaranikāya*, 5vols. ed. R. Morris and E. Hardy, London : Pali Text Society[PTS], 1985~1990.

*Khuddakapāṭha with its Commentary*, (Paramatthajotikā I.), *Maṅgalasutta Commentary* (pp.88~157), ed. Helmer Smith, London : PTS, 1978.

*Majjhimanikāya*, 3vols. ed. V. Trenkner and R. Chalmers, London : PTS, 1948~1951.

*Saṃyuttanikāya*, 6vols. ed. M. Leon Feer, London : PTS, 1884~1904.

*Sāratthappakāsinī (Saṃyuttanikāya commentary)* I, ed. F.L. Woodward, PTS, London, 1929.

*Suttanipata*, ed. Dines Andersen and Helmer Smith, London : PTS, 1913, reprinted in 1990.

*Suttanipata commentary* (Paramatthajotikā II.), ed. Helmer Smith 3vols. London : PTS, 1989.

### 영역 및 영어문헌

Bodhi, Bhikkhu, *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Trans. of the Majjhima Nikāya* (Original translation by Bhikkhu Nāṇamoli, 1960), Boston : Wisdom Publications, 1995.

Soni, R. L, *Life's Highest Blessings: The Maha Mangala Sutta, translation and Commentary*, revised by Bhikkhu Khantipalo. Access to Insight, August 16, 2010 (<http://www.accesstoinight.wheel254.html#top>)

한글역

각목스님, 『상윳따니까야』 1-6권, 초기불전연구원, 2009.

대림스님, 『청정도론』 1-3권, 초기불전연구원, 2005.

———, 『앙굿따라니까야』 1-6권, 초기불전연구원, 2007.

단행본 및 연구논문

각목스님, 『금강경역해』 불광출판사, 2001.

김은희, 「개정판 집착척도 개발 및 타당화」, 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문, 2006.

김재성, 「초기불교의 번뇌」, 『인도철학』 제29집, 인도철학회, 2010.

미 산, 「대념처경을 중심으로 본 초기불교 수행법」, 『불교평론』, 14호, 2003.

———, 「변화무쌍한 마음 어떻게 바로 잡아야 하는가?」, 『마음, 어떻게 움직이는가』, 운주사, 2009.

———, 「행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가」, 『최상의 행복을 향하여』, 운주사, 2010.

박찬욱, 「불교상담 프로그램 개발과 효과성 연구 -초기불교를 중심으로」, 동국대학교 대학원 박사학위논문, 2010.

비구 보디, 『팔경도』, 전병재 옮김, 고요한 소리, 2009.

이필원, 「Suttanipāta에 나타난 번뇌론과 수행론 고찰-제4장과 제5장을 중심으로」, 『선문화연구』 제6집, 2009.

정준영, 「욕망의 다양한 의미」, 『욕망, 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』, 운주사, 2008.

조준호, 「초기불교에 있어 止・觀의 문제」, 『韓國禪學』 제1호 한국선학회, 2000.

———, 「Vipassanā의 인식론적 근거: Pali 경전을 중심으로」, 『제39차 보조사상연구발표회 자료집』, 보조사상연구원, 2001.

———, 「초기불교경전에 나타난 수행에 관한 용어와 개념의 검토 (I): 止・觀을 중심으로」, 『韓國禪學會』 제16차 월례발표회 자료집, 한국선학회, 2001.

[Abstract]

**How to restrain and abandon the taints**  
: Teaching of defilements in the early Buddhist texts

Mi-san(Kim, Wan-do)

The aim of this paper is primarily to illuminate how to restrain and abandon the taints presented in the early Buddhist texts. There is a text that discusses in detail how to abandon all taints. It is called the *Sabbāsava Sutta* in the *Majjhima-nikāya*. The text deals with seven methods of restraining taints. The key to this is ‘yoniso manasikāra,’ ‘wise attention.’ The root taints, craving, aversion and ignorance will be subsided by ‘yoniso manasikara,’ and new taints will not arise. However, there are taints that should be abandoned by seeing (dassanā) what is unfit for attention, or what is fit for attention, others by restraining (sappvarā) the six senses, and by using (paṭisevanā) robes, alms-food, lodging, and by still others by enduring (adhivāsanā) cold, heat, hunger. Some taints should be abandoned by avoiding (parivajjanā) certain animals, places, people, and some by removing (vinodanā) thoughts of sensuality, ill will. And some taints should be abandoned by developing (bhāvanā) the concentration and insight practice on the basis of the seven factors for Awakening.

Among the seven methods of restraining taints mentioned above, ‘restraining,’ ‘using,’ ‘enduring,’ ‘avoiding’ belong to sīla (precept), ‘removing’ is related with samādhi (concentration), and ‘seeing’ is concerned with paññā (wisdom), and ‘developing’ includes both concentration and insight practices. That is to say, they can be arranged by the three learnings, sīla-samādhi-paññā. This paper discusses specific methods of eliminating

taints classified by the three learnings. In short, the key attitude to restraining taints is that one should always be awakened here and now, allowing in-flow and out-flow taints as they are.

Key Words : taints, methods of restraining taints, craving, aversion, ignorance, *śīla-samādhi-paññā*, *yoniso manasikāra*(wise attention)

미산(김원두)은 백양사에 출가한 이래 수행과 교학에 전념해왔다. 고불총림 운문선원과 봉암사에서 선수행을 하였다. 스리랑카와 인도에 건너가 불전 언어인 팔리어와 산스크리트어 문헌을 연구하였고, 영국 옥스퍼드대학교 동양학부에서 『남방불교의 찰나설의 연구』로 박사 학위를 받았다. 미국 하바드 대학교 세계종교연구소 선임연구원을 거쳐, 고불총림 백양사 참사람 수행원 원장과 대한불교조계종 총무원 사회부장을 역임하였다. 현재 상도선원 선원장과 중앙승가대학교 교수로 재직하고 있다. 저서로는 『미산스님 초기경전 강의』(도서출판 명진), 『마음, 어떻게 움직이는가』(공저, 운주사) 등이 있으며, 논문으로는 「간화선 국제화의 전망과 과제 : 간화선 국제화를 위해 무엇을 어떻게 할 것인가?」, 「상좌불교의 위빠사나 이해」, 「대념처경의 주석서에 대한 이해」 등이 있다.