

지혜란 무엇인가? 문화 간 그리고 학문 간 융합*

저자: 라저 월쉬(Roger Walsh)**

번역: 정은의(Wisdom Counselling Centre/CANADA)

지혜에 대한 탐구는 위대한 문명의 시기인 2500년 전에는 지성적 삶의 핵심이었고, 그 후로도 수 세기 동안 주요한 주제였다. 그러나 심리학적 탐색들은 20세기 후반에서야 비로소 시험적으로 시작되었다.

이러한 지혜에 대한 방치는 지혜를 이해하고 연구하는데 있어서의 많은 어려움들에 비추어볼 때 이해될 수 있다. 그러나 현대 사회의 주요 문제들의 대부분은 지혜의 필요성을 반영하고 있기 때문에 지혜에 대한 이러한 방치는 또한 비극이다. 사실, 기술력이 증가함에 따라서 지혜의 필요성도 역시 증가하고 있어, 인류는 총명과 재앙 사이의 종족이라고 하는 것이 과언이 아니다. 미국 심리학회의 전회장인 로버트 스텐버그는 “만일 세상에 필요한 것이 있다면, 그것은 바로 지혜이다. 지혜가 없다면, ‘세상은 머지않아 존재하지 않을 것이다’라고 말하는 것은 전혀 과장이 아니다”라고¹⁾ 경고하였다. 분명히 지혜는 서구문화와 심리학에서 훨씬 더 중심적인 위치에 있을 가치가

* 이 논문은 Walsh, Roger 2015. “What Is Wisdom? Cross-Cultural and Cross-Disciplinary Syntheses.” *Review of General Psychology* Vol. 19, No. 3: 278293의 번역이다. 본 논문을 소개하는 목적은 불교의 정체성과 직결되는 반야(*paññā*)와 서양의 지혜(wisdom)를 동일시하는 학문적 경향을 재고하기 위함이다. 본 논문은 실천적 기능인 반야와 심리학적 개념인 지혜를 동격으로 간주하면서 지혜의 본질을 찾기 위해 동서양의 종교적, 철학적 그리고 최근의 심리학과 상담, 정신건강, 교육 분야의 연구내용을 촘촘히 제시하였지만 아직도 지혜는 인간의 지적 능력으로는 도달하기 어려운 곳이 ‘있다’는 결론이다. 그러나 반야는 이미 2500여 년 전부터 우리 삶의 실상인 괴로움을 소멸하여 평화에 이르는 실천적인 심리적 기능으로 작동하고 있다. 본 논문의 오류는 개념인 지혜의 본질을 찾기 위해 실천인 반야를 개념으로 이해하고 있다는 것이다.

** 이 논문의 저자인 Roger Walsh의 소속 및 연락처: Psychiatry Department, University of California Medical School, Irvine CA 92697-1675. E-mail: rwalsh@uci.edu1) Stemberg 2003, xviii.

1) Stemberg 2003, xviii.

있다.

다행히 지혜에 대한 관심이 성장하고 있고, 많은 심리학적 출판물이 1970년대부터 2008년 사이에 7배 증가하였다.²⁾ 개인적 그리고 실용적 지혜 연구를 포함하여³⁾ 그 다양한 측면들과 하위요소들에 대한 연구들 뿐 아니라,⁴⁾ 일반적 지혜에 대한 연구의 결과도⁵⁾ 현재 이용가능하다. 지혜를 측정하는 척도들이 비교되어졌고⁶⁾ 문화 간⁷⁾, 철학적⁸⁾, 성별⁹⁾, 통합적이고 융합적 관점¹⁰⁾ 등 다양한 관점이 지혜연구에 적용되어 왔다. 또한 지혜가 노화¹¹⁾, 심리치료¹²⁾, 그리고 교육¹³⁾에 미치는 영향에 대해서도 고찰되어 왔다.

개념적 모호성

이런 폭발적인 관심에도 불구하고, 여전히 지혜의 구조가 정확하게 무엇인가에 대해서는 상당히 모호하고 논쟁이 있다. 지혜에 대한 다양한 정의가 진전되어 왔고, 여러 가지 측정척도가 개발되었고, 지혜의 몇 가지 다양성 혹은 하위 요소가 제안되었다. 그럼에도 아직 지혜에 대한 정의는 단지 부분적으로만 일치하고, 지혜의 척도 간의 상관관계는 제한적이다.(대부분 상관이 0.3 미만이다.)¹⁴⁾ 비록 통합적인 이론이 이런 논쟁에 해결점을 제시하기는 하지만, 지혜가 발견되어지는 곳이 주로 문헌이나 문화 상품들인지,¹⁵⁾ 아니면 사람들 사이인지에 대해서도¹⁶⁾ 논쟁이 있다.¹⁷⁾

2) Meeks and Jeste 2009, 355-365.

3) Ferrari and Weststrate 2014; Küpers and Pauleen 2013; Staudinger 2014.

4) Trowbridge and Ferrari 2011; Walsh 2011a; Walsh 2012.

5) Baltes 2004; Baltes and Staudinger 2000; Brugman 2000; Staudinger and Glück 2011; Sternberg and Jordan 2005.

6) Bangen 외 2인 2013; Glücket 외 6인 2013.

7) Yao 2006; Walsh 2014b.

8) Cumow 1999; Cooper 2012.

9) Aldwin 2009.

10) Walsh and Reams 2015.

11) Sternberg 2005.

12) Gemer and Siegel 2012.

13) Bassett 2011; Ferrari and Potworowski 2008; Maxwell 2014; Steele 2014; Trowbridge 2007.

14) Glück 외 6인 2013.

15) Baltes 2004.

16) Ardelet 2004.

17) Walsh 2012.

게다가, 그 동안 지혜 연구들은 지혜의 실용적인 측면에 초점을 두고 거의 독점적으로 이루어져 왔고, 동서양의 고대와 관조명상 전통에 중점을 두고 있는 지혜의 종류들은 거의 간과되어 왔다.¹⁸⁾ 리차드 트로브리지의 “소피아(Sophia)를 기다리면서”라는 논문 제목처럼¹⁹⁾ 우리는 여전히 소피아를 기다리고 있다.

본 논문의 목표

본 논문의 목적은 문화간, 학문간의 통합적인 관점을 사용하여 지혜의 본질을 탐색하는 것이다. 이를 위해 본 논문은 먼저 정의의 문제점을 검토할 것인데, 이는 최신 정의의 공통성과 제한점들 뿐 아니라, 일반적인 ‘정의’의 어려움, 특정하게는 지혜를 정의하는 어려움을 포함한다.

그리고 나서 본 논문은 지혜에 대한 참신한 정의와 지혜의 주요 하위 구성요소를 제안하고자 한다. 이런 정의와 구성요소를 제안하는 목적은 ‘하나의 진정한’(ONE TRUE) 정의를 밝히려는 것이 아니다. 이러한 시도는 가능하지도 실용적이지도 않다. 이러한 정의가 가능하지 않는 이유는 지혜의 근본적인 특성을 하나의 진정한 정의에 담고자 했던 아리스토텔레스의 견해가 심각하게 비판되어졌기 때문이다.²⁰⁾ 이러한 정의가 실용적이지 않는 이유는 지혜에 대한 서로 다른 정의는 지혜와 관련된 현상의 다른 측면들을 부각시킬 수 있고, 서로 다른 연구 문제들을 제안할 수 있기 때문이다.²¹⁾ 이러한 지혜 정의와 관련하여 발생한 문제들은 유사하게 지능 연구에서 나타났다. 지능에 대한 연구가 극단적으로 활발하게 진행되어 1921년에 개최된 심포지움에서는 14개의 서로 다른 지능의 정의들이 도출되었고 그 후에도 더 많은 정의들이 이어져왔다.²²⁾

본 논문에서 제안한 새로운 지혜의 정의들은 통합적이고 효과적이다. ‘통합적’이라 하는 이유는 심리학뿐 아니라 서양과 비서양의 심리학과 철학적 학문 분야로부터 유래한 이전 정의들의 가치 있는 내용을 집대성하였기 때문이다. 새로운 정의는 또한 지

18) Walsh 2014a.

19) Trowbridge 2011.

20) Popper 1962.

21) Maxwell 2014.

22) Ferrari and Weststrate 2014.

혜의 주요 하위요소들도 포함하고 있다.

예견되듯이, 새로 제안된 정의들이 효과적인 이유는 지혜의 특징·능력·구성 요소들에 대한 체계적인 탐색에 유용한 토대를 제공하고, 지혜에서 가장 중요한 발달적·지각적인 지적인 과정들을 탐색 할 수 있도록 하며, 지혜와 구별되는 덕목들 특히, 윤리와 자비의 관련성뿐만 아니라, 지혜가 탐구하는 실존적 문제들에 대한 귀중한 이해의 틀을 제공해주기 때문이다. 본 논문에서는 주로 새로 제안된 정의를 토대로 위의 내용과 지혜의 또 다른 특징들을 체계적으로 탐구한다.

정의의 어려움

어떤 것을 적절하게 정의한다는 것은 어려운 도전인데, 지혜를 정의하는데 있어 어려움은 일반적인 것을 정의하는 것보다 훨씬 더 도전적이다. 이러한 어려움은 2가지 즉, 일반적으로 어떤 것을 정의하고자 할 때의 문제와 지혜 특유의 특성에서 기인하는 정의적인 문제로 구분 할 수 있다.

일반적 정의의 어려움들: 언어의 한계들

철학자들은 수 세기 동안 정의에 대한 문제들을 논쟁해 왔다. 오늘날에도 그들은 철학 백과사전에 있는 “정의의 문제는 지속적으로 발생하고 있으며 …… 지식에 대한 어떤 문제도 정의의 문제보다 덜 합의된 것은 없다”라는 구문을 해석해 한다.²³⁾ 사실, 프랑스 철학자 자크 데리다는 “거의 모든 용어는 논리적 난점”(aporia: 정복할 수 없는 수수께끼)이며, 그것은 “어떤 합의된 해결점이나 분명한 해결책을 허용하지 않는다”고 하였다.²⁴⁾

동양 철학도 이런 정의적 어려움에 동의하고 있다. 불교 중관(Mādhyamika) 철학의 주요한 사상 중 하나는 ‘모든 현상은 공하다(sūnyatā)’는 것이다. 공(空)은 번역하기 어려운 용어이지만, 모든 현상은 본래적으로 초개념적이라는 것을 함축하고 있다.²⁵⁾ 마찬가지로, 인도의 가장 위대한 철학자 중 한 명이고 인도 2대 대통령인 라다크리쉬난

23) Abelson 2006, 664.

24) Crockett 2001, 16.

25) Gyamtso 1986.

도 “모든 지식 범주의 부적절성”을 지적했고,²⁶⁾ 도교의 창시자인 노자(老子)는 그것을 다음과 같이 시적으로 표현했다.

존재는 정의하고자 하는 말의 영향력을 넘어서 있다.

언어로 표현될 수는 있으나, 그 어떤 말도 절대적일 수는 없다.²⁷⁾

그래서 지혜를 정의하거나 지혜 정의와 관련된 문제들은 결국 심각한 언어적 도전일 수 있다. 우리는 우리의(가 사용하는) 용어로부터도 혹은, 우리의(가 제시하는) 정의로부터도 절대적인 확실성이나 일치기를 기대할 수 없다. 그러나 우리는 그런 정의들을 신중하고 요령 있게 사용하고자 할 수는 있다. 단, 기억해야 하는 것은 휴스턴 스미스가 말한 것처럼,²⁸⁾ “모든 인간의 사고는 말에서 생긴다. 말이 빠뜨어져 있으면 사고도 올바르게 수 없다”는 것이다.

지혜 특유의 정의적 어려움

지혜를 정의하는데 있어 특별한 도전들은 지혜의 복잡성, 심오성, 다양성에서 기인한다. 우리는 지혜에서 “개인들이나 문화들에서 귀속될 수 있는 아마도 가장 복잡한 특성”을 탐색하고 있다.²⁹⁾ 지혜는 다양한 기능을 포함하고 윤리와 자비 같은 다른 덕목들과 깊이 관련된다.³⁰⁾ 사실 동서양 모든 관점들은 지혜를 “마음의 완전한 통합과 더 큰 선을 위한 특성”으로 이상화 한다.³¹⁾

지혜는 또한 심오하다. 예를 들면, 지혜는 통찰의 희귀한 수준과 성숙성을 함축한다. 따라서 명상가와 연구자들은 지혜와 발달의 깊은 연관을 주장한다.³²⁾ 따라서 지혜에 대한 적절한 정의는 윤리와 자비의 연관된 덕목들뿐 아니라, 발달적 관점들을 통합하는 것이 필요하다.

26) Radhakrishnan 1989.

27) Bynner 1980, 25.

28) Smith 1958, 182.

29) Birn and Svensson 2005, 28.

30) Baltes and Staudinger 2000; Walsh 2014a.

31) Staudinger and Glück 2011, 221.

32) Aurobindo 1970; Kramer 2003.

더욱이 지혜의 정의에서 복잡성은 독특한 방식으로 영향을 미치는 지혜의 몇 가지 종류나 하위 유형이 있는 듯하다는 것이다.³³⁾ 역사적인 예로, 지혜에 대한 그리스 철학의 고전적 구분으로 소피아(sophia)와 프로네시스(phronesis)라는 두 종류가 있다. 그러나 현대 연구자들은 종종 소피아를 무시하고 두 종류의 지혜 간에 있을 수 있는 구별을 간과하거나, 혹은 유서 깊은 그리스 철학에서의 구별이 기본적으로 문제가 있음에도 불구하고 이를 은연중에 받아들인다.³⁴⁾ 예로, 소피아와 프로네시스의 정확한 본질뿐 아니라 이 둘의 구별도 분명하지 않다. 이런 용어들은 부정확하게 정의되었고 애매 모호하게 사용되었으며 다른 방식으로 사용되어왔다.³⁵⁾

불교에서는 지혜(prajñā)와 방편(upāya) 즉 초개념적인 지혜와 실용적 지혜간의 유사한 구분을 한다.³⁶⁾ 불교는 또한 지혜를 세간과 출세간이라는 또 다른 두 가지로 구분한다.³⁷⁾ 세간적 지혜는 일상적 경험에 기초한다. 그러나 출세간의 지혜는 “인지적 반응의 민감성, 미세함, 그리고 신속성”을 최고의 정제된 수준으로 개발하는 관조명상 훈련을 통해 마음을 수련한 사람만이 이용 가능한 경험과 통찰에서 나온다.³⁸⁾

현대 연구자들도 지혜의 다양성이나 서로 다른 하위 유형을 구분한다. 에스먼은 4 가지 역사적인 원형들을 제안하였는데,³⁹⁾ 이것은 실용적 지혜의 변인들을 주로 예시하는 듯하다. 스타우딩어와 글럭은 개인적 지혜와 일반적 지혜를 구별한다.⁴⁰⁾ 개인적 지혜는 자기 이해와 개인적 삶의 관리와 연관되고, 일반적 지혜는 타인을 돕고 선한 충고를 할 수 있는 삶의 통찰과 실존적인 주제들에 대한 이해와 연관된다. 베를린(일반적) 지혜 검사척도에서 개인적 지혜척도 내용과 유사하지만 새로 개발된 브레멘의 개인적 지혜 검사척도(The Bremen Measure of Personal)는 개인적 지혜와 일반적 지혜는 서로 구별된다는 것을 최초로 지지한다.⁴¹⁾ 임상가들은 개인적 지혜와 일반적 지혜간의 주요한 차이는 개인적 주제들과 관련된 검사척도에서는 심리적 방어가 강하게 일어나는 것이라고 주장한다.

33) Walsh 2011b.

34) Trowbridge 2010; 2011.

35) Cumow 1999.

36) Ray 2000.

37) Case 2013.

38) Nyanaponika 1976, 7.

39) Assmann 1994.

40) Staudinger and Gluck 2011.

41) Staudinger 2014.

월쉬는 지혜를 적어도 네 가지 하위유형으로 구분할 필요가 있다고 하였다.⁴²⁾ 이런 네 가지 지혜들은 적용 영역에서뿐 아니라, 그 하위유형들이 일어나도록 하는 인지과정에서도 다르다. 네 가지 하위유형들 중에 하나는 (삶의 문제들에 반응하는) 실용적인 내용인 반면에, 직관적·개념적·초개념적이라는 다른 세 가지는 (삶의 문제와 연관된 지식으로) 인식론적 내용이다. 본 논문에서 이런 다양한 지혜 하위유형들, 특히 심리학자들에게는 아마도 거의 친숙하지 않은 초개념적인 지혜를 소개했고, 지혜에 대한 이전 연구들의 제시한 정의의 강점과 약점을 재고한 후에, 좀 더 정확하게 그 하위유형을 다시 정의하였다.

어떤 지혜는 획득과 표현에 있어 거의 직관적이다. 지혜의 직관적 특성에 대한 강조는 보통 사람의 묘사, 명상적인 훈련, 동서양의 철학들, 로버트 스텐버그의 균형이론(balance theory)과 윤리적 의사결정에 대한 연구들에서 나타난다.⁴³⁾ 직관은 결과적으로 그것을 가진 사람이 쉽게 개념화하거나 공식화할 수 없는 암묵적 지식일 수 있다. 스텐버그도 “암묵적 지식이 지혜의 핵심”이라고 생각한다.⁴⁴⁾ 직관적 지혜에 대한 고전적인 예로는 공식적인 교육이나 지적인 세련은 거의 없지만 사람들에게 어려운 삶의 문제에 대해서는 충고를 해주는 현명한 할머니를 들 수 있다.

그렇지만 어떤 지혜는 명백하게 개념화할 수 있다. 만일 지혜를 개념화 할 수 없다면, 우리에게 지혜를 주는 책들이나 현명한 가르침을 주는 선생님이 있을 수 없을 것이다. 그래서 인식론적 지혜(들)은 암묵적 지식과 외현적 지식, 직관적 통찰과 개념적 이해를 모두 포함하고 있다. 결론적으로, 우리는 인식론적 지혜를 최소한 직관적인 지혜와 개념적 지혜라는 두 종류 혹은 하위 요소로 구별할 필요가 있다.⁴⁵⁾ 개념적 지혜에 대한 고전적 예는 삶의 문제에 대해 깊은 통찰과 지적으로 세련된 이해를 모두 가진 철학자현인을 들 수 있다.

그렇지만 비서구적 철학과 관조명상 훈련에서는 직관적 지혜와 개념적 지혜를 넘는 초개념적인 지혜를 인식론적 지혜의 범주에 포함시킨다. 이런 관조명상 훈련들은 윤리·생활방식·지역사회·가르침·속고·타인에 대한 봉사 같은 보조적인 실천과 더불어, 명상·관조(contemplation)·요가와 같은 정신훈련에 초점을 둔, 세계 주요 종

42) Walsh 2011a; 2014b.

43) Feuerstein 2014; Osbeck and Robinson 2005; Rogerson 외 4인 2011; Sternberg 1998.

44) Sternberg 1998, 351.

45) Walsh 2011a.

교들과 연계되어 전 세계 어디에서나 찾아볼 수 있는 그런 전통들이다.⁴⁶⁾ 관조명상 훈련들의 전통에서는 자신들의 수련 방법으로 마음챙김, 집중, 고요, 그리고 명료함 같은 특별한 정신 기능뿐 아니라 심리적인 발달도 고도의 수준까지 개발할 수 있다고 주장한다. 그리고 상당히 많은 최근의 연구들이⁴⁷⁾ 이러한 주장의 일부를 지지한다.

이런 수련의 목표는 초개인적 발달 단계들로 성숙해 가도록 하면서 자기와 실제(reality)에 대한 통찰력이 철저하게 변형되어 궁극에 이른 마음 상태를 촉진하는 것이다.⁴⁸⁾ 이렇게 변형된 통찰은 자기와 실제의 본래적인 특성에 대한 직접적인 이해와 관련된 근본적으로 독특한 초개념적, 초합리적 혹은, 초월적인 형태의 지혜를 야기한다고 한다. 초개념적 지혜는 전 세계의 관조명상 전통에서 폭넓게 인지되고 존중받고 있으며, 예를 들어 뿌라즈나(prajñā, 불교), 즈나나(jñāna, 힌두교), 마리파(ma'rifa, 이슬람), 노우시스(gnosis, 기독교), 그리고 지이(zhi, 주자학)로서 알려져 있다.⁴⁹⁾

초개념적 지혜의 구별적인 특성과 효과에 대한 실험적인 지지는 선두적인 깨달음의 수준에 도달한 불교의 명상 지도자들에 대한 로샤* 연구에서 나타난다. 초기 불교에서 '깨달음'은 소멸(cessation)이나 열반(nirvāna)으로 알려진 초개념적 통찰의 실현으로 정의되고⁵⁰⁾, 이와 같이 깨달은 수련자는 초보 수준의 수련자와는 확연히 구분되는 로샤 패턴들을 가졌다.⁵¹⁾

우리는 지금까지 직관적·개념적·초개념적이라는 인식론적 지혜의 세 종류를 구별하였다. 이런 세 종류 지혜들의 차이를 보여주는 증거는 일부 관조명상 훈련들은 세 종류 지혜 각각을 개발하기 위해 특정한 순서에 따른 구체적인 수련을 한다는 사실에

46) Walsh 2014c.

47) Hempel and Shekelle 2014; Shapiro and Carlson 2009; Walsh 2014c; Walsh and Shapiro 2006.

48) Brown 2006; Goleman 1977; Shapiro 2014; Wilber 2006; Wilber 외 2인 1986.

49) Kohn 2014, 141; Ray 2000; Shah-Kazemi 2002; Walsh 2014a.

* 역주: 로샤검사(Rorschach Test)는 가장 대표적인 투사적 성격검사로서 1921년 Hermann Rorschach에 의해 개발되었으며 데칼코마니 양식에 의한 대칭형의 잉크얼룩으로 이루어진 10장의 카드로 구성되어 있다. 이 카드를 순서에 따라 피검자에게 한 장씩 보여주고 이 그림이 무엇처럼 보이는지를 말하게 한다. 모든 반응은 검사자에 의해서 자세하게 기록되며 10장의 카드에 대한 피검자의 반응이 끝난 후에, 검사자는 다시 각 카드마다 피검자가 카드의 어느 부분에서 어떤 특성 때문에 그런 반응을 하게 되었는지를 확인한다. 로샤검사를 통해서 개인이 지니고 있는 사고나 공상의 주된 내용, 욕구와 충동, 정서 상태와 정서조절 능력, 인지적 접근양식, 무의식적 갈등 등을 평가할 수 있다. 나아가서 현실 검증력, 충동통제력, 자아강도와 같은 다양한 심리적 적응능력을 평가할 수 있어 임상장면에서 널리 사용되고 있다.(서울대학교 임상·상담심리학 연구실; <http://hosting03.snu.ac.kr>)

50) Goleman 1988.

51) Brown and Engler 1986.

서 나온다. 예로, 요가에서, 수련자는 먼저 가르침을 듣고(*śravaṇa*) 나서, 개념적인 이해를 발달시키기 위해 가르침에 대해 숙고(*manana*)한다. 다음으로 더 깊은 직관적 이해를 발달시키기 위해 가르침에 대해 명상(*nididhyāsana*)한다. 그래서 최종적으로 초개념적 지혜(*jñāna*)가 일어나는 부동의 집중의 상태(*samādhi*)로 들어간다.⁵²⁾

다른 전통들도 이와 유사한 다면의 점진적인 지혜 훈련들을 발달시켜왔다. 예로, 주자학에서는 “현자가 되는 위한 학습”⁵³⁾으로 공부하기, 숙고하기, 그리고 “고요히 앉아 있기”(quiet sitting)를 번갈아가며 할 것을 추천한다. 마찬가지로, 기독교 명상수련인 렉시오 디비나(*lectio divina* 거룩한 독서)는 읽기(*lectio*)로 시작하는 개념적 숙고(*meditatio*)를 계속하게 되면 결국에는 “말로 하기에는 너무도 깊은” 내적 침묵과 통찰(*contemplatio*)에 이르게 된다.⁵⁴⁾

초기불교의 지혜 훈련도 듣기로 시작해서 숙고하기, 그리고 위빠사나(통찰) 명상까지 유사하게 진행된다.⁵⁵⁾ 티베트 불교는 그 위에 두 단계를 더한다. 첫 번째는 초개념적 통찰을 필요로 하는 증득 혹은 최초의 깨달음이다. 두 번째는 “자기 마음의 흐름에 통합하는 것”인데, 이를 통해 깨달음을 자기 것으로 흡수하게 된다.⁵⁶⁾ 이것은 ‘일단 초개념적 통찰이 생기면, 그 통찰은 숙고의 대상이 됨으로써 개념적 지혜를 촉진한다’는 견해의 예시이다.⁵⁷⁾ 따라서 서로 다른 세 종류의 지혜들이 상호적으로 촉진되어질 수 있다.

인지되어질 수 있는 더 많은 지혜의 다양성들과 하위유형들이 있을까? 꽤 가능성이 있다. 현재로서는 지혜는 개인들, 상황들, 훈련들 그리고 과업들에 따라 적합한 구조와 역할을 다양하게 하는 다면적, 다차원적, 그리고 다수준적 기능으로 여겨질 수 있다.

요약하면, 모든 지혜를 소피아와 프로네시스(프로네시스)의 두 범주로 나누는 고대 서양의 구분은 충분히 정확하지 않다는 것이다.⁵⁸⁾ 문화간, 관조적, 철학적, 현상학적 그리고 실험적 증거들은 우리가 지혜의 구별되는 하위유형들이나 다양성들을 인지할 필요가 있고, 서로 다른 훈련을 통해 이런 특별한 하위유형의 지혜를 성장시킬 수 있음을 제안한다.

52) Feuerstein 2014.

53) Gardner 1990.

54) Hall 1988.

55) Walsh 2014a.

56) Brown 2014.

57) Goleman 1977.

58) Cumow 1999.

추후 연구는 틀림없이 더 치밀해지겠지만, 지금으로서는 지혜의 다면적 특성이 지혜의 정의와 연구에서 인정될 필요가 있다.

명상적 주장에 대한 실험적인 분석

만일 관조명상의 전통들이 인식론적 지혜의 세 종류 모두를 개발하기 위한 특별한 수련을 발달시켜왔다면, 이것은 분명히 매우 중요하다. 지혜검사 점수로 명상의 효과를 결정하기 위해서 관조명상 수련에 대한 실험적인 분석은 몇 가지 이유에서 가치가 있다. 첫째, 명상이 지혜를 촉진한다는 문화 간의 주장과 더불어, 지혜연구들 중 한 경우 연구 참가자들의 60%가 명상을 수련했다는 사실이 발견되었다.⁵⁹⁾ 둘째, 상당히 많은 연구에서 명상은 여러 가지 심리적인 기능들과 덕목들을 촉진한다는 것이 입증되었다.⁶⁰⁾ 실제로, 상급 명상가들은 심리학자들이 한 때 불가능한 범위라고 믿었던 깨어 있는 꿈에서부터 자율신경계 반응을 통제하는 고도의 지각적 민감성에 이르기까지 12개의 능력들을 이미 증명했다.⁶¹⁾ 마지막으로, 관조적 명상 수련들이 교육적, 심리 치료적, 그리고 여러 분야에 긴급하게 필요하지만 애석하게도 명상 수련이 인식론적 지혜의 세 종류 중 그 어떤 지혜의 개발에 효과가 있다는 실험적 증거가 거의 없다.⁶²⁾

따라서 명상과 지혜의 관련성 연구에서는 아래의 서로 구별되는 여섯 가지 실험 군을 생각해 볼 수 있다.

1. 첫 번째는 장기적인(주나 달 단위) 명상수련의 효과를 지혜검사 점수로 평가하는 것이다. 예상은 지혜 검사점수의 증가이다.
2. 다음은 '명상이 다른 방법보다 더 많이 지혜 검사의 측정치들에 영향을 줄 것이다'는 기대를 가지고, 장기 명상 효과를 서로 다른 지혜 검사 측정치에서 비교하는 것이다. 예로, 성인 자기초월 검사(Adult Self-Transcendence Inventory)는 다른 지혜 검사보다 장기 명상의 효과에 더 큰 영향을 보일 수 있다.⁶³⁾

59) Krafcik 2015.

60) Shapiro and Carlson 2009.

61) Walsh 2014c.

62) Gemer and Siegel 2012; Maxwell 2014.

63) Levenson 외 3인 2005.

3. 장기명상은 지혜를 촉진하지만, 단일 회기로 지혜검사 전에 실시한 지혜와 관련 대화나 특정 이미지 시각화하기도 지혜를 활성화할 수 있다.⁶⁴⁾ 정교한 2×2 실험 설계로 통제집단과 단일회기로 지혜 활성화 처치를 받은 사람과 장기명상으로 지혜가 촉진된 사람들을 절반씩 섞어 구성한 실험집단에서 동일한 내용으로 2주간 장기명상을 하는 것이다. 장단기 수련 모두에서 지혜 점수들이 향상될 것으로 예측된다.
4. 다른 부류의 실험은 서로 다른 명상의 효과들을 비교하는 것이다. 모든 명상이 동일한 목적과 내용으로 고안된 것은 아니다. 예로, 어떤 것은 통찰을 촉진하기 위해, 다른 것은 집중을 훈련하기 위해, 또 다른 것은 사랑과 자비 같은 유익한 정서들을 촉진하기 위해 설계되어졌다.⁶⁵⁾ 다양한 종류의 명상들이 지혜의 점수를 증가시킬 수 있지만, 통찰 수련이 지혜 개발에 가장 효과적일 것이다.
5. 연구들의 다섯 번째 부류는 지혜 발달을 위한 명상의 효과를 시간의 흐름에 따라 평가하는 것이다. 시간상의 추이에 대한 정확한 특성이 아직 발견되지는 않았지만, 다양한 심리적인 기능들로 인해 밝혀졌듯이,⁶⁶⁾ 장기수련은 아마 단기수련보다 더 효과적일 것이다.
6. 서로 다른 종류의 지혜를 평가하기 위해 측정치가 만들어지면, 그들에 대한 명상의 서로 다른 효과가 발견될 것이다. 예로, 개인적 지혜는 일반적 지혜보다 그리고 직관적 지혜는 개념적 지혜보다 더 빠르게 발달할 것이고, 초이성적 지혜에서의 유의미한 결과는 상급 장기 명상수련자들에게서만 발견될 것이다.

바라건대, 이런 연구 프로그램은 '명상과 명상 관련 훈련들이 지혜를 촉진할 수 있다'는 수천 년 된 옛 주장들에 대한 증거를 제공할 것이다. 만일 그렇게 되면, 그것은 지혜 연구의 이정표가 될 것이다.

64) tange and Kunzmann 2008.

65) Walsh 2014c.

66) Walsh 2014a.

정의의 특성과 공통성

지혜에 대한 정의가 다양하게 많은 것을 고려해 볼 때, 분명한 질문 하나가 생긴다. 이런 많은 정의들은 어떤 공통성을 있는가? 미크스와 제스트는 10개의 지혜 정의들과 묘사들을 검토하여 그 질문의 답을 찾았고, 그 중에서 여섯 가지 중복되는 요소들을 발견하였다.⁶⁷⁾ 이 여섯 가지는 (a) 친사회적 태도들과 행동들, (b) 사회적 결정하기/삶에 대한 실용적 지식, (c) 정서적 항상성, (d) 숙고/자기이해, (e) 가치 상대주의/인내, (f) 불확실성과 모호함에 대해 이해하고 효과적으로 다루기이다. 후속 연구에서는 위의 여섯 요소 보다 덜 언급되는 요소들이기는 하지만, 새로운 경험에 대한 개방성, 영성, 유머 감각이라는 세 가지를 발견하였다.⁶⁸⁾

그렇지만 위 연구에서 제시한 지혜 정의에는 서양과 비서양의 철학적 그리고 명상적인 정의들은 고려되지 않았다. 위의 조사나 심리학적인 정의와는 달리 나는 일반적인 요소 그 이상인 ‘깨닿음’을 제안하고자 한다. 새롭게 단축된 옥스포드 영어사전에서는 깨닿음을 “날카로운 시각 …… 분명한 이해, 즉 고도의 지각, 통찰력”로 정의한다.

깨닿음은 지각과 인지의 명료함, 통찰력, 그리고 깊고 정확한 통찰의 결과로 나타나는 깊이를 의미한다. 깨닿음은 현대 심리학적인 지혜의 정의와 설명, 그리고 서양과 비서양 철학 모두에서 언급되어진다. 심리학적인 지혜 정의와 설명의 예로써, 맥키와 바버는 지혜를 “망상을 깨닿어 보는 것”이라 하였고,⁶⁹⁾ 캐롤라인 바세트는 “지혜란 우리의 인류애를 증진시키는 방식들로 행동하기 위해서 다양한 상황과 맥락 안에서 충분한 자각력을 갖는 것”이라 하였다.⁷⁰⁾ 마찬가지로, 아델트와 아첸바움과 오도 지혜는 “망상과 투사를 깨닿어 보게 하고, 표면적 현상 너머에 있는 것을 발견하게 하는 것”이라고 하였다.⁷¹⁾

깨닿음 혹은 분명히 보기는 비서양의 지혜 정의들과 논의 그리고 관조명상에서도 지속적으로 나타나는 주제다. 예로, 지혜는 “사물을 있는 그대로 보는 것”(달라이라

67) Meeks and Jeste 2009.

68) Bangen 외 2인 2013.

69) McKee and Barber 1999.

70) Bassett 2011, 36.

71) Ardeit 외 2인 2014, 267.

마)⁷²⁾과 연관되어 있으므로, 불교의 위빠사나(통찰) 명상은 지각적 명료성을 정련하는 것이 목표이다. 유사하게, 기독교 명사가 휴 오브 세인트 빅토르(Hugh of St. Victor)는 “지혜는 단지 사물들을 있는 그대로 이해하는 것”이라고 했다.⁷³⁾ 똑같은 생각은 특히 지혜를 강조하는 즈나나 요가(jñāna yoga)의 분파에서도 발견된다. 이 요가 수련들의 네 가지 원리 중에서 첫 번째가 지혜적인 안목이다.⁷⁴⁾ 흥미롭게도, 명상과 요가 같은 관조명상 수련들은 지각적인 민감성과 정확성을 고양한다는 고대 주장들이 최근에 주목할 만한 실험적인 지지를 받아왔다.⁷⁵⁾

정의의 공통적인 문제적 특징

지금까지 살펴 본 지혜 정의 간에는 공통적인 요소들이 있는 것처럼 또한 공통적인 문제들도 있다. 이런 문제점들은 특히 아래 다섯 가지를 포함한다.

1. 어떤 지혜 정의에서는 단지 특정한 한 종류나 하위유형에 대해 부분적으로 강조한다. 이렇게 부분적으로 강조되는 지혜 정의는 일반적으로 개념화와 조작화가 가장 쉬운 실용적인 지혜이다.⁷⁶⁾ 트로우브리지와 페라리는 학회지 전체에서 이 문제를 집중적으로 다뤘다.⁷⁷⁾
2. 몇몇 지혜 정의는 지각이나⁷⁸⁾ 자기초월(self-transcendence)과 같은⁷⁹⁾ 단지 지혜의 한 요소나 과정만을 포함한다.
3. 대부분의 지혜 정의들은, 아마도 수 세기 동안 지혜의 ‘표준정의’가 되었던 “지혜는 인간과 신성에 대한 지식이다”는 키케로(Cicero)의 진술로부터 시작하여, 충분하게 정확하지 않다.⁸⁰⁾

72) Dalai Lama 2012, xvii.

73) Trowbridge 2005, 44.

74) Feuerstein 1998, 43.

75) Cahn and Polich 2006; MacLean 외 6인 2010.

76) Stenberg 1998.

77) Trowbridge and Ferrari 2011, 281.

78) McKee and Barber 1999.

79) Levenson 외 3인 2005.

80) Trowbridge 2010, 61.

지혜 정의에 대한 문제는 현재에도 계속된다. 예로, 몇몇 현대적인 정의들은 지혜는 능력의 ‘통합’으로부터 생긴다고 한다. 이렇게 제안된 능력들은 정서와 인지 혹은 “일반적인 것과는 다르게 통합된 성격구조”를 포함한다.⁸¹⁾ 아델트의 경우, 이처럼 “지혜는 ‘인지적, 숙고적, 그리고 정서적 성격 특성들의 통합이다’”라고⁸²⁾ 하였다.

그렇지만 ‘통합’의 의미가 무엇인가? 지혜는 능력이나 성격의 통합이라는 가설은 전혀 명확하지 않다. 추측하자면, 통합은 여러 능력들이 서로 촉진적으로 조화하는 상호작용이라는 의미를 내포하고 있지만, 그런 가정들 중 어느 것도 통합의 의미를 명확히 하지는 못한다. (통합에 대한 논의는 월쉬(Walsh)⁸³⁾를 참조하시오). 동시에 문제가 되는 것은 단지 지혜만 아니라 몇 가지 다른 덕목도 이런 능력들과 성격적인 특성들의 통합을 대부분 포함한다는 사실이다.

4. 몇몇 정의는 지혜 정의에 결정적인 요소들을 생략하고 있다. 예로 많은 현대 연구자뿐 아니라, 서구나 비서구 철학 그리고 종교들에서는 자비가 지혜의 필수요소라는 것에 널리 동의하고 있다.⁸⁴⁾ 그러나 이러한 자비의 요소가 지혜에 대한 어떤 정의들에서는 빠져 있다.⁸⁵⁾ 그래서 지혜의 정의에서 이타주의를 생략한 일부 저자들은 공정해지기 위해 자신의 논문 후반부인 논의에서 자비에 대해 언급한다.⁸⁶⁾

5. 대부분의 지혜 정의들은 실제로 구별되는 덕목일 수도 있는 애착하지 않기, 자비, 그리고 정서 조절과 같은 요소들을 포함한다. 이런 덕목들이 지혜와 구별된다는 예로써, 나는 정서조절은 지혜와는 마땅히 분리되고 구별되는 덕목으로 확실히 지혜의 보충적인 요소로서 본 본문의 후반부에서 논의하겠다. 정서조절을 지혜의 고유한 요소로 포함시키는 것은 잘못된 융합일 수 있다.

81) Orwoll and Perlmutter 1990, 160.

82) Ardelit 2004, 274.

83) Walsh 2011a.

84) Staudinger and Glck 2011; Walsh 2014a.

85) McKee and Barber 1999; Ardelit 2004.

86) Ardelit 2004; Baltes and Staudinger 2000.

재고된 정의의 공통적 특성

위에서 언급한 문제점들을 고려하면, 지혜 정의의 공통성에 대한 수정된 목록이 필요하다. 본 연구에서는 위에서 언급한 여섯 지혜의 정의에다 통찰력을 추가하고 정서 조절에 대해 논의해 본 후에, 지혜 정의의 공통적인 특성의 목록을 아래와 같이 제시한다.

- 친사회적 태도들과 행동들
- 사회적 결정하기/삶에 대한 실용적 지식
- 숙고/자기이해
- 가치 상대주의/인내
- 불확실성과 모호함에 대해 인지하고 효과적으로 다루기
- 꿰뚫음
- (정서적 항상성?)

참신한 정의와 분석

지금부터 지혜에 대한 참신한 정의들과 하위 유형들을 제시하고자 한다. 다시 언급하지만 이러한 정의만이 유일하게 타당하거나 가치 있다는 것은 분명히 아니다. 그러나 여기에서 제시하는 정의들은 다양한 명상훈련과 문화로부터 융합된 정의적인 요소들을 제공해 주면서, 지혜에 대한 다학제적이고 다문화적인 탐색을 위한 풍성한 토대를 제공한다는 점에 있어서 여러 가지 유익함을 부여한다. 일반적 지혜의 정의로부터 시작해보자.

지혜는 자신과 삶의 주요 실존적 문제들에 대한 깊고 정확한 통찰과 이해이고, 더 불어 선한 자비적 반응이다.

이제 지혜의 본질을 탐색하기 위해 이 정의를 자세하게 검토해 보자.

통찰

먼저, 지혜는 ‘깊고 정확한 통찰’이다. 우리는 지혜의 몇 가지 하위유형들이 있을 것이라고 살펴보았다. 이런 하위유형들은 월쉬의 ‘한 가지 실용적 유형과 세 가지 인식론적 유형’이라는 네 가지 다양성뿐 아니라,⁸⁷⁾ 스타우딩어의 개인적 그리고 일반적 유형들을 포함한다.⁸⁸⁾ 이 세 가지 인식론적 유형인 직관적, 개념적 그리고 초개념적 유형들은 각각 직관적 통찰, 개념적 이해, 그리고 초개념적 통찰에 주로 의지한다. 다행히 ‘통찰’이라는 용어는 이 세 가지 유형 모두를 포함하고 있으며, 깊고 정확한 통찰은 지혜 정의의 공통적인 특징들 중 하나인 꿰뚫음의 한 측면이다.

그렇지만 통찰은 깊이에서 매우 다양할 수 있다. 그래서 강조점은 통찰의 ‘깊이’이다. 이것은 “무엇이 통찰의 깊이를 만드는가?”라는 명백한 질문을 야기한다. 만약 더 분명하고 민감하게, 그로 인해서 더 예리하게 근본적이고 기초적으로 바라본다면, 통찰은 더 깊어진다고 말할 수 있다. 지혜는 실제와 의미와 함축성을 더 깊게 인식하기 위해 표면과 피상성의 밑을 보는 것이다. 이런 깊이들은 곁핥기식의 관찰들에는 숨겨져 있으며, 오직 그것을 알아차리고 인지할 수 있도록 발달적으로 준비된 사람들 즉, 필수적인 ‘적합성’(adaequatio)을 갖춘 사람들에게만 인지된다.⁸⁹⁾

통찰과 지혜는 개인적인 성숙으로도 발달할 뿐만 아니라, 점진적인 명상훈련으로도 깊어지게 할 수 있다. 예로, 수 세기 걸쳐서 불교의 관조명상들은 연속적으로 더 깊은 통찰을 밝혀냈고, 더 깊은 방식으로 지혜를 이해했고, 계속 그에 상응하는 정교한 철학들을 형성하였다.⁹⁰⁾ 오늘날 명상가들은 “명상의 점진적인 단계”를 수련함으로써 이런 진화를 재현한다.⁹¹⁾

예리한 통찰과 이해는 오랫동안 지혜의 필수적 요소로 간주되어 왔다. 실제로 전통적으로 지혜의 축진을 강조한 두 훈련 분야인 관조명상과 철학은 자신과 실존적 문제에 대해 깊고 정확한 통찰과 이해의 개발을 강조한다. 현대 심층 심리치료도 이와 유사한 목표를 공유한다.⁹²⁾

87) Walsh 2011a; 2014b.

88) Staudinger 2014.

89) Schumacher 1977, 30; Wilber 2006.

90) Ray 2000.

91) Gyamtso 1986.

92) Gemer and Siegel 2012.

이 세 가지 전통(관조명상, 철학, 현대 심리치료)의 주요 논지는 우리의 일상적 통찰과 이해는 일반적으로 인식되지 않는 방식들에서는 부정확하다는 것이고, 이것이 다양한 종류의 고통스럽고 불만족스러운 삶의 방식을 가져온다는 것이다.⁹³⁾ 예로, 관조명상의 전통은 우리의 일상적인 마음상태를 불분명하고 망상적이고 ‘자동화된 의식상태’(consensus trance)* 속에서 길을 잃은 것으로 여긴다.⁹⁴⁾ 반면에, 실존주의 심리학과 철학에서는 인습적이고 비숙고적 생활방식이 불확실성, 고립, 그리고 ‘균중심리’와 같은 문제들에 의해 두드러진다고 하였다.⁹⁵⁾ 통찰과 자기이해에 널리 퍼져 있는 왜곡에 대한 이런 철학적, 관조 명상적, 그리고 심리 치료적 주장에 대한 부가적인 지지는 새로 등장한 자기이해 연구 분야로부터 나온다.⁹⁶⁾

결론적으로, 관조명상 훈련은 고대 힌두 문헌의 “모든 환영(幻影)은 사라진다. 베일은 벗겨지고, 그대는 분명하게 본다”라는 표현처럼, 결국에는 자각을 명료화하고 환영을 꿰뚫어 보는 것이 목적이다.⁹⁷⁾ 예로, 불교의 위빠사나(통찰) 명상은 지각적 명료성을 정련하는 것이 목적이고, 그렇게 함으로써 지혜를 촉진하는데, 이는 “지혜가 사물들을 있는 그대로 보도록 하기”⁹⁸⁾ 때문이다. 앞에서 언급한 것처럼, 상당한 연구들이 관조명상 수련이 지각적인 민감성과 정확성을 향상시킨다는 주장을 지지한다.⁹⁹⁾

몇몇 관조명상 전통들은 지혜와 명료한 자각성 간의 긴밀한 관련성에 대한 선명한 시각적 이미지들을 제공한다. 불화(佛畵)는 지혜의 원형인 문수보살(Maṅjuśrī)이 불타는 칼을 휘둘러 환영과 그것의 근원인 망상을 잘라내는 것을 보여준다.¹⁰⁰⁾ 마찬가지로, 고대 도교의 현자인 여동빈(呂洞賓)은 “도의 실재(reality)를 덮고 있는 먼지를 쓸어버리는 빗자루”를 가지고 다닌 것으로 나타난다.¹⁰¹⁾

철학은 혼란된 생각을 절단하고 지속적으로 깊고 정확한 이해를 제공하기 위해 개념적인 분석을 사용한다. 전통적인 목적은 철학적 지혜(philosophia) 즉, 지혜에 대한

93) Yalom 1980.

* 역자 주: 자동화된 의식상태(consensus trance): 현실적으로 사람들이 자기 스스로 깨달아 왔던 진실을 믿는 대신에 그와는 반대로 남들로부터 진실이라고 들어온 것을 믿는다는 전체에 기초한 일반적인 의식.

94) Tart 2001.

95) Cooper 1990.

96) Vazire and Wilson 2012.

97) Byrom 2001, 51.

98) Dalai Lama 2012, xvii.

99) MacLean 외 2010; Walsh 2014c.

100) Ray 2000.

101) Wong 1997, 156.

사랑을 지지하는 것이었다. 이 목적은 현대 서양철학에서는 거의 사라졌지만,¹⁰²⁾ 동양 철학과 관조명상 철학에서는 여전히 핵심으로 유지되고 있다. 이러한 철학 속에서 깊고 정확한 통찰과 이해가 지혜와 다른 덕목들을 촉진하기 위해서 추구된다.¹⁰³⁾ 지혜와 지각적 명료성 간의 관계에서 현명한 사람은 성숙한 심리적 방어를 사용하기 때문에 지각을 최소한으로 왜곡한다고 제안한다. 그리고 조지 베일런트는 성공적인 노화에 관한 그의 연구에서 이런 증거를 밝혔다.¹⁰⁴⁾

이해

직관적 그리고 초개념적 통찰은 어떤 지혜를 위한 토대일 수 있다.¹⁰⁵⁾ 그러나 통찰은 통찰들을 특징짓고 구성하여 그것들을 함께 연결시켜서 의미를 창조하는 하위 개념적 이해에 의해 풍부해질 수 있다. 그러므로 여기에서 제안된 정의들은 일반적 지혜와 특별한 개념적 지혜가 개념적 이해의 정확성, 풍부성, 심오성 그리고 통합성의 기능이라는 것을 나타낸다.

지혜 정의에서 깊이의 정도에 대한 강조는 발달이 지혜의 핵심이라는 것을 함축한다. 지혜가 꽃 피도록 하기 위해서는 통찰과 이해가 성숙해야 하므로,¹⁰⁶⁾ 관조 명상 전통에서는 학습, 숙고, 대화, 명상으로 구성된 체계적 프로그램을 통해 통찰과 이해의 성숙을 촉진한다.¹⁰⁷⁾

통합하는 능력은 통찰과 이해에 결정적이고, 이런 능력들은 성숙되어질 수 있다. '관점의 통합'과 '개념의 통합'이라는 통합의 두 종류는 지혜 발달에 특히 중요할 수 있다. 먼저 관점의 통합은 더 많은 관점들을 인지하고 통합하여 점점 더 상위 관점을 포함하는 능력으로 발달과 함께 증가하고,¹⁰⁸⁾ 심리학적 성숙성과 건강과 지혜에 필수적일 것이다.¹⁰⁹⁾

관점의 통합과 유사하게 개념의 통합은 통찰과 아이디어들을 점점 더 복잡하고, 정

102) McDermott 2014.

103) Feuerstein 2014; Kalton 2014.

104) Vaillant 2003.

105) Cumow 1999.

106) Gyamtso 1986.

107) Buxbaum 2005; Goldstein 1987; Walsh 1999.

108) Fuhs 2010.

109) Walsh 2015.

확하고, 통합된 네트워크나 도식으로 연결하는 능력으로, 인지발달과 심리적인 건강¹¹⁰⁾ 그리고 아마도 지혜에도 필수적일 것이다. 인지적 발달이 후형식적 조작 수준으로 나아가갈 때, 그것이 새로운 통합적 능력을 부여하여 그 능력 안에서 개념들이나 심지어는 사고 시스템들 간의 더 깊은 관계들이 인지되어질 수 있는 것처럼 보인다.¹¹¹⁾ 이러한 성숙한 통합능력들은 변증법, 창조적 합성, 체계적 그리고 초체계적 조작, 통찰 논리, 그리고 고등 정신으로 다양하게 묘사되어져 왔다.¹¹²⁾ 유태인 명상에서는 ‘성인(成人)의 지성(知性)’(mochin de-gadluth)에 대해 설명하면서, “인간은 명상을 통해 ‘성인의 사고’ 방법을 배운다”고 설명한다.¹¹³⁾

위의 각 용어는 후형식적 통합능력들의 가능한 특징을 시사하고, 몇몇 연구자는 이런 능력들을 지혜와 연결하였다.¹¹⁴⁾ 흥미롭게도, 무속, 불교, 힌두라는 서로 다른 전통의 세 명의 인정받는 명상가들에 대한 비교적인 묘사 연구는 이들 모두에게서 독특한 통합적 반응 양식을 발견하였다.¹¹⁵⁾

만일 개념(그리고 개념체계 조차도) 간의 관계들을 인지하고 통합하는 능력이 개념적 지혜의 특징이라면, 아마도 통합능력은 지혜를 촉진할 것이고, 후형식적 조작 수준으로 발달하도록 촉진되어질 것이다.¹¹⁶⁾ 지혜가 심리적 발달과 밀접하게 연관되어 있다고 가정하는 데는 많은 이유들이 있다. 그리고 지혜 발달에 깊은 통찰과 이해를 강조하는 것은 지혜의 정의에 이러한 가정을 함축하고자 하는 의도이다.

그러나 유의할 점이 있다. 크레프시크는 그의 연구에서 지혜로운 사람으로 구성된 표본집단의 자아 발달 점수가 그리 높지 않게 향상되었음을 밝혔다.¹¹⁷⁾ 성숙성과 지혜는 아마도 상호적으로 촉진할 것이지만, 성숙성이 평균 수준에 있거나 평균 수준을 약간 웃도는 일부 집단원은 분명히 다른 요인에 의해 현명해 진 것으로 간주할 수 있다. 유용한 연구는 도덕적인 발달을 향상시키는 명상의 효과¹¹⁸⁾를 발달과 지혜 점수 그리고 이들 간의 관계에서 검토하는 것일 것이다.

110) Beck and Weishaar 2011; Cook-Greuter 2010.

111) Wilber 2006.

112) Aurobindo 1970; Commons and Richards 2003; Wilber 2006.

113) Kaplan 1985, 8.

114) Kramer 2003; Commons and Richards 2003.

115) Jonte-Pace 2004.

116) Kramer 2003; Walsh 2011a.

117) Krafcik 2015.

118) Walsh 2014c

지혜의 하위 유형들 정의하기

이 단계에서 우리는 지혜의 몇 가지 하위유형을 정의하고 논의할 수 있다.

○ 직관적 지혜는 자신과 삶의 주요 실존 문제에 대한 깊고 정확한 직관적 통찰이다. ‘직관’이라는 용어는 종종 여러 가지 의미로 쓰이지만, 여기서는 빠르고, 자동적이고, 내현적인 정보처리과정을 나타내고자 사용된다.¹¹⁹⁾

○ 개념적 지혜는 자신과 삶의 주요 실존 문제들에 대한 깊고 정확한 이해이다.

물론, 이러한 정의들은 좀 더 세부사항과 정확성을 더하기 위해서 확장되어 질 수 있다. 예로, 개념적 이해에 대한 이전의 검토에 비추어서, 우리는 개념적 지혜의 정의를 아래와 같이 확장할 수 있다.

○ 개념적 지혜는 자신과 삶의 주요 실존 문제들에 대한 깊고, 정확하고, 풍부하고 그리고 통합된 이해이다.

우리는 초개념적 지혜를 다음과 같이 정의할 수 있다. 즉, 초개념적 지혜는 자신과 실재의 특성에 대한 초개념적인 깊은 통찰이다.

직관적 지혜와 초개념적 지혜의 정의에서 유의해야 할 것은 비록 용어가 그들 각각에서 반복되어진다고 할지라도 순환하지 않는다는 것이다. 그 이유는 반복되는 용어들(직관적인 그리고 초개념적인)은 ‘정의되어진 지혜의 종류’와 ‘지혜를 생성하는 과정’이라는 두 구별되는 현상을 언급하기 위해 사용되기 때문이다.

초개념적 지혜로 알아차리는 통찰은 주로 실재와 정체성 같은 특별하고 기본적인 실존적 문제들에 대한 것이라는 것을 주목해야 한다. 그 이유는 초개념적 통찰은 사토리(satori, 선), 사마디(samādhi, 요가), 화나(fana, 수피즘), 아인(ayin, 유대교), 위대한 순수 영역(도교)과 같은 변형된 의식 상태에서 일어나고, 이것은 인간관계나 노화 같은 부차적인 주제들 보다는 오히려 실재와 정체성의 기본적인 특성에 대해 직접적인 이해를 제공하는 것으로 언급되어지기 때문이다.¹²⁰⁾

119) Kahneman 2003.

120) Goleman 1988; Wong 1992.

그렇지만 이러한 초개념적인 이해는 결과적으로 숙고와 개념화의 대상이 됨으로써 개념적 이해와 지혜를 발생시킨다. 예로, 불교의 위빠사나(통찰) 명상은 소멸이나 열반(nirvāna)이라 불리는 초개념적인 자각의 순간 정점에 이른다. “그러나 바로 뒤이어, 명상자의 마음이 막 지나간 열반의 경험을 숙고할 때, ‘결과’(果)의 순간이 일어난다.”¹²¹⁾ 그리고 나서 삶의 의미와 목적 그리고, 우선순위 같은 다른 실존적 문제들이 포함된 실재와 정체성의 본질에 대한 이런 새로운 통찰인 많은 함축성들은 분명해지고 개념화된다. 이런 관련성이 분명해지고 개념화됨으로서 먼저 초개념적 지혜가, 그 이후에 개념적 지혜가 깊어진다.

아마도 개인적인 지혜는 자신에 대해서 깊고, 정확한 통찰과 이해를 포함하지만¹²²⁾, 우주적 존재의 문제에 대해서는 더 적은 통찰과 이해, 그리고 더 적은 자비적인 반응들을 포함할 것이다.

자신에 대한 통찰과 이해

지혜를 구하는 자.

내가 해 왔던 것 즉, 내부를 탐색하라.

헤라클레스, 소크라테스 철학 이전 철학자 500 BCE. (2001, p. 51)

지혜에 대한 일반적 정의로 돌아와서, 다음 질문은 “무엇에 대한 깊고 정확한 통찰과 이해인가?”이다. 첫 번째 대답은 ‘자신에 대해서’이다.

자기이해, 특히 직접적이고 경험적인 자기이해가 지혜에 필수적이라는 생각은 동서양 모두에서 지속되고 있는 주제이다. “자신을 알라”는 델포이 신탁 신전을 돌보이게 하는 조언으로서 서양에서 가장 잘 알려진 고대의 격언이다. 그러나 자기이해는 또한 아시아 철학들과 관조적인 훈련들 그리고 현대 심층 심리학의 중심 목표이다.¹²³⁾ 통찰의 특정한 종류들은 다양하지만, 일반적인 원리는 통찰과 자기이해가 심리적 건강과 성숙성, 고전적인 덕목들, 지혜를 포함하는 다중의 장점들을 산출할 수 있다는 것이

121) Goleman 1977, 31.

122) Staudinger 2014.

123) Goleman 1977; Yalom 1980; Walsh 2014c.

다.¹²⁴⁾ 트레버 커노우는 폭넓은 역사적 그리고 문화 간 조사에서 자기이해는 지혜의 본질과 지혜의 촉진 모두에 핵심적이라고 결론 내린다.¹²⁵⁾

그렇지만 자기이해에 사용된 방법은 천차만별이다. 서양의 전통적 접근에서는 마르쿠스 아우렐리우스가 사용한 숙고와 광야의 교부들이 사용한 명상, 그리고 소크라테스와 세네카가 사용한 상호간의 정신적 개발에 목적을 둔 대화인 윤리적 논리학이 포함된다. 현대사회에서 주요 접근은 명상과 요가 같은 명상적인 수련들뿐만 아니라, 심층 심리치료도 포함시켰다.¹²⁶⁾

많은 관조적인 훈련은 자기이해를 장려한다. 예로, 유교에서는 “자기숙고와 개인의 내적 관찰이 일상의 일부분으로 지속적으로 수련된다.”¹²⁷⁾ 마찬가지로 불교에서도 13세기 일본 조동종의 창시자인 도겐(道元)¹²⁸⁾은 “붓다의 길을 연구하는 것은 자기 자신을 연구하는 것이다”라고 주장했다. 그 핵심적인 방법은 숙고와 명상이다. 그리고 18세기 유대교의 현자 나크먼 랍비(Rabbi Nachman)도 “명상을 하지 않는 사람은 지혜를 가질 수 없다”고 하였다.¹²⁹⁾

자기이해의 다양성

자기이해는 일반적인 목표일 수 있지만, 추구하여 확보된 자기이해의 종류는 폭넓게 다양하다. 사실, 자기이해의 종류에 대해 완벽히 조사하려면 완벽한 논문이 필요할 정도로 폭넓게 다양하다. 게다가 자기이해의 모든 종류가 유의미한 지혜를 구성하지는 않는다. 그러므로 우리는 관조적인 훈련과 심층 심리학에서 밝혀진 더 깊은 통찰과 이해에 초점을 둘 것인데, 이는 지혜가 심리치료에서 일반적으로 잘 인지되지 않은 치료목표에 내포되어 있기 때문이다.¹³⁰⁾

심층 심리치료들의 공통적인 목표는 (a) 자신의 강점, 약점, 성격을 인지하기, (b) 마음과 마음의 기능에 대해 이해하기, (c) 자각을 축소하고 왜곡하는 심리 역동적인 방어와 오류적인 신념을 인지하고 놓아주기, (d) 이전의 비수용적이고 무의식적인 내용들

124) Goldstein 1987; Goleman 1977; Yalom 1980.

125) Cumow 1999.

126) Gemer and Siegel 2012.

127) Wei-ming 1993, 198.

128) Dogen 1988, 70.

129) Kaplan 1982, 311.

130) Gemer and Siegel 2012.

을 인지하여 수용하고, 통합하기이다.¹³¹⁾ 자기이해의 일반적 목표는 골드스타인의 실현, 메슬로우의 자기실현, 실존주의의 신뢰성, 그리고 융의 개성화와 같은 많은 용어로 명명되어져 왔다.¹³²⁾ 비록 ‘긍정적 착각’(positive illusions)이 일부의 기능들을 향상시킬 수 있는 정도에 대한 논쟁이 있기는 하지만, 이런 모든 이름은 자기이해가 개인적 성숙성과 건강기능을 향상시킨다는 것을 함축하고 있다.¹³³⁾

그렇지만 우리가 화제를 다시 관조적인 전통으로 돌려보면, 우리는 매우 다른 어떤 것을 발견하게 된다. 관조적인 전통에서 자기이해의 목적은 개인적 자기(제한되고 왜곡된 자기표현으로 보여 지는 것)를 실현하는 것이라기보다, 더 깊은 초월적 자기 즉 전체와 밀접하게 관련되어 있고 이해는 되지만 말로 묘사하기 어려운 그런 자기를 인지하고 동일시하는 것이다(즉 그것은 초개념적이다).¹³⁴⁾ 이전에 누구였는지 어떤 사람이었는지 추정되었던 자기 표현성(자기-개념, 자기-이미지, 자아)과 동일시하기보다는 오히려 초개인적 자기와 동일시하는 것에 대해 알아차리는 것은 치유뿐만 아니라 자유와 깨달음의 과정이라고 말해지며, 그것은 초개념적 지혜의 핵심적인 실현이다.¹³⁵⁾ “이 최고의 자기는 실현되어질 수 없다”는 말은 고전적 요가 문구인 “지혜 이외의 다른 것으로는”을 뜻한다.¹³⁶⁾ 그렇게 인지된 자기가 관조적인 훈련 간에 어느 정도까지 유사할 것인가는 논쟁해야 할 문제이지만, 공통점은 분명히 인지되어질 수 있다.¹³⁷⁾

분명히 서로 다른 내적성찰의 방법은 서로 다른 자기이해와 장점과 잠정적으로 가능한 지혜의 종류로 이어진다. 그러나 이것은 보이는 것처럼 그렇게, 인식론적 그리고 이론적 걱정거리가 아니다. 그것은 오히려 우리가 방법론적, 문화적, 인지적, 발달적 관점과는 독립적인 단일한 세계(그리고 자신)를 발견 할 수 있다는 소위 ‘주어진 것들에 대한 믿음’을 폐지시켰던 포스트모던 인식론 이론에서 정확히 기대되었던 것이다.¹³⁸⁾ 더군다나 개인 연구자와 통합적 이론 양자 모두는 ‘자기/ 자기실현의 다른 종류

131) Corsini and Wedding 2014 .

132) Jung; Yalom 1980; Wilber 2000.

133) Vazire and Wilson 2012.

134) Cumow 1999; Harvey 1996; Wilber 외 2인(1986).

135) Goleman 1977 ; Walsh 2014a.

136) Venkatesananda 1984, 43.

137) Wilber 2006.

138) Wilber 2006.

는 의식의 상태¹³⁹⁾, 무의식의 수준¹⁴⁰⁾, 발달 단계¹⁴¹⁾와 같은 다양한 용어에서 부분적으로 이해되어질 수 있다'고 제안한다.

자기 이해에 대한 탐구는 성격적으로도 개념적으로도 쉽지 않다. 그렇지만 자기이해는 매우 중요해서 인류의 지적으로나 명상적으로 위대한 많은 천재들이 이것을 삶의 중심 목표 그리고 지혜의 왕도로 간주해 왔다.¹⁴²⁾ '그러므로' 한 주요한 요가 문헌은 "사람은 스스로 자기를 이는데 지속적으로 전념해야 한다"¹⁴³⁾라고, 혹은 헤라클레스가 "모든 사람들은 자신을 알고자 해야 한다"¹⁴⁴⁾라고 역설했듯이, 결론을 내린다.

삶의 주요한 실존적 문제

자기이해는 지혜(sagacity)를 위해 필수적이지만, 또한 '삶의 주요한 실존적 문제들'에 대한 깊고 정확한 통찰과 이해 역시 지혜에 필수적이다. 이것들은 무엇인가? 실존적 주제들은 단지 인간으로서 살아가면서 우리 모두가 직면하는 딜레마이다.¹⁴⁵⁾ 예로, 주요한 실존 문제들은 다음과 같다. 즉, 나는 누구인가에 대한 정체감과 실재의 근본적인 특성에 대한 의문, 늙어가고 죽어가는 몸체에 대한 도전, 고통·병·아픔·죽음에 직면하기, 타인과 개인적 그리고 사회적 관계 속에서 살아가기, 명백하게 무의미하고 알 수 없는 세상에서 삶의 의미와 목적을 구성하기, 삶의 기준이 되는 가치와 윤리를 선택하고 그것에 따라 살아가기, [다른 사람이 아니라 우리 스스로가 책임지기 위해 끊임없는 선택에 직면하기¹⁴⁶⁾. 할리데이와 찬들러는 "지혜의 문제는 삶과 인간 조건에 대한 고유한 문제이다"라고¹⁴⁷⁾ 결론지었다.

지혜는 분명하고 깊고 방어 없이 이러한 실존의 문제들을 간파함으로써, 그들의 복잡성과 신비와 피할 수 없음을 인지한다.¹⁴⁸⁾ 예를 들면, 실존주의자와 관조 명상가 모두가 강조하듯이, 지혜는 '삶이 끊임없이 신비적이고, 지식은 결코 완성되지 않고, 미

139) Tart 2001.

140) Grof 1993.

141) Wilber 2006.

142) Walsh 2014a.

143) Venkatesananda 1984, 32.

144) Heraclitus 2001, 71.

145) Cooper 1990.

146) Yalom 1980.

147) Holliday and Chandler 1986, 90.

148) McDermott 2014.

래는 거의 예측할 수 없다'는 것을 알아차린다. 이것은 철학적 용어로 인식론적 한계에 대한 인정과 '인식론적 겸손'에서 생긴 자세이다.¹⁴⁹⁾ 위대한 철학자이며 종교학자인 휴턴 스미스가 90세에 출간한 자서전의 마지막 문장, “우리는 신비에서 태어나고, 살고, 죽는다”는¹⁵⁰⁾ 이러한 상황과 그에 대한 우리의 자세를 훌륭하게 요약하였다. 이것을 선(禪)에서는 “모를 뿐”이라고, 노자는 “실존은 불가사의함에서 불가사의함으로 펼쳐진다”고 간단명료하게 설명했다.¹⁵¹⁾

명백하게도, 실존적 통찰과 지혜에 대한 하나의 중요한 측면은 삶의 불가항력적 신비에 대해서 우리가 알고 이해할 수 있는 것이 거의 없다는 것을 인지하는 것이다.

‘자신과 삶의 주요한 실존 주제에 대한 깊고 정확한 통찰과 이해’를 정의하고 강조함에 있어 근거가 되는 일반적인 원리는, 고대 유대교의 지혜에 대한 문구로 말하면, “지혜는 실재를 앞으로부터 생긴다”이다.¹⁵²⁾ 다른 전통도 이에 동의하며, 불교에서 “지혜(pañña)*는 궁극적으로 실재에 대한 심오한 이해이다.”¹⁵³⁾

실존적 도전에 대한 반응

우리 모두는 이러한 실존적인 도전들에 직면한다. 그러나 실존주의자, 관조 명상가, 그리고 많은 심리치료자는 대부분의 사람들의 경우 실존의 문제에서 생기는 고뇌와 그들의 강력한 관련을 인식하는 것에 대해 개인적과 집단적으로 저항하고 방어한다는 것에 동의한다.¹⁵⁴⁾ 하이데거는 이러한 저항과 방어의 결과는 관조 명상에서 망상, 망연 자실, 혹은 꿈이라고 묘사하는 비숙고적인 피상성과 인습성으로의 ‘함락’이라고 하였다.¹⁵⁵⁾ 마찬가지로, 실존주의자들은 이런 망연자실을 프롬은 ‘자동 복종’, 재스퍼는 ‘집단 실존’, 사르트르는 “나쁜 신념”, 하이데거는 “비진정성”¹⁵⁶⁾으로 묘사한다. 마찬가지로 이러한 방어와 저항의 결과는 인식론적 지혜의 반대에 있는 방어적인 무지(無知)이다.

149) Mumay 2010.

150) Smith 2010, 196.

151) Bynner 1944, 25.

152) Shapiro 1993, 30.

* 역자주: 연구자는 반야(papañā)와 프라즈나(prajñā)가 동의어라는 언급 없이 개별적으로 제시하고 있다.

153) Gerhards 2007, 37.

154) Yalom 1980.

155) Tart 2001.

156) Cooper 1990.

따라서 해결책으로, 실존주의자인 티리히는 용기 있는 태도로 하이데거는 진정성과 결연성으로 그리고 알롭은 내적 영웅주의를¹⁵⁷⁾ 통해서 우리의 실존적 조건에 비방어적으로 열려 있을 것을 권유한다. 그 결과로 생기는 불편이나 고뇌는 진정성과 자유와 후인습적(postconventional) 성숙과 지혜를 얻는 대가이다.¹⁵⁸⁾ 관조 명상가들은 실제에 대한 개방성을 권유하는 실존주의자에게 동의할 뿐만 아니라, 우리의 실존 조건과 그 영향에 대해서 더욱 더 탐구하고 숙고하며 명상하기 위해서 관조적인 수련을 추가한다. 그리고 그들은 통찰과 이해를 본질적인 지혜에서 생긴 것으로 간주한다.¹⁵⁹⁾

물론, 결국에는 우리 각자는 실존 주제들에 대해 어떻게 반응할 것인지를 결정하는 개인적 도전에 직면한다. 이것은 인식론적 지혜가 숙고하고 그것에 실용적 지혜가 반응하는 중심적이고도 불가피한 화두(話頭) 혹은 수수께끼이다.

실용적 지혜

실존적 도전들을 인식하는 것은 필수적이지만, 완전한 지혜를 위해서는 충분하지 않다. 왜냐하면, 우리는 삶의 도전들에 반응해야 하고, 실제로 현자들은 실존적 도전에 ‘능숙하며 자비로운 반응성’을 보여주기 때문이다. 이것으로 인해 우리는 실용적 지혜를 다음과 같이 정의한다.:

실용적 지혜는 삶의 주요한 실존 문제에 대한 능숙하며 자비로운 반응성이다.

능숙함

‘능숙한’이라는 용어는 두 가지 의미를 갖는다. 각기 서양과 불교 심리학에서 기원하며, 양자 모두 지혜의 특성과 정의와 직접적으로 관련 있다. 서양적 의미는 전문적 기술 혹은 숙달을 함축한다.¹⁶⁰⁾ 그렇지만 불교에서는 하나의 행위를 능숙한(kusala)로 정의하는 것은 ‘고통을 감소시키고, 자신을 포함한 모든 이의 안녕(安寧)을 증가시키는

157) Yalom 1980.

158) Cooper 1990; Wilber 2000.

159) Walsh 2014c; Wilber 2006.

160) Ericsson 외 2인 2007.

것'까지 확장된다.¹⁶¹⁾ 이러한 의미들은 지혜의 경우 자신과 타인 모두를 위해 고통을 감소시키고 안녕을 증진시키는 전문적 기술을 포함한다는 것을 함축한다.

전문적 기술로서의 '능숙한'의 의미는 '실용적 지혜는 하나의 기술로서 수련되고 개발되어질 수 있다는 것'을 함축한다. 따라서 현자란 이런 기능을 숙련하고 통달하여 높은 수준으로 개발시킨 사람이다.

따라서, 기능(skill)으로서의 실용적인 지혜는 다른 행동적인 기능들처럼 일반적으로 기능을 획득한 다음 수행하는 일반적 원리를 따를 것이다.¹⁶²⁾ 예를 들어 중요한 연구에 의하면, 운동으로부터 체스, 음악, 의학에 이르기까지 어떤 기술의 전문적 지식을 높은 수준으로 획득하기 위해서는 다섯 가지 구체적인 조건이 필요하다고 한다. 즉, 주의 깊게 숙고하며 연습하기, 정기적인 연습, 평가와 오류교정, 전문가의 지도, 오랜 기간 동안 유지하기가 요구된다.¹⁶³⁾

위의 다섯 조건은 실용적인 지혜로 사람들을 훈련시키기 위한 원리와 훈련을 제안한다. 사실, 이런 원리와 실습은 세계 주요 '지혜 학교' 즉, 세계의 관조명상 훈련에서 분명하게 드러난다. 여기에서 수련생의 첫 번째 과제는 구루(guru), 안내자, 대가(大家)라고 칭해지는, 이미 높은 수준의 지혜와 필요한 다른 덕목들이 개발되어져 있는 믿을 만한 교사를 찾는 것이다.¹⁶⁴⁾ 지혜를 개발하려는 사람에게 "진실한 스승(tzaddik)¹⁶⁵⁾의 제자가 되는 것보다 더 중요한 것은 없다"는 유대인의 충고는 일반적인 명상의 주제이다. 믿을 만한 교사를 찾은 후에는 몇 년 동안 스승으로부터 가르침을 받고 가르침에 따른 훈련을 하면서 피드백을 받아 교정하는 일련의 과정이 따른다. 다른 종류 전문 기술들을 획득하기 위해서도 동일한 방법이 사용되지만, 이 경우엔 특별하게 지혜와 다른 덕목들을 개발하는 것이 목표이다.¹⁶⁶⁾

무엇이 반응을 능숙하게 만드는가?

일반적으로 지혜, 그리고 특별하게는 실용적 지혜는 삶의 주요한 실존 주제들에 대해 능숙하고 자비로운 반응성을 요구한다. 지혜는 자비롭게 행동하는 법을 추구하고

161) Thanissaro 2003, II: 19, 34.

162) Ericsson 외 2인 2007.

163) Ericsson 외 3인 2006.

164) Caplan 2011.

165) Buxbaum 2005, 667.

166) Brown 2006; Goleman 1977.

이해하는 것뿐 아니라, 자비적으로 행동하는데 필요한 기술도 소유하는 것이다.

능숙하고 자비로운 반응은 무엇을 필요로 하는가? 먼저, 특정한 상황과 사람에게 맥락상 적절한 반응을 인지하는 능력이다. 이것은 ‘맥락주의가 지혜의 하나의 기준’이라는 발테스와 스타우딩거의 주장과 유사하다.¹⁶⁷⁾ 맥락에 적절한 반응들은 관계의 특성, 사회 문화적인 상황, 그리고 사람들의 심리적인 욕구와 능력 같은 것에 민감해 지는 것이다.

유교에서는 그런 반응을 ‘예’(禮)의 표현으로 여긴다. 이 용어는 적절성과 옹음을 내포하는 용어로서, 지혜와 깊게 관련되어 있다. 실제로 성인 맹자(372~289 BCE)는 지혜를 “무엇이 적절한지를 이해하는 것”이라고 하였다.¹⁶⁸⁾ 유교의 이념은 “주변 상황을 잘 살펴서 그 상황에 적절하게 행동하기”이다.¹⁶⁹⁾

덧붙여, 일반적 정의는 ‘인식적 지혜와 실용적 지혜 모두가 자기 이해에 의존한다’는 것을 명료하게 한다. 오직 스스로를 깊고 정확하게 이해함으로써 우리는 우리의 독특한 특성과 능력, 그리고 우리의 더 깊은 우주적인 특성을 인식하고 그들과 조화롭게 살 수 있다.¹⁷⁰⁾ 인도철학의 용어로, 오직 ‘고유한 존재’(svabhāva)를 인식함으로써, 우리는 우리의 스바다르마(svadharma 고유한 삶의 길)와 각각의 상황에서 적절한 반응들을 인지할 수 있다.¹⁷¹⁾

관조명상 교육은 이러한 맥락에 따른 적절성의 구체적 예를 제공한다. 이상적으로 스스로 상당한 지혜를 개발해온 명상 교육자들은 학생들의 심리학적 그리고 영적 성숙성이 조화를 이루도록 가르칠 것으로 기대된다. 이것은 고대의 견해이고, 1400년 전에도 모하메드는 “말하는 사람의 정신 능력에 맞춰서 그들과 대화하라”라고 하였다.¹⁷²⁾ 동유럽 정통 기독교에서 현인(abba)은 “조언을 구하는 사람들의 고통과 욕구를 영적으로 직감할 수 있는 ‘특수한 통찰력’을 가지고 있을 것으로 기대되었다.”¹⁷³⁾ 마찬가지로 이슬람 신비주의에서도 제자들은 완전히 성장하여 자립하기 전에 검증을 받는다. 티베트 불교는 신중하게 등급화된 일련의 수련방법인 ‘야나’(yana 길)들이 있는데, 여기에서 스승은 제자가 각 과정을 효과적으로 이해하고 실천할 수 있을 때까지는 상

167) Baltes and Staudinger 2000.

168) Yu 2006, 343, Mencius 4a.27 재인용 .

169) Gardner 2007, 108.

170) Kohn 2014.

171) Radhakrishnan 1989.

172) Syed 1969, 85.

173) Dysinger 2014, 45.

위단계에 대한 가르침과 명상 방법을 비밀로 한다.¹⁷⁴⁾ 결론적으로 실용적 지혜의 결정적인 측면 중 하나는 맥락에 따른 적절한 반응을 통찰할 수 있는 능력이다.

이러한 반응들은 우리의 실존적 한계에 대한 겸손한 인식을 요구한다. ‘행동적인 겸손’은 우리가 도저히 변화시킬 수 없는 어떤 것이 있다는 것을 인지하는 것이다.¹⁷⁵⁾ ‘인식론적 겸손’의 경우, 우리는 상황에 작동하는 모든 요인을 결코 알 수 없다는 것을 인식하는 것이다.¹⁷⁶⁾ 마지막으로, ‘예언적 겸손’은 우리 행동의 최종 결과와 그 파급 효과의 불확실성을 인지하는 것이다. 이러한 세 가지 실존적 한계를 부정하는 것은 방어적인 ‘나쁜 신념’¹⁷⁷⁾ 속에서 현명하지 못하게 살아가는 것이다. 마리아 타라오는 “지혜는 인간 한계에 대한 인식과 반응을 포함한다”고 하였다.¹⁷⁸⁾

그렇지만 무엇이 적절한지를 단지 아는 것만으로는 충분하지 않다. 그 앎을 적절하게 행동으로 직접 실천하고 수행하기 위해서는 또한 개인적 그리고 대인 관계의 기술들이 필요하다. 아리스토텔레스가 말한 것처럼, “‘선행’(Arete)은 우리가 목표로 하는 궁극의 진실을 보증하고, 실용적 지혜는 적절한 방법을 사용하게 한다.”¹⁷⁹⁾

도교에는 이런 방식이 실제로 효과가 있다는 것을 예시하는, 많은 현자의 이야기가 있다.¹⁸⁰⁾ 도교 전통의 핵심은 ‘자신의 본성과 세상에 대해 깊게 조화하면 결국에는 자아가 없어져서 노력도 필요 없는 자연스러운 자발성(無爲)을 초래한다’고 알려져 있다. 그런 자발적 행동은 상황에 적절하고 자기와 우주가 조화되는 것이라고 한다.¹⁸¹⁾

현명한 안목은 깊은 성숙을 촉진하는 이러한 조화적인 반응을 인지하고 실천하게 한다. 예로, 불교에서 실용적인 지혜의 가장 심오하고 가치 있는 형태는 ‘방편’(方便 upāya)으로서, 이는 지혜와 다른 덕목들을 촉진하는, 최종적으로 깨달음을 촉진하는 기술이다.¹⁸²⁾

174) Powers 1995.

175) Tiberius 2010.

176) Mumay 2010.

177) Yalom 1980.

178) Taranto 1989, 15.

179) Aristotle, Ross and Brown역 2009, Nicomachean Ethics 1144a, 8-9.

180) Merton 1965.

181) Kohn 2014.

182) Ray 2000.

자비

현명한 사람들은 일상의 실존적 도전에 어떻게 반응하는가? 결정적으로 그들은 자비롭게 반응한다. 자비는 주로 의도와 관련 있다는 것에 주목해야 하고, 현명한 사람들의 주된 의도는 고통을 감소시키고 안녕을 증진시킴으로써 사람들을 이익되게 하는 것에 대하여 동서양 모두 폭넓게 동의하고 있다.¹⁸³⁾

통찰과 이해는 개인적인 힘과 실용적인 지능을 증가시킬 수 있지만 이러한 능력들은 단지 자기중심적인 목표를 위해 사용될 수 있다.¹⁸⁴⁾ 그렇지만 여러 문화에서 현명한 사람들의 특성에 대해 동의하는 점은 그들이 자기중심성에 거의 관심 없고 주로 이타주의에 동기화되어 있다는 것이다.¹⁸⁵⁾ 결과적으로 그들은 깊게 그리고 이타적으로 타인의 안녕(安寧)에 관심을 갖고 공동의 선(善)을 추구한다.¹⁸⁶⁾ 많은 관조명상 전통은 지혜와 자비가 불가피하게 연결되어 있다고 한다. 달라이 라마의 경우, 지혜와 자비는 “새의 양 날개와 같거나 마차의 두 바퀴와 같아서, 하나의 날개만으로 날 수 없고 하나의 바퀴로는 구를 수 없다”고 하였다.¹⁸⁷⁾ 사실 불교에서 자비와 ‘모든’ 덕목은 오직 실재의 본질을 깊게 보는 초월적 지혜인 프라즈나(prajñā)에 의해 알려질 때만, 온전히 꽃피운다고 한다.¹⁸⁸⁾

마찬가지로 유교에서 현자는 “꿰뚫어 보는 지혜와 모든 것을 포용하는 자비를 융합시킨다 …… 사실 지혜는 오로지 자비의 방식을 아는 것”이다.¹⁸⁹⁾ 유교의 핵심 덕목은 자비이며, 그것은 “인간이 가질 수 있는 가장 중요한 도덕적 특질”로서 간주된다.¹⁹⁰⁾ 그리고 “하나가 다른 하나를 지지하는 두 개의 날개처럼” 자비는 지혜와 밀접하게 연관되어 있다.¹⁹¹⁾

지혜와 이타주의의 관계에 대한 초기의 실험적 지지가 있다. 지혜롭다고 지명된 사

183) Baltes and Staudinger 2000; Kalton 2014; Stenberg 1998.

184) Stenberg 1998.

185) Ardelet 2008; Walsh 2014a.

186) Dysinger 2014.

187) Dalai Lama 2012.

188) Ray 2000.

189) Sung-hae 1992, 61-62.

190) Lau 1979, 4.

191) Chan 1963, 30.

람들은 멘토링에 적극적으로 관여하고,¹⁹²⁾ 인류 전체에 대한 관심 측정치에서도 창조적이라고 지명된 사람들이나 통제집단보다 더 높게 득점하였다.¹⁹³⁾ 유사하게도, 모니카 아텔트의 지혜 검사에서 높은 점수를 얻은 사람들은 “단지 자신과 그들이 사랑하는 사람들보다는 인류에게 이익이 되는 방향으로 살아가는 것을 보여줬다.”¹⁹⁴⁾ 그러나 그 검사가 친사회적 동기를 측정하는 것을 고려하면 놀라운 것은 아니다.

자비는 윤리의 핵심으로, 지혜가 또한 윤리와 연관 있다는 점을 제안한다. 지혜와 자비의 연관성은 전혀 새로운 생각이 아니다. 2000년도 이전에 아리스토텔레스는 “선하지 않고 실제적으로 현명해진다는 것은 불가능하다”고 하였다.¹⁹⁵⁾ 사실 하나의 의도 혹은 행동을 윤리적으로 간주할 수 있는 것은 그것이 자신을 포함한 모든 이의 행복을 증진하고자 하는 정도까지이다.¹⁹⁶⁾ 그래서 내가 여기에서 제안하고 심지어 지혜의 정의 속에 포함시키고자 하는 점은 ‘지혜와 자비심과 윤리는 서로 강하게 중첩되어져 있고 상호의존적인 덕목이라는 것’이다.

윤리와 지혜 간의 이러한 연결은 관조명상과 종교적인 전통 사이에서 폭넓게 인지되어진다. 윤리적 삶은 지혜 개발을 위한 기본적인 수련으로 볼 수 있다. 그리고 지혜는 윤리적 삶과 자비 안에서 드러난다.¹⁹⁷⁾ 예로 ‘솔로몬의 지혜’에서는 “지혜는 기만적 영혼에 들어가지는 않을 것이다”(1:4, NRSV)고 강조한다 한편, 모하메드는 “탐욕은 지혜를 훔쳐낸다”고 경고했다. 마찬가지로, 유교에서도 “덕과 지혜는 현자가 되는데 밀접한 관련이 있다”고 하였다.¹⁹⁸⁾ 사실 맹자는 지혜를 “옳고 그름에 대한 본성적 감각이 완전히 개발된 형태”로 여겼다.¹⁹⁹⁾

지혜로운 사람의 주된 의도는 자비롭게 되는 것이다. 어떻게 자비롭게 되는가? 나는 ‘지혜의 정도는 자비의 범위와 깊이와 상관된다’는 가설을 제안하고자 한다. 사람들이 현명해 질수록, 이익을 주려고 하는 인간과 생명체의 수는 점점 더 많아지고, 그들이 제공하고자 하는 이익의 종류도 점점 깊어진다는 것이다.

지혜의 성숙 정도와 자비심의 범위간의 이러한 관련성은 일반적인 발달 원리의 일

192) Krafcik 2015.

193) Orwoll and Perlmutter 1990.

194) Ardelet 2008.

195) Aristotle, Ross & Brown역 2009, 116, Nicomachean Ethics 1144a, 35.

196) Walsh 1999.

197) Walsh 1999.

198) Sung-hae 1992, 63.

199) Kalton 2014, 161.

부분이다. 관조명상 전통과 자아·도덕·신념의 발달에 대한 현대 연구와 같은 다양한 출처는 심리적인 성숙의 증가는 자각·돌봄·자비의 증가와 관련 있다고 제안한다.²⁰⁰⁾ 즉, 성숙한 사람은 좀 더 많은 사람과 심지어는 유정물(有情物)에 대해서도 더 많이 알아차리고 관심을 갖는 경향이 있다. 이런 심리적 성숙성은 ‘나에게서 우리로, 나아가 우리 모두에게’ 관심이 발달하거나, 캐럴 킬리건이 말했듯이²⁰¹⁾, ‘이기심’에서 ‘돌봄’으로 그리고 나아가서 ‘우주적인 돌봄’으로 진행된다. 이러한 도덕적 관심을 신-콜버그 학파(NEO-Kohlbergian)의 용어로 살펴보면, ‘개인적 관심’에서 ‘사회적 규범’으로, 나아가 ‘후인습적’으로 성장하거나,²⁰²⁾ 혹은 ‘자아중심적’에서 ‘민족중심적’으로, 나아가 ‘세계중심적’으로 성장하는 것이다.²⁰³⁾ 심리적 성숙성의 일반적 발달 과정은 “친사회적 추론이 쾌락주의나 자기중심주의의 모호함에서 시작하여 폭넓은 사회적 관점으로 확대되는 것”이다.²⁰⁴⁾ 위에서 살펴본 여러 발달 연구와 여기에 있는 진보된 정의는 지혜의 성숙성이 관심과 동정심 그리고 자비의 측면에서 나타날 것이라는 것을 함축한다.

지혜의 성숙성과 자비가 관련이 있다면 여기에서 생기는 질문은 ‘자비의 정도를 어떻게 평가할 수 있는가?’이다. 세 차원 즉, 공간적, 시간적, 그리고 성숙성이 중요한 것으로 보인다.

자비의 공간적 차원은 관심의 범위와 관련된다. 그것은 개인이 감당 할 수 있는 돌봄의 범위와 그 범위 안에 속하는 사람과 의식이 있는 생명체의 총원이다. 이 관심의 범위는 “사회적 영역의 넓히기”와 “관심 범위의 확장하기”에서 점진적으로 넓혀지는데, 이는 아동기의 자기중심성(관심이 단지 자기 자신에만 미친다)으로부터 ‘민족중심성’(ethnocentricity, 관심이 가족이나 국가로 확장된다)으로, 더 나아가 초인간적 수준(transpersonal, 모든 의식 있는 생명체를 포함하는 범위)까지 넓혀진다. 정신분석학자 코허트에 의하면,²⁰⁵⁾ 성숙과 지혜는 ‘초개인적 이상’과 ‘우주적인 자기에’에서 완성된다.

만일 지혜의 성숙성과 자비가 관련되어 있다면, 사람이 현명해지면 질수록 돌봄과 관심의 폭이 점점 더 넓어질 것이다. 이러한 논의는 노년 초월(gerotranscendence)을 보이는 노인들 그리고 지혜롭다고 하는 사람과 지혜척도에서 고득점을 받은 사람들이

200) Singer 2011; Wilber 2006.

201) Gilligan 1993.

202) Thoma 2006.

203) Wilber 2006.

204) Lapsley 2006, 56.

205) Kohut 1978.

실제로 인류 전체에 더 관심을 갖는다는 사실로부터 지지된다.²⁰⁶⁾

자비의 두 번째 측정치는 시간적 차원이다. 세월과 세대 간 행동의 파급효과이다. 여기에서 ‘자비의 효과가 어느 정도까지 지속되는가’에 대한 가설은 현명한 사람일수록 자기 행위의 장기적 효과를 더 많이 생각하고 인지하며 최적화 할 것이라는 것이다.

이러한 원리는 미 원주민들이 강조하는 ‘7대 후손’의 복지를 숙고하기에서 아름답게 표현되어진다. 미 원주민 지도자는 “추장으로서는 우리에게 주어진 첫 번째 임무 중의 하나는 7대 후손의 복지와 안녕을 고려하면서 모든 결정을 내리는 것이다. 우리의 결정이 후손들을 어디로 이끌고 있는가? 그리고 그 결정으로 후손들은 무엇을 가질 것인가?”라고 썼다.²⁰⁷⁾

자비의 세 번째 차원과 측정치는 심리적 성숙이나 발달의 깊이이다. 그렇지만, 성숙은 자기 요구적인 능력이다. 개인이 자신과 타인 모두의 성숙과 완숙된 안녕을 볼 수 있고, 그러한 것들을 촉진하는 것이 무엇인지를 아는 능력은 그 자신의 성숙성에 달려있다.²⁰⁸⁾ 이것은 ‘어데콰시오’(adaequatio) 즉, 개인이 인지할 수 있는 것은 그 사람의 학습과 발달, 그리고 결과적인 적절성에 달려있다는 견해이다.²⁰⁹⁾

여기에 두 가지 가정이 있다. 첫째, 지혜는 발달적 기능이라는 것이다. 둘째, 현명한 사람은 좀 더 성숙한 안녕의 방식을 알아차리고 최적화를 추구할 것이라는 것이다. 다른 말로 하면, 현명한 사람은 순수 공리론자의 목표인 일반적 행복뿐 아니라, 더 큰 성장과 성숙이 포함된 안녕의 더 깊은 방식과 근원을 향상시키는 것을 목표로 할 것이다. 그러므로 성숙성에 대한 이러한 집중 논의는 성숙성의 발달 수준이 지혜의 특성과 표현 모두에 중요하다는 것을 다시 한 번 강조하는 것이다.

요약해 보면, 지혜와 자비를 연결하는 중심 가설은 다음과 같다. 사람이 지혜로워질수록 이득을 주고자 하는 사람들과 생명체들의 총원은 점점 더 많아진다는 것이다. 그리고 숙고하는 기간이 길면 길수록, 주고자 하는 이득의 방식들도 더 깊어진다는 것이다.

불교에서는 자비에 대한 고결한 예시로, 붓다(Buddha)가 되고자 자신과 모든 타인을 위해 최고의 선과 깨달음을 추구하는 ‘보살’(Bodhisattva)라는 이상형을 제시한다.

206) Ardelit 2008; Orwoll & Perlmutter 1990; Tomstam 2011.

207) Lyons 1994, 173.

208) Wilber 2006.

209) Schumacher 1977.

예를 들어, 화엄(華嚴) 불교에서 이런 확장된 관심의 영역은 전체의 상호 의존성에 대한 인식 즉, 모든 현상은 상호 의존적이고 모든 행위들은 모두에게 영향을 줄 것이라는 인식에서 완결된다. 이러한 인식은 “도덕적 의무로 작용하며, 진정으로 도덕적인 존재로 하여금 이런 실재에 따라 행동하는 것 외에 다른 선택의 여지가 없도록 만든다.”²¹⁰⁾ 그러므로 보살은 우주적인 상호 의존성에 대한 이해를 발전시켜, 모든 살아있는 생명체에 대한 가장 깊은 안녕과 각성에 기여함으로써 그 이해를 표현하고자 한다.²¹¹⁾

자비심에 대한 실험 측정

어떻게 하면 ‘지혜가 크면 클수록 자비가 더 큰 양·범위·시간의 폭·깊이와 관련 있다’는 가설을 실험적으로 검토 할 수 있을까? 한 가지 방법은 개인적으로 자신이 속한 지역이나 민족중심의 집단에 대한 관심과 비교되는 전체로서 지구와 인류에 대한 관심을 탐구해 보는 것이다.²¹²⁾ 객관적인 측정치는 지혜 점수로서 예를 들면, 자선 단체에 기부된 소득의 비율과 이러한 자선 단체들이 지역적이거나 단기적인 것과는 대조적으로 전 세계적, 장기적인 관심에 초점을 두는 정도와 연계해서 얻어질 수 있다. 더 나아가 실험들은 지혜 점수와 멘토링의 정도간의 상관관계²¹³⁾와 멘토링이 재정적인 성공 같은 인습적 목표들에 초점을 두는 것인지 아니면, 행복(eudaimonia)과 같은 후인습적 목표들에 초점을 두는지를 평가할 수 있다.

이기심과 희생을 넘어서: 현명한 이기심으로서의 자비

지혜는 단지 자기(이기심)만을 위한 것도 아니고, 다른 사람들(희생되는 것)만을 위한 것도 아닌 깊은 안녕을 추구한다. 스티븐버그가 지적한 것처럼,²¹⁴⁾ 오히려 지혜는 자신과 다른 사람들을 위한 안녕의 균형 잡힌 최적화를 추구한다. 그리고 자신과 타인의 안녕에 균형 잡힌 최적화를 해야 하는 몇 가지 이유가 있다.

210) Cook 1973, 118.

211) Ray 2000.

212) Ardelt 2008 ; Orwoll and Perlmutter 1990; Tomstam 2011.

213) Krafcik 2015.

214) Stenberg 1998.

첫 번째 이유로 지혜는 이기심과 희생이 자신이나 타인 모두에게 고통을 줄 수 있다는 것을 인식하기 때문이다. 이기심은 자기 안의 탐욕과 질투 같은 고통스럽고 파괴적인 동기와 감정을 강화하고, 다른 사람과 갈등과 악의를 야기하며, 상호 의존성에 대한 인식과는 반대로 치닫게 한다.²¹⁵⁾ 반면, 불균형한 자비로운 행동은 쉽게 스스로를 희생했다고 느낄 수 있고, 그래서 에너지의 소진과 원망을 발생시킨다.²¹⁶⁾ 그러므로 불교의 지혜는 ‘기쁨·평정심과 지혜는 서로 균형을 이루어야 한다’고 강조하고 있다.²¹⁷⁾

둘째, 지혜는 자신과 타인 모두의 행복을 추구하는 것이다. 왜냐하면, 자비로움과 봉사가 깊게 만족감을 주고, 자기실현적이고, 자기초월적일 수 있다는 것을 인지하기 때문이다. 실제로, 세계의 관조명상 전통에서는 봉사를 깊은 지혜, 안녕, 자각, 그리고 기쁨의 수단이자 표현으로 본다.²¹⁸⁾ 지혜로운 사람들에게 봉사는 성숙과 자각의 수단이며, 또한 성숙과 자각의 자연스러운 기쁨의 표현이기도 하다.²¹⁹⁾ 예를 들어, 이타적인 봉사는 탐욕과 질투 같은 고통스럽고 건강에 좋지 않은 정신적 기능을 감소시키는 반면에 사랑, 기쁨, 관대함 같은 건강한 자질을 육성한다고 한다.²²⁰⁾ 유교에서는 “우리는 다른 사람들의 번영에 관여함으로써 가장 깊게 번성한다”고 강조한다.²²¹⁾

현대 연구와 이론들은 자비의 이득들에 대한 의견이 일치한다.²²²⁾ 즉, 이타주의자들은 남을 돕고 난 뒤에 느끼는 ‘심리적 포만감’을 경험할 것이고, 이른바 ‘행복의 역설’로서 자신 보다 타인을 위해 시간과 자원들을 쓰는 것이 더 많이 행복을 야기할 수 있다는 것이다.²²³⁾ 건강을 우선시하는 사람들을 통제 집단으로 하여 실시한 여러 연구는 자원봉사자 집단이 건강우선 통제집단보다 더 행복하고, 건강하며, 심지어 더 오래살 것이라고 제안한다.²²⁴⁾ 타인에 대한 자비로운 봉사는 잘 사는 삶에 필수적이라고 오랫동안 여겨져 왔다. 지금도 역시 타인에 대한 자비로운 봉사는 건강과 성숙 그리고 지혜에 필수적인 것으로 고려되어질 수 있다.

215) Kalton 2014; Ray 2000.

216) Walsh 1999.

217) Longchenpa 1975, 108.

218) Hopkins 2001.

219) Walsh 1999.

220) Hopkins 2001.

221) Kalton 2014, 178.

222) Post 2007.

223) Walsh 2011b.

224) Borgonovi 2008; Grimm 외 2인 2007; Post 2007.

지혜와 자비의 초개인적 수준

현명하게 받아들인다면, 이타주의는 오히려 자기희생이 아니고 개발된 자기-관여 (self-interest)이다.²²⁵⁾ 달라이 라미는 “만일 이기적이고자 한다면 현명하게 이기적이 되어라. 그것은 타인에 대한 사랑과 봉사를 의미한다. 왜냐면 타인에 대한 사랑과 봉사는 그렇게 하지 않으면 얻을 수 없을 자기 자신에 대한 보상을 가져오기 때문이다”라고²²⁶⁾ 언급한다.

하지만, 이러한 인식조차 지혜나 자비의 최고 수준을 포함하고 있지 않다. 관조명상의 전통은 ‘성숙과 지혜의 정도가 초개인적인 높은 수준에 도달하게 되면, 상식적인 자기감(self-sense)의 특성으로 구성된 망상이 인지되면서 자신과 타인의 깊은 동일시가 감지되어진다’는 것을 강조하기 때문이다.²²⁷⁾

이러한 것들은 전 세계 관조명상가에 의해 아주 높게 평가되는 고대의 “연결적인 경험”이다. 이러한 연결적인 경험과 그에 따른 장점을 서구 심리학자들은 심리학의 역사 안에서 주기적으로 재발견한다.²²⁸⁾ 고전적인 예로써, 윌리엄 제임스의 ‘우주적 의식’, 칼 융의 ‘초자연적 경험’, 아브라함 매슬로의 ‘정상 경험’, 에리히 프롬의 ‘속죄’(at-onement), 스탠 그로프의 ‘홀로 반응적’(holotropic)과 ‘초개인적 경험’이 있다.²²⁹⁾ 이러한 자신과 타인의 일원성의 경험은 노인들의 노년초월 동안에도 역시 일어날 수 있다.²³⁰⁾ 융은²³¹⁾ “이러한 일원성의 경험이 ‘신비주의’로 보인다면, 그것은 주로 정신에 대해 우리가 무지하기 때문이다”라고 조심스럽게 강조했다. 중국인들에서 주요한 질문은 ‘무엇이 최고의 삶인가?’이다. “중국 철학자들에 의하면, 답은 현자가 되는 것 보다 더 나은 것은 없고, 현자로서 이루어야 하는 최고의 성취는 자신을 우주와 동일시 하는 것이다.”²³²⁾

이런 연결적인 경험 속에서 자기와 타인 간의 경험적 구분이 희미해지고 내적 연결

225) Walsh 1999.

226) Hopkins 2001, 150.

227) Walsh 2014a.

228) Underhill 1999.

229) Walsh and Shapiro 2006.

230) Tomstam 2011.

231) Jung 1955, 535.

232) Fung 1948, 6.

성이 인지되면, 봉사는 희생이 아니고 더 나아가 단순히 현명한 이기심으로서도 경험 되지 않는다. 봉사는 오히려 자신의 깊은 정체감의 자연스럽고 즐거운 표현으로 경험 되어 진다.²³³⁾ 그 결과는 소위 기독교 명상가들이 말하는 모두를 위한 봉사 속에서 사는 ‘연결적인 삶’이 된다. 가장 숭배 받는 힌두교 경전 중 하나인 바가바드기타(Bhagavadgīta)에서는 자신과 타인이 연결된 삶을 사는 사람들에게는 “자신의 모든 행위는 모든 생명체들의 행복과 연결되어 있다”고 한다.²³⁴⁾

마찬가지로, 불교에서는 “대자비(大慈悲)를 결정짓는 특징은 ‘자신과 타인을 구별하지 않는 것’이다. 그래서 보살의 대자비 안에서 자리(自利)와 이타(利他)는 같은 것이다.”²³⁵⁾ 20세기 위대한 힌두교 성자 중 한 명인 라마나 마라쉬가 말한 것처럼, “그대가 타인에게 준다고 생각하고 주는 모든 것은 결국 타인에게 주는 것이 아니라 그대 자신에게 주는 것이다. 이러한 자리이타행의 진리를 알게 된 사람은 누군가에게 무엇을 해준다 하여도 그것이 결국은 자신을 위한 것이지 타인을 위함이 아니라는 것을 안다.”²³⁶⁾

요약하면, 지혜 통찰과 자비적인 동기들 그리고 양자의 관련성에 대한 발달적 과정을 알아보는 것이 가능해 보인다. 지혜는 타인의 행복을 자비적으로 향상시키도록 추구하는 것이다. 왜냐하면, 지혜는 먼저 고통에 대해 도덕적으로 적절하게 반응하고, 다음으로 개발된 자기관여로 표현되며, 마지막으로 우리의 깊은 정체감과 타인과의 내적 연결성을 자연스럽게 표현하는 실천적 행동을 이는 것이기 때문이다.

자비가 타인에 대한 적절하고 선한 반응이라는 현명한 인식은 지혜와 윤리와 다른 덕목들을 연결시키는 더욱 큰 원리의 예시일 것이다. 몇몇 관조명상 전통은 지혜와 윤리의 불가분성뿐만 아니라, 현명한 사람은 윤리와 다른 덕목들을 실재에 대한 적절하고 선한 반응과 깊은 정체성에 대한 자연스러운 표현 양자 모두로 인지한다고 강조한다.²³⁷⁾ 예를 들어, 불교에서 “도덕성은 오로지 올바른 이해에 대한 실제적인 표현이다”라고²³⁸⁾ 하는 반면에, 이슬람에서는 “덕이 되는 행동은 실용적 지혜의 외적 구현이다”라고 한다.²³⁹⁾ 현명한 사람들에게서 나타나는 자비롭고 윤리적인 행동은 실재와 자

233) Underhill 1999.

234) Prabhavananda and Isherwood, 1972, p. 61.

235) Park 1983, 99.

236) Ramana Maharshi 1988, 8.

237) Walsh 2014a.

238) Govinda 1976, 70.

239) Shah-Kazemi 2014, 64.

신에 대한 통찰일 뿐 아니라, 그 통찰의 결과로 생긴 지혜를 반영할 것이다. 그러므로 자비와 윤리성은 현명한 사람들의 삶에 어울리는 선한 방식일 것이다.

요약하면, 위에서 살펴본 지혜와 자비에 대한 내용은 현명한 사람일수록 자신과 실재와 실존적 도전과 한계를 더욱 더 깊고 정확하게 경험할 것이라고 제안한다. 더 많이 경험하고 이해하면 할수록, 살아가는 데 있어서 윤리성과 자비가 더욱 더 어울리는 방식이 될 것이고, 타인을 이롭게 하는 데 더 많이 동기화될 것이고, 그들이 제공하는 이로움의 방식은 더욱 깊어질 것이고, 좀 더 능숙하게 타인들에게 제공할 수 있을 것이다.

정서적 항상성: 지혜의 고유한 측면인가 혹은 별개의 덕목인가?

많은 연구가는 정서적인 조절 기능이 지혜에 중요하다고 제안한다.²⁴⁰⁾ 이런 연구들의 결론은 현저한 “‘고도의 논리적’ 장치 그 이상이라는 것이다.”²⁴¹⁾ 더 나아가서 몇몇 연구가는 정서적인 조절이나 항상성을 지혜의 본질적인 요소라고 암시하면서²⁴²⁾ 지혜를 정의하는 부분으로 포함시킨다.²⁴³⁾ 그렇지만 정서조절의 어떤 특정한 측면이 어떤 종류의 지혜에 중요한지, 이것이 지혜의 획득 혹은 표현 혹은 이 양자 모두에 영향을 주는지, 만일 영향을 준다면 어떻게 그렇게 하는지 명확하지 않다. 반대로, 본 연구의 지혜에 대한 정의에서 정서적인 조절을 분명하게 제외하였다. 왜냐하면, 아래 설명된 몇 가지의 증거가 정서적인 조절과 지혜는 상호적으로 촉진하기는 하지만 서로 구별되는 덕목이라는 것을 제안하기 때문이다.

정서적인 조절은 일반적으로 부정적인 정서를 줄이고 긍정적인 친사회적 정서를 증진시키는 능력을 함축하는 복잡한 기능이다.²⁴⁴⁾ 기독교, 이슬람교, 불교, 유교와 같은 몇몇 종교와 명상 전통들에서는 분노와 같은 부정적인 정서들은 지혜의 획득과 표현을 방해할 수 있지만, 반면에 사랑과 자비 같은 긍정적인 정서들은 지혜를 촉진할 수 있다는 것에 동의한다. 그렇지만 사랑과 자비는 각각 구별되는 덕목으로 여겨지고, 지혜는 그들과 분리하여 개발되어질 수 있다.²⁴⁵⁾

240) Aldwin 2009; Staudinger and Glck 2011.

241) Taranto 1989, 14.

242) Ardelet 2008.

243) Bangen 외 2인 2013.

244) Salovey 외 2인 2002.

245) Brown 2006; Shah-Kazemi 2002; Walsh 2014a.

지혜와 분명하게 연관되는 정서조절의 또 다른 중요한 능력이 있다. 이런 능력은 평정심인데, 나는 이를 ‘도발적인 자극을 심리적인 동요 없이 비방어적으로 온전히 경험하는 능력’으로 정의한다.

평정심은 서구 심리학에서 가끔 ‘인내력의 영향’, ‘인내 경험’, ‘정서적 탄력성’과 관련된 능력으로 언급한 것을 제외하고는 거의 인지되지 않아 왔다.²⁴⁶⁾ 그러나 전 세계의 철학과 관조 명상 훈련에서 평정심은 주요한 덕목으로 폭넓게 인정받고 있다. 서양 철학에서 평정심에 대한 높은 평가는 “평정심은 가장 큰 덕목이다”라고 믿었던 소크라테스 이전의 헤라클레이토스²⁴⁷⁾까지 거슬러 올라간다. 이에 대해서는 에피쿠로스 학파와 피론 학파는 아타락시아(ataraxia 정신의 안정)로, 스토아 학파는 아파테이아(apatheia 격정에 사로잡히지 않는 심경)을 주창하면서 동의했다.²⁴⁸⁾

관조 명상가와 동양의 철학자도 이에 동의한다. 예를 들면, 서양에서는 초기 광야(曠野)의 교부들은 성스러운 ‘아파테이아’를 추구하고, 하씨드 유대교(Hassidic Jews)는 히쉬타부트(hishtavut) 즉, “경건의 최고 수준이자 그것의 바람직한 궁극”으로 간주되는 평정심을 추구했다. 동양에서 불교는 평정심을 ‘깨달음의 필수적인 일곱 요소’(七覺支) 중 하나로 분류한다. 힌두교는 ‘동일성’(samatva)을 요가의 필수요소로 간주한다. 가장 위대한 인도의 철학자이며 현자로 널리 알려진 오로빈도는 평정심을 “현자의 성격적인 기질”로 묘사했다.²⁴⁹⁾ 이러한 평정심의 중요성은 정서 반응성에서 극적인 감소와 깜짝 놀랄만한 반응을 보여준 고급 불교 명상가에 대한 연구들로부터 실험적인 지지가 나왔다.²⁵⁰⁾

위에서 논의한 여러 덕목은 상호 의존적이고 보충적이라는 오래된 견해의 영향으로, 평정심과 집착하지 않음과 같은 다른 덕목과 지혜의 내적 연결성이 기대되어 진다. 예로, 스토아 학파의 사상인 안타코로치아(antakolouthia)를 들 수 있다. 이에 대해서는 “어떤 덕목이든 완성되어지기 위해서는 다른 덕목들이 필요하다”는 것은 …… 많은 그리스 철학의 근본적인 교의였다”는 평가가 있다.²⁵¹⁾ 그래서, 평정심은 정서조절을 위한 능력과 더불어 전 세계적으로 오랫동안 높게 평가된 덕목으로 지혜와 명백하게 연결되어 있다.

246) Kramer 1993.

247) Heraclitus 2001, 17.

248) Lebell 1995.

249) Aurobindo 1920.

250) Walsh 2014c.

251) Murphy 1992, 558.

그렇지만 일반적으로 정서적 조절이, 특별히는 평정이 지혜의 고유한 요소인지 아니면 지혜를 촉진하는 덕목인지는 의문으로 남는다. 관조 명상적, 초월 문화적, 철학적, 현상학적 연구에서 나온 몇몇 증거는 정서조절인 평정과 지혜가 서로 구분되는 덕목이라고 제안한다. 예로, 이전 논의에서 보여준 것처럼, 동서양의 많은 철학자와 관조 명상가는 지혜와 평정심을 중시해왔고 심지어는 이 양자를 개발하는 것에 그들의 삶을 바치기도 했지만, 이 둘을 서로 촉진하기는 하지만 구별되는 다른 덕목으로 보았다. 더욱이, 평정심과 긍정 정서와 지혜는 구분된다고 제안하면서, 평정심과 긍정정서 그리고 지혜 중 하나를 따로 분리해서 개발할 것을 선택적으로 강조하는 복합적 명상과 다른 관조 수행들이 있다.²⁵²⁾ 게다가 불교 심리학에서는 사랑과 지혜 같은 긍정적인 정신속성(心所들)이 동시에 일어나는 것을 의미하는 ‘긍정적 정신속성들이 함께 일어남’을 인정한다. 그렇지만 이런 정신속성들은 현상학으로는 완전히 별개의 것으로 경험되어 진다.²⁵³⁾ 결론적으로, 정서 조절과 평정심은 많은 심리적 기능과 덕목 중 두 가지로서 지혜를 촉진하고 보충할 수 있지만, 지혜를 구성하거나 정의하는데 필수요소는 아니다.

이러한 구분은 지혜연구에서 반복되는 문제를 반영한다. 일부 연구자는 지혜의 완전한 번영과 표현을 위해서 집착하지 않음·정서 조절·자비 같은 다양한 덕목의 중요성을 인정한다.²⁵⁴⁾ 그러나 그들은 이러한 특성들이 단지 지혜를 촉진하고 보충하는 별개의 덕목으로 인정하기보다, 지혜의 본질적 요소이어야 한다고 결론 맺는다.

지혜의 부분은 우리 머리 너머 저편에 있나?

지혜의 어떤 측면은 최소한 후인습적 발달 단계들과 밀접하게 연결되어 있을 것이라는 견해는 중요한 암시를 갖는다. 첫 번째는 우리가 논의한 것처럼, 어떤 정의들은 발달적 관점으로 설명하는 것이 필요하다. 두 번째 암시는 훨씬 더 냉정(sobering)하다.

새로운 능력과 통찰과 이해로 규정되는 새로운 각 발달 단계는 이전 단계에서는 접근할 수 없고, 만일 인지된다 하더라도, 은유적으로 “우리 머리 너머 저편에서”만 경

252) Walsh 1999; 2014c.

253) Bodhi 1993.

254) Aldwin 2009; Ardeli 2004; Taranto 1989.

힘되는 것이다.²⁵⁵⁾ 만일 지혜의 어떤 측면이 후인습적 혹은 초인습적 발달단계들과 관련되어 있다면,²⁵⁶⁾ ‘지혜의 완전한 의미와 그 중요성은 우리들 중에 초기의 발달 단계들에 있는 사람들에게는 온전히 활용되어 질 수 없다’는 것을 냉정하게 암시하는 것이다. 다른 특정한 후인습적 통찰이나 관점들처럼, 지혜의 측면은 아마도 ‘우리의 머리 너머 저편에’ 있을 것이다.²⁵⁷⁾

이것은 오랫동안 관조 명상 훈련의 주제가 되어왔다. 이런 훈련은 어떤 지혜의 통찰이 의식의 특정한 초개인적 상태에서 혹은 발달의 초인습적인 단계에서 주로 일어난다고 주장한다. 초개인적 상태나 초인습적인 단계까지 훈련한 결과는 ‘출세간의 지혜’로서²⁵⁸⁾, 이는 이런 상태나 단계들을 직접적으로 경험하지 않은 사람에게는 단지 부분적으로만 이해될 것이다.²⁵⁹⁾ 예를 들면, “요가의 전통에는 ‘의식 상태의 수준에 따라 지혜는 다르다’는 것은 자명하다.”²⁶⁰⁾

서구적 용어로, 어떤 종류의 통찰과 이해들은 특정한 상태와 특정한 단계이다.²⁶¹⁾ 이러한 상태와 단계에 대한 경험이 없다면, 지혜의 몇몇 ‘높은 수준의 의미’(깊은 의미)는 임마누엘 칸트가 말한 ‘텅 빈 개념’으로 남아있을 것이다.²⁶²⁾ 관조 명상의 용어로 말한다면, 지혜의 어떤 측면은 개인이 관조의 눈(기독교)이 열리도록 수련을 하고 필요한 인식적 아다이크치오(adaequatio 일치, 상응)를 발달시킬 때까지는 ‘자기-비밀’(self-secret, 티베트 불교)이나 ‘비밀’(*soad*, 유대교)로 남아있을 것이다.²⁶³⁾ 이런 딜레마에 대해 슈맥서가 묘사했듯이, “이는 자의 인식 수준이 대상을 이해하는데 유의미한 정도가 아니거나 등급에 적절하지 않으면, 그 결과는 단순한 오류가 아니라 ‘실재에 대한 부적절하고 빈약한 관점’이라는 훨씬 더 심각한 것이다.”²⁶⁴⁾ 요약하면, 우리는 지혜를 하나의 ‘자기 요구적인 능력’으로 부를 수 있는데, 이는 지능이나 마음챙김이나 성숙함과 같이 스스로를 완전히 이해하기 위해서 그 자체가 요구되는 것이다.

지혜의 자기 요구적인 특성은 아직 실험적으로 검증되지는 않았지만, 원칙적으로는

255) Kegan 1994.

256) Kramer 2003; Walsh 2011a.

257) Kegan 1994.

258) Case 20130.

259) Tart 1972.

260) Shearer 1989, 26.

261) Tart 1972; Walsh 2014c.

262) Schumacher 1977.

263) Walsh 2011a; Wilber 2001b.

264) Schumacher 1977.

그렇게 될 수 있다. 예로, 선사(禪師)들은 제자의 초개념적 지혜에 대한 이해를 평가하기 위해 공안(公案)을 정기적으로 사용한다.²⁶⁵⁾ 그런 것처럼 후인습적인 견해들을 이해하는데 있어 발달적 차이들에 대한 연구들이 시작되고 있다.²⁶⁶⁾

몇몇 연구는 마음챙김, 명상, 그리고 변성 의식상태 같은 관련된 현상을 수련하고 직접 경험하는 것이 현상에 대한 이해 능력을 증진시켰고, 그런 현상을 연구해서 임상에 적용하는 능력도 향상시켰다고 보고해 왔다.²⁶⁷⁾ 이것은 지혜에도 똑같이 해당될 것이라는 것을 제안한다.

결론적으로, 우리는 지혜의 더 나은 이해와 정의를 추구하기 때문에, 발달적으로 더 깊은 통찰과 이해들이 우리에게 발견되어지기를 기다리고 있다는 것을 인식하는 것이 중요할 것이다. 다양한 관조 명상적 전통에 의해 분명하게 제안된 결정적인 함축은 지혜의 심오성과 의미를 완전히 이해하기 위해서 우리 스스로 지혜를 개발하는 것이 필요하다는 것이다.

265) Miura외 2인 1965.

266) Stein 2010.

267) Gemer and Siegel 2012; Tart 1972; Walsh 2014c.

Abelson, R.

2006. "Definition." In D. Borchert ed., *Encyclopedia of philosophy* (2nd ed., Vol. 2, 664-677)." Detroit, MI: Thomson/Gale.

Aldwin, C.

2009. "Gender and wisdom." *Research in Human Development*, 6, 18.

Angha, N.

1995. "Deliverance: Words from the Prophet Mohammad." *San Rafael, CA: International Association of Sufism*.

Ardelt, M.

2004. "Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept." *Human Development*, 47, 257-285.

2008. "Self-development through selflessness." In *Transcending self-interest*, edited by H. Wayment and J. Bauer, 221-233. Washington, DC: American Psychological Association.

Ardelt, M., Achenbaum, W., and Oh, H.

2014. "The paradoxical nature of personal wisdom and its relation to human development in the reflective, cognitive and affective domains." In *Scientific study of personal wisdom*, edited by M. Ferrari and N. Westrate 265-295. New York, NY: Springer Press.

Aristotle.

2009. *Aristotle: The Nicomachean ethics* Translated by D. Ross and L. Brown. Oxford, UK: Oxford University Press.

Assmann, A.

1994. "Wholesome knowledge: Concepts of wisdom in a historical and cross-cultural perspective." In *Lifespan development and behavior*, edited by D. Featherman, R. Lerner, and M. Perlmutter, Vol. 12, 188-224. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Aurobindo.

1922. *Essays on the Gita*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram Trust.

1970. *The life divine*(5th). Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.

Baltes, P. B.

2004. *Wisdom as orchestration of mind and virtue*.

Baltes, P. B. and Staudinger, U. M.

2000. "Wisdom. A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence." *American Psychologist*, 55, 122-136.

Bangen, K. J., Meeks, T. W., and Jeste, D. V.

2013. "Defining and assessing wisdom: A review of the literature." *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21, 1254-1266.

Bassett, C.

2011. "Understanding and teaching practical wisdom." *New Directions for Adult and Continuing Education*, 35-44.

Beck, A. and Weishaar, M.

2011. "Cognitive therapy." In *Current psychotherapies*, edited by R. Corsini and D. Wedding, 9th, 276-309. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Birren, J., and Svensson, C.

2005. "Wisdom in history." In *A handbook of wisdom*, edited by R. Sternberg and J. Jordan, 331. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Bodhi, B.

1993. *A comprehensive manual of Abhidhamma*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.

Borgonovi, F.

2008. "Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness." *Social Science and Medicine*, 66, 2321-2334.

Brown, D.

2006. *Pointing out the great way: The stages of meditation in the Mahamudra tradition*. Boston, MA: Wisdom.

2014, April. Talk given at Esalen Center, Big Sur, CA.

Brown, D., and Engler, J.

1986. "The stages of mindfulness meditation. Part I: Study and results." In *Transformations of consciousness: Conventional and contemplative perspective on development*, edited by K. Wilber, D. Brown, and J. Engler, 161-190. Boston, MA: Shambhala.
- Brugman, G.
2000. *Wisdom: Source of narrative coherence and eudaimonia*. Delft, The Netherlands: Eburon.
- Buxbaum, Y.
2005. *Jewish spiritual practices*. Oxford, UK: Jason Aronson/Rowman and Little field.
- Bynner, W.
1944/1980. *The way of life according to Lau Tzu*. New York, NY: Vintage.
- Byrom, T.
2001. *The heart of awareness: A translation of the Ashtavakra Gita*. Boston, MA: Shambhala.
- Cahn, B. R., and Polich, J.
2006. "Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies." *Psychological Bulletin*, 132, 180-211.
- Caplan, M.
2011. *The guru question*. Boulder, CO: Sounds True.
- Case, P.
2013. "Cultivation of wisdom in the Theravadin Buddhist tradition."
In *A handbook of practical wisdom*, edited by W. Kipers and D. Pauleen, 65-78.
Burlington, VT: Gawer.
- Chan, W.
1963. *A sourcebook in Chinese philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Commons, M., and Richards, F.
2003. "Four postformal stages." In *Handbook of adult development*, edited by J. Demick and C. Andreoletti, 199-219. N.Y.: Springer.
- Cook, F.
1973. *Hua Yen Buddhism*. New York, NY: University of Pennsylvania.
- Cook-Greuter, S.
2010. "Second-tier gains and challenges in ego development." In *Integral theory in ac-*

- tion, edited by S. Esbjorn-Hargens, 303-321. Albany, NY: SUNY Press.
- Cooper, D.
1990. *Existentialism*. Oxford, UK: Blackwell.
- Cooper, J.
2012. *Pursuits of wisdom: Six ways of life in ancient philosophy from Socrates to Plotinus*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Corsini, R., and Wedding, D.
2014. *Current psychotherapies* 10th. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Crockett, C.
2001. "Aporia." In *Encyclopedia of postmodernism*, edited by V. Taylor and C. Winqvist. New York, NY: Routledge.
- Curnow, T.
1999. *Wisdom, intuition and ethics*. Abingdon, UK: Ashgate Publisher.
- Dalai Lama.
2012. Foreword. In *Wisdom and compassion in psychotherapy*, edited by C. Germer and R. Siegel, xviii-xviii. New York, NY: Guilford Press.
- Dogen.
1988. *Moon in a dewdrop*. Shaftsbury, VT: Element Books.
- Dysinger, L.
2014. "Wisdom in the Christian tradition." In *The world's great wisdom*, edited by R. Walsh, 29-54. New York, NY: SUNY Press.
- Ericsson, K. A., Charness, N., Faltovich, P., and Hoffman, R.
2006. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A., Prietula, M. J. and Cokely, E. T.
2007. "The making of an expert." *Harvard Business Review*, 85, 114-121, 193.
- Ferrari, M., and Potworowski, G.
2008. *Teaching for wisdom: Cross-cultural perspectives on fostering wisdom*. Burlington, VT: Springer.
- Ferrari, M., and Weststrate, N.
2014. *The scientific study of personal wisdom*. New York, NY: Springer.

- Feuerstein, G.
 1998. *The yoga tradition*. Prescott, AZ: Hohm Press.
 2014. Wisdom: “The Hindu experience and perspective.” In *The world’s great wisdom*, edited by R. Walsh, 87108. Albany, NY: SUNY Press.
- Forman, R.
 1990. *The problem of pure consciousness*. New York, NY: Oxford.
- Fuhs, C.
 2010. “An integral map of perspective-taking.” In *Integral theory in action*, edited by S. Esbjörn-Hargens, 273-302. Albany, NY: SUNY Press.
- Fung, Y.
 1948. *A short history of Chinese philosophy* (D. Bodde, Trans.). New York, NY: Free Press/Macmillan.
- Gardner, D.
 1990. *Chu Hsi: Learning to be a sage*. Berkeley, CA: University of California Press.
 2007. *The four books: The basic teachings of the later Confucian traditions*. Indianapolis, IN: Hackett.
- Gerhards, P.
 2007. *Mapping the dharma*. Vancouver, WA: Parami Press.
- Germer, C., and Siegel, R.
 2012. *Wisdom and compassion in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Gilligan, C.
 1993. *In a different voice: Psychological theory and women’s development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Glück, J., König, S., Naschenweng, K., Redzanowski, U., Dorner, L., Straßer, I., and Wiedermann, W.
 2013. “How to measure wisdom: Content, reliability, and validity of five measures.” *Frontiers in Psychology*, 4, 405.
- Goldstein, J.
 1987. *The experience of insight*. Boston, MA: Shambhala.
- Goleman, D.
 1977. *The varieties of the meditative experience*. New York, NY: Tarcher/Putnam.

- Goleman, D.
1988. *The meditative mind*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.
- Govinda, A.
1976. *Creative meditation and multi-dimensional consciousness*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
- Grimm, R., Spring, K., and Dietz, N.
2007. *The health benefits of volunteering: A review of recent research*. Washington, DC: Corporation for National and Community Service.
- Grof, S.
1993. *Realms of the human unconscious*. London, UK: Souvenir Press.
- Gyamtso, K. T.
1986. *Progressive stages of meditation on emptiness*(S. Hookam, Trans.). Oxford, UK: Longchen Foundation.
- Hall, T.
1988. *Too deep for words*. Mahwah, NJ: Paulist Press.
- Harvey, A.
1996. *The essential mystics*. San Francisco, CA: Harper.
- Hempel, S., and Shekelle, P.
2014. *Evidence map of mindfulness*. Los Angeles, CA: West Los Angeles Veterans Medical Center.
- Heraclitus.
2001. *Fragments: The collected wisdom of Heraclitus*(B. Haxton, Trans.). New York, NY: Viking.
- Holliday, S., and Chandler, M.
1986. *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel, Switzerland: Karger.
- Hopkins, J.
2001. *Cultivating compassion*. New York, NY: Broadway Books.
- Jonte-Pace, D.
2004. "The swami and the Rorschach: Spiritual practice, religious experience and perception." In *The innate capacity: Mysticism, psychology and philosophy*, edited by R. Forman, 137-169. New York, NY: Oxford.

Jung, C.

1955. *Mysterium conjunctionis: Collected works of Carl Jung(Vol. 14)*. Princeton, NJ: Princeton University.

Kahneman, D.

2003. "A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality." *American Psychologist*, 58, 697-720.

Kalton, M.

2014. "The Confucian pursuit of wisdom." In *The world's great wisdom*, edited by R. Walsh, 159-184. New York, NY: SUNY Press.

Kaplan, A.

1982. *Meditation and Kabbalah*. New York, NY: Samuel Weisner.

1985. *Jewish meditation: A practical guide*. New York, NY: Shoken Books.

Kegan, R. 1994. *In over our heads: The mental demands of modern life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kohn, L.

2014. "Wisdom and the Tao." In *The world's great wisdom*, edited by R. Walsh, 137-158. New York, NY: SUNY Press.

Kohut, H.

1978/2011. *The search for the self*. Vol. 1: Selected writings of Heinz Kohut, 1950-1978, edited by P. Ornstein. New York, NY: International University Press.

Krafcik, D.

2015. "Words from the wise: Exploring the lives, qualities, and opinions of wisdom exemplars." *Integral Review*, 11, 7-35.

Kramer, D.

2003. "The ontogeny of wisdom in its variations." In *Handbook of adult development*, edited by J. Demick and C. Andreoletti, 131-168. New York, NY: Plenum Press Publishers.

Kramer, P.

1993. *Listening to Prozac*. New York, NY: Penguin.

Küpers, W. and Pauleen, D.

2013. *A handbook of practical wisdom*. Burlington, VT: Gawer.

- Lapsley, D.
2006. "Moral stage theory." In *Handbook of moral development*, edited by M. Killen and J. Smetana, 37-66. Mahwah, NJ: Erlbaum Assoc.
- Lau, D. T. (Trans.).
1979. *Confucius: The analects*. New York, NY: Penguin Books.
- Lebell, S.
1995. *Epictetus: The art of living*. San Francisco, CA: Harper San Francisco.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., and Shiraishi, R. W.
2005. "Self-transcendence: Conceptualization and measurement." *The International Journal of Aging and Human Development*, 60, 127-143.
- Longchenpa.
1975. *Kindly bent to ease us, part I: Mind*. Emeryville, CA: Dharma.
- Lyons, O.
1994. "An Iroquois perspective." In *American Indian environments*, edited by C. Vecsey and R. Venables, 2nd, 171-174. Syracuse, NY: Syracuse University Press.
- MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, T. L., . Saron, C. D.
2010. "Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention." *Psychological Science*, 21, 829-839.
- Maxwell, N.
2014. "Wisdom: Object of study or basic aim of inquiry?" In *A scientific study of personal wisdom*, edited by M. Ferrari and N. Weststrate, 299-322. New York, NY: Springer.
- McDermott, R.
2014. "Wisdom in Western philosophy." In *The world's great wisdom*, edited by R. Walsh, 185-212. New York, NY: SUNY Press.
- McKee, P., and Barber, C.
1999. "On defining wisdom." *The International Journal of Aging and Human Development*, 49, 149-164.
- Meeks, T. W., and Jeste, D. V.
2009. "Neurobiology of wisdom: A literature overview." *Archives of General Psychiatry*,

66, 355-365.

Merton, T.

1961. *New seeds of contemplation*. New York, NY: New Directions.

1965. *The way of Chuang Tzu*. New York, NY: New Directions.

Miura, I., and Fuller Sasaki, R.

(1965). *The Zen koan*. New York, NY: Harcourt Brace Jovanovich.

Murphy, M.

1992. *The future of the body*. New York, NY: Tarcher/Putnam.

Murray, T.

2010. "Exploring epistemic wisdom." In *Integral theory in action*, edited by S. Esbjorn-Hargens, 345-368. New York, NY: SUNY.

Nyanaponika, T.

1976. *Abhidharma studies*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.

Orwoll, L., and Perlmutter, M.

1990. "The study of wise persons." In *Wisdom: Its nature, origins and development*, edited by R. Sternberg, 160-178. New York, NY: University of Cambridge.

Osbeck, L., and Robinson, D.

2005. "Philosophical theories of wisdom." In *A handbook of wisdom* edited by R. Sternberg and J. Jordan, 618-3. New York, NY: Cambridge University Press.

Park, S.

1983. *Buddhist faith and sudden enlightenment*. Albany, NY: SUNY Press.

Popper, K.

1962. *The open society and its enemies* (Vol. 2). London, UK: Routledge and Kegan.

Post, S.

2007. *The science of altruism and health*. New York, NY: Oxford Press.

Powers, J.

1995. *Introduction to Tibetan Buddhism*. Ithaca, NY: Snow Lion.

Prabhavananda, S., and Isherwood, C.

1972. *The song of God: Bhagavad Gita(3rd)*. Hollywood, CA: Vedanta Society.

Radhakrishnan, S.

1989. *Indian philosophy* (Vol. 1). Delhi, India: Oxford University Press.

- Ramana Maharshi.
1988. *The spiritual teachings of Ramana Maharshi*. Boston, MA: Shambhala.
- Ray, R.
2000. *Indestructible truth: The living spirituality of Tibetan Buddhism*. Boston, MA: Shambhala.
- Rogerson, M. D., Gottlieb, M. C., Handelsman, M. M., Knapp, S., and Younggren, J.
2011. "Nonrational processes in ethical decision making." *American Psychologist*, 66, 614-623.
- Salovey, P., Mayer, J., and Caruso, D.
2002. "The positive psychology of emotional intelligence." In *Handbook of positive psychology*, edited by C. Snyder and S. Lopez, 159-171. New York, NY: Oxford University Press.
- Schumacher, E.
1977. *A guide for the perplexed*. New York, NY: Harper and Row.
- Shah-Kazemi, R.
2002. "The notion and significance of ma'rifa in Sufism." *Journal of Islamic Studies*, 13, 155-181.
- Shah-Kazemi, R.
2014. "The wisdom of gratitude in Islam." In *The world's great wisdom*, edited by R. Walsh, 558-6. New York, NY: SUNY Press.
- Shapiro, R.
1993. *Wisdom of the Jewish sages: A modern reading of Pirke Avot 5-28*. New York, NY: Bell Tower.
- Shapiro, R.
2014. "Judaism and its wisdom literature." In *The world's great wisdom*, edited by R. Walsh, 5-28. New York, NY: SUNY Press.
- Shapiro, S., and Carlson, L.
2009. *The art and science of mindfulness*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Shearer, P.
1989. *Effortless being: The yoga sutras of Patanjali*. London, UK: Unwin.

Singer, P.

2011. *The expanding circle: Ethics, evolution and moral progress*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Smith, H.

1958. *The religions of man*. New York, NY: Harper and Row.

2010. *Tales of wonder: An autobiography*. New York, NY: HarperOne.

Stange, A., and Kunzmann, U.

2008. "Fostering wisdom: A psychological perspective." In *Teaching for wisdom*, edited by M. Ferrari and G. Potworowski, 23-36. Ann Arbor, MI: Springer.

Staudinger, U.

2014. "The need to distinguish personal from general wisdom." In *A scientific study of personal wisdom*, edited by M. Ferrari and N. Westrate, 3-20. New York, NY: Springer.

Staudinger, U. M., and Glück, J.

2011. "Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field." *Annual Review of Psychology*, 62, 215-241.

Steele, S.

2014. *The pursuit of wisdom and happiness in education*. New York, NY: SUNY Press.

Stein, Z.

2010. "Now you get it, now you don't: Developmental differences in the understanding of integral theory and practice." In *Integral theory in action*, edited by S. Esbjorn-Hargens, 175-202. Albany, NY: SUNY.

Sternberg, R.

1998. "A balance theory of wisdom." *Review of General Psychology*, 2, 347-365.

2003. *Wisdom, intelligence and creativity synthesized*. New York, NY: Cambridge University Press.

2005. "Older but not wiser? The relationship between age and wisdom." *Ageing International*, 30, 5-26.

Sternberg, R., and Jordan, J.

2005. *A handbook of wisdom*. New York, NY: Cambridge University Press.

Sung-hae, K.

1992. "The sage in Chinese tradition." *Inter-Religion*, 22, 61-68.
- Syed, M. H.
1969. *Thus spake prophet Muhammad*. Madras, India: Sri Ramakrishna Math.
- Taranto, M. A.
1989. "Facets of wisdom: A theoretical synthesis." *The International Journal of Aging and Human Development*, 29, 1-21.
- Tart, C. T.
1972. "States of consciousness and state-specific sciences." *Science*, 176, 1203-1210.
- Tart, C.
2001. *States of consciousness* (2nd). New York, NY: iUniverse.
- Thanissaro, B.
2003. "Handful of leaves: Vol. 3." *An anthology from the Anguttara Nikaya*. Valley Center, CA: Metta Forest Monastery.
- Thoma, S.
2006. "Research on the defining issues test." In *Handbook of moral development*, edited by M. Killen and J. Smetana, 67-91. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Tiberius, V.
2010. *The Rosewood report on practical wisdom*. Retrieved from
- Tornstam, L.
2011. "Maturing into gerotranscendence." *Journal of Transpersonal Psychology*, 43, 166-180.
- Trowbridge, R.
2005. *The scientific approach to wisdom (Unpublished Ph.D. Thesis)*. Union Institute and University, Cincinnati, OH.
2007. *Wisdom and lifelong learning in the twenty-first century*. London Review of Education, 5, 159-172.
2010. *The wisdom companion*. Rochester, NY: Lulu.
2011. "Waiting for Sophia: 30 years of conceptualizing wisdom in empirical psychology." *Research in Human Development*, 8, 149-164.
- Trowbridge, R., and Ferrari, M.
2011. "Special issue: Sophia and phronesis in psychology, philosophy, and traditional

- wisdom." *Research in Human Development*, 8, 89-94.
- Underhill, E.
1999. *Mysticism*. Oxford, UK: Oneworld.
- Vaillant, G.
2003. *Aging well*. Boston, MA: Little, Brown.
- Vazire, S., and Wilson, T.
2012. *Handbook of self-knowledge*. New York, NY: Guilford Press.
- Venkatesananda (Trans.). 1984. *The concise Yoga Vasistha*. Albany, NY: SUNY Press.
- Walsh, R.
1999. *Essential spirituality: The seven central practices*. New York, NY: Wiley.
- Walsh, R.
- 2011a. "The varieties of wisdom: Contemplative, cross-cultural and integral contributions." *Research in Human Development*, 8, 109-127.
- 2011b. "Lifestyle and mental health." *American Psychologist*, 66, 579-592.
2012. "Wisdom: An integral view." *Journal of Integral Theory and Practice*, 7, 1-21.
- 2014a. *The world's great wisdom*. Albany, NY: SUNY Press.
- 2014b. "The world's great wisdom: An integral overview." In *The world's great wisdom*, edited by R. Walsh, 213-242. New York, NY: SUNY Press.
- 2014c. "Contemplative psychotherapies." In *Current psychotherapies*, edited by R. Corsini and D. Wedding, (10th) 411-460. Belmont, CA: Brooks/Cole.
2015. "Wise ways of seeing: Wisdom and perspectives." *Integral Review*, 11, 156-174.
- Walsh, R., and Reams, J.
2015. "Studies of wisdom." *Integral Review*, 11.
- Walsh, R., and Shapiro, S. L.
- 2006 "The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue." *American Psychologist*, 61, 227-239.
- Wei-ming, T.
1993. "Confucianism." In *Our religions*, edited by A. Sharma, 141-227. San Francisco, CA: Harper San Francisco.
- Wilber, K.
2000. *Integral psychology*. Boston, MA: Shambhala.

- 2001a. *A theory of everything*. Boston, MA: Shambhala.
- 2001b. *Eye to eye: The quest for the new paradigm (3rd)*. Boston, MA: Shambhala.
2006. *Integral spirituality*. Boston, MA: Shambhala.
- Wilber, K., Engler, J., and Brown, D.
1986. *Transformations of consciousness: Conventional and contemplative perspectives on development*. Boston, MA: New Science Library/Shambhala.
- Wong, E.
1992. *Cultivating stillness*. Boston, MA: Shambhala.
- 1997 *The Shambhala guide to Taoism*. Boston, MA: Shambhala.
- Yalom, I.
1980. *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yao, X.
2006. "Wisdom in comparative perspectives." *Journal of Chinese Philosophy*, 33, 319-321.
- Yu, J.
2006. "Yi: Practical wisdom in Confucius' Analects." *Journal of Chinese Philosophy*, 33, 335-348.