

율(Vinaya)과 사띠(sati)의 수행 기제 비교 연구: 이중 절단점 모델을 중심으로

하대용(까따담모)

(동방문화대학교 명상상담심리학 박사 수료)

국문초록

본 연구는 불교 수행의 토대인 율(vinaya)과 사띠(sati)의 기능적 결합이 무아(anattā)에 대한 통찰, 즉 '비동일시(Non-Identification)'로 전이되는 수행론적 기제를 고찰한다. 기존 연구들이 '율'을 윤리 규범으로, 사띠를 개별 명상 기법으로 이원화해 온 한계를 넘어, 본고는 연기(緣起) 구조 내에서 '절단점(Cut-off Point)'이라는 분석적 개념을 도입하여 이들의 통합적 작동 방식을 규명하였다.

분석 결과, '율'은 '촉(phassa)-수(vedanā)' 구간에서 감각 접촉을 구조적으로 제한하는 방과제로서, '촉-수-애(tanhā)'의 자동 전개를 사전에 약화시키는 '1차 절단점'의 기능을 수행한다. 이 방과제를 넘어온 '촉'은 그 세력이 약화되어, 사띠는 발생한 '수'를 '조건 지어진 현상'으로 분리 관찰하는 '2차 절단점'의 역할을 담당한다. 이 과정에서 '율'과 사띠는 상호강화적 피드백 관계를 형성하며, 수행자의 의도(cetanā)는 강한 정진에서 여러작의(yoniso manasikāra)로 단계적으로 축소된다.

본 연구의 '이중 절단점 모델'은 수용전념치료(ACT)의 '인지적 탈융합', '수용', '심리적 유연성'과 기능적 유사성을 지니면서도, 「무아상경(Anattalakkhana Sutta)」의 삼중 부정 논리가 자아 개념 자체를 근본적으로 해체하여 완전한 무아 통찰로 이행시킨다는 점에서 차별화된다. 결론적으로 본 연구는 '율'이라는 구조적 토대가 사띠의 인지적 전환을 지속시키는 필수 조건임을 제시함으로써, 현대 마음챙김의 탈맥락화 비판에 대한 이론적 응답을 마련하고자 한다.

주제어: 율(*vinaya*), 사띠(*sati*), 비동일시, 절단점, 의도(*cetanā*), 무아(*anattā*), 유신견(*sakkāya-diṭṭhi*)

I. 서론

1. 연구 필요성

현대 마음챙김(*mindfulness*) 프로그램은 정서 조절 영역에서 유효성을 입증해 왔으나,¹⁾ 전통적 맥락에서의 사띠(*sati*), 특히 율(*vinaya*)과의 유기적 연계성은 충분히 논의되지 않았다. 불교 전통 내에서도 ‘율’은 주로 승가의 규범 체계로 이해되었으며, ‘율’과 사띠, 그리고 지혜가 수행 과정에서 어떻게 상호 작용하는지에 대한 분석적 연구는 드물었다. 초기불교가 계(*sīla*)·정(*samādhi*)·혜(*paññā*)의 삼학 구조를 제시하고 있으나, ‘율’이 수행 현장에서 어떠한 경험적 조건을 형성하고 사띠에 개입하는지에 대해서는 보다 정밀한 고찰이 요구된다.

이에 본 연구는 육처 단속(*indriya-saṃvara*)을 중심으로 ‘율’과 사띠의 실천이 비동일시로 전환되는 기제를 12연기와 연계하여 분석함으로써 수행론 연구의 지평을 확장하고자 한다.

2. 선행 연구와 본 연구의 위치

그동안의 ‘율’ 연구는 대개 제도사와 사회적 기능에 천착해 왔으며,²⁾ 서구 불교학의 오온 분석이나 사념처 연구 역시 ‘율’과의 통합 관계를 다루는 데 소홀하였다.³⁾ Sharf(2015)와 Dreyfus(2011)는 현대 마음챙김이 불교 전통의 맥락을 정확히 반영하

1) Kabat-Zinn 1990. MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)은 만성질환에 대한 행동의학적 대처 방식으로 병원에서 처음 개발된 프로그램이었으나, ‘율’의 구조적 기능은 포함되지 않았다.

2) 이자랑 2006; Clarke 2014; Hüsken 1997.

3) Gethin 1986; Anālayo 2003; Hamilton 1996.

지 못한다고 비판하며, 각각 무아 통찰의 결여와 사띠의 인지적 기억 기능의 간과를 지적한 바 있다. 국내에서도 사띠의 구성개념에 대한 비교 분석이나 역사적 변천을 추적하는 연구가 진행되었으나, ‘율’의 기능을 연기론적 맥락으로 분석한 사례는 미흡하다.⁴⁾

Monteiro, Musten, & Compson(2015)은 현대 마음챙김 중재(MBI)에서 계(*sīla*)의 명시적 부재가 정념 개념의 약화를 초래할 수 있음을 지적하였고, 타닛사로(Thānissaro)는 율(*Vinaya*)의 훈련이 붓다의 길을 따르는 사람에게 어떻게 정신적·내적 삶의 안정과 마음챙김과 신중한 분별력을 증진시키며, 이러한 자질들이 마음의 훈련으로 이어진다고 밝히고 있다.⁵⁾ 그러나 기존 연구들은 ‘율’의 수행론적 기능을 일반적인 차원에서 논의할 뿐, 연기의 구체적 심리 기제 내에서 ‘율’이 어떤 지점에 개입하는지를 체계적으로 분석하지 않았다. 본 연구는 이러한 한계를 보완하여 ‘율’을 연기의 특정 구간(축-수-애)에서 작동하는 ‘예방적 통제’의 개입 지점으로 개념화하고, 전통 수행론과 현대 심리치료 기제 사이의 기능적 정합성을 탐색하고자 한다.

3. 연구문제 및 방법

본 연구는 ‘율’과 사띠의 결합이 비동일시의 심화를 가능하게 하는 기제를 규명하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정한다.

- ① ‘율’과 사띠가 연기 구조 내에서 각각 1차·2차 절단점으로 기능하는 방식은 무엇인가?
- ② 이중 절단점의 작동 과정에서 의도(*cetanā*)의 축소는 어떻게 나타나며, 이것이 비동일시 심화에 기여하는 바는 무엇인가?
- ③ 이 모델은 『무아상경』의 삼중 부정 논리와 어떻게 연결되어 무아 통찰로 이행하는가?

연구방법으로서, 본고는 초기불교 경전(*Nikāya, Vinaya Piṭaka*)을 일차 자료로 삼아 이론적 기반을 구축하고, 태국 담마웃(*Dhammayut*) 전통의 실천 사례를 보조 자료로 활용하여 경전 해석의 실천적 타당성을 검토한다.⁶⁾ 본 연구에서 사용하는 주요 개

4) 정준영·박성현 2010, 1-32; 박종식 2016, 229-260; 안희영 2010, 359-395.

5) Thānissaro 2013, 6.

6) 본 연구가 초기 경전에 집중하는 이유는 붓다의 직접 설법에 가장 근접한 자료를 통해 원형적 수행 체계

념은 다음과 같이 정의한다.

- **절단점(Cut-off Point)**⁷⁾: 연기의 구간에서 자동적 전개를 분리·유예시키는 분석적 도식.
- **예방적 통제(Preventive Control)**: 번뇌를 사전 차단하는 ‘울’의 기능.
- **의도 감소(cetanā Reduction)**: 수행 과정에서 목적 지향적 긴장의 상대적 감소.
- **비동일시(Non-Identification)**: 경험을 자아와 동일시하지 않는 인식 방식의 변화.

4. 논문 구성

II장에서는 연기 구조와 ‘울’·사띠의 기능, 절단점 개념을 정립한다. III장에서는 ‘울’의 예방적 통제와 사띠의 분리·관찰, 의도 감소를 통한 비동일시 과정을 분석하고, 「무아상경」의 삼중 부정 논리와 연결 구조를 규명한다. IV장에서는 연구 결과를 종합하고 학술적 의의와 후속 연구 방향을 제시한다.

II. 이론적 배경

1. 연기 구조의 수행론적 해석

1) 수행론적 개입 지점: ‘육처-촉-수-애’

12연기 중 ‘육처(*saḷāyatana*) - 촉(*phassa*) - 수(*vedanā*) - 애(*taṇhā*)’ 구간은 번뇌로의 전개 과정을 명확히 분리하여 자각할 수 있는 지점으로, 수행적 개입이 가능한 특성을 지닌다.⁸⁾ 각 지분의 정의는 다음과 같다:

- **육처**: 육근(眼耳鼻舌身意)과 육경(色聲香味觸法)이 결합하는 장소

를 파악하기 위함이다.

- 7) ‘절단점’은 본 연구에서 조작적 개념으로 사용한다. 이는 연기의 선형적 전개에서 특정 고리가 다음 단계로 자동 전개를 ‘유예(suspension)’시키는 수행론적 개입 지점을 의미한다.
- 8) 본 고에서 *vedanā*를 ‘느낌’이 아닌 ‘수(受)’로 표기한 것은, 일상어 ‘느낌’이 ‘애’와 결합된 정서적 반응과 혼동될 수 있기 때문이다.

- ‘촉’: 육근·육경·식(viññāna)의 삼사화합으로 발생하는 접촉⁹⁾
- ‘수’: ‘촉’을 조건으로 발생하는 감수 작용으로, 낙(sukha)·고(dukkha)·불고불락(adukkhamasukha)의 세 종류
- ‘애’: ‘수’를 조건으로 일어나는 갈망 작용으로, ‘취(upādāna)’ 단계에서 구체적 집착으로 전개

이 구조는 『상윳따니까야』 「육처상응(Salāyatana Saṃyutta)」에서 명확히 드러난다:

눈과 형색을 조건으로 눈의 알음알이가 일어난다. 이 셋의 화합이 촉(phassa)이다. 촉을 조건으로 수가, 수를 조건으로 애가 있다. 빅쿠들이여, 이것이 괴로움의 일어남이다.¹⁰⁾

일반적으로 이 경로는 자동적으로 전개되나, 수행을 통해 이들의 전개 과정을 분리하고 유예하거나 약화할 수 있다면 번뇌 발생을 예방하고 현상을 통찰할 기회를 확보할 수 있다. ‘울’에 의해 감각 접촉이 제한되면 ‘촉’의 빈도와 강도가 감소하여 ‘수’ 또한 약화되고, 사띠는 이 ‘수’를 있는 그대로 관찰함으로써 ‘애’로의 자동적 전개를 유예한다.

수까지는 지난 업의 수동적인 보(報)인 반면, 애와 취는 능동적인 조업이기 때문이다.

… → 觸 → 受(vedanā) → 愛(taṇha) → 取(upādāna) → …

과(수동적 보) | 인(능동적 업)

느낌은 앞서의 업에 의한 수동적 결과일 뿐이지, 새로운 업을 짓는 것은 아니다. 그런데 수에는 고수와 락수의 구분이 있으며, 그에 따라 락수를 좋아하고 고수를 싫어하는 애·증의 분별(애)과 좋은 것을 집착하고 싫은 것을 버리려는 취·사의 분별(취)이 있게 되는데, 이러한 분별적 애와 취가 바로 새로운 업을 짓는 능동적 행위인 것이다.¹¹⁾

9) Chachakka Sutta, MN. III, 280(MN 148): Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ tiṇṇaṃ saṅgati phasso.

10) Dukkhasamudaya Sutta, SN. IV, 86(SN35:106); 각목 2019, 241.

11) 한자경 2008, 95.

이는 다음 설명에서 확인된다. 『상윳따니까야』 「화살 경」에서 붓다는 ‘수’와 ‘애’ 사이의 절단 가능성을 명확히 제시한다:

비구들이여 배우지 못한 범부는 육체적인 괴로움을 겪게 되면, 근심하고 상심하며 슬퍼하고 가슴을 치고 울부짖고 광란한다. 결국 그는 이중으로 느낌을 겪고 있는 것이다. 즉 육체적 느낌과 정신적 느낌이다.¹²⁾

이는 ‘수’에서 ‘애’로의 자동 전개가 필연적이지 않으며, 수행을 통해 이 연쇄를 유예할 수 있음을 보여준다. 범부는 괴로운 신체적 느낌(첫 번째 화살)에 즉각 정신적 반응인 슬픔과 비탄(두 번째 화살)을 더하지만, 성스러운 제자는 신체적 느낌만을 경험하고 정신적 반응을 일으키지 않는다. 본 연구의 2차 절단점 개념은 바로 이러한 경전적 근거에 기초한다.

즉, ‘촉’과 ‘수’의 위치에서 수동적으로 관찰할 토대를 ‘울’이 제공해준다. ‘촉’은 『상윳따니까야』 4권의 「육처품(*Salāyatana-Vagga*, S. IV, 1-403)」에서 육처가 삼법인을 직시하는 무아 통찰의 토대임을 설하며,¹³⁾ ‘맛(*assāda*) - 위험(*ādīnava*) - 벗어남(*nissaraṇa*)’의 구조를 제시한다.¹⁴⁾ 본 연구는 육근(六根)이 탐착하는 ‘맛’을 피하고 ‘위험’으로 연계되는 상황을 사전에 차단하는 제도적 장치로서 계목 수지를 해석한다.

이러한 연기 구조에서 ‘수’와 ‘애’ 사이의 전개를 유예시키는 수행론은 현대 위빠사나 전통에서도 강조되고 있다. 사트야나라얀 고엔카(Satya Narayan Goenka, 1924~2013)는 철저한 계를 바탕으로 사마타와 위빠사나 수행을 통해 ‘수’를 있는 그대로 관찰함으로써 ‘애’로의 자동적 전개를 차단할 것을 강조한다.¹⁵⁾ 고엔카 전통의 핵심은 신체 감각(*vedanā*)을 평정심(*upekkhā*)으로 관찰하여 “수를 조건으로 애가 일어남(*vedanā-paccaya taṇhā*)”에서 “수를 조건으로 지혜가 일어남(*vedanā-paccaya paññā*)”로 전환하는 것이다. 이는 본 연구의 2차 절단점 개념과 수행론적으로 일치한다.¹⁶⁾

그러나 본 연구는 고엔카 전통과 달리 계목 중심의 ‘1차 절단점’(육처-촉 사이)과 사

12) *Sallatha Sutta*, SN. IV, 208(SN36:6); 각목 2019, 434-435.

13) *Ajjhattānicca Sutta*, SN. IV, 1(SN35:1); 각목 2019, 89-90.

14) *Paṭhamapubbesambodha Sutta*, SN. IV, 7(SN35:13); 각목 2019, 99.

15) 이자랑 2016, 462-463.

16) Drummond, Michael S 2007, 119-122.

띠의 '2차 절단점'(수-애 사이)이라는 이중 구조를 제시한다는 점에서 차별화된다. 고엔카 전통이 주로 수행자의 내적 관찰에 초점을 맞춘다면, 본 연구는 율장의 계목이 감각적 접촉 자체를 사전에 제한하는 제도적 장치로 기능한다는 점을 강조한다.

2) 절단점 개념 도입

본 연구에서 제안하는 '절단점(cut-off point)'은 수행자가 연기(緣起)의 자동적 전개를 유예하며 '촉-수-애'를 분리 관찰하게 하는 개입 지점을 의미한다.¹⁷⁾

1차 절단점(율): 계본(*Pātimokkha*)의 규정들은 육근의 접촉을 구조적으로 제한함으로써 '촉'의 빈도와 강도를 감소시킨다. 이는 강도가 약화된 '수(受)'로 인해 '애(愛)'로의 자동 전개를 예방하고, 분리 관찰의 토대를 마련한다.

2차 절단점(사띠): 사띠는 '율'이 형성한 제한된 환경에서 '수'와 '애' 사이의 전개를 유예시킨다. 사념처(四念處, 신·수·심·법)와 연계된 지속적 관찰을 통해 발생한 '수'를 '조건 지어진 현상'으로 통찰할 수 있는 기반을 제공하여 자동적인 자아 투사 과정을 절단한다. 이때 유예되는 것은 '수'에서 '애'로 향하는 의도(*cetanā*)의 방향성이며, 이것이 의도 축소의 출발점이 된다. 한편, 광정은(2025)은 의도(*cetanā*)가 '수'와 '애' 사이를 매개하는 기능을 밝히며, 수행의 대상이 될 수 있음을 제시하였다.¹⁸⁾ 본 연구의 2차 절단점 개념은 이 문헌적 통찰을 구체적인 수행 기제로 확장하고자 한다.

2. 사띠와 '율'의 기능

1) 사띠의 복합적 기능

사띠는 단순한 알아차림을 넘어 훈련된 환경 속에서 삼매와 지혜를 유발하는 복합적 수행 기제이다.¹⁹⁾ Dreyfus(2011)는 현대 마음챙김이 사띠의 '기억(memory)' 기능을 간과하고 있다고 비판한다. 그에 따르면, 사띠는 단순히 현재 순간에 대한 비판단적 주의가 아니라, 수행자가 학습한 가르침과 준거들을 '상기(recollection)'하는 인지

17) 본 개념은 김종수가 분석한 '깨달음의 시종으로서의 무아'와는 논의 층위가 다르다. 김종수의 연구가 무아 통찰의 심화 정도에 따른 깨달음 단계의 거시적 구조를 고찰한 것이라면, 본 연구의 절단점은 '촉-수-애' 구간에서의 수행적 개입의 구체적 지점에 초점을 맞춘다. 김종수 2020, 149-150.

18) 광정은 2025, 129-130.

19) 이준호 2024, 270-272.

적 기능을 포함한다.²⁰⁾ 이러한 관점은 본 연구에서 사띠가 ‘율’의 규정을 기억하며 작동한다는 분석과 일치한다. 그 기능은 다음과 같이 분석된다:

- (1) 학습한 계율과 준거들을 상기하는 기억 기능,
- (2) 제한된 환경에서 목적 대상을 지속적으로 주시하는 주의 기능,
- (3) 마나시까라(*manasikāra*, 作意)와 결합하여 주의의 방향을 설정하는 지향 기능,
- (4) 삼빠잔나(*sampajañña*, 正知)와 결합하여 현상을 명료하게 인지하는 판별 기능.

‘사띠 준거틀(*satipaṭṭhāna*)’은 신·수·심·법의 네 영역을 참조 기준으로 설정한다.²¹⁾ 특히 수념처(*vedanānupassanā*)는 발생한 ‘수’를 즐거움·괴로움·중립으로 분별하되, 그에 대한 반응적 전개를 따르지 않고 지켜봄으로써 ‘수’에서 ‘애’로의 자동 전개를 포착하는 핵심 준거틀 중의 하나이다. 지혜(*pañña*)는 현상을 삼법인(무상·고·무아)이나 연기적 관점의 특성으로 통찰하는 능력이며, 수행이 심화되면 삼빠잔나는 지혜로 심화된다.

2) ‘율’의 기능: 육근 단속

본 연구는 수행론적 정합성을 위해 계(*sīla*)와 율(*vinaya*)을 기능적으로 구별한다.²²⁾ 이자랑(2016)은 계와 율의 개념적 차이를 다음과 같이 설명한다.

20) 아날라요(*Anālayo*) 역시 초기불교 경전에서 사띠(*sati*)의 표준적인 정의가 ‘오래전에 행하거나 말한 것을 기억하고 떠올리는 능력(recollecting and remembering what has been done or said long ago)’과 직결되어 있음을 지적한다. 그는 사띠 자체를 단순한 기억 현상과 완전히 동일시하는 것에는 선을 그으면서도, 사띠의 명료한 수용적 알아차림이 과거에 학습된 정보(가르침과 계율)를 회상하고 작동시키는 핵심 조건임을 치밀하게 논증하고 있다고 한다. *Anālayo* 2017, 1-3. 참조.

21) *satipaṭṭhāna*의 어원에는 두 가지 해석이 존재한다: (1) *sati + paṭṭhāna*(사띠의 토대), (2) *sati + upaṭṭhāna*(사띠의 현존). 아날라요는 *upaṭṭhāna*가 빠알리 니까야 전반에 걸쳐 사용되며(예: MN. I, 56의 *satim upaṭṭhapetvā*, “사띠를 확립하여”), 산스크리트 대응어 *smṛtyupasthāna*와도 일치하므로 어원적으로 더 정확하다고 주장한다. 반면 *paṭṭhāna*(토대)는 초기 경전에서는 발견되지 않고 후대 『*Abhidhamma*』와 주석서에서 처음 등장한다. 본 연구는 아날라요가 제시한 “frameworks or points of reference to be applied during contemplation” (관찰 시 적용할 준거틀 또는 참조점)이라는 기능적 정의를 채택하여, *satipaṭṭhāna*를 “사띠 준거틀”로 번역한다. 이는 네 가지 영역(신·수·심·법)이 단순한 명상 대상이 아니라, 사띠를 통해 현상을 관찰하고 판별하는 참조 기준(reference framework)으로 기능을 강조하기 위함이다. *Anālayo* 2003, 29-30; 183.

22) ‘계’와 ‘율’의 구별은 한국 불교 전통에서 명확하지 않았으나, 빠알리 문헌학적 분석과 수행론적 기능 차이에 근거하여 재정립할 필요가 있다. 이자랑 2006, 165.

불교에 귀의한 출·재가자가 일상생활에서 지켜야 할 규범을 일반적으로 ‘계(戒)’ 혹은 ‘계율(戒律)’이라고 말한다. 이 중 계는 산스크리트어 실라(*śīla*, 팔리어로는 *sīla*)의 한역어이다. ‘명상하다·실천하다·행동하다’ 등의 의미를 지니는 √*śīl*이라는 동사어근에서 파생한 명사로, 원래 성질·특징·습관·행위 등을 의미하는 말인데, 불교 용어로 사용될 때는 특히 좋은 습관·좋은 특징·선한 행위·도덕적 행위 등을 의미한다. 일반사회의 개념으로 말하자면 도덕·윤리에 해당한다. 한편, 계율이란 계에 ‘율’이라는 말이 합해져서 이루어진 용어이다. 율은 ‘이끌다·제거하다·훈련하다·교육하다’는 의미를 지닌 vi-√*nī*라는 동사어근에서 파생한 명사인 위나야(*vinaya*)의 한역어이다. 위나야는 규칙·조복(調伏)·멸(滅)의 의미를 지니는데, 세속의 법률과 같은 성격을 지니는, 이른바 승가공동체의 규칙이다. 따라서 계는 자율적인 성격이 강하며 어겨도 징벌 등을 받는 일은 없지만, 율은 어길 경우 그에 합당한 처벌을 받게 된다.²³⁾

이러한 개념적 구분에도 불구하고, 초기 경전에서 계와 율은 수행론적으로 밀접히 연관되어 있다. 『상윳따니까야』 「비구경」(SN. 47:3)에서 붓다는 선법(善法)의 첫 출발점(*ādi kusalānaṃ dhammānaṃ*)으로 “아주 청정한 계(*sīlañca suvisuddhaṃ*)와 율공은 견해(*diṭṭhi ca ujukā*)”를 제시한 후, “계를 의지하고 계에 굳게 서서(*sīlaṃ nissāya sīle patiṭṭhāya*)” 사념처 수행을 닦으라고 설한다.²⁴⁾

이러한 구분에 기초하여, 계(*sīla*)는 개인의 자발적 의지에 바탕을 둔 내면적 윤리성을 구축하며, 율(*vinaya*)은 ‘나쁜 것을 제거하고 좋은 방향으로 이끈다’는 의미를 담는다. 이는 단순한 금지(*vāriṭṭa*)를 넘어 적극적 훈련(*sikkhā*)의 성격을 지님을 보여준다. 계본(*Pātimokkha*)은 비구의 경우 227조 세부 항목으로 구성되어, 마음이 외부 경계에 휩쓸리는 것을 막는 행위적 장벽을 제공한다.

「우빨리 경」에서 붓다는 학처(*sikkhāpada*) 제정의 ‘열 가지 목적(*dasa atthavase*)’을 명시한다.²⁵⁾ 이 중 본 연구의 ‘절단점’ 개념과 직접 연관되는 핵심 목적은 “현생에서 일어나는 번뇌들을 단속하기 위해서(*diṭṭhadhammikānaṃ āsavānaṃ samvarāya*)”이다.

23) 이자량 2016, 465.

24) 여기서 ‘아주 청정한 계’는 단순히 오계나 팔계와 같은 재가자의 계율만을 의미하지 않는다. 출가 수행자의 경우, 계본(*Pātimokkha*)에 규정된 율장의 학처들을 철저히 준수함으로써 ‘청정한 계’가 완성된다. 따라서 본 연구에서 ‘율’이라는 용어를 사용할 때, 그것은 「비구경」에서 제시하는 ‘청정한 계’의 구체적 실천 방편으로서, 감각 접촉을 구조적으로 제한하는 계본의 세부 규정들을 지칭하는 것이다.

25) *Upāli Sutta*, AN. V, 70(AN10:31). 학처 제정의 열 가지 목적(*dasa atthavase*)은 율장에서는 각 학처 제정 시 정형구로 등장한다(Vin. III. 21). 대림 2018, 170.

이는 계목이 단순한 외적 금지(*vāritta*)가 아니라, 번뇌의 인식론적 근원인 육처를 기반으로 내적으로 단속(*saṃvara*)하는 수행적 방편임을 경전적으로 뒷받침한다.²⁶⁾

육근 단속(*indriya saṃvara*)은 점차적 수행(*anupubbāsikkhā*)의 맥락에서 계(*sīla*) 실천 이후에 위치하며, 사띠·삼빠잔나(*sati-sampajañña*)의 토대가 된다.²⁷⁾ ‘율’의 규정들(공양 규정, 낮은 목소리, 걸음걸이 등)은 수행자가 의도적으로 사띠하며, 육근의 정보 유입을 최소화하고 행위 방식을 제한함으로써 마음이 외적 경계에 휩쓸려 방일해짐을 막는다.

3) 의도(*cetanā*)와 주체성

“내가 의도를 업(*kamma*)이라 설한다. 의도(*cetanā*)함으로써 사람은 몸, 말, 마음으로 행위를 짓는다.”²⁸⁾ 12연기에서 의도는 존재(*bhava*)와 태어남(*jāti*)의 상태를 초래하는 행위의 근원이며, 자아의 능동성(Agency)과 연계되어 있다.²⁹⁾ 그러나 수행이 심화됨에 따라, ‘나’라는 동일시가 무아(*anattā*)의 관점에서 궁극적으로 해체되어야 할 대상임을 통찰하게 된다.³⁰⁾

의도는 ‘조건 지어진 현상(*saṅkhāta*)’이다. 의도의 점진적 축소와 비동일시는 상호 강화적 관계에 있다. 사띠를 통해 ‘수’를 분리 관찰할 때 *cetanā*의 자동적 작동이 유예되고, 이 유예가 ‘자아=행위의 주체’라는 동일시를 약화시킨다. 동시에 동일시의 약화는 의도적 노력의 필요성을 감소시켜, 다시 의도(*cetanā*)의 축소로 이어진다. 이러한 피드백 과정을 통해 괴로움을 야기하는 업의 동력이 점진적으로 감소한다.

26) 현대 마음챙김 명상이 불교의 윤리적 토대(계율)에서 분리되어 탈맥락화되는 현상에 대한 비판적 논의로는 정준영(2025) 및 Robert H. Sharf(2015)의 연구를 참조할 것. 아울러 초기불교의 고전적 접근과 달리 윤리 체계를 배제하는 현대적 접근의 한계에 대해서는 장진영·김세정(2016), 그리고 이러한 계(*sīla*)의 부재가 사띠의 약화를 초래한다는 점에 대해서는 Monteiro et al. (2015)을 참조.

27) *Sāmaññaphala Sutta*, DN. I, 70-71(DN 2). 점차적 수행에서 육근 단속(*indriya saṃvara*)은 계(*sīla*) 다음, 정념정지(*sati-sampajañña*) 이전에 위치한다.

28) *Nibbedhika Sutta*, AN. III, 410(AN6:63): *cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti kāyena vācāya manasā.*

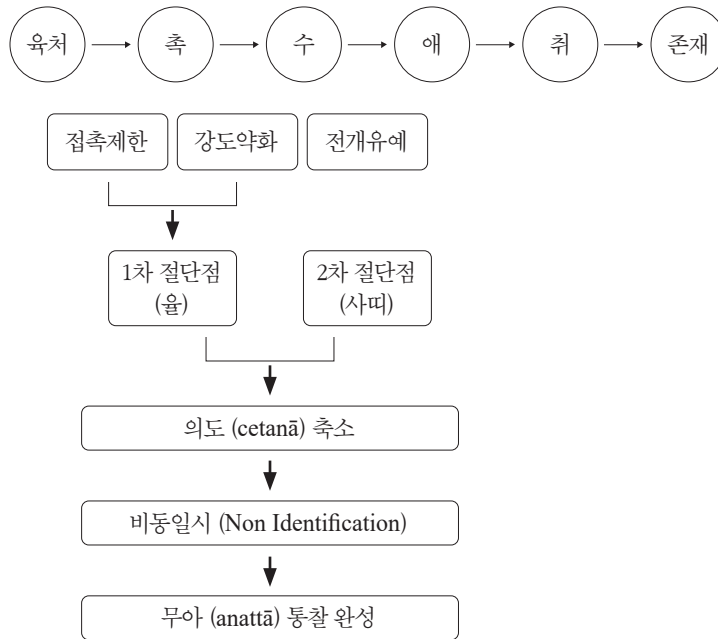
29) *Thāna Sutta*, AN. III, 71(AN.5.57). ‘나의 업이 바로 나의 주인이고, 나는 업의 상속자이고...’ 업의 주체로서 자기를 관찰하는 것은 방일을 막고 선업을 권장하기 위한 수행의 출발점이다.

30) *Anattalakkhaṇa Sutta*, SN. III, 66(SN22:59). 오온에 대해 “이것은 내 것이 아니고, 이것은 내가 아니며, 이것은 나의 자아가 아니다.”라고 여실히 관찰함으로써 무아 통찰로 이어진다.

3. 이중 절단점 구조 도식화

본 연구가 제시하는 ‘울-사띠-비동일시 통합 모델’은 다음과 같이 도식화된다:

<그림1> ‘울-사띠-비동일시 통합 모델: 이중 절단점 구조



<그림1>에서 ‘울’이 1차 절단점을 형성하여 12연기의 ‘육처-촉’ 구간에서 접촉 기회를 제한함으로써, 그 연쇄적 효과로 ‘촉-수’ 구간에서 ‘수’의 강도가 약화된다. 2차 절단점에서 사띠가 ‘수’와 ‘애’ 사이의 자동적 전개를 유예하며 분별·관찰한다. 이러한 준거들은 수념처(vedanānupassanā)를 중심으로 한 사념처 수행의 핵심 구조이며, 지혜를 통한 무아 통찰과 의도 감소를 거쳐 비동일시에 도달하는 통합적 수행 경로를 보여준다.

단, 본 도식은 설명의 명료성을 위해 연기 지분 간의 동시적·상호적 작용을 순차적 흐름으로 단순화하여 제시한 것이다. 이 모델에서 12연기의 전개와 단절과 관련된 의도(cetanā) 축소와 비동일시는 선형적 인과관계가 아니라 상호강화적 피드백 관계로 작동한다.

Ⅲ. 수행론적 분석

1. ‘율’의 예방적 통제

‘예방적 통제(Preventive Control)’란 번뇌가 발생하기 이전에 그 조건을 구조적으로 제한하는 ‘율’의 기능을 의미한다. 아날라요는 “감각 단속의 방법은 주로 사띠에 기 반하며, 사띠의 현존이 지각 과정에서 발생하는 반응과 회론에 억제적 영향을 미친다.”³¹⁾라고 설명한다. 「가나까 목갈라나 경」은 육근 단속의 실천 방법을 구체적으로 제시한다:

눈으로 형색을 봄에 그 표상[全體相]을 취하지 말고, 또 그 세세한 부분상[細相]을 취하지도 마라. 만약 그대의 눈의 감각기능[眼根]이 제어되어 있지 않으면, 욕심과 싫어하는 마음의 나쁘고 해로운 법[不善法]들이 그대에게 [물밀듯이] 흘러들어올 것이다. 따라서 그대는 눈의 감각기능을 잘 단속하기 위해 수행하며, 눈의 감각기능을 잘 방호하고, 눈의 감각기능을 잘 단속하라.³²⁾

이는 ‘율’이 감각 접촉의 초기 단계에서 표상 형성 자체를 제한함으로써 후속적인 ‘수’-‘애’-‘취’의 전개를 사전에 차단하는 1차 절단점 기능을 수행함을 경전적으로 뒷받침한다. 눈·귀·코·혀·몸·의 육근 각각에 대해 동일한 방식의 단속이 적용되며, 이러한 육근수호는 점차적 수행 체계에서 ‘계’ 다음에 위치하는 필수 수행이다. 이는 ‘율’과 사띠가 분리된 수행이 아니라 통합적으로 작동함을 뒷받침한다. 일상 행위에서 사띠를 실천하는 핵심 사례를 경전에서 확인할 수 있다:

다시 비구들이여, 갈 때에는 ‘가고 있다.’고 꿰뚫어 알고, 서 있을 때에는 ‘서 있다.’고 꿰뚫어 알고... 그가 이와 같이 방일하지 않고, 열심히, 스스로 독려하며 머물 때 마침 저 세속에 얽힌 재빠르게 일어나는 생각들이 사라진다. 그런 것들이 사라지기 때문에 마음은 안으로 확립되고 고요해지고 하나에 고정되어 삼매에 든다.³³⁾

31) Anālayo 2003, 225.

32) Gaṇakamoggallāna Sutta, MN. III, 2(MN 107); 대립 2021, 694.

33) Kāyagatāsati Sutta, MN. III, 89(MN 119); 대립 2021, 203-204.

이 경구에서 제시된 세밀한 행위 규정들은 다음에 살펴볼 계본(*Pātimokkha*)의 조항들과 직접 연결된다.

1) 언어와 신체 통제

계본의 단순속죄법(*Pācittiya*)은 거짓말, 욕설, 중상 등 부적절한 언행을 금지하며,³⁴⁾ 중학죄법(*Sekhiya*)은 주거지에서 낮은 목소리로 말할 것을 규정하였다.³⁵⁾ 목소리 크기 조절은 사띠를 언행의 통제와 직접 연결하여 ‘예방적 통제’로 작동한다.³⁶⁾

중학죄법은 승복을 단정하게 입고, 눈을 아래로 주시하며, 몸을 흔들지 않고 조용히 거동할 것을 규정한다.³⁷⁾ 이는 수행자가 외부 환경이 아닌 자신의 신체 움직임에 주의를 연속적으로 머물도록 하며, 이 항목들을 준수할 때 일상적 걸음걸이가 ‘걷기 수행’과 유사한 형태로 전환된다.

2) 공양 과정의 절단점 형성

탁발부터 공양을 마칠 때까지의 과정은 ‘학습계율 기억+ 대상 선택+ 주의 이동’의 연속적 사띠 사례이다.³⁸⁾ 중학죄법 27-56조는 음식 크기 조절, 씹을 때 묵언, 흘리지 않도록 주의하는 등의 항목을 세밀히 규정한다.³⁹⁾ 이러한 연속적 행위 통제는 감각적 욕망(식욕)과 맛에 대한 ‘애’-‘취’로 이어지는 번뇌가 스며드는 틈을 최소화한다. 공양 행위 자체가 욕망에 대한 종속성을 해체하는 과정으로 연결되며, 이것은 「대념처경 (*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*), DN 22」에서 ‘먹을 때’ 행위 단속을 사띠의 실천 사례로 제시하는 것과 맥을 같이 한다.

이점은 앞서 II장에서 논의한 한자경(2008)의 인용문을 통해서 다시 확인할 수 있다. 한자경이 “수까지는 지난 업의 수동적 보인 반면, 애와 취는 능동적인 조업”으로 분리한 것은 ‘애’를 분기점으로 구분한 본고의 논의와 일치한다. 이러한 ‘율’의 예방적 통제는 인식의 초기 단계에서 표상(*nimitta*)과 세부 특징(*anuvyañjana*)을 단속하는 인

34) 전재성 2020, 153-156; 빠젯띠야 1-4조.

35) *ibid.*, 279-282.

36) 승가 의식의 언어 형식 자체도 통제 기능을 내포한다. 불교 의식의 청유형(講, *handā*)은 명령형과 달리 상대의 동의를 전제하며, 승가 의식에서의 3번 반복은 즉각적 대응 대신 숙고 기회를 제공하는 안전장치로, 충동적 의도가 즉각적 행위로 이어지는 것을 지연시킨다. 하대용 2024, 202-203.

37) 전재성 2020, 279-302. *Sekhiya* 3-26조.

38) 이준호 2023, 177.

39) 전재성 2020, 303-332.

지 전략으로 구체화 된다. 아날라요에 따르면, 지각 과정에서 ‘표상’은 원초적 감각 자료에 대한 최초의 평가와 관련되며, 이로 인해 대상이 ‘아름다운 것(subha-nimitta)’이 나 ‘불쾌한 것(patigha-nimitta)’으로 나타나고 후속적 정신 반응으로 이어진다.⁴⁰⁾ 이는 본 연구가 제시한 1차 절단점이 ‘촉-수’의 연쇄에서 표상 형성을 차단하는 실천적 기제와 연관됨을 뒷받침한다.

3) 방파제로서의 ‘울’: 1차 절단점의 효과

이러한 ‘울’의 예방적 통제 기능은 방파제(防波堤)의 비유로 이해할 수 있다. ‘울’이 형성한 구조적 장벽은 육근을 향해 밀려오는 감각 자극의 파도를 1차적으로 차단한다. 이 방파제를 넘어온 파도(즉, 완화된 ‘촉’)는 그 세력이 현저히 약화되어, 수행자는 발생한 ‘수(vedanā)’를 연기의 관점에서 ‘조건 지어진 현상(saṅkhata dhamma)’으로 분리 관찰할 수 있는 용이성을 높여준다. 방파제 없이 거센 파도가 직접 밀어닥치면 수행자는 ‘수’를 객관적으로 관찰하기 어렵고 ‘애’로의 자동 전개에 휩쓸리기 쉽다. ‘울’이라는 방파제는 사띠가 작동할 수 있는 고요한 내적 공간을 확보해 주는 것이다.

‘울’의 1차 절단점 효과를 정리하면 다음과 같다:

- ‘육처’-‘촉’ 구간: 접촉 기회 제한으로 ‘촉’의 빈도와 강도 감소
- ‘촉’-‘수’ 구간: 약한 ‘촉’으로 인해 약한 ‘수’의 발생, 이는 사띠의 대상으로 적절해진다.
- ‘수’-‘애’ 구간: 약한 ‘수’는 사띠와 판별의 요소들로 인해 ‘애’로의 전개가 유예된다.
- 이러한 반복 실천을 통해 내적 고요함(samatha)이 형성된다.

2. 사띠의 분리 관찰과 비동일시

사띠는 ‘울’이 형성한 제한된 환경에서 ‘수’를 분리 관찰하는 능력을 배양하며, 이를 통해 비동일시의 수행적 형태를 완성한다.

1) 준거틀 내 지속적 관찰

사띠는 ‘울’이 형성한 제한된 환경 속에서, ‘수’를 중심으로 경험을 관찰하는 능력으

40) Anālayo 2003, 225-226.

로 발전한다. 사띠는 준거틀(특히 수념처)로 겨냥한 ‘수’에 주의를 유지하면서, 삼빠잔나의 도움을 받아 ‘수’에서 ‘애’로 향하는 마음의 움직임을 포착한다. 이를 통해 ‘수’의 지속이나 소멸을 바라는 ‘애’의 자동 발생을 방지한다. 이를 통해 자연스럽게 사념처의 수념처 수행법이 일상에서도 적용 가능해진다.

사띠를 통해 수행자는 과거의 기억과 미래의 계획에 끌려가지 않고, 자신이 경험하는 것을 조건 지어진 현상으로, ‘축’과 결합하는 오온에 대한 ‘애’-‘취’로부터 벗어나는 훈련을 지속한다.⁴¹⁾ 삼빠잔나와 지혜의 통합으로, 절단점에서 관찰되는 ‘신구의 행’(saṅkhāra)을 ‘나의 경험’이라고 동일시하는 자아 투사로의 변형을 절단하는 분리선이 된다.

2) 오온에 대한 비동일시

자아 동일시는 수행자가 오온을 ‘내 것’, ‘나’ 또는 ‘자아’라고 착각하여 집착하며, 나는 행위의 주체(kammasakomhi)이며 이 경험의 소유자라는 근원적 착각으로 고착되어 괴로움으로 이어진다. “빅쿠여, 눈을 괴로움으로부터 알고 보는 자에게 유신견(sakkāya-diṭṭhi)이 버려진다”⁴²⁾고 설한다. 이는 ‘육처’, ‘축’의 결합 과정에서 발생하는 모든 괴로움을 ‘자신의 일부’로 보는 유신견을 버리는 것으로 비동일시의 완전한 수행적 형태를 제시한다.

「무아상경」은 오온에 대해 “이것은 나의 것이 아니다, 이것은 내가 아니다, 이것은 나의 자아가 아니다”라고 정의한다.⁴³⁾ 이러한 관점 유지는 괴로움 발생 현상을 ‘나(자신)’와 분리하는 힘을 길러주어, 경험되는 ‘수’로부터 자아 분리를 수월하게 해준다. 그 결과 초연(nibbindā)⁴⁴⁾ → 이욕(virāga) → 해탈(vimutti)로 집진적 승화 과정이 가능해진다.

41) *Bhaddhekaratta Sutta*, MN. III, 187(MN 131).

42) *Sakkāyadiṭṭhippahāna Sutta*, SN. IV, 147(SN35:166).

43) *Anattalakkhaṇa Sutta*, SN. III, 66(SN22:59).

44) *nibbindā*의 한글 대응어는 기존에 염오(厭惡)가 많이 사용되었다. 그러나 필자는 *nibbindā*를 ‘초연’으로 사용하였다. 염오는 능동적인 의미가 강한 반면, ‘초연’은 수동적, 결과적인 의미가 강해 전혀 다른 접근이 된다. ‘초연’은 재연(2025)의 번역을 차용하였다. PED, s.v. “*nibbindati*”, “*nibbindā*” 참조.

3. 의도 감소와 능동성 해체

수행의 초기 단계에서는 강한 의도와 노력(*virīya*)이 요구되나, 사띠가 능숙해짐에 따라 의도는 점진적으로 미세화된다. ‘율’의 준수를 통해 확보된 ‘후회 없음(*avippatisāra*)’의 정서적 안정은 자아의 방어 기제를 완화시켜 수행자가 경험과 자신을 분리하는 2차 절단점의 작동을 가속화한다.

1) 수행 단계별 의도의 변화

‘율’을 준수하는 초기 단계의 강한 의도와 노력은 수행이 숙련되고 사띠가 능숙해지면서 점진적으로 축소된다.

〈표1〉 수행 단계별 ‘율’-사띠-의도의 통합적 변화

단계	‘율’ 실천 양상	사띠 특성	의도(<i>cetanā</i>) 상태
초기	계본 암송, 의식적 행위 제한	주의 빈번한 이탈, 준거틀 불안정	강한 의도적 노력, 긴장 동반
중기	행위 습관화, 습관적 통제	준거틀 확립, 지속적 관찰 가능	주의 노력 감소, 자연스런 사띠 유지
숙련	자발적 통합(노력 감소)	삼매 심화, 통찰 발생	의도 약화, 비-동일시 경험

〈표1〉은 의도적 노력이 관찰 가능한 초기·중기·숙련의 세 단계를 정리한 것이며, 이하에서 서술하는 완성 단계는 무아 통찰의 귀결로서 표의 연장선상에 위치한다.

초기 단계: 강한 의도와 노력(*virīya*)이 필요하며, 수행자는 계본을 기억하고 의식적으로 행위를 제한해야 한다.

중기 단계: 습관화된 작의(*manasikāra*)와 사띠로 전환된다. ‘율’의 준수가 습관화되면서 ‘의도적 노력’이 감소하고 준거틀이 확립된다. 이 과정에서 ‘율’의 준수는 심리적으로 ‘후회 없음(*avippatisāra*)’의 상태를 유도한다. 「목적경(*Kimatthiya Sutta*)」⁴⁵⁾에 따

45) *Kimatthiya Sutta*, AN. V, 1(AN10:1).

르면, '계'는 후회 없음을 목적으로 하고, 후회 없음은 기쁨(*pāmojja*)과 희열(*pīti*), 경안(*passaddhi*), 행복(*sukha*)을 거쳐 삼매(*samādhi*)와 여실지견(*yathābhūtañāṇadassana*)으로 이어진다. 이러한 정서적 안정은 자아의 방어 기제를 완화시켜 2차 절단점의 작동을 가속화하며, 결과적으로 능동적 의도(*cetanā*)의 자연스러운 축소로 이어지게 된다.

숙련 단계: '울'과 사띠가 자연스럽게 결합하여 더 이상 '지키려는 의도'나 '관찰하려는 노력'을 의식하지 않는다.

완성 단계: 여리작의(*yoniso manasikāra*)의 결과로 무아 통찰이 완결된다. 여리작의는 삼매 중에 가능하며, 삼매 중일 때 의도의 현저한 약화 또는 일시적 소멸까지 보고된다.⁴⁶⁾ 이것이 단순한 무의식 상태가 아니라 '내가 행위의 주체(Agency)라는 착각'이 완벽하게 분리된 결과이다.

'울'이 구조적으로 제한(1차 절단점)하면, 인지적 부하가 줄어들어 수행자는 더 수월하게 '수'와 자신을 비동일시(2차 절단점)할 수 있는 심리적 여유 공간을 확보하며, 이러한 여유로운 공간은 자연스럽게 의도의 축소로 이어진다. 결국 '의도의 축소'는 '내가 행위의 주체'라는 자아의 능동성에 대한 집착이 완화되고 있음을 보여주는 경험적 지표이자, 동시에 비동일시를 더욱 강화해 주는 조건으로 작용한다. 이러한 의도의 미세화 과정이 성숙하면 "그가 원하는 것을 사유할 것이고, 그가 원하지 않는 사유는 사유하지 않을 것이다."⁴⁷⁾라고 하였다. 이와 같이 괴로움을 사유하지 않는 힘이 생겨나고 이것은 마음의 자유로운 상태로 이어진다.

2) 담마웃 전통의 실천 사례

태국 담마웃(Dhammayut) 전통은 계본의 엄격한 준수와 사띠 수행의 통합을 강조한다. 아잔 리(Ajahn Lee)는 사띠와 삼빠잔나의 관계를 다음과 같이 설명한다:

몸은 제제소와 같다. 마음은 구동축과 같다. 삼빠잔나는 한 지점에서 구동축을 도는 도르래이다. 사띠는 마음을 대상에 묶어 다른 대상으로 미끄러지지 않게 하는 벨트

46) 이준호 2024, 104.

47) *Vitakkasaṅṭhāna Sutta*, MN. I, 118(MN 20).

이다.⁴⁸⁾

인용문에서 사띠는 대상을 주의 중심으로 묶어 놓은 벨트이며, 삼빠잔나는 구동축의 도르래로서 사띠와 같은 대상을 향해 아는 앎이다. 『아잔 만의 일대기』에 따르면, 아잔 만은 제자들에게 탁발 시 마을로 걸어가는 동안 항상 현재의 순간을 사띠하며 몸·언어·마음을 절제하고, 육근(六根)과 접촉하는 감각 대상에 마음이 먹잇감이 되지 않도록 주의할 것을 가르쳤다.⁴⁹⁾ 이것은 일상생활과 결합되어 사띠를 중시하는 수행 전통임을 보여준다.

아잔 만(Ajahn Mun)과 아잔 리는 수행 심화 과정을 설명하기 위해 ‘찢따(*citta*)’ 개념을 사용한다. 아잔 리에 따르면, 우리의 몸과 마음이 분리하면, 의식은 여전히 존재하지만, 몸이나 마음에 의지하지 않는 특별한 의식이라고 했다.⁵⁰⁾ 이때 드러나는 것은 연기의 조건적인 ‘식’이 아니라, ‘행’이 끊어지고 의도가 소멸한 상태에서 나타나는 비조건적인 앎이다. 본 연구는 이러한 ‘찢따’ 개념을 의도가 극 미세화된 수행 경험을 기술하기 위한 실천적 언어로 이해하고, 교리적 수준에서의 무아 논의와는 구분하여 다룬다.

4. 비동일시의 완성

「무아상경」의 삼중 부정 구조는 비동일시의 단계적 심화를 정교하게 보여준다. ‘울’과 사띠, 그리고 지혜의 결합은 최종적으로 소유권의 철회와 동일시의 해체를 통해 무아 통찰의 완성을 지향한다.

괴로움은 ‘소유함’에서 생긴다.⁵¹⁾ 소유는 정신적 물질적 소유와 이를 자신의 일부로 여기는 근원적 착각이며, 님바나(열반)는 모든 소유와 결핍의 종결⁵²⁾로서 ‘조건 지어진 현상’과의 동일시의 파괴가 괴로움의 소멸과 직접 연관됨을 보여준다.

48) Ajahn Lee 2011, 11.

49) Ācariya Mahā Boowa 2010, 59.

50) Ajahn Lee 1995, 78-79.

51) Ibid., 76.

52) Ibid., 76: *Nibbāna is the ending of all having and lacking.*

〈표2〉 「무아상경」의 삼중 부정 구조와 비-동일시 단계

단계	빠알리 정형구	한글 번역	해체 대상
1단계	n'etaṃ mama	이것은 나의 것이 아니다	소유의식(mamatta)
2단계	n'eso'haṃ asmi	이것은 내가 아니다	자아동일시(asmimāna)
3단계	na me so attā	이것은 나의 자아가 아니다	유신견(sakkāya-ditṭhi)

이상의 3단계 구조는 본 연구의 2차 절단점에서 사띠가 수행하는 분리 관찰이 단순한 심리적 거리두기가 아니라, 무아 통찰로 이행하는 체계적 경로임을 시사한다. 1 단계에서 경험에 대한 ‘소유권’이 철회되고, 2단계에서 경험과 자아의 ‘동일시’가 해체되며, 3단계에서 오온을 ‘나의 자아’로 보는 유신견이 근본적으로 해체된다. 이러한 단계적 해체는 앞서 논의한 의도(*cetanā*)의 축소 과정과 구조적으로 상응한다.

‘울’, 사띠, 지혜의 결합은 최종적으로 비동일시를 통해 무아 통찰의 완성에 이르게 한다. “색·수·상·행·식에 초연해지면, 초연한 고로 탐착을 끊고, 탐착하지 않음으로 자유롭다.”⁵³⁾ 색·수·상·행·식에 초연해지는 것은 자의적인 요소가 많이 떨어져 나간 상태로 이어지는 육근 단속의 편안함을 의미한다. 이러한 상태에서 사띠의 전환적 통찰이 가능하며, 번뇌와 괴로움으로부터의 절대적 자유를 확보하는 수행론적 경로이다.⁵⁴⁾

5. 현대 심리치료 기제와의 대응

본 연구의 ‘울-사띠-비동일시’ 모델은 수용전념치료(ACT)의 핵심 기제와 구조적 유사성을 지닌다.

53) SN. III, 66(SN22:59); 각목 2022, 140; 재연 2025, 94.

54) Ṭhānissaro 2012, 2-4. 타닛사로는 사띠를 단순한 주의(*bare attention*)가 아니라 기억에 기반한 능동적 수행 기능으로 규정하며, 이는 열렬함(*ātappa*)과 분명한 앎(*sampajañña*)이 결합하여 수행 전반을 감독하는 기능을 수행하고, 팔정도의 다른 요소들과 상호작용하는 구조임을 강조한다.

〈표3〉 ACT 기제와 초기불교 수행론의 대응 구조

ACT 기제	초기불교 대응	공통점	차이점
인지적 탈융합	2차 절단점 (사띠)	경험의 대상화, 자동 반응 중단	ACT는 '사고' 중심, 불교는 '수' 중심
수용	수념처	경험 회피없이 관찰	불교는 무상·고·무아 통찰로 심화
심리적 유연성	의도 축소	경직된 반응 패턴 완화	불교는 자아 개념 자체의 해체 지향

ACT의 '인지적 탈융합(Cognitive Defusion)'은 사고와의 관계 방식을 변화시켜 그 영향력을 약화시키는 기제이며,⁵⁵⁾ ACT의 '수용(Acceptance)'은 사적 경험을 그 형태나 빈도를 바꾸려 하지 않고 적극적으로 수용하는 태도로서, 수념처에서 '수'를 있는 그대로 관찰하는 것과 현상학적으로 유사하다.⁵⁶⁾ ACT의 '심리적 유연성(Psychological Flexibility)'은 본 연구에서 제시한 의도(*cetanā*) 축소 과정과 기능적으로 대응된다.⁵⁷⁾

하지만 결정적 차이가 드러난다. ACT는 자아의 기능을 유연화하는 데 목표를 두지만, 초기불교는 행위 주체로서의 자아 개념 자체를 조건적 현상으로 수용하며, 궁극적으로 해체한다. 또한 ACT의 '전념행동' 요소가 행동적 지침을 포함하나, 이는 '울'처럼 감각 접촉 자체를 구조적으로 제한·차단하는 기능과는 구별된다. 이 점에서 본 연구의 '이중 절단점' 모델은 ACT를 넘어 수행론적 경로를 확장한다.

IV. 종합 및 결론

1. 연구 결과 요약 및 학술적 의의

본 연구는 초기불교의 수행 체계에서 '울'과 사띠가 무아 통찰을 구현하는 수행론

55) Hayes et al. 2006, 7-8.

56) *ibid.*, 7.

57) *ibid.*, 7.

적 기제를 ‘이중 절단점 모델’을 통해 규명하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, ‘울’은 1차 절단점으로서 감각 자극의 파도를 차단하는 방과제 기능을 수행한다. 이 방과제를 넘어온 ‘촉’은 그 세력이 약화되어, ‘수’가 ‘애’로 자동 전개되는 것을 사전에 차단한다. 사띠는 2차 절단점으로서 이렇게 약화된 ‘수’를 ‘조건 지어진 현상’으로 분리 관찰함으로써 비동일시를 실현한다. 이 과정에서 ‘울’과 사띠는 상호강화적 피드백 관계를 형성한다.

둘째, 의도(*cetanā*)의 단계적 축소는 ‘행위 주체로서의 자아’라는 착각이 해체되는 과정을 보여주는 지표로서, 이중 절단점의 작동은 「무아상경」의 삼중 부정 논리—“이것은 내 것이 아니다, 이것은 내가 아니다, 이것은 나의 자아가 아니다”—와 연결되어 유신견(*sakkāya-diṭṭhi*)의 해체로 귀결된다.

셋째, 본 모델은 수용전념치료(ACT)의 핵심 기제와 구조적 유사성을 공유하면서도, 자아 개념 자체의 해체를 지향한다는 점에서 차별화된다.

본 연구의 학술적 의의는 다음과 같다. 기존 연구에서 별개로 다루어지던 ‘울’과 사띠의 관계를 연기 구조 내에서 통합적으로 해명하였으며, 현대 마음챙김의 탈맥락화 비판에 대해 ‘울’이라는 구조적 토대가 사띠의 인지적 전환을 지속시키는 필수 조건임을 수행론적으로 제시하였다. 또한 초기불교 수행론과 현대 심리치료 기제 사이의 기능적 정합성을 확인함으로써, 학제간 대화의 토대를 마련하였다.

2. 연구의 한계 및 후속 연구 방향

본 연구는 다음과 같은 한계를 지닌다. 첫째, 초기 경전 텍스트에 기반한 이론적 분석으로서, 실제 수행자를 대상으로 한 실증적 검증이 수반되지 않았다. 둘째, 담마웃 전통의 실천 사례는 해석적 예시로 활용되었으나, 체계적인 비교 연구로 확장되지 못하였다. 셋째, ACT와의 비교는 기능적 유사성에 초점을 맞추었으며, 이론적 전제와 목표의 차이에 대한 심층 분석은 후속 연구의 과제로 남긴다.

향후 연구에서는 본 모델을 신경과학적 방법론과 결합하여 ‘울’ 수지와 사띠 수행이 뇌의 주의 조절 및 정서 처리 기제에 미치는 영향을 검증할 수 있을 것이다. 또한 현대적 생활 방식에 적합한 ‘울’의 재해석 및 적용 가능성을 탐색하는 응용 연구도 기대된다.

약호 및 1차 문헌

AN: Aṅguttara Nikāya, PTS(Pāli Text Society).

DN: Dīgha Nikāya, PTS.

MN: Majjhima Nikāya, PTS.

SN: Saṃyutta Nikāya, PTS.

Vin: Vinaya Piṭaka, PTS.

PED: T. W. Rhys Davids and William Stede, 1921-1925. *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, London: Pali Text Society.

2차 문헌 (국내 논문 및 단행본)

각목스님 역. 2019. 『상웃따 니까야』 4권. 울산: 초기불전연구원.

_____. 2022. 『상웃따니까야』 3권. 울산: 초기불전연구원.

곽정은. 2025. 「초기불교 수행의 의도 역할 연구: 초기경전(Pāli Nikāya)을 중심으로」. 동국대학교 박사학위논문.

김종수. 2020. 「깨달음(bodhi)의 시종(始終)으로서의 무아(anattā)에 대한 고찰」. 『동서철학연구』 96: 139-168.

대림 스님 역. 2018. 『앙굿따라 니까야』 6권. 울산: 초기불전연구원.

_____. 2021. 『맛지마 니까야』 4권. 울산: 초기불전연구원.

박종식. 2016. 「사띠(Sati), 마인드풀니스(mindfulness), 그리고 염(念)의 수행상 의미 변천」. 『철학연구』 139: 229-260.

안희영. 2010. 「MBSR 프로그램의 불교 명상적 기반」. 『불교학연구』 26: 359-395.

이자랑. 2006. 「울장을 통해 본 승단과 현대사회의 조화」. 『한국불교학』 45: 155-187.

_____. 2016. 「불교명상에서 계율의 역할과 중요성」. 『동아시아불교문화』 25: 461-482.

이준호. 2023. 「사띠의 실재와 특징 이해」. 『불교문예연구』 21: 161-188.

_____. 2024. 「태국 담마웃전통의 수행체계 연구」. 동국대학교 박사학위논문.

장진영, 김세정. 2016. 「사띠(Sati), 마인드풀니스(mindfulness), 그리고 염(念)의 수행상 의미 변천」. 『철학연구』 138: 251-282.

- 전재성 역. 2020. 『빅쿠빠띠목카-비구계본』. 서울: 한국빠알리성전협회.
- 정준영. 2025. 「사마타와 위빠사나 수행의 현대적 활용 재고」. 『한마음연구』 15: 1-21.
- 정준영, 박성현. 2010. 「초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김」. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 22(1): 1-32.
- 재연. 2025. 『재연스님의 반야심경 읽기』. 파주: 문학동네.
- 하대용. 2024. 「불교 계율의 사회적 실천을 위한 행위 전략 모색」. 『불교문예연구』 23: 177-208.
- 한자경. 2008. 「지와 관, 선정과 사념처에 관한 고찰」. 『불교학연구』 19: 81-117.

- Ācariya Mahā Boowa. 2010. *Venerable Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography*. trans. Dick Sīlaratano. Udorn Thani: Forest Dhamma Publication.
- Ajahn Lee Dhammadharo. 1995. *The Skill of Release*. comp. and trans. Ṭhānissaro Bhikkhu. Valley Center, CA: Metta Forest Monastery.
- _____. 2011. *Frames of Reference*. comp. and trans. Ṭhānissaro Bhikkhu. Valley Center, CA: Metta Forest Monastery.
- Anālayo, Bhikkhu. 2003. *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications.
- _____. 2017. “Once again on mindfulness and memory in early Buddhism.” *Mindfulness* 9: 1-6.
- Clarke, Shayne. 2014. *Family Matters in Indian Monastic Buddhism*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Dreyfus, Georges B. J. 2011. “Is Mindfulness Present-Centred and Non-Judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness.” *Contemporary Buddhism* 12(1): 41-54.
- Drummond, Michael S. 2007. “Conceptualizing the Efficacy of Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka.” *Buddhist Studies Review* 23: 113-130.
- Gethin, Rupert. 1986. “The Five Khandhas: Their Treatment in the Nikāyas and Early Abhidhamma.” *Journal of Indian Philosophy*, 14: 35-53.
- Hamilton, Sue. 1996. *Identity and Experience: The Constitution of the Human Being according to Early Buddhism*. London: Luzac Oriental.
- Hayes, Steven C., Jason B. Luoma, Frank W. Bond, Akihiko Masuda, and Jason Lillis. 2006. “Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes.” *Behaviour Research and Therapy*, 44: 1-25.

- Hüsken, Ute. 1997. *Die Vorschriften für die buddhistische Nonnengemeinde im Vinaya-Piṭaka der Theravādin*. Berlin: Dietrich Reimer Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Delacorte Press.
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. 2015. "Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns." *Mindfulness* 6(1): 1-13.
- Sharf, Robert H. 2015. "Is Mindfulness Buddhist? (And Why It Matters)." *Transcultural Psychiatry* 52(4): 470-484.
- Ṭhānissaro Bhikkhu. 2012. *Right Mindfulness: Memory & Ardency on the Buddhist Path*. California: Metta Forest Monastery.
- _____. 2013. *The Buddhist Monastic Code. Vol. I: The Pāṭimokkha Training Rules Translated and Explained*. 3rd ed. Valley Center, CA: Metta Forest Monastery.

A Comparative Study on the Practice Mechanisms of *Vinaya* and *Sati*: *Focusing on the Dual Cut-off Points Model*

Ha, Dae Yong (Katadhammo)

(PhD Candidate, Department of Meditation Counseling Psychology,
Dongbang Culture University)

This study investigates the praxeological mechanism through which *Vinaya* (monastic discipline) and *Sati* (mindfulness) functionally integrate to facilitate insight into *anattā* (non-self), specifically through the process of 'Non-Identification.' Moving beyond previous research that treats *Vinaya* as mere ethical norms and *Sati* as an isolated meditation technique, this study introduces the analytical concept of 'Cut-off Point' within the chain of Dependent Origination to examine their integrated operation.

The analysis reveals that *Vinaya* functions as a breakwater, serving as the primary cut-off point that structurally restricts sensory contact to suspend the automatic progression from *phassa* (contact) through *vedanā* (feeling) to *taṇhā* (craving). The 'waves' of sensory stimuli that pass over this breakwater arrive with diminished force, enabling *Sati* to serve as the secondary cut-off point by observing the weakened *vedanā* as a conditioned phenomenon separate from self-identification. *Vinaya* and *Sati* form a mutually reinforcing feedback relationship, and this integrated mechanism is characterized by the gradual reduction of *cetanā* (intention), transitioning from vigorous effort to wise attention (*yoniso manasikāra*).

The ‘Dual Cut-off Points Model’ proposed in this study shares functional similarities with ‘Cognitive Defusion,’ ‘Acceptance,’ and ‘Psychological Flexibility’ in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). However, it is distinguished by its ultimate aim of dismantling *sakkāya-diṭṭhi* (identity view) through the triple negation logic of the *Anattalakkhaṇa Sutta*—”This is not mine, this I am not, this is not my self”—thereby fundamentally deconstructing the very concept of self rather than merely enhancing its flexibility.

In conclusion, this study provides a theoretical response to critiques of decontextualized modern mindfulness by demonstrating that *Vinaya*, as a structural foundation, constitutes an essential condition for sustaining the cognitive transformation effected by *Sati*.

Keywords: *Vinaya*, *Sati*, Non-Identification, Cut-off Point, *cetanā*, *anattā*, *sakkāya-diṭṭhi*

2026년	2월 23일	투고
2026년	4월 2일	심사완료
2026년	4월 3일	게재확정