

# 불교상담에서의 카르마개념 적용

이충현

서울불교대학원대학교 불교학과 박사과정

lobin76@naver.com

I. 머리말

II. 불교상담과 카르마개념

III. 카르마개념의 상담 적용

IV. 맺음말

## 요약문

불교에 내재한 풍부한 심리학적 자산에 주목한 서구는 지난 한 세기동안 불교의 심리치료적 요소들을 발굴하고 연구하며 ‘불교의 심리학화’를 이끌었다. 더불어 불교를 전문적인 상담현장에서 활용하려는 불교상담 영역도 함께 열렸다. 무명의 늪에 빠진 범부들에게 근기에 맞게 법을 설하며 고통의 문제를 함께 해결하는 붓다의 사상을 기초로 하는 불교는 본래부터 상담적이라 할 수 있다. 하지만 아직 불교상담은 서구상담에 비해 충분히 자리 잡지 못하고 있다.

본고는 먼저 무엇이 불교상담인가를 논하며 카르마개념이 불교 고유의 색을 구현하는 상담에 적용될 수 있음에 주목한다. 불교 카르마개념은 여타 인도 사상의 카르마개념에 비해 의도, 즉 심리적인 측면이 강조된다. 이러한 카르마개념이 어떻게 상담에 적용되는냐에 따라 심리치료적일 수 있고 동시에 불교적인 상담도 가능케 한다.

카르마개념의 불교상담적용을 위한 고찰은 서구 심리치료 및 상담이론들과의 비교를 통해 진행된다. 서구의 이론들은 고통의 문제 해결을 위해 ‘거리두기’와 ‘고통의 패턴타라기’라는 핵심을 공유하고 있다. 이러한 두 가지 핵심요소는 윤회와 연관된 카르마개념이 상담에 활용될 때에도 잘 다루어질 수 있으며 나아가 서구상담과 차별되는 불

교상담 고유의 의미와 방향성을 제시해주기도 한다. 내담자로 하여금 이 생 자체의 관점에서 빠져나와 보다 메타적으로 삶의 내용과 조건들에 대해 거리두기를 하도록 돕는다. 또한 불교에서의 카르마개념은 혼습이라는 반복과 습관의 측면에서 다루어지기에 생의 전반에 걸쳐 반복되는 고통의 패턴을 인식하고 이런 과정 속에서 일어나는 마음에 대한 세부 분석과 자각을 통해 올바른 마음을 내도록 유도할 수 있다.

## 주제어

카르마, 업설, 윤회, 심리학, 상담, 불교상담, 불교심리학

# I. 머리말

고(苦)를 마음의 문제란 시각에서 출발하는 불교는 ‘마음의 종교’<sup>1)</sup>라 불리며 어느 종교나 사상보다 철저히 마음에 대해 연구해왔다. 다가오는 시대에 “불교는 심리학으로 서양에 다가올 것”<sup>2)</sup>이라는 초감 트롱파(Chogyam Trungpa)의 예언처럼 인간 정신의 위기가 심화되고 있는 오늘날 불교가 쌓아온 마음에 대한 방대한 지적 자산과 정서적 노하우는 서구로 하여금 불교를 심리치료적 측면에서 재조명하도록 만든다.<sup>3)</sup> 특히 인간의 마음과 정신을 해명하기 위해 적극적인 노력을 펼치는 심리학과 뇌과학은 불교와의 접점을 모색하는 추세이다.<sup>4)</sup>

1) 동국대 불교교재편찬위원회, 『불교사상의 이해』(서울: 불교시대사, 2014), p.175.

2) 이노우에 위마라 외 2명, 윤희조역, 『불교심리학사전』(서울: 씨아이알, 2017), p.372.

3) 프란츠 멧카프(Metcalf, F.A)는 서구의 불교가 점점 심리학화 되어가고 있고 심리학자들은 점점 불교적으로 되어 가고 있다고 지적한다. 권경희, 「불교상담의 기본적 구성요소에 대한 고찰」, 『불교와 심리』 제2호(서울: 불교와 심리연구원, 2007), p.74.

4) 심층심리학자 칼 융(Carl G. Jung), 사회심리학자이자 정신분석가인 에리히 프롬(Erich Seligmann Fromm), 정신분석가 조제프 톰슨(Joseph Thomson), 수용전념치료 창시자 헤이즈(Steven Hayes) 등 많은 서구 심리학자들이 심리학과 불교의 접점을 찾는다. 이로 인해 서구 심리치료와 불교 간의 융합이 심화되고 있다. 뇌과학분야에서도 뇌측정 장비 발달에 따라 불교 명상의 치료적 기능이 실증되면서 주목받기 시작했다. 달라이라마 14세와 신경과학자인 프란시스코 바렐라(Francisco Varela)가 함께 ‘마음과생명연구소’를 설립하고 ‘명상신경과학’을 연구해오고 있다. 인지과학분야에서는 상좌부 불교 명상이 접목된 여러 인지치료 방법론이 개발되고 있다. 이노우에 위마라 외 2명, 앞의 책, pp.307, 308, 378, 584, 588, 724.

이런 시대적 흐름 속에서 불교 고유의 통찰을 적용하여 실제 상담현장에서 내담자의 문제를 다루고자하는 불교상담이 등장했다. 이미 서구에서는 불교가 전통 문헌연구방법론에서 벗어나 상담 현장 속으로 들어오고 있다. 최근 몇 십 년 전부터 서구 대학의 철학과 및 종교학과에 불교심리학 과정이 도입되고 불교학 과정에 상담과 심리학이 개설되고 있다.<sup>5)</sup> 국내에서도 1960년대 심리학자, 정신과 의사, 교육학자들이 심리치료와 상담분야의 동서 비교를 하는 과정에서 불교와 상담학이 조우한 이후 불교를 상담적으로 접근하려는 연구가 이어지고 ‘불교상담’이란 명칭을 가진 교육기관과 전공과목이 생겨났다.<sup>6)</sup>

이런 추세는 불교가 본래 연민의 마음으로 중생의 고통을 다루기 위해 대기 설법을 펼친 붓다사상을 토대로 함을 생각할 때 당연한 흐름이라 할 수 있다. 불교는 본래 상담적이고 심리적이다. 하지만 내담자의 심리적 문제나 장애를 극복하도록 돕는 ‘전문적이고 직업적인 활동’을 상담이라 정의하는<sup>7)</sup> 현대적 관점에서 본다면 불교는 아직 그 잠재력을 충분히 활용하지 못하고 있다. 기존의 서구상담학에 비해 불교상담학(Buddhist Counselling)은 역사가 짧고 그만큼 임상현장에서의 전문적 경험과 기법이 부족하다. 특히 국내에서는 아직 ‘불교상담’이 아닌 ‘불교와 상담’의 단계를 넘어서는 것이 힘겨운 실정이다.<sup>8)</sup>

본고는 불교의 ‘카르마(Karma, 業) 개념이 상담 현장에서 활용될 수 있으며 이를 통해 불교상담 고유의 경쟁력을 찾을 수 있음을 논한다. 아직까지 요가의 카르마개념이 아닌 불교의 카르마개념이 적용된 상담 이론이나 사례에 대한 연구를 찾기 어렵다.<sup>9)</sup> 또한 임승택에 따르면 카르마개념에 대한 기존 불교연

5) Padmasiri de Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling* (London: Palgrave macmillan, London, 2014), pp. x, 4.

6) 백경임, 「한국 불교상담의 현황 및 과제」, 『불교상담학연구』 제8호(서울: 한국불교상담학회, 2016), p.143.

7) 권석만, 『현대 심리치료와 상담이론』(서울: 학지사, 2017), pp.22-23.

8) 권경희, 「한국 불교상담의 현황」, 『한국교수불자연합학회』 vol.13.(서울: 한국교수불자연합회, 2007), p.192.

9) 해외 연구에서 불교의 카르마개념을 상담적으로 접근하는 연구는 찾기 어렵고 국내 연구에서는 마음 치유의 원리로서 이를 탐색하는 한 편의 연구를 찾을 수 있다. 다만 해당 논문에서도 상담현장에 대한 언급이나 강조는 없다. 장진영, 「마음 치유의 원리: 불교의 업설을 중심으로」, 『철학연구』

구는 크게 3가지 흐름으로 분류되는데 심리치유적 측면에서의 연구는 안타깝게도 이 흐름에 속하지 않는다.<sup>10)</sup> 하지만 본래 불교사상은 카르마개념의 심리적 측면에 주목하고 있으며 이는 불교가 다른 사상들과 차별되는 사상적 고유성을 확보하는 데 핵심적인 역할을 했다는 점을 생각해 볼 때 아쉬운 부분이라 할 수 있다. 그러므로 본고는 카르마개념의 불교상담 적용을 위해 먼저 다른 사상과 달리 불교의 카르마개념이 어떻게 심리적 측면에 주목하며 차별되는지를 고찰하고 그 결과를 토대로 카르마개념의 상담적 함의를 서구의 심리치료 및 상담이론들과 비교해보며 상담현장에서 어떤 의미와 고유의 방향성을 제시할 수 있는지 검토한다.<sup>11)</sup>

## II. 불교상담과 카르마개념

무엇이 불교상담인지에 대한 해석은 불교상담을 정의하는 학자마다 조금씩 다르다. 드 실바(Padmasiri de Silva)는 ‘불교심리학’과 ‘불교상담’은 모두 불교적 관점이 중요하며 불교 영역에서 이들이 관계하고 있어야 한다고 지적한다.<sup>12)</sup> 일본 불교상담의 한 부류인 ‘진종 카운슬링’을 제창한 사이코우 기쇼(西光義敏)는 불교는 본래 상담체계라고 보며 진종 카운슬링을 ‘다르마에 기반을

제116집(대전: 철학연구회, 2017), pp.193-219.

\* 검색엔진: Google Scholar, DBpia, RiSS, KISS, KCI / 검색날짜: 2019.03.27.까지.

10) 카르마개념 연구의 세 가지 흐름은 첫째, 이데올로기적 성격에 따른 긍정과 부정적 영향력 측면에서 검토하며 카르마개념의 사회적 성격과 기능에 대한 연구이고 둘째, 윤회와 연관되어 행위 주체, 책임 소재 등의 문제에 대한 연구이며, 세 번째로 카르마개념 자체에 대한 세밀한 분석과 함께 이에 대한 형이상학적 측면 검토이다. 임승택, 「업 개념의 형성과 발달 과정에 대한 고찰-제식주의에서부터 초기불교까지」, 『철학연구』 제103집(대구: 대한철학회, 2007), pp.154-155.

11) 불교란 이름하에 존재하는 다양한 사상들의 윤회와 카르마개념에 대한 태도는 각각의 고유한 입장을 반영한다. 부파불교에서는 업감연기설을 주장하므로 카르마에 의한 윤회를 인정한다. 반면, 언어와 희론의 문제를 중시하는 중관·반야사상은 본 개념들이 환술사가 만든 환처럼 가립적 개념일 뿐 공성의 체험을 통해 허상임을 깨닫기를 강조하는 ‘윤회즉열반’을 강조한다. 유식사상 역시 공성의 깨침을 강조하지만 아뢰야식연기를 주장함으로써 카르마와 윤회의 논의를 인정한다.

12) Padmasiri de Silva, *op. cit.*, p.10.

둔 인간중심 접근법<sup>13)</sup>으로 본다. 윤희조는 기존 서구 심리학에 불교적 요소를 가미한 상담이 아니라 불교에 근본적 토대를 둔 불교심리학에 기반해 이루어지는 언어적 상담을 불교상담이라 정의한다.<sup>14)</sup> 이런 정의들에서 공통되는 맥락을 정리해보면 불교상담은 ‘불교적 통찰이 상담현장에서 구현되는 상담’이라 정리할 수 있다. ‘이것이 불교상담이다’라는 고정된 틀을 따지기보다 상담가가 불교적 통찰을 통해 내담자의 고통을 경감시키는데 도움을 준다면 그것이 불교상담인 것이다. 무명을 고통의 근본원인으로 보는 불교의 여러 지혜들은 그 자체로 범부의 식견을 넓히면서 고통을 경감시키는 치료적 측면을 가진다. 따라서 불교적 관점에서 심리치료적 통찰을 가진 상담가가 내담자의 고통과 당면 문제에 즉하여 종교이든 철학이든 문학이든 과학이든 분야를 가리지 않고 그들에게 쉽게 다가갈 수 있는 주제나 방식으로 자연스럽게 불교의 가르침들을 녹여낸다면 진정한 불교상담을 실행한다고 할 수 있다.

그렇다면 카르마개념을 상담의 측면에서 고찰하는 본고의 목적상 불교가 카르마개념을 인정하는 다른 사상들과 어떤 차별되는 특징을 가지는지 묻게 된다. 인도불교의 고유한 카르마개념을 이해하려면 반드시 불교가 어떻게 태동하게 되었는지 시대 배경을 살펴야 한다.<sup>15)</sup> 석가모니 시대의 인도에서는 시민의 자유를 향한 진지한 움직임이 태동하고 있었다. 나면서부터 성과 속이 정해진다는 베다 사상에 반기를 들고 어떤 신분에서 태어나든 자신의 생에서 닦는 수양의 정도에 따라 스스로의 존재 지위를 얻을 수 있다는 자유사상이 출현하고 있었다.<sup>16)</sup>

자유란 지켜야 할 아무런 규범 없이 내 생각대로만 살 수 있음을 의미하지

13) 이노우에 위마라 외 2명, 앞의 책, pp.356-357.

14) 윤희조, 「마음의 기능을 중심으로 한 불교심리학의 정의와 분류에 대한 일고찰」, 『동서철학연구』 제85호 (대전: 한국동서철학회, 2017), p.230.

15) Robert E. Buswell, *Encyclopedia of Buddhism vol.1* (New York: Macmillan Reference USA, 2004), p.415.

16) 라다크리슈난은 베다의 제사의식의 문제점을 비판하며 새로운 윤리를 정립할 필요성으로 인해 불교, 자이나교 같은 혁명적 사상들이 등장한 당시를 ‘재건’, ‘지적인 동요’, ‘저항’의 시대로 본다. 라다크리슈난, 이거룡 역, 『인도철학사 I』(서울: 한길사, 1999), pp.361-362.

않는다. 진정한 자유는 책임과 의무를 요구한다. 자유를 방종과 혼동하면 혼란과 무질서만 증가할 따름이다. 하지만 규범과 의무를 따르고 이를 내재화 할 경우 고통은 필연적이다. 생애 의무를 지우는 고통은 생존을 위한 기존의 고통과는 다른 차원의 고통이며 이 고통에 대한 이해가 자유의 올바른 실현을 위해 선행되어야 한다. 따라서 당시 출현했던 인도 사상들이 고통을 어떻게 바라보고 어떻게 벗어나야 하는지에 대해 천착한 것은 당연한 시대적 흐름이라 볼 수 있다.

고통에 대한 깊은 이해와 이로부터 벗어나기 위해 당시 대부분의 사상들은 윤회(輪回, Samsāra)와 카르마에 대해 고민한다.<sup>17)</sup> 오늘날 우파니샤드와 불교가 다른 사상들을 제치고 인도를 대표하는 두 사상으로 인정받고 있는 이유도 두 가지 개념에 대한 탁월한 해석과 무관하지 않다고 볼 수 있다.<sup>18)</sup> 특히 불교는 다른 인도 사상들과 달리 카르마를 마음의 측면에서 살피며 윤회와 카르마

17) 많은 학자들이 인도 사상을 대표하는 개념으로 ‘윤회’와 ‘카르마’를 꼽는다. 예를 들어 이슬람의 역사학자 알비루니(Al-Biruni)나 독일 인도학자 할파스(Wilhelm Halbfass)는 카르마가 모든 인도 종교에서 발견할 수 있는 기본 개념이라고 본다. 임승택은 대부분의 인도철학사상들에는 업, 윤회, 해탈, 요가 등의 네 개념이 공유되고 있다고 지적한다. 임승택, 앞의 논문, pp.152-154.; 이거룡은 인도 사상의 격변기인 당시 우파니샤드와 불교에서는 카르마와 윤회 개념이 가장 중요한 쟁점이었다고 주장한다. 이거룡, 「우파니샤드와 초기불교에서 업과 윤회」, 『불교학연구』 제29호(서울: 불교학연구회, 2011), p.35.: 하지만 당시 인도의 모든 사상들이 윤회와 카르마를 인정하는 것은 아니다. 이 두 개념을 부정하는 사상들도 존재했다. 그러나 그들조차 이를 인정하는 다른 사상들과 차별성을 확보하기 위해 두 개념에 대해 고민해야 했다. 윤회는 믿지만 카르마의 존재는 부정했던 아지비카 사상이 있었고 둘 다를 부정한 짜르와카 사상도 있었다. 황순일, 「아지비카를 중심으로 본 윤회와 행위이론의 인도적 기원」, 『인도철학』 제26집(서울: 인도철학회, 2009), pp.151-176.

18) 이거룡(2011), 앞의 논문, p.10.: 임승택의 연구에 따르면 카르마개념의 맹아는 인도사상의 시원이자 할 수 있는 베다사상에서부터 찾을 수 있다. 다만 베다의 카르마개념은 제식주의와 관련된 용어일 뿐 후대의 발전된 카르마개념과는 차이가 있다. 카르마개념과 제식주의 사이의 관계는 후대 미망사가 계승한다. 제사로 인한 행위가 미래 삶에 변화를 줄 수 있음은 운명에 대한 인간의 개척성을 열어 놓았다는 점에서 의미가 있으나 개인 행위의 ‘성스런 의지’를 제대로 반영하지 못할뿐더러 제사의 목적과 의도보다 제사 형식이나 결과에 초점을 두는 난점이 있다. 반면 우파니샤드에서는 개인의 일상행위가 미래 삶을 결정하는 것임을 보여주는 문구들이 발견된다는 점에서 사상사적 의미를 찾을 수 있다. 이렇게 우파니샤드는 카르마개념을 윤회관념과 연결시키지만 이 개념이 미래의 신분과 연결된다는 한계를 가진다. 자이나교는 윤회와 카르마개념을 미래생의 고정된 지위와 연결하지 않고 개인의 주체적 행위를 지지하지만 카르마를 미세물질로 보고 이것이 영혼을 속박한다 하여 카르마 물질을 정화하기 위한 육체적 고행을 강조한다. 이와 달리 초기불교에서는 본문에서 후술되는 바처럼 의도적 측면을 부각하며 윤회와 카르마개념을 연결시킨다. 임승택, 앞의 논문, pp. 152-175.

두 개념 사이의 연관성을 해명함으로써 숙명론을 타파하고 인간의 자유의지와 윤리의식에 중요성을 부여한다.

본래 ‘Karma’는 ‘행하다’를 뜻하는 어근 ‘√kr’에서 파생된 말로 ‘행위’, ‘형성’, ‘실행’ 등의 의미<sup>19)</sup>를 가진다. 모든 행위나 실행에는 결과가 따르기 마련이므로 카르마는 그 행동에 뒤따르는 결과를 야기하는 ‘형성력’이나 ‘잠재력’<sup>20)</sup>의 의미로 확대된다. 내 행위가 그에 따른 잠재적 힘을 만들어내어 과보를 가져온다는 카르마개념은 자칫 앞선 내 행위가 다음의 내 행위를 결정짓는다는 숙명론 내지 기계론의 문제에 부딪힐 위험이 있다. 이런 순환론적 문제에 빠질 경우 카르마는 개인의 구속원리가 되어 개인의 주체성과 공동체의 건전한 삶을 지탱하는 윤리적 측면을 약화시킨다. 이 문제를 바로잡기 위해 붓다는 상당히 마음을 썼던 것으로 보인다. 붓다는 아지비까의 조사인 막칼리 고살라를 ‘쓸모없는 인간’이라 칭하며<sup>21)</sup> 그의 이론이 잘못 설해진 법이라고 크게 비판하는데 그가 윤회를 인정하면서도 인간이 운명을 바꿀 수 있다는 사실을 거부하기 때문이다.<sup>22)</sup> 붓다는 카르마의 올바른 정의를 다음과 같이 한다.

비구들이여, 의도가 업이라고 나는 말하노니 의도한 뒤에 몸과 말과 마음으로써 업을 짓는다.<sup>23)</sup>

카르마를 의도(思, cetanā)라고 정의함으로써 붓다는 자신의 행위가 다음의 행위에 영향을 미치지 않지만 새롭게 행위를 만들어갈 수 있는 여지 또한 있음을 분명히 한다. 이는 불교사상에서 ‘의도’가 내포한 두 측면을 볼 때 두드러지게 확인할 수 있는데 첫째, 의도는 마음을 내는 동기적 측면, 즉 마음의 조작(造作, abhisamskāra)을 본질로 하기 때문이고 둘째, 의도는 의식이 현행하는 모든 마

19) 앞의 논문, p.153.

20) 이노우에 위마라 의 2명, 앞의 책, p.88.

21) 대립, 『양굿따라니까야 1』(울산: 초기불전연구원, 2006), p.157.

22) 고살라는 개인의 노력과 상관없이 수많은 윤회를 거쳐 자연히 청정해진다고 본다. 각목, 『디가니까야 1』(울산: 초기불전연구원, 2006), pp.200-204.

23) 대립, 『양굿따라니까야 4』(울산: 초기불전연구원, 2007), p.262.

음현상에 항상 작용하고 있기 때문이다.<sup>24)</sup> 의도가 모든 마음에 늘 작용가능하면서 더불어 이것이 마음을 조작하는 성질을 가진다면 우리에게는 언제든지 자발적으로 마음을 내어 새로운 카르마를 만들어갈 수 있는 기회가 있다는 열린 결론을 얻게 된다. 이렇게 카르마에 있어 의도가 중요해지면 마음을 잘 낼 수 있는 심리적 측면이 부각되는 것은 당연한 일이다. 따라서 불교의 카르마개념은 불교사상이 심리학적 성격을 강화하며 ‘마음의 종교’로 진화하는데 큰 역할을 했다고 볼 수 있다.

불교의 카르마개념에는 고유한 불교적 색채가 있으며 개인의 삶에 변화를 만들어낼 수 있는 치유의 해석이 내재하지만 이 개념을 오늘날 불교상담 현장에 접목하는 일은 그리 만만한 작업이 아니다. 윤회와 함께 논의되어온 카르마개념은 자본주의와 실증주의 시대의 가치관에 빠진 많은 내담자들에게나 또 이들을 상대해야 하는 상담가에게 모두 부담이 아닐 수 없다.<sup>25)</sup> 또한 카르마개념에 대한 불충분한 이해로 인한 편견도 카르마개념을 실용적으로 적용하는데 제약점이 된다.

오늘날 불교실천 영역에서도 카르마개념의 활용이 윤회의 측면과 단절해야 한다는 주장들이 있다. 인도의 불교실천가로 대표되는 암베드카르(Bhimrao Ramji Ambedkar)는<sup>26)</sup> 불교의 카르마개념은 윤회 개념과 무관하다며 이 주장과 관련해 영혼이 존재하지 않는다는 붓다의 가르침을 강조한다. 붓다는 전생

24) 의도 즉 사(思)를 유부에서는 10대지법 가운데 하나로 보는데 대지법이란 마음에 항상 작용하는 법을 의미한다. 또한 각 심소법을 실제적으로 보지 않는 경량부는 모든 카르마에서 ‘사’가 근원적인 역할을 한다고 본다. 유식에서는 사를 5변행심소 가운데 하나로 보는데 변행심소는 8식에 모두 상응되므로 마음에 항상 작용하고 있다고 볼 수 있다. 따라서 사가 모든 마음에 항상 작용하고 있다는 사실을 부파불교부터 대승의 유식에까지 모두 인정하고 있다고 볼 수 있다. 김영석, 「사업(思業)과 의업(意業)의 관계 해석에 대한 비판적 검토-유부와 경부를 중심으로」, 『불교학보』 제66권 (서울: 동국대학교 불교문화연구원, 2013), pp.34-35.

25) 물론 이런 현실적 제약점은 지나치게 주관적으로 빠질 수 있는 카르마개념의 임상 적용에 균형을 잡아주는 긍정적 측면으로 작용하기도 한다.

26) 불가촉천민 태생으로 인도독립운동가, 인권운동가, 정치인으로 활동한 암베드카르는 45세에 힌두교와 결별한다. 이 과정에서 기독교나 이슬람교, 시크교 등의 구애를 뿌리치고 20년 뒤 불교로 개종한다. 억압받는 인도의 대중을 위해 불교라는 종교가 도움이 되리라는 판단이었다. 디완 찬드 아이르, 이명권 역, 『암베드카르』(서울: 에피스테메, 2005), pp.204-214.

의 카르마가 내세에 영향을 미친다고 보지 않았다는 것이다.<sup>27)</sup> 또한 허남결은 카르마개념을 삶의 현장에서 실천적으로 적용하기 위해서 이 개념을 사후 세계나 내생의 존재로 확장하지 말고 현대적으로 적용해야 한다고 주장한다.<sup>28)</sup> 그저 보이지 않는 카르마의 힘이 일상에서 미치고 있다고 생각하는 것만으로도 충분하다는 것이다.

하지만 다른 방식으로 생각해볼 필요도 있다. 카르마는 본래 윤회 사상과 긴밀히 연결되어 풍부한 심리학적 의미를 구축해왔다.<sup>29)</sup> 이 둘 사이를 단절시키고 카르마개념만 따로 검토하는 것보다 두 개념을 함께 검토할 때 더 풍성한 치료효과를 얻을 수 있다. 더구나 자본주의 및 실증주의적 사고가 만연한 풍토 속에서 결과중심적 삶의 태도를 가진 현대인들은 실체적이고 허무적인 세계관에 빠지며 정신병리의 위험에 노출되기 쉽다. 마음을 내는 의도와 동기를 살피면서 생들의 연속성을 살펴보는 불교 카르마개념이야말로 올바르게 활용될 경우 이들의 마음을 정확해줄 잠재력을 가진다. 이를 오직 종교적 개념으로 한정해 논의의 범위에서 제한할 경우 오히려 불교 고유의 색을 잃는 것은 물론 그 안에 잠재한 치료적 힘을 제대로 활용할 수 없게 된다. 임승택은 더 이상 카르마개념을 종교적 신념의 영역으로만 방치하지 말고 개방된 논의의 장으로 끌고 나와야 한다고 주장한다.<sup>30)</sup>

전생이나 내세와 같은 윤회의 문제를 객관적 사실로 여기는 것과 상담 현장에서 이를 하나의 철학적 가정으로 간주하고 이야기를 풀어나가는 것은 구분될 필요가 있다. 내담자의 근기가 이를 수용할 수 있다면 혹은 역량 있는 불교 상담가와의 여러 상담회기를 통해 그들의 사고가 열리고 유연해진다면 카르

27) 암베드카르, 이상근 역, 『인도로 간 붓다』(서울: 청미래, 2005), pp.237-241: 논자는 그가 힌두의 카르마개념과 불교의 카르마개념의 차이를 제대로 구분하지 못했기에 이런 주장을 했다고 본다.

28) 허남결, 「입과 윤회 사상의 일상적 수용 태도-삶과 죽음의 윤리적 극복 가능성」, 『인도철학』 제26집(서울:인도철학학회, 2009), pp.125-149.

29) 불교에서는 ‘나’라는 불변의 실체가 윤회의 주체라는 사실을 거부하기에 카르마를 책임지는 주체의 문제에 대한 많은 논의가 있다. ‘무아’와 ‘윤회’의 양립 문제는 초기불교에서부터 최근까지 끊임없이 논해져왔는데 지면의 한계 상 본고에서는 이에 대한 자세한 고찰을 하지 않는다.

30) 임승택, 앞의 논문, p.152.

마개념을 직간접적으로 검토하거나 그와 결부된 세계관을 구축하는 작업을 거부할 이유가 없다.<sup>31)</sup> 윤희 관념과 연결된 카르마개념의 올바른 상담적용은 서구 심리학을 넘어 불교 상담만의 고유 영역을 열고 독자적인 불교상담 기제를 확보하는 등 불교상담의 지평을 넓힐 수 있다.

### III. 카르마개념의 상담 적용

이미 실제 치료 현장에서 카르마개념을 접목시키는 여러 시도들이 있다. 정신분석, 인지행동주의 등 기존의 심리학 모델에 한계를 느낀 서구 심리학은 자아초월 심리학(transpersonal psychology) 분야를 구축하며 ‘심리학의 제 4세력’<sup>32)</sup>으로 확대해나가고 있다. 이들은 영성과 의식의 변성 상태에 대한 심리학적 연구를 수행하며 인간 내면 치유와 영적 성장을 위한 새로운 길을 모색한다. 다양한 정신요법<sup>33)</sup>을 통해 내담자의 의식에 떠오르는 전생이라 여겨지는 이미지와 이야기들을 귀중한 치료와 통찰의 자산으로 활용한다. 물론 내담자의 이런 체험이 객관적 사실인지에 대해서는 논란의 여지가 있으나 이와 별개로 본 요법들을 활용하는 상담가들은 이런 체험이 그 자체로 치료적이라 주장한다. 그들은 여러 임상사례들에서 정신요법을 통해 드러나는 여러 생들 속에서 자기가 만들어 낸 문제, 즉 카르마가 현생의 고질적 문제와 깊이 연결되어 있음을 내적으로 체험할 경우 전통적 치료법에서는 얻기 힘든 임상적 효과가 나타날 수 있음을 지적한다.<sup>34)</sup>

31) 본고에서 주장하는 불교상담 적용기제로 카르마개념은 전생의 객관적 사실 여부와 상관없이 이를 매개로 ‘심리적이고 철학적인 대화가 가능하다’는 측면에 주목한다. 이는 내담자가 자신의 카르마와 전생의 연관성을 생각해보고 논하며 실제 치료 효과를 얻음을 경험한 상담가로서의 논자 견해이기도 하다.

32) 권석만, 앞의 책, pp.482-483.

33) 미국의 유명 심리학자로서 임상체험을 학술적으로 처음 연구한 케니스 링(Kenneth Ring) 교수에 따르면 현대의 심층심리연구는 전생기억연구, 전생퇴행최면, 홀로트로픽 요법, 체외이탈체험 연구, 임상체험연구 등 다양한 정신요법과 연구를 통해 ‘윤희’와 ‘인간이 현실 속에서 겪는 문제’ 사이의 관계를 탐구한다. 크리스토퍼 베이치, 김우중 역, 『윤희의 본질』(서울: 정신세계사, 2014), p.13.

힌두 요가의 한 분파인 카르마 요가는 『바가바드 기타』의 카르마개념에 기초해 일상의 윤리적 실천을 강조한다. 이는 해탈을 목적으로 한 개인의 행동은 단순한 행동의 긍정을 넘어 행동의 결과에 매이지 않는 영적 정화의 행동이어야 한다는 관점을 토대로 한 실천 요가이다.<sup>35)</sup> 물론 자아가 개입되지 않는 행동을 강조하는 카르마 요가는 의도와 마음을 강조하는 불교의 카르마개념과는 차이가 있으나 서구 및 인도 심리학자들에 의해 요가적 측면의 카르마개념이 심리학 분야에 접목되고 있다는 점은 짚고 넘어갈 필요가 있다.<sup>36)</sup>

지금부터 카르마개념의 불교상담적응에 대한 가능성 및 그 의미와 방향성을 기존의 서구 심리치료 및 상담이론들과 비교해보며 살펴보고자 한다. 비교이론으로 심리학의 제 1세력이라 할 수 있는 ‘프로이트의 정신분석’, 제 2세력인 ‘인지행동치료’, 제 3세력인 인본주의의 심리학자들이 주축이 되어 발생한 제 4세력으로서 ‘자아초월상담이론’<sup>37)</sup>, 그리고 20세기 서구에서 일어난 철학 실천으로서의 ‘철학상담이론’을 택했다.<sup>38)</sup>

## 1. 삶과 거리두기

고통의 문제를 들고 상담가를 찾아오는 내담자들에게는 다양한 이유가 있다.

34) 브루스 W. 스콧 외 2명, 김명권 외 7명 역, 『자아초월 심리학과 정신의학』(서울: 학지사, 2008), pp.503-504.: 논자는 불교상담에서도 실제성 여부를 떠나 상담과정에서 상담가 혹은 내담자의 내면에서 만성적 문제와 관련된 이미지나 상이 떠오를 경우 이를 주의 깊고 균형 잡힌 방식으로 활용하는 전제하에 치료적 적용이 가능하다고 본다. 다른 논의의 맥락이지만 초기경전에는 육신통으로서의 ‘숙명통’이나 ‘천안통’을, 삼명오의 ‘숙명지’라는 역량에 대해 다루고 있다. 이런 신통력은 깨달음의 과정에서 출가한 수행자 즉 아라한만이 얻게 되는 능력이다. 다만 출가한 승가의 수행자와 세속의 재가자란 이분법적 구분에 대해 성숙의 간극이 줄어드는 오늘날 여러 조건이 달라진 만큼 새롭게 논해볼 여지는 있다고 본다.

35) 정태희, 『요가수트라』(서울: 동문선 2004) p.225.

36) Arun Kumar and Sanjay Kumar, “Karma yoga: A path towards work in positive psychology”, *The Indian Journal of Psychiatry* vol.55 (2013), pp.150-152.; Harold G. Coward, “Psychology and Karma”, *Philosophy East and West* vol.33 (1983), pp.49-60

37) 권석만, 앞의 책, p.483.

38) 비교이론으로 심리상담이론 외에 철학상담이론을 포함한 이유는 불교사상에 기반한 불교상담은 서구 상담이론의 구분 기준으로 볼 때 단지 심리학적 접근을 넘어 철학적이고 통찰지향적 접근도 이루어져야 하기 때문이다.; 윤희조는 불교심리학 내에서 불교철학이 별도로 범주화될 수 있다고 본다. 윤희조, 앞의 논문, p.231.

그 다양한 이유들이 모두 고통으로 귀결된다면 그 이유들에 어떤 본질이 있는지 묻게 된다. 이에 대해 서구의 심리치료와 상담이론들은 자신의 상황이나 문제의 생각들을 자기 자신과 과도하게 동일시한다는 점을 지적한다. 지금 내 문제가 이 생의 전부이고 이 상황이 출구 없는 절대적이고 막막한 자신의 상황인 양 태도를 취하며 과도하게 융합될 경우 많은 부작용이 발생할 수 있다는 것이다. 그런 까닭에 치료의 핵심 요소로 자신의 상황 및 문제로부터 ‘거리두기’를 해야 한다고 강조한다.

인지치료 창시자인 아론 벡(Aaron Beck)은 인지치료 기법의 핵심 중 하나로 자신의 생각을 객관적으로 바라보는 ‘거리두기(distancing)<sup>39)</sup>의 탈중심화를 꼽는다. 자동적으로 반복하는 사고를 현실과 동일한 것으로 간주하지 않고 그저 하나의 심리현상으로 검토할 수 있는 역량이 필요하다는 것이다. 그는 불안이나 우울과 같은 고통의 주된 인지적 왜곡은 실제로 자신과 인과적 관계가 없는 사건을 과도하게 자기 문제화하려는 경향에서 비롯된다고 본다.<sup>40)</sup> 모든 사건의 중심에 자신을 놓으려는 경향으로부터 벗어나기 위해 거리두기는 필수적이다.

인지행동치료를 기반으로 등장한 수용전념치료(ACT)에서도 거리두기의 중요성이 강조된다. 본 치료에서는 언어의 허구적 성격과 심리적 비유연성이 정신병리와 맺는 긴밀한 연관성에 주목하는데, 심리적 비유연성을 야기하는 여섯 가지 요인들<sup>41)</sup> 중 하나로 ‘인지적 융합(cognitive fusion)’을 꼽는다. 언어로 구성되는 내 생각이 마치 실제의 사실이라 믿기에 나와 사건간의 과도한 연관성, 즉 융합이 발생한다. 인지적 융합이란 내 사고가 언어와 사건간의 관련 짓기의 과정에 주의를 기울이지 못함으로써 그 사건이 실체화되고 곧 다른 사

---

39) 아론 벡은 거리두기 용어가 로르샤하 검사와 같은 투사검사에서 잉크 반점 배열과 그 배열로부터 자극된 연상이나 환상간의 구분을 유지할 수 있는 능력을 나타내는 용어로부터 차용되었다고 설명한다. 아론 벡, 민병배 역, 『인지치료와 정서장애』(서울: 학지사, 2017), p.225.

40) 앞의 책, pp.225-226.

41) 여섯 가지 요인이라 ‘인지적 융합’, ‘경험적 회피’, ‘개념화된 자기에 대한 애착’, ‘유연하지 않은 주의’, ‘회피하기’, ‘선택된 가치간의 혼란’ 등이다. 스티븐 헤이즈 외 2명, 문성원 역, 『수용과 참여의 심리치료』(서울: 시그마프레스, 2018), p.82.

건이나 행동에까지 큰 영향을 끼치게 되는 것을 말한다.<sup>42)</sup> ‘나는 어떤 존재이다’라든가 ‘나는 너무 불행하다’란 사고가 실제로 자신이나 자신의 상태와 동일시되는 것이다. 따라서 상담은 과도하게 융합된 그 마음에서 내담자가 빠져 나올 수 있도록 도와야 한다.<sup>43)</sup> 다만 내담자의 생각에 오류를 밝히고 논리성과 현실성을 부여하기 위해 생각을 평가하고 증거를 탐색하는 등 생각의 내용을 다루는 인지치료와 달리 ACT에서는 생각 자체를 보게 하고 그 생각의 맥락을 강조하는 방법을 채택한다는 점에서 차별점이 있다.<sup>44)</sup>

자아초월심리학의 선구자인 아사지올리(Roberto Assagioli)는 ‘탈동일시(disidentification)’란 용어를 처음 사용했는데 그가 정의하는 탈동일시란 “의식의 흐름과 그것을 보고 있는 자신을 명확히 식별(discrimination)하는 것”<sup>45)</sup>이다. 개인이 동일시하는 것들에 대해 지배를 받지 않으려면 그러한 의식 흐름으로부터 벗어나 분명히 자신을 바라보아야 한다. 개인은 자각 없는 의식의 흐름과 거리를 둬으로써 자유로워질 수 있고 성숙해질 수 있다. 이 탈동일시의 성격에 대해 로저 월쉬(Roger Walsh)는 동양의 심리치료 기제로 보고<sup>46)</sup> 존 바티스타(John R. Battista)는 불교의 통찰명상 수행과 비슷한 치유기제로 간주한다.<sup>47)</sup>

20세기 중반, 이론에 묶인 철학에서 벗어나 실천으로서의 철학, 즉 ‘철학실천’을 실현하기 위해 등장한 철학상담은 잘 훈련된 철학자가 일반인에게 ‘스스로 철학하기’에 도움을 줌으로써<sup>48)</sup> 예방적이고 치유적인 효과를 만들어내는 분야이다. 일상에서 철학적으로 사유하는 것의 중요성에 주목하며 기본적으로 자기의식에 대한 객관화를 요구한다. 철학상담의 토대로 야스퍼스의 실

42) 스티븐 헤이즈·스펜서 스미스, 문현미·민병배 공역, 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라』(서울: 학지사, 2019), p.145.

43) 스티븐 헤이즈 외 2명, 앞의 책, p.20.

44) 스티븐 헤이즈·스펜서 스미스, 앞의 책, p.137

45) 성승연·윤호균, 「심리치료에서의 탈동일시」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』, vol.17, (서울: 한국심리학회, 2005), p.266.

46) 앞의 논문, p.267.

47) 브루스 스콧튼 외 2명, 앞의 책, p.94.

48) 김석수 외 11명, 『왜 철학상담인가?』(서울: 학이시습, 2012년), pp.v-vi.

존조명을 활용하는 철학상담가 핀츠(A. Fintz)는 내담자로 하여금 자기 자신 및 상황과 ‘거리두기’를 하는 철학적 사고를 통해 사유의 자유공간을 창조하며 의미지향적 단계로 나아가도록 돕는다.<sup>49)</sup>

자기 삶에서 일어나는 여러 사건과 문제를 실체적으로 보며 과도하게 몰입하는 것이 괴로움의 원인이라는 점과 이런 융합에 대해 거리두기하는 능력이 필요하다는 점을 지적하는 통찰은 일찍이 불교에서 주목해 온 부분이다. 고통의 원인으로 탐·진·치를 지적하며 이들이 집착을 만들어냄을 보는 불교에서는 집착에서 빠져나오기 위해 거리두기의 효과를 발휘할 수 있는 ‘통찰명상(vipasana)’을 권한다. ‘vipasana’란 ‘분리’를 뜻하는 접두사 ‘vi’와 ‘보다’란 뜻의 ‘passati’가 결합하여 주체로 보이는 대상을 분리하여 ‘분명하게 봄’이란 의미를 가진다. 인식 주체가 인식 대상과 한 덩어리로 융합된 채 바라본다면 통찰이 발생하지 않는다. 지각현상과 관련한 모든 것을 분리해 지속적으로 꿰뚫어 보는 본 명상은 내적 통찰을 통해 번뇌의 해방을 이끄는 불교만이 가진 수행법<sup>50)</sup>이다.

「모든 번뇌 경(Sabbāsavasamvara Sutta)」에서 붓다는 번뇌를 끊는 일곱 가지 방법 중 첫 번째로 ‘봄(見, dassanā)’을 강조한다. 여기서 말하는 ‘봄’이란 마음에 올바른 주의를 기울이며 바라보는 것으로 이를 통해 족쇄와도 같은 중요한 3가지 번뇌<sup>51)</sup>를 없앨 수 있다. 올바로 마음에 주의를 기울일 때 이치에 맞는 바라봄이 생긴다. 범부는 자신도 모르게 이치에 맞지 않게 마음을 쓰며 번뇌를 키우는데 이를 단절키 위해 자각 없는 마음씀에 거리를 두고 관찰할 수 있는 능력이 요구된다.<sup>52)</sup>

그렇다면 불교 카르마개념의 이해가 어떻게 상담현장에서 거리두기 효과

49) 앞의 책, pp.200-204.

50) 정준영, 「사마타(止)와 위빠사나(觀)의 의미와 쓰임에 대한 일고찰」, 『불교학연구』, 제 12권(서울: 불교학연구회, 2005), pp.531-533.

51) ‘유신견(有身見)’, ‘의심(疑)’, ‘계금취(戒禁取)’의 3가지 족쇄이다. 대림, 『맛지마 니까야 1』(울산: 초기불전연구원, 2013), pp.173-182

52) 전재성은 여기서의 ‘봄(dassanā)’을 ‘관찰’로 옮겼다. 전재성, 『맛지마 니까야』(서울: 한국빠알리 성전협회, 2009), p.92.

를 발휘할 수 있을까? 붓다는 의도가 신·구·의 삼업에 앞선다며 이렇게 설한다.

업의 과보는 세 가지라고 나는 말하니 그것은 금생에 일어나거나 혹은 다음 생에 일어나거나 혹은 일어나는 시기가 확정되지 않은 것이다.<sup>53)</sup>

붓다는 이 생에서 발현되는 카르마가 전생 혹은 현생의 지나간 과거와 연관이 있다고 말한다. 따라서 현재의 내 문제는 과거에 행했던 카르마의 연장선상이 된다. 내가 이 생에 과도하게 몰입해 내 문제와 융합되고 이를 절대시하는 경향성에 맞서 이번 생이라는 관점 자체에서 빠져나오는 경험을 할 필요가 있다. 생 자체를 메타적으로 바라보며 이 또한 지난 카르마에 의해 형성된 조건 의 한 단면임을 보려 노력해야 한다. 현재의 생 자체와 거리를 두고 생의 조건들과 삶의 내용을 관찰하고 이를 상담자와 논하는 작업은 내담자가 ‘개념화된 나’와 ‘내가 깊숙이 융합된 사안’을 거리두게 만드는 강력한 작업이 된다.

또한 윤회와 연관된 카르마를 의도(思)의 측면에서 검토하는 일은 거리두기를 한층 더 심화한다. 카르마의 과보를 고사업(故思業)과 불고사업(不故思業)으로 구분함으로써 두 가지 측면에서 거리두기의 치료 효과를 얻게 되는데 첫째, 내 자신이 삶에서 마음을 내어 변화시킬 수 있는 점과 그렇지 못한 점을 구분하게 만든다. 내담자들의 괴로움은 삶에서 통제 가능한 내용과 불가능한 내용을 구분하지 못하는 데서 비롯되는 경우가 많다. 예를 들어 가족의 죽음이나 불의의 사고 등 자신이 어찌할 수 없는 외적 요인으로 인해 야기된 사건의 부정적 결말에 대해 깊은 죄책감을 느끼며 우울증과 같은 심각한 고통을 겪는다. 카르마개념의 올바른 통찰은 내담자로 하여금 자신의 의도가 존재할 수 없는 사건들과 거리를 둬으로써 그 사건과 싸우지 않고 조건의 한 부분으로 수용할 수 있도록 돕는다.

둘째는 내 카르마의 결과를 받는 순간과 그 결과를 받은 후 다른 카르마를

---

53) 대림, 앞의 책, 『양곳따라니까야 4』, p.262

짓는 순간 사이에 의도가 위치하기에 자각 없이 흘러가는 생의 흐름에서 잠시 거리두고 새롭게 태도를 취할 수 있다. 첫 번째 측면이 수용적이라면 두 번째 측면은 보다 능동적이다. 지금 비록 내가 고통스런 조건 속에 처해 있더라도 지금 올바른 마음을 내어 좋은 카르마를 짓는다면 미래에는 더 나은 조건을 맞이할 수 있다는 적극적 태도를 가지게 한다. 따라서 부정적이고 실체적 사고의 흐름에 빠진 내담자로 하여금 잠시 삶의 내용에 거리를 두고 변화의 마음을 내는 현재의 순간에 집중하도록 한다.

정리해보면, 윤회와 깊이 연관된 카르마개념은 태생적으로 거리두기의 중요성을 강조하고 있다. 카르마는 고통을 낳는 요소이면서 또한 고통을 치유하는 요소이기도 하다. 내가 살고 있는 이 생 자체에 거리를 두고 생의 조건을 바라보며 지금 이 순간 마음내기에 집중하도록 하는 카르마개념을 잘 적용할 수 있다면 불교상담에 있어 큰 경쟁력이 확보된다. 특히 카르마발생의 연기 속에서 마음을 내는 과정에 대한 상세한 불교의 분석은<sup>54)</sup> 불교상담이 어느 상담보다도 거리두기를 실천하는 상담이 되도록 돕는다.

## 2. 고통의 패턴다루기

자기 개념을 실체화하며 당면한 상황에 과도하게 몰입하여 발생하는 고통의 문제에 대해 거리두도록 하는 카르마개념은 현재 순간을 자각하고 조건을 수용하면서도 변화를 만들기 위해 능동적 태도를 취하도록 인도한다. 거리두기하고 마음을 살피며 상황에 대한 수용과 능동의 사다리를 내담자와 건너다 보면 자연스럽게 고통의 문제를 있어 중요한 측면이 드러나는 데 바로 ‘반복의 문제’이다. 불교에서 말하는 마음(心, citta)이란 내가 알고 경험하는 모든 것을

54) 의도를 곧 카르마로 정의함에 대해 아비달마불교시대에서는 좀 더 세부적으로 분석한다. 유부와 경량부는 의도가 카르마라는 해석에 동의하면서도 차이를 보인다. 유부는 의도를 신구의 삼업 중 의업과 동일시하고 경량부는 의도는 의업의 상위개념으로 보며 삼업이 모두 사 심소의 발현이라고 본다. 김영석(2013), 앞의 논문, p.33.: 대승불교시대의 유식사상에서는 유부와 경량부의 통찰을 이어받아 의도의 마음을 내는 과정을 더욱 세분화한다. 『유가사지론』이나 『대승성업론』 등에서는 3사설을 주장한다. 이에 대해 원측은 한 가지 사를 더하여 4사설을 주장한다. 김영석, 「유가행파의 사업(思業) 고찰」, 『선문화연구』 제15권(서울: 한국불교선리연구원, 2013), pp.69-81.

쌓은 특성<sup>55)</sup>이 있다. 마음에 쌓인 것에서 발생하는 집착은 특정 문제나 증상을 반복적으로 일어나도록 만든다. 서구 심리학에서도 고통의 문제가 마구잡이 식으로 야기되는 것이 아니라 일정한 특징과 패턴을 가지고 반복적이고 습관적으로 발생한다고 본다. 익숙하며 자동적으로 발생하기에 알아차리기 힘들고 고치기도 어렵다는 것이다.

프로이트(Sigmund Freud)는 연구 초기부터 고통의 증상이 반복되는 현상에 대해 고민했다.<sup>56)</sup> 개인의 증상이 다소 위장된 형태로 지난 갈등이나 억압의 요소들을 재현하고 있다고 보는 프로이트는 이해되지 않은 채 무의식에 남겨진 것은 회귀적이며 해결책을 찾을 때까지 휴식 없이 반복된다고 지적한다.<sup>57)</sup> 그는 「쾌락 원칙을 넘어서」에서 반복강박(repetition compulsion)의 중요성을 재평가한다. 반복강박 충동이 자신이 기존에 주장했던 쾌락원칙 즉 인간의 본능은 불쾌를 피하고 쾌를 추구한다는 원칙을 때론 무시할 정도로 막강한 힘을 가졌다는 것이다. 반복하려는 강박이야말로 인간 본능의 가장 본질적인 성격에서 유래되었다고 본다. 그는 본능의 퇴행적 측면에 대한 자신의 연구들은 반복적인 강박 사실에 의존하고 있다고까지 표현한다.<sup>58)</sup> 이런 프로이트의 반복강박에 대해 다니엘 라가슈(Daniel Lagache)는 ‘욕구의 반복’과 구분되면서 더 근본적이라 할 수 있는 ‘반복의 욕구’<sup>59)</sup>를 가정해야 하는 것은 아닌지 묻는다.

프로이트와 라캉(Jacques Lacan)이 ‘반복’의 문제를 다루었다는 점에 주목한 장 다비드 나지오(Juan-David Nasio)는 ‘반복’이란 삶에서 계속해서 변형되어 나타나지만 그 근본은 결국 동일한 것이 나타나는 것으로 정의한다.<sup>60)</sup> 따라서 상담에서는 내담자의 증상 반복을 다루는 것이 핵심이 된다. 분석가는 내담자의 삶에서 왜 그 증상이 반복되는지 밝혀야 하고 그러기 위해 먼저 그 반복되

55) 윤희조, 「불교심리학의 관점에서 보는 네 가지 차원의 마음」, 『동서철학연구』, 제86권(대전: 한국동서철학회, 2017), p.129.

56) 장 라플랑슈·장 베르트랑 폰틸리스, 임진수 역, 『정신분석 사전』(서울: 열린책들, 2005), p.148.

57) 앞의 책, p.148

58) 지그문트 프로이트, 윤희기·박찬부 역, 『정신분석학의 근본개념』(서울: 열린책들, 203), pp.267-337.

59) 장 라플랑슈·장 베르트랑 폰틸리스, 앞의 책, p.149.

60) 장 다비드 나지오, 김주열 역, 『무의식은 반복이다』(서울: NUN, 2015), p.20.

는 모습을 살피는 것이 필수이다. 그는 반복이 무의식적이어서 명석한 의식으로 잡아내기 쉽지 않기에 분석가는 내담자의 무의식을 민감히 수용하면서 또한 자신의 무의식적 지각능력을 발휘해야 한다고 주장한다.<sup>61)</sup>

아론벡은 분노와 불안 같은 내담자의 표면적 감정을 밝히면서 이와 병행하는 내담자 생각의 흐름으로서 죄책감을 확인한다. 이 생각의 흐름은 숨겨진 것이지만 이미 만성화되었고 그들이 하는 사고에 늘 따라다닌다. 자동적으로 빠르게 나타나기에 ‘자동적 사고(automatic thought)’라 명명되는데 어떤 객관적 관찰이나 논리적 사고에 의해 촉발된 것이 아닌 내담자의 추측에 의한 것이다. 특별한 노력 없이 자연스럽게 일어나지만 왜곡되고 자동적인 패턴을 갖는다. 그는 이 자동적 사고가 개인 각각의 고유성을 가지고 반복적이면서 개인에게 강력한 영향력을 행사한다고 지적한다.<sup>62)</sup>

ACT는 언어 및 인지의 측면에서 발생하는 ‘관계 틀(Frame Work)’ 문제에 주목한다. 사회적 기준에 입각한 언어 학습과 그로 인한 관계 틀의 구성은 유아기부터 발달한다. 일단 언어가 학습되고 나면 제반 언어와 인지 및 사건 사이의 관계 틀이 임의적으로 형성되고 이제 비언어적 세상으로 다시 완전하게 돌아가는 것은 불가능하다. 틀이 구성되고나면 개인이 성숙하면서 바뀌어야 할 오래된 사고방식들도 개인이 난관에 봉착할 때마다 빠르게 다시 등장한다.<sup>63)</sup> 스티븐 헤이즈(Steven C. Hayes)는 이런 틀이나 규칙에 의해 행동이 통제될 때 그 안에 기술되지 않은 환경 변화에 대해서는 둔감하게 되는 ‘둔감화 효과’가 발생한다고 지적한다.<sup>64)</sup> ACT의 이론적 토대인 관계구성틀 이론은 이 효과를 야기하는 규칙 따르기를 3가지 형태로 구분하는데 ‘강제 따르기(pliance)’, ‘트랙따르기(tracking)’, ‘증진시키기(augmenting)’이다. 이 중 강제 따르기는 특히

---

61) 앞의 책, p.17.

62) 아론 벡, 앞의 책, pp.35-43.

63) 아이러니하지만 이런 반복적 패턴을 야기하는 관계 틀의 구성은 인간이란 종이 가진 중요한 진화적 경쟁력이기도 하다. 규칙을 야기하고 규칙에 의해 지배되는 행동은 인간이 생소하거나 어려운 상황 속에서 정확하고 효율적인 방식으로 반응토록 해준다. 스티븐 헤이즈 외 2명, 앞의 책, pp.68-69.

64) 앞의 책, p.70.

폐해가 심각한데 자신이 살면서 학습한 과거 결과에 근거해 맹목적으로 언어 규칙에 따르기 때문이다. 따라서 헤이즈는 이 ‘강제 따르기’가 반드시 상담에서 직접적으로 다루어져야 한다고 강조한다.<sup>65)</sup> 깨어있지 못한 상황에서 후천적으로 획득된 규칙에 강제적으로 따르려는 습성은 맥락을 거리두고 보지 못하는 개인을 경직된 반복적 행동패턴으로 이끄는 심각한 문제라 할 수 있다.

철학상담가 랜 라하브(Ran Lahav)는 철학상담가란 세계관 해석의 전문가로서 내담자의 생활양식에 다양한 의미를 드러내고 그들의 곤경을 검토하며 세계관 변화를 촉진해야 한다고 지적한다. 세계관은 개인으로 하여금 삶에서 일어나는 사건을 조직하고 범주화 및 정형화하며 관계성을 만들고 의미와 이해를 부여한다. 따라서 그는 올바른 철학교육을 받은 상담가가 내담자의 세계관에 숨겨진 패턴과 구조를 찾아 노출시켜야 한다고 주장한다.<sup>66)</sup> 세계관이 내담자의 반복되는 생활패턴의 근원이며 이를 밝혀내어 유연하게 해줌으로써 치료효과를 볼 수 있다.

카르마와 고통의 연관성은 끊임없이 지속되는 반복의 문제를 통해 확보된다. 반복되는 것이 카르마이며 오랜 시간속의 반복은 집착이 되며 문제의 심각성을 강화한다.

윤회도 연기(Pratitya-samutpada)의 한 단면<sup>67)</sup>이다. 십이연기에서 무명에 연하여 짓게 되는 행(行, saṅkhāra)은 의도적 행위이자 ‘작위하는 과정 일체’를 의미하며 카르마와 동의어로 사용되기도 한다.<sup>68)</sup> 무명의 상태에서 행하는 범부는 신·구·의 삼업을 일으키면서 카르마의 지배를 받고 고통을 겪는다. 이때 카르마는 무작위적으로 고통의 흐름을 만드는 것이 아니라 앞선 원인에 연하여

65) 앞의 책 pp.69-72.

66) 랜 라하브 외 2명, 정재원 역, 『철학상담의 이해와 실천』(서울: 시그마프레스, 2013), pp.11-14.

67) 연기(Pratitya-samutpada)란 ‘~을 조건으로 하여(pratity) 함께(sam) 발생함(utpdada)’을 뜻한다. 카르마에 의해 유지되는 윤회는 곧 여러 조건에 연하여 오온의 무더기가 함께 모였다 와해되는 과정의 반복이라 할 수 있다. 고통으로 나아가는 윤회는 유전(流轉)연기이고 고통에서 해탈로 나아가는 것은 환멸(還滅)연기라 칭한다. 유부의 12연기는 삼세양중인과설로써 윤회를 지지하는 개념이 된다. 그러나 중판에서는 윤회라는 언어적 개념도 자성(自性)이 없으며 오직 의존해 발생한다는 연기의 측면에서 윤회개념의 실체화 및 삼세양중인과설을 비판한다.

68) 장진영, 앞의 논문, pp.193-219.

만들어낸다. 원인이 결과를 만들고 그 결과가 다시 원인이 되므로 고통의 문제는 특정한 번뇌의 결들을 형성한다. 번뇌의 결들 즉 방향성이 있다는 것은 생에서 겪는 고통의 문제에 패턴, 즉 카르마의 종자<sup>69)</sup>가 있다는 것이다. 이 종자가 조건을 만나 발현되며 습관을 형성하고 각각의 패턴으로 반복된다. 우리는 그 패턴을 강화하고 나아가 그로 인해 파생되는 또 다른 번뇌의 결들, 즉 종자를 만들어 내는 것이다. 우리는 수많은 생들을 거치며 여러 결의 문제들을 만들어 내고 풀기도 하며 카르마와 함께 지속적인 흐름인 삼사라를 겪는다.

바르게 마음 내지 못하고 근원적 진리를 통찰하지 못하는 한 연기 실상의 세계 속에서 계속 카르마의 바퀴는 구르고 다시 속박된 생으로 인도한다. 라다크리슈난은 초기불교의 카르마에 대한 윤리적 의미를 고찰하면서 우리가 의식하든 못하든 “습관의 형성, 악에 빠지기 쉬운 성향의 증가, 자아의 역동적 자유를 침식하는 반복의 경직성은 업의 법칙 아래 포괄된다.”<sup>70)</sup>고 지적한다.

『구사론』에서는 카르마가 ‘수면(隨眠, Anusaya)’으로 말미암아 성장하며 수면을 떠난 카르마는 3계의 유를 초래할 수 없다고 지적한다.<sup>71)</sup> 여기서 말하는 수면이란 번뇌의 다른 이름으로 부정적인 카르마를 초치하며 생사윤회로 이끄는 동력이 된다. 세친(Vasubandhu)은 이 수면을 여러 용어를 빌려 설하는데, 번뇌가 현전할 때 그 행상을 인식하기 어렵기에 ‘미세(微細)함’, 항상 유정을 쫓아 다니면서 잘못과 허물을 만들어 내기에 ‘수축(隨逐)’, 억지로 수면을 막고 자 노력하여 일회적으로 그것이 일어남은 막더라도 자꾸자꾸 번져 일어남을 막기 어렵기에 ‘수박(隨縛)’, 상속하면서 끊임없이 흘러듬으로 ‘루(漏)’라고 이름한다.<sup>72)</sup> 이러한 세친의 설명은 카르마의 문제가 일반적 인식의 힘으로 알아

69) 카르마로서의 사(思)종자 상속은 경량부와 유식사상에서 논해진다. 김영석, 앞의 논문, 「유가행파의 사업(思業) 고찰」, p.96.

70) 라다크리슈난, 이겨룡 역, 『인도철학사 II』(서울: 한길사, 1996), p.253.: 루네 요한슨은 sankara와 karma가 대등하게 사용되고 조화를 이룬다고 본다. 또한 sankara가 ‘kamma-formation’으로도 번역된다고 소개한다. Rune E.A. Johanson, *The Dynamic Psychology of Early Buddhism* (London: Curzon Press, 1985), p.41.

71) 권오민역주, 『아비달마구사론 3』(서울: 동국역경원, 2002), p.853.

72) 앞의 책, pp. 940-941.

차리고 고치기 힘들며 범부를 늘 따라다니는 반복과 습관의 문제임을 잘 보여 준다. 특히 ‘흐르다’, ‘새다’의 의미인 어근 ‘√sru’을 가지는 ‘루’의 범어 ‘āsraṇa(팔리어 āsava)’는 ‘병폐’(canker) 혹은 ‘부패(corruption’s)’란 뜻을 가지는 데<sup>73)</sup> 병폐가 생기고 부패가 되려면 일회적인 문제가 아닌 고질적이고 반복적인 문제로서 지속적으로 끈질기게 스며들며 개체의 정상성을 훼손해야 한다.

경량부에서는 카르마가 오랜 시간 속에서 젖어든 습관력이라는 점에서 카르마가 ‘훈습(薰習, vāsanā)’의 문제라고 주장한다. 이들은 현행하는 사가 원인으로서의 종자로 훈습되면서 상속이 성립한다고 해석한다.<sup>74)</sup> 사 종자는 의식에 드러나지 않은 채 미세하게 전변 차별하면서 상속하여 미래세에 카르마의 결과를 초래한다. 따라서 마음의 불선한 조작작용 즉 부정적 의도가 있고 그것이 오랜 시간과 공간 속에서 훈습되면서 더 안 좋은 결과를 야기하는 것이다.

대승불교시대의 『대승기신론』에서는 이런 카르마와 훈습의 관계를 보다 적나라하게 밝힌다. 훈습이란 세간의 옷이 본래 향이 없으나 사람이 향을 오랫동안 훈습하면 옷이 향을 가지게 되듯<sup>75)</sup> 알게 모르게 배어들고 배어나는 것이다. 우리 마음도 이와 같아 무명으로 인한 번뇌가 마음에 배어들면 마음이 왜곡되고 고통을 겪으며 계속해서 염상(染想)을 강화한다. 이러한 염상의 강화가 무명과 계속 상호증장작용을 일으킨다. 이 염법훈습은 우리 마음속에 끊임없이 상념을 흐르게 하므로<sup>76)</sup> 무시무종의 악한 카르마의 순환고리가 생기는 것이다.

습관은 계속해서 비슷한 패턴의 행동을 하게 만들며 문제를 강화하게 한다. 지속되는 반복은 새롭게 마음을 내리는 시도를 약화시킨다. 우리의 심신은 자각이 부재하는 한 익숙한 것을 반복하려는 맹목적 경향이 있기 때문이다. 『대

73) Nyanatiloka Mahather, *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, (Sri Lanka: Buddhist publication society, 1988), p.53.

74) 김영석, 앞의 논문, 「사업(思業)과 의업(意業)의 관계 해석에 대한 비판적 검토-유부와 경부를 중심으로」, p.44

75) 이홍우, 『대승기신론 통석』(경기 파주: 김영사, 2006), p.378.

76) 앞의 책, pp.376-377.

승기신론』에서는 이런 카르마의 문제에 대해 올바른 마음을 내어 이를 습관화 하여 해결하라고 가르친다. 즉 혼습을 통해 진여(眞如), 즉 물들지 않은 마음으로 돌아가라고 한다. 올바로 오랫동안 혼습되면 다시 ‘깨끗한 기능(正用)’이 있을 수 있다고 한다.<sup>77)</sup>

오랜 시간과 공간 속에서 향이 옷에 배듯 물들어진 마음의 경향성은 카르마 즉 행위로부터 야기되는 잠재적 힘이자 경향성이기에 당연한 상황이나 문제를 회피한다고 해서 고통을 피해갈 수 없다. 회피하여 달라진 상황을 만나도 고통의 본질 즉 카르마는 다시 유사한 형태의 문제들을 야기한다. 따라서 상담가는 상황에 과도하게 융합된 내담자가 자각하지 못하는 반복 문제의 본질인 카르마를 인식하며 그 패턴을 읽어야 한다. 내담자가 이번 생에서 어떤 문제의 패턴들에 노출되고 자신도 모르게 무엇을 반복하는지 살피고 이를 인식할 수 있도록 돕는다. 불교상담가는 이 패턴을 불교사상이 구분하고 있는 카르마의 종류나 번뇌의 종류들과도 비교하며 대화하고 검토할 수도 있다.

이번 생의 측면에 한정해 개인의 문제를 바라보는 정신분석이나 외상성 이론 등에서는 고통의 반복 문제의 출발점이 내 의도와 상관없이 부모나 외부 사건에 의해 촉발되고 강화된다고 본다. 하지만 불교의 카르마개념은 반복 문제의 주체이면서 이것이 곧 의도와도 동의어가 되므로 삶의 내용과 거리를 두고 윤회 속에서 의도라는 종자와 그로 인한 조건의 측면을 함께 바라보게 만든다. 이는 주의 깊게 다루어질 수만 있다면<sup>78)</sup> 서구 상담이론보다 더욱 메타적인 접근이 될 수 있으며 삶의 변화를 일으키는 능동적 측면과 함께 삶에서 통제 불가능한 조건에 대한 집착을 내려놓는 수용적인 측면에서도 효과를 얻을 수 있다.

---

77) 앞의 책, p.378-379.

78) 이는 매우 세심한 주의가 요구됨을 강조하고 또 강조하지 않을 수 없다. 예를 들어 이 개념의 적용이 성폭력 같은 충격적 사건을 당한 내담자에게 자칫 상당한 역효과를 불러일으킬 수 있다.

## IV. 맺음말

‘불교의 심리학화’가 이루어지고 있는 오늘날 불교상담 역시 고통에 빠진 이들의 마음을 보듬어 줄 수 있다. 불교상담이란 내담자에게 불교를 가르치거나 불교적 기법을 강요하는 상담이 아니다. 불교적 통찰을 가진 상담자가 상담 현장에서 특정한 기법이나 방법에 고착되지 않고 내담자의 근기에 맞추어 자신의 통찰을 건네는 상담이다. 무엇이 불교적이며 불교를 상담적으로 만드는가에 대한 질문에 카르마개념이 답을 한다. 불교의 카르마개념은 매우 심리적이라는 특성이 있기에 올바르게 다루어질 경우 내담자의 고통을 경감하고 성숙의 길로 인도할 수 있다.

불교상담에서의 카르마개념 적용에는 두 가지 주요 심리치료적 의미가 있다. 내담자로 하여금 이 생 자체와 거리를 두면서 ‘개념화된 자기’와 이로 인해 야기된 문제들이 조건적임을 자각하도록 돕는다는 점과 습관과 패턴의 문제에 주목하고 이를 바라보며 마음을 내어 현재 순간에서부터 변화의 씨앗을 만들도록 격려한다는 점이다.

본고는 불교 카르마개념을 상담적으로 적용함에 있어 그 가치와 의미를 밝히고 임상적 방향성을 제시하였으나 보다 구체적인 방법론에까지 이르지 못했다는 한계가 있다. 비록 카르마개념을 통한 상담이지만 실제 상담현장에서 내담자에게 본 개념을 주입하거나 직접적으로 언급하는 데에 많은 노력을 할애하는 것보다 앞서 살펴본 불교상담의 정의처럼 불교를 이해하는 상담자가 내담자와 함께 문제를 다루는 가운데 자연스럽게 드러나는 문제의 카르마적 성격을 통찰하는 것이 중요하다. 이는 고정되지 않은 유연한 방식일 것이며 때론 내담자와 카르마에 대한 직접적 논의가 없더라도 상당한 회기를 마친 후에는 내담자가 카르마개념의 본질에 대한 이해가 생기는 비인위적인 방식일 수도 있을 것이다.

---

## 참고문헌

---

### 1. 원전 및 주석서(번역서 포함)

- 각목, 『디가니까야 1』, 울산: 초기불전연구원, 2006
- 대림, 『맛지마 니까야 1』, 울산: 초기불전연구원, 2013
- \_\_\_\_\_, 『앙굿따라니까야 1』, 울산: 초기불전연구원, 2006
- \_\_\_\_\_, 『앙굿따라니까야 4』, 울산: 초기불전연구원, 2007
- 권오민 역주, 『아비달마구사론 3』, 서울: 동국역경원, 2002
- 전재성, 『맛지마 니까야』, 서울: 한국빠알리성전협회, 2009

### 2. 사전

- 이노우에 위마라 외 2명, 윤희조역, 『불교심리학사전』, 서울: 씨아이알, 2017
- 장 라플랑슈·장 베르트랑 폰틸리스, 임진수 역, 『정신분석 사전』, 서울: 열린책들, 2005
- Nyanatiloka Mahather, *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Sri Lanka: Buddhist publication society, 1988
- Robert E. Buswell, *Encyclopedia of Buddhism vol.1*, New York: Macmillan Reference USA, 2004

### 3. 단행본

- 권석만, 『현대 심리치료와 상담이론』, 서울: 학지사, 2017
- 김석수 외 11명, 『왜 철학상담인가?』, 서울: 학이시습, 2012년
- 동국대 불교교재편찬위원회, 『불교사상의 이해』, 서울: 불교시대사, 2014
- 디완 찬드 아하르, 이명권 역, 『암베드카르』, 서울: 에피스테메, 2005
- 라다크리슈난, 이거룡 역, 『인도철학사 I』, 서울: 한길사, 1999
- \_\_\_\_\_, 『인도철학사 II』, 서울: 한길사, 1996
- 랜 라하브 외 2명, 정재원 역, 『철학상담의 이해와 실천』, 서울: 시그마프레스, 2013
- 브루스 W. 스콧튼 외 2명, 김명권 외 7명 역, 『자아초월 심리학과 정신의학』, 서울: 학지사, 2008

- 스티븐 헤이즈 외 2명, 문성원·민병배 공역, 『수용과 참여의 심리치료』, 서울: 시그마프레스, 2018
- 스티븐 헤이즈·스펜서 스미스, 문현미 외 1명 역, 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라』, 서울: 학지사, 2019
- 아론 벡, 민병배 역, 『인지치료와 정서장애』, 서울: 학지사, 2017
- 암베드카르, 이상근 역, 『인도로 간 붓다』, 서울: 청미래, 2005
- 이홍우, 『대승기신론 통석』, 경기 파주: 김영사, 2006
- 장 다비드 나지오, 김주열 역, 『무의식은 반복이다』, 서울: NUN, 2015
- 정태혁, 『요가수트라』, 서울: 동문선, 2004
- 지그문트 프로이트, 윤희기·박찬부 역, 『정신분석학의 근본개념』, 서울: 열린책들, 2003
- 크리스토퍼 베이치, 김우종 역, 『윤회의 본질』, 서울: 정신세계사, 2014
- Padmasiri de Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling*, London: Palgrave macmillan, London, 2014
- Rune E.A. Johanson, *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, London: Curzon Press, 1985

#### 4. 논문

- 권경희, 「불교상담의 기본적 구성요소에 대한 고찰」, 『불교와 심리』 제2호, 서울: 불교와 심리연구원, 2007, pp.71-96.
- \_\_\_\_\_, 「한국 불교상담의 현황」, 『한국교수불자연합학회』 vol.13., 서울: 한국교수불자연합회, 2007, pp.191-213.
- 김영석, 「사업(思業)과 의업(意業)의 관계 해석에 대한 비판적 검토-유부와 경부를 중심으로」, 『불교학보』 제66권, 서울: 동국대학교 불교문화연구원, 2013, pp.31-54.
- \_\_\_\_\_, 「유가행파의 사업(思業) 고찰」, 『선문화연구』 제15집, 서울: 한국불교선리연구원, 2013, pp.65-102.
- 백경임, 「한국 불교상담의 현황 및 과제」, 『불교상담학연구』 제8호, 서울: 한국불교상담학회 2016, pp.141-160.
- 성승연 & 윤호균, 「심리치료에서의 탈동일시」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 vol.17., 서울: 한국심리학회, 2005, pp.265-275.

- 이거룡, 「우빠니샤드와 초기불교에서 업과 윤회」, 『불교학연구』 제29호, 서울: 불교학연구회, 2011, pp.7-44.
- 임승택, 「업 개념의 형성과 발달 과정에 대한 고찰-제식주의에서부터 초기불교까지」, 『철학연구』 제103집, 대구: 대한철학회, 2007, pp.151-179.
- 윤희조, 「마음의 기능을 중심으로 한 불교심리학의 정의와 분류에 대한 일고찰」, 『동서철학연구』 제85호, 대전: 한국동서철학회, 2017, pp.209-236.
- \_\_\_\_\_, 「불교심리학의 관점에서 보는 네 가지 차원의 마음」, 『동서철학연구』, 제86호, 대전: 한국동서철학회, 2017, pp.127-151.
- 장진영, 「마음 치유의 원리: 불교의 업설을 중심으로」, 『철학연구』 제116집, 대전: 철학연구회, 2017, pp.193-219.
- 정준영, 「사마타(止)와 위빠사나(觀)의 의미와 쓰임에 대한 일고찰」, 『불교학연구』, 제12권, 서울: 불교학연구회, 2005, pp.521-552.
- 황순일, 「아지비까를 중심으로 본 윤회와 행위이론의 인도적 기원」, 『인도철학』 제26집, 서울: 인도철학회, 2009, pp.151-176.
- 허남결, 「업과 윤회 사상의 일상적 수용 태도-삶과 죽음의 윤리적 극복 가능성」, 『인도철학』 제26집, 서울: 인도철학회, 2009, pp.125-149.
- Arun Kumar and Sanjay Kumar, “Karma yoga: A path towards work in positive psychology”, *The Indian Journal of Psychiatry* vol.55, India: Medknow Publications, 2013, pp.150-152.
- Harold G. Coward, “Psychology and Karma”, *Philosophy East and West* vol.33, Hawaii: University of Hawai'i Press, 1983, pp.49-61.

## The Application of Karma Concept in Buddhist Counseling

Lee, ChungHyeon  
Doctoral Program in Buddhism Dept.  
Seoul University of Buddhism

In the last century, western scholars have tried to find out therapeutic elements in Buddhism abundant of psychological assets in order to develop their theory. With that movement, efforts to make Buddhism itself one of professional counselling programs have also been exerted. That phenomenon is natural, considering Buddhism is founded by the Buddha who helps people solve their sufferings and problems through teaching according to their ability. However, comparing with western counselling, Buddhist counselling has not properly settled down yet due to its short history and thin research groundwork as a specialized modern counselling. To make it more competitive, this study suggests 'karma' concept of Buddhism for counselling because it has rich psychological context unlike other Indian thoughts' karma concept.

To apply the concept into Buddhist counselling, this study discusses what Buddhist counselling is and what special points Buddhism's karma concept has to that of other indian thoughts. Then the concept's psychological and therapeutic effects are checked in comparison with those of the western counselling theories. Western theories share two key points to cope with suffering; one is 'distancing', and the other 'dealing with the pattern.' These two points can also be found and utilized when the karma concept related to Samsara is rightly applied in the counselling. Additionally, this provides Buddhist counselling with distinctive

characteristics and its own direction.

Keywords

karma, Samsara, reincarnation, psychology, counselling, Buddhist counseling

2019년 05월 04일 투고

2019년 06월 08일 심사완료

2019년 06월 24일 게재확정