무심無心의 단계에 대하여(1부)

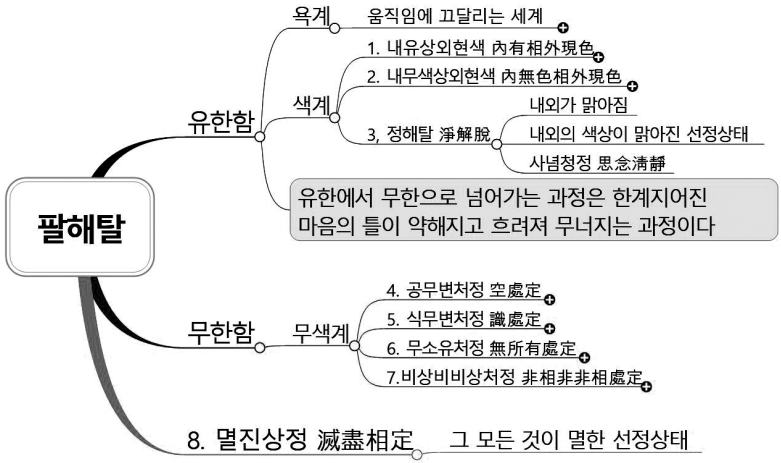
| 월인 |

이 글은 2019년 7월 28일 제20차 백일학교 졸업식에서 행한 강연을 녹취하여 정리한 것입니다. 자기 관찰을 통해 무심을 경험하였지만 뭔가 여전히 답답하다고 느껴진다면 무심의 경험세계인 네 가지 무색계의 어딘가에서 머물러 있는 경우이며 거기서 벗어나는 길에 대해 이야기합니다(편집자 주).

"이번 강의에서는 불교에서 말하는 팔해탈이나 구차제정 중에서 무심無心에 해당하는 '무색계'의 과정을 경험적으로 설명합니다. '마음이 어떤 목표를 향해 나아가는' '욕계'와 그것을 넘어 호오가 없는 분별로 보는 '색계'를 넘어 드디어 분별없는 무심과 빈 마음의 단계로 접어들면 거기 몇 가지 세분화된 단계를 거치게 됩니다. 그것이 바로 '무색계(여기서 色이란 분별의 세계를 말함)인데, 단순히 표현한다면, 각 단계에서 체험되는 '빈 마음 체험', '비어있음을 앎', '있음에 대비된 없음', '있고 없음마저 넘어감'이라 할 수 있습니다. 즉, 분별이 없는 마음에도 그것을 세밀히 들여다보면 차이가 있다는 것입니다. 흔히들 아무것도 없음을 경험하거나 무심, 순수의식 등을 체험하였다고 하는 경우 이 네 가지 단계 중 어느 하나에 속한다고 할 수 있는데 그 차이가 확인되지 않으면 대부분은 텅 빈 '느낌'인 공처에 머물기 쉽습니다. 자기 관찰을 하다가 무심의 단계에 들어서면 우리는 그저 다 같다고 여기기 쉽습니다. 그렇기 때문에 텅 빈 마음에 머무르게 되고 일상에서 크게 걸림이 일어나지는 않으나 그 빈 마음을 넘어서지 못해 알지 못할 답답함을 경험하게 됩니다. 이번 강의를 통해서는 무심의 경험이 일어났으나 무언가 정체되어 있다고 여기는 분들에게 자신이 어디서 막혀있는지 알아챌 수 있는 기회가 될 것입니다."(저자 주).

우리는 그동안 감지를 통해서 자기 마음을 잘 펴보았습니다. 깊숙이 들여다보다가 어느 순간 빈 마음, 무심無心으로 가서 웬만한 것은 괜찮아졌는데, 무언가 답답하게 느껴지는 때가 옵니다. 여러분의 상황이 그렇다면, 오늘의 이 강의가 잠깐의 실마리가 되지 않을까 합니다.

불교에 팔해탈八解脫 또는 구차제정九次第定이라는 용어가 있습니다. 이것은 마음이 본성을 찾아가는 단계를 말하는데, 여러분들도 많이 들으셨을 거예요. 욕계欲界, 색계色界, 무색계無色界입니다.



〈그림 1〉

욕계欲界는 욕심이라고 많이들 생각하시는데 꼭 그것만은 아닙니다. 욕欲은 하고자 할 욕입니다. 의도意圖와 같습니다. 우리의 모든 의도는 결국 나라는 존재의 몸과 마음을 유지하거나 즐겁고 기쁘게 하는 데 초점을 맞춰 움직인다는 것입니다. 즉 욕欲은 자아의 유지를 위해 '움직인다'는 의미로 말할 수 있습니다. 움직인다는 것을 물리학적으로

말하자면 방향과 힘을 가진 벡터vector입니다. 내 마음속에 어떤 방향을 정해 달려가는 힘이라는 것입니다. 즉, 무언가를 위하고, 원하고 또는 피하는 움직임 속에 있는 마음을 욕계의 마음이라고 할 수 있습니다. 꼭 탐욕에 빠져있는 마음만을 말하는 것이 아니라 '무언가를 위해 달려가는 것'이 욕계의 마음입니다. 욕계에 있는 마음은 기본적으로 좋고 나쁨을 구분합니다. 호오好惡를 구별해서 좋은 쪽으로 가려는 것이지요. 그리고 우리가 '나'라고 말하는 것은 바로 좋고 나쁨을 구별하는 어떤 기준입니다. 어떤 사람은 키가 큰 것을 좋아하고 어떤 사람은 키가 작은 것을 좋아합니다. 내 손이 36.5℃이니까 영하 10℃는 싫어하고 영상 37℃는 따뜻해서 좋겠죠. 36.5℃라는 기준이 없다면 좋고 싫음이 없겠지요. 그냥 온도일 뿐입니다. 그렇게 '나는 이렇다'라는 기준이 있고 그에 기반하여 큰 것을 좋아하는 것입니다. 그렇게 기준에 의해 어딘가로 달려가는 마음을 욕계의 마음라고 합니다. 우리는 그 움직임에 묶여있습니다. 끄달리는 것이죠. 여러분이 자기 스스로를 깊이 들여다봤을 때 무언가를 '위해' 살고 있으면 욕계의 마음에서 살고 있다고 보면 될 것입니다.

그다음, 욕계의 마음이 일어나기 전에, 그저 이것과 저것을 분별하는 마음이 있습니다. 그것이 색계色界의 마음입니다. 좋고 나쁨을 구별하려면 먼저 그 전에 이것과 저것이 구분되어야 합니다. 이것과 저것이 구분이 된 다음에 둘을 비교하여 이것에 비해 저것이 좋다가 정해지고 좋은 것을 향해 달려가는 마음이 생기게 됩니다. 반면 색계의 마음은, 좋은 것이 정해지기 전에 이것과 저것이 그저 분별되는 마음입니다. 색色이라는 것은 '감각에 걸린다'는 말로, 부처님의 초기경전에 나오는 말입니다. '색이란 무엇인가?' 우리는 색色이라고 하면 색깔, 현상계 이렇게 말하는데 부처님은 아주 명확하게 정의를 내리고

있습니다. 감각에 걸리는 것, 즉 시각에 걸리는 것이 색色이고, 청각에 걸리는 것이 성聲이지요. 그래서 감각에 걸리는 모든 것을 한마디로 색色이라고 했습니다. 따라서 색色이란 감각에 걸려 분별되는 것을 말합니다. 거기에는 아직 좋고 나쁨이 없습니다.

색계의 마음은 세 가지로 나뉩니다. 첫 번째가 내유상외현색內有相外現色입니다. 안에는 상相이 있고 밖에는 색色이 드러나 있다는 말입니다. 현색現色은 분별된다는 말이고, 유상有相은 그 분별되는 대상에 대한 마음의 상이 있다는 말입니다. 우리가 말하는 감지™(깨어있기 용어)와 같습니다. 이 상相이 있다는 것은 좋고 나쁨 없이 그저 분별되는 것을 말합니다. 이 유상有相의 마음을 파악하기 위해 우리가 감지연습 즉, 사물을 느낌으로 분별하는 연습을 해왔고, 사물이 느낌으로 분별되면, 우리가 '사물'을 분별한 것이 아니라 '내 마음속의 상'을 분별하고 있었다는 것을 알게 됩니다. 왜냐하면 우리는 사물 자체를 볼 수 없거든요. 사물에 대한 마음의 상相을 볼 수 있을 뿐입니다. 그 점을 여기서도 알 수 있습니다. 신생아가 맨 처음에 눈을 뜨면 모빌이 있어도 눈동자가 모빌을 따라가지 않습니다. 하지만 어느 시점이 되면 눈동자가 모빌을 따라갑니다. 그렇다면 이것의 차이는 무엇일까요? 이 아이의 마음에 상相이 생기지 않았을 때에는 밖의 사물이 구분되지 않기 때문에 모빌과 배경을 구분하지 못합니다. 구분이 되려면 마음에 상이 생겨나 있어야 합니다. 눈동자가 모빌을 따라가기 시작하면 그때는 마음에 상이 생겨나 있음을 의미합니다. 그것이 바로 내유상외현색內有相外現色, 즉 우리가 구분하는 것은 마음에 생겨난 상이라는 말입니다. 상이 없으면 구분하지 못하고 그저 감각적 자극만을 받을 뿐입니다. 이렇게 상에 끌려다니던 욕계欲界를 떠나서, 마음의 상의 세계가 명확히 느껴지면, 거기에 빠지지 않고 그것을 의식하기 시작합니다. 그러면

'아, 내가 마음의 상相 속에 있구나, 구분하는 것은 마음의 상相(느낌)이구나' 이것을 파악하게 되고 드디어 상相이 없는 상태로 갈 수 있게 됩니다. 마음의 상相에서 힘을 빼면 되기 때문입니다. 그 상相이 생겨나 있는 상태, 즉 느낌이 있는 상태는 느낌에 힘을 주고 있기 때문임을 점차 알게 됩니다. 힘이라는 것은 일종의 에너지입니다.

여러분들은 지금 의자에 앉아 있습니다. 엉덩이가 의자에 닿아있죠? 조금 전까지는 그것을 '느끼지 못했을' 거예요. 그렇죠? 그러나 제가 질문을 하니 '의식'이 되고 있죠. 의식된다는 것이 곧 '마음의 상으로 느낀다'는 것입니다. 즉 마음의 상도 느껴지고 구분이 되려면 주의라는 에너지가 가야합니다. 마음의 힘인 '관심'이 가야 한다는 말입니다. 그것은 일종의 마음의 에너지입니다. 이렇게 에너지가 가지 않으면 '느껴지지' 않아요. 물론 '자극'은 있었어요. 제가 '엉덩이가 느껴지죠?'라고 말하기 전에도 이미 엉덩이와 의자는 닿아 있어서 촉각적인 자극은 있었습니다. 그런데 그것이 '의식되지는 않았'습니다. 즉 의식적으로 느껴지지 못했습니다. 그것이 의식적으로 느끼려면 그 느낌에 마음의 힘이 주어져야 됩니다. 따라서 '이것이 상相이구나' 하고 알아차렸다면 그것에 에너지가 투입되었다는 것을 의미하고, 그렇기에 그 상에서 마음의 에너지를 뺄 수도 있다는 것입니다. 그런데 그것이 에너지가가서 형성된 상相인 줄 모르면 힘을 뺄 수 없습니다. 우리가 감지 연습을 하는 이유가 바로 이것입니다. 감지感知란 마음의 에너지에 의해 만들어진 상相, 즉 마음의 느낌입니다. 그 느낌을 의식적으로 파악하게 되면 거기서 힘을 뺄 수 있게 됩니다. 그렇게 힘을 빼면 마음의 상 없이 감각적 자극만 있는 상태가 됩니다. 그것이 바로 내무상외현색內無相外現色의 상태입니다. 안에는 상이 없지만 밖에는 자극이 있어 구분이 되는 현색現色, 즉 색깔 또는 분별되는 사물이 드러난다는 말입

니다.

그래서 욕계欲界에서 첫 번째로 내유상외현색內有相外現色의 세계로 마음이 가면 우리는 욕계의 끄달림으로부터 자유로워집니다. 이것을 첫 번째 선정(제1선정)이라고 합니다. 마음에 휘둘리는 움직임으로부터 자유로워진다는 말입니다. 두 번째, 그래도 여전히 분별은 일어나고 있죠. 분별이 일어나면 조만간 끌려가게 되어 있어요. 분별이 일어나면 비교가 일어나고, 비교가 일어나면 좋은 것을 구분하고, 좋은 것을 구분하면 좋은 것을 따라가게 되어 있습니다. 이것이 우리 마음의 기본 기능입니다. 따라서 분별이 되면 자연스럽게 좋은 것을 따라가게 되어 있습니다. 그러므로 분별 자체로부터 자유로워지는 것이 필요합니다. 그것이 내무상외현색內無相外現色입니다. 우리가 연습시키는 감각™(깨어있기 용어) 상태, 즉 감각적 자극만 있는 상태입니다. 세 번째, 이렇게 감각적 자극으로부터도 자유로워진 것을 정해탈淨解脫이라고 합니다. 미묘한 사념, 생각과 느낌마저도 사라진 사념청정의 상태, 이것이 바로 맑은 해탈이라는 의미의 제3선정입니다. 여기까지가 유한한 세계입니다. 아직 투명한 텅 빈 마음을 경험하진 않았습니다. 그냥 있던 것들이 흩어져가고 사라지고 가벼워진 것뿐입니다. 여기까지가 색계(분별의 세계)이고, 이 정해탈을 넘어서 색계를 넘어가면 무색계無色界(분별이 없어지는 세계)로 갑니다.

분별이 있는 세계는 유한한 세계입니다. '이것'과 '저것'을 나누고 '이것'은 늘 변합니다. 이 현상계는 늘 변하기 때문에 '이것'과 '저것'을 나누는 마음은 '이것'을 늘 변화로 경험하게 됩니다. 그러므로 그것은 유한한 세계입니다. 한계가 있습니다. 결코 무한하지 않습니다. 그래서 색계까지는 유한의 세계라고 보면 됩니다.

이 색계를 넘어가면 무색계입니다. 유한에서 무한으로 넘어가는 과

정은, 한계지어진 '마음의 틀'(분별하는 마음의 틀)이 약해지고 흐려져서 무너지는 과정입니다. 이것이 무한으로, 무색계로 넘어가는 과정입니다. 우리가 감각™(자극만 있고 마음의 상이 없는 상태) 상태에서 더 깊이 들어가면, 자극도 사라지고 그저 무한하게 여겨지는 텅 빔만 경험하는 상태로 넘어가게 됩니다. 그것이 바로 공무변처空無邊處입니다. 텅 비어있는(공空), 경계가 없는(무변無邊) 상태입니다. 경계라는 것은 한계를 말합니다. 예를 들면 제가 들고 있는 레이저 포인트를 보시면 뚜렷한 경계가 있습니다. 리모컨과 리모컨 아닌 것 사이에 경계를 여러분들이 그릴 수 있습니다. 이렇게 경계가 있는 것은 한계가 있는 것이고, 한계가 있는 것을 색色이라 하죠. 그런데 그 경계가 커지면 전체 속으로 녹아들어 갑니다. 그러면서 분별이 없어지겠죠. 분별이 없어지면 그것이 바로 경계가 없어지는 것, 무경계입니다. 공무변空無邊이 이런 의미입니다. 텅 비어서 경계가 없는 곳이 공무변처空無邊處입니다. 무한함의 시작이에요.

그래서 자기 자신을 깊숙이 들여다보면 (아까 매화가 '나'라는 느낌을 찾아보려 했다고 했듯이) '안동사람', '29살', '여자' 등 이런 다양한 '나'가 점차 떨어져 나가고, 주체의 느낌, '저것이라는 대상'이 아닌 '이것으로써 주체'의 느낌만 느껴지게 됩니다. 그 주체의 느낌 속으로 깊이 탐구해 들어가다 보면 텅 빈 느낌을 만나게 됩니다. 그리고 그 텅 빈 느낌은 경계가 없습니다. 경계가 있다면 분별이 되기 때문에 결코 텅 비게 느껴지지 않습니다. 이것이 공무변처空無邊處입니다.

그 다음으로 이 공무변처를 깊숙이 들여다보면 텅 비어있지만 그래도 텅 빈 것을 아는 놈이 있습니다. 텅 빈 것을 '느끼'잖아요? 텅 빈 것을 경험한다는 것은, 경험하는 자가 있다는 겁니다. 그러다가 이제 그 경험하는 주체 또는 경험하는 개별성도 없어지고 경험하는 기능만 남

아 있는 것을 식무변처識無邊處라고 합니다. 알기는 아는데(식識) 경계가 없어요(무변無邊). 개별적인 경계가 없습니다. 텅 비었다는 것을 아는데 내가 안다는 느낌이 들지 않아요. 그냥 압니다. 그것을 식무변처라고 합니다.

자 그래서 텅 비었다는 것은 아는데 그 앎이 도대체 어디서 일어나는지, 무엇을 기반으로 하고 있는지 살펴보니까, 텅 비어 '있음'을 알지 않습니까? 그 '있음'을 안다는 것은 '없음'에 대비돼서 안다는 거예요. 우리의 모든 내적인 경험은 '대비'되는 경험입니다. 우리가 마음에서 경험하는 모든 것은, 대비된 경험이에요. 심지어 텅 빈 느낌마저도 꽉 찬 느낌에 대비된 것이고, 텅 비어 '있다'는 그 있음의 느낌은 '없다'는 것에 대비된 느낌이라는 것이죠.

그것이 느낌이라는 것은 예를 들어 이런 겁니다. 이 레이저 포인터가 길게 느껴지나요, 짧게 느껴지나요? (길어요) 자, 길게 느껴진다면, (이 레이저 포인터보다 더 긴) 이 마이크에 비하면 어떻습니까? 갑자기 짧게 '느껴지죠.' '짧은' 게 아니라 짧게 '느껴집니다.' 우리 마음속에서 느껴지는 모든 것은 이렇게 '상대적'입니다. 세상에는 짧은 것도, 긴 것도 없습니다. 그냥 우리의 감각이, 마음에 쌓아둔 그 무엇을 기반으로 대비해서 느끼는 것, 그것이 우리의 경험입니다. 모든 경험은 느낌이고, 그 느낌은 다 '대비된 느낌'입니다.

이것이 아주 깊숙이 들어가서 '앎'이라는 것에까지 적용되고 있어요. 그것이 텅 비어있음을 아는 그 식識은 무엇을 기반으로 하고 있을까요? 있지 않은 '없다'를 기반으로 하고 있습니다. 그것이 바로 무소유처無所有處입니다. 그래서 여기(무소유처無所有處)서 보면 이 위의 모든 과정이 '없음'을 기반으로 하고 있다는 것이 와 닿기 시작해요. 그것이 무소유無所有 즉, '있는 바'(소유所有)가 없다'라는 뜻입니다.

이렇게 '없다'를 기반으로 그 위에 모든 일들이 벌어지는데 이 무소유처, 즉 '없음'은 무엇을 기반으로 하는가? 하고 깊숙이 들여다보게 되면(무소유처정無所有處定), 들여다보는 그 과정이 있음과 없음을 넘어가게 해줍니다. 그래서 비상비비상처非相非非相處로 가게 됩니다(원문에는 생각 상想으로 쓰여 있으나 여기서 서로 상相으로 바꾼 것은 그것이 내용상 더 정확한 의미를 주기 때문–저자 주). 있음과 없음마저도 일종의 상相이에요. 서로 상相자, 서로가 서로에게 의존한다는 것이죠. 있음은 없음에 의존하고, 없음은 있음에 의존합니다. 마음에서 경험되는 그 모든 것에 있어서 가장 밑바닥에 있는 구조가 그것입니다. 있음과 없음이 서로 의존하고 있다는 것 말입니다. 그런 있음과 없음이라는 상相마저도 넘어가는 것, 그것이 상도 아니고(비상非相), 상이 아님도 아니라는 것(비비상非非相), 그것이 바로 비상비비상처非相非非相處입니다.

이 비상비비상처를 넘어가면 그것이 멸진정滅盡定입니다. 정말 모든 것이 멸한 것이죠. 어쩌면 멸했다고 할 수도 없습니다. 멸滅이라는 말은 그냥 상징적인 용어일 뿐, 말로 할 수 없는 것입니다.

이것이 우리의 마음이 본질을 향해가는 전체 과정을 설명하는 것이고, 이것을 불교에선 팔해탈八解脫 또는 구차제정九次第定이라는 이름으로 설명하고 있는데, 오늘 우리가 좀 더 자세히 경험적으로 살펴보려는 것은 무색계無色界입니다.

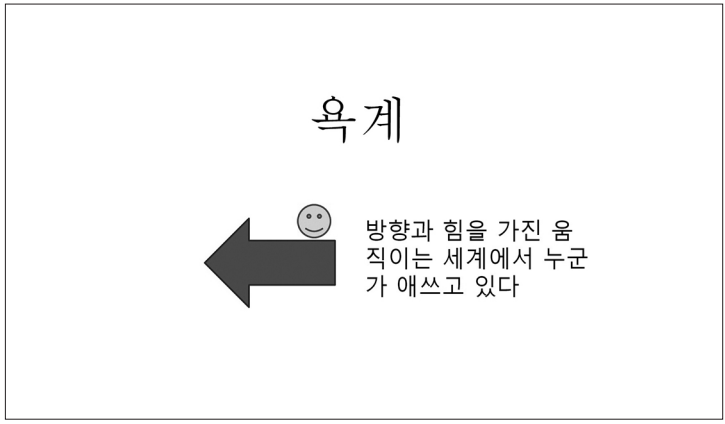
우리가 '감각' 상태, '주의에 주의 기울이기', '전체주의'(이상 깨어있기 용어)만 해도 텅 빈 상태를 경험해요. 그런데 경험하고는 그것으로 끝입니다. 그 경험이 자기의 삶 속에 녹아들지 않습니다. 여전히 뭘 하고 싶고, 해야 되고, 원하고, 취하려고 하죠. 그러나 다시 내 마음을 살펴보면 텅 빈 것 같아요. 그러나 살펴보지 않으면 여전히 이런 저런 것에 끌리고 추구하고 원합니다. 그런데 다시 들여다보면 마음은 나라고 할

만한 것은 없고 텅 비어 있어요. 여기서 더 이상 진전이 없는 상태일 때, 우리는 이 4, 5, 6, 7번(공처, 식처, 무소유처, 비상비비상처) 중 하나에 걸려있다는 말입니다. 마음이 어딘가에 머물고 있어요. 자기 마음이 '안다'고 여기면 더 이상 탐구가 일어나지 않습니다. "아! 난 이제 텅 빔을 경험했어, 어 그렇구나." 이런 앎이 4번(공처)부터 올라와요. 여전히 '미묘한 앎'의 상태입니다. 안다는 것은 이제 경험이 끝났다는 뜻입니다. 더 이상 탐구가 일어나지 않아요. 멈추게 됩니다.

뇌도 그렇습니다. 맹시盲視라는 현상이 있죠. 눈으로 들어온 모든 자극은 망막의 시세포를 통해 뇌로 정보가 전달되는데, 맹점은 시세포가 시작되는 지점이기 때문에 거기엔 시세포가 없어서 물체의 상이 맺히지 않습니다. 그래서 이론적으로는, 그 맹점에 해당하는 점이 가령 (스크린의 한 지점을 가리키며) 이 점이라고 하면, 이 점은 시커멓게 아무것도 보이지 않는 빈 공간으로 느껴져야 됩니다. 하지만 우리는 이 스크린을 다 하얗게 보고 있지요. 즉, 우리의 뇌는, 우리의 감각은 비어있는 것을 추측해서 채운 후에 '알았다'라고 느끼고 싶어 해요. 왜냐면 '알았다'는 것은 더 안정되게 느껴지고 더 이상 신경 안 써도 되기 때문입니다. 탐구하는 이유는 뭡니까? '모르기' 때문이에요. 모르면 계속 에너지를 쓰게 되죠. 그런데 저 맹점을 자꾸 알려고 애쓰면 쓸수록 에너지가 자꾸 쓰여요. 해봐야 잘 모르겠으니 "아, 그만하자"라고 머리가 이제, 모르는 것을 '안다고 치는' 현상이 맹시인데, 마음을 탐구하는 과정에서도 이런 일이 벌어집니다.

뭔가 텅 빔을 경험하고 "더 이상 찾을 수 있는 것이 아니구나.", "못 찾겠어." 이렇게 되면 포기하는 게 아니라 그냥 "알았다" 쪽으로 넘어가기 쉬습니다. 그렇게 되면 4, 5, 6, 7번 중 하나에 마음이 머무르게 됩니다. 그러면 뭔가 더 이상 걸리는 게 없는 것 같지만, 여전히 마음

에서는 답답함이 올라와요. 뭔가 다 끝난 것 같지 않은 것입니다. 그래서 자신이 어디에 걸려있지를 한번 살펴 볼 수 있도록, 그것을 경험적으로 짚어보려고 합니다.



〈그림 2〉

앞서 말씀드린 대로 욕계라는 것은, 방향과 힘을 가진 움직임이고 거기서 '누군가'가 애를 쓰고 있습니다. 화살표가 가리키는 쪽이 바로 '방향', 그리고 화살표의 파란 몸통이 '힘'이에요. 이 힘이 크면 클수록, 더 강한 힘으로 달려가겠죠. 뭔가 도착해야 할 곳이 있고, 추구해야 될 무엇이 있는 겁니다. 그런데 일반적인 마음은 그 위에 이 '스마일'이 있어요. "저 목적지에 도착하면 내가 좋아지겠지, 훌륭해질 거야, 또는 만족될 거야."라는 이 스마일이 (화살표를) 타고 있어요. 이것이 여러분들이 '나'라고 믿고 있는 마음, 또는 일반적인 마음이 '내가 하고 있다'라고 여기는 그 마음이라는 것입니다. '29살', '안동사람', '여자'라는 것이 마음의 내용입니다.



〈그림 3〉

'욕'欲(하고자 할 욕欲), 즉 어딘가를 향해 달려가는 마음은 이런(그림3) 멋진 곳에 살고 싶어요, 수영장이 딸린. 그런데 이것을 얻고 나면 이제 만족할 것 같나요? 마음은 또다시 더 좋은 것을, 제트 비행기를 소유하고 싶습니다. 끊임없는 욕구의 세계죠. 제가 아는 한 분은 젊었을 때 "20억만 있으면 나는 만족할 거야."라고 생각했어요. 그래서 열심히 달려서 지금은 20억을 가졌습니다. 충분해요. 그런데 "요새 어떠세요?" 물으니 "아, 내 옆에 한 분이 있는데 그 사람은 100억을 가졌어요. 나도 100억을 갖고 싶어요." 이런 생각이 든다는 겁니다.

이렇듯 욕欲의 세계, 무언가를 추구하는 세계는 그 안에 부족감이 있고, 그것을 채우기 위해 끊임없이 움직이는 세계입니다. 자기 스스로 살펴보면 알지 않습니까? 내가 뭔가를 채우기 위해서 움직이고 있다는 것을요. 지금 자신이 무엇을 위해 움직이고 있는가를 살펴보면, 압니다. 그 무언가를 채우기 위해서라는 것을요. 그것이 마음의 작용이에요. 그래서 무언가가 채워지면 거기서 멈추는 것이 아니라 또다시 채워야 될 무언가를 또 만들어 냅니다. 마음은 결코 멈추지 않아요. 왜

냐하면 마음은 움직이는 것이기 때문입니다. 마음은 살아있는 거예요. 멈추지 않는 이상, 이 욕欲의 세계를 벗어날 수 없습니다.



〈그림 4〉



〈그림 5〉



〈그림 6〉



〈그림 7〉

이와 같이(그림4) 저 서퍼는 끊임없이 움직이는 파도에서 멋진 삶을 살기 위해 애쓰고 있습니다. 그러다가 이렇게 흔들리기도(그림5) 하고 물에 파묻혀서(그림6) 빠지기도(그림7) 하죠. 이것이 욕欲의 세계입니다. 가끔은 이렇게 멋지게 타기도 해요(그림4).

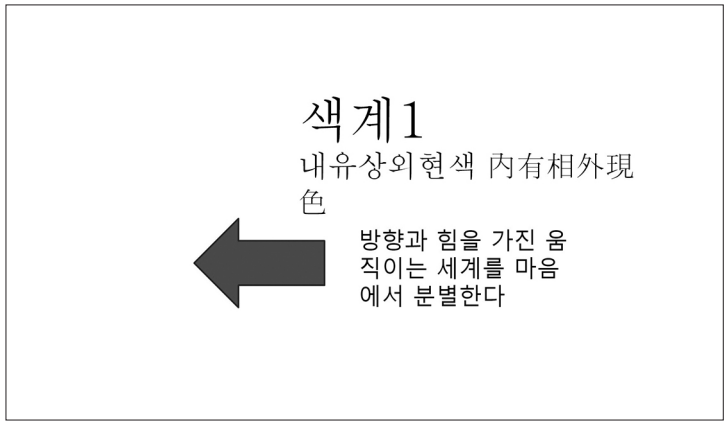


〈그림 8〉



〈그림 9〉

다시 빠지면 이렇게 또 일어나서 추스르고 달려갑니다(그림8). 그리고 또 물살에 빠지고(그림9). 그것이 바로 욕계의 삶이라면, 우리의 마음을 잘 살펴보고 자신이 욕계에 있는지, 아니면 뭔가를 향해 달려가지 않고 분별만 하면서, 분별에 끌려가지 않고 살고 있는지 볼 수 있겠죠.



〈그림 10〉

이렇게 분별만 하고서 살고 있는 것이 첫 번째 색계인 내유상외현색內有相外現色입니다. 이 단계에서는, 방향과 힘을 가진 움직이는 세계를 마음에서 구분하지만 그 위에 타고 있는 스마일이 없어요. '나'가 없습니다. 우리가 끊임없이 얘기해 왔습니다. '대상'과 '나'는 항상 같이 생겨나고 같이 사라진다고. 선생님을 만나면 '고개 숙이는 내'가 생겨나고, 친구를 만나면 어깨를 두드리며 '평등하게 느끼는 내'가 나타나고, 어머니를 만나면 '어머니를 위하는 나', 어머니에게 욕을 먹었으면 '어머니를 싫어하는 내'가 나타나겠죠. '대상'과 '나'가 항상 같이 나타납니다. 똑같은 내가 늘 있는 것이 아니라는 것이죠. 이렇게 '나타난 나'가 없는 것, 이것이 바로 색계입니다. 분별은 합니다. 이것과 저것이 다르다는 것은 알아요. 그러나 좋고 싫음을 향해 달려가는 마음은 없습니다.



〈그림 11〉

분별만 일어난 마음(색계)은 바로 이와 같습니다. (카메라 화면을 가리키며) 이것이 내 마음이라면, 마음 속에 바깥 현상(외현색外現色)에 대한 상相이 있어요. 이 상相을 통해서 우리는 분별하면서 살아가죠. 어린애는 이 상相이 없기 때문에 분별을 못하는 것입니다. 상은 매우 중요합니다. 분별하면서 살아가야 하니까 말이지요. 이렇게 마음에 그림은 있지만 아직 호오好惡는 없는 상태가 색계1입니다. 어린애를 잘 보면 좋고 나쁨이 없습니다. 몸이 있으니까 감각적인 쾌 · 불쾌는 있지만 마음의 상이 일으키는 호오好惡(좋고 나쁨)는 없는 상태입니다. 그런데 이제 스무 살 정도 되면 세상에 대한 모든 그림이 생기면서 좋고 나쁨이 생겨납니다. 그래서 그 좋고 나쁨으로부터 벗어나서 분별만 하는 상태로 가는 연습을 우리는 해왔습니다. 즉 거꾸로 연습해 왔습니다. 그것이 바로 이 상相만 있는 상태입니다. 마치 이와 같죠(그림12). 똑같이 파도쳐요. 그러나 파도에 '괴롭힘을 당하는 자'가 없습니다. 세상의 파도가 느껴져요. 그러나 내가 괴롭다고 여기지 않아요. 잔잔해지기도 합니다(그림13). 그래서 이 파도치는 마음을 잘 살펴보면 드디어 점차, 점차 이렇게 잔잔해져 갑니다(그림14).



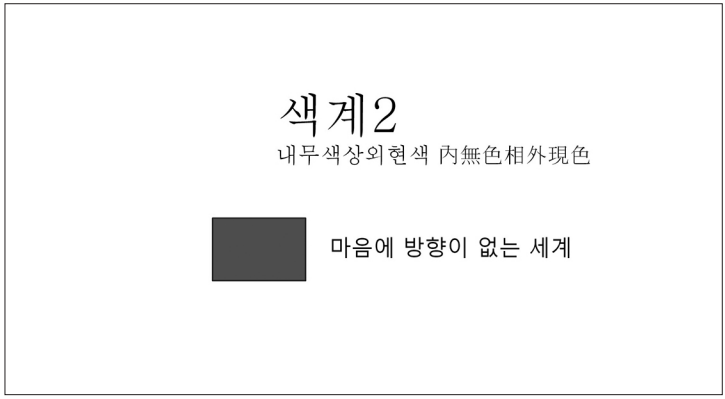
〈그림 12〉



〈그림 13〉



〈그림 14〉



〈그림 15〉

그렇게 되면 드디어 색계2, 내무색상외현색內無色相外現色, 안에는 상相이 없고 밖에 현상만 있는, 분별되는 현상만 있는 상태로 가게 됩니다. 이때는 마음에 방향이 없습니다. 자극은 있지만 방향이 없어요. 색계1에서는 방향과 에너지가 있어서 어딘가로 달려가지만 달려가는 내가 없었죠. 그보다 앞선 욕계에서는 달려가는 내가 있었고, 색계2에서는 방향이 없어졌어요. 어딘가를 향해 달려가지 않습니다. 느낌이 없기 때문에 당연히 그 느낌을 쫓아가는 마음이 없는 거예요. 이것을 우리가 감각™이라고 했습니다. 감각 상태는 외적인 자극(시각적 자극, 청각적 자극 등)이 마음으로 들어오긴 하지만, 그 자극이 마음의 상을 흔들어 놓지 않습니다. 마음의 상이 없어졌기 때문에. 그러니까 마음의 상 없이 보게 되면, 자극은 있으나 끄달리거나 달려가는 마음이 없다는 것입니다.



〈그림 16〉

이렇게 배와, 물과, 산과, 나무가 다 있지만, 분별만 있기 때문에 마음의 그림이 없습니다(그림16). 앞의 파도 그림들은 다 마음의 상으로서의 파도들입니다. 그러나 지금 보이는 밖의 현상은 이것(그림11)과 다릅니다. 이것(그림11)은 내 마음에 그림이 있는 상태예요. (그림11 카메라 밖을 가리키며) 이 밖에는 당연히 분별이 있고 산과, 물과, 나무와, 배가 다 있어요. 그리고 그것에 대한 (카메라 화면을 가리키며) 마음의 그림이 있어요. 이것이 색계1이죠.

그러다가 이 마음의 그림이 사라지면, 드디어 (그림11 카메라 밖을 가리키며) 이 바깥에 외현색만 남습니다. 이것이 바로 색계2라는 겁니다. 이 상태가 그래요(그림16). 분별만 있지만, 그 분별은 느낌의 분별이 아니라 감각적 자극의 분별이에요. 여기서 말하는 느낌과 자극은 다릅니다. 느낌은 마음으로 의식하는 겁니다. 자극은, 자극이 올 뿐이지 마음으로 느끼지는 않아요. 느낀다는 것은 아까 상相이라고 했죠? 서로가 서로에 의존합니다. '짧다'는 느낌, '길다'는 느낌. 이 '짧다'는 느낌은 '길다'는 느낌에 의존해서 일어나요. 결코 '짧다'는 느낌 혼자 일어

나지 않습니다. 맨 처음에 제가 "이 레이저 포인트는 짧은가요, 긴가요?" 물었을 때 "짧아요."라고 하신 분은, 마음속에 이것보다 긴 것을 상정하고 말했던 것이죠. 이 레이저 포인트보다 작은 것만 봐왔던 사람은 이걸 보고 "길어요."라고 했을 거예요. 어쨌든 길다 짧다는 마음의 상相들의 비교에 의해 생겨난다는 것이고 그것이 바로 느낌의 세계, 상相의 세계입니다. 그리고 그 상相이 없으면 이것(레이저 포인트)은 있지만 '느낌은 없다'는 말입니다. 느낌은 비교에 의해서 일어나기 때문입니다. 이것은 매우 중요한 통찰입니다.


〈그림 17〉

그래서 드디어 마음에서 느낌이 없어지면 마음은 점차 비어지게 돼요(그림17). 텅 비게 됩니다. 비었다는 것은 뭡니까? 비었다는 것은 개별적이지 않다는 것입니다. 이 강의장에서 이 프로젝터와 의자와 각각의 사람들을 제가 인식하고 본다는 것은 다 개별적인 어떤 한계를 지닌 개별성으로써 보겠죠. 그때 구별할 것 아닙니까? 칠판과 천장을 구분하지 못한다면 칠판과 천장은 둘이 아닐 거예요. 둘로 구분한다는 것은 개별적으로 구분한다는 것이고, 개별적으로 구분한다는 것은 구분 없음, 즉 텅 비지 않았다는 겁니다. 비어 있다는 것은 개별적인 것이 없다는 뜻입니다. 즉 사물은 있어도 그것을 개별적으로 구분하지 않는다면 그 마음은 비어있게 됩니다. 외부사물과 상관없어요. 사물이 있든 없든 상관없다는 겁니다.

또 하나, 여러분들이 현상적으로 경험할 수 있는 것은, 모든 파동이, 모든 개별적인 파도가, 하나처럼 움직이면 거기에도 개별성이 없습니다. 현상적으로 마음이 비어있지 않더라도 개별성이 없으면 우리는 비어있다고 느끼게 됩니다. 그래서 우리가 2002년 월드컵 때 일본을 이

기니까 서로 얼싸안고 너/나 없이 하나의 마음이 되죠. 마음은 이렇게 하나가 되는 파동波動적인 마음이 있고 다음날이 되면 너/나 하면서 티격태격 싸우는 입자粒子적인 마음이 있어요. 파동적인 마음은 개별적이면서도 하나가 될 수 있어요. 이렇게 파동적인 마음이 모두가 하나가 되어버리면 거기에는 구분이 없어집니다.

저도 어릴 때 교회에 가끔 갔는데 합창을 들으면 되게 기분이 좋고 환희로웠어요. 그런데 그때는 왜 그런지 이해를 못하고 그저 좋기만 했는데, 이제는 이해합니다. 너/나라는 구분이 없어지는 상황으로 들어간 것입니다. 너와 나를 구분해서 개별성 속에 있으면 항상 부딪치고 알력이 생기고, 잠깐 좋다가도 또다시 슬프고 괴롭고 화가 나는 일이 생겨나는, 한계 속의 마음이 됩니다. 반면에 변화가 없는 마음은 그런 것이 없는 완전히 자유로워진 마음이 됩니다. 합창을 할 때 너의 목소리와 나의 목소리가 따로 있지 않고 오직 하나의 목소리만 경험할 때, 그때 개별성에서 벗어나면서 황홀감을 느낍니다. 우리의 모든 황홀경은 대부분 개인성에서 벗어나 전체로 들어갈 때 느껴져요. 사랑을 할 때도 마찬가지에요. 진짜 자기를 잊어버릴 정도로 사랑을 해보면 너/나가 없어지면서 황홀하게 되죠.

우리가 그것을 지금부터 간단하게 체험을 해볼까 해요. 합창을 해보는 겁니다. 여러분들이 지금부터 "아~" 하고 자신한테 가장 편안한 소리를 내는데 조건이 하나 있어요. 내 목소리에만 집중하지 말고 옆 사람 또는 전체가 내는 소리에 관심을 기울이면서 그 소리에 동조하려고 하는 겁니다. 두 개의 소리가 동조되면 울림이 일어나면서 개별성이 사라져요. 여러분의 개개인의 목소리도 있지만 전체의 목소리라는 것이 생겨날 거예요. 그 전체의 목소리의 톤과 피치에 자기의 목소리를 맞추려고 하면서 "아~" 소리를 내야 됩니다.

그러면 처음에는 어긋나지만 점차 하나가 되어 가요. 그래서 우리 전체가 하나의 소리를 낼 때, 그때 멈출 겁니다. 이것은 무심無心을 현상적으로 경험하는 좋은 연습입니다. 그래서 누구는 이것을 천상의 음악이다 이렇게 이름 붙였죠. 준비됐습니까? 시작. (모두들 "아~")

전체가 하나가 되는 느낌이 들면 손을 들어 표시해주세요. 여러분의 느낌. (다시 한 번 더 "아~") 오케이. 됐습니다. 자기 개인의 목소리가 사라졌던 경험이 있었나요? (네) 그 상태가 사실, 소리는 있지만 분별이 없는 상태가 된 겁니다. 나와 타인을 구별하지 않은 상태, 나와 전체가 다르지 않은 상태인데, 이것이 현상적인 무심無心입니다. 이렇게 되면 마음에 어떤 것도 일어나지 않습니다. 그저 소리만 있을 뿐입니다. 이것이 바로 이와 같은 상태입니다(그림17). 내가 뭔가 있는 거 같지만 파도가 전혀 없어요. 파도가 없기 때문에 개별성을 느끼지 않습니다. 나는 개별성을 느끼지 않는 상태에요.(다음 호에 계속)

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

강의영상 보기

저자 | **월인越因 이원규** | 미내사클럽 대표. 격월간 〈지금여기〉 발행인. '깨어있기' 워크숍을 진행하고 있으며 '통찰력게임'을 보급중이다. 지은 책으로는 《대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 上》(2016), 《깨어있기–의식의 대해부》(2009), 《관성을 넘어가기–감정의 대해부》(2013), 《죽음 속에도 봄이 넘쳐나네》(2008), 《주역–심층의식으로의 대항해》(2009)가 있다.
월인越因은 '인연을 넘어서'라는 뜻이다. 이 세상 만물과 우리 내면은 모두 '이것이 있음으로 해서 저것이 있다'는 인연법칙의 소산이다. 서로가 서로의 원인이 되어주고 있다. 그 어느 것도 변함없는 제1원인인 것은 없다. 우스펜스키의 말대로 '미지未知가 미지를 정의하는' 현상일 뿐. 그것은 외부 물질세계와 내부 정신세계를 망라하여 모두 그렇다. 그런데 이렇게 서로가 서로의 존재를 의존하는 '인연'의 '뿌리 없음'을 보면 이제 인연을 넘어서게 된다. 인연의 파도를 넘어선 그곳에 근원의 물만이 있을 뿐이다. 그의 모양은 이런 저런 파도로 가득하지만 모양을 넘어선 그곳엔 오직 아무런 모양도 없는 '물'만이 존재하는 것과 같다. 우리의 본성은 바로 이 인연의 세계를 넘어서 있다. 그래서 이러한 내용을 말하는 모든 이들을 대신해 월인越因이라 이름하였다. 그 인연의 세계를 넘어 있는 곳을 향하여...