



오인회 소식

2018년 10월 (제85호)

권두언 (卷頭言)

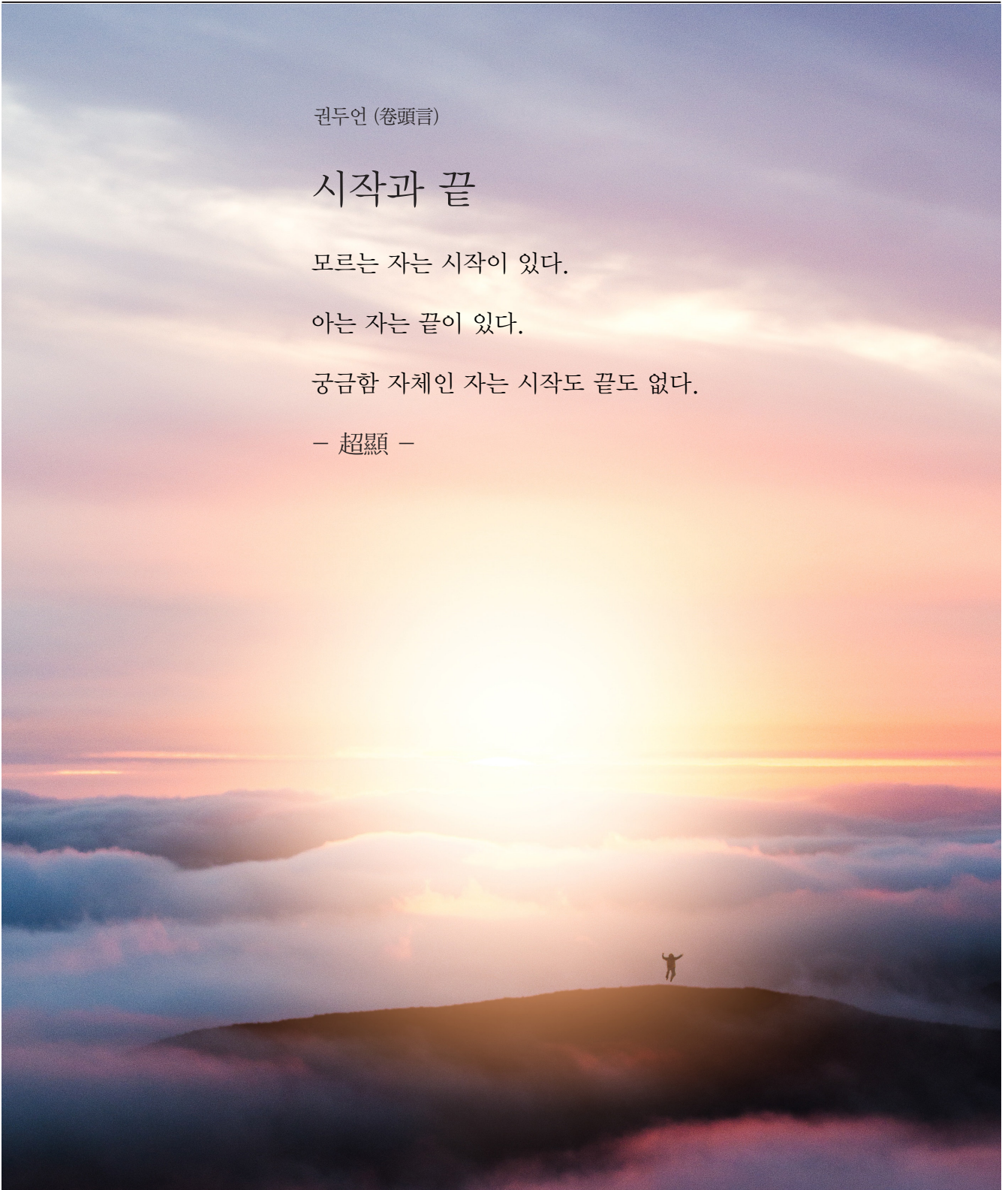
시작과 끝

모르는 자는 시작이 있다.

아는 자는 끝이 있다.

궁금함 자체인 자는 시작도 끝도 없다.

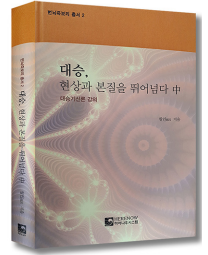
— 超顯 —



번뇌즉보리 총서 대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 중권이 나왔습니다.

책 발간에 도움을 주신 분들과 백일학교 후원회원들께서는 곧 발송될 예정이니 신청하지 마시고 잠시 기다려주세요.

여러분 모두에게 깊이 감사드립니다. 이 강의는 2012년 8월부터 2014년 4월 까지 깨어있기 워크숍을 들은 오인회 회원들을 대상으로 진행된 것으로 의식이 펼쳐지는 과정을 과학적이고 치밀하게 분석, 분해한 글입니다.



이번 대승기신론 중권에서는 경험의 '세계'를 넘어선 '세상'에 대해 이야기합니다. 세계世界라는 것은 마음으로 분별하여 나누어놓은(界) 곳이라면, 세상世上이라는 것은 나눌 수 없는 불이不二의 세상으로, 우리의 감각으로는 볼 수도 느낄 수도 없고 알 수도 없는 곳입니다. 우리는 그 있지도 않은 세상, 그렇다고 없다고도 할 수 없는 그 세상을, 감각으로 그려내어 가상의 그림 속에서 에너지를 주고받으며 살고 있습니다. 그리고 그 와중에 '나'라는 것을 형성하여 세계 속을 운전해가며 삶을 이루는데, 이 '나'라는 운전자는 그저 잠시 운전대가 맡겨진 임시직일 뿐인데 스스로 삶의 주인이라 여기니 괴로움 속에 있게 됩니다.

그 타들어가는 듯한 번뇌는 생겨나는 과정이 있으니 바로 의식의 전개과정을 보면 명백히 드러납니다. 번뇌, 그 괴로움은 어떻게 생겨나는가? 먼저 그것을 번뇌로 느끼는 '나'라는 의식이 형성되어야 합니다. 그렇다면 '나'는 어떻게 형성되어 의식하게 되는 것일까요?

'나'라는 것의 최초 기반이 되는 카르마Karma 즉, 타고난 경향성이라고 불리는 것이 업식業識입니다. 부모로부터 받은 유전적인 특성, 인류의 유산, 생명체로서 부여받은 경향들이 모두 모여 업식을 이룹니다. 예를 들어 성격이 급하고 빠른 경향도 고치기 힘든 업식이며, 인간 사회에 살아가면 언어를 저절로 터득하게 되는 것 등도 업식입니다.

이제 그러한 업식을 기반으로 마음이 한번 움직이면 '주체'와 '대상'으로 나뉩니다. 그것을 전식轉識이라 합니다. 마음이 '움직여' 주체와 대상으로 나뉜다는 것은 이렇게 실험해볼 수 있습니다. 지금 눈을 감고 자신이 전에 가보았던 멋진 장소를 하나 떠올려 봅시다(실제 떠올린 후 글을 읽어가야 이해됩니다).

그런 후 자신이 그 장소를 마음에서 '보고 있다'는 것을 확인해봅니다. 이때 마음은 보여지는 대상과 보는 주체로 나뉘었고 주체에서 대상을 향해 주체가 '움직인다'는 것을 알 수 있을 것입니다. 이것이 바로 '마음이 움직여 주객이 생긴다'는 말의 의미입니다.

이렇게 주체와 대상으로 나뉜 것이 확고해지면 이제 대상이 하나하나 분별되며 세분화 됩니다. 그것이 현식現識입니다. 그리고 우리가 '세계'라 부르는 현상이 드디어 나타나게 됩니다. 그동안 '나'와 '나 아닌 것'만 구분되다가 이제 '나 아닌 것'이 책상, 의자, 집, 하늘, 나무, 강 등으로 그 느낌이 세분화 됩니다. 우리가 경험하는 세계는 바로 이렇게 마음이 분별하여 나타나는 느낌의 세계입니다. 마음이 보는 상象의 세계가 나타난(現) 것입니다. 이것이 바로 일체분별 즉 분별자심一切分別 卽 分別自心이라는 말의 의미입니다.

그렇게 대상들이 하나하나 분별되고 나면 다음으로 대상들 간에 비교가 일어나고 그중 어느 것이 좋고 나쁜지 구별해내는 지혜가 호오好惡를 알게 합니다. 이것이 지식智識입니다. 그리고 이 지식에서부터 번뇌는 시작됩니다. 왜냐하면 좋고 나쁜 것을 알게 되면 좋은 것에 끌리고 그것을 즐기며, 곧이어 집착하는 일이 벌어지기 때문입니다. 모든 번뇌는 이렇듯 분별된 느낌에 집착하는 것에서 시작됩니다.

이 과정을 명백히 보고 '나'가 살고 있는 경험의 세계, 그 느낌의 세계를 넘어 불이의 세상으로 들어가기에 기원하면서...

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

(대승 上, 中권 출판 완료, 下 출판비 : 450만원)

<번뇌즉보리 총서 후원계좌> 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

*** 홀로스 공동체 후원 현황 ***

홀로스 공동체의 다양한 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다. 후원해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

10월 10일 선호 1만원 / 10월 10일 류창형 3만원 / 10월 10일 권오인 10만원 / 10월 18일 정태형 200만원 / 10월 22일 여행 1만원 / 10월 27일 장경옥 10만원 /

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 220만원)

○ 월정기후원 (매월 20만원 2년간/ 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수 입니다)

- 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주24, 솔내음17, 무유20, 고을23, 서원19, 여몽22, 원님22, 기보22, 씨이17, 허유20, 거위20)
- 기타 (가온22, 구당22, 자현22)

<공동체학교 후원계좌> 우리은행 1002-135-404042 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)



‘나’라고 표현하는 순간 ‘마음의 구조’ 속으로 들어가는 것

가온 인터뷰 2

가온님은 사범대학을 졸업하고 30대 후반에 교대를 다시 다니면서 몸도 마음도 피폐해지고 바닥을 치면서, 인생이 무엇인가 나는 누구인가 고민이 들었습니다. 몸이 힘드니 대체의학 관련 책도 많이 읽다가 몸과 마음이 연결되어 있음을 알면서 나이 마흔에 아봐타코스를 처음 시작하여 동사섭/에니어그램/꿈작업/EFT관련 강좌를 찾아 다녔습니다. 그렇지만 뭔가 부족함은 항상 남아 있었습니다. 우연히 우현님의 강좌에 참여했다가 조금 더 공부하고 싶어 깨어있기 기초, 심화과정을 마치고 수요오인회를 하면서 나타나는 모든 것이 현상임을 현상의 내용에 스토리에 동일시되어 살아가는 나를 발견하고 나를 내려놓고 사는 자유를 만날 수 있었습니다. 학교에서 아이들과 함께, 내가 만나는 사람들의 삶에 따뜻한 바람으로 살고 싶습니다.

편 : 감정에 대해 말씀하셨는데 감정이라는 것은 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명을 해 주신다면?

가 : 감정은 좀 강력한 에너지인 것 같고, 내 기준과 타인의 기준이 부딪혔을 때 생겨나는 것, 내 기준을 알아차리면 내려지는 것. 내가 동일시에서 빠져나오니 타인의 기준이 알아차려지는데, 그러지 않았을 때는 내 생각이 맞는데 저 사람은 왜 저렇게 생각할까 하는 판단으로 넘어가고, 감정이 더 나빠지면서 관계도 안 좋아졌던 것 같아요.

편 : 감정이라는 것은 나의 기준과 상대의 기준이 부딪쳐서 생겨나는 큰 에너지의 발산이라는 것이군요. 그런데 나의 기준을 알아차리게 돼서 그럼 감정이 순간적으로 사그라지는 건가요?

가 : 처음에는 그럼에도 불구하고 그것이 나라는 생각이 강하게 있어서 빠져나오기가 어렵더라고요. 워낙 관성이 습관처럼 되어있어서 빠져나오기 쉽지 않았는데 이제 감정은 에너지 덩어리라는 것이 알아지고 느껴지면서 거기서 빠져나오는 경험들을 하다보니까 점차 쉽게 되는 것 같아요.

편 : 일상 생활하시면서 자신만의 기준이나 생각들이 많이 발견 되셨나요?

가 : 최근의 경험 속에서 말씀드리면, 하나는 학교에서 정보공시라는 것이 있어요. 학교 진도, 학년 진도, 교과 진도 계획과 수행 평가 계획을 다 수립해서 올려야 되는데 그것은 어떻게 보면 형식적인 것이라고 여겨지고, 그보다는 실제로 운영을 잘 해야한다는 것에 저의 에너지가 가있었어요. 그런데 교감 선생님께서는 이 정보들이 타인의 눈에 비치는 것이고 모든 국민들이 누구나 마음만 먹으면 볼 수 있는 것이기 때문에 눈에 잘 보이게 계속 고쳐야 된다고 생각하세요. 아이들 수업을 해야 할 시간에도 그것을 수정해서 제출해야 하는 경우가 있었는데, 마지막 날 신규 선생님이 오셔서 그것에 표지를 다시 입혀서 해야했다는 거예요. 담당은 저인데 말이죠. 저희는 교감 선생님이 말하면 합리적인가 불합리한가 따지지 않고 하려는 태도가 있는데 교사들에게는 너무 버겁고 비효율적이예요.

저는 수업을 우선으로 하고 기타업무에 대해서는 필요 없다고 생각하면 과감하게 조정할 수 있어야 된다고 생각해요. 그래서 신입 선생님이 이야기를 하길래 제가 눈에 보이는 것만 수정하고 그날은 그냥 넘어 갔어요. 그런데 수업을 해야 하는데 다시 지시사항이 내려왔다는 거예요. 화가 올라오더라고요. 불편함이 올라오는 것이 느껴지더라고요. 당시에는 감정이 증폭 된 것이 느껴지니까 바로 전화하면 좋은 목소리가 안 나올 것 같아서 잠시 있다가 교감 선생님께 부드럽게 다른 것을 이야기하고 나서, 교과 표지에 대해서는 다른 선생님들한테 수정하라는 것은 시간적으로도 그렇고 하니 조정했으면 좋겠다라는 의견을 비쳤어요. 교감 선생님께서 그럼 그렇게 하자라고 가볍게 이야기하면서 다른 상황들도 바뀌어지게 되었어요. 그동안 저에게는 교장, 교감은 권위적이고, 쓸데없는 일도 보이기 좋게 하기 위한 공문에 신경쓴다라는 기준이 있었는데, 그순간 이 분들은 이렇게 삶을 살아왔기 때문에 내가 함부로 얘기할 수 있는 게 아니구나라는 생각이 들면서 조심스럽게 얘기가 되더라고요. 그렇게 조금씩 조금씩 제 안에서 '해결하려는 에너지'쪽으로 방향이 바뀌어가고 있는데, 지금은 전체의 조화 속에서 일들을 해결하고자 하는 쪽으로 기준이 풀리면서 내 기준을 알아볼 수 있게 된 거죠.

편 : 그렇게 된 것은 내가 가졌던 생각들을 그대로 알아차리게 되면서인가요?

가 : 살아오면서 공문을 중요시하다 보니까 교장이 되기 위해서는 그렇게 해야만 하거든요. 그렇게 앉고서는 교장이 될 수 없고, 그러다보니 그런 행동이 나오는데 그 틀들이 이해가 가더라고요. 어떻게 보면 우리 삶도 반복적으로 살아오는 것들이 내 생각의 틀로 고정되잖아요. 그런 것처럼 교장, 교감 선생님도 그 속에서 그렇게만 생각하다보니 '이것이 옳다'라는 것이 고정관념이 형성되었겠구나!라고 생각 되더라고요.

편 : 교감 선생님이 이해가 되면서 불편한 마음이 사라진 건가요?

가 : 불편한 마음을 느끼고 있구나!라는 것을 알아차린 거죠. 알아차리면서 문제 해결 쪽으로 에너지를 쓰게 되었죠. 감정을 표현하는데 에너지를 썼다면 문제 해결 쪽으로 에너지를 못 썼을 거예요. 그리고 아주 작은 것에도 감사하고 고맙다고 얘기할 수 있게 됐어요. 교감 선생님이 표지를 이렇게 수정하겠다는 것에 너무 감사한 거예요. 내 마음을 읽어준 것에 대해서, 표지는 만들어졌는데 선생님들한테 다 보내서 두 가지 파일에 표지를 집어넣어 다시 제가 받아 드려야 할 판이었는데 그러지 않고 당신이 하겠다고 해줘서 너무 감사했죠.

편 : 왜 교감 선생님이 그렇게 한다고 했을까요? 교사들이 잡무가 많아서?

가 : 저는 그렇게 이해를 했죠. 그때 '교감 선생님이 그렇게 생각만큼 권위적이지 않구나. 같이 함께 좋은 관계를 위해서 노력하신다.'는 생각이 들었어요. 대신 습이란 것은 저도 있는 것처럼 그 분한테도 있는 거잖아요. 저에게는 기본적인 원칙에 충실하기 위해서 간단하게 하자라는 것들이 기본적인 룰이라면, 교감 선생님은 공문에 대해선 정성을 다 해서 하지는 것이 기본적인 룰이겠죠.

편 : 서로 간의 위치에 따라서 입장이 다를 수 있다는 것을 가온님이 이해를 더 잘 하게 되었다는 거군요.

가 : 예. 또 다른 한 가지는, 함께 차를 타고 오는 젊은 선생님이 있는데, 그 선생님도 자기 생각이 강하신 분이거든요. 우리가 공동으로 갖는 모임이 있는데 날짜에 대해 이야기를 하다가 간단한 것이긴 하지만, 저에게는 그 모임이 기본적으로 월 1회 이뤄져야 한다는 암묵적인 기준이 있었고 그 선생님은 안 되면 다음 달로 넘기죠라는 기준을 가지고 계속 이야기를 하는 거예요. 나는 월 1회 해야 한다는 기준을 말하지 않았어요. 그러나 그런 것이 있다는 것을 이 선생님도 느껴서, '넘길 수도 있는 거죠.' 계속 그렇게 얘기하는 거예요. '그럼 그것을 같이 하고 있는 회원들한테 물어보자.'라고 하니, 그 선생님도 그것이 자기가 생각하는 거였다고

하는거예요. 그때 같은 이야긴데 이렇게 기준이 다르구나! 를 알아차릴 수 있었죠.

편 : 그래서 어떻게 되셨어요? 전체적으로

가 : 그냥 가벼워져서 내려놓아졌어요. 예전 같으면 왜 저 선생님은 반대하면서 저렇게 강하게 얘기를 할까라고 느꼈을 텐데, 이제는 그냥 그럴 수 있다라고.

편 : 가벼운 문제에 있어서 세밀하게 상대방의 기준까지 볼 수 있게 됐다는 말씀이시군요. 지금 말씀하신 것은 크게 감정이 불편하거나 일어났다는 것은 아니시군요.

가 : 네 예전 같으면 감정이 올라왔겠구나.

편 : 그런데 왜 그렇게 안 된 거죠?

가 : 그의 기준들이 보이면서 살아오며 이런 기준들이 형성되었겠구나 하고 이해가 된 거죠.

편 : 그것을 못 알아챘다면?

가 : 속에서 불편함을 느끼고 불편함에 동일시되어 '재는 왜 저러나'하고 불편함을 느끼고, 또 스스로에 대해서도 '나는 왜 이런 작은 일에 불편해하지' 하며 나는 왜 이렇게 작은 일에 연연해하는 거지 그랬겠죠.

편 : 2차 감정에 크게 휩쓸렸을 수 있겠네요. 애초에 시작은 사소한 일이.

가 : 네 모든 일들이 그러더라고요. 남편과 대화를 하는 것을 들은 아들이 항상 하는 말이 엄마 아빠는 왜 그런 작은 일로 말다툼을 하냐고 하거든요. 그런데 이제 그것이 이해가 되더라고요. 각자의 기준들이 '나'를 고집하는 거죠. 그것을 통해 '나를 지키고자 하는 것'임이 보입니다.

편 : 이제 감정이 크게 동요된다거나 하는 것은 없으시겠네요?

가 : 네 두고 봐야겠지만, 지금까지는 바로 알아차리게 되어 빠져 나오게 되죠.

편 : 가운데님이 말씀하신 것은, 내가 가진 신념이 어떤 상황에서 나타나는 순간 즉시 파악이 되어 감정이 크게 증폭이 되지 않고 초반에 사라지게 된다 이런 말씀이시죠? 그 신념에 나의 주의가 많이 몰려있을 수록 감정은 크게 증폭되는 건가요?

가 : 어떤 생각들에는 자유로운데 어떤 생각들에는 에너지가 강하게 붙어있어요. 너무나 '옳다'라고 동일시 되어서 사람이 이해가 되지 않고 불편한 관계가 되는 경우가 있어요.

편 : 갖고 있는 생각에 강도의 차이가 있어서 그에 따라 감정도 작아질 수도, 커질 수도 있다는 말씀이시죠?

가 : 네. 제가 그런 기준들을 갖고 있구나!를 알아채긴 하는데 모든 것이 일시에 해소 되는 것이 아니더군요. 워낙 관성적으로 붙어있는 것들이 있어서 그 감정의 텅어리가 커졌을 때는 기준이 느껴지고 알아차려져도 잘 안될 때도 있어요.

교감선생님과의 일에서는, 기준을 알아봐주고 방법을 찾자 라는 의도가 일어났고, 교감선생님께 전화할 때 부드럽게 다른 얘기도 꺼내고 그분의 마음을 읽어주며, 그 후에 '이렇게 하면 어떨까요?'라고 제안을 하니까 막무가내로 거절하지 않고 더 잘 얘기가 되었어요.

편 : 예전에는 예의를 차리기 위해서라도 제가 하겠습니다 그렇게 말씀 하셨을 텐데..

가 : 네. 그런데 이제는 그분께 어려워하는 것이 없어졌어요. 최근에는 가방을 두고 왔는데 교장선생님 연락처 알아내서 얘기드리니 웃으시면서 해 주셨어요. 예전 같으면 얘기 못 드렸을 거예요. '그분은 고지식하다'라는 내기준이 내려놓아 지니까 더 자유로워졌어요.

제가 연극부장을 맡고 있고 교사 동아리 학습모임을 하고 있는데 다들 너무 바쁘다보니까 예전에는 잘 운영이 안 되었어요. 그런데 학습모임이 잘 이루어져서 소통이 잘 되는 자리가 되었으면 좋겠다는 의도를 갖고 첫 번째 모임은 제가 준비를 하였고, 두 번째 모임에서는 책 한권을 읽고 발췌를 해서 자료집 만들자고 얘기하는데, 선생님 한분이 바쁘는데 이걸 꼭 해야 하나? 라고 불편한 소리를 해서, 그분의 마음을 읽어주면서 모두한테 도움이 되는 거니까 잘 해보자 라고 얘기를 했어요. 그분의 목소리가 높아지는 것보다 그의 뜻이 좌절되는 것이

더 잘 느껴져서 그 선생님 입장을 이해하면서 이야기를 하게 되었지요.

편 : 그 자리에서 부드럽게 얘기하신 거예요?

가 : 불편하다는 걸 느꼈지만 얘기를 했어요. 예전 같으면 그냥 불편해했겠지만, 지금은 불편함을 두고 해결하려고 뜻을 두면 충분히 잘 해결할 수 있다고 생각해요(다음호에 계속)

대승기신론(68) - 2013년 7월 30일, 8월 13일 강의 월인(越因)

기신론 소(疏)에서는 개무자립(皆無自立)이라고 간단하게 정리했습니다. 모든 것들이 자립하는 것이 없어요. 스스로 서는 것이 없이 본래 평등하다고 했습니다. 번뇌와 번뇌를 일으키는 모든 원인들은 스스로 존재하는 것이 아니라 서로가 서로를 이어주고 밀어주는 의존적인 존재여서 자립이 없는 존재들이라는 말입니다. 마음 아플 때 그 아픔이 저절로 생겨나나오, 아니면 어떤 이유가 있어서 아파하나요? 무슨 이유가 있기 때문에 아픕니다. 그러니까 번뇌는 그냥 혼자 존재하는 것이 아니라 다른 이유를 딛고 서 있는 것입니다. 그래서 파도와 같이 스스로 존재하는 자립이 없기 때문에 본래 평등하다고 합니다. 우리 눈에는 파도가 굽이치는 것으로 보이지요. 어떤 파도는 높고 어떤 파도는 낮는데 이게 어떻게 평등한 거냐고 반문할 수 있습니다. 여기서 말하는 평등은 파도의 높낮음을 말하는 것이 아닙니다. 높은 파도는 옆의 파도가 밀어줬기 때문이지, 제 스스로 높은 것이 아닙니다. 만약 옆에 있는 물이 사라지면 그냥 가라앉아 버릴 겁니다. 그래서 자립적으로 홀로 서 있는 파도는 없습니다. 홀로 서지 못하는 것은 홀로 존재하는 것이 아니고, 홀로 존재하지 않는 것은 존재하지 않는 겁니다. 그것이 바로 '번뇌는 존재하지 않는다.'는 말의 의미입니다.

이렇게 말하면 그럴듯 하긴 한데, 실상은 어떻습니까? 사실 자신이 그렇게 느끼면서 살아가는 건 아니잖아요. 아무런 욕심이 없는 마음과 욕심이 일어난 마음이 평등하고 똑같지 않지요. 욕심이 일어나면 괴롭습니다. 갖고 싶은데 못 가져서 괴로워요. 하지만 욕심이 없는 마음은 가지든 못 가지든 편안합니다. 이렇게 서로 다른 것처럼 보이지만, 욕심 있는 마음은 욕심이 '느껴지는' 마음이고 욕심이 없는 마음은 평안함이 '느껴지는' 마음일 뿐입니다. 우리는 욕심도 아니고 평안함도 아니에요. 욕심과 평안함을 느끼는 본질일 뿐입니다. 그래서 차이가 없는 평등한 마음이라는 것입니다. 욕심이 일어난 마음과 동일시되어 그것을 자기라고 여기면 그는 평등한 마음을 얻지 못한 것입니다. 그러나 욕심을 '하나의 느낌'이라고 여긴다면, 욕심이 일어나도 괜찮습니다. 마음이 욕심이라는 모습을 띤 것뿐이에요. 우리 마음의 본질은 모습이 아니라는 것을 빨리 파악해야 됩니다. 욕심이라는 모습은 본질적인 마음이 아니고, 욕심이 사라진 고요한 마음도 우리의 본질이 아닙니다. 고요한 '모습'을 띠고 있잖아요. 그것이 본질과 닮아 있다고는 해도 모습일 뿐이므로 본질 자체는 아닙니다. 잔잔하든 파도치든 물 자체는 그것들과 상관없는 것입니다. 파도쳐도 물이고 잔잔해도 물이라는 것을 발견해야 됩니다.

우리는 마음 자체를 발견하려고 하는 것이지, 욕심을 벗어나려고 하는 것이 아닙니다. 욕심 부리세요. 그러나 욕심에 끌려 다니지 말고, 허우적거리지 않으면 됩니다. 사실 이것은 좀 모순적인 말입니다. 욕심을 부리되 끌려가지 않는다는 것은 마음 자체를 터득한 사람이나 할 수 있고, 이제 더 이상 '나'에 동일시되지 않는다는 뜻입니다. 그러면 그런 사람이 욕심을 부리겠어요? 더 이상 '나'를 위해서 욕심 부리지는 않습니다. 전체를 위해서, 조화를 위해서 욕심 부릴 수는 있겠죠. 그런 욕심은 부려도 괜찮습니다. 그런 욕심도 부리지 않는다면 그는 마음을 사용하지 못하는 사람이에요. 욕심을 떠나려 하지 말고, 욕심이 '마음의 모습'인 것만 파악하려고 하세요. 그리고 필요할 때는 전체를 위해서 욕심을 사용하세요.

사실, 별다르게 할 일이 없는 거친 물질의 차원에 에너지 초점을 두고 사느냐, 진동하는 에너지 끈 차원과 물질의 차원을 아울러서 사느냐의 차이입니다. 표면의 파도로서 사느냐, 심해의 잔잔한 물부터 표면의 파도까지 모두 아울러서 사느냐 라고 표현할 수도 있겠지요. 우리 존재는, 표면의 거친 파도로부터 저 심해의 움직이지 않는 물 모두에 걸쳐 있는 본질인 물 자체입니다. 그런데 우리 대부분은 전체를 파악하지 못하고, 표면적인 파도로서만 살아갑니다.

본각불상(本覺不相)이라는 표현이 나옵니다. 본각은 상(相)에 물들지 않는다는 뜻입니다. 물들의 여부에 따라 각(覺), 또는 불각(不覺)을 나누는데, 물든다는 것은 상(相)에 물들어 분별이 일어난다는 의미입니다. 분별이 일어나면 그때부터 이것, 저것으로 나누고, 좋고 나쁜 것을 구별하고, 고락(苦樂)이 생겨나고, 집착하게 됩니다.

이 모든 것의 시초는 상(相)에 물드는 것입니다. 그 때부터 불각(不覺)으로 가는 것입니다.

이어서 불각(不覺)을 살펴보겠습니다. 불각(不覺)은 수많은 스토리 속에 빠져드는 것입니다. 우리가 무언가를 의식한다는 것은 기본적으로 분별을 기반으로 합니다. 불각(不覺)의 가장 기본은 이런 분열이고 분별입니다. 분별이 일어나면 우리 마음은 스토리 속으로 들어가서 어떤 믿음 속에 있게 되고, 그 믿음에 에너지가 투입됩니다. 믿음이란 '이것이 옳아. 저것이 옳아. 이래야 돼. 저래야 돼.'하는 것입니다. 분별된 어떤 하나에 중요성을 부여하고, 그것을 중심 삼거나 주인 삼는 것이 믿음입니다. 처음에 분열과 분별이 없다면 어떤 일도 일어나지 않습니다. 의식 자체가 일어나지 않아요. 그렇기 때문에 분별이 굉장히 중요하지만 고통의 씨앗이기도 합니다. 분별 때문에 지혜도 생기고 고통도 생겨나는데, 지혜만 남기고 고통을 사라지게 하려면, 분별을 하되 거기에 호오(好惡)를 붙이지 않으면 됩니다. 그것이 바로 감지입니다.

이렇게 해서 법장문(法章門)의 생멸문을 간단하게나마 다시 한 번 살펴봤습니다. 생멸문은 분별을 기본으로 하기 때문에, 생사(生死)에 고통 받는 마음은 안 좋은 것이고, 열반의 마음은 좋은 것이라고 나눠놓고 시작합니다. 그런데 이 말 자체가 모순입니다. 왜냐하면 열반 자체가 분열이 없는 마음이기 때문입니다. 즉 깨달음이라는 것 자체가 분별이 없는 마음인데, 깨닫고 못 깨닫고를 나누는 것 자체가 분별이 있는 마음이므로 이 말 자체에 모순이 있음을 알고서 들으셔야 합니다. 그래서 진여문과 생멸문을 나눈 것입니다. 진여문의 진여는 현상화되기 이전의 진리이고, 생멸문의 진여는 현상화된 이후의 진리라는 걸 알고서 생멸문을 살펴봐야 됩니다. 다음 시간부터는 의장문(義章門)을 강의하겠습니다.

2013년 8월 13일 강의

책을 쓴 이유를 밝힌 인연분(因緣分)과 핵심을 간략하게 설명한 입의분(立義分)에 이어 상세하게 분석하는 해석분(解釋分)의 법장문(法章門)을 끝내고 이제 전반적인 대의를 다시 살펴보는 의장문(義章門)에 들어갑니다.

체상이대(體相二大)는 본체와 그것이 드러난 상(相)에 두 가지 큰 원칙이 있다는 의미입니다. 일단, 체(體)와 상(相)은 다르지 않다는 점을 봐야합니다. 체(體)는 본질이고, 상(相)은 본질이 드러난 모습을 말하죠. 현상계라는 것은 그냥 아무렇게나 나타나는 것이 아니고, 진리의 법칙대로 또는 메커니즘대로 나타나기 때문에 법계(法界)이기도 합니다. 법계는 진리이기도 하고 현상이기도 하다는 의미가 거기서 온 것입니다. 일체의 현상, 즉 일체의 법(法)이 오직 마음뿐이라고 말합니다.

그런데 마음은 늘 다채로운 느낌에 빠져있지요. 지금 이 순간 여러분 각자의 느낌은 어떻습니까? 미묘한 느낌일 수도 있고, 거친 느낌일 수도 있고, 집에 어떤 일이 생겨 복잡하거나 불편한 마음일 수도 있고, 강의에 집중된 마음일 수도 있겠지요. 이렇게 다양한 마음이 지금 흔들리고 파도치고 있습니다. 그렇지만 지금 이 순간 그 다채로운 느낌과 함께 물들지 않는 마음이 함께 있기 때문에 체(體)와 상(相)이 항상 같이 있다는 것입니다. 그 다채로움을 빠져나가면 분별심 없는 마음 자체만 있습니다. 분별하는 마음은 분별없는 마음을 떠나있는 것 같지만 결코 그렇지 않아요. 왜냐하면 마음이라는 것은 근본적으로 나뉘지는 것이 아니기 때문입니다. 나뉘짐은 그 모양에만 해당하는 일입니다. 상(相)만 나뉘지는 것일 뿐, 체(體)는 결코 나뉘지지 않아요. 그래서 체(體)는 알 수 없고, 건드릴 수 없고, 만질 수 없다는 것입니다.

분별의 근본 원인은 바로 망념(妄念)인데, 망(妄)이 붙은 이유는, 그것이 진실한 것이 아니기 때문입니다. 사물 자체에는 어떤 분별도 분열도 없습니다. 나무는 물로 가득 차 있고, 물이 없으면 나무는 죽어버리고 맙니다. 나무와 물이 분리 될 수 없어요. 우리 몸도 마찬가지죠. 70%이상이 물로 구성되어 있으니, 물이 없다면 우리 몸도 없는 거죠. 그런데 우리는 '물은 물이고, 내 몸은 몸이다.'라고 인식합니다. 물과 몸은 나눌 수 없는데, 우리는 따로 분별하죠. 망령된 마음이 그렇게 합니다. 그 망령된 마음이 분별하는 다채로움만 빠져나가면, 지금 이 순간 우리의 마음은 분별과 망념이 없는 마음 자체입니다. 그런 의미에서 마음의 체(體)와 상(相), 그리고 마음의 작용인 용(用)이 다르지 않다고 얘기하는 것입니다.

체대(體大)는 본체 즉 본질이 크다는 뜻입니다. 상대(相大)는 본체가 드러난 모습인 현상이 크다는 의미입니다. 용대(用大)는 본체가 작용하는 모습이 역시 큰 것입니다. 체(體)와 상(相)과 용(用)이 다 큼니다. 막대하고,

우주적이기도 하고, 마이크로처럼 아주 미묘하기도 합니다. 진공묘유(眞空妙有)라고 표현할 수 있습니다. 본체는 생각 이전입니다. 그렇다면 우리가 어떻게 생각 이전을 알거나 볼 수 있을까요? 생각을 본다는 것 자체가 이미 일종의 생각입니다. 느낀다는 것 자체가 이미 미묘한 생각, 즉 망념, 분별이요. 그런데 어떻게 분별이 분별없음을 보겠느냐는 말입니다. 불가능한 일이에요. 지금 '나'라고 느껴지는 이 마음은 기본적으로 분별을 통해서 의식하는 마음입니다. 나와 대상으로 나뉘고, 수많은 대상으로 또 나뉘고, 거기에 좋고 싫음이 붙고, 고락(苦樂)이 생겨나고 집착이 생겨난다고 했습니다. 분별을 통해서 의식이 작용하고 얹어 일어나는데, 어떻게 분별없음을 알 수가 있겠습니까?

그러니까 우리는 뭔가 커다란 오해를 하고 있는 것입니다. '내가 깨닫는다.', '내가 본질을 본다.', '내가 무한이 되었다.' 이런 것이 가능하다고 믿고 있는 것입니다. 다들 그런 얘기를 하니깐요. 내가 무한이 되는 것이 아니고, 내가 무한 속으로 녹아들어가 없어지는 것입니다. '나'라는 분열된 마음이 녹아서 사라졌을 때 그것이 곧 체(體)입니다. 체(體)는 변함이 없어요. 그런데 우리가 보는 것은 끊임없는 변화입니다. 헤라클레이토스가 "우리는 똑같은 강물에 두 번 발을 담글 수 없다."는 말을 했습니다. 왜냐하면 강물은 끊임없이 흐르고 변하니깐요. 마찬가지로 우리는 어느 한 순간도 똑같은 상태나 조건과 시간과 장소 속에 있지 않습니다. 이 현상계는 끊임없이 변하기 때문에 그렇습니다. 이처럼 늘 변하는 모습과 우리가 건드리고, 알 수 있고, 느낄 수 있는 모든 것은 다 상(相)의 세계예요. 왜냐하면 그것을 '아는 자' 자체가 상(相)의 일부분이기 때문에 그렇습니다. '나'라고 느껴지는 그 느낌 자체가 상(相)이에요. 아상(我相)이라고 하죠. 변함없는 세계가 체(體)의 세계인데, 상(相)은 결코 체(體)를 건드릴 수 없습니다. 그래서 '나'라고 여겨지는 것이 할 수 있는 것은, 모든 상(相)을 상(相)으로 보는 것이 전부입니다. 그때 이미 우리는 상(相)을 떠나있게 됩니다. 내가 떠나는 것이 아니고, 내가 없어진다는 말입니다.

변함없는 체(體)와 변하는 모습인 상(相), 그리고 그것이 작용하는 용(用)이 서로 다르지 않기 때문에 물과 파도의 비유를 자주 들곤 합니다. 물의 모습인 파도는 상(相)이고, 물의 작용인 물결침은 용(用)이며, 물 자체는 본체입니다. 그러므로 물의 본체와 모습과 작용은 하나라고 하는 것입니다. '나'라는 의식적인 느낌은 상(相)에 속합니다. 내가 존재한다고 믿는다면 상(相) 속에 들어앉아있는 것입니다. 우리가 발견하려는 것은 체(體)입니다. 정확히 말하면, 체(體)를 알고 발견하려는 것이 아니고, 체(體)로 있으면서 상(相)을 보려고 하는 것이지요. 그러나 체(體)로 있으면서 상(相)을 볼 수는 없어요. 왜? 뭔가를 본다는 것 자체가 이미 나뉜 상(相) 속에 있는 것이기 때문에 그렇습니다. 지금, 자신과 옆 사람이 별개라고 느껴지죠? 그것이 바로 상(相) 속에 있는 것인데, 감각으로 들어가면 그런 분열이 없어집니다. 마음은 명료하게 살아있지만 분열과 분별은 사라집니다. 전체주의나 주의에 주의 기울이기를 하면, 의식은 명료하게 살아있어서 무슨 일이 벌어지면 즉각 알아챌 수 있습니다. 그렇지만 옆 사람과 나를 나누는 그런 마음은 사라집니다. 그것이 바로 분열 없는 마음입니다. 물론 미묘하게는 있을 겁니다만, 거칠게 보면 의식적인 분별은 잘 안됩니다. 다시 눈을 밖으로 돌리고 하나하나 분별해 나가면 이제 옆 사람과 사물들이 다시 분별되죠? 그 분별은 사물 자체에 있는 것이 아니라 마음이 만들어내는 분별임을 알 수 있습니다. 이렇게 마음의 작용 때문에 분별이 일어난다는 것을 명확히 안다면, 이제 우리는 상(相)에 빠지지 않고, 상(相)을 사용할 수가 있게 되는 것입니다. 상(相)을 사용하지 못하면 그냥 우주가 부여한 본능대로 살아가는 거예요. 식물이나 동물처럼. 여러분들이 상(相) 속에 있다는 것이 명확해질수록, 사실은 상(相)으로부터 떠나있게 되는 것이지요.

누군가가 내게 욕을 하면 기분이 나쁩니다. 기분이 왜 나쁘죠? 똑같은 욕이어도 그것을 못 알아듣는 아기들은 전혀 기분이 나쁘지 않을 텐데요. 이상하지 않아요? 내 마음 속에 욕이 들어오고, 그것이 의미하는 바가 무엇인지 우리는 아는 것입니다. 내 마음속에 착한 나와 나쁜 상대가 있어서 그 상대가 내게 욕을 하고 있다는 '스토리'가 일어나고 있는 중입니다. 그러므로 내가 내 안을 느끼는 것일 뿐입니다. 저 나쁜 놈도 느끼고, 착한 나도 느끼고, 욕도 느끼고, 기분 나쁨도 느껴요. 만약 그 스토리가 내 마음 속의 일이 아니라면 어떤 느낌도 오지 않을 것입니다. 예를 들어 내게 시각이 없다면, 내 눈 앞에 금덩어리가 있어도 아무런 느낌이 없겠지요. 시각이 없는 이의 눈에 그것은 존재하지 않으니까요. 감각기관인 눈을 통해서 무언가가 내 마음 안으로 들어와 내 마음에 자극을 줘서 활동하기 시작하고 흔적을 남깁니다. 마음에 상(相)이 비춰져야만 마음은 작용해요. 마찬가지로 누군가 나한테 욕을 한다면, 내 마음속에 욕이 들어와 있고, 욕하는 놈도 들어와서 내 마음에 있는 나한테 욕을 하고 있는 중입니다. 이런 기분 나쁨 뿐만 아니라 기쁨이나 슬픔 같은 다채로운 느낌이 모두 '내 마음의 장'에서 서로가 서로한테 열심히 작업을 하고 있는 중입니다. 두 개의 파도가 생겨나서 서로에게 영향을

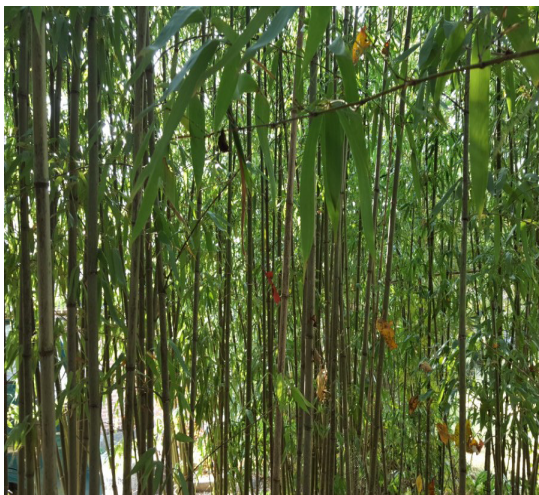
미치고 있고, 그래서 어떤 느낌이 일어나고 있는 것입니다. 그것이 상(相)입니다. 그런데 파도들이 아무리 부딪힌다 해도 물은 변함없이 물입니다. 그것이 본체이지요. 서로 다른 모습에서는 결코 체(體)를 발견할 수 없어요. '나'라고 여기는 그 마음 자체도 하나의 다른 모습이기 때문에 상(相)의 일부입니다.

체(體)의 그림자를 심화과정에서 체험해봤습니다. '슬픔은 슬픔대로 있고, 나는 나대로 있다.', '경험은 경험대로 있고, 나는 나대로 있다.', '분노는 분노대로 있고, 나는 나대로 있다.' 이런 걸 했었죠. 전체주의나 주의에 주의기울이기를 하면, 분노나 슬픔이 일어나도 주의 자체는 전혀 영향을 받지 않습니다. 지금 이 순간에도 여러분의 마음에 어떤 느낌이 있지만, 그것과 함께 전혀 변함없는 무언가가 느껴지지 않나요? 그게 바로 본체의 그림자입니다. 본체와 아주 유사하게 생긴 모습이죠. 그것도 하나의 모습이기 때문에 느껴지는 겁니다. 마음의 파도가 끊임없이 일어나도 그에 전혀 영향 받지 않는 무엇이 늘 함께함을 알아채야 합니다. 기신론 소(疏)에서는 그것을 일미(一味)라고 표현했습니다. 켄 윌버의 책을 번역하는 사람이 이 일미(一味)라는 표현을 많이 사용하죠. 모든 것은 하나의 맛입니다. 전혀 영향 받지 않는 분별없음이 바로 일미(一味)죠. 그런데 우리가 가려는 길은, 어린애의 무분별이 아니라 분별을 겪고 나서 분별을 사용하는 무분별(無分別)입니다. 현상은 다르지만 본체는 변함이 없다는 게 바로 체대(體大)가 의미하는 바입니다.(다음호에 계속됩니다)



홀로스 공동체 소식

아래는 백일학교 이류 님의 일기중 일부입니다.



(관성 다루기 - 이류) 주제 5 : 세상과 자연에서 들려오는 것을 전적으로 수용하고 무엇이든지 그대로 한다.

내가 무엇에 집착하고 있는지 무엇을 싫어하는지 지켜보는 하루였다. 어떤 느낌에 끌리며 집착하여 주장하는 것이 있는지 바라보았다.

전적으로 수용한다는 것은 어떻게 하는 것이며 왜 이것을 해야 하는가?

'이것'은 알고 모르는 것과는 전혀 상관없는, 과거, 현재, 미래에 물들지 않는 마음이다. '이것'은 생생히 살아있음이다.

무엇에 집착한다는 것은 과거의 경험에 비추어 좋고 싫음을 나누는 분별의 결과이다.
죽은 과거의 흔적을 들고 지금 생생히 살아있는 '이것'의 우위에서 주인노릇을 하고 있는 것이다.

'나는 '이것'이 필요할 때 일시적으로 일어나는 느낌이며 유용한 도구임에도 세상의 중심인양 행세를 하곤 한다.
흘러가는 '이것'이 주인이었는데, '나'가 이끌었는데...

'나'에 주의가 모이면 욕구가 생기며 중심이 '나'가 된다. 주의가 모이는 것도 관성이고 욕구가 일어나는 것도 관성이다. 음식에 집착하는 나가 생겼음을 알아차리고 내려놓았다.

주변의 흐름을 인식하고 그대로 수용하는 하루였다. 집착을 내려놓을 때 고통이 있다. 관성을 거스를 때의 마찰감... 마찰감이 클수록 집착이 크다는 것인데 아직도 힘들 때가 있다.

오늘 아침, 불안과 슬픔이 밀려와 그것과 하나되어 가슴의 통증을 심하게 느꼈다. 그럼에도 그 통증과 함께 있으면 시간이 지나면서 서서히 가라앉는다. '나'가 붙잡지만 않으면 통증 역시 '이것'이기에 속성대로 흘러간다. '捨己從人'의 사람은 타인이기도 하지만 '이것'이며 생생히 살아있는 지금 여기를 자유롭게 온전히 살기 위한 최선의 방안이다.

감사하기



오늘 아침 일찍 어머니께서 정성스레 만들어주신 밑반찬이 도착했다.
건강을 위해서 항상 좋은 식재료와 정성을 말씀하셨듯이 맛깔스럽고 신선한 음식이었다.

얼른 받아 냉장고에 넣어두었다.
며칠간 든든하게 먹을 반찬을 보니 기분이 좋고 어머니께 깊은 감사의 마음이 든다.

음식을 만드는 것이 익숙치 않아 매번 힘들었는데 며칠이라도 편하게 지낼 걸 생각하니 홀가분하고 편안하다.
고맙고 사랑합니다. 어머니....

(관성 다루기 - 이류) 주제 6 : 일상을 행하며 수행이 되게 한다 — 생각을 끊고 마음껏 한다.

오늘 하루 바쁘게 보냈다. 오전부터 식사 준비를 시작으로 저녁까지 실새없이 움직였다.
처음으로 2시간씩 걸려 카레를 만들어봤는데 다들 맛있다고 칭찬을 해주었다.

'이것'과 함께 할 때는 어떤 일을 하든 아무 일이 없었지만 습관적으로 뭔가를 할 때는 나도 모르게 바쁜 중에도 지루해지기 시작했다.

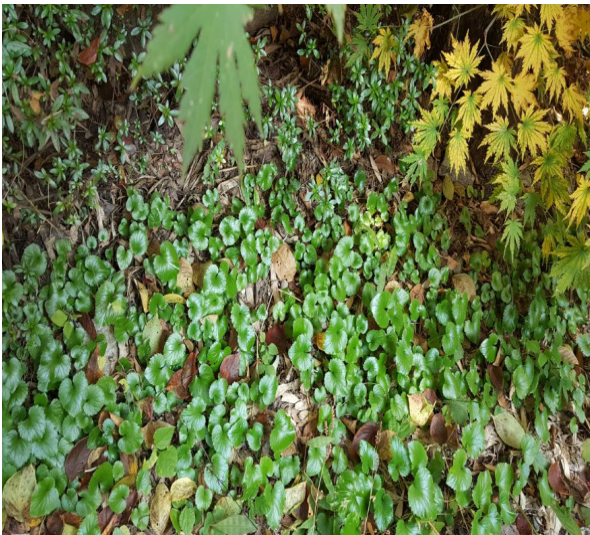
다시 하는 일에 집중을 하며 정성을 기울이자 지루함이 어느새 사라졌다. 자세히 관찰하며 세밀히 보고, 듣고, 만지는 것들이 모두 소중하게 느껴졌다.

선생님 강의를 다시 들으려고 컴퓨터 앞에 앉았는데 소리가 들리지 않아 이것저것을 만져도 되지 않았다.

순간 '이것도 매번 못하나?' 하는 생각과 함께 나 자신이 모자라고 부족하다는 생각이 들며 수치심이 올라왔다. 그 생각에 빠지지 않고 그것과 함께 있으며 바라보니 그 느낌이 서서히 사라졌다.

생각보다 크고 느낌보다 크면 어떤 생각과 감정든 왔다 흘러가게 내버려둘 수 있다.

백일학교 도반분들과 대화하며 '이래야 한다'가 잠시 올라왔으나 그 또한 판단없이 바라보니 아무 일이 없었다.

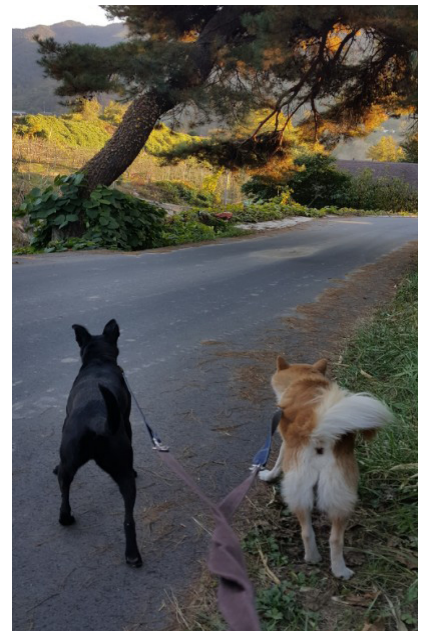


바쁘고 일이 많으며 여러 생각들과 감정들이 올라왔지만 아무 일 없는 하루였다.
 아무 일 없는 중에 모든 일들이 편안하고 자유스러우며 온전히 느끼는 날이었다.
 태풍이와 까미, 목희, 밤이의 밥통을 만들면서 아이들이 제대로 밥을 먹어야 할텐데 하는 마음이 드니 아이들의 반응을 살피는 것도 주의와 손이 많이 간다.
 아이들 밥을 챙기는 것을 계속 하다보니 더 정이 가서 그렇기도 할 것이다.
 오랫동안 쌓인 관성이 칼로 무를 자르듯 쉽지 않지만 올라오는 감정과 생각들을 바라보는 재미가 점점 생긴다. 통찰과 원리를 강조하시는 선생님의 의도가 몸과 마음으로 체득되어가니 고맙고 감사한 일이다.

진 선 미

처음으로 태풍이와 까미 둘을 데리고 산책을 나갔다.
 둘다 힘이 좋아 끌려다니듯 갔다 왔지만 잠시잠시 느끼는 주위의 풍경들과 앞서 가는 아이들을 보니 뿌듯한 아름다움이 있었다.

풀을 뜯고, 냄새를 맡으며 똥과 오줌을 수시로 누고 땅을 파헤치고 여기저기 호기심으로 머물 때는 자유스런 아이들의 모습에 나도 그 자유를 함께 느꼈다.



감 사 하 기

동네분이 농사지은 쌀가마를 두고 가신 후 바라 본 4포대기 쌀자루...

보기만 해도 감사한 마음이 든다.

어디에서 어떻게 지은 쌀인지 알지 못하지만 그저 풍요롭고 감사하다.

하늘과 땅과 사람의 나눔...

