



오인회 소식

2015. 1월(제40호)

발행인의 말

직관과 창조력

창조력은 텅 빈 마음에서 나온다.
텅 빈 마음이란 고요와 정적이다.

그러나 움직임이 없는 것이 아니라
끊임없이 움직이는 빈 마음.
단지 '현상이 없어' 고요한 듯한
'빈 마음'일 뿐.

이것은 양자도약처럼 하나의 에 지 준위에서
다른 에 지 준위로 올라서는 건 땀 현상.

수많은 데이터가 얽혀 카오스가 되어버린
나눌 수 없는 한 덩어리 속에서,
그 혼란된 전체가 드러내 보여주는
단 하나의 질서!
그것이 직관적 창조력이다.

분별에 빠진 표면의식이
더 이상 분별해낼 수 없는
그 미세한 느낌을,
순간, 직관적으로 분별해내는 것!

표면적 분별은 과거로 들어가는 것이고
직관적 분별은 지금 여기로 나오는 것,
그 둘은 느낌이 다르다.

越因

청년 백일학교 후원에 감사드리며

청년 백일학교 운영진

처음 청년 백일학교를 시작할 당시에는 본질적인 것을 추구하는 젊은이들에게 '인생의 깊은 핵심을 빠르게 전달한다'는 뜻을 품었습니다. 그런데 젊은이들과의 대화를 통해 그들에게 지금 진정으로 요한 것은 본질탐구와 함께 '현상을 다루고 자기 한계를 극복하는 지혜와 힘'이라는 결론에 다다르고 있습니다. 그래서 함양에서는 이제 새롭게 자신의 삶을 개척해나갈 이 땅의 젊은이들을 위해 우리가 무엇을 할 수 있을까를 고민하며 나누고 있습니다. 그 과정에서 다음과 같은 방향으로 점이 모아지게 되었습니다.

첫째, 청년 백일학교의 과목을 '현상을 다루는 분야'와 '본질을 탐구하는 분야'로 나누고, 먼저 현상을 충분히 다루어 현상 속에서의 자기 한계를 극복할 수 있게 한 이후에 본질탐구로 들어가겠다는 것입니다. 물론 처음부터 본질 탐구에 관심을 보이는 친구들에 대해서는 바로 본질탐구 영역으로 가게 할 것입니다. 그러나 많은 경우 현상을 다루기 위한 자기 한계 극복이 먼저 요하다는 결론에 이르렀습니다.

둘째, 현상 다루기와 본질탐구 두 부분에 있어 공통적으로 요한 것이 '감지'훈련이라는 점입니다. 감지훈련이 본질탐구에 요한 이유는 오인회 여러분들이 잘 아시리라 생각됩니다. 그래서 현상 다루기에 왜 감지훈련이 요한가에 대해 간단히 이야기하고자 합니다.

본질탐구에서 감지가 하는 역할은 '현미경'과 '즐기기'입니다. 현미경의 역할을 하는 감지란 즉, 자신의 '몸'과 '에 지'와 '의식'에서 일어나는 '느낌(호불호好不好가 없는 현실現識으로서의 느낌)'들을 세밀하게 관찰하고 보고 느끼게 해주어 마음의 구조를 발견하게 하는 도구라는 점입니다. 즐거기의 역할을 하는 감지란, 미세하게 들어가면 감지 중에는, '있음'이나 '존재감' 같이 투명한 기쁨을 선사하는 미묘한 느낌이 있어 그 속에 들어가 즐기기에 충분한 어떤 '상태'를 만든다는 점입니다. 물론 '상태'는 본질이 아니기에 최종적으로는 그것도 넘어가야 하겠지만 말이지요.

그렇다면 현상 다루기에 있어 감지의 역할은 무엇일까요? 우선 마음의 구조를 파악하여 일상에서 좌절하게 만드는 느낌들에서 벗어나게 한다는 측면이 있습니다. 그리고 '느낌'과 함께 하며 그것을 '겪어내어' 삶의 목적을 향해 두려움 없이 나아가게 한다는 측면입니다. 겪어내기 위해서는 그것이 그저 어떤 정보를 전해주는 하나의 '느낌'일 뿐 나를 넘어뜨리려는 위협이 아님을 파악하고 그 느낌과 '진정으로 함께 해보는 것'이 요합니다. 또 '안될 거야',

'힘들어', '이것은 불가능해', '나는 안돼'라는 생각이 만드는 느낌에 지지 고 그저 그 느낌과 함께 가기를 할 것입니다.

또한, 감지는 삶의 달인이 되게 해줍니다. 즉 10년 이상을 한 가지 일에 종사한 생활의 달인들은 자기 일의 분야에서 눈과 촉감을 넘어서는 미묘한 '느낌'을 구별하는 분별력을 체득합니다. 예를 들어 터진 바늘귀를 찾아내는 사람은 끊임없이 움직이는 컨베이어 벨트 위의 작은 바늘 뭉치들 속에서 눈에 보이지도 는 귀 터진 바늘을 실수 없이 찾아내는데, 그것은 눈으로 봐서가 아니라 어떤 구별되는 '느낌'을 도구로 사용하기에 가능한 것입니다. 이것이 바로 감지를 사용하는 사 이니다.

또 '즉시 하기'를 통해 직관을 키울 수도 있습니다. 일상을 살아가다 보면 언뜻 '무언가 걸리는' 미묘한 '느낌'을 느낄 때가 많습니다. 그때 그 느낌을 무시하지 고 '의식해서' 그에 따라 움직이면 '무의식적 느낌'에 민감해지고 문제도 해결됩니다. 예를 들어 책상 위에 아슬하게 놓인 핸드폰을 보고, 떨어지지 도록

청년 백일학교 후원방식
 청년백일학교는 2년간 여러분의 후원
 (1년에 3천, 총 6천만원) 을 받은후 자립하려 합니다.

2년 운영후원 : 300만원(일시불)
 2년 일시후원 : 120만원(일시불)
 2년 24회 후원 : 120만원(1달 5만원)
 1년 일시후원 : 60만원(일시불)
 1년 12회 후원 : 60만원(1달 5만원)

후원계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규
 문의 : 02-747-2261

청년백일학교를 후원해 주셔서 감사드립니다

(후원목표액 6천만원 중 현재 후원액 1710만원)
 천강 300만원, 지원 300만원, 현 300만원
 우현 300만원, 고을 300만원,
 화동 120만원
 문수홍 60만원
 도빈 10만원
 바람 10만원 (11.17, 12.17), 디테 10만원 (11.20, 12.22)

언뜻 '저 안으로 밀어 넣어 놔야지' 라는 '느낌'이 올라오지만 미세해서 무시하고 그냥 넘어갔는데, 나중에 누군가 그것을 쳐서 떨어트리고 마는 경우와 같습니다. 이때 그 느낌을 무시하지 않았다면 자기에게서 올라오는 미묘한 무의식적 느낌을 무시하지 않고 '사용'했기에 문제 해결도 되고 또 그 느낌들은 점점 더 '의식화'됩니다. 그렇게 되면 더 많은 무의식적 느낌들에 민감해지고 심층으로부터의 지혜와 통찰을 사용할 수 있게 됩니다. 이렇게 감지는 다양한 측면에서 사용될 수 있습니다.

자신에게 닥친 환경에 우뚝 서서 맞서지 못하고 항상 뒤로 물러서거나 넘어지는 친구, 스스로 상황을 바꿀 힘이 부족하거나 방법을 찾지 못하고 있는 친구, 정서적으로 채워지지 않는 공허함, 인생의 허전함을 해결하지 못하고 어디로 가야 할지 모르는 젊은이에게, 자신의 상태를 직시하고 에 지를 어디에 써야 할지를 알게 해주는 훌륭한 도구가 바로 이렇게 감지 훈련 속에 있습니다.

젊은이들의 공허함의 원천은 대부분 나의 욕구와 사회가 내게 바라는 욕구가 달라 그 유격을 해소하지 못하는 데서 옵니다. 그동안은, 사회의 요구를 따르면 자신의 욕구도 충족되리라 생각하며 열심히 했는데, 그렇지 못하고 점점 자신의 내적 욕구에서는 멀어지고 있다는 것을 깨닫게 될 때 공허함이 찾아옵니다. 그래서 열심히 하지만 이것이 자기의 내면을 꽃피우지는 못하고 결국 사회의 도구로 전락하게 될지 모른다는 두려움이 그 아래 내재하고 있습니다. 이때는 자기 내면의 목소리를 억압해왔기에 심리적으로 자존감이 극히 떨어지고 공허한 상태가 됩니다. 반면 내면을 따르면 불행하지 않고 자존감이 높아지지만, 사회의 요구를 따르지 는 데서 오는 불편함과 궁핍함이 있습니다. 바로 이 둘 사이에서 조화를 발견하면 자기 한계를 넘어가는 재미를 발견하는 동시에 사회와 나 사이의 갈등을 해소할 수 있게 되는 것입니다. 어떻게 이 유격을 해소할 것인가? 그것을 현상 다루기를 통해 하려 합니다. 현상 다루기에서는 '목적과 목표를 정하고', '감지를 터득하며', 그에 따라 '행동하기'라는 세 가지 큰 범주와 그 아래 12가지 세부 항목을 두어 각각 1주일씩 12주 동안 연습하게 됩니다. 마지막 두 주는 총정리와 졸업발표를 준비하게 될 것입니다.

12가지 세부항목이란, 통찰력 게임을 통해 '1. 절실히 원하는 것을 발견하기'와, 지금 나의 상태를 직시하게 하는 '2. 있는 그대로를 보기', 그러한 자기 상태를 그대로 수용하고 힘을 얻게 하는 '3. 자신을 사랑하기', 해야 할 일을 즉시 하게 하는 '4. 지금 이곳에 집중하기', 습관에서 벗어나게 하는 '5. 관성 다루기', 자기 조절을 위해 스스로를 책임지게 하는 '6. 컨트롤 하기', 자신의 부족한 부분을 기꺼이 경청하는 힘을 기르는 '7. 비판을 듣기', 긴장과 의도를 버리는 연습인 '8. 빈 마음으로', 모든 일상에서 쓸데 있음을 발견하게 하는 '9. 원하는 곳을 보기', 자신이 할 수 있는 모든 것을 해보는 '10. 무조건 해보기', 사회와 국가를 나의 활동영역에 포함시켜 개인의 문제에서 벗어나게 하는 '11. 더 크게 보기', 모든 결과에 감사하고 일상을 축복으로 받아들이게 하는 '12. 감사하기'입니다.

이렇게 청년 백일학교는 무조건 달려가기만 하던 그들 인생에 숨을 고르는 시간을 주어 방향을 재정립하고 힘을 얻게 하는 학교가 될 것입니다.

그 움직임은 이미 시작되었습니다. 이번 달 오인회 소식지 인터뷰에서는 최 로 청년 백일학교의 후원 혜택을 받고 시작한 한 젊은이가 자신의 빛을 발견하는 과정을 인터뷰하였습니다. 이 글을 통해 여러분의 후원이 어떻게 젊은이들에게 힘이 되고 그들의 길을 밝혀주는지 잘 보아주 시오. 여러분의 후원에 감사드립니다.

30차 '깨어있기 심화과정' 이 1월 16일 부터 18일 까지 진행됩니다.

31차 '깨어있기 기 과정'이 2월 13일 부터 15일 까지 진행됩니다.

15차 '나와의 소통 워크숍'이 2월 7일과 8일 양일동안 진행됩니다.

15차 계절수업이 3월 7일과 8일 양일동안 진행됩니다.

3월 7~8일 양일간 열리는 다음 계절수업에서는 감지인텐시브 기 가 진행됩니다. 감지를 분명히 터득하여 자기탐구와 삶에 적용하고 있는 사람들을 중심으로 그룹을 형성하여, 그룹별로 각자가 경험한 감지에 대해 논의하고 경험을 나누며, 그 경험들이 감지라는 전체 스펙트럼에서 어느 부분을 차지하는지 확인하고, 자신이 경험하지 못한 감지의 스펙트럼을 배우고 실습하며 심화하고자 합니다. 여러분의 많은 참여 바랍니다. 더 자세한 내용은 9 과 10 을 참고 바랍니다.



그 '궁금해 하는 것'조차 모두 하나의 '느낌'이다 도건 인터뷰(1)

도건道健님은 성균관대 생명공학부를 졸업한 학생으로 중학생 때부터 근본적이고 정신적인 것에 대한 궁금증을 가지게 되었습니다. 그러던 24살이 되던 해에 라마나 마하리쉬의 '나는 누구인가?'라는 책을 본 후 '나'라는 것에 대한 본격적인 질문이 시작되었고, 때마침 성지님의 도움으로 미내사의 깨어있기 기 과정 프로그램을 받게 되었습니다. 기 과정 이후에 '나라는 것'에 대한 통찰이 찾아왔고, 이를 더 깊게 탐구하기 위해서 백일 학교에 입학하게 되었습니다. 깨어있기 기 과정을 공부하면서 변화되는 과정과 심화 과정을 통해서 찾아온 통찰에 대해서 들어보았습니다.

*도건道健 이란 이름의 의미: 도道는 어디에도 걸림이 없다. 있지도 없지도 지만 만상萬象을 이루어낸다. 건健은 굳건하여 물러서지 으며 강한 의지를 발휘한다. 단, 무언가를 얻으려는 강한 의지는 방해받으면 항상 함정에 빠진다. 그러므로 얻을 것 없는 본성을 바탕으로 이유 없는 의지를 사용하여 만상萬象을 즐기라. 도道에는 이유가 없으므로(越因).

편 : 의식적인 것에 관심이 생긴 계기가 무엇인가요?

도: 중학교 1학년 때, 제 눈앞에서 외할머니가 돌아가시는 것을 지켜보는 경험을 하였습니다. 그때, 교과서에 실려 있는 고전 시가에서나 찾아볼 수 있는 인생무상이라는 것을 조금이나마 느끼게 됐는데요. 정말 열심히 살아가던 사람이 단 한 순간의 죽음으로 차갑게 식어가는 모습을 본 것이 저에게는 큰 허무감으로 돌아왔던 것 같아요. 그 이후부터, '세상이 도대체 무엇인가?'라는 질문이 어설 프게나마 시작되었습니다.

외할머니가 돌아가신 이후에도, 심령 관련 TV에서나 봤던, 이승과 저승을 가르는 강을 사이에 두고 외할머니와 서로 쳐다보는 꿈을 꾸기도 하고, 우리 가족에게 중요한 일이 있거나 하면 꿈속에서 나타나 우리에게 도움을 주었고, 실제로도 모두 잘 풀리는 결과를 얻게 되는 경험을 직접적으로 받다 보니, 세상이 어떻게 된 것인지, 나는 무엇인지에 대한 궁금증이 더 커져만 갔습니다. 그래서 대학교 입학과 동시에, 각종 종교들을 돌아 다녀보면서 외할머니의 사건에 대한 해답을 얻어 보려 노력했지만, 쉽지 않았고, 그 상태에서 전전공공한 상태가 계속되었습니다. 그러다가 24살에 군을 전역하고 난 후에 책을 많이 읽게 되는 계기가 있었습니다. 그때 인생 계획을 어떻게 해야 하는가? 라는 의문에 나름 고민을 하다가 '나는 누구인가?'라는 질문으로 다시 돌아오게 되었어요. 이 질문에 정확한 답을 내리지 못하면 인생 설계를 시작조차 못 하겠더라고요. 그러다가 군 전역 후에 책을 많이 읽는 시기에 라마나 마하리쉬의 '나는 누구인가?'라는 책을 보고 깜짝 놀라는 경험을 했습니다. 그때 이후로, 의식적인 것에 본격적으로 관심을 가지고 공부하게 되었습니다.

편: 라마나 마하리쉬의 어떤 점이 그런 생각을 하게 만든 거죠?

도: 그때 당시를 그대로 표현하자면, 뭔가 말로 표현을 할 수는 없지만, 이 책은 진짜 사실만 이야기 하고 있다고 확신했어요. 제가 가장 궁금해 한 것에 대한 답을 아무 꾸밈없이 표현한 것만 같았거든요.

여러 종교를 돌아다니고 각자의 이야기를 들어봤을 때는 제 물음에 대한 확실한 해답을 얻지도 못했고 무조건적인 믿음을 강요받았기 때문에 하나 같이 의심스러웠고 돈과 얽혀 있을 것만 같은 생각이 많이 들었는데, 라마나 마하리쉬 책은 전혀 그러한 느낌이 없었습니다.

그 책 속에는 '나는 누구인가?'의 답으로만 채워져 있었고, 마하리쉬의 말대로 '나는 누구인가?'라는 질문을 내 마음에 3번 정도만 하여도, 제 마음이 텅 비어 버렸으니까요.

문제는 그 글 대부분이 읽히지가 않는다는 것이었지만, 만약 이 글을 이해하게 되는 순간이 온다면, 내가 궁금해하던 그 본질에 다가갈 수 있을 것이라는 마음이 들었습니다. '이분이 살아 있었다면, 제대로 배울 수 있었을 텐데'라는 아쉬움과 함께요. 이때 당시 성지형과 이런 분야에는 잘 통해서, 여러 가지 정보공유를 많이 했어요.

편: 성지님이랑 어떻게 알게 되었죠?

도: 제가 2011년도에 군전역을 한 후 제 스스로의 삶을 살아보겠다는 마음을 가지고 휴학을 했어요. 그리고 공주에 내려가서 성지형을 그때 처음 봤어요. 같이 라이브 카페를 함께 운영하면서 생각하는 방식에 대해서 많이 배웠습니다.

편: 카페를 운영했었어요?

도: 네. 라이브카페를 했었습니다.

편: 성지님은 노래를 불렀다고 알고 있는데요?

도: 성지형은 노래뿐만 아니라 가게에 전반적인 모든 것을 했고요. 저는 옆에서 서포트하는 형식으로 했어요. 거기서 형한테 많은 것을 배웠죠.

편: 성지님을 알게 된 것은 우연이었나요?

도: 고등학교 친구를 통해서 알게 되었는데, 그 친구가 서로 잘 맞을 것 같다고 소개를 시켜줬는데 사실 그전부터 이미 여러 번 이야기를 들었어요. 고등학교 친구가 “너랑 잘 맞을 친구가 있다.”라고 수차례 말했는데, 정말 막상 만나고 보니 너무 잘 맞았던 거죠. 그래서 지금까지 오게 된 것입니다. 형에게서는 근본을 추구하는 마음이 매우 강하게 표현이 되었고, 저는 숨기고 있었지만, 항상 그 마음을 가지고 있었어요. 지금까지의 경험으로 와 닿은 것이 있었으니까요. 그래서 형과 정보공유를 많이 하다 보니 ‘켄 월버’도 알게 되었고, ‘켄 월버’ 모임에도 같이 가서 좀 들어보았는데 너무 이론적 이어서 저한테는 잘 안 맞았습니다.

그러다가 형이 어느 날 백두대간을 간다고 하더라고요. 켄 월버의 ‘무경계’를 읽고 달라진 점이 있어서 그걸 좀 더 알아보고 오겠다고 백두대간을 중주할 준비를 하고 있었는데, 며칠 지나서 그 계획을 수정하는 거예요. 그래서 왜 그 계획을 수정을 하느냐고 물어봤더니, “더 좋은 곳을 찾았다. 나는 여기 가서 배워야겠다.”라고 하는 거예요. 알고 보니 ‘100일 학교’였어요. 그때 미내사를 처음 알게 되었어요. 그런데 그곳에서 무엇을 배우는지도 잘 모르고, 일단 저는 학교생활에 너무 바빠서 그 당시에는 살짝 흘러 넘기는 느낌이었는데, 형이 100일 학교 끝나고 나서, 그곳에 더 머물겠다는 이야기를 하는 거예요. 저는 그 이야기가 충격적이었어

요. 제가 알고 있는 형은 정말 독립적이고 누군가에게 스승이라는 이야기를 잘 안 하는 사람인데, 그 형이 고개를 숙이고 들어가서 정착까지 하려고 하는 모습을 보면서, 가르쳐주시는 분이 엄청난 분이겠다는 축이 온 거죠. 언젠가는 꼭 한번 가야겠다고 생각을 했어요.

그런 생각을 가지고 있었는데 ‘우리’님이 먼저 100일 학교에 가게 되었어요. ‘우리’랑도 20살 때부터 친구거든요. 그 친구가 100일 학교를 마치고 졸업발표를 할 때, 제가 초대를 받아서 가게 되었는데, ‘우리’가 너무나 많이 변한 거예요. 깜짝 놀랐거든요. ‘우리’의 살아온 모습을 너무나 잘 알고 있었는데, 100일 학교 발표를 들으면서 ‘우리’가 급변했다는 것을 느꼈어요. 그것을 확인하게 되니까, 저도 미룰 수가 없겠더라고요. 그래서 선생님한테 가서 무조건 찾아뵙겠다고 말씀드렸고, 대학의 모든 공부가 끝나자마자 함양으로 내려와 선생님께 배우게 된 것이죠.

편: 대학교 4학년 2학기까지 다 마치고요?

도: 네. 계절 학기를 마치고 나서 곧바로 가게 된 거죠.

편: 그럼 대학교 졸업한 것이 작년 말인가요?

도: 제가 코스모스 졸업이라 2014년 8월에 계절학기가 끝나고 졸업을 했습니다. 아마 8월 3일 날 내려온 걸로 기억이 나는데요.

편: 지금까지 성지님과 경험적으로 통한 것이 있어서 이곳으로 왔다고 했는데, 어떤 것이 와 닿았어요?

도: 일단 성지형은 기독교인데, 어느 순간부터 불교 공부를 하더라도 하느님의 진리에서 벗어나지 않을 것이라고 말하면서 불교 공부를 시작하는 거예요. 저는 예전부터 불교 쪽에 관심이 있었어요. 기독교는 무언가를 품어가는 맛이 있다면, 불교는 핵심으로 다가가는 느낌이 있었어요. 성지형이 핵심으로 다가가는 방법으로 진행해 가니까, 원래 이런 방향을 추구했던 저에게는 잘 맞을 수밖에 없었어요. 와 닿는 것도 많았고요. 성지형이 목표가 생기면 강하게 돌파하고 극복하는 스타일이라 불교에 관해서도 저보다 훨씬 빠르게 핵심을 향해 가더라고요. 그래서 형이 좋은 정보가 나오면 저에게 공유를 해주고, 저는 그것을 받아서 감명을 받는 사이클이 계속 이어졌어요. 미내사도 마찬가지로, 형이 먼저 이곳을 알게 되었고, 체험을 해보면서 좋다는 것을 아니까, 저에게 소개를 시켜준 것이



죠.

편: 성지님이 도중에도 서울로 와서요?

도: 예, 원래 친했고, 이런 면에서는 잘 통했으니까요. 계속 이야기를 했어요. 자신이 변화가는 과정과 느낀 점들을요.

편: 그때 무슨 이야기를 했어요?

도: 저는 감지나, 감각 이런 개념들을 전혀 몰랐기에, 한동안은 일상적인 이야기만 했는데, 어느 순간부터인가 형이 감지나 주의를 알게 모르게 경험시켜 주더라고요. 지금 생각하면 그것이 무슨 말인지 알겠는데, 그 당시에는 이렇게 해보라면 이렇게 하고 저렇게 하라고 하면 저렇게 따라하는 방식으로 진행되었죠. “지금 엉덩이 느낌이 있어? 아까는 엉덩이 느낌이 없었잖아. 왜 그런 거 같아?”라고 말이죠. 그렇게 2시간의 이야기를 듣고 따라 하다 보니 ‘나’라는 것이 없다는 것을 알아차리게 되었어요. “어? 무슨 일이지? 형 딱히 ‘나’라는 게 없는데? 이거 어떻게 된 거지? 이거 뭐야 이상해.”라고 하면서요. 그런 경험이 생기니까, 형이 지금 그 느낌을 잘 알고 있으라고 하더군요. 하지만, 공부 기반 자체가 부실했기 때문에, 오래 지속되지는 못했어요.

편: 그럼 성지님이 100일 학교 중간 중간 올라와서 이렇게 이야기를 해준 거네요?

도: 예, 그랬어요. 전화도 많이 하는 사이였고 이런 이야기를 할 수 있는 사람도 형 밖에 없었고요.

편: 깨어있기 기초과정을 듣기 전에 12일 정도 먼저 함양으로 내려와서 미리 공부를 했다고 들었는데요. 그 기간 동안 무엇을 느끼고 어떤걸 경험하였나요?

도: 저는 깨어있기 기초과정이 있는 지도 모르고, 학기가 끝나자마자 온 것이라 아무 정황이 없었어요. 일단 내려와서 3일 동안은 함양 관광을 한 후에 3일 이후부터 공부하기 시작했죠. 선생님이 저에게 과제를 내어주는 형식으로 하셨어요.

편: 내려간 것이 8월 며칠이었죠?

도: 8월 3일에 내려가서 8월 6일부터 하기 시작한

거죠. 그때부터 선생님이 저한테 “어떤 사물들의 경계를 그리고 이름 없이 형태와 질감을 느껴보아라.”라던지 “이름과 생각이 나오면 다시 다른 사물로 옮겨라.”라고 과제를 내주셨어요. 그럼 저는 그것을 될 때까지 계속 했어요. 선생님에 대한 확신이 있었고, 선생님 말대로 하면 될 수 있다는 것을 이미 여러 친구들과 경험을 통해서 알게 되었으니까요. 그래서 될 수 있으면 하고, 시간 날 때마다 하고, 밥 먹고 나서도 그냥 계속 했어요. 그렇게 해서 이름과 생각이 잘 떨어지면 선생님께서는 다른 과제를 내주셨죠. 그다음에는 움직이는 사물에 대해서 느낌 알아채기를 했는데, ‘움직이는 사물이 움직이는 건지, 내 마음이 움직이는지를 확인해봐라.’라고 말이죠. 12일 동안 이렇게 반복이 되었습니다. 그렇게 진행되면서 감지라는 것을 명확하게 구분 할 수 있게 되었어요. 생각과 마음의 현상이 전부 느낌이라는 것도 알게 되었어요.

하지만, 부분적인 과제만 계속 하다 보니 전체적인 틀은 알 수가 없더라고요. 지금까지 배운 것들이 어떤 원리로 돌아가는지 전혀 몰랐던 거죠.

편: 12일 동안 어쨌든 선생님이 지도하는 대로 열심히 하다 보니까 감지에 대해서 구체적으로 파악할 수 있게 되었다?

도: 예. 아주 강하게 왔어요.

편: 조금 구체적으로 어떤 과정을 거쳐서 명확하게 파악됐는지 독자분들을 위해서 설명해 주세요.

도: 일단 처음에는 선생님이 사물에 대해서 경계를 그리고 형태와 질감을 느끼라 했을 때, 정말 최대한 했어요. 이 연습이 어떻게 흘러갈지는 모르겠지만, 선생님이 대한 확신이 있었으니까요. 나름대로 느낌이

오면 저녁 모임에서 느낀 점을 말하고, 예를 들어 “이제 사물을 봐도 별로 이름이 잘 떠오르지 않아요.”라고 하면 선생님이 다른 과제를 내어줬어요. 움직이는 식물에 대해서 이름을 떼기를 다음 과제로 하게 되었는데, 움직이는 식물에 대해서 이름을 떼었을 때, 너의 느낌이 어떻게 변하는지

한번 살펴보라고 했어요. 선생님이 답을 말해주는 분이 아니잖아요. 그래서 저는 그냥 무턱대고 했어요. 이 연습이 저한테는 큰 장벽과 같았어요. 제 눈에는 움직이는 식물인데, 이게 움직이지 않는다고 말하니, 도대체 이게 무슨 의미일



까? 엄청 궁금했는데, 그 궁금함의 결과는 결국 제가 직접 알아내야 풀리는 거였죠. 그래서 더 연습을 많이 했어요. 선생님이 하라는 대로 경계 짓고 형태와 질감을 느끼고, 더 쳐다보고... 그렇게 이를 정도가 지났는데, 당시 낮에 혼자 산책을 하고 있었어요. 거기서 식물들을 쳐다보고 있는데, 어느 순간, 식물이 흔들린다기보다는 주의가 흔들리고 있다는 것이 보이더라고요. 조금 더 계속 보니까, 어느 순간에는 마음이 흔들리고 있음을 알 수가 있었어요. 에너지라고 하면 에너지인데, 그런 에너지들의 흔들림을 알 수 있었다고 할까요? 아무튼, 그것들을 더 느끼고 나서 선생님한테 찾아갔죠. 그래서 지금까지 상황을 이야기했습니다. 선생님이 그 이야기를 듣고, 조금만 더 연습을 해보라고 이야기를 하셨어요. 그때가 밤 8시 정도 되었거든요. 어두워서 연습하기가 애매했는데 수련원 입구 쪽에 가로등이 있길래 그 아래에서 또다시 흔들리는 식물을 보고 연습을 했어요. 그때, 이름과 생각이 완전히 떨어져 나가고 온몸에서 느껴지는 느낌, 그 감지를 알아채는 순간이 왔어요. 의식적으로 될 때까지 조금 더 연습을 한 후에 이 느낌을 가지고 선생님께 찾아가서 설명하니, 맞다라는 사인을 주시더라고요. 이 장벽 이후부터 배우는데 가속도가 붙었어요. 그 감지를 알고 난 다음 날 새벽에 일어나, 혼자 마을을 돌면서 산책을 했지요.

편: 감지를 알았을 때 느낌은 어땠어요?

도: 알았을 때는 “와 신기하다.”라는 정도였어요. 이런 걸 감지라고 하는구나! 라고 생각하는 정도였다면, 다음 날 새벽 산책 때는 느낌이 많이 달랐어요. 감지라는 것이 생동감이 넘치다보니까, 기분 좋아서 미칠 것 같았어요. 행복감도 많이 올라오고... 그렇게 마을을 걷는데, 마을을 통과하는 시냇가가 있잖아요.

그 시냇가의 물소리를 듣게 되었는데, 그 순간 ‘물소리가 물소리가 아니구나.’라는 걸 알아챘어요. 이때부터 제가 이름과 생각으로 정의 내려온 모든 세상이 무너지기 시작했어요. 나뭇잎이나 나무라고 제가 바라보고 있는 시선마저도 모두 다 느낌으로 다가오니깐, 정신이 없었어요. 새로운 세상을 다시 살아가는 느낌이랄까? 이런 감지 상태가 24시간 지속되는 건 아니지만, 의식적으로 주의를 기울이면, 다시 그 상태로 갈 수 있게 되었어요.

편: 조금 혼란스러운 느낌도 있었겠네요?

도: 예 처음에는 매우 혼란스러웠어요. 혼란이긴 한데, 전혀 기분 나쁜 혼란은 아니었어요. 왜냐하면, 뭔가 풀려나가는 느낌이 많이 들었으니까요. 제가 예전부터 궁금해했던 라마나 마하리쉬의 말도 감지를 알아채고 난 이후에 이해가 되는 것들이 많아졌고요. 의식적으로 표현하기는 힘들지만, 복합적으로 풀려지는 것들이 많았어요.

편: 이쪽 방향으로 가는 것이 맞겠다라고 생각이 든 거죠?

도: 그렇죠. 경험적으로 직접 와 닿아버리니까요. 예전엔 이해가 되지 않았던 글들이나 현상들을 감지를 통해서 알아채게 된거죠. “산은 산이요, 물은 물이로다.”와 같은 선인들의 말들, 논리적인 오류가 가득한 말들이 예전에는 전혀 이해가 안 되었고, 그저 분명히 이유가 있어서 적어 놓은 것이겠지라고 생각만 했죠. 그런데 감지를 알고 나서부터는, ‘선인들이 그렇게 말을 할 수도 있겠다.’라고 조금은 이해를 하게 되었죠. (다음호에 계속됩니다)

대승기신론(23)

월인

(지난 호에서 이어집니다.)

지금부터는 세상(世上)과 세계(世界)라는 용어를 구분해서 사용하겠습니다. 세상(世上)은 인간(世)을 넘어서(上) 있는 것으로 분별 되지 않는 우주 전체 또는 불이(不二)의 세계를 말하며, 세계(世界)는 내 마음속에 경계(界)지어 그려진 세상을 말합니다. 구분되지 않는 세상이 안이비설신(眼耳鼻舌身)이라는 한정된 감각기관을 거쳐 마음에 남은 흔적들로 만들어진 것이 세계(世界)이며, 세계는 세상의 그림자라고 말할 수 있습니다. 세상과 세계가 얼핏 비슷해 보이지만 아주 커다란 차이가 있는데 그것은 경계의 유무(有無)입니다. 세상은 나뉘지지 않고 분별 되지 않지만, 세계는 나누어져 있습니다. 나누어져 있지 않다면 분별이 없는 불이(不二)의 세상을 본다는 것은 어떤 것일까요? 예를 들어 우리가 연과 컵을 구별하지 못한다면 그것들을 별개인 두 개로 볼 수 있을까요? 연과 컵 두 개만 생각해봤는데 이제 이 세상 전부를 구별하지 못한다고 하면 세상이 나뉘져 있는 것으로 의식되겠습니까? 상상해 보세요. 그러면 세상이 있을까요? 있다, 없다고 말할 수도 없겠죠. 상상도 잘 안 될 겁니다. 그런데 우리가 지금처럼 세상을 구분하여 볼 수 있는 이유는 감각기관의 한계와 특성으로 인해 마음의 흔적들에 ‘느낌의 차이’가 생기고 구별되는 것에 금을 긋고 이름 붙였기 때문입니다. 이렇게 인간이 세상을 경계 지은 것을 앞으로 우리는 세계(世界)라고 부르겠습니다.

경계 지어진 세계를 통해서 세상을 바라보기 때문에 세상이 원래 나누어져 있는 것처럼 보입니다. 소나무와 대나무, 하늘과 땅이 전부 다르고 차이가 있게 보이지만, 감각 상태나 깊은 삼매로 들어가면 그것들이 눈에 다 보이지만 구별되지는 않습니다. 이처럼 동일한 것으로 인식하게 되는 것을 아라야식, 여래장이라고 합니다. 그런데 잘 보면 “동일하게 인식한다.”라는 말에는 약간의 모순이 있습니다. 인식한다는 것은 구별한다는 것인데 지금 킵과 마우스를 구별하지 못하고 동일하게 본다면 인식할 수 있을까요? 인식되지 않습니다. 그런데 우리가 감각으로 보면 마음이 멈춰 마우스와 킵을 구별할 수 없고, 하나라는 마음도 없습니다. 이러한 마음은 여전히 구별이 있으면서도 구별이 없는 마음입니다. 깊은 선정에 들어갔다 통찰을 일으키고 나온 사람만이 그렇게 볼 수 있습니다. 그러니까 아라야식에는 분별 있는 세계도 있고, 분별없는 불이(不二)의 세상도 있는 거예요. 대승기신론 이전까지는 아라야식은 생멸하는 마음, 현상일 뿐이었습니다. 그런데 기신론에서는 의식되지 않는 수많은 현상들이 저장되어 있는 곳(무의식, 아라야식)에 현상들을 동일하게 인식하는 분별없는 마음의 본질인 여래의 씨앗이 숨겨져 있다 해서 아라야식을 여래장이라고 처음 말했습니다. 마찬가지로 모든 것을 동일하게 인식하는 그 여래의 씨앗(눈)이 아라야식뿐만이 아닌 모든 현상 속에도 내장되어 있기 때문에 모든 현상 역시 여래장이며 생멸하는 것이 곧 불생불멸의 마음이라고 하는 것입니다. 이 말은 중생이 곧 부처고 부처는 깨달은 중생일 뿐이라는 말과 같습니다. 이전에는 중생은 중생이고, 부처는 부처이기에 중생은 끊임없이 노력해서 부처가 되어야 한다고 했지만, 대승불교에 들어서면서부터는 중생을 곧 부처라고 본 것입니다. 중생은 생멸하는 마음을 가지고 있고, 부처는 생멸하지 않는 마음을 얻은 사람인데 중생이 곧 부처라 하였으니 생멸하는 마음이 곧 불생불멸의 마음이라고 말할 수밖에 없습니다.

생멸하는 마음이 왜 불생불멸의 마음인지를 파도와 바다의 비유로 다시 한 번 살펴보겠습니다. 바다에 잠시 바람이 불어 생겨난 현상일 뿐인 파도를 ‘자기’라고 ‘믿고 있는 것’이 중생의 마음이라면, 파도는 현상일 뿐임을 파악하고 있는 것이 부처의 마음입니다. 눈에 들어오는 사물이 만들어내는 느낌, 사물을 만질 때의 느낌 등의 생겨났다 사라지는 다양한 느낌 속에 머물며 떠오르는 생각이나 감정을 자기라고 믿는 것이 생멸하는 마음속에 있는 것이고 그것이 바로 중생의 마음입니다. 마음속에 떠오르는 순간순간의 느낌에 머물지 않으며 그것들이 나타났다가 사라지는 현상에 불과하다고 알고 있을 때에는 나는 태어나지도 죽지도 않는 불생불멸의 변하지 않는 마음입니다. 감각과 감지로 보자면 감각 상태에서 마음에 어떠한 느낌도 없고 흔들리지 않는 것이 바로 변하지 않는 마음이며, 선정에 들어갔다 나온 사람이 온 우주가 아무런 차별 없이 동일하게 인식된다고 말하는 것과 유사합니다. 감지 상태에서 마음에 다양한 느낌에 생겨나고 거기에 머무는 것이 생멸하는 마음입니다. 그러므로 생각과 감지의 차이에만 머무는 사람은 당연히 바다와 파도를 구분하여 “바다는 파도가 아니야.”라고 말하듯이 마음에 드러난 현상은 마음 자체와는 다르다고 할 수밖에 없습니다. 마음의 본체가, 끊임없이 변하는 마음의 표면의식과 어떻게 같을 수 있느냐고 반박하는 것이지요. 이런 반문은 경험했느냐와 경험하지 못했느냐의 차이로 인한 것이니 논리적으로 설명할 수 없습니다. 그런데 감각으로 본 사람은 구별되면서도 구별되지 않는 마음이 동시에 있음이 어떤 것인지 알게 됩니다. 그래서 선사들은 “저 드넓은 대지에 폭우가 쏟아져도 대지는 조금도 젖지 않았다.”라고 말했습니다. 실제로 젖지 않았겠어요? 폭우가 쏟아졌으니 다 젖었겠지요. 그렇지만 젖지 않음이 있다고 말하는 것이 바로 생멸하는 마음과 생멸하지 않는 마음이 동시에 있다고 말하는 것입니다. 선사들의 선문답을 보면 이와 같이 언어도단(言語道斷)의 것이 많습니다. 불생멸심과 생멸심이 다르지 않는 것은 바로 이러한 차이를 알지만, 차이 없음이 동시에 있다는 것을 알 때 가능하다고 원효는 말했습니다. 안이비설신(眼耳鼻舌身)이 만들어내는 5식에는 구별이 있고, 6식과 7식에는 미세한 구별이 있으나 감각 상태를 통해서 분별과 분별없음이 동시에 있다는 것을 추론해낼 수가 있습니다. 8식이라 말하는 아라야식 즉 무의식에도 우리가 느끼지 못하는 미묘한 경향성이 남아서 의식되지 않는 미묘한 느낌으로, 끊임없이 표면의식에 영향을 미칩니다. 그렇다 하더라도 그 8식 역시 분별과 분별없음이 동시에 있다는 것을 감지와 감각을 통해서 우리는 추론해낼 수 있습니다. 그래서 마지막으로 이렇게 표현합니다. <아라야식은 여래장이다. 무명 경계의 바람이 장식(藏識)의 바다에 7식의 파도를 일으킨다.> 즉 경계를 일으키는 무명이 바다처럼 생멸하지 않는 여래장에, 생멸하는 7식의 분별을 일으킨다는 말입니다. 여래장은 생멸 없는 바다이기도 하고 생멸하는 아라야식은 7식의 파도입니다.

지금 아라야식을 생멸하기도 하고 생멸하지 않기도 한다는 두 가지 측면이 동시에 있다고 설명했는데 이 아라야식에 대한 정의를 잘 파악하고 있어야 앞으로 나올 각()과 불각(不覺)의 내용이 이해가 됩니다. 원효는 대승기신론소에서 아라야식에 대한 설명을 길고 상세하게 하고 있는데 이것을 간략하게 살펴보았습니다. 아라야식을 무의식이라고 했지만 아라야식이 여래장이라는 의미는 실상은 현대 심리학의 무의식보다 더 깊은 것이어서 단순한 무의식과는 차이가 있습니다. (다음호에 계속됩니다.)

15차 계절수업 감지 인텐시브

안녕하세요? 다가오는 계절 수업 안내를 드립니다.

3월 7일과 8일 양일간 진행될 이번 계절 수업에서는 감지를 주제로 집중적인 연습과 토론, 피드백을 받는 시간을 가질까 합니다. 이를하여 '감지 인텐시브'가 과정입니다.

감지가 왜 중요한가는 그동안 발행된 오인회 소식지 인터뷰 및 최근의 현님(2014.7~12월호), 도건님(2015.1월호) 인터뷰를 통해 충분히 아시리라 생각합니다. 간단히 말씀드리면 감지란 마음에 나타나는 모든 현상을 말하는데, 대표적으로는 감정, 생각, 느낌이 있습니다. 이렇게 마음에 알려지고 느껴지고 경험되는 모든 것들이 감지 즉 일종의 느낌이라는 것이 분명해지면 이제 거기에 '나'라는 것도 포함되며, 더 나아가 느껴지는 '나'와 느껴지지 고 마음의 대상을 통해서만 확인되는 '느껴지지 는 나'까지 모두 마음의 '임시적인 현상'임을 알아챌 수 있게 됩니다. 거기에서 우리는 상대에서 절대로 나아갈 토대가 마련됩니다.

실제 감지를 철저히 파악하고 그 경험이 일상화되기 위해서는 최소 1주일 정도의 시간이 요하다고 생각되지만 그에 앞서 이번 계절수업을 통해 1박2일간 기본적인 경험과 그것의 깊은 의미를 아래 커리큘럼처럼 배우고 경험하고 함께 나누려 합니다.

이번 감지 인텐시브의 개요는 아래와 같습니다.

1. 먼저 참가자를 확정합니다.

2. 7개의 그룹으로 나눕니다.

3. 그룹장과 그룹원을 정합니다.

. 아래 나누어 놓은 감지의 스펙트럼 별로 그룹을 형성합니다.

. 그 각각의 감지에 경험적으로 철저하다고 여기는 분을 그룹장으로 삼습니다.

. 그러한 감지를 경험하고자 하는 분과 그에 대한 자신의 경험을 나눌 분들이 그룹원으로 참여하게 합니다.

아래는 감지의 스펙트럼과 그것을 설명할 그룹장을 예시한 것입니다.

해당 그룹장이 확정된 것은 아니며, 참가 가능한 분을 위주로 다시 정해질 것입니다.

아래 감지의 스펙트럼에서는 자신에게 맞는 연습을 위주로 하며 발표시에는 다른 분들의 경험을 함께 들을 것입니다.

[감지 스펙트럼과 그 의미들]

a. 느낀다는 것(죽어있는 감지, 살아있는 감지) : 그룹장-헌지님

: 느낀다는 것에 대해 분명하게 경험하고 확인하며, 죽어있는 감지와 살아있는 감지를 구분하여 느낍니다.

b. 사물과 식물에 대한 감지 : 그룹장 - 천강님

: 사물과 식물에 대한 기본적인 감지를 확인합니다. 모든 감지의 스펙트럼은 이 단계의 경험을 기 로 하고 있으므로 이 부분이 명확해야 합니다.

c. 동물과 움직이는 것에 대한 감지 : 그룹장 - 현님

: 기본감지가 분명하면 이제 움직이는 것에 주의가 뺏기지 고서 움직이는 동물에 대한 감지를 확인합니다. 이것이 되기 위해서는 먼저 움직이는 것에 점을 두지 고 전체적으로 보아야 하며, 주의가 사물 가까이 있되 약간 떨어져 있도록 해서 연습해야 합니다. 이에 대한 연습법과 그것을 확인하기입니다.

d. 사람에 대한 감지(뒷모습, 앞모습, 얼굴전체, 표정) : 그룹장 - 허유님

: 사람은 움직이는 동시에 우리에게 가장 많은 감지를 불러일으키는 존재입니다. 그에 대해 차근차근 감지를 차별해 연습할 것입니다.

e. 감정, 생각, 느낌에 대한 감지 : 그룹장 - 우현,바람님

: 감정, 생각, 느낌을 하나의 감지로 파악하기입니다. 깨어있기 기 와 심화에서는 생각과 느낌을 따로 구분하여 감지와 생각으로 나누었지만 이제 오인회에서는 내면에서 느껴지고 생각되고 경험되는 것은 모두 감지라는 것을 파악하고 경험하게 됩니다. 바로 그 점을 분명히 확인합니다.

f. 존재감에 대한 감지 : 그룹장 - 성지님

: 존재감에는 주체감이 명확하지 습니다. 그 부분을 분명히 확인합니다.

g. '나'라는 감지 : 그룹장 - 썬이님

: '나'라는 감지는 존재감보다 먼저 확인해야 하지만 우리는 존재감을 쉽게 확인하고 경험하는 연습을 했기에 '나'에 대한 감지를 뒤에 두었습니다. 그리고 '나'라는 감지의 구성요소인 내용과 주체감에 대한 감지를 분명하게 구별하도록 합니다.

h. 실시간 감지 : 그룹장 - 월인,도건님

: 위의 모든 감지들을 과거적으로 확인했다면 이 실시간 감지에서는 지금 이 순간 즉각적으로 '내'가 보고 경험하는 모든 느낌이 실시간적인 감지임을 확인합니다. 이때가 되면 이제 '내'가 경험하는 세계가 일종의 감지라는 '느낌의 세계'임을 확인할 토대가 마련됩니다.

위와 같은 감지의 스펙트럼을 먼저 설명하고, 이 각각의 스펙트럼이 분명히 경험되고 있는 분의 발표를 들을 것이며, 그 각각을 배우거나 경험하고 싶은 분들은 발표자에게 모입니다. 그 후 그룹별로 연습시간을 갖고, 전체가 다시 모여 그룹별로 발표 시간을 가지며, 각 발표마다 의미와 토론이 진행됩니다. 그리고 각 발표가 끝날 때만다 그 상태와 의미를 코멘트 받게 됩니다.

일시 : 2015.3.7~8일

장소 : 함양 수련원

참가비 : 10만원

입금처 : 농협 053-02-185431 (예금주: 이원규)

문의 : 02-747-2261