



오인회 소식

2015. 10월(제49호)

권두언 卷頭言

걱정하는 법

걱정이 있을 때 걱정의 내용을 떠올리시고(사실은 떠오르지만)
그 다음에 어떤 내용의 생각이 떠오르는지를 가만히 기다려 보십시오.

즉, 걱정의 생각 다음에 떠오르는 생각을 기다리는 것입니다.

우리의 '주의(注意)'는 한 번에 한 가지 일만을 처리할 수 있습니다.
주의가 걱정의 느낌이나 걱정의 감정 속에 들어가 있으면,
거기에 주의를 쏟는 바람에
걱정의 내용에 집중하지 못하게 되고
그 결과로 걱정의 해결책을 떠올려 주지 못하게 됩니다.

이는 골프 선수가 생각이 많을 때 퍼팅을 실패할 확률이 높아지는 것과 같습니다.

그러니 걱정의 내용을 떠올리고 그다음 생각이 떠오르기를 가만히 기다려 보십시오.

이렇게 해 보면 우선 걱정의 느낌이나 감정에서 분리가 되며 한결 편안해짐을 느낄 것입니다. 그리고 걱정을 해결하는 방향으로 생각들이 떠오르기 시작한다는 것을 발견하게 될 것입니다. ^^

이렇게 하시면 편안한 상태에서 걱정 해결하기가 가능해집니다. ^^

— 宇絢 —

청년백일학교 졸업식을 성황리에 잘 마쳤습니다



2015년 10월 10일 토요일, 서울 강남 에스코빌딩에서 2기 졸업생인 시명님과 선혜님이 각각 '모든 느낌의 세상', '지금여기'라는 주제로 100일 동안의 여정을 통해 얻은 경험과 통찰을 영상과 함께 발표하였습니다. 그리고 졸업장 수여가 있었습니다. 불같은 여름의 피약별을 견디고 태풍과 폭우를 이겨내며 때로는 달콤한 햇빛을 온전히 누리 이루어내 마침내 결실을 맺은 견고한 가을 열매처럼, 유난히 무더웠던 올해 여름을 뜨거운 열정으로 치밀한 의식의 에너지를 자기 내면에 쏟아부은 두 젊은이가 그간의 결실을 많은 분들과 함께 나누는 뜻깊고 의미 있는 시간이었습니다.

이번 졸업식에서는 오인회 화요모임을 이끌고 계시며 변호사로 활동 중인 허유님께서 2기 청년백일학교 졸업식의 사회를 맡아 수고해주셨고, 한국전력기술 주식회사에서 발전소 설계 업무에 종사하고 계시며 청년백일학교의 후원자이시고, 오인회 수요모임 멤버이신 무연님께서 오인회 회원분들을 대표해서 두 분의 졸업생들에게 축하를 해주셨습니다. 그리고 9월 2일부터 함양에서 있었던 약 7박8일 동안의 감지 인텐시브 과정을 통해, 그동안 가지고 있었던 내면의 답답함이 해소가 되고 탐구에 대한 주제가 명확히 서는 성과를 이룩하신 아람드리님께서, 그 결과를 발표하는 시간을 가지기도 했습니다. 또한, 삶의 에너지 레벨과 스스로의 기준과 패턴을 살펴보며 매주간 미션과 주제포기로 진행되는 청년모임인 '너머스쿨'의, 현재까지의 진행상황과 앞으로의 계획과 비전에 대한 발표도 동시에 진행되었습니다. 자주 보지 못했던 오인회 회원분들이 많이 참석해주셔서 두분의 졸업을 축하하여 주었습니다. 그동안의 공부과정과 체험을 깊이 있게 나누고 토론하며 서로 화합하는 의미있는 모임의 장이었습니다. 참석해주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

졸업식 행사 그 현장속으로



청년 백일학교 후원방식

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)

청년백일학교 후원에 감사드립니다 (현재 후원액 5720만원, 사용액 28,989,320원 잔액 28,210,680원)

- 초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원
- 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원,
- 화동 120만원, 허유 120만원, 무연 120만원, 나무 120만원,
- 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아람드리 60만원,
- 토인 60만원, 바람 60만원 (11.17,12.17,1.16,3.19,4.29)
- 디테60만원 (11.20,12.22,1.20,2.23,3.20,4.20,5.20,6.22,7.20,8.20,9.21,10.20)
- 솔내음 40만원 (2.25,3.25,4.27,5.26,6.25,7.27, 8.25,9.25,) 씨이 30만원, 도빈 10만원



'경험하는 나' 마저도 현상이다 허일 인터뷰(4)

대학 졸업 후 방송인으로서 사회생활을 했던 나무님은 10여 년 전, 한 명상 프로그램 참여를 계기로 의식 탐구에 대한 관심을 가지게 되었고, 깨어있기 프로그램을 만나며 의식 발생의 전체 과정에 대한 구체적인 이해와 통찰을 경험할 수 있었다고 합니다. 이후, 그러한 경험은 자신의 하루하루에 보다 더 실제적으로 적용되고 있다고 합니다. 깨어있기 과정을 공부하면서 구체적으로 무엇을 경험하였고, 그 경험이 어떻게 적용되고 있는지 들어보았습니다.

편 : '나가 있다'는 것과 똑같이 '나가 없다'는 것도 하나의 이미지고 현상이다 라는 건가요?

허 : 없다는 것을 실제로 모르는 거예요. '나'가 있다는 것과 마찬가지로 '나'가 없다는 것도 모르는 거죠. 나는 내가 있다는 것이 무엇인지 모르겠고, 없다는 것이 무엇인지도 모르겠어요. 그것이 정말 무얼 의미하는지. 물론 경험에 비추어보겠지만, 그 경험도 결국 모두 과거니까요. 지금 제가 말할 수 있는 건, 지금 이 순간 하나의 '현상'으로서 이야기하고 있다는 것 뿐입니다.

편 : 결국 '나가 있다'고 여기는 것이나, '없다'고 규정하는 것 역시 둘 다 말과 개념일 뿐이라는 건가요?

허 : 네. 없다라고 하면, '없다'고 기준에 알고 있었던 여러 가지 다른 개념들을 끌어와서 상상하게 돼요.

편 : 실재성이 없다는 것인가요?

허 : '나와 대상'을 그 순간 속에서는 발견할 수 없어요.

편 : 그동안 '내가 있다'고 믿고 집착해왔던 그런 습관들을, 이제는 바로잡기 위해서 '내가 없다'고 이야기할 수 있지만, 그렇다고 없다는 것에 집착하면 안되는 것 아니냐, 이렇게 이해할 수도 있겠네요?

허 : 네. 그런 방향으로 이해할 수도 있고요. 단어나 말로는 표현할 수 없는 의미인 것 같아요.

편 : 내가 있다 거나 없다는 것이 결국 말과 개념, 생각에 불과한 것 아니냐는?

허 : 네.

편 : 깨어있기 수업에 참가한 후, 대인관계나

업무적인 면 등, 일상의 삶에서 달라진 점이 있는지요? 있다면 그 이유는 무엇인가요?

허 : 깨어있기를 하고 나서 다양한 시도들을 하고 있어요. 정말 내가 없는지, 나에게 근본적인 변화가 일어난 것인지, 이런 것들을 확인해보고 싶어서, 제가 그동안 하기 어려워했던 것들을 계속 해보고 있어요. 저는 만화나 영화나 영상물들을 아주 좋아하거든요? 그것을 100일 동안 보지않기를 하고 있고, 심지어 라디오도 듣지 않고, 100일이라는 기준을 잡고 하는 중인데요.

편 : 잘 지켜지고 있나요?

허 : 네. 그전에는 그것을 의지(意志)로 지켜야만 했다면, 깨어있기를 경험한 이후에는, 올라오는 것들을 그냥 맛보고, 지금 내가 해야 할 것들을 그냥 하는, 하다 보면 별로 그것들에 대한 끌림이 많이 나타나지 않게 되는 것 같아요.

편 : 예전처럼 끌림 들을 억누르려고 하지 않고, 올라오면 올라오는 그대로를 느끼는 방법으로 대처를 하신다는 건가요?

허 : 네.

편 : 특별한 문제없이 잘 되고 있다는 이야기지요?

허 : 네.

편 : 그 이후에는 어떠신가요? 그런 것이 잘 발견이 되나요?

허 : 네. 그런 것이 많이 어렵지 않고요. 기존에 안해봤던 것들을 자꾸 해보려고 하고, 어두운 곳에 특히 많이 가보려고 해요. 무섭고 어둡고 이런 곳. 저는 되게 무서움에 민감했거든요. 물론 요즘에도 무서움을 느껴요. 어두운 곳에 혼자 거실에 있으면,

유리창 비치는 곳에 누가 서 있는 것 같은 그런 이미지들이 떠오르고, 그런 것들이 강렬하게 느껴져요.

편 : 그럴 땐 두렵겠네요?

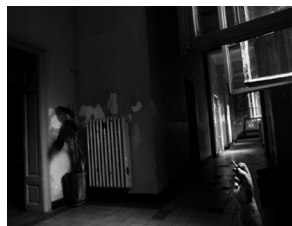
허 : 네. 무섭죠. 그렇지만 무서우면, 반갑게 맞이해요. 예를 들면 무서운 상태를 유지하려고 노력한다든지...

편 : 오히려요?

허 : 네. 더 해보려고 하고요. 무서운 곳을 오랫동안 응시하거나... 그런데 이제는 응시하면 너무 빨리 사라지니까 힐끗힐끗 보죠. 그래서 내 마음의 상이 어떻게 변하는가를 봐요. 정말 되게 좋은 공부거든요? 마음의 상이 그렇게 현실감 있게 나타날 수가 없어요. 저에겐 특히나, 두려운 느낌과 함께 짝지어져 나타나는 공상들, 이미지들, 기억들. 너무 생생해서 실제처럼 느껴지는 그 실감나는 상황 속에서, 그것의 허상을 보기... 없음과 함께 있다는 것, 그것을 누가 보고

있나? 보고 있는 '자'가 없는데,

그럼에도 그것과 함께 있는... 말로 표현하기 애매 하네요 (웃음).



깨어있기에서 말한 윙링(Whirling)의 원리 있지요? 계속 빙글빙글 돌 때 주의를 바깥에 두지 않고, 움직이지 않는 중심에 두면 안 어지럽잖아요? 약간 그런 느낌과 비슷해요. 그것을 보고있다고 여기는 나, 그 공간, 거기에 두고 있기...

편 : 움직이지 않는 중심의 공간에 두고 있으면 두렵지가 않아요?

허 : 아니요. 두려움은 계속 있어요.

편 : 두려움은 있지만, 상관없이 같이 있을 수 있다는 건가요?

허 : 네. 두려움이 나타나있을 공간이 함께 있는 것 같아요.

편 : 그렇지만 나는 두려움에 휩쓸리지 않고?

허 : 네. 두려움과 함께.

편 : 두려움에 휩쓸릴 나가 없다는 걸, 결국에는 이제 경험적으로 알게 되었다고 할 수 있겠네요?

허 : 네. 내가 없으니까 동시에 대상도 없는 거죠. 같이 없어지는 것 같아요.

편 : 그럼 두려움을 느낄 주체나, 두려움이라는 대상 자체가, 실제성이 없는 하나의 현상적인 그런 걸로?

허 : 네. 재미있는 것은 그것을 아는데도, 실감 나게 느껴진다는 거죠. 실감 나게 느껴지지만, 예전처럼 두려움 때문에 피하려고 한다거나, 이러진 않아요.

편 : 재미있네요. 실감나게 느껴지지만, 괜찮다..

허 : 정말 실감나요. 실제 사람이 있는 것보다 더 실감 나요(웃음). 대체로 그런 류의 경험들을 해왔어요. 제가 추위를 많이 타는데 보일러가 잘 안 돌아갈 때는 뜨거운 물이 제대로 안나올 때가 많아요. 그러면 찬물로 샤워를 하게 되는데 아주 천천히 찬물을 구석구석 적시는 거예요. 그러면 차가움이 실감 나는데, 아주 강렬한 그 경험 속에서 비어있음을 경험하는 거죠.

편 : 그런 경험들을 통해 근본적인 변화를 새삼스럽게 자각하게 된다는 거죠?

허 : 네

편 : 상담일을 지금도 계속 진행하시지요? 향상된 스킬 같은 것을 포함해서 나아진 부분이 있으신가요?

허 : 보통은 내담자와 함께 있을 때 끌리거나 밀치는 느낌이 강렬하거든요. 상담실까지 찾아오는 내담자들의 많은 경우 다른 사람들과의 관계문제로 와요. 그들의 관계문제는 상담자와의 관계에서 재현되는 경우가 많아요. 그러면 상담자도 느끼는 거죠. '아, 이 사람 참 싫다. 지루하다'. 심지어 바로 앞에 앉혀두고도 조는 경우가 많았어요. 이렇게 한참을 상담하다 보면 거기에 폭 빠져서 치료에 있어서 내담자에게 별로 도움이 되지 않는 경우가 종종 있었지요. 그런데 지금은 그렇게 되지 않아 많은 도움이 되고 있어요. 그리고 지금은 기본적으로 '상담자라는 역할'에 동일시되지 않기에 그렇게 많이 애쓰지 않아도 되고요. 예전에는 아는 것을 총동원해서 '이 사람을 어떻게 하면 변화시킬 수 있을까?' 그런 것에 굉장히 많은 에너지를 사용했다면, '아 그런 것이 아니구나!' 라고 알아채지게 되죠.

편 : 그렇게 일종의 무관심으로 가면 상담하는 의미가 별로 없는 것 아닌가요?

허 : 조건없는 무관심이지요. 그전에는 변화라는 조건이 수반되었어요. 그동안 이 사람은 ‘변해야 해’라는 내 안의 조건과 기준이 있었다면, 이제 ‘변하지 않아도 괜찮아’로 바뀐 것이지요. 재미있는 것은, 상담자가 어떤 기본적인 기준을 갖고 있느냐가 내담자에게 잘 느껴진다는 것이에요. 예를 들면, ‘이 사람이 나를 있는 그대로 받아들이고 있구나! 관심 두고 있구나!’ 이런 것들을 내담자들은 잘 느낍니다. 지금 제 내담자가 저를 어떻게 느끼고 있는지는 잘 모르겠지만, 제가 느낄 때는 이전에 동일시되었던 부분에서 많이 빠져나오고 있는 것 같아요.

편 : 깨어있기 이수 전과 후에 차이점을 느끼셨다고 했는데, 내담자가 허일 님의 변화를 느끼고 경험한 것을 표현한 적이 혹시 있었나요?

허 : 음, 그렇게 갑작스러운 변화를 느꼈다고 말하지는 않았고요. 지금 만나고 있는 한 친구는 대인관계에 대한 굉장히 강렬한 공포증으로 인해 한 1년 정도 극심한 고통을 겪고 있는 친구인데요. 깨어있기를 하는 동안 거의 함께 했던 친구고, 그 친구에게는 전체주의훈련을 시키고 있어요. 왜냐면 어떤 긍정적인 이야기를 주입하려고 해도 이 친구에게는 그것이 안돼요. 그래서 차라리 주의를 조절해서 다른 사람이 나를 이상한 눈으로 본다고 느끼거나 왜곡된 신념으로 본다고 받아들일 때 전체주의와 같이 그 상황이 아닌 다른 곳에 주의를 두게 함으로써 그런 상황에서 벗어날 수 있게 도와주고 있는데, 그 친구가 저를 좋아해 주는 것 같긴 해요. 그리고 그 친구가 사람에 대한 공포증이 굉장히 심각한데 별 탈 없이 1년 동안 오고 있고, 저와 있을 때는 자기를 굉장히 많이 개방하고 있어요. 제 개인적인 상담에서의 경험은, 깨어있기에서 배운 것들이 사람들과의 관계에서 편안하고 자연스럽게 진행되고 있는 것 같아요.

편 : 어떻게 해서 그렇게 편안하고 자연스러운 관계를 만들 수 있게 된 것일까요?

허 : 예를 들면, 그 친구는 자기 몸에서 냄새가 계속 나고 있다고 생각을 해요. 그리고 그 냄새 때문에 사람들이 자기를 굉장히 싫어한다고 여기죠. 깨어있기를 이수하기 전에는 그런 상황에서 생각에 더 많은 주의가 갔어요. 예를 들어, 제가 그런 내용과 동일시가 되어 ‘그것은 실제 현실이 아니다!’ 그렇게

그 친구를 계속 설득하는 작업에 힘을 쏟았다면, 이제는 거기에 별로 개의치 않아요. ‘날 수도 있지’라거나, ‘야! 나는 오늘 냄새 안 나냐?’라고 묻거나, 이제 그런 것이 중요한 것이 아니라는 것, 냄새가 날 수도 있고 안 날 수도 있다는 태도로 대하고 ‘그래서 너에게 정말 힘든 것이 뭐냐?’ 라고 묻지요. 치료자의 관점에서는 이 친구가 사람들과의 관계에서 정말 핵심주제를 피하는 것처럼 보이는 것이거든요.

편 : 뒤를 밝는 사람 입장에서 보면….

허 : 네, 거기에 동일시하게 되면 자꾸 피하는 사람처럼 느껴지는데, 그런 일련의 모든 증거나 태도들이 제가 만들어낸 스토리와 연관되어 있다는 것을 보게 되고, 그것을 순간순간 알아챌 때마다 그 친구를 좀 더 편안하게 대할 수 있게 되지요. 본질적인 부분은 사실 그 친구가 생각을 바꾸느냐 안 바꾸느냐에 있는 것이 아니라, 지금 이 공간에서 다른 대상을 어떻게 느끼느냐가 핵심일 텐데, 즉 ‘나를 좋아하는 누군가가 있다’라는 것이 핵심일 텐데, 이제는 그런 느낌을 줄 수 있게 되는 것 같아요.

편 : 그 친구 입장에서는 어떤 긍정적인 변화가 있는 건가요?

허 : 근본적인 증상이 사라지지는 않았는데 일단 그 친구가 어떤 스트레스를 받고 있지는 않아요. 그래서 요새는 좀 밖으로 나가서 직접 사람들을 만나고 함께하는 어려운 작업들도 함께 하고 있어요.

편 : 어떤 방식으로요?

허 : 함께 길거리에서 직접 사람들을 만나게 하는 거죠. 그 친구는 사람 있는 곳을 피해 다니거든요.

편 : 잘 되고 있나요?

허 : 힘들어하지만, 그래도 같이 합니다.

편 : 네, 알겠습니다. 지금 이 공부에 있어서 부족한 점이라든지, 해결되지 않은 문제가 있으신지요?

허 : 음, 지금은 처음 말씀드렸던 것처럼 생각이 생각으로 만들어지는 것이 아닌 경험으로 만들어진다는 것을 확인하고 있는 중인 것 같아요. 제가 이렇게 표현을 하지만 사실 이것이 맞는 말인지는 모르겠어요. 깨어있기에서 한 번씩 경험을 하지만 진짜 그런지 확인해나간다고 해야 되나. 월인 선생님이 그러시잖아요. 선생님이 하는 말은 다 거짓말이라고. 제가 대학교 때 어떤 선생님도 비슷한

말씀을 하셨거든요. 교사들은 다 거짓말쟁이들이니까 절대 믿지 말라고요.

편 : 깨어있기에서 배웠던 내용들을 경험적으로 확인해보고 자기화시키는 과정, 내 것으로 만드는 작업들을 해야 한다는 거죠?

허: 네

편 : 공부를 처음 시작하셨을 때부터 지금까지 아직도 무언가 해결되지 않은 문제들이 있으면 말씀해주시겠어요?

허: 선생님께서 자주 하시는 말씀이 있는데, 현상계 속에서 지혜롭게 전체의 조화를 위해서 살아간다는 것, 이것은 아직 남아있는 화두인 것 같아요. 어떤 것이 전체의 조화인지, 지혜롭다는 것은 어떤 것인지.. 단지 나를 희생해서 되는 부분, 희생할 나도 없기 때문에 말이 아닌 경험적으로 이런 것들을 삶에서 적용해나가는 작업들이에요. 선생님은 할 일이 없다고 하시잖아요? 생명이 현상계 속에서 살아간다는 것이 어떤 생각이나 의미 차원에서 답을 찾을 수는 없겠지만, 아직도 자꾸 뭔가 이유를 찾고 있는 제가 있어요.

편 : 삶의 이유?

허: 네. 굳이 용어를 사용해서 표현하자면, 현상이 발현되는 그 '모름의 영역'에 대해서죠. 제가 모르기 때문에 있다라고도 없다라고도 할 수 없으니깐 그냥 계속 찾게 되는 것 같아요. 그래서 선생님이 마치 별로 더 이상 할 것이 없으니 전체의 조화를 위해서 해야 한다 라는 것도, 제가 이렇게 받아들이고 있지만 사실 잘 모르는 거죠. 경험적으로 모르기 때문이에요. 이것도 자꾸 경험을 찾고 있는 것일 수 있는데, 그럼에도 경험을 해보고 싶은 마음이 있어요.

편 : 과연 전체와의 조화란 것이 무엇인지, 어떻게 사는 것이 전체와의 조화를 이루고 사는 것인지, 그런 것에 대한 의문이 있다는 말씀이시죠?

허: 그리고 제 삶의 모든 현상의 의미는 의미가 있는 것인지...

편 : 근본적인 그런 면들도 고민을 하신다는 말씀이신가요?

허: 그렇습니다.

편 : 깨어있거나 오인회 참여를 계기로, 앞으로

어떻게 살 것인지에 대한 점이 있다면 말씀해주세요

허: 일단 탐구하는 것이 재미있기 때문에 앞으로 계속 지속이 될 것 같아요.

편 : 특별히 주제로 삼고 있는 것이 있나요?

허: 아까 설명했던 것처럼 이 현상, 느낌, 일어난 것들을 계속 호기심을 갖고 지켜보면서 과연 이것이 무엇이고 어디로부터 나온 것이고 이런 질문들을 계속 해나가고 있어요.

그리고 예전부터 다른 사람에게 도움이 되는 삶을 살고 싶었고 그런 방향으로 계속 삶이 만들어져간 것 같은데 다른 사람의 마음을 자유롭게 하는데 쓰여지고 싶은 마음도 있지만 아직 그렇게 거창하지 않아요. 계속 탐구하는 것과 올해 텃밭을 시작했는데 그 생명이 일어나서 열매를 맺고 소출하는 모든 과정을 통해서 새로운 공부가 좀 되었으면 하는 기대가 있어요. 그리고 지금 둘째 아이가 아내 배 속에 있는데요. 음, 같이 행복하게 사는거? 그런데 지금 행복해요. 하하.

편 : 탐구하는 것 자체에 재미를 느끼시는군요?

허: 탐구를 함께 정말 실감 나게 재미있게 할 수 있는 친구가 곁에 한 사람이라도 있었으면 좋겠어요. 내가 탐구하는 것, 그 친구가 탐구하는 것, 그렇게 같이 공유를 하면서 공부할 수 있으면 참 좋겠네요.

편 : 함께 공부하는 다른 분들에게 혹시 도움이 될 만한 말씀이 있으시면 한 마디 해주시죠?

허: 이 길이 상황에 따라 다를 수 있겠지만 정말 재미있는 길이고, 마치 아이가 장남감을 갖고 놀 듯 하면 좋겠지요. 저희 아이는 단순한 직사각형, 원뿔 등의 블록을 가지고 놀거든요. 그런데 정말 하나하나 유심히 보면서 그 형태를 정성들여 만들어가면서 쌓아가요. 그런 것처럼 뻔하다고 생각하는 것을 뻔하다고 여기지 않고 재미있게 공부하시면 좋을 것 같다고 여겨집니다(웃음)



편 : 본인도 그런 태도로 공부했다는 것이겠네요?

허: 솔직히 말해 재미가 없었으면 하지 않았을 거예요. 매우 재밌어요. 그리고 이 '놀이와 같은

탐구'는 장소와 시간에 관계없이 심지어는 잠들기 직전까지도 할 수 있는 것이니까요.

편 : 어떤 면에서 재미를 느끼셨나요?

허: 뭔가 새로운 걸 발견하고, 못했던 것을 하게 되고, 몰랐던 것을 알게 되고, 알던 것이 갑자기 신비로워지고... 이렇게 극적으로 변화는 과정에서 경험되는 것 같아요. 이 공부에 그런 것이 다 담겨져 있지요. 아, 이거구나 라는 앎도 있고, 기존에 알았던 것을 넘어 전혀 모름 속으로 빠져드는 신비로움도 있고요.

예를 들면, 어제
홍천에 비가
내렸었거든요.
똑딱똑딱 이렇게
처마 밑으로 물이
떨어지는데, 그것을
빗물 떨어지는



소리로 듣고 있을 수도 있는데, 호기심을 가지고 계속 듣다 보니, '이것이 뭐야? 이것은 무슨 소리지? 소리를 듣는 것은 또 뭐지?' 이런 질문들 속으로 깊이 들어가면 빗물 떨어져 내리는 소리를 통해 말로 표현할 수 없는 근본적인 것들을 경험하게 되고, 또 거기서 빠져나오면 빗방울 소리가 음악처럼 들려서 마치 드림 치는 소리처럼 춤을 추게 하고...

편 : 일상의 사소한 그 어떤 일들도 그냥 지나치지 않으면 깊은 체험을 하신다는 거네요?

허: 네. 깨어있기에서 결국 내가 지금 보고 경험하는 것을, 더 깊게 보고 다르게 보는 연습들을 계속 시키잖아요. 이런 것들이 일상이 되면 거기에 재미를 붙이면서 놀 수 있는 거죠.

편 : 시간이 많이 되었는데, 인터뷰 소감을 말씀해주시지요?

허: 사실 인터뷰에서 제가 어떤 말을 하게 될지 기대하면서 하게 되었는데,

편 : 어떤 기대를 하셨지요?

허: 무슨 말을 하게 될지 저도 잘 모르니까요(웃음)! 분명히 제가 아는 범위 내에서 말할 수 있고, 이야기하면서 몰랐던 것들이 정리되겠다는 기대도 있었고, 뭔가 새로운 깨달음이 있을 것 같다는 기대도 있었는데, 이야기 하다 보니 제가 탐구하고 있다는 것에 대해서 더 명료해졌고, 무엇을 탐구하고

있는지에 대해서도 분명해진 것 같아요. 참 재있는 시간이었습니다.

편 : 그럼 이 인터뷰가 끝나도 탐구는 계속되겠네요?
(웃음)

허: 네. 이 인터뷰가 끝나고 집에 돌아가는 시간에도 탐구는 계속될 겁니다(웃음). 요즘은 참 모든 것이 소중한다는 생각이 들어요.

편 : 구체적으로 어떤 게 소중한 거죠?

허: 이런 대화를 편하게 주고받고, 서로 이해하는 사람들이 곁에 있고, 오인회를 통해 정기적으로 모이고 한다는 것이 참으로 감사한 거죠. 홍천에 있음에도 불구하고 이렇게 주고받을 수 있다는 것도 참 감사한 일이지요.

편 : 더 하고 싶은 말이 있으면 부탁드립니다

허: 제 아내와 자녀와 부모님, 저의 가족들에게 고맙다는 말을 하고 싶어요. 그들이 때로는 저를 너무 구속시키는 것 같고 답답하게 하고 힘들게 할 때도 있지만 그것이 너무 고마운 것 같아요.

편 : 왜 고마운 거죠?

허: 그런 것을 경험할 수 있는 소스가 되어주니까 이렇게 탐구하게 되는 동력도 되고 삶의 주제도 던져지니까요. '내가 사라진다'는 것을 오인회 모임에서도 잠깐 말씀드렸지만, 제 아이 뒷정리를 하면서 끊임없이 모든 설거지거리와 다른 일감들이 덮쳐오는 일상들을 마주치면서 '내가 해체되는 경험'을 하거든요. 자꾸 나는 내 시간 내 공간 내 것을 만들고 싶은데 그럴 여지를 만들어주지 않는 거예요. 그럼 더 '내'가 강렬하게 일어나지요. 그리고 그런 상황 속에서 또다시 더욱 탐구하게 되는 거지요. '그렇게 생각을 하는 그건 뭐지?'라고. 이런 선물은 가족들 아니면 주기 힘든 거죠. 가족이 아니라면 도망가거나 다른 방법을 강구하게 되거든요.(웃음)

편 : 그럼 이 자리를 빌어서 가족들에게 고맙다는 말씀을 하게 된 거네요

허: (웃음) 네 그렇지요.

편 : 늦은 시간까지 성실한 인터뷰 하시느라 수고하셨습니다.

허: 감사합니다. (끝)

대승기신론(32)

월인

불각심이 일어나면 망념(妄念)이 있다고 했는데(不覺心起而有其念), 망념에는 자상(自相:자체의 고유한 상)이 없습니다. 망령된 생각, 예를 들어 깨달음이라는 것은 그에 대비되는 깨닫지 못함에 의존하고 있는 개념입니다. 이렇게 서로에게 항상 의존하여 홀로는 존재할 수 없음을 자상(自相)이 없다고 표현합니다. 망념은 이렇게 스스로 독자적으로 존재할 수 없기에 결국은 본각심에서 떠나있지 않습니다(念無自相不離本覺). 본각(本覺)은 근본적인 깨달음, 근본적인 각성을 말합니다. 파도가 바닷물에서 분리되어 잠시 '파도'로 있는 것처럼 보이지만, 그것은 스스로 존재하는 것이 아니므로 곧 물로 돌아옵니다. 실제로는 물에서 분리되지 않았으므로 파도는 있는 것이 아닙니다. 깨달음과 깨닫지 못함이라는 망념도, 있는 것 같아 보이지만 실제로는 본각에서 떨어져 나온 적이 없기 때문에 결국은 본각과 다르지 않다고 얘기하는 것입니다. 파도가 스스로 존재하는 것이 아니라 바닷물이 바람에 흔들려 만들어진 것이기에 결국 물을 떠날 수 없듯이, 망념은 자상(自相)이 없으므로 본각을 떠날 수 없습니다. 본각(本覺)은 모든 만물이 갖추고 있는 불성(佛性)을 말하는데 이는 현상으로 드러나지 않습니다. 현상으로 드러나는 것은 시각(始覺)입니다. 부처님의 깨달음도 드러난 깨달음, 곧 시각(始覺)입니다. 근본은 드러나지 않지만 모든 현상을 현상으로 볼 때 근본이 저절로 자리 잡는다고 했습니다. 드러난 것은 어쨌든 근본이 아니기에, 깨달음이라 할지라도 그것이 현상으로 드러났다면 그것은 근본이 아닌 하나의 상(相)입니다. 그래서 대승기신론에서는 '깨달음의 상(相)'이라는 표현을 했습니다.

부처님은 본각이 현상으로 드러난 사람입니다. 현상으로 드러났으니 그 깨달음을 우리가 알아보는 하지만, 드러난 것은 역시 현상이기 때문에 진정한 깨달음은 아닙니다. “아! 내가 드디어 알았어. 진정으로 내 본질을 발견했어”하고 그 상태에 머문다 하더라도 그것 자체는 드러난 현상입니다. 그래서 부처님이 수보리에게 “깨달은 아라한이라는 게 있니?”하고 물었을 때 “아니요”라고 대답한 것입니다. 드러난 깨달음은 현상에 속하기 때문에 그렇습니다. 그렇다고 해서 현상적인 깨달음이 없다는 것은 아니지요. 깨달음이 있다 해도 그것은 현상임을 철저하게 인식하라는 의미입니다. 그래서 마음을 넘어섰다 할지라도 “나는 마음을 넘어섰어”에 머문다면 ‘현상’ 속에 있는 것입니다. 마지막에 빠지는 함정이 “나는 다 알았어. 나는 다 경험했어”하는 마음인거죠. 그것이 하나의 현상임을 즉각적으로 파악하면서 그렇게 아는 것은 괜찮습니다만, 그것이 현상임을 파악하지 못한 채 “나는 경험했어” 하고 있다면 그 사람은 다시 그런 믿음이라는 현상 즉 마야 속에 빠진 것입니다.

이어서 원문을 보면, 혼돈 속에 빠진 사람은 방향에 의존하기 때문에 혼미한 것과 같다(猶如迷人依方故迷)고 했습니다. 이 말을 대승기신론 소(疏)에서는, 동서남북의 방향을 알던 사람이 갑자기 동쪽이 어딘지 모르는 상황에 처했을 때, 동쪽을 찾아야 한다는 마음으로 인해 혼미 속에 빠지는 것과 같다고 설명하였습니다.

2호선 봉천역에서 내려 어딘가로 가야 하는데 어느 출구로 나갈지 모르다면 마음이 어떻게 됩니까? 가야할 밖의 목적지는 아는데 지하철 내에서 어느 방향으로 가야하는지 모르면 우왕좌왕하면서 마음이 혼돈 속으로 들어갑니다. 어느 쪽이 옳은 방향인지를 알기 전까지는 마음이 혼란스럽습니다. 이것은 내 마음에 ‘옳은 방향’이라는 것이 있기 때문에 일어나는 일입니다. 내 마음에 정해 놓은 ‘옳은 방향’이 없다면, 그것을 찾는 마음도 없으므로 혼란스러운 마음도 생기지 않습니다. 찾아야 할 무엇이 찾아지지 않을 때 혼돈이 일어나는 것이죠. 평소 알던 길을 걷다가 갑자기 “여기가 어디야?”하는 마음이 들 때가 있습니다. 늘 가던 길인데도 언뜻 마음속의 지도가 사라져 마음이 혼란 속에 빠진 것입니다. 알던 길인데 어딘지 모르겠다는 혼란에 빠진 그 때가 사실은, ‘있는 그대로를 보는’ 감각(感覺:깨어있기™용어)과 유사한 상태입니다. 낯설게 보기, 감각으로 가는 도중의 아주 좋은 경험이라고도 할 수 있는데, 이렇게 길을 찾고 있는 마음 때문에 “여기 어디야?”하며 혼돈속에 빠지는 것입니다. 만약 방향을 떠나면 즉, 방향을 찾는 마음에서 멀어지면 곧 바로 혼미해짐도 없다고 했습니다(若離於方則無有迷). 그것은 깨달음이라는 것에 대해서도 마찬가지입니다

각성(깨달음)이 있다고 믿기 때문에 미혹되어 혼돈 속에 빠집니다. 깨달음이라는 것에 의해서 깨닫지 못한 자기가 있게 되는 것이죠. 깨달음을 찾는 마음에서 떨어져 나가면 “나는 깨닫지 못했어.”라는 마음도 없습니다. 물론

衆生亦爾，依覺故迷，若離覺性則無不覺，以有不覺妄想心故，能知名義爲說眞覺。若離不覺之心，
중생역이, 의각고미, 약리각성즉무불각, 이유불각망상심고, 능지명의위설진각, 약리불각지심,
則無眞覺自相可說。
즉무진각자상가설.

중생도 그와 같아서 각(覺)에 의하기 때문에 혼미하게 되었으나, 만약 각(覺)의 성질을 떠난다면 불각이 없을 것이며, 불각의 망상심이 있기 때문에 명의(名義)를 알아서 진각(眞覺)이라고 말하는 것이니, 만약 불각의 마음을 떠난다면 진각의 자상이라고 말할만한 것도 없다.

처음에는 깨달음을 추구하고 찾기 시작해야 합니다. 이것을 찾지 않는 사람들은 마음의 상(相)속에서 살고 있습니다. 찾기 시작하면서 마음의 상(相)속에서 살고 있음을 알아차리면 드디어 상(相)을 벗어날 준비를 하는 것입니다. 그러다가 상(相)을 상(相)으로 보기 시작하면 드디어 현상을 현상으로 보게 될 수 있고, 모든 것이 상(相)임을 보게 되면 거기에서 떨어져 나올 수 있게 됩니다. 상(相)에서 떨어져 나온다고 해서 멀리 떨어져 나오는 '누군가'가 있다는 것은 아닙니다. 다만 그럴 때 바로 마음의 상(相)에 의존하지 않게 된다는 것이죠. 여러분이 '경험하는 모든 것은 마음의 상(相)이며, 그것은 모두 상대적인 것입니다.

각(覺)과 불각(不覺)도 마찬가지로입니다. "나는 경험했어"라고 여긴다면 '경험함'과 '경험하지 못함'을 분별해 놓고 그 중의 일부인 '경험함' 속에 머물러 있는 것입니다. 경험했다는 것은 경험하지 못함을 배경으로 깔고 있기 때문에 그렇습니다.

궁극적으로는 각(覺)과 불각(不覺)마저도 떠나 그 어디에도 머물지 않아야 합니다. 부처 자신이 깨달으라고 평생 동안 설법해놓고, 맨 마지막에 가서는 깨달음이라는 것은 없다고 말했습니다. 그럼 도대체 어찌라는 걸까요? 듣는 사람이 어느 수준에 있는지에 따라서 들려주는 얘기가 모두 다르다는 것을 염두에 두어야 합니다. 대장경에 나오는 말들을 모두 똑같이 받아들이면 안 돼요. 이제 처음 시작하는 사람에게는 깨달음이 없다고 얘기하면 안 되겠지요. 감지(感知 : '깨어있기' 용어)가 마음의 상(相)이고 내가 보는 모든 것이 감지의 세계, 느낌의 세계이며 그 느낌은 항상 상대적이라는 것을 인식하는 여러분은, 각(覺)과 불각(不覺)을 떠나라는 말을 충분히 이해할 수 있을 겁니다. 각(覺)과 불각(不覺)이 있다는 것은, 여전히 과도와 같은 마음의 표면에 머문다는 뜻입니다. 큰 과도와 작은 과도, 거친 과도와 잔잔한 과도로 나뉘는 그 표면에 있으면서도 그것과 상관없이 있을 수 있을 때 드디어 각(覺)을 맛보게 됩니다. 즉, 각(覺)과 불각(不覺)의 분별이 의미 없음을 발견하게 되는 것이죠. 이 둘은 서로가 서로에게 의존하기 때문에 그렇습니다. 그래서 대승기신론 소(疏)에서는 '옳은 동쪽 방향'이 없으면 '잘못된 서쪽 방향'이라는 것도 없다고 말합니다. 동쪽방향이 옳다는 기준이 없으면 서쪽 방향이 틀렸다는 마음도, 어떤 혼란도 없다는 뜻입니다. 이것이 바로 서로 의존한다는 말이며, 방향을 잃은 사람이 혼미해지는 이유는 옳은 방향이라는 기준을 갖고 있기 때문이라는 것입니다.

어린아이는 그런 기준이 없습니다. 깨달음이라는 기준이 없기에 깨닫지 못함이라는 것도 없어요. 그런데 우리에게 불각(不覺)이 있습니다. 언제부터 그랬죠? 깨달음이라는 것이 있다는 것을 안 이후부터 우리는 깨닫지 못함에 매이기 시작했습니다. 그렇다고 해서 다시 어린아이로 돌아가라는 뜻은 아니고, 이제 각(覺)과 불각(不覺)을 넘어가야 한다는 말입니다. 다시 어린아이의 상태로 돌아가는 것은 마음이 둔해지는 것입니다. 분별심을 넘어선 마음이 아닌, 분별심이 생기기 이전의 둔한 마음인거죠. 세밀한 분별심이 생겨났으면 이제부터는 그 분별심을 넘어가야 합니다. 분별심이 있으면서도 그것에 구애받지 않는 마음이 진정한 각(覺)의 의미입니다. 불각(不覺)과 상대되는 각(覺)속에 있을 때는, 그 사람 마음속에는 여전히 불각한 사람과 불각한 마음이 있습니다. 그래서 "나는 깨달았다."고 여기는 거죠. 하지만 그 사람은 여전히 분별 속에 있는 것입니다. 각(覺)의 진정한 의미는 분별이 없는 것이기에 깨달은 것도 깨닫지 못함도 없습니다.

이어서 원문 살펴보겠습니다.

깨닫지 못하여 망상하는 마음이 있기 때문에 이름과 뜻을 알 수 있고 진각(眞覺)이라는 말을 하게 된다고 했습니다(以有不覺妄想心故, 能知名義爲說眞覺). 분별하는 마음인 불각심(不覺心) 속에 각(覺)과 불각(不覺)이 있습니다. 진각(眞覺)이라는 이름과 뜻이 있다는 것은 불각심 속에 있음을 뜻합니다. 동서남북을 나누는 분별심 속에 있기 때문에 동쪽이라는 올바른 방향이 생겨나듯, 깨달음과 깨닫지 못함의 분별 속에 있기 때문에 깨달음이라는 이름과 뜻이 있습니다. 여기서 말하는 진각(眞覺)이란 분별심속에 있는 깨달음입니다.

따라서, 불각의 마음을 떠난다면 진각이라고 말할 만한 것이 없습니다(若離不覺之心, 則無眞覺自相可說). 동쪽이 서쪽에 대비되는 말인 것처럼, 진각(眞覺)은 불각(不覺)과 대비되는 말입니다. 즉, 불각이 없다면 진각도 없습니다. 대승기신론에서는 '어떤 법(法/진리)도 얻을만한 것이 없다.'고도 말했습니다. '진리라는 것이 없다'고 말한 것이 아니라 '얻을만한 진리가 없다'고 했어요. 진리라는 것은 있습니다. 무엇에 대비해서? 진리가 있고 없음을 분별하는 마음에 대비해서 분별하지 않는 마음이라는 의미인 진리가 있습니다. 이렇게 분별 속에서는 진리가 있다고 말할 수 있지만, 분별을 떠나면 거기에는 진리와 진리 아님이라는 것은 없습니다. 과도와 같은 표면의식에 머물 때는 수많은 분별이 일어납니다. 그러다 감각(感覺: 깨어있기 용어)으로 들어가면 나와 대상의 나뉘 없는 은근한 분열만 있는 상태가 됩니다. 미약한 주체감과 대상감만 있는 상태죠. 좀 더 내려가면 그냥 존재감만 있는

상태가 됩니다. 거기서 더 내려가면 이제 있음마저 없는, 스스로 깨어 나올 수 없는 깊은 삼매상태가 되는데, 그 상태 속에서는 깨달음도 없고 깨닫지 못함도 없습니다. 깨달음과 깨닫지 못한 마음은 분별하는 표면 의식에 있습니다. 이 표면에서 끝내 해결할 수 없는 것이 바로 깨달음의 문제입니다. 분별이 없는 상태에서는 깨달음이 있든 없든 번뇌와 보리가 있든 없든 전혀 상관이 없습니다. 그러한 상태로 간 마음이 바로 분별을 떠나있는 마음이고, 각(覺)과 불각(不覺)이 아무런 의미도 없으며 그것에 휘둘리지도 않는 마음입니다. 표면의식으로 나와서 각(覺)은 이런 것, 불각(不覺)은 저런 것 하며 분별하는 마음은 각(覺)과 불각(不覺)에 영향 받지 않을 수가 없습니다. 그런데 우리가 추구하는 것은 이 분별하는 평상의식 속에서 분별없는 절대성이 함께하고 있음을 발견하려는 것입니다.

불각의 세가지 상

불각(不覺)에는 세 가지 상(相)이 있는데 무명업상(無明業相), 능견상(能見相), 경계상(境界相)이 그것입니다. 원문을 보면서 얘기하겠습니다.

그중 첫 번째는 무명업상(無明業相)입니다.

무명(無明)은 어리석음, 밝지 않음을 뜻하며 모든 현상의 가장 처음에 생겨나는 것입니다. 불교에서는 모든 현상의 기본적인 발생원인을 무명(無明)이라고 말합니다. 무명(無明) 때문에 '내'가 있고 '네'가 있으며, '나와 대상'이 존재한다고 여기게 됩니다. 서너 살 정도 되면 서서히 '나'라는 것이 의식되지요. 이전에는 그런 것이 없다가 차츰 생겨납니다. 이후에 그 '나'라는 것이 점차 강화되면서, '나'가 있으니까 '너'도 있고, 나와 너 사이의 관계가 생겨나고, 좋고 싫음이 생겨나며, 수많은 생각이 일어나고, 그 생각들이 부딪쳐 희노애락(喜怒哀樂)이 발생합니다. 그 모든 마음작용의 가장 밑바탕에는 '나와 대상'의 분리가 있으며, 이러한 나와 대상의 분리는 무명(無明) 때문에 생긴다고 불교에서는 말합니다.

復次, 依不覺故生三種相, 與彼不覺相應不離. 云何爲三?

부차, 의불각고생삼종상, 여피불각상응불리. 운하위삼?

一者, 無明業相. 以依不覺故心動, 說名爲業 : 覺則不動, 動則有苦, 果不離因故.

일자, 무명업상. 이의불각고심동, 설명위업 : 각즉부동. 동즉유고, 과불리인고.

다시 불각에 의하기 때문에 세 가지의 상이 생겨서 저 불각과 더불어 상응하여 떠나지 않으니, 무엇이 세 가지인가? 첫 번째는 무명업상(無明業相)이니, 불각에 의해 마음이 움직이는 것을 업이라고 한다. 깨달으면 움직이지 않으며 움직이면 고통이 있게 되니, 결과가 원인을 떠나지 않기 때문이다.

업상(業相)의 업(業)이란 쌓여있는 걸 뜻합니다. 우리가 흔히 '업(業)이 쌓인다.'고 표현하죠. 카르마(Karma)를 말합니다. 대승기신론에서는 '움직이는 마음'을 생겨나게 하는 근본원인을 업상(業相)이라고 말합니다. 움직이는 마음이란 무엇이며 왜 생기는 걸까요? 우리 식으로 설명하면 이렇습니다. 우리 마음에 어떤 흔적이 남게 되는 과정을 살펴보면, 맨 처음에는 감각적인 입력을 통해 마음에 어떤 흔적이 생겨도 그냥 사라지지만, 한 번 두 번 보고 자꾸 보게 되면 마음에 이 흔적이 쌓이게 되고, 나중에는 이 흔적을 통해서 대상을 보게 됩니다. 그래서 맨 처음에 컵을 볼 때는 그것이 무엇인지 몰랐다가 두세 번 보며 마음에 흔적이 쌓이면, 나중에는 마음의 흔적을 가지고 컵을 바라보며 "이것이 무엇인지 안다"고 느끼는 거죠. 그때 마음속에서 '나'와 '컵'이 분리되고, 나로부터 컵이라는 '대상을 향해' 주의를 나가면서 '내가 컵을 본다.'는 느낌이 일어납니다. 이것이 움직이는 마음 즉 동념(動念)입니다. 동념(動念)이 왜 생겨났나요? 업상(業相), 즉 쌓여있는 감지들 때문에 생겨납니다. 업상(業相)은 기본적인 감지, 감지 간의 끌림과 밀침인 정(情), 이런 것들이고 이 업상(業相)에 의해서 동념(動念)이 생겨나고 '내가 뭔가를 본다'고 표현하게 됩니다. (다음호에 계속됩니다.)