



오인회 소식

2017년 2월 (제65호)

권두언 (卷頭言)

생각 밖에, 생각 밖의

나를 살펴보는 공부를 해 나가다가 '내가 하나의 현상이다'라는 말을 처음 들으면 많은 생각이 떠오릅니다. '내가 현상이라면 내가 사라져야하는건가? 내가 즐기던 것들도 다 그만둬야하나? 행복한 마음도 다 없어진다면 어찌지..' 하는 주로 걱정 하는 마음이 많이 떠오릅니다.

그러나 이러한 관점 자체가 떠오른 생각, 하나의 견해라는 것을 확인해보세요.

마찬가지로 탐구를 시작하게 되면, '흔들리지 않고 내 마음을 살펴보겠어, 감정에 휘둘리지 않겠어, 생각에서 자유로워지겠어' 하는 마음이 또 일어나게 됩니다.

이런 마음이야 말로 지극히 생각의 관점이며, 마음 속 떠오른 하나의 현상임을 확인해보세요.

세상에서 생각으로부터 자유로워지고자 하는 마음은 오직 생각밖에 없습니다.

'나는 노력을 안하고 있어, 나는 요즘 성실하게 탐구하고 있어' 하며 울고 웃는 마음은 세상에 오직 생각밖에 없습니다.

내게 떠오르는 생각이 어떤 생각이든지 생각 속으로 몰입하지 말고 그것이 '일어난 생각'임을 확인하세요. 그리고 그 일어난 생각 바로 한걸음 옆에 일어나지 않음, 흔들림 없는 마음이 함께 있음을 확인해보세요.

생각을 없애는 것에 마음을 쏟지마세요. 그것이야말로 생각의 입장입니다. 생각이 생각임을 눈치채는 것이 바로 탐구의 시작입니다.

- 惺智 -

* 홀로스 공동체 후원 현황 *

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

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

- 12월 (선호 1만원/ 솔내음 5만원/ 아릅드리 10만원)
- 1월 (솔내음 5만원/ 류창현 3만원/ 여행 1만원)
- 2월 (한명탁 5만원/ 이정태 5만원/ 류창현 3만원/ 여행 1만원)

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (1월 : 기보 100만원, 연주 40만원, 바람 300만원/ 2월 : 지원 100만원, 자명 10만원)

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

- 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주4, 솔내음3, 무유2, 고을2, 서원2, 여몽2, 원님1, 기보1, 켄이1, 허유1)
- 기타 (가온3, 구당2, 아릅드리1)

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

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

번뇌즉보리 총서 2권이 준비 중입니다. (대승기신론상 출판 완료, 下 출판비 : 450만원/ 현재 후원액 869,951원)
(上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원)

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





지금 ‘나타난 나’를 사랑하다

아름드리 인터뷰(2)

아름드리님은 30대에 아이를 키우고 직장생활을 하면서 성공에 관심이 생겼고 자기관리, 인간관계, 자기계발에 관련한 책을 읽다가 그런책들이 하나같이 마지막에 마음에 대한 부분을 이야기 하는것을 보고 마음에 관심을 갖게 되었다고 합니다. 그렇게 공부하다 영적인 세계와 영적 성장에 대한 정보를 접하게 되었고 그런 삶을 살고자 노력했지만 지식을 통한 공부는 한계가 있다는 것을 느끼던 중 어떤 책을 통해 미내사클럽을 알게 되었다고 합니다. 그 이후 미내사 홈페이지를 살펴보다가 깨어있기 프로그램에 대한 설명글이 와 닿아 프로그램을 신청하게 되었다고 합니다.

깨어있기와 오인회, 감지인텐시브를 통해 자신이 하고 있는 행위들이 '스스로 일어남'을 발견했고 모든 생각, 감정, 느낌들이 일어나는 것을 경험했다고 합니다. 생각은 '내가 할 수 없고' 경험은 '내가 일으킬 수 없다는 것을 발견 한 후 그 결과에 대한 부분을 책임지려는 마음이 사라지며 생활이 편안해졌고 일어나는 모든것들이 소중한게 느껴졌다고 하네요. 깨어있기와 오인회, 감지인텐시브를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다.

허: 그게 처음인가요?

아: 네, 제가 혼자 앉아서 감지 연습을 해본 적이 없었어요. 그 때 처음으로 버스에 앉아서 앞의 의자를 보고 감지연습을 하는데 뭔가 모드가 바뀌는 듯한 느낌이 들었어요. 그리고 옆의 차를 봤는데 차가 움직이는 것이 '느낌'인 거예요. 어떤 간격을 거리감이라고 하잖아요. '거리감'이라는 것이 '실제로 있다'고 믿었을 때와 '느낌'으로 볼 때는 굉장히 다르더라고요.

허: 어떤 차이가 있죠?

아: 실재라고 믿었을 때는 그것 자체가 사실로 고정되어 있었는데, 그 때의 느낌은 그냥 '느낌'이었어요. 약간 그림처럼 평면인 그런 느낌이더라고요. 움직임도 느낌이고, 느낌으로 보이는 것이 아니라 그냥 느낌이더라고요. 그리고 앞의 의자를 만져봤어요. 그런데 이것도 느낌이더라고요. 실재가 아닌. 그때 이 모든 것이 느낌이구나가 분명하게 다가왔어요. 그 이후에 집에 가서 제 딸아이를 보는데 제 딸도 느낌이더라고요.

허: 왜 느낌이지요?

아: 그냥 느낌으로 다가왔어요. 그런데 그때 굉장히 놀랐어요. 그리고 좀 혼란스러웠어요.

허: 혼란스러웠다?

아: 네, 그런 느낌이 하루정도 지속되었던 것 같아요. 혼란스러움은 지금 생각해보면 기존에 제가 실재고 진실이라고 믿고 있었던 것과 다른 것을 경험했기 때문이었던 것 같아요. 어떤 것이 진실이지? 라는 느낌의 혼란이었던 것 같아요. 그 이후에는 그냥 지냈어요. 그렇지만 왜 그렇지? 난 뭐지? 라는 의문은 한동안 계속됐어요. 그러다가 또 잊고 지내고... 제 성향이 좀 그래요. 그래도 그것에 대한 궁금증은 있었던 것 같아요.

요. 그 이후 오인회를 꾸준히 나갔던 것이 탐구를 계속 할 수 있게 했어요. 오인회에선 가장 근본적인 질문을 계속 해주시잖아요. 선생님 하시는 말씀들 다 그것에 포커스가 맞춰져 있고요. 그렇게 살펴보면서 많이 답답했어요.

허: 왜 답답했던 거죠?

아: 그 당시에 선생님께서 '나'라는 것이 없다고 강조해서 말씀하시는데 전 그것이 무슨 의미인지 잘 이해가 되지 않았어요. 그럼 이렇게 느껴지는 '나'는 뭐지? 라는 생각이 들었죠. 자기 전에도, 아침에 깨어나서도 그런 생각들을 많이 했어요. 오인회에 참여하면서 그런 생활을 한 6개월쯤 하다 보니 그런 일들이 일어났어요.

허: 네 알겠습니다. 처음에 말씀하시기를, 깨어있기 강좌를 듣고 생각과 감지, 감각상태에 대해서 좀 알게 되었다고 하셨는데, 생각, 감지, 감각 상태는 각각 무엇이고, 또 차이가 구별 되시는지요? 예를 들어 설명 해주시겠어요?

아: 처음 제가 경험한 '감각'상태는 전적인 수용의 느낌이었어요. '내가 뭔가 안다'는 느낌이 사라진 상태요. 그리고 그것이 지속되어 그것조차도 희미해지는 상태가 제가 경험한 감각 상태예요. 감지는 말 그대로 제가 느끼는 '느낌'인 것이죠. 생각과 그에 의한 호오가 덧붙여지지 않은 느낌이에요.

허: 덧붙여지지 않는지만 구별이 되는 느낌인가요?

아: 네, 분별이 되니까 느낌이 있는 것이죠. 그러니까 감각상태에서는 어떤 느낌도 무언가 안다는 것도 없다면, 감지는 일반적으로 제가 느끼는 느낌의 변화들이 알아져요. 그것이 무엇인지 분명히 이름 지어서 아는

것은 아니지만 그 변화의 '구별되는 느낌'이 있어요. 느낌의 상이 잡히는 것이라고 해야 할까요.

허: 그렇다면 생각은 언어로 표현된 모든 것이라고 할 수 있을까요?

아: 네, 개념이에요. 제 내면의 느낌에 이름표를 붙이고 있는 거죠. 그리고 보면 저는 얼마 전에 '감지는 이렇게 해야 돼' 라고 생각할 때까지만 해도 생각이 정말 원수처럼 느껴졌었어요.

허: 왜요?

아: 뭐가 잘 안 풀릴 때마다 '이게 다 생각 때문이야' 하면서 미워했으니까요. 그런데 지금은 이렇게 다양한 느낌에 걸맞는 이름이 있다는 것이 참 신기하고 재미있어요.

허: 그런 변화는 감지 인텐시브를 수강하고 나서 일어난 건가요?

아: 네, 감지 인텐시브 이후예요. 그 외에도 모든 과정이 다 의미가 있었어요.

허: 감지인텐시브는 어떠셨어요?

아: 감지인텐시브 7박 8일 동안은 굉장히 집중해서 연습을 했어요. 눈 뜨면 감지연습 하고 다른 것은 아무것도 안 했으니까요. 함께한 주변 분들도 너무 좋았고요.

허: 어떤 연습을 어떻게 하셨나요?

아: 성지님이 안내해주시는 강의도 있었구요. 연습은 처음에는 경계 짓고, 계속 느낌으로 느끼는 것을 했어요. 이것을 단계별로 하니까 차이가 있었던 것 같아요. 교육 기간 내내 체계적인 연습과 섬세한 안내를 통해 감지가 무엇인지 분명하게 인식 할 수 있었어요. 깨어있기와 오인회 모임을 통해 감지를 배우고 계속 연습했지만 혼란스러웠어요. 감지라는 것이 뭔가 분명해야 하고 특별한 어떤 느낌이라고 생각하게 되었던 것 같아요. 그런데 감지인텐시브를 통해 감지라는 것이 굉장히 단순한 것이고 이것 자체가 느낌이라는 것을 분명하게 알게 된거죠.

허: 그럼 이제 다른 사람들에게 설명도 해주고, '이런 것이 감지입니다' 라고 자신있게 이야기하실 수 있으세요?

아: 네, 제 경험을 얘기해달라고 하면 할 수는 있어요. 그런데 그것은 어디까지나 제가 경험한 상태와 제가 알고 있는 선에서 그것을 얘기 하는 거예요. 그래서 감지라는 것은 바로 이런 것입니다 라고 정확하게 말을 할 수는 없을 것 같아요.

허: 네 알겠습니다. 감지 인텐시브 교육 이후에 감지에 대해서 명확하게 인식이 되었다고 하셨는데, 그 이후 변화된 점이라든지, 생각의 전환 같은 것이 있으셨는지요?

아: 감지인텐시브 이후 시기가 개인적으로 생활이 많이 급변하는 시기였어요 어린아이들을 다시 만나게 되면서요. 아이들과 생활하는 것과 어른들과 생활하는 것은 굉장히 다르거든요. 저는 교통정리를 빠르게 하는 스타일이예요. 그리고 어른들은 그것이 가능하잖아요. 제가 선을

그어서 다가가고 싶을 때는 어느 선까지 다가가고, 물러설 수도 있고요. 그런데 아이들은 그렇게 할 수 있는 존재가 아니기 때문에 끊임없이 제가 영향을 받았던 거죠. 그런데 감지인텐시브를 다녀오고 난 이후엔 아이들이 어떤 행위를 했을 때 어떤 생각이 일어나고, 거기에 어떤 느낌이 일어나고, 감정이 붙고 이런 과정들을 지켜볼 수 있게 되었어요. 그것이 가능해지니까 모든 것이 그냥 흘러가는 것처럼 느껴지더라고요. 그래서 전에는 문제처럼 느껴졌던 생각이나 느낌들이 힘을 받지 않고 중요하지도 않게 되었어요. 아이들을 있는 그대로 볼 수 있는 상태가 되더라고요. 그래도 여전히 어떤 습관적인 패턴이 작용을 하기는 해요.

허: 저번에 봤을 때 아이들이 유치원생 정도로 보이던데요. 그 시기가 키울 때 제일 손이 많이 가고 애들이 말썽을 피울 때잖아요.

아: 그래도 감지 인텐시브 이후 몇 개월 동안은 많이 편해졌었어요. 그런데 그 동안 아이들과 저와의 관계 속에서 습관들이 있으니까 또 감지가 쌓이잖아요. 그때 당시저를 정확하게 보진 못했던 것 같아요. 그래서인지 아이들과의 관계에서 일어나는 작용들을 흘러가게 두니 크게 문제는 되지 않지만 힘들은 늘 있었던 것 같아요. 또 아이들과의 관계에서 올라오는 감정, 생각들을 살펴보고 있으면 왜 이런 것이 올라오지? 라는 것들이 있었어요. 나는 성숙한 어른이고 감정적 대상들은 어린 아이들인데 이런 상황에서 왜 이런 싫고 미운 마음이 올라오지? 이런식으로요. 제가 생각했을 때 적절하지 않고 조화롭지 않다고 생각하는 그런 생각과 느낌, 감정들이 일어나는 상태가 지속 됐어요. 그것이 올 여름이었어요.

허: 그런 것이 왜 일어나는 거죠?

아: 당시에는 올라오는 것을 그저 '본다'고만 생각 했어요. 그런데 바라본 이후에 계속 평가가 붙었다는 것을 알게 되었어요. 전 그것을 보지 못했던 거죠. '이러면 안 돼, 나는 아이들을 돌보는 사람이야' 등 이런 것들이 무의식 중에 계속 붙어서 일어나고 있었던 거예요. 생각과 감정들이 일어났을 때 투명한 관찰자 입장에 있었던 것이 아니라 평가하는 관찰자 입장에 있었던 거예요.

허: 그때는 평가하는 관찰자를 인식 못하셨던 거네요. 그래도 힘들긴 했지만 극복하지 못할 정도는 아니었고 처리가 가능하셨나요?

아: 늘 처리는 하는데, 관찰하면서 저 자신을 자꾸 평가하다 보니까 그것이 오랜 시간동안 누적이 되었는지 지치는 느낌이 들었어요. 평가하는 것이 싫은 거예요. 생각에 빠지고 있다는 것을 알고 이 또한 느낌이라는 것을 알고는 있지만 그래도 힘든 거죠. '나는 도대체 왜 그러지?'라는 생각에 빠져있었던 것 같아요. 그러다가 이번 여름에 다시 감지 인텐시브에 참여를 하게 되었어요.

허: 두 번째 참여 하셨죠? 그때는 어떠셨어요?

아: 그때는 심신이 굉장히 지쳐있었어요. 그래도 프로그램

램에 참여 하니까 다시 집중이 되었어요. 프로그램을 참여하면서 생각이 일어나고 있다는 것을 정말 명확하게 봤어요. 그 전에도 본다고는 했었지만 그 부분이 분명하지 않았던 것 같아요. 생각, 느낌, 감정이 일어나는 것이 어떤 주체성이 있지 않다는 것을 그때 명확하게 봤어요. 내가 어떤 주체성을 갖고 생각과 감정을 일으키는 것이 아니라 조건에 따라 저절로 일어나는 것을 명확하게 본 거죠. 그동안은 '내가 그랬다'고 생각했기 때문에 '내가 어떻게 그럴 수 있어?'라는 평가를 할 수 있었는데 생각이 일어나고 감정이 일어나는 것이 나라고 하는 어떤 주체성에 의한 것이 아님을 본거예요. 그런데도 '내가 했다'고 여기고 제가 계속 평가를 하고 있었던 거더라고요. 그것이 얼마나 우스운 일인가를 감지인텐시브 프로그램 중에 발견하게 된 거죠.

허: 어떤 연습을 하셨나요?

아: 굉장히 단순한 연습을 했어요. 처음엔 화분을 보고 그 다음에 잎을 보고 마지막으로 잎 하나만 전체 경계를 지어 보고 감지 상태를 계속 유지하는 거죠. 생각으로 빠지는 것이 아니고요. 예를 들어 화분을 감지로 보고 있을 때 옆에서 도반님이 지나가는 순간 의식이 탁 일어났어요. 그 다음에 '그렇게 걸어오면 부딪혀!'라는 생각이 탁 일어났어요. 그리고 그 분이 지나가면서 화분과 부딪혔어요. 그러니까 불편한 감정이 일어났는데 그 과정이 순차적으로 보였어요. 그때 그건 '제가 한 것'이 아니었어요. 그저 어떤 현상이 '일어난 것'이었죠. 진짜 현상인 거예요. 그때 성지님께서 저에게 질문을 하셨어요. 그 질문이 관점을 바꾸는 계기가 된 것 같아요.

허: 어떤 질문과 어떤 관점의 전환이죠?

아: 그동안에는 주로 몸을 나라고 기준삼고 그 상태에서 본 관점이었어요. 그런데 이것은 일어나는 것이고, '이것을 보고 있는, 알아차리고 있는 그 관점'에서는 어떠냐고 물으셨어요. 그 관점에서는 '어떻게 보이는지'에 대한 질문이었어요. 그리고 그 관점에서는 아무것도 문제될 만한 것이 없었어요.

허: 내가 생각, 느낌, 감정을 일으킨다는 관점이 아닌 그것들은 그저 '일어나는 것'. 어떤 상황과 조건에 따라 그저 일어나는 현상이라는 것을 발견하셨군요.

아: 네, 내가 어떤 주체성을 가지고 일으키고 행위 했다고 하는 관점과 그것들이 그저 일어나는 그 자체로 알아차리는 관점으로서의 변화라고 할 수 있어요. 내가 주체가 되었을 때에는 모두 내문제가 되는 거예요. 그때는 내가 중심이 되어 모든 것을 평가할 수 있는데, 나라고 하는 주체성이 없는 상태에서는 그것이 성립되지 않는 거죠. 그리고 나의 관점에서는 어떤 것이 좋고 싫고가 문제가 될 수 있지만, 그것이 일어나고 있는 것을 알아차리고 있는 관점에서는 전혀 영향 받지 않아요. 관점의 변화에 도움이 된 또다른 연습은 느낌과 함께 있는 바탕, 움직이지 않는 침묵이라고 해야 하나요? 깊은 침묵 같은 느낌을 느낀 것이었어요. 그 연습을 하면서 느낌이 나타났다가 사라지

고, 움직임이 있다가 없어지는 상태를 경험한 것이 저의 관점의 변화에 기반이 되었던 것 같아요. 그런 상태에서는 느낌의 변화, 몸의 움직임 등이 전혀 영향 받지 않았어요. 되게 아이러니한 것이 그럼 '나'라는 사람이 '나'를 미워하는 것이 되잖아요. '내가 어떻게 그럴 수 있어?'라며 '내가 했다'라고 하는 주체성을 갖고 하는 행위에 대해 평가하잖아요. 그것이 내려놔 지나가 아이들이 하는 행위에서도 '내가 평가를 하고 있었다'는 것을 알게 되었어요. '아이가 울면 안된다'는 평가가 있으니까 힘든 거잖아요.

허: 내가 '나'에 대한 평가를 놓아버리니까 아이들에 대해서도 판단이나 부정적인 평가를 놓게 되었다는 말씀이시군요.

아: 그렇죠. 아이들에게 보이는 현상들에 대해서 제가 일상을 살면서 그냥 흘러보낸다고 생각 했는데, 매순간 끊임없이 평가가 있었던 거예요. 미미하게 계속. 그런데 그때는 그것들이 많이 거뒀진 느낌이었어요. 완전히 거뒀지는 않았지만요. 요즘에는 아이들이 하는 행동이나 모습을 보면 되게 우스꽝스러워요.

허: 예전에는 그런 아이들의 행동을 심각하게 받아들여 화를 냈나요?

아: 예전에도 화를 내거나 심각하게 받아들이지는 않았어요. 그렇지만 내적으로 많은 것들이 올라왔어요. 그런데 지금은 그런 것들이 굉장히 많이 잦아들었어요. 그리고 이 느낌이나 생각들이 '올라온 것'이라는 걸 아니까 굉장히 수월해 지는 거죠. 그것 자체로도 재밌어요.

허: 그러면 주의와 믿음이 명확하게 파악 되신 건가요? 구체적으로 설명을 해 주세요.

아: 네. 제가 파악한 '믿음'은 주의가 밀집된 것 같아요. 예를 들어 '나는 김도영이다'는 생각에는 저의 주의와 에너지가 굉장히 많이 밀집되어 있죠. 그것이 믿음이고 그것을 기반으로 삶을 살아가고 있죠. 삶이라는 어떤 이야기(story)가 형성되는 것 자체가 믿음의 체계인 것 같아요. 믿음이 내 삶을 지탱하는 큰 힘인 거죠. 그런데 그 믿음이 저를 힘들게 할 때가 있는 거예요. 예를 들어 아이가 저를 힘들게 할 때를 보면 제가 굳게 믿고 있는 '아이들은 울면 안 돼, 스스로 해야 해, 강해져야 해'라는 것을 강하게 믿고 있다가, 아이들이 그대로 하지 않을 때 힘든 거잖아요. 그것이 저는 믿음이라고 봐요. 물론 믿음 아닌 건 없죠. 다 믿음인데 제 삶을 힘들게 하는 건 그런 외부로 향한 믿음이라고 할 수 있을 것 같아요.

허: 내 삶에 있어서의 믿음 체계. 그것이 '믿음'이라는 것을 알게 되었을 때 어떤 변화가 있었나요?

아: 그 믿음을 크게 고집피울 필요가 없게 되었어요. 그저 믿음일 뿐이니까요. 그리고 또 하나는 믿음을 주장하지 않고, 지금 있는 그대로의 상태를 볼 수 있게 되었어요.

허: 예를 들어서 '나는 김도영이고, 두 명의 아이를 키우

고 있다'는 것을 하나의 믿음이라고 할 수 있다는 건가요?

아: 그렇죠.

허: 아름답리님께서 갖고 있는 또 다른 믿음에 대해 설명을 해 주세요.

아: 제가 볼 때 믿음 아닌 것이 없어요.

허: 그렇다면 본인이 다른 믿음들 보다 더 강하게 믿고 있는 것에 대해 설명해 주세요.

아: 굉장히 많은 것 같아요. 일반적으로 생활할 때에는 생각나지 않지만 어떤 상황에 부딪힐 때에는 그 신념이 드러나는 거잖아요? 지금 현재로서는 '나는 대답하는 사람이야'라는 믿음을 가지고 충실하게 답을 하고 있잖아요? 내가 그것에 대한 믿음을 가지고 있으니까 대답을 하고 있는 거죠. 평소에 가지고 있는 큰 신념은 '거짓말은 나쁜 거야, 사람은 자립해야해, 자율적이어야 해'가 있어요.

허: 그것들이 사실이 아닌 그저 믿음이라고 인식할 때와 사실이라고 받아들일 때 어떤 차이가 생기는 건가요?

아: 사실이라고 하면 그것은 변할 수 없잖아요. 그런데 내 믿음이라고 한다면 그것은 언제든지 내려놓을 수 있는 거죠. 그 상황에 맞도록 바뀔 수도 있죠. 주장을 할 수도 있고 안 할 수도 있죠. 믿을 수도 있고 믿지 않을 수도 있죠. 그저 믿음만 바꾸면 되는 거죠. 그런데 믿음을 바꾸는 것은 쉽지 않다는 것을 경험해요. 왜냐하면 그것이 믿음이라는 것을 알겠지만 그 믿음에서 힘을 빼거나 체계를 바꾼다는 것은 시간이 굉장히 많이 필요하겠다는 생각을 해요. 하지만 그것 자체가 믿음이라는 것은 분명하죠. 그런데 그것이 믿음이라는 것을 '보게 되면' 힘은 빠져요. 그리고 그것이 크게 중요하지 않다고 여겨지기도 하죠. 물론 중요한 상황에서는 중요해지겠죠.

허: '중요한 상황이라는 것' 그것은 사실인가요? 믿음인가요?

아: 그 또한 하나의 믿음이죠.

허: 결국 '나'에 의해서 만들어진 것이라고 할 수 있겠네요? 내가 의미부여를 크게 하면 중요한 것이 되는 거구요. 그러면 믿음을 파악하는 것이 일상에서는 어떤 의미가 있나요? 그와 관련된 경험이 있다면 말씀해 주세요.

아: 극적으로 경험한 것을 말씀드리자면, 계절수업 때 저의 주제가 '이유 없이 정성기울이기'였어요. 깨어있기 심화에서 가장 기억에 남는 연습이 옆 사람의 손을 잡고 바라보는 거였어요. 상대방의 손을 잡고 얼굴을 바라보았는데 눈물이 왈칵 나는 거예요. 그때 제가 지금까지 이 사람을 진심으로 본 적이 단 한 번도 없었다는 것을 알게 되었어요. 그렇게 바라보기 전까지 수많은 저의 생각과 판단들을 덧붙이고 있었던 거죠. '나와 이 사람은 어떤 관계여야 해, 이 사람의 이름은 뭐고 성별은 여자야'라는 등 결론을 이미 내려놓고 그 사람을 만나고 있었던 거예요. '진실로 만나는 것'이 아닌 '이야기로 만나고 있다'는 것을 경

험했어요. 내가 지금까지 사람들을 다 이렇게 보고 있었다는 것을 느꼈어요. 그때 당시는 회사의 관리이사님이 직원들을 비인간적이고 기계적으로 관리하고 있다고 느끼던 때였어요. 그 모습을 보고 관리이사님은 '정말 나쁜 사람이야!'라고 굳게 믿고 있었어요. 그런데 그때 경험을 하고난 이후 관리이사님에 대한 옳고 그름의 잣대를 가지고 있는 것은 바로 '나'라는 것을 새롭게 발견했어요. 그 사람이 하는 어떤 행위 자체가 나의 생각이나 감정에 영향을 주는 것이 아니라는 것을 알게 되었죠. 그 판단을 내려놓으니까 그 사람의 있는 그대로의 모습을 지켜보게 되었던 것 같아요. 그렇게 되니 그분과의 관계가 급선회를 했어요. 그 전에는 '나는 옳은 사람이고 저 사람은 비인간적이야!'라고 경계 지었다면, 그저 있는 그대로의 모습을 보니까 그 사람이 그 상황에서 할 수 있는 것을 하고 있을 뿐이더라구요. 그 사람 자체를 인정하고 존중하게 되었다고 할까요?

허: 그 이후 관계가 어떻게 변화되었나요?

아: 그 전에 이사님은 제가 회사 시스템을 관리하는 중요한 일을 하고 있으니까 그분이 저를 관리할 수는 없었던 상황이었어요. 저를 신뢰하지 못 하시더라구요. 끊임없이 저를 파악하고 주변 사람들을 통해서 제가 하는 일에 대해 전적으로 믿지 못하는 상태였어요. 그런데 제가 이사님에 대한 판단을 내려놓으니까 그 상황이 급선회가 되었어요. 그 이후로는 이사님이 저를 전적으로 믿어주셨어요. 그 전에는 프로그램 개발을 하면 전체적인 업무 과정에 관여를 하게 되고 교육을 해야 하나까 업무 체계를 잡게 되요. 그런데 이사님은 제가 이 부분에 될 수 있으면 개입하지 않았으면 했어요. 그리고 다른 사람에게 교육을 맡기곤 했어요. 그런데 제 판단을 내려놓으니 수용적인 태도가 되었어요. 내가 지금까지 내 잣대와 판단으로 이사님을 대하고 있었다는 것이 느껴지면서 미안한 마음이 들었어요. 그러면서 이사님과 마음을 열고 소통할 수 있게 되었어요. 그리고 그 이후로 직원들 관리를 저에게 전적으로 맡기셨어요.

허: 그 이후로 회사생활에서의 불편함도 많이 사라지고 원활해졌겠네요?

아: 네. 그건 인간관계에서 참 중요한 것 같아요. 상대를 적으로 만들지 않는 것이요.

허: 알겠습니다. 그러면 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명해 주실 수 있나요?

아: 현재 들어오는 자극에 반하는 저의 가치기준 즉 믿음이 있는데, 그 둘이 대치될 때 일어나는 것 같아요. 감정이란 것이 좋고 나쁨이 다 있는 거잖아요. 저항이 없을 때는 좋다고 느끼고, 저항이 생겼을 때는 고통이나 슬픔 괴로움이 생기는 거죠. 제가 느끼는 것 중에 하나는 감정이란 것이 같은 에너지 차원의 변화라는 거예요. 그런데 거기에 생각과 이름이 붙으면서 증폭되는 것 같아요. 일어나는 것은 비슷한 에너지가 일어나는 건데 그 상황에 맞는 이름들이 붙으면 이건 슬픔이 되고 화가 되고 이런 식으로 이름지어지는 것 같아요.

허: 그러면 일어나는 어떤 느낌이 있더라도 생각이 안 붙으면 증폭이 안 될 수 있겠네요?

아: 그렇죠.

허: 그러면 일상에서 겪는 감정적인 문제가 혹시 있으신지요? 그런 문제가 있다면 어떻게 대처하시는지요?

아: 감정은 끊임없이 일어났다 사라지는데 그것도 하나의 현상으로 보고 있어요. 그것을 대처한다기보단 그냥 느낀다고 해야 될까요. 그것 자체가 소중한 느낌이에요. 화라고 하는 것을 힘든 것이라고 규정한다면 힘든 것이겠죠. 그런데 화가 일어나는 과정들을 보면 그것도 재밌는 것 같아요. 모든 상황이 다 만들어져야 화라는 하나의 감정이 일어나는 거잖아요. 아이들이라고 하는 존재, 상황, 내가 가지고 있는 것 등등. 그런 것도 또 하나의 열매들이라고 느껴져요.

허: 아이들이 없다면 화날 것이 없는 거고 생명이 작동하지 않고, 또 아이들이 없다면 삭막할 수도 있고요?

아: 네, 어마어마한 생명이에요.

허: 그렇다면 일상의 삶을 대하는 태도가 긍정적으로 변했다고 할 수 있을까요?

아: 긍정이라기 보다는 ‘소중하다’는 느낌이에요. 긍정은 부정을 배제하는 느낌이 드는데, 슬픔도 화도 소중한 삶의 이야기 중의 하나고 전체의 구성요소라는 느낌이에요.

허: 깨어있기 강의 심화과정에서 감정 느끼기를 하잖아요. 요즘 그것의 의미가 새롭게 와 닿으시나요?

아: 그렇죠. 그때 선생님께서 이유 없이 감정을 내어 쓸 수 있다면 이유 없이 그칠 수 있다는 말씀을 하셨어요. 그 말씀이 와 닿았죠. 좀 전에 이야기한 감정이라는 느낌에 생각이 붙어서 증폭된다 라는 것도 깨어있기 심화 때 경험 한 거예요. 그리고 그때 자신감이 생겼던 것이 뭐냐면 슬퍼서 눈물을 흘리고 싶으면 그것이 그렇게 어렵지 않다는 것을 발견한 것이예요. 그러다 화를 막내면 화가 일어나고, 그러니까 감정이라고 하는 것에 대해서 자신감이 생겼던 것 같아요.

허: 감정에 짓눌리거나 힘들어하지 않고 자유롭게 조절할 수 있는 자신감인가요?

아: 네, 그 때 변화되는 것을 경험했잖아요. 생각만으로도 기뻐지고 슬퍼지고요. 에너지가 일어나는 그런 느낌은 불러일으켜지는데 또 이름표를 바꾸면 느낌이 바뀌더라구요. 그러니까 감정이란 것에 좀 가벼워졌던 것 같아요.(다음호에 계속)

대승기신론(48) – 2013년 4월 23일 강의



지난시간에 생멸상의 분별에 대해 이야기 했는데, 지금 강의하고 있는 부분을 이해하기 위한 기본 내용을 정리해보겠습니다. 여섯 가지 상(相)과 식(識)으로 구분할 수 있는 상응염(相應染)과 불상응염(不相應染)이 있습니다. 상응염(相應染)은 번뇌를 일으키는 모든 마음이고, 불상응염(不相應染)은 번뇌를 일으키지 않는 모든 마음입니다.

깨어있기 연습으로 보자면 감각단계가 번뇌를 일으키지 않고, 감지 위부터 번뇌를 일으킵니다. 감각단계는 나와 대상으로 분열되어있긴 하지만 분별의식은 작용하지 않는 상태라고 설명할 수 있습니다. 다시 말하면 감각기관만 작동하는 상태인데, 이 감각기관이 작동하려면 의식은 하지 않더라도 분열이 되어있어야만 합니다. 그러니까 감각이 느껴지는 거죠. 아무것도 안 보인다는 시각적 실인증 환자를 장애물 앞으로 데려가면 마치 보기라도 한 듯 장애물을 피해가지만, 왜 피했냐고 물으면 의식적으로는 모르겠다고 합니다. 이것을 시각적 실인증이라고 하는데, 내적으로는 감각되고 있는 상태지만 의식은 하지 못하는 상태입니다. 그런 상태가 감각과 유사합니다. 우리는 감각을 마음의 분열이 없

는 상태라고 말해왔지만, 사실 깊이 있게 들여다보면 마음이 미세하게 분열되었기 때문에 감각기관이 작동하고 있는 것이죠. 이렇게 감각 기관이 작동하기 위해서는 감각기관의 기준에 부합되는 것과 부합되지 않는 것이 나뉘어져야 합니다.

예를 들면 가시광선 범위 안의 파장은 눈으로 감지되고, 이 범위 이외의 파장인 자외선과 적외선은 눈으로 감지가 안 됩니다. 눈으로 모든 범위의 감각적인 자극들이 들어와도 특정 범위 안의 것은 파악되고 그 외의 것은 파악되지 않는다는 것은, 어떤 기준에 의해 나뉘어져 있다는 의미입니다. 그와같이 감각적인 자극은 있어도 자기 의식이라는 기준들의 범위를 넘어있어 의식되지 않는 것들은 의식차원에서 번뇌를 일으키지 않습니다. 번뇌는 뭔가가 의식되면서부터 시작합니다. 마음의 시뮬레이션이 형성되는 감지부터 시작된다고 말할 수 있어요. 물론 업의 차원에서는 늘상 깊은 내면의 변화와 부딪힘이 있지만 거기에는 괴로워할 주체인 '나'가 형성되어 있지 않기에 번뇌라 할 만한 것은 없는 것입니다. 이것이 바로 호오가 붙은 감지 이후부터 번뇌가 발생하는 이유입니다.

지난 시간까지 상응염(相應染)과 불상응염(不相應染)으로 구분해서 마음이 전개되는 과정을 설명했는데, 이것을 외워둘 필요가 있습니다. 마음의 가장 심층에는 아라야식이 있죠. 제 8식이라고도 하고, 무명업식(無明業識), 카르마(Karma) 또는 저장식(貯藏識)이라고도 합니다. 가장 근본적인 마음의 흔적이라고 말할 수 있습니다. 오랜 세월의 생물권, 무생물권의 모든 조상으로부터 물려받고, 태어나서 지금까지 받아들인 모든 정보와 에너지 패턴의 흔적들을 말합니다. 이것이 기반이 되어 나와 대상의 분열과 경계가 생기고, 호오(好惡)가 생겨나 그것에 집착하는 고락(苦樂)이 생기고, 표면적인 의식이 생겨납니다. 아라야식을 여래장(如來藏)이라고도 합니다. 중생의 기반이 되는 모든 게 저장되어 있어 갖가지 현상이 드러날 뿌리가 되는 것 안에 여래가 될 씨앗도 들어있다 해서 여래장이라고 합니다. 이 여래장이 있기 때문에 깨달은 자가 있을 수 있습니다. 다른 말로 하면 깨닫지 못한 자가 있기 때문에 깨달은 자가 있는 거지요. 깨닫지 못한 자가 없으면 깨달은 자도 없습니다. 여래장을 기반으로 수많은 파도의 흔들림이 생겨나는데, 그 흔들림 속에서 흔들림 없음을 발견토록 하는 여래의 씨앗이 같이 들어있는 거지요. 흔들림 속에도 흔들림이 없다는 것은 무엇을 의미할까요? 흔들림이 있다는 것은 여래장의 수많은 흔적들, 마음의 데이터들이 있기 때문입니다. 그와중에서 전혀 흔들림이 없다는 것은 무엇일까요? 흔들림 특별한 '주체'인 '나'가 없기 때문입니다. 마치 세상은 있지만 그것을 지각할 주체가 없다면 세상은 없는 것과 다르지 않은 것처럼 말입니다.

마음의 표면부터 심층 방향으로 설명해보겠습니다. 의식(意識)이 가장 표면에 있습니다. 그 밑이 끊임없이 이어지는 상속식(相續識)이고 그 전단계는 좋고 나쁨을 분별하는 앎인 지식(智識)입니다. 그 전단계는 지식의 근본이 되는 현식(現識)인데, 대상의 경계가 나타나죠. 경계가 나타난다는 것은 아주 중요한 의미를 지닙니다. 분별을 통해 다양한 현상과 세계가 '나타나기' 시작하기 때문입니다. 그 전단계는 전식(轉識)인데 다른 말로 동념(動念)이라고 합니다. 마음의 최초의 움직임이죠. 그 다음 밑바닥에 있는 게 업식(業識)인데 카르마(Karma) 또는 아라야식, 저장식(貯藏識), 여래장(如來藏)이라고 합니다.

무명업식, 전식, 현식은 번뇌를 일으키지 않는 불상응염(不相應染)인데, 밝지 못한 내적인 원인이란 의미로 무명인(無明因)이라고 합니다. 지식, 상속식, 의식은 번뇌를 일으키는 상응염(相應染)으로 파도처럼 흔들리는 마음입니다. 이 세 가지를 외적인 경계라는 의미에서 경계연(境界緣)이라고 합니다. 무명인(無明因)과 경계연(境界緣)이 합해져 인연(因緣)이 되죠. 그래서 인(因)이 멀하고 연(緣)이 멀하면 구경열반(究竟涅槃)에 이른다고 합니다.

모든 마음의 상(相)은 스스로 존재할 수 없기 때문에 서로가 서로를 지지해준다는 의미에서 서로 상(相)자를 씁니다. 원래대로라면 이미지의 상(象)이 더 맞을 수도 있죠. 그런데 이미지라는 것은 시각적인 의미만 있지만, 우리가 사용하는 의미는 시각적 이미지를 포함한 모든 감각적 이미지와 마음에 쌓일 수 있는 모든 것들, 다시 말해 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)의 식(識)을 일으키는 모든 상이기에 서로 상(相)자를 씁니다.

마음의 전개과정을 깨어있기 방식으로 설명해보겠습니다. 대중기신론과 거의 비슷한데 전식이 조금 다릅니다. 전식은 동념(動念)이라고 하는데, 생각(마음의 의미)이 최초로 움직이라면 어때야 할까요? 바다를 한번 생각해보시다. 어떤 움직임도 없던 바다가 움직이려면 파도가 일어났겠죠. 물 분자가 올라갔다 내려갔다 하는 움직임이 옆으로 전달되는 것이 파도입니다. 파도의 가장 기본인 위아래의 한번 움직임이 의식적으로는 나와 대상의 분열에 해당합니다. 마음이 나와 대상으로 분열되는 것이 생각이 움직일 수 있는 기반이 됩니다. 구를 수 있는, 움직일 수 있는 기반이 된다고 해서 전식(轉識)이라고 합니다. 업식(業識)은 가장 기반이 되는 흑암과 무명이고, 전식은 의식되지는 않지만 나와 대상으로 분열이 일어나는 것입니다. 분열이 일어나면 '보인다'는 현상이 일어나죠. 보이지만 보이는 것이 여전히 '의식'되지 않는 상태입니다. 전식에서는 주체와 대상으로만 나뉘지만 이제 현식단계로 오면 대상들의 경계가 나뉘게 됩니다. 전식은 나와 나 아닌 것으로 분열되는 단계이고, 현식은 나 아닌 것들이 경계 지어져 각자 구별되기 시작하는 단계입니다. 여기까지는 단순한 구별이기 때문에 마음에 번뇌가 일어나지는 않습니다.

그 다음은 지식(智識)인데 이때부터 앎이 일어납니다. 좋고 나쁨의 앎이죠. 호오(好惡)가 분별되어 지식이 생기면서부터 분별상응염이 나타납니다. 대상들 사이에 호오(好惡)가 생겨나면 좋은 건 취하고 나쁜 것은 버리려고 하겠죠. 그런데 옆 사람 힘이 더 세서 좋은 것은 그가 가져가고 나쁜 걸 나에게 주면 괴롭습니다. 이렇게 고락(苦樂)이 생겨납니다. 호(好)를 취하고 지키려하고 오(惡)를 멀리하려는 고락이 있기 때문에, 즐겁지 않은 것에는 저항하고 즐거움을 끊임없이 찾으려는 마음이 꼬리에 꼬리를 물고 이어지는데, 이것이 상속식(相續識)입니다. 고락이 생기면 표면의식에서는 집착이 생겨납니다. 즐거움을 한번 경험하고 끝내면 되는데 또 경험하고 싶어서 집착하는 거죠. 호오(好惡)와 고락

(苦樂)을 구분해야 합니다. 호오는 좋고 나쁨을 구별하여 “이게 더 좋아.”하는 최초의 비교판단입니다. 그 뒤에 더 나은 것에 끌리고, 좋지 않은 것을 멀리 하는 마음이 고락(苦樂)입니다. 좋지 않은 것을 내가 갖게 되면 마음이 괴롭죠.

그 다음 무명으로부터 최초로 마음의 움직임이 시작되는 동념(動念)에 대해 자세히 살펴보겠습니다. 움직이려면 움직일 무언가가 필요한데 그게 저장된 업(業)입니다. 그리고 움직이기 위한 동력원이 필요한데 그것은 차이에서 발생합니다. 에너지가 주체에 많이 쌓이고 대상에는 적게 쌓이니까, 많은 데서 적은 데로 흘러가는 흐름이 생겨납니다. 우주의 흐름은 의식적인 것이나 물리적인 것이나 똑같습니다. 바람은 고기압에서 저기압으로 흐릅니다. 물도 위치에너지가 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르죠. 전기도 고압에서 저압으로 흐릅니다. 만약 전압의 차이가 없다면 전기는 흐르지 않아요. 이렇게 어떤 흐름이 생겨나려면 의식적으로도 에너지 레벨의 차이가 있어야 합니다. 마음의 에너지 레벨의 차이를 우리는 ‘주의의 차이’라고 표현해 왔습니다. 그것이 주체와 대상을 만들어냅니다. ‘나’는 강하게 느껴지고, ‘대상’은 멀리 있는 것처럼 약하게 느껴지죠. 느낌의 차이가 있기 때문에 대상을 느낄 수 있는 겁니다. 이렇게 차이가 생기면 에너지가 움직여서 흐르기 시작하죠. 그래서 동념(動念)이라고 표현하는데 전식의 또 다른 이름입니다.

이렇게 주체로부터 대상을 향해 에너지가 흐르기 시작하는데 주체는 흐름의 시작점이니 차별이 없지만 흘러가는 쪽을 보니 여러 가지 구별이 되는 거지요. 처음에는 원류인 주체와 흘러가는 대상으로 두 개만 나뉘는데, 계속되다 보니까 대상이 이것, 저것으로 구별되는 것이 바로 현식(現識)입니다. 만물이란 현상이 일어나 모든 대상이 구별되지요. 대상이 구별되고 나니 좋은 것, 나쁜 것이 구별되고(智識) 좋은 것에 끌리고 나쁜 것은 밀어내기 시작합니다. 그 다음에는 좋은 것에 집착하는 것이죠. (相續識) 지금까지 설명드린 내용이 마음이 전개되는 구조와 과정입니다. 한 가지 알아둬야 할 점은 괴로움과 즐거움은 함께 시작된다는 겁니다. 동전의 양면과 같아서 절대로 즐거움만을 취할 수는 없습니다. 두 가지를 같이 경험하거나 둘 다 포기하거나 해야죠. 하나만을 경험할 수 없는 것이 이 현상 세계입니다. 그래서 상대 세계인 거죠. 경험의 세계에 폭 빠지지 않고 적당하게 경험을 즐기는 것은 괜찮습니다. 그것이 좋은 나쁜든 말이죠.

대부분의 사람들은 상속식 아래의 영역에 대해서는 의식하지 못합니다. 그런데 자기를 잘 관찰하다 보면 매 순간이 느껴지고 구별되기 시작합니다. 대승기신론에서는 업식(業識)의 구별은 부처만이 할 수 있다고 말합니다.

此二種生滅, 依於無明熏習而有. 所謂依因依緣. 依因者, 不覺義故. 依緣者, 妄作境界義故.
차이종생멸, 의어무명훈습이유. 소위의인의연. 의인자, 불각의고. 의연자, 망작경계의고.

이 두 가지 생멸이 무명의 훈습에 의해 있으니 소위 인(因)에 의하며 연(緣)에 의한 것이다. 인(因)에 의지한다는 것은 불각(不覺)의 뜻이고 연(緣)에 의지한다는 것은 잘못 경계를 짓는다는 뜻이다.

위의 두 종류의 생멸은 지난 시간에 공부한 거친 생멸과 미세한 생멸을 말하는데, 기본적으로 무명(無明) 때문에 생겨납니다. 그런데 무명이 있더라도 인(因)과 연(緣)이 없으면 생멸이 일어나지 않습니다. 무명이라는 밑바탕에 인(因)과 연(緣)의 현상이 덧붙어서 생멸이 일어나는 것이죠. 가장 중요한 점은 이 생멸이 우리 마음속에서 일어난다는 것입니다. 실제의 세상이라 할 만한 것은 없는 것도 아니고 있는 것도 아니에요. 우리 눈에는 야구공의 색깔이 보이지만 개한테는 그 색깔이 보이지 않습니다. 개 앞에서 공을 던지면 그 움직임을 보고서 나아가지만 잔디밭에 떨어지고 나면 개는 풀과 공을 구분하지 못합니다. 개의 입장에서 더 이상 그 공은 존재하지 않아요. 마찬가지로 우리도 가시광선 범위내의 것만 볼 수 있습니다. 만약 적외선이나 자외선으로만 구성된 물질이 있다면 그것은 있는 것입니까, 없는 것입니까? 있다고도 없다고도 할 수 없어요. 세상이란 그런 것입니다. 우리한테 보이는 세계만이 있을 뿐이지요. 다시 말해 이 세계는 우리에게 주어진 감각적 한계에 의해서 느껴지는 세계인 것입니다. 그렇다면 세계는 우리의 감각 때문에 존재한다고도 말할 수 있을 겁니다. 감각과 세계 사이의 상호관계 때문에 우리가 경험하는 세계가 존재합니다. 그래서 존 휠러라는 양자물리학자는 “존재는 관계다.”라는 말을 했습니다.

인연(因緣)을 여섯 가지 단계로 구분해서 설명했습니다. 인(因)이 근본적인 원인이고 연(緣)이 바깥 경계입니다. 인(因)의 맨 기초는 업(業)입니다. 업상(業相)부터 전상(轉相), 현상(現相)으로 이어지고, 그 다음이 연(緣)인데 호오가 생기는 지상(智相), 고락이 생겨서 끊임없이 이어지는 상속상(相續相), 마지막이 집착입니다. 계속 반복되는 내용으로 외워두면 대승기신론의 기본적인 의식 전개과정의 구조를 알게 됩니다. 인(因)과 연(緣), 무명인(無明因)과 경계연(境界緣), 불상응염(不相應染)과 상응염(相應染)은 모두 관련 있는 내용입니다. 업상, 전상, 현상은 번뇌가 드러나기 전이죠. 결국은 비교 때문에 번뇌가 시작됩니다. 현상까지는 구분만 하고, 지상부터 비교하여 기쁨과 괴로움이 생겨나요. 비교에 의한 것이 아닌 기쁨, 비교를 넘어선 기쁨을 지복(至福)이라고 합니다.

무명의 원인에 의지하는 것은 불각(不覺)의 뜻이라고 했습니다. 이 모든 게 밖이 아닌 자기 안에 있음을 깨닫지 못하는 거죠. 불각(不覺)은 근본 무명을 뜻하는데 이것을 기반으로 일어난 전식과 현식이 바깥에서 일어나는 현상이 아니라 자기 마음속에서 일어난 경계임을 깨닫지 못합니다. 예전에 일체분별즉분별자심(一切分別則分別自心)이라고 했었죠. 모든 분별은 자기 마음속에서 일어나는 일인데 그것을 알지 못한다는 의미에서의 불각(不覺)입니다. 내 마음의 혼적으로 투사해서 보지 않으면 구별이라는 게 일어나질 않아요. 그것을 알게 되면 이제 불각(不覺)에서 떠나게 됩니다.

무명인(無明因)이 장식(藏識)과 전식(轉識), 현식(現識)이라고 했습니다. 장식(藏識)은 아라야식, 카르마, 업식입니다. 우리는 타고나면서부터 업식을 지니고 태어납니다. 그렇지 않다면 태어나서 2년, 3년이 지나도 나와 너를 구별하지

못할 거예요. 장식이 물의 기본특성이라 한다면 전식은 물결이 이는 것이고, 현식은 그 물결들에 차이가 있다는 것입니다. 이 세 가지는 미묘한 세상이기 때문에 현상은 있지만 변뇌와는 상관없습니다. 장식은 세중세(細中細: 세밀한 중에서도 세밀한 것), 전식과 현식은 세중추(細中醜: 세밀한 것 중에서 거친 것)에 해당합니다. 세중추(細中醜)는 보살이 접근하는 세계라고 지난 시간에 설명했습니다.

연(緣)에 의지한다는 것은 잘못 경계를 짓는다는 뜻입니다. 이것과 저것사이에 실제로는 경계와 구별이 없는데, 내면의 흔적을 통해 구별하고, 구별된 사이를 경계짓는 것은 망령됐다는 의미입니다. 마음으로 경계 그리는 것일 뿐, 실제로 세상에 경계가 그려져 있지는 않죠. 인간은 이것저것을 아주 세밀하게 구분하지만 그렇지 못한 생명체도 많잖아요. 그것은 세상 자체가 그런 게 아니라 우리가 그렇게 하고 있음을 말해줍니다. 그래서 저 바깥의 경계연인 지식, 상속식, 표면의식의 파란만장한 삶을 사는 게 인간의 삶입니다.

若因滅, 則緣滅. 因滅故, 不相應心滅. 緣滅故, 相應心滅.
약인멸, 즉연멸. 인멸고, 불상응심멸. 연멸고, 상응심멸.

만약 인(因)이 멸한다면 연(緣)이 멸하는 것이니, 인(因)이 멸하기 때문에 불상응심이 멸하고 연(緣)이 멸하기 때문에 상응심이 멸하는 것이다.

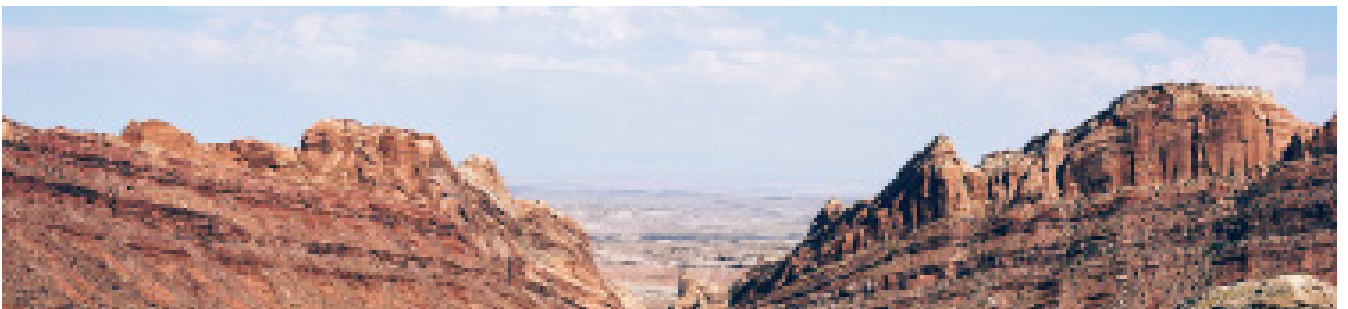
내적인 인(因) 때문에 외적인 연(緣)이 생겨나기에 인(因)이 멸하면 연(緣)도 멸합니다. 그런데 인연이 모두 멸하면 아무것도 남지 말아야 하잖아요? 그래서 인연이 멸하면 아무것도 남지 않는다는 견해가 단견(斷見)입니다. 불교에서 말하는 외도(外道), 즉 일종의 사이비로 치부되는 것 중에 단견(斷見)과 상견(常見)이 있습니다. 단견은 ‘결국 모든 것은 환상’이라는 견해이고, 상견은 모든 것은 영원불변한 아트만(Atman)의 천변만화하는 드러난 모습이라는 견해입니다. 불교는 두 가지 견해가 모두 정확하지 않다하여 단견도 부정하고 상견도 부정합니다.

만약 단견이 옳다면, 다시 말해 모든 것이 환상이라면 모든 인과 연이 자멸한 열반이나 삼매에 들었다가 나왔을 때 그것이 다시 작용하지 않아야 하는데 그렇지 않습니다. 부처가 열반에 들어 모든 식(識)이 끊어졌다면 팔만대장경을 누가 설(說)했겠어요. 의식이 살아있다는 거죠. 한번 끊어졌다고 해서 끝난 것은 아니라는 거죠. 삼매로 들어가면 전식과 현식이 없습니다. 업식도 구분되지 않아요. 인이 없어졌기 때문에 당연히 바깥의 연도 없어진 상태입니다. 깊은 삼매로 들어가면 이 순간 인연이 멸합니다. 그런데 그것으로 영원히 끝나는 것이 아니라 눈뜨고 나오면 모든 세상이 다시 펼쳐집니다. 씨앗인 업이 남아있어서 그것을 토대로 다시 인연의 나무가 자라서 꽃이 피는 것이지요. 그러니까 단견이 옳지 않다고 말하는 겁니다.

그렇다면 변하지 않는 아트만이 있다는 상견(常見)이 맞는가? “황금으로 만들어진 컵과 황금으로 만들어진 탁자는 황금이라는 측면에서 다르지 않다. 다시 말해 컵과 탁자가 다르지 않고, 변하지 않고 남는 건 황금이다.”라고 말하는 게 아트만 설입니다. 변하지 않는 진아(眞我), 참나가 있다고 믿는 것이 상견입니다. 그런데 불교에서는 이 상견도 틀렸다고 말합니다. 변함없는 영원한 것이 있다면 가장 투명해진 삼매 상태나 깊은 열반에서도 그것이 남아있다는 말인데, 무엇인가 ‘있다’는 것은 여전히 하나의 마음의 현상이기 때문에 구경열반(究竟涅槃)이라는 모든 것이 적멸한 그런 상태는 있을 수 없다는 소리가 되겠죠.

단견과 상견의 문제점은 뭘까요? 상견이 옳다고 하면 변함없는 무언가를 찾으려고 애쓰고, 단견이 옳다고 하면 허망함에 빠진다는 점입니다. 그래서 불교는 단견과 상견을 모두 부정함으로써 우리 마음이 어떤 견해에도 머물지 못하게 합니다. 천변만화하는 현상세계는 현상대로 있으므로 그것을 즐기되, 현상을 진실로 여기지 않고 현상 그 어디에도 머물지 않음을 터득해야 합니다.

인(因)이 멸하면 불상응심(不相應心)에 해당하는 장식, 전식, 현식이 멸합니다. 그리고 연(緣)이 멸하면 상응심(相應心)인 지식, 상속식, 의식이 멸합니다. 인(因)은 타고난 업에 의한 마음이고 연(緣)은 경계 짓는 마음, 구별하는 마음입니다. 흔히들 분별심이 문제라고 하는데, 살기 위해서는 분별심이 꼭 필요하죠. 아주 세밀하게 분별하되 비교에 빠지지 마세요. 모든 비교는 괴로움의 원인이 되기 때문에 그렇습니다. 그래서 “비교해서 더 나은 것을 추구하되 그 어떤 것도 자기의 주인으로 삼지 말라.”가 함양수련원 백일학교 주제 중의 하나입니다. 비교해서 철저히 구분해서 더 나은 것을 고르세요. 그러나 상황이 여의치 않다면 깨끗하게 내려놓으세요. 예를 들어 집을 사려고 한다면 꼼꼼히 비교해서 제일 좋은 집을 고르고, 이미 그 집을 다른 사람이 먼저 계약했다면 깨끗하게 마음을 내려놓으라는 것이죠.



청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

1. 백일학교 졸업자 무지님의 컴백 소식^^

😊 청년 백일학교 소식 : 무지님이 돌아왔습니다!



지난 해 8월부터 12월까지 백일학교 과정을 마친 무지님이 공동체 학교 과정에 합류했습니다. (공동체 학교는 현재 성지, 도진, 자형, 칼, 온비, 무지, 통무님이 함께하고 있습니다.)

백일학교에서 깨어있기와 21가지 삶의 주제 탐구를 중심으로 '나는 누구인가'에 대한 심도 깊은 내면 탐구의 과정을 진행했습니다. 무지님과 함께 앞으로 펼쳐지는 공동체 학교는 개인 내면탐구를 넘어 공동체 속에서 관계를 통해 나의 패턴과 관성을 살펴보고 전체의 조화속에서 개인의 행복을 꽃피우는 방법을 배워가게 됩니다. 무지님의 탐구의 과정을 응원해주시고 진정한 삶의 본질을 찾아가는 이 여정이 귀한 결실로 맺어지기를 기원합니다. 다음 호에는 공동체학교에 참여하는 무지님의 이야기를 인터뷰로 전해드리겠습니다.

2. 아름다운 세상을 위하여라는 주제로 통찰력 버스킹*이 진행되었습니다.



(*버스킹 : 거리 공연을 일컫는 말. '길거리에서 공연하다.'라는 의미의 버스킹(busk)에서 유래된 용어로 거리에서 자유롭게 공연하는 것을 뜻합니다. 본문에서는 통찰력 게임 거리공연을 하듯 여행을 하며 다양한 분들과 자유롭게 만나 게임을 진행한다는 의미로 사용되었습니다.)

지난 1월 성지님, 온비님이 '아름다운 세상을 위하여'라는 주제로 통찰력 게임 여행을 진행하였습니다. 전국을 다니며 만난 사람들과 함께 통찰력 게임을 함께 했다고 하는데요, 스스로 내면의 이야기를 들을 수 있도록 안내하며 감동적인 순간들을 함께 해 온 성지님의 이야기를 전해드립니다.

이번 통찰력 여행 중에 가장 기억에 남는 것이 있다면 무엇인가요?

매일 통찰력 게임을 여러 분들과 진행하면서 주제가 탄생하고 이뤄져 가는 과정이 새롭게 가슴에 다가왔던 것 같습니다. 통찰력 게임은 자기 안에 있는 절실한 주제를 발견하면서 시작되는데요, 처음부터 주제가 명확하게 있는 것이 아니라, 느낌을 힌트로 무의식적인 차원에서부터 일어나고 있는 마음의 흐름이 의식화되며 주제라는 마음의 방향이 모습을 드러내게 됩니다. 그 모습을 지켜보면서 삶의 어려움을 통해서 인간이 가지고 있는 근본적인 창조력, 생명력이 에너지로만 잠재되어 있다가 드디어 주제라는 방향을 만나면서 펼쳐지고 개인의 존재를 새로운 지점으로 형성해가는 창조의 과정이라는 생각이 들었습니다. 각자의 삶의 고민과 문제 속에서 스스로의 삶을 변화시키고 한층 더 깊은 존재로 도약하는 순간을 함께 하면서 누구나 인간으로서 경험하게 되는 삶의 어려움과 고통이(고통으로 끝나지 않고 주제로 탄생하게 될 때) 어떻게 우리 내면의 창조성을 일깨우고 삶을 새로운 차원으로 전개해 나가는지를 생생하게 지켜보며 그 순간에 함께 참여할 수 있다는 것이 굉장한 행운이라고 생각했습니다.

이번 여행을 통해서 앞으로의 활동에 새로운 가능성이 생겨난 것이 있다면 소개해주세요.

통찰력 게임은 '내가 내마음의 소리를 경청하는 시간'이라고 말할 수 있을 것 같습니다. 경청의 중요성에 대해서는 많은 분들이 공감하고, 연습하시기도 하는데, 경청과 소통이 바로 관계의 핵심이기 때문이겠지요. 그런데 내가 나에게 경청한다는 것은 많이 낯선 개념인 것 같아요. 게임을 하며 많은 주제들이 어려움들 속에서 꽃피는 것을 보게되는데, 타인과의 경청보다도 중요한 것이 내 느낌과 생각에 대한 경청이라는 것을 전하는 것이 중요했습니다. 이번에 공동체 학교에서 청소년들과 여름 캠프를 준비하고 있는데요, 여기서도 마찬가지로 답을 제시해주고 따라오게 하는 것이 아니고, 스스로 자신에게 질문함으로써 답을 찾아갈 수 있는 그런 마음의 역량을 일깨우려고 합니다. 스스로 질문하고 스스로 찾아가는 힘이 지금 시대에 정말 중요한 가치가 아닌가 생각하며 그 방법을 찾아보려고 합니다. 감사합니다.

3. 통찰력 여행 참가자 인터뷰



1월 중순부터 진행된 통찰력 여행 과정에서 만났던 참가자들의 목소리를 담았습니다.

○ 가은 (20대, 학생)

성: 통찰력 게임을 하면서 가장 인상 깊었던 경험이나 통찰이 있으면 이야기해주세요.

가: 우선은 지금까지 계속 미뤄왔던 일들을 해야겠다는 생각이 들어요. 사실 지금까지 포트폴리오 준비를 해야지 하면서도 계속 하지 않았어요. 아직 준비가 덜 된 것 같은, 내 실력이 부족하다는 두려운 마음 때문이에요. 그런데 통찰력 게임을 통해 그 두려움은 그저 제가 머릿속으로 그린 이미지에 불과하다는 것을 발견했어요. 제가 문제라고 생각했던 그 두려운 마음이 문제가 아니라는 것을 확인하니 고민할 것도 없이 그냥 실천하면 된다는 느낌이 들었어요. 그동안 제가 했던 변명은 이 직업을 선택했을 때 앞으로 펼쳐질 미래가 어떻게 될지 머릿속에 명확히 그려지지 않으니깐 그것이 두렵다고 계속 표현했던 것 같아요.

성: 지금 느낌은 어때요?

가: 이제는 내 느낌과 감정을 느끼고, 표현하는 연습을 해야 할 것 같은 생각이 들어요.

성: 머릿속으로 생각한 이미지와 실제 지금 느낌과는 전혀 다르다는 것을 통찰력 게임을 통해 알게 되니까 어떠세요?

가: '왜 다르지!?' 이런 생각이 들었어요. 원래 다른 건가? 왜지? ...

성: 그것이 바로 종교의 핵심인데...(하하) 내가 머리로 생각하는 이미지와 실제 느끼는 느낌은 다르죠. 많은 사람들이 이미지 속에 깊게 들어가면 점점 실체가 보이지 않게 되죠.

○ 정우 (20대, 학생)

성: 지금 느낌이 어때요?

정: 우선 마음이 너무 편안해졌어요. 제가 가진 고민이나 문제들을 이미지로 보게 되었기 때문이에요. 그래서 그 이미지와 마주하게 되니까 어떻게 해결해야할 지도 느낌이 왔어요. 해결할 수 있는 능력도 저에게 있다는 믿음이 들어서 마음이 너무 편안해졌어요.

성: 통찰력 게임을 하면서 가장 인상 깊었던 경험이나 통찰이 있다면?

정: 제가 문제라고 했던 것이 진짜 문제가 아니었다는 것을 발견했어요. 그러니 이제는 굳이 그것을 문제라고 여기며 붙잡지 않아도 된다는 것이 크게 와 닿아요. 저는 그동안 저를 생각으로는 많이 알았는데, 느낌으로는 저를 많이 챙겨주지 못한 것 같아요. 이제는 좀 더 제 안에서 느껴지는 느낌을 깊이 느껴야겠어요.

○ 세정 (30대, 주부)

성: 처음에 잡으셨던 이미지가 거울 속에 나를 바라보는 모습이었죠. 그래서 흐뭇하고 기대에 부풀고 혼란스러운 느낌이 든다고 하셨는데, 지금 그 이미지를 다시 떠올리면 어떠세요? 지금 느낌은?

세: 처음에는 무언가가 끌어 오르는 역동적인 느낌이었는데, 지금은 굉장히 평온해요. 너무 편안해요. 뭔가 새 도화지를 다시 받은 느낌이에요.

성: 이미지에 붙은 느낌이 달라졌죠? 주제를 찾아가면 그 이미지 속에 붙은 이미지가 달라질 수 있어요. 그 느낌이 이야기하는 것을 충분히 들어주었기 때문이죠.

● 5차 청년 백일학교 졸업자 현재님 인터뷰_6



현재님은 2016년 06월 27일부터 8월 25일까지 백일학교 과정을 진행하였습니다. 그 시간 안 깨어있기와 통찰력게임, 일상의 주제탐구를 통해 내 마음을 살펴보며 깨어있는 삶을 공부했습니다. 현재님과 대화를 통해서 그간의 배움과 과정을 정리하고 일상을 통해서 몸과 마음에 배어가는 본질 탐구의 과정을 나눠 보았습니다. (인터뷰 전문에서 자형님은 자, 현재님은 이하 현으로 줄여서 표기하였습니다.)

자: 지금까지 현재님과 백일학교 전체 탐구 과정에 대해서 이야기를 나눠 봤는데요, 지금은 또 다른 주제를 가지고 생활하는 걸로 알고 있어요. 어떤 흐름으로 생활하고 있고 앞으로 어떻게 지낼 것 인지에 대해 이야기를 해주겠어요?

현: 이전에는 주제를 탐구한다는 것에 대해서 일관된 방향성이 있었는데 지금은 엄청 불연속적이고 우연하게 주제가 생겨나요. 그전까지는 어떤 방향성이 있으니까 그것의 진행 경로에 있는 것들이 주제가 됐었는데 지금은 딱히 어느 방향으로 가고 있진 않고 그냥 흘러가는 대로 주제가 생겨나는 것 같아요. 이게 제가 만든 게 아니라 생겨난 주제더라고요. 생활하면서 어! 아~ 이렇구나 하면서 그냥 문득문득 알아차려지고 그렇게 주제가 흘러가고 있어요. 정말 우연이라고 해야 하나, 아무런 의도 없어도 알아차려지는 쪽으로 가는 것 같아요. 딱히 의도가 힘을 못쓰는 것 같아요.

흐름인거 같아요. 그냥 흐름. 지금 제 상황과 조건, 이런 것들에 맞춰서 흐르는 쪽으로 가는 것 같아요. 그래서인지 요즘의 주제는 그냥 살기에요. 지금까지의 삶을 살펴보면 사실 그 어떤 의도도 깊숙이 들어가면 딱히 어떤 이유라고 할 만한 게 없는데 그 이유 없음을 기반으로 해서 그 위아래가 이유를 만들어 놓은거죠. 그렇다고 이유를 없앨 생각은 없어요. 그이유 밑에 이유 없음이 기반으로 있다는 것을 알고 사는 것. 그것을 저는 그냥 살기라고 표현하고 있어요. 그래서 정말 근본적으로 갔을때 이유가 없다는 것을 명확히 알고 이유를 만들어서 사용하는 거죠. 이 현상은 이유가 있을 때 에너지가 나오기도 하고, 사람들에게 전달되고 표현되기도 하고요.

자 : 네, 그것이 수단이라는 것을 안다면 그것을 적재적소에 균형 잡고 조화롭게 사용할 수 있겠네요. 그리고 그렇게 할 수 있는 건 그것에 빠져있는 것이 아니라 그것을 바라보고 느낌으로 느낄 수 있어야겠군요.

현 : 네 그런 것 같아요.

자: 네, 지금까지 백일학교 공부과정에 대한 이야기를 나눠봤는데요, 지금 마음공부를 하고 있거나 이 인터뷰를 보고 계실 분들에게 나누고 싶은 이야기가 있다면 해주시겠어요?

현 : 지금 떠오른 말은 무언가를 추구 하고 있다면 그 추구 때문에 끝나지 않는다고 생각해요. 자기가 부족하다고 느끼는 사람은 공부가 아직 덜 끝났다는 것을 자기 자신한테 투영하기 때문에 그런 느낌을 계속 받는 것 같아요. 사실 저는 지금에서야 하는 생각이지만 공부 필요성을 못 느낀다면 안 해도 되겠다는 생각을 해요. 왜냐하면 공부를 하든지 말든지 간에 본연의 그것은 전혀 영향이 없거든요. 근데 그것을 본연의 그것이 영향을 받는 것이냐 아니냐는 것을 모르고 있을 뿐이죠. 공부하기 전에 탐구에 대한 필요성을 못 느꼈으면 안 해도 되고 필요성을 느낀다면 공부에 필요성이 없다는 것을 느끼면 된다고 생각해요. 자기 자신이 공부가 필요한 사람이라고 투영하지 않고 그런 투영 없이 계속 공부를 하면 금방 끝나지 않을까 생각합니다.

자 : 그러니까 사실은 뭔가 내가 한다고 생각하지만 그것 자체도 내가 어떻게 할 수 없는 삶의 흐름들이 이어지면서 질문이 일어난 거죠. 지금 누군가가 탐구를 하고 있다면 그런 질문들이 연결 되면서 나아가는 과정 일거라 생각해요. 그런 일련의 과정들이 참 쉽지 않은데 현재님이 백일학교 기간 동안 진지하고 순수하게 탐구해 온 것이 전체적인 탐구의 방향을 잘 잡아주지 않았나 생각합니다. 인터뷰 함께 해줘서 고맙고 마지막으로 하고 싶은 말이 있으신가요?

현 : 백일학교 재밌습니다. 지금 사실 들을 사람을 염두에 두고 하는 인터뷰잖아요. 이걸 듣고 아, 정말 아직 뭔가 안 끝난 것 같아 하시는 분들 중에 사정이 되신다면 와서 공부해보는 것도 좋을 것 같아요. 저도 안 끝났다는 느낌이 상당히 불안감을 줬었고 그런 느낌을 많이 받았었는데 와서 해보니까 확실히 도와주는 사람이 있는 것과 없는 것은 엄청 큰 차이가 있는 것 같아요. 가장 크게 느꼈던 것은 안심할 수 있다는 거였어요. 제가 만약 다른 방향으로 삽질을 하고 있다면 이곳에서 안내해주시는 분들이 너 그거 아니야 너 잘못 삽질하고 있어 하고 알려줄 수 있잖아요. 한마디로 최소한의 가이드라인이 있는 거죠.

그렇기 때문에 마음 놓고 탐구 할 수 있었어요. 이곳에서 안내해주시는 분들을 100퍼센트 믿고 내가 갈 길을 갈 수 있는 것. 내 가는 길에 의심을 품지 않을 수 있는 것. 그것이 가장 컸던 것 같아요. 그렇기 때문에 마음 놓고 쪽 일직선으로 갈 수 있었던 것 같아요. 제가 아무리 노력한다 해도 그것이 잘못된 방향이라면 공부가 깊은 분들이 옆에서 그쪽 방면은 아닌 것 같은데 하고 찢러줄 거란 말이죠. 그렇기 때문에 마음 놓고 달릴 수가 있었어요. 아무리 자기가 생각하는 길이 있으면 뒤흔대요. 이 길에 대한 확신이 없으면 달릴 수가 없는 것을. 믿을 수 있는 주변 분들이 계셔서 확신이 있었던 것 같아요. 아주 많이 감사하고 있습니다. 혹시 이 인터뷰를 보고 백일학교에 오실 분이 있을 수도 있는데, 만약에 오신다면 여기 계신 분들을 100% 믿어야지 자기 길을 달릴 수 있을 거라고 생각해요.

자 : 믿고 달려본 사람만이 해줄 수 있는 말이었던 것 같네요. 그동안 현재님 탐구하는 모습을 보면서 또 함께하면서 많이 즐겁고 행복한 시간이었어요. 뭘 함께 해도 불만이나 힘든 기색 없이 열려있는 마음으로 함께해줘서 감사했습니다. 백일학교라는 창구를 통해서 함께 할 수 있다는 게 아름답고 근사한 일인 것 같아요. 반가웠고 앞으로 현재님의 삶과 흐름을 진심으로 응원합니다.

현 : 네. 감사합니다.