



오인회 소식

2017년 1월 (제64호)

권두언 (卷頭言)

‘나’란 하나의 경험이다

잠에서 깨어나는 과정을 바라보면, 램 수면에서 상념과 이미지가 산발적으로 일어나고, 곧이어 몸에 대한 인식이 일어납니다.
몸에 주의가 공급되고 운동중추가 깨어나며, 확 현실감이 일어납니다.
이때 비로소, ‘나와 현실’에 대한 자각이 일어납니다.

익숙한 자기정서감이 생겨나며 ‘나’에 대한 앎이 ‘생겨납니다’.

그런데, 누가 이 ‘생겨남’을 경험하는 것일까요?
‘나’를 경험하는 것은 무엇일까요?
‘내’가 ‘경험된다’는 것은 어떤 의미일까요?

‘나’ 없는 영역인 ‘그것’에 대한 알아차림, 우리의 탐구가 어려운 지점이 바로 여기입니다. 이곳에 ‘나’는 참가할 수 없습니다.
‘나’를 탐구하는 모든 수행자들의 딜레마가 이것입니다.
마치 금남의 구역처럼 본질은 금아(禁我)의 구역이기 때문입니다.

그러나 ‘내’가 있는 지금 이 순간은
바로 내가 ‘없음’을 기반으로 하고있음을 자각해보세요!

커피의 향을 경험하듯, ‘나’란 일종의 ‘경험’입니다.

그리고 당신의 본질은...

- 惺智

*** 홀로스 공동체 후원 현황 ***

홀로스 공동체 활동은 12쪽을 보시면 자세히 소개되어 있습니다.
이 모든 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다. 후원해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 월정기후원 (12월) 9일 류창형 3만원/ 20일 여행 1만원/ 27일 메타 3만원

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원

○ 월정기후원 (매월 20만원 2년간)

후원자 목표 15인, 현재 11인 (김서진, 익명1, 익명2, 무유, 아름드리, 여몽, 서원, 고을, 원님, 구당, 능주)
기타 (가온 5만원)

* 15분의 후원이면 매월 기본경비를 충당할 비용이 됩니다.

* 후원금은 공동체학교 운영 및 프로그램 개발비로 쓰이며, 2년간의 활동을 통해 자립의 기반을 마련하고자 합니다.

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 70만원, 능주)

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





지금 ‘나타난 나’를 사랑하다

아름드리 인터뷰(1)

아름드리님은 30대에 아이를 키우고 직장생활을 하면서 성공에 관심이 생겼고 자기관리, 인간관계, 자기개발에 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 공부의 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 하는데요. 깨어있기와 오인회, 감지인텐시브를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다.

허 : 안녕하세요 아름드리님

아 : 안녕하세요.

허 : 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되셨나요?

아 : 인터넷 검색하다가 알게됐어요. 검색을 하다가 홈페이지 메뉴에 의식개발 프로그램 카테고리가 있더라구요. 그 중에서 깨어있기 프로그램 소개 글을 읽는데 내용이 길진 않았지만 저한테는 힘이 있게 느껴졌어요. 그래서 신청하게 되었어요.

허 : 보통 사람이라면 그 글을 보고도 지나칠 수 있을 것 같은데 아름드리님은 어떻게 끌리시게 되었는데 조금 구체적으로 자세하게 말씀해주시겠어요?

아 : 네, 깨어있기 소개 글을 보는데 굉장히 명료한 느낌이 들었어요. 제가 책을 좋아하고 많이 읽는 터라, 책을 읽다보면 책 내용이 자기가 경험한 것을 이야기 하는 건지 다른 사람들의 말을 주워 담아 책으로 엮었는지 알 수 있었어요. 그런데 그 글을 봤을 때는 책 쓰신 분의 이야기구나 라는 걸 느꼈어요. 그래서 신뢰감이 생겼지요. 당시 의식에 관심을 갖고 책을 보고 있었는데, 제가 지금까지 삶을 살면서 느꼈던 것들이 잘 표현되어 있었던 것 같아요. 굉장히 맑고 힘이 있었어요.

허 : 삶에서 어떤 걸 느끼셨죠?

아 : 영성 관련 책들에서 하는 많은 말들이 있잖아요? 또 그런 것들을 삶에서 검증해보고 싶기도 하구요. “우리는 하나다. 세상은 나의 투영이다” 이런 이야기들이요. 그런데 그것이 내 것이라고 느껴지지는 않았어요. 전 오래 전부터 원불교를 다녔는데 거기 지도 교무님의 영향을 많이 받았어요. 그 분 말씀이 우리가 인간으로 태어난 의미는 의식성장에 있다 라고 이야기를

하셨어요. 그래서 삶의 목적이 돈이나 명예 이런 것들이 아니고 의식성장이라는 것에 포커스를 맞춰 생활한다면 그 목표를 잘 설정하고 가는 것이다 라고 했죠. 그때는 그것이 가장 주된 관심사였던 것 같아요. 그러다보니 의식개발 프로그램에 관심이 있게 되었고 깨어있기 강좌를 알아보게 되었어요.

허 : 원불교를 다니게 된 계기가 있었나요?

아: 처음엔 사물놀이를 배우려고 하다가 다니게 되었어요. 그 당시 회사 동료가 장구연습 하는 것을 보고 저도 배우고 싶다고 같이 가자고 했어요. 그런데 그 친구가 안 데려가더라고요. 그래서 제가 따라갔는데 그곳이 원불교였어요. 갔더니 그곳 교무님이 교리 공부하는 날에 법회 한번 나와 보라고 하시더라고요. 그런데 그날이 연습하는 날이랑 겹쳐있었어요. 그래서 자연스럽게 법회를 듣게 된 거죠. 그때 교무님이 말한 교리를 듣고 굉장히 충격을 받았던 것 같아요.

허 : 왜요?

아 : 그 때 당시 저는 주로 무소유 등 불교 관련 서적들을 읽고 있었어요. 그런 내용들을 책으로 접할 땐 참 편안하고 좋은데 현실로 돌아오면 너무 먼 이야기처럼 느껴졌어요. 그리고 불교는 단어가 어렵잖아요. 그런데 교무님은 그런 것들을 이해하기 쉽고 편하게 이야기를 해주셨고, 생활 속에서 마음챙김을 어떻게 하는지 간편하게 이야기해주셨어요. ‘와 이렇게 쉽고 직접적으로 이야기할 수 있구나.’ 했어요. 그때부터 법회에 나가게 되었어요.

허 : 깨어있기 기초과정에서는 어떤 마음으로 가셨고 어떤 도움을 얻었나요?

아 : 깨어있기 기초 때는 정말 어떤 지식이나 기반이

없었던 것 같아요. 그러다가 월인 선생님이 '나'라는 것이 없다고 이야기 하시는데 '아니 왜 저렇게 이야기하시지? 저게 무슨 의미지?' 라는 의문을 계속 가지고 있었어요. 프로그램 흐름대로 꼭 따라갔고, 참 좋은 말씀이시다. 그런데 좀 낯설다. 싶었어요. 집에 가서 연습해봐야겠다 라고 하고 왔었어요. 그때는 뭔가 많은 걸 듣고 온 것 같은데 크게 저에게 영향을 미치지 못했어요. 그 이후에 선생님께 무엇을 여쭙보려고 통화를 했는데 심화를 꼭 참석하라고 하시더라고요. 그래서 심화에 참석하게 됐죠. 기초 때는 크게 연습을 열심히 해 볼 의지가 없었던 것 같아요. 그냥 프로그램 하나 참여하러 왔던 정도였죠. 그런데 심화 때 감지라는게 뭔지 감이 왔어요. 재미있더라고요. 감지, 감각 연습하고 '있음' 연습하고요. 저는 명상을 하거나 체험을 해본 적이 없던 상태였어요. 그런데 있음 느끼기를 하면서 주체감이 없어졌다고 할까요? 경계가 없어진 느낌. 그때 제가 준비가 되어있고 기초 지식이 있었으면 아~ 이걸 말씀하시는 거구나 라고 통찰이 있었을 텐데 그때는 그저 신기했어요. '어머 내가 어디 있지?' 뭐 이런 생각들이 떠오르고 그랬는데 그게 신비로운 체험이었어요.

그 때 주위에 주의 기울이기 연습을 가르쳐 주셨는데, 끝나고 돌아오는 버스 안에서 주위에 주의 기울이기 연습을 했어요. 저는 멀미가 심하거든요. 그런데 연습을 하면서 '내가 지금까지 진짜 헛되이 나를 힘들게 하면서 살았구나.'라는 생각이 들었어요. 왜냐하면 보통은 버스 안의 모든 음악 소리가 거슬렸고 주변 사람들의 움직임이 불편하게 와닿기도 하고 멀미도 해서 불편했는데, 주위에 주의 기울이기를 하니깐 나라는 중심이 사라지면서 거슬리지 않고 그런 것들이 전부 다 있어야 하는 것들이 있는 것으로 느껴졌어요. 전에는 '소리가 시끄러워서 집중이 안 되네.' 라는 생각 때문에 나를 힘들게 했는데 그런 것들이 사라지니 그냥 그런 소리가 있는 것뿐이더라고요. 그때는 '마음의 기준'이라는 걸 몰랐지만 지금 생각해보면 그랬던 것 같아요. 제가 중심을 잡으려고 정말 애를 쓰고 살았구나 싶더라고요. 그때 3시간 정도 가량 버스를 타고 왔는데 그 동안 버스 안에서 정말 편안했어요. 진공상태에 있던 느낌이었어요.

허 : 왜 그런 현상이 일어났는지 혹시 생각해보셨나요?

아 : 그 당시에는 그것이 어떤 의미인지 정확하게 몰랐어요. 그냥 중심이 사라진 느낌이었어요. 그 이후에 계속 선생님의 설명을 듣고 공부하다보니 주위에 주의를 기울이는 것이 '나'의 중심을 약화시켰기 때문에 그런 현상이 일어난게 아닌가 하는 생각을 하게 된 거죠.

허 : 주위에 주의를 기울이다보니깐 불편한 느낌과 멀미 나는 느낌도 사라진 건가요?

아 : 네

허 : 멀미는 신체적인 증상인데 그것까지 사라진 건가요?

아 : 멀미라는게 왜 일어났는지 살펴보면 차가 흔들리는데 나는 흔들리지 않으려고 하는 마음이 저의 중심이 되

어있고, 그 흔들림에 주위가 계속 머물다보면 멀미를 하는 것 같아요. 그런데 흔들리는 '나'에서 중심이 없어진 느낌이었어요. 전체가 하나가 된 느낌이었어요. 나라는 것이 버스와 전체가 된 느낌? 그러다보니 흔들리는 제가 없었던 것 같아요.

허 : 그래서 신체적인 현상으로 보이는 멀미조차도 사라지는 상태가 되셨군요.

아 : 네, 그래서 그 방법은 제가 종종 사용했어요. 회사가 끝나면 버스를 탈 때가 있었는데 그 때 멀미가 오면 선생님께서 연습을 해보라고 하셨거든요. '흔들림 속에 흔들리지 않는 느낌'에 주의를 주라고요. 그렇게 하니깐 멀미가 사라지더라고요.

허 : 그전에는 흔들리지 말아야겠다는 것에 주위가 쏠려 있었는데 주위에 주의를 기울이다보니 거기서 주위가 빠져서 멀미가 일어나지 않았던 거군요. 재미있는 현상이네요.

아 : 신기하죠? 저는 정말 신기했어요.

허 : 그때는 느낌이 어떠셨어요? 편한 느낌이 있다고 하셨는데요.

아 : 버스타고 올 때요? 버스 공간 전체가 하나같은 느낌이었어요. 그런데 그 편안함이 '아~ 편해'라는 느낌과 달랐어요.

허 : 어떻게요?

아 : 제가 진공 상태에 있을 때 그런 느낌이지 않을까? 하는 생각이 드는데요. 그냥 일반적으로 이야기하는 '아~ 편하다.'라는 느낌과는 다른데 이걸 표현할 수 있는 단어가 편하다 라는 것 밖에 없네요.

허 : 그때는 나라는 느낌이 없는 상태였나요?

아 : 그게 중요하지도 않았고 있나 없나도 살펴보지 않았어요. 그냥 그 느낌 속에 있었던 것 같아요. 그러면서 하나 올라온 생각이 '그 동안 내가 나 스스로 힘들게 하면서 살았구나.' 였어요. 그것은 스스로를 수용하려는 의도를 가진 것도 아니었고 그냥 그런 느낌이었어요. 그동안 어떻게 뭔가를 해보려고 혼자 애쓰고 살았다는 것이 느껴지더라고요.

허 : 애쓰고 살았다는 것은 내가 나를 힘들게 하고 있었구나 라는 의미인가요?

아 : 제가 저를 계속 세우고 중심을 잡아야한다고 해왔던 것이 와 닿았어요.

허 : 어떻게 와 닿았죠?

아 : 그전에 힘든 상태가 있었잖아요? 멀미도 나고 시끄럽고 그리고 사람들이 하는 말들 중에 거슬리는 말도 있고요. 버스타면 특유의 냄새가 나는데 그것 때문에 머리도 아팠어요. 그런데 그런 상황들이 주위에 주의 기울이를 해서 제 중심이 사라지니깐 그것 자체로 그냥 하나

처럼 느껴지더라고요.

허 : 그러면 평소엔 생활 속에 있었던 힘든 문제라든지 개인적인 곤란함, 그런 것과 관계없이 버스를 타던 그 당시에는 소란스러움, 냄새 이런 것들만 문제였던 건가요?

아 : 네, 그때는 그런 생각들은 없었고요. 깨어있기를 다 마치고나서 그것에 대해 집중이 되어 있었어요. 그리고 제가 어느 순간 몸의 경계가 사라진 경험을 했는데 그 때 처음 그런 경험을 했었기 때문에 깨어있기에 집중이 되어 있었던 것 같아요. 그래서 제가 버스에서 연습을 했었던 것 같구요.

허 : 그럼 그 버스에서 느꼈던 불편한 느낌들만 문제였었고 주의에 주의를 기울이다보니 그런 느낌들이 사라지는 경험을 하신 거네요. 그 공간 전체가 하나였고 진공상태와 비슷한 느낌이었다고 했는데 그게 얼마나 지속되었나요?

아 : 버스에서 내려 지하철을 내려갈 때까지 그 느낌이 지속이 되었어요. 버스에서 내리고 터미널에서 지하철로 내려가는 느낌이 평소와 많이 달랐어요. 집에 도착하고 나서 기억이 안나는 것으로 봐서 그 상태까지만 지속이 된 것 같아요.

허 : 그 이후에도 그런 체험들이 계속 됐나요?

아 : 깨어있기 심화 이후 몇 달간 간혹 주의에 주의기울이기 연습을 하면 그 상태가 되었어요. 예를 들어 회사에서 근무 중 제 기준에 아니다 싶은 사람의 말을 들었을 때 예전 같았으면 감정이 동요됐을텐데 그 이후에는 그냥 온전한 말로써 들렸어요.

허 : 그러니까 본인의 신경을 건드리는 회사 동료의 말에도 흔들림이 없었다는 건가요?

아 : 네, 어떤 느낌이었냐면 사람과 관계를 맺을 때 한발 뒤로 물러나서 관계하는 느낌이었어요. 그 전에는 직접 대면하는 느낌이었던거구요.

허 : 깨어있기 강좌를 수강한 이후에 회사 내 대인관계에서 변화가 생긴건가요?

아 : 원래 제 성향이 사람들과 관계를 깊게 맺는 스타일이 아니고, 늘 어느 정도 거리를 두고 만나기 때문에 크게 힘들거나 부딪히는 것은 없었어요. 하지만 그 사람이 뭔가를 잘못했다거나, 부당한 행위를 했다라고 느껴지는 것들이 있으면 저렇게 해서는 안된다 라는 생각이 강하게 올라오긴 했죠. 그런데 깨어있기 이후에는 그런 생각과 감정들이 올라오긴 하지만 그게 크게 중요하게 와 닿지가 않더라고요. 그 감정 자체가 소중한 느낌이라고 해야 할까요.

허 : 감정들 간에 차별이 없어지셨다는 건가요?

아 : 네, 그냥 크게 다르지 않았어요. 그래서 그 때는 그게 되게 신기했어요.

허 : 왜 그랬을까요?

아 : 그 전에는 어떤 상황, 개념에 대한 생각이 강하게 붙어서, 아 이걸 안 좋은 거야라는 생각이 힘을 더 많이 받았던 것 같아요. 그런데 깨어있기 이후에는 그 느낌이 일어나면 거기에다 어떤 생각을 더 강하게 덧입히지 않고 그 느낌을 제가 계속 관찰하고 있었어요. 감정이 일어났을 때 감정의 느낌을 그냥 느낌으로 느끼다보면, 그 느낌 자체도 재밌다고 해야 되나? 미세한 느낌들이 변화하는 것이 느껴졌거든요. 그런 부분이 초창기에 있었던 것 같아요.

허 : 이전에는 어떤 감정 같은 것이 일어났을 때 거기에 더 강하게 생각이 붙어서, 불편한 감정이 확 일어나고, 상대방에 대해서 감정이 증폭되었다면, 깨어있기 강좌를 듣고 난 이후에는 그것이 좀 약해졌고 느낌으로 볼 수 있게 되었다는 건가요?

아 : 아직 느낌으로 볼 수 있게 된 것은 아니었어요. 그건 제가 의식적으로 했던 것 같지 않아요. 깨어있기 심화의 연속선상에서 그런 흐름이 쭉 이어졌던 것 같아요.

허 : 자연스럽게 저절로 됐다는 얘기인가요?

아 : 네, 그래서인지 일 년쯤 지나니까 그게 희미해지더라고요. 그리고 해보려고 해도 그런 상태가 안 되더라고요. 그래서 ‘아, 그건 내가 한 게 아니구나’를 알게 됐죠. 그냥 그때 월인 선생님의 안내가 있어서, 그걸 그대로 그냥 따라가다 보니까 흐름을 타고 연결이 되었던 거죠. 그래서 그런 상태가 깨어있기 다녀오고 한 달 정도 계속 지속됐던 것 같아요.

허 : 그럼 혼자서 연습을 할 수 없는 건가요?

아 : 주의에 주의기울이기나 이런 연습을 할 수는 있는데, 그 때처럼 이끌어 줄 때와는 달랐던 것 같아요.

허 : 함양에서 할 때보다는 덜 나더라도 어느 정도 효과는 있을 수 있지 않나요?

아 : 네, 그런데 제가 또 막 그렇게 해보려고 한 적도 많지 않은 것 같은데, 연습을 많이 하진 않았거든요.

허 : 누가 지도를 해주면 잘 따라가는 편이신가요?

아 : 네 그런 것 같아요. 선생님이 어떤 멘트를 그때 하셨던 것 같아요. 예를 들어 몸에 경계를 그리세요, 그리고 경계를 그렸다가, 경계에 주의 제로 하세요, 뭐 이런 지도가 있었던 것 같아요. 그걸 이렇게 따라가면서 하니까 잘 됐는데 혼자서 하려니까 잘 안됐던거죠. 생각이 일어나니까 방해를 받았던 것 같아요. 예를 들어 ‘몸에 경계를 그려야지’ 이런 의도를 갖고 시작하면 일단 그 생각이 일어나잖아요? 그러면 거기에 주의가 갔다가 또 왔다가 흘러지는 느낌이 들더라고요.

허 : 또 다른 체험이 있었나요?

아 : 네, 오인회에 참여한지 몇 달 지났을 즈음 ‘그럼 뭐지? 그래서 왜 내가 없어야 되지?’ 이런 의문을 갖게 되었

던 것 같아요. 나는 도대체 뭐지? 나는 이렇게 있는데 왜 자꾸 없다 그러지? 그럼 나는 뭐지? 이런 의문이었는데 어느날 오인회 모임 마치고 허유님과 차를 타고 가는데 '이런 것이 다 감지고 느낌입니다.' 라는 내용의 이야기를 하시더라고요. 그 때 좀 놀랐어요. 그러면서 '만약 인간이 뇌가 없다면 이걸 인식이나 하겠어요?' 라는 이야기를 하는데 제 입장에선 어떻게 저렇게 간단하게 말 할 수 있지? 라는 생각이 들었어요. 그리고 그 다음주 썸이었던

가, 오인회 모임에 감지연습을 하러 갔죠. 그리고 그 때 허유님이 하셨던 '당연히 느낌이지'라는 그때의 말이 강하게 다가왔어요. 그날 모임 때 나눴던 이야기들이 계속 머릿속에 맴돌아서 버스타고 집에 돌아오는 길에 처음으로 혼자 감지연습을 하게 되었죠.

(다음호에 계속)

대승기신론(47) - 2013년 4월 9일 강의



그 동안은 염(染), 식(識), 상(相)을 따로 설명해 왔는데 이제는 세 가지를 모두 설명했기 때문에 항상 셋을 연결해서 생각하면 이해하기가 쉬울 것입니다.

그동안 타고난 경향성인 근본업불상응염, 주제대상이 나뉘어진 후 주제에 해당하는 능견심불상응염, 각각의 대상에 해당하는 현색불상응염, 호오가 생겨나는 분별지상응염, 집착과 저항으로 끊임없이 이어지는 무단상응염이라는 다섯 가지의 의근(意根)과 한 가지의 의식(意識)인 여섯 단계의 물든 마음에 대해 설명해왔는데 오늘은 그 각각의 단계별로 범인(凡人)이 속해있는 범주와 보살이 속해있는 범주, 부처라고 할 만한 의식이 가 닿은 범주에 대해서 설명하겠습니다. 보살은 부처가 되지는 않았지만 미묘한 부분을 알기 시작한 사람들을 일컫는데, 오늘 내용을 살펴보면 불교에서 말하는 보살의 경지가 무엇인지 잘 알 수 있을 것입니다.

원문 보겠습니다.

復次分別生滅相者有二種. 云何爲二. 一者醜, 與心相應故. 二者細, 與心不相應故. 復次分別生滅相者有二種. 云何爲二. 一者醜, 與心相應故. 二者細, 與心不相應故.

다시 생멸상을 분별한다는 것은 두 가지가 있으니, 무엇이 두 가지인가? 첫째는 거친 것이니 마음과 더불어 상응하기 때문이고, 두 번째는 미세한 것이니 마음과 더불어 상응하지 않기 때문이다.

又醜中之醜, 凡夫境界. 醜中之細, 及細中之醜, 菩薩境界. 細中之細, 是佛境界. 又醜中之醜, 凡夫境界. 醜中之細, 及細中之醜, 菩薩境界. 細中之細, 是佛境界.

또 거친 중의 거친 것은 범부의 경계이며, 거친 중의 미세함과 미세함 중의 거친 것은 보살의 경계이고, 미세한 중에서도 미세한 것이 부처의 경계이다.

생멸상(生滅相)을 분별한다는 것은, 한 덩어리인 세상(世上)에 특정한 경계를 지어서 여기서부터는 생(生)이고 저기서부터는 멸(滅)이라고 이름 붙인 마음속의 세계(世界)를 만들어 놓고, 그 생멸하는 마음이 만들어 내는 상(相)을 분별하는 것입니다.

생멸상에 있어서 중요한 점은, 생멸하는 상(相)은 순서대로 나타났다 사라지는 것이 아니라 동시에 생겨났다 동시에 사라진다는 것입니다. 주체와 대상과 그 사이의 느낌 또는 얹어 항상 같이 생겼다 사라진다는 것과 같은 말입니다. 생(生)하는 상(相)은 즉시 생겨난다는 점을 파악해야 합니다. 나와 대상, 즉 주체와 대상은 주체가 먼저 생겨난 후에 대상이 생겨나는 것이 아니라 동시에 생겨납니다. 예를 들어, 연필을 볼 때 마음속에 연필의 상(相)이 떠오른 순간 거기에는 연필의 느낌만 있는 것이 아니고, 그것을 연필로 보는 주체와 연필이라는 대상과 그에 대한 나의 느낌이 있다는 겁니다. 이 셋이 동시에 나타나는 것이 바로 생멸상이 순간적으로 동시에 생겨난다는 말의 의미입니다. 즉 인연법(因緣法)입니다. 이것이 있고나서 저것이 있는 게 아니에요. 이것은 저것에 의존하고 저것은 이것에 의존하고, 이것 때문에 저것이 생겨나고 저것 때문에 이것이 생겨나고, 이것이 멸(滅)하면 저것도 멸(滅)한다는 것이 인연법입니다. “이것이 생겨나면 저것이 생겨난다.”는 말을 이것이 먼저 생겨난 다음 순차적으로 저것이 생겨난다고 오해하기 쉽지만, 그게 아니라 이것이 생겨난 순간 저것도 같이 생겨난다는 의미입니다. '세계'가 있다고 보는 순간 그 세계를 보는 '내'가 동시에 있고, 그 사이에서 내가 받은 어떤 '느낌'이 동시에 존재합니다. 파란 컵을 보는 순간 파란 컵이라는 대상이 있고, 이 컵에 대한 주관적 느낌이 있고, 그 느낌의 저변에는 이 느낌을 느끼게 하는 내가 있어요. 이런 것이 무명업(無明業), 즉 그간에 마음 안에 쌓여있는 것입니다. 곡선의 느낌을 느낀다면 직선의 느낌이 내가 되어있는 상태라는 의미입니다. 이렇게 기저에 깔려있는 직선의 느낌은, 의식되지는 않지만 이것이 주가 되어서 곡선의 느낌을 만들어냅니다. 이것은 순간순간 즉시적으로 일어나는 마음의 일입니다. 계속 곡선만 경험해 왔다면 그것은 우리가 아는 그런 곡선의 느낌을 만들어내지 않습니다. 직선을 경험해야만 드디어 곡선이 곡선처럼 느껴집니다. 우리가 어떤 대상을 보고 마음에 곡선의 느낌을 떠올린다는 것은, 곡선의 느낌으로 만들어주는 기저의 직선의 경험이 있고, 그 경험이 대상과 반응하여 둘 사이에 곡선의 느낌 또는 부드러운 입체의 느낌이 생겨났다는 의미이며 이것이 우리 마음이 매순간 작동하는 기본적인 철칙입니다.

지금 느끼는 어떤 느낌 안에는 기저상태인 주체의 역할과 대상으로서의 역할 두 가지가 동시에 들어와 있는 것입니다. 그 둘이 만나서 느낌을 만드는 것이죠. 마치 왼손과 오른손이 만나서 소리를 만드는 것과 같이. 이 때 소리가 있다는 것이 왼손과 오른손이 만났다는 것을 증거합니다. 내가 지금 무엇을 보면서 어떤 느낌이 느껴진다면, 그 느낌을 만들어내는 왼손과 오른손이 만나고 있음을 알면 됩니다. 이것을 항상 '나'라는 느낌에도 적용해 보세요.

모든 생멸상은 거친 상(相)과 미세한 상(相) 두 가지로 분별할 수 있습니다. 원문에서 거친 상(相)은 마음과 더불어 상응한다고 했습니다. 분별하는 마음, 번뇌하는 마음으로 사는 것이죠. 미세한 상(相)은 마음과 더불어 상응하지 않으므로 번뇌를 일으키지 않습니다.

마음과 상응하는 거친 상(相)은 번뇌와 상응하는 세 가지 물든 마음인 집상응염(執相應染), 무단상응염(不斷相應染), 분별지상응염(分別智相應染)에 해당합니다. 집상응염과 무단상응염은 범인(凡人)의 단계이고, 분별지상응염부터는 보살(菩薩)의 단계입니다.

먼저 범인(凡人)의 경계를 살펴보겠습니다. 지나간 즐거움을 붙들며 끊임없이 생각하며 애착하고 집착하는 것이 집상응염과 무단상응염입니다. 즐거움이나 쾌락을 맞은 다음에 뒤돌아서서 즉시 잊을 수 있다면 그 사람은 무단상응염을 넘어선 자이고 더 이상 범인(凡人)이 아닙니다. 분별지불상응염의 보살 단계죠. 분별지불상응염은 좋고 나쁨의 분별만 있을 뿐 거기에 매달리거나 집착하고 저항하지는 않습니다. 그러나 보통은 분별을 하게 되면 바로 번뇌로 이어집니다. 그래서 분별지상응염은 번뇌에 상응하는 물든마음인 것입니다. 이렇게 세밀하게 단계를 나누었지만 분별지불상응염(分別智不相應染) 이후의 분별지상응염과 무단상응염은 순차적으로 생겨난다고보다는 거의 동시에 생겨난다고 할 수 있습니다. 좋아하는 것이 생기면 끊임없이 그것을 추구하게 되고, 싫어하는 것이 생기면 그것을 멀리하고자 하는 마음이 끊임없이 이어지는데 이것이 바로 상속식(相續識)입니다. 그래서 고락(苦樂)이 있으면 끊임없이 물든 마음이 파도 치게 되죠. 이 일련의 것들이 일어나기 위해서 기본적으로 깔려 있는 것이 분별지입니다. 쾌락과 즐거움은 좋음을 분별한다는 것이죠. 좋은 줄을 모르면 거기에 구태여 매달리거나 집착하지 않습니다. 좋은지 어떤지를 먼저 알고 그것을 맛보고 나서 거기에 집착하게 되는 것이죠. 정리하자면, 호오(好惡)를 분별하고 그로부터 고락(苦樂)이 발생하여 끊임없이 생각하며, 락(樂)에 집착하고 고(苦)에 저항하는 순서를 밟게 됩니다. 집상응염과 무단상응염까지는 일반인의 범주에 속하는데, 끊임없이 생각에 묶여 있습니다.

분별지불상응염(分別智不相應染) : 여기서 분별지는 번뇌와 상응하는 상응염이지만 우리는 분별하면서도 번뇌에 상응하지 않는 마음인 분별지불상응염을 하나더 만들어 사용하고 있다 - 편집자 주)과 현색불상응염(現色不相應染), 능견심불상응염(能見心不相應染)이 보살의 경지입니다. 분별지불상응염은 거친 상(相)에 속하죠. 거친 생멸상중에 좀더 미세한 것입니다. 여기에서는 호오(好惡)가 발생하는데 이것이 지식(智識)입니다. 이것과 저것을 구분하고 그 구분한 것의 좋고 나쁨을 알아요. 좋아하고 싫어하는 것이 아니라 좋고 나쁨을 분별할 줄 안다는 겁니다. 예를 들어 이 마우스와 저 마우스를 보고 어느 것이 더 좋은지 아는 거죠. 이것과 저것을 구분해 내는 것 자체는 현색불상응염, 즉 현상(現相)입니다. 드러난 현식(現識), 경계상(境界相)이라고도 합니다. 그렇게 구분해낸 다음에는 비교에 의해서 좋고 나쁨을 분별하게 됩니다. 구분과 분별을 말로 정의한다면, 구분은 이것과 저것을 경계 지어 아는 것이고, 분별은 좋고 나쁨을 아는 것이라고 할 수 있습니다. 좋고 싫음이 발생한다 해도 거기서 멈춘다면 끌려 다니지 않을 수 있습니다. 공부의 초

기에 집착을 알고 나면 점차 집착하지 않게 됩니다. 좋고 싫음에 끌려 다니지 않게 되는 거죠. 이것은 좋고 나쁨을 분별하지 못한다는 의미는 아닙니다. 이처럼 분별하되 분별하는 마음에 끌려 다니지 않는 것이 바로 분별지불상응염 단계입니다. 우리가 심화과정에서 연습했었죠. 분노의 마음은 그대로 있고, 나는 나대로 있다. 기쁘고 행복한 마음은 그대로 있고, 나는 나대로 있다. 분노의 마음이나 행복하고 즐거운 마음을 못 느끼는 것이 아니라, 분명히 느끼지만 그것은 그대로 있고 나는 나대로 있음을 연습했습니다. 이것이 보살의 경계입니다. 분별할 줄은 알지만 분별 속에 빠져 들지는 않아요.

염(染), 식(識), 상(相)으로 나누어 다시 살펴보죠. 집상응염은 집착해서 번뇌에 상응하는 모든 마음을 말하며 의식(意識)입니다. 일반적인 모든 마음의 상(相)에 해당하죠. 그 다음 끊어지지 않고 계속되어 번뇌를 일으키는 모든 마음인 무단상응염은 상속식(相續識)이며 상속상(相續相)을 만들어냅니다. 그것은 고락(苦樂)에 기반하고 있습니다. 그 다음, 분별하여 알아서 번뇌에 상응하는 모든 마음인 분별지상응염은 지식(智識)입니다. 분별해내는 앎을 만들어내는 지식(智識)에 의해서 만들어지는 상이 지상(智相)이죠. 뭔가를 안다는 상이며, 이런 앎은 호오(好惡)를 발생시킵니다. 호오(好惡)가 있되 그와 상관없이 있는 것이 보살의 경지 중에서 가장 거친 부분 분별지불상응염에 해당합니다. 호오(好惡)에 끌려 다니지 않으면 점차 좋고 싫음이 약해져서 그 자체가 큰 의미가 없어지게 됩니다. 그렇지만 느끼려고 하면 또 생생하게 느껴지는 거죠. 이 점이 공부를 시작하는 사람들이 생각하는 딜레마입니다. 호오가 있는데 어떻게 그것에 끌려 다니지 않을 수 있냐고 묻는 거죠. 또는 좋은 게 있는데 일부러 그것을 찾지 않는 것도 그것에 매이는 것이 아닌가 하고 말합니다. 그렇지만 실제로 공부를 해보면 좋은 걸 알지만 끌려 다니지 않을 수 있습니다. 논리적으로는 불가능해 보이지만 경험적으로는 가능합니다.

분별지불상응염을 알기 어려운 이유는 그 마음의 움직임과 상(相)이 명확하게 드러나지 않기 때문에 그렇습니다. 괴로움과 즐거움은 명확하게 느껴지는데 반해 좋고 나쁨을 구분해내는 마음 자체는 미묘합니다. 좋고 싫음 속에 들어가 있는 것이 아니라 좋고 싫음을 분별해내는 것이죠. 앞에 있는 의자 두 개를 바라보면서 어떤 의자가 더 좋은 느낌이 드는지를 살펴보세요. “둘 다 똑같은데 뭘.” 이렇다면 마음 속 감지를 잘 구분하지 못하는 상태입니다. 모든 감지는 더 낮고, 더 못 하더라는 식으로 서로 구분됩니다. 내 안에 어떤 기준이 있고 그것에 대비되어 좋고 싫음이 구분되기 마련이에요. 더 부드럽게 느껴지면 더 낫다는 식으로 자신의 기준이 있는 거죠. 두 개의 감지 사이의 미묘한 차이를 구분해 내는 것은 더 섬세한 마음의 작용입니다. 그런데 그것을 구분하지 못하고 좋으면 그냥 끌리고, 싫은 것은 거부하는 것은 거친 상(相)에 속하는 거죠. 좋고 나쁨이 구별되는 것은 미세해진 마음이 작용하기 때문이고, 더 미세해지면 좋고 싫음을 떠나 이것과 저것이 다름을 구분하는 마음으로 넘어갑니다. 지금 표면으로부터 심층으로 들어가는 순서로 설명하고 있습니다. 분별지상응염은 번뇌를 일으키는 하지만 미세한 마음의 상태로 들어가기 시작하는 단계입니다.

다시 정리해보죠. 번뇌에 상응하는 집상응염, 무단상응염, 분별지상응염은 각각 의식, 상속식, 지식에 해당하고 집착상, 상속상, 지상을 만들어냅니다. 이 세 가지는 마음의 번뇌와 더불어 상응하는 거친 생멸상입니다. 다시 말해 번뇌를 일으키는 생멸상이죠. 좋고 나쁨을 구별하고, 고통과 즐거움을 느끼기 시작하면 우리는 번뇌를 일으키는 마음에 속해있는 겁니다. 그러나 고락에 끌려 다니지 않는다면 그때부터 서서히 미세한 마음으로 들어가는 단계에 들게 되죠. 호오(好惡)를 떠나지는 못했지만 고락(苦樂)을 떠났다는 말입니다. 고락을 느끼고 싶다면 느껴도 되지만 떠나려면 떠날 수도 있어요. 이걸 고락이 있지만 에너지가 거기에 크게 머물지 않을 때 가능한 일입니다. 빠진다는 것은 허우적거리며 자기 힘으로 헤어 나오지 못하는 거죠. 깨어있기에서 생각과 감정이 있지만 그것은 생겨난 현상에 불과한 것임을 자꾸 경험하고 느끼다보면 점차 마음에서 일어나는 것들에 끌려 다니지 않게 됐었죠? 그 중에서 분별을 넘어서 심하게 끌려 다니는 것이 고락입니다. 그 고락으로부터 서서히 떠나게 되면 마음이 편해지고 이제 공부에 대한 게으름이 서서히 생겨납니다. 보살의 경지로 들어서기 시작하면 마음이 편해져요. 이제야 미세한 마음으로 들어서기 시작해서 진짜 공부가 시작되는데 마음이 편해졌기 때문에 거기서 멈추기 쉽습니다.

두 번째 생멸상은 번뇌를 일으키지 않는 생멸상입니다. 상(相)으로 말하자면 바로 현상(現相), 전상(轉相), 무명업상(無明業相)이에요. 다시 한 번 말하지만, 여기서 순서와 단계를 세밀하게 설명해 놓았지만 마음이 이렇게 순차적으로 일어나지는 않고 즉각적으로 동시발생하며 일어납니다.

여기서부터는 상(相)이 아주 미세해서 마음이 파악해내기 힘들습니다. 예전에 감지연습 처음 할 때 어땠었죠? 경계를 그리고, 느끼고, 밀치고 끌리는 걸 구분해내라고 했습니다. 그것이 바로 호오(好惡)를 구분하는 겁니다. 그런 초기 연습 단계가 지나면 턱하니 느껴지는 느낌을 구별해내는 연습을 했었죠? 그것은 경계를 구분해내는 현색불상응염의 상태로 들어가는 것이었습니다. 밀치고 끌림 없이 감지를 구분해내면 그것이 현색불상응염입니다. 밀침과 끌림이 느껴지면 그것은 분별지상응염이죠. 밀침과 끌림이 있는 이후에 기분이 좋아지고 나빠지는 것은 무단상응염까지 간 것이고, 기분 좋은 것만 보고 싶어진다면 집상응염에 머무는 것입니다.

다시 현색불상응염으로 돌아와서, 이 사물과 저 사물의 내적인 느낌을 분별해내면 그것이 바로 감지상태입니다. 우리가 주로 연습했던 감지는 현색불상응염이었어요. 거기에는 좋고 싫음 없이 분별만 있을 뿐입니다. 우리가 지금에 와서는 마음속에서 파악해내는 모든 것이 감지에 속한다고 말합니다. 주체와 대상으로 나뉘는 능견심불상응염부터 집상응염까지를 모두 감지의 스펙트럼에 속한다고 말해요. 다만 집상응염은 의식이니까 이름과 생각까지 다 붙어있죠. 표면부터 심층의 순서로 다시 살펴본다면, 무단상응염은 이름과 생각이 좀 떨어져 나간 단계이고, 분별지상응염은 이름과 생각은 떨어져 나갔지만 끌림과 밀침이 있는 상태입니다. 현색불상응염은 이름과 생각, 끌림과 밀침까지도 떨어져

나가고, 그냥 구분만 되는 상태입니다. 현상(現相)은 경계가 드러나서 드디어 사물로 나타나는 거죠. 전에는 경상도와 전라도가 없었는데 선을 그어놓으니 경상도와 전라도가 생겨납니다. 이를 붙이기 전이라도 경계가 그려지면 이 땅과 저 땅은 이미 다르잖아요. 그게 바로 현식이 만들어내는 현상입니다. 주체와 대상이 나뉘지고 주체에 해당하는 능현이 생기면, 능현(能現)은 이제 능동적으로 보기 시작했다는 겁니다. 그 전까지는 수동적으로 '보여진 것'인데, 금을 그어 경계와 분별이 분명히 드러나서 마음의 상으로 보기 시작하는 상태가 능현(能現)이고, 현식(現識)입니다. 나타난다는 의미에서 나타날 현(現)을 사용하죠.

능견심불상응염은 주체와 대상으로 나뉘어 주체가 분명하게 발생하는 마음이고, 전식(轉識)이라고 합니다. 구를 전(轉)을 쓴 것은 움직인다는 의미를 사용했기 때문입니다. 균형 잡힌 것은 어디로도 움직이지 않기 때문에 움직이기 위해서는 불균형이 선행되어야 합니다. 주의의 불균형이 일어나면 주의가 많은 곳에서 적은 곳으로 움직이고, 대기의 압력차가 생기면 고기압에서 저기압으로 바람이 이동하고, 위치에너지에 편차가 생기면 높은 곳에서 낮은 곳으로 물이 움직입니다. 이처럼 모든 움직임은 불균형 상태에서 일어나기 시작합니다. 그게 바로 전상(轉相)이에요. 동념(動念)이 생겨난다고 표현하죠. 동념이 나타나기 시작한 때, 주체와 대상이 분열된 상태가 능견심(能見心)입니다. 볼 견(見)자를 사용하죠. 여기까지가 보살의 경지입니다. 주체와 대상으로 나뉘는 미세한 느낌마저도 구분해내는 마음이 바로 보살의 경지에요. 좋고 나쁨을 분별하고, 좋고 나쁨이 없는 그냥 감지를 분별하고, 그 감지 중에서도 주체와 대상의 감지를 느끼고 파악하는 것이 미세한 마음의 상을 구분해 내는 단계입니다.

사람들에게 “나”라는 느낌을 느껴보라고 하면 대부분 생각을 가지고 얘기합니다. “나라는 생각은 다 있지. 느껴지잖아.”라고 대답하지만 사실 그것은 느끼는 게 아닙니다. 또 어느 정도 공부를 한 사람이 “그래, 나라느낌이 느껴져. 이게 감지라는 걸 알긴 알겠는데, 그래도 진짜 나라고 느껴진단 말이야.” 이런 말을 한다는 것은, 사실은 나라느낌을 감지로서 명확하게 파악하지 못했기 때문입니다. ‘나’라는 느낌, 주체의 느낌 속에서 오랜 시간 살아왔기 때문이죠. 그것이 느낌으로 파악되면 느낌은 느낌대로 있고, 자기는 거기서 떨어져 나올 수가 있습니다. 이때 말하는 ‘자기’라는 것은 특별한 자기를 말하는 것이 아니라 에너지가 거기에 머물지 않는다는 의미입니다.

그 다음은 부처의 경지인데, 엄밀히 말하면 경지가 아니라 경계입니다. 여전히 분별되는 경계 속에 있다는 뜻이에요. 근본업불상응염 또는 무명업식(無明業識)이라고 하는데 무의식의 세계를 의미합니다. 민감해지면 민감해질수록 무의식도 점차 의식화되기 때문에 선을 그어 “여기서부터 무명업식이다.”라고 말할 수는 없지만, 기본적으로는 보이는 속성은 능소(能所), 즉 주체와 대상이 나누어지지 않은 상태를 말합니다. 나와 대상이 나뉘지 않았기 때문에 세상이 ‘보이지만 보지않는’ 감각상태라고 할 수 있습니다. 그런 상태도 역시 마음의 흔적과 재료들이 있기 때문에 주체와 대상이 있는 세계로 툭 나왔다가 또다시 주체와 대상이 사라지는 감각으로 들어가는 그런 상태죠. 이렇게 감각으로 들어갔지만 또다시 나올 수밖에 없는 것은 무명업식, 다시 말해 그 안에 들어있는 수많은 재료들 때문입니다. 육체적, 에너지적으로 타고난 것, 조상으로부터 받고 형태공명장으로부터 받은 정보들, 정보로서의 업식(業識) 등으로 인해서 끊임없이 주체와 대상으로 나뉘는 거죠. 우리는 단세포 때부터 수많은 세월 동안 면역체계 등을 통해 ‘나’와 ‘나 아닌 것’으로 나누는 연습을 해 온 끝에 주체와 대상의 개념분별을 훌륭하게 해내게 된 거예요. 두세 살만 되면 누가 특별히 가르쳐 주지 않아도 나, 나 하잖아요. 이런 게 바로 무명업식에 의해 나타나는 거라고 볼 수 있습니다. 일 년 내내 가르쳐야 나와 대상을 분별할 수 있다면 그런 건 무명업식이라고 할 수 없어요. 나와 남을 구분하는 일처럼 자동적으로 일어나는 것을 무명업이라고 합니다.

노력해서 이런 자기 마음의 구조를 명확하게 볼 수 있어야만, 무명업으로부터 비롯된 주체와 대상의 분열된 마음을 스러지게 하고 분리 이전으로 다시 가라앉을 수 있습니다. 이렇게 분리 이전으로 가라앉을 수는 있지만 의식하려면 또다시 분리를 해야만 합니다. 내가 있다는 것은 절대(絕對)와 상대(相對)를 나눠놓고 있는 상태인데, 우리가 공부를 통해 하려는 건 이 상대의 세계에 분리된 마음으로 있으면서도 우리의 본질은 단 한 번도 분리된 적이 없음을 파악하려는 겁니다. 그러면 분리된 마음을 느끼고 그 속에 있지만 그 속에 있지 않은, 그것을 사용하지만 그것에 꼬달리지 않는 일이 가능해진다는 거죠. 그래서 이 상태를 부처의 경계라고 얘기합니다. 부처만이 이 미묘한 생멸상인 무명업상(無明業相)을 파악하고 감지해낼 수 있어요. 나도 모르게 자동적으로 일어나는 무의식적인 느낌들마저 파악해내고 그것에 끌려 다니지 않으면 최종적인 미묘한 마음의 작용을 파악할 수 있게 됩니다. 그러니까 이것은 느껴내기 보다는 통찰해내는 것이라고 말할 수 있습니다. 왜냐하면 느끼기 위해서는 마음이 분열되어 있어야만 하는데, 이 무명업식은 마음의 분열이 없는 상태잖아요. 그보다 표면으로 나온 능견심불상응염부터 마음이 주체와 대상으로 분열되거든요. 근본업불상응염 즉 무명업식은 분열이 안 되어 있는데 어떻게 느낄 수 있겠어요. 재료도 있고, 자동화된 작업들도 있지만 마음의 분열이 없기 때문에 그 무엇도 느끼지는 못합니다. 그래서 자동화된 이 무명업식은 느낌이 아닌 통찰을 통해서만 접근할 수 있는 겁니다. 우리는 느낌보다 근본적인 존재이므로 나라느낌과 대상의 느낌은 느낌으로 구별해낼 수 있어요. 그런데 무명업식으로 들어가기 시작하면 더 이상 그 무엇도 느낄 수 없기 때문에 통찰해내야만 합니다. 그래서 이 상태는 부처만이 파악해낼 수 있다고 말합니다. 명확하게 자신의 본성을 본 사람만이 파악할 수 있다는 거죠. 본성을 보지 못한 사람은 전식까지만 파악이 가능합니다. 나라느낌도 느낌이고 대상이라는 것도 마음속의 하나의 느낌임을 파악할 수 있다는 거죠. 여기까지가 보살의 경계입니다.

‘느낀다’는 것은 무엇을 ‘안다’는 것과 비슷한 작용입니다. 우리가 무엇을 볼 때 그것은 항상 밖에 존재하는 것입니다. 마음의 느낌도 이와 마찬가지로 무엇이 느껴질 수 있는 이유는 그것이 본질의 밖에 있기 때문에 그렇습니다. 굳이 말로 표현하자면 그래요. 그런데 근본업은 느껴지지 않고 자동으로 일어납니다. 그나마 논리적으로 이해할 수 있는 게 바로 의타성법(依他性法)입니다. 곡선의 느낌은 직선의 느낌을 기반으로 한다는 말이 이해는 되잖아요. 물론 일반적인

마음은 이것도 이해할 수 없지만 우리는 이제 이해할 수 있습니다. 그렇다면 곡선을 곡선으로 느끼게 하는 기준이 되는 밑바닥에 깔린 직선의 느낌을 존재적으로 파악할 수 있느냐? 그게 파악이 되면 무명업이 파악이 되는 겁니다. 비유하자면 그렇습니다.

두 종류의 생멸상을 얘기했습니다. 번뇌를 일으키는 거친 생멸상과 번뇌를 일으키지 않는 미세한 생멸상이죠. 거친 중에서도 미세한 상이 분별지상응염(지상)인데 여기서부터 보살의 하위 경계에 들어가는 것입니다. 왜 경계라고 하느냐 하면, 분별지는 번뇌와 상응하지 않는 불상응염일 수도 있고, 상응하는 상응염일 수도 있기 때문입니다. 불상응염일 때는 호오를 분별하지만 그에 끌려다니지 않을 때 입니다. 아주 어렵지요. 그리고 미세한 것 중에서 거친 것, 다시 말해 현색불상응염(현상)과 능견심불상응염(전상)까지가 보살의 상위 경계입니다. 그러니까 거친 것 중에서도 미세한 것 하나와 미세한 것 중에 거친 것 두 가지 이렇게 세 가지가 보살의 경계에 속합니다. 그리고 거친 것 중에서 거친 것 두 가지인 집상응염(집착상)과 부단상응염(상속상)이 범부의 경계에 속하고, 미세한 것 중에 미세한 것인 근본업불상응염(무명업상)이 부처의 경계에 속합니다. 이렇게 생멸의 상을 나누어 설명했습니다.

집착과 끊임없는 생각 속에 빠져 있는 사람이 범부입니다. 생각을 멈추지 못하고, 무언가에 대한 집착을 멈추지 못하면 범부에 속합니다. 응무소주(應無所住)는 에너지가 그 어디에도 머물러서 않는 것이라고 했습니다. 여러분이 “난 아직 모르겠어.”라고 생각한다면 난 아직 모르겠다는 생각 속에 에너지가 머물고 있는 겁니다. 물론 '난 이제 알았어'라고 하는 마음도 에너지가 거기에 묶여있는 마음입니다. 특별하게 알 게 없어요. 앎도 아니고, 그렇다고 모름도 아닌데 모름이나 앎에 에너지가 묶여 있는 것이죠.

본성이라는 것은 알고 모름과는 상관이 없습니다. 물론 우리는 그걸 통해서 가려고 하지만 그건 그냥 하나의 길일 뿐입니다. 그와 같이 범부의 경계는 끊임없는 생각과 집착으로 에너지가 한번 머물러서 거기서 헤어나지 못하고 계속 맴돌고 소용돌이 치고 있는 겁니다. 그게 바로 거친 생멸상 중의 거친 것인 집상응염과 부단상응염입니다.

거친 것 중의 미세한 것인 분별지상응염(지상), 미세한 것 중에 거친 것인 현색불상응염(현상)과 능견심불상응염(전상) 이 세 가지는 보살의 경계입니다. 점차 에너지의 머뭇거림이 줄어들기 시작하면, 경계가 느껴지고 분별되지만 그와 상관없이 있을 수 있는 것이 현색불상응염에 빠지지 않는 겁니다. 주체와 대상이 생겨나 있지만 그에 상관없이 있을 수 있는 것이 능견심불상응염에 빠지지 않는 거예요. 이게 보살의 경지의 맨 마지막 상태죠. 주체와 대상이 구분이 되지만 주체, 즉 나를 위한 것에 빠지지 않습니다.

마지막으로 미세한 것 중에 미세한 것이 부처의 경계입니다. 부처의 경계라는 것은 주체와 대상의 구분이 없는 경지에 들어가는 것이지만, 이것도 경계인 까닭은 무의식적인 현상으로서 작용하고 있기 때문입니다. 이걸 근본업불상응염이라고 합니다. 무의식의 재료들이 있지만 아직 주체와 대상이 나뉘지 않아서 분별된 활동은 하지 않는 상태, 또는 주체와 대상이 없는 마음 상태(감각상태), 나뉘지 않은 불이의 '세상'은 있지만 개념적으로 나뉘지고 분별되는 '세계'는 없는 상태, 마음의 상(相)이 전혀 없는 상태 등으로 표현해 볼 수 있습니다. 상(相)의 모든 기초는 나와 대상이기 때문에 마음의 상이 세워질 가장 기본적인 블록이 없는 상태입니다. 마음의 상이 없는 세상을 절대(絕對)라고 하고 분열된 마음의 상이 작용하는 세계를 상대(相對)라고 한다면, 상대와 절대가 동시에 있는 것이 중생심(衆生心)입니다. 중생심에는 세계도 있고 세상도 있어요. 엄밀히 말하면 '있다'는 표현도 하나의 비유일 뿐입니다. '보지만(세계) 보지 않는다(세상)'가 바로 세계와 세상이 동시에 있다는 것의 표현입니다. 절대와 상대가 동시에 있고, 분별과 분별없음이 동시에 있습니다. 그 중에 여전히 분별이 있으니 부처의 경계라고 표현하는 거예요. 그러니까 부처의 마음에 경계가 전혀 없는 게 아니죠. 부처는 이것저것 하나도 구별 못할 것 같습니까? 구별 못하면 바보일 뿐이죠. 그러니까 부처의 경계라는 것은 이렇게 세계를 구성하는 가장 기본 블록인 나와 대상마저도 사라진 상태인데, 사라졌지만 사라지지 않은 것이기 때문에 경계라고 말하는 겁니다. 완전히 사라졌다면 경계라고 하지 않겠죠.

이렇게 생멸상을 분별해 봤습니다. 오늘 내용을 보면 부처도 생멸상을 가지고 있죠? 범인과 다름없이 모든 상(相)들이 다 있지만 거기에 속하지 않을 뿐입니다. 구분은 다 하고, 느끼려면 다 느끼지만 에너지가 머무는 현상이 없는 거죠. 사람들과 똑같이 맛있는 음식과 맛있는 음식을 구분합니다. 그래서 석가모니는 모기가 싫어서 바라나시를 떠났다고도 하죠. 이렇게 다 구분하지만 구분 없음도 동시에 있는 것입니다.

이렇게 말하면 어떤 이들은 “이거 별거 아니네.”라고 할 수 있어요. 별거 아니라는 마음은 생각 속에서 일어난 것입니다. 분별 있음 속에 있으면서 동시에 분별없음이 같이 있다는 것은 실제로는 정말 혁명적인 거예요. 분별하는 일반인의 마음과 분별에 속하지 않는 부처의 마음이 동시에 있는 것이 중생심(衆生心)이기 때문에 대승기신론에서는 이 중생심을 굉장히 중요하게 여깁니다. 중생의 마음이 곧 부처의 마음이라는 거죠. 중생의 마음은 에너지가 한번 머물면 거기서 잘 헤어 나오지 못하지만 부처의 마음은 머물다가도 즉각 거기서 헤어 나옵니다. 머뭇거림이 없으면 마음은 구분을 못하는데, 머물지 않으면서 마음을 사용하는 것이 바로 응무소주이생기심(應無所住而生其心)입니다. 마음을 사용한다는 건 기본적으로 구분하는 작용이 일어나서 분별심을 사용하는 겁니다. 다시 말하자면 전식과 현식, 지식을 다 사용합니다. 그리고 고락도 있죠. 경허스님은 마지막까지 주색을 했다고 합니다. 스님인데도 고락(苦樂)까지 같이 한 거죠. 그렇지만 어느 누구도 경허스님을 거기에 속한 사람이라고 하지는 않습니다. 그것은 그가 고락(苦樂) 속에 있었지

청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

안녕하세요? 현재 백일학교는 방학기간을 가지며 청소년 캠프와 통찰력 미니게임을 개발 중에 있습니다. 중학생과 회사 직원들을 대상으로 대규모 통찰력게임을 진행했으며 게임을 통해 크고 작은 변화들이 일어났습니다. 학생들에게는 자신이 원하는 것이 무엇인지 깊게 살펴 볼 수 있는 계기가 되었고 회사 직원들은 행복한 회사를 만들기 위해 자신과 전체가 갖추어나가야 할 것이 무엇인지를 깊은 교감을 통해 발견하는 시간이었습니다. 이러한 활동들과 더불어 사람들이 쉽게 이해하고 체험할 수 있는 통찰력 미니게임을 어떻게 만들어 갈지에 대한 구상과 '아름다운 세상을 위하여'라는 이름의 주제로 통찰력 여행 프로젝트를 활발하게 진행 중입니다. 아래 이와 관련한 소식을 전해드립니다. 그리고 이 모든 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다. 후원을 통해 이 활동을 지원해주실 분은 2쪽을

1. 대전 삼천중학교 대규모 통찰력게임



지난 12월 22일 목요일 대전 삼천중학교에서 대규모 통찰력 게임이 진행되었습니다. 통찰력 게임으로는 처음으로 대규모 게임이 진행되었는데, 특히나 청소년들과 진행하는 게임이 어떻게 흘러갈 수 있을까 하는 걱정과 기대를 동시에 가지며 진행된 게임이었습니다. 게임을 통해 학생들이 갖고 있는 삶의 어려움과 주제를 나누었고 친구들의 고민과 주제를 미니게임을 통해서 깊게 나누고 살펴볼 수 있는 시간이었습니다.

2. Brand&Company 대규모 통찰력게임



지난 1월 6, 7일 함양수련원에서 brand&company(이하 B&C)의 전직원이 참석한 가운데 대규모 통찰력 게임이 진행되었습니다. B&C는 브랜드 분야에서 컨설팅, 브랜드 개발, 마케팅 등의 활동을 왕성하게 해오고 있는 기업입니다. 새로운 변화와 소통, 행복한 회사를 만들고 싶다는 주제로 통찰력 게임을 진행 하였습니다. 게임을 하며 일어났던 놀라운 변화와 소통은 다음 소식지에 B&C 인터뷰를 통해서 자세히 소개드리겠습니다.

3. 백일학교 통찰력 여행 프로젝트, ‘아름다운 세상을 위하여’



1월 13일부터 백일학교의 성지님, 온비님이 ‘아름다운 세상을 위하여’라는 주제로 통찰력 여행 프로젝트를 진행중입니다. 다양한 분들을 만나서 새롭게 리뉴얼 된 통찰력 게임을 진행하며, ‘통찰력 게임을 활용해서 아름다운 세상을 만들 수 있을까?’ 라는 주제로 10일간의 통찰력 게임 재능기부여행을 진행합니다. 통찰력 미니게임은 새롭게 리뉴얼된 과정으로 어울리기 - 생명력 - 위기 - 깨어있기 카드 순으로 진행됩니다.

자세한 진행 상황은 통찰력 여행 블로그에서 확인하실 수 있습니다.

▶ 블로그 ‘아름다운 세상’ 바로가기 : <http://blog.naver.com/zkap0311>

4. 통찰력 여행 인터뷰 - 온비



지난 1월 13일부터 성지님과 함께 통찰력 여행 중이며 통찰력 게임 안내를 하고 있는 온비님의 생생한 이야기를 인터뷰를 통해 들어봤습니다. 어떤 경험을 하고 있고 새롭게 배운것은 무엇인지 함께 들어볼까요^^

성 : 저희가 1월 13일부터 통찰력 여행을 다니면서 많은 분들과 함께 통찰력 게임을 진행하고 있는데요, 오늘 온비님이 처음으로 통찰력게임을 안내를 할 예정인데 기다리는 과정에 있어 느낌이 어떠신가요?

온 : 어제 아롬드리님과 비아남께서 통찰력게임을 하는 모습을 보면서 '아, 진짜 시작되었구나...!'라는 느낌이 들었어요. 어제 성지님이 통찰력게임을 진행하는 모습을 보면서 많은 것들을 배웠어요. 어울리기 과정에서는 이렇게 해야 하는구나, 상대방이 잘 모르겠는 느낌이 들 때에는 이런 식으로 질문해서 풀어나가면 되는구나 등... 그런데 오늘은 제가 한 친구를 안내 하거든요. 그래서 기대도 되면서 어떻게 해야 할 지 과정을 익히고 있는 중이에요.

성 : 통찰력 게임에 직접 참여도 해봤고 안내도 하고 있잖아요? 참여할 때와 직접 안내할 때 차이점이 있다면요?

온 : 통찰력 게임을 할 때에는 온전히 제 내면에서 떠오르는 생각이나 느낌에 주의가 가요. 제가 직접 안내를 할 때에는 주의가 온전히 상대방에게, 밖으로 나가요. 그런데 상대방에게 온전히 주의가 가도 습관적으로 주의가 제 쪽으로 중심이 뒹굴 때가 많아요. 그래도 이유 없이 주의를 상대방에게 보내는 점이 가장 큰 차이점인 것 같아요.

성 : 지금까지의 깨어있기를 통한 의식에 대한 탐구 과정으로 연결해서 봤을 때 어떤 배움을 얻는 것 같나요?

온 : 제가 통찰력 게임을 딱 한번 안내를 해 봤어요. 그때 굉장히 많은 도움이 되었어요. 상대방이 자신의 이야기를 하는데 저는 좀 공감이 안 될 때가 많았어요. '왜 저런 걸 가지고 고민하지? 이해가 안 되네...' 하구요. 이런 생각이 자꾸만 떠올랐어요. 주의를 상대방에게 보내고 있는데도 자동적으로 떠오른 생각들에 주의가 가는 것을 느꼈어요. 그런데 그 생각에 주의를 더 주고 집중하게 되면 상대방의 이야기가 전혀 들리지 않아요. 그래서 안내를 할 수 없는 상황이 되요. 아무리 내 속에서 생각이 막 떠오른다 하더라도 상대방에게 주의를 주는 것을 하면서 일상보다 저 자신을 살펴보는 것이 더 잘 되는 느낌이 들었어요.

성 : 어떤 친구들에게 통찰력 게임이 필요하다고 느끼나요?

온 : 진로 고민을 하고 있는 20대 친구들이 가장 먼저 떠오르네요. 왜냐하면 요즘에 사회에서 '너의 꿈을 찾아야 한다, 하고 싶은 일을 해야 한다, 가슴이 시키는 일을 해야 한다 등...' 이런 소리를 많이들 하잖아요. 그런데 초, 중, 고등학교 때에 나를 알아가는 시간을 가져본 적이 있는 친구들이 거의 없다는 거죠. 그런데 이 친구들에게 내가 원하는 것을 해야 한다고 외치니까 얼마나 당황스럽겠어요. 저 또한 그랬었어요. 어떻게 해야 하는 지 방법도 알려주지도 않으면서 그저 그렇게 해야만 한다고 강요하죠.

성 : 자신에 대해서 알아야 한다는 것의 중요도는 사회적으로 높아져 가는데, 뚜렷한 방법은 없죠. 그럼 통찰력게임이 일정 부분 도움이 된다는 말씀인가요? 책, 강연, 멘토링 같은 일반적인 도구와 통찰력게임은 어떤 부분이 다른 것 같아요?

온 : 일반적인 도구들은 그들이 나에게 무언가를 알려주려고 해요. '너는 이런 유형의 사람이니까 이것을 해야 해' 라구요. 밖에서 나에게 정보를 주죠. 그런데 통찰력게임은 어떤 질문을 들었을 때 제 안에 느껴지는 느낌을 잡도록 도와주는 것이 가장 큰 차이점 같아요. 밖이 아닌 오로지 제 안에서 일어나는 소리를 들을 수 있도록 도와줘요. 진짜 제 안의 느낌이에요.

성 : 통찰력 게임을 모르는 분들에게 소개를 해 주신다면요?

온 : 통찰력 게임은 질문만 해요. 우리가 그들에게 명확한 답을 주는 것이 아니라 질문을 듣고 무의식적으로 떠오르는 느낌을 잡을 수 있도록 도와주고, 그것이 내 삶의 주제를 이루는 데 어떤 도움을 주는가를 연결시킬 수 있도록 안내해요. 목마른 느낌이 들면 물을 마시러 가고, 배고픈 느낌이 들면 밥을 먹으러 가죠. 이처럼 우리를 어떤 행동으로 이끄는 것은 생각이 아닌 느낌이에요. 내 삶에 문제가 생기면 그것을 해결하기 위해 머리를 푹푹 싸매며 생각을 하곤 하죠. 하지만 생각으로는 절대 문제가 해결 되지 않아요. 문제 해결의 열쇠는 바로 느낌이에요. 통찰력 게임을 통해서 자기 안에 있는 무한한 느낌을 느낄 수 있어요. 처음에는 잘 모르겠어도 하다보면 느낌이 뭔지 느낄 수 있게 되요. 그리고 그 느낌은 나에게 문제가 되라고 올라온 것이 아닌 도움이 되려고 올라온 것이에요. 그 느낌이 자신의 주제를 이루는 데 어떤 도움이 되는 지 스스로 찾아가는 과정이 바로 통찰력 게임이에요.

성 : 한마디로 표현하자면 통찰력 게임이란 무엇인가요?

온 : '거울'이다. 자신의 내면을 온전히 비춰주는 거울이라는 생각이 들어요. 게임을 하는 과정 속에서 안내자는 상대방의 지금 느낌, 행동 패턴에 주의를 기울이며 그것을 온전히 비춰주고 스스로에게 알아차릴 수 있도록 하죠. 그리고 이 과정을 통해 자신이 의식적으로 알지 못했던 '나'를 알 수 있다는 점에서 나도 모르는 나의 모습을 이 통찰력게임이

● 5차 청년 백일학교 졸업자 현재님 인터뷰_5



현재님은 올해 06월 27일부터 약 2개월 동안 백일학교 과정을 진행했습니다. 그리고 지난 8월 25일 함양 수련원에서 현재님의 졸업식이 진행되었습니다. 학교 개학으로 인해 100일이라는 시간을 모두 채우지는 못 했지만 그동안 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.)

현 : 그 느낌을 주제와 연결 하는 순간 갑자기 답답함이 사라지고 황홀감이 막 느껴지는 거예요. 그 전까지는 한 번도 통찰 때문에 황홀해 본 적이 없는데 마지막에는 너무 답답했고 너무 절실했기 때문에 에너지가 컸던 것 같아요. 손발이 부들 부들 떨리면서 정신을 못차리겠다고 한 2시간 가까이 일어서지도 못했어요. 그리고 그 이후에 더 이상 궁금한 것이 없어졌어요. 탐구라는데 그런 것 같아요. 본래는 이미 탐구할 필요가 없는데 탐구가 필요한 사람이라는 상을 자신한테 투영을 시키는 것 같아요. 궁금한 걸 만들어내기 때문에 궁금하겠죠. 근데 이제 궁금한 걸 만들어내는 능력이 가버렸어요. 그러니까 궁금하지가 않는 거죠. 애초에 본질적으로 상태는 여기 오기 전이나 온 후나 변한 게 없는데 변한 것은 이제 궁금해하던 능력이 혹은 불안함을 조성하던 능력이 가버린 것 뿐인거예요.

자 : 어떤 조건과 상황에 따라서 일어난거죠. 사실은 현재님이 '나와의 소통'이라는 프로그램을 하기 전에는 그런 질문들도 없었을 거란 말이죠. 그런데 백일학교 과정을 통해서 어떤 질문과 느낌들이 일어났고 그것을 강력하고 간절한 마음으로 찾다가 이거다 하는 것이 와 닿으니까 폭발하듯이 어떤 작용과 발견이 일어나면서 상태의 변화가 일어난 것 같네요. 그런데 방금 전에 '마음의 그릇'이라는 것을 궁금해하며 찾다가 '모든 현상은 근원의 반영이다 대비다' 라는 표현을 듣고 강한 전율을 느꼈다고 표현했잖아요. 그게 어떤 내용인지 조금 더 풀어서 설명해주시겠어요?

현 : 그 문구를 보고 나서 떠오른 것은 '그렇다면 모든 현상 속에서 마음의 그릇을 찾을 수 있겠구나' 라는 게 와 닿았어요. '그러면 지금 느끼고 있는 느낌에도 있겠네' 라는 것이 떠올랐는데 그때 탁 불현듯 '내가 느낌을 느끼고 있다는 것 자체가 본질의 증거구나'를 발견하게 된 거죠. 조금 더 상세하게 설명 드리자면 무언가를 느끼려면 느낌이 없는 상태가 있어야겠죠. 우리는 차이만을 인식할 수 있기 때문에 현상을 느끼려면 현상이 아닌 것이 밑바탕에 있어야 돼요. 우리의 느낌의 가장 밑바탕에는 우리가 느낄 순 없지만 본질적인 게 항상 밑바탕에 깔려 있고 거기서 서서 현상계를 보고 있다 라는 게 와 닿았어요. 이걸 말로는 전에도 할 수 있었지만 와 닿은 건 그때가 처음이었어요. 어떤 느낌을 느껴도 그 느낌의 밑바탕에는 본질에 서서 우리가 보고 있구나 라는 게 와 닿았어요.

자 : 마음의 그릇이라는 게 하나의 단어고 하나의 개념이기 때문에 그것 자체는 다양한 의미로 해석 될 수 있을 거예요. 그래서 그냥 마음의 그릇이라고만 표현하면 열 명이면 열 명 다 다르게 해석할 수 있을 것 같아요. 그런데 지금 현재님의 이야기를 들어봤을 때 그 마음의 그릇이라는 게 모든 것의 배경과 같은 것이라고 와 닿았던 것 같은데 그게 맞나요?

현 : 네 맞아요. 그 마음의 그릇이라고 하지만 사실 그릇이라기 보다는 대지에 가까운 것 같아요. 대지는 모든 것과 항상 붙어있죠. 중력 때문에. 하지만 우리는 이 대지가 없으면 서있을 수가 없죠. 저는 그릇이라고 표현을 해서 그릇과 느낌이 별개의 것인 줄 알았어요. 그런데 통찰이 오고 나니까 별개의 것이 아니고 딱 붙어있다는 것을 알게 되었어요. 이 느낌은 항상 이 그릇과 붙어있지 않으면 느낄 수가 없구나 라는 것어요. 없는 것과 마찬가지로. 그런 식으로 왔던 것 같아요.

자 : 그게 하나의 표현인데 어쨌든 느낌이 일어난다는 것 자체가 그 그릇이라고 하는 것이 있기 때문에 존재할 수 있다는 것을 직감적이고 체험적으로 느꼈다는 거군요.