



오인회 소식

2015. 12월(제51호)



권두언 卷頭言

자전거 중심은 어떻게 잡으세요?

자전거를 탈 때 자전거 중심을 어떻게 잡는지 아시는지요? 수영할 때 물에 어떻게 뜨는지 아시는지요?

자전거 중심도 잘 잡고 물에도 잘 뜰 수 있지만, 말로 설명하려면 좀 어려울 것입니다. 왜냐하면, 뇌가 에너지를 최소한으로 사용하기 위하여 에너지가 많이 드는 '의식적 과정'을 에너지가 적게 드는 '무의식적 과정'으로 무조건 전환시켜 버리기 때문입니다. 자전거 중심을 잡고 물에 뜨는 과정이 무의식적으로 진행되다 보니 인식이 잘 안 되고 설명이 어렵게 되는 것입니다.

우리가 두 발로 설 수 있다는 점도 가만히 보면 매우 신기한 일이라는 것을 알게 됩니다. 두 발바닥의 작은 면적으로 걷거나 달리면서도 넘어지지 않고 몸 전체의 중심을 잡는다는 것이 신기하지 않으신지요? 이렇게 보면 몸과 관련된 모든 일이 매우 신기하다는 것을 알게 됩니다. 심장이 뛰고, 혈액이 돌고, 모든 세포에 영양분을 공급하고 노폐물을 빼내고 등등 ...

몸이 이렇다면 마음은 어떨까요?

무의식적으로 자전거 중심을 잡고, 의식적으로 자전거 중심을 잡고 있는 결과를 알게 되는 것처럼, 뇌과학에서는 마음의 내용이 무의식적으로 결정되고, 의식은 무의식적 뇌의 결정인 마음의 내용을 통보받아 알게 된다는 사실을 밝혀냈습니다. 과학이 이렇게 밝혀주어도 늘 문제가 되는 것은 바로 '나'입니다.

자전거의 중심은 무엇이 잡는 것일까요? 진짜로 '내'가 자전거의 중심을 잡는 것일까요?

아니면 자전거 중심을 잡는 '현상'이 펼쳐지고 있는 것일까요?

이를 '나'와 '마음'에 대하여 살펴보면, 진짜로 '내'가 '마음'을 일으키고 '마음'의 내용을 좌지우지하는 '주체'일까요?

아니면 '마음'뿐만 아니라 '나'라는 것도 모두 '현상'으로 펼쳐지고 있는 것일까요?

-宇絢-

번뇌즉보리 충서를 출간합니다.

지난 호에 소식이 나간 후 여러분이 후원을 해주셨습니다. 감사합니다.

우리는 번뇌와 보리가 둘이 아님을 알아차리는 것이 어렵다 여깁니다. 그것은 사실 마음의 내용에 들어가 있기 때문에 그렇습니다. 마음이 '움직인다'는 것, 그것에는 아무런 차이가 없음에도 '움직임 속'에서 '판단'을 하려니 어려움에 맞닥뜨리는 것이지요. 아래는 그것을 설명하는 대승기신론 강의 중 일부입니다.

“의(意)와 의식(意識)은 생멸문(生滅門)에 속합니다. 생멸문은 마음에 생겨났다가 사라지고, 진여문(眞如門)은 늘 변함없습니다. 소승은 진여(眞如)를 추구하므로 끊임없이 자기를 탐구하고 깨달음에 온 에너지를 투입하는 반면, 대승은 생멸(生滅)과 진여(眞如)가 다르지 않다고 얘기합니다. 중생과 부처가 다르지 않고, 번뇌와 보리가 다르지 않다고 말하죠. 번뇌를 느끼는 것은 그것이 보리를 기반으로 하기 때문입니다. 번뇌가 없다면 어디에 무슨 보리가 있겠습니까? 그래서 번뇌나 보리가 다 마음의 현상이라는 것이죠.

그렇기 때문에 어렵습니다. 본질과 본질 아닌 것이 정해져 있다면 알아차리는 것이 어렵지 않습니다. 고요한 물이 진리이고 파도치는 격랑이 번뇌라고 구별된다면 쉽습니다. 고요해지려고 애쓰고 노력하면 됩니다. 상(相)은 오염되어 있고 본질은 깨끗하여 이 본질만 파악하면 된다고 정해져 있다면 어렵지 않아요. 하지만 대승은 “본질은 깨끗하기도 하고 오염되어 있기도 하다, 오염되어 있지만, 오염되어 있지 않다.”고 말합니다. 분명하게 나누지 않습니다. 그것이 번뇌 즉 보리라는 거죠. 파도 자체가 물이라는 것입니다. 깨달음이라고 이름 붙은 현상의 어려운 점은, 명확하게 분리하고 나눠서 알 수 있는 것이 아니라는 것입니다. 분열 속에는 결코 깨달음이 없습니다. 진아(眞我)와 진아 아닌 것, 깨달음과 깨달음이 아닌 것을 나뉘었다는 것 자체가 이미 분열 속에 있는 것입니다.”

후원계좌 : 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (현이님)
후원에 감사드립니다 (출판비용 : 450만원, 후원액 : 200만원)
우현 10만원(11.24) 무연 10만원(11.24) 기보 100만원(11.25) 광주나무 10만원(11.25)
우현 10만원(11.30) 씨이 10만원(11.30) 고을 10만원(12.2) 목어 10만원(12.3) 화동 10만원 (12.3)
아무개 10만원(12.11) 드랜 10만원 (12.16)

감지마스터 교육 파일럿 과정이 1월부터 시작됩니다



그동안 깨어있기를 통해 감지 연습을 심도 있게 함으로써 내가 보는 모든 것, 세상이라고 여겨지는 이 감각대상의 세계가 사실은 내 느낌의 세계이며, 그 세계는 마음의 흔적이 쌓인 것들 간의 상호작용에 의해 느껴지는 의타적인 세계라는 것을 전달하기 위한 노력을 해 왔습니다. 그러나 2박 3일이라는 시간의 한계는 아쉬움이 있었습니다. 그래서 탐구가 일상의 가장 깊은 곳 까지 뿌리내릴 수 있도록 백일학교와 오인회 모임, 계절수업과 같은 시간을 꾸준히 진행해 왔습니다. 그리고 이번 새해 1월 4일(월)부터 2월 1일(월)까지 4주간 깨어있기 교재를 중심으로 각각의 연습과 내용들을 연습하고 연구하며, 나눌 수 있는 시간을

가져보려 합니다. 이 시간을 통해 깨어있기 이후 탐구하는 과정에서의 의문점이나 연습에의 어려움, 스스로의 탐구주제를 깊게 살펴볼 수 있도록 준비하려 합니다. 4주에 걸쳐 진행되며, 각자의 주제와 탐구, 깨어있기를 정리하는 과정이기에 가능하신 주간에 부분적으로 참여도 가능합니다. 자세한 안내를 원하시는 분들은 미내사 사무실 (02-747-2261)이나 성지(010-7217-1212) 로 연락 주시기 바랍니다. (참가비 : 숙식비 1일 15,000원)

"나와의 소통 3박4일 캠프 pilot"이 함양수련원에서 진행됩니다

지난 3년간 '나와의 소통' 강좌를 진행하면서 가장 크게 느낀점은 우리에게 set-up된 '생각이 일어나는 패턴'을 바꾸기가 참 어렵다는 사실이었습니다. 그래서 강좌에 참석하였을 때는 “아, 변화가 생기겠구나!”라고 느끼지만, 실생활에서는 그 변화가 크지 않았습니다. 그래서 앞으로는 '나와의 소통' 이틀 강좌를 3박4일 강좌로 전환하여 실생활에서 변화가 일어날 수 있는 방향으로 진행해 보고자 합니다. 이에 아래와 같이 '3박4일 강좌'를 위한 pilot

강좌를 진행하게 되었습니다. 관심 있으신 분들의 많은 참석 바랍니다. (문의: 02-747-2261)
 강좌명 : "나와의 소통 3박 4일 캠프 pilot (진행 : 우현)", 목표 : '나 없음'을 철저히 파악
 기간 : 2016년 1월 27일(수)~30일(토) 3박 4일, 장소 : 미내사 함양수련원, 비용 : 15만원

우현님의 새로운 강좌 : 운동 선수들을 위한 "Mental Training" 워크샵 이 진행됩니다

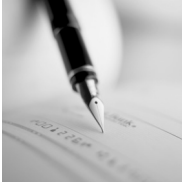


우현님의 새로운 강좌인 운동 선수들을 위한 "Mental Training" 워크샵이 진행됩니다. 운동장에서 빠지지 않고 등장하는 말이 바로 '정신력', '집중력'입니다. 운동장에서 땀을 흘리며 몸의 근육을 연마하듯, 마음의 근육도 단련하면 튼튼해 집니다. 스포츠 심리학자들은 선수가 최고의 플레이를 펼칠때의 상태가 존재한다고 합니다. 일종의 무아지경 상태에서 자신의 몸에 기억된 능력을 탁월하게 펼쳐내는 것입니다. 어떤 분은 이를 'Flow'라고 말하기도 하고, 'In the Zone'에 들어갔다고 표현하기도 합니다. 용어보다는 자신만이 기억하고 있는 '그 상태'를 언제든지 불러올 수 있는 능력이 중요할 것입니다. 긴장된 상황, 압박감을 느끼는 상황에서 자기도 모르게 부정적인 생각과 두려움 속으로 들어가게 될 때, '그 상태'를 불러올 수 있다면 자신이 원하는 플레이를 할 확률이 매우 높아질 것입니다. 선수들의 마음 근육을 단련시키기 위하여 운동중 불편한 마음이 생겨나는 원리를 파악하여 마음을 다루어 언제든지 나만의 Zone으로 들어갈 수 있고, Image Training을 생활화하여 운동중 순식간에 벌어지는 상황에 대하여 몸이 무의식적으로 대응하게 하는 시스템을 구축할 수 있는 강좌를 신설하였습니다. 운동선수들을 우선대상으로 하지만 강좌에 대해 관심있는 오인회 회원분들과 일반인들도 참여하실 수 있습니다.



청년 백일학교 후원방식
 2년 운영 후원 : 300만원(일시불) 2년 일시 후원 : 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 5785만원, 사용액 28,989,320원 잔액 28,860,680원)
 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, 아롬드리 60만원,
 토인 60만원, 바람 120만원 (11.17,12.17,1.16,3.19,4.29,11.30)
 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 45만원 (2.25,3.25,4.27,5.26,6.25,7.27,8.25,9.25,11.25) 썬이 30만원, 도빈 10만원



'안다' 는 그 자체가 역설적으로 본질이 아니라는 증거이다 나무 인터뷰(2)

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 경험하고 통찰하였으며, 그 경험과 통찰이 일상생활에서 구체적으로 어떻게 적용되고 있는지 들어보았습니다.

편 : 그럼 백일학교 나오신 후에 얼마나 있다가 화요모임에는?

나 : 한 거의 10개월쯤? 제가 8월에 올라왔었고 작년 5월 진심직설 강의 시작할 때 나왔어요. 진심직설 강의 속에 선생님이 간간이 연습안내 하시잖아요? 그 과정에서 ‘아, 깨어있기 때 배웠던 그것이 이런 의미였구나...’ 진심직설 강의(현재 새 홈페이지에 강의가 동영상으로 올라와 있습니다.오인회원들은 보실 수 있으니 참고하세요. <http://beherenow.kr/vod/list/13>)를 들으면서 깨어있기 프로그램 내용이 그제야 이해되더라고요.

편 : 백일학교에서 체험이 몇 가지 중, ‘나’도 바깥 사물들처럼 하나의 대상이라는 느낌이 들었다고 하셨는데 어떻게 하다가 그렇게 파악이 된 건가요?

나 : 그냥 보다보니까요.

편 : 그냥 보다보니까?

나 : 네, 예전 프로그램을 통해 검은 원을 보며 그것에 주의 집중하는 걸 조금 하다보니까, 뭔가 눈에 들어오면 그것에 계속 주의가 가지는 면이 있었어요. 의식적으로 뭔가를 보는 때도 있지만, 아무런 의도 없이 그냥 텅 빈 공간에 주의가 멈춰지는 경우가 많았거든요. 그러다 그 투명한 텅 빈으로 계속 있기도 했고요. 그러다보니 그냥 눈앞의 것들이 들어온 거죠.

편 : ‘나도 하나의 대상이다’라는 체험이 왔고, 왜 그런 체험이 들었는지 정확히 인식했다?

나 : 그때는 확실하진 않았던 거 같아요. 비어있는 공간에 사물들이 각각 있잖아요. ‘각각이 있는 사물들과 마찬가지로 나 또한 그 각각의 하나로

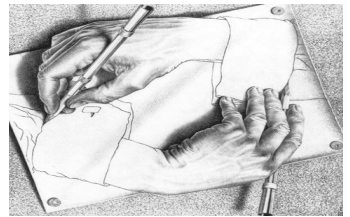
있다’라는 것이 인식되면서 ‘어 나도 그냥 대상 가운데 하나네.’ 라고 느꼈죠.

편 : 지금도 마찬가지로 그렇게 느끼고 계세요?

나 : 네. 좀 더 확실해졌다고 할까요? 그때까지만 해도 안과 밖이 따로 있고 이러한 분별에 대한 믿음이 많았는데, ‘안 밖이라고 하는 것이 따로 있는 게 아니었구나. 분별되어진 걸 믿고 있고, 그것에서 비롯된 믿음이고 현상이구나.’ 라는 것이 좀 더 파악되니까 조금 더 의식적이 된 거죠.

편 : 앞에서, 눈으로 볼 때의 느낌이나 손으로 직접 만질 때의 느낌이나, ‘느낌’이라는 측면에서는 동일하다는 것을 알았다고 하셨잖아요? 지금도 그것을 인식 하시나요?

나 : 만약 깊이가 있다면 더 깊다고 할 수 있죠. 그때는 선생님이 짚어주시니까 ‘아 그래 맞아 이것도 느낌이지’ 했던 조금 얇은 얇이었다면, 그동안 화요모임에 함께 하면서 ‘느낌’이라는 부분에서, 직접 만지는 것은 진짜라고 믿었는데 그 또한 진짜가 아니지 하는 자각이 더 명확해진 거죠.



편 : 그동안 감지연습을 꾸준히 하셨나요?

나 : 꾸준히 열심히 했던 건 아니었는데 일주일에 한 번씩 모임을 갖다보니까 나도 모르게 백일학교에서 주제를 품는 것처럼 주제가 품어지는 것 같더라고요, ‘나라는 게 뭐지? 느낌이라는 게 뭐지? 대상이라는 게 뭐지?’ 이러면서 말이죠.

선생님이 강조하시는 것 중 하나가 내용을 보지 말고 구조를 보라, 전체 과정을 보라 하시잖아요? 그런데 화요모임 초반에만 해도 당연히 그것이 안 되었어요. 사실 주체와 대상이라는 최초분열로 일어나는 그 구조란 것도 가장 기본적인 내용이라 할 수 있지만, 좋다 나쁘다 뭐 대비된 관계로 나타나는 그런 내용에 빠져 있었으니까요. 그런데 선생님은 항상, 어떻게 해서 일어나고 왜 일어나는지를 계속해서 안내해주시니까, 어느 순간 그것이 연결되면서 품어지고 있었던 거 같아요. 그리고 신체적으로 느껴지는 촉각적인 느낌만 느낌이라고 알고 있었는데, 느낌이라는 것이 아주 폭이 넓어졌어요. 시각적으로 본다는 것 자체도 느낌이라는 것이 얼마 전에야 최종적으로 확실하게 잡혔고, 듣는다는 것도 맛본다는 것도 냄새 맡아진다는 것도, 심지어 이 의식으로 생각되어진다는 것도 다 느낌이었구나 하는 것을 좀 더 명확하게 알아차리게 된 것 같아요.

편 : 최근에 와서 알게 됐던 거예요?

나 : 최근이라기보다는 그동안 쌓여졌던 거죠. 선생님이 한 시간 강의하시고 또 한 시간은 오인회분들이 일주일 동안 체험한 것들에 대해 코멘트해주는 것을 비교해 살펴보면, 느낌이라는 것이 오십 정도였는데 칠십 정도로 확장이 되고, 그런 식으로 계속 느낌에 대한 인식이 넓어졌던 거 같아요. 그래서 그동안은 안다는 것, 느낀다는 것을 따로 분별지어 알고 있었다면, ‘어, 안다는 건 뭐지? 느낀다는 건 뭐지?’ 이런 식으로 조금 기본적인 질문을 스스로 많이 하면서, 선생님이 설명해주셨던 것 내가 경험했었던 것들이 연결 지어지고, 살펴보는 과정에서 ‘안다는 것은 느낀다는 것을 통해서 아는 거고 느낀다는 것은 안다는 것이었구나’라는 식의 연결 확장이 일어났던 거예요.

편 : 안다는 것과 느낀다는 것이 다른 것이 아니구나?

나 : 네. 예전엔, 느낀다는 것은 신체촉각적인 느낌, 마음에서 감정적으로 느껴지는 어떤 것 또는 ‘어떠한 느낌이 있네!’ 이런 정도로만 국한해서 느낌이라고 알고 있었던 거죠.

편 : 우리가 보통 그렇게 상식적으로 알고 있죠.

나 : 네.

편 : 그럼 일주일에 한 번씩 오인회 참석하면서부터 자연스럽게 주체가 생겼고, 그런 주체를 깊이 있게 일상에서 탐구를 했다고 할 수 있겠네요?

나 : 깊이 있게까지는 모르겠지만, 그렇다고도 할 수 있어요.

편 : 그런 과정에서 느낌이란 것이 뭔지, 느껴진다는 것에 대해서 깊이 있게 파고들어 모든 것이 느낌이다 라고 파악이 됐다 했잖아요. 내 의식 속에 나타나는 모든 것이 하나의 느낌이라는 것이 확인되신 것 같은데, 구체적인 연습방법이나 나무님만의 어떤 노하우가 있으셨나요?

나 : 그냥 기본적인 것으로 돌아가는 게 많았던 거 같아요. ‘느껴진다는 것이 이런 거구나.’ 했다가 좀 지나면 또 아닌 거 같고 헛갈리고, 이러면서 제가 알고 있는 범위로 다시 한 번 돌아가 생활에서 일어나는 경험을 통해 연결을 시켰던 것 같아요. 요리를 하다가도 세수를 하다가도 어느 순간 무의식적으로 탁 연결이 되었다고 할까요? 그리고 제가 가만히 빈 공간 쳐다보는 걸 잘해요. 그러다보면 툭툭 올라와지는 것이 있었던 것 같고, 저는 의식적으로 뭘 해야지 하면 잘 안 되더라고요. 왜냐면 알려고 하는 ‘나’가 올라와져 있으니까. 그런데 수업 끝나고 집에 돌아가는 지하철이나 버스 안에서 그냥 가만히 빈 공간에 주의가 머물다보면, 진심직설에서 얘기됐던 것이라든가, 누군가 얘기했던 체험들이 떠올러지고 그것이 통찰로 연결이 됐던 것 같아요.

편 : 그럼 가장 기초적인 질문인데, 내 의식에 떠오르는 것들 인식되는 것들이 나의 느낌이라는 것은 어떻게 해서 알게 되신 거죠?

나 : 화요모임에 참가하고 한두 달 지나서인가? 제가 주의를 가지고 한동안 씨름을 좀 했었는데, 순수하게 주의집중 시간이 짧은 것에 불만이 생겨 자꾸만 주의집중 시간을 늘리려는 마음에 빠져 있었어요.

그때 허유님이 그러한 저에게 ‘그것이 왜 문제가 되는데요?’라며 한마디 짚어줬어요. 그날 귀가하며 그 점이 꼼꼼히 곱씹어지더라고요. 그러다가 ‘아 맞다. 주의 집중되는 시간이 길고 짧은 것이 중요하게 아니라(그것이 마음의 내용이라면),

“주의집중시간이 짧다”고 단정하며, 이것을 “기준으로” 주의집중시간이 길었으면 하면서, “밀쳐내고 집착하고 있는 이 마음의 구조” 자체를 봐야 되는 거지’ 하는 것이 알아채지더라고요. 그러니까 여전히 주의 집중되는 시간은 짧는데 그것에 대한 불만이나 투정이 없어졌어요. 짧아도 상관없는 거고 길어도 상관없는 거고. 그러면서 ‘아, 마음에서 일어나는 이러한 작용을 보려고 감지연습을 하는 거지’라는 것이 떠오르더군요. 그때 그것이 하나의 전환점이 되었던 것 같아요.



편 : 아까 오십일 동안 백일학교에 계실 때 나무를 보면서 느꼈던 경험을 얘기하셨잖아요. 저 나무는 실제 만지면 이런 느낌일 거라고 멀리서 보면서 생각했는데, 실제로 가서 만졌더니 전혀 그런 느낌이 아니고 백팔십도 달랐다고 말씀하셨잖아요. 그렇게도 설명할 수 있겠죠?

나 : 아, 네 느낌이 달랐었죠. 예를 들어 그때 앉아서 떨어져 있는 나무를 봤을 때는, 기억이 떠오르는 것처럼 저에게 ‘저 나무의 잎은 거친 느낌이야’라는 나무에 대한 기존정보가 떠올랐어요.

편 : 그렇죠.

나 : 제 마음에 정보가 떠오르니까, 저는 마음에 떠오른 것은 ‘진짜’라고 믿고 있었던 거죠.

편 : 그것이 ‘느낌’이라는 게 명확해진 거군요. 정보라는 것, 떠오른 거니까.

나 : 네. 그저 저 나무에 대한 정보가 마음에 떠오른 건데.

편 : 그렇죠. 진짜가 아니죠. 그것이 확인이 된 것이군요.

나 : 마음에 떠오른 것은, 그것이 생각이 됐건 느낌이 됐건 감정이 됐건 진짜라고 믿는 습관이 있는데, 확인차 가서 직접 만져보니까 반대로 매끄러운 느낌이 드는 거죠.

편 : 만져보기 전에는 거친 느낌이 올라왔는데요?

나 : 네. ‘그동안의 경험으로 봐서는 저런 모양과 저 모양에 따르는 저 느낌은, 지금 마음에 떠오른 ‘이런 거친 느낌’이었어. 저건 ‘이런 거친 느낌이야’ 라는 정보와 딱 연결이 되면서 믿음이 생긴 거죠. 믿음이 생기니 사실이 돼버렸고요. 그런데 직접 가서 보니까 마음에 떠오른 것과는 다르게 매끄러웠어요. 뭉뚱그려 추측에 의해 조합되어 떠올려진 그 정보를 진짜라 믿고 있으니 그것이 하나의 사실이 되어버렸었는데, 직접 가서 보니까 달랐던 거죠.

편 : 직접 가서 보니까?

나 : 네. 잎의 모양도 직접 보니 조금 다른 부분이 있었고, 만져보니 반대로 매끄럽더라고요. 그런데 매끄럽다고 ‘그 순간 제가 아는 것’도, 조금 전에 앉아서 ‘이것은 무엇이다’ 라고 마음으로 알 때 떠올라졌던 것과 똑같은 종류더라는 거죠. 또, 제가 뭔가를 직접 만지면서 ‘이것이 무엇이다’라고 느끼고, 그 느낌을 ‘진짜라고 믿을 때’, 그동안 그것에 대해 쌓여졌던 경험정보들이 조합돼 떠오르면서, 앉아서 봤던 그 거친 것과는 다른 느낌이 올라오니까 구별이 된 거잖아요. 그러니 구별된다는 것 자체도 이미 느낌인 거죠.

편 : 직접 만졌을 때 매끄럽다는 인식도 ‘느낌’이라는 것을 그때 아신 거죠?

나 : 네, 마음에 ‘올라오는’ 것이 느껴지니까요. 올라오는 것에 주의가 가고 주의가 많이 뭉칠수록 이것이 ‘사실로 믿어져요’. 그런데 제한된 이 감각기관을 가지고는 그것이 사실인지 제가 알 수 있는 게 아니잖아요, 감각기관 자체가 이미 한정이 돼있는 거지요. ‘눈으로 볼 수 있는 것도 정해져 있고, 들을 수 있는 것도 가청범위가 있고. 그렇다면 내가 알고 있다고 하는 것은 진짜가 아니었네. 그럼 이진 다 느낌이었던 거구나. 결국, 내가 ‘뭔가를 안다는 것’은, 그것이 시각적인 것이든 청각적인 것이든 촉각적인 것이든 모두 감각기관을 통해 느껴져서 아는 건데, 그것은 진짜가 아니었구나, 느낌이었구나’라고 말이죠. (다음호에 계속됩니다.)

二者, 能見相. 以依動故能見 : 不動則無見.
 이자, 능견상. 이의동고능견 : 부동즉무견.

두 번째는 능견상(能見相)이니, 움직임에 의해서 볼 수 있게 된 것이니, 움직이지 않으면 보는 것이 없다.

불각의 상(相)중에 두 번째는 능견상(能見相)입니다. 드디어 우리가 감각과 감지에서 했던 얘기가 나옵니다. 능견(能見)은 능동적으로 보는 걸 말하는 것으로, '내가 뭔가를 본다.'는 상(相)이 능견상(能見相)입니다. 감각 연습을 할 때, 사물의 느낌(감지)마저 놓으면 대상이 갑자기 희미해지거나 흐려지면서 그것을 보던 '나'도 흐려지는 현상을 모두 경험했을 것입니다. 대상이 흐려지면 대상을 보던 나도 흐려집니다. 대상이 나타난다는 것은 내가 대상을 본다는 것인데, 그것이 바로 능견상입니다. 대상이 나타난다는 것은 마음이 나와 대상이라는 둘로 나뉘었다는 것이고 감지가 생겨났다는 것입니다. 컵을 볼 때, 맨 처음에는 그저 감각적인 자극으로 들어옵니다. 보이긴 하지만 그것이 무엇인지 모르는 상태로는 실제로 내가 보는 것이라고 할 수 없습니다. 저것이 무엇인지를 알 때만 '내가 뭔가를 본다.'는 느낌이 생깁니다. 어려서 마음속에 많은 그림이 그려져 있지 않은 상태에서 뭔가를 생전 처음 본다면, 그것은 그냥 '보인다'라고 해야합니다. 그런데 마음에 예전에 봤던 그것의 흔적이 있으면 "아~ 저것은 컵이잖아."라는 느낌이 들고, 이런 방식으로 내가 '보는 것'이 능견상(能見相)입니다. 이 능견상이 바로 불각(不覺)의 마음에 일어나는 두 번째 현상입니다. 즉 여러분에게 지금 '내가 눈앞의 저것을 보고 있어'라는 생각이나 마음의 느낌이 든다면, 그것은 자신이 '불각의 마음' 속에 있다고 보면 됩니다.

'본다(見)'는 현상은 움직임에 의하여 일어나며(以依動故能見), 그것의 기본 구조는 마음속의 분열입니다. 자연의 장엄한 광경을 보면서 눈을 잃은 순간에 "내가 저 멋진 광경을 보는구나."라고 생각하는 사람은 아무도 없습니다. 그저 그 장관 속에 폭 빠져 온 마음이 감상하는데 몰두해 있을 뿐, 마음의 분열이 없어요. 그런데 정신이 조금 돌아와 "야~ 멋있네. 내가 예전에 봤던 폭포보다 훨씬 멋져." 이런 생각이 들 때는 이미 마음이 분열되어 스토리 속으로 빠진 것이죠. 장관 속에 폭 빠져 분열이 없는 순간은 능견(能見)이 아닙니다. 그냥 소견(所見:보인다는 수동태)이죠. 그때는 마음이 그저 그대로 느낄 뿐 움직이지 않습니다. 저것들이 와서 마음에 그대로 닿고, 나는 저 광경을 비추는 거울이 되는 것입니다. 그런데 생각이 끼어든다는 것은, 그 거울에 '폭포'가 하나 나타나고, '내가 하나 생겨나서, 내가 이 폭포를 분석하는 것입니다. "아~ 이거 옛날에 봤던 거네."하는 거죠. 마음이 분열되는 현상과 내가 폭포를 본다는 움직임이 일어나고 '본다(見)'는 현상이 일어납니다.



다시 차례대로 설명하자면, 움직임(動)이라는 것은, 분열로 인한 나와 대상의 발생에 의해서 생겨나고, 그로 인해 감지가 작동하면 '나는 저것을 본다.'는 현상이 일어나게 됩니다. 여기서 움직임(動)이라는 것은, 마음의 분열현상에 의해 주의(注意)가 일어나고, 그로 인해 생각이 흐르며, 그 흐름으로 인해서 의식이 발생하는 모든 과정을 말하는 것입니다. 무언가를 '의식한다'는 것은 무언을 '본다'는 것과 같습니다. 내가 컵을 본다는 것은 내가 컵을 의식하는 것이죠. '나'와 '대상'과 '본다' 이 세 가지가 동시에 생겨나서 그 셋 사이에 어떤 흐름이 생겨나는 것이 움직임입니다. 그 움직임에 의해서 능견(能見)이라는 현상이 생겨납니다. 따라서 마음이 움직이지 않으면 보는 것이 없습니다(不動則無見). 마음이 움직이지 않으려면 나와 대상의 분열이 없어야 하겠죠. 그 움직이지 않는 마음에는 '본다'가 없습니다. 그래서 감각(感覺)TM으로 들어가면 마음이 투명해지고, 컵은 그저 내 마음의 텅 빈 거울에 비칠 뿐, 컵이라는 현상은 마음에 떠오르지 않습니다. 평상시에는 컵을 보면 무엇인지 아는데, 감각상태로 들어가면 비쳐 보일 뿐입니다. 그런 마음은 '내가 무엇을 본다'는 것이 없으므로 마음이 움직이는 것이 아니며, 무엇을 보더라도 마음이 텅 비어있습니다.

三者, 境界相. 以依能見故境界妄現 : 離見則無境界.

삼자, 경계상. 의의능견고경계망현 : 리견즉무경계.

세 번째는 경계상(境界相)이니, 능견에 의해 경계가 거짓되이 나타나는 것이니 보는 것을 떠나면 경계가 없다.

불각의 마지막 상(相)은 경계상(境界相)인데, 마음이 이것과 저것으로 수없이 나뉘는 것을 말합니다. 수많은 경계가 있습니다. 여기서 저기까지는 유리창이고, 그다음부터 저만큼은 창틀이라고 경계 짓고, 그냥 땅일 뿐인데 미국과 캐나다를 경계 짓습니다. 이런 경계는 동념(動念)과 능견상(能見相)으로부터 생겨납니다.

능견상(能見相)과 경계상(境界相)은 긴밀하게 연계되어 있습니다. 무언가를 '본다'는 것은 경계 지어 보는 것을 말합니다. 여러분이 컵과 마우스 사이를 경계 짓지 않는다면 그 둘을 구별하여 볼 수 없습니다. 둘로 보이지 않아요. 이것을 둘로 보는 것은 컵과 마우스 사이를 경계지어 나눴다는 말입니다. 다시 말해서 컵을 본다는 것은, 컵이 아닌 것과 컵을 경계 지어 나눴다는 뜻입니다.

능견상이 일어난 후에 대상에 경계가 일어납니다. 주체와 대상이 나뉘며 '본다'는 현상이 일어나고, 그 후에 이 사물과 저 사물이 명확하게 경계 지어지면서 나뉘는 현상이 일어납니다. 이것을 유식학에서는 전식(轉識)과 현식(現識)이라고 합니다. 인간이 분별하는 현상 이후에 모든 세상의 구별이 일어나 경계 지어지고 나뉘는 것을 말하는 것입니다. 예를 들어 우리 눈에는 아스팔트와 흙길이 둘로 나뉘어 보입니다.

그러나 동물의 눈에는 그저 딱딱한 땅이거나 부드러운 땅이거나 할 것입니다. 또 시각이 더 민감한 외계의 존재에게는 나무와 나무에서 피어나오는 전자기장이 다 느껴지고 그들에게는 한 그루 나무의 영역이 주변 3~40cm 외부까지 포함된다고 하면, 우리에게 보이는 시각적 나무의 영역은 나무의 일부일 뿐입니다. 즉 그들과 우리는 다른 나무를 보고 있는 것입니다. 우리에게서 나무가 아닌 영역이 그들에게는 나무의 영역이므로 그들이 보는 세계와 우리가 보는 세계는 다른 것이 됩니다. 그러나 나눌 수 없는 세상이라는 것이 과연 다른 것입니까? 사실 우리는 우리의 감각기가 경계지어 반응하는 세계만을 보고 있는 것입니다.



따라서 세상, 즉 우리가 느끼지 못하는 우주 자체는 결코 경계 지어지지 않았는데, 그것이 남긴 우리 마음속 그림자에 이리저리 경계를 짓고 이런저런 이름을 붙여 냈기 때문에 세계가 생겨납니다. 우리가 경험하는 것은 바로 우리 마음속 분별의 세계라는 말이 그런 의미입니다. 우리는 너무도 오랫동안 그림자 세계 속에서 살아왔기 때문에 세상에는 경계가 없다는 말을 받아들이기가 쉽지 않습니다. 우리가 어릴 때 세상의 경계를 그리지 못했을 때는 세상을 나눠서 보지 못했습니다. 하지 않은 것이 아니고 못한 것이죠. 그렇다면 우리는 이제 어떻게 해야 할까요? 다시 어린애로 돌아가야 할까요? 그건 아닙니다. 어린아이는 세상을 경계 짓지 못했기 때문에 얹어 없습니다. 안다는 현상이 일어나지 않습니다. 우리는 세상을 경계 지어 보기 때문에 얹어 일어나는데, 그 얹어 우리 마음의 구조 때문임을 통찰하여, 분별된 세계의 경계를 넘어 분별없는 세상으로 나아가야 합니다. 넘어간다는 것은, 지금 보고 있는 이것이 '마음의 세계'라는 것을 철저히 알고 느끼면 되는 것입니다. 내가 알고 있고, 보고 있는 것은 내 마음이 분별해 놓은 경계의 세계이지 실제의 세상이 아니라는 것을 알면 됩니다. 그래서 칸트는 물(物)자체에 우리가 가 닿을 수 없다고 얘기했습니다. 우리가 만날 수 있는 것은 마음에 경계 지어 놓은 현상세계라는 것이죠. 보는 것을 떠나면 경계가 없어진다고 했습니다(離見則無境界). 우리가 감지를 떠나 감각으로 가면 경계가 없어지죠.

무명업상과 능견상 그리고 경계상, 이 세 가지가 어떤 구조로 생겨나는지 다시 살펴보겠습니다. 맨 처음, 마음속에 경험의 흔적들인 감지가 생깁니다. 그런데 감지가 생겨나는 것은 무슨 특별한 이유가 있어서가 아니라, 타고난 감각이 있으니까 끊임없이 노출되면 그냥 아무런 이유 없이 감지가 쌓입니다. 그것이 이 우주를 구성하고 있는 존재 법칙이에요. 존재란 일종의 쌓임이고 관성이지요. 패턴의 관성도 일종의 쌓임인데 즉, 소립자의 일정한 운동패턴이 쌓인 것이 원자나 분자인 것과 같습니다. 그래서 이렇게 쌓인 것을 업(業), 무명업상(無明業相)이라고 합니다. 그다음, 쌓인 감지들이 주체와 대상으로 분열되어 '내가 무엇을 본다.'는 현상이 일어나는데 그것이 바로 능견상(能見相)이고, 그 대상을 세세하게 이것과 저것으로 나누는 것이 바로 경계상(境界相)입니다. 마음이 움직이는 과정이 보이나요?

이 세 가지 상(相)이 바로 불각(不覺)의 가장 기본적인 상(相)입니다. 다시 말하면 감지가 '있다'고 여기는 것, 나와

대상을 나누고 “저건 내가 아니고 이것만 나”라고 여기는 것, 대상을 다양하게 나눠놓고 ‘내가 아닌 것들이 있다.’고 여기는 것, 이 세 가지가 바로 불각(不覺)의 기본적인 속성입니다. 깨닫지 못한 마음은 이렇게 무명업상(無明業相), 능견상(能見相), 경계상(境界相)이라는 마음의 과정에 빠져있습니다. 그렇다면 마음의 과정을 떠나는 것이 깨달음일까요? 사실은 그걸 떠나면 깨달음도 깨닫지 않음도 없습니다. 그 상(相)에 빠지지 않을 뿐입니다.

경계상(境界相)의 여섯 가지 상(相)

업으로 쌓인 것들이 나와 대상으로 나뉘고, 내가 대상을 보기 시작하며, 대상을 끊임없이 나누는 것이 경계상인데, 경계상에는 여섯 종류가 있습니다. 우리는 통틀어 감지라고 표현했는데, 대승기신론에서는 그것을 세밀하게 나눠 놓았습니다.

以有境界緣故，復生六種相。云何爲六？
이유경계연고, 부생육종상. 운하위육?

경계의 연이 있기에 여섯 가지 상을 내니 일컬어 무엇이라 하는가?

연(緣)은 환경, 조건적인 외적인 이유 또는 외적인 측면입니다. 인(因)은 내적인 원인이라고 했습니다. 경계는 외부 대상에 해당 되는 말이므로, 그 경계가 원인이 되어서 여섯 가지 상을 만들어내는 것을 말합니다.

一者，智相。依於境界，心起分別愛與不愛故。
일자, 지상. 의어경계, 심기분별애여불애고.

첫째는 지상(智相)이니, 경계에 의해 마음이 일어 호오(好惡)를 분별한다.

지상(智相)은 지혜, 앎의 상(相)입니다. 안다는 것은 나누어 분별한다는 뜻이죠. 무엇을 분별하느냐면, 경계에 의해 마음이 일어나 좋아하는 것과 좋아하지 않는 것을 분별합니다. 경계는 기본적으로 이것과 저것이 다르다는 분별인데, 만약 경계가 없다면 좋아하는 것과 싫어하는 것을 분별할 수 없습니다. 경계로 인해 분별이 일어난 후에 좋음과 싫음, 즉 끌림과 밀침이 일어납니다. 좋고 싫음은 결국 나누는 것으로부터 생겨납니다. 선택의 여지가 없다면 우리 마음에 갈등도 없습니다. 어떤 선택의 여지가 있을 때, 좀 더 좋은 것을 선택하기 위해 마음의 갈등이 생겨나죠. 둘을 비교해보면 별 차이가 없을 때에도 마음은 꼭 더 나은 걸 선택하려고 합니다. 조삼모사(朝三暮四)의 예를 보면 거시적인 관점에서는 별 차이가 없지만 눈앞의 결과를 개별적인 판단에 의해 또 나누니 거기서 좋고 싫음이 생겨나는 것과 같습니다. 지상(智相)이 왜 경계상(境界相)에 속할까요?

업이 쌓여 마음에 흔적이 생기고(無明業相), 나와 대상으로 분열되고(能見相), 대상 간에 경계가 생기고(境界相), 어떤 대상을 안다는 것이 생기면(智相), 대상의 비교에 의해 호오(好惡)가 생겨납니다. 이렇게 마음이 일어나서 좋아하고 좋아하지 않음을 분별하는 것은 기본적으로 마음의 경계 때문이므로 지상(智相)이 경계상에 속한다고 하는 것입니다.

마음의 경계란 무엇입니까? 지금 자신이 앉아있는 방을 둘러보고 하나의 사물을 보세요. 천정의 전등을 본다면 마음은 전등으로 가득칩니다. 그러다가 즉시 전등의 알과 덮개와 전선 등으로 ‘나누기’ 시작합니다. 그냥 ‘전등’이던 것이 이렇게 세가지 경계를 지니는 것으로 즉시 나뉘며 ‘분별’됩니다. 마음이 ‘다르다’고 여기는 느낌, 그것이 바로 마음의 경계이며, 우리가 이 ‘현실’이라고 여기는 전체 세계를 인식하는 것은 바로 이 마음의 경계를 통해서인 것입니다. 저 분리없는 세상에는 어떤 경계도 없건만 우리는 마음의 경계를 통해 이것과 저것을 나누는 것이지요. 그리고는 그중 하나가 더 좋다 라고 하고 있습니다. 그런데 그것을 ‘나누는’ 마음이 없다면, 또는 ‘나눌 수 있는 능력’이 없다면 ‘좋다’가 있을까요? 그러니 그 ‘능력’이란 하나의 환상인 것이며, 좋다도 하나의 환상인 것입니다. (다음호에 계속됩니다.)

11월 28일 너머스쿨 – 아웃 인사이드 발표가 진행되었습니다

2015년 11월 28일 토요일 역삼 동그라미 재단 ‘모두의 홈’에서 너머스쿨 – 아웃 인사이드 발표가 진행되었습니다.

지난 5월부터 6개월간 너머스쿨 학생들이 경험을 하면서 배웠던 것을 정리하여 발표하는 시간과 그 경험들을 주변 친구들을 초대해서 함께 공유해보는 그룹별 연습 시간도 함께 가졌습니다.

“너머스쿨은 나를 가로막고 있거나 지금 막히는 문제들을 언제나 비관적으로 바라보고 힘들어하는 것을 넘어서 새로운 관점, 새로운 시점으로 변화시켜서 다양한 해결 방법을 찾아내고 행동하면서 새로운 ‘문’으로 가는 열쇠의 역할을 해줄 것입니다.”

너머스쿨 소개로 본격적인 행사가 진행되었는데요. “우리가 반복적으로 느끼고 있는 문제와 고민들이 자꾸 우리의 에너지를 뺏어가고, 그것을 고쳐보려 노력하지만 쉽게 바뀌지 않는 현실을 보면서 이를 적극적으로 고민해보고 행동하면서 경험을 공유할 수 있는 모임을 만들어보고 싶었습니다.”라고 밝히며 너머스쿨을 시작하게 된 취지를 설명하였습니다.

또한, 20대 청년 100명을 인터뷰하는 과정을 이야기 하면서 많은 젊은이들의 고민을 듣는 과정에서 대다수의 젊은 친구들이 보통 고민을 해결하는 쪽보다는 고민이 행동을 가로막는 장애물로 작용하고 있음을 알게 되었음을 나누고, 이를 통해 너머스쿨에서는 다양한 테마들을 다루면서 이를 극복해 가는 과정들을 발표로 담아보고 이 경험들을 직접 공유하고 함께 나누고 싶었다고 말하며 발표회의 취지를 밝혔습니다.

‘나를 가로막는 장애물은 외부에 있었던 게 아니라 바로 내 안에서 일어나는 것’임을 의미하는 이번 발표회의 제목 <아웃 인사이드>의 의미처럼 너머스쿨 학생들 각자가 삶에서 막히고 힘들었던 고민과 문제들을 자신의 내면을 살펴보면서 해결되는 과정을 발표로 표현해냈습니다.

‘아버지와의 갈등’, ‘몰입’, ‘감정에 숨은 나의 기준 발견하기’, ‘솔직하게 나의 감정 표현하기’, ‘행동과 실천을 가로막는 생각’ 등 다양한 주제들로 발표가 진행되었는데요. 6개월 동안 지속하면서 자신에게 일어났던 실질적인 변화들에 대한 발표였기 때문에 이와 비슷한 고민을 하고 있는 청년들이 쉽고 공감할 수 있었고, 새로운 해결안을 바라볼 수 있는 기회를 제공할 수 있었습니다.

너머스쿨의 발표 이후에는 참가자들이 각자 마음에 와 닿았던 발표를 한 발표자를 질문과 그룹연습을 진행하였습니다. 연습을 실습해보면서 스스로가 막혔던 문제를 다른 관점으로 살펴보고 실생활의 실천을 계획하고 그룹별로 실천을 돕는 방법들을 의논하며 열띤 연습 시간이 되었습니다.

발표와 그룹연습을 진행하고 받은 후기에는 마음을 살펴보고 기준을 바라본다는 것이 새롭고, 새로운 관점으로 문제를 바라볼 수 있게 되었다는 친구들, 발표만 듣고 끝나지 않고 참여하면서 연습과 액션플랜으로 실천할 수 있는 경험이 되어서 유익했다는 이야기들이 많았습니다.





참가자들의 후기

문제점을 밖에서 찾지 않고 내면에서 찾는다라는 것이 신선했습니다. 어디서 배울 수 없던 경험을 했던 것 같습니다. 이제는 고민만 하지 않고, 내가 정말 무엇을 할 수 있을지를 살펴봐야겠습니다. 내 생각에 막히지 않고 에너지를 쓰는 것을 배우고 싶어요. -이혜정, 25세, 직장인-

내 생각 때문에 가로막히고, 포기하게 되는 것을 알게 되었습니다. 생각을 살펴본다는 것 자체가 너무 신선하고, 생각도 못 하던 지점이었습니다. 그리고 내 생각의 내용을 이렇게 살펴본 적도 처음입니다. 이렇게 많은 생각 속에서 헤매는지를 처음 알게 되었어요. 시간이 너무 짧아 아쉬웠습니다. 앞으로 함께 할 수 있는 시간이 있다면 함께 더 참여해보고 싶어요. -최철우, 27, 대학생-

감정을 몸과 관련된 느낌으로 느낀다는 발상 자체가 신선했습니다. 그리고 바라보면 감정이 사라진다는 것이 너무 신기했어요. 그냥 보고만 있으면 사라진다니, 이럴 수가. -이민성, 28, 뮤지컬배우-

너머스쿨 과정에 관심과 응원을 해주시는 오인회 회원분들을 초대하여 학생들의 발표를 듣고 나누는 시간을 가졌습니다. 노래님, 아롬드리님, 자은님, 고결님 내외분이 함께 해주셨습니다. 다시 한 번 함께해주신 시간에 감사드립니다.

너머스쿨을 진행하면서 - 성지

새해부터는 '습관', '사회적 역량', '행동'이라는 키워드로 새로운 커리큘럼과 교육을 준비하고 있습니다. 그동안 학생들을 안내하면서 우여곡절도 많고 배운 것이 참 많은데, 너머스쿨을 시작할 때는 정말 정해진 것이 하나도 없었습니다. 커리큘럼도 없고 어떤 내용으로 함께해야할지도 정리되지 않았고, 얼마나 해야 할지, 심지어 무엇을 해야 할지도 막막했습니다. 정해진 것은 아무것도 없었고 온통 질문 투성이인 채로 시작했습니다. 단순하게 생각했습니다. 필요한 일이니까, 우선 하면서 고민해보자. 그렇게 한주 한주 해나가면서 학생들과 호흡하며 가야할 방향을 느끼면서 온 것 같습니다. 지금도 고민 중이고요, 제가 가장 많이 배운 것 같습니다. 백일학교와 너머스쿨



10명의 학생들과 함께하면서 10배의 삶을 산 것 같은 기분입니다. 그리고 이렇게 어떤 현상이 점차 중심을 갖고서 형성되어가는 과정을 면밀하게 살펴볼 수 있었습니다. 허공에 핀 꽃처럼 말입니다.

그중에서 크게 와 닿은 것이 있다면, 한명한명의 마음을 잘 느껴야 하는데, 정말 상대방의 마음을 잘 느끼기 위해서는 나의 기준을 잘 살펴보고 그것에 묶이지 않아야 합니다. 혼자 마음을 살펴보는 것과는 다르게 관계 속에서 끊임없이 살아있는 균형이 이뤄지는 것. 그러나 그것은 '나'라는 기준에서 자유로울 때 가능하다는 것이 깊게 와 닿았습니다. 재미있는 것은 내가 균형을 잡으려고 애쓰는 순간 힘들고, 괴로움이 일어나기 시작합니다. 이렇게 되야 하는데, ~ 해야 하는데, 같은 마음들이 끼어들기 시작하면서 상황과 부딪히기 시작합니다. 또 끊임없이 변하는 외부 상황에 살아있는 균형이 되지 못하고요. 응무소주 이생기심 [應無所住 而生其心] 응당 주(住)할 곳 없이하여 그 마음을 일으키게 하라는 말이 와 닿고, 남을 돕는 것이 나를 살피는 깊은 수행과 다르지 않음이 와 닿습니다. 또 그러한 끊임없는 이유 없는 정성이 곧 사랑이라는 것을 느낍니다. 그리고 백일학교, 너머스쿨 첫날 학생들과 처음 만날 때 그 친구들의 진지하고 순수한 모습이 기억에 생생히 남습니다. 만남에 참 감사함을 느꼈던 순간이었는데, 여기까지 많은 분들의 도움이 있었기에 가능했음을, 다양한 에너지로 멋진 현상을 꽃피울 수 있게 참여해주신 모든 분들께 다시 한 번 감사드립니다. (다음호에 계속됩니다.)