



오인회 소식

2016. 5월(제56호)

권두언 卷頭言

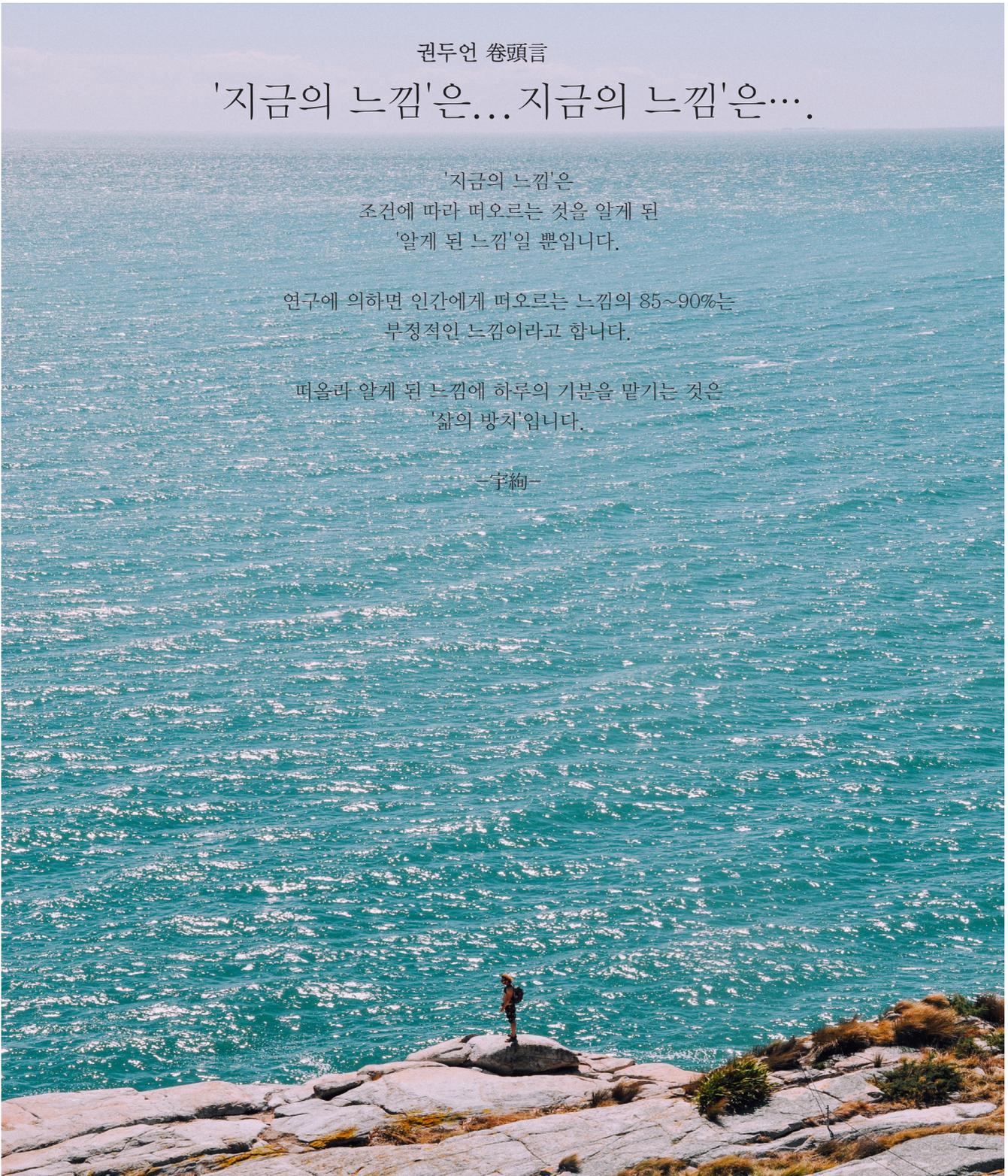
'지금의 느낌'은... 지금의 느낌'은...

'지금의 느낌'은
조건에 따라 떠오르는 것을 알게 된
'알게 된 느낌'일 뿐입니다.

연구에 의하면 인간에게 떠오르는 느낌의 85~90%는
부정적인 느낌이라고 합니다.

떠올라 알게 된 느낌에 하루의 기분을 맡기는 것은
'삶의 방치'입니다.

— 宇絢 —



우현님의 새로운 강좌 공내아뇌 레벨프리 영어캠프가 7월 25일(월)부터 3주동안 함양 수련원에서 진행됩니다

우현님의 새로운 강좌인 공내아뇌 레벨프리 영어캠프가 7월 25일(월)부터 8월 14일(일)까지 3주동안 미내사 함양 수련원에서 진행됩니다. 공내아뇌 레벨프리 영어캠프는 공부하는 '내'가 하는 것이 아니라 '뇌'가 공부하게 하는 공내아뇌의 개념을 적용하여 무의식에 '영어의 틀'을 만들고, 의식의 힘이 작동하기 전에 무의식이 영어의 구조를 파악하도록 하는 공부방법입니다. 공내아뇌 레벨프리 영어캠프는 의식을 사용하기보다는 무의식적 '느끼기'를 사용한다는 점에서 '깨어있기'의 감지(感知)라는 개념과 유사한 방법을 쓰고 있으며, 이는 어린아이가 세상을 알아가는 아주 효율적이고 빠른 배움의 방식과도 같습니다. 즉, 이름과 생각을 버리고 오직 심층적 느낌에 의지한 채 틀만들기를 해나가다보면 오래지 않아 '구조'가 분명해지며 문장이 눈에 쉽게 들어온다는 것입니다. 무엇보다 공부 방식이 쉽고 빨리 배워진다는 것, 이를 통해 공부를 힘들어하는 아이들을 보다 자유롭게 하고, 무언가를 배우는 것을 어려워하는 분들이 가볍게 배움을 시작할 수 있습니다. 관심있는 오인회 회원 여러분들의 많은 참여 바랍니다. 레벨프리 무료기사 바로가기, 레벨프리 강좌 바로가기

- 캠프기간 : 2016년 7월 25일(월) ~ 8월 14일(일), 총 3주
- 등록기간 : 2016년 5월 1일 ~ 6월 30일 (선착순 20명. 현재 9명 신청중, 조기마감 될 수 있습니다)
- 참가비용 : 200만원
- 참가대상 : 초등 4학년 이상 ~ 편하게 영어책을 읽고 싶은 성인
- 캠프장소 : 미내사 함양수련원 (추후 변경 가능)
- 등록방법 : 미내사 서울 사무실에 신청 후 참가비용 입금시 확정(02-747-2261, 농협 053-02-185431 이원규)
- 강사 : 우현 선생 포함 5명

■ 커리큘럼

- 1) 1주차 : 영어 그림그리기 (무의식에 영어의 틀 만들기) 공내아뇌 강좌 및 마음과 나의 관계 이해하기
- 2) 2주차 : 영어 문법 정리, 미국 초등 교과서 리딩, 마음의 나를 넘어가기
- 3) 3주차 : 미국 초등 교과서 리딩 필요한 마음 일어나게 하기

■ 캠프의 효과

- 1) 영어 문장을 보는 순간 문장구조가 무의식적으로 파악됨
- 2) 자신이 아는 단어와 표현 내에서 영어 쓰기·말하기가 정확한 표현으로 가능해짐
- 3) TOEIC, TOEFL 문법문제가 만만해짐
- 4) 미국 초등학교 2학년 이상의 교과서 리딩 실력 확보
- 5) 영어책을 혼자서 편안하게 볼 수 있는 능력 갖추
- 6) 어떤 일이든 생각 속에 머무르지 않고 직접 부딪히며 스스로 처리하게 됨

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

번뇌즉보리 총서 후원에 감사드립니다

(대승기신론 강의 1권 출판비용 : 450만원 완료, 2권 출판비용 : 450만원 / 현재 후원액 30만원)
우현 10만원(15.11.24) 무연 10만원(15.11.24) 기보 100만원(15.11.25) 광주나무 10만원(15.11.25,16.05.9) 우현 10만원(15.11.30) 썬이 10만원(15.11.30) 고을 10만원(15.12.2) 목어 10만원(15.12.3)
화동 10만원 (15.12.3) 허유 100만원 (16.1.12) 고을 90만원 (16.2.3) 갈라 50만원 (16.3.8) 자연(김선희) 10만원 (16.3.24) 나무 10만원 (16.3.28) 아무개 10만원(12.11) 드랜 10만원 (12.16) 바람(16.05.4)

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 (현이님)

청년백일학교 후원에 감사드립니다 (현재 후원액 5845만원, 사용액 4250만원 잔액 1595만원)

초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원, 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원, 화동 120만원, 허유 120만원, 무연 120만원, 나무 120만원, 바람 120만원 솔내음 75만원, 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아름드리 60만원, 토인 60만원, 썬이 60만원, 디테60만원, 도빈 10만원



존재로서 이미 충만하다 자형 인터뷰(3)

자형님은 어렸을 때부터 성장에 관심이 많았고 한 번 사는 인생, 다 걸고 해볼만한 최고의 가치는 무엇인가를 질문하다 20대에 들어서부터 본격적으로 마음공부를 시작했습니다. 그렇게 질문하며 찾은 답이었던 영혼의 성장과 완성을 위해 관련 단체에서 7년간 활동하다 작년에 정리하고 나와 새로운 시작을 준비하며 대학원 공부를 하던 중 미내사 뉴스레터에 백일학교 모집글을 보고 백일학교에 입학하게 되었습니다. 현재는 백일학교 졸업 후 미내사 함양수련원에서 관성학교 과정을 보내고 있습니다. 백일학교 생활을 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다.

허 : 주의와 믿음에 대해서 잘 파악을 하셨으니까 평소에 자신이 갖고 있는 신념은 잘 파악이 되시겠네요?

자 : 특별히 신념이라고까지 할 건 없는 것 같아요. 다만 생활하면서 모든 생각들이 올라오는 것이 느껴져요. 예를 들어 어떤 사람과 이야기하다보면 자동적으로 올라오는 반응들을 통해 저의 기준과 믿음들이 느껴지는 거죠. 그러면 그냥 알아채는 거예요. 아, 내가 이런 상황에서 이런 기준과 믿음들을 갖고 있구나, 하면서요. 하지만 이제는 그 알아차림에 어떤 방향이 있지는 않아요. 처음에는 어떤 반응이 올라왔을 때 스스로 생각하기에 부정적인 느낌의 것이면 바꾸거나 없애보려는 흐름이 있었거든요. 그런데 스스로 더 살펴보고 탐구를 하다보니 무언가를 바꾸려는 흐름 자체가 오히려 그것의 존재를 인정하는 것이더라고요. 그것 또한 그저 믿음일 뿐인데 말이죠. 어떻게 하려는 의도 자체가 그것을 더 강하게 만들어준다는 것을 알게 됐어요. 그 이후부터 어떤 흐름이든지 알아차림만을 하고 있어요. 그렇게 생활하다보면 큰 흐름들이 느껴지기도 하고 자연스럽게 그 흐름들과 함께 흘러가고 있는 것 같아요.

허 : 그런 믿음을 파악하는 것이 일상의 삶에 어떤 의미가 있는가요? 관련된 경험이 있으면 이야기를 해주시죠.

자 : 네, 백일학교 오기 전에는 영적 완성, 인간 완성 이것이 가장 큰 기준이고 최고의 기준이었기 때문에 그것과 맞지 않는 것은 무시했던 것 같아요. 주의가 가지 않았죠. 예를 들면 가족이나 친구들과 이야기를 하다가 그 기준과 맞지 않는 상황이나 이야기를 들으면 때때로 좀 강하게 표현하기도 했던 것 같아요. ‘그만해라, 정신차려’ 같은 말들로요. 쓸데없고 답답하게 느껴졌거든요. 왜, 저런 대상과

주제에 에너지를 소비할까. 왜, 스스로에게 진실하지 못할까, 이런 기준들이었죠.

그런데 제가 가지고 있는 기준들, 믿음들을 예외 없이 다 살펴보고 그것마저도 믿음일 뿐이라는 것이 분명해지고 나니, 그런 기준들로 상대를 판단해서 정리를 하지 않게 됐어요. 이제는 상대와 어떤 이야기를 할 때 그 순간의 이야기에 집중해요. 저 사람이 과거에 어땠고, 지금 어떤 것을 몰라서 저런 생각과 행동들을 하고 있고... 이런 생각들이 아니라 지금 상대방이 하는 이야기와 그 내용에 담긴 상황에 주의를 쏟게 되는 거죠. 그렇게 이야기를 듣다보면 전에는 못 느꼈던 상대방의 기준과 주의의 섬세한 결들을 느끼게 돼요. 그러다보면 저에게도 새로운, 그 상황에 맞는 반응들이 나오게 되더라고요. 일상의 관계적인 측면으로 본다면 교류와 대화의 폭이 넓어지고 열려있다는 느낌이 들어요.

허 : 그 전에 기준으로 본다면 인간으로 태어나서는 영적완성이 가장 큰 목적이 되어야 하고 거기에 반대되거나 방해되는 것은 할 필요가 없다?가 되었던 건가요?

자 : 그렇죠. 그래서 강하게 표현하자면 가족도 필요 없고, 돈도 필요 없고, 다 필요 없다. 다 중요한 것이 아니고, 그래서 개인시간도 별로 없고, 주말도 없고 그랬어도 문제가 되지 않았어요. 가장 큰 기준이 있었으니까요. 그런데 집에 가면 어머니가 걱정을 하시죠. ‘공부를 해라, 젊을 때 다양한 것을 경험해라’ 등등. 그러면 저는 항상 ‘지금 그것이 중요한 게 아닙니다’라고 하죠. 그리고 그 때 생각은 어머니는 영적 성장과 관련된 부분들에 대해서 이해가 없으시기 때문에 저렇게 말씀하신다고 생각해서 크게 신경 쓰지도 않았었어요.

또 영적 성장과 관계없는 사람들과는 교류를 하지 않았어요. 시간낭비라고 생각했기 때문이었죠. 하지만 동시에 일어나는 모든 일들은 배움이고 성장과 관계되었다고 보았기 때문에 정말 열심히 진실하게 생활했어요.

허 : ‘사람이라면 영적 완성이 가장 큰 목표가 되어야 한다’는 그 자체가 본인이 갖고 있던 큰 신념이었다는 것을 발견하게 된 거네요. 그래서 거기에 더 이상 집착이랄까 그런 것을 하지 않게 되었군요. 그러면서 사실은 다른 기준은 다 놓은 상태였기 때문에 마지막으로 남아 있던 영적완성이라는 가장 중요한 기준마저 놓게 된 거네요. 그러면 지금은 믿고 있는 믿음이 하나도 없는 건가요?

자 : 그렇다고 볼 수 있겠죠. 지금은 습관적이고 관성적인 믿음들을 다루는 일들을 하고 있어요. 그렇지만 또 그것들에 주의를 주지 않으면 그런 믿음들이 강하게 느껴지진 않아요. 단순한 반응들이니까요. 전체적인 흐름은 조화와 균형 쪽으로 흘러가고 있는 것 같아요.

허 : 감정의 문제에 대해서 이야기를 좀 해보죠. 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명을 좀 해주시죠.

자 : 감정이라는 것은, 기준과 기준이 만나서 일어나는 현상이라고 할 수 있을 것 같아요. 예를 들면 ‘나는 지금 청소를 해야 하는데 상대방이 방을 어지르고 있어’. 이런 상황을 만났을 때 ‘주변 환경을 깨끗이 해야 한다’라는 저의 기준과 ‘방을 편하게 사용하고 싶다’라는 상대방의 기준이 만나서 저에게는 ‘불편함, 짜증, 답답함’ 등 다양한 반응, 감정들이 올라오는 거죠.

그렇게 내재되어 있는 기준들이 있고, 기준들이 만나서 부딪힘이 일어나고, 그것들의 반응, 현상의 일어남을 감정이라고 할 수 있을 것 같아요. 부딪힘이 일어나는 순간 다양한 느낌이 일어나요. 그런데 그 느낌 자체로는 무엇도 아니에요. 그냥 몸의 어떤 느낌이 일어날 뿐이죠. 그런데 그 느낌에 개념을 붙이게 되면 그 때부터 그동안 경험한 것과의 비교에 의해 좋고 나쁨이 생겨나고 끌리고 밀치는 느낌이 일어나지요. 그런 느낌이 구체화 되어 어떤 감정으로 이름 붙여지게 되는 거죠.

그리고 이 감정이라고 하는 것을 저는 두 가지로 나누어 봤는데요, 하나는 좀 전에 설명드린 개념적인 기준들이 만나서 일어나는 감정이 있고요. 다른 하나는 에너지 적인 기준이 만나서 일어나는 느낌, 감정이 있어요.

이것은 제가 탐구하면서 느낀 건데요. 물론 크게 본다면 그것도 기준과 만나서 일어난다는 측면에서는 같아요. 차이가 있다면 하나는 생각과 개념적인 측면이라면, 다른 하나는 에너지적이고 무의식적인 측면에서 일어나는 반응이라는 거예요. 에너지적인 기준들은 굉장히 미묘해서 느끼기 쉽지 않지만 주의를 어디에도 머무르지 않은, 투명한 상태에 있을 때 느낄 수 있었어요. 예를 들어 어떤 사람을 만났을 때 그냥 이유 없이 좋은 사람이 있죠. 그건 좋은 느낌이 일어나기 때문이에요. 그렇기 때문에 좋은 감정이 일어나고, 그리고 또 어떤 사람을 만났을 때 이유 없이 싫은 사람이 있어요. 가까이 하고 싶지 않은 느낌, 밀침이 일어나죠.

그런데 어느 날 느낌에 개어있는 연습을 하던 중 대상에 따른 다양한 반응들을 살펴보면서 에너지적이고 무의식적인 기준들이 있다는 것을 발견했어요. 그것이 어떤 반응들을 자동적으로 일어나게 하더라구요. 그런 것들을 살펴보면서 모든 것이 현상이고 반응이라는 얇이 더 깊게 와 닿았어요.

허 : 에너지적인 기준.. 어쨌든 기준과 기준이 부딪혀서 생겨나는 마음의 현상, 느낌이다 라고 이야기 할 수 있다는 거죠. 그러면 자형님은 일상에서 겪는 감정적인 문제가 있으신지요? 있다면 어떻게 대처하시는지요?

자 : 감정적인 문제라고 하는 것이 강도가 강한 것과 약한 것이 있을 텐데, 현재는 감정적인 문제라고 할 것 까진 없어요. 감정의 느낌들은 항상 일어나죠. 청소를 하든 밥을 하든지 기준끼리 만나서 반응하는 것이 감정이니까요. 그런데 특별히 문제가 될 만한 감정은 없어요.

조금 더 자세히 설명을 드리자면 예전과 비교해서 설명해 볼 수 있겠는데요. 전에는 무언가 문제가 생기면 적극적으로 해결하려고 하는 편이었어요. 예를 들어 학교 다닐 때 친구와 불편하거나 문제가 생기면 잠깐 좀 보자고 따로 불러서 이야기로 바로바로 푸는 편이었거든요. 지금은 감정적인 이슈가 크게 없더라도 어떤 올라오는 반응들이 느껴지면 강도가 어떻든 그것을 어떻게 해보려고 애쓰지 않아요. 그냥 반응을 느껴요. 그 반응이라는 것이 기준들과 만나서 일어나는 건데 제가 기준에 갖고 있는 기준이 강한 경우일수록 그 반응도 강하게 일어나고 에너지가 많이 뭉쳐있어서 잘 풀리지 않더라구요. 그러면 그 에너지를 애써서 풀려고 하지 않고 스스로 사라질 때까지 그냥 두어요. 그런 뭉친 에너지도 관성적인 반응들인데 주의를 계속 주고 있지 않으면 자연스럽게

사라지거든요. 물론 뭉친 에너지와 무거운 감정들을 빨리 털어버려야 하는 경우라면 전에 감정들을 다루던 방식으로 금방 전환을 시킬 수도 있겠지만 요즘엔 그렇게 하고 있지는 않아요. 지금의 방식이 문제가 되지 않는 것도 있고 더 자연스러운 느낌이에요. 그리고 그런 제 반응들을 보는 것이 신기하기도 하고 흥미롭기도 하구요. 모든 상황이 반가운 손님처럼 느껴져요.

허 : 감정이 일어나더라도 그냥 일어나는 대로 나누고 방임한다? 그렇지만 필요한 일은 찾아서 해결한다. 이렇게 이야기할 수 있겠네요. 그러면 특별히 뭐 감정적인 문제가 있더라도 대처하는 것도 없으시네요.

자 : 네, 지금은 그래요. 만약 문제가 된다면 표현을 해서 해결을 하거나 하겠지만 그렇지 않거든요. 그리고 그냥 반응들을 보는 것이 재미있기도 해요. 예를 들어 제가 기분이 안 좋을 만한 상황에 처했을 때 제 반응 들을 살펴보고 있으면 전혀 감정을 드러내지 않는 모습을 보기도 하고, 상황에 따라 티가 나게 반응하는 것도 느껴지거든요. 이런 것들을 그냥 살펴보면서 제 기준들과 관성들을 알아가고 있어요. 저를 새롭게 알아가는 중인 것 같아요.

허 : 그러면 감정적인 문제가 일어나더라도 그것을

특별히 문제시하지 않고 그런 감정적인 상황에 반응하는 자기 자신을 살펴보니깐 오랫동안 감정이 머무르지 않고 금방 풀린다는 이야기인가요?

자 : 네, 그런데 금방 풀리든 금방 풀리지 않든 문제가 되지 않아요. 불편함이 느껴지지만 불편함 자체가 되어 있지는 않기 때문에 불편한 느낌이 있다는 것을 느끼면서 그냥 생활해요. 그러다보면 어느새 사라져있고요. 물론 이 부딪힘이 에너지이기 때문에 가벼운 것들은 가볍게 사라지는데 에너지가 강한 기준끼리 부딪히면 그게 오래가기도 하더라고요. 그런데 그게 짧은 길든 문제가 안돼요.

허 : 왜 문제가 안되는 거죠?

자 : 그런 감정들이 기준끼리 부딪혀서 일어나는 반응이라는 것, 그리고 그 기준들이 현상이고 믿음이라는 것들이 분명하니까 그것이 일어나지만 근본적으로 힘이 없는 느낌이에요. 모래성 같다고 해야 할까요? 겉으로 보기에 단단해 보이지만 파도가 한번 휩쓸고 가면 형태도 없이 사라지는 모래성 처럼요. 그래서 감정의 강도가 강하든 약하든, 짧게 가든 오래 가든 문제가 되지 않아요. 현상이 어떻든 일어났다는 측면, 그것을 알아챈다는 측면에서는 동일하고 그것을 알아채는 그것은 그것에 영향 받지 않거든요. 그래서 결과적으로 빠져있고 싶어도 빠져있을 수 없기도 해요. (다음호에 계속 됩니다.)

대승기신론(39)- 2013년 2월 26일 강의

생멸인연의 대승기신론 소(疏)의 별기(別記) 231쪽

〈別記〉

如彼偈云. 非他非因緣. 分別分別事. 五法及二心. 寂靜無如是.
여피계운. 비타비인연. 분별분별사. 오법급이심. 적정무여시.

이는 <십권능가경>의 계송에서 “다른 것도 아니고 인연(依他起)도 아니며, 분별과 분별한 일과 오법과 이심(二心: 能, 所二心)은 적정하여 이와 같은 것이 없다.”라고 한 것과 같다.

<십권능가경>에 대한 이야기가 나오던 중입니다. 비타(非他)는 의타성을 말하는 것입니다. 오법(五法)은 법의 다섯 가지 자성을 분별하여 나는 것인데 마음의 상(相), 상(相)에 붙은 이름인 명(名), 분별(分別), 분별하는 마음을 떠난 올바른 지혜인 정지(正智), 그 지혜를 통해 발견하는 법의 본체인 진여(眞如)를 말합니다. 이심(二心)은 능소이심(能所二心)을 말합니다. 대승기신론에 나오는 능(能)은 능동적인 측면을, 소(所)는 수동적인 측면을 이야기합니다. 적정무여시(寂靜無如是)는 이와 같은 것들이 없을 정도로 텅 비고 고요하다는 말입니다.

〈別記〉

問. 如集量論說. 諸心心法. 皆證自體. 是名現量.

문. 여집량논설. 제심심법. 개증자체. 시명현량.

若不爾者. 如不曾見. 不應憶念. 此中經說. 云不自見. 如是相違. 云何會通.

약불이자. 여부증견. 불응억념. 차중경설. 운부자견. 여시상위. 운하회통.

물기를 “〈집량론〉에서 ‘모든 심과 심법은 다 자체를 증득하니, 이를 현량(감각 : 상없이 보는 것)이라고 이름한다. 만약 그렇지 않다면 일찍이 보지 못한 경우에는 마땅히 억념(憶念, 생각과 기억)하지 못할 것이다’라고 하고, 여기 〈심권능가경〉에서는 ‘스스로 보지 못한다’고 하였으니, 이와 같이 서로 어긋나는데 어떻게 회통하겠는가?”

이제 누군가가 질문을 하는 내용이 이어집니다. 〈집량론〉은 서기 400~480년에 살았던 유식학과 불교 논리학자인 진나(陳那)가 지었습니다. 유식학파는 오직 식(識, 앎)만 있다고 말했습니다. 진나는 〈집량론〉에서 “모든 마음과 마음의 법은 스스로를 알아서 증득(證得)하니 이를 현량(現量)이라고 한다.”라고 했습니다. 현량(現量)은 비판과 분별을 떠나 외계의 사상(事象), 즉 모든 것을 즉각적으로 아는 것입니다. 감지가 아닌 감각적인 앎이죠. 감각적인 앎은 ‘안다’는 생각이나 느낌 없이 외계의 상을 그대로 비추는 것입니다. 알지만 알지 않는 것인데, 그것이 드러난다고 해서 현량이라고 합니다. 거울이 사물을 비추는 것과 같이 마음에 왜곡된 어떤 상(相)이 없이 사물을 있는 그대로 비추는 것이죠.

만약 보지 못하면 억념에 응하지 않는다(如不曾見, 不應憶念)고 했습니다. 억(憶)은 기억, 염(念)은 생각을 말하는 것으로 억념(憶念)은 과거의 경험으로 저장된 것입니다. 즉, 보지 못한 것이라면 과거에 저장된 것과 응하지 않는다는 것이죠. 무언가를 한 번 보면 기억해 두었다가 다음에 다시 그것을 볼 때 생각해 내잖아요. 그런데 한 번도 본 적이 없다면 그것을 끌어내 볼 수가 없겠죠. 데이터가 없다는 말입니다.

마음과 마음의 법이 스스로를 증득한다는 것은 ‘깨어있기’의 감각(感覺TM)¹을 말하는 것인데, 감각적인 앎은 보고, 듣고, 알고, 느끼는 일반적인 앎과 다릅니다. 마음에 어떠한 상(相) 없이 깨끗하게 비추는 이러한 현량(現量)도 일종의 ‘앎’²이라고 할 수 있는데, 만약 이렇게 스스로를 증득하여 보는 것이 안 된다면, 본 적이 없어 마음에 경험이 없을 경우에는 당연히 생각이나 기억을 하지 못할 것이라는 말입니다. 그런데 〈심권능가경〉에서는 ‘스스로 보지 못한다(不自見)’고 하였으니 마음이 스스로를 보지 못한다는 것과 마음이 그 자체를 증득할 수 있다는 것은 모순되는 것 아니냐고 묻는 것입니다.

〈別記〉

答. 此有異意, 欲不相違. 何者.

답. 차유이의, 욕불상위. 하자.

此經論意, 欲明離見分外無別相分. 相分現無所見. 亦不可說即此見分反見見分.

차경론의, 욕명리견분외무별상분. 상분현무소견. 역부가설즉차견분반견견분.

답하기를, 여기에는 같지 않은 뜻이 있어서 서로 어긋나지 않게 하니, 어째서인가?

이 〈능가경〉과 〈기신론〉의 뜻은 견분(見分)을 여인 밖에 따로 상분(相分)이 없음을 밝히고자 한 것으로, 상분이 나타타도 소견상(보여지는 것)이 없어서 또한 상분이 있다고 말할 수 없는 것이니, 곧 이 견분이 곧 견분을 보는 것이다.

이어서 질문에 대한 답이 나오는데, 두 내용의 뜻이 달라 서로 어긋나지 않는다고 했습니다. 이렇게 다른 것은 설명과 논리의 문제이지 진리의 문제가 아닙니다.

앞 원문에서 일체분별, 즉분별자심(一切分別, 則分別自心) 심불견심, 무상가득(心不見心, 無相可得)이라고 했습니다. 모든 분별은 눈으로 외부 사물을 분별하는 것이 아니라 자기 마음속의 분별이라 했으며, 심(心)은 심(心) 자체를 볼 수 없는 것은 볼 수 있는 상이 없기 때문이라고 했어요. 그런데 〈집량론〉에서는 ‘마음은 스스로를 증득(證得)한다’라고 했습니다. 곧 자기 자신을 볼 수 있다는 말이니, 이것은 서로 모순되지 않는가 하는 질문을 한 것이고, 그에 대한 대답으로 ‘그렇지 않다’고 하며 상세히 설명합니다.

상분(相分)은 마음의 어떤 흔적이나 경험이 마음에 영상으로 나타나는 것을 말하고, 견분(見分)은 그러한 상분을 ‘인식하는 능력’을 말합니다. 견분은 주체, 상분은 대상을 의미하죠. 〈능가경〉과 〈기신론〉이 “견분을 여인 밖에 따로 상분이 없음을 밝히고자 한다(欲明離見分外無別相分).”는 것은, 견분과 상분이 서로 떨어져서 존재할 수 없다는 말이고, 이는 주체와 대상이 동시에 나타났다가 동시에 사라진다는 의미이기도 합니다.

마음이 탄생하는 과정을 〈대승기신론〉에서 설명하기를, 볼 수 있는 능력인 능견(能見)이 생기고 또 그 대상인 상견(相見, 所見)이 생긴다고 했습니다. 능견(能見)은 보는 주체로서 인식하는 능력이고 소견(所見)은 보이는 대상인 상(相)인데, 다시 말해 마음이 분열되면 주체와 대상이 생겨나는데, 이때 주체가 대상을 보기 시작하고, 대상을 보기 시작하면 이 대상이 세분화 되어 하나하나 분별되고, 대상들이 각각 분별되면 여러 가지 삼라만상이

1 감각(感覺) : 마음에 어떤 상(相)도 없이 보는 것으로 안(眼), 이(耳), 비(鼻), 설(舌), 신(身)으로 들어오는 순수한 자극을 알아챌을 의미하며, 이것이 마음 즉, 의(意)에 적용되면 곧 스스로 증득하는 것이 된다.

2 보통의 ‘앎’이란 상대적인 앎으로서, 항상 주체와 객체라는 이원적으로 분리된 마음에서 일어난다.

생겨나는 과정이 펼쳐집니다. 이것이 능견과 상견에 대한 설명인데, 여기서 말하는 견분과 상분도 같은 내용입니다. “상분(대상)이 나타나도 보여지는 것(소견)이 따로 없어서 또한 상분(대상)이 있다고 말할 수 없는 것이니, (결국은) 견분이 곧 견분을 보는 것이다(相分現無所見, 亦不可說 卽 此見分反見見分)”라는 말은 주체를 떠나서는 대상이 따로 없음을 밝히고자 한 것입니다. 마음이 주체와 대상으로 나뉘어 주체가 대상을 보던 상태에서 돌아와 자기 자신을 관찰하면 어떻게 되죠? 이렇게 내가 나를 관찰하는 것이 견분이 견분을 보는 것입니다. 이때는 주체(나)도 대상(나)도 모두 주체가 되지요.

눈을 감고 주체(B)를 한번 만들어 봅니다. 마음속에 상(相)을 하나 떠올리면(C) 그것을 바라보는 ‘나’인 주체도 만들어집니다. 이제 그 주체 자체를 바라보세요. 처음의 상(相:C)을 없애지 말고 남겨둔 채, 그 상(相)을 바라보는 주체를 바라보는 것이죠. 이것이 바로 견분(A)이 견분(B)을 보는 것입니다.³ 이렇게 관찰자가 주체를 보면 맨 처음엔 뭔가 보이는 것 같은데 보면 볼수록 주객이 합일 되면서 본다는 느낌이 사라지죠? 맨 처음 떨어져 있을 때는 보는 것 같은 느낌이 들지만, 점차 가까워져 합쳐지면 보여지는 바가 없습니다. 이것이 바로 상분이 나타났으되 보여질 것이 없다(相分現無所見)는 말의 의미입니다.

〈別記〉

非二用故, 向外起故, 故以刀指爲同法喻.

비이용고, 향외기고, 고이도지위동법유.

集量論意, 雖其見分不能自見, 而有自證分用, 能證見分之體, 以用有異故, 向內起故, 故以燈炎爲同法喻, 由是義故, 不相違背.

집량론의, 수기견분불능자견, 이유자증분용, 능증견분지체, 이용유이고, 향내기고, 고이등염위동법유, 유시이고, 불상위배.

이는 두 가지 작용이 아니기 때문이며, (견분이) 밖을 향해 일어난 것이기 때문이다. 그러므로 칼과 손가락으로써 동법(同法)의 비유를 삼은 것이다.

〈집량론〉의 뜻은 비록 그 견분이 스스로를 볼 수 없다 하더라도 자증분의 작용이 있어서 견분의 체를 증명할 수 있으니, 그 작용에 다름이 있기 때문이며 (견분이) 안을 향해 일어난 것이기 때문이다. 그러므로 등과 불꽃으로 동법의 비유를 삼은 것이니, 이러한 뜻에 의하므로 서로 어긋나지 않는다.

비이용(非二用)은 보는 주체라는 작용과 보이는 대상이라는 작용이 두 개가 아니라는 말입니다. 별개가 아니라 모두 하나의 마음의 작용이란 말이죠. 견분이 견분을 보는 것과 견분이 상분을 보는 것은 실제로는 모두 ‘마음이 마음을 보는 것’입니다. 다만, 밖을 향하기 때문에 상(相)을 보는 것인데, 여기서 밖이라는 것은 주체와 대상으로 나뉘어 주체가 대상을 바라보는 것을 말합니다. 주체가 주체 자신을 바라보면 견분이 견분을 보는 거죠. 우리는 잘 때 꿈속에서 수많은 현상들을 경험하는데, 이 또한 모두 마음에서 일어나는 일이고 마음이 스스로를 본 것입니다. 마음이 다채로운 상(相)을 만들고서 밖을 향하면 다채로운 대상을 보는 것이고, 안을 향하면 주체가 주체를 보는 것이 됩니다. 이 둘이 결국 마음이 마음을 본다는 면에서는 똑같습니다. 꿈속에서 꿈을 보는 것이나 깨어서 내 마음을 보는 것이나, 마음이 마음을 본다는 측면에서는 같아요. 그런 의미에서 마음은 마음을 볼 수 있죠. 심견심(心見心)이에요. 이것은 마음이 만들어낸 상(주체)이 마음이 만들어낸 상(대상)을 바라본다는 것입니다. 꿈속에서 꿈을 보는 것도, 깨어나 눈뜨고 외부를 보는 것도, 관찰자가 주체를 보는 것도 모두 마음이 마음을 보는 것입니다. 그런데 그렇다고 해서 마음 자체를 볼 수 있나요? 마음 자체는 볼 수 없어요. 마음이 만들어낸 상(相)들을 볼 뿐이죠. 지난 시간에 말한 ‘심불견심(心不見心)’은 상(相)이 아닌 마음 자체를 보지 못한다는 뜻이었던 거죠. 깊은 뜻을 모르는 사람이 말만 가지고 모순된다고 질문한 것입니다. 칼과 손가락의 비유는, 칼은 칼을 자를 수 없고 손가락은 손가락을 가리킬 수 없다는 것입니다. 눈은 눈을 볼 수 없다는 것과 같은 의미죠.

〈집량론〉은 견분이 스스로를 볼 수 없긴 하지만 자기 스스로를 이해하는 자증분(自證分)의 작용이 있어서 견분의 체(體)를 증명할 수 있다고 했습니다. 심(心)이 심(心) 자체를 볼 수는 없지만 증명할 수는 있다는 뜻으로 보면 됩니다. 이것이 바로 현상을 현상으로 보면 본체로 있게 된다고 말하는 것과 같은 내용입니다. 마음에서 일어나는 모든 현상을 현상으로 보면 그것 자체가 마음이 자기 스스로를 증명하는 것입니다.

〈집량론〉은 견분이 스스로를 볼 수 없긴 하지만 자기 스스로를 이해하는 자증분(自證分)의 작용이 있어서 견분의 체(體)를 증명할 수 있다고 했습니다. 심(心)이 심(心) 자체를 볼 수는 없지만 증명할 수는 있다는 뜻으로 보면 됩니다. 이것이 바로 현상을 현상으로 보면 본체로 있게 된다고 말하는 것과 같은 내용입니다. 마음에서 일어나는

³ 이것을 ‘깨어있기’에서는 삼분열(三分裂)이라 하여, 대상(C)이 있고 그 대상을 바라보는 주체(B)가 있고 그 주체가 있음을 아는 관찰자(A)가 있다고 하였다. 마음의 이러한 상태를 삼분열이라 이름하였다.

모든 현상을 현상으로 보면 그것 자체가 마음이 자기 스스로를 증명하는 것입니다.

견분은 주체이고, 견분의 본체는 마음 자체입니다. 주체가 상(相)을 볼 때는 밖을 향해 가기 때문에 결코 자기 자신을 볼 순 없지만, 견분이 견분을 향할 때는 (주체가 주체를 볼 때는) 뭔가 보이는 것 같다가 즉시 견분과 상분이 사라지므로, 그것을 통해서 마음 자체 즉 견분의 본체를 증거할 수 있다고 말하고 있습니다. 자증분(自證分)은 스스로를 증거하는 상(相)입니다. 견분의 본체, 즉 주체의 본체를 그 자증분(自證分)의 기능을 통해서 증거할 수 있다고 했어요. ‘볼 수 있다’고 하지 않고 ‘증거할 수 있다’고 했습니다. 결국, 견분이 견분의 체(體)를 볼 수 있다고 하지 않았습시다. 마음은 마음을 볼 수 없지만 증명할 수는 있습니다. 어떻게? ‘현상이 현상임을 봄’을 통해서 증명하는 것입니다.

이것은 우리가 늘 말해온 “주체와 대상은 동시에 생겼다가 동시에 사라진다.”, “주체가 주체를 보기 시작하면 처음엔 있는듯하지만, 점점 사라져서 태극의 상태로 간다.”는 말과 같은 말입니다. 그걸 통해서 우리가 주체를 볼 순 없어요. 다만 주체(A)가 주체(B)를 봄으로써 주체(A)와 대상(B)이 동시에 사라져 가는 것을 통해 “아! 주체와 대상은 동시에 생겨났다가 사라지는구나. 즉, 내가 무언가를 보고서 ‘안다’는 것은 상(相)이 또 다른 상(相)을 보는 마음의 작용이구나. 그 말은 뒤집으면 보는 주체인 ‘나’도 하나의 상(相)이구나.”를 알게 됩니다. 모든 마음의 상(相)을 상(相)으로 보게 되면 드디어 견분의 본체를 증명할 수 있게 됩니다. 견분의 본체는 마음 자체인데, 견분과 상분이 모두 대상이라는 것을 아는 것이 곧 견분의 본체인 마음 자체를 증명하는 것이나 같다는 말입니다. 견분(見分)과 상분(相分)이라고 이름 붙여놓은 것을 보세요. ‘나눌 분(分)’자를 썼습니다. 보는 자로서의 부분과 보이는 대상으로서의 부분으로 마음이 분열되었다고 표현한 거예요. 우리식으로 말하면 주체와 대상이죠. 이 주체와 대상이 모두 마음의 상(相)이라는 것을 알면 드디어 이 주체의 본체를 증명할 수 있습니다. 그럼 어떻게 증명하느냐? 견분이 견분을 보는 것, 즉 관찰자가 주체를 보는 것을 통해서 증명할 수 있고, 이것이 안을 향해 마음이 일어나는 것(向內起)입니다. 그래서 등이 그 안에 불꽃을 담고 있는 것으로 비유를 삼았습니다. 이러한 뜻이므로 결코 어긋나는 것이 아닙니다. 이것은 경험한 자만이 말할 수 있기에 경험이 없는 사람은 말만 가지고 모순된다고 할 수 있어서 상세히 설명했습니다.

〈別記〉

又復此經論中爲顯實相故，就非有義說無自見。集量論主爲立假名故，依非無義說有自證。
우부차경론중위현실상고, 취비유의설무자견. 집량론주위립가명고, 의비무의설유자증.

또한 이 〈능가경〉과 〈기신론〉 가운데에는 실상을 나타내고자 했기 때문에 있지 않음(非有)의 뜻에 나아가 스스로를 볼 수 없다고 말한 것이고, 〈집량론〉의 저자는 가명을 세우고자 했기 때문에 없지 않음(非無)의 뜻에 의하여 스스로 증명함이 있다고 말하였다.

심불견심(心不見心)이라고 말한 〈능가경〉과 〈기신론〉은 실상 즉, 마음의 본질 자체를 다뤘기 때문에 있지 않음(非有)의 뜻에 의한다고 했습니다. ‘있는 것이 아니다(非有)’는 것은 ‘본질인 아트만이 존재한다는 상견(常見)은 하나의 견(見)일 뿐’이라는 의미입니다.

상견(常見)이란 끊임없이 변하지 않는 주체가 존재한다는 것입니다. 영원한 존재가 있으며, 그것이 변해서 모든 것이 생겨난다는 견해로 힌두교의 아트만(Atman)이나 진아(眞我), 생명의 힘인 푸루샤(Purusha) 같은 것이 있다는 것이죠. 상견(常見)과 달리 그 어떤 것도 존재하지 않는다고 하는 견해를 단견(斷見)이라고 합니다. 흔히 말하듯이 세상의 본질은 무(無)나 공(空)이라는 거죠. 어떤 것도 영원한 것은 없다는 것이 단견(斷見)입니다.

그런데 불교에서는 “비유(非有), 비비유(非非有)”라고 하면서 상견도, 단견도 부정합니다. 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라는 거죠. 생각에 묶이지 말라고 이렇게 말하는 것입니다. 만약에 있다(有)고 단정을 지어 말하면 “나는 진아를 체험했어. 나는 본질을 체험했어. 변함없는 진리의 무언가를 체험했어. I’m THAT.” 이렇게 주장하게 됩니다. 그래서 불교에서는 “非有(있는 것이 아니다)”라고 합니다. 자 그러면 어떤 사람은 “아무것도 없어. 모든 것이 공(空)이야. 텅 비었어. 색(色)이라는 것은 없어. 모두 다 공(空)이지.”이럴 수 있습니다. 불교에서는 이런 사람에게 “非非有(없는 것도 아니다)”라고 하는 거죠. 이렇게되면 마음은 어떤 곳에도 머물지 못하게 하고, 무엇을 주장하는 ‘나’는 사라지게 되는 것입니다.

심불견심(心不見心)은 비유(非有)의 뜻에 의한 것으로, 마음의 본질을 볼 수 있는지 따지면 진아(眞我)조차 없는데 누가 무엇을 보겠습니까? 이렇게 “볼 수 없다”고 말한 것은 비유(非有)의 차원에서 말한 것입니다. 〈집량론〉의 저자는 가명(假名)을 세우고자 했기 때문이라고 했는데, 가명은 임시로 가짜로 만들어 놓은 이름인 주체와 대상을 말합니다. 이렇게 잠시 가명으로라도 만들어 놓았으므로 아무 것도 없는 것은 아니기에 (非無) 주체가 주체의 본질을 증득하는 것이 가능한 것이죠(다음호에 계속됩니다).

백일학교 학생과의 만남

삶의 진실 백일학교



※백일학교 학생과의 만남 : 온비※

온비님은 올해 3월 16일 백일학교 과정을 시작해서 현재까지 그동안 깨어있기와 통찰력게임, 일상의 주제탐구를 통해 내 마음을 살펴보며 깨어있는 삶을 공부하고 있습니다. 대화를 통해서 그간의 배움과 과정을 정리하고 일상을 통해서 몸과 마음에 배어가는 본질 탐구의 과정을 나눕니다. (인터뷰 전문에서 성지님은 성, 온비님은 이하 온으로 줄여서 표기하였습니다.)

성: 어느새 한 달이 지나서 다시 인터뷰를 시간이 되었네요. 온비님의 한 달은 어떻게 지나갔나요?

온: 깨어있기 기초를 한 게 얼마 전 같은데 벌써 심화과정이 끝났네요. 주제를 갖고 삶의 느낌을 날날이 살펴보면서 하루하루 깊이 있게 살았습니다. 한 달 동안 하루하루가 새롭고 내일은 어떤 탐구를 통해 통찰을 얻을까 하는 그런 기대감도 있었던 시간을 보냈어요. 매일이 새롭게 다가오구요, 오늘은 어떤 것을 발견할까 기대도 되면서 참 재미있습니다. 삶의 느낌을 탐구하고 느끼고, 삶을 쉬는 마음으로 들어가는 시점부터 계속 깊어졌어요.

성: 삶의 느낌이라는 것은 무엇인가요?

온: 누가 뭐라고 해도 진짜라고 생각되고 느껴지는 것들이 있을 수 있는데요. 예를 들어 앵두관 옆에 주목이라는 나무가 있어요, 그 나무를 보면 앞으로 삐죽삐죽 튀어나와있어요. 애를 보자마자 ‘앞으로 튀어나와 있네~’ 라고 바로 생각하고 그렇게 여겨버리게 되죠. 그때 ‘나는 이것이 이런 상태라는 것을 잘 알고 있어~’ 라는 생각 아래에 어떤 ‘안다’라는 아주 익숙한 느낌이 올라오는데요, 그것이 바로 제가 발견하고 경험한 삶의 느낌입니다.

성: 그런 느낌을 알아가는 것이 탐구에 어떤 도움이 됐나요?

온: 삶의 느낌에 대해 깊이 느끼고 알아가면서 정말 진짜라고 여기고 있었던 다양한 생각이나 느낌들의 뿌리가 조금씩 흔들리기 시작했어요. 진짜라고 여기고 있는 그 순간에는 그것이 전부라고 생각하죠. 하지만 그것은 전부가 아니라는 것을 알게 되었죠. 언제든지 변할 수 있고 그 느낌은 고정된 것이 아니라 지나가는 것이구나. 내가 어떤 마음의 느낌으로 보느냐에 따라서 대상이 다르게 느껴지는구나.

성: 결국 내가 그렇게 보고 있다는 말씀이신가요?

온: 네. 대상을 내 마음의 느낌을 투영해서 보고 있는 거죠. 근처에 저희와 자주 왕래하시는 지곡 아주머니라는 분이 계세요. 그분을 처음 뵈었을 때에 너무 무서웠어요. 왜냐하면, 말투가 직설적이고 굉장히 거칠고 화가 난 것 같은 느낌이 들었었거든요. 그분 앞에만 서면 심장이 쿵알만 해졌어요. 그런데 저 혼자 아주머니 댁에 가서 일을

도와야 하는 상황이었어요. 둘이 있으면 더 무섭고 불편하고 어색할 것 같은 강한 느낌이 막 올라왔어요. 그 순간 투명한 주의에 들어가면 어떻게 달라질까 생각이 들었고 바로 적용해 보았어요. 그랬더니 아주머니에게 스스로없이 먼저 다가가 대화를 시작하고 있는 제 모습을 발견할 수 있었어요. 무섭고 두려웠던 마음은 하나도 없이 깨끗하고 가벼운 느낌으로 가득했어요. 느낌이 180도 변했죠. 너무 신기했어요. 아주머니의 있는 그대로의 모습에 주의가 가는 것을 발견했죠. 지금 그때를 떠올리면 이런 질문이 떠올라요. ‘내가 지옥아주머니를 처음에 어떤 앎으로 바라보고 있었지?’ 무섭고 두려운 느낌. 그러나 이제는 바뀌었어요. 정겹고 친근하고 너무 좋아요. 그러면 또 이런 질문이 올라오죠. ‘그렇다면 아주머니가 바뀐 것인가? 내가 바뀐 것인가?’ 아주머니는 똑같거든요. 내가 어떤 느낌으로 보고 있느냐에 따라 인간관계도 이렇게 달라지는구나. 포용할 수 있는 사람이 되는 구나를 깨달았죠.

이렇게 인간관계 속에서 크게 올라오는 감정과 생각들이 앎의 느낌이란 것을 백일학교 중반쯤에 느끼게 되었다면, 최근에는 앎을 쉬는 마음(대상에 대한 앎을 내려놓고 바라보는 상태, 깊어지면 감각상태로 들어감)을 느낌으로 다가갈 수 있게 되면서는 사물, 식물 대상으로도 느껴지게 되었어요. 어느 날 앎의 느낌을 탐구하던 중에 그 나무가 탁 눈에 들어왔어요. 나뭇잎이 삐죽삐죽하게 앞으로 튀어나와 있었어요. 그 순간 ‘이 느낌 또한 하나의 앎인가? 내가 그렇게 보고 있는 건가?’ 라는 생각이 올라왔어요. 튀어나온 느낌을 잡고 바로 거기서 힘을 푹 빼냈어요. 그랬더니 그 느낌 없이 그냥 보였어요. 푹 튀어나온 느낌이 하나도 없었어요. 평평하면서 뿌연 느낌으로 보였어요. 그때 탁 하고 알아차려 졌죠. ‘마음에서 그 앎의 느낌을 지운다는 것이 이런 거구나!’ 시선은 똑같은 곳에 그대로 뒀거든요. 근데 그 느낌이 있고 없고 에 따라 다르게 보이더라는 거죠. 이걸 경험적으로 체험하게 되었죠.

성: 이 전의 탐구가 생각 차원의 앎을 내려놓는 단계였다면 이제는 느낌 차원의 앎(감지)을 내려놓고 바라볼 수 있게 되었네요. 그래서 느낌도 마음에 나타난 현상이라는 것이 연결되었나요?

은: 네. 그것이 새롭게 느껴졌어요. 예전에 주의 연습을 참 많이 했었는데요. 그때는 마음의 느낌으로 지운다는 것을 몰랐거든요. 그래도 느낌 느끼기, 주의 연습 등을 계속 하고 하고 하다 보니 저절로 알아차려지게 되는 것 같아요. 정말 신기했어요.

성: 그렇다면 지금 저희가 마주하고 있는 탁자의 이 둥근 곡선의 느낌도 마음의 느낌이라는 이야기군요. 하지만 그렇게 보이는데 어떻게 그것을 마음의 느낌으로 본다고 할 수 있는 거죠?

은: 그래서 느낌을 탐구할 수 있는 감지연습이 정말 중요한 것 같아요. 느낌으로 보는 것과 생각으로 보는 것은 전혀 다른 차원이거든요. 그렇게 보이는 건 당연해요. 보여지니까요. 하지만 그런 ‘둥글다’라는 느낌이 느껴져야 그것을 의식할 수 있게 되요. 의식으로 파악되어야 내려놓을 수 있고요. 그것이 하나의 느낌이라는 것을 알아야 내려놓을 수 있어요. 뭐 예전에 감지연습 할 때, 탁자 모서리를 볼 때 둥근 느낌이 느껴지긴 했거든요. 알고는 있었죠. 하지만 그때는 그것을 느낌으로 느끼지 못했던 것 같아요. 머리로 알았던 것 같아요.

성: 그것이 정말 중요한 지점인 것 같아요. 사실 저희가 일반적으로도 화가 났다는 것은 알죠. 그래서 그 화의 느낌을 느끼라고 말할 수는 있지만, 온비님께서 말씀하신 ‘느낌을 느낌으로 느낀다는 것’은 다른 지점인 것 같아요. 이 둘은 어떻게 다르다고 할 수 있을까요? 예를 들어 예전에도 둥근 느낌이라는 것은 알고 있었지만 지금은 그것이 마음의 느낌이라는 것을 알고 느끼고 있으신 것 같아요. 어떻게 다르다고 할 수 있을까요?

은: 예전에 깨어있기 심화 두 번째 수업 들을 때에도 탁자의 네모난 느낌은 잡혔거든요. 그랬었는데 그때는 와 닿지 않았었어요. 그때는 그 네모난 느낌을 주의제로 해서 내려놓기는 했었지만, 마음 속 어느 깊은 곳에 ‘그래도 네모난 것은 진짜야’라는 믿음이 깊게 깔려있었던 것 같아요. 예를 들어서 까미를 보면 검은 느낌이 있죠. 그 느낌을 느끼고 내려놨어요. 하지만 지금 생각해 보니까 주의제로를 했다고는 했지만 주의가 1~2 정도는 갔었던 것 같아요. (성: 느낌을 진짜라고 믿는 마음이 유지되고 있었던 거군요) 네. 살짝 투명하게 깔려있는

느낌이었어요. 하지만 이번에 주목의 느낌이 사라진 상태에서는 그런 1~2 정도 되는 미묘한 주의도 아예 없었어요. 하나도 없었어요. 미묘한 진짜라는 믿음도 모두 사라지니까 앞으로 튀어나온 느낌이 전혀 느껴지지 않았죠.

성: ‘앓을 신다’라는 표현을 하셨는데, 주의제도가 잘되기 시작한 게 그 지점부터 어떤 변환점이 된 것 같아요. 앓을 신다는 것에 대한 설명을 해 주신다면요?

은: 일단 ‘내가 안다!’라는 느낌을 알아야 해요. 그때부터 앓을 신다는 느낌이 와 닿을 거예요. 그리고 내가 이것을 앓으로 보고 있다는 것을 스스로 느낄 수 있어야 해요. 예를 들어서 백일학교 초반에는 사람부터 시작했어요. 왜냐하면 사람은 정말 진짜 같거든요. ‘앞에 계신 월인 선생님과 대화를 하고 있다. 이 분은 월인 선생님이다.’ 등...을 살펴보았어요. ‘지금 정말 진짜 같은 것은 뭐가 있을까?’를 질문했어요. 그리고 지금의 상황, 내 앞에 있는 사물, 식물, 동물 등... 그 범위를 조금씩 넓혀가며 탐구했어요. 그 진짜 같은 느낌이라는 것이 바로 저의 앓의 느낌으로 보고 있다는 것을 말해요. 그렇게 믿음을 내려놓으면서 연습을 했어요.

성: 그러니까 그 믿음들이 내려놓아 지던가요?

은: 조금씩 내려놔 졌어요. 힘이 많이 빠지더라구요. 그러니까 초반에 연습을 할 때에는 자기가 정말 진짜라고 여기는 것들을 대상으로 살펴봐야 해요. ‘이건 진짜인데?’ 하는 것들이요. 저는 ‘앓을 쉬자’는 모드를 느끼기 전까지는 이렇게 연습을 했어요. 그러니까 앓을 쉬는 모드로 자연스럽게 이어졌던 것 같아요.

성: 그런 과정들이 조금씩 마음속에 축적되면서 지금까지 올 수 있게 된 것이네요. 그렇다면 요즘에 새롭게 발견되고 있는 ‘앓’에는 어떤 것들이 있나요? 저희가 계속 ‘앓’이라고 표현은 하지만 마음에서 일어나는 현상이라고도 바꿔 말 할 수 있겠죠.

은: 요즘은 일상에서 무언가를 할 때 그 행동에 대해 살펴보고 있어요. 예를 들어서 컵을 들고 물을 마시고 있을 때에는 정말 물을 마시고 있다는 느낌이 있거든요. 그때 바로 그 느낌을 느끼고 주의제도를 해요. 그 느낌을 지우고 행동하죠. 그러면 그 순간에는 내가 물을 마신다는 앓 없이 마시게 돼요. (성: 그것을 느낌, 마음의 현상으로 파악하고 그것을 내려놓을 수 있게 되었군요.) 네. 성지님께서 예전에 깨어있기 수업 하실 때 말씀하셨던 것이 이제는 무슨 의미인지 알게 되었어요. 그때 물을 한잔 마시고 나서 말씀하셨죠. “저는 물을 마시지 않았습니다.”라고. 그 뜻이 무엇인지 몰랐었어요.

성: 드디어 저희가 같은 지점에서 만났군요. 반갑습니다. 여기까지 오느라 수고 많았습니다. 앞으로 남은 기간 조금만 더 힘내세요. (웃음)

은: 예전에는 물을 마신다는 앓으로 마셨어요. 그때에는 물을 마시고 있는 순간순간에 집중을 하지 못했죠. 다른 생각을 하곤 했었죠. 왜냐하면 지금 물을 마시고 있는 것을 생각할 필요도 없는 당연한 것이니까요. 그래서 더 이상 보려고 하지 않았죠. 그 마음을 내려놓고 마시니까 그 순간에는 ‘물’이라는 것 자체는 없었어요. 그저 어떤 느낌들만이 느껴지죠. (성: 그저 느낌들이 일어나는 것이네요?)

성: 그렇다면 그것들을 확인하고 살펴보는 지금의 과정들이 온비님의 주제였던 ‘나로부터의 자유’와는 어떻게 연결될 수 있을까요?

은: 당연하다고 느꼈던 앓의 범위가 최종적으로는 ‘나’에까지 이르게 되는 것 같아요. ‘나’는 정말 진짜 같잖아요. 그 ‘나’라는 느낌 또한 느끼고 내려놓는다면 그 또한 주의제도가 되어 사라지겠죠. 요약하자면 ‘나’라는 느낌 또한 ‘느낌’이라는 것이라고 할 수 있겠네요.

성: 그럼 ‘나’라는 것이 내려놓아 진다면 삶은 누가 사는 것이죠?

은: 그러게요. 모르겠어요. 그냥 살아지는 것이 아닐까요? 밥시간 되면 밥 먹게 되고, 잘 시간 되면 자게 되는

것처럼. 상황에 따라 반응이 올라오는 것이 아닐까요? 확실히는 모르겠어요(웃음) ‘나’라는 느낌에도 스펙트럼이 넓은 것 같아요. 제가 개구리를 봤을 때 올라오는 강한 느낌부터 시작해서 점점 섬세하게 들어가게 되는 것 같아요. 큰 느낌은 클리어했고, 점점 더 섬세한 단계를 클리어 해 나가고 있는 것 같아요. 마치 게임 같아요. 다음 호에 이어집니다.

※백일의 일기 - 멀리가지 말고 / 온비※

백일학교 학생들이 매일의 주제를 통해 살아가며 느끼는 경험과 통찰의 기록을 나눕니다.
(백일학교 게시판 : <http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=100dayschool>)
지금 이 순간에 시선을 맞추기 시작할 때 누구에게나 있는 본성의 지혜가 드러남을 봅니다.

바로 지금으로 오자.

지금 글을 쓰는 순간순간의 느낌을 느끼자.

생각에 주의가 착 달라붙을 때도 있지만,
그 붙음을 느끼고 지금 느낌으로 다시 돌아오자.

생각이라는 과거로 멀리멀리 떠나지 말고
바로 지금 이 순간으로 오자. 온전히 느끼자.

풍성하고 다양한 느낌들을.

