



오인회 소식

2016. 4월(제55호)

권두언 卷頭言

"1초 뒤에 무슨 생각을 하게 될지 모른다는 사실은"

1초 뒤에 무슨 생각을 하게 될지 모른다는 사실은 참으로 충격적인 사실입니다. 뇌과학에서는 이를 뒷받침이라도 하듯 생각이란 내가 하는 것이 아니라 감각된 정보에 대한 "무의식적 뇌의 결론"이라는 연구결과를 발표합니다.

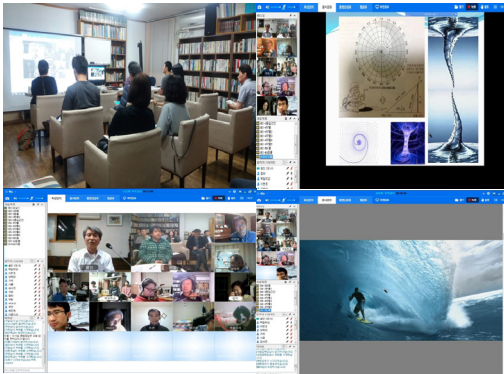
무언가를 감각하기 위해서는 감각대상으로의 "주의(注意) 이동"이 있어야 하는데, 뇌과학자들은 "주의의 이동" 또한 내가 하는 것이 아니라 "무의식적 뇌의 결론"이라는 연구결과를 발표합니다. 가만히 살펴보면 주의의 이동에서부터 무의식적 뇌의 결론인 생각이 저절로 알아차려지게 되기까지 '내가 하는 것은 아무것도 없습니다.

그리고 '나'란 것도 자세히 관찰해 보면 떠올라 알게 된 "생각의 일부"일뿐이라는 것이 분명하게 드러나게 됩니다. 즉, 몸과 마음이 저절로 움직이고 있고 삶 또한 저절로 펼쳐지고 있으며, 이러한 몸과 마음의 움직임과 삶의 펼쳐짐이 저절로 알아차려지고 있는 것입니다. 이는 참으로 신비한 일입니다.

-字絢-

00:00:01

오인회 화요모임 주역周易강의가 성황리에 진행되고 있습니다



2016년 4월 12일 첫 강의를 시작으로 오인회 화요모임 주역강의가 대장정에 돌입하였습니다. 주역강의는 화상회의 시스템을 사용하여 서울과 함양, 지방에 거주하시는 분들은 개별 컴퓨터를 통해서 실시간 진행되고 있습니다. 그동안 깨어있기 과정과 화요모임에서 진행되었던 강의들이 의식의 근본적이고 본질적인 면을 주로 다뤘다면 주역강의는 현상계를 조화롭게 살 수 있는 지혜와 방법을 다루고 있습니다. 오인회 회원분들의 적극적인 참여의지가 더해지면서 열띤 관심 속에 진행되고 있습니다. 서울 오인회원분들은 미내사 서울 북카페에서 참여하고 있습니다. 오인회 화요모임은 1부와 2부로 나누어서 진행이 되고 있으며, 1부에서는 월인 선생님의 주역강의가 진행되고, 2부에서는 강의에 대한 질의응답과 함께 깨어있기 공부를 하면서 경험했던 통찰들과 구체적인 삶의 변화에 대한 오인회 회원분들의 진솔한 체험나눔이 이어지고 있습니다.

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 10만원)

우현 10만원(15.11.24) 무연 10만원(15.11.24) 기보 100만원(15.11.25) 광주나무 10만원(15.11.25) 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) 칼라 50만원 (16.3.8) 자연(김선희) 10만원 (16.3.24) 나무 10만원 (16.3.28) 아무개 10만원(12.11) 드랜 10만원 (12.16)

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)

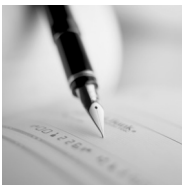
청년백일학교 후원에 감사드립니다 (현재 후원액 5835만원, 사용액 4000만원 잔액 1835만원)

초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원

지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원,

화동 120만원, 허유 120만원, 무연 120만원, 나무 120만원, 바람 120만원 문수홍 60만원,

광주나무 60만원, 아름드리 60만원, 토인 60만원, 썬이 60만원, 디테60만원 솔내음 65만원 , 도빈 10만원



존재로서 이미 충만하다 자형 인터뷰(2)

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 : 좀 전에도 말씀하셨는데 감각 상태와 생각은 감지와 어떤 관계가 있으며 그 셋의 차이를 구별할 수 있는지요? 예를 들어서 설명해 주시죠

자 : 네, 감지는 이름과 생각을 없애고 질감과 촉감, 느낌에 집중해서 느끼는 것이라고 보는데요, 감지는 기존의 경험과 기억들을 토대로 인식되는 것이기 때문에 익숙한 느낌이 있어요. 그런데 감각으로 보면 그런 느낌이 사라지고 이것이 독립되어서 느껴지지 않아요. 예를 들면 제가 지금 테이블에 컵을 보고 있어요. 감지로 보면 컵에 경계를 그리고 이 물체가 독립적으로 선명하게 느껴져요. 하지만 감각으로 느꼈을 땐 눈앞에 보여지는 것들이 경계없이 전체적으로 느껴지고 시각적인 자극들로만 느껴져요. 구별은 있어요. 빛의 다름이랄까. 하지만 이것이고 저것이다 라는 생각의 기준이나 얹어 존재하지 않아요.

허 : 그것을 감각이라고 할 수 있고, 안다는 느낌 여러 가지 촉감이나 질감 형태감 그런 것들이 감지라고 할 수 있다는 것이군요. 그럼 이름과 생각은 어떤 건가요?

자 : 예를 들어 이 컵을 감지로 보면 매끈하다, 둥글다 등의 느낌적인 측면으로 볼 수 있어요. 그런데 생각으로 가면 이것 자체가 아닌 이것과 관계된 정보들이 일어나는 거예요. 생각으로 보면 이것을 내가 작년에 어디서 구입했는데, 얼마짜린데 이런 생각들이 올라오는 거구요. 컵 안에 색의 다름들을 감지로는 어떤 색의 느낌으로 보지만 생각으로 보면 커피를 많이 마셔서 그런지 얼룩이 졌구나 라고 진행되게 되는 거죠. 이름과 생각은 그 자체가 아니라 어떤 스토리, 개념에 의존하고 있는거예요.

허 : 네, 그러면 이번에는 주의와 믿음에 대해서 설명을 좀 해주시죠.

자 : 저는 깨어있기 강좌에 참여하면서 주의가 무엇이라고 느꼈냐면 의식이라고 느꼈어요. 의식이 어디로, 어떻게, 얼마나 향하느냐에 따라서 느낌의 형태나 강도가 변하는 거죠. 그래서 주의란 의식의 이동이다 라고도 설명할 수 있을 것 같아요.

그리고 믿음이라는 것을 저는 두 가지로 나눠서 설명 드릴 수 있을 것 같은데요. 첫 번째 분류로는 '나는 이렇게 생각해, 이것은 중요해' 라고 하는 생각의 측면에서의 신념과 같은 믿음이 있는가

하면, 두 번째 분류로 생각되는 믿음은 의식의 베이스로 깔려서 당연한 진실이라고 알고 있는 믿음이 있는 것 같아요. 생각이라고 생각하지도 못하는 당연한 믿음이랄까요. 무의식적인 차원의 믿음이요. 예를 들면 나는 존재한다라는 식의 믿음이 있을 수 있겠네요.

허 : 의식적인 믿음이 있을 수 있고 무의식적인 믿음도 있을 수 있다는 거네요. 이런 주의와 믿음에 대해서는 명확히 파악이 되시지요?

자 : 네, 오히려 감지와 감각 같은 생소한 개념보다 주의와 믿음을 살펴보는 것이 비교적 쉬웠어요. 전에 그런 부분을 깊게 살펴보고 연습을 해서 그런 것 같기도 하구요.

예를 들어 주의 연습을 하면서는요, 제가 가지고 있는 믿음에 주의를 강하게 줘보기도 하고 제로로 해보기도 하면서 이 모든 믿음들이 느낌일 뿐이구나를 더 분명하게 알 수 있었던 것 같아요.

허 : 탐구한 내용 중에 구체적으로 소개해 줄만한 것이 있으면 이야기를 좀 해주시죠

자 : 네, 믿음이라는 것을 살펴본다면요. 예를 들어 '내가 뭔가 중요해', '어떤 사람이 좋아, 싫어', '어떤 일을 하고 싶어, 하기 싫어' 등의 내면의 방향성이 있잖아요. 그런것들에 주의를 강하게 가면 강하게 느껴지고 주의를 빼면 중요하게 느껴지지 않는 차이가 있는데. 그런 것에 대해서 살펴봤어요.

하나의 예를 들자면 제 마음의 흐름 중에 '내가 어떤 일을 하고 싶어' 라는 방향을 가진 흐름에 주의를 주고 살펴봤어요. 그 흐름에 대한 첫 번째 질문으로 하고 싶어하는 '그런 종류의 일이 있는가' 라는 질문을 했구요, 그 다음으로 그것을 하고 싶은 마음에 주의를 강하게 줘보기도 하고 제로로 해보기도 했어요. 그리고 전체적으로 그런 게 정말 있는가 라는 질문과 그렇게 하고자 하는 '나'라는 것이 실제 하는가 라는 질문들을 하다보면 그 모든 것이 믿음이라는 것이 분명해지더라고요. 느낌이라는 것, 일어났다 사라지는 것이라는 것을 그런 몇 가지 질문과 실험들을 통해 분명하게 알 수 있었어요. 이따금 어떤 감정과 믿음들이 강하게 느껴지면 그 믿음을 의식화 해요. 그럴수록 더 분명해지죠. '믿음 하나 있을 뿐이구나' 라는 것어요.

허 : 그런 작업들은 백일학교 오기 전에도 공부하면서 살펴봤던 부분 아닌가요?

자 : 네, 그 전에도 마음의 기준들을 살펴보는 것들을 했었죠. 그런 측면에서는 저도 처음에 백일학교 생활하면서 ‘내가 전에 공부했던 것과 뭐가 다르지?’ 라는 질문도 있었어요. 하지만 탐구가 깊어질수록 분명한 차이가 느껴지더라고요. 본질적인 차이는 이런 것이었어요. 전에 탐구했던 방식은 그런 것이 다 기준이라는 것을 알긴 했지만 그 기준이 어떤 형태로 존재하든지 존재했어요. 옳고 그름, 선과 악이 절대적이라는 믿음은 없었고 그래서 다 기준이라는 것을 알았기 때문에 그 기준들로부터는 자유로웠지만 어찌되었든 그 기준들이 ‘존재’했어요. ‘실제’했던 거죠. 그런데 감지와 감각을 알게 되고 살펴보면서 그런 것들도 ‘현상’이라는 것, 그런 것이 실제 있는 것이 아니라는 것을 알게 되었어요. 말로 풀어서 설명하려니까 저도 어렵네요.

음. 한마디로 그런 기준이라는 것도 현상이라는 것이죠. 본질적인 부분에서의 차이는 그런 모든 분별, 기준들을 기준이라고 인식하고 있는 이 주체가 현상이라는 것을 안 것이었어요. 영적 성장과 완성을 이루는 실체가 없다는 것을 알게 된 거예요. 현상계에서 육체가 존재하고 다른 차원에서는 영혼이라는 것이 존재할 수 있겠지만 그것도 하나의 현상일 뿐이고 근원이 아니라는 것이죠. 다 스토리라는 것. 이것의 발견은 저에게 가장 큰 충격이었어요.

항상 성장하고 완성해야 할 무엇인가가 있다고 믿어왔고 그 무엇이 분명하지 않은 상태에서 노력해왔는데 그것이 현상이고 믿음이었다는 것을 발견했으니... 그래서 한동안은 좀 많이 혼란스러웠어요. 그리고 그제서야 다른 깨어난 사람들이 한 이야기가 어떤 의미인지 알겠더라고요. 영적 완성이라는 것은 개념이라는 것, 어떤 것을 추구하는 것 자체가 근원과 멀어지게 한다는 것, 모든 현상이 의식의 작용이라는 것어요. 모든 사람들이 다 각자의 믿음의 세상속에서 살고 있구나. 이런 것들이 깊게 와 닿았어요.

지금은 어떤 특별한 상태, 더 나은 나, 성장이라고 하는 것을 추구하지 않아요. 그 모든 것들이 현상이고 믿음임이 분명하기 때문이죠. 이것이 그 전에 공부했던 것과 백일학교에서 공부한 것의

본질적인 차이라고 할 수 있을 것 같네요.

허 : 인격을 완성하고 영적인 성장을 이루려고 하는 주체로서의 나, 주체, 그것을 살펴보게 된 계기는 어떤 것이었죠?

자 : 그 경험은 예기치 못한 때에 갑작스럽게 찾아왔어요. 사실 주체 탐구는 가장 마지막에 하는 것이라 들었고 그때가 백일학교 중반쯤 되었을 때였어서 한창 감지와 믿음을 살펴보는 것을 열심히 하고 있을 때였어요. 깨어있기 기초를 두 번째 참여했을 때였고, 그때 주체는 감지를 더 깊게 체험하는 것이었어요.

그래서 계속 집중해서 과정에 참여했는데 느낌은 점점 더 섬세해지는 것 같은데 뭔가 알 듯 말 듯 한거예요. 아주 집중 된 상태였고 알 듯 말 듯한 느낌 때문에 답답한 느낌이 올라올 정도로 몰입되어 있었어요. 그런 상태였는데 그 날 마지막 연습으로 안내에 따라 침묵의 바탕으로 들어가게 됐어요. 침묵의 바탕이라고 하는 것은 어떤 의도도 없는 고요의 상태로 들어간 것인데요, 그때 무한으로 느껴지는 공간에서 느낌과 생각, 이미지들이 끊임없이 흘러가는 것을 보았어요. 돌아보면 깊은 내부의식으로 들어갔던 것 같아요. 안내자의 멘트가 들렸지만 어떤 독립된 의미로 들리지 않고 연결된 소리로 들렸고 그 침묵의 바탕 속에서 30분 정도를 머물렀으니까요.

그러다 다시 안내에 따라 외부의식으로 나왔는데 그와 동시에 툭 올라온 생각이 어, 분명 내가 탐구를 강하게 하고 있었는데? 그 탐구를 하고 있었던 나라는 느낌, 그것이 나라는 강력한 믿음이 있었는데? 그게 분명 ‘나’ 였는데? 그 강한 흐름, 주체가 전혀 느껴지지 않더라는 거죠. 그게 뭐랄까 충격이라고 해야 하나. 아무튼 그 대비가 강하게 왔어요. 멍하기도 하고, 어이없기도 하고. 정리하자면 나라고 하는 것도 느낌이었구나. 끊임없이 대상과 만나 변화하는 현상이었구나. 그런게 왔던 것 같아요. 왜냐하면 ‘탐구하는 나’는 지금까지 살면서 가장 강한 주체였고 믿음이었거든요.

그런데 그것마저도 있다가 없다가 할 수 있는 느낌이라는 것을 알게 된거죠. 느낌에 민감해진 상태였기 때문에 그게 더 분명하게 와 닿았던 것 같아요. 너무나도 빠른 속도로 이 느낌들이 일어나기 때문에 나라고 느끼는 것이지 사실 그건

다 다른 기준들과 믿음들의 연속이었던 거예요. 그게 굉장히 미묘하고 연속적이기 때문에 그것을 나라고 느끼고 주체가 실제 한다는 믿음이 있었다는 것을 알게 되었어요.

허 : 그렇게 성장하려는 것에 주의가 많이 가고 거기에 중요성을 부여한 것은 왜 그랬던 것 같아요?

자 : 어렸을 때부터 성장에 관심이 많았어요. 그 땐 몰랐는데 돌아보니 그렇더라고요. 기억나는 순간들은 중학교 때 빈 교실에서 혼자 어느 스님의 에세이를 읽는데 마음에 울림이 있어서 한동안 그 느낌을 느껴본 기억, 그 내용은 자세히 기억은 안나지만 굉장히 진솔하게 자신을 살펴보고 고백하는 내용이었어요. 또 일기를 잘 쓰는 편이었는데 일기 내용에도 뭔가 성장해야 한다, 발전해야 한다. 이런 내용의 글들이 많았어요. 그것은 세상적으로 이야기하는 성공의 느낌이 아니었어요. 그것보단 막연하지만 개인적으로는

느낌이 있었던 어떤 성장이었는데 그건 관계를 통한 성장이기도 했고 인격적인 성장이기도 했던 것 같아요.

그런 방향의 추구가 고등학교를 졸업하고 독립하면서부터 본격적으로 시작됐다고 할 수 있을 것 같아요. 고등학교 때 좌우명이 절대적인 것은 없다 였거든요. 마음의 그 흐름 때문이었는지 세상적으로 무언가를 이루는 것에는 흥미가 없었어요. 그 즈음 제 내면에서 가장 큰 질문이었던 것은 한 번 사는 인생 다 걸고 해볼 만한 것은 무엇일까? 였고 그렇게 영원불멸한 진실, 진리를 향한 탐구가 시작됐어요. 그렇게 다양한 책들을 접하며 공부하다 마침내 영적 성장과 완성이라는 결론에 다다르게 됐죠. 스토리는 그렇게 진행된 거였어요. (다음호에 계속됩니다)

대승기신론(38) - 2013년 2월 19일 강의

三者，名爲現識，所謂能現一切境界，猶如明鏡現於色像；現識亦爾，隨其五塵對至，則現無有前後，以一切時任運而起常在前故。

삼자, 명위현식, 소위능현일체경계, 유여명경현어색상; 현식역이, 수기오진대지, 즉현무유전후, 이일체시임운이기상재전고.

셋째, 현식(現識)이니, 일체의 경계를 나타냄이 마치 맑은 거울이 물체의 형상을 나타냄과 같다. 현식도 그러하니, 그 오진을 따라 대상이 이르면 곧 나타내어 앞뒤가 없다. 항상 임의로 일어나서 앞에 있기 때문이다.

내가 무엇을 볼 수 있게 되면 사물이 나타나기 시작합니다. 일체 경계가 나타난다는 것은 만물 만상이 나타나는 것입니다. 만약 두 사물 사이에 경계가 없으면 이것과 저것은 다르지 않습니다. 모든 분별은 경계를 통해서 일어나므로 경계 짓는 마음은 분별심을 뜻하기도 합니다.

일체 경계의 나타남이, 맑은 거울이 물체의 형상을 나타내는 것과 같다고 했습니다. 거울 속을 보면 수많은 물체가 있는 것 같지만, 그것을 건드리거나 따로 떼어 낼 수 있습니까? 그럴 수 없죠. 우리 마음도 그와 같습니다. 우리 마음속에 수많은 현상이 있지만 그것을 따로 떼어낼 수가 없어요. 마음속 그림자일 뿐이기에 그렇습니다. 그런데 그 그림자가 있기 때문에 우리가 저 밖의 사물을 나누어서 보고 알 수 있으며, 그로 인해 ‘세상’이 ‘세계’로 보이는 것입니다. 경계 없는 세상이 경계 있는 세계로 보이는 이유는 마음의 그림자 때문이라는 거죠.

수만 수천 가지 사물은 마음속 거울의 상과 같습니다. 그 상을 빼내면 무언가가 그냥 있을 뿐이지, 그 무언가가 저것과 다르지 않습니다. 사실 ‘그냥 있다’는 표현도 할 수 없어요. 왜냐하면 우리의 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)라는 감각기관이 없다면 그것을 ‘있는 것’이라고도 말할 수 없기 때문입니다. 손으로 컵을 만져서 어떤 감각도 없다면 과연 그 컵이 있다고 말할 수 있을까요? 감각기관이 없다면 사물을 분별할 수 없습니다. 예를 들어, 개의 눈에는 초록색과 빨간색이 구분되지 않습니다. 적록색맹이예요. 그래서 잔디밭에서 개에게 빨간색 공을 던져주면 그 공이 움직일 때는 구별해 쫓아가지만, 잔디위에 떨어져 멈추면 어디 있는지 쉽게 찾지 못합니다. 개한테는 움직이지 않는 빨간색과 초록색 사물이 두 개가 아닙니다. 구별이 안 되니까요. 이렇게

분별이라는 것은 감각기관에 의해 구별될 때만 가능한 것입니다. 단순하게 말하면, 마음에 분별시켜놓은 그림자진 경계들, 그 경계들이 없으면 결코 우리가 보는 세상의 경계 지어진 사물도 없습니다. 컵의 표면이 나에게서 매끈하게 느껴지지만, 바이러스에게는 그 컵의 표면이 칩철산중일 것입니다. 왜 이렇게 차이가 날까요? 그것은 각각의 감각기관의 차이 때문입니다. 즉 우리는 감각기관으로 만들어놓은 우리 마음의 세계를 눈앞에서 보고 있는 것일 뿐, 그것이 바이러스한테는 완전히 다르게 보인다는 것입니다. 뭔가 세상 또는 우주라는 게 있긴 있는데, “정말 있는 것인가?” 하고 철저하게 들여다보면 그것은 감각 기관 때문에 있는 것이니 엄밀하게는 “있다”고 말할 수 없습니다. 그런데 “그러면 없는 것인가?”하고 물으면, 그래도 주고받는 작용이 있는 것을 보면 전혀 없는 건 아닌 것 같습니다. 그래서 비유비무(非有非無), 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라고 말하는 거예요. ‘마음속에서 일어나는 일’임을 표현하기 위해서 수많은 설명을 하고 있습니다. 우리가 끊임없이 이야기 하는 것은 “우리가 경험하는 것은 감지일 뿐이다, 곧 느낌일 뿐이다.”입니다.

현식(現識)도 그러하니, 그 오진(五塵: 색, 성, 향, 미, 촉)을 따라 대상이 이르면 곧 나타내어 앞뒤가 없다고 했습니다. 현식(現識)은 나타난 것을 말합니다. 마음이 나와 대상으로 나뉘어 대상이 나타나면 대상끼리의 분별이 드러나는데, 이 대상과 저 대상이 차이 나는 것이 현상(現相)입니다. 현상은 상이 나타났다는 뜻입니다. 오진(五塵)은 다섯 가지의 먼지인데, 감각기관인 안이비설신(眼耳鼻舌身)의 대상이 되는 색성향미촉(色聲香味觸)이 바로 오진입니다. 의(意) 한 가지를 더하면, 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)가 색성향미촉법(色聲香味觸法)을 만나서 육식(六識)이 일어나죠. 그 오진(五塵)을 따라 대상이 이르면 앞뒤가 없다고 했습니다. 앞뒤가 없다는 말의 의미는, 항상 임의로 일어나 앞에 있기에 앞뒤가 따로 있지 않다는 것입니다. 지금 하늘에 보이는 별빛이 출발한 것은 수억 광년 전이니까 지금의 우리에게 그것은 과거의 일이고, 별빛이 출발할 당시의 사람들, 즉 그 별빛을 보지 못한 사람들에게 별빛이라는 것은 미래이며, 별빛을 보고 있는 지금의 우리는 저 별빛을 현재라고 생각합니다. 별빛 하나에 현재, 과거, 미래의 의미가 같이 있어요. 이렇게 앞뒤라는 것은 바뀔 수도 있으며, 조건적으로 현재, 과거, 미래가 있는 것이지 절대적인 과거, 현재, 미래가 있는 것이 아닙니다.



四者, 名爲智識, 謂分別染淨法故.
사자, 명위지식, 위분별염정법고.

넷째, 지식(智識)이니, 염법과 정법을 분별함을 말한다.

염법(染法)은 오염된 법이고 정법(淨法)은 맑은 법이므로, 진리를 정법(淨法). 현상을 염법(染法)이라고 보면 됩니다. 우리는 저것은 현상이고, 이것은 진리이다, 이것은 진리가 아니다, 이런 식으로 나누는데, 이처럼 현상과 진리를 분별하는 것이 지식(智識)입니다. 그런데 그렇게 나뉜진 진리는 현상과 똑같은 차원의 진리입니다. 진리 자체가 아니라 진리라는 상(相)이죠. 현상과 나뉜진 진리는 우리가 생각하듯이 영원하고 변함없는 것이 아니라 하나의 상(相)으로 존재할 뿐입니다. 왜냐하면 마음이 진리라고 나뉘었으니까 진리 아닌 것과 같은 분별의 차원에 있기 때문입니다. 현상도 진리도 없는 세계로 가는 것이 드디어 이 둘을 넘어가는 것이죠. 나한테 현상과 진리가 있다면, 나는 아직 현상과 진리가 공존하는 차원에 있는 것입니다. 시각(始覺)과 본각(本覺)에 대해서 여러 번 이야기 했습니다. 본각(本覺)은 모든 사물에 내재된 각성 그 자체라면, 시각(始覺)은 현상으로 드러난 깨달음입니다. 뭔가 알아챈다는 것은 ‘내’가 알아챈 것이기 때문에 역시 현상 속의 일입니다. 깨달음이라고 말하는 것은 ‘내’가 이런 것을 알아채고 있는 ‘현상 속에 있음’을 아는 것이고, 현상이 현상임을 보는 것입니다. 모든 앎이라는 것은 현상 속의 일이기 때문에 그 알아챈 역시 현상이라고 말하는 것이 시각입니다. 이렇게 시각과 본각으로 나누는 것도 염법(染法)과 정법(淨法)입니다. 지식(智識)은 진리와 현상을 나누고 분별하는데, 분별심 자체가 하나의 물든 마음이므로 그 분별심이 분별하는 진리와 현상 역시 오염된 마음일수 밖에 없습니다.

五者, 名爲相續識, 以念相應不斷故, 住持過去無量世等善惡之業令不失故, 復能成熟現在未來苦樂
오자, 명위상속식, 이념상응부단고, 주지과거무량세등선악지업령부실고, 부능성숙현재미래고악
等報無差違故, 能令現在已經之事忽然而念, 未來之事不覺妄慮.

등보무차위고, 능령현재이경지사홀연이념, 미래지사불각망려.

다섯째, 상속식이니, 망념이 상응하여 끊이지 않기 때문이다. 과거 한량없는 기간의 선악업을 간직하여 잃지 않기 때문이며, 현재와 미래의 고락 등의 과보를 성숙시켜 어긋남이 없게 하기 때문에 현재 이미 지나간 일을 문득 생각하게 하고 미래의 일을 모르게 망려한다.

나와 너를 나누는 망념이 상응하여 끊이지 않습니다. 나와 너로 나뉘면 마음은 끊임없이 싸우고, 갈등하고, 부대끼고, 기뻐하고, 슬퍼하며 난리를 치잖아요. 그게 바로 망념이 상응하여 끊이지 않는 것입니다. 또한 지나간 선악의 업(業)을 잔뜩 쌓아놓고 그것이 실존한다고 믿고 있으면, 그것들이 빚어내는 끌리고 밀치는 상응을 통하여 망념이 끊임없이 이어지게 됩니다. 또한 현재와 미래의 고락(苦樂)의 결과를 성숙시켜서 오차 없이 받게 함으로써 상응이 계속됩니다. 내가 공중에서 물건을 떨어뜨렸는데 그 물건이 바닥에 떨어지지 않고 허공에 떠 있다면 내가 그것을 떨어뜨린 행동이 의미가 없습니다. 내가 알고 있는 업(業)과 다른 일이 일어난 것이고, 내가 그 물건에서 손을 떼는 행동이 물건이 바닥으로 떨어진다는 결과로 이어지지 않으니 이치에 어긋나게 되어 인연이 이루어지지 않습니다. 이렇게 어긋남이 생기면 과보가 형성되지 않아 상응함이 계속되지 않을 텐데, 보통은 물건을 공중에서 놓으면 바닥에 떨어지는 일이 어김없이 일어납니다. 이것이 바로 11층 높이에서 물건을 떨어뜨리는 행동이 아래 1층에 서 있는 사람 머리에 떨어지면 큰일이 난다는 '과보로 이어진다'는 말의 의미입니다.

是故三界虛爲唯心所作，離心則無六塵境界。
시고삼계허위유심소작, 리심즉무육진경계.

이러므로 삼계는 허망하여 마음이 만든 것이요, 마음을 떠나면 곧 육진의 경계는 없다.

삼계(三界)는 과거, 미래, 현재를 말합니다. 육진경계(六塵境界)는 눈으로 보거나 귀로 들리는 차이 등을 말하는데, 모든 육진경계가 마음 안에서 생겨난 경계이므로, 마음을 떠나면 이 세계라고 하는 육진경계는 없습니다. 분별되는 세계는 실제하는 것이 아니라 모두 내 느낌의 세계라는 것이죠. 시각이나 청각으로 느낄 수 없다면 세상에는 경계가 없습니다. 눈앞에 있는 의자와 탁자가 서로 구별이 안 된다면 그 둘은 둘로 존재하지 않고 하나로 존재하겠죠. 그게 바로 무경계라는 것입니다. 옛날에 벌써 대승기신론에서 이야기 했는데, 켄 윌버는 이제야 무경계라는 책을 쓴 것이죠.

此義云何?
차의운하?

이는 무슨 말인가?

以一切法皆從心起妄念而生，一切分別分別自心，心不見心無相可得。
이일체법개종심기망념이생, 일체분별즉분별자심, 심불견심무상가득.

일체현상은 마음이 망념을 일으켜 생겨난 것이다. 일체분별은 자기 마음의 일을 분별하는 것이니, 마음은 자신을 보지 못하고, 자신에 대한 상을 만들 수 없다.

일체의 법(法)이라는 것은 일체의 현상을 말하는데, 현상은 마음을 따라서 망념(妄念)이 일어나서 생겨났다고 했습니다. 망념이란 기본적으로 나와 대상을 나누는 마음이에요. 나와 대상이 나뉘면(轉識) 무언가를 볼 수 있게 되고(現識), 볼 수 있다는 것은 이것과 저것의 경계가 생기는 것이며, 경계가 생기면 좋고 나쁨을 분별하여(智識) 좋고 나쁨에 집착이 생기고, 집착이 생기면 끌어 모아서 유지하려고 하며(相續識), 그것을 얻기 위해 행동하게 되고(意識), 그 과정에서 업이 쌓여 괴로움에 묶이게 되는데(業識) 이 모든 과정이 망념 하나에서 비롯됩니다. 간단히 말하면 망념은 나와 대상을 나누는 분별심이며, 이 망념으로 인해 고(苦)에 이르게 됩니다. 불교의 핵심이 들어있는 아주 논리적인 책인 대승기신론에서 일체의 현상은 마음이 망념을 일으켜서 만들어 낸 것이라는 말을 반복합니다. 망념은 틀린 생각이 아니라 나와 대상을 나누는 생각입니다.

일체의 분별이라는 것은 자기 마음속에 있는 것을 분별하는 것입니다(一切分別則分別自心). 밖에 있는 사물을 분별하는 것 같지만 사실은 내 마음을 분별하는 거예요. 분별은 밖이 아닌 자기 마음 안에 있다는 것이 분별의 핵심입니다. 당연히 분별로 인해 생기는 괴로움도 자기 마음이 일으키는 것이죠. 'A는 이런 사람', 'B는 저런 사람' 이렇게 내 마음 속에서 나누어 이름과 구별의 딱지를 붙여놓습니다. 두 살짜리 어린애가 A, B라는 사람을 본다면 그렇게 분별하지 않을 거예요. 어린애는 그렇게 보지 않는데 나는 그렇게 한다는 것은 그 사람에 대한 이름표나 딱지는 내 안의 데이터를 통해 내가 붙인다는 것입니다.

마음은 자기 자신을 보지 못합니다(心不見心). '눈은 눈을 보지 못한다.'와 같은 말이죠. 나는 '눈은 눈을 보지 못한다.'는 말을 통해서 마음은 마음자체의 본질을 보지 못한다는 것을 통찰했습니다. 그것은 마음자체는 자신의 상(相)이 없기 때문이에요(無相可得). 마음의 본질이라는 것에 대한 상(相)을 만들 수 없기 때문입니다.

물과 파도로 비유를 해보겠습니다. 상(相)은 파도로 비유될 수 있는데, 파도는 물의 모습이에요. 물 자체는 따로 특정한 모습이 없습니다. 물이 표현되는 모든 움직임과 모습은 '파도'라고 이름 붙여져 있습니다. 마음이 마음자체의 상(相)을 만들수 없다는 것은 물이 물 자체의 상(相)을 만들수 없다는 것과 비슷합니다. 물 자체의 파도를 만든다는 것이 가능한 말인가요? 파도는 물 자체는 아니기에 우리가 파도의 모양만 보고 물을 알 수는 없습니다. 이와 똑같이 마음은 마음 자체의 상(相)을 만들 수 없습니다. 그런데 여기서 어려운 점은, 상(相)이 만들어지지 않으면 우리는 그것을 '감지하여 파악할 수 없다'는 점에 있습니다. 마음은 '상(相)'을 통해서만 '알 수 있기'때문입니다. 心不見心의 견(見)은 파악한다는 뜻입니다. 우리가 아는 모든 것은 '대상'입니다. 본다(見)로 말하면 보일 대상이 있어야 볼 수 있습니다. 마음으로 치면 마음에 잡히는 것, 즉 상(相)이 있어야 파악할 수 있는데, 그 상(相)을 만들 수 없으니 마음은 자기 자신을 파악할 수 없는 것입니다. 마음이 뭔가를 알 때 그것은 모두 마음 안의 상(相)입니다. 마음속에서 그 상(相)을 느낄 때 안다고 하는 것이지, 그 상(相)이 없다면 마음은 절대로 알 수 없습니다. 마음은 세상 수많은 것들의 상(相)을 만들어내지만, 오직 하나 자기 자신의 상(相)은 만들 수 없습니다.



當知世間一切境界，皆依衆生無明妄心而得住持，是故一切法，如鏡中像無體可得，唯心虛妄。
당지세간일체경계，개의중생무명망심이득주지，시고일체법，여경중상무체가득，유심허망.

세간의 일체경계는 모두 중생의 무명망심에 의해 머물러 있게 되니, 그래서 일체현상은 거울속의 형상과 같아서 얻을만한 실체가 없고 오직 마음일 뿐 그 상은 허망한 것임을 알아야 한다.

세간의 일체경계라는 것은 우리가 보는 세계입니다. 그 경계는 중생의 어리석고 밝지 못한 분별심에 의해서 생겨났고 존재하며 머물 수 있게 됩니다.

以心生則種種法生，心滅則種種法滅故。
이심생즉종종법생，심멸즉종종법멸고.

왜냐하면 마음이 생기면 갖가지 현상이 생기고, 마음이 사라지면 그 현상도 없어지기 때문이다.

여기서의 심(心)은 분별하는 마음입니다. 심멸(心滅)은 감각 상태라고 할 수 있습니다. 감각상태로 가면 '나'를 포함한 다양한 종류의 현상들이 사라지죠. 경계는 마음의 분열에 의해서 생겨나며, 일체의 현상은 마음의 분별하는 망념으로 인해 생겨납니다. 이 말은 일체의 분별은 자기 마음속에서 일어나는 것이며, 결국 분별이란 외부의 것이 아닌 자신을 분별한다는 것입니다. 이것을 꼭 기억하세요! 내 마음 속에서 분별하고 있다는 것. 신호등이 빨간불인데 누가 횡단보도를 막 지나가면 화가 나죠? 마음속으로 '빨간 불일 때는 건너면 안 돼.'라는 것을 강하게 믿고 있으면, 그 믿음이 강할수록 화가 강하게 올라옵니다. 이것은 내 마음 속에서 일어나고 있는 일입니다. 빨간 불이라는 것과 누가 건너가고 있다는 것도 내 마음이 분별하고 있을 뿐입니다. 그리고 무엇보다 중요한 것은 마음은 잡을 수 있는 상(相)을 만들 수 없기 때문에 마음 자신을 볼 수 없다는 것입니다. (다음 호에 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. 일상을 통해서 이론적인 배움만이 아닌 몸과 마음에 배어가는 본질 탐구의 과정을 나눕니다. (인터뷰 전문에서 성지님은 성, 온비님은 이하 온으로 줄여서 표기하였습니다.)

성 : 안녕하세요. 온비님 오늘은 컨디션이 아주 좋아 보이네요. 오늘로 백일학교를 몇 일째 생활하고 계시죠?

온 : 오늘로 43일 되었습니다.

성 : 백일학교 절반 정도가 지나갔네요. 소감은 어때요?

온 : 빠르다. 시간이 참 빠르다는 느낌이 들어요. 처음에 100일 그러면 되게 긴 시간이라고 생각했는데 남은 시간이 금방 갈 것 같아요. 그래서 벌써부터 아쉽고 더 했으면 좋겠고 그런 느낌들이 들어요.

성 : 백일학교 오기 전에는 마음이 어땠나요?

온비 : 오기 전에는 100일이라는 시간 많이 무거웠죠. 시간보다도 백일학교에서 무엇을 하고 나는 왜 백일학교에 가는가에 신경이 쓰였죠. 3월부터 백일학교를 하면 끝나면 6월이 되잖아요? 그럼 26세의 반이 지나가는데, 이것이 과연 옳은 선택일까 그런 비교도 했었어요. 그런데 막상 백일학교 생활을 하면서는 한 번도 떠올린 적이 없어요. 하루하루 충실히 살다 보니 그런 생각이 들 새가 없었던 것 같아요. 하루하루 깊이 있게 살며 자연을 즐기며... 제가 자연을 좋아하거든요. 그래서 행복하게 잘살고 있어요.

성 : 백일학교의 절반 정도가 지나가고 있는데 그동안 많은 일들이 있었을 것 같아요. 그간에 일들 중에 인상 깊은 경험이 있다면 이야기해 주세요.

딱 생각나는 건 개구리예요. 제가 개구리를 제일 무서워해요. 그런데 그것을 직접 잡아야만 하는 미션을 갖게 되었고. 선생님께서 안내를 해 주셨는데 그때 포인트가 개구리를 보고 잡으려고 할 때 요동치는 마음과 몸의 느낌,



정말 잡기 싫지만 그 싫은 느낌과 직면하면서 잡으려고 했었어요. 그 순간에는 실시간으로 느낌을 느꼈어요. 처음에는 자형님께서 손에 무언가를 잡고 계셨어요. 뭐가 들었는지는 몰랐던 상태였죠. 하지만 그 순간에도 싫은 느낌이 강력하게 올라오더라고요. '자형님 손에는 분명히 내가 싫어하는 개구리, 곱둥이, 지네가 들어있을 것이야' 라는 생각이 올라왔죠. 그러니 윗배 왼쪽 부분이 깊이 먹먹해 지더라고요. 그런데 개구리가 '불러일으키는 압도적인 느낌'에 주의를 주지 않고 '지금 일어나고 있는 일'에 초점을 맞추는 과정을 통해 결국에는 개구리를 제 손으로 잡고 편안하게 만졌어요. 그때는 그 싫은 느낌, 강력했던 몸의 느낌이 없었어요.

잔잔했죠. 거의 20-30분 만에 개구리는 무섭다라는 생각을 떼고 촉감만 느낄 수 있다는 것에 저 또한 굉장히 놀랐었어요.

성 ; 그렇다면 몸의 느낌이 왜 점점 사라져 갔던 거였죠?

온 : 개구리를 봤을 때 일어나는 그 압도적인 느낌은 예전에 제가 어릴 때 개구리를 처음 봤을 때 깜짝 놀랐던 몸의 느낌이 트라우마 처럼 기억되어 있다가 지금도 그것을 보면 일어난다고 하셨거든요. 제가 무섭다는 생각에 힘을 가하니깐 그때 몸의 느낌이 압도적으로 더 강해졌어요. 개구리가 펄쩍 뛰어오를 것 같아 두렵다란 생각을 하고 있었을 때에는 몸의 느낌에 힘을 더 주니까 강해지더라고요. 그런데 그 생각의 연료가 끊기니까 일어난 느낌이 스스로 가라앉더라고요. 생각이라는 연료만 주지 않는다면, 느낌은 계속되지 않는다는 것을 알았어요. 또 느낌은 내가 일으키려고 하는 것이 아니라 그냥 일어난다는 것을 경험했어요.

성 : 그 경험을 통해 가장 크게 배운 것이 있다면 무엇인가요?

온 : 내가 두려운 상황에 있을 때 그것을 크게 느끼는 것은 그것을 있는 그대로 보지 않고 내 생각으로 보고 있기 때문이구나. 처음에는 생각으로 본다는 것조차 몰랐어요. 나는 개구리를 보고 있고 당연히 무섭다는 생각이 저절로 떠올랐죠. 그런데 몸의 느낌에 주의를 주며 계속 느끼며 살펴보니 30분 정도가 지나자 무서운 개구리에서 갑자기 불쌍한 개구리로 보이더라고요? 그게 너무 신기했어요. 그 전에 제가 보고 있었던 것은 제 생각의 세계라는 것을 느낄 수 있었어요. 저도 모르게 그냥 무의식적으로 과거 느낌에 압도되어버리니까 눈앞의 것을 제대로 볼 수 없었던 것이지요. 그것을 의식화하는 과정을 통해 느꼈어요.

성 : 그러면 그때 '지금을 보지 못한다'고 표현했는데, 그것이 일상에서도 연결되어 적용되고 있는 부분이 있나요? 그 이후로 일상이 새롭게 보이는 부분이 있나요?

온 : 내가 보는 것은 내 느낌일 뿐이고, 그 자체가 아니라는 것이죠. 제가 성지님과 이야기를 하다가 성지님이 피곤해한다는 느낌을 받았어요. 성지님은 아닐 수도 있는데, 제 느낌으로 이렇다 저렇다 할 수 있는 것 같아요. 있는 그대로를 못 보고 있다는 것을 많이 배우고 있어요. 지금은 그냥 이런 상황인데 어떻게 보고 있느냐에 따라서 느낌도 달라지고, 생각도 달라지고, 그걸 통해서 행동도 달라지고 그런 경험을 많이 하는 것 같아요. 저도 모르게 이 사람은 나를 이렇게 생각할거야. 하는 것들이 저는 굉장히 강했거든요. 사람의 표정을 보고서 이 사람이 내가 마음에 안 드나? 하는 생각을 하기도 하면서 영향을 많이 받았거든요. 그런 게 많이 변하고 있어요. 지금은 그럴 때마다 질문을 하죠. 지금 나는 무엇을 보고 있나? 스스로 질문을 하면, 이 사람은 무표정일 뿐인데 내가 싫어한다고 여기고 있구나. 이것은 내 느낌일 뿐이구나 하고 스스로 정리를 해요. 성지님과 아침 모임을 들어서 하고 있었는데 번지점프를 하러가자는 말이 있었어요. 그때 제 머릿속에는 예전에 번지점프를 하던 모습과, 그때 떨어지는 느낌이 떠올랐어요. 그 느낌에 빠져서 지금 이 순간을 아예 못 봤어요. 저는 그순간 3년 전에 번지점프를 했던 과거 속으로 돌아가 있었어요. 그게 진짜가 되어 있었죠. 그래서 못 가겠다고 말씀 드렸죠. 그때 성지님이 지금은 번지점프를 실제로 하러 간 것도 아니고, 둘이 편하게 이야기 나누고 있을 뿐이다라고 했을 때 느낌이 있었어요. 저 혼자 마음에서 번지점프대에서 떨어진 준비를 하고 있고 이미 떨어졌어요. 떨어진 느낌이 쿵쿵 일어나고 굉장히 싫었어요. 절대 안 가야겠다. 하는 마음이 들었죠. 그때 나의 혼자 느낌과 과거 경험으로 들락날락 거렸다는 것을 알게 됐어요. 그런 것이 나의 스토리와 믿음이라고 하는 말에 느낌이 있었고, 다시

돌아보게 되었어요. 그리고 그런 믿음을 내려놓고 번지점프를 하러 가자고 할 때 어떤 느낌이 드는지 살펴봤는데, 믿음을 내려놓으니깐 그냥 말 뿐이었어요. 그래서 그냥 네 하고 말했죠. 고정된 사물이나 나무, 풍경 같은 것들은 아직 제가 보고 있는 믿음의 세계라는 것이 와 닿지는 않아요. 그렇지만 이렇게 연습하다가 보면 점차로 나의 관점에 묶이지 않고, 많은 대상들을 있는 그대로 보지 못했던 좁았던 관점이 넓게 볼 수 있는 풍성한 삶이 되지 않을까 하는 생각이 들어요.

성 : 마지막으로 소감을 이야기해주세요.

온: 앞으로의 탐구에 바람이 있다면 밖에 흔들리는 나무나, 냉장고, 에어컨 같은 당연한 사물들도 내가 바라보는 마음의 느낌이라는 것이 와 닿았으면 좋겠습니다. 인터뷰를 하게 되어서 재미있고, 또 백일학교 과정을 다시 살펴보아서 좋았습니다. 이런 경험을 조금이나마 다른 분들과 나눌 수 있어서 감사하고 응원해주셔서 감사합니다.

※백일의 일기 - 내가 하지 않아도 저절로 흘러가는구나 / 온비※

백일학교 학생들이 매일의 주제를 통해 살아가며 느끼는 경험과 통찰의 기록을 나눕니다.



(100일학교 주제일기 게시판 : <http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=100dayschool>)

도건 님과 함께 아침 산책을 다녀왔다.
오늘의 주제는 주의 챙기기.

도건님께서 주의와 관련된 연습을 안내해 주셨다.
산과 나무들이 최악 펼쳐진 풍경을 보았다.
풍경이 최악- 보이면서 기분이 좋아졌다. 붕 뜬 느낌이랄까.
그때 몸의 느낌을 느껴보았다. 뭔가가 휘리릭 최악 풀리고 몸이 가벼워진 느낌이 들었다.
광활한 풍경 모습을 볼 때 주의가 어디로 가는지 느껴보라고 하셨다.

그 순간에는 주의가 내 생각에, 내 몸에 가지 않았다.
온전히 그 풍경에 가 있었다. 주의가 바깥 풍경으로 최악 펼쳐지는 느낌이었다.
그리고 다시 앞에 있는 태풍이를 보았다.
주의가 태풍이로 확 가면서 태풍이가 딱 보여졌다. 경계가 선명해진 느낌.

평소에 주의는 대부분 내 안에 머문다.
하지만 광활한 풍경을 볼 때에는 완전 바깥으로 주의가 최악 펼쳐져나갔다.
그 속에서 새로움과 기쁨을 느꼈다.
이 경험의 의미는 무엇일까.
주의가 바깥으로 온전히 나갈 때에는 딱히 나라고 할 만한 느낌이 없다.
나라는 이미지가 떠오르지도, 느껴지지도 않는다.
하지만 일상에서 무언가를 볼 때에는 나와 대상이 구별된다. 뚜렷하게.
대상이 대상이라고 분별하며 느끼면 느끼수록 '나'라는 느낌도 그만큼 강해진다.
'나' 라는 느낌이라... 대상을 경계 짓고 바라보려고 하는 것과 연결되는구나!
구별하는 마음. 내가 무언가를 보고, 알고 있다라는 경계를 짓는 과정이구나.

도건님과 걸어가면서 이야기를 나눴다.
도건님이 지금 이야기를 할 때 느낌이 어떨냐고 물어보셨다.
그때에는 내가 말하려고 하는 생각에 주의가 갔고,
나 자체에 힘이 들어간, 아주 익숙한 상태라고 말씀드렸다.
도건님께서 전체주의를 유지하며 이야기를 해 보라고 하셨다.
전체주의를 하며 이야기를 하니 전혀 몸에 힘이 들어가지 않은 아주 가벼운 느낌이 들었다.
그리고 딱히 내가 애써서 생각하며 이야기를 하는 느낌이 아니었다.
그냥 말이 자동으로 나왔다.

현상들은 그냥 저절로 일어나는 것인데, 평소에 쓸데없는 힘을 많이 들이고 있었구나.
현상은 힘들이지 않아도 저절로 흐르는 것인데 내가 뭔가를 애써서 하려고 하는구나.
그냥 자연스럽게 일어나는 것이구나. 내가 하는 게 아니구나! 정말.
그것이 좋다 나쁘다는 다 내 느낌이구나. 다 내 느낌의 세계구나.
진짜라는 느낌은 주의가 머물기 때문에 일어나는 것이구나.

지금 이 순간은 그대로 있을 뿐인데,
'지금'에 내 기준으로 이런저런 다양한 생각들을 덧붙여 보고 있었구나.
'지금'은 맑고 투명한데, 나는 그것에 진흙 같은 무거운 생각들을 질퍽질퍽 덧붙여 바라보고 있었구나.
주제일기를 쓰면서도 질퍽질퍽한 생각들을 많이 하고 있구나.
(질퍽질퍽은 내 느낌을 표현한 것일 뿐)
지금의 느낌을 섬세하게 살펴볼 수 있도록,
주의가 어디로 가는지 의식적으로 축을 세우며 탐구해 나가야겠다.
또한 생각에 빠질 때, 강력한 어려움 속에 빠졌을 때.
오늘 아침산책 경험을 통해 새롭게 와 닿았던 것들을 어떻게 적용해 볼 수 있을 지 깊이 생각해 봐야겠다.
(다음호에 계속됩니다.)