



오인회 소식

2016년 10월 (제61호)

권두언 (卷頭言)

지금 여기를 살아가는 방법

뇌과학의 연구결과에 의하면,
인간의 느낌, 생각, 감정은 0.3초 전에 감각된 감각정보에 대한 '무의식적 뇌의 결론'입니다.

즉, 우리가 '안다'라고 하는 것은 이미 0.3초 전의 일, 즉 0.3초 전의 '과거일'인 것입니다.

그렇다면 마음공부에서 말하는 '지금 여기'란 무엇일까요?
물리적으로 보면 우리의 의식은 결코 '지금 여기'에서 벌어지는 일에 가 닿을 방법이 없습니다.
항상 0.3초 전의 과거일을 알게 될 뿐인 것입니다.

그럼에도 불구하고 '지금 여기를 살아간다'는 것은,
의식이 알아차리기도 전에 삶이 늘 먼저 펼쳐지고 있음을 아는 것,
의식이란 펼쳐지는 삶에 대하여 삶이 펼쳐지는대로 다만 알아차려질 뿐임을 아는 것,
그리고 알아차려지는 내용에는 펼쳐진 삶에 대한 '무의식적 해석'이 늘 붙어있음을 아는 것,
그래서 괴로움/고통/기쁨/행복이 펼쳐진 삶 자체가 아니라 펼쳐진 삶에 대한 무의식적 해석일 뿐임을 아는 것,

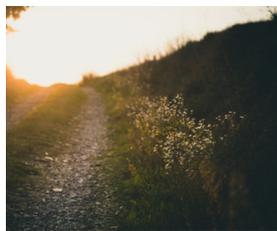
번뇌즉보리 총서 2권이 준비 중입니다. (대승기신론 상권 출판 완료, 하권 출판비 : 450만원/ 현재 후원액 30만원)
번뇌즉보리 총서 후원계좌 : 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

청년 백일학교 후원방식

2년 운영후원 : 300만원(일시불) 2년 일시후원 : 120만원(일시불) 2년 24회 후원 : 120만원(1개월 5만원)
1년 일시후원 : 60만원(일시불) 1년 12회 후원 : 60만원(1개월 5만원)
청년 백일학교 후원계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

청년백일학교 후원에 감사드립니다. (현재 후원액 5950만원, 사용액 5500만원, 잔액 450만원)

초현 1300만원, 천장 1300만원, 구당 1000만원, 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원,
화동 120만원, 허유 120만원, 무연 120만원, 나무 120만원, 바람 180만원, 솔내음 85만원, 문수홍 60만원,
광주나무 60만원, 아릅드리 60만원, 토인 60만원, 썬이 60만원, 디테 60만원, 도빈 10만원, 가온 5만원, 연주 30만원



자등명(自燈明), 스스로를 믿고 불을 밝히라 자명 인터뷰(3)

자명님은 중학교 사회교사로 5년동안 재직하셨으며 지금은 전북 부안에서 전업주부로 살고 계십니다. 라마나 마하리쉬의 '나는 누구인가'를 보게 되면서 마음의 본질을 파악하는 공부를 본격적으로 해보겠다는 결심을 하게 되었고, 이후 두 군데 선원을 7년 넘게 다니면서 마음의 본질을 파악하는 공부를 꾸준히 해 오셨습니다. 그러다가 미네사클럽 홈페이지에서, 깨어있기를 참가하신 분의 인터뷰 기사를 보면서 그동안 '마음의 구조'를 보지 못하고 내용에만 빠져있었던 것이 아닐까 하는 생각이 들어 마음의 구조를 들여다보고자 깨어있기 과정에 참여하게 되었다고 합니다.

깨어있기를 통해 그동안 추상적으로만 알고 있었던 마음공부의 여러가지 개념들이 바로 '이것'을 말하고 있었구나 라는 통찰이 왔다고 합니다. 그 이후 개념을 파악하는 것을 넘어 실질적인 체험을 더 하고자 오인회 수요모임에 참석하게 되었고 약 1년 9개월 동안의 오인회 모임을 통해 그동안 간과하고 있던 것들을 언뜻 보게 되었다고 합니다. 깨어있기와 오인회를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다.

편: 주의와 믿음이 무엇인지 설명을 해줄 수 있으시겠어요. 주의와 믿음이 명확하게 파악이 되시는지요.

자: 믿음이라고 하는 것이 오랫동안 살아서 축적된 감지에 강하게 동일시 된 것이잖아요. 예를 들어 '사람이라면 그런 짓을 하면 안 돼. 어떻게 그런 나쁜 짓을 할 수 있어. 저 사람은 왜 저렇게 거짓말을 하는거야.' 그런 것이요. 제가 용납하지 못하는 몇 가지가 있어요. 저는 말을 알뜰하게 하는 사람을 용납 못했어요. 말을 할 때 좋게 이야기 하지 않고 뭔가 비틀려서 이야기 하는 사람 말이죠. 또 이런 것도 많이 달라졌어요. 예를 들면 그 전에는 '대학 나와서 군대도 갔다 왔으면 자기 생활의 경제적인 문제는 스스로 책임을 져야한다'는 것이 나의 믿음이었어요. 물론 사회경제적인 문제가 깔려있지만. 요새 그렇게 많은 백수가 있는 것을 보면서 '나가서 등짐이라도 져야하는게 아니야?' 라는 젊은 사람에 대한 믿음을 갖고 있었어요. 그게 나의 믿음

이었지. 그런데 요즘은 바뀌었어요. '그래 물론 능력이 있어서 취직해서 돈을 잘 벌고 가족도 잘 거느리고 자기 할 일을 다하는 사람도 있어, 그렇지만 그렇지 못하는 사람도 있지.' 그리고 그렇지 못한 사람도 살 권리가 있어요. 꼭 멋있고 폼나고 그렇게 안해도요. 왜냐하면 먹고사는데 돈이 많이 들어 가는게 아니에요. 자기 형편에 맞게 편의점 알바를 한다든지. 아니면 남이 대수롭게 보지 않는 그런 걸 해서라도 하루 하루 살아가는 것이라도요. 그전에는 '그건 사는 것이 아니지'라고 생각했다면 이제는 바뀌었어요. 전 그런 것을 강한 신념으로 갖고 있었는데 어느 날 아, 직업이 전혀 없으면 부모에게서 다만 얼마라도 도움을 받아야죠. 부모가 30만원 밖에 줄 수 없으면 30만원으로 그냥 살고, 20만원 밖에 줄 수 없다고 하면 20만원 안에서 남에게 피해를 주지 않고 사는 것도 괜찮은 삶의 방법이다. 그래서 그 사람이 불행한 것은 아니다 라는 생각이 들어

요. '어휴 저 쓰레기 같은 인간' 이런 생각이 사라졌어요. 그전에는 그런 생각이 있었어요.

편: 어떻게 그런 생각이 없어지셨죠.

자: 그것이 어떤 집착이 없어져서 그런 것 같아요. 어떤 집착이나 하면 물질에 대한 집착, 명예, 지위에 대한 집착 등이요. 물론 다 은퇴해서 물러나는 입장이지만, 전에는 '그 사람 어느 대학 나왔어' 라고 이야기 하면서 그런 것으로 평가했던 거죠. 그런 것이 없어졌어요.

편: 그것이 믿음하고 어떤 관련이 있나요?

자: 그것이 저의 일종의 신념적인 열개고, 저를 이루고 있었던 신념이었던 것 같아요. 그런데 조금씩 집착을 내려놓으면서 그런 믿음이 적어졌죠.

편: 적어지고 없어지는 것이군요.

자: 네 없어진 것도 있고, 남아있더라도 그게 중요하지 않다 라는 그런 생각이 들어요.

편: 그것이 하나의 신념이라는 것이 명확해지신 거네요.

자: 네. 그래도 아직 감정적으로 그것과 자기 동일시가 일어나서 순간적으로 화를 낸다든지 그런건 있어요.

편: 그럼 믿음과 신념을 파악하는 것이 일상에서 어떤 의미가 있는지요. 관련된 경험이 있으시면 같이 말씀해주시면 감사하겠습니다.

자: 제가 사회적인 지위, 물질적인 부, 그런 것들이 아무래도 괜찮구나 라는 것을 느낀 후로는 입은 옷을 보고 사람을 판단하는 것이 많이 없어졌어요. 그전에는 사람의 걸모습을 보고 판단한 게 강했던 것 같아요. 지금은 그런 게 적어졌죠. 아울러 저도 입는 것에 대한 부분이 편해졌어요. 저는 소탈한 편이라, 어디를 가도 제가 입는 그대로 갔거든요. 그런데 전에는 저녁 모임에 최고급 호텔에 갈 일이 있을 때 제 옷이 적당한가 이런 마음이 있었어요. 그런데 지금은 내가 좀 누추하게 보이는 건 아닐까하는 염려 같은게 없어졌어요. 저녁에 비싼 호텔에 식사하러 간다고 했을 때 옛날 아시던 분들을 만나게 된다고 해도 마음이 편해졌다고 할까요.

편: 네, 그렇군요. 감정이라는 것은 어떤 것이고, 어떻게 생겨나는지 설명 좀 해주시죠.

자: 감정이라는 것은 밀치고 당기는 것이 있는데요. 감정의 일차적인 것은 심정적인 거예요. '싫어' '좋아' '그건 안해' 라든지. 그 다음에는 개념적인 것인데요. 어떤 호불호를 선택하면서, 그 속에서 일어나는 거예요. 그런데 이제 는 그것이 일어났을 때 거리를 뒤요.

예를 들면 제가 싫어하는 시누이가 있어요. 하하. 보통 이분이 오면 저에게 여러 가지 말을 해요. '그건 왜 그렇게 하세요?' '그걸 왜 오빠한테 그렇게 말하세요?' 등등. 그런데 그런 것이 너무 싫었어요. 그래서 시누이가 집에 오는 게 싫었어요. 그래서 집에 온다고 하면 '어휴, 반갑지

도 않은데 왜 오는 것이야?' 라는 생각이 들었어요. 그러던 어느 날, 이번에는 좀 거리를 두고 보자. 그렇게 마음을 먹었어요. 시누이가 집에 와서 방에 앉아 차도 마시고 얘기도 하고 했어요. 그런데 상대를 가만 느껴보니까 제가 시누이를 미워하는게 아니더라고요. '싫어한다고 믿고 있었던' 거예요. 제가 저 사람이 싫은 소리를 하고 기분 나쁘게 굴고, 입바른 소리를 잘하고 해서 싫다고 생각했는데 실제로 그를 보고 있는 나를 느껴보니까 싫어하는 게 아니더라고요.

편: 자명님이 시누이를 싫어하는 게 아니었다?

자: 네. 바로 그 순간에는. 그 분을 마주보고 앉아서 초점이 그쪽으로 가지 않고 나를 보고 있어봤어요. 내가 저 사람이 말하는 것에 어떻게 반응하나 하고 지켜보고 있었지요. 그 전에는 초점이 그분 쪽으로 가서 '아니 말을 무슨 그 따위로 하는 거야?' 하고 시비를 걸고 있었는데 이번엔 초점이 저에게 와 있었지요. 그랬더니 싫어하는 느낌이 있는 것이 아니더라고요. 그저 생각으로 내가 싫어한다고 믿고 있었던거구요.

그래서 이제는 뭔가 마음에 들지 않는 상황에 닥치게 되면 초점을 저한테로 돌려요. 제가 제 느낌을 들여다 보는 거죠. 어떤 생각이 일어나고 있나. 제가 저를 보고 있는 그 순간에는 미움이라던지 그런 것이 없더라고요. 그 체험을 하고 난 다음에는 저한테 초점을 안 줘도 그다지 밍지가 않더라고요. 그건 그의 문제지 제 문제가 아니더라고요. 내가 괜히 그 사람이 미운 소리 하는 것에 같이 춤을 출 필요가 없는 거예요. 전엔 우리 아저씨보고 '누이 오지 말라 그래' 이런 소리도 했었던데요. 또 전에는 내가 싫어하니까 뭘 막 주려고 애를 썼어요. 제가 미워하고 있다고 생각하니까 떡도 가져갈래요? 김치도 가져갈래요? 마늘도 드릴까요? 이런 소리를 했던거죠.

편: 미워하면 더 안 줘야 될 텐데 왜 주려고 노력하셨어요?

자: 아니에요. 미워하니까 그것에 대한 어떤 눈속임이라고 그럴까, 그런 약은 피로 미운 사람 떡하나 더 주는 거예요. 그랬는데 제가 그런 체험을 하고 난 다음에는 줄 게 없더라고요.

편: 그 다음에는 안 주셨어요?

자: 그 다음에는 안 줬죠. 그러니까 그쪽에서 달라 그러더라고요. '올해는 콩 같은 거 안 심었어?' 이렇게 얘기를 하면 '응, 심었어요, 고춧가루도 좀 드릴까요?' 하고 고춧가루도 털어주고 그래요.

편: 농사를 지으시나봐요?

자: 네. 텃밭이요. 텃밭이 있으니까 콩 같은 건 심기가 쉬워요. 한 번 뿌리고 난 다음에 김 한 번만 매주면 돼요. 고구마 심고, 그런 건 하죠. 밭이 있으니까.

편: 그 다음부터는 시누이가 와도.

자: 별로 거부감이 없이 ‘들어오세요’ 하고 맞이해요. 그 전에는 ‘이 시간에 밥을 안 먹고 왔을까?’ 하고 물어보지 않았는데 이제는 ‘점심식사 하고 오셨어요?’ 하고 묻고 그쪽에서 안했다고 하면 ‘그럼 낮에 한 밥이 있는데 식사를 하세요’ 하고 밥을 차려줄 수가 있게 되었어요.

편: 시누이도 변화를 느끼기 시작했나요?

자: 저하고 동갑인데요, 우리집 아저씨가 손위라 저한테 언니라고 그래요. 이렇게 말해요. ‘언니는 참 마음이 좋아’

편: 다른 분도 자명님이 잘 해주시니까 마음이 좋다 말씀하시나봐요. 그것 말고는 일상에서 겪는 감정적인 문제라든지 그런 것은 없으셨나요?

자: 그 전에 우리집 아저씨한테 마음에 안드는 것이 좀 있었어요. 우리집 아저씨가 좀 꼼꼼하거든요. 일처리가 꼼꼼하고 마무리가 분명해서 그러지 않으면 성에 차지 않는 사람이에요. 그러니까 일이 제대로 되어 있지 않으면 그걸 갖고 저를 막 공격하지요. 예를 들어 그전에는 아저씨가 ‘부엌을 왜 이렇게 더럽게 쓰고 있어?’ 그러면 제가 ‘어디가 더러워?’ 하고 막 화를 냈었어요. 그러고는 ‘당신이 치워. 더럽다고 생각하는 사람이 청소를 하면 되잖아?’ 이렇게 시비조로 나갔거든요. 그런데 이제는 ‘그래. 난 좀 더러워.’ 딱 인정을 해요. 그럼 다음 말이 안 나오지요. ‘그래 난 좀 더러워, 난 좀 깽쟁이야’ 이런식으로요. 일단 인정을 하는거죠. 아마 제가 감정적으로 움직임이 없기 때문에 그렇게 말할 수 있는 것 같아요.

또, 제가 어떤 것을 이렇게 하자고 의견을 냈을 때 저희 아저씨가 반대의견을 내놓을 때가 있어요. 그럼 싸우게 됐거든요. 그런데 이제는 그러시다. 그래요. 그쪽 의견에 맞춰요. 거기에 이의를 제기하지 않게 되었어요.

편: 남편분 의견에 따르는 쪽으로.

자: 대체적으로 그렇게 해요. 반대를 하나 찬성을 하나 거기서 거기니까요. 반대를 하면 좀 시끄럽죠. ‘그냥 그러시다’ 라고 하면 아무래도 대강 같이 보조를 맞추게 되고 둘이 사이 좋게 지내게 되니까요.

편: 그런데 중요하지 않은 문제는 그래도 되겠지만 중요하다고 생각하는 문제에 대해서는 어떻게 하시나요?

자: 지금 우리 나이쯤 되면 양쪽 부모들 다 돌아가시고 큰 문제가 없어요. 그리고 또 요즘 다들 중요하다고 여기는 금전적인 문제도 제게는 별로 없어요. 남편하고 금전적으로 얘기를 해야 하는 그런 상황을 일찌감치 정리 했기 때문이에요. 그래서 그런 문제로 서로 다투는게 없어요. 그쪽에서 필요로 해서 쓰는 건 자기가 알아서 쓰고, 나는 내가 필요로 하는 건 내가 알아서 쓰고, 서로 돈이라는 걸 입에 올리지 않아도 되게끔요.

대개 다들 돈 때문에 싸우거든요. 저희도 젊어서 그랬어요. 젊어서는 막 싸웠어요. ‘왜 당신이 더 많이 쓰냐. 내가 더 써야지’ 그랬는데 이제는 그런 것이 없어졌죠.

편: 어떻게..

자: 예를 들면 우리집 아저씨는 씹씹이가 커요. 자기가 골프도 나가야되고 하니까 저에게는 조금만 주는 거예요. 그러면 저는 조금 주는 것에 대해서 불평이 많았어요. 그래서 제가 화를 내면 그쪽에서 또 할 말이 있는 거예요. 저한테 가계부를 갖고 오라고 그래요. 그럼 저는 더 화가 나는거죠. ‘아니 쥐꼬리만한 돈 얼마를 주고 가계부가 뭐야 가계부가. 가계부를 쓸 짬이 없어. 쓸 내용이 없어’ 그러고선 서로 싸웠는데 지금은 그쪽도 연금이라든지 알아서 쓰고, 저는 저대로 제가 가지고 있는 것에서 알아서 쓰고 하니까, 주고 받는 것이 없어졌죠. 그 문제가 없어지니까 굉장히 사는 것이 편해지더라고요.

편: 그럼 옛날 같았으면 싸웠을 수도 있었겠네요.

자: 제가 아마 금전적인 것을 정리하지 않았으면 지금도 ‘당신 연금이 얼마 나와. 거기서는 월세가 얼마 들어왔어’ 이러면서 계속 했겠죠. 그런데 지금은 그런 것이 없죠.

편: 왜 그러신 건가요? 아예 포기하신 건가요? 각자 협의를 하신 건가요?

자: 아니요. 젊어서 애들 키울 때, ‘내가 더 많이 써, 당신이 더 많이 써, 당신은 쉬는 날에 골프를 왜 가’ 그랬던 것이 정말 싫었어요. 저 자신이 그런 말 하는 것이 싫었어요. 그런데 화가 나니까 그랬지요. 마음 속으로는 하기 싫고 내키지 않았지만, 내 맘이 이렇게 불편한데 당신 마음은 편하게 둘 수는 없다는 그런 마음에서 해댄거죠. 그러면서도 한편으로는 싫고 내키지 않았어요. 뭔가 좀 치사하고. 그래서 제가 ‘하, 정말 나이 먹어서는 이렇게 살아서는 안되겠어’ 그랬죠.

편: 지금은 그런 것이 다 없어지셨나요?

자: 이제 써야 된다고 생각하는 건 제가 써요. 애들이 온다든지. 제사를 지내야 한다든지. 어딘가에 쟁겨야 한다든지요. 또 제 쪽의 경조사. 이런 건 다 제가 처리하고요. 그쪽은 그쪽대로의 경조사라든지 아니면 단독 주택이니까 공과금을 낸다든지 재산세를 낸다든지 전부 그런 건 그쪽에서 내고요.

편: 정리하자면 두 분이서 그런 부분을 협의 하신건가요?

자: 협의는 안 했어요. 절 보고 쓰라고 그러는데. ‘난 그건 못 써’ 그래요. 한 번도 협의를 해보지는 않았어요. 그런데 내가 일관성 있게 그 돈을 안 쓰면 본인이 쓰더라고요.

편: 암묵적으로 정리가 되신 거네요.

자: 네. 정리가 됐어요. 그러면 살아가는 게 참 편해요.

편: 알겠습니다. 그러면 자명님은 누구인가요?

자: 그것이 저에게 남은 화두예요. 현상적으로 일상을 살아가는, 감지로 아는 나. 그냥 일상을 살아가면서 나가 없이 사는 그런 나가 아니고 본질적인 것이요. 전에 00선원에 가서 알고 싶던 것도 그거예요. 그런데 ‘알 수가 없는 것’이라고 자꾸 얘기 하니 알 수가 없는 건가? 싶으면서도 저에게 남은 마지막 과제가 그것이에요. 그 본질을 확실히 제 눈으로 보고 싶어요. 느낀다든지 본다든지 어떤 것이라도 좋는데 말이죠.

편: 그럼 알려고 하는 ‘그것’은 무엇이죠?

자: 그것이 보통 ‘이뉘꼬’ 하는 그것인데....

그 ‘이뉘꼬’는 대상을 가리키는 것이 아니잖아요? 그렇게 대상이 되지 않으니깐 ‘대상’이 없는 그 순간에는 물론 ‘나’도 없어요. ‘나와 대상’은 함께 나타났다가 함께 사

라지니까요. 그렇게 논리적으로 보면 그 본질이라는 것을 알 수가 없다고 하지요. 그래도 그걸 아시는 분은 있잖아요. 말하자면 깨달았다고 하는 분들 말이지요. 그래서 제가 그것을 항상 질문해요. 월인 선생님한테. 그러면 그 분은 이렇게 말해요. 소금인형이 바다로 들어가서 바다와 하나 되는 것과 같다고. 대상이 될 수 없다면 그것을 전혀 ‘알 수는 없다’고요. 소금인형의 흔적이라도 있어야 그걸 ‘알 수’가 있지, 그렇지 않으면 전혀 대상도 아니므로 그에 대해 ‘나’도 생겨나지 않는 데 어떻게 ‘알 수 있겠는가’ 하는 것이죠.

그러면 저는 ‘물론 말로는 설명할 수 없지만 경험으로는 알 수 있겠지’라고 여겨요. 그래서 말로 설명할 수 있는 그런 것이 아니라 경험적으로 그것을 정말로 알고 싶은 거지요. 그것이 내게 남은 마지막 과제예요. 그리고 그것을 제가 10년 동안 공부하면, 소금인형이 바다로 들어가서 바다가 되는 그런 알아차림이 일어나지 않을까 하고, 장기적으로 길게 잡고 있어요 (다음호에 계속)

대승기신론(44) - 2013년 3월 19일 강의

월인

染心者有六種. 云何爲六.

염심자유육종. 운하위육.

물든 마음에는 여섯 가지가 있으니 그것은 무엇인가?

마음의 본성은 항상 무념(無念)인데 마음의 본성에 들지 못하므로, 다시 말해 번뇌와 보리가 일법계(一法界)임을 알지 못하므로 망념(妄念)이 일어나게 되는데, 그러한 물든 마음에는 여섯 가지가 있습니다. 집상응염(執相應染), 부단상응염(不斷相應染), 분별지상응염(分別智相應染), 현색불상응염(現色不相應染), 능견심불상응염(能見心不相應染), 근본업불상응염(根本業不相應染) 이렇게 여섯 가지입니다.

처음 세 가지는 번뇌에 상응하는 상응염(相應染)이고, 다음 세 가지는 번뇌에 상응하지 않는 불상응염(不相應染)입니다. 표면적인 집상응염(執相應染)부터 여섯 번째인 근본업불상응염(根本業不相應染)까지 점차 근본적으로 내려갑니다. 그러나 이런 순서로 이해하는 것은 어렵기 때문에 발전 단계 순서로 먼저 살펴보겠습니다. 거슬러 가는 것이 아니라 초기부터 나온다고 생각하면 됩니다.

근본업불상응염(根本業不相應染)이 가장 처음입니다. 이것은 근본업(根本業)이라는 물든 마음인데 번뇌를 일으키지는 않습니다. 왜냐하면 마음이 나와 대상으로 나뉘고 경계가 생겨 밖의 사물을 보게 되어 대상에 대한 좋고 싫음(好惡)이 생겨난 이후에 번뇌가 일어나기 때문입니다. 나와 대상으로 나뉘지면 이제 밖에 있는 사물을 볼 수 있는 주관(主觀)이 생기는데 이것이 능견상(能見相)입니다. 보여지는게 아니라 내가 본다는 것인데, 볼 수 있게 되었다는 것은 밖의 대상에 대해 경계를 그리기 시작한다는 겁니다. 그리고 이것과 저것이 구별되면서 대상에 대해 호오(好惡)가 생겨나고 그 다음에 번뇌가 생깁니다. 좋은 것은 가지고 싶고 싫은 것은 멀리하고 싶은데, 그러지 못할 때 괴로워하며 번뇌가 생기기 시작하는 거죠. 나와 대상이 나뉘져 보는 마음(能見), 즉 주관(主觀)이 생겨나고 이어서 다양한 경계가 그려져 드디어 현상이 생겨나는데 이것이 현색(現色)입니다. 여기까지는 현상이 생겨나기는 했지만 아직 호오(好惡)는 생기지 않았기에 번뇌에 상응하지는 않으므로 불상응염(不相應染)입니다. 그 후 분별지(分別智)가 나타남으로써 호오(好惡)가 생기고 드디어 번뇌와 상응하기 시작합니다. 고락(苦樂)이 생겨나고 그 고락에 붙들려 끊임없이 저항하게 되는데 이것이 부단상응염(不斷相應染)입니다. 이렇게 끊임없이 이어지는 것을 상속식(相續識)이라고 하죠. 그래서 부단상응염은 상속식(相續識)에 해당됩니다. 그리고 이어서 집착이 생겨납니다. 특정한 분별, 그 분별에 상응하는 호오(好惡), 그 호오(好惡)에 붙잡혀 있는 고락(苦樂), 이것에 집착하는 것이 바로 집상응염(執相應染)입니다. 집착이 일어나는 순서는 이렇게

근본업(根本業)을 살펴보겠습니다. 업식(業識)은 태어나면서 부모로부터 유전적으로 받은 것, 그리고 몇 십억 년의 생

명사에서 끊임없이 전달되어 몸과 에너지장, 마음의 장에 연결되어 각인된 것들인데 이것 때문에 불각(不覺)이 생겨납니다. 불각이란 본질을 알아채지 못하는 마음인데 근본불각(根本不覺) 또는 무명불각(無明不覺)이라고도 합니다. 이것이 근본업(根本業)이고, 일종의 물든 마음(染)입니다. 업(業) 때문에 물들어 있는 거죠. 근본업은 일종의 무의식이나 집단무의식과도 같은 겁니다.

근본업불상응염(根本業不相應染)부터 부단상응염(不斷相應染)은 의근(意根)에 해당합니다. 감각기관과 감각대상, 그 사이의 관계를 근경식(根境識)이라고 합니다. 마음에 쌓인 것들(안식(眼識), 이식(耳識), 비식(鼻識), 설식(舌識), 신식(身識))을 의경(意境)으로 볼 수 있습니다. 시각으로 보자면, 눈이 근이고 눈에 보이는 색이 경이며, 눈에 색이 보여 마음에 쌓인 것이 앎을 일으키면 그것이 식입니다. 그것과 똑같이 안이비설신외에 의(意)도 일종의 감각기관이라 하였습니다. 그래서 의라는 감각기관을 의근(意根)이라 하고, 그것은 삼으니, 그것이 의경(意境)입니다. 이렇게 의근(意根)과 의경(意境)이 만나서 이 사이에 식(識)이 생겨나니 그것이 의식(意識)입니다. 의근(意根)은 내 안에 쌓여진 기존의 감지들이 그 기준역할을 합니다. 청각이 20~20,000 Hz를 기준삼듯이 말입니다.

이제 원문을 보며 자세히 살펴보겠습니다.

一者執相應染。依二乘解脫。及信相應地遠離故。
일자집상응염. 의이승해탈, 급신상응지원리고.

첫째는 집상응염(執相應染)이니 이승(성문승과 연각승)의 해탈한 사람과 신상응지의 사람은 멀리 그 집착을 떠날 수 있다.

집상응염(執相應染)은 집착과 상응해서 물든 마음입니다. 부처님의 설법을 들어서 수행해 나가는 성문승(聲聞乘)과 부처님의 설법을 듣지 않고 자기 스스로 인연의 법칙을 깨달은 연각승(緣覺乘)은 해탈을 통해 집착을 떠날 수 있습니다. 신상응지(信相應地)는 부처님을 따라 이 길을 가면 자기로부터 자유로워지는 해탈에 이를 수 있다는 불퇴전(不退轉)의 확고한 믿음이 생긴 것인데, 이것에 의존해서도 집착으로부터 멀리 떠날 수 있습니다. 바로 기독교의 길이기도 하죠. 예수님을 완벽하게 믿으면 자기로부터 일어나는 모든 것들에 유혹당하지 않고, 예수가 지시하는 길을 진실로 따를 수 있습니다. 이렇게 진정한 믿음이 생긴 사람들은 그것에 의지해서 집착으로부터 벗어날 수 있어요. 집상응염(執相應染)은 의식(意識)에 해당합니다. 의근(意根)이 의식적 대상을 만나 의식적인 앎을 만들어 내고, 그 앎이 일체 분별을 일으켜 집착이 일어나는 거죠. 분별이 일어나면 집착이 일어날 수밖에 없는 것은 비교에 의한 좋고 싫음이 생겼기 때문입니다. 물든 마음 여섯 가지와 그것을 떠날 수 있는 여섯 가지 방법 중에 첫 번째를 설명했습니다.

二者不斷相應染。依信相應地修學方便。漸漸能捨。得淨心地究竟離故。
이자부단상응염. 의신상응지수학방편, 점점능사, 득정심지구경리고.

둘째는 부단상응염(不斷相應染)이니 신상응지(信相應地)에 의존하여 수많은 방편들을 배우고 익혀 점차로 버릴 수 있게 되어서 맑은 마음이 얻어져서 마침내 떠날 수 있다.

두번째부터는 의근(意根)입니다. 마음에 쌓여 어떤 기준으로 작용하는 것이죠. 귀라는 감각기관이 20~20000Hz의 소리만을 들을 수 있듯이 어떤 기준이 없으면 감각기관이 될 수 없습니다. 만약 이런 기준 없이 모든 영역의 주파수를 소리로 들을 수 있다면 빨간색(490THz)도 소리로 들을 수 있을 겁니다. 빛의 주파수도 소리로 듣는 거죠. 그럼 더 이상 귀라고 할 수 없겠죠. 실제로 공감각(共感覺)이 형성되어 색깔로 냄새를 맡거나 맛을 느낄 수 있는 사람들이 있습니다. 모든 영역의 주파수를 감각하는 기관, 즉 한계가 없는 감각기관이라면 그 무엇을 따로 특별하게 감각하는 것도 아닌 것이 됩니다. 이처럼 모든 감각기관은 한계가 지어져 있습니다.

영역대가 제일 낮은 게 촉각이어서 다른 감각기관에 비해 거칠면서도 가장 현실감 있고 진하게 느껴집니다. 그 다음 미각, 후각, 청각, 시각의 순입니다. 신체 감각기관 중에서 눈이 가장 높은 영역대의 대상을 감지해내는 기관입니다. 미세한 것까지 잡아내는 눈보다 훨씬 섬세한 것이 의식적인 감각기관인 의근(意根)이며, 다른 감각기관과 마찬가지로 한계를 지니고 있습니다. 그것이 바로 여기서 말하는 부단상응염(不斷相應染)부터 근본업불상응염(根本業不相應染)까지를 의미합니다. 즉, 우리가 감지(感知)라 부르는 마음의 한계는 경험의 흔적으로 쌓인 것, 그것으로 물든 마음(染)인 것입니다.

부단상응염(不斷相應染)은 끊이지 않고 상응하는 물든 마음입니다. 이것과 저것을 분별함으로써 좋고 싫음이 생겨나고, 좋은 것을 얻지 못하거나 싫은 것을 떠나보내지 못해 고(苦)가 생겨나고 좋은 것에 머물러는 락(樂)이 생겨납니다. 이 고탐(苦樂)이 끊임없이 분별을 일으키게 만드는 자극을 합니다. 즐거움이 없으면 머무르려고 하지 않고 고탐(苦)가 없으면 멀리하려 하지 않을텐데 고탐(苦樂)이 있어 멀리하거나 얻기 위한 분별과 번뇌가 계속해서 일어납니다. 끊임없는

번뇌에 물든 마음인 부단상응염(不斷相應染)은 상속식(相續識)입니다. 이것은 어떻게 끊을 수 있을까요? 불퇴전(不退轉)의 믿음에 의존해 수많은 방편들을 섭렵하여 차츰 버릴 수 있게 되고 맑은 마음을 얻어서 떠날 수 있습니다. 지(地)는 어떤 단계나 레벨을 뜻합니다. 신상응지(信相應地)는 믿음이 불퇴전에 이른 상태이고, 득정심지(得淨心地)는 맑은 마음이 얻어진 상태입니다. 근본업(根本業)이 첫 번째 의근이라면 끊임없는 분별이 다섯 번째 의근입니다. 끊임없이 분별하는 망념인 상속식이 의식이라는 감각기관이 갖는 하나의 한계라는 것입니다.

三者分別智相應染。依具戒地漸離。乃至無相方便地究竟離故。

삼자분별지상응염. 의구계지점리, 내지무상방편지구경리고.

셋째는 분별지상응염이니 구계지(具戒地)에 의존하여 점차 떠날 수 있게 되며 무상방편지(無相方便地)에 이르러 마침내 떠날 수 있다.

분별지(分別智)는 호오를 분별하는 겁니다. 호오(好惡)를 분별해서 드디어 번뇌에 상응하여 물든 마음이 분별지상응염(分別智相應染)인데 이것은 어떻게 끊을 수 있을까요? 구계지(具戒地)란 계를 갖추어서 그 계를 따를 수 있는 힘을 얻은 레벨을 말합니다. 그래서 점차 떠나다가 상이 없는 방편의 영역에 이르게 되면 마침내 거기서 떠나게 됩니다. 분별지(分別智)는 좋고 싫음, 더럽고 깨끗함을 분별하는 얹이며 지식(智識)을 말하는데 이것이 네 번째 의근이 됩니다. 이것은 아공법공(我空法空)을 통해 끊을 수 있습니다. '나'라는 것도, 일체 대상(法)도 텅 빈 무(無)라는 것을 발견함으로써 좋고 싫음을 분별하는 물든 마음으로부터 떠날 수 있게 됩니다. "이것은 맛있고 저것은 맛없다."고 말한다면 맛있고 맛없음을 어떻게 분별합니까? 혀가 가진 기준을 가지고 분별하는 것이죠. 그 기준이라는 것이 분명히 존재한다고 믿고, 나와 이것과 저것이 존재한다고 믿는 마음을 근거로 이런 일이 벌어집니다. 마음이 분열되어 나와 대상으로 나뉘지고, 대상들간에 경계가 지어져서 이것과 저것을 분별할 수 있게 되고, 좋고 싫음이 생겨나면 드디어 고락에 집착하는 일이 생겨납니다. 그 모든 과정이 기본적으로 나와 대상으로 나뉘짐으로써 생기는 일인데, 나와 대상으로 나뉘는 이유는 뭐가요? 마음 안에 쌓인 것들이 기준인 주체가 되고, 지금 들어오는 감각적인 대상이 그 기준과 비교되면서 분별되기 시작합니다. 주체와 대상으로 나뉘기 전의 근본업(根本業)이나 능견식(能見識), 현식(現識) 등이 없다면 주체와 대상으로 나뉘지고 분별되고 좋고 싫음이 생겨나는 일도 없습니다. 그것을 뿌리로 해서 생기는 거니까요. 또, 나도 없고 대상도 없음을 분명히 파악하면 분별하는 마음이 끊어지게 됩니다. 그 분별하는 마음이 끊어지면 그 위의 집착도 끊어지겠죠.

四者現色不相應染。依色自在地能離故。

사자현색불상응염. 의색자재지능리고.

넷째는 현색불상응염(現色不相應染)이니 색자재지(色自在地)에 의하여 떠날 수 있다.

현색불상응염(現色不相應染)부터는 번뇌를 일으키지 않습니다. 현색(現色)은 경계가 생겨나서 현상화되는 것을 말하는데 이 단계는 경계는 생겨났지만 호오(好惡)는 아직 분별되지 않아 번뇌는 일어나지 않으므로 불상응염(不相應念)이라고 합니다. 경계는 능견(能見) 때문에 생겨납니다. 능히 볼 수 있는 능견(能見)은 주체입니다. 그전까지는 그저 보여졌는데 보는 것이 생겨나는 거죠.

순서를 잘 보세요. 맨 처음에 타고나는 근본업(根本業)이 있어요. 이 현상계의 필수 조건으로 타고난 것입니다. 시각적, 청각적인 한계, 사주나 애니어그램, 점성술 등으로 설명할 수 있는 타고난 경향성 등을 말하죠. 개인적인 경향성도 무시할 수 없습니다. 절대적이지는 않지만 분명히 어떤 영향을 미치고 있습니다. 그래서 서양 생물학에서는 인간의 특성을 구성하는 것이 본성인지 자라난 환경인지를 두고 오래전부터 논쟁해 왔습니다. 신비학이나 생물학에서 언급되는 것이 7이라는 숫자입니다. 남자는 6*7=42세부터, 여자는 5*7=35세부터 자신의 타고난 기질이 발현된다는 거죠. 그것을 숙명(宿命)이라고 합니다. 그 이전에는 환경적인 영향을 많이 받습니다.

근본업 다음이 능견(能見)입니다. 마음에 감지가 쌓여 상(相)이 생겨나 보는 것이죠. 그 다음은 대상들에 경계가 그려져 구별되는 현색(現色)입니다. 색(色)은 현상세계를 뜻합니다. 이 현상세계에서 자유로워지기 위해서는 경계를 그리지 않는 것이 아니라, 이것 저것을 나눈 끝에 좋고 싫음을 알되 집착하거나 저항하지 않아야 합니다. 나누기는 하지만 그것에 걸리지 않는 거죠. 제일 좋은 것과 나쁜 것을 철저히 비교하되 좋은 것에 집착하지 않는 연습을 하세요. 비교하되 그 비교된 것에 동일시되지 말라는 뜻입니다. 비교할 줄 모르면 그것은 감각이 둔하여 좋은 것과 나쁜 것을 구별 못하는 거죠. 반면 좋은 것을 구별해내기는 하나 그것에 집착하는 마음은 묶인 마음, 번뇌의 마음입니다. 그래서 명상이나 마음 수련을 잘못하면 세밀하게 마음의 단계를 구분하게 되니 어떤 것과 대비되어 좋다고 여겨지는 마음의 경지에 묶이기 쉬운 거예요. 고요하고, 평화스럽고, 이래도 저래도 좋다는 마음이 높은 마음의 경지라고 생각해 거기에 머물며 집착하기 쉽습니다. 그러므로 철저히 비교하는 칼날은 날카롭게 갈되 그 칼날에 상처입지 않아야 합니다. 그렇

다면 이 현색불상응염은 어떻게 끊을까요? 현상계의 경계를 나누는 마음으로부터 자유로워지는 색자재지(色自在地)에 의해 떠날 수 있게 됩니다.

五者能見心不相應染, 依心自在地能離故.
오자능견심불상응염, 의심자재지능리고.

다섯째는 능견심불상응염(能見心不相應染)이니 심자재지(心自在地)에 의해 떠날 수 있다.

능견심(能見心)은 감지가 생겨나서 무언가를 '보기' 시작하는 마음입니다. 능견심 이전은 그냥 '보일 뿐'이라서 그것이 무엇인지도 모르고 마음에 어떤 상(相)도 떠오르지 않습니다. 우리가 말하는 감각이죠. 이후에 감지가 생겨나 볼 수 있는 마음이 주체와 대상의 마음이고, 그것을 동심(動心)이라고 합니다. 주의가 시작되는 점을 주체, 도착하는 점을 대상이라고 했습니다. 주의가 움직여야만 주체와 대상이 생겨납니다. 그래서 동심(動心)은 주체와 객체, 나와 대상, 주관과 객관을 나눕니다. 나뉜 주객 중에 주관적인 마음이 능견심입니다. 움직여서 주객이 생겨난 마음을 동심(動心)이라고 합니다. 움직이지 않는 고요한 마음에는 어떤 관계도 생겨나지 않습니다. 마음이 움직여서 마음에 쌓인 흔적들인 상(相)을 보게 되죠. 우리가 경험하는 모든 것들은 상(相), 곧 마음에 생긴 느낌입니다. 애초에 상(相)은 느낌인데 그것에 이름이 붙어 생각이 됩니다. 그래서 상(相)은 느낌과 생각을 포함합니다. 서로 상(相)자를 쓰는 이유는 모든 상들은 서로가 서로에게 의존하기 때문이라고 여러 번 설명했습니다. 마음이 움직이면서 주체의 마음이 생겨나 드디어 상(相)을 볼 수 있게 된 이 능견심(能見心)은 불상응염(不相應念)입니다. 번뇌를 일으키지 않지만 주객으로 나뉘어 물든 마음이라는 겁니다. 마음의 기본적인 분열 자체에 대해서 통찰을 일으켜 그것으로부터 자유로워지는 심자재지(心自在地)에 의존해서 능견심(能見心)으로부터 떠날 수 있습니다. 분열을 파악해서 주체와 대상을 나누는 물든 마음으로부터 떠나는 거죠.

능견심은 전식(轉識)이기도 합니다. 근본업불상응염, 능견심불상응염, 현색불상응염은 불각삼상(不覺三相)에 해당합니다. 각각 무명업상(無明業相), 능견상(能見相), 경계상(境界相)에 해당하죠. 식(識)으로 따지자면 업식(業識), 전식(轉識), 현식(現識)에 해당합니다. 전식(轉識)은 움직임을 통해서 얹어 생겨난 겁니다. 주의가 움직여서 주체와 대상이라는 얹어 생겨난다는 의미입니다. 에너지의 움직임이 바로 주체와 대상을 만들어 내는 거죠. 동심견상(動心見相)이라는 말 하나만 보더라도 대승기신론을 지은 사람과 이것을 해설한 원효대사가 얼마나 논리적이고 철저하게 마음을 느끼고 분별했는지 잘 보입니다. 이런 설명은 아주 세밀하게 자신의 마음을 들여다보지 않으면 나올 수 없습니다. 주체와 대상으로 나누는 능견심이 생겨나고부터 그 대상을 하나하나 구분하기 위한 경계와 현상이 생겨납니다. 현상은 마음이 구별하는 색(色)인데, 현상계라는 말 자체가 경계로 이루어진 상이라는 뜻입니다. 그 현상계가 나타나기 바로 직전에 마음이 주체와 대상으로 나뉘어서 능견심이 나타나는 거죠.

六者根本業不相應染, 依菩薩盡地, 得入如來地能離故.
육자근본업불상응염, 의보살진지, 득입여래지능리고.

여섯째는 근본업불상응염(根本業不相應染)이니, 보살진지(菩薩盡地)에 의해 여래지(如來地)에 들어가서 떠날 수 있다.

근본업은 타고난 무명업식(無明業識)을 말합니다. 모든 다음 단계들의 근본이 되는 것이 아무 이유 없이 쌓여있는 무명업입니다. 굳이 이유를 따지면 온 우주가 이유가 되겠죠. 우주가 존재함이 곧 우리가 존재하는 이유입니다. 마음을 일으키고, 나와 대상을 나누고, 밖에 보이는 사물에 경계를 그려 세상을 보는데, 이 모든 현상계가 근본업이 있음으로써 생겨납니다. 이 근본업은 타고날 뿐만 아니라 지금 이 순간에도 끊임없이 쌓이고 있습니다. 지금 눈으로 보아 의식하는 사물들 외에도 너무나 미세하여 미처 의식하지 못하는 것들도 눈은 다 받아들여 그 자극을 전달합니다. 우리 의식은 초당 10beat만을 의식하지만, 실제 눈으로 들어오는 정보는 초당 200만beat라고 합니다. 그 수많은 것들이 무차별적으로 쌓이게 되죠. 길가를 지나면서 내 옆으로 떨어지는 낙엽의 모습도 모두 들어와 쌓이고 있죠. 의식화 되지 않은 것들이 지금 끊임없이 내 안에 업(業)으로 쌓이고 있습니다.

이러한 근본업불상응염은 보살의 지혜를 다한 영역에 의해서 여래의 영역에 들어서면 드디어 떠날 수 있습니다. 근본업은 미묘하고 미세한 느낌의 세계입니다. 이런 무의식의 세계를 통찰하고 그것으로부터 자유로워진다는 것은 보살의 영역을 다 끝내고 여래의 영역에 들어갔을 때만 끊을 수 있습니다. 보살은 산스크리트어인 보리살타에서 유래한 말인데, 깨달은 사람 또는 깨달음의 길을 가는 수행자를 뜻하기도 합니다. 여기서는 존재의 근본을 깨달은 사람을 의미하죠. 보살의 영역을 다하고 넘어서서 궁극적인 최고의 깨달음인 여래, 부처의 경지에 간 사람만이 근본업을 떠날 수 있습니다. 그러니까 근본업의 관성을 멈춘다는 게 얼마나 어려운 일입니까? (다음호에 계속)

백일학교 학생과의 만남

삶의 진심, 청년 백일학교



● 6차 청년 백일학교 중간 인터뷰 : 무지

Q: 안녕하세요. 간단하게 자기소개 부탁드립니다.

무: 현재 백일학교에서 생활 중인 무지라고 합니다. 제대한 지 두 달 지난 뒤 휴학을 하고 이 곳 백일학교에 입학했습니다.

Q: 지난 인터뷰 이후로 두 달이 되어가네요. 소감 한마디 한다면?

무: 백일학교에서 생활하고 탐구 해나가는 동안 계속 하여 저라는 것이 변하고, 느낌이 변하고 감정이 변하고 생각이 변하고, 모든 것이 다 바뀌고 있어 때로는 낯설기도 하고 어색하기도 합니다. 지낼수록 뭔가를 더 알 것 같으면서도 모름으로 갈 때도 있고, 행복한 느낌일 때도 있고, 막막한 느낌일 때도 있고 수많은 느낌들이 올라왔다가 지나가는 걸 느끼고 바라보고 있습니다. 지난 인터뷰할 때와는 또 다른 사람이 되어 인터뷰를 하는 느낌이네요.

Q: 백일학교에 와서 가장 인상 깊었던 경험과 통찰을 말해주세요

무: 최근 월인 선생님과 함께 실내암벽등반을 하러 갔었는데, 처음으로 해보는 암벽등반이라 기대되기도 하고 설레기도하고, 궁금하기도 했습니다. 막상 해보는데 선생님께서 하는 모습을 '보는 것'과 제가 직접 '해보는 것'의 느낌이 참으로 달랐습니다. 지금껏 어떤 것에 대해 그저 멀리서 글로 읽고 보고 경험담을 듣는 것으로 그것을 '알았다'라고 여기고 마치 해본 것처럼 여겼는데 직접 '해보는 것'의 느낌은 달랐습니다. 다르다는 걸 느낌으로 더 확 느꼈습니다. 세상에 대해 정말 아는 것이 없다는 것을 느껴가면서 호기심이 생기고 신비롭게 느껴졌습니다.

그리고 나서 한창 하다가 특정 구간에서 몇 번 떨어져서, 그 구간만 가면 안 될 것 같은 느낌이 반복적으로 느껴졌는데, 그냥 느낌을 무시하고, 될 대로 되라는 식으로 에라 모르겠다 식으로 넘어가려고 에너지를 확 쏟으니 그 구간을 넘어갔고, 곧바로 전혀 다른 느낌이 들었습니다. 그런 '안 될 것 같은' 느낌이 안 될 것 같은 '느낌'에 불과하다는 것을 경험 했습니다. 무척 인상적이었고, 짧은 순간이었지만 강렬했습니다. 그런 느낌이 느낌에 불과하고 지금 이 순간과는 또 상관없이 얼마든지 다르게 느껴질 수도 있으며, 그것 또한 느낌에 불과하기에 순식간에 지나가는 것도 얼마든지 가능하다는 것을 느꼈습니다.

Q: 그것을 통해서 일상이나 나에 대한 인식이 어떻게 변화했는지요?

무: 사실 여기서 지내면서 어떤 하나의 인상적인 경험이 나를 변화시킨다기보다는 순간순간의 경험들이 쌓이고

지나가면서 조금씩 점차 변화되어가는 것 같습니다. 느낌이라는 것이 참 그때 뿐이고 그 순간의 느낌이고, 그것 또한 언제든지 지나가고, 지나갈 수밖에 없다는 것을 조금씩 느껴가면서, 제가 그 동안 좋지 않게 여겨왔던, 혹은 좋게 여겨왔던 느낌들 모두를 이전보다 온전히 살펴볼 수 있게 된 것 같습니다. 좋지 않게 여겨왔던 것은 피하고 사라지게 하려고 애썼고, 좋게 여겨왔던 느낌들은 붙잡고, 기억하고, 유지하려고 애써왔는데, 그 모든 좋고 싫고 하는 것들 또한 느낌이고, 지나가고 사라지는 것이 너무 당연하니, 애써 피하거나 붙잡고 유지할 필요가 없음을 경험하고 있습니다. '내'가 굳이 어떻게 하려고 하기보다는 그저 지켜보고 살펴보고 함께 가고자 합니다.

Q: 백일학교는 내 삶을 어떻게 변화시켜가고 있나요?

무: 위에서 말씀드린 것처럼 나라는 것을 돌아보고 내 삶이라는 것을 돌아보며, 그 동안 좁고 작은 나라라는 것에 갇혀 살았던 것을 직접 경험과 탐구를 통해 느껴가고 있습니다. 감지 연습을 해나가며 느낌을 느끼고, 느낌을 기반으로 지금 이 순간을 겪고 있다는 것을 느낀 것 그것 자체로 모든 게 조금씩 점차 변화해나가고 있습니다.

Q: 지금의 주제는 무엇인가요? 주제에 대해 설명해주세요.

무: 감지 연습을 하며 느낌을 직접 느껴보려고 하고 있으며, 느껴지는 느낌들에 대해 경계를 그리고 힘을 빼보거나 그저 바라보고 살펴 보면서 함께 하기 등 느낌들을 그저 관찰하고 느끼는 것들에 초점을 맞추고 있습니다.

Q: 지금까지 깨어있기, 백일학교에서 발견한 가장 깊은 차원의 삶의 진실은 무엇입니까?

무: 지금 보고 있는 것들이 내 안의 과거 경험들의 느낌들이라는 것에 대해 계속 조금씩 살펴보고 있는 중입니다.

Q: 앞으로의 남은 백일학교를 무엇에 집중하고 싶은가요?

무: 미리 정해놓고 무엇에 집중하겠다기보다는 흘러가는 대로 그 날 그 날 그 때 그 때에 느낌을 살펴보고 느껴보고 관찰하는데 초점을 맞출 것이며, 어떤 식으로 될지는 모르겠지만, 순간의 느낌을 느끼는데 집중하고 싶습니다.

백일학교 일기 : “지금 에너지의 중심은?” by. 무지

(에너지의 중심이란 현재 마음의 중심점이 되어있는 현상 즉, 몸과 마음의 흐름의 핵심인 지금 이순간의 주체로서 작용하는 나를 살펴보는 연습입니다. '편집인')

행동: 화장실에 앉아 불 일을 보며 거울을 보았다

경험: 거울을 보니 얼굴이 아니라 검은 눈, 동그라미 같은 것 두 개에 이상한 뭉텅이가 있고 불그스름한 것이 있고, 검은 느낌이 없어져있고, 내 얼굴이라고 믿어왔던 것이 굉장히 낯설고 이상한 상, 느낌이었다. 주의가 선명하게 있는데, 의식도 선명하게 있는데 시각적 느낌은 막 뭉개져 있었다. 주의가 뚜렷하게 일어나는데도 나라는 느낌은 희미해져가고 대상도 마찬가지로였다. 이것의 의미는 내가 주의의 주인이 아니라는 것이다. 나 또한 주의에 의해 일어난 것이다. 주의에 의해 나-대상이 일어난 것이다. 정확히 말하면 주의의 작용에 따라 주체-대상이 함께 일어나는 것이다.

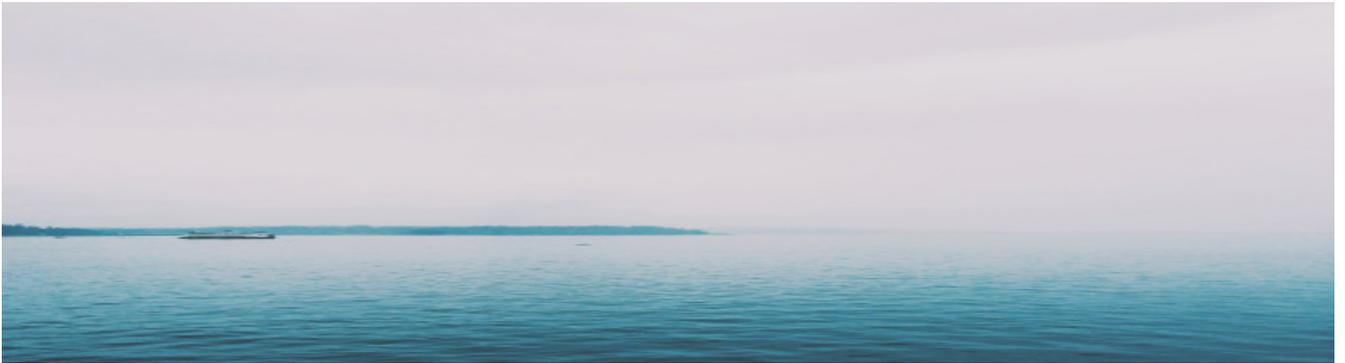
그렇다면 주의의 주인은 누구인가? 주의가 대상이라면 그 주체는 누구인가? 주체와 대상은 본디 함께 일어나며 작용하지 않는가. 위의 경험에 따르면 주의의 주인을 느낄 수는 없다. 느껴진다면 그 순간 그것은 대상이 된 것이니까. 다만 주의가 대상으로 느껴진다는 것은 그 순간 에너지의 중심이 주의의 주인, 주의의 주체에게로 에너지의 중심이 옮겨진 것이다.

그러니까 정리하자면 '지금 에너지의 중심은?'이라는 물음을 통해 바로 그것에 중심이 자연스럽게 옮겨지고, 바로 직전까지 중심되었던 느낌을, 무슨 느낌들이 일어나고 있는지를 관찰자가 되어 충분히 살펴볼 수 있는 것이다.

이러한 것을 토대로 에너지의 중심이 에너지의 중심을 묻는 그 놈에게 간다는 것을 느낀 뒤로는 에너지의 중심을 '찾아보려는 의도'에 두려고 하지 않았다. 그걸 찾아보려는 의도를 가지는 순간 거기에 에너지의 중심이 가니까. 그래서 오디관 앞에 앉아 하늘과 먼 산을 바라보면서 찾아보려는 의도를 가지지 않았다. 물론 이것도 미약하게나마

에너지의 중심이랄 것 없이 내버려두는 의도이긴 하다. 에너지의 중심이고 뭐고 할 것 없이 놔뒀다. 주의가 일어나는 대로. 그랬더니 하늘이 산이 보이고, 별레 소리가 들리고, 몸이 느껴지기도 하고, 등등 주의가 계속 일어나고 있었다. 어디에도 물들지 않은 투명한 주의가 있음을 확인하는 것과 유사하게 이런 상태에선 주의가 대상으로 느껴졌다. 주의가 대상으로 느껴지는 상태에선 주의가 끊임없이 일어나고 움직이고 하는 것들이 느껴진다.

통찰: 에너지의 중심이 이렇다 할 것 없이 내버려 두면, 엄밀히 말해선 그것도 에너지의 중심이 내버려두는 의도가 있는 것이지만, 어쨌든 그와 유사한 상황에서도 주의는 여전히 일어나고 있음을 확인하였다. 에너지의 중심이 어디에 가 있든, 가있지 않든 주의는 계속 일어나고 있고, 나-대상이 뚜렷하든 희미하든 주의는 여전히 선명하게 뚜렷하게 작동할 수 있다. 그 말은 나-대상이 전부가 아니라는 것. 이 모든 현상의 중심에는 주의가 있다는 것이다. 주의 없이 현상이 일어날 수 없다. 그리고 주의가 대상으로 느껴진다는 것은 그 순간 에너지의 중심이 주의의 주체, 주의의 주인에게로 가 있다는 것이며, 엄밀한 의미에서의 이러한 상태에 대해선 더 탐구 해봐야 할 것이다.



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.)

자 : 그런 느낌을 잠자리가 유명하는 것을 보고 발견한 거군요. 그때 어떤 주제를 품고 있었더니 그게 발견이 된 거죠?

현 : 그때 당시에는 딱히 주제라고 할 것은 없었어요. 깨어있기 심화에서 하는 내용을 저의 모든 관념과 생각을 다 내려놓고 고개 숙이고 배워야겠다 마음가짐이 있었죠. 안내하는 과정을 순종하는 마음으로 하다 보니 그런 발견이 있었던 것 같아요.

자 : 심화 과정 중에 유명하는 것이 존재한다는 것은 멈춤, 반대되는 개념이 항상 동시에 존재하기 때문에 그 현상이 일어난다는 것을 발견한 거네요. 그것이 삶에 어떤 변화와 어떤 차이를 만들어 냈나요?

현 : 변화라고 한다면, 아무리 괴롭고 힘들고 지쳐도 그 너머에는 지치지 않는 내가 있고 힘들지 않은 내가, 괴롭지 않은 내가 있음이. 그것이 함께한다는 게 명확해지니까 힘들고 지치고 괴로워도 괜찮았어요. 그러니까 어떻게 되어도 괜찮은 쪽으로 가는 것 같아요.

자 : 또 심화 때 배운 것은 무엇인가요?

현 : 멈춤의 느낌 말고는 기초에서 조금 더 깊어진 정도고, 멈춤의 느낌이 가장 와 닿았던 것 같아요.

자 : 그 다음 탐구 흐름에 대해서 이야기 해주세요.

현 : 심화를 하고 나서는 마음의 내용에 대해서 별로 관심이 없어졌어요. 내가 화를 내고 있고, 슬퍼하고 있고, 즐거워하고 있고 이런 것과 상관없이 뭔가를 하고 있다는 것이 중요했던 것 같아요. 그래서 그때 당시에는 뭔가를 하고 있다는 것의 구조를 보고 싶었던 것 같아요. 왜 나는 하고 있다는 느낌을 느끼고 있지? 이런 쪽으로 관심이 가서 느낌을 세심하게 느껴보기를 주제로 잡았었어요. ‘아, 힘들어’ 이런 게 아니고 왜 힘들지 혹은 이 힘들다는 느낌은 어떻게 발생하고 있는 거지? 질문하면서요.

세밀하게 라는 것은 ‘힘들어’ 로 끝나지 않고 계속 들어가는 거예요. 계속 들어가는 과정을 하다보니까 기준이라는 친구를 만나게 됐어요. 힘들다는 기준은 일단 과거의 경험에 가장 영향을 받는 것 같아요. 과거에 특정한 상황 속에서 어떤 교훈을 얻은 거죠. 몸의 입장에서는 이렇게 하는 게 좋아 라는 교훈을 얻은 건데 이 교훈이 쓸모없는 상황에서도 나오니까 문제가 되는 거예요. 사실 기준이라는 것은 아주 유용한 친구예요. 삶을 살아가는데 기준이 없으면 아무런 결정을 내릴 수가 없겠더라고요. 한 때는 기준이 없는 게 좋은 건가 싶어서 기준 없애기를 한 적도 있었는데 그렇게 되니까 뭐 할 수 있는 게 없는 거예요. 그래서 기준을 잘 느끼고 이 기준은 지금 맞지 않는다고 판단하면 기준을 그냥 내려놓을 수 있는 그런 연습을 많이 했던 것 같아요. 이 기준이 지금 필요한 것인가 라는 의도로 좀 바라봤던 것 같아요. 그렇게 보다보니까 기준이라는 친구가 상당히 재밌어서 기준을 조금 가지고 놀았어요.

예를 들자면 개똥냄새가 너무 지독하게 느껴질 때 ‘똥냄새는 안 좋은 거야’ 혹은 ‘너무 자극적인 냄새인 걸’ 하는 기준이 있길래 이런 기준을 뒤집은 것만으로도 다르게 느낄 수 있나하는 궁금증이 들었어요. 그래서 ‘개똥냄새가 좋다’고 자기 세뇌를 해볼까 해서 하루 종일 ‘개똥냄새 좋아!’ 이 생각만 하고 있었어요. 그리고 개똥냄새를 맡았는데 ‘아 구수한 냄새야’ 라는 느낌이 들었어요. 이렇게 기준에 변화를 주면 느낌은 그 위에 있는 것이기 때문에 막 변하는 것을 발견했어요. 처음에는 기준의 기준이외의 것을 믿는 것이 힘들었는데 계속 해서 자기 세뇌를 하다보니까 세뇌가 되더라고요. 그래서 개똥 치우러 갈 때마다 냄새도 고약하고 그랬는데 기준을 바꾸니까 흠냄새와 다를 바 없다는 느낌까지 들었어요. 그러다 나중에는 다시 기준을 되돌려놨어요. 왜냐면 똥냄새가 싫게 느껴지는 데에도 이유가 있을 것 같다는 생각이 들었거든요. 본능적인 반응은 그것에 따른 이유가 있다는 것을 알게 됐죠.

그렇게 기준을 가지고 놀다보니 ‘다 내 마음에서 덧붙여진 것뿐이구나, 기준들로 보고 있다는 것이 분명해졌어요. 그러다가 ‘그렇다면 이 세상은 전부 느낌이 아닐까’ 라는 논리적 추론에 이르렀어요. 통찰이 아니라 이견 추론이에요 의심이 드는 거죠. 어떤 느낌으로 온 게 아니고 생각적인 단계로 혹시 이 세상은 느낌이 아닐까 하는 의심이 들기 시작했어요.

그러면서 느낌 느끼기를 다시 시작했어요. ‘이 세상은 전부 느낌인거 같은데 정말 느낌인지 확인을 해보자’는 취지로 느낌 느끼기를 했어요. 그렇게 계속 느낌을 느껴보니 고정적이라고 생각했던 촉각마저도 혹은 아무런 의도가 없었는데도 계속 느낌이 바뀌는 거예요. 그래서 저녁모임 때 선생님께 ‘고정적인 느낌이라는 게 없는 것 같습니다’고 말씀드렸더니 선생님께서 컵을 하나 보여주셨어요. 그러면서 ‘이 컵도 느낌이 계속 바뀌니?’ 물으셔서 봤는데 계속 바뀌는 거예요. 컵을 보는 포인트가 계속 바뀌는 것 같았어요. 그래서 계속 바뀐다고 말씀드리니 ‘이 윤곽선만 봐도 바뀌니?’ 물으셨어요. 윤곽선만 보니까 처음엔 뭔가 고정적인 느낌인거 같기도 했는데 계속 보니까 윤곽선도 계속 바뀌는 거예요. 어떻게 봤을 때는 엄청 훌쩍해 보이다가도 훌쩍하네 하는 마음으로 보니까 툭 튀어나와 보이기도 하고 윤곽선도 계속 바뀌었어요. 그래서 ‘윤곽선은 고정적인 것인 줄 알았는데 이 느낌도 계속 바뀌네요’ 라고 말씀드렸어요. 선생님께서 ‘왜 그런지 같아?’ 라고 물으셨는데 제가 그때 잘 모르겠다고 대답을 했어요. 그러니 선생님께서 ‘사물을 보는 너의 마음이 계속 흔들리며 바뀌기 때문에 본다는 현상도 흔들리며 바뀌는 것이다’고 말씀 하셨어요. 그 말을 들으니까 ‘아, 느낌만 바뀌는 게 아니라 느낌을 느끼는 주체 쪽도 끊임없이 흔들리며 바뀌는 구나’는 것이 와 닿았어요. (다음호에 계속)

편집자가 바뀌었습니다.

그동안 연우님이 편집해오던 소식지를 자형님이 맡아서 하게 되었습니다.

오인회 동정에 여러분들의 소식을 넣고자 하시면

언제든 자형님에게 연락 주시기 바랍니다.