



오인회 소식

2015. 3월(제42호)

발행인의 말

사랑

신께서 그대에게 감정을 내려 주셨네
깊이 슬퍼하고 흥에 겨워 즐기라고

그러나
어느 하나에 너무 오래 머물지는 말게
부정적인 오류가 발생하나니.

지금 느끼는 그 힘든 감정을

위에서 내려다보면
그저 하나의 아름다운 미로,
진한 경험을 위해 그것을
스스로 만들었나니

슬픔도 기쁨도 두려움마저도
적절한 수준에선 아름다운 경험.
그 모두에 깊은 관심을 줄줄이는

아,
그대에겐, 사랑이 필요할 뿐.

과연 두려움도 사랑할 수 있을까?
그때 다가오는 그 무엇이랴도
진정 사랑할 수 있으리,
평화로운 관심으로.

越因

청년 백일학교 후원방식

청년백일학교는 2년간 여러분의 후원 (1년에 3천, 총 6천만원) 을 받은후 자립하려 합니다.

- 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

청년백일학교를 후원해 주셔서 감사드립니다

- (후원목표액 6천만원 중 현재 후원액 2035만원)
- 천강 300만원, 지원 300만원, 우현 300만원,
- 고을 300만원, 초현 300만원
- 화동 120만원, 허유 120만원
- 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아릅드리 60만원
- 바람 40만원 (11.17, 12.17,1.16,3.19)
- 디테 30만원 (11.20, 12.22,2.23)
- 썸이 30만원
- 도빈 10만원
- 솔내음 5만원

삶의 진실 100일 학교 7기 졸업식이 열렸습니다

지난 3월 14일 제7기 100일학교 졸업발표와 졸업식이 있었습니다. 봉림장 님이 준비해주신 아름다운 북강강변의 청평 봉림원 에서 7기 졸업생인 도건 님이 '지금 이순간, 끊임없는 변화속의 평온' 이라는 주제로



100일 동안의 여정을 통해 얻은 경험과 통찰을 영상과 함께 발표하였습니다. 특히 이번 졸업식 발표후에는 젊은 청년들과 후원자간 만남의 시간을 가졌습니다. 청년백일학교 후원금을 통해 깨어있기와 백일학교를 경험한 젊은이들과 후원하시는 분들간의 인사와 즐거운 만남의 시간이었습니다. 더불어 7기 졸업식 행사 마지막 순서에는 허유,우현,성지,시일 님 이렇게 4분의 오인회 회원 분들이 일상생활에서 근본을 체험하고 통찰을 하였던 소중한 체험담을 전하고 참석하신 분들과의 열띤 질의응답이 오가는 시간을 가졌습니다.

15차 깨어있기 계절수업이 열렸습니다



3월 7일과 8일 양일동안 감지 인테시브 기초 과정으로 진행된 15차 계절수업은 감지를 주제로 집중적인 연습과 토론, 피드백을 받는 시간을 가졌습니다. 마음에 나타나는 모든 현상이 감지, 즉 마음의 느낌임을 파악하는 것을 목표로 하여

한층 더 참가자 중심으로 진행된 이번 계절수업은, 각각의 감지 스펙트럼이 분명히 경험되고 있는 분의 발표를 들은 다음, 그러한 감지를 경험하고 싶은 분들이 그룹원으로 참여하여 그룹별로 연습시간을 갖고 토론이 진행되었습니다.

2차 '삶의 진실 청년 백일학교' 가 6월 15일 (금) 오후 2시 부터 100일 동안 진행됩니다.

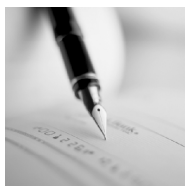
청년 100일 학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상에서도 관성에 휘둘리지 않는 힘을 연습합니다. 이 프로그램은 뜻있는 분들의 후원에 의해 무료로 진행되며, 미내사 클럽 홈페이지 청년 백일학교 신청란 에서 신청서를 받아 기록해 보내주시면 심사하여 등록여부를 알려드리니 먼저 신청서를 보내주시기 바랍니다.

16차 '나와의 소통 워크숍' 이 4월 10일과 11일 양일동안 진행됩니다.

'나'의 입장에서 삶이란 내가 어떻게 할 수 있는 것이 아니라 일어나는 것입니다. 즉 느낌/생각/감정/기분도 일어나는 것이고 삶도 큰 흐름을 가지고 일어나는 것입니다. 이점이 분명하다면 삶에서 내가 할 수 있는 것과 없는 것이 명확해집니다. 이를 통해 그동안 내가 할 수 없는 것인지도 모르고 할 수 있다고 믿고 애써왔던 것들을 과감하게 버리고, 새롭게 알게 된 내가 할 수 있는 것들에 집중하여 삶을 늘 편안하고 행복하게 만드는 방법을 살펴보고자 합니다. '나와의 소통' 워크숍을 진행하시는 우현 님께서는 네이버에서 홀로스 연구소 카페를 운영하면서 일상에서 활용할 수 있는 좋은 아이디어들을 많이 올려주고 계십니다. 네이버에서 '홀로스 연구소' 로 검색하거나 아래 주소를 입력하면 방문하실 수 있습니다. 오인회 회원분들의 많은 관심과 참여 부탁드립니다. (cafe/naver.com/holosinstitute)

32차 '깨어있기 기초과정' 이 4월 10일 부터 12일 까지 진행됩니다.

32차 '깨어있기 심화과정' 이 5월 22일 부터 24일 까지 진행됩니다.



그 '궁금해 하는 것'조차 모두 하나의 '느낌'이다 도건 인터뷰(3)

도건道健님은 성균관대 생명공학부를 졸업한 학생으로 중학생 때부터 근본적이고 정신적인 것에 대한 궁금증을 가지게 되었습니다. 그러던 24살이 되던 해에 라마나 마하리쉬의 '나는 누구인가?'라는 책을 본 후 '나라는 것에 대한 본격적인 질문이 시작되었고, 때마침 성지님의 도움으로 미내사의 깨어있기 기 과정 프로그램을 받게 되었습니다. 기 과정 이후에 '나라는 것'에 대한 통찰이 찾아왔고, 이를 더 깊게 탐구하기 위해서 백일 학교에 입학하게 되었습니다. 깨어있기 기초 과정을 공부하면서 변화되는 과정과 심화 과정을 통해서 찾아온 통찰에 대해서 들어보았습니다.

편: 생각, 감지, 감각 상태는 각각 무엇인지, 그리고 그 차이가 구별되는지요? 예를 들어 설명해주세요.

도: 음... 일단 예가 두 가지 정도 있는데요. 저는 빈혈증세가 좀 많이 있거든요. 자다가 갑자기 일어나면 어지러움 증이 상당히 많이 일어나요. 저는 이 증세가 일어나는 과정 자체가 일반 사람들보다 느려서 이것들을 구별하기가 쉽습니다. 대부분 찰나의 순간이라 경험하기가 다소 힘들 수도 있겠지만 한번 설명해 볼게요.

처음에 블랙아웃 상태가 오래 지속이 됩니다. 눈을 뜨고 있음에도 모든 시야가 눈을 감은 것처럼 검게 변하죠. 그러다가 시야가 회복되는 순간이 찾아옵니다. 눈에 빛이 다시 들어오면서 세상이 보이긴 하지만, 중요한 건 아무 생각과 정신도 없다는 것이죠. 그냥 세상을 보는데 세상을 바라본다는 느낌이 전혀 없습니다. 물체들 간에도 딱히 구별되지 않는 구간이 있죠. 아마 이것을 더욱 민감하게 보면, 입체감과 원근감 자체도 없음을 알 수 있어요. 그것이 감각 상태와 매우 유사합니다. 감각이라는 것은 시각에 들어오는 자극만을 받아들이는 상태니까요. 그러다가 시야가 회복이 되다 보면, 어느 순간, 물체와 사물들이 하나의 정보로서 뚜렷해지고, 그것을 보는 '주체'가 형성됨을 알아챱니다. 정말 찰나의 순간인데, 분명히 느낌이 있어요. 사물들 사이의 관계도 아주 뚜렷해지죠. 이 순간을 좀 더 표현하면, 정신이 붕 떠 있던 상태에서 무언가 고정되고 명확해진 정신으로 들어오는 순간이죠. 그 순간까지도 '저건 컴퓨터지, 저건 오디오야'라는 생각은 할 수가 없어요. 생각이 비집고 들어올 수 없는 순간이거든요. 단지 구별됨만이 있는 거죠. 이것이 감지와 흡사합니다. 경험을 통해 쌓인 느낌들, 뭔가 사물 간에 구별은 있지만, 그것에 좋고 싫음도 이름도 떠오르지 않죠. 그러다가 그 감지의 순간을 벗어나 생각까지 진행이 되면, 보통 우리 사람들이 살아가는 상태로 들어오게 됩니다. '저건 컵이네, 컴퓨터가 눈앞에 있었네.'라고 말하면서 말이죠. '아... 현기증이 또 생겼네. 라던지 '도자기가 내 눈앞에 있었구나, 잘못하면 큰일 날 뻔 했네.'라고 말이죠.

생각은 감지를 통해서 불러 일으켜진 과거의 상을 불러일으키는 겁니다. 만약 컵과 비슷한 모양의 물체로부터 시각적 자극을 받으면, 그 자극이 예전부터 봐왔던 경험들을 일깨워 '컵'이라는 자신이 본 과거의 상을 떠올리는 것이죠. 그런 생각이 더 진전이 되면, '어제 본 컵은 참 예뻐했는데, 그때 먹은 차는 참 맛있었어.'라는 생각들이 꼬리에 꼬리를 물고 나아갈 거예요. 아마 컵에 관련된 추억들이겠죠. 생각은 생각을 불러내는 작용이 있기 때문에 그렇습니다.

이 정도가 제가 구별하는 방식이고요. 비유를 하나 들어보면, TV 프로그램 중에 발명품을 소개해주는 것들 있잖아요. 그럼 거기에는 무언가를 발명해서 출연을 하는 사람이 나오겠죠? 아마 생똥맞은 물건이 나올 거예요. 그럼 우리는 '이게 도대체 무슨 물건이지?'라고 하면서 아마 유심히 쳐다볼 거예요. 이때를 잘 보면 잠시나마 생각이 떠오르지 않는 순간이 있을 것이거든요. 이것이 감지와 가까워요. 사물의 명칭도 용도도 모르지만, 형태를 구분하는 정도의 느낌. 그러다가 발명자가 발명품에 대해서 설명을 하기 시작하면, 그때 사물의 이름과 용도가 그 물건에 덮어씌워 지게 되죠. 그럼 '이게 과일을 꺾는 것이구나.'라든지 '통조림을 쉽게 따게 만든 것이구나.'라고 생각이 들어오게 되는 거죠.

또 하나 예를 들자면, 백화점에서 접시를 판매하는 구간을 지나가다 보면, 접시들이 조명으로 인해서 아주 아기자기한 자태를 뽐내고 있다는 것을 볼 수 있을 거예요. 근데 막상 그것을 구매해서 집으로 들고 가면, 그 느낌이 나지 않는 것을 알 수 있는데, 조명 때문이라고도 말할 수 있겠지만, 마음의 작용으로 설명하면 우리의 주의를 강하게 끌리도록 디스플레이해서 그런 느낌을 만들어 놓은 거예요. 조명이 있는 것과 없는 곳에서 접시를 구분해 보시면, 그 달라지는 느낌을 알아채기 쉬울 겁니다. 그 질감, 형태와 같은 느낌이 달라진다는 것을, 생각 이전 상태에서 파악하고 알아채는 감지 상태에 가까운 것이죠. 이 정도로 이야기 하면 될 것 같아요.

편: 그러면 아까 현기증을 말할 때, 블랙아웃 상태가 있었다가 회복되는 과정을 말씀해주셨는데, 그 짧은 시간을 잘 살펴보니까 최초의 감각 상태에서부터 시작했다가, 원근감이 구별되고, 사물이 구별되는 느낌이 생겼다는 거죠?

도: 예, 그렇게 되는 거죠. 그런데 현기증으로 이것들을 구별하기가 힘들잖아요. 이것은 의식적으로 알아챌 수 있는 상태에서 해야 구별이 가능한 데, 그나마 일반 사람들도 의식적으로 파악하기 쉬운 순간을 저는 가늠할 때라고 생각하거든요.

편: 가위에 눌릴 때?

도: 제가 대학교 때 한동안 가위눌렸었거든요. 그때 보면, 가위눌리기 직전에 느낌이 있어요. '가위에 눌릴 것 같은 느낌'이랄까요. 온몸에서 올라오는 느낌이 있어요. 아마 가위눌려 본 사람이라면 다 알 것이라 생각해요. 이 느낌은 딱히 누가 정해 놓은 이름이 없어서 느낌을 생생하게 받을 수 있는데, 이것을 상세하게 표현하지 않을게요.

아마 이 글을 보신 분들이 그것을 상상하면서 온 몸에 달라지는 느낌을 알아챌다면 감지에 가까운 겁니다.

다시 되돌아와서 그 '가위 눌릴 것 같은 느낌'이 올라왔을 때 "아... 가위 눌리겠다."라고 마음속으로 정의를 내리면, 그 때부터 각종 환각 현상이 일어나거든요. 귀신의 울음소리, 누군가 쳐다보는 것과 같은 느낌 등등이요. 그런데, '가위눌릴 것 같은 느낌'이 올라올 때, 그 느낌 그대로 느끼면서도 다시 잘 수 있어요. 의식이 이 느낌에 반응하지 않으면, 더 이상 가위에 눌리지 않는 것이죠. 그 느낌을 그대로 느낄 수 있다면 감지 상태에 있는 겁니다. 온 몸에 다가오는 느낌만을 파악하는 것이죠. 특히나 수면 상태라서 생각의 힘이 약해져 있기 때문에, 더욱 느끼기가 쉬울 겁니다. 가위에 많이 눌려본 분들이라면 더욱 잘 알 것이라 생각해요.

편: 그 느낌은 어떤가요?

도: 굳이 말하자면 온몸을 압박하는 느낌이랄까요. 아니면 블랙홀에 빨려 들어갈 것 같은 느낌? 사람마다 아마 다를 거예요. 저는 그런 느낌이 많이 들어요. 나름 이런 것을 많이 고심을 해봤어요. 어떻게 하면 감지를 잘 알아듣게 할 수 있을까? 라고 스스로 질문하면서 말이죠.

편: '어떻게 잘 설명할까?' 라고요?

도: 예... 뭐 여러 가지 많은데요. 감기 걸릴 것 같을 때, 몸살 걸릴 것 같을 때, 그럴 때도 알기가 좀 쉬운데요. 얼마 전에 제가 몸살에 걸릴 뻔한 적이 있었어요. 깨어있기를 끝내고 나서 며칠 뒤에 그런 증상이 있었는데, 깨어있기 때 에너지를 너무 많이 썼었나 봐요. 그래서 안 좋은 몸 상태로 잠을 자는데, 온 몸에 힘이 전혀 없고, 찬 바람이 내 몸을 쭈시는 것과 같은 느낌을 받았어요. 이것을 '아 몸살 걸릴 것 같다.' 라고 생각하는 것이 아니라, 온몸에 느껴지는

그 느낌만을 받아들인다면 감지 상태에 있는 것과 흡사해요. 그럼, 생각에 빠졌을 때와 느낌으로만 받았을 때 어떻게 달라지는지를 좀 더 이야기 해볼게요. 제가 일부러 생각과 느낌을 왔다 갔다 해봤거든요. 감지를 가지고 실험을 해본 거죠. '몸살에 걸릴 것 같은 느낌'이 올라올 때, "난 몸살에 걸렸네."라고 스스로 생각하고 판단하면, 그 때부터 온몸이 난리가 나더라고요. 온몸에 힘이 다 빠지고, 전신에 있는 세포들이 백기를 들고 항복하는 듯이 축 처지더라고요. 몸살에 걸렸다는 생각이 온몸에 영향을 끼친 거죠. 그 순간에 '이렇게 계속 가다가는 몸살에 정말 심하게 걸리겠다.'라는 생각이 들어서, 감지 상태로 옮겨 가버렸거든요. 그럼 느낌만 남아있게 되잖아요. 그 상태에서 몸을 더 따뜻하게만 만들고 잤거든요. 그러니까 몸살이 낫더라고요. 만약 생각에 빠져서 내 몸 상태를 나쁘게만 보았다면 아마 몸살에 걸렸을 확률이 더 높았겠죠.

정리해보면 아픈 순간에는 온 몸에서 느껴지는 느낌들을 알아차리기가 쉬워요. 의식적인 힘도 많이 약해져 있어서 그런 것 같기도 하고요.

편: (웃음) 그렇죠. 그런 것을 알아차릴 좋은 기회가 될 수도 있겠네요. 감지를 파악하는 것이 어떤 의미가 있는지 말씀해주세요.

도: 일단 감지를 정말 많은 곳에 쓸 수가 있는데요. 첫 번째로 마음을 관리하고 관찰할 수 있게 되거든요. 예를 들어, 제가 많이 무서워하는 대학교 선배가 있었어요. 그래서 그 선배에 관련된 이름이나 소식이 제 귀에 들려오면, 온몸에서 식은땀과 함께 옛날 안 좋았던 추억들이 강하게 떠올라요. 그런데 감지를 알게 되고 생각과 감정 모두 하나의 느낌이라는 것을 알게 되면서 그 선배의 어떠한 소식을 듣더라도 감지로 알아차리게 되었어요. 그 선배의 말을 들었을 때 올라오는 느낌을 느낌으로 알아차리게 된 거죠. 그러니까 더 이상 감정과 생각에 빠지지 않게 되어버렸고 동시에 무서워할 동기 자체를 잃어버리게 되었어요. 이 무서워하는 감정이 더 이상 '나'가 아니게 되어버린 것이죠. 그래서 이제 무서움에 에너지를 쓸 필요가 없이 제가 지금 해야 하는 것들에 에너지를 더 쏟을 수 있게 되었고요. 그것을 통해 감정에 지배를 받는 것을 넘어서 감정을 제대로 쓸 수 있는 힘을 가지게 되었어요. 그것뿐만 아니라 저는 공부를 할 때 가장 도움을 많이 얻었거든요. 저는 원래 잡생각이 굉장히 많은 스타일이라서 무언가 오래 붙잡고 하는 것이 매우 힘들었어요. 이를 해결하고자 위빠사나와 사마타를 해봤지만 큰 효과를 보진 못했는데, 깨어있기의 감지를 명확하게 알고 나서 곧바로 공부에 집중시켜 보았는데, 생각의 작용을 알게 되니, 잡생각을 마음대로 멈출 수 있게 되더라고요. 잡생각을 느낌으로 환원시켜버리거나 아니면 모든 생각에 대해서 주의 제로를 시키거나, 잡생각이 들어도 그것이 생각임을 알고 계속 공부를 하는 것이죠. 그러면 처음에는 공부라는 행위에

에너지를 쏟다가 어느 순간에는 아무 생각도 없이, '나'라는 것도 없이 공부를 하게 되더라고요. 몰입을 의식적으로 할 수 있게 된 것이죠.

공부가 정신력 싸움이라고들 많이 하는데, 정신의 작용을 보면 더 이상 싸움이랄 것이 없어집니다. 싸운다는 의미가 결국 공부를 하기 싫은 생각과 맞서서 스스로가 이기고 공부를 지속한다는 의미잖아요. 그렇게 싸우면서 공부를 하면 얼마나 공부가 피곤해지는지 몰라요. 그러니 대부분 사람들이 공부를 싫어하는 거죠. 감지로 생각의 작용을 알고 나서 공부를 하게 되면, 그때부터는 잡생각을 해부할 수 있게 돼요. 잡생각에 사로잡히지도 않고, 그것이 왜 일어났는지 작용을 통해서 살펴볼 수 있게 되는 것이죠. 그럼 떠오르는 모든 생각에서 자유로워지고, 더 이상 생각과 싸울 필요도 없이 하나의 행위를 계속할 수 있게 되죠. 그럼 그때부터는 무언가를 추구하면서 공부하는 것이 아니라, 그저 아무 생각 없이 공부하게 되더라고요. 몰입의 순간을 보면, 그때는 '내가 무언가를 한다.'는 생각이 없는 것처럼 그 행위만 있게 되는 것이죠. 감지만 알아도 실생활에 잘 이용할 수 있고 마음공부도 제대로 할 수 있게 되는 것입니다.

지금 공부 이야기를 했지만, 사실 다른 모든 것도 똑같잖아요. 세상이 마음에서 비롯되는데, 마음에서 벗어나는 것이 어디 있을까요? 저를 포함한 대부분 사람들이 마음에서 올라오는 생각과 감정에 사로잡혀서 고통스러워하잖아요. 자신의 생각과 현실과의 차이에서 찾아오는 괴리감에 우울해지고, '나는 이렇게 해야 한다.'라는 강한 신념을 가지고 있는 사람이 현실의 무게를 이기지 못하고 그 신념을 자신 스스로 저버릴 때, 죄책감으로 괴로워하며, '나의 감정은 항상 고요해야하고 평안해야해.'라고 자신을 강화해온 사람이 사람간의 관계를 통해서 혼탁해지고 격해지는 자신의 감정을 보면서 스스로 자책하고 답답해하면서 신음하고 있잖아요. 굳이 그럴 필요가 없다는 것이죠. 이 모든 것들은 '공부는 정신력 싸움이야.'라는 것과 전혀 다르지 않아요. 싸움을 할 필요가 없습니다. 이 모든 생각과 감정을 감지를 통해서 한번 해부해보세요. 그럼 자신이 그렇게 중요하게 생각했던 신념과 고정관념들 모두 하나의 마음 시스템을 통해서 일어나는 작용임을 알아치게 되니까요. 이런 과정이 더 진행되다보면, '나'라는 것 역시 하나의 마음 작용임을 알아치게 되는 것이죠.

그래서 저는 감지라는 것이 마음공부 하는 것에 있어서 아주 중요하다고 생각합니다. 생각과 감정에서 떨어져 나와 '나'라는 것이 특별히 없다는 통찰까지 가는데 훌륭한 도구가 되어주니까요. 처음에는 저도 감지가 왜 중요한지를 상세히 알지 못했지만, 직관적으로 이것이 중요하다는 것을 알아채고 일상생활에 접목시키는 것에 집중을 많이 했어요. 그리고 깨어있기의 마지막 날 주제였던 '눈은 모든 것을 보지만, 눈은 자신 스스로를 보지 못한다.'를 경험적으로 알아채기 위해서 감지가 필수이기도

했고요. 그러니, 더욱 생활 전반에 많이 쓰려고 노력을 했죠. 그래서 깨어있기 이후에 집에 오자마자, 제가 하루 동안 가장 많은 시간을 쓰는 행위가 뭔지를 살펴보았어요. 그랬더니, 공부를 위해서 투자하는 시간이 가장 많더라고요. 그래서 공부를 감지와 접목시킨 겁니다. 그 결과, 공부도 더 재미있게 하게 되고, 감지를 더 잘 사용할 수 있게 되고 더불어 마음공부도 같이 할 수 있는 일석 삼조의 생활 사이클이 된거죠. 그러다가 궁금한 것이 생기면, 곧바로 질문을 하고 피드백을 받았어요. 성지형이 전화나 그룹 메신저를 통해서 항상 도움을 줬으니까요.

편: 공부에도 도움이 되고, 마지막 의문도 해결할 수 있는 상황을 만든 거네요.

도: 정말로 그렇게 되었죠. 조심스럽게 말하자면 깨어있기를 듣고 나서 감지를 알아챘어도 이것을 일상생활에 쓰지 않으면 '아무 소용이 없다.'라고 봐요. 감지를 만든 이유가, 일상생활에 직접 쓰면서 본질적인 부분을 체험적으로 알아채게 하려고 만든 도구인데, 그걸 안쓰면... 본질적인 부분이 해결이 쉽지가 않으니까요. 저는 감지를 실생활에 접목시켜야한다고 생각합니다. '본질적인 것이 궁금한데, 감지를 쓰지 않는다. 이 생각은 굉장히 모순적이면서도 안타깝다고 할까요.'

편: 본질적인 것이 궁금한데, 그걸 어떤 식으로 활용을 해야 하는 거죠?

도: 음 비유로 쉽게 표현하자면, 저는 감지를 현미경으로 보거든요. 우리의 눈으로는 곰팡이나 미생물을 보지 못하잖아요. 존재 사실을 주변에서 말해주지 않는다면, 그런 것이 있다는 사실조차 알아채지 못할 것이고, 대부분은 듣고도 아마 믿지도 않겠죠. 그런데 분명히 곰팡이와 미생물은 있거든요. 마음 또한 마찬가지입니다. 보통 우리는 생각에 빠져 살기에 본질적인 것을 보기가 굉장히 어렵습니다. 그래서 곰팡이와 미생물을 쳐다보기 위해서 현미경을 쓰는 것처럼 마음의 내부구조를 보기 위해서 감지라는 현미경을 쓰는 겁니다. 깨어있기의 목표는 바로 사람들이 마음의 현미경이 될 수 있는 감지를 몸에서 심어 가는 것입니다. 근데 그 현미경을 일상에 들고 가서 제대로 쓰지 않는다는 것은 '나는 현미경을 쓰는 것은 귀찮아서 못하겠다. 하지만 곰팡이의 존재 유무는 궁금하니깐, 평상시대로 그냥 맨눈으로 곰팡이를 보겠다.'라는 말밖에 되지 않는 것이거든요. 그러니 정말 본질적인 부분에 관심이 있다면, 현미경을 잘 쓸 줄 알아야 하고, 현미경을 잘 쓸 줄 알아야 한다면 현미경을 많이 다뤄 봐야 하죠. 많이 다뤄 보려면 어떻게 해야 할까요? 일상생활에 많이 써야죠. 많은 경험을 쌓아야 합니다. 확대도 해보고 축소도 해보고 조리개로 빛의 양도 조절해보면서 곰팡이를 잘 찾기 위한 기술을 익혀야죠. 이게 깨어있기라는 강의를 듣는 학생의 도리가 아닐까 생각하는데요. (다음호에 계속됩니다.)

대승기신론(25)

월인

又以覺心源故名究竟覺，不覺心源故非究竟覺。
 (우이각심원고명구경각, 불각심원고비구경각.)
 또 마음의 원천을 깨달았기 때문에 구경각이라 이름 한다.
 심원을 깨닫지 못하면 구경각이 아니다.

此義云何?
 (차의운하?)
 이것은 무슨 뜻인가?

如凡夫人覺知前念起惡故，能止後念令其不起，雖復名覺，即是不覺故。
 (여범부인각지전념기악고, 능지후념령기불기, 수부명각, 즉시불각고.)
 범부는 앞생각 때문에 악이 일어난 것을 알기에 뒷생각을 멈추어 일어나지 않게 하니,
 이 또한 각이라 이름 하지만 사실은 불각이다.

如二乘觀智，初發意菩薩等，覺於念異，念無異相，以捨?分別執著相故，名相似覺。
 (여이승관지, 초발의보살등, 각어념이, 염무이상, 이사추분별집저상고, 명상사각.)

이승의 관지와 초발의보살 정도에 있는 사람은 생각의 이상을 깨달아 생각에 이상이 없으니, 이는 추분별집착상을 버렸기 때문이며 따라서 상사각이라 한다.

염(念), 즉 생각의 다름을 살펴보고 그것의 본질을 깨달은 것이 바로 각어념이(覺於念異)이고, 그 핵심은 염무이상(念無異相)인데, 생각에 다른 상(相)이 없고 하나의 느낌이라는 점에서는 같다는 말입니다. 생각은 느낌에 들러붙은 이름표이며, 이름표끼리의 네트워크입니다. 이름을 떼어내면 모두 느낌일 뿐인 그것을 우리는 감지라고 했습니다. 마음의 상(相)이죠. 이러한 모든 마음의 상(相)은 실질적인 차이가 있는 것이 아니라 단지 모양의 차이, 즉 경계의 차이만 있을 뿐입니다. 그래서 모양에 주의가 가면 모두 다른 것 같지만, 모양을 떠나면 모두 다르지 않게 됩니다. 마우스로 예를 들어 보자면, 컴퓨터 마우스를 눈으로 보고 만져본 후 마음속에 그 경험의 흔적이 쌓입니다. 그 느낌에 '마우스'라고 이름이 붙습니다. 마우스에 대한 마음의 흔적 즉 상(相)을 가진 채로 보면 마우스와 다른 것이 비교 구별되는데, 이것을 일반적으로 상(相)에 차이가 난다고 여기지만, 근본적으로 이 상(相)들이 '느낌으로 되어있다'는 점에서 모두 같다고 할 수 있습니다. 비유를 들자면 진흙으로 된 길 위에 마우스가 닿아 모양을 만들고, 자판이 닿아 모양을 만들면 진흙 위에 찍힌 그 모양은 달라 구별되지만 모두 진흙으로 된 모양이라는 것에는 차이가 없습니다. 진흙이라는 측면에서 다를 바 없다는 것입니다. 그래서 하나의 감지를 느낌으로 다룰 줄 알면 감지 자체를 다룰 수 있게 되는 것입니다. 다시 말해 하나의 감지가 느낌이라는 것을 명확하게 파악하게 되면 다른 모든 감지도 느낌이라는 것을 알 수 있고, 느낄 수 있다는 것은 그것이 내가 아님을 알게 되므로 그것으로부터 떨어질 수 있는 것이죠. 이렇게 생각에는 이상(異相)이 없고 모두 느낌으로 되어있다는 것을 발견한 사람은 거친 분별에 빠져 집착하는 것을 버리게 됩니다. 거친 분별이란 각각의 상(相)의 내용 즉 진흙에 찍힌 모양에 차이와 구별이 있는 것을 말합니다. 하지만 그것이 다 느낌이라는 것 자체에는 분별이 없다는 것이 바로 염무이상(念無異相)입니다.

如法身菩薩等，覺於念住，念無住相，以離分別?念相故，名隨分覺。
 (여법신보살등, 각어념주, 염무주상, 이리분별추념상고, 명수분각.)
 법신보살 등의 사람은 생각의 주상을 깨달아 생각에 주상이 없음을 아니, 이는 분별추념상을 떠났기 때문이며, 따라서 수분각이라 이름 한다.

각어념주(覺於念住)란 생각이 상주하는지 그렇지 않은 지를 깨달은 것으로 생각(念)의 근본 뿌리를 깨달은 것이라고 할 수 있습니다. 상사각(相似覺)이 생각(念)의 상(相)이 다르지 않다는 본질을 깨달은 것이라면 수분각(隨分覺)은 생각(念)이 상주하지 않음을 깨달은 것으로 부분적인 증득(證得)입니다. 나와 대상이 동시에 생겨났다 사라지는 일종의 현상이라는 것을 발견하게 되면 더 이상 내가 주체가 되지 않습니다. 내가 무엇을 할 수 있는 것이 아니라 나라는 것도 일종의 마음에 떠오른 대상이라는 것을 발견하게 되는

것이죠. 그 후에는 자기 안에서 일어나는 모든 것을 현상으로 볼 수 있게 되고 그것이 바로 분별이 없어지는 것입니다. 집착할 대상을 만드는 그 ‘분별’을 떠난 것이죠. 나와 대상으로 나눠놓고 “내가 더 중요해. 나를 보호해야 해. 나를 가꾸고 나를 지켜야 돼.”라면서 나에 집착하고 있었는데 이제 그런 나와 대상을 분별하는 마음을 떠남으로써 분별에서 멀어진 사람을 수분각(隨分覺)이라고 하며 흔히 말하는 견성(見性)과 비슷한 것입니다.

如菩薩地盡，滿足方便一念相應，覺心初起心無初相，以遠離微細念故得見心性，心即常住，名究竟覺。

(여보살지진, 만족방편일념상응, 각심초기심무초상, 이원리미세념고득견심성, 심즉상주, 명구경각.)

보살지가 다한 정도의 사람은 방편을 만족시켜 일념이 상응하고, 마음이 최초로 일어나는 것을 보아 마음에 초상이라는 것이 없음을 아나, 이는 미세념을 떠났기 때문이다. 이는 마음의 본성을 본 것이니 마음이 늘 그러하다. 이를 이름 하여 구경각(究竟覺)이라 한다.

수분각 다음 단계인 보살의 경지를 다 가본 사람은 모든 방편들을 만족시켜 하나의 생각이 상응하고, 오직 한마음만 있기 때문에 다른 마음이 생기지 않게 되고 마음이 최초로 일어나는 것을 깨닫게 됩니다. 마음이 최초로 일어난다는 것은 나와 대상의 분열을 말하는 것으로 그 분열이 있어야만 의식적 마음이 일어나게 됩니다. 이전에 ‘감정의 두 다리’를 얘기할 때 우리가 가진 신념(信念)에서, 생각(念)에 붙은 에너지인 믿음(信)을 발견하게 되면 힘이 빠지게 되어 감정으로부터 떨어져 나올 수 있게 된다고 했습니다. 감정으로부터 힘을 뺄 수 있는 또 한 가지는 보다 근본적인 것으로 그 생각(念)이 무엇으로 구성되었는지를 살펴 나와 대상으로 구성되어 있는 것을 발견하는 것이라고 했습니다. 나와 대상의 분열로 인해 마음이 생겨나고 비로소 의식이 일어나게 됩니다. 심무초상(心無初相)이란, 나와 대상으로 분열되었기에 마음이 생겨나는 것이지 마음에는 애초에 상(相)이라는 것이 없다는 것, 즉 마음에 최초의 상(初相)이 없음을 발견한 것입니다. 이렇게 나와 대상의 분열이라는 마음의 미묘한 부분을 볼 수 있게 되면 감지 중에서도 미묘하고 세밀한 생각, 무의식적인 미묘한 감지로부터도 멀리 떠나게 되고 마음의 본성을 볼 수 있게 됩니다. 변함없이 항상 상주하는 마음의 본질을 발견하는 것이죠. 이런 사람을 궁극의 깨달음을 얻었다는 의미로 구경각(究竟覺)이라고 합니다.

是故修多羅說 若有衆生能觀無念者，則爲向佛智故。

(시고수다라설 약유중생능관무념자, 직위향불지고.)

그러므로 수다라경에 '만약 중생이 무념을 꿰뚫어 볼 수 있다면 곧 부처님의 지혜에 향하는 것이 된다.'고 하였다.

맨 처음 범부(凡夫)는 이런저런 분별을 하며 분별을 떠나지 못합니다. “이 생각이 있으니까 이런 악한 일이 생기는구나.”하고 앞의 생각을 애써서 멈추려 하는 것이 범부의 각(覺)입니다. 두 번째는 생각의 내용이 아닌 생각이라는 것 자체를 살펴보고 어떠한 분별에 집착하는 것을 멈추는 것이 상사각(相似覺)입니다. 이런 생각 저런 생각이란 모두 분별 즉 나누어 보는 것이고, 분별이라는 것이 있음으로 해서 집착이 생긴다는 것을 알아 그런 집착에서 떨어져 나간 것입니다.

세 번째 수분각(隨分覺)은 분별이라는 것이 없다는 것을 발견하는 것입니다. 파도가 어떤 모양을 띠던 물인 것처럼 물의 모양을 떠나게 되는 것이죠. 마지막으로 마음의 본성 자체를 발견하는 것이 구경각(究竟覺)인데 물의 모양을 떠나는 것에 그치지 않고, “아! 물의 본질은 이런 것이구나.”하며 본질을 꿰뚫는 것을 말합니다. 이것은 마음의 본성을 본 것이니 이 마음이 늘 그러한 것은 마음의 모양은 상주하지 않지만 마음 자체는 상주한다는 것을 발견한 것입니다.

다시 정리하자면 각(覺)에는 범부(凡夫)의 각, 비슷한데 다른 상사각(相似覺), 각의 단계에 들어선 수분각(隨分覺), 그리고 본각(本覺)인 구경각(究竟覺) 이렇게 4종류가 있습니다.

첫 번째, 범부(凡夫)의 각은 이전의 생각이 악을 일으킴을 알아서 이후의 생각을 멈출 줄 아는 것으로 시간차가 있고 진정한 각은 아닙니다. 인과의 굴레라는 시간 속에 있는 상태입니다. 반면 각이라는 건 즉각적인 깨달음입니다.

두 번째, 이승관지(二乘觀智)는 이승 정도의 사리(事理, 사물의 이치)를 꿰뚫어 볼 줄 아는 사람을 말합니다. 이를 상사각(相似覺)이라 하는데 생각의 이상(異相: 생각에는 다른 상이 있다)의 본질을 깨달은 것을 말합니다. 이것은 우리 식으로 이야기 하자면, 나와 대상을 비롯한 모든 생각이 일어났다가 사라지는 가변적인 것임을 아는 상태로,

생각에 다름이 없다는 것 다시 말해 모든 것이 느낌이라는 것에는 차이가 없음을 깨달은 것입니다. 그래서 염무이상(念無異相)이라고 합니다. 이 사람은 '나'라는 것도 주체'감'으로 느끼기 시작하게 됩니다. 그러나 이 상사각(相似覺)은 깨달음 비슷하지만, 아직 아닙니다.

원효의 대승기신론 소(疏)에 보면 이상(異相)을 탐(貪, 탐욕), 진(瞋, 분노), 치(癡, 어리석음), 만(慢, 오만), 의(疑, 미혹), 견(見, 사된 견해) 여섯 가지로 나누어 말합니다. 만(慢)은 내가 남보다 높다고 여기는 것인데 그러려면 나와 남이 나뉘어야 합니다. 그래야 내가 남보다 더 높아지는 게 가능할 것 아닙니까? 견(見)은 모든 잘못된 견해를 말하는 것으로 “이것이 진리야. 저것은 진리가 아니야.”라고 말하고 다니고 그것을 옳다고 여기는 견해인데 이런 것들이 모두 이상(異相)입니다. 이런 것들이 모두 다르다고 여겨지는 것은 그 상(相)의 다름 속에 빠져있기 때문입니다. 분별된 생각의 느낌에 빠져있기에 오만한 느낌, 어리석은 느낌, 탐욕의 느낌 등이 모두 다르게 느껴지는 것입니다. 그것을 생각의 차원과 느낌의 차원 즉 감지의 차원과 의식적 느낌이 없는 감각적 자극의 차원으로 나눠놓고 보면 그 모두가 느낌의 차원에서 일어나는 '현상'이라는 점에서 다를 바가 없습니다. 이렇게 이상(異相)이 없다는 것은 이 모든 것이 느낌에 불과하다는 것을 알아챘다는 말입니다. 상사각(相似覺)의 사람 즉, 깨달음의 비슷한 경지에 간 사람은 이 모든 것들이 하나의 느낌에 불과하다는 걸 알아서 '나'라는 느낌도 마우스를 볼 때 느껴지는 느낌과 유사하게 '마음속에 일어난 느낌', 즉 하나의 현상에 불과하다는 것을 알게 됩니다. 따라서 이런 사람은 분별을 통해 집착하는 것을 떠날 수 있게 됩니다. 집착한다는 것은 '나'와 '마우스'가 다르고, 옳고 그름을 분별하고, 좋고 나쁜 것을 분별하여 그중의 일부에 매달려 있는 것입니다. 그런데 그 모든 것들이 다 마음의 작용에 의해 만들어지는 '느낌'이라는 것을 알았으니 좋은 것도 좋다는 '느낌'의 일부이고 나쁜 것도 나쁘다는 '느낌'의 일부임을 알아 마음에서 일어나는 현상에 불과하다는 것을 아는 것이죠. 좋고 나쁨, 옳고 그름도 내 마음이 잡아챈 어떤 자극에 불과하다는 것입니다. 나와 너 또한 '느낌'에 불과한 것을 발견한 사람이 상사각(相似覺)입니다.

세 번째, 그다음 단계인 수분각(隨分覺)은 법신보살(法身菩薩)인데 부분적인 증득(證得)을 한 것입니다. 드디어 한번 본질을 보아서 생각에는 상주하는(常住:항상 머무르는) 상(相)이 없음을, 즉 아트만이라고 불리는 본질적인 내가 없음을 깨달은 것입니다. 기신론 소(疏)에서는 주상(住相:머무르는 상)을 네 가지로 얘기합니다. 사람들이 마음에 항상 상주한다고 여기고 있는 것들이죠. 내가 어리석다는 아치(我癡), 나의 견해가 있다는 아견(我見), 내가 사랑한다는 아애(我愛), 내가 오만한 아만(我慢)이 그것인데 이 각각에 대해서 '나'라는 것이 존재한다고 여깁니다. 그러나 이 네 가지는 근본적으로, 나(我)와 나의 소유(我所)라는 것을 인정할 때 가능한 것입니다. “나는 어리석다.”가 있으려면 '내'가 있고 '어리석음'이 있어야 '내가 어리석은 사람'이 되는 것입니다. “내가 사랑해.”에는 나와 내가 사랑하는 무엇이 있어야 하지요. 이렇게 이 네 가지 견해는 기본적으로 나와 나의 소유를 인정할 때 가능하며 기신론 소(疏)에서는 이것을 주상(住相)이라고 말합니다. 그렇다면 나와 나의 소유는 어떻게 생겨날까요? 일단 마음이 나와 대상으로 분열되고, 마음의 일부분인 내가 소유한 것이 생겨납니다. 이렇게 내가 있고 나의 소유물이 생겨나는 것들을 주상(住相)이라고 하는데, 실제로는 그런 분열에 의해서 생겨나 상주하는 것은 없다는 것을 깨닫는 것이 수분각(隨分覺)입니다. 왜 주상(住相)이 없다고 하는 것일까요? 나와 대상의 분열은 생겨났다 사라지기 때문입니다. 대상을 볼 때만 내가 생겨나고 대상이 없어지면 나도 사라지죠. 생겨났다 사라지는 것은 항상 존재하는 것이 아닌 일시적인 현상이라는 것을 발견하는 것이 수분각(隨分覺)입니다. 그래서 그 사람은 드디어 나를 포함한 모든 것을 현상으로 보고, 현상이 아닌 항상 머무르는(常住) 상(相)은 없음을 알게 되므로 염무주상(念無住相)이라고 했습니다. 상사각(相似覺)은 염무이상(念無異相) 즉 분별 되는 다른 상이 없다고 했다면, 수분각(隨分覺)은 모든 분별을 떠나 오직 하나 존재하는 아트만과 같은 '본질의 나'라는 것도 없다고 말하는 것입니다.

이제 마지막 구경각(究竟覺)은 본각(本覺)이라고도 하는데 미세한 생각마저도 떠난 것입니다. 미세념(微細念)이란 의식화되지 않은 염(念), 즉 무의식적인 감지들이라고 보면 됩니다. 이렇게 의식하기 힘든 미세한 감지까지 모두 내가 아님을 발견하는 것이죠. 자기를 자세하게 관찰하다 보면 점차 의식의 선이 내려와 예전에는 의식하지 못했던 미묘한 느낌까지 의식되고 나중에는 무의식의 영역에 있던 것들도 의식되기 시작합니다. 나도 모르게 화가 날 때 전에는 보이지 않던 그 밀바탕이 보이기 시작하는데 그러한 것들이 미세념(微細念)이라고 할 수 있습니다. 이러한 의식되지 않는 미묘한 감지들도 떠나기 시작해서 모두 떠나보내면 그것이 본각(本覺) 즉 구경각(究竟覺)입니다. 이 구경각(究竟覺)의 본질적인 측면은, '나'라는 것이 없어지는 것이 아닙니다. '나'라는 느낌, '나'라는 생각이 있지만, 그것이 대상과 함께 생겨나는 일시적인 존재라는 것을 분명히 파악하고, 그것을 파악하는 주체역시 일시적인 나라는 것, 즉 파악하고 있는 '나' 자체도 하나의 현상임을 아는 것입니다. 그래서 '깨달은 나'라는 것은 없다고 하는 것이죠. 마지막에 우리가 빠져드는 함정은 '내가 깨달았다'는 것인데 그것도 일시적인 현상임을 아는 것이 구경각(究竟覺)입니다. (다음호에 계속 됩니다.)

청년 백일학교는 무엇을 어떻게 할 것인가? (2)

진정한 변화

성지

진정한 변화란 무엇일까요? 좋은 워크숍이나, 세미나에 참석하면 큰 만족감과 내가 처해있는 상황을 잘 풀어나갈 실마리를 잡았다는 느낌을 받게 됩니다. 그러나 만족감도 잠시, 일상으로 돌아오면 흐름과 관성 속에서 다시 예전의 모습으로 돌아가고 교육을 통해서 느꼈던 희망이나 만족감도 점차 희석되어 집니다. 분명 무언가 방법을 배웠다고 생각했는데 일상에서는 예전의 생활이 반복됩니다. 왜 그러한 배움은 단숨에 근본적인 변화로 연결되지 않는 것일까요? 진정한 변화라는 것은 어떤 세미나나 워크숍에 참여해서 좋은 방법론을 이해하는 것만으로는 이뤄지지 않기 때문입니다. 그것이 조금 더 넓은 시야를 제공해 줄 수는 있지만 삶에 근본적인 변화를 일으키지 못하는 이유는 무엇일까요? 삶이 '근본적'으로 변화한다는 것은 '내'가 변화하는 것에 있기 때문입니다. 그런데 세미나에 참석하고 좋은 강의를 들으며 이해하는 '나'는 그 상황들을 보면서 멀찍이 떨어져 훌륭한 강의라고 박수 치고 있습니다. 바로 그 박수 치고 있는 '나'가 뿌리부터 변화되어야 하는 것이죠. 변화란 '내'가 새로워지는 일련의 과정입니다. 내 마음의 중심, 내 오래된 기준들부터 뿌리부터 달라질 때 내가 하는 모든 생각이 변화하고 내가 삶을 바라보는 모든 관점이 달라집니다. 그럴 때 근본적으로 문제가 해결됩니다. 저명한 리더십 컨설턴트인 스티븐 코비는 근본적인 문제 해결에 대해서 '병의 원인이 되는 만성적인 구조가 남아있는 한 계속 새로운 증상이 다시 나타나게 된다. 우리가 문제를 바라보고 해결하는 방식 자체에 바로 문제가 숨어있다.'고 이야기합니다.

요즘 20대의 가장 큰 고민은 진로라고 합니다. 두 번째 고민은 취업이었는데, 인상 깊은 것은 취업이 해결된 30대 이후에도 설문에서 응답 된 가장 큰 고민은 진로라는 것입니다. 이것을 보면 취업과 진로는 동일하지 않다는 것을 알 수 있습니다.

과거에는 한 직업을 평생 동안 고수하는 예가 많았기 때문에 진로를 직업과 동일어로 취급하였지만 현대에 와서는 직업의 종류가 다양해지고 개인의 직업적 발달도 새로운 직업군으로 옮겨가며 이루어질 수 있기 때문에 이제는 취업의 해결이 진로의 해결이 아닌 시대가 되었습니다. 조금 더 자세히 살펴보면 취업은 어떤 직업적 포지션, 외적인 행위 자체를 이야기하는 것이라면, 진로는 내면의 기준과 외적인 기준이 합쳐진 더 넓은 집합을 의미하는 듯합니다.

많은 사람들이 부러워하는 직업이나, 외적인 삶의 기준들을 갖고 있음에도 불구하고 만족하지 못하는 경우를 많이 볼 수 있습니다. 반대로 다른 사람들이 보기에 분명 힘든 상황과 조건임에도 불구하고 그런 외적 상황과 관계없이 큰 만족과 행복을 느끼며 살아가는 사람도 만나게 됩니다. 여기에서 취업이 끝난 이후에도 청년들이 진로에 대한 고민을 끝내지 못하는 이유를 찾을 수 있는데, 그것은 현대 청년들의 삶이 외적인 조건을 중심으로 진행되고 있기 때문입니다.

현재 진행하고 있는 100인 인터뷰 중에서, 좋은 직장을 다니고 있지만, 진로에 대해 고민하는 한 친구와의 대화내용을 잠깐 소개합니다.

성지: 왜 그 대학을 가게 되었나요?

친구: 대학을 가야한다고 하고, 실재로 다른 친구들도 모두 대학에 가니까 대학을 갔습니다.

성: 그러면 왜 그런 전공을 선택했나요?

친: 그 대학과 전공이 좋아서라기보다 성적에 맞춰서 선택했습니다.

성: 지금 다니는 직장에는 왜 지원하게 되었나요?

친: 제 스펙으로 지원할 수 있는 직장 중에서 연봉조건이 좋기 때문에 지원하게 되었습니다.

성: 지금의 삶은 만족스러운가요?

친: 아니요... 어떻게 해야 할지 모르겠습니다. 이렇게 일만 하다가 끝나는 건지, 내가 무엇을 위해서 살고 있는지

모르겠습니다.

우리에게 있어서 행복이란 무엇일까요? 오늘의 현실, 지금의 경험을 결정하는 요소는 무엇일까요? 그것은 비단 외적인 조건에 국한되어 있지 않습니다. 관념적인 이야기가 아닌, 내적인 기준들이 삶에 깊숙이 영향을 끼치고 있다는 것을 알 수 있습니다. 내가 물리적으로 행위하는 차원과 정신적으로 추구하는 방향이 일치하지 않는다면 어떻게 될까요?

반대로 정확히 일치하는 삶을 살아가고 있다면 삶이 어떻게 느껴질까요? 우리 속담에, 지금에 집중하지 않는 사람을 '마음이 콩밭에 가 있다'고 이야기합니다. 외적 행위와 내면의 초점이 일치되지 않은 모습을 꼬집어 하는 말입니다. 그의 현실은 무언가 어긋나 있습니다. 현실이란 내 마음의 시선이 맞춰진 곳에 있기 때문입니다.

이렇게 내가 바라는 삶과 나의 움직임이 연결되어 있지 않으면 우리는 괴로움에 흔들리게 됩니다. 지금 이 순간 나의 삶이 나의 바람과 일치하지 않는다면 마음은 그 간격을 채우기 위해 스스로 더욱 큰 요동을 만들어냅니다. 그래서 우리의 마음과 삶의 거리가 점점 멀어질 때 무력감과 불안에 휩싸이게 됩니다. 따라서 정말로 행복해지기 위해서는 나의 마음이 어디를 향하고 있는지, 그리고 현실과는 어떻게 연결되어 있는지를 살펴보아야 합니다. 바깥의 대상이나 사건자체에는 긍정도 부정도 없습니다. 우리는 깨어있기 통해 감각과 감지, 생각의 차원에서 일어나는 경험의 차이를 살펴보면, 좋다거나 싫은 느낌이 밖에 있는 외부의 대상 자체에 내재하여 있는 속성(屬性)이 아니라는 것을 알 수 있었습니다. 지눌(知訥)스님의 계초심학인문(誠初心學人文)에는 '사음수성독(蛇飲水成毒) 우음수성유(牛飲水成乳)'라는 구절이 나옵니다. 뱀이 물을 마시면 독을 만들고, 소가 물을 마시면 우유를 만든다'는 이야기로, 이 세상 그 어떤 것이라도 그 자체로 좋고 나쁜 것은 없다는 것을 비유를 통해서 전하고 있습니다. 그렇다면 이러한 통찰을 우리의 삶으로 적용해볼 수는 없을까요?

최고의 오늘을 만나기 위해서

많은 청년들이 가슴 뛰는 삶을 살고 싶다고 이야기합니다. 우리 시대의 청년들에게는 무언가 만족되지 않는 갈증이 있습니다. 사진을 찾아보면 만족(滿足)은 욕구가 충족되었다는 상태나 느낌이라고 이야기하는데, 그렇다면 가장 만족할 수 있는 삶을 위해서는 먼저 내 인생 최고의 목적과 목표가 무엇인지 확실해져야 할 것입니다. 최고의 목적을 발견하면, 그것을 이루는 삶이 바로 내 삶에 있어서 가장 숭고하고 값진 시간이 되기 때문입니다. 그리고 '그런 삶을 사는 오늘'이 바로 '최고의 오늘'이 되는 것이지요. 이것이 바로 최고의 오늘을 만들어가는 방법입니다. 또한 '나'를 탐구해야 합니다. 자신의 어려운 상황에 대한 책임이 외부의 환경과 대상에 있다고 생각하게 되면 우리가 상황에 대해 할 수 있는 것은 사라집니다. 그래서 외부의 환경이 개선되거나 어떤 대상이 사라져 준다면 문제가 해결될 거라는 환상을 갖게 됩니다. 이러한 관점은 문제에 대해서 어떠한 변화도 일으키지 못합니다. 문제가 우리에게 알려주려 했던 새로운 삶의 선물을 발견하지 못합니다.

청년 백일학교에서는 '통찰력 게임'을 통해 가장 깊은 내면에 있는 마음의 방향과 절실함을 표면으로 의식화시키고, 강력한 '액션플랜'으로 자신의 삶의 방향과 일치시키는 작업을 하며 나의 비전과 현재를 일치시키는 프로그램을 설계하고 있습니다. 마지막으로 깨어있기를 통해서 내 마음의 기준을 살펴보면 가장 근본적인 마음의 기준인 '나라는 기준'을 넘어가는 과정이 될 수 있기를 기대하고 있습니다.

삶의 가장 깊은 진실은 행복과 괴로움이 마음의 몫이라는 것입니다. 삶은 언제나 그 자리에 그대로 있습니다. 다만 마음이 삶을 어떻게 바라보느냐에 따라서 우리의 경험이 달라지는 것이지요. 그래서 청년백일학교의 이름이 삶의 진실 백일학교이며, 이러한 삶의 진실을 발견하는 청년들을 키워내는 것이 바로 우리의 비전입니다(다음호에 계속).