



오인회 소식

2016. 9월(제60호)

권두언 卷頭言

마음이 난처해 하는 일..

1초 뒤에 무슨 생각을 하게 될지 모른다는 사실이

지속적으로 관찰되어지다 보면

애쓰고 노력하는 '나',

무언가를 끊임없이 해야 하는 '나',

이 삶을 사는 '나'가 순간적으로

생겨났다 머물다 사라지는 것임이 드러나게 되고,

그러면 마음이 참 난처해합니다.

-宇絢-



※ 함양 수련원 소식 ※

성지 님이 앞으로 함양수련원의 부원장이 되어 전반적인 수련프로그램을 안내할 예정입니다. 열정적으로 스스로를 헌신하여 여러분의 연습에 도움이 되고자 하니 많은 격려와 지원 부탁드립니다.

[후원내역]

번뇌즉보리 총서 후원에 감사드립니다

대승기신론 강의 1권 출판비용 : 450만원 완료, 2권 출판비용 : 450만원 / 현재 후원액 30만원

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

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 5890만원, 사용액 5250만원 잔액 640만원)

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 80만원, 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아름다리 60만원, 토인 60만원, 썬이 60만원, 디테60만원, 도빈 10만원, 가온 5만원 김연주 30만원



자등명(自燈明), 스스로를 믿고 불을 밝히라
자명 인터뷰(2)

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 미내사클럽 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 찾아왔다고 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: 그 감지라는 것이 계속 변한다는 것, 예전에 봐왔던 테이블보하고 '감지 인텐시브' 과정할 때 본 테이블보가 느낌이 좀 달랐다고 했잖아요?

자: 그것이 주의의 차이예요. 그전에는 이렇게 보고 그냥 '아, 테이블보' 그랬던 거죠. 그런데 감지가 뭔지를 알려고 주의 깊게 보니까 그 파란 줄이 제 앞에 탁 클로즈업 된 거지요.

편: 그러면 주의라는 것이 상당히 중요한 역할을 하는

거네요?

자: 네. 우리에게 보이는 것 중에 주의를 보내지 않는 것은 의식적으로 인지되는 것이 아니잖아요. 내가 주의를 주는 것만이 인지되는 거죠.

그리고 또 하나, 제가 깨어있기 하는 중에 굉장히 놀라운 걸 알았어요. 그때가 전체주의 할 때였거든요. 전체주의란 의식을 자기에게 주지 않고 전체로 보내는 거예요. 그걸 하면서 해 질 무렵에 언덕을 올라갔다 내리오는데 전체에다 내 의식을 보내며 내려오니깐 '내'

가 없더라고요. 내가 없으면서 그래도 새소리가 잘 들리고 걸음도 잘 걸어지고, 옆에 풀잎이 나풀나풀 바람에 흔들리고 있었는데 그것도 너무 선명하게 잘 보이더군요. 그때 ‘아, 나라는 것이 없어도 잘 살아지는구나’를 처음 알았어요. ‘나’라고 하는 것을 의식하지 않아도 말이지요. 그동안 저는 언제나 ‘나’를 의식하고 살고 있고, ‘내가 중심이라고 알고 있었는데 그것이 아니더라고요.

편: 그 이후엔 어떠셨어요?

자: 그 뒤에 가만히 관찰을 해보니까 실제로 우리가 ‘나’라고 하는 것을 의식하지 않고 그냥 살 때가 ‘나’라는 걸 의식하고 살 때보다 더 많다는 걸 알았어요. 다른 사람은 모르겠지만 저는 그렇게 의식하고 살고 있지 않고 그냥 살아지고 있더라고요.

마음의 구조를 보게 되면 ‘내’가 ‘대상’을 본다 라고 할 때, 거기에는 결국 ‘나’와 ‘대상’ 둘 모두를 보는 ‘보이지 않는 주체’가 있다는 말이에요. 그것이 동시에 생겨난 것이라고, 월인 선생님께서 느낌의 구조를 설명해 주셨어요. 그것을 바로 마음의 현상이라고 하는 것이죠. 그러니까 제가 살고, 나아가는 삶 전체가 다 그렇게 이루어진 것이라는 것을 이제 알겠더라고요.

편: 그러면 어떤 때 ‘나’라는 느낌이 없고 어떤 때는 생기는 거죠?

자: 일상생활을 할 때 거의 ‘나’를 의식하지 않는다는 걸 알았어요.

편: 그건 자명님의 특성이신 것 같은데.

자: 그런가 봐요. 그래서 자꾸 ‘나가 없다’, ‘나가 사라졌다’ 이렇게 얘기를 하는데, 전 옛날부터 그렇게 살고 있었다는 거예요. 그리고 제가 깨어있기 심화학습을 하고서 느낀 건데, 그전에는 막연하게, 경험되지 않고 개념으로만 알고 있었던 것을 경험했다라고 말할 수 있는 심신의 근거가 생긴 것이예요. 그 말의 의미는, 그전엔 제가 알고 있는 것에 대한 확신이 없었어요. 내가 뭔가를 알고 있다 라든지, 경험했다 라든지, 하는 것에 대한 확신이 없었는데, 깨어있기 참여 이후로 저 자신에 대한 어떤 힘이 생겼다고 할까요.

편: 자신에 대한 힘?

자: 네, 제가 00 선원 다닐 때는 도반끼리 이야기를 못하게 했어요. 좋은 방법이 아니라고. 도반끼리 이야기를 주고받다 보면 오류에 빠지는 경우가 많고 오히려 공부에 방해가 된다고요. 일상적인 얘기는 해도 좋지만 법에 대해서 얘기는 하지 말라고. 지금도 그곳은 도반끼리 법

에 대한 얘기를 하지 않아요. 그런데 제가 오인회를 하면서 매주 마다 과제가 주어지면 과제를 하고 경험한 것을 갖고 얘기를 하잖아요. 그런데 그전 같으면 자신의 생각에 대해서도 ‘그게 맞는 말이야?’ 라는 의심이 들었다는 거죠. 그런데 이제 그런 것이 없어졌어요. 그것은 맞고 안 맞고의 문제가 아니고, 알고 모르고의 문제도 아니에요. 그것은 그저 나에게 해당되는 것일 뿐이지요. 전에는 ‘이 말이 맞나? 남들도 이 말을 들으면 이해할 수 있을까?’ 하는 의심으로 가득했는데, 이제 그런 마음이 없어졌다는 거예요.

편: 어떻게 해서 그렇게 되신 거죠?

자: 오인회를 하면 매주 숙제가 있어요. 선생님이 숙제를 내주세요. 예를 들면 가까이 있는 나무를 보고 조금 중간쯤에 있는 나무를 보고 아니면 멀리 있는 산을 보고 할 때에 어떻게 느낌이 다른가를 연습해보는 그런 숙제가 있어요. 그러면 그것을 일주일 동안 나무나 산 등을 보면서 감지 연습을 해요. 그렇게 제가 직접 해보면 가까이에 있는 것은 정말 너무나 명확하게 보이지요.

편: 그런 연습을 하시면서 어떤 점을 알게 되신 거죠? 모든 것이 느낌으로 느껴진건가요?

자: 그렇죠. 숙제가 주어지니까. 어떤 때는 느낌이 전혀 없을 때도 있어요. 그럴 때 없다고 하면 선생님이 다른 과제를 주시는데, 제가 이런 연습을 하고 있는 중에 아, 내가 살고 있는 전반적인 것이 다 감지구나, 라는 것을 알았어요. 그런데 저는 둔한 편이에요.

편: 그런데 자신감이 어떻게 생기신거죠?

자: 제 속에 있는 것을 드러내어 말하면서 자신감이 붙은 거예요.

편: 그전에는?

자: 그전에는 그런 것이 없었죠. 대학 나와서 살림하고 애 키우고 하다 보니, 좁은 경험 때문에 이야기를 할 것도 없고. 일상적인 이야기는 확실한 이야기만 하니까, 우리가 현상적으로, ‘우리가 시장에 갔어요. 뭘 사 왔어요. 누가 왔다 갔어요. 그 사람이 그 말을 했어요’ 라든지 하는데 감지에 대한 이야기는 이런 것과는 전혀 다른 이야기죠.

편: 아까 먼 산을 바라보는 연습, 거기서 어떤 것을 알게 되셨나요.

자: 그것을 설명하라고 한다면 제가 산을 볼 때 그런 과정을 보고 있는 사이에 제가 산을 보는 것이 아니고 산이

나를 보고 있는 느낌, 글썽요. ‘산만 드러나고 나는 없어졌다’고 해야 하나 그렇게 느껴졌어요.

편: 그것을 통해서 ‘나’라는 것이 하나의 현상적인 느낌이라는 것을 알게 되신 것인가요?

자: 네, 그렇죠.

편: 그런 것을 마음으로 느끼게 되고 확실하게 되니까 자신감을 갖게 되었다는 말씀이신가요?

자: 네, 그런 거죠. 공부라는 것에 대한 자신감, 나 자신, 내 경험에 대한 자신감 그런 것이 생겼어요.

편: 우리가 보통 말하는 생각, 깨어있기에서 말하는 감지, 감각 상태가 각각 무엇인지 그리고 그 차이가 구분이 되시는지요. 예를 들어 설명해주시죠.

자: 이것을 이야기하려면 마음의 구조를 말해야 하는데요. 제가 마음의 구조라는 말 때문에 깨어있기에 갔어요. 그 전까지는 마음의 구조라는 말을 들어보지 못했어요. ‘그래, 나는 늘 내용에만 빠져있었어. 구조라는 것이 있다면 그것을 알아봐야지’ 라는 생각이 들어서 깨어있기에 참석해서 ‘나와 대상’이라는 마음의 구조에 대한 이야기를 선생님에게 들었죠.

결론적으로 말하면 제가 아는 것은 다 그 구조에서 나온 ‘감지들’이에요. 과거에 알고 있었던 것에 대한 느낌이나 까요. 생각이라는 것은 따로 설명할 것은 없고, 생각이 들면 거기서 스토리 같은 것이 생기지요. 생각에서 어떤 생각으로 끊임없이 이어져요. 그것도 아주 잘나에 벌어지지요.

감지 상태에 있을 때에는 느끼기만 하는데, 생각으로 빠지면 좋거나 싫거나 옳거나 그르거나 하는 일이 벌어지지요. 그러면 이미 느낌에서 빠져나온 것이에요. 그렇게 ‘나와 대상’, ‘감지’, ‘생각과 스토리’에 대한 마음의 구조에 대해 알아들었어요. 한참 오랜 시간이 걸려서 알아들은 거예요.

편: 감각상태는 체험해보셨나요?

자: 네. 감각상태는 이렇게 예를 들게요. 매일 아침에 걸어요. 그렇다 보면 다리가 걸어요. 생각이 없어요. 저는 시골에 사는데 좌우에 다 논이에요. 농로 한가운데를 걸어가요. 요새는 농로가 콘크리트로 되어있어요. 기계가 들어와야 한니까. 그렇게 일직선으로 쪽 가다보면 주변이 산이고 들이고 논이고, 그 가운데를 걸어가요. 그렇게 걷다보면 전체가 한 덩어리로 느껴져요. 저도 산도 제 눈에 들어오는 전체가 한 덩어리로 느껴지죠. 그때 생각은 없어요. 그렇지만 저는 걸으면서 새소리를 듣고 채석장에서

돌 깨는 소리도 들려와요. 저는 그걸 감각이라고 알고 있어요.

편: 그런데 그것을 새소리라고 알고 돌 소리라고 아는 것은 감지가 작용한 것으로 볼 수 있지 않을까요?

자: 네. 그렇기는 하지만 어디에 초점이 더 많이 가 있냐면, 한 덩어리로 느끼면서 걷다 보면 주위가 고요하다는 것이 아닌 나 자신이 너무 고요한 거예요. 생각은 없는데 그걸 정적이라고 말할 수 없고 주위가 정적이 아니라 내가 정적인 거예요.

편: 그런 체험을 많이 하셨나 봐요.

자: 네. 또 어느 날은 아침에 깨어나는 순간에도 느낄 때가 있어요. 제가 고요하게 있는 상태지요. 그전에는 그것을 몰랐어요. 걷기 시작하면서 그걸 알게 되었어요. 그래서 월인 선생님께 물어봤어요. ‘제가 사물과 한 덩어리라고 느끼는 데요’ 라고요. 그러니까 선생님께서 ‘그러면 소리가 소리로 들리느냐, 새소리라고 인지가 되느냐’ 라고 물어보셨어요. 제가 ‘새소리로 인지가 되는데요’ 라고 했더니 ‘아, 그건 본질의 그림자 상태로 있었던 거예요.’ 그러시더라고요.

편: 그럼 감지를 파악하는 것이 우리 일상에 어떤 의미가 있는지 말씀해주시겠어요?

자: 제가 인지하고 있는 것. 저의 일거수일투족이 다 감지예요. 제가 의식적으로 느낌을 알았을 때 그것이 감지죠. 생각으로 넘어갔을 때는 느낌이 아니에요. 감지를 하고 있을 때는 그것이 어떤 의미가 있냐면, 생각이나 개념이나, 사물이나 대상에 대해서 좀 거리를 둔다고 할까요. 한 발짝 뒤로 물러서 있다고 해야 하나? 내가 일상을 살아가며 어떤 느낌의 부딪힘이 있을 때, 몇 발짝 뒤로 가서 있는 것 같아요. 나에게는 그런 의미가 있어요.

편: 부딪히고 있을 때라는 것은 어떤 거지요?

자: 만약 누구와 말을 하고 있다면 그 말소리를 듣고 있어요. 말소리를 듣고 있으면서 제 표정이 달라지나 봐요, 아마. 그러니까 말하자면 진지한 경청이 되는 거죠. 그러니까 말하는 사람이 굉장히 열심히 말하더라도요. 그의 이야기가 불려일으키는 내 생각의 내용에 매몰되지 않는다면, 상대방의 말을 잘 경청하게 되기 때문에 말하고 있는 사람이 더 진지하게 말하게 되는 거죠.

편: 상대방이 말하는 내용에 매몰되지 않는 것이 오히려 상대방 입장에서 봤을 때는 자신의 말을 더 잘 듣고 있다고 느낀다는 거지요?

자: 네. 내용은 듣고 있어요. 물론 내용이 안 들릴 때도 있어요. 하지만 대체적으로 내용은 이렇게 넘어가고 있는데도 내가 경청하고 있는 것이죠.

편: 내용을 잘 알아들으면서도 잘 경청하는 그런 형태?

자: 그래서 말하는 분이 굉장히 열심히 이야기하고, 두 사람이 이야기를 하면 잘 소통이 된다고 해야 하나. 왜냐하면 말하는 사람이 신뢰감을 갖고 말하고 있다는 것을 느끼거든요. ‘이 사람이 나를 신뢰하고 있구나’ 라고 느끼는 거죠.

편: 그게 어떤 효과일까요?

자: 그렇게 느끼고 난 후부터는 누구하고 이야기할 때 제가 감지상태에서 듣는 연습을 해요. 한 발자국 뒤에서 열심히 듣는 마음의 상태가 되지요. 그런 느낌의 상태. 그러면 상대방이 참 자기 이야기를 잘 들어주고 있으니까 기분이 좋아서 이야기를 해요.

편: 그것 말고는 뭐가 더 하실 말씀이 있나요?

자: 아, 그리고 다른 시도를 해봤는데 실패했어요. 어느 날 제가 상대방 말만 듣는 게 아니라 나도 나의 말소리를 좀 들어볼까, 라는 생각이 들었어요. 그것도 오인회 모임의 숙제였는데 제가 저의 말소리를 듣겠다고 주의를 두고 있으면 제 말소리가 안 들려요. 그것은 성공을 못 했어요.

다만, 그러다 알게 된 것은, 목소리를 들었다가 냐다 들었다 냐다 하는데, 말은 내가 하는 것이 아니더라고요. 말이 저절로 알아서 다 나오는 거예요. 지금까지, ‘내가 뭘 의도하고 이 말을 해야겠다’라든지 아니면 ‘어떻게 해야지’ 이런 것이 있는 게 아니고 말이 저 혼자 굴러나오더라고요.

편: 그렇군요. 인간관계는 어떠세요?

자: 전 남편이랑 둘이 살고 있어요. 제가 살고 있는 곳은 시골인 데다가 전 순 서울배기예요. 그래서 시골에는 아는 사람이 하나도 없어요. 제가 전라도에 시집와서 남편이 여기서 사니까, 제가 올해 나이가 예순 아홉이에요. 그러니까 경로당 회원이지요. 경로당 할머니들이 저녁에 밥 먹으로 나와라 하고 불러요. 그런 친근하게 느끼는 관계가 있어요. 그런데 그건 젊어서도 그랬던 것 같아요. 제가 동성하고 잘 지내요. 일부러 그런 건 아닌데 한 발짝 뒤에서 조금씩 양보한다는 그런 마음이 있어요.

편: 그래서 사람들이 좋아하겠네요.

자: 특별히 싫어하는 사람은 없는 것 같지만 뭐, 내가 잘 못 알고 있는 건지는 모르죠.

편: 그러면 그곳에서 남편분과 생활하시면서 특별히 하시는 일은 없고, 편안히 쉬고 계시는 건가요?

자: 네 그렇죠. 우리 집 아저씨도 명예퇴직하고 와서 여기서 있는데 우리는 농사를 짓지 않아요. 우리는 농사를 지을 만한 능력이 없어요. 그러니까 시골집에서 이렇게 생활하지요. 그런데 깨어있기 이후에 달라진 게 하나 있어요. 결혼 생활하다 보면 두 사람의 보이지 않는 배치가 있으니까 티격태격하는 것이 있어요. 그런데 살면서 그것이 내 탓이라는 생각을 안 해봤어요. ‘저 사람은 정말 이상해. 왜 저렇게 말하고 저렇게 행동할까’ 라고 생각했죠. 그래서 그것 때문에 가슴을 때릴 때가 있었어요. 속이 상해서. 그런데 깨어있기 가서 그것이 내 문제라는 것을 알았어요. 상대방이 아니고, 내가 그 문제를 안고 있었구나 라는 것어요. 상대가 정말 이상하다고 생각하고 용납되지 않았던 것이 있었는데 깨어있기를 공부하고 돌아온 다음에는 전체가 감지의 세계일 뿐 아니라 내 안에서 벌어지는 일임을 알고, 내 안에 있는 그 어떤 것에 대해 ‘맘에 안 들어’ 하고 있었구나 하면서 인지가 되더라고요. 그 이후로 우리 아저씨와 사이가 좋아졌어요.

편: 조금 더 자세히 말씀해주시겠어요?

자: 예를 들면 우리 집 아저씨는 티슈를 쓸 때 반을 잘라서 써요. 내가 쓸 때도 반을 잘라서 쓰라고 해요. 다 수입하는 펄프라고. 그런데 저는 그 전에는 ‘무슨 그딴 소리를 하고 있어’ 라고 생각하고 휴지를 하나 딱 꺼내서 쓰고 획 버리고 그랬거든요. 그러고서 그 사람이 나보고 반을 잘라서 쓰라는 것이 너무 짜증이 났어요. 그랬는데 깨어있기 갔다 와서 이제는 이렇게 말해요. ‘당신 참 알뜰쟁이야’. 그리고 반 잘라서 써요. 그렇게 바뀌어졌어요. 제가 좋은 의미에서 ‘당신은 참 알뜰쟁이야’라고 하니까 듣는 사람도 좋아하죠.

편: 남편분도 그렇게 느끼셨겠네요.

자: 네. 제가 짜증이 많고 신경질이 많은 편이었거든요. 그런데 서로 늙어가니까 나는 아저씨를 의존하고 아저씨도 나를 의존하고 그렇게 사이좋게 살아야 하잖아요. 그게 아이들에게 해줄 수 있는 것 중 가장 큰 거예요. 아이들이 걱정하지 않는 것....

(다음호에 계속 됩니다.)

대승기신론(43)- 2013년 3월 12일 강의

월인

반복되는 핵심은 물든 마음과 물들지 않은 마음이 다르지 않다는 것입니다. 지금 강의하는 부분이 대승기신론 법장문(法章門) 해석 중에서 생멸문(生滅門)에 관한 것입니다. 법장문에 진여문(眞如門)과 생멸문(生滅門)이 있는데, 진여문은 본질에 대한 것이고 생멸문은 끊임없이 생겨났다 사라지는 마음에 대한 내용입니다. 우리가 하루 종일 느끼는 변화하는 마음은 모두 생멸문이라고 보면 됩니다. 진여문은 변함없는 마음인데 사실 우리가 그것을 느끼거나 알 수는 없습니다. 그럼에도 불구하고 진여문에 대해 논하는 것은 변하는 마음이 전부가 아니기 때문입니다. 대승기신론의 핵심은 진여문과 생멸문, 즉 부처의 마음과 중생의 마음이 다르지 않다는 것입니다. 중생의 마음속에 부처의 마음이 있다는 것이 큰 줄기예요. 보리가 곧 번뇌요, 번뇌가 곧 보리이죠. 이전까지의 소승(小乘)은 본질적인 마음과 생멸하는 마음이 따로 있고, 생멸의 마음을 떠나야만 본질의 마음으로 갈 수 있다고 했습니다. 그런데 대승기신론에서는 중생의 마음이 곧 부처의 마음이라고 하기 때문에 알기 어렵다고 하는 거예요. 만약에 본질적인 마음이 따로 있고 생멸하는 마음 따로 있다면 이해하기 어렵지 않습니다. 마음을 둘로 나눠서 생멸하는 마음은 버리고 본질적인 마음으로 들어가면 되니까요. 그런데 기신론에서는 아프고, 괴롭고, 기쁘고, 날뛰는 이 생멸하는 마음이 변함없는 본질적인 마음과 다르지 않다고 말합니다. 그래서 알기 어려워요. 일상에서 시끄럽고 이것저것에 휘둘리는 마음 상태로 있다가, 다시 말해 분별하고 생멸하는 마음에 있다가 명상을 통해서 고요한 마음으로 침잠해 들어가면 어떤 흔들림도 없습니다. 더 나아가 삼매까지 들어가면 내가 있는지 없는지조차도 모르게 됩니다. 이런 고요함이 마음의 본질이라고 한다면 이해하기 쉽습니다. 생멸하는 마음을 떠나면 되니까요. 그런데 삼매로 들어간 마음에서 일상으로 되돌아오면 마음이 다시 생멸하지 않습니까? 그렇다면 생멸하는 마음속에는 부처가 없는 것이고, 부처도 고요한 마음을 떠난 일상생활 속에서는 중생일 뿐이라는 소리가 되는 거죠. 그러면 더 이상 부처라고 할 수 없겠죠. 그런데 석가모니는 다른 사람들처럼 일상생활을 했습니다. 밥도 먹고, 화장실도 가고, 아프기도 하고. 중생의 마음이 곧 부처의 마음임을 발견할 때, 중생처럼 보이는 생활을 하더라도 거기에 동시에 절대(絕對)가 있다고 말할 수 있는 겁니다. 수련은 고요한 세계로 침잠해가고 이승과 속세를 떠나는 것이라고 흔히들 말하지만, 석가모니는 속세를 떠나지 않고 많은 사람들과 같이 생활했습니다. 석가모니도 중생의 마음을 그대로 사용했다는 거죠. 그러나 중생의 마음이 아닌 부처의 마음을 동시에 늘 확인하고, 늘 같이 가지고 있었기 때문에 번뇌 즉 보리라고 할 수 있는 겁니다. 원문 보겠습니다.

所謂心性常無念故, 名爲不變.

소위심성상무념고, 명위불변.

소위 마음의 본성은 항상 망념이 없기에 불변이라 이름 한다.

마음의 본성은 항상 무념(無念)이라고 했습니다. 이때의 염(念)은 망령된 생각입니다. 염(念)이라는 것은 기본적으로 분열을 통해서 일어나는 것이기 때문입니다. 모든 생각은 음(陰)과 양(陽)의 짝을 이루고 있습니다. 밝음은 어둠을 배경으로 하고, 선(善)은 악(惡)을 배경으로 하고, 각진 것은 둥근 것을 배경으로 하죠. 이렇게 모든 생각은 이원론적인 분리를 기반으로 합니다. 생각으로 파악할 수 있는 모든 물리적인 세계 또한 이원적입니다. 물질과 반물질, (+)와 (-), N극과 S극, 구심력(求心力)과 원심력(遠心力), 남자와 여자, 생명과 죽음처럼 모든 생각은 항상 이원적이며 서로를 전제로 합니다. 이원적인 분리 없는 생각이란 건 없어요. 항상 서로가 서로를 지원하고 기대고 있는 것이 바로 생각의 세계입니다. 그래서 망념(妄念)이라고 하는 겁니다. 마음의 본성에는 망념이 없다고 했어요. 마음의 본성은 분열되지 않았다는 뜻입니다. 나눠지 않았기 때문에 분별도 할 수 없죠. 마음의 본성은 무엇을 알거나 느끼거나 할 수가 없습니다. 알거나 느낀다는 것은 항상 분열된 상태에서 일어나기에 그렇습니다. 책상에 손을 대고 느껴보세요. 손과 책상 표면이 만나면 어떤 느낌이 일어나죠? 모든 느낌은 이렇게 분열된 두 개가 만나서 생기는 제 3의 것이고 앎도 이와 같습니다. ‘내’가 ‘무엇’을 아는 거죠. 나와 대상 사이의 관계예요. 나와 무엇이 나눠지지 않으면 거기에 ‘안다’라는 세계가 없는 거죠. 그래서 어린애한테는 ‘안다’는 세계가 없는 겁니다. 아직 마음에 분열이 일어나지 않아서 나도 없고 너도 없는 상태기에 그렇습니다. 나와 대상 없이 그냥 ‘앎’이라는 것만 있을 수는 없습니다. 모든 앎이라는 것은 이렇게 분열을 동반하기 마련입니다. “주시자



만 있다, 주시만 있다.”는 말들도 하지만 사실은 미묘한 분열을 기반으로 해서 주시가 이루어지는 거예요. 그냥 ‘봄’만 있다는 것은 성립되지 않습니다. ‘봄만 있다’는 표현은, 이전에는 ‘내가 무엇을 본다.’가 분명했는데 ‘나’와 ‘무엇’이 사라지면서 ‘봄’만 있는 것으로 느껴지는 잠깐의 순간을 표현한 겁니다. 계속해서 ‘봄’만 있을 수는 없다는 것이죠. 그것은 스러지게 되어있어요. 언제나 ‘봄’이 일어날 수 있는 준비된 상태에 있다는 것이 가능할 뿐입니다. 이처럼 마음의 본성이라는 것은 무엇을 알거나 보거나 느낄 수 없습니다. 그래서 분열을 기반으로 하는 생각은 마음의 본성에는 당연히 없는 거지요. 우리가 뭔가를 알거나 깨닫는 것은 모두 현상 속의 일입니다. 본각(本覺)과 시각(始覺)에 대해 이전에 설명했었죠? 깨달음에 본각과 시각이 있는데, 본각은 드러나지 않는 깨달음을 뜻하고 시각은 드러난 깨달음 다시 말해 현상화된 깨달음을 말합니다. 우리는 부처님을 보고 ‘깨달았다’고 말하지만, 그것은 현상화된 깨달음이기 때문에 실상은 현상에 불과합니다. 깨달음이라는 것은 깨닫지 못함을 전제로 하는 분리입니다. 깨달음이라고 말하는 자체가 분리된 마음속에서의 일이라는 거지요. 그런데 깨달음의 본질적인 의미는 분리를 넘어가는 것입니다. 부처님 자신은 분리를 넘어간다는 것이 무엇인지를 분명히 체득했지만, 그것을 말로 표현하고 들을 때는 결국은 깨달음과 깨닫지 않음을 나눌 수밖에 없습니다. 그런데 나뉜 것은 모두 분리된 마음속에서의 일이고, 분리된 마음은 깨달음이 아니죠. 그러니까 어떤 종류의 말을 하던 간에 모든 표현된 말은, 분리를 기반으로 하기 때문에 깨달음과 전혀 상관이 없는 겁니다. 그 누가 표현해도 마찬가지예요. 그래서 석가모니의 깨달음에 관한 말도 결국 시각(始覺)에 불과한 거죠. 각(覺)이 현상계로 비로소(始) 드러났다는 의미입니다. 드러나긴 했지만 결국 현상에 불과한 거죠. 이렇게 설명하면 “그렇다면 깨달았다고 하는 사람들이 하는 말이 대체 무슨 의미가 있는가?”하는 오해가 생길 수 있습니다. 공부를 처음 시작하는 사람들에게는 깨달음이 있다고 말해야 합니다. 그래야 흥미를 느끼고 깨달음을 추구하며 공부를 시작하죠. 그러나 어느 정도 깊이 들어간 사람한테는, 드디어 어떤 경험을 맛본 사람들한테는 “그 체험마저도 하나의 현상이다.”라고 말해 줘야 합니다. 지금 하는 얘기가 그런 거죠. 초보자에게 들려줄 말은 아닙니다. 그래서 우리도 일이 년이 지난 다음에 이런 얘기를 시작했습니다. 뭔가를 경험했다는 사람들이 생겨났으니 경험했다는 그 마음을 자기라고 여긴다면 그때부터 함정에 빠진다는 것을 말하기 위해 대승기신론 강의를 시작한 것입니다.

마음의 본성에는 분열을 기반으로 하는 생각이라는 것이 없기에 보고, 알고, 느끼는 것도 없습니다. 또 그렇기 때문에 어떤 생각에도 영향을 받지 않습니다. 지금 이 순간 우리 마음에 그 어떤 생각이 일어난다 해도 마음의 본성은 전혀 영향을 받지 않습니다. <깨어있기> 과정에서 ‘감정은 감정대로 있고, 그것과 상관없는 투명한 주의 또는 깨어있는 의식은 그대로 있다.’는 연습을 한 적이 있죠? 본성의 그림자 연습인데 그와 같은 맥락입니다. 감정은 감정대로 느껴지는데, 그것을 알아채는 투명한 주의를 감정으로부터 전혀 영향받지 않은 채 그 순간에 동시에 있습니다. 지금 여러분들 앞에 있는 탁자는 어떤 색이죠? 마음은 하얀색으로 봤겠지만, 하얀색을 하얀색으로 아는 그 마음은 하얀색과 전혀 상관이 없습니다.

그림자 연습을 지금 한번 해볼까요? 자, 눈을 감고 여러분들이 여태껏 살아오면서 가장 기분 나빴거나 마음이 불편했던 때를 떠올려봅시다. 마음에 큰 상처를 받았던 때나 극도로 분노를 느꼈던 때를 생각하고 조금이라도 그 느낌을 떠올려 보세요. 기분 나쁜 사람이나 내 마음을 크게 아프게 했던 사람들을 떠올리고 그때의 아픔이나 분노를 느껴봅시다. 느껴지면 그걸 알아채고 있는 마음 또한 의식해보세요. 그 아는 마음은 아픈 느낌에 물들어 있지 않죠? 내가 아프다고 느끼는 건 아프지 않은 마음이 동시에 있기 때문입니다. 오직 아픈 마음만 있다면 아파 미쳐서 그냥 죽어요. 그러나 ‘아프다’라고 여기는 마음이 있다는 것은, 아프지 않은 상태를 기반으로 느끼고 있습니다. 그리고 그 아프지 않은 상태는, 아픈 것도 아프지 않은 것도 아닌 바탕을 기반으로 합니다. 즉, 아픔과 아프지 않음을 알고 있으면서 그것들에 전혀 영향 받지 않는 마음이 있다는 의미입니다. 이것이 바로 마음의 본성은 생각이나 감정과 느낌에 영향 받지 않는다는 말입니다. 그런데 보통은 느낌으로 자기 마음을 가득 채워 놓습니다. 여러 생각이나 감정 또는 느낌만 느껴지는 것은 손으로 화면을 가득 채운 상태와 같습니다. 분노의 느낌은 손, 여러분의 마음은 화면이라 하고, 손으로 화면을 가득 채워보세요. 이렇게 마음이 분노로 가득 차 있는 거죠. 그렇지만 여전히 손을 움직이고 느낄 수 있으며, 화면 자체는 손으로부터 어떤 영향도 받지 않잖아요. 화면에 손바닥이 가득 비칠 뿐, 화면이 손으로부터 어떤 영향을 받고 있는 건 아니라는 말입니다. 마찬가지로 내 마음이 슬픔이나 기쁨, 어떤 생각으로 가득 찼다고 하더라도 여전히 마음 자체는 깨끗합니다. 그래서 거울이라고 하는 거예요. 거울에 아무리 많은 것들이 비친다 해도 그것들이 거울을 건드릴 수 있나요? 상은 절대로 거울을 건드리지 못합니다. 거울을 마음이라 하고 거울 속의 상을 생각이나 감정 또는 어떤 느낌이라고 한다면, 생각이나 감정, 느낌들이 있어도 우리 마음의 본성에는 전혀 영향을 미치지 못하기 때문에 거울은 거울 대로 상은 상대로 있는 것입니다.



심성상무념(心性常無念)이란 말의 의미는 생각뿐만 아니라 모든 감정이나 느낌들 역시 마음의 본성에는 없다는 것입

니다. 있지만 없는 것이기에 이해하기 어렵습니다. 이런 것을 이름하여 불변이라고 했습니다. 불변은 변함이 없는 거죠. 의식의 본질을 탐구할 때 어떤 마음의 상태에서도 전혀 변함없는 것이 무엇인지에 관심을 기울여야 됩니다. 내 마음이 이랬다가 저랬다 하는 것에는 관심을 기울이지 마세요. 이랬다, 저랬다 하는 마음은 있어도 괜찮습니다. 우리 집에 어린애가 있는 것처럼 내 마음에 어린애가 있다고 생각하면 됩니다. 어린애가 울고, 웃고, 슬퍼하고, 때로는 난리를 쳐도 내버려 두세요. 내 마음의 본성은 그것에 전혀 개의치 않아요. 사진을 찍을 때 카메라 안에 많은 상들이 나타났다가 사라지지만 그것들은 카메라와 전혀 상관이 없듯이 나타났다가 사라지는 것에 관심을 두지 마세요. 그것들은 필요에 따라 가져다가 쓰면 됩니다. 나타나지도 사라지지도 않는 것에 관심을 기울여야 돼요. 그 어떤 상황에서도 변함이 없는 것, 그렇기 때문에 본성, 본질이라고 이름 붙인 거 아니겠어요? 여러분의 마음속에서 떠오르는 모든 것들과 변화들은 있는 대로 내버려두고 그것들에 상관없이 변함없는 자신을 발견해야 합니다.

以不達一法界故, 心不相應, 忽然念起, 名爲無明.
이부달일법계고, 심불상응, 홀연념기, 명위무명.

일법계(一法界)임을 알지 못하기에 마음이 상응하지 아니하여 홀연히 망념이 일어나는 것을 무명(無明)이라 이름한다.

불교에서 사용하는 법(法)이란 말에는 세 가지 의미가 있습니다. 첫 번째는 진리, 두 번째는 모든 현상, 세 번째는 부처의 진리에 대한 설법(說法)입니다. 이렇게 세 가지 의미로 법(法)이라는 단어를 사용한다는 것은 진리나 현상이 결국 다르지 않다는 의미이죠. 그래서 법계(法界)는 현상계이기도 하고 진리의 세계이기도 합니다. 일법계(一法界)라고 했습니다. 법계(法界)라는 단어를 이렇게 여러 가지 의미로 사용하지만 결국은 하나라는 의미입니다. 이 현상계와 본질계가 둘이 아닌 하나라는 말이죠. 우리가 경험하는 현상계와 경험의 근간이 되는 본질의 세계가 둘이 아닌 하나의 세계라는 것, 즉 일법계임을 알지 못하기에 마음이 상응하지 아니하여 망념이 일어난다고 했습니다. 그러면 이것을 알기가 왜 그렇게 어려울까요?

알기 쉬운 것부터 한 번 살펴봅시다. 원효대사는 대승기신론 소(疏)에서 알기 쉬운 몇 가지를 얘기합니다.

첫째, 만약 마음의 본질이 오직 나타났다가 사라지는 현상이라면 알기 쉽습니다. 시간에 따라 상황에 따라 끊임없이 변하는 게 마음이라면 알기 어렵지 않습니다. 이것은 생멸심(生滅心)만을 아는 경우죠. 만약에 여러분이 “내 마음은 나도 알 수 없어.”, 또는 “내 마음은 나도 몰라.” 이렇게 말한다면 변하는 마음만을 알고 있는 겁니다. 그리고 여러분은 마음을 잘 알고 있는 것이죠. “내 마음을 나도 알 수 없어.”라는 말은, 변하는 마음만 있다는 것임을 잘 알고 있는 의미입니다.

둘째, 마음은 현상이 아닌 오직 본질인 경우입니다. 진짜 마음은 한결같아서 변함없고 깨끗할 뿐이며, 그 외의 모든 것은 일시적인 현상이고 마음의 본질과는 상관이 없는 것이라면 이것 역시 알기 어렵지 않습니다. 흔들리는 이것은 진짜 마음이 아니고 거울처럼 아주 깨끗한 것이 마음이라고 아는 거죠. 마음의 본질은 늘 변함없고 깨끗한 청정심으로 알면 쉽습니다.

셋째는 마음의 본질은 깨끗하지만 상(相)이 물들었다는 것입니다. 마음을 본질과 상으로 나눈 것인데 이것 또한 이해하기 어렵지 않습니다. 마음이라는 것은 본질이 있고 변하는 상이 있는데, 느낄 수 있는 늘 변하는 마음은 상이고 그 이면에 있는 변하지 않는 항상(恒常)한 마음이 본질이라고 이해하는 것이죠. 우리도 지금까지 그런 식의 얘기들을 했습니다. 거울이 본질이고 거울에 맺힌 상은 본질과는 상관이 없는 현상일 뿐이라는 말들 했었죠. 그런 말들은 사실 이해시키기 위한 것입니다. 마음의 본질이 정말 그러하다면 알기 어렵지 않죠.

그러나 대승기신론에서는 마음이라는 것은 더럽기도 하고 깨끗하기도 하다해서 염정불이(染靜不二)라고 합니다. 마음의 본체가 깨끗한 채로 곧 물들어 있다, 깨끗하지도 물들지도 않았다, 마음에는 깨끗함과 물들이 따로 없다고도 합니다. 그리고 마음은 움직이기도 하고 고요하기도 하다, 또는 움직이지도 않고 고요하지도 않다, 움직이면서 움직임 없이 고요하다고도 설명합니다. 이렇게 둘이 아니고 하나도 아니라서 의미가 너무 절묘하여 알기 어려운 것입니다. 깨끗함과 더러움은 생각으로 분별해놓은 거죠. 움직임과 고요함 역시 생각으로 분별한 것입니다.

어떻게 보면 깨끗함과 더러움이 함께 있는 것 같고, 어떻게 보면 깨끗하지도 더럽지도 않은 것 같고, 상당히 혼란스럽습니다. 그러나 또한 어렵지 않은 것은, 우리가 본다는 것은 보는 자와 보이는 대상간의 관계라는 것입니다. 안다는 것도 마찬가지입니다. 앎이라는 것은 보는 자와 보이는 대상으로 나뉘진 둘 사이의 관계이므로 결국 분별 속에서의 앎일 뿐입니다. 아무리 그 앎과 통찰이 훌륭하다 하더라도 결국 다 분열 속에서 일어나는 일입니다. 분열을 떠나면 됩니다. 분열을 떠난 그곳에 어떤 앎이 있겠어요? 거기에 어떤 깨끗함과 더러움이 있겠어요? 깨끗하다, 더럽다 하

는 것은 마음이 나뉘놓은 겁니다. 마음의 분열속에서 일어난 분별이죠. 그 분별로는 절대로 마음 자체를 알 수 없습니다. 그 분별로 마음을 알고자 한다면 “마음은 깨끗하기도 하고 더럽기도 해.” 또는 “마음은 깨끗하지도 더럽지도 않아.” 이렇게 밖에 말할 수 없어요. 말이나 설명이라는 것 자체가 분별을 통해서 이뤄지기 때문입니다. 거울과 상(相)의 비유도 설명하기 위한 비유일 뿐입니다. 대승기신론에서는 “어떻다”라고 말하지 않고, “이것도 아니고 저것도 아니다, 이것이 아닌 것이 아니고 저것이 아닌 것도 아니다.”라고 말합니다. 그 중에 하나로 거울의 비유를 들어 이렇게 이야기하죠. 거울 속의 상은 거울 속에 들어있으므로 거울과 전혀 상관이 없지는 않고, 다시 말해 거울이 아닌 것은 아니고, 그렇다고 해서 거울 속의 상이 거울인 것도 아니죠. 이런 식으로 말하는 이유는 우리의 모든 분별을 끊어주기 위함입니다. 모든 앎이라는 것은 분별을 통해서 일어나기 때문입니다. “대승기신론에서 말하는 게 이런 거구나. 본질은 이런 것이고, 현상은 이런 거구나. 이제 알았어.” 이렇게 결론짓지 못하게 하기 위해서 다 부정하여 말합니다. 그러면 서도 이런 설명을 통해서 마음을 하나씩 깨우쳐줍니다.

일법계(一法界)임을 알지 못하기 때문에 마음이 상응하지 않는다는 것은, 마음이 일법계에 상응하지 않는다는 뜻입니다. 분리 없는 세계에 상응하지 못하기 때문에 마음은 다양한 분열과 물든 마음을 만들어 냅니다. 그래서 홀연히 망념이 일어난다고 했습니다. 이렇게 홀연히 일어난 망념을 무명(無明)이라고 합니다. 밝지 못하다는 것은 자기도 모르게 이런 일이 일어난다는 의미입니다. 망령된 생각은 한 마음 속에서 분열을 기반으로 하여 일어나는 일이기 때문에 그것을 알기가 어렵습니다. 반복해서 얘기하지만 우리의 모든 앎은 마음의 분열 속에서 일어납니다. 앎이라는 게 없는 아기처럼 앎이 적을수록 분열 또한 없는 겁니다. 지금 우리는 끊임없이 분별하죠. 빨간 옷의 빨간색, 커피와 커피잔, 튀김과 튀김그릇 일일이 분별하고 구별합니다. 그런 분열이 한 마음속에서 일어납니다. 내가 느끼는 저 사람에 대한 생각이나 느낌은, 저 사람한테서 오는 게 아니라 내 마음에 상(相)이 만들어진 데서 오는 것입니다. 상(相)이 만들어지지 않으면 싫어함도 좋아함도 있을 수가 없습니다. 그런데 우리는 살아오면서 늘 상(相)을 비추어서 봐왔기 때문에 상(相)과 밖의 세계를 동일시합니다. 물론 엄밀하게는 밖이라는 것도 없습니다. 밖이 있다고 여기는 것 자체가 마음의 분열 속에서의 일이니까요. 마음이 분열되지 않고 하나로 돌아가면 아무런 앎도 일어나지 않습니다. 감각으로 들어갔을 때 그렇죠. 안다는 느낌이 없습니다. 느끼는 자가 만들어졌을 때만 비로소 느낄 수 있습니다. 감각은 느낌이 없어도 그냥 느끼는 거죠. 무슨 말이나면 마음에서 안다, 느낀다라는 게 없어도 감각이 있기 때문에 그냥 이것, 저것을 구별한다는 겁니다. 눈은 멀쩡하지만 아무것도 안 보인다는 사람을 의자 앞으로 데리고 가면 의자를 피해갑니다. 왜 피했는지 물으면 그 사람은 이유를 모르는데 이런 것을 시각적 실인증이라고 합니다. 인식능력을 잃어버린 상태예요. 눈에는 보이지만 마음은 작동을 하지 않기 때문에 이 사람에게는 보이질 않습니다. 그렇지만 감각은 작동하기 때문에 장애물 앞으로 가면 본능적으로 부딪치지 않으려고 피해서 갑니다. 그러나 마음은 아무것도 모르고 아무것도 느끼지 못합니다. 감각상태도 그와 유사합니다. 마음이 그 감각과 아직 조율되지 않은 상태에서는 분열이 일어나지 않았기 때문에 안다거나 느끼는 바가 없는 것이 우리가 연습했던 감각상태입니다. (다음호에 계속됩니다.)

청년 백일학교 소식



※ 백일학교 학생과의 만남 : 현재 (2) ※

자 : 통찰력게임은 예상하지 못했던 깊은 차원으로 들어가서 어떤 발견이 일어났고 또 흘러 흘러가다가 질문과 궁금증이 생겼는데 그것을 알아가는 과정에서 통찰이 일어난 거잖아요. 그 과정을 조금 더 자세하게 설명을 해주겠어요?

현 : 일단은 깨어있기 기초 전까지는 정말 주먹구구식으로 그냥 느껴지는 느낌만 따라서 줄줄 줄 가는 식이었어요. 100일학교 주제를 하는 데 있어서 그때그때의 느낌을 쫓아가기 바빴던 것 같아요. 깨어있기 기초를 하면서 저는 감지보다 주의가 더 와 닿았었어요. 예를 들어 주의 기울이기요. 그러니까 평소 사람들이 쓰는 주의랑 비슷한 것 같은데 자기가 주의를 깊게 기울이면 그 사물이 엄청 선명하게 느껴지고 그 사물을 자세히 알 수 있고요. 근데 이 사물을 본다는 행위는 변하지 않고 그저 주의를 좀 덜 줬을 뿐인데 이 사물에 대해서 좀 더 알 수 없어지고 불투명해지고 이런 느낌을 받았었거든요. 그러면서 이 주의의 강도 조절을 따라서 이렇게 ‘있다’고 느껴지는 레벨이 10으로, 가장 낮은 주의를 0으로 놓고 10과 0을 왔다 갔다 하는 거예요. 주의라는 도구를 통해서 이게 정말 실제하는 것이 아니고 내 마음의 표현이라는 것이 와 닿았어요.

자 : 어떤 연습을 하면서 그게 느껴졌어요?

현 : 식물을 가져다 놓고 식물을 주의를 깊게 주어서 본 것과 주의를 거의 주지 않으면서 본 것, 주의를 적당히 주면서 본 것. 이렇게 1부터 10까지 주의를 가장 강한 것을 10으로 놓고 가장 약한 것을 1으로 낮을 때 1과 10을 왔다 갔다 하면서 식물의 느낌이 어떻게 변하는지를 살펴봤어요. 그러니까 식물이 엄청 흐릿해졌다가, 생동감과 선명함이 극에 달았다가 또다시 흐릿해졌다가 생동감과 선명함이 다시 극에 달하는 이것을 반복함으로써 사물이라는 게 고정적인 것이 아니구나, 주의하나만 바꿨을 뿐인데 사물이 정말 계속 극도로 변화하는 것을 발견했어요. 주의를 1로 주니 거의 보이지도 않았어요. 초록색 보자기 같은 느낌이더라고요 초록색 보자기를 어떤 물체에다가 씌어 놓은 것 같은 느낌이었다가 딱 주의를 올리니까 보자기가 식물이 되어 버린 거죠. 그래서 사물이라는 것 자체가 고정적인 것도 아니고 절대적인 것도 아니고 있는 것도 아니다 라는 게 감지와 감각하기를 통해 깨달아진 거죠. 그때 느꼈던 점이 내가 느끼고 있는 느낌들, 이것이 실제 한다는 것의 증거가 되지 못한다는 점을 명확하게 깨달은 것 같아요.

자 : 깨어있기 기초를 아주 성실하게 이수하셨다는 생각이 드네요. 그 다음과정은 어땠나요?

현 : 네, 깨어있기 기초 마지막 날, 월인 선생님께서 오셨어요. 기초를 하면서 느낀 것들을 말씀드렸는데 선생님께서 ‘그걸 느끼는 놈이 있냐’ 라고 하시면서 주체와 대상의 이야기를 꺼내시더라고요. 그래서 ‘주체를 잘 모르겠어요’ 라고 말씀드렸더니 선생님께서 ‘그러면 말을 하면서 말을 하고 있다는 걸 알고 있니’ 라고 하시더라고요. 그 말씀을 듣고 ‘말을 하면서 말을 하는 걸 알고 있는 것 같아요’ 라고 했더니 ‘그게 주체의 느낌이야’ 라고 하시는 거예요. ‘주체의 느낌이 있어요’ 그랬더니 선생님께서 ‘주체도 주체의 느낌으로 오지, 느낌으로 느껴지는 주체의 느낌은 주체감이라고 하는 거야. 주체감이라는 것은 느낌으로 잡혀진 주체야’ 이렇게 분리를 하시더라고요.

그 순간에 주체감이라는 것이 존재한다는 것에 대해서 상당히 충격을 받았어요. 그때서야 주체도 느낌이구나 라는 것을 탐구주제로 해야겠다 싶어서 주체와 대상 간의 미묘한 관계를 주제로 삼고 주체의 느낌 느끼기도 많이 했어요. 어떤 행위를 하던 간에 그 행위를 객관적으로 바라볼 수 있다는 사실을 깨달았죠. 내가 행위 그 자체가 아니라는 것을 느꼈어요. 그리고 주의를 통해서 느낌을 느낌으로 느끼기 이렇게 탐구 주제를 잡았었던 것 같아요.

자 : 그 이후에 심화과정은 어땠나요?

현 : 깨어있기 심화에서 가장 크게 느꼈던 것은 멈춤의 느낌 느끼기예요. 멈춤. 그러니까 고요라고 해야 되나, 느낌의 반대편 쪽에 있는 거죠. 심화 과정 중에 멈춤의 느낌 느끼기를 하면서 정원을 거닐었어요. 잠자리가 날아다니면서 이렇게 유평을 하는데 잠자리의 움직임이 멈춤을 깨지 않으면서 가는 거예요. 움직이고 있는데 멈춤의 느낌을 깨지 않는 거죠.

그때 이 세상의 모든 현상이 극과 극이 함께 간다는 것이 느껴졌어요. 그게 느껴지니까 매미 소리를 느낄 때에도 매미 소리를 듣게 해주는 배경에는 매미 소리가 없음이 함께하고 있구나, 매미소리가 없음을 모른다면 매미 소리를 느낄 수가 없겠구나. 이런 식으로 통찰이 왔어요. 그래서 깨어있기 때 이론 설명할 때 굳이 느낌을 분열이라고 하더라고요. 딱 반으로 쪼개면 이쪽과 저쪽은 s극과 n극 이라고 하더라고요. 그래서 ‘아, 정말 서로 반대되는 구나. 반으로 딱 쪼갠기 때문에 맞물리는 구나’ 싶었죠. (다음호에 계속됩니다.)

9월 16-18일 깨어있기 '심화'과정



※ 9월 깨어있기(심화) 참가자 후기 ※

(1) 무지님

Q. 깨어있기 심화과정 수업을 시작할 때 주제는 무엇이었나요?

‘이 모든 느낌을 느끼는 나는 누구인가?’입니다. 그 질문을 던지는 그 내가 일어났다 사라지는 자임을 느꼈습니다.

Q. 인상 깊었던 연습이나 경험과 그때의 통찰은 어떤것인가요?

이유 없이 화내기 연습과 있음 연습이었습니다. 이유 없이 화내기를 통해 화를 내려고 하는데 화를 내지 못하는 나를 느꼈고, 그동안 과거의 경험이나 패턴들에 의해 화라는 감정에 대한 두려움, 그러한 두려움으로 인해 피하고 싶은 마음, 덮어두고 참으려고 하는 마음, ‘화를 내서는 안 돼’하는 마음 등으로 감정이란 것이 막혀있는 느낌을 들었습니다. 다른 연결되어있는 슬픔 두려움이 올라왔다는 건 ‘화를 내서는 안 돼’하는 마음의 기준에 강하게 동일시되어 생각과 이미지에 주의가 흘러갔다는 것임을 느꼈고, 주의가 화를 내고 있는 사람들의 시각적 청각적 느낌들로 옮겨오니 그때부터 그것에 동일시되어 이유 없이 화를 낼 수 있었습니다. 그때 마치 무언가가 땡 풀리는 느낌으로 막혔던 에너지가 풀리는 느낌이었고, 그와 동시에 화를 내고 있는 느낌이 느껴지고, 화가 되어 화를 분출하는 것이 아니라, 화를 사용하고 있었습니다. 화를 느끼고, 사용하고 관찰하고 있는 나에 에너지가 많이 가니 이후 화를 멈춰야하는 상황에서 바로 툭 내려놓아졌습니다. 그러니까 내가 감정이 아님을 느꼈고, 감정이란 것이 이유와 믿음, 기준을 통해 일어나기도 하지만 그런 것과 상관없이 ‘의도’에 따라 일으키기도 사라질 수도 있는 명백한 현상이자 느낌임을, 강한 에너지의 흐름임을 느꼈습니다. 그리고 그 감정이 일어나는 순간에도 함께 하는 어떤 투명한 느낌을 느낄 수 있었고, 그 느낌이 늘 전부가 아님을 알아챌 수 있었습니다.

있음 연습은 시각과 촉각 등 감각적 상을 하나 둘 씩 내려놓고 있는 느낌만 남도록 했을 때 ‘나’라는 느낌이 어떻게 바뀌는지 느껴보았는데 점점 ‘내가 있음’에서 그냥 ‘있음’의 느낌으로 가면서 나와 대상의 느낌이 희미해졌고, 그 있음의 느낌이 점차 희미해졌다가 다시 나타남을 통해 나의 느낌과 대상의 느낌이 본질적으로 동일한 에너지에서 온 현상임을 알아차렸습니다.

(2) 혜량스님

Q. 깨어있기 심화과정 수업을 시작할 때 주제는 무엇이었나요?

‘외부의 대상이 내 마음의 느낌이라는 것을 확실히 경험하고 싶다’입니다. 깨어있기 기초과정을 통해 배운 ‘감지’가 느낌이라는 것이 명확하지 않았기에, 이후에 생활 속에서 나름대로 감지 연습을 했으나 여전히 모호한 것이라는 느낌을 받았습니다. 그런데 이번 심화과정 프로그램을 통해 지금까지 해온 감지연습이 유용했음이

증명되었습니다.

Q. 인상 깊었던 연습이나 경험과 그때의 통찰은 어떤것인가요?

심화과정 때에는 좀 더 세밀하게 대상과 대상을 보는 자에 한층 더 깊이 접근하는 프로그램으로 이루어졌다고 생각이 되는데 특히 사물을 통해 감각상태로 들어가기, 깨어있는 의식 느끼기, 주체와 대상에 50:50 주의 보내기를 통해 주의를 줌에 따라 대상이 일어나고 주의를 어디에 주는지에 따라 나와 대상의 경계가 흐려지거나 없어지는 현상이 드러나는 경험도 생겨났습니다. 특히 몸에 대한 주의 50%와 관찰하려는 마음에 50% 주의를 주자, 지금 이 순간 들려오는 소리의 감각이나 몸에서 느껴지는 느낌들이 특별한 주의를 기울이지 않아도 일어나는 것을 느꼈습니다. 이 경험을 통해 에너지가 어느 쪽에 편향되어 일어나지 않음을 알게 되었습니다. 그리고 깨어있는 의식 느끼기를 통해 '자신의 중심이 없음'이 확인되어 그 상태를 유지하는 과정에 모든 일어났다 사라지는 움직임들이 감지되었지만, 그것과 관련된 스토리가 만들어지지 않았음 또한 알게 되었습니다. 그리고 생활 속에서 관계에 따라 감정이나 생각이 일어나고 사라져도 투명한 본성을 물들지 않았음 또한 경험되었습니다. 깨어있기 심화 마지막 날, 느낌의 핵심은 비어있다, 내가 알고 있다고 느끼는 모든 것이 과거의 기억임을 확인한다는 타이틀 아래 수업이 진행 되었습니다. 수업 중에 성지님께서 컵을 앞에서 흔드시는데 갑자기 안과 밖의 경계라고 믿었던 것이 와르르 무너지면서 컵도 느낌이구나... 나도 느낌이구나! 깨닫게 되었습니다. 그리고 바로 '그러면 느낌이란 무엇이지?'라는 저의 최초의 주제로 다시 돌아오게 되었고 수업이 진행됨에 따라 외부의 일체가 정말 마음의 느낌이라는 것이 자각이 되었습니다. '나'라는 것도 느낌으로 경험되니 항상 몸을 중심으로 에너지 구심점을 습관적으로 쓰던 것에서 그 '나'라는 힘의 중심이 흔들려 느낌이라는 것을 체험하게 되니 느낌은 대상에 따라 일어나기도 사라지기도 한다는 사실, 나라는 것도 일어나기도 때로는 사라지기도 하는 느낌이라는 것의 통찰이 일어났습니다.

(3) 온비님

Q. 깨어있기 심화과정 수업을 시작할 때 주제는 무엇이었나요?

'느낌을 느끼고 있는 나의 느낌 느끼기'입니다. 깨어있기 과정을 시작하기 전 저의 탐구 주제이기도 한데, 이 주제로 탐구를 하다 보니 느낌의 내용은 이제 중요치 않다는 것이 몸소 와 닿기 시작했습니다. 이제는 느낌의 내용이 아닌 그 느낌을 느끼는 나를 느끼면서 마음의 구조를 살펴보려고 합니다.

Q. 인상 깊었던 연습이나 경험과 그때의 통찰은 어떤것인가요?

'주의에 주의 기울이기' 연습입니다. 일상적으로 사물을 볼 때의 주의 패턴과 주의에 주의를 기울일 때 '나'라는 느낌의 차이를 유심히 살펴보았습니다. 프로젝트 소리를 평소 주의 패턴으로 들을 때에는 프로젝터 소리뿐만 아니라 그 소리를 집중해서 듣고 있는 '나'가 있음이 느껴졌습니다. 그러나 주의에 주의의 기울이기로 있을 때에는 그저 그 소리만이 들릴 뿐, 듣고 있는 '나'는 사라졌습니다. 이를 통해 주의가 어디로 향하고 있냐에 따라 '나'라는 느낌이 있다가 없어지는 느낌이라는 것을 경험할 수 있었습니다.

사물을 볼 때 사물의 내용이 아닌 주의 자체를 느끼면서 보는 연습 또한 인상적이었습니다. 왜냐하면, 저는 백일학교를 시작하고 거의 최근까지 느낌을 느끼며 살펴보고는 있지만 바로 그 느낌의 내용에 빠져 허우적대는 나날들이 많았습니다. 왜냐하면 어떤 특정한 느낌이 올라오면 바로 그 느낌을 없애고 싶어 하는 나가 동시에 일어나기 때문입니다. 그 '나'가 강해서 바로 동일시가 되었고 감정의 파도로 물들어 버렸습니다. 하지만 최근 들어 탐구를 진행하면서 느낌의 내용이 아닌 그 느낌을 느끼고 있는 '나'라는 느낌을 살펴보라는 월인 선생님의 안내를 받았고 그때 느낌을 받아 그 주제로 탐구를 계속해 나가고 있습니다. 깨어있기 심화 과정에 사물의 내용이 아닌 주의 자체를 느끼라는 연습이 새롭게 다가왔고 그때 깨어있는 의식을 느껴보라는 안내에 따라 계속 연습을 했습니다. 그러니 생각 차원이 아닌 오로지 감지(느낌) 차원에서 탐구하는 느낌을 받았습니다. 주의 자체에만 집중하다 보니 생각은 잘 떠오르지 않았습니다. 이 연습을 통해 투명한 주의, 물들지 않는 깨어있는 의식을 느낄 수 있었습니다. 느낌의 내용이 아닌 주의 자체만 느끼고 있다면 대상이 어떤 것이든 물들지 않는 상태가 된다는 것을 경험했습니다. 그리고 이 투명한 주의 또한 하나의 느낌이라는 것 또한 알 수 있었습니다. 왜냐하면, 주의가 다시 다른 쪽으로 나갈 때 이 느낌은 사라지고 다른 느낌으로 채워지기 때문입니다. (다음호에 계속됩니다.)