



오인회 소식

2016. 8월(제59호)

권두언 卷頭言

매 순간 순간 저절로 알아차려지고 있을 뿐임을

인간이 의식적으로 생각을 일으킬 수 있는지 없는지를 아는 것이 참 중요합니다.
관찰을 통하여 인간이 의식적으로 생각을 일으킬 수 없다는 사실이 명백해지면,
그때부터는 생각의 내용이 아니라 생각이 일어나고 있음을 보아야 합니다.

생각의 내용 속으로 들어가게 되는 주된 이유는
생각의 내용을 이렇게 저렇게 바꿀 수 있다는 잘못된 믿음 때문입니다.

하지만 생각의 내용 속에서는 결국
고통과 괴로움을 경험하게 될 뿐입니다.
그래서 드디어 "생각이 일어나고 있음을 보아야겠다"는
1) 생각이 일어나고, 이때부터 생각이 일어나고 있음을 2) 보려고 하게 됩니다.

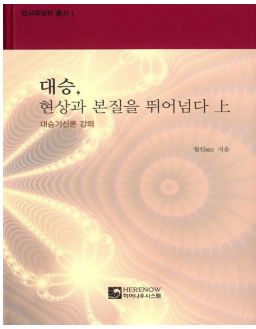
하지만 여전히 고통과 괴로움을 경험하게 됩니다. 그래서 "왜 그렇지?
왜 여전히 고통과 경험이 경험되지?"라는 3) 생각을 골똘히 하게 됩니다.

그리고는 지금의 고통과 괴로움에서 벗어날 방법을 4) 생각하게 됩니다.

위의 1)~4)번이 모두 생각임을 볼 수 있어야 합니다.
그러면 매 순간순간저절로 알아차려 지고 있을 뿐임을 알게 됩니다. ^^

-宇絢-

번뇌즉보리 총서 1권 대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 上권이 출간되었습니다



번뇌즉보리 총서 1권이자 대승기신론 강의록 첫번째인 대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 上권이 출간되었습니다. 이 책은 2012년 8월부터 2014년 4월까지 오인회 회원분들을 대상으로 진행한 강의를 엮은 책이며 그중에 첫번째 책입니다. 많은 사람들의 도움으로 이 책이 나올 수 있었습니다. 먼저 전체강의를 녹취해준 바람, 햇살, 해연, 아롬드리, 푸리님과 그것을 모두 취합해 정리하고 다듬어준 세희, 원문 대조 후 2차 교정을 해준 선호, 마지막으로 3차 교정과 레이아웃 등으로 책의 모습을 갖추게 해준 연주, 그리고 무엇보다 책 발간 비용을 후원한 오인회원들인 우현, 무연, 기보, 광주나무, 세희, 고을, 목어, 화동, 허유, 갈라, 자연, 나무, 아무개, 드랜, 바람 님의 도움으로 이 책이 나오게 되었습니다. 그외 모든 분들께 깊이 감사드립니다. 오인회원 여러분들의 본질 탐구에 이 책이 도움이 되시기를 바랍니다.

3차 감지인텐시브가 함양수련원에서 진행되었습니다

지난 8월 22일(월)부터 ~ 8월 28일(일)까지 3차 '감지 인텐시브' 과정이 함양수련원에서 진행되었습니다. 감지 인텐시브는 그동안 오인회 회원 분들중에서 더욱 심도 깊은 탐구의 시간을 필요로 하는 분들의 요청으로 마련되었습니다. 본 프로그램은 지식적인 전달이나 강의를 위한 모임이 아니며 3일에서 일주일 정도의 짧은 시간 동안 감지연습을 심도있게 집중적으로 연습하여 깊은 지점으로 들어가기 위한 목적을 가지고 있기 때문에 무엇보다 참여하시는 분들의 깨어있는 노력과 탐구가 매우 중요한 프로그램입니다. 앞으로도 감지 인텐시브 과정이 계속 진행될 예정입니다. 본질을 탐구하시는 오인회 분들에게 비록 짧지만 깊이있는 탐구를 할 수 있는 의미있는 시간이 되기를 바랍니다.



5차 청년 100일학교 졸업식이 열렸습니다



지난 8월 25일 목요일 5차 청년 100일학교 졸업발표와 졸업식이 미내사 함양수련원에서 진행되었습니다.

5차 청년 백일학교를 졸업한 현재님은, 그동안 머리로만 알았던 것들을 실천하고 싶은 마음에 백일학교에 지원하고 참석하게 되었다고 합니다. 현재님은 졸업발표를 하면서 깨어있기 전에는 마음의 기능을 중심으로 감지를 파악하고 느낌이란 것을 살펴보고, 깨어있기 기초이후는 주체와 대상 느낌과 감지 느끼기를 했었고, 깨어있기 심화이후에는 마음의 구조를 보았다고 합니다. 그리고 통찰력게임 이후에는 마음이 늘 변한다는 사실을 발견하고 그에 따라 내가 경험하는 세계도 흔들린다는 것에 혼란이 왔다고 합니다. 그러다가 게임 이후 그 혼란을 느끼는 그 마음마저 늘 흔들리는 움직임의 일종임을 보고 안정을 되찾았으며, 마지막으로 모든 느낌이 일어나는 자리, 그 본원적인 '마음의 그릇'을 찾기 시작하였고, 이후 다른 이의 경험에서, '모든 현상이 본질의 증거'라는 것을 듣고 강한 울림이 있어, '찾기'가 스스로 멈추게 되었다고 합니다. 졸업식을 빛내주시기 위해 먼 길을 마다하고 참석하셔서 함께 축하해주신 오인회 회원님과 지인분들께 감사의 말씀드립니다.

다시 한번 현재님의 졸업을 진심으로 축하드립니다. 이번 백일학교를 졸업한 현재님의 인터뷰가 소식지 9쪽과 10쪽에 실려 있으니 참고하시기 바랍니다.

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, 무연 10만원, 기보 100만원, 광주나무 20만원, 우현 10만원, 썬이 10만원, 고을 10만원, 목어 10만원, 화동 10만원, 허유 100만원, 고을 90만원, 칼라 50만원, 자연 10만원, 나무 10만원, 아무개 10만원, 드랜 10만원, 바람 10만원)

청년 백일학교 후원방식

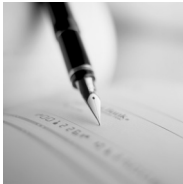
2년 운영후원 : 300만원(일시불) 2년 일시후원 : 120만원(일시불) 2년 24회 후원 : 120만원(1달 5만원)

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 5850만원, 사용액 5000만원 잔액 855만원)

초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원, 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원, 화동 120만원, 허유 120만원, 무연 120만원, 나무 120만원, 바람 120만원 술내음 80만원, 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아릅드리 60만원, 토인 60만원, 썬이 60만원, 디테60만원, 도빈 10만원



자등명(自燈明), 스스로를 믿고 불을 밝히라 자명 인터뷰(1)

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.

현: 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되셨나요?

자명: 인터넷에서 미내사클럽을 알고 있었어요. 안지는 오래 됐어요. 가끔 들어가서 기사를 읽고 했는데, 그때는 제가 00선원을 다닐 때여서 프로그램에 참여하지는 않았어요. 그동안 선원을 좀 오래 다녔어요. 그런데 저는 서울 토박이여서 계속 서울 살다가 남편 따라 부안으로 내려오게 됐어요. 그래서 저절로 00선원 서울 모임엔 안나가게 됐지요.

그렇게 몇 년 전부터 미내사를 알고 있었지만 00선원을 다니고 있을 때니까 별로 가고 싶다는 마음이 없었어요. 음, 그런데 어느 날 미내사의 기사를 보고 있다가 지금 같은 인터뷰를 읽은 적이 있어요. 그런데 거기 이런 것이 있었어요. 힌지님을 인터뷰한 내용인데, 자기는 마음공부에서 '나'를 찾는 작업을 많이 했지만 깨어있기를 통해, 그동안 자기가 내용에 많이 빠져있고

구조를 보지 못했다는 것을 비로소 알았다고 말을 하는 거예요. 그리고는 자신이 '마음의 구조'를 봤다라고 하며 그것이 공부에 도움이 됐다고 했어요. 저는 부안에 오고 난 다음엔 그런 공부를 다 끊고 있었는데 힌지님의 이 '마음의 구조'라는 글을 읽고, 그렇다면 나도 맨날 내용에만 빠져있었고 마음의 구조라고 하는 것은 보지 못했던 것이 아닐까, 그러면 이것은 나한테 도움이 되겠다 라는 생각이 들었지요. 그러나 그럼에도 몇 달이나 망설거리고 있었어요. 어디를 간다는 것이 별로 마음이 내키지가 않았어요. 그래서 몇 달을 끄끖거리면서 가야되나 말아야 되나 고민했죠. 지금은 우리 두 부부만 살고 있으니까 며칠씩 집을 비운다는 것도 그렇게 간단한 문제가 아니었거든요. 그러다가 어느 날 제가 용단을 내려서 2014년 10월 달에 기초과정을 참석하게 됐어요.

편: 그러면 그동안 공부를 많이 해오셨나 보네요.

자: 00선원을 한 7년 정도 다녔어요.

편: 오래 다니셨구나.

자: 애들도 많이 크고 특별하게 하는 일이 없는데 어디를 읽어보는 중에 누가 이렇게 써놓은 것이 있었어요. ‘금강경을 다른 사람 역주로 한 10년 정도만 읽으면 금강경에서 뭘 말하는 건지를 알 수가 있다’라는 글귀인데, ‘아 그래? 그렇다면 금강경을 좀 읽어보지’ 그래서 제가 서점에 갔어요. 그래서 그때 찾아낸 것이 ‘선으로 읽는 금강경’이라는 책이에요. 그래서 그걸 보고 그때는 00선원이 수원에 있어서 수원에 갔지요. 제가 뭘 하면 좀 열심히 하는 편이에요. 그런데 7년 동안 이제 뭐 주위들은 소리는 많았겠죠. 그리고 선이 뭔가요 다 알았지만 거기서는 체험이라고 하는 것을 굉장히 중요하게 말하는데 나는 체험은 없었어요. 그러다가 2012년에 시골에 내려오게 되면서, ‘아 이제 그만 다녀야 되겠다, 맨날 똑같은 소리 그 소리인데도 뭐 별로 나를 일깨우는 그런 것이 없으니깐 그냥 그만 뒤야 되겠다’ 그렇게 생각했지요.

편: 불교 공부는 좀 많이 하셨나 보네요.

자: 그 전에 불교 공부를 하진 않았어요. 불교 대학을 간다든지 불경을 공부한다든지 그런 것이 아니고, 그전에는 엄마들이 무슨 불공을 드리러 간다든지 불교 행사에 간다든지 촛불 같은 것을 올리고 하는 것처럼 보통 할머니들이 하는 그런 형태로 좀 다녔었지요. 그러다가 그것도 별로 재미가 없어서 안 가게 되더라고요. 그러다가 금강경을 한번 보고 그다음에 00선원에 갔었지요. 그런데 거기서 삼 년만 하면, 자기 같은 사람도 알았으니깐 다 알거라 그러더라고요. 굉장히 쉽다고요. 하하하. 그래서 그렇게 쉬운거라면 나도 해보지 그랬어요. 나는 쉽다는 말 안했으면 시작 안했어요. 그게 쉽다 그러니까 그렇게 쉽다면 나도 한번 해봐야지 해서 했는데 나한테 쉽지가 않았어요. 그러다가 깨어있기 강좌의 구조라는 말에, 마음의 구조라고 하는 것을 듣고 나는 그동안 너무 내용에 치우쳐있었다는 것을 느꼈고 그러면 구조라고 하는 걸 한번 알아보자 해서 깨어있기 강좌에 갔지요. 제가 깨어있기 강좌를 10월 달에 하고 11월 달에 심화학습을 했는데, 거기서 그동안 주위들은 것들, 또 제 머릿속에서 맴돌았던 개념이 통합이 됐다고나 할까요. 아니면 그것이 느낌으로 이해가 됐다고나 할까요. 깨어있기를 통해 그때서야 제가 알게 된 거예요.

편: 그러면 00선원에 계실 때는 어떤 식으로 공부를 하셨나요?

자: 00선원은 선생님이 앞에서 법회하시면 질문하지 말

라 그래요. 나중에 개인적인 질문만 하라고. 그리고 이제 한 시간 하고 쉬고 또 한 시간 하고, 그때는 육조단정 했었는데 그것을 가지고 얘기를 하세요. 그러면 듣고 있다가 두 시간 법회가 끝나면 집에 오는 거죠.

편: 강의만 듣고...

자: 네 그렇죠. 그곳은 지금도 법회는 그렇게 해요.

편: 특별히 뭐 개별적으로 다른 공부를 하는 게 아니고 그냥...

자: 네. 공부는 그냥 자기가 하는 거죠. 그때는 그 마음이라고 하는 것에 대해서 잘 몰랐던 거 같아요. 그냥 법회만 듣고, 그 선생님 말씀만 계속 듣다가 보면 편편 체험이 온다는 얘기죠. 다른 공부를 권하지 않았어요. 공부할 것도 없고, 다리를 접고 앉을 필요도 없고, 그냥 법문만 열심히 듣고 듣고 듣다가 보면 어느 날 체험이 온다는 그런 이야기예요. 내용은,

편: 그동안 그렇게 공부를 하시고자 하는 마음은 왜 생기신 건가요? 어떤 걸 얻기 위해서 공부를 하셨나요?

자: 그건 아마 제 성격에 있을 거예요. 제가 좀 내성적이고 인간관계를 넓게 갖지 않아요. 혼자 있는 것 좋아하고 번거로운 걸 싫어하니까. 아마 어디다 마음 쏟을 곳이 없어서 그 공부를 시작 한 것 같아요. ‘나는 누구인가’, ‘자기로부터의 혁명’ 같은 책들, ‘성자가 된 청소부’ 같은 책들을 읽으면서 자연스럽게 마음공부에 대한 궁금증이 생겼던 것 같아요. 특별하게 하는 일이 없으니깐. 그리고 저는 움직이는 걸 별로 좋아하지 않아요. 살림에 별로 취미도 없고, 하하하. 그러니까 뭔가 마음 쏟을 일이 필요해서 그랬을 거예요.

편: 지금 말씀하신 것에 관심 갖게 된 건 언제부터였나요?

자: ‘나는 누구인가’라는 라마나 마하리쉬 책을 읽고서 ‘아 이거 한번 공부해보자’하는 그런 마음이 들었어요. 그때 나이가 마흔 살인가 그랬었지요.

편: 오래전부터 관심을 갖고 계셨네요.

자: 그전에는 뭔가 깨닫는다든지, 뭔가 안다든지 하는 건, 나하고 아무 상관이 없는 일이라고 생각했어요. 그건 어떤 특별한 사람, 심정적으로 좀 끈질긴 그런 사람한테나 해당하는 거지 나같이 두리뭉실하고 좋은 게 좋고 오늘 편안히 살았으면 됐다 이렇게 생각하는 사람한테는 가능한 일이 아니라고 생각했었어요.

편: 그러면 깨달음을 얻기 위해서 그동안 추구해오신거네

요.

자: '나는 누구인가'라고 하는 라마나 마하리쉬 책을 읽고 난 후에 이제 좀 뭔가 본격적으로 공부를 해야겠다 하는 마음이 있었어요. 그래도 특별하게 어떤 인연이 없었는데 2005년 즈음에 '선으로 읽는 금강경'을 읽고 마음속으로 뭔가 선생님이 중요하다 라고 하는 생각을 하고 있었어요. 나를 이끌어 줄 어떤 선생님이 계셔야 겠다고 마음속으로 원하고 있었는데, 그 '선으로 읽는 금강경'을 읽고 난 다음에 00선원으로 간 거였지요.

편: 그래서 7년 동안 00선원을 다니셨군요. 짧은 기간은 아닌 것 같은데.

자: 맞아요. 그때는 보름마다, 한 달에 두 번이었어요. 선생님이 부산에서 오셔서 두 시간씩 법회를 하고 되돌아가셨어요. 거기를 특별한 일이 아니면 거의 빠지질 않았어요.

편: 깨어있기 강좌를 참여하시고 나서 처음에 조금 어렵지 않으셨나요? 쉽지 않은 내용이라고 보통 말씀하시는데.

자: 네. 정말 어려웠어요. 나는 자꾸 느낌이라고 월인 선생님이 얘기하시는데. 예를 들어 선생님께서 대상을 앞에다 놓고 이것을 느껴보세요 하면 전 아무 느낌이 없었어요. 그게 무슨 느낌인지. 저는 그 느낌이라는 게 마음속에서 심정적으로 뭔가 이렇게 느껴지는 것을 느낌이라고 알고 있어서 '아무 느낌도 없는데요' 라고 했어요. '깨어있기 기초' 를 하는 사흘 동안 '아무 느낌도 없는데요'라는 말만 연발했어요. 그랬더니 선생님께서 그 느낌이라고 하는 개념을 바꾸셔야 된다고. 지금 자꾸 그런 이야기를 하는 것은 가슴 속에서 어떤 심정적인 것, 촉감적인 것을 이야기하시는데 본인이 말하는 느낌은 그런 것이 아니라고 하시더라고요. 그러면서 두 물건을 놓고 '이거하고 이거하고 다르지요?' 라고 물어요. 그러면, 아 당연히 다르지. '이게 구별이 되지요?' 라고 하면 '네 구별이 되지요'. 그러면 구별이 됐다 라고 하는 것이 느낌이라는 거예요. 근데 그 당시 전 그 말을 못 받아들였어요.

편: 그럼 지금은 어떠세요?

자: 지금은 받아들여요. 그 느낌이라고 하는 것이 보는 것, 듣는 것, 생각하는 것 또 뭐 내가 아는 것, 구별되는 것, 변화하는 것, 다 느낌이라고 말씀하시는 것을 이제는 알지요. 그동안 수요 오인회를 쭉 했으니까.

편: 그걸 조금만 더 자세히 설명해주실 수 있으세요? 느낌이라는 것이 어떤 건지. 왜 처음에는 그것을 느끼

이라는 걸 몰랐는지.

자: 처음에는 그것을 느낌이라고 말하는 것이 이상하더라고요. 왜 그것을 느낌이라고 말할까. 이렇게 눈에 보이는 것을 왜 느낌이라고 말할까. 들리는 것을 왜 느낌이라고 말할까. 구별되는 점을 왜 느낌이라고 말할까, 하는 것의 개념이 저에게는 다가오지 않았어요. 그런데 그런 느낌을 의미하는 감지라고 하는 것을 확실하게 안 시점은 감지 인텐시브를 함양에서 했을 때였어요. 작년 오월달인가 했는데, 그때 조별로 나누어 했는데 제가 속한 조는 천강님이 맡아서 감지연습을 했어요. 음, 이런 것이 있어요. 사람마다 자기가 사용하는 언어가 있고 그 언어의 개념과 느낌이 비슷한 사람이 있더군요. 그래서 언어를 쓸 때 같은 의미로 쓰는 사람이 설명을 해주면 더 쉽게 이해가 되더라고요. 감지 인텐시브 때 탁자에 있는 테이블보가 형겅으로 덮여있었는데, 천강님이 그것을 보라고 이야기 하더라고요. 그런데 자세히 들여다보니까 제가 평상시에 봤던 그 테이블보의 느낌이 아니라 전혀 다른 테이블보의 느낌으로 그것이 거기에 있더라고요. 아, 이것을 감지라고 하는구나! 라는 것을 그때 알았어요. 그런데 그것이 점점 조금씩 깊어져서 나중에는 아, 보는 것이 감지고, 듣는 것이 감지고, 구별이 되는 것이 모두 감지로구나 하는 것을 이해하게 됐어요. 그때서야 진정으로 감지가 뭘 말하는 건지를 알아챘지요. 처음에 느낌, 느낌, 그럴 때는 아무 느낌이 없었는데 이제는 '아, 안다는 것도 느낌이고, 내 마음속에서 일어나는 모든 것이 다 느낌이구나' 그렇게 알아듣게 됐지요.

편: 테이블보를 보셨을 때 전과 다른 새로운 어떤 것을 발견하신 건가요?

자: 전에는 그것이 초록색, 파랑색, 노랑색이 줄줄이 되어있는 그런 걸로 보였어요. 실이 길다랗게 노란색 한줄 파란색 줄줄이. 그런데 그때는 자세히 들여다보고 있으니까 그전까지 느껴지지 않았던 파란색이 너무나 선명하게 제 눈앞에 탁 드러나더라고요. 그것이 제 눈에 그렇게 확 들어온 그 사실이 너무 놀라워서 옆에 있는 사람에게 '와! 이것 좀 와서 보세요. 여기 이 파란줄이 선명하지요?' 그랬더니 그 사람은 전혀 아닌 것 같은 얼굴을 하더군요. 그때 제가 감지라는 것이 뭘지 알았어요. 천강님 도움으로 그것을 알았지요. 나만이 느끼는 그 개별적인 느낌을... 그리고 더 나아가면 결국 모든 것이 내 느낌이라는 것이 확연히 와 닿았어요.

편: 지금 말씀하신 내용 중에, 감지라는 것이 선명하게 보이는 파란색 그걸 말씀하신건가요?

자: 아니요. 선명하게 보인 파란색이 아니라. 우리 각

자에게 느껴지는 개별적인 느낌이지요. 그전까지는 뭘 느끼라 하면 전 아무것도 느껴지는 게 없었는데, 그날 그 테이블보를 가만히 보고 있으면서 그 시간과 그 장소에서만 특별히 느껴지는 그 느낌을 알아챘어요. 즉, 그때 그 순간에는 이전과 달리 테이블보의 파란색이 나한테 클로즈업 되어 더 크고 너무나 선명하게 느껴졌어요. 그전까지는 전혀 그렇게 보이지 않았거든요. 깨어있기에서도 그 테이블보를 봤고 그때는 색깔의 구별을 감지라는 것으로 알고 있었는데, 그날은 파란색 줄이 너무나 선명하게 클로즈업 되더라고요. 그래서 ‘어머머 이거 봐라’ 그래서 옆사람도 나와 똑같이 느끼는 줄 알고 와서 보라고 그랬더니, 그 사람은 내말을 듣고도 그런 느낌이 없는 것 같더라고요. 그래서 ‘아, 내가 느끼는 이것을 감지라고 하는구나’ 그걸 알게 됐죠. 그런 후에 또 연습하면서 그것이 실마리가 돼서 이제 사물들을 보고 있을 때는 구별 자체가 느낌임을 알게 되었어요. ‘아 히말라얀 시다(Himalyan Cedar) 하고 대나무는 다르다’

편: 히말라얀 시다?

자: 함양 수련원 입구에 히말라얀 시다라고 하는 커다란 나무가 있어요. 그리고 시다 맞은편 수련원 잔디밭에 대나무가 모여 있는 지대가 있어요. 연습을 하고 있

었을 때였는데, 앉아서 대나무를 보다가 히말라얀 시다를 보다가 그렇게 변갈아가면서 보고 있었어요.



히말라얀 시다

대나무

그러다 히말라얀 시다하고 대나무가 다르다고 하는 것이 마음에 탁 오더라고요. 구별이 된다고 하는 것이, 아, 이것을 감지라 하는구나를 알게 됐죠. 함께 아울러 보지 않으면 구별이 안됐을거니까 본다는 것 자체를 감지라고 하는구나를 알았어요.

편: 그러면 그때 처음으로 깨어있기 기초과정에서 이야기 되었던 것이 이해가 되셨겠네요?

자: 네. 그래서 제가 작년 오월에 감지 인텐시브를 할 때 ‘보는 것 자체가 이미 감지군요’ 그랬더니 월인님이 웃으시더라고요. 그 다음에는 구별되는 것, 듣는 것, 뭔가가 인지되고 있는 것이 전부다 감지라고 하는 것을 알았어요. (다음호에 계속됩니다)

대승기신론(42)- 2013년 3월 5일 강의

何以故。是心從本已來，自性清淨而有無明。爲無明所染，有其染心。雖有染心，而常恆不變。是故此義唯佛能知。

하이교, 시심종본이래, 자성청정이유무명. 위무명소염, 유기염심, 수유염심, 이상항불변. 시고차의유불능지.

왜인가? 이 마음이 본래부터 자성(自性)이 청정(淸淨)하지만 무명이 있어 이 무명에 의하여 물들게 되어 그 염심(染心)이 있는 것이다. 비록 염심이 있으나 항상 변하지 않으므로 이것은 오직 부처만이 알 수 있다.

마음자체는 청정한데 무명(無明)에 의해 물이 듭니다. 무명은 모든 경험의 흔적들이 무차별적으로 저장된 아라야식을 말합니다. 에너지 차원으로 말하자면 서양의 아카식레코드(Akashic Records)가 이에 해당합니다. 이 무명에 의해 물들어 비록 염심(染心)이 있지만 항상 변하지 않는다고 말했는데, 이게 바로 어려운 점입니다.

마음의 본체에 대해서 논할 때 “마음의 본체가 있고 마음의 표면이 있다. 표면의 마음은 여기저기에 물들고 끌려 다닐지라도 본체는 여전히 변함없이 존재한다. 따라서 표면적인 마음을 떠나면 본체에 이를 수 있다.”라고 설명한다면 마음을 본체와 표면으로 나눈 것인데, 만약 이렇다면 본체에 대해 알기 어렵지 않습니다. 표면의 마음만 버리면 되니까요. 깊은 본체로만 들어가면 끝납니다. 또는 “마음의 본체는 무슨 일이 있어도 변함없이 늘 깨끗하다. 물든 것은 그저 상(相)일 뿐이다.”라고 한다면, 마찬가지로 본체만 파악하면 되니까 어렵지 않습니다. 한편으로는 “마음에는 깨끗한 본질이란 것은 없다. 모든 것은 물든 마음일 뿐이다.”라고 말하는 사람도 있는데, 이 내용 또한 어렵지 않습니다.

그런데 지금 어렵다고 말하는 까닭은, 염심(染心)이 있는 동시에 불변(不變)이 있다고 말하기 때문입니다. 마음의 본체와 표면이 따로 있어 구분되는 것이 아니라 물든 마음이 곧 깨끗한 마음이라는 의미입니다.

지금 앞에 있는 바나나, 사과, 귤이 각각 구별되어 보이죠? 그런데 지금 바로 감각으로 들어가면 어떻게 됩니까? 모든 구별이 없어집니다. 즉 우리 마음에는 분별과 분별없음이 동시에 있습니다. 지금 이 순간 내 주의의 초점을 어떻게 옮기

느냐에 따라 분별로 볼 수도 있고 분별없음으로 볼 수도 있습니다. 이번에는 벽을 예로 들어 살펴볼까요? 벽은 시멘트와 철근으로 만들어져 있습니다. 시멘트의 일정 성분은 모래이고, 더 미세하게 살펴보면 규소라고 할 수 있습니다. 규소와 철은 다르죠? 벽속 철근의 구성 성분인 철과 시멘트의 성분인 규소는 다릅니다. 그런데 원자 단위로 내려가서 살펴보면 어떤가요? 원자에 전자가 몇 개 붙어 있는가만 달라질 뿐, 철이나 규소라는 것이 따로 없습니다. 그것이 지금 동시에 있죠? 분자단위와 원자단위가 동시에 있습니다. 우리가 어느 수준에서 보느냐에 따라 분별없음으로 갈지 분별 있는 세계로 갈지 결정될 뿐, 지금 원자와 분자는 동시에 있습니다. 분자 단위는 분별이 있는 세계, 원자 단위는 분별이 없는 세계죠. 원자단위는 그냥 전자와 양성자로 이루어져 있습니다. 이처럼 분별의 세계와 분별없음의 세계가 동시에 있습니다. 분별 있는 세계를 염심(染心), 분별없는 세계를 자성청정심(自性淸淨心)이라고 할 수 있는데, 이 둘이 동시에 있으니 물든 마음과 물들지 않은 마음이 다르지 않다고 말하는 것입니다. 그럼 어떨 때는 다르니까? 보는 자에 따라서 달라집니다. 우리가 감각상태에 들어갔는지, 또는 감지상태인지, 아니면 생각의 수준에 가 있는지에 따라 달라지는 것 뿐입니다.

“세상은 환상이야.”라고 말하면, “네가 죽어도 세상은 그대로 있는데 세상이 왜 환상이냐?” 이렇게 말하는 사람들이 있습니다. 내가 죽어도 아직도 그 세계가 있다면, 그 세계는 누구한테 존재하는 것일까요? ‘누구’한테 그 세상이 존재하는 것이지, 세상 자체가 존재하는 것은 아닙니다. 또, 바이러스에게 존재하느냐, 개에게 존재하느냐, 또는 인간에게 존재하느냐에 따라 세상은 각각 다릅니다. 균일한 하나의 세계란 것은 없어요. 감각하는 자와의 관계에 따라 존재하는 거죠. 세계가 존재한다는 것은 감각하는 자와 감각되는 대상 사이의 관계입니다. 어떤 관계를 맺는지에 따라 경험될 세계가 결정되는 것이지, 바이러스에게도 공룡에게도 사람에게도 똑같이 경험되는 세계란 없다는 것입니다. 우리가 알고 있는 변함없는 이 세상이라고 하는 것은 없습니다. 사람은 모두 비슷한 감각기관을 가지고 있으므로 같은 세계를 경험하는 것처럼 느껴질 뿐입니다.

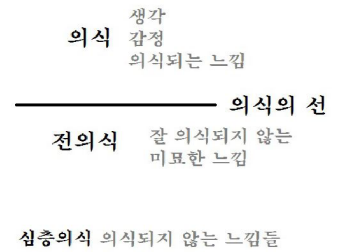
이렇게 염심(染心)은 있으나 항상 변하지 않는 것이 또 동시에 있다는 것은 이해하기 어려우므로 오직 부처만이 알 수 있다고 얘기했습니다. 물든 마음과 깨끗한 마음을 분별할 수 있다면 이해하기 쉬울 텐데 근본적으로는 분별이라는 게 없다는 거죠. 본질이라는 게 있다고 말한다면, 본질과 본질 아닌 것을 나눠놓은 것이고 분별하는 마음속에 있는 상태입니다. 깨달음도 마찬가지예요. 누군가 ‘나는 깨달았다.’고 말한다면 깨달음과 깨달지 못함을 나누는 분별 속에 있는 거예요. 그런데 깨달음의 핵심은 ‘분별의 세계는 없다.’거든요. 그러니까 “이 사람은 깨달았고 저 사람은 그렇지 않아.”라고 나누는 마음이 있다면 그는 아직도 분별 속에, 물든 마음속에 있는 것입니다. 이게 참 미묘합니다. 아직 자기의 한계 속에 있는 사람에게는 이런 말이 별 도움이 안 됩니다. 자기 마음을 많이 살펴보고 명징해져서 이제는 자신이 뭔가 경험한 것 같고, 문턱에서 함정에 빠질까 말까 하는 사람들에게는 굉장히 중요합니다.

7식(識)인 마나스식과 8식(識)인 아라야식에 대해 좀 더 살펴보겠습니다. 마나스식은 전의식(前意識)에 해당하며 우리는 이것에 동일시되어 있기 때문에 민감해지지 않으면 의식할 수 없다고 앞서 설명했습니다. 어떤 의식적인 현상이 일어날 때 “내가 했어”라고 집착하는 것은 ‘나’라는 에고의 씨앗이 되는 전의식 때문에 그렇습니다. 표면의식의 의지처가 전의식이므로 이것이 흔들릴 때 내가 죽는 듯한 느낌이 듭니다.

내가 굳게 믿고 있어서 꼭 붙들고 놓으면 죽을 것 같은 신념들이 있습니다. 어떤 사람이 “진실하게 살아야 돼, 정직하게 살아야 돼.” 이런 것을 꼭 붙잡고 살았습니다. 진실하다, 정직하다, 이런 건 굉장히 좋은 거죠? 그 사람은 이 신념을 놓으면 자기가 죽을 것 같았어요. 그래서 거짓말 하는 사람, 진실해 보이지 않는 사람을 보면 화나서 관계도 끊어버리고 두 번 다시 쳐다보지도 않았습니니다. 그러다가 어느 날 자기가 그것을 붙들고 거기에 매달려 있음을 발견하게 되고 통곡을 합니다. 그것 때문에 모든 관계를 망쳤다는 걸 알았거든요. 내가 보기에 진실하지 않은 것일 뿐, 저 사람은 그 나름대로 진실할 수 있습니다. 진실이라는 것은 자기가 경험하는 진실인 겁니다. 물론 솔직하고 정직한 건 좋은 거죠. 그렇지만 솔직함과 정직함에 묶여있는 사람은 자신의 신념을 다른 사람한테도 강요합니다. 그런데 각자가 규정하는 솔직함이나 정직함에는 미묘한 차이들이 있을 수 있기 때문에 내가 보기에 저 사람이 정직하지 않다고 여겨지면 그런대로 내버려둬야 합니다. 왜 그걸 강요해요? 정직하지 않다면 그 사람 스스로 아마 힘들어질 겁니다. 내버려두면 됩니다. 정직하기 싫다는데 왜 나서서 정직함을 강요하고 그러니까? 솔직함, 정직함은 바람직한 것이지만 “사람은 누구나 정직해야 돼.”에 묶이게 되면 ‘자기’라는 것이 형성됩니다. 그래서 마나스식을 에고의 씨앗이라고 표현합니다.

모든 행동과 의식의 의지처에 동일시 되어있는데 이게 바로 마나스식이라고 보면 됩니다. 그런데 동일시된 의식은 자기가 잘 몰라요. 그래서 전의식(前意識), 의식 바로 직전이라고 표현하는 겁니다. 의식의 선(線) 바로 밀이기 때문에 조금만 노력하다보면 바로 의식화될 수 있습니다. 의식의 선은 항상 고정되어 있지 않고 오르락내리락 합니다. 자기를 살펴보고 관찰하고, 느끼다 보면 민감해지고 의식의 선이 내려가게 되어 그전에는 의식되지 않던 것들이 의식되기 시작합니다. 의식의 선이 내려갈수록 전의식(前意識)도 따라서 내려가고 더 미묘해집니다. 다시 말해 자기가 동일시되

어 있는 부분이 더 미묘해진다는 겁니다. 그래서 공부를 많이 할수록 오히려 자기가 더 강해질 수 있으니 조심해야 합니다. “나는 알아!”하는 거죠. 다른 사람의 마음이 훤히 보입니다. 저 사람이 왜 슬퍼하고 어려워하고 괴로워하는지 보면서 “저런 바보! 왜 저러고 있어.”하는 거지요. 의식의 선이 내려갈수록 전의식도 내려가기 때문에 그 동일시되어 있는 부분은 더 민감해지고 미묘해져서 알아채기가 더 힘들어집니다. 이 자체를 꿰뚫지 않는 한 공부를 많이 할수록 더 미묘하게 자기가 강화되기 때문에 통찰이 필요한 거죠. 미묘한 부분까지 모조리 파악해야만 비로소 통찰이 일어나는 건 아닙니다. 표면에서 통찰이 일어나도 “저 우주에서 일어나는 것이 모두 이와 같은 방식이구나.”를 아는 게 통찰입니다. 표면의식에서 “내게서 일어나는 모든 현상들, 내 마음에 잡히는 모든 것이 현상이구나.”를 확실하게 파악하면, 민감하고 미묘한 부분에서 일어나는 것들도 모두 현상이 분명해지거든요. 그래서 자기주장을 한다는 것 자체가 동일시에서 나오는 것임을 파악하게 되는 거죠. 전의식까지는 어쨌든 이 ‘나’라는 중심축이 있는 겁니다.



그런데 8식(識)으로 내려가면 이 중심축이 없어집니다. 잘 때 꾸는 꿈은 무의식과 의식이 섞인 상태인데요, 꿈을 살펴보면 일관성이 없습니다. 하늘을 날다가 갑자기 바다 속으로 들어가기도 하고 또는 동물이 되었다가 갑자기 자전거를 타고 하늘을 날며, 과거와 미래를 왔다 갔다 합니다. 왜 그렇습니까? 일관된 ‘나’라는 중심이 없기 때문에 그렇습니다. 실과 구슬로 예를 들어 살펴봅시다. 경험들을 낱알의 구슬이라고 한다면, 낫의 깨어있는 꿈에서는 실이 그 경험들을 하나로 엮어놓습니다. 구슬들이 실에 꿰어져있는 것이 낫에 꾸는 꿈이고, 우리는 이 실을 ‘나’라고 여기게 됩니다. 그런데 밤에 꾸는 꿈에는 그 실이 없어서 구슬이 제멋대로 돌아다니죠. 그러니까 이 꿈 꿨다, 저 꿈 꿨다, 과거로 갔다가 미래로 가는 거죠. 모두 ‘나’라는 중심축이 없어서 벌어지는 현상입니다. 대낮에도 ‘나’라는 중심축이 없다면 경험의 흔적들이 일사분란하게 정렬되지 못하고 제멋대로 혼란스러운 꿈같은 의식을 경험하게 되죠. 정신분열도 이러한 현상입니다. 간단히 말하면 정신분열은 낮에도 밤의 꿈을 꾸는 것과 비슷한 상태입니다. 자기라는 일관된 실에 묶여 있지 않은 겁니다. 이렇게 에고라는 것은 우리의 경험을 하나의 맥(脈)으로 연결시켜주는 굉장히 중요한 역할을 합니다. 그런데 경험을 엮어주는 실일 뿐인데 그걸 주인으로 삼기 때문에 문제가 됩니다. 진주목걸이를 보세요. 진주목걸이에서 중요한 게 뭔가요? 진주가 값지고 중요하죠. 그런데 실이 “내가 더 중요해.”하고 우기는 것, 이것이 에고가 하는 짓입니다. 진주를 묶어주는 역할 때문에 실이 의미 있는 것이지, 실 자체가 중요한 건 아닙니다. 진짜 중요한 것은 나중에 필요에 따라 사용할 수 있는 경험이죠.

아라야식, 무의식으로 들어가면 그 ‘나’가 사라지고 기준 없이 무차별적으로 저장된다고 했습니다. 그렇기 때문에 좋고 싫음도 없습니다. 대지(大地)는 좋고 싫음 없이 모든 걸 받아들여 생명을 싹틔웁니다. 부패하고 발효가 일어나기도 하고 수많은 일들이 대지에서 일어나고 생명이 싹틔웁니다. 우리 무의식의 아라야식도 이 대지와 같이 구별 없이 모든 것을 받아들입니다. 기준이 있으면 이것은 걸어내고 저건 받아들이고 할텐데 그런 게 없다는 거죠. 땅이 다이아몬드와 퐁을 상관없이 다 받아들여듯 아라야식도 그렇습니다.

아라야식은 이렇게 무차별한 저장식(貯藏識)이고, 탐진치(貪瞋癡)가 없는 특성 때문에 여래의 씨앗이라고 하며 여래장(如來藏)이라고 표현합니다. 자 그럼 이 아라야식은 어디에서 나왔을까요? 유가론(瑜伽論)에서 보는 것과 대승기신론에서 보는 아라야식의 특징이 다릅니다. 유가론은 유식론(唯識論)입니다. 오직 식(識)뿐입니다. 이 유식론에서는 아라야식이 생멸(生滅)합니다. 다시 말해 나타났다가 사라지는 현상이라는 것입니다. 유가론에서는 이렇게 아라야식을 오직 현상에 불과한 생멸하는 식(識)이라고 보는 반면에, 기신론에서는 아라야식에 생멸(生滅)과 불생멸(不生滅)이 동시에 있다고 말합니다. 그래서 중생이 곧 부처인 것입니다. 유식론에서는 부처는 부처고 중생은 중생일 뿐입니다. 대승기신론에서는 중생이 곧 부처이고, 번뇌가 곧 보리라고 얘기합니다. 바다와 파도가 다르지 않다고 말해요. 원자 레벨에서 보면 바다와 개별적인 파도에는 그 어떤 차이도 없습니다. 손과 탁자를 소립자 레벨에서 살펴보면 차이가 없지만, 분자 레벨이나 그 이상에서 살펴보면 손과 탁자에는 큰 차이가 있겠죠. 이것이 파도의 세계입니다. 끊임없이 형태와 질감을 분별하는 세계입니다. 손과 탁자가 다르지 않은 세계와 완전히 구분되는 세계가 지금 이 순간 동시에 존재합니다. 분별과 분별없음이 지금 이 순간 동시에 있어요. 파도와 바다가 섞여있기 때문에 기신론은 중생과 부처가 둘이 아니라고 말하는 것입니다. 아라야식은 수많은 분별 경험의 흔적이 저장돼있는 세계이니 파도의 세계이고 현상입니다. 그렇지만 그것들이 모두 원자로 구성된다고 말할 수 있어요. 분별없음이 분별을 만들고 있을 뿐입니다. 그래서 아라야식은 분별과 분별없음이 동시에 있다고 말하며, 이런 의미로 여래의 씨앗이 있는 여래장이라고 말하는 것입니다. 여래(如來)는 항존불변이고 식(識)은 끊임없이 변화하는 현상인데, 이 현상과 불변의 진리가 동시에 두 개가 같이

있다는 의미가 아닙니다. 그냥 하나라는 거죠. 식(識)이면서 곧 여래(如來)인 것, 이게 아라야식에 대한 대승기신론의 입장입니다. 유식론은 아라야식은 식(識)일 뿐이며, 이 식(識)이 사라질 때 진리가 드러난다는 입장입니다. 아라야식은 굉장히 중요한 개념이므로 잘 살펴 볼 필요가 있는데, 논리적인 마음으로는 이해하기 힘듭니다.

염심(染心)과 청정심(淸淨心)이 둘이 아닌 하나이므로 알기 어렵습니다. 지금 괴로워하는 내 마음이 전혀 괴롭지 않은 마음이라는 거죠. 괴로움은 괴롭지 않은 마음을 항상 동시에 포함하고 있습니다. 그래서 괴로움이 느껴지는 거죠. 검은색이 검게 느껴지는 것은 흰색을 배경삼아 검은색을 보고 있기에 그렇습니다. 이런 것처럼 현상은 곧 근본입니다. 물로 만들어진 물고기의 비유를 들어보겠습니다. 물로 만들어진 물고기들이 헤엄치고 있다고 상상해보세요. 영화 터미네이터를 보면 땅에서 뭔가 휘 올라와서 사람 형태가 만들어지잖아요. 그런 것처럼 물속에 물로 만들어진 물고기의 형태와 어떤 움직임이 있어요. 그 물고기가 자신은 개별체라고 우기는데, 물의 입장에서 보면 바다와 그 물고기가 똑같은 물인 거예요. 주변 바다와 물고기에 어떤 차이가 없는 것이죠. 해수의 난류(暖流)와 한류(寒流)도 좋은 예가 될 수 있습니다. 물의 온도차 때문에 난류와 한류가 나뉘어 서로 구분되는 흐름을 생성하지만, 물의 입장에서 본다면 같은 물일 뿐입니다. 이 한류와 난류처럼 자기들끼리 움직이는 걸 번뇌라고 하고, 물 자체를 보리라고 한다면, 보리가 일시적으로 어떤 형태를 띠어서 어떤 움직임을 보이는 것이 번뇌입니다. 움직임을 멈추는 순간 그 자체가 보리인거죠. 움직이는 마음을 멈추는 순간 번뇌는 끝, 보리 시작이죠. 그렇지만 사실은 움직임 자체도 보리의 또 다른 모습일 뿐입니다. 내 마음이 번뇌와 보리를 구별하지 않는 레벨에 있는지, 구별하고 번뇌 속에 빠져있는지 이 차이입니다. 이것을 진심으로 아는 마음은 부처만이 가능하다고 했습니다. (다음호에 계속됩니다)

백일학교 학생과의 만남



‘현재’님의 백일학교 졸업을 축하합니다!



※백일학교 학생과의 만남 : 현재※

현재님은 올해 06월 27일부터 약 2개월 동안 백일학교 과정을 진행했습니다. 그리고 이번 8월 25일 함양수련원에서 현재님의 졸업식이 진행되었습니다. 학교 개학으로 인해 100일이라는 시간을 모두 채우지는 못했지만 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 : 백일학교는 어떻게 해서 오게 됐나요?

현 : 저는 100일학교 하기 전에 미내사에서 주관하는 나와의 소통 이라는 프로그램을 먼저 했었는데, 어떤 건지 대충은 알겠는데 알기만 하고 생활에서 도움이 안됐었어요. 일단은 감정적으로 잡는 것은 쉬웠어요. 화는

통제가 됐는데 알 수 없는 미미한 불안감이라고 해야 하나, 그 당시에는 의식적으로는 몰랐지만 무의식적으로 애매한 불안감이 깔려있었던 거 같아요. 그 불안감이 저를 다시 오게 한 것 같아요. 아무런 불안감과 근심 걱정이 없었다면 오지 않았겠죠. 올 이유가 없으니까. 근데 그게 무의식적인 동기가 됐던 것 같아요.

자 : 지금 돌이켜본다면 어떤 느낌이 있었던 거네요.

현 : 그렇죠. 뭔가 공부가 안 끝났는데. 뭔가 더 해야겠는데. 이런 느낌이 있었던 거죠. 그래서였는지 100일 학교가 필요하다고 느껴졌어요. 나소통 때 어떤 체험은 있었고, 아 정말 고요한 삶속에서 살고 있다는 것을 알았어요. 하지만 그렇다고 해서 뭔가 끝난 느낌은 아니고 아직 뭘 모르고 있어 이런 마음이 있었어요.

자 : 그런데 그게 100일학교에 오면 뭔가 알 수 있겠다는 느낌이 있었던 거예요?

현 : 네, 그건 무의식적인 직감이었던 것 같아요. 돌아보면 그 무의식적인 직감을 믿고 왔던 게 도움이 됐던 것 같아요. 저는 생각이 많지 않고 직감을 잘 사용하는 것 같아요. 그냥 느낌이 좋은걸? 하면 그냥 해봐요. 그러다 보면 거기서 어떤 발견이 일어나구요.

또 백일학교가 무엇보다 매력적으로 느껴졌던 부분은 100일 동안 생활을 하면서 공부를 하잖아요. 나와 의 소통은 기간이 짧기 때문에 공부와 일상을 분리한 느낌이지만 100일학교는 100일이나 되기 때문에 수련과 생활이 분리되지 않고 자기 삶속에서 공부가 되겠구나, 그래서 공부가 진짜로 삶속에 녹아들 수 있겠다는 점이 상당히 매력적으로 다가온 것 같아요.

자 : 약 70일 정도 되는 기간 동안 처음부터 지금까지 어떤 과정을 보냈는지, 어떤 경험과 공부와 통찰이 있었는지를 흐름에 따라 이야기 해 주세요.

현 : 네. 제가 마침 졸업 발표 준비를 하고 있는 중이라 전체 흐름에 대해 조금 정리가 되어 있어요. 음. 100일학교 지내면서 분기점이라고 해야 하나, 갑자기 공부가 깊어지는 시점이 몇 번 있었어요. 깨어있기 기초를 하면서 이제 도구를 얻었죠. 마음 탐구를 하는데 주먹구구식으로 탐구를 하다가 탐구의 도구를 얻어서 거기서 도구를 통해서 더 깊은 탐구로 갈수 있었고 깨어있기 심화를 하면서 도구를 사용하는 것을 넘어 도구 그 자체의 구조를 보게 되었어요. 감지도 그냥 감지가 아니라 감지에도 층이 있고 그 층을 이렇게 왔다 갔다 할 수 있는 그런 구조까지 갔었던 거 같아요. 깨어있기 심화 하고 나서 통찰력 게임 즈음에서 분기점이 있었어요. 갑자기 모든 사물과 내 마음의 현상 등, 느낄 수 있는 모든 것들이 정말 느낌이라는 게 조금씩 와 닿기 시작했어요. 그전까지는 매순간마다 그걸 느낀 게 아니라 내가 이걸 느낌을 느껴봐야겠다 라는 의도가 올라와야지만 이게 느낌으로 느껴졌었는데 그 후가 되니까 굳이 의도적으로 느끼려 하지 않아도 느낌이 그냥 느낌으로 느껴지는 거예요. 실제라고 할 만한 게 조금씩 없어지는 단계가 시작된 거죠. 그래서 통찰력 게임 하고나서 모든 게 다 느낌이다 까지 왔었어요.

그런데 모든 게 느낌인데도 끝난 것 같은 기분이 안 들고 해서 이게 뭘까 하다가 이제 모든 느낌을 담고 있는 틀에 관심이 생겼죠. 모든 느낌을 느낄 수 있게 해주는 마음의 그릇이 있겠구나 싶었어요. 그래서 그 그릇을 찾는데 그것을 주제로 삼았어요. 그 이후에 그릇에 대해서 감을 잡고는 궁금한 게 없어져서 그다음부터는 궁금해 하지 않고 어떤 것을 해야 한다는 생각 없이 그냥 살고 있어요. 지금은 그렇게 삶이 펼쳐지고 있습니다. (9월 소식지에서 계속 됩니다.)

백일학교 새 식구를 소개합니다 ^^

※백일학교 학생과의 만남 : 무지※

100일 동안 백일학교 과정을 함께 하며 살아갈 새 식구 '무지'님을 소개합니다. 무지님은 이번 8월 15일에 백일학교에 입학했고 지금까지 하루하루 주제를 품고 탐구를 해 나아가고 있습니다. 인터뷰를 통해 무지님에 대해 더 알아보는 시간을 가져보았습니다. (인터뷰 전문에서 성지님은 성, 무지님은 이하 무로 줄여서



표기하였습니다.)

성: 처음 백일학교를 어떻게 알게 되었나요.

무: 백일학교를 알게 된 것은 최근 몸과 관련한 소마틱스 분야에 대해 알아가면서 자연스럽게 몸과 마음에 관심을 가지게 되었습니다. 그러던 중 지금 여기라는 정보지를 통해 미내사클럽을 알게 되었습니다. 미내사클럽이 무엇을 다루고 탐구하는지 호기심이 가서 강좌 내용을 살펴보던 중 알게 되었습니다.

성: 백일학교에 참여하게 된 동기(계기)는 무엇인가요.

무: 책이나 강의가 아닌 직접 몸으로 경험하며 탐구한다는 점이 와 닿았습니다. 또한 다양한 생활 속에서 실천을 하며 배워나간다는 점이 인상 깊었습니다. 물론 100일이란 짧지 않은 기간이라 고민도 되고 망설임도 있었지만, 참여할 당시 생각이 많고 스스로 느끼기에 내 안에서 무언가 잘못되고 있다는 느낌이 들어 이 부분에 대해 배움을 얻고자 하였고, 청년들의 배움에 지원을 해주는 점 또한 좋아 결정하게 되었습니다.

성: 백일학교에서의 일상을 간단히 소개해주시고, 무엇을 배웠는지 말씀해주세요.

무: 주로 그 날의 주제를 품고 아침부터 저녁까지 일상적인 생활을 해나갑니다. 주제 모임을 아침, 저녁으로 가지고, 개밥을 주고, 산책을 하고, 함양에서 함께 지내는 식구들의 밥을 하기도 하고, 보수 작업의 일을 돕기도 합니다. 또 깨어있기 강좌, 감지 인텐시브 강좌 등에 참여하기도 합니다. 이러한 모든 것 속에서 주제를 가지고 탐구해나가는데, 아직 시작한지 얼마 되지 않아 모르는 것이 많지만, 의식의 구조와 마음의 작용에 대해 차근차근 배워나가고 있습니다.

성: 백일학교나 깨어있기 과정에서 가장 인상 깊었던 연습이나 경험은 무엇인가요?

무: 가장 최근에 했던 감지 인텐시브와 깨어있기 과정에서 감지를 통해 대상을 바라보는 연습을 하였는데, 그 중에서 갑작스럽게 나타난 대상에 대해, 의식이 그 대상을 시각적으로 인지하는 과정을 직접 경험했던 것이 인상 깊었습니다. 그런 현상이 왜 일어났는지 아직 정확히는 모르겠지만, 기존에 제가 가진 굳은 믿음을 흔드는 계기가 되었고, 앞으로 이러한 경험들과 관찰을 통해 제가 사실이라고 알고 있던 것들이 어디까지 사실인지, 과연 사실인지 믿음인지 알아보고 싶습니다.

성: 백일학교와 깨어있기 과정을 통해서 가장 크게 변화한 나의 기준이나 가치가 있다면?

무: 위에서 말씀드린 바와 같이 전반적으로 기존에 가지고 있던 기준이나, 믿음들과 ‘저것은 좋고, 저것은 안 좋다’ 와 같은 가치 자체들에 대해 의문이 들었습니다. 그러니까 기준 자체, 가치 그 자체들에 관한 많은 것들이 의심이 가고, 이러한 의심 자체가 변화인 것 같습니다. 그다지 크게 의심을 해본 적이 없기 때문입니다.

성: 지금 탐구의 초점을 맞추고 있는 부분은 무엇인가요?

무: 여기서 생활하고 배우면서, 순간적으로 올라왔다 사라지는 나라는 것을 보게 되었는데, ‘그렇다면 나라는 게 무엇이지? 계속 변하기도 하고, 변하지 않기도 하는 나라는 건 대체 뭐지?’ 라는 의문이 들었고, 지금까지의 저라고 믿어왔던 것들이 흔들리기 시작했습니다. 나라는 게 무엇인지 이 세상은 무엇인지 더 탐구해보고 싶습니다.

성: 나는 누구인가요?

무: 지금 이 글을 쓰고 있는 나도 있고, 어떤 것에 대해 생각하는 나도 있고, 느낌을 느끼고 있는 나도 있고, 나라는 게 많은 것 같습니다. 또 과거의 경험을 기억하고 있는 나이기도 하고, 그냥 지금 여기에 있는 나도 있는 것 같습니다. 나는 누구인지 이것들이 대체 무엇인지 아직은 모르겠습니다.

성: 앞으로 남은 백일학교 일정에 대한 기대와 소감이 있다면?

무: 앞으로도 많은 시간이 남았는데 제가 가진 이러한 의문들이 풀렸으면 좋겠습니다. 그리고 제가 가지고 있는 두려움, 싫음 등에 대한 것을 극복하고 싶기도 합니다. 마음이 뭘지 궁금하기도 합니다. 어떤 일정을 하든 관찰해나가며 살아보려고 합니다.

성: 더 하고 싶은 이야기가 있으면 자유롭게 해 주세요.

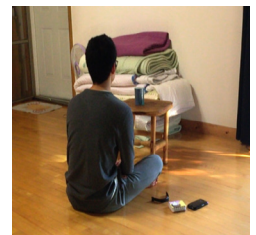
무: 이런 소중한 것들을 경험할 수 있게 된 것에 감사합니다. 이렇게 배울 수 있는 것에도 감사합니다. 제가 여기까지 오는 데 저만의 힘으로 온 것 같진 않습니다. 많은 인연들과 작용들에 의해 여기에도 오게 되었는데, 그 무수한 인연들 자체에 감사한 마음을 느낍니다.

※ 깨어있기(기초) 후기 / 무지※

8월 26일부터 3일간 있었던 깨어있기 기초 과정에 참여한 무지님의 생생한 후기를 나누려고 합니다.

시작 할 때 주제는 느낌과 생각을 구분하는 것이었는데, 2박 3일 동안 느낌이란 것을 느끼는 데에 도움이 되었고, 그것이 조금 더 분명해졌습니다. 가장 인상 깊었던 경험은 주의에 관한 연습, 폭포 바라보기, 의도치 않게 컵 보기였습니다. 주의에 관한 연습은 시각적으로는 시선과 주의를 분리해보는 연습, 청각, 촉각 등에 주의를 여러 방향으로, 의도적으로 주어보는 연습 등을 했고, 이를 통해 감각만으로 느낌이 일어나는 게 아니라 주의와 과거의 흔적인 감지와 함께 상을 잡는 다는 것을 알았습니다.

폭포바라보기는 꽤 인상적이었으나 아직 그 느낌이 온전히 와 닿은 것 같진 않습니다. 하지만 대상을 바라보는 기준이 바뀌면, 대상이 전혀 다르게도 보일 수 있음을 알았습니다. 이 부분은 앞으로 더 연습해 볼 예정입니다. 의도치 않게 컵 보는 것은 주의 분리와 비슷했지만 더 무너진 상에 대해 지금까지 보아왔던 '그것'으로 붙잡는 느낌을 경험함으로써 내가 보고 있는 것에 대한 믿음이 흔들렸습니다. 그 밖에도 경험 요약 후 다 같이 얘기 나누는 것이 정말 흥미롭기도 했고, 탐구에 있어서 여러 도움이 되어 좋았습니다. 앞으로는 감지 연습을 통해 경험과 통찰을 탐구해볼 예정입니다.



백일학교, 어떻게 진행되고 있나요?

8/15: '나는 아는 것이 없습니다' 무지(無知) 신현동님의 백일학교 입학.

'현존이란 무엇인가'하는 질문과 함께 백일학교에 새로운 청년이 찾아왔습니다. 나에 대한 탐구를 하던 중 우연한 계기를 통해 알게 된 백일학교. 그 인연이 닿아 함양수련원에서 백일학교에 입학하게 되었습니다. 한 청년의 탐구의 시작을 축하해 주시고, 앞으로의 탐구 과정을 지켜봐 주세요.

(백일학교 일기 게시판 바로가기 클릭)

http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=100dayschool&select_arrange=reg_date&desc=desc

8/22 ~ 25: 감지 인텐시브

3박 4일간의 감지 인텐시브 프로그램이 진행되었습니다. 아름드리, 기보, 무유, 무주, 정원, 햇살, 무지, 온비님 8분께서 참여해 주셨습니다. 감지란 무엇인가, 생각으로 하는 탐구와 느낌으로 하는 탐구, 실시간 감지, 지금 이순간 마음의 주인이 누구인지 살피기 등 지식의 전달이 아닌 느낌의 탐구와 무엇이 순수하고 바른 탐구인지, 탐구 자체에 대한 태도와 접근법을 함께 경험하고 배우는 시간을 보냈습니다. 그런 과정에 깊은 경험과 눈부신 통찰의 순간이 모두와 함께 했습니다. 한 사람의 경험이 전체 경험의 깊이를 더하고 다시 함께하는 전체의 통찰과 경험이 개인에 전달되어 개인의 의식 수준에서 막혀있던 지점을 전체의 에너지로 돌파하여 새로운 경험과 통찰이 가득했던 멋진 순간이 되었습니다. 마지막 날 함께해준 모든 분들이 서로에게 감사와 놀라움을 전달하고 새로운 탐구의 에너지를 얻으며 마무리 되었습니다.

8/25: 현재님 백일학교 졸업

감지 인텐시브 마지막 날, 모든 과정이 끝나고 현재님의 졸업식을 진행하였습니다. 인텐시브 수강생 분들께서 졸업식에 함께 참여를 해 주셔서 더욱 더 풍성한 시간이 되었습니다. 졸업식이 끝나고 나서, 감지 인텐시브 수강생 분들의 후기를 나누는 시간 또한 마련되었습니다. (9월 소식지에서 계속 됩니다.)