



오인회 소식

2017년 3월 (제66호)

권두언 (卷頭言)

그곳에 자연이 흐른다.

우리가 매일 당연히 만나는 삶의 행위들을
가만히 바라보면,
그 표면에서는 행위하는 '내'가 모든 것을
경험하고 행하는 것만 같습니다.

그런데 고요히 멈춰서 한걸음 더 깊숙이
바라보면
지금의 심장소리를 울리는 그것은 자연입니다.
매순간 수 없이 떠오르는 생각의 조류는
조건에 따라 바람이 불듯, 내가 일으킨 바 없이
일어납니다.

내가 한다는 마음에서 한걸음 나오면
행한바 없는 곳에서
일어나는 생각과
일어나는 느낌과
펼쳐지는 세계가
느껴집니다.

거기에는 생각도 나도, 지저귀는 새의 소리도
경험되지만 경험하는 사람이 없습니다.
모든 것은 자연속에서 일어나고 있음이
분명합니다.
자연을 피어나게 만든 바로 그 힘이
내 심장 박동이 이어지게 하고 있습니다.

- 惺智 -

*** 홀로스 공동체 후원 현황 ***

홀로스 공동체의 다양한 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다.
후원해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

- 2월 20일 여행 1만원/ 2월 27일 장경옥 10만원/ 3월 9일 류창형 3만원/ 3월 20일 여행 1만원

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원, 연주 40만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 20만원)

○ 월정기후원 (매월 20만원 2년간/ 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수 입니다)

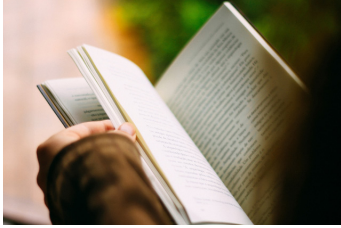
- 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주5, 솔내음4, 무유3, 고을3, 서원3, 여몽3, 원님2, 기보2, 썬이2, 허유1, 우심1, 거위1)
- 기타 (가온3, 구당3, 아름드리2)

<공동체학교 후원계좌> 우리은행 1002-135-404042 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

번뇌즉보리 총서 2권이 준비 중입니다. (대승기신론상 출판 완료, 下 출판비 : 450만원/ 현재 후원액 869,951원)
(上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원)





지금 '나타난 나'를 사랑하다

아름드리 인터뷰(3)

아름드리님은 30대에 아이를 키우고 직장생활을 하면서 성공에 관심이 생겼고 자기관리, 인간관계, 자기계발에 관련한 책을 읽다가 그런책들이 하나같이 마지막에 마음에 대한 부분을 이야기 하는것을 보고 마음에 관심을 갖게 되었다고 합니다. 그렇게 공부하다 영적인 세계와 영적 성장에 대한 정보를 접하게 되었고 그런 삶을 살고자 노력했지만 지식을 통한 공부의 한계가 있다는 것을 느끼던 중 어떤 책을 통해 미내사클럽을 알게 되었다고 합니다. 그 이후 미내사 홈페이지를 살펴보다가 깨어있기 프로그램에 대한 설명글이 와 닿아 프로그램을 신청하게 되었다고 합니다.

깨어있기와 오인회, 감지인텐시브를 통해 자신이 하고 있는 행위들이 '스스로 일어남'을 발견했고 모든 생각, 감정, 느낌들이 일어나는 것을 경험했다고 합니다. 생각은 '내가 할 수 없고 경험은 '내가 일으킬 수 없다는 것을 발견 한 후 그 결과에 대한 부분을 책임지려는 마음이 사라지며 생활이 편안해졌고 일어나는 모든것들이 소중한게 느껴졌다고 하는데요. 깨어있기와 오인회, 감지인텐시브를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다.

허: 그렇다면 나라는 것은 누구인가요? 김도영은 누구 인가요?

아: 김도영은 이름이죠. 이렇게 일상을 살 때에는 그런 개념이 크게 중요하게 다가오지 않는 것 같아요.

허: 김도영이라는 이름표를 떼버리면 어떤가요?

아: 그냥 '있는' 느낌이에요. 또 가만히 살펴보면 느낌은 변하더라구요. 처음 관찰했을 때에는 몸이 '나'인 것 같은 느낌이었는데 또 몸을 관찰하고 있으면 그것을 관찰하는 의식이 '나'로 느껴져요.

허: 지금도 그렇게 느껴지세요?

아: 지금은 말을 하는 것 자체에 에너지가 가있기 때문에 말을 하는 것이 '나'로 느껴지구요. 그 다음에 질문을 받으면 '나'라는 느낌이 이동하고요. 계속 이렇게 변화되는 거예요.

허: 나라는 것은 고정적인것이 아니라 여러 가지 모습으로 변화한다는 것이군요. 그렇다면 지금 말하는 다양하게 변화하는 '나'라는 것, 이것을 진정한 나라고 할 수 있을까요?

아: 아니요. 지금까지 살펴본 결과 그런 것도 다 일어나는 거더라구요. 어떤 믿음 하나를 살펴봤을 때에도 믿음 또한 그 순간 일어나는 거지 제가 일으키는게 아니구요.

허: 이렇게 다양한 모습으로 '나'의 모습이 바뀌는데 '나'라는 현상이 대상과는 어떤 관계에 있나요?

아: 대상 없이 '나'라는 것이 나타날 순 없어요. 관찰자가 나로 느껴지기 때문에 그런 것 같아요. 몸이라고 하는 대상이 있어야 관찰할 수 있죠. 대답 또한 질문이 있어야 일어나는 것처럼, 대상이 없는 상태에서는 나

라는 느낌이 일어나지 않는 것 같아요.

허: 예를들면 몸을 관찰할 때 몸과 관찰자인 내가 동시에 생겨나는 것과 같다는 말씀이시죠. 그 부분을 좀 더 설명을 좀 해주실수 있나요? 말 할 때는 말을 듣는 사람이 대상이 되고 말을 하는 내가 주체가 되고 이렇게 세트로 나타난다는 것이죠. 그럼 그 전에 일어났던 세트는 사라지고요. 이런 과정인가요?

아: 네. 끊임없이 변화하는 과정이에요. 또 그런 변화들을 바라보는 것이 기뻐요.

허: 왜죠?

아: 그냥 기뻐요. 기쁘지 않으세요?

허: 고민거리가 사라져서 그런건가요?

아: 그보다는 고민을 사랑하게 돼서 인것 같아요. 하하. 고민은 내가 하나의 존재로 살아있다는 느낌인 것 같아요. 물론 고민이 없진 않아요. 그냥 그것을 사랑하고 인정하게 된 느낌이에요.

허: 예를들어 어떤 고민을 말씀하시는 건지 이야기해 줄 수 있나요?

아: 그건 상황마다 달라요. 요즘엔 제 아이들을 잘 양육하는 것에 대한 고민이 있어요.

허: 그렇다면 그런 고민들이 오인회 참석하기 전과 비교했을 때 어떻게 달라지셨나요?

아: 돌아보면 그동안 무언가 '잘해야 한다. 인정받아야 한다. 사랑받아야 한다.' 이런 기준들이 무의식적으로 깔려있었던 것 같아요. 그런 기준이 강했기 때문에 안되었을 때 고통스러웠어요. 그래도 제가 그런 것들을 적절히 잘 처리해왔으니까 크게 힘들지 않았지만 전혀 힘들지 않았던 것은 아니었어요. 그런데 지금은 그 자

체로 즐길 수 있게 된 것 같아요. 최근에 이야기를 하자면요. 저희 남편이 굉장히 선한 사람이에요. 그런데 화가 많아요. 그래서 무언가 잘 모르거나 안 되었을 때 답답함을 잘 느껴요. 그런데 최근에 촛불집회를 같이 갔는데 지하철 내에 더운 것을 짜증스러워 하더라구요. 촛불집회를 남편이 가고 싶어 해서 간거였지만 어쨌든 가는 과정에서 불편함이 있잖아요. 지하철엔 사람도 많고 덥고, 길도 험메구요. 그러다보니 후회하는 마음이 생긴 것 같고 그러면서 짜증이 일어난 것 같아요. 남편이 그런 모습을 보였을 때 예전에는 짜증내는 것은 나쁜 거고 안좋은 거고 그런 생각들이 들어서 그 사람에게 짜증을 냈을 것 같아요. 그런데 이번엔 그런 모습을 옆에서 보는데 재미있게 봐졌어요. 그 순간에 그렇게 짜증내고 있으니까 또 그 사람인 거잖아요. 그냥 그 자체로 개별적인 특징으로 보였어요.

허: 남편 분은 깨어있거나 감지인텐시브 같은 프로그램 참석은 안하신걸로 알고 있는데 아릅드리님이 안내를 좀 해주고 있나요?

아: 아니요. 제 성격이 누굴 안내하고 가르치는 스타일은 아니에요. 하지만 제 남편을 처음에 만났을 때 조건은 이런거였어요. 마음공부를 같이해야 한다는 것. 그래서 처음엔 어필을 많이 했었어요. '당신은 깨어있기를 해야 한다. 나는 오인회에 가야한다' 등으로요. 그런데 그런 주장이 관계의 조화를 깨더라구요. 아직 이런 것들이 와 닿지 않은 사람에게 강요를 한다고 해서 좋은 결과를 낼 것 같지 않았어요. 그래서 지금은 그 사람의 있는 그대로를 지켜보고 있어요. 감지인텐시브 때 성지님이 '함께 지내다 보면 서로에게 물이 든다' 라는 표현을 했었는데 그 말이 참 멋있게 느껴졌어요. 제가 잘 살면 되겠죠. 제가 그를 변화시키기 위해서 잘 사는 모습을 보여주려고 하는건 아니지만요. 또 요즘엔 조금씩 알아보고 참여하려고 하더라고요.

허: 남편분도 느끼는 게 있었나 봐요?

아: 남편이 종종 제가 아이처럼 보인대요. 고민도 없고. 그런 모습을 좀 부러워 하는듯 해요. 맨날 하는 소리가 애 셋 키우는 것 같다고 하구요. 제가 무엇을 오래 고민하거나 붙잡고 있는 스타일이 아니라 해결할 거 있으면 해결하고, 내가 할 수 있는게 있으면 하고, 아니면 제가 할 수 있는 일을 해요. 안되는 것을 갖고 매달리고 짜증낸다고 될 것도 아니니까요. 저의 그런 모습이 처음엔 낯선가 보더라고요. 어린아이들이 생각이 많이 없잖아요. 그런 모습을 보고 딸이랑 같다고 이야기 해요. 하하.

허: 남편의 그런 모습들을 이해하는 건가요?

아: 네. 남편의 일이 생각을 많이 하는 일인 것 같아요. 전기자동차 칩과 관련한 일을 하는데요. 그 일이 본인 회사에서 취급하는 제품만 안다고 되는게 아니고 구조 전체를 봐야 하는거더라고요. 그런데 개발을 본인이 한게 아니니까 알아야 할게 많은거죠. 그래서인지 예민해요. 생각을 많이 하고요. 일 외에 다른 것을 생각하는 것을 원하지 않아요. 그런데 본인도 그런 것에서 자유롭고 싶은 마음이 있는 것 같아요. 그래서 가고는 싶어하는데 일에서 놓여나는게 쉽지 않은 것 같아요.

허: 그렇군요. 이 공부에 있어서 부족하다고 생각되는 점이나 해결되지 않은 문제가 있으신가요?

아: 일상 생활에서 크게 문제되는건 없어요. 가끔 이런 질문을 스스로에게 한 번씩 해요. '내가 중요하게 생각하고 진행하고 있는 일들이 최악의 상황이 되면 어떨까. 그것도 하나의 일어나는 현상이라고 볼 수 있을까?' 라구요. 느껴보면 그럴 때 감정은 일어날 것 같아요. 그런데 그 또한 크게 문제되지 않을 것 같아요.

허: 공부가 부족하다고 느끼는 것은 없으신가요?

아: 지금 드는 생각은 공부를 많이 하신 분들에 비해 제가 특별히 어떤 체험이나 경험을 한건 아니라서 그런게 더 있을까 하는 생각이 들기는 해요. 그런데 그 생각이 일어나고 그런 것들을 볼 뿐인거죠. 또 다른 생각으로는 궁극적인 무엇이 있는게 아닐까 라는 생각이 일어나기도 해요. 그것에 무개가 실리기도 하구요. 그런데 그게 또 크게 중요하지 않아요. 생각이 일어나고 그것을 보다보면 그렇게 되는 것 같아요. 그것 또한 하나의 생각일 뿐인거죠.

허: 궁극적이고 중요하게 실제로 있다가 보단 그런 생각들이 떠올랐다가 사라진다. 그런식으로 볼 뿐이라는 건가요?

아: 네. 지금도 탐구는 진행중이에요. 아직 해결되지 않은 질문이 있어요. 나라는 것이 끊임없이 변화하고 일어나고 있지만 계속 있다라는 느낌에서 놓여나지 못하는 느낌이 들어요. 다 느낌인데 말이죠.

허: 그게 느낌인가요 사실인가요. 제가 질문하기 전에 느낌에서 놓여나고 싶다고 이야기하셨잖아요.

아: 그런데 그게 중요하진 않아요. 그런 생각이 들면 그 믿음에 실린 에너지가 강하게 올라와요. 빠지기도 한다는 이야기죠.

허: 왜 그런 것 같으신가요?

아: 그 믿음을 깰 만큼 그것에 대한 확신을 덜 갖고 있는 것 같아요. 그 의문에 대해서 나라는 것도 하나의 현상이라 이것을 명명백백하게 인정할 만큼은 아닌거죠. 지금은 그것을 향해 가는 과정이라고 느껴져요.

허: 그런데 나라는 느낌 그것이 정말 명확한 사실일수도 있잖아요.

아: 그런데 그게 사실로 와닿진 않아요. 순간순간 내가 올라왔을 때 사실적으로 느껴지죠. 그런데 시간이 지나면서 그게 조금씩 열리는 느낌이에요.

허: 사실처럼 느껴지긴 하지만 열리는 것 같다?

아: 네 믿음이 해체되는 느낌일까요.

허: 왜 그렇게 되는거죠?

아: 현상을 보니까 그런 것 같아요. 아 이게 내가 믿고 있던 믿음이구나 라는 것을 보면 현상이구나 한번 인정이 되고 또 한번 보면 인정이 되고. 그런 것들이 쌓이는 느낌이 들어요.

허: 그러면 또 다른 측면으로 믿음이 강화되는 거 아닌가요?

아: 그런 것 같아요.

허: 그렇다면 그 믿음이 강화되면 그건 믿음이 아니라 사실이 아닌가요?

아: 그런데 그건 믿음과는 다른 것 같아요. 감지인텐시브 교육을 받을 때 성지님이 질문이 중요하다고 이야기를 했었거든요. '이게 사실인가? 느낌인가? 이게 나인가?' 이런 질문들을 던져보라는 이야기를 했었어요. 그런데 나에게 사실로 다가왔을 때 그런 질문이 올라오지 않았거든요. 그러다가 이게 느낌이라는게 와닿으면서 그때서야 질문이 일어나더라구요. 그런 것처럼 지금은 또 다른 믿음을 형성한다기 보단 갖고 있는 믿음을 허무는 작업이라고 느껴져요.

허: 그럼 나라는 느낌에서 놓여나고 싶다는 열망이 강하지는 않은 건가요?

아: 그렇죠. 나라는게 현상인데요. 저는 지금 있는 그대로의 저를 사랑하게 되었어요. 부인하거나 그럴 필요가 없이 소중한거죠. 비로소 나를 알게 된 느낌이라고 할까요?

허: 그럼 전과 다른 것이 뭐죠? 그전에도 나는 소중한지 않았어요?

아: 그 전에는 나를 평가하고 가혹했던 것 같아요. 예를 들어 어떤것에 '화'가 났다면 그 때는 그게 제가 되었죠. 그런 제 모습들을 분별하고 평가했었구요. 지금은 그런 '화'나 다양한 감정들이 감사하게 느껴져요. 지금은 나라는 느낌 자체가 소중한데요.

허: 그럼 나를 포기할 수 없겠네요? 소중한니까?

아: 나라고 하는 것 자체가 계속 변화하는데 무엇을 포기 못하겠어요. 포기하고 말 것도 없어요. 그냥 나타난 것인데 저에게 포기하고 말고 할 수 있는 그런 권한이 없는 느낌이에요.

허: 알겠습니다. 지난 몇 년간 미내사와 인연을 맺으신 후에 여러 가지 프로그램을 참여하시고 공부를 하셨잖아요. 앞으로 마음속으로 그리고 있거나 소망하는 특별한 계획 같은게 있으신지요?

아: 최근 들어서는 어떤 계획이나 이런게 없어요. 그냥 그 순간순간 있는 것 같아요. 저에게 올 일이 올 것이고. 그런 마음이에요.

허: 특별히 미래에 대해서 고민하거나 계획을 세울 것도 없다는 건가요?

아: 만약 계획을 세우고 있다면 그게 저의 현재겠죠? 하나 있다면 그런건 있어요. 아이들을 기르는 엄마들이 죄의식이나 죄책감에 시달리거든요. 저도 그런 입장에 있어봤구요. 예를들어 아이를 혼내면 왜 혼냈지 하며 후회하다가도 또 그런 상황이 오면 가혹하게 혼내게 되고 그런 상황이 반복되는 거죠.

허: 아니 그런데 왜 가혹하게 혼내는 거죠?

아: 자신을 미워하는 사람이 남을 사랑할 수 없어요. 그런 악순환의 고리속에 엄마들이 많이 놓여있게 돼요. 그래서 제가 걸어온 그런 과정들을 나누어 보고 싶다 이런 생각은 들어요. 요즘엔 어린 엄마들하고 같이 이야기 나눠보고 하거든요. 그런데 그런 것 또한 내가 뭘 해야 되겠다 이런 생각은 안들더라구요. 그들도 그들 나름의 이야기가 있기 때문에 그냥 제가 어떤 말을 했을 때 제 말이 있을 뿐이고, 제 말이 그들에게 전달될 수도 있고 아닐 수도 있죠. 그건 알 수 없는 일이고요. 그냥 그 속에 있는 것. 하지만 의미는 있겠다는 생각이 들어요.

허: 지금 같이 공부하시는 다른 분들에게 본인의 체험이나 경험 중에 이렇게 하면 좀 도움이 될 수도 있다 하는 말씀이 있으시면 좀 해주시겠어요?

아: 저는 선생님이 말씀하시는 걸 간과하지 않았으면 좋겠다는 생각이 들어요. 제가 너무 간과하며 살아서. 돌아보니 드는 생각이예요. 그런데 또 중요한건 때가 되어야 하는 것 같아요. 아무리 안내를 해주셔도 제가 준비가 안 되어있으면 의미가 없더라구요. 그래서 탐구자의 입장에서 그냥 알든 모르든 꾸준히 뚜벅뚜벅 걸어가는 것이 탐구를 진전시키는 방법인 것 같아요.

허: 그래도 어쨌든 감지인텐시브에 참석했던 것이 결정적인 도움이 되었다고 할 수 있을까요?

아: 네. 감지가 공부의 시작이라는게 맞는 것 같아요. 감지 연습을 집중적으로 하는 것. 그게 참 중요한 전환점이 되는 것 같아요. 가장 중요한건 선생님을 믿고 따르는 것. 그리고 집중해서 연습하는 것이요.

허: 끝으로 인터뷰 소감을 한마디 해주신다면요?

아: 인터뷰 하면서 정리가 되는 느낌이 들었어요.

허: 어떤 점이 정리가 되셨나요?

아: 그동안 지나왔던 탐구의 흐름이나 지금 나라고 하는 존재를 제가 어떻게 느끼고 있는지를 다시 한번 살펴볼게 되었어요. 좀 전에 이야기한 것처럼 제가 지금 탐구하고 있는 과정들이 '또 다른 나에 대한 믿음을 구축하는 거 아닌가? 해체하는 과정인가?' 이런 생각을 해봤던 것 같아요. 그런데 오늘 답변하면서 알게 된 것은 지금 현재로서 그런 과정들을 순간순간 느끼면서 그냥 사랑하게 된, 그런 상태인 것 같아요. 모든 것이 소중한 하나의 현상인 거죠. 실체가 있다는 건 하나밖에 없다는 거잖아요. 변화도 없고. 그런데 끊임없이 변화하고 있는 현상 하나하나를 소중하게 느낄 수 있다는 것. 바로 지금 그런 삶을 살고 있는 것 같아요.

허: 네, 오랜 시간 동안 인터뷰에 응해주셔서 감사드립니다.

대승기신론(49) - 2013년 4월 30일 강의



問曰. 若心滅者, 云何相續. 若相續者, 云何說究竟滅.
문왈. 약심멸자, 운하상속. 약상속자, 운하설구경멸.

문기를, 만약 마음이 멸한다면 어떻게 상속하며, 만약 상속한다면 어떻게 중국에 멸해버린다고 말할수 있는가?

答曰. 所言滅者, 唯心相滅, 非心體滅. 如風依水而有動相. 若水滅者則風相斷截, 無所依止.
以水不滅, 風相相續. 唯風滅故, 動相隨滅, 非是水滅.

답왈. 소연멸자, 유심상멸, 비심체멸. 여풍의수이유동상. 약수멸자즉풍상단절, 무소의지.
이수불멸, 풍상상속. 유풍멸고, 동상수멸, 비시수멸.

답하길, 멸한다는 것은 오직 심상(心相)이 멸하는 것이지 심체(心體)가 멸하는 것은 아니다. 이는 바람이 바닷물에 의지해 움직이는 상(相)을 만드는 것과 같으니, 만약 물이 없으면 풍상(風相)도 단절되어 의지할 바가 없지만 물이 불멸하므로 풍상(風相)이 상속하며, 오직 바람이 멸하므로 동상(動相)이 따라 멸할 뿐 물이 사라지는 것은 아닌 것과 같다.

멸한다는 것은 심상(心相)이 멸하는 것이지 심체(心體)가 멸하는 것은 아니라고 했습니다. 마음을 상(相)과 체(體)로 나눠놓고 있는데, 이렇게 나누는 것 자체도 상(相)을 통한 설명입니다. 이전에 불각삼상(不覺三相), 경계육상(境界六相) 등의 여러 상에 대해서 설명했습니다. 불각삼상(不覺三相)은 무명업상(無明業相), 능견상(能見相), 경계상(境界相)입니다. 깨닫지 못한 자의 최초의 근본적인 세 가지 상(相)이죠. 그 다음에 이어서 지상, 상속상, 집착이 나오는데 이들은 경계육상과 관련이 있습니다. 경계육상(境界六相)은, 경계에 의해 얹어 일어나 호오를 분별하는 지상(智相), 지상에 의해 고락이 생겨 망념이 끊임없이 이어지는 상속상(相續相), 고락에 머물러 마음에 집착을 일으키는 집취상(執取相), 잘못된 집착에 이름을 붙이는 계명자상(計名字相), 이름을 따라 집착하여 여러 행동을 일으키는 기업상(起業相), 업에 묶여서 괴로움을 느끼는 업계고상(業繫苦相)을 말합니다. 불각삼상(不覺三相)에 의해 만들어진 경계육상(境界六相)은 괴로움이 생기는 순서입니다.

그런데 불각삼상도 경계육상도 모든 단계마다 상(相)이라는 글자를 붙였습니다. 실제로 있는 것이 아니라는 의미죠. 마음에 일렁이는 파도는 마음 자체가 아니라 마음의 일시적인 모습인데, 우리는 그것을 깨닫지 못하고 실체라고 여깁니다. 상(相)을 실체로 여김으로 인해서 괴로움이 실제 존재하는 것처럼 느껴지는 것이죠. 마음이 분열되어 나와 너를 나누고, 대상을 구분하여 경계 짓고, 호오가 분별되어 고락이 생기고, 집착함이 상속되고, 이름 붙여 그 이름만 들어도 행동이 일어나고, 그로 인해 업이 생겨나는 일련의 과정은 순서대로 한참 걸려서 일어나는 게 아니라 한순간에 일어납니다. 마음의 분열에 의해서 즉각적으로 생겨나는 것이지요. 그런데 지금 이 순간 마음의 구조와 과정을 들여다보고 분열자체가 일종의 상(相)이라는 것을 알면 그 모든 것들이 모래성처럼 즉각적으로 무너져 내립니다.

마음속에서 물결치는 파도의 고유한 모습이 있다고 여기지 않는 게 바로 초상무상(初相無相)입니다. 마음에 처음 생겨

난 상(相)은 ‘있는 것’이 아닙니다. 파도가 ‘있는 것’이라고 여기는 순간 상(相)에 빠지게 되고, 그 파도가 일시적인 모습임을 철저히 파악하게 되면 그 상(相)은 ‘없는 것’이 됩니다. 그런데 그것을 파악하는 순간에 “아~ 발견했어. 심상(心相)이라는 것은 파도 같아서 정말 존재하는 것은 아니구나. 이제 알았어.” 한다면 또 하나의 상(相)을 만들어낸 겁니다. 진짜 파악한 사람은 “아~ 알았어” 하는 것마저도 하나의 상(相)임을 파악하면서 알았다고 합니다. 이런 것이 자기연급입니다. 마음의 모든 파도는 상(相)이라고 말하는 그것마저도 상(相)인 것입니다. 뿌리 없는 생각을 통해서 생각의 뿌리를 되비치는 역설이라고 할 수 있습니다.

상(相)은 두 가지 측면에서 잘 살펴봐야 합니다.

첫째는 마음에서 느껴진다는 것입니다. 의식에 잡히는 그 어떤 것도 모두 상(相)이에요. 눈에 보이고, 촉각으로 느껴지는 것뿐만 아니라 마음속에서 일어나는 모든 느낌이나 현상들 모두 상(相)입니다. 카르마나 업도 모두 상(相)이에요. 둘째는 상(相)이라는 것은 특정한 것 하나만 존재할 수는 없다는 점입니다. 서로가 서로한테 물리고 물려있어, 서로를 존재시키죠. 그래서 서로 상(相)자를 사용한다고 여러 번 말했습니다. 결국 우리가 갖는 느낌이라는 것은 이 두 가지 측면이 맞물린 것입니다. 본문에서 심체(心體)와 심상(心相)을 나누었는데, 심체(心體)는 상(相)을 만들어 내는 근본 재료라고 이해하시면 됩니다. 마음에 상(相)이 있다는 것은 상(相)을 만들어 내는 원재료가 있다고 보는 의미입니다. 사실 심체(心體)라는 것은, 있다고도 할 수 없고 없다고도 할 수 없고, 알 수도 없고 모를 수도 없습니다. 설명을 해야 하니까 굳이 심체(心體)라고 이름을 붙였을 뿐이에요.

심상(心相)은 바람이 물에 의존해서 만들어낸 움직이는 상(動相)과 같다고 했습니다. 바람은 일종의 조건이나 상황이라고 볼 수 있습니다. 애초에 물이 있기 때문에 바람이 물에 의존해서 움직이는 상(相)이 드러나는 거죠. 바람이 파도를 일으킬 때만 현상계에 무엇인가가 드러납니다. 우리 마음이 뭔가를 잡아챘을 때는 바람에 물이 움직여서 파도가 되어있는 상태라고 이해하면 됩니다.

마찬가지로 “이제 나는 다 알았어.”도 마음이 움직여서 생겨난 상(相)인데, 이것을 붙드는 순간 다시 상(相) 속에 빠지는 거죠. 이런 것들이 바로 마음의 교묘한 작용인 관성입니다. 마음의 관성 작용은 사람으로 하여금 효율적으로 에너지를 쓰게 하여 현상계가 존재하는 토대가 됩니다.

지금 자신의 마음을 살펴보세요. 지금까지 제 말을 들으면서 폭 빠져 있다가 마음을 살펴보라는 말을 듣는 순간 마음에 뭔가 잡히기 시작하죠? 그전에는 아무것도 잡히지 않았는데 마음을 들여다보는 순간 마음에서 뭔가 느껴질 것입니다. 살펴보려는 의도가 주체가 되고, 마음에 움직이는 미묘한 파도가 대상이 되어 그 대상과 주체가 부딪혀서 만들어내는 것이 느낌입니다. 들여다보려는 의도를 갖기 전에는 안 느껴져요. 그러니까 마음에 뭔가 잡혔다는 것은 마음이 주체와 대상과 느낌으로 분열된 상태라는 겁니다. 모든 상(相)은 동상(動相)입니다. 고정된 상(相)은 없어요. 움직이고 끊임없이 부딪히면서 느낌을 만들어 내는 것이 동상(動相)이에요. 나와 대상이 분열되어 끊임없이 부딪히는 것이 상(相)이 생겨나는 근본원리입니다. 그래서 움직인다는 표현을 사용합니다. 업상(業相)에서 전상(轉相)으로 옮겨갈 때 동념(動念)이 생겨나죠. 이때 염(念)은 생각이라기보다 마음인데, 무명업이 움직이고 굴러서 나와 대상이 나뉘지는 것입니다. 나와 대상이 나뉘지려면 압력차이가 생겨야합니다. 마음의장에서 주체와 대상으로 분열이 일어나고 에너지 레벨이 달라져서 주체에서 대상으로 에너지가 흐를 때 “나는 너를 본다, 나는 너를 느낀다, 나는 대상을 붙잡는다.”는 앎, 느낌, 상(相)이 생겨납니다. 이게 다 동상(動相)이라는 말입니다.

만약 물이 멸한다면 바람이 만들어내는 상도 없어져서 의지할 바가 없지만 물이 불멸하므로 풍상이 상속한다고 했습니다. (若水滅者則風相斷截, 無所依止, 以水不滅, 風相相續.) 물이 없으면 풍상(風相)도 당연히 없어지겠죠. 심체(心體)가 멸하면 당연히 심상(心相)도 멸하고, 그 어떤 것도 생겨나지 않아서 현상도 없을 거라는 말입니다. 그런데 세상은 현상으로 가득 차 있잖아요. 현상을 일으키는 심체가 계속 있다는 말입니다. 심체가 멸하면 의지할 바 없어서 완전히 단절되어 이 세계에 어떤 현상도 나타나지 않게 될 텐데, 심체는 멸하지 않기 때문에 상속(相續)하게 됩니다. 상속한다는 말은 똑같은 모습으로 계속 유지된다는 의미가 아니라 패턴이 나타났다 사라진다는 의미입니다. 북극의 빙하를 보면 늘 그 모습이 그 모습 같죠. 항상 얼어붙어 있는 것처럼 보입니다. 사실은 얼었다가 녹았다가 하는데 그 패턴이 늘 비슷하니까 우리 눈에 같은 모습으로 보일 뿐입니다. 물로 비유하자면, 우리 마음에 일어났다 사라지는 파도들도 그 패턴이 비슷하니까 특정한 파도가 계속 이어지는 것처럼 느껴지는 것입니다. 사실은 이어진다고보다는 이어진다는 느낌이 있을 뿐입니다.

예를 들어 초등학교 때의 나와 지금의 나는 똑같은 것이 하나도 없는데도 여전히 ‘나’라는 느낌은 이어집니다. 유사한 패턴으로 전달되어왔기 때문에 그렇습니다. 도끼날이 닳아서 도끼자루에 새날을 끼워도 “나는 그 도끼야.” 그러다가 자루가 닳아서 자루를 바꿔도 “나는 그 도끼야.”하면서 지금까지 온 것이죠. 실제로는 모든 것이 바뀌었는데 유사한 상(相)이 남아서 상속되고 있는 것입니다. ‘변함없는 나’라는 느낌을 갖는 것도 상(相)이 이어지기 때문이지 실제로 변함없이 내려져 오는 것은 아무것도 없습니다. 그렇게 이어지는 마음의 상(相)이라는 것도 고정된 것이 아니라 미묘한 파도처럼 나타났다 사라지면서 유사한 패턴으로 전달되고 있을 뿐인데도, 마음이 엄밀하지 못하니까 변함없는 ‘나’라고 느끼는 것입니다. 이것을 여러분 자신에게 적용해봐야 합니다. 어제의 나와 오늘의 내가 정말로 똑같은지 말이

조. 물론 똑같다고 여겨도 괜찮습니다. 다만 똑같다고 여기는 것이 마음의 상(相)임을 보면 됩니다. 깊이 있게 느끼면서 살펴보지 않으면 말장난처럼 보입니다. 대승기신론은 매우 치밀하기 때문에 깊게 살펴보고 이해하지 못하면 말 가지고 노는 것처럼 보입니다.

만약 물이 멸하고 나면 풍상(風相)은 없습니다. 물 자체가 없다면 똑같은 패턴의 정보가 있다 해도 그것이 드러날 수 없는 것입니다. 패턴은 이기론(理氣論)의 이(理)와 같다고 보시면 됩니다. 이 패턴은 기(氣)라는 물을 통해서만 드러날 수 있습니다. 그래서 이(理)와 기(氣)가 다르지 않다는 것이 이기일원론(理氣一元論)의 주장입니다. 이어서 원문 보시면, 오직 바람이 멸하기 때문에 동상이 따라서 멸하는 것이지 물이 사라지는 것은 아니라고 했습니다. (唯風滅故, 動相隨滅, 非是水滅.) 바람이 바로 물의 상(相)인 파도를 만들어 내는 정보, 이치, 패턴에 해당합니다.

無明亦爾。依心體而動。若心體滅，則衆生斷截，無所依止。以體不滅，心得相續，唯癡滅故，心相隨滅，非心智滅。
무명역이. 의심체이동. 약심체멸, 즉중생단절, 무소의지. 이체불멸, 심득상속, 유치멸고, 심상수멸, 비심지멸.

무명(無明)도 이와 같이 심체(心體)에 의지해 움직이는 것이니, 만약 심체가 멸하면 중생도 단절되어 의지할 바가 없지만 심체가 멸하지 않으므로 마음이 상속하는 것이며, 오직 치(癡)(무명)가 멸하기에 심상(心相)이 따라 멸하지만 마음의 지혜는 멸하지 않는다.

무명(無明)은 모든 현상의 근본입니다. 이 무명업이 전상, 현상, 지상, 상속상, 집착 등의 모든 상(相)을 만들어 내는 근본 뿌리인데, 이 무명도 역시 심체(心體)에 의지해서 움직인다는 말입니다. 중생은 생겨난 모든 현상계, 만상, 생명체를 의미합니다. 사실 마음이 상속하는 것이 아니라 마음이 만들어 내는 상(相)이 상속하는 것인데, 그것은 실제로 존재하는 것은 아닙니다. 실제 존재하지도 않는 상(相)이 상속하는 것이니 심상은 멸할 수도 있고, 상속할 수도 있습니다. 실제로 존재하는 것은 오직 심체이고, 이것은 멸하는 것도 아니고 상속하는 것도 아니며 그냥 본체일 뿐입니다. 여기서 말하는 마음의 지혜는, 심상(心相)이 사라졌다 나타나는 것을 보고서 저것이 심(心)의 본질이 아님을 아는 특성입니다. 석가모니는 멸진정(滅盡定)에 이르러 마음의 상(相)이 모두 사멸했습니다. 구경열반(究竟涅槃)에 들었어. 만약에 구경열반이 마음의 상(相)의 소멸이 아닌 마음의 소멸을 얘기한다면, 석가모니는 그 후에 말 한마디 할 수 없고 의식도 없고 암흑으로 돌아가야 합니다. 그런데 다시 세상에 나와서 설법도 하고, 그릇 들고 동냥하러 다니고 그랬습니다. 그건 누가 하는 것입니까? 심상(心相)이 하는 거예요. 심상이 완전히 사라진 게 아니라 다시 생겨났다는 말입니다. 즉 석가모니의 심상이 멸했다는 말의 의미는, 상(相)이 완전히 없어졌다는 말이 아니에요. 여러분의 생각, 감정, 느낌이 완전히 사라져서 분노나 질투, 기쁜 느낌이 전혀 생기지 않는다는 의미가 아닙니다. 그런 건 마음의 상(相)이 생겨나는 기능이 죽은 거죠. 심상(心相)이 멸했다는 말의 진정한 의미는, 상(相)이 상(相)일뿐임을 안다는 것입니다. 그러니까 상(相)이란 존재하지 않는다고 표현할 수 있는 거예요. 박수 한번 쳐보세요, 금방 그 박수 소리는 어디로 갔어요? 지금 그 소리가 존재합니까? 소리는 어떤 조건에 의해 생겨났다가 사라지는데, 우리는 그 소리를 붙들고서 “이게 나야.”라고 하는 겁니다. 소리란 두 손바닥이 만날 때 생겨남을 아는 것, 그게 심상(心相)이 없어진 상태입니다.

모든 상(相)은 느낌과 같습니다. 그것이 우리가 말하는 감지죠. 예를 들어 안경집을 만져보니 차갑고 매끈합니다. 안경집이 손에 느껴지려면 손이 있어야 하고, 대상인 안경집이 있어야 하고, 손과 안경집 사이에 어떤 느낌이 생겨나야 합니다. 이게 바로 근(根, 손), 경(境, 안경집) 식(識, 느낌)이 동시에 생겨나는 거죠. 마찬가지로 마음에도 근(根)역할을 하는 심상이 있습니다. 주체로서의 상(相)이죠. 조상으로부터 패턴으로 물려받은 것도 있고, 살아오면서 경험에 의해 만들어진 것도 있어요. 미묘한 에너지체로 존재하는 그런 것들을 심상체라고 한다면, 손으로 안경집을 잡으면 어떤 느낌이 느껴지듯, 그 심상체가 손과 같은 역할을 해서 어떤 상황이나 생각 또는 다른 사람의 말이나 다른 상(相)을 만나면 어떤 느낌이 일어납니다. 이런 과정을 통해 우리의 의식작용이 진행되고 있습니다. 예전에 설명했던 ‘감정의 두 다리’에 대입해서 설명해보겠습니다. 감정을 발생시키는 두 다리 중의 하나가 중심 역할을 합니다. 이와 같이 심상(心相) 중에서도 중심역할을 하는 것을 심상체라고 한다면, 그 심상체에 뭔가가 부딪혀 소리가 나는 겁니다. 이 과정을 제대로 보지 못하면 나도 모르게 중심역할의 심상체에 에너지가 쏟아져 들어가서 그것이 주인 역할을 하고, 저항하는 조건이나 상황과 맞부딪혀 감정이 일어나는 거예요. 그런데 이 구조를 파악하여 무의식적으로 자동적으로 들러붙는 에너지를 바라보고 느낄 수 있게 되면 즉각 화를 멈출 수 있게 됩니다.

멸진정(滅盡定)에 이르러 모든 것이 상(相)임을 깨닫고 나서도 상(相)을 불러다 씁니다. 심상체를 가지고 쓰죠. 완전히 사라졌다는 게 심(心)이 멸한 것을 의미한다면 상속할 수가 없는 것인데, 심(心)이 멸한게 아니고 심(心)의 상(相)이 멸한 겁니다. 심의 상은 항상 멸했다가 생겨납니다. 심상이 멸한다는 것은, 심상은 그 자체로 고정되어 변함없이 존재하는 그런 것이 아니라 조건에 의해 생겨났다가 사라지고, 끊임없이 변하고 움직이는 것임을 알아채서 ‘있지만 있지 않은 것’을 보는 것입니다. 그래서 그것에 꼬달리지 않게 되는 것입니다. “아! 이제 알았어.”라고 깨닫는 순간, 깨달은 내가 있다고 여기면 또 하나의 심상 속에 들어가는 것이니 그 깨달음마저도 그 순간의 상(相)의 작용임을 동시에 파악해야 합니다.

우리가 무엇인가를 알 때는 상(相) 속에 있는 거예요. 그렇지 않으면 어떤 앎도 일어나지 않습니다. 지혜와 통찰도 마음의 분열의 작용입니다. 의식이 생겨난 이후부터 우리는 ‘나’라는 느낌, 즉 자아감각을 늘 느끼면서 살아왔어요. 늘

붙잡고 살았기 때문에 그것이 느낌임을 모르고 그 느낌에 끌려 다닙니다. 에너지가 많이 몰려있으면 그것이 끄는 대로 가게 되죠. 그러다 '나'를 발견하기 위해 관찰하기 시작하면 물방울이 물방울을 느끼려는 것과 같아서 서로간의 차이가 없기에 대상이 사라지면서 자기도 사라집니다. 그렇게 무심(無心)이 되고 무아(無我)가 되면 삼매에 빠져서 마음이 텅 비게 된다는 말이지요. 아무리 깊은 선정이 평화와 고요를 일으켜도 그 상태에서는 '나'라는 것이 현상임을 발견할 수 없습니다. 거기에는 지혜가 없기 때문입니다. 그러다가 다시 깨어나서 대상을 보면 어느 샌가 또다시 나라는 느낌을 붙잡고 있는 것이죠. 그러다가 "이 느낌이 다시 나타났네. 이것이 무엇이지?"하고 다시 바라보면 또 주체와 대상이 사라져서 멍한 상태가 됩니다. 그렇기 때문에 발견되질 않아요. 우리가 발견하려는 것은 '나라는 것 자체가 하나의 대상'임을 발견하려는 것입니다. 그런데 나라는 것을 붙잡고 있는 의식상태에서는 그것이 주인이 되어있기 때문에 찾을 수가 없는 거죠. 그럼 언제 발견될까요? 바로 그렇게 주체인 '나'를 의식적으로 잡았다가 놓고, 다시 붙잡는 과정에서 닿을까 말까하는 찰나에 통찰이 일어나게 됩니다. 감지(感知)에서 감각(感覺)으로 가는 과정에 놓여있는 상태인데 그 사이에 그것에 닿을까 말까하는 과정이 섞여있다는 말입니다. 감지도 아니고 감각도 아닌, 확 닿으면 '알았다'는 상태이고, 떨어지면 마음이 텅 빈 상태예요.

모두 지금 탁자 위의 컵을 보면서 컵을 감지로 느껴봤다가 감각으로 들어가 봅니다. 마음에 컵이 나타났다가 사라지는 과정을 잘 보세요. 컵의 상(相)이 나타나는 순간 '느껴지고', 사라지는 순간 '느껴질' 겁니다. 완전히 사라졌을 때는 느낌도 없습니다. 그와 똑같이 '나라는 느낌'을 탐구하기 시작하면, 감각으로 들어가면서 '나라는 느낌'이 사라지고, 다시 살펴보고 의도하는 느낌을 붙잡으면 그 의도의 느낌이 대상이 되어 또 내가 생겨날 것이고 그럴 것입니다.

나라고 느껴지는 그 느낌은 현상입니다. 예를 들어 좀 더 자세히 살펴보겠습니다. 모두 지금 자기 마음 안에 뭐가 있는지를 살펴봅니다. (잠시 침묵...) 이때 여러분의 마음에는 '살펴보려는 의도'가 생겨날 것입니다. 바로 그 살펴보려는 의도가 이 순간의 주체감(主體感: 주체와 주체감은 다르다. 주체감은 주체라고 '느껴지는' 느낌으로 여전히 미묘한 마음속에서 잡히는 대상으로서의 상이다. 그러나 주체는 이순간 진정 마음의 주인 노릇을 하는 놈으로, 따라서 그것 역시 나타나 있기에 느껴지는 않지만 마음의 현상에 속한다. 주체로서 보이지 않는 상이라 할 수 있다.)입니다. 그 '의도'가 느껴진다면 느껴진다는 측면에서 그것은 대상이고, 그 의도를 느끼는 것은 주체입니다. 그러다가 그 의도를 더 깊숙이 들여다보면 느낌이 희미하게 사라지면서 바라보는 나도 사라지는 것 같은 느낌이 듭니다. 그러다가 '감각상태'로 들어가게 됩니다. 이때 다시 마음을 추스르고 뭔가를 찾아보려고 하면 살펴보는 느낌이 느껴지고, 그것을 대상으로 삼으면 또 '내가 생겨납니다. 지금 그 의도가 마음의 파도, 마음의 현상입니다. 마음의 파도는 산과 골로 구성되어 있습니다. 산은 드러나 있는 대상이고, 골은 보이지 않는 주체입니다. 대상과 주체가 하나의 사이클, 하나의 유닛입니다. 이 한 사이클이 의식의 기본단위입니다. 무엇인가 마음에 생겨나있는 상태죠. '내가 나'를 관찰하며 주체감을 바라볼 때, 느껴지는 그 '의도'는 '대상'인 것이고, 그것을 느끼고 있는 것은 어떤 '주체'입니다. 이것이 바로 마음에서 일어나는 현상입니다. 마음에 뭔가 '느껴진다면' 마음에 현상이 '생겨나 있다'는 의미입니다. 그런데 잘못 이해하여 이 마음의 파도를 바다전체가 느끼고 있다고 생각하는 것이 오해예요. 내가 바다가 되는 것이 아니예요. 나의 본질은 이미 바다입니다. 파도의 구조를 통찰해내면, 파도의 과정에 에너지가 머물지 않게 됩니다. 그렇지 못하면 파도에 에너지가 머물러 그것이 주인이라고 여기게 됩니다.

에너지가 그 어디에도 머물지 않을 때 바로 근원으로 존재하는 겁니다. 왜냐하면 우리는 이미 근원이기 때문에 그렇습니다. 에너지가 어딘가에 머문다면 일부가 되는 것이죠. 에너지가 어디에도 머물지 않으면 나는 바다인데, 에너지가 하나의 파도에 머무니까 나는 파도로 존재할 수밖에 없어요. 응무소주이생기심(應無所住而生其心)은 어딘가에 머무는 바 없이 마음을 내어 쓴다는 말입니다. 마음은 그냥 파도치게 되어있고, 늘 태어났다 죽습니다. 그런데 마음을 일으켜 쓰려면 에너지 중심이 파도 속에 머물지 않아야 해요. 어느 하나의 파도에도 머물지 않으면 그는 이미 바다입니다. 사실은 파도에 머물러도 이미 바다죠. 현상을 현상으로 보면 이미 근원에 도달했다고 보는 것은 그런 의미입니다. 근원이란 게 따로 '있지' 않습니다. 그것은 '있다', '없다'에 속하지 않습니다. 근원의 느낌으로 있는 것, 그런 게 아니예요. 근원의 느낌으로 있다면 또 다른 파도 속에 있는 것이죠. '느낌'을 '느끼고' 있으니까요. 그런데 깨닫고 싶은 사람은 자꾸 근원의 느낌을 느끼려고 합니다. "나는 깨달았어"라고 여기고 싶어해요. 그래서 그런 사람에게 깨달음도 없다고 말해주는 겁니다. 깨달았다고 여기는 마음도 하나의 파도 속에, 현상 속에 있는 것이니 현상을 떠나있지 않죠. 현상을 현상으로 보고 있지 못해요.

어디에도 머물지 않고 마음을 쓴다는 건 어떤 걸까요? 마음의 과정을 보게 되면 전체의 조화를 위해서 저절로 '내가' 쓰이게 됩니다. 나라는 것이 따로 없는데 누구를 위해서 쓰겠어요. 만약에 자기를 위해서 쓴다면 그것은 아직 묶여있는 겁니다. 자기라는 개체가 하나의 경계이고 만들어진 상(相)일뿐임을 알게 되면, 부분적인 상을 떠나 전체를 볼 수 있게 되고 그 전체의 부족한 부분을 메우는데 자기가 쓰입니다. 마음을 내어 쓴다는 말의 의미는 그렇게 전체를 위해 마음이 저절로 쓰인다는 뜻이지, 다른 신념을 만들어 내가 잘 살기 위해서 뭐든지 이룰 수 있다는 마음을 먹는 게 아닙니다. 그것은 자기라는 개념에 묶인 거예요. 하나의 개념에 묶이면 또 다른 개념에도 결국 묶이게 마련입니다. "내가 마음먹은 대로 될 거야."라고 생각하고 일을 추진하고, 이루고 나면 "내가 해냈어."하는 생각이 들면서 결국 나라는 것은 더 강화됩니다. 그렇게 내가 강화될수록 괴로움의 가능성은 점차 커집니다. 똑똑하고 훌륭해진 '사람'은 누군가 내게 작은 소리만 해도 듣기 싫거든요. 그래서 많은 것을 성취하거나 높은 자리에 오른 사람은 누가 작은 소리만 해도

자존심이 상합니다. 저항이 강해지는 것이죠. 그래서야 어떻게 나를 쓰겠어요. 마음을 내어 쓴 개체를 위한 것이 아닙니다. 전체를 위해서 망가진 것을 보수하고 전체가 번성하는데 쓰여 지게 된다는 것이죠. 내가 애써서 하는 것도 아닌데 저절로 그렇게 됩니다. 그 때가 정말 쓰이는 겁니다. 물론 이 '전체' 속에는 내 마음과 몸도 포함이 됩니다. 어떤 이들은 전체를 위한다고 하면 자신은 돌보지 않는 것으로 오해해요. 자기 몸과 마음도 전체의 일부로서 아주 귀하고 소중한 돌보고 가꾸어야 합니다. 다만 전체의 일부로서 말이지요.

전체의 조화와 균형을 위해 움직이는 모습이 다른 사람이 보기에는 한 '개체'가 '잘되려고' '애쓰는' 것 같아 보일 수도 있습니다. 하지만 근본적으로는 전체의 구멍 난 부분을 보수하고, 부족한 부분을 채우고, 너무 높은 부분을 깎아 내는 일에 '쓰이게' 됩니다. 그런데 균형과 조화에 쓰인다는 의미가 완전히 평평해지도록 한다는 것은 아닙니다. 완전히 평평해진다면 그것은 죽음의 세계이기 때문에 그렇습니다. 다양한 현상이 존재하는 것은 차이 때문이므로 그 차이를 다 없애는 것이 아닙니다. 다만 너무 극단적인 것을 조율하고 조화롭게 하는 데 내가 쓰입니다. 내가 따로 없기 때문에 그 외에는 사실 할 일이 없어요. 일단은 마음이 불편한 사람들을 위해 먼저 쓰입니다. 왜냐하면 자신도 불편한 마음을 갖고 살아가면서 헛된 추구를 해왔으니까 그 괴로움을 알기 때문에 그렇죠. 마음의 내용 속에 빠져서 끊임없이 무언가를 추구해왔는데, 마음의 내용으로부터 벗어남으로써 추구가 사라지면, 마음의 내용 속에 빠져있는 사람들로 하여금 마음자체를 보게 해주는 역할을 하게 됩니다. 그리고 더 나아가 전체를 위해 마음을 사용하게 되죠. 예로부터 지금까지는 “마음에서 빠져나오라.(應無所住)”는 것이 주된 메시지였습니다. 그런데 이제부터는 “마음의 내용에서 빠져나와서 마음을 쓰라.(而生其心)”는 표현들이 많이 나오고 있습니다. 옛날에 비해 많이 바뀌고 있어요. 공부하는 사람들이 산속에 틀어박혀서 자기 마음만 편하고 마는데서 벗어나서 점점 마음을 사용하는 측면이 강조되고 있습니다. 즉, 응무소주의 시대에서 이생기심의 시대로 접어들고 있는 것입니다. 물론 응무소주가 먼저 되어야 합니다. 그 응무소주는 '나는 없다'거나 '나는 영원한 참나이다' 또는 '있는 것도 아니고 없는 것도 아니다' 라는 것에도 머무르지 않는 것입니다. 흥미롭게도 자아(ego)를 플러스(+)적으로 강화시켜 삶을 개척하고 헤쳐나가는 데 주안점을 두었던 서양 정신은 점차 '나는 없다'를 강조하기 시작하며 균형을 잡아가고 있습니다. 그래서 겸손(humility)이 곧 힘없고 약하며 모욕(humiliation)을 당하기 쉬운 특성이라고 여겨 멀리해온 서양이 진정한 겸손을 발견하려고 하는 것입니다. 겸손과 모욕이라는 단어가 같은 어원을 가지는 것을 보면 서양이 자기강화를 어떻게 해왔는지 알 수 있습니다. 그러나 동양의 겸손은 약하고 무력해서 취하는 행동이 아니라 가장 강하고 높지만 언제든 스스로를 숙일 수 있다는 자기극복, 극기복례의 특성이어서 모두 그것을 귀하게 여겼던 것인데 서양이 그곳을 향해 가고 있는 것입니다.

반면 자아를 낮추어 마이너스(-)적으로 자기강화를 시켜 전체를 위해 희생하게 함으로써 삶을 유지하는데 초점을 맞추었던 동양은 플러스적으로 '나'를 강화시키는데 매력을 느끼고 서양화 됨으로써 조화의 가능성을 모색하고 있습니다. 그러나 그것은 표면적인 균형추구입니다. 진정한 균형은 이 피상적인 균형으로부터의 도약입니다. 지금 동서양은 융합의 시대를 맞이해 동서양의 특성이 만나고 있으며 거기서 새로운 탄생을 준비하고 있습니다. 그것은 인류의 도약이 될 것이며, 그 도약의 특성은 응무소주와 이생기심의 만남이 될 것입니다.

전체의 조화와 균형을 위해 마음을 쓰는 과정으로 가기 위해서는 그 이전에 개별적으로 자기 마음에 묶이지 말아야 하므로 마음을 잘 쓰는 여러 연습들을 미리 해볼 필요가 있습니다. 그 중에 가장 좋은 방법은, 내가 느끼는 이 마음이 전부가 아님을 파악하는 겁니다. 또는 그것을 파악하지 못했다 해도 불편한 마음을 그대로 느끼면서 가는 것도 좋은 방법입니다. 여러분이 깨어있기 심화과정에서 한 것처럼 감정은 감정대로 있고 나는 나대로 있는 거죠. 공포심이 있으면 그것을 전부라고 여기지 말고, 그것은 그것대로 있고 나는 나대로 있음을 느껴보세요. 사실, 여기서 말하는 '나'는 특별한 내가 있다는 의미가 아니라 공포심이 전부가 아님을 발견하라는 이야기입니다. 공포심은 마음의 현상으로 있는 것이지, 전부가 아니라는 것을 발견하면 분노의 느낌을 가지고서도 자기 할 일을 다 할 수 있게 됩니다. 이 연습을 꾸준히 하면 마음의 근력이 세집니다. 사업 도중에 수많은 역경을 넘어간 사람들은 마음의 근력을 키우는 이런 작업을 자기도 모르게 하는 경우가 있습니다. 우리와 차이가 있다면 그것은 자기를 위해서 한 일이고, 깊은 삶의 통찰로 이어지지 못한다는 측면이 있지만 말이지요. 로마군이 쳐들어올 때 클레오파트라에게 아들이 물었습니다. '어머니 저는 두려운데 어머니는 전혀 두렵지 않아보이십니다'. 그러자 그녀는 두려워하는 아들에게 “아들아, 나도 두렵다. 단지 너는 그것을 표현하지만 나는 그것을 표현하지 않을 뿐이다”라는 말을 했습니다. 클레오파트라 같은 사람은 마음의 두려움이 전부가 아니라는 것을 안 것이죠. 마음 자체를 바라보는 공부를 한것은 아니지만, 나라의 지도자로 있다 보니 저절로 터득된 것입니다.

이미 마음의 원리와 구조를 명확히 보고 통찰에 이르려는 사람도 마음의 근력을 키우는 이런 작업들을 함께 해나가야 합니다. 불편한 느낌과 함께 가라는 것은, 마음의 근력을 키우는 연습과 통찰을 같이 해나가라는 말입니다. 불편함, 두려움, 공포심과 함께 가다보면 이런 것들이 전부가 아님을 저절로 알게 됩니다. 통찰이 아직 일어나지 않았다 해도 마음의 불편함이나 느낌들을 그대로 둔 채로, '내가 한다'는 생각 없이 할 일을 하는 것이 바로 카르마 요가입니다. 카르마 요가는 일상의 생활 속에서 할 수 있는 수련인데, 일 자체가 수련이 되는 거죠. 마음의 근력을 키우면서 모든 행해진 일들을 내가 했다는 생각 없이 하는 것입니다. 일반적인 사업의 현장에서는 내가 했다는 생각이 있지요. 그런것이 바로 일반적인 사업의 현장과 우리 과정과의 차이입니다. (다음호에 계속)

청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

1. 청년 백일학교 일상

안녕하세요. 청년 백일학교 소식을 전해드리는 온비입니다!
이번호에서는 감자를 심기 위해 밭고랑에 비닐 작업을 했던 봄날의 일상을 나누려고 합니다!



모종삽, 호미, 곡괭이 등 밭 일에 필요한 도구들을 챙기고 나서, 청년 백일학교 7기 학생으로 입학한 은빛님과 6기 졸업자인 무지님과 함께 트럭 뒤에 타고 시원한 바람 맞으며 밭으로 향했어요.



밭에 도착했어요! 먼저 작업을 하기 위해 도구들을 하나씩 챙기고 사진을 찍었어요. 뭔가 일을 열심히 마친 느낌이 들죠? 청년 농사꾼의 향기가 나지 않나요? 관리기로 먼저 밭을 다 갈아 놓아 밭고랑을 만들었어요. 여기 위에 이제 검정 비닐을 씌우고 구멍을 뚫어 감자 씨를 심으면 된답니다!



비닐을 밭고랑 위에 쭉 펼치고 옆에 있는 흙을 퍼서 비닐을 고정시켜 주는 작업이에요. 방법은 생각보다 간단하지만, 직접 작업을 하면 만만치 않은 일이에요. 바람이 너무 세차게 부는 바람에 비닐이 자꾸 펄럭여서 작업이 원활하게 되지 않았어요. 그래도 청년 백일학교 학생들이 각자의 역할을 충실히 해 주고, 서로서로 도와가며 임하니 수월하게 해 낼 수 있었어요. 작업의 포인트는 비닐 위쪽이 구겨지지 않고 팽팽해야 해요. 팽팽하게 당긴 다음에 옆쪽에 흙으로 꼼꼼히 덮는 작업을 하고 있는 무지님의 모습이에요. 밭일을 하고 있으면 배가 금방 고파져요. 이번 작업도 생각했던 것보다 에너지가 많이 쓰였는데요, 저희 밭일을 도우러 오신 지곡아주머니께서 다양한 새참을 가져와 주셔서 맛있게 먹으며 이야기 나누는 시간을 가질 수 있었습니다.



비닐을 다 덮은 뒤에는 밭 5고랑에 감자를 심었어요. 오늘 폭풍 삼질하느라 고생 많았던 통무, 그리고 도건, 자형, 은빛, 무지, 온비까지. 반나절동안 움직이며 몸은 고되긴 했지만 함께 하는 기쁨을 느낄 수 있었던 유쾌한 시간이었답니다^^

● 청년 백일학교 7차 은빛님 인터뷰

아래 도건님을 '도', 은빛님을 '은'으로 표기하였습니다



도: 안녕하세요. 은빛님. 자기소개 부탁드립니다.

은: 안녕하세요. 저는 27살 은빛입니다. '은빛'의 뜻은 '은은한 빛'이에요. 평소에 아침에 잠에서 깨면, 창문을 통해 빛이 은은하게 들어와요. 이 은은한 빛을 맞으면 '오늘 하루도 힘내서 살아야지!'라는 느낌을 이 들어요. 이 은은한 빛, 은빛처럼 하루하루 힘내서 살아가자는 의미로 청년 백일학교 별칭을 '은빛'으로 지었어요.

도: 청년 백일학교에 오기 전, 어떤 일을 하셨나요?

은: 협동조합에서 고객을 상대하는 일을 했어요. 청년 백일학교에 관심이 생기게 된 이유는 지난달 깨어있기 기초 수업을 듣고 백일학교에 관심을 갖게 되었어요. 깨어있기는 지인의 강력한 말 한 마디를 믿고 아무런 사전 정보 없이 듣게 되었습니다.

도: 지인의 어떤 말에서 믿음을 갖고 수업을 참가하였고, 그 때 은빛님의 상태는 어땠나요?

은: 일어나지도 않은 부정적인 생각과 감정에 빠져 제 중심을 잡지 못한 상태였어요. 계속 외부 상황에 흔들렸어요. 온전히 저의 자유의지로 삶을 살아가는 것이 아니었죠. 제가 다니는 직장이 제 길이 아니라고 생각을 했어요. 그래서 결국 퇴사를 했어요. 깨어있기는 퇴사를 하고 새로운 시작을 하기 전에 지금 저에게 필요한 수업이니 꼭 들어보라고 지인이 강력하게 추천해서 듣게 되었어요. 지인이 저에게 해줬던 말에 확신이 가득 차 있었어요. 그래서 강한 끌림이 들어 깨어있기 기초과정을 바로 신청하여 수업에 참여하게 되었어요.

도: 그럼 청년 백일학교를 통해 생각과 감정에서 벗어나고, 하고 싶은 것을 찾아서 할 수 있을 것 같으세요?

은: 2박 3일 깨어있기 과정을 통해 백일학교에 들어와 더 깊이 탐구하는 시간을 가지면 그렇게 되지 않을까 하는 믿음이 커졌어요. 백일학교 커리큘럼을 믿고 따라가다 보면 저에게 강력하게 작용을 했던 생각과 감정으로부터 조금 떨어져 그런 저를 바라보고 살펴볼 수 있지 않을까 하는 기대감이 있어요.

도: 깨어있기 과정 중 어떤 부분에서 그런 믿음을 갖게 되었나요?

은: 깨어있기 과정이 있었던 2박 3일이라는 시간 동안에는 온전히 저한테만 집중할 수 있었어요. 깨어있기 때 배웠던 주의, 감지를 통해 조금이나마 제 자신을 객관적으로 떨어져서 바라볼 수 있었어요. 그 경험들을 통해 제가 예전과 달리 요즘에는 정말 부정적으로 변했다는 걸 드디어 구체적으로 알고 심각하다는 생각을 했었어요.

도: 깨어있기를 통해서 부정적으로 생각하고 있는 자신을 인식할 수 있었네요. 그 이후로 변한게 있나요?

은: 깨어있기 수업을 통해 제가 너무 제 안에 갇혀 있었다는 것을 느낄 수 있었어요. '그동안 나는 우물 안 개구리였구나, 스스로를 바꾸어 나가야겠다!'는 결심을 하게 되었어요. 하지만 회사로 다시 돌아가니 마음은 아니라는 걸 알면서도 사회적 통념과 주변사람들의 반대 때문에 회사를 그만두겠다고 말하지 못하고 괴로워만 하고 있었어요. 또 일상적인 안 좋은 관성에 빠져서 마음이 약해졌구요. 2박 3일 간의 깨어있기 과정이 마치 꿈 같이 느껴졌어요. 그때 새롭게

발견했던 느낌은 온데 간데 없이 사라졌었죠.

도: 그럼 그 이후에 어떻게 청년 백일학교에 올 수 있었나요?

은: 그런 상황이 반복되다가 어느 순간 '용기를 내지 않으면 변화할 수 없겠구나' 라는 생각이 들어 진짜 큰 용기를 냈습니다. 끝이 있어야 새로운 시작이 있을 수 있다고 저 자신을 다잡으며 힘들게 퇴사를 했고, 백일학교를 바로 접수했어요.

도: 백일 뒤 백일학교를 마치고 나서, 은빛님은 어떤 모습일 것 같아요?

은: 뭔가 원대한 모습을 기대하진 않아요. 다만 충실히 하루하루 따라가다 보면 변해있는 저를 만날 수 있을 것 같아요. 또 예전의 관성과 안 좋은 잔상들은 사라지고 새로운 관점이 생기지 않을까 하는 생각도 들고 제 자신도 떨어져서 바라 볼 수 있을 것 같아요.

도: 청년 백일학교에 임하는 포부와 마지막 한 말씀 부탁드립니다.

은: 처음부터 욕심 부리지 않고 차근차근히 조금씩 변화하고 싶어요. 또 제가 청년 백일학교 참여할 수 있도록 기회를 주고 후원해주시는 분들께 진심으로 감사드립니다.

● 청년 백일학교 7차 통무님 아래 도건님을 '도', 통무님을 '통'으로 표기하였습니다



도: 안녕하세요 자기소개 부탁드립니다.

통: 안녕하세요. 7차 백일학교에 입학한 통무입니다. 나이는 24이고, 현재 백일학교에서 생활한 지 25일차 되었습니다.

도: 백일학교에 어떻게 오게 된 건가요? 그 배경을 좀 알려주세요.

통: 군대 제대 이후 제 장래에 대한 문제와 여러가지 생각들에 깊이 사로잡혀 지냈어요. 그런 생활이 감당이 안될 만큼 커져서 혼란스러운 나날을 보냈습니다. 그렇게 몇 달을 생활하니 현실을 외면하고자 하는 마음이 생기고 피폐해지는 마음이 극에 달했었어요. 그러던 중 어머니께서 청년 백일학교라는 곳이 있다는 것을 알려주셔서 오게 되었습니다.

도: 어머니의 말씀이 왜 끌렸나요?

통: 어머니 말씀이 처음부터 끌리진 않았어요. 오히려 처음엔 강한 거부감이 들었어요. 잘 모르기도 했지만 백일학교 과정을 한다고 해서 별다른 효과를 보지 못할 것 같았거든요. 그래서 어머니와 많은 이야기도 나눴고 때론 다투기도 했어요. 그래도 어머니의 제안을 한번 믿어보자 하고 백일학교 면접을 보러 왔었거든요. 관심 반 의심 반의 마음으로 도착했는데 이 곳의 전체적인 분위기를 보고 '여기다!'라는 믿음이 생겨서 바로 결단을 내리고 오게 되었습니다.

도: 면접을 긴 시간 동안 했나요?

통: 20분 정도 했어요.

도: 20분밖에 안했는데 어떻게 바로 '여기다!'라는 믿음이 생길 수 있었나요?

통: 백일학교에 오기 전, 어머니의 이야기만 들었을 때에는 이곳 또한 형식적으로 마음을 치유하는 곳인 줄 알았어요. 전에도 어머니를 통해 의식 수련을 하는 단체들을 경험한 적이 있었는데 와 닿지도 않았고 효과도 없었거든요. 이러저러한 이유로 제 머릿속에 최악의 시나리오를 가지고 있었는데, 직접 함양 수련원에 와서 월인 선생님과 성지님과 대화를 하다 보니 제가 예측했던 생각과 전혀 다르다는 것을 몸소 느낄 수 있었어요. 그리고 그 이후에 백일학교에 입학하고 백일학교 식구들과 함께 지내면서 '이런 세상도 있구나!'를 제일 많이 느꼈어요. 제가 살면서 한 번도 상상해보지 못했던 다양한 경험들을 했어요. 백일학교 시작하는 순간부터 정말 흥미로웠고 지금도 즐겁게 탐구하고 있습니다.

도: 백일학교 생활 전에는 이런 쪽에 대해서 크게 관심이 없었다고 했는데 이곳에서 자신을 살펴보고 탐구한다는 것이 스스로에게 어떤 의미가 있고 일상에 어떤 변화로 연결되고 있나요?

통: 이곳에 오기 전까진 마음을 살펴본다는 것이 무엇인지, 느낌을 느낀다는 것이 무엇인지 전혀 몰랐어요. 그런데 여기에서 주의를 의도대로 움직일 수 있고 없앨 수도 있다는 것을 배우면서 자동적으로 일어나서 동일시 되었던 느낌들을 바라볼 수 있게 되었어요. 좋은 느낌이든 싫은 느낌이든 일어나지만 그것에 집착하거나 무의식적으로 동일시 되는 일들이 확연히 줄었어요. 기존에 무의식적으로 동일시 되어 있었던 기준들도 기준으로서 살펴보게 되면서 새로운 관점, 관점을 넘어서는 관점이 생겨나고 있습니다. 전에는 '나'라는 느낌이 무겁고 어두웠는데 지금은 가볍고 밝은 느낌으로 변한 것 같아요. 백일학교에서 무슨 일을 함께하든 즐거운 마음으로 임하고 있습니다.

