



오인회 소식

2017년 5월 (제68호)

권두언 (卷頭言)

본질을 추구하면 본질을 찾을 수 없습니다.

목이 마를 때 아무리 물을 마시는 생각을 해보아도 목마름이 가시지 않습니다.
그런 생각은 오히려 갈증을 더 부추깁니다. 그것이 실재가 아니기 때문입니다.

마찬가지로 우리는 '현상을 넘어가라', '생각을 넘어가라' 라는 말들을 듣고 그렇게
해야겠다는 마음을 가집니다. 그러나 이런 것들은 실재가 아닙니다. 바로 이런 일어난
마음의 비실재성(非實在性)을 보는 것이 실재를 보는 일입니다.

이것이 마음의 본질, 실체를 찾아가는 탐구의 역설입니다.
본질을 추구하지 말고 단지,
내 삶의 실재들이 얼마나 비실재인지를,
본질이라는 말이 얼마나 비본질인지를,
존재라는 것이 얼마나 비존재인지를 확인하세요.

그럼 언젠가 너털웃음이 날 것입니다.
그리고 우리가 본질 밖으로 떠난 적이 없음을 알게 될 것입니다.
또한 결코 본질을 떠날 수 없음을 알게 될 것입니다.

우리가 이미 본질인데, 어떻게 본질을 떠날 수 있겠습니까?

- 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

- 4월 30일 이길로 1,985,137원/ 5월 10일 류창형 3만원

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 40만원)

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

- 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주7, 솔내음5, 무유5, 고을5, 서원5, 여몽5, 원님4, 기보4, 썬이4,

허유3, 우심3, 거위3)

- 기타 (가온5, 구당5, 아롬드리4)

<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 1,869,951원 (上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원, 기보 100만원)

<번뇌즉보리 총서 후원계좌> 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)



오인회 인터뷰 - 무유(2)

경험의 내용물에서 자유로워지다



무유님은 대학시절에 다가온 여유로운 시간속에서 그리고 문학, 철학등 인문학에 대한 노출속에서 우리의 삶은 어디서 오며 어떻게 살고 어디로 가는가에 대한 끝도 없는 의문이 있었고 답을 찾아가는 과정에서 그 어디에서도 해소되는 맛을 보지 못했습니다. 그리고 직장생활 30여년 간간히 끊임없이 답을 구하는 여정속에서 마음은 답답갑갑함, 회색빛만 짙어져 갔습니다. 깨달음을 이루기 위하여 여러 곳을 전전하고 수많은 책들을 접하면서 조금씩은 뭔가가 다가오는 듯했으나 결국은 머리로만 아는 지식에 지나지 않아 채워지지않는 목마름은 지속되었습니다. 그러던 중 우연히 월인선생님이 쓰신 “깨어있기”와 “관성을 넘어가기”라는 책을 접하게 되었고, 실제로 깨어있기 기초, 심화 강좌와 감지인텐시브 과정에 참여하고 그 뒤를 이어 오인회에도 계속적으로 발길을 두게 되었다고 합니다.

"깨어있기" 강좌와 오인회를 통하여 마음과 의식이 발생하는 구조와 그것이 작용하는 구조를 심도있게 통찰할 수 있는 기회를 지속적으로 가졌습니다. 그 흐름이 감각, 느낌, 생각, 감정으로 이어진다는 것과 강화되는 마음이 본질에 바탕을 둔 의식의 다양한 발현이며, 고정적 주체가 없는 임시적이고 일시적인 생멸하는 현상에 불과하다는 것. 더 나아가 “나”조차도 마찬가지로 그 현상의 한 측면일 뿐이라는 깨침을 통하여 삶의 자유를 터득해나가고 있습니다. 이 순간 이자리에서 많은 사람들이 깨어있기를 통한 본질탐구를 통하여 원래부터 있고 부족함이 없는 자유를 누리기를 두손 모읍니다. - 무유 드림

허: 그렇다면 요즘 일상에서 감정적인 문제는 없나요?

무: 감정적인 문제라기 보다는 감정이 일어나는 부분에 대한 것을 이야기 한다면요. 예를 들면 영화를 보다가 슬픈 장면이 나오면 눈물이 나요. 그러다가 금방 또 잊어버려요. 이런 것처럼 떠올려보면 순간순간 감정은 일어나고 깊이 느껴지지만 그 감정이 전처럼 오래가지 않아요. 감정이 지속되는 시간이 많이 줄었어요.

허: 감정이 일어나도 문제가 되는 상황은 아닌 건가요?

무: 네. 일어나도 그것이 문제라는 생각이 안 들어요. 어떤 감정이 일어나는 이유는 제 속

에 있는 특정한 신념이 있어서 작동하는 것이지 문제가 있는 것이 아니니까요. 예를 들면 하늘에서 빗방울이 열면 눈이 돼서 떨어지듯이, 내면에 어떤 기준이 있으니까 작동하는 거죠. 작동하니까 몸이 영향을 받는 거구요. 가슴이 답답해지거나 열이 오르거나요. 그런 느낌들은 있는데 근본적으로 문제는 없는 거죠.

허: 그러면 그것에 대한 대처랄 것도 특별히 없겠네요?

무: 사실은 아무런 문제가 없는 거죠. 스위치 누르면 전기불이 들어오듯이 다 그런 작용 들인 거예요. 하지만 월인 선생님의 책 중 ‘관성을 넘어가기’ 내용의 관점으로 보면 관성을

다루어야 관성으로부터 자유로워질 수 있고 주변과 조화로울 수 있다는 측면이 때문에 그런 작업들은 계속 하고 있어요.

허: 그러면 지금까지 저와 인터뷰한 무유님은 누구인가요?

무: 무유라는 존재가 살아오면서 물려받은 것을 포함해서 경험한 것의 복합체라고 할까요. 깨어있기를 공부하기 전 기준으로 보면 그게 저라고 할 수 있을 것 같아요.

허: 깨어있기를 공부하고 난 이후의 기준으로 봤을 때는요?

무: 그런 것들은 제가 아니라 ‘나’라는 기준과 틀에서 일어나는 현상일 뿐인 것이죠. 그래서 그 경험의 내용물로부터 조금 자유로워졌어요. 전에는 경험의 내용 자체를 ‘나’로 생각을 했는데 지금은 상대적으로 많이 가벼워졌어요.

허: 상대적으로 가벼워졌다는 것은, 아직도 가벼워질게 있다는 말씀이신가요?

무: 사실 본질적인 관점으로 보면 가벼워지고 말 것도 없어요. 처리할 것도 없죠. 전에 어떤 책 내용에 이런 설명이 있었어요. 본질을 알아차린 이후에 그 본질과 하나가 되는 삶을 사는 데 어떤 사람은 10년이 걸리기도 한다고요. 자신이 전에 살아온 습들이 있기 때문에 그런 관성을 다루는데 시간이 필요하다고 하더군요. 저 스스로도 살펴보니까 마음의 구조를 본다고 해도 무의식적 반응 자체가 계속 작동을 하는 것이 느껴져요. 그런 관점에서 자동적인 관성적 패턴들을 계속 살펴보고 닦아 나가고 있습니다.

허: 조금 전에 살펴 보는 관점을 이야기하셨는데, 살펴 보는 건 누구인가요?

무: 어떤 상황이 있을 때 그 상황을 보는 ‘나’가 있는데, 그 ‘나’를 다시 보는 관찰자의 입장이예요. 깨어있기 용어로는 의식의 3분열이죠. 그 자리에서 현상을 느껴보면 모든 일어나는 것이 느낌에, 경험에 불과하다는 것이 분명해져요. 그러니까 어떤 바탕 위에서 잠시 생겨났다 사라지는 것이 보여요. 그런 자리로 가면 일어나는 현상에 영향을 받지 않게 되는 것 같아요.

허: ‘바탕’이라는 말이 정확히 어떤 의미인가요?

무: 바탕이 되는 자리에 있으면 모든 것이 거기서 잠시 ‘툭’ 생겨났다 사라지고, 생겨났다 사라져요. 시간의 차이는 있지만요. 어쨌든 그것이 어떤 실체가 있는 것이 아니고 생멸하는 그런 현상에 불과하다는 것이 파악이 되는 거죠. 그러다보니까 일어나는 것에 매이지 않게 돼요. 약간 초연해진다고 할까요.

허: 그럼 바탕이 되는 자리에 머물러 있을 때는 문제가 없지만, 거기서 이탈할 때는 문제가 생길 수 있는 건가요?

무: 그곳에 자리 잡으면 이탈이라는 것이 있을 수가 없죠. 무슨 일이 일어나도 뿌리가 바탕 자체에 있기 때문이에요. 말로 설명 드리기 쉽지 않네요.

허: 마음 바탕에 자리 잡는 것은 누가 자리 잡는 거죠?

무: 이것이 아는 것이 아니기 때문에 뭐라고 말을 할 수가 없어요. 안다면 벌써 대상으로 경험 되는 것이기 때문이에요.

허: 대상으로 누가 경험하는 것이죠?

무: 대상으로 누가 경험한다고 이야기하는 것이 애매한데요. 그 자리는 의식을 하거나 알 수가 없기 때문에 하나의 ‘대상’으로 경험할 수 없어요. 일단 그 자리에 있다가 의식으로 나와서 분리가 되는 순간에 ‘대상’이 생기고 ‘나’가 생기는 거예요.

허: 그 자리에서 떠나게 되는 건가요?

무: 그 자리에서 떠나는 건 아니고 그 자리에서 그런 ‘현상’이 발생한다고 볼 수 있어요.

허: 같은 자리네요?

무: 같은 자리라. 그 자리에서 무엇이 발생해도 제가 매이질 많게 돼요. 사실 무엇이 매일 ‘나’라고 할 수 있는 게 없어요. 표현을 해야 하니까 그것에 ‘나’라는 말을 넣게 되는데 정확하게는 그것을 ‘나’라고 할 순 없어요. 원래 ‘나’라는 것이 나라는 나 같은 느낌과, 어떤 경험의 복합체라고 알고 있었는데 사실은 그게 아니라는 거죠.

허: 그게 허상이었다는 것인가요?

무: 그런 거죠. 그런데 그것에 굉장히 매여서 살았던 거예요.

허: 그러면 정말 문제 자체가 생길 수가 없는 거네요?

무: 문제가 없는 거죠. 말 그대로 문제가 있지만 문제가 없다는 것. 희한하고 아이러니한 말이죠.

허: 그렇다면 전에는 일상에서 어떤 문제들을 느꼈을 것이고 그런 문제를 해결하기 위해서 그동안 깨어있기 강좌에도 참여하시고 다양한 노력을 하셨을 텐데 지금 와서 돌이켜보면 어떠신가요? 그런 것들을 문제로 여겼던 관점이 바뀌신 것이 있나요?

무: 그렇죠. 완전히 바뀌었다고 할 수 있죠. 전에 세상을 보는 관점 하고요. 지금도 가는 길에 있다고 생각하지만 그 때에 비하면 세상 보는 시각이 완전히 바뀌었어요.

허: 가는 길에 있다는 것은 무슨 의미인가요?

무: 지금까지 30년 정도 마음과 관련한 책을 많이 사서 읽으면서 세밀하게 따지고 분석해봤거든요. 이 공부가 머리로 하는 게 아닌데 계속 머리로 이해하려고 하게 되더라고요. 그런데 그렇게 하면 잘 되지 않고 굉장히 힘들었어요. 또 머리로 계속 공부하다보니 정보가 너무 많아서 서로 다른 개념들끼리 충돌할 뿐 실제 삶의 변화와 연결되지 않았어요. 그런데 ‘느낌’으로 공부를 하니 일상에서 행동의 변화가 일어나고 삶 전체적으로 변화가 일어나게 되는 것 같아요.

허: 지난 30년간 스스로가 변화되고자 노력을 해왔지만 생각과 논리로 살펴보는 방법이 실제 삶에 적용이 안 되셨던 거네요?

무: 정확히는 30년간 공부한 게 아니고 직장생활을 한 거죠. 실제적으로 공부는 많이 못했어요. 이성적 추론을 통해서 생각만 한 것 같아요. 교회 다닐 때는 사람들 만나면 ‘하나님이 있냐 없냐’ 를 가지고 토론하고요. 본격적인 공부는 아니었지만 관심은 많았어요.

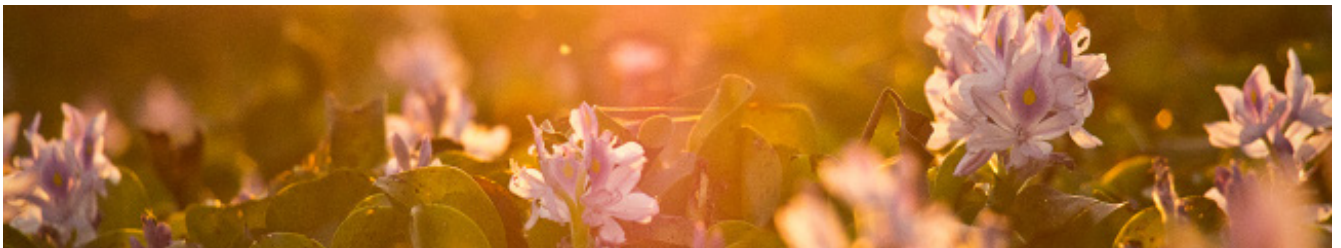
허: 왜 노력을 하게 될까요? 왜 그런 부분에 관심이 계속되었을까요?

무: 현재 저 자신이 못마땅했던 거겠죠. 저 스스로가 어떤 지점에 못 갔다고 생각하기 때문이에요. 저를 어떤 위치에 올려놔야 한다고 생각한 거죠

허: 그것도 일종의 신념이 아닐까요?

무: 그럴 수도 있죠. 그런데 그것이 참 잘 안 놓여요. 아직 부족한 점, 해결되지 않는 점은 감지를 꾸준히 하면서 살펴봐야 할 것 같아요. 감지를 하지 않으면 계속 생각에 빠지고 비슷한 상황이 반복되는 것 같아요. (다음 호에 계속)

대승기신론(51) - 2013년 5월 14일 강의



熏習義者。如世間衣服。實無於香。若人以香而熏習故。則有香氣。
 훈습의자. 여세간의의복. 실무어향. 약인이향이훈습고, 즉유향기.

훈습의 뜻이란 세간의 의복에 실제 향이 없지만 만약 사람이 향으로 훈습하면 향이 있는 것과 같다.

훈습(熏習)은 물건을 말하는데, 옷에는 원래 향이 없지만 만약 향기로 젖어들게 하면 옷에서 향기가 나는 것과 같다는 말입니다. 여기서 말하는 의복은 본질, 다른 말로 진여정법(眞如淨法)이라고 할 수 있는데 생멸문의 진여임을 기억해야 합니다. 절대 진리의 그림자라고 할 수 있습니다. 의식의 근원이자기보다는 순수의식이나 현상계에서 진여와 닮은 가장 투명한 것 정도로 볼 수 있는데 그냥 진여라고 말합니다. 의복에 향이 없지만 향으로 훈습하면 향이 생겨난다는 것은, 본질은 물들 수 없지만 본질의 그림자는 물들 수 있다는 의미입니다. 본질을 물이라 하고 물든 모습을 파도라고 한다면, 물든 모습이 아직 생겨나지 않아 파도가 전혀 없는 상태가 물과 가장 비슷한 상태겠죠. 물론 그 '모습'이 물 자체는 아닙니다. 파도치지 않는 고유한 물의 모습, 물든 본질의 그림자란 그런 겁니다.

우리의 의식은 늘 움직이는 모습인 파도만을 보면서 살아왔기 때문에 그것이 완전히 가리얏은 무(無)도 일종의 모습으로 파악합니다. 모습이 없는 모습인거죠. 저울에 물건을 놓으면 무게에 따라 바늘이 움직입니다. 점차 가벼운 것을 올려놓다보면 바늘이 점차 0을 향해 가겠죠. 머리카락을 놓으면 미세하게 바늘이 움직였다가 그 머리카락마저 치우면 아무것도 없는 0의 자리로 바늘이 돌아오죠. 우리가 무(無)를 체험하는 것은 이와 같이 무언가가 있다가 없어짐을 아는 것과 같습니다. 그리고 돌아와서 무(無)의 그림자나 이미지를 붙잡고서 “내가 무(無)를 체험했다.”고 말합니다. 무(無)의 이미지, 체험, 느낌이라는 것은 파도가 사라진 것 자체라기보다는 파도가 없어졌다는 이미지를 붙잡고 있는 거예요. 저울 바늘이 움직여서 숫자를 가리키는 것이 의식의 상태라고 해본다면 마음

의 내용이 있을 때는 항상 바늘이 움직입니다. 1에서 100까지... 거기서 0.01인 머리카락처럼 아주 가벼운 것이 있다가 그마저도 사라지면 특 0으로 돌아가면서 의식은 아주 멈춰버립니다. 대상이 사라져버린 거죠. 마음이 움직이지 않는 상태, 동념(動念)이 없는 상태입니다. 모든 움직임은 분열이 있는 이원론적인 것인데, 움직임이 멈추면서 분열이 사라지는 순간에 생겨나는 느낌을 가지고 우리는 흔히 무(無)를 경험했다고 말합니다. 의식의 세계로 돌아와서 하는 말은 모두 그 느낌일 뿐입니다. 이렇게 의식 속에서 하는 말은 모두 느낌, 일종의 감지라고 보면 됩니다. 마음에 잡히는 어떤 '모습'인 것입니다. 우리가 지금 나누는 말도 감지, 즉 그림자를 가지고서 하는 거죠. 이런 그림자는 물들 수 있습니다. 파도를 가라앉히는 작업, 즉 마음을 고요하게 하고, 감정에 물들지 않고, 생각과 느낌으로부터 자유로워지고, 평화스러운 마음으로 가는 그런 작업을 통해서 투명한 그림자를 맞보는 것이 흔히 말하는 순수의식이나 삼매입니다. 그런데 “나는 그것을 경험했어.”라고 말하는 것은 의식 속에서 설명할 때 느끼는 느낌일 뿐, 정작 그 속에 있을 때는 경험조차 없다는 점이 명확해져야 합니다.

此亦如是。眞如淨法，實無於染。但以無明而熏習故，則有染相。無明染法，實無淨業。但以眞如而熏習故，則有淨用。

차역여시. 진여정법, 실무어염. 단이무명이훈습고, 즉유염상. 무명염법, 실무정업. 단이진여이훈습고, 즉유정용.

이와 같이 진여정법(眞如淨法)에는 더러움이 없지만 무명으로 훈습하기에 물든 상(相)이 있으며, 무명염법(無明染法)에는 실로 맑은 업이 없으나 진여로 훈습하기에 맑은 쓰임이 있다.

진여정법(眞如淨法)은 절대적인 진리의 그림자입니다. 그림자라 해도 더러움 없이 깨끗하고 투명하죠. 그렇지만 그림자이기 때문에 무명이 훈습하여서 물든 상(相)이 있습니다. 의식의 세계에서 말하는 깨달음과 깨닫지 못함은 모두 상(相)이라고 말했습니다. 신(信)이죠. 석가모니가 보여주는 모든 법도 일종의 신(信)입니다. 깨달음이라는 믿음이죠. 보이고 드러나는 모든 것은 법(法)이고, 그 법은 현상이라고 했습니다. 그렇기 때문에 진리에 대한 상(相)도 있을 수 있습니다. 진리의 상(相)에는 생각적인 상(相)뿐만 아니라 느낌의 상(相)도 있습니다. “내가 경험했어.”할 때 느껴지는 느낌입니다. “아! 드디어 알았어.”라고 여기는 마음이 일종의 진여상(眞如相)인데, 그런 마음이 든다면 아직 상(相) 속에 있는 겁니다. 그런데 이런 상(相)이 없다면 진리에 대한 이야기를 할 수조차 없겠죠. 그래서 옛 선사들은 제자들이 상(相)에 걸리는지 그렇지 않은지를 살폈습니다. “네가 뭘 봤는지 한번 이야기해봐라.”해서 이런 저런 말을 하면 특하고 한 대 치는 것이죠.

진여정법(眞如淨法)에는 더러움이 없지만 무명(無明)으로 물든 상(相)이 있다고 했습니다. 상대적인 진여, 말로 설명 가능한 진여, 보여질 수 있는 진여는 전부 생멸문의 진여입니다. 생멸문의 진여이기 때문에 물들 수 있습니다. 마음에서 일어나는 그 어떤 것도 모두 상(相)입니다. “그래. 이제 다 이해됐어.”, “더 이상 괴롭지 않아.”하는 것은 다 마음의 상(相)이에요. 절대적 세계에는 괴로움이나 괴롭지 않음 자체가 없습니다. 상대적 세계에 괴로움과 괴롭지 않음, 깨달음과 깨닫지 못함이 있죠. 그래서 우리가 말하는 깨달음은 대부분 생멸문의 깨달음입니다. 예를 들어서 감각에 대해서 설명해보죠. 감각은 어떤 느낌이나 감정, 생각이 없는 상태입니다. 눈앞의 물건을 바라보면 어떤 감지가 떠오르죠. 지금 감지를 느끼면서 설명을 들어보세요. 눈앞의 컵을 바라보면 그에 대한 감지가 마음에 떠오르는 것이 느껴집니다. 마음에 떠오른 상(相), 마음의 움직임, 느낌, 그런 것이 감지죠. “감각은 그런 감지가 없는 상태야.”라고 설명할 때는 이미 마음에 어떤 감지가 형성됩니다. 지금 내게 떠올랐던 느낌이 없는 상태, 다시 말해 감지가 없어진 상태라는 것을 또 하나 만들어낸다는 것입니다. 그런 감지가 형성되면서 감각에 대한 이해가 일어납니다. 감각에 대해서 말하고 있지만, 그 순간은 감지상태인거죠. 감지상태에서만 이해라는 의식적 현상이 일어납니다. 감지들의 관계 속에서 일어나는 거예요. 감각상태에서는 이해라는 것 자체가 없습니다. 만일 무언가가 있다면 그건 감각상태가 아닙니다. 이와 같이 감각상태와 감지상태는 확연히 다르지만 말로 그것들을 설명하고 이해할 때는 똑같이 감지상태에 있을 뿐입니다. 그래서 모든 설명과 표현에 나오는 법(法)은 현상이라고 말하는 겁니다. 이해할 때도 “아하!”하고 고개를 끄덕이는 순간 하나의 감지 속으로, 마음의 상(相) 속으로 들어가는 것이죠. 그러한 감지가 없는 세계에는 이해도 이해하지 못함도 없습니다. 감각상태는 모든 개념을 떠난 것인데 거기에 어떤 이해와 이해하지 못함이 있겠습니까? 마음의 상(相)이 모두 사라진 상태이니 거기에는 유(有)와 무(無)도 없습니다. ‘아무것도 없음’을 이해

하려면 뭔가를 마음에 떠올려야 합니다. 그런데 감각으로 들어가면 ‘아무것도 없음’ 마저 없습니다. 그게 ‘있는 것도 아니고, 없는 것도 아니고, 있고 없음마저 아니다.’라는 것입니다. 구분하는 개념의 세계를 떠나있죠. 이제 여러분은 깊은 감각상태로 들어갈 수 있기 때문에 이 말이 이해될 것입니다. 그리고 이 말이 이해된다는 것은 지금 잠시 감지로 나왔다는 의미이고, 무명으로 혼습해서 물든 상(相)이 여전히 있다는 말입니다.

생멸문의 진여는 절대가 아닌 상대적인 진여이기 때문에 무명에 물드는 것입니다. 절대는 물들지 않아요. 물들 원천이 없습니다. 그래서 폭우가 쏟아져도 대지는 젖지 않는다고 말했습니다. 폭우가 쏟아지는데 어떻게 땅이 안 젖겠어요? 그러나 진여의 그림자가 젖을 뿐이죠. 병들면 아프지만 진여의 그림자가 아플 뿐입니다. 절대에는 아픔도 아프지 않음도 없습니다. 아프지 않다는 게 아니라 아픔과 아프지 않음이 없다는 말입니다.

무명염법(無明染法)에는 실로 맑은 업이 없으나 진여로 혼습하기에 맑은 쓰임이 있다고 했습니다. 무명으로 물든 현상에 정업(淨業)이 없다는 말은, 파도의 모습은 결코 물이 아니라는 의미입니다. 그러나 신기하게도 진여에게 물들어서 맑은 쓰임새가 있을 수 있다는 말입니다. 이것이 바로 ‘걸림 없이 마음을 쓴다.’는 거예요. ‘맑은 쓰임(淨用)’은 물들지 않음을 기반으로 하는 쓰임입니다. 깨어있기 심화 과정에서 ‘슬픔은 슬픔대로 있고 나는 나대로 있다.’를 경험한 적이 있죠? 그 때의 ‘나’는 한정된 나라고 보다는 슬픔을 느끼는 입장에서의 그 무엇입니다. 물든 마음은 물든 마음대로 있지만 그와 동시에 존재하는 물들지 않은 마음도 있습니다. 그게 바로 맑게 쓰이고 있는, 진여의 모습에 물든 무명입니다. 그동안은 끊임없이 물들어 있는 ‘나’를 살펴보는 것에만 초점이 맞춰져 있었는데, 그것은 물든 부분과 함께 물들지 않은 부분이 있음을 확인하는 작업이었습니다. 그것을 근본의 그림자라고 표현했었죠. 이렇게 맑은 쓰임이 있을 수 있는데, 그렇지만 그것은 그림자일 뿐 절대 는 아니죠. 전체주의나 주의에 주의 기울이기를 하면 슬픔에 상관없는 투명한 주의가 동시에 있음을 알 수 있습니다. 근본자체는 아닙니다. 왜냐하면, 애써야만 그 상태로 있을 수 있기 때문에 그렇습니다. 다른 상태로 옮겨가면 그 상태가 깨지고 변하잖아요. 하나의 현상이라는 의미입니다. 그렇기 때문에 애쓰면 투명한 주의에 머물 수 있다는 것은 마음을 써야한다는 의미입니다. 절대의 세계는 마음 씀이 없는 세계예요. 마음을 써서 맑은 상태로 간다면 그것은 생겼다 사라지는 현상에 속하는 것입니다. 용(用)은 현상세계에서 일어나는 일입니다. 마음이 쓰여 진다는 것은 움직임을 의미하고, 그것은 에너지가 흘러서 레벨의 차이가 생겼음을 의미하고, 또 분열을 의미합니다. 아무리 투명하다 할지라도 분열된 상태는 무명의 세계입니다. 진여를 닮은 무명의 세계죠. 분열의 세계를 무명의 세계라고 이해하면 됩니다. 가장 기초적인 무명은 나와 대상의 분열이죠. 심화과정에서 연습했던 것처럼 무명에 물든 회노애락에 상관없이 존재하는 ‘나’는 진여를 닮은 무명입니다. 물들지 않은 투명한 모습을 지닌 무명이죠. 슬픔이나 기쁨과 같은 에너지의 뭉침과 머뭇 현상을 부분으로 파악하는 전체를 의미합니다. 특별한 누가 있어서 슬픔에 물든 현상을 바라보는 것이 아니라, 진여로 혼습한 무명이 슬픔에 물든 현상이 내가 아님을 파악하고 있는 것이고, 그게 맑은 쓰임입니다.

흔히들 잘못 알고 있는 것 중에 하나가 명상의 본질이 파도치는 마음을 가라앉혀서 고요하게 만드는 것이라는 이해입니다. 고요해진 마음은 진여를 닮은 무명일 뿐입니다. 고요한 ‘모습’에 초점이 가 있기 때문입니다. 파도가 없는 모습은, 파도가 있다가 사라진 상태의 모습입니다. 무(無)를 느끼는 것과 같은 것이죠, 모습이예요... 마음에서 느껴지는 무(無)는 무엇입니까? 마음에 어떤 형상이 있다가 툭 사라지고 없는 모습이예요. 텅 빈 모습, 텅 빈 느낌인 일종의 감지죠. 그것은 여전히 느낌에 초점이 가 있는 것입니다. 마음으로 잡을 수 없는 절대에 빠져 들어가서 자기가 사라지는 것이 아니라, 자기가 아직 남아서 텅 빈 무(無)의 느낌을 잡고 있는 것이고, 여전히 마음이 분열되어 있는 상태입니다. 완전히 가라앉은 파도의 모습을 잡고 있을 때 무(無)의 느낌이 느껴집니다. 그러다가 “이 것도 모습을 붙잡고 있는 거구나.”를 파악하게 되면 모습에서 떠나 분열이 사라지고, 내가 보고 있는지 보여 지고 있는지 헛갈리다가 깊은 나락으로 빠져들게 됩니다.

의식은 마음의 모습만을 붙잡을 수 있습니다. 모든 모습은 감지이고, 항상 이원론적입니다. 빛과 어둠, 하늘과 땅, 남자와 여자, 사람과 사람 아닌 것, 이렇게 항상 이것과 저것으로 경계 지어지죠. 이렇게 마음이 나뉘는 경계 지음을 통해서 의식 활동이 일어납니다. 마음이 분열되어 있는 상태가 기본적인 무명의 모습이고, 가장 기본적인 분열은 주체와 대상의 분열입니다. 그런데 장엄한 자연의 광경을 보거나 아주 아름다운 꽃을 보거나 정말 좋은 향기를 맡을 때 언뜻 자기가 사라져버리고 그 느낌으로 가득 차는 경험을 하기도 합니다. 너무나 황홀하고 강렬해서 무언가를 느끼는 자기가 사

라지고 느낌만 남는 거죠. 그리고 다시 나와 대상으로 분열되었을 때 “아! 이런 향이구나.”하고 그 느낌을 의식하게 됩니다. 그런데 잘 살펴보세요. “이런 향이구나.”하고 의식하려면 그 향과 다른 향을 구별하고 비교해야만 합니다. 그런데 어린아이는 마음에 쌓아둔 비교대상이 없기 때문에 매순간 일원적인 느낌에 빠집니다. 태어나서 처음 보니까 너무 신기한 거죠. 그래서 지나가는 개미떼를 한 두 시간 계속 쳐다보고 있기도 합니다. 마음에 개미의 흔적을 남기면서 바라보고 있는 거예요. 마음은 마치 물과 같아서 개미 형상의 물 모양이 만들어져서 물을 헤집고 다니면서 개미라는 흔적이 마음에 남는 겁니다. 이처럼 무엇을 보는 순간 우리 마음에도 그와 똑같은 것이 형성된다고 보면 됩니다. 청각적으로는 어떤 소리를 들을 때 물로 만들어진 사분음표가 물속에서 춤춘다고 비유할 수 있겠죠. 어떤 것을 보고, 듣고, 감각할 때 마음만이 만들어낼 수 있는 상(相)이 활개치고 있는 겁니다. 그렇게 마음은 감각을 통해 본뜬으로 해서 마음속에 경계를 만듭니다. 물속에서 물로 만든 물고기가 헤엄치는 것과 같아요. 마음의 모든 상(相)들은 결국 말로 표현할 수 없는 마음의 재질로 만들어져 경계 지어진 것뿐입니다. 알거나 느낀다고 여기는 마음의 모든 현상자체가 물속의 물의 흐름과 같은 것입니다. 그것을 알면 경계 속에 있으면서도 경계 없음을 늘 파악할 수 있게 되죠. 물로 만들어진 물고기가 물속에서 헤엄치는 것이 나라는 느낌입니다. 이때 물고기와 물이 다르지 않음이 파악되면 경계는 사라지고 물이 되어버립니다. 그런데 우리가 하려는 것은, 경계를 그대로 두면서도 물고기와 물이 다르지 않음을 늘 파악하려는 겁니다.

지금 마음속에 일어나는 그 어떤 마음의 상(相)도 경계라고 여겨보세요. 내가 무언가를 찾으려고 하고, 알려고 하는 그 의도자체가 경계그리기입니다. 물속에서 이 물과 저 물로 나누는 거예요. 나눠져서 주체 노릇하는 것도 물이요, 나눠져서 대상 노릇하는 것도 물이고, 나누는 것도 물이고, 그 둘 사이에 일어나는 느낌도 물입니다. 무명은 나눠진 것입니다. 물로 만들어졌지만 물로 만들어진 물고기와 물로 만들어진 바위는 다르죠. 모습에 초점이 가있으면 물고기와 바위는 다릅니다. 그런데 물에 초점이 맞춰지면 아무리 모습이 달라도 물은 물일뿐임이 파악되고 한 순간에 바위와 물고기가 사라집니다. 이게 바로 무명과 진여의 차이입니다.(다음 호에 계속)

청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

1. 청년 백일학교 일상



산청 암벽장

월인 선생님과 백일학교 식구 모두 모여 산청 암벽장에 다녀왔어요! 하네스와 라벨 등 암벽등반을 하기 위해 필요한 각종 장비들을 갖추고 한 명씩 실전 암벽을 체험해 보았어요. 정상까지가 꽤 높아서 중간에 손과 발이 후덜덜 떨리기도 했지만 선생님의 조언대로 차근차근 따라 올라가다 보니 어느새 모두 정상에 도착할 수 있었어요 ^^ 암벽은 참 재밌어요!



수승대

날이 너무나 화창해서 거창 근처에 있는 수승대로 나들이를 다녀왔어요. 주말인데도 불구하고 사람들이 북적거리지 않아 고요하게 잘 느끼다 왔어요. 수승대 풍경을 배경삼아 백일학교 식구들이 모두 모여 후원회모임 초대영상을 찍었어요. 처음엔 어색했지만 찍으면 찍을수록 자연스러운 느낌이 살아났어요. 자형님이 싸 주신 맛있는 간식 먹으면서 나들이도 즐기고 백일학교 모임도 가지며 탐구에 대해 나누는 시간도 가졌답니다 ^^

*백일학교가 더 궁금하시다면?

백일학교 블로그 바로가기) <http://blog.naver.com/zkap0311>

인스타그램 바로가기) https://www.instagram.com/100days_school

2. 청년 백일학교 7차 중간 인터뷰

아래 도건님을 '도', 은빛님을 '은', 통무님을 '통'으로 표기하였습니다



도: 안녕하세요. 먼저 자기소개 부탁드립니다!

은: 안녕하세요 은빛입니다. '은은한 빛'의 줄임말로 은빛이라고 이름을 지었어요.

통: 저는 통무입니다. 백일학교 오기 전에는 몇 달간 집 방구석에 박혀서 지냈어요. 어떻게 살아갈지 고민하며 괴로움 속에 있었어요. 그런데 어머니께서 백일학교를 소개해 주셔서 오게 되었습니다. 올해 24세인 저는 음악을 좋아하고 노래를 무대에서 부르고 싶어하는 청년이었습니다.

도: 지난 3월에 인터뷰를 했고, 두 달만에 또 인터뷰를 하게 되었네요. 소감이 어떠세요?

은: 제 인생에 있어 정말 잘한 일 중에 하나가 퇴사를 하고 백일학교에 참여하고자 용기낸 것이에요. 온전히 제 자신을 스스로 살펴볼 수 있는 시간이었어요. 그만큼 나를 살펴보는 것이 힘이 들긴 했었지만 포기하지 않고 계속 잘 살펴본 제 자신이 너무 뿌듯합니다.

통: 새로운 세상을 만난 것 같은 느낌이 많이 듭니다. 85일 동안 여러 가지 경험들을 통해서 전혀 다른 시각으로 세상을 바라보게 되었습니다. 말 그대로 또 다른 세상입니다.

도: 백일학교 졸업을 코앞에 두고 있는데, 그동안 어떤 시간을 보내셨나요?

은: 백일학교 초반에는 올라오는 감정에 경계짓고 느끼는 것을 중심으로 탐구했어요. 강한 감정부터 복잡한 감정까지 어떻게 경계 짓고 느끼고 놓는지를 계속 탐구하면서 감을 잡을 수 있게 되었어요. 그리고 그 감정의 뿌리까지 직면하면서 제가 그동안 그렇게 힘들어했던 감정으로부터는 어느정도 자유로워 졌습니다.

통: 그동안 새로운 경험들을 통해서 통찰도 하고 나름대로 살펴보는 힘도 생겼지만, 한편으로는 '슬럼프에 빠진 나'를 놓친 경우도 있었습니다. 또한 '느낌을 지우려고 애쓰는 나'에 동일시가 되기도 했습니다. 지금은 계속 살펴보면서 아직은 많이 부족하다는 것을 조금씩 체감하고 있으며, 현재는 느낌과 함께 가는 연습을 하고 있습니다.

도: 지금 삶에서 펼쳐지고 있는 것들은 어떤 것인가요?

은: 지금 일어나는 현상들을 살펴보면서 '생각 느끼기'를 연습하고 있어요. 처음에는 '어떻게 생각을 느끼지?'라고 생각을 해서 잘 되지 않았습니다. 하지만 월인 선생님과 도건님의 도움 덕분에 감을 잡았고 습관화하기 위해 계속 탐구중입니다.

통: 매순간 순간이 새롭고 풍성합니다. 일상 속에서 늘 새로운 것을 발견하게 됩니다.

도: 백일학교에 와서 가장 인상 깊었던 경험과 통찰을 말해주세요.

은: '감정을 느낄 수 있게 된 것'이에요. 감정을 경계짓고 세밀하게 느끼니, 바로 떨어져나오고 제가 필요할 때 사용할 수 있게 되었어요. 이것이 제가 여기 처음 왔을 때의 목표였는데 그것을 이뤄가고 있는 것 같아서 기뻐요. 그래서 어느정도 큰 감정들이 잡혔지만, 이제는 동시다발적으로 올라오는 복잡한 감정이 잡기가 힘들어졌어요. 도건님과 이와 관련한 연습을 꾸준히 했더니 이제는 감정을 잘 다룰 수 있게 되었어요. 또한, 저에게 자주 올라오는 감정에 대해서는 그 뿌리까지 깊숙이 보았어요. 조금은 힘들지만, 보고나니 더이상 같은 감정은 나타나지 않아요.

통: 자연의 말걸기를 하는 중에 대나무 숲에서 지금 이순간에 몰입하여 '나의 존재감'이 사라지는 경험을 했어요. 이로 인해 제가 현상에 계속 힘을 주고 믿고 있던 것들이 하나씩 흔들리는 계기가 되었습니다. 이후로 바라보는 대상에 대해 저것이 진짜 있는 것인지 내 느낌을 투사해서 보는 것인지 헷갈리다가 더 지나서는 제가 보고싶은 것만 본다는 것을 조금씩 느낌으로 느끼게 되었습니다.

도: 그것을 통해서 일상이나 나에 대한 인식이 어떻게 변화했나요?

은: 스스로 감정의 뿌리를 보는 것이 힘이 들었지만, 보면 볼수록 감정이 왜 올라오는지 이해가 되었어요. 이렇게 되니 자주 올라오는 감정들이 나타나지 않을 뿐만 아니라, 감정이 나오더라도 바로 경계 짓고 느끼게 되었어요.

통: 대화를 하거나 상대방을 보거나 무슨 일을 할 때 등.. 매 순간 지금은 어디에 빠져있는 건 아닌지 질문을 던지게 되는 계기가 되었어요. 아직도 느낌에 빠져있거나 잠시 생각에 잠길 때도 있지만 그것을 좋다 나쁘다라고 분별하지 않고 그냥 그렇구나 라고 지나가고, 순간순간에 의미를 두고 있습니다.

도: 여기에 오지 않았더라면 어땠을까요?

은: 계속 제 안에서 올라오는 감정과 생각만 쥐고 살면서 힘들어했을 것 같아요.

통: 아마 계속 방에서 고민하며 더 나은 방향을 찾았을지 계속 폐인처럼 지냈을지 알 수 없습니다 ^^ 이곳에서의 삶, 깨어있는 느낌과 함께하는 생활이 너무나 황홀하고 풍성해서 오지 않은 것에 대해 생각하면 별로 좋은 느낌은 아닙니다.

도: 백일학교는 내 삶을 어떻게 변화시켜가고 있나요?

은: 백일학교는 스스로 살펴볼 수 있는 힘을 키워주고 성장하도록 도움을 주고 있습니다.

통: 원래 저는 제가 생각하는 이상을 이루기 위해서 열심히 살고 능력을 개발하려고 했어요. 이게 나쁘다는 것은 아니지만 열심히 무언가를 하고 능력을 개발하는 그 순간순간은 그냥 감내해야 될 시간이라고 단정짓고 살았죠. 그러다보니 그 순간에 있지 못하고 미래에 대한 생각 속에 잠겨서 그 순간의 느낌들을 느끼지 못했어요. 하지만 지금은 조금이나마 지금의 순간에 있으려고 하고 느끼면 느낄수록 풍성합니다. 한마디로 제 삶 전체가 풍성한 느낌으로 충만하게 되었어요.

도: 지금의 주제는 무엇인가요? 주제에 대해 설명해주세요

은: <생각 느끼기>입니다. 생각을 감정처럼 경계짓는 방법을 몰랐었는데 최근에 생각도 감정처럼 잡고 놓을 수 있는 방법을 익혔고 연습하고 있어요. 처음엔 감정 밑에 있는 기준을 보기 시작하다가 그 기준도 생각이라는 생각이 들었어요. 지금 이 순간에 떠올라지는 생각에 집중하게 되었어요. 생각에 힘을 주면 자꾸 부정적인 생각만 끝이 없이 생겨났어요. 생각 자체가 어디서 일어나는지 다른 곳과 차이를 느껴보고 분별해서 느껴보니 감정과 같이 잡히고 진정 내가 원해서 생긴 생각이 아니라는 것을 알아차렸어요. 그랬더니 계속 생각에 묶여 있지 않을 수 있게 되었어요.

통: 요즘 저는 <행동력>에 관한 주제를 가지고 탐구하고 있습니다. 이 주제를 잡은 이유는 몸은 마음이나 생각보다 매우 느리게 반응한다는 것을 발견했어요. 그래서 몸을 먼저 움직이고 행동력을 높이니 마음은 더 쉽게 바뀌더라구요. 예전에는 살펴보기 위주로 했지만 요즘은 살펴보는 것은 물론이고 가능하면 즉시 행동을 하려고 노력해요. 실제로 주제를 탐구 하다보면 인사를 잘 못하는 제가 인사성이 높아지고, 무서워하는 것들을 무서워하지 않게 되고 온전히 있는 그대로를 느끼게 되었습니다.

도: 앞으로 남은 백일학교 생활 동안 무엇에 집중하고 싶은가요?

은: 저는 지금 차근차근 단계를 밟아가고 있는 것 같아요. 감정을 보는 법을 익히고 습관화 했으

3. 통찰력 여행 후기: 도란도란 OFF THE RECORD / 성지, 온비

공동체 학교의 프로젝트인 <통찰력 여행>을 다니고 있는 성지님과 온비님이 통찰력 여행 이후에 모여 도란도란 나누었던 후기를 전해드립니다 ^^



성: 통찰력여행 프로젝트가 5월부터 본격적으로 시작되었죠. 그동안 청년 백일학교를 생활을 하면서는 온비님 스스로의 문제와 마음을 살펴보는 데 초점을 맞췄다면, 지금은 공동체학교 프로젝트인 <아름다운 세상을 위하여>에 참여하면서 안내자로서도 돕고 있는데요, 이 과정을 통해 나의 마음을 살펴보는 것을 넘어, 다른 사람들의 문제 또는 사회의 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있는 지혜가 자라나는 시간이라고 볼 수 있을 것 같아요. 소감이 어떠세요?

온: 특별히 제가 ‘누군가를 도와야지!’하는 마음으로 이 프로젝트에 참여하고 있는 것은 아닌데요, 그래도 제가 그동안 청년 백일학교에서 스스로 탐구했던 과정을 직접 살펴보고 느껴왔기에 다른 사람들이 자기 생각과 기준 속에 빠져서 갇혀 있을 때 그것이 느껴져요. 그런 분들을 보면 그 순간 어떤 질문이 ‘툭’하고 떠올라요. 떠오른 것을 상대방에게 투명한 마음으로 질문하는 역할을 조금씩 하고 있는 것 같아요.

이런 과정을 거치면서 달라진 점이라고 한다면 생각나는 것은 이번에 통찰력 게임을 마치고 친구를 만났어요. 8년만에 만나는 친구였고 마침 시간이 서로 1시간 밖에 여유가 없어서 밥을 같이 먹으면서 대화를 했어요. 예전과 다르다고 느껴진 것은, 대화를 나누는 순간순간 친구에게 온전히 관심이 가는 것이 느껴졌어요. 저도 모르게 그 친구가 지금까지 어떻게 살아왔는지에 대해 온전히 관심이 가더라구요. 이야기를 듣다보니 통찰력게임을 안내하는 것처럼 깊은 질문들이 저도 모르게 툭툭 던져지는 거예요. 그래서 1시간 서로 깊은 대화를 나눌 수 있었어요. 그 친구도 스스로 생각하지 못했던 새로운 부분까지 살펴볼 수 있었다고 놀라면서 이야기를 했어요.(웃음) 생각해보면 제가 예전에 친구들을 만났을 때에는 그 친구에게 주의와 관심을 온전히 주지 못했고, 주로 저에게 초점이 있었기 때문에 표면적인 대화로밖에 진전되지 못했는데 통찰력 게임을 안내 하면서 상대방에게 온전히 관심을 기울이는 것이 연습되다 보니 부작용(?)으로 대화의 질이 굉장히 깊어지고 풍성해 졌다는 것을 많이 느꼈어요. 친구들도 예전과 다른 대화 패턴으로 질문을 하니깐 조금 놀라는 경우도 있어요. ‘예전엔 이런 친구가 아니었는데...’란 느낌이랄까요?

성: 우리가 백일학교 과정에서 탐구를 하면 겉으로는 내가 많이 달라졌나? 라는 생각이 들 때도 있는데 이렇게 일상에서 생겨나는 관계속의 변화를 보면 변화를 실감하게 되는 것 같아요. 공감이 되네요. 이번에 통찰력 여행을 하면서 제일 인상 깊었던 순간을 하나 뽑아본다면 어떤 것인가요?

온: 통찰력 여행에 참여했던 주영님이 심장호흡법을 한 이후에 게임의 흐름이 잡히는 모습이 떠올랐어요. 주영님이 처음 게임을 하면서 잘 풀리지 않는 느낌이었는데 카드를 보고 즉시 떠오르는 느낌이 아니라 이미 알고 있는 생각을 이야기 해서 그랬던 것 같았어요. 그때 성지님이 동의를 구하고 주영님에게 ‘해결하고 싶다는 생각의 힘이 너무 세서 오히려 지금 마음속에서 일어나는 다양한 메시지들을 못 보고 있는 것 같은 느낌이에요. 이 말을 들으면 떠오르는 게 있으신가요?’하고 물어보니까 주영님이 ‘아하’하며 느낌이 확 달라지는 것을 직접 느꼈어요. 그 이후부터는 생각이 아닌 느낌을 느끼는데 더욱 집중하며 게임을 이어 나갔어요. 에너지 자체가 달라졌어요.

성: 게임에 참여하는 근본적인 포커스가 달라졌죠.

온: 네. 주영님의 변화를 앞에서 생생하게 보고 나서, 자기를 객관적으로 볼 수 있어야 근본적인 변화가 시작될 수 있다는 것을 새롭게 느낄 수 있었어요. 안내자는 상대방에게 온전히 주의를 기울이며 지금 이 순간 변하고 있는 느낌을 섬세하게 느껴야겠다는 생각을 했어요. 온전히 상대방의 느낌에만 주의를 보내는 투명한 거울과도 같은 역할이 안내자에게 꼭 필요한 것 같아요. (다음호에 계속)