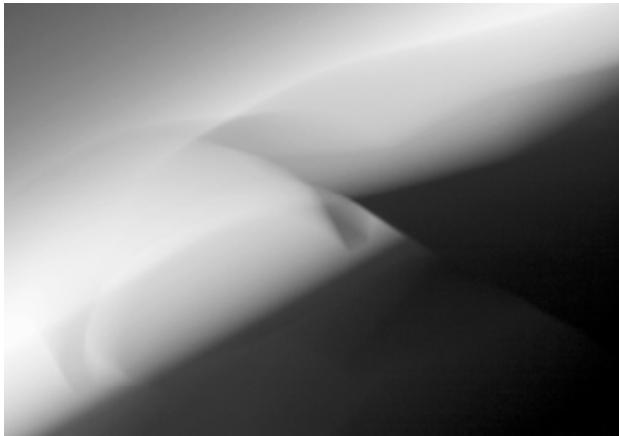


미묘한 에너지 흐름,

무몰식 無沒識

| 서광 스님 |

아로야식이라고도 하는 이 미묘한 에너지 흐름은 저장되어 있다가 적절한 시공간을 만나면 표현되어 좋고 싫은 현상을 일으킨다는 것. 그리고 그때 '자아'라 이름 붙은 패턴이 움직임을 보여줍니다(편집자 주).



저

장식은 흔히 무몰식無沒識, 절대 없어지지 않는 식, 또는 종자식, 모든 행위의 씨앗이 되는 식이라는 뜻입니다. 우리가 의식하고 기억하는 것만 저장되는 것이 아니라, 의식하든 하지 않든, 접촉되고 경험되어지는 것은 모두 저장된다는 것입니다. 또 저장된 경험은 뒤에 상황과 조건에 따라서 다른 형태로 변형되어 드러난다는 것입니다.

저장식은 우리가 알아차리지 못하는 깊은 무의식의 영역입니다. 우리는 매순간 의식하지 못하는 무수히 많은 조건과 상황 속에 있습니다. 강의를 들을 때 강의하는 소리나 강사의 얼굴은 계속 보고 있고 관심을 가지니까 의식되지만 그 외 청중들의 몸은 의자와 접촉되어 있어서 거기에 대한 느낌이 있고 숨을 쉬고 있으니 공기도 있고 온갖 형태로 다 접촉되어 있지만 우리가 일일이 그것에 주의를 기울여서 알아차리거나 기억하지는 못합니다. 이 저장식은 우주 법계가 모두 인식의 대상이지만 그것을 일일이 모두 의식하지는 못합니다. 의식하지 못하는 가운데 이 무한의 우주법계, 모든 자연계와 관계되어 있습니다. 연기되어 있다는 뜻이고, 상호 의지되어 있고, 관련되어 있는데 단지 우리가 의식을 못하고 있을 뿐입니다. 그러니까 이 우주 법계의 어느 한 가지라도 우리가 존재하는 순간에 우리와 무관하게 있는 것은 없습니다.

찻집에서 친구와 커피를 마시며 몇 시간 동안 이야기하고 집에 돌아왔는데, 아이가 엄마 담배 피웠느냐고 합니다. 비록 자기는 안 피웠지만 담배 냄새가 몸에 밴 것입니다. 우리가 전혀 의식하지 않고 알지 못해도 우리 안에는 끊임없이 주변 환경의 물리적·정신적 상태로부터 오염됩니다. 모든 정신적인 내용, 물질적인 내용, 정신도 물질도 아닌 중간적인 무수히 많은 것들이 알게 모르게 이 세상에 태어나면서부터

죽을 때까지 계속적으로 우리에게 영향을 미치고 작용을 한다는 것입니다.

그런데 저장식은 너무나 방대하고 동시에 너무나 미세하기 때문에 어디에 저장되는지, 저장되는 과정이나 시간, 모양이나 장소를 알아차리지 못합니다. 그것이 어떤 모양과 형태로 우리 내면의 어디쯤에 저장되는지 아는 것은 불가능합니다. 사람이 감지할 수 있는 소리 파장의 범위와 개가 들을 수 있는 소리의 파장 범위가 엄청나게 다르다는 사실을 우리는 모두 알고 있습니다. 이 말은 우리가 듣지 못한다고 해서 그 소리가 존재하지 않는 것은 아니라는 것입니다. 다만 소리가 너무 크거나 미세해서 우리의 감청 주파수에 잡히지 않는 것뿐입니다.

지구가 돌아가는 소리는 너무 크니까 우리 귀에는 들리지 않습니다. 우리는 우리가 인식할 수 있는 일정 범위 안에서만 인식합니다. 너무 크거나 너무 작은 것은 우리 안에 포착이 안 됩니다. 저장식은 너무 크고 무한해서 우리에게 포착이 안 됩니다. 전 우주 자연계를 대상으로 무엇이든 뚱뚱 저장되기 때문에 무한히 크고, 시간적으로도 과거부터 수없이 많은 생을 반복하면서 경험되어진 모든 것이 다 저장되기 때문에 무한합니다. 요즘 컴퓨터의 USB를 보면 아주 작지만 그 속에 책 몇십 권이 저장된다고 합니다. 그렇다고 그것을 잘라서 보려고 하면 어떤 것도 볼 수가 없습니다. 다만 USB가 작동할 수 있는 컴퓨터라고 하는 조건이 있을 때, 비로소 그 속의 정보들이 나타납니다. 마찬가지로 우리가 경험한 온갖 사랑과 질투와 미움과 분노가 저장되어 있다 해서 우리의 몸이나 머리를 잘라서 본다고 해도 보이지는 않습니다.

저장식은 다섯 가지 과정을 거쳐서 저장됩니다 : ① 촉(접촉, contact) – ② 작의(주의, 정신적 개입, attention) – ③ 수(느낌, body-sence, feeling) – ④ 상(경계, 변별, 분별, conceptionalization,

discrimination) – ⑤ 사(경향성, 의도, volition, intention)의 과정을 거치면서 저장됩니다. 이렇게 저장된 것들은 없어지지 않습니다.

옛날 요가 수행자들이 명상을 통해서 아주 깊은 무의식의 선정 상태에 들어가 보니 모두 이와 같은 과정을 거치더라는 것입니다. 즉 앓의 발생의 첫 번째 단계는 접촉입니다. 보는 것은 eye contact입니다. 눈으로 보든, 귀로 듣든, 혀로 맛보든 감각기관과 마음은 각각 그 대상과 접촉하게 됩니다. 접촉이 되면 자동적으로 접촉된 주의가 주어지고, 그에 따른 느낌, 필링이 있습니다. 그 느낌에 대해서 대상을 특징화하는 정신적 작용, 개념화가 일어나고, 심리적으로 대상을 향한 어떤 마음, 의지가 생겨나게 됩니다.

그러나 이 다섯 가지 과정이 너무나 끊임없이 생성되고 소멸하면서 저장되는데 그 속도가 너무 빨라서 마치 폭포수와 같이 흐른다고 묘사하고 있습니다. 우리가 접촉, 주의, 느낌, 개념화, 의도의 과정을 알아 차리지 못하기 때문에 종자로 저장된다는 것입니다. 만약에 선정 상태에서 이들의 발생과 소멸의 속도를 자각하여 따라잡을 수만 있으면 자각되어지는 것들은 종자로 저장되지 않고, 그럼으로써 업의 흔적을 남기지 않게 된다는 것입니다.

저장식의 특징은 무의식입니다. 오직 아라한과를 증득한 자만이 알 아차릴 수 있다는 겁니다. 정신분석에서 말하는 무의식은 억압된 욕구를 의미하기 때문에 병리적으로 봅니다. 그러나 유식의 저장식은 무의식이지만 선·불선이라 규정짓지 않습니다. 행위로 드러나기 전까지는 선·불선이라고 이야기할 수 없다는 겁니다. 그걸 한자로는 ‘무부무기無覆無記’라고 번역되어 있습니다. 무부無覆라는 것은 저장식 자체가 아직까지 인지적 사고나, 감정, 정서로 드러나지 않았다는 겁니다. 그러므로 저장식 자체만으로는 선·불선을 규정지을 수 없고, 또

의식되어지지 않기 때문에 무의식입니다. 조건을 만나서 신구의身口意 삼업으로 드러날 때 우리는 ‘선이다, 불선이다’라고 말할 수 있지 경험 그 자체를 가지고 ‘선이다 불선이다’라고 말할 수 없다는 것입니다. 전 생 · 현생에서 내가 경험한 것들이 저장되어 있고 폭포수처럼 흐르고 있다가 인연과 조건이 맞으면 불쑥 튀어나와서 영향을 미칩니다. 그때 우리는 그것이 선한 것인지 불선한 것인지를 알게 됩니다.

저장식에는 세세생생 무수히 많은 경험, 업의 종자가 알아차림을 받지 못한 채 저장되어 있습니다. 종자의 형태는 아직 싹이 안 터기 때문에 저장식은 고통을 유발하는 불선不善도 아니고, 행복을 유발하는 선善도 아닌 중성의 성질입니다. 종자 자체가 선이나 불선이 아니라 종자가 만나지는 상황과 조건에 따라서 선으로 드러나기도 하고 불선으로 드러나기도 한다는 겁니다. 마치 수분이나 공기가 적당히 맞아지면 쌀알에서 갑자기 쌀벌레가 나오는 것과 같습니다. 또 음식물 쓰레기에서 조건이 맞을 때 날파리가 생겨나는 것과 같습니다. 마찬가지로 우리에게는 무수히 많은 사랑의 경험이 있지만 그것이 사랑으로 나올지 질투로 나올지 자비로 나올지 지혜로 나올지는 현상으로 드러나 봐야 알 수가 있습니다. 그래서 종자식은 선이나 불선이라 할 수 없는 것입니다. 이것이 불교가 인연법을 중시하는 이유이기도 합니다. 인因이 종자라면 연緣은 조건입니다.

그래서 우리는 항상 조건을 고려하지 않고 행위 자체만으로 옳다, 그르다고 하면 안 됩니다. 또 우리가 고통을 겪고 있다면, 그것은 이미 조건이 무르익어서 나온 것이기 때문에 왜 나에게 이 일이 일어났느냐고 원망하고 따지는 방법으로 고통을 제거하지는 못합니다. 왜라고 묻거나 원망의 대상을 찾는 대신, 고통의 존재 자체를 자각하고 알아차리는 것이 중요합니다. 화가 나는 순간, 그 화를 보는 것은 힘겨운 일

이지만 그 상태를 봐야 합니다. 고통을 고통으로 보는 것이 사성제四聖諦 중의 첫 번째인 고제苦諦의 핵심입니다.

사랑하는 감정이나 미워하고 질투하는 감정이 일어나면 내가 괴로우니까 양심에 걸리거나 죄책감이 들거나 인정하기 싫고 자존심이 상하니까 그것을 피하게 됩니다. 그러나 저장식은 우리가 보고 싶지 않고 인정하고 싶지 않은 감정이나 생각의 뿌리입니다. 왜냐하면 저장식은 종자이기 때문에 자신의 존재를 스스로 드러내지는 못합니다. 저장식은 항상 자아의식에 영향을 미치고 자아의식은 다시 정서와 감정에 영향을 미치는 방식으로 드러납니다. 또 저장식은 오감각식에도 영향을 미치고, 그것은 다시 정서로 드러납니다. 그러므로 저장식의 작용을 보기 위해서는 자아의식을 봐야 하고, 자아의식을 보기 위해서는 정서, 감정을 봐야 합니다.

뭔가 마음에 걸리고 신경이 쓰인다는 것은 저장식을 들여다보는 좋은 소재입니다. 저장식에 없는 것은 파악하거나 알 수 없습니다. 우리가 불상을 보거나 하늘의 별을 보면서 성스러움을 느끼는 것은 불상이나 별이 성스러운 것이 아니라 우리 안에 성스러움이 있기 때문입니다. 우리의 저장식에는 무수한 삶을 거치면서 온갖 종자가 다 들어 있지만 기왕이면 거룩하고 성스러운 것, 선한 것이 터치되고 싶은 것입니다. 기왕이면 그 쪽을 강화시키고 싶고 경험해 보고 싶은 것입니다. 우리는 본능적으로 선한 것을 좋아합니다.

우리가 누구를 좋아하는 것은 망상이고 착각이지만 내 안에 있는 불성을 체험하고 싶기 때문에 거룩한 사람을 보면 굉장히 좋아하고 존경합니다. 우리 내면에 있는 거룩함이 터치되는 순간이기 때문입니다. 또 맑은 공기나 자연 속에 있을 때 신선함을 느끼는 것처럼, 누구를 좋아할 때 그 사람을 계기로 해서 우리 안에 있는 어떤 것이 터치되는 겁

니다. 반대로 어떤 사람을 싫어하는 것도 우리 내면의 어떤 싫어하는 것이 터치되는 겁니다.

누구나 긍정적인 면과 부정적인 면이 있지만 부정적인 것에 초점이 맞추어지는 것은 우리의 심리 상태가 그 순간 부정적 에너지로 충만해 있다는 증거입니다. 또 긍정적인 점에 초점이 맞추어지는 순간은 긍정적인 에너지로 충만해 있기 때문입니다. 물론 대상의 에너지가 너무 강하면 그 에너지에 의해서 일방적으로 영향을 받을 수도 있습니다. 그러나 대체로 마음의 병이 많은 사람일수록 부정적인 면에 초점을 맞추는 경향이 있습니다. 사랑을 받지 못했거나 자기 안에 해결되지 못한 결핍이 많으면 많을수록 자기도 모르게 부정적인 면에 끌리게 됩니다.

우리는 저장식을 직접 알 수는 없지만 정서와 감정을 통해서 저장식의 어느 영역이 미해결된 채 저장되어 있는지 짐작해 볼 수 있습니다. 그래서 상대의 어떤 모습을 못 보는지, 잘 보는지 명상하면서 잘 봐야 합니다. 어떤 모습을 잘 본다는 것은 본인의 장점이 됩니다. 유난히 화가 나는 일과 유난히 끌리는 일은 가만히 생각해 보면 같이 가는 겁니다. 자기가 굉장히 유아적인 사람은 유아적인 사람의 꼴을 못 봅니다. 왜냐하면 자기의 유아적인 모습이 걸리기 때문입니다. 그래서 자기 안에 억압되거나 자기 안에 걸리지 않으면 그냥 편안하게 알아차리고 객관적으로 인식할 뿐, 감정적으로 대응하지는 않게 됩니다. 어떤 사람이 주는 것 없이 밉고 싫어진다면, 그 마음이 일어나는 내면을 살펴보는 것이 중요합니다. 상대방의 어떤 모습이나 태도 방식들은 우리 자신이 인정하고 싶지 않은 우리의 모습이기 때문입니다. 그런 의미에서 우리에게 필요하지 않는 인연은 오지 않는다는 〈대승기신론〉의 가르침을 한 번 더 되새겨 볼 필요가 있습니다.(끝) 

- 이 글은『치유하는 유식읽기』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

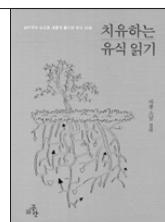
저자 | 서광 스님 | 대학과 대학원에서 심리학을 공부하고, 1992년 운문사 명성 스님을 은사로 출가했다. 이후 미국에서 종교심리학 석사학위와 자아 월 심리학 박사학위를 취득했다. 현재 한국불교심리치료연구원 원장, 한국불교심리치료학회 운영위원으로 활동하고 있으며, 경북 청도에 있는 운문승가대학에서 유식을 강의하고 있다. 이 밖에도 불교 심리학과 불교 상담, 자아 월 심리 치료 관련 강의와 워크숍 및 집단프로그램 등을 실시하고 있다.

『현대 심리학으로 풀어본 유식 30송』, 『현대 심리학으로 풀어본 대승기신론』, 『문제는 항상 부모에게 있다』 등을 썼고, 『한영불교사전』, 『불교 상담심리학 입문』 등을 가려 옮겼으며, 「Exploring the Spiritual Development Model of Mahayana Seon Practice from the Perspective of Transpersonal Development and Healing」, 「자아 월 심리학적 관점에서 본 유식 5위」, 「불교 현대화를 위한 심리적 문화적 접근」, 「사회복지의 선 심리치료 활용 모색」, 「불교와 정신치료」 등의 논문을 썼다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

치유하는 유식 읽기

심리학의 눈으로 새롭게 풀이한 유식 30송



저자 서광 스님 | 출판사 공간 | 정가 15,000원

『치유하는 유식 읽기』는 유식의 지혜를 심리치료에 적용하고자 쓰여진 책이다. 깨달음의 원리, 내용, 과정을 대인관계, 사회적 관계에서 지혜로운 사람이 되는 길과 자기 자신과의 관계에서 지혜로운 사람이 되는 길에 실제적으로 적용할 수 있도록 안내한다.