



오인회 소식

2019년 6월 (제93호)

권두언(卷頭言)

지금 어디에 있나요?

세상에 모든 일들은 그냥 흘러가게 내버려 두고,
지금 나에게 무슨 일이 일어나는지
그 고요함에 존재해야 할 때입니다

- 超顯 -



*** 홀로스 공동체 후원 현황 ***

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

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

6월 10일 류창형 3만원 / 6월 10일 선호 1만원 / 6월 20일 여행 1만원 / 6월 27일 장경옥 10만원 / 6월 30일 서원 30만원

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 230만원)

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

• 일반 (익명A24, 익명B24, 능주24, 슬내음21, 무유22, 고을31, 서원23, 여몽24, 원님30, 기보24, 썬이23, 허유24, 거위24)

• 기타 (가온30, 구당29, 자현24)

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

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내 (대승 上, 中권 출판 완료, 下 출판비 : 450만원)

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



찾는다는 것 자체가 하나의 일어난 현상이다

이안 인터뷰 1

공공기관의 차장으로 일하는 이안 님은 20대 초반 보이지 않는 에너지의 세계와 여러 환영들이 눈에 보여지면서 ‘실재’와 ‘비실재’ 사이에서 많은 혼란의 시간을 보냈습니다. 그후 ‘실재하는 것은 무엇이며, 근원적인 인간의 행복은 무엇일까?’라는 질문을 마음에 품고 인간의 몸과 마음에 관한 여러 프로그램들과 수행을 계속해 오면서 끊임없이 물음에 대한 답을 찾아왔습니다.

그러던 중 2018년 10월 깨어있기 기초과정에 참석하여 마음에 큰 울림을 경험하고 이후 깨어있기 심화과정, 오인회, 마스터과정을 통해 지속적으로 마음을 탐구하던 중 문득 찾아오던 마음이 일어나는 그 자리를 알아차리게 되었습니다. 이후 찾는 걸음이 저절로 멈추어지고 깨어있기에서 말하고 있는 ‘나’로부터 자유로워지게 되었습니다.

지금 은 유연재(悠然在)라고 이름 지은 집에 살면서 바쁜 일상속에서 유유자적한 시간을 보내고 있습니다.

(지난 호에 이어서)

허유(이하 허): 안녕하세요? 이안 님은 미내사의 어떤 강좌를 통해 인연이 닿게 되셨나요?

이안(이하 이): 미내사는 10년 전부터 알고 있었습니다. 특별한 강좌와 인연이 있었다기보다는 계속 관심을 가지고 있었습니다. 2009년에 지인이 깨어있기 수업을 들었어요. 그때는 별로 관심이 없다가 작년 즈음 깨어있기 책을 보았는데, 예전에도 깨어있기 책을 봤었는데 그 당시에는 너무 어렵고 이해도 안 가고 재미도 없어서 관심을 안 갖고 있다가 작년에 깨어있기를 다시 보니까 그때는 신기하게도 책 내용이 마음에 와 닿았어요. 재밌기도 하구요. 그러면서 미내사를 다시 찾아보기 시작했습니다.

허: 그러면 깨어있기 책을 언제 구입하셨나요?

이: 2009년으로 기억하고 있습니다.

허: 책을 오래전부터 갖고 계셨고 지인에게 깨어있기 수업을 소개 받은 건가요?

이: 소개를 받진 않았어요. 깨어있기 강의에 참여했다는 이야기만 들었어요. 그때는 관심이 없었어요. 미내사 소식이든 예전부터 꾸준히 받아왔어요. 회원에 가입해서 10년 정도 되었던 것 같아요.

허: 작년에 깨어있기를 다시 읽으신 계기가 있나요?

이: 계기는 딱히 없었어요. 책장에 깨어있기 책이 꽂혀 있는데 한번 읽어봐야겠다는 생각이 들더라고요. 그래서 다시 책을 꺼내서 봤는데 내용이 가슴에 탁탁 들어왔죠. 처음 볼 때에는 용어도 어렵고 낯설고 흥미도 없고 이해가 안 갔는데 작년에 읽었을 때에는 그 의미가 섬세하게 다가왔어요.

허: 그동안 다른 방식으로 관심을 갖고 공부하신 것이 있나요?

이: 20살 전후로 ‘사람이 행복하게 살기 위해서는 어떻게 해야 할까?’에 대해 고민했어요. 돈이 많으면 행복할까? 라는 생각을 해봤는데 그런 고민을 하고 있을 때쯤 정몽헌 회장이 스스로 목숨을 끊었다는 뉴스를 보았어요. 돈이 많아도 행복하지 않을 수 있겠다는 생각을 했어요. 인기가 많으면 행복할까? 라는 생각도 했는데 그 당시 유명했던 최진실 씨나 많은 연예인들이 스스로 목숨을 끊었다는 소식을 들으니 그것도 아니라는 생각이 들었어요. 그런 생각들을 하면서 뭘 해도 그렇게 행복한 것이 없구나라며 특정한 대상이 없다고 생각하고 있었어요. 그러다 어느 날 길을 가고 있었는데 단○○○이라는 곳을 봤어요. 저기에 가면 행복할 수 있겠다는 생각이 불현듯 들었어요. 그것이 시발점이 되었던 것 같아요. 거기부터 시작해서 마음○○○, 순○○○ 등 수행단체들을 찾아다녔어요. 이런 곳에 있을 때 어떤 것들을 체험하면서 ‘정말 행복하고 좋구나’ 하고 느꼈는데 그것이 지속되지는 않았어요. 계속 궁금해하고 답답해하면서 조금씩 찾아다녔어요.

허: 행복이라는 것이 어떤 대상, 돈, 인기 등으로 인해서 얻기는 힘들겠다는 회의가 생겼다는 말씀이시군요. 언제 단○○○에 처음 가게 되셨나요?

이: 대학교 1학년 즈음이었어요.

허: 다양한 수행 단체들을 찾아다니시면서 어떠셨나요?

이: 각 단체마다 어떤 지향점이 있었어요. 이렇게 되면 뭔가를 체험할 수 있고 행복할 수 있다는 것을 지향하는 바가 있었어요. 그런 과정을 겪어 오면서 거기 있을 때는 되게 행복하고 좋았는데 또 사람들과 만나고 부딪히고 하면서 또 마음이 일어나고 힘들어지는 것을 반복해서 겪었어요.

허: 수행단체 안에서 수련할 때에는 마음이 편한데, 일상으로 나오니 아니었다는 말인가요?

이: 네. 단체 안에서 시키는 대로 하니깐 정말 지향점대로 되는구나! 이런 느낌들이 있었는데 그것들이 수행을 계속하지 않고 나와서 생활하고 학교 다니고 회사 다니고 하면서 ‘아 이것이 계속 지속되지는 않는구나!’라는 것을 알았어요. 계속 체험들만 해왔던 것 같아요.

허: 어떤 체험들을 하셨나요?

이: 예를 들면 제가 단○○○에 다닐 때 거기 사람들은 에너지 장이 있고 기가 있고 이렇게 이야기를 했는데, 수행을 하면서 그런 것들이 눈에 보이기 시작했어요. 에너지 덩어리들도 보이고 너무 신기했어요. 아주 많지는 않지만 가끔 같은 것을 보는 사람들이 있더라고요. 그 사람들과 이야기하면서 ‘나만 보이는 게 아니구나. 있긴 있구나’ 이런 것들을 느꼈어요. 몸이 없어지는 경험도 몇 번 했었어요. 의식만 남아있다고 해야 할까요? 그런 경험도 했었고요. 그때에는 되게 황홀감을 경험했어요. 좋은 느낌이었죠.

허: 그것이 지속되지 않고 밖에 나와서 생활하다 보면 부딪힘이 생기게 되었군요. 이것이 근본적인 해결책이 될 수 없겠다는 생각이 드셨던 건가요?

이: 네, 맞습니다.

허: 그러면 전체적으로 수행단체에 다니신 기간이 얼마 정도 되나요?

이: 기간을 딱히 세어보기는 좀 그렇고, 조금 다니다가 편해지면 쉬었다가, 또 다른 곳에 다녔다가 쉬기를 반복했어요.

허: 계속 하시지는 않았나요?

이: 계속 꾸준히는 했는데 팀이 중간 중간에 있었죠. 살 만 하니까 중간에 쉬기도 했어요. 예를 들어 단○○○에 몇 년 다녔다가 이제 이렇게 살면 되겠구나 싶어서 몇 년 쉬고 또 마음이 우울하고 부딪힘이 생기면 수행을 더 해야겠다 싶어서 다른 단체에서 수행 프로그램을 들으러 다녔습니다.

허: 그러면 단○○○에 다니시다가 조금 쉬는 동안에 어려워지면 다시 그곳에 들어가서 공부하시면 되지 않았나요?

이: 그것을 경험하고 나니까 ‘아 이거는 안되겠다’는 마음이 생겼어요. 우리가 사진을 찍다보면 이 카메라로 찍다가 더 좋은 사진기가 있지 않을까라는 마음이 들듯이 다른 방법이 또 있지 않을까 하는 생각이 들었어요. 주변에서 다른 수행 프로그램을 추천해주시기도 했고요.

허: 한동안 열심히 다니다가 쉬거나 수행을 안 하면 다시 한계가 생기니까 그런데서 회의가 생겼고, 옮겨다니면 다른 방법을 찾으셨던 것이군요.

이: 네. 호기심이 많아서 다양한 것을 경험해 보고 싶었어요.

허: 다닐 수 있는 곳은 다 다녀보셨나요?

이: 여러 가지를 해 본 것 같아요.

허: 그것은 20대 초반에 하셨고, 2009년에 지인을 통해 처음으로 깨어있기에 대해 들었을 때는 어떠셨나요?

이: 수행 프로그램에 대해 관심이 많아서 미내사라는 곳도 알고 있었던 차에 지인이 깨어있기에 다녀오겠다고 하니 더 관심이 갔어요. 그때가 2009년이었어요.

허: 그러면 2009년에서 2018년까지는 어떻게 보내셨나요?

이: 그 사이에도 다른 수련들을 해 왔어요. 20대부터 2009년까지 한 게 아니고 그 사이에도 마찬가지로 워빠사나도 다녀왔고, 이런 과정들을 조금씩 끊임없이 해 왔어요. 최근까지도요.

허: 오랫동안 해 오셨네요. 딱히 어떤 단체를 정해놓고 끝까지 하신 게 아니라 개방된 상태로 내가 봤을 때 저 단체가 나올 것 같다 하는 곳에서 수행을 하셨던 거군요.

이: 네. 이곳에서 뭔가를 얻을 수 있겠다는 생각이 드는 곳으로 갔어요.

허: 그래서 나름대로 내린 결론이 이런 단체를 계속 다녀서는 한계가 있다는 건가요? 요약해서 말씀해 주시면 뭐라고 이야기할 수 있을까요?

이: 그런 단체들에서는 대부분 어떤 ‘상태’를 지향했던 것 같아요. 평화로운 상태, 행복한 상태. 그런데 ‘상태’는 하나의 느낌일 뿐이라 그 상태가 지속되지는 않았던 것 같아요. 이 상태가 느껴질 수는 있지만 이 상태를 지속하는 것은 어렵구나, 또는 불가능하구나 하고 생각이 들었어요.

허: 그런 근본적인 한계가 있다는 것을 느끼셨군요. 작년(2018년)까지는 딱히 어떤 하나에 마음이 집중해서 공부했다기보다는 열린 상태로 다양한 경험을 하시고 거기에 미내사도 포함되었던 것이군요. 그러다가 2018년에 깨어있기 책을 다시 보게 되면서 이해도 되고 재미도 있었다는 말씀이군요.

이: 깨어있기 책을 보면서 신기하게도 내용이 무척 마음에 잘 들어와서 이상하다는 생각이 들었어요. 그러면서 《관성을 넘어가기》와 《대승기신론》 상권을 구입했어요. 두 권을 같이 봤는데 아주 재밌었어요. 특히 대승기신론을 무척 재밌게 읽었어요.

허: 내용이 어려울 수도 있었을 텐데요.

이: 이상하게도 너무 재밌게 봤어요. 깨어있기 책을 다시 돌아와서 보면서 그때 혼자서 연습과정을 했어요.

하: 깨어있기 워크숍을 들으면서 안내를 받아가며 하는 과정인데, 그걸 혼자서 하셨군요.

이: 책을 갖다 놓고서 감지연습들을 혼자 했어요. 혼자 하니까 어떤 연습은 책에 나오는 대로 잘 되는 경우도 있었고 어떤 연습은 잘 되는 건지 의문이 드는 것도 있었고 어떤 연습은 전혀 안 되는 것도 있었어요. 그래서 저자 강의를 들어보아야겠다는 생각이 들어서 깨어있기 강의를 결국 신청하게 되었습니다.

하: 그러면 깨어있기 강의를 처음 들었던 것은 언제죠?

이: 기초과정을 들은 것이 작년 10월 즈음으로 기억합니다.

하: 기초과정은 어떠셨나요?

이: 기초과정 첫날로 기억하는데요, 주의연습을 처음 했었어요. 선생님의 멘트 따라서 주의를 발끝으로 보냈다가 다른 곳으로 보내는 연습을 하는데 갑자기 주위가 전체로 퍼지는 현상이 발생했어요. 저에게는 되게 신기한 경험이었습니다. 주위가 평소에는 몸에 묶여 있다가 몸이 느껴지지 않고 전체가 주위로 가득 찬 경험을 했어요(보통은 몸속에 갇힌 주위의 입장에서 사물을 인식하지만 이 상태에서는 공간 전체가 사물을 인식하는 몸처럼 되어버린다. -편집자 주). 월인 선생님께서 어떠냐고 물어보셔서 주위가 전체로 퍼져있다고 말씀드렸어요. 상하좌우앞뒤로 주위가 모두 퍼져있다고 말씀드렸어요. 그러니 선생님께서 혼자 오디관에 가서 그것을 깊이 체험하라고 안내해 주셨어요. 오디관에 가서 그 상태로 몇 시간을 있었던 것 같아요. 그리고 그런 상태에서 '이제 수업 들어야지'라는 마음이 한 번 올라왔어요. 그래서 들으러 갔더니 그날 수업이 다 끝났던 거예요. 그런 전체주의를 경험했어요.

하: 예전에 전체주의와 유사한 경험을 하신 적이 있었나요?

이: 전체로 주위로 퍼져있는 이 느낌과는 다른 느낌, 예를 들어 비어있는 느낌 같은 것은 느껴 봤는데요. 그런 것과는 완전 달랐어요.

하: 그런 전체주의 연습이 잘 되니까 어떠셨나요?

이: 그때 일어났던 생각은 '아! 시키는 대로 하면 뭔가 되겠구나! 공부를 하면 뭔가가 되겠구나, 뭔가 얻을 수 있겠구나'라는 생각이 들었어요. 재밌는 것은, 아침에 일어나서 선생님께서 아직도 그 상태가 유지되냐고 물어보시는데 그 상태가 유지되지는 않았던 것 같아요. 하나의 경험이었죠.

하: 그러면 애초에 깨어있기 강의를 참여하게 된 동기와 목적이 있었나요?

이: 뭔가를 얻어 보자, 이뤄보자라는 마음보다는 혼자 연습하니 답답하기도 하고 아까 말씀드렸다시피 저자에게 직접 들어보아야겠다는 생각이 들어서 참여하게 되었습니다. (다음 호에 계속됩니다)

대승기신론(76) - 2013년 9월 10일 강의 월인(越因)

若得淨心，所見微妙，其用轉勝。乃至菩薩地盡，見之究竟。若離業識，則無見相。以諸佛法身，無有彼此色相迭相見故。

약득정심, 소견미묘, 기용전승. 내지보살지진, 견지구경. 약리업식, 즉무견상. 이제불법신, 무유피차색상질상견고.

만약 정심(淨心)을 얻으면 보는 바가 미묘해 그 작용이 수승하여 보살지진(菩薩地盡)에 이르러 보는 일이 구경(究竟)하니, 만약 업식(業識)을 떠나면 견상(見相)이 없어지니 모든 부처의 법신은 피차의 색상(色相)을 서로 보지 않기 때문이다.

보살지진(菩薩地盡)은 십지(十地)를 말합니다. 보살이 땅의 일을 다 한 것입니다. 정심(淨心)을 얻는다는 것은

투명한 마음을 얻은 건데, 태극상태라고 볼 수 있습니다. 이 투명한 마음을 얻게 되면 보는 바가 미묘해져서 무의식적인 것들도 다 느껴집니다.

업식(業識)을 떠나야 견상(見相), 즉 견분(주체)과 상분(대상)이 진정으로 없어집니다. 전식(轉識)이 사라지는 경지가 제9지인 선혜지(善慧地)라고 했습니다. 그러나 전상(轉相)을 떠났다고 하더라도 여전히 태극상태의 미묘한 주체와 대상이 남아있기 때문에 언제든지 내용있는 의식으로 돌아올 수 있어요. 나와 대상이 있는 음양(陰陽)의 상태에서 태극(太極)으로 어떻게 가죠? 주체가 대상을 바라보거나 느끼고 있는 음양(陰陽) 상태에서 주의를 돌려 주체가 주체를 바라보는 상태가 오래되면 그리 됩니다. 회광반조(回光返照)하는 것이지요. 밖을 향하지 않고, 마음의 빛을 돌려서 주체가 자기 자신을 보는 거예요. 그렇게 되면, 주체와 대상이 같기 때문에 드디어 분열의 모습이 사라져갑니다. 왜냐하면 자기가 자기를 보니까요. 하나의 물방울이 다른 물방울에 합쳐지는 것과 같아요. 내가 나를 깊숙이 바라보면 주체와 대상이 같은 재질이기 때문에 나뉘어 사라지고 하나가 됩니다. 그렇게 되면 나도 없고 대상도 없는 것 같은 그런 마음의 태극상태에 이르게 됩니다. 그 상태에서는 '나'라는 것을 느낄 수 없지만 언제든지 마음만 먹으면 다시 음양 상태로 나올 수 있는데, 그것이 바로 태극상태입니다. 그런데, 마음만 먹으면 나올 수 있다는 말은, 비록 자기라는 것이 느껴지지 않지만 그렇게 마음먹을 주체가 여전히 미묘하게 남아있다는 것입니다. 견상(見相)이 남아 있는 것입니다.

업식(業識)을 떠나 마음의 무의식적인 흔적들에게조차 영향을 받지 않을 정도가 되면 그때 견상(見相)이 없어집니다. 그러니까 업식을 떠난다는 것은, 미묘하고 무의식적인 마음의 흔적이 자신이 아님을 아는 것입니다. 업식(業識)이 완전히 사라져버리면 사람으로서 존재할 수가 없는 것이고, 그 흔적이 자기가 아니라는 것을 알아서 그에 영향 받지 않고 그 흔적들을 사용하는 것을 '업식을 떠났다'고 표현합니다. 마음에 흔적이 있어도 괜찮아요. 인간이라면 누구나 가지고 있는, 조상으로부터 받은 무의식적인 느낌과 경향성이나 경험의 파편들이 마음에서 느껴집니다. 그것이 느껴지면 바로 동일시되어서 자기라고 여기게 됩니다. 이렇게 자기도 모르게 동일시되는 것들이 무의식적인 느낌입니다. 의식적인 느낌은 대부분 우리가 알아챌 수 있는데, 무의식적인 느낌은 확인이 안됩니다. 이런 무의식에 영향을 미치려고 하는 광고들이 많이 있습니다. 예를 들어, 영화 필름 24프레임 중에서 한 프레임에 프라이드 자동차가 들어가 있습니다. 우리가 그 영화를 보면 24프레임마다 한 번씩 프라이드가 반짝 나타났다 사라지는데, 너무 짧은 순간이기 때문에 우리는 의식하지 못합니다. 그러나 그 영화가 끝나고 나면 그 자동차가 무의식에 남게 되어 여러 자동차 중에 하나를 고르라고 하면 나도 모르게 그랜저보다 프라이드에 끌려서 그것을 고르는 것입니다. 자신도 모르게 무의식적인 흔적들에 끌려가는 것입니다.

어떤 이유가 없는데도 웬지 하고 싶은 일이나 좋아하고 싫어하는 것들이 있지요. 그것이 바로 무의식적인 흔적들에 끌려가는 것인데, 그래도 괜찮습니다. 그런 무의식적인 끌림이나 밀침이 느껴진다면 그대로 그것을 느끼면서 멈춰보세요. 그러면 여러분은 무의식에 끌려가지 않게 됩니다. 나도 모르게 끌려가면 그것을 자기라고 여기고 있는 거예요. 자기가 아니라는 걸 안다는 것이 아주 중요합니다. 그런데 통찰이 일어나서 그렇게 하는 것과 그냥 이런 말을 듣고서 의도적으로 하는 것과는 차이가 있습니다. 의도는 한계를 지니게 마련입니다. 싫은 사람과 마주쳤을 때, '아, 이건 무의식적인 느낌일 뿐이지. 그냥 그대로 있어 보자.' 이렇게 시도하는 것은 좋은데, 통찰이 일어나지 않은 채 그렇게 계속 한다면, 그것은 억압으로 이어지기 쉽습니다. 나중에는 막 쌓여서 폭발하게 되죠.

무의식적인 뭔가가 느껴진다면 우선 살펴봐야 합니다. 무의식적인 저항의 느낌은 어떠한지, 내 몸과 마음에 어떤 느낌을 불러일으키는지 철저히 느껴보는 것입니다. 그러다보면 미묘한 그 느낌이 왜 일어나는지 볼 수도 있을 것입니다. 하면 할수록 견지구경(見之究竟)에 이르는 거예요. 보는 것이 아주 세밀해지고 섬세해져서 그 끝에 이릅니다. 그렇게 되면 무의식적인 흔적들의 구조가 보이고, 거기에 끌려가지 않을 수 있게 되죠. 아직 구조까지는 안 보이더라도 일단 철저하게 느끼면서 견져보는 것입니다. 그러나 억누르는 것과 느끼면서 꺾어내는 것은 다른 거예요. 억누르는 것은 싫어하는 것이고, 느끼면서 꺾어낸다는 것은 철저하게 맞보고

경험하는 것입니다. 이것이 바로 경험의 길인 탄트라(tantra)입니다. 모든 것을 경험하고 나면 졸업하잖아요. 소원도에 걸린 멋진 옷을 경험하지 않으면 자꾸 마음속에 남아 욕망이 생기는데, 몇 번 입어보면 별 것 아닌 것이 되어 마음에서 그냥 가볍게 잊히게 됩니다. 마찬가지로 자기 마음에 느껴지는 아주 미묘한 끌림이나 저항의 느낌들에 끌려가거나 싫어하지 말고, 그냥 멈춰 서서 그대로 겪으면서 느껴보는 것이 힘을 키워줍니다. 담배를 피우거나 술을 마시며 회피하지 않고 그냥 그대로 절절하게 느끼는 거예요. 그러다보면 그것이 하나의 느낌이라는 것을 알게 됩니다.

미묘한 느낌들마저 자기가 아님을 분명히 보게 되면 의식적인 견상(見相)과 무의식적인 견상(見相)을 다 떠나게 되는데, 그것이 진정으로 전식(轉識:주객의 분별)으로부터 자유로운 것입니다. 그러므로 전식(轉識)에서 유래하는 모든 현식(現識:호오가 없는 분별)의 분별은 표면적인 것이 되어 힘이 없어지게 됩니다. 견상(見相)을 떠나게 된다는 것은 업식(業識)을 떠났다는 의미입니다.

問曰, 若諸佛法身離於色相者, 云何能現色相.

문왈, 약제불법신리어색상자, 운하능현색상.

문기를, 모든 부처의 법신이 색상(色相)을 떠났다면 어찌 색상(色相)을 나타낼 수 있는가?

答曰, 卽此法身是色體故, 能現於色.

답왈, 즉차법신시색체고, 능현어색.

답왈, 이 법신은 즉 색(色)의 체(體)이기에 색(色)을 나타낼 수 있다.

부처의 법신은 피차의 색상(色相)을 구별하지 않는다고 하니 이제 묻습니다. 법신이 색상(色相)을 떠났는데, 어떻게 응신(應身)이나 보신(報身)같은 차이를 나타내는가 하는 것입니다. 그랬더니 법신은 분별되는 것의 본체이므로 색(色)으로도 나타낼 수 있다고 대답합니다. 색(色)으로 나타나는 것은, 색(色)을 보는 중생이 있기 때문입니다. 색(色)을 보는 중생이 없으면 색(色)은 없는 것이나 마찬가지예요. 그러나 법신은 본체이기 때문에 누군가가 색(色)을 보든 안 보든 법신은 존재하는데, 색(色)을 보는 중생이 나타나면 법신이 색(色)으로 나타난다는 것입니다. 그러니까 나타난다는 것, 존재한다는 것은 관계입니다. 법신, 보신, 응신이 존재한다는 것은 그것을 보는 중생이 있다는 의미입니다. 부처가 존재한다고 여기는 사람이 있다면 부처는 존재하고, 부처를 보는 사람이 없으면 부처는 없는 것입니다.

관계 맺지 않으면 사실은 존재하지 않는 거예요. 진실한 관계를 맺지 않으면 진실하게 존재하지 않는 것입니다. 부처가 존재하는 이유는, 부처를 필요로 하는 중생이 있기 때문이지, 중생이 없다면 부처라는 것이 나타날 이유가 없습니다. 그렇게 모든 존재는 관계인데, 이런 관계가 맺어지려면 기본적으로 분열이 일어나야 되겠죠. 나뉘짐이 없다면 대체 무엇이 무엇과 관계를 맺겠습니까?

사랑이라는 감정도 마찬가지로 해서 기본적으로 분리가 일어났을 때만 사랑이 가능합니다. 미움도 마찬가지죠. 사랑과 미움은 끌림과 밀침이라는 물리적 힘과 유사해서 의식적인 힘을 만들어냅니다. 분리는 에너지를 만들어내기 때문에 생명력의 원천도 분리입니다. 따라서 이 우주만상이 존재하는 가장 기본적인 베이스는 분열과 분리입니다. 그러므로 분리를 넘어가야 되는 거지, 분리와 분별이 없는 쪽으로 다시 돌아가려고 해서는 안 되는 거예요. 희노애락(喜怒哀樂)이 생겨나기 이전으로 돌아갈 것이 아니라, 희노애락(喜怒哀樂)을 넘어서 관계를 잘 맺으면서 살아가야 합니다. 그것이 다양한 우주를 그대로 유지하면서도 그 본질을 잊지 않는 것입니다. 우주의 다채로운 모습을 그대로 유지하고 누리면서 그 핵심은 비어있다는 것을 발견하세요. 우리 마음의 다양한 희노애락(喜怒哀樂)의 다채로운 모습을 누리려면, 기본적으로 자신이 그 모습이 아니라는 것을 발견해야만 합니다. 그래서 neti-neti하는 것입니다. 이 다채로움도 내가 아니고, 저 다채로움도 내가 아니며,

이것도 아니고, 저것도 아니라는 부정을 통해서만 절대의 세계에 이르는데, 그렇다고 절대에 도착했다는 느낌이 드는 것도 아닙니다. 그런 느낌이 든다는 것은 여전히 어떤 느낌 속에 있는 거니까요. 끝내 발견할 수 없습니다. 발견된다면 이미 그것은 마음의 대상인 것입니다. 자, 그렇다면 어떻게 마음의 대상이 아닌 것을 발견할 수 있을까요? 말 자체에 이미 모순이 있습니다. '절대를 발견한다.'는 말 자체가 가능하지 않은 말입니다. 그래서 상대세계를 전부 부정할 때 저절로 그 자리에 있게 된다고 얘기하는 것입니다. 부정한다는 것은, '아니다.'라고 말하는 것이 아니라 아님을 발견하는 것입니다. 말로만 '아니다.'라고 해봐야 소용없어요. 체험적으로 드러난 모든 것이 본질이 아님을 파악하는 것이 중요합니다. 그것은 자기 안에서 일어나는 모든 마음의 현상들을 나타냈다 사라지는 현상으로 보면 되는 것입니다. (다음 호에 계속됩니다)

홀로스 공동체 소식

1. 6월 1일 깨어있기 마스터그룹 강의가 진행되었습니다

이번 과정에서는 '감지'에 대해 심도있는 연습과 그 아래 담긴 의도 등을 나누었습니다. 감지란, 감각을 통해 들어온 자극이 마음에 흔적을 남긴 느낌으로, 그것을 통해 우리가 인식하고 느끼는 기반이 되어주는 의식의 기초자료입니다. 그 감지, 즉 호오가 없는 분별된 느낌을 '의식'하게 되면 이제 우리가 보고 경험하는 것들이 모두 일종의 '느낌'임을 알아채게 되고, 이 알아챌이 이루어지면 이제 마음에서 일어나는 모든 것들이 일종의 느낌이며, 우리의 개인적 경험데이터라는 것을 통찰하게 됩니다. 그리고 마지막으로 '나'라는 것도 의식되고 마음에서 느껴지는 것임을 알아채고 거기서 자유롭게 됩니다. 그러므로 감지는 마음이 자유를 이루기 위한 기초 경험이라 할 수 있습니다. 이 감지에 대해 철저히 경험하고 이해하는 시간을 가졌습니다.



2. 6월 14일 깨어있기 기초과정을 마쳤습니다

스님들 여러분과 변호사, 약사 등과 백일학교 학생들을 중심으로 한 기초과정이 진행되었습니다. 이번 과정에서는 감지에 대한 좀더 심도있는 설명과 연습이 진행되었습니다.



3. 6월 18일 보리수 따기, 6월 21일 감자 캐기

보리수와 매실을 따고 감자를 캐었습니다. 보리수는 이제 다 따고 조금 남아있었습니다. 매실은 꽃이 너무 많이 피고 가지가 너무 많아 열매는 크게 자라지 못했습니다. 올해 가을에는 가지를 좀 쳐주어야겠습니다. 꽃이 필 때는 멋지고 향기로운데 꽃이 너무 많으니 그 꽃 하나하나마다 달리는 열매를 한나무가 다 키우지 못하는 듯합니다. 올해 감자는 많이 크지는 않으나



다른 집에 비해 튼실하게 자랐습니다. 붉은 감자도 몇 개 캐고 세 고랑의 감자밭을 정리했습니다. 아침 7시부터 나와 해가 뜨거워지기 전에 마치고 돌아왔습니다.

4. 100일 학교 매화 님의 일기

20차 백일학교에서 공부 중인 매화 님의 일기를 소개합니다.

1. 오늘의 진선미

1) 사탕

행동 : 사탕을 보며 감지연습을 했다.

경험 : 사탕 비닐의 부시럭거리는 소리가 들리는듯 했고, 사탕 비닐의 형태와 질감의 느낌이 생생하게 느껴지면서 아름답게 느껴졌다.

통찰 : 아름답고 새로운 것은 멀리 있는 것이 아니다.

과거에는 멀리 여행을 떠나고 싶었고, 매일 똑같이 반복되는 삶이 재미없다고 생각했었다. 새로운 물건, 새로운 경험, 새로운 일처럼 나도모르게 늘 새로운 것들을 추구하며 살았다. 감지연습을 하면서 특히, 사탕을 보는데 너무 재미있었다. 사탕을 느낌으로 보니까 사탕의 소리가 느껴지고, 사탕의 질감이 느껴지고, 사탕의 느낌이 느껴지는 것 자체가 새롭고 신선했다. '새로운 것이 멀리 있는 것이 아니구나.' 그것을 깨닫게 되었다.

느낌으로 보는 것에 익숙해질수록 주변에 놓인 사물들이 하나하나 새롭고 재미있게 느껴진다. 소리, 무게, 질감, 형태를 가만히 보고있어도 느낄 수 있다. 느낌으로 보기 시작하니 모든 것들이 새롭고 재미있다. 삶은 아름다움으로 가득차있다. 저 멀리 외국에 나가지 않아도, 꼭 좋은 곳에 가지않아도 괜찮다. 이미 일상이 새로움으로 넘쳐난다. 내 마음이 새로우면 모든 것이 새롭지 않은가?



2) 아주 작은 초록곤충

행동 : 화분에서 감지연습을 하다가 아주 작은 초록색 곤충을 발견했다.

경험 : 아주 작은 벌레가 화분위로 움직이는 모습을 보면서 '저렇게 작은 벌레도 이 세상에 존재하는구나.' 라는 생각이 들면서 아름답게 느껴졌다.

통찰 : 세상에는 크고, 거대하고, 잘 보이는 존재들도 있지만, 아주 작고 잘 보이지 않는 존재들도 있다는 것을 깨달았다. 물론 세상에 대한 크고 작음의 기준은 '나'를 중심으로 이루어진 것이지만, 세상에는 다양한 생명들이 살아있고, 아주 아주 작고 연약한 존재들도 많이 있다는 것을 알면서 보이지 않고 미세하더라도 그들도 나와 같은 자연의 일부이자, 하나의 생명이라는 것을 잊지 않아야겠다.

2. 오늘의 주제 : 감지연습 후 경계그리고 느끼기

1) 고정된 죽은 감지를 느끼고 느낌에 경계그리기

행동 : 여러가지 사물을 일자로 두고 하나씩 경계그리면서 대상을 전체적으로 사진 찍듯이 보고 느낀 뒤 그 느낌을 경계그렸다.

경험 :

-대상을 볼 때 마음에서 오묘한 느낌이 느껴진다. 눈을 감거나 벽을 보면서 그 대상의 이미지를 떠올리면 그 대상에게서 느낀 느낌이 그대로 느껴졌다.

-몸에서 느껴지는 느낌도 있고, 몸이 아닌 빈 공간에서도 느낌이 느껴진다.

통찰 :

-대상을 볼 때 느껴지는 느낌과 대상을 떠올릴 때 느껴지는 느낌이 동일하다.

대상을 볼 때 내 마음의 느낌으로 보기 때문에 그 대상을 떠올릴 때도 그 느낌과 함께 떠오르게 되는 것이다. 대상을 보는 순간 이미 내 마음의 느낌으로 보고, 마음의 느낌은 내 안에 기억된다. 그래서 과거에 경험한 상황이나 사물들을 떠올리면 과거에 기억된 느낌의 이미지가 떠오르면서 그 느낌도 함께 떠오르는 것이다.

-느낌은 몸에서만 느껴지는 것이 아니라 빈 공간에서도 느껴지고, 전체적으로도 느껴진다. 느낌의 양상은 다양한 것 같다. 과거에는 몸에서만 느껴진다고 생각했는데, 이미지로도 느껴지고, 소리로도 느껴진다. 몸 전체적으로도 느껴지고, 몸이 아닌 공간에서도 느껴진다. 내 감각기관이 닿을 수 있는 모든 것이 내 마음의

느낌이다.

느낌의 다양한 양상을 아는 것도 중요하지만, 그 다양한 느낌들을 경계 그려서 잡을 수 있는 것이 더 중요한 것 같다. 몸이나 이미지는 잡기가 쉽지만, 뭔가 전체적으로 느껴지거나 몸밖 어딘가에서 느껴지는 것 등은 경계짓는 것이 모호하다고 느낄 때가 있는데 그런 것들도 분명하게 경계를 그리도록 연습해야겠다.

2) 움직이는 죽은 감지를 느끼고 경계그리기

행동 : 움직이는 대상을 보면서 그 느낌을 경계를 그리지 않고 느끼기도 하고, 경계를 그리고도 느껴보았다.

경험 : 경계를 그리지 않았을 때 대상의 움직임을 보고 '느낌이 느껴진다.' 하고 느끼고 있었다. 그러다가 다른 곳에 움직임이 느껴지면 처음 느꼈던 대상에 집중이 안 되고 다른 대상의 느낌과 혼동되면서 느낌의 범위가 커지는 것을 느꼈다.

경계를 그렸을 때에는 대상의 움직임이 가위로 오린 것처럼 경계가 선명해지면서 다른 곳에 주의가 가지 않고, 그 대상에게 집중되는 것을 느꼈다.

통찰 : 경계를 그리면 대상이 분명해지고, 느낌이 선명해진다.

경계를 그리지 않아도 느낌이 느껴진다. 하지만 대상을 향한 느낌에 경계를 그리면 대상을 가위로 오린 것처럼 경계가 선명해지면서 대상에게 집중된다. 느낌의 대상과 그것이 느낌임이 선명해지는 것이다.

반면, 경계를 그리지 않고 느끼면 느낌인 것은 알지만 그 느낌이 어디서부터 어디까지인지가 모호해져서 다른 느낌이 일어날 때 그것과 혼동이 되면서 느낌의 범위가 커지고 모호해질 수 있음을 느꼈다.

따라서 마음에 일어나는 느낌도 경계를 그리면 그 느낌을 분명하게 잡을 수 있고, 그 느낌이 선명해지는 것을 느낀다. 다른 느낌이 일어나더라도 주의가 가지 않고, 특정 느낌이 혼동되거나 느낌을 모호하게 느끼는 것을 방지할 수 있다.

3) 생생한 감지 느끼기

행동 : 대상을 보면서 대상에게 느껴지는 느낌을 수용한다는 자세로 감지연습을 했다.

경험 : 대상을 주의깊게 보면서 형태와 질감 등을 느꼈다. 복조리를 하는데 처음에는 복조리가 다소 큰 느낌이 있어서 전체적으로 볼 때 느낌이 잘 잡히지 않았다. 그러다가 복조리의 끝부분과 복조리의 중간부분의 매듭과 복조리가 국자처럼 움푹 들어간 곳의 느낌들이 모두 다르게 느껴졌다. 복조리를 전체적으로 볼 때는 부분적으로 느낄 때보다 느낌의 강도가 약하게 느껴졌지만 여러가지 느낌들이 동시에 느껴졌다.

통찰 : - 대상의 부분마다 느낌이 다르고, 전체적으로 느낄 때 느낌이 또 다르다.

고정된 감지는 특정한 느낌으로 대상을 고정화시켜서 느끼는 것이지만, 생생한 감지는 대상의 다양한 느낌들을 생생하고 진하게 느끼는 것 같다. 하나의 대상이라도 그 부분부분 마다 느껴지는 느낌이 다르고, 다양함을 느꼈다. 고정된 느낌을 가진 대상은 없다는 생각이 들었다. 어떤 대상은 흔들리게 보이기도 하고, 돌아가는 것처럼 보이기도 한다. 내가 볼 때마다 느낌이 다르다.

사람도 마찬가지로 하나의 면만 보고서 그 사람은 '~하다.'라고 하는 것은 사람을 고정화시켜서 보는 것이다. 고정화시켜버리면 그 사람의 다른 모습을 볼 수 없고 성급하게 판단해버리기 쉽다. 사물만 보아도 여러가지 모습들이 있고 시시각각 달라지는데 하물며 사람은 얼마나 많은 모습들이 있을까?

열길 물속은 알아도 사람속은 모른다는 말처럼 사람은 더더욱 고정화시켜서 볼 존재가 아니라는 것을 깨달았다. 좋은 면이 보인다고 해서 그것이 전부도 아니고, 나쁜 면이 보인다고 해서 그 또한 전부가 아니다.

그리고 좋고 나쁨도 옳고 그름도 내 마음이 정한 기준 아닌가.

3. 오늘의 감사

- 일기를 쓰다가 조금 날렸다. 일기를 날린 순간 그 느낌을 바라보게 되었다. 일기를 날린 순간에 감사하다. 그리고 일기를 날리기 직전에 급하게 일기의 일부분을 복사하는 데 성공했다. 그 또한 감사하다.

- 물방울 님께서 몸이 좋지 않으신데도 몸을 들여다보시겠다고 하시면서 요리를 하셨다. 걱정은 되었지만 점심과 저녁에 물방울님 덕에 맛있는 식사를 할 수 있었다. 힘든 외중에도 몸과 마음을 쓰심에 감사하고, 건강하셨으면 좋겠다.

- 물방울 님과 메타몽 님께서 백일학교 졸업발표를 준비하라고 영상도 보여주시고 조언도 해주시고, 필요하면 사진이나 영상도 찍는 것을 도와주시겠다고 해주셨다. 마음을 써주시는 것이 느껴져서 두 분에게 감사함을 느꼈다.