



오인회 소식

2019년 1월 (제88호)

권두언 (卷頭言)

태양은 빛만 비출 뿐

태양은 비출 뿐 그것을 간직하지 않는다.
태양은 비출 뿐 그것을 바꾸려 하지 않는다.

태양은 우리가 가야할 길을 알려주지도 않는다.

태양은 우리가 나무들처럼
스스로 존재할 수 있음을 알기 때문이다.

다만 우리가 가면 가는 길을 비추어 주고
오면 오는 길을 밝게 비추어 줄 뿐이다.

— 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

1월 9일 류창형 3만원 / 1월 10일 선호 1만원 / 1월 11일 권오인 10만원 / 1월 20일 여행 1만원 / 1월 24일 해연 10만원

● 공동체학교 후원 내역

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

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

- 일반 (익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음19, 무유22, 고을25, 서원19, 여몽24, 원님24, 기보24, 썬이19, 허유23, 거위22)
- 기타 (가온24, 구당25, 자현24)

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

● 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 (신현이)



관성을 넘어가다

이류 인터뷰 1

이류님은 10대부터 삶과 죽음과 마음의 고통에 대해 힘들어했고 대학에 들어가면서 노장, 불경, 성경 그 외 심리학과 철학, 현대물리학에 관심을 가지고 접하여 왔습니다. 약대에 다니면서 동양철학을 공부하며 태극권을 시작해 국제태극권 권사(국제사범) 자격을 취득하고 여러 의식개발프로그램과 위빠사나, 사마타 등의 수행과 심신 상관의학, 약선, 음식치료, 분자교정의학 등을 공부하며 대체의학 전문 약국을 25년간 운영하였습니다. ‘아토피, 건선, 백반증’에 관한 책을 저술했으며 백반증과 아토피 치유 식품을 개발하였습니다.

한 선원에 10여년간 다니는 중에 본성을 체험했으나 허무감과 무료함의 관성으로 힘든 시간을 보내다 2018년 5월에 약국을 폐업하고 ‘무아’와 ‘이것’이 분명해지고 관성을 해결하고자 백일학교에 들어갔고 깨어있기와 자연에 맡기기, 통찰력 게임, 관성다루기 등을 통하여 이 모든 문제가 해소되었습니다. 현재 깨어있기 마스터 과정을 시작하며 의식과 관성의 문제를 효율적이고 강력하게 다룰 수 있음을 확신하여 새로운 마음으로 공부에 임하고 있습니다.

허유: 안녕하세요. 인터뷰하게 돼서 반갑습니다. 백일학교에는 어떻게 들어오게 되었나요?

이류: 미내사 초창기 회원이었어요. 10년 가까이 회원으로 있다가 월인 선생님께서 깨어있기 강좌를 하실 무렵에는 회원이 아니었어요. 그러다가 올해 5월에 제가 운영하고 있던 약국을 폐업하고 공부를 분명하게 하면서 실 수 있는 곳이 없을까 찾다가 갑자기 미내사가 생각이 나서 검색을 했더니 백일학교가 나와서 바로 신청하게 되었습니다.

허: 10년 동안 미내사 회원이었나요?

이: 90년대 후반부터 회원이었어요. 창립 후 바로 회원으로 가입해서 지금여기 잡지를 받아보았습니다. 그때 미내사에서 했던 많은 강좌들에 참석하러 서울로 여러 번 오고 그랬습니다.

허: 미내사 회원으로 가입하시기 전에는 다른 활동은 하시지 않았나요?

이: 90년대 후반이니까 제가 대학을 졸업하고 얼마 있다가 미내사 가입을 했어요. 그전에 대학 때부터 했던 것이 태극권이에요. 국제 대회도 참여하고 자격증도 따면서 아췌타 마스터나 그 외 위빠사나, 최면, 명상 등을 하고 있었어요.

허: 현재 백일학교에 입한한 지 3개월 되셨겠네요.

이: 네. 3개월 조금 넘었습니다.

허: 백일학교에서 어떤 공부를 하셨나요?

이: 처음 오자마자 매일 주제를 품고 생활을 했어요. 00선원(禪院)에 10여년 있으면서 체험을 한 것이 있다고 말씀드리니까 선생님께서 그 체험이 분명한지에 대해 살펴보도록 굉장히 치밀하게 질문을 주셨어요. 더불어 깨어있기를 하면서 감지에 대해 분명하게 배웠습니다. 자연에 말 걸기, 관성을 다루기 등도 도움이 되었습니다. 백일학교에서 배우고 체험한 것은 도움이 되지 않는 것이 없었죠. 매일의 생활 자체가 큰 공부였습니다.

허: 그러면 백일학교에 들어오신 뒤 더욱 분명한 점이 있으신가요?

이: 백일학교에 들어오면서 제가 목표로 잡았던 것은 고질적인 관성의 문제와, 본성에 대한 체험을 했다고는 하지만 그 자리가 점점 희미해지고 흔들리게 되어서 이 부분에 대해 분명하게 해야겠다는 마음이 있었어요. 그렇게 ‘무아’는 저에게 큰 주제였어요. 또 00선원에서 아무리 무아를 체험해도 아상(我相)이 남아있으면 그것 때문에 공부가 제대로 되는 것이 아니라는 이야기를 무수히 들어왔기 때문에 ‘아상’에 대해서 명확히 보고 싶었어요. 그런 목표가 백일학교에서 분명해지는 체험들을 많이 했습니다.

허: 백일학교 오시기 전에 어떤 체험을 하셨는지요?

이: 20대 초반부터 깨달음에 대해 찾고 다양한 공부를 하면서 30대 후반에 어떤 체험이 있었어요. <그곳엔 부처도 갈 수 없다>는 책을 보면서 온 체험이었어요. 그러나 스스로 의심을 해서 흐려지고는 다시 한 선원에서 공부를 하다가 지금으로부터 5년전 통밀이 완전히 빠지는 체험을 하면서 6개월 정도는 참으로 가볍고 편안하게 지냈었어요.

허: 책을 보고 어떤 체험을 하셨나요?

이: 책을 2번 정도 정독하면서 그때 했던 수련이 사마타 수련이었어요. 집중하는 수행을 혼자 매일 하면서 지냈을 때였어요. 시장을 보다가 문득 체험이 되면서 그 책에서 나온 내용들이 모두 소화가 되었어요. 그런데 제가 존경하는 선지식에게 이런 체험을 했다고 말씀을 드렸더니, 보기는 봤는데 한쪽 하늘만을 봤다는 말을 들었어요. 그래서 다시 의심이 되었지요.

허: 그 체험에 대해 구체적으로 나눠주세요.

이: 공부에 대해서 정확하게 정립이 되지 않은 상황에서의 체험이라, 그때는 화두가 다 풀리게 되는 쪽으로 생각을 많이 했었거든요? 화두가 그 책에 있던 내용들은 모두 소화가 되었기 때문에 마음에서 한동안은 어떤 걸림이 없었어요. 뭘 해도 걸림이 없었어요. 생각이 일어나도 상관이 없고 무엇을 해도 이 깨달음과는 아무 상관이 없다는 그런 경험들이 있었어요. 그런데 그게 지속이 안 되고 또 흔들리고 그런 모습을 보고 아직 제대로 공부가 안 되었나 보다 생각이 들었고 다시 공부를 하기 시작했어요.

허: 그 책을 정독해서 읽으면서 어떤 생각에도 걸림이 없고 책 내용이 다 소화가 되어 굉장히 가벼워지는 느낌을 경험하셨네요. 그 이후에는 00선원에서 공부를 하셨나요?

이: 네. 내가 아직 제대로 공부가 안 된 것 같은 느낌이 들었어요. 그래서 선원에 가서 공부를 했어요.

허: 00선원에 가서는 어떻게 공부를 하셨나요?

이: 조사선이라고 십지법문을 하는 곳인데, 법문을 들으면서 망상을 계속 깨고, 자기 본성 자리를 밝히는 법문들을 계속 들으면서 내가 가지고 있는 잘못된 생각들을 계속 깨고 내려놓고 오로지 내 본성에 대해서만 다룰 수 있는 연습을 한동안 했어요.

허: 거기서도 체험이 있으셨나요?

이: 네. 몇 년을 있다가 2013년 5월로 기억을 하는데 그때는 통 밀이 빠지는 체험을 하고 나서는 의심을 하지 않았어요.

허: 통 밀이 빠지는 체험이 구체적으로 묘사한다면 어떤 것인가요?

이: 그 당시에는 내가 가지고 있는 생각, 깨달음에 관한 어떤 관념, 다양한 도와 관련된 생각들이 한순간에 완전히 사라지고 질문이 없어졌어요. 구하려고 하던 것에 대한 모든 질문이 사라지고 그러면서 생각이 일어나고 속에서 일어나는 것이 다 보이면서 생각을 하면서도 생각이 없고 분별없음 속에서 분별들이 일어나는데 보면 실체가 없는 거죠. 그런 명확한 체험을 했기 때문에 그때는 정말 흔들림이 없었어요. 그것이 저절로 일어났어요. 생각에 뿌리가 하나도 없는 것을 보았어요.

허: 그것을 통밀이 빠졌다고 표현하신 건가요?

이: 그 순간에 그 표현은 각자마자 다를 수 있다고 봐요. 그 당시에 느꼈던 것은 통이 있었는데 그게 완전히 확 다 빠지는 듯 한 느낌이에요.

허: 그런 상태가 얼마나 지속 되었나요?

이: 6개월 가까이는 뭘 해도 상관없고 아무 할 일도 없고 너무 자유롭고 편안해서 이제 죽어도 여한이 없다는 말이 저절로 나올 정도로 가벼웠어요. 그동안은.

허: 6개월 이후에는 어땠나요?

이: 서서히 뭔가 할 일은 없는데 딱히 뭘 하고 싶고 해야겠는 생각은 없는데 공허함과 지루함이 되게 많이 올라오기 시작했어요.

허: 할 일이 없다고 했는데 약국을 경영하셨잖아요? 그 외에는 다른 할 일이 없었다는 말인가요?

이: 약국을 내가 굳이 해야 한다는 생각도 들지 않았어요. 뭐든지 반드시 꼭 해야만 하는 것은 없다는 마음이었어요. 삶에서 꼭 해야 될 일이 없는 거죠.

허: 차츰 공허함과 지루함이 올라와서 어떠셨나요?

이: 계속 그 느낌이 있었습니다. 그런데 이렇게 문득 보면 아무 일도 없는데 왜 이럴까? 하는 의문이 들었어요. 그런 시간들만 계속 흘러갔지요. 그런데 그 당시에는 알아차리지 못했던 중요한 점이 있었습니다. 그것을 백일학교에 와서 알게 되었는데, 즉 ‘내가 체험했다’라는 마음이 저 아래 있었던 것입니다. 그것이 또다른 미묘한 ‘나’를 형성하면서 점점 불편해지기 시작했어요. 처음에는 그것을 의식하지 못하다가 점점 ‘내가 체험했지’라는 것이 무의식에서 올라오면서 ‘나라는 것이 있네, 나라라는 것이 참 불편하다’라고 느꼈어요. ‘내가 체험했는데’라는 것이 자리잡다 보니까 그것이 또 다른 문제가 되었다는 것을 백일학교에 와서야 깨우치고 많이 느끼게 되었어요.

허: 그 전에는 불편한 느낌만 느끼신 건가요?

이: 예, 그런데 마음공부 하는 곳에서 흔히 하는 말이 본성의 체험 이후에 그것이 완전히 체득이 되고 아상이 사라지는 데까지 짧게는 10년에서 30년이 걸린다라는 이야기를 하곤 합니다. 그랬기 때문에 내가 공부에만 마음을 쓰고 있으면 그것이 서서히 떨어져 나갈 것이라고 막연히 생각을 했었죠.

허: 백일학교에 와서는 ‘내가 체험했다’는 아상이 기저에 깔려서 문제를 일으킨다는 것을 알아차리게 되신 거군요.

이: 네. 월인 선생님께서 계속 그것에 대해 질문을 해주시고 마음을 흔드니까 잠시 잠시 빠지기도 하고, 다시 돌아와서 관찰기도 하고, 깨어있기 워크숍을 통해 여러 체험을 하면서 그 변함없는 것이 다시 자리잡아가는 과정이 빠르게 진행되었어요. 그 과정 속에서 어떤 일이 벌어지는가에 대해서도 선생님이 계속 말씀을 해주셨고, 동일시의 문제 같은 것도 여기에 와서 명확하게 알게 되었지요. (다음호에 계속됩니다)

대승기신론(71) - 2013년 8월 20일 강의 월인(越因)

心性不起, 即是大智慧光明義故.
심성불기, 즉시대지혜광명의고.

심성(心性)에 망념(妄念)이 일어나지 않는 것은 대지혜광명(大智慧光明)의 뜻이기 때문이다.

커다란 지혜와 광명은 별다른 것이 아닙니다. 마음에 망념(妄念)이 일어나지 않으면 그것으로 커다란 지혜인 거예요. 망념(妄念)의 원인은 망심(妄心)이므로 마음의 분열이 일어나지 않으면 그것이 곧 대지혜광명입니다. 마음의 본성에는 움직임이라는 것이 없습니다. 그런데 좀 전에 안방을 떠올릴 때는 움직임을 봤죠. 그때 세 가지가 생겨난 것입니다. 내가 안방을 떠올리라는 말을 했을 때 여러분의 마음은 ‘안방’과 안방을 ‘보는 나’로 이분열 되었습니다. 그런데 안방을 향해 주의가 움직이는 것이 느껴지는지 묻는 순간 여러분의 마음은 삼분열 된 것입니다. ‘안방’과 ‘안방을 보고 있는 자신’, 그리고 ‘이 둘을 보고 있는 내가’ 또 생겨난 것이지요. 마음이 분열되는 것은 이렇게 쉬운데, ‘마음에는 원래 움직임이라는 것이 없다’, ‘원래 분열이란 것은 없다.’고 말한단 말이에요. 왜일까요? ‘보는 자’만 없으면 ‘보이는 대상’이 없으므로 마음은 원래부터 한 발자국도 움직이지 않은 것입니다. 지금, 여러분의 마음은 삼분열, 이분열에서 분열 없음으로 돌아갔는데, 다시 옆집을 떠올려 보세요. 그러면 즉각 또 분열합니다. 집에 있는 가족을 떠올려 보세요. 또 즉각 분열하죠?

오늘 나는 백일학교¹ 친구들과하고 윈드서핑하러 사천 바다에 다녀왔습니다. 오늘 햇살이 강렬해서 얼굴이 좀 많이 탔는데 그래 보이나요? 여러분, 지금 마음은 어떨까요? 조금 전의 분열이 남아있습니까? 여러분이 서핑 얘기에 집중하는 순간, 옆집과 가족을 떠올리면서 일어났던 분열은 다 사라졌어요. 그런데 지금 생각하면 또 분열되죠. 이렇게 마음의 현상이라는 것은, 파도가 잠깐 일어났다 사라지는 것과 똑같습니다. 그러니까 그 현상은 실제로 존재하는 것이 아니라 마음의 본질이 잠시 모습을 띤 것이라는 말이에요. 내 슬픈 마음도, 화난 마음도 잠시 모습을 띤 거죠. 여러분이 잠시 안방을 떠올렸던 것처럼. 아들에게 화가 나서 혼내고 있는데, 옆집으로 이사 온 사람이 떡을 들고 인사하러 왔어요. “아이구, 고맙습니다. 잘 먹겠습니다.”하고 인사를 하는 동안 화는 사라지고 없습니다. 그런데 뒤돌아서 다시 아들 얼굴을 보니까 화가 또 올라옵니다. 그럼 도대체 화는 어디 갔다 온 거예요? 화가 있었다면 계속 있어야 돼요. 물론 아주 강렬한 화라면 계속 남아있을 수 있지만, 그렇더라도 만약 그 자리에 폭탄이 터진다면 그 강렬한 화조차도 다 사라지고 없을 것입니다. 이렇게 현상은 파도와 같아서 잠시 생겨났다 사라지지만, 끊임없이 그런 마음을 일으키는 본질은 늘 있습니다.

다양하게 물드는 모습을 모두 알아채고 있는 그것이 본질일까요? 아닙니다. 알아채고 있는 그 ‘무엇’이 따로 계속해서 있는 것이 아니에요. 잠시 마음이 나뉘어져서 어떤 모습을 띠니까, 모습을 띠지 않은 것이 ‘아, 애는 모습을 띠었네.’하고 알아채는 거죠. 또, ‘어떤 모습을 띠네.’하고 알아채는 그것을 바라본다면 두 개의 대상이 동시에 생겨나 있는 삼분열인 거예요. 어떤 대상이 보인다면 그 대상을 보는 자가 동시에 만들어져 있습니다. 그것을 알지 못하면 망념에 빠지고, 그것을 알면 대지혜광명(大智慧光明)인 것입니다.

마음의 본성은 움직이지 않습니다. 움직임을 본다는 것은 움직이지 않음을 기준삼아서 하는 얘기일 뿐입니다. 또 정말 그 마음속에 빠져 있는 사람은, 마음이 움직이는지 어떤지 알지도 못하지요. 그는 움직임 속에 있으니까요.

마음의 본성에는 움직임이 없고 따라서 망념(妄念)이 없다는 말의 핵심은, 움직임이 있다 해도 그 어느 하나와 동일시되지 않으면 움직임으로 느껴지지 않는다는 것입니다. 그러니까 분별을 하지 않는다는 의미가 아니에요. 분별을 다 하지만 그 분별은 분별이 아니라는 것이지요. 움직임에 의해 분별이 생겨나는데, 그 움직임은 움직임이 아니라는 것입니다. 헷갈리죠? 지금 두 가지를 말하고 있습니다.

마음의 본질은 움직이는 현상과는 다르다는 얘길 했는데, 이 말을 살펴보면 움직이는 ‘현상’과 움직이지 않는 ‘본성’으로 나뉘었습니다. 이런 모순을 알아챌 수 있으면, 이제 본질과 현상을 나눈 것을 살펴볼 수 있는 처지로 옮겨간 것입니다. 본질도 현상도 따로 없고, 굳이 말로 하니까 나눈 것뿐이라고 말하는 것입니다. 이것이 바로 움직임 자체는 원래 없다는 겁니다.

1 백일학교 : 100일간 함양연수원에서 깨어있기와 통찰력게임, 자연에 맡길기를 통해, 의식의 본질을 터득하고, 감정의 부조화를 넘어서며, 자연과 인간이 하나로 흘러감을 체험하여, 습관적인 자기에서 벗어나 일상이 진리 자체임을 체득하게 하는 과정.

若心起見, 則有不見之相. 心性離見, 卽是遍照法界義故.
 약심기견, 즉유불견지상. 심성리견, 즉시편조법계의고.

만약 마음이 견(見)을 일으키면 보지 못하는 상(相)이 있는 것이니, 심성(心性)이 견(見)을 떠나면 바로 이것이 편조법계(遍照法界)의 뜻이기 때문이다.

견(見)은 보는 것이고, 마음이 분열되어 있다는 의미입니다. 안방을 떠올려서 보았죠? 그때 마음은 주체와 대상으로 나뉘었습니다. 그런데, 견(見)을 일으키면 불견지상(不見之相)이 있다고 했습니다. 안방을 떠올려서 안방을 보고 있으면 주의가 거기로 향해있기 때문에 안방이 아닌 것은 보이지 않습니다. 전체주의 할 때는 모든 것이 보이고, 들리고, 느껴집니다. 주의에 주의 기울이기 할 때도 모든 것이 다 알아채지죠. 그렇지만 어느 한 가지를 보고 있지는 않습니다. 어느 하나를 보고 있는 것이 견(見)이에요. 어느 하나를 보고 있으면 다른 모든 것이 안 보입니다. 그래서 불견(不見)이 있는 것입니다. 견(見)을 떠나면, 다시 말해 뭔가를 보겠다는 마음을 접어버리면 오히려 모든 것이 보이게 됩니다. 편조법계(遍照法界)라고 표현했죠. 현상계 전체를 비춘다는 말입니다. 우리는 그것을 전체주의²로 비유할 수 있습니다. 어느 특별한 하나를 보고 있지 않다는 것은 모든 것을 보고 있다는 뜻이에요. 마음이 견(見)을 일으킨다는 것은, 마음이 둘로 나뉘어 주체와 대상이 만들어져서 주체가 대상을 보는 현상이 일어난다는 것입니다. 전체주의를 할 때는 특별한 대상을 만들지 않기 때문에, 주체 또한 특별한 주체가 아니어서 애매한 느낌이 듭니다. ‘나’라는 것이 있는지 없는지 애매합니다. 즉, 특별한 대상이 없으면 특별한 나도 생겨나지 않는 거예요. 견(見)이라는 것은 특별한 대상을 보니까 특별한 ‘나’가 생겨나 있는 상태입니다. 그렇게 되면 대상을 보는 주체는, 주체 자신을 보지 못하게 됩니다. 자, 오늘 강의를 들으러 오면서 여러분이 타고 왔던 차나 지하철을 떠올려보세요. 그 차가 보이나요? (네~), 그렇다면 지금 차는 보이지만 차를 보고 있는 자기는 잘 안 보일 것입니다. 이제 차를 보고 있는 자신을 느껴보세요. 이제 차와 그걸 바라보는 자기를 빠져나와서 보려고 할 겁니다. 처음에 차를 떠올려보라고 했을 때, 차는 보이고 그것을 보는 자신은 안 보이는 상태가, 바로 견(見)을 일으켜서 대상은 보이지만 대상을 보는 주체는 보이지 않는 현상인 것입니다. 주체를 보지 못하는 불견(不見)입니다.

모든 견(見)은 이렇게 불견(不見)을 함축하고 있습니다. 그런데 마음의 본성이 주체에 머물지 않고, 주체와 대상을 떠나면 이제 전 현상계를 두루 비치게 됩니다. 이것이 바로 마음의 모든 것을 현상으로 본다는 말의 진정한 의미예요. 주체마저도 현상으로 본다는 것이지요. 주체에 머물지 않고, 그 어디에도 머물지 않기 때문에 주체도 볼 수 있게 되는 것입니다. 여러분의 본질은 주체도 대상도 아닙니다. 주체와 대상을 함축하고 있을 뿐입니다. 주체로서의 마음은 대상밖에 보지 못하지만, 주체를 떠난 마음은 주체 자신도 보게 되는 겁니다. 그것이 마음의 빛으로 전현상계인 법계를 두루 비친다는 의미입니다.

자, 다시 마음에 안방을 떠올려 바라보면서 내 얘기를 들어보세요. 지금 여러분의 마음은 안방과 안방을 보는 나로 나뉘어 있는 상태입니다. 그런데 내가 지금 막 ‘안방을 보는 나’를 언급한 순간, 여러분은 안방과 안방을 보는 나를 둘 다 느끼고 보는 제 3의 뭔가로 떨어져 나왔습니다. 그러면 그 모두를 보는 제 3의 무언가를 살펴보세요. 지금 그걸 보기 위해 또 다른 나를 만들었죠? 이렇게 관찰자를 끊임없이 만들어내는 작업은 더 이상 의미없으니 멈추고, 이제 통찰을 해야 합니다. 어떤 통찰이죠? 안방이 있다는 것 자체가 그 안방을 보는 주체가 있다는 증거라는 것입니다. 그러니까 대상인 안방을 통해서 보이지 않는 주체를 그냥 통찰하라는 말이에요. 주체의 존재를 알기 위해서 굳이 또 다른 주체를 만들어서 보지 말고, 그것이 통찰되면 마음에 현상들이 있다는 것은, 그 현상을 느끼고 보는 주체가 만들어져있는 상태라는 것이 통찰되겠죠? 그러니까 마음의 ‘대상’을 통해서 보이지 않는 ‘주체’를 알아채고, 그 주체마저도 현상으로 보라는 말입니다. 그러면 마음은 어디에도 더 이상 머물지 않게 됩니다.

若心有動, 非眞識知, 無有自性, 非常非樂非我非淨, 熱惱衰變則不自在, 乃至具有過恒沙等妄染之義.
 약심유동, 비진식지, 무유자성, 비상비락비아비정, 열뇌쇠변즉부자재, 내지구유과항사등망염지의.

만약 마음에 움직임이 있으면 참된 앎이 아니며, 자성(自性)이 없게 되며, 상(常)도 아니고 낙(樂)도 아니며

² 전체주의 : 깨어있기 용어, 주의를 느낄 수 있게 되면 이제 전체에 주의를 보낼 수 있게 된다.

아(我)도 아니고 정(淨)도 아니다. 열뇌(熱惱)하며 쇠변(衰變)하면 자재하지 못하며 이에 항하(恒河)의 모래들보다 많은 망염(妄染)의 뜻을 갖게 되는 것이다.

마음이 움직인다는 것은 나와 대상으로 나뉘진다는 뜻인데, 그때 알게 된 모든 지식은 참된 지식이 아닙니다. 마음이 한 번 움직이면 이미 끝난 거예요. 더 이상 상락아정(常樂我淨)은 없습니다. 마음은 어딘가에 집착하기 시작합니다. 기쁨이건 슬픔이건 뭉가에 한 번 집착해보세요. 만약 기쁨이라면, 처음엔 마냥 좋다가 그 기쁨이 사라져갈 때는 마음이 쓰라립니다. 첫사랑을 떠올려 보세요. 얼마나 기분 좋습니까? 온몸과 가슴이 떨리고 너무나 황홀하죠. 그런데 그 사람이 떠나간다고 생각해보세요. 황홀감을 잃게 되니 얼마나 슬프고 고통스럽습니까? 그런 의미에서 기쁨과 황홀도 고통입니다. 두 가지가 동시에 있어요. 늘 기쁜 상태라면 얼마나 좋겠어요. 그러나 그럴 수는 없습니다. 만약 늘 그 상태라면 지쳐서 금방 죽습니다. 예전에 쿤달리니(Kundalini)가 터져서 항상 우주적 오르가즘 속에 있다는 사람이 찾아왔는데, 얼굴이 초췌합니다. 매일 오르가즘 속에 있는 것이 좋은지 물어보니까 너무 힘들다고 해요. 거기에 들어가 있을 때는 좋은데, 너무 기쁘고 황홀한 나머지 에너지가 금방 고갈되고 지쳐서 밥을 먹으려 그 상태에서 빠져나와야 하는데, 나오면 그때의 평상 상태가 너무 기분 나쁘다는 겁니다. 우리는 밥 먹을 때 평상의 마음이 문제될 것이 없잖아요. 그런데 그 사람은 그것이 너무 기분이 나쁜 겁니다. 왜냐하면 마음이 황홀한 상태에만 있다 보니까 그것이 기준이 되었어요. 그러다가 평상 상태로 내려오니 아주 저조한 느낌이 느껴지는 것이지요. 밥도 한 두 그릇 먹어갖고는 안돼요. 계속 진동이 일어나고 황홀해야 되니까 에너지 고갈이 얼마나 심하겠어요? 여러분, 황홀경에 있다는 것이 그렇게 좋은 것만은 아닙니다. 거기서 빠져나오지 않고, 평생을 그렇게 지낸다면 괜찮겠지만요. 아니 사실 그렇게 살 수도 없어요. 그 사람은 아무것도 하지 못하니까요. 항상 기쁘다는 그래서 그렇게 좋은 것이 아닙니다.

집착이 일어나면 마음에 번뇌가 가득하죠. 번뇌가 생기면 머리가 뜨거워지고 심장이 타 들어갑니다. 그래서 열뇌(熱惱)라고 했습니다. 그렇게 되면 마음이 고갈되고 심신이 쇠약해집니다. 그리고 마음이 자유롭지 못해서 잘못 오염된 마음으로 가득하게 된다고 했습니다. 번뇌라는 것은 무언가와 동일시된 마음에 집착하고 있는 것을 말합니다. 그래서 그 동일시된 마음, 즉 움직이는 마음에 에너지 불균형이 일어납니다. 그렇게 집착으로 인해 생각이 많아지게 되는데 그것이 바로 열뇌(熱惱)예요. 그렇게 되면 에너지가 소진되고, 마음이 자유롭지 못해, 수많은 것들에 몰들어서 혼란 속에 빠지게 됩니다. 그러니까 마음이 혼란에 빠지는 것은 아주 단순해요. 하나의 집착에만 걸려들면 마음은 즉각 수많은 혼돈 속으로 빠져들게 됩니다.

對此義故, 心性無動, 則有過恒沙等諸淨功德相義示現.
대차의고, 심성무동, 즉유과항사등제정공덕상의시현.

이에 반대되는 뜻으로 마음이 움직이지 않으면 항하사보다 많은 모든 맑은 공덕(功德)의 상(相)이 시현된다.

움직이지만 움직이지 않음을 보는 것인 진정한 통찰입니다. 아예 움직이지 않는다는 것이 아니죠. 움직임이라는 것은 상대적인 개념이고, 진정으로 움직이는 것은 없습니다. 그것을 통찰하게 되면 어떤 것에도 묶이지 않는 수많은 움직임을 사용할 수 있게 됩니다. 그리하여 마음이 움직임 없이 늘 맑고, 적절하게 행동하여 덕을 쌓는 것이 항하사(恒河沙)보다 많은 공덕(功德)을 쌓는다는 의미입니다. 수많은 공덕(功德)들은 본질적으로는 공덕이 아니지만, 그 상(相)으로 따지면 공덕인 것입니다.

若心有起, 更見前法可念者, 則有所少. 如是淨法無量功德, 卽是一心, 更無所念, 是故滿足, 名爲法身如來之藏.
약심유기, 갱견전법가념자, 즉유소소, 여시정법무량공덕, 즉시일심, 갱무소념, 시고만족, 명위법신여래지장.

만약에 마음에 일어나는 바가 있어서 다시 이전의 법(현상)의 생각할 만한 것을 본다면 부족한 바가 생기지만, 정법(淨法)의 무량한 공덕은 즉시 일심(一心)이며 다시 생각할 바가 없기 때문에 만족하니 이것을 이름 하여 법신(法身), 여래장(如來藏)이라고 한다.

일심(一心)은 분열이 없는 마음을 말합니다. 우리가 명상을 통해 들어가는 일심(一心)은 마음에 아무런

느껴지는 것도 없고, 대상도 없어 텅 빈 삼매와 같은 것입니다. 그러나 이것은 반쪽짜리 일심(一心)입니다. 현상은 없고 본질의 그림자만 있는 일심(一心)이에요. 진정한 일심(一心)은, 수많은 현상이 있는 상태 속에서도 불안함이 없는 것입니다. 지금 안방을 떠올리면 마음이 분열되지만(動), 여전히 마음 자체는 전혀 변함이 없다(靜)는 것입니다. 논리적으로는 말이 안 되는 것 같지만, 실제 일어나고 있는 일은 그렇습니다. 마음에 떠오른 대상을 알고, 대상을 보는 주체도 알고, '주체가 보면서 알고 있다'는 것을 '아는 자'도 알고, 그러다가 이 모든 마음의 분열이 즉각 사라지기도 합니다. 이렇게 이런 저런 마음의 상(相)이 떠오르는 것은 정법(淨法)에 의한 무량공덕(無量功德)으로 일어날 수 있지만, 결국은 일심(一心)일 뿐이며 법신(法身)이고 여래장(如來藏)입니다. 중생심(衆生心)과 부처의 마음이 동시에 저장되어 있는 곳이 여래장이죠. 여래의 씨앗이 언제든지 터져 나올 준비를 하고 있는 곳인데, 그 여래장의 또 다른 말은 중생심입니다.

오늘의 핵심내용은, 움직임이 일어나면 수많은 분별이 일어나지만, 그렇다 하더라도 사실은 움직임이라는 것 자체가 없다는 겁니다. 또, 움직임이란 움직이지 않음을 기준 삼았기 때문에 '느껴지는 것'일 뿐이라는 겁니다. 따라서 여러분의 마음에 뭔가가 느껴진다면, 그 대상에 반하는 것을 주체로 삼아 그 주체와 대상 사이에서 느낌을 느끼는 일이 마음속에서 벌어지고 있다는 의미입니다. 이것을 파악하게 되면 그 사람은 마음의 구조도 파악하게 되어 그 속에 빠져들지 않고, '진정한 나'는 '대상'도 '주체'도 아니라는 걸 파악하게 됩니다. 움직임이 진정한 움직임이 아니라는 것을 파악하게 되면, 움직임 때문에 생겨나는 마음의 분열이 진정한 분열이 아님을 알게 됩니다. 그러니까 분열해도 상관없고, 슬픔과 기쁨과 괴로움이 있어도 상관없습니다. 그것은 진정한 본질이 아니라 잠깐 나타난 모습에 불과하니깐 함께 안고 갈 수 있는 것입니다. 잠시 있으면 사라질 파도를 없애기 위해 물을 다 퍼내는 헛된 노력을 하며 생명을 고갈시킬 필요가 없습니다. (다음호에 계속됩니다)

홀로스 공동체 소식

1. 깨어있기 마스터그룹 결성

지난 1월 함양에서 여러분이 모여 깨어있기 마스터그룹을 형성했습니다. 내적인 깊은 느낌이 다가온 분들과 적극적으로 이 작업을 해보고자 하는 나무, 이류, 해량스님, 다르마스님, 이다, 이안, 호요, 한생각님이 뜻을 합하여 좀더 깊은 공부와, 일부는 깨어있기를 널리 알리는 일에 관심을 가지고 모이기로 한 것입니다. 이 그룹에서는 매달 깨어있기 참여와 더불어 2월부터 한달에 한번 서울에서 모임을 가지며 1년에 걸쳐 깨어있기 책의 26개 연습을 모두 새롭고 상세하게 할 예정입니다. 즉, 연습 하나당 하루 전체를 할애하여 아주 세밀하고 심도있는 연습과 그 연습의 의도, 이 연습이 이러한 절차와 순서로 진행되는 이유 등을 함께 공부할 것이며, 이 작업이 완료되는 1년이 지날 즈음에는 깨어있기를 진행할 수 있는 마스터들을 위한 워크북으로 탄생할 예정입니다. 많은 관심 부탁드립니다, 참여를 원하시면 깨어있기 마스터그룹에 대해 사무실에 문의하시기 바랍니다. (문의: 02-747-2261)



& 깨어있기 마스터 과정 소개 &

이 과정은 깨어있기 기초, 심화 과정을 마치고 감지가 분명해진 사람으로서 기초, 심화를 4번 복습하고, 깨어있기 워크샵에 도우미로 감지교육을 안내해보기 2회, 관성다루기 1주일과정을 마친 사람에 한하여 소정의 테스트를 거쳐 깨어있기 기초과정을 가르칠 수 있다고 인정된 사람에게 '마스터' 자격을 주는 과정입니다. 마스터 자격이 주어지면 자신의 지역에서 깨어있기™-워크숍 기초과정을 진행할 수 있으며, 감지(感知)™를 가르칠 수 있습니다. 삶이라는 파도의 마스터가 되어 그 어떤 거친 파도라도 즐거이 탈 수 있는 깨어있기의 마스터가 되어보십시오.

....절대의식은 어디 저 멀리에 있는 것이 아닙니다. 항상 발로 딛고 서있는 지금 이곳에 이런 저런 일상의 생각이 활개치는 상대의식과 함께 있는 것입니다.

그것은 늘 음양을 포함하는 태극과 같습니다. 음양이라는 표면의 상대세계가 멈추면 바로 그곳이 태극의 세계인 것입니다. 당신이 괴로워하는 그 번잡한 생각과 감정들이 멈추는 순간 바로 그곳이 절대세계인 것입니다. 이런 저런 이야기들로 채워진 드라마의 세계, '나'와 '대상'이 있고, 이것과 저것이 있는 상대 세계는, 바로 그 순간 절대세계 위에서 벌어지고 있으므로 항상 지금 이곳에 이 둘은 함께 있는 것입니다. 마치 파도와 물이 같이 있듯이...(중략)

2. 근본불교 공부모임 깨어있기 강의

지난 1월 5~6일 근본불교를 공부하는 모임 회원들을 대상으로 깨어있기 기초강의를 진행하였습니다. 이론적으로는 깊은 공부를 해왔지만 실제 체험적으로 부족을 느끼던 중 혜량스님의 소개로 깨어있기를 알고 함께 해보기로 한 것입니다. 이날 다양한 질문과 대답이 있었으며, 기초적인 주의와 주의제로, 감지에 대해 설명하고 체험하는 시간을 가졌습니다. 깨어있기의 과정이 초기불교에서 행해지던 경전의 가르침과 유사하다는 것을 발견하는 시간이었습니다.



3.반여님의 깨어있기 심화과정 체험담

'모든 분별의 세계는 분별없음의 화신일 뿐'

기초에 이어 감지 복습, 전체의식 느끼기, 물소리 듣기, 감각하기, 생생하게 느끼기, 주의에 주의, 다시 주의에 주의를 통한 내 몸 느끼기, 거울 통한 '있음' 연습, 대상이 나를 보기 연습 등 일련의 주옥 같은 강의가 뻘뻘한 일정으로 진행되었다. 강의의 목적이 처음에 분별하기에서 시작해 분별없음으로, 마지막에는 분별 자체가 분별없는 전체의식이 발현된 것 뿐임을 알아채게 함으로서 이 보는 모든 분별의 세상이 사실은 내가 보는 것이 아니라 분별없음의 화신일 뿐임을 일깨워 주려는 월인 선생님의 치밀한 의도가 내 머리 속에 잘 정리되어 자리한다. 책으로만 보고, 혼자 공부하며 정리한 것들에 생명을 불어 넣어 주셨다. 잊지 못할 정리가 되었다.

참가 전 읽은 많은 사람들의 경험담이 모두 체험 된 것은 아니지만, 이론을 충분히 믿을 체험들이 있었기에 만족의 시간이었다. 그 중에서도 특히, 전체 의식 후 물소리 듣기에서 그토록 한번 체험해 보고 싶었던 '대상과 하나됨'을 온 몸으로 체험하면서 황홀감을 느꼈다. 그동안의 오랜 공부에도 이렇게 강력한 체험은 해 본 적이 없었기에 나도 모르게 감탄사가 흘러나오면서 가슴이 뛰었다. 왜 이런 현상이 나타난 것일까? 선생님이 주의를 대상으로 보내지 말고, 스스로 진동판이 되어 오는 소리에 그냥 반응하라고 하였고, 말씀하신 대로 했을 뿐이었다. 그때 통찰이 제대로 되진 않았지만, 지금 생각하면 전체 의식이 대상과 온전히 하나가 되고, 내가 곧 그 전체의식임을 본 것으로 보인다.

마지막 날 '대상이 나를 보기' 연습에서 일상에서 한번씩 느꼈던 이 현상을 의도적으로 다시 체험하면서 오롯이 주의에너지의 높낮이에 따라 주객이 형성됨을 보면서 대상이 거울 속의 나처럼 허상이며, 또한 곧 나로 체험될 수 있음을 통찰했다.

생생하기 보기 연습에서도 전체 의식(투명한 의식)으로부터 대상으로 주의가 흐르면서 대상이 생생하게 분별됨을 경험하면서, 내가 아닌 전체 의식의 주의로 인해 분별이 이루어짐을 보게되었다. 내 눈앞에 보이는 모든 사물이 내가 보는 것이 아니라 투명한 의식(순수의식)이 보는 것임을 체험하면서 얼마나 내가 전도중생인지를 체험했다.

그러나 자동적 주의에 조금만 따라가버리면 여지없이 '나'가 생기는데, 그것이 너무나 빨라 순간 포착이 힘들다는 것을 보고 우리가 얼마나 일상생활에서 자동적 주의에 끌려 다니는지 또다시 실감했다. 그러나 선생님께서 '그 나를 너무 터부시 하지 말라'는 말씀을 듣고, 내가 너무 오랫동안 맹목적으로 이것을 없애려고만 한 것을 느꼈다. 결국 그 '나'라는 것도 전체 의식과 다르지 않은 물과 파도의 관계인데, 그 '나'가 없으면 차도 운전할 수 없고, 직장에서 일도 하기 힘든데, 방해꾼으로만 생각했음을 알았다. 분명 이런 생각을 과거에도 많이 했지만 크게 와닿지 않았다면 이번에는 어떤 느낌이 있었다. 그것이 혼자 공부하는 것의 한계이기도 한 것 같다. 선생님이 평소 강조하신, 생각으로 아는 것은 힘이 없고 느낌으로 알아채야 힘이 생긴다는 말씀을 절감했다. 또한 '나'라는 느낌을 잘 느끼기 위해서 감지연습의 중요성을 제대로 배운 심화과정이었다. 선생님께서 많은 사진을 준비하시어 각 사진에서 나오는 미묘한 느낌을 감지하게 하는 연습에서 잘 되는 것과 잘 되지 않는 것을 보면서, 아 이 느낌들을 감지로 볼 수 있어야 일상에서 너무나 빨리 올라오는 '나'라는 느낌을 잘 느낄 수 있겠다는 절심함이 왔고, 감지의 중요성을 제대로 안 것 같았다.

너무나 많은 것을 짧은 시간에 받아서 벅차지만 머리가 스스로 정리함을 느끼면서 일상으로 돌아가 한 가지만이라도 잘 하면 멀지 않아 본질을 알 것이라는 말씀에 힘을 얻는다.

그리고 선생님 못지 않게 많은 것을 가르쳐 준, 같이 한 해량스님, 이류, 나무, 호요, 자공, 여몽, 상조, 이다 등 여러분들께 감사드립니다. 다음에는 제가 도움이 될 수 있도록 열심히 공부하겠습니다. 감사합니다.

