



## 오인회 소식

2018년 12월 (제87호)



권두언 (卷頭言)

### 진아의 삶

사회적인 삶은  
아는 것으로  
살았다면

진아의 삶은  
모르지만  
궁금한  
상태로 사는 것이다.

그래서  
늘 흐르고 있다.

— 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

12월 10일 류창형 3만원 / 12월 10일 선호 1만원 / 12월 20일 여행 1만원 / 12월 17일 혜량스님 10만원 / 12월 26일 여해 5만원 / 12월 27일 장경옥 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, 썬이18, 허유22, 거위22)

• 기타 (가온24, 구당24, 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)



**‘나’라고 표현하는 순간 ‘마음의 구조’ 속으로 들어가는 것**

가온 인터뷰 4

가온님은 사범대학을 졸업하고 30대 후반에 교대를 다시 다니면서 몸도 마음도 피폐해지고 바닥을 치면서, 인생이 무엇인가 나는 누구인가 고민이 들었습니다. 몸이 힘들니 대체의학 관련 책도 많이 읽다가 몸과 마음이 연결되어 있음을 알면서 나이 마흔에 아뵐타코스를 처음 시작하여 동사섭/에니어그램/꿈작업/EFT관련 강좌를 찾아 다녔습니다. 그렇지만 뭔가 부족함은 항상 남아 있었습니다. 우연히 우현님의 강좌에 참여했다가 조금 더 공부하고 싶어 깨어있기 기초, 심화과정을 마치고 수요오인회를 하면서 나타나는 모든 것이 현상임을 현상의 내용에 스토리에 동일시되어 살아가는 나를 발견하고 나를 내려놓고 사는 자유를 만날 수 있었습니다. 학교에서 아이들과 함께, 내가 만나는 사람들의 삶에 따뜻한 바람으로 살고 싶습니다.

(지난호에 이어서)

허 : 여러 가지 주제를 탐구하셨을 텐데 의미 있거나 기억에 남는 주제가 뭐가 있으셨어요?

가 : ‘느낌을 느끼는 나는 누구인가’ 그 질문자체가 가장 기억에 남아요. 순간순간 느끼는 나는 누구인지? 그러다가 그것은 일시적인 나라는 것, 허상이라는 것을 느끼게 되었어요. 그러면서 나라는 것으로부터 자유로워졌어요.

10년 넘게 매일 수도를 해왔는데 1시간 20분 정도 해요. 그 순간이 규칙적으로 나를 느끼는 시간이 되었던 것

같아요. 그러면서 내가 감정적으로 느낀 것들에 몰입할 수 있었습니다. 그렇게 통찰한 것들을 일기로 써왔는데 그렇게 꾸준히 연습하고 통찰한 것들에 나로부터 자유로워지는 길이 있었던 것 같아요. 그러나 아직은 어느 순간 뭉가에 걸려서 포기해버린다면 다시 관성적인 삶으로 돌아갈 수 있는 듯 해요.

**허 : 통찰일기는 계속 쓰셨나요?**

가 : 1년 넘게 날마다 쓰고 있어요.

**허 : 그게 많이 도움 되셨나요? 쓰신 일기 내용 중에 구체적으로 생각 나시는 것이 있으신가요?**

가 : 아침에 일어날 때 머뭇머뭇 거릴 때가 있어요. 날마다 아침의 느낌을 적는데 어떤 때는 저의 하루가 아침의 느낌에 완전히 동일시되던 때가 있었어요. 하루는 두려움을 느낀 날이었는데 그때 마침 29명의 학생이 있는 반의 담임이었을 때로 힘들 때였지요..

**허 : 몇 학년 학생들 담임을 하신 거죠?**

가 : 1학년 학생들이었는데 거의 수업이 이루어지지 않는 상태였어요. 그때 그런 것들을 일기장에 기록해 놓으면서 아~ 느낌이 변하는구나!를 알게 되었지요. 예를 들어 어떤 날은 동일시에 빠져있던 두려움을 느낀 것에 대한 느낌이 어떻게 변하는지 기록 했어요. 다음날에도 비슷하긴 하지만 느낌이 연해지는 느낌, 아침에 든 느낌들이 생각과 달리 변화한다는 것을 그 일기를 통해서 알아차릴 수 있었고 달라질 수 있다는 것이 크게 와 닿았어요.

**허 : 어떤 식으로 달라지셨죠?**

가 : 처음에는 두려움이 굉장히 컸는데, 이어서 피곤하니까 일어나지 말아야지 하는 것에 동일시가 되어 일어나지 않기도 하고, 어떤 때는 다 잔 것같이 개운한 느낌이 들기도 하고, 이렇게 변해가는 것을 알아채면서 느낌의 일시적임을 알게 되었지요.

이제는 나는 누구인가에 대해 느끼는데, 이런 저런 의도가 발생하면 나는 누구인가라는 느낌이 달라집니다.

**허 : 나는 누구인가에 대해 하나의 느낌으로 알아차리셨다는 건가요? 그러면 나는 누구인가에 대해 가벼워지시겠네요?**

가 : 네, 예전엔 머리로 생각을 해서 나는 누구인가 생각해야한다, 알아차려야 한다 라고 했다면, 지금은 아 함께 있구나! 나라는 존재감이 이렇게 에너지적으로 느껴지는구나 하고 알게 되었지요.

**허 : 일기를 쓰면서 정리를 하셨나보네요, 그러면 오인회를 통해서 대인관계라든지 업무적인 면에서 일상에서 달라지셨겠네요?**

가 : 필요하다면 나에 대해서 거리낌 없이 표현할 수 있고, 조화를 위해서 전체에 부족한 부분을 채워나가게 되었는데 그래서 대인관계에서 걸림이 특별히 없어졌어요. 어떤 순간에 부족함이 느껴진다 하면 채워나갈 수 있도록 되었지요.

**허 : 그런 변화 속에서, 예전에 잘 안 되었을 때와 비교해서 말씀해주시면 좋겠네요.**

가 : 예를 들어 교사 회의를 할 때 자기주장을 강하게 하는 선생님이 있어요. 그러면 서로 눈치를 보게 되지요. 그전이라면 말을 멈춰버리고 말았는데 이제는 '선생님이랑 생각이 다른데 얘기해도 될까요?' 라고, 불편해할지 뻔히 알면서도 전체의 조화를 위해 해야 할 얘기를 하는 거죠.

**허: 예전 같았으면요?**

가 : 예전 같았으면 제 기준에 얽매어서 '왜 저 선생님은 저렇게 밖에 행동을 못하는 거야!' 하면서 아예 얘기를 안 하거나, 저도 불편한 감정을 나타내면서 '아니다' 라고 강하게 말했었겠지요.

**허 : 그런데 요즘은 가온님 자신의 기준을 알아채고 거기에서 벗어날 수 있으니까 다른 사람이 내 기준에서 벗어나는 것을 느끼면서도 그에 대해 크게 불편함을 느끼지 않고 부드럽게 얘기를 할 수 있다는 거죠? 다른 사람들은 그에 대해 어떤 반응을 하시나요?**

가 : 교감선생님도 불편해하고, 어떤 선생님 한분도 ‘아니다’ 라고 말해서 충돌하여 불편해했죠

허 : **가온님이 얘기를 하셨을 땐 어떠셨어요?**

가 : 그 선생님이 다른 의견을 말하더라도 다들 머뭇거리거든요. 서로 부딪히면 상처를 받게 되니까요. 그래서 저는 부드러운 어조로 ‘다른 의견을 말씀해도 되나요?’ 하니깐 선생님도 받아들이셨어요. 첫 번째 사건이 있었을 때 그 선생님과 따로 만나서 감정을 읽어드렸어요. 잘은 기억이 나지 않지만 ‘선생님 악수 한 번해요’라며 ‘제가 배운 점은 생각이 달라도 존재자체를 부정하는 것이 아니라는 걸 배웠다, 선생님도 부드럽게 마음을 가지시기를 바란다’고 얘기를 했던 것 같아요.

예전 같으면 화를 낼 수도 있는데, 저는 그분의 표정, 이미지 무거운 느낌 이런 것들이 더 섬세하게 느껴지니까 그 마음을 읽어줬지요. 그러자 그분도 굉장히 변화되어가는 것을 느꼈어요.

허 : **가온님이 그렇게 부드럽게 하는 역할을 안 하셨으면 원활하게 이루어지지 않을 수도 있었겠네요?**

가 : 그렇죠.

허 : **또 다른 예가 있으신가요?**

가 : 저와 굉장히 다른 선배가 있어요. 그분은 밖으로 드러나는 것을 중시하고 외모도 중시하는 반면 저는 외모도 잘 신경을 안 쓰고 그래요. 어떤 모임에서 그 선배를 불편해했던 제가 느껴졌어요. 모임방에 댓글을 달더라도 그분이 자기자랑을 하는 듯이 여겨지면, 예전에는 불편함이 느껴지고, 제가 불편해하는 느낌이 있으면 그 선배도 저를 탐탁지 않게 생각하는 듯했어요. 그런데 이제는 눈을 마주하고 그 눈빛을 보면서 진솔하게 얘기하는 변화가 생겼어요. 그래서 지금은 참 흐뭇합니다.

허 : **선생님 학교가 혁신학교로 지정된 학교지요? 그래서 학교가 타이트하게 움직이니까 힘들 수 있겠네요?**

가 : 교사들이 주체적으로 하자, 힘들더라도 아이들을 위해서 하자! 라는 게 있어서 오히려 뿌듯합니다.

허 : **가온님께서 앞으로 삶에서 계획 같은 것이 있을까요?**

가 : 제가 함께 있는 공동체에서 전체의 조화를 위해 기쁨의 공간으로 만들 수 있겠다 라는 생각이 있어요.

허 : **함께 있는 공동체나 전체 조화를 위해서 필요하면 나설 수 있겠다. 예전성격에는 나서는 것을 굉장히 싫어하셨을 것 같은데.**

가 : 네 예전에는 익숙한 공간, 친숙한 관계에서만 이렇게 했었는데 굉장히 낯선 공간에서도 편안하게 할 수 있게 되었어요.

허 : **좀 더 활동적으로 할 수 있겠네요?**

가 : 네 지금은 그렇죠. 부르면 아무 때나 그것이 의미 있는 일이면 할 수 있는 거죠.

허 : **다른 분들을 위해 도움이 될만한 말씀을 해주십시오.**

가 : 아까도 말했지만 자기가 통찰하는 것을 적어나가는 것도 하나의 방법이고 결국은 내가 어느 지점인지 알기 위해서는 지속적인 공부를 해야 되잖아요. 지속적인 공부를 하지 않으면 습관의 삶으로 다시 돌아가는 것 같아요. 저한테는 자주 참여하진 못했지만 수요 오인회 했던 것들을 선생님이 건드려 주시고 그런 것으로 주제를 습관삼아 지속해온 것이 도움이 되었어요.

허 : **수요 오인회를 언제부터 참여하신거죠? 2016년 5월부터 참여하신건가요?**

가 : 네. 만약에 제가 깨어있기 이후에 바로 참여하지 않았다면 성격상 오인회를 계속 못했을 것 같아요.

허 : **부족한 점이라든지 해결이 안 되신 점이 있나요?**

가 : 특별히 떠오르는 건 없고, 계속 관성에 빠지는 것이 있더라고요. 아까 저한테 와 닿았던, 나는 누구인가, 이 느낌의 나는 누구인가 라는 질문과 계속 함께 해야할 것 같습니다. 그렇지 않으면 관성적인 것에 크게 빠지면서 되돌아갈 수도 있다 싶어요.

허 : 일종의 관성다루기 측면에서 나는 누구인가라는 질문에 집중한다는 거네요? 그것이 본질적인 의문이 해결 되지 않아서가 아니라 관성을 다루는 하나의 방법론으로 말씀하신 거네요? 알겠습니다. 그럼 이제 깨어있기 기초에서 파악이 안되었던 감지에 대해서 지금은 어떤지 얘기해주실 수 있나요?

가 : 초기에 감지는 경계 짓고 느끼기를 하라 하는데, 경계를 어떻게 짓지? 하는 마음이 컸어요. 그런데 지금은 느끼기가 바로 되지요.

허 : 깨어있기 기초심화과정에서 파악이 안되었던 것이 지금은 된다는 말씀이시네요?... 알겠습니다. 이렇게 인터뷰 시간을 내주셔서 감사합니다. 끝으로 인터뷰 소감말씀해주세요?

가 : 공부해오는 동안 월인님께 정말 감사드려요. 스승을 가져본 적이 없는데 스승이 아닌 것처럼 스승 역할을 해주시고, 편안하고 수평적인 관계 속에서 대해주신 것이 크게 와닿아요. 물론 그럼에도 불구하고 어려워했던 것 같지만, 그런 수평적인 느낌 속에서 공부가 잘 되어온 것 같아요.

허 : 인터뷰에 참여해주셔서 감사하고, 남은 일정 잘 보내시고 또 뵙도록 하죠.

가 : 네, 고맙습니다.(끝).

## 대승기신론(70) - 2013년 8월 20일 강의 월인(越因)

問曰. 上說眞如其體平等, 離一切相. 云何復說體有如是種種功德.

문알. 상설진여기체평등, 이일체상. 운하부설체유여시종종공덕.

문기를, 위에서 진여는 그 본체가 평등하여 일체의 상(相)을 떠났다고 말하였는데, 어찌하여 다시 진여의 체(體)에 이와 같은 여러 가지 공덕(功德)이 있다고 말하는가?

본체는 평등하고, 구별이 없으며, 변화가 없고, 늘 그대로인 본질입니다. 반면에 상(相)은 조건에 따라 달라지고, 끊임없이 변하며, 서로가 서로한테 의존하는 모습이어서 파도에 비유할 수 있습니다. 물이라는 본체는 변함이 없지만 파도는 늘 변합니다. 그런데 잘 살펴보세요. 본체라는 것은 물과 같아서 파도가 아닌 건 아니란 말이에요. 파도도 물로 되어 있지 않습니까? 즉, 우리 마음에서 끊임없이 모습이 변하는 것들, 예를 들어 희노애락(喜怒哀樂)의 감정이나 생각과 느낌 또는 무의식적인 믿음, 이런 것들은 끊임없이 형성되었다가 사라지는 파도와 같은 상(相)이지만, 그렇다고 그것들이 본질이 아닌 것은 아니라는 말입니다. 파도도 물인 것처럼 말이죠. 여러분은 여태까지 공부해 오면서 마음에 일어나는 느낌이나 생각, 감정들은 본질이 아니라는 말을 많이 들었죠. 그것들은 진정한 내가 아니므로 바라볼 수 있고, 느낄 수 있다고 했습니다. 느껴지기 때문에 본질이 아닌 현상이고, 그래서 진정한 나의 모습이 아니기 때문에 떠날 수 있다고 말해왔습니다. 그래놓고 지금 와서는 그 현상이 본질이 아닌 것은 아니라고 한단 말이에요. 그런데 정말로 파도는 그 자체가 이미 물이기 때문에 물을 떠나 따로 있을 수는 없잖아요. 그것과 똑같이 우리의 생각이나 감정들도 그 자체가 본질이 아닌 것은 아니라는 말입니다. 본질로 이루어져 있죠. 그렇지만 우리가 초점을 맞춰서 보고 있는 것은 본질이 아니라 단순히 '변하는 모습'이기 때문에 거기에 문제가 있다는 것입니다.

감정이나 느낌은 끊임없이 변합니다. 그 변하는 것들 중에 변하지 않는 것은 뭘까요? 뭔가 변하지 않는 것이 그 안에 있습니다. 파도가 이런 모습이든 저런 모습이든 그 모습 안에 변함없는 물이 있는 것과 마찬가지로, 생각, 감정, 느낌들, 우리 내면에서 느껴지고 파악되는 그 모든 것들은 끊임없이 변하며 다양한 차이들을 보이는데, 그런 차이에도 불구하고 변함없는 것을 바로 본질이라고 한다는 것입니다.

여기서 말하는 '진여의 체(體)가 평등하다'는 것은 변함없이 늘 한결같다는 의미입니다. 그래서 체(體)는 상(相)을 떠나있다고 했어요. '상(相)을 떠나있다.'는 말은 '상(相)은 체(體)가 아니다.'라는 의미가 아닙니다. 상(相)을 이루는 본질은 이미 상(相)과 함께 있지만, 상(相) 자체가 본질은 아니라는 말이죠. 모습이 체(體)가 아니라는 말입니다. 다시 말해 물의 모습이 물 자체는 아니라는 말이죠. 우리가 보고, 듣고, 느낄 수 있고, 캐치하는 것은 다 상(相)인데, 그 상(相)은 미지가 미지를 설명하는 방식에 불과합니다. X는 Y와 Z로



설명되어지고, Y는 Z와 X에 의해서 설명이 되고, Z는 X와 Y에 의해서 설명되는 것과 같죠. 그러니까 상(相) 자체에는 본체 곧 실체가 없으므로 허상이라고 하는 것입니다. 상(相)의 실체는 본질일 뿐입니다. 그래서 혼자서 있을 수 없는 갈대에 비유하는 것입니다.

분노는 그 밑에 '내가 믿고 있는 생각'과 그 '생각에 붙어있는 믿음'의 힘인 에너지로 이루어져 있습니다. 생각은 수많은 경험의 느낌들로 이루어져 있죠. 경험들이 붙어있어야 생각이 힘을 발휘하게 됩니다. 미묘한 생각과 느낌들도 에너지가 붙어야만 힘을 발휘합니다. 생각 자체만으로는 아무것도 아니에요. 그럼 그 에너지는 무엇인가요? 미묘한 분열에 의해서 갈등이 일어나고, 서로 밀치고 당기는 작용을 통해서 에너지가 생겨납니다. 양극화가 심하거나 갈등이 심한 곳일수록 에너지가 강렬하게 생겨나죠. 그러므로 에너지는 결코 그 스스로 존재하는 것이 아닙니다. 이렇게 수많은 것들이 결국은 서로에게 의지하는 상(相)인데, 본질은 그 모든 것이 아닙니다. 본질은 그 모든 '모습들을 떠난 곳'에 있습니다.

다시 원문의 내용을 살펴보겠습니다. 진여는 상(相)을 떠났다고 했으면서 왜 다시 그 체(體)에 다양한 공덕(功德)이 있다고 말하는지를 물었습니다. 체(體)는 상(相)을 떠난 오직 변함없는 그것일 뿐인데 어찌 여러 가지 공덕이 있을 수 있느냐는 질문입니다. 그러니까 이 사람은 여러 가지 공덕들(種種功德)이 상(相)에 해당한다고 보고, 진여의 체(體)에 그것들이 있다는 것은 앞뒤가 맞지 않는 말이라는 거죠.

答曰. 雖實有此諸功德義. 而無差別之相. 等同一味. 唯一眞如.

답왈. 수실유차제공덕의. 이무차별지상. 등동일미. 유일진여.

답하기를, 실로 이러한 모든 공덕의 뜻이 있으나 차별의 상(相)이 없어서 똑같은 일미(一味)이고 오직 하나의 진여이다.

오직 유일하게 진여만이 있다고 했습니다. 수많은 모습의 파도가 있듯이 공덕도 수많은 모습들을 보이지만, 물과 같은 본질의 측면에서는 차별의 상(相)이 없기 때문에 오직 하나의 맛이라는 것입니다. 물맛은 오직 하나라는 말이죠. 그러니까 묻는 사람은 상(相)과 체(體)를 같은 레벨에 두고 상(相)의 측면에서 말한 것입니다. 체(體)가 변함없는 것이라면 어떻게 여러 가지 모습을 떨 수 있는지 물어보는 것입니다. 질적인 측면을 아직 보지 못하니까 모습을 가지고만 묻는 것입니다. 자, 그렇게 대답을 하고서 다시 한 번 설명을 해 줍니다.

此義云何. 以無分別. 離分別相. 是故無二.

차의운하. 이무분별. 이분별상. 시고무이.

이 뜻은 무슨 의미인가. 무분별(無分別)로 분별상(分別相)을 떠나니 이런 의미로 둘이 아니다.

현상의 측면에서는 여러 분별이 있지만 본질은 움직이지 않으므로 차별의 상(相)이 없습니다. 오직 하나의 맛인 물이 다양한 모습을 띠는 것과 비슷합니다. 무분별(無分別)로 분별상(分別相)을 떠났다고 했습니다. 여기서 말하는 무분별은 분별이 생겨나기 이전을 말합니다. 지금 우리 앞에 컵과 탁자와 책꽂이와 벽이 있습니다. 그러나 사실 지금 이 순간 분별이란 없습니다. 분별을 보는 것은 누구니까? 내 마음의 흔적들이 분별을 하고 있을 뿐입니다. 경계를 짓고서 내 감각에 와 닿은 느낌들의 차이를 분별해내고 있어요. 그러나 그 차이를 구별하지 못하는 사람, 즉 분별심이 없는 사람은 컵과 탁자를 구별할 수 없습니다. 그러니까 분별이라는 것은, 내 눈에 보이는 상(相)에 있는 것이 아니라 분별을 보는 내 마음에 있는 것입니다. 무분별은 그 마음에 분별이 없기 때문에 당연히 분별하는 상(相)을 떠나있게 되고, 이런 이유로 둘이 없다고 얘기하는 것입니다. 우리 눈앞에 분별이 가득한 세계가 펼쳐져있지만, 지금 이 순간 분별없음이 동시에 있는 것이 바로 무분별입니다. 본질은 분별상과 차별상을 떠나있기 때문에 따로 둘이 없습니다. 원효의 대승기신론 소(疏)에 보면, '차별하면서도 둘이 아니다.'라는 말이 나옵니다. 논리적으로 모순되는 말인데, 그것은 모습의 차원에서 보기 때문에 그렇습니다. 모습의 차원에서 보자면 하나의 모습이 어떻게 또 서로 다른 모습일 수 있겠어요? 그렇지만, '차별하면서'는 모습의 차원이고 '둘이 아니다'는 모습의 차원이 아니므로 헷갈릴 필요가 없어요. 여러분이 책을 보다가 말이 안 된다고 여기는 대부분의 경우는, 차원이 다른 두 가지를 말하고 있는데 이것을

한 차원으로만 바라볼 때입니다.

復以何義得說差別. 以依業識生滅相示.  
부이하의득설차별. 이의업식생멸상시.

다시 무슨 뜻으로 차별을 말할 수 있겠는가? 업식(業識)에 의한 생멸상(生滅相)때문에 나타나는 것이다.

분별도 차별도 없는 본질에 대한 얘기를 하는데, 다시 무슨 의미로 차별을 얘기하는 거냐는 말입니다. 업식(業識)에 의해서 나타나는 생멸상이 차별의 기초입니다. 업식은 일종의 DNA 지도와 같아서 거기에 에너지가 들어가면 생멸상이 형성되는 것입니다.

此云何示.  
차운하시.

그렇다면 이것은 어떻게 나타나는가.

업식이라는 지도는 무엇이고 상(相)은 어떻게 나타나는지를 묻는 것입니다.

以一切法本來唯心, 實無於念. 而有妄心, 不覺起念, 見諸境界, 故說無明.  
일체법본래유심, 실무어념. 이유망심, 불각기념, 견제경계, 고설무명.

일체의 법이 오직 마음뿐인지라 실제로는 망념(妄念)이 없지만, 망심(妄心)이 있어서 깨닫지 못하여 망념(妄念)을 일으켜 모든 경계를 보기 때문에 무명(無明)이라 하는 것이다.

일체법(一切法)이 본래 유심(唯心)이라고 했습니다. 일체의 현상이 오직 마음의 본질이라는 말입니다. 물이 움직여야만 파도가 치는 것처럼 망념(妄念)은 마음이 동(動)해야 나타납니다. 바람이 불면 물이 움직여서 출렁이는 물결의 모습이 생겨나듯이, 마음이 한 번 움직이면 나와 대상이라는 분열이 처음으로 생겨납니다. 마음이 움직이지 않으면 나와 대상이 없어요. 자, 눈을 감고, 여러분이 살고 있는 안방을 마음속에 떠올려봅니다. 그 안방을 보고 있는 누군가가 있나요? 지금 이 말을 들으니 안방을 보는 누군가가 생겨났죠? 안방을 떠올려보라는 말을 듣기 전에 내 말에 집중하고 있을 때에는 마음이 분열되지 않았었는데, 안방을 떠올리라는 말을 들으니까 특 분열되잖아요? 보이는 대상과 보는 자로 나뉘져 버렸어요. 지금 내 말을 듣고 있는 여러분 자신을 떠올려보세요. 몇 초 전만 해도 없었는데 금방 듣고 있는 내가 생겨났습니다. 그냥 내 말에 집중하고 있을 뿐이었는데, 자기 자신을 한 번 떠올리면 말하는 누군가와 듣고 있는 '나'로 마음이 나뉘집니다. 의식이 분열되었어요. 이것이 바로 마음이 움직여 나타나는 현상입니다. 움직임에 의해서 마음이 분열되어 주체와 대상이 생겨나고, 이쪽의 내가 저쪽의 대상을 보고 있다는 생각이 떠오르는 것입니다.

이제 움직임이라는 현상에 대해 살펴봅시다. 움직임이란 어딘가에서 다른 어딘가로 움직이는 것입니다. 여기에 뭔가가 있고 저기에도 뭔가가 있으니까 '저걸 봐야겠구나.'하면 마음이 여기에서 저쪽으로 움직여 나갑니다. 방을 떠올리니까 방을 향해서 주의가 움직여가고, 방이 있다고 인식하는 것입니다. 그런데 이런 움직임이라는 것이 실제로 있습니까? 움직이지 않는 것을 기준으로 삼으니까 움직임이 있다고 느껴지는 것입니다.

자, 다시 눈을 감고 해보겠습니다. 여러분의 안방을 떠올려보세요. 방이 보이나요? 방을 보고 있는 자신이 느껴지나요? 자신에게서 방을 향해 주의가 움직이는 것이 느껴집니까? 자, 지금 내 말을 듣고서 안방을 마음에 떠올리고, 안방을 보는 자신을 보고, 자신의 주의가 방을 향해 가는 것을 보는 순간, 여러분은 '보는 자(안방을 보는 자신)'도 '보이는 대상(안방)'도 떠나있습니다. 그 둘을 보는 절대적인 위치를 또 만들어서 지금 그 둘을 보고 있는 중입니다. 그리고는 '주의가 움직인다.'고 느낍니다. 만약에 이 둘을 보는 자를 다시 만들지 않으면 움직임이 있을까요? 움직임이 느껴진다는 것은, '보는 자'와 '보이는 대상'과 그쪽을 향해 움직이고 있는 '주의'를 모두 떠난 진정한 자기가 있다고 상정을 하고 있을 때입니다.

기초 과정에서 폭포수 보기를 했었죠. 저 위에서부터 물줄기가 막 떨어지는 움직임이 느껴집니다. 우리가 움직이지 않는 땅에 서있다고 여기니까 폭포의 움직임이 있는 것입니다. 그런데 우리 초점을 움직이는 폭포에 맞추다가 잠시 후에 바위를 보았더니 바위가 움직였죠? 움직이지 않아야 할 바위가 막 움직이잖아요. 그것은 움직임에 내 기준이 맞춰졌기 때문입니다. 그러면 진정한 움직임이라는 것이 있냐는 말이죠. 움직임이라는 것은, 이것과 다른 무엇에 대비된 것일 뿐이에요. 내 기준이 폭포에 가 있으면 바위가 움직이고, 바위에 가 있으면 폭포가 움직이죠. 그러면 폭포가 움직이는 건가요, 바위가 움직이는 건가요? 이것을 단순히 착시라고 단정 짓지 마세요. 느낌의 세계는 이런 것입니다. 해군 얘기도 했었습니다. 해군에 들어가 함정을 타고 바다에서 1년 동안 지내다가 육지로 와서 처음 땅을 밟으면 땅이 출렁입니다. 1년의 기간 동안 출렁임이 자기 촉감의 기준이 되어 있기 때문에, 오히려 움직이지 않는다고 여긴 땅이 출렁인다고 느끼는 것입니다. 시각적인 기준이 움직이는 폭포에 맞춰졌으니, 바위가 움직였던 것과 같아요. 촉감도 그렇고, 시각도 그렇다면 다른 모든 감각도 같겠지요? 소리도 마찬가지로 후각도 마찬가지입니다. 내 주인으로 동일시되지 않은 것이 움직이는 것입니다. 바위와 동일시된 나가 있고, 눈에 보이는 폭포라는 대상이 있어서, 바위의 입장에서 폭포를 보니까 움직이는 느낌이 일어난다는 것입니다. 그런데 동일시된 나와 동일시되지 않은 대상 둘 다 내 마음속에 있잖아요? 폭포는 저 밖에 있는 것 같지만, 폭포가 인식된다는 것은 그것이 내 마음 안에 있다는 의미입니다. 그래서 움직인다고 여겨지는 것이지요. 내 마음 안에 들어와 있지 않다면 인식되지 않고, 그것이 움직이는지 움직이지 않는지 느끼거나 알 수가 없어요.

실제로는 움직임이라는 것은 따로 없습니다. 마음이 움직여서 망념(妄念)이 생겨난다고 그랬지만, 엄밀히 말하면 마음은 움직이지 않았습시다. 내 마음의 일부에 동일시되어서 그 입장에서 나머지를 보니까 움직인다고 여기는 것인데, 사실은 이것도 마음이고 저것도 마음이고 전체가 마음인 것입니다. 그렇게 보면 움직임이라는 것은 없습니다. 마음이 둘로 나뉘고 그 중 하나에 동일시되어서 거기에 더 많이 머물게 되면, 그것을 중심으로 움직임이 탄생합니다. 상대적인 개념이죠. 로켓이 대기권을 벗어나서 우주 공간을 날아가는데, 주변에 아무것도 없으면, 다시 말해 주변에 기준 삼을 것이 없다면 그 안에 있는 사람은 자신이 날아가고 있다는 걸 느낄까요? 이제 막 우주 공간에 왔을 때는 움직임을 느낄 수도 있지만, 1년 정도 지나면 옆에 행성이 지나갈 때나 자신이 탄 로켓이 움직이고 있다는 것을 알겠죠. 움직임은 비교 대상을 통해서만 알 수 있는 것입니다. 윈드서핑을 할 때 땅이 지나가고, 산이 지나가고, 다른 배가 지나가는 것을 보면 움직임이 느껴집니다. 그런데 고개 들어 구름 한 점 없는 아주 파란 하늘을 보면 전혀 움직임이 느껴지지 않아요. 또 보드 위에서 가만히 서있는 몸을 느껴보면 아무런 움직임이 없어요. 자전거를 타면서도 할 수 있죠. 나는 진동하면서 달려가는 것 같지만, 몸을 느끼고 있으면 움직인다는 느낌이 안 듭니다. 이렇게 상대적인 개념이기 때문에 결코 움직임이라는 것이 따로 있는 게 아닙니다.

마찬가지로 마음이 움직여서 분열되고, 경계가 생겨 수많은 분별이 일어난다고 말하지만, 그것은 어떤 기준을 가지고 보니까 그런 것일 뿐, 기준이 없으면 마음에는 본질적인 움직임이라는 것이 없습니다. 움직임이 없으면 망념(妄念)도 없기 때문에 일체의 현상은 오직 마음자체일 뿐입니다. 일체의 현상을 현상으로 보는 것은, 마음에 경계를 그렸기 때문이에요. 마음에 경계만 지어지지 않으면 거기에는 일체의 현상이 일어나지 않습니다.

망심(妄心)이 있어서 깨닫지 못하고 망념(妄念)을 일으킵니다(而有妄心, 不覺起念). 망심은 나와 대상으로 나뉜 최초의 움직임입니다. 좀 전에 살펴본 것처럼 움직임이 있다는 것은, 움직이지 않는 것에 이미 자기기준을 두고 있다는 의미입니다. 움직이지 않는 것과 동일시되어 있어요. 그런데 본질은 변함이 없는 것이고, 현상은 끊임없이 변한다고 했습니다. 그렇다면 변함없는 것을 기준삼고 있으니 현상이 있고, 움직임이 있다고 여겨지는 것입니다. 변함이 있는 것과 변함없는 것으로 나눠놓고, 변하는 것은 현상이고 변함없는 것은 본질이라고 이름 붙여 놓은 거예요. 잘 들으셔야 합니다. 지금까지 본질은 움직이지 않고 현상은 움직인다고 말해놓고서 이제 와서는 움직이지 않는 것을 기준삼고 있으니 움직임이 있다고 말하고 있어요. 도대체 어느 것이 옳은 말이죠? 지금 설명을 하기 위해서 이런 말을 하는 것일 뿐, 본질적인 면에서는 나누어짐 자체가 없기 때문에 현상이라는 것도 본질이라는 것도 따로 있지 않습니다. 이런 것이 대승기신론의 어려운 점이에요. 이 얘기를 하는 이유는, ‘아, 나는 뭔가 경험했어.’, ‘난 뻘’ 이렇게 믿는 사람들을 위해서입니다. 마음속에 경험되지 않음과 경험됨을 나눠놓고 있잖아요. 그렇게 나뉜 마음은 이미 분열 속의 마음이기 때문에 물론 마음이고 경계 지어진 마음입니다. 참 어렵습니다.

모든 분별은 망상이에요. 깨달음과 깨닫지 못함도 망상입니다. 그 모든 분별이 마음에서 일어나는



현상이잖아요? 마음이 조작하고 나누는 것을 떠나는 게 진정한 벗어남인데, 계속해서 중생과 부처가 따로 있다고 말하는 사람은 아직도 미묘한 분열 속에 있는 것입니다. 마음이 이리저리 끌려 다니고, 힘들어하고, 질투와 자만과 오만과 자공심에 왔다 갔다 한다면 중생심과 그것을 벗어나 열반의 세계에 대한 내용은 쓸모가 있습니다. 그러나 이제 모든 것들을 가볍게 볼 수 있고, 이것들이 잠시 나타난 현상이고 임시적인 흐름이라는 것을 보았는데도 미묘한 분열을 남겨놓고 있다면, 아직도 분열 속에 있음을 깨우쳐 주기 위해서 반복해서 알려주는 것입니다.

나와 대상을 나누는 최초의 분열인 망심(妄心)때문에 마음이 어두워진 것이 불각(不覺)입니다. 불각삼상(不覺三相)을 기억하시죠? 무명업상(無明業相), 능견상(能見相), 경계상(境界相)입니다. 식(識)으로 말하면 업식(業識), 전식(轉識), 현식(現識)입니다. 업식은 카르마이고, 전식은 업식을 기본으로 하여 마음이 처음 움직여서 나와 대상으로 나뉜 것, 현식은 대상이 다양하게 분별되는 것입니다. 자신의 집을 떠올려보세요. 지금 집이라는 이미지와 그것을 보고 있는 주체로 나뉜 상태가 전식입니다. 현식은 집을 자세하게 나누는 거예요. 지붕과 벽이 있고, 창문이 있고 소파와 침대가 있습니다. 망심(妄心), 즉 나와 대상으로 나누는 마음 때문에 불각(不覺)이 일어나고, 그 불각(不覺)이 분별심(망념)을 일으키면 다양한 분별이 일어나 모든 경계를 견(見)하기 시작합니다. 그러니까 나와 대상으로 마음이 분열되지 않으면 견(見)이 일어나지 않아요. 본다는 현상이 일어나지 않습니다. 잘 생각해 보세요. 여러분이 뭔가를 본다는 것은, 이미 보는 나와 보이는 대상으로 나뉘었고 경계가 지어진 것입니다. 경계 없는 땅에 가상의 선을 그어서 경상도와 전라도를 나누듯이, 마음에 선을 그어서 여기는 주체고 저기는 대상이라고 나누는 것입니다. 그것이 경계이지요. 현식이 일어나 그 모든 경계를 보게 되는데 그러면 곧 분별이라는 어둠 속에 빠지게 됩니다.

망심(妄心)과 망념(妄念)을 구분하자면, 망심은 나와 대상으로 나뉘지는 기본적인 마음이고, 망념은 그것을 기초로 해서 생겨나는 수많은 분별입니다. 그러니까 망심이라는 최초의 분열이 있기 때문에 불각(不覺)하게 되어 망념이 일어나는 것입니다. 나와 대상의 분열은 동시에 생겨나서 사라지는 일시적인 현상이라는 점, 그리고 그 중에 '나'라고 느껴지는 주체감은 진정한 내가 아니라 대상 때문에 생겨난 거라는 점만 분명히 파악되면 결코 망념에 빠지지 않습니다. 그런데 그 망심을 깨닫지 못하니까 망념을 일으켜 수많은 경계선을 짓고 분별이 일어나게 되는 것입니다(다음호에 계속).

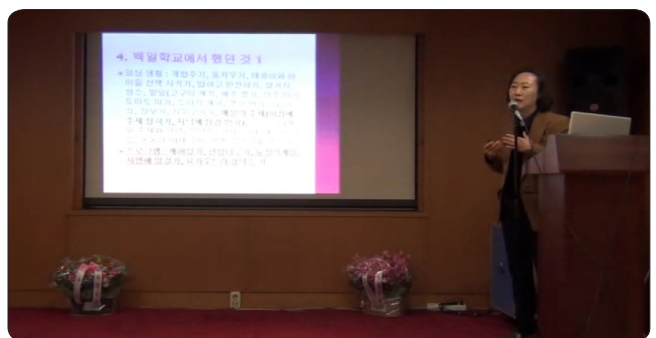
## 홀로스 공동체 소식

### 19차 백일학교 졸업발표 및송년회

12월 29일, 강남 에스코빌딩에서 '관성에서 본성으로'를 주제로 백일학교 졸업발표와 함께 송년회가 열렸습니다.

지난 9월 5일 영양요법과 자연 요법 전문가로 잘 알려진 이류(맑은 기쁨, 이경아 약사) 님이 백일학교에 들어왔습니다. 이류님은 10여 년을 00선원에 다니다가 어느 날 오직 '이것'뿐임을 발견하고 6개월여 동안 무無의 상태로 깊은 평화 속에서 지냈다고 합니다. 그러나 서서히 다시 감정에 빠져드는 것을 발견하고 이 기질적인 관성에 의해 빠져들게 되는 마음의 습관적 문제를 해결하고자 함양 연수원의 문을 들어섰습니다. 이류님은 백일동안 무엇을 보았을까요?

이 짧지 않은 과정을 통해 그녀는 진정으로 '관성慣性을 다룬다'는 것이 무엇인지 알아했습니다. 관성적 작용은 기본적으로 스토리에 믿음이 실린 것이지만, 그 모습은 '무의식적 느낌'으로 나타납니다. 즉, 매순간 마음에 특성의 '무의식적인 구조'가 형성되면 그 구조 안의 한 요소에 동일시된 '나'가 어떤 '느낌'이나 감정을 느끼는 것입니다. 즉, 느낌과 감정이란 이렇게 무의식적으로 '동일시된 나'에게서 느껴지는 것입니다. 이류님은 통찰 이후에도 멈추지 않았던 그 고질적인 느낌들이, '내가 경험했다'라는 무의식적 동일시가 있었기에 일어났던



이류 님의 졸업 발표  
<https://youtu.be/M0-p0gUU57Q>  
 오른쪽 옆의 QR 코드를 스캔하세요





것이며, 그것을 기반으로 전반적인 동일시가 다시 시작되고 그로 인해 자아가 뿌리박았던 것을 알아채게 되었습니다. 이날 발표에서는 이 과정을 상세히 살펴보고 어떻게 이 '내가 경험했다'는 것을 넘어 관성마저 해결해 나갔는지를 보여주었습니다.

이어서 진행된 월인 님의 강의 '상相, 느낌의 에너지장'에서는, 우리가 경험하는 세계는 느낌으로 되어있고 그 느낌의 속성은 일시적이며, 의타적依他的이고, 핵심이 비어있다는 것, 그러나 일종의 스토리인 느낌의 구조가 지속적인 감정과 고질적인 관성을 일으킨다는 것에 대해 이야기 하였습니다.

강의가 끝나고는 다같이 식사를 하며 의견을 나누고 발표자와의 질의 응답시간을 가졌습니다.

멀리서 찾아와 자리를 빛내주신 참석자 여러분들께 따뜻한 마음과 감사를 전합니다.



월인 님 강의 '상相, 느낌의 에너지장'  
[https://youtu.be/QDGap6eN\\_Bll](https://youtu.be/QDGap6eN_Bll)  
 오른쪽 옆의 QR코드를 스캔하세요



질의 응답 및 대담



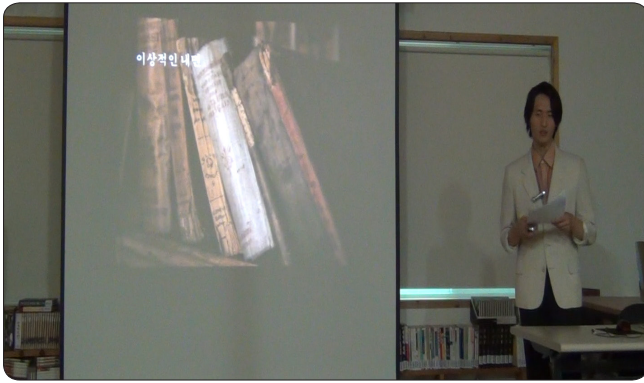
식사와 담소

그에 앞서 11월 29일 함양에서도 메타몽 님과 물방울 님의 졸업발표가 있었습니다. 발표와 졸업장 수여, 함께하는 식사와 밤늦은 시각까지 그동안의 삶을 나누는 시간을 가졌습니다.

메타몽 님은 근본적인 존재적 불안으로부터 벗어나기 위해, 즉 내가 어느 누구의 평가나 비판에서도 자유롭기 위해 사회와 자연, 우주로부터 자유로운 독립된 존재이기를 찾고 구했는데, 백일학교에서는 그렇게 '찾고 있는 나'에로 초점이 맞춰지면서 생각, 감정, 느낌이 내가 아님을 발견한 것과, 이제 최종적으로 여전히 '나 같은 느낌을 주는' 관조자를 탐구하려 하고 있다는 발표를 하였습니다.

물방울 님은 40여 년간 참나를 찾아오던 방향 속에서 드디어 그 찾던 '나'를 내려놓게 되고, 이제 관성다루기를 통해 심신에 각인된 아픔을 넘어서게 되었으며, 자연에 말걸기를 통해 자연과의 하나됨을 발견했다는 발표를 하였습니다.





메타몽 님의 졸업발표  
[https://www.youtube.com/watch?v=GyHPluE\\_Sws](https://www.youtube.com/watch?v=GyHPluE_Sws)  
 오른쪽 옆의 QR코드를 스캔하세요



참석자들



물방울 님의 졸업발표  
<https://www.youtube.com/watch?v=vZC-T6JE9vk>  
 오른쪽 옆의 QR코드를 스캔하세요



졸업장 수여

졸업을 축하하기 위해 먼길을 와주신 분들에게 감사드리며, 모두가 자유롭고 기쁜 나날 되기를 기원합니다

