



오인회 소식

2018년 11월 (제86호)

권두언 (卷頭言)

늘 그 자리

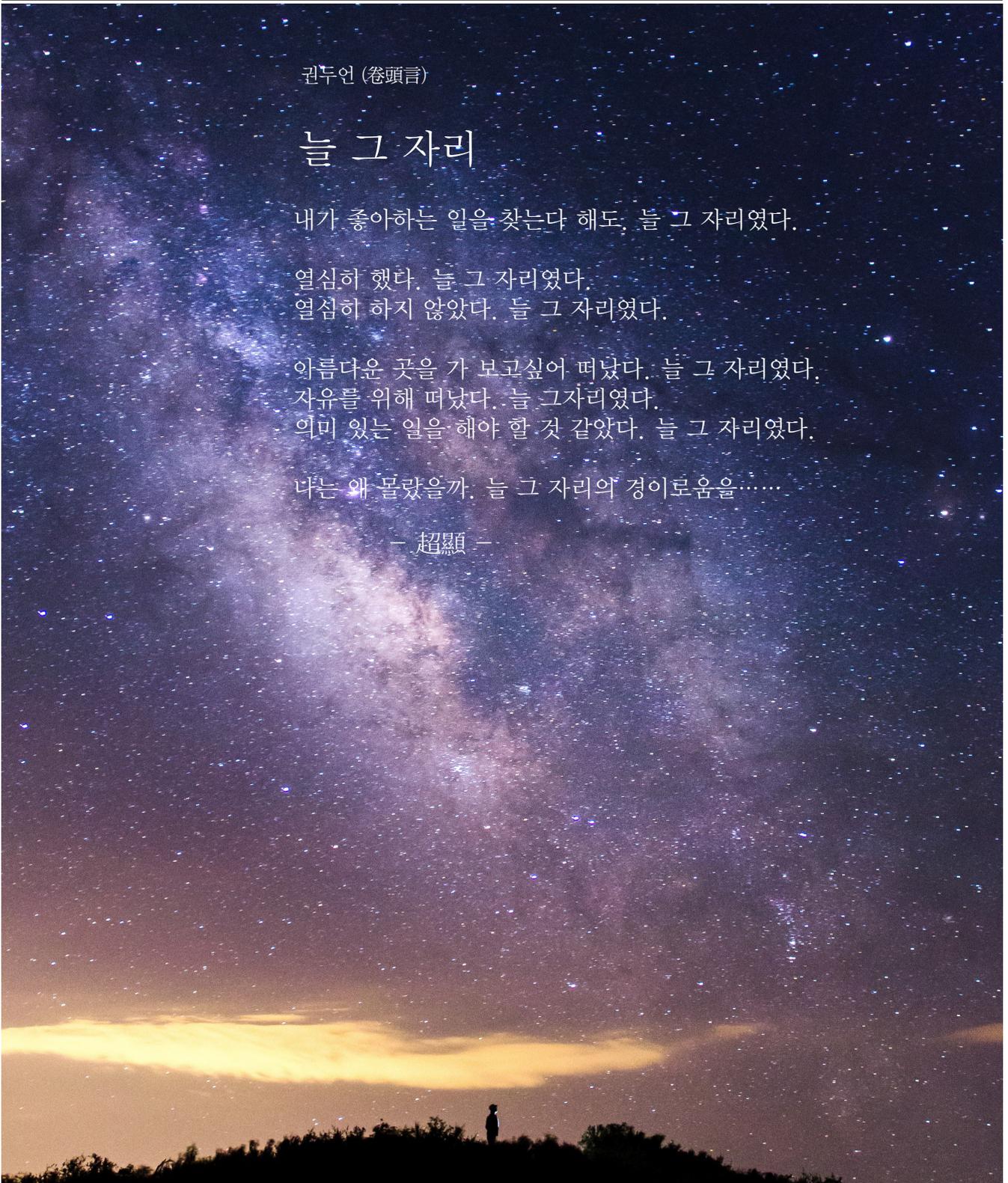
내가 좋아하는 일을 찾는다 해도, 늘 그 자리였다.

열심히 했다. 늘 그 자리였다.
열심히 하지 않았다. 늘 그 자리였다.

아름다운 곳을 가 보고싶어 떠났다. 늘 그 자리였다.
자유를 위해 떠났다. 늘 그 자리였다.
의미 있는 일을 해야 할 것 같았다. 늘 그 자리였다.

나는 왜 몰랐을까. 늘 그 자리의 경이로움을.....

- 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

11월 9일 류창형 3만원 / 11월 12일 선호 1만원 / 11월 20일 여행 1만원 / 11월 21일 곽은구 6만원 / 11월 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 (익명1/24, 익명2/24, 능주24, 솔내음18, 무유21, 고을24, 서원19, 여몽23, 원님23, 기보23, 썬이17, 허유21, 거위21)

• 기타 (가온23, 구당23, 자현22)

<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 3

가온님은 사범대학을 졸업하고 30대 후반에 교대를 다시 다니면서 몸도 마음도 피폐해지고 바닥을 치면서, 인생이 무엇인가 나는 누구인가 고민이 들었습니다. 몸이 힘드니 대체의학 관련 책도 많이 읽다가 몸과 마음이 연결되어 있음을 알면서 나이 마흔에 아뵤타코스를 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)

편: 결국 자신의 기준을 필요에 따라 쓸 수 있다는 거네요? 모든 사람들과 사이가 좋아야한다는 기준도 내려놓을 수 있어야한다는 것이군요. 그러면 리더로서 역할도 잘하시는 거네요.

가: 그런 것에 대해 걸리는 나는 누구인가라는 질문을 하면, 그 느낌에 머무르던 에너지가 떨어지고 가볍게 할 수 있는 거지요. 예전 같으면 그 에너지에 빠져 동일시가 되었어요. 그런데 이제는 바로 떨어져나가더라고요.

흐뭇한 마음도 잠시 느끼고는 내려놓아요.

편: 긍정적인 동일시는 괜찮지 않나요?

가: 처음엔 괜찮아보이지만 그것도 역시 '나'를 강화시키는 것이기 때문에 그것이 보이는 순간 내려놓아져요. 그래서 긍정적 동일시는 되어야 한다거나 또는 그것도 말아야 한다는 생각에 얽매이지 않아요. 예전 같으면 특정한 사람들의 평가에 굉장한 집착이나 저항을 해서 쉽게 동일시가 일어나고 2차 감정까지 갔을 텐데, 지금은 다른 사람들의 평가에 연연하지 않아요.

편: 예전에는 칭찬을 받으면 우쭐해했을 텐데 지금은 그런 것에 빠지지 않는다는 건가요? 그것은 좋은 것이군요.

가: 음.. 그것이 좋다, 좋지 않다라는 것도 없어요, 쑥스러움만 느끼고 자연스럽게 그 감정에서 빠져나오지요.

편: 그런 느낌에 잠시 머물러있어도 상관없다는 것인가요?

가: 네

편: '나'라는 것에 대해서는 어떻습니까?

가: 지금도 '내가 있다'라고 느끼고는 있지만 그것에서 자유로워요.

편: 어떤 것에서 자유롭다는 거죠?

가: 선생님과 오인회 공부를 하며 마음의 구조에 대해서 배웠는데, 내가 무엇을 '안다'는 것은 그 '주체와 대상과 앎'이라는 것이 한꺼번에 생겨난다는 것이었어요. 그래서 그것을 넘어 마음의 근원을 끝까지 찾아내려고 들어가다가 어느 순간 질문을 일으키는 최종적인 나, '그 모든 것을 느끼는 나'라는 것에 걸려 있었는데, 거기서 선생님이 더 뒤로 가보라며 계속 질문을 하셨어요. 그러다가 '느낀다'는 것은 '마음의 구조' 속에 빠져 드는 거구나! 라는 것을 알게 되었어요. 어느날 '선생님, 그것은 알 수 없어요'라고 하니깐 그것이 바로 통찰이라고 하셨어요. '알 수 없다' 라는 것을 하나 '알아내지 않았느냐'라는 거예요. 그때 결국 '제가' 뭔가를 '느낀다' 것도 '구조속으로 빠져 드는 것'이구나, 진정한 나는 알 수 없구나! 라는 것을 눈치챘어요. 즉, 그렇게 '알 수 없다' 라고 하는 것도 '구조 속에 빠진 것'이구나 하는 것이예요. 그러면서 대화를 나눴던 것이 "책을 보고 있을 때 책이 보이는 것은 눈이 있어야 한다. 컵을 본다는 것도, 마음을 보는 것도, 다 그 바탕이 있기 때문이다. 바탕인 '그것'을 느끼지는 못하지만 마음의 눈이 있기에 알 수 있다. 그래서 그것은 통찰로서만 알 수 있다"는 것입니다.

편: 그것이 마지막 결론이신 거군요.

가: 내가 느끼는 모든 것들은 현상인데, 필요하다면 쓰지만 그게 불편하다면 내려놓으면 되는 것인데 그걸 못하고 얽매이고 살았구나! 를 알게 된 것이지요.

편: 가온님이 진짜나라고 말씀하신 것도 일종의 조건적인 생각이 아닐까요?

가: 제가 표현하는 순간 조건적인 것이 되죠.

편: '진짜 나가 누구인가' 라며 탐구하는 마음도 일종의 조건적인 관계 속에서 일어나는 것이 아닌가! 여기에 대해서는 어떻게 생각하세요?

가: 그렇습니다.

편: 어떤 기준인가? 진짜 나가 누구인가 찾고 싶은 마음은 어떤 생각과 기준이 있어서 생겨나는 걸까요?

가: 마음의 근원을 알고 싶어 하는?

편: 그렇죠. 그게 하나의 기준이 돼서 일어나지요. 그러면 '마음의 근원을 알아야겠다'라는 것은 왜 일어나는 걸까요? 어떤 구조에 의해서? 그것은 가온님이 미내사 오기 오래전부터 해결하려던 문제였죠?

가: 정리를 해보자면 결국은 나는 누구인가 라는 것이죠.

편: 그러한 질문의 답을 찾기 위해서 공부하신 거죠?

가: 네

편: 선생님과 공부를 하면서 마음의 구조에 대해 통찰하게 되었다고 했잖아요. 그러면 나는 누구인가에 대한 질문에 대해 그것이 원래 있던 것인지 아니면 생긴 것인지는 어떠세요?

가: 재밌어요.

편: 왜 재밌으신 거죠?

가: 뭐라고 해야 할까, 똑같은 삶이잖아요. 별 문제도 없는 삶인데 어떻게 보느냐에 따라서 문제가되기도 하고 아니기도 하나까요. 그것을 통찰했으니 펼쳐지는 게 재밌죠.

편: 객관적인 상황은 똑같지만 내 관점에 따라서 문제가 될 수도 있고 아닐 수도 있다는 것이군요. 그러면 ‘진짜 나는 누구인가’요?

가: ‘나’라고 표현하는 순간 마음의 구조 속으로 들어가는 것이에요. 이 ‘구조’가 있음으로써 나타나는 ‘일시적인 나’를 통해 근원이 되는 나를 알 수 있다는 것입니다. 그것이 바탕을 통찰하는 것이다 라는 점입니다.

편: 직접적으로 경험하는 것보다 통찰하고 알아차리라는 거네요. 뭔가 내 마음속에서 알아지고 통찰되어지는 것은, 현상적으로 일시적인 나인거지 본질적인 것은 아니다라는 거죠?

가: 네

편: 선생님과 하는 수요모임 외에 다른 건 없으셨어요?

가: 오인회 하면서는 계속 오인회 주제를 가지고 관찰하며 일상을 살아갔어요. 이렇게 지속적으로 주제에 초점이 맞춰지게 되니 주제에 대한 몰입의 힘이 강해지더군요. 그래서 나중에는 일상에서 의식의 에너지가 훨씬 더 주제 쪽으로 가게 되면서 자연스럽게 삶의 공부(다음호에 계속됩니다)가 되었어요.

대승기신론(69) – 2013년 8월 13일 강의 월인(越因)

復次眞如自體相者，一切凡夫聲聞緣覺菩薩諸佛無有增減，非前際生，非後際滅，畢竟常恒，從本已來，性自滿足一切功德。
부차진여자체상자, 일체범부성문연각보살제불무유증감, 비전제생, 비후제멸, 필경상항, 종본이래, 성자만족일체공덕.

또한 진여의 자체상(自體相)이란, 일체의 범부, 성문, 연각, 보살, 제불에게 증감됨이 없으며, 앞에서 나는 것도 아니고, 뒤에서 멸하는 것도 아니며 필경 늘 변함이 없어 본래부터 성품이 스스로 일체의 공덕을 가득채운 것이다.

진여자체(眞如自體)라고 말하면 될 거 같은데, 상(相)이라는 글자를 붙여서 진여자체상(眞如自體相)이라고 했습니다. 왜 그랬을까요? 말로 표현하는 모든 것은 상(相)이라는 걸 잊지 말라는 것입니다. 진리라고 말해지는 모든 것은 진리를 그려놓은 상(相)입니다. 진리 자체는 그릴 수 없다는 것을 잊지 마세요. 여러분이 내 말을 듣고 고개를 끄덕이는 순간 여러분은 또 하나의 상(相)을 붙잡게 되는 것입니다. 그 말 속에서 진리를 알아채고 끝내야 되는데, 말을 붙잡으면 그것은 상(相)에 빠진 거예요.

범부(凡夫)는 희노애락에 빠져서 열심히 살고 애쓰는 보통 사람이고, 성문(聲聞)은 부처님의 설법을 듣고 깨달음의 길로 가는 사람입니다. 연각(緣覺)은 부처님의 설법은 듣지 못했지만 자기 나름대로 인연(因緣)의 법칙을 깨달은 사람이죠. 인연의 법칙은 ‘이것이 있음으로 해서 저것이 있다.’는 것입니다. 모든 존재는 홀로 존재하지 못하고, 인연(因緣) 때문에 존재하기 때문에 ‘서로 상(相)’이라는 글자를 사용한다고 했습니다. 내적인 원인인 인(因)과 외적인 원인인 연(緣)이 합쳐서 서로 의지해서 존재하는 것이 바로 인연(因緣)입니다. 마치

갈대가 옆의 갈대에 의지해서 존재하는 것과 같습니다. 갈대 하나는 힘이 없어서 옆의 다른 갈대들과 옹기종기 모여 의지하며 존재합니다. 이 갈대가 없으면 저 갈대도 쓰러지죠. 마음의 모든 상(相)도 이와 같습니다. 연각(緣覺)은 모든 존재가 이런 인연에 의해서 존재한다는 것을 깨달은 사람이에요. 그리고 보살은 이제 깨쳐서 본성을 조금 본 후에 관성을 다루기 시작한 사람입니다. 또, 본성을 보기 위해서 관성을 다루는 사람도 보살이라고 합니다. 보시(布施), 인욕(忍辱), 지계(持戒), 정진(精進), 선정(禪定), 지혜(智慧)라는 여섯 가지 보살도는, 본성을 본 사람이 지켜나가는 계(戒)이기도 하고, 본성을 보기 위해서 지키는 계(戒)이기도 한 겁니다.

이런 범부, 성문, 연각, 보살, 그리고 본성을 보고 난 사람인 부처 그 모두에게 본질은 무유증감(無有增減)입니다. 더 늘어나지도 않고, 더 줄어들지도 않아요. 범부라 해서 본질이 줄어든 사람도 아니고, 부처라 해서 본질이 더 늘어난 사람도 아니에요. 이처럼 본질은 변함없는 것이므로 애쓰고 노력할 필요가 없습니다. 깨달으려는 노력 자체가 본질을 증가시키려는 헛된 노력을 하고 있는 거나 마찬가지예요. 본질은 증가하거나 감소하지 않습니다. 파도의 높낮이가 늘 달라져도 물 자체는 전혀 변함이 없는 것과 같아요. 여러분이 마음속에서 뭔가를 구별하고, 차이를 느끼고, 차별을 하고 있다면 그것이 아무리 미묘하더라도 상(相) 속에 있다고 보면 됩니다. 부처와 중생, 깨달은 자와 깨닫지 못한 자, 성현과 범부, 이런 식으로 나눈다는 것 자체가 상(相) 속에 있는 것인데, 그걸 알면서 구별하는 것은 진리를 향한 길에 있는 것이지만, 모르면서 차별하는 것은 상(相) 속에 빠져 있는 것입니다.

우리가 가는 길에는 세 가지 단계가 있습니다. 맨 처음에는 물(삶의 경험)에 빠져서 허우적거리면서 살아갑니다. 너무 힘들어서 괴로운 인생으로부터 벗어나기 위해, 또는 자신의 본질이 뭔지 알기 위해 물에서 나옵니다. 삶 속에서 빠져 나오죠. 그래서 강둑에 앉아 관찰하기 시작합니다. ‘아, 내 마음에 이런 느낌이 지나가는구나.’, ‘아, 이것은 몸의 일이지.’, ‘이건 느낌이야. 지나가는 현상이네.’ 이런 관찰을 합니다. 그럼 이제 물결이 가라앉고, 고요해지고 편안해지죠. 그런데 관찰하기만 계속하고 있으면 무기력해집니다. 물결이 잔잔해진 것은 편안하고 좋지만 그런 초연함이 지속되면 에너지도 없어집니다. 그것이 바로 ‘관찰하기’ 속에만 있으면 일어나는 부작용입니다. 불교에서는 무기공에 빠졌다고 얘기하죠. 그다음, 이제 어느 정도 관찰하기가 되면 삶 속으로 다시 들어가서 삶의 파도를 타야 합니다. 흔들리되 흔들리지 않는 것을 발견하기 위해서죠. 그런 것을 ‘경험하기’라고 합니다. 그런데 아직 물에서 빠져 나오지도 못하고 허우적대는 사람에게 경험하라고 한다면 말이 안 되는 겁니다. 잘못하면 빠져 죽게 됩니다. 물에서 허우적대던 사람이 잠깐 물 밖으로 나와서 파도의 모양을 관찰하고서는 ‘아, 저렇게 파도타기를 하면 되겠네.’하며 다시 물에 들어가 파도타기를 해보면, 처음에는 1mm만 흔들려도 굉장히 무섭습니다. 배타는 것과 다릅니다. 배는 안전하잖아요. 그런데 보드에 올라서면 물이 조금만 흔들려도 두렵고, 10cm 정도의 파도만 와도 지진이라도 난 것처럼 크게 느껴집니다. 그런 사람에게는 경험하기를 시키면 안 됩니다. 감정이 어느 정도 편안해지고 고요해졌을 때 경험하기로 들어가야 됩니다. 그러면 본질을 발견하기 더 좋습니다.

경험하기는 삶의 오르막 내리막과 함께 가는 것입니다. 불편한 느낌이 있으면 그것과 함께 가는 것이지요. 그것을 타고 넘어가버리면 불편하지 않지만, 맨 처음에는 불편함을 그냥 갖고 가도 됩니다. 기쁜 느낌이 있으면 그 느낌과 함께 가는 것입니다. 기쁨을 즐기되 기쁨 속에 빠지지 않는 말고, 즐긴다는 것은 멈출 수 있다는 의미입니다. 멈추지 못하는 기쁨, 멈출 수 없는 분노는 거기에 빠진 거예요. 그런데 멈출 수 있다면 또는 멈추지는 못하더라도 그것을 느끼면서 다른 일을 할 수 있다면 그것은 함께 가는 것입니다. ‘경험하기’가 시작되는 거죠. 헌신의 길을 처음 시작할 때 그런 일이 벌어집니다. 이슬람은 기독교와 함께 헌신의 종교에 속하는데, 이슬람은 세 시만 되면 자기가 하던 모든 일을 멈추고 알라가 있는 곳을 향해서 절을 합니다. 아무 이유 없습니다. 그들은 자기 삶에서 일어나는 그 어떤 일보다 중요한 것을 하나 갖고서 그것을 향해 자기를 숙이는 겁니다. 중요한 일을 하고 있거나 분노와 슬픔에 휩싸여 있다하더라도 세 시만 되면 절하기 위해서 딱 스톱해야 돼요. 내 마음에 극심한 괴로움이 있어도 세 시만 되면 접어놓고 절을 할 수만 있다면, 그는 자기 괴로움으로부터 떠나있는 겁니다. 이것이 헌신의 길이에요. 진정한 헌신은, 자기에게서 일어나는 그 어떤 것으로부터도 떠날 수 있는 믿음을 가지는 것입니다. 자기 믿음만이 최고라는 맹신에 빠질 위험이 있어서 그렇지, 사실은 이 헌신의 길이 제일 빠른 길입니다. 우리가 가는 탐구와 분석의 길은, ‘나’라는 것이 특별히 없다는 것과 ‘나’라는 것도 일시적인 현상임을 통찰함으로써 ‘나’로부터 놓여납니다. 그래서 감정과 상관없이 갈 수 있습니다. 이 탐구의 길은, 한 순간에 예수나 알라를 믿어 모든 짐을 다 버리고 따르는 헌신에 비하면 굉장히 느린 길입니다. 일생을 거쳐서 얼마나 빙빙 돌아갑니까? 다만 헌신의 길은 빠른 길이지만, 잘못된 맹신과 잘못

인도하는 사람을 믿어버릴 수 있다는 함정이 있기도 합니다.

모든 사람들의 본질은 전혀 증감이 없습니다. 부처가 지금 태어나서 내 눈앞에 있다 해도, 그 사람이나 나나 본질에 있어서는 차이가 없습니다. 더 엄밀히 말하면 본질에는 부처나 나라는 것 자체가 없습니다.

범부건 부처건 상관없이 한결같이 늘거나 줄지 않는 것이 본질이고, 진여의 자체상(自體相)입니다. 바깥 말한다면, 변하는 모든 것은 본질이 아니라는 뜻이겠죠. 여러분 내면에서 변하는 것을 잘 살펴보세요. 감정은 수시로 변하므로 본질이 아닙니다. 미세한 느낌들도 끊임없이 변하니까 본질이 아니죠. 나라는 느낌은 어떤가요? 잘 느껴보면, 학생을 대할 때의 나와 집에 가서 남편을 대할 때의 나, 아이를 대할 때의 나, 친구를 대할 때의 나의 느낌이 모두 다릅니다. 이렇게 대상에 따라 달라지는 ‘나’라는 느낌 역시 나의 본질이 아닙니다. 그런데 어렸을 때나 지금이나 끊임없이 ‘나는 나’라고 느껴져요. 네 살 때의 나도, 지금의 나도 나예요. 그렇게 느끼게 만들어주는 것은 뭘까? 주체감입니다. 선생으로서의 나, 아내로서의 나, 엄마로서의 나가 아니라 그 모든 상황에 존재하는 ‘너는 너고, 나는 나’라고 느끼는 주체감은 변하지 않습니다. ‘나’라는 느낌은 주체감과 경험내용이 매 순간 합쳐져서 생겨납니다. 친구를 만났을 때는 그 친구와의 경험의 내용과 주체감이 합쳐져서 친구를 대상으로 보는 ‘나’가 생겨나 있는 것이고, 남편이나 혹은 아내를 볼 때는 남편 또는 아내와의 경험내용과 주체감이 합쳐져서 그 순간의 ‘나’를 형성합니다. 그럼 그 변하지 않는 주체감이 나의 본질일까요? 아닙니다. 주체감은 생겨나는 것입니다. 두 살 이전엔 그런 것이 없잖아요. 또 잠잘 때는 없어집니다. 꿈속에서는 주체감이 생겨났다 사라집니다. 꿈속의 주체감은 일관되지도 않아요. 하늘을 날다가 갑자기 땅속을 파는 두더지가 되기도 했다가 그러죠. 이처럼 주체감도 생겨났다 사라지는 것이고, 변하는 것이므로 본질이 아닙니다. 그러면 나의 본질은 어디에 있습니까? 우리가 느끼고 경험하고 맛보는 곳에는 결코 본질은 없습니다. 마음에서 변함없는 것은 무엇인지 한 번 찾아보세요. 그것이 바로 증감이 없는 본질입니다. 이전에 생겨난 것도 아니고 이후에 사라질 것도 아니라고 했습니다(非前際生, 非後際滅). 본질은 나라는 것이 태어나기 전에 생겨난 것도 아니고, 내가 죽고 난 후에 사라질 것도 아니예요. 태어남 전후나 죽음 전후에 변화가 생긴다면 그것은 본질이 아니죠. 여러분이 마음공부를 하기 전에도 있었고, 마음공부를 한 후에도 변함없이 아무런 차이가 없는 거예요. 공부를 한 이후에 괴로움이 없어져서 ‘아, 이제 나는 본질에 가까워졌구나.’ 느낀다면 천만의 말씀입니다. 본질은 늘 그대로 있기 때문에 무엇을 한다고 해도 더 가까워질 수는 없습니다. 이미 본질이니깐요. 지금까지는 본체에 대한 얘기였고, 그 뒷부분은 상(相)에 대한 얘기입니다.

본래부터 성품이 일체의 공덕(功德)으로 가득 차 있다(從本已來, 性自滿足一切功德)고 했는데 이것이 상(相)이 크다는 말입니다. 공덕(功德)은 상(相)입니다. 본질이 아니예요. 그러나 깨우쳤다는 부처의 일생을 보면 공덕으로 가득 찬 일생을 살다갔어요. 만약 부처님의 공덕이 얼마나 큰지 달마대사에게 묻는다면 “무(無)”라고 하겠죠. 그것이 바로 양(梁) 무제(武帝)와 달마대사가 만났을 때의 일화입니다. 달마대사의 명성을 듣고 찾아간 양 무제가 자기를 좀 자랑하고 싶었어요. “내가 절도 많이 짓고 수많은 사람들에게 덕을 베풀었는데, 나는 이 생애에 얼마나 큰 덕을 쌓은 것이 되겠습니까?”하고 물으니, 달마대사가 “무(無)”라고 합니다. 일체 덕을 쌓은 것이 아니라는 거죠. 달마대사는 본질에 대해서 얘기한 것이고, 양 무제는 상(相)에 관심이 많았던 거죠. 상(相)에서는 당연히 덕을 쌓은 겁니다. 덕이 크다는 얘기는 상(相)의 세계에 속한 것이고, 분별에 속하는 얘기입니다. 나중에 관성을 다루게 되면, 분별 속의 덕도 필요하죠. 어쨌든 성공덕상(性功德相)은 상(相)의 세계고, 본질이 드러난 모습은 수많은 공덕(功德)을 가득 채운 그런 거대한 모습입니다.

所謂自體有大智慧光明義故。辯法界義故。眞實識知義故。自性晴淨心義故。常樂我淨義故。晴涼不變自在義故。소위 자체유대지혜광명의고, 편조법계의고, 진실식지의고, 자성청정심의고, 상락아정의고, 청량불변자재의고,

이른바 자체에 대지혜광명(大智慧光明)의 뜻이 있기 때문이며, 법계를 두루 비치는 뜻이 있기 때문이며, 진실하게 아는 뜻이 있기 때문이다. 자성청정심(自性淸淨心), 상락아정(常樂我淨), 청량불변(淸涼不變)하고 자재(自在)의 뜻이 있기 때문이다.

큰 지혜광명의 뜻이 있다는 것은 상(相)의 모습입니다. 지혜와 어리석음을 나눠놓았죠. 본질에는 지혜도 어리석음도 없습니다. 이렇게 말하면 좀 이상하다고 느낄 수도 있습니다. “선(禪) 수행에서 정혜쌍수(定慧雙修)를 말하는데, 본질에 지혜가 없는 거라면 지혜를 아무리 닦아봐도 본질에 가까이 다가갈 수

없다는 소리 아닌가? 통찰을 해 봐야 무슨 소용인가?”라고 하는 것입니다. 통찰은 상(相)을 다루는 작업일 뿐 결코 본질을 다룰 수 없습니다. 상(相)을 다루서, 상(相)이 상(相)인줄 알 때 우리는 드디어 본질을 향한 길에 서 있는 것입니다. 그래서 여기서 말하는 ‘진여의 체(體)에는 대지해광명의 뜻이 있다.’것은 진여의 상(相)이란 말입니다.

차별에 대해 잠시 살펴보겠습니다. 차별무이(差別無二)가 있고 무이차별(無二差別)이 있습니다. 차이와 다름이 있지만 그것이 둘이 아니라고 하면 논리적인 마음은 헛갈립니다. 차이가 있다는 것은 분별이 있다는 건데 둘이 아니라고 합니다. ‘차별무이(差別無二)’에서 차별은 분별의 모습 곧 상(相)의 세계이고, 무이(無二)는 체(體)의 세계를 말하는 거예요. ‘무이차별(無二差別)’은 본질이 앞에 있고 상(相)이 뒤에 있어 둘이 아니지만 차별이 있다는 말입니다. ‘꼭우가 쏟아져도 대지는 일체 젖지 않았다.’는 어느 선사의 말처럼 상(相)의 세계와 체(體)의 세계를 같이 말한 것입니다.

진여는 법계(法界)를 두루 비치는 뜻이 있다고 했습니다. 여기서 법계는 진리의 세계이면서 동시에 현상의 세계입니다. 현상계는 끊임없이 변하는데 진리라고 할 수 있는지 의문이 들 수도 있지만, 현상은 진리가 그 모습으로 드러난 것이기에 변뇌가 곧 보리라고 한 것입니다. 보리가 변뇌라는 모습으로 드러난 것이지요. 솟아오른 산 같은 높은 파도와 꺼진 골 모양의 파도가 물의 측면에서는 둘이 아닌 것처럼 진리의 세계인 법(法)과 현상의 세계인 법(法)이 둘이 아닌 하나이므로 법계(法界)는 이 둘을 다 의미합니다. 그래서 진여가 법계를 두루 비준다고 한 것입니다. 마치 태양이 만물을 비추는 것과 같습니다. 태양은 결코 어느 한 사물만을 비춰주지는 않잖아요. 마찬가지로 본질은 법계 전체를 비출 수밖에 없습니다. 하늘은 우산장수한테만 복을 내릴 수도 없고, 양산장수한테만 복을 내릴 수도 없습니다. 이 세상의 모든 복을 바라는 사람들에겐 얘기해주세요. 하느님은 결코 당신한테만 복을 주지는 않는다고 말이죠. 그러니까 하느님께 비는 것 대신 본질을 발견하도록 해야죠.

비가 쏟아져 내리고 있지만 저 구름 위에는 태양빛이 늘 가득하다는 것을 잊지 마십시오. 우리가 쌓아온 경험과 생각들이 만들어내는 희노애락(喜怒哀樂)이 구름 가득 차 있어 세찬 비를 뿌리더라도, 지금 그 경험 위쪽에는 태양빛이 가득 합니다. 비행기 타보셨으면 다들 아시죠? 비 내리는 공항을 이륙해서 구름 위로 올라가면 맑고 파란 창공이잖아요. 비는 구름 아래의 일입니다. 희노애락이라는 감정의 비는, 나와 대상을 나누고 갈등관계를 만들어서 주고받는 그 경험의 구름 밑으로 내리는 것일 뿐, 그 구름을 넘어간다면 지금 이 순간 희노애락은 없습니다. 희노애락이 있으면서 희노애락이 없는 것입니다. 지금 이 순간 비가 내리지만, 한편으로 지금 이 순간 태양빛은 가득합니다. 우리 마음도 똑같아요. 그러니까 희노애락 속에 자기가 있다고 느껴진다면 여러분은 지금 구름에 초점을 맞추고 있는 것뿐입니다. 초점을 옮겨보세요. 본질은 가득 차 있고 본질은 그대로인데, 본질을 본질로 볼 수 있는 빛인 통찰이 없는 것뿐입니다. 다만 통찰은 애써서 수고롭게 노력한다고 해서 얻어지는 건 아닙니다. 노력하고 훈련해서 태극권 1단이 되듯이 그렇게 되는 것이 아니에요.

진여에는 진실한 앎의 뜻이 있습니다(眞實識知義故). 이것도 상(相)의 세계죠. 자성청정심(自性淸淨心)은 스스로 존재하는 본성의 맑고 깨끗한 마음입니다. 그 다음 상락아정(常樂我淨)이 나옵니다. 상(常)은 항상하다는 의미인데, 열반의 경지는 생멸변천이 없다는 뜻이죠. 낙(樂)은 즐거움인데, 여기서 말하는 즐거움이란 생사의 고통을 떠났기 때문에 얻는 무위(無爲)의 안락함입니다. 흔히 불교의 목표를 이고득락(離苦得樂)이라고 합니다. 고통을 떠나서 즐거움을 얻는 것인데, 그때 말하는 낙(樂)은 우리가 흔히 아는 그런 기분 좋은 느낌이 아니라, 고통이 없는 거예요. 본질을 알면 항상 기분 좋을 것 같지만 절대 그렇지 않습니다. 기분 좋음도 그냥 왔다 가는 것입니다. 계속해서 기분이 좋으려면 변화가 있어야만 합니다. 여러분이 똑같은 상황 속에 계속 머물면 즐거운 느낌은 사라집니다. 계속 즐거우려면 자극이 끊임없이 더 첨가되어야 해요. 그래서 마스크가 자꾸 더 자극적인 걸 뉴스로 만드는 것입니다. 마스크의 본성이죠. 끊임없이 더 강한 자극을 줘서 사람들을 화면 앞으로 끌어 모으려고 합니다. 그래서 뉴스를 맨 처음 시작한 우리나라 초기의 언론은 정도(正道)를 지키려고 했는데, 사회가 발달해 가면서 언론이 왜곡되기 시작했죠. 더 자극적이어야 사람들이 보거든요. 사람들이 시청해야만 언론은 존재가치가 있는 것이니까요. 그 다음 아(我)는, 분별을 통해 생겨난 ‘나’를 떠나 진정한 나로 가는 것입니다. 흔히 말하는 진아(眞我) 같은 거죠. 그렇다고 해서 진아(眞我)가 있다고 말하는 건 아닙니다. ‘있다’고 하면 개념 속에 들어가는 것이기 때문이죠. 그래도 굳이 말로 하자면 진아(眞我)와 같다는 것이죠. 정(淨)은 물든 마음을 떠난 깨끗함입니다.

具足如是過於恒沙不離不斷不異不思議佛法。乃至滿足無有所少義故。名爲如來藏。亦名如來法身。
구족여시과어항사불리부단불이불사의불법. 내지만족무유소소의고. 명위여래장. 역명여래법신.

이와 같은 항하의 모래보다 많은 불리(不離), 부단(不斷), 불이(不異), 불사의(不思議)한 불법(佛法)을 구족하고, 내지 만족하여 부족한 바가 없기에 여래장(如來藏)이라 하며, 또한 여래법신(如來法身)이라 한다.

진여(眞如)는 떠남이 없고, 끊임이 없고, 차이가 없고, 불가사의한 그런 불법(佛法)을 다 갖추고 있어서 부족함이 없습니다. 불법(佛法)은 진리의 세계를 말합니다.

오늘의 핵심을 정리해보겠습니다.

변하는 것은 상(相)이고, 변함없는 것은 체(體)입니다. 우리 마음에서 변하는 것, 다시 말해 우리가 견드릴 수 있고, 잡을 수 있고, 알아챌 수 있는 모든 것은 상(相)입니다. 체(體)는 본질로서 변함이 없는 세계입니다. 그러면 변함없는 세계를 변하는 상(相)인 내가 어떻게 알겠습니까? 상(相)인 ‘나’를 상(相)으로 아는 것, ‘나’를 하나의 느낌으로 아는 것이 우리가 할 수 있는 전부입니다. 무언가를 느낌으로 안다는 것은 이 느낌과 저 느낌이 분별된다는 것이고, 모두 상(相)이라는 의미입니다. 아무것도 없다는 느낌도 하나의 느낌이고, 무(無)의 체험도 하나의 느낌 속에 있다가 나온 겁니다. “나는 무(無)를 체험했어.”라고 말하는 사람들이 있지만, 정말로 무(無)에 있었다면 거기에는 체험할 내가 없습니다. 그러면 그 체험을 어떻게 알 수 있을까요? 알 방법이 없습니다. 자, 그러면 뒤집어서 살펴보면, 변하는 모든 것을 알아챌 수 있다면 우린 변함없는 것에 이미 도달해있다고 봐도 되는 겁니다. 아주 미묘한 것까지 다 살펴봐서 무의식의 세계를 의식화해야 할 필요가 있습니다. 통찰은 의식화하는 거예요. 잘 살펴보세요. 내 마음속에서 잡아낼 수 있는 모든 것은, 다 모양이 있는 겁니다. 모양이 없는 것은 잡아내지 못해요. 여러분이 A와 B를 구별하지 못한다면 두 개라고 하지 않을 거예요. A와 B를 딱 붙여놔서 구별을 하지 못한다면 그것은 둘이 아니라 하나라고 인식되겠죠. 그러니까 구별을 할 수 있다는 것은, 다르게 보고 있다는 의미이고, 다르게 보고 있다는 것은 본질이 아니라는 의미입니다. 여러분의 마음도 마찬가지예요. A라는 느낌이 B라는 느낌과 구별이 된다면 A도 B도 본질이 아닙니다. 매 순간 ‘나’라는 느낌을 철저하게 느껴보고 잡아보세요. 그럴수록 ‘나’라는 느낌을 하나의 현상으로 볼 수 있는 자리에 가 있게 되는 겁니다.

본질에는 증감이 없고, 변함이 없습니다. 변함없는 그 궁극지를 찾아야 합니다. 이 공부를 해나가는데 있어서, 최종적인 목적지를 항상 본질에 뒤야지, 마음이 고요해지고 편안해지는 걸 찾는데 두면 흐지부지해서 멈추게 됩니다. 그러다가 파도 속에 들어가서 힘들고 괴로운 일이 생기면 다시 공부를 시작하죠. 그것은 초점을 본질에 맞추고 있는 것이 아니라 즐거움, 기쁨, 편안함, 이런 데에 맞추기 때문인데, 그런 일이 반복될 수밖에 없습니다. 오인회의 목적과 초점은 본질이에요. 편안한 마음이 아닙니다. 편안한 마음을 추구하는 사람들은 조금 편안해지면 다 떠나게 됩니다. 본질에 초점을 맞추시면 재미있고, 끝까지 갈 수 있습니다. (다음호에 계속됩니다)



홀로스 공동체 소식

1. 백일학교 졸업식이 있었습니다.

지난 11월 29일 제19차 백일학교 졸업식이 함양에서 있었습니다. 메타몽과 물방울님의 졸업발표와 졸업장 수여, 함께 하는 식사와 밤늦은 시각까지 그동안의 삶을 나누는 시간을 가졌습니다.

메타몽님은 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 ‘나같은 느낌을 주는’ 관조자를 탐구하려 하고 있다는 발표를 하였습니다(곧 홈페이지에 영상을 올릴 예정이니 참고해주세요).

물방울님은 40여년간 참나를 찾아오던 방향 속에서 드디어 그 찾던 ‘나’를 내려놓게 되고, 이제 관성다루기를 통해 심신에 각인된 아픔을 넘어서게 되었으며, 자연에 맡겨기를 통해 자연과의 하나됨을 발견했다는 발표를 하였습니다(영상 참조).

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



메타몽님의 졸업 발표



물방울님의 졸업 발표



메타몽님과 물방울님이 졸업장과 꽃다발을 받고 있습니다.



다시 한 번 메타몽님과 물방울님의 졸업을 축하드립니다.



졸업식이 끝나고 차를 마시고 과일을 먹으며 정겨운 한담을 나누었습니다.



모든 행사를 마치고 다 같이 한 자리에 모여 기념사진 촬영을 하였습니다. 참석해주신 모든 분들께 감사드립니다.

2. 백일학교 일기- 통찰력 게임을 마치며



1박 2일간의 통찰력 게임을 마쳤다.

그간 여러 공부들을 하고 문제를 인식하며 해결하려고 무던히 애를 쓰며 왔다.

그 결과로 많은 부분에서 자유로워졌으나 항상 반복하는 패턴이 있었고 알면서도 쉽게 헤어 나오지 못한 것도 있음을 어느정도 알고 있었다.

그렇기에 통찰력 게임에서 특별한 것을 크게 기대하는 마음이 사실 없었다.
다만, 선생님께서 안내자가 되신다는 것, 그 자체만으로도 통찰이 일어나겠구나 하는 것이었다.
게임을 진행하면서 즐겁게 그러면서 진지하게 집중하며 들여다 보았다.
주제는 '나로부터 온전히 자유로워지고 싶다'는 것이었다.

처음부터 끝까지 주제를 가슴에 품어야 하고, 안내자의 질문에 3초 이내 떠오르거나 스쳐지나는 것 혹은 마음과 몸에 나타나는 반응을 잡아채듯 낚아야 하며 아는 스토리가 아니라 아하! 하는 새롭고 신선한 통찰이 일어나야 한다. 그럼으로 게임 이전과 이후의 관점이 바뀌면서 삶이 변화하는 것이다.
그렇기에 편안한 마음이었지만 몰입하며 진지하게 임할 수 밖에 없었다.

게임을 하면서 여실히 그간의 반복하던 패턴이 드러났다.
안다고 여기는 것이 얼마나 위험한 것인지 이번에도 명백히 알 수 있었는데 해결했다고 여겼지만 해결되지 않았음을 무의식적 행위와 말로서뿐 아니라 카드가 분명하게 말해주고 있었다.
결단력이 부족하여 상황에 끌려다니는 것과 위기를 즐기는 듯한 말과 태도가 자기 확신을 나타내지만 지나치게 낙관함으로써 상황을 방치하여 위기를 초래하는 것.
또한 타고난 성향이 수줍고 부끄러워하는 면이 있는데 그것이 수치심과 연합하여 존재를 부정하는 것으로 지금까지 이어진 점이 있었다.
완벽하려는 성향으로 오히려 자유롭고자 하는 내면의 열망을 스스로 얽어매고 있었으며 마음을 나눌 사람이 필요하며 외롭고 쓸쓸할 때조차 관계 맺기를 꺼려하는 수동적인 모습을 간직하며 온 것이다.
무의식적인 말과 행동과 카드로 드러내 보여주었을 때 선생님의 순간을 놓치지 않는 질문에 깊은 통찰이 느낌으로, 가슴으로, 몸으로 확연히 드러났다.
아무리 힘든 일이 생겨도 해결책이 있다면 두렵지 않다. 두려움은 방법을 알지 못할 때와 해결이 안될 것이라는 생각에서 온다.
통찰력 게임은 존재가 깊이 이해하는 방식으로 아하! 를 선물로 주었다.

단순함과 영감, 신뢰라는 힘을 주는 생명력 카드로, 느낌을 느낌으로 알며 흐름을 타는 것으로, 어떤 문제보다 내가 더 크다는 관점의 이동으로, 인류와 생명에 공통으로 흐르는 지혜로 힘을 주었다.
억압하면 그것이 큰 힘이 되어 오히려 매이게 되고, 방치하거나 방종하면서 중독이 되거나 반복적 패턴으로 균형을 잃어 삶의 조화가 깨어진다.
어떤 것도 경험하되 그것에 의미와 중요성을 부여하지 않고 느끼며 흐름을 타게 되면 모든 것이 지나가듯 자연스럽게 떠나고 흘러가게 된다.

우리 존재는 본래 어떤 것보다 크다.
개성을 가지고 존재가 존재로서 개별성을 가진다는 것은 수많은 경험을 하며 느낄 수 있기에 독특하고 아름다운 것이다. 다만, 뿌리를 잃어버리고 존재의 핵심을 놓친다면 삶이 주는 고통과 행복, 감정이라는 폭풍 속에 힘을 잃고 떠다니는 나뭇가지와 다름 없을 것이다.

통찰력 게임을 통해 그간의 패턴들을 더 깊이 인식하고 그에 관해 회피하거나 안다고 단정했던 문제들을 해결할 지혜와 힘을 얻었다.
안내자이신 선생님의 찰나를 놓치지 않는 질문과 거울처럼 있는 그대로 보여주시는 모습 덕분에 그리고 함께 하신 도반분들의 통찰이 내 문제를 더 정확하고 입체적 측면으로 볼 수 있었다.
참으로 소중한 귀한 시간 보낼 수 있었음에 다시 한번 감사드리고 도반분들께도 감사드립니다.

- '맑은기쁨 이류'의 일기 중에서 -