



오인회 소식

2016. 6월(제57호)

권두언 卷頭言

마음의 컨디션

지금 마음의 컨디션이 어떠신지요?

편안하신가요? 불편하신가요? 아니면 그저 그러신가요?

그런데 이렇게 알아차려진 마음의 컨디션에 영향받아
"편안하다", "불편하다", 또는 "그저 그렇다"라고 알고 느끼고

심지어는 꼭 붙잡고 놓지 않는것은 무엇일까요? ^^

-宇絢-



4차 삶의 진실 청년백일학교 졸업식에 오인회 여러분들을 초대합니다.

졸업식 추천사



다가오는 6월 25일 4차 청년 100일학교 졸업식이 함양에서 열립니다. 20대 중반 에너지가 왕성할 때, 100일간 이 산속의 적막한 곳에서, 마음의 생태계를 살펴본 한 젊은이가 있습니다. 사회적 전통과 인간의 습관적 마음이 부여한 ‘나’라는 주체를 철저히 실험해본 그는 그것이 마음의 한 기능이라는 것을 눈치채기 시작했습니다. 이 자연의 생태계에는 수많은 생명체들이 서로가 서로에게 의존하며 한덩어리가 되어 살아가듯이, 마음의 생태계에도 많은 느낌과 생각들이 상호의존하며 변(變)·화(化)·존(存)·재(在)하고 있습니다. 그중 유독 ‘나’라는 느낌이 주인노릇을 하며 독재적으로 마음을 휘젓고 있다는 것을 우리는 알고 있습니다.

오셔서 지난 백일간의 실험을 통해 그것으로부터의 자유를 발견해내고 있는 한 젊은이를 격려해주시고 다시 한번 그 마음의 온전한 생태계를 복원하는 모습을 보고 힘을 실어주십시오. 토요일 함양에서 뵙겠습니다.

월인 두손

졸업발표 — 온비 “나를 비우고 비우다” —

저는 생각이 참 많은 사람입니다. 1년 전 청년 인터뷰를 통해 만난 성지님과의 인연으로 너머스쿨 모임을 시작하게 되었습니다. 6개월의 과정을 통해 문제는 저 밖에 있는 것이 아닌 내 안에 있다는 것을 경험을 통해 배웠습니다. 문제 상황 속에서 일어난 내 기준이 무엇인지 계속해서 살펴보았습니다. 그러나 너머스쿨 과정이 끝나고 난 제 삶은 또 다시 혼란과 복잡함 속으로 들어갔습니다. 너머스쿨을 통해 느낌 바라보기를 했을 때에는 바람처럼 스르륵 지나갔을 문제들이 다시 커다랗게 다가왔습니다. 또 다시 내 생각에 갇혀 일과 인간관계 속에서 크고 작은 문제들이 생겨나게 되었습니다. 예전 모습으로 돌아가고 있는 제 모습이 너무나도 싫었습니다. 생각에 빠진 것을 알지만 이제는 내 힘으로 어떻게 할 수 없다는 것이 고통스러웠습니다. 안 되겠다 싶었습니다. 이대로 가다간 내 삶은 구렁텅이에 빠지게 될 것 같다는 느낌을 받았습니다. 그래서 예전부터 관심이 있었던 백일학교에 입학을 결정하게 되었습니다.

백일학교는 ‘채워진 나를 비우고 비워가는 과정’인 것 같습니다. ‘나’라는 것 또한 의식의 과정 속에서 일어나는 하나의 느낌일 뿐이라는 것을 다양한 경험을 통해 느낌으로 조금씩 조금씩 와 닿았습니다. 탐구가 잘 되었을 때에는 그 잘 된 ‘나’로 채워지고, 잘 되지 않았을 때에는 잘 못한 ‘나’의 느낌으로 가득 채워지게 되었습니다. 내 안에 뭉쳐진 주의를 섬세하게 느끼고 살펴보는 과정을 통해 내 안을 채우고 있는 지금 이 순간의 ‘나’는 누구인지 질문해 보았습니다. 누구인지 찾으려고 하는 나... 집중하고 있는 나... 잘 모르겠는 나... 시시때때로 변화하는 ‘나’라는 느낌을 살펴보다가 갑자기 이런 질문이 툭 떠올랐습니다. ‘지금 이 살펴보는 놈 또한 느껴지네? 그럼 애도 하나의 느낌이 아닐까?’ 그 느낌을 느끼고 내려놓았습니다. 그랬더니 갑자기 주변 소리가 풍성하게 느껴졌습니다. 전체주의 상태가 되었습니다. ‘나’라는 느낌을 하나하나 내려놓았더니 전체가 되었습니다. 이 경험을 통해 ‘나’라는 것은 고정된 것이 아니라 하나의 느낌이라는 것을 알게 되었습니다. 그러니 ‘나’라는 느낌이 일어나도 그것이 일어난 하나의 느낌이라는 것을 알기에 예전만큼 흔들리지 않을 수 있게 되었습니다. 그 느낌도 내가 의식적으로 분별한 하나의 삶이라는 것어요. 나는 지금 무엇을 분별하며 그것을 ‘안다’고 느끼고 있는 지 계속해서 탐구를 하고 있습니다. 아직 못 다한 이야기가 참 많은데요, 글로 표현할 수 없는 이 생생한 느낌들을 졸업식에 오신 분들과 나누고 싶습니다. 마지막으로 제가 100일 동안 공부를 할 수 있게 도와주신 많은 분들에게 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 저의 100일간의 과정을 함께 나누고 싶습니다. 감사합니다!

졸업식 소개

삶의 진실 100일 학교'는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 깨어있는 삶에 대한 자극을

지속적으로 받음으로서 일상에서도 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻는 미내사 프로그램입니다. 올 3월 중순에 시작된 4차 청년백일학교에는 온비님이 참여했는데요, 이번 졸업식은 온비님의 100일간의 탐구 이야기와 통찰을 나누는 깊고 따뜻한 시간이 될 것입니다. 저녁식사 및 다과 준비를 위해서 참석자 인원 파악이 필요합니다. 참석하실 분들은 미리 신청 바랍니다.

4차 청년백일학교 졸업식 초대장 (<http://lhj40625.wix.com/100days>)

- 신청 방법 : 전화 접수
- 신청 기간 : 수신일부터 6월 23일 까지
- 문의 : 010-6727-2734 도건, 010-3231-1122 자형

행사개요

- 일시 : 2016년 6월 25일 토요일 오후 2시
- 장소 : 함양수련원 - 경남 함양군 서하면 황산리 785번지
- 시간 : 내용
- 14:00 : 다과
- 14:00~14:20 : 인사 및 백일간의 진선미 영상
- 14:20~15:00 : 졸업 발표
- 15:00~15:30 : 축사 및 졸업장 수여
- 15:30~ : 프리토크 - 참석하신 모든 분들
- 18:00 저녁식사

공내아뇌 영어캠프가 7월 25일(월)부터 3주동안 진행됩니다

지난호 소식지에서 안내드린대로 우현님의 새로운 강좌인 공내아뇌 영어캠프가 7월 25일(월)부터 8월 14일(일)까지 3주동안 미내사 함양 수련원에서 진행됩니다. 등록기간은 6월 30일 까지이며 선착순으로 진행이 되기 때문에 신청자수가 다 차게 되면 조기마감 될 수 있습니다. (현재까지 15명 신청중입니다.)

공내아뇌 영어캠프 공개강좌 바로보기 (http://beherenow.kr/vod/view?vod_no=184)

공내아뇌 영어캠프 무료기사 바로가기 (http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=book_data&no=592)

공내아뇌 영어캠프 강좌 바로가기 (<http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=lecture&no=167>)

번뇌즉보리 총서 후원계좌 : 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (현이님)

번뇌즉보리 총서 후원에 감사드립니다

(대승기신론 강의 1권 출판비용 : 450만원 완료, 2권 출판비용 : 450만원 / 현재 후원액 30만원)

우현 10만원, 무연 10만원, 기보 100만원, 광주나무 20만원, 우현 10만원, 썬이 10만원, 고을 10만원, 목어 10만원, 화동 10만원, 허유 100만원, 고을 90만원, 칼라 50만원, 자연 10만원, 나무 10만원, 아무개 10만원, 드랜 10만원, 바람 10만원)

청년 백일학교 후원방식

2년 운영후원 : 300만원(일시불) 2년 일시후원 : 120만원(일시불) 2년 24회 후원 : 120만원(1달 5만원)

1년 일시후원 : 60만원(일시불) 1년 12회 후원 : 60만원(1달 5만원)

후원계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규 문의 : 02-747-2261 (현이님)

청년백일학교 후원에 감사드립니다 (현재 후원액 5845만원, 사용액 4250만원 잔액 1595만원)

초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원, 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원, 화동 120만원, 허유 120만원, 무연 120만원, 나무 120만원, 바람 120만원 솔내음 75만원, 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아릅드리 60만원, 토인 60만원, 썬이 60만원, 디테60만원, 도빈 10만원



존재로서 이미 충만하다 자형 인터뷰(4)

자형님은 어렸을 때부터 성장에 관심이 많았고 한 번 사는 인생, 다 걸고 해볼만한 최고의 가치는 무엇인가를 질문하다 20대에 들어서부터 본격적으로 마음공부를 시작했습니다. 그렇게 질문하며 찾은 답이었던 영혼의 성장과 완성을 위해 관련 단체에서 7년간 활동하다 작년에 정리하고 나와 새로운 시작을 준비하며 대학원 공부를 하던 중 미내사 뉴스레터에 백일학교 모집글을 보고 백일학교에 입학하게 되었습니다. 현재는 백일학교 졸업 후 미내사 함양수련원에서 관성학교 과정을 보내고 있습니다. 백일학교 생활을 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다.

(지난호에 이어서)

허 : 감정은 각자가 가진 기준들이 부딪혀서 생긴 것이고 그 기준은 오랜시간 동안 형성된 것이니까 어떻게 보면 자연스러운 현상이다? 감정이라는 것도? 그렇기 때문에 그게 뭐 오래가든 금방 없어지든 그 자체가 중요한 이슈가 아니게 됐다 이런 이야기인가요?

자 : 네, 그렇기도 하구요. 그리고 제가 이런 반응들을 탐구하면서 발견한 것은 그것에 대해서 주의를 강하게 주는 것이 오히려 그것을 근본적으로 오래가게 만든다는 것이었어요. 이게 좋은 상황이야 혹은 문제야 라고 믿는 순간 그런 상황이 더 단단하게 실체화되는 것을 느꼈어요. 그런데 그런 정의내림 없이 모든 것이 기준들과 만나서 일어나는 현상이라는 것을 보고 그 반응들을 그냥 흘러가게 두면 그런 기준 자체가 열리는 것을 느꼈어요. 뭔가 힘이 없어지는 것? 그러니까 그 반응, 상황에 대해서 옳다 그르다 라는 결론을 내리는 것 자체가 오히려 그 믿음에 힘을 실어준다는 느낌이 들었기 때문에 그것이 중요하다 중요하지 않다는 문제가 아니게 된 것 같아요.

허 : 감정에서 느껴지는 불쾌한 느낌들이 오래가는 이유는 사실 내가 거기에 주의를 계속 붙여놓고 중요하게 생각하고 신경을 쓰기 때문에 오래 간 것이었다는 것을 발견하게 된 거네요?

자 : 그렇죠. 그리고 그런 부딪힘이 일어났을 때, 제가 갖고 있던 기준이 강하고 오랫동안 쌓인 것일수록 느낌이 강하고 오래 지속된다는 것을 발견한거죠.

허 : 독자들을 위해서 조금 구체적인 본인의 경험을 가지고 이야기해줄 수 있나요?

자 : 네, 예를 들면 저 같은 경우 자존심이 센 편이어서 그런지 존중 받지 못했을 때 반응이 강하게 올라오더라고요. 상대가 의도했든 의도하지 않았든 제 기준에 부딪히는 상황이면 반응하는 거죠. 그런데 이 부분에서 중요한 것은 '저 사람이 나를 존중해주지 않아서 기분 나빠'가 아니에요. 단지 내가 이 상황을 이런 식으로 해석하고 있다는 것을 알아채는 것이죠. 보통 생각하는 식인 '저 사람이 나를 함부로 대했어. 그래서 기분 나빠. 하지만 그렇게 생각하지 않고 이 기준을 바라볼 거야' 이런 것이 아닌 것입니다. '저 사람이 나에게 어떤 식으로 대했다고 여기는 것' 자체가 제 '해석'이라는 것을 아는 거예요. '저 사람이 나를 무시했어'라고 하는 것 자체가 저의 해석이라는 거죠. 일단 그것이 분명해야 돼요. 그런데 그렇더라도 상대의 행동에 대해서 제가 느끼는 불쾌감은 여전히 존재해요. 그 사람의 행동의 기준과 제 기준이 만나서 발생하는 느낌이니깐.

어느 날 그런 느낌을 받았을 때 제 몸과 마음의 느낌들이 변하는 것을 느꼈어요. 제가 받은 느낌은 저를 포함한 주변의 에너지가 차갑고 딱딱하게 변하는 느낌이었어요. 평소 같았으면 살짝 그런 불편한 느낌을 느끼면서도 알아채고 넘어 갔을 텐데 그때는 그렇게 안됐어요. 그래서 그냥 두었죠. 그리고 그 사람을 대할 때마다 제 반응들을 살펴봤어요. 한동안은 그 차가운 느낌이 그대로 있더라고요.

그래서 그 에너지를 더하지도 않고 빼지도 않고 그냥 지켜봤어요. 몇 일 지나고 다시 그 사람과 대화를 하는데 그 에너지가 사라져 있더라고요. 그래서 이것이 이런 식으로 반응하기도 하고 오래가기도 하는구나 라는 것을 알았어요.

그런데 그 일을 통해 배운 것이 하나 더 있어요. 그 이후에 제 에너지가 균형 잡힌 느낌이 들었거든요. 그 전엔 상대에게 에너지가 좀 많이 쏠려있었어요. 뭐랄까 과학계 잘하려는 느낌이 있었던 것 같아요. 그것도 저에게서 올라오는 반응들이 그랬기 때문에 그냥 둔 것이기도 했는데, 그 일이 있고 난 뒤로 그런 에너지가 사라졌어요. 그렇게 그 흐름들을 다 지켜보면서 알게 됐어요. 에너지는 스스로 이렇게 균형을 잡아가지도 하는구나. 이런 측면에서는 기분 좋은 일이든 기분 나쁜 일이든 그런 판단이 중요한 게 아니라 모두 에너지 작용이고 흐름이라는 측면에서 차이가 없구나. 이렇게 생활 속에서 배우고 있어요.

허 : 그것을 백일학교 생활하시면서 경험적으로 터득한 거네요. 감정이라는 게 아무리 강한 감정이라도 시간이 지나면 없어지는 것을 알게 된 거네요. 좋습니다. 다음 질문 드리죠. 그럼 나는 누구인가요?

자 : 여기 오기 전에는 나는 ‘무아’고 ‘우주의 생명’이고 이렇게 알고 있었고 이런 식으로 다양하게 표현을 했다면 이곳에서 공부하면서 발견한 것은 나라는 것이 다양한 차원으로 존재하고 정의내릴 수 있다는 것이었어요. 현상계에서는 이 몸이 나라고 할 수도 있고 다른 차원에서는 의식, 마음, 영혼이라고 할 수 있는 것들을 나라고 할 수도 있겠죠. 그런데 최종적으로 제가 살펴본 나라는 것의 정의는 저에게 의식, 무의식적으로 저장 되어있는 수많은 기억들, 지식들, 정보들이 제가 경험하는 외부적인 환경들과 반응해서 일어나는 현상이라는 것이었어요.

육체라는 것, 의식이라는 것도 어느 조건에서는 일어나지만 다른 조건에서는 인식조차 할 수 없는 것을 여러 가지 실험, 탐구를 통해서 발견할 수 있었죠. 그래서 그것은 항상 변하는 것이기 때문에 나라고 할 수 없구나. 나라고 할 만한 것은 없구나.

나는 바람과 나뭇가지가 만나 나뭇가지가 흔들리듯이 현상과 현상이 만나 일어나는 반응이구나를 알게 됐어요.

허 : 어떤 고정된 변하지 않는 실체로서의 내가 아니고 과거의 경험이 쌓여서 순간순간 구체적인 상황에 반응하는, 변하는 거니까 특별히 나라고 할 만한 게 없다고 이해를 해도 되겠네요.

자 : 네, 나는 어떤 사람이야. 나는 이래. 라고 믿은 상태에서 산다면 이것이 정말 나라고 느껴지지만, 자세히 들여다보면 그렇지 않은 거죠. 나라는 것에 실체가 없고 반응이다라는 것을 안 상태에서 세상을 경험하기 시작하면 또 다르게 세상이 경험되는 거죠. 그런 것 같아요.

허 : 의식의 대상이라든지, 내가 경험한 세계란 무엇인가요? 그것이 어떻게 생겨나는 건지 알려주세요.

자 : 제가 질문지를 받고 막혔던 게 이 부분이었었는데, 이게 무슨 소리지 하구요. (웃음) 제가 느끼는 것은 그냥 동시에 일어나는 것 같아요. 예를 들면 잠에서 깨서 눈을 뜨는 순간 나와 외부 대상이 동시에 인식되는 거죠. 음, 이런 거예요, 주변에 많은 사람들이 같은 공간에 있다고 해도 제가 만약 한사람과의 대화에만 집중하고 있다면 그 외 사람들은 그 공간에 있었을지 모르지만 제 인식 안에는 없는 것과 같아요. 누가 왔다 갔는지도 알 수 없죠. 그런데 또 만약 같이 있는 사람 중에 어떤 사람이 좋거나 싫으면 그 사람에게 주의가 가있기 때문에 다른 사람들은 몰라도 그 사람의 존재에 대한 인식은 분명히 있죠. 이처럼 제 주의가 어디로 흘러가는가에 따라서, 주의를 어디에 보내느냐에 따라서 대상이 있기도 하고 없기도 한 거예요. 제 마음 안에서 일어나는 현상이기 때문이죠. 나와 현상은, 주체와 대상은 동시에 발생하는 것이라고 일어나는 것이라고 할 수 있을 것 같아요.

허 : 나와 대상은 동시에 생겨났다가 동시에 없어지는 그런 현상이라는 거죠. 그래서 어떤

대상에 대한 의식이 있다면 결국 주체에 대한 의식도 같이 존재한다는 것. 그것을 이야기 하시는 거죠. 그러면 그것을 통해서 나와 대상이 같이 생겨났다가 동시에 없어지는 하나의 마음의 현상이라는 것이 명확히 파악 되시겠네요.

자 : 네, 예를 들어 전 깨어있기 강좌에 참여할 때 감각과 주의 훈련을 하다가 그런 것을 더 분명히 체험했어요. 주의제로를 했을 때 어떤 물건이 특정한 위치에 있다는 것을 몰랐다가 주의를 강하게 보냈을 때 그것이 있다는 것을 인식했거든요. 그런 연습을 했을 때, 그리고 평소에 습관적이고 일상적으로 어떤 길을 지날 때와 주의를 강하게 보내고 전체를 느끼면서 걸을 때랑 다름을 느끼고요. 주변에 주의를 세심하게 보내면서 느끼면 그동안 보지 못했던 모습들과 대상들을 발견하게 되지요. 그렇게 저의 주의를 갔을 때, 주체의 주의를 어떤 대상을 향했을 때 동시에 그것이 일어나고 인식된다는 거예요.

허 : 인식이 생겨날 때는 항상 주체와 대상이 함께 존재하고 분열이 있다는 이야기네요.

자 : 그렇죠. 그렇게 보고 느끼는 주체가 있는 거죠.

허 : 그러면 지금 인터뷰 하시면서도 화면에 나오는 제 모습이라든지 주변의 풍경들, 대상들에 대한 앎이 있으신 거죠. 대상으로서. 그러면 그것은 필연적으로 그것을 바라보고 있는 주체로서의 나가 있다는 이야기네요. 그렇지만 그게 항상 처음부터 있었던 고정적인 실체로서의 세계가 아니고 임시적으로 나타나는 현상이라는 말씀이시죠.

자 : 네, 제가 주의를 보냈을 때만이 일어나는 현상이죠.

허 : 그것을 어떻게 파악을 하셨나요, 또는 파악하신 방법이 있으시면 소개를 좀 해주시죠.

자 : 네. 지금 기억나는 것 하나를 예를 들면 한 두달 전에 함양 터미널에서 있었던 일인데요. 앉아서 사람을 기다리는 중이었는데 기다리면서 주의 연습을 했었어요. 주의 강도에 변화를 주면서 주변을 살펴보는데 주의를 강하게 주면서 주변을 인식하니까 전에는 안 보이던 것들이 보이더라고요.

그 전엔 어느 터미널과 비슷한 느낌이었는데 하나하나 세밀하게 살펴보니 함양군의 특성이 느껴지는 캐릭터 이미지라든지 풍경 등이 보였어요. 그리고 길



구석에 쓰레기통도 보였고요. 그 장소에 오래 있었던 듯 낯은 느낌이었는데 그날 주의연습을 하면서 처음 본 거예요. 원래 그 자리에 있었는데 제가 그 동안은 인식하지 못했던 거죠. 하지만 주의를 세밀하게 보냈을 때 대상이 인식된다는 것을 발견했어요. 그런 경험을 통해서 내가 경험하는 세상이 실체가 아니라는 것. 그리고 그 자체를 알 수 없다는 것을 알게 됐어요. 하지만 주의를 보냈을 때 대상이 인식되고, 제가 인식할 수 있는 내에서는 경험할 수 있다는 것을 발견했어요. 생각이 아닌 느낌차원으로 바라봤을 때 더 생생하고 있는 그대로 경험할 수 있다는 것도요.

허 : 백일학교와 깨어있기 수업에 참가한 후에 대인관계와 업무적인 면 등 일상의 삶에서 달라진 점이 있으셨나요?

자 : 네, 앞에서도 이야기했지만 개인적으로도 변화가 있었고 주변 사람들도 변했다 라고 이야기를 해요. 좀 더 부드러워졌다고 할까요. 전에는 기준이 강했기 때문에 강하게 표현하는 부분들이 있었는데 그런 것들이 많이 없어졌죠. 믿음이 강한 만큼 표현도 강하게 나오는 것 같아요. 그 전에도 불편한 관계는 없었기 때문에 크게 달라진 것은 없지만 현상적으로 보이는 모습은 좀 더 부드러워지고 편안해졌다고 할 수 있을 것 같네요.

예를 들면 제가 백일학교 졸업하고 오랜만에 언니랑 만났는데 대화를 하면서 느낀 변화를 말씀드릴게요. 저랑 언니랑 성향이 많이 달라서 전에는 대화를 하다보면 안 맞는 게 있었어요. 제 기준으로 봤을 때 답답함도 올라오고, '뭐 저런 일을 가지고, 그제 고민할 일이야?' 이런 생각이 올라왔거든요. 그러다보니 이야기 중에 제가 끊기도 하고 충고를 하기도 했어요. 그런데 백일학교 졸업 이후에 만나서 이야기를 하는데 제가 언니가 하는 이야기에 그냥 집중 하고 있는거예요. 전에는 이야기를 들으면서도 과거에 언니가 어땠고 어떤 기준을 갖고

있고 이런 생각들로 판단했는데 그때는 그냥 언니 말을 들었어요. 지금 이야기와 느낌에 집중하면서요. 그냥 순수하게 들었고 그 이야기에 대해서만 이야기 했어요. 그러면서 알게 됐어요. 내가 그동안 언니를 몰랐구나. 그리고 새롭게 보였어요. 언니가 누군지 모르겠더라고요. (웃음) 그렇게 이야기를 나누니까 상대도 편안해 하고 즐거워하고 고마워하고요.

허 : 그러면 예전부터 갖고 있었던 언니에 대한 기준이나 생각, 느낌들은 다 버린 건가요?

자 : 버린다고 버려지는 것도 아니고요, 버린 것도 아니고요. 그런데 알 수 있는 건, 이젠 제가 변화를 보고 알 수 있었던 것 같아요. 평소에 '내가 변했다, 안 변했다.' 이렇게 생각하진 않거든요. 어느 순간 누군가와 이야기를 하면서 과거에 어떤 느낌으로 보고 있지는 않더라고요. 순수하게 지금 이 순간의 이야기에 집중을 하고 있으니깐요. 그런데 그것과 대비되어 전에는 '이 사람은 이런 이런 사람이야' 라는 기준으로 판단하고 한정된 범위 내에서 인식했다는 것을 알게 된 거예요.

그런데 지금 같은 경우는 과거의 정보가 필요 없어 이런 것이 아니고, 그런 정보들은 무의식적으로 존재하는 것 같아요. 무의식적으로 알고 있지만 베이스 자체가 지금에 집중하는 거예요. 그리고 그것에 대해서만 이야기를 하구요. 물론 필요하면 가져다 사용하죠. 전에는 어땠지 않았어? 하고 이야기 하면서요. 하지만 제가 가지고 있는 기준 혹은 과거의 경험이 중심이 되어서 '그래서 이렇게 해' 라고 결론 내리지 않는 다는 거예요.

허 : 그래서 언니와의 관계도 좋아지고 편안한 상태가 되었다는 거네요.

자 : 사실 전에도 관계는 다 좋았는데 상대가 더 좋아하는 거죠. 저희 언니가 심리학을 전공했고

상담을 하는데 저한테는 이런저런 고민을 털어놓고 이야기를 많이 해요. 왜냐면 제가 마음공부를 오래 했기 때문에 상황을 원리적으로 풀어 주는 부분이 있거든요. 그랬지만 그 전에는 제 기준에 안 맞는 이야기를 계속하면 말을 끊거나 답답해했어요. 그러면 언니가 우스갯소리로 '너 어디가서 상담하지 마라' 이렇게 이야기하기도 했는데, 요즘엔 그런식으로 이야기 하지 않으니깐요. 동생이나 주변인들한테도 마찬가지고. 그냥 제가 느낀점을 이야기하지 무언가가 기준 되어서 강하게 이야기하지는 않게 되더라고요. 그런데 그게 오히려 관계의 폭을 넓혀주는 것 같아요. 더 스스로 하려는 움직임도 느껴지고요. 아무리 좋은 보약도 먹지 않으면 소용없고, 아무리 좋은 이야기라도 본인이 받아들이지 않으면 적용될 수 없잖아요.

그래서 요즘 느끼는 것이 스스로 선택하고 노력하지 않는 이상 외부에서 해 줄 수 있는 역할은 많지 않구나를 느껴요. 종종 동생에게서도 전화가 오는데 전에는 이야기를 듣고 조언을 많이 해주는 편이었다면 요즘엔 제가 느낀점들을 이야기 해요. 그런데 요즘 동생의 생활의 변화들을 보면 제가 전에 많은 이야기를 해주고 제가 나서서 뭔가를 했을 때보다 스스로 선택하고 행동하는 모습들이 보여요.(다음호에 계속됩니다).

대승기신론(40)- 2013년 3월 5일 강의

월인

지금까지의 내용을 정리해보겠습니다.

〈능가경〉과 〈기신론〉에서는 '심불견심(心不見心)'이라고 했고, 〈집량론〉에서는 '마음은 마음을 증득(證得)할 수 있다.'고 했습니다. 경험이 부족한 누군가가 두 말이 모순되지 않느냐고 문자 원효대사가 대답했습니다. 마음의 본체라는 것이 특별히 있는 것이 아닌데 무엇을 볼 수 있겠습니까? 우리는 있는 것만 볼 수 있고 잡아낼 수 있습니다. 마음

속의 모든 상(相)을 잡아낼 수 있지만, 마음 자체는 상(相)이 있지 않기에 (非有) 잡아낼 수 없다는 것이 심불견심(心不見心)의 의미입니다. 반면 <집량론>은 마음 자체가 없는 것은 아니기에 (非無), 마음을 볼 수는 없지만 증득할 수는 있다고 했습니다. 이 두 가지 내용은 모순되는 것이 아닙니다. 그렇다면 어떤 방법으로 증득할까요? 가명(假名), 즉 주체와 대상을 만들고 주체가 주체를 보는 작업을 통해서 주체와 대상이 모두 상(相)이라는 것을 알면, 상(相)에서 저절로 벗어나게 됩니다. 상(相)이 아닌 것을 보는 것이 아니라, 상(相)을 상(相)으로 봄으로써 상(相)이 아닌 자리에 제대로 서게 되는 것이 증득(證得)입니다.

<別記>

然假名不動實相. 實相不壞假名. 不壞不動, 有何相違.
연가명부동실상. 실상불괴가명. 불괴부동, 유하상위.

그러나 가명은 실상을 움직이지 못하고 실상은 가명을 깨뜨리지 아니한다. 깨뜨리지 않고 움직이게 하지 않으니 어찌 서로 어긋남이 있겠는가?

가명(假名)은 가짜이므로 실상(實相)을 움직이지 못하겠죠? 또한, 실상은 가명을 없앨 수 없습니다. 없앨 필요도 없지만, 가명이라는 것은 실체가 없기 때문에 없애려 해도 그럴 수가 없어요. 이전에 얘기했듯 허공의 꽃을 없앨 수 없는 것과 같습니다. 이 둘이 서로 모순될 수가 없습니다. 하나는 진짜고 하나는 가짜이니 서로 만나지도 못하는데 어떻게 모순이 있겠습니까?

<別記>

如此中說離見無相, 故見不見相. 而餘處說相分非見分, 故見能見相分. 如是相違, 何不致怪.
여차중설리견무상, 고견불견상. 이여처설상분비견분, 고견능견상분. 여시상위, 하불치괴.

이 가운데에는 견분을 떠나서는 상분이 없기 때문에 견분은 상분을 보지 못한다고 말하였으나, 다른 곳에서는 상분은 견분이 아니기 때문에 견분은 상분을 볼 수 있다고 말하였으니, 이와 같이 서로 어긋나는데, 어찌 이상하지 않겠는가?

‘견분(見分)을 떠나서는 상분(相分)이 없다’는 말은 주체를 떠나서는 대상이 없다는 말입니다. 주체와 대상은 손등과 손바닥의 관계처럼 동시에 생겨나기에 그렇습니다. 그런데 주체와 대상이 동시에 생겨난다는 것은, 곧 주체가 대상이라는 의미입니다. ‘견분이 상분을 보지 못한다.’는 말은, 견분이 보는 것은 실체는 견분이지 따로 있는 상분이 아니라는 뜻이에요. 여기서 말하는 상분은 견분과 완전히 별개의 것으로서의 상분을 뜻하는데 그런 것은 볼 수 없다는 의미입니다.

전체적으로는, 여기에서는 견분은 상분을 보지 못한다고 말했으나, 다른 곳에서는 상분은 견분이 아니기 때문에 견분이 상분을 볼 수 있다고 말하였으니 이상하다고 따지는 문장입니다.

<別記>

當知如前亦不相壞. 又說爲顯假有, 故說有相有見. 爲顯假無, 故說無相無見.
당지여전역불상괴. 우설위현가유, 고설유상유견. 위현가무, 고설무상무견.

(이것도) 앞서와 같이 역시 서로 깨뜨리지 않음을 알아야 한다. 또 말하기를 가유(假有)를 나타내려 하기 때문에 상분도 있고 견분도 있다고 하였고, 가무(假無)를 나타내려 하기 때문에 상분도 없고 견분도 없다고 말하였다.

상분(相分)과 견분(見分)은 모두 마음속의 상(相)인 가유(假有)입니다. 영원토록 존재하는 것이 아닌 잠시 나타났다가 사라지는 것이죠. 지금 내가 컵을 보고 있다는 이런 느낌이 있죠? 주체와 대상이 지금 나타나 있습니다. 이렇게 나타났다가 사라지겠지만, 없다고 말할 수는 없기에 가유(假有)입니다. 가무(假無)는 가짜로 없는 것입니다. 진짜로 아무

것도 없는 게 아니에요. 마음에 정말 아무것도 없다면 주체와 대상의 기능도 나타나지 못합니다. 내가 뭔가에 몰입했을 때는 주체와 대상의 느낌이 없죠? 그때는 주체인 견분도 대상인 상분도 없습니다. 그런데 그 순간 없긴 하지만, 진짜 아무것도 없는 것이 아니라 가짜로 없는 것이라는 말입니다. 이것이 가무(假無)입니다.

이 논문을 통해서 원효대사가 말하고 싶어 하는 것은 “있는 것도 아니고 없는 것도 아니다.”이며, 그 말을 통해 우리가 어떤 주장도 할 수 없게 만들려고 합니다. “나라는 것이 있는 것도 아니고, 없는 것도 아니라니. 이게 뭐야!” 하며 마음이 정지하게 하려고 합니다. 마음은 항상 무언가를 붙잡고 늘어서려고 합니다. 무언가를 붙잡고서 “내가 존재해.” 또는 “나라는 것은 존재하지 않아.”하고 결론을 내리고 싶어 해요. 그런데 비유(非有), 비무(非無)는 마음으로 하여금 어떤 것도 결론 내리지 못하게 하고, 그 어디에도 머물지 못하게 합니다. 읽어 내려갈수록 그 무엇도 주장하지 못하게 하는 내용이 많음을 알 수 있습니다. 마음을 혼돈에 빠뜨리는 것이 이 논문이 노리는 바입니다.

〈別記〉

假有不當於有，故不動於無。假無不當於無，故不壞於有。

가유부당어유, 고부동어무, 가무부당어무, 고불괴어유.

不壞於有，故宛然而有。不動於無，故宛然而無。

불괴어유, 고완연어유, 부동어무, 고완연어무.

가유(假有)는 (참)유(有)에 해당하지 않기 때문에 무(無)를 움직이지 않고, 가무(假無)는 (참)무(無)에 해당하지 않기 때문에 유(有)를 깨뜨리지 않는다.

유(有)를 깨뜨리지 않기 때문에 의연히 있는 것이요, 무(無)를 움직이지 않기 때문에 의연히 없는 것이다.

견분(주체)과 상분(대상)이 있다는 가유(假有)는 임시적인 상(相)으로 있을 뿐, 진짜 있는 것이 아니기 때문에 무(無)를 깨뜨리지 않습니다. 즉 주체와 대상이 없다는 무(無)와 모순되지 않는다는 말입니다. 마찬가지로 잠시 없을 뿐이지 진짜 없는 것이 아니라는 가무(假無)는 유(有)에 모순되지 않습니다.

〈別記〉

如是甚深因緣道理，蕭焉靡據，蕩然無碍，豈容違諍於其間哉。

여시심심인연도리, 소연미거, 탕연무애, 기용위쟁어기간재.

이와 같이 매우 깊은 인연의 도리가 고요하여 의거하는 것이 없으며 환하여 막힘이 없으니, 어찌 어긋나는 논쟁을 그 사이에 용납하겠는가?

인연의 도리는 이것이 있으므로 해서 저것이 있는 것인데 이것은 의타적이므로 진짜 있는 게 아닙니다. 또한, 이것이 있을 때 저것이 있는 것이니까 전혀 없는 것이라고도 할 수 없습니다. 결국, 인연은 있는 것도 아니고 없는 것도 아니라는 것이에요.

‘나’라는 것은 있는 것도 아니고 없는 것도 아닙니다. 이것을 파악하면 마음 깊은 곳에서 자기의 존재를 확신하지 않게 되어 자기를 주장하지 않게 됩니다. 그렇다고 또 완전히 자기가 없다고 생각하지도 않아요. 그 자기를 필요에 따라 잘 사용할 수 있게 됩니다. 자기가 없다고 말하는 사람은 자기를 잘 사용하지 못하겠죠? 없는데 어떻게 사용하겠어요? 비유비무(非有非無)는 이런 의미입니다. 비유(非有)라는 것은 있지 않다는 것이니, 심중 깊숙한 본질 속에서 ‘나’는 존재하지 않는다는 의미입니다. 그렇지만 이 현상계에서는 없는 것은 아니라는 것이 비무(非無)입니다. 비유비무(非有非無)를 정확히 잘 터득하면 나를 주장하지 않으면서 나를 필요에 따라 잘 쓸 수 있게 되는 것이죠. 오늘은 비유(非有)와 비무(非無)의 의미를 깊이 들여다보세요. ‘나’라고 하는 것은 정말로 깊이 들여다보면 있지 않습니다. 그러나 이 현상계에서는 내가 있다고 느껴지죠. 있다고 느껴질 때는 잘 사용하고, 그 외에는 헛된 자기가 있다고 주장하지 않으면 됩니다(다음호에 계속 됩니다).

백일학교 학생과의 만남

사람의진실백일학교



※백일학교 학생과의 만남 : 온비※

온비님은 올해 3월 16일 백일학교 과정을 시작해서 현재까지 그동안 깨어있기와 통찰력게임, 일상의 주제탐구를 통해 내 마음을 살펴보며 깨어있는 삶을 공부하고 있습니다. 대화를 통해서 그간의 배움과 과정을 정리하고 일상을 통해서 몸과 마음에 배어가는 본질 탐구의 과정을 나눕니다. (인터뷰 전문에서 성지님은 성, 온비님은 이하 온으로 줄여서 표기하였습니다.)

성: 백일학교 이후에 나에 대한 정의가 변화된 점이 있나요?

온: '나'라는 느낌에도 스펙트럼이 넓은 것 같아요. 제가 개구리를 봤을 때 올라오는 강한 느낌부터 시작해서 점점 섬세하게 들어가게 되는 것 같아요. 큰 느낌은 클리어 했고, 점점 더 섬세한 단계를 클리어 해 나가고 있는 것 같아요. 마치 게임 같아요. 저는 성장하고픈 욕구가 참 강한 사람이었어요. 성장을 위한 어떠한 행동을 해야만 하는데 그 행동을 방해하는 부정적인 생각들에 항상 휩싸여 있었어요. 그것 때문에 아무것도 하지 못했죠. 결국은 성장하지 못하고 항상 제자리를 빙빙 돌고 있었죠. 그런 제 모습이 너무 싫었어요. 그렇게 자연스럽게 부정적인 생각을 하고 있는 '나'에 대해 관심이 갔었던 것 같아요. 백일학교 이전에는 나는 어떤 사람일까를 많이 궁금해 했었어요. 그래서 다양한 검사를 많이 했었죠. MBTI, 애니어그램, 스트랭스파인더 등... 나라고 하는 고정된 틀, 유형을 알고 싶었어요. 그것을 진짜라고 믿고 참고하면서 살고 싶었죠. 그런데 백일학교를 하면서는 '나'라고 하는 것이 참 많다는 것을 새롭게 느껴요. 다양한 차원의 '나'가 있죠. 그렇게 계속 살펴보다 보니까 '아 내가 밥 준비를 할 때, 저녁모임 할 때는 각각 이런 반응을 보이는구나~' 이런 다른 반응들을 확인하게 되었어요. 최근에 월인 선생님께서 해 주신 말씀이 상황과 조건에 따라서 반응이 일어날 뿐이지 내가 하는 게 아니라고 하신 말씀이 요즘 들어 참 많이 와 닿아요. 지금 인터뷰를 하는 것도 내가 말을 하려고 하는 게 아니라 성지님의 질문을 타 받으면 툭툭 떠올라요. 예전에는 제 이야기를 하는 것을 진짜 못했어요. 왜냐하면 누군가 나에게 질문을 했을 때 뭔가 근사하게, 조리 있게 정리해서 말을 해야 할 것 같았거든요. 내가 뭔가를 애써서 하려는 힘이 강했기 때문이죠. 그 생각 때문에 더욱더 제 생각을 표현하지 못하고 그런 상황이 다가오면 두려움이 커졌어요. 하지만 요즘에는 그런 두려움은 사라졌어요.

성: 그러면 지금 이렇게 말을 하고 있는 이 말 자체가 이제는 나 같나요? 나도 모르게 저절로 나오고 있는 이 말들. 예전에는 내가 말하는 거였다면, 그런 의미에서는 어떤 변화가 있나요?

온: 내가 말을 한다는 그 느낌이 있으니까 그랬던 것 같아요. 말을 할 때 그 느낌이 느껴지잖아요. 그 느낌은... 음 진짜 같네요? 이것 한번 살펴봐야겠어요. (웃음) 말을 하고 있을 때에는 올라오는 진짜같은 느낌이 있으니까 말을 하게 되요. 그런데 이것도 일어나는 순간순간의 '나'라는 생각이 드네요. 그리고 감지연습을 왜 해야 하는지 조금은 알 것 같아요. 그것을 이번 깨어있기 심화 수업을 통해 알게 되었어요. 느낌으로 느낀다는 것은 이름, 생각,

스토리에 주의가 가지 않고 오로지 감지에 주의가 가는 건데요. 형태 질감을 느끼며 그 느낌을 살펴보는 거죠. 하지만 그 형태 질감 또한 하나의 얇이라는 거죠. 이름과 생각으로 보고 있을 때 지금 내 주의가 어디로 가고 있는지 알아 차릴 수 있어야 해요. 생각으로 갈 때에는 주의가 머리 쪽으로 가는 게 확인이 되실 거예요. 느낌으로 느낄 때에는 주의가 대상 그 자체에 온전히 나가게 되죠. 머리에 주의가 가 있으면 앞에 대상이 보이지 않아요. 뭐 시각적으로는 보이긴 하겠지만요. 더 이상 대상을 자세히 보려고 하지 않는 마음이 생겨요. 저도 그렇고 대부분의 사람들은 생각에서 많이 살고 있죠. 감지연습을 하는 것은 그 생각에서 머물고 있다는 것을 느끼게 하고 그 속에서 조금씩 떨어져 나오게 하는 것 같아요. 그래도 감지연습 초반에는 컵이라는 생각에 주의가 자동으로 가게 되요. 왜냐하면 정말 당연하다는 생각, 믿음에 강하게 힘이 들어가고 있기 때문이에요. 그렇게 살아왔으니까요. 그런데 감지연습을 하고, 하고, 하다 보면 형태와 질감으로 보는 것이 기준이 되어지는 것 같아요. 느낌으로 보는 것이 기준이 되죠. 이야기가 정리가 잘되는지 모르겠네요. (웃음)

성: 요즘에 새롭게 다가온 통찰이나 발견된 것이 있나요?

온: 주의를 어디에 중심으로 두느냐에 따라서 느낌이 달라진다는 것이 깊이 와 닿고 있어요. 나라는 느낌 또한 주의를 어디에 두느냐에 따라 달라지게 되요. 나라는 느낌이 있다가도 없다가도 하고, 가벼웠다가도 무거웠다가 하는 그런 차이를 일상에서 경험하며 느끼고 있어요. 깨어있기 심화때 주위에 주의를 기울이면서 거위님과 대화를 나눴던 것이 떠올랐어요. 주위에 주의를 기울이며 대화를 할 때와 나로써 대화를 할 때의 차이를 분명하게 느낄 수 있었어요. (성: 어떻게 달라졌나요?) 주위에 주의를 기울이며 거위님께서 하시는 말씀을 듣고 있을 때에는 주의 그 자체가 되어 실시간으로 일어나는 느낌들이 저절로 다가오면서 느껴지더라고요. 느껴지는 것이지 느끼는 게 아니었어요. 왜냐하면 주위가 어느 곳으로 가야 느끼는 건데 주의 자체로 있으니 느낌들이 저절로 다가오면서 느껴지게 되더라고요. 먼저 손을 내밀어요. 하지만 평소엔 제 주의 패턴을 갖고 이야기를 듣고 있을 때에는 달랐어요. 내가 뭔가를 들으려고 하고 있고 말의 내용을 이해하려고 하고 있더라고요. 내가 어떤 방향으로 움직이려고 하는 느낌을 받았어요.

성: 그러면서 나라는 것이 느껴지던가요?

온: 네. 중심이 느껴졌어요.

성: 내가 누군가에게 향한다는 주의의 이동이 나라는 것을 만드는 가장 중요한 메커니즘이라고 할 수 있겠네요. 이 사실을 일상에서 적용하며 살고 있나요?

온: 사람들과 이야기를 할 때 주위에 주의를 기울이며 연습을 하고 있어요. 그때는 너무나 자연스럽게 나로써 듣고 있더라고요. 그것을 느끼다 보니 나로써 사람들과 이야기를 나누는 그 모습이 되게 불편해져요. 그때 바로 주위에 주의를 기울이는 방향으로 주의 중심을 옮기죠. 그렇게 하면 훨씬 편안해요. 가벼워요. 예전에 사람들과 대화를 하고 관계를 맺을 때 제일 힘들었던 점이 나는 상대방의 말에 경청을 하고 공감을 해 주고 싶은데 그게 잘 되지 않았어요. 주위가 자꾸만 '나'에 멎어있었죠. 상대방의 말을 잘 듣고 있나? 어색해 하고 있는 내 모습에 주위가 너무 많이 쏠려있었어요. 그러니 관계도 잘 진전이 되지 않았었어요. 그거에 굉장히 많은 스트레스를 받았는데, 깨어있기와 백일학교를 하다 보니 그 이유를 알게 되었죠. (성: 오히려 경청을 하려고 하는 '나'가 경청을 방해했네요. 경청을 하려고 하는 마음과 경청 그 자체는 동일하지 않군요.) 네. 왜냐하면 경청을 하려고 하는 '나'가 있기 때문이죠. 네. 다양한 책에서 자신을 내려놓고 상대방의 말을 온전히 들어야 한다고 나와 있지만 그게 직접 경험하지 않으면 그냥 말만 있을 뿐이죠. '으~ 내려놔야 하는데...!' 하는 새로운 생각이 올라올 뿐이죠.

성: 요즘 재밌게 탐구를 하고 계신 것 같아요. 초반에는 탐구가 많이 힘들고 어려워 보였는데 점점 오히려 잘 해야 된다는 마음이 없는데 더 잘하고 있는 것 같아요. 잘한다는 생각 없이 오히려 지금에 집중하고 충실하고 있는 것 같아요. 참 그게 역설적인 부분인 것 같아요. 앞으로는 어떤 부분을 더 깊이 탐구할 계획인가요?

온: 변하지 않는 그것에 대해 다가가고 싶어요. 궁금해요. 심화 수업 중에 수피댄스를 통해서 변하지 않는 그 상태에 대해 직관적으로 맞본 것 같아요. 그것에 다가가는 것은 어떤 의미일까, 그것을 하라고 하는 이유는 무엇일까 궁금해졌어요. 하고 하고 하다보면 알게 되겠죠. 거거거중지 행행행이!

성: 마지막으로 소감 한마디 해 주신다면?

온: 오늘 인터뷰가 세 번째 인데요. 인터뷰도 하면 할수록 느낌이 달라지네요. 예전에는 인터뷰를 하려고 하는 '나'가 되게 강했었는데. 그래서 부담스럽고 걱정도 되었죠. 지금은 그런 게 거의 없어요. 신기하네요. 이런 내적변화가 일어났어요.

그리고 보이지 않는 곳에서 후원을 해 주시는 분들이 계시기 때문에 제가 여기서 깊이 있는 공부를 할 수 있는 것 같아요. 모든 분들에게 감사드립니다.

성: 뿐만 아니라 이 모든 세상이 우리를 도와주고 있죠. 온 우주가. 온비님 한 분을 꽃 피우기 위해서 도와주고 있어요. 즐거운 시간이었습니다. 감사합니다.

※백일의 일기 - 굳이 나를 세우지 않아도 / 온비※



백일학교 학생들이 매일의 주제를 통해 살아가며 느끼는 경험과 통찰의 기록을 나눕니다.
(백일학교 게시판 : <http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=100dayschool>)
지금 이 순간에 시선을 맞추기 시작할 때 누구에게나 있는 본성의 지혜가 드러남을 봅니다.

생각들이 올라옴을 알아차리고 지금 느낌에 집중을 했다. 그러니 마음이 고요해지고 깊어지는 느낌이 들었다. 하지만 얼마 지나지 않아 다시 이런저런 생각들이 올라왔다.

관성의 힘이 참으로 놀라웠다. 내가 하려고 하지 않았지만 그냥 올라왔다.
혼자 있으니 더욱더 고질적인 관성들이 등장했다.
이 시간을 통해 나의 패턴과 관성의 힘에 대해 새롭게 느낄 수 있었다. 이 부분도 살펴보면 좋겠다란 생각이.

요즘엔 계속 지금 느낌, 지금의 나는 누구인가를 살펴보려고 하고 있다.
평상시에 자연스럽게 올라오는 나, 무언가를 향해 나아가려는 힘이 올라옴을 느끼고
그것을 내려놓고 그저 지금 느낌의 흐름에 집중하려고 한다.
지금 이 순간 느낌들은 올라왔다가 지나간다.
하지만 나도모르게 '나'라는 놈이 등장하여 뭔가를 계속 하려고 한다.
그 놈이 없어도 지금 이 순간은 잘 흘러간다. 굳이 '나'를 세우지 않아도 된다.
왔다리 갔다리 이리저리 오고가면서 하니 조금은 복잡하다. 정신이 없다.
그래도, 하고 하고 하다보면 알게 되겠지.
거거거중지 행행행이각
(다음호에 계속됩니다)