



## 오인회 소식

2017년 4월 (제67호)

권두언 (卷頭言)

### 허공에 핀 꽃

상상 못할 질량을 지닌 지구가  
아무 무게 없는 우주 공간 위에  
누가 들고 있는 것도 아닌데,  
자신이 버티고 있는 것도 아닌데  
존재하는 신비를 보면,

나의 존재(存在)도  
허공에 핀 꽃처럼  
신비속에 피어납니다.

누가 피운 것도 아닌데,  
내가 애쓰는 것도 아닌데,  
허공만 신비가 아니고,  
존재함 역시 신비입니다.

- 惺智 -

**\* 홀로스 공동체 후원 현황 \***

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

- 홀로스 운영 후원 내역
  - 일반후원
    - 3월 20일 여행 1만원/ 3월 27일 장경옥 10만원/ 4월 10일 류창형 3만원
- 공동체학교 후원 내역
  - 일반후원 (기보 100만원, 연주 50만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 30만원)
  - 월정기후원 (매월 20만원 2년간/ 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수 입니다)
    - 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주6, 솔내음4, 무유4, 고을4, 서원4, 여몽3, 원님3, 기보3, 씨이3,
      - 허유2, 우심2, 거위2)
    - 기타 (가온4, 구당4, 아름드리3)

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

- 번뇌즉보리 총서 후원 안내
 

번뇌즉보리 총서 2권이 준비 중입니다. (대승기신론상 출판 완료, 下 출판비 : 450만원/ 현재 후원액 869,951원) (상출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원)

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

**오인회 인터뷰 - 무유(1)**

**경험의 내용물에서 자유로워지다**

무유님은 대학시절에 다가온 여유로운 시간속에서 그리고 문학, 철학등 인문학에 대한 노출속에서 우리의 삶은 어디서 오며 어떻게 살고 어디로 가는가에 대한 끝도 없는 의문이 있었고 답을 찾아가는 과정에서 그 어디에서도 해소되는 맛을 보지 못했습니다. 그리고 직장생활 30여년 간간히 끊임없이 답을 구하는 여정속에서 마음은 답답갑갑함, 회색빛만 짙어져 갔습니다. 깨달음을 이루기 위하여 여러 곳을 전전하고 수많은 책들을 접하면서 조금씩은 뭔가가 다가오는 듯했으나 결국은 머리로만 아는 지식에 지나지 않아 채워지지않는 목마름은 지속되었습니다. 그러던 중 우연히 월인선생님이 쓰신 “깨어있기” 와 “관성을 넘어가기”라는 책을 접하게 되었고, 실제로 깨어있기 기초, 심화 강좌와 감지인텐시브 과정에 참여하고 그 뒤를 이어 오인회에도 계속적으로 발길을 두게 되었다고 합니다.

"깨어있기" 강좌와 오인회를 통하여 마음과 의식이 발생하는 구조와 그것이 작용하는 구조를 심도있게 통찰할 수 있는 기회를 지속적으로 가졌습니다. 그 흐름이 감각, 느낌, 생각, 감정으로 이어진다는 것과 강화되는 마음이 본질에 바탕을 둔 의식의 다양한 발현이며, 고정적 주체가 없는 임시적이고 일시적인 생명하는 현상에 불과하다는 것. 더 나아가 “나”조차도 마찬가지로 그 현상의 한 측면일 뿐이라는 깨침을 통하여 삶의 자유를 터득해나가고 있습니다. 이 순간 이자리에서 많은 사람들이 깨어있기를 통한 본질탐구를 통하여 원래부터 있고 부족함이 없는 자유를 누리기를 두손 모읍니다. - 무유 드림 -

**허: 안녕하세요, 바쁘신데 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다. 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되었나요?**

무: 제가 우연한 기회에 월인님의 책을 접하게 됐습니다. 깨어있기, 관성다루기까지 책을 읽다보니 어느 순간 책을 읽는 것과 실제로 경험하는 것이 다를 것 같다는 생각이 들었어요. 그래서 작년 초쯤 참여하게 됐습니다. 미내사 프로그램으로는 처음 간 거였어요. 그 전에는 다른 단체의 워크숍에 여러 번 참여한 적은 있어요. 젊은 시절 대학교 입학하자마자 멋모르고 절에 들어갔었어요. 일주일동안 잠을 거의 자지 않으면서 주지스님이 주신 화두를 붙들고 마음을 살펴보는 것이었는데 전혀 모르는 상태에서 끙끙대다 온 적이 있어요. 또 백봉 김기추 선생이라는 분의 제자가 운영하는 프로그램에 참석했었어요. 그런데 종교에 대해서는 관심이 없었어요. 대학 때도 그랬고 지금도 그래요. 고등학교 때까지는 이런 분야에 관심이 전혀 없었는데 대학 들어가서부터 관심이 생겼죠. 철학 공부도 하고 교양 공부도 하면서 세상 돌아가는 이치에 대해 궁금해했어요. 대학 졸업하고 결혼하고 살아가면서도 답답한 부분이 많았어요. 그런데 아무도 제대로 답을 해주는 사람이 없었어요. 그때는 이런 책이 있는지도 몰랐어요. 그런데 어느 날부터 관심을 갖고 찾아보니 관련된 책들이 굉장히 많더라고요.

**허: 깨어있기 기초과정에서 배운 것은 무엇인가요?**

무: 깨어있기 기초 강좌에서 접한 개념이 감지라는 건데 감지의 정의는 느껴서 안다라는 의미예요. 전에는 느낀다는 것의 의미를 몰랐어요. 마음과 관련된 다른 책에서도 ‘조건 없이 느껴라’는 말을 하는데 그 말이 무슨 뜻인지 몰랐어요. 그런데 깨어있기 강좌를 통해서 느끼는 것이 어떤 건지 알게 됐습니다. 지금도 작업을 하고 있지만 느낀다는 것이 뭔지를 아는 것이 전 과정을 통해서 배운 핵심이라고 생각합니다. 전에 읽었던 책들에서도 ‘인정하라, 느껴라’ 이런 이야기들이 많았는데 ‘느끼면 뭐가 해결되나, 느끼는 것이 뭐 길래 답을 주는 거지’라는 생각이 들면서 그런 관점의 내용들이 책을 통해서 이해가 잘 안됐어요. 깨어있기 2박3일 과정 동안에도 감지연습을 하긴 했는데 무슨 말인지 잘 모르겠더라고요. 어떤 설명을 들어도 개념이 떠오르고 감지가 안 되는 거예요. 그래서 많이 답답했어요. 깨어있기 프로그램 이후에 감지인텐시브까지 참석했는데도 잘 안됐어서, 3박 4일 동안 집중해서 하는 과정을 했었

어요. 지금도 확실하다고는 할 수 없지만 느끼는 것에 대해서는 처음에 비해서는 진도가 나갔다고 생각합니다.

**허: 생각과 감지, 감각상태라는 용어의 의미가 무엇이고 그 차이가 구별되는지요?**

무: 감지라고 하는 것은, 예를 들어 시각적인 측면에서 외적감지라고 하는 것은 물건을 볼 때에 생각이나 감정을 빼고 형태나 질감에만 초점을 두고 보는 것인데요, 이름이나 명칭은 생각나지 않지만 색도 다르고 형태도 다르다는 느낌을 구분해내는 것이예요. 또 내적감지라고 하는 것은 생각을 느끼는 것인데 생각 자체에 붙은 스토리나 개념들을 빼고 의식이나 몸에서 느껴지는 단순한 느낌 자체만을 느끼는 것이라고 할 수 있습니다. 예를 들어 어떤 감정이 올라왔을 때 느낌자체를 느끼다보면 생각이나 개념 자체는 떨어져나가요. 그러다보면 ‘도대체 여기서 문제가 뭐지’라는 생각이 들거든요. 그렇게 느낌 속으로 들어가면 그런 것들이 사라지고 느낌자체만 남는 거죠. 그런 것들이 처음엔 신기했어요. 이러한 과정을 통해서 제가 문제라고 여겼던 것들이 해결되기도 하고 그것에 대한 느낌이 변화되었어요. 관성이 있기 때문에 한 번에 풀리진 않지만 상대를 탓하거나 나를 탓하는 그런 관점에서 많이 벗어나게 된 거죠.

처음에는 느끼면 뭐가 어떻게 된다는 것인지 잘 몰랐어요. 그런데 계속 연습 하다 보니 같은 걸 봐도 느낌이 계속 변하는 거예요. 그렇다는 것은 내가 중요하다고 생각했던 그 어떤 것조차도 느낌이 달라질 수 있다는 것이잖아요? 정말로 실체가 있다면 고정되어 있을 텐데 같은 걸 봐도 볼 때마다 느낌이 다르니까요. 외부의 현상을 볼 때도 그렇고 내면의 생각 같은 것도 어떤 포인트에 초점을 주느냐에 따라 느낌이 달라지더라고요. 그런 것들이 분명하게 인식되면서, 느낌은 계속 변하는 것인데 ‘과연 이것을 붙잡을 필요가 있는가’라는 의문이 생겼고 그렇게 살펴보면서 그동안 살아오며 집착했던 것들로부터 가벼워지기 시작했어요.

**허: 가벼워졌다고 하셨는데 그렇게 된 구체적인 이유가 있으신가요?**

무: 전에는 아내랑 대화를 나누다보면 좀 부딪혔어요. 아내의 의견과 제가 가진 기준이 부딪힌 거죠. 그런데 그 기준을 감지로 살펴보면서 이 기준의 느낌이 변한다는 것을 발견했어요. 이것이 고정적인 것이 아니고 변할 수 있다는 것을 알게 된

거죠. 그래서인지 예전에 아내와 대화할 때면 내면에서 ‘탁’하고 부딪히는 느낌이 강했는데 요즘에는 아내의 이야기를 있는 그대로 들을 수 있게 되었어요.

**허: 스스로 어떤 기준을 가지고 있는지 파악이 되니까 그런건가요?**

무: 그렇죠. 대화 중에 부딪힘이 일어난다면 그것 자체가 제 속의 어떤 기준이나 고정관념과 부딪히는 것입니다. 그것을 알아채니까 그것 자체가 절대 선이 아니라는 것을 알게 됐어요. 어떤 기준이든 그것은 나의 기준일 뿐, 상대방은 또 다른 기준을 가질 수 있기 때문에 제 기준을 고집함으로써 생기는 관계적인 에너지 소모를 줄이게 되는 거죠.

**허: 어떤 구조를 파악하게 되신 거네요. 주의와 믿음에 대해 들어 보셨을 텐데 주의하고 믿음이 뭔지 설명해 주시겠어요? 그것들이 명확하게 파악이 되시나요?**

무: 주의라는 것은 제가 의식을 어느 방향으로 보낼 때 보내어지는 ‘그것 자체’ 라고 할 수 있을 것 같아요. 주의를 보냈을 때 대상이 확인 되고 주의를 거두면 대상이 인식되지 않아요. 주의는 저로부터 시작해서 주변 대상으로 쏟아져 나가는 의식적 힘이라고 말할 수 있을 것 같아요.

**허: 믿음이라는 건 뭘까요?**

무: 살아오면서 반복적으로 경험되고 쌓인 것들이 누적돼서 뭉친 에너지, 기준들을 믿음이라고 표현할 수 있을 것 같아요. 저의 주의와 에너지가 많이 쏟아져 부어진 상태인거죠. 의식 속에 굳어져 있는 흔적이랄까요. 예를 들어 어떤 상황에서 내적으로 강한 느낌이 일어나면 그것이 파악이 돼요. 좀 전에 저희 아내랑 대화를 나눌 때 올라오는 기준과 믿음을 느낀 것들이 그런 예가 되겠죠.

**허: 또 다른 경험이 있으면 이야기 해주시죠.**

무: 예를 들어 요즘 나라가 어수선해서 다양한 집회들이 많이 열리잖아요. 그런 모임에 참여를 해야 할지 말지 고민이 됐었거든요. 그런데 지인이 ‘이 나라 국민이 그런 활동에 참여 안한다는 게 말이 되느냐’라고 압박하고 주장을 하더라구요. 그 이야기를 들으면서 드는 생각이 ‘자신이 가고 싶으면 가는 거고 아니면 가지 않으면 될일이지 왜 상대방이 다른 생각을 갖는다고 해서 저렇게 몰아붙일까’ 였어요.

그래서 지인에게 ‘그렇게 하고 싶으면 현장에 나가서 들으면 되지 왜 여기서 다투냐’고 했어요. 저도 필요에 따라 가고 싶으면 가는 거구요. 그것에 대해

서로 논쟁하거나 그럴 필요는 없다는 거죠.

**허: 그렇게 얘기하는 그 사람이 ‘국민이라면 나라 일에 적극적으로 참여해야 된다’는 믿음을 가지고 있다는 것이 파악이 되신 것이군요?**

무: 네. 제 믿음이 파악이 되니까 상대방 믿음도 파악이 돼요. 상대방이 저렇게 이야기하는 것도 어떻게 보면 바람이 부는 것과 같다는 것. 상대가 저에게 억한심정이 있어서 그러는 것이 아니고 내면의 어떤 신념이나 살아온 흔적이 있기 때문에 자동적으로 발현되는 것 뿐이라는 것. 그렇게 생각하니 상대 탓을 안하게 되더라고요. 그 순간에 일시적으로 감정이 올라오고 그런 건 있지만요.

**허: 무유님이 가진 어떤 믿음이 있으시다면 그 예를 한 번 들어주시겠어요? 스스로 어떤 믿음을 가지고 있다는 게 새삼스럽게 알아채진 그런 경험들이요.**

무: 지난번에 통찰력 미니게임을 했었는데 제가 간섭 받는 것을 싫어하더라고요. 타인이 나에게 이래라 저래라 하는 것을 굉장히 싫어한다는 것을 알았어요.

**허: 아까 시위 참여 이야기와 비슷한 맥락이네요.**

무: 그렇죠. 제가 어린애도 아니고 스스로 결정하는 것인데 왜 가라 마라 하냐는 생각인거죠. 그런 생각이지만 저 스스로도 가끔 보면 상대에게 간섭하고 있다는 것을 느낄 때가 있어요.

**허: 어떤 경우에 그런 걸 느끼세요?**

무: 집에 아이가 있는데 아이한테 어떤 말을 해주고 싶은 것 있잖아요. ‘이렇게 하지 말고 저렇게 해라’라던가요. 그래도 그런 행동이나 말을 깨어있기 참여 전에 10번을 했다면 지금은 2, 3번으로 줄었어요. 간섭하려는 마음이 일어났을 때 그것을 감지하면 그냥 그 마음을 내려놓는 거죠.

**허: 예전에 스스로 간섭하고 있다는 의식이 없었을 때는 어떠셨나요?**

무: 간섭을 많이 했죠. 제가 좋은 이야기 해주고 있다고 생각했어요. ‘다 너 잘되라고 하는 이야기야’라고 제 중심으로만 생각했던 것 같아요. 요즘엔 이야기할 일이 생기면 간섭하는 느낌이 아니라 이야기를 들어주거나, 들으면서 ‘이건 내 개인적인 의견인데 참고해도 좋아’ 라는 식으로 대화를 나눴어요.

**허: 자신과 상대의 믿음이나 신념들이 하나 둘씩 파악이 된다고 하셨는데 그렇게 신념을 파악하는 것이 일상의 삶에 어떤 의미가 있을까요?**

무: 신념을 파악하지 못하면 그 신념과 동일시되어 그 신념에 빠져버릴 가능성이 높아요. 하지만 파악이 되면 그것을 느낌으로 바라보거나 빠져나올 수 있게 되죠. 그렇지 못하면 자신도 모르는 사이에 그 신념과 동일시 되어버리기 때문에 계속 그 신념이나 패턴이 악순환처럼 반복되는 것 같아요.

**허: 그것과 관련된 어떤 경험이 있으신가요?**

무: 이것은 신념이라기 보단 제 오랜 습관인데, 많은 사람들 앞에 서려고 하면 많이 떨려요. 과거의 어떤 상황에 대한 기억으로 흔적이 남은 거라고 생각되는데, 그래서인지 지금도 사람들 앞에 나가서 이야기하려면 얼굴이 상기되고 가슴이 뛰어요. 신념과는 거리가 있지만 일종의 감정이라고 할 수 있을 것 같아요. 전에 월인 선생님 말씀 중에 보통, 신념과 상황이 부딪혀서 감정이 일어난다고 하셨거든요.

**허: 어릴 때 그와 관련된 경험이 있으세요?**

무: 초등학교 다닐 때 학교에서 연극을 했었는데 굉장히 긴장하고 떨렸던 기억이 나요. 부모님들, 친구들 앞에서요. 해야 하나까 하긴 했는데 굉장히 떨렸어요. 그 외에도 학교 수업에서 발표할 때도 많이 떨었구요.

**허: 그 이후인가요?**

무: 네. 그 이후에 그런 떨림이 강하게 경험된 것 같아요. 또 어찌 보면 그런 것들이 계속 쌓인 것 같아요. 이 부분은 느낌 공부를 하면서 많이 완화됐어요.

**허: 어떻게 완화가 됐죠?**

무: 불안한 느낌에 동일시되어 있는 것을 알게 되고, 그것을 '느낌'으로 느끼면서 완화된 것 같아요.

**허: 감정이란 게 무엇이고 어떻게 생겨나는지요?**

무: 자신의 어떤 기준이나 믿음이 외부의 상황과 기준에 부딪힐 때 일어나는 것이 감정이에요.

**허: 최근 감정이 일어났던 상황 중에 기억 나는 것이 있으면 말씀해주시겠어요? 또 그것이 어떤 구조로 발생하는지요?**

무: 좀 전에 이야기한 지인에게 간섭받을 때 일어난 것과 같은 것이 감정이에요. 무엇에 대한 저의 기준과 상대의 기준이 다르고 그 둘이 부딪혔을 때 감정이 올라오는 거죠. 전 같았으면 그 불쾌한 감정을 상대방 탓으로 돌렸을 텐데 지금은 상대방 때문이 아니라 제 안에 기준이 있기 때문에 감정이 일어났음을 아는 거예요.

**허: 구체적으로 그 기준은 어떤 건가요?**

무: '내가 하고 싶은 대로 내버려 뒀'가 저의 기준이었어요. 그런데 그 기준에 반해서 저를 상대방이 원하는 방향으로 끌고 가려니까 부딪힘이 일어난 거였어요.

**허: 화난 감정이 생긴 건가요?**

무: 답답한 느낌이에요. 싸울 수도 없고 설득할 수도 없다고 할까요. 지난주 오인회 모임에서 월인 선생님께서 해주신 말씀이 있어요. 감정이 올라왔을 때의 첫 번째 화살과 두 번째 화살이 있다고 하는데요. 첫 번째 화살은 상황이 발생했을 때 즉각적으로 올라온 감정이고 두 번째 화살은 그 감정에 대해서 스스로를 자책하거나 그것을 어떻게 해보려는 마음이에요. 첫 번째 화살은 맞더라도 두 번째 화살은 맞지 말라는 말씀이셨어요. 어떻게 해보려는 마음 자체가 어떤 의도가 들어갔다는 거죠. 의도를 빼버리라고 말씀하셨어요. 의도를 빼고 그냥 느끼라고요. 그래서 그런 의도를 놓으려고 시도를 해봤는데 굉장히 어렵더라고요. 저도 모르는 사이 미세한 의도가 계속 작동하는 것 같아요. 두 번째 화살을 맞지 않는 것이 온전히 느끼는 거라고 하셨는데 그렇게 온전히 느끼는 것을 계속 연습하고 있어요. 그렇게 되면 점차로 첫 번째 화살도 맞게 되지 않는다면... (그렇게 되는 이유는 두 번째 화살을 맞지 않기 위해 온전히 '느끼는' 과정에서 마음은 과거나 미래로 가지 않고 점차 지금 여기에 머무는 훈련이 됩니다. 그렇게 되면 다음번 첫 번째 화살을 맞을 때에도 지금 이순간에 있는 마음이 그것을 '느끼는 데' 집중하지 거기서 생각으로 증폭시키는데 잘못 사용되지 않기 때문입니다 : 편집자 주)

**허: 연습을 했을 때 효과가 있으셨나요?**

무: 선생님께서 말씀해주신 두 번째 화살을 맞지 않는 방법이 두 가지였는데요. 하나는 의도 없이 느끼는 것과 다른 하나는 제 주의를 감정을 느끼는 주체 쪽으로 옮기는 것이에요. 주의를, 느끼는 주체 쪽으로 옮기는 것은 의도가 아니라고 하셨어요. 그것을 꾸준히 연습하고 있어요.

**허: 감정이 일어나는 구조를 파악하셨는데 그렇다면 일상생활에 감정적인 갈등이 없으신 건가요?**

무: 그것이 구조만 파악한다고 해서 모든 것이 해결되는 것 같지는 않아요. 느낌으로써 기준자체가 녹아서 사라지지 않으면 기준이나 신념이 에너지 덩어리처럼 멎쳐서 작동을 하는 것 같더라고요. 그래서 기준이 발동되는 상황을 만나면 계속 일어나는 것이 아닌가 싶어요. 제가 잘 몰라서 그럴 수도 있지만

느낌으로써 그것 자체의 에너지를 풀어줘야 되는 것 아닌가? 라는 생각이 들어요. 정확히 ‘푼다’ 라는 표현보다는 느끼다보면 풀어져나가는 것이 아닌가 라는 생각이 들거든요. 구조를 파악한다고, 통찰이 왔다고 다 해결되는 것이냐 라는 질문이 생기더라고요.

**허: 그럼 뭐가 더 필요하다고 생각하세요?**

무: 월인 선생님께서 해주신 말씀 중에, 감정이 일어나는 상황을 일상에서 경험하면서 그것을 계속해서 ‘느낌으로 느끼는 작업’을 꾸준히 해야 한다고 하셨어요. 감정과 생각이 일어나는 것이 보통 생각수준에서 발생하기 때문에 느낌수준으로 내려와서 경험하지 않으면 생각수준에서 계속 반복된다고요.

**허: 생각수준에서 경험하면 표면적인 것이기 때문에 근본적인 해결이 안된다는 말씀이신가요?**

무: 해결도 안되고 계속 같은 상황이 반복되는 거죠. 그런데 느낌수준으로 내려와서 경험해보니까 처리되는 느낌이 들어요.

**허: 처리된다, 또는 해결된다는 게 어떤 기준에서 이야기 하는 건가요?**

무: 예전에 비해서 어떤 상황자체를 그냥 받아들이고 할까요? 어떤 상황에서 습관적으로 ‘툭툭’ 올라오는 강한 감정이나 느낌들이 많이 사라졌어요.

**허: 그런 상황 자체가 사라진 게 아니라 자신의 반응이 달라진 건가요?**

무: 그런 셈이죠. 제 안에 단단히 뭉쳐있던 것들이 부드러워진 느낌이랄까요. 세상일들이 그냥 그 순간에 그 인연에 따라서 일어나고 있는데, 그것을 가지고 제 안에 있는 기준에 갖다 붙여서 뭐라고 할 이유가 없다는 거죠. (다음호에 계속)

## 대승기신론(50) – 2013년 5월 7일 강의

오늘부터 훈습론(熏習論)에 들어갑니다. 훈습(熏習)은 물들이입니다. 예를 들면, 아무런 향기가 없는 옷에 향수를 뿌리거나 향기가 있는 방에 한참 두어서 옷에 향기가 물드는 것이 훈(熏)이고, 습(習)은 반복된 행동에 의해 만들어진 관성이라고 할 수 있습니다.

훈습에는 두 가지가 있습니다. 본질인 진여가 무명에 물드는 염법훈습(染法熏習)과 무명이 본질에 물드는 정법훈습(淨法熏習)입니다. 그런데 여기서 중요한 것은 정법(淨法), 진여법(眞如法)과 염법(染法)이라는 말에 붙어있는 법(法)이라는 글자입니다. 진여법(眞如法)은 진여 자체가 아니라 진여에 의해서 만들어진 현상입니다. 우리가 듣고, 보고, 느끼고, 만지고, 이해하고, 파악하는 것은 모두 법(法)입니다. 법(法)에는 세 가지 의미가 있다고 했습니다. 모든 번뇌를 일으키는 현상으로서의 법(法), 진리로서의 법(法), 진리를 깨친 사람인 부처님의 설법으로서의 법(法)입니다. 일반적으로 드러난 모든 현상을 법(法)이라고 했습니다. 화장실에서 물이 내려가는 것도 법(法)이고, 연기가 피어오르는 것도 법(法)이고, 사람이 화를 내는 것도 법(法)이고, 눈물을 흘리며 기뻐하고 황홀감에 빠지는 것도 다 법(法)이에요. 어떤 법(法)에 의해서 그런 일이 벌어지고 있는 것이지요. 사과가 떨어지고, 눈물이 흐르고, 기쁨이 일어나는 것이 그냥 일어나는 것이 아니라 어떤 법(法)에 의해 일어납니다. 모든 현상 밑에 어떤 법칙이 있다는 말입니다. 그래서 모든 현상 자체를 법(法)이라고 표현하는 것입니다. 표면의 파도가 현상으로서의 법(法)이라면, 파도를 일으키는 뿌리는 진리로서의 법(法)입니다. 그리고 그 진리에 대해서 표현하는 것을 설법(說法)이라고 합니다. 기본적으로 모든 법(法)은 드러난 것이기에 모두 현상이고, 우리가 파악하는 진리 역시 현상으로서의 진여법(眞如法)이지 결코 진여 자체가 아닙니다. 오늘 말하고자 하는 진여 또한 바로 그런 법(法)으로서의 진여입니다.

대승기신론은 크게 진여문(眞如門)과 생멸문(生滅門)으로 나뉩니다. 진여문은 진리 그 자체에 대한 것이고, 생멸문은 나타났다 사라지는 현상에 대한 것입니다. 생멸문에 포함된 훈습론도 현상에 대한 것인데, 오늘 강의 중에 육진(六塵) 탄생에 대한 내용이 있습니다. 육진(六塵)은 여섯 가지 먼지라는 뜻으로 색성향미촉법(色聲香味觸法)을 말합니다. 색(色)은 시각적인 대상, 성(聲)은 청각적인 대상, 향(香)은 후각적인 대상, 미(味)는 미각적인 대상, 촉(觸)은 촉각적인 대상, 법(法)은 의식적인 대상입니다. 왜 먼지 진(塵)자를 쓸까요? 색성향미촉법(色聲香味觸法)이라는 여섯 가지 대상이 육근(六根), 즉 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)라는 여섯 가지 감각기관을 통해 우리 안에 들어와서 깨끗한 진여를 더럽히기 때문에 먼지 진(塵)자를 사용하여 육진(六塵)이라고 말합니다.

육진(六塵)은 육근(六根)에 의해서 탄생한 것이지 원래 있는 것이 아닙니다. 여섯 가지 대상은, 그것을 파악해내는 여섯 가지 감각기관이 있을 때만 '있다'고 말할 수 있습니다. 만약 촉각이 없으면 촉진은 없고, 시각이 없으면 색진은 없습니다. 시각적인 대상은 색깔을 띠고 있으므로 눈에 보이죠. 눈은 특정한 주파수 범위만 감각하는데, 그 범위 내의 시각적인 대상을 색(色)이라고 말합니다. 색깔이 없는 것은 눈으로 볼 수 없어요. 투명한 색이라고 표현되는 것도 눈에 보이는 색(色)입니다. 물은 투명해보이지만, 물결에 따른 색의 변화와 빛의 반사를 눈이 파악해내는 것이지요. 눈에 안 보이는 것이 진짜 투명한 것입니다. 여섯 개의 감각기관이 없는 곳에 육진(六塵)은 없습니다. 그래서 불교에서 근경식(根境識)은 동시에 나타나서 동시에 사라진다고 말하죠. 다시 말하면 특별한 대상이 있는 것이 아니라는 말입니다. 세상이 있는 것이 아니라는 말과 같습니다. 세계는, 사실 우리의 감각기관이 나누어 경계 지어놓은 것일뿐이지요. 감각기관이 없는 곳에 세계는 없습니다. 밖에 뭔가 있다고 여겨지면 마음의 식(識)이 작동한 것입니다. 눈은 450~790THz, 즉 초당 450~790조 번을 진동하는 부분을 감각합니다. 그런 시각의 한계 지어진 영역이 없다면 결코 바깥 세계라고 할 만한 것은 있을 수 없습니다. 지금 우리가 보고 있는 세계는 인간의 세계죠. 바이러스나 개는 우리가 보듯이 보지 않습니다. 우리가 보는 세계는 우리 느낌의 세계라는 말입니다. 눈은 아주 정밀한 기관이므로 눈에 뭔가 보이면 사실로 여겨지지만, 눈도 하나의 감각기관일 뿐입니다. 시각은 촉각보다 정밀하기 때문에 눈을 감은 채 팔에 무언가를 갖다 대면 그것이 무엇인지 잘 모릅니다. 마찬가지로 만약 눈보다 더 정밀한 감각기관이 있다면, 그 기관이 파악하는 것은 눈으로 보는 것보다 정확하겠지요. 그래서 시각도 느낌이라고 말하는 것입니다. 우리 눈에 보이는 모든 것은 사실이 아니라 느낌입니다. 사실이라는 것은 없어요. 우리의 감각기관에 보이는 사실일 뿐이지요. 우리가 보는 세계는 우리의 감각기관끼리 서로 약속해놓은 일종의 부호와 같습니다. 사람의 눈이 모두 비슷하게 생겨서 비슷한 기능과 한계를 가지고 있기 때문에 "이렇게 보이는 것은 파란색이라고 하자."하고 약속한 것뿐입니다. 생멸문의 모든 내용도 나타났다가 사라지는 어떤 한계속의 현상일 뿐입니다. 진여법 또한 우리가 진리라고 파악하고, 느끼는 현상일 뿐이에요. 그래서 본각(本覺)과 시각(始覺)이라는 말도 있는 거죠. 시각(始覺)은 드러난 현상으로서의 깨달음이지 본각(本覺) 자체가 아닙니다.

復次有四種法熏習義故，染法淨法起不斷斷。云何爲四。  
부차유사종법熏습의고, 염법정법기부단절. 운하위사.

다시 네 가지 법의熏습하는 뜻이 있기에 염법(染法)과 정법(淨法)이 일어나 단절하지 않는 것이니 어떤 것이 네 가지인가?

물든 법인 염법(染法)과 깨끗한 법인 정법(淨法)이 있습니다. 파도로 치면 격랑이 치는 파도와 잔잔한 파도라고 할 수 있겠죠. 초점이 물 자체에 있지 않고, 파도 즉 모습에 가 있는 것이 바로 법(法)입니다. 명상을 통해 마음을 고요하게 하려는 것은 정법(淨法)을 추구하는 것이고, 거친 파도를 가라앉히려는 것은 염법(染法)을 제거하려고 하는 것입니다. 그러나 진짜 발견은 법(法)의 발견이 아니라 법(法)을 떠난, 현상을 떠난 절대를 발견하는 것입니다. 생멸문의 모든 내용들은 법(法) 즉 파도와 현상에 대한 것이죠. 그러므로 생멸문에 나오는 문장의 진여도 다 진여법(眞如法)을 의미하고, 현상에 해당합니다.

一者淨法，名爲眞如。二者一切染因，名爲無明。三者妄心，名爲業識。四者妄境界，所謂六塵。  
일자정법, 명위진여. 이자일체염인, 명위무명. 삼자망심, 명위업식. 사자망경계, 소위육진.

첫째는 정법(淨法)이니 진여(眞如)라 이름하며, 둘째는 염인(染因)이니 무명(無明)이라 이름하며, 셋째는 망심(妄心)이니 업식(業識)이라 이름하며, 넷째는 망경계(妄境界)니 이른바 육진(六塵)이다.

첫 번째는 정법(淨法)인데 진여라고 했습니다. 다른 말로 하면 각(覺)입니다. 진여는 진여법을 일으킵니다. 절대세계의 진여가 현상계에 진여를 닮은 법을 만들어내요. 절대적 진리가 현상계에 진리의 모습으로 드러나는 것이죠. 진여 자체는 현상이 아니므로 현상계에 나타날 수 없습니다. 현상계에 드러나는 것은 진리의 모습일 뿐 진리 자체가 아니에요. 절대 진여가 진여의 현상을 낳은 것이 진여법이고, 이러한 진여의 현상에 의해서 무명이라는 현상도 일어납니다. 진여와 무명은 한 쌍이에요. 동전의 양면과 같습니다. 진여가 있기 때문에 무명이 생겨나는 겁니다. 앎이 있기 때문에 모름이 생겨나는 것처럼 진리가 있기 때문에 거짓이 생

겨납니다. 진여법은 진여로부터 왔지만 반쪽짜리입니다. 마치 천사와 악마가 반쪽인 것과 같아요. 악마가 없으면 천사는 의미가 없고, 천사가 없으면 악마도 의미가 없습니다. 마찬가지로 거짓이 없으면 진리도 의미가 없죠. 그래서 거짓이 있는 것은 진리 때문입니다. 수많은 경계를 일으켜서 우리를 번뇌에 빠뜨리는 무명은 진리의 또 다른 짝인 거죠. 그래서 무명에 빠져있음을 자각하게 되면 진리를 추구하려고 애쓰게 되는 겁니다. 어린이들은 진리를 추구하지 않죠. 순수한 어린아이가 진리를 추구하지 않는 이유는, 어린아이에게는 진리와 거짓이라는 분별이 없기 때문입니다. 우리가 파악하는 진리는 모두 분별속의 진리입니다. 이 분별을 넘어가는 것이 생멸문을 넘어가는 것인데, 그렇게 되면 더 이상 진리도, 진리 아닌 것도 없습니다. 생멸하는 마음속에서 이런 말을 들으면 말장난 같다고 여길 수 있습니다. 그렇기 때문에 어느 정도 마음을 파악한 사람이 아니면 말해줄 필요가 없는 거죠. 자칫하면 추구하는 마음을 잃게 할 수도 있으니까요. 진여는 현상이 아니지만 진여법이라는 현상을 만들어내고, 또 진여법에 의해 염인(染因)인 무명이 생겨납니다.

훈습(熏習)은 서로 물드는 것인데, 오직 현상만이 서로 물들 수 있습니다. 어릴 때는 분별이 없기 때문에 개념이 없고, 좋고 나쁨도 없습니다. 자라면서 조금씩 개념이 생기고, 좋고 싫음도 생겨나고, 좋음을 추구하는 마음도 생겨납니다. 좋음 중에 가장 좋은 것으로 마음에 설정한 것이 바로 열반이기에 그 열반을 향한 추구도 시작합니다. 열반에 대한 추구는, 염법(染法)에 물든 무명(無明)한 마음이 정법(淨法)에 물들어 가는 것입니다. 그런데 둘 다 현상이기 때문에 물들 수 있는 거예요. 물든다는 것은 공명이라고도 말할 수 있습니다. 파동은 공명합니다. 예를 들어 여자들은 한 달 정도 같이 지내면 월경주기가 같아집니다. 서로의 파동이 공명하기 때문에 그렇죠. 이런 파동은 현상 속에서 일어납니다. 더럽고, 물들고, 거칠고, 번뇌를 일으키는 현상이 번뇌 없는 깨끗하고 맑고 향기로운 현상 쪽으로 가려는 것이 진리의 추구하고, 서로 공명하는 것입니다. 그렇지만 이 모든 일은 현상계, 즉 생멸문의 일입니다. 절대 세계에는 물들고 물들지 않음이 없습니다. 거기에는 진리 자체도 없어요. 진리라고 말하는 순간 그것은 진리 아님을 말하는 것이기 때문에 그렇습니다. 그래서 법(法)자의 의미를 잘 파악해야 한다는 것입니다. 정법(淨法)과 염법(染法)은 모두 드러난 현상입니다.

일체의 물들게 하는 원인(一切染因)을 무명(無明)이라 이름한다고 했습니다. 다른 말로 하면 불각(不覺)이지요. 모든 현상이 마음의 일임을 깨닫지 못한 것이 불각(不覺)이고, 마음 밖에는 아무 것도 없음을 깨우치게 각(覺)입니다. 일체분별, 즉분별자심(一切分別, 則分別自心)이라는 표현이 나왔었죠. 모든 분별은 내 마음속의 분별이라는 말입니다. 마음을 떠난 곳에는 분별이 없다고 대승기신론은 말합니다. 일체유심조(一切唯心造)도 같은 의미입니다. 바깥의 현상을 마음이 만들어낸다는 의미도 있지만, 그것을 그것으로 보고, 듣고, 느끼는 일은 모두 마음속의 일이라는 의미도 있습니다. 마음을 떠나서는 우리가 지금 보고, 듣고, 만지고, 느끼는 그런 현상은 없습니다. 강아지는 결코 우리가 느끼듯이 느끼지 않아요. 강아지의 마음으로 강아지 나름대로 느끼고 있습니다.

무명(無明)은 마음의 분별을 일으키는 어리석음입니다. 이전에 무명은 근본적인 업(業)을 만들어낸다고 했었는데, 무명에 의해서 만들어진 망령된 마음이 업식(業識)입니다. 그리고 이 업식(業識)이 경계를 일으킵니다. 경계란 말을 참 많이 사용하죠. 마음의 번뇌를 가리켜 ‘경계가 일어났다.’고 표현하기도 합니다. 경계는 이것과 저것을 구분하는 것입니다. 국경선을 그어 이 나라와 저 나라를 구분하듯이, 경계라는 것은 이것과 저것을 구별합니다. 마음속에 좋고 나쁨을 비롯한 이런저런 마음이 일어나는 것이 경계입니다. 이처럼 마음이 파악하는 모든 것은 경계인데, 업식(業識)이 그런 경계를 일으킵니다. 업(業)은 수많은 경험의 파도가 만들어놓은 흔적들이죠. 태어나서 감각기관이 받아들인 수많은 흔적들, 부모로부터 물려받은 유전적인 흔적들, 조상들로부터 물려받은 형태형성 에너지 장의 흔적들, 미묘한 리듬의 흔적들, 지구 자기장에 동조되어있는 물리적인 흔적들, 그 모든 것이 경계를 일으킵니다. 흔적이 없는 곳에 경계는 없습니다. 어떤 흔적이 있고, 그것이 기준이 되어서 무언가를 경험하는 것이 바로 경계입니다.

어떤 기준과 대상이 만났을 때 일어나는 게 느낌입니다. 다시 말해 모든 느낌은 기준 때문에 생기는 것이예요. 기준이 없는 곳에 느낌은 없습니다. 분노와 기쁨도 어떤 기준 때문에 생겨납니다. 마음속에 어떤 기준이 있는데 그보다 더 좋은 것을 경험할 때 즐거운 느낌이 느껴집니다. 모든 감정은 이런 느낌이 증폭된 것이죠. 느낌의 양극화가 강하게 일어나는 것이 감정입니다. 시각이나 촉각의 느낌도 내가 가지고 있는 기준과 대상이 만나서 일으키는 소리와 같습니다. 진리니 무명이니 하는 것들을 포함한 모든 것은 의식에 의해 파악되는 마음의 현상이고, 느낌으로 파악됩니다. 그 기초는 경계를 나누어 분별하는 것입니다. 분별이 없



는 곳에 느낌이 있을 수 없습니다. 손으로 탁자를 만지면 매끄럽고, 차갑고, 딱딱하게 느껴지는데, 그 느낌은 촉감이 가지는 어떤 한계 때문에 느껴집니다. 마찬가지로 마음의 느낌도 역시 마음속의 어떤 흔적이 주인 노릇하여 기준이 되어있는 것입니다. 그렇게 구분되는 경계 속에서의 느낌은 항상 일정하지 않습니다. 그래서 기분 좋음을 느끼다가도 계속되면 더 이상 느껴지지 않죠. 갖고 싶던 샤넬 향수를 사면 기분이 무척 좋지만 그 기분은 3일도 못갑니다. 왜 그럴까요? ‘난 저걸 가질 수 없어’ 또는 ‘가지고 싶어’라는 기준을 가지고 있을 때 그것을 사게 된다면 어떤 느낌으로 다가오지만, 이제 내 것이 된 상태가 기준이 되어버리면 더 이상 부딪혀 소리를 낼 대상이 아닌 거죠. 단순한 논리 같지만 우리의 모든 의식세계를 관통하는 하나의 법칙입니다. 느낌이 있다는 것은 기준, 대상, 부딪힘이 있다는 의미이고, 그 밑바닥에는 기준과 대상을 나누는 경계가 있음을 의미합니다. 그리고 그 경계는 마음에 남겨진 흔적 때문에 생기는데, 그 흔적도 영원불멸한 것이 아닌 현상이므로 그것이 만들어 내는 경계는 망경계(妄境界)이고, 그것을 만들어내는 마음은 망심(妄心)입니다. 이런 망심(妄心)을 이룸하여 업식(業識)이라고 합니다.

생사(生死)의 고통을 싫어하고 열반을 추구하는 마음이 일어나는 것 자체도 하나의 환상입니다. 망심(妄心) 때문에 진여와 진여가 아닌 것을 나누어 놓고 진여를 향해 애쓰면서 나아가는 환상의 길이 생겨나는 것이지요. 망심(妄心)이 진여를 오래도록 혼습하면 즉, 끊임없이 진여에 물드는 것이 습관이 되면 결국 무명의 마음이 멀하게 됩니다. 무명 또한 하나의 환상이기 때문에 그렇습니다. 무명이 사라지면 무엇이 함께 사라질까요? 무명이 사라지면 무명의 짝인 진여도 사라집니다. 그래서 깨달음도 없다는 말을 하는 겁니다. 번뇌로 가득한 무명심은 맑고 깨끗한 진여를 닮아감으로서 점차 사라지고, 무명심이 사라지면 진여법도 사라지게 됩니다. 그렇지만 지금 무명에 빠져 번뇌로 허우적거리는 사람에게는 결코 “깨달음도 환상이다.”라는 말을 하면 안 됩니다.

색성향미촉법(色聲香味觸法)의 육진(六塵)은 망심(妄心)에 의한 망경계(妄境界)에 의해서 나타납니다. 현대물리학은 모든 감각세계를 파동현상으로 통일해서 설명할 수 있는 지점에 와있습니다. 예를 들면 20~20,000의 Hz는 청각의 영역, 450~790THz는 시각적인 영역입니다. 후각이나 촉각은 명확하게 파동의 수치로 표현하고 있지는 못하지만 역시 거친 진동수의 영역을 가집니다. 생각도 하나의 에너지 현상인데, 깊숙이 들어가 살펴보면 진동하는 에너지끈만 있다는 게 현대 물리학의 가장 진실에 근접한 발견입니다. 이른바 초끈이론인데, 에너지가 끈처럼 진동한다는 거죠. 소립자 수준으로 들어가니 만물은 진동하는 에너지 끈이라는 것이 지금 정설로 여겨지고 있습니다. 이처럼 모든 것을 파동이라는 현상으로 설명할 수 있는데, 그것은 육진(六塵) 즉, 여섯 개의 감각대상들이 망령되어 경계 지어졌음을 의미한다고 할 수 있습니다. 전라도와 경상도가 따로 없는데, 선을 그어서 여기서부터는 경상도라고 말하는 것과 같은 잘못된 경계는 마음의 흔적 때문에 생겨납니다. 이런 모든 것의 공통점은 현상이라는 것입니다. 그래서 서로가 서로한테 물들 수 있는 것이고, 어리석은 무명이 참된 진여의 법에 물들 수 있는 겁니다. 그래서 맑은 사람 곁에 있으면 자꾸 맑아지게 되죠. 그게 바로 동양에서 도제식 교육이 성행했던 이유입니다.

대승기신론에서는 중생심에 부처와 중생의 마음이 다 있다고 했습니다. 소승은 부처의 마음을 추구하는 것이라면, 대승은 이미 자신이 부처인데 그것을 발견하지 못하고 있을 뿐이라는 관점입니다. 그래서 소승은 깨달음을 위해 산속으로 들어가고, 대승은 시장통에서 중생과 함께 하죠. 왜냐하면 중생이 곧 깨닫지 못한 부처이기 때문에 그렇습니다. 깨달음은 훈련하고 수련해서 이루는 게 아니에요. 그냥 번뜩 오는 것입니다. 훈련하고 수련해서 되는 것은 99.9도 까지일뿐, 수증기로 바뀌는 것은 그냥 일어납니다. 우리는 이미 파동인데 스스로를 분자라고 여기고 있습니다. 초점이 분자에 머물러 있는 거죠. 지금 이 순간 파동과 원자와 분자와 육체가 동시에 있습니다. 내 시각이, 내 주의가, 내 에너지의 중심이 어디에 있느냐에 따라 달라질 뿐, 이미 파동입니다. 그런데 계속해서 자신이 육체라고 우기고 있는 거죠. 지금 이 순간 동시에 있는 것이니까 초점을 바꾸면 그만입니다. 그래서 깨달음이란 따로 없는 겁니다. “그것 참 별 거 아니네.”라고 할 수도 있지만 사실 굉장히 혁명적인 것입니다. 지금껏 한 번도 그쪽으로 초점을 돌리지 못했잖아요. 한번 돌리고 나면 생각과 감정과 느낌에 절대로 묶이지 않았음을 알고, 묶여지지도 않는다는 것을 알게 됩니다. 그래서 선사들이 폭우가 쏟아져도 대지는 한 치도 젖지 않는다고 말한 겁니다. 젖지 않는다는 게 아니라, 젖지만 젖지 않는다는 의미입니다. 육체가 아닌 게 아니지만, 파동이라는 거죠. 마음을 가라앉히고, 고요함으로 가려는 것이 법(法)에 해당한다면, 아무리 시끄럽고 괴로운 마음이라 하더라도 그와 상관없는 것을 발견하는 것이 절대 진여로 가는 길입니다. 그것은 법(法)이 아니에요. 법(法)을 만들어내는 바탕입니다. (다음호에 계속)

# 청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

## 1. 청년 백일학교 일상

안녕하세요, 청년 백일학교 소식을 전해드리는 온비입니다.  
이번 호에서는 따뜻한 3월, 청년 백일학교 이슈들을 간단하게 소개를 해 드리려 해요 ^^



감지마스터, 통찰력게임 마스터  
그리고.. 용접 마스터!!

통무님이 백일학교에 입학해서 가장 먼저 배운 기술(?)은 무엇일까요? 바로 용접입니다! 통무님은 칼님께 기초 용접을 배웠었는데, 처음 하는 용접인데 굉장히 감각 있게 빨리 익혀 나갔어요. 그렇게 매일 기초 용접 연습을 한 끝에 드디어, 실내 암벽장 용접을 통무님께서 맡아서 하게 되었습니다! (박수) 이 날은 첫 실전 용접을 하는 날이었는데, 메인 용접 마스터인 통무님과 용접 보조 작업을 자형님께서 함께 작업을 진행했어요. 본격적으로 용접 작업을 시작하기 전에 두근두근 긴장되기도, 설레기도 한 둘의 모습을 사진으로 찰칵 담아보았습니다 ^^ 통무님이 작업한 용접의 결과물이 벌써부터 기



"함양 개평마을로 나들이를...!"

3월 25일, 청년 백일학교 식구들과 함께 함양 개평마을에 나들이를 다녀왔어요. 도건님, 저 그리고 청년 백일학교 7차 은빛님과 통무님, 칼님, 그리고 사진에는 없지만 자형님까지! 오랜만에 다녀오는 나들이라 모두 들뜬 마음으로 가득 찼어요 :) 개평마을에 있는 솔송수도 구경하고, 한옥마을도 구경하며 즐거운 시간을 보내고 왔답니



"초현님께서 수국을 보내주셨습니다"

3월 28일, 초현님께서 보내주신 수국을 심었던 하루였어요. 총 4종류고 이름은 Limelight, Vanilla Fraise, Strong Annabelle, Endless Summer. 매화나무 아래에 있는 밭에 심었어요. 월인선생님, 자형님, 저, 은빛님과 함께 수국을 심었던 시간이었어요! ^^



"봄의 시작을 알리는 목련꽃, 그 향기를 보내기 아쉬워 차로 담았습니다"

목련꽃을 말려 차를 만들기 위해 청년 백일학교 식구들과 함께 목련꽃잎을 채취한 하루였어요. 사다리를 타고 올라가 가지 가르는 도구를 이용해 작업을 했어요. 위로 올라갔더니 벌들이 참 많았어요. 벌에 쏘이지 않게 조심 조심 즐기 작업을 마쳤어요!

## 2. 청년 백일학교 7차 통무님 인터뷰

아래 도건님을 '도', 통무님을 '통'으로 표기하였습니다.

도: 청년 백일학교 과정을 지내면서 예전 모습과 달라진 점이 있나요?

통: 예전에는 장래를 생각하면 거기에 대한 부정적인 생각들이 막 떠올랐어요. 마치 그게 현실인 것 같아 거기에 계속 빠져들었어요. 그러면서 무기력해지고 행동력이 떨어졌어요. 갈수록 부정적인 생각 속으로 더욱 더 심하게 빨려 들어가서 제 삶이 전반적으로 침체되어 갔어요. 그런데 청년 백일학교에서 마음의 원리를 알게 되면서, 생각이 일어나면 그 생각은 그냥 스토리일 뿐이라는 것을 알아차리게 되었어요. 제가 생각해서 생각이 일어나는 것이 아니라 그저 무작위로 떠오른 것인데, 어느 생각에 딱 걸리면 계속 그 생각에 빠지게 된거죠. 그러나 지금은 생각이 '톡톡' 떠오르면 그것이 그저 생각이라는 것을 알게 되었어요. 생각이 떠오르면 그저 그 생각을 느끼는거죠. 없애려 하지 않고 그저 의식한 채 가는 거예요. 그 때문에 생각으로부터 좀 자유로워졌어요. 그렇게 생활하다보면 예전처럼 생각이 증폭되지 않고 시간이 지남에 따라 힘을 잃고 사라져요.

도: 지금은 어때요?

지금은 어떠한 생각이 들면 그 생각 속에 내포된 느낌을 의식적으로 느껴보고, 그 킴에는 저만의 기준이 있다는 것을 알게 되면서 그 기준의 타당성을 유연하게 살펴보고 수정해요. 느낌에 대한 스토리에 끌려가지 않고 그 느낌을 느끼고 함께 가는 거죠. 생각과 분리된 채 이젠 그 공간과 시간에 대한 인지가 커지면서 '지금'을 느끼는 것이 강해졌어요.

도: 지금을 느낀다는 게 어떤 의미죠?

미래에 대한 생각이나 느낌에 끌려가는 것이 아닌, 그저 공간속에 있다는 느낌이 들어요. 그리고 주의가 전체로 퍼져 나가면서 딱 이순간이 느껴지는 그 느낌이 있어요. 이것은 직접 경험을 해야 알 수 있죠. 청년 백일학교 생활을 하는 매순간순간 마다 이것이 유지 돼요.

도: 청년 백일학교에서는 어떤 일상을 보내기에 그런 현상들이 일어나는거죠?

통: 예전에 어떤 일을 할 때에는 그 순간에 존재하지 못하고 생각에 빠져 있었어요. 하지만 청년 백일학교에서 용접을 배우거나, 장작 불을 피우거나, 요리를 하는 동안은 오직 그 순간에 있어요. 왜냐하면 그 순간순간 떠오르는 느낌과 생각을 관찰하고 있기 때문에 그런 것 같아요. 무슨 일을 하든 상관없어요. 어차피 느낌과 생각은 지속적으로 올라와요. 그래서 외부적으로 무슨 활동을 하는 것은 별로 의미가 없어요. 내면에서 일어나는 것들은 계속 올라오고 변하기 때문이죠.

도: 청년 백일학교에 오기 전, 하고자 했던 것들은 지금 어떤가요?

통: 없어졌어요. 그때는 욕심이 많아서 여기서 스킬을 배워서 나가서 써먹어야겠다는 욕심이 있었는데, 이제는 그게 의미가 없어졌어요.

도: 왜죠?

통: 그 또한 제가 아니라 떠오른 생각의 일부분이기 때문이죠.

도: '나'라는 건 뭔가요?

통: 지금 제가 말을 하고 있는데 말을 하는 느낌을 바라보면 보는 누군가가 있어요. 사실 나라는 걸 잘 인지를 못해요. '지금 나는 어디에 있지?'라고 질문을 던지면 뭔가 총체적으로 뭉쳐서 성립이 된 것 같은데 뭔가 대상이 있어야 내가 있는 것 같고 뭔가 여러모로 세밀하고 교묘하게 조립되어 존재하는 것 같은 느낌이 들어요. '나'라는 것이 정말 유동적으로 느껴지네요.

도: 마지막으로 하고 싶은 말이 있다면?

통: 그냥 좋아요. 생각이 없으니깐 힘들지 않아요. 편안하다고 느끼기 보단 뭔가 떠있는 느낌이랄까? 더 강렬해지면서도 비어있는, 세밀해지면서 비어지는, 더 견고해지고 비어있는 느낌이 들어요. 질문을 던지면 비어있고 평상시엔 세밀해지고 이런 과정을 청년 백일학교 과정을 통해 순간순간 새롭게 느끼면서 경험하고 있어요. 청년 백일학교에 안 왔으면 어쩔 뻔 했나 라는 생각이 드네요. 정말 소름 돋아요. 어머니에게 너무 감사드려요.

도: 나에게 청년 백일학교란 무엇인가요? 한 마디로 표현하면?

통: 청년 백일학교는 기존의 상식이나 언어의 한계를 벗어나 경험을 통해 스스로 직접 느낄 수 있도록 하여 세상과 소통을 잘할 수 있게 도와주는 학교인 것 같아요.

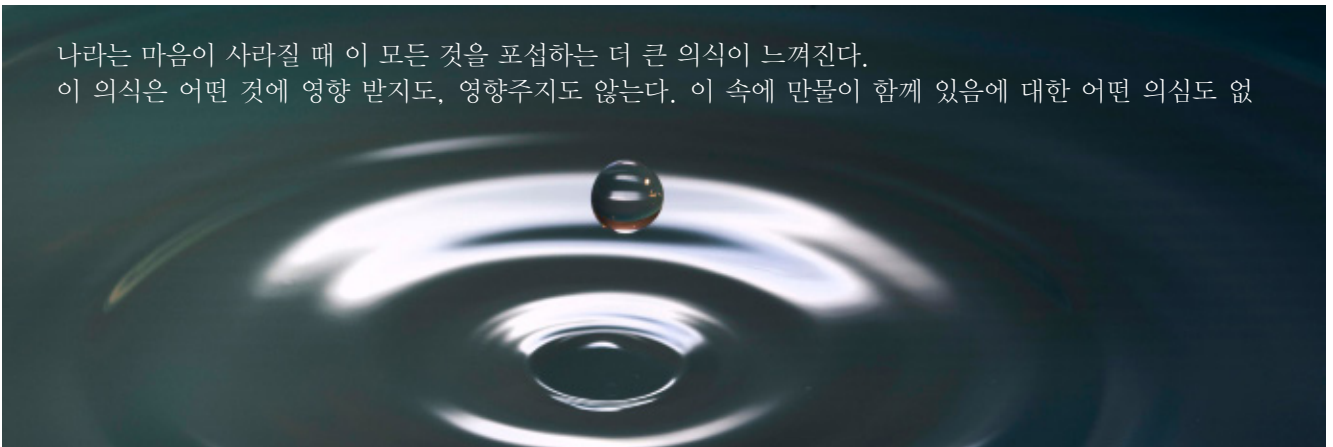
도: 청년 백일학교에 관심이 있는 분들에게 전하고 싶은 말이 있다면?

통: 청년 백일학교는 강렬하고 유니크합니다. 청년 백일학교에 오면 자신의 삶을 지금보다 훨씬 풍부하게 살 수 있으나 결코 찾기 쉽지 않을 겁니다. 단순하게 청년 백일학교에 대한 정보를 홈페이지나 블로그를 통해 봤다 하더라도 그것은 진정으로 청년 백일학교를 아는 것이 아니에요. 직접 와서 경험을 해봐야 해요. 어차피 지금 이 글을 보고 관심을 가지는 것도 하나의 생각으로 보고 스토리에 빠지는 것이니까요. 그러니 이 글을 보고 청년 백일학교에 관심이 생기거나 끌리시는 분이 있다면, 주저말고 바로 신청하라는 이야기로 이 인터뷰를 마무리 하고 싶어요. 감사합니다.

### 3. 통찰과 함께하는 - 통찰 순간의 경험을 나눕니다.

깨어있기와 백일학교 감지연습 중 통찰의 경험과 순간을 공유합니다.

나라는 마음이 사라질 때 이 모든 것을 포섭하는 더 큰 의식이 느껴진다.  
이 의식은 어떤 것에 영향 받지도, 영향주지도 않는다. 이 속에 만물이 함께 있음에 대한 어떤 의심도 없



기초과정에 이어 한달 만에 다시 심화과정을 한다. 다시 시작된 감지 과정. 이제야 이해되기 시작한다. 조금씩 자리 잡혀가는 느낌이다. 이어지는 주의와, 주의에 주의 기울이기에 이은 전체주의! 전체주의에서 새로운 경험이 시작된다. 전체에 주의를 주며 나라는 마음이 사라질 때 이 모든 것을 포섭하는 더 큰 의식이 느껴진다. 이 의식은 어떤 것에 영향 받지도, 영향주지도 않는다. 항상 모든 허공처럼 함께한다. 이 속에 만물이 함께 있음에 대한 어떤 의심도 없다. 그리고 다시 있음으로 머물며, 있음으로 있는 고요함과 평안함에 흠뻑 젖어본다. 이제 돌아가 다시 감지와 주의 현현에 쓸 수 있는 큰 도구를 얻어간다. 미내사 모든 관계자와 백일학교 도반들에게 감사드린다.

- 한생각 -

감지훈련을 하며 마음에서 일어나는 상에 주의제로 하는 연습을 하다가, 사과밭에 가서 사과나무의 시각적 이미지를 보며, 이것이 마음이 잡아낸 상인 줄 알고 그것에 주의제로를 했다. '현상은 있다'라는 그 마음에 주의제로를 하니, 지금까지 마음이 잡아낸 마음에 취착하여 이름과 명분을 만들어 스토리를 지어내는 조작적 행위를 해왔다는 것이 알아차려졌다. 그러자 대상에 욕망을 불러 일으켜 그 대상에 구속되는 패턴이 쉬어졌다. 감정과 함께 깨어있기 연습에서, 공포 영화를 보며 몸에 긴장, 움직이는 느낌의 긴장, 열감이 느껴졌다. 분노와 함께 깨어있기에서도 몸의 느낌에 집중해봤다. 화가 나졌다. 발생한 화를 원인으로 신체적 느낌이 좀 더 뚜렷해지면서, 열감, 폭발적인 내부의 느낌으로 인해 그동안 느슨해진 몸, 마음, 감정이 뒤집혀진 느낌이었다. 온몸에 침을 맞고 회복된 느낌. 그동안 억지로 생생해지려, 깨어나려는 의도적 노력을 넘어 자연적으로 몸이 회복된 느낌. 몸이 건강했을 때는 부정적으로 여겨졌던 이런 감정이, 아프거나 침체해 있을 때는 오히려 긍정적 효과로 다가오는 것을 보며, 모든 감정이 귀한 선물이라는 통찰이 왔다. 그리고 다채로운 감정이 일어나는 현상과 함께, 그것의 배경이 함께 인식되어짐이 더욱 선명해졌다.

- 위수디 -