



## 오인회 소식

2017년 8월 (제71호)

권두언 (卷頭言)

### 그것은 이름이 없다

여름날 창밖을 보면  
햇살과 구름이 들어오고, 그것을 알아차린다

귀를 기울이면  
매미 소리가 들려오고, 그것을 알아차린다

마음을 기울이면  
여름에 대한 시상(詩想)이 다가오고 그것을  
알아차린다

그렇게 만상이 다가오고 지나간다

여름이 일어나 또 지고, 생애(生涯)가  
일어나고 지고,  
영원한 지금에 모두가 일어나고 지고 있다.

자, 일어나지 않았고 지지도 않는 그것.  
이 모든 것을 알아차리는 그것.  
알아차림마저도 끌어 안는 그것.  
시작된 적 없는 그것.  
이름 없어도 있는 그것.

- 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

- 7월 20일 여행 1만원/ 7월 28일 장경옥 10만원/ 8월 9일 류창형 3만원/ 8월 10일 선호  
8월 21일 여행 1만원)

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 70만원)

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

- 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주10, 솔내음8, 무유8, 고을8, 서원7, 여몽8, 원님7, 기보7, 씨이7,

허유6, 우심6, 거위5)

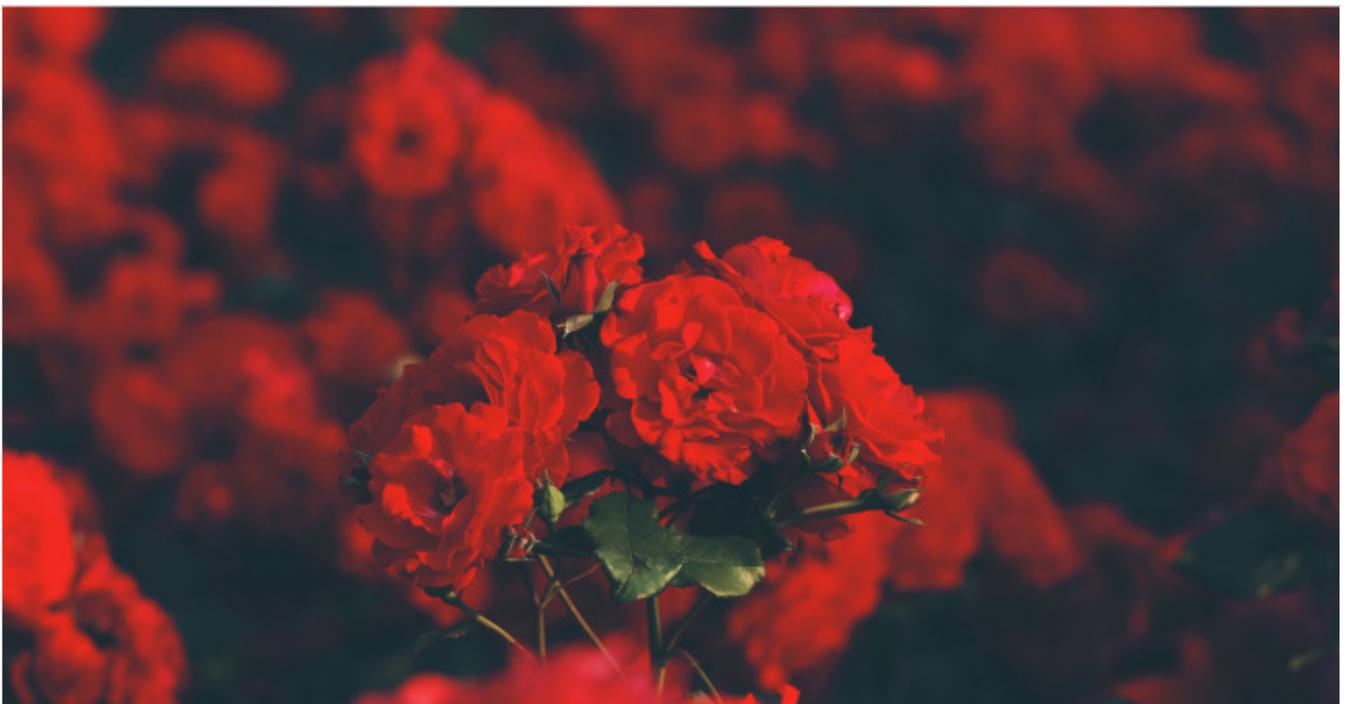
- 기타 (가온9, 구당8, 자현7)

<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 2,669,951원 (上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원, 기보 100만원, 금산스님 50만원, 나무 30만원)

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



## 오인회 인터뷰 - 거위(2)

### 개별적 자아는 허상이다

거위님은 의사 일을 하며 울산에서 살고 있습니다. 늘 진리란 무엇인가 궁금해 하며 지내오던 중 마하라지의 책을 통해 중대한 변화를 겪었고 연이어 찾아온 월인 선생님의 두 권의 책을 인연으로 두 번의 깨어있기 프로그램을 통해 미내사와 알게 되었습니다. 두 번의 프로그램, 그리고 이어진 월인 선생님의 화상 강의들을 통해 점차로 발생하는 안 밖의 변화를 즐기며 행복하게 살고 있습니다.

허: 그 동안 나름대로 책을 많이 읽으시면서 결론을 내린 것이 '나는 절대 못 깨닫는다' 라는 것이었고 이것을 스님에게도 물어봤을 때 백척간두라고 말씀했다고 하셨죠? 그리고 40대에 인생의 힘든 과정을 겪으면서, 마하라지의 '나라는 게 없다.'는 문장을 읽고 화두를 품게 되고 '개별적인 자아는 허상이다' 라는 결론에 도달하셨다고 하셨잖아요?

그렇다면 스님에게 물어봤을 때나, 마하라쉬나 마하라지의 책을 읽고 고민한 결과 '나라는 것은 허상이다' 라는 것을 발견 했을 때나 결론은 비슷했는데, 어떤 점이 결정적인 차이가 있었나요? 똑같이 앞의 결론은 '에고는 깨달을 수 없다'고, 뒤의 결론은 '개별적인 자아는 허상이다', 인데 이때도 결론은 '나는 깨달을 수 없다' 아닌가요?

거: 말은 다 동일하죠. 이런 것이예요. 월인 선생님께서 안내해주시는 것도 보면, 감지연습을 하고, 그 후 내면을 지켜보는 연습을 하고, 생각을 떨어져서 보게 되고, '나라는 것의 느낌에서 벗어나고, 이런 것들을 하잖아요. 이 조합 자체는 특별하지만, 요소요소에 있는 테크닉적인 것들은 어떤 전통에서나 있는 굉장히 오래된 것들일 거예요. 그런데 가만 보면, '나라는' 느낌을 다루기 이전까지는 매 연습마다 '지켜보는 자아'가 계속 있어요. 그리고 '지켜보려는 의도'가 내면에 항상 분리되어 있고요. 즉, 어떤 의도를 가진 '에고'는 없어지지 않잖아요.

그런데 흥미로운 점은, 잘 관찰해 보면 '그런 의도를 낼 때'만 그런 '에고'가 있거든요. 그러므로 우리가 생각으로 '알려고' 하면 그때는 계속 에고가 있게 되는 거죠. 그런데 아무 생각이 없으면 거기에 에고는 없는 것입니다. 따라서 에고는 항존 하는 것이 아니라는 것입니다.

허: 전에 스님에게 물었을 때는 나라는 것의

중심이 존재한다고 여긴 '에고'에 가 있는 상태였고, 나중에 마하리쉬 책을 읽고 결론내릴 때는 그런 의식의 쓸림인 중심, 나라는 어떤 초점 자체가 허상이라는 것을 자각하게 되셨다는 건가요?

거: 네. 동일시였다는 것이죠.

허: 동일시에서 벗어나게 되었다는 말씀이신가요?

거: 그렇습니다. 그래서 '깨달음' 이라고 하는 여러 거창한 말들을 들으면 다 말장난인 것 같아요. 깨달음이라는 상태, 이른바 깨달은 자라고 하는 것, 이런 것들이 지금 보면 되게 말장난 같은 거죠. 월인 선생님 책을 처음 접했을 때 어떤 면에서 끌렸냐면, 선생님께서 말씀하시는 내용들을 다 읽어 보니 첫 번째로 이 분은 소위 깨달은 분인 게 분명하다는 확신이 들었어요. 두 번째는 책에 아주 짧게나마 본인 이야기를 하신 부분이 있는데 그 느낌이 저와 궁합이 굉장히 잘 맞는다는 느낌이 들었어요. 책을 읽다보면 글에서 글쓴이의 성향이 느껴지잖아요. 그래서 '나는 이분께 가서 한번 물어봐야겠다. 내가 이해하고 있는 방향이 맞는지, 지금까지 내가 옳은 방향으로 가고 있는 것인지에 대해서 한번 물어봐야겠다'는 생각이 들었어요.

허: 아까 마하리쉬 책을 읽고 나서 내린 결론을 확인하기 위해 월인님을 만나서 이야기 할 수 있는지 물어봤더니, 지금은 안 계신다는 대답을 들으셨다는 거죠?

거: 네, 월인 선생님께서 제가 신청한 깨어있기 2박 3일 프로그램 기간에 안계신다고 하더라고요. 그때 뭘 집필하고 계신다고 들었어요.

허: 재작년에 신청하셨군요. 그러면 기다리셨나요?

거: 아니요. 선생님이 안계시는 것과 관계없이 교육은 진행을 하고 있어서 성지님이 진행하시는 교육을 받았어요. 내용 자체는 제가 접해보지 않았던 내용들이 꽤 많아서 상당히 재밌었어요. 그리고 프로그램 중에 성지님이 계속 자극을 주거든요. 이런 저런 말로 저를 혼드는 거죠. 일부러 그러시는 건데, 그렇게 하면서 여러 가지 좋은 경험들을 많이 했어요.

**허: 어떤 경험을 하셨어요?**

거: 일단은 성지님에게 죄송한데, 성지님이 저에 비해서 젊잖아요. 그러니까 처음에 보고 과연 저 사람이 자격이 있을까? 라는 생각이 들더라고요. 너무 젊으니까요. 그래서 약간 색안경을 끼고 봤어요. 그런데 교육 중에 이야기를 하면서 저를 쿡쿡 찌르시는데 그러면서 제 에고가 건드려지는 것이 느껴지더라고요. 화도 났구요. '저 사람 진짜 깨달은 사람 맞아? 비슷하게 이야기하면서 앵무새처럼 월인 선생님 말씀 따라하는 거 아닌가?' 하는 생각들이요. 물론 지금은 제가 월인 선생님뿐만 아니라 성지 선생님도 너무 좋아해요. 그때 저를 찌러준 것에 대해서 굉장히 고마운 마음이 있어요. 어쨌든 처음엔 그런 느낌이 있었어요. 그런데 이것이 2박 3일밖에 안되잖아요. 둘째 날 오후, 셋째 날 아침이 되면서부터 성지 선생님이 너무 좋더라고요. 참 좋았어요. 첫 날 제가 굉장히 반감이 있었는데, 2박 3일간 프로그램을 잘 끝마쳤고 너무 좋은 경험이었어요. 월인 선생님과 만남은 '이번에는 인연이 아닌가보다, 두 번째 할 때 인연이 있으면 만나겠지' 라고 생각을 했어요. 그래서 두 번째 하게 된 거죠.

**허: 그러면 깨어있기 강좌를 통해서 예전에 몰랐었던, 새롭게 알게 된 것이라든지, 어떤 통찰 같은 것이 있으신가요?**

거: 새로운 것은 디테일적인 면에서는 새로웠어요. 보통 교육 자료들 보면 약간 심리학 쪽에서 나오는 그런 자료들 많이 쓰거든요. 그런데 깨어있기에선 시각적인 착각효과 같이 경험적인 것을 보여주며 설명하는데 그런 것들이 새로웠어요. 그리고 제가 그동안 해왔던 공부와 겹치는 부분들도 있었어요. 사실은 어딜 가나 겹치는 부분들이 있거든요. 그런 것들은 그냥 복습하는 느낌으로 들었고, 새롭게 배운 감지연습이라든지, 이런 것들이 다 도움이 되었죠.

**허: 감지는 파악이 되셨어요?**

거: 잘 되는 편이에요.

**허: 깨어있기 강좌를 듣고 난 이후에도 연습을**

**꾸준히 하셨나요?**

거: 감지연습은 했어요. 제가 스스로 비워지는 느낌을 계속 받고 있었어요. 그리고 그 시기에 월인 선생님 주역강의가 있었어요. 그런데 그 주역강의를 깨어있기 심화까지 이수한 사람만 들을 수 있다고 하더라고요. 그래서 제가 사무실에 전화를 해서 '내가 아직 심화까지는 이수하지 않았는데, 곧 들을 예정이니 강좌를 들을 수 있게 해달라' 고 이야기를 해서 참가를 했었어요. 그래서 그때 월인 선생님 얼굴을 처음 봤죠. 너무 좋더라고요. 약간 사랑에 빠진 느낌이었어요. 지금도 약간 사랑에 빠져있는 것 같아요.

**허: 생각과 감지, 감각상태가 명확히 구별되세요?**

거: 네. 그냥 다름을 아는 것이고, 그것에 어떤 감각이나 판단이 생기지 않는 거예요. 그냥 다르다는걸 아는 거죠.

**허: 그것이 감지고, 생각은요?**

거: 거기서부터 출발해서 뭔가 구조가 만들어지는 거죠. 생각의 지도가.

**허: 그러면 감지를 파악하는 것이 우리의 삶에는 어떤 의미가 있나요?**

거: 경험적으로 보면 생각은 제가 하는 것이 아니고 그냥 떠오르는 거잖아요. 그래서 감지나 감각이 잘되면 효율적으로 쓸데없는 생각에서 벗어날 수가 있죠. 그러면서 일상에서 소비되는 에너지가 굉장히 많이 줄어들어요.

**허: 어째서 그렇지요?**

거: 감지는 일상에서 계속 느껴지는데 거기에 이름이 붙어 파생되는 생각이 떠오르면, 보통은 거기에 풍당 빠져들어 그것을 계속 진행 시키는데, 감지가 되면 진행되는 초기에 그 생각을 끊어 버릴 수가 있죠. 필요 없는 생각이라면 말이에요. 그래서 감지연습을 하면 담백하게 살 수 있는 것 같아요.

**허: 생각이라는 것은 감지를 기반으로 해서 떠오르는 어떤 우연적인 현상으로 파악 하시는 건가요? 그래서 꼭 필요한 것이 아니기에 떨쳐버릴 수 있다, 이런 말씀이신가요?**

거: 네, 주의를 돌리면 되죠.

**허: 그것이 100퍼센트 되시나요? 아니면 안 되는 것이 있으신가요?**

거: 점점 하다보면 좋아지는 것 같아요. 사실은 부정적인 것은 더 잘 안되거든요.

**허: 부정적인 생각을 떨치기 힘든 건가요?**

거: 대부분 그런 것 같아요. 부정적인 것은 억지로 끊어내기가 더 힘들죠. 그런데 연습을 하다 보면 점점 잘돼요.

**허: 어떤 식으로 하시는 건가요?**

거: 그냥 생각을 돌리는 거예요. 감지 차원에서 보면 모든 이야기들이 스토리라고 할 수 있는데 그런 것들이 전부 다 허상이죠.

**허: 허상이라는 것을 철저히 파악했기 때문에 그 자체가 힘을 잃어버린다는 말씀이신가요?**

거: 네, 그렇게도 표현할 수 있을 것 같아요.

**허: 그렇다면 감지연습을 많이 하셨겠네요? 물론 월인 선생님을 만나기 전에도 본인이 책을 통해서 공부를 많이 하셨다고 보여 지는데, 깨어있기 수업을 듣고 난 후에 탐구가 더 정확하게 이루어진 건가요?**

거: 네, 더 체계적이고 더 효율적으로 만들어준 것 같아요.

**허: 깨어있기 수업에 참여하기 전에, 자신이 걸려있었던 어떤 생각들이 풀려난 경험 같은 것이 있으신가요?**

거: 제가 빛이 126억 정도 있었어요. 그 와중에도 생각해보면 먹고 사는 데에는 크게 지장 없었거든요. 그런데 126억이라는 제가 본적도 없는, 그냥 개념적인 그 생각이 어깨를 짓눌렀어요. 어깨가 계속 아프고 목이 딱딱했어요.

**허: 실제로 그러신 건가요?**

거: 네, 실제로 그랬어요. 몇 달 동안 제가 굉장히 힘들었어요. 그때 굉장히 감명 깊게 본 책이 바이런 케이티의 ‘네 가지 질문’이었어요. 그래서 그 책을 읽고 거울 앞에 섰어요. 그 사람 테크닉은 이런 거예요. 먼저 어떤 상황에 대해 스스로에게 ‘그것이 사실이냐’고 물어봐요. 저에겐 126억의 빛이 있잖아요. 그렇게 하기 전엔 몰랐었는데 거울 앞에 선 제 모습을 보는데 항상 고민이 많아서 그랬는지 얼굴 표정이 찌푸려져 있었어요. 어깨에 힘이 들어가 있었어요. 그런 자신을 쳐다보면서 이렇게 말했어요. ‘내가 지금 126억의 빛이 있고, 가정적으로는 이런 문제가 있고, 온갖 고민이 다 있다’고 한 다음에 ‘이게 사실인가?’ 라고 몇 번을 물어봤어요. 그런데 잘 따져보면 그것이 사실이 아니잖아요. 그것이 지금 이 순간 문제 되는 것이 아니잖아요. 그럼에도 불구하고 항상 그 짐을

들고 다니는 거고요. 그럴 필요가

없는데 말이죠. 그렇게 하나하나씩 살펴보면서 거울에 비친 제 얼굴을 보는데 표정이 퍼지는 것이 보이더라구요. 어깨가 똑바로 펴지고요. 예를 들어 이런 거예요. 소위 깨달았다고 하신 분들은 이런 표현을 해요. 즉, 에고가 허상임을 완전히 체득을 하고, 에고가 떨쳐지는 순간 자신이 에고를 짊어지고 살았다는 것을 알게 된다는 것이지요. 월인 선생님은 어떻게 표현 하시냐면, 망치가 쓸모 있어서 이거 좋네, 하면서 필요없을 때에도 무의식적으로 그 망치를 24시간 들고 다닌다고요. 그런데 망치를 내려놓았을 때에야 지금까지 자신이 망치를 들고 다녔음을 알게 되는 거죠. 그런 느낌이었어요. 제가 126억이라는 그런 개념과 생각을 24시간 짊어지고 살고 있었구나 라는 생각이 들더라구요. 그러면서 계속 움츠러져 있었던 어깨가 펴지고 그 때 부터 어깨가 아프지 않았어요.

**허: 그렇다면 거위님은 자신이 가진 신념이나 믿음이 전부 파악이 되시는지요?**

거: 네, 파악이 되죠.

**허: 예를 들어서 설명해주시다면 어떤 것이 있을까요?**

거: 나에게 필요한 책은 언제든 내 손에 쥐어진 다.

**허: 그것이 하나의 믿음이라는 거죠?**

거: 믿음이죠. 그런데 이것은 사실 하나의 도구지요. 믿음이라는 것은 완전히 파악이 되면 도구잖아요?

**허: 무엇에 필요한 도구인거예요?**

거: 제가 가고자 하는 방향으로 인도해주는 어떤 도구죠.

**허: 가고자 하는 방향으로 인도해주는 도구다? 좀 더 구체적으로 말씀해주시겠어요?**

거: 그러니까 이렇게도 볼 수 있어요. 창조주가 이 세상을 만들어낸 목적이 뭘까요? 저는 목적이라는 것이 없다고 생각하거든요? 그런데 그것은 사실 어떤 목적이든 가능하다는 이야기와 똑같거든요. 우리가 개별적 존재의 몸을 가지고 태어난 가장 큰 이유가, 경험을 위해서인데, 쉽게 이야기하면 놀기 위해서인데, 경험자체가 노는 거라고 생각해요. 내가 이렇게, 저렇게 놀고 싶다 라는 전체적인 세팅과 환경을 설정 해주는 것이 믿음이라는 것이지요. (다음호에 계속)



오늘 강의는 염법熏습(染法熏習)의 망경계熏습(妄境界熏習)과 망심熏습(妄心熏習)에 대한 내용인데, 본 내용에 들어가기 전에 대승기신론을 강의하면서 반복되는 불각삼상(不覺三相)과 경계육상(境界六相)을 다시 한 번 살펴보겠습니다. 아주 중요한 개념이므로 외워두시면 좋습니다.

불각삼상(不覺三相)은 깨닫지 못한 마음 때문에 만들어지는 세 가지 근본적인 상(相)으로 무명업상(無明業相), 능견상(能見相), 경계상(境界相)을 말합니다. 무명업상은 카르마이고, 능견상은 주체와 대상으로 분열되는 것, 경계상은 대상간의 경계가 나타나는 것입니다. 무명업식(無明業識), 전식(轉識), 현식(現識) 또는 업상(業相), 전상(轉相), 현상(現相)이라고도 합니다.

경계육상(境界六相)은 경계가 생겨나는 현상(現相)이후에 대상들이 여섯 단계의 상(相)으로 나누어지는 겁니다. 첫 번째는 좋고 싫음(好惡)을 분별하는 마음에서 생겨나는 지상(智相)입니다. 그 호오(好惡)에 고락(苦樂)이 붙는 게 상속상(相續相)이고, 고락(苦樂)에 집착하거나 밀치는 것을 집취상(執取相)이라고 합니다. 네 번째는 잘못된 집착에 거짓된 명칭과 이름을 붙이는 계명자상(計名字相)입니다. 잘못된 집착이 일어나면, 그 집착에 이름을 붙여서 끊임없이 매달리게 됩니다. 그 전에는 느낌을 따라서 집착했는데 이름을 붙이게 되면 그 이름을 따라 착각이 더 커지고 집착하게 됩니다. 느낌으로 느껴지지도 않는데, 그 생각만으로 느낌이 만들어져요. 바로 계명자상이 만들어 내는 거죠. ‘불편함’ 또는 ‘괴로움’이라는 말만 들어도 갑자기 괴로운 느낌이 미묘하게 느껴집니다. ‘행복’이라는 말을 듣거나 떠올리면 기분 좋고 여유로운 느낌이 느껴지죠. 이렇게 이름만 떠올려도 이름에 붙어있는 느낌들이 발현되어서 몸과 마음에 영향을 미칩니다. 이처럼 이름 때문에 일어나는 게 업을 일으키는 기업상(起業相)입니다. 이름이 붙으면 업(業)이 만들어지기

시작합니다. 고정되고, 지속되는 실체처럼 여겨지는 업(業)이 만들어지고 그로 인해 괴로움에 묶이는 것이 업계고상(業繫苦相)입니다. 지상(智相), 상속상(相續相), 집취상(執取相), 계명자상(計名字相), 기업상(起業相), 업계고상(業繫苦相)이 경계지어진 것 들이 일으키는 여섯 가지의 상입니다.

불각삼상(不覺三相)과 경계육상(境界六相)을 잘 살펴보면 마음에서 어떤 과정이 전개되어 번뇌가 만들어지는지 아주 명확하게 보입니다. 번뇌를 일으키는 근본은 불각삼상입니다. 불각삼상 자체는 직접 번뇌에 연결되지는 않지만 그 기반이 되고, 경계육상에 오면서 괴로움이 생겨나기 시작하죠. 그런데 이 모든 용어들에 서로 상(相)자가 붙어있음을 잘 살펴봐야 합니다.

서로 상(相) 자의 산스크리트어 원문은 삼즈냐(samjnā)인데, ‘함께 알다’라는 의미라고 합니다. 즈냐(jnā)는 ‘알다’이고, 삼(sam)은 ‘함께’라는 뜻이에요. 그러니까 ‘어떤 것을 안다’는 건 이것저것을 섞어서 뭉쳐 함께 한다는 의미라는 겁니다. 독자적인 무언가를 안다는 건 있을 수 없습니다. 다시 말해 서로가 서로한테 의존한다는 뜻입니다. 그래서 구마라집이 산스크리트어의 불경을 중국어와 한자로 번역하면서 삼즈냐라는 단어를 서로 상(相)자로 표현했습니다. 이 구마라집이라는 사람이 굉장히 통찰력이 있는 사람입니다. ‘함께 알다’라는 의미니까 알 지(知)자 등을 사용할 수도 있는데 서로 상(相)자를 쓴 거죠. 우리가 뭔가를 느끼고 알 때는 늘 다른 것에 의존함을 의미한 거예요. 다시 말해서 독자적이고 독립적으로 존재하는 것은 없다는 말입니다.

의자는 탁자에 의존하고, 탁자는 의자에 의존하고 있어요. 우리의 느낌 또한 이러한 의타성을 갖기에 모두 상(相)입니다. 앞에 있는 탁자가 하얗게 느껴지는 것은, 하얀 것을 도드라져보이게 하는 검은색이나 빨간색 등의 하얗지 않은 다른 색에 대한 경험이 배경으로 작용하기 때문입니다. 즉 하얀색은 하얀색이 아닌 다른 색에 의존하는 것이죠. 그래서 이 또한 하나의 상이라는 겁니다. 마찬가지로 선(善)은 악(惡)에 의존하고, 악(惡)은 선(善)에 의존합니다. 나쁜 사람을 경험해보지 않은 사람은 착한 사람을 느낄 수가 없습니다.

이렇게 상(相)의 의미를 생각해볼 때, 불각삼상(不覺三相)과 경계육상도 결국 존재하는 게 아니라고 말할 수 있습니다. 애초에 홀로 존재할 수가 없는 거죠. 불각(不覺)은 각(覺)에 의존하는 상(相)이고, 각(覺)은 불각(不覺)에 의지하는 상(相)입니다. 그러니까 각(覺)도, 불각(不覺)도 따로 존재하지는 않는 겁니다. 동전의 양면처럼 이 현상계에 같이 드러났을 뿐이에요. 분열을 통해서만 드러나는 우리의 의식적인 현상으로서 나타나 있을 뿐이지, 사실 각(覺)도 불각(不覺)도 없는 겁니다. 대승기신론은 그런 내용을 상(相)이라는 단어를 통해서 얘기하고 있습니다. 따라서 상(相) 자가 붙어있는 명칭들이 나오면, 그것은 독립적으로 존재하는 것이 아님을 기본적으로 알아채야 합니다. 무언가에 이름을 붙이고 나면 독립적으로 존재하고 구별되는 것으로 여겨지기 쉽습니다. 그러나 독립적으로 구별되는 그 어떤 것도 없습니다. 다른 것들과 연계된 상태에서 서만 우리가 의식하고 느끼고 알 수 있는 거죠. 각(覺)이 없으면 불각(不覺)도 있을 수 없고, 불각(不覺)이 없으면 각(覺)도 있을 수 없으며, 내가 없는 곳에 대상이 있을 수 없고, 대상이 없는 곳에 내가 있을 수 없습니다. 경계로 인해 대상들이 구별될 때도 이 대상이 없으면 저 대상이 있을 수 없고, 저 대상이 없으면 이 대상이 있을 수 없습니다. 이렇게 모든 것은 상(相)에 불과하다는 것을 면밀히 봐야합니다. 이 점이 분명해지면 ‘있다, 없다’도 상(相)이라는 것과 우리의 본질은 있고 없음을 넘어서 있음이 분명해집니다.

此妄境界熏習義則有二種。云何爲二。一者增長念熏習。二者增長取熏習。  
차망경계熏습의즉유이종. 운하위이. 일자증장념훈습. 이자증장취훈습.

이 망경계(妄境界) 훈습의 뜻에는 두 가지가 있으니 어떤 것인가?  
첫째는 증장념훈습이고 둘째는 증장취훈습이다.

훈습이 가능한 것은 상(相)의 세계의 일이기 때문입니다. 상(相)들은 서로 영향을 미쳐 물들게 되죠. 근본적인 어리석음인 무명 때문에 나와 대상이 생겨나고, 대상간의 경계가 만들어지는 것이 망경계(妄境界)입니다. 망(妄)은 착각과 잘못의 의미로, 망경계훈습이란 잘못 만들어진 경계가 훈습됨을 뜻합니다.

잠시 기본적인 용어를 짚고 넘어가겠습니다. 망심(妄心), 망념(妄念), 망경계(妄境界)가 있어요. 망심(妄心)은 어리석고 착각하는 망령된 마음입니다. 경계의 기반이 되는 불각삼상(不覺三相)에 해당되는 마음과 경계 이후의 경계육상(境界六相)의 마음 전체를 통틀어서 망심(妄心)이라고 합니다. 망심(妄心)은 포괄적인 용어인 셈이죠. 망념(妄念)은 주로 전식(轉識)과 관련이 있습니다. 전식은 마음의 첫 움직임인데 망념(妄念), 또는 동념(動念)이라고 합니다. 드디어 생각이 한번 움직여서 나와 대상의 분열을 일으킨 거죠. 감지와 감각 연습을 떠올려보면, 감각상태가 되면 더 이상 나와 대상이 느껴지지 않다가 감지로 나오면서부터 다시 나와 대상이 느껴지죠. 감지로 나오는 그 과정이 바로 전식이고, 망념이 일어나는 과정이라고 할 수 있습니다. 망경계(妄境界)는 대상과 대상사이에 경계가 일어나는 겁니다.

망경계熏습(妄境界熏習)은 망령된 경계가 생겨난 이후에 일어나는熏습인데 증장념(增長念)과 증장취(增長取)가 있습니다. 증장(增長)은 더 자라고, 커지고 증폭되는 거죠. 경계는 모두 내가 아닌 대상들을 의미합니다. 나를 둘러싼 주변과 환경, 또는 세계에 집착하는 마음이 강해지는 것이 증장념(增長念)입니다. 특히나 여기서는 법(法)에 집착하는 것을 일컫습니다. 법은 진리라고 여겨지는 것이죠. 내가 아닌 모든 현상에서 발견되는 메커니즘과 법칙에 대해 집착하는 마음이 증장념입니다. 이처럼 세계와 나를 나눠놓고, 세계에 대한 집착을 증가하고 키우는 게 증장념이라면, 나에 대한 집착이 커지는 것이 증장취(增長取)입니다. 내가 알고 경험한 것, 나라고 여기거나 고집하는 것 등의 '나'에 대한 집착으로 인한 번뇌가 증장취라고 보시면 됩니다. 그러니까 증장념은 대상, 또는 세계에 대한 집착이고, 증장취는 나, 또는 주체에 대한 집착과 번뇌 인거죠. 이 증장념과 증장취가熏습되어 물드는 것이 망경계熏습의 두 가지입니다.

이제 그보다 좀 더 포괄적이고 근본적인 망심熏습(妄心熏習)을 살펴보겠습니다. 망경계熏습(妄境界熏習)이 잘못 경계지어진 것을 물들이는 마음이라면, 망심熏습(妄心熏習)은 애초부터 망령된 마음, 착각된 마음이 물드는熏습입니다. 업식근본熏습(業識根本熏習)과 증장분별사식熏습(增長分別事識熏習)이 이에 해당합니다.

妄心熏習義有二種. 云何爲二. 一者業識根本熏習. 能受阿羅漢避支佛一切菩薩生滅苦故.  
망심熏습의유이종. 운하위이. 일자업식근본熏습. 능수아라한벽지불일체보살생멸고고.

망심熏습의 뜻에 두 가지가 있으니 어떤 것이 두 가지인가?

첫째는 업식근본熏습(業識根本熏習)이니, 아라한(阿羅漢)과 벽지불(避支佛)과 일체 보살의 생멸고통을 받을 수 있기 때문이요.

업식근본(業識根本)은 근본무명(根本無明), 근본불각(根本不覺)을 의미합니다. 근본적인 불각이란 뭘까요? 상(相)이라는 것은 서로가 서로에게 의존하여 서있어서 마치 존재하는 것처럼 보이는 겁니다. 이렇게 존재하는 것처럼 보이는 것이 현상이죠. 그러나 기대어 있는 두 개 중의 하나가 사라지면 나머지 하나도 무너지고, 더 이상 현상으로 나타날 수 없습니다. 현상이 존재할 수 있는 이유는, 두 개가 서로 의존하기 때문인 겁니다. 그러니까 상(相)이라는 건 근본적으로 존재하지 않는데, 이를 모르는 게 근본불각입니다. 근본적으로 알아채지 못하는 거죠. 우리 방식으로 풀어보죠. 나와 대상은 본질적이거나 독립적인 존재가 아님에도, 우리는 내가 존재하고 저 밖의 세계와 대상도 존재한다고 알고, 믿고 느끼며 살아갑니다. 이게 바로 근본무명, 근본불각입니다. 근본적인 어리석음이죠. 깨닫지 못하는 이유가 바로 이 상(相)의 비존재성을 알아채지 못하기 때문입니다. '나'라는 것은 상(相)이에요. 왜죠? 대상 때문에 느껴지고 나타나 있으니까! 대상도 상(相)입니다. 왜요? '나'라는 주체 때문에 나타나고, 느껴지고, 보여지고, 알려지니까 그렇습니다. 두려움과 불안정한 느낌도 상(相)입니다. 그 불안정한 느낌을 느끼려면 밑바닥에 안정된 느낌의 경험이 있어야 하기 때문입니다. 유독 겁이 많은 사람들이 있습니다. 그들이 겁먹을 때 그 마음속에는 용감함에 대한 느낌이 있습니다. 그것을 배경으로 해서 겁나고 두려운 느낌이 느껴지는 거예요. 겁은 자신을 지키고 안전을 도모하기 위해 나타나는 신호이지만, 그 겁남이 느껴지는 기본 구조는 이전에 용감함이나 대범함을 경험해 봤기 때문인 겁니다. 경험하거나 느끼거나 간접적으로라도 알고 있는 거죠. 그렇지 않다면 겁난다는 말을 할 수가 없어요. 상(相)의 진정한 의미는, 실제로는 나라는 것도 대상이라는 것도 따로 없으며, 나와 대상은 서로

에게 의존해서 나타나고 느껴진다는 것입니다. 이를 아는 게 각(覺)이라면, 모르는 게 불각(不覺)이고, 근본적인 업식근본熏습(業識根本熏習)인 겁니다.

상(相)이 없음을 모르고서 전상(轉相)과 현상(現相)을 일으키고, 고락(苦樂)을 만들어서 계속 집착하는 마음인 상속심(相續心)까지 이르게 되는 원인은 바로 업식근본熏습 때문입니다. 그래서 업식근본熏습은, 범부(凡夫)들이 느끼는 생사(生死)는 벗어났지만, 나와 대상의 근본적인 분별이 명확히 와 닿지 않은 사람들이 생사(生死)의 고통을 느끼는 원인이 됩니다. 과거, 현재, 미래라는 삼계(三界)를 떠난 에너지적인 미묘한 느낌의 세계, 무의식 세계의 생사(生死)는 아직 벗어나지 못한 사람들이 아라한, 벽지불, 일체보살이죠. 이들은 몸 때문에 일어나는 일반적인 생사(生死)는 벗어났지만, 미묘한 에너지적인 느낌의 생사(生死)는 아직 철저히 넘어가지 못했습니다. 그 원인이 바로 업식근본熏습이에요. 몸이 있음으로 해서 생겨나는 나와 대상이 있고, 의식적인 나와 대상이 있습니다. 그 다음에는 더 미묘한 에너지적인 주체와 대상의 느낌이 있습니다. 미묘한 분별이죠. 태극상태에서도 나와 대상이 있잖아요. 태극상태는 순수의식, 무심(無心)의 느낌입니다. 마음은 텅 빈 것 같고, 나도 없고, 세계도 없는 것 같죠. 그러나 여전히 미묘한 분열이 있기 때문에 언제든지 그 상태에서 나올 수 있습니다. 그러한 미묘한 분열, 태극상태의 분열과 같은 것에서 아직 벗어나지 못한 사람들이 아라한과 벽지불과 일체보살입니다. 그러니 생멸의 고통을 여전히 받을 수밖에 없는 겁니다. 업(業)과 카르마가 일으키는 미묘한 분열마저 떠나야 비로소 부처라고 할 수 있습니다.

대승기신론 소(疏)를 살펴보면, <업식근본熏습이란 업식(業識)으로 무명을熏습하여 상(相)이 없는 것임을 잘 모르고 전상, 현상을 일으켜 상속하는 것이니, 저 삼승인(三乘人)이 삼계(三界)를 벗어날 때에 사식(事識)의 분단추고(分段麤苦)는 여의었으나 아직 변역(變易)의 아라야 행고(行苦)를 받기 때문에 생멸고를 받는다.>고 했습니다. 삼승인(三乘人)은 성문(聲聞), 연각(緣覺), 보살(菩薩)을 말합니다. 성문(聲聞)은 부처의 설법을 듣고 깨달은 사람이고, 연각(緣覺)은 부처가 돌아가신 이후에 연기법(緣起法), 즉 인연법(因緣法)을 철저히 보고, 모든 게 서로 의존하는 상(相)임을 알아 스스로 깨달은 사람입니다. 보살은 보시(布施)·지계(持戒)·인욕(忍辱)·정진(精進)·선정(禪定)·지혜(智慧)의 보살도를 행해서 깨달음에 이른 사람입니다. 세 가지 종류의 깨달은 사람인 삼승인(三乘人)을 원문에서는 아라한, 벽지불, 일체보살로 표현했습니다. 아라한은 부처님 밑에서 설법을 듣고 깨달은 성문(聲聞)입니다. 벽지불(避支佛)은 연각(緣覺)이에요. 홀로 깨달은 사람이라서 독각(獨覺)이라고도 합니다. 보살은 현신의 길을 많이 가고, 연각은 지혜의 길을 가는 사람입니다. 성문은 스승과 함께 가는 사람들이죠. 이렇게 세 종류의 깨달은 사람들도 근본업식과 근본불각에 의한 미묘한 에너지적인 분열로 인해 생겨나는 고통과 괴로움은 여전히 넘어가지 못하고 있습니다.

무명 때문에 생겨나는 근본적인 의식현상인 분열로 인해 ‘나’라는 게 생겨나고, 그 ‘나’가 터득하고, 경험하고, 파악한 지혜인 아견(我見) 즉, 내가 만들어낸 견해를 사랑하는 것이 견애(見愛)입니다. 자신의 경험과 그로 인한 통찰에 집착하게 되는 거죠. 그러나 모든 통찰과 지혜는 여전히 분열 속에서 나타나는 현상일 뿐입니다. 공부를 하면 할수록 미묘한 상(相)에 붙들리기 쉽습니다. 미묘한 분열에 붙들린다는 말이에요. 여러분의 모든 느낌과 모든 앎과 감지들은 모두 분열로 인해 일어나는 상(相)일 뿐입니다.

$x+y=z$ 라는 방정식이 있다고 해보죠. 여기서  $x$ ,  $y$ ,  $z$ 는 모두 미지수입니다. 누군가 물어봅니다.  $x$ 는 뭐지? 그러면 방정식에 따라  $x$ 는  $z-y$ 라고 대답할 수 있겠죠. 뭔가 설명되어진 것 같습니다.  $z$ 와  $y$ 로 설명이 됐으니까요. 그러나  $x$ 를 설명하는  $z$ 와  $y$ 가 결국 미지수라면 과연  $x$ 는 실재한다고 할 수 있을까요? 느낌으로 얘기해봅시다.  $x$ 는 손바닥의 온도인 36.5도이고,  $y$ 는 차가운 탁자의 온도인 10도, 그리고  $z$ 는 차가운 느낌이라고 해봅시다. 이 경우에는 손을 탁자에 대면 차가운 느낌이 나겠죠? 즉,  $x$ 라는 손의 36.5도와  $y$ 라는 탁자의 10도가 만나면  $z$ 라는 느낌이 난다는 말이에요. 그렇다면  $z$ 라는 게 진짜 있는 건가요? 차가움이 느껴지는 것은 손의 온도가 36.5도이기 때문입니다. 만약에 손의 온도가 5도라면 어떨까요? 우리 체온이 5도라면, 5도가 10도를 만났으니 이번에는 뜨거운 느낌이 나겠죠. 그러니까 탁자자체가 차가운 게 아니에요. 36.5도의 손과 탁자가 만났을 때 차가움이 일어나는 것뿐입니다. 온도라는 건 물의 어는 온도를 0이라고 기준삼고 나머지를 대비해 놓은 숫자일 뿐입니다. 원래 정해진 36도라는 것은 없습니다. 0도를 정의해놓고 그것의 36배니까 36도라고 말하는 것뿐이죠. 세상의 모든 지식은 이렇게 무작위적인 정의 때문에 만들

어진 미지수에 불과합니다. 관계라는 말입니다. 우리의 느낌도 마찬가지입니다. 불룩하다는 느낌은 평평한 느낌에 대비된 것이고, 평평한 느낌은 불룩함에 대비되는 느낌이죠. 그것이 바로 상(相)의 의미입니다. 상(相) 중에서도 나와 대상이라는 상(相)을 생겨나게 하는 근본이 업식(業識)입니다. 몸과 마음에 타고난 것과 0세부터 3세까지 주위 환경으로부터 무작위적으로 받아들여 마음에 쌓여있는 것들이죠. 그것을 기준삼아 모든 걸 보고, 듣고, 느끼게 됩니다.

이런 근본적인 업식에 의한 무명이 만들어내는 에너지적인 마음의 분열을 아직 넘어가지 못한 사람들이 아라한과 벽지불과 보살입니다. 그래서 그들도 생멸의 고통을 받습니다. 일반적인 몸과 마음의 생멸이 아니라, 미묘한 에너지적인 분열에 의해 생기는 생멸로 인한 고통을 받는다는 말입니다.

二者增長分別事識熏習。能受凡夫業繫苦故。  
이자증장분별사식훈습. 능수범부업계고고.

둘째는 증장분별사식훈습(增長分別事識熏習)이니 범부의 업계고(業繫苦)를 받을 수 있기 때문이다.

망심훈습의 두 번째는 증장분별사식훈습(增長分別事識熏習)입니다. 이것은 범부한테 오는 괴로움이에요. 업(業)이라는 근본 속박이 만들어내고, 점차 증장되어 지식(智識)과 상속식(相續識)에 이르기까지 발전한 모든 경계의 속박에서 만들어진 번뇌가 바로 증장분별사식훈습(增長分別事識熏習)입니다. 간단히 말해서 분별하는 마음이 증장하여 번뇌를 일으킨 것이 증장분별사식인데, 범부가 경계육상(境界六相)의 맨 마지막인 업계고상(業繫苦相)을 겪게 되는 원인이 됩니다. 사실 업(業)도 없는 겁니다. 업도 상(相)이기 때문에 그렇죠. 업(業)을 만들어 내는 것이 기업상(起業相)이라고 했고, 그 전 단계는 계명자상(計名字相)이라고 했습니다. 이름을 붙였기 때문에 고정되기 시작합니다. 어제 한 분이 말씀하신 예를 들어볼게요. 회의에 참석하기 위해 차를 타고 가야 하는데, 주차장에 가보니 누군가가 자신의 차 앞을 가로막아 주차를 해놓았어요. 전화를 아무리 해도 안 받습니다. 마음속에서 뭔가 막 느낌이 올라옵니다. 올라오는 그 느낌을 이름을 붙이지 않은 채로 그대로 바라봤더니, 이것이 답답함도 아니고, 화도 아니고, 뭔가 이상한 느낌이더랍니다. 거기에 분노나 짜증이라는 이름을 붙이면 강렬한 느낌으로 확 올라올 텐데, 이름을 붙이지 않으니 어떤 미묘한 느낌으로만 느껴지더라는 거죠. 그런데 거기서 이름을 딱 붙이면 뭉쳐진 에너지가 화라는 형태로 급격하게 분출하게 됩니다. 그렇게 되면 욱하거나 싸우면서 상대방부터 반발을 사고, 마음에는 괴로움이 생기겠죠? 계명자상(計名字相)이 업을 일으키고, 그 업이 고통에 묶이는 과정인 업계고상(業繫苦相)입니다. 모두 이름을 붙였기 때문에 생겨나는 일이에요. 일반인은 이런 업계고(業繫苦)를 받습니다.

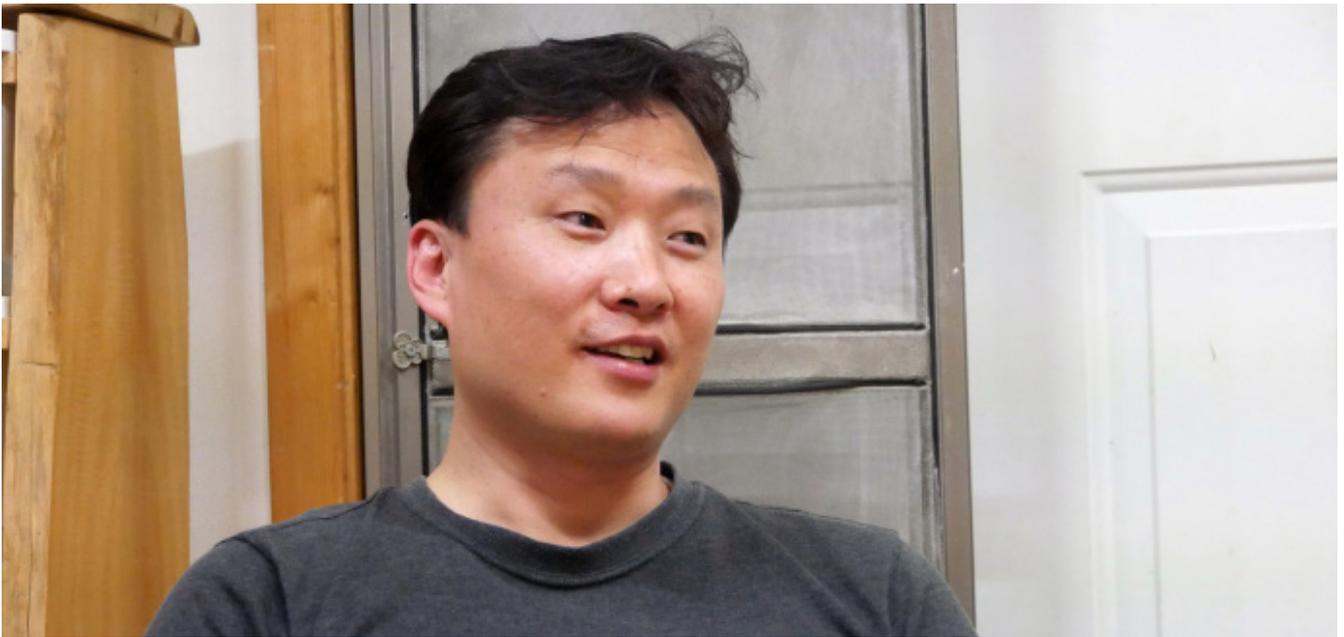
나와 대상의 분열이 발전해서 고락(苦樂)을 일으키고, 거기에 힘이 붙어 어떤 느낌을 고정화시켜서 경험함으로써 인해서 일어나는 고통이 증장분별사식훈습입니다. 불각삼상(不覺三相)과 경계육상(境界六相)으로 표현해 본다면, 불각삼상에 해당되는 미묘한 고통은 아라한, 벽지불, 일체보살이 느끼는 생멸의 고통입니다. 불각삼상의 단계를 지나서 복잡한 마음이 되어, 있지도 않은 상(相)을 존재한다고 여기면서 매달리고, 괴로워하는 것은 업계고상인데, 이런 업계고상에 의해 생겨나는 고통의 원인이 증장분별사식훈습인 겁니다. 거친 마음이 받는 괴로움이 증장분별사식훈습이라면, 아직 번뇌를 일으키지 않은 미묘한 마음에서 일어나는 번뇌와 괴로움이 업식근본훈습입니다.

오늘 내용을 정리해 보겠습니다. 망심(妄心)을 둘로 나누면, 망념(妄念)과 망경계(妄境界)입니다. 망념은 나와 대상으로 나누는 전식(轉識)에 해당하고, 망경계는 현식(現識) 이후에 대상들의 경계를 나누는 것입니다. 이들로 인해서 생겨나는 훈습들은 상(相)이라는 것이 형성되고 나서 일어납니다. 상(相)은 이것이 있기 때문에 저것이 있고, 저것이 있기 때문에 이것이 있다는 개념입니다. 대상 때문에 '나'라는 주체가 느껴지고, 주체 때문에 대상이 느껴지는 거죠. 서로 상은 놀라운 용어입니다. 이미지를 뜻하는 코끼리 상(象)자를 쓰지 않고 서로 상(相)자를 썼다는 것은 놀라운 통찰입니다. 근본적인 원리를 설명하는 용어이기 때문에 그렇습니다. (다음호에 계속)

## 청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

### 1. 감지인텐시브 후기: '나'라는 것은 이미 의식과 항상 함께한다. / 한생각님

감지 인텐시브는 깨어있기 기초와 심화에서 전달하는 '감지(感知)'에 대한 확인과 통찰을 심화시키는 시간입니다. 일상의 한계를 넘어서 온전히 탐구에 집중하는 시간을 갖고자 하는 분들의 요청으로 시작되었습니다. 아래에 오인회 회원인 '한생각'님의 후기를 공유합니다



"'나'라고 여겼던 모든 것을 포함한 것이 이 의식 속에 있구나!  
이 의식 속에서 컵도, 벽도, 책상도, 나도 일어난 현상이구나.  
'나'라는 현상 속에서 현상이 또 꿈을 꾸는구나!"

감지 훈련을 위해 어떠한 생각이 올라오거나 마음의 움직임이 느껴질 때마다 주의를 빼는 연습을 계속 했다. 그렇게 하면 점점 마음이 편안해졌고, 생각이나 감정에 끌려가지 않게 되었다. 지난번 깨어있기 심화 과정때 전체주의를 하면서 느꼈던 점이 하나 있다. 계속된 감지 연습을 통해 내 감정, 생각, 느낌이 가라앉게 되는 과정을 반복해서 살펴보던 중 문득 알아차려졌다. 무엇에도 영향을 주지도 영향을 받지 않는 그것은 언제나 함께 있다. 항상. 그것은 나의 의식이다. 나의 의식은 이미 요구하지도 요구 받지 않는다. 하지만 여전히 분리감은 지속되며 나라는 느낌은 사라지지 않았다. 함양 연수원에 도착해서 성지님을 만나고 그동안 지내왔던 과정을 이야기하며 의식으로 있기는 어렵고 분리감으로 있기는 쉽다고 이야기했다. 성지님은 중심 옮기기를 해보라고 안내해 주셨다.

성지님이 물었다.

"나라는 것이 지금 어디에 있습니까? 지금 이 컵은 밖에 있습니까? 안에 있습니까?"

나는 대답했다. "네. 이 컵은 밖에 있습니다!"

"정말 밖에 있습니까?" 성지님께서 한 번 더 물었다.

"이번에는 허공의 관점이 되어 보세요. 그러면 이 컵은 밖에 있습니까?"

허공의 관점으로 가니까 이 컵은 안에 있는 것이었다. 나는 대답했다.

"이 컵은 안에 있습니다."

성지님이 또 한 번 물었다. "그러면 지금 한생각님은 어디에 있습니까?"

'나'라는 것 또한 일어난 현상이구나!

이 질문을 통해 알아차려진 것이 있다. 나는 지금 나의 의식 속에 있다는 것을. '나'라고 여겼던 모든 것을 포함한 것이 이 의식 속에 있구나!. 이 의식 속에서 컵도, 벽도, 책상도, 나도 일어난 현상이구나. '나'라는 현상 속에서 현상이 또 꿈을 꾸는구나. 다시 성지님 안내로 시도해 봤다. 의식과 나라는 현상을 왔다 갔다 해보라고 안내해 주셨다. 연습을 통해 이미 의식과 항상 함께하고 있다는 것을 느낄 수 있었다. 나라는 현상, 그리고 그 현상과 다시 동일시 되는 것은 이미 익숙했다. 아니 여전히 그것도 같이 한다. 의식과 모든 현상들이 지금 여기 함께 하고 있다. 공간에서의 있음으로 있기와 감지훈련에서 여전히 대상과 나 그리고 대상의 느낌이 발생했다. 또 다시 있음과의 분리감이 또 생겨나고 대상의 느낌을 느낀다. 여전히 나라는 느낌이 걸린다. 이 나라는 느낌의 본질을 해결하지 않는 한 대상과 나는 여전히 실감나게 존재한다. 무의식적으로 나라는 느낌에 주의가 가고 있음을 알아차리고 그 느낌의 중심을 옮겨보는 것을 과제로 삼았다. 여전히 나라는 느낌을 느끼면서도 이 모든 것이 의식 안에 있음을 확인하자. 지금, 나는 어디에 있지?

## 2. 통찰력게임 마스터교육 후기\_ 찰리님



'감지'를 통해 진정한 경청을 느꼈던 시간이었습니다.

통찰력게임 마스터교육을 통해 새롭게 경험하거나 발견한 통찰이 있으세요?

저는 통찰력게임에 대해 좀 더 깊이 알고 싶었어요. 이 게임을 만든 분들이 어떠한 생각을 하고 계시는지 알고 싶었습니다. 역시나 제 생각과 기대했던 것만큼 통찰력게임을 운영하시는 분들은 그 이상의 이해를 갖고 안정적으로 운영하고 있다는 것을 알게 됐어요. 또 앞으로 제가 통찰력게임을 운영함에 있어서는, 드러난 부분 뿐만 아니라 드러나지 않는 부분에 대해서도, 인간 내면에 대한 신뢰를 바탕으로 고객의 말에 더 초점을 맞추고 고객의 말을 신뢰하는 마음가짐이 생긴 것이 아주

좋았습니다. 특히 감지 교육이 가장 많이 와 닿았어요. 고객을 좀 더 확장되게 볼 수 있게 해주었던 것 같아요. 그동안에는 고객의 말에만 포커스가 되었다면 이제는 말 옆, 뒤, 위에 있는 그 마음까지도 같이 느끼고, 그럴 때 편안함을 느낄 것 같아요. 더 넓게 보는데도 말에 더 경청하게 된다는 것이 코치로서 되게 반가웠어요. 코치로서의 고민이 경청을 좀 더 잘 할 수 있으면 좋겠다었는데 감지교육이 그 부분에서 많은 도움이 되었습니다. 통찰력게임과 비슷한 자기변형게임을 했었을 때에는 하나의 개인으로 고객을 봤었는데 통찰력게임 안에 있는 감지 교육을 통해서, 참가자 한 분 한 분에 대한 존재감을 느꼈던 것이 충만한 마음으로 게임에 몰입하는 데 도움이 됐어요. 예전에 자기변형게임을 할 때에는 체력이 많이 고갈됐는데, 감지라는 이런 기법이 있었구나 싶었고, 감지를 통해 애쓰지 않아도 잘 되어가는 것을 발견했습니다.

마지막으로 소감 한 마디 해 주세요 ^^

외부에서 “홀로스는 어떤 곳이야?”라고 물어오면 그동안에는 ‘통찰력게임 같은 것을 해’라고 얘기했다면, 지금은 “가 봐! 거기에 새로운 게 있어. 거기만의 색깔이 있는데 가봐야 알아.”라고 추천해줄 수 있는 계기가 되었습니다. 여기서 3일간의 경험은 코치로서의 제 삶에 중요한 자원으로서 코칭할 때 고객들에게 해줄 수 있는 서비스로서 활용하면 뿌듯할 것 같고, 제 삶을 풍요롭게 하는 데도 큰 영향을 미칠 것 같습니다. 감사합니다.

### 3. 통찰력게임 딜러모임 이야기

2017년 6월, 통찰력 미니게임 안내자교육을 이수하신 딜러분들과 첫 모임을 가졌습니다. 첫 모임의 열기를 이어 받아 이번 7월 모임에서는 통찰력 미니게임의 전반적인 절차를 숙달하는 시간을 가졌습니다. 또한 참가자와 안내자가 서로에게 피드백을 주고 받는 시간을 통해 배운 경험들을 게임 tip으로 정리하여 다른 그룹에게 서로 가르치고 배우는 시간을 가졌습니다. 통찰력 미니게임 자체에서도 울고 웃으며 통찰이 있었고 이후에도 피드백을 통해 글로는 배울 수 없는 경험들을 공유하는 시간이 되었습니다.



모임을 통해 나눈 내용들은 게임을 시작하기 전에 '어떤 참가자와 시작해야하는가?'에 대해 생각해 볼 수 있었습니다. 또한 참가자의 조건과, 안내자의 자세, 그리고 주제 이미지를 선정하는 노하우, 참가자와 안내자의 호흡과 템포를 조율하는 법, 그리고 통찰력 마스터는 어떤 단계로 성장하는가에 대한 5단계의 구분, 통찰력 게임 시작 전 참가자와 라포를 형성하기 위한 아이스 브레이킹을 어떻게 해야하는가에 대한 아이디어 나눔 등 지면에는 담기 어려울 정도로 많은 아이디어와 경험을 공유했습니다.

모임에 참여하는 분들의 열기로 한 회 한 회의 밀도가 높은 시간이 되고 있습니다. 그 동안 통찰력

#### 4. 통찰력 여행 참가자 후기: 나에게 '질문'하는 법을 배우다.\_하루님



“나 자신에게 스스로 '질문'하는 방법을 새롭게 배웠던 시간이었습니다.”

저는 제 자신이 너무 싫었습니다.

매번 반복되는 부정적인 습관, 나 자신을 미워하는 마음의 습관을 해결해 보고자 통찰력 게임을 신청하게 되었습니다. 게임을 진행하며 통찰력 게임 마스터이신 자형님의 질문을 받은 뒤 제 안에서 느껴지는 '느낌'을 느끼고 표현하는 것이 너무나 어려웠습니다. 왜냐하면 제 안의 느낌을 느끼는 것을 의식적으로 배우고 직접 해 본 것이 처음이기 때문입니다. 그래서 굉장히 낯설었습니다. 그만큼 그동안 제 자신의 느낌을 온전히 느끼지 못하고 외면하고 미워해 왔다는 것을 발견할 수 있었습니다. 또한 그것을 직면하는 것이 두려워서 늘 제 느낌을 억압해 왔다는 생각이 들었습니다. 그리고 제 자신의 있는 그대로를 마주하기 보다는 제가 기대하는 모습으로 만들려고 애쓰고 그것이 잘 되지 않는다고 항상 저를 질책해 왔다는 것을 발견했습니다. 이런 저의 부정적인 패턴들이 통찰력 게임을 진행하는 과정 속에서 고스란히 표면 위로 드러나기 시작했습니다. 그것이 드러나는 것이 두렵고 싫었지만 통찰력게임을 통해 용기를 내었습니다.

사실 게임이 끝나고 난 지금도 머릿속에 별 다른 생각이 없고 막연한 느낌이 듭니다. 하지만 자형님께서 통찰력 게임을 안내해 주시면서 한 가지 말씀해 주신 부분이 있는데 그것이 느낌적으로 저에게 강한 느낌이 들었습니다. 통찰력게임은 오로지 안내자의 투명한 질문으로 진행이 됩니다. 그 누군가가 나에게 개입하는 것이 아니라 내가 지금 이 느낌을 느끼고 있는 이유와 그것이 내 주제를 해결하는데 어떤 도움이 지에 대해 새로운 관점으로 의식이 확장되어 바라볼 수 있게 해 줍니다. 여기서의 핵심은 '질문'입니다. 통찰력게임을 통해 받았던 질문들을 삶을 살아가면서 나 자신에게 스스로 '질문'하는 습관을 들이면 좋을 것 같다고 자형님께서 말씀해 주셨습니다. 저도 통찰력게임을 통해 이 부분이 많이 부족했다는 것을 느꼈습니다. 이것을 앞으로 삶을 살아가는 과정 속에서 온전히 적용해 나가보면 좋을 것 같다고 하신 자형님의 말씀을 귀담아 듣고 앞으로 제 안에 질문을 계속 품어가는 것을 해 보려고 합니다.

부정적인 생각과 느낌으로 짝 차있던 저에게 언제나 투명하게 질문을 해주시며 저 스스로를 살펴볼 수 있도록 안내해 주신 통찰력 게임 마스터 자형님께 감사의 인사를 드립니다. (끝)