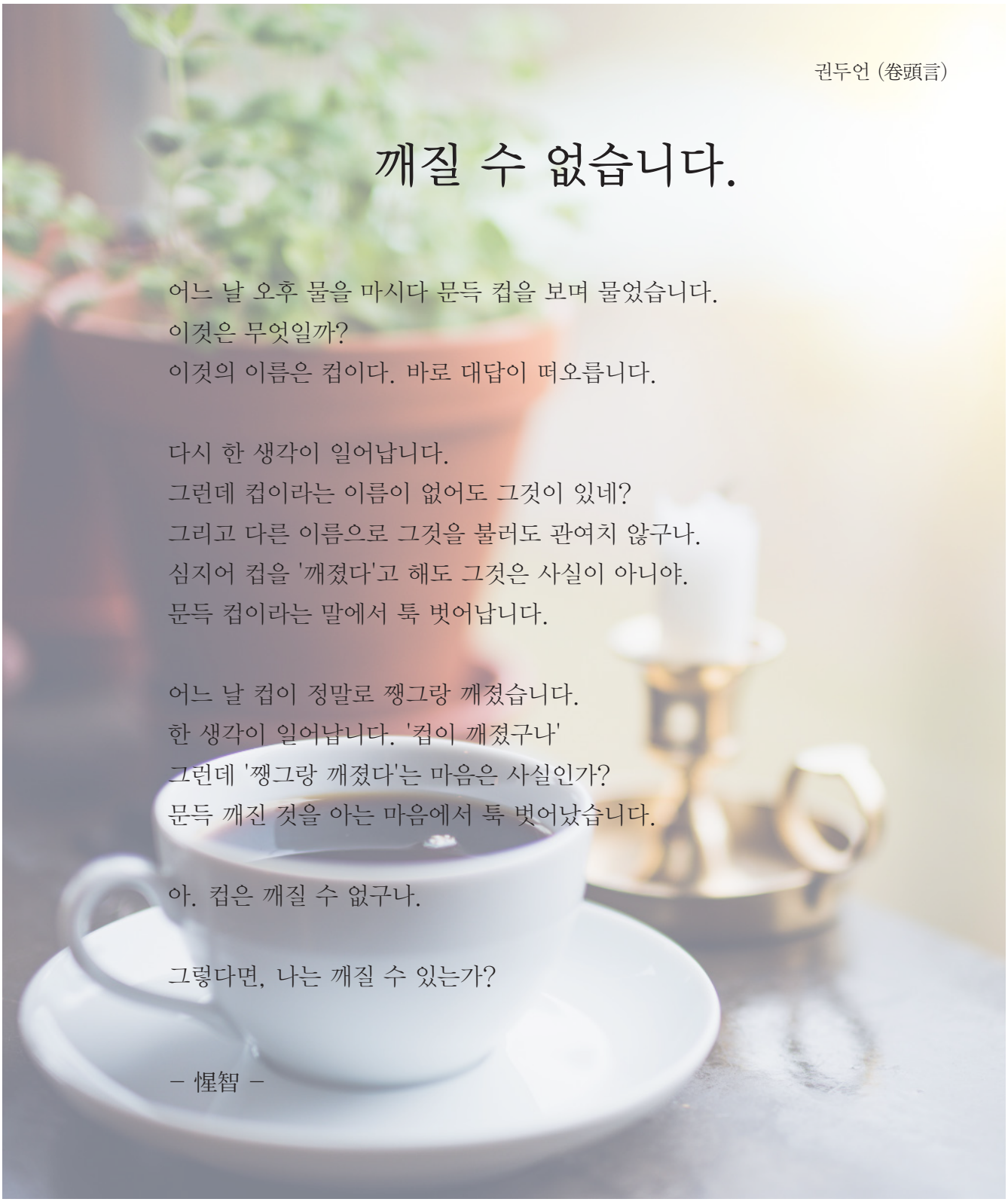
홀로스 공동체
의식확장과 힐링, 새로운 사회의 연구 및 발전을 통한 물질과 의식의 통합

• 발행: 월인 • 편집: 허유, 우현, 쎄이, 선호, 연우, 성지, 자형
• 주소 : 서울시 관악구 쑥고개로68 (청룡동) 헤남빌딩 4층
• Tel: 02-747-2261 • Fax: 02-747-3642 • E-mail: cpo@herenow.co.kr

오인회 소식

2017년 6월 (제69호)



권두언 (卷頭言)

깨질 수 없습니다.

어느 날 오후 물을 마시다 문득 컵을 보며 물었습니다.
이것은 무엇일까?
이것의 이름은 컵이다. 바로 대답이 떠오릅니다.

다시 한 생각이 일어납니다.
그런데 컵이라는 이름이 없어도 그것이 있네?
그리고 다른 이름으로 그것을 불러도 관여치 않구나.
심지어 컵을 '깨졌다'고 해도 그것은 사실이 아니야.
문득 컵이라는 말에서 툭 벗어납니다.

어느 날 컵이 정말로 쨍그랑 깨졌습니다.
한 생각이 일어납니다. '컵이 깨졌구나'
그런데 '쨍그랑 깨졌다'는 마음은 사실인가?
문득 깨진 것을 아는 마음에서 툭 벗어났습니다.

아. 컵은 깨질 수 없구나.

그렇다면, 나는 깨질 수 있는가?

– 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

• 5월 22일 여행 1만원/ 5월 27일 장경옥 10만원/ 6월 9일 류창형 3만원

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 50만원)

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

• 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주8, 솔내음6, 무유6, 고을6, 서원6, 여몽6, 원님5, 기보5, 쎄이5,
허유4, 우심4, 거위4)

• 기타 (가온7, 구당6, 자헌5)

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

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

번뇌즉보리 총서 2권이 준비 중입니다. (대승기신론上 출판 완료, 下 출판비 : 450만원/ 현재 후원액 1,869,951원 (上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원, 기보 100만원)

오인회 인터뷰 – 무유(3)

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 생멸하는 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

허: 나와 대상은 어떤 관계가 있는지 의식의 분열현상과 관련해서 설명을 해주시겠어요?
무: 의식 된다는 것 자체가 이미 나와 대상이 분열되어 있는 거죠. 앎이라는 것 자체가 나와 대상으로 분열된 거라고 할 수 있어요. 예를 들어 컵을 봤을 때 컵을 보고 있는 주체인 내가 있고 대상인 컵이 있어요. 이처럼 무엇을 경험하든 주체와 대상이 동시에 발생한다고 할 수 있어요. 보통은 대상을 사라지게 하려고 하는데 그것이 아니라 '있음' 상태로 들어가면 주체와 대상이 분열되지 않고 '나'라는 느낌이 사라지면서 '대상'도 사라지는 것을 발견했어요.

허: 그런 연습의 경험을 통해서 어떤 통찰이 있으셨나요?
무: 나와 대상은 상호의존적으로 동시에 일어났다가 사라진다는 것. 특정한 실체가 있는 것이 아니라 '현상'이기 때문에 일어났다가 사라진다는 거예요. 결국 '나'와 '대상'은 분열이 일어나면서 나눠지는 현상이라는 것이죠. 그리고 이렇게 발생한 분열이 어떤 관계를 만났을 때 '끌림'과 '밀침'을 발생시킨다는 것입니다.

허: 전에는 감정적인 문제나 집착이 있으셨는데 현재는 그런 것들이 많이 줄었다고 하셨잖아요. 그러한 변화를 '나'와 '대상'의 분열이라는 구조를 가지고 설명 해주실 수 있을까요?
무: 전에는 제 앞에 보이고 느껴지는 것이 외부의 대상인 줄 알았는데 관찰자 관점으로 탐구를 하다 보니 대상이 외부에 있는 것이 아니라 제 안에 있다는 것을 알게 됐어요. 그것이 지속적으로 반복적으로 경험되다보니 모든 것이 제 안에서 일어나는 현상이라는 통찰이 왔어요.

허: 결국 모든 것이 내 마음속에서 일어난다는 것을 발견 하셨군요.
무: 네. 일어나는 현상이 고정된 무언가가 아니라 일시적인 현상이라는 거죠. 그 분열 자체도 일시적으로 분열이 일어난 것이지 고정된 분열이 아니라는 것이구요.

허: 그럼 조금 더 나아지려고 하고, 무언가를 놓고 싶어 하는 마음 자체는 어떤가요?
무: 그것 자체도 분열이 일어난 현상이라고 보는 거죠.

허: 그렇게 보면 놓아지지 않는다고 해서 조

바심 내거나 걱정 할 필요가 없겠네요?
무: 그렇죠. 이제는 그런 것들이 상황 속에서 체화가 될 것 같아요.

허: 깨어있기 과정으로 공부하신지 1년 정도 되셨는데 깨어있기 프로그램과 오인회 참여 이후에 대인관계나 업무 등 일상 속에서 달라진 점이 있으신가요?
무: 네. 가장 큰 변화는 특별히 사람을 그리워하지 않게 되었어요. 일부러 만나지 않는 것은 아니지만 기회가 되면 만나게 되더라도 뭔가 내가 어디에 소속 되고 싶다거나 이야기를 나누고 싶다는 생각이 들지 않아요.

허: 원래 성격이 사람들을 많이 만나는 것을 좋아하세요?
무: 사교적인 성격은 아니에요. 직장 다니면서는 일 때문에 사람을 많이 상대하는 일을 했어요. 어쨌든 관계 속에서 안정감, 소속감 같은 것을 느꼈던 것 같아요. 지금은 그런 생각이 들지 않고 혼자라도 잘 지낼 수 있을 것 같다는 자신감이나 편안함이 생겼어요. 사람이 아니더라도 자연과도 교류하면서 지낼 수 있을 것 같아요.

허: 혹시 오히려 이 공부를 하면서 더 문제가 생겼다든지, 사람들과의 관계가 안 좋아진 경우가 있으신가요?
무: 안 좋아졌다라기 보다는 느끼는 것이 섬세해져서인지 사람들의 기준이나 틀에서 나오는 에너지들이 강하게 느껴져서 불편한 느낌이 커졌다고 해야 할까요. 그 때문인지 주변 사람들이 자신의 문제에 대해 걱정하고 고민할 때 그런 에너지를 같이 경험하고 싶지 않은 느낌이 강해졌어요. 또 한편으로는 이야기를 해주고 싶기도 한데 상대방이 원하지 하지 않는데 제가 먼저 말을 꺼내기도 애매한 거죠.

허: 그렇다면 오히려 불편한 상황이 늘었다고도 할 수 있는 건가요?
무: 그렇진 않아요. 과정이라고 생각하고요. 서로의 경험을 나누는 것은 상대나 저나 같기 때문에 어떤 느낌이 일어난다는 것은 자연스러운 현상이라고 생각해요.

허: 공부를 하시는데 있어 부족하다고 느껴지는 부분 또는 더 해결되어야할 문제가 있다면 무엇이 있으신가요?
무: 감지연습을 꾸준히 해야 할 필요가 있다고 느껴요. 결국 감지연습을 통해서 무의식의 의식화가 일어나는 것이니까요. 무의식적으로 제 반응들이 자동적으로 일어나는 것을 감지를 통해 의식적으로 잡아내는 거죠. 제 안의 불균형한 패턴들을 균형 잡아 가는 것이 앞으로 남은 과제가 아닐까 하는 생각이 들어요.

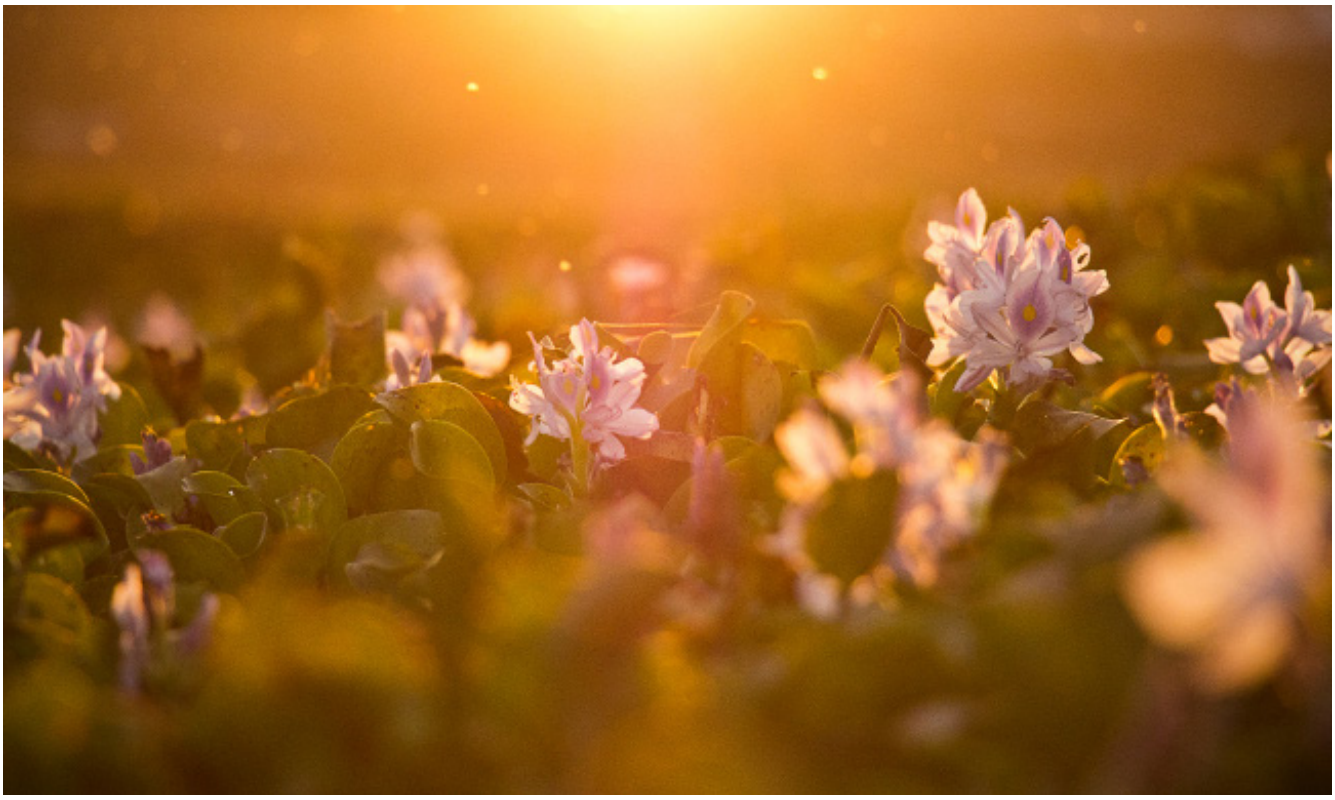
허: 깨어있기나 오인회 참여를 계기로 앞으로 자신의 삶에 어떤 변화가 생길 것 같으신가요? 또는 의욕적으로 뭔가를 해보고 싶은 것이 있으신가요?
무: 딱히 없어요. 뭔가 필요하면 찾게 되겠고, 인연이 있으면 일이 오는 것 같아요. 찾으려 노력한다고 해서 찾아지지 않더라구요. 지금도 어떤 일을 하고 있긴 한데 엄청나게 의욕적이지는 않아요. 이런 것들을 추구하는 힘이 많이 약해졌어요.

허: 현재도 감지연습을 하고 계신다고 했는데, 오인회나 깨어있기 강좌를 수강하시는 분들에게 무유님의 경험담이나 노하우 등 도움이 될 만한 이야기가 있다면 한 말씀 부탁드립니다.
무: 감지연습을 하지 않으면서 감지가 잘되기를 바라는 마음이 있잖아요. 과거의 제가 그러기도 했구요. 누워서 감 떨어지기를 바라는 식으로요. 감지라는 것이 분명하지 않았는데 시작한지 1년이 지났으니 뭔가 되는 것처럼 이야기할 때가 있었어요. 지금까지 해오면서 경험적으로 중요하다고 생각이 드는 것은 하루에 단 얼마라도 시간을 내서 꾸준히 해야 하고, 올바르게 해야 한다는 것이에요. 감지연습을 잘못하게 되면 생각으로 하고 있게 되더라구요. 그것은 아무 소용이 없어요. 감지연습을 꾸준히 그리고 올바른 방법으로 계속 한다면 각자 소기의 성과를 얻지 않을까 생각합니다.

허: 마지막으로 소감 한 말씀 부탁드립니다.
무: 우연한 기회에 깨어있기 책을 통해 공부 과정을 접하게 되었는데요. 이 과정을 통해 마음의 구조나 의식의 분열이 어떻게 일어나는지, 그것이 사람에게 어떤 영향을 미치는가에 대해 알게 되었어요. 이렇게 탐구할 수 있도록 도와주신 분들에게 정말 감사드린다는 말씀을 드리고 싶고 또 기회가 있다면 다른 분들에게도 추천해주고 싶어요.

허: 네. 긴 시간 인터뷰에 응해주셔서 감사드립니다.
무 : 네. 감사합니다.

대승기신론(52) – 2013년 5월 21일 강의



지금 강의하고 있는 부분은 생멸문의 훈습론입니다. 훈습에는 염법훈습(染法熏習)과 정법훈습(淨法熏習)이 있죠. 염법훈습은 깨끗한 마음이 생각이나 감정 등으로 분열하여 더러움으로 물들어가는 과정이고, 정법훈습은 더러워진 마음을 깨끗한 마음이 물들이는 과정입니다. 그런데 참으로 궁금한 것은, 절대적인 진리 또는 절대의 세계가 왜, 어떻게 물드느냐 하는 점입니다. 우리의 본성이 청정한 마음이라면 괴로움과 집착과 고락에 물든 마음이 왜 나타나서 물드는 것일까요? 오늘은 이 부분에 초점을 맞춰서 강의하겠습니다.

결코 드러나지 않으며 가 닿을 수도 없는 절대진여(絕對眞如)와 현상으로 드러난 생멸문의 진여법(眞如法)을 나눠서 살펴봐야 한다고 말했습니다. 우리가 알아볼 수 있고, 느낄 수 있고, 경험할 수 있는 모든 것은 현상입니다. 생멸문에서 말하는 진여법은 드러난 것이기에 현상이라고 보시면 됩니다. 깨달음이라는 것도 하나의 현상이라는 거죠. 다시 말해 진여법(眞如法)은 현상화된 진여입니다. 정법훈습(淨法熏習)은 주체인 진여법이 대상인 무명을 물들이는 것이고, 염법훈습(染法熏習)은 주체인 무명이 대상인 진여법을 물들이는 것입니다. 그런데 염법훈습에서 살펴볼 점은 진여법이 어떻게 훈습될 수 있느냐 하는 것입니다. 진리는 그냥 늘 있는 것이고, 현상이 닿을 수 없는 곳에 있는 것이죠. 따라서 물들거나 전달될 수 없는데도 물든다고 하는 이유는, 절대진여가 현상으로 드러나기 위해서는 상(相)을 통해야 하기 때문입니다. 어쩔 수 없이 무명에 물들 수 있는 속성과 가능성을 갖고 태어난 것입니다. 진여가 상(相)으로 나타났기 때문에 상황에 영향을 받을 수밖에 없는 속성을 지닌 것이죠. 제 아무리 진리라 할지라도 현상의 모습을 띠고 나타났기 때문에 허상인 무명에 물들 수 있는 소지가 있는 거예요.

예를 들어 절대의 세계가 물 즉, 젖는 속성이라 하고, 상(相)의 세계는 파도의 모습이라고 해보죠. 절대인 젖음에는 상(相)이라는 게 없지만, 모든 상(相)에는 젖음이 기본적으로 내재되어 있습니다. 모든 파도는 물로 구성되어 있잖아요. 이것을 우리 마음에도 적용해 봅시다. 우리 마음속에서 느껴지는 모든 감지는 마음에 의해 잡히는 '모습'입니다. 지금 이 순간 뭔가를 듣고 있는 느낌과 뭔가를 알 것 같은 느낌이나 '나'라고 여겨지는 그 주체의 느낌마저도 마음에 잡히잖아요. 신기하지 않습니까? 그런 느낌을 마음이 알고 있죠. 마음이 안다는 것은 그런 것들이 본질이 아니라는 겁니

다. 모습이죠. 비유하자면 파도라고 할 수 있습니다. 젖음이라는 물의 본질은 결코 이러한 모습이 아닙니다. 젖음에는 모습이 없어요. 큰 파도와 작은 파도, 거친 파도와 잔잔한 파도, 솟아오르는 파도와 가라앉는 파도는 모두 각기 모습이 다릅니다. 그런 게 모습이죠. 그런데, 이렇게 모습은 모두 다르지만 그 파도들이 갖는 물로서의 젖는 속성은 다르지 않습니다.
마음도 마찬가지입니다. 여러분 마음속에서 나라는 느낌, 너라는 느낌, 기쁨, 공포, 이런 저런 생각들은 다 다르기 때문에 구별되는 '모습'입니다. 그 모든 모습에서 변하지 않고 다르지 않은 공통된 것을 발견해야합니다. 거친 파도와 부드러운 파도는 그 세기와 양상이 다르죠. 그래서 모습은 본질이 아니라고 할 수 있습니다. 그러나 젖음이라는 속성은 항상 변함없이 똑같습니다. 모습과 상관이 없어요. 마찬가지로 우리 마음에서 잡히는 기쁨과 슬픔, 이 생각과 저 생각, 주체와 대상의 느낌들은 다 차이가 나는데, 그렇게 구별되는 모든 마음의 대상들 속에서 차이나지 않는 건 뭘까요? 물에 있어서의 젖음과 같은 것을 찾아야 합니다. 우리가 황홀함이나 고요하고 평화로운 마음을 추구한다면 그것은 모습을 찾고 있는 겁니다. 황홀한 마음과 저조하여 죽을 것 같은 마음에 변함없이 똑같이 내재된 것을 찾아야합니다. 이 두 가지 마음의 본질은 다르지 않습니다.

본질이 마음에 드러나기 위해서는 어떤 모습을 띨 수밖에 없습니다. 물이 큰 파도나 작은 파도, 또는 물방울이나 거친 폭풍우 등의 모습들을 띠고 나타나는 것과 같죠. 우리 마음에서도 마찬가지입니다. 기분 좋은 느낌, 우울한 느낌, 황홀한 느낌, 죽고 싶은 느낌, 자책하는 느낌, 오만한 느낌, 이 모든 느낌들은 다 차이가 있지만, 그럼에도 차이나지 않는 것이 있습니다. 그 차이 없음이 차이나는 모습을 띠고 드러나면 마음이 잡아낼 수 있고, 우리는 그것에 현상이라는 이름을 붙입니다.
정리해서 말하자면, 절대적으로 나뉘지 않고, 분별되지도 않고, 물들여지지 않는 진여가 현상으로 드러나려면 상(相)을 통해야하기 때문에 어쩔 수 없이 무명에 물들게 되는 겁니다. 그래서 더러움의 현상이 진여를 물들이는 염법훈습(染法熏習)이 가능한 거예요. 절대적인 진여는 물들지 않지만, 생멸하는 마음속의 진여, 즉 절대진여가 현상으로 드러난 진여법은 물듭니다. 우리는 원래 아주 깨끗한 마음인 진여법을 가지고 태어났지만 자라면서 이런 저런 현상에 물들어갑니다.
상(相)은 모습이고, 모습은 항상 이중적입니다. 기분 좋은 볼록한 파도가 있다면, 기분 나쁜 오목한 파도도 있어서 두 개가 하나의 쌍을 이룹니다. 그걸 상(相)이라고 하죠. 상(相)은 늘 서로가 서로에게 의존합니다. 뭔가를 경험하고서 "아! 나는 이제 됐어."하는 순간이 다시 상(相) 속에 빠져드는 순간이라고 했습니다. "나는 됐어."는 "나는 아직 안 됐어."에 대비되는 거죠. 하나의 쌍입니다. 절대의 세계에는 '됐다, 안됐다'라는 것도, '있다, 없다'도, '안다, 모른다'도 없습니다. '됐다, 경험했다, 알았다, 잡았다' 이런 것들은 모두 반쪽이에요. 그래서 이런 마음의 구조, 느낌의 구조를 정확히 보지 못하면 다시 함정에 빠지게 됩니다.

염법훈습의 원문을 살펴보겠습니다.

云何熏習起染法不斷. 운하훈습기염법부단.

어떻게 훈습하여 염법(染法)을 일으켜 끊이지 않는가?

물듦은 끊이지 않습니다. 그래서 마음의 불편함이나 트라우마를 치료해봐야 또다시 물들게 마련입니다. 마음의 구조를 정확히 파악하지 않으면 다시 트라우마가 계속 쌓이게 되죠. 물론 마음의 아픔을 한번 치유하고 나면, 그 해소 과정에서 "이런 것들이 그냥 나타났다 사라지기도 하는구나."하고 무의식적으로 알기 때문에 그 강도는 줄어들 수 있습니다. 그렇지만 더 큰 강도의 트라우마가 오게 되면 또 각인되어 끌려 다니게 됩니다. 그래서 불편한 마음을 없애려 노력하기보다는, '불편함이 있어도 괜찮다.'에 초점을 맞추어야 합니다. 처음 공부를 시작할 때는 마음의 불편함을 없애는 게 좋긴 하죠. 감당하기 힘드니까요. 그러나 지금 여러분들은 불편한 마음을 없애거나 가라앉히려고 노력하는 단계는 지났습니다. 마음아파 죽을 것 같은 느낌은, 손가락에 가시 하나가 박힌 느낌과 같은 느낌일 뿐입니다. 죽을 것처럼 괴로운 그 느낌이 사라져야 할 필요가 없어요. 있어도 괜찮은 거죠. 이제 여러분은 그런 괴로운 느낌은 거의 없을 겁니다. 편안하고, 고요한 상태를 유지하다가 가끔 한 번씩 자극받겠죠. 웬만한 강도의 자극에는 흔들리지 않다가 가끔 커다란 자극이 오는 그런 때, 죽을 것 같은 느낌일지라도 느낌은 느낌일 뿐임을 분명히 파악하세요. 철저하게 그 구조를 파악하면 됩니다.

크든 작든 느낌의 속성은 모두 같습니다. 느낌이라는 점에 있어서 똑같은 거죠. 마음속에 있는 배경과 어떤 현상이 만나서 관계 맺는 과정에서 일어나는 제 3의 반응 현상이 느낌입니다. 우리가 느끼는 모든 느낌이 이런 것입니다. 마음속에서 생겨나는 일도 마찬가지입니다. 나라고 여겨지는 느낌, 지금 이 순간 살아있다는 느낌, 존재감, 의식적으로 파악되는 투명한 주의의 느낌도 마찬가지에요. 마음에 나타난 현상, 모습이라는 거죠. 그 모든 게 왜 모습일까요? 모두 차이가 나기 때문에 그렇습니다. 주의에 주의를 기울일 때의 느낌, 전체주의의 느낌, 감지의 느낌들이 모두 다르죠? 그것들이 본질이 아님을 말해주는 겁니다. 본질이라면 모두 똑같아야죠. 만약 그것들이 본질로서 모두 같다면 우리가 파악을 할 수도 없을 겁니다. 똑같은 것은 결코 의식세계에 들어오지 않아요. 그래서 절대세계는 의식될 수 없는 겁니다. 의식 자체가 분별을 기반으로 서로가 서로를 파악하는 메커니즘이기 때문에 그렇습니다. 큰 파도와 작은 파도가 구별되듯이 의식은 구별의 세계입니다. 그러나 큰 파도건 작은 파도건 물의 젖는 속성을 지녔다는 점에서는 차이 없음을 발견하는 것처럼, 우리는 서로 다른 느낌 속에 있을 때에도 변함없는 것을 발견해야 합니다. 단식을 시작하고 얼마간 짜증나서 미칠 것 같은 느낌이 들기도 합니다. 아직 힘이 남아있기 때문입니다. 계속해서 단식을 하다보면 더 이상 짜증도 나지 않습니다. 힘이 빠지면 그런 우울한 느낌마저도 없어요. 호흡하고 생명을 유지하기에도 버거워서 그런 감정을 느낄 여유가 없는 거죠. 생명력이라는 관점에서 보자면, 우울함이나 황홀함의 느낌 간에는 어떤 차이가 있고, 우리는 황홀한 느낌에 더 끌려서 집착하지만, 그 황홀한 느낌과 우울한 느낌은 둘 다 생명력이 쓰여서 만들어진 현상이라는 측면에서는 같습니다.

절대진여는 훈습의 대상이 되지 못합니다. 그 무엇도 절대진여에 접촉할 수 없어요. 그리고 우리는 절대진여를 이해할 수도 없습니다. 만약 이해했다면 그것은 현상으로서의 진여입니다. 우리는 상(相)을 통해서 이해합니다. 뭔가를 알았다는 것은 조금 전까지는 그것을 몰랐음을 전제로 합니다. 이처럼 안다, 모른다는 이원론적인 얘기입니다. 그러나 절대진여는 이원론에 속해 있지 않기 때문에 이해의 대상도, 훈습의 대상도 될 수 없습니다. 훈습되어 염법을 일으키는 것은 생멸문의 진여라는 현상일 뿐입니다. 진리가 현상으로 드러난 모습인거죠. 세기와 높이가 불규칙한 파도가 이어지다가 아주 고른 파도가 일정 시간 밀려오면 안정되고 균형 잡힌 느낌이 들겠죠. 무작위적인 경련형태의 파도와는 구별되는 잔잔한 고른 파도의 비유를 통해서 진리의 한 속성인 안정과 절대성의 표현을 살펴볼 수 있고, 절대진여를 추측해 볼 수 있습니다. 중용, 중도라고 일컫는 측면으로 진여는 현상화되어 드러납니다.
진여(眞如)와 진여법(眞如法)은 이렇게 다릅니다. 진여는 절대진여요, 진여법은 현상으로 드러난 진여입니다. 진여법은 상(相)을 사용하기 때문에 무명에 물들어서 어두워지기도 하고, 고락에 빠지기도 하고, 집착하게 되기도 합니다.

所謂以依眞如法故, 有於無明. 以有無明染法因故, 則熏習眞如. 以熏習故, 則有妄心.
소위이의진여법고, 유어무명. 이유무명염법인고, 즉훈습진여. 이훈습고, 즉유망심.

소위 진여법(眞如法)에 의해 무명이 있고, 무명염법(無明染法)의 인(因)에 의해 진여를 훈습하며, 훈습하기 때문에 곧 망심(妄心)이 있게 된다.

진여법(眞如法) 때문에 무명(無明)이 생긴다고 했습니다. 여기서 말하는 진여가 절대진여라면 거기에는 무명이 있을 수가 없습니다. 현상으로 드러난 진여법이기 때문에 무명이 있을 수 있는 거예요. 현상에서는 '앎'이 있기 때문에 '모름'이 생겨나는 겁니다. 앎은 기본적으로 모름을 전제로 해서 나타납니다. 모름이 없는데 어떻게 앎이 생겨나겠어요? 어린아이가 "나는 모르겠어."라고 말하는 때부터 이 아이에게 무엇을 알 수 있는 소지가 드디어 생겨나기 시작합니다. 그리고 "나는 알아."하는 순간부터 이 아이는 모름 속에 빠지기 시작합니다. 그 전에는 아는 것도, 모르는 것도 없었어요. 왜죠? 앎과 모름의 시스템 속으로 아직 들어가지 않았기 때문입니다. 그러다가 그런 구조의 의식이 형성되면 어느 순간 "알아", "몰라"가 생기고, 모르면 창피하고 알면 자랑스럽고 기쁘고 오만한 느낌이 드는 것입니다. 이와 똑같이 진리 때문에 그와 상반된 무명도 생겨나는 것입니다. 아이러니하죠. 진여 때문에 무명이 생겨나는 이유는, 그 진여가 현상적인 진여이기 때문에 그렇습니다. 현상이란 항상 상반된 것을 전제로 하니까요. 그래서 진여법에 의해서 무명이 있다고 말하는 것입니다. 얼핏 들으면 말이 안 되잖아요. 어떻게 진리 때문에 무명이 생기는지 의문을 가질 수밖에 없어요. 그러나 진여에 붙은 법(法)이라는 글자 하나 때문에 이 문장이 말이 되는 겁니다.

진여의 현상, 즉 진여법은 그 이면인 무명을 갖고 드러납니다. 깨달음이라 여겨지는 현상 때문에 깨닫지 못한 무지한 인간이 생겨나는 거죠. 깨달음이 없는 세계에는 깨닫지 못함도 없습니다. 깨달음도 깨닫지 못함도 모두 개념 때문에 나눠졌을 뿐입니다. 이걸 잘 이해해야 합니다. 지금 우리는 생멸문의 진여에 대해서 얘기하고 있습니다. 진여문의 진여는 이렇게 무명을 전제로 하지 않습니다. 그러나 진여법과 무명은 현상계에 나타나기 때문에 서로 비교될 수 밖에 없습니다. 분열되어 깨끗함과 더러움으로 나타난 거죠. 깨끗함은 항상 더러움을 전제로 하고, 더러움은 깨끗함을 전제로 합니다. 그래서 진여법이 없다면 결코 무명도 없습니다.

인(因)은 내적인 원인이고, 연(緣)은 외적인 원인입니다. 인연(因緣)에 의해서 결과적인 현상이 드러나는 것이 인연법(因緣法)입니다. 인연법에는 항상 원인이 되는 요소들이 있고, 그것들이 합쳐져서 어떤 현상이 결과로서 나타납니다. 우리가 느끼는 감정의 구조적인 인연(因緣)을 살펴볼까요? 내 마음속의 '이래야 한다.'는 기준인 인(因)과 밖에서 벌어지는 상황인 연(緣)이 만나서 어떤 소리를 내는 게 바로 감정입니다. 모든 현상은 이렇게 인(因)과 연(緣)이 만나서 부딪히는 박수소리와 같은 거예요. 마음에 잡히는 모든 느낌도 마찬가지여서 '나'라는 느낌도 하나의 현상에 불과한 겁니다.
인연법(因緣法)은, 모든 현상계는 인연에 의해 생겨난다는 의미입니다. 느낌 자체도 인연(因緣)입니다. 나무에 대한 느낌은, 감각기관(눈)이라는 인(因)과 빛의 자극인 연(緣)이 만나서 만들어집니다. 사물에 비쳐서 들어오는 빛과 그 자극에 반응하는 감각기관이 만나서 시각적인 느낌이 만들어지고, 그것에 우리는 "저기에 나무가 있다."고 인식을 합니다. 엄밀히 말하면 사물 자체를 본다기보다는 감각기관과 반응점들이 리액션하는 것일 뿐입니다. 느낌일 뿐이에요. 그래서 칸트는 "절대로 물(物) 자체를 건드릴 수 없다."고 말했던 거죠. 시각적인 느낌일 뿐, 사물 자체를 볼 수 없다는 말입니다. 그런데 더 엄밀히 얘기하면 사물이라는 것이 정말 있는 걸까요? 그저 관계만 있을 뿐입니다. 예를 들어 우리가 빨간색을 보는 것은 450THz를 감지할 수 있는 예민한 감각기관인 눈을 가지고 있기 때문입니다. 그런 감각기관이 없다면 빨간색을 볼 수 없겠죠. 우리의 마음도 마찬가지입니다. 의식적인 측면의 감각기관은 의근(意根)입니다. 시각적인 감각기관인 눈과 같은 역할을 하죠. 조금 차이가 나는 점은, 의근은 성장하고 자라면서 형성된다는 것입니다. 그래서 자신을 들여다보는 연습이 안 된 사람은 마음속의 미묘한 느낌을 감각해내지 못합니다. 주의의 느낌도 알지 못하죠. 그들에게는 아직 주의에 대한 감각기관이 형성되지 않은 겁니다. 이렇게 마음의 감각기관이 세밀하지 않은 사람에게는 마음의 현상이 없는 거나 마찬가지죠. 전체주의를 연습하고, 주의 자체에 주의 기울이기를 연습해서 파악하게 되면 마음이 그만큼 민감해진 겁니다. 마음의 감각기관이 아주 세밀해진 거죠. 감각기관인 인(因)과 빛의 자극인 연(緣)이 만나서 빨강이라는 느낌이 나타나는 것처럼 모든 현상은 인(因)과 연(緣)의 만남입니다.

무명염법(無明染法)이라는 내적인 원인 때문에 진여를 훈습하고, 망심(妄心)이 있게 된다고 했습니다. 무명염법은 기본적으로 갖고 태어나는 업(業), 카르마입니다. 유전적이거나 에너지적인 어떤 패턴, 경향성이죠. 누가 가르쳐주지 않아도 사춘기가 되면 여자는 남자에게 끌리고, 남자는 여자에게 끌립니다. 어린 아이는 움직이는 것만 보면 하루 종일 관찰합니다. 어떤 개는 날아가는 새만 보면 뛰어올라 공격을 하고, 어떤 개는 땅 위의 동물만 쫓아다닙니다. 인간을 아홉 가지 유형으로 분류하는 애니어그램이나 점성술, 동양의 사주팔자 등이 모두 경향성에 바탕을 둔 것입니다. 말도 안 된다고 무시받기도 하지만, 태어난 시기나 장소 등의 주변 환경과 지니고 태어나는 것에 영향을 받지 않을 수가 없습니다. 그렇기 때문에 우리가 이렇게 다양한 모습을 띠고 있는 것입니다. 다양한 차이를 보인다는 것은, 차이를 만드는 어떤 것의 영향을 받았다는 의미입니다. 그러한 경향성은 분명히 존재하고, 그것을 인(因)이라고 볼 수 있습니다. 우리 의식의 내적인 원인은 무명(無明), 즉 카르마입니다. 부모와 그 이전의 조상으로부터 받은 에너지적인 패턴들이 인(因)이 되고, 그것 때문에 마음의 분열이 시작됩니다. 동물이나 식물은 그런 인(因)을 지니고 있지 않기 때문에 인간과 같은 의식이 형성되지 않는 것입니다. 인간적인 의식이란 기본적으로 나와 너를 명확하게 구분하는 겁니다. 동물들도 나와 너를 대충은 구분하지만 명확한 인식은 아닙니다. 식물들도 구분을 하지만 동물보다도 둔하죠. 인간적인 의식은 우리가 물려받은 유전적인 카르마에 의해서 자연스럽게 발현이 됩니다. 그런 무명염법의 원인이 청정한 마음인 진여를 훈습하여 분열, 분별과 파도로 물들입니다. 〈다음 호에 계속〉

청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

1. 청년 백일학교 7차 통무님의 졸업발표 현장 스케치!

청년 백일학교 7차 학생인 통무님은 3개월 전인 2017년 2월 중순에 백일학교에 입학했습니다. 그리고 3개월 동안 함양수련원에서 진지한 자세로 '나'라는 것에 대해 끊임없이 탐구했습니다. 지난 6월 3일 홀로스 공동체 후원회 모임의 첫 순서로 통무님의 졸업발표가 있었습니다. 그동안의 공부가 어떻게 진행되었으며, 자신이 발견한 새로운 통찰은 무엇이었는지에 대해 발표를 진행했습니다. 통무님의 졸업발표 현장을 여러분들께 사진과 글로 나눠드립니다. ^^

" 안녕하세요. 저는 통무입니다. 본명은 성동윤이고, 나이는 24세입니다. 백일학교 오기 전에 저는 굉장히 불안했고 장래 문제에 대해 많이 괴로웠습니다. 근본적인 것들에 대해 알아보고 싶은 마음에 청년 백일학교에 오게 되었습니다. 그런 저에게 청년 백일학교는 큰 축복이었습니다.

청년 백일학교를 후원해주시는 후원회분들과 월인 선생님, 그리고 함양 식구들이 계셨기에 제가 걱정 없이 '나'라는 것에 대해 깊이 탐구하며 질문이 성장할 수 있었던 것 같아요. 진심으로 감사드립니다.

지금 제가 품고 있는 주제는 〈언제 어디서도 있음과 함께〉입니다. 무슨일이 있든 그 있음은 항상 있다는 것을 느껴보고 탐구하고 있습니다. 앞으로 저는 1년 동안 함양수련원에서 더 머물면서 탐구를 더욱 더 깊이 하려고 합니다. 홀로스공동체 학교에서 지내는 1년이 너무나 기대가 됩니다. "

* 졸업발표 영상 바로보기 (홀로스공동체 홈페이지 대메뉴에서 백일학교 –〉 발표영상 클릭)
  PC 버전) http://holoscommunity.org/vod/view?vod_no=297
  모바일 버전) http://holoscommunity.org/m/index.php?page=vod_view&vod_no=297

* 백일학교가 더 궁금하시다면?
  백일학교 블로그 바로가기) http://blog.naver.com/zkap0311
  인스타그램 바로가기) https://www.instagram.com/100days_school

2. 깨어있기 심화 후기_준 (심리학 박사)

온갖 맛있는 간식과 사랑, 심지어 유모차가 아니라 유견차까지 사가지고 태우고 다닐 정도로 딸이 애지중지하고 키우고 있는 우리 집 "똥먹는 장모 치와와" 강아지 이야기입니다.
이놈은 시도 때도 없이 안방이나 거실, 목욕탕 할 것 없이 돌아다니며 오줌이나 똥을 싸는 습관이 있습니다. 심지어 제가 자는 이불위까지 올라와 배변할 때도 있습니다. 싸는 것까지는 이해한다 치더라도 그것을 이리저리 뒹글리면서 맛있게 깨끗이 먹는 모습을 보면 기가 차 할 말이 없게 됩니다. 더군다나 똥먹은 바로 그 입으로 딸애나 우리 가족들의 머리나 손 같은 것을 빨아먹는 모습을 보면, 화가 머리 끝까지 올라 솔직히 죽여 버리고 싶은 마음까지 올라오게 됩니다. 더 화가 나는 것은 반가운 가족이 출근이나 외출하고 오면 오줌을 질질 싸면서 반기는 것입니다. 그 때마다 그 '분노의 감정'은 심각했습니다. '이놈의 강아지 죽어버렸으면 좋겠다' 그런 때마다 이런생각이 몇 백번은 올라왔습니다.

그런데 말입니다. 월인 선생님을 우현 선생님과의 인연으로 뵙게 되고, 함양연수원에서 기초과정과 심화과정을 이수하고 집에 도착했는데 기적같은 일이 일어났습니다. 여전히 이놈의 강아지가 오줌을 온 거실에 튕기면서(싸도 엄청 쌉니다!) 이리 뛰고 저리 뛰면서 치열하게 반겼습니다. 그런데 분명히 나도 모르게 '욱'하고 올라오던 화라는 놈, 그 감정이 어디로 사라지고 그냥 오줌싸는 그 놈이 있었을 뿐이었습니다. 보는 나도 없는 세계, 상황은 여전히 분노가 치밀어 오는 똑같은 상황인데, 아무런 감정도 일어나지 않았습니다. 바로 시비나, 좋고 싫음도 없는 바로 하나인 거대한 세계, 바로 그곳에 들어가 있었습니다. 마치 원효대사가 해골물을 마신 다음날 ' 일체 유심조'라 외쳤던 바로 그때의 감격이었습니다. 그것은 악연이라 생각했던 아무데나 똥싸고 쳐먹는 강아지, 오줌을 질질싸며 반기는 그 강아지, 죽이고 싶었던 그 강아지가 거대한 마음의 수행장이자 스승이었던 것입니다. 지금까지 "나라는 놈이 무엇인가?, 분노란 놈이 왜 이렇게 계속 올라올까?"에 대한 끊임없는 질문을 해결하고자 많은 곳을 전전하며 수행했지만 그것에 대한 해답을 찾을 수가 없었습니다. 우연한 기회에 '깨어있기'와 '관성을 넘어가기'라는 서적을 접하고 "바로 이것이구나!" 하는 생각을 갖게 되었습니다. 왜냐하면, 월인선생님의 경험과 수행을 바탕으로 저술된 이 책은 우리의 내면세계의 조화를 위해 명확하고 질서정연한 논리로 실체를 파악할 수 있도록 설명되어 있었기 때문입니다. 그러던 차에 우현선생님의 추천으로 '홀로스 프로그램' 에 참여하여 월인선생님을 뵙게 되었고, 부드럽게 교육에 대한 이해를 도와준 도건 선생님, 그리고 많은 심리적인 저항과 문제가 일어났지만 끝까지 예를 잃지 않으시고 최선을 다해주신 성지선생님 등 여러분을 만나, '오늘 깨달으면 내일 죽어도 좋다' 그 느낌을 갖게 되었습니다. 프로그램에 참여하기 전과 지금의 저는 분명히 달라져 있습니다. 인도해주시고 격려해주신, 월인 선생님과 원활한 교육이 되도록 도움을 주신 도건, 성지 선생님 그리고 같은 수행자이면서 식사를 챙겨주시고 사랑해주신 여러 도반여러분께 진심으로 감사드립니다.

3. 통찰력 미니게임 안내자교육 현장 스케치_정리: 온비

1교시. 성지님의 통찰력 미니게임 안내자교육 이론 강의가 진행되었습니다.
오후 1시가 되었습니다. 성지님이 통찰력 미니게임에 대한 전반적인 이론 교육을 강의를 통해 진행해 주셨습니다.

2교시. 1:1 통찰력 미니게임 과정을 직접 체험하고 배워보는 시간!
강의가 끝나고 성지님에게 직접 안내를 받아보고 싶은 참가자 1명을 선착순으로 받았습니다. 소망인님께서 1등으로 손을 번쩍 들어주셨습니다. (웃음) 모두가 동그랗게 모여 성지님이 소망인님에게 통찰력 미니게임을 어떤 과정으로 안내해 주는 지 그 과정을 함께 보면서 배워보는 시간을 가졌습니다.

3교시. 3명씩 그룹을 지어 돌아가면서 안내를 해보는 시간!
소망인님과 성지님의 1:1 통찰력 미니게임 시연이 끝나고 나서 본격적으로 모두가 안내자가 되어보는 시간을 가졌습니다. 우선 3명씩 그룹을 지었고, 시계방향으로 돌아가면서 왼쪽에 있는 분이 오른쪽에 있는 분에게 안내를 해주는 과정으로 진행되었습니다. 메뉴얼과 2교시에 성지님이 안내해준 그 과정을 토대로 이제는 모두가 실전 안내를 해보았습니다. 저는 은영님과, 나무님과 함께 참여했습니다. 저희 그룹 중에는 제가 통찰력게임을 안내해 본 경험이 있어서 은영님과 나무님에게 전반적인 과정을 설명해 드리고 먼저 안내를 시작했습니다. 우선 최근에 있었던 감정적인 이슈나 주제가 있는지 지금 이 순간 툭 떠오르는 이미지를 잡아보는 과정으로 안내를 시작했습니다. 은영님은 바로 툭 떠오르는 상황을 잡았고 그에 대한 구체적인 이야기를 들어보았습니다. 그리고나서 그 상황을 지금 떠올렸을 때 느껴지는 감정이나 느낌이 무엇인지 물었습니다. 은영님은 불안함이 느껴진다고 했습니다. 그 상황을 떠올리면 지금 이 순간에도 답답하고 불안한 느낌이 강해진다고 했는데요, 그 다음으로는 어울리기 카드를 통해 그 '불안함' 속에 들어있는 다양한 느낌들을 살펴보는 시간을 가져보았습니다. 은영님 앞에 10장의 어울리기 카드를 펼쳐 놓고, 카드를 봤을 때 나도모르게 툭 툭 끌리거나 와닿는 카드를 3초 안에 선택하라고 안내했습니다. 생각이 아닌 그저 느낌으로, 왜 끌리는지는 모르겠으나 눈에 툭툭 걸리는 카드를 고르는 것이 핵심입니다. 그렇게 50장의 카드 중에서 와

닿는 카드를 모두 선택한 후에 또 한번 선택한 카드들을 펼쳐놓고 이 중에서도 더 깊게 와닿는 카드를 3장만 선택하라고 안내했습니다. 그리고 각 카드에 있는 느낌이 왜 끌렸는지 나눠보았습니다. '불안함'이라는 감정 속에는 이렇게 다양한 느낌이 포함되어 있었는데 그것을 일상에서는 의식하지 못한채 그저 '불안함'이라는 이름표를 붙여놓고 있었다는 것을 발견하는 시간이었습니다.

어울리기 과정이 끝나고 나서 제 차례가 끝나고 이제는 은영님이 나무님에게 앞의 과정과 똑같이 안내를 해 주었습니다. 이렇게 로테이션식으로 차례차례 각자 안내를 해 보고 받아보면서 직접 경험을 하며 감지를 쌓기 시작했습니다. 어울리기 과정을 통해 핵심 느낌을 의식적으로 발견을 해 보았다면, 이제는 생명력 카드를 통해서 그 느낌이 나에게 어떤 메시지를 주려고 나타났는지, 그 느낌의 Real Message가 무엇인지 살펴보는 시간을 가져보았습니다. 은영님의 경우, '불안함'이 나에게 무엇이 필요하기 때문에 나타난 것인지, 어떤 신호를 보내는 것인지, 그 상황에서 필요한 게 무엇인지를 생명력카드를 통해 찾아보았습니다. 생명력카드도 어울리기카드의 과정과 동일하게 진행되었습니다. 최종적으로 고른 3가지의 생명력카드, 각각의 카드를 왜 고르게 되었는지 스스로 살펴보며 이야기를 나누었습니다. 은영님께서는 '지혜'라는 카드를 고른 이유가 그 상황에서 자신이 너무 자기 주장을 하는 데에만 중심이 갔고, 전체 분위기를 생각하지 못했다며 지혜가 필요한 것 같다며 이야기를 나눠주셨습니다. 이렇게 어떤 느낌은 그냥 온 것이 아닙니다. 예를 들어 배고픈 느낌이 드는 것은 배고파서 힘들어 하라고 오는 것이 아니라 지금 에너지 공급이 필요하니 음식물을 섭취하라는 Real Message가 담겨있다고 할 수 있습니다. 이와 똑같이 나에게 불안한 느낌이 일어났다는 것은 계속 불안해 하면서 힘들어 하라고 온 것이 아니라 지금 이 상황에서 나에게 필요한 Real Message를 알려주기 위해서 나타난 것입니다. 이 Real Message을 일상에서는 스스로 의식적으로 발견하지 못할 때가 많습니다. 그런데 통찰력 미니게임을 통해서는 짧은 시간안에 찾을 수 있다는 것이 큰 장점입니다. 문제에 대해 생각이 아닌 오로지 지금 이 순간 나에게서 느껴지는 느낌에 집중하며 그 느낌이 나에게 주는 의미가 무엇인지 살펴보는 시간을 갖기 때문입니다.

6시간이라는 짧고도 긴 시간 동안 통찰력 미니게임에 대한 이론과 실전 안내까지 전반적인 핵심 부분을 직접 느끼고 배운 수강생 분들의 눈빛이 초롱초롱 했던 기억이 인상적이었습니다. 여기에서 배운 것들을 이제 각자 삶의 현장에 돌아가서도 널리 쓰일 수 있길 기대해 보며 글을 마치겠습니다. ^^

이상 온비 기자였습니다 :)