오인회 소식

2026년 8월 (제179호)

인생

그런 것은

그 어디에도 없다는 것을

깨달아가는 것이 인생이다

– 초현

발행인 이원규 · **편집** 허유, 초현, 쎄이, 김연주, 연우 · **발행처** 홀로스평생교육원 · **주소** 경남 함양군 서하면 황산길 53–70 · **대표전화** 010–2667–2261 · **카톡ID** 4holos · **발행일** 2026년 8월 31일

이 소식지를 전하고 싶은 지인이 있거나 본인이 받기를 원하는 분은 cpo@herenow.co.kr 메일이나 카톡 홀로스평생교육원(010–2667–2261)으로 자신의 메일과 핸드폰번호를 알려주세요. 매달 소식지를 보내드립니다.

지금 반응하는 '나'는

오랫동안 쌓인 경험에서

자동으로 나오는 것,

그 아래

가만히 지켜보고 있는 마음을

발견해보라.

– 월인

※ 2026년 8월 26일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

백일학교와 오인회, 기타 다양한 활동들은 여러분의 후원으로 무리없이 진행되고 있습니다. 앞으로도 건실하게 유지될 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다. 감사합니다.

● 공동체학교 후원

8/18 구당, 8/20 익명

● 홀로스 후원

8/3 박영래, 8/5 오영순, 8/9 류창형, 8/20 신재경, 8/25 장경옥

● 오인회 운영 후원

8/5 김경숙, 8/10 이재명, 김유단

⦿ 공동체학교 후원 계좌 ⦿

우리은행, 이원규

1002-135-404042

(문의 02-747-2261)

⦿ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ⦿

농협, 이원규
351-0680-1315-13

필요액 300만원

모금액 218만원

조론 강의록 출간을 위한 후원입니다. 감사합니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (83부)

무연 님과의 대담 (1차 정리: 영채 / 최종 수정: 편집부)

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, ‘나’라는 느낌에까지 이르러 점차 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 ‘마음속 현상’으로 보는 과정을 세세히 담았습니다.

무연 님은 ‘마음이란 무엇인가’를 탐구하면서, 생각이 어떤 과정으로 일어나는지 궁금했습니다. 우연히 《깨어있기》 책을 만나게 되었고, 책 속의 “우리가 보고 있는 것은 내 마음의 상”이라는 문구가 가슴에 와 닿았다 합니다. 그후 깨어있기 프로그램과 오인회 모임에 참가하면서, 내 마음의 상이 내면에서 언어로 나타난 것이 생각이고, 외부의 움직임으로 표출된 것이 행동이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 이것을 자각하는 것도 자신을 자유롭게 할 수 있는 길 중에 하나라는 것을 알게 되었습니다. 지금은 ‘깨어있기’란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다.

(지난 호에 이어서)

월인 무연 님 일주일 어떻게 지냈습니까?

무연 지난번에 빈틈에 대해서 말씀하셨는데요. 이 생각에서 저 생각으로 옮겨갈 때 뭔가 찾는 마음 사이에서 빈틈이 있는지 살펴봤습니다. 그것이 찾아지는 것이 아니고 생각이 바뀌었다는 것만 느껴지면서 틈을 느끼기는 힘들었습니다.

월인 자, 지금 자신의 마음을 들여다보면 조금 전에 어떤 말을 했죠? 그 사람이 누구인지 지금 한 번 찾아보시겠어요? 찾아보기 시작하면 마음에는 무슨 일이 생깁니까? 찾는 자가 나타나죠. 찾는 자가 나타나

기 바로 직전에는 어떻습니까? 저랑 얘기하고 있었잖아요?

얘기하고 있던 순간과 찾는 마음이 나타나는 순간 사이에, 얘기를 하다가 일단 말하는 걸 멈춰야 될 것 아니에요? 그리고 찾는 마음이 생겼겠죠. 찾는 마음은 들여다보는 거니까 자기 마음을 들어다 보기 시작했어요. 그렇죠? 얘기하다가 얘기하고 있는 것을 잠깐 멈추고 관찰자를 만듭니다. 그러면 마음의 어떤 상태가 변화하잖아요. 변화하기 전에 일단 멈추지 않습니까? 대화모드가 멈춘다 이 말이에요. 대화 모드가 멈추고 관찰자 모드로 바뀌면서 관찰이 시작되는데, 관찰자 모드로 바뀌기 직전에 대화 모드가 멈추는 순간이 있다는 말이죠.

그때가 틈인데 사실은 그 멈추는 순간은 특별히 관찰자라고 할 만한 것도 없기 때문에 그것이 느껴지지는 않습니다. 그래서 눈치를 채라고 하는 겁니다. 그냥 눈치를 채는 거예요. 문틈으로 말들이 많이 지나가는데, 잠시 빈틈이 있었어요. 그 빈틈이 너무 짧아 의식이 안 되는 거예요. 너무도 빠르고 그 틈은 비어있기 때문에 관찰자라는 마음의 현상이 일어나기 전이라는 말이죠. 그 틈을 보려고 하거나 느끼려고 하지 말고 마음의 모드가 바뀐다는 것을 확인해 보는 겁니다. 내가 대화 모드로 있다가 자기를 살펴보려고 하면 바로 주의가 관찰자 모드로 가죠. 아주 빠르게 옮겨갑니다. 모드가 바뀐다는 것 자체에 관심을 기울여 보는 겁니다. 뭔가 마음이 바뀌었잖아요. 내가 이렇게 달리다가 방향을 바꾸기 위해서 잠시 멈춰서야 할 것 아닙니까. 그래서 방향이 바뀌기 직전에 스톱한 상태, 대화 모드가 멈춘 상태 그 다음에 관찰자 모드가 생겨나는 것입니다. 멈춘 상태, 이것이 분

명히 있다 이 말이죠. 만일 그것이 아니라면 대화 모드가 점진적으로 끝나고 점진적으로 관찰자 모드가 생기고 이렇게 이어지거나 하겠죠.

그런데 관찰자 모드로 들어가면 멈추고 딱 바라보지 않습니까? 그럴 때 '나'는 무엇인가요? 지금 대화 모드일 때는 나와 대상이 생겨나 있는 상태입니다. 그 다음 관찰자 모드일 때는 나와 대상이 사라지면서 새로운 투명한 관찰자와 관찰대상으로서의 내면이 마음에 생겨나지요. 잘 보면 마음이 다 뭔가 현상으로 나타났다 사라지는 일들이에요. 그런데 나라고 지금 느끼는 이 느낌이나 이 마음 상태 자체가 요런 과정에 포함되어 있다 이 말이죠. 그래서 마음이 이 방향으로(→) 달리는 모드가 스탑하고 다른 방향으로(↑) 꺾어져갈 때는 '나'라고 할 만한 것이 없기 때문에 살핌도 살펴짐도 없는 것이죠. 그러나 분명히 이 방향(→), 즉 대화 모드로 가다가 스탑하고 관찰자 모드로 바뀌어 갈 때 마음의 상태가 전환되잖아요. 전환되려면 그 사이에 휴지기간이 있습니다. 멈췄다고 해서 '쉰다는 느낌'이 있다는 뜻이 아닙니다. 이런 느낌이 있다는 것은 아직 관찰자가 관찰하고 있는 거예요. 느낌이 있다는 것도 이미 마음이 나눠져 있다는 뜻입니다. 즉 주체와 대상으로 나눠진 상태죠. 그러니까 이렇게 마음이 대화 모드로 달리다가 스탑했을 때는 아무런 느낌이 없을 때입니다. 이러다가 관찰자 모드로 바뀌면 관찰한다는 느낌이 생겨나죠. 대화하는 나, 스탑, 다시 관찰하는 나가 생겨나는 것이죠.

지금 '나라고 여기는 이 마음' 자체가 마음의 '움직임'이라는 겁니

다. 그렇게 되면 무슨 일이 벌어질까요? 이 나 자체가 마음의 움직임이에요. 내가 이러고 있는 것 자체가 마음의 움직임이기 때문에 내가 나가 있다고 느껴지고 대화도 할 수 있고, 구별을 하니까 마음의 작용이 나와 나 아닌 사람을 구별을 하고, 그런 사람은 이런 사람이야라는 기억이 있고, 또 끄집어내서 매치시키고 거기 맞추어서 말을 하는 작용이 얼어나는 것 자체가 마음의 어떤 일어남이라는 것이죠. 마음의 일렁임, 움직임이라는 겁니다. 그것을 눈치 채겠어요?

무연 네.

월인 지금 대답하는 것, 이것도 내가 대답하는 것이 아니라 뭔가 마음의 일렁임이 일어나고 있는 중 인거죠. 왜냐면 이 질문이 나왔기 때문에 지금 대답하는 것이지 제가 질문을 안했으면 무연 님이 대답을 안했겠죠. 관계 속에서 일어나는 일이라는 겁니다. 이렇게 말하면 자유의지는 없는 거냐? 다 정해진 거냐? 이렇게 말할 수도 있겠죠. 그러나 사실은 운명적이든 자유의지적이든 그것이 다 마음이 개념화시켜 놓은 것이지 특별히 두 개가 다른게 아니라는 겁니다. 마치 무지개의 빨강과 주황이 우리는 2개의 다른 색깔 같지만 엄밀히 바라보면 빨강이 점차점차 흐려져서 주황에 가까워지는 거지 빨강과 주황이 크게 다르지 않은데 농도 때문에 다르게 보여지는 거라는 것이죠.

우선은 내가 나라고 여겨지는 이 마음의 움직임이 어떤 마음에서 일어나는 현상이라는 것, 마음의 어떤 나타남이라는 것 이것이 먼저 분명해져야겠죠. 그렇다면 지금 나라고 여기는 마음으로 대답하는 자신 그것을, 빈공간이라는 장이 있고 나와 대상으로 나눠진 마음의

분리 현상이 대화 모드로 움직이고 있죠. 움직이다가 갑자기 "자기 자신을 관찰해보세요." 이러면 이것이 관찰자 모드로 바뀌면서 움직임의 방향이 바뀌죠. 그리고 관찰하기 시작합니다. 그러니까 우리 마음은 끊임없이 움직여요. 대화 모드로 움직이든 관찰자 모드로 움직이든, 책을 읽든, 생각을 하든, 감정을 일으키든 이렇게 끊임없이 움직인단 말이죠. 그 중에 지금 나라고 여겨지는 이 마음도 이런 움직임 중에 하나라는 것, 이것을 분명하게 알아채야 한다 이 말입니다. 그때 이 움직임이 움직임 이전을 증거하게 되는 것입니다. 지금 느낌이 어떻습니까? 지금 내가 나라고 여기는 그 마음이 어떤 느낌이에요? 그것이 전부인 느낌입니까? 마음에서 일부분처럼 느껴집니까?

무연 네, 마음의 부분으로 느껴집니다.

월인 그것이 마음의 부분이라면 그러면 나의 본질은 아닌 거예요? 마음 자체는 아닌 거네요.

무연 배경에 나타난 현상입니다.

월인 그것이 분명하게 와 닿아요?

무연 많이 와 닿습니다.

조론肇論 (3) 월인越因

(지난 호에 이어서)

그러나 유지할 게 없는 사람은 깨질 무엇이 없기에 괴로움도 없습니다. 그래서 '나'라는 것을 흘러가는 순간 속에서 임시로 사용하는 도구라고 여긴다면, 깨질 내가 없기에 그는 흔들리지 않고 괴롭지도 않습니다.

그렇지 않고 '나'를 지키려고 한다면 끊임없는 괴로움 속에 있게 마련이에요. 지금 자신이 괴롭다고 여겨진다면 그런 '나' 속에 들어있다고 보면 틀림없습니다. 그러나 잘 살펴보세요. '나' 속에 누가 들어있나요? 아무도 없습니다. 그 '나'라는 느낌을 자기라고 여기는 착각된 에너지 주체가 있을 뿐이에요.

그 에너지 주체는 생겼다가 사라지는 현상일 뿐입니다. 강물이 흘러가다가 바위에 부딪히면 소용돌이가 잠시 생겨나는 것과 같아요. 우리 안에 쌓여 있는 경험의 흔적이나 지식을 고집하면 자연스러운 흐름과 부딪혀서 '나'라는 소용돌이가 만들어집니다. 그렇지만 '나는 이게 좋고 저건 싫어. 이렇게 하면 기분이 좋아. 이것은 나이고 저것은 내가 아니야.'라는 소용돌이가 잠시 생겨났을 뿐이에요. 그런 마음이 있어도 괜찮습니다. '이게 나야'라는 마음이 생겨도 괜찮아요. 그것은 우리 마음의 자연스러운 기능입니다. 그런데 거기에 붙들려서 머물고 고집한다면 괴로움과 착각이 끊임없이 일어나게 마련이에요. 물론 괴로움이 없는 사람도 있습니다. 경제적인 상황에 문제가 없고 그 외에도 별다른 어려움이 없다면 괴로움이 없을 수 있어요. 그러면 이상하게도 지루해집니다. 이런저런 경험을 다 해본 사람은 지루함을 느끼게 되는데, 그런 지루함도 일종의 괴로움이라고 할 수 있습니다. 가만히 있지 말고 움직이라는 하나의 신호죠. 그러니까 마음이라는 것은 끊임없이 움직여야만 살 수 있는 일종의 기능이고 프로세스입니다.

서양의 신학 중에 화이트헤드라는 철학자가 주창한 과정신학過程神學

(Process theology)이 있습니다. 신은 우주를 창조하고서 저 멀리 떨어져 있는 존재가 아니라, 변하고 흐르는 세계 속에 신 또한 포함되어 있다고 주장하죠. 그와 같이 우리도 '나타나는 현상現象'인 마음의 세계 속에서 끊임없이 변하고 흐르고 있습니다. 그러니 끊임없이 흐르는 세계 속에서 자기는 고정되어 변하지 않으려고 하면 수많은 부딪힘 속에서 끝없는 괴로움을 느낄 수밖에 없어요. 또는 지루함이 만들어집니다.

모든 것들을 하나의 현상으로 파악해보세요. 마음에 잡히는 모든 것, 심지어 '나는 경험했어!'라는 마음조차도 모두 계속해서 변화하는 '느낌'입니다. 그런 것을 붙잡고 있다면 그 마음과 생각은 변화하는 것들과 부딪혀 자꾸 흔들릴 수밖에 없어요. 그래서 '난 이제 다 아는데 왜 여전히 흔들리지? 난 더 얻을 것이 없는데 왜 여전히 흔들리고 감정이 생겨나지?'라고 할 수 있습니다. 그리고 누군가가 자신을 무시한다고 여겨질 때 더 화가 납니다. 스스로를 잘났다고 여기면 자기를 공격하는 마음이 조금만 느껴져도 이상하게 전보다 더 화가 나요. 그래서 언뜻 일별一瞥한 사람들이 괴로움 속에 빠지게 되는 이유는 바로 '나는 알았어.'라는 마음 때문입니다. 그 마음이 괴로움을 만들어내죠. 말로 표현하기 힘든 미묘한 무언가에 묶여있는 마음 때문이에요.

본무本無는 일시적인 중심축 역할을 하는 '나'라는 마음의 그림이 본래 무임을 말합니다. 우리 마음속에서 '나'라고 여겨지는 틀은 현상적인 모든 흐름의 기초가 됩니다. 그 틀이 있기에 우리가 경험하는 세계가 형성됩니다.

연회緣會는 기본적으로 분별이 있어야만 가능합니다. 이것이 있어야 저것이 있고, 저것이 있어야 이것이 있기 위해서는 먼저 이것과 저것 사이의 분별이 있어야 하죠. 그후 이것과 저것이 만나서 무언가가 생겨납니다. 예를 들면 '마우스'라는 것은 플라스틱과 레이저, 그리고 내부의 회로와 전기선, 전기선을 감싸는 피복 같은 것들로 이루어져 있습니다. 그것들이 다 합쳐져야만 비로소 '마우스'란 이름으로 불리게 되죠. 하지만 엄밀하게 살펴보면 마우스는 따로 없어요. 이러저러한 것들이 조합되어 임시적인 기능을 하는 것에 '마우스'라는 이름을 붙였을 뿐입니다. 우리가 경험하는 세계는 모두 이처럼 일시적인 연회에 의해서 형성된 모습입니다. 그런데 그것을 프로세스의 임시적인 모습으로 보지 못하고 고정화된 '무엇'이라고 여긴다면, 마우스가 바닥에 떨어져 부서졌을 때 '마우스가 망가졌네.'라고 얘기합니다. 그냥 기능이 사라졌을 뿐이에요. 프로세스가 잠시 멈춘 겁니다.

'마우스'라는 것이 형성되려면 이것과 저것이 합해져야 하는데, 그러려면 우선 이것과 저것의 분별이 있어야 하겠죠. 그런데 그 분별은 본질적으로 있는 것이 아니라 사람이 하고 있습니다. 인간의 마음과 감각기관이 하고 있어요. 개나 고양이, 지렁이 또는 나무의 이파리들도 다 분별이라는 것을 해냅니다. 나무 이파리는 빛과 빛 아닌 것을 구분하고, 고양이와 개는 자기 주인과 다른 사람을 분별하죠. 사람은 훨씬 더 섬세하고 세밀하게 분별합니다. 그러므로 이들 각각은 다른 분별의 세계를 살아갑니다. 그런 분별을 기반으로 연회가 이루어집니다. 그러니까 연회가 있기 전에 먼저 분별의 기능이 있어야 해요.

분별은 먼저 우리가 흔히 말하는 감각기관에 의해서 일어납니다. 그래서 붓다는 "세계는 안이비설신의眼耳鼻舌身意라는 여섯 개의 감각기관이 감지하는 그것 외에는 아무것도 아니다."라고 말했습니다. 그것이 바로 세계입니다. 저 밖에 실제로 무언가가 존재하는 게 아니에요. 이런저런 모습으로 분별하는 우리의 감각기관이 있기 때문에 세계가 있습니다. 따라서 연회는 분별하는 감각기관과 불가분不可分의 관계에 있습니다. 그래서 가지고 있는 감각기관이 서로 다르다면 그들은 서로 다른 세계 속에 있는 거예요. (다음 호에 계속)

두레박 칼럼(7) 개인적 주체와 비개인적 주체

두레박은 특별한 수행자도, 깨달음을 이룬 사람도 아닙니다. 평범한 직장인으로 살아가던 30대 중반, 어느 날 현실이 전부가 아닐 수 있다는 강렬한 체험을 하게 되었습니다. 그 경험의 의미를 알고 싶어 오랫동안 탐구했고, 그러다 '깨어있기'를 만나게 되었습니다. 현재는 비개인적 주체 발견모임에서 안내자의 역할을 맡고 있습니다. 정년퇴직 후에는 삶과 의식에 대한 탐구를 이어가며, 그 과정에서의 경험과 통찰을 네이버 블로그 '두레박의 쉼'에 기록하고 있습니다. 특별한 가르침보다 삶과 의식에 대한 질문을 함께 나누고, 잠시 쉬어갈 수 있는 공간이 되기를 바랍니다. 네이버 블로그 '두레박의 쉼' (blog.naver.com/duregbak)

우리는 보통 이렇게 말한다.

"내가 생각했다." "내가 느꼈다." "내가 선택했다."

여기서의 '나'는 분명한 중심처럼 느껴진다.

이름이 있고, 기억이 있고, 이야기가 있는

하나의 개인적 주체다.

개인적 주체는
자신의 과거를 가지고 있고
자신의 경험으로 세상을 해석한다.

그래서 같은 상황에서도
사람마다 생각과 느낌이 다르게 나타난다.
각자의 이야기가 있기 때문이다.

이것이 개인적 주체다.
경험과 기억 위에 세워진
"나"라는 이야기의 중심이다.

그런데 가만히 살펴보면
조금 다른 장면도 보인다.

생각이 일어나는 순간,
우리는 그 생각을 만들었다기보다
어느 순간 이미 떠올라 있는 것을 발견한다.

감정도 그렇다.
"이 감정을 만들어야지" 하고
만드는 경우는 거의 없다.
어느 순간 이미 일어나 있다.

여기서 조용한 질문이 생긴다.

그렇다면
생각과 느낌이 일어나는 바탕은 무엇일까.

어떤 이들은 그것을
비개인적 주체라고 부른다.

비개인적 주체는
특정한 사람의 것이 아니라
그저 알아차림이 일어나는 자리다.

마치 하늘과 같다.
구름은 제각기 다른 모양으로 떠 있지만
하늘은 특정한 구름의 것이 아니다.

개인적 주체는
구름처럼 각자의 이야기로 나타나고,

비개인적 주체는
그 모든 것이 나타났다 사라지는
넓은 하늘 같은 자리다.

그래서 어떤 날에는 이렇게 느껴진다.

나는 한 사람의 이야기로 살아가지만, 동시에
그 이야기를 조용히 비추는

더 넓은 자리도 함께 있다는 것을.

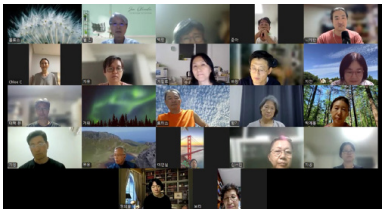
개인적 주체는 “내 삶의 이야기”이고,
비개인적 주체는 “그 이야기가 나타나는 공간”인지도 모른다.

어쩌면 우리는
이 두 가지를 함께 품고
오늘도 살아가고 있는지도 모른다.

홀로스공동체 소식

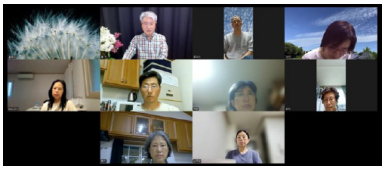
비개인모임이 지속되고 있습니다

지난 5월부터 시작된 5차 비개인모임이 10월말까지 진행됩니다. 우리 의식의 근본에 가장 가까운 작용인 ‘비개인적 주체’의식을 발견해보고자 하는 모임입니다. 매격주로 전체모임이 있고, 그 외 주단위로 개별 소모임이 진행되고 있습니다. 여기서 진행된 모임 기록은 노션 데이터베이스에 기록되고 있으며 개별 참여자들의 일기는 웰빙앱 ‘비개인 커뮤니티’에 올라가고 있습니다. 의식의 근원을 발견하고자 하는 분들의 많은 관심 바랍니다.



중론 강의가 진행되고 있습니다

식과 견에 대해 이야기합니다. ‘식識’은 아는 마음이죠. 그러나 지금 이



순간에 일어나고 있는 걸 그대로 보는 마음, '견見'의 마음, 견성은 한 번 보고 그치는 게 아닙니다. 그래서 '식'성이 아니에요. 본성을 '아는' 게 아닙니다, '견'성이에요. 본성을 보는 것은 계속 보는 것을 말합니다. 한 번 보고 나면 '아, 내가 늘 이랬구나'라고 아는 거예요. 그래서 견성이라는 것은 한 번 보고 끝나는 게 아니에요. 한 번 보고 끝나는 것은 '앎[識]'이 되죠. 견성은 보기 시작한 그때부터 결코 한 번도 놓치지 않는 것, 그것이 진정한 견성이에요. 본 이후부터 언제나 진행 중이라는 것입니다. 보는 마음이 진행형이 돼버리는 거예요. 그런데 둔근기, 즉 고정관념으로 보는 마음, 자신의 과거 경험을 가지고 거기에 이름 붙인 걸 가지고 '아는 마음으로 보게 되면, 결코 이 법의 진실을 파악할 수 없다'는 것을 알았기에 부처님은 깨달음 초기 설법을 망설인 겁니다. 그에 대해 이야기했습니다.

37차 백일학교 졸업식이 진행되었습니다

지난 8월 23일 향기 님의 졸업발표가 있었습니다. 늘 밖으로 향하던 주의를 안으로 돌리게 해준 두 가지 질문을 중심으로, 지난 100일간 탐구과정을 나누어 주셨습니다. 이번 과정이 마음에 나타나는 모든 것을 대상으로 보는 계기가 되었음을 이야기하였습니다.



졸업발표 내용: 마음에서 느껴지는 모든 것은 대상임을 안다는 것

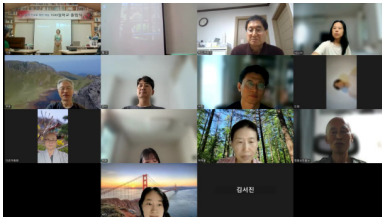
· 나는 누구인가 / 관계에 따라 달라지는 나 / 늘 밖을 향하던 나의 삶 / 백일학교까지 오게 된 길 / 나를 붙잡아준 두 질문 / 21개의 공통주제는 워밍업이었다 / 섬세하게 보고, 듣고, 맛보고 / 인식의 허구 / 반복과 답답함 / 질문이 깊어지다 / '나'라는 느낌이 올라온 때 / '나'는 과거와 미래를 기반으로 한다 / '내가 할 거야'라는 의도도 하나의 작용이었다 / 넝쿨과 '나' / 복숭아와 나 / 비교하지 않고 먹어본다면? / '나'라는 것이 있는가? / 대상임을 안다는 것 / 나타난 것은 사라지고, 사라지는 것은 대상이다 / 다시 지금여기에서





졸업기념 강의가 있었습니다

향기 님의 졸업발표에 이어 월인 님의 '식과 견' 강의가 진행되었습니다. 평소 자기관찰을 하면서 올라왔던 여러 의문들을 세밀하게 풀어주는 시간이었습니다. 진정한 관찰이 어떠해야 하는지를 설명하고 있습니다. 이번 강의 내용은 의미가 있기에 앞으로 몇회에 걸쳐 연재합니다(30쪽 참고).



힐링퀘스트가 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.

독백에서 교감으로_ 나비(산림복지전문가)



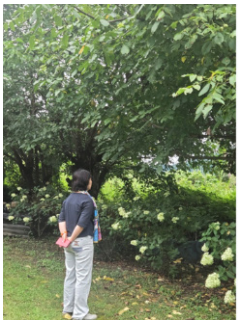
오랜 가뭄에 간절히 바라던 단비가 내리는가 싶었는데 폭우로 변했다. 사흘 연휴의 마지막 아침에도 비가 내렸다. 교육 장소인 함양으로 오는 동안 비는 서서히 그쳤다.

자신이 이루고 싶거나 해결하고 싶은 것을 주제로 정하고 제시한 방식에 맞게 표현하라고 했다. 뭘로 할까 이 생각 저 생각 하다가 내년의 진로를 고민하던 것이 떠올랐다. 망설임을 끝내고 '나는 따뜻한 위로를 전하는 숲치유사가 되고 싶다.'라고 주제를 정하고 발표했다. 안내자님이 따뜻함을 주는 숲치유사처럼 느껴진다고 말씀해주셔서 살짝 힘이 났다.



자연에게 동의를 구하는 방법을 배우고 밖으로 나가 안내자님의 시범을 먼저 지켜본 뒤 실제로 행동으로 옮겼다. 주제를 마음에 속삭인 뒤 눈을 감고 숨을 멈췄다가 조금 뒤 눈을 뜨고 끌리는 곳을 찾아 나아갔다. 솔잎에 맺힌 빗방울에 끌려서 동의를 구했더니 처음 봤던 것보다 더 작은 물방울이 영롱하게 다가와서 동의 구한 것으로 여겼다. 두 번째는 벌레 먹은 벚나무 잎에 끌려서 동의를 구했는데 온전한 잎이 다시 눈에 띄어 좀 헷갈렸지만 동의를 구하지 못한 것으로 여겼다. 세 번째는 히말라야시다 줄기 아래쪽에 수피가 벗겨져 속살이 드러난 부분이 끌려서 동의를 구했는데 다시 눈에 들어온 것은 흘러내린 송진이 하얗게 마른 흔적들이 보였다. 상처를 치유

하고 있다고 생각되어 동의를 구한 것으로 받아들였다. 돌아오는 길에 고맙다고 말하지 않은 것을 알아차리고 되돌아가서 고맙다고 말해주었다. 이 과정을 통해 자연과도 대화가 될 수 있겠다는 묘한 감정을 느꼈다. 바늘처럼 날카로운 솔잎에 달린 영롱한 물방울, 벌레 먹은 나뭇잎, 상처 입은 줄기와 상처를 치유하는 흔적들에 끌렸던 것이 아픔에 공감하고 위로를 전하고 싶은 내 주제에 닿아 있는 것 같았기 때문이다.



자연의 생명력을 발견하기 위해 다시 자연으로 다가갔다. 멀리서 둥근 수형을 이루고 있는 초록의 단풍나무에 손바닥보다 조금 더 큰 크기로 물든 빨간 단풍잎들이 강하게 끌어당겼다. 가까이 가서 동의를 구하고 생명력이 느껴지는 3가지를 찾아보았다. 빨간 단풍잎 주변으로 보이는 프로펠러 모양의 씨앗과 잔가지에 붙은 나방과 흰 밀랍을 뒤집어쓴 애벌레가 보였다. 씨앗들로 넉넉한 결실을 품은 생명력, 나방들의 쉼터와 은신처가 될 만한 넉넉한 생명력, 애벌레를 먹여 살릴 만큼의 풍족한 생명력이 느껴졌다. 안내자님의 질문과 소통의 과정을 통해 씨앗은 먼저 건강한 나를 가꾸는 사람, 나방은 위안을 주는 사람, 애벌레는 사랑을 주는 사람으로 정리하고 이 또한 내 주제와 닿아 있다고 느꼈다.



장애를 발견할 때는 시간이 좀 걸렸다. 처음부터 조각상이 끌렸지만 자연물이 아니라고 지나쳤다가 그 느낌이 아주 강렬해서 다시 돌아갔다.

그 근처에서 잘린 지 얼마 되지 않은 나무의 그루터기가 보여 동의를 구하고 그 뒤로 보이는 조각상을 자세히 보았다. 여인이 가슴에 두 손을 포개고 고개를 돌려 한쪽을 응시하고 있는 모습이 몹시 불편하게 느껴졌다. 잘려진 그루터기는 상처의 이미지로 다가오면서 잘려서 아프겠구나 하는 느낌이 들었고, 조각상 여인을 보면서 뭘 그리 불안해하면서 눈치를 보냐는 느낌이 들었다. 안내자님의 질문과 소통의 과정을 통해 내 상처가 아프고 깊었음을 그리고 주변을 너무 의식하며 살았음을 돌아보게 되었고, 상처를 극복하고 자신감을 가져라는 메시지로 받아들이게 되었다.

자연에서 지혜를 발견할 때도 시간이 걸렸다. 끌리는 거 같아 다가가면 아닌 것 같아 돌아서기를 몇 번 하다가 그늘이라 어두워 보였지만 나무줄기에 구멍이 뚫려 딱따구리 둥지처럼 보이는 것에 이끌렸다. 다가가서 자세히 보니 나무의 새살고리였고 상처를 치유하는 과정에서 나무가 죽어버려서 으름덩굴이 푸르게 죽은 줄기를 감고 오르고 있었다. 안내자님의 질문과 소통의 과정을 통해 딱따구리의 둥지로 착각했던 새살고리는 내가 다 옳을 수는 없다는 것을, 죽은 줄기를 타고 오르는 으름덩굴은 상처를 디딤돌로 삼아 새로운 생명이 살아가는 것이 자연의 순리라는 지혜를 발견하게 되었다. 상처를 딛고 새롭게 일어서려는 이들에게 겸손한 자세로 숲의 따뜻한 위로를 전하는 숲치유사가 되고 싶다는 마음이 조금 더 간절해졌다.

지금까지 숲에서 나무와 풀과 새와 곤충들에 이르기까지 그들과 나눈 대화는 그냥 독백이었고, 힐링퀘스트 프로그램에 참여하면서 독백이 아닌 교감을 하고 있는 느낌이 들었다.

준아 님 함양방문이 있었습니다



방문 후기를 소개합니다.

생각을 관찰하기 – 준아

비개인모임과 마음관찰을 하면서 최근 답답하다는 느낌이 지속되었다. 마음의 작용이 이치적으로 어느 정도 이해는 되는 것 같은데, 시원하게 아는 것 같지는 않고... 아하!... 하는 뭔가 뻥 뚫리는 경험이 있어야 하는 건 아닌가... 싶기도 하는 그런 막힌 느낌. 제대로 하고 있나... 하는 두려움도 살짝 들고 하는 터라, 여름휴가를 핑계로 함양으로 향했다.

월인 님과 대화를 나누면서 많은 것을 느끼게 됐지만, 실천적인 2가지 배움을 정리해보고자 한다.

첫째, 월인 님이, 생각이 경험되는 것이 분명한지 사색하고 실험해보라고 하셨는데, 나의 경우는 생각이 (머리/몸통/꼬리로 나누어 표현해보자면) 몸통쯤에서 알아차려지는 경우가 많았고(확률적으로는 50% 정도. 몸통부분쯤에서 '아, 생각 속에 빠져있구나.' 하고 알아차려지면 생각이 사라짐), 생각이 시작되는 머리 지점이나 꼬리쯤에서 확인되기도 했다.

실험을 계속 할수록, 시작되는 머리부분이나 사라져가는 꼬리부분이 명확히 확인이 되었지만, 부지불식간에 생각 속에 들어있는 경우가 여전히 많은 것 같았다.

월인 님이 마음의 상이 아니라 마음의 작용을 보는 것이 중요하다고 여러 번 말씀하셨는데, 나의 경우는 아예 마음속에 빠져있으면서 관찰하

고 있다는 착각에 빠져있었던 것이 명확히 확인되었다. 생각 속에 들어앉아 마음의 작용을 관찰하겠다는 망상을 부린 셈이다!

또, 실시간으로 마음의 느낌을 확인하는 것이 중요하다고도 강조하셨는데, 회사생활에서도 생각의 쓰임이 필요한 부분이 끝나면 관찰모드로 전환해서 생각과 함께 깨어있기를 실험하라고도 조언해 주셨다. 그 관찰이 습이 되어 궁극적으로는 관조로 이어지게 하도록 하라는 말씀도 기억에 남는다.

둘째는 월인 님이 여러가지 질문을 하시면서 말미에 지금 전체마음인가 개인마음인가를 질문하셨는데, 전체마음 같은데 확신할 수는 없다고 답하였다. 전체마음과 개인마음 사이를 왔다갔다 하는 것 같다고 답하였다. 월인 님은 그것은 아직 '나'가 남아있기 때문이라고 하였다.

순간 '아... 내가 평화롭고 고요한 마음 쪽에 머무르고자하는 욕심이 남아있어서 그렇구나...' 하는 알아차림과 함께, 분별있음은 분별없음을 배경으로 한다는 말이 와 닿았다. 분별없음과 분별있음이 다른 두 세계처럼 느껴져서, 고요한 마음이 유지되어야만 깨어있는 것으로 착각했던 마음이 확인되었다. 둘이 아니었구나! 하늘에 짙은 구름이 낀 것을 구름만 보이는 것으로 착각했구나!! 명료한 울림이 왔다.

몇 주 전에 업무상 급하게 약속시간에 맞춰가야 하는 일이 있었는데, 약속시간에 늦겠다는 생각이 들자, 신호등은 더디 바뀌고 사람들은 오늘따라 내가 가는 길을 막고 차들은 길을 비껴주지 않고 화가 머리끝까지 끓어올랐다. 그러다, 마음속에서 "급하다는 마음뿐이구나!" 하는 자각이 들자, 갑자기 마음이 만들어낸 허상이 사라지며 모든 것이 제자리로 돌아

오는 것을 경험한 적이 있는데, 그것이 바로 구름이 사라지자 맑은 하늘이 드러난 것이었다.

회사생활로 돌아왔지만, 실시간으로 지금의 느낌을 계속 관찰하면서, 분별을 하면서도 분별에 빠지지 않도록, 계속 실험해 나가도록 해야겠다.

(월인 님은 내 말을 믿지 말고 오직 스스로 실험하여 증득해야 한다고도 하셨는데, 실험이라는 키워드가 절실하게 와 닿았다)

끝으로, 소중한 시간을 할애해주신 월인 님과 백일학교 향기 님, 자생 님, 다르마 님께 감사의 말씀을 전합니다.

청년 깨어있기가 진행되었습니다



청년모임에서는 주제를 품고 한달간 일상을 살면서 겪은 경험과 통찰을 나누고 피드백 받고 있습니다.

한 참가자는 일찍 잠들지 못하는 이유가 단순히 습관 때문이라고 생각했는데, 일에서 만족감을 느끼지 못해서 퇴근 후에 즐거움과 심리적 보상을 추구하는 과정에서 늦게 자게 된다는 것을 발견했습니다. 일에 얼마나 만족감을 느끼지 못하고 있는지에 대해 생각해볼 수 있었습니다. 일에 만족감을 느끼려면 좀 더 도전적인 목표를 추구하거나 순간에 온전히 몰입하는 등의 방법이 필요할 것 같다는 생각이 들었습니다. 그리고 만족감이 계속되면 지겨워진다는 사실을 새삼 새롭게 발견했는데, 직장에 적응하고 나름 만족하는 부분도 있어서 거기에서 권태감을 느끼는 건 아닌지도 돌아보려 합니다. 또 부족감과 만족감

사이의 적절한 균형에 대해서도 생각해보려 합니다. 다음달 주제는 일찍 자기로 정했습니다.

'질문하기'를 지난달 주제로 삼았던 참가자는. 공부든 일상이든 능동적으로 질문을 던지며 의식적으로 움직일 때, 훨씬 효율적인 몰입이 가능하다는 것을 배울 수 있었습니다. 하지만 청년 모임에서 선생님과 이야기를 나누며, 그동안 몸에 대해서는 질문하거나 돌보는 데 소홀했다는 것을 느끼게 되었습니다. 그래서 이번 달은 지난달의 질문을 이어가되, 몸과 마음의 균형을 맞추기를 주제로 삼기로 했습니다. (정리: 의솔 님)

백일학교 대담

| 핵심 요약 | 이번 모임에서는 상相의 허구성과 '자기 이미지(셀프 이미지)'에 대한 체감적 이해가 중심 주제로 다뤄졌습니다. 오프라인 만남을 통해 줌 이미지와 실제 인상의 차이를 경험한 사례를 바탕으로, 타인에 대한 이미지뿐 아니라 '나'라는 느낌 자체도 상황과 조건에 따라 변하는 허상임을 논의했습니다. 또한 선정[定]과 지혜[慧]를 함께 닦아야 한다는 정혜쌍수의 원칙과, 탐구 시 과거 이론을 적용하지 말고 현재 마음을 직접 관찰해야 한다는 방향이 강조되었습니다.

월인 자생 먼저 할까요?

자생 네. 이틀 동안 저는 문경에 갔다 왔고요. 비개인모임 분들을 오프라인으로 만나서 같이 나눔 갖고 적당히 일도 좀 하고 왔습니다. 주제는 이유 없는 정성들이기로 정했었고요. 놀러 가면 그냥 놀기만 할까 봐 그렇게 주제를 정해서 최소한의 일을 도와준다든가 눈에 걸리는 것들은 좀 정리를 하고 그런 것에 좀 깨어 있었던 느낌입니다. 너

무 노는 데만 빠지지 않고 또 너무 일하는 데만 빠지지 않았고 사람들과 대화를 할 때도 그 이야기에 동일시되어 과한 얘기를 하지 않는지 저를 좀 관찰했던 것 같아요.

그러다 보니 또 놀라웠던 것은 줌으로 얼굴을 봤을 때와 실제로 만났는데 처음 뵌 분은 이제 의솔 님하고 거위 님을 처음 뵀었는데 느낌이 완전히 달랐다는 점입니다.

월인 줌으로만 만났을 때와 직접 만났을 때 똑같은 사람이라고 우리가 여기지만 결국 줌으로는 시각과 청각으로만 보고 경험한 모습이고, 직접 만나면 몸에서 풍기는 에너지적인 느낌도 있고 분위기도 있어 들어오는 자극의 정보에 따라 다르게 느껴지지요. 그렇다면 그것을 자기 자신한테 적용하면 어떨까요?

자생 저에게 적용해보면, 저도 마찬가지일 거라는 생각을 했고요. 그리고 그것이 나이다, 나는 항상 일정하다라는 생각을 계속 가지고 있는데, 나도 그때그때 어떤 상황이나 조건에 따라 달라지니, 과연 나라고 여기지는 지금 이 모습이 실체냐라고 하는 부분에 대해서 지금 많이 깨지고 있습니다. 그래서 그 부분을 한번 더 관찰해 보고자 합니다.

월인 그렇게 남이 나를 바라보는 것도 그 사람이 가진 나에 대한 이미지를 얘기한 거죠. 그런데 내가 나에 대해 갖고 있는 자기 이미지는 어때요?

자생 그것도 지금 뭔가 일정하지 않고 실체가 아니다라는 것이 점점 명확해지는 것 같아요.

월인 거위에 대한 이미지가 분명히 달라졌잖아요. '아, 이게 상이구나'라

는 게 그런 의미란 말이지. 그와 같이 지금 내가 나에 대해 갖고 있는 '나는 이런 사람이야'라는 느낌이 있을 거 아니에요?

자생 네네.

월인 그것도 이 마음에 올라와 있는 상이다 이 말이죠. 셀프 이미지라는 것. 그게 내가 나에 대해 갖고 있는 것도 거위에 대해 갖고 있는 이미지와 종류만 다를 뿐이지 똑같다는 거예요. 그래서 상이라고 하는 거죠. 근데 이게 이해로는 어렵지 않지만 체감하는 것이 중요해요. 내가 나에 대해서 일종의 상이라고 나라고 여기는 이 마음이 지금 상이구나라는 게 아주 강력하게 오면 그게 나는 허구다라고 말하는 겁니다.

물론 거위에 대한 상이 허구라고 해서 전혀 의미 없는 건 아니죠. 다른 사람과 구분되게 해주니까요. 그러나 그것이 실제가 아니라는 것, 그것을 한번 깊이 들여다보기 바랍니다.

자생 네. 알겠습니다.

월인 다르마 님 할까요?

다르마 어제 제 주제는 멈추고 살펴보고 탐구하고 통찰해내는 건데요. 걷는다는 것을 좀살펴보았습니다. 걷고 있을 때 '지금 뭐 하고 있지' 하는 것을 문장으로 표현하면, '나는 걷고 있다'인데, '나는 걷고 있다'라는 문장을 빼면 무엇이 남는가 살펴봤거든요.

그때 발바닥이 땅에 닿는 느낌, 종아리 쪽 근육이 뭉쳤다 풀렸다 하는 느낌, 바람이 얼굴에 닿는 것이 느껴지고, 시각적으로는 길이나 나무들이 다가왔다가 사라지는 느낌으로 와닿았어요. 그것을 문장으

로 표현하면 '나는 걷고 있구나'라는 것을 살펴봤던 것 같아요.

월인 그것의 의미는 뭘까요? 그런 문장으로 이름을 붙여놓으면 전체적인 느낌이 좀 달라지지 않습니까? 그냥 종아리의 느낌, 시각적으로 다가오는 느낌 이런 걸로 끝나지 않잖아요? 하나의 문장을 쓰면 더 포괄적이고 종합적이 돼버리죠. 개별적이었던 경험이 문장을 씀으로써 종합적이고 포괄적인 경험으로 바뀌어요. 뭔가 구슬을 꿴 느낌이 되는 거죠. 그것이 바로 문장 또는 우리 생각이 하는 역할이라는 겁니다. 그런 생각과 문장을 구성하지 않으면 그냥 개별적이고 산발적인 경험이 있을 뿐이에요.

다르마 걷기만 한 건 아니었던 것 같아요. 그 순간에 통찰된 건 아닌데 지금 돌이켜 보니 '나는 산을 보았다'라든가 다른 문장도 만들 수 있었을 것 같아요.

월인 그렇습니다. 그 순간 '나는 걷고 있다'라는 말에 스포트라이트가 비춰진 거죠. 우리는 매순간 수많은 경험을 하고 있는데 특정 경험에 주의가 가서 의식되는 것입니다. 그것이 바로 의식과 무의식적 경험의 차이라는 겁니다. 무의식적으로는 수많은 일들이 지금 일어나고 있어요. 그때 감각적 자극이 다양했을 텐데 내 의식적 주의는 '걷고 있다'에 초점이 맞춰진 거죠. 그리고는 그것을 '내가 경험했다'라고 여긴다 말이에요. 그 점 하나와, 또 한 가지 말하자면 '내가 걷는다'라는 문장을 구성함으로써, 그 문장 전체가 가지고 있는 느낌이라는 것이 있다는 거죠. 그냥 자극으로만 있었으면 산발적인 경험 자극과 개별적인 경험, 개별적인 느낌들로만 흩어졌을 텐데 그 모두를 문장

과 생각으로 하나의 경험으로 묶어줬단 말이죠. 그래서 그때의 아주 다양한 경험들 중 '나는 걷고 있다'라는 것에 초점을 맞춰줌으로써 경험은 아주 진하고 작게 축소돼 버리는 거죠.

그렇게 축소되면서 동시에 하나의 종합적인 경험이 됩니다. 그것을 우리는 생각이 하는 역할이라고 합니다. 생각이 그런 역할을 하는 것입니다. 특정 경험으로 묶어주는 역할, 그리고는 그 묶어준 경험 전체를 또 '하나의 경험' 또는 '하나의 느낌'으로 만들어요. 개별적인 경험이라는 구슬들을 하나의 실로 묶으면 이 목걸이 모양의 느낌이 생기듯이 산발적인 경험을 생각을 통해 하나의 느낌으로 묶는 것입니다.

그와 똑같이 나라는 것도 마찬가지입니다. '나'라고 해버리면 그 나 속에는 나는 지금 뭐 하는 사람이고 어제까지 뭘 했고 친구는 누구고 가족은 누구고 이런 것들이 쫙 올라와서 '나'라는 것에 '하나의 느낌', 한정된 하나의 느낌을 만든다는 거예요.

다르마 네. 그리고 아까 자생 님이 거위 님에 대해 줌으로 봤을 때와 직접 봤을 때 좀 다르다고 하셨는데, 그때 어떤 생각이 들었냐면, 실제 본 그 느낌도 또 다른 상황이나 다른 조건이 붙으면 또 변하지 않을까 하는 생각이 들었습니다.

월인 또 달라지죠. 그와 똑같이 '나'도 지금 그렇게 바뀌고 있습니다. 내가 갖는 나에 대한 상도 그렇게 바뀌고 있음을 알아채야 합니다. 사실 내가 a라는 사람을 만났을 때, b라는 상황을 만났을 때, c라는 사람을 만났을 때 각각 내가 다 달라진단 말이에요. 거기에 대해 우리가

의식적이지 않으니까 그냥 똑같은 나라고 여기고 있지만 사실 누군가를 줌으로 만났을 때와 오프라인으로 만났을 때 느낌이 달라지는 것처럼, 나 자신도 그렇게 바뀌고 있다는 겁니다. 그런데 우리는 거기에 대해 크게 주의를 기울이지 않아요.

'나는 걷고 있다'처럼 이렇게 문장으로 묶어서 주의를 기울이지 않기 때문에 그 경험이 의식화되지 않고 있는 것입니다. 무의식적으로는 우리가 다 압니다. 엄마를 대할 때랑 친구를 대할 때 다르지 하면서 말이지요. 그런데 의식적으로 그것을 명료하게 파악하지 못하니까 자신이 매 순간 달라지고 있다는 것을 모르는 것입니다. 그것을 알아채면 '아, 이 나라는 것도 일종의 이미지구나' 하고 명확하게 알텐데 말이죠. 그것이 명확해지면 자기에 대해서 진짜 새롭게 보게 될 것입니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

무더위 속에서도 함양 정원의 자태는 아름답기 그지없습니다. 그리고 조금씩 가을이 도래하고 있는 모습을 보여주고 있습니다. 아래에 이번 달 정원 풍경을 담았습니다.

자생의
정원 이야기



▲ 앵두정원의 팜파스가 존재감을 뽐내고 있습니다.



▲ 청향관 화단의 맥문동에서 보라색꽃이 피었습니다.



▲ 벼이삭이 보일듯 말듯 막 피려는 듯한 모습에 강한 에너지가 느껴집니다.

식識과 견見(1부) · 37차 백일학교 졸업식 기념 강의 · 월인越因

이번 시간에는 우리가 자기를 관찰할 때, 특히 나라고 여겨지는 마음을 관찰할 때 어떻게 관찰하는가를 보려합니다. 어떤 사람은 자기 관찰이 아주 치밀하게 잘 되는 것 같은데, 어떤 사람은 아무리 관찰해도 잘 안 되는 것 같습니다. 이러한 차이가 나는 이유가 뭘까요? 제대로 된 관찰은 어떤 식이어야 되는지 그것을 식識과 견見이라는 용어로 나눠서 설명하겠습니다.

우리가 나를 관찰할 때, 나라고 이름은 붙였지만 사실 그것을 깊숙이 들여다보면 뭐가 있는 것은 같은데 잘 찾아지지 않습니다. 몸은 금방 찾아지죠. 그런데 그것은 동일시된 나입니다. 몸을 나라고 여기는 것은 동일시된 모습이지 의식적인 나 자체는 아니지 않습니까? 우리가 드라마 볼 때 그래서 자기를 잊어버리는 것이란 말이에요. 자기 몸을 잊어버리죠. 드라마 볼 때 영화 볼 때 주인공과 동일시되면, 주인공의 희로애락을 그대로 경험하지만 그 순간 자기 몸은 잊어버린단 말이에요. 그런데 몸의 어디가 통증이 생기거나 하면 다시 몸으로 돌아옵니다. 그렇다면 이 몸은 동일시된 나이지 나 자체는 아니라는 것입니다. 그래서 드라마나 영화를 볼 때도 주인공이 리얼하게 느껴지는 것은 그만큼 주의가 집중돼서 그 주인공과 강렬하게 동일시에 됐을 때 내 슬픔처럼 느껴진단 말이죠. 내가 슬퍼할 때와 크게 다르지 않아요.

그 말은, 나라고 여기는 마음은 몸과 동일시될 수도 있고 타인과 동일시 될 수도 있고, 내가 중요하게 여기는 물건과 또는 신념과 믿음들과 동

일시될 수 있는 그런 작용이라는 겁니다. 그런데 그것을 잘 살펴보려고 할 때 생각과 동일시되어 있으면 생각으로 그것을 관찰할 수 없습니다. 고전 물리학에서 양자 역학으로 넘어오면서 생긴 애매함이 있습니다. 즉, 관찰의 도구가 빛이니까 빛으로 빛을 관찰하면 제대로 된 관찰을 할 수가 없기 때문에 불확정성 원리가 나온 것이지요. 그처럼 내 생각으로 생각을 관찰하면 이것이 둘다 똑같은 레벨이기 때문에 제대로 된 관찰이 이루어질 수 없는 것입니다.예를 들면 이것이 빛알갱이고 이것이 다른 빛 알갱이라면, 고전물리학에서는 바위 같은 걸 관찰할 때 빛이 바위를 치고 내 눈으로 돌아와도 바위가 꼼짝하지 않아서 관찰이 제대로 됩니다. 빛이 바위에 부딪혔다가 내 눈으로 들어오면 부딪히는 순간 빛의 변화가 생기죠. 파동이나 주파수의 변화가 생겨 그 변화된 모습을 내 눈으로 가져오니까 바위의 정보를 가지고 오는 겁니다. 그래서 바위를 본다는 것은 결국 빛이 바위에 부딪혀서 변화된 빛의 모습을 눈으로 받아들여 그 정보를 인식하는 것입니다. 그런데 양자역학에서는 빛으로 빛을 관찰해야하니 어때요? 빛이 빛을 치면 대상인 빛은 그 자리에 그대로 있는 게 아니라 원래 자리에서 벗어나게 되지요. 같은 레벨이니까 구슬로 구슬을 치는 것처럼 맞은 구슬의 위치가 옮겨가는 것입니다. 그래서 불확정성 원리는 대상이 되는 빛의 위치와 속도를 동시에 확인할 수 없다 라고 합니다.마찬가지로 내가 내 마음을 바라볼 때, 생각으로 생각으로서의 나를 바라보면 제대로 관찰이 안 되는 겁니다. 같은 레벨이기 때문입니다. 그래서 생각으로 자기를 아무리 관찰해 봐야 어느 일정 수준 이상은 할 수가 없어요. 근본적인 것이 안 된다는 겁니다. 그러면 생각보다 더 미세한 차원에서

나를 관찰해야만 생각으로서의 나를 관찰할 수 있고, 그 다음에 생각보다 더 미묘한 느낌으로서의 나를 관찰하려면 느낌보다 더 깊은 단계 또는 더 포괄적이고 깊은 차원에서 그 느낌을 관찰해야만 제대로 관찰할 수가 있는 것입니다.

식과 견에서 견見은 보는 마음이에요. 아주 어릴 때, 한 살 때도 6개월 때도 작용하고 있는 보는 마음이 있습니다. 그런데 그때는 자신이 본다는 의식이 없었을 뿐입니다. 식識은 안다는 마음이 일어나는 것으로, 마음에 쌓여 있는 것을 통해 일어납니다. 그래서 오늘 아는 마음[識]으로 관찰할 때와 보는 마음[見]으로 관찰하는 것이 어떻게 다른가를 세밀하게 분별해서 설명 드리고, 제대로 관찰하려면 보는 마음으로 해야 된다는 것을 말하려고 합니다.

자기를 관찰할 때 생각이 아닌 것을 봐야합니다. '나는 어떤 사람이다' 이것은 생각이죠. 나는 누구의 아버지다 엄마다, 나는 학교 선생이다, 나는 의사다 판사다, 나는 운동선수다, 이런 것은 다 생각 아닙니까? 나는 누구누구다라는 것은 생각이에요. 그런 생각으로서의 나를 관찰하는 것은 탐구에 한계가 있고 근본적이지 않기 때문에 의식의 본질로 향하는 데 크게 도움이 되지 않습니다. 관찰 대상은 항상 나에 대한 생각이 아니라 '나라는 느낌' 자체를 보아야 합니다. 왜냐하면 우리는 '느낌'에 따라 움직이기 때문입니다. 느낌을 관찰하면 '형성되는 느낌'은 항상 변하고 나타났다 사라진다는 것을 알게 됩니다. 그렇게 '변화하는 나라는 느낌' 자체를 관찰할 수 있어야 돼요. 그것이 진정한 관찰이라는 겁니다.

그러면 언제 느낌으로써의 '나'가 주로 형성되느냐는 아까 향기 님 발표에서 나왔듯이, 몸이 생존의 위협을 받을 때 '나'가 나타나고, 잘났다고 느껴질 때, 위축될 때, 또는 집착이나 저항이 일어날 때 주로 '나'라는 느낌이 나타나는데, 그때 '위축되는 내가 느껴지네'라고 한다면, 이것은 벌써 아는 식識으로 넘어간 겁니다. '위축된다'라는 것이 뭔지 알잖아요? 그러니까 그건 식으로서의 관찰이지 견見으로서의 관찰이 아니에요. 물론 식으로서의 관찰만 일어나도 '나'라는 생각과 많이 떨어져 볼 수 있게 되어 약간의 자유가 느껴집니다. 그러나 '느낌으로서의 나'라는 것이 뚜렷이 분별되는 순간, 뭔가 분리된 '느낌'이 생겨나는데, 이때 커다란 자유가 옵니다. 그것을 이름과 생각을 붙이지 않고 느낌 차원에서 봐야 되는데, 어떻게 하는지 한번 살펴보자는 겁니다. 어떤 경험이 일어나면 그 내용을 따지지 말고. 말과 생각으로 붙이는 것은 다 내용이라고 보시면 됩니다. 말과 생각으로 '아, 이것은 이렇구나, 저렇구나'라고 관찰 내용을 의식적으로 파악한 것은 다 식識으로서의 관찰입니다. 아는 앎의 세계로 포장된 관찰이라는 것입니다.

먼저 모든 질문의 방향은 '나'라는 것에 초점을 맞춰야 되는데, 그 '나'를 느낌의 차원에서 초점을 맞추라는 겁니다. 그런데 느낌에 초점을 맞추더라도 지속적으로 느낌에 초점을 맞추기는 쉽지 않고 금방 식識으로 빠집니다. 예를 들면, '나라는 느낌'이 일어납니다. 그러면 이제 자기 관찰을 통해서 '나라는 것은 이런 느낌이구나'라고 알겠다 합니다. '이런 느낌이구나'라는 것이 뭐예요? 이미 '알겠다'라는 거죠. '알겠다'라는 생각이 전제된 것이 바로 '이런 느낌이구나'라는 생각이에요. 파악했다는 것

이지요. '나라는 느낌이 이런 것이네' 이렇게 되면 관찰은 끝났다고 보시면 돼요. 이미 알았기 때문입니다. 마음에 안다는 생각이 들면 관찰이 더 진행되지 않습니다. 반면 견見으로 관찰한다는 것은 이런 거예요. '무언가 에너지 중심이 생겨나는데, 얼굴 주위에 뭔가가 있고, 가슴에 어떤 현상이 벌어지고, 뭔지는 모르겠지만 뭔가 차이가 생겨나네'. 이것은 아직 이름이 붙지 않았죠. 그래서 관찰이 계속되게 됩니다. 즉, 모르는 채로 보고 있어야 됩니다.

견은 '모르는 마음'으로 계속 보고 있는 것입니다. '알겠다'라는 마음으로 다가오면 그건 식 속에 들어 있다고 보시면 돼요. 물론 처음 봤을 때 느낌이 생겨나고 딱 보는 순간에는 견이에요. 그런데 조금 있다가 '아, 알겠어. 이것이 이런 느낌이네' 하는 순간 식識으로 떨어졌다는 말입니다. 이것은 순식간에 일어납니다. 그래서 알겠다가 들어오면 그때부터는 식識이라고 보면 됩니다. 그러면 '알겠다'라고 여기는 마음은 무엇인가? '종결감'이 있어 끝났다라고 여기는 것입니다. 관찰이 말없이 멈추게 됩니다. 그다음에 보통 이름 붙여지고 그것이 고정된 무엇으로 바뀝니다. 이때, '이것이 에고구나, 이게 자아라는 거네'라고 이름과 생각으로 규정하면 그때 또 관찰은 끝나는 것입니다. 그리고 1초 전이라 하더라도 '아까 그건 이거였지'라고 지나간 것을 따지는 것은 지금 진행되고 있는 마음이 아니라는 겁니다. 조금 전 견見해서 마음에 남은 흔적을 다루는 것, 이것은 이미 과거형이죠.

우리가 전체주의 연습할 때 어땠어요? 전체주의는 계속해서 내 눈으로 들어오는 광경에 전체적으로 주의를 기울이면서 걸어가니까 '내가 봤다'

는 느낌이 없지 않습니까? 그러나 자극은 계속 들어왔고 경험은 됐단 말이에요. 그러니까 지속적인 경험이 진행되는 것, 한순간도 놓치지 않고 보는 것, 이것이 견見이라는 겁니다. 그런데 '이것은 마우스네' 하는 순간 어때요? 마우스라는 이름을 붙이는 순간, 이것을 보는 내 주의는 끝납니다. 주의가 이름 붙이는 대로 가버렸어요. 아는 마음으로 가버렸단 말이에요. 지금 보고 있는 거기에 가 있지 않고. 마찬가지로 내가 내 마음을 볼 때도 나라는 느낌, 나라는 현상을 볼 때도, '아 이것이 그거네' 하는 순간 어때요? '아는 마음[識]'으로 가기 때문에 지금 바로 이어서 일어나는 마음은 관찰이 되지 않는 것입니다. 그 다음에 '이제 알겠다' 하는 마음이 들면 마음은 편안해지고 종결된 느낌이 일어납니다. 그렇게 관찰도 멈추게 됩니다. (다음 호에 계속)



▲ 청향관 입구의 목수국



▲ 분홍색 베롱나무와 목수국이 만발한 앵두정원





월인의 깨어있기

@being_awake



생각과 분별로는 결코 깨달을 수 없는 이유 – 견성과 공의 3가지 층위 | 중론 (24장 관사제품)

영상 보기

식識은 아는 마음이죠. 그러나 지금 이 순간에 일어나고 있는 걸 그대로 보는 마음, 견見의 마음, 견성은 한 번 보고 그치는 게 아닙니다.

그래서 '식'성이 아니에요. 본성을 '아는' 게 아닙니다, '견'성이에요. 본성을 보는 것은 계속 보는 걸 말합니다. 한 번 보고 나면 '아, 내가 늘 이랬구나'라고 아는 거예요. 견성이라는 게...more



두 진리를 구별하고 함께 보아야 현실의 본질을 깨닫는다 | 중론 (24장 관사제품)

영상 보기

왜 이제를 분별하지 못하면 불법의 참뜻을 모르는가? 불법은 두 층위에서 말해진다. 세속제: 고통이 있다, 원인이 있다, 수행이 있다, 말과 행동에는 결과가 있다, 상처가 있고 치유가 있다, 병이 있고 치료가 있다, 사람이 있고 관계가 있다. 이것은 일상적이고 실제적인 차원의 진리이다...more