



오인회 소식

2019년 7월 (제94호)

권두언(卷頭言)

‘그냥 하고 있는 것’

매 순간 우리는 ‘플러스와 마이너스’를 구분하며,
효율을 극대화하는 데 에너지를 쏟고 살아갑니다.
‘옳다, 그르다’를 구별하는 데 힘을 쏟고 나아가다
보면, 살아있는 동안 소중한 것을 잃게 됩니다.

가장 효과적인 효율은 ‘그냥 하고 있는 것’입니다

— 超顯 —



홀로스 소식

. 7월 28일 백일학교 매화님 졸업발표가 있었습니다. '감정과 생각을 바라보는 자리에 서다'라는 제목으로 발표한 매화님은 백일간의 함양생활을 통해 어떻게 생각에서 느낌으로 옮겨왔고, 거기서 어떻게 생각과 감정을 바라보는 자리에 서게 되었는지 흥미롭게 소개합니다. 아래 링크에서 보실 수 있습니다

(바로가기)

. 이날 월인님의 '무심의 단계'라는 강의도 진행되었습니다. 우리는 '무심에 들었다' 하면 모두 같은 것으로 여깁니다. 무심이란 기본적으로 분별이 없어진 마음상태를 말합니다. 그러나 분별없어진 마음에는 '분별없음을 경험하는 단계'와 그 경험자 마저 넘어간 단계가 있어, 몇가지로 세분화됩니다. 강의에서는 그에 대해 경험적으로 설명하였습니다. 자세한 내용은 아래 링크에서 보실 수 있습니다. 전체 사진은 12페이지에서 확인하시기 바랍니다.

(바로가기)

* 홀로스 공동체 후원 현황 *

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

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

6월 30일 서원 30만원 / 7월 9일 류창형 3만원 / 7월 10일 선호 1만원 / 7월 22일 여행 1만원 / 7월 22일 산티와 해성 10만원 / 7월 27일 장경옥 10만원 / 7월 29일 이경남 1만원 /

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 230만원)

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

- 일반 (익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 무유22, 고을32, 서원24, 여몽25, 원님31, 기보24, 썬이24, 허유24, 거위24)
- 기타 (가온31, 구당31, 자현24)

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

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내 (대승 上, 中권 출판 완료, 下권 출판비 450만원 중 현재 165만원)

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



찾는다는 것 자체가 하나의 일어난 현상이다

이안 인터뷰 2

공공기관의 차장으로 일하는 이안 님은 20대 초반 보이지 않는 에너지의 세계와 여러 환영들이 눈에 보여지면서 '실재'와 '비실재' 사이에서 많은 혼란의 시간을 보냈습니다. 그 후 '실재하는 것은 무엇이며, 근원적인 인간의 행복은 무엇일까?'라는 질문을 마음에 품고 인간의 몸과 마음에 관한 여러 프로그램들과 수행을 계속해 오면서 끊임없이 물음에 대한 답을 찾아왔습니다.

그러던 중 2018년 10월 깨어있기 기초과정에 참석하여 마음에 큰 울림을 경험하고 이후 깨어있기 심화과정, 오인회, 마스터과정을 통해 지속적으로 마음을 탐구하던 중 문득 찾아오던 마음이 일어나는 그 자리를 알아차리게 되었습니다. 이후 찾는 걸음이 저절로 멈추어지고 깨어있기에서 말하고 있는 '나'로부터 자유로워지게 되었습니다.

지금 은 유연재(悠然在)라고 이름 지은 집에 살면서 바쁜 일상속에서 유유자적한 시간을 보내고 있습니다.

(지난 호에 이어서)

허: 깨어있기 기초과정 이후에 심화과정도 들으셨나요?

이: 네. 그 다음 달에 바로 들었어요. 첫 기초과정을 하고 나서 공부를 더 해보고 싶다는 생각이 바로 들었습니다.

허: 심화 과정은 어떠셨나요?

이: 심화 과정은 그 연속이었던 것 같습니다. 느낌이나 감지를 조금 더 구체적으로 느꼈습니다.

허: 심화 과정에서 새롭게 통찰된 것이 있었나요?

이: 심화 과정에서는 밖에 나가 어떤 꽃이나 나무들을 유심히 관찰하는데요, 그때 바람이 슬쩍 불고 나뭇잎과 가지가 흔들리면, 가지는 저기서 흔들리는데 흔들림은 마음에 있는 거예요. 그래서 ‘아, 흔들림도 이 마음에서 일어나는구나’가 더 선명하게 와 닿았어요. 그리고 정확하게 기억은 안 나는데 월인 선생님과 어떤 과정을 하고 피드백을 나누는데 내가 선생님과 대화한다는 느낌이 아니고 공간에서 ‘대화가 일어나고 있다’는 느낌으로 와 닿았어요. 그런 경험들이 기억에 남네요.

허: 식물이 바람에 흔들리는 것은 결국 내 마음이 그렇게 느끼는 것이다. 이렇게 생각할 수도 있는 건가요?

이: 저기서 가지가 흔들리는데 제 마음에서 뭔가 훑 하고 움직이는 게 동시에 강하게 일어났거든요. 그것도 결국 감지라고 할 수 있겠죠.

허: 기초, 심화과정을 통해서 감지가 명확하게 파악이 되신 거네요?

이: 감지가 무엇인지 알게 된 것 같아요. 명확한 게 무엇인지 모르겠지만 이런 것들이 항상 밖에 있다 생각했는데, 아 그렇지 않을 수 있구나, 이것이 마음의 느낌이구나!를 알게 됐죠.

허: 생각과 감지, 감각 상태가 어떤 것인지 구별이 되고 설명하실 수 있겠네요.

이: 이렇게 설명을 해보면 좋을 것 같은데요. 예를 들어 컵을 가지고 설명을 한다면, ‘감각’ 상태는 이것이 구별된다기 보단 정보가 들어오는 상태. 원초적인 감각 기관을 통해 예를 들어 시각을 통해 정보가 들어오는 상태. 자극이나 정보가 들어오는 상태라 한다면 이것이 누적이 되어 마음 안에서, 이것이 이런 모양이고, 이런 느낌이 있구나! 라고 구별하기 시작하는 것이 ‘감지’. 그 다음 이 느낌을 조금 편하고 쉽게 쓰기 위해서 이걸 동그란 컵이야 또는 물 마시는 컵이라고 이름을 붙여놓은 상태를 ‘생각’이라고 표현하는 것이지요. 우리가 컵이라고 부르게 된 것은 그런 과정을 거치는 것이고, 깨어있기에서는 역순으로 가는 거죠. 생각을 떼고 느낌으로.

허: 그럼 이렇게 감지를 파악하는 것이 어떤 의미가 있는지 말씀해 주시겠어요?

이: 감지를 파악한다는 것은 이런 느낌을 ‘느낄 수 있다’는 것으로 표현될 수 있는데요. 우리가 처음 깨어있기를 할 때 사물이나 밖에 있는 식물을 대상으로 어떤 느낌들을 잡기 시작했고 그것들이 세밀하게 느껴지기 시작하면 그 다음에는 마음에 떠오르는 생각이나 감정들도 느낌으로 느낄 수 있고 감지로 파악할 수 있게 됩니다. 그것을 느낌으로 잡아낸다는 것은 결국 ‘잡는 것’과 ‘잡히는 대상’이 생긴다는 것으로 표현될 수 있고, 잡아보고 느껴본다는 것은 결국 놓을 수 있다는 것이며, 아 이것은 진정한 내가 아니구나, 잡히는 대상이구나라고 인식할 수 있다는 것입니다. 따라서 감지는 어떤 것을 내려놓을 수 있다는 최초의 계기가 되는 것 같아요. 잡아봐야 놓을 수 있고 놓아봐야 놓아지는 거구나를 아는 것 같아요. 그래서 감지라는 것이 공부에 있어 중요한 포인트가 아닌가 생각됩니다.

허: 결국 어떤 사물의 본래 가진 속성이라고 생각했던 것이 사실 내 마음의 느낌이었다는 것이 파악되면 착각상태에서 벗어나게 된다는 거네요.

이: 고정된 실체라고 느끼는 것이 이상하게 느껴지는 거죠. 그 사물들이 나에게만 이렇게 느껴지는 것이구나를 알아차리게 되지요.

허: 고정된 실체가 있다라는 것이 잘못된 판단일 수 있겠구나...

이: 예를 들면 저희 와이프는 회색과 검은색을 잘 구별 못해요. 검은색을 입고 나와서 이게 무슨 색이야 그런 질문을 하는데 깨어있기를 다녀와서 그런 질문을 들으면 와이프는 다른 세계에 살고 있구나, 다른 색깔을 가진 세계에 살고 있구나하고 이해하게 되지요. 또 제 사촌동생은 공감각을 가지고 있는데 숫자를 색깔로 인식한다든지 음악을 색깔로 인지하는 상황을 저에게 설명하거든요. 그러면 애도 다른 세계에 살고 있구나. 이 세계라는 것이 고정된 뭔가가 아니구나. 나에겐 하얀색의 컵으로 보이지만 이 사람들에게는 다른 색의 어떤 것으로 보여 지는구나. 각자가 다른 어떤 감지의 세계에 살고 있구나가 명확해진 거죠.

허: 자기가 자신만의 세계 속에서 느낌을 해석하는구나 라는 것이군요.

이: 예. 그리고 심화과정 이후에 입체시의 기적이라는 책을 우연히 보게 되었는데요. 우리는 사실 입체적으로 보잖아요. 그런데 그 책을 쓴 사람은 태어날 때부터 사시를 가지고 있어서 세상을 평면으로만 인식하고 있다가 어느 날 사시를 교정하는 훈련을 통해 처음으로 세상을 입체로 보게된 이야기를 해요. 그걸 보면서 또 명확해지지요. 각자 다른 세계를 보고 있구나. 입체로 고정된 것이 아니구나. 보는 사람에 따라 다를 수 있겠구나. 그런 경험들을 통해서, 고정된 뭔가가 있는 것이 아니고 '나에게 보여 지는 마음의 세계'를 '느낌'으로 보고 있구나! 이런 것이 고정된 게 아니구나를 알게 됩니다.

허: 사물들을 의식하는 주체 바깥에, 고정된 어떤 사물이 존재하는 것이 아닐 수 있구나...

이: 느껴지니까 존재는 하지만 내가 보는 이런 식으로 존재는 하지 않겠구나. 있으니까 느껴지기는 하겠지만 꼭 내가 보는 식으로 느껴지지는 않겠구나 하는 것입니다. 사람들이 어쨌든 같은 걸 보고 같은 걸 얘기하는 걸 보면 비슷한 감각기관을 가진 것 같지만 주위를 둘러보면 다른 사람도 있고, 어떤 이에게는 평면으로 어떤 이에게는 숫자로 보일 수도 있고 이런 것들이 느낌이거나 라는 것이 명확해지는 거죠.

허: 아까 공감각을 느끼는 분 얘기를 하셨잖아요. 숫자를 색깔로 본다는 것이 정확히 무슨 얘기죠?

이: 예를 들면 1은 노란색으로 느껴지고 2는 검은색으로 느껴지고, 그래서 만약 10자리 숫자가 있으면 94321이렇게 외우는데 그 친구는 빨간색, 파란색 이런 식으로 외워요. 색깔로 인식하든지 다양하게 인식을 하더라고요. 그 사람의 인식을 정확하게 제가 표현하지는 못하겠지만, 예를 들어 음악을 같이 듣는데 음악의 음표 같은 것도 색깔로 표현하더라고요. 이걸 노란색 느낌이야 이걸 파란색이야! 하고.

허: 도 음을 들었을 때 이걸 파란색처럼, 자기 마음의 느낌을 얘기하는 거군요.

이: 그 사람한테는 그것이 실제인 거죠. 어릴 때부터 그렇게 느껴서 다른 사람들도 그렇게 느끼는 줄 알았대요. 왜냐면 자기가 기준이기 때문에.

허: 그러면 이안님은 내가 보고 느끼는 것이 객관적인 바깥의 어떤 실체가 아니고 내 안의 느낌에 불과하겠구나! 이렇게 생각하시는 거죠?

이: 생각이 아니라 경험을 했던 거죠. 이것이 마음에서 일어나구나. 내 안의 느낌이거나.

허: 그런 명확한 경험을 통해서 확실하게 인식을 하신 거군요.

처음에 전체주의 연습이 잘되었다고 했는데, 보통 신념이라고 하잖아요? 우리가 믿는 생각, 자신만의 독특한 신념이 있는데 그것 때문에 부딪침이 생기죠. 그렇다면 신념이라는 것이 어떻게 생기고 어떤 과정을 통해 작용을 하는 걸까요?

이: 신념이라는 것은 믿는 생각, 믿는 마음이라고 정의가 될 수 있겠는데요. 믿음이라는 것은 우리가 에너지를 효율적으로 쓰기 위해 만들어진 것 같아요. 예를 들어 이런 믿음이 있을 수 있겠죠. 달에 토끼가 산다. 달에 토끼가 산다는 믿음에 그것이 당연한 거라는 생각이 들면 그 다음부터 우리가 특별히 주의를 주지 않아도 그냥 달에 토끼가 사는구나. 라고 믿어버리게 되거든요. 그렇게 생각에 믿음의 에너지가 붙어서 이것이 신념이 되는 거예요. 달에 토끼가 사는 것이 당연하지, 이걸 누가 물어보지 않아도 돼. 이런 현상이 발생하고요. 나는 이렇게 믿고 있는데 누가 나에게 와서 '달에 토끼가 살지 않아' 하면 내 신념을 건드리는 거잖아요. 그때 감정이 올라오는 것 같아요. 믿는 생각을 건드린 거니까. 그것들과 부딪치는 어떤 것들이 올라오면 감정이 올라오고 부딪침이 생기는 것 같아요.

하: 그 신념을 유지하는데 주의에너지가 사용되는 거죠?

이: 그렇죠. 주의가 계속 믿는 어떤 생각에 보내져야 그것이 믿음이 되는 거고 그 믿음에 이것은 맞는 거야라는 생각이 붙어야 신념이 되는 거니까 끊임없이 주의에너지를 보내는 거죠. 깨어있기 과정에서 믿음에 주의에너지가 가지 않으면 힘이 빠지는 과정을 연습했어요. 내가 믿는 신념 5가지를 적어보고 그 신념에서 주의제로하여 내가 믿었던 신념에서 힘을 빼면 내 믿음이 사실이 아닐 수 있구나. 중요하지 않구나! 라고 힘이 빠지는 경험을 했던 것 같아요.

하: 그것이 잘 됐나요?

이: 몇 개는 잘 되고 몇 개는 안 됐던 것 같은데, 잘 안 됐던 것을 얘기 드리면 제가 공공질서 같은 것을 되게 중요하게 믿어온 것 같아요. 쓰레기를 길에 버리면 안 돼, 물건을 사려면 줄을 서야 돼 라는 것이 있는데, 이런 것들이 잘 안 됐던 것 같아요.

하: 왜 잘 안 됐나요?

이: 그렇게 해야 이 세상이 행복하고 질서 있게 돌아갈 거야라는 강한 믿음이 붙어있었던 것 같아요. 그래서 쉽게 힘을 빼는 것이 어려웠어요.

하: 잘 됐던 것은 어떤 거죠?

이: 제가 직장 생활을 단체 생활을 하니까 사람들을 처음 만나면 친절하게 인사를 잘 해야 돼. 예의나 나의 기준, 이런 것들은 쉽게 잘 됐던 것 같아요. 아 그렇지 않아도 돼지. 서로 환경이 다르면. 저는 아버지한테 사람을 만나면 인사를 꼭 해야 되고, 인사말은 이렇게 건네야 하고 등을 배워 왔는데, 다른 사람은 환경이 다르면 그럴 수도 있지 하는 생각들이 들었고 거기서 힘이 쉽게 빠졌던 것 같아요.

하: 주의가 쉽게 빠지는 생각과 그렇지 않은 것의 차이는 주의가 강하게 가있는.

이: 네. 주의의 힘이 강하게 가있고 이진 맞는 거야 하고 강하게 생각하는 것들은 쉽게 빠지지 않는 것 같아요.

하: 그런 강도의 차이 말고는 없는 건가요?

이: 오랫동안 믿어왔던 것과 개인적인 것이나 공공의 질서와의 차이가 좀 있었던 것 같아요. 개인적인 것이라는 것은 깨어있기 과정을 통해서 없어도 되는구나! 없을 수 있겠구나!를 경험하면서 개인적인 무언가에 대해서는 힘이 잘 빠졌던 것 같아요.

하: 신념에서 힘을 빼는 연습이 어떤 의미가 있는 건가요?

이: 신념에서 힘을 빼는 것의 순서를 살펴보면 일단 신념을 신념으로 느껴야 되거든요. 느낄 수 있어야 하는데 자기를 관찰하는 과정에서 이런 신념들, 이런 믿음들이 있구나. 라고 느껴내는 순간 분리가 된다고 생각됩니다. 예전에는 그 신념 자체가 내가 되어버렸던 거죠. 신념을 '느낀다'는 자체가 신념을 분리해낼 수 있다는 것이고, 분리해낼 수 있다는 것이 곧 힘을 빼고 놓아버릴 수 있다는 것을 의미하기 때문에, 그 과정들이 사실 이것도 내가 아니구나라는 것을 느끼는 하나의 과정인 것 같아요. 그래서 밖에 있는 느낌도 내가 아니고 느껴지는 감정이나 느낌도 내가 아니고, 그 생각들도 내가 아니고.

하: 그럼 감지, 생각, 느낌, 신념. 모든 것이 내가 아니라면 뭐가 남는 건가요?

이: 감지 연습을 계속하다보면 이런 순간이 오는 것 같아요. 이 느낌도 내가 아니고 저 느낌도 내가 아니고. 그러다가 최종적으로 느껴지는 '나'라는 '느낌'에 이르게 되는데 나라는 느낌도 일종의 '느낌'이구나 하면, 제일 마지막에는 텅 비어있는 것과 만나고, 이 텅 비어있는 이것을 '보는' 어떤 것이 있음을 보게 됩니다. 이 텅 비어 관찰되고 있었거든요. 이 때 선생님께 질문을 했던 것 같아요. 오인회하면서 이런 상태이다, 라고 말씀을 드렸고 선생님께서 그걸 계속 한 번 느껴봐라! 라고 말씀하신 것 같아요. (다음 호에 계속됩니다)

대승기신론(77) - 2013년 9월 10일 강의 월인(越因)

所謂從本已來, 色心不二, 以色性則智故, 色體無形, 說名智身.
소위종본이래, 색심불이, 이색성즉지고, 색체무형, 설명지신.

소위 본래 색(色)과 심(心)은 둘이 아니니, 색성(色性)은 지(智)인 까닭에 색체(色體)는 무형인 것을 지신(智身)이라 한다.

색심불이(色心不二)는 만상과 마음이 둘이 아니라는 말입니다. 색(色)은 분별되는 대상이고, 심(心)은 그 분별을 파악하는 마음이므로, 색심불이(色心不二)는 모든 분별은 마음의 분별이라는 말과 마찬가지로요. 그러니까 거미가 거미줄을 만들어서 공간을 분리시켜 놓은 것과 똑같습니다. 공간에는 원래 분리가 없는데 거미가 자기 입에서 거미줄을 지어내서 공간을 분리시켜 놓고, ‘여기에는 나방 한 마리, 저기에는 파리 한 마리.’ 이려고 있는 것입니다. 우리 마음도 똑같습니다. 만상에는 분별이 없는데, 거미집같이 분별시켜 놓은 마음을 투사해서 보고 있는 것입니다. 그림자놀이 같은 것입니다. 손의 모양을 하얀 스크린에 프로젝터로 쏘아 그림자를 만들면 나비가 되었다가, 학이 되었다가 그러잖아요. 그 스크린에는 분열이나 분별이 없는데, 프로젝터의 빛이 투사되어 분별을 만들고 있기 때문에 우리는 나비를 보는 것입니다. 그와 똑같은 일이 우리 마음에서 일어나고 있습니다.

색성즉지(色性則智)라고 했습니다. 분별되는 만물의 본성은 지상(智相)이라는 것입니다. 이것저것을 분별하는 현식(現識)에 호오(好惡)가 붙어 알게 되는 것이 지식(智識)이죠. 그러니까 만물이 좋고 나쁜 것으로 분별되는 기본적인 속성은 지(智)때문이라는 것입니다.

우리 집 개는 움직이는 공은 쫓아가지만, 공이 바닥에 멈추면 찾지 못합니다. 개는 움직이는 것만 분별하기 때문에 멈춰버린 공과 잔디밭이 구별되지 않고, 그래서 개에게는 공과 잔디밭이 따로 존재하지 않는 것입니다. 그런데 우리는 색을 구별할 수 있기 때문에 공과 잔디밭을 구별할 수 있습니다. 이제 촉감을 따져보면, 공과 잔디밭을 만질 때 그 둘의 차이를 못 느낀다면 우리는 각각 다른 사물이라고 알까요? 그렇게 분별해내는 지식(智識)이 사물을 개별적으로 존재하는 것으로 만들고 있습니다.

색체무형(色體無形)이라고 했습니다. 지(智) 때문에 색(色)이 생겨나기 때문에 색(色)의 본체는 형태가 없습니다. 고유하고 본질적으로 독립된 형체가 없다는 말입니다. 그저 ‘얇’이라는 말입니다. 여기 나무로 만든 책꽂이와 책상이 있습니다. 우리는 책꽂이와 책상이 있다고 여기지만, 나무의 차원에서 본다면 책꽂이와 책상이란 것이 있습니까? 그저 나무만 있을 뿐이죠. 그런데 그 나무를 잘라서 만들어낸 책꽂이나 책상 형태의 수준으로 올라오면, 책꽂이 따로 존재하고 책상이 따로 존재합니다. 그러니까 기능과 형태에 초점을 맞추면 책상과 책꽂이가 존재하고, 나무라는 질에만 초점을 맞추면 책꽂이나 책상은 존재하지 않습니다. 책꽂이와 책상이 존재하는지 아닌지의 여부는 마음이 맺는 관계에 따라 다른 것입니다. 이렇게 모든 존재는 관계입니다. 물리적인 관계일 수도 있고, 의식적인 관계일 수도 있으며, 감정적인 관계일 수도 있고, 느낌의 관계일 수도 있습니다. 이렇게 색(色)의 본성은 지(智)이고, 색(色)의 본체는 형태가 없으므로 지신(智身), 즉 지(智)의 몸이라고 했습니다.

어떤 소리가 안 들릴 때가 있습니다. 시끄러운 기차길 옆에 산다고 생각해 보세요. 처음에는 밤에 들리는 기차소리 때문에 잠을 못 잡니다. 그런데 한 달 정도 살다보면 더 이상 기차소리가 안 들립니다. 기차 소리가 없는 것은 아닌데, 기차 소리가 안 들려요. 그래서 상관없이 잘 자게 되죠. 내 내면이 더 이상 기차 소리와 관계를 맺지 않는 것입니다. 기차소리가 왼쪽 귀로 들어와서 오른쪽 귀로 흘러나가듯이 그 소리에 저항하지 않는 것입니다. 잠을 자는데 아무런 방해가 되지 않아요. 우리가 눈으로 볼 때도 마찬가지입니다. 종로를 걸어가면 내 눈에 보이는 것만 보이죠. 보통은 자기 관심사의 것들이 눈에 들어옵니다. 그런데 눈에 안 들어오는 것도 많잖아요. 실제로는 눈에 안 보이는 것은 아니죠. 눈 속으로 들어왔지만 그것과 관계 맺는 마음이 없기 때문에 내가 보지 못하는 것입니다. 다시 말해 관계 맺는 마음이 없으면 눈으로 봐도 보이지 않고, 귀로 들어도 들리지 않아요. 감각차원에서는 존재할지 모르지만 마음의 차원에서 존재하지 않는 것입니다.

그래서 ‘존재는 관계’라고 하는 것이고, 주체와 대상간의 관계가 이루어질 때 어떤 것이 존재하게 된다는 것입니다. 그렇게 만물이 존재하는 것은 지(智), 앎 때문입니다. ‘그것으로 아는 마음’ 때문에 그것의 존재가 가능해요. 일차적으로는 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)라는 우리의 감각을 흔들어야 하고, 한 단계 더 들어가서는 관계를 맺는 메타 커넥션이 일어나야만 그것의 존재를 내가 인지하고 의식할 수 있습니다.

以智性則色故, 說名法身則一切處.
이지성즉색고, 설명법신편일체처.

지성(智性)이 곧 색(色)이므로 법신(法身)은 모든 곳에 두루한다고 말한다.

책상과 책꽂이가 따로 있는 게 아니라 나무만 있다는 말입니다. 색(色)의 세계는 책꽂이와 책상의 세계이고, 진리의 세계는 나무의 세계입니다. 차이가 없는 나무의 세계는 책꽂이에도 책상에도 두루두루 있습니다. 마음이 지식(智識)으로 분별시켜 놓은 것이 색(色)의 세계이기 때문에 색(色)의 본성은 지(智)이므로 이런 분별하는 마음만 없으면 이미 온 세상이 법신(法身)인 것입니다. 이미 온 세상이 진리 그 자체예요. 여러분이 앉아있는 이 방을 벽과 책꽂이와 책상, 그리고 바닥과 천장으로 나눠놓고 있지만 그 나누는 마음에서 감지를 내려놓고 감각으로 들어가면 온 세상은 불이(不二)의 세계입니다.

所現之色無有分齊, 隨心能示十方世界, 無量菩薩, 無量報身, 無量莊嚴, 各各差別, 皆無分齊, 而不相妨.
소현지색무유분제, 수심능시십방세계, 무량보살, 무량보신, 무량장엄, 각각차별, 개무분제, 이불상방.

나타낸 색에 분별이 없으니 마음을 따라十方세계에 보이기를 무량보살, 무량보신, 무량장엄이 각각 차이가 있으나, 모두 분별이 없어 서로 방해되지 않는다.

분별하는 마음에는 무한한 보살이 있고, 무한한 보신이 있고, 무량한 장엄함이 나타나서 차별이 있는 것처럼 보이지만, 사실 이 모두는 분별이 없어서 서로 방해되지 않습니다. 거미줄이 공간을 나누었지만 공간은 원래 하나이기 때문에 이 공간과 저 공간이 서로 방해하지 않는 것과 같아요.

此非心識分別能知, 以眞如自在用義故.
차비심식분별능지, 이진여자재용의고.

이는 심식(心識)의 분별로 알 수 있는 것이 아니니 진여의 자재한 용(用)의 뜻이기 때문이다.

지금 이렇게 비유를 들어서 설명했지만 사실 마음의 본질을 보지 않고서는 이것을 알 수는 없습니다. 특히나 분별하는 마음으로는 알 수 없어요. 분별을 떠난 마음만이 이것을 파악할 수 있는 것입니다. 또 모순되는 말이죠? 파악이란 분별하는 마음이 하는 것인데, 분별하는 마음으로는 알 수 없고, 분별을 떠나야만 파악이 된다는 거예요. 논리적으로는 모순되는 말 같지만 이런 일이 일어납니다. 진여의 자유자재한 작용의 뜻이 있기 때문에 그것이 가능하다는 말입니다. 결국 경험을 안 해본 사람한테는 말 밖에 안 되는 것이니 직접 체험을 해봐야 합니다. 여러분은 감각을 경험해 보고, 삼매나 무심을 조금이라도 경험해 봤기 때문에 이것이 의미하는 바, 즉 ‘분별이라는 것은 마음의 일이다.’라는 것이 많이 와 닿을 것입니다.

오늘 전체 글의 핵심은 색심불이(色心不二)입니다. 내 눈에 여러 가지가 보이는 이유는, 그것을 그렇게 보고 있는 내 마음이 있기 때문입니다. 저 대상이 저 대상으로 보이는 것은, 저 대상을 저 대상으로 보는 주체가 있기 때문이에요. 주체가 사라지면 그 대상도 사라지고, 대상이 사라지면 주체도 사라집니다. 체험적으로 드러난 모든 것이 본질이 아님을 파악하는 것이 중요합니다. 그것은 자기 안에서 일어나는 모든 마음의 현상들을 나타냈다 사라지는 현상으로 보면 되는 것입니다. (다음 호에 계속됩니다)

홀로스 공동체 소식

1. 7월 마스터 과정 교육이 진행되었습니다.



이번 과정에서는 '중성적으로 느끼기'를 시작해 분별감의 바탕느끼기, 감지의 의미를 살펴보았습니다. 중성적으로 느끼기를, 감정차원, 생각차원, 느낌차원, 주의 차원에서 살펴보았으며, '나의 기준'이 포함된 감정차원의 중성적 느끼기는 그 핵심이 주의차원의 투명함을 경험하였습니다. '나라는 것은 늘 어떤 마음의 기준을 기반으로 감정을 일으키는데, 이 기준이 없는 상태가 바로 투명한 주의의 상태임을, 그것이 곧 분별감의 바탕을 이루고 있음을 살펴보았습니다.

2. 7월 24~26일 자연에 맡길기 과정이 진행되었습니다.



자연에 맡길기 과정은 자연과 내가 분리되어 존재하는 것이 아니라 '이름없음'과 '끌림'을 통해 하나로 엮여 결코 둘이라고 할 수 없음을 '체험'하는 경험의 장입니다. 의식의 불이(不二)를 경험하는 것이 깨어있기라면 물리적, 현상적 불이(不二)를 경험하게 해주는 것이 자연에 맡길기라고 할 수 있습니다. 개별적이라 여겨지는 '나'를 포함한 전체 자연의 하나됨을 체험하는 과정입니다.

3. 여름나무(대학교수)님이 2박3일 함양 방문프로그램을 마치고 돌아갔습니다. 그 후기를 씁니다.

. 내 안의 부정적인 씨앗을 찾아 없애려고 그동안 노력해왔으나 그보다는 그것에 대한 나의 과도한 반응이 문제라는 것을 알게 되었습니다. 그것을 완전히 없애고 지우려는 완벽주의/결벽증이 있다는 것, 그것을 나쁜 것/혐오대상으로 상정하고 없애야 할 대상으로 여기고 접근한 것이 커다란 오류라는 것을 발견하였습니다.



경험하는 나의 힘은 오히려 약화되고 무력해졌습니다. '느낀다'는 것은 동일시 하여 폭 빠지는 것이 아니라

그것을 싫어하는 마음이 너무 커서 도리어 거기에 얽매어있다는 것을 보고 새롭게 인식하게 되었습니다.

. 또한 그동안은 '느낀다'는 것에 대해 오해학 있음을 알았습니다. 느낀다는 것을 그것에 깊이 침잠해 그것이 되는 것, 즉 동일시하는 것으로 여겨 충분히 느껴야 그 부정적 느낌이 사라질 것으로 오해하였습니다. 그러나 동일시로 인해 그 대상에 빠짐으로써 대상에 오히려 힘을 실어주고 그것을 따라서 당연히 대상들에 끌려다니고 휘둘렸습니다. 그것을 '탐구하려고 하는' 마음으로 느끼는 것임을 알게되었습니다.

- . 방문프로그램을 통해 하루의 주제를 품고 살아가는 것의 이점을 알게되었습니다.
 - . 느끼기를 어떻게 해야하는지도 배웠습니다.
 - . 또 나에게 힘을 실어주는 장면의 느낌을 알고 그것을 링크시켜 언제든 불러내 필요할 때 나를 지원하도록 하는 법도 배웠습니다.
- 이제 돌아가 이 방법들을 잘 사용해보겠습니다. 감사합니다.

4. 무희님이 6박7일 함양 방문프로그램을 마치고 돌아왔습니다. 아래 후기를 읽어보세요.

6박 7일간의 함양에서의 경험과 통찰
무희(자영업)

삶을 살아가면서 나는 행복한 가정, 내 주변과 조화롭게 사는 삶, 그것이 궁극적인 목적인데, 그러한 삶을 살기 위해서는 넓은 집도 있어야 할 것 같고, 안정적인 일도 있어야 할 것 같았습니다. 그리고 한편으로는 한번쯤 쉬어보는 것도 간절히 원했습니다. 그런데 쉬는 것에는 용기가 나지 않았습니다. 쉬는 것은 목표를 지체시키고 시간낭비라고 생각했기 때문입니다. 그래서 저는 좀 더 여유롭고 안정적인 시기가 오면 그때 쉬자, 쉬는 것을 목표로 하고 그저 열심히만 살아왔습니다.



열심히 일하다보면 한 3년 후쯤에는 여유도 생기고 그때는 설 수 있겠지.. 그 마음을 위안으로 삼고 해야할 일이니깐 하자라는 생각으로 일해왔습니다. 괴로웠습니다. 그래도 목표를 이루는 과정이 괴로워도 경험이니까 하고 제 자신을 달랬습니다.

저는 목표지향적이고 할 일을 충실히 하며 열심히 살아가는 사람이라고 생각했습니다. 나의 하루에 충실히 임하며 살고 있다 생각했습니다. 매일매일 메모를 하고 해야 할 일을 적었습니다. 그리고 하루를 돌아보며 오늘 할일은 다했나? 어떤 걸 오늘은 못하고 지나갔지? 아.. 이걸 했어야 했는데 라고 생각하며 할일이 끝나지 않았음에 늘 답답한 마음을 품고 살았습니다. 그러다 보니 제 자신이 만든 할 일들에 압도되어 살고 있다는 느낌이 들었습니다. 그렇지만 이런 생각을 하는 것도 시간낭비다 내일 일할 준비를 하고 빨리 자야지, 하며 늘 시간에 쫓기는 삶을 살아가고 있었습니다. 저는 조그만 가게를 운영했는데, 이 작은 가게를 운영하면서도 늘 힘든 일의 연속이었습니다. 사람과의 관계, 끝나지 않는 일, 내 연인과 가족과의 부딪힘, 갈등, 늘 똑같은 일상에 갇혀서 갈수록 부정적이고 비판적인 사람으로 변해갔습니다. 그러다가 문득가게의 수입의 많고 적음을 떠나 이 가게는 나와 내가 사랑하는 사람들을 괴롭게 한다. 더 이상 가게를 운영하면 안 되겠다는 생각이 들어 가게를 정리했습니다.

그렇게 가게를 접고 나니 아무것도 하고 싶지 않다라는 무기력함이 심하게 몰려왔습니다. 2주 동안

청소도 하지 않았습니다. 어지러진 방안은 제 마음과 같았습니다.
 가게를 관둔 후에도 생각은 다른 할일로 옮겨져 갔습니다. 마음은 또 바빠졌고 제가 받은 스트레스는 또 다시 주변사람들에게 옮겨 붙었습니다. 주위담지 못할 말들도 내뱉었습니다. 그렇게 화낼 상황도 아니었는데.. 그 순간의 감정을 참지 못해서 좋은 말로 표현할 수도 있던 감정을 화라는 감정에 휩싸여 내뿜고 나니 다음날은 밀려오는 후회감이 저를 너무 괴롭게 했습니다. 그제야 상대방의 감정이 와닿았습니다. 그러다보니 제 스스로 제 감정을 다룰 수 있으면 얼마나 좋을까.. 그러면 내 사랑하는 사람들에게 상처를 주지 않을 텐데.. 행복하게 해주고 싶은데 왜 나는 이해심이 없을까.. 정말 바뀌고 싶다는 생각이 간절해졌습니다.

부끄럽고 수치스러운 감정들이 몰려오니 그때 제가 보였습니다.
 저는 왜 나만 이렇게 힘든 걸까?라는 생각으로 살았습니다. 그리고 나의 목표, 나의 기대치, 나의 관점으로만 생각해서 상대방을 이해하려 하려하지 않았습니다. 단지 제가 공감되는 부분에 대해서만 미안하다고 생각하면 사과하고 제가 공감을 못하는 부분이면 사과하지 않았습니다. 나는 잘났고 상대방은 부족하다고 생각했습니다. 너 때문에! 이런 생각에 피해의식을 가졌고, 나는 이렇게 했는데! 내 맘처럼 해주지 않는 상대방의 행동에 화가 났습니다. 저의 이런 점을 돌아보고 나니 그제서야 주변사람들이 보였습니다. 물론 말과 행동으로 상처를 주고 난 다음의 후회였습니다. 제가 함양을 알게 된 계기는...more (나머지 후기는 [이곳에서](#) 확인하시기 바랍니다)

5. 전주 한옥마을을 탐방하고 왔습니다.



지난 6월 23일 일요일 백일학교 식구들과 전주 한옥마을을 탐방하고 그곳에서 가상현실 체험을 하였습니다. 전주에 계신 산티님이 따님과 함께 나와주어 이성계 사당인 경기전과 조선왕조실록을 보관한 사고, 이성계가 승전후 와서 축제를 벌였다는 오목대를 안내해주었습니다. 좋은 날씨, 좋은 사람들과 함께하여 기쁜 하루를 보냈습니다. 산티님의 따님인 해성님은 서울시립교향악단의 연주자인데 시향에서 경험하는 '느낌의 세계'도 들어보았습니다. 특히 차이코프스키의 비창을 연주할 때 정명훈 선생이 지휘할 때와 러시아인 지휘자 바실리 시나이스키가 지휘할 때 그 느낌이 다르다는 것을 듣고, 연주자는 같지만 그날의 청중과 지휘자에 따라 다른 관계에서 오는 느낌의 차이를 통해 다시 한번 늘 변하는 느낌의 세계를 인식하였습니다

6. 붉은 감자를 캐었습니다

7월 4일 붉은 감자를 캐었습니다. 청향관 위의 밭에서 모두 함께 모여 올해의 빨간 감자를 캐었습니다.



7. 7월 28일 매화님의 백일학교 졸업 발표회 및 오인회 모임이 서울에서 있었습니다.

많은 분들이 참석하여 축하해주셔서 감사드립니다. 특히 산티님과 해성님이 연주와 노래로 축하해주어 더욱 즐거운 시간이 되었습니다. 이후 월인님의 '무심의 단계'라는 강의를 진행되었습니다. 매화님의 발표와 월인님의 강의는 곧 정리하여 모두 볼 수 있도록 홈페이지에 올리겠습니다. 다음 페이지에 현장 사진을 보실 수 있습니다.



매화님 발표: 생각과 감정을 바라보는 자리에 서다라는 제목으로 발표하였습니다.



졸업장과 꽃다발 수여



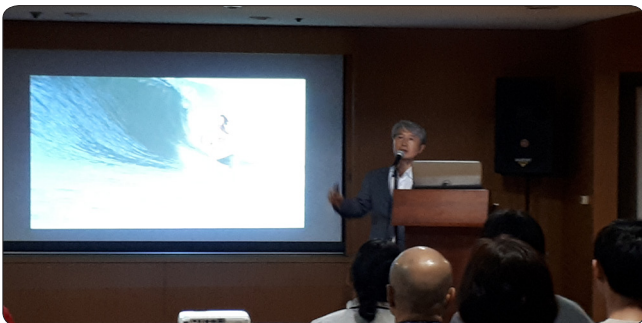
산티님은 백일학교 후원자이기도 하신 산티님은 이날 I am that I am 이란 곡을 비롯해 의미깊은 노래와 연주를 해주셨습니다. 멀리 전주에서 연주를 위해 와주셔서 감사합니다.



해성님은 산티님의 따님으로 서울시립교향악단의 연주자입니다. 이번 발표를 축하하며 '기도'라는 의미인 하인리히 비버의 파사칼리아를 연주해주셨습니다. 감사합니다.



임준환 교수님 사회로 진행된 졸업식



월인님 강의 : 무심의 단계를 주제로 강의가 진행되었습니다.



오인회 대담



다함께 졸업발표 기념 사진


강의 · 도서 구입 안내

1. 영상강의 데이터 목록

그동안 온라인 화요강의가 많이 진행되었습니다만 사정상 참여하지 못하신 분들을 위해 동영상과 음성파일을 하나씩 정리되는대로 개방할 예정입니다. 우선 진심직설과 조론을 먼저 구입하실 수 있도록 하고 있으니 필요하신 분들은 요청해주세요. 영상강의는 USB 메모리에 넣어 제공되며 1강의당 3,000원입니다. 아래 구분은 편의상 한 것으로, 영상강의 데이터는 원하시는 순서, 시간만큼 요청하시는 대로 구입할 수 있습니다.

	제목	구분	강의	가격	비고
1	진심직설	전체	총 48강	144,000원	2014.10.28 -2015.6.2
		1강-12강 13강-24강 25강-36강 37강-48강	각 12강	각 36,000원	
2	조론	전체	총 52강	156,000원	2017.4.4 -2018.5.15
		1강-13강 14강-26강 27강-39강 40강-52강	각 13강	각 39,000원	

2. 도서 안내

구분	제목	가격
필독 도서	깨어있기™ - 의식의 대해부	12,000원
	관성을 넘어가기™ - 감정의 대해부	10,000원
추천도서	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 上권	25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 中권	25,000원
	주역, 심층의식으로의 대항해 (만화)	10,000원
	죽음 속에도 봄이 넘쳐나네	8,000원
	푸른 빈 배 (eBook)	 7,000원

◆ 구입문의 ◆

- 입금계좌 : 농협 053-12-130081 이원규
- 문의 02-747-2261

- 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.
- 주문하실 때는 주소, 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.
- 배송료 2,500원(제주도 5,500원)을 합산해 입금해주시오. (주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)