



오인회 소식

2019년 8월 (제95호)

권두언(卷頭言)

지금 누가 세상을 만나고 있나요?

내 생각이 세상을 만나게 내버려 두면 힘이 들게 됩니다

내 생각처럼 안 되는 것에 익숙해지세요
그리고 고요함이 나를 대신하여 세상을 만나게 하세요

고요함은 삶에서 내게 다가오는 모든 것들을
섬세하고 또한 넓은 의식으로 우리에게 보여줍니다

그리고 어느 날 나는 고요함과 하나가 되어 걷고 있음을 발견하게 됩니다

- 超顯 -



* 홀로스 공동체 후원 현황 *

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

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

8월 9일 류창형 3만원 / 8월 12일 선호 1만원 / 8월 20일 여행 1만원 / 8월 24일 권오인 10만원

● 공동체학교 후원 내역

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

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

- 일반 (익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 무유22, 고을32, 서원24, 여몽25, 원님32, 기보24, 썬이24, 허유24, 거위24)
- 기타 (가온32, 구당32, 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 3

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.

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

(지난 호에 이어서)

허: 그런데 감정은 왜 생기는 걸까요 그러면.

이: 앞에서 한 번 얘기가 나왔던 거 같은데요, 믿음과 믿음에 생각이 붙고 그 믿는 생각에 어떤 부딪침이 생기면 다른 것들이 오면 다른 상황들이 발생되면. 감정이 일어날 때. 그런 프로세스를 통해서. 아까 얘기한 걸 반복하는데, 나는 ‘달에 토끼가 산다.’라고 강하게 믿고 있는데 누군가 와서 ‘달에 토끼가 살지 않아.’라고 하듯이 이 믿는 생각에 어떤 상황이 부딪치면 감정이 올라오는 것 같습니다. 아주 빠른 프로세스를 통해서 올라오기 때문에 잘 관찰하지 않으면 그냥 감정이 내가 돼버리는 것 같아요.

허: 그런데 지금은 감정이 올라와도 상관이 없다는 이런 뜻인가요?

이: 네.감정에 크게 신경 쓰지는 않아요.

허: 신경 안 쓰신다.

이: 우리가 비 오는 것에 신경을 쓰고, 하루 종일 비가 언제 그치나하고 생각하지 않는 것처럼, 또는 바람이 분다고 해서 이 바람이 차거나 좋거나 이런 건 느껴지지만 그 바람에 주의를 보내지 않는 것처럼 말이지요.

허: 자연스러운 현상이기 때문에 굳이 그걸 가지고 고민하거나 신경 쓸 필요가 없다.

이: 그렇죠. 예전에는 이것을 없애보려고 무슨 수를 쓰고 어딜 가서 세션을 받는다든지 또는 어딜 가서 무언가를 하는 등 이 감정을 해소하고 풀려고 했었는데요, 이제는 그보다 감정이 일어나는 과정이나 그 현상들을 관찰하면서 ‘아, 이것들이 어떤 자연현상과 똑같이 일어나고 사라지는 거구나’라는 걸 알게 된 이후에는 감정은 느껴지지만 신경 쓰지 않게 됩니다.

허: 그러면 감정이 크게 증폭되는 것도 없겠네요, 지금은.

이: 아주 강하지는 않죠. 진폭의 폭은 확실히 줄어들게 된 것 같아요.

허: 아직도 감정 때문에 불편하다거나 걸리적거린다거나 좀 힘든 건 없으세요?

이: 걸리적거린다는 느낌은 잘 모르겠고요, 감정이 올라오는 건 느껴지죠. ‘아, 감정이 있구나.’ ‘이런 감정이 있구나.’ 순간적으로 이 감정에 동일시되거나 할 때도 있는데요, 그럴 때는 공부 이후에 마음을 보는 습관이 좀 들어서 그런지 ‘아, 이 감정도 올라온 거구나’ 하고 봐주면 그 힘을 빼고 바로 사라지는 것 같아요.

허: 그러면 일상에서는 특별한 어려움은 없으시겠네요? 대인관계라든지...

이: 대인관계는 특별히 어려운 게 없고요. 그 대인관계에 어려움이 생기는 것을 관찰해보면 내가 어떤 기준을 가지고 상대의 기준과 만났을 때 부딪침이 생기는 건데 이 기준자체가 많이 약해진 상태이고 상대의 기준도 ‘아, 저것이 저 믿음 때문에 생기는 거구나.’라는 걸 인지하니까 부딪침은 거의 없는 것 같아요.

허: 상대의 기준도 다 보이시나요?

이: 다 보이는 것은 아닌데 어떤 기준 때문에 만들어졌구나!라는 것이 이해가 되고 느낌으로 느껴지니까 괜찮아요.

허: 이안님은 작년 10월 달에 깨어있기 기초과정 들으신 이후 지금까지 기초과정, 심화과정 그 다음에 오인회에 계속 참석하시고, 이후에 최근에는 깨어있기 마스터 과정에 참여를 하시고,

이: 네, 참여하고 있고요.

허: 오인회 얘기를 좀 해주시지요. 오인회에 참석하는 과정에서 좀 어떠셨어요? 변화라든지.

이: 공부를 할 때 저는 이 공부에 있어 안내자의 역할이 굉장히 중요하다는 생각이 들었어요. 그런데 깨어있기 기초 과정을 듣고 심화과정을 들은 것만으로는 이것을 다, 물론 소화시킬 수 있는 개별적인 사람도 있겠지만 전 그렇지는 않았던 것 같고요. 오인회를 하면서 매주 주제를 받으니까 그 주제를 통해서 자기를 관찰하는 것이 습관이 되었던 것 같습니다. 그리고 그 관찰을 통해서 느껴지거나 알게 된 어떤 것을 선생님과 이야기 나누면서 ‘아, 이것이 이런 일이고 이런 절차를 밟아서 생긴 거구나. 또 이런 과정에서 일어난 것이구나.’라는 걸 좀 알게 되고, 또 자신이 빠져 있는 어떤 함정들을 선생님이 해주시는 말씀을 통해서 힌트를 얻었던 거 같습니다.

허: 기억에 남거나 좀 특별했던 경험이 있으신가요? 함정에 빠졌던 것과 관련해서.

이: 저 같은 경우에는, 물건이 이렇게 있으면, 물건을 보는 무엇 또는 물건을 보는 ‘나’, ‘나’를 알고 있는 관찰자. 이렇게 항상 분열이 됐었거든요. 그런데 이 관찰자에서 항상 쳇바퀴를 돌았던 것 같아요.

허: 쳇바퀴

이: 보이는 대상, 보는 나, 이 나를 알고 있는 또 다른 무엇, 그리고 그 관찰자를 찾으면 계속 그 뒤에 관찰자가 또 생겨나고, 또 생겨나고 또 생겨나고 이런 것을 계속 반복해서 오랫동안 했던 거 같아요. 선생님께도 그 얘기를 계속 드렸던 거 같고, 그런 이야기를 나누면서 ‘아, 내가 이 관찰자를 만들어서 세우고 있구나.’ ‘계속 이런 함정에 빠져있구나.’를 알게 되었어요. 아마 많이들 이런 현상을 겪지 않을까하는 생각이 들기도 하고요.

허: 그런데 그것이 왜 함정이라는 거죠?

이: 여기서 관찰자가 계속 생긴다는 것을 누군가 알려주거나 이야기하지 않는다면 계속 이것을 반복만 하는 거예요. 관찰대상이 있고, 내가 있고, 또 관찰자를 세워서 관찰하는 놈을 만들고..

허: 결국엔 관찰자라는 것이 내가 만들어내 세운 것이군요.

이: 만들어낸 어떤 내 생각의 함정인데..

허: 스스로 만들어 내놓고는 그걸 모르고 있었다

이: 그것을 모르고는 ‘어, 관찰자가 또 있네?’ ‘이걸 보는 건 또 누구지?’라고 하면 또 하나의 관찰자가 생기거든요.

허: 계속 그렇게 궁금증이 생기고 그 과정을 계속해서 무한 반복하는 거군요.

이: 네. 왜냐면 제가 지금 느끼기에는 그 믿음에, 그것의 저변, 그 깊은 믿음에는, 관찰하는 무언가, ‘내가 있다’라는 것이 있었던 것 같습니다. 그래서 나도 모르게 관찰하는 무엇을 세웠던 것 같아요. 저도 모르게. 그러니까 이 함정에 계속 빠져서, 이 수레바퀴를 돌렸던 거지요.

허: 그럼 정리를 해보자면, 예를 들어서 ‘컵’을 보고 있는 ‘나’가 있다는 것을 알고 있는 ‘그 어떤 관찰자’.

이: 네. ‘그럼 이 관찰자는 누가 알고 있지?’라고 또 질문을 던지면 이 관찰자를 보고 있는 또 무엇이 생겨나요.

허: 그럼 결국 그 관찰자가 생기는 것, 그 관찰자가 느껴지고 파악되고 만들어진 것은 어떤 과정을 통해서 그렇게 만들어진 거죠? 물건, 물건을 보고 있는 나, 물건을 보고 있는 나라는 걸 알고 있는 어떤 관찰자.

허: 알고 있는 관찰자.

이: 네. ‘그럼 이 관찰자는 어떻게 알고 있지?’라고 질문을 또 던지면 그 뒤에 또 관찰자가 생기고

허: 그럼 거기를 조기에 끊을 수 없나요? 그런 계속되는 그 과정을?

이: 그거를 조기에 끊을 수 있으려면 일단은 자신의 공부가 지금 이렇게 진행되고 있다는 것을 선생님하고 얘기를 나누면서 피드백을 받는 것이 저는 굉장히 중요하다고 생각합니다. 이것이 자기가 스스로 이 고리에 걸려있는지를 모르는 경우가 많고요. 왜냐하면 생각으로 계속 질문을 던지고 있거든요.

허: 그러니까 애초에 첫 출발은 밖에 컵이 있다, 컵을 인식하는 단계가 첫 번째, 두 번째는 이 공부를 하신 분들이 느끼게 되는 것은, 이 컵을 알고 있는 나.

이: 나가 있고요. 그 다음 ‘주체’가 있구나를 봅니다.

허: 주체로서의 나가 있다는 것을 어떻게 ‘느끼게’ 되는 거죠?

이: 이 주의를 통해서 알게 되는 거죠. 주의가, 우리가 자기도 모르게 주의가 이 몸에 많이 멎어있기 때문에 여기서, 내 몸에서, 주의가 덜 멎어있는 ‘저곳을 본다’라는 주의의 흐름이 생기기 시작하면서 “아, ‘내’가 이걸 보는구나”라는 과정이 생기고요. 그 다음에는 ‘어, 그러면 내가 이걸 보구나’라는 걸 또 알고 있는 무엇이 있어요. 관찰자가...

허: 처음에는 컵만 보이고 대상에만 집중이 되어 있다가, 문득 의문이 하나 생겨서 ‘그럼 이 컵을 보고 있는 것은 뭔가?’ 이런 생각이 불현 듯 일어난다는 거죠?

이: 일어나는 거죠.

허: 그때 이제 컵을 보고 있던 것이 ‘주체로서의 나’라는 것으로 파악이 되면서 그 나가 세워지고..

이: 네. 나가 세워지고, ‘세워진 나는 또 누가 알고 있지?’라는 질문이 또 올라오거든요. 뭐지? 라는 질문이 또 올라오면...공부를 진행할 당시에는 저도 모르게, 또 하나 무엇을 세워요. 이렇게 계속 분열이 일어나고 다람쥐가 쳇바퀴를 도는 듯한 질문들을 계속 해왔던 거 같아요. ‘그럼 또 이걸 뭐지?’ ‘이건 뭐지?’ 이런

질문들을.

허: 결국 첫 출발점에 돌아갔을 때, 그냥 컵을 보고 있다가 ‘이 컵을 보고 있는 것은 뭐지?’하는 그 새로운 생각, 그런 의문, 그 의문이 주체로서의 나라는 것을 만들어내는 건가요?

이: 그 의문도 사실 ‘일어난 생각’인데 그 꼬리를 잡고 ‘아, 이 생각은 누가 일으키지?’라는 걸 찾아보면 그때는 ‘아, 내가 일으키는구나.’라는 무의식적인 믿음이 있었던 거 같아요.

허: 그걸 통해서 주의가, 그 대상을 보고 느끼는 무언가 나라고 이름 붙일 수 있는 주체로 일부 옮겨가니까, ‘대상’과 ‘나’가 동시에 느껴지고 파악되는 상태에 도달했다는 거죠?

이: 네, 맞습니다.

허: 그러면 또 다시 나와 대상을 느끼고 보고 있는,

이: 무언가를 세우고,

허: 별도의 제3의 관찰자

이: 관찰자를 또 만들어내고,

허: 이름하여 관찰자라는 것이 또 생각이 되고 느껴지고, 일종의 그것도 하나의 생각이라는 개념인 거죠?

이: 그렇죠. 하나의 개념인 거죠.

허: 생각이 생각에 꼬리를 물고 일어나는 거라고 할 수 있겠네요.

이: 네. 계속 그것을 한 동안 계속 반복했던 것 같습니다. 오랫동안.

허: 그럼 애초에 첫 출발에서 그냥 컵이 보이는 이 상태로 거기서 끝날 수 있지 않나요?

이: 사실은 거기서 끝나는 게 맞는데요.

허: 아, 그게 맞는 건가요?

이: 맞다기 보다는 그 컵을 보고 있는 어떤 투명한 상태라고 해야 되나요. 이 컵을 보고 있다 또는 컵이 있다, 그 상태에 머물면 이것을 통해서 주체를 파악할 수 있거든요. 대상과 주체만 있는 상태.

허: 대상이 느껴지는 것, 그 사실 자체로부터 그것을 보고 있는 주체는 느껴지거나 잡히지는 않지만,

이: 잡히지는 않지만 있다는 걸 알 수가 있는,

허: 그것이 통찰을 통해서 파악이 된다?

허: 네. 그 상태를 파악하면 되는데,

허: 끝인데,

이: 네. 그런데 그렇지 않고 주의가 이쪽에 묶여 있다 보니까, 몸 쪽에, 주의가 흐르니까 ‘아 무엇이 이걸 보고 있구나. 내가 이걸 보고 있구나. 그러면 내가 이걸 보고 있는 것을 알고 있는 또 무엇이 있구나.’라고 관찰자를 세우기 시작하고 거기에서 이제 다람쥐 쳇바퀴가 돌았던 거 같아요.

허: 그게 하나의 믿음으로, 고정된 신념..

이: 네. ‘내가 있구나.’라는 어떤 신념이 저 밑에 굉장히 강하게 깔려 있었던 거 같아요. 보는 무언가가 있구나라는.

허: 그것이 일반적인 사람들의 상황이기도 하죠.

이: 공부하는 많은 사람들이 그 함정에 빠질 거 같기도 하지요. 대화를 나누거나 해보면 대부분 그런 경우들도 많이 있는 것 같고, 저도 똑같이 그런 경험들을 했었고요. (다음호에 계속됩니다)

대승기신론(78) - 2013년 9월 17일 강의 월인(越因)

대승기신론(大乘起信論)은 진리에 대한 믿음을 일으키는 논문입니다. 자신의 본질을 발견하는 것에 초점을 맞춘 사람들이 가는 길이 소승(小乘)이라면, 대승(大乘)은 모두 함께 생멸이 있는 곳에서 생멸 없는 진여(眞如)의 세계로 가는 것에 초점을 맞추고 있습니다. 또한 대승(大乘)이라는 단어 자체가 본질과 진리를 나타내는 말이기도 합니다.

대승기신론은 기본적으로 진여문(眞如門)과 생멸문(生滅門)으로 나뉘어 있습니다. 절대 진여(眞如)의 세계는 우리가 건드릴 수도 설명할 수도 없는 부분입니다. 생멸문(生滅門)에는 진여(眞如)와 생멸(生滅) 두 가지가 있는데, 생멸문의 진여(眞如)는 드러나서 표현되고, 현상화된 진여(眞如)입니다. 예를 들어 2500년 전 석가족(釋迦族)의 고타마 싯다르타가 깨달아서 후에 석가모니 부처님이 되었는데, 이 부처님은 생멸문(生滅門)의 깨달음입니다. 드러난 현상으로서의 깨달음이에요. 대승기신론에서는 깨달음도 드러난 모습이기 때문에 결국 하나의 현상이라고 말하는 것입니다. 절대적인 진여(眞如)가 있고, 드러났다 사라지는 현상으로서의 진여(眞如)가 있는데, 이 현상으로서의 진여는 보이고, 설명되고, 경험도 됩니다. 절대적인 진여는 알 수도 경험할 수도 없는 것이므로 진여문(眞如門)으로 남겨놓고, 이해와 설명을 위해 표현된 것이 생멸문의 진여(眞如)입니다.

이런 설명은 우리가 경험하는 모든 것은 절대적이지 않다는 것을 알려주기 위해서입니다. 우리의 경험은 모두 현상 속의 일입니다. 진리를 경험했다고 여겨진다면 그것은 현상 세계의 일임을 철저히 파악하고 잊지 말아야 합니다. 마지막 단계에서나 할 얘기이니 이제 막 공부를 시작하는 사람들은 헛갈릴 수도 있으니 잘 들어야 합니다. 그렇다고 모든 것이 아무것도 아니라는 의미는 아니에요. 진리를 향해 가는 길이 분명히 있고, 그 과정 속에서 일어나는 여러 경험들이 전혀 의미 없는 것은 아닙니다. 다만 그 경험이란 것은 여전히 현상이고 믿음일 뿐이라는 것을 잊지 말라는 말입니다. 대승기신론에서는 중생의 깨닫지 못한 믿음이 있고, 부처의 깨달은 믿음이 있다고 말합니다. 이 두 가지는 믿음이라는 점에서는 똑같습니다. 현상적인 측면이라는 것입니다.

절대적인 진여(眞如)의 체(體)에 대한 원문을 보겠습니다.

心眞如者, 卽是一法界大總相法門體(심진여자, 즉시일법계대총상법문체)

심진여(心眞如)란 일법계 중의 대총상 법문인 체(體)이다.

所謂心性不生不滅. 一切諸法唯依妄念而有差別(소위심성불생불멸. 일체제법유망념이유차별)

소위 마음의 본성은 불생불멸하니 일체의 모든 법이 오직 망념(妄念)에 의거하여 차별이 있을 뿐이다.

若離心念, 則無一切境界之相(약리심념, 즉무일체경계지상)

만약 망념(妄念)을 떠나면 일체의 경계상이 없다.

마음에 있어서 진여의 측면, 즉 본질이라는 것은 일법계(一法界)라고 했습니다. 일법계(一法界)는 진여문과 생멸문을 포함한 전체를 말하는 것으로 일심(一心)의 세계입니다. 대총상(大總相)은 전체로서의 상(相)을 말하며, 법문(法門)은 그런 법에 들어가는 문이라는 뜻입니다. 마음의 본성이 나지도 죽지도 않는다는 말은, 그것은 과거와 현재, 그리고 미래를 떠나있기 때문입니다. 태어난다는 것은 태어나기 이전, 다시 말해 과거가 있다는 뜻이고, 죽음 이후는 일종의 미래라고 할 수 있습니다. 이렇게 마음에 나타난 상(相)으로서의 과거와 미래가 존재한다고 믿을 때만 죽음이라는 것이 있습니다. 우리는 오직 죽기 전까지만 의식할 뿐입니다. 과거, 현재, 미래가 있을 때만 이 생멸이 존재하는 것인데, 이 과거 현재 미래는 우리의 마음이 만들어내는 일종의 감지입니다. 시간감각을 통해서 마음에 나타나는 일종의 현상이에요. 마음의 본성은 과거, 현재, 미래라는 감지를 떠나있기 때문에 결국 생하지도 멸하지도 않습니다.

일체의 현상이 오직 망념에 의거하여 차별이 있다고 했습니다. 망령된 마음의 제일 첫 단계는 전식(轉識)인데, 주체와 대상이 분리된 마음에 의하여 차별이 생겨납니다. 그러니까 모든 차별은 사물 자체에 있다기보다는 그 사물을 바라보는 마음의 그림자, 다시 말해 마음이 만들어내는 분열에 의한 것입니다. 그래서 망념에 의한

차별일 뿐이라고 했습니다. 이 망령된 마음만 떠나면 일체의 경계상(境界相)이 사라지고, 나누어지지 않은 불이(不二)의 세계가 됩니다.

진여의 체(體)에는 세 가지 특성이 있습니다. 첫 번째는 변계소집성(遍計所執性)인데 이것에 의해 나타나는 변계소집상은 두루두루 계산하고 따져서 거기에 집착하는 상(相)입니다. 사실은 이런 상(相)이 없다는 것을 통해 '분별하여 집착하는 상(相)이 허구'임을 알려주는 것이 진여의 체(體)의 한 특성입니다. 비유를 들자면 상(相)이라는 것은 그림자와 같아서 새끼줄을 뱀으로 보는 착각을 일으킵니다. 새끼줄을 뱀이라고 보는 것이 착각된 상(相)입니다.

두 번째는 의타성(依他性)입니다. 존재한다는 것은 의타성이라고 얘기했습니다. 컵이 존재하기 위해서는 손잡이와 몸통, 물이 들어갈 빈 공간, 도자기, 빛고 불에 굽고 그림을 그리는 과정, 만드는 사람의 힘과 노력 등이 필요합니다. 또 이런 인상과 저런 인상(印象)에 의해 마음에 나타난 어떤 모습입니다. 즉, 컵은 이런 것들로 인해서 일시적으로 인연법(因緣法)에 의해 나타난 모습일 뿐 본질적으로 존재하는 것은 아닌데, 그것이 '독립적으로 존재한다'고 여기는 것은 일종의 허구입니다. 다른 것에 의존함으로써 나타난다는 것을 명확하게 본다면 태어남이란 없다는 것을 알 수 있습니다. 그것이 바로 '의타성에 의해서 생멸이 없다'는 말의 의미입니다. 대승기신론소(疏)에서는 이런 비유를 듭니다. 삼을 새끼줄처럼 꼬아서 노끈을 만드는데, 이때 노끈이라는 것은 삼과 사람의 힘에 의해서 만들어진 모습입니다. 만약 삼과 사람의 힘이 없다면 노끈이 만들어지지 않겠죠. 그래서 이 노끈이라는 것이 특별히 따로 존재한다기보다는 삼과 사람의 힘의 결합체라는 의미에서 의타적이라는 것입니다. 어떤 것의 탄생이 다른 것에 의존한다면 그것은 독립적으로 탄생한 것이 아닙니다. 무슨 말인가 하면, 노끈이라는 것은 따로 있는 것이 아니라 삼과 사람의 힘이 합쳐져 만들어진 일시적인 모습이라는 의미입니다.

그다음 세 번째 특성은 원만한 진실성인 원성(圓性)입니다. 진여(眞如)는 원만상주(圓滿常主)해서 절대적이므로 아무런 모양도 없다고 말합니다. 비유하자면 삼 자체에는 노끈과 뱀이 없다는 것이죠. 삼과 노끈과 뱀의 비유로써 원성, 의타성, 변계소집성을 모두 설명할 수 있습니다.

일체의 법(法)이 망념에 의거해서 차별을 이루니, 망념을 떠나면 일체의 경계상이 없다고 했습니다. 이것과 저것을 분리시키는 경계가 없다면 사물을 나눌 수가 없는데, 그 경계는 변계소집성과 의타성에 의해서 일어납니다. 전식(轉識)을 통해서 주체와 대상이 분열되고, 현식(現識)을 통해서 대상들이 분별되어 다양한 사물이 생겨나고, 마음이 두루두루 계산하고 분별하여 어떤 것에 집착하는 상(相)이 변계소집상입니다.

감지 연습을 해보면 컵을 볼 때의 느낌과 핸드폰을 볼 때의 느낌은 서로 다릅니다. 즉, 마음에서 서로 구별되기 때문에 우리는 컵과 핸드폰이라는 외부의 사물을 분별합니다. 그 모든 현상은 마음이 느낌으로 분별해냈기 때문에 생기는 것입니다. 어린아이의 마음속에는 분별된 흔적이 없기 때문에 이것과 저것을 분별하지 못합니다. 눈이 있는데도 왜 어린아이는 어른처럼 분별하지 못할까요? 예를 들어 영어를 배우지 않은 사람은 영어를 들었을 때 그것이 무슨 말인지 모릅니다. 영어 알파벳이나 각각의 영어단어에 대한 마음의 흔적이 없기 때문에 들어도 구별하지 못하고 알지 못합니다. 그냥 이런 저런 소리가 있을 뿐입니다. 영어의 의미를 구별하려면 마음속에 영어에 대한 세계가 형성되어 있어야 합니다.

이렇게 이제 뭔가를 분별하고 나면 그것의 의미에 따라 좋고 나쁨이 생겨나게 되는데, 마음의 흔적이 없을 때는 분별되지 않으므로 좋고 나쁨도 없습니다. 이렇게 모든 좋고 나쁨 또는 이것과 저것을 분별하는 것은 마음속에 경계 짓는 기준이나 조건이 있기 때문에 가능합니다. 눈에 보이는 것도 마찬가지입니다. 컴퓨터와 탁자와 의자를 구별해내는 것도 마음의 상(相)이 없으면 가능하지 않습니다. 이것이 바로 변계소집상입니다. 그런 변계소집상이 없으면 일체의 현상은 없습니다. 마음이 구별해내는 것이 없으면 그 무엇도 존재하지 않아요. 오직 불이(不二)의 세계로서 있을 뿐입니다. 그래서 망념을 떠나면, 즉 분별하는 마음을 떠나면 일체의 경계상이 없다고 말하는 것입니다. (다음호에 계속됩니다).

홀로스 공동체 소식

1. 8월 깨어있기 마스터과정 교육이 진행되었습니다.

이번 과정에서는 '에너지의 바다'와 감지의 과거성을 살펴보았습니다. 에너지의 바다는 몸에 느껴지는 미묘한 느낌을 더 의식화하기 위한 과정입니다. 이 과정을 통해 몸의 느낌보다 더 섬세한 느낌에 다가가고 이 연습을 통해 육체적 느낌이 아니라 '마음의 느낌'을 섬세하게 알아챌 수 있는 준비가 됩니다. 이어서 감지의 느낌 즉, '호오(好惡)없는 분별의 느낌'을 분별해내게 됩니다. 이 감지는 기본적으로 과거의 느낌이며, 단 지금 이 순간에 집중하면 생생한 살아있는 감각적 정보가 들어오며 이 오래된 감지를 갱신시켜 늘 새롭고 신선하게 느낄 수 있게 됩니다. 이를 우리는 '살아있는 감지'라 하였습니다. 살아있는 감지는 '느껴지되' 매순간 변화하는 느낌이기 때문에 살아있다 하였습니다. '느껴진다'는 의미에서 마음에 쌓인 퇴적물이지만, '변화한다'는 의미에서 매순간 갱신(更新)되기에 '살아있는' 생생한 느낌이 드는 것입니다. 이에 대해 살펴보았습니다.



2. 8월 16일부터 3일간 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다.



백일학교 학생들을 포함해 12분이 참석한 이번 과정에서는 깊은 경험이 있는 몇몇 분들의 참여로 좀더 활기있고 심도있는 시간이었습니다. 참여해주신 분들께 깊이 감사드립니다.

3. 부산의 반여님이 오인회에 새로이 참석하게 되었습니다.

중소기업 임원으로 일을 해오면서 모 선원에서 공부도 오래 해오며 삶의 허무한 짐들을 많이 내려 놓았다고 하지만, 큰 일을 당할 때를 보면, 마음 깊은 곳에 아직 충분히 통찰하지 못하였음을 여전히 느껴 깨어있기에 참여했으며, 더불어 오인회에도 함께 하게 되었습니다. 반여님은 "일상 생활에서 항상 마음의 상태를 대상으로 올려 두고 보고자 하고, 동일시를 보고자 합니다만, 이 행위 자체가 또 하나의 욕심이고 이미지임을 통찰하면서 그냥 모든 것을 알아채기 위한 노력을 합니다. 저의 일상은 아직은 근본적인 그것을 체험했다고 할 수 없어 그에 대한 열망이 있습니다"라고 말합니다. 반갑고 오인회에서 뵈겠습니다.



4. 백일학교 학생들과 윈드서핑 연습을 하였습니다.

지난 8월 초 백일학교 학생들이 남강 줄기에서 보드 위에서 구르기, 세일을 들어올리기 등 윈드서핑 기초연습을 하였습니다.

윈드서핑을 하면서 느꼈던 각자의 통찰은 여기

백일학교 일기에서 읽어보실 수 있습니다~

. 윈드서핑 영상 : https://www.youtube.com/watch?v=XbR_gx8O05c

. 백일학교 일기: 무지, 59일, 서핑보드와 깨어있기

<http://holoscommunity.org/board/view/무지-59일--서핑보드와-깨어있기?pg=3>

. 백일학교 일기 : 매화, 129일, 이런 일이 왜 일어나지?

<http://holoscommunity.org/board/view/매화-129일--왜-이런-일이-일어나지?pg=3>



아래는 매화님의 통찰에서 일부 발췌하였습니다.

평지에 익숙했던 몸이 보드위에서 흔들리는 물을 만났을 때 조금만 흔들리고 휘청거리도 두려운 마음이 일어났다. 하지만 점차 그 흔들리는 물 위를 적응하게 되면서 나중에는 흔들려도 더이상 그것이 두렵지 않았고, 흔들리는 것이 당연했다. 오히려 흔들리는 그 웨이브가 재미있게 느껴지기도 했다. 보드위에서 떨어져도 다시 올라올 수 있다는 것을 안다. 그것처럼 마음에 일어나는 느낌도 예전에는 느낌이 조금만 있어도 그것에 대한 밀침과 괴로움이 있었다. 하지만, 이제는 그 일어나는 것에 점차 적응을 해서 느낌이 일어나도 두렵지 않고, 일어나는 것이 당연한 상태가 되어가고 있다. 보드를 타는 것과 마음을 보는 일이 닮아있다는 생각이 들었다.

- 투명한 주의상태에서 보드를 탔을 때 일어나는 감정과 몸의 느낌에 휘둘리지 않고 알아차리게 된다.

투명한 주의상태에서는 일어나는 생각이나 감정에 주의가 가는 것이 아니라 그것을 알아차리면서 보드위에서 움직이는 몸의 느낌이 잘 느껴지게 되었다. 예전 같았으면 "넘어지면 어떡하지?", "못타면 어떡하지?" 그런 생각에 주의가 가면서 소리를 지르고 못 탔을지도 모르겠다. 생각보다 금방 적응해서 탈 수 있었는데 그 이유는 내가 부정적인 생각이나 감정에 빠지지 않고, 바라보는 상태로 몸을 느낀 것이다.

- 몸에게 맡겼을 때 몸이 알아서 균형을 잡는다.

몸의 느낌에 집중했을 때 보드위에서 웨이브를 타면서 근육을 어떻게 쓰고 있고, 어디에 힘이 들어가는지를 느꼈다. 처음에는 발목만 움직이다가 발목에 뭉치는 느낌이 느껴져서 몸을 전체적으로 쓰기 시작했다. 그러자 몸이 좀 더 편해지면서 보드에 힘을 덜 주고 탈 수 있게 되었다.

강의 · 도서 구입 안내

1. 영상강의 데이터 목록

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	각 12강	각 36,000원	
		13강-24강			
		25강-36강			
37강-48강					
2	조론	전체	총 52강	156,000원	2017.4.4 -2018.5.15
		1강-13강	각 13강	각 39,000원	
		14강-26강			
		27강-39강			
40강-52강					

- . 영상강의 원본은 용량이 크기 때문에 사무실에서 직접 담아가시거나, 외장하드를 보내주시면 저장해서 다시 택배로 보내드립니다. (원본과 용량을 줄인 동영상의 가격은 같습니다.)
- . 700메가로 줄인 영상강의는 이메일이나 32기가 USB(40시간 정도 수록, 별도 1만원)에 담아서 보내드립니다.

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 입금해주시시오. (주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)