



오인회 소식

2019년 11월 (제98호)

권두언(卷頭言)

지금 나는 어디로...

봄은 나무의 새싹. 여름은 나뭇잎.
가을은 단풍. 겨울은 나뭇가지.

또, 그것들의 향연을 가능케하는 공간.
다가오는 것들을 만끽하기에도 삶은 짧다

- 超顯 -



새해부터 다시 시작되는 깨어있기 마스터과정에 참여하십시오

지난 1년간 마스터과정을 진행하며 흥미로운 일을 많이 경험하였습니다. 2박3일의 짧은 강의와 연습만으로 깨어있기를 진행하던 것과는 달리 하나의 연습에 하루 전체를 사용해 밀도있는 연습과 그 의미를 함께 되새겨본 것이 과정 참가자들의 의식에 대한 깊은 체험을 일으킨 것입니다. 예를 들어 지난 과정에서는 대상이 되어보기 연습을 했는데, 이 과정에서 한 분의 통찰은 깊은 의미를 주었습니다. 즉 "굴과 동일시를 해 보니, 굴이 된 듯한 느낌을 받았다. 그와같이 지금 '나'라고 여겨지는 동일시가 일어나고 있음을 통찰했다"는 것입니다. 지금 '나'라져 여겨지는 마음이 일종의 동일시임을 '체험'한 것입니다. 이와같이 깊은 체험의 시간도 되고, 깨어있기를 전할 수 있는 스킬도 배우는 이 과정에 많은 신청 바랍니다. 자세한 것은 사무실에 문의 주세요 : 연락처 02-747-2261 김연주

《대승, 현상과 본질을 뛰어넘다》 下권 발행 후원에 감사드립니다

이번 대승 下권 출판비 후원요청은 여러분의 깊은 애정과 따스함을 느낄 수 있는 시간이었습니다. 즉각적으로 보여주신 관심이 그러했고, 하루만에 많은 분들의 참여로 필요한 비용이 충족된 점이 또한 그러했습니다. 귀하게 잘 쓰겠습니다. 후원해주신 모든 분들과, 후원은 못해도 마음으로 지켜봐주시는 모든 오인회 여러분께 다시 한번 깊이 감사드립니다.

● **대승 下권 후원내역**

10/31 무연 10만원	10/31 반여 10만원	10/31 드랜 10만원	11/6 다르마 20만원	11/15 힌지 10만원
11/15 가온 10만원	11/15 고을 20만원	11/15 도널드 10만원	11/15 씨이 30만원	11/15 호요 10만원
11/15 우현 10만원	11/15 무소의뿔 10만원	11/15 이안 10만원	11/15 감상 10만원	11/15 두레박 10만원
11/15 동산 50만원	11/15 나무 10만원	11/15 화동 10만원	11/15 해연 10만원	11/15 한정수 30만원
11/15 한정은 30만원	11/15 물방울 40만원	11/16 버들 10만원	11/16 목어 10만원	11/16 아소 10만원
11/16 수연 10만원	11/17 정원 10만원	11/17 바람 10만원	11/17 구나 10만원	11/18 여몽 10만원
11/18 여나 10만원	11/18 옴살 10만원	11/18 봉림장 10만원	11/18 메타 10만원	11/29 샨티 10만원

● **번뇌즉보리 총서 후원 안내**

〈번뇌즉보리 총서 후원계좌〉 농협 351-0680-1315-13 이원규. 문의 02-747-2261

홀로스 공동체 후원 현황

● **홀로스 운영 후원 내역**

○ **일반후원**

10월 27일 장경옥 2만원 / 11월 10일 선호 1만원 / 11월 11일 류창형 3만원 / 11월 20일 여행 1만원 / 11월 27일 장경옥 2만원 / 12월 10일 선호 1만원

● **공동체학교 후원 내역**

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

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

• 일반 (익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 무유23, 고을36, 서원24, 여몽29, 원님35, 기보24, 씨이24, 허유24, 거위24)

• 기타 (가온35, 구당35, 자현24)

〈공동체학교 후원계좌〉 우리은행 1002-135-404042 이원규. 문의 02-747-2261



'깨어있기'가 깨어있게 한다 (2부)

무연 님과의 대담 / 정리 : 영채

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.

월인 : 어떻게 지내셨습니까?

무연 : 이번주 감지연습은 사람까지는 아직 신경 써서 못해봤고요. 주변에 있는 보이는 화분같은 사물을 해봤습니다. 우선 사물을 볼 때 이름을 붙이지 않은 상태에서 느껴보기를 시도했습니다. 그래서 이름을 붙이지 않은 상태에서 사물에 대한 느낌, 형태 질감을 느껴보려고 했는데 의도적으로 이름을 붙이지 않고 보면 생각으로 알고 있던 느낌은 덜 느껴지는데, 생생한 느낌이라든가 이런 것은 아직 잘 와 닿지 않았습니다. 익숙한 느낌에 알고 있는 느낌, 기존에 있는 느낌이라고 할까요? 그런 것을 좀 많이 느껴졌습니다.

월인 : 생각이 많이 떠오르나요?

무연 : 의도하지 않는 여러 생각들이 떠오르는데 그러다 생각에 너무 빠져있는 것 같은 느낌이 들어서 생각의 내용에 빠지지 않아보려고 의도적으로 알아차림을 하면서 힘빼기라고 할까요? 주의제와 같은 것을 했는데, 생각만큼은 잘 안 되었습니다. 그런데 자꾸 의식적으로 감지연습을 하려고 하다 보니까 생각에 연결되어서 빠져드는 경우가 많다는 것을 알게 되었습니다. 사물을 볼 때 이름이나 생각에 빠지지 않으면서 보려는 노력을 했는데 결과는 좀 되다가 또 생각 속에 연결되어서 빠지는 경우가 많았습니다.

월인 : 앞에 물건 있습니까?

무연 : 예. 마우스가 있습니다.

월인 : 마우스를 바라보세요. 감지로 바라봅니다. 감지로 바라보았다고 생각하면 손을 들어 표시합니다. (무연 손을 들어 표시) 네. 지금 생각 있어요?

무연 : 없습니다.

월인 : 감지로 바라보려고 할 때 어떻게 했죠? 그 절차가?

무연 : 어떤 명칭이라든가 이름이라든가 거기에 알고 있는 생각이라든가 이런 걸 빼고 순수하게 그냥 바라보려고 했습니다.

월인 : 그렇게 하려고 하면 그것이 되나요? 계속 유지됩니까?

무연 : 처음에 딱 보면 이름 같은 것이 떠오르다가 일부러 의도적으로 생각이라든가 이름을 빼고 보면 좀 보아지고 또 왔다갔다 하는 편입니다. 느낌 같은 것도 들면서 쳐다보면 다시 이름 같은 것이 떠오르기도 합니다.

월인 : 지금 바라볼 때, 입체감과 것을 살살이 살펴보고 느껴본다고 마음을 먹고 한번 보세요. 어떻습니까?

무연 : 네. 형태나 질감이 구별됩니다.

월인 : 생각은 들어가나요?

무연 : 생각은 중간에 가끔 들어옵니다.

월인 : 중간에 어떤 생각이 들어왔죠? 이것과 상관없는 생각이예요?

무연 : 마우스와 관계된 생각입니다. '느낌이 뭘까?' 이런 생각도 좀 들어왔습니다.

월인 : 그럼 지금 느낌이란 것이 명확하지 않은 거네요.

무연 : 예. 그냥 바라본다고 할까요? 그냥 익숙한 느낌으로.

월인 : 이것(마우스를 들며)을 바라보세요. 이것이 뭘죠?

무연 : 마우스입니다.

월인 : 마우스죠. 이렇게(마우스 정면) 볼 때와 이렇게(마우스 측면) 볼 때 구별되나요?

무연 : 네.

월인 : 구별되죠. (마우스를 움직이며) 느낌은 매순간 움직임에 따라 달라집니다. 매순간 느낌이 다르죠? 구별되어서 나타나죠?

무연 : 네.

월인 : 그 중에 입체감이 또 있죠?

무연 : 네 있습니다.

월인 : 그러니까 느낌은 시각적, 청각적, 후각적, 입체적, 신체감각적 그 모든 것들이 다 통합되어서 하나로 오는 거라고 보시면 되요. 구별이 되는 겁니다. 그것이 미약할 수도 있고 강할 수도 있고. 다만 거기에 이름과 생각이 없을 뿐이에요. 다가오는 그대로인데 구별이 되죠. 그때 마음이 움직여요. 이것(마우스)이 움직일 때마다 마음도 같이 움직입니다. 그러나 이름을 가지고 볼 때는 그 기능과 생각에 주의가 가서 안다고 여겨져 마음이 거의 움직이지 않습니다. 그런데 감지로 보면 어떻게 움직이냐에 따라 입체감이 달라져요. 그렇죠? 내 마음속에서 같이 움직입니다. 지금 마우스가 움직이는 것 같죠? 지금 마음이 움직이고 있는 거예요. 마음이 느껴지는 겁니다. 이럴 때(마우스로 원을 그리며)마다 마음에서 지금 원이 그려지고 있어요. 그러기 때문에 이것을 원이라고 아는 거예요. 그러나 어린아이는 이렇게 돌려도 이것을 원이라고 알지 못합니다. 원이 마음에 그려지지 않아요. 그냥 자극으로만 보고 있지요. 그러나 우리는 마음에 원이 그려집니다. 그때 느낌이 생겨요. 원이라는 느낌이 지금 생기고 있는 중이에요. 어린애는 이렇게 그려도 원의 느낌이라는 것이 없어요. 그에 대한 경험이 쌓이지 않았기 때문이죠. 이러면(마우스를 위아래로 이동시키면서) 뭔가 오르락내리락 한다는 느낌이 있죠. 그 오르락내리락도 지금 내 마음에서 일어나고 있는 중이에요. 밖에서 무슨 일이 일어나는지는 그냥 내버려두고 내가 지금 알 수 있는 것은 여기서 일어나는 일이 빛의 작용에 의해서 내 눈으로 들어와서 나한테 주는 신호를 가지고 지금 해석하는 중입니다. 그것이 실제로 마음에서 찾아서 '이것은 오르락내리락 하고 있네.' 하고 파악하잖아요. '오르락내리락이라는 생각'을 빼버리고 그냥 이려고(마우스를 위아래로 움직이며) 있는 것을 느끼는 것입니다. 그것이 감지라는 것입니다. 그리고 바뀔 때마다 입체감도 달라지죠.

무연 : 입체감이 달라진다는가 위아래로 움직인다는 것을 알지 않습니까? 그 앓을 느낌이라고 표현하면 됩니까?

월인 : 앓을 느낌이라고 하기보다는, 지금 이렇게 가만히 있습니다. (마우스를 움직이며) 뭐가 일어났어요? 말로 하지 말고. 자기 마음에서 뭐가 일어났죠?

무연 : 예.

월인 : 말로 하지 말고. 뭐가 일어났다 사라졌죠? 지금 어떤 현상이 나타났다가 사라졌지 않습니까? (마우스를 움직이며) 뭐가 나타났죠? 말로 하지 말고, 지금 뭔가 일어나고 있어요. 그렇죠? 말과 생각을 사용하지 말고. 그 이름과 생각을 사용하지 않더라도 알죠? 이러면(마우스를 출렁거리듯 움직이며) 어때요? 배 같지 않습니까? 돛단배? 파도의 물.

무연 : 예. 출렁거리는 것 같습니다.

월인 : 출렁함이 느껴지죠? 배라고 생각하면 느껴지죠? 마음속에 출렁임이 그려지죠? 배라고 하고 파도라고 하면. 이젠 마우스인데 그런데 이걸 배라고 여기면서 보면 막 출렁임이 일어나잖아요. 뭔가 공기를 타고 움직이는 것 같지 않습니까? 그것이 파도의 느낌이 불러내져서 여기 이 상황에 적용되고 있는 중이란 말이에요. 그런 느낌 그런 것들이

일종의 마음에 움직여져서 일어나는 느낌인 거예요. 무엇인가 구별시켜주는 거죠. 그냥 ‘이건 마우스입니다.’ 하고 이렇게 움직일 때와, 이걸 ‘배라고 생각해보세요.’ 하면서 이렇게 움직이면 뭔가 출렁인다는 느낌이 나한테서 같이 일어나요. 그렇죠? 그러한 느낌이 지금 마음에서 흔들리고 있는 거예요. 마음이 흔들리면 무슨 일이 벌어집니까. 어떤 현상이 나타나죠. 거기에 이름과 생각이라는 이름표를 붙이지 않고 보면 그것이 감지예요.

예를 들어 우리가 자동차를 타고 갑니다. 터미널에서 버스를 다 타보셨을 거예요. 버스를 타고 있을 때 종종 내 버스는 가만히 있는데 옆의 버스가 움직여 가면 어느 순간 기준이 짝 바뀌면서 내가 탄 버스가 움직이는 듯한 느낌이 들 때가 있습니다. 저 버스는 가만히 있고 내가 간다는 느낌이 들어요. 그렇죠? 그때는 왜 그럴까요? 나는 전혀 움직이지 않는데도 내가 움직인다는 느낌이 있어요. 그런 것 경험해보셨죠?

무연 : 네, 해봤습니다.

월인 : 내가 탄 버스는 전혀 움직이지 않는데 실제로 나의 체감각에는 ‘움직인다는 느낌’이 들죠. 그것은 왜 그럴까요? 결국 느낌은 내 안에서 만들어낸다는 뜻입니다. 그리고 우리가 차를 운전하고 갈 때 도로가에 서 있는 가로수가 옆으로 막 지나가는 느낌이 들죠? 그것은 내가 가고 있다고 여기기 때문입니다. 그런데 잘 생각해보세요. 정말 내가 가는 겁니까? 초점 내 몸에 두고 보면 나는 차안에서 전혀 움직이지 않고 있어요. 그렇죠? 움직임이라는 것은 차와 도로 사이의 관계 속에서 일어난 일입니다. 만약 내가 초점을 차에 두고 동일시해버리면 내가 간다는 느낌이 들어요. 그런데 초점을 내 몸에 두면 나무가 다가온다는 느낌이 들어요. 내 몸이 전혀 움직이고 있지 않기 때문에 시각적으로 내 몸에 기준을 두고 자극을 바라보면 당연히 그 가로수는 다가오고 있습니다. 지나가죠? 내가 감각적으로 받는 자극은 나무가 와서 지나가는 자극이에요. 왜냐하면 나는 움직이고 있지 않고 있으니까요. 그런데 내가 차와 동일시를 하는 순간 어때요? 내가 가서 저 나무들 사이를 지나가고 있다 이렇게 느껴집니다. 감지는 그런 기준이 달라지면 변하는 느낌이에요.

지금 우리는 감지와 함께 ‘움직임이라는 것은 마음의 작용’이란 것을 같이 설명하고 있습니다. 느껴지는 것은 마음의 작용이라는 것. 첫 번째 우선 감지는 구별되는 느낌이라는 거예요. 이것이(마우스를 출렁거리듯 움직이며) 움직입니다. 자, 그럼 이것을 이렇게 보면 지금 여러분들이 보기에는 이 마우스가 움직이는 것 같아요. 그렇죠? 그런데 저 벽과 커튼과 문 이런 것은 움직이지 않는 것처럼 기준 삼고 보니까 마우스가 움직이는 것 같죠? 그런데 만약에 이 마우스에 올라타고 마우스를 기준삼아 마우스는 움직이지 않는다고 느낀다면 어떻게요? 이라고 있다면 저 벽과 집이 움직인다고 여기겠죠? 그러므로 움직이는 느낌이라는 것은 결국 내 마음의 어디에 기준을 삼느냐에 따라 달라진다는 것입니다. 지금 이럴 때 내 마음은 이 마우스와 저 벽 둘 다 그러서 상정해 놓고 있어요. 그리고는 ‘벽은 가만히 있는 거야.’라는 무의식적 기준을 가지고 마우스를 보니까 마우스가 움직이는 것 같다는 겁니다. 감지라는 것은 이 둘 사이의 관계에 의해 일어나는 어떤 차이에서 느껴지는 것, 이런 것이 감지라고 보시면 됩니다. 구별이 되는 것입니다. 그런데 그것이 신체감각적이고 강하다면 강하게 느껴지지만 미미한 자극, 예를 들면 휴대폰과 마우스를 ‘다르다라고 여기는’ 것, 이것(휴대폰)과 이것(마우스)은 다르죠? 그것을 우리는 생각이라고 여기는데 시각적 자극이 지금 다른 겁니다. 그 자극의 다름에 의해서 마음에 느껴지는 것이 있어요. 마음에 파문이 일어나는 것입니다. 이것이(휴대폰) 주는 파문과 이것이(마우스) 주는 파문이 다른 거예요. 마음속 미미한 차이, 이런 것도 역시 느낌인 것이지요.

다시 정리하면 마음에서 일어나는 어떤 상대적인 구별, 즉 내 마음속에 기준을 삼은 무엇에 의해 그 기준과 다른 것들 사이의 관계 속에서 오는 구별되는 느낌, 이런 것이 감지인데, 그 감지는 상대적이라는 것, 또 가변적인 것이라는 점, 과거의 데이터가 만들어낸 느낌이라는 것 등이 그 특성입니다. 그리고 움직임이라는 느낌, 그 감지는 기본적으로 내가 어딘가에 동일시되어 있기 때문에 온다라는 겁니다. 이것(휴대폰)이 사각이라고 느껴지죠? 사각이라고 느껴지는 것은 어디서 올까요? 여러분들의 마음에 이미 등그런 원이나 또는 사각이 아닌 다른 것에 대한 경험이 쌓여있어 그것이 배경이 되어 이것을 느끼고 있는 것입니다. 고속버스 터미널에서 내가 앉은 차와 다른 차가 빗겨지나갈 때, 기준을 내 차가 서있다는 것에 두면 상대적인 변화를 하는 저것이 지나가는 것 같지만, 기준을 저 차가 서있다고 생각하며 그것을 기준 삼으면 내차가 움직이는 것 같이 느껴집니다. 그러니까 ‘움직인다’는 느낌은 실제 상황하고 큰 상관이 없습니다. 더 절대적인 것은 내 마음 속 그림이 어디에 기준삼고 있느냐예요. 내 마음에 ‘이것이 기준이야.’라고 여기면 이것을 기준으로 다른 것들을 움직이게 만드는 거예요. 버스 안에서 ‘저 버스가 움직이지 않는 거야.’라고 생각하면 사실은 저 버스가 움직이는데도 둘 사이의 관계 변화에 의해서 내가 움직이는 것처럼 느껴지는 거죠. 왜냐하면 버스 안에 있으면 버스 밖의 다른 전체 상황이 잘 안 보이잖아요. 창가에서는 이 둘만 있는 것이기 때문입니다. 그런데 이것(휴대폰을 흔들며)이 진짜 움직이고 있다라는 것을 보려면 저 벽, 커튼 이런 것들을 대비해서 봐야하고 그때 애가 움직이고 있다는 것을 마음이 느끼는 것입니다. 그런데 벽과 커튼같은 느낌의 배경이 없으면 이렇게(휴대폰을

움직이며) 해도 그것이 움직이는지 알 수 없습니다. 마치 우주 한가운데 지구만 있으면 그것이 움직이는지 알 수 없는 것과 같습니다.

이렇게 기준을 어떤 것으로 삼느냐에 따라 느낌은 달라집니다. 그러므로 우리가 좋거나 나쁘게 느끼는 모든 느낌도 기준을 바꿔버리면 나의 느낌이 완전 달라지게 되는 것입니다. 이런 이야기를 들었어요. 어느 동네 부잣집에 세들어 사는 한 사람이 있었어요. 그런데 그는 항상 싱글벙글 웃으며 다니는 것입니다. 그런데 그 집 주인은 항상 기분이 나쁘고 우울하고 불안한 삶을 살아요. 그래서 그 세들어 사는 사람에게 가서 무엇이 그렇게 좋은지 알아보려 했습니다. 그 집 방문에 가서 ‘여보게 자네 있는가?’ 하고 부르니 안에 있던 그 사람이 급하게 문을 열고 뛰어 나오다 문틀에 머리를 부딪혀 그만 흑이 났고 발은 걸려 넘어지고 말았습니다. 그러자 화가 날 만한 이 상황에서 이 사람이 하는 말이 ‘아이고 하느님, 감사합니다’라고 거예요. 그래서 기가 막힌 이 주인이 물었습니다. ‘아니, 자네는 머리를 박고 흑도 크게 나고 아플텐데 무엇이 그리 감사한가?’ 그러자 들려온 대답은 ‘아, 예. 그래도 이만하기 다행 아닙니까? 만일 제 머리가 깨졌으면 큰일 날 뻔 했잖아요?’ 그러자 부잣집 주인은 자신이 불행한 것이 왜인지 알게 되었다는 이야기입니다. 그는 기준이 아주 낮았다는 것입니다. ‘조심했으면 흑이 안 났을텐데’가 아니라 ‘잘못했으면 머리가 크게 금이 갈뻔 했네’라는 생각이 순간 기준으로 작동한 것이지요.

여러분들이 경험한 것이 그런 겁니다. 이런 감정적 느낌 뿐만이 아니라 그 바탕이 되는 분별적인 감지적 느낌도 이렇게 상대적이라는 것이지요. 근본적으로 느낌이란 기준이 있기 때문에 느껴진다는 거예요. 사각이라는 느낌의 기준은 드러나지 않은 마음속 배경으로서의 곡선이나 둥그런 원이 될 것이고, 검은색의 느낌은 그에 대비된 흰색이나 다른 색이 배경이 되어 느껴지며, 이런 수많은 다른 경험에 기반해서 이것(휴대폰)이 느껴지고 있는 것입니다. 그래서 이렇게 원과 사각, 마우스와 휴대폰은 구별된다는 말입니다.

감지는 간단히 말하면 구별된다는 거예요. 이전 시각적인 구별도 되고, 좀 전에 움직일 때는 신체감각적으로 느껴지는 거죠. 그런 것이 느낌이라는 것이고, 그 느낌은 가장 단순화시키면 마음이 해내는 구별이라고 보시면 됩니다.

자, 그럼 아까 마우스를 볼 때 ‘느낌이라는 것이 뭐지?’ 이런 생각이 들었다는 것은 감지가 아직 분명하지 않다는 것인데 이제 좀 분명해지나요?

무연 : 네. 아까보다는 조금 더 구별되는 것 같습니다.

월인 : 그럼 다시 한번 마우스를 보세요. 마우스를 보면서 그 입체감 또는 빛 그림자 진 모습, 곡선, 부드러운 선 이런 것들을 생각 없이 그대로 느껴보는 거예요. 그리고 둥그렇게 튀어나온 입체부분을 계속 집중해서 보세요. 둥그런 그 느낌이 그대로 유지되는지 잘 살펴봅니다. 맨 처음에 봤던 그 입체적인 느낌이 그대로 유지되는지 잘 살펴보세요. 그 입체의 한 부분만 살펴보세요. 다른 것과 대비하지 말고 그 둥그런 부분 자체만 한번 계속 바라보세요. 그 느낌이 그대로 유지되는지, 어떻습니까?

무연 : 둥글다는 느낌이 유지됩니다. 유지가 되면서 중간에 한 번씩 둥글다는 생각이 튀어 오르네요.

월인 : 유지가 되요? 자, 예를 들면 (마우스를 들며) 둥글다는 느낌이 이렇게 있잖아요? 그 한 부분만 보라는 얘기에요. 이 부분만 집중해서 전체를 보면 전체와 전체 아닌 것이 대비되어서 둥근 이 부분이 분명히 확인되는데 그 부분에 집중해보라는 거죠. 이 둥근 한 부분만. 그렇게 봤어요? 어떻습니까?

무연 : 대비되는 느낌이 있습니다.

월인 : 둥글다는 느낌이 유지됩니까?

무연 : 느낌이라기보다는 그냥 쪽 그런 상태, 둥글다는 그런 상태로 보입니다.

월인 : 그렇습니까? 음.. 좀 더 해보시고요.

자, 이번에는 무연님, 이것(휴대폰을 들며)이 어떤 느낌인지 알죠? 딱 보면 느낌이 있죠? 책상 위에 있는 다른 것 아무거나 집어보세요. 만져봅니다. 어때요? 손으로 잡아보면 어떤 느낌이 있죠? 마우스도 이렇게 잡아보면 어떤 느낌이 있죠? 둘 다 느낌이 다르죠? 그런 것처럼 지금 자신이 자기라고 느끼는 느낌이 있죠? ‘나는 어떤 사람이야.’ 하는 이런 느낌이 있잖아요. 우리는 그 느낌에서 벗어나려 하기보다는 그것을 ‘느낌으로 분명히 파악’하려고 해요. 그것이 느낌이라는 것을 알겠습니까? 내가 나라고 여기는 그것이 느낌이라는 것을 알겠어요?

무연 : 네.

월인 : 자, 그러면 그 느낌이 이것(마우스)을 붙잡은 느낌이나 이것(휴대폰)을 붙잡은 느낌이 서로 구별되듯이, 그

‘나’라는 느낌도 ‘느낌이라는 측면’에서 다른 느낌과 다르지 않다는 말입니다. 그런데 그 ‘나’란 느낌은 어때요? 주인으로 되어있죠? 바로 ‘나’란 느낌은 그런 ‘주인의 느낌’이라 이 말입니다. 이견(휴대폰) ‘사각의 느낌’이고 이견(마우스) ‘입체의 동그런 느낌’이듯이 나란 느낌은 그런 ‘주인의 느낌’이라 이 말이에요.

그것이 분명해지면 이제 그것을 하나의 느낌이라고 여길 수 있게 됩니다. 그런데도 여전히 자신을 느끼며 ‘이것이 나야.’라고 여기게 되잖아요? ‘나란 느낌’은 바로 그런 느낌이라는 말이에요. 무아란 ‘나란 느낌’이 없어지는 것이 아닙니다. 물론 없어질 수도 있죠. 잠잘 때나 무슨 일에 몰두할 때는 없어지는데, 잠시 없어질 뿐입니다. 그 나란 느낌을 없앨 필요가 없어요. 필요할 때는 있어야 합니다. 타인과 나를 ‘구별’하는 데 쓰여야 합니다. 다만 그 느낌이 진정한 나가 아니라, 그것은 단지 지금 이 휴대폰을 붙잡은 느낌과 똑같이 일종의 느낌이라는 것을 파악하라는 말입니다. 그런데 어떤 느낌이라면 무연님이 지금 느끼고 있는 그런 느낌이라는 것입니다. (다음 호에 계속)

대승기신론(81) - 2013년 10월 1일 강의 월인(越因)

衆生亦爾，無明迷故，謂心爲念，心實不動。
중생역이, 무명미고, 위심위념, 심실부동.

중생도 그와 같이 무명(無明)으로 혼미하여 마음을 움직이는 망념이라 하지만 마음은 실로 움직이지 않는다.

무명(無明)은 먼지 낀 유리창을 통해 보는 마음입니다. 심(心)은 모든 작용을 일으키는 그 자체이고, 염(念)은 마음이 분별된 모습으로 나타난 것이죠. 감각상대나 전체주의 또는 주의에 주의 기울이기 상태에서는 투명한 분별만 있습니다. 투명한 나와 투명한 주의만 남아있는 것인데, 아주 미묘한 염(念)의 상태입니다. 그리고 이마저도 없는 것이 심(心)의 본체입니다. 그런데 중생은 자기 생각 속에 들어있는 염(念)을 마음이라고 여깁니다. 움직이는 것만이 보이고 느껴지기 때문에 중생은 그것을 마음이라 여기지만, 그것은 마음의 본체가 아니라 마음이 드러난 모습입니다. 중생은 마음속에 일어난 파도를 물이라고 여기는 거예요.

물과 파도는 다르지 않지만 같다고 할 수도 없습니다. 여러분 마음속에서 일어나는 느낌, 생각, 감정, 감지들은 마음이 아니라고 할 수는 없지만 마음 자체라고 할 수도 없습니다. 그것들은 마음 자체가 아니라 마음이 드러난 모습입니다. ‘나’라고 여겨지는 것도 마음의 모습 중의 하나죠. 마음의 수많은 모습 중의 하나가 마음 자체(體)를 알려고 지금 이렇게 공부하고 있습니다. 불가능한 일을 하고 있는 거예요. 우리가 실제로 할 수 있는 것은 ‘나라는 것도 마음에 일어나는 파도 중의 하나’라는 걸 알아채는 것입니다. 그것을 알아채면 마음 자체(體)로 이미 가 있는 것과 마찬가지로, 드러나고 생겨나는 모든 것이 파도임을 보게 되면 더 이상 파도에 속하지 않게 됩니다. 그런데, 공부의 마지막쯤에 가서는 모든 파도를 파도로 볼 수 있는데 꼭 하나만 못 보는 경우가 대부분이에요. ‘파도를 파도로 보는 그것’도 움직이고 있는 마음, 즉 동념(動念)이라는 것입니다. 그 역시 파도인 것이죠.

무명에 미혹되어 마음을 염(念)이라 하지만 실제로 마음은 움직이지 않습니다. 물은 결코 움직이지 않아요, 모습을 띄지 않습니다. 모습을 띤 것은 파도이지 물 자체가 아닙니다. 마음에 일어나는 모든 느낌에 우리는 감지라는 이름을 붙였는데, 이 감지는 마음 자체가 아닙니다. ‘나’라고 여기는 그것도 마음의 모습의 일부이고 한 종류이지 마음 자체는 아닙니다.

염(念)이라는 것은 심(心)이 동(動)한 것입니다. 심(心)이 움직인 모습이 염(念)이죠. 또, 염(念)은 분별된 것을 말합니다. 움직이고 분별되었기 때문에 여러분의 마음속에서 느껴지는 거예요. 우리는 마음의 파도만을 느낄 뿐, 파도가 생기지 않은 마음은 느낄 수 없습니다. 마음에 잡히는 모든 것은 파도에 해당하는 염(念)입니다. 염(念)은 이것과 저것을 구별하는 분별의 기초인데, 이는 포괄적인 의미입니다.

마음이 한 번 움직이면 나와 대상으로 나뉘지고(따라서 관조하고 있는 마음의 투명한 주객관계도 일종의 염이다), 두 번 움직이면 대상들이 구별되고(이때 세계라는 염이 형성된다), 세 번 움직이면 구별된 대상들에 좋고 나쁨이 붙고(감정이 일어난다), 네 번 움직이면 좋은 것을 가까이 하고 싫은 것을 멀리하려는 고락(苦樂)이 생겨나고,

이어서 즐거움에 집착하는 마음이 생겨 전반적인 의식세계가 형성됩니다. 마음이 진화하는 여섯 단계죠.

나와 대상으로 나뉘지는 마음의 첫 번째 움직임이 전식(轉識)입니다. 무의식은 자동적으로 움직이는데, 그 움직임을 보려고 살펴보면 이제 '의식적이 되었기에' 그 움직임은 더 이상 살아있지 않고 죽은 움직임인 대상이 됩니다. 눈을 감고 마음속의 '나'라는 느낌을 느껴보세요. 나라는 느낌, 존재감, 또는 있음이 느껴진다는 것은, 그것은 더 이상 진정한 주체가 아니라는 의미입니다. 그것은 살아있는 존재감을 화석화시켜놓은 마음의 느낌이고 대상인 거예요. 그것을 지켜보는 주체가 살아있는 동념(動念)입니다. 지금 이 순간 대상을 지켜보는 이 동념(動念)만이 살아있고, 관찰대상은 사실 다 죽어있는 거예요. 그렇다면 살아있는 마음을 살펴보려면 어떻게 해야 할까요? 살펴보려는 마음을 살펴봐야 하는데 이것이 바로 삼분열의 '주체'에 해당하는 것입니다. 주체는 주체를 알 수 있을까요? 주체가 주체를 보기 시작하면 이미 주체와 주체감(느껴지는 주체)으로 바뀌게 됩니다. 그래서 주체는 주체감을 볼 수 있지만 결코 주체 자체를 보거나 느낄 수는 없습니다. 그래서 주체감을 통해서 주체를, 또는 대상을 통해서 주체를 확인할 수 있을 뿐입니다.

동전에 앞면이 있으면 당연히 뒷면도 있음을 통찰하는 것이 주체와 대상의 관계를 철저히 파악하는 것과 같습니다. 대상을 통해서 주체를 확인하는 것이죠. 그러기 위해서는 동전이 두 개의 면으로 되어있다는 그 구조를 파악해야 합니다. 그와같이 마음의 구조도 주객으로 되어있다는 것을 경험적으로 철저히 파악해야 하지요. 그후에 대상을 확인하게 되면 이상하게 주체도 역시 파악이 됩니다. 말하고 생각하는 자신이 파악되는데, 그것이 바로 동념(動念)입니다. 주체가 이 순간의 동념(動念)이에요. 나머지는 다 정념(靜念), 사념(死念)입니다. 주체는 주체를 알 수 없고, 보거나 들을 수 없습니다. 그러려고 하면 사념(死念)이 되고 또 다른 동념(動念)이 생겨나죠. 개가 자기 꼬리를 잡으려고 하는 것과 같습니다.

'마음은 실로 움직이지 않는다(心實不動)'라고 했는데, 여기서 움직이지 않는 것은 마음 자체입니다. 움직임은 움직이지 않음을 기반으로 하죠. 실제로 마음 자체는 움직이는 것도 움직이지 않는 것도 아닙니다. 여러분의 마음속에서 느껴지고 잡히는 모든 것은 마음 자체가 아니라는 것을 철저히 파악하세요. 마음이 드러난 모습일 뿐입니다. 이것이 바로 현상이 현상임을 보는 것입니다.

관찰대상은 이미 동념(動念)이 아니라고 했습니다. 심(心)이 분열되어서 이것과 저것을 분별하는 것이 염(念)인데, 그 중에 지금 살아서 작용하고 있는 것이 동념(動念)입니다. 동념(動念)은 살아있는 분별이고, 정념(靜念)은 죽은 분별이므로 동념(動念)만이 주체를 이루는데 그러므로 살아있는 주체는 결코 자기 자신을 관찰할 수 없습니다. 왜냐하면 관찰되는 순간 죽은 주체인 '주체감'으로 변하기 때문입니다. 그런데 우리는 동념(動念)을 발견하려고 애쓰죠. 그것이 마음의 최후의 대상이기 때문에 그렇습니다. 우리가 의식적인 대상으로 삼을 수 있는 것은 이미 죽어버린 염(念), 그림 속의 염(念)입니다. 지금 이 순간 모든 것을 살펴보고 있는 주체만이 오직 살아있는 마음이고, 움직이는 현상입니다. 이것이 발견되면('느껴'지는 것이 아니라 통찰을 통해 '발견'될 뿐입니다) 마음에는 동념(動念)만 있고 주인은 없게 됩니다.

'주체가 마음속에서 이렇게 작용하고 있구나.', '이것도 마음의 현상이구나.'하고 철저히 파악하면 이제 마음에는 주인이 없습니다. 주체라는 것도 마음의 현상이니까요. 지금 이 순간 자기 자신을 살펴보세요. 마음속으로 내가 나를 살펴보려고 하면 안 보입니다. 그러나 그것 또한 현상임을 통찰하게 되면 여러분은 마음의 현상으로부터 떠나있게 되고, 마음은 더 이상 주인이 없는 신천지가 됩니다. 필요하면 상황에 따라 그 마음을 쓰면 되는 거예요. 주인이 있으면 꼭 주인 노릇을 하려고 합니다. '기분 나빠 하기 싫어.', '저 사람 마음에 안 들어.'하는 느낌이 일어나면 그것이 주인 노릇을 하려는 것이지요. 그 놈이 없으면 필요할 때 마음을 자유롭게 쓸 수 있고, 마음은 무한한 보고가 됩니다.

지금 이 순간 여러분이 살아있다고 느끼게 만드는 '주체가 마음 속 현상이라는 것이 파악되면 마음의 주인은 사라지고, 주인 없는 마음은 훌륭한 도구가 됩니다. 어린아이도 주인 없는 마음을 갖고 있어요. 그렇지만 어린 아이의 마음은 훌륭한 도구는 아닙니다. 아직 마음에 중심이 안 잡혔어요. '주관이 뚜렷해진' 스무 살 넘은 사람들이 나라는 것의 핵심인 마음속 주체를 마음의 현상으로 파악하고 넘어가게 되면 드디어 필요에 따라 그 중심을 잡아 쓰고 내려놓을 수 있게 됩니다. 서퍼가 보드 위에서 중심을 잡지 못하면 쓰러져 물에 빠지듯이, 어린

아이는 아직 중심 잡는 법을 모릅니다. 어른은 보드 위에서 몸을 움직여서 균형을 잡는 것을 터득했어요. 그래서 주인 노릇을 하려고 하지만 실제 보드의 주인이 아니라 중심 잡는 역할을 하는 것뿐입니다. 여러분 마음속의 ‘이래야 한다, 저래야한다.’는 것이 중심 잡는 놈입니다. 전체 움직임과 상황이 면밀하게 보이고, 전체의 조화를 위해 부족함을 채우는 일은 ‘마음의 주인이라고 느끼는 이 놈’이 자신을 주장하지 않을 때 가능합니다. 사실 마음에는 주인이 없는데 손님이 왔다가 오래 눌러앉아서 마침내 주인 노릇을 하는 겁니다. 오랜 시간 “아무개야”하고 불러주니까 그 이름이 자기라고 여기고, 이런 저런 경험이 붙어서 그 경험의 관성대로 움직이려고 합니다. 자신이 손님인 줄 모르고 주인 노릇을 하는 거예요. ‘나’라고 여겨지는 그것이 태어날 때부터 있던 것은 아니므로 손님일 뿐인데, 다른 손님은 왔다 가는데 그 ‘나’란 놈은 잘 안 갑니다. 잠잘 때만 잠시 사라질 뿐, 대상을 만날 때마다 나타나니까 주인 같은 거예요. 그래서 그것에 에너지가 동일시되고, 생명의 힘이 머물러서 주인 노릇을 하게 됩니다. 머무름 없이 마음을 내어 쓰라는 것은 주인 없는 마음이 되어 필요할 때 마음을 쓰라는 의미입니다.

若能觀察知心無念，則得隨順入眞如門故。
약능관찰지심무념, 즉득수순입진여문고.

만약 관찰하여 마음에 망념(妄念)이 없는 줄 알면 수순하여 진여문(眞如門)에 들어간다.

‘마음에 염(念)이 없다는 걸 알면’이라고 했는데, 염(念)이 없다는 말이 아닙니다. 염(念)은 끊임없이 생겨나죠. 정확히는 ‘염(念)이 마음자체가 아니라는 것을 안다면’이라는 의미입니다. 마음 자체는 결코 염(念)이 아니라는 거죠. 마음에 의해 잡히는 것은 마음 자체가 아니라 마음의 일시적이고 말초적인 모습입니다. 마음은 움직여야만 드러나고 알려질 수 있습니다. 바람과 같아요. 바람이 없으면 공기가 있다는 걸 알 수 없지만 바람이 불면 뺨에 느껴지듯이, 마음도 움직여야 느껴집니다. 그래서 마음속에 뭔가 느껴진다면 그것은 마음이 움직였다는 의미입니다. 에너지가 들어갔다는 거예요. 스칼라(Scalar)와 벡터(Vector)에 대해서 얘기한 적이 있죠. 벡터는 방향을 가진 힘이고 스칼라는 방향이 없는 힘입니다. 현상으로 나타나려면 어떤 방향으로든 움직여야 하기 때문에 벡터만이 현상으로 나타나는 것처럼, 마음속에 나타나는 생각이나 감정은 어떤 방향으로 움직이고 있는 힘이라고 할 수 있습니다. 움직일 때만 느껴지고 알 수 있어요. 마음에 그 어떤 움직임도 없으면 고요하고 정적하게 되는데 무심(無心)이나 삼매(三昧)가 그런 상태입니다. 그러나 미묘하게 흔들리고 있기 때문에 특 건드리면 다시 마음이 움직이는 태극 상태입니다. 마음의 최초의 움직임은 나와 대상으로 나뉘지는 겁니다. 움직이는 마음의 기본 구조는 나와 대상입니다.

마음에 망념(妄念)이 없는 줄 알면 수순하여 진여(眞如)에 들어간다고 했습니다. 분별없는 마음만 발견하면 진리의 세계로 들어간다는 거죠. 분별은 마음이 움직일 때 일어납니다. 움직이려면 에너지가 필요한데 그것이 바로 주의(注意)입니다. 그래서 주의제로 하면 마음이 멈추게 됩니다. 끊임없이 움직이는 주의 때문에 마음 또한 끊임없이 움직이는데 이것은 살아있다는 의미입니다. 그래서 마음을 고요히 할 필요가 없어요. 움직이지 않는 마음을 경험하는 것은 좋습니다. 쉽없이 움직이다가 마음이 한번 멈추면 기분 좋고 황홀하기도 하죠. 하지만 그것은 좋은 경험일 뿐입니다. 마음은 움직이려고 태어난 것이고 움직여야만 제 역할을 하는 거예요. 네커의 정육면체(Necker Cube)를 보면 육면체의 모습이 3초마다 바뀌지 않습니까? 한 가지 모습으로만 보려고 애써도 3초 지나면 다른 정육면체로 보입니다. 이렇게 마음은 고요하게 있지 못해요. 마음의 움직임과 분별을 없앨 필요 없이, 분별되고 움직이는 것은 마음 자체가 아니라는 것만 발견하면 진리의 세계로 들어갈 수 있습니다. 진리의 세계는 단순합니다. 그리고 여러분은 이미 진리의 세계 속에 있습니다. 자신의 초점이 움직이는 마음이 아니라 움직이지 않는 마음에 가 있으면 여러분은 이미 진리 속에 있는 것이고, 초점이 움직이는 마음에 가 있어서 그것을 자기라고 여기면 생멸하는 세계 속에 있는 것입니다. (다음 호에 계속)



홀로스 공동체 소식

1. 깨어있기 마스터과정 11월 강의를 진행되었습니다

11월 마스터과정은 '낮설게 보기', '사물과 접촉하기'를 공부했습니다. 일요일 연습과정 시작부분과 마무리 부분에서는 다르마님의 다양한 질문과 의문에 선생님이 답하시는 뜻깊은 시간을 가졌습니다. 이번 강의는 밀도 있게 진행되어 더 깊은 공부가 되었습니다.(이안)



2. 통찰력게임 워크숍



지난 11월 23일 서울에서, 30일 함양에서 통찰력게임 워크숍이 있었습니다. 자신을 온전히 사랑하고 싶어하는 분, 진아와의 걸림없는 대화를 원한다는 분 등 여러 가지 주제로 시작된 게임은 진행될수록 깊어지고 함께 하는 분위기가 익어갔습니다. 그중 호미(농부) 님은 온전함이란 모든 관점을 뛰어넘어 두려움과 슬픔 역시 나를 지키려는 사랑의 일종임을 깨닫고 관점의 도약을 이루었으며, '은총'이라는 가슴이 터질듯한 에너지를 경험하고 깊고 따스한 눈물을 흘렸습니다. 아래 호미 님과 하늘씨앗 님의 간단한 후기를 남깁니다.

호미(농부)

통찰력게임에 참가하고 이틀 동안 온전히 나의 주제에 집중했다.

처음엔 주제를 정하는 것도 주제를 정하고 나서도 불안하고 제대로인지 헷갈리기도 했지만 시간이 가면서 게임이 진행될수록 주제가 선명하고 명확해졌다.

온전한 존재인 나를 사랑하고 싶다는 주제는 단순함, 변형, 은총이라는 생명의 에너지가 여러 가지 다른 차원, 다른 결로 다가왔고 힘이 되었다.

온전하다는 것은 시·공 옳고 그림의 견해와 관점을 뛰어넘어 두려움과도 슬픔과도 통합되는 그 어떤 것임을 알아차리게 되었다.

은총의 에너지를 온몸에 꽂 채운 그 느낌에서는 가슴이 쿵쾅거리고 거대하고 따스한 폭신한 품에 안기는 것과 같은 순간도 선물로 안고 갈 수 있어 감사하다.

하늘씨앗(목사)

문지도 않고 따지지도 않고 그냥 왔습니다. 무엇을 하는지, 무엇을 어떻게 할 것인지도 모르고 그냥 왔지요. 아마 이를 기독교에서는 섭리라고 합니다. 목사가 주일예배도 빠지고 이곳에 온 것이

'섭리'라니, 그러나 섭리입니다.

지금까지 피상적인 제 수행의 삶이 주제를 통해 분명해졌고 카드 하나하나를 통해 저의 내면화된 무의식을 지켜보고 성찰하는 소중한 기회였습니다.

기쁨-위기-기쁨-위기가 되풀이되는 게임 속에서, 패턴화되고 습관으로 교만한 나의 패턴을 의식하고, 늘 내 안의 참나의 인도를 받지 않으면 세속의 패턴적 욕망이 예고에 잡혀 살 수밖에 없는 것이 현실 자본주의 속 삶의 모습입니다.

통찰력게임의 장에 오로지 몰입하고 깨어있도록 장을 이끌어주신 선생님께 감사드립니다.

그리고 맑은 에너지장이 되도록 함께 해주신 도반들께도 감사드립니다.

고맙습니다. 사랑합니다.

3. 1월에 백일학교에 입학하는 송제엽 님과 면담 및 담소 중입니다

삶의 진정한 의미를 발견하기 위해 방랑해온 그간의 이야기를 듣고 그의 삶과, 또 우리의 삶이 진리를 찾기 위한 일종의 '병'이라는 이야기를 나누었습니다. 해결되지 않으면 치유되지 않고 늘 다시 그 길에 들어서게 된다는 일종의 병.



그것을 옛 사람들은 풍병(風病), 즉 바람병이라 하였지요. 바람처럼 한곳에 머물지 못하고 계속 찾아나서게 된다는 것입니다. 그렇게 이곳을 찾아온 그의 이야기를 들었습니다.

4. 12월 7일과 8일 백일학교 졸업발표와 깨어있기 계절수업이 진행되었습니다

12월 7일과 8일 양일 동안 혜량스님의 백일학교 졸업발표와 17차 깨어있기 계절수업이 동시에 진행되었습니다. 아래는 이번 발표회 초대장입니다. 이번에는 발표와 함께 '니까야의 무아와 공'이라는 제목으로 월인 님의 계절수업이 진행되었습니다. 아래는 스님의 발표요지와 강의 소개입니다.

졸업발표

혜량스님(스리랑카 불교대학 박사, 비구니)

인생의 불만족과 결핍감으로 외적대상을 추구하던 소녀가 이번 생은 없는 것으로 치고 진리를 추구하겠다고 온 몸과 마음으로 불교에 뛰어 들었습니다.

대행스님을 통해 외적추구가 내적추구로 바뀌면서 잠시 기쁨을 맛보았으나 근본적 해결을 보지 못하고 늘 진리에 대한 갈증 속에 있어왔습니다. 그 과정에서 만난 초기불교, 나야난다 스님, Mutual Causality in Buddhism and General System Theory, 이종표 교수 등 그외 전환점이 되어준 몇 가지 사실과 사람들을 통해 깊어지지만 그럼에도 여전히 갈증을 느끼던 스님.

그런 스님이, 백일동안의 탐구를 통해 느끼고 경험한 불교와 깨어있기 이론의 체계적 체험, 그 과정 속에서 몸으로 경험한 '늘 보는 주체'의 발견, 건드릴 수 없는 그것과 그것을 넘어설 준비 상태에 대해 이야기합니다.

발표 목차

- 인생의 불만족을 느낀 소녀, 외부대상에 의미를 두고 추구가 시작되다.
- 외적추구에서 내적인 추구로의 전환 - 대행스님을 만나다
- 잠시 느낀 환희, 그러나 근본적 해결은 되지 못하고.
- 스리랑카에서의 8년, 초기불교 니까야와의 만남
- 나나난다 스님과 조우 - '물'에 대한 '갈애'가 '사슴'을 만든다. 즉 갈애가 주객관계를 만든다. 처음으로 주객의 상호발생에 대한 느낌이 오다.
- 조안나 메이시의 상호의존성Mutual Causality과 운명적 만남
- 진정한 불교이론을 만나다 - 이중표 교수와 마주하며
- 이론을 체험으로 보여주는 깨어있기와의 만남 - 식과 명색의 상호의존성을 이렇게 바로 보여주다니!
- 백일학교에 들어서다
- 느낌의 발견
- 뱀은 진정 뱀인가?
- 주객을 만들어내는 '느낌', 느낌을 통해 존재하는 '나와 세계'
- 존재의 일부인 개인성의 '나'가, 비개인적인 '주체'를 발견하다
- 주체를 넘어갈 준비

월인 님의 니까야 강의 및 연습

저 밖에서 새소리가 들려옵니다.

그 소리를 듣는 곳은 어디일까요?

...(지금 들리는 음악소리가 어디서 들리는지 눈을 감고 찾아서 느껴보십시오, 핸드폰은 '소리가 나는 곳'이지 '들리는 곳'이 아닙니다. 그리고 귀는 매개체일 뿐입니다. 어디서 들리고 있습니까?)

그 소리를 듣는 것은 누구입니까?

...(생각으로 '나'라고 하지 말고 진정 듣는자가 누구인지 찾아서 느껴보십시오)

찾아지나요?

쉽지 않습니다. 왜냐하면 그것은 무아와 깊은 연관이 있기 때문입니다. 이번 계절 수업에서는 불교 초기경전 니까야에서 말하는 무아와 공을 체험적으로 알아보고 연습해 보려 합니다. 많은 참여 바랍니다.

준비물 : 이어폰, 핸드폰에 새소리

이번 계절수업은 백일학교 졸업발표와 함께 진행하였습니다. 그 둘의 내용이 깊은 연관관계에 있기 때문입니다. 아래부터 다음 쪽에 백일학교 졸업식과 깨어있기 계절 수업 사진이 실려있습니다.



한생각 님의 사회로 시작



해랑스님의 졸업발표



해랑스님의 졸업발표



헤랑스님의 졸업발표



졸업장 수여



단체사진



발표자(헤랑스님)과의 질문대답



발표자(헤랑스님)과의 질문대답



월인 님의 니까야 강의



월인 님의 니까야 강의



참가자 대담



참가자 대담

5. 겨울이 다가오는 계절에 무도 뽑고, 감도 깎아 꺾감말리기도 하고 버섯도 따았습니다.



곶감을 깎아 말리고 있습니다



무를 뽑고 있습니다



배추를 뽑고 있습니다



버섯이 크게 났네요

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 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)