

2012. 5월

오인회 소식

느껴지는 모든 것은 현상일 뿐

공부를 시작하면 생각이 내가 아님이 분명해진다. 그것을 알면서도 왜 생각에 끌려다니는가? 생각에는 미묘한 느낌이 붙어 있고, 우리는 느낌에 끌려다니기 때문이다. 느낌은 기본적으로 동일시의 기반이며 동일시를 작동시키는 스위치이다. 더구나 미묘한 느낌은 구분이 잘 되지 않으므로 동일시되기 더 쉽다.

내 안에서 일어나는 모든 느낌이나 생각, 감정을 구별해낼 수 있다면 나는 더 이상 그것들이 아니게 된다. 다시 말해 내 안에서 경험되는 모든 것들은 다 현상이 된다. 남는 것은 없다. 느껴지는 어떤 느낌도 현상일 뿐이지만, 현상이 현상으로 파악되지 않을 때 그것에 끌려다니게 된다.

현상을 현상으로 파악한다고 해서 이 모든 것을 바라보는 어떤 '자'가 있다는 것은 아니다. 바라보는 '자'가 있음이 느껴진다면 그 또한 마지막 현상이다. 우리의 근본은 느껴지지 않는다.

만일 어떤 느낌이 '있다'면 그것은 에너지가 거기에 '머물러 있다'는 의미이다. 우리는 그 '머물러 있는 에너지'가 자기인 줄로 믿는다. 에너지가 어디에도 머물지 않고 그저 필요에 따라 쓰일때 '나'라고 할 만한 어떤 것도 없음을 알게 된다. 다시 말해 내 안에서 일어나는 어떤 현상에도 머물지 않을 수 있다. 그 모든 현상은 내 본래 모습이 아니기 때문이다.



근본은 결코 알 수 없고 느낄 수도 없다. 알고 느껴진다면 그것은 과거에 속해 있는 것, 곧 현상이다. 단지 근본 바탕의 자리에서 다른 모든 것을 알고 느낄 뿐이다. 사실 우리는 지금도 그 바탕 자리에 있으며 한번도 거기를 떠난 적이 없다. 그것을 알아채면, 느껴지는 그 어떤 것도 내가 아님을 분명히 알게 된다. 이것이 '모든 것은 현상일 뿐이다'라는 의미이다.

- 越因 -

위의 글은 오인회 모임에서 진행된 내용을 씨이님이 정리하고, 숲과 허성님이 발췌 정리한 것입니다. 오인회 멤버들의 수고로 정리되었음을 알려드리며, 이에 감사드립니다(편집자 주).



오인회 식구들에게 물었습니다

5월, 어떻게 지내고 계신가요?

모과향기 - 싱그러운 여름을 준비하고 있어요^^

도널드 - 생각이 없어지네요. 오뉴월에 개 팔자 늘어지는가~ 늘어져 있습니다.

소연 - 잘 지내요ㅋㅋㅋ

호명 - 하늘이 열리고 땅이 꺼졌습니다. 그래서 신이 나게 살아갑니다.

바람 - 모든 느낌은 현상일 뿐이다. 지금여기. 느껴지는 모든 것은 부분이다. 이런 말들에 끌리고 같은 의미로 느껴집니다.

자은 - 선생님의 "느낌일 뿐임"을 발견하고 기뻐하는 1인^^ 세상에 이럴수가~ 이럴수가~~ㅎㅎ

카이 - 미처 알지 못했던 마음의 기능과 노력을 알게되면서 감사한 마음이 드네요^^

다테 - 여전히 안과 밖을 탐구중입니다. 근원 의식과 하나임을, 두려움 없이 살아감을 배우고자 하지만 늘 분리된 나를 볼 뿐입니다.

김삿갓 - 깨침은 멀고 인생은 힘들고 그렇습니다~♡

4차 깨어있기 계절수업이 진행되었습니다.



5월 19일부터 20일 까지 4차 깨어있기 계절수업이 진행되었습니다. 이번 4차 계절수업에서는 몸과 마음, 호르몬에 대해 다루었습니다.

몸과 마음은 서로 연결되어 있다고

말합니다. 그러나 몸은 몸이고 마음은 마음인 듯이 느껴지기도 합니다. 과연 어떤 것이 진실일까요? 감정적 관성은 육체적 과정이기도 하고 마음의 과정이기도 합니다. 예를 들어 마음에 기대감을 가지면 그것이 기분 좋은 육체적 느낌으로 나타나기 시작합니다. 두려운 생각을 강하게 떠올리면 소름이 돋거나 어깨가 싸늘하게 느껴집니다. 이들은 어떻게 연결되어 있고, 또 이 육체적 과정과 마음의 과정을 철저히 느끼면 우리의 관성을 다루는데 어떤 도움이 되는지를 철저히 느끼고 파헤쳐보았습니다.

홀로스 감정다루기 프로그램 기초과정과 심화 과정이 6월에 열릴 예정입니다.

6월 2일(토)~3일(토) 이틀동안 홀로스 감정다루기 프로그램 심화 과정이 진행됩니다. 심화 과정에서는 참가자들의 감정적인 문제들을 밀도 있게 다루는 시간을 갖습니다. 우리는 자신이 어떠한 신념들을 가지고 있는지 스스로 보기 힘든 면이 있습니다. 그러나 참가자들이 서로 상대의 의식적 혹은 무의식적인 신념들을 발견해주고 보듬어주는 과정들을 통해서 내면의 변화를 일으킬 수 있는 계기를 만날 수 있을 것입니다. 감정다루기 프로그램 기초 과정은 6월 23일(토)에 열릴 예정입니다.

홀로스 연구소 후원을 기다립니다.

이번 달 역시 홀로스 연구소와 오인회를 위한 후원이 있었습니다. 후원해주신 분들에게 진심으로 감사를 드리며, 이번달 후원내역을 알려드립니다.

- 정목스님 100 만원 - 홀로스
- 지원님 30만원 - 오인회 외
- 썸이님 10만원 - 오인회 외
- 허유님 10만원 - 오인회 외

후원안내

. 홀로스 발기인 및 미내사 평생회원 : 200만원(신한 110-175-014610 이원규)

. 격월간 '지금여기' 회원 : 1년에 8만원(전문회원), 5만원(일반회원)(농협 053-12-130081 이원규)

. 홀로스 후원 : 자신의 형편에 맞게 매달 일정 금액 불입(200만원이 되는 시점에 발기인으로 전환가능)

. 오인회 후원 : 자신의 형편에 맞게 매달 일정금액 납입(농협 352-0406-2453-93 이원규)

. 기타 상주인원 활동 후원 : 농협 352-0406-2453-93 이원규



허유 인터뷰(하)

허유님은 서울대학교 철학과를 졸업하고 (주)LG화학에서 근무한 후 사법시험에 합격하여 현재 변호사로 활동하고 있습니다. 미네사가 추구하는 정신과 물질의 통합적인 관점에 깊이 공감하며 오인회에 꾸준히 참석하고 있습니다.

(지난 호에 이어 계속)



더 이상 찾지 않게 되다

질 : 내적 분열을 자각해서 감정적인 문제를 처리한다고 하셨는데, 혹자는 모든 것들이 근본의 바탕 위에서 벌어지는 현상일 뿐이니 그런 것들을 애써 다룰 필요가 있겠느냐고 말할 수도 있을 것 같습니다. 이 점에 대해서 어떻게 생각하시는지요?

답 : 지금껏 우리는 자신이 실제로 태어나서 죽는다고 생각하는 등 모든 일을 다 사실로 여기고 살아왔습니다. 그런데 이런 것들이 다 자기 마음속의 감지라는 것을 자각하고 나면, 어차피 우리의 경험이라는 것이 감지의 일이니 이래도 좋고 저래도 좋고 무슨 상관이 있느냐, 이런 생각이 들 수도 있을 것 같아요. 그런데 여기에 대해서는 그렇게 단순히 말할 수 없을 것 같습니다. 제가 생각하기에는 될 수 있으면 최선을 다해서 이 현상 세계를 잘 가꾸는 게 좋을 것 같아요. 가능하면 우리의 현상 세계를 조화롭게 유지하는 것이 좋지 않을까 생각합니다. 그렇게 자신이 처한 현실을 두루 조화롭게 가꾸는 것이 어떻게 보면 근본을 제대로 파악한 사람의 삶이라고도 할 수 있을 것 같아요.

질 : 그런 측면에서 월인님이 종종 말씀하시는 '나를 사용한다'는 말이 의미를 가질 수 있겠네요.

답 : 그렇죠, 결국 이 공부를 하고 나면 '나'를 위해서는 특별히 에너지를 쓸 필요가 없어지고 걸림이 없어지는데, 그렇다고 해서 아무 행동이나 막 해도 되느냐 하면 그건 아닌 것 같아요. 정말 내가 걸림이 없기 때문에 에너지가 좀 더 가치 있는 일과 전체적인 조화를 위해서 쓰이게 되는 것 같아요.

질 : 그러면 요즘에는 아직 잘 모르겠다거나 더 살펴봐야겠다, 이런 건 이제 없으신가요?

답 : 그런 건 이제 없습니다. 사실 이 공부는 본질적으로는 참 단순합니다. 모든 것이 의식 속의 현상임을 한 번 자각하고 나면 달리 할 일이 없어지는 것뿐이라고 할 수 있습니다. 그렇지만 자기 문제가 해결이 됐다고 하더라도 다른 사람에게 도움이 되기 위해서는 학원 강사가 하는 것처럼 문제 풀이 테크닉도 개발하고, 표현도 능숙하게 잘하고, 세밀한 면까지 짚어주는 안목을 기르는 작업 같은 것들은 많이 필요할 것 같아요. 이런 측면 말고 근본적으로 더 살펴보거나 찾아봐야 할 것은 더 이상 없는 것 같아요.

질 : 그렇다면 허유님에게는 이제 '나'라고 할 만한 게 없다는 점이 명확해진 건가요?

답 : 그렇죠, 감지적인 측면에서는 저에 대해서 본명은 정인호이고, 하는 일은 변호사이며, 오인회에서 부르는 이름은 허유이고, 키는 얼마이며, 고향은 어디라는 등으로 얘기할 수 있잖아요. 그런데 '지금 이렇게 대답하고 움직이는 자는 누구인가'라고 질문을 한다면, '지금 이렇게 대답하고 움직이는 자'라는 것 자체가 감지의 차원에 속하기 때문에 그런 차원에서는 위와 같이 대답할 수 있지만, 근본적인 차원에서 그런 질문은 저에게 토끼의 뿔이나 거북이의 털을 구해오라는 것과 같다고 할 수 있습니다.

질 : 그 점이 명확해진 까닭은 '나'라는 것을 포함한 모든 것이 근본을 바탕으로 일어나는 현상임을 알아챘기 때문이라고 할 수 있을까요?

답 : 그렇지요. 월인님은 종종 '모든 걸 현상으로 볼 수 있으면...'이라고 말씀하시는데, 그 말 속에 답이 있고 거기에서 눈치를 챌 수 있다고 생각합니다. 월인님이 노트북 화면에 아래아 한글 프로그램을 띄워 놓고 비유를 하셨잖아요. 나(한글 프로그램)라는 게 화면을 꽉 채우고 있을 때는 그게 안 느껴지잖아요? 나중에 '내가 이런 걸 느꼈어'라고 이야기할 뿐이죠. 한글 프로그램이 화면을 꽉 채우고 있는 순간에는 내가 한글 프로그램과 동일시되어 있기 때문에 나라고 생각하지, 그것을 화면에 떠 있는 하나의 프로그램이라고는 생각하지 못하지요. 그런데 이제 살펴보는 힘이 좀 강해지면, 한글 프로그램이 화면에 떠 있는 것처럼 나라는 것도 하나의 현상으로 느낄 수 있는 것이지요.

질 : 그렇게 느끼는 것은 우리가 일상적으로 느끼는 것과 어떤 차이가 있을까요?

답 : 우리가 일상적으로 느낀다고 할 때는 주체와 객체로 이미 나누어진 상태에서 그 주체와 동일시되어 객체를 느낀다고 한다면, 앞의 비유에서는 그 주체마저도 하나의 프로그램 또는 하나의 현상으로 느낀다는 점에 차이가 있지요.

질 : 그 점에 대해서 좀 더 자세히 설명을 해주시면 좋겠습니다.

답 : 월인님이 오인회 분들과 대화하실 때 ‘그것을 느낄 수 있잖아요? 현상으로 느껴지잖아요?’라고 종종 말씀하시잖아요? 그러면서 ‘그렇게 느껴진다는 게 무슨 의미죠? 느껴진다는 것은 그게 내 전부가 아니라는 얘기잖아요? 전부가 아니면 나머지 부분은 어디에 있을까요?’라고 말씀하시죠. 이 대목을 잘 음미할 때 어떤 알아침이 일어날 수 있습니다.

질 : 그것은 어떤 알아침인가요?

답 : 어떤 현상이라도 그것은 ‘내가 아니다’라는 점이 파악되는 것이라고 할 수 있겠습니다. 사람들은 보통 특정한 하나의 감지에 발을 딛고 서서 그것을 주인으로 삼고 있기 때문에 그 감지가 하나의 현상임을 알아채지 못하지요.

질 : 그렇다면 그러한 현상이 ‘내가 아니다’라는 것은 누가 아는 것일까요?

답 : 그것은 ‘분열된 나’가 알지만, 동시에 그 역시 하나의 현상임을 파악하는 것이지요. 어떤 느낌이 느낌 자체 혹은 현상으로 정확히 파악되면, 동전의 양면이랄까, 이면적으로 현상 아닌 것이 파악된다고 할 수 있겠습니다. 다시 말해 현상이 현상으로 느껴지는 동시에 그 현상은 내가 아니라는 자각이 있는 거죠.

질 : 그런 자각은 바꿔 말하자면 ‘무언가를 느낀다는 것 자체가 이미 근본이 함께 하고 있다는 것’임을 알아채는 것이라고 할 수 있을까요?

답 : 네. 그걸 순간적으로 파악하는 것이라고 얘기할 수 있겠죠. 월인님이 노트북 화면의 비유에서 말씀하셨듯이, 어떤 격한 감정에 휘둘려서 그 감정이 우리의 마음 전체를 가득 채우더라도 한 번만 명확하게 그 감정을 ‘느낄’ 수 있다면 그것 역시 하나의 현상에 불과하다는 점이 파악될 수 있는 것과 같습니다. 나에게 ‘느껴진다’는 것이 무슨 의미인가? 이것을 잘 음미하면 근본을 자각한다는 것이 무엇인지 알 수 있을 것입니다.

질 : 말씀을 들어보면 주체감 역시 하나의 대상일 뿐임을 파악하는 것이 중요한 것 같은데, 그 점을 어떻게 파악할 수 있을까요? 우리가 무언가를 파악하는 것은 분열을

통해서만 가능하잖아요. 분열이 있다는 것은 내가 이미 주체감에 빠져 있다는 것인데, 그 상태에서 어떻게 주체감을 대상으로 파악할 수 있을까요?

답 : 참 중요한 질문입니다. 우리는 보통 어떤 현상이 느껴지면 다시 생각을 일으켜 ‘그럼 그렇게 느끼는 자는 누구일까’하고 다시 찾게 됩니다. 그 때 ‘느끼는 자는 누구일까’하고 찾는 마음과 동일시되어 버려서 더 이상 그걸 현상으로 못 보고 또 하나의 현상 속에 빠져게 되지요. 그런 작업을 그만두고 ‘느껴진다’는 그것 자체에서 주체가 객체와 동시에 발생하는 하나의 현상임을 알아채야 하는 것이지요.

질 : 그런 작업을 어떻게 그만둘 수 있을까요?

답 : 제 생각에는 두 가지 방법이 있는 것 같아요. 하나는 대상을 느끼는 주체가 무엇인지, 또 그 주체를



느끼는 주체는 누구인지 찾는 과정을 계속해서 반복하는 것입니다. 그러다 보면 결국에는 주체를 찾으려는 자신의 의도가 새로운 주체를 만든다는 사실을 자각하게 되어 그 작업을 그만 둘 수

있을 것입니다. 또 하나는 월인님 말씀대로 새로운 주체를 만들지 않고 곧바로 주체감을 현상으로 보는 방법이 있을 것 같아요.

질 : 허유님은 어떤 방법을 택하셨나요?

답 : 저는 두 번째 방법, 즉 현상을 현상으로 보는 방법을 택했던 것 같아요. 저의 경우에는 ‘찾는 자, 보는 자가 누구인가’라는 질문을 더 이상 하지 않고, 감지 감각 연습과 내적 분열을 파악하는 연습을 했습니다. 그런 과정에서 알아침이 일어난 것 같아요.

질 : 인터뷰 했던 분들 이야기를 들어보면 결국에는 ‘더 이상 찾지 않게 됐다’는 말씀들을 하시는데, 마음공부를 하고 계시는 분들에게 그런 일이 일어나는 데에 도움이 될 만한 말씀이 있을까요?

답 : 이 공부의 마지막을 표현하는 말이 많은데, ‘더 이상 찾지 않는다는 말도 그 중 하나이지요. 다들 처음에는 ‘도’나 ‘근본’을 찾고자 마음을 내서 이 공부를 시작합니다. 그렇지만 나중에 가서 그렇게 마음을 낸 것이 자신의 의식 속의 분열에서 비롯되었다는 점이 파악되면 더 이상 그런 찾는 마음의 현상에 끌려 다니지 않게 되겠지요. 그런데 이렇게 되기 위해서는 그런 찾는 주체 역시 하나의 감지라는 것이 파악되어야 하므로,

다양한 방법으로 감지 감각 연습을 충분히 하시고 의식의 분열 현상에 대해 탐구해 보시라고 말씀드리고 싶습니다.

질 : 처음에는 내가 자유로워지려고 공부를 시작하지만 결국에는 나로부터 자유로워지는 것으로 끝난다는 말씀인가요?

답 : 내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 것이라는 점이 사실 공부의 처음과 마지막 과정에서 살펴보아야 하는 중요한 포인트라고 할 수 있습니다. 그런데 처음에는 자유로워지려고 하는 나가 있어야 이 공부를 시작할 수 있으니 그것이 필요한 측면이 있습니다. 그러나 최종적으로는 그런 자유로워지려고 하는 나로부터도 자유롭게 되어야 진정한 자유를 누릴 수 있다는 점에서 '나로부터의 자유'로 귀착된다고 할 수 있습니다.



질 : 허유님에게 일어난 통찰과 관련해서 겪은 체험 같은 것은 없었는지요?

답 : 몇 가지 체험이 있었어요. 특히 몇 달 전에는 아침에 잠에서 깬 때쯤이었던 것 같은데, 주체라고나 할까 지켜보는 자라고나 할까 그런 것이 계속해서 뒤로 물러나더니, 마치 원근법에서 사용되는 소실점처럼 한 점에 응집되다가 끝점에서 사라지는 강렬한 느낌을 받은 적이 있어요. 또, 모든 것이 현상이라는 점에 대해서는, 순간순간 떠오르는 의식 현상이 모두 감지로서 파악이 되니 그 어떤 현상도 더 이상 내가 의지하고 머무를 대상이 아니라는 자각이 들었습니다. 그러면서 '본래무일물(本來無一物)'이라는 말이나 반야심경의 내용이 와 닿았습니다.

질 : 그렇다면 깨어있기의 어떤 점이 허유님에게 그런 변화를 가능하게 했을까요?

답 : 감지를 정확하게 발견하도록 공부시켜줬다는 점이 중요한 것 같습니다. 저에게는 그게 가장 큰 전환이었던 것 같아요. 불교와 같은 가르침은 이미 팔만대장경에 있고, 그에 관한 엄청난 양의 참고서랄까 지도서 같은 것들이 있거든요. 그런데 제가 생각하기로는 그런 공부들에는 자신의 경험이 실재라고 믿고 살아가는 사람들에게는 쉽게 넘을 수 없는 간격 같은 게 있어요. 그런데 깨어있기에서는 처음부터 감지를 이야기함으로써 그런 간격을 쉽게 넘을 수 있는 징검다리를 만들어 준다는 점이 가장 큰 도움이 된 것 같습니다. 제가 공부를 시작한 후로 나름대로 열심히 하긴 했지만 진전이 잘 되지 않았는데, 감지의 발견을 통해서 실마리를 찾았습니다. 감지를 통해서 차츰차츰 '아, 이게 내가 만든 상이구나'라는 것을 볼 수 있게

되었습니다. 제 생각에는 감지의 발견과 심화가 가장 핵심인 것 같습니다.

마무리하며...

질 : 이제 더 이상 찾지 않는다면, 앞으로 해 보고 싶은 일은 있으신가요?

답 : 자신을 괴롭히면서 방황하고 찾아 헤매는 사람들에게 더 이상 찾지 않고 방황을 끝내는 것에 대해서 같이 나누고 싶습니다. 어차피 제 자신을 위해서는 특별히 할 일이 없으니, 이 공부를 하는 사람들과 어울려 좀 더 쉽고 빠르게 이 공부를 하는 방법을 개발해서 다른 사람들에게 도움이 되었으면 합니다.

질 : 그동안 살아오면서 생긴 관성을 다루는 것에 대해서는 어떻게 보시는지요?

답 : 제 생각에는 이제부터 진짜로 공부가 시작되는 거라고 할 수도 있을 것 같아요. 관성이라는 게 참 오랫동안 일궈 온 습관이기 때문에, 한 번 어떤 경험을 했다 하더라도 힘이 약해서 관성을 다루는 작업은 계속되어야 할 것입니다.

질 : 요즘에는 감정 같은 측면에서는 어떤 변화가 있는지요?

답 : 감정도 사실 계속 일어나기는 하지만, 그게 제가 제어할 수 없을 정도까지 증폭되지는 않는 것 같아요. 월인님 말씀대로 감정은 하나의 신호이므로 그것을 상황 파악을 위해 쓰되, 거기에 빠져서 자기를 괴롭히고 에너지를 낭비하는 쪽으로 가면 안 되겠지요. 저도 거의 그렇게 되는 것 같습니다.

질 : 알겠습니다. 그러면 함께 공부를 하시는 분들에게 하고 싶은 이야기가 있다면 말씀해 주세요.

답 : 깨어있기 공부는 제가 아는 한 우리의 의식 현상에 대한 가장 세밀하고도 통합적인 가르침이라고 생각합니다. 여러분들이 어떤 곳에 가시더라도 이보다 더 자세하고도 자상한 가르침을 접하기는 쉽지 않으리라고 생각합니다. 깨어있기가 제시하는 방법대로 믿고 스스로 탐구하는 작업을 하시다보면 곧 좋은 결과가 있을 것입니다.

질 : 아직까지 마음공부를 본격적으로 시작하지는 않았지만 이쪽에 관심을 갖고 계시는 분들에게 도움이 될 만한 이야기가 있다면 말씀해 주세요.

답 : 그런 분들은 자기가 원하는 게 정확히 무엇인지를 먼저 점검해 볼 필요가 있을 것 같아요. 불교나 명상

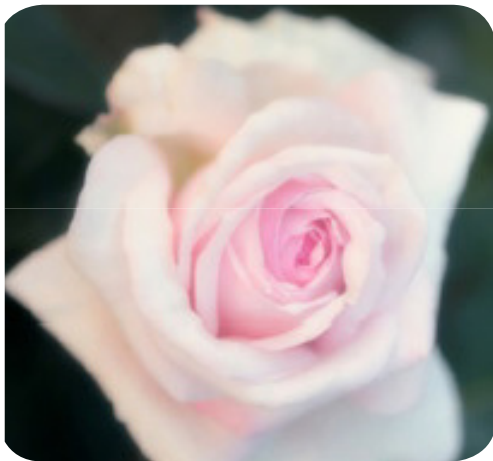
등을 공부하려고 오시는 분들 중에는 자기를 좀 돋보이게 하려는 분들, 깨달음이 뭔지 모르지만 굉장히 좋다고 하니까 돈이나 명예 같은 세속적인 목표 대신에 이걸 목표로 삼는 분들, 그리고 이 공부를 하면 지고의 행복을 얻을 수 있다는 믿음 때문에 오시는 분들이 있는데, 사실 그런 것들을 목표로 오시는 분들에게 이런 공부는 맞지 않습니다. 이 공부는 쉽게 비유하자면 그런 행복을 찾는 자기라는 게 사실은 꿈과 같은 현상이라는 것을 자각하는 일이기 때문이지요. 만약 위와 같은 목적이 아닌 순수한 탐구심으로 마음공부를 한다면 누구나 쉽게 공부를 잘 할 수 있을 것입니다.

질 : 그럼 마지막으로 인터뷰를 마치는 소감을 말씀해주시면 좋겠습니다.

답 : 재밌네요. 도빈님이 얘기하셨던 것처럼 앞으로 이런 인터뷰를 오인회에 참석하시는 모든 분들이 하면 좋을 것 같습니다. 요즘 여러 가지 사업도 새로 시작하고 미내사가 발전하는 상황인 것 같은데, 이러한 과정을 통해서 일단 우리 구성원들부터 변화를 체험하고 내실을 다지는 계기가 됐으면 좋겠어요.

질: 긴 시간동안 고생이 많으셨습니다. 그럼 이제 마무리하겠습니다.

답: 수고 많으셨습니다.



책에서 한 구절.. 허유

선으로 읽는 반야심경



김태완 번역 및 설법, 침묵의 향기

부산에서 무심선원을 운영하고 계시는 김태완 선생님의 설법집으로 불교의 대표적인 대승경전인 반야심경에 대하여 선의 관점에서 해설한 책입니다. 공의 의미에 관하여 자세하고도 쉽게 밝히고

있습니다. 우리는 보통 공의 의미에 대해서 허무라든지 물리학적인 개념을 통해서 이해하려고 하는 측면이 있지만, 사실 반야심경에서 말하는 '오온(물질, 느낌, 생각, 의식 등)이 공이다'라는 의미는 오온이 꿈이나 환상과 같이 결정적으로 '있다'라고도 할 수 없고 '없다'라고도 할 수 없다는 점에서 그렇다고 합니다.

그리하여 '얻을 것도 없고, 잃을 것도 없고, 깨달음이란 것이 따로 없고, 부처도 따로 없는 것'을 알게 됨으로써 그 어디에도 걸림이 없게 되고, 그 모든 것이 자신의 허망한 분별심에서 비롯된 것임을 알고 다만 지금 '이것'뿐(책상을 두드리며)임을 자각하게 된다고 합니다. 이 책은 '모든 것은 현상이다'라는 말의 의미를 불교적인 관점에서 다른 각도로 살펴 볼 수 있는 좋은 참고 도서가 될 것으로 생각됩니다.

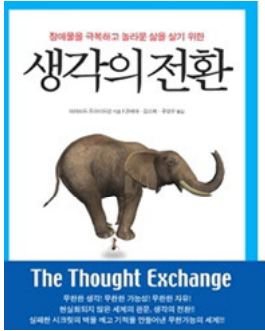
생각의 전환

데이비드 프라이드만 지음, 권혜아 외 2인 옮김, 경성라인

이 책은 원 제목이 '장애물을 극복하고 놀라운 삶을 살기 위한' 생각의 전환(Thought Exchange)인데, 저자는 자신의 경험을 통하여 어떻게 우리의 생각이 감각을 일으키고 믿음으로 변화되는지를 보여줍니다.



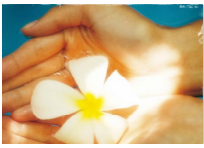
홀로스 연구소의 트위터 계정이 만들어졌습니다. 트위터를 통해 의식확장과 심신치유에 도움이 되는 정보들을 보다 많은 사람들에게 전달하고, 미내사와 홀로스 연구소의 워크샵과 강의 프로그램들을 소개하는 도구로 삼고자 합니다. 오인회 식구들이 팔로우해주셔서 주변분들과 나누어 주시면 인연 닿는 분에게 전해질 수 있습니다. 트위터에서 '홀로스 연구소'라고 검색하셔도 되고 계정 이름으로 찾으셔도 됩니다. (@holos_institute)



그리고 믿음이란 우리가 진실이라고 여기는 생각들이며, 생각이 믿음이 되면 그 생각은 현실이 되어 나타나며, 그 현실화된 세계는 생각의 거울일 뿐이라고 말합니다.

‘당신의 실체는 당신의 육체도 아니고, 소유물도 아니고, 이미 성취했거나 또는 앞으로 성취할 것들도 아니다. 모든 것은 당신의 생각이 반영된 것들일 뿐이다. 당신의 진정한 실체는 볼 수 없다. 물리적인 세계에서는 볼 수 없고, 측정할 수도 없다. 즉 당신은 거울 속에서 반사된 자신의 모습 때문에 고통을 받는 것이다.’라고 합니다.

이 책은 우리에게 장애를 일으키는 생각 자체를 다루는 법을 가르쳐 줌으로써 어떻게 우리가 부정적인 생각으로부터 긍정적인 생각으로 전환하여 궁극적으로 삶을 좀 더 풍요롭게 주인으로서 살 수 있을까 하는 방법론과 방향을 제시하고 있습니다. 조금 휴식을 한다는 차원에서 한 번 읽어볼 가치가 있다고 생각합니다.



깨어있기 공부에 대한 Tip

우현

이 글은 우현님께서 깨어있기 공부를 하면서 경험한 바를 정리해서 페이스북 깨어있기 Q&A 그룹에 올리셨던 글입니다. 오인희 여러분들께도 도움이 될 것 같아 소개해 드립니다.

공부를 하다보면 하게되는 가장 큰 실수가 ‘생각으로 뭔가를 해 보겠다’가 아닐까 합니다. 공부를 하다보면 ‘공부는 이럴 것이다, 저럴 것이다’ 라고 궁리하면서 자신의 체험과 맞추어 보고 공부의 나아갈 바를 예측해 봅니다. 이런 노력을 통해서 알게되는 공부와 관련된 단 하나의 단서는 ‘생각으로 아무리 생각해도 생각으로는 안되는구나!’일 것입니다. 이런 결론에 도달하기 위해서 그렇게 많은 시간을 사용할 필요는 없다고 봅니다. 오히려 ‘생각으로 뭔가를 해 보겠다’라는 걸 완전히 포기하는 것이 훨씬 좋다고 봅니다.

슈리 풍자의 ‘그대는 신이다’ 115페이지에 보면 이런 글이 나옵니다. “나는 몸도, 마음도 아니다. 나는 대상도, 감각들도 아니다. 나는 자아조차 아니다.’ 이것이 샷상에 참석하신 사람들이 꼭 지켜야 하는 믿음입니다. 여기에서 샷상이 시작됩니다. 무엇보다도, 영원히 지속되지 않는 것들을 그대는 버려야만 합니다.”

공부와 관련하여 지금까지 경험한 바를 정리하면 다음과 같습니다. 아래 내용은 경험을 토대로 작성한 내용으로, 이 글을 읽는 분들에게 어떤 기준이 되지 않기를 바랍니다.

1. 생각/감정의 발생순서는 다음과 같습니다.

- 안이비설신(眼耳鼻舌身)

- 1) 보고, 듣고, 냄새맡고, 맛보고, 몸으로 느끼는 다섯 가지 감각적 자극이 몸으로 전달되면,
- 2) 다섯 가지 감각을 과거의 경험 정보와 맞추어서 결론을 내립니다.
이 과정은 너무 빨리 진행되기 때문에 의식적 '나'가 개입할 여지가 없습니다.
- 3) 이 결론이 느낌으로 연결됩니다.
- 4) 느낌이 생각과 감정으로 연결됩니다.

- 의(意)

- 5) 생각과 감정을 토대로 다시 과거의 경험 정보와 맞추어서 어떤 결론을 내립니다.
- 6) 이 결론이 느낌으로 연결됩니다.
- 7) 느낌이 생각과 감정으로 연결됩니다.

- 그리고

- 1)~4) 혹은 5)~7)을 죽을때까지 반복합니다.



깨어있기 공부에 대한 Tip

우현

2. '나'는 없다고들 하는데 나는 왜 '나'가 있을까에 대한 의문이 있을수 있습니다.

'나'를 의도적으로 없애려고 하면 안됩니다. 이렇게 '나'가 분명히 있는데 머리로, 논리로, 노력으로 없앨려고 한다고 해서 없어지지 않습니다. '나' 있음을 있는 그대로 인정해야 합니다. 주위에서 혹은 책에서 '나'가 없다고 하니, 웬지 그래야 할 것 같은 부담감을 느낄 필요는 없습니다. 즉, 애쓰다고 '나'가 없어지지 않습니다.

3. 그러면 어떻게 해야할까요?

'나'와 관련된 사항을 양파 껍질 벗기듯이 하나씩 하나씩 확인해야 합니다. 그래서 그 결과로 '나' 없음이 결론으로 도출되어야 합니다. 계속해서 '나'와 관련된 사항을 확인하다 보면 '나' 없음이 자연스럽게 드러납니다. 이건 머리로 이해하는 것이 아니라 드러나는 것입니다. 드러나면 본인이 스스로 알게 됩니다. '어! '나'라는게 없네, 근데 생각하고 말하는 이걸 뭐지?' 하구요. '나' 없음이 드러나면 그때서야 근본이 드러날 준비를 합니다. 해야 할 일은 '나'와 관련된 사항들을 하나씩 하나씩 점검해 보는 것입니다.

4. 그러면 무엇을 어떻게 점검해야 할까요?

1) 육체를 기준으로 육체 바깥의 대상이 '나'인지를 확인해야 합니다.

2) 이 육체가 '나'인지를 확인해야 합니다.

3) 생각/감정이 '나'인지를 확인해야 합니다.

4) 생각/감정을 일으키는 느낌이 '나'인지를 확인해야 합니다.

5) 느낌을 만들어 내는 과거의 경험정보가 '나'인지를 확인해야 합니다.

6) 과거의 경험정보를 움직이게 하는 다섯가지 감각(眼耳鼻舌身)이 '나'인지를 확인해야 합니다.

(저의 경우에는 위의 과정들을 세밀하게 점검하는데 '깨어있기'의 '감지', '감각' 도구가 아주 큰 도움이 되었습니다.)

7) 위의 과정을 모두 점검하고 나면 '나' 없음이 분명하지만, 그래도 딱히 '나'라고 하긴 그렇지만 여전히 뭔가로부터 강하게 영향 받게 될 것입니다. 이것은 월인 선생님께서 말씀하시는 '관성' 때문입니다. 이 관성은 공부와 관련 있지만, 그보다는 공부와 무관하게 지속적으로 다루어 주어야 하는 주제입니다.

8) '나' 없음이 분명해지면 도움을 받을 때가 됐다고 봅니다. 이때는 혼자서 공부하려 하면 시간이 굉장히 오래 걸릴 수 있습니다. 왜냐하면 이때는 무의식에 있던 내용들이 의식화 되면서 의식이 굉장히 미세한 것까지 알아차리기 시작하는데, 자칫 엉뚱한 이미지(象)에 걸려서 시간을 보낼 가능성이 많습니다. 더 문제는 엉뚱한 이미지(象)에 사로잡혀 있다는 사실 자체를 아예 모르는 경우입니다. 이때는 혼자서는 빠져 나오기가 어렵습니다. 그래서 도움을 받아야 합니다. (많은 책에서도 이때의 도움의 필요성을 언급하고 있습니다.)

5. 공부에 대한 Tip

1) 따로 시간 내서 공부하려고 하지 마시오.

위의 공부를 하는 데는 1초면 마음의 움직임을 한번 관찰하는데 충분한 시간입니다. 문제는 시간이 아니라 공부에 대한 관심입니다. 생업을 하시다가 짬이 날 때마다 1초든 1분이든 잠깐 잠깐 공부하시면 됩니다. 저의 경우에는 시간을 내서 할때보다 오히려 짬짬이 할 때가 훨씬 공부가 잘 되었습니다.

2) 어디에 가서 공부하려고 하지 마십시오.

어디에 가서 공부해야 한다는 것 자체가 이미 생각/감정에 휘둘린 것입니다. 공부는 여기 이 자리에서 지금 하시면 됩니다.

공부를 하는 길에는 아주 다양한 길이 있습니다. 그 중에서 제가 경험한 길을 말씀 드렸습니다. 이 길이 어렵게 느껴지신다면 이미 생각/감정에 휘둘리신 것입니다. 이 길은 절대 어렵지 않습니다. 다만, '나'의 생각/감정이 어려울거라고 단정할 뿐입니다. 그리고 어떤 분들은 이 글에서 말씀드린 내용이 자신의 내부에 이미지(象)로 남아 있다가 어느 순간 자신의 발목을 잡고 있음을 느낄 수도 있습니다. 그때는 얼른 버려 버리시기 바랍니다.

행복하십시오.