



오인회 소식

2019년 12월 (제99호)

권두언(卷頭言)

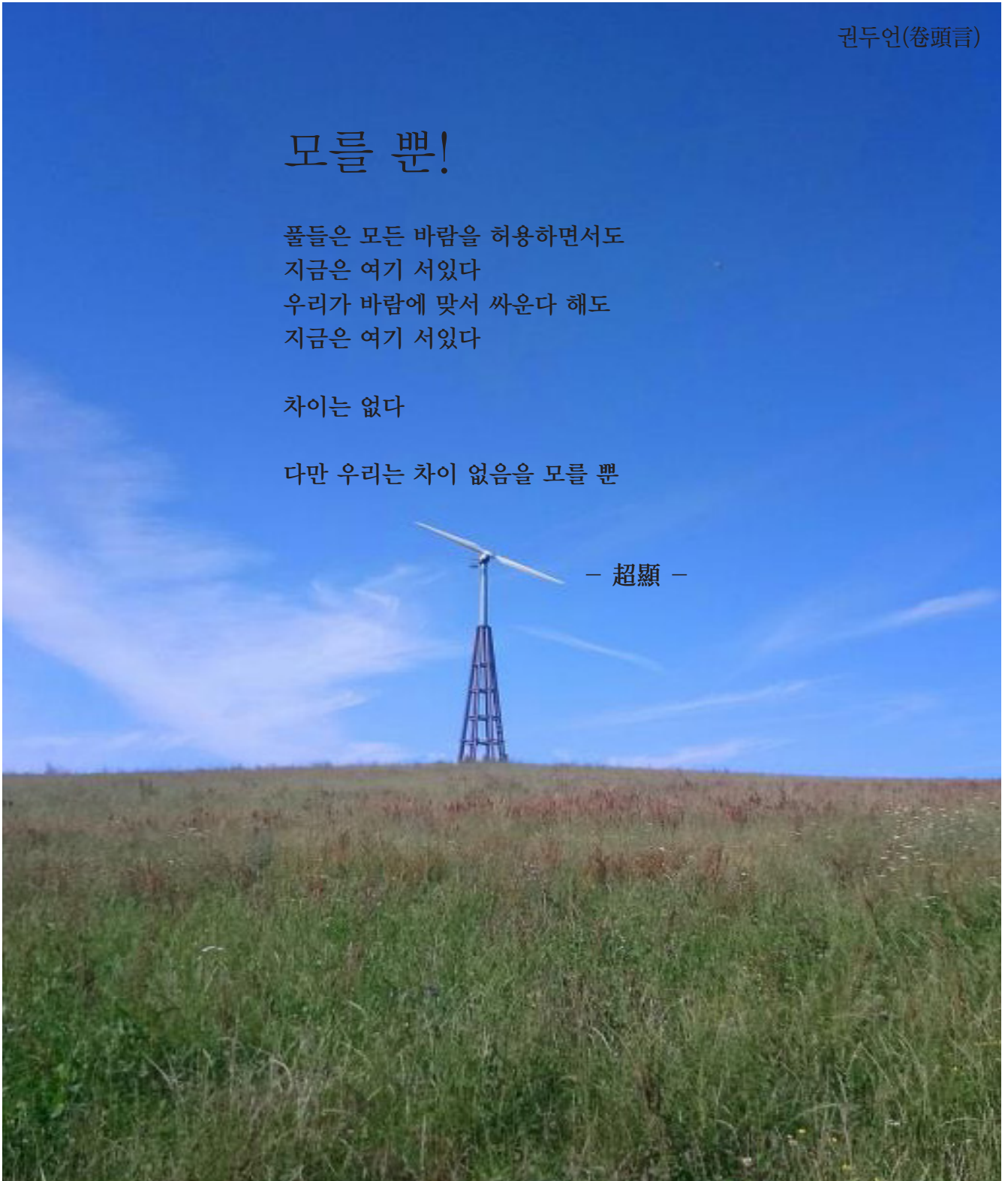
모를 뿐!

풀들은 모든 바람을 허용하면서도
지금은 여기 서있다
우리가 바람에 맞서 싸운다 해도
지금은 여기 서있다

차이는 없다

다만 우리는 차이 없음을 모를 뿐

— 超顯 —



홀로스 공동체 후원 현황

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

12월 9일 류창형 3만원 / 12월 10일 선호 1만원 / 12월 20일 여행 1만원 / 12월 27일 장경옥 2만원

● 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, 원님36, 기보24, 썬이24, 허유24, 거위24)

• 기타 (가온36, 구당36, 자현24)

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

● 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 썬이 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 샤틀리 10만원 |

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

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





'깨어있기'가 깨어있게 한다 (3부)

무연 님과의 대담 / 정리 : 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, '나라는 느낌'에까지 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.

무연 : 항상 나라는 느낌이 무언가를 한다고 하고, 주인이 되죠. 주체가 되어가지고요.

월인 : 그렇습니다. '나라는' 것은 주체가 되어서 행동하는 그런 '느낌'이라는 것이지요. 그것에 문제가 있나요?

무연 : 없습니다. 원래 그런 것 같습니다.

월인 : 네. 원래 그래요. 그러니까 '그런 느낌'을 '느낌'으로 알면 '내가 필요할 때 주인 노릇을 하라고 내버려두고, 필요 없을 때는 접어서 고개를 숙여버리면 됩니다. 그 '나라는 느낌'을 숙일 수 있겠어요?

무연 : 숙이려면 연습을 해야할 것 같습니다.

월인 : '누가' 연습을 할까요?

무연 : 결국 나란 놈이요.

월인 : 연습'하는' 건 누구입니까?

무연 : 나라는 느낌입니다.

월인 : 연습'하는' 건 '나'죠? 사실은 연습이 필요 없는 거예요. 본질은 그 나란 느낌이 일어나도록 하는 바탕일 뿐이다라는 것을 파악하게 되면 연습은 필요 없어요. 잘 생각해보세요. 그래서 통찰을 하라는 겁니다. 깨달음이라는 것은 통찰이지 연습이 아니에요. 연습은 관성을 바꾸는 거예요. 예를 들어 담배를 피다가 담배를 끊기 위해서 하는 작업인 거지, 원래 우리는 담배하고 상관이 없는 존재라는 것을 아는 것 이것이 통찰이거든요. 나는 담배가 아니다 이것을 알면 통찰이 끝난 건데 그럼에도 불구하고 습관적으로 담배가 입에 가요. 그걸 끊기 위해서 하는 작업이 연습이에요. 그런데 담배를 끊는 연습을 하다가, 아주 오래 걸려서 이제 좀 멈출 수 있게 되면 '아, 담배는 내가 아니었구나.' 뭐 이렇게 갈수는 있겠죠. 그렇게 하면 오래 걸리는 겁니다. 반면, 통찰의 길은 '담배는 내가 아니구나.'를 파악하고 나면 여러 가지 일들을 통해서 담배를 쉽게 끊을 수도 있겠죠. 그러니까 통찰이 되고나면 관성을 더 쉽게 멈출 수도 있다는 얘기입니다.

무연 : 감지라는 것이 있지 않습니까? 그 느낌을 느끼는데, 그때 '느끼는 놈'은 아까 표현하신 관찰자하고 동일하다고 보면 됩니까?

월인 : 우리가 처음 시작할 때 '느끼는 놈'과 '느껴지는 대상'은 같이 일어난다고 그랬어요. 느끼는 놈이 따로 있는 것이 아니라 느껴지는 놈이 있기 때문에 느끼는 놈이 있다는 것이지요. 이렇게 잡았을 때(핸드폰을 잡으며) 이 때 '느끼는 놈'은 손이고 '느껴지는 대상'은 핸드폰이고, 그다음에 그 둘 사이에 어떤 '느낌'이 있죠. '누가 무언가를 잡은 느낌' 이것이 지금 동시에 생겨나고 있는 중인 거예요. 그래서 마음에서 이 핸드폰이 사라지면 핸드폰을

느끼던 주체도 사라진다는 것입니다. 그래서 마음이 비어버려요. 대상이 없어진 마음은 텅 비어버립니다. 그 주체가 없어진 마음에는 대상도 사라져버려요. 그래서 자기 자신을 깊숙이 들여다보면 어느 순간 들여다보는 자기와 들여다보여지는 자기가 둘 다 같기 때문에 합쳐져서 하나가 되고 당연히 어느 하나도 존재할 수 없기 때문에 사라져버리죠.

무연 : 결국 느낌이라는 것은 대상이 있을 때만 있는 거고, 대상과 느끼는 자가 동시에 생긴다는 말씀이시죠?

월인 : 그렇습니다. 그것이 실제로 그런지를 자주 연습을 통해서 살펴보셔야 해요. 지금 여기서 우리가 얘기하는 것은 상대가 있기 때문에 '내'가 거기서 강하게 부각되고 느껴지고 하는 거죠. 상대가 다 사라지고 방안에 혼자 있으면 어떻습니까? 생각도 안하고 가만히 있으면 지금 느끼는 '나'라는 그 '구별되는 느낌'이 아마 희미해질 거란 말이에요. 그렇죠? 그런 것을 봐서도 나란 느낌은 대상이 있을 때 더 강하게 올라오고 대상이 사라지면 희미해진다는 것을 알 수가 있죠.

그리고 감지 연습하실 때 생각에 빠지지 않고 하려면 경계를 정확히 그리고 그 안에 있는 모든 느낌들을 세세하게 느껴봐야 해요. 입체감을 말로 하지 않고 꼭 들어간 느낌, 엇나간 곡선 뭐 이런 것들을 세세하게 '느낌에 주의를 기울여보는' 겁니다. 그럼 생각으로 갈 에너지가 없어져요. 생각이 일어난다는 것은, 에너지를, 느끼는데 쓰고 있지 않다,는 뜻이기도 합니다.

무연 : 네. 해보겠습니다.

〈3〉 131216

월인 : 지난 시간 정리된 걸 말씀해보실까요.

무연 : 저는 이제까지는 무언가 직접 느껴지는 것을 느낌으로 생각했었는데, 지난 시간에 선생님께서 구체적으로 설명을 해주셔서 느낌이 마음의 작용이라는 것, 즉 꼭 어떤 신체적인 느낌보다는 마음에서 그것을 구별하면 된다고 이해했습니다.

월인 : 신체적으로 느껴지는 것은 사실 촉각적인 느낌이지요. 그 외의 느낌도 있습니다.

무연 : 예를 들어, 신체적으로 그런 느낌으로만 생각을 했었는데, 사물을 보고 어떨 때 놀라는 경우처럼, '구별되는 것'이 '느낌'이다 라는 설명을 좀 더 이해하게 되면서, 그렇게 감지연습을 했습니다.

월인 : 해보시니까 어떻습니까?

무연 : 지속적으로는 못했지만 틈틈이 시간을 내서 했는데, 예를 들자면 따뜻한 컵이 있을 때 손에 컵을 대면 따뜻함이 느껴지지 않습니까? 따뜻함이라는 것을, 생각과 이름을 붙이지 않고 따뜻함이라는 '느낌'을 가지고 있다가 손을 떼면, '따뜻하게' 느껴지지 않았는데, 그런 것이 말하자면 내 마음의 작용에 의해서 일어나는 구나 하는 것을 느꼈습니다.

월인 : 손을 대서 따뜻함을 느끼다가 손을 떼면 따뜻함이 사라졌다고요?

무연 : 손을 떼니까 따뜻함이 없어졌는데 그런 구분이 내 마음에서 일어난다는 것을 살펴보았습니다. 그 전에는 그런 것이 막연하게 일어났다 사라지는 정도로 의식만 했었는데 이것이 마음의 작용이라는 것을 의식적으로 보려고 했습니다.

월인 : 따뜻하다는 느낌이 나타났다 사라지는 마음의 작용이다? 손에 느껴지는 따뜻함 말고 마음에 느껴지는 따뜻함을 파악했다는 건가요?

무연 : 파악이라기보다는 그런 식으로 의식을 했다고 할까요? '구별하고 있구나.' 하고 뒤에 가서 좀 더 생각하게 되었습니다.

월인 : '구별하고 있구나'....

무연 : 네. 마음이 구별하는구나 하고요.

월인 : 따뜻함과 따뜻하지 않음을? 그러면 따뜻함을 마음으로 구별할 때는 어떤 식으로 구별한다는 거죠?

무연 : 그러니까 아무런 느낌이 없다가, '따뜻하다'고 표현했지만, 어쨌든 느껴지지 않았던 데서 뭔가 만지면

다르게 느껴지지 않습니까?

월인 : 그렇죠, 구별되죠.

무연 : 예, '따뜻함'은 제 표현이구요, 그런 것이 느껴지고 손을 떼면 그런 것이 없어진다는 것. 그런 것을 '구별하고 있는 것'이라고 했습니다.

월인 : 네, 그것은 촉각적인 거죠, 시각적인 것도 할 수 있습니까?

무연 : 시각적인 것도 그런 식으로 바라보았습니다. 예를 들어 저것이 하얀색과 검정색이라면 그런 걸 다르게 구분하는 것은 '내 마음에 의해서 구분이 되는구나.' 라고 의식적으로 한번 느껴보려고 했던 것 같습니다.

월인 : 좋습니다. 의식적으로 확인하는 것인데요, 예를 들면 이것을(검은 휴대폰) 보다가 이것(흰 케이스)을 보면 확연히 구분이 되죠, 그럴 때 내 의식에 비친 어떤 구분되는 무엇을 의식적으로 잡아낼 수 있느냐가 중요해요, '구별된다'는 것은 드디어 '아, 구분 되는구나, 이런 것을 느낌이라고 하는구나.' 여기까지 파악되었고, 그 다음부터는 이것(검은 휴대폰)을 보다가 이것을(흰 케이스) 보면 뭔가 훨씬 더 확 튀어나오죠, 이러다가(검은 휴대폰을 보여주다가) 이러면(흰 케이스를 보여줌) 훨씬 더 밝으면서 뭔가 확 와 닿는 게 있죠, 그것을 의식적으로 탁 잡을 수 있겠어요? 따뜻함이 손에 느껴지는 것처럼, 이것(검은 휴대폰)을 보다가 이것(흰 케이스)을 보면 마음에 확 와 닿는 것.

무연 : 구별은 되는데 시각적인 것은 평소에 그냥 느낌이라고 생각하지 않고도 구별되지 않습니까? 그런 것이 좀 큰데 '그것을 마음이 구별하고 있구나'라고 좀 더 의식적으로 생각하려고 하거든요.

월인 : 좋습니다. 그것이 시발점인데 지금 한번 제가 물어보는 거예요, 이것을(검은 휴대폰) 볼 때와 이것을(흰 케이스) 볼 때 뭔가 확연한 차이가 있잖아요? 그 확연한 차이가 일어나면서 뭔가 에너지적인 느낌의 차이는 혹시 안 느껴집니까? 이것을(검은 휴대폰) 보다가 이것을(흰 케이스) 볼 때 무언가 미미하게, 신체적인 것은 아니더라도 신체에 떠도는 에너지적인 느낌, 조금 단순한 의식적 구별보다는 물리적인 느낌이 들어가는 거죠.

무연 : 색상에 대해서는 그냥 보는 그것이구요, 손이 움직일 때 뭔가 움직인다는 느낌이 가슴에서 좀 느껴지는 것 같습니다.

월인 : 오케이, 그런 것이요, 그런 것이라도 좋습니다. 이렇게(팔을 가슴 쪽에 두었다가) 있다가 이렇게(팔을 뺀어 움직이며) 갈 때를 보면, 뭔가 미묘한 느낌이 느껴지는 거죠, 이려고(팔을 몸 쪽 가까이) 있을 때와 이려고(팔을 펴 움직이며) 있을 때, 움직일 때 그러한 미묘한 느낌이 있습니다. 꼭 몸의 신체적 느낌으로 구체적으로 나타나지 않더라도 미묘한 에너지 흐름과 같은 것들이 시각적으로 이렇게(휴대폰을 잡고) 볼 때와 이렇게(휴대폰을 90도 돌려 잡아) 볼 때도 분명히 길게 볼 때와 좁게 볼 때 차이가 난다 이 말이죠, 그렇기 때문에 우리가 구별을 한다는 말이에요, 이런 것들을 점차 점차 미묘하게 에너지적인 느낌에 초점을 맞추면 이럴(휴대폰을 길게 잡고) 때와 이럴(휴대폰을 좁게 잡고) 때의 느낌이 차이가 나는 것이 시각적으로도 다가오실 거예요, 사실은 다 느껴지고 있는데, 지금 우리 '주의'가 그 '차이가 나는 느낌'에 가지 못해서 그래요, 어쨌든 시발점으로서도 좋습니다. 그리고요?

무연 : 그리고 감지연습하고 상관이 없을지 모르겠지만, 요즘 밤에 자다가 새벽에 많이 깨거든요, 새벽에 깨다 보면 생각의 바다라고 할까요? 이런 저런 많은 생각들이 왔다갔다 하는데 이것을 느낌으로 느껴보면 어떨까 했습니다, 이렇게 느껴보려 했는데 생각이 에너지적으로 느껴지지는 않고 그냥 또 생각 속에 빠져서 헤어 나오지 못할 때가 많았습니다

월인 : 우리가 생각 느끼기를 해봤잖아요? 생각을 떠올렸을 때 생각의 내용으로 들어가지 말고 그 생각이 불러일으킨 뇌 속의 물리적인 느낌에 초점을 맞추어서 살펴보기를 했었습니다, 그런 식으로도 해봤습니까? 내용에서 빠져나와서?

무연 : 그냥 그 생각이 났을 때 마음으로 '생각이 올라왔구나'를 알아차림으로 보려고 했던 것 같습니다.

월인 : 생각이 올라오는 것을 알아차림으로.... 지금 회사 사무실을 한번 떠올려 보세요, 떠오르죠?

무연 : 예.

월인 : 그때 알아차림이라는 것은 뭘니까?

무연 : 회사 생각이 떠오르면 그 후에 그 이미지를 지금 '생각하고 있구나' 이런 것이요.

월인 : 음, 그런 것이 얘기하신 알아차림이예요? 오케이, 그것은 의식적 알아차림이네요, '느낌'으로는 아니고요, 의식적인 알아차림은 시간차가 항상 있을 수 있어요. 딜레이가 있습니다. 그러나 '느낌의 알아차림'은 '즉각적'입니다. 예를 들면 내가 이것(흰 케이스)을 딱 잡는 '순간' '느낌'으로 오죠? 그래서 생각을 느낌적으로 알아차린다는 것은 생각이 떠오르는 순간 알아차려진다는 것입니다. 왜냐하면 느낌은 그냥 즉각 이렇게 손을 사물에 대자마자 오는 것이기 때문이에요, 그런데 의식적으로 알아차리는 것은 시간이 조금 지나서 '내가 그러고 있었구나.' 뭐 이렇기가 쉽죠. 그래서 생각을 느낌으로 알아차린다는 것은, 생각의 내용 속으로 들어가지 말고 그것이 불러일으킨 뇌 속의 물리적인 느낌에 초점을 맞추라고 하는 것입니다. 그런 연습을 자꾸 하다보면 느낌으로 와닿을 때가 있을 것입니다. 어떠한 생각을 하든지, 뇌(腦)에서 뉴런이 움직이든 뇌 속에 전기가 흐르든 간에 그런 일들이 벌어질 것 아니예요? 그런 일들이 벌어질 때, 그것이 미미한 에너지 흐름과 같은 느낌들을 만들어낸단 말이예요. 내적으로 내가 어떤 생각을 할 때, 즉, 우리가 주의를 왼쪽 귀에다 주면 주의를 왼쪽 귀로 가는 것이 느껴지잖아요. 그런 것처럼 생각이 일어날 때도 이런 미미한 느낌들이 있다는 말입니다. 어떤 생각을 할 때 그런 것과 연관시켜서 느껴보려고 하면 즉각적인 느낌쪽으로 갈 수 있습니다. 내용 속으로 들어가면 자꾸 내용에 빠집니다. 생각의 내용으로 가지 말고 생각이라는 어떤 형태가 가진 느낌을 찾으려고 해보세요. 지금 회사 사무실을 한번 떠올려보세요. 떠오르죠?

무연 : 네.

월인 : 떠오르면 내 주의를 어디로 갑니까? 주의를 머릿속에서 어디로 가는 것 같아요?

무연 : 회사 사무실로 갑니다.

월인 : 아니, 주의를 뇌의 어느 위치에 느껴지죠?

무연 : 머리 속의 상단예요.

월인 : 어느 상단이요? 전두엽? 두정엽?

무연 : 네, 여기가 두정엽인가요?

월인 : 두정엽으로 주의를 몰리는 게 느껴져요?

무연 : 네.

월인 : 그렇다면 이제 생각으로부터 빠져나와서 느끼게 된 것이지요.

무연 : 그런데 그대로 내용은 남아있는 것 아닙니까?

월인 : 내용은 남아있지만 벌써 물리적인 '느낌'에 '초점'을 맞춰버렸기 때문에 내용 속으로 더 이상 빠져들지 않잖아요. 마음이 회사 사무실이라는 내용으로 가버리면, 사무실의 전경이 떠오르고 거기 내 책상에 뭐가 있고 옆에 뭐가 있고 이런 것들이 다 떠오를 거 아니예요? 그것이 내용으로 빠지는 것입니다. 이렇게 내용으로 들어가는 것은 끝이 없을 것입니다. 생각이라는 것이 속성상 우주 전체가 연결되어 있는 것이니, 한편의 드라마가 형성되지요. 그런데 생각에서 빠져나와서 사무실에 대한 물리적인 느낌이 내 두정엽의 어떤 미묘한 주의를 집중시키는 구나 하고 이것을 알게 되면 그것 자체만 느끼게 되지 생각의 내용이 드라마처럼 막 펼쳐지진 않아요. 그것이 바로 생각의 내용 밖으로 나왔다는 뜻입니다.

무연 : 그럼 거기서 멈춰지는 것입니까?

월인 : 예, 일단 멈춰지죠. 벌써 생각 밖으로 나오면 생각이 멈춰요. 더 이상 확장되지 않습니다. 생각이 자꾸 확장된다는 것은 마음의 중심이 생각 속에 들어가 있다는 의미입니다.

무연 : 예, 하다보면 생각 속으로 빠져들더라고요.

월인 : 그렇지요. 아무래도 생각의 내용 속으로 들어가죠. 드라마가 재밌잖아요.

무연 : 분노도 하고 웃기도 하고.

월인 : 네. 드라마는 재밌죠. 그러니까 우리는 늘 드라마 속에 있는 거예요. 꼭 영화나 티비 안 봐도 됩니다. 늘 드라마를 달고 살잖아요.

무연 : 그런데 만약에 생각을 느낌으로 느끼게 되면, 우리가 생각에 빠져서 허우적거리지 않고 생각 자체가 끊어지고 나지 않는 겁니까?

월인 : 그렇습니다. 다만, 느끼면 끊어지고 멈추기 쉬운데 그 다음 또 다른 생각이 나겠죠. 그럴 때 역시 또 나와서 느끼고 그러면 또 멈추고 이 작업을 계속하면 생각이 자동적으로 일어나 떠오르는 속도가 일단 느려질 것입니다. 그래서 속도가 점차 점차 느려져 생각과 생각 사이가 넓어지면 생각을 다루기가 더 쉬워지고 생각이 빛의 속도처럼 자기 멋대로 확장되는 것이 일단 멈추게 되지요. 또 하나의 생각이 길게 늘어져서 그 생각을 느끼기가 쉬워지게 됩니다. 생각의 내용 속으로 들어가지 않는 것만 기억을 하시면 많은 도움이 되실 겁니다.

무연 : 네. 시작하는 단계라 아직 다 미숙하지만 감지연습 중에서 제일 안 되는 부분이 아까 말씀하신 시각적인 것인데, 그런 느낌은 느끼려고 해도 습관화되어서 느끼기 보다는 그냥 생각으로 가버리는 것 같아요.

월인 : 사실은 느끼고 있는데 그걸 느낌으로 모르는 거예요.

무연 : 네. 그런 것 같습니다.

월인 : 그 느낌이라는 것은, 일단 '구별되는 것'이라는 것. 그러니까 이것과 이것을 구별시켜주는 것이 저 밖에 있는 것이 아니라 내적으로 내 안에서 차이가 난다라는 것, 즉 분명히 구별된다는 것은 내 안에 있는 어떤 흐름이 차이가 난다는 것입니다. 에너지 흐름이라든가 또는 마음의 상이 형성되는 것이거든요. 이것(흰 케이스)을 보는 순간 내 마음의 상이 형성되었던 말이에요. 그 다음에 이것(검은 휴대폰)도 상이 형성되었어요. 그런데 내 마음의 장이라는 것은 하나의 재질일거 아니에요? 그러니까 보는 것에 따라 마음이 어떤 형태를 띠겠죠. 마음이 물처럼 이렇게 있다가 이 흰 케이스를 보는 순간 요 형태로 마음이 딱 형성되는 거예요. 형태든지 색깔이든지. 그러다 또 이 검은 휴대폰을 보는 순간 그 형태로 형성되죠. 그래서 마음 안에서 이것의 모습과 저것의 모습이 구별되는 겁니다. 그렇기 때문에 우리가 의식적으로 이 둘을 분별해 의식하는 것이지요. 그때 마음에 시각적으로 형성되는 이것들을 일종의 느낌으로 파악하는 것인데, 저 같은 경우에는 이렇게 됩니다. 이 검은 휴대폰을 보면 다양한 부분에서 구별이 되는데, 이 검은 휴대폰을 멀리 갖다놓고 이 흰 케이스를 가까이 두면 가깝고 멀다라는 원근감이라는 것이 있죠. 그리고 작고 크다라는 어떤 크기의 느낌이 있어요. 그러니까 원근감은 멀리 있을 때는 먼 느낌이 내적으로 느껴지지 않습니까? 그것은 어때요? 먼 걸 보고 가까운 걸 한번 보세요. 그 방에서 제일 먼 쪽과 제일 가까이 눈 앞에 있는 것을 보고 멀리보고 가까이 볼 때, 멀리 보는 느낌과 가까이 볼 때는 내적으로 어떻게 차이가 납니까? 공간감각 자체를 한번 비교해보세요. 사물 자체보다는 먼 느낌과 가까이 있는 물건의 느낌, 이럴 때 분명히 우리가 그것을 구별을 하는데, 이것은 시각적인 것입니다. 원근감은 시각적인 거죠? 구별을 하는데 내 안에서는 그것이 어떤 식으로 구별이 되느냐는 말입니다. 뭔가 느낌의 차원 또는 구분이라는 차원인데 좀 더 에너지나 물리적인 차원으로 연결된 부분을 살펴보는 거예요.

무연 : 의식을 하려고 해서인지, 가슴에서 그냥 멀리 있는 것 하고 가까이 있는 것 하고 좀 차이가 있다고 할까요?

월인 : 그렇지요. 또 그런 느낌도 있고, 눈에서도 한번 찾아보세요. 저 같은 경우는 가까이 있는 것 보고 멀리 있는 것 보면 가까이일 때는 뭔가 눈으로 확 다가오는 게 있고 멀 때는 멀리 있는, 눈과 연관된 느낌이 있어요. 가까이 있을 때 좀 더 느낌이 강하고 멀 때는 좀 가볍고 떨어진 느낌, 이런 것이 눈 주변에서 일어나는 어떤 현상이 있다 이 말이에요. 그런 게 있습니까?

무연 : 가까운 거 보니까 좀 더 힘이 들어간다 할까요? 멀리 있는 것을 보면 풀려서 보는 것이 있는 것 같습니다.

월인 : 그런 것이 있죠. 그것이 어떤 물리적인 느낌인 것 같아요? 어때요?

무연 : 평상시에도 이런 반응이 일어났을 것인데 그때는 전혀 의식하지 못하다가 지금 이렇게 의식하려고 하니깐 그런 느낌이 있거든요.

월인 : 그것이 물리적인 느낌인 것 같나요? 아니면 에너지적인 느낌이에요? 이름을 붙이자면 될까요? 자신한테서도 느껴지는 그 느낌, 뭐라고 할 수 있어요? 그냥 단순히 생각은 아니죠?

무연 : 네. 물리적인 변화부터 느껴집니다.

월인 : 내 눈에 느껴지는 그 느낌 말이예요. 물리적인 느낌이에요?

무연 : 네.

월인 : 그런 식으로 이 검은 휴대폰을 볼 때와 이 흰 케이스를 볼 때는 어때요? 이 두 가지를 그런 식의 눈과 연관된 물리적인 느낌으로 구별해볼 수 있겠어요?

무연 : 네. 비교가 돼서 보입니다.

월인 : 눈과 연관된 느낌으로?

무연 : 네.

월인 : 그럼 이거(휴대폰을 들고)와 이것(휴대폰을 90도 돌리며)도 됩니까? 차이가 있어요? 눈에 느껴지는 것이?

무연 : 뭐가 돌아간다는 느낌이 있습니다.

월인 : 그것은 움직임의 느낌이고, 이 형태(휴대폰을 들며)와 이 형태(휴대폰을 90도 돌린 상태로 들며) 이 차이의 느낌.

무연 : 구별은 되는데 어떤 차이가 느낌적인가는 잘 모르겠습니다.

월인 : 아까 원근감으로서 느껴졌던 눈의 느낌 있잖아요. 그런 것으로는 없습니까? 이것(휴대폰을 들며)과 이것(휴대폰을 90도 돌린 상태로 들며)?오케이. 아직 섬세하지 않아서 모를 수 있어요. 그럼 이것(검은 휴대폰)과 이것(파란 책)은 어때요?

무연 : 차이가 있습니다. (다음 호에 계속)

대승기신론(82) - 2013년 10월 8일 강의 월인(越因)

공이라는 것도 하나의 상이다

오늘부터 대치사집(對治邪執)에 대해 강의합니다. 대치사집(對治邪執)이란 잘못된 견해인 삿된 집착을 대치해주는 것을 말합니다.

잘못된 견해 중에 가장 큰 것이 인아견(人我見)과 법아견(法我見)입니다. 사람한테 ‘나’라는 것이 있다고 여기는 마음과 진리에 실체가 있다고 믿고 집착하는 마음이죠. 진리에 변치 않는 실체가 있다고 믿는 것도 잘못된 견해입니다. ‘변함없는 나’가 있다고 믿는 것과 별반 다르지 않아요. 이런 잘못된 믿음들이 모두 집착을 만들어냅니다.

對治邪執者, 一切邪執皆依我見. 若離於我, 則無邪執. 是我見有二種.

대치사집자, 일체사집개의아견. 약리어아, 즉무사집. 시아견유이중.

삿된 집착을 대치한다는 것은 일체의 사집(邪執)이 내가 있다는 견해에 의존하니, 만약 나를 떠나면 사집(邪執)이 없는 것이다. 이 아견(我見)에 두 가지가 있다.

모든 사된 집착은 내가 있다는 믿음과 고정불변의 실체가 있다고 믿는 견해에서 비롯됩니다. 불교의 세 가지 중요한 원칙이 무상(無常), 무아(無我), 고(苦)입니다. 무상(無常)은 항상(恒常)한 것은 없다는 것이고, 무아(無我)는 나라고 할 만한 고정불변의 실체는 없다는 것입니다. 이를 알지 못하고 그것에 집착하면 고통이 일어나게 되죠.

云何爲二. 一者人我見. 二者法我見.
운하위이. 일자인아견. 이자법아견.

두 가지가 있으니 무엇인가? 하나는 사람에게 나가 있다는 것이요, 두 번째는 법(法)에 나가 있다는 것이다.

인아견(人我見)이란 일체의 인연총상(因緣總相)을 주재(主宰)하는 자가 있다는 견해이고, 이에 집착하는 것이 인아집(人我執)입니다. ‘이것이 있으므로 저것이 있고 저것이 있으므로 이것이 있다’는 것이 인연법(因緣法)인데, 그 전체적인 상이 총상(總相)입니다. 우리 내면을 살펴보면 어릴 때부터 지금까지 살아오면서 배워 익힌 것, 들은 것, 경험하여 축적된 것들이 많이 쌓여있죠. 그것들이 뭉쳐서 그때그때 상황에 따라 경험의 내용들이 쓰이고 어떤 역할을 하는데, 그 모든 것을 주지하는 ‘누군가’ 개별적인 것이 있다는 견해가 인아견(人我見)입니다. 우리는 사실 경험의 총체와 ‘비개인적’인 마음의 기능일 뿐인데, 그 경험을 주관하는 자가 있다고 믿고 집착하게 됩니다. 보통 ‘나’라고 여기는 것은 인아견(人我見)과 인아집(人我執)에서 오는 것입니다.

법아(法我)는 진리의 실체를 말합니다. 법아견(法我見)은 일체법이 각기 그 본성이 있다고 여기는 것입니다. 다시 말해 법과 진리에 변하지 않는 실체가 있다고 여기는 거예요. 그렇게 되면 그 법(法)에 집착하기 시작하는데 그것을 법집(法執)이라고 합니다. 법집(法執)은 이승(二乘-성문(聲聞), 연각(緣覺))이 일으키죠. ‘내가 진리를 경험했어.’라고 여기는 순간 경험한 자신과 경험의 내용에 집착하기 시작합니다. 진리라고 여겨진다 하더라도 그 내용에 집착하고 있다면 무상(無常)에 어긋납니다. 그리고 무언가에 집착한다는 것은, 마음이 그것을 붙잡기 시작했다는 의미죠? 붙잡을 무언가가 있다는 것은 그것이 현상임을 말해줍니다. 마음에 의해 잡히는 모든 것은 현상이라고 했어요. 그 어떤 진리라도 붙잡기 시작하면 그것 역시 현상이 된다는 말입니다.

그럼 법아견(法我見)이 없다는 것은 진리의 실체가 없다는 뜻일까요? 사마타(samatha, 선정(禪定))를 하면 초선정(初禪定)에서 십선정(十禪定)까지 단계별로 올라갑니다. 그 과정을 거치며 마음의 느낌들이 정묘해지는데, 사선(四禪)이나 오선(五禪)에 들었다고 해도 선정에서 나와 시간이 지나면 곧 흐려지고 깨지고 맙니다. 오래 유지되지 않아요. 불교의 무상(無常)의 원칙에 합당한 것이죠. 만약 사선(四禪)에 들었다고 해서 죽을 때까지 그 상태가 변하지 않는다면 무상(無常)의 법칙이 있을 수 없죠. 모든 선정(禪定)은 변화되기 마련이라서 아무리 오래 훈련을 했더라도 훈련을 게을리 하거나 멈추면 다시 희석되고 약해져서 원래대로 돌아옵니다. 본질은 훈련해야 하는 것이 아니라 알아채야 하는 것입니다. 훈련되지 않은 마음으로 있을 때나 훈련된 마음으로 있을 때나 늘 변함없는 것이 본질입니다. 그러니까 본질이라고 말하는 것입니다.

오늘 강의에는 굉장히 중요한 부분이 들어있습니다. 빈 마음, 즉 공(空)이라는 것도 집착의 대상이라면 그것 역시 하나의 상(相)이라는 것입니다. 상(相)은 항상 다른 것에 의존합니다. 허공의 상(相)은 색(色), 즉 사물이 존재한다는 것에 의존합니다. 어떤 법칙을 하나의 상(相)으로 잡고서 집착하는 것이 법아견(法我見)입니다. 여러분이 무언가를 경험해서 알았다고 해서 ‘이게 옳아.’라고 한다면 그것이 아무리 진리일지라도 법아견(法我見), 법집(法執)에 해당합니다. 자신이 알게 된 진리가 변함없는 실체라고 믿고 집착하는 것입니다. ‘그 어떤 것도 실재하지 않는다.’가 기본적인 진리인데, 실재하지 않는다고 ‘주장’을 한다면 ‘실재하지 않음’이란 것이 있다고 믿는 것입니다. 흔히들 ‘본질은 공(空)과 같다’, ‘마음은 텅 비어있다.’라고 말합니다. 사실 마음의 본질은 빈 것도 아니고, 비어있지 않은 것도 아닙니다. 마음에 의해 잡히고 느껴지는 모든 것이 현상이고, 본질은 마음에 잡히지 않기 때문에 빈 것과 같다고 말하는 것일 뿐, 본질 자체가 ‘비어있는 상(相)’을 가지고 있는 것이 아니에요. “잡을 수 있는 게 아무것도 없다.”는 말을 들으면 우리 마음은 ‘텅 비어있음’을 상상합니다. 그러나 그것 역시 하나의 상(相)입니다. 허공상(虛空相)이죠.

人我見者. 依諸凡夫說有五種. 云何爲五.
 인아견자. 의제범부설유오종. 운하위오.

인아견이란 모든 범부(凡夫)에 의해 말해지는 것으로 다섯 가지가 있다. 무엇이 다섯 가지인가?

一者聞修多羅說, 如來法身, 畢竟寂寞, 猶如虛空. 以不知爲破著故, 則謂虛空是如來性.
 일자문수다라설, 여래법신, 필경적막, 유여허공. 이부지위파착고, 즉위허공시여래성.

첫 번째, 경전(sutra)에 '여래법신(如來法身)이 필경 적막하여 허공과 같다'고 하는 말을 듣고, 이것이 집착을 깨뜨리기 위한 것임을 모르기에 허공이 여래성(如來性)이라 여기는 것이다.

여래법신(如來法身)은 본질적인 진리의 실체를 말합니다. 경전에서 여래법신(如來法身)이 고요하고 적막하여 허공과 같다고 하니, 본질은 눈에 보이는 무언가가 아니라 텅 빈 것이라고 상상을 하게 됩니다.

모든 말과 생각은 이원론(二元論)적입니다. 이것을 말하면 저것을 상상하게 되어 있어요. '마음에 잡히는 모든 것은 현상'이라고 얘기하면, 현상이 아닌 것은 잡히지 않는 텅 빈 것으로 상상하게 되죠. 여러분의 마음속에 떠오른 그 텅 빈 공간은, 나타난 모습인 색(色)에 대비된 상(相)이지 진리 그 자체의 상(相)이 아닙니다. 금강경에 '깨달음이란 것도 있는 것이 아니다.'는 석가모니와 수보리의 대화가 나옵니다. 깨달음은 깨달은 자와 깨닫지 못한 자를 나뉘는 개념상의 얘기일 뿐입니다. 마음의 특성은 분리와 경계입니다. 그래서 '깨달은 자'라는 말은 그 뒷면에 '깨닫지 못한 자'를 품고 있어요. 이렇게 깨닫지 못함과 깨달음을 나누고 있는 마음 자체가 깨닫지 못함 속에 들어있는 거예요. 분리시키고 분별하는 마음은 현상 속에 있는 마음입니다. 그래서 수보리가 "깨달음이 없다."고 대답한 것입니다. 그건 깨달음이라는 것은 개념을 떠나있다는 의미이지 현상을 넘어선 세계가 없다는 말이 아닙니다. 그것을 정확하게 파악해야 합니다.

모두 공(空)하다고 하니 깨달음도 없고, 그 무엇도 없다고 여기는 마음은 '없다'에 묶인 마음입니다. 이것을 허공상(虛空相)이라고 합니다. 무기공(無記空)이라고도 하죠. 움직이지 않는 것이 본질에 가깝다고 여겨서, 마음을 가라앉혀 고요해지고 없음 쪽으로 가려고 하는 것은, 움직임과 움직이지 않음을 나누고서 움직이지 않음을 향해 가는 마음입니다. 지난 시간에 현상은 마음이 움직이는 것이라고 했습니다. 마음이 처음으로 움직인 것이 전식(轉識)인데, 나와 대상을 나누는 것이죠. 이렇게 전식(轉識)에 대해서 설명하면 우리 마음은 '마음을 움직이지 말아야겠구나.'라고 여깁니다. 그것은 움직임과 움직이지 않음을 분별하는 마음속에서 일어납니다.

본질은 움직이는 것도 움직이지 않는 것도 아니에요. '움직인다, 움직이지 않는다.'는 현상 속에서나 있는 일입니다. 본질은 그 어디에도 묶이지 않는 것이니 '있다, 없다'에도 묶이지 않습니다. 그러니 결코 마음으로 알아낼 수도 볼 수도 없습니다. 이것이 본질을 보는 어려움입니다. 마음으로 상상할 수 있는 게 아니에요. 분리시키고 분별하는 그것 자체이지, 그것이 만들어내는 마음의 내용이 아닙니다. 상상할 수도 없고 알 수도 없다고 하면, 마음은 "그러면 공부해도 소용없는 거잖아"라고 합니다. 이 또한 마음의 분별 속에 들어가 있는 것입니다. 모든 말은 이원적이기 때문에 마음은 그 말의 뒷면을 계속 생각해내게 됩니다. 여기에 설명의 어려움이 있습니다. 말하고 설명할수록 빠져들어요. 그런데 대승기신론은 그 뒤편까지 얘기합니다. 누군가가 "오직 모를 뿐"이라고 말하면 "그것이 진리에 가깝지."라고 말하는 식입니다. 진리라고 하지 않아요. '안다'는 것도 아니고 '모른다'는 것도 아니라는 겁니다. 그러면 마음은 "그렇다면 어찌라는 거지?"하게 되는데, 그것이 바로 대승기신론이 의도하는 바입니다. 찾고 알아내려는 마음을 쉬게 만드는 거죠. 자기 마음을 믿지 못하게 만드는 거예요. 마음을 믿지 못하게 되면 정신분열이 되거나 마음을 뛰어넘거나 둘 중 하나입니다. '이 뭐꼬'라는 화두를 들고 끝까지 가면 미치거나 또는 마음을 뛰어넘게 됩니다.

'알 수 없다'고 하면 '모른다'는 상(相)을 떠올리기 쉽습니다. 그러나 그 '모른다'의 범주에도 본질은 들어가지 않습니다. 그러니 생각과 말로 본질을 표현한다는 것이 얼마나 힘든 일입니까? 자꾸 모순적인 말이 나올 수밖에 없어요. '여래법신이 필경 적막하여 허공과 같다'는 말은 색(色)에 대한 집착을 깨뜨리기 위한 말이지, 본질이 허공과 같다는 말이 아닙니다. 경전의 말들은 나타난 무엇을 부정하기 위해서 쓰이는 것이지 어떤 것을 긍정하기 위해서 쓰이는 것이 아니에요. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

1. 12월 마스터과정이 진행되었으며, 1월부터 제2기 마스터과정이 시작되니 신청해주세요.

12월 14일-15일 10차 깨어있기 마스터과정에서는 '깨어있기란 무엇인가?'를 공부했습니다. 이번 모임에서는 몸을 통해 마음의 메커니즘을 알아차리는 것에 대한 경험과 느낌으로 생각하기 등을 연습해보는 소중한 시간이었습니다(이안).



이 과정은 깨어있기 기초, 심화 과정을 마치고 감지가 분명해진 사람으로서 기초, 심화를 4번 복습하고, 깨어있기 워크샵에 도우미로 감지교육을 안내해보기 2회, 관성다루기 1주일과정을 마친 사람에 한하여 소정의 테스트를 거쳐 깨어있기 기초과정을 가르칠 수 있다고 인정된 사람에게 '마스터' 자격을 주는 과정입니다. 마스터 자격이 주어지면 자신의 지역에서 깨어있기™-워크숍 기초과정을 진행할 수 있으며, 감지(感知)™를 가르칠 수 있습니다.

삶이라는 파도의 마스터가 되어 그 어떤 거친 파도라도 즐거이 탈 수 있는 깨어있기의 마스터가 되어보십시오. 현재 제1기 마스터그룹이 진행되고 있으며 매월 첫주 토,일요일은 서울에서, 셋째주 금,토,일요일은 함양에서 과정이 열리고 있습니다.

특히나 이 그룹은 내적인 깊은 느낌이 다가온 분들과 적극적으로 이 작업을 해보고자 하는 분들이 뜻을 합하여 좀더 깊은 공부와, 일부는 깨어있기를 널리 알리는 일에 관심을 가지고 모이기로 한 모임입니다. 1기 마스터 그룹에서는 8분이 매달 깨어있기 참여와 더불어 2월부터 한달에 한번 서울에서 모임을 가지며 1년에 걸쳐 깨어있기 책의 26개 연습을 모두 새롭고 상세하게 할 예정입니다. 즉, 연습 하나당 하루 전체를 할애하여 아주 세밀하고 심도있는 연습과 그 연습의 의도, 이 연습이 이러한 절차와 순서로 진행되는 이유 등을 함께 공부할 것입니다. 참여를 원하시면 깨어있기 마스터그룹에 대해 사무실에 문의하시기 바랍니다. (문의: 02-747-2261)

2. 12월 20일부터 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 아래 '저절로'님의 참가 후기를 실습니다.



저절로(화가)

미네사 함양 수련원은 한번 방문했던 곳이라 낯설지 않은 공간에서 편안한 마음으로 강의에 임할 수 있었다. 강의 내용은 의식-주의-감지-감각의 순으로 우리가 살아가며 생각으로부터 본성이 오염된 역순으로 밝혀 나가는 과정이다.

우리가 사는 세상은 객관적 세상이 아니라, 내 안에 투사된 나만의 세계라는 사실을 증명하기 위해 과학적 시청각 자료와 치밀한 분별을 통해서 밝혀 나가는 과정이 새롭고 독창적이란 생각이 들었다.

불교 공부를 하며 그저 막연하게 '내가 보는 세상은 진실이 아니다.'라는 사실을 덮어놓고 믿어야 한다는 사실이 꽤 힘들었는데, 왜 그런지를 치밀한 강의 내용 뿐만 아니라 스스로 실험, 연습을 통해 체감할 수 있도록 해서 힘들지 않게 그 사실을 수긍하고 받아들일 수 있었다.

살아오면서 쌓인 오랜 습관으로 인한 오해를 몇 번의 연습으로 금세 해결할 수 있진 않지만 스스로 생활에서 연습할 수 있도록 가이드해주는 면도 좋았다.

그동안 나뉘는 공부를 해오면서 '도', '진리'라는 막연하고 신비화된 개념에 또 다시 오염되어 있었다면, 이 공부에 내가 갖는 당연한 본성을 그저 회복하는 일이란 사실을 강의를 통해 분명히 할 수 있었다는 점이 가장 큰 수확이란 생각이 든다.

자상하고 열정적으로 강의를 이끌어주신 선생님과 함께 공부하며 도와주시고 강의를 더 풍성하게 돋우어주신 도반님들 감사합니다.

3. 12월 9일 산티님을 비롯해 몇분이 함양식구들과 함께 했습니다.



4. 1월 1일 월인님과 신년 대담이 진행됩니다.

1월 1일 월인님과 '근본적 통찰이 일어나도 왜 '나'란 느낌이 계속되는가?'라는 주제로 신년대담이 있습니다. 대담후 식사를 같이하며 가벼운 게임으로 새해를 함께 즐기려고 합니다. 10분만 모시고자 하니 원하시는 분은 차편 알아보시고 신청해주세요.

마음속에 아주 오래 묵은, '새해'라는 느낌,
그것 없이, 평범하게 '늘 있는 새날'을 맞이해보세요.

날짜 : 1월 1일 (31일 오후에는 도착하도록 오세요)

장소 : 함양 연수원

참가비 : 없음(단, 식사를 같이 준비해 함께 먹어요), 여건상 10분만 받습니다.

내용 : 대담과 식사, 게임

문의 : 010-4519-1916 김연주

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 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 | |

- ※ 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)