



## 오인회 소식

2020년 1월 (제100호)

권두언(卷頭言)

### 지금 여기

어떤 길을 걸어왔든  
지금 여기 서있는 우리들은 완벽하다

문제라고 생각하는 것이 문제다  
그러함이 사라지면  
내 삶에 다가오는 모든 것이  
관찰대상이 되고 스승이 된다

— 超顯 —



### 홀로스 공동체 후원 현황

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

12월 27일 장경옥 2만원 / 1월 4일 수안 100만원 / 1월 5일 다르마 80만원 / 1월 9일 류창형 3만원 / 1월 10일 선호 1만원 / 1월 20일 여행 1만원 / 1월 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, 무유24, 고을37, 서원24, 여몽30, 원님37, 기보24, 썬이25, 허유24, 거위24)

• 기타 (가온36, 구당37, 자현24)

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

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

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



### '깨어있기'가 깨어있게 한다 (4부)

무연 님과의 대담 / 정리 : 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, '나라는 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 : 확 크게 차이가 나죠? 눈에 느껴지는 느낌도 차이가 나나요?

무연 : 네.

월인 : 오케이. 그런 거에 초점을 맞춰 보세요. 어떤 미미한 느낌이 있죠? 이것(파란 책)과 이것(검은 휴대폰)은 차이가 납니까?

무연 : 네.

월인 : 그런 거예요. 그런 것에 초점을 맞추세요. 분명히 형태의 차이지만 눈에서 느껴지는 어떤 에너지적인 것이 있어요. 꼭 완벽한 물리적인 것이 아닌 미미한 것이라도 단순한 생각 차원의 것은 아닌 것입니다. 미미한 느낌이라고 말하는 것이 이해가 됩니까?

무연 : 네. 조금 되는 것 같습니다.

월인 : 예. 그런 차이가 분명히 있어요. 그런 것들에 초점을 맞춰서 사물을 볼 때 이런(사각 케이스) 형태를 볼 때와 이런(마우스) 형태를 볼 때 눈에 느껴지는 미미한 것. 결국 시각이니까 눈에 느껴지기가 쉬워요. 촉감은 손이나 몸에 느껴지는 것이고, 청각은 귀에 느껴질 것 아니에요? 후각은 코에 느껴지는 것이고, 미각은 혀에 느껴는 것이고. 그러니까 눈과 연관된 어떤 미미한 물리적인 변화와 에너지적인 변화와 연관이 있어요.

칼라 : 물리적인 느낌과 에너지적인 느낌은 다른가요, 같은가요?

월인 : 물리적인 느낌은 손에 딱 대면 이것이 물리적인 느낌이죠? 에너지적인 느낌이 더 강해지고 진해지면 물리적인 느낌으로까지 가죠. 그런 차이라고 할까요.

무연 : 시각적인 느낌을 하려고 했을 때는 느낌을 머릿속 두정엽이라든가 뒤흘이라든가 그런 데서 좀 느껴보려고 했거든요.

월인 : 아, 시각적인 것을? 그것은 생각을 느낄 때 그렇게 하시고, 시각적인 것은 눈과 연관되게 그렇게 해 보도록 하세요. 그렇게 하시면 아마 더 빨리 캐치될 겁니다.

무연 : 네. 감사합니다.

월인 : 요즘은 어떻게 지내세요? 사무실에서 거의 계시면 감정적으로 올라올 일이 별로 없겠네요.

무연 : 네. 누가 일을 시키거나 뭐라고 하면 그때는 한 번씩 올라오려 하는데 그렇지 않으면 감정적으로 크게 흔들리는 것은 없어요.

월인 : 요즘 마음은 무엇이 주로 차지하고 있습니까?

무연 : 그냥 평범한 생활을 하는 것 같은데요.

월인 : 좋네요. 그것은 마음의 여유가 있다는 소리니까. 공부하기 좋은 상황 아닙니까? 남는 시간에 틈틈이 철저하게 이것을 살펴볼 좋은 기회네요.

무연 : 네. 살펴는 보고 있습니다.

월인 : 이번주 연습은 주로 감지에 초점을 맞췄다는 건가요? 시각적인 것이 아직 느낌으로 다가오지 않는다 하셨나요?

무연 : 그렇습니다. 촉감으로 뭔가 만지면 내 안에서 느껴지는 것이 있는데 그런 느낌과 비교하면 시각은 잘 모르겠거든요.

월인 : 시각적으로 그것이 촉감과 같은 느낌으로 다가와야 된다 이런 생각을 가지고 있는 거네요. 그런 식의 느낌을 자주 찾으니까 그런 거예요. 시각적인 느낌은 그런 촉감식의 느낌이 아닙니다. 촉각의 느낌만을 주로 느낌으로 생각하시는데, 그럼 후각은 어때요? 냄새도 느낌이라고 여겨집니까?

무연 : 네. 그러니까 시각을 빼놓고는 청각도 생각해보면 센서 반응이 일어나야 느낌이 생기지 라고 생각이 되는데 시각은 워낙 보자마자 빠르게 들어와 버리니까요.

월인 : 제가 동영상을 보내드릴 테니까 그것을 가지고 해보자구요. 보냈습니다 들어갔는지 확인해보세요.

무연 : 네. 왔습니다.

월인 : 그것을 한번 열어보세요. 맨 첫 장면(눈에 벗짚을 비닐로 감아 놓은 것(곤포)을 멀리서 찍은 영상) 이 나오면 멈춰보세요. 그러면 지금 마시멜로 같이 생긴 것이 있잖아요. 멀리서 보이죠? 조그맣게. 이렇게 멀리서 볼 때는 이게 각설탕 같기도 한데요. 그런 느낌 있습니까? 그런데 하나 더 보내드릴게요. 이번에는 사진(곤포를 가까이에서 찍은 사진)을 보내드렸어요. 갔습니까?

무연 : 네.

월인 : 사진 온 것 열어보시면 되게 크죠? 사람 키보다 커요. 멀리서 보면 성냥갑 같기도 하고 조그만 각설탕 같은데 가까이서 보면 사실 이렇게 큰 것이거든요. 그러면 다시 첫 장면을 한번 보자고요. 눈에 저 멀리 보이는 것 저걸 보면 작은 느낌이 있습니까? 아니면 '저건 멀기 때문에 작은 거지 실제 그런 건 아니야.' 이런 생각으로 크게 보이나요?

무연 : 네. 멀기 때문에 작게 보인다는 느낌입니다.

월인 : 작긴 작지만 마음 속에서는 '크다'가 있는 겁니까?

무연 : 네.

월인 : 그러면 그 느낌으로 볼 때와 이것을 실제로 작다고 생각하고 보세요. 그렇게도 볼 수 있나요? 각설탕이나 마시멜로 이런 거 같아요.

무연 : 작게는 잘 안 보입니다.

월인 : 이제는 작게 안보여요? 이제 마음 속에 크다는 것이 꼭 잡혀있는 거예요. 크다고 느낀 그 이미지 거기에 주의제로 하고 '작다'로 한번 보세요.

무연 : 네. 작습니다.

월인 : 그럼 다시 '크다'로 보세요. 같은 장면을 큰 느낌으로 보고 작은 느낌으로 보고 번갈아 보세요. 어떻습니까?

무연 : 배경에 주의를 덜 주면 작게 보이고 배경에 주의를 같이 주면서 보면 크게 보입니다.

월인 : 그러니까 중요한 것은 작게 보고 크게 볼 수 있다라는 것입니다. 자, 그러면 작다고 여기고 볼 때와 크다고 여기고 볼 때는 그 '느낌이 내적으로 어떻게 바뀌는지' 보세요. 똑같은 장면에 대해서 '어떤 차이'가 느껴집니까?

무연 : 네. 느껴집니다.

월인 : '마음의 느낌'이 달라지는 것인 느껴져요? 똑같은 하얀 덩어리인데 어떻게 보면 크게 보이고 어떻게 보면 작게 보이고, 차이가 느껴지나요?

무연 : 네.

월인 : 그렇다면 그 사진이 내 마음의 상으로 보고 있다는 것을 아시겠어요? 똑같은 장면을 작다고 느끼고 볼 수도 있고, 그러다 다시 크다고 여기고 보면 그 느낌이 확 크게 느껴지죠. 느낌이 달라졌잖아요? 그것이 마음속 느낌이라는 거예요. 그것이 감지입니다. 시각적 감지죠. 시각과 함께 붙어있는 느낌이라는 것이예요. 이해되세요?

무연 : 네. 집중해서 보면 '이것이 느낌이구나.' 느껴지거든요. 그런데 또 그냥 지나가버리고 집중이 길게 잘 안 됩니다.

월인 : 지금은 잘 안되죠. 왜냐하면 너무도 오랜 시간 '저것이 사실'이라고 믿어왔기 때문에 주의가 '저기'로 가서는 지금 여기 내 마음에서 느껴지는 그것에는 주의가 가지 않는 것입니다. 그것이 쉽게 바뀌지 않습니다. 그러나 어쨌든 의식적으로 돌이켜보면 느낌이라고 와 닿잖아요. 그런 식으로 일상적인 사물도 그렇게 보려고 해 봐야 합니다. 자꾸 해 보면 '저것은 사실이야.' 하는 마음이 깨지면서 실제의 느낌으로 볼 수 있게 됩니다.

무연 : 집중해서 하면 되는데 살다가 보면 내가 봐지는지 또 의심이 되는 거죠.

월인 : 그것이 관성의 힘이에요.

칼라 : 여기서 실제의 느낌은 뭘니까?

월인 : 실제든 아니든 ‘우리가 받아들이는 것’은 ‘느낌’이라는 것입니다. 그러니까 이 장면을 보면 여기 나타나는 이 하얀 덩어리가 내 마음의 상입니다. ‘이것은 큰 덩어리야.’ 하고 바라보면 크게 느껴지는 것이고, ‘그냥 성냥갑과 같은 느낌이야.’ 그렇게 보면 또 작게 느껴지는데, 그때 성냥갑만 하다고 느꼈을 때의 그 느낌과, 커다란 덩어리인데 떨어져 작게 느껴진다고 생각할 때의 그 느낌이 똑같은 크기지만, 마음속에서는 느낌이 달라지잖아요. 그 달라진다는 그 점을 보라는 것입니다. 그래서 이것이 크든 작든 간에 중요한 것은 내가 받아들이고 있는 내 마음 속에서 일어나는 느낌이라는 것입니다. 그런 ‘느낌’을 보고 있다라는 것입니다. 그래서 일단 ‘저것은 큰거야.’ 라고 생각이 고정화되면 작게 보이더라도 큰 느낌으로 느껴지죠. 그런데 그 큰 느낌이 사실 크니까 크게 느껴졌다기보다는 큰 느낌으로 인정해서 그 느낌을 받아들였기 때문에 그 느낌으로 오는 거지, 사실이기 때문에 그런 느낌으로 온다는 것은 아니라는 말이에요. 우리가 마음속에서 인정해서 그냥 받아들인 거죠.

지금 우리는 ‘내가 보고 있는 것은 느낌이다.’를 확인하는 작업입니다. 이 사물이 이렇게 있는데 이것에 대한 나의 시각적인 반응은 이것이 무엇이든 간에 내가 받아들인 것은 나의 느낌이라는 것입니다. 그것이 이것과 비슷할 수도 있고 다를 수도 있고 하는 것은 둘째 치고, 이것이 뭘지는 모르겠지만 일단 내가 보고 있는 것은 ‘내 시각적인 느낌이다’라는 것. 그래서 그것이 느낌이란 것을 확인하기 위해서는, 이것이 변함없을 때는 느낌인지 잘 모르지만, 어떤 덩어리를 크게도 볼 수 있고 작게도 볼 수 있는 경우, 그런 생각 차이로 인해서 느낌이 달라진다는 것을 알아차리면 ‘이것이 사실이 아니라 느낌이구나.’ 이렇게 볼 수 있다는 겁니다.

칼라 : 실체가 어떻다는 것은 알 수 없는 거죠?

월인 : 그렇습니다. 알 수 없죠. 우리 감각기관에 들어온 모습만 알 수 있지요.

무연 : 우리가 보고 듣고 접촉하는 것이 오감적 느낌의 세계이지 않습니까? 그 이야기는 보는 것이 내 안의 느낌의 세계라는 건데, 만약 내가 어떤 느낌이 감각기관이 둔화된다든가 뭔가 문제가 생겨서 못 느끼게 된다든가 하는 상태로 태어났다면 이 세계라는 것이 존재하지 않는 게 되는 것 아닙니까?

월인 : 그 사람한테는 존재하지 않겠죠. 감각기가 전혀 없다면, 그런데 감각기가 없는 존재가 있겠습니까?

무연 : 그렇죠.

월인 : 안이비설신(眼耳鼻舌身)이 작동하지 않는 상태로 태어났다면 그 사람은 외부와 접촉할 무언가가 없잖아요. 매개체가 없는 것이죠. 그러면 이렇게 물을 수 있을 거예요, “그럼 그 사람에게는 없지만 세계는 여전히 존재하는 것 아닌가?” 라고 할 수 있어요. 그러면 예를 들어, 세상에 딱 두 사람만 존재한다고 해보자고요. 감각기가 없이 태어난 사람(A)이 있고, 하나는 감각기를 가지고 태어난 사람(B)이에요. 지구가 있고, 그런데 A에게는 어떤 느낌인지가 전혀 없으니까 이 사람한테는 보이는 세계가 없는 거죠. B에게는 세계가 있는데 자기가 보는 세계가 존재하는 것 아니에요? 감각기가 있는 B가 보기에 지구는 감각기가 없는 A한테도 존재하고 자기한테도 존재한다 이렇게 생각할 것 아니에요? 그러나 그것 자체가 B가 보는 세계라는 것이죠. B가 경험하는 세계에는 A도 있고 지구도 있어요. 그런데 지구라는 것을 감각할 수 있는 하나의 감각대상으로 삼는 생물체가 전혀 없다면 과연 지구는 존재하느냐는 것입니다. 알 수 없지요? 그러므로 ‘존재라는 것은 관계’라는 말입니다. 서로가 서로에게 관계 맺지 않는다면 서로가 서로에게 존재하지 않는 것이지요. 그냥 지나가는 것이잖아요. 상대가 그무엇인지는 모르지만 우리가 그를 받아들이는 것은 우리가 가진 감각의 느낌으로 파악할 수 있는 것 뿐이지 그 사물 자체를 알 수는 없다라고 말해야지요. 그것이 칸트(Kant, Immanuel)가 얘기한 ‘물(物) 자체를 우리는 건드릴 수 없다.’ 사물과 관계하는 우리 감각기의 반응을 통해서 우리는 물(物)을 느끼는 것이지 물(物) 자체가 어떤 모습이고 어떤 상태인지는 알 수 없다라는 것입니다. 시각적으로 보여지는 것이 느낌이라는 것을 이해하고, 실직적인 경험과 체험을 통해서 그것이 하나의 느낌이라는 것을 파악하게 됩니다. 그러나 사실은 이미 느낌이 있는 것인데 느낌으로 못 보는 것이예요. 이미 눈에 보이는 것 자체가 느낌이에요. 다만 거기서 이름과 생각만 빼면 느낌만 남는 겁니다. 이름과 생각으로 보면 기능적 부분이 더 부각되어서 느낌 자체가 희석되는 것이지요. 그것만 짝 빼버리면 마음에서 우리가 보고 있는 것은 시각적인 느낌이라는 겁니다. (다음 호에 계속)

# 대승기신론(83) - 2013년 10월 8일 강의 월인(越因)

云何對治.  
운하대치.

이것을 어떻게 대치하는가?

明虛空相是其妄法。體無不實。以對色故有。是可見相令心生滅。以一切色法。本來是心。實無外色。若無外色者。則無虛空之相。

명허공상시기망법. 체무부실. 이대색고유. 시가견상령심생멸. 이일체색법, 본래시심, 실무외색, 약무외색자, 즉무허공지상.

허공상(虛空相)은 망법(妄法)이라 본체가 없어 실체가 아니니 색(色)에 대하여 보기에 있는 것이어서 이것이 상(相)을 보게 하고 마음이 생멸하게 한다. 일체 색(色)이 본래 마음이요, 실로 마음 밖에 색(色)이 없으니, 만일 밖의 색(色)이 없다면 즉 허공의 상(相)도 없음을 밝힌 것이다.

허공상(虛空相)은 색(色)을 부정하기 위한 방편으로써의 상(相)이지, 그 자체가 진리의 측면을 담은 상(相)은 아닙니다. 실질적인 것이 아니에요. 색(色)은 우리 눈에 보이고, 촉감으로 느껴지고, 감각기관에 잡히는 '그 무엇'입니다. 다시 말해 마음이 잡아낼 수 있는 모든 것이 색(色)이에요. 이렇게 색(色)은 드러난 현상인데, 현상은 본질이 아니므로 색(色)은 본질이 아니라고 말합니다. 그럼 색(色)이 본질이 아니라면 공(空)이 본질인가? 색(色)이 아닌 것을 공(空)이라고 하면 '있는 것이 아닌 것'은 없는 것이므로, 드러난 현상이 본질이 아니라면 현상으로 드러나기 이전의 아무것도 없는 상태가 본질인가? 이렇게 생각하기 쉽죠. 다시 말하지만 공(空)은 색(色)을 부정하기 위한 개념이고 상(相)일 뿐입니다. 본질이 허공이라는 의미가 아니에요. 그러나 우리는 마음속에 '본질은 공(空)과 같다'는 상(相)을 만들고, 여기에서 오해가 시작됩니다. 그래서 무기공(無記空)에 빠져 아무것도 하지 않으려하고 무심(無心)을 향해 가려고 하죠. 본질은 공(空)도 아니고 무심(無心)도 아닙니다. 본질은 역동적인 파도이기도 하고, 빈 마음이기도 해요. 그 모든 것이 본질의 표현입니다. 강력한 파도 같은 희로애락(喜怒哀樂)의 마음도, 고요한 마음도 모두 본질의 표현입니다. 고요한 마음으로 간다고 해서 본질로 가는 것이 아닙니다. 또 다른 마음의 한 상태로 가는 것일 뿐이죠.

지금부터 허공상(虛空相)이 어떻게 생겨나는지 연습을 통해 살펴보겠습니다.

눈높이로 손을 들고, 눈을 감고 손을 느껴보세요. 그 손의 느낌에서 시각적 이미지, 또는 시각적 감지를 제거하고 촉각적인 감지에만 주의를 기울여보세요. 이때 손이 있다는 것을 아는 것은 중력과 의 만남 때문입니다. 손에 느껴지는 중력이 손의 시각적 감지를 떠오르게 하는데, 그 시각적 감지를 지워버리면 신기한 느낌이 생깁니다. 손은 없지만 어떤 느낌만 있죠. 무게감만 있습니다. 그 무게감은 중력에 저항하고 있는 느낌입니다. 다시 말해서 중력과 그것에 저항하는 손의 만남이 지금 느끼는 촉감입니다.

이제 손을 약간 움직여봅니다. 다시 시각적인 상(相)이 생긴다면 그 상(相)을 즉각 지웁니다. 손을 움직여도 시각적인 감지가 생기지 않도록 해보세요. 다시 촉각적 감지만 남게 되면 이제 손을 움직이지 말고 그대로 있으세요. 손을 움직이지 않고 가만히 두면 미묘한 느낌에 빠질 겁니다. 첫 단계로 마음속에서 열감지화면 같은 손의 시각적 감지를 지우면 손의 무게감만 느껴지다가, 두 번째 단계로 손을 움직이지 않으면 그 무게감마저 희미해집니다. 이제 중력의 감지를 모두 지워버리세요. 감각으로 들어가도 되고 주의제료를

해도 되겠죠. 그 상태가 되면 손이 있다고 느껴집니까, 없다고 느껴집니까? 손이 있는지 없는지 잘 모르겠죠? 이렇게 오래 있으면 ‘손이 없다’는 상(相)이 생깁니다. 있다가 없어졌으니깐 없다는 느낌이 생기는데, 그런 것이 바로 허공상입니다.

존재한다는 것은 하나의 느낌이고, 촉각적 존재는 중력에 대한 끊임없는 저항 속에 있는 것입니다. 그 느낌이 없으면 손이 어디에 있는지 모릅니다. 위치를 파악할 수 없어요. 우리가 몸을 느낄 수 있는 것은, 중력에 저항해서 자기 위치를 파악하게 하는 자기수용 감각이 있기 때문입니다. 그것이 없으면 눈을 감으면 몸이 어디 있는지 잘 모릅니다. 자기수용 감각이 끊임없이 몸의 위치를 피드백하기 때문에 몸이 있다고 믿으며 살아가는 거예요. 조금 전 연습에서 손에 대한 시각적 감지를 지우고 자기수용 감각만으로 느끼다가, 손의 움직임을 멈추고 중력에 대한 촉각적 감지도 지웠을 때 손이 어디에 있는지 알 수 없었죠? 그러면 마음에 ‘손이 없어졌다’는 텅 빈 상(相)이 생기게 됩니다.

이 허공상(虛空相)은 손이 있는 것에 대비된 상(相)이지 원래 있는 상(相)이 아닙니다. 금강경(金剛經)의 ‘색즉시공 공즉시색 (色卽是空 空卽是色)’의 색(色)과 공(空)은 서로 떨어질 수 없는 대비되는 상(相)일 뿐입니다. 공(空)이 더 근본적인 것이 아니에요. 공(空)도 상(相)이고 색(色)도 상(相)입니다. 공(空)은 색(色)을 부인하기 위해서 쓰인 것일 뿐, 공(空)만 홀로 존재할 수 없습니다. 여기서 말하는 색(色)은 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)가 잡아내는 현상으로서의 색(色)을 말하죠. 허공상(虛空相)이라는 것은 이런 색상(色相)이 있을 때만 존재할 수 있는 상(相)입니다.

본질은 텅 빈 것도 텅 비지 않은 것도 아닙니다. 색(色)은 마음으로 잡을 수 있는 것이고, 공(空)은 마음으로 잡을 수 없는 것입니다. 그런데 우리는 마음으로 잡을 수 없는 것마저도 상(相)을 만들어내죠. ‘마음으로 잡을 수 없는 것’이라는 말을 들으면 텅 빈 무언가가 마음에 떠오르죠. 그것이 공상(空相)입니다. 본질은 결코 그런 공상(空相)이 아니에요. 상(相)이 아니기 때문에 마음에 어떤 모습으로도 나타날 수 없는 것이 본질입니다. 마음에 나타나고 느껴지는 모든 것은 현상이라는 말은 굉장히 중요합니다. 오늘 강의의 핵심은 ‘허공상도 마음의 하나의 모습이다.’라는 것입니다.

본질은 결코 허공과 연관되지 않습니다. 허공을 얘기하는 이유는 색(色), 다시 말해 드러난 모습이 본질이 아니라고 부정하기 위한 방편일 뿐입니다. ‘물은 파도의 모습을 띄지 않는다.’는 말을 들으면 우리 마음은 즉각 파도가 없는 고요한 모습을 상상합니다. 그러나 고요한 모습은 물이 아니죠. 파도가 고요해진 것이지 물은 아닙니다. 물은 고요할 때나 파도칠 때나 변함이 없습니다. 그와 같이 마음에 희로애락(喜怒哀樂)이 넘나들 때나 고요할 때나 마음의 본질은 전혀 변함이 없습니다. 마음이 너무 힘들고 바쁘고 괴로워서 잠시 고요로 향하는 건 괜찮지만 그게 본질로 가는 길은 아님을 알아야 합니다. 그건 마음의 고요한 상태일 뿐이죠. 마음의 본질은 어떤 상태가 아닙니다. 우리는 모습을 떠나려고 하는 것이지, 고요한 모습으로 가려는 것이 아닙니다. 그렇기에 희로애락을 없애는 것에 초점을 맞추는 것이 아니라 본질을 발견하는 것에 초점을 맞춰야 합니다. 본질을 발견할수록 격랑의 파도에 휩쓸리지 않게 되면서 고요해지는 부수적인 효과가 있긴 합니다. 파도가 본질이 아님을 알게 되면 휘둘리지 않게 되고 점차 파도는 가라앉게 되어 있어요. 그렇지만 가라앉은 파도가 본질이라고 착각하지는 말아야 합니다. 고요한 마음이 본질에 더 가까운 것이 절대 아닙니다. 마음은 고요하지도 시끄럽지도 않습니다. 고요한 마음에 초점을 맞추면 본질을 발견하는 방향에서 점점 멀어지고 맙니다. 마음의 과정을 보면 마음의 과정 속에 빠지지 않습니다. 마음의 과정은 전기회로, 메인보드에 가깝습니다. 고요한 마음은 그 회로가 단순한 것, 시끄러운 마음은 회로가 복잡한 것이라고 비유할 수 있는데, 단순하건 복잡하건 회로라는 건 똑같습니다. 우리가 찾고자 하는 본질은 전기입니다. 전기는 복잡하지도 단순하지도 않은 생명의 힘일 뿐인데, 그것이 마음의 과정 속에 흘러들어가 고요하게 또는 복잡하게 느껴지는 것뿐입니다. 모든 느낌은 본질이 나타난 일종의 모습일 뿐이라는 것이 명확해져야 합니다.

대치사집(對治邪執)은 그런 잘못된 견해를 바꿔주는 것입니다. (다음 호에 계속)

# 홀로스 공동체 소식

## 1. 깨어있기 마스터과정

1월 11일, 12일 11차 깨어있기 마스터과정 서울모임에서는 '깨어있는 의식 느끼기', '사물과 함께 깨어있기'를 공부했습니다.

이번 모임에서는 마음에서 일어나는 그 어떤 것에도 머물지 않고 그대로 비추어주는 깨어있음에 대한 심도 깊은 연습과 다양한 질문과 대답으로 의식화 하지 못했던 내용을 섬세하게 의식화할 수 있는 소중한 시간이었습니다.

오랜 기간의 깨어있기 연습과 강의를 통해 의식의 날이 면도날처럼 정밀하고 예리해짐을 느끼고 있습니다(이안).

(마스터과정에서 다뤄진 내용 일부를 10쪽과 11쪽에 참고로 씁니다)



## 2. 신년대담이 있었습니다

2020년 경자년 새해를 맞아 함양연수원에서 1월 1일(수) 월인 님과 '근본적 통찰이 일어나도 왜 '나'란 느낌이 계속되는가?'라는 주제로 신년대담이 있었습니다. 월인님과 함양 백일학교 구성원들, 그리고 새해 하루 전날 각지에서 함양을 찾아주신 오인회원 여러분들, 또 건강상의 문제 또는 공간의 제약으로 함양에 함께 하지 못해 아쉬워했다가 당일 아침 원격화상시스템을 통해 접속해주신 오인회원분들, 모두 함께 해주셔서 감사합니다.



매년 반복되는 '새해'라는 느낌을 넘어서...

우리에게는 '새해'라는 느낌이 있습니다만,  
사실 그 느낌은 아주 오래되고 매년 반복되는 느낌입니다.  
그 오랜 느낌을 넘어 평범하게 매일  
다가오는 '늘 있는 새날'의 귀함을 발견합니다.  
그 날들마다 여러분의 삶에 기쁨 가득하시길 기원합니다.  
- 월인 두손

## 3. 깨어있기 심화과정이 있었습니다

1월 17일부터 3일간 함양에서 심화과정이 진행되었습니다. 그중 저절로 님의 후기를 씁니다.

나라는 것 또한 단지, 생각, 감정과 같은 불연속적인 느낌일 뿐 / 저절로(화가)

2박 3일 동안 밀도 있게 진행된 깨어있기 심화과정은 생각, 느낌, 감정 등 생활에서 늘 경험하지만

휘둘리고 다루기 힘들었던 것들이 내가 아니라 대상일 뿐이란 것을 증명하고, 그것들을 없애는 것이 아니라 함께 깨어있을 수 있도록 연습을 통해 체득할 수 있도록 한다.

나라는 것 또한 단지, 생각, 감정과 같은 불연속적인 느낌일 뿐이라는 사실을 실험적으로 증명하므로 수용하기가 수월하다. 심화과정에서 이루어지는 다양한 실험들은 그동안 일상에서 흘러보낸 사소한 경험들을 다시 진지하게 경험해보고 의식의 미세한 조건 변화로도 큰 통찰을 이끌어 낼 수 있음이 흥미롭고 놀라웠다.

통찰의 힌트들은 일상에 늘 드러나 있었는데 관성적 태도로 삶의 진리들을 놓쳐버리고 살고 있었다. 늘 외부로 향해있던 의식의 주의를 내면으로 향하도록 이끌어주고, 이제 내면을 탐험해 보려고 마음을 낸 이들에게 친절하고도 세심한 지침들을 제시해주는 강의 내용이 반갑고도 고맙게 느껴진다.



### 4. 다르마 님이 방문프로그램 다녀가셨습니다



1월 3일부터 7일까지 다르마 님이 방문하셨습니다. 백일학교 학생들과 일상을 같이하고, 개인공부도 하면서 지내다 가셨습니다. 이번 방문으로 감지에 대해 좀더 와닿는 것이 있다고 하였습니다. 공부에 도움되셨기를 바랍니다.

### 5. 제1차 마스터과정에서 발취

#### 변화는 에너지와 정보의 흥미로운 과정이다

(전략)... 처음에 분별과 분별없음은 배치되는 현상이라고 여겨집니다. 그러나 나중에는 분별과 분별없음이 같이 있을 수 있음을 알게 됩니다. 예를 들어, 전체주의 속에서도 인식이 되는 것은 분별과 분별없음이 같이 있기 때문이에요. 분별없음만 있다면 의식이 안됩니다. 그래서 '어, 전체가 나야?'하는 이런 마음이 드는 것은 그 순간 분별 속에 있다가 분별없음 속으로 들어간 것입니다. 분별있음을 잊어버리고 분별없음만 남으면 삼매로 가는 것이고, 그렇지 않고 분별없음과 분별있음이 함께 있으면 분별을 다 하면서도 그것이 내가 아니라고 느껴지게 됩니다.

깨어있기에 참석하신 사람들에게서 경험이 일어나는데, 마스터는 이 모든 경험의 의미를 알아야 안내를 잘 할 수 있습니다. 내가 비개인성 속으로 들어가는 경험만 있고 상대의 경험이 어떤지 모르면 안내를 할 수가 없습니다. 상대의 경험을 알려면 깊이가 있으면서도 포괄적이어야 해요. 이런 단계에서는 이런 경험이 일어나는구나, 저런 상태에서 저런 경험이 일어나는구나 하는 것을 말이지요.

그렇지 않고 사람들의 질문에 하나하나 대답을 못하면 신뢰가 깨질 것이고 신뢰가 깨지면 참가자들은 심도있는 연습이 안됩니다. 연습하는 사람이 믿음을 가지고 연습할 때 믿음의 크기 만큼 그 결과가 자기변화로 이어지게 됩니다. 결국 그의 믿음이 그 자신을 변화시키는 것이지요. 믿음이 없는 사람은 연습을 해도 경험이 잘 일어나지 않습니다. 그리고 믿음을 일으키는 것은 안내자의 몫이라는 것입니다.

제가 94년 쯤 통찰이 왔을 때 너무 놀라운 이 발견을 모두에게 알려주고 싶어서 주변 사람들에게 많이 알려주려 했어요. 그러나 아무도 말을 듣지 않았어요. 그들은 자신과 비슷했던 '나'만을 알고 있었기에 '믿음'이 없었던 것입니다. 그런데 이제는 깨어있기에 참석한 사람들이 잘 듣고 연습하여 변화를 일으킵니다. 왜냐하면 믿는 마음을 가지고 연습을 하기 때문이에요.

그래서 제일 중요한 것은 참가한 사람들의 믿음이 깨지지 않게 해야 한다는 것입니다. 믿음이 깨지면 그

사람은 연습이 안됩니다. 깨어있기 책에 나온 연습들이 단순한 것 같지만 그렇지 않아요. 기계적으로 이 연습 그대로 하면 될 것 같지만, 그 연습자체를 대하는 참가자의 마음과 거기서 일어나는 경험에 대한 마스터의 포괄적이고 심도있는 경험이 중요한 역할을 하는 것입니다. 그 연습을 그대로 철저히 따르려는 믿음과 마스터에 대한 신뢰가 기반이 될 때, 그리고 그 사람이 얼마나 답답해하고 있는가, 정말 알고 싶다는 강한 압력이 있는가 등이 중요합니다. 즉, 압력과 신뢰, 적절한 연습, 이 세가지 중요한 요소가 하나처럼 작용할 때 큰 변화가 일어나게 되는 것입니다. 이런 사실을 인식하고서 마스터 입장에 임해야 합니다.

여러분이 연습할 때도 마찬가지로입니다. 자기 안에 의심이 있으면 결과는 약해지기 마련입니다. 의심이라는 것은 벌써 반대방향으로 가는 강력한 에너지이기 때문입니다. 에너지는 늘 특정한 방향으로 움직입니다. 연습을 실천하는 마음은 '이 연습을 하면 내가 원하는 것을 얻을 수 있어'라는 강력한 믿음을 통해 움직입니다. 그런데 의심은 이 믿음을 약화시킵니다. '되겠어? 안될 것 같은데', '저 말이 안믿어지는데, 저 말은 내가 경험한 것과 다르잖아.'와 같이 이런저런 생각들이 올라오면 시작할 때의 믿음은 약화됩니다. 약해지면 경험이 일어나도 흐지부지 되게 됩니다. 반면 이 믿음의 힘이 강하면 작은 경험에도 폭발이 일어나요. 또 의문하는 마음의 압력이 강해도 폭발은 일어납니다. 옛날에 간화선(看話禪)을 하면서 면벽하다가 강력한 내적 폭발이 일어나는 것은, 그분들에게 그만큼 강한 압력이 있었다는 것입니다. 일상의 상태에서 작은 틈이 오면 작은 힌트에 불과하지만, 강한 압력 속에서 주의제로만 발견해도 그 사람은 혁명적으로 변하는 것입니다.

압력이 약하면 주의제를 경험해보도 '이것이 뭐야.' 하게 됩니다. 옛날 선사들을 보면 연습도 체계적이지 않고 면벽하면서 자기를 살펴보는데 어떻게 될 줄도 모르고, 마음에 어떤 과정이 일어나는지 의식적이지 않아 답답함 속에서 지내왔던 말이죠. 그러다 무의식 속에서 어떤 흐름들이 생겨나고 통찰이 일어날 준비가 된 상태에서, 의식적으로 압력이 강하게 생겨나면 그 틈을 통해 에너지가 분출되면서 모든 것을 허물어 버리게 됩니다. 압력이 세면 경험이 작아도 그 사람을 변화시킵니다. 에너지가 강하니깐 전체를 허물어 버려요. 압력이 약하면 커다란 의미를 경험해도 흐지부지되고 맙니다. 내일이면 잊혀져요. 이렇게 변화라는 것은 흥미로운 현상입니다.

변화를 일으키는 것은 에너지와 정보의 집합체입니다. 경험적 정보를 무조건 많이 준다고 사람이 바뀌는 것은 아니고, 에너지를 많이 갖고 있다고 변하는 것도 아닙니다. 강한 에너지와 적절한 경험적 정보가 만나 자아의 막이 툭 터져나가면 그 사람을 변화시키는 것입니다. **우리의 존재 자체가 에너지와 정보로 되어있기 때문이에요.** 에너지와 정보로 특정한 틀속에 갇혀있는데 그 틀이라는 것이 정보예요. 그 정보적 틀에 통찰을 통해 균열(均熱)이 일어나게 되는 것입니다. 그렇게 '나라는 정보 덩어리'에 균열은 갔는데, 그것을 뚫는 힘이 약하면, 그 균열이 있어도 다시 '나'라는 것으로 돌아와 유지되고 그것은 더 강화되고 맙니다.

일상생활자체가 자기강화의 반복이기 때문이에요. 그래서 연습을 통해 뭔가 통찰이 왔다 하더라도 이것을 알고자 하는 강한 압력이 세지 않았다면, 균열을 통해서 이 틀 자체가 무너지지 않으면, 다시 일상으로 돌아가 자기강화를 통해서 균열된 것이 더 강력하게 붙어버립니다. 그렇게 금이 간 독은 다시 회복이 되고 치유가 됩니다.

보통, 본질에 대한 열망이 있는 사람에게 자아의 균열이 생기면 이것은 병이 아니라 자유를 향하는 것이지만, 그런 열망이 없는 사람에게 균열이 생기면 병이라고 합니다. 심리치료를 받게 되지요. 그러나 자기를 탐구하는 사람은 심리치료 받을 필요 없어요. '자아'가 균열되고 있는 상태이니까 이것은 틀이 깨어지고 있는 좋은 시점인 것입니다. 정신병이라는 것이 양면성이 있는 겁니다. 정신병이란 '자아'라는 틀이 깨져나가 흔들리는 것을 말하는 데, 본질에 대한 추구가 있는 사람은 도리어 이것이 큰 힘을 발휘하게 됩니다. 그러나 본질에 대한 추구가 없는 사람은 그것을 두려워하여 병으로 여겨지니 참으로 흥미롭습니다.

오늘은, 오전에 주의연습부터 자동주의, 의도적주의까지 연습을 하고 오후에 가서 상대를 관조하는 연습을 하고 마지막에 피드백을 받고 뭔가 새로운 것이 발견된 것이 있으면 정리하며 하루를 진행하려고 합니다. (깨어있기 마스터과정 중에서)

# 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
	<a href="#">푸른 빈 배 (eBook)</a> 	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)