



오인회 소식

2020년 2월 (제101호)

권두언(卷頭言)

무엇을 결정지으려는 마음

우리의 마음은 안정을 추구하기에
다가오는 상황에 대해
빠르게 결정 내리고 편히 쉬고 싶어한다

때로 우리는
마음으로 결정한 것에 대해
결과가 왜 다르냐고 화를 내곤 한다

진실은,
다가오는 상황이 결정의 대상이 아니라
그 상황을 있는 그대로 경험하고 있는 현존이다

- 超顯 -

홀로스 공동체 후원 현황

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

2월 10일 류창형 3만원 / 2월 10일 선호 1만원 / 2월 20일 여행 1만원 / 2월 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, 고을38, 서원24, 여몽31, 원님38, 기보24, 씨이25, 허유24, 거위24)

• 기타 (가온36, 구당38, 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 (5부)

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.

무연 : 아까 칸트가 한 말을 불교식으로 하면 '마음밖에 한 물건도 없다.'와 같은 의미인지요?

월인 : 우리가 보는 모든 '느낌'은 마음 속에서의 느낌이라는 것입니다. 그래서 마음속에서 경계 지을 때만 구별이 가능한 것이고 마음에서 경계 짓지 않으면 밖의 사물을 구별할 수가 없다는 것입니다. 그러니까 물건이라는 것은 구별되고 분별되는 독립적인 개체인데 그런 것이 우주 전체에서는 없다 라는 겁니다. 다 연결되어서 서로가 서로의 인연 고리로 의지되고 있는 것인데 그 중에 하나만 떼도 전체는 어떤 영향을 미칠 수 있다는 것입니다. 하나만 떨어져 나가도 온전하지 않아지는 거예요. 그런데 우리는 그것을 떨어뜨려놓고 따로 존재한다고 여기고 있는데 그것이 바로 마음이 지어놓은 경계다라는 것입니다. 간단히 물을 예로 들어본다면 우리는 물 따로 나무 따로 사람 따로 이렇게 느끼고 있죠? 그러나 세상에 있는 물을 다 빼버리면 사람이 살 수 없고, 나무도 살 수 없잖아요. 사람은 70% 이상이 물이고 나무도 수액이 많은 부분 차지하는데, 그 액체를 다 빼버리면 존재할 수가 없는 거잖아요. 그런데도 우리는 개별적으로 존재한다고 믿고 있는 것입니다. 또한 모든 동물들이 내뿜는

이산화탄소가 없다면 식물은 광합성을 못 하니 나무들은 죽죠. 나무가 뿜어내는 산소가 없어도 사람이 숨 쉬는 것에 제한을 받고 힘들어 질 것입니다. 그런데 나무와 내가 독립적으로 있다고 생각해서 나무를 다 베어버리는 것 아닙니까? 상관없다고 여기니까요. 그것들 간의 서로 미묘한 조화에 의해서 우리가 같이 관계 맺어서 존재하는 것이지요. 이 관계의 고리를 끊어버리고 혼로 존재할 수가 없는데도 우리는 나무를 다 베어버려도 살 수 있는 양함부로 합니다. 전체적인 인식이 없으니까 그런 행동을 하는 것입니다. 이것이 바로 전체가 둘이 아닌 통째로 연결되어 있다는 말입니다. 즉, 물을 마신다는 것은 내가 목이 말라서 마신다기보다는 우주 전체의 물이 순환하는 과정 일부라는 것입니다. 시계가 초침이 한바퀴 돌아가면 분침이 돌아가잖아요. 그런 것처럼 초침과 분침이 따로 있는 것이 아니고 서로 연결되어 있어요. 그것과 같이 내가 목마른 느낌 이것 자체가 내 개인을 위한 목마름이 아니라 지구 전체의 물이 순환하는 한 흐름 속의 부분이라는 것. 그게 바로 전체가 하나로 연결되어 있다는 겁니다. 그래서 요의尿意를 느끼면 소변으로 나가서 다른 식물들한테 양분이 되고 거기서 또 걸러져서 땅 속 지하수로 스며들면 강물이나 바다로 가고 지하수로 퍼서 또 마시고 바다로 내려가면 수증기로 올라가서 공중에 있는 먼지를 잡아서 또 내려오고, 이렇게 지구에서 순환하는 물 전체의 일부를 순환시키는 것이 사람이 목마르다는 현상이라는 것입니다. 전체로서 하나로 연결된 걸 보지 못하니 독립적으로 존재한다고 마음이 분별하는 것입니다. 이렇게 사람, 물, 나무 경계 지어 놓은 것입니다. 경계란 것이 그런 것입니다. 경계 짓지 않으면 둘이 아닌 한 덩어리입니다.

무연 : 그 이야기는 전체가 하나로서 뭔가 존재한다는 얘기 아닙니까?

월인 : ‘존재한다’라는 것은 뭘까요? 그것은 내 마음 속에서의 일이죠. 실제 존재하는지 아닌지 현상 속의 ‘나’는 알 수 없습니다. 이렇게 말하는 것 자체가 개념을 가지고 설명하고 있는 거예요. 전체로서 하나의 세계다 라는 것을 설명하기 위해 이런 말을 하는 것일 뿐, 그것이 절대적인 건 아니죠.

무연 : 네. 알겠습니다.

월인 : 그럼 다음주에는 시각적 감지 좀 더 연습해보세요.

14년 2월 24일

월인 : 잠깐 참고로 말씀드리지만, 오늘도 회원 한 분이 감지에 대해서 명확하지 않아 연락이 왔습니다. 시각적인 감지가 파악되면 우리가 지금 ‘느낌의 세계 속에서 산다’라는 것이 분명하게 되는데, 그것을 파악하기 위해 감지연습을 좀 더 해보지만 애매하다는 거예요.

시각적 감지를 금방 알아챌 수 있는 좋은 시기는 아침에 눈 뜨자마자 좋아요. 특히나 전날 자기가 늘 머리를 두고 자는 방향과 반대나 다른 방향으로 누워서 자면, 아침에 일어났을 때 늘 습관적으로 오랫동안 자기가 자왔던 그런 방향과 다르게 누워 자다 눈을 뜨기 때문에 천정과 벽이 달라보이고 여기가 어딘가 라는 생각이 들거예요. 그때, 전날 방향을 바꿔 잤기 때문에 평상시 눈 뜨자마자 기억이 올라오는 모습이, 현재 눈에 보이는 모습과 어긋나면서 눈에 보이는 것이 알던 느낌이 아닌 ‘새롭고 신선한’ 느낌으로 다가오게 됩니다. 이는 보통 감각感覺에 가까운 자극刺戟으로 오기가 쉬워요. 그렇게 몇 번 시험해보면, 지금 이렇게 편안하게 ‘아, 그렇구나.’라고 여기고 보는 이 방, ‘여기가 거기야.’ 라는 그 방의 모습이 하나의 ‘느낌’이라는 것을 아시게 될 거예요.

그런 방법을 사용하면 그 느낌을 알아채기가 쉽게 됩니다. 그런데 그렇게 알아채게 된 것은 아직 느낌으로 와 닿기 보다는 ‘아, 내가 보고 있는 것 대부분이 기억 속에서 나와서 보는 거구나. 그냥 알고 있다고 느껴지는 것 여기가 그 방이라고 여겨지는 눈에 보이는 그런 모습들은 항상 방 자체라기보다는 내 마음의 그림이구나.’ 라는 것을 일단 알아채는 것이 될 것입니다. 그런 것을 몇 번 경험하면 눈에 보이는 것들에 대해 무의식에서 의심이 갑니다. 사실이라는 생각에 균열이 생기기 시작하죠. 그렇게 믿음에 균열이 생기면 ‘느낌’이라는 것이 좀 더 와닿을 것입니다.

눈은 사물을 향하고 그 포커스도 맞추었지만 주의를 사물에 보내지 않는 주의제로나 전체주의로만 가 있어도, 눈의 초점이 달라진 것도 아닌데 마음으로 ‘흐릿하게 보인다’는 현상이 일어납니다. 물리적 눈의 포커스는 그 사물에 가 있어도 그렇다는 것입니다. 이것은 바로 마음속에 쌓인 경험적 정보information를 외부로 투사하지 않아 흐릿하게 보이는 것입니다. 다르게 말하면 평시에 우리는 그 경험적 정보를 주위에 실어서 외부 사물에 투사해 보고 있다는 의미이기도 합니다. 이런 것을 자꾸 연습해보아야 합니다.

그렇게 되면 이제 눈에 보이는 것, 익숙하게 안다고 여겨지는 것이 하나의 느낌이라는 것이 와 닿게 될 것입니다. 그때 기본적으로 ‘세상은 마야_{maya}다.’ 라는 말이 확 와 닿죠. 환상이라는 말입니다. 왜 마야_{maya}냐 하면, 우리가 보는 것은 우리가 경험할 수 있는 오감의 한계를 가지고 접촉하고 있는 사물이기 때문에 그렇습니다. 눈보다 더 정밀한 감각기관이 우리에게 없기 때문에 눈에 보이는 것이 ‘사실’처럼 보이지만 엄밀하게 말한다면 눈에 보이는 ‘느낌’인 것입니다. 왜냐하면 우리 눈에 보이는 매끄러운 유리잔의 표면이 바이러스에게는 구멍이 뚫린 계곡과도 같이 느껴질 것이기 때문입니다.

이렇게 눈에 보이는 것이 느낌이라는 것이 철저하게 와 닿기 시작하면 ‘내가 경험하는 것이 하나의 환상이구나.’ 라는 것도 와 닿기 시작할 것입니다. 그것이 되면 이 감각적인 느낌들이 내 마음의 느낌이라는 것이 분명해지고 그것을 기반으로 해서 일어나는 수많은 것들 간의 관계, 알력, 부딪히고 주고받는 제2의 느낌들 역시 당연히 마음이 만들어내는 어떤 작용에 의해서 그때그때 임시적으로 나타나는 느낌이라는 것이 분명히 파악이 되겠죠. 그러한 작업의 기초로서 우리가 감지연습을 하는 것인데 그 중에서도 가장 중요한 것이 시각적 감지입니다. 왜냐하면 시각적인 것은 너무 정밀하여 우리가 그것을 느낌으로 잘 인정할 수 없기 때문입니다. 또한 그것은 마음의 느낌과 그 레벨이 유사하여 시각적 느낌을 느낌으로 볼 수 있게 되면 마음에서 일어나는 것도 하나의 느낌으로 볼 수 있게 될 것이기 때문입니다. 그러므로 시각적 느낌이 인정될 정도로 한번 연습을 해보시면 좋습니다. 무연님 해보시니까 어떻습니까?

무연 : 지난 시간에 선생님께서 시각적 감지에 대해 설명을 해주어서 그전보다는 시감_{視感}에 대한 개념 자체를 좀 더 명확히 이해하게 되었습니다. 그렇게 해서 살펴보니 보이는 것이 느낌으로서 많이 다가왔습니다. 제가 100% 그렇다고 말할 수는 없지만 보이는 것이 촉감과 같은 어떤 느낌이라는 것의 인지가 그전보다는 많이 와 닿았다고 할까요.

월인 : 예를 들면 어떻게 와 닿았습니까?

무연 : 촉감으로 구별되는 것과 같이 시감_{視感}이라는 것도 경계 짓고 구별되어서 보이는 것과 같구나. 이것이 느낌이구나, 그러나 촉감과 같지는 않은 시각적인 느낌이 이런 거구나 하는 것을 좀 느꼈습니다.

월인 : 그렇습니다. 당연히 촉감과 같은 느낌으로 올 수가 없습니다. 촉감의 레벨과 정도가 시각적 느낌과는 완전히 다릅니다. 당연히 청각이나 후각 미각도 마찬가지잖아요? 청각과 촉감을 한번 비교해보자구요. 미각은 그래도 혀에 닿는 느낌이니까, 그럼 청각과 촉감을 한번 비교해보면, 이렇게 만지는 느낌하고 소리를 들었을 때의 그 느낌과는 그 종류가 다르잖아요? 후각도 마찬가지고, 그렇게 종류가 다른 느낌이기 때문에 이 촉각적인 느낌과 비슷하게 시각적인 느낌이 올 거라고 생각해서는 안됩니다. 일단 눈에 들어오는 것 자체가 이미 느낌이라는 것, 그런데 그것을 정밀하게 느끼기 시작하면 이 사물(핸드폰)을 볼 때와 이 사물(마우스)을 보는 순간 즉각 눈에서 차이가 난다는 것이 느껴져요.

사실 아주 민감해지면 눈이 촉각적인 것과 비슷하게 느껴지기 시작합니다. 예를 들어 색깔이면 더 명확하죠. 이것을(연두색 물통) 보다가 이것을(핑크색 튜브) 보면 확 달라지잖아요. 감지연습 초기에는 시각적인 느낌으로서 미묘하게 다르게 느껴진다는 것이 나중에는 눈에 오는 어떤 자극으로서 느껴지게 됩니다. 지금까지 눈에 들어오는 것 자체를 ‘사실’이라고 믿고 살아왔기 때문에 눈에 다가오는 ‘자극’으로 느끼지 못한단 말이에요. 그런데 이러면(연두색 물통을 들었다 내리면서 핑크색 튜브를 보여주며) 이미 자극이 달라진 것이거든요. 벌써 다르죠? 다만 볼 때 사물에다 주의를 쏟지 말고 사물이 내 눈에 주어지는 자극에 주의를 뒤야 해요. 내 눈에서 느껴지는 변화에 초점을 뒤보세요. 그러면 당연히 어떤 차이가 느껴집니다. 눈에서 느껴지는 차이 말입니다. 그런 식으로 느낌에 민감해지면 이것(휴대폰)을 보다가 이것(손)을 보면 눈에서 일어나는 자극에 차이가 있다는 것이 느껴집니다. 또 이미 이것(손)을 보다가 이것(휴대폰)을 보는 순간 뭔가 달라졌기 때문에 ‘달라진다’는 것 자체가 느낌의 차이라는 것입니다. 지금은 그것을 의식적으로만 구별하지만 사실 눈의 감각에 구별이 오기 때문에 의식적으로 분별된다는 것을 알아채야 합니다. 촉각도 마찬가지예요. 예를 들면 이렇게(휴대폰의 넓은 면적방향) 잡다가 이렇게(휴대폰의 좁은 면적방향) 잡으면 느낌이 넓은 데서 좁은 데로 갔기 때문에 느낌이 달라져요. 이것을 ‘아는 것’은 결국 의식적인 구별이죠. 아는 것은 의식적인 식_識이예요. 그렇죠? 그런데 감각에 차이가 나니까 그것이 의식적인 식_識으로 전환될 수 있는 것입니다.

마찬가지로 시각적으로도 이것(휴대폰)을 보다가 이것(손)을 보는데 구별된다는 것, 그것을 우리는 최종적으로 의식적인 구별로 알고 있지만, 시각적인 감각의 차이가 먼저 있고 나서 그것이 전달되어 의식적인 구별이 있게

된다는 것을 알아야 합니다. 시각적인 감각의 구별이 없다면 또는 이런 촉각적인 차이가 없다면 의식적으로 구별이 안 되듯이 말입니다. 이렇게(휴대폰 넓은 면적방향을 만지며) 느끼나 이렇게(휴대폰 좁은 면적방향을 만지며) 느끼나 차이를 못 느낀다면 우리가 의식적으로도 차이를 못 느낄 것이예요. 촉각적인 구별이 분명히 먼저 구별이 되어야 해요. 그래야 이것이 전달되어 의식으로 구별할 것 아닙니까?

시각도 우리가 이것(손)과 이것(휴대폰)을 구별해낸다는 것 자체가 시각적인 감각의 차이가 있는 후에 식적으로 구별한다는 것입니다. 그런데 시각적인 느낌은 촉감에 비하면 훨씬 미세한 느낌입니다. 우리가 눈으로 보는 것은 너무나도 익숙하고 아주 미세한 느낌이기 때문에 그것을 구별 못하는데, 점차 보이는 이것이 시각적 감지라는 게 분명해지면 눈으로 보이는 것이 느낌의 차이라는 것, 따라서 눈에 들어오는 자극으로도 느껴질 수 있게 됩니다. 그렇게 되면 눈에 보이는 것이 사물 자체라기보다는 사물과 내 눈의 반응에 의해서 느껴지는, 어떤 관계에서 오는 '느낌'이라는 것이 분명해집니다. 그것이 분명해지면 의식에 깊은 영향을 미칩니다. 왜냐하면 나는 '사실'이라고 믿고 살아왔는데 그것이 '느낌'이라는 것이 분명해지니까요. 그런데 '느낌'이라는 것은 뭘니까? 느낌이라는 단어에는 그것이 사실이 아니고 '부정확하다'는 의미가 들어있습니다. 오류가 있을 수 있다라는 것을 그 단어 속에 포함하고 있어요. 그런데 '눈으로 보는 것'을 '느낌'이라고 파악하게 되면 이제 그동안 내가 사실이라고 여겨온 것이 일종의 환상인 '느낌'이라는 것이 와닿고 내눈에 보이는 저 사물이 정말 저 사물 자체는 아니다라는 것이 절절히 와 닿게 됩니다. (다음 호에 계속)

대승기신론(84) - 2013년 10월 8일 강의 월인(越因)

허공상(虛空相)은 색(色)에 대비되는 것이지 그 자체가 있는 것이 아닙니다. 손의 시각적, 촉각적 감지를 모두 지우니 텅 비게 느껴졌죠. 뭔가 있다가 없을 때 느껴지는 대비되는 느낌인데, 그 텅 빈 속에 계속 있으면 그 느낌도 사라집니다. 무엇이 있다가 없어졌을 때 잠시 텅 빈 느낌이 있는 것처럼 마음의 모든 상(相)은 임시적인 느낌에 불과합니다.

본질은 상상할 수 없습니다. 이 말을 들으면 '그럼 어떻게 하지?'라는 생각이 듭니다. 찾으려는 것에 매달린 집착하는 마음이죠. 집착하는 그 마음이 놓아졌을 때 본질이 드러납니다. 사실 드러나는 것도 아니죠. 집착이 하나의 현상임을 보게 되면 우리는 현상에서 떠나고, 현상에서 떠나면 그것이 바로 본질에 가 있는 겁니다. 우리가 이미 본질 자체이기 때문에 그렇습니다.

본질의 의미가 뭐가요? 마음이 어떤 현상 속에 있을 때도 변함없는 것이 본질입니다. 예를 들면 금반지를 녹여서 코끼리를 만들면 코끼리는 모습이고 본질은 금입니다. 그 코끼리를 녹여서 뱀을 만들었어요. 뱀의 모습이 됐지만 여전히 본질은 금이에요. 금으로 만들 수 있는 모든 모습은 금 자체는 아닙니다. 그러나 우리가 볼 수 있는 것은 모습이기 때문에 금 자체에 초점을 맞추기 못하고 모습에 초점을 맞추게 됩니다. 본다는 것 자체가 모습에 초점을 맞추게 되어 있어서 그렇습니다. 모습 없는 것은 볼 수 없는 것처럼, 마음은 '느낄 수 없는 것'을 잡아낼 수 없습니다. 잡아내지 않으면 어떻게 알겠어요? 뱀도 모습이고 코끼리도 모습이라는 것을 알 때, 우리가 보는 모든 것은 모습이라는 것을 알 때, 우리가 아는 그것을 통해서 떠나게 됩니다. 손에 잡히는 모든 것은 손이 아닙니다. 이렇게 말하면 여러분은 겁을 잡은 손과 겁을 두 가지로 생각해요. 그것이 마음이 하는 일입니다. 손과 겁을 나누어 생각하는 것처럼, '마음에 잡히는 모든 것은 현상이므로 본질이 아니다.'라는 말을 들으면, 현상이 따로 있고 본질이 따로 있다고 상상하죠. 모든 분별은 개념 속의 일, 현상 속의 일입니다. 본질과 현상을 나누는 것 자체가 '현상의 일'이에요. 본질 자체를 현상화한 것입니다. 나뉘었다는 자체가. 여러분에게 즉각적인 도약이 일어나야 이런 나뉘에서 빠져나올 수 있습니다.

마음의 생멸(生滅)은 나타났다 사라지는 것입니다. 색(色)이 있으니까 공(空)이 있고, 공(空)이 있다는 것은 생겨났다 사라진 것이니까 마음에 뭔가 나타났다 사라진 것이죠. 마음의 생멸이 이렇게 생겨납니다.



탁자 위의 빵을 보면 어떤 상(相)이 생겨납니다. 예를 들어 노란색 빵이라고 해보죠. 빵이 노랗게 느껴지는 이유는, 빵을 보는 순간에 마음의 배경에 초록색등의 다른 색이 올라왔기 때문입니다. 노란색을 보기 전에는 배경에 초록색이 있지 않았어요. 분열되어 있지 않았죠. 내가 노란색을 보는 순간 마음의 배경에 초록색이 생기면서 그 초록과 노랑이 대비되면서 노랗게 느껴지는 것입니다. 마음이 분열된 상태죠. 자, 이제 빵을 보면서 감각으로 들어가 봅니다. 감지를 지우고 감각상태로 들어가거나 주의 제로를

해보세요. 빵의 모습이 점차 마음에서 사라지죠. 빵은 눈앞에 있는데 마음에서는 사라집니다. 마음의 분열이 멈추니까 보이지 않는 거예요. 주의제로를 함으로써 마음의 배경에 있던 초록색이 사라지고 있는 겁니다. 주의를 0으로 만들면 마음의 작용이 멈추고, 그러면 더 이상 빵이 빵으로 보이지 않죠. 눈에는 보이지만 마음에는 빵이나 노란색이 보이지 않아요. 그것이 마음이 멈춘 상태, 마음이 분열작용을 하지 않는 상태입니다. 이렇게 마음이 움직이면 보이고, 마음이 움직이지 않으면 안 보이는 겁니다. 컵이 보인다는 것은, 마음이 움직여서 지금 잠시 컵으로 나타났다는 의미입니다. 그래서 내가 지금 보고 있는 그 무엇은 마음 자체와 다르지 않다고 말할 수 있습니다. 마음이 움직인 모습이 색(色)이고, 마음이 움직이지 않은 모습이 공(空)이에요. 원문의 '색(色)이 곧 이 마음과 다르지 않다(以一切色法, 本來是心)'는 이런 의미입니다.

實無外色(실무외색)은 실제로 마음 밖에 색(色)이 따로 없다는 말입니다. 노란색 빵을 보면 노란색이 아닌 다른 색을 마음의 배경으로 삼아 빵이 노랗게 느껴지고, 주의제로하면 더 이상 노란색으로 느껴지지 않고 감각적인 차이만 느껴집니다. 이를 통해서, '본다'는 것은 마음의 어떤 '모습'을 본다는 것이므로, 색(色)이라는 것은 마음이 '움직였기' 때문에 생겨난 모습이고, 마음이 움직이지 않으면 색(色)이 마음 자체로 돌아간다는 것을 알 수 있습니다. 따라서 마음 밖에 색(色)이 따로 없다는 거예요.

일체 색(色)이 본래 마음과 다르지 않다는 것이 바로 색즉시공 공즉시색(色卽是空, 空卽是色)입니다. 색(色)과 공(空)은 모두 마음의 상(相)이에요. 마음이 멈추면 색(色)도 없고 공(空)도 없어요.

所謂一切境界, 唯心妄起故有. 若心離於妄動, 則一切境界滅. 唯一眞心無所不徧
 소위일체경계, 유심망기고유. 약심리어망동, 즉일체경계멸, 유일진심무소불편.

소위 일체의 경계는 마음으로 하여 망령되게 일어나 있는 것이니, 만일 마음이 망령된 움직임을 떠나면 즉 일체경계는 소멸하고, 오직 진심(眞心)만이 편만하여 없는 곳이 없다.

이것과 저것이 따로 있는 이유는 시각적인 경계가 있기 때문입니다. 손이 있다고 느껴지는 것은 손과 손 아닌 것이 구별된다는 의미인데, 그렇게 구별시키는 것이 경계선입니다. 모든 경계선은 분별의 기준이에요. 느낌에도 마찬가지로 경계가 있죠. 그 느낌과 그 느낌이 아닌 것으로 나뉘진 것입니다. 불교에서 말하는 경계는, 그것을 그것으로 존재케 하는 선(線)을 말합니다. 그런데 일체의 경계선은 마음이 만들어낸 거짓된 경계입니다. 그래서 무엇인가가 존재한다고 믿게 만들죠. 우리는 손이 있다고 믿지만, 주의제로를 하면 마음의 상(相)이 다 사라지면 손이 있는지 없는지 모르게 됩니다. 손이 존재하는 건 마음에서 손을 다른 것과 구별하여 나눠놓았기 때문이에요.

본질은 우주 전체에 없는 곳이 없습니다. 오직 진심(眞心), 본질밖에 없어요. 본질이 움직여서 만든 일시적인 경계와 현상은 본질과 다르지 않다는 것을 파악하게 되면 온 우주에는 본질밖에 없습니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

1. 61차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다.



지난 2월 14일부터 3일간 61차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 이번 과정에서는 주의와 주의제로를 집중적으로 연습하였으며, 이 연습들의 의미를 깊이있게 살펴보았습니다. 주의란 우리 '의식'이 작용하는 가장 중요한 요소이며, 이것에 대해 무의식적으로 자동반응할 때 일상이 괴로움으로 점철됨을 봅니다. 그러므로 이 주의에 대해 의식화하고, 언제든 주의제로 상태로 갈 수 있다면 평온한 의식을 맞볼 수 있을 것이며, 특히나 주의제로에서 다시 일상 의식으로 나올 때 사물에 대한 '감지'가 살아남을 경험적으로 파악함으로써 '감지'의 의미와 깨어있기와의 관계를 더 잘 알아챌 수 있음을 보았습니다. 참여해주신 모든 분들께 감사드립니다.

2. 아소, 데비 님이 방문자 프로그램 다녀가셨습니다.



아소 님과 후배 데비 님이 방문자 프로그램 참여하시고, 이어서 깨어있기도 참여하고 가셨습니다. 아침과 저녁마다 있는 모임에 같이 참여하고, 호박죽을 만들거나 나무도 하는 등 백일학교와 함양 생활의 일부를 체험하고 가셨습니다. 또 마침 데비 님이 생일이 겹쳐 아소 님이 즉석에서 생일케익을 만들어 함께 간소한 파티도 했습니다. 함께 해서 즐거웠고, 언제든 또 오십시오. 감사합니다.

3. 매화, 무지 님이 한달프로그램 진행중입니다.

백일학교를 마친 매화, 무지 님이 약 한달간 다시 함양을 찾았습니다. 생활도 함께 하고, 그 중에 있는 깨어있기와 통찰력게임 등 프로그램도 함께 하며 지내고 있습니다. 특히 아침, 저녁 모임에서 심도있는 관찰이 이루어지고 있습니다. 의식의 근본에 더 가까이 다가가려는 두 젊은이의 노력에 여러분의 많은 격려 바랍니다. 참고로 아래 매화 님의 깨어있기 후기 신습니다.

매화

한달 간 진행된 함양연수원 방문 프로그램의 연장선으로 깨어있기 기초를 수강하게 되었습니다. 깨어있기 기초를 들은 지도 4번째 정도 된 것 같은데 이번에 들을 때는 그 동안 제가 안다고 생각한 것들을 '정말 알고 있나?'라는 것에 초점을 두고 공부하고자 했습니다. 그러자 제가 머리로 이해하고 아는 것들이 많았다는 것을 알았고 당연하다고 여긴 말들에 다시 한번 의문을 갖게 되었습니다. 선생님께서 하시는 말들이 이론이 아니라 경험적으로 체험되고 이해되어 하나의 통찰을 일으키기까지 의문을 갖고, 연습하고, 그것의 의미를 생각하면서

느리더라도 한 걸음씩 나아가야겠다고 생각했습니다.

이번 깨어있기 때는 '시각'에 대한 한계성을 조금 더 깊이 느끼게 되었고, 내 느낌으로 모든 대상들을 느낄 수밖에 없다는 것이 더 확실해지는 것을 느꼈습니다. 제가 이해하지 못했던 연습, 내용에 관하여 새롭게 느끼는 것도 있었고 그러면서 선생님께서 연습들을 시키시고 강조하는 것의 의미를 몸으로 알고 싶고, 더 깊이 이해해보고 싶은 마음이 들었습니다. 그래서 이번에 잘 안되었던 연습을 해보면서 기본기를 탄탄히 다지고 마음을 조금 더 정교하게 볼 수 있는 토대를 마련하고 싶은 마음이 생겼습니다.

그리고 개인적으로 이번 깨어있기 기초를 통해서 '내 마음' 안에 '나'가 있는 것이 아닌 '마음' 안에 '나'가 있다는 통찰이 조금 더 와 닿았습니다. 하지만 이런 통찰들이 삶에서 힘을 발휘하기 위해서는 그것이 삶 속에서 반복적인 관찰을 통해 그 순간순간에 적용되도록 늘 바라보는 연습을 게을리 하지 말아야 한다는 생각이 들었습니다.

4. 백일학교 아침모임 주제정하기 영상 올렸습니다.

백일학교에서는 매일 아침 오늘 하루를 살며 마음의 초점을 맞출 주제를 정하게 됩니다. 이 주제는 이날 하루의 마음의 중심 역할을 하며, 이 중심을 기반으로 하루의 모든 활동이 조율되고 그에 기반해 통찰이 일어나게 됩니다. 이 중요한 주제를 어떻게 정하는지 일부를 영상으로 준비해봤습니다. 참고하세요.

(참고영상 바로가기)

5. 백일학교 일상

요즘 백일학교는 나무를 하고, 산책을 하며, 아침식사용으로 죽을 만들기도 하는 나날을 보내고 있습니다. 간단히 일상을 스케치해봤습니다.



나무하기



호박죽 만들기





개 산책



금산스님 덕분에 먹은 게찜



초봄의 눈과 고드름

6. 기부 및 후원



2020년 1월~2월 동안 있었던 신년모임과 깨어있기, 방문자 프로그램 등으로 함양 공동체를 다녀가신 여러분들이 기부 및 후원해주신 내역을 기록합니다. 지난해에도 여러분들이 기꺼이 도움을 주시고, 물품을 보내주셨는데 다 감사를 드리지 못했네요. 여기 모두 기록을 하지는 못하였지만 그동안 보내주신 따뜻하고 아름다운 마음에 감사를 드립니다.

1월 : 신년모임 다녀가시면서 지원님 20만원, 정원님 5만원, 수안님 100만원 기부하셨습니다. 감사합니다.

2월 : 방문프로그램 오신 아소 님이 호박죽을 끓여주셨는데 필요하다고 생각하셨는지 블랜더를 하나 보내주셨습니다. 고맙습니다. / 다르마님이 방문프로그램과 깨어있기 다녀가시면서 한라봉, 딸기, 사과 두 박스, 찹쌀, 김 등을 보내주셨습니다. 고맙습니다. /금산스님이 깨어있기 다녀가시면서 10만원 후원하시어 게찌개 잘 끓여 먹었습니다. 감사합니다. / 버들님, 이원주 님이 사과즙과 레드향 한박스씩 보내주셨습니다. 특히 버들님은 매년 보내주시고 계시네요. 고맙습니다. / 문수홍 님이 매년 과일을 보내주시고 계십니다. 감사합니다.

방문자 프로그램 및 깨어있기 후기

아소(일러스트레이터, 깨어있기 마스터과정)

깨어있기 이틀 전 방문 수업에 참여하며 선생님께 개별적인 수행점검을 받았습니다. 상담 중 선생님의 말씀을 따라가며 무아가 경험적으로 와 닿는 통찰이 있었습니다. ‘아’는 없고 ‘작용’만 있는 것을 보는 동안 작용에서 떠난 자리에 있는 체험을 했습니다. 잠깐의 통찰과 체험이 삶과 바로 이어지지는 않겠지만 공부의 방향을 잘 알 수 있게 되었고 그 후 더 자유롭게 시원해지며 잔잔한 기쁨이 계속 생겨났습니다. 큰 깨우침을 주신 월인 선생님께 정말 많이 감사드려요.

이틀 뒤 시작된 깨어있기 기초과정은 마스터 과정을 시작한 뒤 처음 접한 수업이라 내 공부만을 할 때와는 마음가짐이 달라졌습니다. 지금까지의 공부를 점검하며 더 세밀하게 파악하고 정리해야 했고, 과정마다 선생님이 어떤 것을 전달하기 위해 어떻게 말씀하시는지 관찰하고, 같이 수업 듣는 분들의 말도 잘 들으며 어떤 상태인지 가능해보고 내가 만약 누군가에게 수업 내용을 알려준다면 어떤 방법으로 전달해야 할까? 계속 생각하며 수업을 들었습니다. 그런 점에서 좀 더 세심하게 집중했고 지난 기초 과정에서 알았던 것 외에 조금 더 알아지는 것들이 있었습니다. 앞으로도 깨어있기 수업에 계속 참여하며 탐구를 놓지 않고 조금씩 더 발전시켜서 마스터 과정이 끝난 후에는 잘 쓰이는 사람이 되고 싶습니다.

방문 수업 때 반갑게 맞아주신 수디님, 이류님, 매화님, 무지님, 메타몽님, 제엽님 감사드리고 함께 수업한 분들과 월인 선생님께 깊이 감사드립니다. 두 손 모아 _()

다르마(승려, 깨어있기 마스터과정)

깨어있기 기초 수업에 세 번째 참여하였다. 월인 선생님의 이론 설명과 이어지는 “주의” 알기, 주의의 세기 연습, 주의제로 연습, 전체주의 연습이 강도 높게 진행되었다. 이론 설명은 이전에 미처 알아듣지 못했던 부분들이 퍼즐 맞춰지듯이 채워져서 전체 과정과 구조가 더 충실해졌고, 따라서 선생님의 가르침에 대한 말씀이 강화되었고 실습에도 많은 도움이 되었다. 예컨대 “마음”, “의식”, “주체”, “현상”, “본질” 등의 용어는 기존에 내가 알고 있었던 개념들과 늘 충돌하여 이해에 혼란이 왔었는데 이번에 정리가 된 느낌이다. 물론 이런 용어는 앞으로 실제 연습과 경험을 통해서 더 확실하게 체득되어져야 하겠다.

월인 선생님 가르침의 체득에는 “주의”와 “감지”에 대한 바른 이해와 체험이 필수이고 이후의 과정에 기초가 되는데, 그 동안 몇 번 참여했을 때는 크게 와 닿지 않았었는데 여러 번 참여하다보니까 서서히 감이 오기 시작하였다. 그 동안 감이 잘 와 닿지 않는 것은 지나치게 완벽한 이해에 나의 주의가 쏠려 있어서, 실제 연습 시에 너무 많은 의문들이 일어나 정작 이것들이 체험을 방해하였다. 이번 강좌를 통해 이해보다는 경험 자체에 더 치중하였더니 서서히 생각과 이름들의 개입이 줄어들고 “감지” 자체의 느낌들에 더 집중할 수 있었다. “주의”의 세기를 떨어뜨릴 때 경계 그린 대상에서 “물러나지는 느낌”을 포착할 수 있었고, 조금 자신감이 붙자 나머지 연습에도 수월하게 참여할 수 있었다. 믿음과 끈기로 포기하지 않고 계속 나아가면 반드시 고통의 소멸이라는 삶의 근원적인 집에서 벗어날 수 있으리라 확신한다.

데비(아소님 후배)

깨어있기 기초 수업 시작 전에, 방문 프로그램에 신청해서 이틀 미리 도착했습니다. 집에서 책을 읽고 연습해보려 했지만 잘 되지 않아서, 공부할 공간에 미리 가서 해보면 좋겠다는 의도였는데, 감사하게도 아침 저녁으로 월인 선생님께서 공부 점검해 주시는 시간에 참여할 수 있었습니다.

모두 알아들을 수는 없었지만 약간의 감을 얻을 수 있었고, 본 수업이 들어갈 때 많은 도움이 되었다고 생각합니다. 2박 3일의 깨어있기 기초 수업에서는 주의와 느낌을 다루는 수업을 받았는데 내가 어떤 세상에 살게 되는가가 나의 느낌의 세상이 어떤가이고, 그 느낌의 세상은 실체가 아니고 나의 과거 경험 배경과 내 주의의 방향과 힘에 기반한다는 것, 따라서 나라고 여겨지는 것도 얼마든지 사용하거나 힘을 뺄 수 있다는 것을 여러 체험을 통해 알게 되었습니다. 흔들리지 않도록 근육을 만들기 위해 집에 돌아가서 연습을 꾸준히 해야겠지만 바로 연습할 수 있는 방법을 정확히 알려주셨기 때문에 자신감이 있습니다. 이 수업을 통해 이제 드디어 뭔가 해결할 수 있겠구나란 안도와 함께 아낌없이 쏟아주신 월인 선생님과 따뜻한 경험을 할 수 있게 도와주신 미내사 가족분들께 깊이 감사드립니다.



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. 이번달에는 다르마, 이류, 아소님이 신청해주셨습니다. 도움 되시기를 바랍니다.

	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 입금해주시시오. (주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)