



오인회 소식

2020년 10월 (제109호)



※ 2020년 10월 28일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

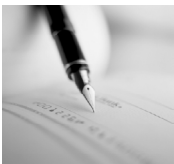
- 공동체학교 후원 내역
 - 월정기후원 (매월 20만원, 별칭 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을46, 원남46, 여몽39, 무유26, 썸이27, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (가온43, 구당46, 자현24, 오경아4, 호요2)
- 번뇌즉보리 총서 후원 내역
 - 3/9 서원 100만원, 4/15 해연 10만원, 6/1 데비 50만원, 8/26 고을 50만원, 8/29 아소 20만원, 10/3 물방울 13만원, 10/3 한정은 10만원, 10/3 한정수 10만원, 10/8 바람 30만원, 10/12 기보 50만원
- 홀로스 후원 내역
 - 10/5 박영래 2만원, 10/12 류창형 1만원, 10/19 반여 5만원, 10/20 여행 1만원, 10/28 조조 10만원
- 홀로스 운영 후원 내역
 - 10/6 해연 10만원, 10/12 선호 1만원

공동체학교 후원 계좌
 우리은행 1002-135-404042 이원규
 (문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 안내 ◎

진심직설 下권 준비중 (진심직설 上권 출판비 500만원 모금 완료)
필요액 500만원
 현재 총 60만원

번뇌즉보리 총서 후원 계좌
 농협 351-0680-1315-13 이원규
 (문의 02-747-2261)



'깨어있기'가 깨어있게 한다 (13부)

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 : 지금 '예' 하는 순간 이 과정 속에 있는 것이지요. 듣고있는 소리는 알고 의식하지만, '내가 지금 그러고 있다'라는 것은 누군가 의식시키지 않는 이상 의식을 못한단 말이에요. 매순간 그런 것입니다.
 다시 말하면 내가 지금 '찾는 이 마음의 과정' 속에 있을 때에는 찾는 대상만 의식되고 주체로서의 나는 의식이 안 되잖아요. 그러니까 대상을 통해서 이놈이 있다는 것을 늘 확인하고, 또 이 전부 자체가 '마음의 과정'이라는 것을 알아차리라는 것입니다. 지금 이 순간에 나라고 느껴지는 거예요. 지금 이 순간 말 할 때나 들을 때나 내가 나라고 느껴질 때 이것이 지금 일어나는 과정이에요. 이제 나는 요놈(주체)으로 있음을 알아차리는 거예요.
 그런데 다음으로 살펴볼 것은 이렇게 동일시 되어있을 때는 대상과 요놈을 지금 이 순간 마음의 전부라고 여기고 있다는 것입니다. 매순간 동일시 될 때는 말입니다. 그 순간 그것이 우리가 느끼는 느낌이에요. 동일시되어있기

때문에 그렇게 느낄 수밖에 없어요. 그런데 그렇게 느끼더라도 ‘그것이 마음 전체의 일부분이다. 마음의 작용이다.’ 라는 것을 파악하는 것, 이것이 통찰입니다. 보통은 이 마음의 과정이 다 끝나고 나와서야 ‘아, 그러고 있었지.’ 라고 알게 됩니다. 애(주체)는 이려고 있으면서는 사실 느껴지지 않아요. 의식되지 않지만 이놈(대상)을 통해서 ‘아, 이런 주체가 있어.’ 라는 것을 통찰해내는 거예요. 그리고 내가 뭔가 느낌이 일어나고, 말하고, 나인 것처럼 주장하고 이럴 때도 그것이 마음의 한 현상이고 과정이다라는 것을 알아채는 것이라는 말입니다. 이해됩니까?

무연 : 네. 이해됩니다.

월인 : 그것을 한번 실감나게 느껴보세요. 지금 느낌은 어떻습니까?

무연 : 텅 비어있는 느낌?

월인 : 텅 비어있는 느낌이에요. 텅 비어있는 느낌은 이것(대상)이고, 텅 비어있는 느낌을 느끼는 것은 이놈(주체)이죠. 그놈으로 나는 지금 있는 거예요. 그렇죠? 그런데 그것 자체가 전부 거대하고 무한한 마음의 일부인 거예요, 그놈이 전부가 아니라 말이죠. 내가 지금 이려고 고개를 끄덕이고 있는 것, 이것이 마음의 전부가 아니라는 말입니다. 그놈이 이려고 있으면서도 스스로가 마음의 일부분임을 알아채는 것, 이것이 통찰입니다. 내가 **부분**으로 있으면서 **부분**으로 있는 ‘**내**’가 전체처럼 ‘느껴지지만’ 그것이 ‘부분에 불과하다는 것’을 알아채는 것, 즉 ‘현상’이 자기 자신이 ‘현상임을’ 알아채는 거예요. 마음의 일부가 자기 자신을 마음의 일부로 아는 것, 이렇게 되면 어때요? 자기 자신도 마음의 일부기 때문에 자기의 본질은 마음의 일부가 아니라는 것을 아는 거예요. 따라서 자기라고 느껴지는 그것이 마음의 일부에 불과하다는 것을, 지금 말하고 듣고 느끼면서 그렇게 파악해내는 것. 그러므로 자기라고 느껴지는 것이 전부가 아니므로, 자기라고 느껴지는 것을 가볍게 내려놓을 수가 있게 되겠죠. 전부가 아니니까.

무연 : 그 이야기는 자기라는 것이 마음의 일부라는 것은 지금 내가 느끼는 마음의 일부와 어제 느꼈던 것과는 다르다는 것 아닙니까?

월인 : 뭐가 다르다는 거죠?

무연 : 자기라는 주체감이라는 것이요.

월인 : ‘내용’은 다르게 느껴집니다. 지금 우리는 조금 다른 이야기인데, 그 얘기가 왜 나왔죠?

무연 : 자기라는 것이 마음의 일부니까, 즉 나라는 것은 ‘주체감+내용’이니까, 자기라는 것이마음의 현상으로 나타난다는 것은, 지금의 나타난 나라는 현상과 어제 나타났던 나라는 현상이 다르다는 것 아닙니까?

월인 : 매번 다릅니다.

무연 : 매번 다르다는 것은 주체감도 매번 달라질 수 있다는 건가요?

월인 : 아닙니다. 우리가 다르다고 여겨지는 것은 마음의 ‘내용’이 매번 달라지기 때문이에요. 주체라는 것은 강도는 차이가 있지만 그 속성은 다르지 않습니다. 주체라는 의미를 잘 생각해보세요. 주체는 주체나 대상이나 이들 중에 하나거든요. 그러니까 주체라는 느낌은 달라질 수가 없어요. 그냥 이것이에요. 어느 집에 들어갔는데 손님이나 주인이나 이것인데, 예를 들어 우리가 남의 집에 찾아가면 항상 손님입니다. 그러면 내가 A라는 집을 찾아가갈 때도 손님이고 B라는 집을 찾아가갈 때도 손님인데 A라는 집을 찾아가갈 때나 B라는 집을 찾아가갈 때나 주인을 대하는 나의 태도는 달라지겠지만 손님이라는 입장은 어때요? 늘 똑같잖아요. 그와같이 주인의 입장일 때도 마찬가지겠죠. 내가 주인인데 오늘 A라는 사람이 손님으로 찾아오고 내일 B라는 사람이 손님으로 찾아오는데 A라는 사람을 대하는 주인의 태도와 B라는 사람을 대하는 주인의 태도는 달라지지만 ‘주인이라는 입장’은 똑같은 것 아니에요? 주체라는 것은 바로 그런 의미입니다. 달라지는 것은 내용이에요.

어쨌든 중요한 것은, 주체가 다르든 똑같든 중요한 것은 그것이 아니고, 그 나라고 느껴지는 것 속에는 주체와

내용이 다 들어있죠? 그렇게 ‘나라고 느껴지는 것’이 마음의 부분에 불과하다라는 것을 지금 이 순간 알아차리라는 것입니다. 부분으로 있으면서 말이죠. 이해됩니까?

무연 : 조금 이해됩니다. 자기라는 매순간 느끼는 느낌, 나라는 느낌이라는 것이 항상 마음 작용의 일부다, 항상 나타나는 현상이라는 것을 이해하라고 말씀이죠?

월인 : 지금 말하면서 말하는 자기가 마음의 일부라는 것을 아시겠어요?

무연 : 의식을 하나까 알겠는데 의식하기 전에는 몰랐습니다.

월인 : 의식하니까 일부라는 것이 느껴져요?

무연 : 일부라고 정의가 되는 것 같습니다. 그런 생각을 해봅니다. 항상 이렇게 마음의 일부가 계속 다르게 느껴지지 않습니까?

월인 : 예를 들면?

무연 : 예를 들면 어느 순간에 짜증나는 내가 있고 기뻐하는 내가 있잖아요? 그러니까 이것이 뭔가 계속 다르다는 느낌이 들거든요. 그래서 주체도 동일한 주체인가 그런 부분을 고민했던 것 같습니다. (다음 호에 계속)



안과 밖이 따로 없음을 알아차리다 (5부)

사랑나무 님 인터뷰

지난 4월 오랜만에 사랑나무 님이 함양을 찾았습니다. 그동안 일본에 있다가 국내로 온 지 얼마 안 되어 누님이신 평온 님과 이야기를 나누고 깨어있기 워크숍에 안내하고자 왔다가 그동안의 자신의 경험을 이야기하였습니다. 의미있는 변화가 일어나고 있어 소개합니다.

사랑나무 님은 초등학교 입학 전부터 죽음에 대한 궁금함이 있었습니다. 왠지 죽어도 끝이 아닐 거란 느낌, 그래서 자주 한번 죽어볼까? 하는 생각을 하곤 하였습니다. 그렇게 자라면서 사회 생활을 하고 25살쯤에 그동안 겪어보지 못한 힘든 시간을 지내던 중 마음속으로 더 이상 이렇게는 지내지 않겠다, 모든 것이 지겹고 세상이 지겨워 모든 걸 끝내고 싶다는 생각을 하게 되었습니다. 문득 괴로운 마음에서 벗어나고픈 갈증 같은 것을 느끼게 되었습니다. 그렇게 힘든 시기를 지낼 때 큰누님이 몇 권의 책을 보내 주었습니다. 에크하르트 톨레의 《지금 이 순간을 살아라》와 《나우》라는 책이었습니다. 그 책을 통해 많은 갈증이 해소됨을 느꼈고 그 뒤 또 다른 책이 월인 선생님의 《깨어있기-의식의 대해부》였습니다.

책의 내용이 알듯 말듯, 뭔가가 문제를 해결할 수 있을 것 같다는 끌림에 깨어있기 워크숍에 참가하게 되었습니다. 깨어있기 워크숍 마지막 날, 밖에서 잠시 쉬는 시간에 월인 선생님이 다가와 거울은 자기 자신을 비추지 못한다는 말씀을 해주셨는데 그 문구가 가슴에 들어와 떠나지 않았습니다. 그로부터 7년여 시간이 지나는 동안 이런저런 체험과 통찰이 일어났습니다.

(지난 호에 이어서)

월 : 그림자처럼 만들어놓고 다시 보는 식의 반복은 하지 말자는 거야.

사 : 예.

월 : 대상을 통해서만 확인되는 최종적인 보는 놈에 대해서만 말해보자구. 그것을 우리가 ‘비개인적인 주체’라고 부르고 있어. 그것이 정말로 계속 있는 놈인가 아닌가를 지금 물어보고 있는 거야. 대상이 있을 때는 있어, 그렇지? 그런데 대상이 없을 때는 어떠한 말이지.

사 : 있다고 말할 수 없죠.

월 : 없어. 그렇지?

사 : 예

월 : 그렇다면, 그래서 또 다른 질문들이 일어나는 거야. 그렇다면 그 최종적인 것도 대상이 없을 때는 있다고 말할 수 없어. 그러나 대상이 있을 때는 분명히 있어. 대상을 통해 간접적으로 확인이 되지?

사 : 네.

월 : 그렇다면 개는 분명히 확인될 때가 있고, 있다고 말할 수가 없을 때가 있고, 어떤 변화가 있단 말이지. 뭔가 변화가 있잖아. 대상을 통해 분명하게 경험되고, 잡을 순 없지만 나타나 있을 때가 있고, 대상이 없을 때는 있는지 없는지 모르니까, 뭔가 각각 상태가 다르지. 다르다 라는 것은 늘 향상하는 것은 아니라는 말도 되지.

사 : 네.

월 : 그래서 이것이 늘 있다라고 말할 순 없는거야.

사 : 그건 늘 있을 수는 없죠.

월 : 그렇다면 그것은 마음의 작용에 해당하지. 상황에 따라 나타났다 사라지는 작용이란 말이야. 그것을 작용이라고 해야지, 참나나 참자야라고 할 만한 게 있다고 해서는 안된다는 거네. 즉, 작용이 나타났다가 사라졌다 라고 해야하는 거야.

사 : 마음의 작용입니다.

월 : 자, 그렇다면 마음의 작용이 일어난 곳은 어디지? 어디서 일어나고 있지? 작용이 일어난다면 작용이 일어날 곳이 필요하겠지.

사 : 의식이라는 곳에서 펼쳐지는 것 아닌가요?

월 : ‘의식이 일어나는 곳’이겠지. 그래서 그것을 알 수 없음, 미지라고 한다는 거야.

사 : 알 수는 없습니다. 알 방법은 없어요.

월 : 그래서 존재의 뿌리가 ‘아는 작용’에 가 있지 않고 미지에 가 있는 것, 그것이 핵심이야. 사실 미지는 가 있을 곳도 없지만 말이지.

사 : 저도 누군가에게 그런 말을 한 적이 있는데, 돌아갈 자리가 없다고.

월 : 돌아갈 자리가 없는 곳으로 돌아가는 거지.

사 : 돌아갈 자리가 없지만, 그곳으로 가는 거죠.

월 : 대상이 있을 때는 비개인적 주체가 확인된다면 그 역시 일종의 대상으로 돌아가 있는 거잖아.

사 : 그때는 중심축이 그쪽으로 가 있는 거죠.

월 : 그러나 여전히 이것도 작용이라는 거야.

사 : 마음의 작용이죠. 지금 이 상황도 전부 작용에 의해서 일어나는 거고, 그 순간에 나도 같이 일어나고 지금 이것이 하나의 의식 작용, 마음 작용이고. 그래서 이것이 없다고 하면 그 배경은 있는 거라고도 할 수 없습니다. 있다, 없음을 넘어선 것은 말로 표현할 수 없는 것 같아요.

월 : 넘어선 것이지.

사 : 있다 없다와 같은 것으로 의미부여할 수 없습니다. 단지 어떤 나라고 한다는 것이 가상적인 것일 뿐 어떤 것도 내가 될 수 없다는 것이 명확하게 알아지고. 있다 없다 라고 그렇게 의미 부여할 수 없을 것 같아요. 이미 확고해버려서 바꿀 수 없습니다.

월 : 제대로 대답을 못해도 그것은 확고한 거지.

사 : 한 번도 이렇게 질문 받아본 적도 없어서, 말이 어떻게 나와야할지 모르겠습니다.

월 : 경험은 좋지만 표현과 분별, 이런 것들이 더 정교해지면 전달할 때 더 확고해지는 거야. 표현을 못한다고 흔들릴 것은 없으니깐. 그러나 표현이 명료해지면 더 분명하게 드러난다는 말이야.

사 : 그때 그런 생각을 했었어요. 그 일이 있고 나서도 똑같이 일상을 살아가고, '내'가 나타나는 것도 전부 다 느껴지고 하는데, 그 전에는 어떤 애쓰를 줘도 그 밑에 뭔가 걸려있었는데 그런 것이 없이 다 되더라고요. 아, 큰 변화가 일어났구나 느껴졌어요. 애써서 뭘 한다는 것이 바보 같았다는 느낌이 들었어요. 불교 언어로 육바라밀을 한다고 하는 것인데, 하려고 해서 한다면 그것은 이미 육바라밀이 아니라는 것이 가슴에 와서 닿았어요. 그냥 그렇게 되어지는 것이지요.

월 : 다만 그렇게 행동하는 것이 하나의 훈련이 되고 수련이 될 수 있어. 아직 명확히 보지 못한 이들에게.

사 : 적어도 크게 나쁜 길로 가지는 않게 되겠죠.

월 : 예를 들어 누군가에게 보시를 한다는 것은, '내가 줬다'는 생각이 없이 하는 것인데, 그런 생각없이 '하려고' 하면 하려는 그놈이 있을 거 아냐? 저절로 없어진 사람은 된 거지만 그래도 그런 것 없이 하려고 애쓰는 사람도 어떻게든 훈련의 차원에서는 괜찮지. 가장 안좋은 것은 그것이 훈련차원이라는 것을 의식하지 못하고 애쓰고 있는 마음이야.

사 : 그런 생각이 들었어요. 그것은 육바라밀은 아닌데, 저한테 품어져 나오는 것들이 마치 그동안 내가 한대라고 여겨지던 것이 내가 한대라는 것이 빠져버리고, 참나라고 얘기하면 마치 참나가 직접 하는 것 같고, 모든 상황에, 그런 느낌들이 많이 들었어요.

월 : 참나라는 것이 있는 듯이 느껴지지.

사 : 그런 상황에서 한국에 와서 지내고 하다가 며칠 깨어있기 참여하고 하니까, 주의, 감지, 감각 연습을 하는데 너무 잘 되더라고요. 너무 오래 전에 해서 잊어버렸을 것 같고 책 내용이 기억이 안 났었던거요. 감지, 감각은 기억에 남아 있었는데 어떻게 했는지 기억이 안 났어요. 와서 해보니깐 너무 쉽게 잘 되는 거예요. 다른 분들한테 죄송하기도 하고 도움이 될 것이 있을까 고민되기도 하고 그랬어요.

월 : 그래, 수고했네. 앞으로 흐름대로 잘 지내도록 하고. 종종 오게.

사 : 예. 알겠습니다. 감사합니다. (끝)

진심직설眞心直說 (3) - 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

華嚴에云하사대

화엄경에 이르되,

知一切法이 卽心自性하면

일체의 법이 곧 지금의 즉각적인 마음의 본성임을 알면,

법은 세 가지의 의미가 있습니다. 부처님의 설법, 진리라는 의미의 법 그리고 모든 일체 만물 현상이라는 의미의 법. 그러면 진리와 현상이 무슨 관계이기에 똑같은 법이라는 단어를 쓰는가? 현상이라는 것은 그냥 드러나는 것이 아니라 진리를 기반으로 해서 드러나기에 모든 현상 속에 진리가 들어있다는 의미입니다. 그래서 법은 진리라는 의미와 현상이라는 의미로 두루 다 쓰입니다. 여기서는 일체의 진리 또는 일체의 현상이라고도 할 수 있습니다.

즉심卽心은 지금 이 순간 자기 자신의 마음입니다. 지금 이 순간의 자신의 마음을 들여다보세요. 마음이 보입니까? 그것, 그것이 바로 자성이다, 본성이다 이 말입니다. 다만 지금 뭔가 모양을 띄고 있는 것일 뿐입니다.

그 마음을 떠나서 본성이 있는 것이 아니라는 말입니다. 지금 ‘네’ 라고 답하는 마음은, ‘아, 그렇구나.’ 하는 그 마음에 물든 본성이라는 겁니다. 어떤 물도 들지 않은 것, 그것이 바로 즉심자성 卽心自性입니다. 그런데 드러날 때는 항상 물들어야만 드러나게 되어있어요. 물들지 않은 마음은 드러나지 않습니다. 드러난 모든 마음은 물든 마음이라고 보면 됩니다. 그러므로 물든 마음을 통해서 물들지 않음을 발견해야 됩니다.

“道는 不屬知하며 不屬不知”라고 했습니다. 여기에 아이러니가 있습니다. 도라는 것은 앎에도 모름에도 속하지 않는다고 하는데, 그 도를 지금 우리가 알려고 하는데에 어려움이 있습니다. 知一切法 卽心自性, 마음의 본질인 즉심자성을 알면, 다시 말해 일체의 현상이 곧 마음의 본성임을 알면 이런 뜻입니다. “번뇌 즉 보리다.” 이 말이죠. 우리의 수많은 번뇌들, 초조해하고 불안해하고 두려워하고 기뻐하고 흥분하고 평화롭고 한 그 마음들, 그것이 다 번뇌입니다. 마음이 움직였다, 이 말입니다. 번뇌가 뭐 특별히 괴로운 것만 번뇌가 아니에요. 움직인 마음 그것이에요. 그리고 그 마음자체가 본성과 다를 바가 없다. 이것을 알면 이제 지혜의 몸이 성취된 것입니다.

우리는 지금 본성을 알려고 합니다. 또는 터득하거나 경험하려고 합니다. 터득한다, 안다, 경험한다, 라는 것은 다 뭐니까? 둘로 나뉜 마음을 기반하고 있습니다. 무언가를 알려면 아는 주체가 있고 알려지는 대상이 있어야 해요. 터득하려고하면 아직 터득하지 않은 내가 무언가를 터득하는 거죠. 경험하는 것도 마찬가지입니다. 경험자와 경험대상이 나뉘져 있어야만 일어날 수 있는 일이에요. 모든 알고 경험하고 터득하는 이 작업은 다 마음이 나뉘져 있어야 가능한 작업입니다. 그런데 마음이 나뉘졌다면 이미 본질이 아닌 거예요. 분별 속에 있는 겁니다. 그래서 진정으로 마음을 자각하기 위해서는 곧 마음이 움직이는 과정을 보아야 하는 겁니다. 마음이 어떤 식으로 작용해서 앎이라는 것이 일어나고 어떤 과정을 거쳐서 경험과 터득이 일어나는 지 마음의 회로를 보는 것이지요. 마음의 회로를 보는 것은 우리가 마음의 회로로부터 벗어나게 만들어줍니다.

마음의 가장 기본적인 회로는 주체와 대상이 동시에 생겨난다는 것입니다. 그래서 대상을 보는 것이 곧 눈을 보는 것이 되는 겁니다. 대상을 보는 ‘봄’이 눈을 증거 하는 일이 되는 거예요. 눈에 보이는 대상은 보는 눈이 있다는 증거라는 거예요. 보는 눈이 없다면 보이는 것이 없겠죠. 이 주체와 대상간의 관계를 철저히 파악하면, 내가 보는 모든 대상들에서 주체를 저절로 파악할 수 있게 됩니다. 내가 보는 모든 대상 속에 모두 눈이 있는 거예요. 내 눈에 보이는 모든 것들이 눈을 증거 합니다. 그래서 제자가 스승에게 “진리가 어디 있습니까?” 질문하면 스승이 제자의 엉덩이를 때리죠. 그리고는 “진리는 바로 여기에 있다”고 합니다. 이렇게 소리를 지르고 몽둥이질을 당할 때 당신은 어디에 있습니까? 바로 그 순간에 있게 됩니다.

“知一切法 卽心自性, 일체의 현상이 곧 이 순간의 마음이 곧 자성이라는 것을 알면,”

그런데 여기에서 ‘안다’는 것에는 함정이 있습니다. 안다는 측면에서 말하자면, 항상 자성 自性을 알 수는 없습니다. 자성이라는 것은 일종의 비유예요. 자성은 분리 없음을 기반으로 하기 때문에 앎의 기반인 분리 있음의 상태에서는 결코 건드리거나 알 수 없는 겁니다. 그러면 이 말이 의미하는 바는 무엇일까요? 마음의 과정을 알면, 통찰을 일으키며 자신의 마음을 자각하는 것이 가능하다는 것입니다. 컵이 보인다는 것은 눈이 있기 때문인 거예요. 그래서 컵은 곧 눈을 증거 합니다. 이와같이 마음속 어떤 느낌이나 현상이 있다면 그것을 의식하는 주체도 나타나있는 상태이고, 그것이 나타나있다는 것은 그것을 나타나게 하는 마음 자체를 통찰할 수 있게 합니다. 이런 의미에서 알 수 있다는 것이지, 우리가 지금까지 알듯이 마음속에 이것과 저것을 분리시켜 놓고 이것이 저것을 아는 방식이 아니라는 것입니다. 그래서 마음을 자각하기 위해서는 ‘마음의 과정’을 철저히 파악하는 것이 중요해요. 왜냐하면 마음 자체를 즉각적으로 알 수 없기 때문입니다. 그러나 마음의 구조를 알면 대상을 통해서 즉각적으로 알 수 있습니다. 컵을 통해 눈을 알 듯이, 그러나 이것은 우리가 일반적으로 알고 있는 즉각적으로, 직접적으로 아는 방법은 아니라는 거죠. 우리는 그런 앎을 여태까지 알게 된 적이 없어요. 대상을 통해 주체를 파악하는 그런 앎을 거의 사용해 본 적이 없습니다. 그래서 어렵다고 느끼는 것입니다. 그렇지만 한 번만 눈치 채면 이것보다 더 확실한 앎은 없습니다. 그래서 마음의 구조를 자꾸 파악하라는 거예요. 마음의 구조를 파악한다는 것은 주체와 대상이 함께 일어난다는 것을 철저히 체득하라는 거예요. 여러분들이 대상을 바꾸면 바꿀수록 다 그에 해당하는 나가 생겨나는데 그 변화 속에 변화 없다고 여겨지는 어떤 특정한 측면이

거기에 포함됩니다. 그것이 바로 주체감이라는 거예요. 주체로써의 느낌이죠. 대상에 대한 내용은 늘 바뀌지만, 강도만 차이날 뿐 주체의 느낌은 거의 바뀌지 않습니다.

이러한 주체와 대상이 동시에 일어나는 최초의 마음의 구조, 최초의 마음의 움직임이 바로 전식轉識이라고 부르는 마음의 분열입니다. 나와 대상으로, 나와 나 아닌 것으로 분별되는 의식의 제1과정이에요. 그 다음에 나 아닌 것이 하나하나 나뉘져 만물이 생겨나는 제2과정이 생겨납니다. 그것을 현식現識이라고 했어요. 우리가 만물을 보는 것은 우리 마음이 나누는 것에 불과하다는 겁니다. 예를 들어 창문과 창틀은 내 마음이 나누어 놓았기 때문에 따로 있다고 여겨지죠. 하지만 창틀 전체 안에 창문이 들어있고 이것을 하나로 보면 또 하나죠. 마찬가지로 집도 하나로 볼 수도 있고 다 나뉘서 볼 수도 있습니다. 그런데 이것을 누가 나눴을까? 내 마음의 지도에 나뉘져 있는 거란 말입니다.

이러한 주체와 대상으로 나뉘지는 마음의 과정을 철저히 경험적으로, 느낌으로 파악하면 이제 대상을 보는 것이 곧 주체를 확인하는 작업이 되게 됩니다. 그래서 여러분들이 마음의 구조를 경험적으로 또는 느낌으로 명확히 파악하게 되면 대상을 보는 즉시 주체가 확인 됩니다. 이것은 추측이나 추상적인 어떤 개념이 아닙니다. 대상을 통해서 주체라는 것이 느낌으로 와 닿습니다. 이런 마음의 구조, 마음의 과정을 명확하게 파악하게 되면 즉각적으로 마음자체를 통찰할 기반이 마련되는 것입니다. 그래서 마음의 구조를 파악하기 위해 우리는 마음의 미묘한 느낌들을 느껴내는 것을 감지를 통해서 연습했죠. 감지연습이 명확히 잘 되면 이제는 마음에서 일어나는, 마음이 분별해 내는 미묘한 느낌들을 느낄 수 있게 됩니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

10월 3, 4일 깨어있기 마스터 모임이 진행되었습니다



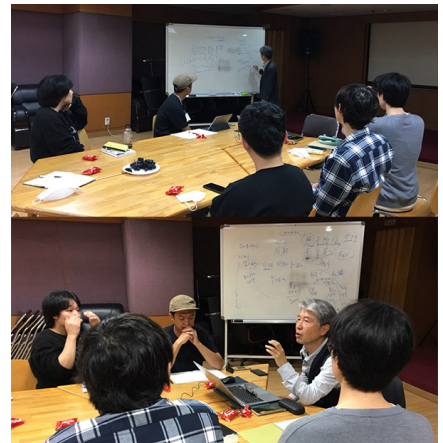
10월 깨어있기 마스터과정에서는 동일시 끊기를 공부했습니다. '나'라고 여겨지는 것은 '주의'의 에너지가 강하게 뭉쳐져서 생기는 일시적인 에너지 중심으로의 역할을 하지만 대부분의 사람들은 가상의 에너지 중심인 '나(자아)'에 강하게 동일시되어 그것이 고정불변의 중심이 되어 버립니다. 이렇게 늘 변하지 않고 있는 같은 모습으로 존재하는 것처럼 여겨지는 '나'에 대한 동일시로 인해 그 '나'를 지키고 보호하기 위한 애착과 저항이 생겨나고 고통의 원인이 되기도 합니다.

이번 마스터과정에서는 '동일시가 어떤 과정을 통해 일어나는지를 살펴보고 연습을 통해 '나'라는 것이 일시적 에너지의 뭉침이라는 것을 직접적으로 느껴 보고 동일시로부터 자유로워 질 수 있음'을 경험해보는 소중한 시간이었습니다.

가르침과 배움의 열정이 가득했던 10월 마스터모임에 함께 해주신 월인 선생님과 마스터과정 여러분들에게 감사의 마음을 전합니다. - 이안

10월 3일 제5차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번 모임에서는 자동적 주의와 의도적 주의, 인력과 척력, 끌림과 밀침, 좋음과 싫음, 집착과 저항에 대해 알아보았습니다. 우리를 괴로움으로 이끄는 집착과 저항의 근저에 인절과 척력이라는 존재적 현상이 있고, 끌림과 밀침이라는 생명적 현상, 좋음과 싫음이라는 인간적 현상이 있음을 살펴보고, 이 현상 아래 기본적 작용이 주의의 작용임을 들여다보았습니다. 관심과 주의, 에너지, 느낌이라는 단어는 깊은



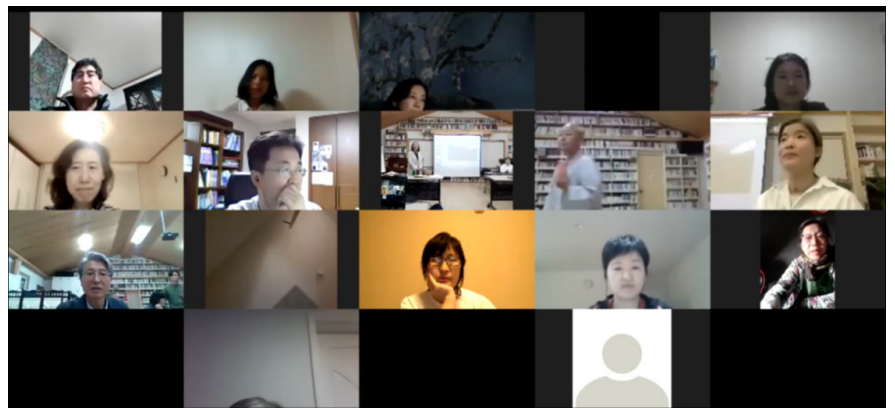
유사성을 가지고 있는데, 느낌이 주의라는 것은 주의를 깊이 주면 우리의 느낌이 강해지는 것에서 알 수 있습니다. 주의는 관심을 주는 것과 같고, 강렬한 느낌은 에너지가 결집된 현상이라는 것도 알 수 있습니다. 그래서 피로움과 기쁨을 일으키는 '느낌'이 우리가 깊이있게 들여다볼 중요한 요소임을 알게 됩니다. 이에 대해 상세히 알아보았습니다.



** 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다. (신청시 간단한 자기소개와 신청 이유를 기록하여 보내주시기 바랍니다. 한번 참여하면 최소 6개월 이상은 참여를 기본으로 하니 참고하십시오.)

10월 25일 제24기 백일학교 졸업발표가 있었습니다

이번 발표는 코로나19로 인해 백일학교 구성원 외에는 원격으로 참여하는 형식을 취했습니다. 전국에서, 미국에서 새벽 3시까지 함께 하며 눈빛으로 응원해준 오인회원들에게 감사드립니다. 세 사람의 발표 자료는 곧 정리되는대로 홈페이지에 공지하고 보실 수 있도록 하겠습니다. 그리고 마지막에는 월인 선생님의 '느낌의



(아래) 함양 졸업발표 현장 스케치

(위) 원격으로 백일학교 졸업식에 참여하는 오인회원들의 모습



세계가 펼쳐지다'라는 관성과 본능을 넘어가는 강의가 있었습니다. 이 강의도 준비 되는대로 알려드리겠습니다. 발표는 저절로 님, 도날드 님, 묘술 님의 순서대로 진행했습니다. 수고 많으셨습니다. 사회를 봐주신 이류 님과 꽃다발을 준비하고 애써주신 수디 님, 케익을 보내주신 물방울 님, 진행과정을 무리없게 도와준 메타몽 님, 연주 님, 멀리서 봐주신 도날드 님 아내분께도 감사사를 드립니다.

10월 8, 9일 백일학교 통찰력게임이 진행되었습니다



여기 한사람의 후기를 공유합니다.

그 낯은 말 '자기 사랑'이 눈에 들어오다 - 묘술

사랑과 보살핌 속에서, 특별한 갈등 없이 지냈지만, 세상이 살 만하지 않았다. 몸 어딘가에 전원버튼이 있었으면 했다. 5초간 꾸욱- 누르면 지워지거나 꺼질 수만 있다면 이 삶도 견딜 만할 거라고 생각하면서

동시에 내가 이 전원 버튼을 몇 번이나 껐다 켜는지를 느끼면 누군가 명치를 때린 것처럼 구역질이 나왔다. 세계는 언제나 낯설었고 그림에도 불구하고 지켜왔다. 함양에 도착해 한 잘나에도 산산이 부서지던 내가 사라지고 온전함만이

남았지만 이것이 깨어질 거라고 기억이, 과거가, 습관이 남아 끈질기게 속삭였다. 기억은 나를 떠난 적이 없어서 그 누구보다 나를 잘 알았고, 내 약점을 파악해 교묘하게 파고들었다. 오래된 슬픔, 무거운 죄책감, 길고 긴 자학의 역사가 그 술책이었다.

통찰력게임은 내가 마법처럼 흘려있던 주문의 실체가 이미 죽은 유령이었음을 명백히 드러내주었다. 이 밝은 통찰을 깨어있기 카드는 이렇게 표현했다. "내려놓지 못하던 것을 고백함으로써 당신은 자신을 사랑하게 되었군요." 게임을 끝냈을 때까지 나는 누구도 사랑해본 적이 없음을 말했었다. 그리고 지금 뒤늦은 아하!가 자기개발서적, 심리치료, 연애코칭, 온갖 곳에서 강조하는 그 낯은 말 '자기 사랑'이 눈에 들어온다. 부족한 것이 없고, 이미 완성되지 않은 것이 없다. 내가 있어 온 세상이 균형을 찾는다. 내가 균형이다.

나는 이미, 오오이 일으키는 감정에 속지 않게 되었음을 진실로 믿는다. 나는 이미, 온전성 속에서 한 순간도 벗어나 본적이 없으므로 오래 되어 지긋지긋하다는 곡소리도, 끝없이 살아 온 비탄과 절망도 늘 젊어 새롭고 신선하며 지치지 않는다. 일그러지고 뒤틀린 것들이 그대로 어여쁘다. 잊을 수 없는 기쁨이 있음으로 나는 언제나 평화롭고, 물들지 않으며, 아름답다.

10월 16일부터 제65차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.

조조(회사원)

'어떻게 살면 행복해질 것인가?'에 대한 답을 구하며 이렇게 저렇게 살아 보았습니다. 어떤 길에서는 정말 행복했지만 조금 지나면 괴로움에 빠졌습니다. 이 길이 아닌가 싶어 다른 곳으로도 가 보았지만 기대(행복), 실망(괴로움)의 패턴은 늘 반복되었습니다. 이런 저런 길들 중에서 내가 가장 행복했던 길에서 괴로움의 끝판왕을 맞보고는 이 패턴이 왜 생기는지에 대한 탐색을 시작하게



되었습니다.

마음 공부, 몸 공부에 대한 각종 프로그램을 거치며 이유를 조금은 알게 되었고, 괴로움도 줄었지만 여전히 뭔가 명쾌하지 않은 부분이 있었습니다. 그 불명확함을 해소할 수 있지 않을까 해서 미나사 깨어있기 기초 강좌를 신청하게 되었습니다.

2박 3일 동안 선생님의 설명을 듣는 시간, 선생님과의 문답 시간, 선생님이 지시하신 행동을 해보고 어떤 현상이 일어나는지 경험해 보고 나누는 시간들이 있었습니다. 그 과정에서 천장에 달린 형광등이 왜 사실이 아닌지, 영화를 볼 때 주인공이 빌딩 꼭대기에 서서 아래를 보면 왜 나에게서 아찔한 느낌이 드는지, 저 앞의 물건이 무엇이라고 믿는지에 따라 느낌이 어떻게 달라지는지, 오르막길을 오를 때 종아리에 보내는 주의의 세기를 즐기면 몸의 느낌은 어떻게 달라지는지, 대상에서 이름과 생각을 떼면 어떤 느낌인지 등등 많은 경험이 있었습니다. 이를 통해 지금까지 사실이라고 믿고 있던 것들이 착각이었다는 것을 깨닫게 되었고, '감지'연습의 중요성을 알게 되었습니다. 한 번 깨달은 것으로는 다시 예전의 생각 습관으로 돌아가기 쉬우니, 알려주신 방법대로 꾸준히 연습해보려고 합니다.

이해가 일어날 수 있도록 여러 각도에서 친절하게 설명해주시고 질문 던져주신 선생님, 경험을 나누어 주신 도반님들께 감사드립니다.

백일학교 일상을 공유합니다



저녁식사



야소 님이 선물한 작업복을 입고



서암정사에 다녀왔습니다



벽송사의 도인송과 미인송을 보고 왔습니다



파라솔 수리



지리산 제일문에 다녀왔습니다

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	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 입금해주시시오. (주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)