홀로스 공동체
의식확장과 힐링, 새로운 사회의 연구 및 발전을 통한 물질과 의식의 통합

• 발행 월인 • 편집 허유, 초현, 쎄이, 선호, 메타몽
• 주소 경상남도 함양군 서하면 황산길 53-70
• 전화 02-747-2261 • 이메일 cpo@herenow.co.kr

2021년 1월 (제112호)

오인회 소식

사랑이란 무엇인가?

사랑이란?
허용하면 드러나는 것들이
사랑이다.

– 超顯

깨어있기 영문 감수 및 해외출간을 시작합니다

지난 호에 소개드린 대로 깨어있기 영문번역본 감수공고가 나간 후, 한 분의 추천으로 좋은 감수처를 알게 되어 작업을 진행하려 합니다. 국내서적을 번역해 해외로 배포하는 작업을 20여 년간 해온 서울셀렉션(www.seoulselection.com, 대표 김형근)에 맡길 예정이고 감수 비용은 1200여 만원이 들 것으로 견적을 받았습니다. 감수를 마치고 eBook과 종이책 출판이 완료되면 아마존을 비롯한 해외사이트와 서울셀렉션의 해외서점망을 통해 배포하려 합니다. 《깨어있기-의식의 대해부》는 합리적이고 논리적인 서구인들에게 잘 받아들여질 것으로 생각되며 의식의 본질에 대한 해외인들의 추구력에 도움을 줄 수 있을 것입니다.

깨어있기 워크숍을 경험하고 그 가치를 느끼는 여러분들이 책의 해외출판에 함께해주시면 그 의미가 더욱 빛나겠습니다. 해외출판에 도움주신 분들의 명단은 책 뒤에 명기하여 그 뜻을 새기겠습니다. 의식의 본성을 밝히는 이 일을 더 널리 행할 수 있도록 기반이 되어주시길 부탁드립니다. 120분이 10만원 정도씩만 후원해주시면 진행할 수 있겠습니다. 여러분의 도움에 늘 깊이 감사드립니다.

– 월인 두손모음

⊙ 깨어있기 책 영문판 출간 후원 계좌 ⊙
농협 352-0406-2453-93 이원규
(문의 02-747-2261)

※ 2021년 1월 28일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● **공동체학교 후원 내역**

○ **월정기후원** (매월 20만원. 별칭 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)

- 일반 (고을49, 원님48, 여몽42, 쎄이29, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
- 기타 (가온46, 구당49, 자헌24, 오경아7, 호요2)

● **홀로스 후원 내역**

12/2 박영래 2만원, 12/9 류창형 1만원, 12/25 최진홍 5만원, 12/27 장경옥 2만원, 12/28 조조 10만원, 1/4 박영래 2만원, 1/9 류창형 1만원, 1/21 여행 1만원, 1/27 장경옥 2만원, 1/28 조조 10만원

● **홀로스 운영 후원 내역**

1/11 선호 1만원

● **번뇌즉보리 총서 후원 내역**

12/29 남인숙 100만원

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

⊙ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ⊙
농협 351-0680-1315-13 이원규

진심직설 上권 출판비 500만원 모금이 완료되고 현재 진심직설 下권을 준비중입니다.

마음의 '상태'를 넘어 본성으로 (3부)

아소 님 인터뷰

아소 님은 그림책에 글과 그림 그리는 일을 하면서 개인적으로 마음에 관한 그림을 그리고 있습니다.

팔 년 전쯤 가까운 지인의 죽음을 겪으며 세상의 모든 것이 허무하게 느껴졌었습니다. 그것이 계기가 돼서 어릴 때부터 궁금했던 '실재의 세상은 어떤 것일까?'란 의문을 품고 마음공부를 시작하게 되었습니다.

공부를 시작한 지 사 년쯤 되었을 때 페이스북을 통해 월인 선생님의 글을 읽게 되었는데, 의식에 관해 과학적으로 설명한 부분이 인상적이었고 실제 생활과 수행에 도움을 많이 받게 되면서 미내사에 관심을 가지게 되었습니다. 그러다 유튜브에 올려주신 진심직설을 보던 중 '아는 것도 작용이다'라는 한 구절의 말씀을 듣고 공부 과정 중 답답했던 부분을 넘어가게 되었습니다.

그 인연으로 깨어있기 강좌를 수강하고 지금은 깨어있기 마스터 과정을 공부하며 직관적으로 통찰했던 부분을 세세하게 분별하고 의식화해서 그동안 했던 공부가 실생활로 이어지도록 부족한 부분을 채워가고 있습니다.

별칭으로 쓰고 있는 아소(兒笑)라는 이름은 아이의 미소라는 뜻입니다. '매 순간 어린아이로 다시 돌아오라.'는 월인 선생님의 시를 읽고 짓게 되었습니다. 실제로 매 순간 그렇게 되기를 서원하며 한 걸음 한 걸음 조금씩 수행하고 있습니다.

편 : 균형을 찾는 게 중요한 것 같네요. 감정이라는 것도 많이 공부하셨죠? 깨어있기 과정이라든지 오인회에서도 많이 다뤘을 것 같은데 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 말씀해주세요.

아 : 감정은 느낌이 강해지는 것이라고 하셨지요. 그런데 감정은 호오가 생겼을 때 그게 지금의 실제 일어나는 상황에 대한 인식과, 기준이 되는 내 생각 사이에 에너지 작용. 그렇게 말할 수 있어요. 그런데 감정이 생기면 몸의 어떤 부분에 자극이 오거든요.

편 : 주로 어떤 감정을 많이 느끼시나요?

아 : 요즘은 감정을 느끼는 것들이 많이 줄어들었는데 얼마 전에 제가 분별을 하면서 생긴 화와 상실감, 실망 이런 것을 강하게 느꼈거든요. 그것 말고는 일단 일상생활에서 저희 가족들하고 생기는 거나, 잘 일어나지 않아요. 감정이. 그냥 멍하고 있다고 해야 할까. 그래서 뭐가 힘들어졌어요. '밥 먹어!'소리 지르는 것도 잘 안 나와요.

편 : 예전에는요?

아 : 예전에는 성격이 안 좋았어요. 화 많고 되게 감정적이고.

편 : 그러면 깨어있기 공부를 한 다음에 성격이 변하신 건가요?

아 : 공부시작하면서 처음에 이제 화를 느끼게 된 것이, 나한테서 화가 시작되는 거구나를 어떤 프로그램에 참여하면서 알게 됐거든요. 그때부터 지켜보기가 되면서 감정이 일어났을 때 계속 지켜보는 상태가 됐었어요. 동요하지 않고. 그러면서 점점 감정에 대해서 이해하게 되고 사그러들었던 것 같아요. 지금 일어나지 않는 이유는 왜 저렇게 행동하는지를 알기 때문에, 그래서 이해를 통해서 화가 잘 안 일어나요.

편 : 그러면 감정에 대해서 덧붙이거나 하실 말씀이 있으신가요? 예전에 강렬하게 화도 많이 나고 하셨다했는데 지금은 잔잔한 호수같이...

아 : 아니오. 일어날 건 일어나요. 그냥 약해진 거죠. 무슨 감정이든 일어나는데 보고 있으면 바로 사그라들어요.

편 : 예전에 비교하면 강도가 약해졌음이 이제 감정의 종류는 줄어들지 않고 다양해졌다라고 이해하면 되나요?
아 : 아뇨, 예전에 비해 다양해진 것은 없고 예전에도 일어난 것이 지금도 일어나는데 예전에 비하면 반으로 줄어든 것 같아요.

편 : 횟수가요?
아 : 네. 예전엔 일어나야 되는 게 지금은 안 일어나는 경우가 많고 일어나더라도 '아, 이거지,'하고 지나가게 되어요. 왜냐면 '어린 시절 어떤 경험 때문에 일어나고 있구나.'라고 이해가 되니까 또 '그러네.'하고 지나가요.

편 : 그런데 그렇게 감정이 지나가거나 금방 사그러드는 이유가 뭐라 생각하시나요?
아 : 일단 무의식에 남아있는 것이 많이 줄어든 것 같고요. 그리고 신념 같은 것이 알게 모르게 뭔가를 겪을 때마다 그것을 이해하고 넘어가면서 그것도 무의식에서 남아있지 않게 되어 무의식이 많이 정리된 것 같아요.

편: 감정적인, 격한 감정 같은 데에서 이제 풀려났기 때문에 몸도 가벼워지시고 마음도 가벼워지고...
아: 네. 그래서 어떤 느낌이 일어날 때 무게감으로 알아요.

편: 네. 무게감으로, 굉장히 예민하게 잘 파악하시는 것 같네요.
아: 느낌조차도 없는 상태에 계속 있다가 느낌이 조금이라도 있으면 바로 캐치가 되니까, 저도 모르게 그냥 관조상태로 있는 것 같아요.

편: 평상시에는 그렇게 평온한 관조 상태로 계시고, 뭐 감정이 다양하게 일어나긴 해도 그게 강도가 그렇게 강하지 않기 때문에 좀 평온한 마음상태를 계속 유지하실 수 있는 건가요?
아: 예. 그리고 감정이 격해질 때도 있긴 하지만, 빨리 지나가요.

편: 감정이 격해지는 것은 어떤 이유 때문인가요?
아: 제 믿음에 대한 것 때문인데, 그런데 지나가고 나니까 정말 남아있는 것이 하나도 없이 그냥 완전히 "어 그런 일이 있었어?"할 정도이더군요.

편: 그러면 일상 가정생활이라든지 업무와 관련해서는 혹시 감정적인 문제가 있으신지요?
아: 음… 제가 예전에 성격도 되게 업다운이 심해서 남편이 저한테 붙여준 별명이 업다운 걸이에요. (웃음)

편: 아주 기복이 심하다는 뜻인가요?
아: 네(웃음). 그럴 정도로 업되어 있다가 또 다운되어 있다가 그런 것이 저의 일반적인 감정 상태였는데, 지금은 많이 편안해졌는지 남편이 저에게 잔소리를 많이 해요. 제가 너무 편안해졌는지.

편: 이제 좀 만만하게 얘기해도 괜찮겠다 싶어서 편하게 얘기하신다는 거죠? (^^) 이제 옛날처럼 갑자기 화를 낸다거나 그런 일이 없기 때문에 좀 안심하고 말씀하신다는 거죠?
아: 네. 그리고 가족들끼리는 매일 보니까 일들이 많잖아요.

편: 그렇죠.
아: 제가 그전에 행동했던 것 때문에 지금 돌아오는 것이라는 것을 아니까 조용히 있어요. 그전에 남편과의 관계에서 이해가 안되어 행한 강한 행동들이 지금 남편을 위축시켰고 그것 때문에 힘들어졌는데 이제는 그에

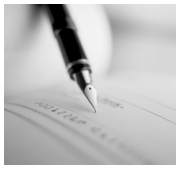
대한 반발 같은, 뭐 이런 인과관계들이 있잖아요.

편: 그렇죠.
아: 지금 이 사람이 한마디를 하면, "아 그전에 그런 것과 연관이 있겠구나."하는 것이 느껴져요. 그런 것들이 쌓여 지금 나오는 거니까 이해가 되면서 점점 부딪침이 줄어드는 것 같아요.

편: 그렇군요. 그러면 깨어있기 과정을 거치면서 그리고 오인회 공부를 통해서 많이 정리되었나요?
아: 제가 그전에 공부할 때도 이해하는 과정을 통해서 관계를 이해하고 편안해지고 했는데, 사실 그러한 심리적인 문제는 대부분 미내사에 오기 전에 해결을 했어요. 예전에는 감정이 일어나면 그것을 쫓아가서 "이게 왜 이런 감정이 일어났지"부터 시작해서 제 어린 시절부터 시작해 이해하려고 노력을 해서, 미내사에 올 때쯤에는 감정이 일어나면 그냥 "일어나는 구나"하고 관심을 안 뒀어요. 큰 문제가 아니라면 "그냥 일어나는구나"하고 지나가요.
그런데 '깨어있기'과정에서 제가 가장 도움을 받았던 것은 의식화하는 과정이에요. 제가 공부했던 것, 직관적으로 문득 알았던 것, 그리고 신비체험이라고 생각했던 것들을 모두 선생님은 다 용어로 이름을 붙여서 '이건 이런 상태, 이건 이런 상태'라고 해 놓으셨어요. 그것을 통해, "어느 상태에 있어도 괜찮다. 머물지만 않는다면"하는 지혜로 확실해진 거예요. 그전에는 어느 상태에 있는지를 모르기 때문에, 어떤 상태 속에 빠져 있으면 그것이 신비한 체험이고, 그런 체험 속에 있어야 공부가 되고 있는 것이라고 생각했었고, 거기서 떨어져 나오면 공부가 안된 것이라고 생각했어요. 그런데 깨어있기 과정을 통해서 그 용어와 제 체험이 만나 이해가 되고 의식화가 되면서 어느 순간이건 '상태'구나, 그리고 거기 머물지 않으면 '미지'에 있는 것이구나를 알게 되었어요. 물론 미지에 있을 특정한 '사람'은 없지만, 어쨌든 '상태'에 머물지 않는 것이 무엇인지를 깨어있기 과정을 통해서 알게 된 것이지요.
물론 선생님은 "그것도 조심을 해야 된다"고 말씀하세요. 제가 어떤 상태를 구분해서 그것을 고정화시켜 어떤 고정관념처럼 가지고 있을까봐 그러시는 것 같아요. 그것은 아마도 제가 지금 마스터과정을 하니까 '항상 누군가에게 이것을 가르쳐준다면 "사람을 보고 얘기를 해야지 자신이 아는 것을 모두 그에게 대입하려고 하면 안 된다"고 말씀을 많이 하시는 것 같아요.
처음에 왔을 때는 용어가 너무 낯설어서 깨어있기의 기초과정 두 번, 심화과정 두 번을 들을 때까지 그것을 정리하는 과정이었어요. 그전에는 용어가 제 체험과 연결이 안 되니까 과정을 들어도 완전히 소화하기는 힘들었는데 그 용어를 정리하는 과정에서 명확하게 하려고 자꾸 질문을 하니까 제가 거기에 너무 매여 있는 것처럼 보이셨나 봐요.

편: 그렇군요. 그래서 "'나'는 누구인가?"라는 질문을 드린다면? 사람들이 '나'라는 것에 대해서 궁금해 하고 '나'를 찾아가는 체험, 여러 가지 프로그램도 많고 공부하는 단체도 많은데, 여기에 대해서는 어떻게 말씀하시겠어요?
아: 음… 지금 제가 이런 저런 공부과정을 통해서 알게 된 진짜 '나'라는 것은, 있다고 할 수 없는데 또 전체인 것이라고 할 수 있을 것 같아요. 그러니까 있지도 않고 없지도 않은, 없는데 있는? 그러니까 공기조차도 없으면서도 모든 것인.
그런데 이렇게 말하면 너무 그냥 책에 있는 말 같네요. (웃음)

편: 그러면 본인이 소화한대로 본인이 이해한대로 하자면?
아: 이것이 제가 소화한 거예요. 그러니까, 선생님의 '진심직설'을 들으면서 제가 답답했던 것을 넘어갔다는 것을, 저도 선생님의 '구차제정(무심에 대하여)'에 대한 강의를 들으면서, 알게 되었어요.(다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (16부)

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 : 보통은 자기관찰에서, 지나간 과거로 남았을 때만 내가 부분이라는 것을 압니다. 실시간으로 자기를 보면 그 순간은 자신이 느끼는 것이 전부인 것 같잖아요? 바로 그것이란 말이에요. ‘지금 이 순간 내가 전부인 것 같다’는 것 그것도 일종의 느낌이죠? 그런데 그것이 ‘느낌’이라는 것은, 그때 그것을 느낄 마음의 다른 부분이 있다라는 의미입니다. 지금 자신이 ‘있다’라는 것이 느껴집니까? 그렇게, ‘내가 존재한다’는 ‘느낌’이 있잖아요? 그 ‘느낌’이 마음의 ‘부분’이라는 것을 알겠어요?

무연 : 설명 듣고 나니까 지금 이해가 갔는데요. 그런데 지나고 나서 알겠는데요.

월인 : 그것을 지금 이 순간 실시간으로 파악해보세요.

무연 : 순간적으로는 파악이 안 되는 것 아닙니까? 바로 지난 다음에야 가능하지.

월인 : 그러니까 이해를 통해서, ‘이 느낌’이 있다는 것은 느낌이 일어나는 더 큰 마음의 공간이 있다는 의미라는 것이 와닿아야 합니다. 느낌이라는 것은 그런 의미란 말이에요. 느낌이라는 것은 그것이 일종의 마음의 현상이니까 느껴지는 것 아니에요? ‘지금 나라는 것이 존재해. 느껴져. 확인돼.’이것은 뭐예요? 이 말은 ‘나’가 전부가 아니라 부분에 불과하다는 것을 의미한다는 말이에요. 왜냐하면 ‘느껴지니까’요. 지금 이 순간 자기 자신이 느껴집니까?

무연 : 네.

월인 : 느껴진다는 것은 뭐예요?

무연 : 부분이라는 것.

월인 : 그렇습니다. 그리고 마음속 현상이라는 것이에요. ‘나타나 있는 모습’이라는 말이죠. 그리고 느껴진다는 것은 항상 느끼는 놈과 느껴지는 대상으로 나눠져 있다는 뜻이지요. 그럼 다시 한번 정리해 볼게요. 지금 느낌이 어떻습니까?

무연 : 바라보는 느낌입니다.

월인 : 누가 누구를 바라봐요?

무연 : 제가 선생님을 쳐다봅니다.

월인 : '누군가'를 바라보는 느낌. 그때 '누군가'는 대상이죠? 그리고 '내'가 바라보고 있습니까? 그렇죠? 자, 그러면 그 순간에 내 마음 속에 있었던 것은 '내'가 '누군가'를 바라본다는 느낌이 있고 그 '느낌'을 '알아채고'있잖아요? 이것이 내 마음 속에 있었던 현상입니다. 그런데 내가 그 순간 느낀 것은 '바라본다는 느낌이 있다'는 것만 알았죠. 이것(자신)은 알아채지 못했어요. 그렇죠? 요놈이 있어야 '바라본다는 느낌'이 느껴지는 것입니다. 물론 대상은 다른 데 있고, 이 대상을 바라본다는 느낌이 이렇게 있고, 그것을 나는 또 알고 있죠. 그러면 우선 이 두개만 가지고 보지요. 바라본다는 느낌이 있다는 것을 '알기 위해서'는 마음이 이렇게 나눠져야 되겠죠. 마음이 이렇게 나눠져 있어서 '이놈이 바라본다'는 '느낌'이 있다는 것을 '안다'이 말이에요. 그러니까 바라본다는 느낌이 있다는 것을 알기 위해서는 마음이 이렇게 나눠져 있어야 된다라는 것을 보라는 말입니다. 그것이 마음의 구조예요. 그 구조가 철저하게 경험이 되면 이제 이놈(주체)은 보이지 않더라도 이놈(대상)을 봄으로써 이놈(주체)이 있다는 것이 확인되겠죠. 이것이 마음의 구조니까. 이런 모습으로 있었던 마음의 구조를 빠져나와서 기억해보면 분명히 이러고 있었잖아요? 자, 그런데 이놈(주체)이 주인이 된 상태로 있을 때는 그것이 안 느껴진다는 말이에요. 지금은 자기가 자기를 못 느껴요. 요것(대상)만 느껴지죠. 이 상태에서 빠져나오면 '내가 이러고 있었네.'가 이해되고 기억이 납니다. 제가 지금 해보라는 것이 뭐냐면 이 상태로 있으면서 요것(대상)을 통해서 있다는 것은, 보이지는 않지만 '주체가 있다'는 것이다 라는 것을 마음의 구조를 통해서 통찰해내라는 겁니다. 느껴지진 않더라도 말이죠. 이것이 마음의 구조를 철저히 파악하면 이것(대상)을 통해서 이것(주체)을 알게 된다는 의미입니다. 이런 구조가 아니라면 '대상'이라는 것이 따로 있을 수 없기 때문에 그래요. 그리고 어떤 '느낌'이 있기 위해서는 항상 마음이 '나눠져야 한다'는 것도 마음의 구조 중에서 중요한 부분이에요. 그런데 우리가 마음이 이렇게 나눠져서 뭔가 대상을 느끼고 있는 이것(주체)으로 있을 때는 항상 자기가 주인이고 마음이 자기가 전부인 것처럼 느껴져요. 그러니까 지금 느낌이 어떻습니까?

무연 : 뭔가 열심히 이해하려고 하는 느낌입니다.

월인 : '내'가 뭔가를 이해하려고 하는 그런 노력을 하는 느낌이 있어요. 그렇죠? 그리고 '내가 그러고 있다'라는 것을 압니까? 아는 자가 있어요?

무연 : 지나고 나니까 아는 것 같습니다.

월인 : 그러니까 "지금 느낌은?"이라고 물어볼 때 "지금 느낌은 ~한 느낌이야."라고 말하면서 "~한 느낌이야,'라고 말한다는 것'은 그 순간 이것(주체)이 있다는 것을 즉각적으로 알아채라는 것입니다. 그리고 그 모든 것이 마음의 현상이라는 것을 알라는 것입니다. 마음에 '뭔가 일어났어요.'일어났다는 것은 이놈들이 전체 마음 중 파도에 불과하다는 것입니다. 자, 이제 설명을 해보세요. 제가 말하는 것이 이해는 되겠지만 스스로 설명을 하는 과정에서 좀 더 분명해질 겁니다. 그리고 그것을 가지고 일상에서 테스트를 해보세요.

무연 : 그러니까 대상을 볼 때 '나'라는 느낌은 '주체감'과 그 '대상에 대한 내용'으로 구성이 되었다는 것입니다. 대상에 대한 내용, 듣다가 생각된 것인데, 그것도 일종의 감지 아닙니까? 그런 감지는, 과거 경험의 흔적으로 구성이 된 것이고, 그것을 보는 순간에 '나'라는 것은 못 느끼지만, 지나고 난 다음에 생각해보면 '경험 내용과 주체가 있었다'는 것을 알 수가 있습니다. 그것을 통해, 바라보는 바로 그 순간, '주체는 못 느끼지만 그 주체도 함께 있었다는 것을 통찰해서'그것 역시 또 하나의 현상이라는 것을 아는 것입니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (6) – 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

佛祖가 所以로 德山은 入門便棒하시고
불조 소이 덕산 입문편방
불조가 이런 이유로, 덕산선사는 문에 들어서면 방망이를 치고,

덕산(德山) 선사의 유명한 일화가 있습니다. 덕산은 불경을 많이 알아서 그를 말로 이겨낼 사람이 없을 정도로 똑똑한 사람이었습니다. 어느 날 불경을 메고 길을 가다가 한 노파를 만났는데, 마침 배가 고팠던 터라 노파에게 점심(點心)을 좀 달라고 했습니다. 노파는 자신이 내는 문제를 맞히면 점심을 주겠노라고 말합니다. 노파는 "보아하니 당신은 경전을 가지고 다니는데, 금강경에 말하기를 사람의 마음은 과거심도, 현재심도, 미래심도 없다고 했는데 당신은 어느 마음(心)에 점(點)을 찍겠소?"라고 물어봤어요. 과거의 마음도, 현재의 마음도, 미래의 마음도 없으니까 점을 어디에 찍어야 될까요? 덕산은 한 마디도 답하지 못했습니다. 노파는 "당신은 점심(點心)을 먹을 자격이 없소."하며 점심을 주지 않았죠. 덕산은 배도 고프고 마음도 피폐해져서 그 때부터 경전의 이론이 아닌 실천적인 수행에 들어갑니다. 그러고 나서 깨달았습니다. 덕산이 주로 쓴 도구가 방망이였습니다. 누가 물으러 오면 방망이로 한 대 때립니다. "저, 스님 진리가 무엇..."하는 순간 바로 방망이로 때렸어요.

只要休歇하고 見自本心이라
지요휴흘 견자본심
오직 망상을 쉬어 스스로의 본심을 보게 했고,

臨濟는 入門便喝이야,
임제 입문편할
임제는 문에 들어서면 할을 외쳤으니,

덕산은 다만 마음을 쉬게 했어요. 몽둥이로 맞으면 질문이 줄어듭니다. 질문하는 마음은 일어난 마음인데, 덕산은 그 마음을 멈추게 했습니다. 한 대 맞으면 질문하는 마음이 날아가고 없잖아요. 진리가 뭔지 물었는데, 방망이로 한 대 맞고 나면 아파서 진리를 묻던 마음이 사라져버리죠. 일어난 마음을 사라지게 만들어버렸는데 대부분의 사람은 그래도 알아채지 못합니다. 일어난 마음을 일어난 마음으로 알게 하고, 또한 그 마음이 사라졌음을 파악하게 하려고 수없이 몽둥이를 쳤지만 알아챈 사람은 몇 명 없었습니다.
"일어난 마음인 망상을 쉬게 만들어 스스로의 본질적인 마음을 보게 한다"고 했습니다. 일어난 마음은 무엇입니까? "진리가 무엇인가?"라고 묻는 마음은, 진리와 진리가 아닌 것을 나누는 마음입니다. 일어난 마음은 모두 분별과 분리를 기반으로 합니다. 몽둥이가 그 분별과 분리로부터 일어난 마음을 멈추게 만들었어요. 덕산은 무언가를 전달한 것이 아니라 그저 마음을 쉬게 하고 그 쉬는 마음을 즉각 볼 수 있도록 해주었는데, 그것을 보기가 참 힘이 듭니다. "내가 이제 몽둥이로 한 대 때릴 건데, 맞는 순간 질문이 사라질 거야. 그때 좀 잘 볼래?"하고 미리 말을 해준다면, 머리가 돌아가고 스토리 속으로 빠진단 말입니다. 그래서 이런 말을 안 해주고 아무 이유 없이 한 대 때리죠. 그 순간 '이건 뭐지?'하면서 마음이 딱 멈춥니다. 정말 갈구하는 사람이라면 맞는 순간, 마음의 비어있음을 보거나 또는 스스로 질문할 것이고, 갈구하는 마음이 적은 사람은 맞은 것이 아플 뿐이겠죠.
진심(眞心)은 어디에 있습니까? 이런 저런 마음이 나타나지만 그때도 본질적인 마음은 늘 있습니다. "일어난 마음 속에 진심은 도대체 어디 있습니까?"라고 질문하니 지눌 스님이 "망상(妄想)이 멈춘 곳에 있다."고 말합니다. 그 망상을 멈추게 하기 위해 덕산은 몽둥이로 한 대 때렸고, 임제(臨濟)는 아주 커다란 소리(喝)로 깜짝 놀라게 했죠.

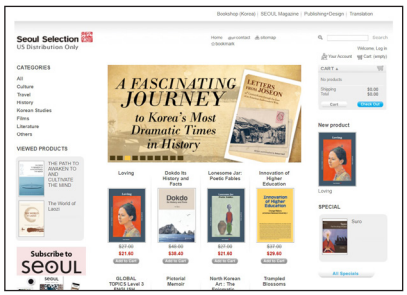
그렇게 해서 망상이 쉬는 순간을 알아채면 그는 진심을 보게 된다는 것입니다.
덕산의 방(棒)과 임제의 할(喝)은 중국의 조사선(祖師禪)에서 굉장히 유명한 방법입니다. 임제는 황벽(黃檗) 선사에게 깨우침을 받았는데, 어떤 질문을 하면 황벽은 주먹으로 한 대 쳤습니다. 몽둥이가 아니라 주먹으로 쳤어요. 뭘 물어보면 매일 주먹으로 때리기만 하니까 임제가 기분 나빠 더 이상은 못하겠다고 떠나려고 합니다. 그때 황벽이 "저기에 대우(大愚)선사라고 있는데 거기 좀 가서 배워라. 그 분이 훌륭한 분이다."라고 했습니다. 임제는 대우스님을 찾아가 황벽 스님이 보내서 왔다고 하였습니다. 대우스님이 왜 거기서 배우지 않고 자신을 찾아왔는지 묻자, 임제는 "제가 무슨 질문만 하면 때리더라고요. 3년이나 있었는데 맞기만 하고 배운 게 하나도 없습니다."라고 답했습니다. 이에 대우스님은 "야, 이놈아. 황벽스님이 3년 내내 널 귀하게 여기면서 가르쳐주며 진리를 보여줬건만 아직도 못 보았단 말이냐?"하고 말하자 그 순간 임제가 깨우칩니다. 그리고 황벽선사에게 돌아가요. 황벽이 돌아온 임제를 보고 왜 왔는지 묻자 임제는 다짜고짜 황벽의 멱살을 쥐고 내동댕이쳤습니다. 황벽은 "이제야 네가 뭘 알았구나!"하고 웃었습니다. 그렇게 임제는 거친 사람이었고, 그래서 이런 자기의 방식이 나오는 거예요. 임제는 질문하러 오면 바로 꽥 소리를 질렀어요. 할(喝)은 이유 없는 아주 커다란 소리입니다. 고막이 터질 정도로 큰 소리를 들으면 어떻겠어요? 깜짝 놀라 마음이 즉각 멈춥니다.

已是 探頭太過니 何更立語言哉리요
이시 탐두태과 하갱입어언재
이미 머리를 찾는 일이 과하니, 어찌 다시 무슨 언어를 세우리요.

덕산은 아무 말도 하지 않고 몽둥이질을 하고 임제는 큰소리를 쳐서 마음을 멈추게 했는데, 이것 말고 경전을 통해서 무슨 할 말이 더 있겠느냐는 말입니다. 탐두(探頭)는 '머리를 찾는다'는 말이니 앎과 지식을 찾는다는 의미입니다. 덕산의 방이나 임제의 할을 넘어서 또 다른 지식을 찾는 것은 너무 과한 것이니, 어떤 언어를 또 세워 말해주겠는가? 머리로 알게 해주는 것은 이미 너무 많고 친절하며, 본성을 보는 것에는 그리 많은 언어가 필요 없다는 뜻입니다. 단순하다는 것이죠. 그러나 얼마나 많은 언어가 있습니까? 팔만대장경을 설하고 난 후에 부처님이 아난에게 "내가 한 말이 많으냐?"고 묻자 아난은 "한 마디도 하지 않았습니다."라고 했어요. 말 속에는 진리가 없습니다.

연습을 많이 하세요. 감지를 느낌으로 파악하고, 자기 안에서 일어나는 많은 느낌들을 살피다 보면, 그 느낌들이 무작위로 일어나지 않는다는 걸 알게 됩니다. 어떤 구조가 있어요. 그 구조 중에서 가장 큰 것이 주체와 대상입니다. 주체는 보이지는 않지만 대상을 통해서 그 주체가 파악되고, 주체가 파악되면 그것 또한 마음에 일어난 현상이라는 것이 분명해지면서 더 이상 현상 아닌 것이 없게 됩니다. 주체마저도 현상이에요. 마음에서 일어나는 것 중에 가장 배경에 가까운 것이 바로 주체입니다. 그것마저도 현상이라면, 더 이상 현상 아닌 게 없습니다. 다시 말해 마음이 잡아내는 모든 것이 현상이에요. 모든 것이 나타났다 사라지는 일순간의 현상임을 알면 우리는 그 어디에도 얽매이지 않고, 그물에 걸리지 않는 바람처럼 자유롭습니다. 이렇게 마음의 구조를 보면 통찰이 일어나기 시작합니다. 그리고 마지막 통찰은 자신도 알 수 없게 일어나죠. 왜냐하면 '내'가 알기위해 노력하고 찾을수록, 찾으려는 그 놈이 현상이라는 것을 모르게 되기 때문입니다. 그래서 마지막이 힘든 거예요. '찾음'과 동일시되어서 '찾으려고 애쓰고 있음'을 잘 알아채지 못해요. 그래서 대상을 통해 주체를 파악하는 것이 중요합니다. 찾고 있는 자기 자신마저도 마음의 현상이라는 것을 발견하는 순간 이제 더 이상 생명의 힘이 머물 곳은 없습니다. 그는 드디어 자유롭게 풀려나지요.

홀로스 공동체 소식



서울셀렉션에 깨어있기 영문감수를 맡기고자 합니다

서울셀렉션(대표 김형근)은 한국도서를 번역하고 해외에 배포하는 기업으로, 2002년 3월 오픈한 20여년이 다된 곳으로, 한국 관련 영문 서적 1500종을 소장하고 있으며, 전시장의 주요 고객층은 외국인 손님이 95%라고 합니다. '한국인은 어떻게 생각할까'라는 호기심을 가진 외국인들이 주로 전시장에 오는데, 그래서 한국을 상징하는 곳인 경복궁 가까이 전시장을 열고 있습니다. 외국인들이 한국에 왔을 때 가장 많이 방문하는 장소가 바로 경복궁이기 때문이라고 합니다. 깨어있기 영문감수가 끝나면 서울셀렉션을 통해 해외배포를 할 예정으로 있습니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

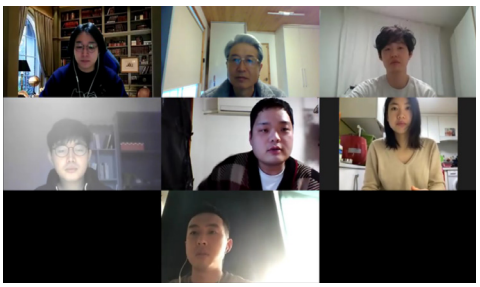
요가수트라 강의가 격주로 진행되고 있습니다

요가수트라는 파탄잘리의 심오한 해설과 방대하고 체계적인 의식탐구 절차가 담겨있는 요가경전입니다. 일례로, 수행8단계는 외부에서 내부로 향하게 하는 섬세한 체계임을 보여줍니다. 즉, 야마(금계)와 니야마(권계), 아사나(좌법), 프라나야마(호흡법), 프라티야하라(제감), 다라나(집중), 디야나(몰입), 사마디(삼매)라는 8단계의 요가수행이, 의식적 관심을 외부에서 점차 몸으로, 호흡으로, 감각제어로 오게 하고, 드디어 내적인 느낌, 거기에 몰입, 주객의 합일인 삼매로 나아가게 하는, 치밀하고 체계적인 과정임을 잘 보여주는 것입니다. 또한 불교를 비롯한 많은 명상기법이 요가체계를 참고하고 있다는 것을 통해 그 깊이를 알 수 있습니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

1월 9일–10일, 원격모임 형식으로 19차 깨어있기 마스터과정이 진행되었습니다

3기 마스터과정을 시작했습니다. 깨어있기 과정을 처음부터 세밀하게 살펴보게 되는데 이날은 우리가 주의를 밖에서 안으로, 안에서 의식의 기본구조인 주객관계로, 더 나아가 주체가 어떻게 나타나고 사라지는지 나누었습니다. 그리고 이 모든 과정이 힘있고 투명하게 진행되기 위해서는 마음의 집착과 저항을 먼저 다루는 것이 필요하다는 경험담도 나누었습니다. 그리고 감지와 감각에 대해 기본 정의를 살펴보고, 각자 경험한 감지에 대해 나누었습니다. 모두 고맙고 수고하셨습니다.

1월 9일(토)에 제8차 깨어있기 청년모임이 원격화상회의 형식으로 진행되었습니다



이번 모임에서는 생각과 감정에 대해 간단히 살펴보았습니다. 이 두 가지는 모두 의식적 파도와 같아서 늘 나타났다 사라지고 마음을 흔들며 요동치게 합니다. 그래서 많이들 이를 가라앉히려 하지만 쉽지는 않습니다. 왜냐하면 움직이고 요동하는 것이 삶이고 마음의 속성이기 때문입니다. 그래서 그것을 가라앉히기 보다는 우리의 본마음이

이렇게 움직이는 것에서 움직이지 않는 측면을 살펴보고 발견하면 도리어 흔들림 속에서도 흔들리지 않는 고요를 발견할 수 있음을 나누었습니다. 파도 속에서도 물은 늘 그대로이듯이...

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

1월 22~24일 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

아래에 참가자 조조 님의 후기를 공유합니다

몸과 마음의 괴로움에서 벗어나기 위한 이런 저런 배움을 시작한 지 10여년이 되었는데, 6년 전쯤 부처님 가르침인 불법 쪽으로 방향을 틀게 되었습니다. 그 이후로 여러 선생님으로부터 '무아' 혹은 '나라 할 만한 것이 없다'를 깨달으면 괴로움에서 벗어난다고 들었습니다. 반복해서 설명을 들으면 알 듯도 했지만, '나'는 너무나도 있는 것 같은데, '무아'라니… 실감이 잘 안되었습니다. 머리로 이해해서 아는 것은 아는 것이 아니고 경험으로만 알 수 있다고도 하는데 그 경험은 또 어떻게 해야 일어 나는지 막연했습니다.

그러던 중 작년 10월에 깨어있기 기초 과정에 참여하게 되었고, 3달 뒤인 이 달에 심화 과정에 오게 되었습니다. 기초 과정 바로 다음 달에 심화 과정을 듣고 싶었지만, 빠질 수 없는 집안 행사가 있어서 3달 뒤에 오게 되었는데, 그 시간 동안 연습이 된 부분은 연습이 된 대로 도움이 되었고, 까맣게 잊혀졌던 것은 또 다시 신선한 충격이 되어서 또 좋았습니다.

*심화 과정 첫 시간에 '앞으로 2박 3일 동안 마음에서 일어나는 현상을 발견하도록 짜여진 연습을 하는 것'이라고 선생님께서 말씀해주셨습니다. **끝나고 보니 정말 정교하게 짜여진 연습이라는 생각이 듭니다. 내가 살면서 경험했던 것들이 어떤 원리로 생겼었는지 정리되었고**, 그 동안 명쾌하지 않았던 부분들이 많이 해소되었습니다. '나'는 너무나도 있는 것 같은 이 느낌이 왜 생기는지 정리되었고, 비교/동일시/관성 등은 우리를 괴로움에 빠뜨리는 것이어서 나쁜 것인 줄 알았는데, 자연스러운 것, 필요한 것이라는 것을 알게 되었습니다. 투명한 에너지 상태인 주의, '있음'의 느낌, 어떤 생각에 대해 연관되어 일어나는 뇌의 물리적 느낌을 경험한 것 등이 좋았습니다.*

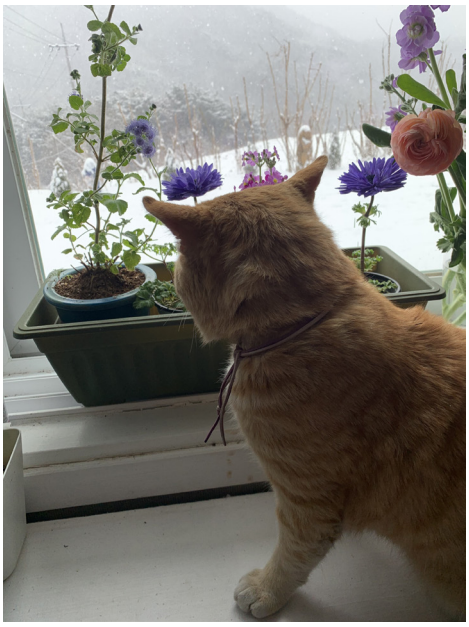
*이 후기는 심화 과정 후 일상으로 돌아온 지 3일된 상태에서 쓰고 있는데, **지금 상태에서는 '어떤 생각에 대해 연관되어 일어나는 뇌의 물리적 느낌을 경험'한 것이 가장 유용합니다.** 한 번 생각에 빠지면, 지금 필요하지 않은 생각 혹은 이미 했던 생각을 다시 반복하는 것뿐이라는 것을 알아도 중단하지 못해서 생각에 시간을 많이 썼는데 지금은 덜 쓰고 있습니다. '음… 내가 지금 이 생각을 왜 하고 있었지?'하고 빠져 나왔다가 바로 다시 아까 그 생각에 빠진 경험이 있으신가요? 생각에서 잠깐 빠져 나왔을 때 그 생각과 연관되어 느껴지는 뇌 부위나 신체 부위에 주의를 돌리면 다시 빠지지 않아 시간을 벌었습니다. 회사에서의 업무 처리 속도도 빨라졌는데, 전에는 '아~ 하기 싫다~'라는 생각을 하는 시간이 실제 업무를 하는 시간보다 더 길었었는데 이제는 바로 업무에 진입할 수 있습니다.*

여러분~ 깨어있기 심화 과정이 본 게임이었습니다. 마치, 의대에 예과와 본과가 있듯이, 깨어있기 기초 과정은 예비 단계였고, 심화 과정이 본 과정이었습니다. 혹시 기초만 하시고 심화를 아직 안 하신 분이 계시다면 심화 과정을 어서어서 하시기를 강추 드립니다.

감사합니다!!!

사진으로 보는 홀로스 공동체 일상

◀곳감 먹는 새



감성충만 꽃냥이 노을이▶

▼신발을 물며 장난 치는 루디

눈밭 위의 루디와▶
멀리서 지켜보는 엄마 목희

▼호박청을 만들었습니다

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

◆ 구 입 문 의 ◆

※ 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)