



2021년 3월 (제114호)

## 오인회 소식

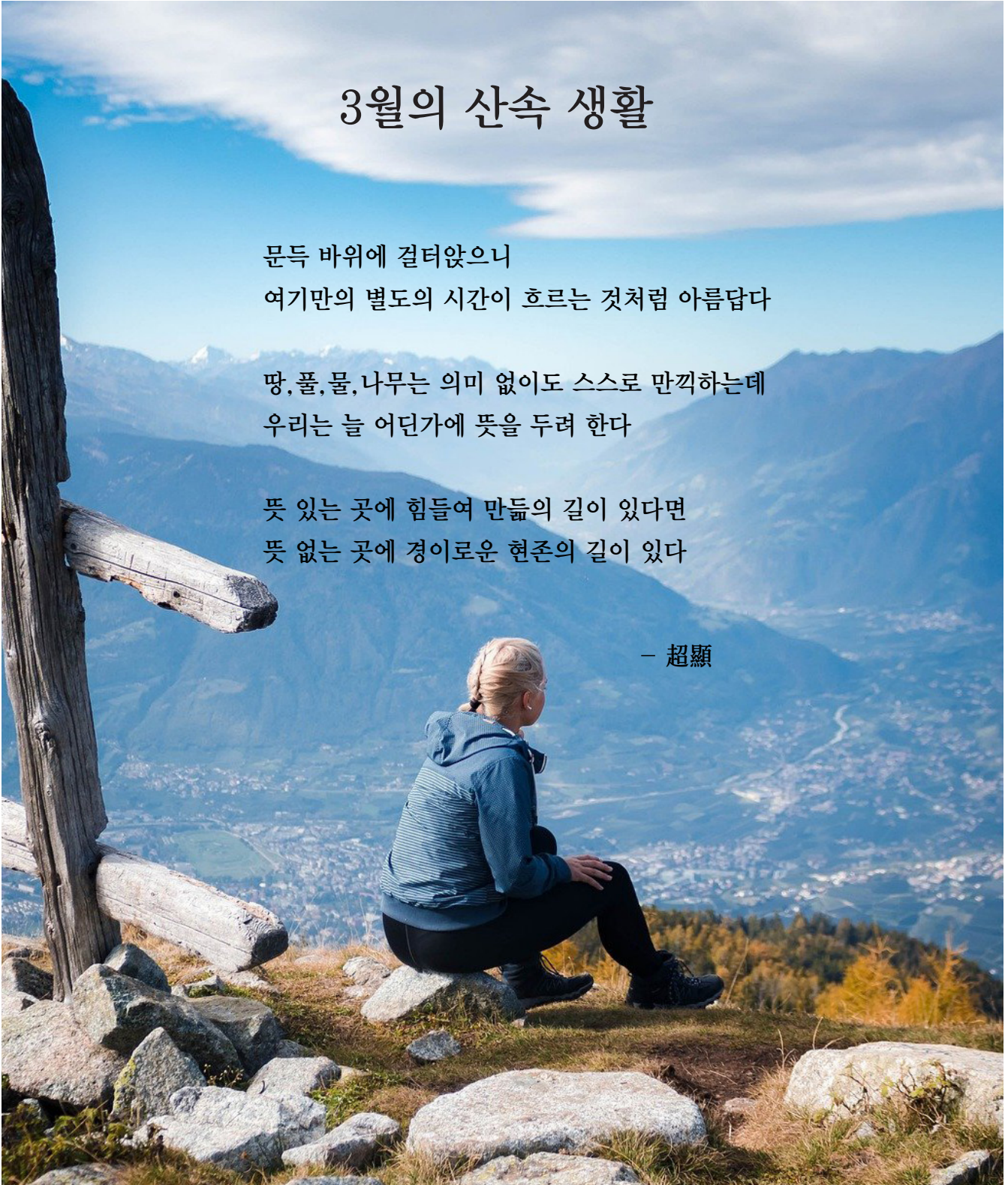
### 3월의 산속 생활

문득 바위에 걸터앉으니  
여기만의 별도의 시간이 흐르는 것처럼 아름답다

땅, 풀, 물, 나무는 의미 없이도 스스로 만끽하는데  
우리는 늘 어딘가에 뜻을 두려 한다

뜻 있는 곳에 힘들여 만듦의 길이 있다면  
뜻 없는 곳에 경이로운 현존의 길이 있다

- 超顯



## 깨어있기 책의 영문 감수 및 해외출간을 시작합니다

국내서적을 번역해 해외로 배포하는 작업을 20여 년간 해온 서울셀렉션(www.seoulselection.com, 대표 김형근)에 《깨어있기》의 영문 감수를 맡길 예정이고 감수 비용은 1200여 만원이 들 것으로 견적을 받았습니다. 감수를 마치고 eBook과 종이책 출간이 완료되면 아마존을 비롯한 해외사이트와 서울셀렉션의 해외서점망을 통해 배포하려 합니다. 《깨어있기》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 해외출간에 함께해주시면 그 의미가 더욱 빛나겠습니다. 해외출간에 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 있습니다. 여러분의 도움에 늘 깊이 감사드립니다. - 월인 두손모음

◎ 《깨어있기》 영문판 출간 후원 계좌 ◎  
농협 352-0406-2453-93 이원규

필요액 1,200만원 | 현재 후원액 200만원

1/29 이미영 10만원	1/29 문장식 10만원
1/29 송명진 20만원	1/30 이경아 10만원
1/30 윤준근 10만원	1/30 임선희 10만원
2/23 익명 100만원	2/26 전영지 10만원
2/27 박치하 10만원	3/2 이지연 10만원

※ 2021년 3월 25일 기준

## 홀로스 공동체 후원 현황

- 공동체학교 후원 내역
  - 월정기후원 (매월 20만원, 별칭 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
    - 일반 (고을51, 여몽44, 원님48, 씨이29, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
    - 기타 (가온48, 구당51, 오경아9, 자현24, 호요2)
- 홀로스 후원 내역
  - 2/25 반여 5만원, 2/26 서경희 10만원, 2/27 장경옥 2만원, 3/2 박영래 2만원, 3/9 류창형 1만원, 3/22 여행 1만원
- 홀로스 운영 후원 내역
  - 3/10 선호 1만원

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



## 마음의 '상태'를 넘어 본성으로 (5부)

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 : 주체를 안다는 것은 어떤 의미죠?

아 : 어떤 '체험'을 통해서 아는 것이 아니고, 절대적인 어떤 것에 의해 알려지는 것, 그것이 깨어있기에서 말하는 주체라고 여겨져요. 그런데 선생님의 진심직설 강의를 듣고 '아는 것도 작용이다' 그랬을 때, 그 '아는 것'마저 작용 쪽으로 옮겨지면서 본체가 텅 비어졌어요. 그러면서 아주 짧은 순간이었지만 공기조차도 없어서 그것은 진짜 없어질 수도 없고 생겨날 수도 없는...그러니까 뭐라고 말해야 할지 모르겠는데, 먼지 한 톨도 없고 공기도 없는 것과 같아요. 그런 통찰이 잠깐 있었거든요. 그러면서 주체에서 힘이 빠졌어요. 그때까지는, 주체로 세상이 딱 차있었는데, 거기서 힘이 빠졌어요. 그리고 더 중요한 것은, 선생님 말씀으로는, 중요한 것은 "머물지 않는 것이다. 왜냐하면 거기에 있을 '자'가 없기 때문이. 그것이 무언가 있는 것이 아니다. 그러니까 어떤 상태에 머물지 않으면 이미 모두 그것이다."라고 하셨던 거 같아요.

편 : 다 그것이다? 상태에 머물지 않으면 다 그것이다?

아 : 아니. '다 그것이다'라기보다는 어떤 상태에 머물지 않으면 된다는 것이지요. 그러니까 선생님이 불교용어로 말씀하실 때 비상비비상, 있는 것도 아니고 없는 것도 아닌, 공기조차 없이 아무 것도 없는 거고, 멸진정은 있는 것도 아니고 없는 것도 아니지만 모든 것이 다 있는 이라고 표현을 하셨거든요. 그러니까 어느 상태에 있건 다 명칭일 뿐인 거죠. 어떤 상태가 있지 않아도 멸진이고. 그러니까 모든 것이 멸진이죠, 지금 있는 그대로. 그래서 어떤 상태에 있건 그 상태가 없어지건 상관이 없어지는?

편 : 결국에 나와 대상은 함께 생겨났다가 같이 사라지는 어떤 현상이라는 거죠?

아 : 네.

편 : 그리고 우리가 어떤 것을 경험하고 느낀다는 것은 항상 나와 대상이 이미 생겨나있는 것이라는 것?

아 : 네

편 : 그리고 나와 대상이 생겨나 있든 아니면 그것이 사라진 멸진정의 상태이건 그것들은 모두 '상태'라고 애

기할 수 있다, 이런 말씀이신 건가요?

아 : 네

편 : 알겠습니다. ‘깨어있기’ 수업과 오인회에 참가한 후 대인관계나 업무적인 면 등 일상의 삶에서 달라진 점이 있는지요. 있다면 달라진 이유는 무엇인가요?

아 : 일단 일을 하는 것이 되게 수월해졌고, 에너지도 많이 생기는 것 같아요. 정신적으로 무거운 일이 별로 없으니까 에너지가 여유있고 많아졌어요.

편 : 더 활력이 생기신 거네요.

아 : 판단도 쉽고, 실패해도 상관없으니까요.

편 : 실패해도 상관이 없으세요?

아 : 네, 지금은 그냥 세상에 일어나는 모든 일들이 공부거리로 보여요.

편 : 공부거리.

아 : 그냥 누구하고 무슨 문제가 생겨도 ‘아, 여기서 뭘 배우지?’ 이렇게 되는 것 같아요.

편 : 아, 그래요? 그래도 꼭 해야 되는 중요한 일이 있을 거 아니에요.

아 : 딱히 없어졌어요, 예전에 비하면. 옛날에는 ‘뭔가 꼭 해야 돼.’ 이런 게 있었는데, 이제는 그냥 재미있으면 하고 재미없으면 안 해요.

편 : 아니, 지금 본인이 하시는 일이 있으실 거 아니에요. 요즘에 디자인 일 하신다고 하셨나요?

아 : 일러스트 일을 하는데 계약한 것은 해요. 그리고 저희 아들이 아직 대학공부가 끝난 상태가 아니어서 대학 교육비가 들거든요. 필요한 양만큼의 돈을 벌려고 하는 일이 있어요. 그런데 그것도 정해진 만큼만 해요. 돈이 더 될 거 같아도 안 해요.

편 : 미리 좀 저축해 놓으시면 좋잖아요. 노후를 위해서.

아 : 글썄요, 적당한 만큼만 하고 다른 재미있는 것을 해요.

편 : 이제 재미를 많이 중시하시는구나.

아 : 요즘은 그런 것 같아요. 딱히 해야 할 일이 없으니까요.

편 : 예전에는 일을 해야 된다는 어떤 막연한 의무감 때문에 하기 싫어도 했다면, 요즘은 꼭 수입이 필요한 것 아니면 재미가 없으면 계약을 안 하신다 이런 말씀이신가요?

아 : 네, 그리고 마음에 짐은 좀 있어요. 제가 공부한 것을 여러 사람들에게 도움이 되는데 쓰이고자 하는. 사실 지금 일이 여러 사람에게 도움을 주는 일은 아니거든요.

편 : 일러스트를 하는 일을 말씀하시는 건가요?

아 : 일러스트 하는 일도 그렇고, 킨츠키라고 제가 깨진 그릇을 고치는 일을 배워서 사람들에게 알려주고 있거든요.

편 : 깨진 그릇을 수리하는 법. 그걸 엑스트라로 하고 계세요?

아 : 네. 일본에서는 한 때 붐이 일었다가 지금 가라앉은 상태지만, 우리나라는 이제 유행시작이라, '아, 이것은 사람들이 좀 배우고 싶어 하겠구나.' 그래서 '한 2년 간, 저희 아들 공부할 때까지만 해야지.' 그렇게 하고 시작한 일이에요. 그것도 그렇고 일러스트 일도 그렇고 제가 필요에 의해서 하는 것이지, 많은 사람들에게 도움을 주는 일은 아니에요. 그런데 이제는 그것도 하나의 명분인 거 같아요. 많은 사람들에게 도움을 줘야 한다는 것도.

편 : 꼭 그럴 필요는 없다.

아 : 네. 자연스럽게 지금을 즐기다보면 그냥 나중에 그렇게 역량이 생기고 제 안에 쌓여진 게 많으면 자연스럽게 흘러갈 것 같아요. 필요한 곳으로 흘러가 제가 쓰이겠지요. 그래서 지금 마스터 과정도 재미있게 하고 있고, 사람을 만나서 대하는 것이라든가 이런 것들도 재미있게 하고 있어요. 일을 대하는 게 예전보다 가벼워졌어요, 아주 중요한 것은 없고, 하고 싶은 대로 하고 있지요.

편 : 그렇군요. 그럼 현재 자신의 삶에서 가장 중요한 일은 무엇인가요? 어떤 것이 가장 중요한 일인지 좀 말씀해주세요. 이제는 가벼워져서 중요한 일이 없다고 하셨는데.

아 : 아직도 수행에 대한 것은 저에게 가장 중요한 일이고요. 수행은 조금 더 전체인 쪽으로 가는 길이고, 그리고 그로 인해서 지금 제가 만나는 모든 상황들이 예전과 다르게 모두 다 긍정적으로 받아들여지고 있거든요. 모든 제 앞에 나타난 것들이 저에게 공부거리이기 때문에 그것을 통해서 계속 '지금에 머물며' 지금을 풍성하게 느끼며 그냥 살고 있어요. 그러면 저절로 제 수행도 조금 조금씩 좋아지고 잘 쓰이게 되겠지요.

편 : 제 수행이라는 것은 '나'를 얘기하는 거죠? 주체로서의.

아 : 그러니까 아직도 구분하는 것이 남아있어서 지금도, 원래 '나'라고 생각했던 '나'이었다가, 전체가 되었다가 그렇게 왔다갔다 하는데, 이 조그만 '나'만을 위해 살았던 애가 전체화되어가는 과정이라고 할까요? 그러면서 제 행동이 달라지고 의식이 달라지고, 여태의 수행과정도 조금 조금씩 그런 변화가 있거든요. 그래서 앞으로 조금씩 변화들이 일어나 밖으로 어떻게 작용으로 나오게 되는지 지켜보려 해요. 그것은 자연스럽게 이루어질 것 같아요. (다음 호에 계속).



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (18부)

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 말하는 자기 자신이 현상임을 알겠어요? 자기 존재의 전부가 아니라?

무연 : 이해는 되는데 탁 그렇게까지 와 닿지 않습니다.

월인 : 구조는 아시겠죠? 그런 것을 적용해보세요. ‘정말 그런가?’ 하고 체험적으로 확인해보도록 하세요.

무연 : 제가 이런 쪽 공부를 하다가 계속 갈등한 것은, 매순간에 느낌이라든가 감정이 계속 달라지지 않습니까? 그런 것이 하나의 현상으로 봐지면 이제 ‘현상’으로 느껴져야하는데, 즉 그 순간 그랬구나 하고 넘어가야 되는데 그것이 잘 안되는 거예요. 예를 들어, 기뻐다 슬펐다 했을 때 그것들이 현상이 아닌 ‘내 것’으로 남아있다는 것이예요. 현상으로 볼 수 있어서 순간순간 ‘마음에 나타난 것이 지나가는 것에 불과하구나.’ 이렇게가 아직 안되는 것 같습니다.

월인 : ‘내가 슬펐어’, ‘내가 기뻐어’가 된다는 건가요?

무연 : 네. ‘내가 그랬어’라는 것이 큰 것 같거든요.

월인 : 그것은 상관없습니다. 다만 그런 ‘내가 슬펐어’가 ‘느낌’이라는 것을 알아채는 겁니다. 그것이 바로 ‘느낌’이에요. 그런 느낌이 안 난다는 것이 아니라, ‘그런 것’이 ‘느낌’이라는 이 말입니다.

무연 : 그러니까 어떻게 보면 ‘나’라는 하나의 현상, 그것이 실제 내가 아니고 ‘나같이 느껴’진다는 거지요?

월인 : 네. ‘나같이 느껴지는 것’, 그것이 바로 ‘나’란 ‘느낌’이에요. 그것이 느낌이라는 것이 와닿으면 느낌이 사라질 것이라고 기대하고 있나요? 점차 그렇게 되겠지만, 처음에는 ‘나’같은 느낌이 사라지기를 기대하기 보다는 그 ‘나’라는 ‘느낌’이 ‘느낌’이라는 것에 초점을 맞춰보세요. 말 표현이 좀 애매하죠?

무연 : 그런 것 같습니다. 느낌이라는 것이 어떻게 보면 좀 어렵게 다가오기도 하고요. 느낌이라는 것이 사실과의 차이점에서 구분하기가 힘들다고 할까요? 왔다갔다 하는 것 같습니다.

월인 : 그렇죠. 지금 눈으로 보이는 것이 다 사실입니까?

무연 : 의식 않고 볼 때는 사실적으로 느낄 때가 많습니다.

월인 : 오랫동안 사실이라고 여기는 그 속에 들어있다 나왔기 때문에 그래요. 그런데 정말 ‘의식’을 하고 살펴보면 ‘내 눈에 들어와야만’ 저것이 ‘보이는’ 거예요. 눈에 안 들어오면 보이지 않잖아요? 그렇게 보면 내 눈에 들어온 것은 다 느낌일 수밖에 없죠. 왜냐하면 느낌이라는 것이 내 감각기관에 닿은 것을 말하는 거니까. 분명히 그것을 의식적으로 보면 저건 느낌인데, 무의식적으로 보면 하루 종일 ‘사실’ 속에 있다가 온 것 같아요. 그것이 바로 ‘스토리’ 속에 들어 있다가 나왔다는 의미입니다. 스토리 속에서는 스토리 내용이 다 사실 같아요. 그럴 수밖에 없죠. 그러니까 감지 연습 열심히 하시고 지금처럼 내가 나라고 여기는 것, 그것이 마음에 분명히 ‘나타난 일’임을 보세요. 뭔가에 몰두하고 있을 때는 ‘나란 느낌’이 없잖아요? 그럼 그때 ‘나’는 어디 갔을까요?

무연 : 순간 못 느낀 거죠.

월인 : 그러니까 그 말은 결국은 뭐예요? ‘나’라는 것이 마음에 느낌으로 ‘나타났다 사라진 것’ 아닙니까? 어떤 조건과 상황 속에서만 나타나는 ‘특정한 느낌’ 아닙니까? 그런 것을 가지고 철저히 실험을 해보세요. 감지연습을 많

이 하면 이것이 ‘느낌’이라는 것이 점점 더 실감납니다.

무연 : 공부를 통해서 이해를 많이 한 것 같습니다. 감지연습 하다가 의문이라고 할까, 의심이 생겨 스스로에게 질문하는데요. 예를 들어, 생각과 이름을 빼고 바라보는 것이 감지 연습의 기본이니까, 둥그런 것 하고 네모난 것을 봤을 때 둥그런 느낌이라든가 네모난 느낌이 들지 않습니까? 그런데 그것을 보면서 ‘아, 그 느낌이 구체적으로 어떤 것일까?’ 느껴보려면 둥그런 느낌, 네모난 느낌 이런 것을 느껴야 되는데 감지라는 이름과 생각을 빼고 보면 그냥 어떤 둥그런 걸 보든 네모진 걸 보든 간에 형태로써만 다가오지, 둥그렇다 네모났다가 아닌 것 같고, 그래서 이렇게 이름을 붙여버리면 그것은 벌써 이름과 생각이 들어가버린 것 아닙니까?

월인 : 그렇습니다. 그런데 이름과 생각을 빼고 보아도 이(안경) 모습과 이(안경집) 모습은 분명히 차이가 나잖아요?

무연 : 예. 납니다.

월인 : 그 차이나는 ‘무엇’을 말하는 것입니다. 이름과 생각을 빼도 이(손으로 둥그라미를 그리며) 모습과 이(손으로 사각을 그리며) 모습은 차이가 나잖아요? 바로 그것이에요. 이 모습(안경집 테두리 따라 손으로 각을 그리며 안경집을 뺀) 이렇게 생긴 모습 요건 지금 이름을 뺐어요. 빼고 느끼는 거예요. 이 모습과 이(손으로 원을 그리며) 모습은 느낌의 차이가 있죠.

무연 : 예. 있습니다. 거기서 ‘느낌이 어떠냐’ 했을 때 둥그렇다 네모난 느낌이다라고 말을 하면 좀 혼란이 옵니다.

월인 : 그때 이름을 붙이지 말고 그저 이 느낌과 저 느낌이 차이가 나는구나, 그런데 이 느낌은 저 느낌을 기반으로 하고, 저 느낌은 이 느낌을 기반으로 하는구나를 직관적으로 파악해야하는 거지요.

그렇지 않고 그것을 말로 표현하니까 혼란이 오는 것입니다. ‘이 느낌’이 이미 있고 나서 말로 표현하기 위해서 거기에 이름을 붙일 뿐입니다. 다만 이제 이름이 붙고 나서는 이름만 떠올려도 그런 느낌이 나는 것입니다. 그렇지만 이름을 떠올리지 않더라도 분명히 이(손으로 사각을 그리며) 느낌과 이(손으로 원을 그리며) 느낌은 차이가 있는 거죠. 이름이 안 붙어도 그런 차이가 있다라는 것입니다. 의문에 대답이 됩니까?

무연 : 느낌이 어떠냐 라고 물어보시면 대답을 하기 위해서 ‘둥그렇다. 노란 느낌이다.’ 이렇게 하면, ‘뭔가 내가 이미 생각을 붙여가지고 대답하는 건가?’ 이런 생각이 들어서요.

월인 : 말할 때는 그럴 수밖에 없습니다. 그러나 그것이 말을 붙인 것일 뿐이지, 그렇게 말을 붙이기 전에 있는 느낌이 먼저 파악된 다음에 이름을 붙인 것임을 알면 되는 것입니다.

무연 : 한 가지 더 여쭙보겠습니다. 아까 주차장 가서 헤매다가 짜증이 났었는데요. 짜증스런 느낌인데 그것이 짜증스럽다고 내가 말로 표현하기 전에는 어떤 하나의 에너지적인 느낌으로 느껴지는 것 아닙니까? 생각과 이름이 붙지 않은 것을 말할 때 그것을 감지라고 할 수 있습니까?

월인 : 그렇습니다.(다음 호에 계속).

## 진심직설眞心直說 (8) - 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

曰 多種不同하니 教門에는 令人天으로 信於因果니

알 다종부동 교문 령인천 신어인과

답알 여러 가지로 다르니 교문에서는 인간이나 천계(天界)로 하여금 인과(因果)를 믿게 하니

인천(人天)은 존재의 여러 레벨 중에서 상위 단계인 천계(天界)와 인계(人界)를 말하는데, 교문(教文)은 이 곳의 존재들로 하여금 인과(因果)를 믿게 한다고 했습니다. 교문은 말로 설명해야 하니까, 인과를 믿지 않으면 제대로 설명할 수 없어요. 말이라는 것은 분별을 기본으로 합니다. 일단 나눠놓고 시작하는데, 나누면 항상 선후가 있고 인과가 있어요. 분별되는 개별적인 것들은 독립적으로 존재하지 않고 서로가 서로에게 의존 한다는 것이 인연설(因緣說)의 기본입니다. 불교의 기초 논리인 12인연(因緣)이 분별을 기반으로 해요. 그런데 불교에서는 모든 분별을 떠나라고 말하잖아요. 분별을 떠나게 하기 위해서 분별에 기반을 둔 언어를 사용하는 것입니다. 여기에 교문의 딜레마가 있어요. 그래서 선문(禪門), 즉 조문(祖門)에서는 그런 딜레마를 없애기 위해 말을 사용하지 않았습니니다. 방망이로 때리거나 큰소리를 쳐서 마음을 정지시키는 그런 작업들을 통해서 전달하려고 하지요.

有愛福樂者는 信十善으로

유애복락자 신십선

복락(福樂)을 좋아하는 자는 십선(十善)을 행하면

爲妙因하고 人天으로 爲樂果하며

위묘인 인천 위락과

그것이 묘한 원인이 되어 인간과 천계로 하여금 즐거운 결과를 얻게 한다 믿으며

복을 받고 즐거움 얻기를 좋아하는 사람은 현실적인 사람입니다. 교문은 복락을 좋아하는 그런 사람들에게 선한 행위를 믿고 행하면 선한 과보를 받는다고 말합니다. 십선(十善)은 몸과 입과 뜻으로 짓는 열 가지 악업(惡業)을 행하지 않음을 말합니다.

有樂空寂者는

유락공적자

텅 빈 것을 즐기는 자는

信生滅因緣으로 爲正因하고 苦集滅道로 爲聖果하며

신생멸인연 위정인 고집멸도 위성과

생멸인연이 바른 원인이 되어 고집멸도가 성스런 결과라 믿으며

텅 비고 적막한 것을 좋아하는 사람들이란 성문승(聲聞乘)과 연각승(緣覺乘)을 말합니다. 부처님의 설법을 듣고 깨달음의 길을 가는 사람을 성문승이라 하고, 인연의 법칙을 깨달아 본질의 길로 가는 사람을 연각승이라고 하지요. 이들은 소승(小乘)입니다. 기본적으로 자신의 깨달음만을 추구하는 사람들로서 고요와 적막 속에서 진리를 추구합니다. 그들은 태어나고 죽는 생멸(生滅)의 인연을 바른 원인으로 삼아서 고집멸도(苦集滅道)라는 성스러운 진



리를 얻게 된다고 믿습니다. 생명을 믿기 때문에, 착한 마음 또는 정진하는 마음 등을 ‘태어나게’ 해서 그것을 기본적인 ‘원인’으로 삼아 정진하면 고집멸도를 파악하게 된다고 믿어요. 고집멸도(苦集滅道)란 무엇인가요? 인생은 괴로움으로 가득 차 있다는 의미에서 고(苦)라고 합니다. 즐거움도 결국 고(苦)가 되지요. 집착하지 않는다면 즐거움으로 끝날 수 있지만, 대부분의 사람들은 과거의 즐거움을 떠올리며 다시 즐거움을 얻으려고 합니다. 우리가 이런 길을 추구하면서 얻는 즐거움도 있습니다. 우주와 합일된 느낌의 일체감, 또는 내가 사라진 느낌, 텅 빈 무아(無我)의 체험 등도 일종의 즐거움이에요. 이 즐거운 느낌은 마음을 밝히는 과정에서 일어나는 ‘부산물’일 뿐입니다. 그런데 이런 체험에 매달려 다시 경험하고자 하는 사람들이 있습니다. 그들은 그런 체험이 다시 오지 않으면 고통스럽겠죠. 그 평안하고 고요한 느낌을 다시 느끼고 싶는데 그렇지 못하다면 집착하게 되고, 집착하면 할수록 괴로워집니다. 그런 의미에서 고(苦)라고 합니다. 고(苦)가 생겨나는 이유는 수많은 경험의 흔적들이 집적되어 끌림과 밀침을 만들어 내기 때문입니다. 이것이 바로 집(集)입니다. 그리고 그러한 갈등과 고통들이 사라진 것이 멸(滅), 즉 해탈이며 그런 해탈에 이르는 길이 바로 도(道)입니다. 부처님이 맨 처음 득도해서 첫 제자 다섯 명에게 설한 것이 바로 고집멸도의 사성제(四聖諦)와 팔정도(八正道)입니다. 생명이 있기 때문에 고집멸도라는 사성제가 있습니다. 생명이 없다면 무슨 고집멸도 같은 것들이 있겠어요? 그런데 그 생멸도 잘 들여다보면 우리가 개념화하여 분리시켜 놓은 것임을 알 수 있습니다. 분별 속에 있어요. 그 분별을 떠나면 12인연 또한 없습니다.

有樂佛果者是 信三劫六度로 爲大因하고 菩提涅槃으로 爲正果어니와

유락불과자 신삼집육도 위대인 보리열반 위정과

불과(佛果)를 좋아하는 자는 삼집육도가 큰 원인이 되고, 보리열반이 바른 과가 된다고 믿는다.

불과(佛果)는 불교에서 말하는 깨달음이나 아라한의 경지와 같은 결과를 말합니다. 삼겁(三劫)은 과거·현재·미래를 말하기도 하고, 보살이 수행하는 데 필요한 시간을 말하기도 합니다. 삼아승기겁(三阿僧祇劫)을 줄인 말인데, 아승기겁은 아주 긴 시간을 말해요. 오랜 시간동안 보살도를 행해서 진리를 터득한 사람을 보살이라고 하는데, 보살이 수행해서 성불(成佛)에 이르기까지의 긴 기간을 말합니다. 육도(六度)는 육바라미를 말합니다. 보살이 수행하는 덕목인 보시(布施)·지계(持戒)·인욕(忍辱)·정진(精進)·선정(禪定)·지혜(智慧)를 말하지요. 삼겁의 시간동안 행한 육도의 길이 원인이 되어 진리를 터득하고 드디어 굴레로부터 자유로워지고 해탈하여 열반에 이르는 것이 올바른 결과라고 믿는 사람들이 있습니다.

이 세 가지가 모두 교문에서 말하는 내용입니다. 복락을 좋아하는 자는 선한 일을 하여 선한 결과를 얻고, 성문연각승은 생멸인연을 터득하여 고집멸도를 이루며, 불과를 좋아하는 자는 삼집육도를 원인으로 삼아 수행해서 보리열반을 얻게 된다고 말해요.

그런데 여기에는 허점이 있습니다. 기본적으로 불과를 좋아하는 사람은 성불(成佛)을 지상과제로 여깁니다. 그런데 부처가 되기를 원하는 사람은, 자기는 현재 부처가 아니라고 여기는 사람이지요. 대승기신론에서 부처가 되고자 하는 사람이 거치는 세 단계에 대해서 설명했습니다. 첫 번째는, 나와 부처는 다르지 않음을 믿고 수행을 시작하는 일원론(一元論)입니다. 두 번째는 실천이 시작되어 열심히 애쓰는 과정인데, 이 단계는 나는 아직 부처가 아니라는 이원론(二元論)입니다. 그렇게 애써 노력하다가 결국 모든 것이 헛되며 나는 개념 속에 빠져있었다는 걸 발견하면서 마지막 단계로 들어갑니다. 부처와 중생이 다르지 않다는 불이론(不二論)이에요. 중생이 애써 노력해서 부처가 되는 것이 아니라, 애초에 중생과 부처가 다르지 않음을 터득하고 발견하게 되지요. 파도와 물이 다르지 않음을 발견하는 것과 같습니다. 끊임없이 흔들리는 파도의 마음으로 괴롭고 힘들어 하다가, 잘 살펴보니 흔들리는 것은 모양이지 물은 전혀 흔들리지 않음을 발견하는 순간 파도 또한 물이라는 것을 깨닫게 됩니다. 이것이 바로 중생이 곧 부처라는 거예요. 파도가 가라앉은 잔잔한 물이어야만 부처인 것은 아닙니다. 만약 고요하고 잔잔

한 물이 되어야 부처가 되는 거라 여긴다면 그는 여전히 이원론 속에 있습니다. 맨 처음에는 파도가 바다가 되려고 합니다. 바다에서 나왔으니 파도와 바다는 다르지 않다는 걸 논리적으로는 알지요. 그렇게 수련을 시작하게 되지만 파도는 여전히 파도입니다. **자신이 파도와 동일시되어 있음을 아직 모르기 때문이에요.** 그런데 그 파도에서 물을 발견하면, 즉 고요히 가라앉은 상태가 아닌 끊임없이 격동하는 파도에서 물을 발견하게 되면, 그 사람은 파도와 물이 다르지 않다는 것을 알게 되어 불이론(不二論)으로 가게 됩니다.

불과(佛果)를 믿는 사람들은 파도는 물이 아니라고 믿는 상태와도 같습니다. 그래서 성불(成佛)하기를, 즉 물이 되기를 원하지요. 성불이 지금 여기가 아닌 저기 먼 곳에 있다고 여기기 때문에 그 사람들은 애써 노력하면서 경험을 추구합니다. 그러나 그런 경험과 체험의 느낌들은 모두 어떤 조건과 상황 속에서 일어나는 부산물일 뿐입니다. 체험의 본질 자체가 아니에요. 그러나 사람들은 우주와 자신이 일체가 된 느낌이나 황홀경을 느끼면 그것이 체험의 본질인 줄 착각합니다. 그것은 부산물입니다. 그런 느낌 이전에도 나는 본질이었고, 그런 경험이 일어난 이후에도 나는 여전히 같은 본질임을 발견하는 것이 체험의 핵심입니다. 우주와의 일체감, 내가 사라지는 것 같은 느낌 등은 일시적입니다. 지나가는 느낌일 뿐이에요. 핵심은 본질의 발견입니다. 그런데 본질을 발견하려는 순간에 일어나는 느낌에 빨려들고, 다시 그 느낌을 얻고자 추구합니다. 경험적인 느낌은 아주 기분이 좋습니다. 혼돈 속에 있다가 고요함으로 들어가면 얼마나 기분이 좋겠어요. 그러나 그런 느낌을 추구하지 말고 체험의 핵심을 파악하려고 해야 합니다. 그래야만 다시 일상으로 돌아와서도 절대(絕對)의 세계가 늘 같이 있음을 알게 됩니다. 경험적인 느낌만 추구하게 된다면 상대(相對) 속에 있게 됩니다. 느낌은 왔다 갑니다. 아무리 좋은 기분이라 할지라도 죽을 때까지 지속되는 기분은 없습니다.

성불(成佛)을 지상과제로 여기는 사람들은 경험주의에 빠지기 쉽습니다. 불과(佛果)를 좋아하는 사람들은 삼겹육도(三劫六度)를 애써 닦아 보리열반을 얻게 되리라 믿으며, 그 믿음을 무언가를 얻는 동력원으로 사용합니다. 그러나 모든 과거·현재·미래의 경험들은 **나타난 모습**입니다. 왔다 가는 모습이에요. 모든 경험은 그 상태로 유지되지 않고 일어났다 사라져 버립니다. 그래서 경험이라고 이름 붙여 말하는 것입니다.

그렇다면 과거·현재·미래의 경험이란 무엇일까요? 우주와의 일체감을 느꼈는데 그것을 다시 느끼려고 한다면 과거에 묶여 과거를 경험하고자 하는 마음입니다. 한 번 경험한 것을 붙들어서 다시 되새기려고 하는 거죠. 여러분이 지난날의 좋았던 경험을 다시 경험하려고 마음먹는다면 그것은 과거에 묶여있는 마음입니다. 현재의 경험이란 현재와 일체가 된 느낌입니다. 지금 감각상태로 들어가면 갑자기 나와 대상이 사라지고 일체가 되어 아무런 느낌도 없는 상태가 되겠죠. 그러다가 다시 눈을 뜨면 분별 속으로 돌아오게 됩니다. 감각 상태의 경험이라 할지라도 현재의 경험이고, 그 경험은 나타났다가 사라질 수밖에 없어요. 우리의 의식적인 상태 역시 끊임없는 경험의 연속입니다. 보이고, 들리고, 맛보는 모든 것이 경험이지요? 느껴지고, 안다고 여기는 것이 모두 경험입니다. 그것들은 그대로 유지되지 않고 모두 지나갑니다. 그렇다면 미래의 경험이란 무엇일까요? 아직 경험하지 못한 만물(萬物)과의 일체된 느낌, 깨달음에 대한 추측 등이 바로 미래를 경험하고자 하는 마음입니다. 책을 보거나 사람들의 말을 듣고서 '나로부터 벗어나는 것은 이런 것이겠지.'라고 추측하고, 그런 경험을 하고자 애쓰는 것이지요. 미래의 경험은 대부분 정신적인 이미지와 감지로 불러일으킨 어떤 느낌, 여러 과거 경험으로 조합된 느낌을 느끼고 있는 것입니다. 이와 같이 과거·현재·미래의 모든 경험이라는 것은 나타났다 사라지는 어떤 느낌입니다. 그것을 추구하는 것은 일종의 중독 현상과 같습니다. 술 마시면 기분이 좋으니까 또 마시고 싶어 하는 것과 같아요. 마음속의 어떤 느낌에 매달리는 것이에요. 단 맛에 끌려서 음식을 탐하는 중독은 정말 배가 고파서 몸이 필요로 하는 음식을 먹는 것과는 다릅니다.

교문(敎文)을 공부하다 잘못 오해하면 깨달음을 일종의 경험이라고 믿습니다. 그러나 그것은 경험이 아니에요. 경험적인 느낌은, 자신이 이미 무한하여 제한할 수 없는 미지(未知)임을 알아채는 데서 오는 부산물일 뿐입니다. 경험은 본질적인 것이 아닙니다. **(다음 호에 계속)**

# 홀로스 공동체 소식



### 3월 6~7일 21차 마스터모임이 있었습니다

코로나로 인해 온라인으로 진행된 21차 마스터 과정 수업은 감정, 감각, 깨어있기의 정의에 관해 알아보고, 의식의 구조, 의식의 근본을 왜 보려 하는지, 의식은 어떻게 발생하는지, '나'라는 느낌은 어디서 오는지에 대해 공부하였습니다.

수업은 선생님의 말씀을 듣기만 하던 방식과 달리 처음 깨어있기를 접하는 분들께 직접 설명하는 방식으로 진행되었습니다. 다 알고 있다고

생각했던 내용도 직접 설명하려니 무엇을 포인트로 말해야 하는지, 어떤 비유를 통해 설명해야 듣는 분들이 잘 이해 할 수 있을지, 중요한 부분이 빠지지 않는지, 여러 부분에서 어렵게 느껴졌습니다. 그렇지만 한편으로 저에게 부족한 부분이 잘 보인다는 점에서 이런 방식의 수업이 반가웠습니다. 그리고 각각 다른 개성을 가진 마스터 분들이 하는 설명을 들으며, 보는 시각과 언어 구사력이 달라 배울 점이 많다고 생각했습니다.

'나'라는 느낌이 어디서 오는지 '무극', '태극', '음양'을 그림으로 그려 잘 알 수 있게 설명해주신 월인 선생님과 서투른 설명에 서로 응원을 보내며 수업을 함께한 마스터분들께 깊은 감사 드립니다. 두 손 모아 아소 \_)\_



### 3월 6일 제10차 청년모임이 진행되었습니다

3월 10차 청년모임 모임에서는 생각이 감각되는 것에 대한 의미에 대해 살펴보고, '그 생각을 아는 깨어있는 의식'의 상태에 대해 나누었습니다. 생각을 생각으로 알아차리거나, 생각에 담겨있는 색깔 있는 느낌들로 보는 것이 아닌 생각이 일으키는 '물리적 느낌'에만 집중할 때 생각이 감각되는 것임을 알게 되었습니다. 또한 '나라는 느낌'에 집중

하는 연습을 통해 모든 것을 바라보고 어떠한 내용에도 영향 받지 않는 '수동적인 감각하기'를 경험함으로써 깨어있기에 한 걸음 더 다가가는 시간이 되었습니다. - 매화 님

\*\* 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.)



### 3월 13일 통찰력게임 안내자 교육이 함양에서 진행되었습니다

그중 한 사람의 후기를 공유합니다.

사소한 행동 하나에서 전체적인 마음의 패턴을 자각하다  
\_무지(대학생)

이번 통찰력게임 안내자교육은 매화님과 함께 주제를 가지고 게임에 밀도 있게 참가하면서도 서로에게 안내를 하는 형식으로 진행되었다. 나는 그간 통찰력게임을 몇 회 해보았으나 안내 경험은 거의 없었기에 배워보고 싶었고 이번에 짧게나마 그 경험을 할 수 있었다. 인상적이었던 것은 주

제를 선정하는 데 2~3시간 넘게 걸릴 정도로 오래 걸리고 지지부진한 듯 했지만 주제가 분명하게 잡힌 뒤부터는 통찰이 계속해서 끊임없이 떠올랐다. 나의 주제는 행동력이 부족한 것에 관한 것이어서 ‘행동력을 갖고 싶다’는 것이었고 이것에 대한 해결책이나 새로운 통찰을 얻기 위해서 게임을 진행하였다.

내가 서울에서 생활하면서 문제라고 여겼던 것이 바로 어떤 행동 하나를 하는 데 너무 시간이 오래 걸리고 스스로 생각하기에도 과하게 꼼꼼하고 불필요하게 에너지를 소모하고, 사소한 것에 너무 집착한다는 것이었는데, 그것을 해결하자니 또 어떻게 해결해야할지 감이 안 잡히는 상황이었다. 이번 게임에서는 바로 이러한 문제를 다뤘으며 이러한 문제를 다루는 데에 통찰력게임이 효과적이었던 부분은 작은 보드 게임 진행 과정에서 드러나는 사소한 행동 하나 하나에서 내 전체적인 마음의 패턴이 드러남을 자각하고 의식하는 것이었다.

통찰력게임이 훌륭한 게임이라고 여겨졌던 부분은 바로 작은 보드 한 판에 내 일상의 삶을 고스란히 담아냈다는 것이다. 이 게임은 몇 가지 규칙과 단순한 진행방식이 존재할 뿐이지만 이것은 사실 삶의 축소판이다. 내가 서울에서 했던 일상의 행위는 이 게임을 할 때의 행위에서도 고스란히 드러나며, 각 카드는 그러한 내 마음에 다양한 자극을 일상보다 더 자주 주어서 다양한 반응을 이끌어낸다. 비유하자면 일상에서 살 때는 대부분 패턴화가 되어있어서 자극이 새로운 것이 드물어 통찰력게임으로 치면 어울리기 카드가 어찌다 한 번 딱 나오거나, 깨어있기 카드가 한두 번 나오거나 하는 것인데, 게임을 진행할 때는 주사위 한 번 굴릴 때마다 새로운 카드가 계속 등장하며 그때마다 나의 반응을 살필 수 있기에 일상보다 훨씬 더 효율적이기도 하다.



또 일상에서는 내가 스스로 관찰하지 않는 이상, 또 관찰하더라도 제대로 전체적으로 관찰하지 않는 이상, 자신의 마음의 움직임이나 패턴 등을 자각하기가 쉽지 않은데, 통찰력게임에서는 나의 사소한 행동 하나 하나를 다 선명하고 있는 그대로 비춰주는 안내자가 존재하기에 내 자신의 행동이 더 잘 자각이 되었다. 선생님의 예리하고도 선명하고 깨끗한 안내가 내 자신의 패턴을 비춰보는데 도움이 많이 되었다. 내가 인식은 했지만 거기에 대해 더 들여다보지 못한 것도 안내자의 질문과 내가 품은 주제의 분명한 방향성의 만남으로 더 깊게 들어가서 패턴을 개선하거나 다른 관점에서 바라보는 것이 가능했다.

이렇게 나부터가 게임에서 많은 도움과 통찰을 얻고 다각도에서 자신의 패턴을 비춰보고 인식하고 마주하면서 어떻게 하면 이 패턴으로부터, 이 주제로부터 해결책을 얻어서 더 앞으로 나아갈 수 있을지 경험할 수 있었다. 선생님이 훌륭한 안내자로서 통찰력게임을 진행하시고 나는 매화님과 함께 통찰력게임을 깊이 있게 해본 이 경험이 내가 앞으로 통찰력게임을 진행하게 될 때 큰 도움이 될 것이라 생각했다. 직접 안내해보는 경험도 소중한 재미 있었지만 직접 참여하고 통찰을 얻고 훌륭한 안내자의 표본을 옆에서 관찰하면서 더 많이 배웠던 것 같다. 안내자 교육은 좀 더 안내자에 포커스 맞춰서 배우는 것 또한 분명 중요하지만 게임에 심도 있게 참여하고 게임이 진행되는 상황과 모범적인 안내자의 진행을 유심히 관찰하면서 옆에서 배우는 것도 중요하다고 생각되었다.

자신의 마음의 문제가 분명히 있지만 일상에서 겪는 경험이 좀 광범위하고 다양하고 그 속에서 나의 패턴과 마음의 반응을 캐치하기 어렵다고 느끼는 사람에게는 통찰력게임이 분명 도움될 것이다. 통찰력게임은 짧은 시간 동안 압축적으로 참가자의 일상에서의 마음의 패턴과 반응을 꼼꼼하게 보여주기 때문이다. 몇 달 혹은 몇 년에 걸쳐서 생긴 반응은 몇 시간의 게임 진행에서도 고스란히 드러나며 짧은 순간 동안의 자각으로도 삶의 변화의 가능성은 열린다.

이번 안내자 교육을 통해 통찰력게임을 좀 더 깊이 경험할 수 있어 의미 있었고, 안내자로서도 어떻게 게임을 진행해야하는지 좋은 표본으로서 선생님의 안내자 역할 진행을 보면서 많이 배울 수 있었다.

# 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	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					

※ 외장하드나 USB를 보내주시면 강의 영상을 저장해서 다시 택배로 보내드립니다.  
데이터 용량은 진심직설이 60GB, 조론이 7GB입니다.

## 2. 도서 안내

구분	제목	가격
필독 도서	깨어있기™ - 의식의 대해부	12,000원
	관성을 넘어가기™ - 감정의 대해부	10,000원
추천 도서	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 上권	25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 中권	25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 下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 입금해주시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)