



2021년 9월 (제120호)

오인회 소식

진아의 삶

우리는
내게 다가오는 것들을 바꾸고
해결하려고 애를 쓰며 살아간다.

내 삶에 다가오는 것들이
바뀌는 게 아니라
다른 의식의 시각이
생기는 것이다.

- 초현



※ 2021년 9월 28일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

● 공동체학교 후원 내역

- 월정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 썬이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)
 - 기타 (구당57, 가온51, 오경아15, 자현24, 호요2, 조오남)

● 홀로스 후원 내역

- 8/27 서경희 10만원, 8/27 장경옥 2만원, 9/2 박영래 2만원, 9/9 류창형 1만원, 9/23 신재경 1만원, 9/27 장경옥 2만원, 9/28 서경희 10만원

● 홀로스 운영 후원 내역

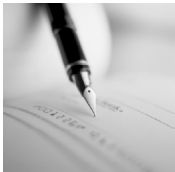
- 9/10 선호 1만원

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

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

필요액 500만원 | 모금액 160만원

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



의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (5부)

해연 님 인터뷰

해연解緣님은 서울 인사동에서 차도 시음하고 도자기도 같이 판매하는 매장을 운영하고 있습니다. 깨어있기 공부는 2013년 말에 처음 접했습니다. 이전에도 마음공부에 관심이 있었지만 대체로 나를 강하게 만들고 확장하는 방식이 위주였습니다. 내가 힘과 능력을 얻어서 모든 어려움을 해소하려는 갈망이 기저에 있었습니다. 다행인지 그런 공부 방식에서 별 소득이 없었고 답답하고 막막한 시기를 보내다가 깨어있기 책을 만나게 되었습니다. 책의 내용에 강한 끌림을 느꼈고 곧 이어 강좌를 듣고 오인회 모임에도 참여하게 됐습니다. 하지만 초반의 흥미가 계속 이어지지는 않았습니다. 쉽게 익숙해지지 않는 깨어있기의 연습방법들과 평가가 달라지기를 기대하는 조급함 등으로 공부와 거리가 생겼습니다. 그래도 월인선생님의 오인회 강의는 꾸준히 들으며 끈을 놓치는 않았는데, 결국은 이 공부에서 떠날 수 없을 거라는 예감이 있었습니다. 그렇게 느슨하게 시간을 보내면서 점차 깨어있기 공부의 방법과 과정에 익숙해졌고 확신을 가지게 되었습니다. 그러면서 2018년 즈음에 깨어있기 강좌를 다시 들었고 이전보다 심도있게 공부가 진행되었습니다. 특히 월인선생님과 문답형태로 진행되는 오인회모임에서 도움을 많이 받았습니다. 현재는 올해 초부터 진행된 마스터과정에 참여하면서 공부를 이어가고 있습니다. 처음 깨어있기 과정에 참가했을 때 별명을 짓게 되었고 그때 무심코 떠오른 이름이 해연解緣이었습니다. 꼬인 실타래가 풀어지듯 인연으로 얽힌 서로가 자유로워지기를 구하는 마음이었던 것 같습니다. 이제 다시 생각해보니 영켰다는 생각을 떠나면 처음부터 영킴은 없는 듯 합니다. 빈틈없이 완전한 흐름속에서 영킴이라는 생각과 느낌마저도 완전하게 드러나고 있음을 봅니다. 월인선생님과 깨어있기를 만난 인연에 감사드립니다.

편집실 어느 시점부터가 손님들을 대할 때 어떤 감정이 일어나도 빨리 흘려보내고 편해진다고 했지요? 구체적으로 사례를 들어서 이야기한다면?

해연 ‘예를 들면 손님이 “이 집 차는 안 좋은 거 같아. 맛이 없어” 그러면 저는 속으로 ‘시비 걸러 왔나?’, ‘이 사람이 뭘 알고 얘기하는 건가?’ 이렇게 기본이 탁 나빠질 수 있는데, 그러면 저의 의도와는 상관없이 뭉개 속에서..

편집실 올라오지요?

해연 뭔가 속에서 밀쳐내려는 힘이 올라오죠. 그렇게 그것이 확인되면, ‘아, 이 분이 뭘 가지고 이렇게 얘기하는 건가? 한번 자세히 들어 봐야겠다’하며 이제는 질문을 하는 쪽으로 바뀌면서 상대를 살펴보게 됩니다.

편집실 옛날에는?

해연 옛날 같으면 속에서 탁 올라온 감정을 나라고 동일시하면서, 저도 말이 곱게 안 나가고, 뭐 “맛없으면 가세요.” 이런 식으로 했겠죠.

편집실 아, 그렇게도 했어요?

해연 그렇게 한 적도 있어요. (웃음)

편집실 (웃음) 그렇구나.

해연 그렇게까지 하는 경우는 드물어요. 악의를 가지고 찾아 와서 뭔가 화풀이를 하려는 분한테 그렇게 한 적은 있지만, 요즘 같으면 그렇게 오신 분이라도 대응을 할 수 있을 것 같은 거죠.

편집실 어떻게요?

해연 왜 그렇게 생각하고 있는지 이제 차근차근 캐보는 거죠. 답을 찾아가는 재미가 있기도 하구요.

편집실 아, 알아보려는 건가요?

해연 네. 그리고 대부분 그 과정에서 서로의 마음이 풀렸던 경험들이 있습니다. 상대방이 안 좋게 보면 그것으로 끝일텐데 여기까지 와서 그렇게 확인하려고 하는 것은, 본인이 더 확인하고 싶은 뭔가가 있거나, 나빠진 기분이나 감정을 해소하려는 이런 마음이 있는 거잖아요. 그 마음을 헤아려 보는 거죠. 그 과정에서 대부분의 불편함이 해소되는 것 같아요.

편집실 전에 같으면 ‘차가 왜 이렇게 맛이 없어’ 하면 기분이 확 나빠져서 더 이상 말을 안 하거나 어떻게 멈추거나 하는데, 그렇게 된 ‘나’라는 것이 느껴지니까 ‘기분 나쁨’이 의식됐던 건가요?

해연 네, 의식되는 순간, ‘이것은 살펴서 좀 잘 풀어 가야겠는데’ 이런 생각으로 옮겨 가요.

편집실 상황을 그런 식으로 풀어가려는 마음이 생겨나는 거고, 자기를 보는 그 마음은?

해연 지금 일어나고 있는 감정에너지에 끌려가지 말고, 상황을 잘 풀어보자라는 생각과 의도가 일어나면서 그쪽으로 에너지를 모읍니다. 그러면 밀쳐내려고 했던 그 힘이 줄어들어요. 그러면서 그것이 몸으로도 드러납니다. 거부하고 밀쳐내려는 힘이 커지면 벌써 표정이 굳어지고 팔과 어깨가 긴장되어 뻣뻣해진 느낌이 오거든요. 그런데 그 거부하려는 감정이 올라오는 것을 ‘보게’ 되면 그 감정이 더 커지지 않고 작게 머물러 있는 것이 확인됩니다. 그렇게 되면 몸 전체적으로 퍼지는 긴장도가 떨어지면서 표정도 편해지고 편하게 대응할 수 있게 하는 여유가 생깁니다. 제 경우는 이렇게 ‘일 속에서 공부를 할 수 있는 기회’가 많았던 거 같아요.

편집실 그렇지요, 일상에서 자꾸 마음을 걸고 넘어지는 일들이 벌어지니까.

해연 예, 그렇지만 대부분 다 좋은 손님들이긴 합니다. 그리고 또 마음이 아주 예민하고 쉽게 상처받는 분들도 많이 옵니다. 그런 분들이 몸도 더 자주 불편하니까 차를 마셔서 몸을 좀 개선해보려고 많이들 오시거든요. 그분들이 거부감 없이 차에 관심을 갖고 즐겨마시게 하는 게 제 역할이기 때문에 그것이 잘 될 수 있도록 하는데 초점이

맞춰 있어요. 제 가게에서 차를 마시는 동안에는 사람들이 최대한 좋은 느낌, 긍정적인 느낌을 받고 갈 수 있도록 환경을 조성하는 것이 저의 역할이라고 생각하고 있지요. 그 역할을 잘 하는 것이 제 일을 잘 하는 것이라 여겨집니다. 잘 하려면 이제 개인적인 어떤 경향성이나 감정을 극복해야 됐고, 이 공부가 그런 측면에서 결정적으로 일의 숙련도를 높여주는 계기가 됐습니다.

편집실 일에도 도움이 되고 또 자기 마음을 보는 것에도 도전이 되어서 도약이 일어날 수 있었겠네요. 그렇게 일상에서 나라는 것을 느낌으로 보기 시작한 것이, 나의 습관적인 대응을 바꾸는 그런 역할을 해 준 건가요?

해연 네.

편집실 그래서 편해진 거고요?

해연 그렇습니다. 그러면서 걱정이 거의 없어진 거 같아요. 풀어야 하는 문제는 남지만 그것을 걱정거리로 받아들이게 되지는 않는 거 같아요.

편집실 어떻게 그렇게 된 거지요?

해연 걱정이라는 것이 사실은 '생각'이고, 그것이 실제 문제를 해결해 주는 것도 아니거든요.

편집실 생각을 느낌과 따로 분리시키면서부터 걱정도 많이 줄었겠네요?

해연 예. 그래서 아까도 말씀드렸지만, 실제 경험과 생각을 분리해야 된다는 자각이 드러났던 것이 저에게 되게 컸어요. '아! 이건 정말 분리해야 되는 거구나!' 생각이라는 것이 많은 착각과 불필요한 에너지 소모를 엄청나게 가지고 오는 것으로 보여졌어요.

편집실 그것이 강하게 온 것이 언제지요?

해연 한 순간에 탁 왔다기보다는 나를 보는 연습을 계속하면서 '생각과 생각이 아닌 것이 차츰차츰 구별되었는데요.' 생각은 생각일 뿐인데, 왜 이렇게 내가 거기에 얽매어 있을까? 생각은 그냥 지금 '경험에 대한 해석'일 뿐인데, 다양한 다른 해석도 얼마든지 있을 수 있는데. 내가 내린 하나의 해석을 그 경험 자체인 것처럼 그 생각을 쥐고 있는 것이라는 것이 차츰차츰 명확해졌던 거였죠. 그 과정에서 감지 연습이 도움이 많이 되었습니다. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (24부)

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 평소에 ‘나라는 느낌’없이 대부분 나로 살아왔더라고요.

월인 ‘나라는 느낌’을 의식하지 못하고 ‘나로’ 살죠. ‘느낌’을 느껴보지 않고 그냥 살고 있는 거예요.

무연 우리가 ‘나라는 느낌’이라고 이름을 붙였을 때 그것을 느껴보아야 하는 겁니까?

월인 그것을 ‘느낌’으로 보게 되면 드디어 그것이 느낌이라는 것, 즉 매순간 생겨났다가 변하기도 하고 사라지기도 하는 일시적인 현상이라는 것을 정확하게 보게 되는 것이고, 거기서 자유가 시작되는 것이지요.

무연 결국은 나라라는 느낌은 순간순간 생겨나고 사라지는 일시적인 현상이다 그것을 파악해야 하는 거죠?

월인 네. 그것을 파악하려면 일단 그 현상을 ‘느끼’거나 ‘알’거나 ‘잡을’ 수 있어야 되잖아요. 그래서 우리가 나라라는 것을 느낌으로 잡으려고 하는 겁니다.

무연 ‘나라는 느낌’이라는 말을 들으면서 혼란스러웠던 부분이, 흔히 우리가 공부하면서 무아라는 이야기를 하는데, 여기서는 ‘나’를 계속 찾으라고 하니까 무아와의 관계가 어떻게 되나 궁금해졌습니다.

월인 무아를 파악하려면 지금 ‘나라는 것’이 진짜 나인가를 봐야할 것 아니에요? 나라라는 것은 제쳐놓고 무아라는 것을 파악할 수 있겠어요? 또한 무조건적인 무심이나 삼매로만 들어가 버리면 그것은 일종의 고요와 적멸 속으로 가는 지만 지혜는 없어요. 분별이 없는 무심입니다. 분별이 없는 무심은 언제든지 다시 현상을 만나면 무심에서 빠져나옵니다. 그런데 ‘분별이 있는 무심’은 현상을 만나서도 현상 속에 빠지지 않고 ‘현상 속에 있는 무심’을 발견하게 되는 거죠. ‘현상을 떠난 무심’은 누구나 상대적으로 쉽게 들어갈 수 있어요. 삼매, 어렵지 않습니다. 사마타 연습을 지속적으로 하면 되는 거예요. 그러나 끊임없는 현상과 부딪히는 이 세계 속에서, 분별이 있고 위 아래가 나누어지고, 좋고 나쁜 것을 나누는 이 의식의 변화무쌍한 상대적인 세계에 있으면서 무아를 발견하는 것은 지혜가 필요한 겁니다.

지혜라는 것은 기본속성이 분별입니다. ‘분별하지 말라.’ 하는데 분별을 아주 세밀하게 하면 분별 속에 빠지지 않게 되요. 분별하는 것은 ‘내가 동일시된 무엇’ 즉, 부분으로서 분별하지 말라는 거지, 동일시된 그것마저도 넘어선 전체로서 우리는 분별하려고 하는 것이거든요. 내가 이것으로 동일시되어서 그런 다음에 이것을 기준으로 다른 것을 판단하고 분별하는 것이 문제지, 우리는 기준이 되는 놈 그 자체를 분별하려고 하는 것이거든요. ‘나라는 것’을 자꾸 ‘느껴서’ 분별해내려고 하는 거죠.

무연 나라라는 것이 없다는 의미가, 현상세계에서 이렇게 행동하는 나라라는 주체가 진정한 내가 아니다, 그런 의미에서 나라 없다고 여겼었던 거예요.

월인 그런데 그 ‘행동하는 주체가 내가 아니다.’ 라는 말의 의미는, 행동하는 ‘주체의 느낌’ 자체가 하나의 마음속 ‘현상’이라는 거예요. 주체는 주체입니다. 주체가 없지 않아요. 주체가 없으면 주인으로서 중심이 없기 때문에 혼돈으로 빠집니다. 마음 작용은 주체가 있어야 작용을 제대로 할 수 있어요. 깡통 돌리기하고 똑같아요. 어릴 때 불깡통 돌려보셨죠?

실제 불을 일으키는 것은 깡통속의 나무들이지만, 그것을 붙잡고 있는 깡통의 줄을 놓치면 그것은 날아가 버리잖아요. 그와 마찬가지로 현상이라는 것은 우리 마음속에 있는 중심점 하나는 있어야지 그것을 기반으로 모든 것이 질서 잡혀서 돌아가게 됩니다. 그 중심이 없어지면 현상계라는 마음속 상대세계는 혼돈에 빠져버려요. 혼돈에 빠지지 않고 질서잡기 위해 ‘나’라는 가상의 중심이 필요한 것입니다. 그런데 그 ‘나’라는 놈 역시, 나를 중심으로 질서 잡혀있는 다른 현상들과 다름없는 ‘현상’에 불과하다는 것을 발견하려는 것이지, 이 주체가 없다는 것을 발견하려는 것이 아닙니다. 이때 ‘없다’라는 것은 고정불변으로 ‘실체하는 나’라는 것이 없다는 걸 말하는 거지, 임시적으로 쓸모있고 ‘역할을 하는 나’라는 것이 없다는 것은 아니에요. 마음의 중심 역할을 하는 그것은 있을 수밖에

에 없습니다. 그것이 없으면 마음속 질서라는 것이 없어집니다. 마치 수레바퀴에 바퀴살이 모여 중심을 향하고 있는데 그 중심은 아무것도 아닌 텅비어있는 것과 같지만, 그 텅빈 중심이 모든 바퀴살을 묶어주는 역할을 하여 바퀴가 튼튼히 유지되도록 하는 것과 같습니다.

구체적 예를 들면, 꿈속에서도 ‘나라는 주체’가 잠시 나타났다가 사라지고 합니다. ‘주체’가 약하게 나타납니다. 그렇기 때문에 꿈의 내용은 변화무쌍하게 달라집니다. 주체가 일관되지 않고 서로가 충돌되는 꿈의 내용들도 무리없이 꾸어집니다. 그것은 ‘견고하고 일관된 나’가 작용하지 못하고 있기 때문입니다. 그리고 정신이상자들을 간단히 말하면 ‘나라는 주체’가 약해져 중심이 없는 거예요. 그러니까 마음이 혼란스럽잖아요. ‘나’라는 것은 마음이 질서 잡기 위해 중요하게 쓰이는 요소입니다. 그래서 우리가 흔히들 말하는 자기 정체성이 중요하다고 하는 것입니다. ‘자기 정체성에 혼란이 온다.’ 이런 얘기를 하죠. 한국인으로 살다가 미국에 이민가서 미국인으로 살려니까 미국 사람들이 유색인종이라서 받아주지 않으니 ‘아, 나는 미국인이 아닌가?’ 하고, 또 한국에 오니까 한국 사람들이 미국에서 살다온 교포라고 한국말도 잘 못하고 하니까 제대로 안받아주어 ‘나는 미국인인가?’ 하니, ‘그럼 나는 누구지?’ 하는 정체성의 혼란이 오는 것입니다. 이런 예와 같이 ‘나는 누구다’란 정체성이 분명하지 않으면 마음이 흔들리고 힘들게 됩니다. 그것은 그의 마음속 내용들이 소속감이 없고, 어딘가 튼튼히 자리잡을 곳이 분명하지 않아서 그런 것 아닙니까? 그러니까 자기라는 것이 전체와의 관계 속에서 중심을 잡도록 만드는 것은 필요한 일입니다. 마음이 질서 잡혀 잘 작용을 할 수 있도록 하는 기본적인 베이스가 ‘자아’라는 가상의 역할이에요. 그러나 그것은 마음이 잘 작용하기 위한 기능일 뿐이지 우리 마음의 본질이고 진짜 주인은 아니라는 것을 파악하려는 것이 바로 ‘무아의 통찰’에 대한 작업입니다. 그 어떤 것마저도 없는 상태가 무심(無心)이란 말이에요. 그러나 그런 상태에서는 마음을 쓸 수가 없잖아요. 마음을 쓸 수 없는 무심으로만 들어간다면, 혼자 평생토록 산 속 동굴 속에서 살 거라면 괜찮지만 이 변화무쌍한 상대 세계에서 살 거라면, 이 ‘상대 세계 속에서’ 그 핵심이 무심이란 것을 발견해야 되는 것입니다.

무연 지금 말씀하신 것 중에 마음에 질서 잡는 것이 작용이라면, 그것을 이루어주는 자체가 무엇인지 의문이 듭니다. 과거에 쌓인 데이터가 상황이 되면 저절로 부딪혀 나와서 그러하지 아니면 나하고 상관없는 마음의 작용인지 궁금하거든요.

월인 주체로서의 내가 어떻게 생겨나는가 하는 것을 말씀하시는 건가요? 그것을 설명한 것이 카르마 이론이고 의식의 발전단계 하는 것들인데, 그것은 이론적으로 다 설명해낼 수 있고 책 찾아보면 많이 있습니다. 그런데 중요한 것은 이론이 아니고 지금 이 순간의 내 마음이 끌려다니고 흔들린다 라는 것, 그리고 흔들리는 마음의 중심 자체가 잠깐 나타난 일시적인 현상이지 본질적이 아니라는 것, 이것을 발견하는 것이 더 중요합니다. 역사와 이론을 아는 것은 하려면 할 수 있는데 그것보다 더 급한 것이 있지요. 예를 들면 길거리에 한사람이 피 흘리고 쓰러져 죽어가는데 도와달라고 하니까, 병원에 데려가기 전에 당신이 왜 피를 흘리고 쓰러졌는데 내가 알아야 되겠다 이러면 환자는 피 흘리다가 죽어버리잖아요. 이론과 실제의 중요성을 말할 때 바로 이런 비유를 드는 거예요. 그 원리와 논리를 아는 것은 중요하지만 그것이 지금 당장 내 마음을 벗어나는데 크게 소용은 없는 것이라면 거기에 에너지 많이 쏟을 필요는 없어요. 그러나 쓸모는 있을 겁니다. 『대승기신론』 같은 경우는 그런 과정을 잘 설명해놓았거든요. 전육식, 아뢰아식, 말라식 하나하나 다 설명해놓았는데 그래도 그것은 결국 하나의 지식이에요. 지식으로서는 찾아보면 얼마든지 있어요. 그리고 유식학에 아주 잘 설명이 되어 있습니다.

그러니 설명이 아니라 지금 나의 삶을 변화시키기 위해 필요한 실제적인 것은 무엇인가를 물어야 하겠지요. 그중 가장 시급한 것이 바로 ‘나’라는 느낌을 ‘느낌’으로 느껴내는 것입니다. 그것이 되면 드디어 자유의 첫발을 던지게 되는 것이지요. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (14) - 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

“무명실성(無明實性)이 곧 불성(佛性)”이라는 말은, 어리석은 무명의 마음이 변하고 바뀌어서 불성(佛性)이 된다는 뜻이 아니라 무명성(無明性) 자체가 이미 불성(佛性)임을 의미합니다. 비유를 들어볼게요. 지금 나는 아주 거칠게 생긴 검은 물체를 손에 들고 있습니다. 그런데 내 손에 들린 이 딱딱한 물체가 아무 것도 아닌 에너지 흐름이라고 양자역학에서는 말합니다. 이 물체 안으로 깊숙이 들어가면 원자가 보이고, 원자 속으로 들어가면 전자, 소립자, 쿼크가 보이고 결국에는 에너지 뭉침이 나옵니다. 양자(量子)라는 것은 에너지 덩어리에요. 양자수준으로 내려가면 모든 물질은 에너지 덩어리라고 할 수 있습니다. 그렇게 본다면 이 검은 물체는 지금 이 상태의 패턴으로 계속해서 움직이는 에너지 진동일 뿐입니다. 그러므로 이 ‘물체’가 지금 ‘있다’고도 할 수 없어요. 그렇다고 이 물체가 없는 것 또한 아닙니다. 이것이 바로 “있는 것도 아니고, 없는 것도 아니다”라는 말의 뜻입니다. 또, 이 물체는 에너지이기도 하고 아무것도 아니기도 합니다. 움직임의 패턴이 멈추는 순간 에너지는 사라지고 텅 비어 있게 되요. 이 물체가 없어져서 텅 비게 되는 것이 아니라, 이미 이 물체는 텅 비어있습니다. 색즉시공(色卽是空)이죠. 색(色)이 사라져야 공(空)이 되는 것이 아니라, 색(色)이 곧 공(空)이라는 것입니다. 공(空)과 색(色)이 따로 있는 것이 아니라, 공(空)으로 보는 눈과 색(色)으로 보는 눈이 있을 뿐입니다. 여러분들이 여기서 색(色)을 본다면 중생심이고, 공(空)을 본다면 마음의 분별없이 보는 불성이 되는 것입니다. 지금 이 순간 자신의 마음을 들여다볼 때, 어떤 느낌이 잡히고, ‘나는 누구’라고 여겨지고, 무엇을 분별하고 있다면 여러분은 지금 색(色)으로 보고 있는 상태입니다. 중생의 분별하는 마음이죠. 그런데 그 마음에서 즉각 힘을 빼면 아무 것도 안 보입니다. 어떤 느낌도 없지요. 그렇게 분별없는 마음으로 내려가게 되는데, 힘을 빼기 전이나 힘을 뺀 후나 마음이라는 것에는 변함이 없습니다. 분별 속에 있는 마음이나 분별을 떠난 마음이나 본질의 측면에서는 아무런 차이가 없어요. 그래서 무명(無明: 어리석음)의 핵심이 곧 불성(佛性)이라고 말한 것입니다.

무명, 중생심, 번뇌, 괴로운 마음을 떠나 불성이 따로 있지 않습니다. 괴로워하는 마음은 무엇일까요? 쉽게 말하자면, 마음을 A와 B로 나눠놓고서 A 마음 때문에 B 마음이 힘들어 하고 있는 것입니다. 그런데 A와 B는 모두 한 마음에 나타난 모습입니다. 파도가 생겨난 모습이에요. 괴로운 파도가 나타났다가 사라지면 물로 가라앉습니다. 그리고 다음날 무슨 일이 생기면 초조한 마음이 생겨납니다. 초조한 내가 있고 초조함의 대상이 있어요. 그러다가 또 어느새 사라지고 기뻐하는 나와 그 대상으로 나뉘어집니다. 이렇게 마음은 끊임없이 생겨났다 사라집니다. 물이 어떤 모습을 띠면 파도가 생겨나는 것처럼, ‘어떤 느낌’이 일어난다는 것은 마음이 ‘어떤 모습’을 띠는 것입니다. 그런데 모습 없는 마음이 있어요. 우리가 말하는 감각상태, 그리고 더 깊이 들어간 삼매상태가 바로 모습 없는 마음, 즉 무심(無心)입니다. 일어난 마음, 즉 분별 있는 마음은 그 분별만 사라지면 즉시 무심(無心)입니다. 분별 있는 마음에서 분별없는 마음으로 내려가야 이를 알아차리는 것은 아닙니다. 분별없는 마음에서는 알아챌 수가 없어요. 알아챌다는 것 자체가 분별 속에서 일어나기 때문입니다. 이미 나뉘어져서 알아차릴 내가 있어야 가능합니다. 그래서 통찰이라는 것은, 분별 있는 마음과 분별없는 마음 둘 사이를 왔다 갔다 하면서 이 둘을 모두 포괄할 때 일어납니다. 둘 사이를 오가며, 나뉜 것도 아니고 나뉘지 않은 것도 아닌 새벽과 같은 마음속에서 통찰이 번뜩 일어납니다. 이 분별은 나의 본질이 아니라는 통찰이지요. 그러므로 무심(無心)만 계속 연습하면 마음은 편안할지 모르지만 지혜는 생기지 않습니다. 지혜는 느낌을 동반한 깊은 이해입니다. 그런 이해와 믿음의 길을 함께 가야 합니다.

분별된 마음 자체가 분별없음과 다르지 않다는 것을 발견하면 절대 속에서 상대를 사용할 수 있습니다. 상대적인 마음이 완전히 가라앉아야만 절대로 가는 것이 아니에요. 상대적인 마음 자체가 이미 절대적인 마음입니다. 마우

스와 핸드폰은 소립자와 에너지 측면에서는 다르지 않아요. 그러나 우리가 다르게 보는 것은 색(色)의 측면, 즉 분별의 측면이며 매우 거칩니다. 무언가가 생겨난 마음과 그런 것이 없는 마음은 다르기도 하고 다르지 않기도 합니다. “무명(無明)이 곧 불성(佛性)”이라는 말은 바로 이런 의미예요. 무명은 마음에 경계가 생긴 것이고, 그 경계가 사라지면 곧 불성입니다. 그런데 경계는 일시적인 현상이기 때문에 경계로 가득한 어느 한 때도 불성이 아닌 적이 없으며, 따라서 무명은 곧 불성이라 말할 수 있죠.

무명은 ‘눈앞에 나타난 어떤 ‘모습’입니다. 뭔가가 있다고 여기는 마음이에요. 그런데 그 모습은 믿음으로 인해서 생겨납니다. 성경에 “믿음은 바라는 것의 실상(히11:1)”이라는 말이 있습니다. 그렇다면 믿음이라는 것은 무엇일까요? ‘바라는 그 무언가는 마음의 어떤 상(相)이지요. 그것이 ‘있다’고 여기는 마음은 그것이 있다고 믿기 때문에 생겨납니다. 이것을 핸드폰이라고 여기는 것은 내 믿음 때문이에요. 이 핸드폰과 다른 것을 구별하는 마음을 내가 믿고 있는 겁니다. 믿음은 일종의 에너지라고 했습니다. 예를 들어, 지금 여러분 눈앞에 보이는 어떤 물건이 있다면 마음이 경계 지어 그것을 만들어낸 것입니다. ‘펜’이라고 알고 있는 이것이 정말 펜입니까? 내가 지압을 하는 용도로만 이것을 사용했다면 내게 그것은 지압봉이 아닐까요? 펜이라고 하는 것은 내 믿음입니다. 펜으로 알고, 펜으로 사용한다면 그것은 펜입니다. 그런데 이때 **펜이라는 이름과 상(相)을 가지는 것은 내 마음의 일**이에요. 실제로 글을 쓰는데 사용하는 것과 ‘이것은 펜’이라고 알고 믿는 것은 조금 다른 차원의 얘기입니다. 이 세상에 뭔가 존재한다고 여기는 것은 믿음입니다. 온 세계, 온 우주의 자연이 하나로 얽혀서 글씨를 쓰는 **현상이 일어나고 있는 것과, ‘이것은 무엇이다’라고 알고 있는 것은** 다른 얘기에요. 경계 지어진 마음이 이 펜과 같이 보이는 것들을 만들어 내고, 그것을 믿고 있기에 그렇게 보이는 것일 뿐이지, 사실은 어떤 독립된 것이 있지는 않습니다. 세상에 물이라는 것이 따로 있습니까? 우리는 물이 있고 불이 있고 흙이 있다고 말합니다. 그러나 물이 독립적으로 존재할까요? 또 인체가 독립적으로 존재하나요? 인체의 70%를 차지하는 물을 다 빼버린다면 인체는 독립적으로 존재합니까? 물과 인체가 따로 존재하지 않습니다. 그런데 우리는 물과 인체라는 이름을 따로 붙이고, 독립적으로 존재한다고 믿으며 살아갑니다. 그런데 사실 잘 살펴보면 인체와 물은 서로 떼려야 뗄 수 없는 관계입니다. 하나로 돌아가고 있어요. 엄밀히 말하면 하나도 아닙니다. 나눌 수 있을 때 비로소 하나라고 말할 수 있어요. 사실은 나눌 수 없는데, 우리가 말로써 ‘물’과 ‘인체’로 금을 그었을 뿐입니다. 모든 우주 전체가 하나로 돌아가고 있는데 우리의 의식이, 분별하는 마음이 나누고 있습니다. 사실은 어떤 독립된 것도 없지만, 독립된 어떤 것이 있다고 여겨지는 것은 믿음 때문입니다. 따라서 세상에 무언가가 만들어져 있다면 그것은 믿음 때문에 생겨났다고 말할 수 있습니다. 믿음이 그렇게 큰 역할을 하고 있습니다. 그래서 바르게 믿어야 합니다. 진심(眞心)이라는 것을 올바르게 믿어야 해요. 여러분은 아직 진짜 마음이 뭔지 터득하지 못한 상태입니다. 이런 것이 진짜 마음이라고 제대로 알고, 올바른 믿음을 가져야만 그 길을 갈 수 있겠지요. 아직 터득이 안 났을 때에는 믿음, 특히나 올바른 믿음이 중요합니다. (다음호에 계속)

홀로스 공동체 소식

27차 깨어있기 마스터과정이 진행되었습니다

이번 마스터 수업은 다양한 연습을 통해 감지에 대해 배우는 시간이었습니다.

중성적으로 느끼기, 분별감의 바탕느끼기와 에너지 바다를 배우고 연습하면서 각각의 상태가 되어 보았는데, 깨어있기 과정에서 하지 않았던 다른 연습들을 통해 주의에 주의주거나 전체주의를 할 수 있었습니다.



수업 중 다시 깊이 와 닿았던 부분은 [감지의 과거성: 기억] 이었습니다. 빗방울이 떨어질 때 자세하게 보지 못하면 하나의 선으로 보이는 것처럼 나라는 것도 나타났다 사라졌다를 반복하는데 사라지는 것을 보지 못하면 연속적으로 있는 것처럼 느껴집니다.

내가 컵을 보고 안다면 '나'와 '컵' 그것을 '안다'가 나타난 것입니다. 그러다가 곧, 나타난 것이 사라지고 잠시 아무것도 없는 '틈'이 생겼다가 다시 컵을 들어 올릴때 '나'와 컵의 손잡이와 손이 '닿는 느낌' 그것을 '안다'가 나타납니다. 다시 사라지고 '틈'이 있다가 컵을 기울여 안에 든 커피를 마시면 '나'와 커피의 '맛'과 그것을 '안다'가 나타납니다. 사이사이 움직임이나 주변의 상황을 인식하는 더 많은 '나'와 '대상'과 '안다'와 '틈'이 있을 것입니다. (여기서의 나란 경험에 의해 만들어진 기준인데 촉감이 있다고 느낀다면 촉감이 없다는 기준이 쓰이고 있는 것)

이렇게 자각의 속도가 빨라지면 '나'가 연속된 실체로 느껴지지 않고 대상에 따라 달라진 나가 잠깐 나타났다 사라지며 사이사이 틈이 있음을 알게 됩니다. 그러면서 '나'라는 것이 변함없이 연속적으로 있다고 여겨지는 것은 큰 착각이라는 것을 알게 됩니다.

'나'와 '나라는 느낌'과 그것을 '안다'가 나타났을 때 '나'라는 것도 나라는 느낌이 없다는 기준을 쓰고 있는 일종의 기억이고 수많은 대상 중 하나라는 것을 알게됩니다. 모든 나타난 것은 '감지'이고 '과거'이고 '기억'입니다.

경험을 나눠주신 마스터분들과 다양한 연습을 통해 의식을 더 깊이 통찰하게 해주신 월인 선생님께 감사의 마음 전합니다.

아소 두 손 모아 _()

16차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

9월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다.

진정한 '자유'란 무엇일까요? 우리는 자유라는 이름에 묶여서 자유를 추구합니다. 자유와 구속이라는 것이 따로 있는 것이 아니라, 분별하여 '자유', '구속'이라는 이름을 붙여 놓은 것입니다. 결국 '자유'라는 개념에서 벗어나 그 생각으로부터 자유로울 때, 진정한 자유를 얻게 된다는 것을 나누게 되었습니다.

더불어 생각을 동일시하는 작용에 대해서도 나눠보았습니다. 생각을 믿는 마음이 크면 클수록 에너지가 많이 붙어 감정적인 느낌을 크게 일으키기 쉽습니다. 그 생각이 옳은가에 대한 질문을 던지는 것만으로도 그 생각에 붙은 에너지가 줄어들 수 있음을 나누었습니다. 이어서 생각을 내려놓고 '처음처럼 보기'와 같이 자신이 안다는 느낌을 내려놓고 있는 그대로를 보는 감각적 느낌에 대해서도 나누었습니다. 생각을 내려놓고 '무엇이든 있는 그대로' 바라보는 능력을 회복할 때 진정한 '깨어있기'가 가능하다는 것을 배운 시간이었습니다. (정리: 매화)



** 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.)

70차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



9월 18일(금)부터 2박 3일간 함양연수원에서 70차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다. 이번 깨어있기 심화과정에 참석한 자인님의 후기를 소개합니다.

투명한 주의를 발견하다

자인(부동산업)

깨어있기 심화에 대한 기대를 안고 홀로스에 도착하니, 이제는 익숙함과 반가움이 앞선다. 보초 서고 있는 진돗개 태풍이가 짖어대는데 따뜻한 음성으로 맞아주시는 월인님을 다시 뵈니 반가움이 올라온다.

지난 시간의 핵심인 감지에 대한 아리송한 부분을 복습하면서 확연하게 알아차릴 수 있었다. 마법 같은 카리스마에 흡수되어 시작부터 시간 가는 줄 모르고 빠져들었다.



다양한 영상과 함께 생각, 느낌, 감정을 대상으로 한 그 흐름의 중심을 확인할 수 있었고, 그 반응에 대한 마음의 작용으로 알게 되는 나와 의식 사이의 간격, 대상에 따라 움직이지 않는 '나'란 주체를 의식

하였다. 이때 어디에도 물들지 않은 투명한 주의를 항상 내 곁에서 나의 반응에 따라 나타났다 사라지고 있다는 원리를 알게 되었다.

대상이 나에게 향하는 주의를 흐름에 연결되어 가늘게 흘러들어오고, 자연의 질푸른 녹음이 나에게 향하는 깊이를 느끼면서, 대상과 나는 관계 속에서 존재한다는 사실을 알았다.

주의를 어느 쪽에 많이 주느냐에 따라 주객이 옮겨 다니고, 보이는 것이 다 사실이 아니라는 것을 모르고, 잠들어 살아왔던 나에게 이러한 앎이 놀라움으로 다가온다.

나에게 쏠린 주의를 나라는 것을 제거해 가볍게 하니, 주변의 모든 것이 친화적으로 보이고 더 많이 느껴지게 되니, 내 안에 생긴 작은 공간에서 자유를 맛보았다.

주이란 생명의 힘이 본질에서 작동하는 것으로 의식으로 표현된 최초의 모습이라는 말씀이 아직도 선명하다. 투명한 주의라는 옷을 입고 또 바라보고 행동할 때 슬픔과 기쁨도 종이 한 장 차이라는 것도 새로웠다. 생각에 끌려가지 않고, 투명한 나의 주의를 찾을 수 있는 체험을 하였다. 이런 귀한 체험을 하게 해주신 월인님께 감사드리며 오인회를 통해 다시 뵈기를 기대해본다.

도착했을 때와 출발할 때 항상 옆에 같이 계셔주셨던 저절로님 감사합니다.

메타몽님 아침 감사합니다. 식당 밥도 감사합니다.

9월 공동체 리더모임이 있었습니다

9월 공동체 리더모임에서는 존재와 현상, '있다'와 '나타남'에 대해 이야기 나누었습니다. 존재한다는 것은 실체가 있다는 것이요, 그것을 기반으로 할 때 고정되고 집착하게 되는 무엇에 머물게 되지만, 일체를 '나타남 현상'이라

고 알 때, 그 모든 마음의 작용이 지금 상황에 필요도록 자유롭게 '쓰이게' 된다는 것을 나누었습니다. 그러므로 무엇이든 '있다'라고 명사적으로 인식하지 않고, '나타난다'라고 동사적인 과정으로 일체를 본다면 자유가 있을 것입니다.



또 그렇게 최종적인 자유와 은총으로 가는 과정에서 지족(知足)의 즐거움에 대해 나누었습니다. '자유'와 해탈에는 그 어떤 소유(所有)도 내적인 기준도 없지만 거기서 가는 초기 과정에서는 어느 정도 소유도 인정하는 것에서 시작하자는 것입니다.

그것은 초기 1단계로서, 우리는 소유할 때 행복을 느끼기 때문입니다. 또 의식적 소유인, 인정받고 사랑받는 것도 필요한 과정입니다. 그때 행복을 느끼는 것입니다.

2단계, 그것이 되면 이제 인정과 사랑받음을 넘어, 이미 자신이 많은 것을 소유하고 있음을 인식하는 길로 갑니다. 그 어떤 새로운 소유가 없어도 이미 가진 것으로 행복함을 인식합니다. 이것이 지족철학입니다. 이미 충분히 있음을 알고 만족하는 것입니다.

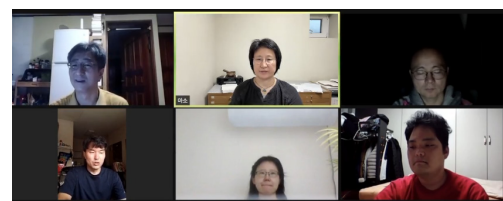
3단계, 이제 마지막으로 '나'라고 할 만한 것이 없음을 깨닫고 모든 행복의 기준에서 벗어나는 것입니다. 그때 자유의 즐거움과 기쁨이 있습니다. 모든 소유에서, 모든 조건적인 행복에서 벗어나 항상 자유임을 알아채면 거기 무엇보다 큰 기쁨과 즐거움이 있습니다.

그러므로 1단계에서는 소유한 만큼 기쁘고 소유한 만큼 자유로우며, 소유한 만큼의 해탈이 있음을 알아챱니다. 또 2단계에서는 인정받고 사랑받은 만큼의 자유와 해탈이 있습니다. 그리고 3단계에서 그 모든 것들로부터의 순수한 자유, 이유없고 기준없는 무한의 자유와 기쁨이 있습니다.

이번 모임에서는 이러한 내용들에 대한 체험과 이야기를 나누었습니다.

온라인 100일 감지명상이 시작되었습니다

지난 9월 1일을 시작으로 현재 5명이 참여하고 있습니다.



매주 월~금요일 아침 6시에 온라인에서 만나 호흡관찰명상을 시작으로 전날의 연습과제에 대한 후기를 서로 나눕니다. 아침명상을 1시간 정도 가진 후에 매일의 과제를 각자 마음에 품고 하루를 보낸 후 다시 아침에 만납니다. 이렇게 100일을 기한으로 우선은 감지에 대한 체험적 이해를 확고히 하는 것을 목표로 하고 있습니다.

감지연습에 앞서 기초연습으로서 주의연습을 먼저 10일간 진행하였습니다. 주의를 발견하고 주의를 느끼며 의도적으로 주의를 사용하는 연습을 통해서 주의에 의해 느낌이 만들어지고 강화됨을 확인하였습니다.

감지연습은 상대적으로 느낌의 격차가 큰 사물들을(크고-작은, 가볍고-무거운, 길고-짧은)대상으로 시작하여 식물 동물 사람에 까지 확대해 가는 중입니다. 10월에는 마음에서 일어나는 모든 느낌을 대상으로 감지연습을 이어갈 계획입니다.

감지연습을 통하여 다음을 확인하고자 합니다.

1. 이 세계는 내 느낌의 세계이다.
2. 마음에서 일어나는 일들을 느낀다.
3. 최상층의 느낌인 '나'를 느낌으로 본다.

26차 백일학교 발표영상이 공개되었습니다

지난 7월 23일 진행되었던 26차 백일학교 졸업식의 발표영상('나'를 밖에서 바라보다/별빛 님)이 깨어있기 유튜브 채널에서 업로드되었습니다. **이곳에서** 영상을 확인하실 수 있습니다.

(URL: <https://youtu.be/Jw0H08jb6lg>)



별빛 님은 자기탐구와 함께 사업을 병행해오다가 사업에서 성공의 일단을 맞보고 그 성공이라는 것이 본질적인 만족을 주지 못한다는 것을 발견하게 되었습니다. 그래서 본격적으로 내면 탐구를 하기 위해 사업을 형님에게 넘기고 선수행과 호흡수련 등을 해오게 되었는데, 그 과정에서 부작용을 경험하면서 다른 길을 찾던 중 '깨어있기'를 발견하고 백일학교에 입학하게 되었습니다.

100일의 수행을 통해 별빛님은 마음이 내면의 상(相)을 만드는 것을 발견하고, '마음의 느낌'이라는 것이 무엇인지 외양게 됩니다. 그렇게

'내가 보는 세계'가 마음이 만들어낸 '느낌의 세계'라는 것을 조금씩 체험해나가면서, 드디어는 '나'라는 것도 일종의 '느낌'임을 발견하고, 그 기반인 '주체감'을 체험하게 됩니다. 그 과정을 통해 생각이 끊어진다는 것, 상이 없이 본다는 것이 무엇인지 언뜻 일별하게 됩니다.

그래서 '내 손이 내 손이 아닌 듯'이 느껴지는 경험, 밖에서 일어나는 물소리가 내 속에서 경험되는 놀라움, 그것을 통해 '나'라는 것의 경계가 어디까지인지 의문이 들게 되고, 드디어는 '나'의 의도가 일어나는 것을 하나의 '느낌'으로 바라보게 되는 상태에 이르게 됩니다.'

이 모든 과정을 별빛 님의 진솔한 체험의 언어로 들어보십시오.

초현님의 산중생활 2021년 9월 - 배가 고파 점심 먹을 때가 가장 고마울 때

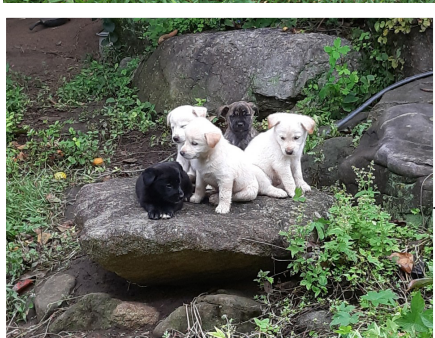
이번호부터 초현님의 산중생활 소식을 전해드립니다.

7년간 서울 디자인회사 운영과 산중 컨테이너 생활을 왔다 갔다 하는 삶을 마치고 산중에 집을 지었습니다. 정월 꾸미는 일을 하다보니 어느 듯 더운 여름이 지나고 맑은 하늘과 함께 가을이 온 듯 합니다. 산중에서 자급자족을 위해 오늘은 텃밭을 만들고 있습니다. 밭에 풀을 제거하고, 나무 판재로 틀을 만들고, 아래 여름내 모은 박스 종이를 깔고 흙과 부엽토를 섞어 흙을 넣어 만들어 보았습니다. 사무실에서 디자인만 하다가 몸 쓰는 일을 해보니 배가 고파서 점심 먹을 때가 가장 고마울 때 입니다. 그리고 많은 것이 새롭게 다가옵니다.

다음 페이지에서 초현님의 산중생활 사진을 확인하실 수 있습니다.



홀로스 공동체 일상



목희와 까미 집을 새로 짓고 있습니다

강아지 다섯 마리가 모두 안전하게 분양되었습니다.
3마리는 시장에 가서 무료 분양했습니다. 모두 잘 살기를...



영두관 계단의 세이지 꽃이 1~2주일 전에는 붉었는데 오늘은 희게 변했네요.

배추잎을 갠아먹는 벌레들을 떼어 내었습니다

붉은 고추와 대추들을 따습니다



고구마가 잘 자라고 있습니다 (고구마밭)



상림의 인삼엑스포와 천년의 정원을 다녀왔습니다



강의 · 도서 구입 안내


1. 영상강의 데이터 목록

영상강의는 USB 메모리에 넣어 제공되며 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편의상 강의별 전체 가격만 안내해드린 것이며, 꼭 전 범위가 아니라도 원하시는 강의만 부분적으로도 구입하실 수 있습니다

	제목	강의	가격	데이터 용량	비고
1	진심직설	총 50강	150,000원	60GB	2014.5.6-2015.6.2
2	조론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4.4-2018.5.15
3	주역	총 39강	117,000원	9GB	2016.4.12~2017.1.10
4	요가수트라	총 82강	246,000원	53GB	2018.8.21~2021.8.3

※ 외장하드나 USB를 보내주시면 강의 영상을 저장해서 다시 택배로 보내드립니다.
데이터 용량은 표를 참고하시기 바라며 전체강의를 기준으로 한 것 입니다.

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
	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 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)