



2021년 12월 (제123호)

오인회 소식

내가 먼지가 되던 날

나는 내가 완벽한 비너스 상인 줄 알았다.
어느 날 난 보았다 내가 형편없는 파편 조각에 불과하다는 것을
그 조각들은 점점 희미해져 먼지가 되어 날아가버렸다
그리고 내 앞에 선명함이 다가왔다.

- 초현

논리학과 양자역학, 마음의 진리를 포괄하는 중론 강의를 진행됩니다

모든 논리는 자기언급을 통해 부정당하는 경향이 있습니다. 자기언급이란, 말하는 자 스스로를 포함해 언급하는 논리를 말합니다. 이를 통해 논리학은 그 토대를 무너뜨리고 맙니다. 영국최고의 논리철학자 버트란트 러셀은 변치않고 흔들림 없는 진리를 찾기 위해 수학에서 시작하여 논리철학에 이르렀는데, 수의 핵심인 집합의 본질을 꿰뚫고 그 빈틈을 찾아냈습니다. 그러나 자신이 발견한 수학논리의 허점으로 인해 스스로는 유명해졌지만, 진리를 논리를 통해 발견하려던 그의 인생은 헛된 것이 되어버렸습니다. 그럼에도 언어논리로는 결코 진리를 발견할 수 없다는 사실을 인정할 수 없어 평생 더 정밀한 논리언어를 발견하려 애썼습니다. 그러나 결국 비트겐슈타인의 '말할 수 없는 것은 말해서는 안된다'는 논리철학논고의 핵심항목에 손을 들고 맙니다. 논리학의 토대가 무너지는 날이었지요.

또 양자역학의 관찰자 효과 역시 자기언급과 연관이 있습니다. 모든 관찰은 관찰자 자신은 언급하지 않고 대상만을 언급하는 것과 같으니까요. 그런데 고전물리학에서 양자역학으로 넘어와 관찰자 자신마저 실험의 장으로 밀어넣어지자 혼돈Chaos이 발생했습니다. 이 혼돈을 싫어한 아인슈타인은 '신은 주사위 놀이를 하지 않는다'는 말과 함께 남은 평생을 질서의 핵심인 통일장 이론을 추구하다가 타계하였습니다. 그러나

그는 그 통일이론을 발견하지 못했고, 혼돈과 우연이 그 아래 놓인 양자역학은 현대물리학의 대세가 되고 있습니다.

그런데 과연 질서와 무질서, 필연과 우연이라는 것이 '존재'하는 것일까요? 그것은 우리가 분리할 수 없는 자연현상을 이해하기 위해 '덧붙인' 개념이 아닐까요?

'개념'이란, 자연에 덧붙여진 사족蛇足과 같아서 그것으로는 진실을 볼 수 없음을 나가르주나는 철저히 보여줍니다. 심지어 불교의 진리라 할 인연의 논리마저 타파하며 더 깊은 진실을 드러냅니다. 그렇게 자기언급마저 철저히 타파하고 나아간 것이 불교논리학의 중론입니다. 나가르주나(용수龍樹)의 이 중론은 불교역사에서 석가모니 이후 새로운 획을 그은 일대사건이었습니다. 이때 이후 불교는 자신만을 깨닫는 소승불교에서 인류전체가 깨닫는 대승불교로 나아갔기 때문입니다. 그래서 이 보살도를 실천하는 달라이라마가 전세계인의 사랑을 받고 있는 것이라 여겨집니다. 대승의 보살도를 실천하는 달라이라마는 중론을 항상 가까이 두고 늘 본다고 합니다. 이 까다롭기로 유명한 중론은 사실 불교의 공사상空思想을 가장 잘 보여주며 동시에 대승의 보살도를 깊이 암시하고 있기 때문입니다.

이성의 논리학과 과학의 양자역학, 그리고 진리의 불교가 포함된 중론강의에 여러분의 많은 참여가 있기를 바랍니다. (11쪽에서 중론 소개가 이어집니다)

※ 2021년 12월 27일 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 (구당60, 가온53, 오경아18, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현)

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

● 홀로스 후원 내역

12/2 박영래 2만원, 12/9 류창형 1만원, 12/10 황정희 2만원, 12/20 신재경 1만원, 12/27 장경옥 2만원

● 번뇌즉보리 총서 후원 내역

12/7 반여 5만원

● 깨어있기 영문감수 후원 내역

12/10 황정희 2만원

● 홀로스 운영 후원 내역

12/10 선호 1만원



자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(1부)

반여 님 인터뷰

반여 님은 30여 년 직장생활을 끝으로 퇴직후 현재는 부산의 한 전문대학에서 강의를 하고 있습니다. 젊은 시절, 대학을 들어갈 때 우연히 읽은 석지연 스님의 《선으로 가는 길》이 동기가 되어 관심가지게 된 의식세계가 대학시절 유행했던 크리슈나무르티, 라즈니쉬로 이어지고, 이런저런 선도 단체나 깨우침이라는 사람을 찾아 공부를 하다가 2000년 초 찾은 무심선원에서 접한 미내사 월간지를 통해 《깨어있기》를 알게 되었습니다. 그러나 책을 통해 뭔가를 발견하고도, 너무나 오랜 시간 헤맨 여운으로 8여년을 혼자 공부하다 마지막이라는 심정으로 월인 님을 2018년 겨울에야 찾았습니다.

깨어있기 기초, 심화를 듣고서 실마리를 경험하고, 그 이후로 오인회를 통해 공부를 하였습니다. 그 과정에서 자승자박하는 마음의 구조를 경험하고서야, 그토록 오랜 시간의 숙제를 좀 해결했다는 느낌입니다. 지금도 여전히 생각이 올라오고 끌려감도 일어나지만, 크게 문제되지 않는 지극히 평범한 삶을 살고 있습니다.

편집실 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되었나요. 그 강좌에서 얻은 것이 있다면 무엇인지 말씀해주세요.

반여 2000년 초에 무심선원을 다니다가 깨어있기를 알게 되었고, ‘지금여기’ 잡지를 보고 깨어있기 책이 처음 나왔을 때 구입을 해서 읽어봤습니다. 7-8년 동안 혼자 연습하다가 깨어있기에 참여하게 되었습니다. 2018년에 깨어있기 기초 참여했습니다.

편집실 깨어있기 강의에서 얻은 게 있다면 무엇인가요?

반여 깨어있기 강의를 듣기 전에는 느낌에 대해 잘 몰라서 과연 잘 될까? 하는 의구심이 있었어요. 그러나 참석할 때 모든 것을 내려놓은 상태로 갔기 때문에 의외로 작은 체험들이 의미 있었어요. 감지도 알게 되었고 느낌도 무엇인지 알게 되었어요. 심화 때는 ‘봄’ 상태 비슷하게 들어가서, 소리를 들었을 때 몰아(沒我)의 느낌을 느꼈어요. 그런 과정을 거치면서 이 공부를 계속 하면 뭔가 있겠다는 생각이 들었습니다.

편집실 그때 감지라는 것을 확실히 알게 된 건가요?

반여 그 당시 겨울이었는데 눈이 내리면 가슴에서도 눈이 내리더라고요. 대나무 잎이 흔들리면 가슴이 같이 흔들리는 느낌을 제대로 체험을 했어요. 흰 접시에 동그란 선이 그어져 있었는데 그 선을 가만히 주시하고 있으면 그 선이 무너지는 느낌, 동그란 빨간 선이 끊어지기도 하는 그런 상태로 보이는 경험들을 많이 했습니다. 그것을 감지의 시작이라고 생각했어요. 이후에 1년 동안 화요 오인회에 참석하면서 감지에 대해 조금씩 확인해갔습니다.

편집실 다른 체험은 있으신가요?

반여 기초 심화 과정에는 여러 가지 현상이 있었어요. 아까 말씀드린 대로 몰아일여(物我一如)같은 느낌도 있었고 완전한 감각 상태에 들어간 경험도 있었어요. 마음을 비우고 하다보니 그런 경험들이 오더라고요. 무엇보다도 느낌이 무엇이라는 것에 대해 공부를 한 것 같아요. 월인 선생님께서 ‘분별없이 분별한다’고 말씀하시는 것이 무엇인지 체험을 했습니다.

편집실 분별없이 분별한다는 것은 무엇인가요?

반여 지금은 1년 즈음 되었으니 설명드리자면, 마음의 개별화가 없는 상태에서 사물을 보는 것이 되겠지요. 그것

이 감각이자 관조에 가까운 상태라고 보면 될 것 같아요. 의식은 있는데 개별화의 느낌은 없는 상태에서 사물을 보는 상태입니다.

편집실 공(空) 상태라는 건 무엇인가요?

반여 그 당시 어떤 연습을 했었냐면, 주의의 원천이 눈 뒤에 있는데, 머리의 범위를 벗어나지 않는 뒤에서 눈을 바라본다는 느낌을 가지고 있었어요. 그 상태에 있게 되면 모든 의식이 뒤로 쪽 빠지게 되는데, 그 상태에서 선생님께서 눈을 감으라고 하셨고 폭포수 소리를 들려주시는데 그 소리가 몸과 일치하는 느낌을 느꼈습니다. 그것을 몰아일여 상태라고 저는 이야기 하는데, 실제로 굉장히 황홀한 상태를 경험했습니다. 그것이 아마 인생에서 처음 느꼈던 경험인 것 같습니다. 그런 경험들이 있었고 그 경험들이 바탕이 되어 이 공부를 계속 하면 효과가 있겠다는 생각이 들었습니다.

편집실 어떤 효과가 있을 것 같다는 생각이 들었나요?

반여 뭔가 공부의 끝을 볼 수 있을 것 같다는 느낌이 들었습니다. 사실 공부를 대학생 때부터 해서 상당히 오랜 시간을 했는데 그 의도가 문제가 되었겠죠. 20대 때는 열심히 했고 30대에는 하다 말다 했었는데, 결국 50대 말 되어서 이런 체험을 하면서 계속 공부를 해 나가면 끝을 볼 수 있겠다는 느낌을 받았었습니다.

편집실 오인회 참석하신 지 1년 되었나고 했나요?

반여 작년 8월부터 참석해서 지금까지 하고 있습니다.

편집실 지금은 결론이 났나요?

반여 결론이라고 말할 수는 없는데 그냥 헤메는 것을 하지 않을 수는 있을 것 같습니다.

편집실 어떻게 해서 그렇게 생각하시게 되었나요?

반여 지식을 머리에 쌓기 전, 어렸을 때부터 지속되어온 변치 않는 의식이 있다는 것을 경험했다고 말씀드릴 수 있을 것 같습니다.

편집실 생각, 감지, 감각 상태는 각각 무엇이며 그 차이가 구별되시나요? 예를 들어 설명해주세요.

반여 이름 떼고 올라오는 느낌이 감지고 그마저도 없는 것이 감각이고 느낌에 이름을 붙인 것이 생각이라고 정리를 할 수 있을 것 같아요. 저는 주로 연습을 나무로 많이 했습니다. 나무로 연습을 하기 좋았던 이유는 나무는 이름을 잘 모르기 때문에 집중이 잘 되었고, 나무에서 생생한 느낌이라든지, 나뭇가지가 흔들리면 가슴이 같이 움직이고, 어떨 때는 나 같기도 한 느낌들이 가슴에 일어나는 것이 모두 감지라고 생각이 듭니다. 그런 느낌들을 가슴으로 많이 느꼈고 그 느낌마저 지운다고 하는 것이 감각인 것 같습니다. 이름을 붙이는 순간에는 그 이름이 품고 있는 여러 가지 이미지들이 섞이면서 그 이미지로 나무를 보겠죠. 생각이라는 것은 느낌에 이름이 붙여진 상태에서 사물을 보는 것으로 이때는 이름이 가지고 있는 과거 기억과 이미지들로 사물을 보는 건데 이는 마음이 에너지를 소모하지 않으려는 방식으로 빠르게 데이터를 처리하려는 것 같습니다.

그리고 감지가 잘 안되는 분들은 색깔로 볼 때 잘 감지하실 것 같습니다. 저는 색깔에서는 강하다, 약하다 이런 느낌으로 잘 외닿았던 것 같습니다.

편집실 감지를 명확하게 파악하신 것 같으세요?

반여 저는 부족한 것 같습니다. 감지에 대한 여러 가지 글을 읽어보니까 어떤 부분은 잘 경험한 것 같은데 또, 강하게 온 세상이 나같다는 경험을 하신 분들에 비해 아직 약한 것 같아요. 그동안 감지가 잘 되지 않았다고 생각한 이유가 목표에 너무 마음이 가 있어서 그랬던 것 같습니다. 그래서 많이 헤맸던 것 같아요. 1년 정도 되었을 때 월인 선생님께 저는 감지가 잘 되지 않는다고 이야기 나누며, 감지가 안 된다고 본질을 알 수 없습니까? 라고 질문을 했더니 선생님께서 그렇지는 않다고 하셨습니다. 그 말씀에 위로를 받고 외적 감지를 푼 놓았어요. 원래 제가 내적 감지는 계속 했거든요. 생각을 계속 지켜보는 연습이나, 자신을 보는 연습을 많이 했는데 사물 감지는 많이 하지 않았던 것 같아요. 그러다보니까 문제가 생긴 것 같아요.

편집실 어떤 문제가 생겼나요?

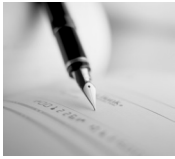
반여 선생님이 그런 말씀을 하셨어요. 사물 감지를 안 하게 되면 깨어남이 일어나더라도 내적인 세계와 사물이 있는 외적인 세계가 서로 별개인 세계로 인식하게 되어 관성이 잘 떨어져 나가지 않는다, 그래서 외적인 감지 연습을 해야 된다고 말씀하셨어요. 내적으로 깨어났다고 하더라도 외적인 세계가 느낌임을 감지하지 못한다면 외부 물질세계가 반드시 존재하는 세계라는 생각으로 가버리고, 살아갈 때 내적인 깨어남의 힘이 약한 것 같습니다. 그래서 외적인 감지 연습도 많이 해야 된다, 말 그대로 모든 것이 느낌의 세계라는 것을 몸으로 확실히 느껴야 한다고 생각하고 있습니다.

편집실 외적 감지를 파악하는 데 어려움을 느끼고 계신다는 거죠?

반여 해랑스님 졸업 발표 중에 3일 동안 해매다가 갑자기 감나무 이파리를 보는 순간 ‘감나무 이파리가 밖에 있는 것이 아니라 내 가슴에 있구나’ 이 부분까지는 아직 오지 못한 것 같습니다. 천강님 이야기를 보면 10시간 동안 쉬지 않고 하면 효과가 분명히 온다고 했던 부분이 있는데, 저는 10시간보다 더 많이 한 것 같은데 강하게 오지 않은 것 같아요. 그렇다고 세상이 감지로 되어 있다는 것을 모르는 것은 아니구요. 그런 느낌은 분명히 느껴지는데 에너지적인 흐름의 경험이 아직은 부족한 것 같습니다.

편집실 감지에 대해 느끼시는데 명확하지는 않다는 거죠?

반여 아뇨, 감지에 대해 명확하지만 아직 그에 대해 강하게 느껴져야 한다는 이미지가 있는 것 같습니다. 즉, 그냥 느껴지는 것이 전부 감지다 여기면 아무것도 아닌데, 그보다 강한 느낌에 대한 어떤 법상(法相)이 있는 거죠. 그동안 그런 것이 방해로 많이 했던 것 같고, 지금은 시간만 내면 잘 될 것 같습니다. 그리고 현재는 그런 법상이 많이 지워져서 찾는 것을 멈추어 편하게 지냅니다. 다만 저기 나무 이파리가 나 같은 느낌이 있지만, 온 세상이 나같이 느껴지고, 내 마음 밖에 있는 것은 아니라는 강한 에너지적인 느낌을 느껴보지는 못한 것 같습니다. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (27부)

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 자, ‘내가 있다’를 느끼려면 전체주의에 들어갔다가 나와보면 알 수 있습니다. 전체주의 상태에서는 어떻습니까? 그냥 투명한 주의 상태와 비슷하죠? 그 상태에서 특별히 나라고 할 만한 것, 상대에 대해서 나를 주장하려고 하는 마음도 일어나지 않아요. 다시 돌아오세요. 주의를 자신의 몸과 마음으로, 느낌이 어떻게 달라집니까?

무연 커졌다가 좁아지는 느낌입니다.

월인 커졌다가 좁아진 느낌. 그런데 거기에 ‘내가’ 붙습니까? 내가 커졌다가 작아진 느낌입니까? 그냥 커진 느낌이 있다가 작아진 느낌입니까?

무연 특별하게 ‘내가’는 안 붙여집니다.

월인 그렇죠? 지금은 ‘내가’ 있습니까?

무연 의식을 하면 있습니다

월인 의식을 하면 어떻게 있죠?

무연 내가 대상을 보고 있다든가 하면요.

월인 내가 대상을 보고 있다는 것을 의식하면 알아요?

무연 내가 본다 이렇게 의식하면요.

월인 좋습니다. 자, 앞에 있는 자기 핸드폰을 보세요. 그냥 물건을 찬찬히 살펴보면 어떻습니까? 핸드폰 케이스죠? 케이스를 자세히 살펴봐서 이제까지 못 봤던 새로운 것이 있는지 살펴보세요. 상처난 거라든가 색깔이 달라졌든가 이런 거요.

무연 네.

월인 Stop! 발견했어요?

무연 네.

월인 그렇게 살펴보는 과정 동안 자신이란 느낌과, 지금 저를 볼 때의 자신의 느낌은 어떻습니까?

무연 다릅니다.

월인 다르죠. 뭐가 달라졌죠?

무연 자세히 볼 때는 ‘내가 본다’는 느낌이 없었는데, 선생님께 대답할 때는 ‘내가’ 있습니다.

월인 ‘내가’ 있죠. 의식하죠. 뭐가 달라진 겁니까?

무연 말하는 느낌이 생겼다고 할까요?

월인 그럼 말하지 말고 저를 보세요. 말하지 않고 볼 때도 ‘나란 느낌’이 있죠. 그럼 뭐가 달라진 거죠? 아까 쳐다 볼 때와 지금 말없이 저를 바라볼 때.

무연 뭔가 내용이 생긴 것 같거든요.

월인 내용이? ‘나라는 느낌’은 어떻습니까?

무연 ‘나라는 느낌’이 뭔가 없는데서 있는 것처럼 의식이 됩니다

월인 사물을 막 관찰하고 있을 때는 나라는 게 특별히 의식이 안 되었는데 대화를 하려고 보니까 나라는 것이 의식되죠. 그것이 바로 마음에 잡히는 것이 없다가 나라는 것이 잡힌 것입니다. 마음에 ‘나라는 것이 나타난 것이죠. 그것이 마음에 잡힌 것 아닙니까? 잡혔다는 것이 뭐예요? 손에 잡힌 것이 느낌이듯이 마음에 잡힌 것이 하나의 느낌으로 나타난 것입니다. 뭐가 와 닿습니까? 아까 ‘내용’이 나타난다고 했잖아요? 그것이 느낌이에요. 그것 나라고 잡힌 느낌이죠. 또 한번 해보세요. 반복하면서 그 느낌을 분명히 잡아보세요.

무연 이렇게 연습하면서 지금 말씀하신 것에 대해 이해는 되거든요. 말하는 느낌도 느껴지고요. 그런데 실생활에서 나라는 느낌을 잡으려면 그것이 잘 안 잡히고 동일시가 너무 빨리 되어버립니다. 그래서 ‘나라는 느낌’을 의식할 때보다는 놓치는 경우가 많습니다.

월인 그렇게 놓치는 것은 상관없습니다. 그것은 관성을 다루는 작업이니깐요. 우선은 통찰이 일어나야 됩니다. ‘나라는 것이 진짜 무엇이냐는 것입니다. 지금 이 순간에 진짜 ‘나’는 뭐니까? 진짜 내가 있습니까? 진짜 내가 뭔지 찾아보세요.

무연 진짜 나는 찾으려 하면 잡히는 것은 없는 것 같거든요.

월인 막 찾아보면 잡히는 건 없어요? 그러면 지금 말하는 것은 누구니까? ‘내’가 말하는 것 아니에요?

무연 내가 말한다기보다는 말이 저절로 나온다고 할까요?

월인 그래요? 말이 저절로 나오고 있어요? 말하는 나라는 것이 따로 없어요?

무연 나라는 것을 의식하면 있는 것 같고, 그런데 그것이 동일시인지 나라는 걸 의식하는 것인지...

월인 지금 말하는 나는 누구입니까? 지금 자신을 의식하면서 얘기해 보세요. 말하는 누군가가 있는 것인지 아니면 질문이 들리니까 거기에 답하기 위해 내 안에 저장되어 있는 여러 가지 데이터들이 조합되어 말이 저절로 일어

나고 있는 건지.

무연 저장된 데이터에 의해서 저절로 일어나고 있는 것 같습니다.

월인 지금 말하려는 ‘의도’는 있습니까?

무연 질문이 들어오니까 답을 하려는 뭔가가 생기네요.

월인 질문이 들어오기 전에는 답하려는 의도가 안 생겼는데?

무연 네. 아무것도 없었죠.

월인 그러니까 질문이 들어오기 전에는 없다가 질문이 들어오면 답을 내려는 움직임이 생겨나죠. 질문 때문에 생겨난 거예요. 그때 자기를 찾아보면 어떻습니까? 나란 것이 정말 있는지, 말하는 놈이 정말 누구인지 찾아보려고 하면 어때요? 찾아보려는 의도가 느껴지죠? 그런 의도가 지금 ‘이 순간의 나’라고 할 수 있겠죠. 나타난 임시적인 ‘나’입니다. 그것이 바로 이를테면 ‘손에 잡힌 나’란 말입니다. 우리가 발견하려는 것은 ‘나타난 나’를 ‘의식하는 놈’도 아니고, 이 둘 다 이 공간에 나타난 ‘현상’이라는 것을 보려고 해요. 일단 ‘나타난 이놈’은 나타났다가 사라지니까 ‘마음속 느낌’이구나를 확인할 수 있죠. 사물을 보다가 저와 대화하려고 하면 나타나니까요. 말하려고 하는, 대화하는 나가 나타나니까요. 그런데 말하는 나가 뭔지를 ‘찾아보려고’ 하면 이 놈은 사라지고 ‘찾는 현상’만 느껴집니다. 그런데 이 ‘찾는 놈’은 느껴지지 않아요. 이렇게 찾는 역할을 할 뿐이죠. 그런데 바로 이놈이 찾으려고 하는 그 놈이에요. 지나고 나면 요놈이 ‘찾으려고 했다’는 것을 알잖아요? 누군지는 모르지만 어쨌든 알죠. 막 찾으려고 하고 이런 것이 느껴져요. 그런데 마음은 이놈을 내버려 두고 찾기만 하는 거예요. 이것은 ‘내가 찾는다’는 것을 의식 못하는 상태입니다. 그것이 ‘찾음’과 동일시되어 있는 상태이죠. 그러다가 ‘찾고 있는 것’을 보려고 하면 ‘이놈’이 이제 찾고 있는 놈이 되는 거예요. 요놈이 찾고 있어요. 찾고 있는 것을 요놈이 의식합니다.

그러니까 일단 ‘나라고 느껴지는 의도’ 이런 것이 마음에 의해서 ‘잡힌다는 것’ 자체가 마음의 현상이라는 것이 명확해져야 되요. 그건 분명합니까?

무연 머리로는 이해됩니다.

월인 지금 찾아보세요. 나라는 것을 찾아보면 어때요? 자기 마음속을 들여다보면 찾아보려는 자기가 느껴집니까?

무연 네. 찾으려고 의도하는 것이 느껴집니다.

월인 그것이 이놈이에요. 머리로만 이해된 것은 아니잖아요? 그런데 왜 자꾸 머리로만 이해한다고 할까요? 지금 ‘찾고 있는 내가 느껴지잖아요? 찾고 있는 나라는 것은 이것처럼 명확하거나 경계가 뚜렷하지않기 때문입니다. 그냥 애매하죠. 그렇지만 마음으로 분별은 됩니다. 찾을 때와 찾지 않을 때의 마음 상태가 다르잖아요? 구분하나요? 그러다가 찾으면 애는 사라지죠. 그렇다면 그것이 분별되고 느껴지고 있다는 뜻입니다. 자, 뭔가를 찾으려고 하면 ‘찾는 놈’이 이제는 이렇게 잡혀요(3분열)¹⁾. 찾는 걸 의식하려고 하면요. 그러다가 그 찾음을 의식하는 마음을 버리면 이렇게(2분열) 되겠죠. 항상 뭔가를 보는 대상이 있다면 이 놈(주체)이 있는 거예요. 의식되지 않는 나

1) 2분열: 사물이 있고 그 사물을 보는 ‘나’만 있는 마음상태, 마음이 둘로 나뉘어 있다. 보통 동일시되어 있는 마음이 이러하다. 3분열: 사물이 있고, 그 사물을 보는 ‘나’가 있으며, 그 ‘나’를 의식하는 상태. 마음이 셋으로 나뉘어 있다. 보통 관찰 모드라 하는 상태이다. 이때 마음은 내면에서 일어나는 일을 다 느끼려 하는 무의식적 의도 속에 있다.

예요. 마음의 본질은 그 모두를 포함하는 배경과 같은 것입니다. 물론 그 배경 역시 전경이 사라지면 그 역할을 멈추고 말지요. 그렇게 의식되지는 않지만 그런 나가 작용하고 있는 이곳이 배경이에요. 그런데 이곳이 보이지 않는 최종적 주체와 다르지 않아요. 주체는 뭔가 대상이 나타났기 때문에 그것을 의식하는 모습으로 지금 ‘형성된’ 거울과 같은 것입니다. 그러나 대상이 전혀 없어지면 거울도 사라집니다. 이것이 무심상태입니다. 그러다가 천장을 딱 보면 마음에 천장이 나타나고 주체도 나타나죠. 그리고 천장이 보이네? 라고 의식하고, ‘그럼 천장을 보는 놈이 누구지?’ 라는 생각을 하면, 주체는 주체감으로 바뀝니다. 그러면서 ‘천장을 보는 누구지?’가 대상이 되고 다시 다른 놈이 나타나죠. 이런 상태가 지금 자신의 마음에서 끊임없이 일어나고 있는 중이에요. 무연님 마음을 보면서 지금 이런 일이 일어나고 있다는 것을 봐야 됩니다.

무연 말씀하시는 것이 부분으로 쪼개어 따져보면 이해도 되는데요....(다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (17) - 2014년 5월 13일 강의 월인(越因)

믿음이 있으되 이해가 없으면 무명(無明) 즉 어리석음이 커가고, 이해는 있으되 믿음이 없으면 샷된 견해만 늘어간다고 했어요. 여러 가지 이론과 이해가 높아져서 아는 것이 많아졌지만 스스로의 체험이 없으면, 샷된 견해만 자꾸 늘어서 자기주장만 많아지게 돼요. 그리고 이렇게 아는 것이 많아지면 점점 더 체험하기 어렵습니다. 아는 것이 체험을 막아요. 연습의 방법을 알려주면, ‘아, 그것은 이 부분 때문에 안 될 것 같은데’ ‘이렇게 하는 것이 더 나을 것 같은데.’ 이런 식으로 뭔가 ‘안다는 느낌’이 마음에 올라옵니다. 그런 마음이 올라오면 연습을 할 마음이 안 나겠지요. 이렇게 아는 것이 많아지면 점점 더 체험은 어렵게 됩니다. 체험을 위한 움직임의 동력원인 믿음을 자꾸 가로막기 때문에 그렇습니다. 예를 들어, 한 스승에게 배우면서 많이 알게 된 것이 다른 스승에게 가서 배울 때는 장애가 됩니다. 사람마다 스타일이 다르고 체계가 다르지요. 궁극적으로 같은 산의 꼭대기를 지향하고 있지만, 어떤 사람은 나선형으로 쉽게 가는 길을 알고 있고, 다른 사람은 힘들고 어렵지만 빠른 직진의 길을 알고 있다고 해보자고요. 그런데 직진하는 길을 배우다가 나선형의 길을 배우는 곳에 오게 되었어요. 이렇게 옆으로 돌아가라고 하니깐 “선생님 직진하는 것이 낫지 않습니까? 여기는 이렇게 가는 편이 좋을 것 같은데요.”하면서 자기 견해가 자꾸 나옵니다. 배우면서 그러면 안 돼요. 그러면 배워지지 않습디다. 내가 여태까지 알았던 것은 다 내려놔야 배울 수 있는 거예요. 안 그러면 배우러 오지 말던가. 배우러 왔으면 자기를 숙여야 합니다. 하물며 자신의 본질을 터득하기 위해 배우러 왔잖아요. 일단 배우기로 결정을 했다면 그 다음엔 그냥 속는 겁니다. 모르니까요. 자기가 본질이 터득이 안됐는데, 가르치는 사람이 본질을 터득했는지 어떤지 어떻게 알겠어요? 내가 여러분을 속이고 있는지 어떻게 압니까? 나는 사기꾼일 수도 있는 겁니다. 그렇지만 조금 하다 보니 어떤 변화가 생기고 믿을 만한 느낌이 있다면, 일단 철저히 자기를 숙이고 배워보는 겁니다. 그러다가 안 되면 떠나는 거지요. 떠나는 사람은 막을 수 없는 거니까요. 그렇지만 떠나지 않기로 결정했다면 그냥 철저히 숙이고 따라야 빨리 배울 수 있습니다. 아는 것이 많은 사람일수록 배우기 힘들어지는 이유가 그것이에요. 나이 들고 경험이 많을수록 배우기 힘들잖아요. 아는 것이 많거든요. 들은 것도 많고 체험도 좀 있어요. 그래서 배우기가 더 힘들어져요. 그렇지만 절실함이 있으면 자신이 배운 것을 다 내려놓고 할 수 있습니다. 절실함의 정도와 자기 견해를 내려놓을 수 있는지가 배움에 있어서 중요한 초점이 되는 겁니다. 그것이 바로 믿음을 기반으로 한 이해의 길입니다.

故知信解相兼하야사 得入道疾이니라

고지신해상겸 득입도질

고로 믿음과 이해가 같이 가야 도(道)에 빨리 들어갈 수 있음을 알아야 한다.

믿음의 길과 이해의 길이 어떻게 보면 달라 보입니다. 지금 종교적으로는 다르지요. 불교는 이해의 길, 탐구의 길입니다. 자기 마음을 실험해가면서 이해를 통해 가는 길이에요. 무조건 믿지는 않습니다. 오히려 무조건 의심하죠. 심지어 석가모니는 자신의 말도 의심하라고 했어요. “자등명(自燈明) 법등명(法燈明) 하지 나를 믿지 말라”고 했습니다. 자등명(自燈明)은 스스로를 등불 삼으라는 말이고, 법등명(法燈明)은 진리를 등불 삼으라는 말입니다. 내 말을 믿지 말고 의심하라는 거예요. 그러나 하라는 연습도 하지 않으면서 의심만 하라는 것이 아니라 자기가 들은 말을 무조건 믿지 말고 의심하며 실험하라는 것입니다. 불경을 읽을 때 석가모니가 그 말을 했다고 믿지만, 결국은 자기가 들은 말이요 읽은 말이거든요. 불경의 대부분은 ‘나는 이렇게 들었다(如是我聞)’라고 쓰지 ‘석가모니는 이렇게 말했다’라고 쓰지 않는다고 지난번에 말했습니다. 정말 과학적이고 명확한 표현이에요. 내가 들은 것이지, 석가모니가 이렇게 말한 것은 아니다. 그분이 의미하는 바를 내가 정말 이해했는지 아닌지는 모르겠지만 나는 믿고 가겠다는 겁니다. 이런 이해의 길이 석가모니의 길이요 의심하는 길이에요.

기독교는 믿음의 길을 갑니다. 무조건 믿고 따르면서 헌신하는 거예요. ‘예수님을 믿어라. 그러면 너의 죄는 사해진다. 너의 모든 아픔과 짐은 예수님이 대신 졌으니 너는 따라오기만 하면 된다. 그것을 정말로 믿어라.’하는 믿음의 길이에요. 그렇지만 탐구의 길과 아주 유사한 일이 생겨납니다. 예수님을 정말로 믿으면 예수님이 말하는 대로 따르겠죠. “네 이웃을 네 몸처럼 대접하라.”는 말을 따를 것 아니에요? 내 마음속에서는 ‘어떻게 그래, 그럴 수 없어.’하는 마음이 올라오더라도, 내가 정말로 믿는 예수님이 그런 말을 했다면 내 마음속에서 올라오는 생각을 내려놓고 예수님의 말을 따르는 겁니다. 믿음의 길은 쉽습니다. 이것저것 따질 것이 없거든요. 그런데 또 아주 어렵죠. 그렇게 정말 따를 정도의 믿음을 가진 사람은 많지 않습니다. 특히나 머리가 아주 굽어진 현대의 사람들한테는 믿음의 길이 쉽지 않아요. 그래서 지금은 카르마(Karma)의 길을 권합니다. 사회에 이익이 되어야만 사회속의 구성원으로서 의미가 있고 잘 살아갈 수 있기 때문에, 사회에서 일을 하면서 살아가되 ‘내가 한다’는 ‘생각 없이’ 일하는 것이 카르마요가입니다.

인도의 요가에는 카르마(Karma) 요가, 박티(Bhakti) 요가, 즈나나(Jnana) 요가가 있습니다. 즈나나 요가는 불교와 같은 탐구와 지혜의 길이며, 박티 요가는 기독교와 같은 헌신의 길입니다. 요즘 바하이(Bahai)라는 종교가 있습니다. 바하이는 일상 속에서 일을 통해 가는 카르마 요가를 실천하는 종교입니다. 이렇게 나누고는 있지만, 사실은 이해의 길을 가더라도 거기에는 믿음이 포함되어 있습니다. 대승기신론이 신성취발심(信成就發心)으로 시작할 만큼 믿음을 강조하고, 진심직설이 올바른 믿음인 정신(正信)을 강조하고 있잖아요. 반면 믿음의 길도 깊숙이 들어가면 이해가 포함되어 있습니다. 그래서 기독교 성자들도 자세히 보면 깊은 통찰과 이해가 있는 사람들이에요. 믿음에 깊숙이 들어가면 이해를 만나게 되고, 이해의 길로 깊숙한 바닥까지 가면 믿음을 만나게 돼요. 이렇게 믿음의 길과 지혜의 길이 사실은 둘이 아니기 때문에 우리는 두 길을 같이 가자는 것입니다.

지혜의 길로는 본질을 통찰하는 길이에요, 믿음의 길로는 자신을 숙이고 어려움을 넘으며 가는 길이지요. 어려움을 넘는 것이 어떻게 믿음의 길인가? 어렵다는 것은 모두 ‘자아’의 일입니다. 즉 어떤 ‘기준’에게만 어려움이 있어요. 어린아이가 처음 걸음마를 시작할 때를 보세요. 아이는 넘어지고 깨지면서 물러서지 않고 갑니다. 아이에게는 어렵다는 ‘기준’이 없기 때문이에요. 그와같이 믿음의 길은 힘들고 어려운 일이 생길 때 그것은 내적인 ‘기준’에 의해 생겨난 현상임을 알고 스승의 말을 믿고 어려움을 그대로 ‘느끼며’ 가는 것입니다. 그때 힘들어하는 ‘나’를 넘어설 수 있고, ‘자아’는 점차 힘이 빠지게 되는 것입니다. 물론 ‘내 이익’을 위해 어려움을 넘어서는 것과는 조금 다릅니다. 이때는 밑바닥에 ‘내 이익’이 있기 때문에 어려움을 겪을 수록 ‘자아’가 강해져갑니다. 물론 좀더 융통성이 있고 지혜로워지지만 여전히 ‘나’를 기반한 지혜이지요. 그러므로 ‘나’를 넘어서기 위해서는 나를 위해서가 아니라 전체를 위해 어려움을 넘어 해내는 것이 도움이 됩니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

나가르주나(龍樹)의 중론(中論) 강의를 시작합니다

안녕하세요, 오인회 여러분!

22년 1월부터 중론으로 오인회 강의를 다시 진행합니다. 달라 이라마가 이끄는 티벳불교의 최고과정에서 가르치는 중론(中論)은 불교논리학의 최고봉입니다. 그 내용이 너무 치밀하여 그 누구도 쉽게 풀어낼 수 없는 까다로운 내용으로, 논리를 통해 논리를 초월하며 깨달음에 이르는 길이라 할 수 있습니다.

예를 들어 제2장 관거래품(觀去來品)의 일부를 보면 참으로 놀

랍습니다. 2장 1절을 보면 '이미 가버린 것에는 감이 없다. 아직 가지 않은 것에도 역시 감이 없다. 지금 가는 중인 것에도 감이 없다. (已去無有去 未去亦無去 離已去未去 去時亦無去)'라고 말합니다. 과거와 미래에 '감'이 없다는 것은 어느 정도 이해되지만, 현재 가고 있는 것에도 '감'이 없다는 것은 무엇을 말하는 것일까요? 이것을 논리적으로는 과거와 미래, 즉 이미 지나간 것과 아직 오지 않은 것 사이는 엄밀히 말하면 없다는 것입니다.

사실 현재란 이제 막 지나간 과거의 일부와 곧 다가올 미래의 일부를 섞어놓은 그 과정(科程)에 붙인 이름일 뿐입니다. 진정한 현재란 끊임없이 흐르고 있는 찰나찰나이기 때문에 그것은 '나누어' 붙잡을 수도 볼 수도 없는 신기루와 같습니다.

이것을 감정의 '오고감'에 대입해보면 어떨까요? 여러분에게 감정이 일어났습니다. 감정이 지나간 과거에는 그 움직임이 더 이상 없습니다. 또 아직 일어나지 않은 미래에도 감정의 움직임은 없습니다. 그런데 현재 일어나고 있는 분노와 두려움, 기쁨은 있는 것 아닌가요?, 그러나 단언할 수 없을 것입니다. 왜냐하면,

만일 그것이 '있는 것'이라고 여겨진다면 한번 깊이 그 속으로 들어가 보

세요. 분노와 두려움 자체가 정말 지금 이 순간에 '일어나고 있는지' 살펴보는 것입니다. 그동안 우리는 '나'란 지금 '일어나는' 무엇이고, '일어나고 나타나는' 무엇이라면 '느낌'이기에 진정한 본성은 아니다 라고 말해왔습니다. 그런데 이제 그 '일어나고' 있는 현상조차 진정으로 있는 것인가를 중론은 묻고 있는 것입니다.

감정을 통해 그것을 면밀히 탐색해보면 거기, '지금 진행중인' 감정의 움직임은 없다는 것을 알게 됩니다. 물론 지나간 감정의 흔적인 심장의 땀이나 얼굴의 화끈거림은 남아있으나 그것은 과거일 뿐 현재가 아니며, 미래의 감정은 아직 오지도 않았고, 현재라고 일컫는 속에는 감정의 어떤 움직임도 없음을 발견하게 됩니다. 그런데 놀라운 점은 감정이 지나간 흔적인 감정의 과거가 있다면 한때 현재에 존재했다는 것 아닌가? 라는 의문이 듭니다. 그런데 그것은 현재가 '존재'한다고 믿는 마음이 만들어낸 개념적 상상이라면 어떠하겠습니까? 즉 '나의 감정'이라는 것이 '개념'적으로 존재하는 허구라면 말입니다. 이것을 섬세하게 살펴보는 것이 불교논리학입니다.

불교논리학은 이처럼 치밀하게 '현재'라는 것을 나노초 단위 이상으로 분별하여 나누어봅니다. 그에 대해서는 더 깊이 살펴볼 필요가 있습니다.

사실 거기 '분노'라 할 만한 독립적인 움직임은 없습니다. 그것은 '너와 나'로 분열시키는 마음의 작용, 지나간 생각과 그 생각을 믿는 에너지, 그 에너지로 인해 움직여진 심장의 박동과 피의 흐름, 그 생각이 만들어낸 스토리를 믿



시작월: 22년 1월 중 (신규참가자 10인

이상 신청시 진행됩니다)

장소: 원격 화상회의 (zoom)

일시: 격주 화요일 오후 7시 30분

문의: 02-747-2261

어 일어난 아드레날린의 분출과 육체의 반응 등등의 결합인 것입니다. 그래서 하나하나 지금 이 순간을 치밀하게 살펴보면 거기 따로 떨어져 존재하는 감정이란 없음을 보게 됩니다. 그것은 또한 ‘움직이는 화살은 움직이지 않는다’라는 그리스 철학자 제논의 역설과도 깊은 연관이 있습니다. 현대 수학은 무한등비급수를 이용하여 그 역설을 수학적으로 해결한다 하지만, 여전히 ‘분별하는 마음’으로는 경험적으로 이 역설을 이해할 수 없는 것입니다. 이에 대해서도 잘 살펴볼 것입니다. 사실 제논의 스승인 파르메니데스는 만물은 분리할 수 없는 하나로 작용한다는 것을 주장한 사람입니다. 따라서 분리할 수 없는 화살과 움직임, 시간과 공간을 ‘나누어서’ 보니 화살의 역설이 생겨난 것이지요.

이와 같이 증론은 우리 개념으로는 이해할 수 없는 논리의 초월을 이야기 합니다. 그 아래 철저한 인연설이 놓여 있습니다. 여러분을 이 **논리초월의 향연**에 초대합니다.

- 월인 두손 -

22년 제3기 깨어있기 마스터과정을 시작합니다

마스터과정은 깨어있기 기초를 전달할 수 있도록 각 연습의 숨겨진 의미와 더 깊은 체험을 경험하는 과정입니다. 물론 전달 보다는 자신의 더 깊은 공부를 위해 참여하는 분들도 많습니다. 마스터과정을 통해 주변 사람들의 아픔을 돕고 넘어서게 하는 일에 함께해주세요.

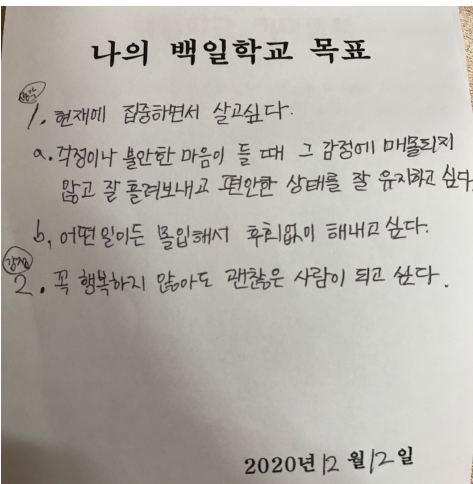
- 깨어있기 마스터 자격 요건
 - 깨어있기 기초 · 심화 복습 참가 4회
 - 깨어있기 기초 · 심화 워크숍 도우미로 참가 2회
 - 관성다루기 심화 일주일 과정 수료
 - 그후 심사를 거쳐 마스터 자격 수여
- 참가비 : 과정시작시 일시불 408만원 (4개월 분납 가능) 깨어있기 총 12회(1년 과정)는 재수강자 50% 할인가 적용되며 (깨어있기 50% 할인가 34만원 X 12회 = 408만원) 관성다루기 심화 1주일 과정은 정상이 적용됩니다.
- 입금처 : 농협 053-02-185431 이원규
- 문 의 : 02-747-2261

백일학교에 하은 님이 참여하였습니다



하은 님은 서강대 경제학교를 다니며 회계사 시험을 준비중입니다. 그러나 종종 불안과 우울을 경험하며 집중이 잘 안되어 상담보다는 좀더 근본적인 해결책을 찾고자 백일학교의 문을 두드렸습니다. 하은 님의 백일학교 목표는 다음과 같습니다.

1. 현재에 집중하면서 살고싶다
 - a. 걱정이나 불안한 마음이 들 때 그 감정에 매몰되지 않고 잘 흘려보내고 편안한 상태를 유지하고 싶다
 - b. 어떤 일이든 몰입해서 하며 후회없이 해내고 싶다.



위의 목표 중 2번 항목은 의미가 깊습니다. 왜 그런 목표를 정했는지 물어보니, 즐거움과 행복을 계속 느끼려 하는 것이 도리어 괴로움을 준다는 것을 경험했으며, 그래서 다가오는대로 집착하지 않고 받아들이고자 한다는 것입니다. 이는 파도치는 희노애락의 강물에 휩쓸리지 않고 강둑에 앉아 흐름을 살피며 관찰하는 마음을 기본으로 하기에 깨어있기가 좋은 지원이 될 것입니다. 하은 님의 목표가 이루어지기를 바랍니다.

5월부터 New 2기 오인회가 시작되니 참여하세요

오인회가 계속 진행되고 있습니다. 10월에 시작한 이래 현재 진행중인 참여자들의 주제입니다.



인원의 제한으로 참여하지 못했던 분들은 5월부터 다시 시작될 2기 New오인회에 신청하세요. 주제와 함께 살아가는 일상의ダイナ믹을 경험하실 것입니다. (신청 문의 : 02-747-2261)

-12월 21일-

- . 솔내음: 내 기준을 쓰지 않고 있어보기
- . 드랜: 에너지 흐름을 느끼는 '그것'을 알아차리기
- . 여몽: 비개인성의 하늘이 개인성의 구름 위에 늘 있음을 확고히 알아채보기
- . 바람: 3일은 '있음', 3일은 '있음'에 들어가고 나오기를 '나'의 발생을 의식하며 반복하기
- . 자안: 일상을 감지로, 감정이 일어나면 관찰해서 보여질 때까지 연습.
- . 우담: 감정 밑에 생각을 발견하기 / 감지연습

-12월 14일-

- . 솔내음: 주체 확인 / 존재감을 통해
- . 자안: 느껴지는 것은 내가 아니다 확인
- . 드랜: 에너지가 나타나는 것을 알아차리기
- . 여몽: 개인성과 비개인성을 의식적으로 경험하기

[오인회 참가자들의 개별 탐구 주제]

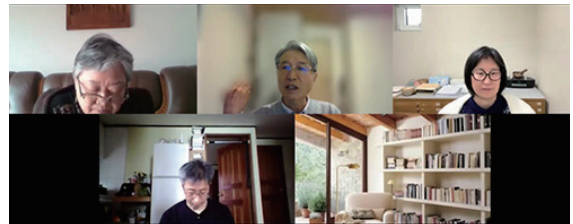
12월 마스터과정을 진행했습니다

이번 마스터 수업은 생각, 감지, 감각을 구별하고 여러 대상을 각각의 상태로 보는 [다양하게 감각하기]를 했습니다. 이 연습은 두 가지 측면에서 의미가 있습니다.

하나는 생각, 감지, 감각의 차이를 확실히 구분하는 것과 다른 하나는 거친 대상에서 미세한 대상으로 옮기며 연습하는 과정에서 내적인 미세한 의식적인 느낌까지 모든 것이 대상이라는 것을 무의식이 받아들여지게 된다는 점입니다. 그 중 '나'라는 느낌도 감지하고 감각하면서 '나'도 대상이라는 것이 무의식에서 해결되어 갑니다.

연습 내용은 숲속의 느낌, 공간의 느낌, 촉감과 시각이 합해진 느낌, 큰 차이가 나는 느낌 (멀고 가까운, 부드럽고 딱딱한, 크고 작은 사물 등) 나를 대상으로 호흡, 맥박, 온도변화, 몸의 머리카락, 코, 귀를 대상으로 생각, 감지, 감각하는 것이었습니다.

깨어나는 통찰이 있었어도 무의식적으로 생활에서는 대상을 사실로 보며 살아가고 있음을 연습하는 동안 다시 한번 자각하게 되었습니다. 통찰이 삶으로 이어지기 위해서는 무의식의 변화가 필요 불가결한 조건이고 무의식적 믿음으로부터 자유로워지려면 모든 것을 대상으로 감지와 감각 연습을 계속 해야겠다는 생각이 들었습니다. 항상 필요한 것을 말씀해주는 월인 선생님과 함께 공부하며 경험을 나눠주시는 도반들께 감사드립니다. (정리: 아소)



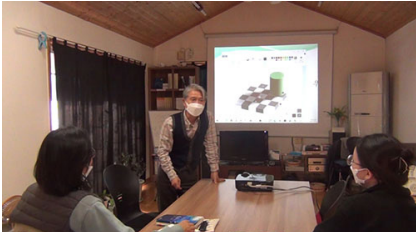
12월 청년 깨어있기 모임이 진행되었습니다

12월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다. 청년들은 저마다 다른 환경과 조건속에서 자신의 기질과 부딪히는 장애를 통해 스스로를 이해하고, 그것을 넘어가는 과정들을 함께 하고 있습니다. 이번 달에는 일과 삶의 균형을 위한 시·공간의 계획을 통해 에너지를 효율



적으로 사용하는 법, 모든 일은 지나간다는 통찰을 통해 삶을 의연하게 받아들이는 자세, 부족한 기질을 넘어서려는 의도를 바라보는 것과 부족함을 넘어서 균형을 잡는 것의 조화, 무의미함을 넘어서 이유없이 온 정성을 기울이기, 감지연습과 패턴화된 감정 바라보기, 불만족을 넘어 행복한 불만쟁이가 되기 등 각자에게 알맞은 주제를 통해 '자기'라는 '틀'을 넘어가는 연습들을 진행하고 있습니다. (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.)



72차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

아래 한분의 후기를 공유합니다.

내 주의가 간 곳이 내 현실을 형성한다

_저절로(화가, 홀로스공동체학교 과정)



깨어있기 과정에서는 수업에 들어가기에 앞서 간단히 자기정의를 작성하게 된다. 자신이 가장 귀하게 여기는 가치를 적는 항목이다. 몇 번의 기초과정에 참여하면서 매번 나에게겐 정직함, 진실됨이 일순위였다. 그런데 이번에는 그것과는 다른 것, 더 근본적인 것을 적고 있었다. 내가 나를 규정하는데 중요하게 여기는 가치가 바뀌고 있는 것이며, 내가 짊어지고 놓지 못한 내 기준에서 힘이 빠지고 있었다. 나도 모르는 새 내가 변화하고 있구나 싶은 반가

운 순간이었다.

'깨어있기'의 부제는 '의식의 대해부'이다. 의식은 '나'와 '대상'으로 나뉘지기 때문에 의식이 가능하다. 당연한 듯 들리는 이 말에는 왜 존재하지도 않는 '나'를 있다고 여기고 그것을 지키기 위해 고통 받으며 사는지에 대한 이유가 숨어있다. 우리가 사는 세상에 무언가가 존재하려면 그 무언가를 아는 자가 함께 있어야 한다. 대상, 즉 세계만이 독립적으로 존재할 수가 없다는 것이다. 각 대상을 대할 때는 그 대상에 따라 각기 다른 '나'가 나타나는데, 이 모든 '나'에서 '경험하는 자'로서의 나는 공통되기 때문에 '나'라는 개념을 추출한 것이라고 한다. '숫자 1'이나 '나무'와 같은 추상적 개념, 존재가 '나'라는 것이다. 고정불변의 '나'라는 존재가 구체적으로 실존하지 않는다는 것이다. 생각이 아니라 느낌으로 '나'를 섬세하게 살펴보면 대상에 따라 다르게 나타나는 '나', 그리고 그 '나'조차 느껴지는 느낌, 즉 대상에 불과하다는 사실을 발견하게 된다. 그렇게 대상과 그걸 의식하는 자, 둘 다 내 마음 속에 형성되어 있고, 이 둘을 모두 인식하는 바탕이 진정한 나라는 것이다.

이러한 내가 대상을 인식함으로 해서 생겨나는 것이 느낌이다. 늘 존재하는 느낌에 주의가 가서 그것을 느끼는 것이 아니라, 주의가 가지 않으면 느낌이 의식되지 않으며 주의가 가서 느낌이 더 진하게 만들어진다. 그러므로 내 주의가 간 곳이 내 현실을 형성한다. 다시 말해, 주의가 있는 곳이 내가 존재하는 곳이며, 그것이 곧 나다. 생명에 너지, 의식의 힘인 주의는 옮길 수도 있고, 약하게도 강하게도 조절할 수 있다. 이 사실을 인식하고 주의를 운용하는데 익숙해질 수 있다면 습관에 휘둘리지 않고 내 존재를 자유롭게 옮기고 경영할 수 있다.

한편, 우리가 주의를 줘서 대상을 본다는 것은 엄밀히 말하자면 '보는' 것이 아니라 '느끼는' 것이다. 눈은 '사실'을 전해주는 것이 아니라 '느낌'을 전해주고 있다. 눈은 외부의 자극을 받아들이지만 마음은 그 자극을 기존에 저장된

정보와 관계지어 느낌을 재구성해 내기 때문이다. 사람마다 자극이 똑같이 들어올지라도 마음이 내재된 배경과의 대비로 인해 각기 다르게 느끼게 된다. 이 배경이라는 것도 가변적이기 때문에 결국 느낌도 가변적이다. 그러므로 내 느낌을 굳건히 믿는 것은 늘 오해의 소지가 있다. 배경은 내 기준으로 쓰이며 이 기준 또한 생겨난 것이기 때문에 나라고 고집할 필요가 없고 필요 없을 땐 사라질 수도 있어야 한다. ‘나’, 즉 내 기준은 사용되어야 할 도구이므로 유연하게 잘 사용하면 되는 것이다. 결국 ‘나’라고 할 것이 따로 없고, 내 기준도 내가 아님을 분명히 알고, 기준을 내려놔도 내가 상처받지 않음을 경험하는 것이 중요하다.

‘나’에 대한 뿌리 깊은 오해와 착각으로 인해 삶의 가장자리로 몰린 이들에게 깨어있기 과정은 한 줄기 빛이 될 수 있을 듯하다. 그리고 그 빛이 점차 삶 전체가 될 수 있도록 다양한 방법론을 제시해준다. 의식의 구조와 법칙을 알아야 그것에서 벗어나 자유로워질 수 있을 것이다. 그 자유의 길로 가는 자상한 길잡이이신 월인 선생님께 감사드린다.

제1차 온라인 100일 감지명상을 마쳤습니다

아래 참가자들의 후기를 소개합니다. 한두달 쉰 후에 다시 새롭게 진행하니 관심있는 분들은 미리 신청해주세요(문의 : 02-747-2261)



다르마(승려)

인류의 의식 수준과 삶의 질이 예전에 비해 계속해서 높아지고는 있지만 세상의 진실한 모습과 진정한 나의 정체성을 탐구하는 순수 진리의 길을 찾아 나서는 사람들은 매우 드물며 혼자서 구도 여정을 헤쳐 나가는 것은 여전히 매우 힘든 과정이다. 따라서 길지 않는 인생을 살면서 시간을 낭비하지 않고 불필요한 시행착오를 줄이기 위해서는 경험 있는 스승과 같은 길을 걷는 도반의 도움을 받아야 한다는 것은 예나 지금이나 변함없는 사실이다. 100일간의 명상 강좌를 개설해서 실참(實參)할 수 있는 인연의 장을 마련해 주신 월인 선생님과 직접 지도해 주신 아소님과 해연님께 깊이 감사드린다. 수업 중간에 감지 명상에 진척이 없어 중도 하차할 뻔한 어려움도 있었지만 아소님과 해연님의 간곡한 지도와 끝까지 동참해 주신 자공님 덕분에 힘입어 100일간의 과정이 끝났다.

30여년의 구도 여정에서 나는 믿음이나 헌신을 통해서 보다는 지성의 길을 통해서 진리를 탐구해 왔다. 진리를 설해놓은 여러 전통의 경전들을 읽었으며, 도움이 될 듯싶으면 첨단 물리학이나 심리학 및 눈부신 현대 의학의 연구 성과를 소개해 놓은 책들을 구독하였고, 여러 갈래의 영적 스승들의 어록 살펴보았으며, 국내외의 살아있는 스승들의 설법과 명상 강좌에 참여해 보기도 하였다. 그 과정에서 명상보다는 주로 분석과 논리라는 도구를 사용하여 다양한 가르침들의 공통점들을 우선적으로 찾아낸 후에 나 자신에게 적용해 보고자 하였다. 어떤 가르침은 개념적인 설명은 상세하나 실제 명상의 방편에는 약하고, 어떤 가르침은 명상 수행에만 치중하고 실상에 대한 설명은 너무 간략하여 방향성을 찾기가 쉽지 않았다.

미내사 월인 선생님의 가르침은 개념적인 설명과 실제 명상 방편이 균형 있게 갖춰져 있다. 다만 월인 선생님의 가르침과 명상 방편(감지, 감각)을 책이나 2박 3일의 ‘깨어있기’ 수업을 통해서 단기간에 소화해 내는 것은 만만치 않다. 다행히 온라인 100일 감지명상 수업이 새로이 개설되었음을 뒤늦게나마 알게 되어 동참할 수 있었는데, 함양에서 각각 2박3일 동안 바쁘게 진행되었던 ‘깨어있기’ 기초 및 심화 과정을 100일 이라는 넉넉한 시간 동안 이론과 실제 면에서 심도 있게 묻고 답하며 실제로 탐구해 볼 수 있는 기회를 갖게 되어서 많은 도움을 얻을 수 있었다. 함양수련원의 깨어있기 기초 및 심화 과정에는 다양한 기질과 수행 경력을 갖고 있는 여러 계층의 사람들이

참여하기 때문에 같은 강좌일지라도 월인 선생님께서는 그때그때 모인 사람들의 수준에 맞춰서 깨어있기 수업을 진행하시는 것 같았고, 평소에 명상 수행을 심도 있게 해본 경험이 없는 나로서는 짧은 2박 3일 동안 월인 선생님의 깨어있기 수업의 개념이나 구조를 전체적으로 제대로 이해하고 감지나 감각 및 각성 연습을 충분히 소화해 내기란 결코 녹록치 않은 작업이었다.

구도의 길에서 가장 어려운 것은 자신의 오류를 스스로 찾아내는 일이다. 그때그때의 고비마다 적절한 가르침과 같은 길을 함께 걷는 도반의 도움을 받을 수 있다면 올바른 방향성을 찾아서 포기하지 않고 끝까지 갈 수 있을 것이다. 아직 길을 발견하지 못했다고 여겨지는 분들이나 아직 충분하지 않다고 느껴지는 분들이 계시다면 **100일 감지명상**이 많은 도움이 될 것이라 확신한다.

자공(교사)

온라인 감지 명상은 깨어있기 기초와 심화과정의 연습들을 100일 동안 나누어 연습하는 모임이다. 매일 정해진 시간에 모여 호흡명상을 하고, 그 날 일상속에서 주어진 과제를 연습하고, 다음 날 모임에서 연습한 것을 나눈다. 그렇게 100일을 지낸다.

처음 이 모임의 공지를 보고 신청할까 말까 고민했던 것이 었그제 같은데 100일이 지났다. 빨리 지나간 것 같기도 하고, 오래 걸린 것 같기도 하다. 100일이라는 시간도 내 마음속 조건에 따라 길게도 느껴졌다가 짧게도 느껴졌다가 하는 변화하는 느낌임이 감지된다. 지금 앉아서 이 글을 쓰고 있는 상황도 눈에 들어오는 시각적 자극과 키보드를 두드리는 소리, 손가락과 몸의 느낌, 이 모든 것을 지켜보고 있는 의식의 느낌들이 결합되어 계속해서 모습을 바꾸는 느낌으로 느껴진다.

온라인 감지명상을 하고 나서 가장 크게 달라진 점이 있다면 이렇게 내가 경험하는 모든 것이 고정된 것이라는 신념이 줄어들고 좀더 느낌으로 와닿는다는 점이다. 깨어있기 과정에서 배우는 감지와 감각 연습을 꾸준히 함으로써 그것에 대해 명료해졌는데, 그것은 매일 삶 속에서 꾸준히 연습함으로써 얻을 수 있는 것 같다.

연습을 하면서 느낀 점은 그날 연습이 잘 안되거나 관성에 휩쓸렸더라도 며칠 더 연습하고 이야기를 나누다보면 어느새 그 연습에 대해 통찰이나 이해를 얻을 수 있었다는 점이다. 궁금한 점이 생겼을 때 질문할 시간과 답변해 주실 안내자가 있다는 것이 모호함 속에서도 안정적으로 연습을 할 수 있는 조건이 되었다. 또한 같이 연습하는 분들의 질문이나 경험이 내가 미처 의식하지 못했던 점을 일깨워주기도 하였다.

깨어있기 과정을 하였으나 일상으로 돌아와 관성에 휩쓸리는 분, 이 과정을 좀더 촘촘하게 공부하고 싶은 분, 의식에 대해 꾸준히 탐구하고 이야기를 나누고 싶은 분께 이 과정을 권한다

해연(찾집 운영)

지난 9월 1일에 시작한 100일감지명상이 12월10일을 끝으로 마무리 되었습니다. 다르마님과 자공님 두 분이 끝까지 과정을 함께 하셨습니다. 이 과정은 우선 생각과 스토리의 세계에서 벗어나서 감지와 감각이라는 도구를 이용해 더욱 섬세하게 느낌이라는 분별을 의식화하려는 작업에 무게를 두었습니다. 연습을 통해 느낌에 더욱 민감해져서 마음에서 일어나는 일들이 잘 알아차려지게 되면 다음으로는 나라는 느낌을 대상으로 탐구를 이어갑니다. 이때 다양한 양상으로 드러나는 나라는 느낌을 발견하기 위해서 감지와 감각연습은 중요한 사전 작업의 의미를 가지게 되고 감지를 통해 존재감 속에 있으면서도 세밀하게 변화하는 마음을 생각 없이 분별할 수 있게 됩니다. 이렇게 점차 미세한 느낌들을 의식적으로 확인해가다가 미세한 느낌들마저도 없는 '대상없이 깨어있기'를 통해 비개인적인 투명한 '봄'을 확인하는 것을 최종목표로 설정하였습니다. 한편 느낌을 느낌으로 보는 감지가 깊어지게 되면 느낌이 가진 정보가 섬세하게 분별되면서 느낌에 동일시되는 관성에서도 점차 벗어나게 됩니다. 이를 통해

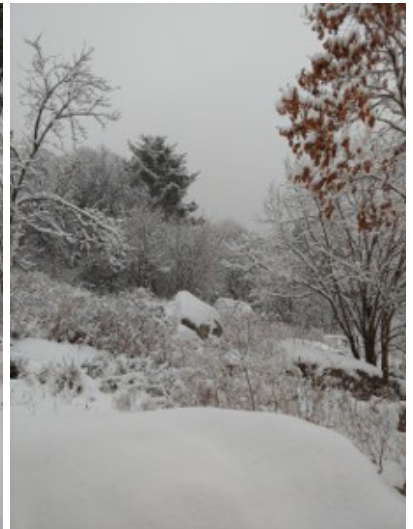
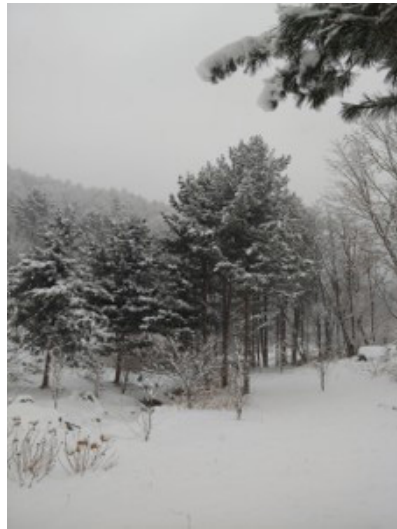
나로부터 차츰 가벼워지게 되고 일상의 파도를 보다 수월하게 다루어 갈 수 있습니다.

이번 과정의 성과에 대해서는 개인적인 차이가 있겠지만 각자가 ‘진정한 나는 무엇인가?’라는 질문에 답을 찾아가는 계기가 되었으리라 생각합니다. 함께 하신 아소 님, 다르마 님, 자공 님께 감사드립니다.

초현의 산중생활



산속 정원에 겨울이 왔다
나무들은 나뭇잎을 떨어뜨리고
아름답게 존재하는데
우리들은 비우지 못할까



홀로스 공동체 일상

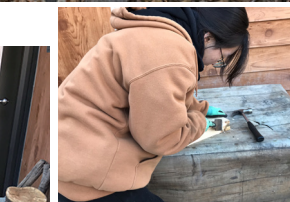


▲ 은행 줍기

▼ 일상의 느끼기 연습



▲ 하은의 목공



▲ 이론 공부

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	2014.5-2015.6
2	조론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4-2018.5
3	주역	총 39강	117,000원	9GB	2016.4~2017.1
4	요가수트라	총 82강	246,000원	53GB	2018.8~2021.8

※ 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 3,000원(제주도 5,500원)을 합산해 입금해주십시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)