



2022년 6월 (제129호)

오인회 소식

꽃이 피고 있거늘

지금 저절로 하고 있음 그 자체가
근본의 본래 모습이자 삶인 것을,

그대는 그대의 진면목을 경험하고도
또 무슨 '부처의 말'이나 '예수의 말'에
구걸 하려 하는가.

지금 내 앞에 꽃이 피려고 하는데...

- 초현

비개인적 주체 발견모임이 진행되고 있습니다.



깨어있기가 10년의 워크샵을 지나면서 3가지 중요한 점이 자리 잡아가고 있습니다. 그리고 비개인적 주체발견모임을 통해 그것이 드러나고 있습니다.

첫째, 12분의 깨어있기를 안내할 사람들이 생겨났다는 것입니다.

둘째는 깨어있기의 핵심이 더 분명히 정리되었다는 점입니다.

셋째는 깨어있기가 더 풍성해지고 있다는 점입니다. 이번 호에서는 그에 대해 간단히 말씀드리고자 합니다.

첫째는 우현, 나무, 두레박, 거위, 드랜, 이류, 사랑나무, 평은, 이안, 무유, 아소, 해연님이 그분들입니다. 이분들은 이제 처음으로, 오인회 36분을 대상으로 올해 말까지 '비개인적 주체발견' 모임을 이끌면서, 스스로도 깨어있기의

핵심이 더 분명해질 것이며, 동시에 거의다 온 분들, 좀더 멀리 있는 분들을 대상으로 한발한발 비개인성에 다가게 할 것입니다.

이 안내자들 중에는 비개인적 주체의 경험이 깊어진 사람들도 있고, 이제 시작된 사람들도 있어 그 깊이가 다르지만, 중요한 것은 이 모임의 활동에 참여함으로써 모두와 '함께 가겠다'라고 선언했다는 점입니다. 이 함께 가는 활동을 통해 안내자들은, 비개인적 주체를 발견한 것에서 '비개인적 주체가 되는 것'으로, 한발 더 나아가 '비개인적 주체'의 삶을 사는 것으로 이르게 될 것입니다. '된다'라는 것은 '내가 할 일이 없어진다'는 것입니다. 그리고 '산다'는 것은 무엇이 주어지든 '주어진 삶'을 저항없이 받아들이고 살아간다는 것입니다. '내가 할 일'이 없기 때문에 그것이 가능하게 됩니다. 이렇게 비개인적 주체의 삶은, 발견-된다-산다의 과정을 거쳐 온전해집니다.

둘째, 이제 깨어있기의 핵심은 분명하고 단순하게 정리되었습니다.

그것은 "감지발견-'나'라는 감지-존재감 느끼기-존재감이 보여짐"의 순서로 일어납니다.

제1단계는 감지발견입니다. 10년의 워크샵을 통해 생각으로 수행하는 사람과, 감지를 발견하고 그것을 통해 자신을 관찰하는 사람의 차이는 분명하게 드러남을 알게됩니다. 생각이 끼어든 관찰은 늘 과거와 미래를 방황하게 하기 때문에 즉각적인 마음을 보지 못하게 합니다. 마치 죽은 몸을 해부해보는 것과 같아서 기능이 멈춰진 마음상태를 관찰하는 것과 같습니다. 그러나 감지로 관찰을 하게 되면, 마치 살아있는 몸을 fMRI와 같은 기기로 '지금 이 순간' 작용하는 몸을 보듯이, '지금의 마음'을 살펴볼 수 있게 합니다. 지금 마음을 보지 못하면 그것은 그저 이론에 불과하게 됩니다. 실제 현상에 적용할 수 없게 되지요.

2단계는 '나'라는 감지입니다. '나'라는 느낌이라고도 할 수 있지만 느낌이라 하면 감정적, 생각이 포함된 측면이 있기에 그것들이 빠진, '지금 이 순간, 호오(好惡)가 빠진, 분별되는' 느낌인 감지로서의 '나'라는 느낌에 집중합니다.

다. 그것이 발견되면 이제 임시적인 '나'에서 벗어나는 첫발을 떼게 됩니다.

제3단계는 그렇게 '나'라는 감지에 집중하게 되면 자연히 '나'의 내용이 빠지면서 '존재감'이라는 감지에 이르게 됩니다. 이 존재감에 몰입하게 되면 종종 무심(無心)으로 가거나 선정에 들게 됩니다. 텅빈 무에로의 집중이지요. 이 무심으로의 집중은 마음을 고요하게 하여 더 깊은 마음으로 들어가게 합니다. 이것이 깊어지면 이제 **4단계**로 가게 됩니다.

제4단계, 단지 깊은 무심을 경험한다고 비개인성에 대한 경험이 일어나는 것은 아닙니다. 왜냐하면 비개인성은 '경험'할 수 없기 때문입니다. 경험되는 것은 '개인성'입니다. **아무리 투명하더라도 '경험'이 된다면 그것은 개인의 영역입니다.** 바다로 보면 여전히 바다자체가 아니라 파도라는 말입니다. 파도만이 '느껴지고 경험'됩니다. 그러나 바다는? 누구에게 경험되겠습니까. 우리는 본성인 '바다가 모든 경험을 하고있다'는 것을 알아챌 수 있을 뿐입니다. 이때 바다가 '비경험적으로' 드러납니다. 바로 '비경험적'이라는 것은 '비개인적'이라는 말과 통합니다. 한번 이것을 알아채면 이제 **모든 파도들을 통해 '바다가 드러냅니다.'** 동시에 모든 파도 역시 바다의 속성과 다르지 않은 '몰'임을 본질적으로 통찰하게 되지요. 이것은 '**존재감'이 '보여짐'**이라는 연습과 알아챌을 통해 일어납니다.

이 전체 프로세스에서 바다가 '비경험적'으로 드러나는 순간이 바로 '비개인적 주체'가 발견되는 시점입니다.

이렇게 깨어있기의 핵심과정은, 감지발견 - '나'라는 감지 - '존재감' 감지에 몰입 - '존재감'이 보여짐이라는 네 가지 단계로 단순하게 정립되었습니다.

셋째, 깨어있기를 통해 비개인성이 발견되고 점점 거기에 자리잡아 가게되면 몇가지 특징적인 일들이 벌어집니다.

먼저 마음에서는 '**나'의 욕구가 약화되어갑니다.** 왜냐하면 '나의 욕구'란 마음의 '일부'이며 작용에 불과하기 때문입니다. 마음은 더 이상 '부분'이 요구하는 일에 잘 끌려가지 않게 됩니다.

그리고 **지금 이순간, 이대로의 만족이 깊어집니다.** 더 이상 이루어야할 목표와 원함이 없기에 지금 이 자리가 충분히 만족스러우며 충만한 것입니다.

마지막으로 '나'와 똑같이 '상대방'도 자아가 가진 약점을 가지고 있음을 알기에 **타인을 더 잘 이해하고 포용하고 연민하게 됩니다.** '내'가 자아로서 스스로 어쩔 수 없는 점이 있음을 알고 수용했기에 '너' 역시 그렇다는 것을 자연스럽게 받아들이는 것입니다.

이렇게 깨어있기를 통해 비개인성이 깊어지면 '나'의 욕구가 약해지고, 지금을 만족하며, 더 이해심이 넓어지는 특성이 드러나기 시작합니다.

바로 이런 일들이 지금 '비개인적 주체발견 모임'을 통해 구체화되고 있습니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

※ 2022년 6월 27일 기준

홀로스 공동체 후원 현황

백일학교와 오인회, 기타 다양한 활동들은 여러분의 후원으로 무리없이 진행되고 있습니다. 앞으로도 건실하게 유지될 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다. 감사합니다.

● 공동체학교 후원 내역

- 월 정기후원 (매월 20만원. 뒤 숫자는 월 후원 횟수입니다)
 - 일반 (고을54, 여몽48, 원님48, 썬이30, 무유26, 익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 서원24, 기보24, 허유24, 거위24)a
 - 기타 (구당66, 가온59, 오경아24, 자현24, 호요2, 조오남, 배성현, 오영순)

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

● 홀로스 후원 내역

6/2 박영래 2만원, 6/9 류창형 1만원, 6/10 황정희 2만원, 6/20 신재경 1만원, 6/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원 내역

6/7 문대혁 10만원, 6/10 이재명 1만원, 6/10 황정희 2만원



자승자박하는 마음의 구조를 발견하다(7부)

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 크리슈나 무르티, 라즈니쉬로 이어지고, 이런저런 선도 단체나 깨우쳤다는 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 반여님은 현재 자신의 삶에서 가장 중요한 일은 무엇인지요?

반여 아무래도 이 공부를 완성한다는 느낌으로 사는 것입니다. 이것을 죽어라고 해결해야 된다 이런 느낌보다는, 한 10년 가까이 해왔던 제 습과 같기 때문에, 이 공부를 계속 해보는 것이고, 공부를 완성하는 것입니다.

편집실 공부를 완성한다고 했는데, 구체적으로 어떻게 공부를 완성하는 거죠?

반여 여러 가지 중에서 가장 우선적인 것은, 제 인생에 주어진 조건 지어짐들, 태어나면서부터 조건 지어진 것들에 대해서 얼마나 심리적으로는 자유로울 수 있느냐 하는 부분이고요, 그 자유를 바탕으로 세상을 살아감에 있어서 걸림이 얼마나 적으냐 하는 것이 공부의 척도가 아닐까 합니다.

편집실 그러면 지금 반여님께서서는 무의 완성을 추구하고 계신데, 그 기준이 심리적인 끄달림에서 얼마나 자유로워지느냐로 판단하신다는 거죠?

반여 예, 그런 것 같습니다.

편집실 그러면 아직도 일상의 삶이라든지 걸려있다고 생각하시는 게 있나요? 걸려있는 점이 많이 있으세요?

반여 미묘하게 걸린 것이 있는 듯 합니다. 큰 문제들은 이 공부하면서 대부분 많이 해소된 거 같고요. 가슴 저변에서 올라오는 근본적으로 미묘한 느낌이나 이런 것들은 아직 있습니다. 큰 문제들은 오히려 극복하기가 쉬운 거 같습니다. 다만 여전히 아픔이 있는데 이제는 그 아픔이 옛날 같은 아픔은 아니죠. 왜냐하면 거기에 주의 에너지가 급격하게 쏠려 들어가지는 않기 때문입니다.

편집실 근본적으로 미묘한 것, 뭐가 걸리나요? 근본적으로 미묘한 것이라고 말씀하셨는데.

반여 근본적으로 미묘한 것이라고 하면, 아디아산티의 표현을 빌린다면, ‘잠시 깨어남’에서 ‘머무는 깨어남’으로 가야 되는 것 같습니다.

편집실 그러려면 어떻게 해야 될까요?

반여 계속 관심을 가지고 가야 되겠죠. 그리고 사실 이 머무는 깨어남이 되어있기도 합니다. 다만 현재는 되어 있다고 할 수 있는데, 일상 속에서 한번씩 속는 거죠. 미묘한 것들, 일상생활, 바쁜 직장생활, 이런 데에서 잠시 잠시 속는 것입니다. 이제 얼마나 안 속느냐 하는 문제입니다.

편집실 속는다는 것이 어떤 걸 말씀하시는 거죠?

반여 생각에 빠지는 거지요.

편집실 생각에 빠지는?

반여 생각에 잠시잠시 빠지는 현상들. 일을 하다가 일에 빠지는 것은 당연한 것이지만, 그렇지 않은 부분에서도 한 번씩 빠지는데, 예를 들어 저의 오래된 관성 중의 하나가 속으로 중얼거리는 것이거든요. 뭔가 계속 생각하고 중얼거리고 하다보면, 자기도 모르게 거기에 한 번씩 빠지는 상황이 있습니다. 드라마를 보다가 빠지듯이 말이죠. 그것이 괴로움이나 큰 문제를 일으키는 것은 아닌데 그래도 빠짐에 있습니다. 더 많이 이 순간의 느낌의 세계에 있어야 될 것 같은데, 느낌의 세계보다는 생각의 세계를 좀 더 즐기는 것 같습니다.

편집실 이것이 근본적으로 미묘한 것이라고 할 수 있는 건가요?

반여 네. 아직도 무의식적으로 뭔가 풀리지 못한 것들이 있으니까 자꾸 중얼거림이 올라오지 않을까 하는 생각이 듭니다. 과거에 대한 것은 크게 적어졌지만, 관찰력이 떨어지면 중얼거림이 올라오는 것조차도 관찰 못하는 경우가 여전히 있지요.

어찌 보면, ‘더 완벽해져야 되지 않느냐.’하는 이런 법성이 있는 것 같습니다. 실제로 또 그렇게 해야 될 거 같고요. 예를 들면 지금 다니고 있는 직장을 내일 그만두더라도 문제가 되지 않아야 한다는 법상(法相)이 있지요. 실제적으로 사는데 문제가 없다면 그만둘 수도 있지 않을까요? 집착하는 것이 없다면 뭐가 문제가 되느냐, 생각 차원에서는 문제가 없이 보입니다. 그런 일을 실제로 당했을 때 올라오는 느낌에서 자유로워질 수 있다면 실천 못할 것

은 없을 것 같습니다. 그 정도 수준이 되는지 자문해보면 할 수 있을 것 같습니다.

편집실 생계문제라든지 경제적인 부분은 감당할 수 있으면 모르지만 그렇지 않으면 어렵지 않을까요?

반여 그런 것을 생각하면 쓸데없는 생각이 많이 올라오지요. 그런데 산다는 것이 내가 사는 것이 아니고 전체의 한 부분으로 사는 거니까 전체가 해결해줄 것이라고 생각합니다. 아직까지 머무는 깨어남이 안 되는 이유는 잠시 생각이나 두근거림에 빠지는 경우가 여전히 있고 생각의 세계가 일상생활을 할 때 절대적인 시간을 차지하다 보니 관성으로 빠지는 일들이 일어나고 있습니다. 그래서 잠시 빠지는 상태에서 약간의 불편함을 느끼는데 그 불편함이 큰 문제를 일으키는 것은 아니지만 좀 더 완벽해야 한다는 법상이 있는 것 같습니다. ‘머무는 깨어남’이 이루어진다면 좀 더 자유롭고 마음의 파도타기가 가능한 사람이 되지 않을까 생각합니다. 그렇게 되기 위해서 공부를 더 하는 것이 현재 삶에서 가장 중요한 일입니다. (다음 호에 계속)



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (32부)

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 어떤 순간에 보면 대상도 인식 안되고, 뭔가 ‘나’라는 느낌이 순간적으로 튀어나오면서 그것만 인식되는 경우가 있지 않습니까?

월인 어떤 경우죠?

무연 예를 들면, 알아차림을 하는데 알아차림만 있다고 할까요? 아무것도 안 나타나고요.

월인 그럴 때는 사실 아무것도 안 나타났기보다는 투명한 대상을 보고 있다고 보시면 되요. 대상이 색깔 있는 대상이 아니고 투명한 대상이기 때문에 그것을 지켜보고 있는 나도 투명해져 있는 거죠. 그렇지만 대상과 주체가 투명하기는 하지만 ‘있기 때문에’ 알아차림이란 현상이 있는 겁니다. 만약 대상과 주체로 나뉘었지 않으면 일단 알아차림이라는 것은 생겨날 수가 없습니다. 뭔가 ‘알려면’ 마음이 ‘나뉘져’ 있어야 해요. 그런데 대상이 투명하기 때문에, 즉 아무 내용 없는 순수한 의식, 이것을 대상으로 삼기 때문에 주체도 순수하고 투명한 상태죠. 그럴 때는 우리가 알아차림만 있다라고 느껴집니다. 그러나 여전히 미묘한 분열이 있는 거죠. 재미있는 현상이에요. 지금 느낌은 어떻습니까?

무연 뭔가 알아차림 하려고 하는 느낌이라고 할까요.

월인 그런 의도가 느껴지죠. 그 느낌을 한번 정확히 뭘지 바라보실래요? 그 투명한 느낌. 그러면 어떻습니까? 그 걸 계속 하면서 대답해보세요. 투명한 느낌을 대상으로 삼으면 어때요?

무연 그냥 투명한 것 같습니다.

월인 그렇지만 제가 말하는 게 또 금방 알아채지않아요?

무연 예.

월인 그것은 잠 자고 있던 마음이 멍해지거나 하는 것이 아니라는 얘기죠. 그런데 이때도 멍해지면서 졸릴 때가 있어요. 그것은 의식의 움직임이 없다는 뜻입니다. 의식이 살아있는 것은 항상 바다처럼 잔잔하게 움직여야지 졸음이 없는 상태예요. 그런데 움직임이 보통 파도처럼 거칠어서 어떤 대상으로 움직일 때는 내용이 있는 움직임이죠. 그런데 알아차림이라는 것은 내용이 없는 움직임이라는 얘기에요. 의식이 어떤 내용으로도 물들지 않았어요. 예를 들면 이런 거죠. 지금 마음속에 회사를 한번 떠올려 보세요. 떠오르면 떠오른 그 회사를 마음에서 이렇게 보고 있죠. 그리고 회사를 보고있는 자가 있죠? 그러면 보고있는 놈을 한번 알아보려고 해보는 거예요. 보고있는 놈을 한번 찾아보세요. 회사를 만들어놓고 해야합니다. 회사를 지켜본다는 느낌을 가지고 이때 지켜보는 놈을 살펴 봅니다. 그러면 어떻게 됩니까?

무연 뭔가 투명한 걸 본다는 느낌입니다.

월인 그러면서 이것이 계속 유지되면 살펴보는 움직임이 지속되는 것인데, 이것이 유지되지 않고 졸리거나 멍해지면 이렇게 되는 거죠. 이것(A)이 회사고, 회사를 마음속에 떠올리면 회사를 보는 내(B)가 있어요. 그런데 이것(B)이 ‘나’로 잡히지는 않죠. 그냥 뭔가 몽뚱그러서 이렇게 바라보고 있는 느낌이에요. 명확한 것이 아니라 몽뚱그러진 느낌(B)이라고 해보자고요. 이것을(A) 그대로 살려놓은 상태로 이(B) 느낌을 바라보면 이놈이 몽뚱그러져서 어디에서부터 시작되었는지 잘 몰라요. 대상(A)에서 주의를 거슬러 올라와서 애(B)한테로 움직이는 거죠. 움직여 가면 뭐 있는 것 같다가 B 가까이로 와버리면 이상하게 잘 안 잡힙니다. 그때 안 잡혀도 주의를 계속 쏘는 겁니다. 그럼 어때요? 움직임이 있잖아요. 쏘는 이 움직임이 계속 있으면 마음은 졸리지 않고 생생해져요. 깨어있게 됩니다. 그런데 잡을래야 잡을 수가 없으니까 대상에 초점을 맞추면 멍해집니다. 멍해져버리면 움직임이 멈춰버려요. 그러면 졸리기 시작하는 거죠.

투명한 상태지만 움직임이 계속 있으면 그 자리에서 주위가 생겨났다 사라지는 움직임이 있어요. 생겨났다 사라지고가 끊임없이 이어지는 것입니다. 그렇게 계속하면 명료하게 깨어있는 느낌이 드는데, 이 움직임이 없이 그냥 ‘아무것도 없네.’ 하고 멍하게 손 놓아버리면 졸리거나 하게 되는 것입니다. 탐구력이 없으면 이렇게 되는 겁니다. 탐구력이 있으면 ‘어디 갔지?’ 하고 계속 찾으려는 움직임을 일으키게 되요. 그런데 잡을 수 있는 것은 없습니다. 그래서 헛바퀴를 도는 것 같지만 끊임없는 주의의 움직임이 있어요. 제자리에서 생겨났다 사라지죠. 그래서 이때는 투명하지만 뭔가 미미한 분별의 의식이 있는 것 같아요. 그러다가 계속 지속되는 중에 제자리에서 일어나서 제자리에서 사라지는 것이 깨우쳐지면 움직이지 않으면서도 움직이는 것같은 일이 벌어집니다. 그리고 움직임은 되게 작아져요. ‘주의가 어디있지?’ 다시 살피고 다시 살피는 이 작업을 계속하다가, 이것이 제자리라는 것을 알게 되면 크게 움직일 필요가 없잖아요. 그럼 제자리에서 미미하게 움직일 것 아니에요? 그러다가 현미경으로 보면 움직이지 않고 빠른 진동이 일어나는 것 같아요. 이것은 하나의 진동이잖아요? 대상-자기-대상-자기 그 사이를

끊임없이 진동하다가 이것이 그 자리에서 자기가 자기라는 것을 발견하게 되면 굳이 움직이려고 하지 않고 제 자리에서 진동한다 이 말입니다. 진동이라는 것은 끊임없이 대상과 주체를 왔다갔다 한다는 뜻입니다. 미미한 진동이 아주 빨라지면 어떻겠어요? 움직이지 않는 것처럼 보이겠죠. 저 형광등 교류 전기를 보시면 전기가 초당 60번 깜빡깜빡하고 있는 상태입니다. 그런데 우리 눈에는 계속 켜져 있는 것 같죠? 저것이 깜빡이는 속도보다 우리 눈이 체크하는 속도가 느리니까 깜빡이지 않는 것처럼 보이는 것입니다. 마찬가지로 내 의식 속에서 발견하려는 의도 때문에 끊임없는 주체와 대상 사이를 왔다갔다 하는 진동이 일어나요. 그 진동이 맨처음에는 마음이 생겨났다 사라지는 것 같은데, 이것이 아주 빨라지면 움직이지 않는 것 같이 됩니다. 그런데도 의식은 명료해요. 바로 이런 현상이 생기는 것입니다. 의식은 움직이지 않는 것 같은데도 명료한 상태가, 의식이 캐치하지 못할 정도의 빠른 진동이라는 뜻입니다. 그때 마음은 전혀 비워버렸지만 동시에 잠들지 않고 아주 명료한 상태가 됩니다. 마음은 텅 비었지만 명료해요. 그리고 본다는 의도도 느껴지지 않습니다. 이런 현상이 벌어지죠. 그렇게 아주 더 빨라지면 나중에 블랙홀처럼 빨려들어가는 듯한 느낌이 일어나게 됩니다. 물리적인 것과 유사합니다. 명료한 어떤 대상을 보는 투명한 주의에다가 주의를 주면, 즉 주의 자체를 대상 삼게되면 보는 주의나 보여지는 주의나 같기 때문에 가까이 가서 보려고 하면 할수록 같아지는데, 나중에 하나가 되버리면 주체 대상이 사라지면서 초보자는 보통 멍해져버리죠. 멍해지지 않고 계속해서 ‘뭐지?’ 라는 의도를 멈추지 않으면 붙었다 떨어졌다가 진동합니다. 즉, 대상으로 삼았다가 살펴보니 대상이 아니고, 다시 ‘이게 뭐지?’ 하면 대상이 되고, 이런 일이 벌어지는데 이 현상이 아주 빨라지면 작은 진동이 일어나고 그 진동마저도 멈춘 것 같은 그러면서 나도 대상도 완전 사라지고 없는 것 같은데도, 의식은 명료한 현상이 일어나는 것입니다. 이는 의식이 캐치하지 못하는 진동이 일어나고 있다는 것이죠.

무연 대상(A)을 쳐다보는 주체(B)를 다시 살펴려고 또 다른 주체(C)를 만들게 되는 거죠? 그럼 이 대상(A)은 사라지는 것 아닙니까? 아까 예를 들면 회사(A)가 있고 그걸 바라보는 내(B)가 있었는데 이것(B)을 다시 한번 찾아보는 것 아닙니까? 그랬을 때 이 대상(A)은 사라지는 거죠.

월인 대상은 흐려지고 사라져갑니다. 그렇게 되면서 그 주체도 흐려지죠. 이것이(B) 회사(A)를 보던 주체라고 해 보자고요. 그런데 회사가 점점 희미해지고 사라져가면 애(B)도 희미해져요. 그러면서 애(B)를 지켜보는 애(C)도 희미해지기 시작하는 겁니다. 나중에는 다 흐릿해져버리죠. 그러니까 우리의 탐구가 자꾸 멈추는데, 이 상태에서 흐릿하지만 투명한 대상을 다시 마음에서 잡는 거예요. 뭔가 느낌이 있다, 그리고 그 느낌을 지켜보는 의도라는 것이 있네, 이때 이 의도를 대상으로 삼는 것입니다. 그러면 그 의도를 대상으로 삼는 누가 생겨났을 것 아니에요? 그럼 의도가 흐려지고 약해지고 그러나 여전히 남아있죠. 지켜보려는 의도가 남아요. 그러면 이놈이 또 대상이 되겠죠. 그러면서 끊임없이 이런 일이 벌어지는 거예요. 둘 다 투명합니다. 이런 작업이 일어나는 과정이 아주 빨라지면 그냥 심장이 멈춘 것처럼 진동 없이 이렇게 되는데, 이러한 진동이 없어지면 멍해지고 졸리고, 진동이 계속 있으면서, 즉 보이지 않게, 마음이 캐치하지 못할 정도도 강렬한 속도로 진동이 일어난다면 명료하지만 마음은 비워지는 현상이 일어나는 것입니다. 그것이 의식이 잠들지 않는 삼매상태 쪽으로 가는 겁니다. 그렇지만 그러한 현상이 어떤 깊은 무(無)의 상태를 경험하게는 해주지만 통찰을 일으키지는 않아요. 그 상태에서 나와야 되는 거죠. 그것은 일종의 집중 상태잖아요. 부처님도 그런 고행을 통한 집중 상태를 오랫동안 경험해왔지만 그것을 통해서 깨달음이 이뤄진 것은 아니라는 거죠. 삼매는 마음을 순수하고 빈 상태로 만들어 주기는 하지만 거기서 지혜를 일으키지는 못해요. 거기서 다시 빠져 나와 마음이 움직이는 과정을 볼 수 있어야 지혜가 생기고 통찰이 일어나죠. 주객이 동시에 생겨난다는 발견이 통찰입니다. 주와 객은 항상 같이 붙어다닌다는 것. 지금 말하고 있는 이

놈이 느껴지는 것은 그 놈에 대한 어떤 대상이 있기 때문이라는 것, 이것이 근경식(根境識)이 함께 일어난다는 의미입니다. **주체와 대상과 그 사이 관계**의 느낌이 함께 일어난다는 것, 내가 이것(핸드폰)을 보는 시각적인 느낌이 있다면, 시각적 대상과 시각과 대상을 향하는 느낌, 이 세 가지가 동시에 생겨난다는 것입니다. 그래서 대상이 사라지면 당연히 그 느낌도, 그것을 본 주체도 사라져버리고 맙니다. 또 주체가 사라지면 당연히 대상과 그 느낌도 사라지죠. 이렇게 이 세 가지가 필수의 없어서는 안 될, 서로가 현상화하기 위해 꼭 필요한 조건이라는 것입니다. 이런 마음의 과정과 구조를 보고나서 삼매로 들어갔다 나갔다 하는 연습을 하게 되면, 이 세 가지가 동시에 사라졌다 나타났다 하는 것이 **보인**다는 말이에요. 그러면서 '나라고 느껴지는 이 놈도 생겨났다 사라지는 거구나.' 라는 것이 철저해지죠. 그런 과정과 통찰을 통해 지금 이렇게 말하는 나 자체가 '생겨나는 놈이다'라는 것을 알게 된다는 거예요. 대상과 함께 생겨나 있는 현상이라는 것이지요. (다음호에 계속).

진심직설眞心直說 (23) - 2014년 강의 월인(越因)

是知 欲行千里인댄 初步를 要正이니

시지 욕행천리 초보 요정

이는 천리를 가려면 첫걸음이 발라야 하니

初步를 若錯하면은 千里俱錯이라

초보 약착 천리구착

첫걸음이 잘못되면 천리가 모두 잘못됨을 알아야 한다.

초보(初步)는 첫걸음이죠. 천리를 가려면 첫걸음이 올바라야 합니다. 서울에서 부산까지 가야하는데 첫걸음이 북쪽 평양을 향하고 있으면 부산가는 것은 벌써 끝난 일입니다. 천 리 길을 갈 수는 있지만 도착하면 평양인 거예요. 이렇게 천 리 길과 첫걸음은 불가분의 관계에 있습니다. 제대로 방향을 세운 사람, 그 방향을 향해 제대로 믿음이 선 사람은 그 믿음의 강한 힘으로 이미 도착한 것과 진배없습니다. 그래서 신성취발심(信成就發心), 즉 믿음이 성취된 사람은 불퇴전(不退轉)의 용기를 가졌기에 이미 도착한 것과 다르지 않다고 얘기하는 거예요. 포기하지 않을 거니까요. 바른 믿음으로 시작한 경험은 바른 결과를 얻게 하지만, 그렇지 않으면 왜곡된 길을 걷게 합니다. 예를 들어, 우리가 찾고 구해야 본질에 이를 수 있다거나 스스로를 다듬으며 나아가야 한다는 믿음으로 시작한 걸음은, 끊임없는 훈련이 필요하다는 결론에 이르게 되고, 본질을 훈련이 필요한 어떤 스킬로 만들어 버립니다. 올바른 믿음은 본질이 이미 그 자리에 있다는 것을 믿는 것이며, 이런 믿음으로 나아가면 더 달라질 것도 변할 것도 훌륭해질 것도 없이 이미 완전하다는 걸 알아채게 됩니다. 그렇다고 해서 아무것도 하지 않고 가만히 앉아 있는 것은 아니죠. 아직 깨우치지 못했잖아요. 그러나 깨우치기 위해서 애쓰는 움직임이, 나를 다듬고 더 강화시키고 더 크게 만들려는 목적은 아니라는 것을 철저히 알고 가야 합니다. 내가 더 잘나지기 위해서 이 길을 가는 것이 아니에요. 절대로 잘나지지 않습니다. 더 작아지거나 없어져버려요. 내가 더 잘난 것처럼 느껴지고 더 훌륭해 진 것처럼 느껴진다면 그 사람은 평양으로 가고 있는 겁니다. 내가 좀 아는 것 같고 뭔가 된 것 같다면 평양 쪽으로 열 걸음 간 겁니다. 초보는 아니고 열 걸음은 갔지만 잘못 간 거예요.

入無爲國인댄 初信을 要正이니

입무위국 초신 기실

무위(無爲)의 나라에 들어가려면 첫 믿음이 올바라야 하는데

初信을 既失하면 萬善이 俱退라

만선 구퇴

그것을 잃으면 온갖 선이 다 물러선다.

무위국(無爲國)은 무위(無爲)의 나라이니, 힘이 없이 모든 것이 이루어지는 나라입니다. 자연에서 수많은 일들이 일어나고 있어요. 그러나 누군가가 하고 있지는 않으니, 그것이 무위(無爲)입니다. 하는 사람이 없이 되어지는 것이 무위예요. 아무것도 안하는 것이 아닙니다. 가만히 있는 죽은 세계가 아니라 살아있는 세계예요. 그러나 그 어느 누구도 살아있음을 위해 뭔가를 하고 있지는 않습니다. 내가 하지 않더라도 모든 일이 행해지고 있는 것이 바로 무위의 세계입니다.

세 종류의 요가에 대해 말했었죠. 불교와 같이 지혜의 통찰에 이르기 위해 탐구의 길을 가는 즈나니 요가, 기독교와 같이 현신을 통한 믿음의 길을 가는 박티 요가, 그리고 일상적인 일을 통해 가는 카르마 요가 그 그것입니다. 카르마 요가에서는 어떠한 일을 하더라도 ‘내가 한다’는 생각 없이 생명력을 발휘하면서 합니다. 즉 일을 하고 무엇이든 하지만, 내가 한다는 생각 없이 해요. 개인의 특성에 따라 세 가지 중에 더 잘 맞는 수련법이 있어요. 지성형은 주로 즈나니 요가가 맞고, 가슴형은 박티 요가, 밀고 나가는 힘이 있는 장형은 카르마 요가가 잘 맞습니다. 현대 사람들은 너무 똑똑해졌고 감정도 너무 풍부해요. 너무 과도해졌습니다. 그래서 지금의 시대에는 카르마 요가가 잘 맞습니다. 사람들이 너무 똑똑하고 아는 게 많아지니까 믿지를 않고 샅된 견해만 자꾸 늘어납니다. 지성적인 이해는 있되 믿음이 없는 사람은 샅된 견해만 늘어니 도리어 수행이 되지 않습니다. 그래서 이해의 길을 가는 것이 쉽지 않습니다. 자꾸 자기가 많이 아는 쪽으로 가려고 해요. 자아가 없어지는 이해 쪽으로 가지 않고, 자아를 키우는 이해 쪽으로 가요. 자기를 내려놓고 숙이는 믿음이 약합니다. 반면에 또 믿음의 길에서는 아는 것은 제쳐놓고 너무 맹신으로 가요. 동쪽으로 가야하는데 서쪽으로 열심히 가는 거예요. 믿음이 너무 강하니까 아주 잘 가요. 그래서 땅 끝까지 전도를 하기는 합니다. 그러나 다른 사람을 위해서가 아니라 자기가 커지기 위해 그렇게 해요. “내가 했어. 우리가 했어” “우리의 믿음으로 전도를 해야 해” 이런 거죠. 그래서 옆길로 가기 쉬운 두가지 보다는 묵묵히 행하는 카르마 요가가 더 어울립니다. 즉, 일상이 수행이 되도록 하는 것입니다. 일상에서 희노애락을 만나며 관찰하고, 일을 하며 관찰을 하다가 어느 순간 그 관찰이 습이 되었을 때 ‘의도없는 관찰’인 관조로 넘어가고, 거기서 진정한 무위가 일어납니다.

이렇게 무위의 나라에 들어가려면 첫 믿음이 올바라야 합니다. 그것을 잃어버리면 온갖 선(善)이 다 무너지고 퇴색되어 버리고 말지요. (다음호에 계속).

홀로스 공동체 소식

6월 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다.



이번 달 청년모임에서는 각자의 삶을 살아가며 목표한 바에 도달하기 위해 몸과 마음을 운전하는 방법에 대해 배웠습니다. 목적지에 도달하기 위해 외부상황(파도)들을 고려하며 '나(배)'를 구성하는 육체와 정신의 상태를 조화롭게 사용하며 헤엄쳐야 한다는 것을 물고기의 옆줄에 빗대어 설명하신 점이 이해에 큰 도움이 되었습니다. 또한 음과 양의 에너지의 순환이 있기 때문에 에너지가 무한하다는 것이며, '나'를 이루는 부분들과 마음의 상태를 살

피며 적절히 쉬어야 함의 중요성도 배웠습니다. 잠시 파도에서 벗어나 독에 올라 큰 흐름을 살피는 것도 필요하되 다만 현실을 회피하여 안주해있지 말며, 나아가 현재는 개인적인 목표를 위해 살지만 비개인성에 대한 탐구도 이어가며 근본에 닿은 목표도 발견하는 것을 잊지 말아야 함도 되새기게 되었습니다.

이번달 각자의 주제는

시유: 생각에서 힘 빼기

제엽: 몸과 마음을 운전하기

무지: 아무것도 안하는 시간 지내보기

의술: 마음에 일어나는 것들을 실시간으로 지켜보기

(정리: 의술)

6월 힐링퀘스트가 진행되었습니다.

6월 10일부터 2박 3일간 함양연수원에서 제1차 2회 힐링퀘스트Healing Quest 과정이 진행되었습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에 서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.



75차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다.

날카로운 지성을 가진 젊은이들이 이번 과정에 참여하였습니다. 느낌도 빠르게 잡아내고 이해도 깊이 이루어져 알찬 과정이 되었습니다. 그 후기를 여러분과 공유합니다.

시아



2박 3일 동안에 이렇게 치열할 수 있을까 싶을 정도로 열정적인 강의였습니다. 평소에 '삶은 가상이다. 우리는 가상 현실 속에 살고 있다.'라는 얘기를 들어도 그것이 머리로는 이해가 가도, 마음으로 와 닿은 일은 없었습니다. 깨어 있기 기초 강의를 들으며, 살면서 처음으로 '내가 보는 것이 믿는 것이다.' 가상의 세계에서 살고 있다'는 것을 체험적으로 느끼게 되었습니다. 소름이 돋으며 놀랍고 경이로운 경험이었습니다. 예전에 명상을 하며 '내가 보는 대상이 곧 나다'라는 생각이 불쑥 떠오르는 적이 있는데, 그 문구의 의미를 이제야 알게 되었습니다.

'나'라는 것이 사라진 느낌, 그리고 동시에 쉽게 다시 불러지는 '나'라는 느낌. 이것을 자유롭게 사용할 수 있게 된 것도 정말 큰 수확입니다. 선생님의 지식적 깊이와 열성적으로 가르쳐 주시는 모습에 감명을 받았습니다. 감사합니다!

햄스터맨(직장인)

이론과 실전이 완벽하게 조화로운 강의였습니다. 지난 17년 동안의 저의 노력과 과정이 이미 이 프로그램에 녹아 있는데다 더 정확한 표현과 체험으로 있었습니다. 감정과 느낌에 대해서 훨씬 더 태도가 가벼워졌고 이해 또한 명료해졌습니다.

중간에 '이 연습은 도대체 왜 하는 거지?'라고 떠오른 의문점도, 강의를 진행됨에 따라 이해가 되었고 이런 저런 질문에 막힘없이 대답을 들어, 과정 내내 막히는 부분 없이 수월하고 재미있었습니다.

감사합니다. 심화과정 때 또 와야징~

중론강의가 진행되고 있습니다.

이번달에는 중론의 핵심중 하나를 살펴보았습니다. 즉, 현상계에 '무엇'이라는 것이 없고 모두 진행형 현상이라는 것, 그것을 진정으로 자신의 마음과정에서 발견하면 '자아'로부터 자유로워질 것입니다. 왜냐하면 자아란 존재하는 무엇이 아니라 진행중인 상태들일 뿐이기 때문입니다.

거기 변함없는 무엇으로서의 자아는 없습니다. 그저 끊임없이 변화하는 느낌들이 있을 뿐입니다. '무엇'과 '있다'는 사실 같은 말입니다. 존재한다는 것은 고정적, 실체적 정태적인 무엇인데, 그러한 존재에 기반한 인연설은 허구임을 말하고 있습니다.

'존재'란 없으며, 오직 흐름과 변화, 과정만이 진행중입니다. 그 과정 중에 일시적인 모습을 마음으로 사진찍어 상



으로 만들고, 그것을 '있다'라고 우리는 말하고 있습니다. 그 있음은 사실 실체로 존재하는 것이 아니라 움직임의 일시적 모습인 것이지요. 그러한 '이것'도 없고, 그러한 '저것'도 없는데, 이것이 있으므로 저것이 있다고 설하는 것은 옳지 않다고 한 것, 그에 대해 중론 제1장 관인연품의 핵심이 있음을 상세히 살펴보았습니다.

2022년 6월 초현의 산중 생활

산에서 같이 지내는 친구인 나무들 소개합니다



▲ Picea pungens 'Hoopsii'



▲ Viburnum plicatum var. plicatum 'Pink Sensation'



▲ Cornus kousa 'Miss Satomi'



▲ Viburnum macrocephalum 'Sterile'



▲ Saskatoon berry

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	6.3GB	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 입금해주시시오.(주문금액 10만원 이상은 배송비 무료)