오인회 소식 2023년 6월 (제141호)

삶과 의식

삶은 멀리서 보면 아름다운 풍경이고,

가까이서 보면 고달픔이다.

– 초현

발행인 이원규 · **편집** 허유, 초현, 쎄이, 김연주, 연우 · **발행처** 홀로스평생교육원 · **주소** 경남 함양군 서하면 황산길 53–70 · **대표전화** 010–2667–2261 · **카카오톡 ID** minaisa1996 · **발행일** 2023년 6월 30일

※ 2023년 6월 29일 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 (매월 일정액 후원 횟수)
6/8 백랑 (55회차)
6/12 구당 (78회차)

● 홀로스 후원
6/7 류창형 1만원
6/20 신재경 1만원
6/27 장경옥 2만원

● 홀로스 운영 후원
6/12 선호 1만원
6/23 쎄이 20만원

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

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

진심직설 下권 필요액 500만원

上·下 2권으로 출간예정이었던 진심직설 강의록이 분량상 상중하 3권으로 조정되어 하권 출간비를 모금합니다. 후원에 감사드립니다.

‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (45부)

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.

(지난 호에 이어서)

월인 그러니까 감지로 한번 살아가보라 이거죠.

무연 네. 그럴 필요가 있겠다고 느껴집니다. 하나 더 생각해봤는데요. 어제 누가 나에게 “2+3은 얼마냐?” 물으면 5라고 대답을 하거든요. 오늘 또 “누가 2+3은 얼마냐?” 물으면 5라고 대답을 하지 않습니까? 동일한 대답의 결과가 나오는데 그런 게 동일선상에 동일한 나라는 느낌을 만들어내는 것 같습니다.

월인 네. 그것도 생각이죠. ‘어제 “2+3은 얼마냐?”와 오늘 “2+3은 얼마냐?”라는 똑같은 질문을 받고 똑같은 대답을 했구나.’라는 건 생각

아닙니까? 그 생각을 빼고 느껴볼 수 있을까요?

무연 네. 느껴는 지는데 실제로 보다보면 그런 게 생각으로 바로 가버린다고 할까요?

월인 그러니까 동일하다 다르다 하는 건 다 뭡니까? 사실 생각이에요. 느낌에는 같다 다르다라는 것이 없죠. 그냥 오직 이 순간 유일무이한 느낌일 뿐이죠. 느낌으로만 본다면 전무후무한 느낌이에요. 모든 느낌은 전무후무 유일무이해요. 생각이 '같은 느낌이야. 다른 느낌이야. 변함없는 거야.' 이렇게 자꾸 이름을 붙이고 있는 것이죠. 그래서 그런 생각이 범주화 시키고 경계를 만들어 가지고는 어떤 틀을 만들고 느낌을 그 안에 집어넣고 있는 것이죠. 그래서 우리가 '생각은 컵이고 느낌은 컵 안에 든 물이다.' 이렇게 이야기하지 않습니까? 느낌은 매 순간 움직인단 말이에요. 물은 끊임없이 그 형태가 따로 없듯이. 그런데 컵 속에 들어있으니까 늘 컵 모양으로 느껴지는 것 아닙니까? '어제의 나와 오늘의 나는 똑같은 사람이야.'라는 컵 안에 들어있는 느낌이 같은 느낌을 만들어낸다 이거죠. 그 생각만 빼면 과연 같으냐 이거예요. 지금 나란 느낌은 어떻습니까? '어제의 나와 오늘의 나는 똑같애.'라는 생각을 지우고 지금 현재 나라는 느낌을 느껴보세요.

무연 '이게 뭘까?' 하는 느낌입니다.

월인 '이게 뭘까?'라는 '이게'라는 것으로 뭐가 잡힌다는 거네요.

무연 잡힌다기보다는 막연하게 내용은 없지만 '이게 뭘까?' 이런 거요.

월인 생각한 거요? 아니면 무슨 느낌으로 잡은 겁니까?

무연 느낌으로 잡은 걸 말로 표현한 겁니다.

월인 자, 그럼 느낌이 잡혔다는 소리네요. 막연하지만 어떤 느낌이 있

어요. 그렇죠? 뭔가 있는 것 같기도 하고 그렇다고 없는 건 아니고. 그렇죠? 잡으려고 하니까 잘 잡히지는 않지만 그러나 없다고 말할 수 없는 어떤 느낌이 있어요. 의식하고 존재하는 그런 느낌. 그런데 그것을 물론 말로 표현하려니까 되게 애매하죠. 그 느낌에 집중하면서 그 느낌이 변함없는 나라고 여길 수 있는 느낌인지 생각을 빼고 느낌에만 집중하면서, 그러면 어떻습니까? 생각을 일단 빼버리면 그 느낌은 지금 이 순간에 유일무이한 느낌이죠. 그것 밖에 없잖아요 지금. 전에도 있었고 앞으로도 있을 그런 느낌이 아니죠. 그건 알 수도 없는 거예요. 그렇죠? 오직 유일무이하고 전무후무한 지금 이 순간의 오직인 느낌인 것이죠. 비교 대상도 없고 말이죠. 왜냐하면 생각을 불러일으켜서 어제의 느낌을 만들지 않는 이상은 비교 대상이 없는 것이죠. 자, 그런 느낌 속에 한번 있어 보는 거예요. 그 느낌을 맛보면서 즐기면서 ‘야, 이런 느낌이구나.’라고 경험하고 주의를 주면서 그 느낌을 놓지 않는 겁니다. 오직 그 느낌에 집중하는 거예요. 살펴보고 뭔가 빠져나가면 다시 찾아보고 그 느낌을 찾는 데에는 생각이 필요 없죠. 느낌을 그냥 느낌으로 잡는 거예요. 오늘 끝나고 그걸 한 30분만 해보세요. 잘 보세요. 재미있습니다. 그 느낌을 맛보고 어디 있는지 찾고 하는 게 딱 잡으려하면 뭔가 안 잡힌 것 같고, 그렇다고 없는 것도 아니고, 애매한 것 같지만 분명히 있고, 있다고 하기에는 너무 애매하고, 구체적이지 않고 뭐 이런 것이죠. 그 느낌을 아주 세세하게 파악해가지고 한번 묘사를 해보세요. 그러면 아마 《대승기신론》에서 말하는 그런 내용이 나올지도 모릅니다. 있다고도 할 수 없고 없다고도 할 수 없고, 있는 것도 아니고 없는 것도 아니고, 있고 없음마저도 아니고.

무연 선생님이 말씀하신 이런 상태로 일상생활을 할 수 없지 않습니까?

월인 그렇죠. 거기에만 초점을 맞추고 있으면 일상생활은 안 되죠. 분별이 없으니까. 느낌의 분별은 있지만.

무연 이런 상태는 일상에서 따로 시간을 내야되는 건가요?

월인 네. 시간을 내서 살펴봐야 하는 것이죠. 일상은 분별을 해야 되는 것이기 때문에 분별없이 살 수 없는 거잖아요. 그렇지만 이 느낌이 있는 것도 아니고 없는 것도 아니고, 잡으려고 하면 사라지고, 안 잡고 있으면 분명히 있고, 찾지 않으면 늘 있는 이 느낌이 점점 더 분명해지고 확고해지고 확실해질수록 그러면 분별이 그렇게 나를 휘두르지 않습니다. 왜냐면 지금 이 있는 것도 아니고 없는 것도 아닌 이 느낌이 자꾸 명백해지면 질수록 저 밑바닥에 자리 잡기 시작하죠. 흔들리지 않는 뿌리로 자리 잡기 시작해요. 그리고 그 위에 일상의 분별이 작용한다 이 말입니다. 그런데 그것이 없고 그냥 일상의 분별만 있으면 분별 속에 자꾸 빠지죠. 그것이 있으면 분별이 작동하고 놀 때는 이것을 기반으로 하기 때문에 자기가 아무리 움직인다 하더라도 이게 전부가 될 수 없거든요. 얘가 주인이 되요. 얘가 주인이 돼서 분별을 하는 것은 아무 문제가 안 됩니다. 분별을 많이 할수록 더 좋아요. 더 세밀해지고 분별에 끌려 다니지 않아요. 그리고 얘한테는 특별한 개별적인 나가 없잖아요. 개별적인 나가 없는 존재하는 어떤 투명한 의식 이 위에서 모든 분별들이 존재하기 때문에 그 분별들에는 나라고 할 만한 게 아주 작게 느껴지죠. 그러면 분별을 아무리 해도 상관없어요. 분별을 하면 할수록 더 좋아요. 끌려 다니지만 않으면 분별은 아주 훌륭한 도구입니다. 세밀하게 하면 할수록 더 좋죠. 최고의 분별가가 되어보세요. 그럼 최고의 지혜입니다. 문제가 되는 건 분별에 끌려 다니니까 그런 것이죠.

무연 방금 말씀하신 상태가 깨어있기 연습했을 때 있음의 상태보다 더 깊은 상태라고 할 수 있나요?

월인 유사하죠.

무연 그럼 깊은 잠에 빠졌을 때 그 상태는 자기가 없어진 상태라고 할 수 있나요?

월인 개별적인 자기는 없어졌죠.

무연 그럼 무의식하고 그것은 어떻게 구별이 되나요?

월인 깊은 잠에서는 무의식도 작동을 안 하잖아요. 무의식도 자고 있죠. 그런데 꿈꾸는 잠의 상태에서는 무의식이 작용을 해요. 지금 낮에도 당연히 무의식이 작동하면서 은근하게 움직이는 파도처럼 작동하는데 그 외 아주 빠른 표면의식의 파도가 이 은근한 움직임에 영향을 받아서 출렁이죠. 이것은 주로 겉의 상황과 조건이라는 바람에 흔들리지만 거대한 기본적인 구조는 밑의 은근한 파도를 근간으로 하면서 이게 움직이죠. 이것이 무의식적인 흐름이라면 표면의식의 현상과 내가 맞닥뜨려진 상황과 조건들 이것이 바람이라고 할 수 있겠죠. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (35) 월인越因

了義經에 名爲圓覺하니 破暗獨照故라
요 의 경 명 위 원 각 파 암 독 조 고

요의경에 원각이라 하니 어둠을 깨고 홀로 비추기 때문이다.

본질 자체에 대해서만 얘기한 것은 요의경了義經이고, 각각 중생의 근기에 맞춰서 얘기한 것은 불요의경不了義經이라고 했습니다. 요의경은 방편에 대해서는 말하지 않고, 그저 공空과 무아無我 같은 본질적인

것에 대해서만 얘기합니다. 반면에 불요의경은 중생의 바른 정진과 선근善根을 위해 설한 것으로 하나의 방편이라고 할 수 있어요. 사실은 표현된 모든 것들이 방편이죠. 진리라고 고집하기 시작하면 또 함정에 빠지는 거예요. 사실 요의경과 불요의경을 판단하는 기준은 모호하다고 합니다. 그렇지만 공空과 무아無我에 대해 설한 것이 요의경이라고 해심밀경解深密經이라는 경전에서는 판단을 하고 있습니다.

요의경에서 말하는 원각圓覺이라는 것은 뭘까요? 원의 성질은 모나지 않고 아주 균등하고 완전하여 어떤 단점이나 허점이 없으니, 그러한 깨달음이 바로 원각입니다. '무언가를 의식한다.'에서 무언가를 뺀 것으로, 그저 의식이 있을 뿐 마음의 내용이 없는 각覺이에요. 내용이 있는 것은 모두 오염된 각覺입니다. 자신의 마음을 살펴보고 '무언가를 의식한다.'에서 무언가를 다 빼보세요. 최종적으로 '나는 존재한다.'고 의식한다면 그 역시 무언가에 해당합니다. '있음'을 느끼고 있다면 그 '있음' 역시 무언가에 해당해요. 마음에서 무언가라고 할 수 있는 것을 다 제거해버리면, 어떤 일이 벌어집니까? 흔히들 "그 무엇도 없고 알아챔만 있다."고 하는데 과연 알아챔만 있습니까? 그런데도 잠들지 않고 멍해지지 않습니다. 죽지 않고 살아있어요. 그 어떤 무엇도 없는 의식, 그 순수의식에 주체와 대상이라는 경계가 생겨나면서 마음에 최초의 그림이 그려집니다. 그림들 사이에 긴장이 일어나고, 에너지가 투입되어 관계 맺어지고, 수많은 밀고 당김이 일어나고 그로 인한 느낌들이 생겨나며 내용이 있는 의식으로 들어갑니다. 수많은 밀고 당김과 내용들은 마음이 경계 짓기 때문에 생겨납니다. 마음이 특별히 바뀌는 건 아니에요. 왜냐하면 아무 것도 없는 의식으로 즉시 돌아올 수 있기 때문입니다. 그렇게까지는 안 되더라도 텅 빈 것 같은 마음으로는 돌아올 수 있어요. 텅 빈 느낌이 일어난다면 텅

빈 느낌이라는 경계가 지어진 겁니다. '텅 빈'이라는 내용이 있는 의식이에요.

'나'라는 것은 주체감 + 내용이라고 했어요. 그렇지만 주체감이라는 것 역시 대상과 함께 나타나는 의식적인 내용의 한 종류입니다. 주체감도 느껴지기 때문에 '무언가를 의식한다.'에서 무언가에 해당되는 거예요. 대상과 주체라는 경계가 생겨나서 대상을 바라보는 순간 주체의 느낌과 대상의 느낌이 생겨나면서 만상을 만들어냅니다. 지금 여러분이 63빌딩 옥상에 올라가서 아래를 내려다본다고 생각해보세요. 저 밑에 사람들이 개미처럼 보이고 자동차들이 지나갑니다. 난간 끝에서 떨어질 듯 말듯하게 있어 보세요. 뭔가 철렁하는 게 느껴집니까? 지금 이 순간 그런 느낌이 일어나잖아요. 마음에 경계를 그리고, 분리된 마음과 마음이 관계 맺으면서 아찔한 느낌이 생겨났어요. 우리가 세상을 경험하는 것도 바로 이런 방식입니다. 시각, 청각, 촉각의 자극들이 마음에 들어오면 거기에 해당하는 경험의 흔적이 불러일으켜지고, 그 흔적이 경계지어져 나타나면서 그것을 보는 나도 나타납니다. 진심 위에 금이 그어져서 뭔가가 나타나는 것처럼 보일 뿐이지, 특별히 뭐가 바뀌거나 생겨난 게 아닙니다. 그냥 금이 그어져서 나누어진 것들 간에 밀고 당기기를 하면서 느낌을 만들어 내고 있어요. 마음에 흔적이 없는 어린애는 그런 밀고 당기는 느낌이 없습니다. 사랑이라는 단어에 어른들만, 경험한 사람들만 가슴 설레어 합니다. 내가 중학교 다닐 때는 신록예찬 같은 글을 봐도 전혀 느낌이 안 왔어요. 녹색의 신록만 보면 가슴이 두근거리고 기분이 너무 좋다는 거예요. 그런데 여기 시골에 내려와서 경험하다보니 이제는 느낌이 옵니다. 봄이 되서 3월에 이파리가 조금씩 나기 시작해요. 그러다가 4월말에서 5월초 정도 한 일주일 상간에 온 산이 신선한 초록으로 순식간에 바뀌어요. 하룻밤

자고 나면 그렇게 바뀝니다. 그러면 '와, 이게 신록이구나!' 하고 마음에 느낌이 와요. 이렇게 경험의 흔적이 있어야 느낌이 오는 겁니다. 신록을 보는 순간 마음의 흔적이 확 경계 지어지면서 나타나는 거예요. 그리고 '아 멋있다. 정말 아름답고 신선하다.'라는 느낌이 일어나죠. 드디어 신록예찬이 공감이 되는 겁니다. 이렇게 느낌이란 지금 이 순간에 경계지어진 마음 위에서 생겨납니다. 그런데 내가 중학생 때는 그런 느낌이 없었어요. 암만 봐도 신록예찬이 전혀 이해가 안 됐습니다. 경험이 없기 때문에 경계지어질 패턴이 마음에 없었던 거죠. 이처럼 어떤 말이 모든 사람들에게 똑같은 느낌을 주지는 않습니다.

뭔가를 경험하고 받아들여서 마음 안에 쌓인 것들이 지금 생생하게 살아있는 진심을 물들입니다. 그래서 즉각 어떤 느낌을 만들어내는데, 즉각 물들었듯이 그 물듦이 즉각 사라지기도 합니다. 오염된 물이 즉각 깨끗해지죠. 아주 화가 나 있다가도 옆집 사람이 떡을 들고 오면 "아, 안녕하세요!"하고 카멜레온처럼 바로 웃는 마음이 됩니다. 그렇게 우리 마음은 순식간에 경계를 짓고 푸는 능력이 있어요. 그걸 의식적으로 경험하면 점차 경계를 쉽게 풀어낼 수 있습니다. 경계 지어진 마음이란 임시적이란 걸 알기 때문에 그래요. 화가 잔뜩 났다가도 그 화가 즉각적으로 풀어지는 걸 한 번만 의식적으로 경험하고 나면, 경계라는 것은 칼로 물 베기임을 알게 돼요. 계속해서 칼질을 하는 게 아니라면 물은 나눠지지 않습니다. 그런데 대부분의 사람들은 화가 나면 계속해서 에너지를 주면서 칼질을 합니다. '저놈 나쁜 놈이야' 하면서 계속 칼질을 하면 계속 화가 일어나요. 그렇게 하루 종일 화를 내면 지쳐요. 에너지가 다 소진됩니다. 기쁨도 마찬가지에요. 하루 종일 기뻐해보세요. 허기지고 지쳐 쓰러집니다. 슬픔도 마찬가지죠. 사람은 견딜 수 없는 고통이 오면 기절합니다. 너무 슬퍼하면 견딜 수 없

기 때문에 사람이 기절해요. 이런 일이 벌어지는 것은, 경계 지어진 것에 에너지를 무조건적으로 그리고 자동적으로 투입하기 때문입니다. 로봇이나 마찬가지예요. 어떤 경계가 생겨나면 나도 모르게 그 경계에 에너지를 투입합니다. 두려움이 생겨나면 '나는 못해'라는 생각에 끊임없이 에너지를 투입하죠. 또는 '나는 잘 할 수 있어'라는 자만심이 생겨나면 자신도 모르게 에너지가 거기에 투입돼요. 누가 내게 상처 주는 말을 한 마디 하면 못 들은 척 지나갈 수도 있는데, 그걸 붙들고 '저 놈 나쁜 놈!' 하면서 계속 에너지를 투입해요. 경계는 순식간에 생겨났다 순식간에 사라질 수 있습니다. 그러나 나의 습관적인 패턴에 자신도 모르게 에너지가 투입되면 그 관성에 의해 그 경계가 유지됩니다. 경계가 유지된다는 것은 끊임없이 경계를 그리고 있다는 의미예요.

의식에서 경계 지어진 그 무엇을 빼면 의식하는 나는 사라지고, 알아챔이라고 할 수도 없는 알아챔만 남게 됩니다. 이것이 바로 원각圓覺이에요. 우리의 의식 상태는 네 종류가 있어요. 낮에 깨어있는 상태, 밤에 꿈꾸는 상태, 꿈 없이 깊은 잠에 든 상태, 이 세 가지가 보통의 의식 상태입니다. 마지막 한 가지는 그 모든 의식상태의 기반이 되는 것입니다. 그것을 제 4의 상태라고 해요. 깊은 잠을 자고 일어나면 이상하게도 깊은 잠을 잤다는 걸 알아요. 어떤 느낌이 있죠. 그걸 제 4의 의식인 투리야Turiya라고 합니다. 사실 이건 특별히 의식이라고 할 게 없어요. 내용이 없으니까요. 다만 모든 것들을 느끼게 해주는 바탕이 될 뿐입니다. 이런 것이 바로 원각이며 한 점의 오염도 없는 완전한 알아챔이에요. 그래서 "어둠을 깨고 홀로 비춘다."는 말이 나온 겁니다. 둥근 원과 같은 하나의 완전체여서 아무런 부족함도 넘침도 없으며 어떤 것도 덧붙일 필요가 없는 자각이 바로 원각입니다. 우리가

아는 의식은 모두 내용이 있는 의식이죠. '무언가를 안다'는 의식입니다. 반면에 원각은 내용이라는 오염물이 없는 의식, 아무것도 덧붙일 필요가 없는 의식입니다. 이 원각에 수많은 내용들이 붙어서 지금 우리가 의식이라고 부르는 현상이 일어나는데, 그 현상 중에는 '나'라고 여겨지는 것도 포함됩니다. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

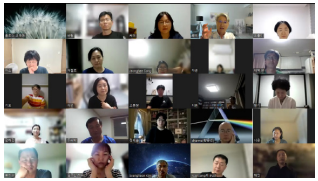
중론 강의가 지속되고 있습니다

우리는 '내'가 행위한다고 여기며 삽니다. 그런데 잘 살펴보면 누군가가 있어 행위를 '한다'라기보다는 '행동'이 '일어난다'라고 하는 것이 더 정확합니다. 그것을 '주먹을 쥐는 행위'를 통해 살펴볼 수 있습니다. 우리가 주먹을 쥐려하면 거기에는 '쥐어진 주먹'이라는 마음의 상이 행위의 목적지가 되어줍니다. 그리고 그 상을 이루기 위한 '에너지'가 투입됩니다. 그 에너지의 강도는 목적을 얼마나 절실히 원하는지, 또는 필요로 하는지에 달려있습니다. 그리고 그것을 이루려고 하는 어떤 '이유'가 있습니다. 그것이 조건이 됩니다. 이러한 세가지 조건이 갖춰지면 '주먹을 쥔다'는 '행동'이 '일어납니다'. 매 순간 모든 행위라고 여겨지는 것들을 이렇게 철저히 살펴보면 조건에 의해 일어나는 '행동'임을 알아챌 수 있으며, 그 알아채는 순간 스스로 무아의 상태로 들어감을 체험할 수 있음에 대해 중론 34강에서 살펴보았습니다.

비개인 모임이 이어지고 있습니다

한 소모임에서 '본질로 가는 감지연습'을 진행하는데, 그것은 마음속

하나의 '상태'는 '내'가 아니라 '나의 느낌이다'라는 것을 치밀하게 살피며 점차 더 정묘한 마음으로 들어가는 연습입니다. 그래서 그 '느낌'의 차원을 '사물의 느낌'에서 점차 '나'의 느낌으로, '존재감'의 느낌으로 나아가며 그 어떤 느낌도 느껴진다는 것은 대상임을 알아차려 대상의 세계를 넘어가게 해주고 있습니다. 종국에는 마음에서 나타나는 그 어떤 현상도 '대상'이며 그것을 넘어선 곳에 비개인적 주체가 있음을 발견할 수 있음을 이야기합니다.



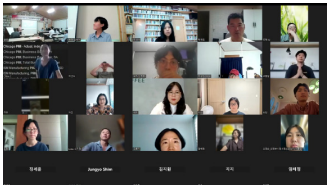
29차 백일학교 졸업식이 있었습니다

지난 6월 24일에 29차 백일학교를 수료한 바다 님의 졸업발표 '지금 이 순간의 진실을 발견하기' 및 월인 님의 '무시간성과 비개인성'에 대한 짧은 강의와 연습 및 QnA가 함양에서 그리고 줌으로 온/오프라인 동시진행 되었습니다. 사회를 맡아주신 평온 님과 함양까지 먼 걸음 해주신 회원분들, 또 줌으로 함께 해주신 여러분들께 진심으로 감사드립니다. 바다 님의 졸업발표 영상과 월인 님의 강의 영상은 정리되는 대로 공개할 예정입니다.

▲ 바다 님 졸업발표 ▼

▲ 월인 님 강의

▲ 졸업장 수여



▲ 줌으로 함께하신 분들

▲ 모두 다 함께

힐링퀘스트 2-3차가 진행되었습니다

6월 10일 함양연수원에서 2-3차 힐링퀘스트가 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 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

한분의 후기를 공유합니다.

꽃마리(산림치유지도사)

오이를 먹었다. 세상에서 가장 싫어했던 음식이었다. 이 과정을 통해 '느낌'이 '나'가 아니다를 배웠고 오이를 싫어하는 과거의 부정적 기억이 떠올라 이것이 왜곡된 채로 내 세포에 기억되어 있었다는 걸 오이를 직접 먹어봄으로써 경험했다. 즉 과거의 기억이 오이를 싫어하는 느낌을 만들어낸 것이었다. 그 느낌이 내가 아님을 인식하고 현재 눈 앞의 오이를 음미해보니 새로운 맛, 촉각, 향기를 알게 되었다. 그토록 싫어했던 오이를 자발적으로 먹었고 앞으로도 노력해보려는 변화가 생겼다.

내가 여러 방면으로 결벽이 있는 것을 알게 되었다. 깨끗한 것(물론 내 기준에), 긍정적인 것, 좋은 것, 옳은 것 등에 빠져서 그것이 곧 나이고 나여야 했다. 그래야 잘못 살고 있지 않다고 생각했다. 내 인생은 너무 소중하기에. 그렇지만 '인생은 교보문고처럼'이라는 월인 님의 말이 인상 깊었다. 무한한 존재인 내게는 천박한 것, 고귀한 것, 다. 들.어.있.다.는 것을 알지 못하면 내가 나라고 생각한 '좋은 것'들 이외에는 억압을 당해 불쑥불쑥 튀어나오는 거라고. 인간관계도, 내 몸도, 배움도. 모두 '좋은 것'만 취하려 좁게 살고 있는 나를 발견했다. 다른 모든 것들도 나와 함께 있어도 괜찮다는 것을 체득할 것이다.

27차 자연에 말걸기 워크숍이 진행되었습니다

6월 16일부터 2박 3일간 함양연수원에서 자연에 말걸기가 진행되었습니다. 이 연습들은 외적인 자연과 우리의 내적인 자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 빛으로 가득한 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은 또 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다.

깨어있기 청년모임이 있었습니다

이번달 청년모임에서는 참여자들이 지난 한달간 주제를 품고 살아가며 경험하고 배운 것을 나누는 시간을 가졌습니다. 참가자들은 지난 한달간의 일상에서 문제가 되는 일이 생겼을 때 문제상황을 받아들이는 것이 힘들고 밀어내게 되는 마음의 문제가 있다는 것을 발견했습니다. 이에 대해 선생님께서는 문제가 생겼을 때 어떻게하면 빨리 문제를 해결할지 또는 최선의 해결책을 찾는 데 초점을 맞추고 에너지를 집중해야함과 그러려면 문제상황을 기꺼이 받아들이는 자세가 필요하다는 것을 일러주셨습니다. 또한 마주치기 싫기 때문에 왜 그런 문제가 일어났는지 모르고 피하면서 넘어가면 어려움에 대한 철저한 경험이 일어나지 않아 같은 문제가 반복된다. 반면에 받아들이고 겪어낸다는 것은 의식적으로 문제의 이유와 어려움을 파악하고 마주하는 것이기 때문에 지금 내가 해야하는 것을 찾는 데 집중할 수 있게 된다고 말씀해주셨습니다. 뜻대로 흘러가지 않는 좌절과 불안의 상황에서도 거기에 계속 머무르지 않고 목표를 분명히 하고 현재에 할 수 있는 것을 찾아 움직이며, 나아가 목표가 없이도 못하는 것이 없는 근본의 힘을 발견해야 함을 배우게 됐습니다.

이번 달 각자의 주제는

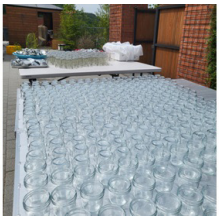
시유: 해결에 초점 맞추기

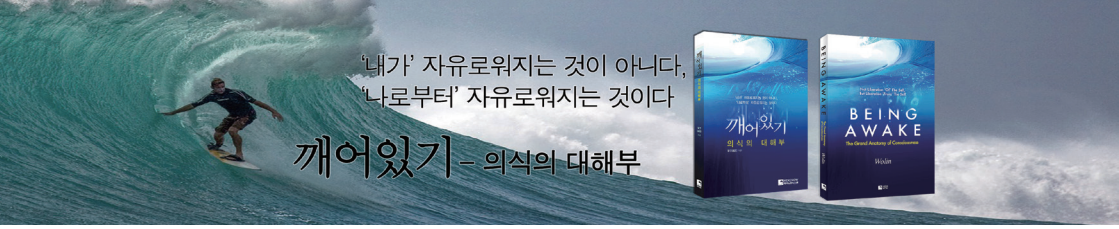
무지: 물러서지 않고 실천할 계획을 세우기

의솔: 할 수 있는 것에 초점 맞추기 (정리: 의솔)

초현의 산중 생활

올해도 사스카툰베리 Saskatoon berry 잼을 만들어 보았습니다. 베리를 수확하고 잼 담을 병을 세척하고 햇볕에 소독하는 과정, 상표 붙이는 작업을 하고 있습니다.





월인의 깨어있기

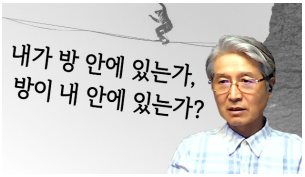
@being_awake
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기

무심과 무념의 체험은 마음의 그림자일 뿐 | 대승기신론 강의 (2023-06-28 업로드)

원문에서 육진경계가 마지막에 가서는 생각이 없다고 했습니다(六塵境界, 畢竟無念). 염念이 없다고 했죠. 대승기신론에서는 염念과 심心을 분별하여 사용하고 있습니다. 심心은 마음의 본질 자체나 전반적인 마음의 세계를 의미하고, 염念은 그중에서도 분별되어 나누어지는 마음의 세계를 의미합니다. 분열과 분별 이후 마음의 파도, 즉 망령된 생각을 표현하는 것이죠. 염念은 분별을 기반으로 하고 있기 때문에, '색色과 심心을 모두 추구해보니 육진경계六塵境界가 무념無念이다.'라는 말은 분별이 없다는 뜻입니다...more

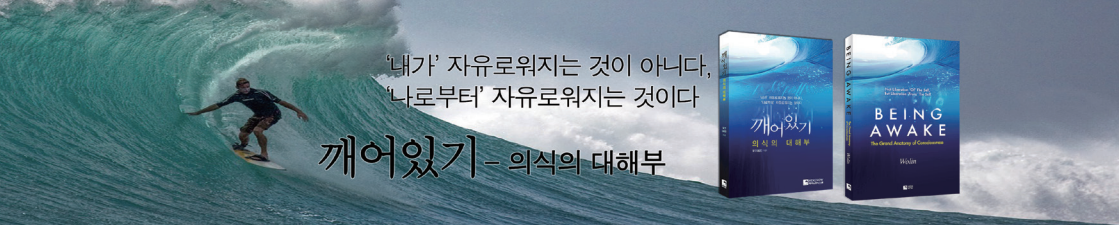
영상 보기



우리의 경험은 모두 퀄리아 | 중론 강의 (8. 관작작자품) (2023-06-21 업로드)

만일 무인론에 떨어진다면 원인도 없고 결과도 없으며 작용도 없고 행위자도 없고 그 지은 바 행위도 없게 된다. (若墮於無因 則無因無果 無作無作者 無所用作法 중론 원문 8장 4절)...more

영상 보기



월인의 깨어있기

@being_awake
희망 구독자 1,000,000명

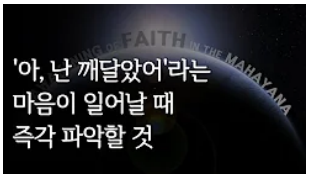
유튜브 채널
바로가기

과거 현재 미래는 마음의 상이다 | 대승기신론 강의

(2023-06-14 업로드)

마음에 있어서 진여의 측면, 즉 본질이라는 것은 일법계一法界라고 했습니다. 일법계一法界는 진여문과 생멸문을 포함한 전체를 말하는 것으로 일심一心의 세계입니다. 대총상大總相은 전체로서의 상相을 말하며, 법문法門은 그런 법에 들어가는 문이라는 뜻입니다. 마음의 본성이 나지도 죽지도 않는다는 말은, 그것이...more

영상 보기



부처는 중생을 기반으로 한다 | 대승기신론 강의

(2023-06-07업로드)

부처의 법신은 너와 나라는 분별의 색상色相을 구별하지 않는다고 하니 이제 묻습니다. 법신이 색상色相을 떠났는데, 어떻게 응신應身이나 보신報身같은 차이를 나타내는가 하는 것입니다. 그랬더니 법신은 분별되는 것의 본체이므로 색色으로도 나타날 수 있다고 대답합니다. 색色으로 나타나는 것은, 색色을 보는 중생이 있기 때문입니다. 색色을 보는 중생이 없으면 색色은 없는 거나 마찬가지예요. 그러나 법신은 본체이기 때문에...more

영상 보기

강의 · 도서 구입 안내

1. 강의 영상

영상 강의는 1강의당 3,000원입니다. 아래는 편의상 강의별 전체 가격만 안내해드리며, 꼭 전 범위가 아니라도 원하시는 강의만 부분적으로 구입하실 수 있습니다.

강의명	횟수	가격	용량	비고
진심직설	총 50강	150,000원	60GB	2014.5-2015.6
조 론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4-2018.5
주 역	총 39강	117,000원	6.3GB	2016.4~2017.1
요가수트라	총 82강	246,000원	53GB	2018.8~2021.8

2. 도서

	책 제목	가격
필독 도서	**깨어있기 - 의식의 대해부**	12,000원
	관성을 넘어가기 - 감정의 대해부	10,000원
추천 도서	**대승, 현상과 본질을 뛰어넘다** (上 · 中 · 下권)	각권 25,000원
	주역, 심층의식으로의 대항해	10,000원
	자연에 말걸기	11,000원
	푸른 빈 배 (e북)	7,000원

푸른 빈 배 e북
보러가기

※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규
※ 문의: 02-747-2261
※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.
※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.