



길道

주인 있는 마차는

분주한 삶만 있지만

주인 없는 마차는

진정한 삶의 방향을 아는구나

- 초현

※ 2023년 8월 28일 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)

- 8/7 백량 (57회차)
- 8/10 구당 (80회차)

● 홀로스 후원

- 8/2 박영래 2만원
- 8/9 류창형 1만원
- 8/21 신재경 1만원
- 8/26 장경옥 2만원

● 번뇌즉보리 총서 후원

- 8/1 송정희 50만
- 8/8 해연 10만

● 홀로스 운영 후원

- 8/4 다르마 30만원
- 8/10 선호 1만원

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행
1002-135-404042 이원규
(문의 02-747-2261)

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

진심직설 下권 필요액 500만원

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



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (47부)

무연 님과의 대답 / 정리: 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대답을 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 자, 이제 지금 느낌은 어떻습니까? 그래도 여전히 어제의 나와 오늘의 내가 똑같은 나라고 생각되나요? 요즘은 어떻습니까?

무연 생각 자체가 안 들면 그런 느낌이 없습니다.

월인 ‘변함없는 내가 존재한다’는 데에 금이 가고 있습니까?

무연 금을 만들고 있습니다.

월인 누가 만들고 있습니까?

무연 개념화하니까 만들어지네요.

월인 ‘나라는 것이 진짜 있는가?’ 한번 의심이 들기 시작하면 이제 벽

에 금이 가고 있는 겁니다. ‘나’라는 집에 금이 가고 있는 것이죠. 조만간 무너질 때가 옵니다. 그러면 저를 원망하지 마십시오. 집이 무너졌다고.

칼라 집이 무너지면 어떠합니까?

월인 맨 처음 무너지면 겁이 납니다. 두렵습니다. 자꾸 뭘 붙들려고 하죠. 너무 허망하고 허전하고 붙잡고 싶고. 왜냐하면 튼튼한 집을 짓고 살아왔는데 그 집에 금이 가고 무너지고 하면 ‘내가 설 곳이 없네.’ 이런 느낌이잖아요. 그런데 사실 그때도 ‘미묘한 내’가 있는 거잖아요. 그것이 ‘내가 설 곳이 없네.’라고 느끼는 것이거든요. 그것이 하나 남아가지고 그러고 있는 것이죠. 그걸 알아채면 그것마저도 금이 가고 ‘두려워할 나라는 것 자체가 하나의 조건에 의해서 만들어진 상황이구나.’라고 알게 되지요. 그렇게 되면 붙잡으려고 하는 나머지도 무너져 내려 완전 자유가 옵니다. 그런데 그 자유는 일순간의 자유예요. 왜냐하면 구속되었다가 느껴지는 한순간의 자유죠. 그 자유감이 지나고 나면 자유란 느낌 자체도 없습니다. 왜냐하면 그것이 당연해져버렸기 때문이죠. 그다음에는 그냥 일상입니다. 그런데 그 일상이 옛날과 달라진 일상입니다.

이런 얘기를 자꾸 하면 마음이 그 상황에 대한 그림을 그리기 때문에 별로 좋지 않습니다. 탐구에 방해가 되요. 자꾸 그렇게 되려고 하는 마음이 생겨서. 그렇지만 또 자유로워지면 영원히 황홀 속에 있다가 이런 오해가 생길 수 있기 때문에 그걸 불식시키기 위해서 이런 말을 해볼 필요는 있습니다. ‘그럼 심심하지 않느냐?’ 하는데 심심하다는 것도 역시 하나의 느낌이거든요. 그것도 하나의 느낌 속에 들어 있는 겁니다. 거기에서는 어떤 느낌도 없어요. 어떤 느낌도 자신의 본질이 아니에요. 그러면 어떻겠습니까? 아, 이것은 어떻게 보면 정말

놀라운 거예요. 자기라는 것이 없다는 것이 그런 겁니다. 뿌리박고 있는 자기가 말로도 표현할 수 없고 느낌으로도 표현할 수 없는 그 없음에 있다라는 것. 그런데 ‘없음’ 그러면 우리가 지금은 빈 자리라고 상상한단 말이에요. 그런 것마저도 아니다 이것입니다. 그것도 상상이고 느낌이기 때문에 거기에는 여전히 ‘비었다 없다’라는 느낌이 있단 말이에요. 그런 것마저도 아닌 겁니다. 그래서 ‘없음마저도 아니다,’라고 하는 겁니다. 좋습니다. 그래서 무연님은 낮에도 살펴보기를 하는 겁니까?

무연 일상에서 살펴봐야 실습이 되는 것 아닙니까? 그런데 놓칠 때가 많더라고요. 계속은 못하고 지나 놓고도 한번 보고, 오늘 같은 경우에 회의할 때 옆에서 잔소리 하길래 뭔가 올라오던데 지켜만 보고 있었거든요. 그 경우는 순간에 지켜본 것이죠. 어떤 경우는 지나간 다음에 그랬구나 하기도 하죠.

월인 자꾸 순간순간 지켜보게 되지 않습니까? 그런 힘이 생기지 않아요?

무연 일부러 연습을 많이 하려고 하죠. 점점 더 그래지는 것 같습니다.

월인 그렇죠. 일상이 연습이죠. 특히 어떤 마음이라도 올라올 때가 중요한 연습입니다. 그냥 평이하게 지나갈 때는 마음을 잘 쓰고 있는 거니까 상관없는 데, 올라올 때는 뭔가 걸림이 있다 이런 말이죠. 그럴 때 지켜봄이 작동하게 하는 것 이것이 중요한 겁니다. 그러면 일상의 연습이 되는 것이죠. 그래서 부딪힘이 있는 상황 속으로 들어가 보는 겁니다. 예를 들어 윈드서핑이 재미있는 것이 맨 처음에는 잔잔한 파도도 힘들기 때문에 그것도 두렵지만 좀 탈 줄 알면 자꾸 흔들리는 파도, 바람이 센 파도로 기꺼이 들어가려고 합니다. 그것이 재밌거든요.

흔들림이 있는 파도의 일상으로 들어가는 것이 재미를 느낄 수 있는 좋은 기회죠.

무연 평소 연습하고 느낌을 봐오니까 이런 것이 안 일어날 거라고 생각했는데, 오늘 같은 경우 생각지 않게 이야기 듣다가 보니까 센 에너지 같은 곳아 울퉁 올라오는 게 보이더라고요. 나중에 생각해보면 별 것도 아닌 것 같고 좀 바라만 보면 될 것 같은데 어떤 경우는 그냥 넘어가지 않고 걸리더라고요. ‘이것이 에너지가 좀 큰 거구나.’라 느낌이 들었습니다.

월인 에너지가 크다는 것의 의미는 뭘까요? 어떤 에너지가 크다는 거죠?

무연 똑같은 상황인데 느낌이 강하게 오고 하는 것들이요.

월인 왜 느낌이 강하게 오냐 이거죠.

무연 평소에 뭔가 쌓아놓은 것이 있나 했습니다.

월인 그렇죠. 거기에 무의식적으로 또는 자동적으로 에너지를 많이 주고 있다거나 그 생각이나 그런 상황에 강한 에너지 쉽게 들어가는 에너지통로가 관성적으로 형성되어 있는 겁니다.

무연 그러니까 그런 상황에서 ‘내가 말했더라면 저렇게 안했을 건데.’ 하는 게 바탕에 깔려있더라고요. 답답한 것이죠.

월인 ‘왜 저렇게 얘기하지?’ 그런 것에 대해서 ‘그럴 필요 없어.’ 라고 믿고 있는 강한 통로가 있는 것입니다. 그래서 느낌이 올라오면 자꾸 구조를 보려고 살피려고 해야합니다. 그럼 오늘은 여기까지 할까요.

무연 네. 감사합니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (37) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

有時에 名爲正眼하니 鑑諸有相故요

유 시 명 위 정 안 감 계 유 상 고

때로 정안이라 하니 모든 상을 비추기 때문이요

올바른 눈[正眼]은 모든 상相을 비추는 거울과 같다고 했습니다. 상相은 경계지음을 말하죠. 예를 들어, 자기가 신은 신발을 보고 ‘더러운 신발’이라는 경계가 생겼습니다. 그런데 정말 추운 한겨울에 볼도 안 땀 방에 있어야 한다면 이 신발이 나를 얼마나 따뜻하고 기분 좋게 만들어주겠어요? 그렇지만 지금이 더운 여름이라면 신고 있으면 덥기만 하겠죠. 이렇게 상황과 조건에 따라 경계는 달라집니다. 추울 때는 고마운 느낌의 경계가 일어나는데, 여름에는 더럽고 냄새나는 신발이라는 경계가 일어나요. 마음은 이 경계를 그대로 비춥니다. 그리고 이렇게 비춰진 마음과 저렇게 비춰진 마음을 서로 구별하고 비교해서 좋다, 나쁘다 하는 평가가 마음에서 일어납니다.

경계 속에 빠진다는 것은 경계 속에 에너지를 투입하는 것입니다. 에너지가 많이 투입되면 그 순간 그것이 우리 마음속의 주인이 됩니다. 이렇게 에너지가 투입되는 곳에 빠져서 헤어 나오지 못하면 동일시되는 것입니다. 동일시되어 있으면 그것이 ‘나’라고 느껴집니다. 에너지가 많이 투입된 것이 ‘나’라고 느껴져요. 내가 ‘옳다’고 여기고 ‘맞다’고 믿는 경계에는 관성적으로 에너지가 투입되고 있습니다. ‘잘 살고 싶다’는 경계에 에너지가 투입되면 잘 사는 것이 뭔지도 모르면서 무조건 잘 살려고 애쓰겠죠. 한편 잘 사는 것이 무엇인지 알기 위해서 탐구하는 사람들에게는 탐구하는 그 모습이 자기가 됩니다. 이렇게 매 순간, 매 조건에 따라 에너지가 많이 투입되는 것이 그 순간의 자기를 형성합니다.

모든 것들이 마음에 경계가 지어져서 내 마음에 비춰진 모습입니다. 안이비설신의眼耳鼻舌身意를 통해 보거나 들어서 내 마음이 자극되어 나타나는 것들이 바로 비춰진 모습이에요. 그때 ‘내가 아니다’, ‘대상이다’, ‘좋다’, ‘나쁘다’ 하는 비교 작업이 일어나고 거기에 에너지가 빨려 들어갑니다. 비교 판단을 하는 것은 관찮습니다. 그럼으로써 최고의 것을 추구하되, 그것을 주인으로만 삼지 않으면 상관없어요. 에너지를 무작정 머물게 하지만 않으면 됩니다. 비교하고 판단할 줄 모르면 어린이예요. 어린이는 맑은 마음의 소유자이기도 하지만 또 어리석은 마음의 소유자이기도 하죠. 그래서 어린애 ‘같은’ 마음이 되라고 했어요. 어린애 같은 맑은 마음을 갖되 ‘어린 나’가 되어서는 안 됩니다. 어리석음은 분별을 못하는 것입니다. 비교판단을 못하는 것입니다. 비교하고 판단하여 최고의 것을 추구하되 그 속에 빠지지 않는 마세요.

비춰진 대상에 중요성을 부여하거나 색칠하여 무게를 더하지 않고 가볍게 비추기만 하는 것, 다시 말해 비교와 판단 없이 언제든지 빠져나올 수 있는 것이 정안正眼입니다. 모든 상상에 머물지 않고 깨끗이 비추기만 한다는 말이죠. 대상이 없어지면 거울은 텅 빕니다. 내 눈앞에 누가 나타났는데 비교판단해보니 나쁜 놈이에요. ‘어떡하지?’ 생각 하는 중에 대상이 사라지면 마음이 텅 빕니다. 그 사람이 가버리면 마음은 텅 비어야 하는데, 대상이 가버렸는데도 집에 가서 밤새도록 ‘나쁜 놈’ 하고 있으면 상을 계속 유지하고 있는 것입니다. 카메라로 사진을 찍듯이 마음에 사진을 찍어놓은 것입니다. 그런 사람의 마음은 거울이 아니죠. 마음이 감광판 같아서 한 번 찍어놓은 사진을 없애지도 못합니다. 사진을 찍으면 지워지지 않는데도 보는 사람마다 사진을 찍어놓으면 결국 마음이 시커멓게 되겠죠. 하지만 진심은 거울입

니다. 무언가를 비추었다가도 다른 곳으로 돌리면 경계가 사라지고 다시 깨끗해져요. 경계가 있고, 이를 비추어 비교하고 판단하여 의식할 수 있지만 머물지는 않아요. 떠나면 깨끗해져서 텅 빕니다. 이것을 자꾸 경험하면 비춰지는 대상은 변하지만 자기는 변하지 않음을 확인할 수 있습니다. 이것을 비출 때는 이것이 비춰지고 저것을 비출 때는 저것이 비춰집니다. 변하지 않는 것이 대체 무엇인지는 모르지만, 대상이 왔다간다는 건 확인할 수 있잖아요. 계속해서 자기 마음에 비춰지는 것을 확인하면 ‘아, 이것은 비춰지는 거구나!’라는 것을 알 수 있습니다. 왜냐하면 비춰지는 것은 조금 있으면 달라지니까요. 그런데 한번 비춰진 것을 꼭 붙잡아 사진 찍고서 집에 가서 잠들 때까지도 계속 물고 늘어지는 사람은 자기의 본질을 파악하기가 힘듭니다.

有時에 號曰妙心하니 虛靈寂照故요

유시 호활묘심 허령적조고

때로는 묘한 마음이라고 부르니 텅 비고 신령스레 고요히 비추기 때문이다.

텅 비고 신령스러우며 고요히 비추는 것에 대한 경험은 말로 전달할 수 없습니다. 자, 여러분 지금 느낌이 어떤가요? 뭔가 살펴보는 느낌이 있다면 그 살펴보는 느낌이 자기 자신인가요? 그 느낌은 거울에 비친 느낌이에요. 왜냐하면 나타났으니까요. 살펴본다는 느낌이 나타난 것입니다. 대상을 찾아서 생겨난 마음인 것입니다. 대상과 찾는 마음, 이 두 가지가 거울에 비춰졌어요. 그렇다면 거울은 어디 있나요? 또 다시 거울을 찾는 마음이 생긴다면 그 놈도 비춰진 마음입니다. 지금 이 순간 여러분이 보는 것은 거울에 비춰진 그 무엇이에요. 그리고 찾는 마음은 찾아야 될 대상과 함께 생겨납니다. 그것이 바로 지금 이 순간에 경계 지어진 마음입니다. 그 경계만 사라지면 이미 빈 거울이

에요. 찾지 않으면 이미 그것입니다. 찾는 순간 찾는 자가 생겨나고, 아는 자가 생겨나고 모르는 자가 생겨납니다. ‘나의 본질은 무엇이지?’라는 물음에 ‘모르겠다’고 할 때 모르는 놈이 생겨납니다. 그리고 이것도 거울에 비춰진 경계지어진 상이죠. 찾으면 그때 즉각 생겨나요. 그렇다면 찾지 않는다면 어떨까요? 그럼 알 수 있나요? 알 수는 있겠지만 보통 우리가 알듯이 아는 건 아니에요. 그렇다고 아무것도 하지 말라는 것은 아닙니다. 말로 전달할 때의 애매함과 어려움이 바로 이런 것입니다. 찾으면 즉각 찾는 놈이 생겨나서 마음에 경계가 지어집니다. 그림자가 생겨난 것입니다. 그러나 거울은 여전히 거울이어서 찾는 놈이 생겨났다는 것을 압니다. 그 아는 놈을 찾으려고 하면 어때요? 아는 놈이 또 생겨나죠. 또 경계 지어진다는 말입니다. 매순간 나타나서 비춰지는 것들은 모두 마음에 지어진 경계예요. 그렇다고 거울이 따로 있다고 여기면 안 됩니다. 경계 지어지지 않은 마음이 바로 거울인 것입니다. 상상이 거울과 따로 있지 않습니다. 그래서 번뇌 즉보리煩惱即菩提라고 말하고, 파도가 곧 물이라고 말합니다. 파도와 물이 진심에 대한 아주 적절한 비유예요. 지금 느껴진 느낌은 따로 생겨난 것이 아니라, 마음에 경계로 나누어진 것들끼리 주고받는 현상입니다. 그 경계만 풀어지면 이미 빈 거울입니다.

거울의 비유는 아주 의미 있는 측면이 있습니다. 상상이 없어져야, 즉 경계가 없어져야 빈 마음이 됩니다. 그런데 거울의 비유에서는 상상이 있어도 거울은 여전히 투명한 거울이에요. 지금 내 마음에 혼란이 가득해서 복잡해도 거울은 그 상에 전혀 물들지 않습니다. 이런 이해를 돕기 위해 거울의 비유를 든 것입니다. 거울이 따로 있지 않습니다. 상이 곧 투명한 거울이고 거울이 곧 상이에요. 파도가 곧 물이고 물이 곧 파도죠. 번뇌가 즉 보리이고 보리가 즉 번뇌이니, 경계 지어

지면 번뇌이고 경계 지어지지 않은 마음은 보리입니다. 사실 어려울 거 하나 없는데 말로 다 할 수 없다는 점에서 어려움이 있습니다. 말과 개념으로 결코 전달할 수 없어요. 지금 여러분의 마음상태가 어떤지 보고서 적절하게 짚어줄 수밖에 없습니다. 아니면 스스로 고심하면서 미친 듯 발버둥 치다가 깨어날 수밖에 없어요. 여러분의 지금 마음 자체가 이미 ‘그것’이에요. (다음 호에 계속)

홀로스 공동체 소식

중론 강의가 지속되고 있습니다

중론은 철저한 논리를 통해, 우리가 경험의 세계를 개념으로 보고 있음을 깨닫게 합니다. 즉 내면에 쌓아놓은 ‘세계’를 통해 나눌 수 없는 ‘세상’을 나누어 보고 있는 마음작용을 살펴봄으로써 개념의 세계가 일종의 유용한 허구이며, 그 가상의 세계를 유용하게 사용하되 거기에 묶이지 않는 자유를 발견하게 해주는 것입니다.



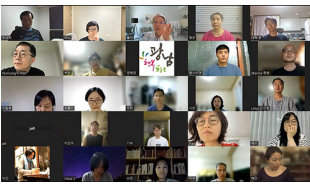
우리가 경험하는 세계는 나누어지지 않은 일원一元의 세계입니다. 그 경험의 세계가 일어나는 이 순간에 몰입하면 그것이 영원입니다. 그러나 우리가 생각하고 사고하는 일상세계는 개념에 의해 나누어진 이원二元(나와 너, 흑과 백, 옳고 그름, 중요하고 사소함, 과거 현재 미래)의 세계입니다. 이 이원의 세계는 살아가는 데 사용되는 유용함이 있지만, 진실의 차원에서 보면 거짓이고 오해이기 쉽습니다. 중론은 바로 그런 유용한 ‘개념의 세계’가 아니라, 진실한 ‘경험의 세계’에서 볼 때 이해할 수 있는 경전입니다.

음악적 경험의 세계에서 보면 두 개의 파동이 동시에 일어날 때 상쇄되어 하나로 들리지만, 개념의 세계가 끼어들면 둘로 나뉘어 의식되니, 거기에 유용함은 있지만 두 파동이 실재한다는 오해를 불러일으키기도 합니다. 마치 과거, 현재, 미래가 실재하는 듯 하지만 그것은 개념이 만들어 놓은 분별이고, 우리가 매 순간 경험하는 것은 그런 시간이 아니라 ‘순간’이라는 영원임을 보아야 하는 것과 같습니다. 이번 중론에서는 그 깊은 진실을 알아보았습니다.



비개인 모임이 진행되고 있습니다

5월부터 매달 진행되고 있는 비개인모임은 우리 의식의 바탕이라 할 비개인적 주체, 또는 봄의 작용을 발견하고 일상의 의식이 그것의 발현임을 알아채려는 모임입니다. 매일 진행되는 아침모임과 매주 진행되는 그룹별 소모임, 그리고 격주로 진행되는 전체모임을 통해 더 깊이 자신의 마음을 살펴보고, 집중력을 키우며, 일상의 의식이 이미 절대적 표현임을 발견해갑니다.



이번 모임에서는 관찰대상이 점진적으로 미세해지고 더 잘 움직이는 것으로의 변화 과정에 대해 이야기 되었습니다. 즉, 관찰대상이 몸에서, 몸의 느낌으로, 더 나아가 마음의 느낌으로. 마지막으로 마음의 작용으로 점점 변화해가면 관찰이 섬세해지고 마지막에는 관찰 역시 마음의 작용이므로, 마음작용이 마음작용을 보는 현상에게까지 이르게 됩니다. 이때 무심으로 들어가거나, 관찰자가 사라져 관조로 이어지는 현상이 일어나게 되지요. 그러므로 깊은 관찰이 중요함을 나누었습니다.

감각차단탱크가 마지막 설치를 준비중에 있습니다

8월말 부산항에 입항하고, 9월초 함양에 도착할 탱크의 설치를 위한 막바지 준비를 하고 있습니다. 모든 것이 설치되고, 다른 장치들과의 협업 프로그램이 완성되면 후원자들과 오인회원들 위주로 먼저 프로그램이 진행될 것입니다. 준비가 되면 원하시는 분들의 예약 신청을 받을 수 있도록 공지하겠습니다. 하루에 2~3인 정도 가능하리라 여겨져 미리 순서를 정하고 예약을 받으려 합니다. 준비되는 대로 곧 알려드리겠습니다. 오래 기다려주셔서 감사합니다.

함양 방문 프로그램

지난 8월 자인 님과 무지 님, 햄스터맨 님이 각각 함양을 다녀갔습니다. 자신에게 긴급한 내적 백터가 생기거나 통찰이 일어났을 때 그것을 더 깊게 하고, 또는 새로운 방향을 발견할 수 있도록 함양 방문프로그램이 운영되고 있습니다. 오인회원의 관심을 기대합니다. 아래에서 후기를 공유합니다.



햄스터맨 (직장인)

‘개인으로서 할 일이 없어졌다면 내려와 봐라.’ 비개인 모임에서 월인 선생님께서 이 말씀을 해주신 뒤 간단하게 짐을 싸들고 함양으로 가게 되었습니다. 도착한 뒤 월인 선생님을 만나 뵙고 어떻게 이 길을(마음공부) 오게 되었는지에 대한 질의응답 후에 개인성과 비개인성에 대한 개념과 정의를 바로잡는 시간을 가졌습니다.

월인 선생님께서는(제가 이해한 바로는), 하나의 대상이 대상으로써 관측되어지고 느껴진다면 그것을 관측하는 ‘나’라는 느낌 또한 관측되

는 것이고 이것들은 ‘개인적’이며 이 둘은 항상 함께 일어난다는 것, 그리고 이러한 현상이 일어나고 사라지는 토대이자 배경인 ‘전체’는 관측되어지지도, 느껴지지도 않으니 ‘비개인적’이라는 것, ‘비개인성은 느껴지지 않는지만 여전히 확인되는 것’이라고 말씀해주셨습니다.

그리고 관성에 대한 월인 선생님의 경험과 배경을 설명해주시면서 관성이 일어나는 순간에, 그 관성이 일어나는 전체 모습과 과정을 보고 그것이 관성임을 분명히 하는 것에 대해 말씀해주셨습니다. 그렇게 개인성에 대한 관성이 사라지기 시작하면서 ‘정말 할 일이 없어진다’라고 말씀해주셨습니다(저는 할 일이 완전히 없는게 아니었습니다:).

결국 개인성은 ‘전체’를 위해 쓰여지게 되는 것이고 이 이후에는 이 없이 정성을 들이고 창조성을 발휘하게 된다 말씀해주셨습니다.

그중에 저는 특히 관성에 대한 이야기가 인상 깊었습니다. 저는 비개인성에 대한 발견 이후 별다른 조치 없이 비개인성이 상기되어졌기에 이 이후엔 별다른 할 일이 존재하지 않는다 생각했었고 관성이 일어나는 것에 대해서도 별 다른 관심을 가지지 않고 있었습니다. 그러나 월인 선생님의 날카로운 질문들을 통해 저도 모르게 개인성과 비개인성을 오간다는 것을 더 깊이 살펴보게 되었습니다. 관성이 여전히 남아있는 것이지요.

월인 선생님께서는 관성이 지속됨에 따라서 고통스러워질 수 있다는 것과, 이제 막 비개인성을 발견했을 때 탄력을 받아야 한다고 말씀해주셨습니다. 그래서 함양에 방문했던 그 날부터 지금까지 관성이 일어날 때마다 관성임을 분명히 하는 노력 없는 노력(?)을 하며 지내고 있습니다.

앞으로의 여정이 어떻게 될지는 잘 모르겠습니다. 그러나 매 순간에 관성을 알아보는 것에 좀 더 초점을 두려 합니다.



자인 (부동산)

여름휴가 시즌이다. 1년 중 유일하게 나에게 선물하는 시기다. 온전하게 보람 있는 선물을 주기 위해 일주일 함양 방문프로그램을 선택하였다. 월인 님의 따뜻한 미소는 여전하다.

앵두관에 도착하여 짐을 푸는데 제일 먼저 화장실 문에 붙여놓은 문구가 눈에 띈다. “나는 지금 왜 여기에 와 있는가?” 이곳에 머무는 일주일 동안 나의 화두가 되겠구나라는 생각이 한참을 바라보게 한다.

다음날부터 느낌과 알아차림을 동시에 아는 연습을 시작한다. ‘느낌이 있는 것 자체가 알아차림이 있는 것이다’라는 월인 님 말씀으로 시작한다.

지금까지는, 반응 느낌에 대한 알아차림에 집중했었다. 느낌에 빠지지 않으려는 알아차림이었다. 즉, ‘감정이 올라오는 느낌을 아는 그것이 있네’로 그것을 구분했다. 이제는 이것을 느낌이 있으면서도 앎이 있는, 동시에 같이 공존하는 것을 체험하는 것이다. 느낌 자체가 그것인 것을 뚜렷하게 자각하는 것이다. 그것과 함께 춤추고 있는 순간의 느낌과 함께 리듬을 탄다. (감정에 빠지지 않게 되는 것이다)

방법에 대해 숙고해본다. 내린 결론은 ‘주의’를 대상과 알아차림에 반반 주는 연습으로 시작했다. 동시 작용할 때도 있고 느낌과 알아차림이 순차적으로 작용 된다고 느껴지기도 한다. ‘소리를 듣는 것을 알아채는 그것이 있네’하면서 연습한다. 그 순간에 생각이 끼어들기도 한다.

희로애락, 행주좌와 어묵동정의 매 순간에 그것을 하는 대상의 느낌과 그것이 일체감으로 확인되는 습관이 되게 해야겠다는 마음으로 현재에 집중한다. 설거지할 때도, 다른 사람과 대화할 때도, 걸을 때

도 알아차려 본다. 알아차림 상태에서 감각, 느낌, 생각과 함께하는 작업이다.

이것이 깨어있는 상태이구나. 이것이 하나로 통합되는 중앙통제실처럼 흩어져 있는 마음과 몸의 산란함을 깨어있게 만드는 통제실이라는 자각이 올라온다. 집중하는 시간이 길어지니 에너지 소모가 많아지는 것이 느껴진다. 생각이 가장 큰 방해꾼이라는 것이 한 걸음 한 걸음마다 더 크게 걸리적거린다.

어릴 적 어느 순간부터 생각이 자리 잡으면서 뿌리 없는 '나'라는 느낌을 물풍선처럼 무겁고 질리게 형성하고, '내 몸'이라는 느낌을 만들고 과거와 미래를 위협하며 알아차림을 눈멀게 하고 그 몸을 만족시키기 위해 많은 포장을 하며 군림했다.

이제 생각으로 형성된 예고의 번덕스러운 마음의 화려한 포장을 벗기는 방법을 미내사에서 시작했다. 그리고 포장 이전, 복본(비개인성)의 여정으로 들어섰다.

느낌과 알아차림을 일체로 확인하니 대상이 선명하고 또렷하다. 이때를 놓치면 잡생각이 올라온다. 바로 알아차리고 다시 집중하는 연습을 계속한다. 이전의 감지 상태가 직선처럼 좁게 길게 느껴졌었다면 알아차림으로 알아지는 대상의 느낌 상태는 폭이 커지고 넓어지면서 탄력 있다. 밝은 주의로 탄탄하게 명료한 느낌이다.

나무를 본다. 느낌을 느끼면 그것이 그냥 감지와 비슷한 느낌으로 보고 있다. 느낌에 집중하면 주체도 없어진다. 그럼 이걸 누가 보고 있지? 하면서 생각이 올라오면 바로 분별이 되면서 보고 있는 주체가 생성되어 그것과 분리를 시키는 것이 자각된다.

생각으로 보면, 나뭇잎이 흔들리는 모양을 보고 '바람이 부네'하겠지만, 지금 여기 상태로 그것과 동시에 인지하니, 움직이는 하나의 그

림으로 보여진다.

생각이 원인인 것이 명확해진다. 생각이 끼지 않으면 대상은 느낌으로 조미되지 않은 날것 그대로 지금 상태만 있다. 직장에서도 상사와의 트러블이 있을 때, 과거의 경험으로 나를 보호하려는 생각이 먼저 올라오니 방어 시스템이 작동되어 그와 부딪히게 된다. 생각으로 대상을 봐서 그렇구나. 생각은 과거의 경험을 불러오니까, 느낌으로 알아채어 바라보면, 감정은 힘을 잃어 부딪힘이 덜하겠구나. 시도해 봐야겠다.

해가 지니 잠자리를 준비한다. 더위에 지쳐서 샤워기에서 나오는 찬물을 그대로 느낌으로 받는다. 물론 찬물로 샤워하는 순간 이전의 경험이 몸을 보호하기 위한 준비작업에 들어가 있음을 안다. 찬물이 몸에 닿는 순간, 생존 위협으로 인한 정신 차림이 번쩍한다. 찬물의 느낌과 알아차림이 동시에 일어난다. 아하~. 일체감이 흐려지면 이 순간을 상기하면 되겠다는 자각이 들면서 내면에 자신감이 붙는다.

다음날, 구체적으로 매 순간 안의비설신의 모든 감각을 실시간으로 느낌과 알아차림이 함께 인식하는 작업을 했다. 일일이 하나하나의 감각기관에 대입해서 연습해본다. 이전에 느끼지 못했던, 영상처럼 선명함과 구석구석 살아 움직이는 듯한 느낌들이 알아차려진다. 신기한 느낌을 알게 되니 재미있다.

감각 알아차림을 진행하면서 생각도 알아차림이 된다. 생각이 방해꾼이기도 하지만 생존을 위해 꼭 필요한 것이기에, 그동안 생각에 많이 의지해 살아왔다는 것도 알게 된다. 각각의 느낌들이 좀 더 섬세하고 미세하게 확인된다.

느낌을 지속하니 의식의 경계가 사라지며 명상 상태로 들어가진다. “하나님이 항상 함께하신다”라는 앎이 들어온다. 모든 감각의 끝에는

이완의 알아차림이 함께한다.

다음날. 작업은 내적인 느낌과 알아차림이 일체감으로 한배에 타야 한다. 이곳에 있는 귀여운 고양이의 재롱에 마음이 넓어지는 만족의 느낌과 놀라움으로 기분이 달라지는 것을 알아차림과 함께한다. 새로운 것에 대한 두려움, 차분함, 실망스러운 느낌, 긴장된 느낌, 내면이 밝아지는 느낌 등등을, 그것과 함께하며 동시에 알아차린다.

내면의 느낌은 생각으로, 의식으로, 몸의 느낌과 상태에 따라, 주변의 환경에 따라 참으로 변덕스럽게 변화된다는 것이 인지된다. 내면 상태는 너무나 변화무쌍함을 알게 된다.

그러나 느끼는 그것은 늘 변하지 않고 그냥 있다. 모든 만물이 탄생하기 전에도, 그 후에 먼지가 되어 사라져도 알아차림은 그 변화에 흔들리지 않는다. 다만 알아차리고 있을 뿐이다. 참으로 냉정하다. 그러나 또한 그 모든 것을 있게 해 주는 근원의 흐름이다. 하나님이다.

허공에 흩날리는 꽃잎처럼 화려함으로 욕심과 욕망을 추구하다 허망하게 떨어져 사그라지는 꽃잎임을 알지 못하고, 생각이 휘두르는 힘으로 탐. 진. 치의 퇴적물로 희로애락에 빠져 산다. 그것을 알지 못하고 지금까지 생각에 휘둘리면서 어리석게 살아왔다는 자각이 드니 허탈한 느낌마저 든다.

일주일이 금방 지나갔다. 오로지 이 공간 안에서 일주일이라는 시간은 그냥 해가 뜨고 그러다 뜨겁고 그러다 선선하고 어두워진 긴 하루 같았다. 알아차림 속에 있는 시간이 길어지면, 생각이 줄어들게 되어 과거와 미래에 묶이지 않게 되니, 지금 여기 존재로서만 있게 된다. 시공간 개념도 사라진다. 중간중간 확인하는 생각이 올라움을 인지한다.

‘체감해야 잊혀지지 않는다’는 월인 님의 말씀처럼 일주일 체험을

기반으로 생활에서 긴 하루 동안의 체험이 체감으로 이어지도록 메모하고 인식할 것이다.

이번 방문 작업으로 느낌과 알아차림이 더욱 명확해지며, 지금, 이 순간에 나는 그것과 함께 있다는 것이, 좀 더 깊게 알아차려지는 감동의 시간이었다. 대상의 느낌과 알아차림이 함께하면서 존재라는 경계가 사라지고 저절로 명상에 드는 오늘이 기쁘다. 월인 선생님과 바다님에게 감사를 올립니다.

“감정이 있다는 걸 아는 것 자체가 보고 있다는 것이다.” - 월인 님 말씀.

함양 백일학교에서는 매일 아침모임을 진행합니다

오늘 하루 자신이 어떤 주제로 살아갈 것 인지 정하고 그에 따라 살아가며, 다가오는 경험과 거기서 발견되는 통찰을 저녁모임에서 나눕니다. 이를 통해 하루를 주제를 가진 삶을 삶으로써 사소한 사건들 속에 깊이 감추어진 이치를 발견하고 그것을 자신에게 적용하여 통찰을 얻는 습관을 들입니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.



8월 26일부터 2-4차 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. 이번 과정에서 함께한 한 분의 후기를 공유합니다.

시냇물 (산림치유지도사, 힐링퀘스트 마스터과정)

힐링퀘스트 일반 4차시 과정에 인턴으로 참가하였다. 자존감의 회복, 문제해결을 위한 통찰, 자연감각의 회복과 기쁨에 대해 공부했다.

이번 차시에 안내자로서 느낀 것은 질문의 위대함이다.

“○○○하는 게 왜 두려울까요?” 질문에 답하기 위해 순간적으로 작동한 무의식이 막혔던 울음을 터지게 하는 장면을 목격하면서 질문의 중요성을 느꼈다. 안내자가 참가자의 정보를 그대로 비추어 제대로 질문해주면 참가자가 스스로 치유의 길로 나아갈 수 있다는 것을 새삼 확인했다. 앞으로도 주의해서 잘 듣고 그대로 잘 비추어줄 수 있도록 질문하는 연습을 많이 해야겠다.



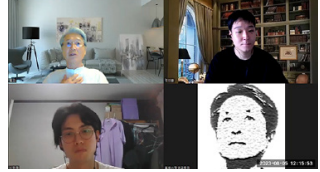
개인적으로 느꼈던 것은 자연과 사람에 대한 존경심이었다. ‘밤이’와의 교감을 통해 진선미를 경험하고 느낌을 표현하는 참가자의 말을 들으면서 마음이 울컥했다. 어떻게 이렇게까지 성스럽게 표현할 수 있을까? 자연생명체에서 진선미를 발견하는 사람까지 진선미로 느껴졌다. 힐링퀘스트는 정말 좋은 프로그램이다!



깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

이번 모임에서도 참여자들이 지난 한 달간 주제를 품고 살아가며 경험하고 배운 것을 나누는 시간을 가졌습니다. 한 참가자는 가족에게

느끼는 분노의 감정과 이를 다루는 것에 대해 말했습니다. 이것이 왜 일어났으며 이를 어떻게 다루어야 하는지 묻는 질문에 선생님께서는 화가 일어났을 때 상대를 이해하는 것도 필요하지만 '상대의 이런 점 때문에 내가 화가 났구나'하며 자신의 화도 이해하고 달래줘야 한다고 말씀하셨습니다. 먼저 자신 안에 화가 났음을 자각하고, 이해한 뒤에 상대의 이런 점은 이런 점인데 내 안의 어떤 기준(~이래야 한다), 신념이 있어서 그것과 부딪혀서 났음을 알고 그것을 충분히 느껴주라고 말씀하셨습니다. 상대 뿐 아니라 나 자신도 이해하고 충분히 느끼고 수용해주는 것이 필요하다는 것이었습니다. 이를 통해 감정을 다룰 때 자신의 마음을 먼저 수용하고 이해하는 게 중요함을 배울 수 있었습니다. (정리: 무지)



초현의 산중 생활 - 별수국 분갈이

삼목한 지 2~3개월 후 뿌리가 내리면 분갈이를 합니다.



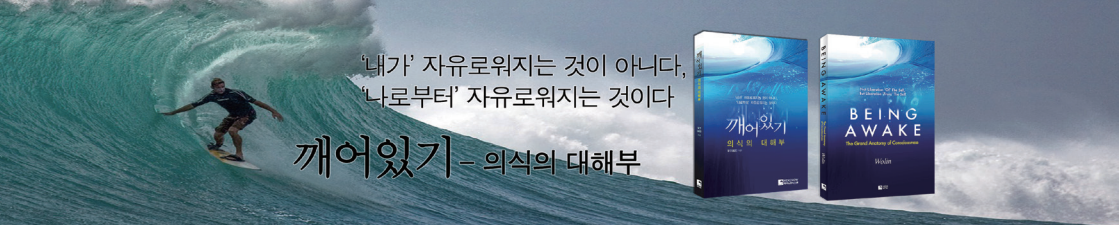
양축 피트모스 (70%)



코코짚 (10%)

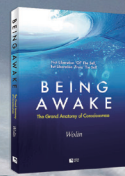


4년 숙성시킨 퇴비(20%)를 섞어서 분갈이 하여 1년 후 산에 이식합니다.



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

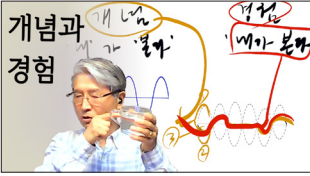
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_aware
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기

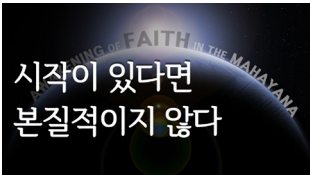


개념과 경험, 시간과 영원 | 중론 강의 (9.관본주품)

우리가 경험하는 세계는 나누어지지 않은 일원一元의 세계이고, 그 경험의 세계 중 이 순간에 몰입하면 그것이 영원입니다. 그러나 우리가 생각하고 사고하는 일상세계는 개념에 의해 나누어진 이원二元의 세계입니다. 이 이원의 세계는 살아...more



영상 보기

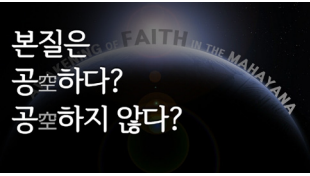


시작이 있다면 본질적이지 않다 | 대승기신론 강의

여래 또는 부처를 경험하는 '나' 있다고 믿지만, 사실 모든 경험은 본성을 일시적으로 떠난 한 모습인 개별적인 '나'에게 일어나기 때문에 모든 경험은 결코 본질 자체라고 볼 수 없습니다.



영상 보기

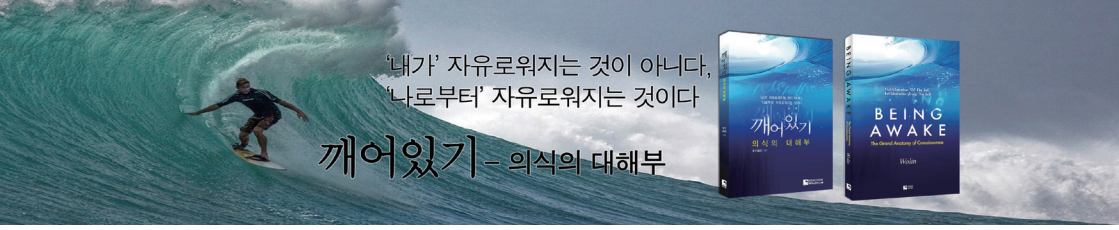


본질은 무한한 생명의 힘이라서 못해내는 것이 없다 | 대승기신론 강의

앞에 인용한 경전에서는 '본질은 공손하다'고 했는데 이제는 '본질이 공손하지 않다'고 말합니다. 마음이 무언가를 붙잡는 것을 자꾸 끊어내고 있죠. 본질은 현상이 아니라...more



영상 보기



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,
'나로부터' 자유로워지는 것이다

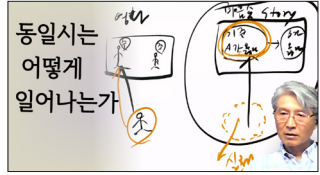
깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being_awake
희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널
바로가기



동일시는 어떻게 일어나는가? | 중론 강의 (9.관본주품)

영화를 볼 때 우리는 주인공과 동일시 됩니다. 그와 같이 일상 속에서 우리는 마음



7
퍼
20
80

속 스토리의 '기준'과 동일시 됩니다. 그러나 영화관에서는 주인공과 동일시 되는 관객으로서의 내가 있지만, 마음속 스토리에서는 '기준'과 동일시되는 실체가 있는가?

그것을 경험적으로 살펴보면 거기 어떤 실체도 없고 오직 기준에 쏟아지는 에너지 덩어리와 그 아래서 작용하는 비개인적인 '앎'만이 진행되고 있음을 깨닫습니다.



존재하지 않는 말발굽 리듬과 '나'라는 느낌 (2) | 중론 강의 (8.관작작자품)



7
퍼
20
80

인 청각적 '패턴'이듯이 우리가 보는 '컵' 역시 시각적 '패턴'일 뿐 거기에 컵이라는 실체가 없습니다. 마찬가지로 '나'라고 여겨지는 '느낌' 역시 의식감각적 '패턴'일 뿐 거기 어떤 실체도 없음을 알아채보십시오. 그때 행위와 행위자가 서로 의존하여 존재하는 듯이 보이는 '가유假有' 현상을 체험적으로 알아챌 수 있게 될 것입니다.

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
조론	총 52강	156,000원	7GB	2017.4-2018.5
주역	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	깨어있기 - 의식의 대해부	12,000원
도서	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 맡기기	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.