



순수의식이 드러날 때

마음의 안개가 그치고 나면
좁은 세상이 전체 세상 되어 드러나고,
그 세상을 구성하고 있는 것들이 하나하나
선명함과 존재감으로 다가온다.

보여지지 않았던 것들이 드러나게 되면,
그리고 삶이 명확해진다.

- 초현

버드나무 가지가 바람에 흔들린다.
그 ‘흔들림’이 내 가슴에서 ‘느껴진다’.

저 멀리 고속도로 위를 흐르는
자동차의 움직임이
내 마음을 ‘건드리며’ 지나간다.

우리는 서로가 애초에 나뉘지지 않은
하나의 움직임.

- 월인

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

4/1 장화실, 4/7 구당, 4/20 김명혜, 송정희

● 홀로스 후원

4/1 오영순

4/20 박영래, 신재경

4/25 장경옥

● 번뇌즉보리 총서 후원

4/20 박계홍

● 오인회 운영 후원

4/6 김경숙

4/10 이재명, 김유단

◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협, 이원규
351-0680-1315-13

필요액 300만원
모금액 164만원

조론 강의록 출간을 위한 후원
입니다. 감사합니다.

4월 후원 총액: 895,000원



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (79부)

무연 님과의 대담 (1차 정리: 영채 / 최종 수정: 편집부)

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 마음에 잡히는 모든 것은 현상이기 때문에 무한한 것으로 상상된다 하더라도 그것도 역시 현상이죠. 지금 나라는 느낌이 있습니까?

무연 의식하면 있습니다.

월인 그것이 마음의 일부분임을 아시겠어요?

무연 순간순간 생겨나는 종류 중의 하나입니다.

월인 그런데도 나라는 것이 평상시에는 전체인 것 같죠. 나의 전부인 것 같죠. 그러니까 항상 ‘나타난 것’은 이미 부분이라는 것, 그것을 한번 잘 들여다보세요. 나타났다는 것은 마음에 의해서 의식되었다는 것

입니다. 내가 나를 의식할 때는 항상 의식되는 거니까 이미 나타난 것이고 부분이라는 것입니다. ‘의식되는 나’는 결코 나의 진면목이 아니라는 겁니다. 진짜 모습이 아닌 것이죠. 마음에 나타나 ‘의식되는 나’는 항상 그것이 마음의 파도라는 것을 한 번 깊이 진정으로 그려한가를 살펴보고 실험해보세요. 뭐 또 다른 말씀 있습니까?

무연 표면의식과 무의식으로 나누는데, 두 개 다 의식이라는 측면서 하나의 인식과 같은 종류가 아닌가 생각해봤습니다. 예를 들어 내가 움직인다고 했을 때 자동으로 움직여지지 않습니까?

월인 ‘인식하는 기능’이 나타났을 뿐인 것이지 대부분 자동으로 흘러가고 있는 중입니다. 사실 의식과 무의식으로 나눌 필요가 없는 겁니다. 그 둘다 분별기능인데, 하나는 느낌과 생각, 감정으로 명확하고 거칠게 의식되고, 다른 하나는 미묘한 느낌으로 의식되지 않는다는 차이가 있지요. 그리고 이름 붙는 의식의 세계에서는 애쓰고 힘들이면 변화가 빠르고 습득하는 것이 무의식에 비해 빠르다는 것입니다. 의식은 뭔가 새롭게 배워나갈 때 유용한 기능이고 무의식은 관성적으로 자동행동이 나오도록 하는 역할과, 무한하고 파편적인 정보의 바다 역할을 하지요.

무연 네. 의식도 내가 아닌 그냥 자동으로 되어지는 게 아닌가요?

월인 그런 느낌이 듭니까? 생각 말고.

무연 네.

월인 그렇다면, 드디어 ‘나’라는 것이 자꾸 약화되겠죠. ‘고정불변하는 나’라고 여기던 의식현상이 약해지면 그런 생각이 드는 겁니다. ‘의식’

도 ‘내’가 ‘하는’ 것이 아니라 조건따라 ‘일어나고 있다’는 것이지요. ‘일어난다’, 해프닝happening이라는 것입니다. 어떻습니까? 처음 이 공부를 시작할 때와 지금 뭔가 차이가 나는 것이 있습니까?

무연 공부를 계속 하면서 ‘만법이 유식’이라는 얘기를 듣기는 했지만 글귀로만 알았지 사실 몰랐었거든요. 그런데 지금은 ‘마음의 현상’이라는 것이 내가 사물을 의식하지 않으면 존재는 의미 없다는 게 많이 와 닿았습니다. 외부가 존재한다는 것은 되짚어 생각해보면 어떻게 되었든간에 내가 ‘인식하지 않으면’ 아무 의미가 없겠다, 내가 없으면 세상 의미가 없겠다 하는 것이 의식적으로 큰 변화하고 할 수 있겠습니다.

월인 만법이 유식이라는 것이 분명해지고 체험이 되면, 이제 의식 작용이라는 것은 나와 대상으로, 주체와 대상으로 나뉜진 마음의 이분적인 현상에서 생겨나는 것이란 점에 초점이 맞춰지고, 그것이 바로 ‘마음의 기본 작용’이라는 것이 와 닿게 됩니다. 그것이 와 닿으면 모든 의식현상, 즉 나라고 느껴진 이것도 의식 현상 중의 일부 과정이지 무슨 고정된 주체가 있는 것이 아니라는 것을 체득하게 되겠죠. 그럼 자기라는 것을 아주 가볍게 여기게 됩니다. ‘나’라는 것이 마음에 나타난 어떤 ‘현상’이니깐요. 그럼 자기로부터 가벼워지겠죠. 누가 나를 상처 입히면, 상처 받은 느낌의 나, ‘이것이 하나의 작용으로서 나타나는 거구나.’ 라는 것 ‘아프면 아플수록 내가 나라고 여겨지는 그 무엇을 강하게 붙들고 있는 거구나.’ 그래서 ‘그런 작용에 의해서 일어나는 거구나.’ 이렇게 보는 것, 아프지 말아야 될 것이 아니라.

의식적으로 프로그램된 어떤 상태는 그것이 상처받으면 당연히 아프겠죠. 그런데 그 상처가 진정한 내가 아파하는 것이 아니라 내 안에 쌓여진 데이터들의 조합인 프로그램이 아파하는 것이라는 점이 와닿는 것입니다. 그것이 스스로를 지키려고 하는 것이고, 물론 그것은 내가 살아오는 동안 많은 역할을 해주었죠.

무연 주체와 대상이 함께 생겨나지 않으면 세상이 없는 거다 그 점이 좀 와 닿게 되었습니다.

월인 본질적으로 주체라는 것이 ‘있는 어떤 것’이 아니라 마음속 하나의 ‘움직이는 작용’이라는 것입니다. 그러니까 ‘나’라고 여기는 이 ‘느낌’, 생각의 주인 덩어리라고 여겨지는 이 작용, 이것이 마음의 작용에 의해 일시적으로 나타난 모습이지, 고정불변적 존재로서 잠잘 때도 있고, 목욕할 때 있고, 차 타러 갈 때도 있는 변함없는 그런 것이 아니라는 것입니다. 그 때 그 때 대상에 따라서 나타나는데, ‘뭔가 변함없는 나야’ 라고 이름 붙여놓음으로써 일상에서 느낌의 일관성을 유지하여 유용하게 쓰일 뿐이지 느낌은 매 순간 나타났다 사라지는 것입니다. 그런 것들이 면밀하게 보아지면 ‘고정불변의 나라는 것이 있는 게 아니구나.’라고 와 닿게 됩니다.

좋습니다. 다음 주는 어떤 연습을 해보실 거죠? 우리가 아까 연습했던 것, 사물을 보고 내 눈에 보이는 이것이 시각적인 느낌이다라는 것, 그와 같이 내가 지금 존재한다는 이 느낌도 의식되니까 하나의 느낌이다. 이걸(사물) 보는 것과 다르지 않은 느낌이라는 그것이 확인되면 그 나라는 느낌은 일어난 하나의 파도와 같다는 것. 그리고

그 파도는 보이거나 들리거나 느껴지지 않는 저 무한한, 무한이라고 그냥 이름만 붙인 거죠 알 수 없으니까, 그 무한의 바다에서 잠시 나타난 ‘모습’이라는 것 이것을 자꾸 시험해보세요.

무언 네. 알겠습니다. 감사합니다.

진심직설眞心直說 (69) 제4장 진심묘용眞心妙用

월인越因

(지난 호에 이어서)

或이 曰 妙體는 已知어니와 何名妙用耶가잇가
혹 왓 묘 체 이 지 하 명 묘 용 야

曰 古人이 云하사대
왓 고 인 운

風動心搖樹요 雲生性起塵이라
풍 동 심 요 수 운 생 성 기 진

문기를, 묘체는 이미 알았는데 묘한 작용은 어떠합니까?

답하기를, 고인이 말하기를 바람이 이니 마음이 나무를 흔들고, 구름이 생기니 성품이 먼지를 일으킨다.

바람이 부는데, 그 바람이 나무를 흔드는 것이 아니라 마음이 나무를 흔든다고 했어요. 무슨 말입니까? 흔들린다는 느낌은 흔들리지 않음을 기반으로 하는 마음의 인식작용입니다. 움직이지 않음에 ‘대비되는 움직임’이라는 느낌을 우리 마음이 만들어내고 있기 때문에 흔들린다고 느껴져요. 여기서 말하는 바람은 불교적으로 말하면 무명無明의 바람이기도 합니다. ‘무명의 바람이 부니, 마음이 움직인다’는 의미도 되는 것입니다. 본래의 마음은 움직임과 움직이지 않음을 떠나 있습니다. 그런데 움직임을 통해서, 어떤 현상을 만들어내는 마음의 작용을 통해서 무명이 현상계

에 드러나게 됩니다.

그 뒤에 구름이 생기니 성품이 먼지를 일으킨다고 했어요. 구름은 탐진치貪瞋癡를 의미하니, 곧 마음의 기본적인 세 가지 독毒입니다. 탐욕과 성냄, 어리석음을 기반으로 삼아 수많은 번뇌가 생겨납니다. 여기서는 성품이 먼지를 일으킨다고 표현했어요. 예를 들어 밥시다. 피리를 불 때, 제대로 연습도 안하고서는 잘 불어보겠다고 애써서 뿅뿅 소리를 내는 것이 바로 욕심을 부리는 마음입니다. 그러면 소리가 제대로 날 리가 없고 조화롭지도 못하니까 피리를 내려치고 밟는 것이 화내는 마음이죠. 그렇게 되면 생명력의 약기인 우리의 마음과 몸이 망가지고 깨집니다. 생명의 힘이 피리를 통해서 잘 불려나오면 아름답고 조화로운 소리가 나는데, 아직 실력도 갖추지 않았으면서 욕심만을 부리면 제대로 소리가 나지 않죠. 그런 것이 바로 탐貪입니다. 그런 욕심으로 인해서 성에 안차는 결과가 나오기 때문에 화가 나고, 그 화로 인해서 피리를 부수고 마음과 몸을 망가뜨립니다. 분노는 몸과 마음을 망가트리죠. 쓸모 있게 분노를 잘 사용하는 사람도 있습니다만, 대부분의 경우는 분노의 힘에 이끌려서 자신의 몸과 마음을 망치니 이것이 바로 진瞋입니다. 그리고 피리를 전혀 다루지도 못하면서 자기 멋에 취해 맘대로 피리를 부르는 것이 어리석음[癡]입니다. 주변과 전혀 조화를 이루지 못하면서 자기만 마냥 기분이 좋아요. 이러한 일들이 일어나면 약기가 함부로 다루어지고 침과 먼지가 끼어 제 가치를 발휘하지 못하듯이, 탐진치貪瞋癡의 세 가지 독이 일어나면 몸과 마음이 망가집니다. 사실 우리의 본성에는 아무런 때가 끼지 않습니다. 그렇지만 약기를 함부로 다루면 때로 인해서 쇠소리가

나듯이, 탐진치 때문에 작용이 엉망이 되는 것을 성품에 때가 끼었다고 표현했습니다.

若明今日事하면 昧却本來人이라 하시니
약 명 금 일 사 매 각 본 래 인

만일 오늘의 일을 밝히려 한다면 본성을 모르게 될 것이다

본래인本來人은 우리 마음의 본성을 말합니다. 오늘의 일을 밝히려고 하면 도리어 본성이 어두워서 보이지 않는다고 했어요. 왜 그렇습니까? 오늘의 일이나 마음의 일을 알고자 하는 의도 때문에 마음은 알려는 주체와 알려지는 대상으로 나누어집니다. 그 분열이 나뉘지 않는 본성을 나누고 말죠. 나누어진 상태이니 이미 본성이 아닙니다. 본성의 작용으로 흘러간 것입니다. 주체와 대상은 본성의 작용으로 인해 생겨나고, 그렇게 되면 본성을 모르게 돼요. 그러니까 오늘의 일을 밝혀서 알고 싶고 하면, 즉각 본성을 모르는 상태가 되어 버린다는 말입니다. 본성에 대해서 어두워진다는 것입니다. 그렇다면 알고 싶지 말라는 말일까요? 그런 뜻이 아니라 알려는 마음 자체가 마음을 분열시키는데, 분열된 마음은 이미 본성을 떠나있음을 깨우치라는 말입니다.

피리소리와 공기로 비유해보겠습니다. 피리는 소리를 내는 악기입니다. 피리를 통해 나오는 소리인 도레미파솔라시도가 마음의 작용이라고 할 수 있어요. 그런데 이 소리를 통해 공기를 알리고 하는 것이, 열심히 노력하여 본성을 알리고 하는 것과 똑같습니다. 깨어있기의 기초과정과 심화과정을 통달했다고 할지라도 결코 본성을 알 수 없습니다. 열심히 하면 텅 빈 마음, 순수의식, 미묘하게 주체와 대상으로 나뉘져 있는 순수한

의식상태 정도는 체험할 수 있겠지만 본성을 알 수는 없어요. 왜 그렇습니까? 안다는 것 자체가 이미 소리와 같기 때문이에요. 피리를 통해 난 소리에요. 우리가 알려는 건 바로 공기입니다.(다음 호에 계속)

• 이 글은 《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 상권에서 발췌하였습니다.

두레박 칼럼 (3)

두레박은 특별한 수행자도, 깨달음을 이룬 사람도 아닙니다. 평범한 직장 생활을 하던 사람이었습니다. 30대 중반, 어느 날 문득 이 현실이 전부가 아니라는 강렬한 체험을 하게 되었습니다. 설명하기는 어렵지만, 분명히 알 수 없는 어떤 문이 열리는 느낌이었습니다. 그 이후 이것이 무엇인지 알고 싶어 오랫동안 찾아 헤맸습니다. 그러다 '깨어있기'를 만나게 되었고, 비개인적 주체 발견모임에서 안내자의 역할을 맡게 되었습니다.

지금은 정년퇴직 후, 한때 그토록 꿈꾸던 편안한 일상을 보내고 있습니다. 쉬이 있는 시간들 속에서, 그러나 여전히 질문은 멈추지 않습니다.

모든 것은 그저 경험되고 있다

살다 보면 우리는 늘 무언가를 붙잡고 산다.

이건 옳다, 저건 틀리다.

이 사람은 나를 존중한다, 저 사람은 나를 무시한다.

끊임없이 판단하고, 해석하고, 결론을 내린다.

그렇게 세상을 이해하려 애쓰지만

어느 순간 문득 이런 생각이 올라온다.

“나는 그저 경험하고 있는 것 아닐까?”

기분이 상하는 것도

누군가의 말에 마음이 흔들리는 것도

생각이 꼬리를 물고 이어지는 것도

가만히 보면
그저 일어나고 있는 하나의 경험일
뿐이다.
마치 하늘에 구름이 지나가듯
내 안에서도 감정과 생각이 지나간다.
그런데 우리는 그 구름을 붙잡으려 한다.
좋은 감정은 오래 두고 싶어 하고
싫은 감정은 밀어내려 애쓴다.

그 순간
경험은 문제가 된다.
하지만 한 걸음 물러서서 보면
조금 다른 풍경이 보인다.
기분이 올라오면
“아, 이런 느낌이 올라오는구나.”
생각이 복잡해지면
“이런 생각이 이어지고 있네.”

그저 그렇게 바라본다.
바꾸려 하지도 않고
붙잡으려 하지도 않고
밀어내려 하지도 않는다.

그러자 이상하게도
조금씩 가벼워진다.
삶이 해결되어서가 아니라
삶을 대하는 방식이 달라졌기 때문이다.
여전히 누군가는 내 마음을 건드리고
여전히 상황은 내 뜻대로 흘러가지
않는다.

하지만 그 모든 것들이
이제는 ‘문제’라기보다
그저 ‘경험’으로 느껴진다.
그리고 문득 이런 질문이 남는다.
“그렇다면
이 모든 것을 경험하고 있는 것은
누구일까?”

답을 서두르지 않아도 괜찮다.
어쩌면 그 질문 자체가
이미 또 하나의 깊은 경험이니까.
오늘도 우리는
무언가를 해결하며 사는 것이 아니라
그저 경험하며 살아가고 있다.

통찰일기를 기록하는 이유 - 월인

이번 5차 비개인모임에서는 앞으로 6개월 동안 각자가 매일 자신의 주제를 품고 생활하며, 하루가 끝난 뒤 그 주제와 관련해 무엇을 보고, 느끼고, 알아차렸는지를 노션 데이터베이스에 기록하게 됩니다. 이것은 단순한 일기 쓰기가 아니라, 자신의 마음이 어떻게 움직이는지 관찰하고, 그 관찰을 통해 점차 '나'라는 개인적 반응을 넘어 비개인적 주체를 발견해 가는 수행의 중요한 과정입니다.

노션에는 각자의 개인별 페이지가 마련되어 있고, 그 안에 통찰일기를 기록하는 양식이 있습니다. 매일 아침에는 그날의 주제를 정하고, 저녁에는 그 주제를 품고 하루를 살며 발견한 것을 짧게라도 기록합니다. 이렇게 기록이 쌓이면 3개월, 6개월 뒤에는 자신의 마음 변화, 반복되는 패턴, 알아차린 것, 터득된 것, 변화된 방향을 훨씬 분명하게 볼 수 있습니다. 더 나아가 그 기록들은 안내자와 함께 분석하거나 AI의 도움을 받아, 앞으로 어떤 방향으로 연습하면 좋을지 제안받는 자료가 될 것입니다. 이 작업에 쓰일 데이터베이스는 크게 두 가지입니다. 하나는 안내자들이 소모임 내용을 녹화하고, 그 핵심을 텍스트로 정리하여 쌓아가는 공동 데이터베이스입니다. 다른 하나는 각 참여자가 자신의 통찰을 기록하는 개인 데이터베이스입니다. 이 개인 데이터베이스에는 통찰 기록뿐 아니라, 오래된 관성이나 고질적인 반복 패턴을 살펴보는 영역도 마련되어 있습니다. 다만 관성 다루기나 그 이후의 절차는 안내자들과 상의하며 천천히 진행하고, 우선 가장 중요한 첫 단계는 매일의 통찰 기록입니다.

1. 주제를 품고 산다는 것

매일 주제를 정하고 그 주제를 품고 산다는 것은, 삶의 방향을 명확히 한다는 뜻입니다. 물론 우리는 매일 해야 할 일들이 있습니다. 일, 가족, 관계, 약속, 처리해야 할 일들이 있고, 그 흐름 속에서 하루를 살아갑니다. 그러나 그것들은 대개 익숙한 일상입니다. 너무 익숙하기 때문에 의식적으로 붙잡지 않아도 전의식 속에 이미 깔려 있습니다.

그런데 일상의 흐름에만 맡겨 살면, 우리는 다가오는 상황과 감정의 파도에 쉽게 휘둘립니다. 자기 방향 없이 물결과 바람이 미는 대로 떠밀려 가는 것입니다. 주제를 품는다는 것은 그 파도에 빠지지 않으려는 것이 아니라, 오히려 그 물결을 잘 타기 위한 것입니다.

물을 잘 타려면 물의 흐름만 알아서는 안 됩니다. 그 물 위에서 흔들리는 자기 자신도 알아야 합니다. 어떤 상황이 올 때 내가 어떻게 반응하는지, 어떤 말에 마음이 흔들리는지, 어떤 감정이 올라오는지, 어떤 생각이 반복되는지를 보아야 합니다. 상황이라는 물과, 그 위에서 있는 나라는 중심축이 어떻게 만나고 있는지를 볼 때, 비로소 삶을 타는 법이 생깁니다.

우리는 대개 바깥 상황만 바라봅니다. 그러나 자기 자신을 보지 않으면, 늘 하던 방식대로 반응하면서도 자신이 왜 그렇게 흔들리는지 모릅니다. 자기 마음을 함께 바라보기 시작할 때, “아, 나는 이런 상황에서 이렇게 반응하는구나” 하고 알게 됩니다. 이때 나와 대상을 넘어 그것을 함께 보는 비개인적 마음이 조금씩 자리잡게 됩니다. 이것이 자기관찰의 시작입니다.

2. 자기관찰과 의식화

우리는 자신에 대해 어느 정도 알고 있다고 생각합니다. 그러나 안다는 것은 이미 그것이 어느 정도 보이고 있다는 뜻일 뿐입니다. 문제는 그것을 의도적으로 보려는 마음이 없을 때, 그 내용들이 무의식적이고 습관적으로만 쌓인다는 데 있습니다. 무의식적으로 쌓인 경험은 파편적인 데이터로 남을 뿐, 삶을 바꾸는 일관된 힘으로 잘 이어지지 않습니다.

반대로 의도를 가지고 바라보면, 자신의 모습이 의식적으로 드러납니다. 주제를 품는 이유가 여기에 있습니다. 하루의 주제를 품고 살면, 그 주제와 관련된 사건, 감정, 반응, 생각들이 의식화됩니다. 주제가 없으면 삶의 방향도, 마음의 움직임도 선명하게 의식화되지 않습니다.

비개인모임의 핵심은 비개인적인 주제를 발견하는 데 있습니다. 물론 그 비개인적 주제마저도 나중에는 넘어가야 하지만, 우선 비개인성을 발견하면 우리는 개인성에 완전히 매몰되어 살아가지 않게 됩니다. 개인성은 늘 희로애락을 일으킵니다. 개인성에 매몰되면 기쁨, 슬픔, 분노, 즐거움에 끌려다니기 쉽습니다. 그러나 그것을 보는 자리가 생기면 개인성을 없애는 것이 아니라, 개인성을 잘 사용할 수 있게 됩니다. 깨어있기의 수행, 그리고 통찰 기록은 바로 이 방향을 위한 것입니다.

주제는 안내자와 상의해 일주일 단위로 정할 수도 있고, 매일 다른 주제를 이어갈 수도 있으며, 스스로 그날의 주제를 정할 수도 있습니다. 하루를 살아 보았는데 정한 주제와 직접 관련된 것이 발견되지 않았다면, 주제와 관련 없는 듯 보이지만 마음에 남은 것을 기록해도 좋습니다. 그것 역시 자신의 전의식이나 무의식 속 관심이 의식화된 것이기 때문입니다.

3. 통찰은 경험 속의 이치를 발견하는 것

통찰이란 단순히 어떤 생각이 떠오르는 것이 아닙니다. 하나의 경험 속에서 어떤 이치를 발견하고, 그것이 다른 경험에도 적용될 수 있게 되는 것입니다. A라는 경험에서 발견한 이치가 B, C, D의 다른 상황에서도 쓰일 수 있다면, 그것이 통찰입니다. 이치는 특정한 사건에만 갇혀 있는 것이 아니라 여러 상황 속에서 반복적으로 작용하는 원리입니다.

그래서 통찰 기록은 중요합니다. 우리가 어떤 순간 “아, 그렇구나” 하고 알아차릴 때가 있습니다. 그때는 뭔가 밝아지고, 힘이 있고, 생생한 느낌이 있습니다. 그러나 며칠이 지나면 그 생각은 희미해집니다. 같은 문장을 떠올려도 처음의 강렬함이 사라진 것처럼 느껴집니다.

왜 그럴까요? 처음 통찰이 일어날 때는 그 문장이나 생각에 무의식에서 올라온 많은 정보와 느낌이 함께 붙어 있습니다. 그래서 강하게 와닿습니다. 그러나 시간이 지나면 그 느낌이 흩어지고, 문장만 남습니다. 그래서 통찰이 힘을 잃은 것처럼 느껴집니다.

이때 기록이 중요합니다. 강한 느낌과 함께 올라온 통찰을 기록해 두면, 나중에 그 기록을 다시 읽을 때 그당시의 느낌이 어느 정도 되살아납니다. 기록은 통찰의 실마리가 됩니다. 기록하지 않고 지나가면 그 통찰은 무의식 속에 희미하게 남을 뿐, 의식적으로 이어지고 확장되기 어렵습니다. 그러나 기록된 통찰은 서로 연결되며 더 큰 통찰로 자라납니다.

4. 꾸준함이 힘을 만든다

앞으로 6개월 동안 여러분은 매일 통찰 기록을 하게 됩니다. 최소한

100일, 적어도 3개월 이상 지속하면 마음에는 새로운 관성이 붙기 시작합니다. 처음에는 흥미로워서 며칠은 쉽게 할 수 있습니다. 그러나 일주일, 이주일이 지나면 마음은 “별것 없다”, “쓸 것이 없다”, “매일 해도 새로울 것이 없다”고 말할 수 있습니다. 그때가 중요합니다.

마음은 본래 끊임없이 변화를 원합니다. 비슷한 것을 반복하면 지겨워하고, 새로운 자극을 찾으려 합니다. 그래서 마음이 가자는 대로만 두면 이것 조금 하다가 저것 조금 하고, 다시 다른 것을 찾습니다. 그러나 하나의 주제를 가지고 꾸준히 밀고 나가면, 그 안에서 힘이 생깁니다.

같은 일을 반복한다고 해서 늘 같은 것만 보이는 것은 아닙니다. 오히려 꾸준히 반복할 때 마음은 그 안에서 더 미묘하고 정교한 차이를 찾아냅니다. 붓글씨를 연습하는 사람이 같은 글자를 수없이 쓰면서 손의 힘, 호흡, 붓의 각도, 에너지의 흐름을 미세하게 알아차려 붓글씨의 대가가 되듯이, 마음을 관찰하는 사람도 같은 주제를 계속 바라볼 때 점점 더 정교한 차이를 발견합니다.

우리는 “마음은 나와 대상으로 나뉘어 작동한다”는 말을 자주 들어왔습니다. 그러나 그 말을 들었다고 해서 다 아는 것은 아닙니다. “알았다”고 여기는 순간 탐구는 멈춥니다. 진정으로 알면 마음은 더 이상 그 문제를 찾아 움직이지 않습니다. 그러나 아직 마음이 계속 부족함을 느끼고, 더 찾고 싶고, 흔들리고 있다면 아직 살아 있는 탐구가 남아 있는 것입니다. 그러므로 안다고 여기지 말고 계속 관찰해야 합니다. 같은 주제를 반복한다는 것은 같은 문장을 되풀이하는 것이 아니라, 그 주제 아래에서 매일 새롭게 드러나는 마음의 장면을 보는 것입니다.

5. 노선 통찰일기 작성 방법

여러분이 주로 사용할 곳은 개인별 페이지입니다. 개인별 페이지 안에는 자신의 내면 실습 공간이 있고, 그 안에 깨어있기 데이터베이스와 통찰일기 기록 양식이 있습니다. 매일 이곳에 들어가 통찰일기를 작성하면 됩니다.

기록할 때는 먼저 제목과 날짜, 별명을 적습니다. 그다음 오늘의 주제를 입력합니다. 주제는 안내자와 함께 정한 주제를 우선 사용해도 좋고, 공통 주제 중 하나를 선택해도 좋으며, 개인적으로 떠오른 주제를 사용해도 됩니다. 중요한 것은 그 주제를 가지고 하루를 살아보는 것입니다.

저녁에는 다음 내용을 중심으로 기록합니다. 오늘 어떤 사건이나 행동이 있었는지, 그 과정에서 어떤 생각과 느낌과 감정이 일어났는지, 그것이 오늘의 주제와 어떻게 연결되는지, 그 경험을 통해 어떤 통찰이 올라왔는지를 적습니다. 예를 들어 ‘감지’를 주제로 삼았다면, 누군가의 말에 마음이 아팠을 때 그 아픔이 가슴에서 어떻게 느껴졌는지, 그 느낌을 어떻게 알아차렸는지 기록할 수 있습니다.

또한 그 통찰이 어느 단계에 있는지도 표시합니다. 새롭게 발견한 통찰인지, 삶에 적용해 볼 수 있는 통찰인지, 실제 적용 중인 통찰인지, 이미 어느 정도 내재화된 통찰인지 살펴봅니다. 그리고 감각, 감지, 주의, 생각, 의식, 동일시, 감정 등 관련 태그를 붙입니다. 태그는 하나만 선택해도 되고, 여러 개를 선택해도 됩니다. 이렇게 기록된 내용은 나중에 주제별, 태그별, 단계별로 다시 모아 볼 수 있습니다.

질문이 있을 때는 질문 남기기 기능을 사용하면 됩니다. 전체 질문은

월인 페이지에 남기고, 조별 안내자에게 묻고 싶은 질문은 각 조의 안내자 페이지에 남기면 됩니다. 안내자는 그 질문에 답변을 달고, 참여자는 이후 다시 들어와 확인할 수 있습니다. 또한 안내자 페이지에서는 다른 조의 소모임 요약과 진행 내용을 볼 수 있습니다. 이를 통해 다른 조에서 어떤 방식으로 공부가 이루어지는지도 참고할 수 있습니다.

6. 데이터가 쌓이면 수행의 길이 보인다

이 기록은 단순히 하루하루를 적고 끝나는 것이 아닙니다. 데이터가 어느 정도 쌓이면, 각자가 어떤 방식으로 연습하고 있는지, 어떤 주제에서 자주 흔들리는지, 어떤 통찰이 반복적으로 나타나는지, 어느 단계에서 머물고 있는지를 볼 수 있습니다. 감지, 감각, 동일시, 주의, 무심, 감정 등 깨어있기에서 사용하는 주요 개념별로 기록을 모아 볼 수도 있습니다.

그렇게 되면 자신의 현재 위치를 더 분명하게 알 수 있습니다. 내가 감지를 발견하는 단계에 있는지, ‘나’라는 감지를 보는 단계에 있는지, 존재감을 발견하는 단계에 있는지, 존재감마저 느껴지는 것으로 넘어가는 단계에 있는지 살펴볼 수 있습니다. 그리고 앞으로 어떤 주제에 더 초점을 맞추어 공부해야 하는지도 구체적으로 알 수 있습니다.

지금의 AI는 대규모 언어모델 LLM이라고 합니다. 이렇게 AI가 강력한 지성을 발휘하는 이유는 대규모 데이터가 쌓여 있기 때문입니다. 데이터가 작을 때는 별다른 힘을 발휘하지 못하지만, 충분히 많은 데이터가 쌓이면 그 안에서 놀라운 연결과 분석이 가능해집니다. 우리의 통찰 기록도 마찬가지입니다. 하루하루의 기록은 작아 보일 수 있지만, 그것이 3개월,

6개월 쌓이면 각자의 수행을 비추는 귀중한 자료가 됩니다.

가능하면 정교하게 기록해 보시기 바랍니다. 정교하게 기록한다는 것은 곧 자기 마음을 정교하게 보았다는 뜻입니다. 대충 본 것은 대충 기록되고, 깊이 본 것은 깊이 기록됩니다. 그 기록은 나중에 자신에게도 도움이 되고, 다른 사람에게도 도움이 됩니다. 나의 연습이 나만의 것이 아니라, 함께 공부하는 사람들의 길을 밝히는 자료가 될 수 있습니다.

이제부터 우리는 혼자 하는 수행이 아니라, 함께 기록하고 함께 관찰하고 함께 깊어지는 수행을 시작합니다. 안내자들은 여러분이 이 과정을 지속할 수 있도록 도울 것입니다. 때로는 격려하고, 때로는 다시 해보도록 이끌 것입니다. 스스로 혼자 꾸준히 하는 것은 쉽지 않습니다. 그래서 함께 가는 힘이 필요합니다.

앞으로의 6개월 동안 매일 주제를 품고, 하루를 살고, 저녁에 기록해 보십시오. 처음에는 작은 기록으로 시작해도 좋습니다. 중요한 것은 빠뜨리지 않고 이어가는 것입니다. 그렇게 쌓인 기록은 여러분 자신의 마음을 비추는 거울이 되고, 비개인적 주체를 발견해 가는 길의 지도이자, 서로가 서로를 돕는 공동 수행의 토대가 될 것입니다.

핵심 요약

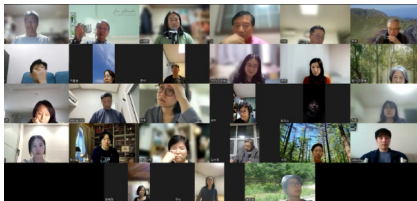
- ① 매일 주제를 정하고, 저녁에 경험·느낌·통찰을 노션 데이터베이스에 기록한다.
- ② 통찰 기록은 느낌을 살려주고, 의식화된 통찰들이 서로 연결되어 더 큰 통찰로 이어진다.

- ③ 비개인성을 발견하고 개인성(희로애락)에 매몰되지 않는 것이 깨어있기의 핵심이다.
- ④ 마음이 그만두고 싶어할 때 계속 이어가는 것 자체가 수행이며, 3개월이 지나면 관성이 붙는다.
- ⑤ 쌓인 데이터는 AI 분석을 통해 개인 맞춤형 방향 제안에 활용된다.

홀로스 공동체 소식

5차 비개인적 주체 발견모임이 진행되고 있습니다

4월 14일 비개인모임이 진행되었습니다. 이번 모임부터는 노션 데이터베이스에 참여자들의 통찰을 기록하고, 소모임 안내자들은 대담내용을 AI로 핵심요약하여 기록하여, 이 데이터가 쌓이면 안내자와 참여자들은 다른 소모임의 활동을 참고할 수 있게 됩니다. 그리고 참가자 데이터베이스가 쌓이면 그것을 기반으로 자신의 상태를 체크하고, 앞으로 가장 효과적인 연습법과 방향을 안내자와 AI의 협업으로 조언받게 될 것입니다.



참가자들은 주제가 있는 하루의 통찰을 꾸준히 기록해주시면 자신의 공부 방향에 큰 도움을 얻을 수 있을 것입니다. 데이터베이스는 지속적인

기록과 쌓임을 통해 효과를 발휘하니 깊은 관심 바랍니다.

그리고 지난 공지에서 알려드렸듯이 우측 QR코드와 링크로 들어가시면 각 안내자들의 소모임 요약은 보실 수 있으니, 비개인모임에 시간적 문제로 참여하지 못하신 분들에게



안내자 AI 요약

https://holos-non-personal.notion.site/

도 도움이 되시리라 여겨집니다. 많은 관심 바랍니다.

5월 4일 제37차 백일학교가 온/오프라인으로 진행됩니다

매일 주제를 품고 하루를 살면 삶의 에너지가 지속적인 방향을 갖게 되어 시간이 갈수록 힘이 쌓입니다. 그때 통찰도 더 쉽게 일어나게 됩니다. 특히나 막혔을 때 옆에서 미세하게 방향과 에너지를 재조정해주는 안내자와 함께 한다면 더 효율적인 수행과 탐구가 일어날 것입니다. 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다. 삶의 일상에서 주제를 적용하는 것이 더 큰 효과를 발휘하게 될 것입니다. 수행과 삶은 둘이 아니기 때문입니다.

비개인안내자 모임이 진행되었습니다

5차 비개인모임에서 진행될 노선 사용법, 통찰기록, 관성 넘어가기 기록방법을 나누고, 어떤 방식으로 나갈지 논의하였습니다.



중론 강의를 진행하고 있습니다

지난 시간에는 23장 3절을 살펴보았습니다: 我法有以無 是事終不成 無我諸煩惱 有無亦不成 자아라는 법의 유와 무, 이것은 결코 성립하지 않는다. 자아가 없으니 모든 번뇌의 유무도 역시 성립하지 않는다.

바다에서 파도가 친다. 거친 파도위에서 윈드서핑을 한다고 해보자. 그러면 파도가 1미터 이상 되면 온몸이 흔들리고 존재가 흔들리고 세상

이 흔들리듯이 느껴질 것이다. 2미터 파도를 보고 있으면 거대한 두려움이 몰려올 것이다. 그러나 2미터 파도를 잘 타는 사람에게는 흥미로운 조건일 뿐이다. 그와같이 내 마음의 파도를 잘 타는 사람에게는 번뇌가 없다. 그는 그저 그 파도를 즐겁게 타고 놀 뿐이다. 어떤 감정과도 동일시되지 않는 사람은 감정이 일어나면 일어나는 대로 사용하고 지나가도록 내버려둘 수 있다. 그는 그 감정의 파도를 타고 넘어간다. 그리고 그 감정의 파도를 통해 저 언덕 넘어로 나아간다. 그렇게 감정의 파도를 잘 타게 되면 그에게 번뇌는 없고, 번뇌가 없으면 번뇌에 시달리는 자아도 없다. 자아란 항상 어떤 문제에 걸려있거나, 어떤 욕망에 걸려있을 때 나타난다. 그리고 그 문제와 욕망은 늘 지금 일어나는 일을 좋다 나쁘다 판단하고 거기에서 벗어나려할 때 자아도 함께 생성된다. 벗어나고자 하는 그 기준이 자아이기 때문이다.

이번엔 그것을 뒤집어 보자. 번뇌가 실체가 아닐 때 자아도 실체가 아니며, 반대로 자아가 실체가 아닐 때 번뇌도 실체가 아님을 보라.

5-3차 힐링퀘스트 과정이 진행되었습니다.



한 분의 후기를 공유합니다.

산내음 (산림치유지도사)

올해 초 접하게 된 힐링퀘스트와 함께하며 제 마음에는 몇 가지 귀한 화두들이 머물기 시작했습니다. 생명

있는 모든 것을 향한 존중, 관계 속에서 존중이 이끄는 선택들, 그리고

머릿속 생각보다 가슴의 느낌에 집중하며 고요 속에 나를 흘려보내는 일들. 이 모든 것이 내면에 잔잔히 스며들며 마음의 편안함과 삶의 소소한 즐거움을 누리고 있습니다.

요즘 저는 마음과 느낌을 투명하게 비춰주는 ‘거울’이 되는 연습을 기억이 날 때마다 해보고 있습니다. 사실 오랫동안 생각의 틀에 익숙해진 제게, 의식을 밖으로 돌려 감각과 느낌으로 전환하는 일은 여전히 낯설고 쉽지 않습니다. 하지만 ‘느낌’이라는 영역은 마치 늦겨울 끝에 움트는 새싹처럼, 신선하고도 생경한 설렘으로 다가옵니다.

오늘도 생각에 잠기기보다 내 안의 느낌을 가만히 응시해 봅니다. 마음의 거울에 비친 나를 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이며 흘려보내는 연습을 삶 속에 조심스레 이어가 봅니다. 그렇게 쌓여가는 시간 속에서 한층 더 초연해진 나를 마주하게 되기를, 그리고 변화될 나의 모습을 고요히 기대해 봅니다.

7차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번 모임에서도 지난번에 이어 참여자들이 지난 한 달간 일상에서 주제를 품고 살며 겪은 경험들을 나누며 배우는 시간을 가졌습니다.

무지: 3월 한달간 ‘직장생활에 적응하기’라는 주제로 살았고 실제로 직장 생활에 적응하는 것을 최우선으로 두며 살았습니다. 일에서 적응하기 어렵고 마주하기 두려운 것이 있었지만, 이는 직접 부딪히면서 익숙해져

가면서 천천히 긴장과 불안이 줄어들었습니다. 그러나 또 한편으로는 현재 직장이 마음에 들지 않는 부분이 있어 다른 직장으로 옮기고 싶은 마음도 들었습니다. 이 마음은 늘 기준이나 이상이 높아 현재에 불만족하는 마음이고, 선생님께서는 당장 이를 생각을 하기보다는 장기적으로 1년, 2년 뒤를 목표로 해서 준비하라고 하셨습니다. 마음은 당장 지금 이 자리에서 만족하길 바라지만 현실은 경력이 없어서 그런 만족할 만한 일자리를 가지 못하고, 실력을 키워야 할 때라는 것을 다시 한 번 알게 되었습니다. 선생님께서는 이것을 받아들이고 더 적응해서 일해볼 것을 말씀하셨습니다. 현재 직장에서 업무가 계속 추가되는 등의 변화가 잦았는데 제가 꼼꼼한 사람이어서 변화에 적응하기 어려울 수 있는데, 꼼꼼하면서도 에너지를 적절하게 쓰는 쪽으로 가라고 하셨습니다. 그래서 다음달 주제는 마찬가지로 ‘직장생활에 적응하기-변화에 적응하는 사람 되기’로 하기로 했습니다.

바다: 큰 이유 없이도 정성 들이기. 최근 몇 주간 같은 일을 반복해야 하는 것에 대한 매너리즘이 왔었습니다. 생각보다 성과는 잘 났지만, 재미를 잃어버려서 고민이었습니다. 선생님께서는 새로운 경험을 함으로써 새로움을 경험하는 것보다, 감각을 새로이 함으로써, 더 민감하게 함으로써 새로움과 깊이를 더해가는 것을 해보라고 말씀해주셨습니다. 4월 한 달은 그것을 실천하면서 매너리즘을 극복하는 것이 주제입니다.

(정리: 의술 님)

비개인모임 노션 데이터베이스 4월 20일 니케탄 조

요약: 대상과 주체는 함께 생겨난다. 의식의 본질을 알아차리는 데 의도를 두고 자기관찰을 한다. 삶을 바꾸는 노력이 아니라 근본통찰을 통해 삶이 변화되는 과정이다.

1. 주의Attention와 주체감의 관찰

소모임에서는 한 주간의 호흡 연습을 복기하며, 관찰하는 ‘나’의 실체에 대해 논의했습니다.

- 관찰자와 일상의 ‘나’: 호흡을 관찰할 때는 관찰하는 ‘나’가 선명하지만, 일상에서는 그저 자극에 반응하는 상태임을 발견했습니다. 관찰이라는 ‘의도’가 주체와 대상 사이의 간극을 만들어 ‘나(주체)’라는 느낌을 감지할 수 있도록 만들어줌.

- 주체감 느끼기: 우리가 무언가를 경험한다는 것은 반드시 주체와 대상이 함께 나타남을 의미합니다. 현상(대상)에만 머물지 말고, 그것을 그렇게 경험하게 만드는 ‘주체감(주체의 느낌)’을 명료하게 잡아보는 것이 동일시에서 벗어나는 첫걸음임을 강조했습니다.

- 분별과 인식: 《깨어있기》 독송 중, 인식은 반드시 ‘차이’가 있어야 가능하며 우리가 개별적으로 존재한다고 믿는 것은 의식의 한계로 인한 ‘치밀한 허구’라는 점을 확인했습니다.

2. 의도Intent와 힘Effort의 구분

명상과 일상 실습에서 일어나는 ‘긴장’에 대한 통찰이 공유되었습니다.

- 의도의 필요성: 비개인적 주체에 대한 호기심이나 관찰하겠다는 의도가 있어야 삶에서 에너지가 그 방향으로 흐르게 됩니다.
- 힘(긴장)의 부작용: 주의가 흩어질 때 잘하고 싶은 마음에 힘을 주게 되어 스트레스를 경험했습니다. 주의가 흩어지는 것을 ‘평가’하고 다투기 때문에 힘이 들어가는 것이며, 그저 알아차리고 부드럽게 돌아오는 연습이 필요하다고 안내했습니다.
- 열린 집중: 몰입된 집중에서 점진적으로 힘을 빼면서도 의도는 남아 있는 ‘열린 집중’의 상태로 나아가는 것이 중요합니다.

3. 유연성과 의식의 죽음

《깨어있기》 본문 내용을 통해 의식의 생명력에 대해 논의했습니다.

- 경직과 죽음: “이래야 한다”는 딱딱한 고정 관념을 가진 상태는 의식이 경직된 것이며, 이는 ‘의식의 죽음’과 같습니다. 한 참여자는 과거 자신의 경직된 틀이 스스로를 다치게 했음을 회고했습니다.
- 유연함의 생명력: 의식이 유연할 때 생명의 힘이 최대한 발휘됩니다. 이는 삶의 방식을 바꾸는 것이 아니라, 기존의 삶을 그대로 살면서 그 삶(망치를 쓰는 자신)을 관찰하는 것을 의미합니다.

4. 실습 및 향후 과제

- 어린 시절의 평화: 참가자들은 어린 시절 따스한 물에 손을 담글 때와 같이 생각이 끊어진 평화로운 상태(유상삼매)를 이미 경험했음을 상기

하며, 다시 그 ‘물의 세계’로 주의를 옮길 수 있다는 희망을 나눴습니다.

- 다음 주 과제: 인위적인 심호흡이 아닌, ‘자연스러운 호흡’을 있는 그대로 관찰하고 주의를 보내는 연습을 이어가기로 했습니다.

핵심 통찰: 깨어있기는 삶을 흔들리지 않게 만드는 것이 아니라, 무엇이 그 흔들림을 일으키는지 통찰하고, 경직된 ‘나’를 내려놓아 흔들릴 내가 없고 유연한 생명력을 회복하는 과정입니다.

백일학교 대담: 알아차려지는 것과 아는 것

월인 다르마 님, 할까요?

다르마 네 저는 어제 했던 것 좀 더 해볼 생각이구요. 정체성을 물어나가다 보면 마지막으로 남는 것이 ‘알아차려지는 것’과 ‘아는 것’이 마지막으로 남거든요. 그런데 여전히 그것도 알아차려지는 것과 아는 것이라는 분열의 상태고, 보통 불교나 인도 전통에서는 이것들이 둘이 아니다라는 표현을 하셨는데...

월인 알아차려지는 것과 알아차리는 것이 둘이 아니지요.

다르마 네, 그런데 저는 그 둘이 아니다라는 것이 아직 와닿지 않거든요.

월인 그럼 예를 들어 이론적으로 먼저 보지요. 내가 컵을 보면 이 컵은 ‘보이는 대상’이고 눈은 ‘보는 것’이죠. 물론 더 들어가면 마음이 보는 거지만, 단순화해서 눈이 컵을 보는데, 눈이 없으면 본다는 작용이 일어날까요?

다르마 안 일어납니다.

월인 안 일어나죠. 또, 컵이 없으면 본다는 작용이 일어납니까?

다르마 안 일어납니다.

월인 그러니까 컵과 눈을 우리 의식이 나눠놓고는 있지만, 사실 ‘본다는 작용’이 일어나려면 이 둘이 만나지 않으면 안 됩니다. 그러니까 이들은 연결되어 있는 거예요. 그보다는 하나인 것이죠. 다만 우리 감각이 경계를 그리고 느껴 분별하게 할 뿐이지요. 시각의 경우 색깔이 다른 것을 다르다고 분별하는데, 이렇게 시각과 촉각에 의해 이 컵은 눈과 나눠져 있는 것인데, 구별된다고 해서 분리된 것은 아니라는 것, 이것을 숙고해봐야 될 것입니다.

그런데 구별은 어떤 감각 기관의 기능 때문에 생겨나는 부분적인 현상이지 본질적인 것은 아닙니다. 예를 들어 이 다색볼펜도 우리가 구별을 하려고 생각하면, 이 손잡이들이 색깔별로 다 다르지만 하나잖아요? 그러니까 색깔로 보면 구별되는데, 기능으로 보면 손잡이가 없으면 볼펜 심이 안 나올 거 아니에요? 그러니까 손잡이가 없으면 볼펜심이 안 나오고, 볼펜심이 없으면 쓸모없으니, 손잡이와 볼펜심이 아주 긴밀하게 연결돼 있어서 하나인 것이지요. 그런데 겉보기에 색깔이 다르니까 손잡이는 손잡이대로, 심은 심대로 있는 것 같지요.

이것이 눈의 한계예요. 눈은 겉으로 보이는 색깔 밖에 못 본단 말이에요. 속에 있는 붙어 있는 걸 못 보니까 손잡이와 볼펜심이 눈에 다르게 보이는 거죠.

그리고 이렇게 겉보기에 다르다고 해서 본질적으로 정말 다른 것이라고 말할 수는 없다라는 겁니다.

이번엔 이것을 마음에 적용해볼까요? 마음에서는 분별을 ‘느낌’의

로 한단 말이에요. ‘보이는 것’이 있고 ‘보는 것’이 있네 라고 의식이
분별하죠. 그런데 그 기능과 작용을 살펴보면, 보이는 것이 없는 눈
또는 마음은 작용을 하지 않지요. 인식되는 대상이 없는 의식은 작용
을 하지 않는단 말이에요.

그래서 우리에게 인식되는 것이 없으면 마음은 자꾸 졸리게 됩니
다. ‘인식되는 것이 없다’는 것은 대상이 아예 없거나, 대상에 차이와
변화가가 없거나, 또는 파악하기 너무 어려울 때는 모두 ‘인식되는 것
이 없는 것’처럼 느끼게 됩니다. 즉, 똑같은 색깔이나 소리를 들려주
면 마음은 점점 분별이 없어집니다. 마음이 작용하지 않게 되지요.
의식은 변화 있는 것만 구분합니다. 그런데 계속 똑같은 이미지를 느
끼고 있으면 지루해져서 마음은 잠들어버리죠. 즉 마음에서 분별하는
것은 변화와 차이가 있어야 구분되는데, 중요한 것은 변화와 차이가
있다고 해서 그것이 꼭 본질적으로 ‘돌인가’ 하는 점이에요. 그것은
다른 문제라는 거예요.

보이는 대상과 보는 것, 알아차려지는 대상과 알아차리는 것이 마
음에서는 분별이 됩니다. 구별돼요. 그러나 구별된다는 것이 본질적
으로 돌이라고 해야하느냐는 말입니다.

또 초점만 달라져도 대상에는 차이가 날 수 있어요. 예를 들어 이
것은 하나의 볼펜인데, 우리가 색깔이 있는 이 손잡이와 여기 옷에
끼우라고 달린 것, 그리고 볼펜심, 이것들로 자세히 나눠보면 구별되
잖아요? 그러나 구별되고 분별된다고 해서 두 개의 볼펜은 아닌 것이
지요. 그러므로 차이나고 구별된다고 해서 본질적으로 하나가 아니다

라고 말할 수 없다라는 것에 대해서 관심을 가져봐야 된다는 거예요.

‘알아차려지는 것’과 ‘알아차리는 것’이 마음으로는 구별은 되지만 그것은 마음이 시각과 같은 감각기관이기에 마음의 영역인 ‘상’과 ‘느낌’ 범주에서 구별되는 것뿐이지, 그 구별이 주객을 본질적으로 나누는 것은 아닌 것입니다. 그것을 위해서는 좀더 치밀하게 관찰하고, 관찰을 넘어, 경험의 세계(경험자와 경험대상이 있는)를 넘어가면 그때 와닿을 것입니다. 그러므로 그것이 정말 다른 것이냐는 것을 깊이 사색해보고, 이 마음의 분별 작용을 같이 들여다보시기 바랍니다. 그럼 하루 잘 보내시고 저녁 때 봐요. 마치겠습니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

기다리던 산벚꽃의 개화를 시작으로 함양의 정원 곳곳은 그야말로 만개한 꽃들의 향연입니다. 완연한 봄이 찾아온 함양의 4월 정원의 모습들을 확인하시기 바랍니다.



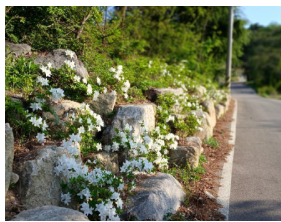
자생의
정원 이야기

수련원입구 돌담에 흰색 철쭉▶



▲ 오디관에서 본 수양 산벚꽃

앵두관 연못의 노랑꽃창포가 올해도 잘 올라오고 있습니다.▶



▲ 앵두정원에 철쭉

◀ 박이 귀가 짹짹인데 시간이 갈수록 더 뻗어지고 있네요.



Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being_aware



무심(無心)의 단계: 주객이 사라진 새벽의 통찰 | 중론 (23장 관전도품)

바다에서 파도가 친다. 거친 파도위에서 윈드서핑을 한다고 해보자. 그러면 파도

영상 보기



가 1미터 이상 되면 온몸이 흔들리고 존재가 흔들리고 세상이 흔들리듯이 느껴질 것이다. 2미터 파도를 보고 있으면 거대한 두려움이 몰려올 것이다. 그러나 2미터 파도를 잘 타는 사람에게는 흥미로운 조건일 뿐이다. 그와 같이....more



분별의 근저에는 전도된 관점이 있고, 그것이 애착과 잘못된 견해의 뿌리가 된다 | 중론 (23장 관전도품)

이 구절의 핵심을 간단히 말하면, 대상 자

영상 보기



체가 나를 탐욕하게 하거나 화나게 만드는 것이 아니라, 내 마음이 분별하는 과정에서 탐진치가 생긴다는 것이다. 3조 승찬대사의 신심명에서 1 至道無難 唯嫌揀擇 지극한 도는 어렵지 않나니 오직 간택함을 꺼릴 뿐이니 2 但莫憎愛 洞然明白 다만 미워하고 사랑하지만 않으면 통연히 명백하리라....more