



인생이란

그러한 것이 있는 것처럼

살다가

그러한 것이 없다는 것을

깨닫는 것이 인생이다

- 초현

자기 관찰의 핵심은
지나간 마음을 분석하는 것이 아니라,

지금 이 순간 작용하고 있는
살아있는 마음을 보는 것이다.

지금으로 돌아오라.

— 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

6/10 구당, 6/22 익명

- 홀로스 후원

6/1 오영순, 6/2 박영래
6/9 류창형, 6/22 신재경
6/25 장경옥

- 번뇌즉보리 총서 후원

6/25 박계홍

- 오인회 운영 후원

6/5 김경숙
6/10 이재명, 김유단

- ◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

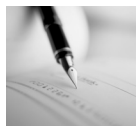
- ◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협, 이원규
351-0680-1315-13

필요액 300만원
모금액 218만원

조론 강의록 출간을 위한 후원
입니다. 감사합니다.

————— 6월 후원 총액: 685,000원 —————



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (81부)

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 지금 해봤듯이 (물건을 잡고) 주의를 손에 많이 주면 손이 잡는다는 느낌이 있잖아요? 그런데 전체주의나 주의에 주의 기울이기를 하고 이것을 잡으면 손이 잡는다는 느낌이 없습니다. 그것을 한번 잘 느껴보세요. 손이 잡는다는 느낌과 또는 손이 잡는 느낌이 없이 잡는 것의 차이를 구별이 되는지.

무연 네. 구별이 됩니다. 나라는 느낌을 인식하면서 이야기해보면 주의가 협소하게 있는 것 같은데 전체주의나 투명한 주의를 해보면 협소한 나를 벗어나는 것 같습니다.

월인 그것처럼 ‘나라고 여겨지는 느낌’이 있을 때와 없을 때도 역시 조금 전에 우리가 시험해 본 것처럼 ‘주의에 주의를 기울이면서’ 말할 때와 또는 ‘나라는 캐릭터로서’ 말할 때 느낌이 차이가 나죠? 그것을 한 번 비교해 보시는 거예요.

무연 ‘나’라는 느낌을 인식하면서 이야기해보면 주의가 협소하게 있는 것 같은데 전체주의나 투명한 주의를 해보면 협소한 나를 벗어나는 것 같습니다.

월인 오늘 맨 처음에 말씀하시기를 ‘나’라는 느낌을 느끼기는 하는데 그것이 무한한 바탕의 증거다라는 것이 와 닿지 않는다고 그러셨죠? 자, 나라라는 것이 느껴진다면 제가 질문을 하나 던져볼게요. 답변을 찾아보세요. 지금 이 순간 ‘나’는 누구니까?.....자, 스톱. 제가 이렇게 질문하니까 마음에서 무슨 과정이 생겨났죠?

무연 뭔가 대답을 찾아보려고 했습니다.

월인 그것은 두 번째고요. 그전에 일어난 것은 뭡니까? 제가 질문을 던지니까 스스로에게 질문을 던져 봤을 것 아니에요? ‘지금 이 순간 나는 뭐지?’라고 아주 빠르게 바로 내면에서 그 질문을 반복하고 그러고 나서 그 다음에 무슨 일이 벌어졌습니까? 그 다음에 어떻게 되었어요?

무연 뭔가 찾으려고...

월인 찾으려고 하기 바로 전에, 지금 삼단계로 나뉘었을 거예요. 질문했을 때, 첫 번째 자기한테 스스로 질문했을 거고, 두 번째가 있고, 그 두 번째를 한번 찾아보세요. 세 번째 가서야 찾는 자기가 느껴졌어요. 질문을 던지지 않았으면 찾는 자기가 느껴지지 않았을 거예요.

첫 번째 질문을 던지고, 두 번째에 뭐가 있고, 그 다음에 세 번째 단계 찾는 자기가 느껴졌어요. 두 번째는 뭐니까? 자, 그러면 스스로에게 이런 질문을 한번 던져보세요. ‘나는 나 스스로한테 어떤 질문을 하려고 한다.’ 하고 질문을 해보세요. ‘나는 지금 이 순간 누군가?’ 라고 자문을 해보고 그리고 즉시 다시 질문하세요. ‘그 질문이 일어난 곳은 어디인가?’ 라고 한번 물어보세요. ‘나는 누구지?’ 라는 질문이 어디에서 일어났는가? 하면 어떤 일이 벌어집니까? 다시 한번 마음의 과정을 얘기해보세요. 역시 삼단계가 일어났습니다. 첫 번째 ‘그 질문이 일어난 곳이 어디지?’ 라는 마음이 일어났죠? 그리고 나서 다음에 찾으려는 마음이 일어나죠? 바로 찾으려는 마음이 일어납니까? 아니면 질문과 찾으려는 마음 사이에 뭐가 있습니까?

‘이 마음은 어디서 일어나지?’라고 맨 처음 질문을 던지는 내가 있죠. 두 번째 질문을 던지는 나에서 찾는 나로 바뀌려면 중간에 빈틈이 있잖아요. 한번 잘 보십시오. 질문을 던지는 나가 그대로 찾지 않습니다. 질문을 던지는 입장에서 잠시 멈추고 찾는 나로 옮겨가죠. 그렇습니까? 그 질문을 던지고 찾는 나로 돌아가기 잠깐 전에 멈춘 상태에서는 의식이 안됩니다. 그런데 끝나고 나면 분명히 그런 지점이 있었어요. 질문을 던지는 나에서 ‘질문이 일어난 곳이 어디지?’ 라고 묻는, 그 질문에 호응하기 위해서 즉시 찾는 나가 나타나는데 잠시 기어가 바뀌잖아요. ‘질문을 던지는 나’에서 ‘찾는 나’로 바뀐다는 말입니다. 바뀌기 직전에 잠시 스탑한다는 것을 알아채보세요. 들숨이 끝나고 날숨으로 돌아서기 직전에 잠시 멈추는 것처럼. 질문

을 던지다가 잠깐 스탑하고 ‘아, 이걸 뭐지?’라고 찾는 마음이 일어난다는 거예요. 찾는 마음이 일어나기 전이 있지요? 그 과정을 보면 ‘질문을 던지는 나’나 ‘찾는 나’도 마음에서 느껴진다는 것은 바로 그 둘 사이에 빈틈이 있다는 것이고, 그것을 알아채면 그것이 잠시 보인 것입니다. (손으로 설명) 이것이 배경인데 ‘질문을 던지는 나’가 생겨났다가 잠시 멈추고 ‘찾는 나’가 생겨나죠. 그래서 멈췄을 때 배경이 이렇게 잠깐 드러나는 것입니다. 그러나 이 배경을 알지는 못합니다. 알려면 그것을 아는 무언가가 또 나타나 있어야 되니까요. 잘 눈여겨보면 ‘질문’과 ‘찾음’ 사이에 빈틈이 잠깐 나타났다가 사라지고, 그 빈틈이 바로 질문과 찾는 마음이 일종의 ‘나타난 마음’이라는 것을 일깨워줄 수 있는 것입니다. (다음 호에 계속)

조론肇論 (1)

월인越因

지금까지 연재되던 진심직설 강의는 《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다》라는 책으로 이미 출간되었기에 연재는 이 정도로 마치고, 이번호부터는 곧 출간될 조론 강의를 연재합니다. 2017년 4월부터 진행되었던 조론 강의는 현재 1차분이 완성되어 마지막 교열중에 있습니다. 미리 오인회원들에게 조금씩 공개합니다. 작업에는 세이님, 연주님이 수고하고 계십니다. 이 자리를 빌어 감사드립니다. 즐겁게 읽어주세요.

조론肇論은 매우 극적인 인생을 살다간 승조법사僧肇法師(384-414)가 20대에 지은 글입니다. 맨 처음에 반야무지론般若無知論을 저술했는데, 반야무지란 “진정한 지혜는 앎이 아니다.”라는 의미입니다. 어떤 앎이 있다면 그것은 이미 상대적이고 이원적인 마음의 세계에 들어가 있음을 의미합니다. 그래서 자신이 무언가를 터득했다거나 경험하여 알았다고 여

긴다면 그는 진정한 반야의 세계가 아닌 여전히 상대적인 세계의 얇 속에 있는 사람입니다. 승조법사는 제일 처음에 반야무지론을 짓고, 그 다음에 현상세계를 다룬 물불천론物不遷論과 부진공론不真空論을 지었습니다. 물불천론은 사물은 변화하거나 흐르지 않는다는 내용이고, 부진공론은 본질은 진짜로 텅 빈 공소는 아니라는 내용을 담고 있습니다. 본질이 정말 아무것도 아니고 그 무엇도 없는 것이라면 그로부터 나타나는 것도 없을 텐데 수많은 현상세계가 본질로부터 드러나니 아무것도 없지는 않다는 말이죠. 그런데 흥미롭게도 그런 본질의 세계를 알 수 있게 하는 지혜의 반야는 무지無知입니다. 얇이 아니에요. 이런 내용들에 이어서 조론은 열반무명론涅槃無明論으로 끝을 맺고 있습니다. 반야를 통해 모든 얇이 터득되고 지나가면 열반에 이르게 되는데 그 열반은 따로 이름이 없습니다. 승조법사의 조론은 이렇게 4장으로 구성되어 있습니다. 조론肇論은 ‘승조僧肇의 논문論文’이라는 뜻입니다. 논문이기에 조금은 딱딱하게 느껴질 수도 있으나 그 내용이 아주 치밀해서 경험이 있는 사람이라면 금방 이해할 수 있습니다.

구마라집鳩摩羅什의 수제자였던 승조법사는 너무나 영특하고 놀라운 지혜를 가진 사람으로 알려져서 많은 사람의 시기를 받았다고 해요. 그리고 벼슬을 맡아달라는 왕명을 거역해서 참수를 당하여 생을 마감했는데, 그 죽음의 순간에 남긴 시가 아주 유명합니다.

四大元無主 五蘊本來空 將頭臨白刀 恰似斬春風

사 대 원 무 주 오 온 본 래 공 장 두 임 백 도 흡 사 참 춘 풍

사대는 원래 주인이 없고 오온도 본래 공하니

머리에 서슬 시퍼런 칼날이 번득이지만 마치 봄바람을 베는 것과 같네.

승조법사는 이처럼 생^生과 사^死는 마음의 단순한 현상적인 모습임을 철저하게 깨달았던 분입니다. 그가 남긴 글을 보면, 대체 이 젊은 승려는 무엇을 터득하였기에 그렇게 강건한 마음으로 죽음의 칼을 가볍게 받고 갔는지 궁금증을 갖게 됩니다.

이 강의의 텍스트는 경서원에서 나온 조론입니다. 조론의 서장으로 종본의宗本義가 나오는데 이는 ‘가장 기본이 되는 뜻’이라는 의미입니다.

本無, 實相, 法性, 性空, 緣會. 一義耳.

본 무 실 상 법 성 성 공 연 회 일 의 이

본무와 실상과 법성과 성공과 연회는 하나의 의미일 뿐이다.

이 단어들을 먼저 설명하는 편이 앞으로 나올 내용을 이해하는 데 좋을 것 같습니다.

본무本無는 ‘본질은 없다’는 말입니다. 그러나 이 무無는 우리가 익히 알고 있는 ‘있다, 없다’의 없음이 아닙니다. 그런 상대적인 의미가 아니에요. ‘없다’라고 하면 우리는 ‘있다’를 상정한 ‘없다’를 마음에 떠올립니다. 유有를 상정하지 않은 무無는 마음에 떠오르지 않아요. 떠올릴 수도 없습니다. 그래서 여러분이 마음에 떠올리는 무無는 여기서 말하는 본무本無가 아니라는 점을 분명히 알아야 합니다. 이를 말로 설명하기는 정말 어렵습니다. 왜냐면 말은 그 자체가 이원적이고 상대적이기 때문입니다. 그리고 그런 언어를 사용하여 생각하며 살아온 우리의 의식 또한 그렇기 때문이죠. 그러나 본무本無는 결코 이원적이지 않기에 그것을 말로 설명하려면 함정이 있을 수밖에 없습니다.

조론에서 무無는 두 가지 뜻으로 쓰입니다. 첫 번째는 본질적이고 절

대적인 무無입니다. 그러나 엄밀히 말하면 절대적인 무無는 무無가 아니에요. 말로 표현하자니 무無라고 했을 뿐입니다. 아무리 진리에 대해서 말하려 해도 제대로 표현할 수 없어서 어쩔 수 없이 붙인 이름이 바로 대승기신론大乘起信論의 ‘대승大乘’인 것처럼 본무本無도 그렇다고 보면 됩니다. 두 번째는 상대적인 무無입니다. 이 두 가지를 잘 구분해야 합니다. 상대적인 무無와 절대적인 무無. 아무리 ‘절대적인 무無’라고 말해도 우리 마음에 떠오르는 무無는 모두 상대적인 무無예요. 그러니 여러분이 상상할 수도 없고 마음으로 잡을 수도 없는 것이 바로 본무本無라고 생각하면 됩니다. 즉, 본무本無란 그냥 이름일 뿐이에요. 결코 우리 마음으로 알거나 잡을 수 없습니다. 다만 여러분이 그 자리에 가 있을 수는 있어요. 그 자리에 가 있으면 본무本無가 무엇인지 상대적인 앎으로 표현해낼 수는 있습니다. 그래서 이런 글들이 나올 수 있는 것입니다. 만약에 승조가 본무本無의 자리에 가 있지 않았다면 이런 글을 쓸 수도 없었을 것입니다.

연회緣會는 인연이 모여 현상적으로 드러난 것을 말합니다. 예를 들어 안경테, 안경알, 코 받침대가 모여진 것을 우리는 ‘안경’이라고 부르죠. 안경은 이런저런 것이 모여 생겨난 것처럼 보이는 것에 붙인 이름이에요. 이런 것을 연회緣會라고 하는데, 모든 현상은 이런 연회라고 보면 됩니다. 우리가 경험할 수 있는 모든 것도 연회죠. 그런데 흥미롭게도 이런 연회와 본무가 ‘같은 의미’라고 조론은 말하고 있습니다. 여기서 우리는 절대와 상대가 하나가 되는 가능성을 볼 수 있어요. 그래서 우리가 본무의 자리에 갈 수 있는 가능성이 있는 겁니다. 그렇지 않다면 본무는 그저 이름일 뿐입니다.

다음은 법성法性에 대해 살펴봅니다. 내적인 현상과 외적인 현상, 사물과 인간의 마음, 우주적인 모든 현상들을 통틀어서 법法이라고 합니다. 법法은 물 수水와 갈 거去가 합해진 글자죠. 법法이라는 글자는 국법國法, 헌법憲法 등에도 쓰이지만 이는 한정된 의미의 법이고, 여기서 말하는 법法은 모든 현상계를 뜻합니다. 그러한 법의 본성이 바로 법성法性입니다. 이 법성 또한 본무와 다르지 않다고 했어요. 현상계의 본성이 곧 본무라는 말입니다. 그런데 현상계는 무엇으로 이루어져 있습니까? 현상계를 이루는 모든 것이 연회라고 했습니다. 그러니까 연회와 그 연회의 본성인 법성, 그리고 본질인 본무는 서로 다르지 않습니다.

성공性空은 ‘본성은 비어있다’라는 의미입니다. 그러니 본무와 본성은 같다는 말이에요. 모든 현상의 본질적인 부분은 비어있습니다. 이때의 공空은 상대적인 공空이 아닙니다. 상대적인 무無도 아니죠. 본질적인 본무本無를 의미합니다. 그러나 본무本無와 공空은 느낌이 약간 다릅니다. 공空이라는 단어에는 ‘비어있다’는 의미가 포함되어 있는데, 이 또한 ‘가득 차 있다’라는 Full과 비교되는 상대적인 Empty가 아니라 본질적인 공이니, 이를 일러 성공性空이라고 합니다.

실상實相은 본무本無의 상相을 말합니다. 보통 상相이라고 하면 현상의 상相을 의미합니다. 실재實在가 아닌 어떤 모습으로서의 상相을 말해요. 따라서 본무本無의 상相이란 사실 상相이 아닙니다. 말로 표현하자니 상相이라고 했을 뿐입니다. 실제로 우리가 경험하고 파악하고 알 수 있는 것은 오직 상相밖에 없습니다. 마음에 떠올릴 수 있고 잡을 수 있는 모든 것이 상相이죠. 그것이 텅 빈 공空이라 할지라도 상相입니다. 왜냐하면 다른

것과 서로 의지해서 존재하기 때문입니다. ‘비어있음’은 무엇 때문에 가능합니까? ‘꼭 차 있음’ 때문에 가능해요. ‘비어있음’은 가득 차 있다는 의미를 배제하고서는 사용할 수 없는 말입니다. 이처럼 마음으로 잡아낼 수 있는 것들은 모두 쌍을 이루어 서로 의지하기 때문에 상相이라고 합니다. 그러나 본무本無라는 실재가 드러나는 모습을 가리켜 실상實相이라고 표현한 것은 사실 하나의 이름에 불과합니다. (다음 호에 계속)

두레박 칼럼(5) 마음에 나타난 모든 것은 느낌이다

두레박은 특별한 수행자도, 깨달음을 이룬 사람도 아닙니다. 평범한 직장인으로 살아가던 30대 중반, 어느 날 현실이 전부가 아닐 수 있다는 강렬한 체험을 하게 되었습니다. 그 경험의 의미를 알고 싶어 오랫동안 탐구했고, 그러다 ‘깨어있기’를 만나게 되었습니다. 현재는 비개인적 주체 발견모임에서 안내자의 역할을 맡고 있습니다. 정년퇴직 후에는 삶과 의식에 대한 탐구를 이어가며, 그 과정에서의 경험과 통찰을 네이버 블로그 ‘두레박의 쉼’에 기록하고 있습니다. 특별한 가르침보다 삶과 의식에 대한 질문을 함께 나누고, 잠시 쉬어갈 수 있는 공간이 되기를 바랍니다. 네이버 블로그 '두레박의 쉼' (blog.naver.com/duregbak)

마음에는 많은 것들이 나타난다.

기쁨이 오고

슬픔이 오고

어떤 날은 설명하기 어려운

막연한 불안이 스친다.

생각도 떠오른다.

이 일을 해야겠다는 생각,

어제 있었던 일을 다시 떠올리는 생각,

아직 오지 않은 내일을 걱정하는 생각.

그래서 우리는

마음이 생각으로 가득 차 있다고 말한다.

하지만 가만히 바라보면

생각도 하나의 느낌처럼 느껴진다.

어떤 생각은 가볍고

어떤 생각은 무겁고

어떤 생각은 마음을 조이기도 한다.

생각은 단순한 말이 아니라

그 말과 함께 오는

어떤 분위기와 감각을 가지고 있다.

그래서 마음에 나타나는 것들은

모두 어떤 느낌을 가지고 있다.

기쁨도 느낌이고

슬픔도 느낌이고

생각도 느낌의 결을 가지고 있다.

마음에 나타나는 모든 것은

그저 어떤 느낌으로 스쳐 지나간다.

어떤 것은 오래 머물고

어떤 것은 잠깐 나타났다가 사라진다.

그 모습을 가만히 바라보면
마음은 마치 하늘과도 같다.

구름이 흘러가듯
느낌들이 지나간다.

그래서 어느 순간
이렇게 말할 수 있을지도 모른다.

마음에 나타난 모든 것은
그저 느낌이다.

그리고 그 느낌들은
잠시 머물렀다가
조용히 사라진다.

홀로스 공동체 소식

비개인적 주체 발견모임 진행되고 있습니다

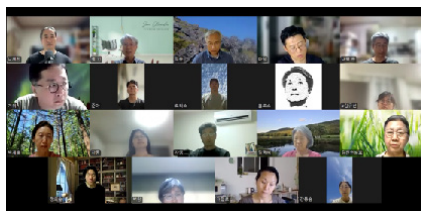
지난 모임에서 진행된 짧은 강의의 일부입니다.

관찰과 주의 — 살아있는 마음을 보기 위한 핵심 정리

마음을 관찰한다는 것은 지나간 일을 다시 떠올려 분석하는 것이 아닙니다. 마음 관찰의 핵심은 **지금 이 순간 작용하고 있는 살아 있는 마음을 보는 것**입니다. 어제 화났던 마음, 예전에 상처받았던 마음, 앞으로 어떻게 될까 불안해하는 마음은 이미 스토리 속으로 들어간 마음입니다. 그것을 붙잡고 살피는 것은 죽은 몸을 해부하는 것과 같습니다. 도움이 전혀

없는 것은 아니지만, 진짜 관찰은 아닙니다. 진짜 관찰은 지금 이 순간 내 안에서 막 움직이고 있는 마음, 지금 판단하고, 저항하고, 끌려가고, 옳다고 여기고, 불편해하고, 주장하려는 그 작용을 보는 것입니다.

이를 구분하기 위해 먼저 주의의 움직임을 느껴볼 필요가 있습니다. 과거의 일을 떠올리면 주의가 지금 여기에서 멀어지는 느낌이 납니다.



오래전의 일일수록 깊이 들어가거나 멀리 가는 듯한 느낌이 있습니다. 반대로 미간이나 몸의 생생한 감각으로 주의를 가져오면, 마음은 다시 지금으로 돌아옵니다. 중요한 것은 기억이 선명한가 흐릿한가가 아닙니다. 과거도 주의를 많이 주면 얼마든지 선명해집니다. 꿈속의 장면이 생생한 것도 그 안에 에너지가 몰입되기 때문입니다. 그러므로 선명도보다 더 중요한 것은 주의가 어디에 있는가, 어떻게 움직이고 있는가입니다.

우리가 스토리 속에 들어가면 그것이 곧 현실처럼 느껴집니다. 누군가의 말을 듣고 있으면서도 사실은 그 사람을 듣는 것이 아니라, 내 과거 경험을 불러내어 판단하고 있을 수 있습니다. 상대의 말, 표정, 눈빛, 그 순간의 느낌을 듣는 것이 아니라, 내 안의 기억과 해석과 비교 속으로 가 버리는 것입니다. 그때는 이미 지금을 떠난 것입니다. 진정한 경청이 일어날 때는 내 안에서 이렇다 저렇다 하는 판단이 크게 올라오지 않습니다. 말이 그대로 들어오고, 상대의 현재 느낌이 들어옵니다. 그런데 내 안에서 반박이나 동의, 해석이나 주장, 불쾌감이나 방어가 강하게 일어난다면, 그것은 상대를 듣고 있는 것이 아니라 내 스토리 속으로 들어가

고 있는 것입니다.

그래서 관찰의 첫걸음은 “내가 지금 과거 속으로 가고 있구나”, “미래의 이야기 속으로 들어가고 있구나”, “내용에 물들고 있구나”를 알아차리는 것입니다. 이것을 알아차릴 수 있으려면, 주의가 지금에 있을 때와 과거·미래의 내용 속으로 들어갈 때의 느낌 차이를 몸으로 익혀야 합니다. 미간에 주의를 둘 때처럼 생생하게 여기 있는 느낌, 그리고 오래된 기억이나 스토리 속으로 들어갈 때의 거리감과 깊이감을 구분할 수 있어야 합니다. 이 구분이 되면 마음은 스토리 속에서 빠져나올 수 있습니다. 구분되지 않으면, 스토리 속에 있으면서도 자신은 관찰하고 있다고 착각하게 됩니다.

여기서 중요한 구분이 하나 더 있습니다. 그것은 **마음의 내용과 마음의 작용**의 차이입니다. 마음의 내용은 스토리입니다. “저 사람은 틀렸다”, “그 말은 맞다”, “나는 억울하다”, “앞으로 큰일 날 것 같다”와 같은 것은 내용입니다. 반면 마음의 작용은 지금 이 순간 그 내용이 어떻게 움직이고 있는지를 보는 것입니다. “내 안에서 저항이 올라오는구나”, “이 말을 옳다고 붙잡고 있구나”, “지금 마음이 끌려가고 있구나”, “불안이라는 에너지가 이 스토리에 붙고 있구나” 하고 보는 것이 작용을 보는 것입니다.

내용 속에 들어가면 마음은 물듭니다. 빨간빛이 비치면 거울이 빨갛게 된 것처럼, 마음은 자기 내용에 물들어 자기가 물든 줄도 모르게 됩니다. 그러나 작용을 보면 물들지 않습니다. 빨간빛이 들어오고, 반사되고, 어떤 방향으로 움직이는지를 보는 것과 같습니다. 그러므로 관찰은 내용

을 따라가는 것이 아니라, 내용이 마음 안에서 어떻게 작용하는지를 보는 것입니다. 과거의 데이터가 올라오는 것은 자연스러운 일입니다. 그러나 그 데이터 속으로 들어가느냐, 아니면 데이터가 어떻게 작동하는지를 보느냐가 관찰과 몰입의 차이입니다.

마음은 정보와 에너지로 이루어져 있습니다. 스토리는 정보이고, 그 스토리에 얼마나 몰입되어 있느냐가 에너지입니다. 어떤 생각이 아무리 있어도 에너지가 붙지 않으면 크게 흔들리지 않습니다. 반대로 사소한 정보라도 에너지가 강하게 붙으면 그것이 곧 나의 현실이 됩니다. 그러므로 자유란 어떤 생각이 아예 없어지는 것이 아닙니다. 필요할 때는 마음이 모이고, 쓸 일이 끝나면 풀리는 것입니다. 문제는 마음이 뭉쳐서 풀리지 못하거나, 내용 속에 갇혀 빠져나오지 못하는 데 있습니다. 관찰은 그 뭉침을 보게 하고, 보이면 즉각 풀릴 수 있게 합니다.

이때 “마음에서 자유로워질 내가 따로 있다”고 생각하면 안 됩니다. 지금 작용하고 있는 마음, 그것이 바로 나라고 느껴지는 마음입니다. 자유로운 어떤 내가 따로 있어서 이 마음을 조종하는 것이 아닙니다. 다만 나라고 여겨지는 마음이 자기 작용을 명료하게 볼 때, 그 마음이 더 이상 단단하게 뭉쳐 있지 않게 됩니다. 그래서 “내가 자유로워진다”기보다, 더 정확히 말하면 **나로부터 자유로워지는 것**입니다. 나라고 붙들고 있던 마음의 내용과 에너지의 결합이 느슨해지고, 필요할 때 쓰이고 필요 없을 때 풀리는 것이 자유입니다.

그러므로 후회나 불안도 지금 마음을 보는 방식으로 다루어야 합니다. 후회는 지나간 마음의 내용 속에 들어가는 것이고, 불안은 오지 않은

미래의 내용 속에 들어가는 것입니다. 후회할 때도 실제로는 지금 후회라는 작용이 일어나고 있는 것입니다. 불안할 때도 실제로는 지금 불안이라는 에너지와 스토리가 결합하고 있는 것입니다. 그러므로 “왜 그랬을까?” 하고 과거로 깊이 들어가기보다, “지금 후회하는 마음이 이렇게 작용하는구나”를 보아야 합니다. “앞으로 어떻게 되면 어찌지?” 하고 미래로 가기보다, “지금 미래 스토리에 마음이 이렇게 끌려가고 있구나”를 보아야 합니다.

주의를 지금에 둔다는 것은 강한 의지로 억지로 붙잡는다는 뜻이 아닙니다. 강한 의도로 보려고 하면 오히려 보고 싶은 것만 보게 됩니다. 바늘을 찾으려는 마음이 강하면 바늘만 찾고 다른 것은 보이지 않는 것과 같습니다. 살아 있는 마음을 본다는 것은 어떤 목적을 가지고 마음을 조작하는 것이 아니라, 지금 여기에서 무슨 일이 일어나고 있는지 관심을 기울이는 것입니다. 애쓰는 집중과 생생한 깨어 있음은 다릅니다. 생생함은 의지가 강해서 생기는 것이 아니라, 마음이 지금 여기에 있기 때문에 생기는 것입니다.

마음 관찰은 하루아침에 되는 것이 아닙니다. 그래서 일상의 기록이 중요합니다. 매일 긴 글을 쓰지 않아도 됩니다. 처음에는 “오늘 나는 이런 주제로 살았다”는 한 줄만 써도 좋습니다. 핵심은 글의 양이 아니라 주제를 품는 것입니다. 아침에 하루의 주제를 품고 살면, 일상에 빠져 있다가도 빈틈이 생길 때마다 그 주제가 다시 떠오릅니다. 그렇게 3개월, 6개월 이어가면 마음의 표면 파도만 보이는 것이 아니라, 밑바닥에서 반복적으로 흐르는 해류 같은 마음의 흐름이 보이기 시작합니다.

표면의 마음은 상황에 따라 요동칩니다. 누가 한마디 하면 화가 나고, 일이 잘되면 기뻐지고, 계획이 들어지면 불안해집니다. 이것은 바람에 따라 일어나는 파도와 같습니다. 그러나 그 아래에는 더 깊고 지속적인 흐름이 있습니다. 반복되는 해석 방식, 자주 붙드는 감정, 특정 상황에서 늘 작동하는 방어와 욕구가 있습니다. 일기를 쓰고 주제를 품는 이유는 바로 이 깊은 흐름을 보기 위해서입니다. 그 흐름이 보이면 마음의 작용을 더 빨리 알아차릴 수 있고, 알아차림이 빨라지면 뒤늦게 알던 것이 점점 지금 아는 것으로 바뀝니다.

결국 관찰의 핵심은 단순합니다. 지나간 마음을 붙들지 말고, 지금 작용하는 마음을 보라는 것입니다. 내용 속으로 들어가 옳고 그름을 따지기 전에, 지금 내 마음이 어떻게 끌려가고 있는지를 보아야 합니다. 과거와 미래의 스토리에 물들기 전에, 주의가 어디로 움직이는지를 느껴야 합니다. 그렇게 마음의 내용과 작용을 구분하고, 살아 있는 마음을 보는 자리가 분명해질 때, 마음은 필요할 때 쓰이고 필요 없을 때 풀립니다. 이것이 관찰의 길이고, 나라고 여긴 마음으로부터 가벼워지는 길입니다.

37차 백일학교가 진행되고 있습니다



아침모임의 한 장면을 기록합니다.

동일시와 텅 빈 공간

동일시란 특별히 잘못된 것이 아닙니다.

마음이 무엇인가를 인식하려면 먼저 포커싱이 일어나야 합니다. 주의가 어떤 대상에 모이고, 그 대상이 인식되며,

그것을 사실로 여기고, 다시 그것을 나나 나의 것과 연결시키는 과정이 아주 빠르게 진행됩니다. 이것이 동일시의 기본 흐름입니다.

그러므로 동일시의 시작은 포커싱이라고 할 수 있습니다. 포커싱이 없으면 분별도 일어나지 않습니다. 무엇인가를 알아차리고 구분하려면 마음은 반드시 어느 지점에 모여야 합니다. 그러니 포커싱 자체도 마음의 기능이고, 동일시도 마음의 기능입니다. 문제는 동일시가 일어난다는 사실이 아니라, 거기서 잘 풀려나오지 못한다는 데 있습니다.

특히 ‘나’라는 느낌이 들어가면 마음은 과도하게 몰립니다. 드라마가 재미있는 이유는 스토리가 있기 때문입니다. 그런데 나라고 여기는 마음에는 내 인생 전체의 스토리가 들어 있습니다. 그래서 나와 관련된 일에는 마음이 쉽게 머물고, 오래 붙잡히고, 빠져나오기가 어렵습니다. 동일시가 강하다는 것은 바로 그 마음이 어떤 내용에 오래 머문다는 뜻입니다.

그러나 핵심은 동일시를 없애는 것이 아닙니다. 동일시가 일어나더라도, 그 동일시가 일어나는 바탕이 잊히지 않는 것이 중요합니다. 마음의 작용은 일어나지만, 그 작용이 전부가 아니라는 것이 명료해져야 합니다. 동일시 속에서도 텅 빈 공간, 즉 마음 작용이 일어나는 바탕이 함께 의식되면, 동일시는 더 이상 전부가 되지 않습니다. 그때 마음은 가벼워지고, 필요할 때 쓰이며, 필요 없을 때 쉽게 풀립니다.

동일시에서 빠져나가려고 애쓰는 것도 또 하나의 동일시가 될 수 있습니다. “동일시하지 말아야지”, “이 마음에서 벗어나야지” 하고 애쓰는 순간, 그 애쓰는 마음에 다시 동일시됩니다. 그러므로 중요한 것은 ‘싸우는 것’이 아니라 ‘보는 것’입니다. 마음이 어디에 모이고, 무엇을 나와 연

결시키며, 어디에서 머물고 있는지를 보는 것입니다. 그렇게 보는 가운데 동일시는 자연히 힘을 잃습니다.

몸과의 동일시도 마찬가지입니다. 나라는 의식은 몸에서 시작됩니다. 몸이 아프면 나만 아픈 것처럼 느껴지고, 그래서 너와 내가 구분됩니다. 몸의 감각은 나라는 느낌을 가장 강하게 만드는 바탕입니다. 그렇다고 몸과의 동일시를 억지로 끊어내려 해서는 안 됩니다. 몸과의 연결이 완전히 끊어지면 몸을 돌보지 않게 되고, 몸은 망가질 수 있습니다.

몸은 잘 보살펴야 합니다. 마치 내 아이를 돌보듯이 돌보아야 합니다. 아이를 사랑한다고 해서 아이가 곧 나인 것은 아닙니다. 아이가 아프면 가슴이 아프지만, 아이는 아이이고 나는 나입니다. 몸도 그렇습니다. 몸이 아프면 치료하고, 보호하고, 관리해야 합니다. 그러나 몸이 곧 나라고 굳어져 있으면, 몸의 변화 하나하나가 곧 나의 상실처럼 느껴집니다.

집착과 관리는 다릅니다. 몸을 함부로 대하지 않는 것은 관리이고, 할 수 없는 것까지 붙들고 계속 마음에 남겨두는 것은 집착입니다. 아프면 치료할 방법을 찾아보고, 할 수 있는 만큼 최선을 다하면 됩니다. 그러나 지금 할 수 없는 것이라면 깨끗이 놓을 줄 알아야 합니다. 마음이 고통스러워지는 이유는 대개 할 수 있는 것을 하지 않아서가 아니라, 할 수 없는 것까지 계속 붙들고 있기 때문입니다.

마음은 완결하려는 속성이 있습니다. 모르는 채로 남겨두면 불안하고, 불안하면 에너지를 계속 쓰게 됩니다. 그래서 뇌는 알고 싶어 하고, 끝내고 싶어 하며, 완결하려 합니다. 이것이 삶 속에서는 완벽을 추구하는 마음으로 나타납니다. 완벽한 몸, 완벽한 삶, 최고의 인생 같은 개념

을 붙들게 되는 것입니다. 그러나 완벽은 하나의 개념입니다. 정말 완벽이라는 것이 있다면 한 번 완벽하면 끝나야 하는데, 삶에서는 끝나는 완벽이 없습니다. 더 나은 것이 계속 생기기 때문입니다.

이 이치를 알면 완벽을 추구하기보다 지금 할 수 있는 최선을 다하게 됩니다. 몸도 마음도 마찬가지입니다. 몸을 잘 관리하되 집착하지 않고, 마음을 잘 살피되 그 내용에 빠지지 않는 것입니다. 동일시는 끊어내야 할 적이 아니라, 작용으로 알아차려야 할 마음의 기능입니다.

명상과 관찰은 이 동일시가 절대적인 것이 아님을 경험하게 해줍니다. 앉아 있을 때 발이 저리면 보통은 곧바로 “내가 아프다”가 됩니다. 그런데 움직이지 않고 그 저림을 가만히 보면, 저림은 계속 같은 방식으로 있지 않습니다. 변하고, 흐르고, 사라집니다. 그때 “이 감각이 곧 나는 아니구나” 하는 경험이 생깁니다. 작은 감각에서 떨어져 보는 이 경험이 확대되면, 몸에서도, 마음에서도, 나라고 붙든 것에서도 떨어져 볼 수 있는 가능성이 열립니다.

결국 동일시와 텅 빈 공간의 공부는 몸을 버리거나 마음을 없애는 공부 아닙니다. 몸은 잘 돌보고, 마음은 필요한 만큼 쓰되, 그것이 전부 아님을 아는 공부입니다. 동일시가 일어나도 그 바탕의 텅 빈 공간이 잊히지 않으면, 마음은 붙잡히지 않습니다. 몸도 마음도 삶도 작용할 뿐이며, 그 작용은 텅 빈 공간 안에서 일어나고 사라집니다. 이 점이 분명해질 때, 우리는 집착하지 않으면서도 정성껏 살아갈 수 있습니다.

중론강의가 진행되고 있습니다



이번 강의 제24장에서는 사성제의 공성, 특히 공과 무의 차이에 대해 설명합니다.

공과 무의 차이

공空과 무無는 비슷해 보이지만 전혀 다른 말입니다. 무는 “아무것도 없다”는 뜻에 가깝습니다. 어떤 현상도 없고, 작용도 없고, 원인과 결과도 없다는 쪽으로 이해됩니다. 반면 공은 아무것도 없다는 뜻이 아닙니다. 공은 “실체가 없다”는 뜻입니다. 현상은 분명히 나타납니다. 고통도 있고, 집착도 있고, 마음의 흔들림도 있고, 수행도 있습니다. 다만 그것들이 스스로 고정된 본질을 가지고 따로 존재하는 것이 아니라, 여러 조건이 모여 일시적으로 그렇게 드러난다는 뜻입니다.

중론에서 질문자는 나가르주나가 말하는 공을 무로 오해합니다. “모든 것이 공하다면 생도 없고 멸도 없을 것이고, 그렇다면 고집멸도라는 사성제도 성립하지 않는 것 아닌가?” 하고 묻습니다. 고통도 공하고, 집착도 공하고, 집착의 소멸도 공하고, 그 소멸에 이르는 길도 공하다면, 불교의 가르침 전체가 무너지는 것 아니냐는 질문입니다. 겉으로는 날카로운 질문 같지만, 그 바탕에는 공을 ‘없음’으로 보는 오해가 깔려 있습니다.

여기서 중요한 것은 질문자가 서 있는 토대와 나가르주나가 서 있는 토대가 다르다는 점입니다. 질문자는 공을 무로 이해합니다. 그래서 공하면 사성제도 없어지고, 수행도 없어지고, 깨달음도 없어지고, 부처도 없어진다고 생각합니다. 그러나 나가르주나가 말하는 공은 무가 아닙니다.

공은 현상이 없다는 말이 아니라, 현상이 실체로 존재하지 않는다는 말입니다. 현상은 조건 따라 일어나고, 조건 따라 사라집니다. 바로 그렇기 때문에 고통도 있고, 집착도 있고, 그것을 멸할 수 있는 길도 있습니다.

만약 모든 것이 정말 무라면 고통도 없고, 집착도 없고, 수행도 없고, 깨달음도 없을 것입니다. 그러나 실제 우리의 삶에는 고통이 있습니다. 마음이 흔들리고, 몸이 아프고, 관계에서 상처를 받고, 미래를 걱정합니다. 그러니 공은 이런 현상을 부정하는 말이 아닙니다. 공은 그 고통이 고정된 실체가 아니라는 것을 밝히는 말입니다. 고통은 분명히 경험되지만, 그것이 영원하고 독립적인 어떤 실체로 있는 것은 아닙니다. 조건이 모여 생겨난 것이므로 조건이 달라지면 약해지고, 변하고, 사라질 수 있습니다.

이 차이를 알면 수행의 방향이 달라집니다. 고통을 실체라고 믿는 사람은 “네가 나를 무시했기 때문에 내가 괴롭다”고 여깁니다. 상대도 실체이고, 나도 실체이고, 무시라는 행위도 실체이고, 내 고통도 실체라고 봅니다. 그러면 마음은 상대를 탓하거나, 고통을 피하거나, 술이나 잠이나 다른 자극으로 덮으려 합니다. 왜냐하면 실체라고 믿는 한, 그것을 근본적으로 살펴볼 수 없기 때문입니다. 실체라고 여겨지는 것은 그냥 있는 것이므로, 없애거나 피하거나 억누르는 방식으로만 대응하게 됩니다.

그러나 공을 아는 사람은 고통을 다르게 봅니다. 고통이 없다고 부정한 것이 아닙니다. 고통은 분명히 있습니다. 다만 “이 고통은 어떤 조건에서 일어나는가?” 하고 살핍니다. 상대의 말, 내 과거 경험, 내가 옳다고 믿는 기준, 거기에 붙은 에너지, 반복된 습관, 나를 지키려는 마음

등이 함께 작용해서 고통이 일어나는 것을 봅니다. 그러면 고통은 하나의 덩어리처럼 있는 것이 아니라, 여러 조건이 맞물려 돌아가는 구조로 보입니다.

시계가 돌아가려면 톱니바퀴, 건전지, 축, 나사가 함께 맞물려야 합니다. 그중 하나만 빠져도 시계는 제대로 돌아가지 않습니다. 마음의 고통도 마찬가지입니다. 상대의 말만으로 고통이 생기는 것이 아닙니다. 내안의 믿음, 신념, 습관적 에너지, 과거 경험, 나와 너를 나누는 기준이 함께 맞물려야 고통이라는 현상이 작동합니다. 그러므로 그 조건 중 하나만 명료하게 보아도 전체 구조가 느슨해질 수 있습니다. 이것이 공을 아는 사람의 관찰입니다.

따라서 공을 안다는 것은 이론적으로 “모든 것은 인연이다”라고 말하는 정도가 아닙니다. 그런 말을 알아도 여전히 똑같이 고통받을 수 있습니다. 중요한 것은 자기 마음에서 실제로 고통이 어떻게 생겨나는지를 경험적으로 보는 것입니다. 내가 무엇을 옳다고 붙들고 있는지, 어디에 힘이 들어가는지, 어떤 믿음에 에너지가 붙는지, 무엇을 지키려고 마음이 움츠러드는지를 세밀하게 보아야 합니다. 그렇게 보면 마음의 불균형이 드러나고, 불균형이 드러나면 자연스럽게 균형을 향한 움직임이 일어납니다.

여기서 사성제도 새롭게 이해됩니다. 고통은 고통입니다. 그러나 단순히 “고통이 있다”는 말이 아니라, 고통의 구조를 명료하게 보아야 한다는 뜻입니다. 이것이 견고見苦입니다. 고통의 작용 방식, 원인, 패턴, 에너지의 뭉침을 보는 것입니다. 집集은 그 고통이 생겨나는 원인, 곧 집착과 에

너지의 집적입니다. 단집斷集은 그 집착과 뭉침을 끊는 것입니다. 멸滅은 그 집착이 실제로 약해지고 소멸하는 것을 경험하는 것입니다. 도道는 그 소멸의 길을 계속 닦아가는 것입니다.

이 모든 과정은 공하기 때문에 가능합니다. 만약 고통이 실체라면 고통은 사라질 수 없습니다. 실체는 변하지 않는 것이기 때문입니다. 집착이 실체라면 집착도 끊어질 수 없습니다. 그러나 고통도 집착도 조건 따라 형성된 것이기 때문에, 그 조건을 보면 변화가 가능합니다. 그래서 나가르주나는 “공하기 때문에 사성제가 무너지다”고 말하지 않습니다. 오히려 “공하기 때문에 사성제가 성립한다”고 말합니다. 공하기 때문에 고통이 생겨날 수 있고, 공하기 때문에 그 고통이 멸할 수도 있습니다.

결국 무는 현상을 없애버리는 쪽입니다. 아무것도 없다고 하면 고통도 수행도 깨달음도 설명할 수 없습니다. 반면 공은 현상을 있는 그대로 인정하면서도, 그것이 실체가 아님을 봅니다. 없지는 않지만 고정되어 있지도 않습니다. 나타나지만 독립적으로 존재하지 않습니다. 작용하지만 자기 본질을 가지고 있지 않습니다. 이 점을 알 때 우리는 고통에 휩쓸리지 않고, 고통이 일어나는 조건을 살필 수 있습니다.

그러므로 공은 허무주의가 아닙니다. 공은 삶을 부정하는 말이 아니라, 삶의 현상이 어떻게 일어나고 사라지는지를 밝히는 말입니다. 고통이 공하다는 것은 고통이 없다는 말이 아니라, 고통이 변화 가능하다는 말입니다. 내가 공하다는 것은 내가 없다는 말이 아니라, 나라고 붙든 것이 조건 따라 구성된 것임을 본다는 말입니다. 이 이해가 깊어지면 집착과 저항은 줄어들고, 마음은 조금씩 가벼워집니다. 이것이 공과 무의 결

정적인 차이입니다.

5-5차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다



맑은 거울이 되기 위하여

— 산내음(산림치유사)

힐링퀘스트 선생님들과 동기님들이
함께한 2박3일의 여정을 어느덧 다
섯 번째로 이어오며, 이제는 서로를

마주하는 눈빛만으로도 정이 묻어나는 미소가 절로 지어집니다. 아침이면 설렘을 안고, 마치 선물처럼 주어지는 산책을 자발적으로 함께하며 하루를 시작합니다. 고즈넉한 홀로스의 품에 머물다 보면, 옛 선비가 된 듯 마음이 차분히 가라앉고, 스스로를 가지런히 정돈하게 됩니다.

내 안의 맑은 거울로 상대를 온전히 비추기 위해서는, 하나의 삶의 주제를 최소한 100일 이상 품고 머무는 시간이 필요하다는 말씀을 새깁니다. 그 시간 속에서 전의식과 무의식, 의식이 서로 이어질 때 비로소 통찰이 깃든다는 가르침이 깊이 남습니다. 나의 반응을 알아차리고 내려놓으며, 상대의 마음을 있는 그대로 느끼되 물들지 않는 공감으로 바라보는 것, 그리고 적절한 순간에 투명하고 열린 질문으로 다시 비추어주는 것이 중요함을 배웁니다. 오감으로 스쳐가는 미세한 느낌까지 놓치지 않는 ‘맑은 거울’이 되기 위한 안내자의 마음 훈련은 필수입니다.

초여름이 절정을 이루던 홀로스 정원에서는 유실수들이 풍성하게 열매를 맺고 있었습니다. “다~ 가져가세요.”라는 월인 선생님의 넉넉한 마

음 덕분에, 오가며 빨갳게 익은 보리수와 복숭아를 마음껏 맛볼 수 있었습니다. 옷과 신발에 오디 물이 들고, 눈이 툭툭 붓도록 모기에 물린 줄도 모른 채 웃으며 누렸던 그 순간들은 ‘마음 훈련 과정’에 이어 자연이 건네준 또 하나의 따뜻한 선물처럼 느껴졌습니다.

자연의 품 안에서 힐링퀘스트는 ‘무의식 속의 나’를 안내하며, 서로의 마음을 나누고 심신이 치유되는 경험으로 이어졌습니다. 이 소중한 만남과 시간에 감사합니다. 함양에서 찾아진 투명한 거울을 일상에 늘 예비하기를 소원해봅니다. 자연의 신비로움과 마음의 따뜻함이 함께 머무는 여정이었습니다.

73차 깨어있기 청년모임이 있었습니다

이번 달 모임은 일상에서 마주하는 내면의 한계와 저항을 통해 ‘자아의 통제력을 강화하면서도 현상에 꼬달리지 않고 진정으로 자유로워지는 방법’에 대해 배우는 시간이었습니다.



누구나 목표를 세우고 이를 이루어가는 과정에서 지루함이나 뜻밖의 악조건을 만나면 마음이 무거워지고 옆길로 눈을 돌리고 싶어집니다. 이번 모임에서는 그런 마음이 일어날 때 교묘하게 핑계를 대며 도망치거나 상황을 회피하려는 자동적인 내면의 흐름을 알아차리는 것이 얼마나 중요한지 배웠습니다. 선생님께서는 “진정한 힘은 머리가 좋은 데서 나오는 것이 아니라, 힘들어도 주저앉아서 끝까지 해내는 힘에서 나온다”고 강조하셨습니다. 특히

목표에 가까워질수록 마음이 다 왔다는 생각에 해이해지기 쉬운데, 바로 그 순간 자기를 다잡고 마지막까지 계획을 지켜내는 경험을 쌓아야 비로소 무의식 속에 자아의 단단한 통제력과 자신감이 생겨난다는 것을 배웁니다. 자아의 중심을 세우는 여정은 거창한 이론이 아니라 일상의 아주 사소한 행동에서 시작됩니다. 아침에 일어나 이불을 개고 방을 깨끗이 정리하는 것과 같은 작은 약속부터 꾸준히 지켜나갈 때, 내면의 정리정돈과 함께 자기 통제력이 싹트게 됩니다. 내가 내 뜻대로 움직여지는 성취의 경험을 작게나마 일상에 축적해 갈 때, 비로소 혼자 있는 외로움을 견디지 못하거나 타인에게 정서적으로 의존하려는 습관에서도 매이지 않고 자유로워질 수 있습니다.

또한 일터와 가족이라는 관계 속에서 밀려오는 갈등과 분노를 다루는 지혜에 대해서도 깊은 대화가 이어졌습니다. 감정을 소진시키는 악성 민원인이나 나를 실망하게 만드는 환경을 마주할 때, 상황을 탓하거나 억지로 참아내기보다 그 악조건 속에서 내가 길러낼 수 있는 능력이 무엇인지 초점을 바꾸는 것이 핵심입니다. 선생님께서는 외부 상황이나 사람을 원망하는 마음에 머무는 대신, 상황의 변화 가능성을 인정하고 구체적인 대안을 준비하는 방향으로 내면의 시선을 돌려야 한다고 조언하셨습니다. 이를 위해 나의 실패와 원망을 배움의 언어로 전환하여 기록하는 ‘실패 노트’의 중요성을 짚어주셨습니다. 결과에 목을 매는 불안을 내려놓고, 지금 발을 딛고 있는 현실에서부터 전체를 위해 기꺼이 정성을 다할 때, 내면의 깊은 만족(뿌리)을 지키면서도 현상을 다루는 현실적인 능력(표면) 또한 조화롭게 발전할 수 있습니다.

이번 달의 실천 주제는 마음먹은 일은 핑계 대지 않고 그날 하루에 다 해내기, 아침 이불 개기와 방 정리정돈을 통해 사소한 자기 통제력부터 바로 세우기, 환경과 타인을 탓하는 마음을 배움의 언어로 바꾸는 ‘실패 노트’ 작성하기입니다. 이런 주제를 품고 실천하며 막연한 미래의 그림이나 결과에 간혀 불안해하기보다, 매 순간 다가오는 현실을 기쁘게 받아들이고 온 정성을 기울이며 내면의 중심을 단단히 세워가기로 했습니다. (정리: 의술 님)

비개인모임 노션 데이터베이스 (거위팀)

핵심 주제: 비개인적 주체 발견 및 마음 공부 (참가자별 정리)

참가자 1 과거의 극단적인 목적 지향적 성취주의를 탈피하여, 과정 중심의 깨어 있음과 의식의 주체성을 관찰하고 있습니다.

■ 예술관의 상생적 변화

과거에는 예술을 통해 자신을 증명하고 타인을 놀라게 하려는 에고의 욕구가 컸고 자신을 갈아넣는 방식에 취해 있었습니다. 하지만 이제는 마음을 비워내는 통로로서 나도 즐겁고 타인도 이로울 수 있는 상생의 예술을 지향합니다. 예술 작품이라는 매개를 통해 타인이 자신의 틀에서 벗어나는 경험을 하도록 돕는 것이 예술의 쓸모이자 인식 지평의 확장임을 깨달았습니다.

■ 목적 지향에서 과정 중심으로의 전환

거대한 ‘깨달음’을 무의식적으로 최종 목적지나 인위적인 변곡점으로 상

정했던 그림을 알아차렸습니다. 더딘 변화를 참지 못하고 자책하던 패턴을 깨고, 한 발 한 발 나아가는 미세한 과정과 사소한 감각(예: 당근 깎기)에 온전히 주의를 기울이는 일상 속 깨어 있음 자체가 곧 본질임을 체감했습니다.

■ ‘주의(Attention)’ 관찰을 통한 예고 해체

생각 자체를 지켜보려 하면 오히려 생각에 함몰되기 쉬우므로, 생각과 몸으로 향하는 ‘주의’의 움직임 자체를 느끼는 수행을 시도했습니다. 이를 통해 생각이 개별적인 ‘나의 것’이 아니라 그저 떠올랐다 사라지는 ‘하나의 방향성(대상)’일 뿐임을 명확히 보게 되었고, 생각과 나를 동일시하던 관성에서 벗어나 마음의 여유를 확보했습니다. 또한 수행이 잘 안되더라도 자책하지 않고 자신을 부드럽게 수용하는 태도를 얻었습니다.

■ 안내자(거위)의 피드백

우리의 본질은 이미 완벽하게 완성된 자이며, 삶의 가로막힘과 괴로움의 과정조차도 맨 끝에 선 자의 입장에서는 소중하게 맛보는 경험(아바타의 여정)일 뿐입니다. 일상의 행위(설거지, 식사 등)에서 손끝의 감각에 온전히 집중하는 과정 자체가 훌륭한 집중 연습이자 진한 삶을 만끽하는 대안심(大安心)의 공부라고 강조했습니다.

참가자 2 일상 전체를 수행의 장으로 삼고 있으며, 자연물과 공간의 성질을 관찰하며 개별성을 타파하는 통찰을 얻고 있습니다.

■ 전체성과 비개인성에 대한 통찰

매일 예초 작업을 하며 “우주에 나타난 모든 현상은 서로를 유지하는 데 쓰인다”는 주제를 품었습니다. 무가치하게 여겨지던 ‘잡초’가 사실은 뿌리로 흙을 잡아 산이 무너지지 않게 지탱하는 필수적 존재임을 깨달았습니다. 모든 식물이 한 땅에 뿌리를 내리고 모든 사물이 대기권이라는 한 영역 안에 존재하는 것을 보며, 개별적인 개인이란 존재하지 않으며 모든 것이 비개인적으로 연결된 ‘하나의 거대한 덩어리’라는 깊은 본질을 통찰했습니다.

■ 주체와 대상의 상호 의존성(공간감 고찰)

공간감을 느끼는 수행을 통해 사물이 존재하려면 사물보다 넓은 공간이 필수적이라는 결론에 도달했으나, 역으로 ‘사물이 없다면 과연 공간이 존재할 수 있는가?’라는 근원적 질문을 마주했습니다. 주체가 없으면 대상이 없고 대상이 없으면 주체가 없듯이 사물과 공간 또한 상호 의존적이며, 이 모든 분별은 결국 마음이 지어내고 만들어낸 느낌일 뿐이라는 본질을 간파했습니다.

■ 안내자(거위)의 피드백

통찰이 찾아왔을 때 좌뇌적 기능에 갇혀 서둘러 개념적인 마침표를 찍지 말고, 문을 항상 열어둔 채 편안하게 직관적인 깨달음과 느낌의 뼈대를 쌓아가라고 격려했습니다. 또한 우리가 이미 그렇게 비개인적으로 완벽하게 살고 있다는 사실을 그저 문득 ‘눈치채는 것’이 공부의 핵심이라고 짚었습니다.

참가자 3 기존의 강박적인 계획주의와 예고적 관성에서 벗어나 ‘감각으로 사는 삶’으로의 인식 전환을 탐구하고 있습니다.

■ 예고 패턴의 인지와 내려놓음

과거에는 뻑뻑하게 계획을 세우고 불안을 동력 삼아 스스로를 몰아세워야만 열심히 산다고 착각하는 예고적 패턴(기만)이 있었습니다. 그러나 이러한 강박과 굳어 있는 마음 상태가 오히려 창의성을 가로막고 스스로를 옳아맨다는 사실을 자각하고 이를 내려놓는 연습을 시작했습니다.

■ 감각적 삶과 한마음의 경험

행위의 가치 판단을 지우고 현재 하는 일(커피 내리기, 청소 등)의 미세한 감각과 과정에 온전히 몰두할 때, 내면의 불안이 사라지고 편안해지는 ‘한마음’의 명상 상태를 경험했습니다.

■ 비개인적 주체 발견과의 연관성

일상의 에피소드나 감정의 소동들이 개별적인 내가 일으키거나 통제하는 것이 아니라, 거대한 ‘알아차리는 의식’ 안에서 그저 드러나고 벌어지는 과정임을 보기 시작했습니다. 나아가 알아차리려고 애쓰는 행위조차 관찰되는 하나의 과정임을 인지하는 인식의 전환기를 겪고 있습니다. 다만, 일할 때나 특정 관계 속에서 불쑥 찾아오는 기존 세계관의 강력한 관성에 휩쓸리는 한계를 마주하며 이를 관찰해 나가는 중입니다.

■ 안내자(거위)의 피드백

마음이 갈라진 상태(해야 한다는 강박과 하기 싫은 마음의 공존)는 피로를 유발하므로, 수행 과정에서 장벽이 느껴질 때는 한발 물러서서 생각을 뒤로

물리나게 한 뒤, 현시점의 태스크에만 온전히 몰두하라고 조언했습니다.

참가자 4 온전한 몰두를 통해 의식의 확장을 경험하면서도, 일상 속 도덕적 에고의 검열로 인한 내면의 걸림돌을 수행의 과제로 다루고 있습니다.

■ 몰두를 통한 의식의 평온

본인이 진정으로 원하고 마음이 완벽히 대만족하는 행위에 파묻혀 있을 때는 육체적인 한계나 피로를 완전히 초월하는 생생한 의식의 상태를 경험했습니다.

■ 에고 패턴의 검열과 걸림

매사 조화로워야 하고 타인에게 민폐를 끼치지 않아야 한다는 확고한 기준(저울)을 가지고 있어, 일상의 행위가 끝난 사후에도 ‘과하게 에너지를 쓴 것은 아닌가’, 조화롭지 못했는가’에 대한 미안함과 마음에 걸리는 잔상을 계속 붙잡고 있는 에고 패턴을 고백했습니다. 또한 정해진 수행 규칙을 완벽하게 이행하지 못했을 때 은연중에 찾아오는 자책감의 마음 자리를 나누었습니다.

■ 비개인적 주체 발견과의 연관성 (안내자 피드백)

안내자는 호불호가 분명하고 예민한 성품(캐릭터)을 억지로 없애거나 버리는 것이 공부가 아니라고 교정해 주었습니다. 비개인적 주체를 발견한다는 것은 나의 고유한 성품은 그대로 두되 단지 그 성품에 ‘끄달리지 않는 상태’가 되는 것입니다. 마음의 저울이 사라지면 기준에 맞지 않는 상황이 오더라도 밀어내지 않고 수용하게 되며, 남이 베푸는 친절을 고맙게

잘 받는 것 또한 중요한 마음 공부입니다. 예민함이라는 개인적 성향은 공부의 진전에 따라 거시적이고 대국적인 통찰력으로 승화되어 유용하게 쓰이게 됩니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

6월의 함양 정원은 나리백합, 덩쿨장미, 접시꽃, 준베리, 황금조팝나무, 아나벨 수국 등등 형형색색의 다양한 꽃과 열매들로 가득하여 초여름의 정취가 물씬 풍기고 있습니다. 6월의 싱그러운 함양 정원의 모습을 확인하세요.



자생의
정원 이야기



▲ 앵두관의 덩쿨장미 플로렌티나
가 큰꽃을 순서대로 보여줍니다.



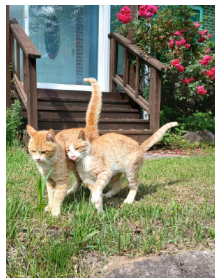
▲ 몽우리만 계속 있었는데
활짝 피어있는 나리백합.



▲ 목수국발을 예조하고 전지도
해주었습니다.



▲ 스트롱 아나벨수국꽃이 모양을 갖추고
있습니다.



▲ 며칠 사라졌던 맹자 목
자가 다시 나타났습니다.
서로 사이가 좋아보입니
다. 나란히 캣워크 중인
함양의 모델들 :-)



▲실제로는 나름 건장하고 한 어깨
하는 녀석들인데도, 자생님을 보는
눈빛 때문에 의외의 당청미가 웃음
을 자아냅니다 :-> 밤이와 태풍이.



Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being_aware



“무상 · 무아 · 고”마저 실제로 붙잡으려는 이들에게 | 중론 (23장 관전도품)

제23장 관전도품 20절: 若常我樂淨 而是實有者 是常我樂淨 則非是顛

倒. 만일 상常과 아我和 락樂과 정淨, 이것이 실제로 존재한다면 이 상과 아와 락과 정은 전도가 아니다.... more



영상 보기



“나는 아직 멀었다”라는 수행자의 번뇌: 고정된 내가 아니라 전체 과정에 잠시 붙은 이름일 뿐 | 중론 (23장 관전도품)

용수의 중론 제23장 관전도품을 통해 명

상과 수행 중에 마주하는 가장 거대한 함정, ‘자기 질책’의 실체를 파헤칩니다.

“10년을 명상해도 왜 나는 이 모양일까”라는 괴로움은 실재하는 내가 아니라, 호흡의 산만함과 남과의 비교, 기대감이 뭉쳐 만든 일시적인 구름(자아상)일 뿐입니다. 그 생각에 에너지를 주어 소유하지 않고, 그저 '일어나는 마음의 파동'으로 명료하게 바라보는 비개인적 의식의 시선을 함께 탐구합니다....more



영상 보기