



## 마음

사랑하는 마음이나

아름다운 마음이나

그 마음이 보석 같다 해도,

그 마음을 간직한다면,

마음의 끝은

집착과 차별뿐이다.

- 초현

※ 2023년 11월 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 (매월 일정액 후원 횟수)  
11/7 백량 (60회차), 11/10 구당 (83회차)

- 홀로스 후원  
10/27 장경옥 2만원, 11/2 박영래 2만원, 11/3 황정희 2만원, 11/9 류창형 1만원, 11/20 신재경 1만원, 11/21 권오인 50만원, 11/27 장경옥 2만원

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

- 홀로스 운영 후원  
11/10 선호 1만원  
11/27 강병석 100만원

◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎  
농협 351-0680-1315-13 이원규  
필요액 500만원 | 모금액 596,000원

- 번뇌즉보리 총서 후원  
10/30 이미숙 10만원  
11/2 엄해정 30만원  
11/3 최진홍 10만원  
11/3 황정희 5만원

진심직설 강의를  
《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다》上中下  
① 上권 출간비 500만원 모금 & 2023년 10월 출간 완료 ② 中권 출간비 500만원 모금 완료  
③ 현재 下권 출간비 모금중입니다. 후원해주셔서 정말 감사드립니다.



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (50부)

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** 거기에 집중하면 투명한 모습으로 있어요?

**무연** 뭔가 골똥히 빠져있다고 할까요.

**월인** 그 느낌에? 그럴 때 문장식이라는 사람은 어디있었나요? 무연이란 사람은 어디가 있습니까? 있습니까? 내가 평상시 나라고 여기는 그 나가 있나요?

**무연** 특별하게 없습니다.

**월인** 그걸 통해서 평상시 나라는 것이 가변적인 일시적인 느낌이라는 것이 분명하지 않습니까? 그런대도 그 ‘무연’으로 있을 때는 ‘변함없는 나야.’ 이런 느낌을 갖게 되죠. 투명한 나가 더 나 같습니까? 무연이라

는 캐릭터가 더 나 같습니까? 지금?

무연 둘 다 나 같은데요.

월인 그러니까 문장식이라는 캐릭터로서의 나의 느낌이 바로 그런 거예요. 그리고 몰두하고 살펴보면 투명한 나, 특별한 캐릭터가 없이 어떤 존재감만 있는 나같은 느낌이 또 그 느낌이죠. 내 마음의 상태라는 것은 어디에 집중하고 어디에 초점을 맞추느냐에 따라 느낌이 달라집니다. 나라고 여기는 느낌마저 달라진다 이 말입니다. 우선 그런 것부터 시작하세요. 그리고 항상 우리가 이 시간에는 무연으로서의 나에 초점을 맞추지 말고 ‘그것이 나야.’라는 생각을 잊어버리고, 투명한 존재감 여기에 집중하고 거기에 기반해서 항상 얘기를 하도록 해보세요. 지금 나란 느낌이 있습니까? 지금 느낌은 어떻습니까?

무연 집중된 투명한 느낌으로 있습니다.

월인 그것으로 ‘나’는 존재하는 거죠?

무연 네. 지금 현재요.

월인 투명하고 집중된 느낌, 그 느낌을 느끼고 있는 것은 누구일까요? 느끼고 있는 놈한테 주의를 집중해보세요. 그것이 더 진짜겠죠? 투명한 집중된 느낌도 느낌이니까. 그 느낌을 지켜보는 놈을 찾았어요?

무연 넓어지고 확장된 느낌이라고 할까요.

월인 저한테 대답을 안 해도 됩니다. 중요한 것은 그 느낌 속으로 들어가는 것이 중요해요. 찾아내고 답을 굳이 하려고 애쓸 필요 없습니다. 지금은 나는 무엇으로 있습니까?

무연 투명한 모습으로 있습니다.

월인 투명한 나로 있습니까? 투명한 나를 느끼고 있죠? 느껴지죠?

무연 네.

월인 투명한 나를 느끼는 놈은 누구예요? 투명한 나를 느끼는 놈을 찾아보세요. 자, 지금은 어떤 상태입니까?

무연 투명함에 집중하고 있습니다.

월인 네. 그 상태를 깨지 말고 대답하세요. 계속 그 느낌을 유지하면서 대답합니다. 지금 어떤 상태입니까? 지금 나는 무엇으로 있습니까? 특별히 나라고 할 만한 게 있습니까?

무연 특별하게 없습니다.

월인 오케이. 특별하게 나라고 할 만한 게 없어요? 그 상태 그대로 있으면서 지금은 의문이 있습니까? 자기라는 것에 대해서?

무연 투명한 나를 아는 게 뭘까?

월인 생각으로 가지 말고 느낌 속에 있으면서 대답하세요. 지금 투명함을 느끼고 있죠? 거기에 질문이 있나요? 그 느낌 속에 있으면 어떻습니까?

무연 특별하게 없습니다.

월인 내가 모르겠다라는 게 있습니까? 그 느낌 속에 있을 때. 알겠다라는 건 있나요?

무연 알겠다/모르겠다가 없는 것 같은데요.

월인 오케이. 그 상태로 있을 때는 알고 모르고 상관 없잖아요. 그럼 뭐가 문제입니까? 이제 더 알고 싶은 게 있나요? 거기서 나오지 말고 대답하세요.

무연 아무것도 없습니다.

월인 아무것도 없습니까? 모르겠다 알겠다 알고싶다 이런 게 있나요?

무연 아무 마음 없습니다.

월인 오케이. 그걸 깨뜨리지 말고 대답하세요. 자, 이제 공부할 게 더 있습니까? 알고 싶은 게 뭐니까?

무연 이 상태에서 아무것도 안 떠오르는 것 같은데요.

월인 다시 문장식으로 돌아와도 좋습니다. 알고 싶은 게 있습니까? 더 미진한 게 있나요? 모르는 게 있어요?

무연 지금은 안다 모른다 생각 자체가 떠오르는 게 없거든요. 그런데 일상에 돌아가면...

월인 자, 지금 뭐가 올라왔죠? 지금 생각이 올라왔죠?

무연 네.

월인 올라온 생각이 잡혔습니까? 다시 그 상태로 갑니다. 다시 그 상태로 가면 손을 들어 표시하세요. (무연 손을 들어 표시) 오케이. 문제가 뭐죠? 일상에 돌아오면 어떻다고요?

무연 문제 없습니다 지금은.

월인 일상에 돌아오면 어떻습니까?

무연 일상 생각도 안 나네요. 일상 생각을 안 하면 문제가 없습니다.

월인 문제를 만들어내는 건 뭐예요?

무연 생각과 기억이죠.

월인 생각과 기억이에요? 모르는 거 있습니까?

무연 지금은 안다 모른다가 없는 것 같은데요.

월인 지금 답답한 게 있나요? 미진한 것이 있습니까?

무연 그런 생각 없습니다.

월인 내적으로 올라오는 게 좀 전에 생각이 올라오는 게 느껴졌어요?  
그 생각의 주인이 되었죠? 지금은 뭐가 주인입니까?

무연 생각을 안 내면 특별히 질문할 게 없습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (40) 제2장 진심이명眞心異名

월인越因

有時에 呼爲無底鉢하니 隨處生涯故요

유시 호위무저발 수처생애고

때로는 밑 없는 발우라 하니 곳에 따라 생활하기 때문이요,

짐발우鉢盂는 옛날 승려들이 밥 얻으러 다닐 때 들고 다니던 밥그릇을 말합니다. 그런데 발우에 밑바닥이 없대요. 밑이 빠져 텅 비면 아무리 주워 담아도 계속해서 무한히 담을 수 있습니다. 밑 빠진 발우인 무저발無底鉢이라는 것은 무한하여 한계가 없음을 의미합니다. 그릇의 역할은 공간을 한계 지어서 그 공간을 쓰기 위한 건데, 밑이 빠져버리니까 그릇이 무한해졌습니다. 그런 무한한 그릇이 본질이며 진심입니다. 그 무한한 그릇을 들고 곳곳을 찾아다니면서 삶을 살아가요. 이것은 현상입니다. 앞은 본질을 말하고 뒤는 현상을 말했어요. 그 진심이 어떻게 쓰여 지는가 하면, 수처생애隨處生涯 한다고 했어요. 밑이 트인 그릇과 같이 우리 마음의 근본도 걸림 없이 무한하다는 의미로 무저발이라 했고, 그 무한한 마음으로 현상계 곳곳을 돌아다니면서 살아가고 있다는 것입니다.

그러나 무한한 마음이 이리저리 옮겨 다니는 것은 아닙니다. 옮겨 다니는 움직임으로 표현되는 것은 현상이에요. 무한의 여러 다른 표현이 있을 뿐이지, 무저발은 결코 한발자국도 움직이지 않습니다. 진심은 이렇게 밀 빠진 발우처럼 한계가 없는 무한 그 자체입니다. 그리고 무한 자체를 느끼거나 경험할 수는 없어요. 그냥 그 속에 들어있을 뿐입니다. 우리가 뭔가를 아름답다고 느껴서 “예쁘다”, “정말 향기가 좋아”라고 할 때는 아름다움을 대상으로 삼은 것입니다. 아름다움이 내 그릇 안에 들어온 것입니다. 그릇에 잡힌 아름다움은 대상이 된 아름다움이기 때문에 한계가 있습니다. 그런데 숨 막힐 정도의 아름다움을 만났을 때는 그것이 느껴지지 않아요. 그냥 그 속에 폭 들어가 있을 뿐입니다. 우리가 아름다움을 느낄 때 그것은 한계가 있는 아름다운 대상이지만, 너무나 아름다워서 마음의 그릇으로 잡을 수 없을 때는 오직 그 아름다움을 살아낼 뿐입니다. 우리가 아름다움을 경험할 때는 경험자와 경험대상으로 나뉘지만, 우리가 아름다움 그 자체가 되었을 때는 아름다움을 따로 경험하지 않습니다. 바로 밀 빠진 발우와 같이 한계 없는 그릇으로만 담을 수 있는 삶을 살게 되는 것입니다. 다시 말해 무한의 아름다움은 마음으로 잡을 수 없고 오직 고정되지 않은 마음으로 매순간 경험할 뿐이에요.

우리 마음의 그릇으로는 무한을 담을 수 없습니다. 마음의 그릇에 무한을 담으려면 마음에 구멍이 뚫려야 합니다. 밀 빠진 발우처럼 한계가 없어야 해요. 어떤 대상을 잡아내는 마음은 항상 그릇이 있는 마음입니다. 밀이 있는 마음이에요. ‘이것이 무엇이다’라고 잡아내는 마음과 그 잡아내어진 것은 한계 지어진 것이고, 마음에 나타난 현상입니다.



그러면 우리의 본질은 어떻게 발견하고 잡을 수 있을까요? 발견하고 경험하고 잡아낸다는 건 마음이 뭔가를 터치하는 것입니다. 그런데 한계 없는 우리의 본질은 터치할 수가 없습니다. 그렇다면 어떻게 해야 할까요? 지금 이 순간 나로 여겨지는 느낌, 그리고 자기를 찾아보려고 하는 마음, 그것이 바로 밑이 있는 한계 지어진 마음의 그릇이에요. 마음의 그릇은 지금 이 순간 만들어집니다. 매 순간 뭔가를 찾으려고 하면 바로 만들어져요. 그 마음의 그릇으로 무언가를 펴서 구별하려는 것입니다. 마음의 본질이라는 바닷물을 찾겠다는 의도가 그릇이 됩니다. 그러나 그 그릇으로 펴서 발견되는 것은 그릇에 담긴 물이지 바다 자체는 아닙니다. 그 안에서는 무한이 안 느껴지잖아요. 그렇다고 그 물이 바다가 아니라고 말할 수는 없어요. 모든 의도는 바닷물을 떠서 담으려는 그릇과 같습니다. 한계 있는 그릇에 어떻게 바다를 담을 수 있겠어요? 바다는 결코 그 그릇에 와 닿지가 않습니다. 무한함이 와 닿으려면 어떤 전환이 일어나야만 하죠.

소금인형의 비유가 정말 적절합니다. 소금인형이 바닷물을 손으로 떠서 맛을 봅니다. 마음의 본질을 찾으려는 의도로 맛을 보지만, 그래 봐야 그 의도라는 것은 두 손으로 움켜쥔 만큼이에요. 자기의 본질을 찾으려는 의도는 좋지만, 의도를 가지는 순간 손으로 그릇을 만드는 것입니다. 또 제 아무리 그릇을 크게 만들어본들 바다를 뜰 수 있는 그릇은 없습니다. 그렇게 소금인형은 바닷물을 뜨고 또 뜨다 지쳐서 바다에 빠져버립니다. 바다에 녹아서 없어져 버려요. 그러면서 드디어 자기라는 느낌이 사라지고 잡으려는 의도도 사라져요. 또한 ‘나는 무한을 발견했어!’, ‘나는 그것을 경험했어’라는 그 뿌리 깊은 안정감도 사라지고 녹아서 바닷물이 되어버립니다. 소금인형의 개체성이 녹아 없어져버려요. 그러나 소금인형이 정말 사라진 건 아닙니다. 소금인

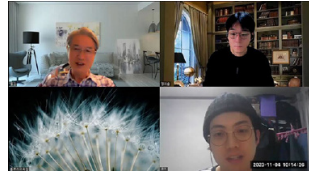
형의 본질인 소금이 바닷물에 녹았을 뿐 사라지지는 않았어요. (다음 호에 계속).

- 이 글은 《니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의》 1권에서 발췌하였습니다.

## 홀로스 공동체 소식

### 깨어있기 청년모임

지난 한달간 주제를 품고 살아가며 경험한 바를 나누면서, 한 참여자는 삶의 의미에 관해 탐구하는 것을 주제로 품고 바쁜 일상을 열심히 살면서도 공허함과 채워지지 않는 허무함 등과 같은 느낌들을 많이 느꼈다고 전했습니다.



이에 대해 선생님께서는 그런 공허함과 허무감은 왜 생기며, 누가 그런 것을 느끼는지를 살펴보라고 하셨습니다. 허무감은 목표를 이뤘을 때 목적에 대한 동력원이 사라지며 자아의 힘이 약해질 때도 일어날 수 있고, 목표를 달성할 수 없다는 무기력함과 좌절감에서도 생길 수 있다, 그러나 핵심은 대상보다는 느낌을 느끼는 것이고 그 느낌을 느끼는 것은 누구인지 본질에 대한 탐구라고 설명해주셨습니다. 그렇기 때문에 목표를 이루고 삶을 열심히 살아가는 과정에서 대상을 추구하되 최선을 다해 노력하고, 철저히 경험하는 것이 중요하다고 하셨습니다. 그렇게 하면 작은 것 속에서 기쁨을 느낄 수 있고, 집착만 없다면 풍요로움을 깊이 느끼는 것도 마음을 탐구하고 삶을 잘 살아가는데 도움이 된다고 하셨습니다. 그렇게 작은 경험을 통해서 본질을 파악하는 지혜를 길러야 하며, 안다는 착각에 빠져서 정체되면 안 된다고 하셨습니다. 삶이 바뀌지 않으면 제대로 아는 것이 아니라는 말

씀을 되새기며 탐구를 이어갈 것으로 마쳤습니다.

이번달 탐구 주제는, 무지: 몸을 살피고 에너지를 충만하게 만들기, 아무것도 안하는 것을 경험하기. 의술: 목표를 이루고자 하는 마음이 목표를 이루는 과정에서 왜 문제가 되는지를 탐구하기. (정리: 의술)

## 28차 자연에 말걸기가 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

다르마(승려)

깨어있기 강좌의 기초, 심화 과정을 하면서 자연에 말걸기 강좌가 있음을 알게 됐었는데 참여해보고 싶은 끌림이 있었으나 개인적인 일정이나 미내사 일정이 맞아 떨어지지 않아서 꽤나 오랜 기간이 지나서야 인연

이 되어 참가하게 되었다. 깨어있기 수업보다 자연에 말걸기 수업은 훨씬 직접적인 경험을 하게 하는 연습들이 많이 있었고, 참가한 수강생분들의 성향도 개념적인 이해보다는 체험을 선호하시는 분들이어서 그런지 생동감 있게 느껴졌다.

숲해설사 경력이 있으신 분들이 대부분이어서인지 수업 중에는 연습한 부분들에 대한 구체적이고 다양한 경험 요약이 있었고, 특히 경험요약 발표를 할 때 다른 참가자들은 발표하는 참가자의 말을 경청하고 인상적인 부분을 적어놨다가 서로 공유해보는 부분이 있어서 자신도 연습시에 느끼거나 경험했지만 미처 기억하지 못하거나 가볍게 지나갔던 부분들을 다시 돌아보고 통찰해 볼 수 있는 기회가 있어서 더 유익하였다. 깨어있기 수업에서 감지 연습을 할 때 개인적인 어려움이 많았는데 자연에 말걸기 수업은 깨어있기 수업과 연관된 부분이 많았

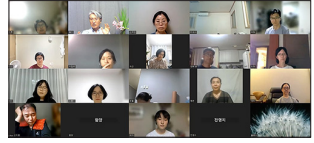
고 깨어있기 수업을 보충하거나 다른 각도에서 감지나 감각 등을 연습 해볼 수 있는 연습들이 많아서 깨어있기 수업에서 미진했던 부분들을 많이 보완할 수 있었다. 특히 연습 전에 ‘동의를 구하기’가 필수로 들어갔는데 순수한 동기유발을 시켜주고 연습의 진정성을 강화시켜주는 측면이 있었다.

깨달음을 향한 여정에서 당면했던 “주제(문제)”와 계속 연관해서 질문해 주시는 월인 선생님의 피드백도 큰 도움이 되었으며, 자연에 맡겨 연습들은 항상 인간관계 증진과도 연계되어 “경험 요약”이 구성되어 있어서 자연의 맡겨기 수업은 연습과정에서 얻은 통찰이나 경험이 항상 삶의 문제, 생활의 영역과 연결된다. 자연과 인간의 삶이 따로 떼어낼 수 없는 하나의 마당에서 역동적으로 인연되어 펼쳐지고 있고, 우리는 온갖 대상들을 인식할 수 있는 안이비설신의를 본래 갖추고 태어났음을 새삼 알 수 있게 해준 수업이었다. 우리는 놀랍고 신비한 감각. 인식 기관을 이미 선천적으로 부여받았고 그 기능과 재능을 각자의 여건과 환경 속에서 나름대로 잘 활용하면서 살고 있다. 다만 이미 갖추고 있는데도 미처 알아보지 못하거나 그 기능을 충분히 활용하지 못하거나, 심지어는 너무 지나치고 민감하게 사용하여 부작용을 초래하고 고통을 받기도 한다.

자연은 이미 온전하고 충만한 것 같다. 필요한 것들은 다 갖춰져 있고, 필요 없는 것들은 애초에 부존재이다. 그 속에는 인간이 감당하기 어려운 재난과 역경도 있지만 그것 또한 새로운 전환과 통찰과 행복을 위한 장치들이다. 연습과정에서 ‘합일’을 선언하는 부분이 들어 있었다. 말의 힘이 느껴졌다. 그 말의 힘을 잊지 않고 늘 상기해보려는 다짐 차원에서 말의 힘을 빌려 후기를 작성해 보았다.

## 중론 강의

분노를 일으키는 기준은 실재하는가? 만일 그것이 실재한다면 그런 것들로 구성된 '나'도 실재할 것입니다. 그러나 그 분노라는 것은, 마치 챗GPT가 숫자로 임베딩 embedding된 단어들이, 확률적으로 가까운 단어들을 끌어모아 문장을 형성하는 것처럼, 또 런던대 뇌과학자인 수잔 그린필드의 신경망 설명처럼, 가장 크게 다가오는 외부자극이 주변의 신경망을 건드려 발화시키는 것처럼, 유사한 요소들의 확률적 분포인 경우가 점점 분명해지고 있습니다.



분노도 마찬가지로 더 자주 쓰여지면서 그 기준이 '고정적으로 존재하는 것'처럼 보일 뿐, 그것은 여전히 가변적인 하나의 흐름임을 강의에서 살펴봤습니다.

## 1-6차 힐링퀘스트 마스터과정



한 분의 후기를 공유합니다.

시넷물 (산림치유지도사)

겨울 되기를 끝으로 6회차 마스터 과정이 끝났다. 작년 힐링퀘스트 일반과정 때 어린 시절 할아버지 댁 마당에서 경험했던 무한한 고요를 자각할 수 있었을 때 진짜 기뻐다. 그때는 그거면 될 줄 알았다. 그런데 마스터 과정을 거치며 빈 마음 되기의 진정한 의미를 조금씩 깨우친 것 같다. 월인님의 눈에서 보이는 것처럼 텅 빈 상태, 아무것도 없는 상태가 있다. 어떤 것에도 흔들리지 않는, 그러면서도 자유로운 상태가. 이렇게 2년을 돌아보니 힐링퀘스트에서 좋은 안내자가 되기 위해 배웠던 모든 공

부가 나를 나로부터 자유로워지는 세상으로 나아가게 하는 나침반이었다. 나를 한 단계 더 성장시키는 도약의 발받침이었고, 이 세상에서 나와 함께 살아가는 사람들을 더 사랑하는 공부였다.

존재 자체로 가르침을 주신 월인 님! 감사합니다. 치열하게 자기를 깔고 닦는 모습으로 공부의 즐거움을 보여준 힐링퀘스트 1기 동기들! 감사합니다.

### 83차 깨어있기 심화과정이 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

바다 (공동체학교 과정)

두 번째 듣는 깨어있기 심화이지만 마치 처음 듣는 것 같은 느낌이었다. 모든 연습과

정과 선생님의 말씀들이 새로이 다가왔다.

가장 인상깊었던 연습은 주의의 시작점을 찾는 연습이었다. 주의가 어디서 시작되는지 찾을 때마다 관찰자에서 관찰자로만 전환되었던 기억이 있었다. 그래서 그 기억으로 찾으니 비슷한 현상만 일어났다. 그런데 선생님께서 관찰자에서 관찰자로만 전환되는 것은 깊이 들어가지 않고 있기 때문이라고 말씀해주셨다. 그래서 조금 더 주의를 기울여서 주의가 시작되는 지점을 찾으니 주의의 시작점이 점점 뒤로 가면서 확장되었다. 그러면서 자연스럽게 관찰자 없이 관찰이 일어나는 상태로 들어가게 되었다. 그 상태에서는 지금까지 나라고 여겨온 생각과 느낌, 감정이 내가 아니라 올라온 것이라는 걸 알아차릴 수 있었다. 그 상태에서는 목표도, 추구도 없었다. 진정한 나를 발견하고 싶은 마음도 없었다. 그저 알아차리고 있을 뿐이었다. 알아차리는 상태를 전에 경험을 했었지만 이번엔 왜인지 다르게 와 닿았다. 그 상태

를 과연 ‘내가’ 경험한 것인지 의문이 들었다. 그 상태가 ‘바다’라는 이름을 붙인 나로 있을 때보다 더 진실되었다고 느껴졌다.

이후에는 대상을 보면서도 대상의 느낌이 봄이 있기에 느껴진다는 것을 확인했다. (내가 이해한 바로는) 선생님께서 이와 같이 확인되는 봄을 ‘봄의 그림자’라고 표현하셨다. 알 수 있고 느껴지는 모든 것은 눈이 아닌 대상이기 때문이다. 그 말씀을 들으니 눈은 모든 것을 보지만 자신은 보지 못한다는 화두가 떠올랐다. 그러면서 대상을 찾듯이 눈을 발견하려는 마음이 의식되었다.

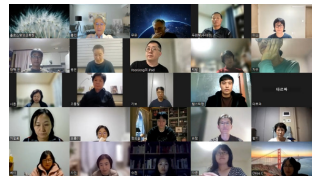
이후에는 있음 연습을 했다. 거울을 보면서 나라는 느낌을 찾으니, 내가 있다에서 있음의 느낌으로 넘어갔다. 그 상태에서 산책을 해 보았다. 그 마음에서 걸으니 특정한 내가 없었다.

그러다가 내가 정말 존재감을 느끼는 것일까? 라는 의문이 들며 존재감을 찾아보려는 의도가 올라왔는데 그러한 의도 또한 있음 위에서 나타난 것이라는 게 의식되었다. 더 나아가서 있음의 느낌도 관찰되고 있었다. 이러한 경험들을 과연 내가 했는가? 그렇다면 그 나는 이런 경험보다 느낌보다 더 근본적인 것일 텐데, 그렇다고 생각되지 않았다. 나는 무엇일까?

깨어있기 심화를 들으면서 선생님과 도반과 함께 공부하는 순간이 무척 감사하고 소중하게 느껴졌다. 항상 열정적으로 가르쳐주시는 월인 선생님과 큰 힘이 되어주는 도반 꽃마리님께 진심으로 감사드립니다.

### 비개인모임 결과 발표 및 탱크 사용 소개

12월 2일 지난 비개인모임 결과 발표와 탱크 소개가 있습니다. 지난 6개월간 진행된 2차 비개인모임에서 발표할 분들의 내용



을 일부 소개합니다.

① ...생각과 감정이 저절로 쉬어지고 있었습니다. 식사를 하고 설거지를 하고 분리수거를 하고 산책을 하는 아주 단순한 행위의 반복이었습니다. 그런데 그 행위 속에 행위만 있었습니다. 그리고 간간히 영성서적을 보기도 하였지만 대부분의 시간은 거실 의자에 앉아 사물을 보거나 창밖을 바라보았습니다. 그런데 문득 내 안의 침묵이 밖에도 있었습니다. 안밖이 같다고 느껴졌습니다. ‘나’라는 느낌도 보이는 사물처럼 대상으로 느껴졌고, 나를 포함한 모든 사물들과 그 사물들을 포함한 공간이 모두 같은 재료로 이루어져 있었습니다... /으름이

② ...‘추구하는 누군가’, ‘추구해야만 하는 무언가’ 자체가 지각되어지는 ‘대상’으로써 일렁이고 있는 걸 인지하고 있었습니다.

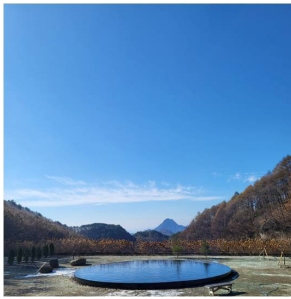
그 ‘나’라고 하는 것은 지금 바로 여기에 있으면서도 분명하게 떨어져 있었습니다. 이것을 설명드리기에 가장 적합한 표현은 꿈인 것 같습니다. 꿈을 꾸다보면 내가 1인칭으로서 상황을 직접 경험하는 동시에 3인칭으로서 꿈에서 돌아가는 상황과 공간과 주변 환경들을 모두 ‘볼 수 있는’ 것과 비슷했습니다... /햄스터맨

③ ... ‘나’를 경험하고 있는 ‘그것’은 개인적이지 않고 한계도 없고, 한계가 없으니 경험할 수도 느껴지지도 않는다는 것입니다. 그것은 대상이 아니기 때문에 찾을 수가 없고 단지 내가 대상으로 경험되는 것으로서만 ‘그것’이 있음을 알 수 있다는 것입니다. 물건이 있다고 하는 것은 그 물건이 있는 공간이 있다는 것을 의미하듯 ‘내가 경험이 된다’는 것은 경험하는 주체가 있다는 이치인 것입니다. 그래서 비개인적 주체를 인식하는 것은 내 코를 잡듯 쉬운 것이라고 하신 말씀이 이해가 되었습니다... /자유

④ 함양 오디관 잔디밭에서 두 발로 잔디 위를 디뎠을 때 땅과의 일체



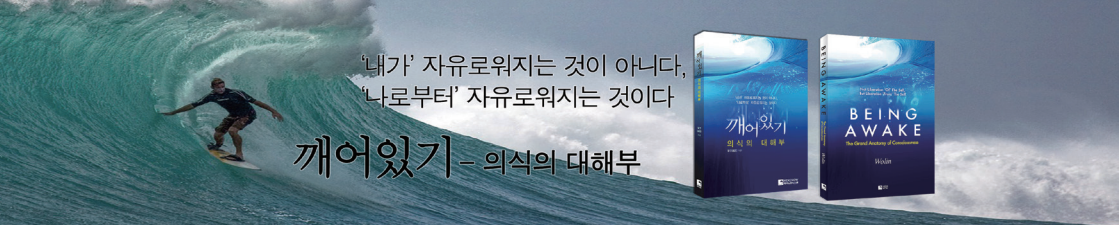
를 느끼다가, 앞으로 나아가고자 하는 의도를 갖는 순간 오른발이 분리되었습니다. 왼발에 무게중심이 실리니 더욱 공고히 땅을 딛게 됩니다. 왼발을 평소 나라고 생각하는 것일까? 오른발을 땅에 디디니 두 발의 간격이 더 넓어지고 완전히 분리됨이 느껴졌습니다. 다시 왼발을 든 순간 오른발에 무게중심이 실립니다(오른발이 나!). 무게중심이 실린 발이 나라면 ‘고정된 나’는 없고 나와 대상(상황)도 무게중심에 따라 바뀐다는 것, 그러나 늘 땅이라는 변함없는 자리에서 ‘나’가 나타났다 사라짐을 알아했습니다.....주위에 뭐가 보이느냐는 질문을 듣고, ‘수도가 보인다’ 대답하자 또 뭐가 보이냐 질문, ‘나무’가 보인다고 대답, 또 뭐가 보이느냐 질문에 수도와 나무 사이의 ‘공간’이 보여요 ‘공간!’이라고 힘주어 대답하는 순간, 비개인적 주체가 공간이고 그 공간 안에 나타나는 ‘개인적인 나’를 포함해 모든 것들이 ‘대상’으로 ‘나타났습니다’... /백량



### 초현의 산중 생활

나무, 물, 돌을 이용하여 지름 12m의 ‘물의 정원’이 완성되었습니다. 거울처럼 산의 풍경이 수면에 비칩니다.





'내가' 자유로워지는 것이 아니다,  
'나로부터' 자유로워지는 것이다

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_aware

희망 구독자 1,000,000명

유튜브 채널  
바로가기



'나'는 일종의 기준, 분별을 일으키는 기준은 실재하는가? | 중론 강의 (10.관련가연품)

'의식감각'이란? 안이비설신 감각기관이 감각대상에 자극을 받아 활동을 일으키듯

7퍼 80



이, '의식'도 그와 같이 의식적 자극을 받아 활동하는 일종의 '감각'이라는 것입니다. 그리고 물론 주체가 없는 듯이 보이는 활동 즉 배고픔이 우리를 움직이고, 목마름이 움직일 뿐 '나'라는 것은 없다는 설명이, 주도적으로 무언가를 하는 자가 없거나, 잘못을 저지른 후 책임을 질 자가 없다는 것을 의미하는 것은 아닙니다. 그 행위의 주체인 '나'라는 것이 실체가 없는 현상임을 알게 되면 그 '나'가 일으키는 집착과 저항으로부터 자유로워...more



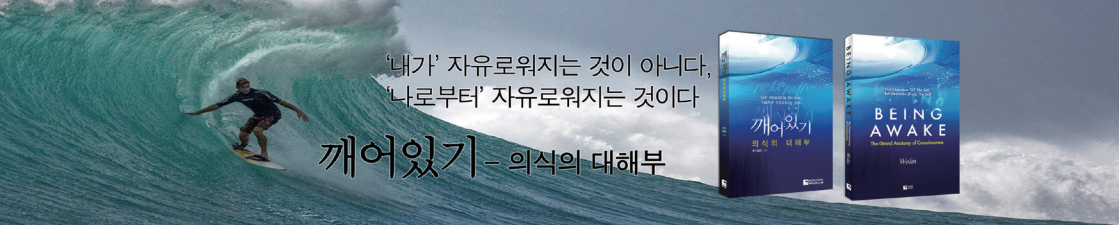
개념을 가진 이에게 생사生死의 현상이 보인다 | 대승기신론 강의

오늘은 신성취발심 信成就發心 세 번째 강의입니다. 지난 시간에는 신성취발심의 세

7퍼 80



가지 마음인 직심直心, 심심深心, 대비심大悲心에 대해 설명했고, 오늘은 구체적인 연습방법인 방편에 대해 이야기합니다. 일체의 현상에 자성自性이 없음을 명확히 보면 생사生死에 머물지 않게 되니, 이것이 근본을 행하는 연습입니다. 현상은 독립적으로 생겨난 그 무엇이 아니라는....more



'내가' 자유로워지는 것이 아니다,  
'나로부터' 자유로워지는 것이다

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_aware  
희망 구독자 1,000,000명



유튜브 채널  
바로가기



자아에서 자유롭게 하는 집중의 핵심과 단계 | 중론 강의 (10.관연가연품)

전통적으로 집중은 크게 3가지 단계를 거칩니다. 그것을 요가와 불교의 8해탈에



영상보기

대비해볼 수 있습니다. 먼저 요가에서는 아마 니야마의 금계 권계에서 프라티야하라 제감까지 되면 이제 마지막으로 의식현상에 초점을 맞추는데, 그것이 다라나(대상에 집중), 디야나(느낌에 집중), 사마디(주체에 집중)입니다. 이것은 자기 관찰의 단계이기도 합니다. 우리는 먼저 자기 관찰을 하기 전에 하나의 대상에 집중할 수 있는 힘이 있어야 합니다... more



'나'란 일종의 벡터vector이며 프로세스다 | 중론 강의 (10.관연가연품)

'나'란 고정된 무엇이 아니라 움직이며 변화하고 흐르는 일종의 프로세스이다. 자신



영상보기

을 잘 관찰해보면 '나'는 항상 대상이 무엇이고 누구냐에 따라 그 '나'의 내용은 달라지며, 그 내용 역시 변화하고 달라진다. 따라서 '나'란 사과를 대할 때는 '나-사과'의 '나'이며, '나-친구', '나-아버지', '나-어머니', '나-후배'처럼 대상에 따라 매번 달라지는 '나'인 것이다. 결코 변함없이 고정적인 독립적 '나'가 아닌 것이다. 그런 변화무쌍한 '나'는 결코 변함없는....more

# 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 도서	깨어있기-의식의 대해부	12,000원
	관성을 넘어가기-감정의 대해부	10,000원
추천 도서	니르바나, 번뇌의 촛불이 꺼지다-진심직설 강의 (上)	25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다-대승기신론 강의 (上,中,下) 각권	25,000원
	주역, 심층의식으로서의 대항해	10,000원
	자연에 맡기기	11,000원
	푸른 빈 배 (전자책)	7,000원

※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규

※ 문의: 010-2667-2261

※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.

※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.