



## 뜻이 없다

종교인이라면

하나님께 뜻을 구하지 마라

부처님께도 뜻을 구하지 마라

절대자의 뜻은

‘뜻이 없는 게 뜻이다’

- 초현

※ 2025년 2월 25일 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** (괄호 안은 월 정기후원의 누적횟수)

2/7 백량(74회차), 2/9 유은정 10만원, 2/10 구당(99회차)  
2/10 엘리(2회차)

● **홀로스 후원**

2/3 매화 5천원, 2/3 버들 2만원  
2/10 류창형 1만원, 2/20 신재경 1만원

● **오인회 운영 후원**

2/9 익명 30만원 (앵두관 후원함)  
2/10 종익스님 200만원  
2/10 선호 1만원  
2/14 지원 100만원

● **번뇌즉보리 총서 후원**

2/13 자유 10만원  
2/19 다르마 106만원

◎ **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 10만원**

《생명력의 대해부》(가칭) 출간을 위한 모금이 완료되고 《조론》 출간을 위한 후원을 시작합니다. 후원해주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (65부)

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** 무엇이 일어났는가를 ‘보고 있는’ ‘자신’을 확인하면서 보고 있었습니까? 무엇이 일어났는가를 보면서 보는 그것도 또 역시 ‘일어난 놈’이라는 걸 확인하면서 동시에 무엇이 일어났는지를 보고 있는 거예요. 실시간으로. 지금 다 마음에 일어난 현상이죠. 마음에 뭔가 의도가 나타난 거예요. 그리고 의도에 의해서 마음이 나뉘지고 뭔가 마음에 어떤 것들이 보이고 이런 것이죠. 자, 그런 모든 것들이 실시간으로 보인다면, 그것을 ‘보고 있는 놈’을 ‘보려고’는 하지 말고, 그런 일들이 일어나고 있는 것만 의식적으로 ‘확인’하는 겁니다. 보고 있는 자기도 확

인하면서. 그러면서 무언가를 알아채보세요. ‘지금 나는 의식의 근본을 보려고’하고 있어요. 이런 과정을 통해서. ‘아, 일어난 이런 것들이 일어난 놈들이구나. 나라고 여겨지는 것들도 다 일어난 놈들이네.’ 라는 것을 아시겠어요? 그렇게 하면 어때요? 사실감이 확 떨어지지 않습니까? 반면 살펴보지 않을 때는 어때요? 사실감이 강하죠. 회사에서 나로서 일하고, 말하고, 행동할 때 그럴 때는 자기를 잃어버리니까 강한 자기로 동일시 되어있는 것입니다. 어떤 특정 생각이나 행동이나 형태, 감정적인 패턴, 지금처럼 바라보고 살펴보면 많이 약하죠. 주인 같지 않고 그것이 바로 대상화하는 것의 힘입니다. 대부분 내가 나라고 여겨질 때는 대상화가 안 되었던 것이죠. 동일시 된 것이예요. 그런데 동일시되었을 때도, 이제 한번 알고 나면, 느낌을 느끼면서도 동시에 그것이 대상이라는 것을 알 수가 있습니다. 살펴보는데 에너지를 많이 주지 않고 동일시된 자기에 에너지가 많이 가 있어요. 그래도 ‘아, 이놈 자체가 마음의 대상이구나.’를 철저하게 파악한다면 에너지가 많이 머물러 있든, 아니든 간에 ‘이게 마음의 대상이구나.’를 분명하게 알 수가 있죠. 지금 우리는 마음의 구조를 통해서 마음이 어떻게 나타난다는 것을 확인하고 있는 중인데, 구조를 보지 않고 확인만 하려하니까 계속해서 확인하려는 나를 못 보게 되는 것입니다. 그런데 구조를 알고서 그것을 보게 되면, 보고 있는 것 자체가 나뉘져 있는 상태라는 것을 확인하면서 보고 있는 것이기 때문에 통찰이 일어납니다. 지금 이렇게 살펴 볼 때는 나라는 것이 없는 것 같은데, 그렇지 않을 때는 내가 강하게 있는 것 같잖아요. 내가 강하게 있는 것 같은 것, 그래도 그것이 하나의 느낌이라는 것을 알 수 있습니까? 그런 느낌이

에요. 강하게 ‘내가 있다’라는 ‘느낌’이라는 것이죠.

**무연** 내가 만든 인식의 세계라는 느낌이 듭니다.

**월인** 그럴 때는 강하게 나가 느껴져도 그것으로부터 가벼워질 수 있나요?

**무연** 개인적인 것(내용일 때)에 에너지가 강해지는 것 같습니다.

**월인** 그런 것이 있을 때 ‘진짜 그런가’ 한번 물어보셔야죠. 그런 것이 개인적인 것과 연관될 때는 강하다는 것을 그냥 인정하지 마시고 정말 그런가 하고 살펴봐야겠죠. 그런 것들로 해서 나라는 것이 형성되어 있는 거니까요. 느낌이 강하게 왔을 때 진짜 한번 바라봐야 합니다. 이번 주에는 강하게 올라올 때 한번 바라보기를 해보세요. 그냥 그 느낌을 그대로 느끼면서 있어보는 거예요. 느낌과 함께 가는 것이지요. 이렇게 올라온 것들을 억누르지도 말고 ‘이놈이 내가 이렇게 믿고 있기 때문이구나.’를 보면서 그 느낌을 그대로 간직하면서 없애려고 하지 않고 보는 것입니다. ‘이런 이런 구조로 인해서 이놈의 일어났구나.’ 라고 느끼면서 그대로 있어보는 것입니다. 없애려고도 하지 말고, 내려 누르려고도 하지 말고, 터트리지도 말고 그냥 그대로 두고. 내가 할 수 있는 것은 아무것도 없는 거예요. 그냥 보고 있는 것이죠. 그럴 때 나라는 것이 가장 투명한 상태로 있는 것입니다. 그래도 투명한 지켜보는 자로 있을 때는 가장 본질적인 부분과 닮아있습니다. 개별성이 특별히 없잖아요. 올라온 놈한테 에너지를 쥐버리면 이놈이 주인이 돼서 개별성으로 변화하지만 이게 올라와도 ‘아, 이놈이 밑에 있구나. 무얼 믿기 때문이구나. 이런 구조로 인해 에너지가 올라와 있네.’ 그것을 그대로 느끼면서 한 번 있어보세요. 이것을 주인 삼지 마시고. 아주

철저하게 한번만 제대로 보신다면 이제 그 정도 강도는 문제가 안 됩니다. 한번 봤기 때문에 그것이 올라온 것 중에서 강하게 동일시 되어있는 것들과 함께 가 봄으로서, 나의 본질은 그것보다 더 크다는 것을 발견하게 하는 좋은 연습입니다. 물론 통찰적인 부분도 오면 더 좋고요. 통찰은 구조를 통해서 와요. 그럼, 다음 시간에는 강하게 올라올 때 느낌의 구조와 느낌의 강도를 그냥 느끼면서 있어보기를 해봅시다.

**무연** 일상에서 알아차림이 기본적으로 있어야 되는 건가요?

**월인** 연습하는 동안에는요. 그러나 통찰이 일어나면 굳이 그럴 필요는 없습니다. 통찰이 일어나면 모든 것이 다 하나의 대상, 현상이 되어버리기 때문에 자기라는 게 특별히 있는 게 아니라는 것이 분명해져서 굳이 애쓰고 쳐다보려고 할 필요도 없습니다. 쳐다보려고 하는 그 의도 자체가 이미 대상이 되기 때문에 그 의도 속에 있지않게 됩니다. 지금은 그것이 분명히 안 되어 있기 때문에 올라오는 마음, 이것이 주인이 되어 있다 말이에요. 미묘하긴 하지만, 투명하다하더라도 지켜보는 이놈이 주인이 되어 있다 이거죠. 공부하는 사람은 가면 갈수록 투명한 아이টে이 주인되어 있게 되요. 지켜봄, 관찰자도 역시 하나의 아이টে이라는 걸 파악하고 투명한 아이টে 역시 일종의 마음에 나타난 모습이라는 것 그리고 모든 마음에 나타남은 다 일종의 아이টে이라는 것을 파악하게 되면 이제 애쓸 필요가 없죠. 애쓰는 놈이 어디 있겠어요? 알려고 하는 놈이 어디 있겠어요? 알려고 하는 놈 자체가 나타남 아이টে인데. 다만 습관적으로 올라온 것은 있어요. 그래서 돈오頓悟 후

에 점수漸修를 해야 한다고 말하는 것입니다. 그때부터 진짜 점수다 이렇게 이야기합니다. 왜냐면 자꾸 습관적으로 올라오기 때문에. 그러나 올라와도 여전히 ‘그놈도 하나의 아이টে미야.’는 분별합니다. 지금은 어떤 상태냐면 투명한 나는 여전히 지켜보고 있고 올라오는 다른 것들은 ‘아, 이건 아이টে미구나.’를 알아요. 그렇지만 ‘아는 놈도 실 시간으로 아이টে미다.’를 파악하지 못하고 가는 겁니다. 그러니까 여전히 ‘투명한 나’가 ‘나’라고 여겨지면, 다른 ‘색깔있는 나’가 나타나도 ‘나’라고 느껴져요. 왜냐하면 거기서 에너지가 흘러가고 있거든요. 이때는 애(투명한 놈)한테 에너지가 흘러있는 것뿐이에요. 그 대신 투명한 나로 있을 때는 다른 모든 것들이 다 마음의 현상으로 보이죠. 그렇지만 이 놈(투명한 놈)이 마음에 나타남이란 걸 모르면, 이놈이 사라지면 다른 놈이 주인이 돼서 또 똑같은 일을 하게 되는 것입니다. 그렇지만 투명하게 지켜보는 놈, 이놈까지 가는 것은 많이 중요하죠. 다른 모든 것들, 즉 마음에 색깔이 있는 것들, 형태가 있는 것들, 느낌이 있는 것들을 다 지켜볼 수가 있으니까. 이제는 지켜보는 이놈마저도 마음에 나타남이다라는 것을 알아채야 되는 겁니다. ‘안다’고 하지 않고 ‘알아챈다’고 해요. 안다는 것은 이렇게 잡아서 아는 거예요. ‘아, 이놈도 하나의 마음의 대상이네. 알았어.’ 이렇게 알아채지 않습니까? 그러나 마지막 이 놈은 ‘아, 알겠다’ 이렇게 알아채지 않아요. ‘아, 움직인다는 것 자체가 마음에 나타남이구나.’ 그리고 이 놈(투명한 놈)이 자기가 자기를 알아채는 겁니다. 그리고 자기 스스로가 사라지죠. 그러나 이제는 다시 올라와도 자기가 마음의 현상이라는 것을 스스로 알아요. 오케이. 오늘은 여기까지 하겠습니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (55) 제3장 진심묘체眞心妙體

월인越因

(지난 호에 이어서)

‘깊어서 텅 비어 있다’는 말은, 마음이 바다같이 깊고 넓어 여러 가지로 가득 찬 것 같지만 사실은 모두 마음이라는 한 재질이 여러 모습과 느낌을 일으켰다는 것이니 텅 빈 것과 같다는 것을 의미합니다. 그 느낌을 일으키는 가장 기본적인 구조는 나와 대상이에요. 주체와 대상이라는 구조입니다. 뭔가를 느끼려면 동일시된 ‘나’가 있어야 되고 내가 아닌 대상이 있어야 합니다. 그리고 그것들이 만나야 해요. 두 손바닥을 마주쳤을 때 소리가 나듯이, 모든 느낌은 둘이 만나야 생겨납니다. 그런데 나와 나 아닌 것을 나누는 것이 뭐죠? 마음속 경계란 말입니다. 조금 전 집을 떠올리면서 집과 밖을 나누고, 친한 사람과 싫어하는 사람을 나누는 이런 것들이 다 마음속 경계입니다. 마음으로 나눠놓고 분별하는 것입니다. 분별은 느낌의 차이 때문에 일어납니다. 감지연습을 어느 정도 하고 나면 이제, 화가 나기 전에 마음속에 뭔가 꼬물꼬물 올라오는 것이 느껴지죠. 전에는 화가 확 올라왔을 때만 알았는데 말이에요. 어딘가에 에너지가 몰리고, ‘나’라는 것이 상처받지 않으려고 방어하기 위해 강한 갑옷을 입기 시작하는 느낌이 느껴지잖아요. 서서히 경계 그려지면서 나누어지다가 뭔가 확연히 올라오게 되면서 명확히 나누어집니다.

깨어있기 기초과정 때 에서M. C. Escher의 검은 새와 흰 새 그림을 봤었죠. 맨 아랫부분은 모양이 불분명하지만 점차 올라갈수록 흰 새와 검은 새가 완전히 나누어집니다. 우리 마음의 본질은 본바탕인데 흰 새를 자기라고 여기기 시작합니다. 그리고 점차 위로 올라오면서 흰

새는 나, 검은 새는 대상이 되어 서로 부딪힙니다.

다 마음속의 경계 아납니까? 마음에 느껴지지 않으면 ‘내’가 의식되지 않습니다. 어린애한테는 마음속 시뮬레이션의 세계가 형성되어 있지 않아서 나도 없고 대상도 없어요. 좋고 나쁨도 없습니다. 마음에 아직 경계가 그려지지 않았기 때문에 그래요. 단순하지 않습니까? 어렵지 않아요. 물로 만든 물고기와 같아요. 지금 당장 해보면 알 수 있습니다. 지금 여러분들은 내 말을 진지하게 듣고 있어요. 진지하게 듣고 있는 그런 느낌이 있죠. 마음이 지금 그렇게 형성되어 있습니다. 그런 물고기가 만들어져 있는 거지요. 그렇게 형성된 마음을 풀어버리면 진지함도 사라집니다. 그와 같이 진지하지 않음도 따로 없어요. 이것도 저것도 없는 그냥 텅 빈 순수한 재질만 있을 뿐입니다. 그런데 마음의 초점이 경계에 가 있으면 또 나뉘지고, 분리된 모양에 초점이 가면 마음은 이제 수많은 것들로 가득 차 있는 것처럼 느껴집니다. 그러니까 생명의 에너지가 어디에 머무는지에 따라서, 마음은 깊고 텅 빈 것 같은 것입니다. 그래서 충허(沖虛)라고 말했습니다.

다양한 모든 것은, 생각이라는 청사진에 관성적인 에너지가 붙어 이루어집니다. 그래서 다양한 듯하면서도 일순간에 빈 마음이 될 수도 있습니다. 전체주의나 주의에 주의 기울이기 한 번하면 그냥 빈 마음이 되어버려요. 마음이 이런 저런 생각과 느낌들로 가득 찼더라도 지금 이 순간에 텅 빈에 초점을 맞추면 마음은 즉시 비워집니다. 물로 만든 물고기와 같은 것입니다. 경계 지어진 물고기의 모습만 흐트러트리면 마음은 그냥 물 자체가 되어버립니다. 경계 없고 모습 없는 물이 되죠. 하나도 어렵지 않아요. 그런데 왜 우리는 경계 지어진 마음

을 즉시 풀지 못하고 경계 속에 머물고 있을까요? 경계 그려진 마음, 즉 물로 만든 물고기 속에 내 에너지가 머물고 있어요. 물고기 모습으로 있으려면 에너지가 필요합니다. 그 형태를 유지해야 하잖아요. 그 형태를 유지하는 힘과 에너지가 관성적으로 습관이 되어 버린 것이 바로 물고기를 ‘나’라고 여기는 마음입니다. ‘나는 물고기야’ 이려고 있는 것입니다. 누구는 20년 전부터 또 누구는 50년 전부터 ‘나’라는 관성을 시작해서 형태를 유지하고 있는 것입니다. 그런데 여기서 힘을 빼 버리면, 유지하고 있는 에너지만 사라진다면 우리는 즉시 빈 마음이에요. 물고기라는 모습은 사라지고, 물이 되어버립니다. 허虛로 돌아가는 것입니다. 어떤 모양과 형태로 가득한 것 같지만 사실 텅 비어 있어요. 그래서 충沖이고 허虛인 것입니다. 깊은 공허란, 다시 말해 ‘충만한 공허’라고도 할 수 있습니다. 그런데 이 말은 논리적으로는 말도 안 되죠. 우리의 논리라는 것은 이토록 힘이 없습니다. 진실을 표현할 수 없어요. 진실을 표현하면 비논리적인 말처럼 들립니다. 만약에 진실에 대한 표현이 비논리적인 말로 들린다면 여러분의 마음은 논리라는 반쪽 마음속에 빠져있다고 보면 됩니다. 수많은 것들로 가득한 복잡한 마음이 주의에 주의 기울이기 한 번으로 텅 빈 마음으로 돌아갑니다. 어떻게 이런 일이 일어나느냐는 것입니다. 이런 경험을 한 번도 해보지 않으면 복잡한 마음이 늘 진실이라고 믿습니다. 그리고 꼭 그것을 유지해야 한다고 생각해요. 화나는 마음이 가라앉으려면 어떤 이유가 있어야 한다고 생각해요. 그런데 아무 이유 없이도 그냥 가라앉힐 수 있잖아요. 주의에 주의 기울이기를 하면 마음의 경계가 그냥 사라지는데, 우리는 이유가 있어야만 경계를 푹니다. 경계는 아무 이유 없이 풀어지는 것입니다. 어린애 보세요. 막 울다가도 좀 있으면 웃잖아요.

아무런 이유가 없어요. 떼쓰고 울다가도 겨드랑이 한 번 간질이면 깔깔거리고 웃습니다. (다음 호에 계속)

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

## 홀로스 공동체 소식

### 서울에서 6차 감지인텐시브가 열립니다

감지연습을 왜 하는가? 먼저 이를 위해 주의를 연습하게 되는데 그 이유는 주위가 느낌의 주된 요소이기 때문입니다. 주위가 잘 파악이 되면 감지연습에 들어가는데, 감지란? 호오가 없는 분별되는 느낌입니다. 그렇다면 왜 감지연습을 해야하는가? 감지의 의미는 이러합니다. 먼저, 이것을 ‘느낀다’는 것의 의미는 무엇인가?



감지를 의식적으로 파악하면 내가 경험하는 이 세계가 ‘느낌의 세계’임이 분명해지고, 내가 꿈과 같은 세계에서 살고있구나가 체감됩니다. 그러면 내가 경험하는 희로애락이 마음의 스토리에 의해 형성되는 느낌

임이 확실해져 거기에 휘둘리는 일이 상당히 줄어듭니다. 둘째, 감지가 분명해지면 외부나 내부가 다 ‘내적인 느낌’임을 알아차리므로, 내적인 마음의 작용이 손으로 사물을 잡듯이 분명히 파악되기 시작합니다. 그렇게 파악되면 이제 점차 내적인 대상에서 내적인 주체인 ‘나’라는 느낌으로 초점을 옮기고, 그 ‘나’가 명확히 의식적 대상임이 밝혀지

면 이제 ‘나’라는 느낌에 집중할 수 있게 됩니다. 주의는 명확한 대상을 향해 흐르므로, 주의가 ‘나’에 집중될 수 있게 됩니다. 그렇게 ‘나’에 집중되면 ‘나’라는 느낌은 희미해지기 시작하며, 결국 존재감에 이르게 됩니다. 단순히 존재감이 있네를 경험하는 것이 아니라 ‘존재감’에 몰입되면 이제 주객을 넘어서 마음은 텅 빈 상태로 갑니다. 이 텅빈 상태에서 다시 주객이 분열되는 상태로 나오기를 반복하면 어느 순간 ‘나’라는 것이 실체가 아니라 경험되는 대상임이 확연해지면 그것을 경험하는 비개인적 주체를 알아채고 그 쪽으로 중심이 넘어가게 됩니다.

그후 비개인성에 뿌리를 내리게 되면 이제 그 비개인성마저 마음의 ‘작용’임이 투철해지고, 미지로 넘어가는 것입니다. 그래서 감지는 누구나 파악 가능하고, 비개인성으로 넘어가는 중요한 토대가 됩니다. 그후 직지인심 과정으로 넘어가게 됩니다.

3월 29~30일 이틀간 서울에서 진행되니 필요하신 분은 사무실에 신청하세요.

## 종론 강의를 진행하고 있습니다



부처님은 자아와, 무아에 대해 모두 설법했습니다. 그렇다면 그 설법은 어떤 쓰임이 있을까요? 74강에서는 자아도 무아도 모두 방편이었음을 말합니다.

자아에 대해 말한 것은 그것이 일단 윤회의 의지처가 되기 때문입니다. 도덕적이고 선량한 사람이 되도록 하기 위함인데, 만일 자아가 없고, 윤회도 없다면 아무렇게나 살고 타락으로 갈 수 있어, 무아의

진리로 돌아오기 위해 더 많은 세월을 돌아오기 쉽기 때문이지요. 자아가 없다는 것이 아무렇게나 살아도 된다는 뜻은 아니며, 오히려 자아를 잘 질서잡는 것이 무아의 길에 도움이 되기 때문입니다. 이는 무아로 가기 위한 중간단계이기도 합니다. 자아를 넘어가기 위해서는 먼저 형성되어야 하는 것이 건강한 자아의 확립입니다.

무아에 대해 설법한 것은 자아가 실체가 아니라 작용하는 마음임을 밝히기 위해서입니다. 예컨대 아래와 같은 실험을 해본다고 합시다.

지금부터 내 말에 따라 미소 명상을 한번 해보겠습니다. 눈을 감고 마음을 고요하게 하고 마음속에서 미소를 띄워봅니다. 표정까지 나와도 좋고, 속에서는 은근한 미소를 띄어봅니다. 그래서 그 부드럽고 따뜻한 느낌이 내 몸의 모든 세포와 모든 조직과 모든 기관들에 퍼져서 그저 깊은 심정이 뻗속까지 다 따뜻하고 부드러운 미소가 띄어지도록 해 봅니다. 기분 좋은 따뜻함이 이 몸과 마음에 가득하도록 해봅니다. 그렇게 몸에 가득 따뜻한 미소가 가득 차면 손을 들어 표시합니다.

공기는 숨 쉬는 항아리를 통과하지만 물은 통과하지 못합니다. 그래서 물과 고체는 항아리에게 감각 대상이 되지만 공기는 감각 대상이 되지 못하는 것입니다. 따라서 공기는 항아리에게 갇히지 않아 없는 것과 같습니다. 자, 잠전에 내 말이 영향을 미쳐서 여러분의 마음에 마음과 몸의 따뜻함과 부드러움이 형성됐다면, 그것이 바로 여러분의 마음은 내 말을 감각한 것과 같습니다. 여러분의 마음은 이 순간 항아리와 같고 내 말은 물이 되어서, 서로 감각과 감각대상의 역할을 한 것입니다. 즉, 내 말로 인해 여러분의 마음속에 따뜻한 정서라는 물로 가득 차게 된 겁니다. 말이 일으킨 따뜻함 그것이 한 현상으로 드러났죠. 그렇게 따뜻함이라는 현상이 말이라는 경계를 통해 나타난 겁니다.

자아란 이런 식으로 형성된다는 것, 관계 맺어질 때 일어나는 것이라는 점, 그런 자아가 과연 실재하는 것일까요? 관계가 멈추면 있다고 할 수 없습니다. 그렇다고 그런 자아가 없는 건가요? 없다고 할 수 없습니다. 왜냐하면 지금 따뜻해졌으니까요. 그 말을 받아서 그 말의 의미를 되살릴 수 있는 여러분의 쌓여 있는 경험이 없었다면 그 따뜻함은 형성되지 않았을 것입니다. 그러나 그렇다고 해서 그 따뜻함이 있는 것인가요? 있는 것은 아니지만, 없다고도 할 수 없는 것, 그것이 바로 무아의 의미, 자아의 의미이기도 합니다.

### 원격백일학교가 3월 1일부터 시작됩니다



세 분의 신청으로 3월부터 1차 원격 백일학교가 진행됩니다. 함양에 머물고 있는 분들과 매일 아침 행하는 아침모임에 zoom으로 원격 참여하며, 매일 저녁 하루의 관찰과 거기서 얻은 통찰을 나누게 됩니다. 또 100일 안에 시간이 되면 언제든지 함양에 와서 지내다가 돌아가도 됩니다.

기본적으로는 오프라인으로 참여하는 ‘깨어있기’를 통해 의식의 본질을 탐구하고, ‘나’라고 믿고 있는 그 느낌 역시 하나의 ‘느낌’일 뿐이며, 기타 모든 ‘의식적 현상’이 하나의 ‘현상’임을 철저히 느끼고 경험함으로써 ‘자아’라는 틀을 벗어나 ‘자아를 사용하는’ 초석을 마련합니다. 또 ‘통찰력게임’을 통해 우리 속에 쌓인 자신도 모르는 트라우마와 감정적 찌꺼기들을 발견하고 그것을 넘어서며, 더 나아가 심층으로 들어가는 기법을 통해 지혜로운 삶을 위한 통찰을 얻는 법을 배웁니다. 그리고 ‘자연에 맡기기’를 통해 자신이 동물과 식물, 광물의 수준으로 내려가 그들

과 하나되고 그들로부터 신호 받는 법을 배우며, 그것을 통해 전체 자연이 하나의 거대한 유기체로 움직이고 운행하는 이치를 배우고 경험적으로 알아챩니다.

여러분의 많은 관심 바라며, 7월부터 시작될 제2차 원격백일학교에 참여를 원하는 분은 미리 신청 바랍니다.(신청 02-747-2261)

#### 4차 비개인모임이 시작됩니다



2월 11일 첫 모임을 가진 4차 비개인 모임은 모두 32분이 함께 하게 되었습니다. 8월말 까지 진행될 이번 모임에서는 감지가 분명하고, 집중력이 갖추어진 분들에 한해 월인님의 직지인심 과정을 진행할 예정입니다. 자신을 깊이 있게 바라볼 이 과정을 통해 마음의 본성을 직접 보고 개인의 틀에서 자유로워지기를 기원합니다.

#### 33차 자연에 말걸기

2월 7일부터 자연에 말걸기가 진행되었습니다.

한분의 후기를 실습니다.

\_드랜 (공연예술학부 교수)

〈자연에 말걸기〉를 신청하게 된 이유는 자연과 온전히 접촉할 수 있는 환경 속에서 몸과 마음을 리프레쉬하고 싶은 마음이 컸다. 그리고 〈자연에 말걸기〉 활동을 예술교육에 접목하고 싶은 마음 또한 있었다. 교육을 신청하고 〈자연에 말걸기〉 책을 훑어보는데, ‘내적 자연’이라는 단어에 가장 큰 끌림이 일어나고 궁금해졌다.

지금까지 나에게 '자연'은 그저 하나의 단어였다. 하지만 지금은 나=자연, 인간=자연으로 인식되고 느껴진다. 가장 인상 깊었던 경험은 나무와 하나가 되는 경험이었다. 백랑 님의 안내로 나무를 안았는데 나무와 나의 경계가 사라지며 무한으로 확장되는 경험이었다. 지금은 '나무' 혹은 '자연'이라는 단어가 떠오르기만 해도 찰나적으로 동시에 글자들이 녹아 사그라지며 충만함과 텅 빈의 느낌이 동시에 생겨난다. '나'라는 느낌이 자연을 통해 녹아 사라지는 경험은 비개인성에 뿌리 내리기에 많은 도움이 될 것 같다.

그리고 <자연에 말걸기>를 통해 깊은 신뢰의 감각이 느껴졌는데 나의 주제를 해결하는 데 많은 도움이 됐다. 일이나 사람과의 관계에서 과거를 투사하고 있음이 의식화됐고 품고 있던 주제가 가볍게 느껴졌다. 앞으로 만나게 될 사람들이 모두 자연의 모습으로 느껴졌으며 나 또한 그 자연의 일부로 함께 어우러져 있는 느낌이 들었다. 모두가 하나로 혹은 통으로 연결된 느낌이며 사랑스러움과 즐거움이 느껴진다.

또 한 가지 깊게 와 닿은 건 감사의 감각이다. 온몸으로 감사함을 느끼니 자동적이고 습관적으로 나오는 감사의 인사와 비교가 됐다. <자연에 말걸기>를 통해 경험한 감사의 감각은 모든 존재를 존중하는 느낌 그리고 나/대상 모두에게 온전히 귀 기울여지는 느낌이 일어났다. 뭔가 지극히 내려 놓아지는.. 저절로 숙여짐과 같은 느낌이.. 뭉쳐



진 ‘나’의 에너지에서 놓여나는 느낌이 일었다.

외적 내적 자연과의 연결은 깊이를 알 수 없는 지극한 고요함과 무한으로의 열림... 미지의 느낌으로도 다가왔다.. 그리고 자연과의 일체감은, 지금 글을 쓰면서는, 또 다른 새로운 느낌으로도 경험된다. 생기가 가득한 떨림과 exciting한 느낌으로.. 그리고 주제를 품으면 약간의 에너지 뭉침도 있지만 안개가 걷힌 가벼운 느낌도 동시에 있다. 품고 있는 주제를 막상 삶 속에서 대면하면 어떨지 모르겠지만, 현재로는 풀어야 할 숙제로 안 느껴진다. 자연으로부터 받은 환영받는 느낌의 흔적 때문인지 앞으로 상황이 어떻게 펼쳐질지에 대한 호기심의 세기가 더 크게 느껴진다.

프로그램에 참가하기 전엔 ‘자연’ 또는 ‘나무’라고 하면 익숙하고 고착된, 오래된 느낌이 있었다. 하지만 지금은 ‘자연’을 떠올리면 가슴이 생생하게 살아있는 느낌으로 활성화되면서, 가만히 느끼고 있으면 온몸에 활기가 도는 게 느껴진다. 이러한 체험은 역기능적인 느낌의 패턴에 의해 일어나는 불편함이 순기능적인 방향으로 전환되어 펼쳐질 삶에 적절하고 이롭게 쓰일 것 같은 신뢰의 감각이 생긴다. 신뢰의 감각은 <자연에 맡길기>가 건네준 고마운 선물 중 하나이다.

<자연에 맡길기> 프로그램에서 듣게 된 다양한 단어, 문구, 문장들도 흥미로웠다. 한 예로 ‘자연의 매력’이라는 문구가 신선하게 다가왔다. 나는 주로 ‘매력’이라는 단어를 사람과 관련해서 사용해온 것 같은데 지금은 ‘매력’이라는 단어 자체가 다채롭고 생동감 있는 단어로 체험된다. 그래서인지 누군가가 미워질 때 ‘자연의 매력’이라는 문구로 마음에 링크를 걸면 상대방이 꽤나 사랑스러워질 것 같은 몽글몽글한 느낌이 든다.

아주 오랜만에 가게 된 함양. 설렘과 두근거리는 마음으로 도착한 함양. 생명력이 꿈틀거리도록 안내해주신 월인 선생님 그리고 함께 여정을 나눈 선생님들께 감사한 마음이다. 신체적 정신적 돌봄을 받은 느낌이고 유쾌하고 즐겁게 2박 3일의 여정을 마쳤다. 또한 월인 선생님의 이론 강의와 안내자분들의 선명한 질문과 피드백은 마음공부에도 많은 도움이 되었다. 자연에 맡길기 심화 수업이 기다려진다.

### 깨어있기 청년모임

이번 달 청년 모임에서는 지난 한 달 간 각자가 품은 주제에 대한 실천 내용과 함께 의문점들을 함께 나눔으로써 마음에 대해 탐구하는 시간을 가졌습니다.



첫째로는 자신이 실패를 경험한 한 사건을 통해 그 원인을 탐색해보고 보완할 수 있는 방법들을 이야기 나누었습니다.

그 과정에서 자신의 마음 뿐 아니라 주변 환경과 외부와 적절한 소통을 통해 조화를 이루는 것이 중요성에 대해 다시 새기게 되었습니다.

둘째로는 질투와 열등감에 대한 감정에 대해 이야기를 나누었습니다. 우선 모든 느낌은 우리에게 필요한 것이며 느낌이 주는 긍정적 측면(순기능)을 알아차리고 그것을 잘 사용하는 것이 중요함을 다시금 깨닫게 되었습니다. 또한 부족함에만 지나치게 주의가 가게 될 경우 질투와 열등감에 사로잡히거나 매몰되기 쉬움으로 스스로가 잘 하는 것에 의식적으로 주의를 보내는 것도 필요함을 알게 되었고, 자신이 오만해 질 때에는 남들보다 못하는 것에 주의를 보냄으로써 균형을 잡아갈 수 있음도 알 수 있었습니다.

다음 한달 간 각자 탐구할 주제를 실천하면서 자신의 기질을 보완하는 힘을 기르는 갖기로 하였습니다. (정리: 매화 님)

## 자생의 함양 정원 가꾸기

이상 기후로 인한 강추위가 기승을 부렸지만, 움터오는 봄의 기운을 막을 수는 없는지 함양 정원은 봄의 모습을 점점 갖춰가고 있습니다. 봄을 맞이할 준비를 하고 있는 2월의 함양 정원의 모습을 오른쪽 QR을 통해 확인해주세요.



자생의  
정원 이야기



▲앵두정원의 소나무를 전지해봤습니다.



▲오디정원과 보리수관, 대나무



▲카네이션 꽃이 조그맣게 피었습니다. 건강하지 못했는데 그래도 예쁜 꽃을 보여줍니다.



▲전지 이후 깔끔해진 앵두관 모습입니다.



▲ 보리정원 은사길입니다



▲보리정원 안쪽의 모습입니다

# 감각차단탱크 체험 안내

(매월 첫째, 둘째주)



체험 신청

프로그램	베이직 코스	라이트 코스
기간	3박 4일	1일
기간 내 횟수	탱크 5회, 측정 2회	탱크 1회, 측정 1회
설명	이 탱크에서 의미있는 경험과 효과를 얻기 위해서는 5회 이용을 권장합니다.	1회로는 의미 있는 경험을 기대하기 어렵지만 그럼에도 불구하고 3박 4일 긴 시간은 도저히 낼 수 없어서 한번이라도 하겠다는 분을 대상으로 합니다.
요일	매월 첫째, 둘째주에서 금토일일	매월 첫째, 둘째주에서 화수목 중 하루
※ 구체적인 요일은 홀로스와 협의 필수: 탱크를 한번 작동시킬 때 하루의 시간이 걸리고, 매 세션마다 필터링을 하고 소독을 하는 등의 일을 수행해야 합니다. 그래서 매번 깎다결 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.		

**⊘ 피부병이나 상처가 있으면 감각차단 탱크 이용이 불가능합니다 ⊘**

이용료	기본요금	후원자 혜택
감각차단 탱크	10만원 / 1회당	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 개인당 후원금 총액만큼 탱크이용료 공제</li> <li>● 후원금 소진 이후에도 50% 할인 적용</li> <li>● 100만원 이상 후원자에게 1회 이용 추가</li> </ul>
	탱크 내 프로그램(선택사항/무료): 집중, 명상, 몸은 자고 마음은 깨어있기, 본질로 가는 감지연습 (탱크 내에서 수중이어폰으로 음성 안내 또는 바이놀비트 음을 통해 깊숙이 들어감)	
탱크 전후 측정 (선택사항/유료)	추가시 1회당 2만원 (전과 후를 합쳐서 1회)	
	①뇌파 ②HRV ③인체에너지장 탱크 이용 전후 몸과 마음의 상태를 살펴봅니다. 이 측정들도 여전히 1회로서는 크게 그 변화를 알 수 없으니 3박 4일 체험자나 또는 1회 체험자라도 여러번 계획하신 분들에게 유용할 것입니다.	
숙식 (선택사항/유료)	5만원 / 1일	3만원 / 1일
	※ 홀로스에서 제공되는 잠자리와 식사가 불편하실 분들을 고려하여 홀로스에서의 숙식을 선택사항으로 합니다. 그 경우, 인근 모텔과 식당을 자율적으로 이용하실 수 있습니다.	

※ 체험 신청은 맨위 QR코드를 찍으시면 됩니다. 홈페이지 일정표(<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=calendar>)를 보시고 매달 첫째, 둘째 주에 예약이 없는 날 중에서 선택하여 신청해주세요. 문의 02-747-2261



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

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_aware

유튜브 채널  
바로가기



발걸음 - 이미 그곳에 있었다\_니케탄 | 비  
개인 모임 경험 발표

2024년 제3기 비개인적 주체 발견모임 마  
지막 날에 있었던 니케탄 님의 경험 발표

입니다. 니케탄 님은 비개모임 과정에서 “느껴지고 알  
아차리는 것은 모두 대상이다”라는 말에서...more



영상 보기



나, 인식 그리고 시간 | 월인 특강  
'나'와 인식 그리고 시간, 이 세 가지가 긴  
밀하게 연관되어 있다는 것을 자신의 마음

을 치밀하게 살펴보면 알 수 있습니다. 우리가 무언가를  
인식할 때는 이미 과거를 끌어와서 인식하고...more



영상 보기



자아 감각을 넘어 합일감으로 가는 단순한  
방법 | 중론 (18. 관법품)

우리에게 실체처럼 느껴지는 이 자아감각  
은 뇌의 측두엽을 TMS(경두개자극기)라

는 기기로 자극하여 억제할 수 있는데, 이는 또한 LSD  
같은 환각제로도 가능하다는 것이 경험적으로 밝혀지고  
있다. 그러나 우리는 사실 이 순간....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
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,中,下)	각권 25,000원
	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다-대승기신론 강의 (上,中,下)	각권 25,000원
	주역, 심층의식으로의 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.

# 용어정리

## 감지란?

호오가 없고, 분별되며, 지금 이 순간 일어나는 느낌이다

느낌은? 마음에 쌓인 경험데이터간 비교에 의해 생긴다

느낌의 속성 주체와 대상이 만나 일어난다  
따라서 관계이며 실체가 아니다

## 감지의 레벨

1. 에너지적으로 느껴진다. 처음 느낌임을 발견
2. 과거경험의 흔적이다. 죽어있는 감지
3. 생생하게 느껴진다. 살아있는 감지
4. 보이는 모든 것이 감지이다. 일상의 모든 느낌

# 관찰의 과정

다라나 더위로 짜증이 난다  
짜증에 집중한다. 이미 주위가 외부에서 내부로 향했다

디아나 짜증에 몰입한다. 짜증이 과연 짜증이라 이름붙인 그 느낌인가 깊이 탐구적 관찰, 경험적 관찰을 한다

사마디 짜증을 느끼는 '나'에 몰입한다. 그 '나'는 과연 평소의 '나'라고 여기는 그 나인가?  
그것을 경험적으로 탐구한다

# 깨어있기 핵심

## 주체발견 과정

### 느낌

- 느껴지는 것은 모두 내가 아니다
- 느껴진다는 것은 무엇인가. 그것이 대상이라는 의미이다
- 느낌 일반적인 느낌과 감지의 차이
- 감지는 생각이 없는 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다

### 감지

- 감지가 분명하다
- '내가 느낀다'
- 사물에 대한 느낌, 또는 내적인 느낌이 느껴지면 된다.
- '나'라는 느낌을 확인하기 위한 전제조건

### '나'라는 느낌

- '나'라는 느낌이 분명하다
- '나'라는 느낌이 대상임이 분명하다
- '내가 느낀다'
- 이때 '나'는 좀더 투명하다

### 존재감

- 존재감이 분명하다
- 그것이 대상임이 분명하다
- 그러나 주체가 있다는 것은 외달지 않는다
- '내가 느낀다'
- 이때 '나'는 아주 투명하다

### 존재감이 보여짐

- 이때는 '내가 느낀다고 할 수 없다'
- 존재감이 '느껴진다'
- 이때 '존재감'보다 무언가에 의해 '느껴진다'는 것에 더 초점이 가는가?
- 그리고 그 무언가가 비개인성의 '봄'임을 알아채는가?

# 일상에서 깨어있기 활용법

## 감지 연습

느낌을 느낌으로 보고자 할 때 죽어있는 감지

생생히 살아있는 주변을 느끼고 싶을 때 살아있는 감지

## 감각 연습

무심으로 들어가고자 할 때

느낌을 느낌으로 보고자 할 때

의식적 느낌이 생겨나는 시점을 보려할 때

## 전체주의

'나'에 묶인다고 여겨질 때

(주의: 윤전시 전체주의 하지 말 것)

## 주의 50:50

누군가와 과거에 걸리지 않고 투명한 대화를 하고자 할 때

## 주의에 주의 기울이기

무심으로 들어가고 싶을 때

## 침묵으로 채우기

무심 속에서 모든 '앎'이 일어나고 있음을 알고자 할 때

고요속으로 침잠해 무한을 느끼고자 할 때

## 사물이 나를 바라보기

동일시에서 빠져나오고 싶을 때

## 있음 연습

존재감 느끼기

비개인적 주체를 발견하기 바로 전단계