



## 삶의 패턴

우리는 어떤 상황에 놓이면 느낌을 떠올리고  
어떤 판단을 하게 된다.

그 판단은 우리에게 늘 문제를 만들어내고 또  
그것을 해결하려고 애쓰며 살아간다.

문제라고 인식하는 그 밑바탕에는 ‘불안과 안다’라는  
생각이 있다.

- 초현

자아는  
과거와 미래의 소산  
지금 이 순간  
감지로 살아보라

- 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

3/12 송정희, 3/10 구당

● 홀로스 후원

3/3 오영순, 박영래

3/9 류창형

3/20 신재경

3/25 장경옥

● 번뇌즉보리 총서 후원

3/7 박계홍

● 오인회 운영 후원

3/5 김경숙

3/10 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 161만원

조론 강의록 출간을 위한 후원  
입니다. 감사합니다.

3월 후원 총액: 845,000원



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (78부)

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** 대상인 나의 느낌이 잡히나요?

**무연** 네. 의식하면 잡힙니다.

**월인** 그놈이 잡힌다는 것, ‘의식된다는 것, 느껴진다는 것’에 초점을 맞춰 보세요. 지금 내가 나를 바라보고 ‘어, 바라보고 있는 나라는 느낌이 있네.’ 할 때 이 느낌 외에 우리가 어디서 나를 더 찾겠어요? 그런데 생각으로 우리는 뭔가 몰입해 있다가 빠져나와서 ‘어, 내가 그러고 있었지.’ 라고 말을 붙일 뿐입니다. 그때는 마음에 잡히는 나는 없었어요. 끝나고 돌아와서 생각으로 ‘어, 내가 그러고 있었잖아.’라고 이

름 붙이는 것이죠. 자, 이제 그런 이름 붙여지는 대상인 ‘아, 내가 존재해. 두리번거리고 있고, 의식으로 살펴보고 있는 느낌의 내가 있구나.’를 확인해 본다면, 그놈이 확인된다는 측면에서 그것도 마음의 현상임을 보라는 것입니다. 마음의 ‘느낌’이에요. 그래서 컵을 봤을 때, 또는 핸드폰을 보고 시각적 느낌을 느끼듯이, 나를 보고 나의 내적 의식적인 느낌을 느끼는 겁니다. 그럴 때 그 ‘나라는 의식적인 느낌’ 그것과 ‘진짜 나’ 사이에 어떤 ‘간격’이 느껴지죠. 예를 들면 눈앞에 핸드폰을 보시면 핸드폰과 나 사이의 간격이 있잖아요. 거리감이 있죠. 그러니까 저놈이 내가 아닌 겁니다. 그와 똑같이 나라느 느낌, 나라느 존재감이 느껴지잖아요? 그러면 그 존재감을 느끼는 것과 그 존재감 사이에 간격이 있는 것입니다. 틈이 있다는 것입니다. 그 존재감도 느낌인거죠. 이것의 의미가 뭘까요? 지금 연습과 연습결과의 의미가 뭘까요?

**무연** 결국은 다 마음에 나타난 현상이라는 것이죠.

**월인** 나라느 느낌마저도. 그렇다면 이렇게 추구하고 있는 나는 누구입니까? 지금 진짜 나는 어디에 있습니까? 진짜 나는 어떤 모습으로 지금 있습니까?

**무연** 진짜 나는 나타나지 않습니다.

**월인** 진짜 나는 나타나지 않는다고 말하는 그것은 누구죠?

**무연** 나타난 현상입니다.

**월인** 나타난 현상입니까? 그러면 지금 자기라고 느껴진 그것이 나타난 현상이라는 것을 아시겠어요?

**무연** 예.

**월인** ‘예.’라고 대답하는 그놈이 마음의 현상이라는 것을 아시겠어요?

**무연** 네.

**월인** 그 말을 한번 깊이 들어가 보세요. ‘내가 지금 고개를 끄덕이고, 대답하고 있는 이 나란 것이 마음속 하나의 현상이구나.’ 그러면 드디어 마음의 본질인 더 거대하고 무한한 그 무엇과 지금 나타난 나라고 여겨지는 이 마음이나 아주 극히 부분에 불과하고 이놈의 본질은 더 거대하고 더 막대하고 광대하고 무한하다는 것, 그래서 도저히 가늠할 수도 잡을 수도 없다는 것, 그 속에서 나라는 현상이 나타나서 지금 작용을 하고 있다는 것, 그래서 내 뿌리는 저 무한의 미지라는 것, 이런 것에 깊이 한 번 들어가보세요. 그렇게 되려면 지금 이 순간 고개를 끄덕이고 대화를 나누고 있고 무슨 마음의 현상을 일으키고 희로애락에 젖어 들고 하는 놈이 아주 작은 마음의 한 작용이고 현상이라고 하는 것, 내가 나라고 느껴지는 이 나라는 자체가 하나의 느낌이면서 마음의 현상이라는 것, 즉 거대한 무한 미지에 떠오른 작은 파도라는 것, 이것을 한 번 대입시켜 보는 겁니다.

**무연** 무한한 본질 하면 또 상상하잖아요?

**월인** 상상하게 되죠. 그것은 일단 말이니까 내버려두고.

**무연** 일단 의식적 느낌이나 사물을 보고 느끼는 느낌은 마음의 한 현상이다. 내가 만들어내는 것이 아니고 의식적 조건에 의해 나오는 마음의 현상이다. 이것이 많이 와 닿거든요? 그다음에 무한의 본질 하면 뭔가 전체 주의 같이 큰 걸 또 상상하려고 하는 것 같습니다. (다음 호에 계속)

(지난 호에 이어서)

故로 世尊이 鷲峯에 良久하시고  
고 세 존 취 봉 양 구

그러므로 세존이 꽃을 들고 한참 말없이 계시었고

영취산에서 꽃을 들고 말없이 있었던 부처님 마음도 이 진심이며,

善現이 巖下에 忘言하시고  
선 현 암 하 망 언

수보리가 바위 아래서 말을 잊었으며,

선현은 부처님 십대 제자 가운데 수보리 존자를 가리키는데 바위 아래  
앉아 말을 잊었다는 수모리의 마음도 이 진심이었습니다.

達磨가 少室에서 壁觀하시고  
달 마 소 실 벽 관

달마가 소림사굴에서 면벽을 하시고,

달마가 소림사에서 말없이 면벽하며 있던 마음도 이 진심이었습니다.

居士가 毘耶에서 杜口하시니  
거 사 비 야 두 구

유마거사가 비야리성에서 입을 닫았으니,

유마거사가 병이 들어 누워있으니 부처님이 문수보살을 시켜 대중을  
이끌고 가서 문병하게 했습니다. 유마거사가 문병 온 대중들에게 불이법

不二法에 대해 말해보라고 하니 다들 이런저런 대답을 했어요. 마지막으로 문수보살은 그것은 일체의 말과 생각을 떠난 것이니 말로 할 수 없다고 하였습니다. 대답을 마친 문수보살이 유마거사에게 말해보라고 하자, 유마거사는 아무 말 없이 침묵으로 답하였습니다. 말로 할 것이 무엇이 있냐는 의미입니다. 다른 보살들은 이런저런 말로 설명했고, 문수는 말로 설명할 수 없다는 말로 대답했고, 유마는 말없는 말로 대답한 거예요.

悉皆發明此心妙體라

실 개 발 명 차 심 묘 체

모두가 다 이 마음의 묘한 체를 밝게 드러낸 것이다.

말없이 꽃을 들고, 면벽을 하며, 말을 잊고, 입을 닫은 것이 모두 마음의 묘한 체를 드러내는 행위였습니다. 도대체 이들은 무엇을 드러내 보인 걸까요?

자, 지금 주의를 밖의 사물에 보내보세요. 주의가 밖을 향해 가는 것이 느껴지죠? 이제 주의를 안으로 보내보세요. 내적인 상에 보내봅시다. 주의가 안으로 가는 것이 느껴지나요? 이제 주의를 밖도 아니고 안도 아닌 곳으로 보내세요. 지금 마음은 어디에 있습니까? 마음이 어디에 머무나요? 만일 마음이 내적인 곳으로 들어간다면 안에 머무는 것입니다. 만일 마음이 밖으로 향하는 것이 느껴진다면 밖에 있는 것입니다. 마음이 중간에서 느껴진다면 그것 역시 느껴진다는 의미에서 일종의 밖입니다. 자, 이제 마음은 어디에 머물고 있습니까? 마음이 어딘가에 머물고 있다고 '안다'면, 그것은 '앎' 속에 머물고 있는 것입니다. 모든 마음의 현상은 작

용에 의해 일시적으로 나타납니다. 그 일시적인 형상과 허망한 생각들에 집착하는 것을 ‘마음에 때가 낀다’고 표현하죠. 마음의 현상들이 나타났다 사라지도록 내버려 두세요. 때만 끼지 않으면 됩니다. 집착이 없다면 이미 당신은 그 어느 누구도 아닙니다. 머무는 그것이 바로 ‘나’가 됩니다. 지금 당신은 어디에 머물고 있습니까? 그 머무는 바로 현상적인 ‘나’인 줄 알겠습니까?

故로 初入祖門庭者는 要先識此心體也니라  
고 초입조문정자 요선식차심체야

그러므로 처음으로 조사의 문안에 들어오는 자는  
 반드시 이 마음의 묘체를 먼저 알아야 한다.

지금까지는 진심의 본체에 대해 주로 이야기했고, 이제부터는 그 진심의 묘한 작용에 대해서 말합니다. 작용과 본체로 나눴지만 사실 그런 나뉠 자체가 마음으로 나눈 것이기 때문에 본체라고 말할 하지만 이 또한 마음의 상相이라는 것을 전제로 합니다. 본체에 대해 말한다 해도 결국 모두 본체의 상相에 관한 말일 뿐입니다. 그와 마찬가지로 이제부터 다룰 묘한 작용 또한 마음의 상입입니다. (다음 호에 계속)

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

## 두레박 칼럼 (2)

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. 쉼이 있는 시간들 속에서, 그러나 여전히 질문은 멈추지 않습니다.

### 하루아침에 삶이 달라질 수 있다는 걸, 나는 뇌경색으로 배웠다

뇌경색 전, 나는 내 몸을 믿었다.  
피곤하면 그냥 넘기고,  
스트레스는 달래고,  
건강검진 결과는 흘려보냈다.  
오늘이라는 순간의 소중함은  
마치 바람처럼 내 손을 스쳐 지나  
갔다.

그러나 어느 날, 작은 발작이 내 삶  
을 흔들었다.  
손끝 하나, 발끝 하나

조심스레 움직일 때마다  
나는 삶이 얼마나 연약한지,  
그리고 얼마나 경이로운지 깨달았다.  
계단 한 층을 오르는 것조차  
이전에는 상상조차 못한 성취가 되  
었다.

마음도 변했다.

조급함과 불안을 내려놓고,  
햇살 한 줌, 따뜻한 차 한 잔,  
가족의 미소 하나에도

감사가 스며들었다.  
도움 받는 일과,  
누군가를 돕는 기쁨이  
같은 숨결로 느껴졌다.

그때 깨달았다.  
깨달음은 머리로 이해하는 것이 아  
니라,  
몸과 마음이 동시에 느끼는 것임을.  
바람에 흔들리는 나뭇잎처럼,

흐르는 강물처럼,  
나도 흘러가고  
삶도 흘러가고 있었다.

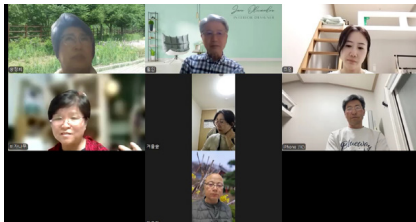
전과 후, 내 삶은 달라졌다.  
하지만 두렵지 않다.  
하루하루를 조금 더 천천히,  
조금 더 소중히 살아가며,  
나는 잔잔한 기쁨을 맞이한다.

## 홀로스 공동체 소식

### 4월부터 제5차 비개인모임이 진행됩니다

이번 모임에서는 월인 님과의 면담이 같이 진행됩니다. 신청자에 한해 모  
임시간에 현상태에 대한 짧은 점검과 앞으로 나아갈 방향, 또는 필요하다  
면 직지인심도 같이 병행됩니다. 여러분의 많은 관심 바랍니다.

### 백일학교 모임이 진행되고 있습니다



삶의 현장에서 배움을 검증하고, 모  
임 시간을 통해 통찰을 나누며 한발  
한발 본질을 향해 가는 시원하고 통  
쾌한 시간이 되고 있습니다. 비자나

무 님의 ‘삶의 현장에 깊이 개입되어 있지만 뭔가 떨어져있는 느낌이 동시에 있다’는 말이 와 닿습니다. 5월부터 제37차 백일학교가 온/오프라인으로 시작되니 관심 있는 분들은 미리 신청바랍니다.

## 중론 강의가 지속되고 있습니다

지난 시간에는 제23장 1절을 살펴보았습니다.

從憶想分別 生於貪恚癡 淨不淨顛倒 皆從衆緣生 (망상분별로부터 탐욕과 진에와 우치가 생겨난다. 정淨과 부정不淨이라는 전도(뒤바뀐)는 모두 여러 가지 인연에서 생긴다).

이 구절의 핵심을 간단히 말하면, 대상 자체가 나를 탐욕하게 하거나 화나게 만드는 것이 아니라, 내 마음이 분별하는 과정에서 탐진치가 생긴다는 것이다.

3조 승찬대사의 신심명에서 ‘至道無難 唯嫌揀擇 但莫憎愛 洞然明白(지극한 도는 어렵지 않나니 오직 간택함을 꺼릴 뿐이니 다만 미워하고 사랑하지만 앎으면 통연히 명백하리라).’라는 구절이 그것을 의미한다.

내 마음이 그 대상을 ‘좋다/나쁘다’, ‘깨끗하다/더럽다’, ‘내게 이롭다/해롭다’라고 분별하는 과정에서 탐·진·치가 생긴다는 뜻이다.

이 절은 “탐욕·증오·어리석음은 명확한 근거가 없는 분별에서 생기며, 좋음/나쁨 또는 정/부정에 대한 전도몽상에 의존해 일어난다”는 뜻이다.

분별의 근거에는 전도된 관점이 있고 그것이 애착과 잘못된 견해의 뿌리가 된다. 그러므로 이런 번뇌가 여러 조건에서 생기기 때문에 자성이 없고 실체도 없다.

연애나 호감의 경우, 어떤 사람이 처음엔 그냥 한 사람일 뿐이다. 그런데 내 마음이 “저 사람은 참 맑고 특별해”, “저 사람과 함께하면 나는 완성될 거야”라고 기억, 상상, 기대를 덧붙인다. 이때 생기는 것이 탐이다.

그런데 며칠 뒤 그 사람이 내 메시지에 답을 안 하거나, 다른 사람과 친하게 지내는 장면을 봅니다. 그러면 같은 대상이 갑자기 “차갑다”, “실망스럽다”, “나를 무시한다”로 바뀐다. 그러면 진애가 생긴다.

여기서 치(우치)는 무엇이나 하면, 처음의 “아주 깨끗하고 특별한 사람”이라는 마음의 상도, 나중의 “나쁜 사람”이라는 상도 모두 대상의 고정된 본질이 아닌데 그것을 모르는 것이다. 즉, 내 욕망과 불안, 외로움, 기대, 과거 경험이 섞여 대상을 해석했는데도, 그것을 대상의 “본래 모습”으로 믿는 것이 우치이다.

이것이 바로 정·부정의 전도이다. 깨끗하다거나 더럽다는 것이 전도된 경우이다. 아는 사람을 떠올려보라. 맑은 사람, 음험한 사람, 그것이 그의 본성인가?

## 비개인 안내자 모임이 진행되었습니다



곧 시작될 4월 비개인모임에 대해 준비과정과 달라지는 점을 나누고 AI활용법에 대해 살펴보았습니다.

곧 시작될 모임에서는 전체 소모임별 대담 내용을 녹취하여 핵심과 모두에게 참고될 만한 것을 노선에 정리하여 기록하고, 비개인모임에 참여하는 분들은 누구든지 보고 참고할 수 있도록 할 것이며, 이 기록들에 대해

질문이 있을 때는 댓글로 질문하고, 안내자들이 답을 달 수 있도록 할 예정입니다. 여러분의 많은 참여 바랍니다.

## 5-2차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정이 진행되었습니다



한 분의 후기를 공유합니다.

새물내 (형값인형작가)

‘긴장감’은 나에게 자주 찾아오는 부정적인 감정이다.

오늘도 그 감정이 찾아와 조용히 눈을 감고 ‘긴장감’을 떠올려 보았다. 얼굴과 어깨에 힘이 들어가 뻣뻣하다. 가슴이 거칠게 두근거리고, 마치 커다란 돌덩이를 올려놓은 듯한 답답함이 전해진다. 예전 같으면 피하고 싶었겠지만, 이제는 차분하게 그 감정이 내 안에 머물기를 허락한다. 그리고 깊게 바라본다. 한참을 그 불편함과 함께한다.

그러자 요동치던 두근거림이 점점 약해지고, 짓누르던 답답함도 열어지기 시작한다. 나는 그 감정을 흐르는 강물에 살포시 실어 보낸다. 그 감정이 시나브로 물에 녹아 흘러가는 모습을 무심코 바라본다. 깊은 호흡과 함께 천천히 눈을 뜬다. 마음이 한결 가볍다.

다시 눈을 감고 ‘긴장감’을 떠올려 본다. 처음 느꼈던 그 날카로운 두근거림이나 압박감이 몰라보게 희미해졌다. 얼굴은 부드럽게 이완되었고, 어깨가 편안하게 내려갔다. 이제 내 몸과 마음은 그 감정에 크게 동요하지 않는다.

교육원에서 공부한 내용들이 조금씩 내 안에 스며든다.

나는 멈춰 있는 존재가 아니다. 단단한 몸을 가지고 있지만, 그 안에서는 끊임없이 무언가가 흐르고 있다. 보이지 않는 움직임들이 모여 '나'라는 형태를 잠시 이루고 있을 뿐이다. 그래서 나는 고정된 존재가 아니라 흐름 위에 머물러 있는 하나의 장면이다.

지금의 나도, 결국은 지나가고 있는 중이다. 감정 또한 그렇다. 그저 과거의 흔적일 뿐, 지금의 나에겐 존재하지 않는다. 감정은 강물처럼 흐른다. 우리는 그저 흘러가는 감정을 바라보기만 하면 된다. 설령 금방 흘러가지 않더라도 그 또한 내버려두면 그만이다.

'~해야 한다'는 나의 낡은 기준에 스스로를 가둘 필요는 없다. '긴장하지 말아야 해', '늘 편안하고 즐거워야 해'라는 강박적인 생각들을 가만히 놓아주자. 대신 "지금 긴장했구나", "불편하구나"라며 나의 상태를 있는 그대로 허용하자.

마스터님의 말씀처럼 이 불편함은 나를 더 큰 기쁨과 자유로 안내하기 위해 찾아온 '기적' 같은 선물이자 통로다.

"나는 이 선물을 피하지 않고 오롯이 마주하며 지금 이 순간에 깨어 있기로 했다."

"나는 이제 나의 모든 흐름 앞에서 당당하고 자유롭다!!" (기대하는 나의 모습)

## 제97차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.



## 다르마 (승려)

깨어있기 기초수업은 이번이 세 번째인 듯싶다. 오래전에 들었던 수업이라 기억이 희미해져서 모든 수업

과정이 처음인 듯 낯선 것들이 많았다. 개중에는 평소 조금씩 연습되었던 것들이 있어서인지 어렵지 않게 이해되고 연습과정에서도 수월하게 따라할 수 있었다. 월인 선생님의 수업 방식이나 연습내용들도 이전보다 효과적으로 전달되도록 수정 보완된 것들이 많았던 것 같다.

올 1월부터 100일학교 원격 수업이 줌미팅을 통해 진행되었던 만큼 평소 주제 의식을 가지고 매일매일의 과제들을 연습하고 질의응답을 통해 피드백을 받았던 것들로 인해 많은 것이 정리되고 단편적이고 파편으로 연습되었던 것들이 종합적으로 연결되는 것들도 적지 않았다.

나의 모든 생각과 감정과 느낌, 습관과 패턴과 기준들, 신념들은 후천적으로 교육되고 훈련되어 형성된, 인위적으로 만들어진 사회적 및 산물들이었다는 통찰이 좀 더 확고하게 각인된 수업이었다.

‘나’라고 하는 것, ‘나의 것’이라고 하는 것도 그러한 일련의 학습된 것들 가운데 하나이고, 단지 ‘나’와 ‘나의 것’이라 여겨지고 느껴진 것들에 에너지가 모이고 가중치가 부여된 현상이었을 뿐, 그것이 본래적인 고유의 실체로서의 무언은 아니라는 통찰이 살짝 드러났던 수업이었다. 아직 그런 통찰이 뿌리내리지는 못하였지만 그동안 지지부진하던 구도 여정에 힘을 실어준 계기가 되었다. 수업에 도움주신 월인 선생님과 후원해주신 자생님, 그리고 동참해주신 도반들에게 감사드린다.

## 백일학교 자연에 말걸기 심화과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

초연 (백일학교)

이번에 수업한 ‘자연에 말걸기’ 심화 과정에서는 자연을 직접 접촉하고

체험하는 신선한 경험이었다. 작은 식물을 뽑을 듯 힘을 가할 때 겉으로 보이는 모습만으로 판단하는 것이 얼마나 제한적인가 하는 생각이 들었다. 눈에 보이는 크기나 형태와 상관없이 자연은 자기 방식대로 강하게 살아가고 있다는 것을 체감할 수 있었다.

대나무 숲을 구피질로 경험하고 감사함을 표현한 경험에선 바람이 세게 불었고 대나무는 그 세기에 따라 흔들리며 다양한 소리를 냈다. 빗소리 같기도, 파도 소리 같기도 하고, 서로 부딪히며 내는 장작 타는 소리까지.. 상황을 거스르지 않고 그대로 받아들이면서도 그 안에서 좋은 소리를 만들어내는 모습이 인상적이었다. 이 모습을 보며 대상과 접촉했을 때 어떻게 반응하느냐가 중요하다는 점을 배웠다. 또 감사함을 직접 표현하고 나니 연결감이 짙어지고 더 집중해서 바라보게 되면서, 머릿속으로 감사하다고 생각하는 것과 실제로 마음을 담아 표현하는 것은 경험의 깊이가 다름을 체감했다.

이전에는 알록달록하거나 얼룩덜룩한 식물을 보면 어수선하거나 지저분하고 병든 것처럼 느껴졌다. 하지만 그런 기준을 내려놓고 보니 전에는 보이지 않던 아름다움이 새롭게 눈에 들어왔다. 그동안 대상이 아니라 나의 기준 때문에 스스로를 스트레스 상태에 두고 있었다는 것도 알게 되었

다. 기준을 내려놓고 바라보니 오히려 아름다운 상태로 머물 수 있었고, 이를 통해 내 상태는 내가 만든다는 자신감도 조금 생겼다.

얼어 있는 연못을 깨서 개구리알을 만져본 경험이 강하게 남아 있다. 신뢰질(분별하는 마음)로 인해 징그럽고 더럽다는 생각에 피하려 했지만, 수업에 제대로 임하려면 구피질(감각적인 경험)로 경험해보자는 마음으로 직접 손으로 만진 것이다. 미안하지만 터뜨려보는데 작고 투명해서 금방 터질 것만 같던 알들은 다른 방식으로 아주 강했다. 내게 부드러움을 안겨주며 강인한 모습에 감탄했고, 만지고 보며 경험하는 그 순간 나도 같이 살아있음을 느꼈다.

이번 과정에서 자연 속 생명들은 다양한 방식으로 스스로를 지키고 키우며 살아가고 있다는 점에 깊이 감명받았다. 크고 작음이나 겉모습과 상관없이 모든 생명의 소중함과 자연의 위대함을 피부로 느끼고, 자연에서 배운 경험을 서로 나누며 그 의미를 더 느낄 수 있는 감사한 시간이었다.

## 70차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다



이번달 모임에서는 참여자들이 지난 한달간 탐구주제를 품고 살아가며 겪은 것들을 함께 나누며 배우는 시간을 가졌습니다.

한 참여자는 새로운 직장에서 생경한 업무를 시작하며 예상치 못한 어려움에 부딪혀 좌절감을 느끼기도 했지만, 그런 난관을 어떻게 헤쳐나갈 수 있을지 모임에서 함께 고민하는 과정을 통해 직업 속에서 기쁨을 발견하고 일하는 과정 자체가 자유가 될 수 있음

을 배웠습니다. 어떤 상황이 주어져도 기꺼이 해낼 수 있는 힘을 기르는 것이 곧 삶의 주인으로 서는 길임을 깨닫고, 낯선 환경을 자신을 단련하는 귀한 시간으로 수용하기로 했습니다. 특히 암벽을 오를 때 팔이 떨리고 에너지가 고갈되었다고 느끼는 순간이 사실은 내 안의 잠재력이 발휘되기 직전의 신호라는 선생님의 비유를 통해, 힘든 상황을 회피하기보다 한 발 더 내딛는 태도가 실전 실력을 만드는 핵심임을 배웠습니다.

지난달에 이어 자존감에 대한 탐구도 이어졌습니다. 남과 비교하며 우울감을 느끼는 ‘자존심’이 아닌, 과거의 나를 기준으로 삼아 스스로를 존중하는 ‘자존감’의 원리에 대해서도 공부했습니다. 완벽한 계획이 서야만 움직이려는 강박을 내려놓고, 조금 부족하고 불확실하더라도 일단 실행하며 고쳐나가는 과정을 통해 성장할 수 있음을 깨달았습니다. 결과에 집착하여 불안해하기보다 현재의 일에 주의를 모으고 몰입할 때, 마음의 파도에 휩쓸리지 않고 중심을 잡을 수 있음을 새겼습니다. (정리: 의술 님)

## 백일학교 대담: 명사적 자아와 동사적 자아

**월인** 다르마 님, 할까요?

**다르마** 제 주제하고 전체적인 맥락에서는 필요한 통찰인데, 어제 눈 치우고 나서 피곤해 그런지 잠깐 쉬려고 누워 있다 계속 잤는데, 아침에 일어날 때 보니까 평상시에 자던 것과 반대 방향으로 잤더라고요. 일어나는 순간 갑자기 이제 방위 감각이 혼란스러워져서 우리가 평상시에 시공간에 대해 미리 세팅돼서 살아가고 있구나 하는 것을 알았습니다.

**월인** 그렇습니다. 우리는 마음의 그림 속에서 살고 있는 거예요.

**다르마** 평상시의 동서남북과 전혀 안 맞는 상황이 벌어지니까 순간적으로 약간 당황스러워지더라고요.

**월인** 그것을 통해서 뭘 알 수 있었습니까?

**다르마** 방위뿐만이 아니고 평상시에 무엇을 보고 듣고 경험하고 행위할 때, 그냥 하는 것이 아니고 이미 배워서 몸에 프로그램된 대로 하는 구나 하는 것을 알았습니다. 이 몸이라는 것이 에너지가 무한한 상태가 아니기 때문에 에너지를 절약하는 쪽으로 가려하고, 우리 교육도 보통 신속하고 정확한 것을 추구하는데 그것도 에너지 차원에서 보면 에너지를 제일 덜 쓰기 위해서 그렇게 하지 않았나 생각됩니다. 그렇게 효율적인 방식을 교육받고 효과를 얻어 그 방식으로 관성이 생기는데, 에너지 차원에서 보면 각자는 나름대로 효율적으로 쓰고 있는 것이죠. 옳고 그름이라든가 선악이라는 차원에서는 저 사람 왜 저래 이렇게 말할 수 있지만, 에너지 차원에서는 굉장히 합리적으로 쓰고 있지 않나 하는 거였습니다. 그런데 우리는 지나치게 도덕이나 옳고 그름의 가치 쪽으로 경도되어 에너지 차원이 조금 간과되면 서로 오해들이 많이 벌어지기도 하고 갈등을 일으키는구나 하고 떠오르더군요.

**월인** 무의식에서 전반적으로 나오기 시작하는 거예요.

**다르마** 네 근데 이제 그게 그런 에너지를 절약하는 좋은 측면이 있는 반면에 이제 그게 이제 굳어지면 관성이 되고 오케이 그러면 오늘 아침에 일어날 그때처럼 이쪽이 동서남북인 줄 알았는데 아니니까 좀 당황스

러워지는 그러니까 에너지를 절약하는 측면에서는 그게 좋긴 한데 또 그게 너무 지나치게 패턴화되고 고정관념화되면 세상은 늘 변하는 건데 거기에 유연하게 대응을 못하기 때문에 갈등이 생길 수도 있고 본인이 힘들어질 수도 있고 그렇죠 그런 측면이 있지 않나 하는 그런 걸 조금 느꼈습니다.

**월인** 네. 그래서 우리 각자가 가진 자기 스타일의 패턴이 있지요. 그것이 자기 성격이기도 하고 행동 패턴, 사고 패턴, 감정 패턴인데, 이미 각 개인은 모두가 다 자기 스타일로는 최적의 에너지 시스템을 갖추고 있는 겁니다.

**다르마** 네.

**월인** 그러니까 자기 에너지 시스템대로 하고 싶은 거예요. 그런데 각자가 다 다른 거죠. 그러니 그게 최적의 에너지 시스템이니까 나는 내 스타일대로 하고 싶은데 상대방과 안 맞고 각자는 다 자기 식대로 하고 싶어하니 서로 부딪히는 거죠.

그래서 상대를 잘 느끼고 저 사람이 저렇게 행동하는 것은 저런 이점이 있어서구나라는 걸 이해하면 부딪히는 방향보다는 부딪히지 않는 방향에서 시너지 나는 방향을 찾을 것입니다.

둘 다가 최적의 에너지 시스템을 사용할 수 있는 길은 뭘까? 여기에 관심을 두면 항상 부딪히기보다는 제3의 길을 찾는 게 빨라질 겁니다.

그 다음, 아침에 일어났을 때의 일로 관성적인 측면을 봤는데 내가 전에 한 번 얘기했었죠. 잠잘 때 평소와 다른 방향, 거꾸로 한번

자보라고. 오늘 그걸 경험한 거예요. 아침에 눈을 떴는데 즉시 내가 늘 자던 방식의 방의 그림이 마음에 떠올랐을 거예요. 그래서 그것대로 행동하려고 했는데 안 맞은 거잖아요.

그러면 내가 물어보는 겁니다. 맨 처음에 눈을 떴을 때 ‘방은 이런 거야’라는 상이 있었을 거 아니에요?

**다르마** 네.

**월인** 그와 같이 특정한 마음의 상이 지금 이 순간도 전의식에 깔려서 현재를 해석하는 필터로 작용하고 있다는 것입니다. 그러니까 누웠을 때 내가 실제 방에 있는 게 아니라 마음의 상이 그려놓은 방에 누워 있는 것처럼 말이지요. 그것이 마음의 상이라는 겁니다. 지금도 여러분은 방 안에 앉아있지만 집 밖의 환경이 어떨 것이라는 상이 있을 것입니다. 그런 상속에 앉아있는 거예요. 그것이 상相이라는 것이며, 다르게는 우리가 말하는 느낌인 것입니다. 마음의 상으로서 ‘이 공간이 어떨 거야’라는 느낌 속에 있는 것이기에, 잘 알고 있는 그 느낌은 ‘늘 변함없고 안전하지만 때로는 지루하게’ 느껴지는 것입니다. 그것들이 느낌이라는 걸 안다면, 지금 이 느낌의 형식으로 ‘앉아 있는 나’라고 느껴지는 것도 느낌이라는 것을 아시겠어요? 지금 자신을 살펴보면 ‘이런 것이 나야’라는 느낌이 있죠? 그런 느낌이 매우 강력하게 작용하고 있는 겁니다. 아침에 뜨자마자 내가 늘 자던 방식의 상이 마음에 올라와 있고 그것대로 행동하게 되잖아요? 그렇게 행동하는데 맞지 않으니깐 빨리 갱신된 것입니다.

그런데 ‘나라고 여겨지는 마음’은 이것이 맞지 않은 경우가 극히

드문 거예요. 누군가 나의 상에 부딪히지 않는 이상, 나라는 마음의 상은 늘 아까 말한 최적의 시스템과 연관되어 있어서 그대로 작용하고 있는 것입니다.

그런 것이 모두 마음의 상이라는 것입니다. 어긋나는 경우를 못 만나서 지금 나라는 마음의 상이 나라고 여겨지는 것일 뿐이지, 이 방에서 평소와 달리 거꾸로 자서 아침에 어긋나는 상을 만난 것처럼, 나라는 상이 어제는 이것이 나라고 느껴졌는데 오늘 보니 어제의 내가 아니네, 이런 기대치 못한 상을 만나지 않는 이상, 우리는 상황과 대상이 달라질 때마다 갱신되는 ‘움직이고 변하는 자아’라는 것을 알지 못합니다. 그것은 관찰을 해보지 않으면 알아채지 못합니다.

그러니까 종류만 좀 다를 뿐이지 지금 ‘내가 나라고 여기는 마음’이 ‘잠자는 방은 이런 방향이야’라는 상과 크게 다르지 않다는 거예요. 이 말이 정말로 체감이 온다면 ‘나라는 것이 상’이라는 게 더 분명히 와 닿을 것입니다.

거꾸로 자고 나서 아침에 눈 떴을 때, 나도 모르게 무심중에 늘 가지고 있던 방에 대한 마음의 상이 상인 것처럼, 지금 내가 나라고 믿는 마음, 나라고 느끼는 이 느낌 이게 그런 상과 유사한 상이라는 거예요. 그것을 자꾸 대비해서 명료하게 상을 잡아보기 바랍니다. 그것은 필요에 의해서 생겨난 상일 뿐이고 관성적인 상인 것입니다.

그러니까 ‘나라는 느낌’도 진짜 내가 아니라는 점에 대해서 숙고해보기 바랍니다.

또 더 하고 싶은 얘기 있나요?

다르마 오늘은 된 것 같습니다.

월인 그림 오늘 여기까지 하겠습니다. 수고했습니다. 내일 아침에 뵙죠.

## 자생의 함양 정원 가꾸기

3월을 맞이한 함양의 정원은 매화, 산수유, 앵두꽃 등이 피어나고 목련도 개화하고 있습니다. 변함없이 활기찬 동물친구들 모습과 함께 봄을 맞이한 함양정원을 확인하세요.



자생의  
정원 이야기



▲ 오디관 목련



▲ 청향관의 자목련



▲ 목희와 아이들



▲ 청매화나무에 이어 홍매화나무에서도 꽃이 피어 보리정원이 매화로 꽉 찼습니다.



▲ 앵두꽃이 활짝 피었습니다. 벚꽃보다 일찍 피네요. 벌들이 웅얼대고 있습니다.



▲ 아이리스 블루입니다. 붓꽃은 큰것만 봤었는데 이걸 왜성종이네요.



▲ 뽀로통한 장자



Surf the Waves of Life.



월인의 깨어있기

@being\_awake



무지개는 실체인가? 여래는 실체인가? | 중론 (22장 관여래품)

“사견이 깊고 두터운 사람은 ‘여래는 없다’고 말한다.” 여기서 “깊고 두터운 사견”



영상보기

은 단순히 ‘생각이 다르다’ 수준이 아니라,

- (1) 세속의 선악 · 인과 · 성자 자체를 부정하는 견해와
- (2) 해탈(열반)의 길을 가로막는 더 미세한 견해를 함께 염

두에 돕니다. 실제로 22장 주석(한역 주석 전통)에는....more



마음의 거울은 비어있지도 않고, 차있지도 않다 | 중론 (22장 관여래품)

공즉불가설: 거울은 비어있지않다. 거울이 공하다 하면 비어있다는 상을 붙잡는



영상보기

다. 마음을 텅 비워보라. 텅 비었다는 것을 알겠는가? 그것이 비어있다는 상이다 .그것 역시 하나의 상이다 그러나 거울은 사과가 나타나면 빨갱게 바뀐다. 그러므로 텅 비어

있다고 할 수 없다. 비공불가설: 거울은 비공도 아니다. 거울에 비친 빨간 색은 사과를 치우면 사라진다. 그러므로 붉은 색이....more

# 깨어있기 핵심

## 주체발견 과정

느낌

느껴지는 것은 모두 내가 아니다

느껴진다는 것은 무엇인가? 그것이 대상이라는 의미이다

느낌  
일반적인 느낌과 감지의 차이

느낌  
감지는 생각이 없는 자극에서 인식에 이르는 모든 것이다

감지

감지가 분명하다

·내가 느낀다

사물에 대한 느낌, 또는 내적인 느낌이 느껴지면 된다.

·나라는 느낌을 확인하기 위한 전제조건

·나라는 느낌이 분명하다

·나라는 느낌이 대상임이 분명하다

·내가 느낀다

이때 ·나는 좀더 투명하다

·존재감이 분명하다

·그것이 대상임이 분명하다

·그러나 주체가 있다는 것은 외달지 않는다

·내가 느낀다

이때 ·나는 아주 투명하다

이때는 ·내가 느낀다고 할 수 없다

·존재감이 '느껴진다'

이때 ·존재감보다 무언가에 의해 '느껴진다'는

것에 더 초점이 가는가?

그리고 그 무언가가 비개인성의 '불'임을 알아채는가?

존재감

존재감이  
보여진

# 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

# 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 금요일	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