



깨달은 자

마음 세상에 있는 자는 무지한 자이고,

모든 삶이 '마음의 환상'

이라는 것을 깨달은 자는 도인이고,

깨달은 자는 깨달음도 없는 지금 이 자리에 존재한다.

- 초현

어떤 일로 마음이 아프다면
마음의 저 밑바닥에
‘내’가 있다고 믿기 때문이다.
그 ‘아파하는 나’를 찾아보라.

- 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

5/8 구당, 5/20 익명

- 홀로스 후원

5/4 오영순, 박영래

5/11 류창형, 5/20 신재경

5/22 장경옥

- 번뇌즉보리 총서 후원

4/30 정인호, 5/4 문장식, 주태한

5/8 황정희, 5/19 박계홍

- 오인회 운영 후원

4/6 김경숙, 4/10 이재명, 김유단

5/8 황정희

- ◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

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

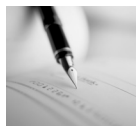
- ◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협, 이원규
351-0680-1315-13

필요액 300만원
모금액 212만원

조론 강의록 출간을 위한 후원
입니다. 감사합니다.

5월 후원 총액: 1,435,000원



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (80부)

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 지난 시간에 뭘 해보시기로 하셨죠?

무연 느낌이라는 것이 확인되면, ‘나라는 느낌’이 미지에 떠오르는 작은 파도라는 것, 거기에 일어난 모습이라는 것을 자꾸 시험해보고 있습니다. 시각적인 느낌이나 나라는 느낌이 매순간 나타났다 사라지는 하나의 느낌이라는 것은 많이 와 닿는데요. 느낌이 생긴다는 것은 작용인데 이것을 일으키거나 만들어내는 바탕이나 배경이 있다는 것은, 논리적 추측으로는 알겠는데 실제적 느낌으로는 아직 잘 와 닿지 않는 것 같습니다.

월인 그것이 와 닿으려면 우선 자기가 지금 말하고 있는 이 시점, 또는 의식이 뿌리박고 있는 자리, 이것 자체가 ‘나타난 모습’이라는 것이 와 닿을 때 가능합니다. 지금은 말하고 있는 나는 잇고, 그 나라는 것 속에서 일어나는 생각의 내용 속에서 바탕이라는 것을 이미지화 하고 있기 때문에 이것은 와 닿을 수 없습니다. 이 ‘나라는 것’ 자체가 무한한 바탕위에 나타난 어떤 작은 임시적인 현상이라는 것이 와 닿으면, 내 중심이 여기에 머무르지 않고 이것이 전부가 아닌 게 되는데, 지금은 이것(나라는 것)으로 있으면서 무한한 어떤 바탕에 대한 이미지를 이 안에서 생각하고 떠올리고 말한단 말이죠. 이 안에서 일어난 일로는 결코 무한이 와 닿을 수가 없습니다. 그러니까 지금 내가 이것(나라는 것)으로 말하고 있다라고 하는 ‘나라는 그 느낌’도 하나의 조건과 상황에 의해 만들어진 느낌이라는 것을 ‘나’ 스스로가 알 때, 말하면서도 ‘자신이 하나의 느낌’이라는 것을 알아채고 드디어 자이 자리 잡고 있는 어떤 바탕이 감이 오기 시작하는 것입니다.

느낌이 일어나려면 결국 마음에서 둘 이상으로 나뉘어야 합니다. 그런데 지금 내가 무한한 나의 바탕이라는 걸 상정해 놓고, 그것을 이미지로 그리거나 생각하고 있는 중이란 말이에요. 그러므로 이것은 마음에 나타난 어떤 현상에 속하기 때문에 그 안에서는 결코 무한한 바탕이 와 닿을 수는 없는 것입니다. 다만 가능성이 한 가지 있다면, 이때 ‘자기 자신도 하나의 현상’이라는 것이 와 닿기 시작하면, 그때 이것이 일어나고 있는 바탕이 반응하게 되어 직관적인 알아챈이 일어나는 것이죠.

결국 동일시의 문제입니다. 예를 들면 손을 이렇게 펴서 앞에 있는 물건을 잡아보세요. 그리고 손에 주의를 많이 줘서 손이 어떤 사물을 잡는 느낌을 느끼면서 잡아보세요. 그렇게 되면 ‘손이 무엇을 잡는다’는 느낌이 있죠? 이런 것이 바로 손과 동일시 되어있는 마음 상태입니다. 즉, 손이 주체가 되어 그것이 무언가를 잡는다는 느낌이죠. 자, 두 번째는 손에서 주의를 다 빼세요. 손은 잊어버리고 그러나 손이 물건을 잡습니다. 어떻습니까? 손에 주의를 많이 줘서 잡을 때와 손에서 주의를 빼고 다 잊어버린 후 주의제로한 상태에서 무의식적으로 사물을 잡는 것과 어떻게 다른지 한 번 분간해 보세요. 느낌이 어떻게 다른지?

무연 주위가 손에 있다가 다른 곳으로 이동했거든요. 주위에 주의로 이동합니다.

월인 그 손에 주의를 줘서 물건을 잡을 때와 투명한 주위에 주의를 두고 물건을 잡을 때 어떤 차이가 있죠?

무연 손에 주의를 주면 잡았다는 느낌이 많이 들지만, 투명한 쪽으로 이동하면 약화되거나 덜 느껴집니다.

월인 손에 주의를 많이 주고 사물을 잡을 때는 ‘손이 물건을 잡는다’는 느낌이 들지요. 지금 스스로 ‘내가 말을 하고 있다’는 느낌이 있죠? 그것이 바로 ‘나’라는 것에 주의를 많이 주면서 말하는 상태, 손에 주의를 많이 주고 물건을 잡는 것과 똑같습니다. ‘손이 물건을 잡는다’, ‘내가 말을 한다’ 이런 주객관계 형성 모습입니다. 자기라고 여겨지는 것에 주의를 많이 주면서 말할 때 또는 자기도 모르게 주체

에 주의가 많이 가 있어서 말할 때 무의식적인 주체에 주의가 많이 있는 것이죠. 삼분열에서 주체감이 아니라 주체, 거기에 주의가 많이 가있으면서 말할 때는 자기가 말하고 있다라고 의식은 못하더라도 나중에 끝나고 나면 ‘내가 말했어.’ 이런 느낌이 들게 됩니다.

그런데 주의에 주의를 기울이고 한번 얘기를 해보세요. 지금부터 주의에 주의 기울이기 또는 전체주의 또는 투명한 주의 상태에서 말할 수 있습니까? 지금 자신이 말하고 있는 것이 다 들리고 느껴지지만 ‘내가 말하고 있다’라는 느낌이 있나요? 자기가 말하고 있다라는 느낌이 있습니까?

무연 크게 없는 것 같습니다.

월인 그것이 바로 동일시에서 약간 벗어난 상태입니다. 그런 상태일 때 ‘나라는 것’이 지금 잘 안 나타나 있는 상태란 말이에요. 그러면 다시 동일시로 돌아옵니다. 다시 나라를 사람으로서 얘기해보세요. 그러면 내가 말한다는 느낌이 강하게 옵니까? 내가 말한다는 느낌, 내가 한다는 느낌을 가지고서 말할 수 있죠? 평상시가 이런 느낌입니다. 그것이 바로 뭐예요? 주의가 손에 많이 가서 손과 동일시되어 사물을 잡는 것과 똑같이 우리가 나라고 여겨지는 것, 또는 나라를 캐릭터, 다른 사람과의 관계, 특정 사람에 대해 갖고 있는 태도, 이런 것에 주의가 많이 쏟아져 있으면서 말하고 있는 상태인 것이죠. 이런 것이 바로 내 마음의 ‘어떤 상태’란 말입니다. 어떤 캐릭터와 동일시된 상태죠. 즉 캐릭터로 동일시되었을 때의 느낌입니다. 그런데 주의에 주의 기울이기를 하고 얘기할 때는 그런 느낌이 없잖아요? 그

렇다면 평상시에 우리가 나라고 여기는 그 느낌, 어떤 캐릭터로서, 누구의 친구로서 누구의 상사로서 누구의 부모로서 얘기할 때 그 느낌, 우리가 늘 갖고 다니는 그 느낌말이에요. 그것도 하나의 현상 아닙니까? 특정한 조건하에서의 일시적인 느낌이라는 것입니다. 습관적으로 주의가 자기라는 캐릭터에 쏟아 부어져서 하고 있는 것이죠. ‘아, 손이 물건을 잡고 있어.’라는 느낌이 드는 것처럼 말이지요.

이렇게 만나는 사람이나 대상마다 ‘나’가 달라지는 현상, 그 ‘나’라는 것이 하나의 ‘느낌’이라는 것이 철저하게 와 닿고 있다면 뭔가 변화가 생겨나는 겁니다. 지금 자신이 말하고 있는 것, 회사에서 오늘 하루 종일 ‘나’는 어떤 어떠한 사람으로서 일을 하고 행동하고 움직여 왔잖아요? 그것이 뭐 특별하게 느끼려고 하지 않았지만 지금 살펴보면 그런 느낌이 있었죠? 그것이 느낌이라는 것을 아시겠어요? 나타났다 사라진다는 측면에서 본질적이지 않다는 것입니다. (다음 호에 계속)

진심직설眞心直說 (70) 제4장 진심묘용眞心妙用

월인越因

(지난 호에 이어서)

그렇지만 우리가 알 수 있는 건, 그것이 아무리 미묘하다 하더라도 공기가 움직여서 난 소리일 뿐이에요. 그래서 우리는 소리를 통해 공기를 파악할 수밖에 없습니다. 그것이 바로 현상을 현상으로 아는 것이죠. 소리를 소리로 알 때, 비로소 모든 소리를 떠나 소리의 본질인 공기를 파악할 수 있다는 것입니다. 그렇지만 그런 파악은 소리에 대한 파악과는 다

롭니다.

소리를 알 듯 공기를 알 수는 없다는 말입니다. 얇은 형태가 조금 달라요. 그래서 어려운 것입니다. 모든 소리는 공기가 어딘가에 부딪힌 것입니다. 공기 그 자체는 아니에요. 그러나 공기의 작용이라는 점은 분명합니다. 그래서 마음의 모든 작용이 마음의 본체가 아니라고 할 수 없는 것입니다. 번뇌마저도요. 번뇌는 비유하자면 뽕뽕거리는 거친 피리소리예요. 그 소리도 아름다운 소리와 마찬가지로 공기의 작용이죠. 마찬가지로 번뇌 또한 조화로운 마음과 마찬가지로 곧 보리라는 말입니다. 소리가 곧 공기라는 것입니다. 그런데 또, 소리가 공기는 아닙니다. 이것이 애매한 부분이에요. 소리는 공기인지 생각해보면, 분명히 공기 그 자체는 아닙니다. 그렇다고 해서 소리는 공기가 아니라고는 할 수 없죠. 왜냐하면 공기가 어떤 구멍에 부딪혀서 나는 것이 소리니까요. 공기가 진동하는 것이 소리예요. 공기의 작용입니다. 그런데 우리가 말하는 마음의 본체라는 것은 그 어떤 진동도 없는 공기 자체입니다. 그리고 그걸 알고 싶어 하는 우리의 얇은 미묘한 진동이란 말이에요. 어떻게 진동으로 공기 자체를 알 수 있겠어요? 그래서 현상세계에 대한 얇고 본질을 알고자 하는 얇은 다름 수밖에 없습니다.

마음이 무언가를 알려고 하는 흐름이 있다는 것은 이미 마음이 움직였다는 얘기입니다. 소리가 발생했기 때문에 이미 공기 자체는 아닌 것입니다. 이런 기본적인 마음의 구조를 알아야 합니다. 우리가 마음의 구조를 들여다보는 이유는 고요한 마음을 발견하기 위해서가 아닙니다. 고요하고 평화롭거나 황홀한 마음은 본체가 아니에요. 그것은 일종의 소리에

요. 아름다운 소리죠. 그리고 괴롭고 힘들고 아픈 마음 역시 번뇌의 마음이지 마음 자체는 아니지요. 그렇다고 해서 이 번뇌가 마음이 아닌 것은 또 아니에요. 아름다운 소리든지 뻑뻑거리는 소리든지 다 공기의 진동임을 알아야 합니다. 또한 우리가 발견하려고 하는 것은, 공기의 진동이 아닌 진동 없는 공기라는 것도 알아야 합니다.

그런데 잘 보십시오. 안다는 것 자체가 일종의 진동이에요. 어떻게 진동을 통해서 진동 없는 공기를 알 수 있을까요? 지금 여러분의 마음속에 뭔가 움직이고 있죠? 내 말을 듣고 있고, 그러다 보니까 마음에 어떤 상상이 펼쳐지죠? 공기나 피리의 비유를 들면 마음속에 어떤 상이 잡히잖아요. 자, 지금 자기 자신을 한번 살펴보세요. ‘나는 누구인가?’라고 질문을 하며 자기마음을 들여다봅니다. 나는 누구이며 어디에 있는지. 나라고 느껴지는 의식적인 느낌은 어디 있어요? 지금 이 말을 들으니 또 마음이 작용하죠? 뭔가 찾으려 하고 들여다보는 일이 일어나죠? 그것이 일종의 소리라는 것입니다. 이미 진동입니다. 그런데 어떻게 진동 없는 마음이 드러날 수 있겠어요? 드러난 모든 것은 진동입니다. 그런데 마음의 본체는 진동과 소리가 없는 공기 그 자체라는 말입니다. 그래서 미지未知라고 말합니다. 앎이라는 진동이 없어요. 텅 비었다는 느낌도 일종의 미묘한 진동입니다. 자기가 자기를 들여다보면 주의가 주의를 느끼는 상태가 되니까 점차 주체와 대상이 사라집니다. 나중에는 ‘아, 내 마음은 지금 텅 비었어’라고 미묘하게 알죠? 그런 상태마저도 미묘한 진동인데, 그 진동마저도 없는 미지未知를 우리가 어떻게 알겠어요? 앎이라는 것 자체가 없어집니다. 모른다는 것이 아니에요. ‘나는 모르겠어’도 일종의 진동입니

다. 여기에는 모른다는 느낌이 있죠. 안다는 느낌과 마찬가지로 마음의 진동이에요. 그런 것마저도 없는 상태는 경험될 수가 없습니다. 느낄 수가 없기 때문에 그냥 미지인 겁니다. 여러분이 느끼는 모든 마음의 느낌, 마음의 작용, 생각할 수 있는 것, 마음이 잡아내는 모든 것은 일종의 진동입니다. 그러한 진동이 없는 상태를 여러분이 상상할 수 있겠어요? 그런 것을 상상해냈다 해도 그것 역시 일종의 진동이죠. 마음의 작용이니까.

그렇기 때문에 오늘의 일을 밝히려고 하면 본성을 모르게 된다고 했습니다. 오늘의 일이든, 지금 이 순간의 일이든, 지금 여기에 존재하려고 하든, 나의 본질을 찾으려고 하는 모든 일 자체가 본질을 모르게 하는 작용입니다. 이미 틀렸어요. 이미 움직인 것입니다.

乃妙體起用也라

내 묘 체 기 용 야

곧 묘한 본체가 작용을 일으키는 것이다.

왜 묘한 본체라고 했을까요? 본체는 움직이지 않고, 작용은 움직입니다. 그런데 여러분의 마음에 떠오르는 그 모든 것은 마음의 움직임입니다. 안이비설신의眼耳鼻舌身意의 육식六識, 거기에 더해 '내가 있다'고 여기는 말나식, 그리고 모든 무의식적인 흔적들인 아뢰야식까지도 모두 마음의 움직임, 마음의 작용입니다. 그런 작용이 없는 것이 본체인데, 그것을 잡을 수는 없기 때문에 현상을 현상으로 알라고 말합니다. 작용을 작용으로 알라는 말이죠. 그렇게 하기 위해서 우리는 마음의 구조를 보려고 해왔습니다. 왜 그럴까요? 작용을 작용으로 알려는 애씀 자체가 마음 작용의 일부잖아요. 그러지 말고 마음이 어떻게 작용하는지 그 구조를 보는

첫입니다. 대상 쪽으로 주의가 움직였기 때문에 주의의 시작점인 주체의 느낌과 도착점인 대상의 느낌이 생겨나고, 거기서 어떤 앎이 일어납니다. 저 멀리 있는 책장을 바라볼 때 생겨나는 느낌, 즉 저 책상은 대상이고 저것을 보는 주체가 ‘나’라는 느낌이 마음의 작용임을 보라는 말입니다. 그래서 주체와 대상의 느낌은 주의의 흐름에 따라서 바뀌기도 한다는 것도 우리는 경험했었죠.(다음 호에 계속)

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

두레박 칼럼(4) 생각과 생각을 보는 나, 그리고 그 너머의 자리

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.

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

하루에도 수천 개의 생각이 지나간다고 한다.

일어나자마자 오늘 할 일을 떠올리고,

누군가의 말을 곱씹고,

지나간 일을 후회하고,

다가오지 않은 미래를 걱정한다.

우리는 대부분 그 생각 속에서 살아간다.

“나는 왜 이럴까.”

“잘해야 하는데.”

“혹시 잘못되면 어떡하지.”

생각은 너무 자연스럽게 이어지기 때문에
사람은 종종 생각과 자신을 구분하지 못한다.
불안한 생각이 들면 내가 불안한 사람이 된 것 같고,
슬픈 생각이 들면 세상이 전부 어두워진 것처럼 느껴진다.

그런데 어느 날 문득 이상한 경험을 하게 된다.
생각이 지나가는 것을
보고 있는 무언가가 있다는 사실이다.

가만히 보면 생각은 계속 움직인다.
왔다가 사라지고,
또 다른 생각으로 바뀐다.
마치 하늘 위를 흘러가는 구름 같다.
그리고 그 구름을 바라보는 하늘 같은 자리가 있다.

“아, 내가 생각을 보고 있구나.”

이것을 처음 느끼는 순간,
사람 안에는 작은 틈이 생긴다.
생각과 나 사이의 거리다.
예전에는 생각이 곧 나였다면,
이제는 생각을 바라볼 수 있게 된다.
화가 올라와도

“화가 있네” 하고 볼 수 있고,
걱정이 생겨도
“걱정이 지나가고 있구나” 하고 알아차릴 수 있다.

그런데 여기서 조금 더 깊이 들어가 보면
더 신기한 장면이 펼쳐진다.

생각을 바라보는 ‘나’조차
또 하나의 경험처럼 보이기 시작하는 것이다.

“내가 보고 있다”는 느낌,
“내가 알아차리고 있다”는 감각 역시
결국 의식 안에서 드러나는 하나의 현상일 수 있다.

그렇다면 남는 질문은 하나다.

이 모든 것을 알고 있는 것은 무엇일까.

생각도 보이고,
감정도 보이고,
생각을 보는 느낌조차 보인다면
그 모든 것을 비추고 있는 이 조용한 자리는 무엇일까.

어쩌면 그것은
애써 만들어야 하는 무엇이 아니라
이미 늘 여기 있었던 것인지도 모른다.

기쁠 때도 있었고,
슬플 때도 있었고,

불안하고 외롭던 순간도 있었지만
그 모든 경험 뒤에는 늘 변하지 않는 어떤 알아차림이 있었다.

우리는 평생 생각의 내용만 바꾸려 애쓴다.
좋은 생각을 하려고 하고,
나쁜 생각을 없애려 하고,
긍정적으로 살려고 노력한다.

물론 그것도 필요하다.
하지만 때로는 생각을 고치기 전에
생각을 바라보고 있는 자리 자체를 알아차리는 일이 더 중요할 수 있다.

왜냐하면 그 자리에서는
생각이 와도 조금 덜 흔들리고,
감정이 지나가도 조금 덜 붙잡히기 때문이다.

삶은 여전히 계속된다.
생각도 계속 올라온다.
문제도 생기고 감정도 흔들린다.

하지만 그 모든 흐름 속에서도
마음 가장 깊은 곳에는
늘 조용히 바라보고 있는 자리가 있다.

그리고 어찌면
우리가 평생 찾고 있던 평안은
생각이 완전히 사라진 상태가 아니라
생각을 넘어 그 자리를 알아보는 데서 시작되는지도 모른다.

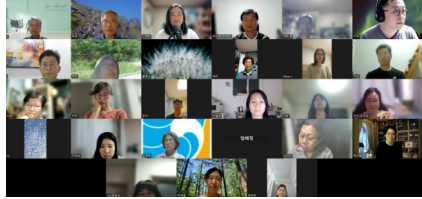
홀로스 공동체 소식

5차 비개인적 주체 발견모임이 진행되고 있습니다

주제를 품는다는 것

사마타와 위파사나를 함께 닦는 길 - 월인

오늘은 우리가 왜 매일 하나의 주제를 품고 살아가야 하는지, 그리고 왜 그것을 통찰일기로 기록해야 하는지에 대해 나누고자 합니다.



주제를 품는다는 것은 단순히 하루의 생각거리를 정하는 일이 아닙니다. 그것은 수행의 관점에서 보면 사마타와 위파사나를 동시에 실천하는 일이라고 할 수 있습니다.

사마타는 하나의 대상에 마음을 모으는 수행입니다. 벽에 찍힌 한 점, 하나의 단어, 하나의 이미지, 하나의 느낌에 주의를 모아 나머지 잡다한 생각들이 사라지게 하는 것입니다. 그렇게 집중이 깊어지면 마음은 점점 고요해지고, 마침내 그 집중의 대상마저 내려놓게 됩니다. 이때 마음은 무심과 선정의 상태로 들어갑니다. 그래서 사마타는 마음의 힘, 곧 집중력과 선정력을 길러주는 길입니다.

우리의 일상에서도 마찬가지입니다. 하루 동안 하나의 주제를 품고 살면, 그 주제가 마음의 중심에 놓입니다. 다른 일을 하지 말라는 뜻이 아닙니다. 일상의 할 일은 그대로 하되, 틈틈이 그 주제를 다시 떠올리고 품는 것입니다. 그렇게 하면 마음은 자꾸 흩어지려는 습관에서 벗어나 하

나의 방향성을 갖게 됩니다. 이것이 일상 속의 사마타입니다.

하지만 주제를 품는 일은 단순한 집중에만 머물지 않습니다. 그것은 동시에 위파사나가 됩니다.

위파사나는 자기 마음을 관찰하는 수행입니다. 어떤 생각이 일어나고 사라지는지, 어떤 감정이 올라왔다가 지나가는지, 어떤 느낌이 몸과 마음에 나타났다 사라지는지를 지켜보는 것입니다. 이때 중요한 것은 그 생각이나 감정에 끌려 들어가지 않는 것입니다. 느낌이 일어난다고 해서 그것이 곧 '나'라고 여기지 않고, 생각이 올라온다고 해서 그 생각을 따라가며 붙을 지피지 않는 것입니다.

관찰자의 자리에 서면 감정은 오래 머물지 않습니다. 감정이 오래가는 이유는 감정 자체 때문만이 아니라, 그것을 붙잡고 계속 생각을 더하기 때문입니다. 하지만 관찰자의 태도로 바라보면, 아무리 강한 감정도 결국 일어났다 사라지는 하나의 현상임을 알게 됩니다.

이처럼 위파사나는 우리에게 초연함과 분별력을 길러줍니다. 마음에서 일어나는 미묘한 차이를 알아차리게 하고, 어떤 느낌 뒤에 어떤 생각이 따라오는지, 어떤 감정이 어떤 조건에서 반복되는지를 보게 합니다. 그래서 위파사나는 지혜를 일으키는 길입니다.

예로부터 수행에서는 정혜쌍수, 곧 선정과 지혜를 함께 닦아야 한다고 말했습니다. 선정만 있으면 마음은 고요해질 수 있지만 통찰이 부족할 수 있습니다. 반대로 관찰과 분별만 있고 마음의 힘이 부족하면, 알아차리면서도 계속 대상에 끌려갈 수 있습니다. 그래서 집중의 힘과 관찰의 지혜가 함께 필요합니다.

매일 주제를 품고 사는 일 안에는 이 두 가지가 모두 들어 있습니다.

주제를 놓치지 않으려는 태도는 집중력을 길러줍니다. 그리고 그 주제를 품은 채 하루의 사건들을 만나면, 일상 속에서 일어나는 감정과 생각과 반응들이 더 선명하게 보이기 시작합니다. 이것이 위파사나적 관찰입니다. 주제를 품고 있으면 삶의 사건들이 그냥 지나가지 않습니다. 그 사건들이 주제와 부딪히면서 어떤 울림을 만들고, 그 울림 속에서 통찰이 일어납니다.

주제가 없으면 사건은 그냥 지나갑니다. 부딪힐 것이 없기 때문입니다. 그러나 주제를 품고 있으면 작은 말 한마디, 사소한 감정, 반복되는 반응 하나도 수행의 재료가 됩니다. 그때 우리는 “아, 내 안에서 이런 식으로 반응이 일어나는구나”, “이런 조건에서 내가 동일시되는구나”, “이 느낌은 오래된 습관과 연결되어 있구나” 하고 알아차리게 됩니다.

그래서 통찰은 억지로 만들어내는 것이 아닙니다. 내가 품고 있는 주제와 삶의 사건이 만날 때, 그 부딪힘 속에서 저절로 드러나는 것입니다.

이 때문에 통찰일기가 중요합니다.

일기에 대단한 깨달음만 써야 하는 것은 아닙니다. “오늘은 특별한 통찰은 없었지만, 이런 장면에서 이런 감정을 보았다.” “주제를 여러 번 놓쳤지만, 놓쳤다는 사실을 알아차렸다.” 이런 기록도 충분히 의미가 있습니다. 오히려 그런 기록을 남기려는 마음 때문에 하루 동안 주제를 다시 품으려는 힘이 생깁니다.

내용이 없어서 쓰지 않는 것이 아니라, 내용이 없어도 써야 합니다. 써야 하기 때문에 보려고 하게 되고, 보려고 하기 때문에 관찰이 깊어집니다.

다. 처음에는 아무것도 보이지 않는 것 같아도, 3개월 정도 꾸준히 하면 주제가 점점 무의식에 깔리기 시작합니다. 그때부터는 억지로 붙잡지 않아도 주제가 삶 속에서 작동하기 시작합니다.

6개월 동안 이 과정을 계속하면, 설령 큰 통찰이 매일 일어나지 않더라도 중요한 변화가 생깁니다. 첫째, 주제를 붙잡는 힘이 생깁니다. 이것은 사마타의 힘입니다. 둘째, 자기 마음의 미세한 움직임을 보는 힘이 생깁니다. 이것은 위파사나의 지혜입니다. 셋째, 자신의 경험을 말로 표현하면서 그것이 의식화됩니다.

마음속에서만 지나간 경험은 금방 사라집니다. 그러나 그것을 글로 표현하면, 흐릿하던 경험이 분명한 의식의 내용이 됩니다. “내가 무엇을 느꼈는지”, “무엇을 알아차렸는지”, “어디에서 반복적으로 걸리는지”가 보이기 시작합니다.

통찰일기는 남에게 잘 보이기 위해 쓰는 것이 아닙니다. 자기 경험을 의식화하기 위해 쓰는 것입니다. 동시에 시간이 지나면 그 기록들은 중요한 데이터베이스가 됩니다. 처음의 기록과 나중의 기록을 비교하면 자신의 변화가 보입니다. 어디에 약한지, 어디에 강점이 있는지, 앞으로 어떤 주제를 더 깊이 다루어야 하는지도 알 수 있습니다. 안내자나 AI의 도움을 받아 그 흐름을 분석하고 다음 수행 방향을 잡는 데에도 큰 도움이 됩니다.

다만 일기를 쓸 때 주의할 점이 있습니다. 괴로움 자체를 반복해서 하소연하는 데 머물지 말아야 합니다. 중요한 것은 “무엇이 힘들었다”가 아니라, “그 힘들 속에서 무엇을 보았는가”입니다. “무엇을 새롭게 알았는

가”, “무엇이 와닿았는가”, “무엇을 알아차렸는가”를 기록해야 합니다.

우리는 괴로움을 피하려고 공부하는 것이 아닙니다. 괴로움이 왜 일어나는지를 보려고 공부합니다. “이런 조건에서 이런 괴로움이 일어나는구나” 하고 보고 지나가는 것입니다. 괴로움을 없애려고 애쓰는 순간, 오히려 그 괴로움은 더 강해질 수 있습니다. 없애려는 의도 속에는 이미 그것을 문제 삼는 마음이 들어 있기 때문입니다.

마음은 늘 이원적으로 움직입니다. 부자가 되고 싶다는 마음 밑에는 가난하다는 느낌이 함께 강화될 수 있고, 평온해지고 싶다는 마음 밑에는 지금 평온하지 않다는 전제가 숨어 있을 수 있습니다. 그래서 수행에서 중요한 것은 어떤 상태를 억지로 만들려는 것이 아닙니다. **중립적으로 관찰하는 것입니다.**

이 공부에서 우리가 해야 할 일은 복잡하지 않습니다.

하나는 주제를 품는 것입니다. 또 하나는 일어나는 마음을 관찰하는 것입니다. 그리고 저녁에 그 경험을 통찰일기로 기록하는 것입니다.

이 세 가지를 6개월 동안 정성껏 이어가면, 마음에는 분명한 변화가 생깁니다. 하던 대로 살면 변화는 일어나지 않습니다. 삶의 관성은 계속 반복됩니다. 그러나 하루의 주제를 품고, 그 주제와 함께 일상을 만나고, 그 속에서 자신을 관찰하면 삶은 더 이상 무심히 흘러가지 않습니다.

주제는 일상의 사건들과 부딪히며 통찰을 일으키고, 관찰은 감정과 생각에 대한 동일시를 약화시키며, 기록은 그 모든 경험을 의식화합니다.

그러므로 통찰일기는 단순한 숙제가 아닙니다. 그것은 자신의 마음을 훈련하고, 삶을 수행의 장으로 바꾸며, 비개인적 의식으로 나아가는 중

요한 길입니다.

매일의 주제를 품으십시오. 그 주제와 함께 하루를 살아보십시오. 그리고 저녁에는 그날 자신에게 실제로 외닿은 것을 기록하십시오.

크고 특별한 깨달음이 아니어도 좋습니다. 작고 분명한 알아차림 하나면 충분합니다. 그 작은 기록들이 쌓일 때, 마음의 힘과 지혜는 서서히 자라납니다. 그리고 어느 순간, 삶의 사건들이 더 이상 나를 끌고 가는 것이 아니라, 나를 깨우는 재료가 되고 있음을 알게 될 것입니다.

37차 백일학교가 진행되고 있습니다



하루의 주제 나눔에 대해 소개합니다.

오늘의 주제는 ‘새로운 시간대로 들어설 때의 감지’를 느껴보는 것이었습니다. 여기서 말하는 시간대란 단순히 시계로 표시되는 10시, 11시 같은 시간이 아니라, 우리가 어떤 일을 하게 되는 ‘때’를 말합니다. 식사할 때, 손님을 만날 때, 일하러 갈 때, 설거지할 때처럼, 시간은 늘 어떤 장소와 사건, 활동과 함께 느껴집니다. 그래서 새로운 시간대로 들어간다는 것은 단지 시간이 바뀌는 것이 아니라, 새로운 상황과 분위기 속으로 들어가는 일이기도 합니다.

그런데 그런 상황과 분위기를 떠나 지금 이 순간으로 깊이 들어가 보면, 존재감, 혹은 ‘있음’에 집중하게 되고 점차 시간감이 희미해지거나 사라짐을 경험합니다. 왜냐하면 시간감은 비교를 통해 생겨나기 때문입니다. 어제와 오늘, 오전과 오후, 지금과 내일, 이 느낌과 저 느낌, 이 상황

과 저 상황을 비교할 때 비로소 우리는 시간의 차이를 느낍니다. 그러나 오직 지금 이 순간의 있음에 머물면 비교할 대상이 사라지고, 그에 따라 시간감도 약해집니다.

우리가 느끼는 대부분의 감각과 느낌은 비교에서 비롯됩니다. 둥근 것과 뾰족한 것, 밝은 것과 어두운 것, 신선한 아침과 나른한 오후가 서로 대비될 때 마음은 어떤 느낌을 만들어냅니다. 이처럼 시간 감각도 독립적으로 존재하는 것이 아니라, 마음이 여러 경험과 기억, 예상과 조건을 비교하며 만들어내는 하나의 '상相'입니다. 아침이 신선하게 느껴지는 것도 어제 저녁이나 오후의 기억된 느낌과 비교되기 때문이고, 내일이 무겁게 느껴지는 것도 내일 해야 할 일과 상황이 마음속에서 미리 그려지기 때문입니다.

참석자들은 어제, 오늘, 내일의 느낌을 비교해 보았습니다. 어떤 이는 어제를 뿌연 안개처럼 느끼고, 오늘을 맑고 선명하게 느꼈습니다. 또 어떤 이는 내일 있을 일들을 떠올리며 바쁨과 무거움을 느꼈고, 오늘은 폭풍 전야의 고요처럼 담담하게 느꼈습니다. 이를 통해 시간 감각은 순수한 시간이 아니라, 그 시간에 얽힌 사건, 몸 상태, 기억, 기대, 환경이 함께 버무려진 조건에서 생겨나는 느낌임을 확인했습니다.

중요한 것은 이 모든 것을 '느낌은 느낌이다'라고 알아차리는 것입니다. 우리가 실재나 사실이라고 부르는 것은 강하고 선명한 느낌이고, 상상이나 꿈이라고 부르는 것은 약하거나 흐릿한 느낌일 뿐입니다. 감각 자극에서 느낌이 일어나기도 하고, 생각과 기억에서 느낌이 만들어지기도 합니다. 나이가 들수록 경험의 흔적이 많아진 우리는 외부 자극보다 생각

을 통해 더 많은 느낌을 만들어냅니다. 그러므로 지금 경험하는 세계는 자극과 생각이 만들어낸 느낌의 세계라고 볼 수 있습니다.

특히 시간감과 공간감은 내면세계가 형성되는 기본 토대입니다. ‘나’와 ‘대상’이라는 경계가 생기고, 그 위에 시간과 공간의 느낌이 자리 잡으며, 그다음에 세계가 구성됩니다. 따라서 시간감과 공간감마저 하나의 느낌임을 알아차리면, 그것을 바탕으로 세워진 내 세계 전체도 느낌으로 이루어져 있음을 점차 분명히 볼 수 있습니다.

오늘의 실제 연습은 ‘무엇을 할 때’라는 시간의 경계를 느끼는 것입니다. 밥 먹을 때, 일할 때, 누군가를 만날 때, 쉬러 갈 때처럼 각각의 ‘때’마다 그때만의 느낌이 있습니다. 이 시간감이 처음에는 막연할 수 있지만, 매순간 시간의 느낌이 없는 곳을 하나씩 제외하다 보면 남아 있는 시간적 감지의 영역이 드러납니다. 그 영역을 부드럽게 경계 짓고, “이것이 아침의 느낌이구나”, “이것이 내일을 떠올릴 때의 느낌이구나” 하고 알아차리면 됩니다.

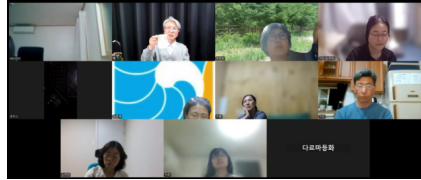
감지는 스토리를 없애는 것이 아닙니다. 스토리는 이미 느낌을 만들어낸 배경으로 남아 있습니다. 다만 그 스토리를 따라가거나 해석하지 않고, 지금 드러난 느낌 자체를 현상으로 보는 것입니다. 그렇게 할 때 우리는 시간 속에 휩쓸리는 대신, 시간감이 마음에서 일어나는 하나의 느낌임을 알아차리고 필요한 실용적 용도로만 쓰게 됩니다.

중론강의가 진행되고 있습니다

이번 시간에는 제23장 관전도품 7절, 8절을 살펴보았습니다: 色聲香味

觸及法爲六種, 如是之六種是三毒根本 (색과 성과 향과 미와 촉, 그리고 법은 여섯 가지인데 이런 여섯 가지는 삼독심의 뿌리이다).

이 질문을 하는 사람의 마음은, 한마디로 말하면 “대상이 나를 혼든다”고 믿는 마음입니다. 즉 색·성·향·미·촉·법이라는 여섯 대상이 바깥에 단단히 있고, 그 대상들 속에 탐할 만함, 성낼 만함, 어리석어질 만함이 본래 들어 있다고 보는 상태입니다.



감각 대상이 욕망·혐오·혼미의 대상으로 개념적으로 구성된다는 점을 겨냥한다고 읽습니다. 다시 말해 문제를 대상의 실체성에서 찾는 마음입니다. 조금 더 심리적으로 풀면 이렇습니다.

이 질문자는 “내가 화난 것은 저 말 때문” - 진

“내가 끌리는 것은 저 물건이 원래 매력적이기 때문” - 탐

“내가 괴로운 것은 저 상황 자체가 본질적으로 괴롭기 때문”이라고 느낍니다 - 치

그래서 원인을 자기의 분별, 집착, 투사에서 보기보다 대상 그 자체의 성질에서 찾습니다.

그 밑바닥에는 늘 실체적인 나와 실체적인 대상이 함께 전제되어 있습니다. 그런데 나가르주나는 정반대로 답합니다. 여섯 대상은 모두 공소하며, 그래서 헛살무늬(염), 꿈, 건달바성(환영)과 같다고 합니다. 여기서 공하다는 말은 “아예 없다”는 뜻이 아니라, 그것들이 자기 힘으로 홀로서 있는 고정된 본성, 곧 자성을 갖지 않는다는 뜻입니다. 이 장의 주석

전통은 바로 이 점을 강조합니다. 감각 대상들 자체가 자성을 가지지 않으므로, 그것들에 기대어 생기는 분별과 번뇌 역시 자성으로 성립하지 않는다는 것입니다.

5-4차 힐링퀘스트 과정이 진행되었습니다



한분의 후기를 공유합니다.

눈꽃

비교, 판단, 분석하여 성과를 내는
능력자라고 자부하며 살아온 내가,
자연에 관심을 갖고 관찰하고 여러

가지 연습활동을 거듭하면서, 대상들(사람, 사물, 상황)에 대해 비교판단 없이 있는 그대로 보이기 시작했고, 마음에 평온이 머무르는 시간이 길어졌습니다. 또한 눈앞에 보이는 것이 전체가 아니라 그것의 일부라 느껴지면서 마음이 가벼워졌습니다. ‘왜 저래? 어떻게?!’ 대신 ‘그렇구나! 그랬어?’로...

※ 9년째 살고 있는 집:

경제성 없고 생활하기 불편한 주택 → 새소리, 바람소리, 개울물소리가 정겹게 느껴지는 북한산부 펜션

※ 장례식장에서 먼저 퇴근한 아들에게 요청(현관문 앞에서 소금뿌려주라 아들에게 메시지 보냄)했는데 굵은소금 안 뿌리고 가는소금 뿌렸다고 내 앞에서 아들 나무라는 며느리:

어른 앞에서 예의 없이 저러면 안 되지 않나? 하고 며느리의 인격을

의심함 → 두사람의 소통에 착오가 생긴 것에 대해 감정표현한 것이고 단지 표현방법이 서툴렀고 내 귀에 나무라는 소리가 들어왔을 뿐임.

※ 미끄러져서 갈비뼈 골절:

왜 하필이면……! 조신하지 못하고 허둥대는 내가 싫다 진짜..!라며 스스로 질책함 → 넘어질 때 (전에 부러졌던) 팔로 짚어서 세 번씩이나 또 부러질까봐 몸으로 방어했네. 손목 대신 희생된 갈비뼈야 미안하다. 그동안 주인 따라 실 새 없이 달리느라 애 많이 썼다. 이제 좀 쉬어가렴 그리고 연습활동을 통해 얻은 통찰들…….

바람이 불어오면 그냥 흔들리면 되고 친구해주던 별이 날아가더라도 그저 내 자리 곳곳이 지키는 꽃잎처럼, 꽃잎주위에 몰려들어 함께 헤엄치다가 한둘 친구들(울챙이)이 떠나가도(자리 이동해도) 여전히 꽃잎 쫓아리는 울챙이처럼, 아무도 봐주지 않아도 어떤 대가나 보상도 바라지 않고 덩굴감고 줄기 뻗어올려 꽃피운 인동초처럼, 혼자서도 좋고 누군가와 함께라도 괜찮다. 느껴지는 감정에 솔직하고 보여지는 모습 그대로 클로즈업된 대상에 충실하고 싶다.

이루카의 ‘나고리 유키’, 마츠자키 시게루의 ‘아이노 메모리’, 임수정의 ‘연인들의 이야기’. 중2, 고2, 대2시절 1시간짜리 SONY카세트테이프에 반복재생하며 가슴 저며가며 읊조리던 소중한 기억의 기록들이 스물스물 올라오며 오늘도 나에게 힘을 실어주는 것 같아 행복한 느낌이다.

스스로 탐구하고 감각이 살아나게 도움 주신 월인 님과 함께 해주신 여러 선생님들께 꾸벅 엮드려 감사함을 전합니다. 에너지 소비되는 뇌활동이 유연해지도록 제철밥상으로 기여해주신 비자나무계도 감사드립니다.

72차 청년모임이 진행되었습니다



청년모임에서는 주제를 품고 지난 한 달간 일상에서 겪은 경험들을 나누고 함께 배우는 시간을 가집니다.

한 참가자는 최근 새로운 직장에서 민원 전화를 응대하는 일에 어려움을 겪고 있다고 토로했습니다. 또한 삶에 '믿음'의 원리를 적용해 상황을 변화시키고 싶지만 마음 깊은 곳에는 여전히 의심이 깔려 있다고 전했습니다. 선생님께서는 직장 생활 초기의 실수를 실패가 아닌 당연한 배움의 과정으로 여기고 과감히 부딪히며 파도를 타는 연습을 해야 한다고 강조하셨습니다. 또한, 진정한 믿음이란 생각만 갖고 있는 것이 아니라 '제주도형 배표를 이미 산 사람'처럼 확신을 갖고 지금 이 순간 목표와 연결된 구체적인 행동을 흔들림 없이 실행에 옮기는 것이라고 설명해 주셨습니다. 참가자는 긍정적인 믿음을 품고 행동으로 현실을 이뤄내는 것을 새로운 한 달의 주제로 삼았습니다.

또 다른 참가자는 삶에 강렬하게 성취하고자 하는 목적이 없다보니 공부에 무기력하고 지루한 반복처럼 느껴진다고 했습니다. 선생님과 대화의 통해 '지루함'이나 '무기력' 같은 변화하는 상태를 자기 자신과 동일시하고 있었음을 발견했습니다. 선생님께서는 마음의 날씨에 끌려다니지 않고 그 이면의 고요한 토대(공간)를 바라보며, 일상 속에서 스스로 놀이처럼 재미를 발견해 나가는 태도가 중요하다고 강조하셨습니다. 참가자는 일상과 공부 속에서 지루하지 않게 재미를 발견하는 것을 한 달간의 수행 주제로 삼기로 했습니다. (정리: 바다 님)

비개인모임 노션 데이터베이스 5월 14일 두레박 조

1. 이번 모임 핵심 주제

이번 대화의 중심은 하나였습니다. “생각과 감정을 어떻게 바라볼 것인가”
단순히 좋은 마음을 가지자는 이야기가 아니라, 생각·감정·경험·깨달음의 구조를 직접 관찰해보는 모임에 가까웠습니다.

2. 가장 많이 나온 핵심 개념

① 생각은 ‘내가 만드는 것’이 아니다. 모임에서는 생각을 이렇게 표현했습니다.

하늘의 구름 / 일어났다가 사라지는 현상 / 붙잡으면 커지는 것

중요한 포인트: 우리는 보통 “내가 생각했다”고 여기지만, 사실은 생각이 그냥 올라오는 경우가 많다는 것입니다.

② 감정은 생각과 연결되어 커진다

진행자는 이렇게 설명합니다.

흐름: 생각 → 감정 → 더 큰 생각 → 더 큰 감정

예: “기분 나쁘네” → “왜 저래?” → “나를 무시하나?” → 분노 확대

→ 감정 자체보다 그 감정을 붙잡는 과정이 괴로움을 키운다는 이야기입니다.

③ 대부분의 괴로움은 ‘동일시’에서 온다

여기서 중요한 개념이 나옵니다.

동일시란? 생각 = 나, 감정 = 나 라고 믿어버리는 상태

예: 화가 올라오면 → “내가 화다”, 불안이 오면 → “내가 불안이다”
→ 그런데 관찰이 시작되면 달라집니다.

“아, 화가 올라오는구나.”, 이렇게 보이기 시작합니다. 그 순간부터 생각과 감정은 “대상”이 됩니다.

3. 참가자들이 실제로 나눈 이야기

질투와 비교의식 발견

한 참가자는 직장 동료를 미워하는 마음을 계속 들여다보다가, 결국 그 밑에는 질투, 비교, 인정 욕구 같은 감정이 숨어 있다는 걸 발견했다고 말합니다.

핵심: 상대 문제가 아니라 내 안의 관성이 반응하고 있었다는 통찰입니다.

“화를 내면 안 된다”는 생각이 더 괴롭힌다

또 다른 참가자는 화가 날 때 진짜 괴로운 이유를 발견합니다.

단순히 화 때문이 아니라, “나는 화내면 안 되는데...”라는 또 다른 생각이 동시에 올라오고 있었다는 것. 즉, 화 자체, 화를 거부하는 마음이 함께 작동하면서 더 괴로워진다는 이야기입니다.

4. 가장 깊었던 주제

“나와 세계가 함께 사라지는 체험”

책 《깨어있기》를 읽으며 나온 이야기입니다.

핵심 흐름

1. 생각을 계속 지운다, 2. 생각이 사라진다, 3. 그런데 생각을 지우는 ‘나’도 생각임을 깨닫는다, 4. 그 순간 나와 세계가 함께 사라지는 느낌이 온다

여기서 중요한 통찰: “보는 내가 없으면 세계도 없다.”

진행자는 깊은 잠을 예로 듭니다.

- 잠들면 세계가 사라진다
- 깨어나면 다시 ‘나’와 세계가 생긴다

즉, 우리가 경험하는 세상은 ‘나’라는 감각과 함께 나타나는 경험이라는 것입니다.

5. 하지만 체험 자체를 붙잡지는 말라고 함

여기서 모임이 균형을 잡습니다.

참가자들은: 무언 수행, 에너지 변화, 강렬한 체험 등을 이야기했지만, 진행자는 반복해서 말합니다.

“그것도 지나가는 현상일 뿐이다.”

강렬한 체험을 반복적으로 얻으려 하면 오히려 거기에 집착하게 된다는 것입니다.

6. 그래서 더 중요한 것은?

경험보다 “통찰”, 진행자는 이렇게 정리합니다.

위험한 방향: “그 체험 다시 해야지.”

건강한 방향: “아, 이런 구조였구나.”

즉, 특별한 경험보다 생각과 감정의 본질을 알아차리는 힘이 더 중요하다는 이야기입니다.

7. 깨달음에 대한 환상도 내려놓음

모임 마지막에는 이런 이야기가 나옵니다.

사람들은: 깨달으면 초월적 존재가 되고, 슈퍼맨처럼 변할 줄 안다,
하지만 실제 삶은 그대로라는 것입니다.

- 여전히 날씨는 춥고, 가족은 잔소리하고, 세상은 복잡하다
다만 달라지는 건 하나.

끌려가는 정도가 달라진다는 것.

8. 마지막 정리

이번 모임은 결국 이런 방향으로 흘러갔습니다.

- 생각과 감정을 관찰하기, 동일시에서 조금씩 벗어나기, 경험보다 통찰을 중요하게 보기

- 깨달음을 특별한 상태로 환상화하지 않기

- 지금 일어나는 현상을 있는 그대로 바라보기

가장 인상적인 비유: “생각은 하늘의 구름 같다.”

구름은 계속 변하지만, 하늘은 사라지지 않습니다. 생각과 감정도 어쨌든 그런 것일지 모릅니다.

자생의 함양 정원 가꾸기

봄의 절정을 맞이한 함양 정원의 5월 모습은 사방이 신록으로 가득 차면서 플라멩고 셀릭스, 호스타, 블루아이스, 철쭉꽃, 분꽃나무꽃, 덩굴장미, 핑크오데마리, 샤프스타데이지 등 다양한 꽃이 만발한 모습으로 절경을 이루고 있습니다. 아름다운 5월의 함양 정원의 모습을 확인하세요.



자생의
정원 이야기



▲수련원 입구에서 본 앵두관 전경입니다.



▲ 제가 정말 좋아하는 블루아이스입니다



▲ 점점 분홍색 잎을 내고있는 플라멩고 셀릭스입니다.



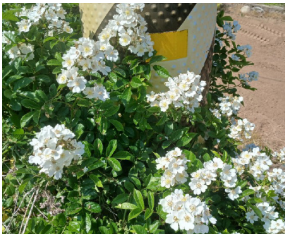
▲은청가뭉비가 3년차가 되니 이제 자라기 시작합니다.



▲ 매일매일 크기가 달라지는 호스타입니다.



▲보리정원 화단에 호스타 휴케라 은사초에 이어 매자나무 패랭이꽃을 추가로 심었습니다.



▲전봇대 밑에 짙레꽃이 예쁘게 피었습니다.



▲장자가 서울로 가고나니 그 자리를 메우러 왔나 봅니다. 맹자와 묵자로 이름을 지었습니다.



▲털갈이 시기라 그러지 태풍이가 많이 말라 보이네요.

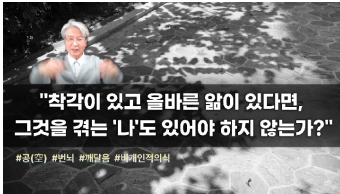


Surf the Waves of Life.



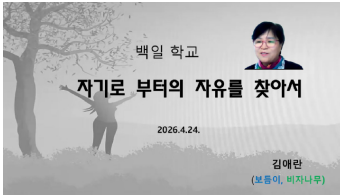
월인의 깨어있기

@being_awake



“전도가 있다면 전도된 자도 존재해야 마땅하다”라는 의문에 대하여 | 중론 (23장 관전도품) 이 질문자의 마음상태는 다음과 같습니다. 첫째, 경전의 가르침을 지키려는 마음이 있습니다. 둘째, 착각이 있으면 착각한 자도 있어야 한다는 상식적 자아관이 있습니다. 셋째... more

영상 보기



자기로부터의 자유를 찾아서 _비자나무 | 백일학교 졸업발표 (2026) 발표자: 김애란(비자나무) (심리학 전공, 임학박사, 생태해설사, 산림치유지도사) 00:00 인사말 00:51 백일학교 시작: 목표...more



영상 보기



내 안의 '해석'이 만든 환상 | 중론 (23장 관전도품) 이 질문을 하는 사람의 마음은, 한마디로 말하면 “대상이 나를 혼든다”

고 믿는 마음입니다. 즉 색·성·향·미·촉·법이라는 여섯 대상이 바깥에 단단히 있고 그 대상들 속에 탐할 만함...more



영상 보기