



## 주체가 없는 공간

나와 대상 사이 비어있는 공간에

존재해보세요.

그러면 모든 논리의 모순이

드러나게 되고

나와 다른 사람의 논리로부터

자유로워집니다.

- 초현

※ 2023년 9월 19일 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)

9/7 백량 (58회차)

9/11 구당 (81회차)

### ● 홀로스 후원

9/4 박영래 2만원

9/9 류창형 1만원

### ● 홀로스 운영 후원

8/31 황세희 10만원

9/11 선호 1만원

### ◎ 공동체학교 후원 계좌 ◎

우리은행

1002-135-404042 이원규

(문의 02-747-2261)

### ◎ 번뇌즉보리 총서 후원 계좌 ◎

농협 351-0680-1315-13 이원규

진심직설 下권 필요액 500만원

上·下 2권으로 출간예정이었던 진심직설 강의록이 분량 관계상 상중하 3권으로 조정되어 하권 출간비를 모금합니다. 후원에 감사드립니다.



## ‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (48부)

무연 님과의 대답 / 정리: 영채

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대답을 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 해보기로 하셨죠?

**무연** 존재감에 집중하면서 그 느낌이 변함없는 나라고 여길 수 있는 느낌인지, 변함없는 내가 있다는 생각을 빼고 느낌에 집중해서 묘사해 보기였습니다. 존재감, 있음 상태보다 깊은 그런 상태로 가보려고 막연히 전체주의 상태에서 집중을 해보려 했거든요. 그러니까 중간에 이런 저런 생각이 불쑥불쑥 튀어나오더라고요. 그래서 주의가 이리저리 옮겨다는 것 같아서 깨어있기 때 연습을 한 주위에 주의 기울이기를 해봤습니다. 주체감에 주의 기울이기를 해봤는데 그렇게 하니까 생각은 덜 일어나고 느낌에 더 집중이 되는 듯했습니다. 그렇게 집중하다

보면 졸림의 상태로도 가더라고요. 궁극적으로 뭔가 투명한 것만 남아 있긴 한데 지속적인 집중은 어려웠습니다. 뭔가 투명한 것이 남고 그것을 아는 얇이 있다 그렇게 느꼈거든요. 그것이 변함없는 나라고 여길 수 있는지는 잘 모르겠습니다. 이것도 매순간 변한다는 생각이 들었거든요. 거기까지 해보았습니다.

**월인** 그것도 변한다면 변하지 않는 나라는 느낌은 있잖아요. 어떻습니까?

**무연** 변하지 않는다는 것, 그것까지는 느낌으로 못 느끼겠습니다.

**월인** 그럼 변한다는 것인가요?

**무연** 이치상으로 생각하면 선생님 말씀대로 뭔가를 알아차리고 잡힌다는 게 그 내용 자체가 변하는 거거든요. 그렇게 따지면 ‘이치적으로는 변한다’ 그런 생각은 드는데 느낌적으로 깊게는 덜 와 닿았다고 할까요?

**월인** 여전히 어제의 나와 오늘의 나 그리고 계속 변함없는 나가 이어지고 있다는 느낌 이런 건 계속되죠?

**무연** 예. 생각해보면 그런 게 있습니다.

**월인** 변함없는 나라는 것은 어떻게 보면 우리가 느낌에 집중했다기보다는 생각에 초점이 맞춰져서 그럴 수 있어요. 예를 들면 늘 말하듯이 이 그릇이 생각과 같은 역할을 한다고 했죠? 이 안에 물이 담겨있는데 물은 부어버리면 형체가 없죠. 이 안에 담겼을 때는 그릇의 모양대로 느껴지지만 말이죠. 그런데 이 그릇에서 빠져나와 다른 컵에 부으면 컵의 형태로 바뀔 거예요. ‘변함없는 나야’라는 생각, 지금 우리가 나라는 느낌을 철저하게 한번 들여다보고 심혈을 기울여 느껴보면 그 느

킴이 계속해서 변한다는 것은 알겠는데, 평상시에 여전히 ‘변함없는 나야’라는 생각을 가지고 살아가잖아요. ‘변함없는 나야’라는 생각이 이 그릇과 같은 역할을 하는 것이죠. 그 생각이 ‘변함없는 나야’라는 느낌으로 만들어놓고 있는 거예요. 그 생각에서만 떠나면 느낌은 끊임 없이 변함을 알 수 있을 것입니다.

‘이게 나야’라는 생각을 늘 하고 살아왔잖아요. 그 생각이 있는 한은 변함없다고 느껴진다 이거죠. 그것은 생각에 붙어있는 느낌이라는 말이에요. 그런데 생각은 사실 일종의 이름표와 같아서 큰 의미가 없는데, 그 안에 느낌이 담기니 쓸모가 있지만, 느낌은 늘 변하고 달라져서 그것을 유지하기 위해 생각이 사용되는 것 뿐입니다. 생각이 느낌의 이 모양을 유지시키는 일이 지금 벌어지고 있는 것이죠. 그래서 자기를 정확히 들여다보면 나라는 느낌이라는 것이 쳐다보면 볼수록 특별히 있는 것 같지도 않고 살펴보면 희미해지고 이상해지잖아요. 평상시에 ‘나야’라는 이 생각이 특별한 생각을 하지 않아도 늘 저변에 깔려있죠. 일상생활 속에서는 ‘이게 나야’라는 생각이 있어요. ‘그래 변함없어. 어제의 나와 오늘의 나나 똑같은 나야. 조금 전 한 시간 전의 나나 지금의 나나 똑같은 나야. 이 몸과 이 생각 이런 캐릭터를 가지고 이런 인간관계를 가지고 있는 나야.’라는 것이 저변에 깔려있죠? 그것이 하나의 생각으로서 깔려있어요. 그와 유사하게 우리가 방 안에 들어오면 ‘이건 안방이야’라고 특별하게 생각하지 않더라도 ‘이건 안방이야’가 있죠. 밑바닥에 깔려버려요. 그리고는 ‘이 방은 안전하고 이러한 모습이야’라는 생각을 가지고 있으니까 그 느낌이죠. 늘 그 방의 느낌이 들어요. 우리가 이 방을 자세히 들여다보면 내가 알고 있는 방의 느낌과 다를 수 있고 자꾸 변해요. 그런데 살펴보지 않으면 이 방은 늘 그 방이 되고 맙니다. 마찬가지로 내가 나라고 여기는 마음도 ‘어제

의 나나 오늘의 나나 이 몸과 이 마음을 가진 나는 변함없어.'라는 생각이 밑바닥에 깔려있어요. 특별하게 에너지를 주지 않아도 그래요. 40년 50년 동안 그 생각을 하고 살아왔으니까 배경처럼 그 생각이 깔려있죠. 그러니까 당장 명확하게 살펴보고 느껴보고 주의를 쏟아보면 분명히 달라지고 생각했던 것과 다른데도 들여다보지 않으니까 그냥 '그래.'라는 생각이 밑에 깔리면서 변함없는 나라고 여겨지게 되는 겁니다. 이것을 이론적으로 알아도 느낌에는 별 힘이 안돼요. 그러니까 항상 그런 생각이 들 때 그 생각을 지우고 느껴봐야 돼요. '변함없는 나인가?'라는 의문과 함께 그 생각을 지우면 어때요?

무연 생각이 맞는 것 같습니다. 생각 차원에서 보면 그 느낌이 생각으로 정의된 그 모양으로 딱 고정되어버리거든요.

월인 그렇죠. 느낌은 그렇게 고정되죠.

무연 네. 느낌 차원에서 해보면 순간적으로 변하는 것이 더 느껴지는 게 와 닿습니다.

월인 좋습니다. 그러면 지금 자신이 나라고 여겨지는 그 느낌이 어떤 느낌으로 있습니까? 앞으로는 생각 속에 있지 말고 느낌으로 들어가세요. 생각은 일상에서 다른 사람과의 관계, 일상을 살아가기 위한 좋은 도구로 그냥 쓰고, 정말 진정으로 자기를 들여다 볼 때는 느낌을 가지고 보는 것이 좋습니다.

무연 그런데 느낌 차원에서 느껴서 보려고 하면 또 생각으로 표현이 되거든요.

월인 생각으로 표현을 안 해도 좋아요. 그냥 느낌 속에만 있어보는 거예요. 표현은 어떻게 해도 상관없어요. 안 해도 상관없습니다. 자기

자신이 살펴볼 때는 아니까 자기 자신에게 느낌을 표현할 필요는 없잖아요.

무연 하다보면 생각으로 표현이 안 되어지면 뭔가 답답한 그런 느낌이 들더라고요.

월인 자, 지금 눈을 감고 느껴보세요. 눈을 감고 자신의 몸을 한번 느껴봅니다. 자신의 몸을 느껴보면 시각적인 상이 있죠. 시각적으로 상상이 되죠. ‘내 몸은 이런 느낌이야.’ 그것이 촉감과 함께 어울려져 경계가 명확해지지요. 사실은 촉감으로만 따지면 경계가 명확하지 않는데 시각적인 상이 붙어서 명확하게 있는 것 같이 상상하고 있는 겁니다. 그 상상을 지워버리세요. 시각적인 느낌은 지워버리고 촉감의 느낌이 있죠? 조금 전의 시각적인 상, 내 몸의 모습을 그렸을 때는 시각적인 경계를 그린 겁니다. 이제는 그 시각적인 경계를 지워버리고 촉감의 경계만 남겨두는 거예요. 촉감의 경계는 시각에 비해서 되게 애매해요. 몸이 안개 속에 있는 것 같아요. 이것은 시각적으로 구분하니까 그런 느낌이 드는 것뿐이에요.

자, 그다음에 자기 마음의 느낌, 나라는 의식적인 느낌을 한번 느껴보세요. 명확하지는 않지만 분명히 ‘나’라는 의식적 느낌이 있죠. 그것이 바로 의식적인 경계입니다. 의식적인 경계는 촉감의 경계보다 더 경계가 애매모호해요. 그렇지만 구별된다는 차원에서는 경계가 있다는 뜻이에요. 시각적인 경계는 아주 명확하죠. 왜냐면 우리가 가진 감각기관 중에 시각이 가장 명확하기 때문에 마음으로 시각적인 경계를 그리면 명확하다고 느껴지는 것뿐입니다. 눈보다 더 정밀한 감각기관이 있다면 시각적인 경계는 애매하게 느껴질 거예요. 그러나 우리가 가진 최고의 정밀한 기관인 시각으로 따져봤을 때 명확하다가 그거보다 아주 희미한 촉감의 경계로 따져보면 훨씬 더 희미하죠. 그런데 마

음의 경계는 더 광범위하고 더 애매하죠. 마음의 느낌에 내가 있는 것 같잖아요? 그렇지만 경계선이 불분명하죠. 어디서 어디까지가 나인지 마음의 느낌으로 경계를 그리기가 혼란스럽고 애매해요. 그렇지만 마음의 경계라는 것이 바로 그런 것이라는 것을 알아야 합니다. 구분되는 것, 그것이 경계거든요. 경계선이라는 것은 뭘니까? 이쪽과 저쪽을 나누는 마음이잖아요. 그러니까 마음의 경계예요. 내가 존재한다는 느낌, 이 느낌이 있을 때와 없을 때는 경계가 분명히 다르죠? 자, 이제 마음의 경계를 보는 거예요. 마음의 경계는 시각적, 촉각적인 경계보다 더 애매하지만 분명히 구분된다는 그것만 있으면 되는 겁니다. 자, 그런 마음의 경계로 ‘내가 있다’, ‘내가 존재한다’는 느낌이 있습니까?

무연 네. (다음 호에 계속)

**진심직설眞心直說 (38)** 제2장 진심이명眞心異名

**월인越因**

경계 지어진 마음을 자기라고 여기는 것이 문제입니다. 느낌이 일어난 마음을 자기라고 여겨요. 물론 괴롭고 슬프고 두렵고 화나는 마음은 이미 느낌이고 감지라는 것을 우리는 압니다. 나아가 텅 빈 느낌과 지켜보려는 의도를 가진 관찰자로서의 마음 역시 경계 지어지고 금 그어진 마음이라는 것도 압니다. 마음은 참 신기합니다. 금만 그어 놓으면 뭔가 존재하는 것처럼 느껴져요. 그 금만 풀면 즉시 느낌은 사라집니다. 느낌이 그렇게 즉시 사라진다는 것이 참으로 신기하지 않을까?

마음은 아주 순식간에 변합니다. 그렇기에 마음이 변하는 건 어려운 일이 아닙니다. 만일 어렵다면 습관에 매몰되어 있기 때문입니다.

너무 오래도록 그렇게 살아왔어요. 내가 있다고 믿어왔죠. 무슨 말을 듣고 상처 받으면 내가 아픈 줄 알고, 누가 칭찬하면 뽀뽀 기뻐하고, 그렇게 자기라는 것을 믿고 살아왔습니다. 본질을 보는 것은 아주 단순합니다. 선사들은 코를 만지는 것보다 쉽다고 말했어요. 눈을 보는 것보다 더 쉽다고 했습니다. 자신의 눈을 보기는 어렵습니다. 거울이나 물 같은 비춰볼 수 있는 것이 없다면 눈을 어떻게 볼 수 있을까요? 눈에 보이는 것들을 통해서 눈을 볼 수 있습니다. 이것이 눈을 보는 방법이에요. 본질을 아는 것도 그런 방식입니다. 우리가 어떤 사람이나 사물, 지식을 이해하여 아는 것과는 다르죠. 마음에 일어나는 모든 것들을 통해서 본질을 알 수 있기 때문에 아주 즉각적이어서 따로 공부할 필요가 없어요. 그래서 ‘알아챌다’고 표현합니다. 열심히 수련한다고 해서 알아차릴 수 있는 것이 아닙니다. 그저 마음 하나 바꾸는 것뿐이에요. 아주 예리한 통찰과 지성이 필요하기는 합니다. 왜냐하면 한 번도 해 본 적이 없어서 그래요. 지금까지 여러분이 알고 경험해 온 방식과는 완전히 다르기 때문에 상상도 못하는 거지만, 막상 알고 나면 헛웃음이 나옵니다.

때로는 묘한 마음[妙心]이라 부르니, 허령적조虛靈寂照하기 때문이라 했습니다. 텅 비고 신령스레 고요히 비추는 것을 지금 이 순간의 현상들을 통해 경험하는 것은 결코 언어로 전해질 수가 없습니다. 개념이나 생각 또는 지식이 아니어서 그렇습니다. 그러니 말로 알아들으려 하지 말고, 지금 이 순간에 경험으로 와 닿도록 해야 합니다. 지금 내가 하는 말을 말로만 듣지 말고, 여러분 마음에 즉각 적용해보세요. 자기 마음을 지켜보면서 내 말을 적용하고 실험하면서 들어야 합니다. 내 말은 실험을 위한 것이지, 뭔가 특별히 깨우침을 주려는 말이 아니

예요. 내 말을 아무리 들어봐야 소용없어요. 지켜보고 살펴보고 실험해 봐야 합니다. 석가모니도 자기 말을 절대 믿지 말라고 했습니다. 믿어야 할 것은 말의 내용이 아니예요. 열심히 하면 될 수 있고 멈추지 않고 가면 가능하다는 것을 믿을 뿐이죠. 매순간 자기의 마음을 지켜보고, 지켜보는 마음을 포함한 나타난 모든 모습들은 나뉘진 마음이라는 것을 즉각적으로 알 때, 드디어 마음의 작용에서 한 발 물러설 수 있습니다. 물러설 누군가가 있는 것이 아니라 에너지 중심이 떠난다는 것입니다. 그래서 어떤 마음에도 묶이지 않게 됩니다.

이제 여러분은 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 감지로 파악할 수 있습니다. 그런데 감지를 감지라고 여기는 그 놈 또한 감지라는 것에 대해서는 아직 철저하지 못하죠. 감지를 아는 마음이나 ‘아, 그렇구나!’ 하는 마음 또한 감지라는 것을 파악하지 못하고 있어요. 왜 그럴까요?

감지에는 세 가지가 있습니다. 고정된 느낌을 불러일으키는 죽은 감지, 매순간의 감각적인 자극으로 인해 신선하게 바뀌는 살아있는 감지, 그리고 보이지 않고 느껴지지 않는 주체라는 감지. 세 번째는 왜 느껴지지 않을까요? 그 놈이 느끼는 주체가 되기 때문에 느껴지지 않습니다. 그렇지만 나타나 있어요. 그 주체를 대상을 통해 알 수 있습니다. 그 놈이 없으면 대상도 없는 것입니다. 그러니까 대상이 있다는 것, 마음에 상이 있다는 것은 그것을 대상으로 보는 주체가 나타나있음을 의미합니다. 이것이 철저하게 감지로서 파악된다면 주체라고 여겨지는 것 역시 마음의 일시적인 파도임을 파악할 수 있습니다. 아주 치밀하게 봐야 합니다. 마음에 올라온 것을 볼 뿐만이 아니라, ‘마음에 올라온 것을 어떻게 알지?’ 이렇게 물어봐야 돼요. 지금 마음에 뭔가 올라왔다는 것을 알잖아요? ‘내 마음에 지켜보는 느낌이 있네’라는 것

을 대체 누가 아는 겁니까? 이상하지 않나요? 지금 눈을 감고 마음으로 들어가서 무엇이 있나 살펴보세요. 그러면 즉각 살펴보는 마음, 지켜보는 마음이 생겨나죠. 그런데 그것이 느껴지잖아요. 느껴진다는 건 그놈을 보고 있는 뭔가가 있다는 의미입니다. 아니면 그 놈이 활동할 수 있는 어떤 장이 있다는 소리죠. 마음에 잡히는 그 느낌이 전부가 아니라는 말이에요. 더 미세하게 가서는 항상 ‘나’라고 여겨지는 마음, 어제든 오늘도 변함없는 ‘나’라고 믿고 있는 그 마음 역시 하나의 나타난 마음이라는 말입니다. 어제의 나와 오늘의 나가 똑같다고 여기는 마음, 분명하게 나타나 있는 그 마음을 붙잡아서 그 또한 감지임을 파악하는 것이 최종적으로 우리가 할 수 있는 일이에요. 그러면 마지막 과정이 저절로 일어납니다.

아주 치밀하고 철저해야 합니다. 물론 그걸 통해 알게 되는 것은 정말 별게 아니어서 헛웃음이 나지만 그 결과는 대단합니다. 마음에서 일어나는 그 어떤 것에도 묶이지 않게 돼요. 본질 자체는 아무것도 아니에요. 이미 여러분이 본질이에요. 그런데 본질 아닌 것에 묶어버리는 것이 문제입니다. 그 묶임에서 풀려나기 위해서는 나타난 모든 것들을 현상으로 바라볼 수 있어야 합니다. 그렇게 되면 여러분의 중심은 그 어느 곳에도 머물지 않습니다. 에너지가 습관적으로 머물지만 않으면 끝이에요. 뭔가 마음에 걸린다면 즉각 살펴보는 작업을 계속하는 이유는 바로 머물지 않기 위해서입니다. 그래서 대승기신론에서는 마음의 본질에 대해 ‘있다고도 할 수 없고 없다고도 할 수 없다’, ‘있지 않은 것도 아니고 없지 않은 것도 아니다’라고 끊임없이 비非를 붙여요. 비유非有, 비무非無, 비비유非非有, 비비무非非無. 왜 그럴까요? 마음의 본질이 없다고 하면 없음에 에너지가 묶여서 없다고 주장하게 돼요. 최종적으로는 아무것도 없는 무無일 뿐이라고 단멸론斷滅論은 말

합니다. 공췌에 빠진 것입니다. 그런데 모든 것은 본질, 참나의 표현이고 결국 만물이 참나라고 한다면 있음에 빠지게 됩니다. 뭔가를 주장하는 마음을 잘 살펴보세요. 그것이 바로 내가 묶여있는 마음입니다. 그래서 ‘있는 것도 아니고 없는 것도 아니다’라고 말해서 우리 마음이 어디에도 머물지 못하게 하는 것입니다. 혼란스럽게 만들죠. “그러면 뭘 어찌라는 거야? 난 모르겠어.”라고 말하면 “그래. 바로 거기에 머물도록 하라.”고 합니다. ‘오직 모를 뿐’이라는 모름에 머물라는 것입니다. 그러면 주장할 것도 없고 걸릴 것도 없어요. 할 일이 생기면 그냥 하면 됩니다. 오직 모를 뿐이에요.

감지라고 이름 붙인다 해도, 그것을 주인 삼는 마음에서 미지의 마음으로 무게중심을 옮기지 못하는 것이 문제입니다. 마음에 나타나는 그 모든 것들에 우리는 감지라고 이름을 붙였는데, 그것이 파악되는 이유는 그것이 어떤 느낌으로 느껴지기 때문입니다. 잡아낼 수 있잖아요. 손으로 잡을 수 있는 모든 것은 손이 아니듯, 마음으로 잡아낼 수 있는 모든 것은 마음 자체가 아닙니다. 그래서 우리가 아주 미묘한 것들도 느낌으로 잡아내는 연습을 했어요. 생각은 자기라고 여기는 것이 너무 많아서, 생각을 느낌으로 파악하기는 쉽지 않습니다. 그래서 생각은 따로 놓아두고 그것보다 더 미묘한 느낌을 먼저 파악해봅니다. 미세한 느낌들을 느낌으로 파악할 수 있으면 생각도 느낌으로 파악할 수 있어요. 이렇게 감지를 감지로 파악하기만 하면 감지에서 무게중심이 떠나게 됩니다. 왜냐하면 그것은 현상이니까요. 그런데 흥미롭게도 무한 또는 미지의 세계로 무게중심을 옮겨오면 어딘가로 무게중심이 옮겨졌다는 느낌이 없어요. 옮다는 생각이나 주장, 또는 어떤 느낌에 머물렀을 때 느껴졌던 주인 되는 느낌이 없다는 말입니다.

다. 마치 무중력상태에 있는 것처럼 내가 어딘가에 뿌리박았다는 느낌이 없습니다. 지구 위에서는 항상 지구 중심을 향하는 느낌이 있죠. 내가 똑바로 안정되게 서있다는 느낌이 있어요. 그런데 내가 우주 공간에 있다면 어디가 위이고 어디가 아래인지 모르겠죠. 우주에는 상하 좌우, 동서남북이 없어요. 그리고 누우려고 해도 바닥이 없습니다. 누워있는 자세가 서있는 자세이기도 하죠. 보는 위치에 따라 다릅니다. 그런데 지구에서는 지구 중심이라는 기준이 있습니다. 이것처럼 자아라는 것이 어떤 기준이 되는데, 자아가 사라져서 그 어디에도 머물지 않고 미지에 뿌리를 박게 되면요(사실 미지라는 것은 뿌리를 박을 데가 없지만 말하자면 그렇다는 거예요), 마치 무중력상태 같아져서 주장할 것이 없어요. 옳다고 주장할 힘이 없어집니다. 그냥 상황과 조건에 따라 말할 뿐이고 상대가 듣지 않으면 그뿐입니다. 엄마 뱃속에서 밖으로 나올 때 내가 아는 것이 뭐가 있었나요? 내가 아는 모든 것들은 밖에서 주워들은 것입니다. 남의 말과 책에서 나온 지식, 착각으로 가득한 경험들로 얼버무려진 것을 나라고 여기고, 그걸 죽기 살기로 붙잡고 있습니다. 그런데 지금 이 순간 에너지가 들어간 마음의 경계를 풀어버리면 그냥 텅 비어버리게 됩니다. 빈 거울이예요. 그렇다고 해서 상과 거울이 떨어져 있지는 않습니다. 여러분은 상과 거울은 떨어져 있다고 상상합니다. 거울은 결코 상이 아니고, 본질은 결코 현상이 아니라고 생각하는데 그것은 올바른 이해가 아닙니다. 거울의 비유를 드는 이유는, 거울 속에 상이 들어 있지만 결코 거울은 상이 아님을 알려 주기 위해서입니다. (다음 호에 계속)

## 홀로스 공동체 소식

### 사마디탱크가 자리를 잡고 시운전 준비중입니다

공간의 빛을 완전히 차단하기 위해 창문을 막고, 열교환기를 통해 환기하며, 바닥에 진동방지 매트를 깔고, 시각과 청각 및 진동 방지를 철저히 하여 감각을 완전히 차단하도록 했습니다. 시연 준비가 되는 대로 여러분에게 알리고 함께 하도록 하겠습니다.



▲ 나무 팔레트로 화물포장된 탱크가, 1개월 간의 해상 운송 끝에 부산항에 도착. 이후 육로를 통해 청양관에 도착했습니다.



▲ 문으로 들어가기 힘들어 창문을 떼어내고 창문을 통해 입실. 진동방지 패드 위에 안착되었습니다.



▲ 컨트롤러를 들여놓고 있습니다. 이 컨트롤러는 온도를 유지하고, 물을 자동으로 정화하는 기능과 함께, 음악과 무심의 명상을 위한 멘트를 탱크 안으로 전달하는 역할도 합니다.



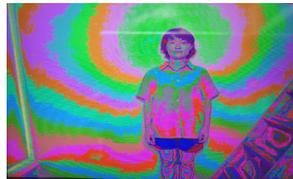
▲ 조립하여 완성된 모습



▲ 문을 열어놓은 상태. 옆에 있는 압송술트 550kg을 물에 녹이고 온도를 맞추면 탱크가 준비가 됩니다.

### 인체장 카메라를 테스트 하고 있습니다

사마디탱크 체험 전후에 찍어볼 인체장 에너지 카메라를 테스트 하고 있습니다. 탱크 사용 전후로 에너지의 흐름이 어떻게 바뀌는지 살펴보고, 몸의 에너지 정체나 그 변화



를 체크해볼 수 있을 것입니다.

### 중론 강의가 지속되고 있습니다

이번 강의에서는 의식이 투명한 순수의식에서 전개되어 개인성이 드러나는 과정을 지나고, 다시 역순으로 순수한 비개인적 의식으로 돌아가는 과정이, 개인적 경험의 세계를 지나 초경험적 비개인성이 통찰되는 과정을 설명하였습니다. 비개인성이 초경험적이라는 것은, 경험이란 개인성이 하는 것이며, 개인을 넘어선 곳에 경험할 자가 없으므로 초경험이라 이름합니다. 경험을 넘어선 비개인성은 그래서 경험에 걸리지 않고 경험을 조화롭게 사용할 수 있음에 대해 살펴보았습니다.



### 비개인 모임이 진행되었습니다

여러 참가자들이 깊은 무심이나 고요함을 경험하고 있습니다. 다만 그 모든 경험은 ‘개인’에게 일어나는 것임을 분명히 알고, 그 개인성을 넘어설 때 순수한 의식에 ‘개인성’이 경험됨을 알아챌 수 있음에 대해 나누었습니다. 즉, 아무리 깊고 고요한 무심이라도 그것을 ‘경험’했다면 이는 개인성 안에서의 일이며, 진정한 비개인성은 순수의식의 장에 ‘개인성’이 ‘경험됨’을 의미한다고 월인 님이 말하였습니다. 이는 ‘내가 경험하는 모든 것은 개인의 일이며, ‘내가 경험될’ 때 비로소 비개인성으로의 도약이 있다는 의미입니다.



비개인성이란, 내가 경험하는 것이 아니

라 ‘내’가 경험되고 있음을 알아챌 때 발견됩니다. 다가오는 11월에, 지난 6개월간 진행된 비개인 모임의 나눔을 오인회원 모두에게 공개하고 함께 나눌 시간을 가지려 하니 많은 관심 바랍니다.

### 힐링퀘스트 마스터 과정이 진행되었습니다

9월 8일부터 함양교육원에서 제1-5차 힐링퀘스트Healing Quest 마스터 과정이 진행되었습니다. 마스터 과정은 힐링퀘스트를 진행할 안내자를 교육할 수 있는 마스터를 양성하는 과정입니다. 힐링을 일으키는 원리와 그 과정을 세세히 살펴보고 숙지하며, 실제 연습도 하는 전체적인 과정입니다. 한 분의 후기를 공유합니다.



달빛 (산림치유지도사)

맑은 거울이 되는 연습의 전단계로 느낌을 예민하게 느끼는 것에 대한 중요성을 배우는 소중한 시간이었다. 느낌은 말로 된 정보보다 수백 배 많은 정보를 포함하고 있어서 느낌을 자꾸 의식화할 필요성이 있다. 그 느낌이란 지금 여기에서 느끼는 호오가 없는 분별된 느낌인 것이다. 지금 내가 끌리는 느낌들은 그동안 내가 살아오면서 만든 틀속에 부합된, 나의 기준으로 좋고, 싫음이 개입된 끌림들이었다. 나의 거울은 이미 내 관성에 물든 거울임을 자각하고, 거울 닦기를 부지런히 해야지 삶을 가볍게 살 수 있고 더불어 힐러로서의 자질도 갖추어 나갈 수 있음을 아는 시간이었다. 그동안 ‘있는 그대로 인정하자’ 이렇게 생각했던 것들이, 오늘 배운 거울되기에 비하면 훨씬 두루뭉술하게 넘어가고 있음을 알았다. ‘있는 그대로 보기’라는 어감보다 ‘거울되기’라는 어감이 더 투명하고 확실하게 와 닿았고, 그것이 사실 말처럼 쉬운 것이 아니어서 알아차

림(깨어있기)을 통해 부단한 연습과 노력이 필요함을 명료히 깨닫는 시간이 되어 월인 님께 감사드립니다.

안이비설신의眼耳鼻舌身意의 미묘한 느낌에 깨어있기, 느낌은 미묘한 차이, 변화를 구분해 내는 것, 느낌 느끼기가 충분히 연습이 된다면 그 느낌을 제대로 쓸 줄 아는 사람이 되는 게 최종목표. 느낌이 올라오기를 바로 바로 알 수 있고, 그 느낌이 내가 아님을 안다면 우리의 삶은 정말 가벼워질 것 같다.

의식과 전의식 그리고 무의식과의 관계를 공부하다보니 밖을 향한 주의들이 내면을 향해 빛을 비추기 시작한다. 맑은 거울이 된다는 것, 물들지 않은 맑은 거울이 되어 되비쳐준다는 것, 올라오는 느낌들을 재빨리 알아채야 된다는 것, 알아채면 그 느낌이 내가 아니란 것, 참가자에 오롯이 집중하면 더 잘 된다는 것 등을 토대로 열심히 연습하며 힘차게 달려가 보자.

### 청년 깨어있기 모임이 진행되었습니다

이번달 청년모임에서는 참여자들이 지난 한달간 품고 살아간 탐구주제를 통해 경험한 것을 함께 나누는 시간을 가졌습니다.

한 참여자는 한 달간 자기탐구를 하는 과정에서 아는 것과 경험되는 것의 근본적인 차이에 대한 질문을 갖게 되었고, 관찰을 자주 하려고 하면서 점점 자아의 느낌에서 가벼워지는 것을 경험했다고 했습니다. 그리고 해보려는 마음과 보려는 마음과 각(보아지는 마음, 의도없이 보고 있는 의식)의 각각의 차이에 대해 선생님께 질문을 드렸습니다. 선생님께서는 무언가 해보려는 마음은 물론 의도가 있는 자아의 모습이고



보려는 마음 또한 의도가 있다는 측면에서 자아의 다른 모습이라 할 수 있는 투명한 의도이며, 각에서 멀어질수록 의도가 쓰여진다고 설명해주셨습니다. 또한 각은 항상 있지만 의도의 커튼이 그것을 가리기 때문에 의도없이 그것이 있는가라는 질문만 던지라, 질문은 순수하게 궁금함에서 일어나는 것이고 마음을 조작하거나 뭔가 해보려는 게 아니기 때문에 질문을 잘 사용해야 한다고도 가르쳐주셨습니다. 나아가 각이 얇아져서 그것을 지식으로만 알고 있으면 안 되고, 각이 된다는 것은 지금 이 순간에도 그렇게 되어야 한다는 것을 의미하며 얇아질 때 순간 적용되고 있는 것이라고 가르쳐주셨습니다.

이번 달 참가자들의 개인별 탐구 주제는 ‘일상에서 매 순간 알아차림을 유지하기’, ‘얇을 삶에서 확인하기’입니다. (정리: 의술)

### 초현의 산중 생활 - 가을배추 심기

모종 트레이에 씨앗 발아가 되어 텃밭에 거름하고 배추 모종을 심었습니다. 그리고 물을 많이 주었습니다.





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

# 깨어있기 - 의식의 대해부



월인의 깨어있기

@being\_aware  
희망 구독자 1,000,000명

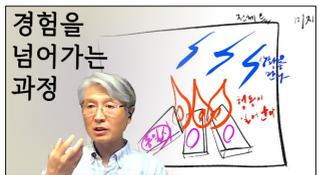


얇을 알아차리기, 비개인성을 알아채는 토대 | 백일학교

의식작용이 있음을 알 때와 모를 때가 있습니다. 즉, 그냥 의식할 때와, 의식한다



는 것을 '아는' 때와는 다르다는 것입니다. 보통은 의식 작용이 일어나 모든 것을 분별합니다. 이때 마음은 보는 '나'와 보여지는 '대상' 둘로 나뉘는 상태입니다. 이것을 마음의 2분열이라 합니다. 그러나 의식작용이 있음을 아는 때는 대상과 나, 그리고 그 나가 보고있음을 아는 '얇'이 함께하고 있습니다. 이것을 마음의 3분열이라 합니다. 이때, 그 보고 있음을 아는 '얇'을 다시 알고 싶다면 또다른 얇으로 나아갈 뿐 여전히 3분열의 구조를 유지합니다. 정리하자면 마음의 구조는 2분열과 3분열만 있습니다 그구조가 반복될 뿐입니다...more



비개인성, 초경험의 과정 | 중론 강의 (10. 관연가연품)

경험은 '개인성'을 통해 형성됩니다. '누군가'에게 경험되는 것이 개인적 경험의 세



계라면, 개별적 주체가 없는 비개인성에서 일어나는 경험임을 깨닫는 것이 경험을 넘어가는 초경험임을 보여줍니다.

# 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	깨어있기 - 의식의 대해부	12,000원
도서	관성을 넘어가기 - 감정의 대해부	10,000원
추천	대승, 현상과 본질을 뛰어넘다 (上·中·下권)	각권 25,000원
도서	주역, 심층의식으로의 대항해	10,000원
	자연에 맡기기	11,000원
	푸른 빈 배 (e북)	7,000원

푸른 빈 배 e북  
보러가기



- ※ 입금처: 농협 053-12-130081 이원규
- ※ 문의: 02-747-2261
- ※ 홈페이지, 문자, 전화, 이메일을 이용해 주문하시면 됩니다.
- ※ 주문하실 때는 휴대폰 번호, 성함을 알려주십시오.