오인회 소식

2026년 10월 (제181호)

깨달음이란

경험적 의식 상태가

비경험적 의식 상태로 되는 것이다.

의식이 섬세해지면,

경험적 의식 상태는 반드시

중심에 주체인 내가 있다는 것을 알아차릴 것이다.

– 초현

발행인 이원규 · **편집** 허유, 초현, 쎄이, 김연주, 연우 · **발행처** 홀로스평생교육원 · **주소** 경남 함양군 서하면 황산길 53–70 · **대표전화** 010–2667–2261 · **카톡ID** 4holos · **발행일** 2026년 10월 30일

이 소식지를 전하고 싶은 지인이 있거나 본인이 받기를 원하는 분은 herenowsystem@gmail.com 이메일 또는 카카오톡 홀로스평생교육원(010–2667–2261)으로 자신의 이메일주소와 핸드폰번호를 알려주세요. 매달 소식지를 보내드립니다.

※ 2026년 10월 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
10/2 구당, 10/15 익명①
10/18 정인호, 10/20 익명②

● 홀로스 후원
9/23 장경옥, 9/29 김원
10/2 박영래, 10/6 오영순
10/12 류창형, 10/20 신재경
10/23 장경옥

● 오인회 운영 후원
10/6 김경숙
10/12 이재명, 김유단

● 번뇌즉보리 총서 후원
10/9 한정수
10/22 다르마

⊙ 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 38만원

조론 강의록 상/중/하 중에서 상권 출간을 위한 모금이 완료되었습니다. 감사합니다. 이제 조론 중권 출간을 위한 모금을 시작합니다.

5차 비개인 마무리모임에 초대합니다

11월 14일(토) 서울

지난 4월 14일부터 6개월에 걸친 5차 비개인모임이 종료되었습니다. 내년부터 다시 시작될 예정입니다.

그전에 11월 14일 서울에서 오프라인으로 모이는 시간을 가집니다. 그동안의 경험을 나누고 다른 이의 경험으로부터 배우는 시간을 가지려 합니다. 몇 분의 발표자들은 AI분석과 자신의 경험을 비교해보고 얻고 버릴 것을 구분해볼 것입니다.

이후 월인 님의 '견見과 식識의 경계'라는 강의가 이어지고, 어떻게 식을 넘어 견으로 자기관찰을 할 것인지 시범과 연습이 진행될 예정입니다(다음쪽 강의 내용 참고). 여러분의 많은 참여 바랍니다.



| 비개인모임 마무리 |

- **일시**: 11월 14일(토) 오후 1–6시
- **장소**: 서초, 넓고 쾌적한 스페이스
  (서울 서초구 서초대로50길 84–11 동혜빌딩 2층)
  교대역 14번 출구에서 도보 5분
- **신청**: 아래 QR코드를 스캔하여 신청서를 제출해주세요
- **참가대상**: 비개인모임 참가자 및 오인회원 (지인 동반 가능)
- **참가비**: 2만원
- **입금처**: 우리은행, 이원규
  513–024768–13–101

◀◀◀ 참가 신청하기

생각과 감정 속에서 '나'를 다시 보다

– 비개인모임 AI분석을 포함한 마무리 모임을 준비하며

생각은 어느 순간 떠오르고, 감정은 미처 준비하기도 전에 올라옵니다. 우리는 곧잘 그것을 '내 생각', '내 감정'이라 부릅니다. 비개인모임에서는 이 익숙한 경험을 조금 더 가까이 살펴왔습니다. 생각과 감정은 어떤 조건에서 나타나며, 우리는 언제 그것을 '나'로 받아들이는 걸까요?

최근 조별 모임에서는 길이 막히는 일상적인 상황을 통해 감정의 발생 조건을 살펴보았습니다. 교통 체증에 '반드시 제시간에 도착해야 한다'는 기대와 압박이 더해지면 긴장과 분노가 커질 수 있습니다. 그때 상황을 향하던 시선을 돌려, 마음속에서 무엇을 붙잡고 있는지 살펴봅니다. 감정을 없애려 하기보다 감정이 생겨나는 과정을 알아가는 것입니다.

생각과 감정에 대한 관찰은 행동의 문제로도 이어졌습니다. 짜증이 올라오는 순간 곧바로 말과 행동으로 옮겨가던 흐름 속에서, 반응을 알아차리는 작은 틈이 논의되었습니다. 감정이 일어났다는 사실과 그 감정을 따라 행동하는 일 사이에 여지가 보인다면, 일상에서 다른 선택도 가능해질까요? 그 틈이 보이는 때와 다시 휩쓸리는 때를 함께 살펴볼 필요가 있습니다.

탐구는 '바라보는 나'에게까지 이어졌습니다. 몸의 감각과 '내가 느낀다'는 주체감을 구분해 보고, 생각을 관찰하는 자라는 느낌도 살펴보는 것입니다. '나는 원래 이런 사람'이라는 익숙한 규정뿐 아니라 '나는 지금 잘 관찰하고 있다'는 느낌까지, 실제 경험에서 어떻게 나타나는지 묻습니다.

마무리 모임에서는 이러한 발견과 아직 풀리지 않은 질문을 함께 펼쳐 놓는 자리로 삼고자 합니다. 또 각 참가자들의 AI 분석을 공개하고(원하는 참가자만) 그에 대한 자신의 느낌도 함께 나눕니다. 얼마나 도움이 되는지, 스스로 발견한 것과 얼마나 가까운지, 새롭게 얻은 것은 무엇인지 등도 나눕니다. 그리고 깨달음이란 무엇인지 자신이 가진 상을 드러내고, 그것의 진정한 방향성에 대해서도 함께 토의합니다. 무엇을 알게 되었는지, 그 앎이 생활 속에서는 어떻게 작용했는지, 여전히 어디에서 막히는지 서로의 경험을 통해 되짚어보려 합니다. 같은 말로 이해했다고 여겼던 지점에서도 실제 관찰은 서로 다를 수 있습니다. 그 차이가 다음 탐구의 실마리가 될 것입니다.

마무리는 하나의 결론에 도착하는 일일 수도 있지만, 더 정확한 질문을 품게 되는 일이기도 합니다. 생각과 감정을 '나'로 붙잡는 순간을 알아가고, 그 알아차림이 관계와 행동에 어떤 여지를 만드는지 함께 살펴보고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.

| 월인 님 강의 개요 |

식과 견의 경계

– '나'라는 느낌은 어떻게 만들어지는가

우리는 무언가를 경험한 뒤 "아, 알겠다"라고 말합니다. 그런데 그 '알겠다'는 느낌은 지금 일어나는 현상을 보고 있는 것일까요, 아니면 방금 지나간 경험을 하나의 앎으로 붙잡은 것일까요?

이번 강의에서는 이를 '식識'과 '견見'의 차이로 살펴봅니다.

예를 들어 '나'라는 느낌을 관찰하다가 "아, 나란 이런 느낌이구나"라고 알게 되었다면, 그것은 이미 경험을 이름 붙이고 정리한 식입니다. 견은 그보다 앞선 현장에 있습니다. 얼굴 주변이나 가슴에서 무엇인지 알 수 없는 기운이 안개처럼 형성되고, 무언가를 붙잡거나 밀어내려 할 때 그 기운이 진해지고 강해지는 과정을 결론 없이 지켜보는 것입니다.

이런 관찰이 여러 경험에서 반복되면 하나의 이치가 드러날 수 있습니다.

"집착과 저항이 일어날 때 에너지가 한곳으로 몰리고, 그곳에 중력과 같은 무게중심이 생기면서 '내가 원한다', '내가 당했다'는 주체감이 형성되는 것은 아닐까?"

이것은 미리 믿어야 할 답이 아닙니다. 자신의 경험을 통해 확인하고 수정해야 할 하나의 가설입니다. 견은 지금 일어나는 현상을 보고, 식은 그 경험에서 발견한 패턴을 기억합니다. 그리고 이전의 식과 지금의 견이 만날 때, '나'라는 느낌이 형성되는 구조에 대한 통찰이 일어납니다.

이번 강의에서는 식을 없애거나 견에만 머무르려 하지 않습니다. 식과 견의 경계를 경험적으로 분별하고, 두 작용을 함께 사용하여 '나'라는 느낌이 생겨나고 강해지고 사라지는 과정을 직접 관찰해 봅니다. 그리고 견에서 식으로 넘어가는 순간을 알아채는 것이 얼마나 중요한지 살펴보고 그 과정도 면밀히 관찰해보겠습니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다 (85부)

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 요즘은 생활이 어떻습니까? 이 연습하는 것 말고 무엇에 관심 두고 살아가세요?

무연 특별한 건 없고 사무실에서 일하고 또 자주 마음을 쳐다보고 그런 식으로 살고 있습니다.

월인 지난주 특별히 와 닿은 것이나 의문 나는 것이 있나요?

무연 마음에 ‘나타날’ 때는 의식이 되지만 사라지면 의식이 안 된다고 하셨는데, 나타난 게 의식된다는 것은 나타난 것을 알아차린 것 아닙니까? 사라짐도 알아차릴 수 있는 것 아닌지 의문이 들거든요.

월인 그럼 제가 질문할게요. 나타났을 때 알아차리는 그것은 나타남과는

다른 겁니까?

무연 똑같은 의식입니다.

월인 마음에 '나타남'이 또 다른 나를 확인하는 것이죠. 그러니까 '나타남을 확인하는' 자기도 '나타남'이라는 것은 분명하죠? 그 다음 나타남이 사라질 때도 의식할 수 있냐 이 말이죠?

무연 나타나는 것을 알아차리는 놈이 사라지는 것도 알아차려야 되지 않나 했습니다.

월인 그럼 몸을 가지고 예를 들어보지요. 몸이 자기가 사라지는 것을 보려고 하고 있습니다. 몸이 머리 위부터 이렇게 사라져 갑니다. 이마까지 사라졌어요. 여전히 눈이 있으니까 사라지는 걸 볼 수 있죠? 눈 아래까지 내려와서 더 이상 눈은 자기가 사라지는 것을 못 봅니다. 왜냐하면 눈이 사라졌으니까요. 그래도 여전히 몸의 촉감의 느낌이 있으니까 여전히 몸은 나가 있다는 것을 알겠죠? 몸이 완전히 사라져야 몸이 사라진 거 아닙니까? 그래서 점차 점차 사라져서 발바닥 끝까지 갔어요. 그래도 발바닥이 남아있으니까 몸이 완전히 사라진 게 아니죠. 그때까지 몸은 사라져 감을 압니다. 그러다가 이제 발바닥까지 다 사라지고 말았어요. 이때 몸은 자기가 사라지는 순간을 느낄 수 있습니까? 느낄 수 있으려면 느낄 수 있는 발이라도 있어야지 될 것 아니에요? 발마저 사라지는 그 순간에 그때 진짜 몸이 사라지는 순간인데 몸이 알 수 있겠어요? 즉, 느끼거나 알 '자'가 없어졌다면 '사라지는 것'을 느낄 수 있을까요? 없는 겁니다. 왜냐하면 느낄 자기가 동시에 사라지고 있는 것이거든요. 의식도 마찬가지죠.

의식도 자기가 자기를 의식하다가 의식하는 자기가 사라져 가면 결코 의식이 사라지는 순간 의식은 자신이 사라진다는 것을 의식할 수 없겠죠. 왜요? 의식할 자기가 사라지거든요. 그렇다면 우리는 어떻게 해야 될까요?

무연 의식이 사라지면 마음의 흔적이 남는다고 하잖아요.

월인 나중에 의식이 돌아와서 사라진 흔적을 차이로 구분하겠죠.

무연 그 흔적이 무의식에 남는 거라고 할 수 있습니까?

월인 무의식에 남겠죠. 그런데 그 흔적이 남는다 하더라도 정말로 마음이 사라지는 순간을 생생하게 경험할 수 있을까요?

무연 못 할 것입니다.

월인 실시간으로는 안 되겠죠. 그런데 흔적이란 다 뭘까요? 그림이죠. 마음의 나타난, 새겨진 과거의 그림자입니다. 움직이다가 딱 멈추는 그 바로 직전까지는 알아차림이 있습니다. 흐릿하기는 하지만. 왜냐면 움직임이라는 자체가 알아차림의 일부니까요. 그다음 멈추면 알아차림도 멈추는 것입니다. 나타났을 때는 왜 아는가 하면, 마음이 나타났고 그 마음이 나타난 것을 아는 놈도 나타남의 일종이기 때문에, 나타남은 의식할 수가 있는 겁니다. 그런데 나타나지 않음, 나타남 이전으로 돌아가는 것은 그것을 의식할 그놈마저도 돌아가버리고 말기 때문에 의식한다는 것이 있을 수가 없지요.

무연 사라질 때는 의식하지 못한 대신에 무의식에 흔적이 남아서 다시 인식이 돌아오면 사라졌다는 것을 기억으로 인식할 수 있는 것 아닙니까?

월인 그럴 수 있습니다. 그런데 그것이 어떤 도움이 될까요? 그런 경험은

하셨을 거 아니에요? 잠에서 막 깨어났을 때나 뭔가 몰입했다가 다시 돌아왔을 때 이럴 때 그런 일이 벌어지고 있습니다.

무연 마음의 흔적이 남는다는 것은 무의식의 흔적이 남는 것이라고 할 수 있습니까? 마음과 무의식과 미지에 대해서 개념이 좀 헷갈립니다.

월인 마음이라는 것은 모두를 포함하는 포괄적인 용어이고, 미지는 의식적으로 알거나 터치할 수 없는 부분이라는 측면 때문에 미지라고 이름을 붙여놓은 것입니다. 무의식은 일시적으로는 미지에 포함된다고 보시면 됩니다. 그러나 무의식은 내용이 있는 거잖아요. 미지는 내용이 없음까지도 다 포함하는 것입니다. 광대함이죠. 그러니까 내용이 살아나려면 주체-대상으로 나눠져서 그 사이에서 주고받는 어떤 작용이 일어날 때 거기 역시 무의식적인 느낌까지도 나타날 수 있는 것인데, 무의식적 작용이 일어나는 공간까지도 포함하는 것이 미지라고 할 수 있죠. 미지가 더 포괄적이고 큰 개념이라고 보시면 됩니다. 잡거나 느끼거나 할 수 있는 것이 아닙니다.

무연 '현상'이라는 것이 무의식의 조건이나 반응이라는 측면에서 살펴보면 무의식이 미지라는 것에 근접하게 느껴져서 개념을 정리하기 위해서 여쭤봤습니다.

월인 좋습니다. 그런데 그런 개념이 분명해지면 뭔가 공부에 도움이 되나요?

무연 대화하다보면 용어를 쓰게 되니까요. 그렇지만 개념은 그냥 개념인 것 같습니다.

월인 개념은 다른 사람에게 설명해주고 이해시키는 데는 쓸모가 있지만 자기로부터 자유로워지는 데는 전혀 도움이 안 됩니다. 경험의 측면

에서는 도리어 개념이 많아지면 아는 것 같은 착각이 들기 쉽습니다. 그러므로 개념은 늘 경험을 기반으로 사색하는 데 쓰일 때 의미있습니다. 오케이. 오늘은 이 정도로 할까요? 다음주에는 뭘 해보실까요?

무연 미지에 대해 확인해보기를 살펴보겠습니다.

조론肇論 (5) 월인越因

(지난 호에 이어서)

연회의 또 다른 측면을 살펴봅시다. 어제의 나와 오늘의 내가 같다고 여긴다면 윤회전생 중이라고 보면 됩니다. 어제의 나와 오늘의 내가 있다고 여기는 그 마음 때문에 윤회하는 것입니다. 사실은 어젯밤에 죽었고 오늘 아침에 새로 태어났어요. 윤회전생하고 있는 누군가가 있다는 착각의 마음에서 벗어날 때 비로소 윤회전생을 떠날 수 있습니다. 그런 마음이 있는 한은 아무리 윤회전생이란 건 없다고 말로 해봐야 아무 소용이 없습니다.

연회는 감지를 기반으로 해서 마음에 그림을 그리고, 그 그림은 우리가 경험하는 세계를 만들어냅니다. 지금 자신이 앉아있는 의자나 방이라는 공간과 눈앞의 사람들을 볼 때 마음의 그림이 없다면 어떨까요? 그냥 무작위적이고 혼란하기만 한 스토리가 없는 감각의 자극에 불과합니다. 두 살짜리 아기의 눈에는 오직 자극만이 있습니다. 흰빛만 보일 뿐이죠. 방 안의 모든 것들이 빛의 덩어리로 보입니다. 그러다 하나둘 분별이 되어 사람과 사물로, 이 사람과 저 사람으로 나누어지면서 드디어 연회가 생겨나기 시작하죠. 연회를 기반으로 하는 마음의 그림이 없다면, 즉 우

리가 세계라고 여기는 그런 경험이 없다면 모든 감각은 그저 혼돈스러운 자극일 뿐입니다.

여기 함양에 같이 사는 고양이 노을이가 요새 밖에 못 나가서 울고 있습니다. 나가고 싶다고 우는데 너무 애타는 그 울음소리에 사람들이 잠을 못 자겠대요. '애타게 우는 고양이'라는 분별은 '애타는 울음'이라는 연회를 만들어냅니다. 그러나 아무런 마음의 그림 없이 그냥 소리로만 듣는다면 어떨까요? 그 울음소리는 그냥 청각적인 자극일 뿐이에요. 소리의 자극으로만 듣는 사람의 마음에는 '애타는 울음'이 없습니다. 그러니까 그는 고양이의 애탐에 반응하지도 않겠죠. 그러면 또 그렇게 반응하지 않는 행동으로 가득 찬 세계가 형성됩니다. 애타는 고양이를 마음의 그림으로 느끼지 않는 사람이 살아가는 세계는, 애타는 마음의 그림을 그리고 느끼는 사람의 세계와는 다른 세계입니다. 잘 느껴보세요. 이 거친 비유가 우리 마음 밑바닥의 세밀한 작용과 다르지 않습니다. 우리가 경험하는 세계도 이렇게 형성된다는 것이지요. 그런데 우리는 이런 경우에 몰인정하고 잔인한 인간과 따스하고 자비로운 인간으로 분별을 합니다.

분별은 다 연회일 뿐이에요. 이렇게 말하면 '그럼 아무렇게나 살아도 되겠네.'라고 생각할 수도 있어요. 그러면 그 사람 마음에는 '아무렇게나'라는 연회가 생기는 것이지요. 그래서 우리는 조화로운 연회를 형성해서 살아가며 현상계를 다루어야 합니다. 그러나 지금은 본질을 다루기 때문에 모든 것이 연회에 불과하다고 말하는 것입니다. 그렇지 않으면 자꾸 연회에 묶이게 돼요. 자비를 베풀며 사세요. 그렇지만 그 자비에 묶이지

는 마세요. 자비에 묶이면 자비스러운 것이 자기라고 여기게 되지요. 거칠게 사세요. 그러나 거친 것이 자기라고 여기지 말라는 말입니다. 그러면 자비로워야 할 때 자비로움이 나오고, 거친 상황이 되면 거침이 나와서 쓰이게 됩니다.

분별이 없다면 그에 상응하는 행동 없이 자연이 만들어내는 질서대로 움직입니다. 우리 마음에 어떤 그림이 없다면 원시적인 자연의 흐름대로 흘러가요. 자연에는 무의식적인 자연의 마음이 있어요. 마음이라는 것이 인간의 마음에만 한정되지 않습니다. 인간의 마음이 있고, 인간의 의식이 있고 그 밑으로 내려가면 동물과 식물이라는 생명계의 의식이 있습니다. 더 아래로 내려가면 존재계의 의식이 있고, 더 아래에는 그런 존재를 가능하게 하는 태극계의 의식이 있습니다. 이 모든 의식의 기초는 분별입니다. 존재계의 의식은 '있다, 없다'에요. 이것이냐 저것이냐, 있다와 없다가 존재계의 의식이에요. 동물과 식물과 생명계의 의식은 각각의 존재가 스스로를 유지하려는 힘을 기반으로 생겨난 모든 분별입니다. 인간의 의식은 수많은 마음속의 시뮬레이션에서 일어나는 분별과 상相이죠.

이렇게 많은 의식계가 있기에 인간의 의식이 없다 해도 자연계의 의식에 따라 분별이 일어나고 각종 현상과 흐름과 행동이 끊임없이 일어나고 있습니다. 우리가 아는 세계가 다 무너진다 해도 존재계의 의식은 남겠죠. 존재계의 의식이 무너지더라도 더 미세한 양자계의 의식이 남아있을 것입니다. 그래서 소립자 수준의 미세한 물질의 기초가 생겨났다 사라졌다 할 것입니다. 에너지가 뭉쳐서 존재했다가 순식간에 사라져서 무無로 돌아가죠. 그 무無는 우리가 알고 있는 무無는 아니에요. 있음도 없음도

아닌 그런 無무로 돌아갑니다. 그러다 어느 순간 다시 분별이 일어나면서 나타났다가 또 사라집니다. 이처럼 우리의 마음이 없다 해도 현상계는 끊임없이 돌고 돌게 되어있습니다. 그러한 자연계의 질서 역시 연회입니다. 인간의 마음에만 연회가 있는 게 아니라 자연계의 마음에도 연회가 있어요. 그래서 물질계를 탐사하여 아주 깊숙이 파고든 물리학자들은 "물질의 기반과 의식의 기반이 다르지 않다."라고 합니다. 굳이 말로 표현하자면 '파동의 세계'라고 하죠. 기본적으로 파동에는 산과 골이 있어요. 이 현상계는 비유하자면 물과 같아요. 있지도 않고 없지도 않은 그 물과 같은 것이 산과 골을 형성하면 눈에 보이는 무언가가 파도처럼 나타나죠.

어쨌든 마음의 그림이라는 것이 없다면 우리의 행동은 달라지고, 그러면 '나'라는 것이 경험하는 세계 또한 달라질 것입니다. 고양이에 대해 가지는 마음이 서로 다르면 서로 다른 행동이 나오듯이, 마음의 그림이 다르면 새로운 세계가 형성됩니다. 누군가에게는 고양이한테 무심한 마음을 가진 세계, 또 다른 이에게는 고양이를 아끼고 사랑하는 세계가 형성되겠죠. 각자의 마음이 그렇게 반응하고 있으니까요. 이런 마음의 반응들은 괜찮습니다. 그러나 그것이 고정된 실체가 아니라 연회라는 걸 잊지 말라는 것입니다. 우리 마음의 그림에 기반하고 있는 연회일 뿐입니다.

그렇다면 다시 살펴봅시다. '고양이의 애타는 호소'라는 것은 있습니까? 그 현상은 있는 건가요, 없는 건가요? 감지를 떠나서 감각으로 들어가면 노을이의 울음은 그냥 소리의 자극일 뿐입니다. '애탐'이라는 것이 마음에서 사라져요. 마음의 그림 속에 없어요. 그러면 '노을이의 애타는

호소'는 있다고 할 수 없죠. 마음의 그림이 없는 사람한테는. 그렇지만 또 없다고 할 수도 없습니다. 마음의 그림이 있는 사람한테는 있는 것이니까요. 그 소리의 자극이 어떤 마음의 그림을 형성하면 애탐은 있는 것이 되고, 마음의 그림을 형성하지 않으면 없는 것이 됩니다. 마음의 그림이 있는지 없는지에 따라서 있음과 없음이 결정되기 때문에, 그 그림과 상관없이는 있는 것도 아니고 없는 것도 아닙니다. 현상계의 대부분이 그런 식이에요. 그래서 "있는 것도 아니요, 없는 것도 아니다."라고 말합니다. '있다'고 말하는 순간 연회 속으로 들어간 것인데, 그 연회는 실체가 아니라 이것저것이 모여서 만들어진 것이기에 본성은 공空하고, 그것이 바로 본무本無라고 말합니다. 그래서 본무本無와 연회緣會와 법성法性과 성공性空과 실상實相은 같은 뜻이라고 조론 처음에 나오는 종본의宗本義에서 말하고 있습니다. (다음 호에 계속)

두레박 칼럼(9) 우리는 섬일까, 바다일까

두레박은 특별한 수행자도, 깨달음을 이룬 사람도 아닙니다. 평범한 직장인으로 살아가던 30대 중반, 어느 날 현실이 전부가 아닐 수 있다는 강렬한 체험을 하게 되었습니다. 그 경험의 의미를 알고 싶어 오랫동안 탐구했고, 그러다 '깨어있기'를 만나게 되었습니다. 현재는 비개인적 주체 발견모임에서 안내자의 역할을 맡고 있습니다. 정년퇴직 후에는 삶과 의식에 대한 탐구를 이어가며, 그 과정에서의 경험과 통찰을 네이버 블로그 '두레박의 쉼'에 기록하고 있습니다. 특별한 가르침보다 삶과 의식에 대한 질문을 함께 나누고, 잠시 쉬어갈 수 있는 공간이 되기를 바랍니다. 네이버 블로그 '두레박의 쉼' (blog.naver.com/duregbak)

우리는 서로 다른 사람처럼 보입니다.

이름도 다르고,

얼굴도 다르고,
생각도 다르고,
살아온 시간도 다릅니다.
멀리서 보면 우리는 저마다 떨어져 있는 섬 같습니다.

저 섬은 저기 있고,
이 섬은 여기 있습니다.

서로 닿을 수 없는 별개의 존재처럼 보입니다.

그런데 바닷속을 들여다보면 놀라운 사실이 있습니다.

섬은 바다 위로 드러난 부분만 섬입니다.

물 아래에서는 모두 하나의 거대한 땅으로 이어져 있습니다.

우리가 '나'라고 부르는 것은
어쩌면 바다 위로 드러난 작은 부분일지 모릅니다.

몸이라는 섬,
생각이라는 섬,
성격이라는 섬,
기억이라는 섬.

그래서 우리는 서로 떨어져 있다고 믿습니다.

하지만 의식 깊은 곳,

존재의 깊은 곳으로 내려갈수록
'나'와 '너'를 가르던 경계는 점점 희미해집니다.

거기에는 이어짐만 있습니다.

그래서 삶은 참 신기합니다.

겉에서는 만남이고,
깊은 곳에서는 이미 하나입니다.

겉에서는 대화하고,
깊은 곳에서는 하나의 존재가 자기 자신과 마주하고 있습니다.

우리는 다른 섬처럼 살아가지만,
같은 대륙 위에 서 있습니다.

그래서 누군가를 이해하는 일은
다른 섬으로 건너가는 일이 아니라,
이미 연결되어 있음을 발견하는 일인지도 모릅니다.

겉으로는 다르지만,
속으로는 하나.

아마 삶은 그 하나가
수많은 섬의 모습으로 자신을 경험하는 여행인지도 모릅니다.

홀로스공동체 소식

함양에서 함께 닦는 하루 반, '수행동행' 프로그램을 엽니다

오인회원 여러분께 새 수행 프로그램을 알려드립니다. 12월 12일부터 한 달에 한 번, 오인회원 몇 분이 함양 홀로스에 내려와 1박 2일 동안 함께 수행합니다. 이름은 '수행동행'입니다. 혼자 하던 연습을, 길을 먼저 걸은 동행자와 함께 같은 자리에서 깊이 해보는 시간입니다.

◎ 무엇을 연습하나요

- **느끼기를 통한 분별력과 지혜智慧:** 지금 일어나는 감각과 마음의 느낌을 아주 세밀하게 느끼는 연습입니다. 뭉뚱그려 지나치던 것을 하나하나 나누어 보는 치밀한 분별력이 자라고, 그 분별이 지혜로 이어집니다.
- **감지를 통한 선정禪定:** 감지에 머물며 마음이 고요히 가라앉아 느낌이 사라지는 깊은 무심의 상태를 체험하는 연습입니다.

둘은 서로를 비춥니다. 지혜 없는 선정은 흔들리고, 선정 없는 지혜는 옆길로 빠져 버립니다. 이 1박 2일은 **선정과 지혜, 무심과 분별력을 함께 키우는 자리**입니다.

◎ 진행 방식

- 일정: 월 1회, 1박 2일 · 첫회 12월 12(토)–13일(일)
  (첫회는 전체 동행자 5인 모두 참여, 이후 동행자는 월 1인을 선정해 참여하고 수행자는 5인 이상이 모여서 최소 6인이 될 때 진행합니다.)
- 장소: 함양 홀로스
- 대상: 오인회원 · 회차당 최대 10명

• 진행 조건: 동행자 1인 이상(동행자는 팀별 안내자가 이미 안내드렸습니다), 수행자 5인 이상이 모이면 확정합니다. 확정되면 신청하신 분께 개별적으로 안내드립니다.

◎ 마친 뒤 더 머물고 싶다면

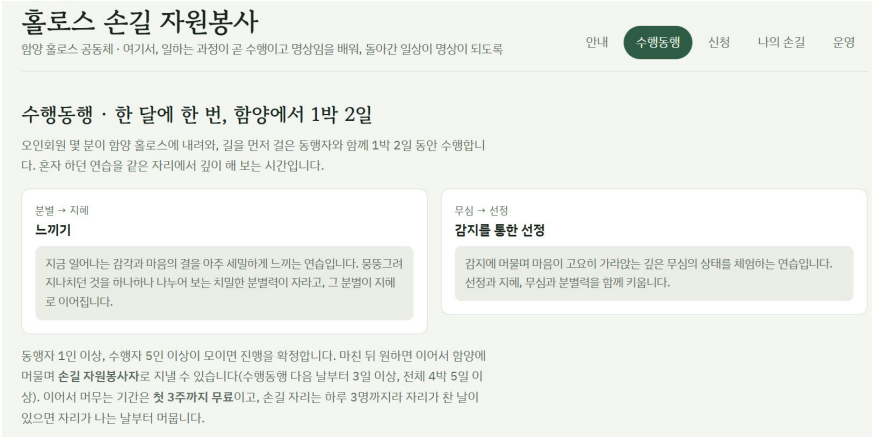
수행동행을 마치고 바로 떠나지 않아도 됩니다. 원하시면 이어서 함양에 머물며 **홀로스 손길 자원봉사자**로 지낼 수 있습니다. 부엌, 정원, 숙소처럼 손이 하는 평범한 일 속에서 방금 익힌 느끼기와 선정을 이어 가는 시간입니다. **일상이 곧 명상이 되는 자리를 몸으로 배우게 됩니다.** 신청서에서 '이어서 머물기'를 고르시면 됩니다. 비용은 2027년까지 무료입니다(이어서 머물기는 3인 한정).

◎ 신청

웰빙앱 첫 화면에서 **[수행동행 신청]**, 또는 아래 주소에서 신청하실 수 있습니다.

https://beherenow.kr/a-wellness/sonkil/#program

수행동행
신청하기



신청 상태와 진행 확정 여부는 같은 주소에서 beherenow 아이디로 로그인하시면 언제든 확인하실 수 있습니다. 진행이 확정되면 적어 주신 이메일로도 알려 드립니다.

※ 문의: 02-747-2261, 함양 홀로스 공동체 사무국

38차 백일학교가 진행되고 있습니다



최근 아침 모임 일부 대화를 공유합니다.

월인 로터스, 오늘의 주제는 뭔가요?

로터스 예. 어제 함께 나눈 여러 질문을 정리하다가, 깨어 있는 상태에서 그 질문을 보는 것과, '그냥 질문하기'보다는 '품고 있으며 질문하기'가 다르다는 느낌이 들었거든요.

그러면 왜 질문을 하고 싶어지나 살펴봤습니다. 그것이 식識의 상태에서는 궁금증을 빨리 풀고 싶고 빨리 알고 싶은 느낌과 같았어요. 그래서 다시 한 번 이번 함양 깨어있기에서 배운 '깨어 있는 상태'에서는 어떨까 하고 해봤더니, 비슷한 감정이면서도 좀 다른 것이 있었습니다. 즉, 그냥 품고 있으면 해결되겠다는 것이었어요. 언어로 답을 명확히 하려 하기보다 그냥 주제를 품고 있어보자 그러면 될 것 같다는 느낌이 들었습니다.

이것은 무엇이 다른가 하고 질문을 드리기보다는 그 상태에서 실험을 해보면 해결되지 않을까 이런 느낌이 들었습니다. 그때 월인 선생님께서 말씀하셨던 내용 중에 '깨어 있는 상태에서 내면을 바라볼 때 깊숙이 들어가는 순간이 있을 것이다.' 그런 말씀을 하셔서 그게 마음에 남아 있었

고 그리고 또 하나는 감정이 올라오는 순간 바로 경계 그리고 관찰하면 '나'가 느낌이라는 것을 명확하게 느낄 수 있을 것이라고 하셨는데 이 두 가지가 어떤 관계에 있는 것인가 의문이 들었거든요.

그런데 선생님께 말씀을 듣기보다는 오늘은 좀 더 깨어 있는 상태를 유지하면서, 낮에는 올라오는 감정을 꼼꼼히 보기로 하고, 시간을 낼 수 있는 저녁과 밤에는 깨어 있는 상태에서 내면으로 깊이 들어가 보기를 오늘의 주제로 삼고 해보려고 합니다.

월인 내면으로 들어가 보기에는 어떻게 들어간다는 거지요?

로터스 그때 함양에서 연습할 때, '깨어 있는 상태'에서 산책을 하고 주로 외부를 보았는데, 그러다가 그 상태에서 내면을 들여다보면 좀 텅 빈 공간 같은 것이 나왔었고, 그 텅 빈 공간을 더 깊이 하면 몸이 이렇게 안으로 수축되는 듯한 느낌, 그리고 눈이 몸에서 좀 뒤로 멀어지는 느낌을 받았었는데 그것을 말씀을 드렸더니, 그런 상태가 일어났을 때 안으로 내면을 더 깊게 보라는 말씀을 하셨고, 그때 더 깊게 안으로 좀 빨려 들어간다는 느낌이 날 때가 더 깊게 들어갈 수 있는 계기가 될 거라는 말씀을 하셔서 집으로 돌아와 한두 번 정도 해봤는데 그냥 그때와 비슷한 정도의 상태까지는 느껴졌었고 더 뭐가 느껴지지는 않아서 좀더 해보려 합니다.

월인 좋아요. 직접 해보는 것이 제일 좋고 그래도 한 가지 얘기한다면, 식識의 상태에서 질문이 올라오는 것과 품는 것의 차이에 대한 것입니다.

식識의 상태에서 질문을 하면 알고 있던 식識 속에서 자꾸 말로 답을 끌어내려고 하기 쉬워요. 그렇지 않고 그냥 품는 식의 질문을 한다는 것

은 품고 나서 답을 찾지 않고 기다리는 것입니다. 그러나 그냥 막연히 기다리는 것이 아니라 뭔가 '발견하고 살피는 마음, 무언가가 일어나기를 기다리는 마음'으로 기다립니다.

그냥 방 안에 가만히 있으면 별일이 일어나지 않기 때문에, 물론 그 안에서도 무의식적으로는 느낌이 올라올 수는 있지만 시간도 걸리고 힘이 약합니다. 그보다는 주제를 품고서 가볍게 움직이거나 무슨 자극이 있는 환경으로 들어가는 것이 더 좋아요. 예를 들면 책을 보고 있을 때, 일반 책은 다 의미가 쉽게 와 닿으므로, 주로 경전 같은 것이 좋겠지요. 경전은 의미가 잘 와 닿지 않으니까. 그런 것도 좋고 또는 주제를 품고 있으면서 그 자리에서 답을 찾으려고 하지 말고 정원을 한 바퀴 돌거나, 사람을 만나거나, 멀리 낯선 환경으로 산책을 나가도 좋지요. 이렇게 새로운 환경에 관심을 조금 기울이면 거기서 들어오는 자극이 내가 품고 있는 마음과 매치되는 현상들을 보게 됩니다. 그러면서 '아하'가 올라오게 되지요. 그러니까 주제를 품고서 일상을 살아가는 거예요.

사실은 새로운 자극이 있어야 됩니다. 품고 가만히 있으면, 변화가 없는 환경에서는 통찰이 일어나는 시간이 오래 걸리지만, 비일상적인 환경에서 오는 자극들은 주제를 품은 마음에 뭔가 힌트를 던지고 지나가는 거예요. 그래서 주제에 대해 식識으로 질문을 던지는 것과 주제를 품는 마음으로 질문을 던지는 것은 완전히 다른 것입니다.

식識에서는 새로운 것이 잘 올라오지 않아요. 아는 것에서 자꾸 짜깁기해서 뭘 만들어내려고 할 뿐입니다. 그러나 품는 마음은 정말 무의식에서 새로운 지혜가 올라오는 새로운 발견이 가능하게 하는 질문이 됩니다.

그 다음으로 감정을 느끼기 하면 왜 '나'를 느낌으로 보기가 쉬워지는가 하면, 감정을 경계 그리고 느끼면서 그 작업을 자꾸 하면, '경계 그리고 느끼는 그 작업'을 통해서 '느낌은 내가 아니구나'를 반복해서 알게 된단 말입니다. 즉, 느낌을 느낌으로 보는 연습이 됩니다.

그리고 자꾸 느끼니까 '느낌에 대해서도 민감하고 섬세해집니다'. 그래서 느낌이 약할 때도 잡아낼 수 있게 된단 말입니다. 그런데 '나라는 느낌'은 보통 동일시되어 있어 너무 커져 있거나 아니면 평상시에는 미약하게 있거나 하기 때문에, '나라는 느낌'을 잡아내기가 쉽지 않습니다. 동일시되어 있을 때는 느낌을 느낌으로 볼 마음 상태가 안 되어 있고, 아주 미약할 때는 그것이 너무 섬세하고 약해서 잘 안 잡히는 난점이 있지요. 그런데 감정 느끼기를 자꾸 하다 보면 감정이라는 것은 큰 것에서 작은 것까지 다 있으니까 나중에는 이제 작게만 올라와도 탁탁 잡힌단 말이죠. 그래서 감정 느끼기를 하면 나라는 걸 느낌으로 보는 기초 작업이 되는 것입니다.

그렇게 '나'라는 느낌에 깊숙이 들어가기와 감정 느끼기, 두 가지를 해보기 바랍니다.

로터스 예. 알겠습니다.

100차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

한분의 후기를 공유합니다.

사람으로 태어나 가장 억울한 것은
자신이 갇힌 줄도 모르는 것 _ 로터스

중학생 때 읽었던 시 중에 '이것은 소리 없는 아우성.... 노스탤지어의 손수건....' 구절이 떠올랐습니다.



그. 리. 고.

어떤 영화의 한 장면이 생각났습니다. 무너진 탄광 안에 갇혀 수십 일을 간신히 버티던 광부들이 드디어 밖으로 통하는 한줄기 빛을 보았던 장면입니다.

그. 럼. 에. 도...

또 한편의 영화가 떠오릅니다.

무기수로 감옥에 갇혀 거의 평생을 감옥생활에 적응해왔던 사람! 드디어 가석방으로 나왔지만 갇혀 지내던 생활에 향수를 느끼는 장면입니다.

"소리없는 아우성"

내 안에서 끊임없이 나오는 소리가 마치 아우성 같았습니다. 아우성이라고 볼 수 있었던 것은 그 '소리의 밖'에서 들었기 때문입니다. 내가 소리를 지르고 있었다면 그건 욕망이고 분노이며 애증이고 나를 보아달라는 결핍입니다. 이제 영원한 노스탤지어의 손수건에 지도를 그려 한걸음씩.... 나아갑니다.

"한줄기 빛"

나를 조금씩 돌아보기 시작할 때부터 어딘가에 갇힌 느낌이 들었습니다. 왜냐하면 생각으로 생각을 보고 만지고 고치려 했기 때문입니다. 마치 걸레로 걸레를 닦는 것 같았습니다. 그러나 이제 밖으로 나갈 희망이

조금씩 보이는 것 같습니다. 물론 다 나가봐야 알겠지요! 그래도 빛이 보인다는 건.....

숨이 쉬어지는 거지요!

"향수"

넓은벌 동쪽 끝으로 말을 달리던~ 그런 향수가 아니며... 감옥 같은 곳을 그리워합니다. 습관이 들어있고, 관성이 나를 다시 그곳으로 살살 잡아당깁니다.

그. 럼. 에. 도!

나오려다가 스스로 다시 들어가기를 반복했으니 이제는 나아갈 것입니다. 사람으로 태어나서 자기 안에 갇힌 것보다 더 억울한 게 있습니다. 갇힌 줄도 모르는 것이 아닐까 합니다. 쉬어 가더라도 멈추지 않기를 다짐하며...

비개인모임 안내자 모임이 진행되었습니다



매달 한번씩 안내자 모임이 진행되고 있습니다. 더 깊은 안내와 핵심을 향한 방향설정에 도움이 될 것입니다. 스스로 경험한 비개인성을 더 깊게 하고 더 이상 개인성에 휘둘리지 않고 '자아'를 잘 사용하기 위한 안내자들의 활동에 많은 관심과 격려 바랍니다.

77차 깨어있기 청년모임이 진행되었습니다

누구나 자신이 쏟은 시간과 노력만큼 좋은 결과를 얻고 싶은 기대와 신념

이 있습니다. 하지만 때로는 그 기대감이 결과에 대한 집착으로 이어져 우리를 불안하고 무겁게 만듭니다. 이번 모임에서는 시험 준비 경험을 통해, 결과에 연연하기보다 '지금 할 수 있는 일에 최선을 다하는 것'의 중요성에 대해 나누었습니다. 선생님께선 과거나 미래로 에너지를 분산시키지 않고 현재에 온전히 집중할 때 비로소 진정한 최선을 다할 수 있으며, 그럴 때 결과에 상관없이 삶의 흐름을 가볍게 수용할 수 있다고 강조하셨습니다. 또한, 지식을 쌓는 정성을 다하되 실전에서는 불안해하지 않고 무의식에서 나오는 직관을 믿고 선택하는 연습이 필요하다는 점도 배웠습니다.



일상 속 무의식적인 습관을 다스리고 자아를 단단하게 세우는 방법에 대한 이야기도 이어졌습니다. 늦은 밤까지 스마트폰을 놓지 못해 피로가 누적되고 에너지가 낭비되는 현상에 대해, 선생님은 우리의 의식적인 의지보다 무의식적인 습관(관성)이 훨씬 더 강력하다고 지적하셨습니다. 그렇기에 단순히 의지만으로 고치려 하기보다는 스마트폰을 가두는 등 물리적으로 환경을 차단해 버리는 것이 지혜로운 방법이라고 조언하셨습니다. 아울러 관계나 삶 속에서 자아가 약해져 중심을 잡기 어려울 때는, 아주 작고 사소한 일이라도 끝까지 해내어 '성공 경험'을 쌓는 것이 중요하다고 하셨습니다. 포기하지 않고 작은 성취를 반복하며 특정한 방향으로 나아가는 에너지를 기를 때 비로소 건강하고 강건한 자아가 형성된다는 것을 깨달았습니다.

삶의 큰 목표나 기대가 사라진 후 찾아온 깊은 무기력함에 대한 고민

도 나누었습니다. 선생님께선 기존에 의지하던 생각의 둑이 무너지고 혼돈이 찾아오는 것은, 더 포괄적이고 새로운 삶의 질서가 생겨나는 자연스러운 과정임을 짚어주셨습니다. 인간의 일에 최선을 다하되 하늘의 뜻에 맡긴다는 '진인사 대천명'의 참뜻은, 최선의 결과를 내 것으로 만들려는 자아의 욕심에서 벗어나 어떤 결과가 와도 괜찮은 사람이 되는 것임을 배웠습니다. 특히 마음이 아프고 무기력할지라도 단 10%의 남은 의지로 묵묵히 내 할 일을 계속해 나갈 때, 결국 '나는 내 무기력이나 아픔보다 훨씬 더 큰 존재'라는 것을 실감하게 된다는 선생님의 경험담은 깊은 울림을 주었습니다.

이번 달의 주제는 '지금 할 수 있는 만큼 최선을 다하기', '스마트폰을 줄이고 주의를 빼앗기지 않게 지금 이 순간 집중하기', 그리고 '의미나 결과를 따지지 않고 루틴대로 그냥 하기'입니다. (정리: 의솔 님)

무심無心으로 가는 감각차단탱크(플로팅 탱크)

탱크 체험이 매월 진행되고 있습니다. 매월, 첫째 주와 둘째 주에 감각차단탱크 체험을 진행하고 있으니, 관심 있는 오인회원 및 그 지인과 미내사회원들께서는 신청해주시기 바랍니다. 여기 최근 경험한 한분의 후기를 공유합니다.



심장 소리는 깊은 베이스 음으로,
숨소리는 바로 귓전에서! _ 솔내음

체험한 때: 2026.10.12. 월요일 오후 60분/ 밤에 60분, 10.13 화요일

오전 60분, 10.14 수요일 오전 60분/오후 60분

충청북도 단양군에서 경상남도 함양군으로 이동하는 일은 제법 멀다. 전일에 서울 어머니께로 가서 자고 12일 아침 7시 30분 발 안의행 첫 버스는 다소 버겁게 움직였으나 소풍길처럼 설렘이 스민다. 무릎 통증과 감기 몸살을 추스려 예정된 함양 걸음이 가능한 것에 깊은 감사를 느낀다. 아주 오랜만에 찾아드는 걸음이라 더욱 신나고 설렘. 안의 터미널에서 내 배낭과 가방을 받아주는 자생 님껜 친절한 청춘의 밝은 기운을 받다. 고맙습니다.

경험요약

• 함양 감각차단탱크Floatation Tank 체험: 청양관에서 5회의 탱크 체험을 진행하며 깊은 무신체적無身體 이완을 경험했습니다. 수모와 수경을 벗고 맨몸으로 입수했을 때 가장 편안했으며, 하체가 사라지고 발의 묵직한 무게감 외에는 신체 감각이 소멸하는 무아의 감각을 맛보았습니다.

• 생체 음향과 심장 박동의 현존: 외부 자극이 차단되자 거대한 숨소리와 심장 박동 소리가 온 세상을 채우는 경이로움을 체험했습니다. 처음의 거칠었던 박동이 점차 저음의 베이스 음악처럼 무겁고 깊게 깔리며 깊은 현존의 상태에 머물렀습니다. (노션기록 발췌)

36차 자연에 말걸기가 진행되었습니다

자연에 말걸기는 무명지인애無名智引愛를 기반으로 진행됩니다.

자연에는 본래 이름이 없습니다. '식물'과 '동물'이라는 이름도 우리가 붙인 것입니다. 잘 들여다보면 둘 사이에는 경계가 흐린 존재들이 있고,

실제로는 끊어 낼 수 없는 하나의 스펙트럼으로 이어져 있습니다. 이름은 나눌 수 없는 것을 이해하기 좋게 나눠 놓은 마음의 그림입니다. 그래서 이름의 세계는 분리를 바탕으로 합니다. 자연에 이름이 없다는 말은 곧 자연이 나뉘지 않은 하나라는 뜻입니다. 이것이 무명無名입니다.



그렇다고 이름 없는 세계가 혼돈인 것은 아닙니다. 솔방울의 나선이 피보나치 수를 따르고, 숲이 차례대로 천이하듯 자연에는 이치와 질서가 있습니다. 그 질서가 바로 지성, 지智입니다. 피보나치수열에서 5가 2와 3을 합한 전체이면서 동시에 8의 부분이듯, 자연에서는 부분 속에 전체가 들어 있습니다. 나눔이 없는 것 속에서 나눔의 지성이 작용하니, 무명과 지성은 모순처럼 보이면서도 함께 있습니다.



이 지성은 끌림, 인引을 통해 작용합니다. 목이 마르면 물에 끌리고, 이파리는 햇볕을 향합니다. 이런 끌림으로 자연 전체가 하나로 이어지고 균형을 잡습니다. 자연의 끌림은 꼭 필요한 것을 향합니다. 그런데 자연과 떨어져 사는 우리는 과도하고 불필요한 것에까지 끌리는 왜곡을 겪습니다. 우리가 상생과 상극이라 부르는 것도 전체에서 보면 둘 다 균형을 잡는 작용입니다. 부족한 것을 채우는 모습을 보고 상생이라 하고, 과한 것을 쳐내는 모습을 보고 상극이라 이름 붙였을 뿐입니다.

그리고 끌림이 깊어지면 사랑, 애愛가 됩니다. 사랑은 나와 너의 경계가 무너지고 다시 하나가 되는 것입니다. '나'가 확고해지는 사춘기가 지나면 이제 '나'를 넘어서는 활동이 이어지는데, 이것이 바로 사랑입니다. 나보다 너를 더 위하고 정성을 쏟다가, 드디어 나와 너의 경계가 무너져 다시 무명의 자연으로 돌아갑니다. 다만 처음 자리로 돌아가는 것이 아니라, 한층 도약한 높이의 '분별없는 자연'으로 돌아가는 것입니다.



이렇게 무명에서 시작한 길은 지성과 끌림을 거쳐, 사랑을 통해 더 높은 무명으로 돌아옵니다. 이 순환을 하나하나 몸으로 경험해 가는 것, 그것이 '자연에 말걸기'의 길입니다.

식識과 견見(3부) · 37차 백일학교 졸업식 기념 강의 · 월인越因

(지난 호에 이어서)

지금 이 순간 '나'는 누구인가?라는 물음에 내용이 점점 빠지면 견에 가까운 식이라 했습니다. 그런데 그렇게 견에 가까워지는 증거가 바로 이렇습니다.

첫 번째 거리감이 있어요. 어릴 때 '나'라는 것이 형성되어갈 때 거리감을 기반으로 형성됩니다. '나'는 늘 가까이 있는 이 몸에 가깝고, 나 아닌 사람은 저 멀리 있다고 경험합니다. 대상은 다 '이쪽'에서부터 멀리 있잖

아요. 그래서 '나'는 가깝게 느껴지고 남은 멀리 있다고 느껴집니다. 가깝게 느껴질수록 나에 가까워지고 있다라고 보면 되겠죠.

그다음에 강도가 더 강하게 몰립니다. 우리는 자기한테 더 주의를 주고 살기 때문에 에너지가 늘 '나'에 몰려 있어요. 또 다르게 말하면 에너지가 몰려 있는 것이 나처럼 느껴져요.그래서 내가 자동차를 너무 좋아하는데 자동차를 누가 긁고 나면 가슴이 쓰리고 집착한다면 칼로 내 가슴을 그은 것 같지요. 이렇게 느껴지면 자동차에 많이 주의 에너지가 가 있는 겁니다.

그래서 에너지 강도가 강하게 느껴지는 쪽이 바로 '나'같이 느껴지고 있는 거라고 보면 됩니다. 그 다음에 또 '나'는 익숙해요. 너무나 자주 쓰고 오래 그래 왔고 관성적으로 그 속에 있었으면 그것이 나처럼 느껴집니다. 익숙하다는 것은 그런 거예요. 그래서 볼펜과 마우스가 있는데 볼펜을 더 많이 썼으면 마우스보다는 볼펜이 더 나같은 겁니다.

그 다음 기억의 양이 있죠. 이 몸에 얽힌 얼마나 많은 기억이 있습니까? 내가 몇 십 년간 살아오면서 어릴 때부터 지금까지 수많은 세월을 이 몸과 함께 살아오면서 쌓인 기억들이 있습니다. 경험의 기억들의 양이 많을수록 또 '나'처럼 느껴지죠.

그 다음 요소로 이름이 있어요. 이름 붙이지 않으면 '자주 경험되네'라고 했을 텐데 우리가 거기다가 뭐라고 합니까? '나야'라고 이름을 붙여요. 그래서 자주 경험되지 않은 다른 것들은 '내가 아니야'가 됩니다. 이렇게 나라고 이름 붙이면서 드디어 우리가 '나'라는 것을 하나의 카테고리 또는 하나의 틀로 명료하게 경계를 짓는 겁니다. 뭔가 분명히 '나'라는

것이 있는 것처럼 느끼게 되는 것입니다.

그런데 그렇게 '존재'하는 것 같은 '나'의 경계 안을 자세히 들여다보면 애매하다는 것을 발견합니다. 나라고 여겨지는 마음의 경계를 자세히 들여다보면 경계가 애매해지고 무경계가 된다는 말입니다. 경계가 없어진다고 해서 무경계라는 이름을 붙인 거예요. 켄 윌버가 쓴 책처럼.

그럼 우리는 '나'라는 것의 어디에 이름을 붙여놨을까요? 나의 경험은 수없이 많지 않습니까? 몇 십 년 살아와서 이것도 해본 경험, 물 먹은 경험, 운전한 경험, 수영을 해본 경험, 가르친 경험, 수많은 환자를 대하는 경험, 수없이 많은 경험들이 있단 말이에요. 그 경험들은 다 대상마다 달라요. 그런데 '나'는 '변함없는 나'라고 느낍니다. 왜일까요? 사실 그 다른 경험들이 모두 '나'라면 수많은 '나'가 있을 것 같은데, 하나라고 느낀단 말이에요.

바로 그렇게 변함없는 나 같게 만드는 것이 '나'라는 이름이라는 것입니다. 모든 이름에는 '느낌'이 붙어있습니다. 경험 후에 이름이 붙고, 그 이름엔 '고정된' 느낌이 하나씩 붙게 됩니다.

그리곤 수많은 경험들의 목차 또는 색인이 내면에 구성되어 있단 말이에요. 이렇게 색인표가 있는데, 예를 들어 그 내면의 책 11쪽 보면 수영한 경험, 운전한 경험은 151쪽 셋째 줄에 가면 있다는 것입니다. 그 색인표를 우리는 '나'라고 이름 붙여놓고 있는 것과 유사합니다. 그래서 '나'속에는 수많은 경험이 있는데, 그 각각의 경험에 대해 '주체'역할을 한 구체적인 '나'는 매번 달라서, 색인표 하나하나에 해당하지만, 그 경험의 색인표 전체에 또다시 추상적인 '나'가 붙으면서 '변함없는 나' 역할을 하는 것

입니다.

그래서 누군가가 '너 운전할 줄 알아?'라고 물으면 '알지'라고 바로 나오죠. 바로 운전할 줄 아는 경험이 떠오르잖아요. '노래 한번 불러봐' 그러면 '노래 불렀던 경험'이 탁 나오면서 몸 전체 성대와 호흡들이 노래하는 조건으로 탁 바뀝니다. 즉 말이 색인표의 경험을 불러오는 역할을 해요. 그리고 그 색인표의 총합을 우리는 나라고 하고 있기 쉽다는 겁니다.이렇게 나라는 것을 잘 살펴보면 다양한 요소들로 돼 있어요.

그 요소들을 종합해서 만들어내는데 그렇게 변함없는 나라는 개별적인 느낌이 그 나라는 이름표에 붙어 있다는 겁니다. 나를 깊숙이 들여다보면 거기는 '개인적인 내가 있어'라는 느낌이 있습니다. 그런데 그 느낌을 더 깊숙이 들여다보면 그 '개인이라는 느낌'은 희미해지는데 느낌을 깊이 들여다 볼 줄 모르니까, 느낌에서 벗어날 수 없고, '내가 왜 없어 이렇게 있잖아?'라며 '느낌'을 기반으로 그 소리를 하는 거예요. 느낌이 없다면 그런 소리가 나오지 않습니다. 그런데 자신이 그런 느낌들과 동일시되어있다는 것을 알아차리지 못하기에 그 속에 있게 되는 것입니다. 즉 느낌을 제대로 살펴볼 줄 모르니까 '나는 변함없는 존재야'라고 착각을 하고 있다는 것입니다.

그러면 그것을 보려면 우리는 어떻게 해야 되는가? '나'라는 것을 조금 들여다 볼 줄 아는 사람은, 조금만 자신 속으로 들어가 들여다보면 조만간 '나라는 느낌'이 사라져요. 텅 비어버립니다. 그러면 무심으로 갔다고 여겨집니다. 그것은 진정한 무심이라기보다는 느낌의 기능에 속은 무심

이에요. 느낌은 그냥 사라지게 되어 있어요. 느낌은 실상이 아니라 허상이기 때문입니다. 내가 손으로 마우스를 이렇게 만지면 처음에는 매끈한 느낌이 있지만 계속 이 상태로 한 10분 유지하면 매끄러운 느낌은 없어집니다. 그와 같이 느낌은 익숙해지면 분별이 되지 않게 되고, 분별되지 않으면 우리는 있는 줄 모릅니다. 분별되니까 있는 줄 아는 거예요. 그런데 '생각이 아니라 느낌으로' 내가 나를 이렇게 계속 바라보면, 의식도 하나의 감각 기관이기 때문에, 의식적 존재감이나 그 느낌을 의식적 감각기관이 가 만지면(깊이 들여다보는 것이 촉감적으로 만지는 것과 같다), 의식의 손이 '존재감'에 가 닿은 것과 같은 일이 됩니다. (손을 내밀며) 의식적 감각기관이 이렇게 있고, (대상을 만지며) 내 마음의 느낌이 이렇게 있어요. 이것이 의식적 대상이에요. 의식적 대상을 의식적 감각 기관이 이렇게 바라보면 닿은 것과 마찬가지예요. 따라서 계속 있으면 느낌은 사라지게 돼 있어요. 똑같아요.

우리가 눈으로 똑같은 걸 바라보고 있으면 이 느낌이 없어집니다(한 지점을 계속 바라볼 수 있다면 사라진다. 그러나 우리는 그렇게 하기가 쉽지 않다. 끊임없이 다른 곳으로 움직여 가려 할 것이기 때문이다). 손으로 똑같은 걸 대고 있으면 느낌이 없어져요. 소리도 우리가 20Hz에서 2만Hz의 소리를 듣는데 만약에 100Hz를 계속 듣고 있으면 조만간 소리가 들리지 않게 됩니다. 그것을 실험해 볼 수 있는 것이 마인드 머신mind machine이 하는 역할이에요. 눈에는 특정한 주파수의 빛을 계속 깜빡이게 보여주고, 귀에도 특정 주파수를 계속 들려주면 뇌는 조만간 졸게 됩니다. 그래서 '몸은 잠에 드는 현상'이 생깁니다. 그러나 의식의 깨어있을 수 있어요. 왜

냐하면 몸의 영역 외의 주파수를 가끔 들려주어 의식을 깨우는 겁니다. 그러면 이 사람이 코를 고는데 의식은 자신의 몸이 코고는 소리를 들을 수 있어요.

이렇게 마인드 머신은 빛과 소리를 이용해서 마음 깊이 들어가게 만듭니다. 기능은 단순합니다. 똑같은 주파수를 들려주고 똑같은 깜빡임을 빛을 보여주면 됩니다.

안경에서 빛이 계속 깜빡이면 눈을 감아도 빛은 보이죠. 빛이 깜빡깜빡 느껴집니다. 그런데 한 10분 20분 지나면 밖에서 보면 안경에서 빛이 깜빡이는데 본인은 빛이 없어졌다고 말해요. 눈이 그 빛에 익숙해져서 더 이상 깜빡인다고 느껴지지 않습니다. 소리도 마찬가지예요. 똑같은 200Hz를 계속 들으면 나중에 안 들립니다. 내가 다섯살 때 시골 살다가 처음에 서울 갔는데 기찻길 옆에 살았어요. 처음에 한 달 동안은 너무 시끄러워서 잠을 못 잤는데 한 달쯤 지나니까 전혀 개의치 않고 잘 자게 됩니다. 왜냐하면 마음이 받아들였고 그 소리에 익숙해졌어요. 더 이상 그 소리가 문제가 안 됩니다.

이렇게 우리가 분별을 하기 위해서는 구별이 돼야 되고 구별이 되려면 달라야 되는데 똑같은 상태를 유지하면 그것은 더 이상 분별이 되지 않게 됩니다. 우리가 '나'를 관찰할 때도 마찬가지예요. 내가 나를 관찰할 때 어떻습니까? 깊숙이 바라보면 조만간 없는 것처럼 느껴져요. 이것이 안 되는 사람은 집중력이 약하거나, 느낌이 아니라 생각으로 바라봐서 그래요. 마음 잡생각이 올라오고 이런저런 감정이 일어나고 자꾸 몸에 주의가

가면 이 연습이 안 됩니다. 그렇지 않고 나라는 느낌 자체, '나라는 것'에 집중해서 깊숙이 들어가면 다 누구나 삼매로 가게 돼 있어요. 느낌을 볼 줄 알고 집중력이 있으면 말이지요. 그러니까 느낌, 즉 우리 식으로 말하면 감지를 터득했고 그다음에 집중력이 있으면 누구나 다 삼매로 금방 갑니다. 그런데 거기로 들어간다고 해도 통찰로 바로 이어지지는 않아요. 도움은 됩니다. 근본적인 통찰은 삼매에서보다는 분별속 지혜에서 일어납니다. 물론 거기도 집중력은 있어야겠지요. 이렇게 무심으로 들어갔다가 나오고, 들어갔다 또 나오는 과정에서 분별력이 살아있으면 마음이 어떻게 작용하는지 볼 수 있으니까 통찰로 이어지게 되는 것입니다. 그래서 옛날부터 선정 즉 무심으로 가는 힘과, 분별을 치밀하게 해내는 지혜의 힘이 같이 있어야 된다 해서 정혜쌍수定慧雙修라고 했던 것입니다.

그래서 우리는 이제 지혜의 길인 통찰을 통해 가지만, 집중을 위해 하나의 느낌에 깊이 들어가는 감지연습도 열심히 해야 합니다. 선정의 힘은 여러분들이 감지 연습을 많이 하면 저절로 커집니다. 감지는 느낌에 집중하는 것입니다. 느낌 속에는 '생각'이 없기에 저절로 느낌이 사라지는 상태로 가게 됩니다. 느낌은 실체가 없기 때문입니다.(다음 호에 계속)

자생의 함양 정원 가꾸기

가을에 접어든 함양의 가을의 정경은 마치 이 시절만을 기다린 듯 다채로운 색과 자태를 뽐내는 각종 꽃들을 통해 찬란히 드러나고 있습니다. 가을의 절정에 다다다른 함양 정원의 모습을 확인하시기 바랍니다.

자생의
정원 이야기



▲여전히 제라늄은 꽃을 풍성히 보여줍니다.



▲ 아침에만 볼수있는 나팔꽃입니다.



▲ 목수국 바닐라프레이즈는 점점 붉어지고 있습니다.



▲ 인동초도 꽃을 한두개씩 계속 피웁니다.



▲ 만발한 용의 비름입니다. 솜사탕 같아요.



▲ 루드베키아도 꽃이 오래갑니다.



▲ 다시 피기 시작한 황금조팝입니다. 봄부터 계속 핍니다.



▲ 채송화도 계속 피네요. 빨리 번졌으면 좋겠습니다.



▲ 길가의 코스모스가 가을을 알리는 것 같아요.





월인의 깨어있기

@being_awake



영상 보기

마음의 텐세그리티: 괴로움의 구조는 어떻게 유지되는가 | 중론 (24장 관사제품)

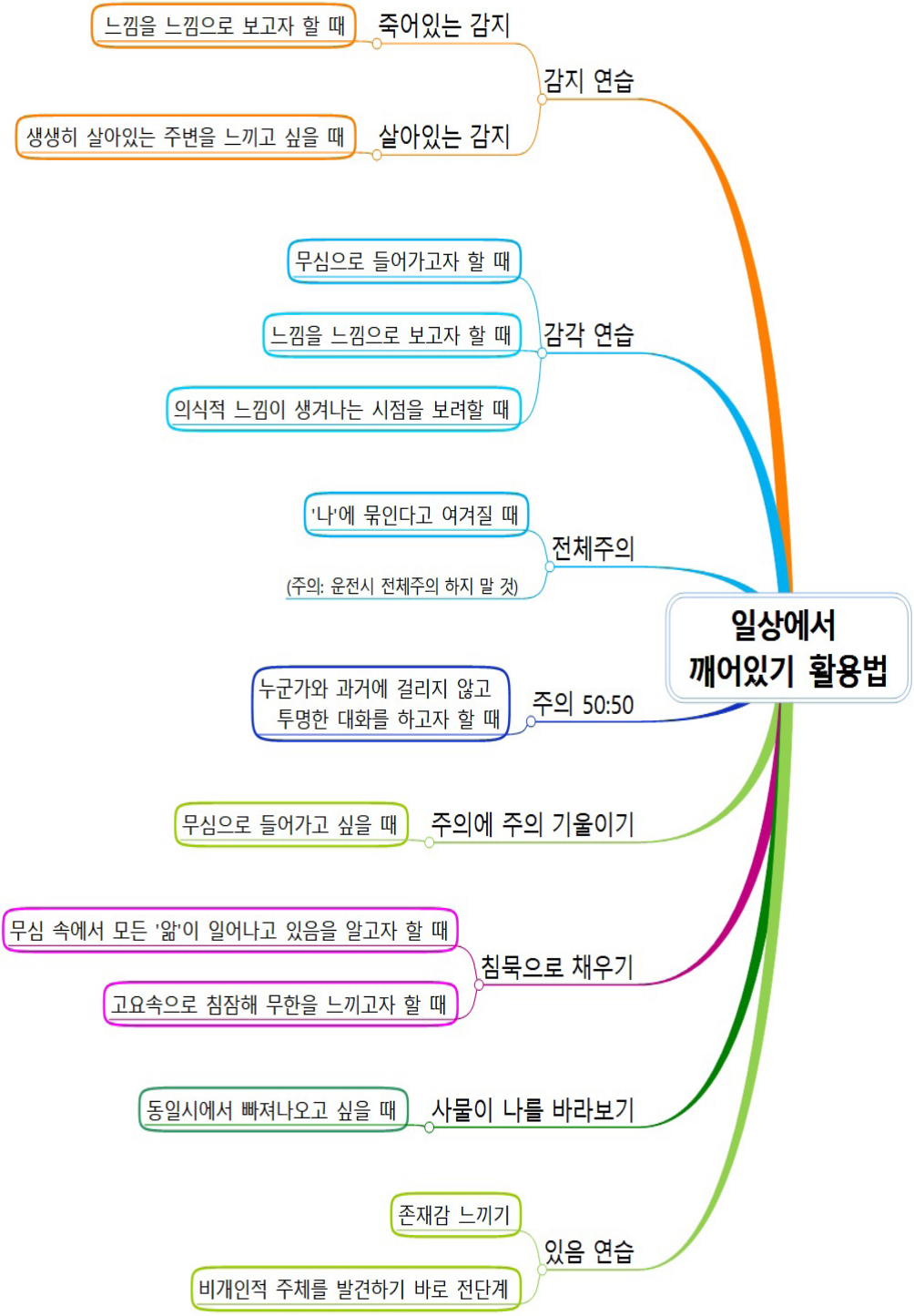
24장 26절 若苦定有性 先來所不見 於今云何見 其性不異故 만일 고가 확고한 자성이 있다면 앞서서 보지 못한 것인데 지금 어떻게 볼 수 있겠는가? 그 자성은 변이하는 것이 아니기 때문이다.



영상 보기

알면서도 봄이 열려있는 것: 진정한 알아챔 | 중론 (24장 관사제품)

24장 24절 苦若有定性 則無有修道 若道可修習 卽無有定性 고苦가 만일 확고한 자성이 있다면 수도修道는 존재하지 못한다. [반대로] 만일 도苦가 수습修道할 수 있다면 확고한 자성은 존재하지 못한다.


일상에서
깨어있기 활용법
감지 연습
죽어있는 감지
느낌을 느낌으로 보고자 할 때
살아있는 감지
생생히 살아있는 주변을 느끼고 싶을 때
감각 연습
무심으로 들어가고자 할 때
느낌을 느낌으로 보고자 할 때
의식적 느낌이 생겨나는 시점을 보려할 때
전체주의
'나'에 묶인다고 여겨질 때
(주의: 운전시 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 **금토일월**	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 껐다켤 수 없어 여러 사람이 모일 때 운영하려 하니 양해바랍니다.	

피부병이나 상처가 있으면 감각차단 탱크 이용이 불가능합니다

이용료	기본요금	후원자 혜택
감각차단 탱크	10만원 / 1회당	● 개인당 후원금 총액만큼 탱크이용료 공제 ● 후원금 소진 이후에도 50% 할인 적용 ● 100만원 이상 후원자에게 1회 이용 추가
	탱크 내 프로그램(선택사항/무료): 집중, 명상, 몸은 자고 마음은 깨어있기, 본질로 가는 감지연습 (탱크 내에서 수중이어폰으로 음성안내 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