



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(13부)

| 무연 | 오인회 편집부 인터뷰 |

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. 관심있게 봐주세요. 이 글을 정리해준 영채 님에게 감사드립니다.

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(편집자주).

(지난 호에 이어서)

월인 무연님 이번 주는 무엇을 해보셨습니까?

무연 나라는 느낌이 언제 어떻게 생겨나서 주인노릇을 하는지에 대해 살펴보기를 해보았습니다. 일단 나라는 느낌의 생성은 내가 무언가를 인식할 때, 주의가 대상을 향해 움직이며 나와 대상이 동시에 생겨나게 되고, 거기서 ‘나라는 느낌’은 ‘경험 내용’과 ‘주체감’으로 구성이 됩니다. 나라는 느낌은, 경험주체를 의식하려 하기 전에는 느껴지지 않기 때문에, 처음에는 대상을 통해서 주체가 있었다는 것을 확인할 수 있습니다. 그리고 실제로 삼분열을 통해 ‘대상을 인식하는 주체’가 있다는 느낌을 느끼면 주체감이 확인되었습니다. 그런데 이런 것을 살펴보면 주체감은 이름표를 붙이기 전에는 대상을 인식하는 그냥 느낌 같

은데, 그것이 꼭 나라는 느낌이라고 할 수 있는지 의문이 들었습니다.

월인 그렇습니다. 실제 ‘나’가 있다기보다는 그런 느낌이 일어날 뿐인 것이지요. 그런데 우리는 그런 느낌에다 나라는 이름을 무의식적으로 붙이고는 ‘내가 있다’고 여기는 겁니다. 그리고는 그 느낌일 뿐인 ‘나’가 상처 입으면 그토록 아파하고, 그 느낌이 지루함 속에 있게 되면 그토록 힘들어 하는 것이지요.

자, 지금 마음을 잘 살펴보면 대상을 인식하는 주체, 이 느낌이 있잖아요? 그것이 우리가 평상시에 주장하게 되고 또는 얻으려고 하고 또는 안다고 하는 그놈이지요. 그러니까 거기다가 이름을 붙인 것뿐이에요. 지금 말씀하신대로 대상을 대상으로 보는 주체의 느낌 그것이 나의 느낌에서 가장 강한 부분이고, 거기에 ‘경험 내용’으로 색깔이 입혀지는 것입니다. 지금 ‘내가 말한다’는 느낌이 있을 것 아니에요?

무연 ‘내가’가 빼고는 있거든요

월인 그럼 ‘내가’를 빼고 주체가 말한다는 느낌이 있을 것 아니에요?

무연 네.

월인 그것이 나 아닙니까?

무연 예. ‘느끼기’를 해보면서 저 스스로가 모순된다고 생각되는 것이, 분명히 뭔가를 의식할 때는 ‘나와 대상’으로 나뉘진다고 인식하면서, 그것을 느껴보라고 하면 나를 빼놓고 느끼게 된다는 것이 좀 웃기더라고요.

월인 그렇지요. 이제 정말 ‘나’라는 것을 느낌으로 볼 준비가 되어가고 있는 것입니다. 그러니까 나라는 것은 별것이 아니고 우리가 ‘나는 말 이야. 나는 알아.’ 이렇게 말할 때 그 나잖아요. 그런데 그렇게 이름 붙



이기 시작하면 그것이 나 같은데, 이름을 떼버리고 보면 그냥 대상이 아닌 주체의 느낌이에요. 그 주체가 다른 것에 대해서 '이게 나야. 넌 틀렸어. 이게 맞아.' 이렇게 말하고 있는 거죠. 그 '나라는 느낌'은, 나라라는 이름표가 붙어있는 느낌이 따로 있는 것이 아니고, 지금 말하듯이 주체의 느낌에 대상에 따라서 채색되는 마음의 경험내용으로서의 색깔, 이 둘이 합쳐져서 '나라는 것을 구성'하고 있는 것입니다. 그놈이 자꾸 자기를 주장하는 것이지요. 그런데 그것을 느낌으로 자꾸 살펴보니 '어, 이것이 평상시에 나라고 여겼던 그 나같지 않은데.' 이런 느낌이 드는 거죠.

무연 자연스럽게 보면 그냥 느낌이지, 이것이 딱 나라라는 느낌이라고 말할 수 있나? 의문이 든다고 할까요.

월인 그것은 이제까지 나라를 한 번도 제대로 느낌으로 보지 않았다는 뜻이에요. 느낌을 느껴보지 않고 그냥 나, 나, 나 하고 있었던 것입니다. 그래서 그 나를 정말 느낌으로 살펴보니, 그 안에 중요한 요소로서 이 주체감이란 것이 있고, 그것은 그냥 일종의 느낌이지 특별한 놈이 없는 거예요. 그 놈을 빼고 나라라는 것이 어디 있는지 찾아보세요. 만약에 있다면요.

무연 평소에 나와 너로 나누면서 나라를 것을 느껴보려고 하면 못 느끼겠는데요.

월인 네. 느껴보지를 않은 거예요. 실제로 거기에 관심을 기울기고 느껴보면 바로 이런 느낌이 나는 겁니다. 그리고 그 느낌이 주인처럼 행동하게 되는 거죠. 그 느낌이 손상 받고 상처 입었다고 여겨지면 반발이 올라오고, 자기를 지키려고 하는 데에 에너지가 쓰이는 것입니다.

그 '나'라는 것은 어릴 때는 몸을 기반으로 처음 시작되었지만 점차 '의식적인 나'로 바뀌어가서, 지금은 의식적인 경험을 하고 어떤 것을 알고, 옳다고 여기는 그런 생각과 느낌들로 뭉쳐져 있는 덩어리가 되었습니다. 그리고 그 덩어리가 스스로를 지키려고 하는 데에 모든 에너지를 쓰고 있는 것입니다.

그것을 느껴보려 하면 주체감과, 대상에 대한 내 태도로 채색된 주체의 느낌인 것뿐인 것입니다. 특별한 것 있는 게 아니에요. 그러니까 우리가 나라는 것을 하나의 느낌으로 본다는 거지 그 느낌을 빼고 나면 그냥 '나'라는 것은 마음의 기능이에요. 의식적으로 분별하는 기능이 있는 것이지요. 뭔가를 알아채고 분별하고 나누고 하는 그런 기능에, 주된 관성이 붙은 자주 접한 경험의 덩어리, 이것이 주인 노릇을 하는 거예요. 그러므로 이 '나'라는 놈도 의식의 내용 중 일부일 뿐이에요. 다만 의식 공간에서 아주 강하게 자리잡고 있는 것이죠. 그리고 일관적입니다. 왜냐하면 특별한 중심이 없는 텅 빈 중심이라고 했잖아요. 맨 처음 시작은 텅 빈 중심입니다. 거기에 경험이 이것저것 붙어서 하나의 중심 덩어리를 형성했어요. 그래서 그 중심을 기반으로 모든 경험들이 정렬되어 있어요. 경험내용들이 일관적으로 맥락脈絡을 형성해요. 왜 그러냐 하면 정렬되지 않은 경험들은 나라는 것 안으로 들어오면 혼돈을 일으키기에 들어오지 못하게 합니다. 기존의 경험들이 거기에 저항을 해버리죠. 세살까지는 무작위적으로 받아들인 후 이제 그것을 기반으로 이후의 경험들은 취사선택해서 나라는 경험내용을 형성시켜 놓았어요. 질서가 잡혀있는 것입니다. 만일 질서가 잡혀있지 않고 제멋대로 혼란스럽게 경험내용이 자리 잡고 있다면 이것은 잘 사용하지 못할 거예요. 그런데 어떤 것이 선先이고 어떤 것이 후後고, 어떤 것이 더 귀하고 어떤 것이 좀 더 가치가 떨어지는지, 이렇게 나름대로



나도 모르는 사이에 경험의 정렬이 되어 있다는 말이에요. 그 정렬된 경험의 내용에 이제 생명력이 부여져서 주체로서의 주인 노릇을 하게 되면 이것이 우리가 흔히 말하는 ‘나’라는 이름붙인 놈이라는 거죠. 그것을 빼버리면 의식은 그냥 분별하는 기능이에요.

무연 평소에 ‘나라는 느낌’없이 대부분 나로 살아왔더라고요.

월인 ‘나라는 느낌’을 의식하지 못하고 ‘나로’ 살죠. ‘느낌’을 느껴보지 않고 그냥 살고 있는 거예요.

무연 우리가 ‘나라는 느낌’이라고 이름을 붙였을 때 그것을 느껴봐야 하는 겁니까?

월인 그것을 ‘느낌’으로 보게 되면 드디어 그것이 느낌이라는 것, 즉 매 순간 생겨났다가 변하기도 하고 사라지기도 하는 일시적인 현상이라는 것을 정확하게 보게 되는 것이고, 거기서 자유가 시작되는 것이지요.

무연 결국은 나라느낌은 순간순간 생겨나고 사라지는 일시적인 현상이다 그것을 파악해야 하는 거죠?

월인 네. 그것을 파악하려면 일단 그 현상을 ‘느끼’거나 ‘알’거나 ‘잡을’ 수 있어야 되잖아요. 그래서 우리가 나라느낌을 느낌으로 잡으려고 하는 겁니다.

무연 ‘나라는 느낌’이라는 말을 들으면서 혼란스러웠던 부분이, 흔히 우리가 공부하면서 무아라는 이야기를 하는데, 여기서는 ‘나’를 계속 찾으라고 하니까 무아와의 관계가 어떻게 되나 궁금해했습니다.

월인 무아를 파악하려면 지금 ‘나’라는 것이 진짜 나인가를 봐야할 것 아니에요? 나라느낌은 제쳐놓고 무아라는 것을 파악할 수 있겠어요?

또한 무조건적인 무심이나 삼매로만 들어가 버리면 그것은 일종의 고요와 적멸 속으로는 가지만 지혜는 없어요. 분별이 없는 무심입니다. 분별이 없는 무심은 언제든지 다시 현상을 만나면 무심에서 빠져나옵니다. 그런데 ‘분별이 있는 무심’은 현상을 만나서도 현상 속에 빠지지 않고 ‘현상 속에 있는 무심’을 발견하게 되는 거죠. ‘현상을 떠난 무심’은 누구나 상대적으로 쉽게 들어갈 수 있어요. 삼매, 어렵지 않습니다. 사마타 연습을 지속적으로 하면 되는 거예요. 그러나 끊임없는 현상과 부딪히는 이 세계 속에서, 분별이 있고 위아래가 나누어지고, 좋고 나쁜 것을 나누는 이 의식의 변화무쌍한 상대적인 세계에 있으면서 무아를 발견하는 것은 지혜가 필요한 겁니다.

지혜라는 것은 기본속성이 분별입니다. ‘분별하지 말라.’ 하는데 분별을 아주 세밀하게 하면 분별 속에 빠지지 않게 되요. 분별하는 것은 ‘내가 동일시된 무엇’ 즉, 부분으로서 분별하지 말라는 거지, 동일시된 그것마저도 넘어선 전체로서 우리는 분별하려고 하는 것이거든요. 내가 이것으로 동일시되어서 그런 다음에 이것을 기준으로 다른 것을 판단하고 분별하는 것이 문제지, 우리는 기준이 되는 놈 그 자체를 분별하려고 하는 것이거든요. ‘나’라는 것을 자꾸 ‘느껴서’ 분별해내려고 하는 거죠.

무연 나라는 것이 없다는 의미가, 현상세계에서 이렇게 행동하는 나라는 주체가 진정한 내가 아니다, 그런 의미에서 나란 없다고 여겼었던요.

월인 그런데 그 ‘행동하는 주체가 내가 아니다.’라는 말의 의미는, 행동하는 ‘주체의 느낌’ 자체가 하나의 마음속 ‘현상’이라는 거예요. 주체는 주체입니다. 주체가 없지 않아요. 주체가 없으면 주인으로서 중심



혼돈에 빠지지 않고 질서잡기 위해
'나'라는 가상의 중심이 필요한 것입니다. 그런데 그 '나'라는 놈
역시, 나를 중심으로 질서 잡혀있는 다른 현상들과 다름없는
'현상'에 불과하다는 것을 발견하려는 것이지
이 주체가 없다는 것을 발견하려는 것이 아닙니다

이 없기 때문에 혼돈으로 빠집니다. 마음 작용은 주체가 있어야 작용을 제대로 할 수 있어요. 깡통 돌리기하고 똑같아요. 어릴 때 불깡통 돌려보셨죠?

실제 불을 일으키는 것은 깡통 속 나무들이지만, 그것을 붙잡고 있는 깡통의 줄을 놓치면 그것은 날아가 버리잖아요. 그와 마찬가지로 현상이라는 것은 우리 마음속에 있는 중심점 하나는 있어야지 그것을 기반으로 모든 것이 질서 잡혀서 돌아가게 됩니다. 그 중심이 없으면 현상계라는 마음속 상대세계는 혼돈에 빠져버려요. 혼돈에 빠지지 않고 질서잡기 위해 '나'라는 가상의 중심이 필요한 것입니다. 그런데 그 '나'라는 놈 역시, 나를 중심으로 질서 잡혀있는 다른 현상들과 다름없는 '현상'에 불과하다는 것을 발견하려는 것이지, 이 주체가 없다는 것을 발견하려는 것이 아닙니다. 이때 '없다'라는 것은 고정불변으로 '실체하는 나'라는 것이 없다는 걸 말하는 거지, 임시적으로 쓸모있고 '역할을 하는 나'라는 것이 없다는 것은 아니에요. 마음의 중심 역할을 하는 그것은 있을 수밖에 없습니다. 그것이 없으면 마음속 질서라는 것이 없어집니다. 마치 수레바퀴에 바퀴살이 모여 중심을 향하고 있는데 그 중심은 아무것도 아닌 텅 비어있는 것과 같지만, 그 텅 빈 중심이 모든 바퀴살을 묶어주는 역할을 하여 바퀴가 튼튼히 유지되도록 하는 것과 같습니다.

구체적 예를 들면, 꿈속에서도 ‘나라는 주체’가 잠시 나타났다가 사라지고 합니다. ‘주체’가 약하게 나타납니다. 그렇기 때문에 꿈의 내용은 변화무쌍하게 달라집니다. 주체가 일관되지 않고 서로가 충돌되는 꿈의 내용들도 무리 없이 꾸어집니다. 그것은 ‘견고하고 일관된 나’가 작용하지 못하고 있기 때문입니다. 그리고 정신이상자들을 간단히 말하면 ‘나란 주체’가 약해져 중심이 없는 거예요. 그러니까 마음이 혼란스럽잖아요. ‘나’라는 것은 마음이 질서 잡기 위해 중요하게 쓰이는 요소입니다. 그래서 우리가 흔히들 말하는 자기 정체성이 중요하다고 하는 것입니다. ‘자기 정체성에 혼란이 온다.’ 이런 얘기를 하죠. 한국인으로 살다가 미국에 이민 가서 미국인으로 살려니까 미국 사람들이 유색인종이라서 받아주지 않으니 ‘아, 나는 미국인이 아닌가?’ 하고, 또 한국에 오니까 한국 사람들이 미국에서 살다온 교포라고 한국말도 잘 못하고 하니 제대로 안받아주어 ‘나는 미국인인가?’ 하니, ‘그럼 나는 누구지?’ 하는 정체성의 혼란이 오는 것입니다. 이런 예와 같이 ‘나는 누구다’란 정체성이 분명하지 않으면 마음이 흔들리고 힘들게 됩니다. 그것은 그의 마음속 내용들이 소속감이 없고, 어딘가 튼튼히 자리 잡을 곳이 분명하지 않아서 그런 것 아닙니까? 그러니까 자기라는 것이 전체와의 관계 속에서 중심을 잡도록 만드는 것은 필요한 일입니다. 마음이 질서 잡혀 잘 작용을 할 수 있도록 하는 기본적인 베이스가 ‘자아’라는 가상의 역할이에요. 그러나 그것은 마음이 잘 작용하기 위한 기능일 뿐이지 우리 마음의 본질이고 진짜 주인은 아니라는 것을 파악하려는 것이 바로 ‘무아의 통찰’에 대한 작업입니다. 그 어떤 것마저도 없는 상태가 무심無心이란 말이에요. 그러나 그런 상태에서는 마음을 쓸 수가 없잖아요. 마음을 쓸 수 없는 무심으로만 들어간다면, 혼자 평생토록 산 속 동굴 속에서 살 거라면 괜찮지만 이 변화무쌍한 상대 세



계에서 살 거라면, 이 ‘상대 세계 속에서’ 그 핵심이 무심이란 것을 발견해야 되는 것입니다.

무연 지금 말씀하신 것 중에 마음에 질서 잡는 것이 작용이라면, 그것을 이루어주는 자체가 무엇인지 의문이 듭니다. 과거에 쌓인 데이터가 상황이 되면 저절로 부딪혀 나와서 그러한지 아니면 나하고 상관없는 마음의 작용인지 궁금하거든요.

월인 주체로서의 내가 어떻게 생겨나는가 하는 것을 말씀하시는 건가요? 그것을 설명한 것이 카르마 이론이고 의식의 발전단계 하는 것들인데. 그것은 이론적으로 다 설명해낼 수 있고 책 찾아보면 많이 있습니다. 그런데 중요한 것은 이론이 아니고 지금 이 순간의 내 마음이 끌려다니고 흔들린다는 것, 그리고 흔들리는 마음의 중심 자체가 잠깐 나타난 임시적인 현상이지 본질적이 아니라는 것, 이것을 발견하는 것이 더 중요합니다. 역사와 이론을 아는 것은 하려면 할 수 있는데 그것보다 더 급한 것이 있지요. 예를 들면 길거리에 한사람이 피 흘리고 쓰러져 죽어가는데 도와달라고 하니까, 병원에 데려가기 전에 당신이 왜 피를 흘리고 쓰러졌는데 내가 알아야 되겠다 이러면 환자는 피 흘리다가 죽어버리잖아요. 이론과 실제의 중요성을 말할 때 바로 이런 비유를 드는 거예요. 그 원리와 논리를 아는 것은 중요하지만 그것이 지금 당장 내 마음을 벗어나는데 크게 소용은 없는 것이라면 거기에 에너지를 많이 쏟을 필요는 없어요. 그러나 쓸모는 있을 겁니다. 《대승기신론》 같은 경우는 그런 과정을 잘 설명해놓았거든요. 전육식, 아뢰아식, 말라식 하나하나 다 설명해놓았는데 그래도 그것은 결국 하나의 지식이에요. 지식으로서는 찾아보면 얼마든지 있어요. 그리고 유식학에 아주 잘 설명이 되어 있습니다.

그러니 설명이 아니라 지금 나의 삶을 변화시키기 위해 필요한 실제적인 것은 무엇인가를 물어야 하겠지요. 그중 가장 시급한 것이 바로 ‘나’라는 느낌을 ‘느낌’으로 느껴내는 것입니다. 그것이 되면 드디어 자유의 첫발을 딛게 되는 것이지요.

무연 네. 알겠습니다.

월인 그래서 지금 이 순간 나라는 것을 ‘하나의 느낌’으로 느껴낼 수 있는가를 우리는 연습해보는 것입니다. 나라는 느낌이 어떤 것이다 라는 점은 감이 오나요?

무연 이름 붙이기 전의 느낌으로 느껴지는 것 같습니다.

월인 지금 느껴보세요. 지금 있습니까? 느껴집니까?

무연 네.

월인 어떻게 느껴지죠?

무연 대상을 느끼는 주체로서의 느낌을 느끼려고 하면 찾아내집니다.

월인 그럼 대상이 바뀌면 그 주체도 바뀐니까?

무연 그건 잘 모르겠는데요.

월인 그럼 일단 주체감만 발견된 거예요. 주체감에 붙은 내용도 발견해보세요. 주체감과 내용이 합하여서 지금 이 순간의 ‘나’를 구성하니까요. 그렇다면 내용이라는 것은 뭘까요?

무연 대상에 따라서 생기는 느낌입니다.

월인 대상에 따라서 내가 그 대상과 연관되거나 경험한 추측해서 나오는 나의 태도나 나의 반응, 내 경험의 흔적들과 같은 것이죠. 그것이



대상을 보는 순간 쑥 올라오는 거예요. 예를 들면 지금 무연님이 저를 보다가 칼라님을 보면 사람이 바뀔 때마다 자기 안에서의 태도가 뭔가 변화가 있는지 느껴보세요.

무연 네. 있습니다.

월인 그런 차이가 느껴져요?

무연 네. 선생님 볼 때와 칼라님 볼 때 각각 생각이 다르게 느껴집니다.

월인 그러니까 대상이 다른 것 말고, 대상에 대한 나의 태도나 나의 반응이 달라지는 것도 느껴집니까?

무연 네. 그게 달라지는 거죠. 그림이 달라지는 것이 아니고 거기에 대한 내용이 달라지는 거요.

월인 달라지는 게 어떻게 느껴져요? 느낌이 어떤 식으로 느껴집니까?

무연 예를 들어 선생님을 보다가 칼라님을 보면 말로 표현하기 전의 어떤 에너지적으로 조금씩 차이가 있거든요.

월인 그게 어디서 느껴져요?

무연 가슴 부위나 이런 데서 그 순간에 느껴집니다. 그것의 내용을 말을 붙여 찾아보려면 말이 붙여지는 거고 붙이기 전에는 그냥 느낌이죠.

월인 좋습니다. 그리고 그 느낌을 기반으로 저 대상을 분별하는 거죠. 그럼 내용도 발견된 거네요. 내용과 주체가 다 발견되었어요. 그러면 이제 내용과 주체가 한꺼번에 하나의 그 순간의 나로 느껴진다는 것을 파악해보세요. 그것이 그 순간의 나입니다. 그래서 그것을 하나의 느낌으로 잡아낼 수 있는지 한번 해보세요.

무연 내용은 달라지는데 주체감으로 구별돼서 한다는 것까지는 아직

잘 모르겠습니다.

월인 아까 주체감은 구별되었잖아요?

무연 그러니까 칼라님 뵈 때 하고 선생님 뵈 때 하고 다른 주체다 이런 것 말입니다.

월인 ‘다른 주체다.’ 그런 느낌은 아니시라고요? 그렇습니다. 주체감을 살펴보면 강도만 차이가 있지 주체감의 특질 자체는 차이가 없습니다. 거기에 붙은 내용만 차이가 있지 않습니까? 주체감과 내용이 붙어서 ‘나’라고 느껴지고 있는 것이니까 전반적으로 달라졌다는 것입니다. 예를 들면 이쪽을 봐도 물로 느껴지고 저쪽을 봐도 물인데 여기는 초록색 물, 여기는 곤색 물 이런 것 아니에요? 물만 따지면, 즉 주체감만 따지면 차이가 없는 거죠. 색깔이 달라지는 거니까요. 그런데 초록색 물과 곤색 물이 전반적으로 색깔이 달라졌기 때문에 다른 것처럼 ‘느껴진다’는 거예요. 그런 의미로서 나의 순간순간의 달라짐을 파악하라는 것입니다. 지금 느낌은 어떻습니까?

무연 말을 듣는 순간 ‘뭘 대답해야 할까?’ 이런 느낌입니다.

월인 좋습니다. ‘무엇을 대답해야 하지?’ 멍하거나 머리가 하얘지는 그런 느낌이 있잖아요? 즉 그것도 하나의 느낌이다 이 말입니다. 그것이 진정한 내가 아니라 말이지요. 그것이 느껴졌잖아요? ‘모르겠어’ 하는 것이 느껴지면 모르겠다는 느낌이 일어난 것이예요. 그런데 우리는 그것을 자기라고 여긴다는 거죠. 그 느낌이 잡힌 거잖아요. ‘뭘 대답해야 되지?’ 그 모르겠다는 느낌이 잡혔어요. 그런데 그것과 동일시되어 버리면 ‘아, 나는 몰라.’가 된다 이 말이지요. 매 순간의 어떤 느낌에 대해서도 잡히지 말라는 거예요. 느낌을 느낌으로 파악한다는 것은 그런 뜻



입니다. 지금 느낌은요?

무연 뭘 대답할까 찾고 있습니다.

월인 찾고 있는 듯한 느낌이 있어요. 찾고 있는 어떤 작용이 일어나고 있죠? 그 작용에 의해서 만들어진 느낌이 있다는 것입니다. 그것을 하나의 느낌으로 볼 수 있겠어요?

무연 조금 시간이 필요할 것 같습니다.

월인 좋습니다. 다음시간에는 뭘 해보실 거예요?

무연 나라는 느낌을 더 파악해보겠습니다.

월인 그것을 이제까지는 주체감이니 나라고 이름을 붙이지 못했는데, 이제는 그런 것들이 나라고 이름 붙인 느낌이구나 하고 알게 되었으니까 그것을 하나의 느낌으로 보는 것 그리고 내가 회사에서 일할 때마다 나를 주장하거나 또는 내가 나타날 때 있잖아요? 그럴 때 척 보라는 겁니다. 그것이 하나의 느낌이라는 것. 마음에 일어났으면 그것은 하나의 느낌인 겁니다. 실제로 그런 것이 일어났을 때 느낌으로 봐야지 다 지나가고 나서 ‘아, 그것이 느낌이었구나.’ 이렇게 하는 것은 사실 큰 소용이 없어요. 계속해서 실시간으로 봐야합니다.

무연 네. 그렇게 한번 해보겠습니다.

월인 나라는 느낌을 실시간으로 살펴보기. 지금 느낌은요?

무연 과제 내주신 걸 해보겠다 그런 마음이었습니다.

월인 그걸 느끼고 있었어요? 그 속에 들어가 있었어요?

무연 그 속에 들어가 있었는데요.

월인 매 순간 그것을 느낌으로 보라는 겁니다. 지금도 느낌으로 보고 있습니까? 지금 일어나고 있는 것을? 지금은 어떤 느낌 속에 있어요?

무연 생각이 일어난 후에 ‘이게 느낌이구나.’ 이렇게 알지, 느낌이 일어났다는 것을 그 순간에는 모르는데요.

월인 지금 말하면서 전체주의 하면서 얘기해보세요. 되고 있습니까? 지금 얘기해보세요. 무슨 얘기 하려고 했죠?


무연 생각이 난 후에 그걸 느낌이라고 하지, 생각 자체를 느낌이라고 파악하지는 못했던 것 같거든요.

월인 지금은 파악하면서 얘기하고 있습니까?

무연 지금은 전체에서 관찰하는 입장이라고 할까요?

월인 그러면서 얘기를 하고 있어요? 그러니까 다 느껴집니까?

무연 느낌이 일어나서 느낌이라고 말한다가보다는 생각이 일어난 걸 관찰해서 이것이 느낌이구나 나중에 느끼는 것 같습니다.

월인 느낌이라는 용어는 무슨 감정적인 느낌, 촉감적인 느낌 이런 것만 느낌이 아니라 마음이 말로 표현할 수 없지만 분별해내는 그것 그게 느낌입니다. 우리가 ‘깨어있기’에서 말하는 느낌이 그런 것이죠. 이름 붙이지 않은 의식적인 분별이에요. 일단 이름이 붙지 않았으니 그것을 뭐라고 하자면 느낌이라는 거죠. 좋습니다. 오늘은 여기까지. 그럼 다음 시간에 뵙죠. (다음 호에 계속) 

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.