



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(14부)

| 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** ‘내가 말한다’는 느낌이 있습니까?

**무연** 내가 말하고 있다는 걸 아는 관찰자 입장을 가져보거든요? 그 자체가 느낌으로 거의 안 와요. 머리로 생각하고 이해는 되는데, 순간순간 느낌이라고 받아들여지진 않아요.

**월인** 그러면 ‘내가 있다’라는 느낌에 대해서는 어떻습니까?

**무연** 인식하는 주체와 인식되는 대상을 일부러 분리해서 보면 그런 식으로 보려고 해서 그런지는 몰라도 인식은 되거든요.

**월인** 지금 방안에 ‘내가 앉아있’죠? 자기 자신이. ‘내가 있다’라는 느낌이 있습니까? 그때 ‘내가 있다’는 사실입니까? 또는 어떤 단어가 붙습니까?

**무연** 느낌이 뭐라는 건지는 알겠는데 그것이 사실같이 느껴지거든요.

**월인** 책상 위에 뭐가 있습니까?

**무연** 예. 핸드폰이 있습니다.

**월인** 눈에 보이는 그것이 사실입니까?

**무연** 머리로는 그것이 느낌이라는 것을 이해하는데, 아직...

**월인** 그럼 눈을 감고 만져보세요. 핸드폰을 만지고 있죠? 지금 손에 잡히는 것이 느낌입니까? 사실입니까?

**무연** 느낌입니다.

**월인** 느낌이예요? 그것은 분명해요?

**무연** 촉감으로 오면 느낌이 분명해집니다.

**월인** 그것은 느낌이 분명해요? 사실이기도 하지 않아요? 사실이 아니예요?

**무연** 섞여 있습니다. 촉감으로 느낌 연습을 많이 해봤거든요. 눈으로 보는 것보다는 촉감이 느낌으로 더 오거든요.

**월인** 사실이라는 것은 뭘니까?

**무연** 사실이라는 것은 보인다는가 만져진다는 대상이 실제로 존재한다는 것이지요.

**월인** 실제로 존재한다는 것, 그것은 이제까지의 믿음이죠. 실제로 존재하고 있다는 것은 눈과 손과 코와 우리의 감각기관이잖아요. 내 감각기관에 걸리지 않는 것은 존재하지 않는 겁니까?

**무연** 네.



**월인** 그런데 지금 보면 공기 존재하잖아요? 산소, 그런 것을 보면 내 감각기관에 잡히지 않아도 존재할 수는 있는 거죠.

**무연** 네. 그런 거죠.

**월인** 또 내 감각기관에 잡히지 않아도 존재한다고 여겨지는 게 있고 내 감각기관에 잡혀도 존재하지 않는다고 여겨지는 것은 뭐 없습니까? 잡히지만 꼭 신기루 같은 것. 사막에서 눈에는 보이지만 존재하지 않는 것 아니에요? 깨어있기 할 때 용추계곡에서 폭포가 내려가는 것을 보다가 옆의 바위를 보면 바위가 올라가지 않습니까? 눈에는 올라가는 바위가 보이지만 그런 바위가 존재하는 겁니까?

**무연** 존재하지 않습니다.

**월인** 그와 같이 눈에는 보여도 존재하지 않는 현상이 있죠. 그러니까 내 감각기관을 전적으로 믿을 수 없는 것 아닙니까? 일반적으로 보통의 상황에서는 시각적으로 보이는 것이 거의 매치되지만 100% 눈에 보인다고 해서 꼭 존재하는 것은 아니라는 거죠. 그러면 한 가지라도 눈에 보이지 않는 어떤 것이 존재할 수 있다면 눈에 보인다고 해서 모든 것이 존재한다고 말할 수 없는 것 아닙니까? 따라서 눈에 보이는 것이 꼭 사실이라고 말할 수는 없는 거죠. 사실일 순 있지만, 꼭 사실이라고 못 박을 수 있는 것은 아니지 않습니까? 그렇게 눈에 보인다 하고 손에 잡힌다고 하는 것이 꼭 사실이라고 할 수는 없기 때문에 감각기관에 잡힌다고 해서 그것이 정말 존재하는 사실이라고 말할 수는 없는 것 아닙니까? 한 가지라도 아니면 아닌 거죠. 그러니까 그것을 사실로 일단 믿어서는 안 되겠죠. 자 그러면 감각기관을 떠나서 사실은 될까요? 감각기관을 떠나면 우리가 존재한다는 사실을 확인할 길이

있나요?

**무연** 없습니다.

**월인** 없습니다. 우리가 사실이라고 믿고 있는 대부분은 감각기관이라는 중개자를 통해서만 가능하죠. 그런데 지금 보니까 감각기관은 절대적으로, 100% 믿을 수는 없잖아요? 그러니까 확신해서는 안 돼요. 일종의 믿음일 수 있는 겁니다. 일단 거기에서 시작하자고요. 존재한다고 여기는 것은 내 믿음일 수 있다는 거죠.

자, 그렇다면 감각기관이라는 것은 무엇입니까? 우리가 느낀다고 말하는 것은 감각기관에 접해진 것을 말하죠. 감각기관에 어떤 자극이 전해진 것이 느끼기에요. 손이라는 촉각에 자극이 들어오니까 촉각적으로 느낀다고 하는 거죠. 눈에 뭐가 들어오면 그것이 시각적인 자극으로 들어오니까 시각적으로 느끼는 것입니다. 다만 촉각의 느낌과 시각의 느낌이 다를 뿐입니다. 감각기관으로 들어오는 모든 자극은 느낌이죠. 손에 느껴지는 듯한 느낌이 나지 않는다고 그것이 느낌이 아닌 것은 아니라는 얘기입니다. 눈에 들어오는 것도 결국 느낌인 것입니다. 지금 보고 있는 것이 느낌이잖아요. 그래서 용추계곡에서 폭포를 보다가 바위가 올라가는 느낌이 났던 것은 시각적 느낌이 왜곡된 거죠. 왜곡됐다기보다는 기준이 바뀌어버렸기 때문에 그렇게 보인 것입니다. 평상시에 우리는 정지되었다고 여겨지는 사물을 보다가 움직이면 움직인다고 느껴지는데, 움직이는 상이 기준일 때는 정지된 것이 움직이는 것처럼 느껴지지 않습니까? 버스 터미널에서 우리가 종종 느끼는 것이 그것입니다. 내가 탄 버스는 실제 정지되어 있고 옆의 버스가 움직이는데 우리 인식이 잘못해 내 버스가 움직인다고 느끼기도 하지 않습니까? 그러니까 움직임과 정지됨이 따로 있는 것이 아니



느낌이라는 것은 항상 상대적이고,  
기준이 무엇이냐에 따라서  
달라지게 되어있습니다

고 내 시각적 기준이 무엇에 머물러 있느냐에 따라서, 내 촉감적 기준이 무엇에 머물고 있느냐에 따라서, 움직임과 움직이지 않음은 달라진다는 것입니다. 따뜻하다/차다도 마찬가지로 아닙니까? 내 손의 온도에 따라서 촉감도 달라지지요.  $-15^{\circ}\text{C}$ 에 손을 담그고 있다가  $-1^{\circ}\text{C}$ 에 담그면 따뜻하게 느껴지지만 평상시라면  $-1^{\circ}\text{C}$ 는 차게 느껴지죠. 그러니까 따뜻하다 차갑다도 사실 없는 것 아닙니까? 내 손이 익숙해 있는 기준이 무엇이냐에 따라서 달라지는 거죠. 마찬가지로 눈에 보이는 움직임이다/움직이지 않는다도 눈이 어떤 기준에 잡혀있느냐에 따라서 달라지는 것입니다. 내가 빨리 지나가는 것을 계속 보고 있으면 빨리 지나가는 것이 고정되어 기준이 됩니다. 그러다가 천천히 지나가는 것을 보면 그것이 도리어 뒤로 움직이는 것처럼 보이는 거죠. 빨리 지나가는 것이 기준이 되어 버렸으니까요. 예를 들어 이쪽으로 지나가는 것을 계속 보고 있으면 이렇게 지나가는 것이 기준이 된다고요. 그러다가 가만히 서 있는 것을 보면 어때요? 저쪽으로 가는 것처럼 느껴집니다. 우리가 호수에서 흔히 느끼듯이요. 그러니까 그것이 착각이 아니라 우리가 인식하는 방식이라는 것입니다. 그렇게 우리의 기준이 무엇이냐에 따라서 느낌이 일어나는 것뿐입니다. 내 안에 있는 기준이 무엇으로 자리 잡혀있느냐에 따라서 느낌이 달라진 것뿐이죠. 그런데 평상시 늘 이 지구라는 덩어리에 기준 잡혀있으니까 지구에 붙어있고 고정되어 있는 것은 움직이지 않는 걸로 느껴지고 그것과 다른 것은 움

직이는 것으로 느껴진다는 것이지요. 이렇듯 느낌이라는 것은 항상 상대적이고, 기준이 무엇이나에 따라서 달라지게 되어있습니다. 그런 것을 우리가 느낌이라고 합니다. 그래서 아까 말한 것처럼 사실과 느낌은 다르다고 할 수 있는 것 아닙니까? 그런데 엄밀히 말해서 우리는 사실을 알 수 없습니다. 지금 얘기해 봤듯이 사실은 알 수 없습니다. 살아오면서 이런 것을 정밀하게 쳐다보지 않았기 때문에 눈에 보이는 것이 사실이라고 믿고 있을 뿐입니다. 일단 이론적으로 받아들여놓고 그 다음에 연습을 해보지요.

내가 보고 있는 것이 왜 느낌이나면, 시각적인 자극에서 판단하고 있으니까 그렇습니다. 시각적인 자극이 없다면 우린 있는지 없는지도 모를 것 아닙니까? 그것이 있다라고 말하는 것이 아니라 손의 촉감에 만져진 느낌과 같이 눈으로 보는 것도 느낌이라는 것인데 인정하기 싫어하죠. 왜 인정하기 싫겠어요? 마음이 이때까지 사실이라고 믿어 와서 그 믿음을 깨지 않는 거예요. 그 믿음이 관성이 잡혀있어서 관성에 어긋나는 것이 자꾸 거부당하는 것뿐입니다. 우선 시각적 자극이 느낌이라는 것을 명확하게 와 닿으려면 감지연습을 많이 해야 됩니다. 감지연습을 많이 하면 시각적으로 눈에 보이는 것이 다 느낌이라고 금방 와 닿아요. 그것은 연습할 수밖에 없는 것이고요. 이때까지 주입되고 믿어졌기 때문에 하루아침에 바꾸기가 쉽지 않을 테니까 감지연습을 하는 것인데 일단 시각적 촉각적 감각적 자극은 내버려두고 의식적 느낌을 우선적으로 살펴보고요 합니다. 왜냐하면 나라고 하는 것들은 의식적인 느낌들로 구성되어 있기 때문입니다. 자, 손에 아무것도 없습니다. 그러다가 뭔가 잡혀지면 느껴지죠. 그리고 뭔가 '있다'라고 느껴 집니다. 그것과 똑같이 의식도 마찬가지로입니다. 의식적으로 '내가 있다'고 여겨지는 것 역시 생겨난 마음의 느낌입니다. 그것을 이렇게 실



힘해볼 수 있습니다.

자, ‘내가 있다’를 느끼려면 전체주의에 들어갔다가 나와보면 알 수 있습니다. 전체주의 상태에서는 어떻습니까? 그냥 투명한 주의 상태와 비슷하죠? 그 상태에서 특별히 나라고 할 만한 것, 상대에 대해서 나를 주장하려고 하는 마음도 일어나지 않아요. 다시 돌아오세요. 주의를 자신의 몸과 마음으로. 느낌이 어떻게 달라집니까?

**무연** 커졌다가 좁아지는 느낌입니다.

**월인** 커졌다가 좁아진 느낌. 그런데 거기에 ‘내가’가 붙습니까? 내가 커졌다가 작아진 느낌입니까? 그냥 커진 느낌이 있다가 작아진 느낌입니까?

**무연** 특별하게 ‘내가’는 안 붙여집니다.

**월인** 그렇죠? 지금은 ‘내가’ 있습니까?

**무연** 의식을 하면 있습니다.

**월인** 의식을 하면 어떻게 있죠?

**무연** 내가 대상을 보고 있다든가 하면요.

**월인** 내가 대상을 보고 있다는 것을 의식하면 알아요?

**무연** 내가 본다 이렇게 의식하면요.

**월인** 좋습니다. 자, 앞에 있는 자기 핸드폰을 보세요. 그냥 물건을 찬찬히 살펴보면 어떻습니까? 핸드폰 케이스죠? 케이스를 자세히 살펴봐서 이제까지 못 봤던 새로운 것이 있는지 살펴보세요. 상처 난 거라든가 색깔이 달라졌다든가 이런 거요.

무연 네.

월인 Stop! 발견했어요?

무연 네.

월인 그렇게 살펴보는 과정 동안 자신이란 느낌과, 지금 저를 볼 때의 자신의 느낌은 어떻습니까?

무연 다릅니다.

월인 다르죠. 뭐가 달라졌죠?

무연 자세히 볼 때는 ‘내가 본다’는 느낌이 없었는데, 선생님께 대답할 때는 ‘내가’ 있습니다.

월인 ‘내가’ 있죠. 의식하죠. 뭐가 달라진 겁니까?

무연 말하는 느낌이 생겼다고 할까요?

월인 그럼 말하지 말고 저를 보세요. 말하지 않고 볼 때도 ‘나란 느낌’이 있죠. 그럼 뭐가 달라진 거죠? 아까 쳐다볼 때와 지금 말없이 저를 바라볼 때.

무연 뭔가 내용이 생긴 것 같거든요.

월인 내용이? ‘나라는 느낌’은 어떻습니까?

무연 ‘나라는 느낌’이 뭔가 없는 데서 있는 것처럼 의식이 됩니다.

월인 사물을 막 관찰하고 있을 때는 나라는 게 특별히 의식이 안 되었는데 대화를 하려고 보니까 나라는 것이 의식되죠. 그것이 바로 마음에 잡히는 것이 없다가 나라는 것이 잡힌 것입니다. 마음에 ‘나라는 것이 나타난 것이죠. 그것이 마음에 잡힌 것 아닙니까? 잡혔다는 것이



뭐예요? 손에 잡힌 것이 느낌이듯이 마음에 잡힌 것이 하나의 느낌으로 나타난 것입니다. 뭔가 와 닿습니까? 아까 '내용'이 나타난다고 했잖아요? 그것이 느낌이에요. 그것 나라고 잡힌 느낌이죠. 또 한번 해 보세요. 반복하면서 그 느낌을 분명히 잡아보세요.

**무연** 이렇게 연습하면서 지금 말씀하신 것에 대해 이해는 되거든요. 말하는 느낌도 느껴지고요. 그런데 실생활에서 나라는 느낌을 잡으려면 그것이 잘 안 잡히고 동일시가 너무 빨리 되어버립니다. 그래서 '나라는 느낌'을 의식할 때보다는 놓치는 경우가 많습니다.

**월인** 그렇게 놓치는 것은 상관없습니다. 그것은 관성을 다루는 작업이니까요. 우선은 통찰이 일어나야 됩니다. '나'라는 것이 진짜 무엇이냐는 것입니다. 지금 이 순간에 진짜 '나'는 뭐니까? 진짜 내가 있습니까? 진짜 내가 뭘지 찾아보세요.

**무연** 진짜 나는 찾으려 하면 잡히는 것은 없는 것 같거든요.

**월인** 막 찾아보면 잡히는 건 없어요? 그러면 지금 말하는 것은 누구니까? '내'가 말하는 것 아니에요?

**무연** 내가 말한다고보다는 말이 저절로 나온다고 할까요?

**월인** 그래요? 말이 저절로 나오고 있어요? 말하는 나라는 것이 따로 없어요?

**무연** 나라는 것을 의식하면 있는 것 같고, 그런데 그것이 동일시인지 나라는 걸 의식하는 것인지...

**월인** 지금 말하는 나는 누구입니까? 지금 자신을 의식하면서 얘기해 보세요. 말하는 누군가가 있는 것인지 아니면 질문이 들리니까 거기에

답하기 위해 내 안에 저장되어 있는 여러 가지 데이터들이 조합되어 말이 저절로 일어나고 있는 건지.

**무연** 저장된 데이터에 의해서 저절로 일어나고 있는 것 같습니다.

**월인** 지금 말하려는 ‘의도’는 있습니까?

**무연** 질문이 들어오니까 답을 하려는 뭔가가 생기네요.

**월인** 질문이 들어오기 전에는 답하려는 의도가 안 생겼는데?

**무연** 네. 아무것도 없었죠.

**월인** 그러니까 질문이 들어오기 전에는 없다가 질문이 들어오면 답을 내리는 움직임이 생겨나죠. 질문 때문에 생겨난 거예요. 그때 자기를 찾아보면 어떻습니까? 나란 것이 정말 있는지, 말하는 놈이 정말 누구인지 찾아보려고 하면 어때요? 찾아보려는 의도가 느껴지죠? 그런 의도가 지금 ‘이 순간의 나’라고 할 수 있겠죠. 나타난 일시적인 ‘나’입니다. 그것이 바로 이를테면 ‘손에 잡힌 나’란 말입니다. 우리가 발견하려는 것은 ‘나타난 나’를 ‘의식하는 놈’도 아니고, 이 둘 다 이 공간에 나타난 ‘현상’이라는 것을 보려고 해요. 일단 ‘나타난 이놈’은 나타났다 사라지니까 ‘마음속 느낌’이구나를 확인할 수 있죠. 사물을 보다가 저와 대화하려고 하면 나타나니까요. 말하려고 하는, 대화하는 나가 나타나니까요. 그런데 말하는 나가 뭔지를 ‘찾아보려’고 하면 이 놈은 사라지고 ‘찾는 현상’만 느껴집니다. 그런데 이 ‘찾는 놈’은 느껴지지 않아요. 이렇게 찾는 역할을 할 뿐이죠. 그런데 바로 이놈이 찾으려고 하는 그놈이에요. 지나고 나면 요놈이 ‘찾으려고 했다’는 것을 알잖아요? 누군지는 모르지만 어쨌든 알죠. 막 찾으려고 하고 이런 것이 느껴져요. 그런데 마음은 이놈을 내버려 두고 찾기만 하는 거예요. 이것은 ‘내가 찾



는다’는 것을 의식 못하는 상태입니다. 그것이 ‘찾음’과 동일시되어 있는 상태이죠. 그러다가 ‘찾고 있는 것’을 보려고 하면 ‘이놈’이 이제 찾고 있는 놈이 되는 거예요. 요놈이 찾고 있어요. 찾고 있는 것을 요놈이 의식합니다.

그러니까 일단 ‘나라고 느껴지는 의도’ 이런 것이 마음에 의해서 ‘잡힌다는 것’ 자체가 마음의 현상이라는 것이 명확해져야 되요. 그건 분명합니까?

**무연** 머리로는 이해됩니다.

**월인** 지금 찾아보세요. 나라는 것을 찾아보면 어때요? 자기 마음속을 들여다보면 찾아보려는 자기가 느껴집니까?

**무연** 네. 찾으려고 의도하는 것이 느껴집니다.

**월인** 그것이 이놈이에요. 머리로만 이해된 것은 아니잖아요? 그런데 왜 자꾸 머리로만 이해한다고 할까요? 지금 ‘찾고 있는 내’가 느껴지잖아요? 찾고 있는 나라의 것은 이것처럼 명확하거나 경계가 뚜렷하지 않기 때문입니다. 그냥 애매하죠. 그렇지만 마음으로 분별은 됩니다. 찾을 때와 찾지 않을 때의 마음 상태가 다르잖아요? 구분하지요? 그러다가 찾으면 애는 사라지죠. 그렇다면 그것이 분별되고 느껴지고 있다는 뜻입니다. 자, 뭔가를 찾으려고 하면 ‘찾는 놈’이 이제는 이렇게 잡혀요(3분열)\*. 찾는 걸 의식하려고 하면요. 그러다가 그 찾음을 의식

---

\* 2분열: 사물이 있고 그 사물을 보는 ‘나’만 있는 마음상태, 마음이 둘로 나뉘어 있다. 보통 동일시되어 있는 마음이 이리하다.

\* 3분열: 사물이 있고, 그 사물을 보는 ‘나’가 있으며, 그 ‘나’를 의식하는 상태. 마음이 셋으로 나뉘어 있다. 보통 관찰모드라 하는 상태이다. 이때 마음은 내면에서 일어나는 일을 다 느끼려 하는 무의식적 의도 속에 있다.

하는 마음을 버리면 이렇게(2분열) 되겠죠. 항상 뭔가를 보는 대상이 있다면 이 놈(주체)이 있는 거예요. 의식되지 않는 나예요. 마음의 본질은 그 모두를 포함하는 배경과 같은 것입니다. 물론 그 배경 역시 전경이 사라지면 그 역할을 멈추고 말지요. 그렇게 의식되지는 않지만 그런 나가 작용하고 있는 이곳이 배경이에요. 그런데 이곳이 보이지 않는 최종적 주체와 다르지 않아요. 주체는 뭔가 대상이 나타났기 때문에 그것을 의식하는 모습으로 지금 ‘형성된’ 거울과 같은 것입니다. 그러나 대상이 전혀 없다면 거울도 사라집니다. 이것이 무심상태입니다. 그러다가 천장을 딱 보면 마음에 천장이 나타나고 주체도 나타나죠. 그리고 천장이 보이네? 라고 의식하고, ‘그럼 천장을 보는 놈이 누구지?’ 라는 생각을 하면, 주체는 주체감으로 바뀝니다. 그러면서 ‘천장을 보는 누구지?’가 대상이 되고 다시 다른 놈이 나타나죠. 이런 상태가 지금 자신의 마음에서 끊임없이 일어나고 있는 중이에요. 무연님 마음을 보면서 지금 이런 일이 일어나고 있다는 것을 봐야 됩니다.

**무연** 말씀하시는 것이 부분으로 쪼개어 따져보면 이해도 되는데요...

(다음 호에 계속) 

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