



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(17부)

| 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** ‘지금 느낌은?’ 하고 물어보고 어떤 느낌이 발견되면 ‘이것이 진짜 나인가?’라고 자문해보는 겁니다. 그 자문 자체가 하나의 힘이 되어서 바라볼 수 있게 해줄 겁니다.

**무연** 느낌에 끌려갔을 때, 그 바탕의 믿음이 무엇인가를 살펴볼 필요가 있는지요?

**월인** 그렇죠. 끌려간다는 것은 강하다는 것이거든요. 밑에 깔려있는 구조 속에 내가 믿고 묶여 있는 에너지가 강하는 뜻입니다. 그러니까 끌려가게 되어 있어요. 이것을 바라볼 나를 만들 여지를 안 주는 거예요. 바라보는 나도 역시 하나의 만들어진 나잖아요. ‘아, 이것은 느낌 이구나.’ 하고 있는 놈도 역시 그 순간 마음속에 만들어진 한 놈이에

요. 그러면 즉시 알아채야 되겠죠. ‘아, 하나의 느낌이구나.’ 하는 놈 자체가 하나의 느낌이라는 것. 그렇지만 일단 강하게 올라온 그 마음을 바라볼 수 있다는 측면에서 ‘아, 느낌이구나’ 하는 놈을 쓸 필요가 있는 것입니다.

그런데 올라왔던 놈이 너무 강하면 확 쓸려가는 거죠. 바라보는 놈을 떠올리기도 전에. 올라온 것을 떠올리기만 하면 바라볼 수 있는 힘이 생길 텐데. 물론 애를 떠올려도 자꾸 끌려가는 강한 경우도 있습니다. ‘이것이 느낌이야.’라고 말은 했지만 자꾸 끌려가는 경우가 있습니다. 그럴 때는 이놈이 정말 강한 거예요. 아주 고질적인 것일 수 있습니다. 이때 이런 것을 그대로 느끼면서 그대로 겪어내기가 필요해요. ‘겪어내기’라는 것은 뭔가 마음에서 올라왔는데 ‘아, 이것은 느낌이지’ 하고 ‘바라보는 나’가 생겨나서 그것을 느낌으로 느낄 수 있게 되었어요. 그러면 벌써 에너지가 분산됩니다. ‘올라온 느낌’한테 가는 에너지가 ‘바라보는 나’ 쪽으로 일부 옮겨오죠. 그런데 이렇게 있으면 보통은 ‘아, 하나의 느낌이지.’ 이것만 떠올리기만 해도, 우리가 느낌이라는 것에 대해 공부를 하고 살피왔기 때문에 많이 약화될 것입니다. 그런데 떠올렸는데도 그 느낌이 강해서 자꾸 내가 끌려가게 될 경우가 있어요. 그럴 때 강한 이 느낌은 정말 습관적이고 관성적이고 자동화되어 있는 것이라고 볼 수 있겠죠. 그럴 때 끌려가지 않고 그냥 끌려가는 느낌을 그대로 두면서 좀 버티어보는 겁니다. 그대로 느끼면서 힘든 채로 버티보기, 이것이 겪어나가기입니다. 그 어려움을 한번 겪는 거예요. 정말 참기 힘든 것을 겪는 거예요. 예를 들면 재채기를 참는 것과 비슷해요. 재채기가 막 나면 정말 참기 힘들잖아요? 이것을 확 쏟아버리면 얼마나 시원하겠어요? 그런데 억압하는 것이 아니라 그대로 느끼면서 한번 참아보는 겁니다. 억압하면 눌러서 결국은 불만으로 남



는데, 그냥 쥐고 느끼면서 기다려보면 이 에너지가 온몸으로 돕니다. 재채기 한번 참아보세요. 터뜨리지 않고 그 순간을 참아보면 코가 뚫리면서 온몸이 시원해져요. 왜냐면 재채기로 터져나오려고 할 때는 아주 강렬하게 에너지가 압축되어 있는 상태거든요. 그 에너지로 코가 뚫리면서 온몸을 순환하는 것입니다. 그럼 시원해집니다.

그런 것처럼 마음으로 뭔가 ‘이렇게 해버리고 싶어.’하는 느낌이 강하게 들 때 그것을 탁 보고서 바라보면 ‘아, 저것은 하나의 느낌이야.’라고 했다 하더라도 너무 강해서 자꾸 끌려간다면 그때 조금 버티면서 기다려보는 겁니다. 느껴보는 거예요. 그러면 관성을 빨리 끊을 수 있는 힘이 생깁니다. 힘들 때 어려울 때 매우 쓸모 있는 연습이죠.

**무연** 끌려가려고 하는 큰 에너지 자체를 끝까지 바라본다는 의식을 가지고 바라봐야 하나요?

**월인** 힘든 것을 그대로 의식하고 느끼면서 멈춰있어 보는 거예요. 억압하지 말고, 이것을 없애려고 하지 말고, 관성을 끊는다는 것이 되게 힘듭니다. 그러나 한번만 의식적으로 그렇게 해보면 그 다음부터는 되게 가벼워집니다. 한번 겪어봤기 때문에 그렇습니다. ‘이것이 하나의 느낌이야’하고 알아챘다 하더라도 강한 경우에는 바로 이런 방법을 한번 써 보세요. 재채기 참는 것과 똑같아요. 그 순간만 지나면 아주 편안해지는 것이거든요. 순간입니다. 항상 모든 내적인 현상은 강하게 올라왔다가 어느 시점이 지나면 퍽 떨어지게 되어 있어요. 이것이 계속 올라가지 않습니다. 특히나 감정적인 것은 바라보면서 지켜보고 그대로 느끼고 있으면 90초 이상 가지 않습니다. 생리적으로 그렇습니다.

주로 끌려간다는 것은 어떤 경우입니까?

**무연** 나라고 여겨지는 것이 손상받는다든가, 자존심도 될 수 있을 것 같고요. 물질적으로 손해를 본다든가 그런 상황이 되었을 때는 ‘느낌이야.’ 이렇게 생각하면서도 사실로 여겨져서 끌려가고, 그것이 주인 노릇을 하죠. 거기에 에너지가 순간적으로 많이 쏟아버리고 맙니다.

**월인** ‘내가 상처받는다.’라고 느껴질 때, ‘상처 받는다.’라고 크게 느껴질수록 상처가 되는 그것에 에너지가 많이 몰려있다는 뜻입니다. 그래서 상처받는 느낌 그대로 느끼면서 피하지 말고 그냥 아파하는 것입니다. 아파하면서 그대로 겪어보는 거예요.

그러면서 무엇 때문에 아픈가를 보기 시작합니다. 그 밑에 나도 모르게 자동적으로 너무도 에너지를 강렬하게 쏟아 붓고 있기 때문에 이렇게 강하게 아프다는 것, 너무나 오랫동안 이것을 옳다고 여기고 살아왔기 때문에 정말 소중한게 여기고 있을 뿐이에요. 소중한게 여긴다, 옳다고 여긴다는 게 나쁘다는 것이 아니라 ‘여기에 에너지가 묶여 있다’는 것이 문제입니다. 상처가 된다는 것은 대부분 그것입니다. 에너지가 많이 묶여있을 때 그것을 풀어내지 못할 때 그때 상처가 되고, 아프다고 느껴지죠. 그때 아픔을 그대로 느끼면서 무엇 때문에 아픈가 살펴보고, 그리고 ‘이 아픔이 진짜 나인가?’ 그 질문만 한번 해봐도 상당히 많은 에너지가 풀려나가게 됩니다. 질문을 그 순간에 해봄으로써 말이죠.

**무연** 나라는 느낌이 안 생겼을 때는 배경으로, 즉 주체로 있다고 보면 되는 겁니까?

**월인** 그렇습니다. 나라는 느낌이 안 잡힌다면 주체로 있는 것입니다. 나라는 느낌이 잡혔을 때는 삼분열이 된 상태예요.

**무연** 네. 안 잡힐 때는 배경이 되는 거죠?



소중하게 여긴다, 옳다고 여긴다는 게 나쁘다는 것이 아니라  
거기에 에너지가 묶여있다는 것이 문제입니다

**월인** 그러니까 대상이 보인다는 것 자체가 이미 거기에 주체가 있다는 증거입니다. 예를 들어 ‘나’는 있는지 없는지 모르겠고 앞에 핸드폰이 보여요. 이려고 있으면 자기를 의식하지도 못하죠. 이분열일 때입니다. 핸드폰이 보인다는 것은 핸드폰을 보고 있는 놈이 있다는 뜻이잖아요. 그러면서 여기에 푹 빠져있다는 것은 핸드폰만 보인다는 뜻이에요. 그래도 역시 핸드폰을 본다는 것은 그놈을 그놈으로 보고 있는 주체가 있다는 뜻이고 그것이 배경처럼 깔려있어서 의식이 안 되는 것일 뿐입니다. 의식은 떨어져서 봐야 의식이 되는데, 핸드폰을 보는 이 놈을 볼 누군가를 이렇게 떨어져서 봐야 되는데, 그것이 안 보이는 지금은 이분열로 이려고 있는 것입니다.

**무연** 대상에 대한 어떤 인식도 없어요?

**월인** 대상을 인식은 하죠. 인식이 분열을 일으킵니다. 그런데 ‘대상을 인식하고 있는 나’를 인식 못 한다는 것입니다. 그 순간 ‘나’가 없는 것이 아니고 대‘상’을 인식하는 ‘나’를 인식 못 하는 겁니다. 나는 있어요. 나라는 것이 만들어져 있지만, 의식에 대상만 있을 때는 ‘나’를 의식하지 못한 채로 있다는 말입니다.

**무연** 어떤 순간에 보면 대상도 인식 안되고, 뭔가 ‘나’라는 느낌이 순간적으로 튀어나오면서 그것만 인식되는 경우가 있지 않습니까?

**월인** 어떤 경우죠?

**무연** 예를 들면, 알아차림을 하는데 알아차림만 있다고 할까요? 아무

것도 안 나타나고요.

**월인** 그럴 때는 사실 아무것도 안 나타났기보다는 투명한 대상을 보고 있다고 보시면 돼요. 대상이 색깔 있는 대상이 아니고 투명한 대상이기 때문에 그것을 지켜보고 있는 나도 투명해져 있는 거죠. 그렇지만 대상과 주체가 투명하기는 하지만 ‘있기 때문에’ 알아차림이란 현상이 있는 겁니다. 만약 대상과 주체로 나뉘었지 않으면 일단 알아차림이라는 것은 생겨날 수가 없습니다. 뭔가 ‘알려면’ 마음이 ‘나뉘져’ 있어야 해요. 그런데 대상이 투명하기 때문에, 즉 아무 내용 없는 순수한 의식, 이것을 대상으로 삼기 때문에 주체도 순수하고 투명한 상태죠. 그럴 때는 우리가 알아차림만 있다라고 느껴집니다. 그러나 여전히 미묘한 분열이 있는 거죠. 재미있는 현상이에요. 지금 느낌은 어떨습니까?

**무연** 뭔가 알아차림 하려고 하는 느낌이라고 할까요.

**월인** 그런 의도가 느껴지죠. 그 느낌을 한번 정확히 뭘지 바라보실래요? 그 투명한 느낌. 그러면 어떨습니까? 그걸 계속 하면서 대답해보세요. 투명한 느낌을 대상으로 삼으면 어때요?

**무연** 그냥 투명한 것 같습니다.

**월인** 그렇지만 제가 말하는 게 또 금방 알아채지않아요?

**무연** 예.

**월인** 그것은 잠자고 있던 마음이 멍해지거나 하는 것이 아니라는 얘깁니다. 그런데 이때도 멍해지면서 졸릴 때가 있어요. 그것은 의식의 움직임이 없다는 뜻입니다. 의식이 살아있는 것은 항상 바다처럼 잔잔하게 움직여야지 졸음이 없는 상태예요. 그런데 움직임이 보통 파도처럼 거칠어서 어떤 대상으로 움직일 때는 내용이 있는 움직임이죠. 그런데



알아차림이라는 것은 내용이 없는 움직임이라는 얘기예요. 의식이 어떤 내용으로도 물들지 않았어요. 예를 들면 이런 거죠. 지금 마음속에 회사를 한번 떠올려 보세요. 떠오르면 떠오른 그 회사를 마음에서 이렇게 보고 있죠. 그리고 회사를 보고 있는 자가 있죠? 그러면 보고 있는 놈을 한번 알아보려고 해보는 거예요. 보고 있는 놈을 한번 찾아보세요. 회사를 만들어놓고 해야 합니다. 회사를 지켜본다는 느낌을 가지고 이때 지켜보는 놈을 살펴봅니다. 그러면 어떻게 됩니까?

**무연** 뭔가 투명한 걸 본다는 느낌입니다.


**월인** 그러면서 이것이 계속 유지되면 살펴보는 움직임이 지속되는 것인데, 이것이 유지되지 않고 풀리거나 멍해지면 이렇게 되는 거죠. 이것(A)이 회사고, 회사를 마음속에 떠올리면 회사를 보는 내(B)가 있어요. 그런데 이것(B)이 '나'로 잡히지는 않죠. 그냥 뭔가 몽뚱그러서 이렇게 바라보고 있는 느낌이에요. 명확한 것이 아니라 몽뚱그러진 느낌(B)이라고 해보자고요. 이것을(A) 그대로 살려놓은 상태로 이(B) 느낌을 바라보면 이놈이 몽뚱그러져서 어디에서부터 시작되었는지 잘 몰라요. 대상(A)에서 주의를 거슬러 올라와서 애(B)한테로 움직이는 거죠. 움직여 가면 뭐 있는 것 같다가 B 가까이로 와버리면 이상하게 잘 안 잡힙니다. 그때 안 잡혀도 주의를 계속 쏟는 겁니다. 그럼 어때요? 움직임이 있잖아요. 쏟는 이 움직임이 계속 있으면 마음은 풀리지 않고 생생해져요. 깨어있게 됩니다. 그런데 잡을래야 잡을 수가 없으니깐 대상에 초점을 맞추면 멍해집니다. 멍해져버리면 움직임이 멈춰버려요. 그러면 풀리기 시작하는 거죠.

투명한 상태지만 움직임이 계속 있으면 그 자리에서 주위가 생겨났다 사라지는 움직임이 있어요. 생겨났다 사라지고가 끊임없이 이어지

는 것입니다. 그렇게 계속하면 명료하게 깨어있는 느낌이 드는데, 이 움직임이 없이 그냥 ‘아무것도 없네.’ 하고 멍하게 손 놓아버리면 졸리거나 하게 되는 것입니다. 탐구력이 없으면 이렇게 되는 겁니다. 탐구력이 있으면 ‘어디 갔지?’ 하고 계속 찾으려는 움직임을 일으키게 돼요. 그런데 잡을 수 있는 것은 없습니다. 그래서 헛바퀴를 도는 것 같지만 끊임없는 주의의 움직임이 있어요. 제자리에서 생겨났다 사라지죠. 그래서 이때는 투명하지만 뭔가 미미한 분별의 의식이 있는 것 같아요. 그러다가 계속 지속되는 중에 제자리에서 일어나서 제자리에서 사라지는 것이 깨우쳐지면 움직이지 않으면서도 움직이는 것 같은 일이 벌어집니다. 그리고 움직임은 되게 작아져요. ‘주의가 어디 있지?’ 다시 살피고 다시 살피는 이 작업을 계속하다가, 이것이 제자리라는 것을 알게 되면 크게 움직일 필요가 없잖아요. 그럼 제자리에서 미미하게 움직일 것 아니에요? 그러다가 현미경으로 보면 움직이지 않고 빠른 진동이 일어나는 것 같아요. 이것은 하나의 진동이잖아요? 대상-자기-대상-자기 그 사이를 끊임없이 진동하다가 이것이 그 자리에서 자기가 자기라는 것을 발견하게 되면 굳이 움직이려고 하지 않고 제자리에서 진동한다 이 말입니다. 진동이라는 것은 끊임없이 대상과 주체를 왔다갔다 한다는 뜻입니다. 미미한 진동이 아주 빨라지면 어떻게 될까요? 움직이지 않는 것처럼 보이겠죠. 저 형광등 교류 전기를 보시면 전기가 초당 60번 깜빡깜빡 하는 상태입니다. 그런데 우리 눈에는 계속 켜져 있는 것 같죠? 저것이 깜빡이는 속도보다 우리 눈이 체크하는 속도가 느리니까 깜빡이지 않는 것처럼 보이는 것입니다. 마찬가지로 내 의식 속에서 발견하려는 의도 때문에 끊임없는 주체와 대상 사이를 왔다갔다 하는 진동이 일어나요. 그 진동이 맨처음에는 마음이 생겨났다 사라지는 것 같은데, 이것이 아주 빨라지면 움직이지 않는





것 같이 됩니다. 그런데도 의식은 명료해요. 바로 이런 현상이 생기는 것입니다. 의식은 움직이지 않는 것 같은데도 명료한 상태가, 의식이 캐치하지 못할 정도의 빠른 진동이라는 뜻입니다. 그때 마음은 전혀 비워버렸지만 동시에 잠들지 않고 아주 명료한 상태가 됩니다. 마음은 텅 비었지만 명료해요. 그리고 본다는 의도도 느껴지지 않습니다. 이런 현상이 벌어지죠. 그렇게 아주 더 빨라지면 나중에 블랙홀처럼 빨려들어가는 듯한 느낌이 일어나게 됩니다. 물리적인 것과 유사합니다. 명료한 어떤 대상을 보는 투명한 주의에 주의를 주면, 즉 주의 자체를 대상 삼으면, 보는 주의나 보여지는 주의나 같기 때문에 가까이 가서 보려고 하면 할수록 같아지는데, 나중에 하나가 되어버리면 주체 대상이 사라지면서 초보자는 보통 멍해져버리죠. 멍해지지 않고 계속해서 ‘뭐지?’라는 의도를 멈추지 않으면 붙었다 떨어졌다가 진동합니다. 즉, 대상으로 삼았다가 살펴보니까 대상이 아니고, 다시 ‘이게 뭐지?’ 하면 대상이 되고, 이런 일이 벌어지는데 이 현상이 아주 빨라지면 작은 진동이 일어나고 그 진동마저도 멈춘 것 같은 그러면서 나도 대상도 완전 사라지고 없는 것 같은데도, 의식은 명료한 현상이 일어나는 것입니다. 이는 의식이 캐치하지 못하는 진동이 일어나고 있다는 것이죠. (다음 호에 계속) 

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