



# 자승자박하는 마음의 구조를 발견하다 (2부)

| 반여 | 오인회 편집부 인터뷰 |

반여 님은 30여 년 직장생활을 끝으로 퇴직 후 현재는 부산의 한 전문대학에서 강의를 하고 있습니다. 젊은 시절, 대학을 들어갈 때 우연히 읽은 석지연 스님의 《선으로 가는 길》이 동기가 되어 관심가지게 된 의식세계가 대학시절 유행했던 크리슈나무르티, 라즈니쉬로 이어지고, 이런저런 선도 단체나 깨우쳤다는 사람을 찾아 공부를 하다가 2000년 초 찾은 무심선원에서 접한 미내사 격월간지를 통해 《깨어있기》를 알게 되었습니다. 그러나 책을 통해 뭔가를 발견하고도, 너무나 오랜 시간 헤맨 여운으로 8여 년을 혼자 공부하다 마지막이라는 심정으로 월인 님을 2018년 겨울에야 찾았습니다.

깨어있기 기초, 심화를 듣고서 실마리를 경험하고, 그 이후로 오인회를 통해 공부를 하였습니다. 그 과정에서 자승자박하는 마음의 구조를 경험하고서야, 그토록 오랜 시간의 숙제를 좀 해결했다는 느낌입니다. 지금도 여전히 생각이 올라오고 끌려감도 일어나지만, 크게 문제되지 않는 지극히 평범한 삶을 살고 있습니다.

(지난 호에 이어서)

**편집부** 화가 나면 어떻게 느끼시나요?

**반여** 화라는 감정보다는, 오히려 마음에 뭔가 불편함을 느낀다고 해야 할 것 같습니다. 또 호불호의 강한 에너지를 느끼기도 하고, 감정은 그에 비해 더 동일화되어 폭발을 한 것이기 때문에 거기까지 가기 전에 많이 체크를 하죠.

**편집부** 그러면 감정이 크게 영향을 미치지 못한다고 볼 수 있나요?

**반여** 100%는 아니지요. 느낌이나 생각은 계속 올라오는데 근본적으로 안 올라오게 할 수는 없는 것 같고, 올라올 때마다 그것을 봄으로써 처리를 하고 있습니다. 그런데 ‘봄’이 있어도 잘 안 되는 경우가 있지

않습니까? 그때는 느낌이나 생각이 내가 하는 것이 아니고 그냥 무명의 바다에서 올라올 뿐이라는 것을 잊지 않습니다. 모든 생각과 느낌은 내가 하는 것이 아니고 그냥 올라올 뿐이라는 선생님 말씀, 이 부분을 집중적으로 가르치는 게 아마 우현 님의 사이트인 것 같습니다. 우현님 사이트 보면 늘 이 얘기를 하지요? “생각과 느낌은 내 것이 아니다” 그런 것들도 과학적으로 설명하시니까 도움이 되는 것 같습니다.

**편집부** ‘나’는 누구인가요?

**반여** 그 부분은 사실 이 공부 하시는 분들의 가장 핵심적인 질문인 것 같습니다. 그래서 이것을 깨어있기 식으로 정의를 내리자면, 주의 에너지가 많이 뭉쳐있는 그 모든 것, 주의 에너지가 머물러 있는 곳이면 다 포괄적으로 ‘내’가 될 수 있다, 이렇게 설명드릴 수 있겠습니다. 그래서 주의 에너지가 없다면, 그 자신의 자리에 머물게 되는데 그때는 ‘내’가 사라지고 ‘있음’만이 존재하게 되고, 더 투명해지면 어릴 때부터 늘 있어온 의식을 발견하는데 이것을 ‘진아’라고 합니다. 이것도 ‘나’지만은 평상시에 사회에서 반응하며 사는 이 ‘개별성’의 ‘나’도 그 ‘나’라고 생각을 하지요. 그래서 ‘나’에 대해 말을 할 때 선생님이 말씀하신 것 중에서 가장 인상에 남는 것은 “‘나’의 스펙트럼은 넓다, ‘나’에는 스펙트럼이 있다” 그래서 그냥 주의 에너지가 갈 수 있는 것은 다 ‘내’가 될 수 있다. 이렇게 여겨집니다. 심하게 말하면 “내가 ‘나’라고 정의하는 모든 것이 ‘나’이다” 이렇게도 말할 수 있습니다.

**편집부** 반여 님은 누군가요?

**반여** 저는 지금 이렇게 하고 있는 것도 ‘나’이고, 말하고 있는 ‘나’를 보고 있는 놈도 ‘나’이고, 내가 느끼는 ‘느낌’도 그리 생각을 하고... 그래



서 꼭 정의를 안 내린다면 ‘나’는 없다고 말할 수 있습니다. 다만 ‘나는 없다’는 표현을 너무 오랫동안 하다 보니까 반대로 ‘나는 없다’고 말하고 있는 놈은 또 누구냐 이거죠. 그래서 ‘나’라는 표현은, 니르말라는 ‘나는 없다’ 이런 것으로 책을 여러 권 냈지만, ‘나는 없다’라기보다는 ‘나는 모든 것이다’라고 표현하는 것이 더 나은 게 아닐까요? 그래서 굳이 ‘나’를 없애려고 난리를 칠 필요도 없었을 것 같습니다. 즉, “‘나’는 모든 것이 될 수 있다” 이렇게 표현하는 게 더 나은 것 같습니다.

종합적으로 보면, 모든 것이 내가 된다는 것은 결국 내가 없다는 것과도 같은 말이지요. 그렇게 말씀하시는 분이 있더군요. 우리 식으로 말하면 주의 에너지가 뭉친 곳은 다 주체로 느껴지기 때문에 주의 에너지를 많이 보내면 그것들이 다 ‘내’가 되는 거지요.

**편집부** 모든 것이 ‘나’라면 ‘나’라는 것이 따로 있지 않으니 그러면 ‘나’라는 말도 필요가 없는 게 되지 않을까요?

**반여** 그렇죠.

**편집부** ‘나’와 ‘대상’은 어떤 관계가 있는지 의식의 분열과 관련해서 말씀해 주세요.

**반여** 무명의 바람이 불어 대상이 일어나면 그것과 동시에 ‘나’라는 것이 나타나지요. 주의 에너지가 많이 뭉친 곳을 주체로 느끼게 되고, 그 주체를 말로 표현하게 되는 시점에 ‘나’라는 말을 쓰게 되는 것 같습니다. ‘대상’과 ‘나’는 동시에 일어나고 그 사이에 느낌이 있습니다.

**편집부** 한쪽이 없으면 다른 한쪽도 있을 수 없나요?

**반여** 그렇죠. 그래서 우리가 연습하는 것 중 대상이 사라지는 연습을 하잖아요? 자기를 대상으로 두고 자기가 자기를 바라보게 되면, “나”

라는 느낌이 갑자기 죽고 ‘있음’만 있게 되고, ‘있음’을 좀 더 관찰하게 되면 투명해지면서 거기로 간다.” 이렇게 말씀하시는데 문제는 이제 일상생활을 할 때 대상이 사라지는 경우가 별로 없다는 것입니다. 눈을 감으나 뜨나, 꿈속에 가나, 꿈속을 안 가나 항상 대상이 시각으로 부딪치고, 청각으로 부딪치고, 그 둘이 없으면 마음에서 또 대상을 만들어 버리니까 쉬지 않고 주의가 밖으로 나갈 수밖에 없고, 또 그 대상에 주의 에너지가 흘러가면서 주체가 만들어지고, 그래서 항상 주체와 대상이 존재하게 되니, 무아라는 것을 느끼는 것은 에너지가 정지됐을 때 아니면 못하는데, 에너지가 전개됐을 때는 자기가 무아의 상태인지를 알지도 못하고 지나가는 것 같아요. 그냥 무심의 상태로 가버리니까. 이러니 이 공부가 굉장히 어려웠던 것 같습니다.

**편집부** 그러면 어떻게 해서 ‘나’와 ‘대상’이 상호의존적이고 동시에 존재한다, 그것을 파악하게 됐나요?

**반어** 저의 경우는 그냥 선생님이 시키는 대로 계속 주체를 찾았습니다. 처음에는 대상에서 보는 자를 찾고 경험하며, 그 후에 보는 자를 다시 또 관찰하는 주체를 발견하려 했지요. 느낌도 없고 경험도 할 수 없다는 그 주체를 발견하려는 그런 작업을 오랫동안 하는 과정에서 제 의도와는 관계없이 일어난 것 같습니다. 이것은 의도한다고 되는 것이 아니기 때문에 저의 의도와 관계없이 그냥 선생님이 시키시는 대로 열심히 하다보니까 저의 오인회를 포기하려는 시점쯤 되어서 보게 된 것 같습니다.

**편집부** 그게 어떠셨어요?

**반어** 음... 간단하게 말씀드리면, 그냥 평상시하는 대로 그 개별성을



사물을 볼 때, 사물을 그냥 가만히 보고 있으면  
그 배경도 같이 있다는 것을 압니다

지켜보는 것, 또는 주체와 대상 둘 다를 지켜보면, 이런 것들이 몽땅 하나로 다, 같은 하나의 장에 나타나는 것을 잠시 봤어요. 그러자 그것을 보는 순간에 느낌이 강하게 온 것은 “아 이게 어렸을 때부터 아무런 것을 배우지 않더라도 쪽 있던 기능이구나.”하는 것이 와닿았어요. 그 순간 다음부터는 노력을 하지 않더라도 늘 있다는 것을 알겠더라고요. 전에는 선생님이 가리키는 주체를 찾기 위해서 몇 달을 또는 한참을 헤매었다면, 이제 그 노력을 하지 않아도 대상을 보면 즉시 주체도 같이 보이는 거지요. 그래서 제가 이렇게 표현했습니다. “백지에 글을 적으면 글과 흰 백지가 동시에 보인다. 이게 노력 없이 저절로 보인다.” 이렇게 말이지요. 그런데 그것도 며칠 지나니까 또 그냥 평상시로 돌아오던데, 돌아와도 별 문제가 안 되더라고요. 왜냐하면 통찰로 남아 있다 보니까 느낌은 시간이 지나면 줄어들고 사라지지만 통찰은 남아 있습니다. 그래서 이렇게 여기까지 오고 있습니다.

**편집부** 평상시와 그렇게 통찰을 했을 때와 어떻게 차이가 있나요?

**반여** 평상시에는 아무래도 관찰자를 따로 두고 주체를 찾으려는 노력을 했습니다. 의지적인 행동들이 많이 들어가지요. 그렇게 되면 개별성의 주체가 되어서 주체를 찾는 연습을 하게 됩니다. 사실 그것은 어찌 보면 무모한 짓인데, 왜냐하면 그 순간 진정한 주체는 주체를 찾으려는 그놈이기 때문입니다. 찾고 있는 놈이 바로 찾는 놈인 것이지요. 그런데 그 당시는 제가 그렇게 한다는 것조차 몰랐던 겁니다. 그냥 주체를 찾으라고 하니깐 주체를 찾는 작업을 했고, 그렇게 노력했던 것

같습니다.

**편집부** 그렇게 주체를 찾는 것 자체가 하나의 주체였던 것이지요?

**반여** 그렇죠. 주체를 찾는 것 자체가 그것이었죠. 그러나 말씀은 그렇게 하실 수밖에 없었겠죠. 가르치는 분의 입장에서는 “주체를 찾아라.”라는 말을 그렇게 할 수 밖에 없었는데 받아들이는 사람은 주체라면 이미지가 있고, 어떤 경험이 있고, 느낌이 있는 것으로 착각을 자꾸 하는데 그것은 경험할 수도 없고, 느낄 수도 없다고 말씀을 꼭 하셨죠. 그렇게 말씀하시는데도 불구하고 모를 때는 참 허무하게 해매는 것 같습니다.

**편집부** 지금은 어떠세요?

**반여** 지금은 주체를 찾지 않습니다. 왜냐하면 그냥 사물을 볼 때, 사물을 그냥 가만히 보고 있으면 그 배경도 같이 있다는 것을 압니다. 느낀다기보다는, 이것이 당연히 쪽 보고 있으면 그것이 있다, 그것도 같이 있다는 것을, 그것이 있어서 이게 가능하다, 이런 것들을 느끼고 있습니다.

**편집부** 그것이 주체라는 거죠?

**반여** 주체라고 말할 수도 있고... 그냥 어렸을 때부터 쪽 있어왔던 본래의 기능, 이렇게 정리할 수도 있을 거 같아요.

**편집부** 깨어있기 수업과 오인회에 참가한 후에 대인관계나 일상의 삶에서 달라진 점이 있는지요?

**반여** 아무래도 자기관찰을 많이 하다보니까 그냥 사람이 좀 훌륭한 사람이 되어가는 것 같아요(웃음). 훌륭하다는 것은 신중해진다는 것이



되겠죠. 신중해지는 것 같고 이 공부를 함으로써 어려운 사건도 만나고 극복하는 것 같습니다. 예를 들면, 직장도 그만둘 필요가 없었는데, 사실은 이 공부 때문에 그만 두었거든요.

**편집부** 아, 그러셨어요?

**반여** 물론 퇴직할 나이도 된 점이 있었지만, 굳이 돈을 많이 주는 걸 포기할 필요는 없었는데, 여러 가지 여건도 있었지만 이것이 큰 영향을 줬죠.

‘기왕 상황이 별로 안 좋으면 내 스스로 그만두고 이 공부나 하지.’ 해서 직장을 그만두었는데, 지금은 사실 좀 무모했다고 생각도 듭니다. 또 직장에서의 많은 가슴 아픈 일들이 다 이 공부를 통해서 극복되기도 했고요. 그래서 남들이 보면 그러거든요. 제 나이에 갑자기 직장을 그만두면 큰 심적인 타격 때문에 자살하는 사람도 있고 우울증에 걸려 심히 어려워하기도 하는데, 저는 그런 것들은 잘 극복한 것 같아요. 오히려 제 주위에 있는 와이프라든지, 저와 걸려있는 사람들이 오히려 힘들어했던 기억이 있습니다.

**편집부** 직장에서 가슴 아픈 일이 있으셨어요?

**반여** 많았지요. 아무래도 임원으로 있다 보면, 직장 내 권력 암투라든지 권력 쟁취 이런 것에 걸리게 되어 마음이 힘든 일이 많습니다. 그러다 보면 그런 데에 굳이 내가 말려갈 필요가 있나 하는 생각이 들지요. 이런 것들에 의해 일어나는 감정과 관련해서 사실 이 공부로 도움을 많이 받았지요. 《관성을 넘어가기》를 통해서도 많이 공부했습니다.

이 모두가 깨어있기 수업을 듣고 난 이후입니다. 직장에 문제가 있을 때도 클라이맥스는 다 깨어있기 수업을 듣고 난 이후의 일입니다.

**편집부** 현재 일상을 살면서 달라진 점이 있다고 하셨는데, 달라진 이유는 무엇이라고 생각하세요?

**반여** 달라진 이유는 내가 진실이라고 생각하고 또는 실체라고 생각하고, 사실이라고 생각하는 것들이 그렇지 않다는 것입니다. 그냥 나의 생각이고, 어떤 올라오는 느낌이고, 이것이 어떤 관습적, 유전적으로 받아들인 것도 있고, 다 이렇게 무명의 바다에 들어오는 것들인데, 이것을 내 것이라고 착각을 하고 붙들었던 것입니다. 붙들었던 것들을 하나씩 놓으면서 자유라 느끼고, 이것이 환상이라는 표현까지는 아니더라도, 이게 이렇지도 않을 수 있다는 거를 본 거지요. 많이 본 거예요. 그래서 굳이 강하게 붙잡지 않으려 하고, 앎을 수 있게 된 것이 좋아지게 된 이유라고 표현할 수 있을 거 같습니다. 그런데 완전히 환상으로 보이고 이런 단계는 아닙니다.

**편집부** 환상으로 보여야 하는 건가요?

**반여** 그것이 완전히 환상으로 보이는 사람도 있다고 하지요. 그래서 그런 책을 보고 이야기를 들어서 그런 법상을 만들고 있죠.

**편집부** 법상이라고 하셨는데, 그것이 환상이라고 말해야 하는 건가요?

**반여** 사실 우리가 오감의 범위를 벗어날 수 없기 때문에 그냥 환상이라고 말하는 게 맞을 거 같아요.

**편집부** 환상이라고 느끼는 것도 또 하나의 마음의 감지나 분별이 아닐까요?

**반여** 느낌이든 현상이든 경험하고자 하는 모든 것들이 다 감지라고 말 씀드릴 수 있겠죠. 그것도 다 사라지는 것들이고.





**편집부** 그러니까 ‘그런 현상들은 환상으로 보이고, 환상으로 느끼고, 내 오감으로 느껴지는 것들은 모두 환상이야.’라고 규정짓는 거 자체가 또 하나의 분별이 아닌가요?

**반여** 그렇지요. 그리고 아직 저에게는 강하게 환상으로 여겨지지도 않습니다. 에너지적인 흐름은 여러 형태로 나타날 수 있다고 생각합니다. 그 에너지에 집착만 하지 않으면 문제가 안 되는 것이고, 그 에너지나 상에 집착해서 빠지면 이제 문제가 되겠지요.

**편집부** 깨어난다는 것은 무엇인가요?

**반여** 깨어난다는 것은, 개별적으로 보이는 세계가 전부인 줄 알았는데 그것이 전부는 아니라는 거지요. 개별성이라는 것은 상황에 맞춰 일어나는 모습일 뿐이고, 실제로는 그 개별성에 두어지는 에너지조차 원래 변치 않는 거기에서 온다는 것, 그것을 알았다는 것을 깨어난다고 제가 표현하는 것 같습니다. 어떤 특별한 것을 얻은 건 아니고 그것을 봤다는 거지요. 그런데 지금까지는 개별성의 입장에서 모든 것을 파악하려고 덤벼들었던 것입니다. 무모한 짓을 한 거지요. 개별성조차도 거기에서 나왔다는 것을 한 번 얼핏 봤다는 것, 그것이 깨어남의 시작이라고 생각합니다. 진정한 공부를 이제 시작하는 거죠.

**편집부** 개별성이라고 말씀하신 것은?

**반여** 신념, 자기라고 생각하는 나의 느낌, 이런 것들이 실재한다고 보는 마음이지요. 그것이 스스로 만들었다고, 자기라고 생각하는 뭐 이런 것들이 되겠습니다.

**편집부** 그 모든 것들이 마음에서 일어나는구나 하고 통찰하셨다는 거지요?

반여 네.

**편집부** 현재 자신의 삶에서 가장 중요한 일은 무엇인가요?

반여 아무래도 이 공부지요. 이 공부의 최종목표가 즉각적인 대자유라고 본다면, 거기에 얼마나 접근해갈 수 있느냐의 문제인데, 거기에는 내가 갖고 있는 신념들이 얼마나 떨어져나가느냐 하는 부분도 있는 것 같고요, 아까 말한 그런 에너지적인 체험도 얼마나 해보느냐 하는 것도 필요한 것 같습니다. 또 물질의 근본모습이 어떤 것인지는 모르겠지만, 그 물질 세계에 대한 에너지적인 공감, 이런 것도 경험을 좀 해 봐야 될 거라고 생각합니다.

**편집부** 반여 님은 현재 자신의 삶에서 가장 중요한 일은 무엇인지요?

반여 아무래도 이 공부를 완성한다는 느낌으로 사는 것입니다. 이것을 꼭 해결해야 된다 이런 느낌보다는, 10년 가까이 해왔던 제 습과 같기 때문에 이 공부를 계속해보는 것이고, 공부를 완성하는 것입니다.

**편집부** 공부를 완성한다고 했는데, 구체적으로 어떻게 공부를 완성하는 거죠?

반여 여러 가지 중에서 가장 우선적인 것은, 제 인생에 주어진 조건 지어짐, 태어나면서부터 조건 지어진 것들에 대해서 얼마나 심리적으로는 자유로울 수 있느냐 하는 부분이고요, 그 자유를 바탕으로 세상을 살아감에 있어서 결림이 얼마나 적으냐 하는 것이 공부의 척도가 아닐까 합니다.

**편집부** 그러면 지금 반여 님께서는 무의 완성을 추구하고 계신데, 그 기준이 심리적인 꼬달림에서 얼마나 자유로워지느냐로 판단하신다는 거죠?



개별성이라는 것은 상황에 맞춰 일어나는 모습일 뿐  
실제로는 그 개별성에 두어지는 에너지조차  
원래 변치 않는 거기에서 온다는 것

**반여** 예, 그런 것 같습니다.

**편집부** 그러면 아직도 일상의 삶이라든지 걸려있다고 생각하시는 게  
있나요? 걸려있는 점이 많이 있으세요?

**반여** 미묘하게 걸린 것이 있는 듯합니다. 큰 문제들은 이 공부하면서  
대부분 많이 해소된 거 같고요. 가슴 저변에서 올라오는 근본적으로  
미묘한 느낌이나 이런 것들은 아직 있습니다. 큰 문제들은 오히려 극  
복하기가 쉬운 거 같습니다. 다만 여전히 아픔이 있는데 이제는 그 아  
픔이 옛날 같은 아픔은 아니죠. 왜냐하면 거기에 주의 에너지가 급격  
하게 쏠려 들어가지는 않기 때문입니다.

**편집부** 근본적으로 미묘한 것, 뭐가 걸리나요? 근본적으로 미묘한 것  
이라고 말씀하셨는데.

**반여** 근본적으로 미묘한 것이라고 하면, 아디아산티의 표현을 빌린다  
면, ‘잠시 깨어남’에서 ‘머무는 깨어남’으로 가야 되는 것 같습니다.

**편집부** 그러려면 어떻게 해야 될까요?

**반여** 계속 관심을 가지고 가야 되겠죠. 그리고 사실 이 머무는 깨어남  
이 되어있기도 합니다. 다만 현재는 되어 있다고 할 수 있는데, 일상  
속에서 한번씩 속는 거죠. 미묘한 것들, 일상생활, 바쁜 직장생활, 이  
런 데에서 잠시 잠시 속는 것입니다. 이제 얼마나 안 속느냐 하는 문제  
입니다.

**편집부** 속는다는 것이 어떤 걸 말씀하시는 거죠?

**반여** 생각에 빠지는 거지요.

**편집부** 생각에 빠지는?

**반여** 생각에 잠시잠시 빠지는 현상들. 일을 하다가 일에 빠지는 것은 당연한 것이지만, 그렇지 않은 부분에서도 한 번씩 빠지는데, 예를 들어 저의 오래된 관성 중 하나가 속으로 중얼거리는 것이거든요. 뭔가 계속 생각하고 중얼거리고 하다 보면, 자기도 모르게 거기에 한 번씩 빠지는 상황이 있습니다. 드라마를 보다가 빠지듯이 말이죠. 그것이 괴로움이나 큰 문제를 일으키는 것은 아닌데 그래도 빠짐에 있습니다. 더 많이 이 순간의 느낌의 세계에 있어야 될 것 같은데, 느낌의 세계보다는 생각의 세계를 좀 더 즐기는 것 같습니다.

**편집부** 이것이 근본적으로 미묘한 것이라고 할 수 있는 건가요?

**반여** 네. 아직도 무의식적으로 뭔가 풀리지 못한 것들이 있으니까 자꾸 중얼거림이 올라오지 않을까 하는 생각이 듭니다. 과거에 대한 것은 크게 적어졌지만, 관찰력이 떨어지면 중얼거림이 올라오는 것조차도 관찰 못하는 경우가 여전히 있지요.

어찌 보면 '더 완벽해져야 되지 않느냐.'하는 이런 법성이 있는 것 같습니다. 실제로 또 그렇게 해야 할 거 같고요. 예를 들면 지금 다니고 있는 직장을 내일 그만두더라도 문제가 되지 않아야 한다는 법상法相이 있지요. 실제적으로 사는 데 문제가 없다면 그만둘 수도 있지 않을까요? 집착하는 것이 없다면 뭐가 문제가 되느냐, 생각 차원에서는 문제가 없이 보입니다. 그런 일을 실제로 당했을 때 올라오는 느낌에서 자유로워질 수 있다면 실천 못할 것은 없을 것 같습니다. 그 정도



수준이 되는지 자문해보면 할 수 있을 것 같습니다.

**편집부** 생계문제라든지 경제적인 부분은 감당할 수 있으면 모르지만 그렇지 않으면 어렵지 않을까요?

**반여** 그런 것을 생각하면 쓸데없는 생각이 많이 올라오지요. 그런데 산다는 것이 내가 사는 것이 아니고 전체의 한 부분으로 사는 거니까 전체가 해결해줄 것이라고 생각합니다. 아직까지 머무는 깨어남이 안 되는 이유는 잠시 생각이나 두근거림에 빠지는 경우가 여전히 있고 생각의 세계가 일상생활을 할 때 절대적인 시간을 차지하다 보니 관성으로 빠지는 일들이 일어나고 있습니다. 그래서 잠시 빠지는 상태에서 약간의 불편함을 느끼는데 그 불편함이 큰 문제를 일으키는 것은 아니지만 좀 더 완벽해야 한다는 법상이 있는 것 같습니다. ‘머무는 깨어남’이 이루어진다면 좀 더 자유롭고 마음의 파도타기가 가능한 사람이 되지 않을까 생각합니다. 그렇게 되기 위해서 공부를 더 하는 것이 현재 삶에서 가장 중요한 일입니다.

**편집부** 공부를 어떤 방식으로 어떻게 하시려고 하는지요?

**반여** 오인회도 계속 이어지고 있고, 그냥 지금은 관찰하고 찾고 헤매는 것은 안 할 수 있을 것 같습니다. 어렸을 때부터 있던 의식이 세상을 살아가는 데 얼마나 큰 힘을 가지고 주도적인 역할을 할 수 있는지 시험해보는 시간이 될 것 같습니다. 머무는 깨어남으로 쪽 살아갈 수만 있다면 충분하지 않겠느냐는 겁니다. 실제로 충분한지는 생활에서 적용해보면서 점점 더 분명해지는 쪽으로 가지 아닐까 합니다.

**편집부** 깨어있기와 오인회 참여를 계기로 앞으로 자신의 삶에 어떤 변화가 있을 것인지 말씀해주세요.

**반어** 시간이 갈수록 일상생활에서 여러 통찰을 겪을 것으로 느껴집니다. 실제로 공부할 때는 목표 때문에 시간을 많이 썼는데 이제 목표가 없어져서 일상생활에서 걸리는 것들이 올라오면 바로 주의가 작동하니까 그 과정에서 걸리는 것들의 근본 원인들이 느껴지면서 통찰이 많이 올라오는 것 같습니다. 통찰이 일어날 때마다 나아진다는 착각을 해서 해방감을 느끼는 것 같습니다. 특별한 계획은 없이 살면서 배울 것으로 예상됩니다.

**편집부** 함께 공부하는 다른 분들에게 도움이 될 말씀 좀 해주세요.

**반어** 모든 사람에게 공통적으로 적용되는 것은, 월인 님이 강조하시는 마음의 구조가 아닌가 생각합니다. 공부하시는 분들이 마음의 구조를 다 분명히 알고 있는 것 같은데 그런데도 안 되는 이유는 그 구조를 안다고 해도 일상생활에서는 여전히 생각으로 가는 것 같습니다. 느낌의 세계에서 마음의 구조를 봤다면 훨씬 빨리 갔을 것 같은데 저는 생각으로 가서 꼬리물기가 많이 일어났던 것 같습니다. 그래서 아무래도 마음의 구조를 느낌의 차원에서 공부하시는 것이 속도를 빠르게 하지 않을까 생각이 듭니다.

**편집부** 마음의 구조라는 것은 구체적으로 어떤 걸까요?

**반어** 마음의 구조라는 것은, ‘대상’이 마음에 뜨면 대상과 동시에 ‘내’가 일어나고, 그 둘 사이에 ‘느낌’이 일어나는데, 느낌에 주의 에너지가 가면서 끌려가버리는 것이죠. 드라마를 보면 드라마의 내용에 빠지는 것과 같습니다. 드라마도 그렇고 영화, 일상생활, 직장생활 등 빠질 수 있는 게 너무 많으니까 거기서 헤어지지 못하는 게 아닐까 생각합니다.



**편집부** 그것을 극복하는 것이 마음의 구조를 파악하는 거라는 말씀이 시죠?


**반여** 감지 연습을 많이 하시는 게 도움이 될 것 같아요. 저 같은 경우는 감지 연습이 잘 안된다고 표현하고 싶네요. 잘 안 되어서 일찍 그만 두고 생각으로 헤매다가 공부를 포기할 때쯤 잠시 본 것 같습니다. 감지 연습을 꾸준히 할 수 있다면 생각보다 빨리 경험할 것 같습니다.

**편집부** 반여 님은 감지 연습을 어떤 방식으로 하셨나요?

**반여** 기초심화과정에 선생님이 시키는 대로 했고, 끝나고 나서 화분을 두고 했고 모니터를 보고 있다가 주의제로를 들어가보기도 하고 눈 앞에 보이는 모든 것을 의식하는 전체주의를 해보기도 하면서, 감각과 감지를 다양하게 연습한 것 같습니다.

**편집부** 끝으로 인터뷰 소감을 한마디 해주세요.

**반여** 저도 인터뷰하다보니 많이 배웠고 정리도 되었습니다. 부족한 게 많지만 솔직하게 말씀드렸습니다. 그런 부분이 도움이 되었으면 좋겠습니다.

**편집부** 감사합니다. (끝) 

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