



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(21부)

| 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** 다르다는 것은 벌써 내 안에서 다른 감지가 올라와 있다는 것이죠. 대상에 관계되는 감지가 올라와 있는 거니까 내용은 달라진 것입니다. 주체감은 비슷하겠지만, 그러므로 대상에 따라 달라지는 감지가 올라와서 그 주체감을 물들여놓은 것입니다. 그리고는 ‘어제의 나와 오늘의 나, 어제의 대상과 지금의 대상이 같아.’라는 생각이 없는 상태로 본다면, ‘대상에 따라 달라지는 나’라는 것이 파악될 수 있겠죠. 그러면 ‘나’라는 것은 매순간 바뀌는 것 아닙니까?

**무연** 그 순간에 따라 생기는 것입니다.

**월인** 그렇게 나라고 여겨지는 이 느낌이 대상에 따라 달라진다면 그것은 마음에 나타난 현상이라는 것입니다. 나타났다 사라지는 거니까요. 그 나타났다 사라지는 것이 한 80년 걸리는 거라면 ‘변함없는 나’라고

여겨도 쓸 만한데, 지금 이렇게 살펴보니깐 ‘변함없는 나야.’라는 생각만 빼버리면 매순간 달라진다는 것이죠. 그렇다면 나라고 여기는 것이 얼마나 기반이 취약한 느낌입니까? 그것을 철저하게 한번 더 확인해볼 필요가 있습니다. 정말 그런 건가 하고요. 변함없는 나라는 이 느낌을 사용하는 것은 괜찮습니다. 다만 우리가 지금 통찰해내려고 하는 것은, ‘변함없는 나야.’라는 생각을 빼버리면 매 순간순간에 나라는 느낌은 그렇게 달라진다는 것을 철저하게 느낌으로 파악해보라는 것입니다. 그리고 다시 돌아와서는 그 생각을 쓰면 되는 겁니다. 그 생각을 쓰면서도 본질적으로 나라는 것은 이 순간 저 사람을 만나서 대화하고 관계를 맺기 위해 사용되는 도구라는 게 분명하면 되죠. 지나가면 그것은 사라진 거예요 이미. 대화가 끝나고 쌓이고 관계 맺어지고 돌아서면 그때의 나는 이미 사라지고 없는 것입니다. 그때 한 역할을 했던 주인공은 사라지고 맙니다. 그러면 나타났다 사라지는 것이 분명해지고 자기라는 것에 그렇게 매여 살 필요가 없다는 것을 알게 되지요. 예를 들면 지금 이 사람과 얘기하다가 욱 한마디 들었어요. 마음이 아픕니다. 아픈 자가 있는 것이죠. 그런데 뒤돌아서면 그자는 대상과 함께 사라졌어요. 그럼 잊히는 것인데 그것은 붙들고 ‘그것이 나야.’라는 생각을 가지고 밤새, 또는 한 달 내내 가지고 다니는 것이죠. 잘 보면, 그 생각이 그 에너지를 거기에 묶어두는 거예요.

**무연** 그런 상황에 대한 기억 속에서 꼭 되짚어보고 거기에 묶이는 시간이 더 많지요.

**월인** ‘이게 나야. 변함없는 나야.’라는 생각이 그렇게 일어난 상황을 자기한테 일어났다고 여기고 그 기억을 붙들게 하는 것입니다.

**무연** 네. 그래서 그것이 변함없는 나라는 생각을 더 하게 만드는 것 같



습니다.

**월인** 그 상황을 기억해서 ‘그것은 나야. 상처받은 것도 나고, 상처 준 것도 나고’ 이라고 있는 것입니다. 기억을 자꾸 되새기면서 느낌을 불러일으키고 덧씌우고 하면 그것이 변함없는 자기라는 생각을 더 강화시킵니다. 이들은 모두 얽혀있는 겁니다. 기본적으로 생각이라는 것은 마음에 나타난 현상이라는 것이 분명하잖아요. 생각이 나의 본질은 아닌 것이죠. 어제의 나와 오늘의 내가 똑같다는 그 생각을 내려놓고 보자 이겁니다. 그러면 느낌으로 볼 텐데, 그 느낌은 매순간 대상마다 분명히 달라진다는 겁니다. 그 두 가지만 철저히 시험을 해보는 거예요. 그럼 나라고 여기는 이 마음이 나타났다 사라지는 현상이라는 게 더 와 닿겠죠. 그럼에도 불구하고 뭔가 다시 ‘변함없는 나야.’라는 생각이 끼어들면 또 여전히 나갑니다. 그러나 그것은 일관성을 만들어주기 때문에 쓸모는 있는 생각이예요. 어제의 나와 오늘의 내가 다르다 하면 이 사회에서는 정신분열자가 되겠지요. 그런데 이 몸과 마음에 얽혀있는 관계라든가 해야 할 일 이런 것들은 하나로 연결되어 있다는 것을 알고 사용할 뿐이지 본질적으로는 매순간 ‘나’는 다르다는 것을 알면 가벼울 수 있지요.

그러니까 두 가지입니다. 하나는, 생각이라는 경계를 풀고 보면 10년 전의 나와 오늘의 변함없는 나라는 일관성은 무너진다는 것, 그리고 남는 것은 느낌인데 느낌은 거의 이 순간에 생겨났다 사라진다는 것, 지금 주의를 주어야 느껴지는 거니까 말이죠. 주의를 지금 이 순간만 줄 수 있잖아요. 과거의 생각이나 과거의 느낌에다 주의를 준다 하더라도 지금 이 순간만 줄 수 있는 거예요. 내가 과거의 나를 생각해도 지금 이 순간 그 과거의 나에 주의를 줘서 느끼는 것입니다. 그러니까

모든 느낌은 과거의 느낌이라 하더라도 이 순간에 지금 재연되는 것이지요. 그래서 생각을 빼면 사실 거의 이 순간에 있게 됩니다. 다만 이 순간에 머무는 느낌이 과거의 느낌이긴 하지만 말이지요.

그 다음, 대상과 함께 나타났다 사라지는 주체라는 이 마음의 구조, 그래서 내가 지금 이렇게 떠들고 있는 것 자체가 대상이 있기 때문이라는 것, 대상에 따라서 그 내용과 말은 달라질 거라는 것, 이런 것들을 철저히 살피보면 지금 나타나 있는 이 나라는 느낌, 주체의 느낌은 터무니없이 그 기반이 약한 것입니다.

**무연** 느낌을 구별하게 행위를 하는 것 자체를 본질적인 의식이라고 보면 되는지요?

**월인** 이것은 우리가 눈이 있으니까 눈에 보이는 시각적인 대상이 들어오면 파악이 되는 거잖아요. 그런데 사실 눈만 있어서는 안 되죠. 눈에 들어온 감각적인 자극을 느끼고 해석하고 판단하는 뭔가 마음의 기준이 있어야 되잖아요. 그것을 우리는 의意라는 감각기관이라 했습니다. 안이비설신의眼耳鼻舌身意마음의 기관이죠. 안眼이 시각적인 기관이라면 의意는 의식적인 기관인데, 그것이 기준이 돼서 지금 그런 느낌을 불러일으킨다는 말입니다. 모든 느낌은 두개의 만남이거든요. 그 의식적인 기관은 어떻게 생겨났느냐 하면 자라면서 또는 태어나자마자 또는 엄마 뱃속에서 또는 정자와 난자가 수정되면서부터 하나의 흐름이 생겨나 그 과정에서 경험의 흔적들이 쌓이고 그것이 기준이 됩니다. 육체적 감각들은 정해져 있잖아요. 시각은 450~790 ㎞ 영역만 볼 수 있도록, 귀는 20~20,000 ㎐만 들을 수 있도록 한계가 정해져 있어요. 그런 몸의 기준을 갖고 우리는 태어납니다.

그런데 마음의 기준, 의식이라는 기관의 기준은 갖고 태어나지 않고



‘변함없는 나야.’라는 생각을 빼버리면  
매 순간 나라는 느낌은 그렇게 달라진다는 것을  
철저하게 느낌으로 파악해보라

드디어 수정을 하면서부터 겪게 되는 경험의 흔적들이 쌓이면서 그 흔적들이 기준이 되기 시작하는 겁니다. 그 기준이 사물인 대상을 봄으로써 그 대상의 감지와 만나면 어떤 느낌을 불러일으키는 것이죠. 느낌은 항상 이렇게 만나야 느껴지는 거니까요. 지금 투명한 알아차림, 이런 얘기를 하는데 모든 알아차림은 기준이 있어야 되는 것 아니겠어요? 뭘 안다거나 아무리 미묘하다 하더라도 의식적이 되려면 기준이 있어야 됩니다. 기준이 없으면 어떻게 ‘알’겠어요?

그래서 그 기준이 되는 것이 마음의 흔적들이고 그 흔적이 지금 들어오는 시각적 자극에 불러일으켜져 내 마음의 다른 흔적을 불러일으키고 그것들이 만나 어떤 느낌을 만들어내는 것이죠. 비슷합니다. 시각적인 느낌이나 의식적인 느낌이나 감각기준과 대상이 만나서 느낌을 일으킨다는 것은 말이지요. 그리고 나서 ‘안다. 알아챈다.’ 이렇게 얘기하는 것입니다. 그런데 ‘안다’라는 것은 지식에 많이 몰들어 있다면, ‘알아챈다’는 투명한 분별에 몰들어 있는 것이죠. 알아챈은 되게 투명해요.

**무연** 의식이 최종적으로 남는 것이 알아차림이라 생각하면 되는지요?

**월인** 가장 오염이 덜 된 의식이 알아차림이라 할 수 있겠죠. 그러나 투명한 알아차림 역시 뭔가를 알아챈다는 자체가 어떤 기준이 있다는 뜻입니다. 미묘한 기준이 있어요. 보통 안다의 기준은 많이 몰들어 있어요. 지식과 경험과 관계에서 오는 어떤 쌓여진 흔적들에 많이 몰들어

있다면, 알아챈은 분별 자체니까 되게 투명하죠. 그렇지만 여전히 분별해내기 위해서 분별의 기준이 있어야 됩니다.

**무연** ‘알아차림은 진짜 변함없는 나인가?’에서, 알아차림이 변함없는 나의 가까운 쪽에 있는 거라고 볼 수 있는 것 아닌가요?

**월인** 그렇습니다. 변함없는 나 쪽에 ‘가깝죠’. 그렇지만 변함없는 나 는 아닙니다. 우리가 변함없는 나라고 말하는 것은 의식에 잡히지 않는 것을 말합니다. 그런데 알아차림이 일어나고 있다는 것을 또 알잖아요. 그런 의미에서 그것 역시 마음에 나타난 현상이라는 말입니다. 그런 것마저도 마음의 현상이라는 것. 그러니까 잘 보십시오. 맨 처음에는 ‘이것이 헤드폰이야.’라고 압니다. 그러다가 ‘헤드폰이야.’라고 알고 있는 자기를 알죠. 그리고는 ‘헤드폰이야.’라고 알고 있는 자기라는 것을 알아채는 그 놈을 알죠. 그리고는 그 알아챈이 있다는 것을 또 알고. 뭐 이러면서 끊임없이 알아챈 자체를 또 아는 현상이 일어나는데 그 알아채는 것은 비슷하잖아요. 이 모두가 반복되는 것입니다. 그러니까 아주 거친 대상을 알아채다가 점차 미세한 대상을 알아차리게 되는 것입니다. 그래서 투명한 관찰자 자체도 알아채게 되잖아요. 그러니까 알아챈은 어때요? 항상 이 거친 것에도 있고 투명한 것을 알아채는 데도 있고, 다 알아챈이 있죠. 이것이 연역적이며 통찰이라고 말하는 겁니다. 자 보십시오. 이 헤드폰이 있다는 것을 알아차리려면 헤드폰이 뭘지 아는 기준이 있어야 되겠죠. 그 다음 ‘알아챈이 일어나고 있네.’ 이것을 알려면 주의라든가 알아챈이 일어날 때 어떤 마음의 투명한 에너지 현상인 지켜보고 있다는 이 느낌을 알아야 할 것 아니에요? 어린애는 관찰자를 알아차리지 못합니다. 왜일까요? 관찰자라는 것을 알 만한 마음의 흔적을 발견할 기준이 아직 없기 때문입니다. 어린애



도 똑같이 순수한 의식이 있지만 왜 어린애는 관찰자를 못 알아차리겠어요? 그러니까 관찰자를 알아차린다는 것도 마음의 기준이 필요하다는 것입니다. 그것을 훈련한 사람만 안다는 것은 훈련한 사람은 기준이 생겼다는 뜻이에요.

우리가 주의 연습을 하면서 주의라는 것을 느낄 수 있게 되잖아요? 즉 ‘주의를 느낀다’는 것은 주의를 느낄 수 있는 마음의 흔적이 생겼다는 뜻입니다. 기준이 생겼다는 것이지요. 다만 대상이 주의라는 아주 투명한 대상이 되었기 때문에 점점 더 맑아져서 본질에 가까워지고 있는 것일 뿐입니다. 이런 것(헤드폰)은 아주 거친 대상이고 색깔 있는 대상이라면, 관찰자나 투명한 주의를 투명하잖아요. 특별한 대상이라고 할 만한 것도 없죠. 대상이라고 할 만한 것도 없지만 여전히 ‘마음의 현상’이라는 것, 이런 것이 자꾸 마음이 미묘해지고 섬세해진다는 말의 의미입니다. 즉 여전히 거기에 섬세하지만 기준이 생겨나고 있다는 겁니다. 그러니까 이런 것을 통해서 우리가 알아챈이라는 것을 연속적으로 발견해내야 해요. 알아챈이라는 것이 특별히 따로 있는 것이 아니며, 알아챈다는 것 자체가 하나의 기준이고 따라서 더 미세한 대상을 또 알아챌 수도 있고, 거기서 또 다른 미묘한 기준이 생기면 그걸 또 알아챌 수가 있고 이런 일이 생겨나는 것이죠. 제 말이 잘 전달되고 있나요?

**무연** 네. 주체의 주체가 생긴다 이런 말씀 아니십니까?

**월인** 그렇습니다. 주체를 대상으로 만들고 그때 그에 대한 다른 주체가 생겨나는데 그 주체는 점점 더 미묘해지고 그 사이에 이런 나를 알아챈도 미묘한 기준에 의해서 또 알아채진다는 것입니다.

**무연** 네. 이해는 됩니다.

**월인** 이해만 하지 마시고 지금 자기 마음에 적용해 보세요. 지금 제가 말을 하는 과정을 다 살펴보면서 마음이 따라왔습니까?

**무연** 네.


**월인** 그러면 느껴지고 있는 것이죠. 이제는 마음이 좀 어떻습니까? ‘지금 이렇게 말하고 있는 내가 변함없는 나야.’ 이런 생각도 있지만 ‘아, 그렇지 않기도 하고.’ 이렇습니까?

**무연** 네. 그렇습니다.

**월인** 그러면서 그동안 세뇌됐던 것이 씻겨 나가는 것입니다. 그동안 이것이 나라고 살아오면서 세뇌됐던 것 아납니까? 굳어진 거죠.

**무연** 굳어온 과정에서 새로 알게 된 것이 짧지만 이미 그쪽으로 옮기려고 준비하는 것 같습니다.

**월인** 의도적으로 연습하면 짧은 시간동안 그것이 빨리 깨져나갑니다. 그런데 우리는 관성적으로 형성된 자기를 깨나가는 작업과 함께, 구조를 봄으로써 통찰도 일으켜야 된다는 것이지요. ‘나’라고 여겨지는 것은 항상 ‘대상’과 함께 생겨난다는 것을 철저히 파악하고, 지금 나라고 느껴지는 이 느낌이 고유하고 본래적으로 있는 것이 아니라는 것을 발견해 내는 것입니다. 오늘 이 정도입니까? 다음 시간에 뭘 해보실래요? ‘변함없는 나야.’라는 생각을 뺐을 때, 대상에 따라 달라지는 주체감의 느낌, 이것을 좀 더 명확히 보실래요?

**무연** 예. 알겠습니다. (다음 호에 계속) 

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