



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(25부)

| 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)

월연 거기에 집중하면 투명한 모습으로 있어요?

무연 뭔가 골똘히 빠져있다고 할까요.

월연 그 느낌에? 그럴 때 문장식이라는 사람은 어디 있었나요? 무연이란 사람은 어디 가 있습니까? 있습니까? 내가 평상시 나라고 여기는 그 나가 있나요?

무연 특별히 없습니다.

월연 그걸 통해서 평상시 나라는 것이 가변적인 일시적인 느낌이라는 것이 분명하지 않습니까? 그런데도 그 '무연'으로 있을 때는 '변함없는 나야' 이런 느낌을 갖게 되죠. 투명한 나가 더 나 같습니까, 무연이라는 캐릭터가 더 나 같습니까? 지금?

무연 둘 다 나 같은데요.

월인 그러니까 문장식이라는 캐릭터로서의 나의 느낌이 바로 그런 거예요. 그리고 몰두하고 살펴보면 투명한 나, 특별한 캐릭터가 없이 어떤 존재감만 있는 나같은 느낌이 또 그 느낌이죠. 내 마음의 상태라는 것은 어디에 집중하고 어디에 초점을 맞추느냐에 따라 느낌이 달라집니다. 나라고 여기는 느낌마저 달라진다 이 말입니다. 우선 그런 것부터 시작하세요. 그리고 항상 우리가 이 시간에는 무연으로서의 나에 초점을 맞추지 말고 '그것이 나야'라는 생각을 잊어버리고, 투명한 존재감 여기에 집중하고 거기에 기반해서 항상 얘기하도록 해보세요. 지금 나란 느낌이 있습니까? 지금 느낌은 어떻습니까?

무연 집중된 투명한 느낌으로 있습니다.

월인 그것으로 '나'는 존재하는 거죠?

무연 네, 지금 현재요.

월인 투명하고 집중된 느낌, 그 느낌을 느끼고 있는 것은 누구일까요? 느끼고 있는 놈한테 주의를 집중해보세요. 그것이 더 진짜겠죠? 투명한 집중된 느낌도 느낌이니까. 그 느낌을 지켜보는 놈을 찾았어요?

무연 넓어지고 확장된 느낌이라고 할까요.

월인 저한테 대답을 안 해도 됩니다. 중요한 것은 그 느낌 속으로 들어가는 것이 중요해요. 찾아내고 답을 굳이 하려고 애쓸 필요 없습니다. 지금은 나는 무엇으로 있습니까?

무연 투명한 모습으로 있습니다.

월인 투명한 나로 있습니까? 투명한 나를 느끼고 있죠? 느껴지죠?



무연 네.

월인 투명한 나를 느끼는 놈은 누구예요? 투명한 나를 느끼는 놈을 찾아보세요. 자, 지금은 어떤 상태입니까?

무연 투명함에 집중하고 있습니다.

월인 네. 그 상태를 깨지 말고 대답하세요. 계속 그 느낌을 유지하면서 대답합니다. 지금 어떤 상태입니까? 지금 나는 무엇으로 있습니까? 특별히 나라고 할 만한 게 있습니까?

무연 특별하게 없습니다.

월인 오케이. 특별하게 나라고 할 만한 게 없어요? 그 상태 그대로 있으면서 지금은 의문이 있습니까? 자기라는 것에 대해서?

무연 투명한 나를 아는 게 뭘까?

월인 생각으로 가지 말고 느낌 속에 있으면서 대답하세요. 지금 투명함을 느끼고 있죠? 거기에 질문이 있나요? 그 느낌 속에 있으면 어떻습니까?

무연 특별하게 없습니다.

월인 내가 모르겠다는 게 있습니까? 그 느낌 속에 있을 때. 알겠다는 건 있나요?

무연 알겠다/모르겠다가 없는 것 같은데요.

월인 오케이. 그 상태로 있을 때는 알고 모르고 상관없잖아요. 그럼 뭐가 문제입니까? 이제 더 알고 싶은 게 있나요? 거기서 나오지 말고 대답하세요.

무연 아무것도 없습니다.

월인 아무것도 없습니까? 모르겠다/알겠다/알고싶다 이런 게 있나요?

무연 아무 마음 없습니다.

월인 오케이. 그걸 깨뜨리지 말고 대답하세요. 자, 이제 공부할 게 더 있습니까? 알고 싶은 게 뭐니까?

무연 이 상태에서 아무것도 안 떠오르는 것 같은데요.

월인 다시 문장식으로 돌아와도 좋습니다. 알고 싶은 게 있습니까? 더 미진한 게 있나요? 모르는 게 있어요?

무연 지금은 안다/모른다는 생각 자체가 떠오르는 게 없거든요. 그런데 일상에 돌아가면...

월인 자, 지금 뭐가 올라왔죠? 지금 생각이 올라왔죠?

무연 네.

월인 올라온 생각이 잡혔습니까? 다시 그 상태로 갑니다. 다시 그 상태로 가면 손을 들어 표시하세요. (무연 손을 들어 표시) 오케이. 문제가 뭐죠? 일상에 돌아오면 어떻다고요?

무연 문제 없습니다, 지금은.

월인 일상에 돌아오면 어떻습니까?

무연 일상 생각도 안 나네요. 일상 생각을 안 하면 문제가 없습니다.

월인 문제를 만들어내는 건 뭐예요?

무연 생각과 기억이죠.



월인 생각과 기억이에요? 모르는 거 있습니까?

무연 지금은 안다/모른다가 없는 것 같은데요.

월인 지금 답답한 게 있나요? 미진한 것이 있습니까?

무연 그런 생각 없습니다.

월인 내적으로 올라오는 게 좀 전에 생각이 올라오는 게 느껴졌어요?
그 생각의 주인이 되었죠? 지금은 뭐가 주인입니까?

무연 생각을 안 내면 특별히 질문할 게 없습니다.

월인 매순간 뭔가가 올라와서 주인노릇을 할 때를 한번 잘 잡아채보세
요. 이제 마음에서 올라온다는 게 뭔지 마음의 느낌이 뭔지 마음의 경
계가 뭔지 아시겠죠? 그런 식으로 마음은 경계 짓고 자기주장을 하는
것이죠. 생각이란 놈이 나타나면 자기 주장을 하는 겁니다.

무연 일상으로 돌아가면 흔히 생각과 복합적인 걸로 의문나는 시간이
더 많아버리니까 거기서 어떻게 조화를 해야 할지...

월인 지금 그 느낌이 올라왔죠? 어떻게 될지? '일상으로 돌아오면 생
각으로 올라오면 어떻게 해야 되지?' 지금은 뭐가 주인입니까?

무연 생각이 주인입니다.

월인 그런 생각이 주인이 됐죠. 뭐가 나의 주인이 되어 있는지를 한번
잘 살펴보세요. 마음의 본질을 밝힌다는 것은 무슨 특별한 답이 있다
고 보지마세요. 지금 이 순간 자기 마음의 작용이 어떻게 움직이는가
를 볼 줄 알면 되는 겁니다. 마음의 작용 속에 들어가지 않으면 되는
거예요. 마음작용 속에 들어가지 않고 마음 작용을 잘 볼 수 있으면 되
는 거거든요. '일상으로 돌아가면 또 어떡하지?'라고 하는 마음이 일어

났잖아요. 지금 이 순간 자기 마음에 그 놈이 주인이 됐죠? 조금 전에 투명함 속에 있을 때는 투명함이 주인이었는데. 그렇죠? 투명함이 주인 되었을 때나, '일상에 들어가면 어떻게 되나?'라는 생각이 주인이 되었을 때나 다 비슷하게 마음의 주인이 되어 있는 상태예요. 그런 것들이 주인이 아니라는 것을 파악해야 되는 겁니다. 그런 것들은 일어난 마음이잖아요. 그래서 그 어디에도 내 중심이 머물르지 않는 것 그것이 바로 머물지 않는다는 뜻이에요.

지금엔 무연이라는 사람으로서의 일상을 오래 살아왔기 때문에 그 놈이 주인 노릇을 하는 거예요. 그 놈이 하는 생각에 자동적으로 힘이 들어가는 것이죠. 힘이 들어가면 그 놈의 말을 내 존재가 무시 못 합니다. 단순해요. 간단히 말하면 마음은 주인이 없다는 거예요. 그런데도 가짜 주인 노릇하는 그 놈이 너무 오랫동안 주인 노릇을 해왔기 때문에 그 놈이 일으키는 생각, 이것이 사실 같고 진짜 같고 그것이 되게 중요한 것 같고 이런 것이죠. 중요성이 부여되는 것뿐이에요.

매순간 무엇이 주인이 되는지를 한번 살펴보세요. 조금 전에 투명한 것을 살펴봤을 때 무연이 없었잖아요. 그런데 지금은 '지금 이 상태로 있을 때는 질문도 없고 답도 없고 아무런 미진함도 없는데 조금 있다 깨고 일상으로 돌아가면 또 의문이 생기고 생각이 일어나고 그럴 때는 무시 못 할 텐데. 그러면 어떻게 해야 되지?'라는 생각이 들 때 그 놈이 주인이 된 것이죠. 내가 발견한 것은, '마음에서 뭔가가 이렇게 일어났고, 이 놈이 일어났다는 것 자체가 주인이 아니다'라는 것이예요. 그것을 철저하고 강력하게 발견하면 그냥 일시에 해결되지만 지금 우리는 차근차근 하고 있어요. 하나하나 느낌부터 시작해서 몸의 느낌, 에너지적인 느낌, 의식적인 느낌까지 왔죠. 의식적인 느낌이 계속해서 일어나 주인 노릇 하는 것을 보고 있는 중이에요. 그래서 그 놈들이



마음은 주인이 없다는 거예요. 그런데도 가짜 주인 노릇하는 그 놈이
너무 오랫동안 주인 노릇을 해왔기 때문에 그 놈이 일으키는
생각이 사실 같고 진짜 같죠. 중요성이 부여된 것뿐이에요

탁탁 일어나서 주인 노릇 하는 것을 자꾸 보라 이거죠. 한번만 철저하게 ‘야, 이놈이 일어난 놈이구나’를 알면 사실 끝나는 것이기도 합니다.

그런데 여전히 미심쩍죠. ‘그래도 뭔가 있을 거 같아.’ 바로 그것이 미심쩍은 마음이 일어난 거예요. 그런데 항상 일어난 어떤 마음 중 하나가 주인이 되어있으면 똑같은 레벨로 내가 존재하는 것이기 때문에 ‘그래. 더 이상 의문의 여지는 없어. 일어난 마음은 현상이지.’ 또 뭔가 의심이 올라오면 ‘이것도 현상이야.’ 이렇게 말은 할 수 있는데, 요놈이 주인이 되어 있어서 ‘모든 일어난 마음은 현상이야.’라고 하는 놈이 주인이 되어 있는 겁니다. 요놈이 주인이 되어 있다는 것을 알아차리는 순간 요놈도 힘이 빠지죠.

더 이상 일어난 마음에도 힘이 안 들어가게 되는데, 이놈이 주인이 되어있는 현상, 즉 마지막까지 살펴보고 지켜보고 있는 이놈, 어떤 기준을 갖고 있는 이놈 ‘아, 이게 뭐지? 이것을 알아야 돼. 나는 아직 몰라.’ 이런 놈도 ‘일어난 마음’이라는 것을 알아채 보세요. 의식적인 느낌이에요. 의식적인 경계는 어떻습니까?

의식적인 경계는 항상 몸의 느낌과 에너지적인 느낌과 마음의 느낌 중에서 막연하고 구별이 잘 안 되는 것 같지만, 어쨌든 없을 때와 있을 때의 차이가 난다는 거잖아요. 항상 내가 무엇을 던고 서 있는가를 잘 살펴봐야 돼요. 내가 던고 서 있는 부표가 무엇인가를 살펴보는 겁니다. 내가 뭔가를 던고 서있기 때문에 올라와 있는 거예요. ‘의식이 되고 있는 것’이에요. 내가 부표를 던고 서 있지 않으면 의식이 되지 않습

니다. 구분 자체가 없잖아요. 아까 투명함 속에 들어있을 때처럼. 미묘하게 투명함도 느끼고 있었다면 여전히 투명한 부표 위에 서 있는 거예요. 뭔가 느껴지고 의식된다는 것 자체가 내가 부표 위에 서 있는 겁니다. 부표 위에 서 있는 주체가 있다 이 말이에요. 그러나 그 투명한 주체마저도 없다면 무심으로 가고 아무것도 안 느껴지고 내가 있는지 없는지도 모르게 되죠. 거기서는 통찰이 안 일어나니까 그런 느낌으로 있다가 다시 올라오세요. 부표를 던고 올라와요. 그리고 ‘나타났구나. 나타난 이놈이 나타난 놈이구나.’하고 알아차리라는 겁니다. 자신의 발밑을 항상 봐야 됩니다. 밖을 보지 마시고요. 이제는 ‘지켜보는 놈’, 그것을 살필 때예요.

그러나 여기에는 항상 아이러니가 있죠. 지켜보는 놈을 살피면 또 다른 놈이 일어난다는 것, 이것이 마음의 작용이에요. 이제 최종적인 것을 살피볼 때가 된 것이죠. 마음의 의식적인 느낌 이것이 구별되면 이제 바로 그 작업을 해야 될 때예요. 자꾸 몸의 느낌이나 에너지적인 느낌으로 갈 필요가 없습니다. 마음의 작용 속에 빠지지 않는 거예요.

간단히 말하면 우리는 지금 마음의 작용이 아니라는 걸 알아요. 마음의 작용이 아니면 마음 자체가 되는 겁니다. 모든 마음이 일으키는 작용이 ‘진정한 자신이 아니’라는 것을 알면 그 사람은 이미 마음의 본질로 도약하는 거예요. 마음의 어떤 작용, 어떤 일어난 모습에도 머물지 않는 것이죠. 지금 느낌이 어떻습니까? 지금 뭔가 이해가 됩니까? 이해가 되는 자기가 일어나는 게 확인이 됩니까?

무연 의식하려니까 됩니다. (다음 호에 계속) 

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