



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(26부)

| 무연 | 오인회 편집부 인터뷰 |

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대화를 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 ‘아, 이해했어.’라고 하는 놈도 즉시 일어난 마음이라는 것이죠. 나타난 모습이에요. 마음에 의해 잡히는 모든 것은 다 ‘나타난 모습’이라는 것입니다. 나타나지 않으면 잡히지 않아요. 그런데 잡히지 않는 것이 두 가지 있죠. 하나는 주의가 거기 가지 않아서, 하나는 애초에 분열이 없기 때문에 잡을 수 없습니다. 주의가 거기 가지 않아서 잡히지 않는 것은 마음이 아직 명확하지 않아서 세밀하게 보지 못하는 거예요. 그런데 아예 마음의 분열이 없기 때문에 잡히지 않는 것은 마음이 무심으로 간 것인데, 그렇게 되면 무심이나 평화는 경험할지 몰라도 통찰은 아직 안 일어나는 것이죠. 무심에 있다 다시 나와 봐야 합니다. 마음이 일어날 때 ‘아, 일어난 나 자체가 하나의 나타남이네.’를 확인하라는 겁니다. 지금은 무엇이 일어나 있습니까? 뭐가 주인인가요?

무연 뭔가 이해하려고 끄덕거리고 있는 것ियो.

월인 그 놈이 주인 노릇을 하고 있다는 것을 아시겠어요? 주인 노릇을 하는 놈은 주인처럼 느껴집니다. ‘나 같은’ 느낌이에요. 이제 많이 왔죠. 사물의 느낌에서 마음의 느낌까지 오고, 마음의 느낌에서 최종적인 느낌인 ‘나’라는 느낌, 그후 존재감까지 와서 그 놈도 일어난 느낌이라는 거고, 그 일어난 놈 속에 그것을 지켜보는 놈이 항상 최종적으로 남아있고, 그 지켜보는 놈도 마음의 나타남이라는 것, 그 놈을 지켜보려고 하면 또 다른 지켜보는 나가 나타날 뿐이지 계속해서 반복된다는 것이고, 결국 무언가 본다는 것, 대상이 나타났다는 것은 지켜보는 놈이 나타나 있다는 증거이고, ‘대상을 통해’ 지켜보는 놈을 ‘일어난 놈’으로 파악하는 것, 이것이 통찰이에요. 다음 시간에는 뭘 해보실래요?

무연 ‘일어난 놈’을 지켜보기를 해보겠습니다.

월인 지켜보기 하면서 지켜보는 작용이라는 것이 항상 지켜보는 대상이 있으면 지켜보는 내가 생겨난다는 것, 이 둘이 ‘같이 일어나는 마음의 작용’이라는 것을 알아채야 합니다. 이놈(지켜보는 나)은 자기가 부표 위에 서 있기 때문에 부표가 안 보여요. 내가, 주체라는 부표 위에 서 있으면 주체는 안 느껴져요. 그냥 나 같은 것이죠. 볼 수는 없어요. 보려면 이렇게 돌아서 회광반조廻光返照해야 되는데, 회광반조하면 그건 그냥 대상이 되어버리죠. 그냥 주체로 서 있으면서, 자기가 마음에 나타난 하나의 모습이라는 것을 스스로가 아는 겁니다. 자기가 자기를 마음의 대상으로, 마음의 현상으로 파악하는 거예요. 이렇게 둘로 나눠서 파악하지 않고 말이죠. 자기가 이 대상을 놓아두고, ‘대상 때문에 내가 생겨나 있구나. 이놈이 마음의 현상이지.’ 왜냐면 조금 전에 없었으니까요. 요것이 재미있는 일이에요. 이것이 바로 이때까지 우리가



아는, 모든 것을 대상으로서만 사물을 파악하는 마음의 작용, 그것을 넘어서 ‘대상을 통해서’ 대상을 보는 ‘주체를 파악하는’ 작업입니다. 오케이. 여기까지 할까요.

* * *

월인 지난 시간에 뭘 해보기로 하셨죠?

무연 마음에 ‘일어난 놈’을 지켜보기였습니다. 마음에 생각이나 느낌이 떠오르면 그 일어난 놈을 실시간으로 살펴보면서, 주체와 대상이 동시에 발생하는 것을 살펴보기로 했습니다. 주로 생각을 관찰했는데요. 생각이 일어나면 알아차림을 바로 하려고 했고, 생각이 계속 바뀌니까 바뀐 느낌이 나라는, 주체가 대상에 따라 매순간 바뀌는가를 주로 관찰했습니다. 나라는 느낌이 변함없는 게 아니라 대상의 내용에 따라 순간적으로 변한다는 것을 이전보다는 조금 더 받아들이는 것 같습니다. 놓치기도 하지만요. 대상에 따라 주체도 같이 바뀐다는 것을 인정하게 되는 것 같습니다.

월인 인정한다는 겁니까, 느낀다는 겁니까?

무연 자신있게 ‘느낀다’라기보다는, 어느 순간이든 지금 이 순간 밖에 없기 때문에, 나라는 생각이 나타난 그것이 전부고, 대상에 따라 주체도 바뀔 수밖에 없다는 것을 매순간은 아니지만 받아들여지는 것 같거든요. 100프로 매 순간을 느낀다고는 자신있게 말할 수 없는 것 같습니다.

월인 그럼 인정한다는 것은 뭐죠?

무연 전에는 앞뒤 논리적으로 따져보려하고 그래보면 지금은 주체와 대상이 동시에 바뀌면서 생긴다는 것을 많이 수궁하면서 저항 없이 받

아들인다고 할까요?

월인 느껴진다고 정확히 말할 순 없는데 받아들인다?

무연 느껴지는 것도 좀 있는데요.

월인 어떻게 느껴집니까?

무연 대상이 순간순간 바뀔에 따라서 그에 대응하는 나라는 것이죠. 분명하게 대상을 느낀다는 것은 주체가 있다는 것이 굉장히 많이 와 닿거든요.

월인 와 닿습니까? 대상을 통해서 주체를 확인할 수 있을 거 같아요?

무연 그걸 느낀다는 것은 순간적으로 그렇구나 하는 알아차림이 생기는 거 같습니다.

월인 ‘대상에 따라 주체가 바뀐다’와, ‘대상이 있다는 것이 주체가 있다는 증거다’라는 것, 이것이 아직 명확하진 않은 거네요.

무연 그래도 예전보다는 많이 받아들여집니다.

월인 몇 프로 정도 받아들여집니까?

무연 퍼센트로 따지면 80~90프로구요. 그것을 매순간 놓치지 않고 보는가 하면 그건 아닙니다.

월인 매순간 안 놓치고 보는가? 꼭 그럴 필요는 없습니다. 중요한 것은 내 안에서 올라오는 ‘문제가 되는 나’, 이것을 체크하는 것이지요. 일할 때라든가 매순간 그것을 알아챌 필요는 없거든요. 그것은 에너지가 많이 쓰이는 일이에요. 그렇게 하려고 애쓸 필요 없습니다. 다만 걸림이 일어날 때가 ‘나’에 강하게 걸리는 시기 아니에요? 걸림이 없을



때는 그냥 내 안에 쌓여진 스킬이라든가 경험의 흔적이 자동적으로 쓰이고 있는 중이죠. 그것은 어차피 쓰여야 될 기능이니까 잘 쓰일 때는 굳이 나를 애써서 의식할 필요가 없습니다. 거기에 신경을 쓰면 일이 잘 안되겠죠. 몰입도 안 되고, ‘의식적인 나’라는 것은 결국 자동화 과정이 문제를 일으킬 때 기준이 개입해서 일어나는 것이니까요.

그러므로 ‘나’가 올라와서 걸려들 때나 자꾸 뭔가 툅툅 막힐 때 지켜보면 됩니다. ‘아 이놈이 이래서 막히는구나. 그리고 그럴 때 드디어 주장하는 나가 주체로서 일어나고 있는 거구나.’ 이런 것을 체크하면 됩니다. 매순간 그것을 할 필요는 없어요. 물론 매순간 알아차리려고 하는 노력이 밑에 깔리면 드디어 통찰이 일어나는 것이 쉬워지긴 합니다. 그러니까 알아차리고 살펴보려는 마음 자체가 관성적으로 밑바닥에 깔리면 어떤 걸림이 툅 일어났을 때 ‘내 안에 쌓여있는 것들이 대상과 함께 강하게 올라와서 부딪히고 있구나’ 하고 알아차리고 툅 떨어져 나오기가 쉬운 것입니다. 알아차리려고 하는 작업을 하지 않았다면 이 마음이 올라왔을 때 거기에 빠지고 말죠.

그런 의미에서 알아차리고 살펴보는 게 습관화되는 것이 중요하지, 매순간 꼭 알아차려야 되는 것은 아닙니다. 그럴 필요도 없습니다. 그것은 에너지 낭비가 심한 작업입니다. 그 대신 불편하고 부조화스러운 마음이 올라올 때 잘 살펴봐야 됩니다. 뭔가 올라왔을 때 마음의 구조를 살펴보려 하면 그것이 습관화되면서 알아차리거나 살펴보는 마음이 자동적으로 밑에 깔리죠. 그때 나라는 것이 항상 일정하게 변함 없는 나가 아니라, 사람을 대할 때 사람마다 또는 대상마다 다르게 느껴진다는 것, 대상이 다르다는 것이 즉 주체가 다르게 한다는 것을 자꾸 살펴봐야 합니다. 기본적으로 사람을 살펴보면 그것은 금방 알아챌 수 있을 거예요. 후배나 선배, 선생님, 부모님, 자식을 바라볼 때, 아내

를 바라볼 때 내 태도가 미묘하게 달라진다는 것을 살펴보세요. 그것이 살피지면 ‘나라는 것이 바뀌는구나. 나의 내용이 바뀌는구나’ 알 수 있습니다.

우리가 늘 얘기하지만 대상이 아닌 주체로서의 나는 내용과는 다른 측면이 있습니다. 내용이 없어도 주체의 느낌이 있단 말이에요. 그것이 바로 태극상태, 즉 순수의식 상태로 남아있는, 미묘하게 남는 주체 감입니다. 텅 빈 마음, 내용이 없는 마음속에 있다가도 언제든지 다시 내용이 깨어 나올 수 있는 이유가 주체로서의 자기가 미묘하게 에너지를 품고 있기 때문이거든요. 그러니까 지금 이 순간에도 얘기를 듣는 나, 하는 나, 이것들은 분명히 ‘상대방이 아니다’라는 느낌이 있다 이 말이에요. 그것이 느낌으로 강하게 잡힌다기보다 미묘하게 구별되는 문제거든요. 느낀다는 것은 뭘니까? 감각적으로 느낀다는 것은 이렇게 손이라는 감각기관이 물건을 잡아서 이것과 손 사이가 구분된다는 거잖아요? 그와 같이 느낌이 있다는 것은 내적으로 구별이 된다는 것이거든요. 그것을 에너지적으로 살펴보자고요.

여기 이렇게 손을 갖다대지 않고 가까이 얼굴에 댔을 때와 리모컨에 댔을 때와 느낌이 다르지요? 닿지 않고 가까이 갔을 때 말이에요. 또 살에 갖다 대었을 때와 사물에 갖다 대었을 때 손에 다가오는 느낌이 다르죠. 열감이라든가 미미한 전자기장, 감각적으로는 다가오지 않더라도 에너지적으로 뭔가 다르다는 말이에요. 이런 것이 에너지적인 느낌이죠. 구별이 된다는 것, 차이가 있다는 말입니다. 그 다음, 얼굴에 이것을(리모컨) 갖다 대었을 때와 손을 갖다 대었을 때가 다르죠? 분명히 차이가 있습니다. 열감이나 이런 것이 벌써 차이가 있죠. 완전히 대지 않고 떼어놓아도 차이가 있습니다. 직접적으로 대지 않더라도 품고 있는 이것을 둘러싼 기운이랄까 에너지 장의 느낌인 것이죠. 구



대상이 나타났다는 것은 지켜보는 눈이 나타나 있다는 증거이니
 ‘대상을 통해’ 지켜보는 눈을 ‘일어난 눈’으로
 파악하는 것, 이것이 통찰이에요

별이 된다 이 말입니다. 이것과 이것이 구별되면 그것이 느낌입니다.

그 다음 의식적인 느낌은 뭐니까? 이것보다 더 미묘합니다. 눈을 감고 내 몸을 감각적으로 느껴보시고 거기서 시각적인 상을 지운 후 촉각적인 느낌으로만 느껴봅니다. 시각적인 상을 지운다는 것은 내면의 상에서 아주 명백한 경계선이 사라진다는 거예요. 경계선은 시각적으로만 우리가 명백하게 느껴진단 말이죠. 왜냐하면 우리 감각기관 중에서 가장 정밀한 것이 시각이니까 시각으로 그려놓은 상이 가장 선명하고 명확한 느낌입니다. 시각보다 3천배 더 정밀한 전자현미경의 눈을 가지고 있다면 시각적인 느낌도 많이 막연하게 느껴질 거예요. 그런데 우리가 가진 가장 정밀한 기관이 시각이니까 시각적인 상이 내 몸을 이렇게 그렸을 때 정밀하게 느껴지는 것입니다. 이때 그 시각적인 상을 지워버리세요. 촉감으로만 몸을 느껴보는 거예요. 그러면 애매합니다. 촉감의 느낌은 어디에 대지 않는 이상, 엉덩이가 의자에 닿아 있고 발바닥에 닿아 있는 것, 이렇게 접촉되지 않은 측면 어깨를 살펴보면 어깨와 어깨 아닌 공간의 경계선이 촉감으로는 막연해요. 그렇죠? 시각적으로 그림을 그리면 명백하게 있는 것 같은데 시각적 감을 지워버리고 어깨선만을 느껴보면 많이 애매하지 않습니까? 시각적인 상보다 훨씬 더 애매하죠. 그래도 여전히 어떤 느낌은 있어요. 그렇죠? 그 다음 이 어깨에 대한 촉각의 느낌도 지워서 주의를 빼버리고 뭔가 있다는 느낌, 의식적으로 존재한다는 느낌을 느껴볼 수 있겠죠. 의식적으로 구별이 돼요. 어깨가 있다는 거예요. 어깨가 없지 않아요. 마음으

로 확인되죠. 이런 것이 의식적인 느낌이에요.

자, 눈을 감고 한번 잘 들어보십시오. ‘아’ 하면 굵은 목소리의 느낌은 그 진동이 배 쪽이 울릴 겁니다. 조금 더 높은 ‘아’와 비교해 보면 높은 소리일수록 머리 쪽이 울릴 거거든요. 그래서 여러분들이 오케스트라 음악을 들어보면 타악기 북소리는 주로 배나 아래쪽이 울려요. 그 다음 관악기 같은 경우는 가슴 쪽이 울립니다. 물론 관악기 중에서도 굵은 소리는 아래쪽이 울리죠. 그런데 현악기는 주로 머리 쪽이 울려요. 그렇게 울림이 다른데 비유를 들자면 타악기는 물리적입니다. 그래서 우퍼 같은 것은 낮은 소리인데 몸을 더 많이 울려요. 그 다음 관악기나 조금 중간소리는 가슴을 울려요. 이것은 에너지적, 정서적입니다. 현악기는 더 고주파예요. 그래서 아주 높은 소리는 몸을 울리는 것 같지 않아요. 그냥 의식을 울립니다. 이렇게 진동수에 따라서 우리 마음이 울리는 부위가 다른데, 몸에서도 비유를 들자면 그런 겁니다. 감각기관은 거칠죠. 거친 느낌을 구별해요. 에너지적인 느낌은 좀 더 민감하죠. 미미한 느낌을 구별해요. 의식적인 느낌은 더 미미하고 약합니다. 그런데 여전히 구분이 돼요.

‘주체라는 느낌’은 바로 의식적인 느낌이에요. 대상이 아닌 주체로서 나라는 느낌을 어떤 몸이나 에너지적인 느낌과 연관시킬 수 있지만 사실 의식적인 느낌으로 볼 때는 명확하게 구별되진 않아요. 그러나 구분은 됩니다. 그런 의미에서 주체와 대상이 차이가 난다는 것을 살펴보는 거예요.

자, 이제 눈을 뜨고 돌아오세요. 이것이 의식적인 느낌이라고 보면 됩니다. 자, 이렇게 방안에 있는 다른 사물을 살펴봅니다. 그러면 저 멀리 있는 사물과 나 사이에 공간이 있는 것이 느껴지죠? 공간이 있고, 공간 저쪽이라는 느낌이 있고, 이쪽이라는 느낌이 있어요. 이쪽은



가깝고 저쪽은 멀죠. 먼 저쪽의 느낌이 대상의 느낌이에요. 이쪽 가까운 주체의 느낌. 주체와 대상이라는 느낌 속에는 이런 것이 포함되어 있습니다. 그것을 의식적으로 느끼는 것이죠. 이쪽의 나와 저쪽의 대상 뭐 이런 느낌이죠. 그런 것이 의식적으로 구분이 되는 것이라고 보시고 한번 잘 살펴보세요. 그렇다면 주체의 느낌이라는 것은 전에도 얘기했듯이 주의가 많이 몰려있어서 주의가 시작되는 점을 주체로 느껴진다고 했잖아요? 내가 이것(리모컨)을 볼 때 애가 나를 보면 이것이 주체로 안 느껴지는데 내가 재를 보니까 이쪽의 나가 주체로 느껴지죠. 주의가 여기서 대상을 향해 이렇게 흘러가고 있죠? 흐름이 시작되는 시점이 주체로 느껴지고 도착하는 점이 대상으로 느껴지게 됩니다.

그렇게 마음속에서도 상대를 보잖아요? 그때 주의가 상대한테 가죠. 이렇게 흐르는 과정에서 흐름의 원천 쪽이 주체로 느껴지는 것이에요. 이런 것들이 다 주체라는 말에 포함되는 겁니다. 주의가 도달하는 곳의 느낌은 대상감에 속해요. 이런 것들이 복합적으로 주체의 느낌을 형성하는데, 대상을 보면서 이것을 잡으려 하지 말고, 탁탁 보면 대상은 바뀌지만 보고 있는 나는 바뀌지 않는다는 느낌에 주목해보세요. 그런 것이 주체로서의 느낌이죠. 그 주체의 느낌에 내용이 포함되면 ‘나라는 것’이 이루어지는데, 주체감과 내용이 합쳐져 어떤 ‘캐릭터로서의 나’가 느껴지죠. ‘이것이 나야’라는 것입니다. 거기다가 몸의 시각적인 이미지가 결합되고 에너지적인 느낌도 있을 거고, 이런 것들이 포함되어 복합적으로 지금 ‘나’라고 느껴지고 있는 것입니다. 모두 ‘느낌’이란 말이에요. (다음 호에 계속) 

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