



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(33부)

| 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** 지난 시간에 무연 님은 뭘 해보기로 하셨죠?

**무연** 변함없이 '계속 이어지는 것이 무엇인가를 살펴보기'에 대해 지난 주에 말씀하셨습니다. 생각은 나타났다 사라지는 것이기 때문에 변함없이 계속 이어지는 게 아니다 하셨고요. 생각의 끊어짐을 어떻게 아는가? 누가? 어디서? 이런 이야기였습니다.

**월인** 그동안 생각의 끊어짐에 대해 좀 살펴봤나요? 어땠나요?

**무연** 말씀하신 것을 다시 들어봤거든요. 끊어진다는 것 자체는 지난번에 설명하실 때는 끊어지면 그 당시에는 모르고 지난 후에 안다고 말씀하셨는데 실제로 보면 그 끊어진 상태라는 게 그 상태에서는 경험할 수 없는 것 같거든요.

**월인** 만약에 경험한다면 얼마만큼 끊어졌고 강도가 어떻게 그런 걸 느

껴야 하는데 그런 건 느낄 수 없죠. ‘생각이 끊어졌어’라는 것 이것을 나중에 알게 됩니다. 그렇다면 끊어지기 전과 끊어진 후에도 변함없이 있는 것은 뭘까요? 꼭 있다기보다는 변함없는 것을 찾아보려면 어떻게 해야 될까요? 생각이 끊어지기 전에도 있었고 끊어진 후에도 있는 변함없는 것, 과연 우리가 그것을 알 수 있을까요?

**무연** 말씀하신대로 ‘안다’는 건 주객으로 쪼개지지 않으면 앎이 없는 게 분명한 것 같거든요.

**월인** 그렇다면 변함없는 것을 어떻게 ‘알’ 수 있을까요? 과거 인류의 현인과 성자들이 그래도 뭔가 알았다고 한단 말이에요. ‘발견한다’라는 것이죠.

**무연** 마음이라는 것이 항상 내가 다 의식하진 못하지만 뭔가를 기억하고 있지 않을까요.

**월인** 그런 것은 추론이죠? 그 추론이 맞다면, ‘지금 이 순간’ 나는 그 추론을 어떻게 ‘확인’할 수 있을까요?

**무연** 체험해보는 거죠.

**월인** 어떻게? 끊어짐을 체험할 순 없잖아요. 끊어지면 체험자가 없어지니까. 어떻게 체험하죠? 그러니까 내가 항상 지금까지 알아왔던 그런 방식 말고 다른 방식으로 생각해봐야 합니다. 체험한다는 것은 체험자가 직접 체험대상을 이렇게 체험하는 것이죠. 지금 생각이 끊어졌다는 것은 이놈(체험자)과 이놈(대상)도 없어진 상태예요. 그것을 누가 어떻게 확인할 수 있냐 말이죠. 무엇으로서? ...

지금 뭐하고 있습니까?

**무연** 아무 생각이 없는 상태로 가보고 있습니다.



생각이 끊어졌다는 것은 이놈(체험자)과  
이놈(대상)도 없어진 상태예요. 그것을 누가 어떻게  
확인할 수 있냐 말이죠. 무엇으로서?

**월인** 네. 한번 가보세요. 없다는 것이 ‘인식’된다는 것은 완전히 끊어진 것이 아니죠. 투명한 것이 인식되니까. 어쨌든 그러한 상태에서도 변함없는 것은 뭐니까? 있습니까?

대상을 하나씩 가라앉혀 없애고 빈 공간으로 만들었어요. 그러자 대상들이 사라지니까 나도 사라졌어요. 이것을 어떻게 알겠냐 이거죠. 우린 이것을 알고자 하는 겁니다. 지금 자신이 뭘 애쓰고 하려는 의도가 있다면 그것 자체가 하나의 ‘주체’라는 것을 적용해서 자기 마음에 작업을 해보는 겁니다. 자꾸 잡으려고 하는, 변함없는 것이 무엇이다라고 ‘알려고 하는’ 그 마음은, 지금까지 내가 뭔가를 알아온 옛날 방식을 적용한 거예요. 그런 방식을 적용하지 말고, 다른 새로운 방식을 써야 돼요.

**무연** 알아차림, 앎입니까?

**월인** 그것이 변함없는 것 같아요?

**무연** 그 이상은 모르겠습니다.

**월인** 알아차림이 있다는 것은 여전히 뭔가 알아차림이 있다는 것을 아는 것 아닙니까? 알아차림이 대상이 되는 것이죠. 알아차림이 있다는 것을 아는 놈이 주체가 되겠죠. 여전히 마음이 나눠져 있는 상태예요. 지금은 무엇이 내가 되어 있습니까?

**무연** 텅 빔이요.

**월인** 그것도 역시 마음에 하나의 ‘올라옴’인 것이죠. 지금 말하고 있는 자신도 올라왔었다는 것을 확인합니까?

**무연** 의식하고 확인하니깐 되는 것 같습니다.

**월인** 계속 의식이 됩니다. 계속 의식이 되면서 말을 하고 있죠. 그놈도 지금 올라온 놈이죠. 지금은 나의 전체적인 주인이 무엇 같습니까?

**무연** 투명한 배경 같습니다.

**월인** 투명한 배경은 마음의 상이죠. 상으로 잡지 말고, 그냥 지금 올라왔다는 것만 확인하세요. 잡을 수 있는 모든 것은 상입니다. 올라온 거예요. 지금 말하고 있는 자신이 느껴지죠? 그것도 올라온 것이예요. 그것이 올라왔다는 것이 확인이 되죠. 지금 무얼 보고 있습니까? 말하는 자기, 생각하는 자기, 살피는 자기가 다 느껴지나요? 그런 것들을 보고 있죠. 그런 것들을 보고 있습니다. 누구인지는 모르지만, 그 놈을 보려고 하면 또 그놈도 대상이 되니까 보려고 할 필요 없이 지금 말하고 있고 자신을 의식하면서 말할 수 있잖아요. 여기서 말하고 있는 자기가 하나의 ‘의식적인 대상’인 것임을 알아채보세요. 이럴 때 말하고 있는 나라는 무게감이 어떻습니까? 평상시에 나라고 여겼던 그 나에 비하면? 주인 같은 느낌이 있나요?

**무연** 주인 같은 느낌이 별로 없습니다.

**월인** 그러나 분명히 말하고 있는 나는, 무연이라는 사람이 말하고 있는 것이죠. 그런데 그놈을 잘 쳐다보면서 하니깐 그 놈이 주인 같지는 않아요. 그렇죠? 그리고 말하고 있는 자신이 다 느껴지는 것입니다. 그렇게 보라 이겁니다. 일어나는 모든 것을 다 확인해야 해요. ‘나’를 확인하려 하지 말고, 일어난 모든 걸 그냥 확인하는 겁니다. 자꾸 투명해질수록 실시간으로 확인해보세요. 분리는 즉각 일어나죠? 내가 찾



으려는 의도 또는 보려는 의도. 지금 마음이 뭐하고 있습니까?

**무연** 무엇이 일어나는가 보고 있었던 것 같습니다.

**월인** 무엇이 일어났는가를 ‘보고 있는’ ‘자신’을 확인하면서 보고 있었습니까? 무엇이 일어났는가를 보면서, 보는 그것도 역시 ‘일어난 놈’이라는 걸 확인하면서 동시에 무엇이 일어났는지를 보고 있는 거예요. 실시간으로. 지금 다 마음에 일어난 현상이죠. 마음에 뭔가 의도가 나타난 거예요. 그리고 의도에 의해서 마음이 나뉘지고 뭔가 마음에 어떤 것들이 보이고 이런 것이죠.

자, 그런 모든 것들이 실시간으로 보인다면, 그것을 ‘보고 있는 놈’을 ‘보려고’는 하지 말고, 그런 일들이 일어나고 있는 것만 의식적으로 ‘확인’하는 겁니다. 보고 있는 자기도 확인하면서, 그러면서 무언가를 알아채보세요. ‘지금 나는 의식의 근본을 보려고’하고 있어요. 이런 과정을 통해서, ‘아, 일어난 이런 것들이 일어난 놈들이구나. 나라고 여겨지는 것들도 다 일어난 놈들이네.’라는 것을 아시겠어요?

그렇게 하면 어때요? 사실감이 확 떨어지지 않습니까? 반면 살펴보지 않을 때는 어때요? 사실감이 강하죠. 회사에서 나로서 일하고, 말하고, 행동할 때 그럴 때는 자기를 잃어버리니까 강한 자기로 동일시되어있는 것입니다. 어떤 특정 생각이나 행동이나 형태, 감정적인 패턴, 지금처럼 바라보고 살펴보면 많이 약하죠. 주인 같지 않고 그것이 바로 대상화하는 것의 힘입니다.

대부분 내가 나라고 여겨질 때는 대상화가 안 되었던 것이죠. 동일시된 것이예요. 그런데 동일시되었을 때도, 이제 한번 알고 나면, 느낌을 느끼면서도 동시에 그것이 대상이라는 것을 알 수가 있습니다. 살펴보는 데 에너지를 많이 주지 않고 동일시된 자기에 에너지가 많이

가 있어요. 그래도 ‘아, 이놈 자체가 마음의 대상이구나.’를 철저하게 파악한다면 에너지가 많이 머물러 있든, 아니든 간에 ‘이게 마음의 대상이구나.’를 분명하게 알 수가 있죠. 지금 우리는 마음의 구조를 통해서 마음이 어떻게 나타난다는 것을 확인하고 있는 중인데, 구조를 보지 않고 확인만 하려하니깐 계속해서 확인하려는 나를 못 보게 되는 것입니다.

그런데 구조를 알고서 그것을 보게 되면, 보고 있는 것 자체가 나눠져 있는 상태라는 것을 확인하면서 보고 있는 것이기 때문에 통찰이 일어납니다. 지금 이렇게 살펴볼 때는 나라는 것이 없는 것 같은데, 그렇지 않을 때는 내가 강하게 있는 것 같잖아요. 내가 강하게 있는 것 같은 것, 그래도 그것이 하나의 느낌이라는 것을 알 수 있습니까? 그런 느낌이에요. 강하게 ‘내가 있다’라는 ‘느낌’이라는 것이죠.

**무연** 내가 만든 인식의 세계라는 느낌이 듭니다.

**월인** 그럴 때는 강하게 나가 느껴져도 그것으로부터 가벼워질 수 있나요?

**무연** 개인적인 것(내용일 때)에 에너지가 강해지는 것 같습니다.

**월인** 그런 것이 있을 때 ‘진짜 그런가’ 한번 물어보셔야죠. 그런 것이 개인적인 것과 연관될 때는 강하다는 것을 그냥 인정하지 마시고 정말 그런가 하고 살펴봐야겠죠. 그런 것들로 해서 나라는 것이 형성되어 있는 거니까요. 느낌이 강하게 왔을 때 진짜 한번 바라봐야 합니다. 이번 주에는 강하게 올라올 때 한번 바라보기를 해보세요. 그냥 그 느낌을 그대로 느끼면서 있어보는 거예요. 느낌과 함께 가는 것이지요. 이렇게 올라온 것들을 억누르지도 말고 ‘이놈이 내가 이렇게 믿고 있기 때문이구나.’를 보면서 그 느낌을 그대로 간직하면서 없애려고 하지 않고 보는 것입니다. ‘이런 이런 구조로 인해서 이놈의 일어났구나.’ 라



마음의 구조를 통해서 마음이 어떻게 나타난다는 것을  
확인하고 있는 중인데, 구조를 보지 않고 확인만 하려하니까  
계속해서 확인하려는 나를 못 보게 되는 것입니다.

고 느끼면서 그대로 있어보는 것입니다. 없애려고도 하지 말고, 내려  
누르려고도 하지 말고, 터트리지도 말고 그냥 그대로 두고, 내가 할 수  
있는 것은 아무것도 없는 거예요. 그냥 보고 있는 것이죠.

그럴 때 나라는 것이 가장 투명한 상태로 있는 것입니다. 그래도 투  
명한 지켜보는 자로 있을 때는 가장 본질적인 부분과 닮아있습니다.  
개별성이 특별히 없잖아요. 올라온 놈한테 에너지를 줘버리면 이놈이  
주인이 돼서 개별성으로 변화하지만 이게 올라와도 ‘아, 이놈이 밑에  
있구나. 무얼 믿기 때문이구나. 이런 구조로 인해 에너지가 올라와 있  
네.’ 그것을 그대로 느끼면서 한 번 있어보세요. 이것을 주인 삼지 마  
시고. 아주 철저하게 한번만 제대로 보신다면 이제 그 정도 강도는 문  
제가 안 될 겁니다. 한번 봤기 때문에 그것이 올라온 것 중에서 강하  
게 동일시 되어있는 것들과 함께 가 봄으로서, 나의 본질은 그것보다  
더 크다는 것을 발견하게 하는 좋은 연습입니다. 물론 통찰적인 부분  
도 오면 더 좋고요. 통찰은 구조를 통해서 와요. 그럼, 다음 시간에는  
강하게 올라올 때 느낌의 구조와 느낌의 강도를 그냥 느끼면서 있어보  
기를 해봅니다.

**무연** 일상에서 알아차림이 기본적으로 있어야 되는 건가요?

**월인** 연습하는 동안에는요. 그러나 통찰이 일어나면 굳이 그럴 필요  
는 없습니다. 통찰이 일어나면 모든 것이 다 하나의 대상, 현상이 되  
어버리기 때문에 자기라는 게 특별히 있는 게 아니라는 것이 분명해져

서 굳이 애쓰고 쳐다보려고 할 필요도 없습니다. 쳐다보려고 하는 그 의도 자체가 이미 대상이 되기 때문에 그 의도 속에 있지 않게 됩니다. 지금은 그것이 분명히 안 되어 있기 때문에 올라오는 마음, 이것이 주인이 되어 있던 말이에요. 미묘하긴 하지만, 투명하다하더라도 지켜보는 이놈이 주인이 되어 있다 이거죠.

공부하는 사람은 가면 갈수록 투명한 아이템이 주인 되어 있게 돼요. 지켜봄, 관찰자 역시 하나의 아이템이라는 걸 파악하고 투명한 아이템 역시 일종의 마음에 나타난 모습이라는 것 그리고 모든 마음에 나타남은 다 일종의 아이템이라는 것을 파악하게 되면 이제 애쓸 필요가 없죠. 애쓰는 놈이 어디 있겠어요? 알려고 하는 놈이 어디 있겠어요? 알려고 하는 놈 자체가 나타남 아이템인데.

다만 습관적으로 올라온 것은 있어요. 그래서 돈오頓悟 후에 점수漸修를 해야 한다고 말하는 것입니다. 그때부터 진짜 점수다 이렇게 이야기합니다. 왜냐하면 자꾸 습관적으로 올라오기 때문에. 그러나 올라와도 여전히 ‘그놈도 하나의 아이템이야.’는 분별합니다.

지금은 어떤 상태냐면 투명한 나는 여전히 지켜보고 있고 올라오는 다른 것들은 ‘아, 이진 아이템이구나.’를 알아요. 그렇지만 ‘아는 놈도 실시간으로 아이템이다.’를 파악하지 못하고 가는 겁니다. 그러니까 여전히 ‘투명한 나’가 ‘나’라고 여겨지면, 다른 ‘색깔있는 나’가 나타나도 ‘나’라고 느껴져요. 왜냐하면 거기서 에너지가 흘러가고 있거든요. 이때는 애(투명한 놈)한테 에너지가 흘러있는 것뿐이에요. 그 대신 투명한 나로 있을 때는 다른 모든 것들이 다 마음의 현상으로 보이죠. 그렇지만 이 놈(투명한 놈)이 마음에 나타남이란 걸 모르면, 이놈이 사라지면 다른 놈이 주인이 돼서 또 똑같은 일을 하게 되는 것입니다. 그렇지만 투명하게 지켜보는 놈, 이놈까지 가는 것은 많이 중요하죠. 다른



모든 것들, 즉 마음에 색깔이 있는 것들, 형태가 있는 것들, 느낌이 있는 것들을 다 지켜볼 수가 있으니까. 이제는 지켜보는 이놈마저도 마음에 나타남이다라는 것을 알아채야 되는 겁니다.

‘안다’고 하지 않고 ‘알아챈다’고 해요. 안다는 것은 이렇게 잡아서 아는 거예요. ‘아, 이놈도 하나의 마음의 대상이네. 알았어.’ 이렇게 알아채지 않습니까? 그러나 마지막 이 놈은 ‘아, 알겠다’ 이렇게 알아채지 않아요. ‘아, 움직인다는 것 자체가 마음에 나타남이구나.’ 그리고 이 놈(투명한 놈)이 자기가 자기를 알아채는 겁니다. 그리고 자기 스스로가 사라지죠. 그러나 이제는 다시 올라와도 자기가 마음의 현상이라는 것을 스스로 알아요.

오케이. 오늘은 여기까지 하겠습니다. (다음 호에 계속) 

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