



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(36부)

| 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)

**무연** 나라는 것은 순간적으로 나타나는 어떤 조건화되어 있는 것입니다. 개별적인 나라는 것은 없는 것이죠.

**월인** 그것이 분명해졌어요?

**무연** 분명해졌느냐니까 자신감이 없네요.

**월인** 대답하기 주저하는 그것은 누굽니까?

**무연** 그것도 나라는 느낌입니다.

**월인** 아, 그래요? ‘나는 아직 몰라.’ 이런 느낌이에요?

**무연** 그런 것도 습관화된 조건에 의해서 무의식 속에 저장되어 있는 그런 것 같습니다. 자동화된 프로그램이죠.

**월인** 지금 이 순간 살펴보세요. 그것은 이론이나 말이고. ‘아, 그래도 명확하게 알겠냐고 물어보면 주저되는 그것은 뭐지?’ 한번 물어보라

이거죠. 뭐니까, 그 주저하는 것은? 지금 이 순간에 주저하는 놈은 뭐예요?

**무연** 프로그램된 조건화된 무의식입니다.

**월인** 그것이 느껴져요? 그 말을 하면서 그 내용이 느껴져요?

**무연** 네. 조건화되어 있다는 게 느껴집니다. 이 자체가 의식적인 의지보다는 의식과 관계없는 조건만 되면 튀어나오는 그런 거라는 것이 많이 분명해지거든요. 내 의지대로 할 수 있는 것은 그렇게 많지 않은 것 같다는 것. 프로그램화되어 있는 것이죠.

**월인** 내 의지대로 할 수 있는 것은 그럼 뭐가 있습니까? 많지 않지만 할 수 있는 것은 있네요?

**무연** 할 수 있는 것 없습니다. 생각을 가지고 습관적으로 나중에 나온 걸 해석하는 게 제가 할 수 있는 것이죠.

**월인** 그때의 ‘제가 할 수 있는 것’ 할 때의 ‘제’는 있긴 있네요.

**무연** 그렇게 하니까 있네요.

**월인** 있어요? 그것은 뭐니까? 생각하고 뭔가 할 수 있다고 하는 것은 뭐예요? 지금 이 순간 살펴본다면?

**무연** 의식에 저장되어 있는 것이죠. 습관적인 것 같습니다. 안에 저장되어 있는 뭔가 조건만 되면 툭툭 튀어나오는 거 같습니다.

**월인** 이 순간 자기를 한번 들여다보자고요. ‘나라고 하는 건 뭐지?’ 지금 이 순간 가장 나 같은 건 뭐니까?

**무연** 투명한 주체라고 할까요.

**월인** 투명한 주체로서의 느낌은 있어요?

**무연** 그것도 없이 그냥 투명하다고 할까요.



지금 자신을 보면, '나'라고 이름 붙이기도 불분명한,  
뭔가 존재한다는 거기에 집중하면 그것마저도 없어지는,  
그 투명함이 지금 나라고 할 만한 것의 가장 핵심이에요.  
그리고 '그것마저' 마음의 대상임을 알아채봅니다.

**월인** 주체로서의 느낌도 없이 그냥 투명해요? 그럼 그 투명함을 바라보는 느낌은 있나요?

**무연** 그 말씀 하니까 바라봐집니다.

**월인** 바라본다는 느낌이 있었으니까 투명하다는 걸 알 것 아니에요?

**무연** 예. 있습니다.

**월인** 바라보는 그 느낌을 이제 한번 바라보죠. 투명함을 내버려두고 투명함을 바라보는 자기를 한번 바라봐요. 그것이 지금 순간에 그래도 가장 살아있는 자기라고 할 수 있습니까?

**무연** 네. 그것으로 있는 것 같습니다.

**월인** 지금 그것으로 존재할 수 있습니까? 그외 다른 모든 것들은 덧붙여진 거죠, 지금 이 순간에. 덧붙여진 건 내버려두고 덧붙여지지 않은 거기에 초점을 맞춰 한 번 있어 보세요. 핵심, 지금 내 존재의 가장 핵심, 의식적인 나의 핵심, 나라고 꼭 이름 붙이기도 불분명한, 왜냐면 대상도 없기 때문에 이 내면에서는 지금, 그 투명한 뭔가 존재한다거나 바라본다는 느낌이 있다가 거기에 집중하면 그것마저도 없어지고 하는, 그 투명함, 그것이 지금 나라고 할 만한 것의 가장 핵심 속에 들어 있는 현상이에요.

자, 이제 여기서 한 발 더 나가보자고요. 그래서 여전히 그 놈은, 그 것은, 딱 그것이라고 할 만한 것도 아니고 하지만 어떤 미묘한 알아차

럼의 현상이 있는데, 그것이 알아채지고 마음에 나타나 있는 모습인 거예요. 내 마음이 그것을 캐치하고 있잖아요. 그렇죠? 그것도 역시 캐치되는 겁니다, 마음에 의해서. 그렇다면 그것도 역시 마음에 나타난 미묘한 현상이라는 것이죠. 스크린에 나타난 ‘모습’이라는 거예요. 투명한 모습이에요. 왜냐면 마음이 잡아내고 있으니까. 그것을 마음의 대상으로 보라는 것입니다. 그 투명함이 마음에 일어나 있어요. 나의 본질은 그것마저도 아닌 겁니다. 그것은 나의 본질이 어떤 모습을 띤 그냥 일시적인 모습이나 느낌이에요.

이제 그 투명함으로 나를 삼지 말고 그 투명함을 일으킨 마음의 본질로 나를 삼아요. 잡을 수도 없고 느껴지지도 않는 그것으로 있으면서, 그 투명함을 보라 이거죠. 이놈은 마음의 대상이라는 것을 보라 이 겁니다. 그리고 그것을 알아채보세요. ‘이런 투명함마저도 마음의 대상이구나.’라는 걸. 왜냐면 나타나 있으니까. 그러면 이제 굳이 나를 알아보려고 하고, 알아차리려고 할 필요도 없이 나타난 모든 것은 ‘나타났구나’를 알 수 있을 것 아니에요? 마음이 다 잡아내잖아요. 마음이 잡아내는 모든 것은 그냥 나타난 무엇입니다. 그것이 진하든, 투명하든 간에. 분노처럼 진한 모습이든 생각처럼 교묘한 모습이든, 느낌처럼 애매한 모습이든 또는 투명한 느낌처럼 투명하든 다 마음에 나타난 모습이라 이거예요. 그 모두는 내 마음의 본질 위에 나타난 모습이라는 것입니다.

본질을 찾지 말고 그 놈들이 ‘나타난 모습’이라는 것을 철저하게 자꾸 ‘의식해’보세요. ‘이게 나구나.’라는 생각이 올라오면 그 놈도 나타난 모습이죠. ‘본질은 뭐지?’라는 궁금증이 일어나면 그 놈도 나타난 모습 아니에요? ‘난 투명함으로 존재해.’ 하고 있다면 그것도 역시 나타난 모습이죠. 마음이 잡아내고 있으니까. 또는 마음에 나타났으니



까 말이죠. 본질은 나타나지 않습니다. 모든 나타남의 바탕이 되어주고 있죠. 지금 이순간 자기 내면을 살피면서 대입해보세요. ‘아, 이 투명함이 나타나 있구나.’라고 한다면 나타나 있다는 것을 어떻게 아느냐는 것입니다. 뭔가 나타나 있음의 바탕이 있으니까 거기에 나타나 있을 것 아니에요? 나는 그 어떤 ‘나타남’도 아닌 겁니다. 어떻습니까? 뭔가 와 닿는 게 있습니까?

**무연** 말씀하신 것이 많이 흡수가 됩니다.

**월인** 그렇게 말하고 있는 수긍되었다는 느낌이 있는 그것마저도 나타난 모습이라는 것을 아시겠어요?

**무연** 네.

**월인** 수긍되는 그 마음도 나타난 모습이에요. ‘아, 그렇구나. 아, 알겠어.’ 이런 마음 그것도 마음에 ‘나타난 모습’이죠. 수긍하지 않는 마음과 다른 모습이잖아요. 그 어떤 것도 나타난 모습이라는 것입니다. 나타나지 않은 것은 마음에 드러나지 않습니다. 그때 ‘아, 이놈이 또 나타났구나.’라는 ‘생각으로 하지 말고’, 즉시 알아채보도록 하세요. ‘아, 나타났구나.’라고 말하고 생각하는 것은 또다시 생각의 장으로 옮겨간 겁니다. 옮겨가지 않고 나타난 즉시, 그냥 아까 차가 끼어들 때 ‘아, 이놈이 끼어들어서 마음이 작용해서 올라오는구나.’ 이렇게 생각하지 않더라도 올라온 즉시 말없이 캐치되듯이. 모든 ‘마음에 나타난 것’은 말 없이 캐치되는 거거든요. 됐습니까?

다음주에는 뭘 해보실래요?

**무연** 머물지 않음에 대해 해보겠습니다.

**월인** 머물지 않음은 무슨 뜻이지요?

**무연** 아까 강하게 올라왔을 때.

**월인** 즉, 좋은 것이든 나쁜 것이든 무엇이든 에너지 덩어리가 뭉쳤을 때?

**무연** 그것을 알아차리지 못하면 머물게 되는 겁니까? 강하게 올라왔을 때 머물지 않는다는 것은 순간적으로 주인이 아니라는 것을 알아차리는 것인가요?

**월인** 올라와서 주인처럼 느껴져도 ‘강하게 올라왔기 때문에 이렇게 주인처럼 느껴지는구나.’하고 알아차리는 것이죠.

**무연** 그러면 머물지 않음으로 되는 건가요?

**월인** 그것이 바로 응무소주應無所住입니다. 머무는 바 없이 어디에도 머물지 않는 거예요. 어딘가 머물면 그 놈이 주인 노릇을 하는 것이거든요.

**무연** 결국 알아차려야 머무름에서 빨리 빠져나오는 것이군요?

**월인** 그런데 알아차리려고 하면, 알아차리려고 하는 내가 늘 생겨나죠. 진정한 알아차림은 사실 알아차리는 나를 만들지 않고도 올라오면 그것 자체가 알아차림이 되어야 해요. 보십시오. 손이 여기(예:핸드폰)에 닿으면 닿는 순간 느껴지는 거지, 한참 있다가 ‘아, 뭐가 느껴졌네.’ 이런 것은 벌써 지나간 것 아니에요? 느낌이라는 것은 닿는 순간 느껴지는 것입니다.

그리고 ‘알아차리려 애쓰는 마음’ 자체가 하나의 올라온 마음이잖아요. 알아차리려고 애쓰면 그것이 바로 일종의 이려고(손을 핸드폰에 대며) 있는 거예요. 이것이 알아차리려고 애쓰는 마음이에요. 그러면 그 마음이 딱 생기는 거거든요. 그럼 벌써 마음이 닿은 거예요. 이런 것이 진짜 알아차림입니다. 알아차리려고 애쓰는 것은 애쓰는 나를 만들어서 마음을 분열시켜놓고 아는 것이에요.

이것 없이 올라온 그것 자체가 하나의 올라옴이라는 것, 이것은 바로 내가 어디에도 머물지 않기 때문에 가능해져요. 관찰자에 머물면



본질은 나타나지 않습니다.  
모든 나타남의 바탕이 되어주고 있죠.

뭔가 올라와서 그것을 관찰해야만 알아차려집니다. 그때 나는 관찰자에 머무르는 거예요. ‘관찰자가 있다는 것을 아는 것’이 이미 올라온 마음이라는 것을 파악하는 것이죠. 그러니까 알아차림이라는 것의 의미를 더 염밀하게 적용해야 됩니다. 알아차리려고 의도하는 것, 그 의도 자체가 알아차려져야 한다는 것이죠.

비유를 들자면 지금 이미 우리가 의식 상태에 있을 때는 항상 뭔가에 머물고 있는 겁니다. 내가 이러고 있을 때면 편안한 나에 의식이 머물고 있는 것이죠. 내가 무슨 일에 탁 걸려 불편한 마음이 올라오면 불편한 마음에 머물고 있는 것이죠. ‘의식한다’는 것 자체가 이미 어딘가에 머물고 있는 거라는 것.

**무연** 우리가 항상 뭔가를 의식하는 것 아닙니까?

**월인** 그렇죠. 낮에는 항상 의식하고 있죠. 의식 못할 때는 뭔가에 강한 에너지가 쏠려서 폭 빠져있는 것이고, 의식할 때는 그래도 빠져 있지는 않고 널리 의식이 퍼져 있는 것 같지만 그 널리 의식이 퍼져 있는 것을 의식하는 나에 머물고 있는 것이죠.

우리가 ‘전체주의’ 해봤잖아요. 전체주의 하면 특별히 ‘나’가 없는 것 같죠? 그 이유는 전체를 대상삼고 있기 때문이에요. 그러니까 ‘특별한 대상 하나’를 삼을 때는 그 ‘대상에 대한 내’가 명확하게 분별되어 있는 것 같은데, 전체를 대상 삼아 특별한 대상이 없으니까 나라고 여겨지는 것도 특별한 나가 아닌 것처럼 느껴지지요. 그러나 그때도 여전히 뭔가 투명한 것은 있죠. 그럴 때는 에너지가 전체를 대상 삼는 투

명한 나에 머물러 있는 것입니다. 그러니까 전체를 대상 삼는 의식 상태일 때도 여전히 투명한 나에 머물고 있는 겁니다. 매순간 우리는 어딘가에 머물고 있다는 것을 알아채면 돼요. 그러니까 어디엔가 머물지 않으면서 알아채라는 것이 아니에요. 머물고 있는 자기를 알아채라 이거죠.

사실은 이미 자기를 부분으로 보는 거예요. 늘 물들었음을 파악해야 하는 것이죠. 의식한다는 자체가 이미 물들어 있는 겁니다. 물들어 있다는 것은 머물고 있다는 것이고, 자기가 머물고 있음을 알면 머묾에 빠지지 않아요. 옮겨갈 수 있어요. 자기가 머물고 있다는 것을 모르면, 그리고 그것이 투명할수록 더 모릅니다. 뭘가에 강한 에너지 덩어리에 머물 때는 그것이 좀 그래도 느껴져요. 그런데 투명함에 머물고 있을 때는 이것이 잘 알아차려지지 않아요. 그렇게 우리가 의식한다는 것 자체가 항상 이미 어딘가에 머물고 있는 겁니다. 오케이. 오늘은 여기까지 할까요. (다음 호에 계속) ◇

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