



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(37부)

| 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** 지난 주는, 마음에서 일어나는 것들을 바라보며 그것을 바라보는 것이 나인지에 대해서 살펴보기를 했습니다.

**월인** 그를 위해서는 살펴보는 마음에 약간이라도 주의가 가 있어야 하지요. 아직은 살펴보는 의도가 있어야 해요. 나중에는 그것마저도 필요 없게 되지만. 의도가 있으면 의식적으로 말을 하게 됩니다. 어쨌든, 그렇다면 지금까지 '내가 했다'라고 한 대부분의 말과 행동들이 무의식적, 자동적으로 늘 해왔던 패턴대로 일어났거나 자동반응하고, 거기에 다 '내가 했다'라고 이름을 붙인 것일 뿐이구나 하는 것들이 와 닿습니까?

**무연** 네. 와 닿습니다.

**월인** 그렇다면 '내가 한다/내가 했다'라고 여기는 것들이 일종의 '이름

붙이기'였다는 것이죠. 그럼에도 불구하고 지금 '내가 있다'고 여겨지지 않습니까? '내가 뭔가를 하고 있다'고 여겨지지 않나요?

**무연** 그런 경우도 있습니다.

**월인** 지금은요?

**무연** 지금 상태는, '그러고 있다'는 이름을 붙이지 않으면 그냥 하고 있는 거거든요. 내가 한다기보다는 저절로 되고 있는 것 같습니다.

**월인** 그렇습니다. 무언가가 일어나고 있죠. 자, 그렇다면 이름을 안 붙이면 지금 '내가 하고 있는 것'이 아닙니까?

**무연** 특별히 제가 하는 건 아니죠. 그냥 나오는 것입니다.

**월인** '그냥 나오는 것'을 지금 바라보고 있죠? 그럼 '바라보고 있는 것'은 나입니까?

**무연** 그것도 나는 아닌 것 같습니다.

**월인** 그럼 뭐니까? 그럼 누가 바라보는 거예요?

**무연** 누군가도 아니고 그냥 의식이 바라본다고 해야 할까요?

**월인** 그냥 바라봄이 일어나고 있습니까? 그럼 뭐니까? 그럼 지금 저랑 얘기하고 있는 사람은 누구고, 지금 우리 둘 사이 무슨 일이 벌어지고 있는 겁니까? 누군가라는 게 없다면, 지금 이런 질문이 들어가면 곰곰이 또 생각하죠?

**무연** 질문이 오니까 그냥 답이 나오는 거지, 누가 한다기보다는 그냥 조건이 그러니까 답이 나가는 것 같습니다. 제가 뭘 하는 게 아니고요.

**월인** 오늘 회사에서 쪽 생활했을 때도 이런 느낌이었나요?

**무연** 회사에서 다른 사람들과 회의를 하거나 이랬을 때 의견이 안 맞으면 속에서는 튀어나오는 게 있는데 그랬을 때 바라는 보거든요. 그



런데 그럴 때 나라는 느낌이 에너지가 강하게 올라오면 내가 하는 느낌이 생기는 것 같습니다.

**월인** 그러니까 내 '무의식적인 패턴'인 '캐릭터'에 저항하는 게 생기면 '나'가 생기는 거예요?

**무연** 그 저항을 바라봤을 때 강하면 물론 쌓여있는 게 조건화되어서 올라오는 것 같지만결과를 가지고 '강하지 않아도 되는데 강한 나를 만들었구나.' 이런 생각도 또 들거든요. 뒤돌아서면요.

**월인** '강한 나를 만들었구나.'라고 생각하는 것은 또 누구예요?

**무연** 그냥 의식이 하는 것 같습니다. 생각이 생각을 만드는 것 같습니다.

**월인** 만약에 전에 같으면 '필요 없는데 강한 나를 만들었구나.'라고 생각하지 않았을 텐데, 지금은 나온단 말이죠. 왜 나올까요?

**무연** 그런 경우에 강하지 않아도 된다는 무의식 때문에 그럴까요.

**월인** '그런 것들이 공부를 하면서 생긴 또 다른 기준 아니겠어요?

**무연** 예. 그런 것 같습니다. 공부하면 뭔가 좀 더 약해야 한다, 편해야 한다 이런 게 깔려있는 듯합니다.

**월인** 미묘한 기준이 또 생기고 있는 중이죠. 결국은 기준이 새로 생기는 것을 다 없애야 된다고 보다는 '아, 이런 과정을 거쳐서 마음에 쌓아진 기준들이 저항을 받으면 나라고 느껴지는 어떤 강한 솟아오름이 생겨나는구나.' 이런 과정을 보는 것이죠.

**무연** 네. 그런 과정은 전보다는 더 잘 보이는 것 같습니다.

**월인** 지금은 무엇이 '나' 같습니까?

**무연** 지금은 특별하게 말할 것은 없는 것 같습니다. 지금 이 순간은.

**월인** 결국 회사에서 나라는 느낌이 불쑥불쑥 올라오는 이유는 내 안에

쌓여져있는 어떤 기준들이 터치되거나 저항 받았을 때만 올라오는 것  
입니다. 그것이 옳든 그르든 간에 건드려지고 뭉쳐지고 이럴 때 올라  
오는 것이죠. 그때 올라오는 그 마음은 나의 역할을 하는 것입니다. 그  
런데 지금은 그런 게 없어요?

**무연** 예. 그러니까 그런 조건이나 상황이 되면 그런게 나온다는 구조  
가 어느 정도 보이거든요. 그런데 그것을 해놓고는 ‘올라오미 약화되  
면 좋겠다.’ 그런 게 좀 깔려있는 것 같습니다.

**월인** 그런 것이 바로 또 ‘그렇게 되면 좋겠다’라는 ‘내’가 생겨나는 것이  
죠. 그것이 하나의 새로운 기준이 되지요.

**무연** 맞습니다.

**월인** 그런 기준을 굳이 만들 필요 없습니다. 우리는 뭔가 되고자, 더  
나은 것으로 바뀌고자 하는 것이 아닙니다. 지금 일어나고 있는 일들  
의 구조를 보고 왜 일어나고 있는지를 그냥 명확하게 보려고 할 뿐이  
예요. 최소한 그러면 새로운 나를 만들지는 않아요. 그런데 어떻게 되  
고자 한다면 항상 새로운 나를 만들어가는 과정이 되어버리는 것입니  
다.

뭔가 지금 상태에서 ‘다른 상태로 만들려는 나’를 만드는 것이죠. 그  
것은 ‘지금 감정에 휘둘리고 있는 상태인데 휘둘리지 않았으면 좋겠  
다.’라며 또 다른 나를 만드는 과정으로 이어져, 결국 더 미묘한 나를  
만드는 것이지요. 그보다는 지금 일어나고 있는 과정을 명확하게 그냥  
살펴보고 ‘아, 이래서 이런 일이 벌어지는구나.’ 하고 구조를 보면, 그  
것 자체가 힘을 받지 못하게 되고, 따로 ‘어떻게 변해야 되겠다. 뭔가  
를 얻어야 되겠다. 뭔가 더 나은 것으로 가야 되겠다.’ 이런 생각에 힘  
이 안 들어가게 되는 것이죠.



결국 나라고 여기는 것은 무의식적인 기준이 만들어진 것이예요. 그 기준에 뭔가 와서 부딪치면 특 솟아올라서 자기주장을 하는 거니까요

지금 현재 나에게 쌓여 있는 것 자체도 ‘이렇게 돼야 해. 저렇게 돼야 해. 이게 더 좋다.’ 이런 판단 때문에 쌓여 있는 것이거든요. 그것이 아무리 마음의 본질을 터득하는 방향이라 할지라도 마음이 만들어 내는 또 다른 판단은 굴레가 됩니다. 사실 지금부터는 더 미묘한 기준이 쌓이게 되니 더 조심해야 됩니다. 그동안 쌓아온 기준들은 그래도 잘 보이는 거였어요. 그런데 마음을 살펴보는 과정에서 생기고 쌓이는 것들은 더 미묘해서 의식 아래로 숨어버리기 쉽습니다. 그리고는 자기는 ‘뭔가 됐다’라고 느끼기 시작한다는 것이죠. ‘됐다’라고 느껴지는 미묘한 마음에 올라타 있다는 것, 그것이 또 다른 부표가 되었다는 것을 보지 못하면, 계속 그 상태에 머물게 됩니다. 그것 역시 ‘미묘한 나’가 되어 주장하게 됩니다. 강하게 나가 느껴지진 않지만 또 다른 기준이 만들어졌다는 뜻이에요.

결국 나라고 여기는 것은 무의식적인 기준이 만들어진 것이예요. 그 기준에 뭔가 와서 부딪치면 특 솟아올라서 자기주장을 하는 거니까요. ‘감정에 휘둘리지 말아야지.’ 이런 기준이 나도 모르게 쌓여 있다면 그것이 또 ‘나’의 역할을 하는 거예요. 그런 것을 면밀히 봐야 합니다. 그것이 무엇이든지 간에 ‘이래야 해. 이렇게 하는 게 좋아. 공부를 한 사람이라면 이래야 되지 않겠어?’ 라는 생각이 있다면 그것 역시 또 다른 기준인 것입니다. 그래서 그것은 기준의 내용만 바뀐 것뿐, 기준이 생겼다는 것 자체는 큰 차이가 없는 겁니다.

그래서 내용이 아니고 작용을 보려고 하는 것이죠. 작용이라는 것은 뭘까요? ‘무엇이든 그런 기준에 부딪쳐서 반발이 일어나면 그것이’ 나라는 느낌‘으로 다가오는 구나.’라고 알아채는 것입니다. 그래서 나란 느낌이나 반발이 올라오면 ‘아, 이런 것이 올라오면 안되는데.’가 아니라 ‘아, 애가 이런 것 때문에 올라오는구나.’라고 보면 됩니다. 깨어있기 기초 때 그랬죠. ‘깜박이를 켜고 끼어들어야 해.’ 라는 ‘나’와, 깜박이를 켜지 않고 끼어들고 있는 상황이 만나면, 그 둘이 부딪혀서 분노가 일어나는데, 그 분노의 그래프는 이 그래프(전제)와 이 그래프(상황)가 만나서 생겨난다는 것을 알아채야 하는 것입니다. 그렇게 무슨 기준이든 간에 그것 자체를 살펴보기 시작하면 이제 더 미묘한 기준이 생기기 쉽습니다. 무언가 더 나은 것이 되려하면 늘 기준이 생깁니다. 그래서 이제는 붙잡기가 더 힘들어져요.

그러므로 내용이 아니라 작용을 봐야 됩니다. ‘마음의 희로애락에 걸리지 않고 생각이나 감정에 걸리지 않아야 해.’보다는, 걸려서 살펴보기 시작하니깐 ‘아, 이런 것이 이런 이치로 생겨나는 느낌이구나.’ 하면서 알아채니 그것이 떨어져나가기 시작했는데, 그렇게 감정에 덜 걸리게 되니 점차 ‘감정에 걸리지 말아야 해. 생각에 꼬달리지 말아야지. 그래야 제대로 공부가 된 거야.’ 이런 기준을 자기도 모르게 삼기 시작하는 것이지요. 그럼 이것 역시 또 다른 기준일 뿐입니다. 그저 마음의 내용만 달라진 겁니다. 기준의 내용이 달라진 것이지 기준이 세워져 있다는 것은 똑같다는 것입니다.

그렇게 작용을 본다는 것은 ‘기준 때문에 이런 것이 생겨나는구나.’를 알아채는 것이고, 내용을 보는 것은, 감정에 휘둘리다가 휘둘리지 않게 되는 것을 보는 것인데, 그런데 내용에 끌려가면 이제 새로 생긴 ‘휘둘리지 말아야 해.’라는 기준을 갖게 되는 것입니다. 내용의 변화에



우리는 뭔가 되고자, 더 나은 것으로 바뀌고자  
하는 것이 아닙니다. 지금 일어나고 있는  
일들의 구조를 보고 왜 일어나고 있는지를  
그냥 명확하게 보려고 할 뿐이에요

만 관심을 기울이면 이런 기준이 생겼다는 것을 알아채지 못합니다. 그런데 작용 자체에 관심을 기울이면 그 또한 하나의 기준이라는 것을 알게 된다는 것입니다. 그래서 내용에 관심을 기울이지 말고 작용에 관심을 기울이는 것이 중요한 포인트입니다.

마음의 구조는 우리가 지난번 여섯 단계를 얘기했었죠. 제일 기본 구조는 나와 나 아닌 것으로 나누는 것. 그것이 일어나야 기본적으로 ‘내’가 ‘경험’하는 모든 일들, 어떤 느낌들이 일어나고, 얹어 일어나고 알아챌 수도 일어나지요. 알아챌다는 것 자체가 ‘무언가’를 알아차리는 ‘내’가 있는 것이기 때문입니다. 둘째로 ‘나 아닌 것’을 ‘다양하게 분별’해내고, 셋째, 분별해내면 분별된 것들 사이에 ‘좋고 나쁜 것이 비교’되고, 감정에 휘둘리는 나에서 휘둘리지 않는 나를 비교해 휘둘리지 않는 나를 더 좋아하는 것, 이런 것도 사실은 마음의 작용 속의 일입니다. 호오好惡가 붙은 것이죠. 전에는 사물에 대한 좋고 나쁨만 비교했다면 이제는 감정에 걸리고 걸리지 않는 것에 대한 호오가 비교되어 거기에 머물게 되는 것입니다. 감정에 걸리면 괴롭죠. ‘이러지 말았어야 했는데.’ 감정에 걸리지 않으면 ‘내가 잘했구나.’ 하고 즐거워하는 일이 생깁니다. 그것 역시 또 다른 고락이죠. 그러니까 이것이 점점 미묘해집니다. 전에는 외부적인 일에 고락이 생겼다가 점점 안쪽으로 고락이 생기는 거예요. 자기 마음을 살펴보고 내가 커졌다고 느끼는 것이죠. ‘내가 마음을 잘 살펴서 이제는 감정에 휘둘리지 않는구나.’라고

즐거워해요. 이것도 고락에 걸리는 겁니다.

이것도 똑같은 마음의 작용이잖아요. 나와 나 아닌 것이 구별되고, 나 아닌 것 하나하나 구별되고, 그 다음에 이것과 이것 사이에 비교가 일어나서 거기에 좋고 나쁨이 붙으면 좋은 것에 즐거워하고 싫은 것은 괴로워하고, 좋은 것에 즐거워하면 거기에 집착이 일어나고, 이런 것이 마음의 작용 과정입니다.

이러한 작용을 다 적용해보세요. 나는 지금 어디에 걸려있는가를 살피는 것입니다. 걸렸다고 해서 걸리는 것을 싫어하거나 걸리지 않는 것을 좋아하지 말고 ‘아, 이렇게 해서 걸렸구나.’ 이렇게 보고 끝내면 됩니다. 이것이 바로 작용을 보는 것입니다. 결론을 내리면 안 되죠. ‘아, 이게 좋지.’라고 결론을 내리면 즉시 마음은 또 다른 호오好惡로 들어갑니다. 호오好惡로 들어가는 것은 또 다른 내용으로 들어가는 것이지요. 그래서 이런 작업을 하면 할수록 걸리는 게 없어지면서도 미묘한 새로운 기준이 생길 수 있다는 것, 이것을 잘 봐야 됩니다. 내가 또 다른 기준 속으로 들어가고 있지 않은가. 그 어떤 기준이라도 다 마음의 현상이기 때문에, 그것 자체에서 걸리지 않는 것이 근본적인 자유인데, 자유롭고자 하는 마음에 기준을 삼음으로서 자유롭지 않는 것을 괴로워하는 일이 생길 수도 있는 것입니다. 어떤 감정적인 고락에서 빠져나와 자유와 부자유의 고락으로 또 들어가 버리는 겁니다. 가면 갈수록 더 미묘해집니다. 더 섬세해지는 것이죠. (다음 호에 계속) 

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