



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(38부)

| 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 이번 주에는, 생각이 일어나기 전에 느낌으로 느껴보겠다 그런 의도를 가지고 생활했거든요. 그런데 하다보면 의도와 상관없이 느낌을 알아차리기 전에 생각으로 연결되 경우가 많이 많았어요. 그러고나면 또 거기서 ‘아, 놓쳤구나.’ 하는 생각이 또 들어갑니다.

월인 그렇죠. ‘놓쳤구나.’ 하면 벌써 자책이 들어가지 않습니까? 또 다른 기준이 자꾸 생기는 것입니다.

무연 말씀을 들으니까 기준을 계속 만들고 있었네요.

월인 그렇습니다. 그냥 과정을 보고 놓치면 ‘아, 이게 놓쳐졌구나.’ 이라고 그냥 지나가는 겁니다.

무연 놓친 것에 대해 ‘왜 놓쳤지?’ 하고 봤거든요.

월인 ‘왜 놓쳤지?’ 하고 보는 것은 괜찮지만, 거기다 자책이 들어가면

안됩니다. 이렇게 말하면 또 ‘자책이 들어가면 안 되지.’라는 또다른 기준이 생길 수도 있어요. 이 마음의 일이라는 것이 미묘합니다. 기준이라는 게 한도 없고 끝도 없습니다. 마음은 이렇게 ‘무엇이라도 잡으려고’ 해요. 오케이. 그럼 오늘은 여기까지 할까요?

무연 네. 감사합니다.

* * *

월인 요즘은 어떠세요? 지난 시간에 뭐하신다고 하셨죠?

무연 따로 정하지 않았고요. 지난주에 질문드렸던 부분에 대해서 더 생각을 해보았습니다. 첫 번째는 일어났을 때 일어나는 것을 바라보고 있으면 그것을 바라보는 것은 누구인가? 그것이 나인가? 두 번째는 선생님과 이야기하는 사람은 누구고 선생님과 저 사이에는 무슨 일이 벌어지고 있는 것인가? 그것에 대해서 질문을 했는데 답은 제대로 안 되었던 것 같거든요.

월인 그것에 대해서 살펴보았나요?

무연 네. 첫 번째, 지금 일어나고 있는 것을 바라보는 건 누구인가? 나인가? 그것을 살펴보니깐, 바라보는 관찰자라는 것이 그냥 대상이 생겨남에 따라 일어난 마음의 한 현상이다라는 생각이 들었습니다.

월인 지금 말하면서 ‘말하고 있는 자신’도 일어난 ‘현상’입니까?

무연 예.

월인 그러면 그것이 현상으로 느껴집니까?

무연 네. 지금은 많이 느껴집니다. 인식이 됩니다.

월인 자기 자신이라는 것이 하나의 현상으로 인식이 돼요?

무연 예.



월인 지금 ‘말하고 있는 것’이 대상과 함께 일어난 ‘현상’이라는 게 ‘인식’이 된다는 것이죠? 그 말은 이 대상이 아니면 그 주체는 사라진다는 겁니까?

무연 예.

월인 그러면 지금 말하고 있는 그 주체는 아침에, 오후에 회사에서 일하고 있던 그 주체와 다른 거예요?

무연 주체감은 비슷한데 내용은 달라집니다.

월인 다르다는 것이 캐치됩니까?

무연 네. 어느 정도 확인하려면 그렇다는 것이 확인됩니다. 인식이 바뀌었다고 할까요? 전처럼 막연하게 ‘이것도 나다.’ 이르기보다는 뭔가 많이 와 닿습니다.

두 번째 질문은 ‘선생과 이야기하는 것이 누구이고, 선생님과 저 사이에는 무슨 일이 벌어지는가?’ 했을 때 나와 나 아닌 것의 마음의 분열을 기반으로 해서 생겨난 주체와 대상이 관계를 맺음으로서 생겨난다는 것인데, 이것도 마음의 현상 같습니다.

월인 오케이. 마음의 분열에 기반한 현상이라면, 지금 이 순간 마음의 분열을 멈춰보세요. 멈출 수 있나요? 저를 쳐다보면서 마음의 분열이 멈춰지나요?

무연 네.

월인 어떻게 멈추죠?

무연 그냥 제가 저를 바라보는 것이죠. 주의가 주의를 향하게.

월인 오케이. 그러면 마음은 분열이 사라지고 하나가 되어 버리면서 비워버리는 형태로 가버리죠. 다시 나오세요. 다시 나오면 마음이 분

열되는 게 확인됩니까?

무연 네. 내용이 이렇게 생겨납니다.

월인 좋습니다. ‘나’라는 것이 ‘올라오는’ 것이 느껴져요? 주의에 주의 기울이기 하다가 다시 밖을 쳐다보면?

무연 특별하게 ‘나’라고 붙이지는 않지만, 새로운 뭔가가 인식이 됩니다.

월인 마음에 뭔가 내용들이 막 생겨나죠. 다시 분열을 없애 보세요. (그렇게 되었다고 표시함) 좋습니다. 다시 나옵니다. 나오면서 ‘분열이 없다가’ 분열이 일어나는 과정을 한번 잘 느끼면서 나오세요. 나올 때 과정을 한번 살펴보고, 느낀대로 상세히 설명해 보시면요

무연 분열이 없을 때는 투명한 상태, 감각상태로 있다가 주의를 보내면 ‘뭔가’ 나타나는 게 느껴지거든요. 그러면서 사물이 인식됩니다.

월인 자, 그러면 이번에는 책상 위의 마우스를 보면서 마음의 분열을 멈췄다가 다시 마우스가 마음에 나타나도록 분열 상태로 나와 보세요. 그러면서 마우스를 인식하는 상태로 나옵니다. 그때 마우스의 느낌을 잘 느껴보세요. 그리고 ‘마우스’와 함께 ‘마우스를 보는 나’의 내용도 나타나는 것을 함께 보시고, 그것이 되면 손을 들어 표시합니다. (무연, 손 들어 표시)

이번에는 화면 속의 저를 보시면서 역시 마음의 분열을 없앴다가 다시 분열로 돌아오며 제 얼굴을 보면서 ‘마음에 나타나는 것’을 보고 그리고 ‘자신’도 ‘나타난다는 것’을 살펴보세요. 자, 그러면 마우스를 대상으로 할 때와 저를 보면서 할 때, 마음에 나타난 모습들이 어떻습니까?

무연 선생님을 쳐다볼 때가 더 진하게 올라옵니다.

월인 책상 위의 마우스를 보면서 마음의 분열을 멈췄다가 다시 마우스



주체와 대상은
주의의 움직임 속에서
일어나는 느낌입니다.

가 마음에 나타나도록 분열 상태로 나와 보세요. 그러면서 마우스를 인식하는 상태로 나옵니다. 그때 마우스의 느낌을 잘 느껴보세요. 그리고 ‘마우스’와 함께 ‘마우스를 보는 나’의 내용도 나타나는 것을 함께 봅니다. 이때 마음에 여러 상들이 올라오는 것이 구별됩니까?

이와 달리 마음의 분열이 없어진 상태는 대상이 무엇이든 상관없다가 분열된 상태로 나올 때 달라지는 것이죠. 그러니까 빈 상태일 때는 마음이 나뉘지기 이전이니까 마음이 움직이지 않는 상태입니다. 마우스를 보는 순간 ‘마우스의 상’이 떠오르고 ‘그것을 보는 나’도 생겨나 이제 다양한 상들의 움직임이 일어납니다. 즉 마음이 움직이면서 끊임없이 분열을 일으키고 다양한 것들이 보아지는데, ‘분열 없음(빈 마음)’에서 ‘분열(나와 마우스)’로 나올 때 잘 살펴보면 어떤지 한번 보세요.

무연 좀 흐릿해집니다.

월인 이제 마우스를 명확하게 보세요. 계속 한 모습을 오래도록 유지해서 볼 수 있나요? 마우스의 첫 모습을 계속 유지해서 볼 수 있는지 봅니다.

무연 자동으로 끊어졌다 합니다.

월인 어떻습니까? 한 모습을 계속 볼 수 있나요?

무연 흐릿해지고 집중이 떨어집니다.

월인 ‘내’가 분열상태로 나와서 마우스의 모습을 본 것 있잖아요? 그

모습이 계속 유지되는지 아니면 열게 보이거나 주의가 다른 데로 옮겨려고 하는지를 한번 잘 살펴보세요. 마우스를 보실 때 일단 분열 없음 속으로 들어갔다가 천천히 나와 보는 거예요. 그러면서 마우스를 봅니다. 마음이 천천히 분별상태로 나오면서 마우스가 보이고 마우스를 보는 내가 확인되고 분열되죠. 그때 처음 나타난 마우스의 모습, 그 모습을 그대로 유지되면서 보이는지 살펴보는 겁니다

무연 느낌이 약화되면서 시간이 지나면 다른 게 끼어듭니다.

월인 그만큼 마음이 일단 분열되면 끊임없이 움직이려고 한다는 것입니다. 그러니까 분열 자체가 마음의 움직임이기 때문에, 선을 딱 그어서 ‘여기서부터 분열’ 이렇게 되는, 마음의 어떤 움직임이 계속 일어나는 것입니다. 그리고 뭔가 이쪽에서 저쪽으로 주의가 가서 닿으면 그것이 대상으로 여겨지며, 이때 주의를 보내는 쪽이 주체로 느껴지게 됩니다.

이렇게 주체와 대상은 주의의 움직임 속에서 일어나는 느낌입니다. 그러니까 한군데 계속 똑같은 대상을 보려고 해도 마음이 계속 움직이고 있기 때문에 한 모습으로 볼 수가 없는 것입니다. 계속해서 다른 곳으로 가려고 하거나, 다른 모습을 보려고 하거나, 초점이 바뀌거나, 끊임없이 변합니다. 이것만 봐도 ‘우리 마음이 가만히 있지 않고 움직이는 거구나.’를 알 수 있지요. 또 ‘움직임’을 통해서 주체 대상이 일어나는 거지, 마음에 스크린이 있어서 딱 반 잘라 여기는 주체, 여기는 대상 이렇게 고정적으로 나뉘지는 것은 아니라는 겁니다.

그리고 아까 해본 것처럼 마음이 ‘분열 없음’으로 들어갔다가 ‘분열 있음’으로 나올 때 이 대상과 저 대상의 차이가 나는 모습들, 분열이 일어나는 순간 대상이 마음에서 생겨나는 것이 보이죠? 그것이 눈에 보



생각은 그냥 이름표니까 고정화되어 있지만,
생각을 떼고 느낌으로서만 자기를 바라보면
그 느낌은 많이 변화무쌍합니다.

이는 저 멀리 있는 사물이 아니라 내 마음에 생겨난다는 것이 느껴집니까? 거기에 관심을 기울여 보세요. ‘주의에 주의 기울이기’를 하고 있다가, 그것을 깨고, 사물을 보려고 주의를 밖으로 쏟으면 ‘나와 대상’이 나타나는데, 이때 대상이 ‘저 멀리 밖에 있는 사물이야.’ 이렇게 여겨지는 건지 아니면 내 마음에 ‘어떤 느낌’으로 생겨나는 것이 확인되는지 보세요. 그리고 마우스와 사람 얼굴, 모든 다른 사물을 대상으로 하면서 마음에서 대상이 이렇게 나타나는 것, 주의에 주의 기울이기하다가 주의를 밖으로 돌리면 이제 대상이 나타나잖아요. 그런데 내가 주의를 바로 강화시키면 금방 나타나지만, 주의를 조금씩 주면 사물이 천천히 나타날 거란 말이에요. 농도가 천천히 진해지겠죠. 그 과정을 잘 살펴보면서 그때 마음이 나타난다는 것이 느껴질 수 있어요. 주의를 천천히 조금씩 밖으로 보내면 마음에 나타나는 것이 확인될 수 있다 이 말입니다. 그 연습을 한번 해보시죠. 처음하고는 많이 달라진 것 같아요. 어떻습니까? 뭔가 스스로를 보는 마음이 변화가 좀 있는 것 같아요?


무연 외부의 사물이 사실로 존재하고 당연히 있는 걸로 생각하고 그것을 바라보는 주체도 당연히 변함없는 나라는 생각이 강했던 부분이, 사물이라는 것도 결국 내 안의 인식이 있을 때만 있다는 것으로 느껴집니다. ‘나’라는 것은 임시적인 존재이면서 순간적으로 나타났다 사라지고 분열이 없을 때는 나라는 생각도 없고, 또 나타난 나에 주의가 강

하게 갔을 때 ‘내가 했다’라고 이름을 붙이는 거라는 것이 좀 더 와 닿고 있습니다.

월인 이것도 시험해보세요. 우리가 ‘나’라는 이름이나 생각을 붙이고 ‘나와 너’를 구별하면 아주 명확하게 항상 다른 것 같지만, 나라는 이름과 생각을 떼고 느낌으로만 보면, 어떤 때는 하나 된 느낌으로 나와 너라는 구분이 약해지고, 어떤 때는 서로가 반발하고 강한 저항감을 느낄 때는 강하게 다른 ‘나’와 ‘너’가 있는 것처럼 느껴지잖아요? 그러니까 느낌으로 살펴보면 나라는 느낌이 많이 변화무쌍해요. 그런데 생각에 주의를 집중하면, 생각이라는 것은 그냥 이름표니까 고정화되어 있거든요. 그래서 다르다고 생각하고 있는 경우가 많다는 것입니다.

생각을 떼고 느낌으로서만 자기를 바라보면 그 느낌은 많이 변화무쌍하다는 것, 약해졌다가 강해졌다가 하는 것 이런 것도 한번 살펴보세요. 우리가 2002 월드컵 때 일본과 싸워 승리했을 때 옆에 있는 전혀 모르는 사람과도 얼싸안고 하나가 되잖아요. 그때는 자기란 느낌도 없죠. 그러다가 누가 내 발을 밟았다든가 한 대 쳤다든가 하면 갑자기 나가 나타나죠. 이렇게 느낌의 세계는 변화무쌍한데, 생각으로 따지면 변함없이 고정되어 있는 것처럼 여기는 것입니다. 이런 것에 대해서도 한번 살펴보세요.

무연 알겠습니다.

월인 오늘은 여기까지 하죠. (다음 호에 계속) 

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