근본경험

'깨어있기'와 오인회悟因會(깨어있기 참가자들의 후속 모임. 다양한 연습과 대화들이 이어진다) 공부를 통해 개념과 경험의 세계로부터 자유로워지고 있는 이들을 인터뷰했습니다.

‘깨어있기’가 깨어있게 한다(2부)

| **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).

월인 어떻게 지내셨습니까?

무연 이번주 감지연습은 사람까지는 아직 신경 써서 못해봤고요. 주변에 있는 화분 같은 사물을 해봤습니다. 우선 사물을 볼 때 이름을 붙이지 않은 상태에서 느껴보기를 시도했습니다. 그래서 이름을 붙이지 않은 상태에서 사물에 대한 느낌, 형태, 질감을 느껴보려고 했는데 의도적으로 이름을 붙이지 않고 보면 생각으로 알고 있던 느낌은 덜 느껴지는데, 생생한 느낌이라든가 이런 것은 아직 잘 와 닿지 않았습니다. 익숙한 느낌에 알고 있는 느낌, 기존에 있는 느낌이라고 할까요? 그런 것이 좀 많이 느껴졌습니다.

월인 생각이 많이 떠오르나요?

무연 의도하지 않는 여러 생각들이 떠오르는데 그러다 생각에 너무 빠져있는 것 같아서 생각의 내용에 빠지지 않아보려고 의도적으로 알아차림을 하면서 힘빼기라고 할지, 주의제로와 같은 것을 했는데, 생각만큼은 잘 안 되었습니다. 그런데 자꾸 의식적으로 감지연습을 하려고 하다 보니까 생각에 연결되어서 빠져드는 경우가 많다는 것을 알게 되었습니다. 사물을 볼 때 이름이나 생각에 빠지지 않으면서 보려는 노력을 했는데 결과는 좀 되다가 또 생각 속에 연결되어서 빠지는 경우가 많았습니다.

월인 앞에 물건 있습니까?

무연 예. 마우스가 있습니다.

월인 마우스를 바라보세요. 감지로 바라봅니다. 감지로 바라보았다고 생각하면 손을 들어 표시합니다. (무연 손을 들어 표시) 네. 지금 생각 있어요?

무연 없습니다.

월인 감지로 바라보려고 할 때 어떻게 했죠? 그 절차가?

무연 어떤 명칭이나 이름, 거기에 알고 있는 생각 등을 빼고 순수하게 그냥 바라보려고 했습니다.

월인 그렇게 하려고 하면 그것이 되나요? 계속 유지됩니까?

무연 처음에 딱 보면 이름 같은 것이 떠오르다가 일부러 의도적으로 생각이라든가 이름을 빼고 보면 좀 보아지고 또 왔다갔다 하는 편입니다. 느낌 같은 것도 들면서 쳐다보면 다시 이름 같은 것이 떠오르기도 합니다.

월인 지금 바라볼 때, 입체감과 것을 샅샅이 살펴보고 느껴본다고 마음을 먹고 한번 보세요. 어떻습니까?

무연 네. 형태나 질감이 구별됩니다.

월인 생각은 들어가나요?

무연 생각은 중간에 가끔 들어옵니다.

월인 중간에 어떤 생각이 들어왔죠? 이것과 상관없는 생각이에요?

무연 마우스와 관계된 생각입니다. '느낌이 뭘까?' 이런 생각도 좀 들어왔습니다.

월인 그럼 지금 느낌이란 것이 명확하지 않은 거네요.

무연 예. 그냥 바라본다고 할까요? 그냥 익숙한 느낌으로.

월인 이것(마우스를 들며)을 바라보세요. 이것이 뭐죠?

무연 마우스입니다.

월인 마우스죠. 이렇게(마우스 정면) 볼 때와 이렇게(마우스 측면) 볼 때 구별되나요?

무연 네.

월인 구별되죠. (마우스를 움직이며) 느낌은 매순간 움직임에 따라 달라집니다. 매순간 느낌이 다르죠? 구별되어서 나타나죠?

무연 네.

월인 그 중에 입체감이 또 있죠?

무연 네, 있습니다.

월인 그러니까 느낌은 시각적, 청각적, 후각적, 입체적, 신체감각적 그 모든 것들이 다 통합되어서 하나로 오는 거라고 보시면 돼요. 구별이 되는 겁니다. 그것이 미약할 수도 있고 강할 수도 있어요. 다만 거기에 이름과 생각이 없을 뿐이에요. 다가오는 그대로인데 구별이 되죠. 그때 마음이 움직여요. 이것(마우스)이 움직일 때마다 마음도 같이 움직입니다. 그러나 이름을 가지고 볼 때는 그 기능과 생각에 주의가 가서 안다고 여겨져 마음이 거의 움직이지 않습니다. 그런데 감지로 보면 어떻게 움직이냐에 따라 입체감이 달라져요. 그렇죠? 내 마음

속에서 같이 움직입니다. 지금 마우스가 움직이는 것 같죠? 지금 마음이 움직이고 있는 거예요. 마음에 느껴지는 겁니다. 이럴 때(마우스로 원을 그리며)마다 마음에서 지금 원이 그려지고 있어요. 그러기 때문에 이것을 원이라고 아는 거예요. 그러나 어린아이는 이렇게 돌려도 이것을 원이라고 알지 못합니다. 원이 마음에 그려지지 않아요. 그냥 자극으로만 보고 있지요. 그러나 우리는 마음에 원이 그려집니다. 그때 느낌이 생겨요. 원이라는 느낌이 지금 생기고 있는 중이에요. 어린애는 이렇게 그려도 원의 느낌이라는 것이 없어요. 그에 대한 경험이 쌓이지 않았기 때문이죠. 이러면(마우스를 위아래로 이동시키면서) 뭔가 오르락내리락 한다는 느낌이 있죠. 그 오르락내리락도 지금 내 마음에서 일어나고 있는 중이에요. 밖에서 무슨 일이 일어나는지는 그냥 내버려두고 내가 지금 알 수 있는 것은 여기서 일어나는 일이 빛의 작용에 의해서 내 눈으로 들어와서 나한테 주는 신호를 가지고 지금 해석하는 중입니다. 그것이 실제로 마음에서 찾아서 '이것은 오르락내리락 하고 있네.' 하고 파악하잖아요. '오르락내리락이라는 생각'을 빼버리고 그냥 이러고(마우스를 위아래로 움직이며) 있는 것을 느끼는 것입니다. 그것이 감지라는 것입니다. 그리고 바뀔 때마다 입체감도 달라지죠.

무연 입체감이 달라진다든가 위아래로 움직인다는 것을 알지 않습니까? 그 앎을 느낌이라고 표현하면 됩니까?

월인 앎을 느낌이라고 하기보다는. 지금 이렇게 가만히 있습니다. (마우스를 움직이며) 뭐가 일어났어요? 말로 하지 말고. 자기 마음에서 무언가 일어났죠?

무연 예.

월인 말로 하지 말고. 무언가 일어났다 사라졌죠? 지금 어떤 현상이

나타났다가 사라졌지 않습니까? (마우스를 움직이며) 무언가 나타났죠? 말로 하지 말고, 지금 뭔가 일어나고 있어요. 그렇죠? 말과 생각을 사용하지 말고. 그 이름과 생각을 사용하지 않더라도 알죠? 이러면 (마우스를 출렁거리듯 움직이며) 어때요? 배 같지 않습니까? 돛단배? 파도의 물.

무연 예. 출렁거리는 것 같습니다.

월인 출렁함이 느껴지죠? 배라고 생각하면 느껴지죠? 마음속에 출렁임이 그려지죠? 배라고 하고 파도라고 하면. 이건 마우스인데 그런데 이걸 배라고 여기면서 보면 막 출렁임이 일어나잖아요. 뭔가 공기를 타고 움직이는 것 같지 않습니까? 그것이 파도의 느낌이 불러내져서 여기 이 상황에 적용되고 있는 중이란 말이에요. 그런 느낌, 그런 것들이 일종의 마음에 움직여져서 일어나는 느낌인 거예요. 무엇인가 구별시켜주는 거죠. 그냥 '이건 마우스입니다.' 하고 이렇게 움직일 때와, 이걸 '배라고 생각해보세요.' 하면서 이렇게 움직이면 뭔가 출렁인다는 느낌이 나한테서 같이 일어나요. 그렇죠? 그러한 느낌이 지금 마음에서 흔들리고 있는 거예요. 마음이 흔들리면 무슨 일이 벌어집니다. 어떤 현상이 나타나죠. 거기에 이름과 생각이라는 이름표를 붙이지 않고 보면 그것이 감지예요.

예를 들어 우리가 자동차를 타고 갑니다. 터미널에서 버스를 다 타보셨을 거예요. 버스를 타고 있을 때 종종 내 버스는 가만히 있는데 옆의 버스가 움직여 가면 어느 순간 기준이 싹 바뀌면서 내가 탄 버스가 움직이는 듯한 느낌이 들 때가 있습니다. 저 버스는 가만히 있고 내가 간다는 느낌이 들어요. 그렇죠? 그때는 왜 그럴까요? 나는 전혀 움직이지 않는데도 내가 움직인다는 느낌이 있어요. 그런 것 경험해보셨죠?

무연 네. 해봤습니다.

월인 내가 탄 버스는 전혀 움직이지 않는데 실제로 나의 체감각에는 '움직인다는 느낌'이 들죠. 왜 그럴까요? 결국 느낌은 내 안에서 만들어낸다는 뜻입니다. 그리고 우리가 차를 운전하고 갈 때 도로가에 서 있는 가로수가 옆으로 지나가는 느낌이 들죠? 그것은 내가 가고 있다고 여기기 때문입니다. 그런데 잘 생각해보세요. 정말 내가 가는 겁니까? 초점 내 몸에 두고 보면 나는 차안에서 전혀 움직이지 않고 있어요. 그렇죠? 움직임이라는 것은 차와 도로 사이의 관계 속에서 일어난 일입니다. 만약 내가 초점을 차에 두고 동일시해버리면 내가 간다는 느낌이 들어요. 그런데 초점을 내 몸에 두면 나무가 다가온다는 느낌이 들어요. 내 몸이 전혀 움직이고 있지 않기 때문에 시각적으로 내 몸에 기준을 두고 자극을 바라보면 당연히 그 가로수는 다가오고 있습니다. 지나가죠? 내가 감각적으로 받는 자극은 나무가 와서 지나가는 자극이에요. 왜냐하면 나는 움직이고 있지 않고 있으니까요. 그런데 내가 차와 동일시를 하는 순간 어때요? 내가 가서 저 나무들 사이를 지나가고 있다 이렇게 느껴집니다. 감지는 그런 기준이 달라지면 변하는 느낌이에요.

지금 우리는 감지와 함께 '움직임이라는 것은 마음의 작용'이란 것을 같이 설명하고 있습니다. 느껴지는 것은 마음의 작용이라는 것. 첫 번째 우선 감지는 구별되는 느낌이라는 거예요. 이것이(마우스를 출렁거리듯 움직이며) 움직입니다. 자, 그럼 이것을 이렇게 보면 지금 여러분들이 보기에는 이 마우스가 움직이는 것 같아요. 그렇죠? 그런데 저 벽과 커튼과 문 이런 것은 움직이지 않는 것처럼 기준 삼고 보니까 마우스가 움직이는 것 같죠? 그런데 만약에 이 마우스에 올라타고 마우스를 기준삼아 마우스는 움직이지 않는다고 느낀다면 어떻겠어요? 이

러고 있다면 저 벽과 집이 움직인다고 여기겠죠? 그러므로 움직이는 느낌이라는 것은 결국 내 마음의 어디에 기준을 삼느냐에 따라 달라진다는 것입니다. 지금 이럴 때 내 마음은 이 마우스와 저 벽 둘 다 그려서 상정해 놓고 있어요. 그러고는 '벽은 가만히 있는 거야.'라는 무의식적 기준을 가지고 마우스를 보니까 마우스가 움직이는 것 같다는 겁니다. 감지라는 것은 이 둘 사이의 관계에 의해 일어나는 어떤 차이에서 느껴지는 것, 이런 것이 감지라고 보시면 됩니다. 구별이 되는 것입니다. 그런데 그것이 신체감각적이고 강하다면 강하게 느껴지지만 미미한 자극, 예를 들면 휴대폰과 마우스를 '다르다라고 여기는' 것, 이것(휴대폰)과 이것(마우스)은 다르죠? 그것을 우리는 생각이라고 여기는데 시각적 자극이 지금 다른 겁니다. 그 자극의 다름에 의해서 마음에 느껴지는 것이 있어요. 마음에 파문이 일어나는 것입니다. 이것이(휴대폰) 주는 파문과 이것이(마우스) 주는 파문이 다른 거예요. 마음속 미미한 차이, 이런 것도 역시 느낌인 것이지요.

정리하자면, 마음에서 일어나는 어떤 상대적인 구별, 즉 내 마음속에 기준을 삼은 무엇에 의해 그 기준과 다른 것들 사이의 관계 속에서 오는 구별되는 느낌, 이런 것이 감지인데, 그 감지는 상대적이라는 것, 또 가변적인 것이라는 점, 과거의 데이터가 만들어낸 느낌이라는 것 등이 그 특성입니다. 그리고 움직임이라는 느낌, 그 감지는 기본적으로 내가 어딘가에 동일시되어 있기 때문에 온다라는 겁니다. 이것(휴대폰)이 사각이라고 느껴지죠? 사각이라고 느껴지는 것은 어디서 올까요? 여러분들의 마음에 이미 둥그런 원 또는 사각이 아닌 다른 것에 대한 경험이 쌓여있어 그것이 배경이 되어 이것을 느끼고 있는 것입니다. 고속버스 터미널에서 내가 앉은 차와 다른 차가 비껴지나갈 때, '내 차가 서있다'라는 생각을 기준 삼으면 상대적인 변화를 하는 저 차

가 지나가는 것 같지만, '저 차가 서있다'라는 생각을 기준 삼으면 내 차가 움직이는 것처럼 느껴집니다. 그러니까 '움직인다'는 느낌은 실제 상황과 큰 상관이 없습니다. 더 절대적인 것은 내 마음 속 그림이 무엇을 기준삼고 있느냐예요. 내 마음에 '이것이 기준이야.'라고 여기면 이것을 기준으로 다른 것들을 움직이게 만드는 거예요. 버스 안에서 '저 버스가 움직이지 않는 거야.'라고 생각하면 사실은 저 버스가 움직이는데도 둘 사이의 관계 변화에 의해서 내가 움직이는 것처럼 느껴지는 거죠. 왜냐하면 버스 안에 있으면 버스 밖의 다른 전체 상황이 잘 안 보이잖아요. 창가에서는 이 둘만 있는 것이기 때문입니다. 그런데 이것(휴대폰을 흔들며)이 진짜 움직이고 있다라는 것을 보려면 저 벽, 커튼 이런 것들을 대비해서 봐야하고 그때 얘가 움직이고 있다는 것을 마음이 느끼는 것입니다. 그런데 벽과 커튼 같은 느낌의 배경이 없으면 이렇게(휴대폰을 움직이며) 해도 그것이 움직이는지 알 수 없습니다. 마치 우주 한가운데 지구만 있으면 그것이 움직이는지 알 수 없는 것과 같습니다.

이렇게 기준을 어떤 것으로 삼느냐에 따라 느낌은 달라집니다. 그러므로 우리가 좋거나 나쁘게 느끼는 모든 느낌도 기준을 바꿔버리면 나의 느낌이 완전 달라지게 되는 것입니다. 이런 이야기를 들었어요. 어느 동네 부잣집에 세 들어 사는 한 사람이 있었어요. 그런데 그는 항상 싱글벙글 웃으며 다니는 것입니다. 그런데 그 집 주인은 항상 기분이 나쁘고 우울하고 불안한 삶을 살아요. 그래서 그 세 들어 사는 사람에게 가서 무엇이 그렇게 좋은지 알아보려 했습니다. 그 집 방문에 가서 '여보게, 자네 있는가?' 하고 부르니 안에 있던 그 사람이 급하게 문을 열고 뛰어 나오다 문틀에 머리를 부딪쳐 그만 혹이 났고 발은 걸려 넘어지고 말았습니다. 그런데 화가 날 만한 이 상황에서 이 사람이 하

는 말이 '아이고 하느님, 감사합니다'라는 거예요. 그래서 기가 막힌 이 주인이 물었습니다. '아니, 자네는 머리를 박고 혹도 크게 나고 아플 텐데 무엇이 그리 감사한가?' 그러자 들려온 대답은 '아, 예. 그래도 이만하기 다행 아닙니까? 머리가 깨졌으면 큰일 날 뻔 했잖아요?' 그러자 부잣집 주인은 자신이 왜 불행했는지 알게 되었다는 이야기입니다. 그는 기준이 아주 낮았다는 것입니다. '조심했으면 혹이 안 났을텐데'가 아니라 '잘못했으면 머리가 크게 금이 갈뻔 했네'라는 생각이 순간 기준으로 작동한 것이지요.

여러분들이 경험한 것이 그런 겁니다. 이런 감정적 느낌뿐만 아니라 그 바탕이 되는 분별적인 감지적 느낌도 이렇게 상대적이라는 것이지요. 근본적으로 느낌이란 기준이 있기 때문에 느껴진다는 거예요. 사각이라는 느낌의 기준은 드러나지 않은 마음속 배경으로서의 곡선이나 둥그런 원이 될 것이고, 검은색의 느낌은 그에 대비된 흰색이나 다른 색이 배경이 되어 느껴지며, 이런 수많은 다른 경험에 기반해서 이것(휴대폰)이 느껴지고 있는 것입니다. 그래서 이렇게 원과 사각, 마우스와 휴대폰은 구별된다는 말입니다.

감지는 간단히 말하면 구별된다는 거예요. 이건 시각적인 구별도 되고, 좀 전에 움직일 때는 신체감각적으로 느껴지는 거죠. 그런 것이 느낌이라는 것이고, 그 느낌은 가장 단순화시키면 마음이 해내는 구별이라고 보시면 됩니다.

자, 그럼 아까 마우스를 볼 때 '느낌이라는 것이 뭐지?' 이런 생각이 들었다는 것은 감지가 아직 분명하지 않다는 것인데 이제 좀 분명해지나요?

무연 네. 아까보다는 조금 더 구별되는 것 같습니다.

월인 그럼 다시 한 번 마우스를 보세요. 마우스를 보면서 그 입체감

또는 그림자 진 모습, 곡선, 부드러운 선 등을 생각 없이 그대로 느껴보는 거예요. 그리고 둥그렇게 튀어나온 입체부분을 계속 집중해서 보세요. 둥그런 그 느낌이 그대로 유지되는지 잘 살펴봅니다. 맨 처음에 봤던 그 입체적인 느낌이 그대로 유지되는지 잘 살펴보세요. 그 입체의 한 부분만 살펴보세요. 다른 것과 대비하지 말고 그 둥그런 부분 자체만 한번 계속 바라보세요. 그 느낌이 그대로 유지되는지. 어떻습니까?

무연 둥글다는 느낌이 유지됩니다. 유지가 되면서 중간에 한 번씩 둥글다는 생각이 튀어 오르네요.

월인 유지가 돼요? 자, 예를 들면 (마우스를 들며) 둥글다는 느낌이 이렇게 있잖아요? 그 한 부분만 보라는 얘기예요. 이 부분만 집중해서 전체를 보면 전체와 전체 아닌 것이 대비되어서 둥근 이 부분이 분명히 확인되는데 그 부분에 집중해보라는 거죠, 이 둥근 한 부분만. 그렇게 봤어요? 어떻습니까?

무연 대비되는 느낌이 있습니다.

월인 둥글다는 느낌이 유지됩니까?

무연 느낌이라기보다는 그냥 쭉 그런 상태, 둥글다는 그런 상태로 보입니다.

월인 그렇습니까? 음.. 좀 더 해보시고요.

자, 이번에는 무연님, 이것(휴대폰을 들며)이 어떤 느낌인지 알죠? 딱 보면 느낌이 있죠? 책상 위에 있는 다른 것 아무거나 집어보세요. 만져봅니다. 어때요? 손으로 잡아보면 어떤 느낌이 있죠? 마우스도 이렇게 잡아보면 어떤 느낌이 있죠? 둘 다 느낌이 다르죠? 그런 것처럼 지금 자신이 자기라고 느끼는 느낌이 있죠? '나는 어떤 사람이야.' 하는 이런 느낌이 있잖아요. 우리는 그 느낌에서 벗어나려 하기보다는

그것을 '느낌으로 분명히 파악'하려고 해요. 그것이 느낌이라는 것을 알겠습니까? 내가 나라고 여기는 그것이 느낌이라는 것을 알겠어요?

무연 네.

월인 자, 그러면 그 느낌이 이것(마우스)을 붙잡은 느낌이나 이것(휴대폰)을 붙잡은 느낌이 서로 구별되듯이, 그 '나'라는 느낌도 '느낌이라는 측면'에서 다른 느낌과 다르지 않다는 말입니다. 그런데 그 '나'란 느낌은 어때요? 주인으로 되어있죠? 바로 '나'란 느낌은 그런 '주인의 느낌'이라 이 말입니다. 이건(휴대폰) '사각의 느낌'이고 이건(마우스) '입체의 둥그런 느낌'이듯이 나란 느낌은 그런 '주인의 느낌'이라 이 말이에요.

그것이 분명해지면 이제 그것을 하나의 느낌이라고 여길 수 있게 됩니다. 그런데도 여전히 자신을 느끼며 '이것이 나야.'라고 여기게 되잖아요? '나란 느낌'은 바로 그런 느낌이라는 말이에요. 무아란 '나란 느낌'이 없어지는 것이 아닙니다. 물론 없어질 수도 있죠. 잠잘 때나 무슨 일에 몰두할 때는 없어지는데, 잠시 없어질 뿐입니다. 그 나란 느낌을 없앨 필요가 없어요. 필요할 때는 있어야 합니다. 타인과 나를 '구별'하는 데 쓰여야 합니다. 다만 그 느낌이 진정한 나가 아니라, 그것은 단지 지금 이 휴대폰을 붙잡은 느낌과 똑같이 일종의 느낌이라는 것을 파악하라는 말입니다. 그런데 어떤 느낌이냐면 무연 님이 지금 느끼고 있는 그런 느낌이라는 것입니다. (다음 호에 계속)

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