

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(6부)

| 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 지난주에는 시각적 느낌을 내 마음의 느낌으로 살펴보는 연습을 했습니다.

월인 마음의 느낌으로 다가옵니까?

무연 ‘시각은 구별이 되면서 일종의 느낌이다’라는 것이 다가옵니다.

월인 이름과 생각을 붙였을 때와 이름과 생각을 떼고 감지로만 느낄 때의 차이가 있나요?

무연 예를 들어 책꽂이가 있으면 이름을 붙이면 생각 속의 스토리가 연결이 되고 내 안의 느낌이라는 생각 없이 그렇게 봐지는데, 이름과 생각을 떼고 보면 어떤 때는 감각상태가 되거나 아니면 ‘내 안의 느낌으로 보고 있구나.’를 확인하면서 보고 있습니다.

월인 이름을 떼고 보면 붙였을 때와 차이가 있어요?

무연 생각을 가지고 보면 사실적인 이야기 속으로 가는데, 떼고 보면 그런 식의 진행이 덜 되는 것 같습니다.

월인 느낌은요?

무연 다른 것과 구별된다고 할까요?

월인 그럼 구별되는 것이 평상시하고 달라요? 평상시에도 책상과 책꽂이가 구별되잖아요. 그런데 이름 떼고 봤을 때 구별되는 느낌이라 했지요?

무연 평상시에는 바깥에 실제 존재하는 걸로 당연히 그렇다라고 보는 거고, 감지 상태로 이름과 생각을 떼고 보겠다 하면 ‘내 안에서 뭔가 구별을 하기 때문에 내가 이걸 구분하는 구나.’가 중간 중간에 한 번씩 확인이 되거든요.

월인 그것이 하나의 느낌으로 와 닿아요?

무연 ‘구별되는 것이 느낌이다.’라고 인지하는 것 같은데요.

월인 좋습니다. 느낌의 변화는 없어요? 내가 평상시 보던 그것이에요? 이름과 생각을 떼고 보면 평상시 보던 것과는 뭔가 두드러진다가 나 어떤 차이가 있는지 살펴보세요. 지금 한번 단순한 물건을 가지고 해보세요. 이름을 붙이고 보고, 이름을 떼고 느껴보고 할 때 평상시 보던 것은 이름을 붙이고 보던 거예요. 그렇죠? 평상시 보던 것과는 달리 이름을 떼고 보면 어떤 변화가 있는지 살펴보세요.

무연 이름 붙이면 사실적인 걸로 넘어가는데, 이름을 떼고 보면 구별된다고 할까요? 그 정도입니다.

월인 구별되는 느낌?

무연 이름 안 붙이고도 인지가 됩니다.

월인 그러면 구별되는 그 느낌이 기억나시죠? 그 느낌을 지금 느껴



보세요(무연 님이 느껴본다). 다시 이름을 붙여서 보세요. 봤습니까?
뭐 달라진 게 있어요? 그대로예요?

무연 이름을 붙이니까 주의가 조금 덜 가는 것 같습니다.

월인 주의가 사물 자체에 덜 가는 것 같은가요? 좋습니다. 이름에 주의가 더 가는 것 같아요?

무연 이름 붙이니까 평소에 아는 걸로요.

월인 잠깐만요. 평소에 아는 걸 지금 물어보는 거예요. 평소에 아는 것 그것과 지금 감지로 봤을 때와 차이가 있냐 이거죠. 어떤 미미한 차이가 있는지 살펴보세요. 구별이 됩니까?

무연 주의가 더 가고 덜 가고 하는 것만 같은데요.

월인 주의에 초점을 맞추지 마시고 느낌에 초점을 맞추면요?

무연 선생님 말씀하시는 느낌을 찾아서 하려면 일부러 뭔가의 노력이 더 들어가거든요. 그냥 이름과 생각을 떼고 봤을 때보다 에너지적인 게 좀 더 들어가는 것 같아요. 좀 더 느낌을 느껴보라고 말씀하시는대로 하려니까요.

월인 에너지가 들어가도 상관없습니다. 처음에는 애쓰지만 점차적으로 가볍게 느끼는 거니까 점차 힘이 안 들 거예요. 맨 처음에 힘이 든다 하더라도 괜찮습니다. 이름을 붙였을 때라는 것은 평상시에 보던 모습이에요. 그 모습과 이름을 뗐을 때의 느낌이 차이가 있나를 자꾸 살펴보세요. 미묘한 차이일 수 있어요. 사실은 미묘하다 큰 차이다 하는 것도 애매한 것이, 보는 눈과 의식이 감각해내는 힘이 강해지면 강해질수록 차이가 더 크게 느껴지거든요. 처음에는 미묘할 수 있어요.

무연 평소에는 감지 연습할 때 그냥 구별하는 느낌이다 하고 지나가는데 지금 차이를 구별하려니까 에너지가 많이 들어가는 것 같아요.

월인 앞으로는 주의를 기울여서 관심을 갖고 감지연습을 하세요. 그

래서 좀 더 생생하게 느껴지도록. 그냥 툭 보고 지나가지 말고요.

무연 네.

월인 그래서 감지의 느낌이 좀 더 생생하게 하도록 해보세요. 생각 느끼기는 어떻습니까?

무연 생각 느끼기는 어떤 생각이 떠올랐을 때 내용에 빠지지 않고 느낌을 느껴보려고 했습니다. 생각이 툭 났을 때 거기에 들어가기보다는 ‘일어났음’을 보고 외형적 에너지적인 느낌을 쳐다봤습니다.

월인 지금 말하면서 말하는 자신도 느껴집니까?

무연 아직은 일부러 하지 않으면 안 되는 것 같습니다.

월인 그렇군요. 계속 말씀해보세요.

무연 생각이 일어났을 때 에너지적인 느낌이 우리가 손으로 만지는 촉감 있지 않습니까? 그랬을 때의 그런 느낌이라고 할까요? 생각이 떠올랐을 때 자체를 쳐다보니까 그런 식으로 느껴졌습니다.

월인 촉감하고 비슷하게요?

무연 네. 촉감이 닿을 때처럼 일종의 그런 형태일 수도 있겠다 했습니다.

월인 좋습니다. 그렇게 느껴졌어요? 지금 ‘나’라는 느낌이 있습니까?

무연 지금 이 부분을 말씀드리고 싶었는데요. ‘나’라는 느낌을 느껴보려고 하는데, ‘나’라는 느낌이 어느 부분을 ‘나’라는 걸로 잡아야 할지 그것이 좀 애매했습니다.

월인 경계? 좋습니다. 느낌은 경계가 되게 애매한 거예요. 특히나 내적인 느낌은 더 그래요. 그래서 우리가 사물에 대해서 느낌을 구별하기 위해서도 경계를 그리는 이유가 경계를 그리지 않으면 느낌이 섞이고 작아지기도 하고 증폭되기도 하면서 경계선이 무너지기 때문에 애초부터 경계를 그리는데, 내적인 느낌은 잡기가 힘들니까 경계 그리기



가 쉽지 않겠죠. 그래서 우리가 이렇게 했던 것 기억나십니까?(손등 때리기) 손등의 아픈 느낌이 있잖아요? 지금 한번 해보세요. 왼 손등을 오른손으로 치고 느낌이 있는 부위만 경계를 그리는 것입니다. 손대지 말고 마음으로 경계 그릴 수 있죠? 어떻습니까? 느낌이 있는 부위와 없는 부위 사이가 명확해요? 아니면 애매해요?

무연 경계는 명확하지 않고 두리뭉실하게 느껴집니다.

월인 그런 식으로 ‘나’란 느낌도 그리고 느끼면 돼요. 사실은 이 아픈 느낌의 경계가, 아주 아픈 부위가 있고 점차 경계 밖으로 갈수록 흐려지고 약해지고 거의 없을 거예요. 이쯤에 오면 아픔은 거의 없는 상태가 되죠? 그러나 이쯤(아픈 경계 밖)은 뭔가 있는 듯 마는 듯하고, 이 안쪽으로는 뭔가 있는 것처럼 느껴지죠. 그럼 있는 듯 마는 듯 느껴지는 여기까지 경계선을 그려야 되는 거예요.

무연 그 안쪽이 대상이 되는 것 아닙니까?

월인 대상이 되는 거죠. 그런데 명확하게 아픈 부위는 이렇게 여기라고 해보자고요. 이 부위는 명확하게 아파서 분명히 잡히죠? 그렇지만 여기도 느낌은 있단 말이에요. 그래서 경계선 안에 집어넣었죠. 그렇게 우리가 경계 그리는 연습을 했잖아요? 그런 것처럼 ‘나’란 느낌도 마찬가지로인데 이건 의식적인 느낌이에요. 몸과 연계될 순 있지만 미미한 에너지적 느낌이죠. 의식적으로 내가 존재한다는 느낌, 있다는 느낌 또는 뭔가 주의만 있다는 느낌, 주의에 주의 기울이기 할 때와 비슷한 느낌 이런 거죠.

무연 그런데 경계가 대상이면 그것을 제외한 나머지를 ‘나’라고 봐야 하는 건지요.

월인 그럴 수도 있지만 안 그럴 수도 있죠. 그건 무연 님이 느끼기 나름이에요. 생각을 하지 말고 느낌으로 파악하라고요. 우리가 느낌 연

습하는 거잖아요?

무연 전체주의 상태라고 보자면 대상이라고 하는 것을 제외한 것을 ‘나’라는 느낌이다 이렇게 생각을 했거든요.

월인 그렇게 생각했어요? 그렇게 느꼈어요?

무연 그렇다고 느꼈습니다.

월인 느껴져요? 그럼 상정을 했네요.

무연 그렇게 느껴지면 ‘그것이 나라는 느낌이라고 말하는 그것인가 보다.’ 이렇게 생각을 했습니다.

월인 그래요? 자, 지금 말하면서 누가 말해요? 내가 말한다는 느낌 있잖아요?

무연 네. 말이 그냥 나오기도 하구요.

월인 그런데 중간중간 내가 말한다는 느낌이 있죠? 저 사람, 즉 ‘상대’는 ‘내’가 아니잖아요? 그렇다면 지금 이것이 ‘나’라는 느낌이 있죠. 일단 몸의 느낌과 함께 몸과 연관된 ‘이게 나야.’라는 느낌이 있나 찾아 보세요. 있어요? 어디에 어떻게 있어요?

무연 저를 중심으로 의식적인 전체라고 할까요? 그냥 느껴지는 그겁니다.

월인 좋습니다. 그런 것. 지금 그 느낌을 살펴봤죠? 그 느낌을 살펴보니깐 어때요? 그 느낌이 주체인 ‘나’로 느껴지나요?

무연 글썄요. 그런데 지속적이지 않고 비슷한 상황이 와도 뭔가 변하는 것 같거든요.

월인 나라는 것이요? 뭐가 변해요?

무연 ‘나’라는 것이, 느낌으로 떨어져서 봐야한다는 생각에 의해서인지는 몰라도, 그냥 느낌은 느낌이라고 할까요 뭐라 설명이 잘 안 됩니다.



좋은 사람 볼 때와 싫은 사람 볼 때 느낌이 다르잖아요?
 그렇지만 '저건 내가 아니고 이게 나야.' 하는 건 똑같아요.
 그것을 말하는 거거든요. 그러니까 지금 우리가 보려는 것은
 이 경험 안에서 변함없는 주체의 느낌과 '대상에 대한 나'로서의 느낌이
 항상 같이 '지금 있는 것'이라는 말입니다. 그것을
 '한 덩어리의 나'로서, 지금 이 순간의 나로서
 느낄 수 있냐는 말입니다.

월인 중요한 것은 '나라는 느낌은 이래야 돼 저래야 돼.'라는 생각을 빼고 느껴보는 것인데, 우리가 평상시에 하듯 단순하게 생각하시면 됩니다. 평상시에 내가 누군가에게 말할 때나 걸어갈 때 상대를 의식할 때 나라는 것이 더 강하게 느껴지죠? 그럴 때 그 '나라는 느낌'을 말하는 거예요. 지금 저랑 얘기하고 있으니까 얘기하고 있는 자기 자신이 있을 것 아니에요? 그 느낌을 느낌으로 잡아낼 수 있냐는 말이에요. 뭐 어렵게 생각할 것은 없습니다. 평상시에 우리가 늘 하던 대로예요.

무연 그렇게 말씀하시고 보니까, 아까 제가 처음에 말했던 대상을 제외한 전체의 느낌보다는 좀 협소한 그런 걸로 느껴지는 것 같습니다.

월인 어디에 어떻게 생겨요?

무연 가슴 부위라든가 내 몸을 중심으로요.

월인 좋습니다. 위치는 그렇고, 느낌은 어떤 건지 알겠어요?

무연 뭔가 있는 듯한.

월인 무엇에 대하여 있는 것 같아요? 그럼 아내를 향해서 말하는 자신을 생각해보세요. 그때의 느낌과 지금 저를 봅시다. 그때의 자기의 느낌이 어때요?

무연 좀 다른 것 같습니다.

월인 다르죠. 그럼 뭐가 다를까요? 어떤 자세와 태도와 이런 것들이.

무연 네. 그런 것에 무게가 다르게 느껴집니다.

월인 좋습니다. 그런 느낌. 지금 저를 보면서 느끼는 자기 자신의 느낌도 있죠? 그 느낌을 잡을 수 있어요?

무연 네. 협소하게 잡힙니다.

월인 바로 그 느낌. 그 느낌에 경계를 그려봅니다.

무연 네.

월인 ‘나’라는 느낌이 잡혔어요? 좋습니다. 그 특성, 그 느낌을 살펴 보지요. 그 느낌은 일단 주체로서의 느낌입니까? ‘저건 대상이고, 이 건 주체야.’라는 느낌, ‘주인’의 느낌이나 이 말이죠. 손님과 주인의 느낌이 다르잖아요. ‘내가 주인이다.’라고 할 때의 그 나와 ‘밖에서 다른 손님이 왔어.’ 할 때의 손님의 느낌, 이걸 다르지요. 바로 그런 주인으로서의 나의 느낌이 있습니까? 찾아낼 수 있어요? 좀 전에 경계 그린 그 느낌에서.

무연 주의로서는 그것이 안 느껴지는 것 같거든요. ‘나라는 느낌’으로 말하면서 잡아보라고 하니깐 에너지적으로 느껴지는 그것을 그냥 나라고 느꼈는데요. 그것이 ‘주체’라고 하는 건지는 잘 모르겠습니다.

월인 주체라는 말의 의미는 뭐니까?

무연 주인이라는 거죠.

월인 네. 나다 이 말이죠. 보통 다른 사람에 대해서 ‘나는 말이야’ 이렇게 말할 때 있잖아요? 그 나의 느낌.

그것이 바로 ‘대상에 대한 주체’의 느낌이잖아요. 그런데 사람마다 그 주체의 느낌은 변함이 없지만 사람마다 상대를 대하는 태도는 바뀔 것 아닙니까? 좀 전에처럼. 그것이 바로 ‘나’의 느낌이라는 것은, ‘주체’의 느낌과 함께 ‘대상에 따라 변하는 나’의 태도나 기억, 그 사람에 대한 감정적인 느낌 이런 것들을 다 포함한 내용이 합쳐진 것이라고 했



습니다. ‘주체’에 대한 느낌과 ‘대상에 대한 경험 내용’에 대한 느낌, 이것이 합쳐져서 지금 ‘이 순간의 나’를 형성하는데, 그 ‘나’를 하나의 ‘느낌’으로 잡아낼 수 있느냐 한 것입니다. 이것은 그것을 분석해놓은 것인데, 우리가 ‘나’라고 느낄 때는 한 덩어리로 느껴진단 말입니다. ‘주체감과 경험내용’이 합쳐져서 한 덩어리로 말이죠. 그것을 하나의 느낌으로 잡아내면 그것이 이 순간 ‘나’라고 여기는 느낌입니다. 이것이 애매한 것은, 그 느낌을 찾으려고 딱 쳐다보면 그 느낌이 희미하게 사라지기 때문입니다. 왜냐하면 ‘대상을 볼 때의 느낌’에서 ‘나를 찾는 느낌’으로 바뀌었기 때문입니다. 그러므로 대상을 바라보며 동시에 그 순간 ‘대상에 대한 나’를 살펴야 합니다. 그때 다시 대상을 바라보면 그 느낌이 살아납니다. 그렇습니까? 그걸 확인해보세요.

무연 네. 다르게 느껴집니다.

월인 뭐가요? 무엇과 무엇이 다르게 느껴집니까?

무연 앞에 놓인 사물을 보다가 책상을 보면 시각적 감지처럼 ‘다름’으로 다가옵니다.

월인 다른 것은 내용입니다. 주체감은 달라지지 않아요. 강도는 차이가 날 수 있어요. 강한 주체감과 약한 주체감으로. 지금 주체감과 내용의 정확한 분별은 안 해도 상관없어요. 그냥 그 둘을 뭉뚱그려서 하나로 느껴보란 말이죠. 그런데 지금 다르다고 느끼는 것은 내용이 다르기 때문에 다르게 느끼는 것이란 말이에요. 주체의 느낌은 늘 변함이 없는데 강한 주체와 약한 주체로서의 강도의 차이는 있을지언정 종류는 달라지지 않아요. 왜냐면 대상과 상관없이 ‘이것이 나다. 이것이 주인이야. 저건 객이고.’ 이런 느낌이거든요. 이원적인 느낌일 뿐이에요. 상대와 내가 있을 뿐이에요. 의식의 발달과정을 처음에 얘기했지요? 맨 처음에 ‘나와 대상’이 나뉘지고 나서 그 구분이 확고해지면 이제 ‘대

상'이 세밀하게 분별되죠. 예를 들면 이것이 나고 저것이 대상인데 맨 처음에는 이런 상태로 의식이 분열하죠. 이것이 나고 나 아닌 것은 모든 것이 대상이에요. 그러다가 점점 의식이 세밀해지면 대상에 따라 이 사람과 저 사람을 '대하는 나'도 이렇게 달라집니다. 이 사람에게는 이렇게 작동을 해요. 저 사람에 대해서는 저렇게 작동을 하죠. 그 사람에게는 그렇게 작동을 하고. 내 안에 이렇게 수많은 나가 있는 거예요. 대상에 따라서 반응하는 나가 다 다릅니다. 그런데 맨 처음에는 '나와 대상'으로만 형성되었어요. 그런데 지금은 다양하게 되어있지요. 그래서 내가 이 사람을 만날 때는 내 안에서 이 사람에 대한 경험 기억과 감정, 좋고 나쁜 느낌들이 올라와서 대하고 있죠. 간단하게 말하면 좋은 사람 볼 때와 싫은 사람 볼 때 느낌이 다르잖아요? 그렇지만 '저건 내가 아니고 이게 나야.' 하는 건 똑같아요. 그것을 말하는 거거든요. 그러니까 지금 우리가 보려는 것은 이 경험 안에서 변함없는 주체의 느낌과 '대상에 대한 나'로서의 느낌이 항상 같이 '지금 있는 것'이라는 말입니다. 그것을 '한 덩어리의 나'로서, 지금 이 순간의 나로서 느낄 수 있냐는 말입니다. 그런 것도 일종의 감지란 말이에요. 그것의 의식적인 감지라는 의미입니다.

무연 다시 한 번만 더 설명해 주세요. 대상에 따라 달라지는 주체로서의 나에 대한 부분이에요.

월인 사실 이 과정은 눈 뜨자마자 계속 일어나고 있는 일입니다. 내가 이 사람을 만날 때는 이 사람에 의해서 경험된 내용이 내부에서 작동을 하는 거예요. 이 내용이 내 마음의 장에 활성화된 겁니다. 그 장에 활성화된 '내용'과, 다음으로 '주체'라는 이 느낌, 이것은 대상이라는 느낌과 다릅니다. 대상은 벌써 멀리 떨어진 것만 같은 느낌이죠. 주체는 가까이 있는 이쪽이라는 느낌이에요. 가까이라고 할 수도 없이 '



나'니까 비유를 들자면 그런 느낌이란 말이에요. 그리고 그 주체에서 떨어져있는 것이 대상이고, '저것'이라고 느껴지는 것이죠. 그것이 바로 '주체와 대상'의 느낌이라면 '주체'란 경험내용과는 상관없이 그저 '이쪽'이라는 느낌이에요. 거기에 드디어 '내용'이 붙으면, 즉 이 사람을 만날 때는 이런 나가 생겨나고, 저 사람을 만날 때는 저런 나가 생겨나서, 내 마음에는 대상에 따른 이 개별적인 '내용'이 추가로 활성화되는 것입니다. 그래서 이 사람에 대해서는 이 내용 가지고 대화하죠. 그런 때에 '이것'이 내용이고 그 내용에 '주체'의 느낌이 포함되어 '나'라는 경험이 일어난다는 말입니다. 이 두 가지가 달라요. '내용'과 '주체의 느낌'이 합쳐져서 '나'를 형성하고 대상은 대상으로서의 느낌, '저것이 다'라는 느낌, '내가 아니다'라는 느낌이 합쳐져서 대상 역할을 합니다. 이 두 가지가 합쳐져서 이 순간 '나'로 활성화되어 있지요. 그것을 지금 저를 보면서 이 '대상을 보는 자기 자신'을 느낄 수 있느냐는 것입니다. '그것'을 보려고 하면 그 순간 (무연)마음에서 '이 대상(월인)'이 사라지기 때문에 이 대상을 쳐다보면서 해야 됩니다. 대상을 살려둬야 합니다. 그래야 그에 대한 주체가 남아있어요. 대상에서 자기한테로 돌아오면 자기가 대상이 되거든요. 그러니까 대상을 바라보면서 번갈아 다른 사람을 보든가 할 때마다 어떻게 달라지는지 살펴보면 되겠죠.

무연 대상에 따라 '내용이 달라지는 것'은 느껴집니다.

(다음 호에 계속) 

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