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(8부)

| **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 주는 나라는 느낌에서 주체감 느끼기를 중점을 두고 관찰했습니다. 조금 감이 오는데, 주체감을 느끼려 하면 느껴는 지는 것 같습니다. 그런데 하다가 이런 생각이 들었습니다. 주체감이라는 것을 보면, 선생님께서 어제의 나와 오늘의 나 속에 변함없는 것이 있는데 그것이 주체감이다 그런 말씀을 저번 시간에 하셔서, 정말 내가 지금 느끼는 주체감이 어제의 나와 오늘의 나가 동일한 나인가 하는 데 있어 확신이 좀 덜 든다 할까요? 그런 의심 내지는 의문이 있었습니다. 그랬더니 확실하게 동일하다는 답으로 느껴지진 않는 것 같습니다.

월인 무엇이 나란 느낌이지요?

무연 네. 어제의 나와 오늘의 나, 즉 한달 전의 나가 오늘의 나라고

느끼는 주체감하고 동일한가? 하는 거요.

월인 주체감이라는 것은 무엇이죠?

무연 대상과 주체 구성에서 주체를 느끼면 주체감이 되죠. 느낌으로 느꼈을 때요.

월인 주체라는 느낌은 결국 '저것은 내가 아니고 이게 나다.'라는 것으로 '나'라는 느낌 속의 주인 노릇을 하게 만드는 느낌입니다. '이것이 나다'라고 하게 만드는 느낌인데 그 '나'에서 내용을 빼고 어떤 주인된 느낌, 저쪽이 아니라 이쪽의 느낌을 말합니다. 그런 느낌이 과연 똑같으냐? 이런 것은 의문을 가져도 좋긴 한데, 먼저 주체라는 느낌이 느껴지긴 하나요?

무연 주체의 느낌은 정의된 것을 보니까 '아, 이게 그렇겠다.'라는 감으로써 느껴집니다.

월인 그 주체의 느낌을 지금도 느낄 수 있습니까?

무연 네.

월인 그 주체의 느낌에 주의제로 해보세요. 눈 감지 말고 상대를 느끼면서. 대상을 보고 있어야 느껴지는 것이 주체이기 때문입니다. 하나의 대상을 보면서 주체의 느낌을 발견하고 거기에 대해서 주의제로 해보세요.

무연 네.

월인 그러면 대상이 어떻게 느껴집니까?

무연 그냥 대상만 남는데요.

월인 대상만 남아요? 대상의 느낌이 있습니까? '저것은 내가 아니야.'라는 그런 대상의 느낌이 있어요?

무연 주의제로해서 그런 것은 뚜렷하게 안 생기는 것 같습니다.

월인 어떤 내용적인 측면에서 구별되는 것은 있어도, '저것이 대상이

다.'라는 느낌이 있나요?

무연 구별은 되는데요. 그러니까 '내가 아니다.'는 되는 것 같은데 뚜렷하게 '내가 아니다.'를 주장하는 것 같지는 않아요.

월인 '구별'된다는 것은 저 물건과 다른 물건 사이의 구분을 얘기하죠. 그러므로 주체감에 주의제로하면 구별이 희미해지면서 대상이라는 느낌도 흐릿하게 사라지기 시작합니다. 그런가 한번 해보세요.

무연 네. 그냥 별 생각 없이 평범하게 느껴지는데요. 그냥 구별만 되는 것 같습니다.

월인 그럼 주체의 느낌을 느꼈다가 사라지게 했다가를 한번 반복해보세요. 주체를 느꼈다가 거기에 대해서 주의제로 했다가 다시 주체를 느끼고 주의제로 하고 이렇게 해보세요.

무연 구별되는 느낌만 남는 것 같습니다.

월인 구별되는 느낌? 대상이요?

무연 대상은 그대로 남아 있습니다.

월인 구별되는 느낌이 '내용'이라면 '대상이다'라는 느낌이 주체와 연결된 느낌입니다. '대상의 내용'이 아니라, 주체에 대비된 느낌이 대상의 느낌입니다. 그 느낌은 사라지나요?

무연 주의제로하면 별로 의식은 안 되는 것 같습니다.

월인 대상의 느낌이?

무연 네.

월인 이제 그럼 주체의 느낌, 대상의 느낌, 내용의 느낌 이런 것들이 다 느낌으로 분별이 됩니까?

무연 이해는 됩니다.

월인 음.. 지금 '느낌'은 어떻습니까? 지금 마음은 어떤 느낌 속에 있죠?

무연 뭔가 막 주체라고 하는 것에 대해서 구별하려고 하는 그런 느낌

입니다.

월인 그런 느낌? 지금 이 순간 느낌은요? 지금 느낌?

무연 별로 아무 생각이 없는 것 같은데요.

월인 그것이 어떤 느낌인지 찾아보려고 하면 그 느낌은 안 보이는 겁니다. 좀 전까지는 어땠습니까?

무연 좀 전은 뭔가 주체를 느껴보려고 했던 거 같은데요.

월인 '느껴보려는' 그런 느낌이 있었죠? 자, 잘 보십시오. 그런 '느낌'이 있었다는 것을 지금은 알죠? 그렇다면 이제 다시 한 번 '지금 이 순간'은 어떤 느낌인지 느껴보세요. 그러면 즉시 뭐가 어떻게 됩니까?

무연 뭐가 없는 것 같은데요.

월인 잘 보십시오. 지금 즉시 이 순간에 뭐가 있는지 살펴보려면 없는 것 같은데 그런데 좀 전에는 어땠어요?

무연 좀 전에 살펴보려고 했습니다.

월인 그러고 있었죠? 이것은 뭘 의미할까요? '내'가 살펴보는 그 '과정' 속에 들어가서 살펴볼 때는 아무것도 안 느껴지는데, 빠져나와서 좀 전에는 어땠냐고 물어보면 좀 전에 이러고 있었다는 것은 느낌이 나지요? 이것은 뭘 의미할까요? 왜 그 순간에 들어가 있을 때는 그러고 있다는 것을 느끼지 못하는 걸까요?

무연 뭔가 전체가 하나가 되어서 그런 겁니까?

월인 잘 보십시오. '지금 한번 어떤 느낌인지 찾아보세요. 들어가 보세요.'라고 하면 마음은 어때요? 즉각 '찾는 자'를 만들어서 뭔가를 찾기 시작하겠죠. 그러니까 '나'라고 여겨지는 그놈이 이 찾는 자와 동일시되어 있게 되는 것입니다. 그리고 이 순간 이 전체 과정이 마음에 경험되고 있는 거예요. 그래서 '내'가 이 과정을 '끝내고' 돌아오면, '이러고 있었구나'하는 것이 기억나서 느낌이 나는 거예요. '내'가 '이 속에

대상을 통해서 주체로서의 '나'가 있다는 것을 늘 확인하고,
또 이 전부 자체가 '마음의 과정'이라는 것을
알아차리라는 것

있을 때'는 도리어 이러고 있는 것이 안 느껴지는데 이 속에서 '빠져나와서' 보면 이러고 있었다는 것이 느껴져요. 그렇다면 그 당시도 느끼고 있었던 것입니다. 이것은 뭘 의미할까요? 뭔가를 의식한다는 것은 무엇입니까?

무연 대상을 찾는다는 것입니까?

월인 '대상을 보는 나'로 떨어져 나와야 의식이 된다는 것입니다. 내가 '이것이 뭐지?' 하는 찾아가는 과정 속에 들어가서 이것과 동일시되어 있을 때(동일시라는 건 에너지가 동일시 대상에 꽉 뭉쳐있는 것)는, 이럴 때는 주체를 포함한 이 전체가 안 느껴집니다. 그냥 대상만 느껴지겠죠. 이것이 아무것도 없는 느낌이에요. 그런데 이러고 있었다는 것을 지금 이 상황 속에 내가 주체와 동일시되어 있을 때는 모르다가 나오면 '아, 내가 그러고 있었지.' 라고 알아요. 그때도 마음은 다 기록하고 있었다는 거죠. 나는 그때 주체로 있었고 그러니까 나는 주체이기도 하고 전체이기도 했던 거예요. 그런데 매순간 나는 무언가와 동일시되어 있죠? 그러니까 주체 자체가 마음의 움직임 속 일부로 있는 거예요. 그렇죠? 이 과정이 끝나고 나면 이러고 있었다는 건 전체가 다 느껴지고 기억이 나요. 그러니까 우리는 마음이 이 과정 속에서 주체이기도 하고 전체이기도 한 거예요.

무연 예.

월인 지금 '예' 하는 순간 이 과정 속에 있는 것이지요. 듣고 있는 소리는 알고 의식하지만, '내가 지금 그러고 있다'라는 것은 누군가 의식

시키지 않는 이상 의식을 못한단 말이에요. 매순간 그런 것입니다.

다시 말하면 내가 지금 '찾는 이 마음의 과정' 속에 있을 때에는 찾는 대상만 의식되고 주체로서의 나는 의식이 안 되잖아요. 그러니까 주체를 의식하려 하지 말고, 대상을 통해서 이 주체가 있다는 것을 늘 확인하고, 또 이 전부 자체가 '마음의 과정'이라는 것을 알아차리라는 것입니다. 이미 지금 이 순간 나라고 느껴지는 거예요. 지금 이 순간 말할 때나 들을 때나 내가 나라고 느껴질 때 이것이 지금 일어나는 과정이에요. 이제 나는 요놈(주체)으로 있음을 알아차리는 거예요.

그런데 다음으로 살펴볼 것은 이렇게 동일시되어 있을 때는 대상과 이 주체를 지금 이 순간 마음의 전부라고 여기고 있다는 것입니다. 매순간 동일시 될 때는 말입니다. 그 순간 그것이 우리가 느끼는 느낌이에요. 동일시되어 있기 때문에 그렇게 느낄 수밖에 없어요. 그런데 그렇게 느끼더라도 '그것이 마음 전체가 아니라 일부분이다. 마음의 작용이다.'라는 것을 파악하는 것, 이것이 통찰입니다. 보통은 이 마음의 과정이 다 끝나고 나와서야 '아, 그러고 있었지.'라고 알게 됩니다. 얘(주체)는 이러고 있으면서는 사실 느껴지지 않아요. 의식되지 않지만 이놈(대상)을 통해서 '아, 이런 주체가 있어.' 라는 것을 통찰해내는 거예요. 그리고 내가 뭔가 느낌이 일어나고, 말하고, 나인 것처럼 주장하고 이럴 때도 그것이 마음의 한 현상이고 과정이라는 것을 알아채는 것이라는 말입니다. 이해됩니까?

무연 네. 이해됩니다.

월인 그것을 한번 실감나게 느껴보세요. 지금 느낌은 어떻습니까?

무연 텅 비어있는 느낌?

월인 텅 비어있는 느낌이에요. 텅 비어있는 느낌은 이것(대상)이고, 텅 비어있는 느낌을 느끼는 것은 이놈(주체)이죠. 그놈으로 나는 지금

있는 거예요. 그렇죠? 그런데 그 두가지 자체가 전부 거대하고 무한한 마음의 일부라는 것입니다, 그놈이 전부가 아니라는 말이죠. 내가 지금 이러고 고개를 끄덕이고 있는 것, 이것이 마음의 전부가 아니라는 말입니다. 그놈이 이러고 있으면서도 스스로가 마음의 일부분임을 알아채는 것, 이것이 통찰입니다. 내가 부분으로 있으면서 부분으로 있는 '내'가 전체처럼 '느껴지지만' 그것이 '부분에 불과하다는 것'을 알아채는 것, 즉 '현상'이 자기 자신이 '현상임을' 알아채는 거예요. 마음의 일부가 자기 자신을 마음의 일부로 아는 것, 이렇게 되면 어때요? 자기 자신도 마음의 일부기 때문에 자기의 본질은 마음의 일부가 아니라는 것을 아는 거예요. 따라서 자기라고 느껴지는 그것이 마음의 일부에 불과하다는 것을, 지금 말하고 듣고 느끼면서 그렇게 파악해내는 것. 그러므로 자기라고 느껴지는 것이 전부가 아니므로, 자기라고 느껴지는 것을 가볍게 내려놓을 수가 있게 되겠죠. 전부가 아니니까.

무연 그 이야기는 자기라는 것이 마음의 일부라는 것은 지금 내가 느끼는 마음의 일부와 어제 느꼈던 것과는 다르다는 것 아닙니까?

월인 뭐가 다르다는 거죠?

무연 자기라는 주체감이라는 것이요.

월인 '내용'은 다르게 느껴집니다. 지금 우리는 조금 다른 이야기인데, 그 얘기가 왜 나왔죠?

무연 자기라는 것이 마음의 일부니까, 즉 나라는 것은 '주체감+내용'이니까, 자기라는 것이 마음의 현상으로 나타난다는 것은, 지금의 나타난 나라는 현상과 어제 나타났던 나라는 현상이 다르다는 것 아닙니까?

월인 매번 다릅니다.

무연 매번 다르다는 것은 주체감도 매번 달라질 수 있다는 건가요?

월인 아닙니다. 우리가 다르다고 여겨지는 것은 마음의 '내용'이 매번

달라지기 때문이에요. 주체라는 것은 강도는 차이가 있지만 그 속성은 다르지 않습니다. 주체라는 의미를 잘 생각해보세요. 주체는 주체냐 대상이냐 이 둘 중에 하나로 분별하기 위한 것이거든요. 그러니까 대상에 대비된 주체라는 느낌은 달라질 수가 없어요. 그냥 이것이에요. 어느 집에 들어갔는데 손님이냐 주인이냐 이것인데, 예를 들어 우리가 남의 집에 찾아가면 항상 손님입니다. 그러면 내가 A라는 집을 찾아갈 때도 손님이고 B라는 집을 찾아갈 때도 손님인데 A라는 집을 찾아갈 때나 B라는 집을 찾아갈 때나 주인을 대하는 나의 태도는 달라지겠지만 손님이라는 입장은 어때요? 늘 똑같잖아요. 그와 같이 주인의 입장일 때도 마찬가지겠죠. 내가 주인인데 오늘 A라는 사람이 손님으로 찾아오고 내일 B라는 사람이 손님으로 찾아오는데 A라는 사람을 대하는 주인의 태도와 B라는 사람을 대하는 주인의 태도는 달라지지만 '주인이라는 입장'은 똑같은 것 아니에요? 주체라는 것은 바로 그런 의미입니다. 달라지는 것은 내용이에요.

어쨌든 중요한 것은, 주체가 다르든 똑같든 중요한 것은 그것이 아니고, 그 나라고 느껴지는 것 속에는 주체와 내용이 다 들어있죠? 그렇게 '나라고 느껴지는 것'이 마음의 부분에 불과하다는 것을 지금 이 순간 알아차리라는 것입니다. 부분으로 있으면서 말이죠. 이해됩니까?

무연 조금 이해됩니다. 자기라는 매순간 느끼는 느낌, 나라는 느낌이라는 것이 항상 마음 작용의 일부다, 항상 나타나는 현상이라는 것을 이해하라는 말씀이죠?

월인 지금 말하면서 말하는 자기가 마음의 일부라는 것을 아시겠어요?

무연 의식을 하니까 알겠는데 의식하기 전에는 몰랐습니다.

월인 의식하니까 일부라는 것이 느껴져요?

무연 일부라고 정의가 되는 것 같습니다. 그런 생각을 해봅니다. 항

그런데 대상이 아니라 각각의 대상을 보는 주체로서, '나'로서의 마음은
이것을 볼 때는 이것을 보는 나로서만 존재하고,
저것을 볼 때는 저것을 보는 나로서만 존재하기 때문에
'나'라는 것이 달라졌다는 것을 비교할 수가 없어요.
그래서 특별히 다르다고 느껴지지 않는 것입니다.
그러나 사실은 달라진 거예요. 대상이 달라졌다는 것은
그 내용에 있어서 그것을 보는
주관도 달라졌다는 뜻입니다.

상 이렇게 마음의 일부가 계속 다르게 느껴지지 않습니까?

월인 예를 들면?

무연 예를 들면 어느 순간에 짜증나는 내가 있고 기뻐하는 내가 있잖아요? 그러니까 이것이 뭔가 계속 다르다는 느낌이 들거든요. 그래서 주체도 동일한 주체인가 그런 부분을 고민했던 것 같습니다.

월인 주체가 동일하냐 동일하지 않냐가 왜 중요하죠?

무연 나라는 느낌의 주체감을 느껴보려고 하니까 주체가 모든 것을 관찰하고 바라보고 이러는 것인데.

월인 주체가 모든 걸 관찰하는 놈이에요?

무연 느낀다든가, 바라본다든가 하는 그것이 주체 아닙니까?

월인 느낀다든가, 바라보는 것이 주체다? 관찰자가 주체라고 여기는 거네요? 내가 말하는 것은 그런 의미만 있는 건 아니에요. 나라는 것을 구성하고 있는 한 요소로서 주체라고 얘기하는 것이지요. 관찰자라는 것도 관찰하는 순간의 나입니다. 관찰자 속에도 관찰의 내용과 관찰의 주체가 있는 거예요. 관찰자도 내용과 주체로 나눠집니다. 관찰자가 전반적으로 다 주체인 것은 아니에요. 이렇게 말하면 어떻게 들립니까? 지금까지 이해해 왔던 것과 같습니까?

무연 관찰자 안에는 내용이 포함되어 있다는 생각은 안 해봤거든요. 관찰자를 주체로서 생각했던 것 같습니다.

월인 지금 한번 관찰을 해보세요. 지금 자신의 마음속을 관찰해 봅니다. 오늘 회사에서 있었던 일이나 사건, 일하고 있는 모습이나 이런 것을 떠올려보고 그것을 한번 관찰해보세요. 그것이 되면 손을 들어 표시합니다.

무연 네. 관찰됩니다.

월인 지금 관찰하고 있습니까? 그것이 관찰자죠? 그 관찰되고 있는 것을 관찰하고 있죠? 그 관찰자는 내용이 아무것도 없어요? 관찰만 하고 있는 것 같아요?

무연 특별한 내용은 잘 안 느껴집니다.

월인 자, 그럼 보십시오. 책상에 물건 두개를 꺼내보세요. 물건이 뭐죠?

무연 볼펜과 시계입니다.

월인 볼펜을 쳐다보면서 볼펜을 관찰해보세요. 볼펜을 보죠? 볼펜을 관찰하는 나와, 다시 시계를 보세요, 시계를 관찰하는 나, 어떤 차이가 있습니까? 차이가 있는지 느껴보세요.

무연 내용의 차이는 확연하게 있는데.

월인 내용의 차이는 확연하게 있어요? 관찰 대상이 확연하게 차이 있는 것 아니에요? 무엇이 내용의 차이죠?

무연 네. 대상에 차이가 있습니다.

월인 그러니까 관찰하는 '나'는 차이가 있습니까?

무연 '나'는 별 차이를 못 느낍니다.

월인 별 차이를 못 느끼죠? 사실은 차이를 못 느낀다고 여겨지는 겁니다. 이것(안경집)을 볼 때와 저것(연필통)을 볼 때, 내가 이것(안경집)과 저것(연필통)이 다르다는 걸 알죠? 즉 이것(안경집)을 볼 때는

이것을 보는 '나'예요. 저것(연필통)을 볼 때는 저것을 보는 '나'이고. 그렇기 때문에 이 둘을 보는 '나'는 사실 '내용'에 있어서 그 각각 차이가 있습니다. 내가 이것을 볼 때는 이것에 대한 경험이 떠올라서 그것을 통해서 보고 있거든요. 이것은 안경집이고 무엇으로 만들어졌고 이런 내용으로 '지금' 있고, 저것을 볼 때는 저것은 연필통이고 색깔은 꺼멓다고 여겨지는 그런 마음의 기준을 가지고 '지금' 보고 있어요. 내 마음의 기준은 '지금' 달라져 있습니다. 그렇지만 내가 그것과 동일시되어서 바라보고 있기 때문에 나 자신은 잘 달라졌다고 느껴지지 않는 것뿐이에요. 대상에 차이가 있다는 것은 알고 있습니다. 그러나 자기 자신의 느낌을 바라볼 때는 이것을 보는 순간과 저것을 보는 순간은 순간적으로 바뀌어 있기 때문에 특별하게 '나'라는 것이 다르다고 느껴지지는 않아요. 그런데 대상은 달라지죠. 만약 우리가 이것(안경집)을 보는 순간 다른 모든 것을 잊고 이것만 보고 있고, 그 다음 저것(연필통)을 보는 순간 그 전 모든 걸 잊고 저것만 보고 있다면 시차를 못 느낄 것입니다. 그런데 마음에는 흔적이 남아있죠. 좀 전에 이것을 봤고 지금은 저것을 보니까 '지금' 마음에는 이 둘 다가 있어요. 그러니까 이 두개의 대상이 서로 비교되어 '다르다'고 느껴지는 겁니다. 그런데 대상이 아니라 각각의 대상을 보는 주체로서, '나'로서의 마음은 이것을 볼 때는 이것을 보는 나로서만 존재하고, 저것을 볼 때는 저것을 보는 나로서만 존재하기 때문에 스스로 비교가 안되는 거예요. 그래서 크게 다르다고 안 느껴집니다. 내가 저것을 볼 때는 이미 이것을 보는 주체와 동일시되어 있어서 '나'라는 것이 달라졌다는 것을 비교할 수가 없어요. 그래서 특별히 다르다고 느껴지지 않는 것입니다. 그러나 사실은 달라진 거예요. 대상이 달라졌다는 것은 그 내용에 있어서 그것을 보는 주관도 달라졌다는 뜻입니다. 그런데 자기 자신은 파악하지 못하

지요. 왜냐하면 자신을 대상화하지 못하기 때문에요. 우리가 구별하려면 대상화해야 되거든요.

자, 지금 이 얘기를 하는 이유는 지난번에 '주체가 매번 달라지는 것 같다, 주체감 자체도.'라는 것과, 좀전의 '나'라는 것이 변함없는 것 같다라는 얘기를 하니까 한 말인데요. 거기에 약간의 혼동이 있어서입니다. 즉, 그 '달라진다'고 느낀 것은 주체에 대한 느낌이라기보다는 '내용'에 대한 느낌이라는 것을 말하기 위함입니다. 그리고 달라진다고 여겨지는 '나'는 그 구조 속에 '주체감'만 있는 것이 아니라 '내용'도 함께 포함되어 있기에 파악되는 것이지요.

그렇게 느껴보려고 할 때 내용과 주체감을 분리시킨 다음에 구별해야합니다. 지금 달라진다고 얘기하는 것은 주체감과 내용을 섞어서 느끼고 있는 것이라 할 수 있어요. 그것을 한번 잘 분별해서 느껴보도록 하시고. 그리고 주체감이라는 것이 정확하게 무엇인가라는 것을 좀 더 구별해보도록 하세요.

무연 네. 알겠습니다.(다음 호에 계속)

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