

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(9부)

| 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)

월인 오늘의 얘기는 그런 것 전체보다도 더 중요한 것인데, 지금 느낌이 어떻습니까? 어떤 느낌이죠?

무연 ‘그냥 있음’으로 있는 기분입니다.

월인 그냥 있음으로 있었어요? 그냥 있음의 ‘느낌’이 있죠. 그냥 있음이라는 느낌을 느끼는 나도 알아차렸나요?

무연 아니요. 지금 느낍니다.

월인 지금 느껴지죠? 이 얘기의 중요성을 우리 다시 얘기하죠. 자, 이것이 왜 중요한지는 이미 다 말했죠? 이것이 뭘 의미하는지 이 상황을 가지고 얘기해보세요.

무연 그러니까 마음이 느끼는 순간, 있음을 느낄 때 있음만 느껴지지

만 그것이 있었다는 것을 기억하고 있다가 나중에 ‘있음’과 그것을 ‘주체가 보고 있었다’는 걸 알 수 있다고 말씀하셨습니다.

월인 그것의 의미는 뭘니까?

무연 매순간에는 주체와 대상이 하나가 되어있다고 할까요?

월인 매순간에? 주체와 대상이? 개념이 좀 헷갈리죠. ‘나’라고 해보자고요. ‘나’라는 것은 비개인적인 ‘주체’와 ‘마음의 내용’이 들어있는 거예요. 헷갈릴 수 있으니까 좀 더 설명해볼게요. ‘내’가 사과를 본다고 해보지요. 이것이 사과고, 이것이 사과를 보는 ‘나’예요. 내가 사과를 볼 때는 사과의 모습, 느낌, 색깔 등 지금 이 순간의 사과를 본다고 보다는 과거에 봤던 사과를 기준삼고 있는 마음이 생겨나 있습니다. 그것을 통해서 지금 보고 있는 것이예요. 그러니까 ‘내’가 아는 ‘사과’라고 보여지는 겁니다. 내 마음 속에는 사과에 대한 과거의 모든 경험이 다 들어있어서 지금 그것이 불러나와져 있습니다. 과거에 내가 사과밭에서 사과를 딴 기억, 사과를 잘라서 사과 파이를 해먹었던 기억, 마트에서 사과를 샀던 기억 뭐 이런 모든 기억들이 경험치가 되서 지금 살아나 있어요. 그리고 사과를 먹었을 때 신 느낌과 단 사과의 느낌 이런 것들이 모두 지금 이 안에 불러져나와 있어요. 이것이 사과에 대한 경험이고, 요건 사과라고 해보지요. 내가 사과를 볼 때는 사과에 대한 경험이 불러나와져서 이 경험을 통해서 사과를 보고 있는 거예요.

그러니까 ‘나’라는 것은 ‘사과에 대한 경험’과, ‘이 사과는 내가 아니야.’라는 ‘주체로서의 나’ 이것이 함께 결합되어 지켜보고 있는 것이라는 얘기입니다. 그리고 배를 볼 때는 배를 본 경험이 올라오는 거죠. 그런데 지금 내가 사과를 보고 있으면서 사과에 대한 경험을 일으키고 사과를 보면서 자기 자신을 살펴보면 자기 자신 속에 있는 사과의 경험이 올라와 있다는 것을 잘 느끼거나 보지를 못합니다. 그냥 애(사과)



때문에 그런 사과의 느낌이 있다고 느끼지, 보고 있는 ‘나’ 속의 사과의 경험과 기억이 불러져 나온 것은 모른다는 거예요. 지금 내가 ‘나’라고 말하는 것은 이렇게 주객관계 중 주체의 입장과 사과에 대한 경험 두 가지를 다 포함해서 말하는 겁니다.

그런데 우리는 이려고 있지만 이려고 있다는 것을 잘 몰라요. 그냥 사과가 보이니까 사과라고 생각하는 것입니다. 즉, ‘사과’를 볼 때는 ‘사과를 보는 내’가 있는 것이고 ‘배’를 볼 때는 ‘배를 보는 내’가 있는 거예요. 그 주체의 내용이 달라집니다. 그것이 다르다는 것은 바로 대상에 따라 주체가 매번 달라진다는 것을 의미합니다.

무연 ‘나’의 내용이 달라진다는 말씀이죠?

월인 그렇습니다. ‘내’ 속에 불러일으켜진 ‘내용’이 달라지는 거예요. 그래서 내가 아버지를 대할 때는 ‘아버지를 대하는 내’, 아들을 대할 때는 ‘아들을 대하는 나’의 태도가 달라지는 것입니다. 왜냐하면 내 속에 아버지와 아들을 본 경험이 다 다르잖아요. 그러니까 아버지를 볼 때는 공손해지고 아들을 봤을 때는 좀 엄해지는 태도가 나오는 거 아니에요? 대상이 달라지면 그 순간 내 속의 내용도 이미 달라져 있어요.

무연 대상에 따라서요?

월인 그렇습니다. 대상에 따라 이런 ‘내’가 달라진다는 것입니다. 그렇지만 달라지지 않는 것이 있는데 그것은 대상을 대상으로 대하는 ‘주체로서의 주체감’이라는 것입니다. 이렇게 투명한 주체감과 경험 내용을 합한 것, 그것이 바로 지금 이 순간의 나라는 느낌입니다. ‘나’가 포함하고 있는 요소들이 그것들입니다. 그러면 지금 느낌이 어떻습니까?

무연 지금 그냥 비어있는 느낌입니다.

월인 자, 그럼 비어있는 느낌이라는 것은 뭘니까? 이렇게 속에 아무 것도 없는 ‘비어있는 듯한 느낌’을 ‘대상’으로 삼고 있는 ‘나’지요. 바로

그런 ‘나’ 속에도 역시 ‘비어있는 그림’이 있습니다. 그렇기 때문에 ‘나’는 지금 ‘비어있는 그림’이라는 내용을 가진 ‘주체’로 있는 것이고 ‘비어있음’이 내적인 ‘대상’으로 있는 거예요. 대상도 비어있음이고 그것을 보는 나도 비어있음의 내용을 가지고 있어요. 좀 전에 ‘내가 이려고 있었다’는 이놈까지도 지금 기억이 나죠? 그런데 그 당시는 이려고 있었다는 이놈을 알아채지 못하고 오직 이 비어있음만 느꼈잖아요? 그 얘기를 하는 겁니다. 이제 전체 과정이 이해되지요?

자, 그러면 이 ‘비어있음을 느끼는 나’, 즉 이때 ‘나’의 ‘내용’은 ‘비어있음’이에요. 그리고 ‘비어있는 느낌’이 마음의 대상이에요. 그런데 비어있음이라는 마음의 대상을 느끼는 동안에는 마음속에 ‘비어있음을 느끼는 나’도 있고 대상으로서의 ‘비어있음’도 있다는 것을 몰랐어요. 그냥 비어있음을 느끼기만 했잖아요? 왜냐하면 내가 이놈(주관 : 주체 + 내용)과 동일시되어 있었기 때문에 그래요. 여기에 온통 에너지가 집중되어 있기 때문에. 그런데 툭 끝나고 빠져나와서 보니까 ‘내가 이려고 있었네’라며 이 두 가지가 다 의식되잖아요? 지금 얘기하고 싶은 것은 바로 이 점이예요. 지금 이 상태로 애(대상)를 느끼는 이 순간에 즉각적으로 이놈(주관)도 있으며, 이 둘 다가 마음에 나타난 현상이고, 이 두 가지만 진정한 나의 전부가 아니라 마음의 부분임을, 부분으로서의 ‘나’가 알아채야 된다는 것입니다.

‘나’란 느낌이 지금 있죠?

무연 예.

월인 그 느낌이 ‘부분’이라는 말이에요. 그렇죠? 좀 있으면 ‘내가 그러고 있었네.’ 하고 알 거 아니에요? 이해됩니까?

무연 네.

월인 지금 대답하면서도 그렇게 말하는 자신이 마음의 부분이라는 것



“지금 느낌은?”이라고 물어볼 때
 “지금 느낌은 ~한 느낌이야.”라고 말하면서
 ‘~한 느낌이야,’라고 말한다는 것’은 그 순간
 이것(주체)이 있다는 것을 즉각적으로 알아채라는 것입니다. 그리고
 그 모든 것이 마음의 현상이라는 것을 알라는 것입니다

을 아시겠어요? 좀 있으면 알 것 아니에요? 내가 지금 이 순간은 모르지만 말이지요. 매순간 자기를 그렇게 확인해야 합니다. ‘아, 지금 내가 이려고 있지만 조금 있으면 내가 이려고 있다는 것을 알지? 즉 지금 이 순간은 내가 전부라고 느껴지지만 부분에 불과하구나.’ 이렇게요.

보통은 자기관찰에서, 지나간 과거로 남았을 때만 내가 부분이라는 것을 압니다. 실시간으로 자기를 보면 그 순간은 자신이 느끼는 것이 전부인 것 같잖아요? 바로 그것이란 말이에요. ‘지금 이 순간 내가 전부인 것 같다’는 것 그것도 일종의 느낌이죠? 그런데 그것이 ‘느낌’이라는 것은, 그때 그것을 느낄 마음의 다른 부분이 있다는 의미입니다. 지금 자신이 ‘있다’는 것이 느껴집니까? 그렇게, ‘내가 존재한다’는 ‘느낌’이 있잖아요? 그 ‘느낌’이 마음의 ‘부분’이라는 것을 알겠어요?

무연 설명 듣고 나니까 지금 이해가 갔는데요. 그런데 지나고 나서 알겠는데요.

월인 그것을 지금 이 순간 실시간으로 파악해보세요.

무연 순간적으로는 파악이 안 되는 것 아닙니까? 바로 지난 다음에야 가능하지.

월인 그러니까 이해를 통해서, ‘이 느낌’이 있다는 것은 느낌이 일어나는 더 큰 마음의 공간이 있다는 의미라는 것이 와 닿아야 합니다. 느낌이라는 것은 그런 의미란 말이에요. 느낌이라는 것은 그것이 일종의

마음의 현상이니까 느껴지는 것 아니에요? ‘지금 나라는 것이 존재해, 느껴져. 확인돼.’ 이것은 뭐예요? 이 말은 ‘나’가 전부가 아니라 부분에 불과하다는 것을 의미한다는 말이에요. 왜냐하면 ‘느껴지니까’요. 지금 이 순간 자기 자신이 느껴집니까?

무연 네.

월인 느껴진다는 것은 뭐예요?

무연 부분이라는 것.

월인 그렇습니다. 그리고 마음속 현상이라는 것이예요. ‘나타나 있는 모습’이라는 말이죠. 그리고 느껴진다는 것은 항상 느끼는 놈과 느껴지는 대상으로 나뉘어져 있다는 뜻이지요. 그럼 다시 한 번 정리해 볼게요. 지금 느낌이 어떻습니까?

무연 바라보는 느낌입니다.

월인 누가 누구를 바라봐요?

무연 제가 선생님을 쳐다봅니다.

월인 ‘누군가’를 바라보는 느낌. 그때 ‘누군가’는 대상이죠? 그리고 ‘내’가 바라보고 있습니까? 그렇죠? 자, 그러면 그 순간에 내 마음속에 있었던 것은 ‘내’가 ‘누군가’를 바라본다는 느낌이 있고 그 ‘느낌’을 ‘알아채고’ 있잖아요? 이것이 내 마음 속에 있었던 현상입니다. 그런데 내가 그 순간 느낀 것은 ‘바라본다는 느낌이 있다’는 것만 알았죠. 이것(자신)은 알아채지 못했어요. 그렇죠? 요놈이 있어야 ‘바라본다는 느낌’이 느껴지는 것입니다. 물론 대상은 다른 데 있고, 이 대상을 바라본다는 느낌이 이렇게 있고, 그것을 나는 또 알고 있죠. 그러면 우선 이 두 개만 가지고 보지요. 바라본다는 느낌이 있다는 것을 ‘알기 위해서’는 마음이 이렇게 나뉘어져야 되겠죠. 마음이 이렇게 나뉘어져 있어서 ‘이놈이 바라본다’는 ‘느낌’이 있다는 것을 ‘안다’, 이 말이에요.



그러니까 바라본다는 느낌이 있다는 것을 알기 위해서는 마음이 이렇게 나뉘어져 있어야 된다는 것을 보라는 말입니다. 그것이 마음의 구조예요. 그 구조가 철저하게 경험이 되면 이제 이놈(주체)은 보이지 않더라도 이놈(대상)을 봄으로써 이놈(주체)이 있다는 것이 확인 되겠죠. 이것이 마음의 구조니까. 이런 모습으로 있었던 마음의 구조를 빠져나와서 기억해보면 분명히 이려고 있었잖아요? 자, 그런데 이놈(주체)이 주인이 된 상태로 있을 때는 그것이 안 느껴진다는 말이에요. 지금은 자기가 자기를 못 느껴요. 요것(대상)만 느껴지죠. 이 상태에서 빠져나오면 ‘내가 이려고 있었네.’가 이해되고 기억이 납니다. 제가 지금 해보라는 것이 뭐냐면 이 상태로 있으면서 요것(대상)을 통해서 있다는 것은, 보이지는 않지만 ‘주체가 있다’는 것이다 라는 것을 마음의 구조를 통해서 통찰해내라는 겁니다. 느껴지진 않더라도 말이죠. 이것이 마음의 구조를 철저히 파악하면 이것(대상)을 통해서 이것(주체)을 알게 된다는 의미입니다. 이런 구조가 아니라면 ‘대상’이라는 것이 따로 있을 수 없기 때문에 그래요. 그리고 어떤 ‘느낌’이 있기 위해서는 항상 마음이 ‘나뉘어져야 한다’는 것도 마음의 구조 중에서 중요한 부분이에요. 그런데 우리가 마음이 이렇게 나뉘어져서 뭔가 대상을 느끼고 있는 이것(주체)으로 있을 때는 항상 자기가 주인이고 마음이 자기가 전부인 것처럼 느껴져요. 그러니까 지금 느낌이 어떻습니까?


무연 뭔가 열심히 이해하려고 하는 느낌입니다.

월인 ‘내’가 뭔가를 이해하려고 하는 그런 노력을 하는 느낌이 있어요. 그렇죠? 그리고 ‘내가 그러고 있다’라는 것을 압니까? 아는 자가 있어요?

무연 지나고 나니까 아는 것 같습니다.

월인 그러니까 “지금 느낌은?”이라고 물어볼 때 “지금 느낌은 ~한

느낌이야.”라고 말하면서 “~한 느낌이야.’라고 말한다는 것’은 그 순간 이것(주체)이 있다는 것을 즉각적으로 알아채라는 것입니다. 그리고 그 모든 것이 마음의 현상이라는 것을 알라는 것입니다. 마음에 ‘뭔가 일어났어요.’ 일어났다는 것은 이놈들이 전체 마음 중 파도에 불과하다는 것입니다. 자, 이제 설명을 해보세요. 제가 말하는 것이 이해는 되겠지만 스스로 설명을 하는 과정에서 좀 더 분명해질 겁니다. 그리고 그것을 가지고 일상에서 테스트를 해보세요.

무연 그러니까 대상을 볼 때 ‘나’라는 느낌은 ‘주체감’과 그 ‘대상에 대한 내용’으로 구성이 되었다는 것입니다. 대상에 대한 내용, 듣다가 생각된 것인데, 그것도 일종의 감지 아닙니까? 그런 감지는, 과거 경험의 흔적으로 구성이 된 것이고, 그것을 보는 순간에 ‘나’라는 것은 못 느끼지만, 지나고 난 다음에 생각해보면 ‘경험 내용과 주체가 있었다’는 것을 알 수가 있습니다. 그것을 통해, 바라보는 바로 그 순간, ‘주체는 못 느끼지만 그 주체도 함께 있었다는 것을 통찰해서’ 그것 역시 또 하나의 현상이라는 것을 아는 것입니다. (다음 호에 계속) 

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