‘깨어있기’가 깨어있게 한다(10부)

| **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 지금 말하는 자기 자신이 현상임을 알겠어요? 자기 존재의 전부가 아니라?

무연 이해는 되는데 탁 그렇게까지 와 닿지 않습니다.

월인 구조는 아시겠죠? 그런 걸 적용해보세요. ‘정말 그런가?’ 하고 체험적으로 확인해보도록 하세요.

무연 제가 이런 쪽 공부하다가 계속 갈등한 것은, 매순간에 느낌이라든가 감정이 계속 달라지지 않습니까? 그런 것이 하나의 현상으로 봐지면 이제 ‘현상’으로 느껴져야 하는데, 즉 그 순간 그랬구나 하고 넘어가야 되는데 그게 잘 안 되는 거예요. 예를 들어, 기뻤다 슬펐다 했을 때

그것들이 현상이 아닌 내 것으로 남아있다는 것이에요. 현상으로 볼 수 있어서 순간순간 '마음에 나타난 것이 지나가는 것에 불과하구나.' 이렇게가 아직 안 되는 것 같습니다.

월인 '내가 슬펐어', '내가 기뻤어'가 된다는 건가요?

무연 네. '내가 그랬어'라는 것이 큰 것 같거든요.

월인 그것은 상관없습니다. 다만 그런 '느낌'이 난다는 것을 알아채는 겁니다. 그것이 바로 '느낌'이에요. 그런 느낌이 안 난다는 것이 아니라, '그런 것'이 '느낌'이라는 이 말입니다.

무연 그러니까 어떻게 보면 '나'라는 하나의 현상, 그것이 실제 내가 아니고 '나같이 느껴'진다는 거지요?

월인 네. '나같이 느껴지는 것'이 바로 '나'란 '느낌'이에요. 말 표현이 좀 애매하죠?

무연 그런 것 같습니다. 느낌이라는 것이 어떻게 보면 좀 어렵게 다가오기도 하고요. 느낌이라는 것이 사실과의 차이점에서 구분하기가 힘들다고 할까요? 왔다갔다 하는 것 같습니다.

월인 그렇죠. 지금 눈으로 보이는 것이 다 사실입니까?

무연 의식 않고 볼 때는 사실적으로 느낄 때가 많습니다.

월인 오랫동안 사실이라고 여기는 그 속에 들어있다 나왔기 때문에 그래요. 그런데 정말 '의식'을 하고 살펴보면 '내 눈에 들어와야만' 저것이 '보이는' 거예요. 눈에 안 들어오면 보이지 않잖아요? 그렇게 보면 내 눈에 들어온 것은 다 느낌일 수밖에 없죠. 왜냐하면 느낌이라는 것이 내 감각기관에 닿은 것을 말하는 거니까. 분명히 그것을 의식적으로

보면 저건 느낌인데, 무의식적으로 보면 하루 종일 '사실' 속에 있다가 온 것 같아요. 그것이 바로 '스토리' 속에 들어 있다가 나왔다는 의미입니다. 스토리 속에서는 스토리 내용이 다 사실 같아요. 그럴 수밖에 없죠. 그러니까 그게 중요한 게 아니고 감지 연습 열심히 하시고 지금처럼 내가 나라고 여기는 것, 그것이 마음에 분명히 '나타났던 일'임을 보세요. 뭔가에 몰두하고 있을 때는 '나란 느낌'이 없잖아요? 그럼 그때 '나'는 어디 갔을까요?

무연 순간 못 느낀 거죠.

월인 그러니까 그 말은 결국은 뭐예요? '나'라는 것이 느낌으로 나타났다 사라진 것 아닙니까? 어떤 조건과 상황 속에서만 나타나는 '특정한 느낌' 아닙니까? 그런 것을 가지고 철저히 실험을 해보세요. 감지연습을 많이 하면 이것이 '느낌'이라는 것이 점점 더 실감납니다.

무연 공부를 통해서 이해를 많이 한 것 같습니다. 감지연습 하다가 의문이라고 할까, 의심이 생겨 스스로에게 질문하데요. 예를 들어, 생각과 이름을 빼고 바라보는 것이 감지 연습의 기본이니까, 둥그런 것 하고 네모난 것을 봤을 때 둥그런 느낌이라든가 네모난 느낌이 들지 않습니까? 그런데 그것을 보면서 '아, 그 느낌이 구체적으로 어떤 것일까?' 느껴보려면 둥그런 느낌, 네모난 느낌 이런 걸 느껴야 되는데 감지라는 이름과 생각을 빼고 보면 그냥 어떤 둥그런 걸 보든 네모진 걸 보든 간에 형태로서만 다가오지, 둥그렇다 네모지다가 아닌 것 같고, 그래서 이렇게 이름을 붙여버리면 그것은 벌써 이름과 생각이 들어가 버린 것 아닙니까?

월인 그렇습니다. 그런데 이름과 생각을 빼고 보아도 이(안경) 모습과

이(안경집) 모습은 분명히 차이가 나잖아요?

무연 예. 납니다.

월인 그 차이나는 '무엇'을 말하는 것입니다. 이름과 생각을 빼도 이(손으로 동그라미를 그리며) 모습과 이(손으로 사각을 그리며) 모습은 차이가 나잖아요? 바로 그것이에요. 이 모습(안경집 테두리 따라 손으로 각을 그리며 안경집을 뺌) 이렇게 생긴 모습 요건 지금 이름을 뺐어요. 빼고 느끼는 거예요. 이 모습과 이(손으로 원을 그리며) 모습은 느낌의 차이가 있죠.

무연 예. 있습니다. 거기서 '느낌이 어떠냐' 했을 때 둥그렇다 네모난 느낌이다라고 말을 하면 좀 혼란이 옵니다.

월인 그때 그저 이 느낌과 저 느낌이 차이가 나는구나, 그런데 이 느낌은 저 느낌을 기반으로 하고, 저 느낌은 이 느낌을 기반으로 하는구나를 직관적으로 파악해야 하는 거지요.
그렇지 않고 그것을 말로 표현하니까 혼란이 오는 것입니다. '이 느낌'이 이미 있고 나서 말로 표현하기 위해서 거기에 이름을 붙일 뿐입니다. 다만 이제 이름이 붙고 나서는 이름만 떠올려도 그런 느낌이 나는 것입니다. 그렇지만 이름을 떠올리지 않더라도 분명히 이(손으로 사각을 그리며) 느낌과 이(손으로 원을 그리며) 느낌은 차이가 있는 거죠. 이름이 안 붙어도 그런 차이가 있다라는 것입니다. 의문에 대답이 됩니까?

무연 느낌이 어떠냐 라고 물어보시면 대답을 하기 위해서 '둥그렇다. 노란 느낌이다.' 이렇게 하면, '뭔가 내가 이미 생각을 붙여가지고 대답하는 건가?' 이런 생각이 들어서요.

월인 말할 때는 그럴 수밖에 없습니다. 그러나 그것이 말을 붙인 것일 뿐이지, 그 전에 있는 느낌이 먼저 파악된 다음에 이름이 붙은 것임을 알면 되는 것입니다.

무연 한 가지 더 여쭤보겠습니다. 아까 주차장 가서 헤매다가 짜증이 났었는데요. 짜증스런 느낌인데 그것이 짜증스럽다고 내가 말로 표현하기 전에는 어떤 하나의 에너지적인 느낌으로 느껴지는 것 아닙니까? 생각과 이름이 붙지 않은 것을 말할 때 그것을 감지라고 할 수 있습니까?

월인 그렇습니다.

무연 우리가 느낌을 느낀다 했을 때 원초적인 느낌은 에너지적인 느낌으로 느껴지는 것은 기본이 되는 거라 할 수 있는지요?

월인 느낌이 올라올 때 내가 이름을 붙이면 그 느낌이 한정되지만 이름 붙이기 전에는 다양한 거예요. 느낌을 그냥 정할 수가 없죠. 그런 걸 자꾸 분별하여 느껴보세요. 이름 없이 말입니다.

무연 형태적으로는 뭔가 있는데 그걸 말로 표현하면 짜증이 되고 기쁨이 되고 이런 것 같아요.

월인 그런데 짜증이라고 이름을 붙여버리면 정말 짜증이라는 이름이 가지고 있는 느낌으로 한정되어 버려요. 그런데 이름붙이기 전에는 뭔가 다른 것도 섞여있고 그렇습니다. 사실은 잘 살펴보면 그 느낌은 다양해요.

무연 네. 그런 것 같습니다.

월인 요즘은 어떻게 지내십니까?

느낌이 올라올 때 내가 이름을 붙이면 그 느낌이 한정되지만
이름붙이기 전에는 다양한 거예요. 느낌을 그냥 정할 수가 없죠.
그런 걸 자꾸 분별하여 느껴보세요. 이름 없이 말입니다

무연 요즘은 마음의 알아차림 같은 것이 일어나면 일어나는 순간을 놓치지 않으려고 하는 데에 신경을 많이 쓰는 것 같습니다. 지난 시간에는 신념에 붙어있는 생각을 파악하고 믿음의 느낌을 느껴보고 빼기였습니다. 생각이 일단 일어나는 순간에 생각을 알아차려야만 느낌이란 것을 알 수 있기 때문에 그것을 많이 시도했습니다. 내용에 빠져 스토리로 그냥 가버리는 경우도 많았지만 그러지 않고 일어난 순간에 생각이 일어났음을 알아차리고 그것에 대해서 느껴보려고 했습니다.

월인 생각을 느낌으로?

무연 네. 일단 생각이 일어났을 때 생각 느끼기를 했고요. 생각을 에너지적 느낌으로 파악하려고 해봤습니다. 의도적으로 에너지적인 느낌을 파악하려고 하면 다른 스토리로 전개되지 않는다는 것을 느꼈습니다. 그리고 생각에 붙은 믿음을 느껴보려 했는데 어떤 것이 믿음인가 정확하게 파악이 안 되서 생각만 해봤습니다. '내가 존재한다'고 생각한다면 그 생각이 믿음인지 존재하지 않는 것인지 궁금해졌다고 할까요.

월인 '내가 존재한다'는 생각을 일종의 신념이라고 하자고요. 우리가 여기서 말하는 '믿음'은 신념信念에서, 순수하게 내가 존재한다는 생각을 믿는 마음인 '신信'에 해당되는 것입니다. 그리고 '내가 존재한다'는 '생각'은 념念이예요. 그러니까 지금 우리는 생각과 믿음을 구분하고 있어요. 흔히들 믿음 그러면 무엇 무엇을 믿는 것입니다. 그것은 신념信

念을 말합니다. '나는 하나님의 존재를 믿는다.' 그것은 신념이에요. 하나님의 존재를 믿는다는 생각이 있고 그 생각을 정말 절실하게 100% 믿으면 그 100%라는 것이 믿음의 강도가 되겠죠. 그것이 바로 신信이에요. '한라산 백록담에는 지금 현재 눈이 오고 있다.' 라는 생각이 있다고 해보자고요. 지금 초봄이고 날씨도 추울 때니까 올 수 있지 않습니까? 가능성이 있죠. 그런데 내가 정확히 알 수는 없잖아요. 지금까지 추론으로 봐서 그 말을 떠올렸을 때 '한라산 백록담에는 눈이 내리고 있다.' 라는 생각은 그걸 본 사람은 정말 100% 믿을 것이고 보지 않았지만 '지금 이 시기쯤에는 눈이 올 수 있다.'라고 경험적으로 아는 사람은 한 50% 정도 믿을 수 있겠죠. 또 한라산에 가본 적도 없는 사람은 '지금 봄인데 무슨 눈이 와?' 라는 생각으로 안 믿을 수도 있겠죠. 그럴 때 '한라산 백록담에 눈이 내린다.' 라는 것은 세 사람 모두에게 똑같은 생각으로 떠오를 수 있으나 그 내용을 믿는 마음, 즉 무게감이 실리는 모습으로 따지자면, 100% 믿는 사람은 강한 무게감이 있을 거고, 50% 믿는 사람은 반쯤, 안 믿는 사람은 전혀 말도 안 되는 것을 떠올릴 때와 같은 그런 가벼움이 있을 것입니다. 그런 무게감을 우리가 신信이라고 해보지요. 우리가 말할 때 믿음은 바로 이런 신信에 해당되는 겁니다. 그런데 믿음이라고 할 때 신信과 념念 합친 걸 보통 믿음이라고 하지만 우리는 념念은 내버려두고 신信에 초점을 맞춰요. 왜냐하면 념念은 수도 없이 많기에 그것을 다 다룰 수 없기 때문입니다. 그러나 신信은 결국 뭉쳐진 에너지적 느낌과 같고, 그런 무게감을 느낄 수 있으면 모든 신념을 가볍게 다룰 수 있기 때문에 그것 하나만 파악하면 되지요. 그 느낌이 느껴지면 이제 느낌의 강도가 다양하게 펼쳐질 뿐임을 알아채면 됩니다. 자, 그러면 '나는 존재한다.' 라는 이 생각은 역시 또 하나의 생각이지만 생각을 믿는 마음과 함께해서 나타난 것

이죠? 무연님 어떻습니까? '나는 존재한다.' 라는 신념은 스스로에게 몇% '그렇지' 라는 생각이 드나요?

무연 그것이 조금씩 변하는 것 같거든요.

월인 어떻게 변해요?

무연 그러니까 나라는 존재를 따지거나 살펴서 명확히 못 찾게 되거나, 또는 나라는 존재는 없을 수 있다는 것이 점점 믿어지면서 변하는 것 같아요. 마음공부를 할 때는 '그것이 특히 있는 것 같지 않다'라고 하다가도 또 일상을 생활하다 보면 '내가 존재해'서 열심히 뛰어다니고 짜증도 내고 이러거든요. 그래서 변하는 것 같습니다.

월인 좋습니다. 그럼 나는 존재한다는 생각은 변함이 없지만 그 생각에 붙은 어떤 무게감은 상황과 조건에 따라서 변한다 이거죠?

무연 네. 맞습니다.

월인 그런 게 믿음이라 이거죠. 우리가 말한 믿음은 그런 거예요. 자, 그러면 일상생활에서는 강하게 '나는 존재한다'라는 무게가 실린 생각을 하는데 '내가 정말 존재하나?' 살펴보고 주체와 대상에 대해서 느껴보고 이러면 또 '내가 존재한다'라는 그 말이 약간 희미해지거나 힘을 잃게 되죠. 그러면 믿음이 약해진 거예요. 신信이 약해졌다 이 말입니다. 그럼 일상에서 내가 존재한다고 강하게 믿어질 때 그때 바로 그 생각을 믿는 무게감을 파악할 수 있다면 거기서 힘을 빼면 평상시가 아닌 자기 자신을 살펴볼 때 믿음이 약화되는 것과 같은 그런 현상이 일어나는 겁니다. 일상에서 바로 그렇게 나라는 것 때문에 무슨 일에 부딪히고 괴로워지고 힘들어지고 그런 불상사가 생겼을 때 '나는 존재한다.' 라는 생각에서 힘을 빼면, 즉 믿음을 약화시킬 수 있다면 그러면

나라는 것은 되게 가벼워져서 나에 대한 문제들도 가벼워지겠죠. 한번 사용해볼 수 있는 겁니다. '내가 존재한다.' 라는 생각의 믿음에 힘을 빼보는 것. 그때 그럼 도대체 믿음의 힘을 어떻게 빼느냐? 이것은 우리가 전에도 얘기했지만 제가 만약 "여기 함양 밭에 멧돼지가 나타났다." 라고 말해서 그 생각을 떠올리면 나타날 수도 있고 안 나타날 수도 있는데 그때 만약 믿었어요. 왜냐면 여기는 멧돼지가 실제로 있으니까. 그런데 제가 웃으면서 "그런데 정말 나타났을까요?" 이렇게 의심을 일으키는 미소와 함께 다시 되물으면 '아, 속이는가보다.' 이러면서 믿음이 약해지죠. 이상하게 '멧돼지가 나타났어.' 라는 그 생각에 무게감이 달라진다는 말이에요. 그렇죠? 그러면 믿을 때는 강하고 무거운 무게감이 있는데 믿지 않을 때는 약하고 가벼운 무게감이 느껴진다는 것을 통해서 그 생각에 대한 믿음이 어떤 이유 때문에 약화되지만 이유 없이도 약화시킬 수 있다는 겁니다. 왜냐하면 마음에서 일어나는 일이기 때문에. 그러려면 거기에 실린 무게감을 정확히 느껴보고 분별해내고 파악해야 됩니다. 그리고 어떻게 하면 그것이 약해지는지를 살펴보면 되겠죠. (다음 호에 계속)

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