



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(11부)

| 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 똑같은 생각이 상황에 따라 무게감이 달라질 수 있지 않습니까? 예를 들어 ‘내가 존재한다.’는 것을 놓고 봤을 때, ‘내가 존재하지 않는다’는 것을 명상이나 마음공부를 통해서 배워 어느 순간 그 믿음을 내려놓았다면, 일상에 돌아가서도 그런 상태의 믿음이 지속되어야 하지 않나? 이런 생각이 들었거든요. 그런데 마음이 왔다갔다 하는 것을 보면서 의문이 들었어요.

월인 확신 자체가 믿음 아닙니까? 확신을 갖는 것이 아니고 그것을 ‘느껴내는’ 거예요. ‘믿음의 느낌’을 느껴내는 것이라는 말입니다. 그것을 ‘믿는 것’이 아니에요. 그런데 지금 ‘믿음이 지속되어야 하지 않는가’

라고 얘기하고 있잖아요. ‘나를 살펴보았더니 내가 존재한다는 생각이 약화되었어.’라면, 이것은 존재한다는 믿음이 약해진 것일 수도 있고 또는 ‘나는 존재하지 않을 수도 있구나.’ 하는 생각을 믿게 된 것이기도 해요. 그런 식의 ‘믿음’으로 따지지 말고 ‘아, 믿는 마음이란 것이 이런 거구나.’ 하고 믿는 마음 자체를 파악하려고 해야 됩니다. ‘내용’을 믿지 말고 말이지요. 다시 얘기하자면 ‘나는 없어. 나는 존재하지 않을 수도 있구나.’라는 생각을 믿지 말고 ‘아, 믿음이라는 것이 이런 거구나.’ 그래서 그 믿음 자체를 파악하는 거죠. 이해됩니까?

무연 네.

월인 그럼 다시 한번 설명해보시겠어요? 지금까지 했던 것은 무엇이고 좀 전에 알게 된 것은 뭔가요?

무연 믿음이라는 것을 저는, 조금 전까지는 뭔가 확신을 했으면 상황이 달라지더라도 흔들리지 않아야 된다고 생각했는데 선생님 말씀은 내용이 아니라 ‘내용의 무개’, 즉 믿음이라는 것 자체가 어떤 것인가를 파악하는 데 중점을 뒀야 한다는 것이었습니다.

월인 그렇습니다. 내용이 아니라요. 처음에 말한 것은 내용 속에 들어간 겁니다. 그래서 ‘나라는 건 존재하지 않을 수도 있구나.’라고 믿는 것이 중요한 게 아니라 ‘내가 존재한다.’는 생각을 ‘믿는 마음’과 ‘믿지 않는 마음’이 뭐가 차이가 나는가를 봐야 된다는 거죠.

무연 조금 헷갈리는데요.

월인 다시 해볼까요? 나 자신을 살펴보니 ‘나는 존재하지 않을 수도 있어.’ 이것을 믿게 되었어요. 공부과정을 통해 그렇게 된 것이지요? 이것은 ‘믿는 마음’이에요. ‘나는 존재하지 않는다.’는 생각을 믿죠? 그



런데 지금 우리는 그 ‘생각을 믿으라’는 것이 아니고 그 ‘생각을 믿는다’는 것이 ‘무엇인지’를 보라는 말입니다. 지금은 ‘나는 존재한다.’라는 생각을 더 많이 믿죠? 그런데 이 공부를 통해서 ‘나는 존재한다.’라고 믿는 마음에 조금씩 금이 가고 깨져나갔어요. 그것은 ‘나는 존재한다.’라는 생각의 ‘믿음’이 약해진 거예요. 지금 제가 말하는 것은 그 믿음이 약해지라고 말하는 것이 아니고 ‘나는 존재한다.’라는 생각에서 ‘믿음이 약화된다는 것’이 무엇을 무얼 의미하느냐를 보라는 것입니다. 그런데 무연님은 이 현상을 통해서 ‘아, 나는 존재하지 않을 수도 있어.’라는 생각에 대한 확신으로 가려고 합니다. 그것은 ‘또 다른 믿음’으로 가는 것과 같습니다. 그런 믿음으로 가라는 게 아닙니다. 믿음이라는 것 자체가 무엇인지를 관찰하라는 거죠. ‘나는 존재한다.’의 반대되는 것인 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿으라는 게 아니에요. 그건 또 다른 믿음으로 가는 겁니다. 그것은 ‘나는 존재한다.’를 믿는 것과 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는 것은 내용은 다르지만 똑같은 ‘믿음’일 뿐이기 때문이에요. 그것은 똑같은 믿음이기 때문에 믿음에 빠지는 겁니다. ‘믿음’의 세계에서 벗어나질 못한 거예요. 지금 무연님이 말하는 것은 신념(信念)이에요. 믿는 생각이죠. 그런데 우리가 발견하려고 하는 것은 믿는 생각에서 생각(念)은 빼버리고 ‘믿음(信)’이라는 것 자체예요. 그것은 그냥 에너지적인 무게감이에요. 신뢰감 같은 거죠. 그것을 발견하라는 겁니다. ‘나는 존재하지 않는다.’라는 것을 믿지 말고, 그러면 모든 신념에서 벗어나게 됩니다. 이 두 가지가 구별됩니까?

무연 네. 조금 됩니다.

월인 다시 한 번 정리해볼까요?

무연 믿음 자체에 대한 생각의 내용에 빠지는 게 아니라 믿음이라는

어떤 에너지적인 느낌을 느끼라는 말씀이신 것 같습니다.

월인 그렇습니다. 이때 말하는 믿음은 생각은 아니고 생각에 실린 무게감 같은 거예요. 그러니까 우리는 믿음이라는 단어를 구별해서 쓰려고요. 믿음이라는 단어를 말할 때는 무게감을 말하는 거고, 흔히들 말하는 믿음은 ‘믿는 생각’을 말하는 겁니다. 우리가 말하는 믿음만 있는 것이 아니고 생각이 덧붙여져 있는 것이지요. 우리는 거기서 생각을 뺀 것만을 믿음이라고 하는 거예요. ‘나는 예수를 믿는다.’라고 할 때 ‘예수를 믿는다.’라는 그 생각을 뺀 예수를 믿는 무게감 그것이 믿음이고, ‘예수를 믿는다.’라는 것은 생각과 에너지가 합해진 신념(信念)이라는 것입니다. 그러니까 우리는 신념만을 믿음이라고 얘기하고 있는 거예요. 그래서 ‘나는 존재한다.’라는 생각을 ‘믿을 때’와 공부를 통해 ‘나는 존재하지 않는다.’라는 것을 파악하고 그것을 ‘믿는 마음’은 둘 다 신념(信念)이에요. ‘나는 존재하지 않는다.’고 확신 하는 사람은 ‘존재하지 않는다.’는 생각을 믿는 것입니다. 그런 신념(信念)을 강하게 갖고 있는 겁니다. 그것은 ‘나는 존재한다.’라는 생각을 믿는 것과 별반 다르지 않습니다. 어떠한 생각의 내용을 믿는 것이잖아요. 그렇기 때문에 내용에 대한 믿음은 항상 깨져 나갑니다. 왜냐하면 내용은 상황과 조건에 따라서 항상 달라지기 때문입니다. 그래서 우리가 발견하려고 하는 것은 ‘나는 존재한다.’라는 생각을 믿는 마음에서 ‘나는 존재하지 않는다.’라는 생각을 믿는 마음으로 변화하고자 하는 게 아니고, 즉 신념(信念)을 갈아타고자 하는 게 아니라, 믿는다는 것이 뭔지, 신념이라는 것이 뭔지 그것을 파악하려는 거죠.

무연 그런데 신념의 무게감 같은 것은 생각의 깊이에 따라서 달라질 수 있는 것 아닙니까?



월인 예를 들면?

무연 ‘내가 존재한다.’는 것만 보더라도 확신의 정도 또는 생각을 여러 번 해서 반복적으로 했다가 그러면 무계감이 더 강할 것 같다는 생각이 듭니다.

월인 그럼 다시 한번 설명해보시겠어요? 지금까지 했던 것은 무엇이고 좀 전에 알게 된 것은 뭔가요?

무연 생각의 내용이 반복된 생활이라든가 자주 하는 생각으로 드라이 브한다든가 하면 그쪽에 대한 무계감도 커질 거 아닙니까?

월인 그렇죠. 그런데요?

무연 그러니까 거기서 생각을 다시 빼고 믿음의 무계감을 줄이고 싶다면 생각을 열게 해도 무계감이 줄어드는 것 아닙니까? 에너지 자체만 줄이는 게 아니고요.

월인 생각을 열게 해도요?

무연 아니면 생각을 바꾼다든가 해서요.

월인 그 생각에 대한 무계감은 열리지겠지만 다른 생각에 대한 무계감은 커지겠죠. 결국은 내용만 바뀐 거예요. 무계감 자체는 똑같잖아요. 그러면 또 다른 계기가 생기면 다시 이 생각으로 무계가 바뀝니다. 내용이 바뀌는 것은 언제든지 다시 돌아올 수 있어요. 내용을 바꾸지 말고 그 내용이 신빙성이 있고 무계감을 갖게 된다는 그 상태가 뭔지를 파악하는 것이 중요해요.

무연 아까 ‘내가 존재한다.’는 것에 대해 에너지를 느껴서 무계를 줄였다면 다음 상황이나 이런 게 왔을 때 그런 무계가 계속 줄어들 수 있는

겁니까?

월인 일시적으로는 그럴 수 있겠지만 원리적으로 될 수 없는 이유는 뭐냐 하면, ‘나는 존재한다.’를 믿는 것과 반대로 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는 것은 똑같은 신념(信念)이라는 거예요. 즉, 믿는(信) 생각(念) 들이기 때문에 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는 사람은 ‘나는 존재한다.’를 믿는 사람과 별반 다르지 않다는 것입니다. 어떤 생각을 믿는다는 것에 있어서 말입니다. 즉 어떤 생각에 끌려다닌다 이런 말이에요. 한 사람은 ‘존재한다.’는 생각에 끌려다니는 거고, 한 사람은 ‘존재하지 않는다.’라는 생각에 끌려다니지요. 색깔과 내용은 다르지만 어떤 생각에 끌려다닌다는 측면에서는 똑같은 것입니다. 그래서 존재하지 않음을 ‘파악한’ 사람과 존재하지 않음을 ‘믿는’ 사람은 태도가 다릅니다. 예를 들어 존재하지 않음을 파악한 사람은 누가 “야, 왜 네가 존재하지 않아? 존재해.” 이렇게 말을 걸면 아무렇지도 않아요. 왜냐하면 존재하지 않음이 파악된 사람은 누가 뭐라고 해도 부딪힐 나라는 게 약하기 때문이죠. 그런데 존재하지 않음을 믿는 사람은 그 믿음 속에 있기 때문에 누가 “야, 왜 네가 존재하지 않아? 존재해.”라고 틀렸다고 말하면 자기가 믿고 있는 것이 틀렸다고 하기 때문에 “무슨 소리야? 나는 존재하지 않아.”라고 치고 나온다는 것입니다. 완전히 다른 반응이 일어나는 겁니다. 그게 바로 존재하지 않는다는 믿는 사람과 존재하지 않는다는 파악한 사람이 다른 것입니다. 예를 들어 ‘지구는 네모나다.’고 믿는 사람(A)과 ‘지구는 네모나지 않다.’라고 믿는 사람(B)이 있다고 해보지요. 그럼 ‘지구는 네모나지 않고 둥글다.’가 우리가 알고 있는 진리죠. 그리고 ‘지구는 네모나지 않다.’를 아는 사람(C)이 있어요. 이게 파악한 것과 비슷한 거죠. 이렇게 세 사람이 있을 때, 누군가가 “지



‘나는 존재하지 않는다’라는 생각을 믿기 위해서
우리가 공부하는 게 아닙니다. 생각이라는 것 자체를
살펴보려는 거예요. 어떤 생각에 무게감이 실리는
메커니즘을 보려는 것입니다

구는 네모나다.”라고 말하면 이 사람(A)은 좋아하고 이 사람(B)은 싫어하겠죠. 이 사람(C)은 그냥 웃습니다. 네모나다 네모나지 않다는 중요하지 않다는 거죠. 누군가가 지구가 네모나지 않다고 믿는 사람(B)에게 “지구는 네모나.” 이러면 이 사람(B)은 화냅니다. 자기 믿음에 금이 가니까요. 누가 막 틀렸다고 강렬하게 말하니까 자기는 흔들리기 싫는데 흔들리니까요. 그런데 ‘지구가 네모나지 않다’고 아는 사람(C)은 “지구는 네모나.”라고 말해도 이 사람(C)은 아무렇지도 않아요. 왜 그럴까요? 이 사람(C)은 믿음이 아니기 때문에 그렇습니다. 파악한다는 것은 믿음 속에 들어가는 것과 달라요. ‘내가 존재한다.’는 것을 믿는 사람과 ‘내가 존재하지 않는다.’를 믿는 사람은 둘 다 믿음에 갇힌 사람이예요. 그건 차이가 없습니다. 내가 존재하지 않음, 나의 허상을 파악한 사람과 ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는 사람은 그래서 다른 것입니다. 좀 전에 말씀하셨던 일상에서 나는 존재한다고 생각하면서 살아가다가 나 자신을 살펴보고 자기 마음을 들여다보고 했더니 내가 존재한다는 게 금이 가고 ‘나는 존재하지 않는구나.’라는 생각이 나와서 그걸 확신하게 되었어요. 그런데 그 확신이 일상에 들어가면 깨진다고 했습니다. 그것은 믿음이기 때문에 깨집니다. 신념(信念)이예요. 신념(信念)은 깨지게 되어있어요. 무언가가 있으니까 이걸 부딪히거든요. ‘나는 존재하지 않는다.’를 믿는다는 건 명확하게 모른다는 뜻이죠. 모든 신념(信念)은 그 속에 의심이 들어있습니다. 그런데 앞에는 의심이 없어요.

우리가 100프로 신념(信念)으로 완벽하게 믿는 것은 앎과 비슷해요. 그런데 100프로가 아닌 모든 신념들은 다 그 속에 의심을 품고 있어요. 왜냐하면 자기가 정확히 모르거든요. 그래서 그것은 신념(信念)일 수밖에 없지요. 그것이 신념(信念)으로서의 역할을 하는 이유는, 신(信)이라는 에너지 덩어리가 거기 붙어있어서 그렇다는 거예요. 안 믿는 생각은 아무런 힘이 없잖아요. 지구가 태양계 속에 들어있는데 ‘지구를 태양계 밖으로 끌어내야 된다.’ 이런 생각이 있다고 해보자고요. 그 생각은 어떻습니까? 그 생각이 나를 불편하게 하나요?

무연 불편하지 않습니다.

월인 왜요? 지구를 태양계 밖으로 끌어내야 돼요. 왜 불편하지 않을까?

무연 가능하지도 않을 것 같고.

월인 그렇습니다. 가능하지 않으니까. 그것이 아무 문제가 안 돼요. 가능하지 않으니까 그것은 믿음의 문제가 아닌 겁니다. 그런데 ‘지구가 23.5도 기울어져 있는데 이것이 세워지면 지축이 바뀌면서 세상이 바뀔 거야.’ 이런 생각은 어때요?

무연 믿음이 좀 갑니다.

월인 그것은 가능성이 있죠. 지금 지구 자기장도 바뀐다고 하고 이런 저런 얘기들이 돌고 있으니까. 그것은 믿음의 가능성이 생기죠. 그래서 우리 마음을 조금 흔들죠. 왜요? 믿음이라는 무게가 실리니까 흔들리기 시작하는 겁니다. ‘지구를 태양계 밖으로 끌어내야 해. 안 그러면 폭발할거야.’ 이런 말에는 아무런 믿음이 안 실려요. 그것도 일종의 생각인데. 그냥 웃잖아요. 가능성을 전혀 생각하지 않기 때문이죠. 가능



성을 생각하는 생각들은 믿음이 실린 생각들이에요. 꼭 이런 생각이 아니어도 일상에서 우리에게 힘을 발휘하는 생각들은 모두 믿음이 강하고 약하거나 실린 생각들이죠. ‘나 자신이 존재한다.’고 믿는 생각이든지 ‘나는 존재하지 않는다.’고 믿는 생각이든지 똑같아요. ‘나’에게 힘을 발휘한다 이 말입니다. 왜냐하면 그 생각에 무게가 실리기 때문에 그렇습니다. 그런데 우리는 ‘나는 존재한다.’는 생각과 반대되는 ‘나는 존재하지 않는다.’는 생각에 무게가 실리기 위해서 나를 바라보는 공부를 하는 것이 아니에요. ‘나는 존재하지 않는다.’라는 생각을 믿기 위해서 우리가 공부하는 게 아닙니다. 생각이라는 것 자체를 살펴보려는 거예요. ‘나는 존재한다.’라는 생각과 ‘나는 존재하지 않는다.’라는 그 생각 자체, 그것이 의미를 갖게 되는 메커니즘을 파악하려는 거죠. 그래서 그것이 의미를 갖게 되면 그것이 나를 끌고 다니는 거고 그것이 의미가 없는 느낌은 나를 끌고 다니지 않게 되는데 도대체 무슨 차이가 그것을 의미있게 하고 의미없게 하느냐 하면 바로 그것의 무게감이라는 것입니다. 내용의 중요도, 내용의 신빙성 이런 것이 아닙니다. 그냥 거기에 나도 모르게 실리는 무게감들이 있습니다. 그 무게감이 실리는 이유는 다양합니다. 과학적 사실이라고 소개되면 믿음이 많이 가고, 또 내가 100% 믿는 사람이 말을 하면 믿음이 가고, 이런 식으로 해서 어떠한 생각들에 대한 중요도, 무게감 이런 것들이 결정됩니다. 그리고는 그런 것들에 우리가 끌려 다닙니다. 지금 하는 얘기는 어떤 생각도 믿지 말라는 소리가 아닙니다. 어떠한 생각에 무게감이 실리는 메커니즘을 보라는 것입니다. (다음 호에 계속)

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