‘깨어있기’가 깨어있게 한다(41부)

| **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 해봤듯이 (물건을 잡고) 주의를 손에 많이 주면 손이 잡는다는 느낌이 있잖아요? 그런데 전체주의나 주의에 주의 기울이기를 하고 이것을 잡으면 손이 잡는다는 느낌이 없습니다. 그것을 한번 잘 느껴보세요. 손이 잡는다는 느낌과 또는 손이 잡는 느낌이 없이 잡는 것의 차이를 구별이 되는지.

무연 네. 구별이 됩니다. 나라는 느낌을 인식하면서 이야기해보면 주의가 협소하게 있는 것 같은데 전체주의나 투명한 주의를 해보면 협소한 나를 벗어나는 것 같습니다.

월인 그것처럼 ‘나라고 여겨지는 느낌’이 있을 때와 없을 때도 역시 조금 전에 우리가 시험해 본 것처럼 ‘주의에 주의를 기울이면서’ 말할 때와 또는 ‘나라는 캐릭터로서’ 말할 때 느낌이 차이가 나죠? 그것을 한

번 비교해 보시는 거예요.

무연 '나'라는 느낌을 인식하면서 이야기해보면 주의가 협소하게 있는 것 같은데 전체주의나 투명한 주의를 해보면 협소한 나를 벗어나는 것 같습니다.

월인 오늘 맨 처음에 말씀하시기를 '나'라는 느낌을 느끼기는 하는데 그것이 무한한 바탕의 증거다라는 것이 와 닿지 않는다고 그러셨죠? 자, 나라는 것이 느껴진다면 제가 질문을 하나 던져볼게요. 답변을 찾아보세요. 지금 이 순간 '나'는 누굽니까?.....자, 스톱. 제가 이렇게 질문하니까 마음에서 무슨 과정이 생겨났죠?

무연 뭔가 대답을 찾아보려고 했습니다.

월인 그것은 두 번째고요. 그전에 일어난 것은 뭡니까? 제가 질문을 던지니까 스스로에게 질문을 던져 봤을 것 아니에요? '지금 이 순간 나는 뭐지?'라고 아주 빠르게 바로 내면에서 그 질문을 반복하고 그러고 나서 그 다음에 무슨 일이 벌어졌습니까? 그 다음에 어떻게 되었어요?

무연 뭔가 찾으려고...

월인 찾으려고 하기 바로 전에, 지금 삼단계로 나눠졌을 거예요. 질문했을 때, 첫 번째 자기한테 스스로 질문했을 거고, 두 번째가 있고, 그 두 번째를 한번 찾아보세요. 세 번째 가서야 찾는 자기가 느껴졌어요. 질문을 던지지 않았으면 찾는 자기가 느껴지지 않았을 거예요. 첫 번째 질문을 던지고, 두 번째에 뭐가 있고, 그 다음에 세 번째 단계 찾는 자기가 느껴졌어요. 두 번째는 뭡니까? 자, 그러면 스스로에게 이런 질문을 한번 던져보세요. '나는 나 스스로한테 어떤 질문을 하려고 한다.' 하고 질문을 해보세요. '나는 지금 이 순간 누군가?' 라고 자문을 해보고 그리고 즉시 다시 질문하세요. '그 질문이 일어난 곳은 어디인

'질문을 던지는 나'에서 '찾는 나'로 바뀐다는 말입니다.
바뀌기 직전에 잠시 스탑한다는 것을 알아채보세요.

가?' 라고 한번 물어보세요. '나는 누구지?' 라는 질문이 어디에서 일어났는가? 하면 어떤 일이 벌어집니까? 다시 한 번 마음의 과정을 얘기해보세요. 역시 삼단계가 일어났습니다. 첫 번째 '그 질문이 일어난 곳이 어디지?' 라는 마음이 일어났죠? 그러고 나서 다음에 찾으려는 마음이 일어나죠? 바로 찾으려는 마음이 일어납니까? 아니면 질문과 찾으려는 마음 사이에 뭐가 있습니까?

'이 마음은 어디서 일어나지?'라고 맨 처음 질문을 던지는 내가 있죠. 두 번째 질문을 던지는 나에서 찾는 나로 바뀌려면 중간에 빈틈이 있잖아요. 한번 잘 보십시오. 질문을 던지는 나가 그대로 찾지 않습니다. 질문을 던지는 입장에서 잠시 멈추고 찾는 나로 옮겨가죠. 그렇습니까? 그 질문을 던지고 찾는 나로 돌아가기 잠깐 전에 멈춘 상태에서는 의식이 안됩니다. 그런데 끝나고 나면 분명히 그런 지점이 있었어요. 질문을 던지는 나에서 '질문이 일어난 곳이 어디지?'라고 묻는, 그 질문에 호응하기 위해서 즉시 찾는 나가 나타나는데 잠시 기어가 바뀌잖아요. '질문을 던지는 나'에서 '찾는 나'로 바뀐다는 말입니다. 바뀌기 직전에 잠시 스탑한다는 것을 알아채보세요. 들숨이 끝나고 날숨으로 돌아서기 직전에 잠시 멈추는 것처럼. 질문을 던지다가 잠깐 스탑하고 '아, 이건 뭐지?'라고 찾는 마음이 일어난다는 거에요. 찾는 마음이 일어나기 전이 있지요? 그 과정을 보면 '질문을 던지는 나'나 '찾는 나'도 마음에서 느껴진다는 것은 바로 그 둘 사이에 빈틈이 있다는 것이고, 그것을 알아채면 그것이 잠시 보인 것입니다. (손으로 설명) 이

것이 배경인데 '질문을 던지는 나'가 생겨났다가 잠시 멈추고 '찾는 나'가 생겨나죠. 그래서 멈췄을 때 배경이 이렇게 잠깐 드러나는 것입니다. 그러나 이 배경을 알지는 못합니다. 알려면 그것을 아는 무언가가 또 나타나 있어야 되니까요. 잘 눈여겨보면 '질문'과 '찾음' 사이에 빈틈이 잠깐 나타났다 사라지고, 그 빈틈이 바로 질문과 찾는 마음이 일종의 '나타난 마음'이라는 것을 일깨워줄 수 있는 것입니다.

월인 지금 뭐하고 있죠? 지금 마음이 뭘 하고 있었습니까?

무연 선생님 말씀을 이렇게 음미하고 있습니다.

월인 '그렇게 하고 있는 데'서 '대답하는 나'로 바뀌기 직전이 보였나요? 한번 실험해보세요.

무연 에너지적으로 이 생각에서 저 생각으로 갔을 때 바뀐다는 것은 느껴지나 틈은 잘 모르겠습니다.

월인 틈은 잘 안 보이죠. 틈을 보려고 하면 당연히 안 보이겠죠. 왜냐면 그 틈새 속에서는 보려고 하는 놈도 없고 그 누구도 없기 때문에 어떤 기어도 물려 있지 않은 상태입니다. 어떤 생각 또는 관찰의 기어도 물려 있지 않은 중립의 상태죠. 이 생각에서 저 생각으로 옮겨갈 때 또는 이 마음의 상태에서 저 마음의 상태로 옮겨갈 때, 그러면 그것을 어떻게 알겠어요?

무연 알 수 없는 것 아닌가요?

월인 알 수 없지만 내가 '알 수 없다'라는 그 생각에 동일시되어 에너지가 뭉쳐서 지금 '나'의 역할을 하고 있는 것이죠. 지금, 그것을 아시겠어요? 그러다가 이제 '지금 이렇게 알 수 없다고 말하고 있는 것은 누구지?' 하고 질문해 보세요. 한번 찾아보세요…

자, 이번에는 빈틈을 봤습니까? 질문과 역시 찾는 마음이 나타났을 텐데, 빈틈을 봤나요? 느낌상 빈틈이 있었던 것 같습니까?

무연 옮겨가는 과정의 시간적인 간격이라고 해야 할까요? 그런데 빈틈으로 느껴지지 않습니다.

월인 그 두 마음 상태의 체인지가 일어나는 것에 대해서 뭔가 미묘한 느낌이 있나요? 변화는 일어나죠?

무연 네. 그 말씀 듣고 변화를 관찰해보려니까 생각이 바뀐다는 게 느껴집니다.

월인 '나는 누구지? 지금 이 순간에 나는 누구인가?'라고 질문자가 되었다가 답을 찾기 위해 '찾는 자'로 바뀌는 과정, 그 사이에서 일어나고 있는 빈틈. 그러나 그 빈틈 안에는 아무런 '관찰자, 알려는 의도, 추구하는 마음' 등 그 어떤 것도 없습니다. 그렇다고 마음이 멈춘 것도 아니고, 잠들거나 죽은 것도 아니에요. 그렇다면 '아는 자' 없이 어떻게 그것을 '알 수 있을까요?'

무연 변화는 느껴지는데 찾아지지는 않습니다. 찾는다면 머리로 상상해 그려낸 생각일 것 같습니다.

월인 뭔가 변화는 일어나는 것 같죠? 마음 상태의 변화, 거기에 주의를 깊게 두어봅니다. 자문을 해보고 '그 질문이 일어나는 것은 어디인가?' 해보고 그다음에 찾으려고 하는 마음으로 바뀔 때, 직전에 무슨 일이 일어나는지.

무연 생각이 일어나고 있는 상태에서는 그것도 본질에서 일어난 것 아닌가요? 그런 순간은 느낄 수가 없는 겁니까? 틈에서만 본질이 찾아지는 것인가요?

월인 아니죠. 그것도 하나의 방법으로서 제시한 겁니다. 그런 것에도 관심을 기울여 보라는 것입니다. 더 확실한 것은, 분리된 내가 의식할 수 있는 모든 것인 '현상', 그것을 통해 분리없는 본질을 파악하는 것이 더 분명할 수 있습니다. 왜냐면 현상은 분명한 것이니까. 그렇죠? 현상을 현상으로 보는 것, 나타난 것으로서 보는 것, 지금 이 순간에 내가 체크하고 파악하고 느끼고 알 수 있는 그 모든 것들은 분명한 현상이고. 왜 현상이냐면 나타났다 사라지니까요. 그것도 즉시 주의에 주의 기울이면 그것을 현상으로 보는 나도 사라져 버리니까 그것들이 다 나타났다 사라지는 임시적인 현상이라는 것이 분명해지면, 그것들이 일어나는 본바탕이 당연히 존재할 수밖에 없거든요. 만약 그것이 현상이라는 것이 분명하다면, 즉 나타났다 사라지는 게 분명하다면, 나타났다 사라지는 공간이 있어야 할 것 아니에요? 그러니까 공간이 당연해지는 겁니다. 그러나 나타났을 때는 의식이 되지만 사라지면 의식이 안 되기 때문에 사라졌을 때는 우리가 그 빈 상태를 알 수가 없는 것입니다. 알 수 있는 것은 오직 나타났기 때문이에요. 그런데 사라지기도 한다는 것을 분명하게 의식하냐 이 말이죠. 지나가고 나서는 알겠죠.

그런데 지나가고 나서 '아, 그래 내가 잠시 없었구나. 내가 몰입했을 때 내가 주의에 주의 기울이고 있었을 때, 멍하니 있었을 때 나라는 것이 특별히 없었어.'라고 끝나고 나면 안다는 것은 어떻게 알까요? 나라는 것이 특별히 없었다는 것을 누가 알까요? 뭔가 그것을 지켜보고 있는 놈은 아니더라도 그런 현상에 대해 뭔가 구별하고, 차별의 흔적이 마음에 남았기 때문이겠죠. 있을 때와 없을 때. 그러면 흔적이 남는 곳은 어디냐 이 말입니다. 그래서 현상을 현상으로 본다는 말은 지금 말하고 있는 이 나가 느껴진다는 것 자체가 이미 마음의 대상이라는 겁니다. 마음의 대상은 다 당연히 현상이죠. 나타났다 사라지는 거니까

지금 이 순간 나라고 여기는 이 마음, 이것이 없을 때도 있다라는 것을 자꾸 파악해 내야 합니다. 그러면 이 마음이 지금 이 순간 대화를 통해서 존재하는 임시적인 현상이라는 것을 알아채죠.

영원하지 않잖아요. 마음에 느껴지고 알려지고 생각되고 경험되는 것, 이 모든 것들은 다 임시적입니다. 잠잘 때 다 사라지니까요. 그리고 지금 이 순간 나라고 여기는 이 마음, 이것이 없을 때도 있다라는 것을 자꾸 파악해 내야 합니다. 그러면 이 마음이 지금 이 순간 대화를 통해서 존재하는 임시적인 현상이라는 것을 알아채죠. 그것을 한번 철저하게 잡아보세요. 틈에는 주의마저 없습니다.

무연 틈하고 투명한 주의가 헷갈리거든요.

월인 틈에는 주의마저도 없습니다. 그러니까 빈틈이라고 하죠. 주의는 여전히 뭔가 있는 거잖아요. 주의는 여전히 우리가 느낄 수도 있습니다. 그러나 빈틈에는 아무것도 없기 때문에 그렇지만 아무것도 없다고 할 수도 없습니다. 왜냐하면 거기서 모든 마음의 현상이 나타나니까요.

무연 빈틈이라는 걸 뭔가 찾아보려고 하니까 가장 투명한 주의로 찾아보려고 했던 것 같습니다.

월인 투명한 주의도 마음에 잡힌다는 의미에는 역시 마음의 대상인 것입니다. 그것을 생각하면서 한번 연습을 해보세요.

무연 네. 알겠습니다.(다음 호에 계속)

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