

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(28부)

| 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 동일시되어 있을 때도 언제든지 주인이 아니라는 게 밑바닥 무의식층에 깔리면 잠시 동일시되어도 괜찮습니다. 동일시를 잘 쓰고 있는 것이죠. 운전할 때 차와 동일시하듯이. 운전할 때 차와 동일시되어야 지 차가 다치지 않고 도로의 질서를 잘 지키며, 중앙선도 침범하지 않고 잘 갈 것 아닙니까? 차와 나를 완전 별개로 보면 어디로 가든, 제멋대로 움직여도 상관하지 않게 된다면 도로는 난장판이 되겠죠. 몸과 마음과 내 에너지가 동일시가 안 된다면 나와 남을 구별하지도 못하고 전체가 혼돈 속에 빠질 거 아닙니까? 동일시라는 것은 굉장히 필요한 현상이죠. 에너지가 이것을 나로 여기고 저것을 나 아닌 것으로 여기는 이 느낌과 마음은 일상에서 유용한 과정이에요. 전체 인간사회에 각각 개별성을 나타내면서도 사회 전체의 구성원이 될 수 있는 이유가

이렇게 서로 다르다고 느끼는 느낌과 함께, 또 다르다는 느낌에만 빠지지 않으니까 같이 살아가는 거지요.

그런데 문제는, 나라고 여겨지는 이것이 독립적이고 개별적이고 영원불변한 존재, 다른 조건이 없어도 홀로 살 수 있는 존재라고 무의식적으로 믿고 살아가고 있다는 것입니다. 절대로 그렇지 않잖아요? 의식적으로 살펴보면 절대 그렇지 않은데, ‘느낌’은 나 홀로 존재하는 거 같아요. 오류죠. 나라는 것이 관계 속에 있다는 것입니다. 지금은 물리학자들도 소립자 차원으로 내려가면 소립자가 따로 있다고 여기는 사람은 드물어요. 그것이 전자와 원자가 따로따로 존재하는 게 아니라 서로 밀고 당기는 힘의 저항을 이루기 때문에 어떤 팽팽한 긴장감 속에서 ‘존재하는 것처럼 느껴지고 있는 것’입니다.

그것은 우리 마음에서도 유사해요. 예를 들면, 누군가 나에게 욕을 하면서 위협을 하면 ‘내’가 강하게 올라와서 도망가려고 한다든가 방어하려 한다든가 하면서 개별적으로 존재하는 것 같습니다. 그러나 전혀 적대감이 없고 따스하고 사랑과 평화의 느낌 속에 있게 되면 두 사람이 개별성을 서로 주장하지 않아요. 이런 상태에서는 서로 섞여서 하나가 되기도 하며 개별성이 희미해집니다. 그 느낌이 깊어지면 일체와 하나가 된 것 같지요.

그런데 전자와 원자가 긴장을 풀고 하나가 되어 붙어버리면 만물을 구성하는 원소들이 없어지겠죠. 원소들이 세상의 현상을 구성하며 존재하는 것은 강한 긴장감에 의해 서로가 서로에게 부딪치며 반발을 하는 힘이 있으니까 이 다양한 세계가 존재한다 말이지요. 그런데 그것들은 반발하는 에너지 덩어리일 뿐이지 실존은 아니라는 것입니다. 하나는 왼쪽으로 돌고 하나는 오른쪽으로 돌아서 서로 회전 방향이 다르니까 서로 밀어내고 하나가 되지 못하는 것이지, 질적으로 따지면 똑



하나는 왼쪽으로 돌고 하나는 오른쪽으로 돌아서
회전 방향이 다르니까 서로 밀어내고 하나가 되지 못하는 것이지,
질적으로 따지면 똑같은 에너지란 말이죠

같은 에너지란 말이죠. 그래서 에너지 패턴이 공명하고 하나가 되면 거기 어떤 개별적인 원자는 없습니다.

우리도 몸과 몸이 따로 떨어져 있어 두 사람인 것 같지만, 마음을 따져보면 사랑하는 두 사람일 때는 어때요? 너 나 없지 않습니까? 완전 하나가 되죠. 그러니까 어찌 보면 사랑은 개인의 죽음이에요. 그러다 사랑의 감정이 사라지면 또 개별성이 생겨나잖아요? 마음으로만 따지면 하나가 되었다가 또 떨어져서 같이 못살겠어 하고 둘이 되었다가, 많이 위해주는 마음이 생기면 또 하나인 것처럼 느껴지고, 뭐 이런 것의 반복이죠. 물리 세계나 마음의 세계나 같습니다. 깊은 물리 세계에서 금속 이온 같은 경우는 전자를 주고받고 있거든요. 철 금속끼리 붙어있는 이유는 전자가 하나 부족해서 전자를 공유하기 때문이에요. 이 원자와 저 원자가 전자를 공유해서 같이 쓰고 있죠. 그래서 이 금속이 하나의 전체 덩어리로 붙어있을 수 있는 것처럼 말이죠.

이렇게 서로 반발하는 에너지 덩어리들이 어떤 특성으로 존재하기 때문에 따로 떨어진 것 같지만 사실 그 질로 따지자면 그냥 에너지 덩어리니까 방향이나 패턴만 풀어버리면 하나가 됩니다. ‘나’라고 느껴지는 마음도 혼자 있을 때는 별로 주장하지 않다가 상반되거나 내용이 다른 누군가를 만나면 서로 각을 세우면서 독립적 개별적으로 드러나 존재하는 것 같습니다. 이렇게 차이 때문에 무언가가 존재하는 것 같지만, 그렇지 않으면 가라앉잖아요. 그런 것을 보면 ‘나’라는 현상이 많이 가변적이라는 것을 알 수 있습니다. 우리는 그것을 느낌으로 파

악해보는 것입니다. 요새는 그렇게 내가 있는 것 같기도 하고, 없는 것 같기도 하고, 끌려다니는 것 같기도 하고, 컨트롤 하는 것 같기도 하는 거죠? 자, 그런데 컨트롤한다고 했는데 컨트롤한다는 의미가 뭐죠? 컨트롤하는 ‘나’가 따로 있다는 거예요?

무연 그런 상황에 좀 덜 빠져든다는 것입니다.

월인 그러니까 에너지가 어느 한 곳에 묶여서 헤어 나오지 못하는 현상이 줄어들다는 거죠? 에너지 머뭇 현상에서 자유로워진다는 거.

무연 네. 그에 대한 알아차림이 더 많이 생기는 거 같아요.

월인 컨트롤하는 누군가가 있는 것이 아니라 말이죠. 그것이 바로 머물지 않는다는 말의 의미입니다. 응무소주應無所住가 그 말이에요. 머물 곳이 없다. 그러니까 우리가 어떤 순간 어떤 조건과 상태에서도 에너지가 거기에 묶여 풀려나오지 못하는 현상만 없다면 그것이 자유입니다. 또 마음이 어딘가에 머물지만 않는다면 ‘나’라는 것도 가벼운 것이죠. ‘이것이 나야’라는 생각이나 느낌이나 감정 또는 ‘이것이 옳아’라는 어떤 신념에 에너지가 변함없이 머무르는 것이 있다면 그것이 묶여있는 거고, 그것이 없다면 사실 나라고 할 만한 게 없는 것입니다.

물론 ‘일시적이고 임시적인 나’는 늘 존재하죠. 일시적으로는 에너지 중심이 늘 존재해요. 그래야 그것을 중심으로 에너지가 원활하게 쓰이니깐요. 그러나 고정불변의 나라는 것이 과연 있느냐 이것을 물어보라는 거예요. ‘쓰임으로서의 나’는 필요합니다. 됐습니까? 그럼 다음 시간에는 뭘 해보실 겁니까?

무연 생각과 이름을 빼고 느낌으로 지내보기를 해보겠습니다. 이것을 자꾸 해보려고 하는데 어느 순간에는 굉장히 빠르게 생각으로 이어져서 바라보게 되더라고요. 그 시간을 좀 늘려보고 싶습니다.



월인 자꾸 연습하면 됩니다. 느낌으로만 바라보고 이름이 안 떠올라요. 처음에는 입천장에 혀를 붙이고 안 움직이면 생각이 덜 떠오릅니다. 말과 생각이 연동되어있기 때문이죠. 그럼 굳이 필요하지 않으면 이름과 생각 없이 볼 수 있어요. 생각이 없으니까 머리가 조용하죠. 그러면 최소한 이 순간에 있게 됩니다. 생각은 과거와 미래를 왔다갔다 하지만 느낌은 이 순간에 불리일으켜진 거거든요. 오케이. 이름과 생각을 빼고 느낌으로 있어보기를 해보세요.

* * *

월인 어떻게 지내십니까?

무연 뭘 나라고 해야 할까? 그런 의심이 전보다 더 구체적으로 드는 것 같아요. 왜 하필이면 하고 많은 존재 중에 이것을 나라고 붙들었는가? 그런 의심도 좀 들거든요.

월인 이 몸을 나라고 하는가?

무연 의식이 이 안에 갇혀서 이것을 나라고 하는가? 그런 궁금증이 들거든요.

월인 공부 초기에 나라고 할 때와 지금의 나라고 할 때는 어떤 변화가 있나요?

무연 초기의 나는 확고한 실체적이고 개체로서 나왔다면 이 공부를 통해서 '실체라는 것이 존재하는 건가?' 의문이 들거든요. '독립적으로 내가 실재하는 건가? 왜 하필이면 이것을 나라고 하는가?' 궁금증이 듭니다.

월인 지금 하는 말 같은 경우도 묻지 않았으면 나오지 않을 말이었잖

아요. 이제 그 말을 하고 나니까 지금 그 말도 ‘내가 했다’는 생각이 들고 느낌이 들죠? 그 말을 하려고 전혀 생각지도 않았는데, 질문이 들어와서 거기에 반응이 일어난 것뿐인데, 무슨 말을 할까 생각하고 말한 것도 아니잖아요? 질문에 그냥 반응한 것이죠. 내 안에 쌓여있는 것들에. 그런데 그것이 끝나고 나니까 ‘내가 했어’라는 생각이나 느낌이 들지 않습니까?

무연 예. 그렇습니다.

월인 그럼 오늘 하루 종일 일어났던 일을 생각해 보면, 역시 내가 했다고 여겨지는 말과 행동을 찬찬히 살펴보면 내가 그 말을 하려고 의도했던 건지, 내가 그런 행동을 하려고 의도했던 건지 한번 잘 살펴보세요. 물론 이틀 전 삼일 전 또는 아침부터 이것을 해야지 계획했던 것 말고, 그외 대부분의 것들은 과연 그 말과 행동을 하기 전에 ‘내가 그렇게 해야겠다’라고 마음먹고 한 게 얼마나 있는지를 잘 살펴보면, 끝나고 나서 ‘이건 내가 했어’ 하는 생각이 붙거나 느낌이 드는 것이 대부분이란 말이에요. 그렇다면 진짜 나라고 여겨지는 것이 무엇인가라는 말입니다. 그렇게 이름과 느낌을 붙여서 ‘내가 했어’ 하고 여기는 것 말고 진짜 나라고 여기는 것은 무엇일까? 지금 이 순간은 나라고 여기는 것이 됩니까?

무연 지금 이 순간은 선생님 말씀을 듣는 게 나 같은데요.

월인 나 같다는 느낌이 드는 겁니까? 나 같다고 여기게 만드는 현상은 뭐죠?

무연 ‘이게 나일까?’ 하고 되돌아보는 생각 같은데요.

월인 생각을 빼면요? 생각은 나타났다 사라지는 거니까.

무연 생각을 빼면 아무것도 나라고 할 게 없죠.



생각은 분명히 나 자체는 아닙니다.
그렇다면 진짜 '나'는 무엇일까요?

월인 생각을 딱 멈췄다 했을 때 의식되는 것은 뭐니까?

무연 뭔가 비어있다는 느낌이랄까요.

월인 '비어있다'라는 뭔가 있다는 느낌이 있습니까? 굳이 말하자면 그런 느낌으로 지금 이 순간 존재하는 거죠? 생각을 빼버린 그 느낌, 그것은 평상시 나라고 여겨지는 그런 느낌과 비교하면 어떻습니까?

무연 평상시 나는 뭔가 생각이라든가 거친 느낌이 왔다갔다 하지만 지금 상태는 그런 게 빠져있습니다. 투명한 느낌입니다.

월인 생각만 빠져도 이런 상태가 됩니다. 그런데 생각은 분명 나타났다가 사라지는 거니까 진정한 '나'는 아니에요. 그렇죠? 생각은 그야말로 마음의 스크린에 끊임없이 올라오고 끊임없이 사라지는 어떤 현상이죠. 생각은 분명히 나 자체는 아닙니다. 그렇다면 진짜 '나'는 무엇일까요? 나의 실체는? 지금 무얼 하고 있죠? 순간 뭘 했습니까?

무연 생각이 안 들어간 상태에서 '나는 뭘까?' 하고 있었습니다.

월인 그렇죠. '의도하고 의문하는 나'가 있었죠? 꼭 나가 아니더라도 그런 놈으로 있었잖아요. 그런 놈도 마음에 나타난 현상이라는 것입니다. 마음의 본질을 '공기'라고 한다면, 공기의 진동을 통해서 '소리'가 나잖아요. 마음에 나타난 모든 모습들은 소리와 같습니다. 마음이 소리를 내는 거예요.

그런데 마음의 본질이라는 것은 공기와 같다고 해보자고요. 그러니까 마음으로서 '아, 알겠어. 느껴져. 뭔가 존재감이 있구나.' 하는 것은

다 ‘소리’예요. 소리라는 것은 뭐니까? 공기의 진동이죠. 그 소리는 마음에 느껴지는 ‘느낌’이나 ‘생각’이나 뭐 이런 거라고 해보자고요. 마음에 나타나는 모든 느낌이나 생각이나 하는 마음이 잡아내는 그 무엇, 존재감이든 무슨 의도이든, 그런 것들은 다 마음이 만들어낸 소리라고 해보자고요. 우리가 발견하려는 것은 ‘소리 없는 공기 자체’예요. 그렇다면 이때 ‘발견하려는 의도 자체’가 또 뭐겠습니까?

무연 소리죠.

월인 그러니까 우리가 마음으로 하려는 모든 작업은 다 ‘소리’예요. 그렇죠? 모든 ‘의도’는 소리고 ‘관찰하려는 마음 자체’도 일종의 소리죠. 공기의 진동이다 이 말입니다. 공기가 진동을 해야만 어떤 소리로 ‘드러납니다’. 드러나는 것은 어떤 소리로 드러나는 거예요. 우리가 발견하려는 것은 소리로 드러나기 이전의 공기 자체예요. 우리는 공기 자체를 어떻게 발견할 수 있을까요?

무연 소리를 못 느끼면 알 수 없습니다.

월인 그렇죠. 소리가 있다는 것은 이미 공기가 진동했다는 것입니다. 우리는 진동 없는 공기를 발견하려고 해요.

무연 소리를 통하지 않고, 발견할 도구가 없지 않습니까? 우리 의식으로는.

월인 그런데 그것이 바로 공기 자체를 자꾸 잡으려 하니까 그런 말을 하는 겁니다. 공기 자체를 잡으려하지 마세요. 공기 자체를 잡는다는 것 자체가 진동을 통해서 잡으려고 하는 것이기 때문이에요. 바로 그런 식이 우리가 이제까지 뭔가를 알아보고 경험해오고 캐치해온 방식이었어요.

그렇다면 어떻게 공기를 잡을 수 있습니까? 우리는 여태까지 소리



라는 것은 진동으로 울려서 들리는 거라고 익혀왔는데 그럼 어떻게 하면 공기를 알 수 있을까요? 어떻게 하면 마음의 본질을 진동이 아닌, 마음이 나타내는 어떤 현상이 아닌, 마음 자체를 발견할 수 있을까요? 다른 방식으로 생각해 보세요. 직접 잡으려고 하지 말고.

무연 소리를 통해서밖에 알 수 없을 것 같습니다.

월인 소리를 통해서 어떻게 알 수 있습니까?

무연 소리를 만드는 근본이 공기다.

월인 그런데 그것은 비유예요. 그것을 자기 마음에 적용해보세요. 그 이치를 어떻게 적용할 수 있죠? (다음 호에 계속) 

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