

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(29부)

| 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 '소리를 만드는 근본은 공기이다'라는 것은, 현상을 통해서 본질이 있다는 것을 캐치하는 것 아닙니까?

월인 그것은 추측 아닙니까? 추측하지 말고 직접적으로, 간접적인 직접적으로... 내 마음에서 일어나는 모든 것은 소리에요. 그 소리를 통해서 어떻게 하면 소리 없는 공기를, 진동하지 않는 공기를 발견할 수 있을까요?

무연 소리로 들어간다고 할 수도 없고.

월인 지금 자신의 마음에 적용해서 해보세요. 자기 마음속에서 계속해서 소리가 올라오죠? 비유하고 생각하는 소리, 살펴보려는 소리, 끊임 없는 소리들이 올라오죠? 어떻게 하면 그 소리를 통해 소리 없음을 발견할 수 있을까요? 지금 끊임없이 소리를 만들어내고 있음이 알아차

려집니까? 아무리 미묘하다 하더라도.

무연 특별히 뭔가 만들어내는 건 없는 것 같은데요.

월인 마음에서 일으키는 소리가 캐치가 됩니까? 그것이 무엇이든?

무연 특별하게는 없었고. 진동보다는 잔잔한 상태.

월인 잔잔한 것, 그것도 역시 느껴진다면 소리죠. 느껴지는 모든 것은 소리입니다. 잔잔한 소리죠. 마음이 일으키는 고요한 소리예요.

무연 그냥 알 수 없는데요.

월인 ‘알 수가 없다’는 그 마음도 됩니까? 그것도 일종의 소리죠? ‘알 수가 없다’고 하는 마음도 소리예요.

무연 뭐라고 표현이 안 되는 것 같습니다.

월인 그렇게 ‘○○’라고 생각하는 것도 일종의 소리죠. 그 소리 속에 빠지지 말란 말입니다. 그것도 소리라는 걸 알아차리세요. ‘소리’를 ‘자기’로 만들지 말라 이 말이에요...

자, 그러면 한번 얘기해 보세요. 소리를 자기로 만들지 않으면 어떻게 되지요?

무연 표현이 안 됩니다.

월인 표현이 중요한 게 아니고 자기 마음을 살펴보는 겁니다. 알긴 아는데 표현을 못하는 거예요? 소리 아닌 것은 뭔지 알긴 알겠어요?

무연 이해는 되는 것 같습니다.

월인 그럼 이제 끝났습니까? 궁금한 거 다 풀렸나요? ‘이해했다’고 여기는 그 마음도 일종의 소리죠.

무연 있음의 상태든 뭐든 간에 그것이 표현이 안 되면 인식이 안 되거든요.



‘알 수가 없다’고 하는 마음도 소리에요.
자, 그렇다면 소리 아닌 것을 얘기해보세요

월인 인식을 하면서 알 수 있는 방법은 없을까요?

무연 모르겠습니다.

월인 모르겠다는 인식이 일어났지요? 그렇게 생각되는 것, 그것도 하나의 소리라는 걸 아시겠어요?

무연 네.

월인 자, 그렇다면 소리 아닌 것을 얘기해보세요.

무연 소리 아닌 게 소리로 표현이 안 되는 것 아닙니까?

월인 라고 생각하는 것도 일종의 소리죠? 제가 알아챌 수 있도록 해보세요. 표현은 뭐라해도 상관없습니다. 소리 아닌 것을 소리로 표현할 수 있겠어요? 지금 마음이 소리를 내고 있습니까?

무연 특별하게 그런 것도 없습니다.

월인 마음이 비어있어요? 자, 비어있는 마음에서 뭔가를 표현하려고 하면 소리가 나죠? 소리가 난다는 것은 뭔가 부딪힌다는 얘기죠? 소리가 내려면 어떻게 해야 돼요? 두개로 나눠져야겠죠. (손바닥을 마주치며) 그래야 소리가 날 것 아닙니까? 이 구조를 보세요. 소리를 만들어내는 마음의 구조. 구조가 생겨야지 소리가 난다는 것. ‘나’라고 여겨지는 주체도 일종의 ‘구조의 일부’라는 것. ‘나’한테 뭔가 의식되거나 느껴지고 파악된다는 것, 그 자체도 일종의 구조 속에 있는 거라는 것. 구조 속에 있다는 것은 소리를 만들어내고 있다는 것이죠.

그런데 어떻습니까? 모든 소리는 그 자체가 이미 공기죠. 공기의 흔들림입니다. 모든 마음의 현상은 그 현상을 일으키는 뭔가가 있죠. 자, 그런데 있다고 여기는 마음 자체가 어떻습니까? 그것도 일종의 소리죠. 이 마음의 본질이라는 것은 소리를 만들어내는 공기와는 또 다른 측면이 있죠. 마음에 잡히는 모든 것은 그것이 무엇이든 소리를 내는 상태와 같습니다. 그런데 우리가 알려고 하고 파악하고 캐치하는 것 자체가 일종의 소리예요. 내가 의도를 갖고 관찰하려고 하는 자체가 일종의 소리입니다. 마음의 소리죠. 마음이 뭔가 소리를 만들고 있는 거예요. 우리는 소리 없음, 소리 없는 공기를 소리로 알 수 없겠죠. 할 수 있는 건 뭐예요? ‘아, 이런 게 소리구나.’ 이걸 할 수 있잖아요, 최소한. 그리고 그 소리를 ‘아, 이걸 하나의 소리야.’라고 할 수 있지 않을까? 그것을 실시간으로 캐치할 수 있나요?

무연 집중할 때는 되는데 평상시에는 잘 안됩니다.

월인 ‘집중할 때는 되는데’라는 그 마음도 마음에서 나는 소리죠? 그럼 집중해서 들어가 보세요. 소리 아닌 것, 즉 침묵을 소리를 통해서 발견하는 것과 같습니다. 지금 마음의 움직임이 느껴지나요? 느껴진다고 대답하면서 그것 자체도 느껴졌나요? 지금도요? 그런 것들이 다 일종의 마음의 드러남이라는 것이 캐치되나요? 그것들은 마음의 구조가 생겨서 나타나는 소리입니다.

‘나’라는 느낌이 있다면 그런 느낌이 지금 잡히나요?

무연 네.

월인 그것도 마음의 소리입니까? 구조가 만들어내는 소리예요?

무연 네.

월인 그렇습니다. 그것은 마음에 나타난 현상이죠. 진짜 나는 아닌 것



이죠. 마음이 둘로 나뉘어서 만들어내는 어떤 구조적인 현상 때문에 생겨나는 의식적 ‘느낌’이에요. 내가 나라고 여기는 것, 관찰하려는 의도, 살펴보는 마음, 전부 다 마음이 나뉘어져서 생겨나는, 그 ‘구조 때문에 생겨나는 느낌이다’라는 것입니다. 그럼 어떻습니까?

무연 텅 빔에서 최초의 느낌이 생긴다 했을 때 느낌이 생긴다는 것은 뭔가 두 개가 부딪힌 것 아닙니까? 그 각각은 뭔가에 의존해서 생기는 건데. 최초의 텅 빔에서 뭔가 느낌을 느낀다고 했을 때, 최초의 느낌이 일어나는 것은 뭘까? 뭔가 그 느낌은 바탕으로 해서 그것을 기준으로 해서 튀어나왔을 텐데.

월인 그런데 느낌이 있다는 것은 항상 마음이 3개로 분열된 것이죠. 주체와 대상과 그 둘 사이의 관계인 느낌. 지금 묻는 건 뭘 묻는 거죠?

무연 있음을 느끼게 하는,

월인 지금 자신을 살펴보면서 질문하고 있죠? 내적인 상태를 가지고 질문하세요.

무연 네. 그 ‘있음’을 느낀다는 것도 대상과 주체가 작용을 한 건데 대상과 주체가 동일하다고 할까요?.’

월인 아주 투명해졌죠? 그래서 ‘내가 뭘 느껴.’라는 생각이 전혀 들지 않고 존재감만 있는 거라면 대상과 주체가 투명해져서 비슷한 것이죠. 그렇지만 여전히 미묘하게 나뉘어져 있기 때문에 만들어진 느낌이라는 거예요. 물방울 2개가 부딪치고 있는 과정처럼.

무연 거기서 다른 대상이 생겨서 느낌을 만들어냈다면, 그 과정 자체가 나라는 것의 의지와 전혀 관계가 없는 것 아닙니까?

월인 어떤 조건이 있죠. 애초부터 내가 그렇게 하려고 의도하지 않았

는데도 일어난다면.

무연 이번주 생각과 이름을 빼고 지내보기를 해봤는데, 느낌으로 지내는 시간은 아주 짧고 원치 않는 생각이 툭툭 튀어나오는 경우가 많더라고요. 의도와 상관없이 주의가 대상에 흘렀기 때문에 툭툭 튀어나왔던 것 같거든요. 그 과정에서 어떻게 보면 제가 참여한 게 없거든요. 제가 뭔가 하려고 했던 의도가 없었어요. 그런데도 툭툭 튀어나오는 걸 보면 나라는 의지가, 끼어들 수 있는 여지가 없는데도 존재하는 건가? 의심이 많이 들었습니다.

월인 그렇습니다. 그리고 꼭 끝나고 나면 ‘내가 했다’ 이런 말을 붙이죠. 그런 느낌이 들고, ‘이해했다’고 여기는 그 마음도 일종의 소리죠.

무연 하고 나면 전체적인 기억 때문에 흐름에서 내 의지가 작용한 듯한 착각을 만들어내죠.

월인 대부분 우리가 ‘내가 했다’라고 여기는 것은 뒷북이기 쉽습니다. 만약 뒷북이 아니라 모든 것을 하나하나 의도적으로 한다면 내일 모레, 한달 후까지 다 있어야죠. 어떻게 행동하고 어떻게 말하고 이런 게 다 있어야 합니다. 그런데 그런 게 없잖아요. 그냥 습관적으로 나오거나 쌓여있는 것들로부터 부딪혀서 그냥 반응하거나 그렇죠?

무연 습관적인 관성을 ‘내 것’이라고 착각하게 만드는 요인 때문이지 않나 하는 생각이 들었습니다.

월인 그런 것들이 하나의 기능이라고 해보지요. 이해는 된 것인데, 이제 느낌으로 나라고 여겨지는 그 느낌을 살펴보죠.

이름을 붙였을 때 ‘내가 했어’라는 느낌, 이것이 무엇인가 살펴보세요. 지금 내가 의자에 앉아있잖아요? 그 생각을 하면 내가 의자에 앉은 것 같죠? ‘내가 의자에 앉아있다’는 ‘느낌’을 한번 찾아보세요. 어떻



소리 아닌 것, 즉 침묵을
소리를 통해 발견하는 것과 같습니다

습니까?

무연 ‘앉아있다’고 ‘생각으로 여겼기 때문에’ 앉아있는 거지 그냥 느낌은 촉감 자체거든요.

월인 그래요. 그것이 내가 존재한다는 느낌을 뒷받침한다고 할 수 있지요. 그래도 좋다 해보지요. 그런데 거기에 여전히 ‘나라고 할 만한 느낌’이 있나요? 한번 살펴보세요.

무연 나라는 명칭을 안 붙이면 그냥 존재할 뿐입니다.

월인 이름만 안 붙이면 그렇죠? 이름과 생각이 그 느낌을 이렇게 분별시키는 것입니다.

무연 네. 그것이 만들어냅니다.

월인 주체와 대상을 만들어 마음의 내용을 분리하는 작업을 이름과 생각이 많이 합니다. 그렇게 이름과 생각이 주로 생각 차원에서 주체와 대상을 나누는 작업을 하는데, 그 이름과 생각을 빼고 봤을 때는, 계속 쳐다보면 느낌이 희미해지고 사라집니다. 물론 대상을 맨 처음 딱 봤을 때는 ‘이건 내가 아니다’라는 느낌이 있습니다. 잘 한번 살펴보세요. 대상을 딱 보는 순간 대상은 대상인 거예요. 그런 느낌이 처음에는 옅습니다. 그때 ‘주체의 느낌’을 잡아보라는 거예요. 물론 그 느낌도 금방 사라지기도 합니다만.

무연 뭔가 특 일어난 느낌입니다.

월인 처음 대상을 봤을 때는 특 뭔가가 일어났다가 계속 쳐다보아 마

음이 투명해지면 이것이 대상으로 별로 안 느껴지게 됩니다. 이는 마음이 점점 분별은 없고 자극만 있는 감각 상태로 가는 것입니다. 그런데 이것이 감지의 느낌 상태에 있을 때에는 여전히 대상으로 있으니 ‘내가 아닌 것 같은’ 느낌이 있는 것이죠. 그럴 때의 ‘나’, 이것을 대상적인 느낌으로 볼 때 유지해 보는 거예요. 유지하면서 그것을 그것으로 보는 나를 한번 확인해 보는 것입니다. 이것이 바로 ‘나’를 하나의 느낌으로 보는 방법입니다.

왜냐하면 그런 느낌들이 대상들을 볼 때마다 끊임없이 생겨나거든요. 낮에 일할 때, 사람들을 만날 때, 생각이 없다 하더라도 그런 느낌들이 끊임없이 나타나요. 왜냐면 대상을 다 분별하기 때문입니다. 분별한다는 것 자체가 벌써 마음이 ‘주체/대상’으로 나뉘었다는 뜻입니다. 안 그러고는 대상을 다 분별할 수 없습니다. 의식의 진화과정에서 맨 처음 주체/대상이 생겨납니다. 그렇게 나와 나 아닌 것이 구별이 되고, 그다음 ‘나 아닌 것’을 이것과 저것으로 세분해서 구분하잖아요. 그러니까 이것과(예:안경집) 이것을(예:리모콘) 구분한다는 것 자체가 이미 마음은 나와 대상으로 나뉘어져 있는 상태임을 의미합니다. 이것(안경집)을 다른 것과 구별되는 무엇으로 ‘보는 마음’ 자체가 이미 그 마음속에는 나와 대상으로 나뉘놓고 있는 마음이 있는 겁니다.

그럴 때 ‘주체로서의 자신’을 느껴봐야 됩니다. 물론 이것을 깊숙이 들여다 보면 애(안경집)도 없어지고 투명해지면 그때는 주체 대상이 없어집니다. 우리가 말하는 ‘감각 상태’이죠. 그러나 이것을 이것으로 볼 때는 여전히 주체 대상의 마음으로 나뉜진 상태입니다. 우리는 그럴 때 ‘주체로서의 나’를 ‘느낌’으로 잡아서 ‘그것도 마음의 하나의 현상이다’를 발견해보려고 하는 겁니다. 비유하자면, 마음이 만들어낸 소리라 이거죠. 그 ‘나’라는 소리는 이놈(안경집) 때문에 소리죠. 이놈(안경집)



과 함께 만들어낸 소리죠. 요건(안경집) ‘대상’이라는 소리고, 요걸 대상으로 보는 ‘주체(나)’라는 소리가 있고, 두개가 합쳐져서 ‘이것은 뭐다’라는 소리가 또 생겨납니다. 그러니까 ‘나’라고 여겨지는 것을 우선 잡아내고, 그것이 마음의 소리라는 것을 확인하면, 내가 나를 자꾸 주장하고 올라오는, 그 마음이 마음의 소리라는 것이 발견되면, 그것을 주장하지 않게 되겠죠. 거기에 힘이 안 실린단 말이에요. 필요할 때는 실려야 되겠지만. (다음 호에 계속) 

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