

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(30부)

| 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 결국 나라는 것은 대상에 의해 자동으로 생기는 것이지, 내가 의도적으로 만드는 게 아닌 것 같습니다.

월인 네. 너무나 오랫동안 해왔기 때문에 그런 것이지요. 우리가 걸으면 내가 걷는 것 같지만 수도 없이 기고 넘어지고 자빠지고 하는 과정을 거쳐서 서 있게 되었잖아요. 그래서 이제는 자동적으로 서죠. 내가 특별하게 의도하지 않더라도 쓰러지지 않잖아요. 서 있으려고 애쓰지 않더라도 서 있죠. 마찬가지로 대상을 보는 마음 자체, 그 속에 나라는 주체가 만들어져 있는 것 이 과정도 완전 자동화 과정이 된 것입니다. 그렇다 하더라도 이 주체라는 ‘나’의 느낌, 이것을 느낌으로 아직 보지 못하는 거예요. 그것이 마음에 나타난 하나의 소리라는 것, 나라고 여겨지는 주체의 느낌, 이것(안경집)을 보듯이 대상으로 보는 것, ‘아 이것

은 내가 아니야.’라고 여기는 마음의 느낌, 생각과 말을 빼내고라도 떨어져 있는 느낌이 느껴지도록 해보아야 합니다.

무연 아까 나와 대상이 자동으로 생긴다고 했을 때, 주체가 다시 배경으로 물러난다는 얘기도 했는데 그것을 최종적으로 아는 앎이라는 게 남지 않습니까?

월인 배경으로 물러선 그놈 때문에 생겨난 앎이죠.

무연 그것이 말하자면 본질에 가깝다고 봐야 하나요?

월인 본질에 가깝지만 여전히 현상이죠. 여전히 침묵에 대비되는 미미한 소리예요.

무연 앎이라는 것도 결국 소리 아닙니까?

월인 소리죠. 그래서 본질은 미지라고 하는 겁니다. 모순되는 것 같지만 ‘미지를 아는 것’이에요. 그런데 미지를 이렇게 무언가를 잡듯이 ‘파악해서’ 알지 않아요. 우리가 보통 아는 것은 다 이렇게(안정집을 잡으며) 파악합니다. 마음이 잡아내죠. ‘아, 이게 뭐야.’라고 아는 앎은 다 그런 앎이에요. 모든 앎이라는 건 앎의 대상이 내 안으로 들어오죠. 그런데 미지를 아는 것은 내가 미지 속으로 빠져 들어갑니다. 내가 사라져가죠. 왜냐면 그 나라의 것이 미지의 입장에서는 하나의 대상이기 때문에 그렇습니다. 자, 지금은 어떤 느낌이지요?

무연 ‘앎이란 뭘까?’ 생각해보고 있는 느낌입니다.

월인 생각의 느낌이 하나의 소리라는 것을 아시겠어요?

무연 주체와 대상이 자동으로 생겼을 때 그것을 아는 앎이라는 높은 표현하자면 우리가 ‘내가 했어’라고 이름 붙이는 ‘나’하고는 다른 거라고 봐야 하나요? ‘내가 했어’는 개체적인 나라고 생각했다면 자동으로



‘도대체 이게 뭐야? 알 수 없어. 알겠네. 아, 그럴것구나, 아, 모르겠는데.’

이 모든 게 다 뭐예요? 발자국이고 진동이에요.

그런데 그것을 딱 멈추는 순간 어떨습니까?

이미 진동(소리)이 아닌 공기(침묵)로 있는 것이죠

생긴 주체와 대상을 아는 그 앎은, ‘내가 했어’라고 붙이는 그놈하고 다른 놈인가요?

월인 그놈 중에 미미한 놈이죠. 그놈이 아는 거예요. 그런데 그놈이 아는 그 앎도 하나의 소리라는 것을 알면서 아는 앎이죠. 그러니까 그놈 스스로가 ‘그런 앎’조차도 ‘마음의 현상’임을 안다는 거예요. 뒤로 물러난 주체로서 알았다고 여기지만, 그 알았다고 여기는 마음조차 최종적인 마음의 입장에서는 ‘나타난 모습’이라는 것이죠. 모든 알아채미 지 나간 다음에 아는 것은 결국 하나의 구조 속에 빠져있던 것이지요.

그래서 우리가 그런 비유를 듭니다. 모래사장에 찍히는 발자국이 있어요. 뒤돌아보면 계속해서 발자국이 찍히니까 ‘저게 무엇이구나.’ 라고 ‘알아요’. ‘발자국이네. 저게 나의 모습이야, 저게 주체구나.’ 자기가 밟고 왔으니까 아는 것입니다. 마음에 ‘나’라는 발자국이 걸어가면서 계속해서 찍혀요. 그래서 지금 이 순간 찍히는 발자국을 보려고 자꾸 걷습니다. 발자국을 보려면 계속 걸어야 될 거 아니에요? 그런데 걸으면 걸을수록 발자국은 멈추지 않죠. ‘도대체 어디서 시작되지?’ 하고 바라보면 그것 역시 끊임없이 찍힐 거 아닙니까?

그때 보려고 하는 의도를 멈추면 어때요? 발자국은 더 이상 찍히지 않죠. 멈춥니다. 걸음은 멈춰있어요. 그런데 이제는 어디서 시작되는 지가 안보이는 것입니다. 발 자체는 볼 수 없으니까요. 우리는 발자국만 볼 수 있어요. 발은 안 보여요. 발자국은 뒤돌아보는 것과 같으니

까, 즉 과거예요. 우리가 보는 모든 것은 과거이기 때문에 보입니다. 그러나 진정한 봄은 과거를 떠나서 지금 이 순간을 보는 것이예요. 그런데 이 순간을 보려고 보면 할수록 계속해서 움직여야 할 것 아닙니까? 발자국을 봐야 되니까. 발자국은 어떤 느낌이고 현상이예요. 발자국을 만들어 내는 놈은 발이죠. 그런데 그 발은 안 보여요. 우리가 볼 수 있는 것은 발자국뿐이예요. 본다는 기능 자체가 그렇습니다. 느끼다는 기능 자체가 그런 거예요. 그래서 그냥 서 버리죠. 딱 서 버리면 더 이상 발자국이 생기지 않아요. 그러면 거기서는 발자국이 왜 생기는지 어떻게 생겨나는지 보이지 않아요. 이것이 바로 우리의 딜레마인 겁니다.

그래서 우리가 마음의 구조를 보려는 것이예요. 거기에 이유가 있습니다. 우리가 보려는 것은, ‘아, 움직이니까 발자국이 생기는구나. 움직이지 않으면 멈추네.’ 즉 마음이 움직인다는 것은 뭐예요? 마음이 분별해내고 의식하고 구별하는 기능 작용, 지금 이 순간 마음에 캐치되는 그 모든 것들이 있는 것 자체가 마음이 지금 움직이고 있는 것을 의미해요. 우리가 소리라고 말하는 것은 다 마음이 움직이는 것을 비유한 것입니다. 공기가 움직여야 소리가 날 것 아닙니까? 즉, 지금 이 순간 내 마음에 일어나는 모든 것, 관찰하려는 의도, 살펴보려고 하는 것, ‘도대체 이게 뭐야? 알 수 없어. 알겠네. 아, 그렇겠구나, 아, 모르겠는데.’ 이 모든 게 다 뭐예요? 발자국이고 진동이에요. 그런데 그것을 딱 멈추는 순간 어떻게 됩니까? 이미 진동(소리)이 아닌 공기(침묵)로 있는 것이죠. 그런데 그것을 비유로만 알지, 공기로 있다는 것을 알 수는 없습니다. 그렇죠? 왜냐하면 ‘진동을 통해서만’ 얇이라는 것이 생기는 거니까. 얇이라는 것 자체가 일종의 진동이니까 그렇습니다. 공기가 나뉘어서 이 공기로 저 공기로 나뉘어서 부딪혀야 소리가 나는 거니까



말이죠. 마음에서 나타나는 그 모든 것은 일종의 진동이에요. 마음의 움직임이라는 말입니다.

자, 드디어 여기까지 왔습니다. 스스로 뛰어넘어야 돼요. 뛰어넘는 것은 내가 뛰어넘을까요? 내가 뛰어넘는다는 의도를 가지면 그것은 소리죠. 우리는 소리 아닌 것을 발견하려는 겁니다. 그래서 늘 하는 얘기가 소리를 소리로 알면 이미 그 사람은 공기인 거다 하는 것이죠. 모든 소리를 소리로 알아보세요. ‘아, 그렇구나.’ 하는 것 자체가 하나의 소리라 이거죠. 마음에서 일어나는 그 모든 것은 일종의 소리입니다. 모든 소리를 소리로 알 때 소리 없는 마음이 뭐라는 것 이것을 통찰하는 겁니다. 그래서 그것을 아는 것이라 하지 않고 통찰이라 그래요. 지난번에 이름과 생각을 빼고 느껴보기를 해보셨는데 어땠습니까?

무연 이름과 생각을 빼고 느낌으로만 있어보면 생각 없이 길게는 가지 않거든요. 감지로 보려고 하면 짧게는 있을 수 있는데 그 순간 머리가 깨끗하고 조용해서 좋았습니다. 그런데 의지와 상관없이 생각이 툭툭 튀어오릅니다. 내가 모르는 주의가 자동으로 투사된다 그런 생각을 해봤습니다.

월인 그럴 때 생각이 끼어들면 즉시 다른 사물로 옮기세요. 옮겨지면 바로 느낌으로 있을 수 있습니다. 계속해서 그 연습을 하다보면 느낌으로 오래 머물 수 있게 됩니다.

무연 전혀 의도하지 않았던 주의가 가서 때렸다는 건데 물론 과거의 쌓여진 기억이라지만 전혀 생각지도 않는 게 툭툭 튀어나오는 거 보면 나도 모르게 신호를 줬다는 얘기인 것 같은데, 그것이 어디서 나오는 지, 소스가 어떻게 되는지 궁금증이 생깁니다.

월인 이게(충전기 플러그면을 보여주며) 어떤 느낌이 됩니까?

무연 플러그입니다.

월인 플러그죠. 플러그 이상의 느낌이 없죠? 자, 그런데 (충전기 플러그 측면을 보여주며) 이러면 어떻습니까? 뭔가 여기는 눈, 입, 이런 느낌을 불러일으킬 수도 있겠죠.

무연 예. 그렇습니다.

월인 똑같은 플러그예요. (다시 충전기 플러그 측면을 보여주며) 지금은 어떻습니까? 맨 처음에 봤던 그 플러그로 보이시나요? 사람 얼굴, 입의 모양 이런 게 포함됩니까?

무연 포함됩니다.

월인 지금 자극받는 것과 유사한 내 안에 있는 것들이 자꾸 작용하고 반응하는 것이죠. 내가 아는 것을 자꾸 덧씌우려고 하는 겁니다. 마음은 어떻게 해서든지 연관시키려고 해요. 이것이 마음의 기본 작용이에요. 그래서 툭툭 떠오르는 게 뭐예요? 내 마음 안에 있는 그 수많은 데이터들을 가지고 어떻게든 연관시켜보려는 마음이죠. 그냥 흔들리는 겁니다. 마음은 기본적으로 흔들리고 싶은 거예요. 그것이 마음이 살아 있다는 증거예요. 끊임없이 반응을 하려고 하는 것이죠.

무연 최초의 마음을 움직이게 하는 게 특별히 어떤 원인이 있는 게 아니고 저절로 흔들린다고 보면 됩니까?

월인 흔들림이나 움직임은 항상 불균형이 일으키는데, 그 불균형의 소스가 되는 게 일종의 불교식으로 말하면 업식이죠. 그러니까 태어나면서 유전적으로 부모로부터 또는 유전적으로 물려받을 만큼 쌓여있는 그 무엇, 그것이 부조화의 기초가 되고, 그것이 자꾸 반응을 하는 것입니다. 우리 감각기관의 기준 자체가 일종의 편중된 겁니다. 모든 주파수를 우리가 다 볼 수 있는 것이 아니죠. 빨주노초파남보만 볼 수 있



중요한 것은 그 원인을 따지는 것보다 지금 이 순간
그런 구조가 어떻게 일어나느냐를 보는 것입니다. 지금 이 순간도
질문을 던지니까 그런 반응이 일어난 것 아닙니까?

게 되어 있잖아요. 그 안에 들어오는 것은 쉽게 받아들이고 그 외의 자
외선이나 적외선은 그냥 흘러 보내고. 그러니까 편중된 작업을 하게끔
만들어진 것이 감각기관입니다. 그런 한계가 반응하게 만들죠. 기본
적으로는 감각기관이 그런 것처럼 우리의 타고난 패턴들도 이렇게 편
중되게 쌓여진 카르마라고 할 수 있어요. 그것이 사람마다 다 다르니
다. 특히나 엄마 뱃속에 있을 때 어머니가 경험하는 많은 것이 또 아이
의 삶을 편중되게 하죠. 그래서 클래식 음악을 많이 들은 태아는 나와
서 클래식이 친숙하게 느껴지고 영어를 계속해서 가까이한 경우는 나
와서 영어가 쉬워지고. 편중된 뭔가를 갖고 태어난 것이 에너지적인
측면도 있을 수 있고, 생각의 측면도 있고, 감정적인 측면도 있고, 형
태형성장이라고 하는 보이지 않는 측면들도 있을 수 있지요. 명확하게
설명할 수 없지만 분명히 우리가 DNA에 기록된 것만 가지고 말할 수
없는 더 많은 것들도 포함됩니다. 이런 걸 다 포함해서 불균형한 채로
태어난다 이거죠. 그러니까 특정 반응을 하게 되는 거예요. 굳이 원인
을 따지자면 그런 식인데, 중요한 것은 그 원인을 따지는 것보다 지금
이 순간 그런 구조가 어떻게 일어나느냐를 보는 거란 말입니다. 지금
이 순간도 질문을 던지니까 그런 반응이 일어난 것 아닙니까? 오늘 낮
에 어떻게 지내셨어요? 오늘 제일 걸렸던 게 뭘니까? 그런 말 들으면
작게라도 떠오르는 게 있나요?

무연 네. 있습니다.

월인 조금 전까지 그런 생각도 안했는데 질문을 던지니까 반응하는 것 아닙니까?

무연 네. 찾아서 하고 있습니다.

월인 찾아서 만들어내죠. 질문 드리기 전에 그런 대답을 찾을 생각을 하지 않았잖아요? 이런 질문이 들어가니까 거기에 대한 반응으로서 찾고 생각해내서 말한단 말이에요. 조건이죠. 그러니까 지금 이 순간 바로 그런 조건이 형성되면 그런 반응을 일으키는 것, 이것이 바로 조건화되어 있는 반응이죠. 우리는 이미 그러한 질문에 대답하도록 조건지어져 있는 것입니다. 오늘 낮의 일이 쌓여있고, 기억이 나니까요. 생각의 측면이 그렇다면 느낌이나 피부감각이란 측면도 마찬가지죠. 이런 것이 어떤 원인이라고 해요.

중요한 것은 그런 것들이 아니라 지금 이 순간에 그렇게 질문이 들어가면 즉각 마음이 거기 반응해서 찾는 과정이 일어난다는 거예요. 그것을 보라 이거죠. 그럼 어때요? 찾는 마음이 딱 생겨나잖아요. 질문에 의해서 찾는 마음이 생겨났다는 것은, 주체가 생겨나니까 나머지 대상으로서의 기억이 짝 보이게 됩니다. 이 두개가 동시에 생겨난다는 말입니다. 그런 것을 보아야 합니다. 그 중에 ‘찾는 마음’을 자기라 여기죠, 자기도 모르게 자기라 여겨요. 주인이 되어 있잖아요? 우리가 탐구해보려는 것은 마음의 작용 과정이지 마음의 내용이 아닙니다. 내용은 수도 없이 많아요. 그런데 이 작용은 똑같잖아요. 무슨 자극만 들어오면 거기에 반응하는, 주체-대상으로 나뉘어서 즉각 뭔가를 만들어내고 경험하고 찾고 느끼고 하는 이런 작용이 일어나는 것, 이 작용의 구조는 비슷해요. 그것을 보자 이겁니다. 그리고 모든 작용은 ‘일종의 마음의 소리’라는 것, 그런데 우리는 ‘소리 없는 마음’을 보려고 하



는 거예요. 그러니까 뭐니까? 사실 이것은 말도 안 되는 소리예요. 소리 없는 마음이라는 것은 분리된 게 아니기 때문에 볼 수가 없는데, ‘소리 없는 마음을 보려고 한다’ 이런 말을 한단 말이에요. 어불성설을 지금 얘기하는 겁니다. 그런데도 의미 있는 이유는, 그렇게 해서 본성으로 넘어간 사람이 많이 있기 때문입니다. 그 보려고 하는 의도 자체가 하나의 마음의 현상이라는 것을 마음의 구조를 통해 파악하고 통찰해내는 것입니다. 통찰이란, 직접 보지 않더라도 직접 본 것과 같이 절실하게 느껴지는 겁니다. 왜? 눈에 보이는 것을 통해서 보이지 않는 것을 캐치해내는 것이기 때문입니다. 지금 느낌은 어떻습니까? 지금 뭘 하고 있죠? 마음에서 지금 무슨 소리를 내고 있습니까?

무연 소리는 뭘까? 선생님 말씀하신 것을 순간순간 알아차리려는 마음이었습니다.

월인 알아차려진 순간, 그 자체가 다 일종의 소리라는 것, 그것이 발자국을 찍는 행위라는 것. 그래서 끊임없이 과거를 만들어내는 것, 발자국을 만들어내는 것입니다. 느낌을 만들어내죠. 경험을 만들어내고, 마음이 일으키는 모든 소리들은 일종의 경험이라는 것, 마음에 나타난 일종의 발자국이라는 것입니다.

무연 모든 게 마음에 나타난 현상이라고 했을 때 혼돈스러운 부분이, 마음을 본질이라고 표현할 수 있는 겁니까? 본질에 나타난 현상이라고 얘기할 수 있는 겁니까? (다음 호에 계속) 

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