



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(39부)

| 무연 | 오인회 편집부 인터뷰 |

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대화를 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 지난 시간에는 뭘 하기로 했었죠?

무연 지난 시간에는, 주의에 주의 기울이기 하다가 주의를 밖으로 돌리면, 나타난 대상이 저 밖에 있는 사물로 인식이 되는지, 아니면 내 마음의 어떤 느낌이 생겨나서 인식이 된 건지, 그 과정을 확인해보라고 하셨거든요. 대상이 나타난다는 것은 내 마음에서 느낌이 생길 때이고, 그때 현상이 나타나는 것이 와 닿았습니다. 내 안의 느낌이 없다면 대상의 존재가 아무런 의미가 없는 것 같습니다.

월인 대상이 저 밖에 있는지 없는지는 상관없이, 어쨌든 나한테 인식이 되었다는 것은 내안에 비춰졌다는 뜻입니다. 사실 우리는 저 밖에 있는 그대로라기보다 내 거울에 비친 것을 보는 것이죠. 그래서 내가 경험한 것은 '내 느낌의 세계'라는 것, 이런 얘기를 우리가 계속 해왔습

니다. 그것이 좀 더 분명해졌다는 건가요?

무연 네.

월인 그렇다면 바로 앞에 있는 핸드폰이나 마우스, 컵 등을 볼 때, 나타나는 그 느낌이 내면의 느낌이라는 것입니다. 그것이 잡힙니까? 내면의 느낌으로?

무연 내가 이것을 느낌으로 인식을 하지 않으면 의미가 없다는 것이고, 인식이 되니까 ‘뭔가를 느꼈다’는 것임을 알겠습니다.

월인 그렇습니다. 그러니까 주의에 주의를 기울였다가 다시 돌아오면 뭔가 내면에 어떤 현상이 올라오잖아요? 없다가 마음에 나타난 거죠? 나타난 그것이 하나의 느낌이다 이 말입니다. 이것을(예:안경집) 이렇게 잡으면 손에 느낌이 있잖아요. 즉 이 느낌은 내 손에 닿은 느낌인 것입니다. 이와 같이 주의에 주의를 기울이다가 어떤 사물을 보면 마음에 뭔가 나타나죠. 그것이 마음의 느낌이라는 겁니다. 시각적인 느낌이지요. 자, 그러면 앞에 있는 사물을 보며 시각적 느낌을 느껴보세요. ‘아, 이런 느낌이구나.’ 하고. 됩니까?

무연 네.

월인 오케이. 그런 것이 느낌이에요. 그러면 ‘내가 있다, 내가 존재한다’는 것도 하나의 느낌으로 느껴지는지 한번 보세요. 그런 유사한 종류죠. 느껴집니까? 꼭 ‘내’가 아니더라도 뭔가 존재한다는 느낌이죠. 있어요? 그것이 하나의 느낌임을 알겠습니까?

무연 내가 인식함으로써 그것이 존재하는 거니까 표현하면 그것이 느낌인 것 같습니다.

월인 그렇습니다. ‘인식된다’는 것 자체가 하나의 ‘느낌’이에요. 인식적 느낌, 그런 걸 우리는 ‘의식적 느낌’이라 합니다. 촉감의 느낌은 좀 더



강렬하죠. 그리고 시각적 느낌은 좀 약하지만 미묘합니다. 그렇지만 느껴지죠. 의식적 느낌은 그보다 더 미묘하지만 어쨌든 인식되고 느껴지죠. 그렇다면 ‘내가 지금 이 방안에 존재한다’ 또는 그것을 ‘의식한다’는 자체가 ‘무언가’를 ‘의식하는 자가 있다’는 증거예요. ‘이것’을 의식한다는 것은 ‘대상’이 있는 것이니까. 이것을 대상으로 본다는 것은 이것을 내가 아닌 것으로 보는 거죠? 내가 아닌 것을 본다는 것은, ‘내가 아닌 것’을 ‘보고 있는 자’가 있다는 증거입니다. 그래서 뭔가 의식하고 살펴보고 안다는 자체가 이미 그러고 있는 자가 있다는 증거예요. 그러한 느낌 중에 우선 ‘존재감’, 또는 ‘내가 있다’는 느낌, 몸이 숨 쉬는 것 말고 의식적으로 ‘존재한다는 느낌’ 이런 게 있습니까?

무연 네. 의식을 하면 있습니다.

월인 그러다가 다른 데 주의를 주면 그것이 사라지죠. 그것을 한번 살펴보세요. 다시 돌아오면 이 느낌이 있고. 내가 주의를 컵에다 쏟으면 컵의 느낌, 둥그런 느낌, 원형의 느낌, 그 안에 담긴 물 뭐 이런 것에 주의를 쏟다가, 다시 나에게 돌아오면 ‘내가 존재한다’는 느낌이 있어요. 의식적인 존재감. 그것이 ‘느낌’이라는 것을 아시겠어요? 왜냐면 없다가 생겨났으니까요. 의식으로 잡힌다 이 말입니다. 그렇다면 컵을 보고 컵의 느낌을 느끼듯이, 나를 바라보고 ‘내가 존재한다’는 느낌 또는 의식적 존재감을 느끼는 것입니다. 즉 그 느낌은 나타났다 사라졌다 한다라는 겁니다. 우리는 컵을 한참 보고 있을 때는 자기를 잊어버리죠. 자기라는 느낌이 없습니다. 그러다가 돌아와서는 ‘어, 내가 컵을 봤어’라고 이름을 붙일 뿐이에요. 컵을 한참 몰두해서 보고 있을 때는 사실 자기가 없습니다. 자기가 의식되지 않았으니까 ‘의식되는 자기’는 없었죠. 물론 컵을 보는 자기는 있었어요. 그것을 우리가 주체라 했습니다. 그 주체는 ‘인식되지 않아요’. 그런데 내가 나를 보면, 주체감(인

식되는 나)과 주체(인식되지 않는 주체)로 나뉘지면서, 주체도 나요, 대상도 나인 상태가 생겨납니다. 지금 우리는 ‘대상’인 ‘나’를 가지고 실험해 보는 겁니다. 대상인 나의 느낌이 잡히나요?

무연 네. 의식하면 잡힙니다.

월인 대상인 나의 느낌이 잡히나요?

무연 네. 의식하면 잡힙니다.

월인 그놈이 잡힌다는 것, ‘의식된다는 것, 느껴진다는 것’에 초점을 맞춰보세요. 지금 내가 나를 바라보고 ‘어, 바라보고 있는 나라는 느낌이 있네.’ 할 때 이 느낌 외에 우리가 어디서 나를 더 찾겠어요? 그런데 생각으로 우리는 뭔가 몰입해 있다가 빠져나와서 ‘어, 내가 그러고 있었지.’라고 말을 붙일 뿐입니다. 그때는 마음에 잡히는 나는 없었어요. 끝나고 돌아와서 생각으로 ‘어, 내가 그러고 있었잖아.’라고 이름 붙이는 것이죠.

자, 이제 그런 이름 붙여지는 대상인 ‘아, 내가 존재해. 두리번거리고 있고, 의식으로 살펴보고 있는 느낌의 나가 있구나.’를 확인해 본다면, 그놈이 확인된다는 측면에서 그것도 마음의 현상임을 보라는 것입니다. 마음의 ‘느낌’이에요. 그래서 컵을 봤을 때, 또는 핸드폰을 보고 시각적 느낌을 느끼듯이, 나를 보고 나의 내적 의식적인 느낌을 느끼는 겁니다. 그럴 때 그 ‘나라는 의식적인 느낌’과 ‘진짜 나’ 사이에 어떤 ‘간격’이 느껴지죠. 예를 들면 눈앞에 핸드폰을 보면 핸드폰과 나 사이의 간격이 있잖아요. 거리감이 있죠. 그러니까 저 놈이 내가 아닌 겁니다. 그와 똑같이 나라는 느낌, 나라는 존재감이 느껴지잖아요? 그러면 그 존재감을 느끼는 것과 그 존재감 사이에 간격이 있는 것입니다. 틈이 있다는 것입니다. 그 존재감도 느낌인 거죠. 이것의 의미가 뭐가



사실 우리는 저 밖에 있는 그대로를 본다기보다
내 거울에 비친 것을 보는 것이죠. 그래서
내가 경험한 것은 '내 느낌의 세계'라는 것

요? 지금 연습과 연습결과의 의미가 뭘까요?

무연 결국은 다 마음에 나타난 현상이라는 것이죠.

월인 나라는 느낌마저도. 그렇다면 이렇게 추구하고 있는 나는 누구입니까? 지금 진짜 나는 어디에 있습니까? 진짜 나는 어떤 모습으로 지금 있습니까?

무연 진짜 나는 나타나지 않습니다.

월인 진짜 나는 나타나지 않는다고 말하는 그것은 누구죠?

무연 나타난 현상입니다.

월인 나타난 현상입니까? 그러면 지금 자기라고 느껴진 그것이 나타난 현상이라는 것을 아시겠어요?

무연 예.

월인 '예.'라고 대답하는 그놈이 마음의 현상이라는 것을 아시겠어요?


무연 네.

월인 그 말을 한번 깊이 들어가 보세요. '내가 지금 고개를 끄덕이고, 대답하고 있는 이 나란 것이 마음속 하나의 현상이구나.' 그러면 드디어 마음의 본질인 더 거대하고 무한한 그 무엇과 지금 나타난 나라고 여겨지는 이 마음이나 아주 극히 부분에 불과하고 이놈의 본질은 더 거대하고 더 막대하고 광대하고 무한하다는 것, 그래서 도저히 가늠할 수도 잡을 수도 없다는 것, 그 속에서 나라는 현상이 나타나서 지금

작용을 하고 있다는 것, 그래서 내 뿌리는 저 무한의 미지라는 것, 이런 것에 깊이 한 번 들어가보세요. 그렇게 되려면 지금 이 순간 고개를 끄덕이고 대화를 나누고 있고 무슨 마음의 현상을 일으키고 희로애락에 젖어 들고 하는 놈이 아주 작은 마음의 한 작용이고 현상이라고 하는 것, 내가 나라고 느껴지는 이 나라는 자체가 하나의 느낌이면서 마음의 현상이라는 것, 즉 거대한 무한 미지에 떠오른 작은 파도라는 것, 이것을 한 번 대입시켜 보는 겁니다.

무연 무한한 본질 하면 또 상상하잖아요?

월인 상상하게 되죠. 그것은 일단 말이니까 내버려두고.

무연 일단 의식적 느낌이나 사물을 보고 느끼는 느낌은 마음의 한 현상이다. 내가 만들어내는 것이 아니고 의식적 조건에 의해 나오는 마음의 현상이다, 이것이 많이 와 닿거든요? 그다음에 무한의 본질 하면 뭔가 전체주의 같이 큰 걸 또 상상하려고 하는 것 같습니다. (다음 호에 계속) 

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