‘깨어있기’가 깨어있게 한다(40부)

| **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 마음에 잡히는 모든 것은 현상이기 때문에 무한한 것으로 상상된다 하더라도 그것도 역시 현상이죠. 지금 ‘나’라는 느낌이 있습니까?

무연 의식하면 있습니다.

월인 그것이 마음의 일부분임을 아시겠어요?

무연 순간순간 생겨나는 종류 중의 하나입니다.

월인 그런데도 나라는 것이 평상시에는 전체인 것 같죠. 나의 전부인 것 같죠. 그러니까 항상 ‘나타난 것’은 이미 부분이라는 것, 그것을 한 번 잘 들여다보세요. 나타났다는 것은 마음에 의해서 의식되었다는 것입니다. 내가 나를 의식할 때는 항상 의식되는 거니까 이미 나타난 것이고 부분이라는 것입니다. ‘의식되는 나’는 결코 나의 진면목이 아니라는 겁니다. 진짜 모습이 아닌 것이죠. 마음에 나타나 ‘의식되는 나’는

항상 그것이 마음의 파도라는 것을 한 번 깊이 진정으로 그러한가를 살펴보고 실험해보세요. 뭐 또 다른 말씀 있습니까?

무연 표면의식과 무의식으로 나누는데, 두 개 다 의식이라는 측면서 하나의 인식과 같은 종류가 아닌가 생각해봤습니다. 예를 들어 내가 움직인다고 했을 때 자동으로 움직여지지 않습니까?

월인 '인식하는 기능'이 나타났을 뿐인 것이지 대부분 자동으로 흘러가고 있는 중입니다. 사실 의식과 무의식으로 나눌 필요가 없는 겁니다. 그 둘다 분별기능인데, 하나는 느낌과 생각, 감정으로 명확하고 거칠게 의식되고, 다른 하나는 미묘한 느낌으로 의식되지 않는다는 차이가 있지요. 그리고 이름 붙는 의식의 세계에서는 애쓰고 힘들이면 변화가 빠르고 습득하는 것이 무의식에 비해 빠르다는 것입니다. 의식은 뭔가 새롭게 배워나갈 때 유용한 기능이고 무의식은 관성적으로 자동행동이 나오도록 하는 역할과, 무한하고 파편적인 정보의 바다 역할을 하지요.

무연 네. 의식도 내가 아닌 그냥 자동으로 되어지는 게 아닌가요?

월인 그런 느낌이 듭니까? 생각 말고.

무연 네.

월인 그렇다면, 드디어 '나'라는 것이 자꾸 약화되겠죠. '고정불변하는 나'라고 여기던 의식현상이 약해지면 그런 생각이 드는 겁니다. '의식'도 '내'가 '하는' 것이 아니라 조건따라 '일어나고 있다'는 것이지요. '일어난다', 해프닝happening이라는 것입니다. 어떻습니까? 처음 이 공부를 시작할 때와 지금 뭔가 차이가 나는 것이 있습니까?

무연 공부를 계속 하면서 '만법이 유식'이라는 얘기를 듣기는 했지만 글귀로만 알았지 사실 몰랐었거든요. 그런데 지금은 '마음의 현상'이라

진정한 내가 아파하는 것이 아니라
내 안에 쌓인 데이터들의 조합인
프로그램이 아파하는 것

는 것이 내가 사물을 의식하지 않으면 존재는 의미 없다는 게 많이 와 닿았습니다. 외부가 존재한다는 것은 되짚어 생각해보면 어떻게 되었든간에 내가 '인식하지 않으면' 아무 의미가 없겠다, 내가 없으면 세상 의미가 없겠다 하는 것이 의식적으로 큰 변화하고 할 수 있겠습니다.

월인 만법이 유식이라는 것이 분명해지고 체험이 되면, 이제 의식 작용이라는 것은 나와 대상으로, 주체와 대상으로 나눠진 마음의 이분적인 현상에서 생겨나는 것이란 점에 초점이 맞혀지고, 그것이 바로 '마음의 기본 작용'이라는 것이 와 닿게 됩니다. 그것이 와 닿으면 모든 의식현상, 즉 나라고 느껴진 이것도 의식 현상 중의 일부 과정이지 무슨 고정된 주체가 있는 것이 아니라는 것을 체득하게 되겠죠.

그러면 자기라는 것을 아주 가볍게 여기게 됩니다. '나'라는 것이 마음에 나타난 어떤 '현상'이니까요. 그럼 자기로부터 가벼워지겠죠. 누가 나를 상처 입히면, 상처 받은 느낌의 나, '이것이 하나의 작용으로서 나타나는 거구나.'라는 것. '아프면 아플수록 내가 나라고 여겨지는 그 무엇을 강하게 붙들고 있는 거구나.' 그래서 '그런 작용에 의해서 일어나는 거구나.' 이렇게 보는 것, 아프지 말아야 될 것이 아니라. 의식적으로 프로그램된 어떤 상태는 그것이 상처받으면 당연히 아프겠죠. 그런데 그 상처가 진정한 내가 아파하는 것이 아니라 내 안에 쌓인 데이터들의 조합인 프로그램이 아파하는 것이라는 점이 와닿는 것입니다. 그것이 스스로를 지키려고 하는 것이고, 물론 그것은 내가 살아오는 동안 많은 역할을 해주었죠.

무연 주체와 대상이 함께 생겨나지 않으면 세상이 없는 거다 그 점이 좀 와 닿게 되었습니다.

월인 본질적으로 주체라는 것이 '있는 어떤 것'이 아니라 마음속 하나의 '움직이는 작용'이라는 것입니다. 그러니까 '나'라고 여기는 이 '느낌', 생각의 주인 덩어리라고 여겨지는 이 작용, 이것이 마음의 작용에 의해 일시적으로 나타난 모습이지, 고정불변적 존재로서 잠잘 때도 있고, 목욕할 때 있고, 차 타러 갈 때도 있는 변함없는 그런 것이 아니라는 것입니다. 그 때 그 때 대상에 따라서 나타나는데, '뭔가 변함없는 나야' 라고 이름 붙여놓음으로써 일상에서 느낌의 일관성을 유지하여 유용하게 쓰일 뿐이지 느낌은 매 순간 나타났다 사라지는 것입니다. 그런 것들이 면밀하게 보아지면 '고정불변의 나라는 것이 있는 게 아니구나.'라고 와 닿게 됩니다.

좋습니다. 다음 주는 어떤 연습을 해보실 거죠? 우리가 아까 연습했던 것, 사물을 보고 내 눈에 보이는 이것이 시각적인 느낌이다라는 것, 그와 같이 내가 지금 존재한다는 이 느낌도 의식되니까 하나의 느낌이다. 이걸(사물) 보는 것과 다르지 않은 느낌이라는 그것이 확인되면 그 나라는 느낌은 일어난 하나의 파도와 같다는 것. 그리고 그 파도는 보이거나 들리거나 느껴지지 않는 저 무한한, 무한이라고 그냥 이름만 붙인 거죠 알 수 없으니까, 그 무한의 바다에서 잠시 나타난 '모습'이라는 것, 이것을 자꾸 시험해보세요.

무연 네. 알겠습니다. 감사합니다.

* * *

월인 지난 시간에 뭘 해보시기로 하셨죠?

무연 느낌이라는 것이 확인되면, '나라는 느낌'이 미지에 떠오르는 작은 파도라는 것, 거기에 일어난 모습이라는 것을 자꾸 시험해보기였습니다. 시각적인 느낌이나 나라는 느낌이 매순간 나타났다 사라지는 하나의 느낌이라는 것은 많이 와 닿는데요. 느낌이 생긴다는 것은 작용인데 이것을 일으키거나 만들어내는 바탕이나 배경이 있다는 것은, 논리적 추측으로는 알겠는데 실제적 느낌으로는 아직 잘 와 닿지 않는 것 같습니다.

월인 그것이 와 닿으려면 우선 자기가 지금 말하고 있는 이 시점, 또는 의식이 뿌리박고 있는 자리, 이것 자체가 '나타난 모습'이라는 것이 와 닿을 때 가능합니다. 지금은 말하고 있는 나는 잊고, 그 나라는 것 속에서 일어나는 생각의 내용 속에서 바탕이라는 것을 이미지화 하고 있기 때문에 이것은 와 닿을 수 없습니다. 이 '나라는 것' 자체가 무한한 바탕위에 나타난 어떤 작은 임시적인 현상이라는 것이 와 닿으면, 내 중심이 여기에 머무르지 않고 이것이 전부가 아닌 게 되는데, 지금은 이것(나라는 것)으로 있으면서 무한한 어떤 바탕에 대한 이미지를 이 안에서 생각하고 떠올리고 말한단 말이죠. 이 안에서 일어난 일로는 결코 무한이 와 닿을 수가 없습니다. 그러니까 지금 내가 이것(나라는 것)으로 말하고 있다라고 하는 '나라는 그 느낌'도 하나의 조건과 상황에 의해 만들어진 느낌이라는 것을 '나' 스스로가 알 때, 말하면서도 '자신이 하나의 느낌'이라는 것을 알아채고 드디어 자이 자리 잡고 있는 어떤 바탕이 감이 오기 시작하는 것입니다.

느낌이 일어나려면 결국 마음에서 둘 이상으로 나눠져야 합니다. 그런데 지금 내가 무한한 나의 바탕이라는 걸 상정해 놓고, 그것을 이미

지로 그리거나 생각하고 있는 중이란 말이에요. 그러므로 이것은 마음에 나타난 현상에 속하기 때문에 그 안에서는 결코 무한한 바탕이 와 닿을 수는 없는 것입니다. 다만 가능성이 한 가지 있다면, 이때 '자기 자신도 하나의 현상'이라는 것이 와 닿기 시작하면, 그때 이것이 일어나고 있는 바탕이 반응하게 되어 직관적인 알아챔이 일어나는 것이죠.

결국 동일시의 문제입니다. 예를 들면 손을 이렇게 펴서 앞에 있는 물건을 잡아보세요. 그리고 손에 주의를 많이 줘서 손이 어떤 사물을 잡는 느낌을 느끼면서 잡아보세요. 그렇게 되면 '손이 무엇을 잡는다'는 느낌이 있죠? 이런 것이 바로 손과 동일시 되어있는 마음 상태입니다. 즉, 손이 주체가 되어 그것이 무언가를 잡는다는 느낌이죠. 자, 두 번째는 손에서 주의를 다 빼세요. 손은 잊어버리고 그러나 손이 물건을 잡습니다. 어떻습니까? 손에 주의를 많이 줘서 잡을 때와 손에서 주의를 빼고 다 잊어버린 후 주의제로한 상태에서 무의식적으로 사물을 잡는 것과 어떻게 다른지 한 번 분간해 보세요. 느낌이 어떻게 다릅니까?

무연 주의가 손에 있다가 다른 곳으로 이동했거든요. 주의에 주의로 이동합니다.

월인 그 손에 주의를 줘서 물건을 잡을 때와 투명한 주의에 주의를 두고 물건을 잡을 때 어떤 차이가 있죠?

무연 손에 주의를 주면 잡았다는 느낌이 많이 들지만, 투명한 쪽으로 이동하면 약화되거나 덜 느껴집니다.

월인 손에 주의를 많이 주고 사물을 잡을 때는 '손이 물건을 잡는다'는 느낌이 들지요. 지금 스스로 '내가 말을 하고 있다'는 느낌이 있죠? 그것이 바로 '나'라는 것에 주의를 많이 주면서 말하는 상태, 손에 주의

손을 펴서 앞에 있는 물건을 잡아보세요.
손에 주의를 많이 줘서 사물을 잡을 때와
투명한 주의 상태에서 사물을 잡는 것이
어떻게 다른지 분간해 보세요.

를 많이 주고 물건을 잡는 것과 똑같습니다. '손이 물건을 잡는다', '내가 말을 한다' 이런 주객관계 형성 모습입니다. 자기라고 여겨지는 것에 주의를 많이 주면서 말할 때 또는 자기도 모르게 주체에 주의가 많이 가 있어서 말할 때 무의식적인 주체에 주의가 많이 가 있는 것이죠. 삼분열에서 주체감이 아니라 주체, 거기에 주의가 많이 가있으면서 말할 때는 자기가 말하고 있다라고 의식은 못하더라도 나중에 끝나고 나면 '내가 말했어.' 이런 느낌이 들게 됩니다.

그런데 주의에 주의를 기울이고 한번 얘기를 해보세요. 지금부터 주의에 주의 기울이기 또는 전체주의 또는 투명한 주의 상태에서 말할 수 있습니까? 지금 자신이 말하고 있는 것이 다 들리고 느껴지지만 '내가 말하고 있다'라는 느낌이 있나요? 자기가 말하고 있다라는 느낌이 있습니까?

무연 크게 없는 것 같습니다.

월인 그것이 바로 동일시에서 약간 벗어난 상태입니다. 그런 상태일 때 '나라는 것'이 지금 잘 안 나타나 있는 상태란 말이에요. 그러면 다시 동일시로 돌아옵니다. 다시 나라는 사람으로서 얘기해보세요. 그러면 내가 말한다는 느낌이 강하게 옵니까? 내가 말한다는 느낌, 내가 한다는 느낌을 가지고서 말할 수 있죠? 평상시가 이런 느낌입니다. 그것이 바로 뭐예요? 주의가 손에 많이 가서 손과 동일시되어 사물을 잡는 것과 똑같이 우리가 나라고 여겨지는 것, 또는 나라는 캐릭터, 다

른 사람과의 관계, 특정 사람에 대해 갖고 있는 태도, 이런 것에 주의가 많이 쏟아져 있으면서 말하고 있는 상태인 것이죠. 이런 것이 바로 내 마음의 '어떤 상태'란 말입니다. 어떤 캐릭터와 동일시된 상태죠. 즉 캐릭터로 동일시되었을 때의 느낌입니다. 그런데 주의에 주의 기울이기를 하고 얘기할 때는 그런 느낌이 없잖아요? 그렇다면 평상시에 우리가 나라고 여기는 그 느낌, 어떤 캐릭터로서, 누구의 친구로서 누구의 상사로서 누구의 부모로서 얘기할 때 그 느낌, 우리가 늘 갖고 다니는 그 느낌말이에요. 그것도 하나의 현상 아닙니까? 특정한 조건하에서의 일시적인 느낌이라는 것입니다. 습관적으로 주의가 자기라는 캐릭터에 쏟아 부어져서 하고 있는 것이죠. '아, 손이 물건을 잡고 있어.'라는 느낌이 드는 것처럼 말이지요.

이렇게 만나는 사람이나 대상마다 '나'가 달라지는 현상, 그 '나'라는 것이 하나의 '느낌'이라는 것이 철저하게 와 닿고 있다면 뭔가 변화가 생겨나는 겁니다. 지금 자신이 말하고 있는 것, 회사에서 오늘 하루 종일 '나'는 어떤 어떠한 사람으로서 일을 하고 행동하고 움직여 왔잖아요? 그것이 뭐 특별하게 느끼려고 하지 않았지만 지금 살펴보면 그런 느낌이 있었죠? 그것이 느낌이라는 것을 아시겠어요? 나타났다 사라진다는 측면에서 본질적이지 않다는 것입니다. (다음 호에 계속)

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