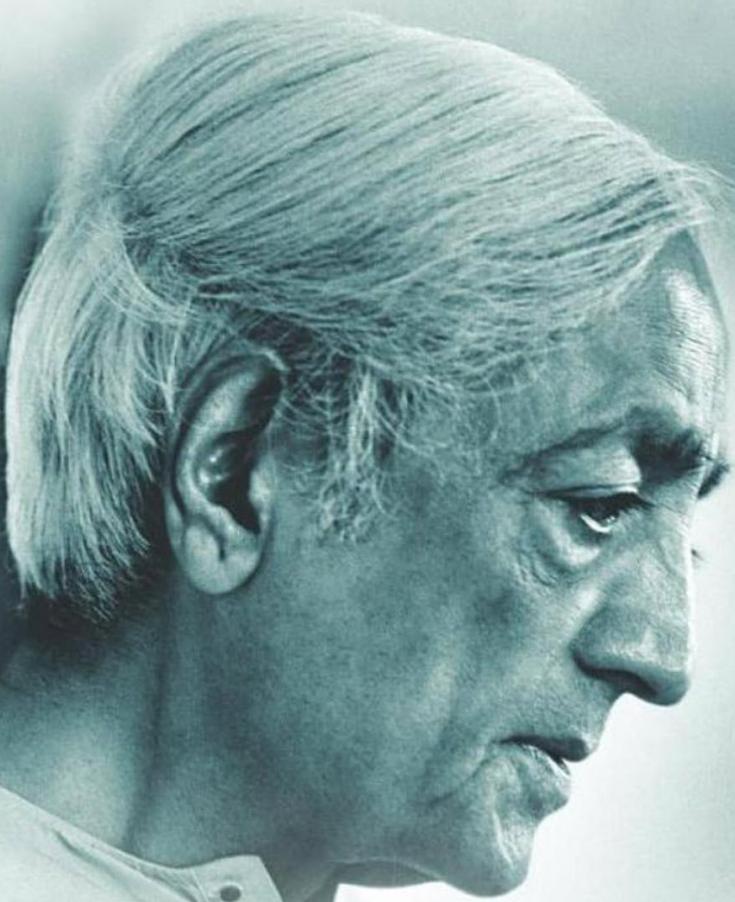


Copyrighted Material

'One of the greatest thinkers of the age' the Dalai Lama

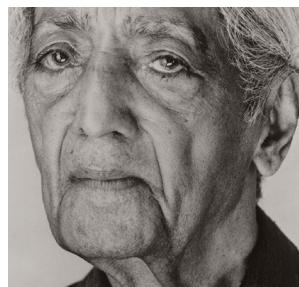
J. KRISHNAMURTI



FREEDOM  
*from the*  
KNOWN

Copyrighted Material

<http://jiddu-krishnamurti.net/en/freedom-from-the-known>



## *Contents*

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Freedom From the Known : Chapter 1  | 5   |
| Freedom From the Known : Chapter 2  | 24  |
| Freedom From the Known : Chapter 3  | 37  |
| Freedom From the Known : Chapter 4  | 45  |
| Freedom From the Known : Chapter 5  | 53  |
| Freedom From the Known : Chapter 6  | 68  |
| Freedom From the Known : Chapter 7  | 82  |
| Freedom From the Known : Chapter 8  | 96  |
| Freedom From the Known : Chapter 9  | 103 |
| Freedom From the Known : Chapter 10 | 113 |
| Freedom From the Known : Chapter 11 | 128 |
| Freedom From the Known : Chapter 12 | 139 |
| Freedom From the Known : Chapter 13 | 145 |
| Freedom From the Known : Chapter 14 | 153 |
| Freedom From the Known : Chapter 15 | 161 |
| Freedom From the Known : Chapter 16 | 171 |

약40년 전, 이 세상에 적응하지 못하여 아무 것도 할 수 없었던 학생이 있었습니다. 그는 자신에게 문제가 있다고 생각했으며 이 세상에 대하여 아무것도 이해할 수 없었습니다.

그는 정신분열로 쓰러졌고, 깨어나보니 정신병원이었고, 모든 것이 사라졌습니다. 뇌를 죽이기 위하여 병원에서 받은 4차례 전기치료로 갑각 신경들이 많이 망가졌고 가족들은 얼마 살지 못할 것이라며 포기했습니다.

그는 덤덤히 받아들였으며 원인은 알 수 없었지만 이 세상에 살기에는 부적합한 사람이기에 머지 않았다는 죽음을 기다렸습니다.

그리던 어느날 사촌 동생의 책중에 있는 이 책을 보게 되었습니다. 이 책을 읽으면서 한줄기 희망이 나타나더니 점점 커졌고 중간쯤 읽을 때는 이미 모든 문제들에 대한 답을 얻었습니다. 그는 가만히 한 동안 앉아 있었으며 등줄기에 전율이 일끈했습니다. 자리에서 일어섰을 때는 정신병은 완전히 사라졌으며, 세상에 태어나서 처음으로 평온한 마음이었습니다.

자신에게 아무 문제가 없다는 것을 알게 되었고, 잘못된 것은 우리들 사회와 그 구성원들이라는 것도 이해했습니다. 세상에 태어나서 처음으로 자신을 따뜻한 시선으로 바라보았습니다. 건강도 회복되기 시작 했으며 얼마 후 정상적인 생활을 할 수 있었습니다. 지금 50대 후반이니 덤으로 산 삶이 40년이며 앞으로도 20년 쯤은 더 살 수 있을 것 같은 느낌입니다.

이렇게 누군가의 도움으로 살 수 있었던 사람이기에 언젠가 또 다른 사람에게 비슷한 무언가를 주면 좋겠다는 생각이 들었습니다.

이 책은 영어를 배우고 있는 주변 사람들에게 크리슈나무르티를 소개하기 위하여 편집 되었습니다. 번역 글은 인터넷에서 구해서 한 문단 씩 기워 넣었지만, 시간이 되는대로 번역을 해서 다시 만들 생각입니다.

이 책에는 우리 인류가 그 동안 무슨 생각을 해 왔는지, 무슨 일이 있었는지, 무엇이 잘 못 되었는지를 설명하고 있습니다. 이 모두를 이해하고나면 스스로 어떻게 살아 갈 것인지도 이해하게 됩니다. 아마도 물질적 풍요를 얻지 못하는 경우가 많겠지만 온 세상을 향한 따뜻한 마음을 얻을 것이며 그 생각과 마음이 시공을 초월하여 온 우주에 가득차게 될 것입니다.

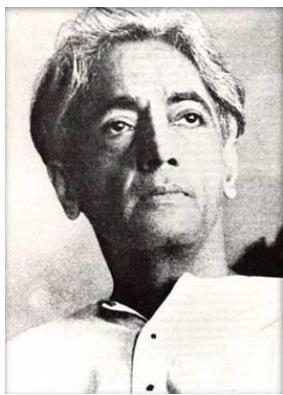
아무도 인정하거나 알아주지 않아도, 아무 것도 하지 않아도, 가장 고귀하며 아름다운 삶을 사는 사람들이 있습니다.

다만 한가지 크리슈나무르티에게서 얻지 못하는 부분이 있는데, 이 세상의 모든 고통을 기꺼이 맞이하겠다는강인한 마음을 갖도록 하는 말씀이 구체적으로 언급되지 않는다는 것입니다. 이 부분은 다른 좋은 책들에서 얻게될 것입니다.

모든 고통과 죽음에 대한 두려움이 사라지고 나면 새로운 삶을 살게 되는데 그러면 그 다음 일들은 저절로 순서대로 일어납니다.

기쁨과 폐락, 아름다움과 고운 색, 크고 힘있는 것들이 없는 상태가 우주의 참모습임을 이해할 때 우리는 미혹에서 벗어날 수 있습니다.

이 책이 누군가의 여정에 도움되기를 바랍니다.



# Freedom From the Known : Chapter 1

1. 인간의 탐구-시달림 당한 마음-전통적 접근-존경할 만함의 함정-인간과 개인-실존의 싸움-인간의 본바탕-책임-진실-자기 변모-정력 낭비-권위로부터의 자유

Man has throughout the ages been seeking something beyond himself, beyond material welfare - something we call truth or God or reality, a timeless state - something that cannot be disturbed by circumstances, by thought or by human corruption.

인간은 여러 세기 동안 줄곧 자기 자신 이상의 어떤 것, 물질적복지 이상의 어떤 것을 찾아 왔다-즉 우리가 진리나 신 혹은 실재라고 부르는 어떤 것, 어떤 무시간적 상태, 다시 말해서 환경이나 생각 혹은 인간의 타락에 의해 침해될 수 없는 어떤 것을 찾아 왔다.

Man has always asked the question: what is it all about? Has life any meaning at all? He sees the enormous confusion of life, the brutalities, the revolt, the wars, the endless divisions of religion, ideology and nationality, and with a sense of deep abiding frustration he asks, what is one to do, what is this thing we call living, is there anything beyond it?

인간은 줄곧 물어 왔다-이건 도대체 무엇인가? 삶은 의미가 있는 것인가? 그는 삶의 엄청난 혼란, 잔인성, 저항, 종교의 끊없는 분열, 이데올로기와 국민적 감정(국적) 등을 보면서 깊은 좌절감을 느끼며 묻는다-우리가 하는 것은 무엇이고, 우리가 삶이라고 부르는 것은 무엇이며, 그것을 넘어서 뭐가 있는가?

And not finding this nameless thing of a thousand names which he has always sought, he has cultivated faith - faith in a saviour or an ideal - and faith invariably breeds violence.

그리고 그가 줄곧 찾았던 수많은 이름의 이름없는 것을 찾지 못하자 그는 신앙을 길렀다-어떤 구세주 혹은 관념에 대한 신앙-그리고 반드시 폭력을 초래하는 신앙을.

In this constant battle which we call living, we try to set a code of conduct according to the society in which we are brought up, whether it be a Communist society or a so-called free society;

we accept a standard of behaviour as part of our tradition as Hindus or Muslims or Christians or whatever we happen to be. We look to someone to tell us what is right or wrong behaviour, what is right or wrong thought, and in following this pattern our conduct and our thinking become mechanical, our responses automatic. We can observe this very easily in ourselves.

우리가 삶이라고 부르는 이 끊임없는 싸움 속에서 우리는 우리가 자란 사회-그것이 공산주의 사회이든 아니면 이른바 자유 사회이든간에-에 따른 행동 규범을 세우려고 한다. 가령 우리가 힌두교도이든 회교도이든 기독교도이든 혹은 그 어디에 속하든지 간에 우리는 그 전통의 일부로서의 행동 기준을 받아 들인다. 우리는 우리에게 무엇이 옳은 혹은 그릇된 행동인지, 무엇이 옳은 혹은 그릇된 생각인지 말해 주는 사람을 찾으며, 이러한 모범을 따라 우리의 행동과 생각은 기계적이 되고 우리의 반응은 자동적인 것이 된다. 우리는 이것을 우리 자신들 속에서 쉽게 관찰할 수 있다.

For centuries we have been spoon-fed by our teachers, by our authorities, by our books, our saints. We say, 'Tell me all about it - what lies beyond the hills and the mountains and the earth?' and we are satisfied with their descriptions, which means that we live on words and our life is shallow and empty. We are secondhand people. We have lived on what we have been told, either guided by our inclinations, our tendencies, or compelled to accept by circumstances and environment. We are the result of all kinds of influences and there is nothing new in us, nothing that we have discovered for ourselves; nothing original, pristine, clear.

여러 세기 동안 우리는 우리의 선생들에 의해, 권위자들에 의해, 책들과 성인들에 의해 순갈로 떠먹여지듯 양육되었다. 우리는 말한다. <그 모든 것에 대해서 말해 주세요-저 언덕들과 산 너머, 그리고 지구의 저 쪽에 무엇이 있는지....> 그러고는 그들의 설명을 듣고 우리는 만족하는데, 이것은 우리가 말에 의지해서 살며 우리의 삶이 경박하고 공허하다는 것을 뜻한다. 우리는 얻어 들은 것으로 사는 현사람들이다. 우리는 우리가 들은 바에 따라 살았고, 우리의 의도나 성정에 의해 이끌려 왔으며 여러 조건들과 환경에 의해 받아들여지도록 강요되어 왔다.

Throughout theological history we have been assured by religious leaders that if we perform certain rituals, repeat certain

prayers or mantras, conform to certain patterns, suppress our desires, control our thoughts, sublimate our passions, limit our appetites and refrain from sexual indulgence, we shall, after sufficient torture of the mind and body, find something beyond this little life. And that is what millions of so-called religious people have done through the ages, either in isolation, going off into the desert or into the mountains or a cave or wandering from village to village with a begging bowl, or, in a group, joining a monastery, forcing their minds to conform to an established pattern. But a tortured mind, a broken mind, a mind which wants to escape from all turmoil, which has denied the outer world and been made dull through discipline and conformity - such a mind, however long it seeks, will find only according to its own distortion.

우리는 온갖 영향의 결과이며, 우리 속에는 아무것도 새로운 게 없고, 우리 자신을 위해서 발견한 게 아무것도 없다. 독창적이고 원래대로이며 명징한 게 아무것도 없다. 신학의 역사를 통해서 우리는 종교적 지도자들에 의해 다음과 같은 사실들을 들어왔다-즉 우리가 어떤 의식을 행하고, 무슨 기도나 염불을 되풀이 하고, 어떤 모범을 따르고, 욕망을 억제하고, 생각을 통하여하고, 정열을 승화시키고, 탐욕과 성욕에서의 탐닉을 억제한다면, 우리는, 그러한 마음과 몸의 충분한 시달림이 있은 뒤에, 이 보잘 것 없는 삶을 넘어서 뭔가를 발견하리라는 것이다. 그리고 이것이 여러 세기동안 소위 종교적인 사람들이 해온 일인 바, 그들은 그러한 일을 수행하기 위해 격리되거나, 사막이나 산 혹은 동굴 같은 데로 가거나, 혹은 결식을 하며 이 마을 저 마을로 방랑을 하거나, 아니면 수도원 같은 집단 속에 들어가 기성의 어떤 모범에 순응하고자 한다. 그러나 억지로 시달린 마음, 찢어진 마음, 즉 모든 혼란으로부터 도피하고자 하는 마음, 다시 말해서 바깥 세계를 거부하고 훈련과 순응을 통해서 무디어진 그런 마음은, 그것이 아무리 오래 찾아 헤맸다고 하더라도, 단지 그것 자신의 일그러짐(의곡)을 따라 발견하게 될 때이다.

So to discover whether there actually is or is not something beyond this anxious, guilty, fearful, competitive existence, it seems to me that one must have a completely different approach altogether. The traditional approach is from the periphery inwards, and through time, practice and renunciation, gradually to come upon that inner flower, that inner beauty and love - in fact to do everything to make oneself narrow, petty and

shoddy; peel off little by little; take time; tomorrow will do, next life will do - and when at last one comes to the centre one finds there is nothing there, because one's mind has been made incapable, dull and insensitive.

그래서 이 불안하고 죄 많고 무서우며 경쟁적인 실존을 넘어서 뭔가 정말 있는지 없는지를 알아내기 위해서는 완전히 다른 접근을 하지 않으면 안된다고 나는 생각한다. 전통적인 접근 방법은 둘레(주변)로부터 안으로 향하는 것이며, 그리하여 시간을 바치고 수련과 포기(단념)를 통해서 점차 그 내면의 꽃, 그 내적 아름다움과 사랑에 이르는 것인데- 이것은 사실상 우리를 좁고 왜소하고 가짜로 만들기 위해서 모든 일을 다하는 것에 다름 아니다. 즉 조금씩 조금씩 벗겨내고, 시간을 들이고, 내일 하리라, 내생에 하리라는 것이다-그러다가 마침내 중심에 이르렀을 때 거기엔 아무것도 없다는 걸 알게 되는데 왜냐하면 마음은 이미 무능력하고 무디고 무감각하게 되어 버렸기 때문이다.

Having observed this process, one asks oneself, is there not a different approach altogether - that is, is it not possible to explode from the centre?

이러한 과정을 관찰하고 나서 어떤 사람은, 그러면 도대체 다른 접근 방법은 없는가고 자문한다-즉 중심으로부터 폭발하는 것은 불가능한가?

The world accepts and follows the traditional approach. The primary cause of disorder in ourselves is the seeking of reality promised by another; we mechanically follow somebody who will assure us a comfortable spiritual life. It is a most extraordinary thing that although most of us are opposed to political tyranny and dictatorship, we inwardly accept the authority, the tyranny, of another to twist our minds and our way of life. So if we completely reject, not intellectually but actually, all so-called spiritual authority, all ceremonies, rituals and dogmas, it means that we stand alone and are already in conflict with society; we cease to be respectable human beings. A respectable human being cannot possibly come near to that infinite, immeasurable, reality.

세상은 전통적 접근방법을 받아들이고 따른다. 우리들 자신 속에 있는 무질서의 일차적인 원인은 다른 사람에 의해서 약속된 리얼리티를 찾

는데 있다. 우리는 우리에게 쾌적한 정신 생활을 보증할 어떤 사람을 기계적으로 따른다. 비록 우리들 대부분이 정치적 횡포와 독재에 반대 하지만, 속으로는 권위와 폭정을 수락하고, 우리의 마음과 생활 방식을 뒤틀어 일그러뜨리는 자를 수락하는 것은 가장 이상한 일이다. 그리하여 우리가 소위 정신적 권위, 모든 식전과 의식과 독단을, 지적으로가 아니라 참으로 거부한다면, 그것은 우리가 홀로서 있으며 그리고 이미 사회와의 갈등 속에 있다는 것을 뜻한다. 다시 말해서 우리는 존경할 만한 인간이기를 그친다. 존경할 만한 인간은 그 무한하고 쟈 수 없는 실재에 가까이 갈 수 없는 것이다.

You have now started by denying something absolutely false - the traditional approach - but if you deny it as a reaction you will have created another pattern in which you will be trapped; if you tell yourself intellectually that this denial is a very good idea but do nothing about it, you cannot go any further. If you deny it however, because you understand the stupidity and immaturity of it, if you reject it with tremendous intelligence, because you are free and not frightened, you will create a great disturbance in yourself and around you but you will step out of the trap of respectability. Then you will find that you are no longer seeking. That is the first thing to learn - not to seek. When you seek you are really only window-shopping.

당신은 바야흐로 완전히 그릇된 어떤 것-전통적 접근-을 거부함으로써 출발을 했는데, 그러나 당신이 만일 한갓 반작용으로서 그렇게 했다면 당신은 당신이 결례들게 될 또 하나의 틀을 만들어내게 될 것이다. 만일 당신이 스스로 이거부는 아주 훌륭한 생각이라고 머리 속으로만 말하면서 그것에 관한 아무것도 행하지 않는다면, 당신은 더이상 앞으로 나아갈 수 없을 터이다. 그러나 당신이 만일 그것의 어리석음과 미숙함을 이해한 까닭에 그것을 거부한다면, 그리고 당신이 자유롭고 두려움이 없는 까닭에 엄청난 이해력과 총명으로서 그걸 거부한다면, 당신은 당신 주위에 어지러운 교란을 낳을 터이지만, 그러나 당신은 존경할 만한 respectability의 함정으로부터 빠져나오게 될 것이다. 그러면 당신은 당신이 더 이상 찾고 있지 않음을 알게 될 터이다. 그것이 알아야 할 첫 번째 것이다-즉 찾지 않는다는 것이 그것이다. 당신이 찾을 때 당신은 다만 진열장 구경을 할 따름이다.

The question of whether or not there is a God or truth or reality, or whatever you like to call it, can never be answered by books, by priests, philosophers or saviours. Nobody and noth-

ing can answer the question but you yourself and that is why you must know yourself. Immaturity lies only in total ignorance of self. To understand yourself is the beginning of wisdom.

신이나 진리나 실재, 혹은 그걸 무어라고 부르든지간에 그러한 존재가 있느냐 없느냐는 질문은 결코 책이나 성직자나 철학자 혹은 구세주들에 의해 해답을 얻을 수 없다. 당신 자신 이외의 누구도 그리고 어떤 것도 대답할 수 없으며, 바로 이 점이 당신이 자기 자신을 알아야 하는 까닭이다. 미숙함은 오직 자신에 대한 전적인 무지에 있다. 당신 자신을 이해하는 것이 지혜의 시작이다.

And what is yourself, the individual you? I think there is a difference between the human being and the individual. The individual is a local entity, living in a particular country, belonging to a particular culture, particular society, particular religion. The human being is not a local entity. He is everywhere. If the individual merely acts in a particular corner of the vast field of life, then his action is totally unrelated to the whole. So one has to bear in mind that we are talking of the whole not the part, because in the greater the lesser is, but in the lesser the greater is not. The individual is the little conditioned, miserable, frustrated entity, satisfied with his little gods and his little traditions, whereas a human being is concerned with the total welfare, the total misery and total confusion of the world.

그러면 당신 자신, 개체인 당신은 무엇인가? 내 생각에는 인간과 개인은 다르다. 개인은 국지적 실재로서, 특별한 나라에서 살며, 특수한 문화, 특별한 사회, 특별한 종교에 속해 있다. 인간은 국지적 실재가 아니다. 그는 어디에나 있다. 만일 개인이 광막한 영역의 한 특수한 구석에서만 행동한다면, 그의 행동은 전체와 완전히 관계가 없다. 그래서 우리는 우리가 부분이 아니라 전체에 대해서 말하고 있음을 염두에 두어야 하는데, 왜냐하면 좀더 큰 것 속에서는 작은 것이 있지만, 보다 작은 것 속에는 보다 큰 것이 있지 않기 때문이다. 개인은 그의 작은 신들과 작은 전통에 만족하면서 제한되고 가련하고 좌절된 작은 실재인데 비해, 인간은 세계의 전체적 행복, 전체적 불행 그리고 전체적 혼란에 마음을 쓴다.

We human beings are what we have been for millions of years - -colossally greedy, envious, aggressive, jealous, anxious and despairing, with occasional flashes of joy and affection. We are

a strange mixture of hate, fear and gentleness; we are both violence and peace. There has been outward progress from the bullock cart to the jet plane but psychologically the individual has not changed at all, and the structure of society throughout the world has been created by individuals. The outward social structure is the result of the inward psychological structure of our human relationships, for the individual is the result of the total experience, knowledge and conduct of man. Each one of us is the storehouse of all the past. The individual is the human who is all mankind. The whole history of man is written in ourselves.

우리들 인간은 수백만년 동안 그랬던 바대로의 우리다-즉 때때로 기쁨과 애정의 순간을 가지면서 엄청나게 탐욕스럽고, 선망하고, 공격적이고, 질투하고, 불안하고, 절망한다. 우리는 중오와 공포와 온화함의 이상한 혼합이다. 우리는 폭력인 동시에 평화이다. 달구지로부터 비행기로 이르는 외면적 발전은 있었으나, 심리적으로 개인은 전혀 변하지 않았으며 세계 전반에 걸친 사회 구조는 개인들에 의해 만들어졌다. 외적인 사회 구조는 우리 인간관계의 내적 심리 구조의 결과인데, 왜냐하면 개인은 인간의 전체 경험과 지식과 행위의 결과이기 때문이다. 우리들 각자는 과거 전부의 창고이다. 개인은 모든 인류인 인간이다. 인간의 전역사는 우리들 속에서 씌여졌다.

Do observe what is actually taking place within yourself and outside yourself in the competitive culture in which you live with its desire for power, position, prestige, name, success and all the rest of it - observe the achievements of which you are so proud, this whole field you call living in which there is conflict in every form of relationship, breeding hatred, antagonism, brutality and endless wars. This field, this life, is all we know, and being unable to understand the enormous battle of existence we are naturally afraid of it and find escape from it in all sorts of subtle ways. And we are frightened also of the unknown - frightened of death, frightened of what lies beyond tomorrow. So we are afraid of the known and afraid of the unknown. That is our daily life and in that there is no hope, and therefore every form of philosophy, every form of theological concept, is merely an escape from the actual reality of what is.

경쟁적인 문화, 즉 권력, 지위, 위신, 명성, 성공 및 그외의 모든 것을

얻기 위한 그것의 욕망과 함께 당신이 살고 있는 그 경쟁적인 문화 속에서의 당신 자신의 안과 밖에서 실지로 무슨 일이 일어나고 있는지 관찰하라-당신이 그다지도 자랑스러워하는 성취들을 관찰하고, 당신이 삶이라고 부르는 바 온갖 형태의 관계 속에 갈등이 있고 증오와 적대감, 잔인성과 끝없는 전쟁이 있는 이 삶의 전영역을 관찰하라. 이 터전, 이 삶이 우리가 아는 전부이며, 그리고 실존의 엄청난 싸움을 이해할 수 없는 나머지 우리는 그걸 두려워하고 그래서 여러 가지 기묘한 방법으로 그것으로부터 도피하려고 한다. 또한 우리는 모르는 것을 두려워 한다-죽음을 두려워하고, 내일의 저쪽에 있는 것을 두려워한다. 그러니까 우리는 아는 것을 두려워하며 또한 모르는 것을 두려워한다. 이것이 우리의 나날의 삶이며, 거기엔 희망이 없고, 그래서 모든 형태의 철학 모든 형태의 신학적 개념은 다만 있는 그대로의 진짜 리얼리티로부터의 도피에 불과하다.

All outward forms of change brought about by wars, revolutions, reformations, laws and ideologies have failed completely to change the basic nature of man and therefore of society. As human beings living in this monstrously ugly world, let us ask ourselves, can this society, based on competition, brutality and fear, come to an end? Not as an intellectual conception, not as a hope, but as an actual fact, so that the mind is made fresh, new and innocent and can bring about a different world altogether? It can only happen, I think, if each one of us recognises the central fact that we, as individuals, as human beings, in whatever part of the world we happen to live or whatever culture we happen to belong to, are totally responsible for the whole state of the world.

전쟁, 혁명, 개혁, 법률과 이데올로기에 의해 초래된 모든 외적 형태의 변화는 인간의 본성을 바꾸는데 완전히 실패했고 따라서 사회를 변화시키는 일도 실패했다. 이 괴물스럽게 추악한 세계에 사는 인간으로서 우리는 스스로 묻는다-경쟁과 잔인성과 공포에 기초한 이 사회에 종지부를 찍을 수 있는가? 지적 개념이나 희망으로서가 아니라 현실적인 사실로서, 그러니까 마음이 신선해지고 새로워지고 천진해져서 완전히 다른 세계를 이루할 수 있을까? 내 생각에는 우리들 각자가 개인들로서, 인간으로서, 세계의 어떤 곳에서 살게 되었고 또 어떤 문화에 속하게 되었든지간에, 세계 전반의 상태에 대해 전적인 책임이 있다는 사실을 깨달을 때에만 그러한 세계를 세울 수 있다.

We are each one of us responsible for every war because of

the aggressiveness of our own lives, because of our nationalism, our selfishness, our gods, our prejudices, our ideals, all of which divide us. And only when we realize, not intellectually but actually, as actually as we would recognise that we are hungry or in pain, that you and I are responsible for all this existing chaos, for all the misery throughout the entire world because we have contributed to it in our daily lives and are part of this monstrous society with its wars, divisions, its ugliness, brutality and greed - only then will we act.

우리들 각자는 모든 전쟁에 대해 책임이 있는데, 왜냐하면 우리들 자신의 삶의 공격성 때문이며, 그리고 우리의 민족주의, 우리의 이기성, 우리의 신들, 우리의 편견들, 우리의 관념들이 모두 우리를 갈라놓고 있기 때문이다. 그리고 우리가 다음과 같은 사실을 깨달을 때, 그것도 지적으로가 아니라 참으로, 마치 우리가 배고픔과 아픔을 깨닫듯이 실지로 깨달을 때에만 우리는 행동하게 될 것이다-즉 당신과 나는 이 혼존하는 혼돈과 전세계에 걸친 불행(비참)에 대해 책임이 있다는 사실이 그것인데, 왜냐하면 우리는 우리의 일상생활 속에서 그것(이 세계)에 기여했으며, 우리는 전쟁, 분열, 추악함, 잔인함 그리고 탐욕으로 얼룩진 이 기괴한 사회의 일부이기 때문이다.

But what can a human being do - what can you and I do - to create a completely different society? We are asking ourselves a very serious question. Is there anything to be done at all? What can we do? Will somebody tell us? People have told us. The so-called spiritual leaders, who are supposed to understand these things better than we do, have told us by trying to twist and mould us into a new pattern, and that hasn't led us very far; sophisticated and learned men have told us and that has led us no further. We have been told that all paths lead to truth - you have your path as a Hindu and someone else has his path as a Christian and another as a Muslim, and they all meet at the same door - which is, when you look at it, so obviously absurd. Truth has no path, and that is the beauty of truth, it is living. A dead thing has a path to it because it is static, but when you see that truth is something living, moving, which has no resting place, which is in no temple, mosque or church, which no religion, no teacher, no philosopher, nobody can lead you to - then you will also see that this living thing is what you actually are - your anger, your brutality, your violence, your despair, the ago-

ny and sorrow you live in. In the understanding of all this is the truth, and you can understand it only if you know how to look at those things in your life. And you cannot look through an ideology, through a screen of words, through hopes and fears.

그러나 완전히 다른 사회를 창조하기 위해서 인간은 무엇을 할 수 있는가-당신과 나는 무엇을 할 수 있는가? 우리는 지금 아주 진지한 질문을 하고 있다. 도대체 뭔가 행해진게 있는가? 우리는 무엇을 할 수 있는가? 누가 우리에게 말해줄 것인가? 사람들은 우리에게 말했다. 이러한 문제들을 우리보다 잘 이해한 것으로 추측되는 소위 정신적 지도자들은 뒤틀어 보려고 하면서 우리에게 말했고, 새로운 주형속에 우리를 부어 넣었고, 그리고 우리를 별로 이끌어 가지 못했다. 즉 괴변에 능하고 유식한 사람들이 우리에게 말했고 그것은 우리를 멀리 이끌지 못했다. 우리는 모든 길이 진리로 이끈다는 말을 들어왔다-당신은 힌두교도로서의 길을 갖고 있고 어떤 사람은 기독교도로서의 길을, 또 다른 사람은 회교도로서의 길을 갖고 있으며, 그들은 모두 같은 문 앞에서 만나는데-그것은, 보면 알다시피, 너무도 분명히 부조리한 문인 것이다. 진리는 길을 갖고 있지 않으며, 그리고 그것이 진리의 아름다움이며, 그것은 살아 있다. 죽은 것은 그것이 정적이기 때문에 길을 갖고 있지만, 그러나 진리란 살아 있고 움직이는 것이어서 쉴 데가 없고, 신전이 없고, 절이나 교회도 없고, 종교도 없고, 선생도 없고, 철학자도 없으며, 아무도 당신을 그리로 인도하지 못한다는 것을 알 때, 당신은 이 살아 있는 것이 다름 아니라 당신의 실상(있는 그대로의 당신)이라는 사실을 알게 될 것이다 - 즉 당신이 그 속에서 살고 있는 바 당신의 분노, 당신의 잔인성, 당신의 폭력, 당신의 절망, 그리고 고민과 슬픔이 그것이다. 당신은 어떤 이데올로기를 훼뚫어 볼 수 없고, 어떤 말의 막을 훼뚫어 볼 수 없으며, 희망과 공포를 이해할 수 없다.

So you see that you cannot depend upon anybody. There is no guide, no teacher, no authority. There is only you - your relationship with others and with the world - there is nothing else. When you realize this, it either brings great despair, from which comes cynicism and bitterness, or, in facing the fact that you and nobody else is responsible for the world and for yourself, for what you think, what you feel, how you act, all self-pity goes. Normally we thrive on blaming others, which is a form of self-pity.

그리하여 당신은 당신이 누구에게도 의지할 수 없음을 안다. 안내자는 없으며, 선생도 없고, 권위자도 없다. 오직 당신-당신의 다른 사람 및

세계와의 관계-뿐이며, 그 외에는 아무것도 없다. 이것을 당신이 깨달을 때, 그것은 커다란 절망을 가져 오거나-이 절망에서 냉소나 비꼼 같은 것이 나오거니와-또는 당신도 그 누구도 세계와 당신 자신에 대해, 당신이 생각하는 바에 대해, 당신이 느끼는 바에 대해, 당신이 어떻게 행동하는가에 대해 책임이 없다는 사실 앞에서 모든 자기연민은 사라진다. 우리는 보통 남을 비난함으로써 번성하는데, 이것은 자기연민의 한 형태이다.

Can you and I, then, bring about in ourselves without any outside influence, without any persuasion, without any fear of punishment - can we bring about in the very essence of our being a total revolution, a psychological mutation, so that we are no longer brutal, violent, competitive, anxious, fearful, greedy, envious and all the rest of the manifestations of our nature which have built up the rotten society in which we live our daily lives?

그렇다면 당신과 나는 아무런 바깥의 영향 없이, 아무 설득 없이, 형벌에 대한 공포 없이 우리들 속에, 우리의 존재의 핵심 속에 전적인 혁명, 심리적 변화를 가져올 수 있으며, 그렇게 함으로써 우리는 더 이상 잔인하고 폭력적이고 경쟁하고 불안하고 두려워하고 탐욕스러우며 질투하지 않게 되겠는지-말하자면 이러한 것을 포함한 그외의 모든 우리의 본성-이것이 우리가 그 속에서 나날의 삶을 사는 쪽은 사회를 이룩하고 있거니와-의 현현에 종지부를 찍을 수 있을는지?

It is important to understand from the very beginning that I am not formulating any philosophy or any theological structure of ideas or theological concepts. It seems to me that all ideologies are utterly idiotic. What is important is not a philosophy of life but to observe what is actually taking place in our daily life, inwardly and outwardly. If you observe very closely what is taking place and examine it, you will see that it is based on an intellectual conception, and the intellect is not the whole field of existence; it is a fragment, and a fragment, however cleverly put together, however ancient and traditional, is still a small part of existence whereas we have to deal with the totality of life. And when we look at what is taking place in the world we begin to understand that there is no outer and inner process; there is only one unitary process, it is a whole, total movement, the inner movement expressing itself as the outer and the outer

reacting again on the inner. To be able to look at this seems to me all that is needed, because if we know how to look, then the whole thing becomes very clear, and to look needs no philosophy, no teacher. Nobody need tell you how to look. You just look.

내가 지금 철학이나 관념의 신학적 구조 또는 신학적 개념들을 만들고 있는 것이 아니라는 사실을 우선 이해하는 것이 중요하다. 나에게는 모든 이데올로기가 완전히 바보스러운 것으로 보인다. 중요한 것은 삶의 철학이 아니라 우리의 나날의 삶 속에서, 내적, 외적으로, 실지로 무엇이 일어나고 있는가를 관찰하는 일이다. 만일 당신이 일어나고 있는 일을 면밀히 관찰하고 검토한다면, 그것은 지적개념에 기초해 있다는 것을 알게 될 터인데, 지성이란 실존의 전역이 아니다. 즉 그것은 하나의 조각이며, 조각이란, 그것이 아무리 영리하게 결합되어 있고 아무리 오래되고 전통적인 것이라고 하더라도, 역시 실존의 부분인데 비해, 우리는 삶의 전체성을 다루지 않으면 안 된다. 그리고 우리가 세계 속에서 일어나고 있는 것을 관찰할 때 우리는 외적 과정도 내적 과정도 없다는 것을 이해하기 시작한다. 즉 단 하나의 과정이 있을 뿐이며, 그것은 완전히 전체적인 운동으로서, 내적 운동은 스스로를 외적인 것으로 표현하고 외적 반작용은 다시 내적인 것에 작용한다. 이런 사실을 볼 수 있다면 더 이상 바랄 게 없다고 나는 생각하는데, 왜냐하면 우리가 만일 보는 법을 알면, 그 때는 모든 것이 분명해지기 때문이다. 그리고 보는 일은 아무 철학도 선생도 필요로 하지 않는다. 아무도 당신에게 어떻게 볼 것인가를 가르쳐 줄 필요가 없다. 당신이 그냥 보면 된다.

Can you then, seeing this whole picture, seeing it not verbally but actually, can you easily, spontaneously, transform yourself? That is the real issue. Is it possible to bring about a complete revolution in the psyche?

그러면 당신은, 이 모든 그림(사태)을 봄으로써, 말로가 아니라 실제로 봄으로써 당신 자신을 쉽게, 자발적으로 변화시킬 수 있는가? 이것이 진짜 문제이다. 정신에 완전한 혁명을 가져올 수 있는가?

I wonder what your reaction is to such a question? You may say, 'I don't want to change', and most people don't, especially those who are fairly secure socially and economically or who hold dogmatic beliefs and are content to accept themselves and things as they are or in a slightly modified form. With those people we are not concerned. Or you may say more subtly,

'Well, it's too difficult, it's not for me', in which case you will have already blocked yourself, you will have ceased to enquire and it will be no use going any further. Or else you may say, 'I see the necessity for a fundamental inward change in myself but how am I to bring it about? Please show me the way, help me towards it.' If you say that, then what you are concerned with is not change itself; you are not really interested in a fundamental revolution: you are merely searching for a method, a system, to bring about change.

위와 같은 질문에 대한 당신의 반응이 어떤 것인지 나는 궁금하다. 아마 당신은 <나는 변하기를 바라지 않는다>고 할는지 모르고, 대부분의 사람들이 그림직한데, 특히 사회적 경제적으로 매우 안정돼 있는 사람들이나 독단적 신념을 견지하고 있는 사람들 그리고 자신들과 사물의 있는 바 그대로에 만족하거나 약간의 변화에 만족하는 사람들이 변화를 바라지 않음직하다. 그런 사람들은 우리가 관심할 바 아니다. 또 당신은 <그렇지만, 그건 너무 힘든 일이고, 나한테는 맞지 않는 일이다>라고 좀더 교묘하게 말할는지도 모르는데, 이 경우 당신은 이미 당신 자신을 봉쇄한 것이 될 터이고, 질문하는 일을 그친 셈이 될 터이며, 이것은 앞으로 더 나아가는데 아무 소용도 없는 일일 것이다. 아니면 당신은 또 <나는 나자신 속에서의 근본적인 내적 변화의 필요성을 알지 만 어떻게 그걸 할 수 있는가? 나에게 그 길을 가르쳐 주고, 그리로 향하도록 나를 도와달라>고 말할는지 모른다. 이런 말을 한다면, 당신이 관심을 갖고 있는 건 변화 자체가 아니다. 즉 당신은 기본적인 혁명에 정말로 관심을 갖고 있는 게 아니다. 말하자면 당신은 다만 변화를 가져오기 위한 어떤 방법이나 체계를 찾고 있는데 불과한 것이다.

If I were foolish enough to give you a system and if you were foolish enough to follow it, you would merely be copying, imitating, conforming, accepting, and when you do that you have set up in yourself the authority of another and hence there is conflict between you and that authority. You feel you must do such and such a thing because you have been told to do it and yet you are incapable of doing it. You have your own particular inclinations, tendencies and pressures which conflict with the system you think you ought to follow and therefore there is a contradiction. So you will lead a double life between the ideology of the system and the actuality of your daily existence. In trying to conform to the ideology, you suppress yourself - whereas what is actually true is not the ideology but what you

are. If you try to study yourself according to another you will always remain a secondhand human being.

만일 내가 당신에게 어떤 체계를 줄 만큼 바보스럽고 또 당신이 그것을 따를 만큼 바보스럽다면, 당신은 다만 베끼고, 모방하고, 순응하고, 받 아들이는 것일 따름이며, 그렇다면 당신은 당신 자신 속에 다른 권위를 세우는 셈이 되며, 그럼으로써 당신은 이러저러한 일을 해야 한다고 느끼는데 왜냐하면 당신은 그런 일을 해야 한다고 들었기 때문이며 그렇지만 그걸 할 능력이 없기 때문이다. 당신은 당신이 좋아야 한다고 생각하는 체계와 마찰하는 당신 자신의 독특한 의향, 경향 및 억압들을 갖고 있으며 그래서 거기엔 모순이 있게 된다. 그래서 당신은 그 체계의 이데올로기와 나날의 실존의 현실성 사이에서 이중의 삶을 살아 가게 된다. 그 이데올로기에 순응하려고 하면서 당신은 자신을 억압하는데-실은 정말 참된 것은 이데올로기가 아니라 있는 그대로의 당신인 것이다. 만일 당신이 다른 사람에 따라 자신을 탐구한다면 당신은 항상 이차적인 중고 인간에 머무르게 된다.

A man who says, 'I want to change, tell me how to', seems very earnest, very serious, but he is not. He wants an authority whom he hopes will bring about order in himself. But can authority ever bring about inward order? Order imposed from without must always breed disorder. You may see the truth of this intellectually but can you actually apply it so that your mind no longer projects any authority, the authority of a book, a teacher, a wife or husband, a parent, a friend or of society? Because we have always functioned within the pattern of a formula, the formula becomes the ideology and the authority; but the moment you really see that the question, 'How can I change?' sets up a new authority, you have finished with authority for ever.

<나는 변하기를 바란다, 방법을 가르쳐 달라>라고 말하는 사람은 일견 매우 진지하고 열성 있게 보이지만 그러나 그렇지 않다. 그는 자신 속에 질서를 가져다 줄 권위를 원하는 것이다. 그러나 권위가 내적 질서를 가져다 줄 수 있을까? 밖으로부터 부과된 질서는 언제나 무질서를 낳는다. 당신은 이와 같은 진실을 지적으로 알는지 모르지만, 그러나 당신은 이것을 실체로 적용해서 당신의 마음이 더 이상 어떤 권위도 마련하지 않을 수 있는지-말하자면 책의 권위, 선생, 아내나 남편, 부모, 친구 또는 사회 등의 권위에 의존하지 않을 수 있는지? 왜냐하면 우리는 언제나 어떤 판에 박은 방식의 틀안에서 기능해왔기 때문인데, 그

방식은 이데올로기나 권위가 된다. 그러나 당신이 <나는 어떻게 변화 할 수 있나?>라는 질문이 새로운 권위를 설정한다는 사실을 아는 순간, 당신은 권위와 영원히 결별한다.

Let us state it again clearly: I see that I must change completely from the roots of my being; I can no longer depend on any tradition because tradition has brought about this colossal laziness, acceptance and obedience; I cannot possibly look to another to help me to change, not to any teacher, any God, any belief, any system, any outside pressure or influence. What then takes place?

위의 문제를 다시 한번 분명히 얘기해보자. 나는 내가 내존재의 뿌리에서부터 완전히 변해야 한다는 것을 안다. 나는 더 이상 어떤 전통에도 의존할 수 없는데, 왜냐하면 전통은 이렇게 엄청난 게으름과 수락과 순종을 초래했기 때문이다. 나는 변화하기 위해 누구에게도 그리고 무엇에도 도움을 바랄 수 없다-가령 어떤 선생, 어떤 신, 어떤 신념, 어떤 체계, 어떤 외적 압력이나 영향으로부터도 도움을 받을 수 없다. 그렇다면 다음엔 어떤 일이 생기는가?

First of all, can you reject all authority? If you can it means that you are no longer afraid. Then what happens? When you reject something false which you have been carrying about with you for generations, when you throw off a burden of any kind, what takes place? You have more energy, haven't you? You have more capacity, more drive, greater intensity and vitality. If you do not feel this, then you have not thrown off the burden, you have not discarded the dead weight of authority.

무엇보다도 먼저, 당신은 모든 권위를 거부할 수 있는가? 만일 그럴 수 있다면 그것은 당신이 더 이상 두려워하지 않는다는 것을 뜻한다. 그렇다면 어떤 일이 일어나는가? 당신이 여러 세기 동안 지녀오던 그릇된 것을 거부할 때, 당신이 어떤 종류의 짐도 벗어던질 때 무슨 일이 일어나는가? 당신은 더 많은 힘을 갖게 된다, 그렇지 않는가? 당신은 더 많은 능력, 더 많은 추진력, 더 큰 강도와 생명력을 갖는다. 만일 당신이 이것을 느끼지 못한다면, 당신은 그 짐을 벗어 던지지 않은 것이며, 권위의 죽은 무게를 벗어버리지 못한 것이다.

But when you have thrown it off and have this energy in which there is no fear at all - no fear of making a mistake, no fear of

doing right or wrong - then is not that energy itself the mutation? We need a tremendous amount of energy and we dissipate it through fear but when there is this energy which comes from throwing off every form of fear, that energy itself produces the radical inward revolution. You do not have to do a thing about it.

그러나 당신이 그것을 벗어 던졌고 그 속에서는 전혀 두려움-실수에 대한 두려움, 옳은 일 혹은 나쁜 일을 하는데 대한 두려움-이 없는 그런 에너지를 갖게 되었다면, 그 에너지 자체가 변화 아니겠는가? 우리는 엄청난 에너지를 필요로 하면서도 그것을 공포 때문에 무산시켜버리는 데 그러나 모든 형태의 공포를 던져버리므로서 그런 에너지가 생기면, 그 에너지 자체가 근본적인 내적 혁명을 낳는다. 당신은 그것을 위해 뭔가를 하지 않아도 된다.

So you are left with yourself, and that is the actual state for a man to be who is very serious about all this; and as you are no longer looking to anybody or anything for help, you are already free to discover. And when there is freedom, there is energy; and when there is freedom it can never do anything wrong. Freedom is entirely different from revolt. There is no such thing as doing right or wrong when there is freedom. You are free and from that centre you act. And hence there is no fear, and a mind that has no fear is capable of great love. And when there is love it can do what it will.

그리하여 당신은 혼자 남게 되며, 이것이, 이 모든 것에 관해 아주 진지한 한 사람이 존재하는 실상이다. 그리고 당신은 더 이상 누구한테도 혹은 어떤 것에게도 도움을 바라지 않기 때문에, 당신은 이미 발견을 위해 자유로운 것이다. 그리고 자유가 있으면 에너지가 있다. 또 자유가 있으면 그것은 어떤 잘못도 저지르지 않는다. 자유는 저항과 완전히 다르다. 자유가 있을 때 거기엔 잘한다든가 못한다는 따위의 일이 없다. 당신은 자유로우며 그리고 그것을 중심으로 행동한다. 그러므로 거기엔 공포가 없으며, 두려움 없는 마음은 위대한 사랑을 할 수 있다. 그리고 사랑이 있으면 그것은 그것이 하고자 하는 바를 할 수 있다.

What we are now going to do, therefore, is to learn about ourselves, not according to me or to some analyst or philosopher - because if we learn about ourselves according to someone else, we learn about them, not ourselves - we are going to learn what

we actually are.

따라서 우리가 지금 하려고 하는 것은 우리 자신에 관해서 알려는 것인데, 그것은 나나 어떤 분석가 또는 철학자를 따라서 알려는 게 아니라-왜냐하면 우리가 어떤 사람에 의해서 우리 자신을 안다면, 그것은 우리 자신이 아니라 그들에 관해 아는 것이기 때문이다-있는 그대로의 우리를 알려고 하는 것이다.

Having realized that we can depend on no outside authority in bringing about a total revolution within the structure of our own psyche, there is the immensely greater difficulty of rejecting our own inward authority, the authority of our own particular little experiences and accumulated opinions, knowledge, ideas and ideals. You had an experience yesterday which taught you something and what it taught you becomes a new authority - and that authority of yesterday is as destructive as the authority of a thousand years. To understand ourselves needs no authority either of yesterday or of a thousand years because we are living things, always moving, flowing, never resting. When we look at ourselves with the dead authority of yesterday, we will fail to understand the living movement and the beauty and quality of that movement.

우리의 정신구조에 전적인 혁명을 이룩하는데 있어서 우리는 어떠한 바깥의 권위에도 의존할 수 없음을 알고 나면, 이번에는 엄청나게 더 큰 어려움이 우리 앞에 놓인다-즉 우리 자신의 내적 권위, 우리 자신의 특수하고 작은 체험들과 조금씩 축적된 지식, 이념, 관념들의 권위를 거부하는 일이 그것이다. 당신은 어제 당신에게 뭔가 가르쳐 준 체험을 했고, 그게 가르쳐 준 것은 새로운 권위가 된다-그리고 어제의 그 권위는 천년 묵은 권위와 마찬가지로 파괴적이다. 우리들 자신을 이해하기 위해서는 어제의 것이든 천년 묵은 것이든 권위가 필요치 않는데, 왜냐하면 우리는 살아 있는 것이며, 항상 움직이고 유동하여 쉬지 않기 때문이다. 우리가 어제의 죽은 권위를 가지고 우리 자신을 바라볼 때 우리는 살아 있는 순간을 이해하는데 실패하게 되며 그 순간의 아름다움과 특질을 이해하지 못하게 된다.

To be free of all authority, of your own and that of another, is to die to everything of yesterday, so that your mind is always fresh, always young, innocent, full of vigour and passion. It is only in that state that one learns and observes. And for this a

great deal of awareness is required, actual awareness of what is going on inside yourself, without correcting it or telling it what it should or should not be, because the moment you correct it you have established another authority, a censor.

그것이 당신 자신의 것이든 다른 사람의 것이든 모든 권위에서 자유롭다는 것은 어제의 모든 것이 죽는다는 것이며, 그래서 당신의 마음은 항상 신선하고, 항상 젊고, 천진하고, 활력과 정열에 넘치게 된다. 우리가 배우고 관찰하는 것은 오직 그런 상태에서이다. 그리고 이것을 위해서는 상당한 암이 필요한데, 즉 당신 속에서 무엇이 진행되고 있는지를 알아차리는 일이 그것으로서, 이 암은 그것(우리 속에서 일어나고 있는 것)에 대한 교정 없이 혹은 그것에게 해야 할 것과 해서는 안될 것에 대해 얘기하지 않는 채 행해져야 하는데, 왜냐하면 당신이 그것을 교정하는 순간 당신은 또 하나의 권위, 하나의 검열을 마련하는 것이기 때문이다.

So now we are going to investigate ourselves together - not one person explaining while you read, agreeing or disagreeing with him as you follow the words on the page, but taking a journey together, a journey of discovery into the most secret corners of our minds. And to take such a journey we must travel light; we cannot be burdened with opinions, prejudices and conclusions - all that old furniture we have collected for the last two thousand years and more. Forget all you know about yourself; forget all you have ever thought about yourself; we are going to start as if we knew nothing.

그리하여 이제 우리는 더불어 우리 자신들을 찾아보려고 한다-. 이 책장에 적힌 말들을 따라가며 그의 말에 동의하거나 동의하지 않으면서 당신이 읽는 동안 설명하고 있는 한사람이 아니라, 더불어 여행을 떠나는 것, 우리의 마음의 가장 비밀스런 구석들을 찾아가는 여행을 하려는 것이다. 그리고 그런 여행을 하는데 있어서 우리는 가볍게 여행하지 않으면 안된다. 즉 의견과 편견과 결론들-말하자면 지난 2천년 동안 혹은 그 이상 오랫동안 모아온 낡은 가구들로써 무거워질 수는 없다는 얘기다. 당신이 당신 자신에 관해 아는 것을 모두 잊으라. 당신이 자신에 관해서 행여나 가졌던 생각을 잊으라. 우리는 마치 우리가 아무것도 모르는 것처럼 출발하려고 한다.

It rained last night heavily, and now the skies are beginning to clear; it is a new fresh day. Let us meet that fresh day as if it

were the only day. Let us start on our journey together with all the remembrance of yesterday left behind - and begin to understand ourselves for the first time.

어제밤에는 비가 몹시 내렸고, 지금은 개이기 시작하고 있다-새롭고 신선한 날이다. 우리 이 새로운 날을 마치 단 하루밖에 없는 것처럼 만나자. 어제의 기억은 모두 뒤에 남겨 놓고 더불어 여행을 떠나자-그리고 처음으로 우리 자신들을 이해하기 시작하자.

## Freedom From the Known : Chapter 2

### 2. 우리 자신에 관한 암-단순성과 겸손-제약

If you think it is important to know about yourself only because I or someone else has told you it is important, then I am afraid all communication between us comes to an end. But if we agree that it is vital that we understand ourselves completely, then you and I have quite a different relationship, then we can explore together with a happy, careful and intelligent enquiry.

당신이 당신 자신에 관해서 아는 것이 중요하다고 생각하는 까닭이 단지 나나 다른 사람이 당신한테 그게 중요하다고 말해줬기 때문이라면, 우리 사이의 의사소통은 끝장이 나지 않을까 우려된다. 만일 우리가 우리들 자신을 완전히 이해하는 일이 아주 중요한 것이라는 데 동의한다면, 당신과 나는 아주 각별한 관계를 갖게 되며, 그렇다면 우리는 행복하고 주의 깊고 총명한 질문을 가지고 더불어 탐험을 할 수 있다.

I do not demand your faith; I am not setting myself up as an authority. I have nothing to teach you - no new philosophy, no new system, no new path to reality; there is no path to reality any more than to truth. All authority of any kind, especially in the field of thought and understanding, is the most destructive, evil thing. Leaders destroy the followers and followers destroy the leaders. You have to be your own teacher and your own disciple. You have to question everything that man has accepted as valuable, as necessary.

나는 당신의 신앙을 요구하지 않는다-즉 나는 나 자신을 권위로 내세우지 않는다. 나는 당신에게 가르칠 것이 아무것도 없다-실재에 이르는 아무런 새로운 철학도, 새로운 체계도, 새로운 길도 없다. 진리로 가는 길 이외에 실재에 이르는 길이란 없다. 모든 권위는 가장 파괴적이며 나쁜 것이다. 지도자는 추종자를 파괴하고 추종자는 지도자를 파괴 한다. 당신이 당신 자신의 선생이 되어야 하며 동시에 당신 자신의 선도가 되어야 한다. 당신은 인간이 가치 있고 필요하다고 받아들인 모든 것을 질문하지 않으면 안된다.

If you do not follow somebody you feel very lonely. Be lonely

then. Why are you frightened of being alone? Because you are faced with yourself as you are and you find that you are empty, dull, stupid, ugly, guilty and anxious - a petty, shoddy, second-hand entity. Face the fact; look at it, do not run away from it. The moment you run away fear begins.

당신이 어떤 사람을 따르지 않으면 당신은 매우 외롭다고 느낄 것이다. 그렇다면 외로우라. 왜 당신은 외로운 것을 두려워하는가? 그 이유은 당신이 있는 그대로의 당신자신과 대면하기 때문이며, 그리하여 당신이 공허하고, 무디고, 바보스럽고, 추하고, 죄 있고, 불안하다는 사실 즉 왜소하고, 걸 꾸미고, 들은 풍월로 사는 중고의 실재임을 발견하기 때문이다.

In enquiring into ourselves we are not isolating ourselves from the rest of the world. It is not an unhealthy process. Man throughout the world is caught up in the same daily problems as ourselves, so in enquiring into ourselves we are not being in the least neurotic because there is no difference between the individual and the collective. That is an actual fact. I have created the world as I am. So don't let us get lost in this battle between the part and the whole.

우리 자신을 찾는데 있어서 우리는 우리를 세상의 다른 것들로부터 고립시키지 않는다. 그것은 불건강한 과정이 아니다. 이 세계의 인간은 우리와 마찬가지로 나날의 문제들에 얹매여 있으며 그러므로 우리 자신을 탐구하는데 있어서, 우리는 개인과 집단 사이에 차이가 없다는 것 때문에 신경을 곤두세우지는 않는다. 그것은 실재하는 사실이다. 나는 있는 그대로의 나에 다름 아닌 세계를 창조한 것이다. 그러니 이부분과 전체의 싸움에서 패배하지 말자.

I must become aware of the total field of my own self, which is the consciousness of the individual and of society. It is only then, when the mind goes beyond this individual and social consciousness, that I can become a light to myself that never goes out.

나는 나 자신의 자아의 전체 범위를 알아야 하는데, 이것이 개인과 사회에 대한 의식이다. 그리고 마음이 이 개인의식과 사회의식을 넘어설 때만 나는 나 자신에게 온전한 빛이 될 수 있다.

Now where do we begin to understand ourselves? Here am I, and how am I to study myself, observe myself, see what is actually taking place inside myself? I can observe myself only in relationship because all life is relationship. It is no use sitting in a corner meditating about myself. I cannot exist by myself. I exist only in relationship to people, things and ideas, and in studying my relationship to outward things and people, as well as to inward things, I begin to understand myself. Every other form of understanding is merely an abstraction and I cannot study myself in abstraction; I am not an abstract entity; therefore I have to study myself in actuality - as I am, not as I wish to be.

그러면 어디서부터 우리 자신을 이해하기 시작할 것인가? 여기 내가 있는데, 그렇다면 어떻게 나 자신을 탐구하고, 자신을 관찰하며, 내 속에서 실제로 무엇이 일어나고 있는지를 알 것인가? 나는 자신을 관계 속에서만 관찰할 수 있는데, 그것은 모든 삶이 관계이기 때문이다. 구석에 앉아서 자기에 관해 명상하는 건 쓸데 없는 노릇이다. 나는 나 혼자 있을 수 없다. 나는 다른 사람들, 사물들, 생각들과의 관계 속에서만 존재하며, 내적 사물과 마찬가지로 바깥의 사물 및 사람들과의 관계를 탐구해야만 나 자신을 이해하기 시작한다. 모든 다른 형태의 이해는 단지 추상에 지나지 않으며, 추상 속에서는 자기를 탐구할 수 없다. 나는 추상적인 실체가 아니다. 따라서 나는 현존 혹은 현실성 속에서 나를 탐구하지 않으면 안된다-즉 내가 바라는 바의 나가 아니라 지금 있는 바의 나를 탐구하지 않으면 안된다.

Understanding is not an intellectual process. Accumulating knowledge about yourself and learning about yourself are two different things, for the knowledge you accumulate about yourself is always of the past and a mind that is burdened with the past is a sorrowful mind. Learning about yourself is not like learning a language or a technology or in the present and knowledge is always in the past, and as most of us live in the past and are satisfied with the past, knowledge becomes extraordinarily important to us. That is why we worship the erudite, the clever, the cunning. But if you are learning all the time, learning every minute, learning by watching and listening, learning by seeing and doing, then you will find that learning is a constant movement without the past.

이해는 지적 과정이 아니다. 당신 자신에 관한 지식을 얻는 것과 당신

자신에 관해 아는 것은 서로 다른 것인데, 왜냐하면 당신이 자신에 관해 쌓은 지식은 언제나 과거의 것이며 그리고 과거의 짐을 지고 있는 마음은 슬픈 마음이기 때문이다. 당신 자신에 관해서 아는 일은 언어나 기술 혹은 과학을 배우는 것과 다르다-이런 것들을 알려면 축적하고 기억해야 할 것이다. 모든 걸 다시 시작한다는 게 불합리하게 보일지 모르지만, 그러나 심리적인 영역에서 보자면, 당신 자신에 관해서 아는 일은 언제나 현재 속에서의 일이고 지식은 언제나 과거 속에 있는 것이며, 그리고 우리들 대부분이 과거속에서 살고 과거에 만족하듯이, 지식은 우리에게 엄청나게 중요한 것이 된다. 이것이 우리가 박식한 사람, 영리한 사람, 능란한 사람을 중앙하는 이유이다. 그러나 만일 당신이 항상 배우고, 매순간 배우고, 관찰하고 들음으로써 배우고, 보고 행함으로써 배운다면, 배운다는 것은 과거가 없는 끊임없는 운동이라는 걸 알게 될 것이다.

If you say you will learn gradually about yourself, adding more and more, little by little, you are not studying yourself now as you are but through acquired knowledge. Learning implies a great sensitivity. There is no sensitivity if there is an idea, which is of the past, dominating the present. Then the mind is no longer quick, pliable, alert. Most of us are not sensitive even physically. We overeat, we do not bother about the right diet, we oversmoke and drink so that our bodies become gross and insensitive; the quality of attention in the organism itself is made dull. How can there be a very alert, sensitive, clear mind if the organism itself is dull and heavy? We may be sensitive about certain things that touch us personally but to be completely sensitive to all the implications of life demand that there be no separation between the organism and the psyche. It is a total movement.

만일 당신이 당신에 관해서 점진적으로, 자꾸 더 보태가며, 조금씩 배울 거라고 말한다면, 당신은 지금 있는 그대로의 당신 자신을 탐구하는 것이 아니라 얻은 지식을 통해서 탐구하는 것이다. 배운다는 것은 대단한 감수성을 함축한다. 어떤 관념(생각)이 있는 자리엔 감수성이 없는데, 관념이란 과거의 것이며, 그럼에도 현재를 지배하는 것이기 때문이다. 그러면 마음은 더 이상 민첩하지도, 유연하지도, 주의 깊지도 않다. 우리들 대부분은 육체적으로 조차도 민감하지 못하다. 우리는 과식하고, 올바른 규정식에 대해 신경 쓰지 않으며, 담배를 지나치게 피우고 과음함으로써 우리의 몸은 뚱뚱해지고 무감각하게 된다-유기체 자체의 주의력의 질이 둔감해지는 것이다. 유기체 자체가 둔감하고 무겁다면

어떻게 민첩하고, 민감하고, 맑은 마음이 있을 수 있겠는가? 우리는 우리에게 개인적으로 와서 닿는 것들에 대해서는 민감할는지 모르지만, 삶의 모든 함축된 뜻에 대해 완전히 민감하기 위해서는 유기체와 정신이 분리되어 있어서는 안된다. 그것은 전적인 운동이다.

To understand anything you must live with it, you must observe it, you must know all its content, its nature, its structure, its movement. Have you ever tried living with yourself? If so, you will begin to see that yourself is not a static state, it is a fresh living thing. And to live with a living thing your mind must also be alive. And it cannot be alive if it is caught in opinions, judgements and values.

어떤 것을 이해하려면 당신은 그것과 살아야 하고, 그것을 관찰해야 하고, 그것의 내용을 모두 알아야 하고, 그것의 본질, 구조, 운동을 알아야 한다. 당신은 당신 자신과 함께 살아보려고 한 적이 있는가? 있다면, 당신은 당신 자신이 정적 상태가 아니라 싱싱하게 살아 있는 것이라는 사실을 알기 시작할 것이다. 그리고 살아 있는 것과 더불어 살려면 당신의 마음 역시 살아 있지 않으면 안된다. 그리고 만일 마음이 의견들, 판단들, 그리고 가치들에 사로잡혀 있다면 그것은 살아 있을 수 없다.

In order to observe the movement of your own mind and heart, of your whole being, you must have a free mind, not a mind that agrees and disagrees, taking sides in an argument, disputing over mere words, but rather following with an intention to understand - a very difficult thing to do because most of us don't know how to look at, or listen to, our own being any more than we know how to look at the beauty of a river or listen to the breeze among the trees.

당신 자신의 머리와 가슴의 운동, 당신의 전존재의 운동을 관찰하려면 당신은 자유로운 마음을 갖고 있어야 한다-말하자면 동의나 반대를 하지 않고, 논쟁에서 어떤 편에 서지 않고, 단지 말로만 싸우지 않고, 이해하고자 하는 의도를 가지고 쫓아야 한다-그리고 이것은 매우 어려운 일인데, 왜냐하면 우리는 강물의 아름다움을 보고 나무 사이로 부는 미풍을 듣는 법을 아는 것 이상으로 우리 자신의 존재를 보고 듣는 법을 대부분 알지 못하기 때문이다.

When we condemn or justify we cannot see clearly, nor can we when our minds are endlessly chattering; then we do not

observe what is we look only at the projections we have made of ourselves. Each of us has an image of what we think we are or what we should be, and that image, that picture, entirely prevents us from seeing ourselves as we actually are.

우리가 비난하거나 정당화할 때 우리는 투명하게 볼 수 없으며, 우리의 마음이 끊임없이 지껄이고 있을 때도 또한 그렇다. 그럴 때 우리는 있는 것을 보지 않는다-즉 우리는 다만 우리 자신들로 만들어진 투영들을 볼 따름이다. 우리들 각자는 우리가 우리의 있는 그대로의 모습이라고 생각하는 바 이미지나 또는 이러저러하게 되어야 한다고 생각하는 바 이미지를 갖고 있으며, 그 그림이 우리로 하여금 우리의 있는 바 그대로의 모습을 전혀 보지 못하게 한다.

It is one of the most difficult things in the world to look at anything simply. Because our minds are very complex we have lost the quality of simplicity. I don't mean simplicity in clothes or food, wearing only a loin cloth or breaking a record fasting or any of that immature nonsense the saints cultivate, but the simplicity that can look directly at things without fear - that can look at ourselves as we actually are without any distortion - to say when we lie we lie, not cover it up or run away from it.

어떤 것을 단순하게 바라보는 것이 이 세상에서 가장 힘든 일중의 하나이다. 우리의 마음은 아주 복잡한 것이기 때문에 우리는 단순성이라는 속성을 잃어버렸다. 여기서 내가 말하는 단순성이란 옷이나 음식의 소박성, 말하자면 로인 클로스(허리에 걸치는 간단한 옷-역자)만을 입는 다든가 단식일수의 기록을 깐다든가 기타 성인들이 계발, 연마한 미숙한 넌센스를 말하는 게 아니라, 사물을 공포 없이 똑바로 볼 수 있는 순진성을 말하며, 어떤 구김살 없이 우리 자신을 있는 그대로 볼 수 있는 단순성, 우리가 거짓말을 할 때-그것을 은폐하거나 그것으로부터 도망치지 말고-거짓말을 한다고 말할 수 있는 순진성을 말한다.

Also in order to understand ourselves we need a great deal of humility. If you start by saying, 'I know myself', you have already stopped learning about yourself; or if you say, 'There is nothing much to learn about myself because I am just a bundle of memories, ideas, experiences and traditions', then you have also stopped learning about yourself. The moment you have achieved anything you cease to have that quality of innocence and humility; the moment you have a conclusion or start

examining from knowledge, you are finished, for then you are translating every living thing in terms of the old. Whereas if you have no foothold, if there is no certainty, no achievement, there is freedom to look, to achieve. And when you look with freedom it is always new. A confident man is a dead human being.

또한 우리 자신을 이해하기 위해 우리는 상당한 겸손을 필요로 한다. 만일 당신이 <나는 나 자신을 알고 있다>고 말함으로써 출발한다면, 당신은 이미 당신 자신에 관해 배우기를 그친 것이다. 또 만일 당신이 <나는 기억, 관념, 체험 및 전통들의 꾸러미에 불과하기 때문에 나에 관해서 배울 게 많지 않다>고 해도 당신은 역시 자신에 관해서 배우기를 그친 것이다. 당신이 뭔가를 성취하는 순간 당신은 그 천진성과 겸손이라는 속성을 잃어버린다. 지식으로부터 어떤 결론을 얻거나 혹은 지식을 검토함으로써 시작하는 순간 당신은 끝나는데, 왜냐하면 그것은 모든 살아 있는 것을 낡은 것에 의해 변역하는 것이기 때문이다. 반면에 당신이 만일 아무 발판도 없고 확실성도 성취도 없다면, 거기엔 보고 성취할 자유가 있다. 그리고 당신이 자유와 함께 볼 때 그것은 언제나 새롭다. 자신에 찬 사람은 죽은 사람이다.

But how can we be free to look and learn when our minds from the moment we are born to the moment we die are shaped by a particular culture in the narrow pattern of the 'me'? For centuries we have been conditioned by nationality, caste, class, tradition, religion, language, education, literature, art, custom, convention, propaganda of all kinds, economic pressure, the food we eat, the climate we live in, our family, our friends, our experiences - every influence you can think of - and therefore our responses to every problem are conditioned.

그러나 우리의 마음이 우리가 태어나는 순간부터 죽는 순간까지 <나>me라는 좁은 틀 속에서 특수한 문화에 의해 만들어진 것일 때, 어떻게 우리가 보고 배우는데 자유로울 수 있을까? 여러 세기동안 우리는 국적, 신분, 계급, 전통, 종교, 언어, 교육, 문학, 예술, 풍속, 관습, 모든 종류의 정치 선전, 경제적 압력, 우리가 먹는 음식, 우리가 그 속에서 사는 기후, 가족, 친구, 체험-당신이 생각할 수 있는 모든 영향-에 의해 제약되어 왔으며 따라서 모든 문제에 대한 우리의 반응은 제약되어 있다는 것을 아는가? 제일 먼저 자문해야 할 것은 이것이지, 어떻게 제약으로부터 자유로울 것이냐가 아니다. 당신은 결코 제약으로부터 자유로울 수 없으며, 그리고 만일 당신이 <나는 그것으로부터 자유로워야 한다>고 말했다면, 당신은 또 다른 형태의 제약의 함정에 빠지기 십

상이다.

Are you aware that you are conditioned? That is the first thing to ask yourself, not how to be free of your conditioning. You may never be free of it, and if you say, 'I must be free of it', you may fall into another trap of another form of conditioning. So are you aware that you are conditioned? Do you know that even when you look at a tree and say, 'That is an oak tree', or 'that is a banyan tree', the naming of the tree, which is botanical knowledge, has so conditioned your mind that the word comes between you and actually seeing the tree? To come in contact with the tree you have to put your hand on it and the word will not help you to touch it.

그러니 당신은 당신이 제약되어 있음을 아는가? 심지어 당신이 나무를 보면서 <이건 참나무>라거나 <이건 보리수>라고 말할 때, 그 나무의 명명-이것은 식물학적 지식인데-이 당신의 마음을 너무 제약하는 나머지 그 말이 당신과 그 나무를 참으로 보기 사이에 끼어 든다는 사실을 당신은 아는가? 나무와 접촉하려면 나무에 당신의 손을 대지 않으면 안되며 그리고 말은 당신이 그것과 접촉하는 걸 돋지 않을 것이다.

How do you know you are conditioned? What tells you? What tells you you are hungry? - not as a theory but the actual fact of hunger? In the same way, how do you discover the actual fact that you are conditioned? Isn't it by your reaction to a problem, a challenge? You respond to every challenge according to your conditioning and your conditioning being inadequate will always react inadequately.

당신이 제약되어(조건지어져) 있다는 것을 당신은 어떻게 아는가? 무엇이 당신에게 말하는가? 무엇이 당신에게 당신이 배고프다고 말하는가?-이론으로가 아니라 배고픔의 실제 사실을? 마찬가지로 당신은 당신이 제약돼 있다는 실제 사실을 어떻게 발견하는가? 어떤 문제, 어떤 도전에 대한 당신의 대응에 의해서는 아닌가? 당신은 당신의 조건지어짐에 따라 모든 도전에 대응하며 그리고 당신의 제약됨이 부적절한 것일 때 대응도 언제나 부적절한 것이 될 것이다. 당신이 이것을 알게 될 때, 그 인종, 종교, 문화의 제약은 감금이라는 느낌을 가져오는가?

When you become aware of it, does this conditioning of race, religion and culture bring a sense of imprisonment? Take only

one form of conditioning, nationality, become seriously, completely aware of it and see whether you enjoy it or rebel against it, and if you rebel against it, whether you want to break through all conditioning. If you are satisfied with your conditioning you will obviously do nothing about it, but if you are not satisfied when you become aware of it, you will realize that you never do anything without it. Never! And therefore you are always living in the past with the dead.

국적이라는 한 형태의 제약을 놓고 생각할 때, 진지하고 완전히 그것을 인식하면서, 당신이 그것을 즐겨하는지 아니면 그것에 저항하는지 보고, 만일 그것에 저항한다면, 당신이 모든 제약을 깨고 싶어하는지 볼 일이다. 당신이 만일 당신의 조건에 만족한다면 당신은 그것에 관해 아무것도 할 수 없을 것이며, 그러나 만일 당신이 그걸 알고 그것에 만족 하지 않는다면 당신은 당신이 그것 없이는 결코 아무것도 할 수 없음을 깨달을 것이다. 결코! 그리고 그렇기 때문에 당신은 사자와 함께 항상 과거 속에서 사는 것이다.

You will be able to see for yourself how you are conditioned only when there is a conflict in the continuity of pleasure or the avoidance of pain. If everything is perfectly happy around you, your wife loves you, you love her, you have a nice house, nice children and plenty of money, then you are not aware of your conditioning at all. But when there is a disturbance - when your wife looks at someone else or you lose your money or are threatened with war or any other pain or anxiety - then you know you are conditioned. When you struggle against any kind of disturbance or defend yourself against any outer or inner threat, then you know you are conditioned. And as most of us are disturbed most of the time, either superficially or deeply, that very disturbance indicates that we are conditioned. So long as the animal is petted he reacts nicely, but the moment he is antagonized the whole violence of his nature comes out.

당신은 쾌락의 지속이 여의치 않거나 혹은 고통을 피하는 것이 여의 치 않을 때 당신이 제약되어 있음을 알 수 있을 터이다. 당신 주위의 모든 것이 완전히 행복하다면, 다시 말해서 당신의 아내가 당신을 사랑하고 당신은 그녀를 사랑하며, 좋은 집과 훌륭한 아이들이 있고 많은 돈을 갖고 있다면, 당신은 당신이 제약되어 있음을 전혀 모를 것이다. 그러나 교란과 근심이 있을 때-즉 아내가 다른 사람을 쳐다보거나, 돈을

없애거나, 전쟁 혹은 다른 고통이나 불안의 위협을 받거나 하면, 당신은 당신이 제약되어 있음을 안다. 그리고 우리의 대부분이 대부분의 시간을 얇든 깊든, 근심(불안)에 싸여 있게 마련인데, 바로 그 근심이 우리가 제약돼 있음을 암시한다. 동물은 쓰다듬어 주는 한 훌륭하게 반응하지만, 적대적인 도발을 당하는 순간 그의 본성의 모든 포악함이 드러난다.

We are disturbed about life, politics, the economic situation, the horror, the brutality, the sorrow in the world as well as in ourselves, and from that we realize how terribly narrowly conditioned we are. And what shall we do? Accept that disturbance and live with it as most of us do? Get used to it as one gets used to living with a backache? Put up with it?

우리는 삶, 정치, 경제 상태, 공포, 잔인성, 우리 자신 속의 슬픔은 물론 이 세상 속의 슬픔에 관해서 불안해 하며, 그리하여 우리가 얼마나 심히 옹색하게 제약돼 있는가 하는 것을 깨닫는다. 그러면 우리는 무엇을 할 것인가? 우리들 대부분이 그렇듯이 그 불안을 수락하고 그것과 더불어 살아갈까? 등에 통증을 앓으며 사는 것에 익숙하듯 그것에 익숙해질까? 그걸 참고 견딜까?

There is a tendency in all of us to put up with things, to get used to them, to blame them on circumstances. ‘Ah, if things were right I would be different’, we say, or, ‘Give me the opportunity and I will fulfil myself’, or, ‘I am crushed by the injustice of it all’, always blaming our disturbances on others or on our environment or on the economic situation.

우리 모두에게는 일들을 참고 견디거나 그것에 익숙해지거나, 환경 탓으로 돌리면서 그것들을 비난하는 경향이 있다. <아, 일들이 제대로 됐다면 나는 이렇지 않을 텐데>하고 말하거나 <나에게 기회를 달라, 그러면 일을 해내리라>고 하거나 또는 <나는 그 모든 불공평 때문에 부서졌다>고 하면서 항상 다른 사람과 환경과 경제 상황에 대한 우리의 불안정을 탓하고 있다.

If one gets used to disturbance it means that one's mind has become dull, just as one can get so used to beauty around one that one no longer notices it. One gets indifferent, hard and callous, and one's mind becomes duller and duller. If we do not get used to it we try to escape from it by taking some kind of drug,

joining a political group, shouting, writing, going to a football match or to a temple or church or finding some other form of amusement.

어떤 사람이 만일 마음의 불안정에 길들여 있다면 그의 마음은 둔감해진 것인데, 그것은 마치 누가 그 주위의 아름다움에 대해, 더 이상 주의 하지 않으면서 익숙해진 것과 같다. 무관심하고 모질고 무감각하게 되면, 마음은 더욱더 둔감해진다. 만일 우리가 그것에 길들지 않는다면 우리는 어떤 약을 먹으므로써, 정치 집단에 가담함으로써, 소리치고, 쓰고, 축구 구경 가고, 절이나 교회에 가고, 혹은 다른 형태의 즐거움을 취하므로써 그것으로부터 도피한다.

Why is it that we escape from actual facts? We are afraid of death - I am just taking that as an example - and we invent all kinds of theories, hopes, beliefs, to disguise the fact of death, but the fact is still there. To understand a fact we must look at it, not run away from it. Most of us are afraid of living as well as of dying. We are afraid for our family, afraid of public opinion, of losing our job, our security, and hundreds of other things. The simple fact is that we are afraid, not that we are afraid of this or that. Now why cannot we face that fact?

왜 우리는 사실로부터 도피하는 것일까? 우리는 죽음-이것을 나는 다만 하나의 예로서 들고 있는 것이지만-을 두려워하기 때문이며, 그래서 우리는 죽음이라는 사실을 위장하기 위해 모든 종류의 이론, 희망, 신념들을 만들어내지만, 그러나 그 사실은 여전히 없어지지 않는다. 어떤 사실을 이해하려면 그것으로부터 도망치지 말고 그것을 똑바로 보아야 한다. 우리들 대부분은 죽는 것과 마찬가지로 사는 것을 두려워한다. 우리는 가족을 위해 우려하고, 여론을 두려워하며, 직업이나 안정 혹은 그외의 수많은 것을 잃을까봐 두려워한다. 단순한 사실은 우리가 두려워한다는 것이지, 이것이나 저것을 두려워하는 것이 아니다. 그렇다면 왜 우리는 그 사실을 똑바로 볼 수 없는가?

You can face a fact only in the present and if you never allow it to be present because you are always escaping from it, you can never face it, and because we have cultivated a hole network of escapes we are caught in the habit of escape.

당신은 한 사실을 현재 속에서만 대면할 수 있으며, 만일 당신이 그것으로부터 항상 도피하고 있기 때문에 그것의 현존을 인정하지 않는다

면, 당신은 결코 그것을 정면으로 만나지 못하며, 그리고 우리가 도피의 전 네트워크를 키워놓았기 때문에 우리는 도피의 습관에 붙잡혀 있는 것이다.

Now, if you are at all sensitive, at all serious, you will not only be aware of your conditioning but you will also be aware of the dangers it results in, what brutality and hatred it leads to. Why, then, if you see the danger of your conditioning, don't you act? Is it because you are lazy, laziness being lack of energy? Yet you will not lack energy if you see an immediate physical danger like a snake in your path, or a precipice, or a fire. Why, then, don't you act when you see the danger of your conditioning? If you saw the danger of nationalism to your own security, wouldn't you act?

그리하여 만일 당신이 전적으로 민감하고 전지하다면, 당신은 당신이 제약되어 있다는 것을 알 뿐만 아니라, 그것이 가져오는 결과의 위험, 그것이 초래하는 잔인성과 증오도 알게 될 터이다. 그렇다면, 당신의 제약됨의 위험을 아는 바에야, 왜 행동하지 않는가? 그것이 게으름 때문이라면, 게으름은 에너지의 결핍 상태가 아닌가? 만일 당신이 가다가 뱀을 만났거나 낭떠러지에 직면했거나 불이 난 것 같은 직접적인 육체적 위험을 한다면 에너지는 결핍되지 않을 것이다. 그렇다면 당신의 제약돼 있음의 위험을 알았을 때 당신은 왜 행동하지 않는가? 만일 민족주의(국가주의)가 당신 자신의 안전을 위해 위험하다는 걸 알았다면, 당신은 행동하지 않겠는가?

The answer is you don't see. Through an intellectual process of analysis you may see that nationalism leads to self-destruction but there is no emotional content in that. Only when there is an emotional content do you become vital.

대답은 당신이 모른다는 것이다. 분석이라는 지적 과정을 통해서 당신은 민족주의가 자기파멸로 이끈다는 걸 알 수 있지만, 그러나 그 속에는 정서적 내용이 없다. 정서적 내용이 있을 때에만 당신은 생명력이 있게 된다.

If you see the danger of your conditioning merely as an intellectual concept, you will never do anything about it. In seeing a danger as a mere idea there is conflict between the idea and action and that conflict takes away your energy. It is only when

you see the conditioning and the danger of it immediately, and as you would see a precipice, that you act. So seeing is acting.

당신이 당신의 제약의 위험을 다만 지적 개념으로만 안다면, 당신은 그 것에 관해 아무것도 할 수 없을 것이다. 위험을 단순히 관념으로만 알 때 관념과 행동 사이에 갈등이 있게 되며 그 갈등은 당신의 에너지를 앗아간다. 당신이 제약되어 있음 및 그것의 위험을 즉각적으로 알 때에 만, 낭떠러지임을 알았을 때처럼, 당신은 행동한다. 그래서 아는 것은 행동하는 것이다.

Most of us walk through life inattentively, reacting unthinkingly according to the environment in which we have been brought up, and such reactions create only further bondage, further conditioning, but the moment you give your total attention to your conditioning you will see that you are free from the past completely, that it falls away from you naturally.

우리들 대부분은 주의 깊지 못하게 삶을 살아가고, 우리가 그 속에서 자란 환경에 따라서 생각 없이 대응하며, 그리고 그런 대응은 더욱더 굴레와 제약을 낳는 것이지만, 그러나 당신이 당신의 제약에 전적인 주의를 기울이는 순간 당신은 당신이 과거로부터 완전히 자유롭다는 것, 과거가 자연스럽게 당신으로부터 떨어져 나갔다는 것을 알게 될 것이다.

## Freedom From the Known : Chapter 3

### 3. 의식-삶의 전체성-앎

When you become aware of your conditioning you will understand the whole of your consciousness. Consciousness is the total field in which thought functions and relationships exist. All motives, intentions, desires, pleasures, fear, inspiration, longings, hopes, sorrows, joys are in that field. But we have come to divide the consciousness into the active and the dormant, the upper and lower level - that is, all the daily thoughts, feelings and activities on the surface and below them the so-called subconscious, the things with which we are not familiar, which express themselves occasionally through certain intimations, intuitions and dreams.

당신이 제약되어 있음을 알게 될 때 당신은 당신의 의식 전부를 이해하게 된다. 의식은 사고가 기능하고 관계들이 존재하는 전적인 장이다. 모든 동기, 의도, 쾌락, 공포, 영감, 그리움, 희망, 슬픔, 기쁨들이 그 영역 안에 있다. 그러나 우리는 이 의식을 활동적인 것과 휴면상태에 있는 것, 상부에 있는 것과 하부에 있는 것으로 나누게 되었다-즉 표면에서 움직이는 나날의 모든 생각, 감정, 활동과 그 밑에 있는 이른바 잠재의식, 말하자면 우리에게 낯익지 않고 때때로 어떤 암시, 직관, 꿈들을 통해 나타나는 것들이 그것이다.

We are occupied with one little corner of consciousness which is most of our life; the rest, which we call the subconscious, with all its motives, its fears, its racial and inherited qualities, we do not even know how to get into. Now I am asking you, is there such a thing as the subconscious at all? We use that word very freely. We have accepted that there is such a thing and all the phrases and jargon of the analysts and psychologists have seeped into the language; but is there such a thing? And why is it that we give such extraordinary importance to it? It seems to me that it is as trivial and stupid as the conscious mind - as narrow, bigoted, conditioned, anxious and tawdry.

우리는 의식의 아주 작은 구석에서 일하고 있으며 이것이 우리의 삶의

거의 전부이다. 그 나머지, 즉 그것의 동기, 공포, 인종적 내지 유전적 성질들을 갖고 있으며 우리가 잠재의식이라고 부르는 부분은, 우리가 어떻게 그 속으로 들어가야 하는지조차도 모르고 있다. 그렇다면 당신에게 묻겠는데, 도대체 잠재의식 같은 것이 있는 것인가? 우리는 그 말을 아주 자유롭게 사용한다. 우리는 그런 것이 있음을 받아들였고, 분석가들과 심리학자들의 모든 구절과 전문용어는 그 말속에 스며 있다-그러나 그런 게 있을까? 그리고 왜 우리는 그것에게 그런 엄청난 중요성을 부여하는가? 내가 보기에는 그것 역시 의식적 마음과 마찬가지로 보잘 것 없고 우둔하다-즉 의식과 마찬가지로 좁고, 옹졸하고, 제약되어 있고, 불안하며, 야하다.

So is it possible to be totally aware of the whole field of consciousness and not merely a part, a fragment, of it? If you are able to be aware of the totality, then you are functioning all the time with your total attention, not partial attention. This is important to understand because when you are being totally aware of the whole field of consciousness there no friction. It is only when you divide consciousness, which is all thought, feeling and action, into different levels that there is friction.

그렇다면 의식의 한 부분이나 조각이 아니라 그것의 전영역을 완전히 알 수 있을까? 만일 그 전체를 알 수 있다면, 당신은 부분적 주의가 아니라 항상 전적인 주의를 기울이며 기능하고 있는 것이다. 이것은 이해하는 일을 위해 꼭 중요한데, 왜냐하면 당신이 의식의 전영역을 완전히 알 때 거기엔 알력이 없기 때문이다. 당신이 의식-이것은 생각, 감정, 행동 모두인데-을 각각 다른 수준들로 나눌 때 알력이 있다.

We live in fragments. You are one thing at the office, another at home; you talk about democracy and in your heart you are autocratic; you talk about loving your neighbours, yet kill him with competition; there is one part of you working, looking, independently of the other. Are you aware of this fragmentary existence in yourself? And is it possible for a brain that has broken up its own functioning, its own thinking, into fragments - is it possible for such a brain to be aware of the whole field? Is it possible to look at the whole of consciousness completely, totally, which means to be a total human being?

우리는 과편들 속에서 산다. 당신은 사무실에서는 이렇고 집에서는 저렇다. 입으로는 민주주의를 말해도 마음으로는 독재적이다. 당신은 이

웃 사랑에 관해 말하지만, 경쟁으로 그를 죽인다. 당신 자신 속에 있는 이 편안한 존재를 아는가? 한 두뇌에게 있어서 그 기능과 그 자체의 사고가 편안으로 부서져 있다는 것이 있을 수 있는 일인가? 그렇다면 그러한 두뇌에게 있어서 전 영역에 대한 이해가 가능한 것인가? 의식 전부를 완전히, 전체적으로 보는 것-이것은 전적인 인간이 되는 것을 뜻하거나 와-은 가능한 일인가?

If, in order to try to understand the whole structure of the 'me', the self, with all its extraordinary complexity, you go step by step, uncovering layer by layer, examining every thought, feeling and motive, you will get caught up in the analytical process which may take you weeks, months, years - and when you admit time into the process of understanding yourself, you must allow for every form of distortion because the self is a complex entity, moving, living, struggling, wanting, denying, with pressures and stresses and influences of all sorts continually at work on it. So you will discover for yourself that this is not the way; you will understand that the only way to look at yourself is totally, immediately, without time; and you can see the totality of yourself only when the mind is not fragmented. What you see in totality is the truth.

<나>의 구조, 자아의 구조를, 그것의 엄청난 복잡성과 함께, 이해하기 위해 당신이 만일 한 발 한 발 나아가고, 한 걸 한 걸 벗기면서 모든 생각, 감정, 동기들을 점검한다면, 당신은 몇 주일, 몇 달 혹은 몇 년이 걸릴 수 있는 분석적 과정에 이를 수 있을 텐데-그리고 당신 자신을 이해하기 위한 과정에 시간을 들일 때 당신은 모든 형태의 왜곡을 허용하지 않으면 안되는데, 왜냐하면 자아란 끊임없이 온갖 억압과 긴장과 영향을 받으면서 움직이고, 살고, 싸우고, 원하고, 거부하는 복잡한 실체이기 때문이다. 그러므로 위와 같은 방법이 자신을 발견하는 길이 아님을 알게 될 것이다. 즉 당신은 스스로를 바라보는 또하나의 길, 시간 걸리지 않고, 전적으로 그리고 즉각적으로 보는 길밖에 없다는 점을 이해하게 될 텐데-그리고 마음이 조각나지 않았을 때에만 당신은 당신의 전체성을 볼 수 있다. 당신이 전체성 속에서 보는 것이 진실이다.

Now can you do that? Most of us cannot because most of us have never approached the problem so seriously, because we have never really looked at ourselves. Never. We blame others, we explain things away or we are frightened to look. But when you look totally you will give your whole attention, your whole

being, everything of yourself, your eyes, your ears, your nerves; you will attend with complete self-abandonment, and then there is no room for fear, no room for contradiction, and therefore no conflict.

그렇다면 당신은 그걸 할 수 있는가? 대부분의 우리는, 그 문제에 아주 진지하게 접근하지 않았기 때문에, 우리 자신을 정말 관찰한 적이 없기 때문에 그걸 할 수 없다. 정말 그렇다. 우리는 다른 사람들을 비난하며, 사물을 간단히 설명해 치우거나 아니면 똑바로 보기를 두려워한다. 그러나 당신이 전적으로 볼 때 당신은 당신의 전주의력, 전존재, 당신의 눈, 귀, 신경 등 당신의 모든 것을 주게 될 것이다-완전한 자기포기를 수반하게 될 것이며, 그러면 공포의 여지도, 모순의 여지도 없을 것이며, 그리하여 아무 갈등도 없게 될 것이다.

Attention is not the same thing as concentration. Concentration is exclusion; attention, which is total awareness, excludes nothing. It seems to me that most of us are not aware, not only of what we are talking about but of our environment, the colours around us, the people, the shape of the trees, the clouds, the movement of water. Perhaps it is because we are so concerned with ourselves, with our own petty little problems, our own ideas, our own pleasures, pursuits and ambitions that we are not objectively aware. And yet we talk a great deal about awareness. Once in India I was travelling in a car. There was a chauffeur driving and I was sitting beside him. There were three gentlemen behind discussing awareness very intently and asking me questions about awareness, and unfortunately at that moment the driver was looking somewhere else and he ran over a goat, and the three gentlemen were still discussing awareness - totally unaware that they had run over a goat. When the lack of attention was pointed out to those gentlemen who were trying to be aware it was a great surprise to them.

주의 attention는 집중 concentration과 같은 게 아니다. 집중은 배제이다. 전적인 깊이 주의는 아무것도 배제하지 않는다. 우리들 대부분은 우리가 말하는 바에 관해서 모를 뿐만 아니라 우리의 환경에 대해서 알지 못한다-즉 우리를 둘러 싸고 있는 색깔들, 사람들, 나무들의 생김새, 구름, 물의 운동에 대해 알지 못한다. 아마도 이것이 우리가 우리 자신에 대해 그다지도 관심을 갖는 이유요, 우리 자신의 작고 보잘 것 없는 문제들, 자신의 생각, 자신의 패악, 추구하는 것 및 야심-위의 것들은

우리가 객관적으로 알지 못하는 것들이거니와-에 대해 몹시 마음을 쓰는 이유로 보인다. 그럼에도 우리는 암에 관해 아주 많은 이야기를 한다. 언젠가 인도에서 나는 자동차를 타고 여행하고 있었다. 운전사가 운전을 하고 나는 그 옆에 앉아 있었다. 뒷자리에는 세 신사가 암에 대해 열심히 토론하면서 나에게 여러 가지 질문을 했는데, 불행하게도 그 순간 운전사가 한눈을 팔다가 양 한 마리를 치었고, 세 신사는 그것도 모르고 토론을 계속하고 있었다-그들이 양 한 마리를 치어 죽였다는 것을 전혀 모르고 있었다. 나중에 주의력의 결핍을 지적하면서 그 얘기를 하자 그들은 그랬었던가 하면서 크게 놀랐다.

And with most of us it is the same. We are not aware of outward things or of inward things. If you want to understand the beauty of a bird, a fly, or a leaf, or a person with all his complexities, you have to give your whole attention which is awareness. And you can give your whole attention only when you care, which means that you really love to understand - then you give your whole heart and mind to find out.

그리고 대부분의 우리가 그와 같다. 우리는 외적 사물과 내적 사물에 대해 알지 못한다. 만일 당신이 한 마리 새의 아름다움, 파리 한 마리, 나뭇잎 하나, 혹은 여러 복합성을 갖고 있는 한 사람을 이해하고 싶다면, 당신은 당신의 주의력 전부-이것이 암이다-를 기울이지 않으면 안 된다. 그리고 당신이 관심을 가질 때에만 당신은 당신의 모든 주의력을 기울일 수 있는데, 이것은 당신이 참으로 이해하고 싶어한다는 것을 뜻 한다-그리면 당신을 발견하기 위해 당신의 온 마음을 기울인다.

Such awareness is like living with a snake in the room; you watch its every movement, you are very, very sensitive to the slightest sound it makes. Such a state of attention is total energy; in such awareness the totality of yourself is revealed in an instant.

그러한 암은 방 안에서 뱀과 더불어 사는 것과 같다-즉 당신은 그것의 모든 움직임을 주시하고, 그것이 내는 가장 작은 소리에 대해서도 아주 민감하다. 그런 주의력의 상태가 온힘 total energy이다-그런 암 속에서 당신 자신의 전체성이 한 순간에 드러난다.

When you have looked at yourself so deeply you can go much deeper. When we use the word 'deeper' we are not being comparative. We think in comparisons - deep and shallow, hap-

py and unhappy. We are always measuring, comparing. Now is there such a state as the shallow and the deep in oneself? When I say, 'My mind is shallow, petty, narrow, limited', how do I know all these things? Because I have compared my mind with your mind which is brighter, has more capacity, is more intelligent and alert. Do I know my pettiness without comparison? When I am hungry, I do not compare that hunger with yesterday's hunger. Yesterday's hunger is an idea, a memory.

당신이 자기 자신을 아주 깊이 보았을 때 당신은 더욱더 깊이 들어갈 수 있다. 우리가 <더 깊이>라는 말을 쓸 때, 우리는 비교하고자 하는 게 아니다. 우리는 비교하면서 생각한다-깊고 얕고, 행복하고 불행하고 등등. 우리는 언제나 저울질하고 비교한다. 그렇다면 어떤 사람에게 있어서 얕다든가 깊다는 것 같은 상태가 있을까? 내가 <내 마음은 얕고, 작고, 좁고, 제한돼 있다>고 말할 때, 나는 그런 걸 모두 어떻게 아는가? 그것은 내가 당신의 마음-즉 보다 더 총명하고, 더 능력 있고, 더 지적이며, 더 기민한 당신의 마음과 내 마음을 비교했기 때문이다. 비교하지 않고 나의 작음을 알 수 있을까? 내가 배고플 때, 나는 이 배고픔은 하나의 관념이며, 기억이다.

If I am all the time measuring myself against you, struggling to be like you, then I am denying what I am myself. Therefore I am creating an illusion. When I have understood that comparison in any form leads only to greater illusion and greater misery, just as when I analyse myself, add to my knowledge of myself bit by bit, or identify myself with something outside myself, whether it be the State, a saviour or an ideology - when I understand that all such processes lead only to greater conformity and therefore greater conflict - when I see all this I put it completely away. Then my mind is no longer seeking. It is very important to understand this. Then my mind is no longer groping, searching, questioning. This does not mean that my mind is satisfied with things as they are, but such a mind has no illusion. Such a mind can then move in a totally different dimension. The dimension in which we usually live, the life of every day which is pain, pleasure and fear, has conditioned the mind, limited the nature of the mind, and when that pain, pleasure and fear have gone (which does not mean that you no longer have joy: joy is something entirely different from pleasure) - then the mind functions in a different dimension in which there

is no conflict, no sense of ‘otherness’.

만일 내가 항상 너와 대비해서 저울질하고, 너와 같이 되려고 싸운다면, 나는 내가 나 자신임을 거부하고 있는 것이다. 따라서 나는 하나의 환영을 만들고 있는 셈이다. 어떤 형태의 비교이든지 간에 그것은 더 큰 망상과 더 큰 불행으로 이끌 뿐이라는 점을 이해했을 때, 다시 말해서 마치 내가 나 자신을 분석하고, 자신에 대한 지식을 조금씩 조금씩 보태고, 혹은 나와 나 바깥의 어떤 것-그것이 국가이든 구세주이든 아니면 이데올로기이든-을 동일시할 때, 그리고 그러한 모든 과정이 오직 더 큰 순응과 따라서 더 큰 갈등으로 이끈다는 사실을 알 때, 나는 그것(비교)을 완전히 버리게 된다. 그러면 내 마음은 더 이상 찾지 않는다. 이것을 이해하는 것은 아주 중요하다. 그래야 내 마음은 더 이상 더듬고, 찾고, 묻지 않는다. 이것은 내 마음이 있는 그대로의 사물에 만족한다는 것을 뜻하는 게 아니라, 그런 마음이라야 환영을 갖지 않는다는 걸 뜻한다. 그런 마음은 그리하여 완전히 다른 차원으로 옮겨갈 수가 있다. 우리가 보통 살고 있는 차원, 괴로움인 나날의 삶, 쾌락과 공포는 마음을 제약하고, 마음의 본질을 제한하는 것이며, 그러한 고통과 쾌락 및 공포가 사라졌을 때(이것은 당신이 더 이상 기쁨을 갖지 않는다는 걸 뜻하지 않는다-기쁨은 쾌락과 완전히 다른 어떤 것이다) 마음은 갈등 없고, <다름>의 느낌이 없는 다른 차원에서 기능한다.

Verbally we can go only so far: what lies beyond cannot be put into words because the word is not the thing. Up to now we can describe, explain, but no words or explanations can open the door. What will open the door is daily awareness and attention - awareness of how we speak, what we say, how we walk, what we think. It is like cleaning a room and keeping it in order.

Keeping the room in order is important in one sense but totally unimportant in another. There must be order in the room but order will not open the door or the window. What will open the door is not your volition or desire. You cannot possibly invite the other. All that you can do is to keep the room in order, which is to be virtuous for itself, not for what it will bring. To be sane, rational, orderly. Then perhaps, if you are lucky, the window will open and the breeze will come in. Or it may not. It depends on the state of your mind. And that state of mind can be understood only by yourself, by watching it and never trying to shape it, never taking sides, never opposing, never agreeing, never justifying, never condemning, never judging - which means watching it without any choice. And out of this choice-

less awareness perhaps the door will open and you will know what that dimension is in which there is no conflict and no time.

말로는 이 정도 밖에 할 수 없다-그 너머에 있는 것은 말로 할 수 없는 데 왜냐하면 말은 사물이 아니기 때문이다. 지금까지 우리는 진술하고 설명할 수 있었지만, 그러나 어떤 말이나 설명도 문을 열지는 못한다. 문을 열어줄 것은 나날의 깊과 주의력이다-즉 우리가 어떻게 말하는지, 무엇을 말하는지, 우리가 어떻게 걷는지, 무엇을 생각하는지에 대한 깊이 그것이다. 그것은 방을 소제하고 정돈해 두는 것과 같다. 방을 정돈해 두는 것은 어떤 의미에선 중요하지만, 다른 의미에서는 전혀 중요하지 않다. 방은 정돈되어 있겠지만 그러나 정돈은 문이나 창을 열지 않을 것이다. 문을 여는 것은 당신의 의욕이나 욕망이 아니다. 당신은 필경 타자를 초대할 수 없다. 당신이 할 수 있는 일은 방을 정돈해 두는 것일 따름이며, 이것은 그것 자체로서 미덕이요, 그것이 가져올 바를 위한 것이 아니다. 그냥 제 정신으로, 이성적으로, 질서있게 있는 것이다. 그러면 혹시, 당신이 다행하다면, 창은 열려서 미풍이 들어올는지도 모른다. 혹은 그렇지 않을는지도 모른다. 그것은 당신의 마음의 상태에 달려 있다. 그리고 그런 마음의 상태는 당신 스스로에 의해서만 이해될 수 있고, 그것을 주시하되 만들려고 하지 않음으로써, 편 들지 않고, 비난하지 않고, 판단하지 않음으로써-이것은 선택하지 않고 주시하는 것을 뜻하는데-이해될 수 있다. 그리고 이 선택 없는 깊으로 해서 혹시 문은 열릴는지 모르고 또 갈등도 시간도 없는 그 차원이 어떤 것인지 알게 될는지도 모른다.

# Freedom From the Known : Chapter 4

## 4. 쾌락의 추구-욕망-생각에 의한 그릇됨-기억-기쁨

We said in the last chapter that joy was something entirely different from pleasure, so let us find out what is involved in pleasure and whether it is at all possible to live in a world that does not contain pleasure but a tremendous sense of joy, of bliss.

전장에서 우리는 기쁨이 쾌락과 완전히 다른 어떤 것이라고 말했으니 만큼, 이제 우리는 쾌락 속에 무엇이 들어 있는지, 그리고 쾌락은 포함돼 있지 않되 엄청난 기쁨의 느낌과 행복의 느낌을 담고 있는 세계에서 살 수 있는지를 알아내 보자.

We are all engaged in the pursuit of pleasure in some form or other - intellectual, sensuous or cultural pleasure, the pleasure of reforming, telling others what to do, of modifying the evils of society, of doing good - the pleasure of greater knowledge, greater physical satisfaction, greater experience, greater understanding of life, all the clever, cunning things of the mind - and the ultimate pleasure is, of course, to have God.

우리는 모두 이런 형태 혹은 저런 형태의 쾌락을 쫓고 있다-지적, 감각적 혹은 문화적 쾌락, 개선의 쾌락, 다른 사람에게 해야 할 것을 말하고, 사회악을 고치고, 좋은 일을 하는 쾌락-더 많은 지식의 쾌락, 더 큰 물질적(육체적) 만족, 더 많은 체험, 삶에 대한 더 많은 이해, 마음의 여러 똑똑하고 영악한 것들-그리고 궁극적인 쾌락은 물론 신을 갖는 것이다.

Pleasure is the structure of society. From childhood until death we are secretly, cunningly or obviously pursuing pleasure. So whatever our form of pleasure is, I think we should be very clear about it because it is going to guide and shape our lives. It is therefore important for each one of us to investigate closely, hesitantly and delicately this question of pleasure, for to find pleasure, and then nourish and sustain it, is a basic demand of life and without it existence becomes dull, stupid, lonely and meaningless.

쾌락은 사회의 구조이다. 어렸을 때부터 죽을 때까지 우리는 은밀하게, 교묘하게, 또는 드러내 놓고 쾌락을 좇는다. 그러므로 우리의 쾌락의 형태가 어떤 것이든지간에, 그것이 우리를 이끌고 우리의 삶을 만드는 것이기 때문에, 우리는 그것에 대해서 아주 명징하지 않으면 안된다. 따라서 이 쾌락의 문제를 면밀히, 조심스럽게, 섬세하게 탐구하는 일은 우리들 각자에게 중요한데, 왜냐하면 쾌락을 찾고, 키우고, 지속하는 일은 삶의 기본적 요구이기 때문이다. 그것 없이는 실존은 지루하고, 우둔하고, 외롭고, 의미 없는 것이 되기 때문이다.

You may ask why then should life not be guided by pleasure? For the very simple reason that pleasure must bring pain, frustration, sorrow and fear, and, out of fear, violence. If you want to live that way, live that way. Most of the world does, anyway, but if you want to be free from sorrow you must understand the whole structure of pleasure

그렇다면 왜 삶이 쾌락에 의해 이끌려서는 안되느냐고 물을는지 모른다. 그것은 쾌락이 반드시 고통, 좌절, 슬픔과 공포를 가져오고 공포는 폭력을 낳는다는 아주 간단한 이유 때문이다. 만일 당신이 그렇게 살고 싶으면, 그렇게 살라. 어떻든 대부분의 세상이 그렇게 살고 있는데, 그러나 당신이 슬픔으로부터 해방되기를 원한다면 당신은 쾌락의 전구조를 이해하지 않으면 안된다.

To understand pleasure is not to deny it. We are not condemning it or saying it is right or wrong, but if we pursue it, let us do so with our eyes open, knowing that a mind that is all the time seeking pleasure must inevitably find its shadow, pain. They cannot be separated, although we run after pleasure and try to avoid pain.

쾌락을 이해하는 것은 그것을 거부하는 것이 아니다. 우리는 그것을 비난하지 않고, 나쁘다거나 좋다고 말하지 않지만, 그러나 우리가 그것을 추구한다면, 눈을 뜨고 그렇게 하자는 것이다-즉 항상 쾌락을 찾는 마음은 반드시 그것의 그림자인 고통을 겪지 않으면 안된다는 것을 알면서 추구하자는 얘기다. 비록 우리가 쾌락을 좇고 고통을 피하려 한다고 하더라도, 그 둘은 떨어질 수 없다.

Now, why is the mind always demanding pleasure? Why is it that we do noble and ignoble things with the undercurrent of

pleasure? Why is it we sacrifice and suffer on the thin thread of pleasure? What is pleasure and how does it come into being? I wonder if any of you have asked yourself these questions and followed the answers to the very end?

그러면 왜 마음은 항상 쾌락을 요구하는가? 왜 우리는 쾌락의 저류로서 일을 고상하게 하거나 천하게 하는가? 왜 우리는 쾌락의 가는 끈에 매달려 희생하거나 괴로워하는가? 쾌락이란 무엇이며 어떻게 해서 그 건 존재 속에 자리 잡는가? 당신들중에 스스로 이 문제들을 묻고 끝까지 대답을 찾아 보려고 한 사람이 있는가? 쾌락은 네 가지 단계를 통해서 존재 속에 들어오게 된다-즉 지각, 감각, 접촉, 욕망이 그것이다. 예컨대 나는 이쁜 자동차를 본다.

Pleasure comes into being through four stages - perception, sensation, contact and desire. I see a beautiful motor car, say; then I get a sensation, a reaction, from looking at it; then I touch it or imagine touching it, and then there is the desire to own and show myself off in it. Or I see a lovely cloud, or a mountain clear against the sky, or a leaf that has just come in springtime, or a deep valley full of loveliness and splendour, or a glorious sunset, or a beautiful face, intelligent, alive, not self-conscious and therefore no longer beautiful. I look at these things with intense delight and as I observe them there is no observer but only sheer beauty like love. For a moment I am absent with all my problems, anxieties and miseries - there is only that marvellous thing. I can look at it with joy and the next moment forget it, or else the mind steps in, and then the problem begins; my mind thinks over what it has seen and thinks how beautiful it was; I tell myself I should like to see it again many times. Thought begins to compare, judge, and say 'I must have it again tomorrow'. The continuity of an experience that has given delight for a second is sustained by thought.

그러자 그것을 보는 것으로부터 나는 어떤 감각, 어떤 반응을 얻는다. 그래서 나는 또 그것을 만지거나 만진다고 상상하며, 그리하여 그것을 갖고 싶고 그걸 타고 빼기고 싶은 욕망이 생긴다. 또 나는 예쁜 구름, 하늘 높이 맑게 솟은 산, 봄에 방금 눈튼 일, 아름다움과 웅장한 빛으로 가득 차 있는 깊은 계곡, 장엄한 황혼, 혹은 아름다운 얼굴-총명하고 생기 있으며 스스로를 의식하지 않는, 그래서 더 이상 아름답지 않은 얼굴을 본다. 나는 강렬한 기쁨을 가지고 그것들을 바라보며, 그리

고 내가 그것들을 바라볼 때 거기에 관찰자는 없고 오직 사랑과도 같은 순수한 아름다움만이 있다. 잠간 동안 나는 모든 문제, 불안, 불평을 잊고-거기엔 오직 그 놀라운 것만이 있다. 나는 기쁨으로서 그걸 볼 수 있고 다음 순간 그것을 잊으며, 아니면 마음이 찾아 들어서 문제가 시작된다-내 마음은 그것이 본 것에 대해 거듭 생각하고 그것이 얼마나 아름다웠던가를 생각한다. 그리고 그걸 자꾸 보아야겠다고 혼자 생각 한다. 생각은 비교하고 판단하기 시작하며 <내일 그걸 다시 가져야겠다>고 말한다. 잠간 동안 기쁨을 주었던 체험의 연속은 생각에 의해 계속된다.

It is the same with sexual desire or any other form of desire. There is nothing wrong with desire. To react is perfectly normal. If you stick a pin in me I shall react unless I am paralysed. But then thought steps in and chews over the delight and turns it into pleasure. Thought wants to repeat the experience, and the more you repeat, the more mechanical it becomes; the more you think about it, the more strength thought gives to pleasure. So thought creates and sustains pleasure through desire, and gives it continuity, and therefore the natural reaction of desire to any beautiful thing is perverted by thought. Thought turns it into a memory and memory is then nourished by thinking about it over and over again.

그것은 성욕이나 혹은 다른 어떤 형태의 욕망에 있어서도 마찬가지다. 반응하는 것은 완전히 정상적이다. 당신이 내몸에 핀을 꽂으면 나는 대응할 것이며, 그렇게 하지 않으면 나는 마비된다. 그러나 생각은 또 스며들고 그 즐거움을 되씹어보며 그걸 쾌락으로 만든다. 생각은 그 체험을 되풀이하고자 하며, 그래서 되풀이하면 할수록 더욱더 그건 기계적이 된다. 그것에 관해 생각하면 할수록 생각은 쾌락을 부축인다. 그러므로 생각은 욕망을 통해서 쾌락을 만들어 내고 유지하며, 따라서 어떤 아름다운 것에 대한 자연스런 반응은 생각에 의해 뒤틀린다. 생각은 그것을 기억으로 만들며, 그것을 되풀이 생각하므로 해서 또 기억은 키워진다.

Of course, memory has a place at a certain level. In everyday life we could not function at all without it. In its own field it must be efficient but there is a state of mind where it has very little place. A mind which is not crippled by memory has real freedom.

물론 기억은 어떤 수준의 자리를 갖고 있다. 나날의 삶에서 우리는 그것 없이는 제구실을 다할 수 없다. 그것 자신의 자리에서는 그것이 유효함에 틀림없지만, 그러나 그것이 거의 자리를 차지하지 못하는 마음의 상태가 있다. 기억에 의해 불구하고 되지 않은 마음은 참 자유를 갖는다.

Have you ever noticed that when you respond to something totally, with all your heart, there is very little memory? It is only when you do not respond to a challenge with your whole being that there is a conflict, a struggle, and this brings confusion and pleasure or pain. And the struggle breeds memory. That memory is added to all the time by other memories and it is those memories which respond. Anything that is the result of memory is old and therefore never free. There is no such thing as freedom of thought. It is sheer nonsense.

당신이 어떤 것에 대해서 전적으로, 온 마음을 다해 반응할 때, 거기엔 기억이 별로 없다는 걸 눈여겨 본 적이 있는가? 어떤 도전에 대해 당신의 전존재로서 반응하지 않을 때에만 갈등과 싸움이 있으며 또 이것은 혼란 및 쾌락이나 고통을 가져온다. 그리고 그 싸움은 기억을 부풀린다. 그 기억은 줄곧 다른 기억들에 의해 불어나고, 반응하는 것은 그 기억들이다. 기억의 결과는 무엇이든 낡은 것이고 따라서 자유롭지 못하다. 생각의 자유 같은 것은 없다. 그것은 순전히 넌센스다.

Thought is never new, for thought is the response of memory, experience, knowledge. Thought, because it is old, makes this thing which you have looked at with delight and felt tremendously for the moment, old. From the old you derive pleasure, never from the new. There is no time in the new.

생각은 결코 새롭지 않은데, 왜냐하면 생각은 기억, 체험, 지식의 반응이기 때문이다. 생각은, 그것이 낡은 것이기 때문에, 당신이 즐거움을 가지고 보고 잠간 동안 엄청나게 느꼈던 그것을 낡은 것으로 만든다. 낡은 것으로부터 당신은 쾌락을 끌어내며, 결코 새로운 것으로부터 끌어내지 않는다. 새로운 것 속에는 시간이 없다.

So if you can look at all things without allowing pleasure to creep in - at a face, a bird, the colour of a sari, the beauty of a sheet of water shimmering in the sun, or anything that gives delight - if you can look at it without wanting the experience to

be repeated, then there will be no pain, no fear, and therefore tremendous joy.

그리하여 당신이 만일 기어드는 쾌락을 허용하지 않으면서 모든 것을 볼 수 있다면-가령 어떤 얼굴, 새, 옷 색깔, 햇빛에 반짝이는 수면의 아름다움, 혹은 즐거움을 주는 어떤 것을 그렇게 바라볼 수 있다면-만일 당신이 그 체험이 반복되기를 바라지 않으면서 그걸 볼 수 있다면, 아무 고통도 공포도 없을 것이며, 따라서 엄청난 기쁨이 있을 것이다.

It is the struggle to repeat and perpetuate pleasure which turns it into pain. Watch it in yourself. The very demand for the repetition of pleasure brings about pain, because it is not the same, as it was yesterday. You struggle to achieve the same delight, not only to your aesthetic sense but the same inward quality of the mind, and you are hurt and disappointed because it is denied to you.

나중에 고통을 가져오는 것은 쾌락을 되풀이하고 영속화 시키려는 발버둥이다. 당신 자신 속에서 그걸 관찰하라. 쾌락을 반복하고자 하는 바로 그 요구가 고통을 가져오는데, 왜냐하면 그 쾌락은 어제의 그것과 같지 않기 때문이다. 당신은 당신의 심미감뿐만 아니라 마음의 동일한 내적 성질에 있어서도 똑같은 즐거움을 얻으려고 발버둥치지만, 그게 당신을 거부하기 때문에 당신은 마음이 상하고 실망하게 된다.

Have you observed what happens to you when you are denied a little pleasure? When you don't get what you want you become anxious, envious, hateful. Have you noticed when you have been denied the pleasure of drinking or smoking or sex or whatever it is - have you noticed what battles you go through? And all that is a form of fear, isn't it? You are afraid of not getting what you want or of losing what you have. When some particular faith or ideology which you have held for years is shaken or torn away from you by logic or life, aren't you afraid of standing alone? That belief has for years given you satisfaction and pleasure, and when it is taken away you are left stranded, empty, and the fear remains until you find another form of pleasure, another belief.

당신이 얼마쯤의 쾌락을 거부할 때 당신에게 무엇이 일어나는지 관찰해 본적이 있는가? 당신이 원하는 것을 얻지 못할 때 당신은 불안하고,

질투에 싸이고, 증오에 찬다. 당신이 술이나 담배, 또는 성이나 그외의 어떤 쾌락을 거부했을 때 유의해 본 적이 있는가-어떤 전장을 당신이 통과하는지 눈여겨 본 일이 있는가? 그리고 그것은 모두 한 형태의 공포이다, 그렇지 않은가? 당신은 당신이 원하는 것을 얻지 못할까봐, 혹은 갖고 있는 것을 잃을까봐 두려워한다. 당신이 여러해 동안 지녀오던 어떤 신앙이나 이데올로기가 논리나 삶에 의해 흔들리거나 당신으로부터 떨어져 나갈 때, 당신은 혼자 서 있는 것이 두렵지 않는가? 그 신념은 여러해 동안 당신에게 만족과 쾌락을 주었고, 그것이 당신으로부터 떨어져 나갔을 때 당신은 궁지에 빠지고 공허한 채로 남겨지며, 그리고 그 공포는 당신이 다른 형태의 쾌락과 신념을 찾을 때까지 남아 있다.

It seems to me so simple and because it is so simple we refuse to see its simplicity. We like to complicate everything. When your wife turns away from you, aren't you jealous? Aren't you angry? Don't you hate the man who has attracted her? And what is all that but fear of losing something which has given you a great deal of pleasure, a companionship, a certain quality of assurance and the satisfaction of possession?

나로서는 그것이 아주 간단명료하게 여겨지며 그리고 그것이 그렇게 간단명료하기 때문에 우리는 그것이 간단명료함을 보기를 거부한다. 우리는 모든 걸 복잡하게 만들기를 좋아한다. 당신의 아내가 당신을 외면할 때, 당신은 질투가 나지 않는가? 당신은 화나지 않는가? 그녀를 매혹한 그 남자가 밉지 않은가? 그리고 당신에게 커다란 쾌락을 주었고, 친밀한 사귐과 소유의 확인 및 만족이라고 할 만한 것을 주었던 것이 실은 뭔가 잃는 것에 대한 두려움이 아니고 무엇이겠는가?

So if you understand that where there is a search for pleasure there must be pain, live that way if you want to, but don't just slip into it. If you want to end pleasure, though, which is to end pain, you must be totally attentive to the whole structure of pleasure - not cut it out as monks and sannyasis do, never looking at a woman because they think it is a sin and thereby destroying the vitality of their understanding - but seeing the whole meaning and significance of pleasure. Then you will have tremendous joy in life. You cannot think about joy. Joy is an immediate thing and by thinking about it, you turn it into pleasure. Living in the present is the instant perception of beauty and the great delight in it without seeking pleasure from it.

그리하여 당신이 쾌락을 추구하면 반드시 고통이 따른다는 사실을 안다면, 당신이 원할 경우 그런 식으로 살기는 하되, 그리로 미끌어져 빠져들지는 말라. 만일 당신이 쾌락이 끝나기를 바란다면-비록 이것은 고통의 끝장이기도 하지만-당신은 쾌락의 전구조에 대해 완전히 주의 깊지 않으면 안된다. 말하자면 승려나 고행자처럼 그걸 끊지 말고, 그게 죄라고 생각하여 여자를 쳐다보지 않으므로써 그들의 이해의 힘력을 파괴하는 일은 하지 말고, 쾌락의 전의미를 알 일이다. 그러면 당신은 삶 속에 엄청난 기쁨을 갖게 될 것이다. 당신은 기쁨에 관해 생각할 수 없다. 기쁨은 즉각적인 것이며, 그리고 그걸 생각함으로써 당신은 그걸 쾌락이 되게 한다. 현재에 산다는 것은 아름다움의 즉각적 지각이며, 그것으로부터 쾌락을 찾는 일 없이 그 속에 있는 커다란 기쁨이다.

## Freedom From the Known : Chapter 5

### 5. 자기 염려-지위에 대한 갈망-공포들과 전일한 공포-생각의 단편화-공포의 종식

Before we go any further I would like to ask you what is your fundamental, lasting interest in life? Putting all oblique answers aside and dealing with this question directly and honestly, what would you answer? Do you know?

먼저 나는 삶에 있어서의 당신의 기본적이고 영속적인 관심은 무엇이냐고 묻고 싶다. 모든 비뚤어진 대답은 옆으로 제쳐놓고 이 문제를 똑바로 정직하게 다룰 때, 당신은 뭐라고 대답하겠는가? 당신은 아는가?

Isn't it yourself? Anyway, that is what most of us would say if we answered truthfully. I am interested in my progress, my job, my family, the little corner in which I live, in getting a better position for myself, more prestige, more power, more domination over others and so on. I think it would be logical, wouldn't it, to admit to ourselves that that is what most of us are primarily interested in - 'me' first?

그것은 당신 자신 아닌가? 어떻든 이것이, 우리가 진실하게 대답할 때, 대개 하는 대답이다. 나는 나의 발전, 나의 직업, 내 가족, 내가 사는 작은 구석, 더 나은 자리를 얻는 것, 더 큰 명망, 더 강한 권력, 다른 사람들에 대한 더 많은 지배 등에 관심이 있다. 이것이 대부분의 우리가 우선 갖고 있는 관심이라는 것을 스스로 받아들이는 것이 논리적일 거라고 나는 생각한다-<내>가 우선 아닌가?

Some of us would say that it is wrong to be primarily interested in ourselves. But what is wrong about it except that we seldom decently, honestly, admit it? If we do, we are rather ashamed of it. So there it is - one is fundamentally interested in oneself, and for various ideological or traditional reasons one thinks it is wrong. But what one thinks is irrelevant. Why introduce the factor of its being wrong? That is an idea, a concept. What is a fact is that one is fundamentally and lastingly interested in oneself.

어떤 사람은 우리 자신들에게 우선 관심을 갖는 것은 그릇된 일이라고 말할지도 모른다. 그러나 우리가 그것을 적절하고 정직하게 인정하는 일이 꼭 드물다는 것을 제외하면 거기에 무슨 잘못이 있는가? 만일 우리가 인정을 하면, 우리는 어느 편이냐 하면 그것을 부끄러워한다. 그러니 그게 그렇다는 것이다-누구나 자기 자신에 대해 우선 관심을 갖고 있으며, 여러 이념적, 전통적 이유 때문에 그것이 나쁘다고 생각한다. 그러나 누가 생각하는 바는 대중이 틀린다. 왜 그것의 그릇됨이라는 요인을 도입하는가? 그건 하나의 관념이요, 개념이다. 엄연한 사실은 우리가 근본적으로 그리고 영속적으로 자기 자신에게 관심을 갖고 있다는 것이다.

You may say that it is more satisfactory to help another than to think about yourself. What is the difference? It is still self-concern. If it gives you greater satisfaction to help others, you are concerned about what will give you greater satisfaction. Why bring any ideological concept into it? Why this double thinking? Why not say, 'What I really want is satisfaction, whether in sex, or in helping others, or in becoming a great saint, scientist or politician'? It is the same process, isn't it? Satisfaction in all sorts of ways, subtle and obvious, is what we want. When we say we want freedom we want it because we think it may be wonderfully satisfying, and the ultimate satisfaction, of course, is this peculiar idea of self-realization. What we are really seeking is a satisfaction in which there is no dissatisfaction at all.

당신은 아마 당신 자신에 관해 생각하는 것보다는 남을 돋는 것이 더 만족스럽다고 말하는지도 모른다. 차이가 무엇인가? 그것은 여전히 자리염려이다. 만일 남을 돋는 것이 당신에게 더 큰 만족감을 준다면, 당신은 당신에게 만족감을 주는 것에 대해 관심을 갖고 있는 것이다. 왜 이념적 개념을 그 속에 끌어들이는가? 왜 2중의 생각을 하는가? 왜 <내가 정말 원하는 것은 만족이다-그게 성이든, 남을 돋는 것인든 아니면 성자나 과학자 혹은 정치가가 되는 것인지를 간에>라고 말 못하는가? 그것은 같은 과정이 아닌가? 교묘하고 명백한 여러 가지 방법의 만족이 우리가 원하는 것이다. 우리가 자유를 원한다고 말할 때, 우리가 그것을 원하는 이유는, 그것이 아주 대단하게 만족시켜 주리라고 생각하기 때문이다, 그리고 궁극적인 만족은 자기실현이라는 개인 특유의 관념이다. 우리가 정말 찾는 것은 전혀 불만족이 없는 만족인 것이다.

Most of us crave the satisfaction of having a position in society because we are afraid of being nobody. Society is so construct-

ed that a citizen who has a position of respect is treated with great courtesy, whereas a man who has no position is kicked around. Everyone in the world wants a position, whether in society, in the family or to sit on the right hand of God, and this position must be recognized by others, otherwise it is no position at all. We must always sit on the platform. Inwardly we are whirlpools of misery and mischief and therefore to be regarded outwardly as a great figure is very gratifying. This craving for position, for prestige, for power, to be recognized by society as being outstanding in some way, is a wish to dominate others, and this wish to dominate is a form of aggression. The saint who seeks a position in regard to his saintliness is as aggressive as the chicken pecking in the farmyard. And what is the cause of this aggressiveness? It is fear, isn't it?

우리는 아무도 아닌 사람이 되는 걸 두려워하기 때문에 사회 속에서 어떤 지위를 갖기를 갈망한다. 사회란 그렇게 만들어졌기 때문에 존경할 만한 지위에 있는 시민은 아주 정중하게 취급되고, 반면에 아무 지위도 없는 사람은 천대 받는다. 세상 사람은 누구나, 사회 속에서든 가정에서든 어떤 지위를 원하고 또는 신의 오른 팔 위에 앉기를 원하며, 그리고 이 지위는 다른 사람들에 의해 인정되지 않으면 안되는데, 그렇지 않으면 그건 아무 지위도 아니기 때문이다. 우리는 언제나 단상에 앉지 않으면 안된다. 속으로 우리는 불행과 비참의 소용돌이이며 그렇기 때문에 바깥으로 대단한 인물로 여겨지는 것은 아주 만족스러운 일이다. 이 지위, 위세, 권력을 얻으려는 갈망, 사회에 의해 뛰어난 존재로 인정받고 싶어하는 갈망은 다른 사람들을 지배하고 싶은 바램이며, 이 지배에의 욕구는 공격의 한 형태이다. 자기의 성자다움에 비추어 어떤 지위를 찾는 성자는 농가의 마당에서 부리로 쪼고 있는 닭과 마찬가지로 공격적이다. 그러면 이 공격성의 원인은 무엇인가? 그건 공포이다. 그렇지 않은가?

Fear is one of the greatest problems in life. A mind that is caught in fear lives in confusion, in conflict, and therefore must be violent, distorted and aggressive. It dare not move away from its own patterns of thinking, and this breeds hypocrisy. Until we are free from fear, climb the highest mountain, invent every kind of God, we will always remain in darkness.

공포는 삶에서 가장 커다란 문제중의 하나이다. 공포에 붙잡힌 마음은 혼란 속에, 갈등 속에 살며, 따라서 난폭하고, 뒤틀리고, 공격적일 것임

에 틀림없다. 그것은 그것 자체의 사고의 틀로부터 벗어나려고 하지 않으며, 이것이 위선을 키운다. 우리가 공포로부터 자유롭지 않는 한, 가장 높은 산에 올라가고 모든 종류의 신을 만들어내는 일로부터 자유롭지 않는 한, 우리는 언제나 어둠 속에 있게 될 것이다.

Living in such a corrupt, stupid society as we do, with the competitive education we receive which engenders fear, we are all burdened with fears of some kind, and fear is a dreadful thing which warps, twists and dulls our days.

지금 우리가 그렇듯이, 두려움을 낳는 경쟁적 교육을 받으면서 썩고 우매한 사회에서 살 때, 우리는 모두 어떤 종류의 공포에 눌려 있게 되며, 그리고 공포는 우리의 나날을 비뚤어지고 뒤틀리고 무디게 하는 무서운 것이다.

There is physical fear but that is a response we have inherited from the animals. It is psychological fears we are concerned with here, for when we understand the deep-rooted psychological fears we will be able to meet the animal fears, whereas to be concerned with the animal fears first will never help us to understand the psychological fears.

육체적 공포가 있지만 그것은 우리가 동물들로부터 물려받은 반응이다. 우리가 여기서 생각하고 있는 것은 심리적 공포인데, 왜냐하면 우리가 뿐만 아니라 깊은 심리적 공포를 이해하면 동물적 공포와 맞설 수 있는데 비해, 동물적 공포를 먼저 생각하는 것은 심리적 공포를 이해하는데 아무런 도움도 되지 않을 것이기 때문이다.

We are all afraid about something; there is no fear in abstraction, it is always in relation to something. Do you know your own fears - fear of losing your job, of not having enough food or money, or what your neighbours or the public think about you, or not being a success, of losing your position in society, of being despised or ridiculed - fear of pain and disease, of domination, of never knowing what love is or of not being loved, of losing your wife or children, of death, of living in a world that is like death, of utter boredom, of not living up to the image others have built about you, of losing your faith - all these and innumerable other fears - do you know your own particular fears? And what do you usually do about them? You run away from

them, don't you, or invent ideas and images to cover them? But to run away from fear is only to increase it.

우리는 모두 어떤 것에 관해서 두려워한다. 추상적인 공포란 없으며, 공포는 언제나 어떤 것에 대한 것이다. 당신은 당신 자신의 공포를 아는가-직업을 잃는 것에 대한 공포, 충분한 음식과 돈을 갖지 못하는 것에 대한 공포, 이웃과 대중이 당신에 대해 어떻게 생각하고 있을까, 성공 못하면 어찌나, 사회에서의 지위를 잃으면 어찌나, 조롱당하고 경멸당하면 어찌나-고통과 병에 대한 공포, 지배에 대한, 사랑이 무언지 모르거나 사랑 받지 못하는 것에 대한, 아내나 아이들을 잃는 것에 대한, 죽음에 대한, 죽음과도 같은 세상에서 사는 것에 대한, 지독한 권태에 대한, 다른 사람들이 당신에 대해 갖고 있는 이미지에 따라 살지 못하는 것에 대한, 당신의 신앙을 잃는 것에 대한 공포-이 모든 것과 그외의 수많은 공포들-당신은 당신 자신만의 공포를 아는가? 그리고 당신은 그들 공포에 관해 흔히 무엇을 하는가? 그것들로부터 도망치거나-그렇지 않은가-그것들을 은폐하기 위한 관념들과 이미지를 만들어내지 않는가? 그러나 공포로부터 도피하는 것은 그것을 증가시키는 것일 따름이다.

One of the major causes of fear is that we do not want to face ourselves as we are. So, as well as the fears themselves, we have to examine the network of escapes we have developed to rid ourselves of them. If the mind, in which is included the brain, tries to overcome fear, to suppress it, discipline it, control it, translate it into terms of something else, there is friction, there is conflict, and that conflict is a waste of energy.

공포의 주요 원인중의 하나는 우리가 있는 그대로의 우리 자신과 직면하기를 원치 않는데 있다. 그래서 우리는, 공포 자체뿐만 아니라, 우리가 공포를 없애기 위해 발전시켜온 도피의 네트워크를 점검하지 않으면 안된다. 만일 마음이-여기에는 두뇌도 포함되는데-공포를 극복하려 하고, 그걸 억누르려 하고, 길들이려 하고, 통어하려 하고, 어떤 다른 개념들로 번역하려 한다면, 거기엔 알력이 있고 갈등이 있으며, 그리고 이 갈등은 정력 낭비이다.

The first thing to ask ourselves then is what is fear and how does it arise? What do we mean by the word fear itself? I am asking myself what is fear not what I am afraid of.

그래서 우리가 먼저 물어야 할 것은 공포란 무엇이며 어떻게 생겨나는

가? 하는 것이다. 우리가 공포 자체로서 말하고자 하는 것은 무엇인가? 나는 스스로 공포가 무엇인지를 묻고 있는 것이지 내가 두려워하는 게 무엇인지를 묻고 있는 게 아니다.

I lead a certain kind of life; I think in a certain pattern; I have certain beliefs and dogmas and I don't want those patterns of existence to be disturbed because I have my roots in them. I don't want them to be disturbed because the disturbance produces a state of unknowing and I dislike that. If I am torn away from everything I know and believe, I want to be reasonably certain of the state of things to which I am going. So the brain cells have created a pattern and those brain cells refuse to create another pattern which may be uncertain. The movement from certainty to uncertainty is what I call fear.

나는 어떤 종류의 삶을 영위해간다. 나는 어떤 패턴 속에서 생각한다. 나는 어떤 믿음과 도그마를 갖고 있으며 그 속에 내 뿌리를 갖고 있기 때문에 그러한 실존의 패턴이 방해 받는 걸 원치 않는다. 방해 받지 않기를 바라는 까닭은 그 방해가 뭐가 뭔지 잘 모르는 상태를 낳기 때문이며 그리고 나는 그걸 좋아하지 않는다. 만일 내가 알고 있거나 믿고 있는 모든 것으로부터 떼어내진다면, 내가 향해서 가고 있는 바 사물의 상태를 상당히 확실한 것으로 믿고 싶어한다. 그래서 뇌세포들은 어떤 양식을 만들어 냈으며 그 뇌세포들은 불확실할지도 모를 다른 양식 만들기를 거부한다. 확실한 것으로부터 불확실한 것에로 가는 운동이 내가 말하는 공포이다.

At the actual moment as I am sitting here I am not afraid; I am not afraid in the present, nothing is happening to me, nobody is threatening me or taking anything away from me. But beyond the actual moment there is a deeper layer in the mind which is consciously or unconsciously thinking of what might happen in the future or worrying that something from the past may overtake me. So I am afraid of the past and of the future. I have divided time into the past and the future. Thought steps in, says, 'Be careful it does not happen again', or 'Be prepared for the future. The future may be dangerous for you. You have got something now but you may lose it. You may die tomorrow, your wife may run away, you may lose your job. You may never become famous. You may be lonely. You want to be quite sure of tomorrow.'

내가 여기 앉아 있는 지금 이 순간 나는 두려워하지 않는다-나는 현재 속에서 두려워하지 않으며, 아무 일도 나에게 일어나지 않고 있고, 아무도 나를 위협하지 않으며 나에게서 뭔가를 빼앗아가지 않는다. 그러나 지금 이 순간 너머에는 마음의 심충이 있어서, 의식적이거나 무의식적으로 장차 일어날 일을 생각하고 있는 또 과거의 어떤 것이 나를 집어삼키지 않을까 걱정하고 있다. 그러니까 나는 과거와 미래를 두려워 하는 것이다. 나는 시간을 과거와 미래로 갈라 놓았다. 생각이 찾아들어 이렇게 말한다. <그런 일이 다시 일어나지 않도록 조심해.> 혹은 <장래를 위해 준비해. 미래는 너한테 위험할는지도 몰라. 너는 지금 뭔가를 가졌지만 그걸 잃을 수도 있어. 너는 내일 죽을는지도 모르고, 네 마누라는 도망갈는지도 모르며, 네 직업을 잃을는지도 몰라. 너는 유명해지지 않을는지도 몰라. 너는 외로울는지도 몰라. 너는 내일이 확실하기를 바라고 있어.>

Now take your own particular form of fear. Look at it. Watch your reactions to it. Can you look at it without any movement of escape, justification, condemnation or suppression? Can you look at that fear without the word which causes the fear? Can you look at death, for instance, without the word which arouses the fear of death? The word itself brings a tremor, doesn't it, as the word love has its own tremor, its own image? Now is the image you have in your mind about death, the memory of so many deaths you have seen and the associating of yourself with those incidents - is it that image which is creating fear? Or are you actually afraid of coming to an end, not of the image creating the end? Is the word death causing you fear or the actual ending? If it is the word or the memory which is causing you fear then it is not fear at all.

그러면 당신 자신의 독특한 공포를 생각해 보라. 그걸 바라보라. 그것에 대한 당신의 반응을 관찰하라. 당신은 아무런 도피의 움직임 없이, 정당화, 비난, 억압의 움직임 없이 그걸 바라볼 수 있는가? 당신은 그 공포의 원인이 되는 말 없이 그 공포를 바라볼 수 있는가? 예컨대 당신은 죽음의 공포를 일으키는 말 없이 죽음을 바라볼 수 있는가? 마치 사랑이라는 말이 그것 자체의 떨림, 그것 자체의 이미지를 갖고 있듯이 말 자체가 어떤 떨림을 가져온다, 그렇지 않은가? 당신이 죽음에 관해서 마음 속에 갖고 있는 이미지, 당신이 본 수많은 죽음의 기억과 당신 스스로를 그 사건들에 연관시키는 것-즉 공포를 낳는 것은 이미지가 아닌가? 아니면 당신은 종말을 낳는 이미지를 두려워하는 것이 아니라,

종말에 이르는 것을 정말 두려워하는가? 죽음이라는 말이 당신의 공포의 원인인가 아니면 실제의 종말이 원인인가? 만일 당신의 공포가 말이나 기억 때문이라면 그건 전혀 공포가 아니다.

You were ill two years ago, let us say, and the memory of that pain, that illness, remains, and the memory now functioning says, 'Be careful, don't get ill, again'. So the memory with its associations is creating fear, and that is not fear at all because actually at the moment you have very good health. Thought, which is always old, because thought is the response of memory and memories are always old - thought creates, in time, the feeling that you are afraid which is not an actual fact. The actual fact is that you are well. But the experience, which has remained in the mind as a memory, rouses the thought, 'Be careful, don't fall ill again'.

이렇게 말해 보자-당신은 2년 전에 병을 앓았고, 그 병의 고통으로 기억은 남아 있으며, 그 기억은 이렇게 말한다. <조심해. 다시는 앓지 않도록.> 그래서 기억이 그 연상들과 함께 공포를 낳는데, 그러나 이건 전혀 공포가 아닌 것이,实은 그 순간의 당신은 건강이 아주 좋기 때문이다. 생각이-생각이란 언제나 낡은 것인데, 왜냐하면 생각은 기억의 반응이고 기억은 언제나 낡은 것이기 때문이다-시간 속에서, 당신이 두렵다는 느낌-실제 사실이 아닌-을 낳는다. 실제 사실은 당신이 괜찮다는 것이다. 그러나 기억으로서 마음에 남아 있는 체험이 <조심해, 또 병 걸리지 않도록>이라는 생각을 떠오르게 한다.

So we see that thought engenders one kind of fear. But is there fear at all apart from that? Is fear always the result of thought and, if it is, is there any other form of fear? We are afraid of death - that is, something that is going to happen tomorrow or the day after tomorrow, in time. There is a distance between actuality and what will be. Now thought has experienced this state; by observing death it says, 'I am going to die.' Thought creates the fear of death, and if it doesn't is there any fear at all? Is fear the result of thought? If it is, thought being always old, fear is always old. As we have said, there is no new thought. If we recognise it, it is already old. So what we are afraid of is the repetition of the old - the thought of what has been projecting into the future. Therefore thought is responsible for fear. This is so, you can see it for yourself. When you are

confronted with something immediately there is no fear. It is only when thought comes in that there is fear.

그래서 우리는 생각이 한 가지의 공포를 낳는다는 걸 안다. 그러나 도대체 생각을 떠나서 공포가 있는가? 공포는 언제나 생각의 결과라면, 어떤 다른 형태의 공포가 있는가? 우리는 죽음을 두려워한다-즉 시간 속에서, 내일이나 모레 일어날 어떤 것을 두려워한다. 지금 있는 것과 앞으로 있을 것 사이에는 거리가 있다. 그런데 생각은 그 상태를 체험했다-즉 죽음을 관찰함으로써 그것은 <나는 죽으려고 한다>고 말한다. 생각이 죽음에 대한 공포를 낳는데, 만일 그렇지 않다면 도대체 어떤 공포가 있는가? 공포는 생각의 결과인가? 만일 그렇다면, 생각이란 언제나 옛것이기 때문에, 공포는 언제나 옛것이다. 이미 말했듯이 새로운 생각이란 없다. 새롭다는 걸 알면, 그것은 이미 옛것이다. 그러므로 우리가 두려워하는 것은 낡은 것의 되풀이이다-즉 미래 속으로 투사했던 생각을 두려워한다. 따라서 생각은 공포에 책임이 있다. 그래서 당신은 스스로 그걸 알 수 있다. 당신이 어떤 것과 즉각적으로 마주칠 때 거기엔 공포가 없다. 생각이 스며들 때에만 공포가 있다.

Therefore our question now is, is it possible for the mind to live completely, totally, in the present? It is only such a mind that has no fear. But to understand this, you have to understand the structure of thought, memory and time. And in understanding it, understanding not intellectually, not verbally, but actually with your heart, your mind, your guts, you will be free from fear; then the mind can use thought without creating fear.

그러므로 이제 우리의 질문은, 마음이 완전히, 전적으로 현재에 살 수 있는가? 이다. 그것은 공포가 없는 마음에게만 가능하다. 그러나 이것을 이해하려면 당신은 사고, 기억, 시간의 구조를 알아야 한다. 그리고 그걸 이해하는데 있어서 머리로만, 말로만 이해하지 않고 가슴으로, 마음으로, 내장으로 이해할 때, 당신은 공포로부터 자유로와질 것이다. 그리고 비로소 마음은 공포를 낳는 법 없이 생각을 사용할 수 있을 것이다.

Thought, like memory, is, of course, necessary for daily living. It is the only instrument we have for communication, working at our jobs and so forth. Thought is the response to memory, memory which has been accumulated through experience, knowledge, tradition, time. And from this background of memory we react and this reaction is thinking. So thought is essential

at certain levels but when thought projects itself psychologically as the future and the past, creating fear as well as pleasure, the mind is made dull and therefore inaction is inevitable.

생각은, 기억과 마찬가지로, 물론 나날의 삶에 필요하다. 그것은 우리가 의사소통을 하거나 직업을 수행하는 등의 일을 위한 도구일 따름이다. 생각은 기억에 대한 반응인데 기억은 체험, 지식, 전통, 시간을 통해 쌓여온 것이다. 그리고 이와같은 기억의 배경으로부터 우리는 대응하며 이 대응이 생각이다. 그러므로 생각은 어떤 수준에서는 필수의 것 이지만 생각이 쾌락뿐만 아니라 공포를 낳으면서 스스로를 심리적으로 미래와 과거로 투영할 때, 마음은 무디어지며 따라서 나태가 불가피해 진다.

So I ask myself, 'Why, why, why, do I think about the future and the past in terms of pleasure and pain, knowing that such thought creates fear? Isn't it possible for thought psychologically to stop, for otherwise fear will never end?'

그래서 나는 스스로 묻는다. <왜, 왜, 왜 나는, 그러한 생각이 공포를 낳는지 알면서, 쾌락과 고통에 의거해 미래와 과거에 관해 생각하는가? 공포가 사라지기 위해 심리적으로 생각을 중단할 수 없는가?>

One of the functions of thought is to be occupied all the time with something. Most of us want to have our minds continually occupied so that we are prevented from seeing ourselves as we actually are. We are afraid to be empty. We are afraid to look at our fears.

생각의 기능 중의 하나는 항상 무엇으로 점유되어 있다는 것이다. 대부분의 우리는 우리의 마음이 계속 점유되어 있기를 바라며 그러므로써 우리 스스로를 있는 그대로 보지 않으려고 한다. 우리는 비어 있는 걸 두려워한다. 우리는 우리의 공포를 보는 것을 두려워한다.

Consciously you can be aware of your fears but at the deeper levels of your mind are you aware of them? And how are you going to find out the fears that are hidden, secret? Is fear to be divided into the conscious and the subconscious? This is a very important question. The specialist, the psychologist, the analyst, have divided fear into deep superficial layers, but if you follow what the psychologist says or what I say, you are un-

derstanding our theories, our dogmas, our knowledge, you are not understanding yourself. You cannot understand yourself according to Freud or Jung, or according to me. Other people's theories have no importance whatever. It is of yourself that you must ask the question, is fear to be divided into the conscious and subconscious? Or is there only fear which you translate into different forms? There is only one desire; there is only desire. You desire. The objects of desire change, but desire is always the same. So perhaps in the same way there is only fear. You are afraid of all sorts of things but there is only one fear.

의식상으로 당신은 당신의 공포들을 알 수 있지만 그러나 마음의 좀더 깊은 곳에서 당신은 그것들을 알고 있는가? 그리고 당신은 어떻게 숨겨져 있고 은밀한 공포들을 발견하려고 하는가? 공포란 의식적인 것과 잠재의식적인 것으로 나뉘는 것인가? 이것은 매우 중요한 질문이다. 전문가, 심리학자, 분석가들은 공포를 심리적인 것과 표피적인 것으로 나누었는데, 그러나 당신이 심리학자의 말이나 내가 말하는 것을 따른다면, 당신은 우리의 이론, 우리의 도그마, 우리의 지식을 이해하는 것 이지, 당신 자신을 이해하는 게 아니다. 당신은 자기 자신을 프로이트나 용 또는 나에 의해 이해할 수 없다. 다른 사람들의 이론은 도대체가 중요하지 않다. 당신이 물어야 할 것은 당신 자신에 대해서이다-공포는 의식적인 것과 무의식적인 것으로 나뉘는가? 아니면 당신이 다른 형태들로 번역하는 공포만이 있는가? 오직 하나의 욕망만이 있다-즉 욕망만이 있다. 당신이 욕망한다. 욕망의 대상들은 바뀌지만, 욕망은 언제나 똑같다. 이와 비슷하게 공포만이 있다. 당신은 여러 가지 일들을 두려워하지만 오직 하나의 공포가 있을 뿐이다.

When you realize that fear cannot be divided you will see that you have put away altogether this problem of the subconscious and so have cheated the psychologists and the analysts. When you understand that fear is a single movement which expresses itself in different ways and when you see the movement and not the object to which the movement goes, then you are facing an immense question: how can you look at it without the fragmentation which the mind has cultivated?

공포는 나뉠 수 없음을 깨달을 때 당신은 이 무의식의 문제를 물리치고 심리학자와 분석가들을 그럭저럭 모면했음을 알게 될 것이다. 공포란 여러 가지 방식으로 스스로를 표현하는 단일한 움직임임을 이해할 때 그리고 그 움직임이 지향하는 대상이 아니라 그 움직임을 알 때, 당신

은 다음과 같은 엄청난 질문에 부딪친다-즉 어떻게 우리 마음이 그동안 해온 단편화 없이 그걸 볼 수 있는가?

There is only total fear, but how can the mind which thinks in fragments observe this total picture? Can it? We have lived a life of fragmentation, and can look at that total fear only through the fragmentary process of thought. The whole process of the machinery of thinking is to break up everything into fragments: I love you and I hate you; you are my enemy, you are my friend; my peculiar idiosyncrasies and inclinations, my job, my position, my prestige, my wife, my child, my country and your country, my God and your God - all that is the fragmentation of thought. And this thought looks at the total state of fear, or tries to look at it, and reduces it to fragments. Therefore we see that the mind can look at this total fear only when there is no movement of thought.

오직 전일한 공포만이 있는데, 그러나 단편적으로 생각하는 마음이 어떻게 그 전일한 그림을 볼 수 있는가? 그럴 수 있을까? 우리는 단편화된 삶을 살아왔으며, 생각의 단편적인 과정을 통해서만 그 전일한 공포를 볼 수 있다. 사고의 기계 장치의 전과정은 모든 것을 조각으로 깨뜨리는 것이다-나는 당신을 사랑하고 나는 당신을 미워한다. 당신은 나의 적이며, 당신은 나의 친구이다. 나의 독특한 특성들과 의향들, 나의 직업, 지위, 특권, 아내, 아이, 내 나라와 당신의 나라, 나의 신과 당신의 신-이 모든 게 사고의 단편화이다. 그리고 이 생각이 공포의 전체 상태를 보거나 보려고 하며, 그리고 그것을 단편들로 환원한다. 그리하여 생각의 움직임이 없을 때에만 마음은 이 전일한 공포를 볼 수 있다는 것을 우리는 안다.

Can you watch fear without any conclusion, without any interference of the knowledge you have accumulated about it? If you cannot, then what you are watching is the past, not fear; if you can, then you are watching fear for the first time without the interference of the past.

당신은 아무 결론 없이, 당신이 그것(공포)에 관해 축적해온 지식의 간섭없이 공포를 볼 수 있는가? 만일 당신이 그럴 수 없다면, 당신이 보고 있는 것은 과거이지, 공포가 아니다. 만일 당신이 그럴 수 있다면, 당신은 처음으로 과거의 간섭 없이 공포를 보고 있는 것이다.

You can watch only when the mind is very quiet, just as you can listen to what someone is saying only when your mind is not chattering with itself, carrying on a dialogue with itself about its own problems and anxieties. Can you in the same way look at your fear without trying to resolve it, without bringing in its opposite, courage - actually look at it and not try to escape from it? When you say, 'I must control it, I must get rid of it, I must understand it', you are trying to escape from it.

마치 당신의 마음이 그것 자체의 문제와 불안에 관해 속으로 혼잣말을 하거나 속으로 지껄이지 않아야 어떤 사람이 말하는 바를 들을 수 있듯이, 마음이 아주 고요할 때에만 당신은 볼 수 있다. 마찬가지로 당신은 그걸(공포를) 해소하려 함이 없이, 그것의 반대 즉 용기를 끌어들이는 일 없이 당신의 공포를 볼 수 있는가? 당신이 <나는 그걸 제어해야 해, 나는 그걸 없애야 해, 나는 그걸 이해해야 해>라고 말하면, 당신은 그 것으로부터 도피하려 하고 있는 것이다.

You can observe a cloud or a tree or the movement of a river with a fairly quiet mind because they are not very important to you, but to watch yourself is far more difficult because there the demands are so practical, the reactions so quick. So when you are directly in contact with fear or despair, loneliness or jealousy, or any other ugly state of mind, can you look at it so completely that your mind is quiet enough to see it? Can the mind perceive fear and not the different forms of fear - perceive total fear, not what you are afraid of? If you look merely at the details of fear or try to deal with your fears one by one, you will never come to the central issue which is to learn to live with fear.

당신은 구름, 나무 혹은 강의 움직임들을-이것들이 당신에게 그다지 중요하지 않기 때문에-아주 조용한 마음으로 바라볼 수 있지만, 당신 자신을 바라보는 일은, 그 요구들이 아주 실질적이고, 그 반응이 아주 빠르기 때문에 한결 어렵다. 그리하여 당신이 공포, 절망, 고독이나 질투, 혹은 마음의 다른 어떤 추한 상태를 정면으로 대면할 때, 당신은 당신의 마음이 그걸 보기에 충분하도록 고요하리만큼 그렇게 완전히 볼 수 있는가? 마음은 공포의 다른 형태들이 아니라 공포를 지각할 수 있을까-즉 당신이 두려워하는 것이 아니라 순전한 공포를 지각할 수 있을까? 만일 당신이 공포의 세목들만을 보거나 당신의 공포들을 하나씩 하나씩 다루려고만 한다면, 당신은 우리의 중심 문제, 즉 공포와 더불

어 사는 걸 배우는 문제와 만나지 못할 것이다.

To live with a living thing such as fear requires a mind and heart that are extraordinarily subtle, that have no conclusion and can therefore follow every movement of fear. Then if you observe and live with it - and this doesn't take a whole day, it can take a minute or a second to know the whole nature of fear - if you live with it so completely you inevitably ask, 'Who is the entity who is living with fear? Who is it who is observing fear, watching all the movements of the various forms of fear as well as being aware of the central fact of fear? Is the observer a dead entity, a static being, who has accumulated a lot of knowledge and information about himself, and is it that dead thing who is observing and living with the movement of fear? Is the observer the past or is he a living thing?' What is your answer? Do not answer me, answer yourself. Are you, the observer, a dead entity watching a living thing or are you a living thing watching a living thing? Because in the observer the two states exist.

공포와 같은 살아 있는 것과 함께 살기 위해서는 비범하게 민감하고 섬세한 마음과 가슴, 아무 결론을 갖고 있지 않으므로 공포의 모든 움직임을 죽을 수 있는 마음이 요청된다. 그래서 만일 당신이 그걸 보고 그 것과 함께 산다면-그리고 공포의 전구조를 아는 데는 하루 종일 걸리는 게 아니라 1초 또는 1분쯤 걸린다고 할 수 있다-만일 당신이 그것과 더불어 그다지도 완전하게 사는 나머지 다음과 같은 질문이 불가피하다고 생각해 보자-<공포와 함께 사는 그 실체는 누구인가? 공포를 관찰하고, 공포의 주요 사실에 대해서 알뿐만 아니라 공포의 여러 형태의 움직임 전부를 보는 자는 누구인가? 관찰자는, 그 자신에 관한 많은 지식과 정보를 축적한 죽은 실체, 정적 존재이며, 공포의 움직임을 관찰하고 그것과 더불어 살고 있는 자는 바로 그 죽은 자인가? 관찰자는 과거의 것인가 아니면 그는 살아있는 것인가?> 당신의 대답은 무엇인가? 나에게 대답하지 말고 당신 자신에게 대답하라. 관찰자인 당신은 살아 있는 것을 보고 있는 죽은 자인가 아니면 당신은 살아 있는 것을 보고 있는 살아 있는 자인가? 왜냐하면 관찰자 속에는 그 두 상태가 존재하기 때문이다.

The observer is the censor who does not want fear; the observer is the totality of all his experiences about fear. So the observer is separate from that thing he calls fear; there is space between them; he is forever trying to overcome it or escape from it and

hence this constant battle between himself and fear - this battle which is such a waste of energy.

관찰자는 공포를 원치 않는 검열관이다. 즉 관찰자는 공포에 관한 그의 경험의 총체이다. 그러므로 관찰자는 그가 공포라고 부르는 것과 분리 돼 있다. 그 둘 사이에는 공간이 있다. 그래서 그는 끝없이 그걸 극복하려 하거나 그것으로부터 도피하려 하며, 그리하여 그 자신과 공포 사이에 끊임없는 싸움이 있다-그렇게 정력 낭비인 싸움이.

As you watch, you learn that the observer is merely a bundle of ideas and memories without any validity or substance, but that fear is an actuality and that you are trying to understand a fact with an abstraction which, of course, you cannot do. But, in fact, is the observer who says, 'I am afraid', any different from the thing observed which is fear? The observer is fear and when that is realized there is no longer any dissipation of energy in the effort to get rid of fear, and the time-space interval between the observer and the observed disappears. When you see that you are a part of fear, not separate from it - that you are fear - then you cannot do anything about it; then fear comes totally to an end.

당신이 관찰할 때, 당신은 관찰자가 아무런 타당성도 알맹이도 없는 관념과 기억의 뭉치에 지나지 않음을 알며, 한편 공포는 현실적인 것이라는 것, 그리고 당신은 추상으로서 어떤 사실을 이해하려 하고 있다는 것-이것은 물론 그럴 수 없는 일이다-을 안다. 그러나 <나는 두렵다>고 말하는 관찰자는 공포인 관찰물과 사실상 무엇이 다른가? 관찰자가 공포이며 그리고 이것이 깨달아질 때, 공포를 제거하기 위해 노력하는데 있어서 더 이상의 에너지 낭비가 없고, 또 관찰자와 관찰물 사이의 시공의 간격이 사라진다. 당신이 공포와 동떨어져 있는 게 아니라 그것의 일부임을 알 때-즉 당신이 공포임을 알 때-당신은 그것에 관해서 아무것도 할 수 없다. 그리하여 공포는 완전히 사라지게 된다.

## Freedom From the Known : Chapter 6

### 6. 폭력-분노-정당화와 비난-이상적(관념적)인 것과 현실적인(실재하는) 것

FEAR, PLEASURE, SORROW, thought and violence are all interrelated. Most of us take pleasure in violence, in disliking somebody, hating a particular race or group of people, having antagonistic feelings towards others. But in a state of mind in which all violence has come to an end there is a joy which is very different from the pleasure of violence with its conflicts, hatreds and fears.

공포, 쾌락, 슬픔, 생각 및 폭력은 서로 연관되어 있다. 우리들은 대부분 폭력, 누구를 싫어하기, 어떤 특별한 인종이나 집단을 증오하기, 다른 사람들에 대해 적대감을 갖는 것 등에서 쾌락을 얻는다. 그러나 모든 폭력이 사라진 마음의 상태 속에는 갈등, 증오, 공포가 포함된 폭력의 쾌락과 아주 다른 기쁨이 있다.

Can we go to the very root of violence and be free from it? Otherwise we shall live everlasting in battle with each other. If that is the way you want to live - and apparently most people do - then carry on; if you say, 'Well, I'm sorry, violence can never end', then you and I have no means of communication, you have blocked yourself; but if you say there might be a different way of living, then we shall be able to communicate with each other.

우리는 폭력의 뿌리를 파헤쳐 그것으로부터 해방될 수 있을까? 그렇지 않으면 우리는 영원히 서로 싸우게 될 것이다. 만일 그것이 당신이 살고자 하는 방식이라면-그리고 분명히 거의 대부분의 사람이 그렇게 살고 있다-그렇게 살라. 만일 당신이 <미안하지만 폭력은 결코 그칠 수 없다>고 말한다면, 당신과 나는 아무런 의사소통의 길이 없으며, 당신은 스스로를 폐쇄한 것이다. 그러나 만일 당신이 삶의 다른 방법이 있음직하다고 말한다면, 우리는 서로 얘기할 수 있을 터이다.

So let us consider together, those of us who can communicate, whether it is at all possible totally to end every form of violence in ourselves and still live in this monstrously brutal world. I

think it is possible. I don't want to have a breath of hate, jealousy, anxiety or fear in me. I want to live completely at peace. Which doesn't mean that I want to die. I want to live on this marvellous earth, so full, so rich, so beautiful. I want to look at the trees, flowers, rivers, meadows, women, boys and girls, and at the same time live completely at peace with myself and with the world. What can I do?

그러면 우리 속에 있는 모든 형태의 폭력이 완전히 없어질 수 있는지, 그리고 이 괴물스럽게 잔인한 세계에서 여전히 살 수 있는지를 같이 생각해 보자. 나는 그게 가능하다고 생각한다. 나는 내 속에 증오, 질투, 불안 또는 공포의 숨결을 갖고 있고 싶지 않다. 이것은 내가 죽고 싶다는 걸 뜻하지 않는다. 나는 이렇게도 충만하고 풍요하고, 아름다운 이 놀라운 지구 위에서 살고 싶다. 나는 나무, 꽃, 강, 초원, 여자, 소년 소녀들을 보고 싶으며, 동시에 나 자신과 더불어, 세계와 더불어 완전히 평화롭게 살고 싶다. 나는 무엇을 할 수 있는가?

If we know how to look at violence, not only outwardly in society - the wars, the riots, the national antagonisms and class conflicts - but also in ourselves, then perhaps we shall be able to go beyond it.

만일 우리가 폭력-전쟁, 강탈, 국가적 적대와 계층간의 갈등 등 사회의 외적 폭력뿐만 아니라 우리 속에 있는 폭력을 보는 법을 안다면, 우리는 그걸 넘어설 수 있을 것이다.

Here is a very complex problem. For centuries upon centuries man has been violent; religions have tried to tame him throughout the world and none of them have succeeded. So if we are going into the question we must, it seems to me, be at least very serious about it because it will lead us into quite a different domain, but if we want merely to play with the problem for intellectual entertainment we shall not get very far.

아주 복잡한 문제가 있다. 여러 세기 동안 인간은 폭력적이었다. 세계 어디서나 종교는 그를 길들이려고 했으나 어떤 종교도 성공하지 못했다. 그러므로 우리가 그 문제를 따져보려면, 그것에 대해 적어도 아주 진지해야 할 것 같은데, 왜냐하면 그것은 우리를 아주 다른 영역으로 안내할 터이기 때문이다, 그러나 만일 우리가 다만 지적 여흥을 위해 그 문제를 가지고 논다면 우리는 별 성과를 얻지 못할 것이다.

You may feel that you yourself are very serious about the problem but that as long as so many other people in the world are not serious and are not prepared to do anything about it, what is the good of your doing anything? I don't care whether they take it seriously or not. I take it seriously, that is enough. I am not my brother's keeper. I myself, as a human being, feel very strongly about this question of violence and I will see to it that in myself I am not violent - but I cannot tell you or anybody else, 'Don't be violent.' It has no meaning - unless you yourself want it. So if you yourself really want to understand this problem of violence let us continue on our journey of exploration together.

당신은 그 문제에 관해 스스로 매우 진지하다고 느낄는지 모르지만, 세상의 다른 많은 사람들이 진지하지 않고 그 문제에 관해 어떤 일을 할 준비도 되어 있지 않는 한, 당신이 뭔가 하는 것이 무슨 소용이 있겠는가? 나는 그들이 그것을 진지하게 다루느냐 않느냐에 대해 염려하지 않는다. 나는 그걸 진지하게 취급하며 그것으로 죽하다. 나는 내 형제를 지키는 사람이 아니다. 나 자신이, 한 인간으로서, 이 폭력의 문제에 대해 매우 심각하게 느끼고 있으며, 내 속에서 내가 폭력적이 아니도록 그것을 관찰할 작정이다-그러나 나는 누구에게도 <폭력적이지 말라>고 말할 수 없다. 그런 말은 의미가 없다-당신 자신이 그렇게 되기를 원치 않는 한. 그러니 당신이 이 폭력의 문제를 정말 이해하고 싶어한다면 우리의 탐구 여행을 계속해보자.

Is this problem of violence out there or here? Do you want to solve the problem in the outside world or are you questioning violence itself as it is in you? If you are free of violence in yourself the question is, 'How am I to live in a world full of violence, acquisitiveness, greed, envy, brutality? Will I not be destroyed?' That is the inevitable question which is invariably asked. When you ask such a question it seems to me you are not actually living peacefully. If you live peacefully you will have no problem at all. You may be imprisoned because you refuse to join the army or shot because you refuse to fight - but that is not a problem; you will be shot. it is extraordinarily important to understand this.

이 폭력의 문제는 저기 있는가, 아니면 여기 있는가? 당신은 그 문제

를 바깥 세계에서 풀려고 하는가, 아니면 당신 속에 있는 그대로의 폭력 자체를 묻고 있는가? 만일 당신 스스로가 폭력에서 해방되어 있다면 이런 질문이 떠오른다. <어떻게 나는 이 폭력, 욕심, 탐욕, 질투, 잔인성으로 가득찬 세계에서 살아갈 것인가? 나는 파괴되지 않을까?> 이것은 여러 가지로 질문되는 불가피한 질문이다. 당신이 그런 질문을 할 때, 내 생각에 당신은 사실상 평화롭게 살고 있지 않다. 만일 당신이 평온하게 산다면, 당신은 아무런 문제도 갖지 않을 것이다. 당신은 군대 가는 걸 거부하기 때문에 감옥에 갇는지도 모르고 전투를 거부하기 때문에 총살당하는지도 모른다-그러나 그건 문제가 아니다. 즉 당신은 총살당할 것이다. 이것을 이해하는 일은 엄청나게 중요하다.

We are trying to understand violence as a fact, not as an idea, as a fact which exists in the human being, and the human being is myself. And to go into the problem I must be completely vulnerable, open, to it. I must expose myself to myself - not necessarily expose myself to you because you may not be interested - but I must be in a state of mind that demands to see this thing right to the end and at no point stops and says I will go no further.

우리는 폭력을 관념으로서가 아니라 사실로서 이해하려고 하는 바, 사실이란 인간 속에 존재하는 사실을 말하며, 그리고 인간이란 나 자신이다. 또 문제를 파고 들면서 나는 그것에 대해 완전히 열려 있지 않으면 안되며 상처 입을 수 있지 않으면 안된다. 나는 나를 나 자신에게 드러내야 하며-나 자신을 당신에게 드러낼 필요가 없는데 왜냐하면 당신은 흥미가 없을는지도 모르니까-그러나 나는 이 문제를 끝까지 관찰할 준비가 되어 있는 마음의 상태에 있어야 하며, 어느 지점에서 중단하여 나는 더 이상 갈 수 없다고 해서는 안된다.

Now it must be obvious to me that I am a violent human being. I have experienced violence in anger, violence in my sexual demands, violence in hatred, creating enmity, violence in jealousy and so on - I have experienced it, I have known it, and I say to myself, 'I want to understand this whole problem not just one fragment of it expressed in war, but this aggression in man which also exists in the animals and of which I am a part.'

그런데 나는 난폭한 인간이라는 게 분명할 것이다. 나는 분노하면서 난폭을 체험했고, 성적 요구에 있어서의 폭력, 중오와 적대감을 만드는 데 있어서의 폭력, 질투에 있어서의 폭력 등을 체험했다-나는 그걸 체

험했고, 그걸 알았고, 그리고 스스로 말한다. <나는 이 전문제를 이해하고 싶은데, 전쟁에서 표현된 단 하나의 단편이 아니라 인간 속에 있는 이 공격성-동물 속에도 있으며 나도 그것의 일부인-공격성을 이해하고 싶다.>

Violence is not merely killing another. It is violence when we use a sharp word, when we make a gesture to brush away a person, when we obey because there is fear. So violence isn't merely organized butchery in the name of God, in the name of society or country. Violence is much more subtle, much deeper, and we are inquiring into the very depths of violence.

폭력은 다만 타자를 죽이는 게 아니다. 남의 아픈 데를 찌르는 가시 돋친 말을 할 때, 어떤 사람을 쓸어버리는 제스처를 쓸 때, 공포 때문에 복종할 때, 그건 모두 폭력이다. 그러므로 신의 이름으로 조직된 도살장만이 폭력은 아니다. 폭력은 보다 더 교묘하고, 한결 깊은 것이며, 그래서 우리는 폭력의 바로 그 깊이를 묻고 있는 것이다.

When you call yourself an Indian or a Muslim or a Christian or a European, or anything else, you are being violent. Do you see why it is violent? Because you are separating yourself from the rest of mankind. When you separate yourself by belief, by nationality, by tradition, it breeds violence. So a man who is seeking to understand violence does not belong to any country, to any religion, to any political party or partial system; he is concerned with the total understanding of mankind.

당신이 자신을 인도인이라거나 유럽인이라거나, 혹은 그 어떤 것으로 부를 때 당신은 폭력적이다. 그게 왜 폭력적인지 아는가? 당신이 자신을 그 외의 모든 인류로부터 분리하고 있기 때문이다. 당신이 스스로를 신념, 국적, 전통에 의해 분리할 때, 그것은 폭력을 키운다.

Now there are two primary schools of thought with regard to violence, one which says, 'Violence is innate in man' and the other which says, 'Violence is the result of the social and cultural heritage in which man lives.' We are not concerned with which school we belong to - it is of no importance. What is important is the fact that we are violent, not the reason for it.

그러므로 폭력을 이해하고자 하는 사람은 어떤 날, 어떤 종교, 어떤 정

당이나 편파적 조직에도 속해 있지 않다-그는 인류에 대한 전적인 이해에 관심이 있다. 그런데 폭력에 대해서 서로 생각을 달리하는 두 개의 학파가 있는데, 하나는 <폭력은 인간이 본래 타고 난 것이다.>라고 말하고 다른 하나는 <폭력은 인간이 그 속에서 사는 바의 사회적 문화적 유산의 결과다>라고 말한다. 우리는 우리가 어느 곳에 속해 있는지에 대해 관심이 없다-그건 중요하지 않다. 중요한 것은 우리가 폭력적이라는 사실이지, 왜 폭력적인가 하는 것이 아니다.

One of the most common expressions of violence is anger. When my wife or sister is attacked I say I am righteously angry; when my country is attacked, my ideas, my principles, my way of life, I am righteously angry. I am also angry when my habits are attacked or my petty little opinions. When you tread on my toes or insult me I get angry, or if you run away with my wife and I get jealous, that jealousy is called righteous because she is my property. And all this anger is morally justified. But to kill for my country is also justified. So when we are talking about anger, which is a part of violence, do we look at anger in terms of righteous and unrighteous anger according to our own inclinations and environmental drive, or do we see only anger? Is there righteous anger ever? Or is there only anger? There is no good influence or bad influence, only influence, but when you are influenced by something which doesn't suit me I call it an evil influence.

폭력의 가장 흔한 표현중의 하나가 분노이다. 내 아내가 누이가 공격 당했을 때 나는 마땅히 분노한다고 말한다-내 나라가 공격받고 내 생각, 내 원리, 내 삶의 방식이 공격받으면 나는 당연히 화를 낸다. 내 벼룩이나 보잘 것 없는 의견이 공격 받아도 나는 화를 낸다. 당신이 내 발등을 밟거나 나를 해롭게 하면 나는 화내며, 만일 당신이 내 아내와 더 불어 도망가면 나는 질투하게 되는데, 그 질투가 정당한 것이라고 불리는 까닭은 그녀가 나의 소유이기 때문이다. 이 모든 분노는 도덕적으로 정당화되어 있다. 그리고 내 나라를 위해서 죽이는 것도 정당화되어 있다. 그러나 우리가 폭력의 일부인 분노를 얘기할 때, 우리는 자신의 성향과 환경의 추세에 따라 정당한 분노와 정당하지 않은 분노로서 분노를 보는가 아니면 우리는 다만 분노를 보는가? 정당한 분노가 있기는 한가? 아니면 다만 분노가 있을 따름인가? 좋은 영향이나 나쁜 영향은 없고 오직 영향만이 있을 뿐인데, 그러나 나에게 맞지 않는 어떤 영향을 받았을 때 나는 그걸 나쁜 영향이라고 부른다.

The moment you protect your family, your country, a bit of coloured rag called a flag, a belief, an idea, a dogma, the thing that you demand or that you hold, that very protection indicates anger. So can you look at anger without any explanation or justification, without saying, 'I must protect my goods', or 'I was right to be angry', or 'How stupid of me to be angry'? Can you look at anger as if it were something by itself? Can you look at it completely objectively, which means neither defending it nor condemning it? Can you?

당신이 당신의 가족을 보호하는 순간, 당신의 나라, 기라고 불리우는 색칠한 넝마 한 조각, 신념, 이념, 교조, 당신이 요구하거나 붙잡고 있는 어떤 것을 방어하는 순간, 바로 그 방어가 분노를 뜻한다. 그러니 당신은 어떤 해명이나 정당화 없이 분노를 볼 수 있으며, <나는 내 재산을 보호해야 돼>라든가 <내가 화낸 건 정당했어>라든가 <화내는 나는 얼마나 바보스러운가?> 따위의 말 없이 분노를 볼 수 있는가? 당신은 분노가 그것 자체로서 어떤 것인양 그걸 볼 수 있는가? 당신은 그걸 완전히 객관적으로, 즉 그걸 방어하지도 않고 비난하지도 않으면서 그걸 볼 수 있는가? 그럴 수 있는가?

Can I look at you if I am antagonistic to you or if I am thinking what a marvellous person you are? I can see you only when I look at you with a certain care in which neither of these things is involved. Now, can I look at anger in the same way, which means that I am vulnerable to the problem, I do not resist it, I am watching this extraordinary phenomenon without any reaction to it?

내가 당신에 대해 적대감을 갖고 있거나 또는 내가 당신을 아주 놀라운 사람이라고 생각하고 있다면 나는 당신을 볼 수 있을까? 나는 위와 같은 것들이 들어 있지 않은 어떤 관심을 갖고 당신을 볼 때에만 나는 당신을 볼 수 있다. 그렇다면, 나는 그와 같은 방식으로 분노를 볼 수 있는가-즉 그 문제에 대해 완전히 열려 있고 그것에 저항하지 않으며, 그것에 대해 아무 대응도 하지 않은 채 그 별난 현상을 관찰할 수 있을까?

It is very difficult to look at anger dispassionately because it is a part of me, but that is what I am trying to do. Here I am, a violent human being, whether I am black, brown, white or purple. I am not concerned with whether I have inherited this violence or whether society has produced it in me; all I am concerned

with is whether it is at all possible to be free from it. To be free from violence means everything to me. It is more important to me than sex, food, position, for this thing is corrupting me. It is destroying me and destroying the world, and I want to understand it, I want to be beyond it. I feel responsible for all this anger and violence in the world. I feel responsible - it isn't just a lot of words - and I say to myself, 'I can do something only if I am beyond anger myself, beyond violence, beyond nationality'. And this feeling I have that I must understand the violence in myself brings tremendous vitality and passion to find out.

분노란 나의 일부이기 때문에 그걸 냉정하게 보기는 아주 어렵지만, 그러나 그것이 지금 내가 하고자 하는 바이다. 내 피부가 검든 누렇든 희든 자줏빛이든지간에, 한 폭력적 인간인 내가 여기 있다. 나는 이 폭력이 타고 난 것인지 아니면 사회가 내 속에 심어준 것인지에 대해서 관심이 없다-내 관심의 전부는 다름 아니라 도대체 그것으로부터 자유로울 수 있느냐는 것이다. 폭력으로부터 자유로와지는 것 이상 나에게 중요한 건 없다. 이것은 나에게 있어서 섹스, 음식, 지위보다 더 중요한데, 왜냐하면 이건 나를 타락시키기 때문이다. 폭력은 나를 파괴하고 세계를 파괴하며, 그리고 나는 그걸 이해하고 싶고 그걸 넘어서고 싶다. 나는 이 세상의 모든 분노와 폭력에 대해 책임이 있다고 느낀다. 나는 책임을 느끼며-이 말은 그냥 해보는 말이 아니다-그래서 혼자 말한다, <내가 스스로 분노를 넘어서고, 폭력을 넘어서고, 국적만 넘어설 수 있다면 뭔가 할 수 있을 텐데.> 그리고 나 자신 속에서 폭력을 이해해야 된다는 나의 느낌은 그러기 위한 엄청난 생명력과 정열을 가져온다.

But to be beyond violence I cannot suppress it, I cannot deny it, I cannot say, 'Well, it is a part of me and that's that', or 'I don't want it'. I have to look at it, I have to study it, I must become very intimate with it and I cannot become intimate with it if I condemn it or justify it. We do condemn it, though; we do justify it. Therefore I am saying, stop for the time being condemning it or justifying it.

그러나 폭력을 넘어서기 위해서 나는 그걸 억압할 수 없고, 그걸 거부할 수 없으며, <그래, 그건 나의 일부야, 그러니 어찌겠는가>라든가 <나는 그걸 원치 않아>라고 말할 수 없다. 나는 그걸 보아야 하고, 그걸 연구해야 하고, 그것과 아주 친해져야 하며, 그리고 내가 그걸 비난하거나 정당화한다면 나는 그것과 친해질 수 없다. 그렇다고는 하더라도

우리는 그걸 비난한다-우리는 그걸 정당화한다. 따라서 나는 얼마동안 그걸 비난하거나 정당화하는 일을 중지하라고 말하고 있는 것이다.

Now, if you want to stop violence, if you want to stop wars, how much vitality, how much of yourself, do you give to it? Isn't it important to you that your children are killed, that your sons go into the army where they are bullied and butchered? Don't you care? My God, if that doesn't interest you, what does? Guarding your money? Having a good time? Taking drugs? Don't you see that this violence in yourself is destroying your children? Or do you see it only as some abstraction?

그런데, 만일 당신이 폭력의 중지를 원하고, 전쟁의 중단을 원한다면, 당신은 얼마나 많은 활력을 그것에 줄 수 있고 얼마나 많은 당신 자신을 줄 수 있는가? 당신의 아이들이 살해되고 당신의 아들들이 군대에 가서 싸우다가 살해되는 게 당신한테 중요하지 않은가? 걱정이 안되는가? 세상에 그게 당신의 관심거리가 아니라면 무엇이 관심거리인가? 당신의 돈을 지키는 거? 즐거운 시간을 갖는 거? 환각제를 먹는 거? 당신 속에 있는 이 폭력이 당신의 아이들을 파괴하고 있다는 걸 당신은 모르는가? 아니면 당신은 그걸 다만 어떤 추상으로 보는가?

All right then, if you are interested, attend with all your heart and mind to find out. Don't just sit back and say, 'Well, tell us all about it'. I point out to you that you cannot look at anger nor at violence with eyes that condemn or justify and that if this violence is not a burning problem to you, you cannot put those two things away. So first you have to learn; you have to learn how to look at anger, how to look at your husband, your wife, your children; you have to listen to the politician, you have to learn why you are not objective, why you condemn or justify. You have to learn that you condemn and justify because it is part of the social structure you live in, your conditioning as a German or an Indian or a Negro or an American or whatever you happen to have been born, with all the dulling of the mind that this conditioning results in. To learn, to discover, something fundamental you must have the capacity to go deeply. If you have a blunt instrument, a dull instrument, you cannot go deeply. So what we are doing is sharpening the instrument, which is the mind - the mind which has been made dull by all this justifying and condemning. You can penetrate deeply only

if your mind is as sharp as a needle and as strong as a diamond. It is no good just sitting back and asking, 'How am I to get such a mind?' You have to want it as you want your next meal, and to have it you must see that what makes your mind dull and stupid is this sense of invulnerability which has built walls round itself and which is part of this condemnation and justification. If the mind can be rid of that, then you can look, study, penetrate, and perhaps come to a state that is totally aware of the whole problem.

그건 그렇고, 만일 당신이 흥미가 있다면, 발견하기 위해 당신의 온 마음을 바쳐 유의해라. 다만 뒷전에 물려앉아서 <어디, 그것에 대한 모든 걸 우리한테 말해>라고 말하지 말라. 내가 지적하려고 하는 것은, 비난이나 정당화가 들어 있는 눈으로는 분노도 폭력도 볼 수 없으며, 또 폭력이 당신에게 화급한 문제가 아니라면 당신은 그 두가지(비난과 정당화)를 제거할 수도 없다는 것이다. 그러므로 당신은 우선 배워야 한다-분노를 보는 법을 배워야 하고 남편 보는 법을 알아야 하며, 아내와 아이들을 보는 법을 배워야 한다. 정치가 말에 귀를 기울여야 하고, 당신이 왜 객관적이지 못한지를 알아야 하며, 당신이 왜 비난하거나 변명하는지를 알아야 한다. 당신은 당신이 비난하거나 정당화하는 이유가 그 것들(비난과 정당화)이 당신이 그 속에서 살고 있는 사회구조의 일부이기 때문이라는 걸 알아야 하고, 독일인, 인도인, 니그로, 미국인이라는 제약과 그 제약으로 인해 무디어진 마음 때문임을 알아야 한다. 어떤 근본적인 걸 알고 발견하기 위해서 당신은 깊이 들어가는 능력을 갖지 않으면 안된다. 당신이 둔한 도구, 무딘 도구를 갖고 있다면, 당신은 깊이 들어갈 수 없다. 그래서 우리가 하고 있는 것은 그 도구를 예리하게 하는 일인데, 도구란 곧 마음이다-그 모든 정당화와 비난에 의해 둔하게 된 마음, 당신의 마음이 바늘처럼 예리하고 다이어몬드처럼 단단 할 때에만 당신은 깊이 파고 들 수 있다. 뒷전에 물려 앉아 <어떻게 나는 그런 마음을 얻을 수 있나?>하고 묻기만 하는 것은 좋지 않다. 당신은 마치 당신이 다음 끼니를 원하듯이 그걸 원해야 하며, 또 그런 마음을 갖기 위해서는 무엇이 당신의 마음을 무디고 어리석게 하는지를 알아야 한다. 그런 뒤에야 당신은 볼 수 있고, 탐구할 수 있고, 뚫고 들어갈 수 있고 그래서 아마 모든 문제를 완전히 아는 상태에 이를 수 있을 것이다.

So let us come back to the central issue - is it possible to eradicate violence in ourselves? It is a form of violence to say, 'You haven't changed, why haven't you?' I am not doing that. It doesn't mean a thing to me to convince you of anything. It

is your life, not my life. The way you live is your affair. I am asking whether it is possible for a human being living psychologically in any society to clear violence from himself inwardly? If it is, the very process will produce a different way of living in this world.

그러면 중심 문제로 돌아가 보자-우리 자신들 속의 폭력을 뿐만 아니라 있을까? <당신은 변하지 않았어, 왜 안 변하지?>라고 말하는 건 폭력의 한 형태다. 나는 그렇게 하지 않는다. 당신을 어떤 것으로 믿는 건 나에게 아무 의미도 없다. 그것은 당신의 삶이지 나의 삶이 아니다. 당신의 사는 방식은 당신의 일이다. 내가 묻고 있는 건 어느 사회에서든 심리적으로 살고 있는 한 인간이 그의 마음 속으로부터 폭력을 말끔히 몰아낼 수 있는가 하는 것이다. 그게 만일 가능하다면, 바로 그 과정이 이 세계에 어떤 다른 삶의 방식을 낳을 것이다.

Most of us have accepted violence as a way of life. Two dreadful wars have taught us nothing except to build more and more barriers between human beings that is, between you and me. But for those of us who want to be rid of violence, how is it to be done? I do not think anything is going to be achieved through analysis, either by ourselves or by a professional. We might be able to modify ourselves slightly, live a little more quietly with a little more affection, but in itself it will not give total perception. But I must know how to analyse which means that in the process of analysis my mind becomes extraordinarily sharp, and it is that quality of sharpness, of attention, of seriousness, which will give total perception. One hasn't the eyes to see the whole thing at a glance; this clarity of the eye is possible only if one can see the details, then jump. Some of us, in order to rid ourselves of violence, have used a concept, an ideal, called non-violence, and we think by having an ideal of the opposite to violence, non-violence, we can get rid of the fact, the actual - but we cannot. We have had ideals without number, all the sacred books are full of them, yet we are still violent - so why not deal with violence itself and forget the word altogether?

우리들 대부분은 폭력을 삶의 한 방식으로 받아들인다. 두 개의 끔찍한 전쟁은 인간들 사이에 더욱 더 장벽을 세우도록 가르쳤을 따름이다-즉 당신과 나 사이에 말이다. 그러나 폭력을 제거하고 싶어하는 우리에게 있어서, 그것은 어떻게 성취될 수 있을까? 나는 어떤 일이든 분석을 통

해서-우리 자신에 의해서든 한 전문가에 의해서든-성취되리라고는 생각지 않는다. 우리는 스스로를 약간 변경할 수 있을는지 모르고, 좀더 조용히 살 수 있을는지 모르지만, 그러나 그것은 전적 지각을 주지 않는다. 그러나 나는 어떻게 분석하는가를 알아야 하는데, 이건 무얼 뜻 하느냐 하면 분석과정에서 내 마음이 비상하게 예리해진다는 것을 뜻 하며, 그리고 전적인 지각을 가져오는 것은 그 예리함, 주의력, 진지함이라는 성질이다. 우리는 모든 것을 한눈에 보는 눈을 갖고 있지 않다-이 눈의 명징성은 사람이 미세한 부분들을 볼 수 있을 때에만 가능하며, 그런 뒤에 도약한다. 우리중의 누구는, 스스로 폭력을 없애기 위해, 비폭력이라고 불리우는 하나의 개념, 하나의 관념(이상)을 사용했으며, 또 우리는 폭력에 반대되는 관념 즉 비폭력이라는 관념을 가짐으로써, 사실적인 것, 실재하는 것을 제거할 수 있다고 생각하는데-그러나 그건 불가능하다. 우리는 이루 헤아릴 수 없는 관념(이상)들을 가져왔고, 모든 신성한 책들은 관념(이상)들로 가득차 있지만, 우리는 여전히 폭력적이다-그렇다면 왜 폭력 자체를 다루지 않으며 그 말을 완전히 잊어버리지 못하는가?

If you want to understand the actual you must give your whole attention, all your energy, to it. That attention and energy are distracted when you create a fictitious, ideal world. So can you completely banish the ideal? The man who is really serious, with the urge to find out what truth is, what love is, has no concept at all. He lives only in what is.

만일 당신이 실재하는 것을 이해하려면 당신은 그것에 대해 당신의 모든 주의력과 모든 힘을 다 바치지 않으면 안된다. 그 주의력과 에너지는 당신이 어떤 허구적, 관념적인 세계를 만들어낼 때 흐트러진다. 그렇다면 당신은 관념적인 것을 완전히 인멸할 수 있는가? 무엇이 진리이고 무엇이 사랑인지 알아내고자 하는, 강한 충동을 갖고 정말 진지한 사람은 도대체 아무 개념도 갖고 있지 않다. 그는 오직 있는 것 what is 속에서 살 따름이다.

To investigate the fact of your own anger you must pass no judgement on it, for the moment you conceive of its opposite you condemn it and therefore you cannot see it as it is. When you say you dislike or hate someone that is a fact, although it sounds terrible. If you look at it, go into it completely, it ceases, but if you say, 'I must not hate; I must have love in my heart', then you are living in a hypocritical world with double standards. To live completely, fully, in the moment is to live with

what is, the actual, without any sense of condemnation or justification - then you understand it so totally that you are finished with it. When you see clearly the problem is solved.

당신의 분노라는 사실을 조사하려면 당신은 그것에 대해 어떤 판단도 내려서는 안되는데, 왜냐하면 당신이 그것의 반대를 생각하는 순간 당신은 그것(분노)을 비난하게 되며, 그리하여 당신은 그것을 있는 그대로 보지 못한다. 당신이 누구를 싫어한다거나 증오한다고 말할 때, 비록 그 말이 아주 심한 소리로 들릴는지는 모르지만, 그건 사실일 것이다. 당신이 그걸 정면으로 바라보고, 그것 속으로 완전히 들어간다면 그건 끝나지만, 그러나 당신이 <증오하지 말아야 해. 내 가슴 속에 사랑을 지니고 있어야 해>라고 말한다면, 당신은 이중의 기준을 가진 위선적 세계에서 살고 있는 것이다. 순간 속에 완전히 산다는 것은 아무 비난이나 합리화 없이, 있는 것 속에, 실재하는 것 속에 산다는 것이다. 그러면 당신은 그걸(분노) 완전히 이해하는 나머지 그걸 끝낼 수 있다. 당신이 명징하게 볼 때 문제는 풀린다.

But can you see the face of violence clearly - the face of violence not only outside you but inside you, which means that you are totally free from violence because you have not admitted ideology through which to get rid of it? This requires very deep meditation not just a verbal agreement or disagreement.

그러나 당신은 폭력의 얼굴을 분명히 볼 수 있는가-즉 당신 바깥뿐만 아니라 당신 안의 폭력의 얼굴을 분명히 볼 수 있는가-다시 말해서 그 걸 제거하기 위해 이데올로기에 의존하는 일 없이 폭력으로부터 완전히 자유로울 수 있는가? 이 문제는 단지 말로만 찬성하거나 반대할 일이 아니라 아주 깊은 명상이 요구된다.

You have now read a series of statements but have you really understood? Your conditioned mind, your way of life, the whole structure of the society in which you live, prevent you from looking at a fact and being entirely free from it immediately. You say, 'I will think about it; I will consider whether it is possible to be free from violence or not. I will try to be free.' That is one of the most dreadful statements you can make, 'I will try'. There is no trying, no doing your best. Either you do it or you don't do it. You are admitting time while the house is burning. The house is burning as a result of the violence throughout the world and in yourself and you say, 'Let me think about it.'

Which ideology is best to put out the fire?' When the house is on fire, do you argue about the colour of the hair of the man who brings the water?

당신은 지금까지 일련의 진술을 읽어왔지만, 그러나 당신은 그걸 정말 이해했는가? 당신의 제약된 마음, 생활 방식, 당신이 살고 있는 사회의 전구조는 당신이 사실을 보지 못하게 하며 그것으로부터 즉각적으로 해방되지 못하게 한다. 당신은 <나는 그것에 대해 생각해 볼거야. 나는 폭력으로부터 해방될 수 있는지 없는지 생각해 볼거야. 나는 자유로와 지려고 해볼거야>라고 말한다. <해볼거야>라는 건 당신이 할 수 있는 가장 우려할 만한 진술중의 하나이다. 해본다는 건 없으며, 최선을 다 한다는 것도 없다. 하거나 안하거나 둘중의 하나다. 집이 불타고 있는데 당신은 뜬을 들이고 있다. 전세계와 당신 자신 속의 폭력 때문에 집이 불타고 있는데 당신은 이렇게 말했다. <어디 한번 생각해보자. 어떤 이데올로기가 저 불을 끄는데 가장 좋을까?> 집이 불타고 있을 때, 당신은 물을 나르는 사람의 머리카락 색깔에 관해 말하겠는가?

## Freedom From the Known : Chapter 7

### 7. 관계-갈등-사회-가난-약물-의존-비교-욕망-이상-위선

THE CESSATION OF violence, which we have just been considering, does not necessarily mean a state of mind which is at peace with itself and therefore at peace in all its relationships.

우리가 전장에서 생각해본 바 폭력의 종식은 마음이 스스로 평화로운 상태를 의미할 필요는 없으며, 따라서 그것(마음)의 모든 관계가 평온한 상태를 뜻할 필요는 없다.

Relationship between human beings is based on the image-forming, defensive mechanism. In all our relationships each one of us builds an image about the other and these two images have relationship, not the human beings themselves. The wife has an image about the husband - perhaps not consciously but nevertheless it is there - and the husband has an image about the wife. One has an image about one's country and about oneself, and we are always strengthening these images by adding more and more to them. And it is these images which have relationship. The actual relationship between two human beings or between many human beings completely end when there is the formation of images.

사람들 사이의 관계는 이미지 형성, 방어 메카니즘에 근거하고 있다. 우리의 모든 관계 속에서 우리들 각자는 상대방에 관한 이미지를 만들며, 이 두 개의 이미지가-사람들 자신이 아니라-관계를 갖는다. 아내는 남편에 관한 이미지를 가지며-아마 의식적이 아닐는지도 모르지만 그럼에도 이미지는 있다-남편은 아내에 관한 이미지를 갖고 있으며, 우리는 그것에 더욱 더 이미지를 보탬으로써 항상 그 이미지들을 강화한다. 그리고 관계를 갖는 것은 이 이미지들이다. 이미지 형성이 있는 한 두 사람 혹은 많은 사람들 사이의 진짜 관계는 완전히 끝나고 만다.

Relationship based on these images can obviously never bring about peace in the relationship because the images are fictitious and one cannot live in an abstraction. And yet that is what we are all doing: living in ideas, in theories, in symbols, in

images which we have created about ourselves and others and which are not realities at all. All our relationships, whether they be with property, ideas or people, are based essentially on this image-forming, and hence there is always conflict.

이러한 이미지들에 기초한 관계는 관계 속에 평화를 가져오지 않는데, 왜냐하면 이미지는 허구적인 것이기 때문이며 사람은 추상 속에서 살 수 없기 때문이다. 그럼에도 우리 모두가 하고 있는 건 이것이다-즉 관념 속에서, 이론 속에서, 상징 속에서 살고 있으며, 우리가 우리 자신과 남들에 관해 만들어낸-따라서 전혀 실재가 아닌-이미지를 속에서 살고 있다. 우리의 모든 관계는, 그것이 재산과의 관계이든 아니면 관념이나 사람들과의 관계이든, 근본적으로 이 이미지 형성에 근거해 있으며, 따라서 거기엔 언제나 갈등이 있다.

How is it possible then to be completely at peace within ourselves and in all our relationships with others? After all, life is a movement in relationship, otherwise there is no life at all, and if that life is based on an abstraction, an idea, or a speculative assumption, then such abstract living must inevitably bring about a relationship which becomes a battlefield. So is it at all possible for man to live a completely orderly inward life without any form of compulsion, imitation, suppression or sublimation? Can he bring about such order within himself that it is a living quality not held within the framework of ideas - an inward tranquillity which knows no disturbance at any moment - not in some fantastic mythical abstract world but in the daily life of the home and the office?

그러면 우리 자신들 속에서 그리고 다른 사람들과의 모든 관계 속에서 완전히 평화로운 건 어떻게 가능한가? 어떻든 삶은 관계 속에서의 운동이고, 그렇지 않다면 도대체 삶이라는 건 없으며, 그리고 만일 삶이 어떤 추상, 관념, 사변적 전제 위에 기초해 있다면, 그런 추상적 삶은 필연적으로 싸움터가 되는 관계를 초래한다. 그러면 사람에게 있어서 아무런 강요, 모방, 억압 또는 승화 없이 완전히 정돈된 내적 삶은 가능한가? 사람은 관념의 틀 속에서 유지되는 것이 아닌 삶-어떤 순간에도 어지러워지지 않는 내적 고요-다시 말해서 어떤 환상적이고 신비한 추상의 세계가 아니라 집과 일터의 나날의 삶 속에서 유지되는 삶을 살 수 있는 그런 질서를 자기 자신 속에 마련할 수 있을까?

I think we should go into this question very carefully because

there is not one spot in our consciousness untouched by conflict. In all our relationships, whether with the most intimate person or with a neighbour or with society, this conflict exists - conflict being contradiction, a state of division, separation, a duality. Observing ourselves and our relationships to society we see that at all levels of our being there is conflict - minor or major conflict which brings about very superficial responses or devastating results.

나는 우리가 이 질문 속으로 아주 조심스럽게 들어가야 한다고 생각하는데, 왜냐하면 우리 의식의 어느 구석도 갈등으로 물들지 않은 데란 없기 때문이다. 우리의 모든 관계-그것이 친한 사람과의 관계이든 아니면 이웃이나 사회와의 관계이든-속에는 이 갈등이 있다. 즉 반대, 분열 상태, 분리, 이중성 등의 갈등이. 우리 자신과 우리의 사회에 대한 관계를 관찰해 보면 우리는 우리 존재의 모든 차원에 갈등이 있음을 알 수 있다-즉 아주 파상적인 대응이나 아니면 황폐한 결과를 가져오는 크고 작은 갈등이 있음을 알 수 있다.

Man has accepted conflict as an innate part of daily existence because he has accepted competition, jealousy, greed, acquisitiveness and aggression as a natural way of life. When we accept such a way of life we accept the structure of society as it is and live within the pattern of respectability. And that is what most of us are caught in because most of us want to be terribly respectable. When we examine our own minds and hearts, the way we think, the way we feel and how we act in our daily lives, we observe that as long as we conform to the pattern of society, life must be a battlefield. If we do not accept it - and no religious person can possibly accept such a society - then we will be completely free from the psychological structure of society.

사람은 갈등을 일상적 실존의 고유한 부분으로 받아 들여왔는데 왜냐하면 그는 경쟁, 질투, 탐욕, 취득심, 공격 등을 삶의 자연스런 방식으로 받아 들였었기 때문이다. 우리가 그러한 생활방식을 받아 들일 때 우리는 액면 그대로의 사회구조를 받아 들이는 것이며 그래서 존경할 만함의 패턴 속에 사는 것이다. 그리고 그것은 우리들 대부분이 사로잡혀 있는 것인데 그 이유는 우리들 대부분이 엄청나게 존대받기를 바라기 때문이다. 우리가 우리 자신의 마음과 가슴을 점검하고 우리가 생각하는 방식, 느끼는 방식, 그리고 나날의 삶 속에서 행동하는 방식을 점검해 보면, 우리가 사회의 패턴(양식 혹은 모형)에 순응하는 한 삶은 전

장일 수밖에 없다는 걸 알 수 있다. 만일 우리가 그걸 받아 들이지 않는다면-그리고 어떤 종교적인 사람도 그런 사회를 수락할 수 없겠거니와-우리는 비로소 사회의 심리적 구조로부터 완전히 자유롭게 될 것이다.

Most of us are rich with the things of society. What society has created in us and what we have created in ourselves, are greed, envy, anger, hate, jealousy, anxiety - and with all these we are very rich. The various religions throughout the world have preached poverty. The monk assumes a robe, changes his name, shaves his head, enters a cell and takes a vow of poverty and chastity; in the East he has one loin cloth, one robe, one meal a day - and we all respect such poverty. But those men who have assumed the robe of poverty are still inwardly, psychologically, rich with the things of society because they are still seeking position and prestige; they belong to this order or that order, this religion or that religion; they still live in the divisions of a culture, a tradition. That is not poverty. poverty is to be completely free of society, though one may have a few more clothes, a few more meals - good God, who cares? But unfortunately in most people there is this urge for exhibitionism.

우리들 대부분은 사회의 사물들로서 풍부하다. 사회가 우리 속에 만들어 놓은 것, 우리가 우리 자신 속에 만들어 놓은 것은 탐욕, 질투, 분노, 증오, 선망, 불안 등인데-우리는 이 모든 것들로서 매우 풍부한 것이다. 세계의 여러 종교들은 가난을 설교해왔다. 승려는 승복을 입고, 이를 을 갈고, 머리 깎고, 암자에 들어가 가난과 순결을 맹세한다. 동양에서는 허리에 걸치는 간단한 옷 한 벌, 승복 한 벌에, 하루 한끼를 먹으며, 우리는 모두 그런 가난을 존경한다. 그러나 가난의 옷을 입은 사람들도 내적, 심리적으로는 여전히 사회의 사물들로 풍부한데, 왜냐하면 그들은 여전히 지위와 명망(위세)을 찾고 있기 때문이다-그들은 이런 지위 혹은 저런 등급에 속해 있고, 이런 종교나 저런 종교에 속해 있으며, 여전히 한 문화, 한 전통의 분열 속에 살고 있다. 그런 가난이 아니다. 가난은, 옷이 좀 더 많고 먹을 게 좀 더 많다고 하더라도-도대체 그게 무슨 상관이란 말인가?-사회로부터 완전히 자유로운 것이다. 그러나 불행하게도 대부분의 사람들 속에는 과시를 하려는 충동이 있다.

Poverty becomes a marvellously beautiful thing when the mind is free of society. One must become poor inwardly for then there is no seeking, no asking, no desire, no - nothing! It is only this inward poverty that can see the truth of a life in which there is

no conflict at all. Such a life is a benediction not to be found in any church or any temple.

마음이 사회로부터 자유로울 때 가난은 놀랄 만하게 아름다운 것이 된다. 우리는 내적으로 가난하게 되어야 하는데, 왜냐하면 그래야만 아무 요구, 아무 욕망이 없기 때문이다-그렇다, 아무것도! 이 내적 가난만이 삶의 진실을 볼 수 있으며 거기엔 아무 갈등도 없다. 그러한 삶은 어떤 교회에서도 혹은 어떤 사원에서도 발견될 수 없는 축복이다.

How is it possible then to free ourselves from the psychological structure of society, which is to free ourselves from the essence of conflict? It is not difficult to trim and lop off certain branches of conflict, but we are asking ourselves whether it is possible to live in complete inward and therefore outward tranquillity? Which does not mean that we shall vegetate or stagnate. On the contrary, we shall become dynamic, vital, full of energy.

그러면 어떻게 우리들 자신을 사회의 심리적 구조로부터 해방할 수 있는가-즉 우리들 자신을 갈등의 핵심으로부터 해방할 수 있는가? 갈등의 어떤 가지들을 잘라내고 다듬는 것은 어려운 일이 아니지만, 그러나 우리는 지금 완전한 내적-따라서 외적-고요 속에 살 수 있는지의 여부를 묻고 있는 것이다. 이것은 우리가 식물적으로 되거나 정체적이 된다는 걸 뜻하지 않는다. 반대로 우리는 역동적이고 생동적이며 힘차게 될 것이다.

To understand and to be free of any problem we need a great deal of passionate and sustained energy, not only physical and intellectual energy but an energy that is not dependent on any motive, any psychological stimulus or drug. If we are dependent on any stimulus that very stimulus makes the mind dull and insensitive. By taking some form of drug we may find enough energy temporarily to see things very clearly but we revert to our former state and therefore become dependent on that drug more and more. So all stimulation, whether of the church or of alcohol or of drugs or of the written or spoken word, will inevitably bring about dependence, and that dependence prevents us from seeing clearly for ourselves and therefore from having vital energy.

어떤 문제를 이해하고 그것으로부터 자유로와지기 위해서는 대단히 정

열적이고 지속적인 에너지가 필요한데, 그것은 육체적, 지적 에너지뿐만 아니라 어떤 동기, 심리적 자극 혹은 약물에 의존하지 않는 에너지를 말한다. 만일 우리가 어떤 자극에 의존한다면 바로 그 자극이 마음을 둔하고 무감각하게 만든다. 어떤 약물을 취함으로써 우리는 사물을 일시적으로 명징하게 보는 힘을 얻을 수 있음을 알지는 몰라도, 우리는 이전의 상태로 되돌아가고 그래서 그 약물에 더욱 더 의존하게 된다. 그러므로 모든 자극-그것이 교회의 자극이든 술이나 약물 혹은 말의 자극이든-은 필연적으로 의존을 가져오며, 그리고 그 의존이 우리로 하여금 우리들 자신을 분명히 보지 못하게 하고 그리하여 생동적 에너지를 가로막는다.

We all unfortunately depend psychologically on something. Why do we depend? Why is there this urge to depend? We are taking this journey together; you are not waiting for me to tell you the causes of your dependence. If we enquire together we will both discover and therefore that discovery will be your own, and hence, being yours, it will give you vitality.

우리는 모두 불행하게도 심리적으로 무엇엔가 의존하고 있다. 왜 우리는 의존하는가? 왜 의존하고 싶은 충동이 있는가? 우리는 더불어 여행하고 있다-즉 당신은 당신의 의존의 원인들을 당신에게 말하기 위해 나를 기다린 게 아니다. 우리가 더불어서 찾으면 우리는 둘이 다 발견하게 될 터이고 따라서 그 발견은 당신 자신의 것이 될 것이며, 그렇게 됨으로써 그것은 당신에게 활력을 줄 것이다.

I discover for myself that I depend on something - an audience, say, which will stimulate me. I derive from that audience, from addressing a large group of people, a kind of energy. And therefore I depend on that audience, on those people, whether they agree or disagree. The more they disagree the more vitality they give me. If they agree it becomes a very shallow, empty thing. So I discover that I need an audience because it is a very stimulating thing to address people. Now why? Why do I depend? Because in myself I am shallow, in myself I have nothing, in myself I have no source which is always full and rich, vital, moving, living. So I depend. I have discovered the cause.

나는 내가 어떤 것에 의존하고 있음을 스스로 안다-예컨대 나를 자극하는 청중이 그것이다. 나는 많은 청중한테 강연을 하므로써 그들로부터 일종의 에너지를 끌어낸다. 그러므로 나는, 그들이 내 말에 동의하든

반대하든지간에, 그 청중한테 의존한다. 그들이 동의하지 않으면 않을 수록 더욱 더 나에게 활력을 준다. 만일 그들이 동의하면 그것(활력)은 매우 얇고 텅빈 것이 된다. 그래서 나는, 사람들한테 강연하는 게 아주 자극적인 것이기 때문에 내가 청중을 필요로 한다는 걸 안다. 그러면 왜 그런가? 왜 나는 의존하는가? 왜냐하면 나 자신 속에서 나는 얇으며, 나 자신 속에서 나는 아무것도 아니며, 나 자신 속에 항상 넘치고, 풍부하고, 활력 있고, 움직이며, 살아 있는 원천을 갖고 있지 못하기 때문이다. 그래서 나는 의존한다.

But will the discovery of the cause free me from being dependent? The discovery of the cause is merely intellectual, so obviously it does not free the mind from its dependency. The mere intellectual acceptance of an idea, or the emotional acquiescence in an ideology, cannot free the mind from being dependent on something which will give it stimulation. What frees the mind from dependence is seeing the whole structure and nature of stimulation and dependence and how that dependence makes the mind stupid, dull and inactive. Seeing the totality of it alone frees the mind.

나는 그 원인을 찾아냈다. 그러나 그 원인의 발견이 나를 의존으로부터 자유롭게 할것인가? 그 원인의 발견은 다만 지적인 것이며, 따라서 그 것은 분명히 내 마음을 그것의 의존성으로부터 해방하지 않는다. 어떤 관념을 단순히 지적으로 수락하는 것이나, 어떤 이데올로기에 대한 감정적 묵인은, 자극을 주게 될 어떤 것으로부터 마음을 자유롭게 할 수 없다. 마음을 의존으로부터 해방하는 것은 자극과 의존의 전구조를 아는 것이며 그 의존이 어떻게 마음을 어리석고, 둔하고, 활발하지 못하게 하는지를 아는 것이다. 그것의 전부를 보는 것만이 마음을 자유롭게 한다.

So I must enquire into what it means to see totally. As long as I am looking at life from a particular point of view or from a particular experience I have cherished, or from some particular knowledge I have gathered, which is my background, which is the 'me', I cannot totally. I have discovered intellectually, verbally, through analysis, the cause of my dependence, but whatever thought investigates must inevitably be fragmentary, so I can see the totality of something only when thought does not interfere.

그래서 나는 전적으로 본다는 것이 무엇을 뜻하는가 하는 걸 따져보지 않으면 안된다. 내가 어떤 특별한 관점이나 소중히 여기는 독특한 체험으로부터 삶을 볼 때, 또는 내가 모은 어떤 독특한 지식으로부터 삶을 볼 때-위의 것들이 나의 배경이며 또 <나>인데-나는 전적으로 볼 수 없다. 나는 내 의존의 원인을 지적으로, 말로, 분석을 통해서 발견했지만, 그러나 생각이 탐색한 것은 무엇이든지 단편적일 것임에 틀림 없으며, 따라서 생각이 끼어들지 않을 때에만 나는 어떤 것을 전적으로 볼 수 있다.

Then I see the fact of my dependence; I see actually what is. I see it without any like or dislike; I do not want to get rid of that dependence or to be free from the cause of it. I observe it, and when there is observation of this kind I see the whole picture, not a fragment of the picture, and when the mind sees the whole picture there is freedom. Now I have discovered that there is a dissipation of energy when there is fragmentation. I have found the very source of the dissipation of energy.

그래야만 나는 나의 의존이라는 사실을 볼 수 있다. 즉 나는 있는 것을 정말 본다. 나는 좋고 싫고 없이 그걸 본다-나는 그 의존을 제거하고자 원하지도 않으며, 그것의 원인으로부터 자유롭고자 하지도 않는다. 나는 그걸 관찰하며, 그리고 그러한 관찰이 있으면 나는 그림의 조각이 아니라 그림 전부를 볼 수 있고, 또 마음이 그림 전부를 볼 때 자유가 있다. 그래서 나는 단편화가 있을 때 에너지의 분산이 있음을 알아냈다. 나는 에너지의 분산의 바로 그 원인을 발견했다.

You may think there is no waste of energy if you imitate, if you accept authority, if you depend on the priest, the ritual, the dogma, the party or on some ideology, but the following and acceptance of an ideology, whether it is good or bad, whether it is holy or unholy, is a fragmentary activity and therefore a cause of conflict, and conflict will inevitably arise so long as there is a division between 'what should be' and 'what is', and any conflict is a dissipation of energy.

만일 당신이 모방하고, 권위를 받아들이고, 사제한테 의존하고, 의식, 도그마, 당 혹은 어떤 이데올로기에 의존하면 에너지의 낭비가 없으리라고 생각할는지 모르지만, 그러나 어떤 이데올로기-그것이 좋은 나쁜 든 또는 그것이 신성하든 신성하지 않든-를 따르고 수락하는 것은 조각난 행동이요 따라서 갈등의 원인이며, 그리고 <있어야 하는 것>과 <

있는 것> 사이에 분열이 있는 한 필연적으로 갈등이 있게 마련이고, 또 어떤 갈등이든 그것은 에너지의 분산이다.

If you put the question to yourself, 'How am I to be free from conflict?', you are creating another problem and hence you are increasing conflict, whereas if you just see it as a fact - see it as you would see some concrete object - clearly, directly - then you will understand essentially the truth of a life in which there is no conflict at all.

당신이 스스로 <어떻게 나는 갈등으로부터 자유로울 수 있을까>라고 묻는다면, 당신은 또 하나의 문제를 만들고 있는 것이며 따라서 갈등이 증가하게 되는 반면, 만일 당신이 그것을-어떤 구체적인 대상을 보듯- 사실로서 분명히, 똑바로 보기만 한다면, 당신은 거기엔 아무 갈등도 없는 삶의 진실을 근본적으로 이해하게 될 것이다.

Let us put it another way. We are always comparing what we are with what we should be. The should-be is a projection of what we think we ought to be. Contradiction exists when there is comparison, not only with something or somebody, but with what you were yesterday, and hence there is conflict between what has been and what is. There is what is only when there is no comparison at all, and to live with what is, is to be peaceful. Then you can give your whole attention without any distraction to what is within yourself - whether it be despair, ugliness, brutality, fear, anxiety, loneliness - and live with it completely; then there is no contradiction and hence no conflict.

이걸 달리 얘기해 보자. 우리는 언제나 그런 우리(있는 우리)와 그래야 하는 우리(있어야 하는 우리)를 비교한다. 그래야 하는 것(당위)은 우리가 이리저리해야 한다고 생각하는 바의 투영이다. 비교가 있으면 갈등이 있는데, 이 비교는 어떤 사람이나 어떤 것과의 비교를 말하며, 그리하여 있었던 것과 있는 것 사이에 갈등이 있게 된다. 아무 비교가 없을 때에만 있는 것 what is이 있으며, 그리고 있는 것과 더불어 사는 것 이 평화롭게 사는 것이다. 그러면 당신은 당신 자신 속에 있는 것-그것이 절망, 추악함, 잔인성, 공포, 불안 등 어떤 것이든-에 대해 마음을 빼앗기지 않고 당신의 모든 주의력을 기울일 수 있고, 그것과 더불어 완전히 살게 된다. 그러면 모순이나 대립이 없게 되고 그래서 갈등이 없게 된다.

But all the time we are comparing ourselves - with those who are richer or more brilliant, more intellectual, more affectionate, more famous, more this and more that. The 'more' plays an extraordinarily important part in our lives; this measuring ourselves all the time against something or someone is one of the primary causes of conflict.

그러나 우리는 항상 우리 자신을 어떤 것과 비교하고 있다-즉 더 돈 많고 더 훌륭한 사람, 더 머리 좋은 사람, 더 애정 깊고, 더 유명하고, 더 이롭고 더 저롭고... 그 <더>라는 것이 우리의 삶에서 엄청나게 중요한 몫을 하고 있다. 다시 말해서, 우리 자신을 항상 어떤 것 혹은 어떤 사람과 비교하는 것이 갈등의 주요 원인중의 하나이다.

Now why is there any comparison at all? Why do you compare yourself with another? This comparison has been taught from childhood. In every school A is compared with B, and A destroys himself in order to be like B. When you do not compare at all, when there is no ideal, no opposite, no factor of duality, when you no longer struggle to be different from what you are - what has happened to your mind? Your mind has ceased to create the opposite and has become highly intelligent, highly sensitive, capable of immense passion, because effort is a dissipation of passion - passion which is vital energy - and you cannot do anything without passion.

그러면 도대체 비교라는 건 왜 있는가? 왜 당신은 당신 자신과 다른 것과를 비교하는가? 비교는 어린 시절부터 가르쳐져 왔다. 모든 학교에서 A는 B와 비교되었고, A는 B처럼 되기 위해 그 자신을 파괴했다. 당신이 전혀 비교하지 않을 때, 이상도 대립도 없고 이중성의 요인도 없을 때, 당신이 있는 그대로의 당신과 다르려고 애쓰지 않을 때-당신 마음 속에는 어떤 일이 일어났는가? 당신의 마음이 반대되는 걸 만들기를 그치고, 고도로 총명하고 고도로 민감하고 엄청난 정열이 생겼을 터인데, 왜냐하면 노력은 정열-정열은 생명력인데-의 낭비이며 당신은 정열 없이 아무것도 할 수 없기 때문이다.

If you do not compare yourself with another you will be what you are. Through comparison you hope to evolve, to grow, to become more intelligent, more beautiful. But will you? The fact is what you are, and by comparing you are fragmenting the fact which is a waste of energy. To see what you actually are with-

out any comparison gives you tremendous energy to look. When you can look at yourself without comparison you are beyond comparison, which does not mean that the mind is stagnant with contentment. So we see in essence how the mind wastes energy which is so necessary to understand the totality of life.

만일 당신이 자신을 다른 것(사람)과 비교하지 않는다면 당신은 있는 그대로의 당신이 될 것이다. 비교함으로써 당신은 발전하고자 하고, 자라려 하고, 더 이지적이 되려고 하며, 더 아름다워지려고 한다. 그러나 그렇게 될까? 사실은 있는 그대로의 당신이며, 그리고 비교함으로써 당신은 사실을 조각낸다-그리고 이것이 또 에너지의 낭비이다. 비교 없이 있는 그대로의 당신을 보는 것은 당신에게 보기 위한 엄청난 힘을 준다. 비교 없이 당신 자신을 볼 수 있을 때 당신은 비교를 넘어서 있는 것이며, 이것은 마음이 만족으로 침체해 있다는 걸 뜻하지 않는다. 그리하여 우리는 마음이 어떻게 에너지를 낭비하는가 하는 것을 그 본질에 있어서 알며, 이것은 삶의 전체성을 이해하기 위해 너무도 필요하다.

I don't want to know with whom I am in conflict; I don't want to know the peripheral conflicts of my being. What I want to know is why conflict should exist at all. When I put that question to myself I see a fundamental issue which has nothing to do with peripheral conflicts and their solutions. I am concerned with the central issue and I see - perhaps you see also? - that the very nature of desire, if not properly understood, must inevitably lead to conflict. Desire is always in contradiction. I desire contradictory things - which doesn't mean that I must destroy desire, suppress, control or sublimate it - I simply see that desire itself is contradictory. It is not the objects of desire but the very nature of desire which is contradictory. And I have to understand the nature of desire before I can understand conflict. In ourselves we are in a state of contradiction, and that state of contradiction is brought about by desire - desire being the pursuit of pleasure and the avoidance of pain, which we have already been into.

나는 내가 누구와 갈등하고 있는지 알고 싶어하지 않는다-즉 나는 존재의 주변적 갈등을 알고 싶어하지 않는다. 내가 알고 싶은 것은 도대체 왜 갈등이 있어야 하는가에 대해서이다. 내가 이 문제를 나 자신에게 제기할 때 나는 주변적 갈등 및 그 해결과 아무 상관도 없는 기본적

문제를 본다. 나는 중심문제에 관심을 갖고 있으며 그리고 나는 욕망의 본질 바로 그것이-온당하게 이해되지 않을 경우-필연적으로 갈등을 가져올 수밖에 없다는 걸 안다-혹시 당신도 아는가? 욕망은 언제나 모순 속에 있다. 나는 모순된 것들을 욕망한다-이것은 내가 욕망을 부수고, 통어하고 혹은 승화시켜야 한다는 걸 뜻하지는 않는다-나는 다만 욕망 자체가 모순된다는 걸 알 따름이다. 모순된 것은 욕망의 대상이 아니라 욕망의 본질 바로 그것이다. 그리고 내가 갈등을 이해할 수 있기 전에 나는 욕망의 본질을 알지 않으면 안된다. 우리들 자신 속에서 우리는 모순의 상태에 있으며, 이 모순의 상태는 욕망에 의해 초래된 것이다-즉 쾌락을 좇고 고통을 피하려는 욕망을 말하는데, 우리는 이미 그러한 욕망 속에서 살아오고 있는 바이다.

So we see desire as the root of all contradiction - wanting something and not wanting it - a dual activity. When we do something pleasurable there is no effort involved at all, is there? But pleasure brings pain and then there is a struggle to avoid the pain, and that again is a dissipation of energy. Why do we have duality at all? There is, of course, duality in nature - man and woman, light and shade, night and day - but inwardly, psychologically, why do we have duality? Please think this out with me, don't wait for me to tell you. You have to exercise your own mind to find out. My words are merely a mirror in which to observe yourself. Why do we have this psychological duality? Is it that we have been brought up always to compare 'what is' with 'what should be'? We have been conditioned in what is right and what is wrong, what is good and what is bad, what is moral and what is immoral. Has this duality come into being because we believe that thinking about the opposite of violence, the opposite of envy, of jealousy, of meanness, will help us to get rid of those things? Do we use the opposite as a lever to get rid of what is? Or is it an escape from the actual?

그래서 우리는 모든 모순의 뿌리로서의 욕망을 안다-어떤 건 원하고 어떤 건 원치 않는, 즉 이중의 행동이 그것이다. 우리가 뭔가 즐거운 일을 할 때 거기엔 아무 노력도 포함되지 않는다, 그렇지 않은가? 그러나 쾌락은 고통을 가져오고 그래서 고통을 피하려는 발버둥이 있으며, 그리고 그게 또한 에너지의 낭비이다. 도대체 우리는 왜 이중성을 갖고 있는가? 물론 자연에는 이중성(이원성)이 있다-남자와 여자, 빛과 그림자, 밤과 낮-그러나 내적, 사회적으로, 왜 우리는 이중성을 갖고 있는가? 내가 그 까닭을 당신에게 말해주기를 기다리지 말고, 나와 함께 그

걸 생각해내도록 해보자. 당신은 찾아내기 위해 당신 자신의 마음을 쓰지 않으면 안된다. 나의 말은 당신이 비치어 보이는 거울에 불과하다. 왜 우리는 이 심리적 이중성을 갖고 있는가? 그것은 우리가 <있는 것>과 <있어야 하는 것>을 항상 비교하며 키워졌기 때문인가? 우리는 옳은 것과 그른 것, 좋은 것과 나쁜 것, 도덕적인 것과 부도덕한 것에 제약되어 왔다. 우리가 폭력의 반대, 선망의 반대, 질투, 비열함의 반대에 관해 생각하는 것이 그것들을 제거하는데 도움이 된다고 믿기 때문에 그 이중성은 존재하게 된 것인가? 우리는 있는 것을 없애기 위해 반대되는 것을 지렛대로 사용하는가? 아니면 그것은 실재하는 것으로부터의 도피인가?

Do you use the opposite as a means of avoiding the actual which you don't know how to deal with? Or is it because you have been told by thousands of years of propaganda that you must have an ideal - the opposite of 'what is' - in order to cope with the present? When you have an ideal you think it helps you to get rid of 'what is', but it never does. You may preach non-violence for the rest of your life and all the time be sowing the seeds of violence.

당신은 당신이 어떻게 다룰지를 모르는 실재하는 것을 피하기 위한 수단으로 반대되는 것을 사용하는가? 아니면 당신이 수천년 동안 들어온 주장이나 선전, 즉 현재를 잘 수습하기 위해서 당신은 어떤 이상-<있는 것>의 반대-을 가져야 한다는 것 때문인가? 당신이 이상(관념)을 가질 때, 그것이 <현존하는 것>을 제거하는데 도움이 된다고 생각하는데, 그런 적이 한 번도 없다. 당신은 여생 동안 비폭력을 설교하는지 모르지만, 언제나 폭력의 씨를 뿌리고 있는 것이다.

You have a concept of what you should be and how you should act, and all the time you are in fact acting quite differently; so you see that principles, beliefs and ideals must inevitably lead to hypocrisy and a dishonest life. It is the ideal that creates the opposite to what is, so if you know how to be with 'what is', then the opposite is not necessary.

당신은 당신이 이러저러해야 한다는 생각과 어떻게 행동해야 한다는 생각을 갖고 있지만, 실은 언제나 그와 다르게 행동하고 있다. 그래서 당신은 원칙, 신념, 이상들이 불가피하게 위선되고 부정직한 삶으로 이끌어 간다는 걸 안다. 있는 것에 반대되는 것을 만들어내는 것이 이상인 바, 만일 당신이 <있는 것>과 더불어 있는 법을 안다면, 그때는 반대

되는 것이 필요치 않다.

Trying to become like somebody else, or like your ideal, is one of the main causes of contradiction, confusion conflict. A mind that is confused, whatever it does, at any level, will remain confused; any action born of confusion leads to further confusion. I see this very clearly; I see it as clearly as I see an immediate physical danger. So what happens? I cease to act in terms of confusion any more. Therefore inaction is complete action.

누구와 비슷하게 되려고 하는 것, 또는 당신의 이상(관념)과 같이 되려고 하는 것이 모순, 혼란 및 갈등의 주요 원인중의 하나이다. 어떤 수준에서든 혼란되어 있는 마음을 혼란된 채 남아 있을 것이다-즉 혼란이 낳은 행동은 모름지기 더욱 더 혼란으로 이끌어간다. 나는 이걸 아주 분명히 안다-나는 이것을 즉각적인 육체적 위험처럼 분명히 안다. 그래서 어떤 일이 일어나는가? 나는 더 이상 혼란에 의해 행동하지 않는다. 따라서 무위는 완전한 행동이다.

## Freedom From the Known : Chapter 8

### 8. 자유-저항-고독-천진성-있는 그대로의 우리 자신과 살기

NONE OF THE agonies of suppression, nor the brutal discipline of conforming to a pattern has led to truth. To come upon truth the mind must be completely free, without a spot of distortion.

어떤 억압의 고통도, 어떤 틀에 맞추는 잔혹한 훈련도 진리로 안내하지 못했다. 진리와 만나기 위해서 마음은, 한 점의 뒤틀림도 없이 완전히 자유롭지 않으면 안된다.

But first let us ask ourselves if we really want to be free? When we talk of freedom are we talking of complete freedom or of freedom from some inconvenient or unpleasant or undesirable thing? We would like to be free from painful and ugly memories and unhappy experiences but keep our pleasurable, satisfying ideologies, formulas and relationships. But to keep the one without the other is impossible, for, as we have seen, pleasure is inseparable from pain.

그러나 우선 우리가 정말 자유롭기를 원하는지 스스로 물어보자. 우리가 자유를 말할 때 우리는 완전한 자유를 말하고 있는 것인가 아니면 어떤 불편하거나 불쾌한 것으로부터의 자유를 말하는 것인가? 우리는 고통스럽거나 추악한 기억 및 불행한 경험으로부터 자유롭기를 원하지만, 유쾌하고 만족스런 이데올로기, 신조 및 관계들은 지니고 유지한다. 그러나 저것 없이 이것을 유지하는 일은 불가능한데, 왜냐하면, 우리가 이미 살펴 봤듯, 쾌락은 고통과 떼어놓을 수 없는 것이기 때문이다.

So it is for each one of us to decide whether or not we want to be completely free. If we say we do, then we must understand the nature and structure of freedom.

그러므로 우리가 완전한 자유를 원하는지의 여부를 결정하는 것은 우리들 각자의 일이다. 만일 우리가 그걸 원한다고 말한다면, 우리는 자유의 본질과 구조를 이해하지 않으면 안된다.

Is it freedom when you are free from something - free from pain, free from some kind of anxiety? Or is freedom itself something entirely different? You can be free from jealousy, say, but isn't that freedom a reaction and therefore not freedom at all? You can be free from dogma very easily, by analysing it, by kicking it out, but the motive for that freedom from dogma has its own reaction because the desire to be free from a dogma may be that it is no longer fashionable or convenient. Or you can be free from nationalism because you believe in internationalism or because you feel it is no longer economically necessary to cling to this silly nationalistic dogma with its flag and all that rubbish. You can easily put that away. Or you may react against some spiritual or political leader who has promised you freedom as a result of discipline or revolt. But has such rationalism, such logical conclusion, anything to do with freedom?

당신이 어떤 것으로부터 자유로울 때 그것이 자유인가-즉 고통으로부터의 자유, 어떤 종류의 불안으로부터의 해방이 자유인가? 아니면 자유 자체가 완전히 다른 어떤 것인가? 예컨대 당신은 질투로부터 자유로울 수 있지만, 그러나 그 자유는 대용이 아닌가, 그리고 따라서 전혀 자유가 아니지 않은가? 당신은 도그마를 분석하고 차내버림으로써 아주 쉽게 그것으로부터 자유로울 수 있지만, 그러나 도그마로부터 자유롭고자 하는 동기는 그것 자체의 반응을 갖고 있는데, 왜냐하면 어떤 도그마로부터 자유롭고자 하는 욕망은 그 도그마가 더 이상 유행하는 것도 아니고 또 편리하지도 않기 때문이다. 또는 당신이 국제주의를 믿기 때문에, 혹은 그 깃발 및 모든 쓰레기 같은 것들과 더불어 내세워진 어리석은 민족주의적 도그마에 매어달리는 것이 경제적으로 보아 더 이상 필요치 않다고 느끼기 때문에 당신은 민족주의로부터 자유로울 수 있다. 당신은 쉽게 그걸 물리칠 수 있다. 또 당신은 당신에게 훈련이나 저항의 결과로서의 자유를 약속하는 정신적 지도자나 정치적 지도자에 반발함직도 하다. 그러나 그런 합리주의, 그런 논리적 결론이 자유와 무슨 관계가 있는 것인가?

If you say you are free from something, it is a reaction which will then become another reaction which will bring about another conformity, another form of domination. In this way you can have a chain of reactions and accept each reaction as freedom. But it is not freedom; it is merely a continuity of a modified past which the mind clings to.

만일 당신이 어떤 것으로부터 자유롭다고 말한다면, 그것은 또 하나의 순응, 또 다른 형태의 지배를 가져오게 될 또 하나의 반응이 될 것이다. 이런 식으로 당신은 일련의 반응들(반응들의 연쇄, 쇠사슬)을 가질 수 있고 각 반응을 자유라고 여길 수 있다. 그러나 그것은 자유가 아니다- 그것은 마음이 매달리는 변형(가감)된 과거의 연속일 따름이다.

The youth of today, like all youth, are in revolt against society, and that is a good thing in itself, but revolt is not freedom because when you revolt it is a reaction and that reaction sets up its own pattern and you get caught in that pattern. You think it is something new. it is not; it is the old in a different mould. Any social or political revolt will inevitably revert to the good old bourgeois mentality.

모든 젊은이들과 마찬가지로, 오늘의 젊은이들은 사회에 저항하며, 그것은 그것 자체로서 좋은 거지만, 그러나 저항은 자유가 아닌데, 왜냐하면 당신이 저항할 때 그것은 하나의 대응이고, 이 대응은 그것 자체의 패턴을 세우며, 그리하여 당신은 그 패턴에 붙잡혀 있는 게 되기 때문이다. 당신은 그것이 뭔가 새로운 것이라고 생각한다. 그러나 그렇지 않다. 그것은 다른 틀 속의 낡은 것이다. 어떤 사회적, 정치적 저항도 결국 무척 낡은 부르좌의 정신상태로 되돌아가게 될 것이다.

Freedom comes only when you see and act, never through revolt. The seeing is the acting and such action is as instantaneous as when you see danger. Then there is no cerebration, no discussion or hesitation; the danger itself compels the act, and therefore to see is to act and to be free.

자유는 당신이 저항을 통해서 보거나(알거나) 행동하지 않을 때에만 온다. 보는 것(아는 것)은 행동하는 것이며 그 행동은 당신이 위험을 볼 때처럼 즉각적인 것이다. 그래서 거기엔 아무 두뇌작용도, 토론도, 주저도 없다-그 위험 자체가 행동하도록 하며, 그래서 보는(아는) 것은 행동하는 것이며 그리고 자유롭게 되는 것이다.

Freedom is a state of mind - not freedom from something but a sense of freedom, a freedom to doubt and question everything and therefore so intense, active and vigorous that it throws away every form of dependence, slavery, conformity and acceptance. Such freedom implies being completely alone. But can the mind brought up in a culture so dependent on environment

and its own tendencies ever find that freedom which is complete solitude and in which there is no leadership, no tradition and no authority?

자유는 마음의 상태이다-어떤 것으로부터의 자유가 아니라 자유 의식, 모든 걸 회의하고 질문하는 자유이며 따라서 아주 강렬하게 집중적이고 능동적이고 활기에 차 있기 때문에 그것은 모든 종류의 의존, 예속, 순응 및 수락을 내던진다. 그런 자유는 완전히 혼자라는 것을 힘축한다. 그러나 환경과 그것(문화) 자체의 경향에 그토록 의존적인 문화 속에서 자란 마음이 그런 자유를 찾을 수 있을까-즉 완전히 고독하고 아무리 리더쉽도 전통도 권위도 없는 그런 자유를 찾을 수 있을까?

This solitude is an inward state of mind which is not dependent on any stimulus or any knowledge and is not the result of any experience or conclusion. Most of us, inwardly, are never alone. There is a difference between isolation, cutting oneself off, and aloneness, solitude. We all know what it is to be isolated - building a wall around oneself in order never to be hurt, never to be vulnerable, or cultivating detachment which is another form of agony, or living in some dreamy ivory tower of ideology. Aloneness is something quite different.

이 고독은 어떤 자극이나 지식에도 의존하지 않고 어떤 체험이나 결정의 결과도 아닌 마음의 내적 상태이다. 우리들 대부분은 결코 내적으로 고독하지 않다. 스스로 격리, 절연하는 고립 isolation과 고독alone-ness, solitude은 서로 다르다. 우리는 고립된다는 게 어떤 것인지 안다-아픔을 당하지 않고 상처 받지 않기 위해 자기 둘레에 벽을 쌓고, 또 다른 형태의 괴로움인 이탈을 도모하며, 이데올로기의 허황한 상아탑 속에 사는 것 등이 그것이다. 고독은 이것과 아주 다른 어떤 것이다.

You are never alone because you are full of all the memories, all the conditioning, all the mutterings of yesterday; your mind is never clear of all the rubbish it has accumulated. To be alone you must die to the past. When you are alone, totally alone, not belonging to any family, any nation, any culture, any particular continent, there is that sense of being an outsider. The man who is completely alone in this way is innocent and it is this innocence that frees the mind from sorrow.

당신은 기억으로 가득차고, 제약 투성이이며, 어제의 투덜거림으로 꽉

차 있기 때문에 결코 고독하지 않다-당신의 마음은 그것이 축적해온 쓰레기를 깨끗이 비우지 않은 것이다. 고독하려면 당신은 과거에 대해서 죽지 않으면 안된다. 당신이 고독할 때, 즉 어떤 가족에도 속해 있지 않고 어떤 나라에도 문화에도, 특별한 대륙에도 속해 있지 않고 완전히 고독할 때, 국외자가 된 느낌이 있게 된다. 이렇게 완전히 자유로운 사람은 천진하며, 이 천진성이 마음을 슬픔으로부터 해방한다.

We carry about with us the burden of what thousands of people have said and the memories of all our misfortunes. To abandon all that totally is to be alone, and the mind that is alone is not only innocent but young - not in time or age, but young, innocent, alive at whatever age - and only such a mind can see that which is truth and that which is not measurable by words.

우리는 수많은 사람들이 한 말을 짊어지고 살고 있으며 우리의 모든 불행의 기억들을 짊어지고 살고 있다. 그 모든 것을 완전히 버리는 것이 고독한 것이며, 그리고 고독한 마음은 순진할 뿐만 아니라 짊으며-나이나 시간에 있어서 짊은 게 아니라 어떤 나이에서든 짊고 천진하다-또 그런 마음만이 진실한 것을 알며 말로 측량할 수 없는 것을 안다.

In this solitude you will begin to understand the necessity of living with yourself as you are, not as you think you should be or as you have been. See if you can look at yourself without any tremor, any false modesty, any fear, any justification or condemnation - just live with yourself as you actually are. It is only when you live with something intimately that you begin to understand it. But the moment you get used to it - get used to your own anxiety or envy or whatever it is - you are no longer living with it. If you live by a river, after a few days you do not hear the sound of the water any more, or if you have a picture in the room which you see every day you lose it after a week. It is the same with the mountains, the valleys, the trees - the same with your family, your husband, your wife. But to live with something like jealousy, envy or anxiety you must never get used to it, never accept it. You must care for it as you would care for a newly planted tree, protect it against the sun, against the storm. You must care for it, not condemn it or justify it. Therefore you begin to love it. When you care for it, you are beginning to love it. It is not that you love being envious or anxious, as so many people do, but rather that you care for

watching.

이러한 고독 속에서 당신은, 당신이 이러저러해야 한다고 생각하는 바나 이러저러했던 바가 아니라, 있는 그대로의 당신 자신과 함께 살아야 한다는 걸 이해하기 시작할 것이다. 당신이 아무 떨림 없이, 아무 그릇된 겸손, 공포, 합리화나 비난 없이 당신 자신을 볼 수 있는지 보라-오직 있는 그대로의 당신 자신과 더불어 살라. 어떤 것과 친근하게 같이 살 때에만 당신은 그것을 이해하기 시작한다. 그러나 당신이 그것에 익숙해지는 순간-그 익숙해지는 것이 당신 자신의 불안이든 선망이든 아니면 그 어떤 것이든지간에-당신은 더 이상 그것과 더불어 살지 않는다. 만일 당신이 강가에서 산다면 며칠이 지난 뒤 당신은 그 물소리를 더 이상 듣지 못하며, 또 만일 당신이 방안에 그림을 하나 걸어 놓고 매일 본다면 몇주일 뒤 당신은 그걸 잊어버린다. 그것은 산이나 계곡이나 나무에 있어서도 마찬가지이며, 당신의 가족이나 남편이나 아내에 있어서도 마찬가지이다. 그러나 질투, 선망, 불안 같은 것과 더불어 살 때 당신은 그것에 익숙해져서는 안되며, 그것을 수락해서는 안된다. 당신은 새로 심은 나무를 햇빛이나 폭풍으로부터 보호하듯 그걸 보살피지 않으면 안된다. 당신은 그걸 비난하거나 변명하지 말고 그걸 보살펴야 한다. 그리하여 당신은 그걸 사랑하기 시작한다-당신이 그걸 사랑하기 시작하는 것이다. 그럴 때 당신은 질투하고 불안한 것을 사랑하는 것이 아니라 보살핌에 마음을 쓰는 것이다.

So can you - can you and I - live with what we actually are, knowing ourselves to be dull, envious, fearful, believing we have tremendous affection when we have not, getting easily hurt, easily flattered and bored - can we live with all that, neither accepting it nor denying it, but just observing it without becoming morbid, depressed or elated?

그리하여 당신-당신과 나-은 우리가 무디어지고, 선망하고, 무서워하게 된다는 걸 알면서, 우리가, 실은 그렇지도 않으며 엄청나게 애정을 갖고 있다고 믿으면서, 쉽게 마음 상하고 쉽게 알랑거리고 삶중내게 되면서 있는 그대로의 우리 자신과 더불어 살 수 있을까-우리는 그것들을 수락하지도 거부하지도 않고, 병적이 되거나 혹은 의기소침하거나 의기 양양하게 됨이 없이 다만 그걸 관찰할 수 있을까?

Now let us ask ourselves a further question. Is this freedom, this solitude, this coming into contact with the whole structure of what we are in ourselves - is it to be come upon through time? That is, is freedom to be achieved through a gradual

process? Obviously not, because as soon as you introduce time you are enslaving yourself more and more. You cannot become free gradually. It is not a matter of time.

그러면 한 걸음 더 나아가서 자문해 보자. 이 자유, 이 고독, 우리들 자신 속에 있는 바 우리의 전구조와의 만남-이것은 이시간을 통해서 이루 어질 수 있을까? 즉 자유가 점진적인 과정을 통해서 성취될 수 있을까? 분명히 그럴 수 없는데, 왜냐하면 당신이 시간을 끌어들이자 마자 당신은 자기 자신을 더욱 더 노예화시키기 때문이다. 당신은 점진적으로 자유롭게 될 수 없다. 그것은 시간의 문제가 아니다.

The next question is, can you become conscious of that freedom? If you say, 'I am free', then you are not free. It is like a man saying, 'I am happy'. The moment he says, 'I am happy' he is living in a memory of something that has gone. Freedom can only come about naturally, not through wishing, wanting, longing. Nor will you find it by creating an image of what you think it is. To come upon it the mind has to learn to look at life, which is a vast movement, without the bondage of time, for freedom lies beyond the field of consciousness.

다음 질문은, 당신이 그 자유를 의식하게 되는가 하는 것이다. 당신이 <나는 자유롭다>고 말하면 당신은 자유롭지 않다. 그것은 <나는 행복하다>고 말하는 사람과 같다. 그가 <나는 행복하다>고 말하는 순간, 그는 이미 지나간 어떤 것의 기억 속에서 살고 있는 것이다. 자유는 원망, 소원, 갈망을 통해서가 아니라 오직 자연스럽게 올 수 있을 따름이다. 당신이 그것에 대해서 생각하는 바 이미지를 만들어 내므로써 그걸 찾을 수 없다. 그것(자유)을 만나려면 마음은 삶을 바라보는 법을 알아야 하며, 이것은, 시간의 속박 없이, 의식의 영역 너머에 있는 자유를 위한 굉장한 운동인 것이다.

## Freedom From the Known : Chapter 9

### 9. 시간-슬픔-죽음

I AM TEMPTED TO repeat a story about a great disciple going to God and demanding to be taught truth. This poor God says, 'My friend, it is such a hot day, please get me a glass of water.' So the disciple goes out and knocks on the door of the first house he comes to and a beautiful young lady opens the door. The disciple falls in love with her and they marry and have several children. Then one day it begins to rain, and keeps on raining, raining, raining - the torrents are swollen, the streets are full, the houses are being washed away. The disciple holds on to his wife and carries his children on his shoulders and as he is being swept away he calls out, 'Lord, please save me', and the Lord says, 'Where is that glass of water I asked for?'

나는 신에게 가서 진리를 가르쳐달라고 한 어떤 위대한 제자에 관한 얘기를 되풀이하고 싶다. 이 가난한 신은 <친구여, 날이 뜹시덥다. 물 한 잔 마시게 해다오>하고 말했다. 그래서 그 제자는 그가 만난 첫 번째 집 문을 두드렸고 한 아름다운 아가씨가 문을 열었다. 그 제자는 그녀 와 사랑에 빠졌고, 결혼해서 7, 8명의 아이들을 가졌다. 그러다가 어느 날 비가 오기 시작했고, 비는 그치지 않고 내리고 또 내렸다-급류는 넘치고, 거리는 물에 잠기고, 집들은 떠내려갔다. 제자는 그의 아내를 꼭 붙잡았고 아이들을 어깨 위에 올려놓은 채 떠내려가게 되자<하느님, 저를 구해주소서>하고 소리쳤다. 그러자 하느님은 <내가 부탁한 물잔은 어디 있는가?>고 말했다.

It is rather a good story because most of us think in terms of time. Man lives by time. Inventing the future has been a favourite game of escape.

이 이야기가 왜 훌륭한 이야기냐 하면 우리들 대부분이 시간에 의해서 생각하기 때문이다. 인간은 시간에 의해 산다. 미래를 만들어 내는 것은 그의 즐겨하는 도피의 게임이 되어왔다.

We think that changes in ourselves can come about in time, that order in ourselves can be built up little by little, added to

day by day. But time doesn't bring order or peace, so we must stop thinking in terms of gradualness. This means that there is no tomorrow for us to be peaceful in. We have to be orderly on the instant.

우리는 우리들 자신 속에서의 변화가 시간 속에서 이루어진다고 생각하며, 자신들 속에서의 질서가 조금씩 조금씩 이루어지고 하루하루 증가된다고 생각한다. 그러나 시간은 질서나 평화를 가져오지 않으며, 그래서 우리는 점진성에 의해 생각하기를 그쳐야 한다. 이것은 우리가 평화롭게 안주할 내일이 없음을 의미한다. 우리는 순간에 질서 있게 되지 않으면 안된다.

When there is real danger time disappears, doesn't it? There is immediate action. But we do not see the danger of many of our problems and therefore we invent time as a means of overcoming them. Time is a deceiver as it doesn't do a thing to help us bring about a change in ourselves. Time is a movement which man has divided into past, present and future, and as long as he divides it he will always be in conflict.

진짜 위험이 있을 때 시간은 사라진다. 그렇지 않은가? 거기엔 즉각적인 행동이 있다. 그러나 우리는 우리의 많은 문제들의 위험을 알지 못하며 그래서 우리는 그것들을 극복하는 수단으로서 시간을 만들어 낸다. 시간은 우리 자신들 속에 변화를 가져오는데 아무 도움도 되지 않으므로 사기꾼이다. 시간이란 인간이 과거, 현재, 미래로 나누어 놓은 운동이며, 인간이 그걸 쪼개는 한 그는 항상 갈등 속에 있게 될 것이다.

Is learning a matter of time? We have not learnt after all these thousands of years that there is a better way to live than by hating and killing each other. The problem of time is a very important one to understand if we are to resolve this life which we have helped to make as monstrous and meaningless as it is.

배운다는 것은 시간의 문제인가? 우리는 수천년이 지난 지금도 서로 증오하고 죽이는 것보다 더 나은 삶의 길이 있다는 걸 배우지 못했다. 우리는 이 삶-지금 보는 바와 같이 괴물스럽고 무의미하게 만드는데 우리가 도와온 이 삶을 변화시키고 문제를 풀려면 시간의 문제를 이해하는 게 매우 중요하다.

The first thing to understand is that we can look at time only

with that freshness and innocence of mind which we have already been into. We are confused about our many problems and lost in that confusion. Now if one is lost in a wood, what is the first thing one does? One stops, doesn't one? One stops and looks round. But the more we are confused and lost in life the more we chase around, searching, asking, demanding, begging. So the first thing, if I may suggest it, is that you completely stop inwardly. And when you do stop inwardly, psychologically, your mind becomes very peaceful, very clear. Then you can really look at this question of time.

맨처음 이해해야 할 것은 우리가 이미 살펴 본 마음의 신선함과 천진성을 가지고 보아야만 시간을 볼 수 있다는 것이다. 우리는 우리의 많은 문제들에 관해 혼란되어 있으며 그 혼란 속에서 길을 잃고 있다. 만일 누가 숲속에서 길을 잃었을 때, 그가 맨처음 하는 일은 무엇인가? 우선 발을 멈추고 선다, 그렇지 않은가? 서서 주위를 둘러본다. 그러나 우리가 삶 속에서 혼란되어 길을 잃으면 잃을수록 우리는 사방으로 죽어나고, 찾아 헤매고, 캐묻고, 요구하고, 구걸한다. 그러므로, 우선 해야 할 일을 나더러 말하라면, 그것은 당신이 내적으로 완전히 정지하는 일이다. 당신이 내적으로 심리적으로 완전히 정지하는 일이다. 당신이 내적으로, 심리적으로 정지한다면 당신의 마음은 매우 평화로와지고 아주 맑아진다. 그러면 당신은 이 시간의 문제를 정말 볼 수 있다.

Problems exist only in time, that is when we meet an issue incompletely. This incomplete coming together with the issue creates the problem. When we meet a challenge partially, fragmentarily, or try to escape from it - that is, when we meet it without complete attention - we bring about a problem. And the problem continues so long as we continue to give it incomplete attention, so long as we hope to solve it one of these days.

우리가 어떤 쟁점과 불완전하게 만날 때, 문제는 시간 속에서만 존재 한다. 그 쟁점과의 불완전한 만남이 문제를 낳는다. 우리가 어떤 도전과 부분적으로, 단편적으로 만날 때, 또는 그것으로부터 도피하려고 할 때-즉 우리가 완전한 주의력없이 그것을 만날 때-우리는 문제를 가져온다. 그리고 그것에 대해 불완전한 주의를 계속하는 한, 요 며칠 사이에 해결하고자 하는 한, 문제는 계속된다.

Do you know what time is? Not by the watch, not chronological time, but psychological time? It is the interval between idea and

action. An idea is for self-protection obviously; it is the idea of being secure. Action is always immediate; it is not of the past or of the future; to act must always be in the present, but action is so dangerous, so uncertain, that we conform to an idea which we hope will give us a certain safety.

당신은 시간이 무엇인지 아는가? 시계에 의해서가 아니라, 연대순의 시간이 아니라, 심리적 시간을 아는가? 그것은 생각과 행동의 간격이다. 생각이란 분명히 자기 보호를 위한 것이다-즉 그것은 안전하려는 생각이다. 행동은 언제나 즉각적이다. 그것은 과거의 것도 아니고 미래의 것도 아니다. 행동하는 것은 언제나 현재 속에서이지 않으면 안되지만, 그러나 행동은 아주 위험하고 아주 불확실한 나머지, 우리는 우리에게 어떤 안전함을 줄 거라고 기대되는 생각에 순응한다.

Do look at this in yourself. You have an idea of what is right or wrong, or an ideological concept about yourself and society, and according to that idea you are going to act. Therefore the action is in conformity with that idea, approximating to the idea, and hence there is always conflict. There is the idea, the interval and action. And in that interval is the whole field of time. That interval is essentially thought. When you think you will be happy tomorrow, then you have an image of yourself achieving a certain result in time. Thought, through observation, through desire, and the continuity of that desire sustained by further thought, says, 'Tomorrow I shall be happy. Tomorrow I shall have success. Tomorrow the world will be a beautiful place.' So thought creates that interval which is time.

당신 자신 속에서 이것을 관찰하자. 당신은 옳고 그른 것에 대한 생각을 갖고 있으며, 당신 자신과 사회에 관한 이념적 개념을 갖고 있고, 그 생각에 따라 행동하려고 한다. 따라서 행동은 그 생각과의 일치, 그 생각에의 접근에 있어서의 그것이며, 그래서 거기엔 항상 갈등이 있다. 생각, 간격 및 행동이 있다. 그리고 그 간격 속에 시간의 전장이 있다. 그 간격은 본질적으로 생각이다. 당신이 장차 행복해질거라고 생각할 때, 당신은 시간 속에서 어떤 결과를 성취한 자신에 대한 이미지를 갖는다. 생각은, 관찰을 통해서, 욕망을 통해서, 그리고 한결음 더 나아간 생각에 의해 유지된 그 욕망의 계속을 통해서 이렇게 말한다. <장차 나는 행복해질 거야. 장차 나는 성공할 거야. 장차 세계는 아름다운 곳이 될거야.> 그래서 생각은 시간인 그 간격을 만들어낸다.

Now we are asking, can we put a stop to time? Can we live so completely that there is no tomorrow for thought to think about? Because time is sorrow. That is, yesterday or a thousand yesterday's ago, you loved, or you had a companion who has gone, and that memory remains and you are thinking about that pleasure and that pain - you are looking back, wishing, hoping, regretting, so thought, going over it again and again, breeds this thing we call sorrow and gives continuity to time.

그러면 우리는 묻는다, 우리는 시간을 멈추게 할 수 있을까? 우리는 내일 같은 것은 생각지도 않을 만큼 완전하게 살 수 있을까? 왜냐하면 시간은 슬픔이기 때문이다. 즉 어제 또는 수많은 어제로 되어 있는 지난 날, 당신은 사랑했고, 혹은 지금은 가버린 친구를 가졌었으며, 그리고 기억은 남아서 당신은 그 쾌락과 고통에 관해 생각하고 있다-당신은 돌이켜 보고, 원망하고, 희망하고, 후회하며, 그래서 생각은 그걸 되풀이하면서 우리가 슬픔이라고 부르는 것을 키우고 시간에 연속성을 준다.

So long as there is this interval of time which has been bred by thought, there must be sorrow, there must be continuity of fear. So one asks oneself can this interval come to an end? If you say, 'Will it ever end?', then it is already an idea, something you want to achieve, and therefore you have an interval and you are caught again.

생각에 의해 키워진 이 시간의 간격이 있는 한, 거기엔 슬픔이 있고, 공포의 연속이 있을 터이다. 그래서 어떤 사람은 이 간격이 끝날 수 있을까 하는 자문이다. 만일 당신이 <그게 과연 끝날까>하고 말한다면, 그건 이미 하나의 생각이고, 당신이 성취하고자 하는 어떤 것이며, 따라서 당신은 간격을 갖는 것이요 그래서 당신은 다시 붙잡히는 것이다.

Now take the question of death which is an immense problem to most people. You know death, there it is walking every day by your side. Is it possible to meet it so completely that you do not make a problem of it at all? In order to meet it in such a way all belief, all hope, all fear about it must come to an end, otherwise you are meeting this extraordinary thing with a conclusion, an image, with a premeditated anxiety, and therefore you are meeting it with time.

그러면 사람들에게 중대한 문제인 죽음의 문제를 생각해 보자. 당신은 죽음을 알며, 그게 매일 당신 옆에서 걷고 있다는 걸 안다. 도대체 당신이 그것(죽음)을 문제 삼지 않을 만큼 완전하게 그것을 만날 수 있을까? 그것을 그렇게 만나려면 그것에 관한 모든 신념, 모든 희망, 모든 공포가 끝나야 하며, 그렇지 않으면 당신은 어떤 결론, 이미지, 미리 생각한 불안을 가지고 그 별난 것을 만나며, 그리하여 당신은 시간과 더불어 그것을 만나고 있는 것이다.

Time is the interval between the observer and the observed. That is, the observer, you, is afraid to meet this thing called death. You don't know what it means; you have all kinds of hopes and theories about it; you believe in reincarnation or resurrection, or in something called the soul, the atman, a spiritual entity which is timeless and which you call by different names. Now have you found out for yourself whether there is a soul? Or is it an idea that has been handed down to you? Is there something permanent, continuous, which is beyond thought? If thought can think about it, it is within the field of thought and therefore it cannot be permanent because there is nothing permanent within the field of thought. To discover that nothing is permanent is of tremendous importance for only then is the mind free, then you can look, and in that there is great joy.

시간은 관찰자와 관찰되는 것 사이의 간격이다. 즉 관찰자-당신-는 죽음이라고 불리우는 그것을 만나기를 두려워 한다. 당신은 그게 무엇을 뜻하는지 모른다. 즉 당신은 그것에 관한 모든 종류의 희망과 이론을 갖고 있다-당신은 재생이나 부활을 믿으며, 또는 무시간적이고 여러 다른 이름으로 불리우는 바 영혼, 아트만atman, 정신적 실체라고 말해 지는 어떤 것을 믿는다. 그러면 당신은 영혼이 있는지의 여부를 스스로 알아낸 적이 있는가? 아니면 그것은 당신에게 물려진 생각인가? 생각을 넘어선 영속적이고 연속적인 어떤 것이 있는가? 만일 생각이 그것(죽음)에 관해 생각할 수 있다면, 그것은 생각의 장 안에 있으며, 따라서 그것은 영속적일 수 없는데, 왜냐하면 생각의 장 안에는 영속적인 것이 없기 때문이다. 영속적인 것은 없다는 발견은 엄청나게 중요한데, 왜냐하면 그래야만 마음은 자유로워지고, 당신은 볼 수 있으며, 그러면 거기엔 커다란 기쁨이 있게 되기 때문이다.

You cannot be frightened of the unknown because you do not know what the unknown is and so there is nothing to be frightened of.

ened of. Death is a word, and it is the word, the image, that creates fear. So can you look at death without the image of death? As long as the image exists from which springs thought, thought must always create fear. Then you either rationalize your fear of death and build a resistance against the inevitable or you invent innumerable beliefs to protect you from the fear of death. Hence there is a gap between you and the thing of which you are afraid. In this time-space interval there must be conflict which is fear, anxiety and self-pity. Thought, which breeds the fear of death, says, 'Let's postpone it, let's avoid it, keep it as far away as possible, let's not think about it' - but you are thinking about it. When you say, 'I won't think about it', you have already thought out how to avoid it. You are frightened of death because you have postponed it.

당신이 모르는 것을 두려워할 수 없는 까닭은 당신이 그 모르는 것이 무엇인지를 모르기 때문이며, 따라서 아무것도 두려워할 게 없다. 죽음은 말이며, 공포를 낳는 것은 이 말이요, 이미지이다. 그러면 당신은 죽음의 이미지 없이 죽음을 볼 수 있는가? 생각이 솟아나는 원천인 이미지가 존재하는 한, 생각은 언제나 공포를 낳아야 한다. 그러면 당신은 죽음의 공포를 합리화하고 그 불가피한 것에 대항하든가 아니면 당신을 죽음의 공포로부터 보호하기 위해 당신은 수많은 믿음들을 만들어낸다. 그러므로 당신과 당신이 두려워하는 것 사이에는 틈이 있다. 이 시공의 틈 속에 공포, 불안, 자기연민인 갈등이 있을 것임에 틀림없다. 죽음의 공포를 키우는 생각은 이렇게 말한다. <그걸 미루자, 그걸 피하자, 될 수 있는대로 그걸 생각하지 말자>-그러나 당신은 생각하고 있다. 당신이 <나는 그걸 생각하지 않을 거야>라고 말할 때, 당신은 이미 그걸 어떻게 피할까를 생각한 것이다. 당신이 죽음을 두려워한 까닭은 당신이 그걸 뒤로 미루었기 때문이다.

We have separated living from dying, and the interval between the living and the dying is fear. That interval, that time, is created by fear. Living is our daily torture, daily insult, sorrow and confusion, with occasional opening of a window over enchanted seas. That is what we call living, and we are afraid to die, which is to end this misery. We would rather cling to the known than face the unknown - the known being our house, our furniture, our family, our character, our work, our knowledge, our fame, our loneliness, our gods - that little thing that moves around incessantly within itself with its own limited pattern of embittered

existence.

우리는 죽음으로부터 분리된 삶을 갖고 있으며, 삶과 죽음 사이의 간격이 공포이다. 그 간격, 그 시간은 공포가 낳은 것이다. 삶은 황홀한 바다로 향한 창을 가끔 여는 나날의 괴로움, 나날의 모욕 그리고 슬픔과 혼란이다. 그것이 우리가 삶이라고 부르는 것이며, 그리고 우리는 죽음을 두려워하는데, 죽음이란 그 비참(고통, 불행)을 끝나게 하는 것이다. 우리는 모르는 것에 부딪치는 것보다는 아는 것에 매달리는데-즉 우리의 집, 우리의 가구, 우리의 가족, 우리의 성격, 우리의 일, 우리의 지식, 우리의 명성, 우리의 외로움, 우리의 신들이 우리가 아는 것으로서, 그것들은 그것 자체의 쓰라린 실존의 틀에 갇혀서 그것 자체 속에서 끊임없이 맴돌고 있다.

We think that living is always in the present and that dying is something that awaits us at a distant time. But we have never questioned whether this battle of everyday life is living at all. We want to know the truth about reincarnation, we want proof of the survival of the soul, we listen to the assertion of clairvoyants and to the conclusions of psychical research, but we never ask, never, how to live - to live with delight, with enchantment, with beauty every day. We have accepted life as it is with all its agony and despair and have got used to it, and think of death as some- thing to be carefully avoided. But death is extraordinarily like life when we know how to live. You cannot live without dying. You cannot live if you do not die psychologically every minute. This is not an intellectual paradox. To live completely, wholly, every day as if it were a new loveliness, there must be dying to everything of yesterday, otherwise you live mechanically, and a mechanical mind can never know what love is or what freedom is.

우리는 삶은 항상 현재 속에 있고 죽음은 먼 시간 저쪽에서 우리를 기다리고 있는 어떤 것이라고 생각한다. 그러나 우리는 도대체 이 나날의 삶의 싸움이 삶인지 아닌지 물어본 적이 없다. 우리는 재생에 관한 진실을 알고 싶어하고 영혼의 살아남음에 대한 증거를 원하며, 천리안의 주장과 심령 연구의 결과에 귀를 기울이지만, 그러나 우리는 어떻게 살 것인가 하는 것은 결코 묻지 않는다-즉 어떻게 매일 기쁨과 아름다움을 갖고 살 수 있는가는 묻지 않는다. 우리는 고통과 절망이 있는 그대로의 삶을 수락했고 그것에 익숙해졌으며, 죽음은 조심스럽게 피해야 할 어떤 것으로 생각한다. 그러나 우리가 어떻게 살아야 하는지를 알 때,

죽음은 엄청나게 삶과 비슷하다. 당신은 죽음 없이 살 수 없다. 만일 당신이 매순간 심리적으로 죽지 않는다면 당신은 살 수 없다. 이것은 지적 역설이 아니다. 하루하루 마치 그것이 새로운 아름다움인 양 완전하게, 전적으로 살려면 어제의 모든 것에 대해서 죽어야 하며 그렇지 못하면 당신은 기계적으로 사는 것이고, 그리고 기계적인 마음은 사랑이 무엇인지 또는 자유가 무엇인지 결코 알 수 없다.

Most of us are frightened of dying because we don't know what it means to live. We don't know how to live, therefore we don't know how to die. As long as we are frightened of life we shall be frightened of death. The man who is not frightened of life is not frightened of being completely insecure for he understands that inwardly, psychologically, there is no security. When there is no security there is an endless movement and then life and death are the same. The man who lives without conflict, who lives with beauty and love, is not frightened of death because to love is to die.

우리는 산다는 게 무엇을 뜻하는지 모르기 때문에 두려워한다. 우리는 어떻게 살아야 하는지를 모르며, 따라서 어떻게 죽어야 하는지 모른다. 우리가 삶을 두려워하는 한 죽음을 두려워하게 될 것이다. 삶을 두려워하지 않는 사람은 완전히 불안전한 것을 두려워하지 않는데, 왜냐하면 그는 안전이 없다는 걸 내적으로, 심리적으로 이해하기 때문이다. 안전이 없으면 끝없는 운동이 있으며 그래서 삶과 죽음은 같은 것이다. 갈등 없이 사는 사람, 아름다움 및 사랑과 더불어 사는 사람은 죽음을 두려워하지 않는데, 왜냐하면 사랑한다는 것은 죽는다는 것이기 때문이다.

If you die to everything you know, including your family, your memory, everything you have felt, then death is a purification, a rejuvenating process; then death brings innocence and it is only the innocent who are passionate, not the people who believe or who want to find out what happens after death.

만일 당신이 당신의 가족, 기억, 당신이 느낀 모든 것을 포함한 모든 아는 것에 대해서 죽는다면, 그때 죽음은 정화이며 다시 젊어지는 과정이다. 그러면 죽음은 천진성을 가져오며, 오직 천진한 사람만이 정열적이고, 죽은 뒤에 일어나는 일을 믿거나 알아내고자 하는 사람들은 그렇지 못하다.

To find out actually what takes place when you die you must die. This isn't a joke. You must die - not physically but psychologically, inwardly, die to the things you have cherished and to the things you are bitter about. If you have died to one of your pleasures, the smallest or the greatest, naturally, without any enforcement or argument, then you will know what it means to die. To die is to have a mind that is completely empty of itself, empty of its daily longing, pleasure; and agonies. Death is a renewal, a mutation, in which thought does not function at all because thought is old. When there is death there is something totally new. Freedom from the known is death, and then you are living.

당신이 죽을 때 무엇이 일어나는지를 정말 알아내려면 당신은 죽어야 한다. 이것은 농담이 아니다. 당신은 죽어야 한다-육체적으로가 아니라 심리적으로, 내적으로, 당신이 소중히 품어온 것들과 쓰라려 하는 것들에 대해서 죽지 않으면 안된다. 만일 당신이 당신의 폐락중의 하나에 대해서, 가장 작은 것과 가장 큰 것에 대해서, 아무 강제나 논의없이 자연스럽게 죽었다면, 비로소 당신은 죽는다는 것이 무엇을 뜻하는가를 알게 될 것이다. 죽는다는 것은 완전히 빈 마음을 갖는다는 것을 뜻하며, 그것의 일상적인 원망, 폐락, 괴로운 걱정들을 비우는 걸 뜻한다. 죽음은 새로 태어나는 것이요, 변화이며, 그 속에서 생각은 기능을 하지 못하는데 왜냐하면 생각은 낡은 것이기 때문이다. 죽음이 있을 때 거기엔 완전히 새로운 어떤 것이 있다. 아는 것으로부터의 자유가 죽음이며, 그러면 당신은 살고 있는 것이다.

# Freedom From the Known : Chapter 10

## 10. 사랑

THE DEMAND TO be safe in relationship inevitably breeds sorrow and fear. This seeking for security is inviting insecurity. Have you ever found security in any of your relationships? Have you? Most of us want the security of loving and being loved, but is there love when each one of us is seeking his own security, his own particular path? We are not loved because we don't know how to love.

관계에 있어서 안전하고자 하는 요구는 필연적으로 슬픔과 공포를 키운다. 이 안전을 찾는 것이 불안전을 부르는 것이다. 당신의 어떤 관계에서든 당신은 안전을 찾은 일이 있는가?

What is love? The word is so loaded and corrupted that I hardly like to use it. Everybody talks of love - every magazine and newspaper and every missionary talks everlasting of love. I love my country, I love my king, I love some book, I love that mountain, I love pleasure, I love my wife, I love God. Is love an idea? If it is, it can be cultivated, nourished, cherished, pushed around, twisted in any way you like. When you say you love God what does it mean? It means that you love a projection of your own imagination, a projection of yourself clothed in certain forms of respectability according to what you think is noble and holy; so to say, 'I love God', is absolute nonsense. When you worship God you are worshipping yourself - and that is not love.

우리들 대부분은 사랑하고 사랑 받는 것의 안전함을 원하지만, 그러나 우리들 각자가 그 자신의 독특한 길을 찾을 때 사랑이 있는 것인가? 우리는 어떻게 사랑하는지를 모르기 때문에 사랑받지 못한다. 사랑이란 무엇인가? 그 말은 짊어진 게 너무 많고 너무 썩어서 나는 그 말을 선뜻 사용하고 싶지가 않다. 모든 사람이 사랑을 말한다-모든 잡지와 신문 그리고 모든 선교사가 끊임없이 사랑을 말한다. 나는 내 나라를 사랑하고, 나는 나의 왕을 사랑하고, 나는 어떤 책을 사랑하고, 나는 재산을 사랑하고, 나는 쾌락을 사랑하고, 나는 내 아내를 사랑하고, 나는 신을

사랑한다. 사랑은 관념인가? 만일 그렇다면, 그것은 당신 좋을대로 기르고, 키우고, 품고, 난폭하게 취급되고, 뒤틀려질 수 있다. 당신이 신을 사랑한다고 말할 때 그것은 무엇을 의미하는가? 그것은 당신이 당신 자신의 상상력을 보호한다는 걸 뜻하며, 당신이 고상하고 신성하다고 생각하는 바에 의거한 어떤 형태의 존경할 만함을 걸치고 있는 당신 자신을 보호한다는 것을 뜻한다. 그래서 <나는 신을 사랑한다>는 것은 완전한 넌센스다. 당신이 신을 경배할 때 당신은 자기 자신을 경배하고 있는 것이며-그리고 그것은 사랑이 아니다.

Because we cannot solve this human thing called love we run away into abstractions. Love may be the ultimate solution to all man's difficulties, problems and travails, so how are we going to find out what love is? By merely defining it? The church has defined it one way, society another and there are all sorts of deviations and perversions. Adoring someone, sleeping with someone, the emotional exchange, the companionship - is that what we mean by love? That has been the norm, the pattern, and it has become so tremendously personal, sensuous, and limited that religions have declared that love is something much more than this. In what they call human love they see there is pleasure, competition, jealousy, the desire to possess, to hold, to control and to interfere with another's thinking, and knowing the complexity of all this they say there must be another kind of love, divine beautiful untouched, uncorrupted.

우리가 사랑이라고 부르는 이 인간적인 것을 풀 수 없기 때문에 우리는 추상 속으로 도망친다. 사랑은 인간의 모든 어려움과 문제와 진통에 대한 궁극적인 해결일 터인데, 그렇다면 우리는 어떻게 사랑이 무엇인지 를 알아내려 할 것인가? 그것을 다만 정의함으로써? 교회는 그것을 이렇게 정의했고, 사회는 또 그렇게 정의했으며, 그리고 온갖 종류의 일탈과 남용이 있다. 누구를 숭배하는 것, 누구와 같이 자는 것, 정서의 교환, 사귐-그것들이 우리가 사랑으로서 뜻하고자하는 것인가? 그것은 규범이요, 패턴이었고, 또 그것은 엄청나게 개인적이고 감각적이고 제한되게 된 나머지 종교인들은 사랑이 그것 이상의 어떤 것이라고 천명 했다. 그들이 인간적 사랑이라고 하는 것 속에서 그들은 쾌락, 경쟁, 질투, 소유욕, 유지하려는 욕망, 구속하고 지배하려는 욕망, 다른 생각으로 간섭하려는 욕망 등을 보며, 이 모든 것의 복합성을 아는 나머지 그들은 신성하고, 아름답고, 순결하고, 썩지 않은 다른 종류의 사랑이 있어야 한다고 말한다.

Throughout the world, so-called holy men have maintained that to look at a woman is something totally wrong: they say you cannot come near to God if you indulge in sex, therefore they push it aside although they are eaten up with it. But by denying sexuality they put out their eyes and cut out their tongues for they deny the whole beauty of the earth. They have starved their hearts and minds; they are dehydrated human beings; they have banished beauty because beauty is associated with woman.

세계 어디에서나, 이른바 신성한 사람들은, 여자를 쳐다보는 것은 완전히 나쁠 것이라는 주장을 견제해왔다. 그들은 만일 당신이 성에 텁尼克하면 신에게 가까이 갈 수 없다고 말하며, 그래서 그들은 비록 자기들이 그것에 사로잡혀 있다고 하더라도 그것을 제쳐 놓는다. 그러나 성욕을 거부함으로써 그들은 그들의 두 눈을 빼버리고 그들의 혀를 잘라버리는데, 왜냐하면 그들은 지상의 모든 아름다움을 거부하기 때문이다. 그들은 그들의 가슴과 마음을 깊어지게 하고 쇠약하게 했다. 그들은 인간을 탈수시켰다. 그들은 아름다움이 여자와 관계되어 있기 때문에 아름다움을 인멸했다.

Can love be divided into the sacred and the profane, the human and the divine, or is there only love? Is love of the one and not of the many? If I say, 'I love you', does that exclude the love of the other? Is love personal or impersonal? Moral or immoral? Family or non-family? If you love mankind can you love the particular? Is love sentiment? Is love emotion? Is love pleasure and desire? All these questions indicate, don't they, that we have ideas about love, ideas about what it should or should not be, a pattern or a code developed by the culture in which we live.

사랑을 신성한 것과 세속적인 것, 인간적인 것과 신적인 것으로 나눌 수 있는가, 아니면 오직 사랑이 있을 뿐인가? 하나에 대한 사랑이고 많이에 대한 사랑은 아닌가? 만일 내가 <나는 당신을 사랑한다>고 말한다면, 그것은 다른 사람에 대한 사랑을 배제하는 것인가? 사랑은 개인적인 것인가 아니면 비개인적인 것인가? 도덕적인가 부도덕한가? 가족적인가 비가족적인가? 만일 당신이 인류를 사랑하면 당신은 특수한 걸 사랑할 수 있는가? 사랑은 감정인가? 사랑은 정서인가? 사랑은 쾌락이고 욕망인가? 이 모든 질문은 우리가 사랑에 관한 관념을 갖고 있다는 것을 암시하며, 사랑이 어떠해야 하고 어떠하지 않아야 한다는 생각을 갖고 있음을 뜻하고, 문화-그 속에서 우리가 살고 있는-에 의해 발전되

어 온 패턴이나 관례에 대한 관념을 갖고 있다는 것을 뜻한다.

So to go into the question of what love is we must first free it from the encrustation of centuries, put away all ideals and ideologies of what it should or should not be. To divide anything into what should be and what is, is the most deceptive way of dealing with life.

그래서 사랑이 무엇인가 하는 질문을 규명하려면 우리는 우선 그것을 여러 세기 동안 싸여온 껍데기로부터 해방해야 하며, 그것이 어떠해야 하고 어떠해서는 안된다는 것에 대한 모든 관념(이상)과 이데올로기들을 제거해야 한다. 어떤 것을 그래야 하는 것(당위)과 있는 그대로의 것으로 나누는 것은 삶을 다루는 가장 기만적인 방법이다.

Now how am I going to find out what this flame is which we call love - not how to express it to another but what it means in itself? I will first reject what the church, what society, what my parents and friends, what every person and every book has said about it because I want to find out for myself what it is. Here is an enormous problem that involves the whole of mankind, there have been a thousand ways of defining it and I myself am caught in some pattern or other according to what I like or enjoy at the moment - so shouldn't I, in order to understand it, first free myself from my own inclinations and prejudices? I am confused, torn by my own desires, so I say to myself, 'First clear up your own confusion. perhaps you may be able to discover what love is through what it is not.'

그러면 나는 우리가 사랑이라고 부르는 이 불꽃이 무엇인지를 어떻게 알아내려고 하는가-그걸 달리 표현하는 게 아니라 그것이 그것 자체에 있어서 무엇을 뜻하는가 하는 걸 어떻게 알아낼까? 나는 먼저 교회, 사회, 부모와 친구들, 모든 사람과 모든 책이 말한 것을 거부하려고 하는데 왜냐하면 나는 그게 무엇인지를 나 스스로 찾아내고 싶기 때문이다. 여기에 전인류가 연관되는 엄청난 문제가 있고, 그것에 대한 수많은 정의가 있어 왔으며, 나는 이 순간 내가 좋아하고 즐기는 바에 따라 어떤 패턴이나 다른 틀에 붙잡혀 있다-그러니 그것을 이해하기 위해서 나는 우선 나 자신을 자신의 편향과 편견으로부터 해방해야 되지 않는가?

The government says, 'Go and kill for the love of your country'. Is that love? Religion says, 'Give up sex for the love of God'.

Is that love? Is love desire? Don't say no. For most of us it is - desire with pleasure, the pleasure that is derived through the senses, through sexual attachment and fulfilment. I am not against sex, but see what is involved in it. What sex gives you momentarily is the total abandonment of yourself, then you are back again with your turmoil, so you want a repetition over and over again of that state in which there is no worry, no problem, no self. You say you love your wife. In that love is involved sexual pleasure, the pleasure of having someone in the house to look after your children, to cook. You depend on her; she has given you her body, her emotions, her encouragement, a certain feeling of security and well-being. Then she turns away from you; she gets bored or goes off with someone else, and your whole emotional balance is destroyed, and this disturbance, which you don't like, is called jealousy. There is pain in it, anxiety, hate and violence. So what you are really saying is, 'As long as you belong to me I love you but the moment you don't I begin to hate you. As long as I can rely on you to satisfy my demands, sexual and otherwise, I love you, but the moment you cease to supply what I want I don't like you.' So there is antagonism between you, there is separation, and when you feel separate from another there is no love. But if you can live with your wife without thought creating all these contradictory states, these endless quarrels in yourself, then perhaps - perhaps - you will know what love is. Then you are completely free and so is she, whereas if you depend on her for all your pleasure you are a slave to her. So when one loves there must be freedom, not only from the other person but from oneself.

나는 혼란되어 있고, 나 자신의 욕망에 찢겨 있으며, 그래서 자신에게 말한다-<먼저 너 자신의 혼란을 정돈하라. 아마 너는 사랑이 아닌 것을 통해서 사랑이 무엇인지를 발견할 수도 있으니까.> 정부는 <나라 사랑을 위해 가서 죽이라>고 말한다. 그게 사랑인가? 종교는 <하느님을 사랑하기 위해 섹스를 포기하라>고 말한다. 그게 사랑인가? 사랑은 욕망인가? 아니라고 말하지 말라. 왜냐하면 우리들 대부분에게 있어서 그렇기 때문이다-쾌락을 누리려는 욕망, 즉 감각들을 통해서, 성적 접촉과 만족을 통해서 얻어진 쾌락 말이다. 나는 성에 반대하지 않지만, 그러나 그 속에, 무엇이 포함되어 있는지를 안다. 성이 당신에게 순간적으로 주는 것은 당신 자신의 완전한 포기이며, 그리고 나서 당신은 그 혼란과 더불어 원상태로 되돌아오는데, 그리하여 당신은 아무 걱정도,

아무 문제도 자아도 없는 그 상태가 자꾸 되풀이되기를 바란다. 당신은 당신의 아내를 사랑한다고 말한다. 그 사랑 속에는 성적 쾌락, 당신의 아이들을 돌보고 음식을 하는 사람을 집안에 갖고 있다는 쾌락이 포함되어 있다. 당신은 그녀에게 의존한다-그녀는 당신에게 그녀의 몸을 주었고, 그녀의 정서, 그녀의 고무, 어떤 안전감과 행복감에 의존한다. 그러다가 그녀가 당신을 떠난다-그녀는 싫증을 느끼거나 다른 사람과 도망가며, 그러면 당신의 정서적 균형은 깨지고, 당신이 좋아하지 않는 이 교란이 질투라고 불리운다. 그 속에는 고통, 불안, 증오, 폭력이 있다. 그래서 당신이 정말 하고 있는 말은 이렇다. <네가 나한테 속해 있는 한 나는 너를 사랑하지만 네가 그렇지 않는 순간 나는 너를 증오하기 시작한다. 내가 성적 요구나 다른 요구들을 만족시키기 위해 너한테 의존하는 한 나는 너를 싫어한다.> 그러니까 당신들 사이에는 적대감이 있고, 분리가 있으며, 그리고 당신이 다른 사람으로부터 분리되어 있다고 느낄 때, 거기엔 사랑이 없다. 그러나 만일 당신이 그 모든 대립 상태, 당신 자신 속에서의 끝없는 말다툼(불평) 없이 당신의 아내와 살 수 있다면, 그때 당신은 아마-아마-사랑이 무엇인지 알게 될 것이다. 그러면 당신은 완전히 자유롭고 그래서 그녀도 자유로우며, 반면에 당신이 당신의 모든 쾌락을 위해 그녀에게 의존한다면 당신은 그녀에 대해 노예이다. 그러므로 사랑할 때는 자유가 있어야 하는데, 이것은 다른 사람으로부터의 자유가 아니라 자기 자신으로부터의 자유를 말한다.

This belonging to another, being psychologically nourished by another, depending on another - in all this there must always be anxiety, fear, jealousy, guilt, and so long as there is fear there is no love; a mind ridden with sorrow will never know what love is; sentimentality and emotionalism have nothing whatsoever to do with love. And so love is not to do with pleasure and desire.

이렇게 남에게 속해 있는 것, 다른 사람에 의해 심리적으로 키워지는 것, 남에게 의존하는 것-이 모든 것 속에는 언제나 불안, 공포, 질투, 죄의식이 있으며, 공포가 있는 한 사랑은 없다. 슬픔으로 찌든 마음은 사랑이 무엇인지 알 수 없을 것이다, 감상벽이나 주정주의는 사랑과 아무 관계가 없다. 그러므로 사랑은 쾌락이나 욕망과 아무 관계가 없다.

Love is not the product of thought which is the past. Thought cannot possibly cultivate love. Love is not hedged about and caught in jealousy, for jealousy is of the past. Love is always active present. It is not 'I will love' or 'I have loved'. If you know love you will not follow anybody. Love does not obey. When you

love there is neither respect nor disrespect.

사랑은 과거의 것인 생각의 산물이 아니다. 생각은 사랑을 심어 기를 수 없다. 사랑은 질투와 양립하거나 질투에 사로잡힐 수 없는데, 왜냐하면 질투는 과거의 것이기 때문이다. 사랑은 언제나, 능동적인 현재이다. 그것은 <나는 사랑할 것이다>이거나 <나는 사랑했었다>가 아니다. 만일 당신이 사랑을 알면 당신은 누구도 따르지 않는다. 사랑은 복종하지 않는다. 당신이 사랑할 때 거기엔 존경도 무례도 없다.

Don't you know what it means really to love somebody to love without hate, without jealousy, without anger, without wanting to interfere with what he is doing or thinking, without condemning, without comparing - don't you know what it means? Where there is love is there comparison? When you love someone with all your heart, with all your mind, with all your body, with your entire being, is there comparison? When you totally abandon yourself to that love there is not the other.

어떤 사람을 정말 사랑하는 게 무엇을 뜻하는지 당신은 모르는가-중요 없이, 질투 없이, 분노 없이, 그가 행동하고 생각하는 바에 간섭하고자 하는 바 없이, 비난 없이, 비교 없이 사랑하는 것-당신은 그게 무엇을 뜻하는지 모르는가? 사랑이 있는 곳에 비교가 있는가? 당신이 어떤 사람을 당신의 온마음을 다해, 온심장을 다해, 온몸을 다해, 당신의 전존재를 다해 사랑할 때, 거기에 비교가 있는가? 당신이 그 사랑에 당신 자신을 완전히 바칠 때 거기엔 다른 사랑이 없다.

Does love have responsibility and duty, and will it use those words? When you do something out of duty is there any love in it? In duty there is no love. The structure of duty in which the human being is caught is destroying him. So long as you are compelled to do something because it is your duty you don't love what you are doing. When there is love there is no duty and no responsibility.

사랑은 책임이나 의무를 갖고 있으며, 거기에 그 말들이 합당한가? 당신이 무슨 일을 의무적으로 할 때, 거기에 사랑이 들어 있는가? 의무 속에 사랑은 없다. 사람이 묶여 있는 의무의 구조는 그를 파괴한다. 어떤 일을 의무이기 때문에 강제로 하는 한 당신은 당신이 하고 있는 일을 사랑하지 않는다. 사랑이 있을 때 거기엔 의무도 없고 책임도 없다.

Most parents unfortunately think they are responsible for their children and their sense of responsibility takes the form of telling them what they should do and what they should not do, what they should become and what they should not become. The parents want their children to have a secure position in society. What they call responsibility is part of that respectability they worship; and it seems to me that where there is respectability there is no order; they are concerned only with becoming a perfect bourgeois. When they prepare their children to fit into society they are perpetuating war, conflict and brutality. Do you call that care and love?

불행하게도 대부분의 부모들은 그들의 아이들에 대해 책임이 있다고 생각하며 그들의 책임감이 나타나는 형식은 아이들에게 해야 할 것과 하지 말아야 할 것, 되어야 할 것과 되지 말아야 할 것을 얘기하는 것이다. 부모들은 그들의 아이들이 사회에서 안전한 자리에 있기를 원한다. 그들이 책임이라고 부르는 것은 그들이 송상하는 그 지위의 일부이다. 그들은 오직 완전한 부르좌가 되는데 관심이 있을 뿐이다. 그들이 그들의 아이들을 사회에 맞도록 준비시킬 때 그들은 영속하는 전쟁, 갈등 및 잔인성에 다름 아니다. 당신은 그것을 보살핌과 사랑이라고 부르는가?

Really to care is to care as you would for a tree or a plant, watering it, studying its needs, the best soil for it, looking after it with gentleness and tenderness - but when you prepare your children to fit into society you are preparing them to be killed. If you loved your children you would have no war.

정말 보살핀다는 것은 당신이 나무나 식물을 보살피듯 하는 것, 즉 물을 주고, 그것이 필요한 것을 예의 검토하고, 그것을 위해 가장 좋은 토양을 조사하고, 친절과 부드러움으로 그것을 보살피는 것이다-그러나 당신이 당신의 아이들을 사회에 맞도록 준비시킬 때, 그들이 죽임을 당하도록 준비하고 있는 것이다. 만일 당신이 당신의 아이들을 사랑한다면 당신은 전쟁을 하지 않을 터이다.

When you lose someone you love you shed tears - are your tears for yourself or for the one who is dead? Are you crying for yourself or for another? Have you ever cried for another? Have you ever cried for your son who was killed on the battlefield? You have cried, but do those tears come out of self-pity or have

you cried because a human being has been killed? If you cry out of self-pity your tears have no meaning because you are concerned about yourself. If you are crying because you are bereft of one in whom you have invested a great deal of affection, it was not really affection. When you cry for your brother who dies cry for him. It is very easy to cry for yourself because he is gone. Apparently you are crying because your heart is touched, but it is not touched for him, it is only touched by self-pity and self-pity makes you hard, encloses you, makes you dull and stupid.

당신이 사랑하는 사람이 죽었을 때 당신은 눈물을 흘린다-당신의 눈물은 당신 자신을 위한 것인가? 당신은 자기 자신을 위해 우는가 아니면 다른 사람을 위해 우는가? 당신은 다른 사람을 위해 울어 본 적이 있는가? 당신은 전장에서 죽은 당신의 아들을 위해 운 적이 있는가? 당신은 울었지만, 그러나 그 눈물은 자기연민으로부터 나온 것인가 아니면 인간이 살해되었기 때문인가? 만일 당신이 자기연민 때문에 운다면 그것은 아무 의미도 없는데, 왜냐하면 당신은 당신 자신에 관해 염려하고 있기 때문이다. 만일 당신이 커다란 애정을 준 사람을 여의었기 때문에 울고 있다면, 그것은 진짜 애정이 아니었다. 당신이 죽은 형제를 위해서 울 때 그를 위해서 울라. 당신 자신을 위해서 우는 건 아주 쉬운데, 왜냐하면 그는 죽었기 때문이다. 분명히 당신은 당신의 가슴이 감동되었기 때문에 우는 것일 텐데, 그러나 그건 그를 위해 감동된 것이 아니라 단지 자기연민에 의해 감동된 것인데, 자기연민은 당신을 굳어지게 하고, 당신을 가두고, 당신을 무디고 어리석게 만든다.

When you cry for yourself, is it love - crying because you are lonely, because you have been left, because you are no longer powerful - complaining of your lot, your environment - always you in tears? If you understand this, which means to come in contact with it as directly as you would touch a tree or a pillar or a hand, then you will see that sorrow is self-created, sorrow is created by thought, sorrow is the outcome of time. I had my brother three years ago, now he is dead, now I am lonely, aching, there is no one to whom I can look for comfort or companionship, and it brings tears to my eyes.

당신이 자기 자신을 위해서 울 때, 그것이 사랑인가-외롭기 때문에, 잊혀졌기 때문에, 더 이상 힘을 쓰지 못하기 때문에 우는 것-팔자 한탄을 하고, 환경 탓을 하며, 눈물 속에 항상 당신이 있을 울음-그것이 사랑인

가? 당신이 이것을 이해할 때, 즉 당신이 마치 나무나 기둥이나 손을 만지듯 그것과 직접적으로 접촉할 때, 그때 당신은 슬픔이란 스스로 만들었다는 것, 슬픔은 생각이 낳은 것이라는 것, 슬픔은 시간의 소산이라는 것을 알게 될 것이다. 나는 3년 전에 형이 있었고, 지금은 죽고 없으며, 그래서 나는 외롭고 괴로운데, 내가 위안과 우애를 찾을 수 있는 사람은 아무도 없어서, 눈에는 눈물이 난다.

You can see all this happening inside yourself if you watch it. You can see it fully, completely, in one glance, not take analytical time over it. You can see in a moment the whole structure and nature of this shoddy little thing called 'me', my tears, my family, my nation, my belief, my religion - all that ugliness, it is all inside you. When you see it with your heart, not with your mind, when you see it from the very bottom of your heart, then you have the key that will end sorrow. Sorrow and love cannot go together, but in the Christian world they have idealized suffering, put it on a cross and worshipped it, implying that you can never escape from suffering except through that one particular door, and this is the whole structure of an exploiting religious society.

당신이 관찰해 보면 당신은 자신 속에서 그 모든 사태를 볼 수 있다. 당신은 그것을 분석하느라고 시간을 보내지 않고 충분히, 완전히, 한눈에 그걸 볼 수 있다. 당신은 <나>라고 불리우는 이 거짓되고 보잘 것 없는 것의 전구조와 본질을 한 순간에 볼 수 있으며, 나의 눈물, 내 가족, 내 나라, 나의 믿음, 나의 종교의 본질을 순식간에 볼 수 있다-그 모든 추함이 당신 속에 들어 있다. 당신이 그것을 마인드 mind(기억, 생각, 의도, 의견, 느낌 등의 기능을 하는 것-역자)가 아니라 하아트 heart(정서, 특히 사랑의 중심-역자)로서 볼 때, 당신이 그것을 가슴 밑바닥으로부터 볼 때, 비로소 당신은 슬픔을 끝나게 할 열쇠를 가진 것이다. 슬픔과 사랑은 병행할 수 없는데, 그러나 기독교의 세계에서는 고난을 이상화 했고, 그것을십자가에 엎어 놓고 예배하며, 그 특별한 문을 통하지 않고는 고난을 피할 수 없다는 암시를 하는데, 이것이 약점을 이용하는 종교 사회의 전구조이다.

So when you ask what love is, you may be too frightened to see the answer. It may mean complete upheaval; it may break up the family; you may discover that you do not love your wife or husband or children - do you? - you may have to shatter the house you have built, you may never go back to the temple.

그리하여 당신이 사랑이 무엇인지를 물을 때, 당신은 너무 겁을 먹은 나머지 대답을 찾지 못하는지도 모른다. 그것은 완전한 대변동을 뜻할 수 있다. 즉 그것은 가족을 깨뜨려 버릴 수 있다. 당신은 당신이 아내나 남편이나 아이들을 사랑하지 않는다는 것을 발견할 수도 있고-그렇지 않은가?-당신이 지어놓은 집을 산산히 부셔야 할는지 모르며, 다시는 사원에 가지 않게 될는지도 모른다.

But if you still want to find out, you will see that fear is not love, dependence is not love, jealousy is not love, possessiveness and domination are not love, responsibility and duty are not love, self-pity is not love, the agony of not being loved is not love, love is not the opposite of hate any more than humility is the opposite of vanity. So if you can eliminate all these, not by forcing them but by washing them away as the rain washes the dust of many days from a leaf, then perhaps you will come upon this strange flower which man always hungers after.

그러나 당신이 여전히 찾아내고자 한다면 당신은 공포는 사랑이 아니라는 것, 의존은 사랑이 아니라는 것, 질투는 사랑이 아니라는 것, 소유하기와 지배는 사랑이 아니라는 것, 책임과 의무는 사랑이 아니라는 것, 자기 연민은 사랑이 아니라는 것, 사랑 받지 못함에 대한 괴로움은 사랑이 아니라는 것, 겸손이 자만의 반대인 것만큼 사랑이 중요의 반대는 아니라는 것 등을 알게 될 것이다. 그리하여 당신이 이 모든 것을 없앨 수 있다면, 즉 강제로가 아니라 비가 잎에서 여러날 쌓인 먼지를 씻어내듯이 그것들을 씻어낼 수 있다면, 비로소 당신은 인간이 항상 목마르게 찾는 그 기묘한 꽃을 만나게 될는지 모른다.

If you have not got love - not just in little drops but in abundance - if you are not filled with it - the world will go to disaster. You know intellectually that the unity of mankind is essential and that love is the only way, but who is going to teach you how to love? Will any authority, any method, any system, tell you how to love? If anyone tells you, it is not love. Can you say, 'I will practise love. I will sit down day after day and think about it. I will practise being kind and gentle and force myself to pay attention to others?' Do you mean to say that you can discipline yourself to love, exercise the will to love? When you exercise discipline and will to love, love goes out of the window. By practising some method or system of loving you may become extraor-

dinarily clever or more kindly or get into a state of non-violence, but that has nothing whatsoever to do with love.

만일 당신이 사랑을-얼마 안되는 사랑이 아니라 아주 풍성한 사랑을 얻지 못했다면, 만일 당신이 그것으로 가득 채워지지 않았다면, 세계는 불행(재앙)에 빠질 것이다. 당신은 인류의 조화와 통일이 아주 중요하다는 것과 사랑이 유일한 길이라는 걸 머리로 알지만, 그러나 누가 당신에게 어떻게 사랑하는지를 가르치려고 하는가? 어떤 권위, 어떤 방법, 어떤 체계가 당신에게 사랑하는 법을 가르칠 것인가? 만일 누가 당신에게 말한다면, 그건 사랑이 아니다. 당신은 <나는 사랑을 연습할 거야. 나는 날마다 앉아서 그것에 관해 생각할 거야. 나는 친절하고 부드러워지도록 연습할 것이며, 다른 사람들에게 유의하도록 나를 다그칠 거야>라고 말할 수 있는가? 당신은 당신 스스로 사랑하는 훈련을 할 수 있고, 사랑에의 의지를 연습할 수 있다고 말하겠는가? 당신이 사랑에의 단련과 의지를 연습할 때, 사랑은 창 밖으로 나가버린다. 사랑의 방법과 체계를 연습함으로써 당신은 엄청나게 영리해지거나 좀더 친절해지거나 또는 비폭력의 상태에 이를 수 있겠지만, 그러나 그것은 사랑과 아무 관계도 없는 것이다.

In this torn desert world there is no love because pleasure and desire play the greatest roles, yet without love your daily life has no meaning. And you cannot have love if there is no beauty. Beauty is not something you see - not a beautiful tree, a beautiful picture, a beautiful building or a beautiful woman. There is beauty only when your heart and mind know what love is. Without love and that sense of beauty there is no virtue, and you know very well that, do what you will, improve society, feed the poor, you will only be creating more mischief, for without love there is only ugliness and poverty in your own heart and mind. But when there is love and beauty, whatever you do is right, whatever you do is in order. If you know how to love, then you can do what you like because it will solve all other problems.

쾌락과 욕망이 가장 큰 역할을 하고 있기 때문에 이 찢기고 황폐한 세계에는 사랑이 없는데, 그럼에도 사랑 없이는 당신의 일상 생활은 아무 의미도 없다. 그리고 아름다움이 없다면 당신은 사랑을 가질 수 없다. 아름다움은 당신이 보는 어떤 것이 아니다-즉 아름다운 나무, 아름다운 그림, 아름다운 건물, 혹은 아름다운 여자가 아니다. 당신의 가슴과 마음이 사랑이 무엇인지를 알 때에만 아름다움은 있다. 사랑과 그

런 의미의 아름다움 없이는 미덕이 없으며, 또한 당신은 사회를 개선하고 가난한 사람들을 먹이는 등 당신이 하고자 하는 바를 할 때, 당신은 더 많은 불행을 만들 것이라는 것을 잘 아는데, 왜냐하면 사랑 없이는 당신의 마음에 오직 추함과 가난이 있을 따름이기 때문이다. 그러나 사랑과 아름다움이 있을 때, 당신이 하는 일은 모두 옳고 질서있는 것이다. 만일 당신이 사랑하는 법을 안다면, 당신은 당신이 좋아하는 바를 할 수 있는데, 왜냐하면 그것(사랑)이 모든 다른 문제를 해소할 것이기 때문이다.

So we reach the point: can the mind come upon love without discipline, without thought, without enforcement, without any book, any teacher or leader - come upon it as one comes upon a lovely sunset?

그래서 우리는 요점에 이르렀다-즉 마음은 연습 없이, 생각 없이, 강제 없이, 책 없이, 선생이나 지도자 없이 사랑을 만날 수 있는가-말하자면 아름다운 황혼을 만나듯 그걸 만날 수 있는가?

It seems to me that one thing is absolutely necessary and that is passion without motive - passion that is not the result of some commitment or attachment, passion that is not lust. A man who does not know what passion is will never know love because love can come into being only when there is total self-abandonment.

내 생각에는 한 가지가 절대로 필요한데, 그것은 동기 없는 정열이다-즉 어떤 개입이나 집착의 결과가 아닌 정열, 탐욕이 아닌 정열이 무엇인지 모르는 사람은 결코 사랑을 알 수 없을 터인데 왜냐하면 사랑은 완전한 자기포기가 있을 때만 존재할 수 있기 때문이다.

A mind that is seeking is not a passionate mind and to come upon love without seeking it is the only way to find it - to come upon it unknowingly and not as the result of any effort or experience. Such a love, you will find, is not of time; such a love is both personal and impersonal, is both the one and the many. Like a flower that has perfume you can smell it or pass it by. That flower is for everybody and for the one who takes trouble to breathe it deeply and look at it with delight. Whether one is very near in the garden, or very far away, it is the same to the flower because it is full of that perfume and therefore it is shar-

ing with everybody.

얻으려고 하는 마음은 정열적인 마음이 아니며, 그것(사랑)을 얻으려는 노력 없이 사랑과 만나는 것이 그것을 찾는 유일한 길이다-즉 모르는 사이에 그것을 만나며 어떤 노력이나 체험의 결과로서 그걸 발견하지 않는다는 얘기이다. 그런 사랑은 시간의 그것이 아님을 당신은 알게 될 것이다. 즉 그런 사랑은 개인적인 동시에 비개인적이며, 하나인 동시에 다수이다. 향기로운 꽃처럼 당신은 그걸 냄새 맡을 수 있고 또 그 옆으로 지나갈 수 있다. 그 꽃은 모든 사람을 위한 것이며, 그리고 그것을 깊이 들여마시려 애쓰고 기쁨을 가지고 그걸 보는 사람을 위한 것이다. 누가 정원에 아주 가까이 있든 아니면 아주 멀리 있든 그게 꽃에게는 마찬가지인데 왜냐하면 그것은 향기로 가득차 있기 때문이며 그래서 모든 사람과 나누기 때문이다.

Love is something that is new, fresh, alive. It has no yesterday and no tomorrow. It is beyond the turmoil of thought. It is only the innocent mind which knows what love is, and the innocent mind can live in the world which is not innocent. To find this extraordinary thing which man has sought endlessly through sacrifice, through worship, through relationship, through sex, through every form of pleasure and pain, is only possible when thought comes to understand itself and comes naturally to an end. Then love has no opposite, then love has no conflict.

사랑은 새롭고, 신선하고, 살아 있는 어떤 것이다. 그것은 어제도 없고 내일도 없다. 그것은 생각의 혼란 저쪽에 있다. 사랑이 무엇인지 아는 것은 천진한 마음뿐이며, 이 천진한 마음은 천진하지 않은 이 세상에서 살 수 있다. 사람이 희생, 경배, 관계, 섹스 및 모든 종류의 쾌락과 고통을 통해서 끊임없이 찾아온 그 비범한 것을 발견하는 일은 생각이 그것 자체를 이해할 때에만 가능하며 그래서 자연스럽게 끝날 때에만 가능하다. 그렇게 되면 사랑은 대립을 갖지 않고, 또 사랑은 갈등을 갖지 않는다.

You may ask, 'If I find such a love, what happens to my wife, my children, my family? They must have security.' When you put such a question you have never been outside the field of thought, the field of consciousness. When once you have been outside that field you will never ask such a question because then you will know what love is in which there is no thought and therefore no time. You may read this mesmerized and

enchanted, but actually to go beyond thought and time - which means going beyond sorrow - is to be aware that there is a different dimension called love.

당신은 물을는지도 모른다-<내가 그런 사랑을 발견하면 내 아내와 내 아이들과 내 가족에게 무슨 일이 일어나는가? 그들은 안전해야 하는데 >라고. 당신이 그런 물음을 묻는다면 당신은 생각의 영역, 의식의 영역 바깥으로 나간 일이 없는 것이다. 당신이 일찍이 그 영역 바깥에 있었다면 당신은 그런 질문을 하지 않을 터인데, 왜냐하면 그랬을 때 당신은 사랑-그 속에는 아무 생각도 없고 따라서 시간도 없는-이 무엇인지 알 것이기 때문이다. 당신은 이것을 매혹되고 흘려서 읽을는지 모르지만, 그러나 참으로 생각과 시간을 초월하는 것-이것은 슬픔을 초월하는 걸 뜻하는데-이 사랑이라는 다른 차원이 있음을 아는 것이다.

But you don't know how to come to this extraordinary fount - so what do you do? If you don't know what to do, you do nothing, don't you? Absolutely nothing. Then inwardly you are completely silent. Do you understand what that means? It means that you are not seeking, not wanting, not pursuing; there is no centre at all. Then there is love.

그러나 당신은 그 비상한 샘을 어떻게 찾아낼지 알지 못한다-그래서 당신은 무엇을 하는가? 당신이 무엇을 할는지 알지 못하면, 당신은 아무 것도 하지 않는다, 그렇지 않은가? 전혀 아무것도. 그러면 당신은 내적으로 완전히 침묵한다. 그게 무얼 뜻하는지 당신은 아는가? 그것은 당신이 찾지 않고, 원하지 않고, 얻으려고 하지 않는다는 것을 뜻한다-거기엔 전혀 중심이 없다. 그러면 거기 사랑이 있다.

## Freedom From the Known : Chapter 11

### 11. 보는 것과 듣는 것-예술-아름다움-엄격함-이미지들-문제들-공간

WE HAVE BEEN enquiring into the nature of love and have come to a point, I think, which needs much greater penetration, a much greater awareness of the issue. We have discovered that for most people love means comfort, security, a guarantee for the rest of their lives of continuous emotional satisfaction. Then someone like me comes along and says, 'Is that really love?' and questions you and asks you to look inside yourself. And you try not to look because it is very disturbing - you would rather discuss the soul or the political or economic situation - but when you are driven into a corner to look, you realize that what you have always thought of as love is not love at all; it is a mutual gratification, a mutual exploitation.

우리는 사랑의 본질을 물어왔고, 내 생각에는 중요한 대목에 이르렀는데, 말하자면 그 문제에 대한 더 철저한 천착과 더 큰 인식이 필요한 지점에 이르렀다는 얘기이다. 우리는 대부분의 사람에게 있어서 사랑은 위안, 안전, 여생 동안 계속적인 감정적 만족을 위한 보장 등을 의미한다는 것을 알았다. 그러자 나 같은 사람이 와서 <그게 정말 사랑인가?> 하고 물으면서 당신 자신의 내부를 들여다 보라고 요구한다. 그리고 당신은 그게 아주 귀찮은 일이기 때문에 보려고 하지 않는다-그러기 보다는 영혼이나 정치적, 경제적 상황에 대해 토론하려고 한다-그러나 당신이 보는 곳으로 밀어넣어질 때, 당신은 당신이 항상 사랑이라고 생각했던 것이 전혀 사랑이 아님을 깨달을 것이다. 즉 그것은 상호 만족이며, 상호착취라는 걸 깨달을 것이다.

When I say, 'Love has no tomorrow and no yesterday', or, 'When there is no centre then there is love', it has reality for me but not for you. You may quote it and make it into a formula but that has no validity. You have to see it for yourself, but to do so there must be freedom to look, freedom from all condemnation, all judgement all agreeing or disagreeing.

내가 <사랑은 내일도 어제도 갖고 있지 않다>고 말하거나 <아무 중심이 없을 때 사랑이 있다>고 할 때, 그 말은 나에게는 정말이지만 당신

에게는 그렇지 않다. 당신은 그걸 인용하고 그걸 어떤 공식으로 만들 수 있겠지만 그러나 그것은 타당성이 없다. 당신은 스스로를 위해 그것을 알아야 하며, 그러나 그러기 위해서는 보는 자유, 모든 비난, 모든 판단, 모든 동의와 반대로부터의 자유가 있어야 한다.

Now, to look is one of the most difficult things in life - or to listen - to look and listen are the same. If your eyes are blinded with your worries, you cannot see the beauty of the sunset. Most of us have lost touch with nature. Civilization is tending more and more towards large cities; we are becoming more and more an urban people, living in crowded apartments and having very little space even to look at the sky of an evening and morning, and therefore we are losing touch with a great deal of beauty. I don't know if you have noticed how few of us look at a sunrise or a sunset or the moonlight or the reflection of light on water.

그런데, 보는 것은 인생에서 가장 어려운 일중의 하나이며-또는 듣는 것도 그렇다-보는 것과 듣는 것은 같은 것이다. 만일 당신의 눈이 근심 걱정으로 눈멀어 있다면, 당신은 황혼의 아름다움을 볼 수 없다. 우리들 대부분은 자연과의 접촉을 잃었다. 문명은 점점 대도시를 향해 가고 있다-우리는 점점 더 도시인이 되어 가고 있고, 밀집한 아파트촌에서 살고 있으며, 저녁 하늘이나 아침 하늘을 바라볼 공간조차도 거의 갖고 있지 못하고, 따라서 우리는 상당한 아름다움과의 접촉을 잃고 있다. 우리가 해뜨는 거나 해지는 것, 달빛, 혹은 물 위의 빛의 반사를 얼마나 못 보고 있는가에 대해 당신이 주목해 본 적이 있는지 나는 모른다.

Having lost touch with nature we naturally tend to develop intellectual capacities. We read a great many books, go to a great many museums and concerts, watch television and have many other entertainments. We quote endlessly from other people's ideas and think and talk a great deal about art. Why is it that we depend so much upon art? Is it a form of escape, of stimulation? If you are directly in contact with nature; if you watch the movement of a bird on the wing, see the beauty of every movement of the sky, watch the shadows on the hills or the beauty on the face of another, do you think you will want to go to any museum to look at any picture? Perhaps it is because you do not know how to look at all the things about you that you resort to some form of drug to stimulate you to see better.

자연과의 접촉을 잃으면 우리는 자연히 지적 능력을 발전시키게 된다. 우리는 수많은 책을 읽고, 수많은 미술관과 연주회를 가고, TV를 보며 그밖에 여러 가지 오락을 즐긴다. 우리는 끊임없이 다른 사람의 생각을 인용하고 예술에 관해 많은 생각과 말을 한다. 왜 우리는 예술에 그다지도 의존하는 것일까? 그것은 도피의 한 형태이며 자극의 한 형태인가? 만일 당신이 자연과 직접 접촉한다면-만일 당신이 날으는 새를 보고, 하늘의 모든 움직임의 아름다움을 보고, 언덕 위의 그림자들을 보거나 다른 사람의 얼굴에서 아름다움을 본다면, 당신은 어떤 그림을 보기 위해 미술관으로 가고 싶을 거라고 생각하는가? 아마도 당신 주위의 모든 사물을 바라보는 법을 모르기 때문에 더 잘 보기 위한 자극을 얻으려고 악물에 의지하는 것일 것이다.

There is a story of a religious teacher who used to talk every morning to his disciples. One morning he got on to the platform and was just about to begin when a little bird came and sat on the window sill and began to sing, and sang away with full heart. Then it stopped and flew away and the teacher said, 'The sermon for this morning is over'.

매일 아침 제자들에게 이야기를 했던 종교적 교사의 이야기가 있다. 어느날 아침 강단에 올라가 막 얘기를 시작하려고 하는데 작은 새 한 마리가 들어와 창가에 앉더니 노래하기 시작했다. 그 새는 온가슴을 다해 노래했다. 그러다가 노래를 그치고 날아가 버리자 선생은 말했다. <오늘 아침 설법은 끝났습니다.>

It seems to me that one of our greatest difficulties is to see for ourselves really clearly, not only outward things but inward life. When we say we see a tree or a flower or a person, do we actually see them? Or do we merely see the image that the word has created? That is, when you look at a tree or at a cloud of an evening full of light and delight, do you actually see it, not only with your eyes and intellectually, but totally, completely?

내가 보기에도 우리의 가장 커다란 어려움중의 하나는 우리 스스로가 정말 분명히 보는 일로서, 그것은 바깥 사물에 대해서 뿐만 아니라 내적 삶에 대해서도 그렇다. 우리가 나무나 꽃이나 또는 사람을 본다고 말할 때, 우리는 정말 그들을 보는 것일까? 아니면 우리는 그 말들이 만들어 낸 이미지를 보는데 지나지 않는 것일까? 즉 당신이 나무를 보거나 어느날 저녁 빛나는 구름을 보면서 기뻐할 때, 당신은 그것을 단지 눈이

나 지적으로 볼 뿐만 아니라, 전적으로, 완전히, 정말 보는 것일까?

Have you ever experimented with looking at an objective thing like a tree without any of the associations, any of the knowledge you have acquired about it, without any prejudice, any judgement, any words forming a screen between you and the tree and preventing you from seeing it as it actually is? Try it and see what actually takes place when you observe the tree with all your being, with the totality of your energy. In that intensity you will find that there is no observer at all; there is only attention. It is when there is inattention that there is the observer and the observed. When you are looking at something with complete attention there is no space for a conception, a formula or a memory. This is important to understand because we are going into something which requires very careful investigation.

당신은 가령 나무 같은 객관적 사물을, 아무 연상 없이, 그것에 관해 당신이 갖고 있는 지식도 없이, 아무 편견이나 판단 없이, 당신과 나무 사이에 어떤 막을 만들어서 그것을 있는 그대로 보지 못하게 하는 어떠한 말도 없이 그것을 본 경험을 해본 일이 있는가, 그렇게 해보고, 그리고 당신이 당신의 존재를 다해, 당신의 에너지의 전부를 기울여 나무를 볼 때 실지로 무슨 일이 일어나는지 보라. 그 강렬함 속에서 당신은 관찰자가 전혀 없다는 걸 알게 될 것이다-즉 오직 주의력만이 있음을 알게 될 것이다. 부주의가 있을 때 거기엔 관찰자와 관찰되는 것이 있다. 당신이 어떤 것을 완전한 주의력을 가지고 보고 있을 때 거기엔 개념, 공식, 혹은 기억이 끼어들 여지가 없다. 이것이 이해하기 위해 꼭 중요한데 왜냐하면 우리는 지금 매우 조심스런 연구가 필요한 어떤 것을 구명 하려 하고 있기 때문이다.

It is only a mind that looks at a tree or the stars or the sparkling waters of a river with complete self-abandonment that knows what beauty is, and when we are actually seeing we are in a state of love. We generally know beauty through comparison or through what man has put together, which means that we attribute beauty to some object. I see what I consider to be a beautiful building and that beauty I appreciate because of my knowledge of architecture and by comparing it with other buildings I have seen. But now I am asking myself, 'Is there a beauty without object?' When there is an observer who is the censor, the experiencer, the thinker, there is no beauty because

beauty is something external, something the observer looks at and judges, but when there is no observer - and this demands a great deal of meditation, of enquiry then there is beauty without the object.

완전한 자기포기와 함께 나무나 별 또는 번쩍이는 강물을 보는 마음만이 아름다움이 무엇인지를 알며, 그리고 우리가 정말 보고 있을 때 우리는 사랑의 상태에 있다. 우리는 흔히 비교를 통해서 아름다움을 알거나 혹은 사람이 짜 맞춰 놓은 생각을 통해서 아는데, 이것은 우리가 아름다움을 대상에 속한 것으로 돌린다는 걸 의미한다. 나는 내가 아름다운 건물이라고 생각하는 것을 보며, 그리고 그 아름다움을 내가 향유하는 까닭은 건축에 대한 나의 지식 및 다른 건물들과의 비교 때문이다. 그러나 이제 나는 자문한다, <대상 없는 아름다움이 있을까?> 겸열관이며 경험자이며 사고자인 관찰자가 있을 때, 아름다움은 외적인 어떤 것, 관찰자가 보고 판단하는 어떤 것이기 때문에 거기엔 아름다움이 없으며, 그러나 관찰자가 없을 때-이런 상태를 위해서는 상당한 정도의 명상과 탐구가 요청되지만-비로소 대상 없는 아름다움이 있다.

Beauty lies in the total abandonment of the observer and the observed and there can be self-abandonment only when there is total austerity - not the austerity of the priest with its harshness, its sanctions, rules and obedience - not austerity in clothes, ideas, food and behaviour - but the austerity of being totally simple which is complete humility. Then there is no achieving, no ladder to climb; there is only the first step and the first step is the everlasting step.

아름다움은 관찰자와 관찰되는 것의 전적인 포기에 있으며, 자기포기는 와전한 엄격함이 있을 때에만 가능한데-이 엄격함이란 성직자의 그 것처럼 가혹함, 제재, 규칙 및 순종이 아니고, 옷, 생각, 음식 및 행위의 엄격함도 아니며, 완전한 겸손인 완전히 순진하게 되는 엄격함을 말한다. 그럴 때 거기엔 성취도 없고 올라가기 위한 사다리도 없다-즉 거기엔 첫발이 있을 뿐이며 이 첫발이 영원한 걸음인 것이다.

Say you are walking by yourself or with somebody and you have stopped talking. You are surrounded by nature and there is no dog barking, no noise of a car passing or even the flutter of a bird. You are completely silent and nature around you is also wholly silent. In that state of silence both in the observer and the observed - when the observer is not translating what

he observes into thought - in that silence there is a different quality of beauty. There is neither nature nor the observer. There is a state of mind wholly, completely, alone; it is alone - not in isolation - alone in stillness and that stillness is beauty. When you love, is there an observer? There is an observer only when love is desire and pleasure. When desire and pleasure are not associated with love, then love is intense. It is, like beauty, something totally new every day. As I have said, it has no today and no tomorrow.

말하자면 당신이 혼자 걷고 있거나 누구와 같이 걷고 있다가 하던 말을 그쳤다. 당신은 자연에 둘러싸여 있고, 거기엔 개 짖는 소리도, 차 지나가는 소리도, 또는 새가 나는 소리조차도 없다. 당신은 완전히 말이 없고 당신 주위의 자연도 완전히 말이 없다. 관찰자나 관찰되는 것이 다 같이 그런 침묵의 상태에 있을 때-관찰자가 자기가 관찰한 것을 생각으로 번역하지 않을 때-그 침묵 속에 아름다움의 판이한 내용이 있다. 거기엔 자연도 관찰자도 없다. 있는 건 완전히 고독한 마음의 상태이다. 그것은 고독-고립이 아니라-고요 속의 고독이며, 그고요가 아름다움이다. 당신이 사랑할 때, 거기 관찰자가 있는가? 사랑이 욕망이고 쾌락일 때에만 관찰자가 있다. 욕망과 쾌락이 사랑과 결부되지 않을 때, 사랑은 강렬하다. 그것은, 아름다움과 마찬가지로, 매일매일 완전히 새로운 어떤 것이다. 이미 말한 것처럼 그것은 어제도 내일도 없다.

It is only when we see without any preconception, any image, that we are able to be in direct contact with anything in life. All our relationships are really imaginary - that is, based on an image formed by thought. If I have an image about you and you have an image about me, naturally we don't see each other at all as we actually are. What we see is the images we have formed about each other which prevent us from being in contact, and that is why our relationships go wrong.

아무 선입견, 아무 이미지 없이 볼 때에만 우리는 삶 속의 어떤 것과 직접적인 접촉을 할 수 있다. 우리의 모든 관계는 실로 상상적이다-즉 생각에 의해 형성된 이미지에 기초해 있다. 만일 내가 당신에 관한 이미지를 갖고 있고 또 당신은 나에 대한 이미지를 갖고 있다면, 우리는 있는 그대로의 우리를 서로 전혀 보지 못한다. 우리가 보는 것은 우리가 서로에 관해 만든 이미지이며 이것이 우리로 하여금 접촉하지 못하게 하는 것으로서, 우리의 관계를 그르치게 하는 이유이다.

When I say I know you, I mean I knew you yesterday. I do not know you actually now. All I know is my image of you. That image is put together by what you have said in praise of me or to insult me, what you have done to me - it is put together by all the memories I have of you - and your image of me is put together in the same way, and it is those images which have relationship and which prevent us from really communing with each other.

내가 당신을 안다고 말할 때, 그것은 내가 어제 당신을 알았다는 얘기이다. 나는 바로 지금의 당신을 모른다. 내가 아는 것은 당신에 대한 이미지일 따름이다. 그 이미지는 당신이 나를 찬양하거나 모욕하느라고 한 말, 당신이 나에게 한 일 등으로 짜맞춰진 것이고-내가 당신에 대해 갖고 있는 모든 기억으로 짜맞춰진 것이며-그리고 나에 대한 당신의 이미지도 같은 방식으로 짜맞춰진 것인데, 관계를 갖는 것은 그 이미지들이며 그것이 우리로 하여금 서로 정말 합일하지 못하게 하는 것이다.

Two people who have lived together for a long time have an image of each other which prevents them from really being in relationship. If we understand relationship we can co-operate but co-operation cannot possibly exist through images, through symbols, through ideological conceptions. Only when we understand the true relationship between each other is there a possibility of love, and love is denied when we have images. Therefore it is important to understand, not intellectually but actually in your daily life, how you have built images about your wife, your husband, your neighbour, your child, your country, your leaders, your politicians, your gods - you have nothing but images.

오랫동안 같이 산 두 사람은 서로에 대한 이미지를 갖고 있으며 그것이 그들의 진정한 관계를 막는다. 만일 우리가 관계를 이해한다면 우리는 협력이 가능하지만 그러나 이미지나 상징 또는 이념적 생각들을 통해서는 협동할 수 없다. 서로의 참된 관계를 이해할 때에만 사랑의 가능성은 있으며, 우리가 이미지들을 가질 때 사랑은 거부된다. 따라서 당신이 어떻게 해서 당신의 아내, 당신의 남편, 당신의 정치가들, 당신의 신들에 대한 이미지를 만들었는가 하는 것을 이해하는 것이 중요한데, 그것도 지적으로가 아니라 당신의 나날의 삶 속에서 참으로 이해하는 게 중요하다-당신은 이미지를 이외에 아무것도 갖고 있지 않은 것이다.

These images create the space between you and what you ob-

serve and in that space there is conflict, so what we are going to find out now together is whether it is possible to be free of the space we create, not only outside ourselves but in ourselves, the space which divides people in all their relationships.

이 이미지들이 당신과 당신이 보는 것 사이에 간격을 만들고 그 간격 속에 갈등이 있으며, 그래서 우리가 지금 알아내려고 하는 것은 우리 자신의 바깥뿐만 아니라 자신들의 안에서 만드는 간격에서 우리가 자유로울 수 있는가 하는 것인데, 이 간격은 사람들을 그들의 모든 관계에 있어서 갈라 놓은 것이다. 그런데 당신이 어떤 문제에 쏟는 주의력 바로 그것이 문제를 푸는 에너지이다. 당신이 당신의 완전한 주의력을 기울일 때-즉 당신 속의 모든 것을 기울일 때-거기엔 관찰자가 없다.

Now the very attention you give to a problem is the energy that solves that problem. When you give your complete attention - I mean with everything in you - there is no observer at all. There is only the state of attention which is total energy, and that total energy is the highest form of intelligence. Naturally that state of mind must be completely silent and that silence, that stillness, comes when there is total attention, not disciplined stillness. That total silence in which there is neither the observer nor the thing observed is the highest form of a religious mind. But what takes place in that state cannot be put into words because what is said in words is not the fact. To find out for yourself you have to go through it.

거기엔 순전한 에너지로서의 주의 상태가 있을 뿐이며, 그 순전한 에너지가 총명의 가장 높은 형태이다. 그런 마음의 상태는 당연히 완전한 침묵일 터이며, 그 침묵, 그 고요-훈련된 고요가 아니라-는 완전한 주의력이 있을 때 찾아온다. 관찰자도 관찰되는 것도 없는 그 완전 침묵이 종교적 정신의 가장 높은 형태이다. 그러나 그런 상태에서 일어난 일을 말로 나타낼 수는 없는데, 왜냐하면 말로 발설된 것은 사실이 아니기 때문이다. 당신 스스로 발견하려면 당신이 그것에 통달해야 한다. 모든 문제는 다른 모든 문제와 관련되어 있으며, 그래서 당신이 한 가지 문제-그것이 무엇이든 상관 없다-를 완전히 풀 수 있다면 당신은 다른 모든 문제와 쉽게 부딪쳐서 그것들을 풀 수 있다는 걸 알게 될 것이다. 우리는 물론 심리적 문제들을 말하고 있는 중이다.

Every problem is related to every other problem so that if you can solve one problem completely - it does not matter what it is

- you will see that you are able to meet all other problems easily and resolve them. We are talking, of course, of psychological problems. We have already seen that a problem exists only in time, that is when we meet the issue incompletely. So not only must we be aware of the nature and structure of the problem and see it completely, but meet it as it arises and resolve it immediately so that it does not take root in the mind. If one allows a problem to endure for a month or a day, or even for a few minutes, it distorts the mind. So is it possible to meet a problem immediately without any distortion and be immediately, completely, free of it and not allow a memory, a scratch on the mind, to remain? These memories are the images we carry about with us and it is these images which meet this extraordinary thing called life and therefore there is a contradiction and hence conflict. Life is very real - life is not an abstraction - and when you meet it with images there are problems.

우리는 이미 어떤 문제가 시간 속에서만 존재한다는 것, 그것은 우리가 문제를 불완전하게 만나기 때문이라는 것을 알았다. 그러므로 우리는 그 문제의 본질과 구조를 알고 그것을 완전히 보아야 할 뿐만 아니라, 그것이 생겨날 때 그들과 만나고 그것을 즉각적으로 해결함으로써 그것이 우리 마음에 뿌리내리지 못하게 해야 한다. 만일 누가 어떤 문제를 안고 한 달이나 하루, 혹은 심지어 몇 분을 견딘다면, 그것은 마음을 일그러지게 한다. 그러면 어떤 문제를 아무 뒤틀림 없이 즉각적으로 만나고, 즉각적으로, 완전히 그것에 대해 자유롭고, 그래서 마음 속에 기억도, 아무 생채기도 남기지 않을 수 있을까? 그 기억들이란 우리가 지니고 다니는 이미지들이고 이 이미지들이 우리가 삶이라고 부르는 범상치 않은 것을 만나며 따라서 거기엔 모순과 갈등이 있다. 삶은 아주 현실적인 것이며-삶은 추상이 아니다-당신이 이미지로서 그것을 만날 때 여러 문제가 생긴다.

Is it possible to meet every issue without this space-time interval, without the gap between oneself and the thing of which one is afraid? It is possible only when the observer has no continuity, the observer who is the builder of the image, the observer who is a collection of memories and ideas, who is a bundle of abstractions.

이러한 시공의 간격 없이, 어떤 사람 자신과 그가 두려워하는 것 사이의 간격이 없이 모든 문제를 만날 수 있는가? 그것은 관찰자가 아무 연

속성도 갖고 있지 않을 때에만 가능한데, 그 관찰자란 이미지 건조자이고, 기억과 생각의 퇴적이며, 여러 추상의 묶음인 것이다.

When you look at the stars there is you who are looking at the stars in the sky; the sky is flooded with brilliant stars, there is cool air, and there is you, the observer, the experiencer, the thinker, you with your aching heart, you, the centre, creating space. You will never understand about the space between yourself and the stars, yourself and your wife or husband, or friend, because you have never looked without the image, and that is why you do not know what beauty is or what love is. You talk about it, you write about it, but you have never known it except perhaps at rare intervals of total self-abandonment. So long as there is a centre creating space around itself there is neither love nor beauty. When there is no centre and no circumference then there is love. And when you love you are beauty.

당신이 하늘의 별을 바라볼 때, 거기엔 하늘의 별들을 바라보고 있는 당신이 있다. 하늘은 빛나는 별들로 넘치고 서늘한 공기가 있으며, 그리고 당신이 있다-즉 관찰자이고, 경험자이고, 사고자이며, 활동하는 심장을 갖고 있는 당신, 중심이며, 공간을 만들어 내는 당신이 있다. 당신은 당신과 별들 사이의 거리(공간), 당신 자신과 당신의 아내, 남편, 또는 친구 사이의 거리를 이해하지 못할 터인데, 왜하나면 당신은 이미지 없이 본 일이 없기 때문이며, 그리고 아름다움이 무엇인지 혹은 사랑이 무엇인지를 당신이 모르는 이유가 거기에 있다. 당신은 그것에 관해서 말하고, 그것에 관해 쓰지만, 그러나 드물게 있는 완전한 자기포기의 사이를 제외하면 당신은 그것을 안 일이 없을 것이다. 그것 주위에 공간을 만들어내는 중심이 있는 한, 거기엔 사랑도 아름다움도 없다. 아무 중심도 아무 주위도 없을 때 사랑이 있다. 그리고 당신이 사랑 할 때 당신이 아름다움이다.

When you look at a face opposite, you are looking from a centre and the centre creates the space between person and person, and that is why our lives are so empty and callous. You cannot cultivate love or beauty, nor can you invent truth, but if you are all the time aware of what you are doing, you can cultivate awareness and out of that awareness you will begin to see the nature of pleasure, desire and sorrow and the utter loneliness and boredom of man, and then you will begin to come upon

that thing called ‘the space’.

당신이 상대편의 얼굴을 볼 때, 당신은 중심으로부터 보고 있는 것이며, 그 중심이 사람과 사람 사이에 거리를 만들어 내고, 그리고 그것이 우리의 삶이 이다지도 공허하고 무감각한 이유이다. 당신은 사랑이나 아름다움을 경작할 수 없고, 진리를 만들어낼 수도 없지만, 그러나 만일 당신이 항상 당신이 하고 있는 바를 안다면, 당신은 삶을 경작할 수 있으며, 그리고 그 삶으로 인해 당신은 쾌락, 욕망, 슬픔, 완전한 고독, 인간의 권태의 본질을 알기 시작할 것이고, 그때 당신은 <거리(공간)>라고 불리우는 것과 만나기 시작할 것이다.

When there is space between you and the object you are observing you will know there is no love, and without love, however hard you try to reform the world or bring about a new social order or however much you talk about improvements, you will only create agony. So it is up to you. There is no leader, there is no teacher, there is nobody to tell you what to do. You are alone in this mad brutal world.

당신과 당신이 바라보는 것 사이에 거리가 있을 때 거기엔 사랑이 없다는 걸 당신은 알게 될 것이고, 그리고 사랑이 없이는, 당신이 아무리 세계를 혁명하려 하거나 새로운 사회질서를 가져오려고 애쓴다 해도, 혹은 아무리 당신이 개선에 관해 말한다고 해도, 당신은 단지 심한 괴로움만을 만들어낼 것이다. 그러므로 결국 당신에 이르게 된다. 지도자도 없고 선생도 없으며 당신에게 해야 할 일을 말해줄 사람은 아무도 없다. 당신은 이 광적으로 잔인한 세계 속에 홀로 있다.

## Freedom From the Known : Chapter 12

### 12. 관찰자와 관찰되는 자

PLEASE GO ON with me a little further. It may be rather complex, rather subtle, but please go on with it.

나와 함께 좀더 가주시기 바란다. 문제가 한결 복잡하고 미묘할는지 모르지만, 그러나 그것을 계속 구명해 보도록 해보자.

Now, when I build an image about you or about anything, I am able to watch that image, so there is the image and the observer of the image. I see someone, say, with a red shirt on and my immediate reaction is that I like it or that I don't like it. The like or dislike is the result of my culture, my training, my associations, my inclinations, my acquired and inherited characteristics. It is from that centre that I observe and make my judgement, and thus the observer is separate from the thing he observes.

내가 당신에 관한 또는 어떤 것에 관한 이미지를 만들 때, 나는 그 이미지를 볼 수 있으며, 그래서 이미지와 그 이미지를 보는자가 있게 된다. 예컨대 내가 붉은 셔츠를 입은 사람을 보는데, 나의 즉각적인 반응은 내가 그것을 좋아하거나 좋아하지 않는다는 것이다. 그 좋아함과 좋아하지 않음은 나의 문화, 훈련, 연상, 취향, 선천적 및 후천적인 개성들의 결과이다. 그것은 내가 보고 판단하는 그 중심으로부터 생긴 것이고, 따라서 보는 사람은 그가 보는 것으로부터 떨어져 있다.

But the observer is aware of more than one image; he creates thousands of images. But is the observer different from these images? Isn't he just another image? He is always adding to and subtracting from what he is; he is a living thing all the time weighing, comparing, judging, modifying and changing as a result of pressures from outside and within - living in the field of consciousness which is his own knowledge, influence and innumerable calculations. At the same time when you look at the observer, who is yourself, you see that he is made up of memories, experiences, accidents, influences, traditions and infinite varieties of suffering, all of which are the past. So the observer

is both the past and the present, and tomorrow is waiting and that is also a part of him. He is half alive and half dead and with this death and life he is looking, with the dead and living leaf. And in that state of mind which is within the field of time, you (the observer) look at fear, at jealousy, at war, at the family (that ugly enclosed entity called the family) and try to solve the problem of the thing observed which is the challenge, the new; you are always translating the new in terms of the old and therefore you are everlastingly in conflict.

그러나 관찰자는 하나 이상의 이미지를 알고 있다-즉 그는 수많은 이미지를 만들어낸다. 그러나 관찰자는 그 이미지들과 다른가? 그 역시 또 하나의 이미지에 다름 아니지 않은가? 그는 항상 있는 그대로의 자기에 대해 보태거나 빼고 있다. 그는 바깥과 안으로부터의 압력 때문에 항상 저울질하고, 비교하고, 판단하고, 한정(가감)하고, 변경하는 생물이다-그는 그 자신의 지식, 영향 및 무수한 계산인 의식의 범위 안에서 살고 있다. 동시에 당신이 관찰자-당신 자신-를 바라볼 때, 당신은 그가 기억, 체험, 사건, 영향, 전통, 고통의 무수한 변수 등 과거의 것들로 만들어져 있음을 안다. 따라서 관찰자는 과거이자 현재이며, 그리고 미래가 기다리고 있는데, 그건 역시 그의 일부이다. 그는 반은 살아 있고 반은 죽어 있으며 이 죽음과 삶을 가지고-죽은 일과 산 일을 가지고-보고 있다. 그리고 그러한 마음의 상태-그것은 시간의 범위 안에 있는데-속에서 당신(관찰자)은 공포, 질투, 전쟁, 가족(가족이라고 불리는 그 추하게 폐쇄된 실재)을 보며, 그리고 도전이며 새로운 것인 그 관찰된 것의 문제를 풀려고 한다. 당신은 항상 새로운 것을 넓은 말로 번역하려 하며 그래서 당신은 영원히 갈등 속에 있다.

One image, as the observer, observes dozens of other images around himself and inside himself, and he says, 'I like this image, I'm going to keep it' or 'I don't like that image so I'll get rid of it', but the observer himself has been put together by the various images which have come into being through reaction to various other images. So we come to a point where we can say, 'The observer is also the image, only he has separated himself and observes. This observer who has come into being through various other images thinks himself permanent and between himself and the images he has created there is a division, a time interval. This creates conflict between himself and the images he believes to be the cause of his troubles. So then he says, "I must get rid of this conflict", but the very desire to get

rid of the conflict creates another image.

관찰자와 마찬가지로, 한 이미지는 그의 주위와 그의 속에 있는 다른 이미지들을 보면서 <나는 이 이미지를 좋아해, 나는 이걸 간직할 거야>라고 말하거나 <나는 그 이미지를 싫어하니까 그걸 버려야겠어>라고 말하지만, 그러나 관찰자 자신이 여러 가지 다른 이미지들에 대한 반응을 통해 생긴 여러 이미지들에 의해 짜맞춰진 존재인 것이다. 그래서 우리는 이렇게 말할 수 있는 지점에 이른다-<관찰자 역시 이미지이며, 그는 다만 그 자신으로부터 분리되어 바라보고 있을 다름이다. 여러 가지 다른 이미지들을 통해 존재하게 된 이 관찰자는 그 자신을 영원한 것으로 생각하며 그리고 그 자신과 그가 만들어낸 이미지들 사이에 그는 하나의 경계, 시간적 거리를 만들었다. 이것이 그 자신과 그가 그의 고민의 원인이라고 믿는 이미지들 사이에 갈등을 만들어 낸다. 그래서 그는 <이 갈등을 없애야겠어>라고 말하지만, 그 갈등을 없애려는 욕망 바로 그것이 또 하나의 이미지를 낳는다.>

Awareness of all this, which is real meditation, has revealed that there is a central image put together by all the other images, and the central image, the observer, is the censor, the experiencer, the evaluator, the judge who wants to conquer or subjugate the other images or destroy them altogether. The other images are the result of judgements, opinions and conclusions by the observer, and the observer is the result of all the other images - therefore the observer is the observed.

이 모든 것에 대한 암-이것이 참된 명상인데-은 모든 다른 이미지들에 의해 짜맞춰진 중심 이미지가 있음을 드러냈으며, 이 중심 이미지, 즉 관찰자는 검열관이고, 경험자이고, 평가자이며, 다른 이미지들을 정복하거나 종속시키거나 혹은 완전히 파괴하고 싶어하는 심판자이다. 그 다른 이미지들은 관찰자에 의한 판단, 견해, 결론들의 결과이며, 그리고 관찰자는 모든 다른 이미지들의 결과이다-따라서 관찰자는 관찰되는 자이다.

So awareness has revealed the different states of one's mind, has revealed the various images and the contradiction between the images, has revealed the resulting conflict and the despair at not being able to do anything about it and the various attempts to escape from it. All this has been revealed through cautious hesitant awareness, and then comes the awareness that the observer is the observed. It is not a superior entity

who becomes aware of this, it is not a higher self (the superior entity, the higher self, are merely inventions, further images; it is the awareness itself which had revealed that the observer is the observed.

그리하여 얇은 마음의 다른 상태들을 드러냈고, 여러 이미지와 그 이미지들 사이의 모순을 드러냈고, 그에 따른 갈등과 그것에 관해 아무 일도 할 수 없다는 것에 대한 절망과 그것으로부터 도피하려는 여러 시도들을 드러냈다. 이 모든 것이 조심스럽고 망설이는 얇을 통해 드러났고, 그러자 관찰자와 관찰되는 것이라는 인식이 생긴다. 이것을 알게 된 자는 어떤 우월한 실재가 아니며, 어떤 높은 자아가 아니다(우월한 실재, 높은 자아 등은 만들어 낸 것이며 한술 더 뜯 이미지에 지나지 않는다). 관찰자가 관찰되는 자라는 것을 드러낸 것은 얇 자체이다.

If you ask yourself a question, who is the entity who is going to receive the answer? And who is the entity who is going to enquire? If the entity is part of consciousness, part of thought, then it is incapable of finding out. What it can find out is only a state of awareness. But if in that state of awareness there is still an entity who says, 'I must be aware, I must practise awareness', that again is another image.

당신은 자문하는지 모른다-그 해답을 얻으려고 하는 실재는 그럼 누구인가? 그리고 알려고 하는 실재는 누구인가? 만일 그 실재가 의식의 일부, 생각의 일부라면, 해답을 찾는건 불가능하다. 그것이 알아낼 수 있는 것은 얇의 상태일 따름이다. 그러나 그 얇의 상태 속에 여전히 <나는 알아야 해, 나는 얇을 연습해야 해>라고, 말하는 실재가 있다면, 그 건 다시 또 하나의 이미지이다.

This awareness that the observer is the observed is not a process of identification with the observed. To identify ourselves with something is fairly easy. Most of us identify ourselves with something - with our family, our husband or wife, our nation - and that leads to great misery and great wars. We are considering something entirely different and we must understand it not verbally but in our core, right at the root of our being. In ancient China before an artist began to paint anything - a tree, for instance - he would sit down in front of it for days, months, years, it didn't matter how long, until he was the tree. He did not identify himself with the tree but he was the tree. This

means that there was no space between him and the tree, no space between the observer and the observed, no experiencer experiencing the beauty, the movement, the shadow, the depth of a leaf, the quality of colour. He was totally the tree, and in that state only could he paint.

관찰자가 관찰되는 자라는 이 인식은 관찰되는 것과의 동일화 과정이 아니다. 우리들 자신을 어떤 것과 동일화하는 것은 아주 쉬운 일이다. 우리들 대부분은 우리 자신을 어떤 것-우리의 가족, 남편이나 아내, 나라 등-과 동일시하며, 그것이 커다란 불행과 큰 전쟁을 낳는다. 우리는 어떤 것을 전혀 다르게 생각하고 있으며 그리고 우리는 그것을 말로서가 아니라 우리의 핵심, 우리 존재의 뿌리에서 이해하지 않으면 안된다. 옛 중국에서는 화가가 어떤 것-예컨대 나무-을 그리기 전에 그 앞에 앉아서, 며칠이든 몇 달이든 몇 년이든 상관하지 않고, 그가 그 나무일 때까지 앉아 있었다는 얘기가 있다. 그는 자신을 나무와 동일화한 것이 아니라 그가 나무였다. 이것은 그와 나무 사이에 공간이 없었다는 것을 뜻하며, 관찰자와 관찰되는 것 사이에 거리가 없었다는 것, 아름다움, 움직임, 그림자, 잎의 깊이, 색깔의 질 따위를 체험하는 체험자가 없었다는 것을 뜻한다. 그는 완전히 그 나무였고, 그런 상태에서만 그는 그릴 수 있었다. 만일 관찰자가 관찰되는 자라는 걸 그가 깨닫지 못했다면, 관찰자 쪽의 어떠한 움직임도 단지 또 다른 일련의 이미지를 만들 뿐이며 그리고 그는 다시 그것들 속에 갇힐 따름이다.

Any movement on the part of the observer, if he has not realized that the observer is the observed, creates only another series of images and again he is caught in them. But what takes place when the observer is aware that the observer is the observed? Go slowly, go very slowly, because it is a very complex thing we are going into now. What takes place? The observer does not act at all. The observer has always said, 'I must do something about these images, I must suppress them or give them a different shape; he is always active in regard to the observed, acting and reacting passionately or casually, and this action of like and dislike on the part of the observer is called positive action - 'I like, therefore I must hold. I dislike therefore I must get rid of.' But when the observer realizes that the thing about which he is acting is himself, then there is no conflict between himself and the image. He is that. He is not separate from that. When he was separate, he did, or tried to do, something about it, but when the observer realizes that he is that, then there is no like

or dislike and conflict ceases.

그러나 관찰자가 관찰되는 자라는 사실을 관찰자가 알 때 무슨 일이 일어나는가? 천천히 아주 천천히 나아가야 하는데, 왜냐하면 우리가 지금 천착하고 있는 것이 매우 복잡한 일이기 때문이다. 무슨 일이 일어나는가? 관찰자는 전혀 행동하지 않는다. 관찰자는 언제나 <나는 이 이미지들에 관해 뭔가를 해야 해, 나는 그것들을 억압하거나 그것들에 다른 모습을 주어야 해>라고 말해왔다. 다시 말해서 그는 관찰된 것에 대해 언제나 능동적이며, 정열적이며 혹은 무심코 활동하고 반응하며, 그리고 관찰자 편에서의 그 좋아하는 행동 및 좋아하지 않는 행동이 적극적인 행동이라고 불리었다-<나는 좋아한다, 그러므로 나는 붙잡아야 한다. 나는 좋아하지 않으니까 버려야 한다.> 그러나 그가 그것에 관해서 행동하는 그것이 다름 아닌 그 자신임을 관찰자가 깨달을 때, 그 자신과 이미지 사이에는 아무 갈등도 없다. 그가 그것이다. 그는 그것으로부터 떨어져 있지 않다. 그가 떨어져 있을 때, 그는 그것에 관해 무엇인가 했거나 하려고 했지만, 그가 그것임을 관찰자가 깨달을 때, 거기엔 좋아함과 싫어함 및 갈등이 있지 않다.

For what is he to do? If something is you, what can you do? You cannot rebel against it or run away from it or even accept it. It is there. So all action that is the outcome of reaction to like-and dislike has come to an end.

무엇을 위해서 그는 해야 하는가? 만일 어떤 것이 당신이라면, 당신은 무엇을 할 수 있는가? 당신은 그것에 대항할 수 없고 그것으로부터 도피할 수 없으며 그것을 받아들일 수조차 없다. 그것은 거기 있다. 그래서 좋음과 실음에 대한 반응의 결과로서의 모든 행동은 끝나게 된다.

Then you will find that there is an awareness that has become tremendously alive. It is not bound to any central issue or to any image - and from that intensity of awareness there is a different quality of attention and therefore the mind - because the mind is this awareness - has become extraordinarily sensitive and highly intelligent.

그러면 당신은 엄청나게 생동적이 된 앎이 있다는 걸 발견하게 된다. 그것은 어떤 중심 문제나 이미지에도 묶여 있지 않으며, 그리고 그 앎의 강렬함으로부터 아주 다른 질의 주의력이 나오고, 따라서 마음은-왜냐하면 마음이 이 앎이기 때문에-엄청나게 민감해지고 고도로 총명해진다.

## Freedom From the Known : Chapter 13

### 13. 생각이란 무엇인가-관련과 행동-도전-물질-생각의 시작

LET US NOW go into the question of what is thinking, the significance of that thought which must be exercised with care, logic and sanity (for our daily work) and that which has no significance at all. Unless we know the two kinds, we cannot possibly understand something much deeper which thought cannot touch. So let us try to understand this whole complex structure of what is thinking, what is memory, how thought originates, how thought conditions all our actions; and in understanding all this we shall perhaps come across something which thought has never discovered, which thought cannot open the door to.

그러면 생각이란 무엇인가 하는 문제, 배려, 논리 및 온전한 정신(우리의 나날의 일을 위한)을 가지고 연습되어야 할 사고의 의의와 전혀 뜻 없는 사고에 대해 탐색하기로 하자. 그 두가지를 알지 못하는 한 우리는 사고가 닿을 수 없는 훨씬 깊은 어떤 것을 이해할 수 없다. 그러므로 생각이란 무엇인가, 기억이란 무엇인가, 생각은 어떻게 생겨나는가, 생각은 어떻게 우리의 모든 행동을 제약하는가 하는 복잡한 구조 전부를 이해하도록 해보자. 그리고 이 모든 것을 이해하면서 우리는 아마도 생각이 발견한 일이 없는 어떤 것, 사고가 열어 주지 못한 어떤 것과 만날 는지도 모른다.

Why has thought become so important in all our lives - thought being ideas, being the response to the accumulated memories in the brain cells? Perhaps many of you have not even asked such a question before, or if you have you may have said, 'It's of very little importance - what is important is emotion.' But I don't see how you can separate the two. If thought doesn't give continuity to feeling, feeling dies very quickly. So why in our daily lives, in our grinding, boring, frightened lives, has thought taken on such inordinate importance? Ask yourself as I am asking myself - why is one a slave to thought - cunning, clever, thought which can organize, which can start things, which has invented so much, bred so many wars, created so much fear, so

much anxiety, which is forever making images and chasing its own tail - thought which has enjoyed the pleasure of yesterday and given that pleasure continuity in the present and also in the future - thought which is always active, chattering, moving, constructing, taking away, adding, supposing?

왜 사고가 우리의 모든 생활 속에서 그다지도 중요하게 되었는가-관념으로서의 사고, 우리의 뇌세포 속에 축적돼 있는 기억에 대한 반응으로서의 사고가 왜 중요하게 되었는가? 아마도 당신들 대부분은 일찌기 그런 질문을 묻지조차 않았을는지도 모르고, 또 만일 물었다면 이렇게 말했을는지도 모른다, <그런 중요하지 않아-중요한 건 감정이야.> 그러나 당신이 그 둘을 어떻게 나눌 수 있는지 나는 알지 못한다. 만일 사고가 감정에 연속성을 주지 않으면, 감정은 금방 꺼져 버린다. 그러면 우리의 일상생활 속에서, 우리의 고되고, 지루하고, 두려운 삶 속에서, 왜 생각은 그렇게 어이없는 중요성을 갖는가? 내가 스스로 묻고 있는 것처럼 당신도 스스로 물어 보라-왜 우리는 생각의 노예인가-조직할 수 있는 교활하고 영리한 생각, 일들을 시작할 수 있는 생각, 그 많은 것을 발명해내고, 그 많은 전쟁을 일으키고, 그렇게 많은 공포와 불안을 낳은 생각, 끊임없이 이미지들을 만들어 내고 또 그것 자체의 꼬리를 쫓는 생각-어제의 쾌락을 즐겼고 현재 속에서 그 쾌락에 연속성을 주었고 미래에도 그렇게 하게 될 생각-항상 활동적이고, 수다를 떨고, 움직이고, 구성하고, 가져가고, 보태고, 가정하는 사고의 노예인가?

Ideas have become far more important to us than action - ideas so cleverly expressed in books by the intellectuals in every field. The more cunning, the more subtle, those ideas are the more we worship them and the books that contain them. We are those books, we are those ideas, so heavily conditioned are we by them. We are forever discussing ideas and ideals and dialectically offering opinions. Every religion has its dogma, its formula, its own scaffold to reach the gods, and when inquiring into the beginning of thought we are questioning the importance of this whole edifice of ideas. We have separated ideas from action because ideas are always of the past and action is always the present - that is, living is always the present. We are afraid of living and therefore the past, as ideas, has become so important to us.

관념은 우리에게 행동보다 훨씬 더 중요한 것이 되었다-여러 분야의 지성인들에 의해서 책 속에 그렇게도 영리하게 표현된 관념 말이다. 그

관념들이 교활하고 기묘하면 할수록 우리는 그것들을 송배하고, 그것들이 담겨 있는 책들을 송양한다. 우리가 그 책들이고, 우리가 그 관념들이며, 우리는 그것들에 의해 아주 무겁게 제약되어 있다. 우리는 영원히 관념과 이상을 토론하고 있으며, 변증법적으로 견해를 내놓는다. 모든 종교가 그것 자체의 교리, 그것 자체의 법식, 신에게 이르기 위한 그것 자체의 발판을 갖고 있으며, 생각의 처음을 문제 삼을 때 우리는 그 관념들의 전건축물을 묻는다. 우리는 관념을 행동으로부터 분리했는데, 왜냐하면 관념은 언제나 과거의 것이고 행동은 언제나 현재의 것인가 때문이다-즉 삶은 언제나 현재이다. 우리는 삶을 두려워하며 그러므로 관념으로서의 과거가 우리에게 그다지 중요하게 되었다.

It is really extraordinarily interesting to watch the operation of one's own thinking, just to observe how one thinks, where that reaction we call thinking, springs from. Obviously from memory. Is there a beginning to thought at all? If there is, can we find out its beginning - that is, the beginning of memory, because if we had no memory we would have no thought?

어떤 사람 자신의 사고 작용을 관찰하는 것, 그가 어떻게 생각하는가를 다만 관찰하는 것, 우리가 생각이라고 부르는 반작용이 어디로부터 솟아나는가를 관찰하는 일은 정말 엄청나게 흥미 있다. 분명히 기억으로부터 솟아난다. 도대체 처음이 있는가? 만일 있다면, 우리는 그 처음을 발견할 수 있는가-즉 그 처음이란 기억의 처음을 말하는데, 왜냐하면 우리가 만일 기억이 없다면 우리는 생각도 없을 터이기 때문이다.

We have seen how thought sustains and gives continuity to a pleasure that we had yesterday and how thought also sustains the reverse of pleasure which is fear and pain, so the experiencer, who is the thinker, is the pleasure and the pain and also the entity who gives nourishment to the pleasure and pain. The thinker separates pleasure from pain. He doesn't see that in the very demand for pleasure he is inviting pain and fear. Thought in human relations is always demanding pleasure which it covers by different words like loyalty, helping, giving, sustaining, serving. I wonder why we want to serve? The petrol station offers good service. What do those words mean, to help, to give, to serve? What is it all about? Does a flower full of beauty, light and loveliness say, 'I am giving, helping, serving'? It is! And because it is not trying to do anything it covers the earth.

우리는 어떻게 생각이 유지되고 우리가 과거에 가졌던 쾌락에 연속성을 주는가에 대해 알았고 또 어떻게 생각이 쾌락의 반대, 즉 공포와 고통도 유지하는지를 알았으며, 그래서, 경험자-즉 사고자-가 쾌락이고 고통이며, 또한 쾌락과 고통에게 자양을 공급하는 실체라는 걸 알았다. 사고자가 쾌락을 고통으로부터 분리한다. 그는 쾌락을 위한 요구 바로 그것 속에 그가 고통과 공포를 초래하고 있음을 알지 못한다. 인간관계 속에서 생각은 항상 쾌락을 요구하는데, 생각은 이 쾌락을 충성, 도움, 줄, 유지, 봉사 등의 다른 말들로 덮어 쌌다. 왜 우리는 봉사하기를 원하는 것일까? 주유소는 홀륭한 봉사를 한다. 돋고, 주고, 봉사한다는 말들은 무엇을 의미하는가? 그것은 모두 무엇인가? 아름다움과 빛과 사랑스러움으로 가득 찬 꽃이 <나는 주고, 돋고, 봉사한다>고 말하는가? 그것은 있다! 그리고 그것은 어떤 것도 하려고 하지 않기 때문에 그것은 땅을 덮고 있다.

Thought is so cunning, so clever, that it distorts everything for its own convenience. Thought in its demand for pleasure brings its own bondage. Thought is the breeder of duality in all our relationships: there is violence in us which gives us pleasure but there is also the desire for peace, the desire to be kind and gentle. This is what is going on all the time in all our lives. Thought not only breeds this duality in us, this contradiction, but it also accumulates the innumerable memories we have had of pleasure and pain, and from these memories it is reborn. So thought is the past, thought is always old, as I have already said.

생각이란 너무 교활하고 영리하기 때문에, 그것은 모든 것을 그것 자체의 편리를 위해 왜곡한다. 생각은 쾌락을 위한 그것의 요구 속에 그 자체의 속박을 초래한다. 생각은 우리의 모든 관계에 있어서의 이중성의 양육자이다-우리 속에는 우리에게 쾌락을 주는 폭력이 있지만, 또한 평화를 위한 욕망, 친절하고 부드러우려는 욕망도 들어 있다. 이것이 항상 우리의 삶 속에서 진행되고 있는 것이다. 생각은 우리 속에 이 이중성, 이 모순을 키울 뿐만 아니라, 우리가 쾌락과 고통에 대해서 가졌던 무수한 기억들도 축적하고 있으며, 그리고 이 기억들로부터 그것(생각)은 다시 생겨난다. 그러므로, 내가 이미 말했다시피, 생각은 과거이며, 생각은 언제나 낡은 것이다.

As every challenge is met in terms of the past - a challenge being always new - our meeting of the challenge will always be totally inadequate, hence contradiction, conflict and all the

misery and sorrow we are heir to. Our little brain is in conflict whatever it does. Whether it aspires, imitates, conforms, suppresses, sublimates, takes drugs to expand itself - whatever it does - it is in a state of conflict and will produce conflict.

모든 도전이 과거에 의해 만나지듯이-도전은 항상 새로운 것이니까-도전에 대한 우리의 마주침은 언제나 완전히 부적절한 것일 터이고, 그래서 우리는 모순, 갈등, 모든 불행 및 슬픔의 상속자인 것이다. 우리의 작은 머리는 그게 하는 것이 무엇이든지간에 갈등 속에 있다. 그게 열망하든, 모방하든, 순응하든, 정화하든 혹은 그것 자신을 확대하기 위해 약물을 복용하든지 간에-그것은 갈등의 상태에 있으며 그래서 갈등을 낳을 것이다.

Those who think a great deal are very materialistic because thought is matter. Thought is matter as much as the floor, the wall, the telephone, are matter. Energy functioning in a pattern becomes matter. There is energy and there is matter. That is all life is. We may think thought is not matter but it is. Thought is matter as an ideology. Where there is energy it becomes matter. Matter and energy are interrelated. The one cannot exist without the other, and the more harmony there is between the two, the more balance, the more active the brain cells are. Thought has set up this pattern of pleasure, pain, fear, and has been functioning inside it for thousands of years and cannot break the pattern because it has created it.

많이 생각하는 사람은 매우 물질적인데 왜냐하면 생각은 물질이기 때문이다. 마루, 벽, 전화들이 물질인 것과 마찬가지로 생각은 물질이다. 어떤 패턴 속에서의 에너지 작용이 물질이 된다. 에너지 있는 곳에 물질 있다. 모든 삶이 그렇다. 우리는 생각이 물질이 아니라고 생각하기 쉽지만, 그러나 생각은 물질이다. 생각은 이데올로기처럼 물질이다. 어디에 에너지가 있으면 그건 물질이 된다. 물질과 에너지는 상호연관되어 있다. 하나는 다른 하나 없이 있을 수 없으며, 둘 사이에 조화가 있을수록 뇌세포들은 더 균형있고 더 활동적이다. 생각은 쾌락, 고통, 공포의 패턴을 세워 놓았고, 수천년 동안 그 속에서 기능하고 있으면서 그걸 깨뜨리지 못하는데, 왜냐하면 생각이 그 패턴을 낳았기 때문이다.

A new fact cannot be seen by thought. It can be understood later by thought, verbally, but the understanding of a new fact is not reality to thought. Thought can never solve any psycho-

logical problem. However clever, however cunning, however erudite, whatever the structure thought creates through science, through an electronic brain, through compulsion or necessity, thought is never new and therefore it can never answer any tremendous question. The old brain cannot solve the enormous problem of living.

어떤 새로운 사실이 생각에 의해 보여질 수 없다. 그것(새로운 사실)은 나중에 생각에 의해 언어상으로 이해될 수는 있지만, 그러나 새로운 사실의 이해는 생각에 대해 리얼리티가 아니다. 생각은 어떤 심리적 문제도 풀 수 없다. 아무리 현명하고, 아무리 영악하고, 아무리 박식하고, 생각이 과학을 통해, 전자 두뇌를 통해, 강제나 필요성을 통해 만들어 낸 구조가 어떤 것이라고 하더라도, 생각은 결코 새롭지 않으며 따라서 그것은 어떤 중대한 질문에도 결코 대답할 수 없다. 낡은 두뇌는 살아 있는 삶의 엄청난 문제를 해결할 수 없다.

Thought is crooked because it can invent anything and see things that are not there. It can perform the most extraordinary tricks, and therefore it cannot be depended upon. But if you understand the whole structure of how you think, why you think, the words you use, the way you behave in your daily life, the way you talk to people, the way you treat people, the way you walk, the way you eat - if you are aware of all these things then your mind will not deceive you, then there is nothing to be deceived. The mind then is not something that demands, that subjugates; it becomes extraordinarily quiet, pliable, sensitive, alone, and in that state there is no deception whatsoever.

생각은 어떤 것도 만들어낼 수 있기 때문에 그리고 거기 없는 사물을 보기 때문에 뒤틀려 있는 것이다. 그것은 가장 별난 트릭을 부릴 수 있고, 그리하여 그것은 의존할 게 못된다. 그러나 만일 당신이, 생각하는 방식, 생각하는 이유, 당신이 사용하는 말, 일상 생활에서의 당신의 행동 방식, 당신이 사람들에게 말하는 방식, 당신이 사람들을 다루는 방식, 당신이 걷는 방식, 당신이 먹는 방식들의 전구조를 이해한다면-이 모든 것을 당신이 안다면 당신의 마음은 당신을 속이지 않을 것이고, 그래서 속임 당하는 것도 없게 된다. 그렇게 되면 마음은 요구하고 예속시키는 어떤 것이 아니다-그것은 비상하게 조용하고 유연하고, 민감하고, 고독하며 그리고 그런 상태에서는 어떤 속임수도 없다.

Have you ever noticed that when you are in a state of complete

attention the observer, the thinker, the centre, the 'me', comes to an end? In that state of attention thought begins to wither away. If one wants to see a thing very clearly, one's mind must be very quiet, without all the prejudices, the chattering, the dialogue, the images, the pictures - all that must be put aside to look. And it is only in silence that you can observe the beginning of thought - not when you are searching, asking questions, waiting for a reply. So it is only when you are completely quiet, right through your being, having put that question, 'What is the beginning of thought?', that you will begin to see, out of that silence, how thought takes shape.

당신이 완전한 주의의 상태에 있을 때 관찰자, 사고자, 중심, <나>가 없어지는 걸 주목한 일이 있는가? 그런 주의 상태에서 생각은 시들기 시작한다. 만일 누가 어떤 것을 아주 분명히 보고 싶어한다면, 그의 마음은 모든 편견, 지껄임, 대화, 이미지, 그림 따위들이 없이 아주 고요하지 않으면 안된다-즉 보기 위해서는 그것들을 치우지 않으면 안된다. 그리고 당신이 생각의 처음을 볼 수 있는 것은 오직 침묵 속에서이다- 그러니까 찾고, 질문하고, 대답을 기다리고 할 때는 볼 수 없다. 그리하여 당신이 <생각의 처음은 무엇인가>라는 질문을 하면서, 존재의 구석 구석까지 완전히 조용할 때에만, 당신은, 그 침묵으로부터 어떻게 생각이 형성되는가를 보기 시작할 것이다.

If there is an awareness of how thought begins then there is no need to control thought. We spend a great deal of time and waste a great deal of energy all through our lives, not only at school, trying to control our thoughts - 'This is a good thought, I must think about it a lot. This is an ugly thought, I must suppress it.' There is a battle going on all the time between one thought and another, one desire and another, one pleasure dominating all other pleasures. But if there is an awareness of the beginning of thought, then there is no contradiction in thought.

생각이 어떻게 시작되는가에 대한 얇이 있으면 생각을 통어할 필요가 없다. 우리는 학교에서 뿐만 아니라 일생 동안 우리의 생각을 통어하느라고 많은 시간과 정력을 소모한다-<이건 좋은 생각이니, 나는 이것에 관해 많이 생각해야 해. 이건 추한 생각이니, 나는 이걸 억제해야 해.> 한 생각과 다른 생각, 한 욕망과 다른 욕망 사이에 항상 싸움이 계속되고, 한 쾌락이 다른 모든 쾌락을 지배한다. 그러나 생각의 시작에 대한

인식이 있으면, 생각 속에 모순이 없다.

Now when you hear a statement like 'Thought is always old' or 'Time is sorrow', thought begins to translate it and interpret it. But the translation and interpretation are based on yesterday's knowledge and experience, so you will invariably translate according to your conditioning. But if you look at the statements and do not interpret them all but just give them your complete attention (not concentration) you will find there is neither the observer nor the observed, neither the thinker nor the thought. Don't say, 'Which began first?' That is a clever argument which leads nowhere. You can observe in yourself that as long as there is no thought - which doesn't mean a state of amnesia, of blankness - as long as there is no thought derived from memory, experience or knowledge, which are all of the past, there is no thinker at all. This is not a philosophical or mystical affair. We are dealing with actual facts, and you will see, if you have gone this far in the journey, that you will respond to a challenge, not with the old brain, but totally anew.

그런데 당신이 <생각은 언제나 낡은 것이다>라거나 <시간은 슬픔이다>라는 말을 들 때, 생각은 그것을 번역하고 설명하기 시작한다. 그러나 그 번역과 설명은 어제의 지식과 경험에 근거해 있으며, 그래서 당신은 늘 당신의 제약에 따라 번역하게 된다. 그러나 만일 당신이 그 진술들을 보면서 그것들을 전혀 설명하지 않고 단지 완전한 주의 attention(집중 concentration이 아니다)만을 기울인다면, 당신은 관찰자도 없고 관찰되는 것도 없으며, 생각하는 사람도 없고 생각도 없다는 것을 알게 될 것이다. <어떤 게 먼저 시작됐는가?>고 말하지 말라. 그것은 아무데로도 데려가지 않는 영리한 추론이다. 생각이 없는 한-이것은 기억 상실이나 백지 상태를 뜻하지 않는다-기억, 체험, 지식-이것은 모두 과거의 것들이다-으로부터 끌어낸 생각이 없는 한, 도대체 사고자가 없는 한, 당신은 자기 자신 속에서 보고 깨달을 수 있다. 이것은 철학적이거나 신비적인 일이 아니다. 우리는 실재하는 사실들을 다루고 있는 것이며, 그리고 당신은-만일 당신이 여행을 떠난 뒤 이렇게 멀리 와 있다면-당신이 어떤 도전에 대해서, 낡은 머리로서가 아니라 전적으로 새로 대응하게 되리라는 것을 알게 될 것이다.

## Freedom From the Known : Chapter 14

### 14. 어제의 짐-고요한 마음-의사소통-성취-단련-침묵-진리와 실재

IN THE LIFE we generally lead there is very little solitude. Even when we are alone our lives are crowded by so many influences, so much knowledge, so many memories of so many experiences, so much anxiety, misery and conflict that our mind become duller and duller, more and more insensitive, functioning in a monotonous routine. Are we ever alone? Or are we carrying with us all the burdens of yesterday?

우리가 흔히 사는 삶 속에서는 고독이 거의 없다. 우리가 혼자 있을 때 조차도 우리의 삶은 그 많은 영향, 그 많은 지식, 그 많은 체험의 많은 기억들, 그다지도 많은 불만, 불행, 갈등들로 뭉비는 나머지 우리의 마음은 점점 더 무디어지고, 무감각해지고, 단조롭게 반복되는 틀에 박힌 일 속에서 기능하게 된다. 우리는 도대체 홀로인가? 아니면 우리는 어제의 모든 짐들을 짊어지고 있는가?

There is a rather nice story of two monks walking from one village to another and they come upon a young girl sitting on the bank of a river, crying. And one of the monks goes up to her and says, 'Sister, what are you crying about?' She says, 'You see that house over there across the river? I came over this morning early and had no trouble wading across but now the river has swollen and I can't get back. There is no boat.' 'Oh,' says the monk, 'that is no problem at all', and he picks her up and carries her across the river and leaves her on the other side. And the two monks go on together. After a couple of hours, the other monk says, 'Brother, we have taken a vow never to touch a woman. What you have done is a terrible sin. Didn't you have pleasure, a great sensation, in touching a woman?' and the other monk replies, 'I left her behind two hours ago. You are still carrying her, aren't you?' That is what we do. We carry our burdens all the time; we never die to them, we never leave them behind. it is only when we give complete attention to a problem and solve it immediately - never carrying it over to the next day, the next minute - that there is solitude.

Then, even, if we live in a crowded house or are in a bus, we have solitude. And that solitude indicates a fresh mind, an innocent mind.

무척 근사한 얘기가 있는데, 두 수도사가 마을에서 마을로 다니다가 강둑에서 울며 앉아 있는 한 아가씨를 만났다. 그래서 그중 한 수도사가 그녀에게 가서 <자매여, 왜 울고 있습니까> 하고 말한다. 그녀는 <강 건너 저 집 보이시지요? 저는 오늘 새벽에 저 강을 걸어서 건너왔는데, 지금은 물이 불어서 되돌아갈 수가 없어요. 배도 없구요> 하고 말한다. 수도사는 <아, 그거 전혀 걱정할 거 없어요> 말하고는, 그녀를 안아 올려 강을 건너가서 그쪽 강변에 내려 놓는다. 그리고 나서 두 수도사는 계속 길을 간다. 두어 시간이 지난 뒤에 다른 수도사가 <우리는 여자와 절대로 접촉하지 않겠다고 서약했다. 그대가 한 일은 무서운 죄이다. 여자를 만지면서 그대는 쾌락이나 흥분을 느끼지 않았는가?>하고 말했다. 그러자 다른 수도사가 대답했다. <나는 두 시간 전에 그녀를 내려 놓았다. 그대는 아직도 그녀를 짊어지고 오는구나, 그렇지 않은가?> 그게 우리가 하는 바이다. 우리는 언제나 짐을 지고 다닌다-우리는 짐들에 대해서 결코 무심해지지 못하며, 그것을 어디에 놔둔 채 잊어버리지 못한다. 오직 우리가 어떤 문제에 대해 완전한 주의를 기울이고 그것을 즉각적으로 해결할 때에만-즉 그것을 다음 날이나 다음 순간으로 옮겨 오지 않을 때에만-고독이 있다. 그러면, 우리가 봄비는 집 속에 살거나 버스 속에 있을 때조차도 우리는 고독을 지닌다. 그리고 그 고독은 새로운 마음, 천진한 마음을 암시한다.

To have inward solitude and space is very important because it implies freedom to be, to go, to function, to fly. After all, goodness can only flower in space just as virtue can flower only when there is freedom. We may have political freedom but inwardly we are not free and therefore there is no space. No virtue, no quality that is worth while, can function or grow without this vast space within oneself. And space and silence are necessary because it is only when the mind is alone, uninfluenced, untrained, not held by infinite varieties of experience, that it can come upon something totally new.

내적 고독과 내적 공간을 갖는 것은 매우 중요한데 왜냐하면 그것은 존재하고, 가고, 기능하고, 나는 자유를 뜻하기 때문이다. 미덕이 자유가 있을 때에만 꽂피듯이 선은 공간 속에서만 꽂힐 수 있다. 우리는 정치적 자유를 가질 수 있겠지만 그러나 내적으로 우리는 자유롭지 않으며 따라서 거기엔 공간이 없다. 자기 자신 속에 이 광대한 공간이 없이는

어떤 값진 미덕이나 성질도 기능하고 자라나지 못한다. 그리고 공간과 침묵이 필요한 까닭은 마음이 외롭고, 영향받지 않고, 훈련되지 않고, 무수히 잡다한 경험들로 차 있지 않을 때에만 그것은 완전히 새로운 어떤 것과 만날 수 있기 때문이다.

One can see directly that it is only when the mind is silent that there is a possibility of clarity. The whole purpose of meditation in the East is to bring about such a state of mind - that is, to control thought, which is the same as constantly repeating a prayer to quieten the mind and in that state hoping to understand one's problems. But unless one lays the foundation, which is to be free from fear, free from sorrow, anxiety and all the traps one lays for oneself, I do not see how it is possible for a mind to be actually quiet. This is one of the most difficult things to communicate. Communication between us implies, doesn't it, that not only must you understand the words I am using but that we must both, you and I, be intense at the same time, not a moment later or a moment sooner and capable of meeting each other on the same level? And such communication is not possible when you are interpreting what you are reading according to your own knowledge, pleasure or opinions, or when you are making a tremendous effort to comprehend.

마음이 침묵할 때에만 명징할 수 있음을 우리는 분명히 알 수 있다. 동양에 있어서의 명상의 오롯한 목적은 그러한 마음의 상태를 가져오는 데 있다-즉 생각을 통어하는 것인데, 이것은 마음을 진정하기 위해 끊임없이 기도를 되풀이하는 것과 같으며 그런 상태에서 그의 문제를 이해하고자 한다. 그러나 기초를 놓지 않고, 즉 공포로부터 해방되고, 슬픔, 불안 및 그가 그 자신에게 놓은 모든 덫으로부터 벗어나지 않고 어떻게 마음이 고요해질 수 있는지 나는 알지 못한다. 이것은 의사소통이 가장 어려운 것중의 하나이다. 우리들 사이의 의사소통이란 다음과 같은 사실을 의미하지 않는가-즉 내가 사용하는 말들을 당신이 이해해야 할 뿐만 아니라 우리 두 사람, 즉 당신과 내가 한 순간 늦거나 한순간 빠르게가 아니라 동시에 강렬하고 같은 수준에서 서로 만나야 한다는 걸 뜻하지 않는가? 그리고 당신이 읽으면서 당신 자신의 지식, 쾌락 혹은 견해에 따라 설명하거나, 이해하기 위해 엄청난 노력을 기울일 때 그러한 의사소통은 불가능하다.

It seems to me that one of the greatest stumbling blocks in life is this constant struggle to reach, to achieve, to acquire.

We are trained from childhood to acquire and to achieve - the very brain cells themselves create and demand this pattern of achievement in order to have physical security, but psychological security is not within the field of achievement. We demand security in all our relationships, attitudes and activities but, as we have seen, there is actually no such thing as security. To find out for yourself that there is no form of security in any relationship - to realize that psychologically there is nothing permanent - gives a totally different approach to life. It is essential, of course, to have outward security - shelter, clothing, food - but that outward security is destroyed by the demand for psychological security.

내가 보기엔 인생에서 가장 큰 장애물 중의 하나는 이르고 성취하고, 얻으려고 하는 그 끊임없는 싸움이다. 우리는 어린 시절부터 얻고 성취하도록 훈련된다-바로 뇌세포들 자체가 육체적 안전을 위해 그런 성취의 패턴을 만들어 내고 요구하는데 그러나 심리적 안정은 그 성취의 영역 속에 있지 않다. 우리는 우리의 모든 관계, 태도, 활동들에서 안전을 바라지만, 이미 보았듯이, 실은 안전 같은 것은 없다. 어떤 관계에 있어서나 어떤 형태의 안전도 없다는 것을 아는 것-심리적으로는 영구적인 것이 없음을 깨닫는 것은 삶에 대해 완전히 다른 접근을 하게 한다. 물론 외적 안전-집, 옷, 음식-은 매우 중요하지만, 그러나 그 외적 안전은 심리적 안전을 위한 요구에 의해 파괴되었다.

Space and silence are necessary to go beyond the limitations of consciousness, but how can a mind which is so endlessly active in its self-interest be quiet? One can discipline it, control it, shape it, but such torture does not make the mind quiet; it merely makes it dull. Obviously the mere pursuit of the ideal of having a quiet mind is valueless because the more you force it the more narrow and stagnant it becomes. Control in any form, like suppression, produces only conflict. So control and outward discipline are not the way, nor has an undisciplined life any value.

공간과 침묵은 의식의 한계를 넘어서는데 필요하지만, 그러나 사리를 위해 그다지도 끊임없이 활동적인 마음이 어떻게 평온할 수 있는가? 마음을 닦고, 통어하고, 만들 수 있겠지만, 그런 고행은 마음을 고요하게 하지 못한다-그건 마음을 무디게 할 따름이다. 분명히 고요한 마음을 갖고자 하는 이상을 다만 좇는 것은 값없는 일인 것이, 당신이 마음

을 강압하면 할수록 그것은 더 좁아지고 정체하게 될 것이기 때문이다. 어떤 형태의 통제도, 억압과 마찬가지로, 오직 갈등을 낳을 따름이다. 그러므로 통제와 외적 수련은 길이 아니며, 수련이 부족한 삶도 값이 없다.

Most of our lives are outwardly disciplined by the demands of society, by the family, by our own suffering, by our own experience, by conforming to certain ideological or factual patterns - and that form of discipline is the most deadening thing. Discipline must be without control, without suppression, without any form of fear. How is this discipline to come about? It is not discipline first and then freedom; freedom is at the very beginning, not at the end. To understand this freedom, which is the freedom from the conformity of discipline, is discipline itself. The very act of learning is discipline (after all the root meaning of the word discipline is to learn), the very act of learning becomes clarity. To understand the whole nature and structure of control, suppression and indulgence demands attention. You don't have to impose discipline in order to study it, but the very act of studying brings about its own discipline in which there is no suppression.

우리의 삶의 대부분은 사회의 요구에 의해 외적으로 훈련되어 있고, 가족에 의해, 우리 자신의 고통에 의해, 우리 자신의 경험에 의해, 어떤 이데올로기가 사실적 패턴에 순응하는 것에 의해 외적으로 훈련되어 있으며-그리고 그런 형태의 훈련이 가장 무딘 것이다. 훈련(수련)은 통제 없이, 억압 없이, 어떤 형태의 공포도 없이 존재하지 않으면 안된다. 어떻게 이런 단련이 있게 되는가? 훈련이 먼저 있고 나서 자유가 있는 게 아니다. 자유는 끝이 아니라 맨처음에 있는 것이다. 이 자유를 이해하는 것이-이것이 훈련에 순응하는 것으로부터의 자유인데-훈련 자체이다. 배우는 행위 바로 그것이 단련이며(단련 discipline이라는 말의 근본 의미가 배운다는 것이다) 배우는 행위 자체가 명징성이 된다. 통제, 억압 및 방종의 본질과 구조 전부를 이해하기 위해서는 주의력이 요청된다. 그것을 배우기 위해 단련을 부과해서는 안되며, 배우는 행위 바로 그것이 그것 자체의 단련-그 속에는 억압이 없는-을 가져온다.

In order to deny authority (we are talking of psychological authority, not the law) - to deny the authority of all religious organizations, traditions and experience, one has to see why one normally obeys - actually study it. And to study it there

must be freedom from condemnation, justification, opinion or acceptance. Now we cannot accept authority and yet study it - that is impossible. To study the whole psychological structure of authority within ourselves there must be freedom. And when we are studying we are denying the whole structure, and when we do deny, that very denial is the light of the mind that is free from authority. Negation of everything that has been considered worthwhile, such as outward discipline, leadership, idealism, is to study it; then that very act of studying is not only discipline but the negative of it, and the very denial is a positive act. So we are negating all those things that are considered important to bring about the quietness of the mind.

권위(우리는 지금 법적 권위가 아니라 심리적 권위에 대해 얘기하고 있다)를 부정하기 위해서는-모든 종교 조직, 전통 및 체험의 권위를 거부하기 위해서는 왜 어떤 사람이 아무렇지도 않게 복종하는가를 알아야 한다-다시 말해서 그걸 실제로 연구해야 한다. 그리고 그걸 연구하기 위해서는 비난, 정당화, 의견 및 수락으로부터 자유롭지 않으면 안 된다. 그런데 우리는 권위를 수락할 수 없으면서도 그걸 연구한다-이건 있을 수 없는 일이다. 권위의 전심리적 구조를 우리들 자신 속에서 연구하려면 자유가 있어야 한다. 그리고 우리가 연구(검토)하고 있을 때 우리는 전구조를 부정하고 있는 것이며, 또 우리가 부정할 때, 바로 그 부정이 권위로부터 자유로운 마음의 빛이다. 지금까지 갑지다고 여겨온 모든 것, 즉 외적 훈련, 영도력, 관념론 같은 것들에 대한 거부가 그것을 연구하는 것이다. 그리하여 바로 연구행위 그것은 훈련일 뿐만 아니라 그것에 대한 거부이며, 그리고 바로 그 거부가 궁정적인 행위이다.

Thus we see it is not control that leads to quietness. Nor is the mind quiet when it has an object which is so absorbing that it gets lost in that object. This is like giving a child an interesting toy; he becomes very quiet, but remove the toy and he returns to his mischief-making. We all have our toys which absorb us and we think we are very quiet but if a man is dedicated to a certain form of activity, scientific, literary or whatever it is, the toy merely absorbs him and he is not really quiet at all.

그래서 우리는 마음의 평온을 가져오는데 중요하다고 생각되는 모든 것들을 거부하고 있는 것이다. 이렇게 해서 우리는 고요에로 인도하는 것이 통제가 아님을 안다. 또한 마음이 어떤 대상, 즉 그것에 빠지는 나

머지 그것 속에서 스스로를(마음을) 잃어버리는 그런 대상을 가질 때도 그 마음은 고요하지 않다. 그것은 아이에게 재미 있는 장난감을 주는 것과 같다. 즉 그는 아주 조용해지지만, 그러나 그 장난감을 치워버리고는 다시 시끄러운 장난질로 되돌아간다. 우리는 모두 우리를 열중케 하는 장난감들을 갖고 있으며 그리고 우리가 매우 조용하다고 생각하지만, 그러나 어떤 사람이 어떤 형태의 활동-과학적, 문학적 활동이나 또는 어떤 종류의 활동이든지간에-에 헌신할 때, 그 장난감은 다만 그를 흡수할 뿐이며 그가 정말 조용한 것은 아니다.

The only silence we know is the silence when noise stops, the silence when thought stops - but that is not silence. Silence is something entirely different, like beauty, like love. And this silence is not the product of a quiet mind, it is not the product of the brain cells which have understood the whole structure and say, 'For God's sake be quiet; then the brain cells themselves produce the silence and that is not silence. Nor is silence the outcome of attention in which the observer is the observed; then there is no friction, but that is not silence.

우리가 오직 알고 있는 고요는 소음이 멈출 때의 고요, 생각이 멈출 때의 고요뿐인데-그러나 그것은 고요가 아니다. 고요는 아름다움이나 사랑처럼 완전히 다른 어떤 것이다. 이 고요는 고요한 마음의 산물이 아니며, 뇌세포-그 전구조를 알고 <제발 좀 조용히 해>라고 말하는 뇌세포의 산물이 아니다. 그렇게 되면 뇌세포 자신들이 고요를 만드는데, 그것은 고요가 아니다. 또 고요는 주의력-그 속에서는 관찰자가 관찰되는 것이 되는-의 소산도 아니다. 그렇다면 마찰이 없겠지만, 그러나 그 것은 고요가 아니다.

You are waiting for me to describe what this silence is so that you can compare it, interpret it, carry it away and bury it. It cannot be described. What can be described is the known, and the freedom from the known can come into being only when there is a dying every day to the known, to the hurts, the flatteries, to all the images you have made, to all your experiences - dying every day so that the brain cells themselves become fresh, young, innocent. But that innocence, that freshness, that quality of tenderness and gentleness, does not produce love; it is not the quality of beauty or silence.

당신은 그 고요가 무엇인지에 대해 내가 말하기를 기다리고 있으며 그

래서 그것을 비교하고, 설명하고, 가져다가 묻어버리고자 하고 있다. 그러나 그것은 설명될 수가 없다. 설명될 수 있는 것은 아는 것이며, 그리고 아는 것으로부터의 자유는 아는 것에 대해, 마음의 상처와 감언이 설에 대해, 당신이 만든 모든 이미지와 체험들에 대해 매일 죽을 때에만 있을 수 있는 것이다-매일 죽음으로써 뇌세포들 자신이 새로워지고, 젊어지고, 순진해질 때에만 있을 수 있다. 그러나 그 친진성, 그 새로움, 그 유연함과 부드러움이라는 성질은 사랑을 낳지 않는다-그것은 아름다움이나 고요의 성질이 아니다.

That silence which is not the silence of the ending of noise is only a small beginning. It is like going through a small hole to an enormous, wide, expansive ocean, to an immeasurable, timeless state. But this you cannot understand verbally unless you have understood the whole structure of consciousness and the meaning of pleasure, sorrow and despair, and the brain cells themselves have become quiet. Then perhaps you may come upon that mystery which nobody can reveal to you and nothing can destroy. A living mind is a still mind, a living mind is a mind that has no centre and therefore no space and time. Such a mind is limitless and that is the only truth, that is the only reality.

소음이 끝남으로써 생기는 고요가 아닌 고요는 다만 작은 시작일 따름이다. 그것은 거대하고 광대하고 넓은 바다가 가려고, 측량할 길 없고 영원한 상태에로 가려고 작은 구멍으로 들어가는 것과 같다. 그러나 당신이 의식의 전구조와 쾌락, 슬픔, 절망의 의미를 이해했을 때에만, 그리고 뇌세포 자신들이 조용해졌을 때에만 당신은 그것을 이해할 수 있을 뿐, 말로는 이해할 수 없다. 그럴 때 아마도 당신은 아무도 당신에게 보여줄 수 없고 어떤 것도 파괴할 수 없는 신비와 만나게 될는지 모른다. 살아 있는 마음은 고요한 마음이며, 살아 있는 마음은 아무 중심도 없고 따라서 아무 공간이나 시간도 없는 마음이다. 그런 마음은 무한하고, 또 그것이 유일한 진리이며, 그것이 유일한 실재인 것이다.

# Freedom From the Known : Chapter 15

## 15. 체험-만족-이중성-명상

WE ALL WANT experiences of some kind - the mystical experience, the religious experience, the sexual experience, the experience of having a great deal of money, power, position, domination. As we grow older we may have finished with the demands of our physical appetites but then we demand wider, deeper and more significant experiences, and we try various means to obtain them - expanding our consciousness, for instance, which is quite an art, or taking various kinds of drugs. This is an old trick which has existed from time immemorial - chewing a piece of leaf or experimenting with the latest chemical to bring about a temporary alteration in the structure of the brain cells, a greater sensitivity and heightened perception which give a semblance of reality. This demand for more and more experiences shows the inward poverty of man. We think that through experiences we can escape from ourselves but these experiences are conditioned by what we are. If the mind is petty, jealous, anxious, it may take the very latest form of drug but it will still see only its own little creation, its own little projections from its own conditioned background.

우리는 모두 어떤 종류의 체험을 원하다-신비적 체험, 종교적 체험, 성적 체험, 많은 돈, 권력, 지위, 지배력을 갖는 체험 등. 점점 나이가 들면 우리는 육체적 욕망을 채우려는 욕구는 끝날 수 있지만, 그때는 또 보다 넓고, 깊고, 뜻 있는 체험을 얻고자 하며, 그래서 우리는 그것들을 얻기 위한 여러 수단을 써본다-예컨대 예술의 다른 이름인 의식이 확장이라든가 여러 가지 약물의 복용 같은 게 그것이다. 이것은 기억할 수도 없는 옛날부터 있어왔던 낡은 속임수인데-잎사귀를 씹는다든가 또는 뇌세포의 구조에 일시적인 변화를 가져오거나 리얼리티 비슷한 걸 주는 보다 민감한 감수성과 고양된 지각을 가져오는 최근의 화학제품들이 그런 예에 속한다. 더욱 더 체험하고자 하는 이 요구는 인간의 내적 가난을 보여준다. 우리는 체험을 통해 우리들 자신으로부터 도망칠 수 있다고 생각하지만 그러나 그 체험들은 있는 그대로의 우리에 의해 제약되어 있다. 만일 마음이 좁고, 질투하고, 불안하다면, 가장 최근의 약물을 복용할 수 있겠지만, 그러나 그것(마음)은 다만 그것의 보잘 것

없는 산물, 그것 자신의 제약된 배경으로부터 나온 보잘 것 없는 투영 만을 여전히 보게 될 것이다.

Most of us demand completely satisfying, lasting experiences which cannot be destroyed by thought. So behind this demand for experience is the desire for satisfaction, and the demand for satisfaction dictates the experience, and therefore we have not only to understand this whole business of satisfaction but also the thing that is experienced. To have some great satisfaction is a great pleasure; the more lasting, deep and wide the experience the more pleasurable it is, so pleasure dictates the form of experience we demand, and pleasure is the measure by which we measure the experience. Anything measurable is within the limits of thought and is apt to create illusion. You can have marvellous experiences and yet be completely deluded. You will inevitably see visions according to your conditioning; you will see Christ or Buddha or whoever you happen to believe in, and the greater a believer you are the stronger will be your visions, the projections of your own demands and urges.

우리들 대부분은 생각에 의해 파괴될 수 없는 완전한 만족, 영구적인 체험을 바란다. 그래서 체험하고자 하는 요구의 뒤에는 만족하고자 하는 욕망이 있고, 만족을 위한 요구는 체험을 명령하며, 그리하여 우리는 만족의 모든 관심사를 이해할 뿐만 아니라 체험된 것을 이해하기도 한다. 커다란 만족을 얻는 것은 커다란 쾌락이다-체험이 영구적이고, 깊고, 넓으면 넓을수록 그것은 더욱 더 즐길 만하고, 그래서 쾌락은 우리가 요구하는 체험을 형태를 명령하며, 그리고 쾌락은 그것에 의해서 우리가 체험을 재는 자이다. 모든 쟈 수 있는 것은 생각의 한계 안에 있으며, 환각을 만들어 내기 쉽다. 당신은 놀라운 체험을 할 수 있으면서도 완전히 현혹되어 있을 수 있다. 당신은 필연적으로 당신의 제약에 따라 비전을 볼 것이다. 당신은 예수나 봇나 또는 당신이 믿게 된 누구라도 보게 될 것이며, 당신이 대단한 신자이면 신자일수록 당신의 비전, 당신 자신의 요구와 충동의 투사는 더욱더 강해질 것이다.

So if in seeking something fundamental, such as what is truth, pleasure is the measure, you have already projected what that experience will be and therefore it is no longer valid.

그리하여 만일 진실한 것과 같은 근본적인 무엇을 찾는데 있어서 쾌락이 자로 사용된다면, 당신은 이미 그 체험이 어떤 것일 거라는 것을 투

여한 것이며 그래서 그것은 타당성이 없다.

What do we mean by experience? Is there anything new or original in experience? Experience is a bundle of memories responding to a challenge and it can respond only according to its background, and the cleverer you are at interpreting the experience the more it responds. So you have to question not only the experience of another but your own experience. If you don't recognize an experience it isn't an experience at all. Every experience has already been experienced or you wouldn't recognize it. You recognize an experience as being good, bad, beautiful, holy and so on according to your conditioning, and therefore the recognition of an experience must inevitably be old.

당신이 말하는 체험이란 무엇인가? 체험 속에 어떤 새로운 것이나 오리지널한 것이 있는가? 체험은 도전에 대응한 기억들의 묶음이고, 그것(기억)은 오직 그것의 배경에 따라서만 반응하며, 그리고 당신이 체험을 설명하는데 있어서 영리하면 할수록 그것은 더욱 더 반응한다. 그래서 당신은 다른 사람의 체험을 문제 삼을 뿐만 아니라 당신 자신의 체험도 문제 삼아야 한다. 만일 당신이 어떤 체험을 인지하지 못하면 그것은 전혀 체험이 아니다. 모든 체험은 이미 체험된 것이며 그렇지 않다면 당신은 그것을 인지하지 못했을 터이다. 당신은 어떤 체험을 당신의 조건(제약)에 따라 좋은 것, 나쁜 것, 아름다운 것, 신성한 것으로 인지하며, 따라서 한 체험에 대한 인지는 낡은 것일 수밖에 없다.

When we demand an experience of reality - as we all do, don't we? - to experience it we must know it and the moment we recognise it we have already projected it and therefore it is not real because it is still within the field of thought and time. If thought can think about reality it cannot be reality. We cannot recognize a new experience. It is impossible. We recognize only something we have already known and therefore when we say we have had a new experience it is not new at all. To seek further experience through expansion of consciousness, as is being done through various psychedelic drugs, is still within the field of consciousness and therefore very limited.

우리가 리얼리티(진실, 실재)의 체험을 요구할 때-우리 모두가 그러기를 바라고 왔거니와-그걸 체험하려면 그걸 알아야 하고, 그것을 알아차리는 순간 우리는 이미 그것(리얼리티)을 투사한 것이며, 따라서 그것

은 리얼한 것이 아닌데, 왜냐하면 그것은 여전히 생각과 시간의 장속에 있기 때문이다. 만일 사고가 리얼리티에 관해서 생각할 수 있다면 그것은 리얼리티일 수가 없다. 우리는 새로운 체험을 알아차릴 수 없다. 그 것은 불가능하다. 우리는 우리가 이미 아는 어떤 것만을 인지할 수 있으며 따라서 우리가 새로운 체험을 했다고 말할 때 그것은 전혀 새롭지가 않다. 여러가지 환각제로서 그렇게 하듯 의식의 팽창을 통해서 더욱 나아간 체험을 하고자 하는 것은 여전히 의식의 범위 속에 있는 것이며 따라서 아주 제한되어 있는 것이다.

So we have discovered a fundamental truth, which is that a mind that is seeking, craving, for wider and deeper experience is a very shallow and dull mind because it lives always with its memories.

그리하여 우리는 근본적인 진리를 발견했는데, 그것은 다름 아니라 좀 더 넓고 깊은 체험을 찾고 갈망하는 마음은 아주 얕고 무딘 마음이라는 것, 왜냐하면 그것은 언제나 기억과 더불어 살고 있기 때문이라는 것이다.

Now if we didn't have any experience at all, what would happen to us? We depend on experiences, on challenges, to keep us awake. If there were no conflicts within ourselves, no changes, no disturbances, we would all be fast asleep. So challenges are necessary for most of us; we think that without them our minds will become stupid and heavy, and therefore we depend on a challenge, an experience, to give us more excitement, more intensity, to make our minds sharper. But in fact this dependence on challenges and experiences to keep us awake, only makes our minds duller - It doesn't really keep us awake at all. So I ask myself, is it possible to keep awake totally, not peripherally at a few points of my being, but totally awake without any challenge or any experience? This implies a great sensitivity, both physical and psychological; it means I have to be free of all demands, for the moment I demand I will experience. And to be free of demand and satisfaction necessitates investigation into myself and an understanding of the whole nature of demand.

그러면, 만일 우리가 전혀 아무 체험도 갖고 있지 않았다면, 우리에게 무슨 일이 일어날까? 우리는 깨어 있기 위해서 체험과 도전에 의존한다. 만일 우리들 자신 속에 아무 갈등이 없고, 아무 변화, 아무 불안(소

동)이 없다면, 우리는 깊이 잠들 것이다. 그래서 도전은 대부분의 우리에게 필요하다. 도전 없이는 우리의 마음이 우둔하고 무거워질 것이라고 우리는 생각하며, 그래서 우리는 우리에게 더 많은 흥분과 강렬함을 주기 위해, 우리의 마음을 더욱 예민하게 하기 위해 도전과 체험에 의존한다. 그러나 깨어 있기 위해 도전과 체험에 의존하는 것은 우리의 마음을 더욱 무디게 할 때이다-즉 그것은 우리를 전혀 깨어 있게 하지 않는다. 그래서 나는 도전이나 체험 없이 완전히-즉 내 존재의 일부분이 아니라 완전히 깨어 있을 수 있는가 하고 자문한다. 이것은 육체적 및 정신적으로 대단한 감수성을 암시한다. 즉 그것은 내가 모든 요구로부터 자유로워야 한다는 것을 뜻하는데, 왜냐하면 내가 요구하는 순간 나는 체험하기 때문이다. 그리고 요구와 만족에서 자유롭게 위해 서는 나 자신을 연구, 조사할 필요가 있으며, 요구의 본질 전부를 이해할 필요가 있다.

Demand is born out of duality: 'I am unhappy and I must be happy'. In that very demand that I must be happy is unhappiness. When one makes an effort to be good, in that very goodness is its opposite, evil. Everything affirmed contains its own opposite, and effort to overcome strengthens that against which it strives. When you demand an experience of truth or reality, that very demand is born out of your discontent with what is, and therefore the demand creates the opposite. And in the opposite there is what has been. So one must be free of this incessant demand, otherwise there will be no end to the corridor of duality. This means knowing yourself so completely that the mind is no longer seeking.

요구는 이중성으로부터 나온다-<나는 불행하다, 그래서 나는 행복해야 한다.> 그런데 나는 행복해야 한다는 바로 그 요구가 불행이다. 누가 착해지려고 노력할 때, 바로 그 선이 그것의 반대인 악이다. 궁정된 모든 것은 그것 자체의 반대를 포함하고 있으며, 극복하고자 하는 노력은 그것이 극복하고자 하는 그것을 강화한다. 당신이 진실 혹은 리얼리티를 체험하고 싶어할 때, 바로 그 요구는 있는 것 what is에 대한 당신의 불만으로부터 나오는 것이며, 따라서 그 요구는 그것(요구)과 반대되는 것을 낳는다. 그리고 그 반대되는 것 속에는 있었던 것 what has been이 들어 있다. 그래서 그는 이 끊임없는 요구로부터 벗어나야 하며, 그렇지 않으면 이중성의 회랑은 끝나지 않을 것이다. 이것은 당신 자신을 아주 완전하게 알므로써 마음이 더 이상 뭔가를 찾지 않는다는 것을 뜻한다.

Such a mind does not demand experience; it cannot ask for a challenge or know a challenge; it does not say, 'I am asleep' or 'I am awake'. It is completely what it is. Only the frustrated, narrow, shallow mind, the conditioned mind, is always seeking the more. Is it possible then to live in this world without the more - without this everlasting comparison? Surely it is? But one has to find out for oneself.

그런 마음은 체험을 요구하지 않는다-즉 그것은 도전을 바라지 않으며 도전을 알지도 못한다, 그런 마음은 <나는 잠들어 있다>거나 <나는 깨어 있다>고 말하지 않는다. 그것은 완전히 있는 그대로이다. 오직 좌절하고, 좁고, 얕은 마음, 제약된 마음만이 항상 더 많이 얻고자 한다. 그러면 이 세상에서 <더 많이> 없이 살 수 있는가-이 끝 없는 비교없이 이 세상에서 살 수 있는가? 정말 그럴 수 있는가? 그러나 자기 스스로 해답을 찾지 않으면 안된다.

Investigation into this whole question is meditation. That word had been used both in the East and the West in a most unfortunate way. There are different schools of meditation, different methods and systems. There are systems which say, 'Watch the movement of your big toe, watch it, watch it, watch it; there are other systems which advocate sitting in a certain posture, breathing regularly or practising awareness. All this is utterly mechanical. The other method gives you a certain word and tells you that if you go on repeating it you will have some extraordinary transcendental experience. This is sheer nonsense. It is a form of self-hypnosis. By repeating Amen or Om or Coca-Cola indefinitely you will obviously have-a certain experience because by repetition the mind becomes quiet. It is a well known phenomenon which has been practised for thousands of years in India - Mantra Yoga it is called. By repetition you can induce the mind to be gentle and soft but it is still a petty, shoddy, little mind. You might as well put a piece of stick you have picked up in the garden on the mantelpiece and give it a flower every day. In a month you will be worshipping it and not to put a flower in front of it will become a sin.

이 모든 질문을 탐색하는 것이 명상이다. 이 말은 동양과 서양 양쪽에서 다 가장 부적당하게 사용되어 왔다. 명상에는 다른 학파들과 다른 방법 및 다른 체계들이 있다. <당신의 엄지 발가락의 움직임을 보라,

그걸 보라, 그걸 보라, 그걸 보라>고 말하는 계통이 있는가 하면, 어떤 자세로 앉아서 숨을 규칙적으로 쉬거나 인지(-감각을 통한 맑-역자)를 연습하라고 하는 계통도 있다. 이 모든것은 완전히 기계적이다. 또 다른 방법은 당신한테 어떤 말을 하나 던져주고, 당신이 그 말을 반복하면 당신은 어떤 비상한 초월적 체험을 하게 된다고 말한다. 이것은 넌센스일 따름이다. 이것은 자기 체면의 한 형태이다. 아멘이나 움(힌두교의 최고 승려계급인 브라만에서 종교의식으로 읊는 일종의 영창. 세 가지 소리로 되어 있다고 하는데, 그 소리들은 브라마 Brama 즉 창조, 비슈누 Vishnu 즉 보존, 시바 Siva 즉 파괴를 나타낸다고 하며 혹은 각성, 꿈, 깊은 잠을 나타낸다고 함-역자) 혹은 코카콜라를 무한정 되풀이 외우므로써 당신은 분명히 어떤 체험을 할 터인데 왜냐하면 반복하므로써 마음은 조용해지기 때문이다. 이것은 인도에서 수천년동안 실천되어 온 것으로서 잘 알려진 현상이다. 이것이 만트라 요가 Mantra Yoga라는 것이다. 반복에 의해 당신은 마음을 유연하고 부드럽게 할 수 있지만 그러나 그것은 여전히 보잘 것 없고 겉 꾸미는 작은 마음이다. 당신은 정원에서 막대기 하나를 주워서 벽난로 위에 올려 놓고 그 앞에다 매일 꽃 한송이를 놓을 수도 있다. 한 달이 못되어서 당신은 그것을 예배하게 될 것이고 그 앞에 꽃을 놓지 않는 것이 죄가 될 것이다.

Meditation is not following any system; it is not constant repetition and imitation. Meditation is not concentration. It is one of the favourite gambits of some teachers of meditation to insist on their pupils learning concentration - that is, fixing the mind on one thought and driving out all other thoughts. This is a most stupid, ugly thing, which any schoolboy can do because he is forced to. It means that all the time you are having a battle between the insistence that you must concentrate on the one hand and your mind on the other which wanders away to all sorts of other things, whereas you should be attentive to every movement of the mind wherever it wanders. When your mind wanders off it means you are interested in something else.

명상은 어떤 체계도 따르지 않는다-그것은 끊임없는 되풀이도 아니고 모방도 아니다. 명상은 집중이 아니다. 어떤 선생이 학도들에게 집중을 배우라고 강조하는 것은 그들이 가르치기 시작할 때 애용하는 시작 중의 하나이다-즉 마음을 한 가지 생각에 고정시키고 다른 모든 생각은 몰아내라는 것이다. 이것은 국민학교 학생도 강제로 시키면 할 수 있는 가장 어리석고 추악한 일이다. 이것은 당신이 집중해야 한다는 주장과 여러 다른 것들 속을 헤매는 마음 사이에서 끊임없이 싸워야 한다는 걸 뜻한다-모름지기 당신은 마음이 어디를 헤매든지 그 모든 움직임에 민

감히 유의해야 하는 데도 말이다. 당신의 마음이 헤맬 때 그것은 당신이 다른 것에 흥미를 가지고 있다는 것을 뜻한다.

Meditation demands an astonishingly alert mind; meditation is the understanding of the totality of life in which every form of fragmentation has ceased. Meditation is not control of thought, for when thought is controlled it breeds conflict in the mind, but when you understand the structure and origin of thought, which we have already been into, then thought will not interfere. That very understanding of the structure of thinking is its own discipline which is meditation.

명상은 놀라울 만큼 기민한 마음을 요구한다. 즉 명상은 삶의 전체성-그 속에서는 모든 단편화가 중지된-에 대한 이해이다. 명상은 생각의 통제가 아닌데, 왜냐하면 생각이 통제될 때 그것은 마음 속에 갈등을 키우기 때문이며, 그러나 당신이 생각의 구조와 근원-그 속에 우리가 이미 있었던-을 이해할 때, 생각은 방해(개입)하지 않을 것이다. 생각의 구조에 대한 바로 그 이해가 그것 자신의 단련이며 그것이 곧 명상이다.

Meditation is to be aware of every thought and of every feeling, never to say it is right or wrong but just to watch it and move with it. In that watching you begin to understand the whole movement of thought and feeling. And out of this awareness comes silence. Silence put together by thought is stagnation, is dead, but the silence that comes when thought has understood its own beginning, the nature of itself, understood how all thought is never free but always old - this silence is meditation in which the meditator is entirely absent, for the mind has emptied itself of the past.

명상은 모든 생각과 모든 감정을 느껴 아는 것이며, 옳다든가 나쁘다고 말하지 않으면서 다만 그것(생각과 느낌)을 바라보고 그것과 함께 움직이는 것이다. 그런 관찰 속에서, 당신은 생각과 느낌의 모든 움직임을 이해하기 시작한다. 그리고 이 알아차림으로부터 침묵이 나온다.

If you have read this book for a whole hour attentively, that is meditation. If you have merely taken away a few words and gathered a few ideas to think about later, then it is no longer meditation. Meditation is a state of mind which looks at every-

thing with complete attention, totally, not just parts of it. And no one can teach you how to be attentive. If any system teaches you how to be attentive, then you are attentive to the system and that is not attention. Meditation is one of the greatest arts in life - perhaps the greatest, and one cannot possibly learn it from anybody, that is the beauty of it. It has no technique and therefore no authority. When you learn about yourself, watch yourself, watch the way you walk, how you eat, what you say, the gossip, the hate, the jealousy - if you are aware of all that in yourself, without any choice, that is part of meditation.

생각을 짜맞추는데서 오는 침묵은 정체이고 죽음이지만, 생각이 그것 자체의 처음을 이해하고, 그 자체의 본질을 알고, 어떻게 모든 생각이 자유롭지 않고 항상 낡은 것인가를 이해했을 때 오는 침묵이 명상이며, 이 명상 속에는 명상자가 없는데, 왜냐하면 마음이 그것의 과거를 비웠기 때문이다. 만일 당신이 이 책을 처음부터 끝까지 주의 깊게 읽었다면, 그것이 명상인 것이다. 당신이 나중에 생각해 보기 위해 다만 다소의 말들을 가져가고 또 약간의 생각을 모았을 뿐이라면, 그것은 명상이 아니다. 명상은 모든 것을 완전한 주의력을 가지고 보는 것 즉 그것의 일부가 아니라 완전하게 보는 마음의 상태이다. 그리고 아무도 당신에게 어떻게 주의 깊어지는가를 가르칠 수 없다. 만일 어떤 체계가 어떻게 주의 깊게 되는가를 당신에게 가르친다면, 당신은 그 체계에 대해 주의 깊은 것이며, 그리고 그것은 주의가 아니다. 명상은 인생에 있어서 가장 위대한 예술이며, 아무에게서도 그것을 배울 수 없는데, 그점이 그것의 아름다움이다. 그것은 기술을 갖고 있지 않으며 따라서 권위가 없다. 당신이 자신에 대해서 배우고, 자신을 관찰할 때, 당신이 어떻게 걷고, 어떻게 먹는지를 관찰하고, 당신이 말하는 것, 가십, 증오, 질투를 관찰할 때-그 모든 것을 아무 선택없이, 당신 자신 속에서 알아차릴 때, 그것이 명상의 일부이다.

So meditation can take place when you are sitting in a bus or walking in the woods full of light and shadows, or listening to the singing of birds or looking at the face of your wife or child.

그러므로 명상은 당신이 버스에 앉아 있거나 빛과 그림자로 가득찬 숲 속을 걸어갈 때, 또는 새가 노래하는 걸 듣거나 당신의 아내나 아이의 얼굴을 바라볼 때 일어날 수 있다.

In the understanding of meditation there is love, and love is not the product of systems, of habits, of following a method.

Love cannot be cultivated by thought. Love can perhaps come into being when there is complete silence, a silence in which the mediator is entirely absent; and the mind can be silent only when it understands its own movement as thought and feeling. To understand this movement of thought and feeling there can be no condemnation in observing it. To observe in such a way is the discipline, and that kind of discipline is fluid, free, not the discipline of conformity.

명상을 이해하는 데에 사랑이 있으며, 사랑은 체계, 습관, 방법을 따르는 것의 산물이 아니다. 사랑은 생각에 의해 심어 키워지지 않느다. 사랑은 아마도 완전한 침묵이 있을 때 존재하게 되는데, 그 침묵이란 그 속에 명상자가 완전히 없은 그런 침묵이다. 그리고 마음은 생각과 감정으로서의 그것 자신의 운동을 이해할 때에만 고요해질 수 있다. 이 생각과 감정의 운동을 이해하기 위해서는 그것을 관찰하는데 있어서 아무 비난도 있을 수가 없다. 그런 방식으로 관찰하는 것이 훈련이며, 그런 종류의 훈련은, 순응 훈련이 아니라, 유동적이고 자유롭다.

# Freedom From the Known : Chapter 16

## 16. 완전한 혁명-종교적인 마음-에너지-정열

WHAT WE HAVE been concerned with all through this book is the bringing about in ourselves, and therefore in our lives, of a total revolution that has nothing whatsoever to do with the structure of society as it is. Society as it is, is a horrifying thing with its endless wars of aggression, whether that aggression be defensive or offensive. What we need is something totally new - a revolution, a mutation, in the psyche itself. The old brain cannot possibly solve the human problem of relationship. The old brain is Asiatic, European, American or African, so what we are asking ourselves is whether it is possible to bring about a mutation in the brain cells themselves?

우리가 지금까지 이 책에서 관심을 가져온 것은 우리 자신 속에, 따라서 우리의 삶 속에, 현존하는 사회와 아무 관계도 없는 완전한 혁명을 가져오는 것이었다. 있는 그대로의(현존하는) 사회는 끝없는 공격전-그 것이 방어적인 것인든 공격적인 것인든-이 있는 무서운 것이다. 우리가 필요로 하는 것은 완전히 새로운 어떤 것-정신 자체 속의 하나의 혁명, 하나의 변화이다. 낡은 머리는 인간의 관계 문제를 해결할 수 없다. 낡은 두뇌는 아시아적이고, 유럽적이고, 미국적이고, 아프리카적이며, 그래서 우리가 자문하고 있는 것은 뇌세포들 자체에 변화를 가져올 수 있는가의 여부이다.

Let us ask ourselves again, now that we have come to understand ourselves better, is it possible for a human being living an ordinary everyday life in this brutal, violent, ruthless world - a world which is becoming more and more efficient and therefore more and more ruthless - is it possible for him to bring about a revolution not only in his outward relationships but in the whole field of his thinking, feeling, acting and reacting.

그러면 우리들 자신을 한결 더 잘 이해하게 된 지금, 다시 한번 우리 스스로 물어 보자. 인간이 이 잔인하고 폭력적이고, 냉혹한 세계에서, 즉 더욱 더 능률적이며 따라서 더욱 더 냉혹한 세계에서 정상적인 나날의 삶을 사는 것이 가능한가-그의 외적 관계들에 있어서 뿐만 아니라 그

의 사고, 감정, 행동, 반응의 전역에서 혁명을 가져오는 것이 가능한가?

Every day we see or read of appalling things happening in the world as the result of violence in man. You may say, 'I can't do anything about it', or, 'How can I influence the world?' I think you can tremendously influence the world if in yourself you are not violent, if you lead actually every day a peaceful life - a life which is not competitive, ambitious, envious - a life which does not create enmity. Small fires can become a blaze. We have reduced the world to its present state of chaos by our self-centred activity, by our prejudices, our hatreds, our nationalism, and when we say we cannot do anything about it, we are accepting disorder in ourselves as inevitable. We have splintered the world into fragments and if we ourselves are broken, fragmented, our relationship with the world will also be broken. But if, when we act, we act totally, then our relationship with the world undergoes a tremendous revolution.

매일같이 우리는 세계에서 인간의 폭력의 결과로 일어나는 경악할만한 일들을 보거나 읽는다. 당신은 <나는 그것에 관해 아무것도 할 수 없어>라든가 <어떻게 나는 세계에 영향을 미칠 수 있을까?>라고 말하는지 모른다. 만일 당신 자신이 폭력적이지 않고, 정말 매일매일 평화로운 삶을 살 수 있다면-즉 경쟁적이지 않고, 야심이 없으며, 질투(선망)하지 않는 삶-적대감을 만들어내지 않는 삶을 살아갈 수 있다면 당신은 세계에 엄청난 영향을 끼칠 수 있다고 나는 생각한다. 작은 불이 타오르는 불꽃이 될 수 있다. 우리는 우리의 자기중심적 행동에 의해, 우리의 편견, 우리의 증오, 우리의 민족주의에 의해 이 세계를 현재의 혼돈 상태로 만들었으며, 우리가 그것에 관해 아무것도 할 수 없다고 말할 때, 우리는 우리 자신 속의 무질서를 불가피한 것으로 받아들이고 있는 것이다. 우리는 세계를 쪼개어 조각내놨으며, 만일 우리들 자신이 부서지고, 조각나면 우리의 세계와의 관계 또한 부서질 것이다. 그러나 만일 우리가 행동하면, 우리가 완전하게 행동하면, 우리의 세계와의 관계는 엄청난 혁명을 겪게 된다.

After all, any movement which is worth while, any action which has any deep significance, must begin with each one of us. I must change first; I must see what is the nature and structure of my relationship with the world - and in the very seeing is the doing; therefore I, as a human being living in the world, bring about a different quality, and that quality, it seems to me, is the

quality of the religious mind.

어떻든 있는 운동이면 어떤 것이든지, 깊은 뜻을 지닌 행동이면 어떤 것이든지, 우리들 각자 속에서 시작되어야 한다. 내가 먼저 변화해야 한다. 나는 나의 세계와의 관계의 본질과 구조를 알아야 하며-그리고 바로 그 아는 것이 행동하는 것이다. 그리하여 이 세계에 살고 있는 인간으로서의 나는 어떤 다른 특성을 가져오게 되며, 그 특성이 내 생각에는 종교적인 마음의 특성이다. 종교적인 마음은 종교를 믿는 마음과 전혀 다른 어떤 것이다. 당신은 종교적이지 못하면서도 힌두교도나 회교도, 기독교도나 불교도일 수 있다.

The religious mind is something entirely different from the mind that believes in religion. You cannot be religious and yet be a Hindu, a Muslim, a Christian, a Buddhist. A religious mind does not seek at all, it cannot experiment with truth. Truth is not something dictated by your pleasure or pain, or by your conditioning as a Hindu or whatever religion you belong to. The religious mind is a state of mind in which there is no fear and therefore no belief whatsoever but only what is - what actually is.

종교적인 마음은 전혀 구하지 않으며, 진리를 체험할 수도 없다. 진리는 당신의 쾌락이나 고통에 의해 좌우(지시)되는 어떤 것이 아니며, 또 힌두교도나 혹은 다른 어떤 종교의 신자라는 조건에 의해서 좌우되는 것도 아니다. 종교적인 마음은 공포가 없는 마음의 상태이며 따라서 아무 신앙도 없는 상태이며 다만 그냥 있는 것-참으로 있는 것 What actually is이다.

In the religious mind there is that state of silence we have already examined which is not produced by thought but is the outcome of awareness, which is meditation when the meditator is entirely absent. In that silence there is a state of energy in which there is no conflict. Energy is action and movement. All action is movement and all action is energy. All desire is energy. All feeling is energy. All thought is energy. All living is energy. All life is energy. If that energy is allowed to flow without any contradiction, without any friction, without any conflict, then that energy is boundless, endless. When there is no friction there are no frontiers to energy. It is friction which gives energy limitations. So, having once seen this, why is it that the human

being always brings friction into energy? Why does he create friction in this movement which we call life? Is pure energy, energy without limitation, just an idea to him? Does it have no reality?

종교적인 마음 속에는 우리가 이미 살펴 본 바 침묵의 상태-즉 생각에 의해 만들어진 게 아니라 알아차림의 소산인 침묵의 상태가 들어 있으며, 이것이 명상자가 완전히 없는 명상이다. 그런 침묵 속에 갈등 없는 에너지의 상태가 있다. 에너지는 행동이며 운동이다. 모든 행동은 운동이며 모든 행동은 에너지이다. 모든 욕망은 에너지이다. 모든 정조는 에너지이다. 모든 삶은 에너지이다. 모든 생명은 에너지이다. 만일 그 에너지가 아무 모순 없이, 아무 마찰 없이, 아무 갈등 없이 넘쳐 흐르게 놔둔다면, 그 에너지는 한이 없고 끝이 없을 것이다. 마찰이 없을 때 에너지에는 경계가 없다. 에너지에 한계를 주는 것은 마찰이다. 그런데, 한번 이 사실을 알았다면, 왜 인간은 항상 에너지에 마찰을 있게 하는가? 왜 그는 우리가 삶이라고 부르는 이 운동에 마찰을 만들어내는가? 순수 에너지, 한계 없는 에너지는 그에게 있어서 한갓 관념인가? 그것은 리얼리티를 갖고 있지 않는가?

We need energy not only to bring about a total revolution in ourselves but also in order to investigate, to look, to act. And as long as there is friction of any kind in any of our relationships, whether between husband and wife, between man and man, between one community and another or one country and another or one ideology and another - if there is any inward friction or any outward conflict in any form, however subtle it may be - there is a waste of energy.

우리는 우리 자신 속에 완전한 혁명을 가져오기 위해서 뿐만 아니라, 살피고, 보고, 행동하기 위해서 에너지를 필요로 한다. 그리고 우리의 관계들 속에-그것이 남편과 아내, 사람과 사람, 한 공동체와 다른 공동체, 한 나라와 다른 나라, 한 이데올로기와 다른 이데올로기 등 어떤 종류의 관계이든지-그 속에 마찰이 있는 한, 즉 어떤 형태이든 내적 갈등이나 외적 마찰-그것이 아무리 미묘한 것이라고 하더라도-이 있는 한, 거기엔 에너지의 낭비가 있다.

As long as there is a time interval between the observer and the observed it creates friction and therefore there is a waste of energy. That energy is gathered to its highest point when the observer is the observed, in which there is no time interval at

all. Then there will be energy without motive and it will find its own channel of action because then the 'I' does not exist.

관찰자와 관찰되는 것 사이에 시간의 간격이 있는 한 그것은 마찰을 낳고 따라서 에너지의 낭비가 있게 된다. 그 에너지는 관찰자가 관찰되는 자일 때, 즉 시간의 간격이 전혀 없을 때 그 최고점에 모인다. 그러면 동기 없는 에너지가 있게 되며 그리고 그것 자신의 행동의 통로를 찾을 터인데, 왜냐하면 그때는 <나>가 존재하지 않기 때문이다.

We need a tremendous amount of energy to understand the confusion in which we live, and the feeling, 'I must understand', brings about the vitality to find out. But finding out, searching, implies time, and, as we have seen, gradually to uncondition the mind is not the way. Time is not the way. Whether we are old or young it is now that the whole process of life can be brought into a different dimension. Seeking the opposite of what we are is not the way either, nor is the artificial discipline imposed by a system, a teacher, a philosopher or priest - all that is so very childish. When we realize this, we ask ourselves is it possible to break through this heavy conditioning of centuries immediately and not enter into another conditioning - to be free, so that the mind can be altogether new, sensitive, alive, aware, intense, capable? That is our problem. There is no other problem because when the mind is made new it can tackle any problem. That is the only question we have to ask ourselves.

우리가 그 속에서 살고 있는 혼란을 이해하려면 엄청난 양의 에너지가 필요하며, <나는 이해해야 된다>는 느낌은 발견을 위한 활력을 가져온다. 그러나 찾아내는 것, 탐구하는 것은 시간을 암시하며, 그리고, 우리가 이미 살펴보았듯이, 점차적으로 마음을 자유롭게 하는 것은 방법이 아니다. 시간은 방법이 아니다. 우리가 늙었던 젊었던지 간에 삶의 전 과정이 다른 차원으로 옮겨질 수 있는 것은 지금이다. 있는 그대로의 우리와 반대되는 것을 찾는 것도 길이 아니며, 어떤 체계, 선생, 철학자 혹은 성직자에 의해 부과된 인위적 훈련도 길이 아니다-그것들은 모두 너무 유치하다. 우리가 이것을 깨달을 때, 우리는 이 여러 세기의 무거운 제약을 즉각적으로 깨뜨릴 수 있으며 또 하나의 제약 속으로 들어가지 않을 수 있는지 자문한다-즉 자유롭게 되어서, 마음이 전혀 새롭고, 민감하고, 살아 있고, 느껴 알고, 강렬하고, 능력 있을 수 있는지 자문 한다. 그것이 우리의 문제이다. 그외의 다른 문제가 있는데, 왜냐하면 마음이 새로와지면 그것은 어떤 문제도 다잡을 수 있기 때문이다. 그것

이 우리가 스스로 물어야 할 유일한 질문이다.

But we do not ask. We want to be told. One of the most curious things in the structure of our psyche is that we all want to be told because we are the result of the propaganda of ten thousand years. We want to have our thinking confirmed and corroborated by another, whereas to ask a question is to ask it of yourself. What I say has very little value. You will forget it the moment you shut this book, or you will remember and repeat certain phrases, or you will compare what you have read here with some other book - but you will not face your own life. And that is all that matters - your life, yourself, your pettiness, your shallowness, your brutality, your violence, your greed, your ambition, your daily agony and endless sorrow - that is what you have to understand and nobody on earth or in heaven is going to save you from it but yourself.

그러나 우리는 묻지 않는다. 우리는 남의 말을 듣고 싶어 한다. 우리는 정신구조에 있어서 가장 이상한 일중의 하나는, 우리가 수천년 동안의 프로파간더의 결과이기 때문에, 모두들 남의 말을 듣고 싶어 한다는 것이다. 질문한다는 것은 스스로가 스스로에게 묻는다는 것인데 비해, 우리는 남에 의해 인정되고 확증된 생각을 갖고 싶어 한다. 내가 말하는 것은 아주 가치가 없다. 당신은 이 책을 덮는 순간 이것을 잊을 것이고 아니면 어떤 구절을 기억하고 되씹어 보거나 또는 여기서 읽은 것과 다른 책에서 읽은 것을 비교해 볼 터이지만-그러나 당신은 당신 자신의 삶을 똑바로 마주 보지 않을 것이다. 그리고 그것이 문제의 전부이다-즉 당신의 삶, 당신 자신, 당신의 왜소함, 당신의 경박함, 당신의 잔인함, 당신의 폭력, 당신의 탐욕, 당신의 야심, 당신의 일상적 괴로움과 끝없는 슬픔-그것이 당신이 이해해야 하는 것이며, 당신 이외에 땅과 하늘의 아무도 당신을 그것으로부터 구제하려고 하지 않을 것이다.

Seeing everything that goes on in your daily life, your daily activities - when you pick up a pen, when you talk, when you go out for a drive or when you are walking alone in the woods - can you with one breath, with one look, know yourself very simply as you are? When you know yourself as you are, then you understand the whole structure of man's endeavour, his deceptions, his hypocrisies, his search. To do this you must be tremendously honest with yourself throughout your being. When you act according to your principles you are being

dishonest because when you act according to what you think you ought to be you are not what you are. it is a brutal thing to have ideals. If you have any ideals, beliefs or principles you cannot possibly look at yourself directly. So can you be completely negative, completely quiet, neither thinking nor afraid, and yet be extraordinarily, passionately alive?

당신의 나날의 삶, 나날의 활동 속에서 진행되는 모든 것을 볼 때-즉 당신이 펜을 집어 들고, 말하고 드라이브하러 나가고, 혼자 숲 속을 걷고 있을 때-당신은 한 숨에, 한눈에 있는 그대로의 당신 자신을 아주 쉽게 알 수 있는가? 당신이 있는 그대로의 당신을 알 때, 당신은 인간의 노력, 기만, 위선, 탐색의 전구조를 이해하게 된다. 그럴려면 당신은 당신이 존재를 통털어 스스로에 대해 엄청나게 정직해야 한다. 당신이 당신의 원칙들에 따라 행동할 때 당신은 부정직한 것인데 왜냐하면 당신이 생각하는 바에 따라 행동할 때 당신은 있는 그대로의 당신이 아니어야 하기 때문이다. 관념(이상)을 갖는 것은 잔인한 일이다. 만일 당신이 어떤 관념, 신념, 원칙들을 갖고 있다면 당신은 자신을 똑바로 볼 수 없다. 그러니 당신은 완전히 부정적이고, 완전히 고요하고, 생각도 없고 두려움도 없으면서 비상하게, 정열적으로 살아 있을 수 있는가?

That state of mind which is no longer capable of striving is the true religious mind, and in that state of mind you may come upon this thing called truth or reality or bliss or God or beauty or love. This thing cannot be invited. please understand that very simple fact. It cannot be invited, it cannot be sought after, because the mind is too silly, too small, your emotions are too shoddy, your way of life too confused for that enormity, that immense something, to be invited into your little house, your little corner of living which has been trampled and spat upon. You cannot invite it. To invite it you must know it and you cannot know it. It doesn't matter who says it, the moment he says, 'I know', he does not know. The moment you say you have found it you have not found it. If you say you have experienced it, you have never experienced it. They are all ways of exploiting another man - your friend or your enemy.

더 이상 애쓸 수 없는 그런 마음의 상태가 종교적인 마음이며, 그런 상태 속에서 당신은 진리 혹은 리얼리티 혹은 은총 혹은 신 혹은 아름다움 혹은 사랑을 만날 수 있을 것이다. 이런 것은 초대될 수 없다. 그 매우 간단한 사실을 이해해주기 바란다. 그것은 초대될 수 없고, 찾아 얻

을 수도 없는데, 왜냐하면 마음은 너무 어리석고, 너무 작고, 당신의 정서는 너무 가짜(겉치레)이고, 당신의 생활 방식은 너무 혼란돼 있는 나머지 위에서 말한 거대한 것은 당신의 작은 집, 짓밟히고 모욕된 삶의 작은 구석에 초대될 수 없기 때문이다. 당신은 그걸 초대할 수 없다. 초대하려면 당신이 그것을 알아야하는데 당신은 그것을 모른다. 누가 그걸 말하든지 간에, 그가 <나는 안다>고 말하는 순간, 그는 알지 못한다. 당신이 그걸 발견했다고 말하는 순간 당신은 그걸 발견 못한 것이다. 만일 당신이 그걸 체험했다고 말한다면, 당신은 그걸 체험하지 못한 것이다. 그것들은 모두 다른 사람-당신의 친구와 적들-을 이용하고 착취하는 방법인 것이다.

One asks oneself then whether it is possible to come upon this thing without inviting, without waiting, without seeking or exploring - just for it to happen like a cool breeze that comes in when you leave the window open? You cannot invite the wind but you must leave the window open, which doesn't mean that you are in a state of waiting; that is another form of deception. It doesn't mean you must open yourself to receive; that is another kind of thought.

그렇다면 어떤 사람은 자문할 것이다. 즉 초대 없이, 기다림 없이, 찾거나 탐색하는 일 없이 그것을 만나는 게 가능한가-즉 당신이 창문을 열어 놓았을 때 들어오는 시원한 바람처럼 만날 수 있을 것인가? 당신은 바람을 초대할 수 없으며, 다만 창문을 열어놓아야 하는데, 이것은 당신이 기다리는 상태에 있다는 걸 뜻하지 않는다-그것은 또 다른 형태의 기만이다. 그것은 당신이 받아들이기 위해 자신을 열어놓아야 한다는 걸 뜻하지 않는다-그것은 또 다른 종류의 생각(사고)이다.

Haven't you ever asked yourself why it is that human beings lack this thing? They beget children, they have sex, tenderness, a quality of sharing something together in companionship, in friendship, in fellowship, but this thing - why is it they haven't got it? Haven't you ever wondered lazily on occasion when you are walking by yourself in a filthy street or sitting in a bus or are on holiday by the seaside or walking in a wood with a lot of birds, trees, streams and wild animals - hasn't it ever come upon you to ask why it is that man, who has lived for millions and millions of years, has not got this thing, this extraordinary unfading flower? Why is it that you, as a human being, who are so capable, so clever, so cunning, so competitive, who have

such marvellous technology, who go to the skies and under the earth and beneath the sea, and invent extraordinary electronic brains - why is it that you haven't got this one thing which matters? I don't know whether you have ever seriously faced this issue of why your heart is empty.

당신은 왜 인간이 그런 것(위에서 말해오고 있는 진리, 리얼리티, 사랑, 은총, 아름다움 등의 이름으로 불리우는 어떤 것-역자)을 갖고 있지 못한지 자문해 본 적이 있는가? 그들은 아이를 낳고, 성관계와 유연함을 가지며, 교우, 우애, 동료의식 속에서 어떤 것을 더불어 나누는 특성을 갖고 있지만, 그것은 갖고 있지 못하다-왜 그들은 그것을 갖고 있지 못한가? 당신이 지저분한 거리를 혼자 걷고 있을 때, 버스에 앉아 있을 때, 혹은 휴일에 바닷가를 걷거나 수많은 새, 나무, 시내, 맹수들이 있는 숲속을 걷고 있을 때, 느긋하게 의문을 품어본 일이 있는가-즉 수만년 동안 살아온 인간이 왜 이것을, 이 비상하게도 시들지 않는 꽃을 못 얻었는지 물어본 일이 있는가? 왜 그다지 능력 있고, 그렇게 영리하고, 그렇게 교활하고, 그렇게 경쟁적이며, 그렇게 놀라운 과학기술을 갖고 있고, 우주에 가고 땅밑으로 바다 밑으로 가고, 또 비상한 전자두뇌를 만들어낸 인간인 당신이-왜 문제되고 있는 그 한 가지는 얻지 못했는가? 당신의 마음이 왜 공허한가 하는 문제와 당신이 진지하게 부딪쳐 본 일이 있는지 나는 잘 모른다.

What would your answer be if you put the question to yourself - your direct answer without any equivocation or cunningness? Your answer would be in accordance with your intensity in asking the question and the urgency of it. But you are neither intense nor urgent, and that is because you haven't got energy, energy being passion - and you cannot find any truth without passion - passion with a fury behind it, passion in which there is no hidden want. Passion is a rather frightening thing because if you have passion you don't know where it will take you.

그 질문을 당신 자신에게 물었을 때 당신의 대답은 어떤 것인지-즉 어떤 얼버무림이나 교활함 없는 솔직한 대답은 어떤 것인지? 그 질문을 묻고 그것의 절박함을 문제삼는 데 있어서 당신의 대답은 당신의 강렬함에 따라 나옵니다. 그러나 당신은 강렬하지도 않고 절박하지도 않은데, 왜냐하면 당신은 에너지, 정열로서의 에너지를 갖고 있지 않기 때문이다-그리고 정열 없이 당신은 아무 진리도 발견할 수 없는데-그 정열이란 그 뒤에 맹렬함을 갖고 있는 정열이요, 아무 숨겨진 바램이 없는 정열이다. 정열은 말하자면 무서운 것인데 왜냐하면 당신이 정열

을 갖고 있을 때 당신은 그것이 당신을 어디로 데리고 갈는지 모르기 때문이다.

So is fear perhaps the reason why you have not got the energy of that passion to find out for yourself why this quality of love is missing in you, why there is not this flame in your heart? If you have examined your own mind and heart very closely, you will know why you haven't got it. If you are passionate in your discovery to find why you haven't got it, you will know it is there. Through complete negation alone, which is the highest form of passion, that thing which is love, comes into being. Like humility you cannot cultivate love. Humility comes into being when there is a total ending of conceit - then you will never know what it is to be humble. A man who knows what it is to have humility is a vain man. In the same way when you give your mind and your heart, your nerves, your eyes, your whole being to find out the way of life, to see what actually is and go beyond it, and deny completely, totally, the life you live now - in that very denial of the ugly, the brutal, the other comes into being. And you will never know it either. A man who knows that he is silent, who knows that he loves, does not know what love is or what silence is.

그리하여 공포가 그 이유가 아닐까-즉 사랑이라는 성질이 당신 속에 결핍되어 있는지를 스스로 알아내기 위한 그 정열의 힘을 당신이 못갖고 있는 이유, 당신의 가슴 속에 그 불꽃이 없는 이유가 공포 아닐까? 만일 당신이 당신 자신의 마음과 가슴을 아주 면밀히 성찰한다면, 당신은 왜 당신이 그것을 갖고 있지 못한가를 알게 될 것이다. 만일 당신이 그 걸 갖고 있지 못한 까닭을 찾아내는데 있어서 정열적이라면, 당신은 그게 거기 있음을 알게 될 것이다. 가장 높은 형태의 정열인 완전한 부정을 통해서만 그것, 즉 사랑은 존재하게 된다. 겸손과 마찬가지로 당신은 사랑을 심어 키울 수 없다. 겸손은 자만이 완전히 끝날 때 존재한다-그러면 당신은 겸손하다는 것이 무엇인지 모르게 될 것이다. 겸손하다는 게 무엇인지 아는 사람은 텅빈 사람이다. 마찬가지로 삶의 길을 발견하기 위해, 참으로 있는 것을 알고 또 그것을 넘어서기 위해 당신이 당신의 마음을 주고 당신의 가슴, 당신의 신경, 당신의 눈, 당신의 전존재를 줄 때, 그리고 당신이 지금 살고 있는 삶을 완전히, 전적으로 부정할 때-추악한 것과 잔인한 것에 대한 바로 그 거부 속에 그것과 다른 것이 존재하게 된다. 그리고 당신은 그것을 알지도 못할 것이다. 그가 침묵한다는 걸 아는 사람, 그가 사랑한다는 걸 아는 사람은 사랑이 무엇

이며 침묵이 무엇인지 알지 못한다.