

근본경험

‘깨어있기’와 오인회悟因會(깨어있기 참가자들의 후속 모임. 다양한 연습과 대화들이 이어진다) 공부를 통해 개념과 경험의 세계로부터 자유로워지고 있는 이들을 인터뷰했습니다.



‘깨어있기’가 깨어있게 한다(1부)

| 무연 | 오인회 편집부 인터뷰 |

이번호부터는 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, ‘나’라는 느낌에까지 이르러 점차 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 ‘마음속 현상’으로 보는 과정을 세세히 담았습니다. 관심있게 봐주세요.

무연 님은 ‘마음이란 무엇인가’를 탐구하면서, 생각이 어떤 과정으로 일어나는지 궁금했습니다. 우연히 《깨어있기》 책을 만나게 되었고, 책 속의 “우리가 보고 있는 것은 내 마음의 상”이라는 문구가 가슴에 와 닿았다 합니다. 그후 깨어있기 프로그램과 오인회 모임에 참가하면서, 내 마음의 상이 내면에서 언어로 나타난 것이 생각이고, 외부의 움직임으로 표출된 것이 행동이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 이것을 자각하는 것도 자신을 자유롭게 할 수 있는 길 중에 하나라는 것을 알게 되었습니다. 지금은 ‘깨어있기’란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다(편집자주).

월인 무연 님, 오늘 처음 오셨는데요. 여기서 우리는, 하나의 주제를 가지고 일주일을 마음에 품고 살아가다가 그 주제에 관해서 와 닿는 것 또는 자기를 살펴보다가 올라오는 통찰 혹은 불분명하고 더 깊이 들어가 하고 싶은 이야기 등을 서로 심도 있게 나누고 있습니다. 지난 일주일동안 따로 하신 게 없으실 테니까 오늘은 계절수업이나 깨어있기를 하고 돌아가서 책에서 어떻게 하고 계신지 그 얘기를 해보시죠.

무연 깨어있기는 아직 깊게 들어가지 못했기 때문에 감지연습을 많이 하려고 했습니다. 그런데 감지연습을 제대로 하고 있는지 체크가 잘 안 되네요. 저는 먼저 가까이 있는 것과 멀리 있는 것 원근감의 차

이라든지, 색깔이 다른 사물을 가지고 비교하면서 느낌이 어떻게 다르게 오는가를 느껴보려 했습니다.

월인 네. 그랬더니 어떻습니까?

무연 감지라는 것에 대해, 선생님께서 말씀해주시는 내용으로 제가 제대로 느끼고 있는지 잘 모르겠습니다.

월인 우리가 느낌이라고 말하는 것은 일반적으로 말하는 (휴대폰을 잡으며) 이런 것을 잡았을 때 차갑다, 매끈하다고 하는 그런 느낌이 아니죠. 그건 사실 생각입니다. 이름이 붙은 것이니까요. 그런 느낌 말고 생각 이전의, 말로는 표현할 수 없지만 구별되고 분별되는 것, 이것을 내적으로나 외적으로의 느낌이라고 정의하지요. 내적으로 구별되면 되는 것을 말합니다. 내가 이쪽(정면) 방향을 이렇게 쳐다보고 있을 때와 이렇게(측면) 볼 때는 눈에 보여지는 것이 분명히 다르죠? 여긴(정면) 가까운 벽이 있고 이렇게(측면) 보면 멀어지고 벌써 공간감이라는 것이 달라집니다. 제 앞에는 흰 벽이 있고 에어컨이 있고 이쪽은 문이 있고 유리화 가려지는 나무틀, 커튼 이런 것들이 있단 말이에요. 그런데 이렇게 분리시켜서 하나하나 경계 지어 보는 것은 우리가 이름 지어서 본다라고 하고, 딱 봤을 때 그냥 전체적으로 오는 것은 다르지요. 느낌이라는 것은 전체가 통합되는 하나란 말이에요. 그래서 경계를 짓는 것입니다. 경계를 짓지 않으면 느낌은 모든 것을 포함하기 때문이지요. 예를 들면 우리가 여기 함양에서 매일 아침, 개 산책을 나가는데 감둥이 개 까미와 누렁이 개 태풍이가 있습니다. 까미는 온몸이 새카맣죠. 그런데도 우린 거기다가 귀, 눈, 얼굴, 목 이렇게 이름 붙여놓았잖아요. 까미를 딱 보면 사실 온몸이 그냥 하나로서 느껴지는데 귀와 눈과 목 이렇게 이름 붙여놓아서 그 부분을 따로따로 있다라고 생각하



고서 느낀단 말이에요. 그런데 이름을 붙이지 않았을 때 까미는 그냥 한 마리로 다가오겠죠. 그래서 얼굴 부분을 딱 보고 그냥 얼굴 부위를 경계 그리면, 그 부위 전체가 딱 하나의 느낌으로 오는 것이지 귀 따로, 머리 따로, 눈 따로, 코 따로 이렇게 들어오지 않는다는 말입니다. 그런데 생각을 작동시키면 어때요? ‘귀가 따로 있군, 눈 따로 있군, 코 따로 있군.’ 하고 여기는 거예요. 분별된 이름이 붙은 느낌들이 와서 저것은 하나야 이렇게 하는 것과, 이름이 떨어진 상태에서 그것이 전체로 다가와 하나로 느끼는 것과는 좀 차이가 있어요. 그래서 이름이 떨어진 상태에서 전체적으로 오는 느낌, 이것을 우리가 감지感知(깨어있기 용어)라고 합니다. 그것이 기본이고, 그 다음에 좀 전에 말한 대로, 말로는 표현하지 못하지만 느껴지는 것, 예를 들어 휴대폰을 만질 때 이 부분(중앙)과 이 부분(테두리)을 만질 때 별 차이가 없는 것 같지만, 차이가 느껴질 때 우리가 느낌이 다르다고 하죠. 그런 것이 우리가 말하는 ‘느낌’이에요. 말로는 표현하지 못하지만 분명 차이가 있어요. 이런 것을 언어로 표현되지 않는 구별되는 느낌이라 하며, 그것을 우리가 감지感知라고 정의내리는 겁니다.

무연 언어로 표현되지 않고도 구별한다는 것은 그것이 무엇이든 한 번이라도 과거에 경험을 한 것이라는 거군요.

월인 그렇죠. 어떤 기준이 있다는 것입니다. 그러니까 거기에 대비되어서 구별되는 것입니다. 구별한다는 것은 뭘니까? 항상 어떤 기준이 있다는 것입니다.

무연 생각을 빼고 보면 대체로 그런 느낌이 느껴지지만, 과거에 느껴보지 못했던 느낌들도 있거든요. 그럼 과거에 몰랐던 것 아닙니까? 그런 경험을 해보지 않았기 때문이에요.

월인 새롭게 느끼는 느낌이에요?

무연 네.

월인 새롭게 ‘느껴지는’ 것입니다. 그러니까 감지에는 두 가지가 있습니다. 하나는 완전히 익숙한 감지예요. 우리가 컵이라고 이름을 붙여서 ‘컵’ 하면 ‘아, 컵은 무엇이야.’ 하고 정의를 내려놓고 컵이란 이름에 고정된 느낌이 붙은 게 있어요. 이것을 변하지 않는 ‘죽은 느낌’이라고 합니다. 이 느낌은 변하지 않습니다. 그런데 그 죽은 느낌 말고 컵이라고 이름 붙은 것을 빼고 지금 들어오는 자극에 관심을 쏟으면 끊임없이 변하고 살아있는 느낌이 있어요. 그것은 뭔가하면 살아있는 감지라는 것입니다. 우리가 컵을 보는 순간 사실 감각적인 자극이 계속 들어오고 있어요. 그런데 ‘컵은 이런 거야.’라고 이름 붙여놓은 것에 초점이 맞춰지면 그 외의 다른 느낌이 계속해서 느껴지고 있는데도 정해놓은 것 이외의 것은 주의를 가지 않기 때문에 의식하지 못했던 거예요. 그런데 드디어 우리가 이름 붙여 놓은 그 정의로부터 떨어뜨려놓고 보니까 고정화시켰던 느낌 외의 다른 것들이 풍성하게 다가오기 시작하는 겁니다. 그게 새롭고 풍성하게 느껴지죠.

감지는 그래서 두 가지입니다. 살아있는 감지와 죽어있는 감지. 힌지 인터뷰(지금여기 19-1호, 19-2호: 모든 ‘현상’은 그것의 ‘배경’을 동반한다)를 보면, 표현을 그렇게 썼는지 모르겠는데, 같은 뜻입니다. 살아있는 감지와 죽어있는 감지. 죽어있는 감지는 완전 고정화되어서 ‘컵은 이런 거야.’라고 딱 붙여버린 고정된 느낌이에요. 그 고정된 느낌으로 다가오는 이유는 ‘이름이 붙었기 때문에’ 그래요. 이름을 떼어버리고 나면 고정된 느낌이 아니라 살아있는 느낌들이 드디어 다가오기 시작합니다. 주의를 거기로 가는 거예요. 그러면서 더 풍성하고 새롭게 느껴



지죠. 그래서 감지 연습을 하다보면 ‘익숙해요. 늘 똑같아요. 변함없어요.’라고 말하는 사람과, ‘풍성해요. 신선해요. 새로워요.’라고 말하는 사람이 있어요. ‘신선해요. 새로워요.’라고 말하는 사람은 살아있는 감지를 경험하고 있는 것이고, ‘똑같아요. 변함없어요.’라고 말한다면 그것은 죽어있는 감지를 발견한 사람들이죠. 어쨌든 죽어있는 감지도 겁이라는 이름이 떨어지고 나서 느낌으로서 파악되고 있는 겁니다. 그런 측면에서 감지라는 건 똑같지만 그 죽어있는 감지를 계속 보다보면 드디어 이름이 떨어져 나갔기 때문에 주의가 그 외의 것에도 가면서 점차 풍성하고 신선하게 느껴지기 시작합니다. 맨 처음에 죽어있는 감지만 발견한 사람도 연습을 계속 하다보면 풍성한 감지가 와 닿기 시작합니다.

무연 생각과 이름을 빼고 그렇게 사물을 보는 연습을 했고요. 글씨나 책 제목 같은 것을 보면 아무리 생각과 이름을 빼려고 해도, 자동으로 생각으로 바로 가버렸어요.

월인 네. 바로 이름과 생각으로 가버린 거죠. 글자 자체가 그 기능이니까요. 계속 연습하면 생각이 떨어져 나가요. 그런데 글자는 아직 하지 마시고, 사물과 식물을 하신 다음에 동물들을 해보세요. 동물들은 움직이기 때문에 좀 더 어려워요. 그 다음에 사람에 대한 감지를 하세요. 사람의 전체적인 감지를 하시다가 사람 얼굴을 하세요. 사람 얼굴은 또 정말 힘듭니다. 얼굴 표정이 조금 바뀌어도 확확 다가오죠. 《얼굴의 심리학》이라는 책을 보면 우리가 사람 얼굴에 얼마나 민감한지를 알 수 있어요. 약간의 표정 변화만 가지고 그것을 캐치한다는 것은 그 얼굴 표정의 미미한 변화에 다 감지가 쌓여있다는 뜻입니다. 그래서 얼굴 표정이 조금만 바뀌어도 퍽퍽 감지가 올라오기 때문에 그것도

쉽지 않아요. 그게 되면 그 다음에 글씨를 하세요. 글씨는 제일 어려우니 맨 마지막에.

무연 사람도 일부러 감지로 보려고 해봤거든요. 그랬더니 그 사람에 대한 물어있던 감동이라고 할까요? 그것이 바로 바로 떠오르더라고요.

월인 천천히 단계별로 하는 것이 좋습니다. 바로 그렇게 하지 마시고, 단계별로 조금씩 하세요.

무연 알겠습니다.

월인 감지에 대해 연습하면서 다른 의문 나는 것이 있나요? 새롭고 풍성하게 느껴지는 것 말씀하셨던가요? 그것도 역시 감지, 어떤 느낌입니다. 어쨌든 우리가 생각만 떼고 감지로 살아가도 구분을 다 할 수 있기 때문에 세상을 잘 살아갈 수 있어요. 오히려 풍성하게 느끼면서 살아갈 수 있죠. 감지로 살아가면 정말 좋습니다. 이렇게 그냥 아무 생각 없이 살아가요. 그러나 구분은 다 되죠. 그래서 일상에서 전혀 불편함이 없어요. 다만 생각을 써야할 때는 생각을 끌어내서 쓰면 됩니다. 그러니까 일상을 아예 감지로 한번 살아가보세요. 그러면 마음이 단순해집니다. 머릿속이 그냥 가벼워요. 왜냐하면 감지는 지금 이 순간의 느낌에 집중되어 있거든요. 생각은 미래와 과거를 끊임없이 왔다 갔다 하면서 모든 연결된 것들을 흔들어 놓는 네트워크이기 때문입니다. 그래서 하나가 떠오르면 끊임없이 수많은 것들이 다 흔들려요. 그런데 느낌은 최소한 한 덩어리로 지금 이 순간의 느낌에 집중하게 돼요. 그래서 매우 단순하고 편해집니다. 그러면서도 다 구분이 되죠. 구분을 못하면 불편할 텐데 감지는 더 면밀하게 구분이 됩니다.

타오 선생님, 그러면 감각에서는 의타성(依他性)이 없는 거네요.



월인 감각은 상이 아니니까 없지요. 마음속의 상相만이 의타적입니다. 그런데 사실 엄밀히 따지면 감각도 일종의 기준은 있는 겁니다. 왜냐하면 우리가 전에 얘기했듯이 감각적인 기준을 타고난 거죠. 예를 들어서 눈의 기준은 450~790THz 사이에 어떤 주파수 진동을 감지해 내는 것처럼.

타오 그러니까 각각 기관의 특성을 바닥에 깔고 있는 건가요?

월인 그렇지요. 기준, 그 특정 범위 내에서 들어오는 것에 대해서만 체크를 하잖아요. 그렇기 때문에 감각도 엄밀히 말해서는 기준이 있는 것이지만 그것은 여기서는 일단 내버려 두고, 마음의 상만 가지고 얘기하자면 그걸 감지라고 하자 이것입니다.

성암 감지로 살아가는 것을 달리 표현하자면 우리가 선입관 없이 사물을 본다는 것으로 이야기해볼 수 있지 않겠습니까?

월인 두 가지죠. 선입관을 두고 살아가는 것이 생각적인 측면의 선입관이라면 아주 고정되고 딱딱한 것이고, 그 다음에 생각을 떨어뜨려놓고 느낌에 고정된 것이 죽어있는 감지라고 말했죠. 그 다음에 살아있는 감지로 살아가면 편견이나 고정관념에서 많이 떨어져서 보고 살아가는 거라고 할 수 있겠죠. 살아있는 감지라고 한다면 지금 하시는 말씀과 비슷하다 하겠지요.

성암 감지 연습을 하지 않은 사람들 중에서도 선입관 같은 게 없는 사람들이 있거든요. 훨씬 부드럽고 균형 감각이 있다고 할까요. 대부분의 갈등은 선입관을 가지고 서로를 대하기 때문에 많이 일어나는 것 같아요.

월인 마음의 상을 저 사람이라고 보는 거죠.

성암 특히 사람들 사이의 다툼이나 갈등은 대부분 그런 선입관으로

부터 비롯되는 것 같아요. 구체적으로 직시하지는 않지만 원인을 파고 들어가 보면 대부분 그런 선입관 같은 것이 아닐까요. 그런데 간혹 알고 지낸 지 오래된 사이에서도 그런 선입관이 전혀 없는 사람들도 있거든요.

월인 내적으로 투명한 사람들이 있죠. 많이 걸리지 않고요.

무연 내적으로 순수하다는 것은 타고나는 기질이 그런 겁니까, 아니면 환경적으로 살면서 형성되는 겁니까?

월인 타고난 측면도 작용할 테고요. 또 자기 안에서 일어나는 것들을 바라보면서 살아왔기 때문에 그럴 겁니다. 꼭 수련한다고 하지는 않아도 자기를 살피는 것이 일종의 습관처럼 되어서 무의식적으로 배우는 사람들은 ‘나를 통해서 내가 밖을 보는 구나.’를 무의식 중에 터득할 수도 있겠죠. 그렇게 되면 자꾸 자기가 투명해지고 맑아집니다. 그래서 혜능慧能 선사 같은 분은 나무를 잘라 팔아서 먹고 살던 사람인데도 금강경 한마디를 듣고 ‘아, 저거구나.’ 하고 5조 홍인선사를 즉각 찾아가 길을 발견한 사람이잖아요. 혜능이 살아가면서 나무 짐만 지고 살았더라면 그 말이 와 닿지 않았을 텐데 자기를 살피면서 살아왔으니까 그 말이 탁 와 닿아서 진리를 찾아 떠났지요. 어머니가 불편하지 않게 살아갈 수 있도록 땀나무와 식량을 충분히 장만해놓고 스승을 찾아 떠났죠. 그런데 이 사람은 나무꾼이었어요. 나무 장사를 했습니다. 그런데 홍인선사에게 가서 “배우러 왔다”고 하니 “어디서 왔냐?”고 물어요. “저 남쪽에서 왔습니다.”라고 하니 “남쪽에는 원시인 미개인밖에 없는데 거기서 온 네가 어떻게 이런 불법을 알겠느냐?” 그러니까 “아, 사람은 남쪽과 북쪽이 있는지 몰라도 본질은 남북이 있겠습니까?” 하고 말하죠. 그러니까 홍인弘忍이 속으로 뜨끔해서 ‘이 친구가 뭐 있는데’



하면서 탄 소리하지 말고 방아나 쪼으라고 저 뒤로 보냈어요. 사실은 귀한 친구가 왔구나 하고 생각했지만, 흥인 밑에서 오랫동안 수련했던 신수神秀나 이런 사람들이 질투할까봐 그랬던 것이죠. 치켜 세워주면 안되니까. 신수 같은 사람은 본성을 터득하기 위해서는 ‘닦아야 한다’고 했던 사람이에요. 닦아야만 넘어갈 수 있다, 끊임없이 닦고 또 닦아야 한다고 했죠. 몸은 보리수, 마음은 명경대(身如菩提樹 心如明鏡臺). 명경대인 마음은 끊임없이 닦아줘야 맑아진다고 했습니다. 그 소리를 듣고 혜능은 나중에 그러죠. 몸은 보리수가 아니고 마음도 거울이 아니다(菩提本無樹 明鏡亦無臺). 본래 무일물, 어떤 물건도 없는데 닦을 게 뭐 있느냐라고 해버렸던 말이에요. 그러니까 혜능은 닦아오던 사람이 아니었어요. 그런데도 자기 마음을 보면서 살아왔으니까 이런 말을 하는 것입니다. 그래서 신수神秀는 점수漸修, 점차점차 닦아서 나아가야 된다고 하고, 혜능慧能은 돈오頓悟, 즉각적인 깨달음을 말한 것입니다.

늘 자기를 살펴오고 있던 사람들은 어떤 절차대로 열심히 수행하기 보다는 통찰로 가는 것입니다. 그래서 무슨 연습을 하든지 간에 그 의미를 살펴보면 돼요. 우선 자신한테 어떤 느낌이 다가오면 그 느낌을 기반으로 해서 그것의 의미는 무엇인지 살펴보는 겁니다. 결국 통찰이라는 것은 우주 만물이 다 연결되어 있음을 통찰해내는 것이거든요. 통찰이라는 것이 하나로 통괄하다 할 때 통洞 자란 말이에요. 찰察은 살펴보는 거고. 그런데 원래 우주는 한번도 나뉘어져본 적이 없는 것입니다. 원래는 이 컵이 손잡이와 본체와 받침이 나뉘어져 있지 않잖아요. 그런데 우리 마음이 손잡이, 본체, 받침으로 나뉘어서 보는 거란 말이죠. 이렇게 보는 이유는 이미 마음속에 손잡이라는 지도가 있어요. 왜냐하면 손잡이 달린 것이 많잖아요. 문 손잡이, 자동차 손잡이 이런 것이 있으니까 딱 보고 손잡이 닳았네 하면 벌써 경계를 지어

서 손잡이라고 분별을 해버리는 것입니다. 이것은 본체라고 하고 밑바닥은 또 약간 구별되니까 이것은 받침이라고 하고, 이렇게 원래 겹은 둘도 아닌 하나인데 마음속에 경계를 지어서 따로따로 본다 이거예요. 그것이 바로 생각의 기능입니다. 생각이란 것 자체가 이렇게 분리시키는 역할을 하기 때문에 어쩔 수 없이 나뉘어서 보게 되어 있어요. 그런데 통찰은 드디어 이 나뉜진 것들이 둘이 아니라 하나구나를 바라보는 것입니다. 나뉜진 것을 기반으로 해서 ‘물체가 하나구나.’를 보는 것이 통찰이에요. 그래서 분별하는 마음속에서 통찰이 일어나는 겁니다. 분별 자체가 없는 무심 속에서는 통찰이 일어나지 않아요. 원래 나눔이 없는 하나라는 것을 분별을 통해서 드디어 통찰해내는 것입니다. 그래서 아주 엄밀하게 분별하고 나누고 치밀하게 분석하는 작업들이 필요한데, 경험적인 느낌 없이 그것을 해버리면 철학이 되기 쉽습니다. 철학으로 가는 거예요. 경험을 가지고 그 작업을 하면 통찰로 이어지는 거구요. 됐습니까?

그러면 무연 님, 다음 주에는 무슨 연습을 해보실 겁니까?

무연 감지연습을 선생님 말씀하신대로 순서대로 사물과 식물을 해보겠습니다.

월인 감지연습을 사물과 식물, 그다음에 동물까지요?

무연 동물은 안 기르니까 사람으로 해보겠습니다.

월인 사람 얼굴은 하지 마시고 몸체를 먼저 하세요. 움직이는 몸이나 얼굴은 약간의 변화에도 자꾸 상을 불러일으킬 겁니다. 오케이, 그걸 한번 연습해 보세요. (다음 호에 계속) 

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