

근본경험

‘깨어있기’와 오인회(悟因會) : 깨어있기 참가자들의 후속모임.
다양한 연습과 대화들이 이어진다) 공부를 통해 개념과 경험
세계로부터 자유로워지고 있는 이들을 인터뷰했습니다.



‘나’로부터 바라보지 않는 새로운 관점

| 타오 |

타오님은 데이트레이딩 주식매매를 하며, 아토피로 힘들어하는 딸아이를 위해 시골에서 지내고 있습니다. 깨어있기와 백일학교 참여 이후 오인회를 통해 경험한 체험을 이야기해 보았습니다 (편집자 주).

질 : ‘깨어있기’ 수업에 참가하게 된 동기가 어떻게 되시는지요?

답 : 미내사에서 진행되는 ‘자연에 맡기기’ 과정을 3년 전쯤에 갔었습니다. 그 과정에서 화분을 보면서 감지연습을 하는 부분이 있었는데, 감지연습을 하다가 감각 비슷한 상태로 어떻게 넘어가서 화분과 내가 다르지 않다는 것을 느꼈는데 그 느낌이 이상하고 혼란스러웠습니다. ‘왜 나라고 주장하면서 살고 있을까?’ 라는 생각이 들어 눈물이 글썽글썽해지는 이상한 경험을 했습니다. 그런 혼란이 오는 것을 월인님께서 보시고 정리를 해주시면서 깨어있기 과정에 참여를 권하셨습니다. 그래서 참여하게 되었습니다.

질 : 그러면 ‘자연에 맡기기’ 과정에 관심을 가지게 된 이유는 무엇인가요?

답 : 제가 주식투자를 직업적으로 하는데 주식투자를 하면서 시세의 변화에 따라 마음도 오락가락하는 걸 느끼면서 7년 전부터 마음에

관한 부분들을 고민하고 관심을 갖게 되었습니다. 이런 쪽으로 공부를 조금씩 하다보니까 우연히 미내사를 알게 되었고 미내사에서 진행되는 강의들이 내면을 다루는 강좌들이 많기 때문에 자연스럽게 관심을 갖게 되었습니다.

질 : 주식투자를 하시면서 본인의 마음이 어딘가에 매달리다 보니까 투자가 원활하게 안 되었다는 말씀인가요?

답 : 보통 주식시장에서 주식시세는 시장이 열리는 동안 계속 변화하는데 그때마다 마음은 어떤 변화가 나에게 유리한지 끝없이 판단하게 됩니다. 즉 주식을 매수한 상태이면 그 주식이 올라가기를 바라고, 매수대기 중이면 뭔가 올라가려는 움직임을 포착하기를 바라고 매도한 상태라면 매도한 주식이 내리기를 바라는 경우가 대부분입니다. 어떤 경우든지 이러저러한 시장의 변화 모습을 예스yes와 노no 아니면 0(좋다)과 1(나쁘다)로 나누는 마음의 움직임에 끌려 다니는 경우가 대부분입니다. 그때마다 더 잘 할 수 있는 방법을 고민하게 되었고, 그러다보니 마음의 움직임에 끌려다니는 것을 적절하게 통제해야 할 필요가 있다고 생각했습니다. 효율적인 통제방법으로 어떤 것이 있을까를 고민하면서 책을 보기 시작했구요. 0과 1에 매달리는 마음을 알게 된 건데, 그 당시는 그것을 문제라고 생각하고 통제를 잘 하려고 노력했습니다.

질 : 그렇군요. 주식투자하는 분들이 타오 님 말고도 많이 계실 텐데 그분들도 이런 부분에 관심을 좀 가지시나요?

답 : 그분들도 관심을 갖긴 하는데요, 그게 사람마다 좀 차이가 있는 것 같아요. 관심을 어떻게 갖는가의 문제인데, 처음에는 마음을 통



제하고자 하는 측면으로 바라보다가 점차 통제를 할 수 없다는 것을 자연스럽게 알게 되는 것 같습니다. 그다음에는 긍정의 마음을 가지려고 하면서 자기계발 서적(카네기, 시크릿 등)을 보기도 하구요. 보통은 더 긍정적인 마음으로 자신과 세상을 품어주면 자신의 마음이 좀 부드러워지고 녹녹해지니까 일단 이완이 되고 기분도 좋아지고 이렇게 끝나는 경우가 많은 것 같습니다.

저도 처음에는 자기계발과 같은 과정으로 나아갔는데 뭔가 채워지지 않는 갈증 같은 것이 있다는 막연한 느낌이 들었습니다. 그래서 조금 더 나아가려 했던 것 같습니다. 6년 전쯤 송산 스님의 말씀을 현각 스님이 설명한 책인 《오직 모를 뿐》을 읽었습니다. 마지막에 송산 스님의 자서전 비슷하게 8~10장 정도 분량의 내용이 나오는데 송산 스님의 견성 과정을 서술한 글을 보고 지금 내가 사는 건 사는 게 아니라 막연한 느낌이 막 올라왔습니다. 밤에 혼자 이불을 뒤집어쓰고 많이 울었던 기억이 나는데 그런 것들이 쌓이면서 좀 더 깊은 관심을 가질 수 있게 되었던 것 같습니다.

질 : '깨어있기'에 참가하기 전까지 했던 공부나 수행방법이 있었나요?

답 : 대전에 위빠사나 명상센터라는 곳에서 3년 정도 위빠사나 수련을 하고 좌선수련을 했습니다.

질 : 위빠사나, 좌선수련을 해보시니까 어떠셨나요?

답 : 다 좋았습니다. 그렇지만 위빠사나에서 알아차림 부분은 저에게는 지엽적으로 다가왔던 것 같습니다. 포괄적으로 알 수가 없는 조건이더라고요. 예를 들자면 먼저 나와 대상이 왜 그렇게 나누어지는

지, 왜 그렇게 생각할 수밖에 없는지에 관하여 구조를 파악하기보다는 일단 일어나는 대로 알아차림을 하라고 하는 부분이 그렇게 느껴졌습니다. 위빠사나를 하면서 화가 올라온다거나 생각, 느낌이 든다거나 할 때 이러한 생각, 느낌에 끌려가지 말고 알아차려야 한다는 것을 배웠습니다. 그런데 알아차림만 가지고서 화에 끌려가지 않기에는 너무 부족했습니다. 그 당시에 일어나는 현상에 안 끌려간 적이 별로 없으니까요.

그리고 좌선수행 같은 경우에는 많이 고요합니다. 좌선을 조금 했을 때는 생각이 올라오지만 좌선을 계속 하다보면 올라오는 생각들이 많이 잠잠해지는 순간들이 있고요. 그러나 그 고요함을 일상에서 일어나는 현상에 활용하기는 쉽지 않았습니다.

질 : ‘깨어있기’ 강좌는 어떠셨나요?

답 : 대부분의 이런 내면에 관한 책들은 몽똥그러서 얘기를 하거나 아니면 언어로는 표현하기 어려운 부분을 말하다 보니까 핵심적인 부분에 있어서는 그럴 것이라고 추상적으로 받아들이고 넘어갑니다. 처음에는 ‘깨어있기’가 생소한 방식으로 다가와서 어려웠습니다. ‘깨어있기’는 개념부분부터 정확하게 정의하고 나서 실습을 통하여 ‘아하’라는 통찰을 유도하는 과정으로 되어 있습니다. 그래서 저에게는 개념 파악과 실습을 하는데 통찰이 잘 올라오지 않아 시간이 많이 걸리고 참 어려운 방법이라고 느껴졌습니다.

질 : 그럼 어떻게 해서 개념들을 정리하고서 이해했나요?

답 : 깨어있기 과정을 수강하는 내내 사실 그걸 정리하고 이해하는데 시간을 보냈지만 정확한 경험적 의미로 다가오지는 않았습니다. 그



러한 개념들이 이해뿐만이 아니라 경험까지 나아가게 된 때는 작년에 함양에서 백일학교에 30일간 있으면서 ‘자연에 말걸기(3번째 참가)’, ‘깨어있기’ 기초과정(2번째 참가)을 다시 공부하면서 감지연습을 많이 했는데 그때 많은 도움이 되었습니다. 감지가 경험적 이해로 다가온 예를 들자면 육조(혜능)께서 어떤 두 스님이 바람에 깃발이 필력이 있는 것을 보고 “깃발이 흔들리는 것이다. 아니다, 바람이 흔들이는 것이다.”라고 갑론을박(甲論乙駁)할 때 “그대들의 마음이 흔들리는 것이다”라고 말씀하셨다는 일화를 통하여 감지(感知)에서는 마음 말고는 흔들릴 게 없다는 이해가 다가왔습니다. 전에는 그것을 마음은 늘 움직이니까 그런 거라고 생각하고 넘어갔는데 너무 부족한 이해 수준이었던 거죠.

질 : 어떻게 보면 ‘깨어있기’의 방법이 처음에는 조금 어렵고 머리 아플 수도 있지만 확실하게 알 수 있는 그런 방법일 수도 있겠네요?

답 : 이렇게 알게 되면 더 이상 헛갈림이 없는 것 같습니다. 대충 몽땅그려놓으면 마음과 생각은 그러리라는 추측으로 늘 헛갈리니까요.

질 : 그러니까 뭔가 된 것 같은데 시간이 지나면 아닌 거 같고.....

답 : 예를 들어 우리가 이러저러한 의도를 갖게 되면 비로소 ‘나’라는 것이 생겼다고 생각하기 쉽지만, 사실은 ‘나’라는 것이 의도를 갖고 있다고 해서 생기는 게 아니라 의도가 일어나기 전에 무언가 인식되었다는 것 자체로 이미 ‘나’가 생긴 건데, 헛갈리면 내가 어떤 의도를 가져야 ‘나’라는 것이 있다는 생각을 하게 됩니다.

질 : 그밖에 일어난 체험이나 통찰이 있다면 어떤 것인지 말씀해주세요요.

답 : 말씀드렸듯이 ‘깨어있기’에 참가해서는 개념을 정리하고 이해하면서 ‘이게 과연 뭘까?’ 고민하느라 바쁘게 보냈고, 작년에 백일학교에서 30일 동안 감지연습을 한 이후 돌아가서 일상에서 감지연습을 열심히 했었는데요. 감지연습을 하던 중에 사물을 바라보는데, 감지가 힘을 잃었다고 해야 할까 감각 비슷한 상태로 돼서 들려오는 것들이나 보이는 모든 것들이 칼라인데 흑백이 덧씌워져 있는 것처럼 보이는 경험을 했습니다. 그때는 그것이 뭐가 뭘지 몰라서 당혹스러웠는데 이번에 계절수업에서 의타성(依他性)이라는 부분을 공부하면서 어떤 건지 알게 되었습니다.

감지연습을 계속 하면 신기한 현상이 일어나는데, 주의에 주의를 기울이는 방식을 다양하게 해보면서 주의를 주는 것이 피곤하게 느껴졌고, 그러면서 주의 자체가 힘을 잃어버리는 순간이 오게 됩니다. 우리가 어떤 것을 인식하는 때는, 까만 것을 까맣다고 보기 위해서는 비교되는 대상(가령, 흰색)이 마음에 있어야 그걸 까맣다고 ‘느낄’ 수 있는 것처럼 주의를 분리되는데, 주의가 나누어지는 현상에서 한쪽의 비교대상이 갑자기 사라져버리는 느낌을 느꼈습니다. 공성(空性)을 어설프게 본 느낌이었습니다. 그렇게 경험하고 나서 의타성에 대한 강의를 듣고 정리가 빠르게 되었습니다.

질 : 연습을 어떤 식으로 하셨나요?

답 : 외적감지(外的感知) 연습을 계속 했거든요. 대상을 놓고 주의를 넣고 빼고 넣고 빼고, 주의를 조금 더 넣어줘보고, 주의의 강도를 1, 2, 3의 세기로 나누자면, 주의의 강도를 3까지 넣어봤다가 2까지 뺐다가 다시 1까지 낮추어보고, 그러니까 제 마음 차원에서 주의를 대상으로 혼자 놀아본 것이죠. 주의만 가지고 이렇게 빼보고 저렇게 넣어보



감지연습을 하다가 어떻게 감각 비슷한 상태로 넘어서
화분과 내가 다르지 않다는 것을 느꼈는데 그 느낌이 이상하고 혼란스러웠고
‘왜 나라고 주장하면서 살고 있을까?’라는 생각에
눈물이 글썽해지는 경험을 했습니다.

고 하다 보니 갑자기 그런 경험이 일어났습니다. 그리고 최근에 오인
회에서 주체감을 경험하는 연습을 했는데, 그 연습을 말로 하자면, A
가 대상이고 B가 관찰자고 C가 보는 자라면 함께 이제 B가 A를 보고,
C는 A도 보고 A와 B를 함께 보는 연습을 했는데, 월인 님이 주체감도
대상이기 때문에 느껴질 수 있다면서 이것을 통해서 주체감을 느껴보
라고 하셨습니다. 이 연습을 많이 해도 잘 느껴지지 않았었는데, 나중
에 B가 A를 보는 것과, C가 A를 보는 것, 그리고 C가 A와 B를 함께
보는 것이 닮아 있는 것이 느껴졌습니다. 보는 내용은 다르지만 주의
의 세기에 유념하면서 보니까 닮아 있는 부분이 드러났습니다. 즉 주
의의 세기가 어떻게 나뉘어져 있는지 보이면서 그것이 주체감이라는 것
을 느낄 수 있었습니다.

질 : 그러면 그 주체감을 느낄 수 있다는 것이 무슨 의미가 있고 삶
에 어떤 영향을 미쳤나요?

답 : 주체감을 느낀다는 것은 큰 의미가 있었습니다. 일단은 주체감
을 느끼게 되는 연습을 하면서 부수적으로 얻어지는 효과가 있는데요.
주체감을 느끼기 위해서 그때는 내적 감지인 생각, 느낌, 감정을 대상
으로 삼아서 계속 주체감 느끼기 연습을 했습니다. 그러다보니 관찰자
가 대상을 일단 붙들고 있어야 하니까 대상들이 잘 보이기 시작하고
대상을 대상으로 느끼고 거기에 잘 빠지지 않게 되었습니다. 또한
‘내’가 하나의 대상이라는 것이 파악되면서 ‘나’에게 쉽게 끌려 다니

지를 알게 되었습니다. 그리고 끌려 다니는 순간이 오더라도 과거처럼 원망하거나 질책하는 마음이 일어나지는 않습니다. 그리고 제일 중요한 것은 관점이 바뀐 것입니다. ‘나’로부터 바라보지 않는 새로운 관점이 생긴 것입니다.

질 : 내적감지라는 게 보통 느낌, 생각, 감정 이렇게 얘기를 하는데 그것을 파악하기가 쉬우셨나요?

답 : 일단 내적감지를 잡기는 쉽지 않은데요. 그전에 먼저 주의연습이 필요한 것 같고요. 저같은 경우 주의 연습은 조금 된 편이라 3주 정도 내내 연습을 하는 동안 화가 잡힌 거죠. 제대로 포착되어서 이루어진 것 같습니다.

질 : 어떤 상황이었는지 구체적으로 설명해주실 수 있나요?

답 : 사실은 그렇게 큰 상황도 아니에요. 계절수업 있기 한 3~4일 전이었는데, 컴퓨터를 계속 하니깐 몸이 좀 안 좋았거든요. 그래서 딸 아이한테 부항을 떠달라고 했는데 딸아이가 싫다고 했어요. 제가 “야, 아빠는 너 아토피 있어서 황토도 열심히 발라주고 연고도 발라주는데 너는 왜 이런 걸 싫다고 하나?”고 했더니, 딸아이가 자기는 싫대요. 그때는 그냥 지나갔는데 화가 나더라고요. ‘애가 왜 이걸 싫어할까? 나는 굉장히 열심히 해주는데...’ 하면서요. 화를 애한테 터트려야 되는데 ‘어린애한테 내가 뭐하고 있는 거야’ 부터 시작해서 계속 화를 올라오게도 해보고 내려가게도 해보았는데 내적인 대화를 하면서 시도해보았습니다. 그러는 중에 이미 화는 대상으로 파악이 돼서 제가 그 화에 넘어가지 않게 된 것입니다. 동일시로 넘어가지 않고 거기서 주의를 놓다 뺏다 놓다 뺏다 하는 과정에서 주의를 더 줄수록 기분이 나빠



지는 것을 경험하고, 주의를 뺄수록 헛웃음이 나는 것도 경험하고 나중에 계속 그런 연습을 하다보니까 지루해졌습니다. 화를 가지고 연습하는 것이 부질없는 것처럼 느껴지고 왜 이걸 연습하고 있나 하며 그 만두었습니다.

질 : 결국 화라는 것도 하나의 대상이고 느낌이라는 게 명확하게 파악이 되셨고, 동일시에서 완전히 떨어져 나온 상태에서 연습을 할 수 있었다는 그런 말씀이시네요?

답 : 예, 그때만큼은 동일시에서 떨어져 나왔다고 할 수 있죠. 떨어져 나오지 못했으면 또 빠져버렸겠죠. 나중에는 믿음이나 의타성도 살펴보았는데, 그때는 이런 부분을 다루지는 않았습니다. 지금은 그 상황이 왜 발생했을까 계속 생각합니다. 그것을 낱낱이 분해하려 하다보니 화를 낼 때 바탕에 깔린 믿음, 기대, 말하자면 ‘난 어떻게 했었다. 너도 나한테 해줘야 된다’ 라는 물물교환의 그런 마음도 있고 ‘마땅히 네가 해야 한다’ 는 믿음도 있고 나중에 그런 것들이 파악되었습니다.

질 : 그것도 저절로 파악이 된 건가요?

답 : 주체감을 느끼고 나서 《관성을 넘어가기》책을 다시 보고 거기에 뭐가 더 있을까 살펴보았어요. 그전에는 《관성을 넘어가기》가 사실 잘 이해되지 않았거든요. 그런데 ‘주체감’ 을 느낄 수 있게 되고부터는 그 책을 어떤 의도로 어떤 부분에 대해 쓰셨는지 이해가 되었습니다.

질 : 그러한 과정이 시간적으로는 얼마 걸리지 않은 것이네요?

답 : 네, 다 순식간에 일어난 일들이라 얼마 안 됐어요. 내가 주인 삼고 있는 게 뭔지 보이기 시작하자 습관적으로 주인 삼고자 하는 것

에 일일이 다 맞춰주지 않을 수 있는 힘이 생긴 것입니다.

질 : 그러면 깨어있기 과정에서 배운 내용을 일상생활에 적용을 해 보신 것이 있으신가요?

답 : 네. 깨어있기에서 다루는 내용들이 처음에 감지를 외적감지와 내적감지로 나누지만 나중에는 '외적감지가 사실은 내적감지와 다르지 않다'는 것을 말하지 않습니까? 저는 일상생활에서 내적감지라고 할 수 있는 생각, 느낌, 감정 이런 부분에 투입되는 주의의 세기가 달라지면 그것들이 어떻게 변화되는지 살펴보려고 노력했습니다. 그런데, 그에 앞서 우선 '내안에서 일어나는 모든 것이 내적 감지로 파악될 수 있는가?'가 첫 번째로 중요한 것 같습니다. 왜냐하면 그것들이 내적감지로 파악이 되기 시작하면 내적감지가 대상으로 보이기 시작하고 대상으로 보이기 시작하면 그것을 관찰하거나 잡아놓고 볼 수 있는 것이 가능해지니까요. 그리고 그때부터는 생각, 느낌, 감정들이 있어도 거기에 동일시되어 빨려 들어가기 보다는 그것을 대상으로 잡아놓고 볼 수 있게 되어 동일시가 쉽게 일어나지 않게 됩니다.

질 : 그러한 적용을 통해 일상생활에서 어떤 변화나 체험 같은 게 있었나요?

답 : 깨어있기 과정을 통해서 배운 대로 주체감을 느끼는 연습을 하게 되니까 '나'와 '대상'이 함께 드러나기 시작하였고, '나'와 '대상'이 드러나 이제 '나'라는 쪽에 쏠려있는 주의가 느껴지기 시작하는 순간 의타성(依他性)을 볼 수 있게 되었습니다. 그러니까 자신이 어떤 부분에 의타적인지, 어디에 기대서 그 마음이 드러나는 지가 느껴지는 것이죠. 그건 믿음이라는 부분하고도 관련이 있겠는데 그러한 믿음이 느



꺼지기 시작하면 그 믿음에서 주의가 풀려나기 시작합니다.

예를 들어 저는 시간의 효용성이라는 측면에서 ‘시간약속은 꼭 지켜야 해’라는 믿음을 가지고 있는데, 시간 약속이 어겨지면 그 상황과 ‘시간은 꼭 지켜져야 된다’는 나의 믿음이 부딪히는 일이 발생합니다. 그 순간 평상시 균형적으로 맞추어진 주의가 깨지게 되면서 어느 한 쪽으로 주의가 쏟아지는 문제가 발생합니다. 그런데 그 주의 쓸림을 의식할 수 있다면 굳이 어느 한 쪽에 주의를 쏠리게 하지 않아도 되겠다고 판단할 수 있습니다. 예전 같으면 ‘시간의 효용성은 절대적으로 옳아’라는 데 자동적으로 주의가 쏠리며 화로 이어지는데, 그러한 과정을 의식적으로 경험하게 되자 ‘이것이 절대적으로 옳다’는 신념에 주의를 보내 동일시되는 것으로부터 풀려 나올 수 있게 되었습니다.

질 : 그렇다면 일상생활에서 겪는 크고 작은 문제나 고민 또는 심리적인 고통에 대해서는 어떻게 대처하시는지요?

답 : 저는 그러한 문제가 생기면 항상 그 구조를 보려고 합니다. 예를 들어 뭔가 불편한 감정이 올라오면 그 때마다 거기에 저의 주의가 쏠렸기 때문이라고 생각하고, “왜 불편한 감정이 올라왔을까?”라고 그 주의가 쏠린 근본 원인, 즉, 의타성을 파악해 보려고 하죠. 그 불편한 감정은 저에게만 올라온 것이지 남들도 다 똑같이 느끼는 것은 아닐 거라는 생각이 들거든요. 그렇다면 그 불편한 감정을 일으키는 원인이랄까, 불편한 감정이 기대어 있는 의타적인 믿음을 보려고 합니다. 예전에 불편한 감정이 올라오면 주로 그 불편한 감정의 내용에 대해서 생각을 했다면 지금은 불편함이 어떤 걸 기반으로 해서 올라왔는가를 보려고 하는 거죠. 관점이 바뀌어서 의타성의 측면에 관심을 가지고 살펴보고 있습니다.

질 : 그런 것들이 잘 파악이 되시나요?

답 : 될 때도 있고 안 될 때도 있고 그렇죠. 그렇지만 일단 제가 의도를 거기에 두고 있다고 할 수 있으니까 그 의도를 계속 보려고 하는 거죠. 그런 의도 속에서 느낀 감정과 느낌들을 보려고 하면 내면에 어떠한 믿음이 있는지 그리고 어떨 때 주의가 쏠리는지 계속 보게 됩니다.

질 : 아까 주의와 감지(感知)에 대해서 말씀해 주셨는데 주의와 감지가 명확하게 파악 되시는지요? 독자들을 위해서 설명을 좀 해주시죠.

답 : 우리 의식을 살펴보면 주의가 어떻게 흘러가는지에 따라서 '나'와 '대상'이 만들어지고 거기서 주의의 세기 차이에 의해서 동일시가 생겨나죠. 그리고 감지에는 '외적감지'와 '내적감지'가 있는데, 바라보는 사물 하나하나가 외적감지의 대상으로서 그 대상은 이렇게 외부에 있지만 그것을 느끼거나 알 수 있는 건 오로지 내적으로만 알 수 있으니까 사실은 내적 감지라고 할 수 있죠. 그리고 내적 감지는 내 마음에 떠오르는 모든 상들 즉, 생각, 느낌, 감정을 말합니다. 그래서 일단 외적감지가 사실은 내적감지의 일종이라는 게 파악이 되는 게 첫 번째로 중요하다는 생각이 듭니다. 저는 처음에 여기서 헤매고 잘 파악하지 못했는데, 외적감지, 내적감지가 모두 내안에서 일어나는 현상이란 것을 이해하고 나서 진도가 나가기 시작했습니다.

편: 그럼 '외적감지'라는 것은 자신이 과거에 경험한 흔적의 투사(投寫)라고 할 수 있겠네요?

답 : 그럼요. 당연히 그럴 수밖에 없죠. 모든 외적감지는 항상 경험의 흔적일 수밖에 없습니다.



위빠사나를 하면서 생각이나 느낌에 끌려가지 말고 알아차려야 함을 배웠지만
 알아차림만으로는 '화'에 끌려가지 않기에 부족했습니다.

그리고 좌선수행은 내면이 잠잠해지기는 했지만
 일상의 현상에 활용하기는 쉽지 않았습니다.

질 : 그러한 외적, 내적 감지와 관련하여 우리의 의식에서 일어나는
 동일시 현상의 구조나 그것이 일어나는 과정에 대해 설명해 주신다면?

답 : 그것도 이미 언급을 좀 한 것 같은데요. 우리의 의식이 '나'와
 '대상'으로 분리가 일어나기 시작하면, 이제 '앎'이 생기고 여기서 대
 상에 대해서 주의를 기울이기 시작하면서 동일시가 생길 수도 있고 안
 생길 수도 있는데, 주의가 어느 선을 넘어서면 동일시가 일어나는 것
 같습니다.

질 : 선을 넘는다는 게 어떤 거죠?

답 : 주의가 선을 넘는다는 건 어떤 믿음이 어느 하나의 감지에 항
 상 머물러 있는 거죠. 믿음이 없이는 주의가 선을 넘을 수가 없거든요.
 믿음 없이 주의가 어떤 대상에 쏠릴 수가 없으니까요. 그러니까 동일
 시는 믿음을 동반하는 거죠. 믿음은 그 뿌리를 보면 자기가 서있는 부
 표(浮漂¹⁾)로 삼고 있는 부분들이 드러납니다. 동일시란, 우리가 믿음의
 뿌리를 보는 것보다 더 빠르게 주의가 어떤 대상에 자동적으로 쏠려
 들어가 일어나는 현상이라고 생각합니다.

1) 부표: 바다에는 이 선을 넘지 말라는 부표가 여러 개 떠있다. 이것들이 우리 마음
 의 '이래야 한다' 라면 다른 모든 부표들은 보이지만 자신이 딛고 서있는 부표는
 보이지 않음을 말한다. 그것이 동일시된 부표이다.- 편집자 주

질 : 알겠습니다. 그와 관련하여 깨어있기 책에 보면 “내가 자유로워지는 것이 아니다, 나로부터 자유로워지는 것이다.” 라는 표현이 있는데, 이 문구를 보고서 굉장히 충격을 많이 받고 통찰을 얻었다는 분들이 있습니다. 타오님은 어떠셨는지 얘기를 좀 해주시죠.

답 : 여러 가지 책을 많이 읽으면 이런 부분에 대한 통찰이 안와요. 책의 해악이에요. 사실은 이런 것에서 정말 통찰이 와야 하는데, 책을 늘 가까이 해왔다면 다른 책에서 나온 내용과 비슷한 부분은 그러려니 하고 지나가게 되거든요. 하지만 깨어있기 과정에서는 연습을 시키잖아요. 감지연습을 계속 하면 자신의 감지가 완벽하게 주관적이란 걸 느낄 수가 있거든요. 나로부터 자유롭다는 것은 사실 주관과 객관을 떠난 거잖아요? 깨어있기 과정을 통하여 먼저 자신이 완벽하게 주관적이라는 걸 앎으로 인해서 ‘차고 있는’ 데서 깨어날 수 있는 게 아닐까 생각해요. 감지연습은 ‘당신은 완벽하게 주관적이어야’ 라는 걸 정확하게 알게 해 주는 것이라고 생각합니다. 완벽하게 주관적이라는 건 완전히 갇힌 틀에 있다는 거잖아요? 그리고 틀에 갇혀 있다는 것을 알아야 그 틀을 넘을 수가 있잖아요. 그걸 알아야 거기서 깨어나는 데로 나아갈 수 있다고 생각합니다. 저는, 감히 말하면, 나로부터 깨어난다는 것 자체는 중요하지 않다고 봅니다. 그보다는 우선 내가 깨어있지 않다는 사실을 자각하는 것이 더 중요하다는 생각이 듭니다. 왜냐면 내가 깨어있지 않다는 사실, 즉 어떻게 잠자고 있는지 알아야 그 상태에서 깨어날 수 있을 거 아니에요? 저는 사실 깨어있기를 접하고 ‘내가 이렇게 완전히 잠자고 있었구나.’ 라는 걸 알게 된 것이 놀랍습니다.

질 : 깨어나기를 바라기보다는 자신이 깨어있지 않다는 사실을 먼저 직시하는 것이 우선이라는 말씀이지요?



답 : 네. 자신이 틀에 갇혀 있다는 것, 완전히 주관적이라는 사실을 알기 전에 어떻게 깨어날 수 있겠어요? 그것이 더 먼저라고 생각이 드는 거죠.

질 : 그렇다면 그런 말씀을 하는 '나' 는 누구인가요?

답 : 그게 되게 어려워요. 나를 부정으로 얘기하는 것 말고는 말할 수가 없어요. 나는 내가 아닙니다, 대상을 파악하는 나는 내가 아닙니다. 나는 조건에 따라서 일어나고 사라집니다. 작은 나는 내가 아니고 큰 나도 내가 아닙니다. 작지고 크지도 않은 나, 이것도 나는 아닙니다.

질 : 잘 알겠습니다. 타오 님은 이 공부에 있어 아직 부족한 점이나 해결되지 않는 것이 있으신지요?

답 : 지금 말씀드렸던 그런 부분들이 아직 해결이 안 되었어요. 왜 저것들이 '나' 의 대상으로 왔을까? 전혀 해결이 안 돼요. 어떤 부분으로 왔을까? 저는 이제 그런 부분을 더 보고 싶어요. 왜 왔을까 라는 부분, 그러니까 제가 제 안에 어떤 믿음을 갖고 있을까? 사실은 이 믿음이 다 가짜잖아요? 이 가짜를 좀 밝혀야겠는데 모르겠어요. 그러니까 아직도 드러나지 않은 거죠. 그런 부분들이 무의식적으로 들어왔잖아요. 그런 무의식은 어떻게 들어왔는가를 보고 싶습니다.

질 : 그런 부분에 관심을 가지는 이유는 무엇인가요?

답 : 아직도 뭔가 좀 아닌 것 같은 느낌이 들고, 그래서 아직도 제가 휩쓸리는 부분들이 나올 때마다 왜 휩쓸리는가를 보려고 노력합니다. 제 안에 뭔가 있지 않으면 휩쓸릴 수가 없거든요. 그것은 명쾌하잖아

요. 내가 휩쓸린다는 건 내 안에 뭔가를 스스로 밝히지 못한 거잖아요. 그것을 하고 싶어요. 내가 휩쓸린다는 건 정확하게 내 안에 있는 어떤 원인으로 인하여 휩쓸리는 거니까요.

질 : 깨어있거나 오인회에서 함께 공부하시는 분들에게 도움 되는 말씀 한 마디만 해주세요.

답 : 제가 사실은 감지연습과 주의연습으로만 뭔가를 좀 알게 되고 통찰이 온 것이라서 오인회 분들에게 뭔가를 얘기해보라고 하면 감지연습과 주의연습을 어떻게 하면 잘 할 수 있는지 정도만 말씀드릴 수 있어요. 감지연습을 하려고 하면 일단은 계속, 월인 님이 말씀하셨듯이, 경계 짓고 그렇게 하다가 주의의 세기를 자신이 0-10까지 기준을 정하고 볼륨을 올리고 내리듯이 0-10까지 조절하다 보면 어느 순간 “아! 이런 거야.” 라는 통찰이 올 때가 있습니다. 처음에는 외적감지로 연습하는 게 편하고요. 잘되면 내적감지로 나아가면 좋을 거 같아요. 말로 표현하니까 좀 애매한데 직접 해보면 어느 순간 재미도 납니다.

질 : 그러 식으로 깨어있기에서 배운 방법대로 열심히 연습하면 될 거라는 말씀이시군요. 이 번 봄 계절수업은 어떠셨어요? 새롭게 발견된 게 있으신지요?

답 : 이번에 명쾌해진 부분이 있었죠.

질 : 어떤 부분인가요?

답 : 앞서 잠깐 얘기했듯이 마음이 무엇을 인식할 때마다 부표삼아서 거기 기대고 있는 의타성이라는 부분을 배우고 왔습니다. 우리가 이걸(등근 물 컵을 가리키며) 그냥 바라봐도 ‘그냥 바라보는 게 아니



라는 사실'이 좀 명쾌해졌죠. 둥글다는 느낌이 드는 것은 제가 제 내면에 이미 둥글지 않은 사각형이나 직선의 느낌을 가지고 있기 때문에 이 물 컵이 둥글게 느껴진다는 사실을 명확하게 알게 되었습니다.

질 : 근데 그것은 타오 님이 앞서 말씀하신대로 주체감과 대상을 동시에 느낄 때도 사실 그런 걸 본 것이 아닌가요?

답 : 봤는데 더 명쾌해졌죠. 이번 계절수업이 마치 저를 위해 준비된 수업이었다는 생각이 들었습니다. 계절수업이 있는 첫날 제가 함양에 좀 일찍 갔어요. 근데 선생님만 계셔서 주체감 연습에 대한 것을 말씀드렸는데 선생님이 몇 가지 묻더니 저의 경험을 수업 마지막에 발표하라고 하셨어요.

질 : 어떤 것을 발표한 거죠?

답 : 보는 자, 관찰자, 대상, 이렇게 삼분화三分化시켜서 주의가 어떤지 살펴보고, 주의의 세기가 닳아 있다는 걸 느껴보고 주체감을 발견한 것을 발표했어요.

질 : 그런데 보는 자라면 이것도 하나의 마음속 대상이 아닌가요?

답 : 예. 그것이 좀 틀린 게 뭐냐면요, 삼분화시킨 구조가 파악되고 난 다음에는 사실 보는 자를 세우지 않아도 약간의 의도만 내면 관찰자와 대상의 분리가 드러납니다. 이것을 보는 '자'라고 하면 또 하나의 대상 같지만 저절로 주시가 된다고 할까요.

질 : 저절로 자각하는?

답 : 예, 그것이 좀 이상한 얘기인데, 그것을 주시자라고도 하고 그

런 얘기를 하는데 제가 볼 때는 몸과 마음을 갖고 있기 때문에 그것을 사용하기 위해 저질로 아는 게 아닐까 해요.

질 : 그러면 타오 님은 아직도 고정적인 '나' 라는 게 남아있으신지요?

답 : 나라는 건 늘 있어요. 파악하려고 할 때마다 파악이 되죠. 하지만 늘 파악하고 있지는 않아요. 휩쓸려 갈 때도 있거든요. 나라는 것은 늘 있더라도요. 달라진 점은 이 '나' 라는 것이 예전과 비교하면 힘이 많이 빠진 상태죠. 힘도 없고 '나' 라는 부분 속에서 뭘 하려고 할 때마다 의지가 좀 약한 듯 느껴져요. 그렇지만 아직 거기에 의존하고 있는 거 같아요. 어떻게 의존하고 있냐면 그것이 없으면 무척 아쉬울 것 같은 느낌으로 이것을 살짝 붙잡고 있는 느낌이죠.

질 : '나' 라는 것에 전적으로 의지하지는 않지만 또 완전히 결별하지는 못한다는 말씀인가요?

답 : 예. 그런 거죠. 의지하지는 못하죠. 이미 '나' 가 대상이란 것을 주의의 세기로 경험해 보았으니까요. 한번만 제대로 보면 '나' 라는 것에 의지할 수 없어요. 의지할 수 없는데 가끔 허한 감정이 올라올 때는 살짝 잡는 거 같은 느낌이 나요. 허한 감정이 들 때, 왜 있잖아요, 사람들과의 관계에서 부딪힘이 있을 때라든지, 애가 없으면 해결하기가 힘들더라고요.

질 : 그 얘기 좀 해주시죠.

답 : 그 얘기가 너무 미묘해서…….


질 : 말로 표현하기가 힘든가요?



답 : 네. 표현을 못하겠어요. 그런데 이것에 은근히 의지하는 것 같아요. 이것에 의지를 하는데, 그 수준이 꼭 필요 있어서라기보다는 그것을 끌려고 하는 거 같아요.

질 : 예. 잘 알겠습니다. 끝으로 인터뷰 하신 소감 좀 말씀해 주세요.

답 : 제가 그 동안 경험한 것을 정리하고, 하고 싶었던 얘기들을 나눌 수 있었던 게 좋았습니다.

질 : 감사합니다.(끝) 

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