

근본경험

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



찾는 걸음을 멈출 때 자유는 드러난다(2부)

| 성지 | 오인회 편집부 인터뷰 |

성지 님은 기독교 음악을 전공하고 신앙생활을 하던 중 '변하지 않는 것이 무엇일까?' 하는 질문을 갖고 탐구하다가 백일학교 과정에 참여하게 되었습니다. 그 과정에서 일어난 변화에 대해 들어보았습니다(편집자 주).

(지난 호에 이어서 2부)

편집자 : 생각, 감지(感知(‘깨어있기’ 용어), 감각(感覺(‘깨어있기’ 용어)은 어떤 것이며 그 차이가 구별되는지요? 예를 들어서 설명해주세요.

성지 : 일상 중에서 감각·감지·생각층의 변화를 자연스럽게 경험했던 때가 있어요. 가을날 산책을 하면서 정원에 떨어진 낙엽들을 바라보고 있었어요. 서로 다른 나뭇잎을 살펴보다가 본다는 것이 무엇일까 하는 마음이 일어났어요. 이게 정말 은행나무 잎인가? 은행나무 잎이라는 이름을 떼도 이건 존재하잖아요. 생각을 떼어내도 그것은 전혀 영향받지 않고 존재해요. 각국의 언어가 하나의 같은 ‘그것’을 전혀 다른 방식으로 표현하는 것을 살펴보면 그런 이름이나 단어가 그것 자체가 아니라는 것이 명확히 드러나죠. 그러면 조금 더 본질적인 그것은 무엇일까요? 그렇게 살펴보면 생각이나 이름은 없지만, 존재하는 무언가를 발견하게 됩니다. 어떤 구분되는 무언가의 느낌이 있어요.

형태가 구별되는 느낌. 색깔도 다르고, 크기도 다르고. 생각을 내려놓고 바라보는 순간에도 느낌으로 저것들은 뭔가 다르다는 분별이 있어요. 이게 감지의 차원에서 사물을 바라볼 때 모습이죠, 그러면 그런 뭔가 다른 것 같은 느낌, 그건 정말로 있는지 하는 궁금증이 생겨납니다. 그런 ‘느낌’ 들은 정말로 ‘그것’ 자체인가? 그런 ‘다름’ 이라는 것이 정말로 ‘실재’ 하는가? 이렇게 말이죠. 그러면 다시 궁금증이 일어납니다. 다르다는 ‘느낌’ 이 없을 때도 다름이 있을까? 다르다는 것이 정말로 실재라면 그런 느낌이 사라졌을 때도 그것은 존재해야 할 텐데. 그런 질문과 함께 생각을 떼어낸 것처럼 ‘다르다’ 는 ‘느낌’ 을 내려놓고 살펴보았죠. 그러면 놀라운 일이 일어나요. 어찌 보면 당연한 말이지만 다르다는 ‘느낌’ 이 사라지면 그 자리에는 다름이라는 것도 사라집니다. 잔디나 은행나무 잎이라는 것이 없고, 그것이 다르다는 느낌도 없고, 개별적으로 하나하나 구분하고 있었던 모든 것들이 거짓말처럼 사라집니다. 그런 느낌이 없는 거죠. 모든 것이 하나로 연결되었다? 그런 느낌조차도 없는 건데 그런 것을 깨어있기에서는 감각이라고 이야기합니다. 우연히 낙엽들을 바라보고 있는 순간에 이 세상을 만들어 내고 있는 모든 분별이 본래 사물 자체에 존재하거나 또는 사물 자체가 아닌, 내 마음의 분별이라는 것을 실감하게 되었습니다. 깨어있기 과정에서 이야기하는 바로 ‘모든 것이 내 느낌의 세계다. 내가 밖에서 보고 있는 ‘분별되는’ 저것이 밖에 있는 저것이 아니라 내 느낌의 세계인 것이다.’ 라는 말을 직접적으로 경험하는 순간이었습니다.

이런 순간들이 저에게 있어서 감각상태가 일상에서 적용되는 모습인 것 같아요. 일상에서 사소한 사건들에 적용이 되다보니 점차 제 마음에 대해서도 적용이 되어갔어요. 바깥 사물들에서 점차로 내면의 느낌들, 나의 감정, 나와 관련된 수많은 느낌에 말이죠. 짜증이라는 생각



이 올라오면 즉시 느낌의 차원에서 살펴보게 됩니다. 그러면 짜증이라는 이름표는 사라지고 그냥 어떤 느낌이 있어요, 몸의 느낌들, 사실 하나의 느낌도 아닌 말로 표현하기가 미묘한 느낌들의 복합체죠, 그런 느낌들을 우리는 짜증이라는 이름으로 뭉뚱그려 묶어서 표현하는 겁니다.

이제 느낌의 차원에서 다시 더 섬세하게 바라봐요. 느낌의 차원에서도 다양한 스펙트럼이 존재합니다. 순수하게 무언가가 분별만 되는 듯한 느낌이 있고 호불호好不好가 붙어서 친숙하거나 밀치는 느낌이 있지요. 짜증이라는 이름을 떼어내고 느낌을 살펴보면 미묘한 밀침의 느낌이 느껴질 때가 있어요. 그러면 그때 다시 질문을 던져요. 그 호불호도 정말 있나? 앞서 무엇과 무엇이 다르다 하는 다름이 다름의 '느낌'이었던 것처럼, 호불호의 '느낌'이 있을 뿐이고 그 느낌에 주의제로를 하면 거품처럼 사라져요. 그러면 그 자리에 그래도 뭔가 있는 것 같은 느낌이 있는데 그것도 같은 방식으로 떼어내죠. 이런 식으로 그것이 어떤 느낌이 든 모든 느낌을 하나하나 떼어 가면 제가 있다고 믿었던 그 확실한 것이 사라지고 없어집니다. 제 안에서 서서히 진행된 이 과정은 조용하게 일어났지만 아주 충격적인 순간들이었어요. 그래서 빨리 들어가듯이 수많은 것들을 대상으로 실험했습니다. 이렇게 처음에는 외적인 사물의 분별을 대상으로 시작해서 그다음에는 내면의 감정이나 느낌들을 대상으로. 차차 정말 당연하게 실재한다고 믿는 모든 것들을 대상으로 살펴봤어요. 시간과 공간, 나와 너, 있음과 없음, 몸과 외부 같은 모두가 그 존재를 당연하게 전제하고 있는 것들도 모두 도마 위에 올려놓고 하나씩 해체해 나갔습니다. 그리고 알게 되었어요. 아! 내가 느끼는 모든 것들이 '본래' 부터 있던 게 아니구나. 모두 서로가 서로를 통해서 일어난 현상이지 실재가 아니구나. 내가 있다고

여기고 있었던 것들은 느낌일 뿐이었구나. 생각과 감지, 감각을 통해서... 처음에는 홀리듯이 살펴보는 것에 집중해서 이런 작업을 생각과 감지, 감각이라고 개념적으로 연결을 못 시켰는데 나중에 보니까 결국 깨어있기에서 이야기한 생각과 감지, 감각의 스펙트럼이 이 과정이더라고요. 그걸 어느 순간 실생활에 적용해서 보고 있더라고요. 그러고 나니 모든 '분별' 이 하나의 현상이라는 것이 명확하게 와 닿았습니다.

편 : 주의와 믿음이 무엇인지 설명해주세요. 그것이 명확히 파악되는지요?

성 : 깨어있기에서 주의에 관한 다양한 연습을 하면서 신기하기도 하고 주의가 우리 의식의 핵심적인 역할을 하고 있다는 걸 느꼈어요. 함양 수련원에서 생활하면서 계속 주의라는 것이 어떻게 작용하는지 살펴보고, 혼자서 다양하게 실험을 했습니다.

몇 가지 경험을 이야기하자면, 어느 날 '무엇을 가지고 '나' 라고 하는 것일까' 하는 의문이 들어서 내가 나라고 여기게 해주는 '느낌' 들을 살펴보았습니다. 나라는 존재의 가장 큰 증거는 내 몸의 느낌이었습니다. 내 몸이 나라고 여기는 것은 정말로 당연하잖아요. 몸은 태어날 때부터 지금까지 함께 해왔고 내 몸을 깨물면 아프지만, 티스푼을 깨물면 아프지 않잖아요. 그런데 궁금증이 들었습니다. 내 몸이라는 것도 결국 하나의 느낌으로만 느낄 수 있을 뿐인데 그런 느낌이 없다면 어떻게 될까? 그래서 우선 몸의 느낌들을 하나하나 느껴봤습니다. 지금 느껴지는 느낌이 무엇이 있고, 어디까지가 내 몸인지 정밀하게 살펴봤어요.

그런데 재미있는 건 내가 느끼고 있는 내 몸이라는 것이 전체적으로 변함없이 늘 느껴지는 것이 아니라 살펴보려고 하니깐 그때서야 느껴지는 것들이 있다는 거죠. 머리카락의 느낌, 눈썹의 느낌, 등의 느낌,



엄지발가락의 느낌 같은 것들이 제가 주의를 보내자 있는지도 몰랐던 것들이 그때서야 느껴지기 시작하는 거죠. 즉 계속 존재하는 것이 아니라 내 마음의 주위가 가 닿을 때에만 일어난다는 것이죠. 결국, 내가 나라고 여기는 몸이라는 것도 몸 자체가 아니라 제 마음의 느낌이라는 것이죠. 내가 내 몸이라고 하나의 단어로 뭉뚱그려서 이름 붙여 놓았을 뿐 사실상 그 느낌들을 면밀하게 살펴보면 지금 느끼고 있는 느낌들은 몸 전체가 아니라 군데군데가 비어있는 이상한 모양새예요. 그런 느낌들을 그림으로 그린다면 안개처럼 경계가 모호하고 어느 곳은 비어있기도 한 영성한 모습일 겁니다. 그렇게 몸을 느껴보면서 주위가 가야지만 그것이 느껴진다는 것을 더욱 분명히 알게 되었죠.

그럼 반대로 주위가 거기에 가 닿지 않았을 때는 과연 내 몸이라는 것이 존재할까요? 그래서 몸에서 느껴지는 느낌들에서 주의를 빼보았습니다. 그러자 몸의 느낌이 사라졌어요. 몸이라는 경계 자체가 녹아 없어지는 느낌이었죠. 몸이라는 단어가 의미를 잃어버렸습니다. 또 그렇게 몸에 주의를 빼버리면 안과 밖의 구분이 사라지더라고요. 몸에 대한 주체감이 희미해지니까 몸이 아닌 대상이나 사물에 대한 느낌도 같이 희미해지는 것을 느꼈습니다. 결국, 어디까지가 나이고 어디까지가 대상이라는 구분이 마음이 만들어낸 하나의 느낌일 뿐이라는 것이 와 닿았습니다.

그리고 어느 날은 누군가와 신나게 이야기하던 중에 문득 이야기하고 있는 내가 느껴지면서 '내'가 대화하고 있는 것 같은 느낌에서 그 나라는 것이 정말로 실재적인지가 궁금했어요. 실감나게 '나'로서 이야기하고 있었거든요. 매일 일상에서 이런 일이 일어나죠. 그래서 내가 이야기하는데 누가 호응해주지 않거나 통명스럽게 하면 화나기도 하고 내 주장을 지키려고 우기기도 하는 거잖아요. 그래서 그런 내가

말하고 있는 행위를 살펴보기 시작했어요.

먼저 말을 어떻게 하고 있는지 살펴봤습니다. 누군가가 이야기를 하면 즉각적으로 그 사람의 말소리를 듣고 그것의 의미가 느낌 차원에서 느껴지고, 그 느낌과 관련된 생각이나 느낌이 제게서 떠오릅니다. 그렇게 면밀하게 살펴본 적이 없었는데 살펴보니 정말 순식간에 엄청나게 복잡한 과정이 일어나고 있더라고요.

그리고 제가 말할 차례가 되면 그런 느낌들에 관련된 내용이 떠오르고 거의 동시에 제 목소리로 그 내용에 맞는 소리가 나가더라고요. 그런데 계속 그렇게 살펴보니 그 '나'라는 느낌이 말하고 있는 목소리나 몸의 반응, 대화의 내용에서 그것을 살펴보고 있는 쪽으로 이동했습니다. 말하고 있는 행위나 내용은 그냥 외부 상황과 자극에 맞춰서 저절로 일어나는 것 같았고, 내가 내 목소리로 말하고 있음에도 그것이 나라고 보다는 관찰되는 대상, 객체적으로 느껴진다는 것을 발견했어요. 내가 말하고 있는데 그것이 나라는 느낌 없이 그냥 저절로 일어나는 것 같았죠. 분명 조금 전까지 그런 말 하는 행동이나 목소리, 대화내용과 그것에서 일어나는 느낌들이 '나'였는데, 하나의 관찰 대상으로 바뀌어버리는 것을 발견했습니다. 깨어있기 심화 때 하는 50:50 연습에서 왼손과 오른손이 주체가 되기도 하고 대상이 되기도 하는 것처럼 결국 고정되어 있는 주체가 존재하는 것이 아니라 주의가 머물고 있는 것이 주체감을 만들어낸다는 것을 일상에서 발견하게 되었습니다. 그리고 삼분열 연습의 요점처럼 조금 전까지 행위의 주체였던 것이 대상으로 변하고 대상이 다시 주체로 변하기도 한다는 것이 와 닿았어요. 지금 내가 나라고 여기는 것은 '일어난 하나의 현상'이라는 말이, 말이 아니라 경험되었습니다. 결국 붙잡고 있을 '나'라는 것이 없다는 것이죠. 왜냐하면 내가 나라고 '느끼'는 모든 것들은 조건에



따라 일어난 일시적인 ‘느낌’ 이고 느낌은 본성 자체가 아니라는 것입니다.

이런 깊은 통찰들이 일상에서 당연한 행위들을 대상으로 주의를 조절하는 실험을 통해서 일어났습니다. 일어나는 것들에 동일시해서 그것이 나라고 여기는 것을 떠나서 지금까지의 삶과 기억을 살펴보니깐 수많은 일어남이 있었을 뿐 일어남을 알아차리는 배경에는 살아온 것도, 죽는 것도 없다는 것이 와 닿았어요. 온 것도 없고, 가는 것도 없다. 이런 불경의 구절들이 이해되었죠.

이렇게 주의를 가지고 의식적인 실험을 하면서 ‘나’ 라는 것의 뿌리없음과 주체와 대상, 너와 나라고 하는 분리 자체가 일어났다가 사라지기도 하고 축소되었다가 확장되기도 하는 하나의 의식적인 현상이라는 것을 배울 수 있었습니다. 해안선처럼 끊임없이 움직이며 확장되고 축소하면서 아침까지 바다였던 곳이 저녁에는 육지가 되기도 하는 것처럼 절대적인 분리가 없다는 것을 이해했습니다. 근본적으로는 나와 너라는 분리도 마음에 형성된 믿음이라는 것이 조금씩 선명하게 와 닿았어요.

편 : 감지, 믿음, 신념을 파악한 것이 일상에 어떤 변화를 일으켰는지 경험이 있다면 말씀해주시죠.

성 : 마음에 커다란 안도감이 생겼어요. 근본적인 두려움에서 자유로워진 것 같아요. 깨어있기를 통해 감지를 파악하고 내가 가지고 있었던 마음의 기준들을 감지와 감각 차원에서 살펴보면서 그것이 마음에 일어난 하나의 현상이라는 것을 알아차리게 되었고 근본적으로 그런 마음에 일어나는 파도가 실재가 아닌 내 마음이었다는 것과, 해칠 수 있는 누가 없다는 것이 커다란 안도감을 주었어요. 파도가 물을 해칠 수 없는 것처럼요.

우리는 일상을 살아가면서 내면의 중심, 기준을 가지고 살아갑니다. 부딪힘이 생기는 것은 우리가 가지고 있는 기준 때문이라고 생각을 합니다. 그래서 만약 제가 계속 이런 당연한 것들이 정말 당연한가라는 질문을 하게 되면서 와 닿은 것은, 어떤 내용을 아주 강력하게 믿고 있다는 점이었어요. 나는 남자고 대한민국 사람이고 몇 살이고 나는 어떤 사람이고 나는 어떤 걸 해야 하고 등등 이렇게 당연하게 생각하고 있는 것들이 우리의 어떤 성격이고 자아상이지요. 그러면 저는 어떤 사람과는 친하게 지내지만 어떤 사람과는 그렇지 못하는 경우가 생기죠. 왜냐하면 제가 하나의 방향을 채택했기 때문에 저와 정면으로 부딪치는 분들이 계세요. 그래서 이 ‘옳다’는 감지를 계속 살펴보는 동안 이런 당연했던 것들이 무너지는 상황들이 왔어요. 제가 확고하게 붙잡으려 하는 기준들이 있음으로써 부딪힘이 생기고 저와 남이 괴로워지는 일이 생기거든요. 놓을 수가 없고 포기할 수가 없는 거죠.

그동안은 제가 기독교 신자고 예배드려야 한다는 것을 내려놓을 수가 없었어요. 그래서 싸우고, 군대에서는 맞으면서도 예배를 드려야 한다고 했죠. 전체적인 관점으로 보면 다른 사람들에게 피해를 끼친 거죠. 그게 저에게는 옳은 것이었지만 남에게는 피해를 끼칠 수도 있다는 것을 보지 못했어요. 그런 것을 놓지 못하고 붙잡게 하는 것, 정말로 그것이 확실하고 당연하다는 백 퍼센트의 믿음이지요.

그런데 이제 그것을 ‘마음에 일어난’ 무엇으로 파악하게 된 겁니다. 그런 것들을 파악하고 그것들이 정말 그러한가를 물어보는 그런 과정이 저를 백퍼센트 주장할 수 없게 만들어주는 것 같아요. 지금도 이별의 슬픔이 있지만, 그것이 정말 있는 것인지 물어보면, 무정하다고 얘기할 수도 있지만, 그것은 제가 저를 괴롭히고 있다는 것이지요. 그전에는 그게 중요하다고 생각해서 제가 제 자신을 엄청나게 괴롭혔거든



요. 삼 년 동안 정말 나락에 빠진 것 같았고 너무 괴로워서 죽을 것 같았고 두 번 사랑하면 정말 죽겠다. 한 번이니까 꺾었지, 이런 생각을 했어요.

그때는 ‘이 관계는 지속해야 한다, 이 사람은 분명하고 확실하다.’라는 믿음이 제가 그를 포기하지 못하게 했어요. 그러니까 제가 포기하지 못하는 것을 포기해야 하는 상황에 부딪히게 되니까 정말 괴로웠어요. 그 사람이 저를 괴롭힌 것도 있지만 제 안의 신념이 상황과 부딪혀서 일어난 일이었지요. 저는 세상과 운명이 저를 괴롭힌 줄 알았는데 제가 저를 꼬집고 있었던 것입니다. 제가 저를 꼬집고 주의제로한 것 같은(웃음) 상황... 잊어버린 거죠. 그런데 신념을 감지차원과 감각차원에서 파악하면서, 이것이 정말로 확실하다는 믿음이 흔들렸고, 그 흔들림이 저를 자유롭게 해준 것 같아요.

편 : 그래서 그런 것들이 신념이라는 것이 파악되면서 많이 놓여나게 됐다는 이야기인가요?

성 : 네. 비슷합니다. 감정이 지금도 많이 일어나지만, 감정에 그렇게 관심을 두지 않아요. 감정 자체보다도 감정이 신호로 전달해주는 것이 무엇인지 살펴보게 되는 것 같아요. 이런 감정이나 느낌이 왜 일어났을까? 그렇게 감정이나 느낌이 의미하는 바가 무엇인지 살펴보게 되고 그런 느낌을 일으킨 상대방이 가지고 있는 기준도 살펴봅니다. 그리고 무엇이 전체를 위해서 또한 개인을 위한 길일까 살펴보게 돼요. 물론 여전히 감정에 빠져서 행동할 때도 있지만 그런 감정이 어느 수준 이상으로 일어나면 그 감정을 살펴보는 것이 자동화되어 있어서 이런 감정이 무엇을 드러내 주는 것인지 살펴보는 마음으로 전환되는 것 같아요. 물론 며칠간 헤맬 때도 있지만요. 그래도 괴롭지는 않습니다. (웃음)

편 : 신념을 파악하게 된 방법이랄까, 어떤 과정을 거쳐 신념이 파악된 건가요?

성 : 일단 교과서 위주로 공부를 했고요. (웃음)

편 : 교과서? 『깨어있기』 책?

성 : 그런데 제가 책에서 힌트를 얻으려고 이것저것 들춰보고 있으면 선생님께선 늘 ‘책을 보지 말고 이제는 네 마음의 책을 봐라.’ 라고 말씀하셨어요. 처음엔 그 말씀이 어렵기도 했지만 마음속에 울림이 있었습니다. 책이 아니라 지금 이 순간 작용하고 있는 마음을 보라는 말씀을 따르려고 노력했고 그것이 정말 중요하다는 것을 알게 되었어요. 어떤 순간에도 마음은 작용하고 있고 그 마음을 보려는 것인데 항상 마음에 떠오른 상만을 쫓기에 급급했던 것 같아요. 사실 책을 보는 그 순간에도 책을 읽고 있는 것이 아니라 마음이 작용하고 있었던 것인데요. 그렇게 지금 이 순간에 일어나는 마음속의 일들을 살펴보는 일이 처음에는 어려웠지만 선생님의 지도로 점차 자리 잡아 갔어요. 그렇게 살펴보면서 제가 믿고 있는 것들을 대상으로 실험을 해 나갔어요. 깨어있기라는 도구를 가지고 일상에서 다양하게 연습해 보았습니다. 그런 의미에서 깨어있기는 도면이 아니라 삼자루입니다. 도면을 보고 이해하는 것이 아니라 직접 마음의 본질로 파고 들어가는 정말 좋은 도구라는 것을 느꼈습니다. 그렇게 하나씩 선생님의 말씀이 머리가 아닌 경험으로 이해되었습니다.

편 : 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명해주세요.

성 : 저는 음악을 하면서 느낌을 붙잡고 강하게 증폭시키는 것 즉, 언제든 감정으로 들어갈 수 있는 방법을 자연스럽게 배우게 되었어요. 노래를 부르다 보면 다양한 범주의 감정들을 노래하게 돼요. 슬픈 노래를 하면 제게 실제 슬픈 상황이 없어도 깊은 슬픔이 일어납니다. 그



런데 상황을 살펴보면 제가 애절한 마음으로 노래를 불러도 실제 저에게는 슬픈 일이 없거든요. 그런데도 그 순간에는 열렬하게 그 감정을 노래합니다. 그렇게 감정이 일어나는 과정을 살펴보면 슬픈 노래를 부를 때는 슬프다는 생각이나 가사말로 하는 게 아니라 느낌을 붙잡고 하게 됩니다. 슬픈 느낌이 있고 그 슬픈 느낌을 증폭시켜요. 근래에 그런 감정이 일어나는 순간을 살펴보았어요. 깨어있기 심화 때 감정과 함께 깨어있기를 하잖아요. (웃음) 전혀 슬프지 않은 상황에서 슬픔을 일으켜야 하는 거죠. 그래도 상황이 주어지면 돌아가신 할아버지 생각을 하면서 펄펄 울었어요. 이때 슬픔이 일어나는 과정을 살펴보니 할아버지가 돌아가셨다는 '내용' 만을 생각해서는 슬픔이 일어나지 않더라고요. 슬픔은 할아버지와 함께했던 행복한 기억들을 떠올리고 죽음이라는 사건을 통해서 다시는 돌아오지 못한다는 것에서 일어나는 것을 지켜보았습니다. 행복했던 기억을 추억하면 할수록 더 깊은 슬픔이 일어났어요. 슬픔은 그 자체가 독립적으로 존재하는 것이 아니라 행복한 느낌을 전제로 일어나는 것을 보았죠. 의타성의 의미가 다시 와 닿았습니다.

그렇게 의타성이라는 주제를 가지고 일상을 바라보니 '나' 라는 느낌도 '너' 라는 느낌이 강할 때 더욱 강하게 일어나고, 개인성 같은 느낌도 조직이나 전체라는 느낌을 대상으로 삼았을 때 일어나고, 커다란 기쁨이나 행복이라는 것도 그전에 무덤덤하고 불행한 느낌을 기반으로 일어난다는 것이 보였습니다. 모든 느낌이 주체-대상의 관계에 의해서 일어나는 것이죠. 그렇게 일상의 여러 현상들을 바라보니까 점차 너와 나라는 분리가 하나처럼 여겨졌어요. '내' 가 있고 '너' 가 있는 것이 아니라 '너' 에 대한 '나' 가 있는 것이고 '나' 에 대한 '너' 가 있는 것이죠. 반대로 '너' 없는 '나' 도 없음이지요. 결국 둘을 떼어낼 수가

없다는 것을 느꼈습니다. 그러니까 정말 내 몸, 내 마음, '나' 에게만 초점을 맞춰두었던 마음이 많이 변하는 것을 느꼈어요. 나와 너를 따로 보지 않고 함께 보게 되고, 어떤 때는 나와 너가 사라지고 전체적인 느낌 속에서 지낼 때도 있고요. 그리고 나에게만 묶여있었던 마음이 풀려나니까 밖이 더 잘 보이고 남들의 마음을 섬세하게 느끼게 되고, 스스로에 대한 주장도 많이 사라지게 되는 것 같습니다. 불경에 자리이타自利利他라는 말, 예수께서 '네 이웃을 내 몸과 같이 사랑하라'는 말이 절로 수궁이 같습니다. 이웃과 내가 다르지 않기 때문에 이웃이 내 몸과 같을 수밖에 없는 것이었어요. 전체와 내가 하나이기 때문에 전체를 위하는 것이 나를 위함이고 나를 위하는 것이 전체를 위한다는 것이라는 것이 와 닿았어요. 물론 여전히 개인적인 감정에 취할 때가 많죠. 하지만 동전의 앞뒷면을 떼어낼 수 없는 것처럼 너와 내가 동시적이라는 것이 와 닿아요.

편 : 일상에서 겪는 감정적인 문제가 있는지, 있다면 어떻게 대처하는지?

성 : 요즘은 감정이 일어난 이유와 의미를 살펴봐요. 감정은 하나의 신호처럼 내게 무엇을 전달해주는 역할을 하는 것이기 때문에 의미를 꼼꼼하게 살펴봅니다. 그리고 그것이 일어난 이유가 제 개인적인 주장을 위한 것이라면 조금 더 전체를 위한 방향으로 마음을 향합니다. 아니면 그냥 즉각적으로 힘을 빼버리기도 하고요. 또는 제가 자주 하는 건데 '생각을 지나가기' 라고 이름 붙인 방법이 있어요. (웃음) 어떤 생각이 머리 복잡하게 이어지고 있으면 생각을 하나의 느낌으로 느끼고 그냥 지나갑니다. 생각은 일어나도록 두고서요. 그리고 가끔은 제멋대로 행동하기도 합니다. (웃음) 그리고 이런 감정이 참 아름답게 여겨져요. 모든 감정들은 훌륭하게 각각의 역할을 통해서 우리의 삶을 운



스스로 모래사장 위를 걸어가면서 발자국이 어디서 끝나는가를 계속 찾아다니고
있었던 거죠. 그 걸음만 멈추면 되는데 걸어가면서 발자국이 생긴다고
혼란스러워하고 있었다는 것이 와 닿았어요.

택하고 균형 있게 가꿔줍니다. 만약 화가 없다면 어떻게 불의한 상황에서 스스로나 소중한 사람을 지킬 수 있을까요? 억압이나 불평등을 바라보고도 더 나은 균형점에 대한 목소리를 내지 않을 겁니다. 이렇게 감정은 더 훌륭한 조화를 향해서 흘러가게 우리를 이끌어주는 좋은 신호입니다. 이런 감정들을 통해 살아있음이 커다란 감동으로 울릴 때가 있습니다. 물론 누군가가 미워서 한마디 하고 싶을 때도 있고요.

편 : 나는 누구인가요?

성 : 몇 년간 계속 품었던 질문인데요. 탐구를 시작하기 전에는 그냥 이런 캐릭터, 성격, 기억과 과거와 신체를 가지고 있는, 아니면 사람들과의 관계를 가지고 있는 게 저라고 생각했어요. 백일학교를 거치면서 지금 '나' 라고 여기는 것들은 변화될 수 있는 모습이고 내용이구나 하는 것이 와 닿았죠. 그리고 지금 이 순간에 '나는 누구인가' 하고 묻고 있는 그놈, 주체로서의 나는 어떠한 상황에서도 벗어날 수가 없잖아요. 이것이 딜레마였습니다. 내가 언제나 '나' 로서 하고 있는데 어떻게 '나' 로부터 자유로워질 수 있는가? 내가 나로써 안 하겠다고 하는 건데 말이 안 되는 거죠. 의식이 있을 때는 내가 있고 무엇을 할 때에도 나로써 하고 있는데 말이죠.

그렇다면 이 주체가 나의 본질 아닌가? 하고 물음을 던져보면, 그건 또 아닌 것 같은 거예요. 주체를 내가 잡지 못할 뿐, 3분열의 연습처럼 바로 이전에 주체였던 나를 관찰하기 시작하면 사라지거나 대상으로 잠을 수 있거든요. 그리고 잠을 잘 때처럼 의식이 사라지면 모든 지각

과 함께 주체도 사라지죠. 이렇게 지금의 주체도 본래부터 있던 것이 아니고 상황과 조건에 맞춰서 일어난다는 것을 살펴보았기 때문에 본질이라고 생각할 수가 없었어요. 있다가 없다가 하는 것이 본질일 수는 없으니까요. 그래서 답답한 거죠. 이 주체를 떠나서 할 수 있는 것은 아무것도 없고, 그러나 이 주체는 하나의 현상이고…. 막연하지만 이 물음을 해결하는 것이 내 본성을 찾는 길에서 핵심적 질문이라는 확신이 강하니까 내려놓을 수는 없었고요.

그러나 지금 이 주체를 제가 없앨 수 있는 것도 아니고 제가 주체와 아무리 술래잡기를 해도 주체는 제가 잡을 수 없고, 잡으려 하면 잡으려고 하는 놈이 주체가 돼버리고… 술래와 주체가 끊임없이 뒤바뀌니까 너무 답답했죠. 백일학교를 졸업하고 나서 계속 그 주체로 씨름했던 것 같아요. 그러다가 함양에서 모임을 하면서 선생님께 그런 마음을 토로하니깐 선생님께서 듣고는 잠시 후 ‘그 답답함이 지금도 있어?’ 하고 물으셨어요. 그 순간 탁 머리를 치는 느낌이 들었어요. 그 ‘지금’이라는 것이 마음에 탁 와 닿았어요. 그리고 그 순간 답답함이 사라졌고요. 그래서 ‘없어요’ 하고 대답했어요. 물음을 듣는 순간 답답함이 끊어져버렸거든요. 그때 ‘아!’ 하고 알아차림이 일어났어요. ‘지금 이 순간에는 아무것도 없구나’ 하고. 답답하던 ‘나’로 있다가 선생님의 물음을 듣는 순간 살펴보려는 마음이 일어났고, 그 마음과 마음의 사이에 ‘틈’이 보였어요. 그것에 초점을 맞추니까 그 틈에는 아무것도 없었어요. 그러다가 다시 ‘아무것도 없구나’ 하고 있는 ‘내’가 ‘일어나는 것’이 보였고…. ‘아, 그렇구나, 지금 이 순간에는 원래 없구나… 그 어떤 것도 없구나’ 하고 와 닿았어요. 그리고 원래 없구나 하면서도 그렇게 ‘감탄하고 있는 내’가 일어나는 것을 동시에 봤어요.

편 : ‘원래 없구나’ 라는 생각들이 일어나는 것들을…



성 : 네. '원래 없구나' 를 감탄하면서 보고 있는데 그 감탄들도 계속 일어나는 것이 느껴졌어요. 그때 선생님이 “그렇게 지금 이 순간에 있어봐라, 그럼 그런 것들이 있어? '나' 가 있어?” 이러시는데 '나' 가 없다는 것이 와 닿았어요. 그래서 제가 뭔가 잡으려 하고 있기 때문에 잡지 못 하고 답답해하고 있었다는 걸 알게 됐고, 제가 끊임없이 물어보고 있었기 때문에 해결해야할 문제가 생긴 것이라는 것. 스스로 모래사장 위를 걸어가면서 발자국이 어디에서 끝나는가를 계속 찾아다니고 있었던 거죠. 그 걸음만 멈추면 되는데 걸어가면서 발자국이 생긴다고 혼란스러워하고 있었다는 것이 그때 와 닿았어요. 그리고 나서야, 원래 그냥 평화구나. 그러니까 그게 평화라고 이름붙인 평화가 아니라 원래 없구나. 본래 문제는 없구나 하는 게 너무 명확했습니다.

편 : 스스로 문제를 만들었다는 게...

성 : 네. 살아오면서 무언가 문제를 해결하고, 풀어내고 찾아가는 과정을 되풀이해왔죠. 나를 탐구하는 과정에서도 그 습관대로 질문하고, 해결하려 하면서 살펴봐왔어요. 라마나 마하리쉬가 '내가 나를 찾는다는 것은 도둑이 경찰 옷을 입고서 도둑을 잡으려고 하는 것과 같다' 고 한 말의 의미가 선명해졌습니다. '나는 누구인가?' 라고 묻는 자가 바로 '나' 라는 것을 정말 모르겠습니까? 하는 유지의 말도 떠오르고요. 머리로는 이해하는데 습관처럼 계속 어떻게 하면 해결할 수 있을까 고민하고 있었거든요. 그런데 그게 아니라 그리고 고민하는 행위가 문제를 계속 만들어내고 있다는 걸 알게 됐어요. 지금 이 순간에는 원래 그 어떤 문제도 없다는 것. 이래서 본래무일물(本來無一物) 하느구나! 하고 와 닿았어요. 끊임없이 마음에서 '나 · 감정 · 생각' 이 일어나고 있는 것이 알아차려졌어요. 마음이 끊임없이 일어나는 것이 보였죠. 그러면서 이 나라는 것이 원래 있는 게 아니라 일어난 것이라는 게

드디어 와 닿았죠. 그래서 원래 그 자리... 시간이라는 것도 시간이란 느낌이 있을 뿐이지 시간은 없어요. 공간이란 것도 공간이란 것을 지각하게 하는 느낌이나 추상적인 개념이 있을 뿐이지 그 개념에 대한 느낌도 무너뜨려버리면 공간도 시간도 없어요. 지금 이 순간에는, 그런 개념이 일어나지 않은 이 순간에는, 아무것도 그런 것이 없고 이미 모든 것이 그냥 그 자리 그대로, 원래 있던 그대로 있는데 살다 보니 잊혀져서 이 선후를 바꿔 생각했던 것 같아요. 계속 그렇게 살아왔기 때문에 잊고 있었을 뿐, 나는 누구인가를 찾아가는 과정은 다시 본래의 그 모습을 기억하게 하는 과정인 것 같아요.

편 : 스스로를 묶어왔다는 것을...

성 : 네. 제 물음이 저를 묶고 있을 뿐이지 어디에도 속박이 없다는 것을 알게 됐어요. 눈은 모든 것을 보지만 스스로를 볼 수 없다고 하는데 ‘왜 스스로를 볼 수 없지?’ 이게 항상 궁금했거든요. 누군가는 보는 자라는 게 없기 때문이라고 하더군요. 그래서 볼 수 없다고 그런데 이해가 안 갔어요.

편 : <지금여기>에 실린 인터뷰를 보면서요?

성 : 네. 『무경계』에 쓰여 있는 걸 보면서도 그랬죠. 이해가 안 됐어요. ‘보는 자가 왜 없어? 지금 보고 있는데... 주체가 뻔히 있는데...’ 이랬었죠.

편 : 그게 감지라는 것이 파악됐다?

성 : 네. 그런 주체가 ‘일어난 것’이라는 게 파악됐고 보는 자, 즉 주체가 항상 하는 것이 아니라 바라보는 주체, 또한 ‘일어난 것’이라는 것. 그래서 본성은 스스로를 볼 수 없구나. 그렇게 보는 자와 보이는 대상으로 나뉘지지 않으면 보는 것도, 보임도 없죠. 본성은 일어난 현상이 아니니까요... 나뉘지 않았으니까요.



편 : 나와 대상은 어떤 관계에 있는지 의식의 분열과 연관 지어서 말씀해주세요.

성 : 짝꿍인 것 같습니다.

편 : 서로 의존적인 관계에 있다?

성 : 의존이라고도 할 수 있고 그냥 둘이 아닌 것 같아요. 둘이라는 것은 이것과 저것을 나누는 마음이잖아요. 『깨어있기』에서 설명하듯 지금까지 나와 대상이라는 분별을 시작으로 모든 것을 나누고 분별하면서 살아왔는데 그런 분별이라는 것이 본래적이 아니라 내 마음에서 지어낸 일이라는 것이죠. 백일학교 때 잡초를 뽑던 중에 비가 왔어요. 그때 다 같이 누워서 비를 맞기 시작하는데 그때 이런 게 와 닿았더라고요. ‘비가 나를, 내 피부를 건드려주니까 그 비가 나를 알 수 있게 해주고 내 몸을 확인하게 해주고 또 내 몸이 비를 확인하게 해주는구나. 비와 내가 서로를 확인하게 해주는구나.’ 비와 땅과 공기 그런 것들이 아무것도 없다면 몸이라는 걸 확인할 수 없고 너라는 것들이 없다면 나라는 걸 확인할 수 없어요. 서로가 서로를 확인시켜주고 서로를 지탱해주고 이렇게 함께 의존한다고도 볼 수 있고 함께 쌍이구나, 둘이 아니구나! 이걸 느꼈습니다.

편 : 나는 대상 때문에 생기고 대상은 나 때문에 생길 수 있는 거다?

성 : 그렇죠. 내가 없을 때는 대상도 없고 대상이 없을 때는 나도 없습니다.

편 : 백일학교와 깨어있기에 참여하면서 대인관계나 업무 등 일상에서 달라진 것이 있는지요?

성 : 일단 가족관계에서 많이 편해졌어요. 독립적인 성격이어서 가족들이 걱정하고 위해주는 것들에 불편해질 때가 많았어요. 옷 따듯하

게 입었니? 밥 먹었어? 하는 것들(웃음). 그러면 '내가 몇 살인데 어린히 알아서 안 할까' 싶었는데 백일학교 한 달 지나서 할머니와 엄마와 통화해보니 제가 가지고 있던 신념이나 기준들이 보이니까 거기에 묶여서 행동하지 않게 되면서 남을 더 이해할 수 있게 되더라고요.

친구 관계도 좋아졌어요. 친구와 대화할 때 제 주장에만 묶여서 내 앞에 있는 상대의 마음이 잘 들리지 않았어요. 제 목소리에만 중심이 있는 거죠. 이제 생각, 주장에 그렇게 많은 에너지가 가지 않으니 여유가 생겨서 더 이해하고 배려하게 돼요. 그러니까 친구들과도 더 신뢰하게 되고 관계도 좋아지더라고요. 오랜만에 만난 사람들이라면 더 잘 느껴져요.

결정적인 것은 예전에는 어떤 내용, 나라는 캐릭터가 저라고 생각했기 때문에 아주 주장이 강했죠. 특히 제가 옳다고 믿는 것들에 대해서는 어떤 순간에도 꺾이지 않을 정도로 강했죠. 그런데 공부를 하면서 그렇게 고집할 나라는 것이 대단하지 않다는 것이 와 닿으면서 편해질 수 있었어요. 중요한 것이나 가치 있는 것, 내가 소중히 여기는 것들이 결국 내 주의의 힘에 의해 존재한다는 것을 알게 되면서요.

또 욕심이 없어진 것이 가장 커다란 변화 같아요. 이제는 뭔가를 할 때 지금 상황에서 무엇이 모두를 위하는 길일까 둘러보게 돼요. 행위의 동기나 목적이 개인적인 영역에서 조금씩 넓어져가고 있는 것 같아요. 저에 대한 욕심이 엄청나게 강했기 때문에 주변을 둘러볼 여유가 별로 없었는데 이제 여유가 생겼습니다.

편 : 달라진 이유는 그럼 뭐가요?

성 : 결국 이것이 원래가 아니구나. 내가 믿고 있는 많은 것들이 본질이 아니고 일어난 거구나, 나라는 것도.... 그제 와 닿았기 때문이죠. 그동안은 스스로에 대한 욕심을 끝까지 포기할 수가 없었는데, 이제는



그것이 제가 그러고 있기 때문에 '일어난 것일 뿐'이라는 게 와 닿으니까 이래야 한다는 것들이 많이 내려놓아진 것 같아요.

편 : 그러니까 지금은 눈을 뜬 건가요?

성 : 글썄요. 그런 건 그냥 개념일 뿐이라는 것은 알겠어요. 그리고 지금 이 말을 하고 있는 저도 '일어난 것'이라는 걸 알겠어요.

편 : 그래도 이렇게 그동안 백일학교와 깨어있기 참여하면서 변화한 것이 있었잖아요. 그걸 눈을 떴다고 표현하는 거 아닌가요?

성 : 뭐 변화라... 제가 스스로 헤집고 다니던 걸 멈춘 것 같고... 뭐 그냥 원래 그냥 평화롭구나. 뭐 특별히 고생해서 얻어지는 것이 아니구나... 원래 자유로운데. 선생님은 뭐 이제 좀 알아듣는 것 같네! 뭔가 본 것 같은데 이제부터가 시작이야 이렇게 말씀하시더라고요. 처음에는 정말 끝난 건가? 내가 나한테 사기를 치고 있나? 하는 생각도 불쑥 올라왔어요. 그러나 그럴 때도 '그런 생각', '내 믿음'이 정말로 있는가 하고 살펴보면 없고, 혹은 그냥 '지금 이 순간'에 마음을 맞추면 그 자리에는 그런 것이 없어요. 지금 이순간이라는 것이 저한테 되게 많이 다가왔는데, 스스로를 멈출 수 있게 된 것 같아요.

편 : 그럼 멈출 수 있게 된 '나'는 있는 거네요?

성 : 그런 질문이 '마음을 일으키는 것'이죠. (함께 웃음)

편 : 그럼 뭐가 멈춘 거죠?

성 : 글썄요, 멈췄다는 것은 '일어난 것'을 기준으로 삼고 있는 것이죠. 기차가 정류장에 멈춰 섰을 때 기차의 기준에서는 기차가 가던 길을 멈춘 것이지만, 기차가 자유롭게 움직일 수 있었던 그 '공간'에 기준을 맞추면 간다, 선다 하는 것이 없겠죠. 그리고 그 공간이 있어서 기차는 움직일 수 있는 것이겠죠. 기차가 있다가 사라진 그 자리. 그 공간은 기차가 있을 때도, 없을 때도 항상 존재하죠. 그래서 있는 것도

없는 것도 아니겠죠. 항상 존재하니까요. 기차와 공간의 관계가 내 마음에서 일어나는 '현상' 과 변하지 않는 '본질' 의 관계와 같다고 생각해요.

편 : '나' 라는 캐릭터를 빼면 뭐가 남죠?

성 : 음... 그런 게 그냥 말인 것 같아요. 없다는 게 없으면 없는 게 있을까요? (웃음)

편 : 이 공부에서 아직 부족한 점이나 해결되지 않은 것이 있는지?

성 : 일상에 문제가 없는 것은 아니지만 그래도 괜찮습니다. '지금 이 순간' 에는 문제가 없으니까요. 그러나 일상에서 배워야 할 것들은 많이 있어요. 우선 정리정돈 잘하는 것과 사람들과 같이 잘 사는 것을 월인 선생님이 가르쳐주신다고 했습니다. (웃음)

편 : 백일학교, 깨어있기, 오인회 참여를 계기로 앞으로 자신의 삶에 어떤 변화가 있을 것이라든지 특별한 계획이 있다면 말씀해주세요.

성 : 특별한 계획은 없고요. 일단은 일 년 동안 함양수련원에서 생활할 계획입니다. 그러면서 '지금 이 순간' 이라는 잊고 있었던 그것에 뿌리를 내리고자 해요. 깨어있기 열 번 수강을 달성해보겠습니다. (웃음) 지금 기초심화를 5번씩 했으니까... 지금은 가족들을 위해서 어떻게 살아야 하나 고민하고 있습니다. 더불어 산다는 것어요.

편 : 함께 공부하는 다른 분들에게 도움 될 말씀을 해주세요.

성 : 지금 이 순간 당연하다고 생각하는 것들, 그게 정말 당연한 것인지 질문해보면 좋을 것 같습니다. 흔히들 당연시하는 나이와 그 모습, 그 직업, 그 성격, 그 기억이 정말로 당연한 것인지, 본래부터 있었던 것인지 물어보면 그건 분명히 허물어진다고 생각합니다. 그 당연한 것들은 나 스스로에 대한 것도 있지만, 우리가 밖에 있다고 생각하는




것, 컵이 있고 자동차가 있다고 생각하고 그냥 지금 눈에 보이고 느껴지는 것들이 당연하게 존재한다고 생각되지만 그게 정말 당연한 것인지 질문을 던지면 유익함이 있지 않을까 생각합니다.

편 : 그럼 지금 이 순간이라는 것은 존재하는 건가요?

성 : 존재라는 것이 이미 개념이죠. 분별일 뿐이고요. 존재한다는 걸 어떻게 아시죠? 안다면 존재한다는 것을 아는 주체와 알려지는 대상이 있다는 건데 그것이 마음이 나누어진 분별이죠. 그렇다면 그런 분별함이 없는 상태에서 과연 존재와 비존재가 있을까요? 그리고 주체를 찾는 탐구에서와 같이 그 주체가 바로 대상에 의해 일어난 하나의 현상이니까요.

편 : 인터뷰 소감을 말해주신다면요?

성 : 먼저 월인 선생님께 감사의 말씀을 드리고 싶어요. 저는 정말 궁금했어요. 어떻게 해야 될지 몰랐고 스승을 너무나 만나고 싶었어요. 이 만남 자체가 참으로 감사하고, 아낌없이 나누어 주신 것 정말 감사합니다. 지금 함께하고 있는 함양 식구들과 백일학교 4기분들, 동생 우리도 고맙고, 태풍이, 얌얌이, 까미, 두부 너무 사랑하고 엄마, 아빠와 요한이 사랑합니다. 한 번도 묶인 적이 없는데 자유를 찾아서 등잔 밑을 못 보고 돌아다닌 것 같아요. 인터뷰 질문지를 당일 받아서 시험 보는 것처럼 많이 긴장했는데 끝나니 안심되네요. (웃음) 함께하는 오인회원분들에게도 항상 감사드립니다. (끝) 

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