

근본경험

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



자등명自燈明, 스스로를 믿고 불을 밝히라(1부)

| 자명 | 오인회 편집부 인터뷰 |

자명님은 중학교 사회교사로 5년 동안 재직하셨으며 지금은 전북 부안에서 전업주부로 살고 계십니다. 라마나 마하리쉬의 《나는 누구인가》를 읽고 마음의 본질을 파악하는 공부를 본격적으로 해보겠다는 결심을 하게 되었고, 이후 두 군데 선원을 7년 넘게 다니면서 마음의 본질을 파악하는 공부를 꾸준히 해 오셨습니다. 그러다가 미내사클럽 홈페이지에서, 깨어있기 워크숍 참가자의 인터뷰 기사를 보면서 그동안 '마음의 구조'를 보지 못하고 내용에만 빠져있었던 것이 아닐까 하는 생각이 들어 마음의 구조를 들여다보고자 깨어있기 과정에 참여하게 되었다고 합니다. 깨어있기를 통해 그동안 추상적으로만 알고 있었던 마음공부의 여러가지 개념들이 바로 '이것'을 말하고 있었구나 라는 통찰이 찾아왔다고 합니다. 그 이후 개념을 파악하는 것을 넘어 실질적인 체험을 더 하고자 오인회 수요모임에 참석하게 되었고 약 1년 9개월 동안의 오인회 모임을 통해 그동안 간과하고 있던 것들을 언뜻 보게 되었다고 합니다. 깨어있기와 오인회를 통한 통찰과 이후 삶의 변화에 대해서 들어보았습니다(편집자주).

편집부(이하 편) 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되셨나요?

자명(이하 자) 인터넷에서 미내사클럽을 알고 있었어요. 안 지는 오래 됐어요. 가끔 들어가서 기사를 읽고 했는데, 그때는 제가 ○○선원을 다닐 때여서 프로그램에 참여하지는 않았어요. 그동안 선원을 좀 오래 다녔어요. 그런데 저는 서울 토박이여서 계속 서울 살다가 남편 따라 부안으로 내려오게 됐어요. 그래서 저절로 ○○선원 서울 모임엔 안 나가게 됐지요. 그렇게 몇 년 전부터 미내사를 알고 있었지만 ○○선원을 다니고 있어서 가고 싶다는 마음이 별로 없었어요.

그런데 어느 날 미내사의 기사를 보다가 지금 같은 인터뷰를 읽었어요. 그런데 거기 이런 것이 있었어요. 힌지님을 인터뷰한 내용

인데, 자기는 마음공부에서 ‘나’를 찾는 작업을 많이 했지만 깨어있기를 통해, 그동안 자기가 내용에 많이 빠져있고 구조를 보지 못했다는 것을 비로소 알았다고 말하는 거예요. 그리고는 자신이 ‘마음의 구조’를 봤다라고 하며 그것이 공부에 도움이 됐다고 했어요. 저는 부안에 오고 난 다음엔 그런 공부를 다 끊고 있었는데 힌지 님의 이 ‘마음의 구조’라는 글을 읽고, 그렇다면 나도 맨날 내용에만 빠져있었고 마음의 구조라고 하는 것은 보지 못했던 것이 아닐까, 그러면 이것은 나한테 도움이 되겠다 라는 생각이 들었지요. 그러나 그럼에도 몇 달이나 망설이고 있었어요. 어디에 간다는 것이 별로 마음이 내키지가 않았어요. 그래서 몇 달을 끙끙거리면서 가야되나 말아야 되나 고민했죠. 지금은 우리 두 부부만 살고 있으니까 며칠씩 집을 비운다는 것도 그렇게 간단한 문제가 아니었거든요. 그러다가 어느 날 용단을 내려서 2014년 10월에 기초과정에 참석하게 됐어요.

편 그러면 그동안 공부를 많이 해오셨나 보네요.

자 ○○선원을 한 7년 정도 다녔어요.

편 오래 다니셨구나.

자 애들도 많이 크고 특별하게 하는 일이 없는데 어디를 읽어보는 중에 누가 이렇게 써놓은 것이 있었어요. ‘금강경을 다른 사람 역주로 한 10번 정도만 읽으면 금강경이 뭘 말하는지를 알 수가 있다’라는 글귀인데, ‘아 그래? 그렇다면 금강경을 좀 읽어보지’ 그래서 제가 서점에 갔어요. 그래서 찾아낸 것이 《선으로 읽는 금강경》이에요. 그걸 보고 그때는 00선원이 수원에 있어서 수원에 갔지요. 제가 뭘 하면 좀 열심히 하는 편이에요. 그런데 7년 동안 주위들은 소리는 많



았겠죠. 그리고 선禪이 뭔지도 알았지만 거기서는 체험이라고 하는 것을 굉장히 중요하게 말하는데 나는 체험은 없었어요. 그러다가 2012년에 시골에 내려오게 되면서 ‘아, 이제 그만 다녀야겠다, 맨날 똑같은 소리 그 소리인데 뭐 별로 나를 일깨우는 그런 것이 없으니까 그냥 그만 뒤야겠다’ 생각했지요.

편 불교 공부는 좀 많이 하셨나 보네요.

자 그전에 불교 공부를 하진 않았어요. 불교 대학을 간다든지 불경을 공부한다든지 그런 것이 아니고, 그전에는 엄마들이 무슨 불공을 드리러 간다든지 불교 행사에 간다든지 촛불 같은 것을 올리고 하는 것처럼 보통 할머니들이 하는 그런 형태로 좀 다녔었지요. 그러다가 그것도 별로 재미가 없어서 안 가게 되더라고요. 그러다가 금강경을 한번 보고 그다음에 ○○선원에 갔었지요. 그런데 거기서 삼 년만 하면, 자기 같은 사람도 알았으니까 다 알거라 그러더라고요. 굉장히 쉽다고요. 하하하. 나는 쉽다는 말 안했으면 시작 안했어요. 그렇게 쉽다면 나도 한번 해봐야지 해서 했는데 나한테 쉽지가 않았어요.

그러다가 깨어있기 강좌의 구조라는 말에, 마음의 구조라고 하는 것을 듣고 나는 그동안 너무 내용에 치우쳐 있었다는 것을 느꼈고 그러면 구조라고 하는 걸 한번 알아보자 해서 깨어있기 강좌에 갔지요. 제가 깨어있기 기초를 10월에, 심화를 11월에 했는데, 거기서 그동안 주워들은 것들, 또 제 머릿속에서 맴돌았던 개념이 통합됐다고나 할까요, 그것이 느낌으로 이해가 됐다고나 할까요. 깨어있기를 통해 그때서야 제가 알게 된 거예요.

편 그러면 ○○선원에 계실 때는 어떤 식으로 공부를 하셨나요?

자 ○○선원은 선생님이 앞에서 법회하시면 질문하지 말라 그래요. 나

중에 개인적인 질문만 하라고. 그리고 이제 한 시간 하고 쉬고 또 한 시간 하고. 그때는 육조단경 했었는데 그것을 가지고 얘기를 하세요. 그러면 듣고 있다가 두 시간 법회가 끝나면 집에 오는 거죠.

편 강의만 듣고….

자 네 그렇죠. 그곳은 지금도 법회는 그렇게 해요.

편 특별히 뭐 개별적으로 다른 공부를 하는 게 아니고 그냥….

자 네. 공부는 그냥 자기가 하는 거죠. 그때는 그 마음이라고 하는 것에 대해서 잘 몰랐던 것 같아요. 그냥 법회만 듣고, 선생님 말씀만 계속 듣다가 보면 어떤 체험이 온다는 얘기죠. 다른 공부를 권하지 않았어요. 공부할 것도 없고, 다리를 접고 앉을 필요도 없고. 그냥 법문만 열심히 듣고 듣고 듣다가 보면 어느 날 체험이 온다는 그런 이야기예요. 내용은.

편 그동안 그렇게 공부를 하시고자 하는 마음은 왜 생겼던 건가요? 무엇을 얻기 위해 공부하셨나요?

자 그건 아마 제 성격에 있을 거예요. 제가 좀 내성적이고 인간관계를 넓게 갖지 않아요. 혼자 있는 것 좋아하고 번거로운 걸 싫어하니까. 어디다 마음 쏟을 곳이 없어서 그 공부를 시작한 것 같아요. 《나는 누구인가》, 《자기로부터의 혁명》, 《성자가 된 청소부》 같은 책들을 읽으면서 자연적으로 마음공부에 대한 궁금증이 생겼던 것 같아요. 특별하게 하는 일이 없으니까. 그리고 저는 움직이는 걸 별로 좋아하지 않아요. 살림에 취미도 없고. 하하하. 그래서 뭔가 마음 쏟을 일이 필요해서 그랬을 거예요.

편 지금 말씀하신 것에 관심 갖게 된 건 언제부터였나요?



자 《나는 누구인가》를 읽고서 ‘이거 한번 공부해보자’는 마음이 들었어요. 그때가 마흔 살인가 그랬었지요.

편 오래전부터 관심을 갖고 계셨네요.

자 그전에는 뭔가 깨닫는다는지, 뭔가 안다든지 하는 건, 나하고 아무 상관이 없는 일이라고 생각했어요. 그건 어떤 특별한 사람, 심정적으로 좀 끈질긴 그런 사람한테나 해당하는 거지 나같이 두리뭉실하고 좋은 게 좋고 오늘 편안히 살았으면 됐다 이렇게 생각하는 사람한테는 가능한 일이 아니라고 생각했었어요.

편 그러면 깨달음을 얻기 위해서 그동안 추구해오신거네요.

자 《나는 누구인가》를 읽고 난 후에 이제 좀 뭔가 본격적으로 공부를 해야겠다 하는 마음이 있었어요. 그래도 특별하게 어떤 인연이 없었는데 2005년 즈음에 《선으로 읽는 금강경》을 읽고 마음속으로 뭔가 선생님이 중요하다라는 생각은 하고 있었어요. 나를 이끌어 줄 어떤 선생님이 계셔야겠다고 마음속으로 원하고 있었는데, 그 책을 읽고 난 다음에 ○○선원으로 간 거였지요.

편 그래서 7년 동안 ○○선원을 다니셨군요. 짧은 기간은 아닌데.

자 맞아요. 그때는 보름마다 선생님이 부산에서 오셔서 두 시간씩 법회를 하고 돌아가셨어요. 거기를 특별한 일이 아니면 거의 빠지질 않았어요.

편 깨어있기 강좌를 참여하시고 나서 처음에 조금 어렵지 않으셨나요? 쉽지 않은 내용이라고 보통 말씀을 하시는데.

자 네. 정말 어려웠어요. 월인 선생님이 자꾸 느낌을 말씀하시는데, 예를 들어 선생님께서 ‘대상을 앞에다 놓고 이것을 느껴보세요’ 해도 전 아무 느낌이 없었어요. 그게 무슨 느낌인지. 저는 그 느낌이라는

게 마음속에서 심정적으로 뭔가 이렇게 느껴지는 것을 느낌이라고 알고 있어서 ‘아무 느낌도 없는데요’라고 했어요. 깨어있기 기초 사흘 동안 ‘아무 느낌도 없는데요’라는 말만 연발했어요.

그랬더니 선생님께서 그 느낌이라고 하는 개념을 바꿔야 된다고, 지금 자꾸 그런 이야기를 하는 것은 가슴 속에서 어떤 심정적인 것, 촉감적인 것을 느낌이라 생각하기 때문인데 본인이 말하는 느낌은 그런 것이 아니라고 하시더라고요. 그러면서 두 물건을 놓고 ‘이거 하고 이거하고 다르지요?’ 라고 물어요. 그러면, 아 당연히 다르지. ‘이게 구별이 되지요?’라고 하면 ‘네, 구별이 되지요.’ 그러면 구별이 됐다 라고 하는 것이 느낌이라는 거예요. 근데 그 당시 전 그 말을 못 받아들였어요.

편 그럼 지금은 어떠세요?

자 지금은 받아들여요. 그 느낌이라고 하는 것이 보는 것, 듣는 것, 생각하는 것 또 뭐 내가 아는 것, 구별되는 것, 변화하는 것, 다 느낌이라고 말씀하시는 것을 이제는 알지요. 그동안 수요 오인회를 쭉 했으니까.

편 그걸 좀 더 자세히 설명해주시겠어요? 느낌이라는 것이 어떤 건지.

왜 처음에는 그것이 느낌이라는 걸 몰랐는지.

자 처음에는 그것을 느낌이라고 말하는 것이 이상하더라고요. 왜 그것을 느낌이라고 말할까. 이렇게 눈에 보이는 것을 왜 느낌이라고 말할까. 들리는 것을 왜 느낌이라고 말할까. 구별되는 점을 왜 느낌이라고 말할까, 하는 것의 개념이 저에게는 다가오지 않았어요.

그런데 그런 느낌을 의미하는 감지라고 하는 것을 확실하게 안 시



점은 함양에서 감지 인텐시브를 했을 때였어요. 작년 오월인가 했는데, 그때 조별로 나누어 했는데 제가 속한 조는 천강 님이 맡아서 감지연습을 했어요. 음, 이런 것이 있어요. 사람마다 자기가 사용하는 언어가 있고 그 언어의 개념과 느낌이 비슷한 사람이 있더군요. 그래서 언어를 쓸 때 같은 의미로 쓰는 사람이 설명을 해주면 더 쉽게 이해가 되더라고요. 감지 인텐시브 때 탁자에 있는 테이블보가 형겅으로 덮여있었는데, 천강 님이 그것을 보라고 이야기하더라고요. 그런데 자세히 들여다보니까 제가 평상시에 봤던 그 테이블보의 느낌이 아니라 전혀 다른 테이블보의 느낌으로 그것이 거기에 있더라고요. 아, 이것을 감지라고 하는구나! 라는 것을 그때 알았어요. 그런데 그것이 점점 조금씩 깊어져서 나중에는 아, 보는 것이 감지고, 듣는 것이 감지고, 구별이 되는 것이 모두 감지로구나 하는 것을 이해하게 됐어요. 그때서야 진정으로 감지가 뭘 말하는 건지를 알아챘지요. 처음에 느낌, 느낌, 그럴 때는 아무 느낌이 없었는데 이제는 ‘아, 안다는 것도 느낌이고, 내 마음속에서 일어나는 모든 것이 다 느낌이구나’ 그렇게 알아듣게 됐지요.

편 테이블보를 보셨을 때 전과 다른 새로운 어떤 것을 발견하신 건가요?

자 전에는 그것이 초록색, 파란색, 노란색이 줄줄이 되어있는 그런 걸로 보였어요. 실이 기다랗게 노란색 한줄 파란색 줄줄이. 그런데 그때는 자세히 들여다보고 있으니깐 그전까지 느껴지지 않았던 파란색이 너무나 선명하게 제 눈앞에 탁 드러나더라고요. 그것이 제 눈에 그렇게 확 들어온 그 사실이 너무 놀라워서 옆에 있는 사람에게 ‘와! 이것 좀 와서 보세요. 여기 이 파란 줄이 선명하지요?’ 그랬더

니 그 사람은 전혀 아닌 것 같은 얼굴을 하더군요. 그때 제가 감지라는 것이 뭔지 알았어요. 천강 님 도움으로 그것을 알았지요. 나만이 느끼는 그 개별적인 느낌을... 그리고 더 나아가면 결국 모든 것이 내 느낌이라는 것이 확연히 와 닿았어요.

편 지금 말씀하신 내용 중에, 감지라는 것이 선명하게 보이는 파란색 그걸 말씀하신건가요?

자 아니요. 선명하게 보인 파란색이 아니라. 우리 각자에게 느껴지는 개별적인 느낌이지요. 그전까지는 뭘 느끼라 하면 전 아무것도 느껴지는 게 없었는데, 그날 그 테이블보를 가만히 보고 있으면서 그 시간과 그 장소에서만 특별히 느껴지는 그 느낌을 알아챘어요. 즉, 그때 그 순간에는 이전과 달리 테이블보의 파란색이 나한테 클로즈업 되어 더 크고 너무나 선명하게 느껴졌어요. 그전까지는 전혀 그렇게 보이지 않았거든요. 깨어있기에서도 그 테이블보를 봤고 그때는 색깔의 구별을 감지라는 것으로 알고 있었는데, 그날은 파란색 줄이 너무나 선명하게 클로즈업 되더라고요. 그래서 ‘어머머 이거 봐라’ 그래서 옆사람도 나와 똑같이 느끼는 줄 알고 와서 보라고 그랬더니, 그 사람은 내 말을 듣고도 그런 느낌이 없는 것 같더라고요. 그래서 ‘아, 내가 느끼는 이것을 감지라고 하는구나’ 그걸 알게 됐죠.

그런 후에 또 연습하면서 그것이 실마리가 돼서 이제 사물들을 보고 있을 때는 구별 자체가 느낌임을 알게 되었어요. ‘아, 히말라얀 시다Himalyan Cedar하고 대나무는 다르구나...’

편 히말라얀 시다?



자 함양 수련원 입구에
히말라얀 시다라고
하는 커다란 나무가
있어요. 그리고 시다
맞은편 수련원 잔디
밭에 대나무가 모여
있는 지대가 있어요.
연습을 하고 있었을



히말라얀 시다



대나무

때였는데, 앉아서 대나무를 보다가 히말라얀 시다를 보다가 그렇게
변갈아 가면서 보고 있었어요.

그러다 히말라얀 시다와 대나무는 다르다는 것이 마음에 탁 오더
라고요. “구별된다’라는 것, 아, 이것을 감지라 하는구나’ 했죠. 함께
아울러 보지 않으면 구별이 안 됐을 거니까 본다는 것 자체를 감지
라고 한다는 걸 알았어요.

편 그러면 그때 처음으로 깨어있기 기초과정에서 이야기되었던 것이
이해되셨겠네요?

자 네. 그래서 제가 작년 오월에 감지 인텐시브를 할 때 ‘보는 것 자체
가 이미 감지군요’ 그랬더니 월인 님이 웃으시더라고요. 그 다음에
는 구별되는 것, 듣는 것, 뭔가가 인지되고 있는 것이 전부 다 감지
라고 하는 것을 알았어요.

편 그 감지라는 것이 계속 변한다는 것, 예전에 봐왔던 테이블보와 감
지 인텐시브 과정 때 본 테이블보가 느낌이 달랐다고 했잖아요?

자 그것이 주의의 차이예요. 그전에는 이렇게 보고 그냥 ‘아, 테이블보’
그랬던 거죠. 그런데 감지가 뭔지를 알려고 주의 깊게 보니까 그 파

란 줄이 제 앞에 탁 클로즈업 된 거지요.

편 그러면 주의라는 것이 상당히 중요한 역할을 하는 거네요?

자 네. 우리에게 보이는 것 중에 주의를 보내지 않는 것은 의식적으로 인지되는 것이 아니잖아요. 내가 주의를 주는 것만이 인지되는 거죠.

그리고 또 하나, 깨어있기 하는 중에 굉장히 놀라운 걸 알았어요. 전체주의 할 때였어요. 전체주의란 의식을 자기에게 주지 않고 전체로 보내는 거예요. 그걸 하면서 해 질 무렵에 언덕에 올라갔다가 내려오는데 전체에다 의식을 보내며 내려오니깐 ‘내’가 없더라고요. 내가 없으면서도 새소리가 잘 들리고 걸음도 잘 걸어지고, 옆에 풀잎이 나풀나풀 바람에 흔들리고 있었는데 그것도 선명하게 잘 보이더군요. 그때 ‘아, ‘나’라는 것이 없어도 잘 살아지는구나’ 하고 처음 알았어요. ‘나’라고 하는 것을 의식하지 않아도 말이지요. 그동안 저는 언제나 ‘나’를 의식하며 살고 ‘내’가 중심이라고 알고 있었는데 그것이 아니더라고요.

편 그 이후엔 어떠셨어요?

자 그 뒤에 가만히 관찰해보니 실제로 우리가 ‘나’라고 하는 것을 의식하지 않고 그냥 살 때가 ‘나’라는 걸 의식하고 살 때보다 더 많다는 걸 알았어요. 다른 사람은 모르겠지만 저는 그렇게 의식하며 사는 게 아니라 그냥 살아지고 있더라고요.

마음의 구조를 보게 되면 ‘내’가 ‘대상’을 본다 라고 할 때, 거기에는 결국 ‘나’와 ‘대상’ 둘 모두를 보는 ‘보이지 않는 주체’가 있다는 말이에요. 그것이 동시에 생겨난 것이라고, 월인 선생님께서 느낌의 구조를 설명해 주셨어요. 그것을 바로 마음의 현상이라고 하는 것



이죠. 그러니까 제가 살고, 살아가는 삶 전체가 다 그렇게 이루어진 것이라는 것을 이제 알겠더라고요.

편 그러면 어떤 때 ‘나’라는 느낌이 없고 어떤 때는 생기는 거죠?

자 일상생활을 할 때 거의 ‘나’를 의식하지 않는다는 걸 알았어요.

편 그건 자명 님의 특성인 것 같은데.

자 그런가 봐요. 그래서 자꾸 ‘나가 없다’, ‘나가 사라졌다’ 이렇게 얘기를 하는데, 전 옛날부터 그렇게 살고 있었다는 거예요. 그리고 제가 깨어있기 심화학습을 하고서 느낀 건데, 그전에는 막연하게, 경험되지 않고 개념으로만 알고 있었던 것을 경험했다라고 말할 수 있는 심신의 근거가 생긴 것이예요. 그 말의 의미는, 그전엔 제가 알고 있는 것에 대한 확신이 없었어요. 내가 뭔가를 알고 있다거나 경험했다는 것에 대한 확신이 없었는데 깨어있기 참여 이후로 저 자신에 대한 어떤 힘이 생겼다고 할까요.

편 자신에 대한 힘?

자 네, 제가 ○○선원 다닐 때는 도반끼리 이야기를 못 하게 했어요. 좋은 방법이 아니라고. 도반끼리 이야기를 주고받다 보면 오류에 빠지는 경우가 많고 오히려 공부에 방해가 된다고요. 일상적인 얘기는 해도 좋지만 법에 대해서 얘기는 하지 말라고. 지금도 그곳은 도반끼리 법에 대한 얘기를 하지 않아요.

그런데 오인회를 하면서 매주 과제가 주어지면 과제를 하고 경험한 것을 갖고 얘기를 하잖아요. 그런데 그전 같으면 자신의 생각에 대해서도 ‘그게 맞는 말이야?’라는 의심이 들었다는 거죠. 그런데 이제 그런 것이 없어졌어요. 그것은 맞고 안 맞고의 문제도 아니고, 알고 모르고의 문제도 아니예요. 그것은 그저 나에게 해당되는 것일 뿐이지요. 전에는 ‘이 말이 맞나? 남들도 이 말을 들으면 이해

할 수 있을까?’ 하는 의심으로 가득했는데, 이제 그런 마음이 없어졌어요.

편 어떻게 해서 그렇게 되신 거죠?

자 오인회를 하면 매주 숙제가 있어요. 선생님이 숙제를 내주세요. 예를 들면 가까이 있는 나무를 보고 조금 중간쯤에 있는 나무를 보고 아니면 멀리 있는 산을 보고 할 때에 어떻게 느낌이 다른가를 연습해보는 그런 숙제가 있어요. 그러면 그것을 일주일 동안 나무나 산 등을 보면서 감지 연습을 해요. 그렇게 제가 직접 해보면 가까이에 있는 것은 정말 너무나 명확하게 보이지요.

편 그런 연습을 하시면서 어떤 점을 알게 되신 거죠? 모든 것이 느낌으로 느껴진 건가요?

자 그렇죠. 숙제가 주어지니까. 어떤 때는 느낌이 전혀 없을 때도 있어요. 그럴 때 없다고 하면 선생님이 다른 과제를 주시는데 제가 이런 연습을 하다가 ‘아, 내가 살고 있는 전반적인 것이 다 감지구나’ 하고 알게 됐어요.

편 그런데 자신감이 어떻게 생기신거죠?

자 제 속에 있는 것을 드러내어 말하면서 자신감이 붙었어요.

편 그전에는?

자 그전에는 그런 것이 없었죠. 대학 나와서 살림하고 애 키우고 하다 보니 좁은 경험 때문에 이야기할 것도 없고. 일상적인 이야기는 확실한 이야기만 하니까. 우리가 현상적으로, ‘시장에 갔어요. 뭘 사왔어요. 누가 왔다 갔어요. 그 사람이 그 말을 했어요’ 라든지 하는



데 감지에 대한 이야기는 이런 것과는 전혀 다른 이야기죠.

편 아까 먼 산을 바라보는 연습, 거기서 어떤 것을 알게 되셨나요?

자 산을 볼 때, 그런 과정을 보고 있는 사이에, 제가 산을 보는 것이 아니라 산이 나를 보고 있는 느낌, 글썄요. ‘산만 드러나고 나는 없어졌다’라고 해야 하나 그렇게 느껴졌어요.

편 그것을 통해서 ‘나’라는 것이 하나의 현상적인 느낌이라는 것을 알게 된 것인가요?

자 네, 그렇죠.

편 그런 것을 마음으로 느끼고 확신하게 되니까 자신감을 갖게 되었다는 말씀이신가요?

자 네. 공부라는 것에 대한 자신감. 나 자신, 내 경험에 대한 자신감, 그런 것이 생겼어요.

편 우리가 보통 말하는 생각, 깨어있기에서 말하는 감지, 감각 상태가 각각 무엇인지, 그리고 그 차이가 구분되시는지요. 예를 들어 설명해주시죠.

자 이것을 이야기하려면 마음의 구조를 말해야 하는데요. 제가 마음의 구조라는 말 때문에 깨어있기에 갔어요. 그 전까지는 마음의 구조라는 말을 들어보지 못했어요. ‘그래, 나는 늘 내용에만 빠져있었어. 구조라는 것이 있다면 그것을 알아봐야지’라는 생각이 들어서 깨어있기에 참석해서 ‘나와 대상’이라는 마음의 구조에 대한 이야기를 선생님에게 들었죠.

결론적으로 말하면 제가 아는 것은 다 그 구조에서 나온 ‘감지들’이에요. 과거에 알고 있었던 것에 대한 느낌이니깐요. 생각이라는

것은 따로 설명할 것은 없고, 생각이 들면 거기서 스토리 같은 것이 생기지요. 생각에서 어떤 생각으로 끊임없이 이어져요. 그것도 아주 찰나에 벌어지죠.

감지 상태에 있을 때에는 느끼기만 하는데, 생각으로 빠지면 좋거나 싫거나 옳거나 그르거나 하는 일이 벌어지지요. 그러면 이미 느낌에서 빠져나온 것이예요. 그렇게 ‘나와 대상’, ‘감지’, ‘생각과 스토리’에 대한 마음의 구조에 대해 알아들었어요. 한참 오랜 시간이 걸려서 알아들은 거예요.

편 감각상태는 체험해보셨나요?

자 네. 감각상태는 이렇게 예를 들게요. 매일 아침에 걸어요. 그러다 보면 다리가 걸어요. 생각이 없어요. 저는 시골에 사는데 좌우로 다 논이에요. 농로 한가운데를 걸어가요. 요새는 농로가 콘크리트로 되어있어요. 기계가 들어와야 하니까. 그렇게 일직선으로 쪽 가다 보면 주변이 산이고 들이고 논이고, 그 가운데를 걸어가요. 그렇게 걷다보면 전체가 한 덩어리로 느껴져요. 저도 산도 제 눈에 들어오는 전체가 한 덩어리로 느껴지죠. 그때 생각은 없어요. 그렇지만 저는 걸으면서 새소리를 듣고 채석장에서 돌 깨는 소리도 들려와요. 저는 그걸 감각이라고 알고 있어요.

편 그런데 그것을 새소리라고 알고 돌 깨는 소리라고 아는 것은 감지가 작용한 것으로 볼 수 있지 않을까요?

자 네. 그렇기는 하지만 어디에 초점이 더 많이 가 있냐면, 한 덩어리로 느끼면서 걷다 보면 주위가 고요한 것이 아니라 나 자신이 너무 고요한 거예요. 생각은 없는데 그걸 정적이라고 말할 수 없고 주위가



정적이 아니라 내가 정적인 것이죠.

편 그런 체험을 많이 하셨나 봐요.

자 네. 아침에 깨어나는 순간에도 느낄 때가 있어요. 제가 고요하게 있는 상태지요. 그전에는 그것을 몰랐어요. 걷기 시작하면서 그걸 알게 되었어요. 그래서 월인 선생님께 물어봤어요. ‘제가 사물과 한 덩어리라고 느끼는 데요’ 라고요. 그러니까 선생님께서 ‘그러면 소리가 소리로 들리느냐, 새소리라고 인지가 되느냐’ 라고 물어보셨어요. 제가 ‘새소리로 인지가 되는데요’ 라고 했더니 ‘아, 그건 본질의 그림자 상태로 있었던 거예요.’ 하시더라고요.

편 그럼 감지를 파악하는 것이 우리 일상에 어떤 의미가 있을까요?

자 제가 인지하는 것, 저의 일거수일투족이 다 감지예요. 제가 의식적으로 느낌을 알았을 때 그것이 감지죠. 생각으로 넘어갔을 때는 느낌이 아니예요. 감지를 하고 있을 때는 그것이 어떤 의미가 있냐면, 생각이나 개념이나, 사물이나 대상에 대해서 좀 거리를 둔다고 할까요. 한 발짝 뒤로 물러서 있다고 해야 하나? 내가 일상을 살아가며 어떤 느낌의 부딪힘이 있을 때, 몇 발짝 뒤로 가서 있는 것 같아요. 나에게는 그런 의미가 있어요.

편 부딪히고 있을 때라는 것은 어떤 것이지요?

자 만약 누구와 말을 하고 있다면 그 말소리를 듣고 있어요. 말소리를 듣고 있으면서 제 표정이 달라지나 봐요, 아마. 그러니까 말하자면 진지한 경청이 되는 거죠. 그러니까 말하는 사람이 굉장히 열심히 말하더라고요. 그의 이야기가 불러일으키는 내 생각의 내용에 매몰되지 않는다면, 상대방의 말을 잘 경청하게 되기 때문에 말하고 있

는 사람이 더 진지하게 말하게 되는 거죠.

편 상대방이 말하는 내용에 매몰되지 않는 것이 오히려 상대방 입장에서 봤을 때는 자신의 말을 더 잘 듣고 있다고 느낀다는 거죠?

자 네. 내용은 듣고 있어요. 물론 내용이 안 들릴 때도 있어요. 하지만 대체적으로 내용은 이렇게 넘어가고 있는데도 내가 경청하고 있는 것이죠.

편 내용을 잘 알아들으면서도 잘 경청하는 그런 형태?

자 그래서 말하는 분이 굉장히 열심히 이야기하고. 두 사람이 이야기를 하면 잘 소통이 된다고 해야 하나. 왜냐하면 말하는 사람이 신뢰감을 갖고 말하고 있다는 것을 느끼거든요. ‘이 사람이 나를 신뢰하고 있구나’라고 느끼는 거죠.

편 그게 어떤 효과일까요?

자 그렇게 느끼고 난 후부터는 누구와 이야기할 때 감지상태에서 듣는 연습을 해요. 한 발자국 뒤에서 열심히 듣는 마음의 상태가 되지요. 그런 느낌의 상태. 그러면 상대방이 참 자기 이야기를 잘 들어주고 있으니깐 기분이 좋아서 이야기를 해요.

편 그것 말고는 뭐가 더 하실 말씀이 있나요?

자 아, 그리고 다른 시도를 해봤는데 실패했어요. 어느 날 제가 상대방 말만 듣는 게 아니라 나도 나의 말소리를 좀 들어볼까, 라는 생각이 들었어요. 그것도 오인회 모임의 숙제였는데 제가 저의 말소리를 듣겠다고 주의를 두고 있으면 제 말소리가 안 들려요. 그것은 성공을 못 했어요.

다만, 그러다 알게 된 것은, 목소리를 들었다가 났다 들었다 났다 하는데, 말은 내가 하는 것이 아니더라고요. 말이 저절로 알아서 다



나오는 거예요. 지금처럼, ‘내가 뭘 의도하고 이 말을 해야겠다’라는
 지 아니면 ‘어떻게 해야지’ 이런 것이 있는 게 아니고 말이 저 혼자
 굴러나오더라고요.

편 그렇군요. 인간관계는 어떠세요?

자 전 남편이랑 둘이 살고 있어요. 시골에 사는데 전 서울토박이라 시
 골에 아는 사람이 하나도 없어요. 제가 전라도에 시집와서 남편이
 여기서 사니까. 제 나이가 올해 예순 아홉이에요. 그러니까 경로당
 회원이지요. 경로당 할머니들이 저녁에 밥 먹으러 나와라 하고 불
 러요. 그런 친근하게 느끼는 관계가 있어요. 그런데 그건 젊어서도
 그랬던 것 같아요. 제가 동성하고 잘 지내요. 일부러 그런 건 아닌
 데 한 발짝 뒤에서 조금씩 양보한다는 그런 마음이 있어요.

편 그래서 사람들이 좋아하겠네요.

자 특별히 싫어하는 사람은 없는 것 같지만 뭐, 내가 잘 못 알고 있는
 건지는 모르죠.

편 그러면 그곳에서 남편분과 생활하시면서 특별히 하시는 일은 없고,
 편안히 쉬고 계시는 건가요?

자 네 그렇죠. 우리집 아저씨도 명예퇴직하고 와서 여기서 있는데 우
 리는 농사를 짓지 않아요. 우리는 농사를 지을 만한 능력이 없어요.
 그러니까 시골집에서 이렇게 생활하지요. 그런데 깨어있기 이후에
 달라진 게 하나 있어요. 결혼 생활을 하다 보면 두 사람의 보이지 않
 는 배치가 있으니까 티격태격하는 것이 있어요. 그런데 살면서 그
 것이 내 탓이라는 생각을 안 해봤어요. ‘저 사람은 정말 이상해. 왜
 저렇게 말하고 저렇게 행동할까’라고 생각했죠. 그래서 그것 때문에
 가슴을 때릴 때가 있었어요. 속이 상해서. 그런데 깨어있기 가서 그
 것이 내 문제라는 것을 알았어요. 상대방이 아니라 내가 그 문제를

안고 있었구나 라는 것어요. 상대가 정말 이상하다고 생각하고 용납되지 않았던 것이 있었는데 깨어있기를 공부하고 돌아온 다음에는 전체가 감지의 세계일 뿐 아니라 내 안에서 벌어지는 일임을 알고, 내 안에 있는 그 어떤 것에 대해 ‘맘에 안 들어’ 하고 있었구나 하면서 인지가 되더라고요. 그 이후로 우리 아저씨와 사이가 좋아졌어요.

편 조금 더 자세히 말씀해주시겠어요?

자 예를 들면 우리 집 아저씨는 티슈를 쓸 때 반을 잘라서 써요. 내가 쓸 때도 반을 잘라서 쓰라고 해요. 다 수입하는 펄프라고. 그런데 저는 그 전에는 ‘무슨 그딴 소리를 하고 있어’라고 생각하고 휴지를 하나 딱 꺼내서 쓰고 획 버리고 그랬거든요. 그러고서 그 사람이 나 보고 반을 잘라서 쓰라는 것이 너무 짜증이 났어요. 그랬는데 깨어있기 갔다 와서 이제는 이렇게 말해요. ‘당신 참 알뜰쟁이야’. 그리고 반 잘라서 써요. 그렇게 바뀌어졌어요. 제가 좋은 의미에서 ‘당신은 참 알뜰쟁이야’라고 하니까 듣는 사람도 좋아하죠.

편 남편분도 그렇게 느끼셨겠네요.

자 네. 제가 짜증이 많고 신경질이 많은 편이었거든요. 그런데 서로 늙어가니까 나는 아저씨를 의존하고 아저씨도 나를 의존하고 그렇게 사이 좋게 살아야 하잖아요. 그게 아이들에게 해줄 수 있는 것 중 가장 큰 거예요. 아이들이 걱정하지 않는 것... (다음 호에 계속) 

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