근본경험

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

경험의 내용물에서 자유로워지다(1부)

| **무유** | **오인회 편집부** 인터뷰 |

무유 님은 대학시절에 다가온 여유로운 시간 속에서 그리고 문학, 철학 등 인문학에 대한 노출 속에서 우리의 삶은 어디서 오며 어떻게 살고 어디로 가는가에 대한 끝도 없는 의문이 있었고 답을 찾아가는 과정에서 그 어디에서도 해소되는 맛을 보지 못했습니다. 그리고 직장생활 30여 년 간간히 끊임없이 답을 구하는 여정 속에서 마음은 답답갑갑함, 회색빛만 짙어져 갔습니다. 깨달음을 이루기 위하여 여러 곳을 전전하고 수많은 책들을 접하면서 조금씩은 뭔가가 다가오는 듯했으나 결국은 머리로만 아는 지식에 지나지 않아 채워지지 않는 목마름은 지속되었습니다. 그러던 중 우연히 월인 선생님이 쓰신 《깨어있기》와 《관성을 넘어가기》를 접하게 되었고, 실제로 깨어있기 기초, 심화 강좌와 감지 인텐시브 과정에 참여하고 뒤이어 오인회에도 계속적으로 발길을 두게 되었다고 합니다(편집자 주).

깨어있기 워크숍과 오인회를 통하여 마음과 의식이 발생하는 구조와 그것이 작용하는 구조를 심도있게 통찰할 수 있는 기회를 지속적으로 가졌습니다. 그 흐름이 감각, 느낌, 생각, 감정으로 이어진다는 것과 강화되는 마음이 본질에 바탕을 둔 의식의 다양한 발현이며, 고정적 주체가 없는 임시적이고 일시적인 생멸하는 현상에 불과하다는 것, 더 나아가 '나'조차도 그 현상의 한 측면일 뿐이라는 깨침을 통하여 삶의 자유를 터득해나가고 있습니다. 이 순간 이 자리에서 많은 사람들이 깨어있기를 통한 본질탐구로 원래부터 있고 부족함이 없는 자유를 누리기를 두손 모읍니다(무유 드림).

편집부(이하 편) 안녕하세요, 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다. 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되었나요?

무유(이하 무) 우연한 기회에 월인 님의 책을 접하게 됐습니다. 《깨어있기》, 《관성을 넘어가기》까지 읽다보니 어느 순간 책을 읽는 것과 실제로 경험하는 것이 다를 것 같다는 생각이 들었어요. 그래서 작년 초쯤 참여하게 됐습니다. 미내사 프로그램으로는 처음이었습니다. 그 전에 다른 단체의 워크숍에는 여러 번 참여한 적 있어요. 젊은 시절 대학교에 입학하자마자 멋모르고 절에 들어갔었어요. 일주일동안 잠을 거의 자지 않으면서 주지스님이 주신 화두를 붙들고 마음을 살펴보는 것이었는데 전혀 모르는 상태에서 끙끙대다 온 적이 있어요. 또 백봉 김기추 선생의 제자가 운영하는 프로그램에 참석했었어요. 그런데 종교에 대해서는 관심이 없었어요. 대학 때도 그랬고 지금도 그래요. 고등학교 때까지는 이런 분야에 관심이 전혀 없었는데 대학 들어가서부터 관심이 생겼죠. 철학 공부도 하고 교양 공부도 하면서 세상 돌아가는 이치에 대해 궁금해했어요. 대학 졸업하고 결혼하고 살아가면서도 답답한 부분이 많았어요. 그런데 아무도 제대로 답을 해주는 사람이 없었어요. 그때는 이런 책이 있는지도 몰랐어요. 그런데 어느 날부터 관심을 갖고 찾아보니 관련된 책들이 굉장히 많더라고요.

편 깨어있기 기초과정에서 배운 것은 무엇인가요?

무 깨어있기 기초 강좌에서 접한 개념이 감지라는 건데 감지의 정의는 느껴서 안다라는 의미에요. 전에는 느낀다는 것의 의미를 몰랐어요. 마음과 관련된 다른 책에서도 '조건 없이 느껴라'는 말을 하는데 그 말이 무슨 뜻인지 몰랐어요. 그런데 깨어있기 강좌를 통해서

느끼는 것이 어떤 건지 알게 됐습니다. 지금도 작업을 하고 있지만 느낀다는 것이 뭔지를 아는 것이 전 과정을 통해서 배운 핵심이라고 생각합니다. 전에 읽었던 책들에서도 '인정하라, 느껴라' 이런 이야기들이 많았는데 '느끼면 뭐가 해결되나, 느끼는 것이 뭐길래 답을 주는 거지'라는 생각이 들면서 그런 관점의 내용들이 책을 통해서는 이해가 잘 안 됐어요. 깨어있기 2박3일 과정 동안에도 감지연습을 하긴 했는데 무슨 말인지 잘 모르겠더라고요. 어떤 설명을 들어도 개념이 먼저 떠오르지, 감지는 안 됐어요. 그래서 많이 답답했어요. 깨어있기 프로그램 이후에 감지 인텐시브까지 참석했는데도 잘 안돼서, 3박 4일 동안 집중해서 하는 과정을 했었어요. 지금도 확실하다고는 할 수 없지만 느끼는 것에 대해서 처음에 비해서는 진도가 나갔다고 생각합니다.

편 생각과 감지, 감각상태라는 용어의 의미가 무엇이고 그 차이가 구별되시는지요?

무 감지라는 것은, 예를 들어 시각적인 측면에서 외적 감지라고 하는 것은 물건을 볼 때에 생각이나 감정을 빼고 형태나 질감에만 초점을 두고 보는 것인데요, 이름이나 명칭은 생각나지 않지만 색도 다르고 형태도 다르다는 느낌을 구분해내는 것이에요. 내적 감지라고 하는 것은 생각을 느끼는 것인데 생각 자체에 붙은 스토리나 개념들을 빼고 의식이나 몸에서 느껴지는 단순한 느낌 자체만을 느끼는 것이라고 할 수 있습니다. 예를 들어 어떤 감정이 올라왔을 때 느낌 자체를 느끼다보면 생각이나 개념 자체는 떨어져나가요. 그러다보면 '도대체 여기서 문제가 뭐지'라는 생각이 들거든요. 그렇게 느낌 속으로 들어가면 그런 것들이 사라지고 느낌 자체만 남는 거죠. 그런

것들이 처음에는 신기했어요. 이러한 과정을 통해서 제가 문제라고 여겼던 것들이 해결되기도 하고 그것에 대한 느낌이 변화되었어요. 관성이 있기 때문에 한 번에 풀리진 않지만 상대를 탓하거나 나를 탓하는 그런 관점에서 많이 벗어나게 된 거죠.

처음에는 느끼면 뭐가 어떻게 된다는 것인지 잘 몰랐어요. 그런데 계속 연습하다 보니 같은 것을 봐도 느낌이 계속 변하는 거예요. 그렇다는 것은 내가 중요하다고 생각했던 그 어떤 것조차도 느낌이 달라질 수 있다는 것이잖아요? 정말로 실체가 있다면 고정되어 있을 텐데 같은 걸 봐도 볼 때마다 느낌이 다르니까요. 외부의 현상을 볼 때도 그렇고 내면의 생각 같은 것도 어떤 포인트에 초점을 주느냐에 따라 느낌이 달라지더라고요. 그런 것들이 분명하게 인식되면서 '느낌은 계속 변하는 것인데 과연 이것을 붙잡을 필요가 있는가'라는 의문이 생겼고 그렇게 살펴보면서 그동안 살아오며 집착했던 것들로부터 가벼워지기 시작했어요.

편 가벼워졌다고 하셨는데 그렇게 된 구체적인 이유가 있으신가요?

무 전에는 아내와 대화를 나누다보면 좀 부딪혔어요. 아내의 의견과 제가 가진 기준이 부딪힌 것이죠. 그런데 그 기준을 감지로 살펴보면서 이 기준의 느낌이 변한다는 것을 발견했어요. 이것이 고정적인 것이 아니라 변할 수 있다는 것을 알게 된 거죠. 그래서인지 예전에 아내와 대화할 때면 내면에서 '탁'하고 부딪히는 느낌이 강했는데 요즘에는 아내의 이야기를 있는 그대로 들을 수 있게 되었어요.

편 스스로 어떤 기준을 가지고 있는지 파악되니까 그런 건가요?

무 그렇죠. 대화 중에 부딪힘이 일어난다면 그것 자체가 제 속의 어떤

기준이나 고정관념과 부딪히는 것입니다. 그것을 알아채니까 그것 자체가 절대 선이 아니라는 것을 알게 됐어요. 어떤 기준이든 그것은 나의 기준일 뿐, 상대방은 또 다른 기준을 가질 수 있기 때문에 제 기준을 고집함으로써 생기는 관계적인 에너지 소모를 줄이게 되는 것이죠.

편 구조를 파악하게 되신 거네요. 주의와 믿음에 대해 들어 보셨을 텐데 주의와 믿음이 뭔지 설명해 주시겠어요? 그것들이 명확하게 파악되시나요?

무 주의라는 것은 제가 의식을 어느 방향으로 보낼 때 보내어지는 '그것 자체'라고 할 수 있을 것 같아요. 주의를 보니면 대상이 확인되고 주의를 거두면 대상이 인식되지 않아요. 주의는 저로부터 시작해서 주변 대상으로 쏟아져 나가는 의식적 힘이라고 말할 수 있을 것 같아요.

편 믿음이라는 건 뭘까요?

무 살아오면서 반복적으로 경험되고 쌓인 것들이 누적돼서 뭉친 에너지, 기준들을 믿음이라고 표현할 수 있을 것 같아요. 저의 주의와 에너지가 많이 쏟아 부어진 상태인 거죠. 의식 속에 굳어져 있는 흔적이랄까요. 예를 들어 어떤 상황에서 내적으로 강한 느낌이 일어나면 그것이 파악돼요. 좀 전에 아내와 대화를 나눌 때 올라오는 기준과 믿음을 느낀 것들이 그런 예가 되겠죠.

편 또 다른 경험이 있으면 이야기해주시죠.

무 요즘 나라가 어수선해서 다양한 집회들이 많이 열리잖아요. 그런 모임에 참여를 할지 말지 고민이 됐었거든요. 그런데 지인이 '이 나라 국민이 그런 활동에 참여 안한다는 게 말이 되느냐'라고 압박하고

주장을 하더라고요. 그 이야기를 들으면서 드는 생각이 '자신이 가고 싶으면 가는 거고 아니면 가지 않으면 될 일이지 왜 상대방이 다른 생각을 갖는다고 해서 저렇게 몰아붙일까'였어요.

그래서 지인에게 '그렇게 하고 싶으면 현장에 나가서 들으면 되지 왜 여기서 다투냐'라고 했어요. 저도 필요에 따라 가고 싶으면 가는 것이지, 그것에 대해 서로 논쟁하거나 그럴 필요는 없다는 거죠.

편 그렇게 얘기하는 그 사람이 '국민이라면 나라 일에 적극적으로 참여해야 된다'는 믿음을 가지고 있다는 것이 파악된 것이군요?

무 네. 제 믿음이 파악되니까 상대방 믿음도 파악이 돼요. 상대방이 저렇게 이야기하는 것도 어떻게 보면 바람이 부는 것과 같다는 것. 상대가 저에게 억하심정이 있어서 그러는 것이 아니라 내면의 어떤 신념이나 살아온 흔적 때문에 자동적으로 발현되는 것뿐이라는 것. 그렇게 생각하니 상대 탓을 하지 않게 되더라고요. 그 순간에 일시적으로 감정이 올라오는 것은 있지만요.

편 무유 님이 가진 어떤 믿음이 있으시다면 그 예를 한 번 들어주시겠어요? 스스로 어떤 믿음을 가지고 있다는 게 새삼스럽게 알아채진 그런 경험들이요.

무 지난번에 통찰력 미니게임을 했었는데 제가 간섭 받는 것을 싫어하더라고요. 타인이 나에게 이래라 저래라 하는 것을 굉장히 싫어한다는 것을 알았어요.

편 아까 시위 참여 이야기와 비슷한 맥락이네요.

무 그렇죠. 제가 어린애도 아니고 스스로 결정하는 것인데 왜 가라 마라 하냐는 생각인 거죠. 그렇지만 저 스스로도 가끔 보면 상대에게 간섭하고 있다는 것을 느낄 때가 있어요.

편 어떤 경우에 그런 걸 느끼세요?

세상일들이 그냥 그 순간에 그 인연에 따라서 일어나고 있는데
그것을 가지고 제 안에 있는 기준에 갖다 붙여서
뭐라고 할 이유가 없다는 거죠

무 집에 아이가 있는데 아이한테 어떤 말을 해주고 싶은 것 있잖아요. '이렇게 하지 말고 저렇게 해라'라든가요. 그런 행동이나 말을 깨어 있기 참여 전에 10번을 했다면 지금은 그래도 두세 번으로 줄었어요. 간섭하려는 마음이 일어났을 때 그것을 감지하면 그냥 그 마음을 내려놓는 거죠.

편 예전에 스스로 간섭하고 있다는 의식이 없었을 때는 어떠셨나요?

무 간섭을 많이 했죠. 제가 좋은 이야기 해주고 있다고 생각했어요. '다 너 잘되라고 하는 이야기야'라고 제 중심으로 생각했던 것 같아요. 요즘에는 이야기할 일이 생기면 간섭하는 느낌이 아니라 이야기를 들어주거나, 들으면서 '이건 내 개인적인 의견인데 참고해도 좋아'라는 식으로 대화를 나눠요.

편 자신과 상대의 믿음이나 신념들이 하나둘 파악된다고 하셨는데 그렇게 신념을 파악하는 것이 일상의 삶에 어떤 의미가 있을까요?

무 신념을 파악하지 못하면 그 신념과 동일시되어 그 신념에 빠져버릴 가능성이 높아요. 하지만 파악이 되면 그것을 느낌으로 바라보거나 빠져나올 수 있게 되죠. 그렇지 못하면 자신도 모르는 사이에 그 신념과 동일시되어버리기 때문에 계속 그 신념이나 패턴이 악순환처럼 반복되는 것 같아요.

편 그것과 관련된 경험이 있나요?

무 신념이라기보다 제 오랜 습관인데, 많은 사람들 앞에 서려고 하면

많이 떨려요. 과거의 어떤 상황에 대한 기억으로 흔적이 남은 거라고 생각되는데, 그래서인지 지금도 사람들 앞에 나가서 이야기하려면 얼굴이 상기되고 가슴이 뛰어요. 신념과는 거리가 있지만 일종의 감정이라고 할 수 있을 것 같아요. 전에 월인 선생님 말씀 중에 보통, 신념과 상황이 부딪혀서 감정이 일어난다고 하셨거든요.

편 어릴 때 그와 관련된 경험이 있었나요?

무 초등학교 다닐 때 학교에서 연극을 했었는데 굉장히 긴장하고 떨렸던 기억이 나요. 부모님들, 친구들 앞에서요. 해야 하니까 하긴 했는데 굉장히 떨렸어요. 그 외에도 학교 수업에서 발표할 때도 많이 떨었고요.

편 그 이후인가요?

무 네. 그 이후에 그런 떨림이 강하게 경험된 것 같아요. 또 어찌 보면 그런 것들이 계속 쌓인 것 같아요. 이 부분은 느낌 공부를 하면서 많이 완화됐어요.

편 어떻게 완화됐죠?

무 불안한 느낌에 동일시되어 있는 것을 알게 되고, 그것을 '느낌'으로 느끼면서 완화된 것 같아요.

편 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지요?

무 자신의 어떤 기준이나 믿음이 외부의 상황과 기준에 부딪힐 때 일어나는 것이 감정이에요.

편 최근 감정이 일어났던 상황 중에 기억나는 것이 있으면 말씀해주시겠어요? 또 그것이 어떤 구조로 발생하는지요?

무 좀 전에 이야기한, 지인에게 간섭받을 때 일어난 것과 같은 것이 감정이에요. 무엇에 대한 저의 기준과 상대의 기준이 다르고 그 둘이

부딪혔을 때 감정이 올라오는 거죠. 전 같았으면 그 불쾌한 감정을 상대방 탓으로 돌렸을 텐데 지금은 상대방 때문이 아니라 제 안에 기준이 있기 때문에 감정이 일어났음을 아는 거예요.

편 구체적으로 그 기준은 어떤 건가요?

무 '내가 하고 싶은 대로 내버려 둬'가 저의 기준이었어요. 그런데 그 기준에 반해서 저를 상대방이 원하는 방향으로 끌고 가려니까 부딪힘이 일어난 거였어요.

편 화난 감정이 생긴 건가요?

무 답답한 느낌이요. 싸울 수도 없고 설득할 수도 없다고 할까요. 지난주 오인회 모임에서 월인 선생님께서 해주신 말씀이 있어요. 감정이 올라왔을 때의 첫 번째 화살과 두 번째 화살이 있다고 하는데요. 첫 번째 화살은 상황이 발생했을 때 즉각적으로 올라온 감정이고 두 번째 화살은 그 감정에 대해서 스스로를 자책하거나 그것을 어떻게 해보려는 마음이에요. 첫 번째 화살은 맞더라도 두 번째 화살은 맞지 말라는 말씀이셨어요. 어떻게 해보려는 마음 자체가 어떤 의도가 들어갔다는 거죠. 의도를 빼버리라고 말씀하셨어요. 의도를 빼고 그냥 느끼라고요. 그래서 그런 의도를 놓으려고 시도를 해봤는데 굉장히 어렵더라고요. 저도 모르는 사이에 미세한 의도가 계속 작동하는 것 같아요. 두 번째 화살을 맞지 않는 것이 온전히 느끼는 거라고 하셨는데 그렇게 온전히 느끼는 것을 계속 연습하고 있어요. 그렇게 되면 점차로 첫 번째 화살도 맞게 되지 않는다면서... (그렇게 되는 이유는 두 번째 화살을 맞지 않기 위해 온전히 '느끼는' 과정에서 마음은 과거나 미래로 가지 않고 점차 지금 여기에 머무는 훈련이 됩니다. 그렇게 되면 다음번 첫 번째 화살을 맞을 때에도 지금 이 순간에 있는 마음이 그것을 '느끼는 데' 집중하지 거기서 생각으로 증폭시키는 데 잘못 사용되지 않기 때문입니

다 – 편집자 주)

편 연습했을 때 효과가 있었나요?

무 선생님께서 말씀해주신 두 번째 화살을 맞지 않는 방법이 두 가지였는데요. 하나는 의도 없이 느끼는 것이고 다른 하나는 제 주의를 감정을 느끼는 주체 쪽으로 옮기는 것이에요. 주의를, 느끼는 주체 쪽으로 옮기는 것은 의도가 아니라고 하셨어요. 그것을 꾸준히 연습하고 있어요.

편 감정이 일어나는 구조를 파악하셨는데 그렇다면 일상생활에 감정적인 갈등이 없으신 건가요?

무 그것이 구조만 파악한다고 해서 모든 것이 해결되는 것 같지는 않아요. 느낌으로써 기준 자체가 녹아서 사라지지 않으면 기준이나 신념이 에너지 덩어리처럼 뭉쳐서 작동하는 것 같더라고요. 그래서 기준이 발동되는 상황을 만나면 계속 일어나는 것이 아닌가 싶어요. 제가 잘 몰라서 그럴 수도 있지만 느낌으로써 그것 자체의 에너지를 풀어줘야 되는 것 아닌가 라는 생각이 들어요. 정확히 '푼다'라는 표현보다는 느끼다보면 풀어져나가는 것이 아닌가 라는 생각이 들거든요. 구조를 파악한다고, 통찰이 왔다고 다 해결되는 것이냐라는 질문이 생기더라고요.

편 그럼 뭐가 더 필요하다고 생각하세요?

무 월인 선생님께서 해주신 말씀 중에, 감정이 일어나는 상황을 일상에서 경험하면서 그것을 계속해서 '느낌으로 느끼는 작업'을 꾸준히 해야 한다고 하셨어요. 감정과 생각이 일어나는 것이 보통 생각 수준에서 발생하기 때문에 느낌 수준으로 내려와서 경험하지 않으면 생각 수준에서 계속 반복된다고요.

편 생각 수준에서 경험하면 표면적인 것이기 때문에 근본적인 해결이

안 된다는 말씀이신가요?

무 해결도 안 되고 계속 같은 상황이 반복되는 거죠. 그런데 느낌 수준으로 내려와서 경험해보니까 처리되는 느낌이 들었어요.

편 처리된다, 또는 해결된다는 게 어떤 기준에서 이야기하는 건가요?

무 예전에 비해서 어떤 상황 자체를 그냥 받아들인다고 할까요? 어떤 상황에서 습관적으로 툭툭 올라오는 강한 감정이나 느낌들이 많이 사라졌어요.

편 그런 상황 자체가 사라진 게 아니라 자신의 반응이 달라진 건가요?

무 그런 셈이죠. 제 안에 단단히 뭉쳐있던 것들이 부드러워진 느낌이랄까요. 세상일들이 그냥 그 순간에 그 인연에 따라서 일어나고 있는데, 그것을 가지고 제 안에 있는 기준에 갖다 붙여서 뭐라고 할 이유가 없다는 거죠. (다음 호에 계속)

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