

백일의 여행, 늘 있는 주체인 관조의 발견과 그것을 넘어가기(1부)

| 헤랑스님 |

인생의 불만족과 결핍감으로 외적대상을 추구하던 소녀가 이번 생은 없는 것으로 치고 진리를 추구하겠다고 온 몸과 마음으로 불교에 뛰어 들었습니다.



발표영상

대행스님을 통해 외적추구가 내적추구로 바뀌면서 잠시 기쁨을 맛보았으나 근본적 해결을 보지 못하고 늘 진리에 대한 갈증 속에 있어왔습니다. 그 과정에서 만난 초기불교, 나나난다 스님, Mutual Causality in Buddhism and General System Theory, 이종표 교수 등 그외 전환점이 되어준 몇 가지 사실과 사람들을 통해 깊어지지만 그럼에도 여전히 갈증을 느끼던 스님.

그런 스님이, 백일동안의 탐구를 통해 느끼고 경험한 불교와 깨어있기 이론의 체계적 체형, 그 과정 속에서 몸으로 경험한 '늘 보는 주체'의 발견, 건드릴 수 없는 그것과 그것을 넘어설 준비 상태에 대해 이야기합니다.

**이 글은 지난 7월부터 100일간 함양연수원에서 백일학교를 마친 헤랑스님이 100일간의 생활과 거거서 얻은 통찰에 대해 소개한 졸업발표를 녹취한 것임을 알려드립니다(편집자 주).

혜량스님 약력

1989년 대행스님 앞으로 출가했고, 1990년에 자운스님의 수계를 받았으며, 한마음 선원에서 17년 동안 안거를 지도하는 역할을 했다. 2006년 말에 스리랑카로 유학을 갔고 캘러니아 대학원에 입학하여 MA를 이수하고 M-phil을 거쳐 불교철학 박사학위를 취득했다. 2013년에 취득한 이 논문은, 남방에서는 7가지의 청정에 대한 위숫디மாக가 Visuddhimagga 주석서가 있는데 그 불교 철학에 대한 연구이다. 그 후 한국에 돌아와서 나루명상센터를 운영했다. 한국명상지도자협회 운영위원이고 이종표 교수님과 함께 근본불교 명상지도 법사로 활동하였다.



그림 1. 불교철학 박사논문

안녕하십니까. 반갑습니다. 날씨도 춥고 바쁘신 와중에 이렇게 졸업 발표회에 참석해주셔서 감사드립니다. 준비한 PPT를 가지고 발표를 시작하겠습니다.

유년기억

여러분들도 저런 경치를 많이 보신 적 있으시죠(그림 2). 제게 유년의 기억을 떠올리라고 하면 단편적으로 저런 기억이 떠올라요. 어렸을 때 외갓집 뒷마루에 앉으면 건너편에 마을이 보여요. 초등학교도 들어나지 않은 어린아이가 저런 풍경



그림 2. 시골의 자연풍경

을 보면서 뭔가 좋다는 말로 표현할 수 없는 느낌들에 젖어 있었던 것들이 의식되더라고요. 그때 저에게는 놀이밖에 없었고 그 속에서 나눈 한 번도 의식해 본 적이 없었어요. 내가 의식되지 않으니 세상도 한 번도 의식되지 않았던 기억이 있었어요.

고픔Dukkha - 불만족과 결핍감으로 구도가 시작되다

이렇게 아름다운 유년의 기억을 가지고 있었는데, 중고등학교에 들어가면서부터 제 마음속에 꿈틀꿈틀 비교가 일어나기 시작했어요. 알 수 없는 불만족과 결핍감으로 인해서 명확히 무엇인지는 모르겠지만 계속 추구했어요. 어릴 때 처음 추구가 일어난 것은 어머니가 세브란스 병원에 입원하셨을 때였어요. 병원에서 본 하얀 침대 시트가 참 인상적이었는데, 그것을 본 다음에 집에 돌아오니까 갑자기 우리 집이 엄청 구질구질하게 보였어요. 비교에 의해 우리 집이 깨끗하지 않고 가난한 것 같은 느낌이 들었지요. 그래서 어릴 때는 그 부족하다는 마음을 채우기 위해 외모를 많이 가꿨어요. 그 이후로 패션디자인을 전공했지요. 그렇게 외적인 것들을 추구하며 욕망을 가지고 옷을 사고 핸드백을 사고 공부도 외적인 모습을 가꾸기 위한 수단으로 열심히 했어요. 그렇게 추구를 하면 완성을 한 번 맛봐요. 그 꼭대기에서는 절정을 맛보는데 그 행복감이 얼마 못가는 거예요. 또 다른 추구가 일어나고 계속 그렇게 살았습니다. 이것을 26살까지 했어요. 그렇게 살다보니 어떤 얇이 생겼어요. '이것은 내가 절대 이길 수 없는 게임이다. 아무리 외모를 잘 꾸민다 하더라도 결핍을 채우는 이 게임에서는 결코 이길 수 없구나.' 추구가 클수록 결핍감은 오히려 더 크게 작용했고 그 결핍감이 또 다른 추구를 불러일으키는 연료로 쓰였던 것입니다.

대행스님과 나의 만남 – 외적추구에서 내적추구로의 전환 인생의 질 좋은 감사함을 처음 맛보다

그렇게 외적 추구를 하다가 대행스님을 만나게 되었어요. 대행스님이 모든 것을 내적으로 돌려놓아라, 이 보이는 현상은 내가 아니라 참나가 하는 것이라는 말씀을 해주셨어요. 그것을 필두로 해서 외적으로 추구하는 마음이 일어날 때마다 그 모든 것을 내적으로 돌리다보니까 처음으로 행복감과 평온감을 맛봤어요. 인생에서 질이 좋은 감사함을 처음 경험해보니까 굉장히 가치 있는 일이라는 생각이 들면서 출가를 결심하게 되었지요.

하지만 외적추구가 내적추구로 바뀌었을 뿐, 추구는 계속되었습니다. 출가 후에는 내적인 추구로 전환된 것뿐이었지요. 특별한 선정 경험, 깨달음, 새로운 삶에 대한 추구가 일어난 것입니다. 옷과 핸드백에서 평온함, 질 좋은 행복감, 기쁨 등으로 내용물만 바뀌었을 뿐이지 추구는 변함없이 계속되었어요. 욕망의 구조는 언제나 같았고, 욕망이 일어나고 그것을 가지고 싶고 이루고 싶고 되고 싶고 하는 것은 여전했지요. 그 마음이 크면 클수록 좌절감이 더 크게 경험되었어요. 그렇게 좌절감이 경험되면 안에서 화와 분노, 슬픔이 일어나고 그것들이 내적으로 언제나 차 있었어요. 또 한편으로는 선禪적으로 어떤 경험이 일어나면 과시하는 마음이 일어났어요. ‘나는 너희들과 달라. 나는 훌륭한 스님이야, 나는 멋진 내적 경험을 많이 했거든.’이라고 말이지요. 자아를 부수려고 했던 공부가 오히려 자아를 더 확고하게 하는 계기가 되고 말았어요.

붓다를 만나다

한마음선원에서 17년 정도 수행했는데, 더 이상 있어도 나에게 진정한 삶의 계기가 없겠다는 생각이 들면서 그 생활을 멈췄습니다. 그리고 ‘도대체 부처님이 깨달은 것은 뭐였을까? 어떻게 깨달았고 그분이 가르친 것은 무엇일까?’ 이런 의문이 들었어요. 그래서 부처님에 대한 경전이 잘 보존되어 있는 스리랑카로 유학을 갔습니다. 붓다가 우리에게 무엇을 가르쳤을까에 대한 궁금함으로 공부를 시작했고 그 교재가 니까야Nikaya라는 경전이었어요. 한국사람들은 한국말로 번역되어 있으니 니까야가 이해하기가 너무 쉽다고들 하지만 저는 사실 니까야가 너무 이해되지 않았습니다. 말은 쉬운데 이해는 너무 어렵더라고요. 그때가 제 인생에서도 어려움이 컸던 시기였어요. 한마음선원에서 17년 동안 ‘공부는 이런 것이구나’ 하고 나에게 도움되었던 그것을 움켜쥐고 있었는데 그것을 놓고 나니 빨리 다른 뭔가를 잡고 싶었거든요. 그런데 잡아지는 게 없는 거예요. 니까야라는 불교 이론을 배우고 싶었는데 잘 알아지지 않았어요. 돌이켜보면 17년 동안 제 안에 쌓인 잘못된 견해, 잘못된 견해들이 너무 많아서 니까야가 이해되지 않았던 것입니다.

주객 - 인지작용saññā

그러다가 스리랑카에서 한 분을 만나게 되었어요. 지금까지 제 인생을 살펴보면 늘 누군가를 만남으로써 제가 갖고 있는 갈증의 구조가 풀어지는 식이었는데, 처음에는 대행스님을 만나서 그동안의 갈증이 풀어졌고, 어느 정도 충족되니까 스리랑카에 가서 붓다를 만났는

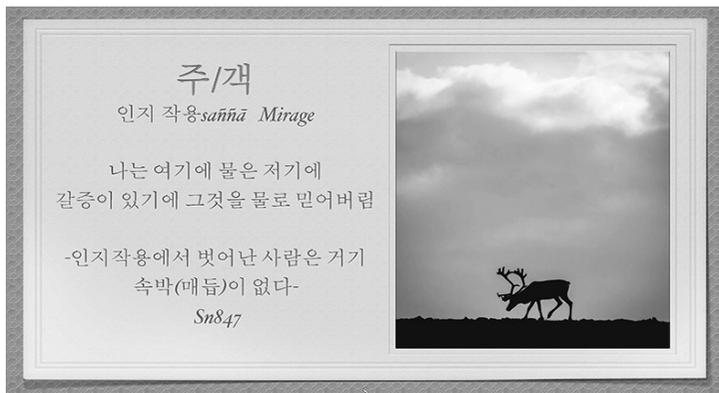


그림 4. 주객 인지작용

데, 붓다의 가르침과 해석은 저에게 너무 어려웠어요. 그런데 그때 나냐난다Nānananda 스님을 만나게 된 것입니다. 나냐난다 스님이 쓰신 《Seeing Through》라는 책이었는데 여기서 저는 주객主客이 분리된다는 마음의 구조에 대해 처음 듣게 되었습니다. 그전까지는 나는 여기에 있고 외부 세계는 저기에 있어, 이 세계는 내가 죽어도 영원할 것이라는 구조 속에서 이 세계를 이해해왔어요. 그런데 나냐난다 스님은 주객이 동시에 생겼다가 동시에 사라진다는 거예요. 이 마음의 주객 구조 속에서, 그와 같은 주객관계를 결박으로 묶어 버리는 것은 우리의 욕망이고, 그 욕망으로 묶는 작용을 하는 것 중에 첫 번째가 인지작용(산야saññā)이라는 것이었습니다. 인지작용이란, 여러분들이 ‘알고 있다’는 마음으로 본다는 것이지요. 그래서 숫다니빠따에 ‘인지작용에서 벗어난 사람은 거기 속박(매듭)이 없다’(Sn847) 같은 구절이 와 닿았어요. 사슴이 여기에 있고 물은 저기에 있는데, 이 사슴에게 갈증이 많으면 많을수록 저기에 있는 물을 진짜로 믿어버리는 거예요. 그러면서 사슴에게 추구가 일어난다는 것입니다. 그런 나냐난다 스님의 말씀이 많이 와 닿았어요.

"도반들이여, 눈과 형색을 조건으로 눈의 알음알이가 일어납니다.

이 셋의 화합이 감각접촉[觸]입니다.

감각접촉을 조건으로 느낌[受]이 있습니다.

느낀 것을 인식하고 인식한 것을 생각하고 생각한 것을 사랑분별하고

사랑분별한 것을 원인으로 하여 과거와 현재와 미래의

눈으로 알아지는 형색들에 대해 사랑분별이 함께한 인식의 더미가 사람에게 일어납니다.

"Cakkhuñcāvuso, paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññāṇaṃ, tiṇṇaṃ saṅgati phasso, phassapaccayā vedanā,

yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti,

yaṃ papañceti tatonidānaṃ purisaṃ papañcasaññāsānikhā samudācaranti

atitānāgatapaccuppannesu cakkhuvīññeyyesu rūpesu.

풀덩어리의 경 Madhupiṇḍikasuttaṃ -M18-

그림 5.

그리고 나야난다 스님이 한 것 중에 또 하나가 있어요. 초기불교를 공부해보면 대승불교에서 보던 것과 많이 달랐는데, 감각기관이 감각대상을 만나면 식識이 일어난다고 합니다. 감각기관, 감각대상, 아는 마음, 이 세 가지가 합쳐진 것을 촉觸이라 하고, 촉이 일어나면 느낌이 일어나고, 느낌이 일어나면 인식하고, 인식한 것을 생각하고, 생각한 것을 머리로 굴리다 보면 과거-현재-미래라는 3세의 구조가 생겨나고, 그런 인식의 더미 속에 사람이 사로잡히고 만다는 거예요. 그렇게 되면 그 인식의 더미에서 절대 빠져나올 수 없는 힘든 싸움이 시작되고 사람은 이 게임에서 결코 이길 수 없다는 그런 이야기였어요.

그런데 여기 굉장히 놀라운 것이 있었어요. 나야난다 스님이 이 내용을 분석하신 게 있거든요. 예를 들면 ‘눈’과 ‘형색形色(바깥에 있는 외부 대상)’을 조건으로 어떤 앎이 일어나잖아요? 밖에 있는 저것은 ‘무엇이다’라는 앎이 일어나는데, 이 세 가지의 화합물이 촉觸이고, 촉이 일어나 느낌이 생겨날 때까지는 아직 셀프Self의 분열이 안 되어 있어요. ‘나와 세계’가 분열이 안 되어 있는 것이지요. 그런데 느낀 것을 ‘인식’

하고, 인식한 것을 생각하고, 생각vitakketi한 것을 ‘사랑思量한다’pa-panceti라고 하는데, 이 사랑한다라는 동사는 ‘생각이 스스로 확산한다 multiply’는 의미이고 여기서부터 3인칭 동사로 쓰여요. 3인칭 동사로 쓰인다는 것은, 그전에는 주객의 대립이 일어나지 않았는데 이 느낌의 단계에서부터 갑자기 주객의 대립이 딱 일어난다는 거예요. 그런 내용이 뭔가 상당히 와 닿더군요.

인과관계의 상호의존성

그 다음 또 하나 초기불교에서 좋은 영향을 받았던 것이 조안나 메이시Joanna Macy의 《Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory》라는 책이었어요. 이것과 저것은 상호의존하는 현상이지 이것만 저것에 영향을 끼치는 것이 아니라는 거예요. 즉, 과거가 현재에 영향을 미치지만 현재도 과거에 영향을 미친다(Mutual causality)라는 것입니다. 뭔가 느낌이 있지 않습니까. BBC에서 만든 양자역학 스토리에서도 그런 얘기를 하더군요. 보통 사람들은 과거가 현재에 영향을 끼친다고 여기는데 그게 아니라 ‘현재가 과거에 영향을

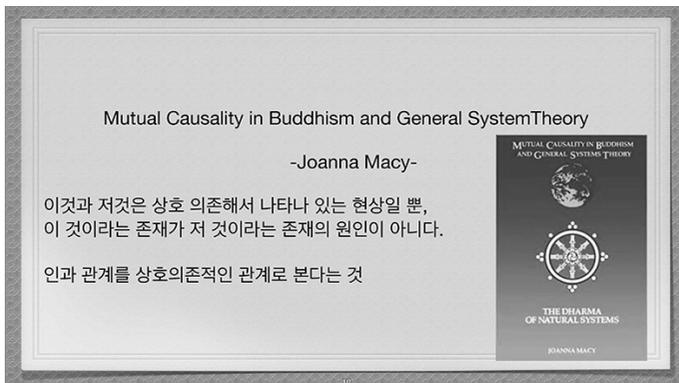


그림 6. 조안나 메이시의 상호의존성

끼친다'라는 것이 많이 와 닿았어요.

보통 우리가 알기로는 원인이 결과에 영향을 미치고, 결과는 원인에 어떤 영향력도 행사하지 못한다고 여기지 않습니까? 예를 들어 '내가 가난한 집에 태어났고 그래서 오늘날 공부도 못하니까 좋은 신랑도 못 만나고 아주 힘들게 산다'는 식으로 과거의 경험이 현재에 언제나 걸림돌처럼 쓰인다고 여깁니다. 이런 것이 선형적 인과관계라면, 상호적 인과관계는, 지금 내가 주어진 현실을 다르게 해석하면, 지금 있는 일은 지금 있는 일일 뿐, 과거의 결과로 인한 것이 아닌 게 된다는 것입니다. 예를 들어 '아버지가 게으르고 무기력해서 그 집에 태어난 내가 이렇게 되었다'가 아니라, 내가 그런 상황 때문에 '고통'이라는 것에 대해 다시 생각해보고, 고통을 해결하려는 방향으로 노력해 마음공부와 인연이 닿았다, 그래서 지금의 이 깊고 넓어진 사고를 하게 되었다. 이 경험이 과거의 아버지에게, 과거 나의 기억에 영향을 주어 '그 가난이 내게 인생의 성숙을 가져다 주었구나'라고 기억에 대한 해석을 새롭게 하게 된다는 것입니다. 이것은 '현재'가 오히려 '과거'를 바꾼 것입니다. 그래서 현재가 더 중요하지 과거가 중요하지 않다, 이런 이론이었고 상당히 마음에 와 닿았어요.

명색(名色)은 우리의 지각의 대상이 되는 이름과 형태를 의미합니다.

명색은 외부에 실재하는 것이 아니라 우리의 의식, 즉 식(識)에 의지하고 있습니다.

그리고 식은 명색에 의지하고 있습니다.

식은 우리가 사물을 인식하는 자아라고 생각하고 있는 '마음'이고,

명색은 인식의 대상으로

외부에 존재하는 사물이라고 생각되는데,

이것들은 서로 의지하고 있습니다

그림 7. 식과 명색은 상호의존한다

이중표 교수님과과의 만남

이런 과정에서 이중표 교수님을 만나게 됐어요. 제가 스리랑카에서 한 인연을 만났는데 그를 통해 이중표 교수님을 알게 되었고, 이분을 통해서 그렇게 어려웠던 니까야가 정돈되고 하나의 고리로 엮이게 되었어요. 나냐난다 스님이나 조안나 메이시가 한 얘기들을 이중표 교수님이 통합적으로 얘기하시더군요. 교수님 말씀의 핵심이 무엇인가 하면, 보통 부처님이 보리수나무 밑에서 첫 번째 뜨는 샛별을 보고 깨달았다는 식으로 알려져 있는데 사실 부처님은 그런 식으로 깨달은 게 아니라는 것입니다. ‘식識과 명색名色이 상호의존한다, 식은 명색에 의존하고 명색은 식에 의존한다.’라는 것을 파악하고 깨달았다는 것입니다. 명색이라는 것은 우리의 지각 대상이 되는, 바깥에 있는 어떤 사물을 말해요. 그런데 바깥에 있는 사물은 우리의 ‘아는 마음’에 의해 일어나고 있다는 거예요. 바깥에 어떤 사물이 있어도 내가 거기에 마음이 안 가면 거기에 있지 않다는 거예요. 그 사물에 주의를 쫓을 때 그것이 나에게 인지되지, 주의를 주지 않으면 인지되지 않는다는 것이죠. 그래서 이 둘은 상호의존하고 있다는 거예요.

예를 들어 저 앞에 사물을 보고 우리의 감각기관에 지각된 내용에 대해서 그것에 이름을 붙이잖아요? 의자를 보면 ‘의자에 대한 느낌’이 있는데, 저 의자에다가 저 느낌을 붙여서 ‘의자’라고 말한다는 것이죠. 여러분 어릴 때는 그렇게 보지 않았을 거예요. 그때 이것은 그냥 감각기관에 ‘걸리는’ 어떤 ‘구조물’이었죠. 그런데 그것을 ‘의자’로 보게 된다는 것은 여러분이 마음속에 어떤 그림을 가지고 본다는 것입니다. 그 대상에는 원래 그 이름이 없었고 단지 내 감각에 걸린 것뿐인데 거기다가 이걸 의자야, 책상이야 라고 이름을 붙이니까 바깥에 실존하

는 무엇이 된 거예요. 그렇게 이름을 붙여 바깥에 실존하는 ‘무언가’가 되고, 그에 맞춰 그것을 보는 ‘나’도 실존하는 무언가가 되면서, ‘나와 세계’라는 현상이 일어난다는 것입니다. 이것이 이중표 교수님이 주로 한 얘기고, 식과 명색이 상호의존에 의해 일어난다는 말의 의미입니다.

우리가 어떤 대상을 볼 때, 보는 행위를 통해서 ‘보는 자’와 ‘보이는 대상’이 나의 의식 속에서 일어난다는 거예요. 이것이 ‘업보業報는 있으나 작자作者는 없다’는 말이 의미하는 바입니다. 눈이 저 대상을 만나서 ‘저것은 무엇이야’라고 하는 것이 업보이고, 이렇게 책상의 느낌, 의자의 느낌이 일어나는데 그 느낌 속에 작자作者는 없다는 거예요. 보는 놈은 없다는 거예요. 느낌만 있을 뿐 작자는 없다는 얘기를 교수님이 많이 하셨어요. 이런 얘기를 듣고 불교가 좋다, 굉장히 심오하다 싶었지만 그 실상이 저한테 와 닿지는 않았어요. 이론에 불과했어요. 그래서 불교의 수행법에 신수신법身受心法이라는, 몸을 관찰하고 자신의 느낌을 관찰하는 수행을 나름대로 계속 했었죠.

짐과 짐꾼, 짐을 짊어지기와 짐을 내려놓기

그렇게 감각기관과 감각대상이 만났을 때의 느낌을, 내가 경험한 그 지각현상을 나의 무지로 인해서 내가 차곡차곡 움켜잡는 거예요. 그래서 거기에 이름표를 붙인 것이 오온五蘊이라는 생각이 들었어요. 그래서 이 오온, 오취온五取蘊이 짐이고, 사람은 짐꾼인데, 갈애渴愛 때문에 짐을 짊어지게 되고, 짐을 내려놓는 것이 바로 해탈이다, 라는 얘기입니다. 슷따니빠따에 좋은 말이 있어서 여러분들에게도 느낌이 있을 것 같아 여기에 옮겨 봤습니다.

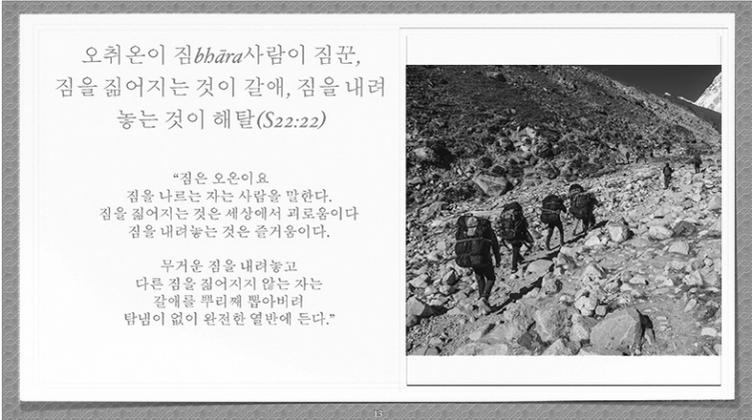


그림 8. 슷따니빠따 S22:22

‘집은 오온五蘊이요, 짐을 나르는 자는 사람을 말한다. 짐을 짊어지는 것은 세상에서 괴로움이고 짐을 내려놓는 것은 즐거움이다. 무거운 짐을 내려놓고 다른 짐을 짊어지지 않는 자는 갈애渴愛를 뿌리째 뽑아버려 탐냄이 없이 완전한 열반에 든다.’

다섯 가지 집착(오온五蘊), 우리가 가지고 있는 집착 다발을 짐이라고 하는데 그 다섯 가지가 뭐냐면 어릴 때부터 몸을 몸으로써 경험한 그 경험을 집착다발이라고 말해요. 처음에는 몸과 동일시가 일어나지 않았을 텐데 몸에 대한 경험이 자꾸자꾸 쌓이고 느낌에 대한 경험이 쌓이면서 몸이 자기인 줄 알고, 그 잘못 아는 무지로 인해서 ‘이건 나야, 나의 것이야’ 하고 짊어지게 된다는 것입니다. 그것을 짐이라고 말하고, 자아라는 구조로 축적하는 것 같아요. 이것을 공부한 다음에 ‘몸은 내가 아니다, 이 몸은 나의 것이 아니다, 이 몸은 나의 자아가 아니다.’ 또 거기서 나오는 느낌을 가지고 ‘이 느낌도 내가 아니다, 느낌은 나의 것이 아니다.’ 계속 이런 식으로 공부했는데 이 정도만 해도 저한테 굉장히 도움이 됐었어요.

아픈 마음과 아프지 않은 마음이 동시에 있다

그러나 그것이 가리키는 실상은 그렇게 크게 와 닿지는 않았어요. 부처님 가르침으로 인해서 많이 가벼워지긴 했지만요. 이럴 때 저에게 굉장히 어려운 일이 벌어졌어요. 작년 이맘때쯤에, ‘이것은 나의 것이 아니다. 나의 자아가 아니다.’라고 열심히 조아리던 그 말이, 삶에서 커다란 파도가 오니까 그 말은 어디로 가고 막 두렵고 걱정이 많이 생기는 거예요. 이렇게 살아서 어떡하지, 이렇게 죽을 순 없는데, 이런 마음이 생기더군요.

그럴 때 월인 님께서 저에게 《대승, 현상과 본질을 뛰어넘다》 책을 보내주셨어요. 너무 괴로울 때였는데, 그 책을 열었더니 이 구절이 있었어요. ‘아픈 마음과 아프지 않은 마음이 동시에 있다.’ 너무 신기하더라고요. 이 구절을 본 순간 뭔가 통찰이 왔어요. 지금 굉장히 아픈데 나도 모르게 안 아픈 마음도 있는 거예요. 그래서 갑자기 이 말을 듣고 안 아파졌어요. 그 말에 힘이 있었고 그 말대로 즉각 그렇게 되어졌어요. 그동안 깨어있기 공부를 하고 나서 월인 님과 미묘한 인연들이 벌어지고 있었고 이런 일이 생기면서 백일학교에 나도 가봤으면 좋겠다고 생각했어요.

습니다. 뭔가를 경험했다는 사람들이 생겨났으니 경험했을 자기라고 여긴다면 그때부터 함정에 빠진다는 것을 통승기신론 강의를 시작한 것입니다.

아픈 마음과 아프지 않은 마음이 동시에 있다

마음의 본성에는 분열을 기반으로 하는 ‘생각’이라고 하고, 알고, 느끼는 것도 없습니다. 또 그렇기 때문에 어떤 영향을 받지 않습니다. 지금 이 순간 우리 마음에 그 어떤 다 해도 마음의 본성은 전혀 영향을 받지 않습니다. ‘깨에서 ‘감정은 감정대로 있고, 그것과 상관없는 투명한 의식은 그대로 있다’라는 연습을 한 적이 있습니다

그림 9. 《대승, 현상과 본질을 뛰어넘다》 중에서

조건의 성숙 - 외적/내적 조건

사실 백일학교에 갈 형편은 아니었어요. 큰 절에 있다가 그것을 모두 내버리고 스리랑카에서 7, 8년 공부하고 돌아왔을 때 저는 불교계 쪽에 기반이 없었어요. 그러다가 이중표 교수님을 만나 근본불교라는 것을 같이 이끌어나가고 거기서 명상을 지도하게 됐고, 교수님 쪽의 지원을 받아서 서울에 명상센터를 차렸어요. 그런데 3년쯤 지나니까 사람을 모으기가 너무 어렵더라고요. 개인이 스스로를 유지하면서 명상을 전하기에는 너무 어려웠어요. 제가 크게 비즈니스를 잘 하는 스타일은 아닌 것 같고 그냥 성의껏 했는데 월세 내기가 힘들어지는 경우가 몇 번 생기니까 괴로운 나가 생겨나는 거예요. 그러면서 밤에 잠을 자는데 몸에 마비가 몇 번 왔어요. 병원에 갔더니 자가면역질환이라는 거예요. 이런 일을 경험하면서 ‘내가 이렇게 죽을 수도 있겠구나’라는 생각이 들었어요. 남을 가르치는 것이 문제가 아니다, 내가 이렇게 죽을 수 있구나, 그렇다면 나는 죽어도 못 버틸 것은 무엇일까? 하고 하나씩 버릴 준비를 했어요. 그전에 한마음선원을 떠난 것도 사실 17년 동안 다졌던 저의 기반을 버린 것과 똑같았거든요. 한마음선원을 나왔을 때 저는 딛고 다닐 땅이 없는 것 같은 느낌을 받았어요. 거기에 내 인생을 올인했었으니까요. 그렇게 한번 버려봤기 때문인지 몰라도 이 명상센터도 버려야겠다 싶어서 다 정리를 했어요. 그런데 꼭 하나 안 버릴 것은 뭐냐, “본질에 대한 추구, 공부해 봐야겠다.”라는 것이 남더군요. 큰 파도가 왔을 때 나는 그냥 두려움에 압도됐지 “이것은 ‘나’가 아니다, 이것은 나의 ‘자아’가 아니다”라고 되뇌이던 것은 다 어디로 갔는지 없어졌더라고요. 이런 식으로 외적·내적 조건이 성숙해지면서 백일학교에 오게 되었습니다.

전환 : 전투적인 공부에서 의문 품기로

백일학교에 오기 전에 저에게 어떤 전환점이 있었어요. 그전에는 공부를 굉장히 전투적으로 했어요. 열심히, 안 자고, 참고, 가부좌를 풀지 않고 8시간 10시간 참으면서 “참아야 하느니라.” 이러면서 했거든요(웃음). 그랬는데 스리랑카에 가면서 “할 수 있는 만큼만 하자”, “편안하게 하자”, “힘들지 않게 하자” 쪽으로 전환이 일어났어요. 그래서 한국에 돌아와서 운영했던 명상센터에서도 주로 누워서 하는 명상, 앉아서 하는 명상, 앉아도 다리꼬지 않고 그냥 1분 명상, 3분 명상 등을 주로 했었고, 생각할 수 있고 사유를 요하는 그런 명상으로 전환이 됐었죠. 왜냐하면 공부는 몸이 하는 게 아니라 마음이 하는 것이기 때문에 몸을 잡아봤자 소용이 없다는 생각을 했거든요.

그런데 이 백일학교의 함양에서는 가뜩이나 더 좌선을 하는 것도 아니고 명상을 하는 것도 아니었어요. 그냥 늘 늘았어요. (웃음). 그런데 놓치지 않아



그림 10.

야 하는 하나가 무엇이었느냐면 ‘의문’을 갖는 거였어요. 선생님이 늘 물어보셨어요. 옆에서 아침 저녁으로 “자, 스님 어떻습니까? 지금 그것이 있나요?” 이런 질문을 계속 하세요. 내가 질문을 품는 스타일이 아닌데 선생님이 계속해주니까, 뭘지 모르는 나의 무의식이 계속 어떤 의문을 붙잡고 가게 되는 그런 구조였던 것 같아요.

앞에 사진(그림10) 보이십니까? 함양은 저에게 주로 이런 아름다움이었어요. 함양에서는 되게 신기한 것이 있었어요. 이렇게 언제나 보

주제를 품고 살기

저런 배경 속에서, 편안하고 행복감 속에서 내적인 사유가 시작됐어요. 백일학교는 특별히 하는 것이 없더라고요. 좌선이나 절에서 하는 이런 방법들을 쓰지 않는데 오직 하나 새로운 게 있다면 언제나 ‘주제를 품고 살라’는 거였어요.

저의 백일학교 첫날 주제가 ‘매순간 무슨 일을 하든 거기서 새로운 것을 발견해보기’였습니다. 이 주제를 갖고 있었는데 그날 여기 계신 여나 님이 함양에 오셨었거든요. 여나 님과 선생님이 대화하고 저는 옆에서 참관했는데, 그때 이쪽 창문 너머로 푸르른 녹색이 딱 들어온 거예요. 저기 창문 너머에 어두운 녹색이 보이는데, 이 안쪽 실내는 밝음이 있었어요. 그런데 창문 너머의 녹색이 이 실내 안쪽과 대비돼서 마음에서 ‘툭’ 나타나 보인 거예요. 보통은 안과 밖이라는 경계가 있으면 안이면 안, 밖이면 밖, 드러나는 한 가지 현상만 보잖아요. 그런데 그날은 두 개가 같은 공간에 대비돼서 나타난 거죠. 자연에는 안과 밖이라는 경계가 없는데, 내 마음은 늘 선을 긋고 “이쪽은 안이고 저쪽은 밖이야” 하면서, 하나를 취하면 다른 하나에는 주의가 가지 않아 내게는 없는 세계가 됩니다. 그렇게, 이것과 저 것이라는 다른 세계, 이원화된 세계, 언어가 만드는 둘로 나뉘어 규정된 세계에 제가 살고 있다는 통찰이 왔어요.

여기 그림(그림 11)에서 봤을 때 이 빛은 어둠을 어둠답게 하고 어둠은 빛을 빛답게 하는 이런 것이, 대비를 통해서 선명하게 드러나 있다는 통찰이 일어난 거예요. 이태리



그림 11. 르네 마그리트Rene
Magritte의 ‘빛의 제국’

피렌체인가, 어디 박물관에서 이 그림을 직접 봤을 때도 뭔가 끌렸었는데, 백일학교 첫날 주제에서 왜 이 르네 마그리트의 그림이 유명하고 왜 명작인지 강하게 와 닿았어요. 설명할 필요 없이 “어! 빛과 어둠이 같이 있네! 보이는 현상과 본질이 같이 있네!” 이런 통찰이 온 거죠.

지금 이 느낌도 하나의 경험이다

두 번째 주제는 ‘지금 이 느낌도 하나의 경험이다’라는 것이었어요. 이 사진(그림 12)이 뭐로 보이십니까? 운무(물안개)로 보이시나요? 보통 앞산에 물안개가 끼면 “아, 너무 아름답다. 신비롭다”라고 생각하잖아요? 저도 늘 그랬거든요. 그런데 그날은 새벽 4~5시에 눈



그림 12. 물안개

이 떠졌고 떠지자마자 밖으로 나갔는데, 저 앞산이 연기처럼 뿌연 거예요. 그래서 순간적으로 불이 난 연기에 휩싸인 거라고 느꼈어요. “어머, 산에 불이 났네!”라고 해석하니까 갑자기 불안감이 확 올라오면서 마음에서 두려움이 느껴졌어요. 그런데 다시 자세히 보니까 연기가 아니라 그냥 물안개였던 거예요.

그러고서 백일학교 아침모임을 야외에서 하는데, 꽃 옆에 여치가 이렇게 나타난 거예요(그림 13). 제가 평소에는 여치를 참 귀여워해요. 그런데 그날 아침모임 중에는 여치를 보고 이때도 갑자기 불안감이 확 엄습했어요. 정말 우습더군요. 이 귀여운 아이가 말이죠. 그래서 왜 두려움이 일어났는지 살펴보니, 전날 저녁에 아는 사람과 얘기를 하다가 상대에 대해 굉장히 불안한 마음, 걱정하는 마음을 품고 잠자리에 들

었어요. 그 걱정하고 염려하는 마음 때문에 마음의 짐을 가지고 잠을 잤는데 그것이 내적으로 내재되어 있다가 눈뜨자마자 내적인 두려움에 연緣해서 바깥에 있는 두려움이 엄습했구나 하는 앎이 들었어요. 그러니까 결국 우리가 눈앞의 대상을 보지만 그 대상을 온전하게 있는 그대로 보는 것이 아니라 나의 마음상태와 조건에 따라 느끼는 것을 보고 있으며, 그 느낌은 지난밤의 경험과 연기緣起된 것이라는 통찰이 일어나더군요.



그림 13. 여치

외부로 향한 그의 시선

여기 이 사진(그림 14)에서 뭐가 보이십니까? 끈에 묶인 우리 강아지들 보이시죠? 까만 애는 ‘까미’고 누런 애는 ‘태풍’이고, 저 뒤에 있는 애는 ‘밤이’예요.



그림 14. 외부로 향하는 목희의 시선

저희가 아침 모임을 할 때면 앞쪽 바위 위에 목희가 끈에 묶여 늘 이쪽을 보고 있어요. 그러니까 끈에 묶여서 맨날 그 주위를 뱅뱅거리고 돌면서 목희의 눈은 항상 우리를 향해있지요. 선생님이 그걸 지적하시더라고요. “보세요, 목희의 눈은 언제나 저렇게 외부로 향해 있어요.” 이러시는데 ‘어! 나도’, 나도 목희와 다를 바가 없는 거예요. 나의 눈은 늘 외부의 현상에 묶여있지 현상을 느끼는 이쪽에(자신을 가리키며) 주의가 가지 않았다는 생각이 들면서 “목희의 신세나 나나 별로 다

를 바가 없었구나”는 생각이 들더라고요.

감지연습

- 사물에 경계 그리고, 이름과 스토리 빼고, 온전히 느끼기.

백일학교 초반에는 선생님이 “스님, 오늘 통찰 있습니까?” 물으시면 처음에 몇 번은 말했는데 나중에 오래되니까 점점 할 말이 없어지고 “어떻게 하면 저

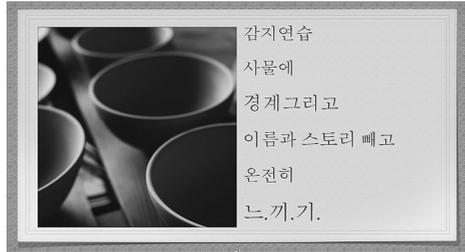


그림 15. 경계 그리고, 이름 빼고, 느끼기

덕모임에 안 갈 수 있을까? 무슨 일이 없나?” 선생님이 서울에 가시면 너무 좋고(웃음), 갔다 오시면 또 좋고, 숙제를 앞둔 학생처럼 되길래 감지연습을 해보야겠다 싶었어요. 그래서 사물에 경계를 그리고, 이름과 스토리를 빼고 사물을 온전히 느끼는 연습들을 했어요. 처음에는 컵에다가 경계를 긋고 보는 연습을 했는데, 3박 4일 동안 한 컵으로 계속 했어요. 보다보면 졸리고, 그러면 옆에서 한숨자고 또 보고, 또 자고, 또 보고, 또 자고, 그 지루한 시간이 계속됐어요.

느낌의 발견

그러다가 어느 가을날, 떨어진 감나무 낙엽을 쓸다가 저 밖에 있는 감잎이, 밖이 아니라 이 내부(가슴을 가리키며)에서 느껴졌어요. ‘느낌’이 느껴졌어요. 그런데 옛날에는 저 감잎이 ‘사실’이라고 여겼거든요. 저것은 느낌이 아니라 감잎이고 리얼리티reality라고 생각했지 ‘느



그림 16. 감잎을 쓸다가 느낌을 발견하다

낌'이라고는 생각을 안했어요. 그런데 갑자기 그날은 이것이 '느낌'으로 '안에서' 느껴졌어요. '어? 안에서 느낌이 느껴지네?' 이러면서 느낌이 느껴졌어요. 빨강게 물든 감 이파리를 봤는데 '이파리 자체가 아니라 이파리의 느낌이구나.' 그리고 이 느낌은 내 것이 아니고, 사물과 내가 만나서 생겨나는 것이구나. 이러면서 느낌이 느낌으로 느껴진 것이 너무 신기했어요. 그리고 나서 하늘을 보니까 하늘의 구름도 거기에 있는 것이 아니라 여기서(가슴을 가리키며) 느껴지고, 모든 것이 다 여기서 느껴지더라고요. 이렇게 느껴진 경험들이 좀 있었습니다. 그리고 이것은 앞으로의 중요한 알아챌에 큰 역할을 하게 됩니다.(다음 호에 계속) 

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