

근본경험

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



마음의 ‘상태’를 넘어 본성으로 (1부)

| 아소 | 오인회 편집부 인터뷰 |

아소님은 그림책에 글과 그림 그리는 일을 하면서 개인적으로 마음에 관한 그림을 그리고 있습니다. 팔 년 전쯤 가까운 지인의 죽음을 겪으며 세상의 모든 것이 허무하게 느껴졌었습니다. 그것이 계기가 돼서 어릴 때부터 궁금했던 ‘실재의 세상은 어떤 것일까?’란 의문을 품고 마음공부를 시작하게 되었습니다.

공부를 시작한 지 사 년쯤 되었을 때 페이스북을 통해 월인 선생님의 글을 읽게 되었는데, 의식에 관해 과학적으로 설명한 부분이 인상적이었고 실제 생활과 수행에 도움을 많이 받게 되면서 미나사에 관심을 가지게 되었습니다. 그러다 유튜브에 올려주신 진심직설을 보던 중 ‘아는 것도 작용이다’라는 한 구절의 말씀을 듣고 공부 과정 중 답답했던 부분을 넘어가게 되었습니다.

그 인연으로 깨어있기 강좌를 수강하고 지금은 깨어있기 마스터 과정을 공부하며 직관적으로 통찰했던 부분을 세세하게 분별하고 의식화해서 그동안 했던 공부가 실생활로 이어지도록 부족한 부분을 채워가고 있습니다.

별칭으로 쓰고 있는 아소똥똥이라는 이름은 아이의 미소라는 뜻입니다. ‘매 순간 어린아이로 다시 돌아오라.’는 월인 선생님의 시를 읽고 짓게 되었습니다. 실제로 매 순간 그렇게 되기를 서원하며 한 걸음 한 걸음 조금씩 수행하고 있습니다.

편집부 안녕하세요? 아소님은 그동안 깨어있기 기초와 심화 모두 들으셨는데요, 감지가 명확하게 파악되었나요?

아소 네.

편집부 깨어있기 수업을 듣기 전과 지금, 어떻게 변했으며 자체적인 소감과 인상은 어떤지 나눠주세요.

아소 전에 공부할 때는 체험은 했지만, 직관적인 체험이어서 약간 신기한 현상처럼 느껴졌어요. 그런데 깨어있기 과정을 통해 제가 이전에 경

힘했던 것들을 다시 한 번 의식적으로 체험하게 되었어요. 그전에는 어떤 체험이 있었지만 어떻게 그 상태로 들어가게 되었는지를 모르니까 그 상태에서 나오면 공부가 다시 뒷걸음질 쳤다고 생각을 했어요. 그런데 각각의 상태를 알고 어디서든 그 상태로 들어갈 수 있게 되니까 ‘아, 그건 공부가 되는 과정에서 드러나게 되는 것이구나’하고 알게 되었어요. 그리고 이제는 다시 낮은 단계의 레벨로 떨어지더라도 언제든지 그 상태로 돌아갈 수 있는 어떤 상태일 뿐이구나, 라는 통찰도 일어났고, 그 이후에 되게 자유로워졌어요. 다시 그 체험을 해야지 라는 생각도 없어지게 되었고 언제든지 원하는 상태로 들어갈 수 있게 되었어요.

편집부 어떤 마음의 상태가 의식화되는 과정을 잘 알게 되었다고 하셨는데, 감지 공부를 통해서 어떤 것이 의식화되었는지 예를 들어 설명 바랍니다.

아소 제 전공이 그림이다 보니까 어렸을 때부터 항상 그림을 그렸어요. 사실 늘 느낌 상태에 있었던 것 같아요. 생각보다는 항상 느낌으로 사물을 보았던 것 같아요. 깨어있기에서는 ‘살아있는 감지’라고 말씀하시더라고요. 그림을 그려면 살아있는 감지 상태에 있어야 그림을 그릴 수 있거든요. 그런 상태로 있었는데 그것이 의식에서 어떤 작용으로 그렇게 되는지는 깨어있기 수업을 통해 알게 되었어요. 어떤 대상을 봤을 때 쌓여있던 제 경험이 나가면서 마음에 그려진다는 것, 그리고 ‘이름’으로 볼 때와는 다르게 많은 더 정보가 느껴진다는 것, 그것은 호오가 없기 때문에 현재의 정보에 깨어있게 되어 정보가 더 많이 연결된다는 것. 그렇게 알고 있습니다.

요즘 와서 느끼는 것은, 제가 그동안 ‘분별없음 상태’에 오래 있었던 것 같다는 것이예요. 2~3년 동안 분별없음 속에 살아와서 생생한 분



별인 감지에 대해 잃어버렸어요. 그래서 요즘 다시 감지연습을 하고 있어요. 사물을 보면서 감지를 연습하고 식물을 보면서 연습하고 움직이는 식물을 보면서, 동물, 사람을 보면서 각각의 대상을 보면서 감지연습을 하고 있어요. 그동안 분별없음 속에서 오래 있다 보니까 아주 미세하고 정묘한 감지는 느껴지는데 거친 감지는 잘 안 느껴져요. 그래서 그런 감지를 잘 느끼기 위해서 다시 연습하고 있어요.

편집부 2~3년 동안 분별없음 속에 있었다고 하셨는데 수행의 하나의 방편으로 하신 건가요?

아소 그때는 그것이 뭔지 잘 몰랐어요. 자주 감각상태로 느껴지거든요. 그 상태에 있으면 사물과 제가 구분이 안 되면서 느낌의 질이 빠지니까 모든 것이 텅 비게 되는 거예요. 어느 날은 서울에서 지하철을 타는데 바다를 볼 때와 지하철 안에 사람들이 꽉 차 있을 때가 다르지 않더라고요. 그냥 모두 비워져 있는 것 같았어요. 그런데 그런 상태로 되어 있는지 몰랐다가 깨어있기 과정을 통해서 월인 선생님이 공췌에 빠져있네 라고 말씀하시는 것을 듣고 제가 그런 상태로 계속 있었다는 것을 알게 되었어요. 처음 깨어있기 과정을 선생님께 듣기 2~3년 전부터 분별없음 속에 있었던 것 같아요.

편집부 그것은 본인이 의식하지 않았는데 저절로 그렇게 된 건가요 아니면 수행을 계속 하던 중에 그렇게 된 건가요?

아소 수행하는 과정 중에 비개인적인 얇인 '주체'를 강렬하게 체험하고, 그것이 신기해지면서 계속 그 상태로 자주 있었어요. 그러면서 자연스럽게 깨어있기™에서 말하는 주체 상태로 계속 있었던 것 같아요. 감각상태와 유사하죠. 그러다가 필요할 때는 물론 감지도 되고 생각 단계로도 가지만 대부분 감각 상태로 있었던 것 같아요.

제가 깨어있기에 참여하여 전체주의를 해 보라고 하셨을 때, 저는 이미 전체주의로 있었다는 것을 알게 된 거예요. 선생님은 분별없음과 분별있음이 함께 있는 상태라고 하셨어요.

편집부 감지를 파악하는 것이 어떤 의미가 있나요?

아소 선생님은 이 모든 것이 느낌의 대상이라고 말씀하셨어요. 내가 경험한 것을 가지고 보고 있는 거라고 하셨는데, 제가 아까 말씀드렸듯이 감지를 잃어버렸다고 했잖아요. 그런데 감지 단계를 잃어버리고 생각으로 갔다가 감각으로 갔다가 그랬던 것 같아요. 그래서 감지 단계로 있으면 되게 느낌이 풍부하고 현재에 깨어있을 수 있는데, 제 상태는 생각과 감각 상태를 왔다 갔다 하니까, 여기가 내 느낌의 세상이 아니고 사실처럼 느껴졌다가 감각으로 비워졌다가 그랬던 것 같아요. 예전에는 굉장히 풍성한 감지 상태에서도 살았던 것 같은데 지금은 잃어버렸기 때문에 다시 그것을 찾아가고 있어요.

편집부 감각에서 감지라는 중간 과정을 생략하고 생각으로 바로 뛰어 올라 갔군요.

아소 네. 최근엔 그랬어요. 그리고 어찌면 제가 그림을 그려오면서 느낌에 민감해왔기 때문에 관찰민감도가 높아져서 수행 과정에서 빨리 진행되지 않았을까 하는 생각이 들어요.

편집부 요즘은 감지가 어떠세요? 잘 느껴지나요?

아소 지금 월인 선생님과 화요모임을 하고 있는데요. 지난번 숙제가 감지를 연습하는 거였어요. 일상에서 조금씩 연습을 하고 있는데 이제 ‘감지를 느껴볼까?’라고 마음을 먹는 순간 제 몸의 에너지가 달라져요. 에너지의 흐름이 시원해지면서 뭔가 활기가 느껴져요. 일단 걱정은 안



이 몸 안에 있는 작은 느껴지는 '나'가 '나'인 줄 알았다가,
공부과정을 거치면서 점점 경계가 넓어져서,
경계조차도 없는 것이 내가 되고, 이름조차 붙일 수 없는 그것이
내가 되고 그 안에서 모든 것이 생겨나니까
그 모든 것도 내가 되는 그런 과정이었던 것 같아요

하고 감지를 해야겠다 마음을 먹으면 감지 상태로 들어가니까요. 평생 시에도 생각이 없는 감지 상태로 있으라고 선생님께서 말씀 해주셨어요. 그래서 그렇게 해 보려고 노력하고 있어요.

편집부 깨어있기 수업에서 다뤘던 주의와 믿음이 명확히 파악되는지, 그리고 그것에 대해 이해하고 있는 부분에 대해 설명해 주세요.

아소 의식을 하려면 주의가 가야 된다고 알고 있어요. 그런데 주의는 생명력이 현상계에 의식적으로 처음 나타나는 모습이라고 하셨고, 제가 만약 주의를 보내지 않으면 무의식적으로 형성은 되는데 의식적으로는 안 된다고 말씀을 하셨어요. 주의에 대해서는 확실하게 알고 있고 깨어있기 상태에서 주의가 굉장히 강렬하게 움직이는 것을 체험을 한 적도 있어요. 저한테서 커다란 에너지가 제가 관심을 가는 쪽으로 흐르는 것을 느낀 적이 있어요. 그래서 깨어있기 과정에서 주의 연습을 할 때 그것이 뭘지 바로 알겠더라고요.

그리고 믿는 생각에 대해서는 제 믿음이 강할수록 거기에 주의가 강하게 가서 센 주의라고 해야 할까요? 주의가 그 생각에서 빠져 나오지 못하는 거죠. 강하게 믿는 생각과 합해지면서 주의를 다른 곳으로 보내지 못하고 그 생각 속에 머물러 있을 수밖에 없어요. 그래서 그렇게 되었을 때는 그 상태가 마음에 그림을 그리고 있다는 것을 모를 정도

로 빠져나오지 못하는 것 같아요.

편집부 어떤 생각에 주의가 많이 쏟아지나요?

아소 지금은 일상에서 다른 사람들과 관계 속에서 서로의 생각이 달라서, 제 특별한 기준이 있어서 힘들거나 부딪히는 일이 많이 없어졌어요. 제 기준이 거의 없어져서 그 사람이 그런 행동을 하면 ‘~ 경험들이 쌓여 있기 때문에 이런 작용을 하는 것이구나’ 이해를 하게 되어요. 그런데 공부하는 사람들에 대한 한 가지 고정관념이라고 해야 할까요? ‘공부가 되면 이렇게 되지 않을까?’라는 고정관념이 있어서 공부가 됐는데 그렇게 행동하지 않는 사람들을 보면 제 그림 속에 빠져들게 돼요.

편집부 구체적인 예가 있다면 나눠주실 수 있나요?

아소 공부를 하면서 저도 모르게 변화가 일어났던 것들이 꽤 많이 있다 보니 저보다 오랫동안 공부하신 분들을 보고 이보다 더 변화가 되어 있어야 하지 않을까? 라는 생각 때문에 그 분이 행동하는 것에 대해 분별심이 있을 때가 있더라고요. 그런데 나중에는 그것이 곧 제 착각이라는 것을 알게 되었어요.

편집부 어떻게 착각이라고 알게 되었나요?

아소 꼭 이래야 된다는 것은 없는 것 같아서요. 그 전에 어떤 스님께 들은 이야기인데 공부가 된 분들을 볼 때 그분의 개별적인 개성을 보지 말고 견해를 보라고 하셨어요. 제가 개별적인 개성을 착각해서 공부가 됐다 안 됐다고 판단하고 있었던 거였어요.

편집부 생각에 빠지지 않는다는 것은 스스로 생각에 빠지지 않는다는 것을 말하나요?



아소 네. 생각할 게 있으면 몸에 느낌이 무거워져요. 그래서 바로 생각을 하고 있다는 것을 알아차려져요.

편집부 본인이 아주 강하게 믿고 있는 생각이 있나요?

아소 없는 것 같은데, 없다고 지금 알고 있는 것이지 경계를 만나면 또 생길 것 같아요.

편집부 왜 그렇게 생각하세요?

아소 아까 말씀드렸듯이, 공부가 되신 분들에 대한 분별심이 있었다 해도 제가 그 경계를 만나기 전엔 몰랐거든요, 그런 경계에 걸려있다는 것을. 계속 공부를 하고 그런 경계를 만날 때마다 제 안에 어떤 기준이 있는 것을 보면서 그걸 다시 내려놓고 해요. 그러면서 넓어지는 구나 이런 생각이 들어요. 언제 무엇을 만날지 모르겠어요.

편집부 앞으로 어떻게 몰라도 현재까지는 믿고 있는 신념 같은 건 없다는 말씀이시죠.

아소 네.

편집부 신념을 파악하는 것이 우리 일상에 어떤 의미가 있을까요?

아소 자유롭게 되는 것 같아요. 어떤 신념에 매어있다면, 요즘 제가 사람들을 보면 그 사람이 어떤 것을 자기로 삼고 있다가 보이는 경우가 있거든요. 그것이 자기 신념의 기준이라 할 수 있는데 그러면서 자유롭게 않은 부분까지 보여요. 매어있음 때문에. 그래서 점점 그런 신념에서 벗어나고 자기 기준이 내려질 때마다 자유로워지는 것이 아닐까 해요. 그때그때 머물지 않고 왜 이런 것이 생겨났지? 라는 것을 알면서 지나가게 되는 것 같아요.

편집부 그런 분들한테 당신은 이런 기준을 가지고 있어서 자유롭지 못해요, 그런 말씀을 해주시나요?

아소 그런 말은 잘 못하죠. 말은 못하지만 그렇다고 동조도 할 수 없어서 그냥 가만히 있어요. 그런데 표정으로는 드러나나 봐요. 말하는 사람들이 친구들이니까 친구가 그런 기준 때문에 어떤 행동을 했을 때 제가 가만히 있는 걸 보면 그들 스스로 느끼는 것 같아요. 그래서 그 다음에 그 얘기를 꺼내면서 이랬다하는 경우도 있고.

편집부 혹시 어떤 상황이었는지 말씀해주실 수 있나요?

아소 어떤 직업에 성공한 친구가 있는데 그 성공을 하기 위해서 굉장히 노력을 많이 했던 친구예요. 그러다보니까 성공하려는 과정에서 생겼던 것들이 다 자기 상태가 된 거거든요. 명예를 위해 노력했는데 명예가 오면서 그것이 자기를 살린다고 여겼다가, 도리어 거기에 매여있다 보면 그것을 드러내면서 잘난 척이 될 수 있고, 또 누구한테 대접을 받고 싶을 수도 있고, 그렇지 못하면 상처를 받기도 하는 것이지요. 그래서 그렇게 직접적으로 말하면 상처가 되니까 조금 기다리는 편이에요. 그러다가 그 친구가 스스로 알게 되는 것 같아요.

편집부 균형을 찾는 게 중요한 것 같네요. 감정이라는 것도 많이 공부하셨죠? 깨어있기 과정이라든지 오인회에서도 많이 다뤘을 것 같은데 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 말씀해주세요.

아소 감정은 느낌이 강해지는 것이라고 하셨지요. 그런데 감정은 호오가 생겼을 때 그게 지금의 실제 일어나는 상황에 대한 인식과, 기준이 되는 내 생각 사이에 에너지 작용, 그렇게 말할 수 있어요. 그런데 감정이 생기면 몸의 어떤 부분에 자극이 오거든요.



편집부 주로 어떤 감정을 많이 느끼시나요?

아소 요즘은 감정을 느끼는 것들이 많이 줄어들었는데 얼마 전에 제가 분별을 하면서 생긴 화와 상실감, 실망 이런 것을 강하게 느꼈거든요. 그것 말고는 일단 일상생활에서 가족들하고 생기는 거나, 잘 일어나지 않아요. 감정이. 그냥 멍하고 있다고 해야 할까. 그래서 뭐가 힘들어졌어요. '밥 먹어!' 소리 지르는 것도 잘 안 나와요.

편집부 예전에는요?

아소 예전에는 성격이 안 좋았어요. 화 많고 되게 감정적이고.

편집부 깨어있기 공부를 한 다음에 성격이 변하신 건가요?

아소 공부시작하면서 처음에 이제 화를 느끼게 된 것이, 나한테서 화가 시작되는 거구나를 어떤 프로그램에 참여하면서 알게 됐거든요. 그때부터 지켜보기가 되면서 감정이 일어났을 때 계속 지켜보는 상태가 됐었어요. 동요하지 않고. 그러면서 점점 감정에 대해서 이해하게 되고 사그러들었던 것 같아요. 지금 일어나지 않는 이유는 왜 저렇게 행동하는지를 알기 때문에, 그래서 이해를 통해서 화가 잘 안 일어나요.

편집부 그러면 감정에 대해 덧붙이거나 하실 말씀이 있으신가요? 예전에 강렬하게 화도 많이 나고 하셨다했는데 지금은 잔잔한 호수같이...

아소 아니요. 일어날 건 일어나요. 그냥 약해진 거죠. 무슨 감정이든 일어나는데 보고 있으면 바로 사그러들어요.

편집부 예전에 비교하면 강도가 약해졌음이 이제 감정의 종류는 줄어들지 않고 다양해졌다고 이해하면 되나요?

아소 아뇨, 예전에 비해 다양해진 것은 없고 예전에도 일어난 것이 지

금도 일어나는데 예전에 비하면 반으로 줄어든 것 같아요.

편집부 횡수가요?

아소 네. 예전엔 일어나야 되는 게 지금은 안 일어나는 경우가 많고 일어나더라도 ‘아, 이거지.’하고 지나가게 되어요. 왜냐면 ‘어린 시절 어떤 경험 때문에 일어나고 있구나.’라고 이해가 되니까 또 ‘그러네.’하고 지나가요.

편집부 그런데 그렇게 감정이 지나가거나 금방 사그러드는 이유가 뭐라 생각하시나요?

아소 일단 무의식에 남아있는 것이 많이 줄어든 것 같고요. 그리고 신념 같은 것이 알게 모르게 뭔가를 겪을 때마다 그것을 이해하고 넘어가면서 그것도 무의식에서 남아있지 않게 되어 무의식이 많이 정리된 것 같아요.

편집부 감정적인, 격한 감정 같은 데에서 이제 풀려났기 때문에 몸도 가벼워지시고 마음도 가벼워지고...

아소 네. 그래서 어떤 느낌이 일어날 때 무게감으로 알아요.

편집부 네. 무게감으로, 굉장히 예민하게 잘 파악하시는 것 같네요.

아소 느낌조차도 없는 상태에 계속 있다가 느낌이 조금이라도 있으면 바로 캐치가 되니까, 저도 모르게 그냥 관조상태로 있는 것 같아요.

편집부 평상시에는 그렇게 평온한 관조 상태로 계시고, 뭐 감정이 다양하게 일어나긴 해도 그게 강도가 그렇게 강하지 않기 때문에 좀 평온한 마음상태를 계속 유지하실 수 있는 건가요?

아소 예. 그리고 감정이 격해질 때도 있긴 하지만, 빨리 지나가요.



그전에는 어떤 상태 속에 빠져 있으면
 그것이 신비한 체험이고, 그런 체험 속에 있어야 공부라 되고 있는 것이고,
 거기서 떨어져 나오면 공부가 안된 것이라고 생각했어요.
 그런데 깨어있기 과정을 통해 어느 순간이건 '상태'구나, 그리고 거기 머물지
 않으면 '미지'에 있는 것이구나 하고 알게 됐어요.
 '상태'에 머물지 않는 것이 무엇인지를 알게 된 것이지요.

편집부 감정이 격해지는 것은 어떤 이유 때문인가요?

아소 제 믿음에 대한 것 때문인데, 그런데 지나가고 나니까 정말 남아
 있는 것이 하나도 없이 그냥 완전히 “어 그런 일이 있었어?”할 정도이
 더군요.

편집부 그러면 일상 가정생활이라든지 업무와 관련해서는 혹시 감정적
 인 문제가 있으신지요?

아소 음... 제가 예전에 성격도 되게 업다운이 심해서 남편이 저한테 불
 여준 별명이 업다운 걸이에요. (웃음)

편집부 아주 기복이 심하다는 뜻인가요?

아소 네(웃음). 그럴 정도로 업되어 있다가 또 다운되어 있다가 그런
 것이 저의 일반적인 감정 상태였는데, 지금은 많이 편안해졌는지 남편
 이 저에게 잔소리를 많이 해요. 제가 너무 편안해졌는지.

편집부 이제 좀 만만하게 얘기해도 괜찮겠다 싶어서 편하게 얘기하신
 다는 거죠?(웃음) 이제 옛날처럼 갑자기 화를 낸다거나 그런 일이 없
 기 때문에 좀 안심하고 말씀하신다는 거죠?

아소 네. 그리고 가족들끼리는 매일 보니까 일들이 많잖아요.

편집부 그렇죠.

아소 제가 그전에 행동했던 것 때문에 지금 돌아오는 것이라는 것을 아 니까 조용히 있어요. 그전에 남편과의 관계에서 이해가 안 되어 행한 강한 행동들이 지금 남편을 위축시켰고 그것 때문에 힘들어졌는데 이 제는 그에 대한 반발 같은, 뭐 이런 인과관계들이 있잖아요.

편집부 그렇죠.

아소 지금 이 사람이 한마디를 하면, “아 그전에 그런 것과 연관이 있 겠구나.”하는 것이 느껴져요. 그런 것들이 쌓여 지금 나오는 거니까 이 해가 되면서 점점 부딪침이 줄어드는 것 같아요.

편집부 그렇군요. 그러면 깨어있기 과정을 거치면서 그리고 오인회 공 부를 통해서 많이 정리되었나요?

아소 제가 그전에 공부할 때도 이해하는 과정을 통해서 관계를 이해하 고 편안해지고 했는데, 사실 그러한 심리적인 문제는 대부분 미내사에 오기 전에 해결을 했어요. 예전에는 감정이 일어나면 그것을 쫓아가서 “이게 왜 이런 감정이 일어났지”부터 시작해서 제 어린 시절부터 시작 해 이해하려고 노력을 해서, 미내사에 올 때쯤에는 감정이 일어나면 그냥 “일어나는구나”하고 관심을 안 뒀어요. 큰 문제가 아니라면 “그 냥 일어나는구나”하고 지나가요.

그런데 ‘깨어있기’ 과정에서 제가 가장 도움을 받았던 것은 의식화 하는 과정이에요. 제가 공부했던 것, 직관적으로 문득 알았던 것, 그 리고 신비체험이라고 생각했던 것들을 모두 선생님은 다 용어로 이름 을 붙여서 ‘이건 이런 상태, 이건 이런 상태’라고 해 놓으셨어요. 그것 을 통해, “어느 상태에 있어도 괜찮다. 머물지만 앓는다면”하는 지혜



로 확실해진 거예요. 그전에는 어느 상태에 있는지를 모르기 때문에, 어떤 상태 속에 빠져 있으면 그것이 신비한 체험이고, 그런 체험 속에 있어야 공부와 되고 있는 것이라고 생각했었고, 거기서 떨어져 나오면 공부가 안된 것이라고 생각했어요. 그런데 깨어있기 과정을 통해서 그 용어와 제 체험이 만나 이해가 되고 의식화가 되면서 어느 순간이건 ‘상태’구나, 그리고 거기 머물지 않으면 ‘미지’에 있는 것이구나를 알게 되었어요. 물론 미지에 있을 특정한 ‘사람’은 없지만, 어쨌든 ‘상태’에 머물지 않는 것이 무엇인지를 깨어있기 과정을 통해서 알게 된 것이지요.

물론 선생님은 “그것도 조심을 해야 된다”고 말씀하세요. 제가 어떤 상태를 구분해서 그것을 고정화시켜 어떤 고정관념처럼 가지고 있을 까봐 그러시는 것 같아요. 그것은 아마도 제가 지금 마스터과정을 하니까 ‘항상 누군가에게 이것을 가르쳐준다면 “사람을 보고 얘기를 해야지 자신이 아는 것을 모두 그에게 대입하려고 하면 안 된다”고 말씀을 많이 하시는 것 같아요.

처음에 왔을 때는 용어가 너무 낯설어서 깨어있기의 기초과정 두 번, 심화과정 두 번을 들을 때까지 그것을 정리하는 과정이었어요. 그전에는 용어가 제 체험과 연결이 안 되니까 과정을 들어도 완전히 소화하기는 힘들었는데 그 용어를 정리하는 과정에서 명확하게 하려고 자꾸 질문을 하니까 제가 거기에 너무 매여 있는 것처럼 보이셨나 봐요.

편집부 그렇군요. 그래서 “나’는 누구인가?”라는 질문을 드린다면? 사람들이 ‘나’라는 것에 대해서 궁금해 하고 ‘나’를 찾아가는 체험, 여러 가지 프로그램도 많고 공부하는 단체도 많은데, 여기에 대해서는 어떻게 말씀하시겠어요?

아소 음... 지금 제가 이런 저런 공부과정을 통해서 알게 된 진짜 ‘나’라는 것은, 있다고 할 수 없는데 또 전체인 것이라고 할 수 있을 것 같아요. 그러니까 있지도 않고 없지도 않은, 없는데 있는? 그러니까 공기조차도 없으면서도 모든 것인.

그런데 이렇게 말하면 너무 그냥 책에 있는 말 같네요. (웃음)

편집부 그러면 본인이 소화한대로 본인이 이해한대로 하자면?


아소 이것이 제가 소화한 거예요. 그러니까, 선생님의 ‘진심직설’을 들으면서 제가 답답했던 것을 넘어갔다는 것을, 저도 선생님의 ‘구차제정(무심에 대하여)’에 대한 강의를 들으면서, 알게 되었어요.

편집부 무슨 강의요?

아소 ‘무심에 대하여’라는 유튜브 강의를 올리신 게 있어요. 거기에서 ‘구차제정’에 대하여 말씀을 하셨거든요. 불교의 수행단계 중에서 공처, 식처, 비상비비상처, 멸진정까지 가는 과정인데, 일선정부터 시작해서 이선정, 삼선정, 사선정, 공처, 식처, 비상비비상처, 멸진정 이렇게 구차제정을 강의하셨어요.

제가 처음 선생님의 진심직설을 들었을 때 “‘안다’는 것도 하나의 작용이다”라고 했을 때, 계속 주체상태로 있다가 그 주체마저도 사라진, 정말 공기조차 사라진 그런 체험을 했어요. 그러면서 답답하게 걸려있던 것이 넘어가진 게 무엇 때문인지 몰랐는데, 그때 선생님의 ‘무심의 대하여’라는 강의를 들으면서 알게 됐거든요. 그 체험을 하면서 육체와 동일시가 끊기면서 아무것도 없는, 아무것도 없다고도 할 수 없는 그렇지만 거기서 모든 것이 나오기 때문에 없다고 할 수 없는, ‘그것’이 된 것 같았어요. 그러면서 그 안에서 모든 작용들이 일어나는구나를



보았지요. 그리고 나서는 궁금한 게 없어지더라고요. 왜냐하면 궁금한 마음이 일어나도 그 '궁금함'이 제가 팔을 들어서 '움직이는 것'하고 다르게 느껴지지 않았어요. 다 그냥 작용으로 느껴졌거든요. 그러면서 아무것도 없는 것에서 뭔가가 생겨나는 것, 나라고도 할 수 없는 그 안에서 뭔가 생겨난다고 느끼게 됐어요. 그때, 이 몸 안에 있는 작은 느껴지는 '나'가 '나'인 줄 알았다가, 공부과정을 거치면서 점점 경계가 넓어져서, 경계조차도 없는 것이 내가 되고, 경계... 뭐라고 이름 붙일 수도 없어요. 뭔지조차도 붙일 수 없는 그것이 내가 되고 그 안에서 모든 것이 생겨나니까 그 모든 것도 내가 되는 그런 과정이었던 것 같아요. 그런데 그렇게 한번 본 것은 '일별'이라고 하시더라고요. 그리고 앞으로 점점 더 공부를 해가면서 그것이 진짜 내가 되어가는, 조금 더 넓어지고, 조금 더 경계가 허물어지고 그래서 진짜 아무것도 없는 모든 것이 내가 되어가는 그런 과정이 수행의 과정이라고 생각해요. (다음 호에 계속) 

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