



의심과 생각 자체가 그 위에서 일어나고 있다 (1부)

| 해연 | 오인회 편집부 인터뷰 |

해연解緣 님은 서울에서 차와 도자기를 판매하는 작은 매장을 운영하고 있습니다. 깨어있기 공부는 2013년 말에 처음 접했습니다. 이전에도 마음공부에 관심이 있었지만 대체로 '나'를 강하게 만들고 확장하는 방식이 위주였습니다. '내'가 힘과 능력을 얻어서 모든 어려움을 해소하려는 갈망이 기저에 있었습니다. 다행인지 그런 공부 방식에서 별 소득이 없었고 답답하고 막막한 시기를 보내다가 깨어있기 책을 만나게 되었습니다. 책의 내용에 강한 끌림을 느꼈고 곧 이어 강좌를 듣고 오인회 모임에도 참여하게 되었습니다. 하지만 초반의 흥미가 계속 이어지지는 않았습니다. 쉽게 익숙해지지 않는 깨어있기의 연습방법들과 원가가 달라지기를 기대하는 조급함 등으로 공부와 거리가 생겼습니다. 그래도 월인 선생님의 오인회 강의는 꾸준히 들으며 끈을 놓치는 않았는데, 결국은 이 공부에서 떠날 수 없을 거라는 예감이 있었습니다. 그렇게 느슨하게 시간을 보내면서 점차 깨어있기 공부의 방법과 과정에 익숙해졌고 확신을 가지게 되었습니다. 그러면서 2018년 즈음에 깨어있기 강좌를 다시 들었고 이전보다 심도있게 공부가 진행되었습니다. 특히 월인 선생님과 문답 형태로 진행되는 오인회모임에서 도움을 많이 받았습니다. 현재는 올해 초부터 진행된 마스터과정에 참여하면서 공부를 이어가고 있습니다.

처음 깨어있기 과정에 참가했을 때 별명을 짓게 되었고 그때 무심코 떠오른 이름이 해연解緣이었습니다. 꼬인 실타래가 풀어지듯 인연으로 얽힌 서로가 자유로워지기를 구하는 마음이었던 것 같습니다. 이제 다시 생각해보니 영겁다는 생각을 떠나면 처음부터 영김은 없는 듯합니다. 빈틈없이 완전한 흐름 속에서 영김이라는 생각과 느낌마저도 완전하게 드러나고 있음을 봅니다. 월인 선생님과 깨어있기를 만난 인연에 감사드립니다.

편집부 지난 오인회 때 얘기 나누고 나서 어땠습니까?

해연 지난주 요가수트라 강의에서 마음의 상태에 대해 말씀하셨잖아요. 미지未知와 대상이 없는 앞, 그것이 대상이 될 수 없는 또는 안다 · 모른다 자체가 성립 불가능한 그런 차원에서의 '모른다'라는 것이 마음의 모든 상태를 그때그때 펼쳐내고 있다는 그 사실이 좀 더 명확해졌습니다. 그러면서 뭔가 겸손해질 때의 그런 느낌이 가슴에서 일어나더라구요. 이렇게 '나를 잘 유지해오고 발전시켜가려는 마음들이 하나의

상태로서 드러날 수 있는 것'은 바탕 또는 본질로서의 마음이 있기에 가능하구나, 개체로서의 '나'라는 것은 그때그때 다양한 모습으로 마음에서 부분으로 드러나는구나, 이렇게 개체로서의 '나'라는 측면이 아주 작게 느껴지면서 뭔가 겸손한 감정 같은 것들이 일어났습니다.

편집부 지금은 마음이 어떻습니까? 찾는 마음, 뭔가 미진한 마음은 어떤가요?

해연 솔직히 그런 마음들이 완전히 없어진 건지는 잘 모르겠습니다. 경험해보지 못한 깊은 삼매상태에 대한 호기심은 남아 있습니다. 하지만 그런 삼매도 마음에서 일어나고 사라지는 하나의 경험이고 상태라는 것에 대한 의심은 없습니다. 상태라는 표현과 그 의미가 제게 크게 와 닿았던 이유가, 오늘 강의가 시작되기 전에, 존재감을 좀 느끼면서 앉아 있었습니다. 빈 있음의 상태가 유지되다가 깨어났는데, 보통 우리는 나를 둘러싼 주변의 객관적인 상황이 늘 있다고 생각하지만, 실제로 그 생각은 경험될 수 없는 생각일 뿐이고 내가 무엇에 동일시되어 있느냐, 또는 의식의 초점이 어디에 있느냐에 따라 경험내용이 달라지는 거잖아요. 객관적으로 '있다'라고 믿는 세계나 상황이란 단지, 그 상황을 상대적으로 길게 또는 자주 경험하는 의식상태에 우리가 놓여있기 때문이라는 생각이 들었습니다.

편집부 경험하는 게 달라지는 거지요.

해연 네. 그리고 순수한 아는 마음, 알아차림인 주체마저도 이렇게 대상과 함께 나타나는데 그 둘이 일어나고 사라지는 자리는 미지未知가 되겠구나. 그런 생각을 하고 있던 차였기 때문에 강의에서 마음의 상태라고 표현하시면서 설명하신 내용이 마음에 많이 와 닿았습니다. 뭘



가, 의식의 전체적인 그림은 다 그려진 거 같아요.

편집부 그러면 이제 해연 님이 이 공부를 처음 시작해서부터 지금까지 오는 그 과정을 한번 되짚어 보려고 합니다. 처음에 이 마음을 들여다 보기 시작한 게 언제인가요? 처음에 어떻게 시작됐지요?

해연 언제부터라고 말하기는 애매한데, 마음이나 존재 등의 문제에 의식적으로 관심이 간 것은 십대 후반쯤부터인 거 같습니다. 아마 그런 생각들을 하게 된 동기는 대부분 비슷하지 않을까 싶은데요. 제가 경험한 십대 후반의 세계는, 당시 80년대 후반이었고 보여지는 사회는 혼란과 폭력으로 가득했습니다. 학교 밖에서는 데모와 화염병, 백골단, 최루탄이 매일 거리를 휩쓸었고, 학교 안에서는 선생님들의 그리고 동급생들 간의 폭력에 질릴 정도였습니다. 괴롭다는 느낌이 배경처럼 일상에 깔려있었고 답답했습니다. 벗어나고 싶었고 왜 이런 일들이 일어나는지 알고 싶었습니다. 나는 어쩌다 여기에 이런 모습과 이런 생각을 가진 존재로 놓여 있게 된 것일까를 생각하면 어떨 때는 갑자기 모든 게 어색하고 낯설어져서 현실이 너무 가볍게 느껴지기도 했습니다. 결국 현실의 무게감이 금방 다시 찾아오기는 하지만요. 아무튼 그때 즈음부터 명상 또는 불교서적들을 읽기 시작했던 것 같고요. 사람들의 폭력성과 경쟁에 대해서는 아주 어릴 때부터 극도로 싫어했습니다.

편집부 해연 님은 경쟁을 안 좋아하지요.

해연 그런 것을 보고 있는 게 힘들었어요. 서로 간에 경쟁과 유·무형으로 가해지는 폭력이 없는 생활방식과 사회에 대한 갈망이 늘 있었어요. 그런 공동체에 관심을 가지면서 이십대 중반쯤에는 정토회를 다녔습니다. 제가 보기에 그때는 정토회가 일과 수행을 조화시키고 그 힘

으로 사회에 대해 근본적으로 변화와 개혁을 추동하려는 의지와 믿그림이 있다고 생각했어요.

편집부 정토회에서 얻은 경험들은 좀 있나요? 자신의 삶에서 인생의 어떤 전환점이라고 할 만한 것들이 있을 텐데요. 그런 것들 위주로 말씀해주세요.

해연 저한테는 대학을 졸업하고 삼십대 초반까지의 시간이 힘든 시기였어요. 몸도 아팠고 타지에 와서 혼자 생계를 유지하는 것이 쉽지 않았습니다. 수행에 대한 관심은 늘 있었지만 어떤 면에서는 수행을 통해서 사는 일의 어려움이 덜어지기를 더 원했던 것도 같습니다. 정토회에 다니면서도 한편 먹고 사는 일에 쫓겨서 정토회의 일이나 모임에 깊게 관여하지는 못했습니다. 땀이 나도록 절을 한 후에 조용히 앉아 있으면 걱정들이 다 사라지면서 평화롭고 따뜻한 느낌 속에 한동안 있을 수 있었는데 그런 것은 좋았지만 수행하면서 내가 달라지거나 뭔가 나아가고 있다는 확신이 없었어요.

편집부 어떤 면에서 달라지는 게 없다고 느낀 거지요?

해연 정토회에 머무는 시간은 잠깐이고 늘 일상으로 다시 돌아와야 했는데, 그 일상은 줄어들 것 같지 않은 어려움으로 가득했습니다. 수행에서 배우고 익힌 것이 일상의 어려움 앞에서 별로 쓸모가 없었어요. 당시 몇 사람과 동업을 했었는데 계속 적자였고 그들과의 관계에서 저는 좀 걸도는 사람이었습니다. 그냥 버티는 거 외에는 할 수 있는 게 없는 것 같았습니다. 그러다가 정토회 법당이 좀 멀리 이사를 가면서 차츰 안 나가게 됐어요.

편집부 뭔가 느꼈던 때는 없나요? 어떤 경험이나 체험이 이쪽을 좀 더



깊이 들어가게 만들어 줬다든가... 여기까지 계속 오게 한 힘이 있었을 것 같은데요.

해연 정토회 이후에는 위빠사나도 해보고 이런 저런 수련모임에도 참가해보며 공부에 관심을 계속 갖고는 있었습니다. 그렇지만 뭔가 드라마틱한 체험이라 할 만한 건 없는데요. 제가 열심히 안 한 탓도 있겠지만 그동안 만난 수련모임에 머물지 못했던 이유가 컸던 것 같습니다. 지도자가 무조건적인 믿음의 대상으로 강요되거나 위계적인 권력구조가 사람들 사이에 형성되는 것을 보면 거기에 더 머무르고 싶지가 않았고, 저도 물론 수련을 통해 뭔가를 얻으려고 했지만 다른 사람들이 수련을 통해 이루려고 하는 욕망이 터무니없게 느껴지는 경우가 많았습니다. 자기가 지금 저지르는 문제를 돌아보려는 노력 없이 수련의 정점에 이르면 자신과 세계의 모습이 자기가 원하는 대로 될 거라는 그 막연함을 놓지 못하는 것 같았습니다. 미래에 얻을 수 있을지 없을지 모를 그 어떤 힘과 능력에 대한 추구가 정작 지금 나에게 주어진 이 순간을 문제투성이의 쓸모없는 것으로 희생시키고 있음을 자각하지 못하는 사람들도 많았고요. 제 경우는 이런 경험과 생각들이 지금 이 공부에 이르게 한 힘이 아니었을까 합니다. 밖에서 무엇을 얻는 것에 회의적이 되어 가다보니 어느 순간 불이_二법을 말하는 불교나 아드바이타에 관심이 가게 됐습니다. 진리는 늘 있는 것이어서 얻거나 잃어버릴 수 없고 미래가 아닌 지금 여기에 드러나 있으며 나와 떨어져 있지 않다는 말을 스스로 확인하고 싶어졌습니다.

편집부 좋습니다. 그러면 최근으로 돌아오지요. ‘깨어있기’를 시작한 것은 언제인가요?

해연 2013년 11월입니다.

편집부 ‘깨어있기’는 어떻게 알게 되었나요?

해연 불이법不二法에 관심이 가기 시작하면서 마음이나 의식을 탐구하는 책들을 찾아보는 중에 ‘깨어있기’ 책을 알게 되었고, 읽어보는 것으로는 한계가 느껴져서 깨어있기 프로그램에 참여해보아야겠다고 생각했습니다.

편집부 책을 보고 마음에 든 게 있었나요?

해연 책의 맨 앞장에 있는 글, ‘내가’ 자유로워지는 것이 아니다. ‘나로부터’ 자유로워지는 것이다.’ 이 한마디가 가슴에서 울림이 있었습니다. 책의 전체적인 내용이 정확하게 와 닿지는 않았지만 막연하게 공부했던 불교의 내용보다 굉장히 현대적이고 경험적이고 실제적이라고 느껴졌습니다. 여기 가서 공부하면 나도 이런 경험을 할 수 있겠다는 생각이 들어서 프로그램에 참가하게 됐습니다.

그런데 재미도 있고 또 새롭다는 느낌도 받았는데, 아직 이 공부에 대한 전체적인 이해의 틀이 없는 상태여서 그랬는지, 흥미가 오래 못 갔습니다. 그래서 한 1~2년 다니다가 몇 년 쉬었습니다. 중간 중간에 선생님께서 계속 연락을 주시면서 공부가 어떻게 되어가는지 여쭙봐 주셨는데 그 덕분에 모임에 다시 나오고 지금까지 이렇게 공부가 이어지게 된 거 같습니다. 저도 그렇고 다른 분들도 공부하는 거 보면, 처음에 뭔가 어려움을 넘어가는 부분에서 많이 꺾이는 거 같아요. 지금 전체적인 틀이 좀 잡힌 상태에서는 공부하는 재미가 생기는데, 그렇지 못하고 있을 때는 내가 뭔가 체험을 해도 이게 어떤 의미가 있는지, 내가 안다고 생각하는 게 맞는 건지, 전체 공부 과정에서 내가 어떤 지점에 있는지 등등에 관한 의문과 어려움이 생기면서 흥미가 떨어지게 되는 것 같아요.



*‘내’가 경험하는 것이 아니고, 그 ‘경험 속에’ 내가 ‘드러나는 것’이구나!
대상과 함께 드러나고 있는 일부를 나라고 보고 있구나!
그때 이렇게 나와 대상을 통으로 경험하는 그것이 주체구나!*

편집부 그렇군요, 그 전에 한 1~2년 처음에 공부할 때 틀이 안 잡혔을 때 한 거라면, 이후에 다시 시작했을 때는 틀이 잡혀서 시작한 것은 아닐 것 아닌가요? 다시 시작할 때는 차이가 뭐였나요?

해연 2018년쯤에 다시 시작했으니까 2년 정도 됐는데요. 그 사이에도 계속 깨어있기 책도 보고 다른 책들도 보면서 관심이 이어졌습니다. 깨어있기 책과 다른 책들을 비교해서 보면서 이해가 깊어지는 부분도 있었습니다. 그러다가 깨어있기 공부가 정말 잘 되어있다는 생각을 다시 하게 됐어요. ‘다시 해보자’라는 의지가 생겼습니다.

편집부 어떤 그림이 잡힌 건가요?

해연 오인회 대승기신론 강의 내용도 좀 보면서 ‘이미 깨달아 있다’, ‘어디서 찾는 것이 아니라 그냥 있는 것을 발견하는 것이다’ 이런 말들이 도대체 무슨 의미일까, 그것을 기준으로 공부를 할 수 있겠다는 생각을 하게 되었어요. 그 차원에서 보니까 뭔가 공부의 맥락이 잡히는 것 같았고, 깨어있기 공부가 어떻게 보면 불교의 불이법을 현대적인 언어로 다시 정립한 공부방식이라고 느낀 면도 있었습니다.

편집부 어떤 면이죠?

해연 결국은 마음의 본질을 확인해 들어가는 작업인데, 지금 사람들에게 당장 ‘당신은 이미 깨달아 있다’ 그런 얘기를 하면 받아들여지기가 쉽지 않잖아요. 이런 성향과 특성을 고려해서 단계적이고 스스로 확인

해가면서 공부해가다가 결국엔 알 수 없는 그 본질이 받아들여질 수 있도록 연습하는 과정이라고 생각했습니다.

편집부 어떻게 그렇게 보게 된 거지요? 뭐 어떤 것들을 가지고? 어떤 요소들 때문에? 이것이 상당히 중요한 애긴데, 깨어있기 책만 보면 무슨 복잡한 연습들이 있는데, 결과적으로는 혜연 님이 말한 것이 핵심이지요. 아무것도 배울 것도 없는 것을 알려 주기 위해서 수많은 것을 지금 분별하고 분석하게 하지 않습니까?

혜연 깨어있기 책에도 그런 말씀들이 중간중간 있고요. 처음에는 그게 눈에 안 들어오죠.

편집부 중간 중간, 어떤 얘기들이 있지요?

혜연 이 공부과정의 목적이랄까, 이 과정들이 궁극적으로 이루고자 하는 것에 대한 내용들인데요. 예를 들면 209쪽에 있는 ‘의식의 본질을 자각하기’라는 내용에서 “여기서 한번의 알아챔이란 만져지고, 느껴지고, 알려지는 그 어떤 것도 모두 ‘대상’임을 알아채는 것입니다. 그런 후에 남는 것은 과연 무엇일까? 그때 참나, 진이라고 불리는 의식의 본질이 드러납니다.”라는 부분이요.

편집부 그런 것들을 보면서 배워서 새롭게 얻고 훈련해서 나아지고 하는 것이 아니라 이미 완전한 그것을 알아채고 발견하는 것이 와 닿았다는 것인가요?

혜연 네, 그런데 우리가 일상적으로 경험하는 이 세계가 너무도 사실적이어서 감각적으로 경험되는 세계가 객관적으로 있다는 믿음이 굳건한 상황에서는 과연 벗어나거나 벗어나질 수 있는 건가 하는 의문이 생기거든요. 그런데 깨어있기 과정은 그 믿음을 흔들어서 그것이



하나의 느낌이고 그 느낌을 해석하는 생각과 어울려서 지금 내가 벗어날 수 없는 것처럼 보이는 이 일상의 세계를 만들고 있음을 체험적으로 이해하고 받아들일 수 있게 한다고 생각했습니다. 단계적인 연습을 통해서요.

편집부 네, 그렇군요.

해연 그렇게 깨어있기 과정이 저한테 다가왔고, 그러면서 전체적인 틀이 좀 더 명확해졌습니다. 공부에 재미가 생겼고, 하나하나의 과제가 의미 있게 다가왔습니다. 뭔가 괴로움을 벗어나고, 더 행복해지고 마음이 평화로워지는 것을 추구했었는데, 그게 다가 아니고 또 근본적으로는 항상恒常하는 행복이라는 것은 애초에 가능하지 않고, 행복이란 행복하지 않은 상태와 상대해서 느껴지는 느낌이고 끊임없이 변화하는 느낌의 일부에 붙은 이름표임을 알게 됐습니다.

편집부 그렇지요. 행복이라는 것은 불행과 항상 같이 다니는 반쪽이니까요.

해연 그런 행복은 늘 불안한 거 같아요. 언젠가부터 제 정서에 늘 불안함이 깔려있음을 알게 됐습니다. 상황이 제대로 돼가고 있는 편안한 때에도 잠깐 기분 좋다가 또 뭔가 어김없이 불안함이 밀려오고는 했는데, 아마도 그 불안함을 극복하고 싶은 마음이 공부의 큰 이유였던 것 같아요. 대체로 괴로움을 느낄 때는 무엇 때문이라는 이유가 있지만, 불안감은 딱히 이유를 찾기가 어려웠던 것 같습니다. 지금 보면 이 불안감은 내가 개체로서의 존재 상태일 때는 피할 수 없는 거 같아요. 개체로서의 '작은 나'를 유지하려면 계속 주변 상황과 부딪치고 긴장을 형성해야 하니까요.

편집부 개체가 스스로를 유지해야 되니까 유지하려는 안전을 추구하는 그 마음 밑에는 늘 불안이 있을 수밖에 없지요. 그래서 30대 때 가졌던 불안함, 이런 것 때문에 이 공부를 계속 하게 됐다는 것인가요?

해연 네, 지금 돌이켜 보니까 그게 제일 컸던 거 같아요. 그 불안함이 계속 무언가를 찾게 만든 건데, 공부를 통해서 거기서 벗어날 수 있는 힘을 얻으려 했던 거죠.

편집부 결국 개체로서 살아가려고 하니까, 개체가 사실이라고 믿고 그 것으로 살아가려고 하는데, 그것은 일시적인 현상이기 때문에 이 현상이 전으로 돌아가려는 본능적인 욕구가 있는 거지요. 그것이 개체가 가지고 있는 안전을 추구하는 마음 밑바닥에 필연적으로 함께하는 불안함이라는 것이 사실, 개체 이전으로 또는 전체와의 합일로 들어가게 만드는 원동력도 되는 것입니다. 그래서 다시 시작하는 하게 된 것 밑바닥에는 그런 것이 좀 있었고, 이 공부의 큰 틀이 좀 잡힌 상태에서, 한 2년 전부터 다시 시작을 하게 된 것인데 그 과정에서 조금씩 와닿았던 것들을 좀 얘기해주시지요.

해연 주체에 대해 확인했던 게 되게 컸고요.

편집부 그것이 어떻게 확인됐지요? 기억이 나나요? 우선 감지라는 것부터 해보지요. 느낌이라는 것이 분명히 잡힌 게 언제인가요?

해연 어느 순간에, 길을 걷다가 걸음을 옮길 때마다 흔들리는, 시야에서 흔들리는 사람들, 건물 이런 것들이, 그게 느낌으로 다가 왔었어요.

편집부 우리가 보통 걸어다닐 때는 시야에 들어오는 사람이나 건물이 흔들린다고 여기지 않지요. 그냥 당연히 저것은 고정되어있고 멈춰져 있는 건물이고, 사람들도 똑바로 서 있고 하는 거지, 내 시야에 따라서



흔들리고 있는 것은 아니다라는 생각을 가지고 보기 때문에 흔들린다고 여기지 않는데, 흔들리게 본 것은 어떤 과정을 통해서 그렇게 보게 된 것인가요?

해연 당시 감지 연습을 계속 하고 있었는데, 저는 걸으면서 하는 게 좀 재밌었던 거 같아요. 걸으면서 다가오는 건물이나 가로수, 사람들, 지나가는 차와 여러 소리에 대한 감지를 연습하고 했었는데요. 건물도 멀리서 봤을 때 느낌, 가까이서 보았을 때 느낌, 왼쪽 측면을 봤을 때, 오른쪽 측면에서 봤을 때, 이게 하나의 건물에 대한 고정된 이미지를 만들 수가 없는 거예요. 건물에 대한 그림을 만들면 다른 데서 바라보면 또 다른 그림이 만들어지니까요. 그렇다면 나는 건물 자체를 경험할 수는 없고 나와 건물 사이에서 만들어지는 다양한 그림을 그때그때 경험할 뿐이라는 걸 알게 됐습니다. 그런 식으로 연습을 하면서 길을 걸어가는데 어느 순간 보이는 것들이 다 흔들리고 있는 것으로 느껴졌습니다.

편집부 이렇게 한 발짝 두 발짝 걸을 때마다 흔들리는 느낌이 나지요? 사실은 내 몸이 흔들리니까 그렇게 보이는 건데, 내 몸이 흔들리는 것은 흔들린다고 여기지 않고, 내가 그것과 동일시되어 있으니까, 내 눈에는 저 건물은, 눈에 보이는 분명히 흔들리고 있는 거지요. 내가 몸이 흔들리면서 가고 있으니까요. 그런데 평상시에는 ‘건물은 흔들리지 않아’ 이런 생각을 가지고 보니까 흔들리지 않았던 것뿐입니다. 시야를 제대로 느끼면서 가면 흔들리게 돼 있지요. 그런데 그 순간에 그것이 와 닿았던 건가요?

해연 눈앞에 보이는 사물들이 서로 엉겨서 강물이 꿀렁꿀렁 거리며 흐르는 것처럼 느껴졌어요.

편집부 그동안은 고정되어 있고 변하지 않는 거라고 얘기했는데, 흔들리는 느낌이 있었던 거네요? 그걸 알고 나서 뭐가 달라진 게 있나요?

해연 경험되는 실체가 있다는 생각이 서서히 열어지기 시작한 거 같아요. 연습이 제대로 되기 전까지는 실체로서의 대상이 눈앞에 있고 그것에 대한 느낌을 내가 확인한다고 여겼는데 나중에는 지금 보이는 그대로가 변화 속에 있는 순간순간의 느낌이라고 받아들여지게 됐습니다.

편집부 정리해 보자면, ‘그 건물이 있다’라는 걸 기반으로 볼 때는 고정되어 있는 뭔가 있는 것으로 여겨지지만, 실제로 우리가 경험하는 것에 집중하게 되면, 지금 이 순간 경험되는 것은 흔들리는 느낌들이고, 그것은 보는 각도에 따라 다르고 다양한 것이지요. 생각으로 정해놓지 않고 경험되는 것에 집중하기 시작하면 늘 변하고 있다, 이런 것이 이제 와 닿기 시작한다는 것인가요?

해연 네. 그것은 어느 정도 연습한 양이 쌓여야 되는 거 같아요. 그래야 이제 뭔가 ‘있다’는 그 생각에서 서서히 힘이 빠지고, 내가 경험하는 것은 그 내용이 끊임없이 바뀌며 계속 이어지고 있을 뿐인데, 생각으로 비슷해 보이는 경험을 묶어서 거기에 이름을 붙이고 고정된 이미지를 만들어 저장한다는 것을 알게 된 것이죠.

편집부 그렇군요. 그것이 바로 생각에서 경험으로 내려온 것이지요? 그리고 경험이란 것은 느낌을 기반으로 한다는 데 주안점이 두어지기 시작한 것이군요.

해연 그 지점에서 재미를 느끼기 시작한 것 같습니다.

편집부 왜 그게 재미있나요?

해연 대상을 고정시켜 보는 것이 일종의 무의식적 압력이었다면 거기



에서 놓여나게 된 것이고 그것이 묘한 해방감으로 다가왔습니다.

편집부 그리고는요?

해연 선생님은 늘 주체에 대해 말씀을 하셨지만 그것이 오랜 시간동안 굉장히 막연했었던 것 같습니다. 깨어있기를 처음 공부할 때부터 일종의 관문처럼 여겨졌습니다.

편집부 그런데 그 느낌, 거리에 대한 느낌이 감지로 확인되면서, ‘대상’이 곧 ‘느낌’이란 것을 알게 된 것이군요. 그런데 그것을 ‘보고 있는 나’라는 것도 ‘느낌’으로 확인되는 과정을 거쳤나요, 아니면 바로 (비개인적인) 주체로 갔나요?

해연 ‘나’라는 것을 확인하는 시간도 굉장히 길게 갔던 것 같습니다. 주체로 바로 못 가고 말이죠.

편집부 그 얘기를 한 번 해주시지요.

해연 오랫동안 몸과 생각, 감정으로서의 마음을 나로 여기면서 살아온 관성 때문인지 ‘나’라는 말만 들어도 습관적으로 몸 쪽으로 주의가 몰리면서 ‘이것이 나지.’ 하는 생각에서 잘 놓여나지 않았고 이 몸이 아닌 다른 나를 찾아야한다는 것에 대해서도 저항감이 생겼습니다. 그러나 차츰 몸과 마음에서 일어나는 에너지적 또는 의식적인 느낌들을 대상으로 관찰하다보니 어느 순간부터 나라는 것이 ‘어떤 경험과 느낌을 불러오는 기준이 되는 무엇’에 ‘에너지가 뭉치는 현상’에 다름 아님을 알게 됐습니다.

편집부 그렇군요. ‘나’를 실체라고 여기다가, ‘나라는 것도 하나의 느낌이다’라고 하게 된, 확실하게 그 얹이 오게 된 계기가 있나요?

해연 특별한 의도가 없이 관찰이 이어지던 때였는데요. 평온하던 순간에 갑자기 뭔가 짜증나는 일이 생기면서 그것은 잘못된 것이라는 어떤 느낌이 솟아오르고 거기에 에너지가 쏟아지면서 뜨겁고 무거운 어떤 덩어리로 바뀌는 것이 느껴졌습니다. 순간의 일이었지만 그 과정이 보였습니다. 대상도 그것을 실체시키는 관념만 없다면 우리가 경험하는 것은 변화하는 느낌의 한 단면일 뿐이듯이, 나라는 것도 늘 고정되어 있다는 관념을 빼면 변화하는 하나의 모습을 나로 삼는 것인데 대개는 무엇을 갈망하거나 크게 저항할 때 뚜렷해집니다.

또 일전에 오인회모임에서 선생님께서 한 분과 대화하시던 중이었는데, 대화 내용은 정확히 기억나지 않지만, 그 분이 이런저런 공부에 대한 본인의 생각과 느낌, 의심, 추론 등을 이야기 하는 것을 보면서 ‘다 그냥 대상인데 본인은 모르는구나.’는 생각이 들고, 이 생각이 저에게도 대입되면서 ‘내가 어떤 생각을 하고 어떤 심적인 상태가 되어도 다 경험되고 드러나는 것이구나.’ 하는 것을 알게 됐습니다.

편집부 ‘내가 어떤 생각을 하고 어떤 심적인 상태에 있다 하더라도 그것이 다 드러나는구나’ 그것이 정확히 무슨 말인가요? 그러니까 다른 회원이 이런 저런 말을 얘기하는데, ‘저분의 생각과 느낌과 마음의 상태들이 다 그의 마음의 기본상태라고 할까, 하는 곳에서 지금 다 드러나고 있구나’라는 것이 와 닿았다는 것이군요?

해연 그 회원님이 궁극적인 본질이랄까 이런 것을 찾으려고 하지만, 그 찾고자 하는 의도나 찾았다고 여겨지는 모든 생각 또는 의심 이런 것들이 사실은 다 ‘대상으로 드러나고 있다’는 것에 생각이 딱 미치면서 저한테도 그것이 적용된 것입니다.

편집부 아, 적용을 해 본 것이군요? 그래서 ‘나한테 일어난 어떤 생각



이나 모든 것도 그와 같이 마음의 기본상태에 드러나고 있다’는 것인가요?

해연 이것이 ‘내’가 경험하는 것이 아니고 그 ‘경험 속에’ 내가 ‘드러나는 것’이라는 것입니다. ‘대상과 함께 드러나고 있는 일부를 나라고 보고 있구나!’ 그때 이렇게 나와 대상을 통으로 경험하는 그것이 주체구나’ 하는 것을 알게 됐어요.

편집부 그렇군요. 그러니까 나에 걸려 있던 상태에서, 주체라는 것을 직접적으로 알아차린 것은 아니지만, 어쨌든 대상들을 통해 그것들이 주체에서 일어나는구나, 하고 확인하게 된 계기가 된 것이군요?

해연 처음에 ‘내가 경험한다’고 생각하면 주위가 이 몸 쪽으로 와서 이렇게 밖으로 향하는 느낌이 있었어요. 그런데 그런 생각 없이 그냥 경험 자체를 느끼고 있으면, 딱히 여기와 저기를 나눌 필요가 없고 ‘내가 경험한다’도 없이 그냥 경험이 일어나고 있는 거예요. 경험이 있다는 것 자체는, 경험하고 있는 나의 의도나 의지와 상관없이, 경험을 느끼고 확인하고 있는 알 수 없는 주체가 있는 거잖아요.

편집부 그러니까 내 마음, 내 의도라고 여겨지는 그런 상태를 확인하고 있는 뭐가 있는 것이지요.

해연 처음에는 그렇게 ‘주체가 있구나’, ‘주체라는 상태가 있구나’ 하고 받아들였고 차츰차츰 명확해졌던 것 같습니다. (다음 호에 계속) 

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