



## 오인회 소식

2017년 12월 (제75호)

권두언 (卷頭言)

### 심심한 기쁨

식사를 하면서 천천히 입 안 음식들의 맛을 느끼다 보면, 별로 관심이 없었던 반찬들 속에 담겨있는 다양한 맛의 느낌들이 느껴집니다. 맛 없는 반찬이라며 거부했던 음식 속에 이토록 다양한 맛이 있다는 것을 새삼 깨닫습니다.

이렇게 다양한 맛이 있음을 느끼지 못하고 그동안 맛이 없는 반찬이라고 거부해왔던 것이 참 재미있습니다. 맛이 없는 음식이 아니라 다만 저에게 끌리지 않는 맛이 있었을 뿐인데 말이지요. 곰곰이 생각해 보면 우리는 삶에서 많은 것들을 '좋은 것', 혹은 '싫은 것' 으로 분리합니다. 그리고 그 다음에는 얼른 좋은 것들로 가려고 하지요.

우리 마음이 그렇게 좋고 나쁨의 평가를 내리고 나면, 그 이후에 우리가 그 대상들을 경험해도 더 이상 경험되지 않습니다. 즉 그것은 우리에게 그저 싫은 것일 뿐이지요. 이렇게 싫은 대상들은 우리에게 새롭게 경험될 기회가 없어집니다. 그런데 좋은 것도 사실 마찬가지입니다. 좋은 것이라는 이름의 존재가 지금의 느낌들을 마비시키기 때문입니다.

삶의 새로움은 우리가 이런 완결성에서 벗어날 때 찾아옵니다. 어제 마신 커피와 오늘 마신 커피가 다름이 느껴지시나요? 아침 공기와 밤공기의 느낌, 아침 햇살과 오후의 햇살, 어제의 그대와 지금의 그대..

어떻게 지내요? 라고 누군가가 제게 물으면 요즘은 이렇게입니다.  
싫은 것을 너무 거부하지 않고, 좋은 것을 너무 추구하지 않습니다.

그런데 참 이상하게 이 잔잔함이 즐겁습니다.  
삶은 심심해 졌는데, 왜 진해진 것 같을까요.

요즘 삶이 진한데 이상하게 심심하다면,  
식사 때 심심한 맛들을 한번 깊이 느껴보기를 바랍니다.

— 惺智 —

\* 홀로스 공동체 후원 현황 \*

홀로스 공동체의 다양한 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다.  
후원해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

- 11월 20일 여행 1만원/ 11월 27일 장경옥 10만원/ 12월 11일 류창형 3만원/ 12월 11일 선호 1만원
- 12월 20일 여행 1만원/ 12월 26일 장경옥 10만원

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 110만원)

○ 월정기후원 (매월 20만원 2년간/ 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수 입니다)

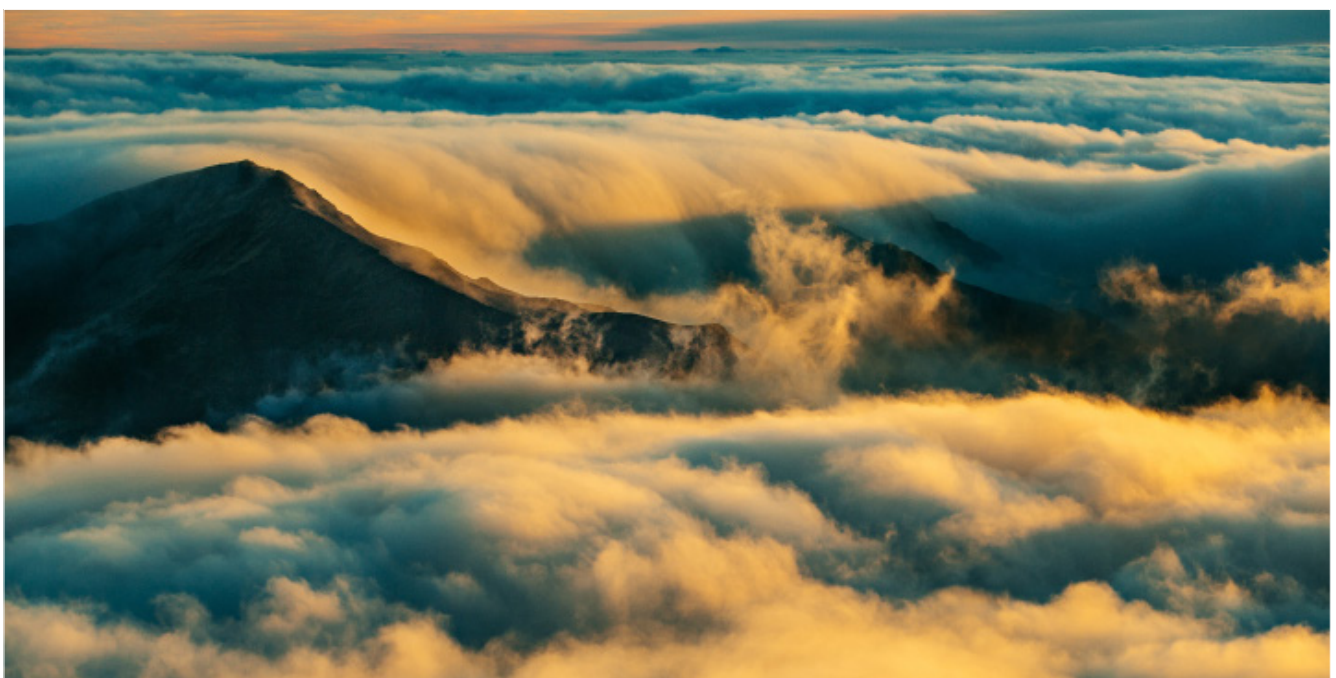
- 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주14, 솔내음12, 무유12, 고을12, 서원11, 여몽12, 원님12, 기보12,  
    썸이10, 허유10, 거위10)
- 기타 (가온12, 구당12, 자현12)

<공동체학교 후원계좌> 우리은행 1002-135-404042 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

번뇌즉보리 총서 2권이 준비 중입니다. (대승기신론상 출판 완료, 中 출판비 : 450만원/ 현재 후원액 3,669,951원 (上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원, 기보 100만원, 금산스님 50만원, 나무 30만원, 고을 100만원)

<번뇌즉보리 총서 후원계좌> 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)



## 대승기신론(58) – 2013년 6월 25일 강의 월인 (越因)

오늘 강의는 정법熏습(淨法熏習)중의 망심熏습(妄心熏習)에 대한 내용입니다.

망심熏습에는 분별사식熏습(分別事識熏習)과 의熏습(意熏習) 두 종류가 있습니다. 분별사식熏습은 지(止)수련법이고, 의熏습은 관(觀)수련법이라고 보면 됩니다. 지(止)는 남방불교에서 말하는 사마타로 경계를 없애는 수련법이고, 관(觀)은 위빠사나를 말하는데 나타났다 사라지는 생멸을 바라보는 것입니다. 사마타쪽으로 가는 것을 정(淨)이라 하고, 위빠사나처럼 나타났다 사라짐을 명확하게 보고 알아채는 것을 혜(慧)라고 합니다. 정혜쌍수(定慧雙修)라는 말은 사마타와 위빠사나를 같이 하라는 말입니다. 우리식으로 말하자면 지(止)는 감각 연습이고, 관(觀)은 모든 현상을 현상으로 보는 감지 연습입니다. 대승기신론 뒤쪽에 나오는 수행신심분(修行信心分)에서 수행하는 방법으로 지관법(止觀法)을 이야기하는데, 그 내용은 뒤에서 좀 더 자세히 다루도록 하겠습니다. 분별사식熏습과 의熏습은 세상에 존재하는 모든 수련법을 크게 대변하는 두 가지인 지관법(止觀法)을 말합니다.

妄心熏習義有二種. 云何爲二. 망심熏습의유이종. 운하위이.

망심熏습(妄心熏習)의 뜻에 두 가지가 있으니 어떤 것인가?

一者分別事識熏習. 依諸凡夫二乘人等, 厭生死苦, 隨力所能, 以漸趣向無上道故.  
일자분별사식熏습. 의제범부이승인등, 염생사고, 수력소능, 이점취향무상도고.

하나는 분별사식熏습(分別事識熏習)이니 모든 범부(凡夫)와 이승인(二乘人)이 생사의 고통을 싫어하여 힘이 닿는 대로 점차 무상도(無上道)에 나아가기 때문이다.

분별사식熏습(分別事識熏習)은 분별사식을 멈추도록熏습시키는 것입니다. 지금 저 밖에 있는 분별은 마음속의 경계 때문에 생겨난 것임을 자꾸 보면서 분별을 멈추는 거죠. 분별을 통해서 생사와 열반이 존재합니다. 생사와 열반이 있다고 여기는 것 자체가 생사와 열반을 분별해 놓은 것입니다. 어린애들한테 열반이 어디 있겠어요? 범부(凡夫)와 이승인(二乘人)은 생사가 일으키는 고통을 싫어하여 힘 닿는 대로 무상도(無上道)를 향해 나아간다고 했습니다. 생사가 일으키는 고통을 싫어함은, 생사와 열반으로 나누는 분별하는 마음을 기반으로 하고 있는 것입니다. 뭔가가 싫어서 떠나려고 움직이고 있는 것입니다. 그러나 기본적으로 모든 분별은 또 다른 고통을 일으키게 되어 있습니다.

이승인(二乘人)은 성문연각승(聲聞緣覺乘)을 말합니다. 성문(聲聞)은 부처님의 설법을 듣고서 깨달은 사람이고, 연각(緣覺)은 설법을 듣지 않고도 마음의 상(相)들이 인연(因緣)에 의해 생겨난다는 것을 깨달은 사람입니다. 이런 이승인(二乘人)도 생사의 고통을 싫어해서 열반을 향해서 움직인다는 것입니다. 그래서 힘닿는 대로 점차 위가 없는 도(道)를 향해서 가는 것입니다. 생사가 없는 곳으로 가고 싶어 한다는 말입니다. 그런데 여기에 하나의 함정이 있습니다. 범부는 생사를 싫어하기만 하지만 이승인(二乘人)은 생사를 싫어하되 열반을 향하는 마음이 있습니다. 열반에 대한 추구의 유무(有無)에도 불구하고, 범부와 이승인(二乘人)이 같은 부류가 될 수밖에 없는 이유는 둘 다 생사를 싫어하기 때문입니다. 즉, 둘 다 생사와 열반을 나누는 분별 속에 있다는 것입니다. 분별사식의 집착이라는 큰 틀의 측면에서는 범부와 이승인이 같다는 말입니다. 그래서 정법熏습 자체가 생멸문 속에서 일어나고 있는 일인 것입니다.

二者意熏習. 謂諸菩薩發心勇猛, 速趣涅槃故. 이자의熏습. 위제보살발심용맹, 속취열반고.

둘째는 의熏습(意熏習)이니 모든 보살이 발심용맹(發心勇猛)하여 속히 열반에 나아감을 말하기 때문이다.

의(意)는 안이비설신(眼耳鼻舌身) 다섯 가지가 만들어 내는 마음의 흔적들을 아는 기능입니다. 의

식(意識)의 의(意)입니다. 의熏습(意熏習)은 그 의(意)를熏습하는 건데 업식熏습(業識熏習)이라고도 합니다. 의(意)는 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)에서 제일 표면적인 분별의 경계를 그리지만, 그것은 기본적으로 미묘한 분별된 느낌을 통해서 일어나기 때문에 업식(業識)의 표면적인 대표성을 가졌다고 보고 그 뿌리를 업식으로 봅니다. 의식의 가장 밑바탕이 되는 것이 업식이라는 의미죠. 그래서 의熏습(意熏習)은 업식熏습(業識熏習)입니다.

업식(業識)은 나와 대상이 일어나기 바로 직전으로, 최초의 업식은 마음에 어떤 미묘한 흔적들이 나타났다 사라지는 것입니다. 양자진공과 같습니다. 양자진공은 아주 짧은 순간에 나타났다 사라집니다. 나타났을 때는 뭔가 존재하는 것 같고 사라졌을 때는 없는 것 같은데, 이것이 계속 반복되면 나타났다는 느낌과 사라진 느낌이 고정된 것처럼 느껴지기 시작합니다. 그래서 파도로 비유하자면, 올라간 파도의 산은 존재하는 것 같고 골은 사라진 것 같습니다. 산은 어떤 대상인 것 같고 골은 나인 것 같습니다. 나타났다 사라짐이 계속해서 반복되다 보면 마음속에 고정된 느낌으로 자리 잡기 시작해서 대상이 잡히고 내가 보고 있다는 느낌이 드는 것입니다. 이처럼 “뭔가 있어.” 하면서 주체와 대상, 다시 말해 견분(見分)과 상분(相分)으로 고정화시키기 시작하는 게 바로 전식(轉識)입니다. 넓은 의미의 의식은 그렇게 견분과 상분으로 나뉘어져 분별하면서 시작되는데, 그 의식의 근본은 바로 견분과 상분이 일어나기 이전인 미묘한 느낌의 나타났다 사라짐이고 그것이 바로 업식(業識)인 것입니다.

그 업식(業識)에 고정된 경계가 없고 그 식(識)이 헤아림인 줄 알아서, 경계 짓는 망념(妄念)을 떠나게 되고 망념(妄念)의 근본이 되는 착각하는 마음인 망심(妄心)도 떠나게 하는 것이 의熏습(意熏習)입니다. 아주 미세하게 나타났다 사라지는 느낌을 관(觀)하는 것입니다. 그것이 고정된 것처럼 느껴질지라도 관찰을 엄밀히 하다 보면 나타났다 사라지는 것임을 알아챌 수 있고, 명확하게 보게 되면 그 느낌이 고정된 것이 아니라는 점이 분명해집니다. 맨 처음엔 몰랐지만 나타남과 사라짐이 계속 반복되다 보면, 나타나는 미세한 느낌은 마음의 대상이 되고, 그 대상을 보는 것 같은 느낌은 주체가 되어 한 쌍으로 고정됩니다. 사실은 나와 대상이 생겨나는 게 아니라 끊임없이 느낌들이 일어났다 사라지는 것일 뿐입니다.

주체와 대상의 느낌이 고정되면 이제 대상이 세밀하게 경계 지어지면서 분별되는 현식(現識)이 일어납니다. 그리고 이어서 대상들의 좋고 나쁨이 구별되기 시작합니다. 좋고 나쁨은 왜 구별 될까요? 전식(轉識)에서 만들어진 주체가 기준 역할을 하게 되어 그 기준에 잘 맞으면 좋고 안 맞으면 싫은 호오(好惡)가 생겨납니다. 그러니까 전식(轉識)이 생겨나면 분별된 대상들에 호오(好惡)가 붙는 것은 필연적으로 일어나게 됩니다. 우리가 각 단계를 명확히 의식하여 파악한다면 멈출 수 있어서 점차 호오(好惡)는 떨어져 나갑니다. 그래서 우리가 감지와 감각 연습을 하는 것입니다. 마음속의 느낌을 잡는 게 감지 연습입니다. 분별없음으로 가지 않고 관찰을 위해 분별 상태에 머물려고 하는 거예요. 그 감지에 좋고 싫음이 붙으면 지식(智識)으로 발전하게 됩니다. 업식熏습(業識熏習)은 투명한 마음이 되어 미묘한 느낌들이 생겨났다 사라지는 것을 바라보아서 그것이 현상임을 알게 되는 것입니다. 이게 바로 진여가 업식(業識)을熏습시키는 것입니다.

망심(妄心)과 망념(妄念)도 살펴볼 필요가 있습니다. 원래 심(心)이 가장 기본이고, 그 심(心)으로부터 분별을 일으키는 념(念)이 생겨납니다. 망념(妄念)이라는 것은 망심(妄心) 때문에 일어난 것입니다. 심(心)이 착각을 일으켜서 경계가 있는 망념(妄念)을 만들어 내는 것입니다. 망(妄)자를 쓰면 좋지 않은 뜻으로 해석되는데, 심(心)과 념(念)을 사용한다는 입장에서는 꼭 나쁜 의미인 것만은 아닙니다. 잘 사용할 수 있는 도구가 된다면 말입니다.

무명의 마음을 정법(淨法)이熏습, 훈련시키는 것이 정법熏습인데, 결국 훈련시키는 방법이 필요한 것입니다. 분별사식熏습과 의熏습을 얘기했지만 그게 어떤 방법인지는 명확하게 나와 있지 않습니다. 그런 내용은 수행신심분(修行信心分)에서 다루질 것입니다.

(다음호에 계속)

## 청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

### 1. 깨어있기 참가자 후기 / 현재님

깨어있기를 하면서 가장 인상 깊은 순간이 몇몇 있었는데 그 중 하나는 정중동 속에 있었던 순간입니다. 그 때는 연습의 느낌을 지니고 산책을 하던 중 잠자리가 날아다니는 것이 보이는 순간 잠자리의 움직임과 움직이지 않음이 함께 있다는 것이 느껴졌습니다. 그 순간 정중동속에 들어가 있었습니다.

그리고 두 번째는 있음과 없음, 극과 극이 항상 함께 한다는 것이 느껴졌을 때입니다. 이때 깨어있기 수업이 끝나고 자기 전에 잠이 오지 않아서 미움, 고요 등으로 불리는 이것에 대하여 생각하던 중 이 고요를 느끼고 보려하다가 고요한 것은 고요 그 자체만으로는 느낄 수 없고 항상 어떤 느낌의 배경이 있을 때야 느껴진다는 통찰이 왔습니다. 그래서 항상 어떤 느낌이든지 그 느낌이 있다 없다 하는 현상이 있다면 그 배경에는 느낌 없음이 자리 잡고 있음을 느꼈습니다. 그래서 그 이후로는 어떤 느낌이 느껴질 때에 항상 이 두 극이 분열하는 것이 느껴졌습니다. 없음 또한 있음의 극이고 즉 없음이 없는 있음은 없다는 것을 알았습니다. 없음이나 있음 그 둘 중 하나가 없다면 더 이상 그것은 있고 없고의 개념이 아니고 진정 없음도 없는 그러한 상태라는 것을 깨달았습니다. 이 두 경험이 깨어있기에서 가장 인상 깊었던 순간입니다. 또 한가지 깨달은 것은, 이러한 통찰은 이해하는 것이 아니라 하는 것입니다. 이해는 내가 대상을 아는 것인데 통찰은 내가 그것을 아는 것이 아니라, 내가 나를 버리고 그것이 되는 것이라는 것입니다. 즉 현 상태에서 어떤 것을 이루려고 하는 개념이 아니고 지금까지의 관점이 바뀌는 느낌인 것입니다. 이렇게 되니 알려는 의도도 없이 그저 그러한 상태로 있게 됩니다. 깨어있기 심화를 통해 관점의 변화가 생겨서 이런 부분에 대해 흥미가 생기고 앞으로도 계속 해나갈 마음이 일어납니다.

### 2. 깨어있기 참가자 후기 / 해인님



해인님 (고등학교 한문교사)

시작할 때 주제는 나의 심령(본성)을 구하기 위함, 일심(일심)을 갖고 싶음, 물아일체 경험하기였습니다. 2박 3일간의 깨어있기 기초 과정을 통해 일심(일심)을 갖기 위해서 주의와 감지를 연습을 통

해서만 가능하다는 것을 알았습니다. 가장 인상 깊은 연습과 경험은 첫 번째, 화분에 전체 주의를 하는데 나무가 나를 보는 것 같이 내가 대상과 같이 느껴졌습니다. 그리고 이어 “내가 이 나무에 대해서 전혀 아는 것이 없구나.”는 것이 떠올랐습니다. 두 번째, 감지연습을 할 때에는 대상의 형태는 뚜렷하지만 나의 정신상태가 몽롱해 지면서 나와 대상이 분리되지 않는 느낌을 받았습니다. 이러한 연습과 경험은 저의 처절한 갈애(渴愛=도의 성공에 대한 갈망)를 해소하는 느낌이 들었습니다. 이 경험을 통해 “모든 것은 나로부터 생기는 구나.”는 것이 새롭게 통찰되었습니다. 또한 기준은 “나도 대상도 없는 전체가 기준이 되는구나.”는 것을 느꼈습니다. 이제 더 깊이 살펴보고 하는 마음의 주제는 매순간 일심(一心)을 가지는 것입니다. 일상에서 밥먹을 때, TV볼 때, 다른 사람과 대화할 때, 혼자 걷거나 전철 탈 때, 매 순간 전체주의와 감지로 살 것을 다짐해 봅니다.

저에게 성심을 다하여 가르쳐 주신 성지님께 너무 감사드립니다. 이번 깨어있기가 제 인생의 전환점이 될 것입니다. 살아있는 그리고 실생활에 그대로 적용되는 그런 시간들이었습니다. 그리고 도 건님, 온비님과 같이 한 2박 3일 뜻 깊은 시간들이었습니다. 감사합니다.

### 3. 홀로스 공동체 일상 이야기



"사람의 손길없이 자연 그대로 자란 모과로, 모과청을 만들었어요!"

함양연수원에는 모과나무 한 그루가 있습니다. 그에게는 아무도 관심을 주지도, 어떠한 손길도 주지 않습니다 ^^; 2017년 11월, 이번 년에도 그는 어김없이 노오란 색깔을 뿜으며 주렁주렁 열매 맺었습니다. 모과 나무에서 모과가 하나씩 툭 툭 떨어지자 저희들은 모과나무에 있는 모과를 수확했습니다. 계속 놔 두면 썩기 때문이죠 ㅎㅎ 본격적으로 야생 유기농 모과로 모과청 만들기에 돌입했습니다. 우리 홀로스 공동체 식구들은 이미 모과청 만들기의 고난(?)의 과정을 경험했기에... 이번에는 만반의 준비를 했습니다. 그 시작으로 모과를 자르기 전에 칼부터 갈고 시작했습니다. 모과를 잘라보신 분들은 아시겠지만 과육이 굉장히 단단하여 칼을 갈지 않으면 잘 잘리지가 않기 때문입니다. 그렇게 예리하게 날이 선 칼로 저희들은 모과를 열심히 썰고 또 썰었습니다. 잘 못하는 칼질이지만 조심 조심하며 최대한 얇게 잘랐습니다. 혼자하면 고될 수 있는 모과청 만들기 작업을 성지님, 시유님, 통무님, 온비님과 함께 도란도란 이야기를 나누며 즐겁게 하다보니 작업 효율도 높고, 힘 하나 들지 않고 시간가는 줄 모르게 작업을 해 나갔습니다. ^^

이번에 저희가 만든 수제 모과청은 그동안 청년 백일학교를 후원해 주셨던 분들에게 감사의 마음을 담아 보내드릴 예정입니다. 저희들의 마음과 정성이 전해지길 바랍니다. 감사합니다 ^^ (끝)