

고전콘서트 제5탄

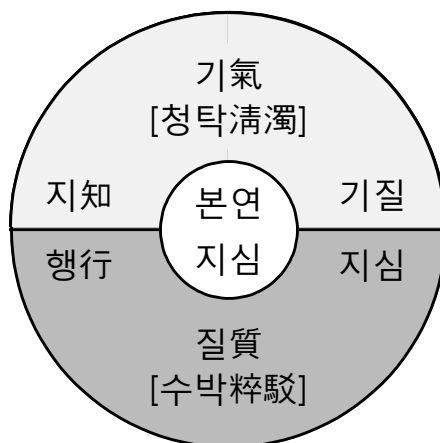
주자朱子の 명상법과 공부법- 주자어류

* 정식명칭은 『주자어류대전朱子語類大全』이며, 140권으로 1270년 간행되었다. 중국 남송南宋의 주자학자 여정덕黎靖德이 편찬하였다. 주자와 문인 사이에 행하여진 문답의 기록을 분류하여 편찬한 것으로 100명이 넘는 기록을 모았다. 선조 8년(1575)에 우리나라에서는 처음으로 간행되었다.

* 『격몽요결擊蒙要訣』 「지신장持身章」

① ‘마음챙김에 머무는 것’(居敬)으로 공부의 근본을 확립하고, ② ‘원리를 연구하는 것’(窮理)으로 옳은 것이 무엇인지를 분명히 밝히고, ③ ‘힘써 행함’(力行)으로 그 참된 것을 몸소 실천하여야 하니, 이 3가지는 죽을 때까지 해야 할 사업이다.

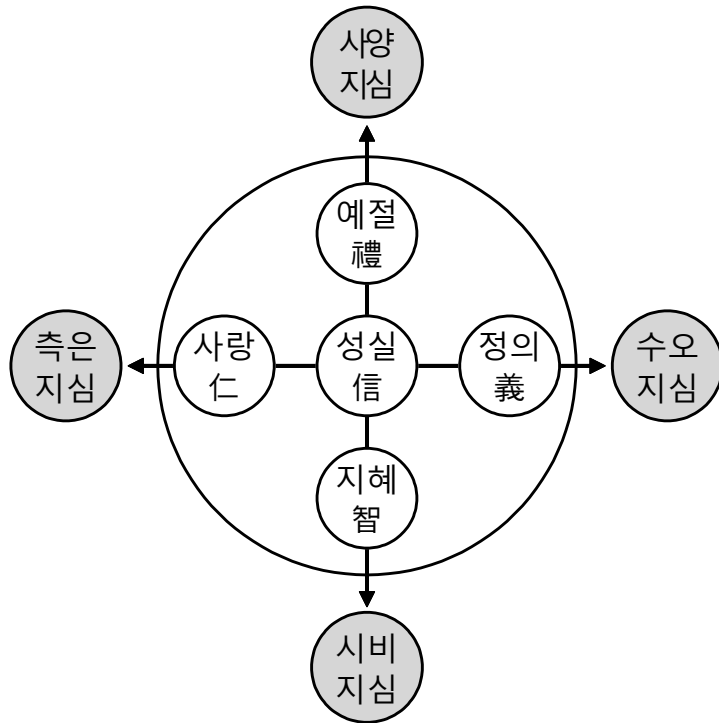
居敬以立其本 窮理以明乎善 力行以踐其實 三者終身事業也



1. 내가 한 학인에게 ① ‘마음챙김’(操存)과 ② ‘원리탐구’(窮格)는 한 번에

잘 할 수 없다고 말하였다. 예컨대 ‘원리탐구’의 공부도 조금씩 쌓이면서 공부가 도달한 뒤에 자연스럽게 된다. ‘마음챙김’의 공부도 어찌 늘 챙길 수 있겠는가? 처음에는 한 순간만 챙길 수 있으나, 어느덧 밥 한 끼 먹을 동안 챙길 수 있게 된다. 그러나 간혹 마음이 달아나는데 또한 어떻게 하지 못한다. 그러나 늘 마음을 챙겨서 깨어있게 하여, 이것이 오래되면 자연스럽게 마음을 늘 챙길 수 있게 되어 자연스럽게 광명해진다.

某與一學者言 操存與窮格 不解一上做了 如窮格工夫 亦須銖積寸累 工夫到後 自然貫通 若操存工夫 豈便能常操 其始也 操得一霎 旋旋到一食時 或有走作 亦無如之何 能常常警覺 久久自能常存 自然光明矣 (人傑)



2. 택지가 문기를 “함양(마음챙김)을 해나감이 오래되면 자연스럽게 ‘원리’가 광명해집니까?”라고 하였다. 대답하시길 “그래도 마땅히 원리를 연구해야 한다. ① ‘함양’(마음챙김)과 ② ‘궁리’(원리탐구), 이 2가지는 어느 하나도

폐할 수 없는 것이다. 이는 수레의 두 바퀴와 같으며, 새의 두 날개와 같다. 사마온공의 같은 경우에도 이렇게 실천하기는 했으나, ‘지혜를 이룸’(致知)의 한 부분이 없었다’라고 하셨다.

擇之問 且涵養去 久之自明 曰亦須窮理 涵養窮索 二者不可廢一 如車兩輪 如鳥兩翼 如溫公 只恁行將去 無致知一段 (德明)

3. 학자의 공부는 오직 ① ‘마음챙김’에 머무는 것(居敬)과 ② ‘원리’를 연구하는 것(窮理) 2가지 일에 달려 있다. 이 2가지 일은 서로를 계발시킨다. ① 원리를 연구할 수 있으면, 마음챙김에 머무는 공부가 날로 나아가며, ② 마음챙김에 머물 수 있으면, 원리를 연구하는 공부가 날마다 정밀해진다.

學者工夫 唯在居敬窮理二事 此二事互相發 能窮理 則居敬工夫日益進 能居敬 則窮理工夫日益密 (廣)

4. 마음챙김에 머무는 것(居敬)은 원리를 연구하는 것(窮理)의 근본이며, 연구하여 원리가 밝아지는 것은 또한 마음을 배양함에 조력자가 된다.

持敬是窮理之本 窮得理明 又是養心之助 (夔孫)

5. 학자가 만약 원리를 연구하지 않는다면 또한 ‘도리’를 볼 수가 없다. 그러나 원리를 연구하려면 마음챙김을 지키지 않아서는 안 된다. 마음챙김을 지키지 않으면, 도리를 보아도 곧장 흩어져서 이 안에 모이지 않는다.

學者若不窮理 又見不得道理 然去窮理 不持敬 又不得 不持敬 看道理便都散 不聚在這裏 (淳)

6. 온갖 일이 모두 원리를 연구한 뒤에 이루어진다. 그 조리가 바르지 않

고 원리가 밝지 않으면, 아무리 마음을 챙겨서 지키더라도 다만 공허할 뿐이다.

萬事皆在窮理後 經不正 理不明 看如何地持守 也只是空 (道夫)

7. “혈전을 치르듯이 통렬하게 한 번 이해해야 한다. 그런 뒤에 함양해야 한다.” 이어서 말씀하시길 “내가 이제 정좌靜坐를 하더라도, 도리를 스스로 알고 있다. 만약 도리를 알지 못한다면 무엇을 함양하겠는가?”라고 하셨다.

痛理會一番 如血戰相似 然後涵養將去 因自云 某如今雖便靜坐 道理自見得 未能識得 涵養箇甚 (德明)

8. 사람이 배울 때는 마땅히 ‘옳은 것’을 알아야 천 가지 만 가지가 안정된다. 이것은 철저하게 옳고, 저것은 철저하게 옳지 않다는 것을 알아야 한다. 바야흐로 철저하게 알고 옳은 것을 알아야, 이 마음의 안에 비로소 중심이 되는 것이 있게 된다.

人爲學 須是要知箇是處 千定萬定 知得這箇徹底是 那箇徹底不是 方是見得徹 見得是 則這心裏方有所主 (卓)

9. 마음은 온갖 원리(萬理)를 포함하고 있고, 온갖 원리는 하나의 마음(一心)에 갖추어져 있다. ‘마음’을 잘 챙길 수 없다면 ‘원리’를 연구할 수 없다. ‘원리’를 연구할 수 없다면 ‘마음’을 남김없이 발휘할 수 없다.

心包萬理 萬理具於一心 不能存得心 不能窮得理 不能窮得理 不能盡得心 (陽)

10. 원리를 연구하는 것(窮理)은 마음을 텅 비우고(虛心) 고요하게 생각하는 것(靜慮)을 근본으로 삼는다.

窮理以虛心靜慮爲本 (淳)

11. 혹자가 묻기를 “지금 도리道理를 보지 못하는 것은 다만 마음이 텅 비고 고요하지 않기 때문입니까?” 대답하시길 “이것은 일찍이 도리를 보지 않았기 때문이다. 도리를 볼 수 있는 사람은, 도리를 보는 곳에서 절로 텅 비고 고요해진다. 이는 서로를 계발시켜준다”라고 하셨다. (정혜쌍수)

或問 而今看道理不出 只是心不虛靜否 曰也是不曾去看 會看底 就看處自虛靜 這箇互相發 (義剛)

12. ‘원리’(理)는 눈앞의 개별 사물에 있는 것이 아니라, 내 ‘마음’(心)에 있다. (萬物皆備於我, 『맹자』) 사람은 마땅히 이 물건(원리)이 진실로 ‘나’에게 있음을 체득하고 살피야 비로소 옳다. 비유하자면 도교의 수양가들이 말하는 ‘납·수은’, ‘용·호랑이’가 모두 내 몸 안의 물건이어서 바깥에 있는 것이 아닌 것과 같다.

理不是在面前別爲一物 卽在吾心 人須是體察得此物誠實在我 方可 譬如修養家所謂鉛汞·龍虎 皆是我身內之物 非在外也 (廣)

13. ‘원리를 연구함’(窮理)은 예컨대 ‘본성’(性) 가운데 ‘인의예지仁義禮智’가 있으며, 그것이 발동하여 ‘측은·수오·사양·시비’의 양심이 되는 것을 아는 것이다. 단지 이 ‘4가지 범주’가 있을 뿐이니, 세상의 만 가지 사물이 라 할지라도 모두 이 ‘4가지 범주’ 안에서 벗어나지 않는다. 조(曹)가 묻기를 “하나로 꿰뚫는 도리道理가 있습니까?”라고 하였다. 대답하시길 “많은 것을 알고 나면 자연히 꿰뚫어진다”라고 하셨다. 또 말씀하시길 “마음에 모

여 하나로 꿰뚫어진 뒤에 마음이 능히 가지런해지고, 마음이 편안해진 뒤에 의리義理가 분명해질 것이다”라고 하셨다.

窮理 如性中有箇仁義禮智 其發則爲惻隱羞惡辭遜是非 只是這四者 任是世間萬事萬物 皆不出此四者之內 曹問 有可一底道理否 曰見多後 自然貫 又曰 會之於心 可以一得 心便能齊 但心安後 便是義理 (卓)

14. ‘원리’(理)를 보는 것이 기쁘고 즐거운 경지에 이르게 되면, 곧 앞이 자연히 훤히 열릴 것이다.

看理到快活田地 則前頭自磊落地去 (淳)

15. ① 자신에게 이 ‘몸’이 있으면 반드시 ‘주재자’(心)가 있을 것이니, 먼저 그 ‘주재자’를 이해해야 한다. (居敬, 主理) ② 그런 뒤에 자신의 역량대로 사물의 본질을 꿰뚫어 보아 그 원리를 연구해야 하며, (窮理, 明理) ③ 마땅히 해야 할 일이라면 조금도 소홀히 하지 말아야 한다. (篤行, 循理)

自家既有此身 必有主宰 理會得主宰 然後隨自家力量窮理格物 而合做底事 不可放過些子 (銖)

16. 사색하는 것은 비유하자면 우물을 파는 것과 같다. 곧장 맑은 물을 얻을 수는 없다. 처음에는 탁하지만, 자꾸 팔수록 자연히 그 물이 맑아진다.

思索譬如穿井 不解便得清水 先亦須是濁 漸漸刮將去 卻自會清 (賀孫)

17. 사람이 혼미할 때는 마음이 밝지 않다. 자신이 혼미하다는 것을 알아차리는 즉시 마음이 밝아진다.

人昏時 便是不明 纔知那昏時 便是明也 (廣)

18. 서암瑞巖화상 같은 이는 매일 항상 자신에게 묻기를 “주인공 깨어있는 가?”라고 하였으며, 또한 스스로 대답하기를 “깨어있다!”라고 하였다. 요즘 학자들은 오히려 이과 같지 못하다.

且如瑞巖和尚每日間常自問 主人翁惺惺否 又自答曰 惺惺 今時學者卻不如此 (文蔚)

19. 사람에게는 ‘한마음’이 주인이 되니, 마땅히 늘 일깨워야 한다.

人惟有一心是主 要常常喚醒 (敬仲)

20. 다만 자주 마음을 챙겨야 한다. 오래 되면 자연히 익숙해진다.

只是頻頻提起 久之自熟 (文蔚)

21. 학자는 늘 이 마음을 챙기고 살피서 태양이 떠오르는 것과 같이 해야 한다. 그러면 온갖 사악함은 저절로 그치게 될 것이다. 그것은 본래 스스로 광명하고 광대하니, 조금의 힘을 들여서 그것을 챙기고 살피면서 돌보면 된다. 억지로 힘을 써서는 안 된다. 힘을 쓰는 것은 오히려 옳지 않다.

學者常用提省此心 使如日之升 則群邪自息 他本自光明廣大 自家只著些子力 去提省照管他 便了 不要苦著力 著力則反不是 (伯羽)

22. 대저 몸과 마음을 수렴하여 지금 여기에 있으면, 이미 8,90% 정도는 된 것이다.

大抵是且收斂得身心在這裏 便已有八九分了 (賀孫)

23. 이제 일상생활에서 한가로울 때, 이 마음을 수렴하여 지금 여기에 분명하면, 이것이 바로 ‘희로애락이 발동하기 이전의 중심’이며, 바로 혼연한

‘천리天理’이다. 이러다가 사물이 닥치면, 옳은 것은 천리요 그른 것을 천리를 거역하는 것임을 스스로 분명히 안다. 항상 이렇게 이 마음을 잘 챙겨서 지금 여기에 있게 하면, 곧 저울을 쥐고 사물을 재는 것과 같다.

今於日用間空閑時 收得此心在這裏截然 這便是喜怒哀樂未發之中 便是渾然天理 事物之來 隨其是非 便自見得分曉 是底 便是天理 非底 便是逆天理 常常恁地收拾得這心在 便如執權衡以度物 (賀孫)

* 왕양명 『전습록』

이 ‘양지’만 철저히 이해하게 된다면, 천 마디 말, 만 마디 말에서도 ‘옳고 그름’(是非)과 ‘진실함과 거짓됨’(誠僞)을 눈앞에 보는 것처럼 선명하게 볼 수 있을 것이다. 이 ‘양지’에 합하는 것은 ‘옳은 것’(是)이요, 합하지 않는 것은 ‘그릇된 것’(非)이다. 이것은 불가佛家에서 말하는 ‘심인心印’과 비슷한 것인데, 참으로 시금석과 같고 나침반과 같다.

這些子看得透徹 隨他千言萬語是非誠僞 到前便明 合得的便是 台不得的便非 如佛家說 心印相似 真是箇試金石 指南針

24. 대체로 기질이 속된 것은 물을 필요가 없다. 마음이 평온하면 기운은 저절로 조화롭게 된다.

大凡氣俗不必問 心平則氣自和 (大雅)

25. 학자의 공부란 무엇보다 잡스러운 생각을 끊어버리는 것이다.

學者工夫 且去翦截那浮泛底思慮 (文蔚)

26. 마음을 챙기면(敬) ‘천리天理’가 늘 광명하여 자연히 ‘인욕人欲’이 억제되어 사라질 것이다.

敬則天理常明 自自然人欲懲窒消治 (方)

27. 나도 옛날에는 일찍이 이와 같은 생각을 했었다. 하나의 곧장 도달하는 방법을 얻고자 하였다. 그러나 원래 그러한 법은 없었다. 단지 익히기를 익숙하게 할 뿐이다. 익숙해지면 자연히 (마음챙김이) 오래가게 될 것이다.

某舊時亦曾如此思量 要得一箇直截道理 元來都無他法 只是習得熟 熟則自久 (銖)

28. 사람이 세상에 있을 때는 일이 없는 시절은 없다. 일이 없다면 그것은 죽은 것이다. 사는 세상에는 일이 없을 때가 없다. 일이 없다면 죽었을 때 뿐이다. 아침부터 저녁까지 수많은 일들이 있다. “일이 많아서 어지러우니 나는 우선 정좌靜坐를 하겠다”라고 해서는 안 된다. ‘마음챙김’(경)은 이런 것이 아니다. 일이 눈 앞에 닥쳤을 때는 스스로 고요해지려고만 하면서 완고하게 응하지 않는다면, 이것은 마음이 아주 죽은 것이다. 일이 없을 때는 마음챙김이 마음속에 있고, 일이 있을 때는 마음챙김이 일 위에 있다. 일이 있건 일이 없건 나의 마음챙김은 일찍이 끊어진 적이 없다.

人在世間 未有無事時節 要無事 除是死也 自早至暮 有許多事 不成說事多撓亂 我且去靜坐 敬不是如此 若事至前 而自家卻要主靜 頑然不應 便是心都死了 無事時敬在裏面 有事時敬在事上 有事無事 吾之敬未嘗間斷也 (僩)

29. ① 모든 것을 내버리고 문을 닫고 정좌靜坐하면서, 사물이 닥치더라도 “내 마음이 보존되어 길러지기를 기다리자!”라고 해서는 안 된다. ② 또한 아득하게 사물을 따라 달려가서도 안 된다. 이 2가지는 마땅히 생각을 끊어버려야 할 것이다.

不成捐棄了 只閉門靜坐 事物之來 且曰候我存養 又不可只茫茫隨他事物中走
二者須有箇思量倒斷始得 (砥)

30. “다만 ‘옳은 것’(是)과 ‘옳지 않은 것’(不是)을 이해하기만 하면 된다.”
또 말씀하시길 “옳은 것(是)이 바로 원리(理)이다”라고 하셨다.

只是理會箇是與不是 便了 又曰 是便是理 (節)

31. 모든 일에서 다만 ‘옳고 그름’(是非)을 볼 뿐이다. 가령 오늘 한 가지 일을 하면서 스스로 마음이 편하고 의심이 없었다면, 그것이 바로 ‘옳은 곳’(是處)이다. 그런데 한 가지 일이 스스로 믿을 수 없다면, 그것이 바로 ‘옳지 않은 곳’(非處)이다. (마음챙김 상태에서 살펴야 함)

凡事只去看箇是非 假如今日做得一件事 自心安而無疑 便是是處 一事自不信 便是非處 (壽昌)

32. 배운다는 것은 대저 ‘선善’과 ‘악惡’을 분별하여, 악을 버리고 선에 나아가는 것일 뿐이다.

學 大抵只是分別箇善惡 而去就之爾 (道夫)

* 『대승기신론』

앉아서 ‘지止’에 전념할 때는 제외하고는, 일체의 때에 ① ‘응당 해야 하는 것’(응작應作)과 ② ‘응당 해서 안 되는 것’(불응작不應作)을 마땅히 남김없이 관찰해야 한다. 가고 머무르며, 눕고 일어날 때 모두 응당 ‘지止·관觀’을 함께 행해야 한다.

唯除坐時專念於止 若餘一切 悉當觀察應作不應作 若行若住 若臥若起 皆應止觀俱行