

대행 스님

이렇게 되든 저렇게 되든 팍팍 놔버리지 뭘 그렇게 불들고 앨 쓰십니까

망상과 졸음으로 집중이 안 됩니다

질문 : 마음공부를 집중적으로 하고 싶어서 하루 한 시간 정도는 좌선을 해 보려고 하는데 앉아 있으면 계속 번뇌, 망상이 생기고 안 그럼 졸음이 몰려와서 집중이 안 됩니다. 그럼에도 물러서지 않고 계속해 보려고 하는데 이런 상황을 잘 극복할 수 있게 도움 말씀 부탁드립니다.

답변 : 그래서 선지식들은 전에 이렇게 말씀을 하셨습니다. "졸지 말고 정진해라.", "망상을 끊어라." 철저히 그랬습니다. 그것뿐입니까마는 말입니다. 그런데 나는 어떠한 생각을 했느냐 하면 '망상을 끊기 이전에 사람이 생각을 내지 못하면 목석이 되지 않나? 아니, 생각을 자꾸자꾸 내야 그게 발전을 하는 거지 어떻게 생각을 망상이라고, 방편으로 이름을 지었을까?' 하는 의심이 났단 말입니다.

망상이다 졸음이다 이런 걸로 인해서 공부를 못 한다고 하시는데, 그것은 둘로 보는 까닭에 못 하는 것이지 둘로 보지 않는다면 어떻게 그것을 망상이라고 보겠으며 졸음이 와서 공부를 못 한다고 하겠습니까? 일하느라고 못 한다, 졸려서 못 한다, 바빠서 못 한다, 망상 때문에 못 한다 이런 문제들에 여러분이 매이신다면 영 그 자리를 뛰어넘을 수가 없습니다.

꼬리에 꼬리를 물고 생각이 나오더라도 그 자리에서 나오는 거니까 그 자리에다 그냥 내버려 두지, 그걸 망상이다 뭐다 하고 끊으려고 애를 쓰니, 그게 칼로 물 베기지 어떻게 끊어집니까. 어떠한 물체입니까, 그게, 끊어지게? 어떠한 물체라면 칼로 끊을 수 있지만 이 마음이라는 것은 끊을래야 끊을 수가 없는 겁니다. 칼로 물 베기나 똑같습니다. 그걸 끊으라는 게 아니라 공부할 수 있는 재료로 삼았으면 좋겠다 하는 겁니다.

여러분한테 누누이 말씀드려 왔습니다마는, 나만 그렇게 말하는 게 아닙니다. 우리가 육조 스님의 뜻을 본다 하더라도, "불성인 주인공이 청정함을 어찌 알았으리까." 하는 말을 한번 생각해 보십시오. "주인공으로 인해서 여여함을 어찌 알았으리까." '불성'이라는 것은, 즉 말하자면 불이 들어오는 것을 말하고, '주인공'이라는 것은 불이 들어오게끔 전체가 작용되도록 한마음으로 뒷받침하는 겁니다. 그렇게 같이 돌아가는 것을 '주인공'이라고 합니다.

즉 말하자면 영원한 그 생명의 근본과 마음 내는 거와 육신이 움죽거리는 거를 포함해서 주인공이라고 하고, 그대로 한마음으로 딱 당쳐서 주장을 세운 것이 바로 근본 불성입니다. 그러니까 둘러치나 메치나 마찬가집니다. 그래서 "주인공이 모든 것을 일체 갖추어 가지고 있음을 어찌 알았으리까. 주인공으로 인해서 일체 만법을 들이고 냄을 어찌 알았으리까." 이겁니다. 또 거기다 말을 한마디 더 붙이자면 "주인공으로 인해서 자유자재함을 어찌 알았으리까." 하는 겁니다. 그거를 가만히 생각해 보시고 새겨 보신다면 우리 모든 행이, 일체가 다 머무르는 바 없이 머무르는 겁니다.

우리가 깊은 정글을 지나간다고 합시다. 지금 깊은 정글을 지나가는데 거기는 사자도 있고 호랑이도 있고, 또 스치기만 하면 말아서 피를 빠는 풀들이나 나무들이나 어떤 동물이나 다 곁들여서 있다고 봅시다. 그런다면 그 정글을 넘어가야 대로(大路)가 나오는데 정글을 가는 길에 무슨 잡담이 필요하고, 정신을 어디다가 팔 수 있겠습니까? 오로지 나아가면서 어떠한 게 닥친다 하더라도 그냥 타파하고 가는 겁니다.

예를 들어서 망상이다 할지라도 '어, 망상은 내가 공부할 수 있는 재료야.' 하고 넘어서야 하고 시공을 초월해서 볼 때에, 잠이 온다 하더라도 '잠자는 게 잠자는 게 아니다'라는 얘깁니다. 잠 안 자는 것도 아니고 자는 것도 아닙니다. 꿈도 아니요, 생시도 아니듯. 모두가 이렇게 그대로 여여한 생활 자체가 그대로 진리요, 참선이요, 부처님 법입니다.

졸음이 오는 것도 거기서 나오는 건데, 그 놈한테서 나오는 건데, 그냥 편안하게 자게 내버려 두지, 그 뭐 그렇게 말이 많습니까? 아, 자다가 깰 때도 있겠지 내내 잡니까? 내내 자도 할 수 없는 거고 내내 깨어 있어도 할 수 없는 거지, 그거를 성화를 하고 그러다 보면 어떻게 정글을 넘어섭니까? 자든지 깨든지 시공을 초월해서, 바쁘게 서둘지 말고 차근차근히 그냥 뚜벅뚜벅 걸어가는 그런 형상이 돼야만이 그 자리를 과감하게 넘어설 수 있는 겁니다.

부처님 법이라고 해서 우리들의 법이 다르고 부처님의 법이 다르다고 생각지는 마세요. 우리들이 즉 부처이자 중생이니까요. 그러니 3천 년 전에만 부처님이 계셨던 게 아니라 여러분이 계신 한, 부처님은 항상 이 자리에 계십니다. 어떠한 망상이든 어떠한 애고든 어떠한 병고든 어떠한 문제가 닥쳐온다, 내 생명이 지금 위태하게 되었다 하더라도 자기 몸뚱이가 실체가 아니기 때문에 끄달려서는 안 됩니다. 텔레비전 몸체와 화면 같은 외형을 어떻게 자기라고 하겠습니까? 마음에 갖추어 가지고 있는 그 능력, 바로 심력이 여러분 속에 있는 것입니다. 여러분을 형성시켜서 이날까지 끌고 온 그 장본인, 불성이 바로 '주인공'입니다. 육신이 없어도 아니 되고, 육신을 나라고 해도 아니 됩니다.

그래서 텔레비전으로 비유한다면, 속의 기능이 없어도 안 되고 화면이 나오는 몸체가 없어도 텔레비전의 역할을 다 못 합니다. 알이 먼저냐, 닭이 먼저냐 하는 거나 마찬가지죠. 먼저고 나중이고 없는 것입니다. 그러니까 마음공부 하시는 데는 절대로 끄달려서 되지 않는다는 것을 아셔야 됩니다. 왜 끄달린다는 말이 거기 들어갈까? 지금 이 세상을 가만히 돌아보십시오. 물질이 없어도 아니 되고 물질만 있어도 아니 됩니다. 생명이라는 게 있기 때문에 마음이 있고, 마음이 있기 때문에 바로 물질이라는 게 있는 겁니다. 그렇기 때문에 죽은 영혼들도 연결 연결 연결 연결, 연결을 짓고 돌아가는 데는, 한마음으로서 공심으로 돌아가려는 데는 바로 물질을 필요로 합니다.

인간 마음의 그 무한한 레이저 광선, 이 마음의 레이저 광선은 무한이지만 물질적인 레이저 광선은 한계가 있는 것입니다. 그런데 레이저 광선이 지금 세계적으로 안 쓰이는 데가 없죠. 하다못해 라디오까지도 말입니다. 그런데 이보다도 더 무한량으로 쓸 수 있고, 모든 것을 자유스럽게 자유자재할 수 있는 그런 여건이 여러분한테 주어져 있다는 얘깁니다. 거짓말로 알지 마세요. 사대 성인들과 깨달은 분들 모두가 다, 역대를 거치면서 발견한 거고 연구한 거고 실천한 거고 그렇습니다.

부처님 당시에도 머리 깎은 사람과 머리 안 깎은 사람이 다 동일하게 공부할 수 있다고 해서 유마힐 거사도 그 시절에 났지 않습니까? 사람에게 불성이 있다 할지라도 지혜가 풍부해야 들이고 내는 데 조금도 손색이 없고 또 모가 지지 않게 할 수 있는데, 바로 그런 지혜도 주어져 있습니다.

심한 말을 한다고 생각하실지 모르지만, 인간은 태어나면서부터 사형선고를 받았다고 해도 과언이 아닙니다. 사형선고에다가 무기 집행유예를 받고 한 계단 한 계단씩 조심스럽게 마지막 계단까지 가는 것입니다. 그것을 가만히 여러분이 생각해 보신다면 아마 더 잘 아실 거라고 생각이 듭니다.

☞ 22면으로 계속

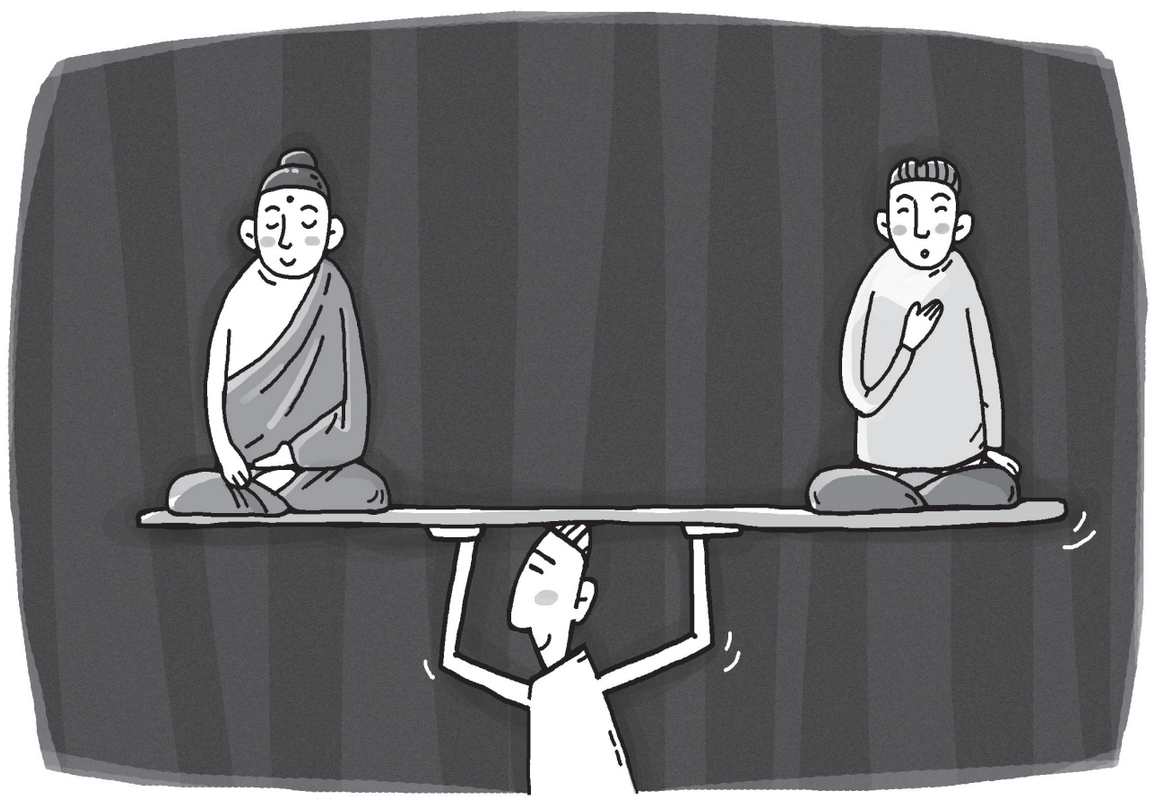


그림 · 최주현

월간 어린이잡지 「마음꽃」 인기코너
〈아무나 쓰는 이야기〉 모음집



장재준 외 56명 글 | 박희진 그림
144쪽 | 12,800원 | 주니어 김영사

신간!

우리가 잘 몰랐던
어린이의 진짜 마음을
알아볼까요?

일주일 동안 너무 바빴다.
월요일에는 놀랴,
화요일에는 학교 숙제하랴,
수요일에는 책 읽으랴,
목요일에는 학원 가랴 ……,
금요일에도 또 학원 가랴 ……
초등학생은 바빠도 너무 바빠!
-본문 중에서

인터넷 판매중

전국 대형서점 및 온라인 서점(교보문고, 알라딘, 예스24 등)에서 구매하세요.