

# “들숨 날숨에 정신을 집중하라”

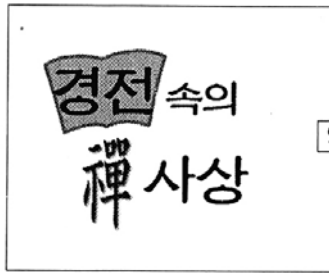
## 안반수의경<상>

## 글쓴이



이태영  
(한국요기연구소장)

상권에는 안반수의 법에 의해서 여섯가지의 진전 단계를 1) 들숨과 날숨의 수를 헤아리는 수(數), 2) 호흡에 의식이 따라가 하나가 되는 상수(相應), 3)마음이 호흡을 의식하지 않고 고요히 안정되는 지(止), 4)사물을 관찰하게 되는 의식집중



## 선정 보급위해 부처님도 안반수의 이론과 실제-공덕 두권에 설명

상대인 관(觀), 5)다시 고요한 자기의 주체로 돌아오는 환(還), 6)모든 것에 집착하지 않는 청정한 세계인 정(淨)으로 나누어 설명한다. 하권에는 이러한 여섯단계에 이르렀을 때 얻는 공덕을 1)수의 단계에서는 네가지 마음의 힘을 얻게 되는 사념처(四念處), 2)상수의 단계에서는 마음의 힘으로 네가지 악을 없애고 바른 노력을 하는 사정근(四正勤), 3)지의 단계에서는 네가지 신통력을 얻게 되는 사신통(四神通), 4)관의 단계에서는 다섯가지 악을 쳐부수는 힘을 얻는 오력(五力), 5)환의 단계에서는 일

곱가지 지혜를 얻게 되는 칠각지(七覺支), 6)정의 단계에서는 여덟가지 올바른 길인 팔정도(八正道)를 얻는다고 설명한다. 이상과 같은 수행의 진전 단계와 그에 따른 공덕은 최초의 수(數)의 단계에서부터 수동적·자발적인 과정으로 이루어진다. 따라서 이 안반수법의 수행의 시작은 단순히 호흡을 헤아리는 행법에서부터 출발한다. 선정수행이 이처럼 동물의 일초적인 본능작용에 바탕을 둔 까닭은 선정수행을 모든 중생에게 보편화시키기 위함일 것이다. 이 경의 첫머리에 “이 때 부처님께서

는 앉아서 안반수의를 90일 동안 하셨다. 다시 90일을 홀로 앉아 생각을 가다듬고, 온 세상의 모든 인간과 날아다니는 새와 꿈틀대는 동물들을 구제하시오자 하셨다” 이 의미는 선정수행을 쉽게 대중화시키고자 하는 의미일 것이다. 또한 수행을 쉬운 방법으로 시작하는 것은 부처님의 중도사상이라고 할 수 있다. 부처님의 육년고행 중에는 숨을 멈추고 참는 방법이 있었는데, 이 고행으로 머리는 조개지듯이 또는 칼로 베듯이 아프고 몸은 불에 타는 것과 같았다고 한다. 이러한 고행은 부처님과 같은 분에게도 궁극적인 해탈을 위한 것이 아닐 뿐만 아니라 일반 범부로서는 감히 실행하기 어려운 행법이다. 그래서 부처님은 극단적인 고행을 버리고 안반수이라는 중도적 수행을 택하게 된 것이다.

이처럼 살아있는 인간으로서의 아주 당연한 생명현상인 숨의 움직임에 의식을 집중하는 방법인 안반수의는 선정을 쉽게 일반화한 것이다. 그러나 숨을 헤아린다는가 하는 의식집중은 단순한 마음의 안정이나 생각의 멈춤과 같은 상태(止, 사마타)만은 아니다. 여기에는 교학을 바탕으로 한 지혜로 비추어 볼 수 있다. 예를 들면 들숨인 안과 날숨인 반은 곧 생·말 또는 유·무와 같은 이분법적이고 상대적인 세계를 의미하고, 여기에 집중하는 수의는 중도이고 비취보는 지혜를 의미하고 있기 때문이다. 따라서 안반수의는 지의 수행만이 아니라 관(觀, 위빠싸나)의 수행을 함께 갖추고 있는 지관수행의 선정법이라 할 수 있다.

## 에드워드 콘즈의 지혜의 길

8

## 지혜

불교학자들은 세계가 진리(dharma·法)라고 불리는 것들의 끊임없는 흐름으로 이루어졌다고 간주한다. 즉, 세계는 진리의 질서 안에서 합리적이고 윤리적인 요소들이 하나로 융합되어 있다는 것이다.

그런데 우리의 대부분은 무지 때문에 시야가 가려져 있고, 그 진리를 볼 수 없다. 스님과 불교학자들이 대중과 학생들에게 불교를 가르칠 때 지혜를 강조하는 것은 바로 지혜의 덕이 우리의 눈을 맑게 하고, 진리의 본질을 꿰뚫어 볼 수 있게 하기 때문이다.

근대 과학에서 다루고 있는 주제들은 원자, 미립자, 전기장들과 같은 자연계 구조물들이며, 그것들의 속성, 경향, 습관만을 밝혀내기 위해 연구되어 왔다. 또 이성적이고 합리적인 방법론으로 연구해 얻어진 자료들을 궁극적인 사실로 받아들이고 있다는 것이다.

그러나 지혜는 다르다. 그것은 일상적 감각에서 얻어진 자료를 토대로 근본적인 개념을 찾아가는 것이다. 지혜는 반야(prajna·般若)와 거의 동일한 말이다.

현대의 보통 사람들에게 지혜라는 말은 현명함, 신중함, 세련된 감각, 침착함 등으로 받아들여지고 있다. 또 세계의 움직임을 이해해 얻는 권력으로도 이해되고 있는 것처럼 보인다.

부처님이 가르친 지혜의 개념은 이와 다르지 않지만 더욱 정밀하다. 그 개념은 처음에는 암시를 주고 다음에는 현실적인 정의를 제시함으로써 더욱 명백해진다. 암시에 관해서는 <법집론(Dhammasangani)>에 잘 설명되어 있다.

이 경전에서 강조하고 있는 지혜는 탐구, 법의 추구, 분별력, 명백함, 반성, 공부함, 진실한 행복 등이다. 또 마음을 바른 자리로 돌아가게 하는 최초리로서의 지혜, 무지들

## 본질 꿰뚫어 볼수 있는 지혜로 미혹에 가린 다르마 밝혀내야

깨어있는 상태 '반야'는 최상의 덕

물어내고 바른 견해를 추구하는 지혜 즉, 번뇌를 잘라내는 것을 목적으로 한다고 분명히 지적하고 있다.

이제 지혜에 대해 실제적인 정의를 내려보면 지혜란 진리들의 본래 모습을 꿰뚫어 볼 수 있는 힘을 말한다. 마치 숙련된 궁수가 쓴 화살이 정확히 목표물을 관통하는 것처럼.

다시 말해 지혜는 진리들을 감추고 있는 미혹의 어둠을 사라지게 한다. 우리의 세속적인 생각들은 진리의 실제 즉, 그 진실한 모습을 가려버리고 피상적 외관을 보여준다. 본질적으로 지혜는 우리에게 이러한 기만적인 외관을 버리게 하고 진리의 실제 모습대로 진실한 실체를 꿰뚫어 볼 수 있게 하는 힘이다. 유·무정물들의 진실한 본질을 꿰뚫어 보는 지혜는 부처님이 가르친 진리를 명상하는 능력이기도 하다.

따라서 삶의 의미와 행위들은 진실한 실체와의 접촉에 달려 있으며, 지혜는 바로 이러한 진실한 실체에만 관여한다. 지혜가 최상의 덕으로 간주되는 것도 이 때문이다.

사람이 꿈꾸는 동안에는 그 속에서 일어난 듯이 보이는 대상들에 대한 생각이나 영상들을 사실적인 것처럼 생각한다. 그러나 실상은 거기에는 실제적인 대상들은 없으며, 이런 사실들은 우리가 잠에서 깨어나면서 알게된다. 지혜란 바로 깨어 있는 것을 말한다.

진실한 실체에서는 자아도 무아도 파악할 수 없다. 위대한 현인들은 우리에게 그들에 대한 모든 견해를 피하도록 했다. 보이거나 들릴 수 있는 것은 진실한 것도 아니고 남을 속이는 것도 아니기 때문이다.

번역=오종욱 기자(gobaoou@buddhapia.com)

## 과학산책

## 음과 양

1956년 프랭크 양과 중국계 물리학자 리(T.D. Lee)에 의해 약한 상호작용에서는 패리티가 보존되지 않는다는 것이 증명되었다. 또, 컬럼비아 대학의 우(C. S. Wu) 교수에 의해 코발트60 이란 원자의 붕괴에서 방출되는 전자들이 한쪽으로만 스핀을 갖고 있다는 것을 보임으로써 그들의 이론을 실험적으로 검증하게 되었다.

약한 상호작용은 전자와 중성미자(neutrino)라고 하는 전자의 짝에 관한 행동과 관계있다. 약하게 상호작용하는 입자들을 통칭하여 경입자(lepton)라고 부른다. 물리학자에 의하면 전자와 중성미자 사이의 상호작용은 W입자(W는 weak에서 따옴)라고 부르는 새로운 입자의 교환으로 일어나고 이 입자의 교환에 의해 약력(weak force)이 발생한다고 한다.

세상을 이루는 기본적인 4가지 힘중의 하나인 약한 핵력(약력)은 방사성 붕괴와 관련있다. 방사성 물질은 붕괴하거나 부분으로 쪼개어질 때 에를 방출하므로, 약한 핵력은 지구 깊숙이 있는 방사성 광물을 가열시키는 데 기여한다. 이

열은 화산활동을 일으키는 열이 되고, 가끔씩 지구 표면까지 이르는 강력한 용암 분출을 일으키기도 한다. 또한 약한 핵력은 심각한 질병을 치료하는 데 이용되기도 한다. 즉, 방사성 요오드는 갑상선 종양의 제거에 사용되고 어떤 유형의 암세포에 방사능 치료를 사용하기도 한다. 그러나 방사성 붕괴의 힘은 즉 열에 이르게 하기도 한다. 미국의 스티미일 섬과 우크라이나의 체르노빌에서 있었던 핵발전소의 방사능 유출은 막대한 피해를 입혔다.

다시 우리의 외계인과의 통신으로 돌아가자. 이제 리와 양의 결과를 안 후, 우리는 마이크 앞에 되돌아가 외계인에게 얘기한다. “이젠 됐습니다. 코발트60을 많이 준비하고 자기장을 걸어서 전자가 방출되는 쪽이 북쪽입니다. 당신이 북쪽의 의미를 알면, 시계방향이나 오른쪽의 의미를 이해할 수 있을 것입니다.”

외계인이 대답한다. “우리는 코

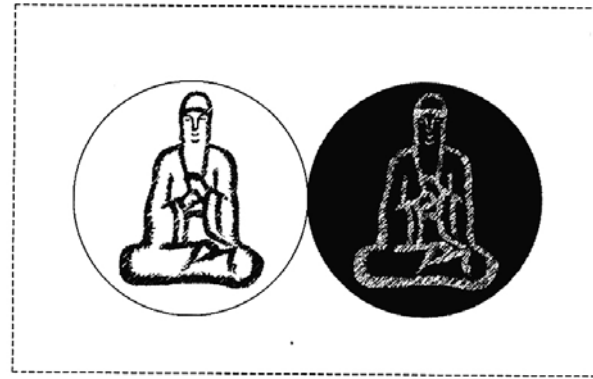
발트60이 뭘 말하는지 안다. 그것은 핵 안에 60개의 양성자를 가진 원소이다. 우리는 이 실험을 할 수 있다.” 결국 리와 양의 선구적인 업적으로 왼쪽과 오른쪽의 개념을 전달할 수 있게 되었다.

서로의 우정을 표시하기 위해, 우리가 외계인이 있는 곳에 도착

## 절대적 분별은 없다 음과 양의 존재는 각자의 입장차일뿐 같은 근원의 다른 다름

하게 되면 오른쪽과 오른쪽들이로 약속하기로 서로 미리 약속한다. 드디어 외계인의 별에 도착하여 외계인과 만나 우리의 오른쪽은 내민다. 그런데 그 외계인들이 그들의 왼쪽 더듬이를 내미는 것이 아닌가.

순간적으로 우리는 여기에는 심각한 실수가 있었다는 것을 알아



차린다. 이 외계인들은 반물질로 이루어져 있다. 이제까지 계속 우리는 반물질로 이루어진 외계인과 얘기하고, 그들은 또 반코발트60으로 실험을 하고 북쪽이 아닌 남쪽으로 향한 반전자의 스핀을 측정할 것이다. 그 순간 우리에게 소름끼치는 생각이 스쳐 지나간다. 만약 우리가 외계인의 왼쪽과 약속하면 우리들은 서로 물질-반물질 충돌로 모두 사라져 버리게 될 것이기 때문이다.

오른쪽이라는 개념은 이 개념이 존재하는 기반인 더 큰 개념(이 경우는 세상)에 따라 달리 정의될 수 있다. 입자 세계에서 입자를 측정했느냐 반입자 세계에서 반입자를 측정했느냐에 따라 결과는 다

르게 나타난다. 물론 각각의 세계에서는 측정에 아무 모순이 존재하지 않으므로 그들 각자는 자신이 옳게 측정했다고 믿게 된다. 아상에 갇혀있는 우리들이 각자 자신의 생각이 절대적으로 옳다고 착각하는 것과 같이...

여기서 우리는 또한번 보다 근원적인 차원에서는 분별이 더 이상 절대적이지 않음을 알게된다. 이는 음과 양이 태극의 바탕에서 서로 다른 성질을 가지며 존재하지만 태극의 입장에서 바라보면 다른 성질은 같은 근원의 다른 나뉠 것 같고 같다. 즉, 음과 양의 문

제인 것이다.  
조원희(본사 전략정보실장)

# 최신 PCS폰 무료로 160분 무료 통화까지!

016 놓치지 마시다! 대축제 3월 26일까지

## 놓치지 마시다 I

최신 PCS폰  
무료 제공

아래의 가입조건을 갖추어 가입하시면 최신 PCS폰을 무료로 드립니다.

- 가입조건  
1) 요금서비스 : 에이스요금 또는 프리요금중 택일
- 행사대상모델

- ▶ 가입조건 모두 개통일로부터 6개월간 명의 변경, 요금변경 및 일시정지 금지
- ▶ 가입비 별도(분납가능) 및 1년간 의무사용 조건
- ▶ 상시모델은 조기에 품절될 수도 있습니다.
- ▶ 지료를 통한 요금납부는 해당안됨



## 놓치지 마시다 II

신규가입자 누구나  
160분 무료통화 제공

행사기간중 가입하시는 모든 고객께 160분 무료통화 혜택을 드립니다.

- 무료통화 증명방법
- 가입 익월에 제공
- 미사용분 이월 사용 불가
- 무료통화는 국내 통화만 가능(국제전화, 700서비스, 114안내등 제외)

## 놓치지 마시다 대축제 신청방법

- 서울 02)732-1522, 02)737-8881로 전화주시면
- 신분확인후 즉시 개통
- 택배로 가정까지 배달됩니다.

전화 : 02-732-1522 / 737-8881(대표)  
팩스 : 02-737-0697 / 737-0698,0696

우편번호 : 110-170  
서울시 중로구 견지동 110-33 PCS 016 담당자 앞