

인연에 따르고 집착은 말아야

안반수의경 <하>

글쓴이



이태영
(한국요가연수원장)

난하다. <해탈도론> 등에는 안반수의법에 결가부좌를 하라고 하나, 어느 좌법이든 관계없으며 행주좌와에서도 가능하다. 다음은 자연스러운 호흡을 하며 들어오고 나가는 숨을 해어린다. 숫자를 세는 방법은 들어오는 숨을 세는 입식관, 나



되어야 한다. 수와 숨이 하나가 되기 위해서는 마음 즉 의식의 집착이 있어야 한다. 숨과 수와 마음이 하나가 되어 한결같이 움직이는 경지에 이를 때, 수식이 이루어진 것이며 초선의 경지가 된다. 이 수식의 단계가 안반법의 토대가 된다. 경에서는 비유하기를 수식은 땅이고, 상수는 쟁기고, 지는 땅에이고, 관은 씨앗이고, 환은 비이고, 정은 싹이라고 한다. 이처럼 수식이 완전히 이루어지면 나머지 단계는 거의 수동적으로 이루어진다.

숨과 수와 의식 하나 될 때 초선

마지막 단계선 의식마저 사라져

가는 숨을 세는 출식관 등이 있으나, 이 경에서는 들어오고 나가는 숨을 세는 입식관을 한다. 구체적으로 보면 숨이 들어올 때 '하나' 나갈 때 '둘', 또 들어올 때 '셋' 나갈 때 '넷' 하는 식으로 들어오는 숨과 나가는 숨을 모두 합하여 열에 이르기 까지 센다. 결코 열을 넘지 않으며, 열에 이르기 전에 숫자를 잃어버리면 다시 처음 '하나' 부터 세어간다. 이 방법이 수식(數息)의 단계이다. 여기서 주의할 것은 억지로 숨을 많이 마신다든가 멈춘다든가 또는 아래로 밀어

낸다든가 해서 안된다. 원칙적으로는 아주 자연스러운 호흡을 한다. 그렇지 않으면 숨쉬기는 필지건정 '수'의 되지 않는다. 경에는 '수의는 인연에 의해서 생기는 마음이나 마땅히 인연에 따르고 집착하지 말아야 한다'고 하는 것은 이러한 의미이다. 그래서 숨이 길게 들어오면 '나의 숨이 길게 들어온다'고 알고, 만일 길게 나가면 '나의 숨이 길게 나간다'고 알면 된다. 이처럼 의식도 버리고 그저 숨을 바라볼 때 수의(의식집중)가 되는 것이다. 이때 숨과 수가 분리되지 않고 하나가

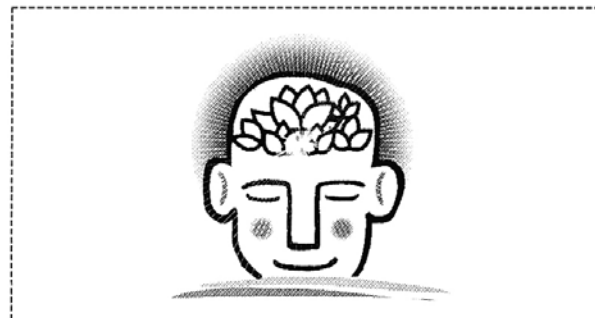
과학산책

기계와 인간의식

축구경기에서 공격하는 방향을 정하기 위해 심판이 양팀 주장을 모아놓고 동전 던지기를 한다. 특별히 유리한 방향이 있다고 할 때 우리팀의 주장이 생각을 잘 내어 원하는 동전의 면이 나오도록 할 수 있을까? 일반적으로 동전 던지기 결과는 우리 생각과는 아무런 연관이 없는 것으로 알고 있다. 그런데 프린스턴 대학내의 프린스턴 공학 이해적 현상연구소에서 발표한 1995년 5월 보고서 (<http://emp.felk.cvut.cz/~werner/papers/finalcap.pdf>)에 의하면 사람의 생각이 동전 던지기과 같은 규칙적이지 않은 현상에 영향을 미친다는 것이 실험으로 증명되었다. 이 실험은 노벨상의 산실인 프린스턴 대학에서 이루어졌고 매우 까다롭게 설계되었기 때문에 매우 높은 공신력을 인정받고 있다. 왜 이런 결과가 나타났는가에 대한 설명은 서로 다른 견해들이 존재하지만 인간의 생각이 전혀 영향을 미칠 수 없다고 여겨져온 현상에도 작지만 뚜렷이 관찰되어지는 영향이 분명히 존재한다는 실험결과에 대해서는 누구도 부인할 수 없다.

1979년 Robert G. Jahn에 의해 설립된 이 연구소는 공학분야에 널리 사용되고 있는 민감한 소자나 예민한 공정이 장치 운영자인 인간의 생각에 의해 영향을 받을 수 있는가에 대해 정밀한 과학적 연구를 해오고 있다. 이 연구소는 인간의식이 손으로 만질 수 있거나 감각으로 느낄 수 있는 물리적 실체와 인간의 생각과는 어떠한 관계에 있는가에 대해 연구하고 있다. 다시말해, 물리적으로 실제 존재한다고 여겨지는 물체와 현상들이 우리의 생각과 전혀 무관하게 따로 존재하는 것 인지 만약 그렇지 않고 연관이 있다면 그 연관관계를 객관적인 과학실험으로 어떻게 밝혀낼 수 있는가를 연구하고 있다. 이 실험에 참여한 약 140명의 자원봉사자들 모두는 특별한 능력을 지니지 않았으며 이 중 많은 사람들은 스스로 자신을 초심리적 현상들에 부정적인 회의론자라고

밝혔다. 이 실험에서는 동전 던지기가 다이오드라는 전자소자에 의해 이루어졌다. 개념적으로 설명하자면 이 실험은 200개의 동전을 매우 빠른 속도로 던져 앞면과 뒤면이 나오는 회수를 측정한다. 다만 전자부품을 이용하여 매우 빠르게 동전을 던진다는 것만이 일기를 반복했다. 실험 결과, 아무런 의도를 갖지 않은 경우는 결과가 이론적 기대값과 비슷했다. 즉, 통계적 분포내에서 앞면과 뒤면이 비슷한 회수로 나왔다. 그러나 앞면 혹은 뒤면이 나와야 하는 의도를 품고 행한 실험의 결과를 보면 이론치와는 다른 값들이 나타났다. 작기는 하지만 무연성에 의해 생기는 확률 특성과는 체계적으로 다른 차이를 볼 수 있었다. 또한 이 차이는 통계적으로 의미가 있다고 여기는 5%를 초과했다. 이 실험에 대한 이론적 계산에 의하면 이와 같은 현상이 무연히 일어날 확률은 3x10⁻⁷ 밖에는 되지 않는다. 수백만번의 실험을 통해 운영자인 인간의 의도가 다양한 물리적 소자들의 출력에 영향을 미치는



지를 조사하여 작지만 통계적으로 중요한 변이를 확인했다. 이는 운영자의 의도와 연관이 있으며 개인과 그들의 성(性)에 따라 다르다는 것도 확인되었다. 또한 이들 현상들은 거리와 시간에 무관한 것 처럼 보인다. 수백만번에 이르는 잘 설계된 실험의 결과는 인간의 생각이 원인이라고 밖에는 생각할 수 없는 현상에 대한 명백한 과학적 증거를 보여주고 있다. 불가에서는 한 생각도 헛되이 하지 말라고 한다. 우리의 한 생각이 순간순간 매우 소중한 것이며 실제적 현상을 일으키는 힘을 가진다. 우리와 연결된 알지 못하는 심리현상에 영향을 미치는 이 소중한 한 생각을 번뇌에 싸여 헛되이 낭비해서는 안된다. 조원희(본사 전략정보실장)

'의식이 물체운동에 영향' 동전던지기 실험으로 입증 한 생각 실제현상 일으키니 순간 순간 헛되지 않게

에드워드 콘즈의 지혜의 길

선정

우리의 본질을 회복할 수 있는 능력을 더욱 심화시키는 선정(samadhi·禪定)은 감각적인 세계로부터 조금 더 미묘한 세계로 점차 관심을 이동시키는 효과를 나타내는 사무색정(四無色定)이라는 수행법들을 사용한다. 본질적으로 그것들은 외적인 자극들의 영향을 집진적으로 받지 않을 때 얻는 내적 통찰을 증진시키는 훈련이다. 감각자료에게서 관심을 철수시키고, 그들 안에 있는 모든 관심을 버림으로써 선정을 하는 우리들은 가슴속에 항상 남아있는 내적인 고요를 회복하게 된다. 선정의 특징은 주관적으로는 온화하고, 고요하다. 객관적으로는 우리가 이 세계로부터 들어올려서 감각적인 경험보다 훨씬 명확한 출세간적인 경험의 세계로 몰두시킨다. "선정에 든 사람은 실제의 모습을 알고 본다"라는 말이 있듯이 선정은 지혜를 이루는 근본적인 바탕으로 한다. 그렇다면 선정은 지혜의 필수적인 우선 조건인가? 이 질문에 대한 대답은 다음과 같은 세 단계를 통해 알 수 있다. 상(相)을 붙잡는 것이 첫 단계다. 이것은 사과의 대상으로서 어떤 것을 붙잡고, 그 대상 외의 다른 것을 일시적으로 배제하는 것이다. 두번째 단계는 '상을 파악하는 것'이다. 상의 특징이 인식될 정도로 열심히 그것을 파악한다는 것을 의미한다. 그리고 선정이 발전된 단계 등이다. 인도의 용수선사와 같은 선각자들은 "세 번째 단계만이 초월적인 통찰의 도움을 필요로 하지만 선정이 없는 앞의 두 가지에도 도달할 수 없다"고 강조했다. 선정이 숙달되면 불도(佛道)로 들어가는 입구며 '무위'를 보게 되는 정신적 발전의 새로운 단계가 나타난다. 여기서의 결론은 능동으로만 무위의 존재를 입증하려고 하지 않는다. 선정을 닦는 우리들로 하여금 모든 유익적인 것들

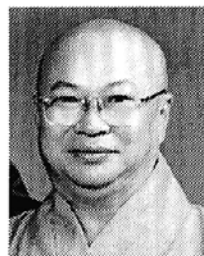
선정은 지혜 이루는 바탕

감각대상서 관심 거둬들이고 직관 열리면 탐진치 타파

즉, 조건지어진 것들에 대해서 편견 없는 마음을 갖게 하는 심비적 직관의 상태에 도달하게 하며 곧 그의 심안이 열리다는 명백한 사실이 그것을 설명해줄 것이다. 그렇게 되면 그 우리들은 어떤 유행의 현상에 대해서도 더 이상 마음을 돌리지 않으며 그 속에 안주하지 않으며, 그것으로 결정하지 않고, 그것에 매달리거나 집착하지 않는다. 그러나 우리들의 생각은 마치 물방울이 연꽃잎에서 떨어지듯이 내뿜기고, 철수하고, 후퇴하게 된다. 상징이나 사적인 어떤 대상일지라도 그것은 단지 장애처럼 보일 뿐이다. 우리들은 다양한 조건들로 이루어진 대상을 대하면 단순히 그것을 무시해버리면 된다. 이런 '식의 반영'이 습관이 되어야만 우리들은 '진정한 선정'을 만나게 되고 마음으로 찾을 수 있는 평화의 의미를 이해할 수 있게 된다. 선정이 깊어지면 모든 세속적인 일로부터 점진적인 이탈이 이루어지고 축적되며 우리들이 찾는 불도(佛道)의 덕은 더욱 분명해진다. 우리들이 모든 유익적인 것들에 대해서 평정한 마음을 키움에 따라 즉, 우리의 명상에서 평정함을 증진시키고 그것을 중요하게 여김에 따라 우리의 신심(信心)은 더욱 확고해지고 정진력 또한 강해질 것이다. "이제 드디어 초월적인 길이 때우는 것이다"라는 19세기 미국의 사상가 소로우의 말처럼 우리가 세속적인 것들로부터 완전한 평정을 이룰 수 있다면, 구름이 걷힌 뒤의 달을 보는 것처럼 명확히 길이 보일 것이다. 이런 직관 위에서 같은 계속 이어진다. 길이 나타나면 전에는 타파하거나 분쇄하지 못했던 탐욕과 성냄과 어리석음의 덩어리들이 분쇄되고 타파된다. 번역=오종욱 기자(gobaou@buddhopia.com)

불로화정 (不老化精)

(건강보조식품허가)



시연스님이 흑염자(검은개)와 감식초 등 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품 '불로화정'을 상품화하면서 특허를 출원해 관심을 모으고 있다. 스님은 이미 10년전에 은사님으로부터 전수 받아 개발한 불로화정을 그동안 비매물로 사용해 오다 최근 상용화를 위해 특허를 출원하고 시장확보에 나섰다.

오랜세월동안 비전된 방법으로 만든 「不老化精」은 원래 산중 사찰의 스님들을 위하여 흑염자(검은개)와 감식초외에 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품으로 40여년전 시연스님의 은사 큰스님으로부터 전수받은 것입니다. 「不老化精」은 신진대사를 원활하게 함으로써 모든 질병의 치료와 예방이 가능하고 암을 억제시키며 특히 노인은 밤에 땀이 날 정도로 건강이 호전되고 노화도 지연되며 2개월만 복용하면 다이어트를 안하고 마음껏 먹어도 비만이 안되며, 위염, 소화불량, 설사 등 모든 위장질환이 치료되고 복부에 주름살이 퍼지며 음주를 많이 해도 취하지 않고 눈이 밝아지며 피로를 모르는 건강한 몸을 만들어 줍니다

현대인에게 활력과 윤기를 주는 영양물질의 보고, 불로화정(不老化精)은 영험함은 직접 몸속으로 느껴보십시오. 생명의 근원, 간이 튼튼해야 신체가 건강합니다. 인체의 뿌리, 위가 튼튼해야 몸이 좋아집니다.

본사 생산제품
술선식 (2개월 50만원), 술효소정액 (2개월 50만원)
익수영진고 (2개월 100만원), 치신왕기환 (3개월 50만원)

가 격: 정가 칠십만원(7년간 발효식품, 2개월분)을 회원에 가입하신 여러분에게 오십만원에 할인하여 드립니다.
입금구좌: 대구은행 161-07-412768-001 (대구여러한방)

자연건강식품을 먹고 난치병을 고치게 되어 드리는 감사의 말씀
산승(山僧)은 비구니로 60여년 수도생활을 하고 있는 여든의 늙은이로 현재 대구 반야사 주지로서 어린 장애자를 양육, 보호하는 일을 하고 있습니다. 나는 20여년간 신경통, 고혈압, 위장질환, 몸이 붓는 증세(浮腫)로 고통을 받던 중, 천일지장기도가 끝나는 날 꿈속에서 비은 스님의 얼굴과 똑같은 시연스님을 만나게 되어 한번만 침을 맞은 후 자연건강식품 「불로화정(不老化精)」을 복용하고 모든 난치병이 완쾌되었으므로 그 너무나 큰 고마움의 말씀을 글로써 드리게 된 것을 기쁘게 생각합니다. 대구시 반야사 (전화 053-614-7935) 주지 김 혜명 합장

저는 20여년의 수도생활을 하고 있는 52세의 비구니로서 충북 제천시 청현사 주지로 있습니다. 저는 신장병, 골다공증, 위장질환, 호흡곤란 등의 만성질환을 앓는 병부머리의 몸이었으나 우리 농산물로 만든 정육고(정육고) 같이 생긴 「익수영진고(익수영진고)」를 복용하고 건강을 회복하였으며 몇 가지 병으로 고생하던 모친과 여동생도 같이 복용한 후 건강한 몸을 되찾게 되어 그 말할 수 없는 감사의 마음을 짧은 글로 드리게 됨을 영광으로 여깁니다. 충북 제천시 청현사(전화 0443-646-7371) 주지 박 법륜 합장

참가서 노화억제·암예방 심본 대량추출
농진청 세계 최초로 다. 세시미는 노화를 막고 암을 예방하는 효과가 인정돼 각광을 받고 있는 새로운 기능성식품 물질로 지금까



<TV에서 성인병, 난치병 특효 설명>
※ 식초 한종류 연구로 노벨의학상 3회수상한 사실이 있음.

如來治身自然食品會社
문의전화: (053) 655-2227
(011) 808-8880

저는 64세의 나이 많은 여성으로 여러 가지 난치병 때문에 병약하여 많은 고생을 하였으나 「不老化精」, 「술선식(松仙食)」, 「술효소정액(松醇素精液)」, 「익수영진고」, 「치신왕기환(治身旺氣丸)」 등 자연건강식품을 복용한 후 병을 고치고 생기 넘치는 몸으로 생활하게 되어 그 감사한 말씀을 전해 드리게 된 것을 큰 자람이라고 믿는 바입니다. 대구 거주(전화 011-545-5550) 최 청정심 올림