

# 안다병과 지행득

# 생각해 볼 문제

▶ 여러분은 다음과 같이 **않습니까?**

유익한 정보가  
제공되어도 중요하지  
않은 것 같으면 별로  
귀담아 듣지 않는다.

알고 있는 것과  
행동하는 것이  
다른 적이 많다.

다 아는 것처럼  
느껴져서 더 이상  
배울 것이 없는  
것처럼 느껴진다.

# 안다병

## > 안다병이란

### > 인류 최악의 병, 안다병(病)

- 본인이 '안다'고 생각하면서 삶에 유익한 정보들을 받아들이지 않고 저항하는 병
  - 더 큰 병으로 '다안다병'이 있음
  - 안다병은 새로운 정보를 입수해서 삶의 지혜가 더 고양되는 것을 방해함

# 안다병

## > 안다병이 생기는 이유

- 우리의 마음에 유익한 정보들은 처음 듣는 이야기들이 아님
- 동사섭과 같은 수련의 장에서 다루는 주제들도 새로운 것들이 아님
- **상식적인 것**들에 대해서도 다시 생각해 볼 필요가 있음

상식적인 것을 **새롭게** 바라봄



깨달음을 얻게 됨

**기존의 눈**으로 바라봄



'여기서는 배울 것이 없군' 하면서  
**안다병**이 생기게 됨

# 안다병의 치료제

## > 안다병의 치료를 위한 지행득 물음

라고 묻는다.

지(知)

- 내가 제대로 알고 있는가?
- 과연 얼마나 제대로 알고 있는가?

행(行)

득(得)



# 안다병의 치료제

## > 안다병의 치료를 위한 지행득 물음

라고 묻는다.

지(知)

- 내가 **제대로 알고 있는가?**
- 과연 얼마나 제대로 알고 있는가?

이라고 묻는다.

행(行)

- 알고 있는 것을 **실천하고 있는가?**
- 지금 알고 있는 것만이라도 잘 행하고 있는가?

득(得)

# 안다병의 치료제

## > 안다병의 치료를 위한 지행득 물음

라고 묻는다.

지(知)

- 내가 **제대로 알고 있는가?**
- 과연 얼마나 제대로 알고 있는가?

이라고 묻는다.

행(行)

- 알고 있는 것을 **실천하고 있는가?**
- 지금 알고 있는 것만이라도 잘 행하고 있는가?

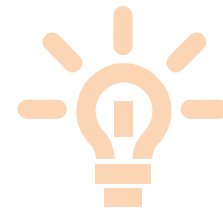
이라고 묻는다.

득(得)

- 지금 알고 있는 것들이 몸에 익어서 체득되었는가?
- 알고 있는 것이 인품 또는 인격으로 **체화되었는가?**

# 안다병의 지행득 치료 방법

- 안다병 내려놓기
- 알고 있는 것에 대해 명상과 사유하기
- 아는 것을 생활 속에서 실천하기
- 실천의 폭 넓히기
- 체득화하기





# 안다병의 지행득 치료 방법

➤ 참고하세요.

## 습득의 단계 에 대한 심리학적 설명

미국의 인지심리학자인 앤더슨(J. R. Anderson)은 습득의 단계를 세 단계로 분류하였는데 이러한 단계는 지행득의 단계와 매우 유사합니다.

앤더슨이 제시한 세 가지 단계의 첫 번째 단계는 인지적 단계입니다. 이 단계는 교과서적인 지식을 습득하는 단계라고 볼 수 있습니다. 두 번째 단계는 연합적 단계로 앞 단계에서 습득한 교과서적인 지식을 일련의 행동으로 연결시키는 단계입니다. 하지만 이 단계에서 나타나는 행동은 의식적인 노력이 많이 필요하다고 할 수 있습니다. 마지막 단계인 자동적 단계는 습득한 것이 충분히 몸에 익어서 의도적인 노력을 하지 않아도 행동을 할 수 있는 단계입니다.

앤더슨이 말하는 이러한 단계들은 **습득이 의도적인 노력이 많이 들어가는 단계에서 점점 의도적인 노력 없이 자동적으로 행할 수 있도록 발전해가는 것**이라고 할 수 있습니다. 중요한 것은 이런 단계적 발전을 만드는 핵심은 **반복적인 연습**이라는 것입니다.

# 손철

## 내 인생 복습만으로 충분하다.

새로 배울 것이 없는 것은 아니다.  
그러나 대체로는 이미 배워 알고 있는 것으로 충분하다.  
중요한 것은 많이 아는 것보다 아는 것을 얼마나 잘 익히느냐 하는 것이다.

## 반복이 천재를 낳는다.

세상의 모든 명인들은 이미 아는 것을 끊임없이 반복, 반복, 반복한  
사람들이다.  
반복함으로 해서 힘이 길러지는 것이다.