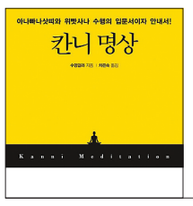
금주의 베스트 불서 10 7/29~8/4

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	원빈스님의 금강경에 물들다	원빈스님	이층버스
2	요가디피카 (아쉠가요가) 육체의 한계를 넘어	이쉠가 / 현천스님	선요가
3	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다 : 선지식의 코신 사랑	김원수	청우당
4	일곱번의 작별 인사 (무비스님의 49재 법문집)	무비스님	불광출판사
5	연꽃 법화경	원순스님	법공양
6	낡은옷을 벗어라 : 법정스님 미출간 원고 68편 수록	법정스님	불교신문사
7	칸니 명상 : 아나빠나삿띠와 위빳사나수행의 입문서이자 안내서	수망갈라 / 차은숙	운주사
8	깨달음이 뭐라고	고이데 요쿠 / 정현옥	불광출판사
9	한국의 산사 세계의 유산	주수완	조계종출판사
10	우주의 중심 : 카일라스	김규현 / 이상원	마음여행

책세상

아나빠나삿띠와 위빳사나 정수 담은 '칸니 명상'



칸니 명상
수망갈라 지음 / 차은숙 옮김
운주사 / 3만원

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net

실라 띳사 스님 120년 전 소개한 미얀마 구전 수행법 '칸니 명상' 사마타 · 위빳사나 아우른 수행법 "자아실체 · 우주 속 자신 인지"

철저하게 상좌부 불교의 정통 가르침과 주석서에 근거해 아나빠나삿띠와 위빳사나의 정수를 담은 수행 입문서이자 종합 안내서인 〈칸니 명상〉이 출간됐다.

칸니 명상은 미얀마에서 오랜 시간 스님들에게만 구전으로 전해온 수행법으로, 짧은 시간에 깨달음의 지혜를 성취할 수 있는 수행법이다. 수행방법을 세밀하고 자세하게 그리고 논리적이며 체계적으로 정리한 책은 초보수행자뿐만 아니라 보다 깊은 명상을 이해하려는 이들에게 많은 도움이 될 것으로 보인다.

칸니 명상은 실라 띳사 스님이 약 120년 전 미얀마에 처음 소개한 수행법이다. 그는 아라한으로 알려진 스승 찌딸라 마하테라 스님으로부터 이 명상법을 전수 받았다. 그 당시에는 명상이라는 것이 대중적으로 알려지지 않았는데, 레디 사야도 등 많은 유명 스님들이 실라 띳사 스님의 지도하에 함께 명상을 했다. 그때 함께한 수행이 집중명상(사마타)과 통찰명상(위빳사나)이 포함된 칸니 명상이었다. 저자인 수망갈라 스님은 그동안 수많은 수행자들에게 칸니 명상을 지도했으며, 현재 깊은 산속에서 계율을 철저히 지키면서 탁발로 연명하며 홀로 정진 중이다. 책은 구전으로 전해온 수행 비법과 저자 자신의 체험, 그리고 명상 지도 경험을 종합하여 체계화한 것이다.

불교의 명상은 크게 사마타 수행(고요명상)과 위빳사나 수행(통찰명상) 둘로 나눌 수 있다. 사마타는 어떤 한 대상에 마음을 집중하여 고요하고 평온한 마음 상태를 얻는 수행법이고, 위빳사나는 집중된 마음(사마타)을 기반으로 하여 대상의 본질을 통찰하는 수행법이다.

아나빠나삿띠는 호흡의 들숨과 날숨에 대한 알아차림을 하는 수행법으로, 사마타 수행의 한 종류이면서 모든 명상의 기본이 되는 수행법이다. 그리고 위빳사나는 열반에 이르는 도의 지혜를 얻는 수행법인 만큼 무상, 고, 무아라는 3가지 특성을 알아차려야 한다.

일반적으로 전통 칸니 명상코스는 55일이 소요된다. 사마타 수행을 35일, 위빳사나 수행을 20일 동안 한다. 직장인들을 위해 10일 특별집중코스도 진행한다. 10일 코스에서는 하루에 최소한 8시간 동안 저녁 9시까지 계속해서 1시간 좌선, 30분 걷기 명상을 반복한다. 10일 중에 7일은 사마타 수행을, 3일 동안은 위빳사나 수행을 한다.

이처럼 칸니 명상은 먼저 아나빠나삿띠 수행을 통해 강한 집중을 얻고, 이를 기반으로 위빳사나 수행으로 전환하는 수행법이므로, 사마타와 위빳사나를 아우르는 수행법이다.

칸니 사마타 수행은 아나빠나삿띠를 통해 선정에 근접하는 집중을 얻기 위한 수행으로, 깊은 집중 상태에서 개념화된 빛의 심상을 얻으면 제3의 눈을 통해 멀리 떨어진 물체를 보는 초능력 체험도 가능하다. 또한 호흡관찰을 통해 불면증이나 허리 통증 등과 같은 만성질환이 치유되기도 한다. 용맹정진한다면 25일 이내에 깊은 집중의 상태를 경험함으로써 선정의 입구인 근접삼매에 이를 수 있다. 근접삼매에 이르면 위빳사나 수행을 시작한다.

위빳사나 수행에서는 매 순간 명상 대상인 아지랑이 같은 물질 미립자를 알아차림으로써 마음과 물질의 일어남과 사라짐을 철견(撤見)한다. 이런 과정을 통해 보편적인 진리를 터득하여 삶의 어려움을 이겨낼 수 있는 힘과 지혜를 얻을 수 있으며, 마침내 모든 괴로움을 완벽하게 소멸시킬 수 있다. 즉 위빳사나는 인간의 근본적인 어리석음과 고통에서 자유로워지고, 윤회의 속박에서 벗어나기 위한 수행법이라고 할 수 있다.

저자인 수망갈라는 "부처님은 고통을 끊는 유일한 길이 위빳사나라고 말씀하셨다. 위빳사나 수행을 통해 당신이 누구인지 이해할 수 있으며, 자아의 실체와 무한한 우주 속 당신의 현 위치를 알게 된다. 깨달음을 얻기만 한다면, 존재에 대한 집착은 더 이상 절망적인 마음의 부담이 되지 않을 것이다. 이 책에 수록된 위빳사나 수행을 함으로써 당신은 깨달음에 이를 수 있는 지식과 지혜를 얻을 수 있으며, 열반을 실현할 수 있는 길에 도달할 수 있다. 이 깨달음의 여정에 동참한 것을 환영하며, 영적인 수행이 원만히 이루어질 수 있도록 당신에게 최고의 안내를 약속한다."고 말한다.

수망갈라는 미얀마 양곤 경영대학교에서 통계수학을 전공했으며, 국영 석유회사에서 재직 중 자진 퇴사한 후 계를 받고 미얀마 불교 승가의 일원이 되었다. 싯따구 국제 불교 아카데미에서 영어를 가르쳤으며, 만달레이 양킨 국제명상센터의 명상지도 스님으로 국내외 수행자들에게 칸니 명상을 지도했다. 2006년, 모든 행위를 끊고 24시간 철야명상을 마친 후, 인도의 4대 불교성지 순례를 했다. 2013년 다시 인도를 찾아 우루웰라 동굴에서 단독 집중수행했으며, 보리수나무 아래서 밤낮으로 용맹정진했다. 2019년 대만에서 〈The True Power of Kanni Meditation〉을 출간했다.


저자 수망갈라가 명상을 하며 숲속을 걷고 있는 모습.



종이 칼
법념 스님 지음
민족사 펴냄
1만3천8백원

천년고도 경주 거닐며 사유한 삶의 깊은 이야기 40여 편 소개

"번뇌에서 벗어나 행복해지길"

"아! 완연한 봄이로구나. 여기저기서 생명이 움트는 소리가 들린다. 바람이 분다. 꽃이 져버린 생강나무는 가지 끝에 잎만 뾰족이 나와 흔들리지 않는다."

팔순을 바라보는 스님은 오랫동안 천년고도인 경주를 거닐며 많은 사유의 시간을 가졌다. 지난날을 돌아보고 떠오르는 기억들 속에서 삶의 의미와 가치에 대해 깊게 사유했다. 책 〈종이 칼〉은 깊은 사유 속에서 길어 올린 삶의 이야기 40여 편을 엮은 법념 스님의 첫 산문집이다. 책 속의 이야기들은 '법념의 이야기'에서 '삶의 이야기'로 확장되어 독자들로 하여금 산다는 것에 대해 많은 생각을 머금게 한다. 오래된 그 이야기들은 그저 지나간 옛이야기가 아닌 오늘로 이어지는 삶의 이야기다.

팔순을 바라보는 스님도 소녀였던 때가 있었다. 한국전쟁이 일어났을 때 스님은 여섯 살이었다. 영화의 고장 부산으로 피난을 갔다. 소녀는 '서울내기 다마내기'라고 놀림도 받았지만 바다가 있어서, 영화가 있어서 좋았다. 꿈을 꿀 수 있어 좋았다. 출가해서 공부하고 수행하며 열심히 살았다. '법념'이라는 법명이 발음하기 힘들다며 법명을 바꿔달라고 큰스님께 투정부리던 스님은 어느덧 팔순의 나이를 바라보게 됐다. 하루에도 수십 번씩 건망증으로 힘겨운 '노스님'이 되었다. 그래도 스님은 아직도 떠올릴 추억이 많다.

책 〈종이 칼〉은 법념 스님이 보고 느낀 세상의 모습이며 자신의 오래된 추억들이다. 깊이 생각하지 않고 무심히 지내왔던 일들에 호기심을 보이고 세상을 들여다보면서 "세상이 이렇게 재밌고 아름다웠구나!" 아이처럼 감탄한다. 종이 한 장이 아무 힘이 없어 보이지만 그 종이에 쓰인 글이 금강보검과 같아 백팔번뇌를 다 베어낼 수 있는 것처럼, 법념 스님은 〈종이 칼〉에 담긴 글들이 누군가에게 그러한 힘이 될 수 있기를 간절히 바란다.

법념 스님은 1945년 중국 길림성에서 태어났다. 1972년 혜해(慧海) 스님을 은사로 불교에 입문했다. 1976년 수원 봉녕사승가대학을 졸업한 후 제방선원에서 15년 동안 안거했다. 2013년 '동리목월' 신인문학상으로 문단 추천을 받았다. 향곡 스님의 생전 일화를 정리하여 〈봉암사의 큰 웃음〉을 출간했다. 현재 경주 흥륜사 한주로 살고 있다.

박재완 기자

자신의 건강은 자신이 챙긴다!

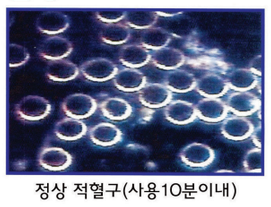

BLOOD MATE® (비누), ORAL MATE® (치약)의 폐렴균, 대장균, 포도상구균에 의한 항균시험 시험성적서

체외에는 머리부터 발가락 사이까지 BLOOD MATE®비누

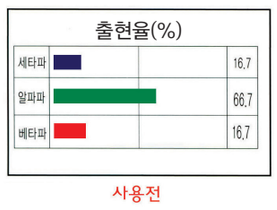
폐렴균, 포도상구균 99.9% 정균감소하는 BLOOD MATE®비누는 보약을 먹은것도 아니고 주사를 맞은것도 아닌데 BLOOD MATE®비누를 단 한번쓰고 20분도 채 안되어 연전현상의 엉켜있는 적혈구가 정상적혈구로 뇌파가 안정되며 혈액순환이 원활해지므로

생혈액 촬영

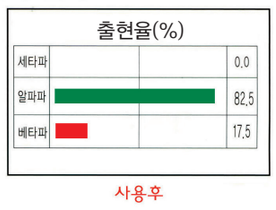

연전현상(사용전)


정상 적혈구(사용10분이내)

뇌파 측정촬영



사용전



사용후

▶ 목·어깨·허리 통증과 다리에 쥐나는 것이 없어지고 뇌파가 안정되어 정신이 맑아진다.
▶ 아토피·무좀·가려움증·비듬·발뒤꿈치각질·체취 등 피부질환을 없애준다.
▶ 때를 일부러 밀지 않고 비누거품으로 마사지만 해주면 깨끗이 세정되는 특징과 피부가 투명하고 매끄러우며 스킨, 로션을 바르지 않아도 피부보습효과가 뛰어나다.

체내에는 구강부터 항문까지 ORAL MATE®치약

폐렴균, 대장균, 포도상구균 99.9% 정균감소하는 ORAL MATE®치약은
▶ 별도의 잇몸약이 필요 없을 정도로 잇몸이 튼튼해지는 것은 기본이고 잇몸이 아플 때에는 아픈 부위에 치약을 그대로 발라만 줘도 통증이 그냥 사라지며
▶ 양치 후 입 밖으로 뱉어내지 않고 그대로 복용하면 구강부터 항문까지의 사이에 폐렴균에 의한 질환 예방과 대장균에 의한 식중독, 배탈, 설사가 없어지고
▶ 저녁식사 뒤 양치 후 삼켜버리면 입 안의 세균이 없어짐은 물론 구강부터 항문까지 건강해지고 매일 아침 고질적인 구취까지 없어져 입안이 개운하다.

BLOOD MATE® 강비누:25,000원2개 = 50,000원
BLOOD MATE® 순비누:15,000원5개 = 75,000원
ORAL MATE® 치 약:21,000원3개 = 63,000원
~~188,000원~~ ➡ SET 구매시 100,000원

㈜에이스 삼강 02)353-9692 010-2791-3696
농협 301-0238-2776-51 예금주 : ㈜에이스 삼강

세정제인 비누·치약만 사용했을 뿐인데 비누는 피가 맑아져서 혈액 순환 정상화에 의한 건강이 유지되고, 치약은 잇몸건강은 기본이고 식중독, 배탈, 설사가 없어진다면 이를 과대광고로 단속을 할 것이 아니라 진위를 확인하여 국민건강, 인류건강을 위하여 보호, 지원 육성하는 것이 국가산업발전을 위한 올바른 국가 정책일 것입니다.