

# 깨달음의 길로 인도하는 부처님 호흡법

무거운 물건을 들기 전에 심호흡을 하는 것은 기운을 모으기 위함이고 달리기 선수에게 호흡은 절대적인 '과학'이다. 호흡에 도(道)가 있다. 숨을 들이쉬고 내쉬는 사이에 모든 존재가 생멸을 거듭한다.

들숨과 날숨. 아나빠나삿피는 바로 숨을 내쉬고 들이쉬는 모든 순간마다 하나의 대상에 대한 마음챙김을 확립하는 수행법이다. 호흡 그 자체에 대한 마음챙김과 여러 종류의 느낌과 여러 가지 마음 상태들에 대한 마음챙김을 이루고 마침내 수행의 궁극적인 목표인 놓아버림(放下)에 대한 마음챙김을 확립하는 수행법. 바로 부처님이 행했던 수행이다.

태국불교계에 상당한 영향력을 끼친 붓다다사 스님은 평소 아나빠나삿피의 소중함을 각별히 강조했다. <붓다의 호흡법 아나빠나삿피>는 붓다다사 스님이 <안반수의경>이란 이름으로 알려진 <아나빠나삿피 숫타>를 체험을 통해 풀어 쓴 해설서. 아나빠나삿피 수행법 가운데 가장 상세하고 체계적인 지침서로 꼽혀왔



**붓다의 호흡법 아나빠나삿피**  
붓다다사 지음  
김열권·이승훈 옮김  
불광 펴냄 | 2만5000원

다. 16가지에 이르는 수행단계들 매우 상세하게 설명할 뿐 아니라 자신의 체험을 통한 친절한 안내가 책의 가치를 부양한다. 아나빠나삿피의 수행은 1-4단계까지의 사마타(선정)수행, 5-12까지의 사마타(선정)와 위빠사나(지혜)의 동시 수행 단계, 13-16까지의 위빠사나 수행단계로 이루어져 있다. 즉 이 수행법 하나로 선정과 지혜를 모두 성취할 수 있다는 것이다. 그러나 선불교가 대세를 이루는 한국불교에서 아나빠나삿피는 여러 가지 오해와

편견의 대상이 되기도 했다. 오해와 편견의 핵심은 아나빠나삿피를 사마타 수행으로 한정짓거나 격하시키고 '과연 깨달음에 이를 수 있는 것인가'를 묻는 것. 언필칭 '하근기 수행법'으로 취급하던 상황에서 이 책은 아나빠나삿피로 어떻게 사념처가 완성되며 궁극적인 깨달음에 이를 수 있는가를 밝히고 있다. 그간의 오해와 사건을 불식시킨다는 의미다.

빠일리아로 된 경전들을 광범위하게 연구하여 터득한 지혜를 바탕으로 몸소 수행하고 지도했던 붓다다사 스님이 자신이 설립한 수련원인 '수완목'의 수행자들을 위해 쓴 서간문이 이 책의 근본이다. 이를 붓다다사 스님의 제자 나가세나 스님이 영역해 널리 보급했다. 우리나라에 위빠사나 수행을 뿌리내린 김열권 법사가 그 영역본의 번역을 주도했다는 점도 의미가 있다. 원저자가 철저한 자기수행의 체험을 바탕으로 삼았기에 역사(영역과 한역) 또한 한 경지를 이룬 수행자여야 마땅하기 때문이다.

임연태 기자 mian1@hanmail.net

## 108가지 불교 용어 해설서



**상식으로 만나는 불교**  
계환 스님 지음  
정우서적 펴냄 | 9000원

"불교가 어려운 이유는 용어가 어렵기 때문입니다."

계환 스님(동국대 불교대학 교수)은 불자들뿐만 아니라 일반인들이 불교를 어렵게 생각하는 이유를 '고유 용어에 대한 이해부족'으로 꼽았다.

이 책은 문고 답하는 형식으로 108개의 불교 용어에 대해 상세히 해설하고 있다. 질문들이 때론 날카롭고 도발적이기까지 하다. "집착을 끊으라고 하는데 집착 없이 살다보면 삶의 의욕까지 잃지 않을까?" "불교에서는 모든 것에 대한 실체가 없다는 '무아'를 주장하는데, 그렇다면 이렇게 말하고 있는 '나'는 도대체 무엇인가?"와 같은 식이다.

이에 대해 저자는 불교적 시각과 삶의 경험에서 길어 올린 통찰로 차분히 설득하고 해결책을 건넨다. 기령 '무아'를 자동차에 비유해 설명한다. 자동차가 부품들의 결합에 대한 이름이든 사람도 정신과 물질의 현상적인 결합에 붙여진 '이름'이라는 것이다. 이것에 '나'라거나 '내 것'이라고 집착하는 순간 고통이 시작된다고 말한다.

조금 더 살펴보자. 오계를 수지해도 오롯이 지키며 살아가는 재가불자들은 적다. 계를 지키지 못할까 걱정돼 "계는 꼭 받아야 할까?"하는 의문을 가지는 초심자들에게 저자는 일침을 가한다. "일반사회에는 자유를 보장해주는 법이 있듯 불교에는 불자로 살겠다는 다짐을 하는 계가 있기에 반드시 수계하고 지키려고 노력해야 한다"는 것이다. 여기에 옛 어른의 말씀을 덧붙인다 "계는 앉아서 받고 서서 어거티라도 받아야 한다."

이 책은 단순히 용어해설서와 개론서를 넘어 인생을 고민하는 이까지도 늘 곁에 두고 참고할 수 있을 것 같다.

김주일 기자

## 어려운 '수의 제작' 손쉽게 끝내기



**수의만들기**  
남민이 지음 | 우리출판사 펴냄 | 2만5000원

우리 민족은 관혼상제(冠婚喪祭)중 상제를 중요시 생각해 죽은 사람을 극진하게 후장하여 존경과 추앙을 표시했다. 그중에 죽은 사람이 입는 수의는 살아생전 최고의 예복이다. 수의는 자손이 미리 준비해 두면 부모가 장수 한다고 하여 윤달이나 윤년에 많이 준비한다. 이 책은 '수의 제작은 어렵다'는 고정관념을 충분히 깨트리며 '수의'를 이해하기에 적합하다는 생각이 들게 한다.

저자는 우선 수의의 개념과 특징부터 정립한다. 수의란 죽은 사람에게 입히는 옷으로서 명주와 면, 삼베 등 새롭게 지어서 입히기도 하지만 생전의 예복을 입히기도 한다는 것이다. 또한 저자는 매장이나 화장시 공해를 유발시키지 않는 옷들이면 수의로써 가능하다고 말한다.

김주일 기자

## 한국 대표적 선사들의 삶과 사상



**경허와 만공의 선사상**  
태진 스님 지음 | 민족사 펴냄 | 1만5000원

경허와 만공. 한국불교에서 빼놓을 수 없는 대표적 선사다. 두 선사의 행적과 수행사상을 연구 정리한 <경허와 만공의 선사상>이 발간됐다.

저자 태진 스님(갑사 주지)은 "두 선사는 사회의 모든 문제까지도 불교적인 시각을 통해 타개하고자 했던 인물에게 그들의 생애와 선사상을 통해 오늘날 한국불교 모든 문제의 열쇠를 찾을 수 있다"고 말한다.

이 책에서는 근대 한국불교에 선종(禪宗)을 진작시킨 경허 선사의 선사상과 한국 전통의 선불교를 지킨 만공 선사가 수석사 덕숭산문(德崇山門)을 확립한 배경과 역사 등이 소개된다.

김주일 기자

### 우리말로 풀이한 산스크리트어

<불교용어의 뿌리>

흔히 범어(梵語)라 하는 산스크리트어로 된 경전 군들에 대한 관심이 높아진 것은 어제 오 늘의 일이 아니지만, 산스크리트어 사전은 없었다. 이 분야에 대한 연구환경의 확박도를 입증하는 것이라 하겠다. 그런 가운데 <범한 대사전>이 나와 주목을 끈다. 산스크리트어 사전의 직역이 아니라 일본에서 1978년에 발간된 <범화(梵和) 대사전>을 번역한 것이다. 역자는 前 국립국어원 학예연구관 전수태 (61)씨. 가톨릭 신자인 그가 5년의 산고 끝에 (61)씨. 가톨릭 신자인 그가 5년의 산고 끝에 세상에 내놓은 <범한 대사전>은 산스크리트어 원전 공부를 희망하는 사람이나 관련 학자들에게 훌륭한 길 안내자 역할을 할 것으로 기대된다.

### 범한대사전

전수태 옮김  
대한교육문화신문 펴냄  
15만원

대를 모은다. 대부분의 불교용어가 산스크리트어를 근원으로 두고 있기에 정확한 어원을 찾아 경전을 이해하는데 요긴하기 때문이다. 사전의 발간은 그 분야 관련 서적들의 번역과 폭넓은 연구를 이끈다는 축이 된다. <범한 대사전>은 산스크리트어로 된 대승경전의 활발한 번역을 도울 것으로 기대된다. 정태혁 박사(동국대 인문대학)은 "이 사전의 간행을 두고 '산스크리트어 원전을 읽는데 도움이 될 중요한 작업'이라고 평했다."

임연태 기자

## 금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	언젠가 이 세상에 없을 당신을 사랑합니다	윤희호	마음의 숲
2	스님 마음이 불편해요	법륜	정토
3	오대산 노스님의 인과이야기	과경	불광출판부
4	하루 108배 내물을 살리는 10분의 기적	김재성	아름다이어
5	절물 거처가 잘하는 법	청경	붓다의 미술
6	도를 찾아 떠난 고양이	양리 브뤼넬	솔바람
7	무문관에서 꽃이 피다	최만희 편저	운주사
8	정진	지광	랜덤하우스
9	살아 있는 것은 다 행복하라	법정	조화로운 삶
10	화, 육하는 순간에 대한 이야기	툼텐 초드론	미디어 월

\*불서출판 운주사 제공 (02)3672-7181

모든 불교서적이 모이는 곳

## 불교서적총판 운주사

전화 02)3672-7181 팩스 02)3672-7188

David Brazier 지 | 한이음퍼블리싱 김용환·박종래·한기연 공역 | 456면 | 17,000원

# 심치료

동양 정신의 선과 서양 과학의 심치료의 융합

심치료는 하나의 의식이다. 의식은 신성한 행위다. 현대생활은 그러한 신성함을 파괴하는 경향이 있다. 하지만 선은 그것을 향상시킨다. 선은 우리의 마음을 넓히는 수행이며, 자아실현을 넘어서 있다. 매일매일의 선수행은 몸과 말과 마음의 모든 습관을 변화시킴으로써 우리가 일상생활에서 하는 모든 행동을 변화시킬 수 있다.

불교와 심리학의 만남

마음챙김명상 수련 시 제기되는 물음과 답  
**마음챙김명상 108가지 물음**  
정현갑 외 공역 | 248면 | 12,000 원

내면에서 빛나야 할 직관을 찾아 떠나는 여행  
**명상심리치료입문**  
매튜 플릭스타인 지 | 고형일 외 공역 | 224면 | 13,000 원

붓다의 심리학  
**붓다의 심리학**  
Mark Epstein M.D 지 | 천현수 외 공역 | 300면 | 15,000원

완전한 자기 구원을 위한 마음챙김 명상법  
**마음챙김 명상과 자기치유**  
존 카밧친 지 | 정현갑 외 공역 | 384/352면 | 10,000원

국내 최초의 동양상담학 개론서  
**동양상담학 시리즈 ①~③**  
박성희 지 | 각권 100면 내외 | 세트 63,000 원

- 마음과 상담 ● 불교와 상담 ● 선문답과 상담
- 논어와 상담 ● 퇴계유학의 상담 ● 도덕경과 상담
- 모리타 상담 ● 나이젠 상담 ● 홍사섭 상담

"학지사는 깨끗한 마음을 드립니다."

학지사 Tel 02-326-1500 Fax 02-324-2345 http://www.hakjisa.co.kr