

누구나 어디서나 가능한... '108배'가 뜬다

▲불교계에 불고 있는 108배 바람=이아무 개씨, 그는 소위 '겉지동 사람'이다. 대학 졸업 후 불교계에 투신한 지 10년이 넘었다. 몸과 마음은 늘 부처님 가까이 있었지만 바쁜 업무(?) 때문에 꾸준히 수행하지 못해 늘 가슴 한 쪽이 무거웠다. 그러던 그에게 작은 변화가 일어났다. 지난 5월 8일 방송된 'SBS 스페셜-02명의 기적, 절하는 사람들'을 보고 나서다.

그는 매일 저녁 집에서 108배를 하기 시작했다. 수행이 주목적이었지만 이번 기회에 평소 그를 괴롭혔던 어깨와 허리 통증도 완쾌시키고 싶었다. 또 나이가 들수록 나오는 배도 좀 잡아넣고 싶었다. 한 달여 가까이 된 지금 허리와 어깨 통증이 한결 감소한 것을 몸으로 느끼고 있다. 처음에는 힘들었지만 이제 어느 정도 이력이 붙어 "하루 할수록 괜찮은 수행"이라고 말한다.

'SBS 스페셜-02명의 기적, 절하는 사람들' 방송 후 불교계에 108배 바람이 불고 있다. 이 바람은 조용하지만 여기저기서 감지되고 있다. 의령 유희사에서서는 최근 '거사 108배참안거' 결사가 조직됐다. 108명의 거사가 5월 20

20~30대 남성에 큰 호응 '절 수행 입문' 3쇄 발간도

일부터 하안거 해제일까지 매일 가정에서 108배를 기도하는 것이다.

108배 바람은 출판계에도 불어 조계종 출판사가 펴낸 <절 수행 입문>의 경우 3쇄를 찍었다. 불황인 불교계 출판계에서, 그것도 수행과 관련한 딱딱한 내용이 들어있는 책이 3쇄를 찍은 것은 흔치 않은 일이다.

SBS 방송에 출연한 정견 스님(서울 범왕정사 주지)은 "이전에는 주로 노보살님들이 절을 많이 했는데, 방송 이후 20~30대 남성 직장인이 대폭 늘어나고 있다"고 소개했다.

누구나 어디에서든지 할 수 있는 수행 108배, 불교계를 뛰어넘어 범국민적, 범세계적인 수행이 될 수 있을 지 주목된다.

▲108배할 때 주의할 점은=<절 수행 입문>에 따르면, 절 수행은 가까운 사람이 포교원에서 하는 것이 좋지만 여의치 않을 경우 집이

나 사무실도 무방하다. 다만 집에서 절을 할 경우 불상이나 불화를 모셔 놓고 청정한 마음이 집으로 하는 것이 좋다.

절은 몸을 반복적으로 움직이는 수행이기 때문에 호흡이 중요하다. 만약 호흡이 규칙적이지 않으면 피로가 오고 관절에 무리가 올 수 있다. 절을 할 때 숫자와 시간에 얽매어 힘껏 거리며 하기보다는 자신의 몸 상태를 관찰하면서 천천히 호흡을 조절하며 하는 것이 중요하다.

절 수행도 다른 수행과 마찬가지로 의식과 절차를 마련해 진행하는 것이 바람직하다. 집에서 할 때는 주변 정돈→향 피우고 마음 다지기→삼귀례→참회발원→절 수행→좌선→회향발원→사홍서문 순으로 하는 것이 좋다.

절 수행의 단조로움을 해소하기 위해 화두를 참구하거나, 염불, 주력, 사경, 위빠사나 등과 병행하면 훨씬 효과가 높다.

대표적인 방법은 △절을 하면서 마음으로 좌업을 참회하거나 △절을 하면서 불보살의 명호를 부르며 염불을 하거나 △절을 하면서 사경을 하거나 △108배나 300배 1080배나 3000배 등 절을 하면서 수를 헤아리는 방법 △절을 하면서 화두를 참구하거나 △절을 하면서 심신을 관하는 법 등이 있다. 이 가운데 절을 하면서 화두를 참구하는 수행의 경우 반드시 선지식에게 화두를 받아야 하며, 정기적으로 지도와 점검을 받아야 한다.

조계종 교육원 불학연구소 사무국장 명연 스님은 "절을 한 후 15분 이상 좌선에 들어 호흡을 가라앉히고 자신의 마음을 관조하는 것이 꼭 필요하다"고 조언했다.

남동우 기자 dwnam@buddhapia.com



개성 영통사에서 손잡은 남·북 불교
천태종 개성 영통사 순례에 참가한 불자들이 6월 8일 영통사 복원 3주년 기념 남북 공동법회를 봉행했다. 천태종 총무원장(오른쪽에서 3번째)과 조선불교도연맹 심상진 부위원장(왼쪽에서 2번째)이 손을 잡고 있다. <관련기사 20면> 개성=김원우 기자

禪 수행자 필독서 '벽암록' 첫 완역

민족사, 12년 만에 5권 한질 출간...속어 해석 날말사전 간행도

선종의 종문제일서(宗門第一書)로 불리는 <벽암록(碧巖錄)>이 처음으로 완역됐다. (사진)

<벽암록>은 설두중현(雪竇重顯) 980~1052이 <조당집> <전등록> 등에서 옛 공안 100개를 가려뽑아 송을 붙여 펴낸 <설두송고백집(雪竇頌古百則)>에 원옥극(圓悟克勤) 1063~1135이 수시 차여 평장을 붙여 완성한 선종의 대표적인 저서다. 선 수행자들에게는 필독서로 통하는 <벽암록>은 '명상'에 비해 활발한 번역작업이 이뤄지지 않았었다. 구조가 복잡하고 1000년 전 선사들의 활발한 기상을 담은 육성을 오늘의 언어로 옮기는 일이 만만치 않았기 때문이다.



때문에 <벽암록>은 수시나 본적을 중심으로 번역하는 정도였으며 판본의 대조 작업도 거의 이루어지지 않았다. 그러나 민족사대표 윤재승이 12년간의 노력 끝에 5권 한질

로 세상에 내놓은 <벽암록>은 7개의 책들을 석지현 스님이 날말이 번역했다. <벽암록>의 7권은 수시(垂示), 본칙(本則), 본칙의 차어(著語), 본칙의 평창(評唱), 송(頌), 송의 차어, 송의 평창 등이다. 이 같은 7권을 전부 번역한 것은 <벽암록>의 정신을 포괄적으로 이해할 수 있는 기틀을 마련한 것으로 평가된다.

그간 판본에 대한 연구와 대조 작업도 그리 활발하지 않았으며 이본(異本)간의 대조를 통한 번역도 거의 없었다. <벽암록>의 판본은 대개 4가지로 전해지고 있다. <벽암록>의 완성자인 원옥극 스님이 제자들의 요청으로 3년에 걸쳐 강의한 강의를 중심으로 판본이 형성된다. 즉 성도의 소각사(昭覺寺)에서 한 강의노트를 토대로 만들어진 판본이 첫 번째로 '축본(蜀本)' 또는 '천본(川本)'이라 하고 이후 2번의 강의기록들이 '북본(福本)'과 '야본(一夜本)'으로 명명됐다. 그러나 이제 세 개의 판본은 원옥 스님의 제자 대혜종고 스님에 의해 불태워진다. 그로부터 190년 뒤인 원나라 초에 장명원이라는 거사에 의해 복간된다. 이 복간본이 '장본(張本)'으로 오늘날 전해지는 판본이다.

<3면에서 계속>

I Love Buddha / 수행의 시작
용정운(www.zentoon.com)

현대불교신문사 통장 예금주가 (주)에이치비엠씨로 변경되었습니다

선무도
선체조/선요가/선호흡/선기공/선무술
선무도 전국지점
경주 총판권: 054)744-1899, 054)742-1876 www.sunmudo.com
서울: 02)581-4521 방배: 02)599-5554
송파: 02)343-4589
동국대학교 사회교육원: 02)260-3777
인천: 02)254-4531 남산: 031)624-9555
안산: 031)475-2000 영유: 043)229-1732
대구: 053)325-0718 포항: 054)275-6069
울산: 052)276-6271 원산: 055)382-3074
부산: 051)524-1600 춘천: 051)464-1380
광주: 051)675-0323 시안: 051)616-0186

USA & CANADA: 213-487-5377
Canada Toronto: 941-656-9642
Austria Salzburg: 067-215-5394
France Toulouse: 057-41-08-1010

보이차 紅茶園
진년보이차 · 진품자사호 직수입
02-744-3311
www.hongdawn.com

불경금책 소장용으로 인기리에 보급중!!!
금강불교예술원에서 금강경, 반야심경, 천수경 등의 불경을 금책으로 제작보급하여 화제다. 99.9% 금으로 제작한 불경금책은 크기가 3.5cm×5.0, 5×7cm으로 휴대가 용이하며, 큰스님 법어, 법구경도 맞춤형 주문제작도 가능하다고 한다.
기타 자세한 사항은 02)722-1850 (용도: 복장의식, 상량식, 영가천도, 불사)

홍콩 반환 10주년 기념종을 우리의 손으로

- 세계로 수출되는 성종사의 범종 -

홍콩 반환 10주년 기념종 성공리에 완성
한국 최초·최대의 범종제작사로 53년의 역사와 전통을 자랑하는 성종사가 오는 6월말 홍콩 반환 10주년을 기념하여 타종될 홍콩 범종을 제작하게 되었습니다.
이번 범종은 한국 전통 양식이 아닌 중국 양식으로 제작된 국내 최초의 범종으로 완성되기까지 디자인에서부터 두께 설계에 이르기까지 많은 어려움이 있었으나 그동안에 축적된 노하우를 살려 성공리에 주조를 마칠수 있었습니다.
또한 분사 전매특허공법인 밀랍주조공법으로 제작되어 문양이 매우 섬세하고 아름답우며, 소리 또한 기존의 중국 범종보다 우수하여 발주처인 홍콩불교연합회로부터도 매우 훌륭하다는 찬사를 받았습니다.
앞으로도 우리의 우수한 범종문화를 세계에 알리고 계승·발전시키기 위해 더욱 노력하는 성종사가 되겠습니다.
- 성종사 임직원 일동 -

◆ 전시관 : 서울시 종로구 견지동 110-43 Tel: 02-733-6141 / Fax: 02-733-4840
◆ 공장 : 충청권 천안 덕산면 함곡리 406-28 Tel: 043-536-2581 / Fax: 043-536-2582
◆ 사이트 : www.sungjongsas.co.kr / E-MAIL: sungjongsas@hotmail.com
◆ 대표 : 법산 원광식(중요무형문화재 제112호·대한민국 명장)