

욕심 줄이고 열린 마음으로 살기

'절'이 사회적으로 주목받고 있다. 특히 'KBS 생로병사의 비밀'과 'SBS 스페셜' 등을 통해 소개되면서 최근 대중의 관심을 부쩍 끌고 있다. 108배는 하루 20분 정도만 투자하면 스트레스가 감소하고 집중력이 높아지는 등 정신적, 육체적 건강에 많은 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 최근 108배의 의미와 효과, 방법과 실천에 관한 내용을 담은 <나를 깨우는 108배>가 책과 함께 DVD와 CD로 출시됐다. 저자는 구본일(56) 불교 TV 대표다. 구 대표에게 책을 쓴 취지와 '절 수행'의 효과에 대해 들어봤다.

<나를 깨우는 108배>
펴낸 불교TV 구본일 대표



금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	나를 깨우는 108배	구본일	김영사
2	연젠가 이 세상에 없을 당신을 사랑합니다	월호	마음의 숲
3	절을 기차게 잘하는 법	형건	붓디의 마을
4	공부하다 죽어라	현각 외	조화로운 삶
5	맑고 밝은 마음(백팔배)	지범	심궁
6	하루 108배 내용을 실리는 10분의 기적	김재성	아름미디어
7	불자생활백서	윤창화·고명석	민족사
8	사찰 100미 100선	허균	불교신문사
9	선오	전재강 역주	운주사
10	오대산 노스님의 인과 이야기	과경	불광출판사

*불서출판 운주사 제공 (02)3672-7181

▲이 책은 어떤 내용을 담고 있는지요?

-이 책에는 절을 잘하는 방법 같은 것은 들어 있지 않습니다. 절의 의미와 효과, 방법, 실천 체현 등 108배의 모든 것을 담고 있습니다. 저는 책에다 참회와 감사 및 발원을 담은 참회문을 경전에서 가려 뽑아 108번의 절에 맞춰 가슴에 새기도록 정리했습니다.

참회문은 60가지의 '참회'와 20가지의 '감사', 28가지의 '발원(發願)' 등 108개 주제로 구성돼 있습니다. 주변 사람과 환경에 대해 지은 죄를 참회하는 내용은 물론 범위를 넓혀 우주만물에 대한 내용까지도 담았습니다.

소설가 정찬주씨가 해설을 해 주었고, 108배를 통해 변화를 느낀 가톨릭 경산성당 정홍규 신부와 소설가 한승원 등의 체험담도 들어 있습니다. 참회문은 조계종 전국선원수좌회 의장 영진 스님이 독송을 해 주셨는데 들어본 독자들이 마음이 차분해져서 너무 좋다고 하더군요.

▲책을 읽다보면 '절'을 수행법 보다는 수련법으로 소개한 것 같은데 대표님이 생각하시는 '절'이란 무엇인가요?

-'절'은 나를 낮추면서 상대의 행복을 비는 동작으로 스트레스에 지친 현대인들이 몸과 마음을 한꺼번에 치유할 수 있는 건강 유지법입니다. 108배를 하다 보면 분노, 스트레스 등이 사라지고, 인내심과 집중력이 높아지는 등 정신적, 육체적 건강에 도움이 됩니다.

하지만 무엇보다도 '절'을 하면 '하심(下心)' 할 수가 있어 좋습니다. 하심 하게 되면 타인과 다툼이 없어지고 무욕의 경지에 이르게 되며 항상 삶에 감사하는 마음을 갖게 됩니다. 박법훈 중앙대 총장께서는 108배를 참회를 통해 깨달음을 얻을 수 있는 기회라고까지 하셨습니다.

▲책을 집필하게 된 동기는?

-새 정부가 출범해 도약을 준비하고 있는 지금은 전 국민이 하심하고 겸손해 질 때라고 생각합니다. 경제는 과거 10년 전에 비해 몇 배씩 성장했지만 우리의 마음과 정신은 오히려 그렇지 못합니다. 이에 오만과 아집에 사로잡혀 양극화의 갈등을 초래하기도 했다고 봅니다. 하지만 '절'을 하게 되면 누구나 마음이 차분해 집니다. 갈등도 사라지고 상대방의 입장을 이해하는 너그러움 마음이 생기게 됩니다. 이런 긍정적 효과가 많은 '절'을 일반인들이 손쉽게 하고 매일 습관을 들이게 하기 위해 이 책을 만들었습니다.

솔직히 처음에는 책을 낼 욕심은 없었습니다. 지난해 12월 불교TV에서 방송용으로 제작해 방송으로 내보냈지요.

그런데 그것을 본 시청자들이 내용이 좋다고 원고를 구할 수 없느냐는 문의가 많아 고민을 했습니다. 박은주 김영사 사장에게 이런 사정을 말했더니 즉석에서 좋다고 해 2월 한달 동안 만들게 된 것입니다.

▲특별히 DVD와 CD까지 만든 이유는 무엇 인가요?

-지금은 디지털 뉴미디어 시대 아닙니까? 어떤 매체든지 5초안에 수요층을 흡수하지 않으면 시선이 다른 곳으로 옮겨지는 초스피드 시대입니다.

각 사찰에서 절을 하고 있는 스님과 불자들의 절하는 모습을 영상으로 편집해 놓아 집에서 혼자서 하는 것이 아니라 도반들과 함께 한다는 인식을 갖도록 시각적인 효과를 노린 것입니다.

혼자 하면 자칫 지루할 수 있지만 영상을 틀어놓고 하면 법당에 있는 것 같은 생각이 들어 수행 효과가 클 것 같습니다.

▲구 대표님도 절을 하시는지요? 한다면 어떤 효과를 체험하셨는지요.

-아침, 저녁으로 108배를 한지 15년 정도 됐습니다. 몸이 아플 때 빼놓고는 거의 매일 108배를 합니다. 하다 보니 정말 생활의 변화가 많이 찾아왔습니다. 항상 주변에 감사하는 마음이 생겨 즐겁고 행복합니다.

또한 욕심을 줄일 수 있게 돼 부러워 할 욕심과 부러워서 안 될 과욕을 구별할 줄 아는 지혜도 얻었다고 생각합니다. 열린 마음으로 주변을 바라보는 것도 변화중 하나입니다.

절을 한다고 사람의 근본 성격이 바뀌는 것은 아닙니다. 하지만 몸과 마음이 열리게 돼 모든 사물의 근본을 제대로 볼 수 있는 힘이 생기는 것 같습니다.

지금부터라도 매일 108배 하는 습관을 들여 보시길 권합니다.

글=김주일 기자
jikim@buddhapia.com
사진=박재원 기자
jwpark@buddhapia.com

세상은 넓고 '감동스토리'도 많다

한바다 우회집 덕담

한바다 역일랜덤 하우스 코리아 펴냄|9500원

한 쌍의 부부가 붓집을 썼다. 세속 생활을 버리고 성지로 순례를 떠나기 위해 서였다. 길 가던 도중 남편은 걸음이 빨라 항상 앞서서 걸었다. 그러던 어느 날 남편 눈에 아름다운 다이아몬드가 보였다. 남편은 속으로 생각했다, '만일 아내가 이것을 보면 욕심이 생길거야, 그러던 성지고 뭐고 다 집어치우고 집으로 돌아가 잘살아 보자고 하겠지.' 남편은 아내 몰래 다이아몬드를 물었다. 그 때 그 과정을 지켜 본 아내가 쫓아와서 서운한 듯 말했다, '다이아몬드를 알아보는 걸 보니 당신이야말로 아직 세속의 매를 벗지 못한 것 같군요. 내겐 그저 한낱 돌 부스러기로 밖에 보이지 않는 것을...'



것들만을 끌려 가는 책이다. 할아버지가 손자에게 들려주듯 잔잔한 감동을 전해주는 <덕담>에 소개된 내용들은 불교, 이슬람교, 힌두교 등 종교적 테두리를 벗어나 범인류적인 영역으로 확장되고 있는 감동법문들이다. 그래서 일까. 책장을 덮고 난 뒤에도 긴 여운이 남는다.

김주일 기자

삼국시대 고승들 시 총망라

한국의 시승

로담 집역불교문제 펴냄|1만2000원



스님들의 글은 법문이다. 글의 형식은 고대로 올라갈수록 운문체가 일반적이다. 경전을 주석하는 경우가 아니라 자신의 심경을 표현한 글의 경우 대개 시의 형식을 따르기도 한다. 케나 송 혹은 평과 장이 대표적이다. 깨달음의 자리를 짚은 글귀로 명징하게 표현하고자 한 것이다.

<한국의 시승> 삼국편은 1100여 년 전인 삼국시대에 이 땅에 살았던 선지식들이 남긴 시들을 모은 책이다. 시인 로담 스님이 시인으로 모아 엮었는데 자료의 수집과 선별 과정을 유추해 보면 생각보다 노고가 컸음을 알 수 있다.

<삼국유사>에 나오는 향가의 경우 모으기가 쉽겠지만 다른 시가들은 일일이 어록과 문집들을 뒤적여 찾았다. 무엇보다

다 작가 미상의 백제 시가도 한 편 수록되었는데 부여 능산리 고분 옆의 절터에서 발견된 목간에 써진 16자가 스님이 쓴 시가로 여겨졌던 것이다. 해초의 시가들과 총담 도선 등 삼국시대의 고승들이 남긴 시가들에 담긴 깨우침의 맛을 한편의 책으로 만난다는 것은 새로운 즐거움이다.

임연태 기자

이것이 바로 “우주적 신불교의 진면목”

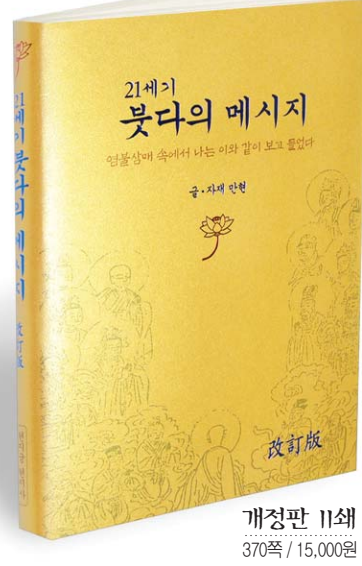
영산불교 현지궁에서 펴낸 위 불서 3권은 팔만대장경의 진수와 동서고금의 종교철학사상을 뛰어넘어 우리 인간의 확실한 생사관과 절대계의 붓다님들의 소식을 파헤친 이 시대 최고의 보서(寶書)이다. 이 책은 모든 호법신선이 옹호할 것이며, 성종과 나한이 삼재팔난을 제거할 것이다. - 불세존 말씀 -

거룩하고 희유한 미증유의 성서
“21세기 붓다의 메시지”

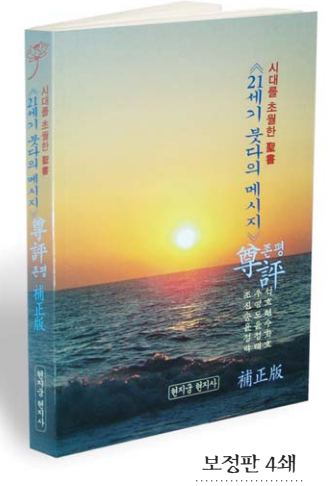
존평의 신기원을 연 마스터피스
“21세기 붓다의 메시지 尊評”

위대한 우주적 메타종교, 불교의 법세계
“깨달음을 넘어 붓다까지”

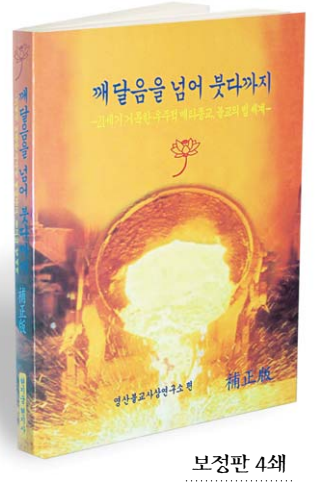
절찬리 판매중
13 발
쇄 들
어 감
!! 연
판 에



개정판 11쇄
370쪽 / 15,000원



보정판 4쇄
489쪽 / 15,000원



보정판 4쇄
509쪽 / 15,000원

위대한 이 시대의 고전
'21세기 붓다의 메시지' 책자의 생사관에 대한, 네 영체에 관한, 그리고 깨달음을 넘어 붓다까지의 큰 스님 법설을 통해서 '나는 누구이며, 나는 무엇이며, 무엇을 위해 살 것이며, 왜 살아야 하는지, 어떻게 살아야 하는지'를 분명히 알게 되었다. ○○교의 설명으로는, ○불교의 교의로는 도대체 판단이 서지 않았던 것이다. 그동안 나는 그저 살았다고 해야 할까... 나는 이제 현자 스승님을 만나 인생의 의미를 뚜렷이 알게 되어 매일 매일 보람을 창조하며 사람답게 살아가고 있다. 사람이 죽으면 어찌 되는지 현대를 사는 모든 이들에게 종교를 초월해서 누구나 이 세 권의 미증유의 성서를 꼭 필독해보시기 바란다. - 지법대학교 의과대학 주임교수