

불교 다이어트... "성인병 물렸거라"

학림스님 '그까짓 살 좀 있으면 어때' 펴내



젊어지는 행법 성리 불순이나 권년기 장애를 치료하고 예방하는 효과도 있다.

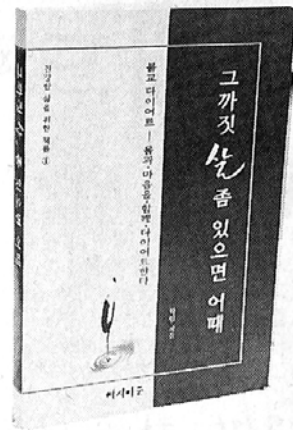
저울의 눈금을 기준으로 하는 다이어트는 실제 아니면 부작용이 따른다. '살을 빼야지' 하는 강박관념이 스트레스가 되기도 한다. 답답한 마음으로 심신의 조화를 이루게 하는 불교적 다이어트는 없는 걸까. 감량만이 목적이 아니라더라도 불교 다이어트라면 심신수양을 위해 실천해 볼

(小食)하면서도 맑은 정신을 잃지 않는 선방 스님들의 용맹정진을 가능하게 하는 차(茶)와 전통사찰음식을 소개해 실제 경험을 통한 몸과 마음, 식생활 등 다양한 면에 걸친 종합적인 건강법을 제시한 점이 효능·효과만을 내열하고 있는 일반 건강서와 확연히 다른 점이다. 게다가 전문가가 아니면 섣불리 시작하기 힘든 호흡법과 요가도 삽화를 곁들여 다이어트에 응용할 수 있도록 했다(그림 참조). 부처님 시대

불가 전승 심신조화 양생법 모아 식욕 다스리기·숙면·쾌변법 제시 요가·호흡법등 삽화 곁들여 소개

만한 것이 아닐까. 학림스님(예천포교당 주지)이 쓴 《그까짓 살 좀 있으면 어때》(여시아문 펴냄)는 2,500여년 간 불가에서 전승되어 온 양생(養生)의 지혜를 통해 건강한 삶을 추구하게 하는 본격적인 불교 다이어트 책이다. 호흡과 요가 등 불가의 전통 수행법을 다이어트에 응용할 수 있도록 한 이 책은 다이어트 성공의 열쇠를 '식욕 다스리기', '쾌변(快便)', '쾌면(快眠)' 등으로 보고 그 방법을 상세히 다루고 있다. 특히 소식

부터 수행과 함께 행해져 왔던 승가의 건강법법을 통해 '마음은 호수 같이, 몸은 새털 같이' 유지하게끔 하는 점이 각종 성인병에 시달리는 현대인들에게 유익한 내용들이다. 학림스님이 이같은 작업을 하게 된 동기는 현대인의 생활이 승가의 일상과 비슷하기 때문이다. 주로 앉아서 일하며, 머리를 많이 쓰고, 운동이 부족한 현대인의 생활형태가 좌선을 위주로 하는 승가의 생활과 외형상 닮아 있다는 것. 또 경전



곳곳에 지나치리만큼 자세하게 공중(公衆) 위생과 개인 위생에 관한 내용이 설명되어 있는 점도 한 이유였다. '늬름과 병들, 죽음을 편안하게 받아들이는 마음 바탕 위에서 불가의 생활을 몸소 실천할 때 몸과 마음이 동시에 다이어트될 것'이라는 스님은 이 책의 내용이 단순한 다이어트의 방편이 아니라 시공을 초월한 부처님의 가르침이기도 하다고 말한다. "오랜 세월 쌓여온 수많은 수행자의 경험들이 무리없이 살을 빼거나, 체질을 개선하고 병을 고치거나, 맑고 건강한 정신으로 깨달음을 얻으려는 사람들에게 도움이 되리라 믿습니다. 아울러 '음식은 다른 생명을 죽여서 얻는 것'임을 알고 생명의 소중함을 깨닫는 계기도 되길 바랍니다."

김재경 기자

근본불교의 가르침 김정민 지음

작가 김정민 씨가 쓴 《근본 불교의 가르침》은 부처님의 원초적 가르침이 담긴 《아함경》을 통해 부처님의 근본 가르침이 사제(四諦) 팔정도(八正道)임을 밝혀내고 그

화제의 책 학과 형이상학이 아닌 수행법을 중심으로 근본불교를 설명하고 있다. 제1장 '진리를 향하여'에서는 지금까지 알아온 불교에 대한 분석과 비판, 그리고 왜 부처님의

'아함경' 수행법 중심으로 의미 분석

커다란 물 안에서 부처님의 가르침을 풀어내는 입문서다. 저자는 "우리 불교는 이제 믿는 불교를 넘어 아는 불교로 나아가고 있는데, 이제 아는 불교에서 뛰는 불교로 나아가야 한다"는 평소 지론대로 까다로운 철

근본 가르침에 의지해야 하는지를 요목요목 밝혔다. 이어 제2장 고승제(苦聖諦), 제3장 집(集)성제, 제4장 도(道)성제, 제5장 멸(滅)성제를 필자 특유의 논리성과 분석력으로 도표와 비유를 통해 정리했다. <불광 7천원>

천태종, 신행수기모음집 2권 출간

천태종(총무원장 언덕스님)은 최근 신행수기모음집 <믿음은 피운 연꽃> '내가 만난 관세음보살'(열린불교 펴냄) 2권을 펴냈다. 천태종도들의 생생한 신앙 체험을 기록으로 모은 이 책들은 승속을 막론하고 주경야식(晝夜精進)으로 관음경에 매진, 수행불교를 강조하고 있는 천태종의 신행 전통을 이해할 수 있는 신행 안내서이기도 하다. 생의 뜻하지 않은 역경을 통해 오히려 진실한 믿음을 만나고 대자대비한 관세음보살의 기피력을 몸소 체험했다는 이야기 등 "믿음은 도의 근원이고 공덕의 어머니"라는 주제가 일관되게 강조되어 있다. 각 권말에 실린 △전현수 신경정신과원장의 '기도의 정신학적 효과' 등 4편의 특별기고문도 신행의 올바른 길잡이 역할을 하고 있다.

이광준씨 '한국적 치료 심리학' 등 발간

동서심리학연구소 이광준 소장이 禪심리학과 치료심리학을 다룬 연구서인 <한국적 치료심리학>(행림출판 펴냄)과 사회심리학적 문화분석서인 <일본 그 문화와 사회>(학문사 펴냄)를 동시에 펴냈다. 동양적·한국적 치료심리학에 있어서의 철학적 배경과 실제적 임상연구에 필요한 논문을 엮은 <...치료심리학>은 선심리·유가심리·동의(東醫)심리학편으로 구성돼 있다. 선심리학편은 제1장 '禪과 카운셀링에 관한 비교 연구' 제2장 '정신분석학적으로 본 禪의 -연구' 등을 담고 있다. <일본 그 문화>는 제1부 일본사상, 제2부 일본문화, 제3부 일본사회로 구성돼 있다. 특히 제2부에서는 일본의 전통과 종교, 근대문화, 학문과 문화 등을 통해 일본의 의식구조와 종교관을 밝혔다.

명사추천

효봉어록

효봉(孝峰)스님의 '효'는 새벽을 의미한다. 새벽의 고요함을 즐길 수 있는 삶이란 신선하고 정결한 맛을 느끼게 하리라. 나는 효봉스님(1888~1966)을 생면(生面)한 적은 없지만 <효봉어록>(불일출판사 펴냄)에서 사전을 볼 수 있었다. 흔히 선승의 면모를 빼어난 총명성으로 기대하자면 너무나 광범한 얼굴 모습일 것이다. 세상의 명리(名利)와는 아무 상관없는 발일을 하는 시골 할아버지의 얼굴과 흡사한 모습이었다. 거기에서는 한때 판사로서 기업을 도왔을 권위도 명망도 찾아보기 힘들었다. 효봉은 세상이 급하게 변화하고 있다. 발일하는 시골 할아버지가 그 순수함을 잃고 명리에 집착해 가고 있는 현상이다. '세계화'니 '정보화'니 하는 구호들이 사람들을 정신 없게 하고 있다. 그런 구호들에 초연한 채 한가하게 발일을 하는 시골 할아버지는 정말 선승의 면모와 다를 없으리라. 내가 <효봉어록>을 읽게 된 것은 70년대 말, 효봉스님의 사제(師弟)이신 향봉(香峰)스님 처소에서 3일동안 시봉하던 때였다. 인연이 되지 않아 출가하지는 못했지만 이른 새벽 발하늘을 바라보며 느낀 적막감, 길을 걸으며 아스팔트 사이에 핀 잡초에서도 놀라움을 느낄 수 있었던 시절에 <효봉어록>을 마주할 수 있었다.

이희재
(광주대 교수·철학)

"無心法 백가지 지혜보다 낫다"
법문·게송·서장 빠짐없이 정리

"무심법(無心法) 승어백종지혜(勝於百種智慧)" 한 무심한 법(法)이 백가지 지혜보다 낫다는 이 말씀은 어록의 정수라고 생각한다. 백가지 지혜가 반복되는 지금 세상은 백가지 해악(害惡)이 그림자처럼 따른다. 백가지 진수성찬으로 대식(大食)과 미식(美食)을 즐기는 이들은 거기에서 백가지 질병이 그림자처럼 따른다는 사실을 망각한다. 거친 밥에 나물 한그릇으로 삶을 즐기는 사람에게는 결코 성인병이라는 게 있을 리 없다. 이것이 비단 밥먹는 문화에 그치는 것이 아니라 성문제, 교통문제, 환경문제 따위로 신음하고 있는 백종지혜(百種智慧)의 실상이다. <효봉어록>은 시골 할아버지 같은 분이 자신을 드러내기 위해서 쓴 글이 아니다. 소박하게, 세상을 떠나는 마지막 시간까지도 무심(無心)하게 천진(天真)하게 사셨던 그분의 자취를 후학들이 모은 한권의 책이다. 연도별로 스님의 상담 법어(上堂法語)를 기록하고 있으며, 때와 장소에 맞게 수시로 실한 법문과 각종 게송(偈頌), 서장(書札) 등을 빠짐없이 정리하고 있다. 이밖에 효봉스님 행장과 연보, 관련자료가 스님의 거룩한 생애를 그리고 있다. 불교적 삶이 무엇인가를 보여준 <효봉어록>은 불자의 삶이 어떠한가 할 것인지를 잘 보여주는 한 권의 책이다. 경봉선사는 이 책 서문에서 효봉스님의 법문을 이렇게 설과했다. "말과 글을 떠나 부처 없는 곳에 종사의 설법이 붓글에서 나온다. 이 일을 빛과 소리에서 찾으려 하지 말라. 구름 밖 불산에 이 일이 이루어졌네."

새로나온 책...

▲세계 7대 고승열전(김종성 옮김)=용수보살, 천진보살, 달란대사, 도작선사, 선도대사, 원신승도, 법연상인 등 고승 7명의 일대기를 통해 깨달음의 길을 제시한 소책자. 원저자인 작가 천창보(淺倉保)는 "불교가 산상불교에서 산하불교로, 승려불교에서 재가불교로 전환되고 있다"고 전망한다. <두레박 5천원>

▲인도에서 온 편지(김남선 지음)=인도 최다도시 켈카타로부터 바라나시의 짜르나트, 부처님 열반지인 루시나가라 등 8대 성지를 돌아다보며 적은 현직 여교사(고척중학교)의 인도불적 순례기. 부

처님을 상상하고 현실로 만나는 한 불자의 아름다운 모습을 엿볼 수 있다. <대홍기획 5천원>

▲민화 삼국유사(윤승운 지음)=(삼국유사)를 각색한 역사만화책. 수많은 큰스님들과 위인들에 얽힌 전설과 진귀한 이야기들 중 어린이들에게 재미있고 유익한 52가지 이야기를 재미있는 해석과 만화로 녹여놓았다. <동쪽나라 5천원>

▲우리 문화의 수수께끼 2(주강현 지음)=그냥 지나치기 쉬운 우리 문화를 복원하고 그 의미를 강조하고 있는 이 책은 글과 함께 사진(200여 컷)으로 보는 우리 문화 답사여행기다. <한겨레신문사 7천원>

▲종이공예 문화(임영주 외 2인 지음)=공예이나 사대부 집안에 이르기까지 다양하게 사용된 종이 공예품은 전통 무늬를 통해 당시의 미적 감각을 나타내었다. 종이의 부드러운 질감과 자연스러운 빛깔을 바탕으로 한 '실용의 미'로 여성 생활용품과 종교적 행사에 많이 쓰였다. '빛깔있는 책' 제187권. <대원사 3천5백원>

◇금주의 베스트블서 10

순위	도서명	저·편자	출판사
1	불교입문	조계종교연구원	조계종
2	종생이라는 이름의 부처에게	현대불교신문	여시아문
3	삶은 풀가 아니다	해원	여시아문
4	생활속의 기도법	일타	효림
5	도솔천에서 만났다	장순용	세계사
6	그 마음을 버려라	김재웅	문화사
7	禪 이야기	일지	운주사
8	한글 아함경	고인진	동대출판부
9	네 발밑부터 살피라	정념	장승
10	49재 공덕과 의미	편집부	이바지

구입문의:(02)737-0695

책방 여시아문 법공양 캠페인

1. 어떤 결혼식

작지만 큰 선물

요즘 강 대리는 '토요방'이라는 것이 생겼습니다. 일요일도 아니고 '토요방'이라! 카드 대금 결제 고지서받음이나 부담스런 결혼식 초청장 대부분 토요일 아니면 일요일이기에 싫습니다. 토요일 오후, 오늘은 박 대리의 결혼식이 있습니다. 신랑·신부가 입장을 하고 주례사가 시작되자 강 대리는 사람들 속에 섞여 식장으로 갔습니다. 소란하기는 마찬가지인 식당에서 먹는 등 마는 등 하고 집으로 돌아온 강 대리. 결혼식장에서 축의금을 내면서 받았던 작은 선물을 기억하고는 무심코 선물을 열어 보았습니다. 순간, 강 대리는 깜짝 놀랐습니다. 그것은 부처님의 말씀이 가득 담긴 한 권의 책이었습니다. 어수선한 결혼식장에서 받은 佛書 한 권. 강 대리는 자신도 모르게 그 동안의 어떤 결혼식에서도 가져 보지 못했던 진정한 축복을 두 사람의 신랑·신부에게 보내고 있었습니다.

결혼식 법공양으로 권하는 佛·書·베·스·트·20

1. 마음뉘는 길 저울 원저, 강건기 강의 /신국판 236쪽 /값 4000원 /불일	11. 도솔천에서 만났다 백봉 김기주 거사 법어집 /신국판 변형 278쪽 /값 6000원 /세계사
2. 천수경 이야기 김효성 지음 /신국판 216쪽 /값 4500원 /민족사	12. 생활 속의 기도법 일타 지음 /4x6판 158쪽 /값 3500원 /효림
3. 영원한 자유의 길(성철 스님 법어집) 백연선서간행회 편 /4x6판 172쪽 /값 2500원 /경경각	13. 깨달은 법그릇 강창민 엮음 /신국판 양장본 288쪽 /값 6000원 /석편
4. 우물을 떠난 개구리 법륜 지음 /신국판 216쪽 /값 5200원 /정토	14. 제 똥은 제가 누어지지 지록 외 11인 지음 /신국판 214쪽 /값 4500원 /민족사
5. 육조단경 정병조 역해 /신국판 206쪽 /값 4500원 /한국불교연구원	15. 부처가 되는 100가지 방법 김성규 엮음 /신국판 274쪽 /값 6000원 /른산
6. 선·심매로 가는 길 일타 편역 /신국판 224쪽 /값 4000원 /해인사 출판부	16. 나를 보게 하소서 현장 지음 /신국판 280쪽 /값 5500원 /민족사
7. 달마에서 경허까지 박영규 지음 /신국판 272쪽 /값 6000원 /정신세계사	17. 석가와 크는 아이 어린이 철학교육연구소 글 /신국판 168쪽 /값 5000원 /산하
8. 붓다-꺼지지 않는 등불 장 부아술리에 지음, 이종인 옮김 /4x6판 200쪽 /값 6000원 /시공사	18. 풍금 치는 큰스님 박상률 지음 /4x6판 양장본 220쪽 /값 6000원 /우리출판사
9. 행복한 마음 김정섭 역 /신국판 양장본 530쪽 /값 5900원 /김영사	19. 삶은 풀가 아니다 혜원 엮음 /신국판 288쪽 /값 6000원 /여시아문
10. 깨달음의 거울 서산 지음, 법정 옮김 /신국판 230쪽 /값 5000원 /불일	20. 종생이라는 이름의 부처에게 현대불교신문사 엮음 /신국판 340쪽 /값 7000원 /여시아문

● 책방 여시아문에서 법공양 도서 구입시 드리는 특전

책방 여시아문에서는 법공양용으로 50부 이상 구입하시는 책에 대해서 할인 혜택을 드립니다. 결혼, 백일, 돌, 생일, 입학, 진급 축하, 49재 등 기쁨과 슬픔을 함께 나누는 날에 이루어지는 법공양이 아랄로 이 땅을 불국토로 바꾸는 일거름이 될 것입니다.

110-170 서울시 중로구 견지동 110-33 전화: (02) 737-0695 (직통) / 팩스: (02) 737-0696