

정신 살피우는 섭생법 뭘까

'산사에 가면 특별한 식단이 있다' 정세채 지음

사찰음식 철학

산식일여(山食一如), 수행과 섭생은 하나입니다.

도(道)를 이루기 위한 수행적으로 육식(肉食)과 소식(肉食)을 절제합니다.

육미(六味)의 조화와 삼덕(三德)이 갖추어지도록 오직 정성을 다해 음식을 만듭니다.

산맥, 청정림(무주대, 천안 조계사), 유년림(경주 조계사), 여명림(여주사, 민천수동지 절도)

한술의 음식은 독간이 화두고 골고루 먹습니다.

음식을 만들 때나 먹을 때, 버리지 않습니다. 버릴 생각을 하지 않으면 벽을 공리가 생깁니다.

음식과 음식이 만들어지기까지 수고한 모든 사람들에게 감사드립니다.

수많은 요리 책이 쏟아져 나오고, 인터넷 요리 사이트가 인기를 얻고 있다. 하지만 요리에 대한 생각은 한결같다. 맛있고 몸에 좋으면 그만이라는 식이다. 그것을 먹고사는 우리의 육신이 망가지고 있는데도 말이다. 심지어 보양식이다 건강식이다 하면서 상상을 초월하는 값비싼 재료로 몸을 기를 붙여넣으려고 애쓴다. 그 모든 것이 장수에 대한 열망이지만, 오히려 장수는 고사하고 정신까지 탐욕으로 망가뜨린다. 먹는 것이 몸에만 이로운 것이 아니라 정신수양에도 필요하다는 것을 망각하고 있기 때문이다. 그렇다면 몸을 보양하고 정신을 살피우는 섭생법은 없을까.

약산식 연구가 정세채 씨(42)는 그 방법을 승가의 선식(禪食)에서 찾는다. 그가 내놓은 <산사에 가면 특별한 식단이 있다>(모색)는 선승들이 즐겨 들던 선식의 세계로 초대한다. 전강·한암·효봉 스님 등 근·현대 선승 15인이 즐겼던 선식을 소개하는 형식으로 구성된 이 책은, 지혜·건강·수행식을 하나로 조화시킨 '산사 선식



만의 결정체'이다. 글쓴이와 가상의 수행자(연화스님)가 선승들의 수행처를 찾아가며 선승들의 수행과 일화, 정수비결, 사찰의 음식철학 등을 이야기하는 서술방식도 새롭다. 이 책은 죽(粥)에 큰 비중을 두고 있다. 선식의 최고 정점이 바로 죽임을 밝히는 것이 이 책의 주된 의도이기도 하다. 선승들의 선식 이야기 가운데 "종생이 굶주리면 수행자도 굶주려야 한다. 이런 각오가 없으면 참다운 수행자가 될 수 없다"며 대중과 함께 걸보

리죽을 드신 만큼 스님의 일화는 수행과 섭생이 들어 아님(선식일여-禪食一如)을 보여주는 대목이다. 또 탄허 스님의 잣죽과 끈드래죽, 효봉 스님의 연방죽, 경봉 스님의 녹두죽, 사명대사의 복령죽 등 이야기는 사찰 음식의 철학적 근원이 무엇인지를 잘 보여준다.

선승들의 수행방식과 그에 얽힌 흥미로운 일화를 큰 축으로 승가의 음식 철학과 비법, 그리고 잘 알려지지 않은 산야초의 효능과 활용 등도 일목요연하게 소개하고 있다. 음식 이야기 말고도 이 책의 읽을 거리는 풍성하다. 산야초를 이용한 '산사의 푸른 음식' 58가지를 소개하고 있으며 '선식의 비법'을 식탁에 재현했어오'를 통해 고혈압과 선식, 당뇨와 선식, 미용 다이어트 선식 등 각 증상에 효과적인 음식 28가지를 사진과 함께 조리법, 효능을 소개한다.

이 책은 음식이 양생의 근본임을 확인하게 해 주는 사찰음식철학 책이라 할 수 있겠다. 값 1만4천원.

김종근 기자 (gamja@buddhopia.com)

새로나온 책

▲선불교의 이해(성본·스님 지음, 동국대 경주캠퍼스 정각원) = '불교 수행의 길' 시리즈 네 번째 권. 선불교의 용어와 정신에 대한 이해, 선의 기원 그리고 선불교를 통하여 지금 여기에서 자기 존재의 근본을 깨닫고 수행진행 할 수 있는 길을 제시하고 있다. 선불교의 개념과 정신을 올바르게 정확하게 이해하여 선을 생활화 하는데 길잡이로 삼을만하다. 이 시리즈는 법보시용으로도 인기가 높다. 값 3천원.

▲보현행원품(무비 스님·조현준 공역, 우리) = 한글세대를 위한 독송서. 범어본, 영어본, 한글본을 참고하여 일반인들이 독송하기 편리하도록 반야선사의 중국한어역을 대역적으로 제시하고 있다는 것이 특징. 또 경전상의 산문부분인 장행(長行)과 운문 부분인 계송을 구분하고 각주를 붙여 독자들의 이해를 돕고 있다. 값 5천원.

▲천수경 전수신앙(해국 스님 지음, 효림) = 새벽예불 때 도량석을 하거나 모든 법요식에서 제일 먼저 독송하는 것이 바로 천수경. 불자가 아닌 사람도 그 이름은 알고 있을 정도로 우리에게 친숙한 경전이지만, 오히려 그것 때문에 내용은 건성으로 지나치는 경우가 많다. 경전 이름의 유래부터 핵심 내용인 신묘장구대다라니에 이르기까지, 그 속에 숨어 있는 뜻을 하나하나 알기 쉽게 풀이했다. 값 5천원.

▲김강경의 연구(심가정 지음, 임우재 옮김, 미추현대불교) = 미국에 거주하는 심가정 거사가 <김강경>을 해설한 일종의 주해서. 이 책이 다른 주해서에 비해 돋보이는 것은 재가불자로서 매일 <김강경>을 독송할 정도로 성실하게 수행하고 있는 글쓴이의 체감이 녹아있기 때문일 것이다. 그만큼 쉬우면서도 생동감이 넘친다. 재가불자의 수행지침서나 불교입문서로도 안성맞춤인 책. 값 7천원.

▲피어라 풀꽃(이남숙·여성희 지음, 다산세상) = 우리 나라에서만 자라는 대표적 풀꽃 220여 종을 선별, 생태와 문화적 의미를 담은 자연환경서. 주변에서 많이 접하는 풀꽃을 다루기 위해 서식환경에 따라 산과 들, 고산, 연못과 늪, 바닷가, 건조한 곳으로 분류하였고, 관상·유용·고유·외래 식물 등에 관한 내용도 포함하고 있다. 이와 함께 벌과 나비는 왜 꽃을 찾는지, 풀꽃의 이름은 어떻게 짓는지 등 풀꽃에 대한 궁금증을 식물학적으로 알기 쉽게 적고 있다. 값 1만3천원.

◇금주의 베스트북 10

순위	도서명	저·편자	출판사
1	선방일기	지 허	여시어문
2	심전사월요법	박 남 희	정신세계사
3	아난존자의 일기	원나시리	운 주 사
4	이른 아침 나를 기억하라	틱 날 한	지혜의나무
5	전통사찰음식	적 문 우 리	열 립 원
6	만행-해버드에서 화계사까지	현 각	열 립 원
7	법구경(작은경전)	지 현 민 족 사	열 립 원
8	전생가기 할 된다	설 기 문 도 술	열 립 원
9	생환속의 기도법	일 타 효 립	열 립 원
10	쉽고 깊이 읽는 불교입문	주 민 황	열 립 원

도서 안내: (02)737-0695

산책하듯 읽은 책 한권... 경전 48권 요점정리

계환스님 '경전산책'

범법 때마다 독송하는 <반야심경>은 도대체 무슨 뜻을 담고 있는 걸까. 가장 중요한 경전이 <금강경>이라고들 하는데 핵심사상은 무엇일까. <천수경>은 또... 불자라면 한번쯤 읽어 봤을지 한 의문이다. 이에 답하기라도 하듯 초기 및 대승경전 가운데 중요한 48가지 경전의 핵심을 밝힌 책이 나왔다. 계환 스님(동국대 불교학부 교수)이 내놓은 <경전산책>(민족사)은 경전이 언제, 어떻게 결집됐으며 그 이름이 붙게 된 유래, 구성과 내용을 간단명료하게 소개한다. 어렵다고 생각되는 중요한

경전들을 꼭 읽어보고 싶게 하기 위해, 가능한 일상적인 삶을 예로 들어 설명하고 있는 점은 이 책의 가장 큰 장점. 다소도덕적으로 들리기도 하지만 경전이 결코 어려운 얘기만 담고 있는 건 아니라는 걸 보여준다. 책 제목처럼 산책하듯 가볍게 따라 읽다보면 그 동안 막연하게만 느껴지던 경전들이 하나둘 구체적으로 다가올 수 있다. 상황에 맞게 그때그때 부처님께서 어떤 내용을 설명했는지 자연스레 파악하게 된다. 가령 모든 중생들이 깨달을 수

있는 가능성과 그런 근거를 지니고 있다던데, 그 내용을 보려면 <여래장경>을 보면 된다. 부처님께서 열반에 들면서 마지막으로 던지신 말씀이 공경하더라 <유교경>에 자세히 나와 있다. 초심자들을 대상으로 한 만큼 누구나 읽을 수 있고 이해할 수 있는 쉬운 문장으로 엮은 노력도 돋보인다. 앞부분에 나와있는 초기 경전과 대승 경전의 결집 과정은 경전의 이해를 위해서는 반드시 알아야 할 기초상식이다. 값 7천5백원.

권형진 기자 (jinny@buddhopia.com)

부처님 가르침 심리학적으로 접근

'생각은 있으나...' 현각스님 옮김

<생각은 있으나 생각하는 자는 없다>(현각 스님 옮김, 불일)는 불법이 어떻게 서양의 심리학적 입장에서 해석되고 있는지를 알게 하는 책이다. 글쓴이는 하버드대의 과대학을 졸업, 현재 뉴욕에서 개인병원을 경영하고 있

는 마크 엡스타인. 그는 들머리에서 수행의 핵심적인 질문인 '나는 무엇인가'가 심리학적인 질문이라고 전제하고 불교의 심리학적 접근을 시도한다. 우선 글쓴이는 프로이트식의 심리학적 개념들에 익숙해

져 있는 서양인들의 불교에 대한 잘못된 인식을 바로잡기 위해 육도윤회에 대해 조목조목 설명한다. 이어 마음에 대한 불교심리학과 명상 그리고 치료 등 세 부분으로 나눠 현대인들의 심리를 집중적으로 분석해 나간다. 이처럼 이 책은 서양 심리학과 불교를 조화시켜 성취한 결과물이라고 할 수 있겠다. 눈밭은 이는



이 책이 현대인들의 불안한 심리를 치료하는데, 동양의 사상 곧 불교가 어떠한 역할을 담당할 수 있는지를 알 수 있을 것이다. 값 1만원. 김종근 기자

만해스님 더 가깝게 알기

고은시인 '한용운 평전'



만해 한용운(1879~1944), 일제강점기의 암울한 시대를 견디며 삶과 문학에 철저히 고자 했던 불교사상가, 독립운동가, 시인이다. 그러나 그의 생애는 어떤 모습으로 비쳐지고 있으며, 수행과 문학세계는 어떻게 이해되고 있을까. 신간 <한용운 평전>(고려원)은 이 같은 문제의식을 갖고 만해 한용운의 참 모습을 살피기 위해 내놓은 책이다.

글쓴이는 고은 시인. 이 책은 만해 한용운 스님의 인간적 측면을 이해하는 데서 출발한다. 즉 만해 한용운을 접할 수 있는 논문이나 단행본 등 관련 서적이 적지 않지만 비평부족으로 인해 위인화(?)됐다 것이 글쓴이의 생각이다. 이에 따라 <한용운 평전>은 만해 한용운의 모습을 가깝게 보여주고자 한다. 또 작품 세계에 대해서도 '님의 침묵' 등 몇몇 작품의 평에서 벗어나 총체적으로 고찰함으로써 본질에 가까이 다가서고자 한다.

글쓴이는 그 동안 가려졌던 '한용운의 그늘'을 지적한다. 아들을 두었지만 평생 돌보지 않았던 점, 출가한 이후 교단의 계율을 무시했던 점, 스님들에게 대처를 허용해야 한다는 건의문이 총독에게 올라가기도 했던 일. 그리고 그의 시들이 모두 우수한 것이 아니라 몇 편의 좋은 시를 빼면 수준 이하의 작품들이 있다는 것 등을 들춰낸다.

아무리 훌륭한 인물이라 해도 인간적인 문제점이 있기 마련이다. 하지만 우리는 한 사람의 위인을 만들기 위해 그런 면모들을 덮어버리거나 미화하려는 경향이 있다. 적어도 이 책만큼은 그런 범주에서 한걸음 벗어난 것 같다. 값 1만2천원. 김종근 기자

새천년, 미얀마에서 전해온 부처님과 그 제자들의 이야기!

아난 존자의 일기 1-4



아난 존자가 일생 동안 보고 듣고 느끼고 경험한, 부처님과 그 제자들의 생생하고 감동적인 생애!

아난 존자는 출가 후 부처님이 열반에 드실 때까지 부처님을 시봉하던 제자이다. 따라서 이 책은 부처님의 행적을 가장 잘 알고, 부처님의 법문을 가장 많이 기억하고, 부처님의 마음을 가장 잘 읽고, 부처님을 가장 많이 사랑하였던 아난 존자가 전하는 부처님과 그 제자들의 감동적인 이야기이다.

철저히 경전의 기록에 근거한, 새로운 형식의 부처님 일대기와 그 가르침!

이 책은 방대한 팔리어 원전과 주석서, 소초 등에 근거하고 있으며, 한편으로 부처님의 승결과 수행방식이 아직 그대로 전승되고 있는 미얀마에서 쓰여졌기 때문에 기존의 부처님 일대기와는 다른 새로운 감동을 맛볼 수 있을 것이다.

원나 시리 지음, 박아 옮김
신국판/각권 306쪽/각권 8,000원

도서출판 운주사 서울 성북구 동소문동 1가 51번지 타운힐빌딩 3층 ☎ 3672-7181-5

철학박사 혜江 朴永玉 지음

지금은 지장보살시대



지장기도의 영험

지장기도 영험록

영가천도는 왜 해주어야 하는가?
영가의 장애를 받으면 어떠한 현상이 일어나는가?
지장기도를 하면 어떠한 공덕이 있는가?
지장기도의 위력에 대한 능력과 인간의 길흉화복을 좌우하는 영가들의 영향력,
지장보살님의 위대한 원력과 능력을 되새겨 본다.

값 : 8,000원

— 박혜강 —

우리 대부분의 불자들은 영가왕생발원인 천도제를 올릴 때만 지장기도를 하는 줄 알고 있습니다. 지장보살은 십지보살이며 지옥 중생을 모두 제도하시고 현재에서 고통 받는 중생들까지도 대자대비로 인도하고 구제하시는 보살입니다. 지장보살! 지장보살! 하늘과 땅이 울리고 햇속 깊은 곳의, 저 깊은 곳에서부터 일어나는 음성! 지장보살님이지요! 현재에서 겪고 있는 모든 고백과 고난이 어디에서 올까요? 흔히 말하는 전생의 업이라고만 말할 수 있을까요? 우리 불자들은 이 세상의 힘든 모든 일들이 나의 업이구나 하고 체념할 뿐, 다른 돌파구를 찾으려 얼마나 노력하고 있습니까? 현재에서 받는 고통 가운데 50%는 자신도 모르게 지은 전생의 업이고, 나머지 50%는 우리가 이 세상에 태어나서 인연 맺은 수많은 인연법과 수많은 조상님의 영향이 아니라고 어느 누가 말할 수 있을까요? 불자들의 답답함에 속시원히 해결해 드릴 수는 없습니다. 하지만 지금껏 많은 기도를 하면서 부처님의 위신력이야말로 어떠한 굴과 말로도 표현할 수 없음을 깨달았습니다. 여러 불자들의 신앙생활에 조금이라도 보탬이 되기를 진심으로 바라며, 이 두서없는 글로 인하여 부처님이 욕되지 않기를 빌고 또 빌 뿐입니다.

■저서/초발심자의 기초교리 지금은 지장보살시대

대한불교 관음사 관음불교 교양대학

주지 학장 혜강 박영옥합장

서울시 성북구 성북2동 116의 1호
TEL : (02)917-3854, 917-0408
FAX : (02)3675-3854

총판 운주사

서울시 성북구 동소문동1가 51 타운힐빌딩 3층
TEL : (02)3672-7181~5
FAX : (02)3672-7186