

건강하려면 腸·마음을 비워라

건강관련 신간 4권

〈밥상에 도가 있다〉는 불교 TV에서 같은 제목의 프로그램을 진행하는 약선식 연구가 정세체 교수(경북과대학)가 소개하는 '선식 건강법'을 담고 있다. "마는 음식을 다스리지 못하면 몸을 다스리지 못하고, 몸을 다스리지 못하면 그 이상의 일을 해낼 수 없다"는 정 교수의 "자연과 하나되는 산사의 평범하고도 특별한 섭생법을 이용해 밥상을 맑고 깨끗하게 차려야 한다"고 말한다.

책에서는 '마음을 편안히 하고 식사를 하라', '끓고루 먹고 오래오래 씹어라', '장을 비우고 마음을 비우라' 등의 아홉 가지 선식 건강법과 성철·탄허 스님의 건강법을 소개한다. 이 밖에도 두뇌발달과 당뇨, 다이어트 등에 좋은 죽과 차를 만드는 법도 배울 수 있다. 1만2천원.

〈쉽게 차리는 건강밥상〉은 문화일보 건강칼럼 '메디칼푸드'를 담당하고 있는 김연수 기자가 제철 음식을 제대로 먹는 법을 소개하는 책이다. '약이 되는 음식들은 먼 데 있는 것이 아니라 바로 오늘 아침, 점심, 저녁에 차려진 밥상 위에 있

- **밥상에 도가 있다** (정세체 저, 모색)
 - 9가지 선식·성철·탄허 스님 건강법 소개
- **쉽게 차리는 건강밥상** (김연수 저, 21세기북스)
 - 감자·호박·버섯 등 골라 먹는 방법 설명
- **우리 약초로 지키는 생활한방** (김태정·신재용 공저, 이유)
 - 약초를 이용한 질병예방·치료법 1천가지
- **따뜻하면 살고 차가워지면 죽는다** (김중수 저, 중앙생활사)
 - 매일 따뜻한 차·규칙적 운동·목욕 권유

다"는 지은이의 지론에 따라, 일상적으로 먹는 감자와 호박, 두부, 버섯 등을 어떻게 고르고 어떻게 먹는 것이 좋은지를 쉽게 설명하고 있다. '아픈 몸, 음식으로 다스리자' 코너에서는 간이 안 좋거나 심장이 약한 사람, 머리가 자주 빠지는 사람, 입 냄새가 격정되는 사람 등 크고 작은 증상들에 유용한 음식을 추천한다. 1만원.

한국야생화연구소 김태정 소장과 해성한의원 신재용 원장이 공동으로 '우리 약초로 지키는 생

활한방'을 펴냈다. "손쉽게 구할 수 있는 약초만으로 가족의 건강을 지킬 수 있을까?"라는 의문의 답을 찾아 나선 두 사람은 주위에서 쉽게 찾아볼 수 있는 약초들의 효능과 적용 가능한 증상을 풍부한 사진과 함께 소개하고 있다. 또한 눈 보호에 좋은 결명자와 당뇨병 치료제로 쓰이는 달의장풀, 해열·이뇨 작용이 있는 개구리발 등 약초를 이용한 질병 예방과 치료법 1천여 가지를 알려준다. 각 권 1만5천원.

100세 이상 장수 노인들을 직접 찾아다니며 장수비법을 연구해 온 기림산방 김중수 원장은 〈따뜻하면 살고 차가워지면 죽는다〉는 책을 통해 "땀속만 따뜻하게 해줘도 100세는 산다"는 이론을 펼친다. 김 원장은 차가운 음식과 수면부족, 과로, 과음과 과식 등이 몸을 차갑게 하며, 이는 곧 몸을 병들게 한다고 주장한다. 때문에 몸을 따뜻하게 하기 위해 매일 따뜻한 차를 마실 것과 규칙적인 운동과 목욕 등을 권한다. 1만2천8백원.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

건강, 현대인들에게 있어 가장 중요한 화두다. 최근 궁중요리에 세인들의 이목이 집중된 까닭도 드라마의 인기에도 더해 '궁중요리가 몸에 좋다'는 믿음이 보태졌기 때문이다. 이 같은 건강에 대한 관심을 반영하듯, 최근 다양한 제목과 이론으로 눈길을 끄는 건강 관련 책들이 쏟아져 나오고 있다. 표현이나 방법은 다를지라도, 건강 관련 책들이 말하는 '건강비법'은 두 가지 공통점을 갖는다. 바로 '인공첨가물과 조미료를 넣지 않는 자연식을 먹을 것'과 '자신에게 맞는 건강법을 꾸준히 실천하라'는 것이다.



‘원효의 판비량론 기초 연구’
김성철 저
지식산업사 / 2만5천원



유식·인명학 관련 원효사상 연구

동국대 불교학과 김성철 교수의 <원효의 판비량론 기초 연구>는 한국불교의 거성인 원효 스님의 또 다른 면모를 보여주는 저술이다. 원효에 대한 연구가 그의 저술을 중심으로 다방면으로 이루어지고 있으나, 인명학과 관련한 연구는 드물었다.

지은이는 <판비량론>에 대한 연구는 일종의 사명감을 지닌 작업이었다고 밝히고 있다. <판비량론>에 대해 발표된 기존의 논문들이 몇 편 되지 않을뿐더러, 각 연구자들이 의지한 교정본에 불일치가 심하고, 내용과 관련해서도 연구자마다 분석의 편차가 심해 <판비량론>의 정확한 이해가 어려웠다고 한다. 그래서 김성철 교수가 <판비량론>을 연구하면서 먼저 행한 작업은 초서체 필사본을 해서체로 복원한 기존의 것을 다시 확인하면서 교정하는 작업이었다.

현재 남아있는 <판비량론>은 초서체로 된 것으로 1967년 일본의 후키하라(富貴原章)가 해서체로 복원해 출간한 이후, 한국의 최법승 역시 73년경 독자적으로 이를 복원하였고, 79년에도 이들에 근거한 새로운 교정본이 <한국불교전서>에 실려 출간되었다. 본 저서에는 초서체로 된 단편들과 후키하라의 복

판하는 원효는 오성각별설만을 인정하였는가라고 묻고, 외견상으로는 그러한 듯하지만 <판비량론>의 내용만으로는 이를 확정할 수 없다고 결론지었다. 그 이유는 만일 식의 3분설이 논의의 대상이었다면 원효 역시 이를 비판하였을지도 모르며, <열반종요>에서 오성성평등론 역시 수용한 것을 볼 때, 오성성각별설만 옳다고 보지 않았을 것이라 하였다. 그리고는 다음과 같이 결론짓고 있다.

“원효는 다양한 불교 교리 가운데 어느 하나를 선택하거나 논리학 자체를 부정하기 위해 <판비량론>을 저술한 것이 아니었다. 불교 교리에 대한 논증적 표현에 내재하는 오류를 지적하고 잘못 구성된 논증식을 바로 잡으며 논리적 오류를 범하지 않는 새로운 논증식을 제시하기 위해 <판비량론>을 저술하였던 것이다.”

현전의 문헌에서 가르침을 받기 위해 당나라로 향하던 중 유심을 깨치고 발길을 돌린 원효는 현상이 번역한 제 경문으로 스스로 공부하여 오히려 현지의 잘못을 <판비량론>을 통하여 지적하고 있다. 이러한 모습

구도 일념으로 난해·복잡한 내용 분석

에서 저자는 원효의 의연한 성품을 보고 있다. 이것은 원본 그리고 최법승의 복원본을 차례로 읽고, 두 복원본과 신현숙의 저술 그리고 <한국불교전서> 등을 참조하여 만든 지은이의 교정본을 읽고 있다. 이어서 필사본에 포함되지 않은 것으로, 당과 신라 그리고 일본 승려들의 저술 가운데서 발견되는 <판비량론>의 내용들을 수집하고 정리하여 소개하고 있다.

<판비량론>의 내용분석으로, 지은이는 크게 산일부 연구, 완전부 연구, 결순부 연구로 나누어 서술하고 있다. 산일부 연구는 한·중·일 삼국의 유식 및 인명에서 흠어져 있는 것을 모아서 구성하고 관련 논서를 참조하면서 논하고 있다. 완전부 연구는 유식학과 관련된 것(8절, 9절, 10절, 13절)과 인명학과 관련된 것(11절, 12절)으로 나누어 고찰하고 있다. 결순부 연구는 정도의 체에 관한 문제인 제7절 일부와 아집, 법집에 대한 논파와 관계된 논의인 제14절 일부와 필사본 11행 자리 단편에 대한 연구이다. 지은이는 본문의 내용분석 후 자신의 의견을 피력하고 있다. 호법(護法)이 주장했던 식의 4분설을 비판하는 원효는 진나와 같은 3분설을 지지하였는가를 묻고, 또한 오성성평등론에 대한 비판을 제비

천상천하유이독존에서, 부처를 만나면 부처를 죽이고 조사를 만나면 조사를 죽여라, 그리고 목불을 불살라라하는 그런 의연함이 아니겠느냐고 말하고 있다.

인명학은 난해하고 까다롭다고 알려진 학문이다. 하물며 그 인명학을 단순히 설명하는 것도 아니고 이를 교화에 적용하여 논식을 세운 비방을 다시 판단하고 있는 <판비량론>은 두말할 것도 없다. 원효를 교정하는 작업 또한 쉬운 일이 아니었을 것이다. 그럼에도 불구하고 조지일편하는 구도 정신으로 이와 같은 결과가 나온 것을 볼 때 지은이의 노력을 미루어 짐작할 수 있다.

본 책자는 원효의 <판비량론>에 대한 기존의 모든 연구와 더 나아가 원본에 대한 기존의 복원본들을 참고하여 지은이 자신이 직접 교정하여 소개하고 있다. 또한 그 동안의 논문들은 단편적이었으나 본 책자는 <판비량론>에 대한 전체적인 고찰이라는 점에서 학문적 성과가 크다고 하겠다. 인명학의 진수와 원효의 또 다른 면모를 느끼고자 한다면 꼭 읽어볼 가치가 있는 책이다.

■ 김지은 / 진각종 종학연구실 상임연구원

<원효의 판비량론 기초 연구>는 원효의 <판비량론>에 빈번히 등장하는 '논리적 오류'의 의미를 설명하고, 지금까지 한국과 일본에서 이루어진 연구 성과 전반에 대해 개관한 책이다.

‘천천히 읽기를 권함’

아마무라 오사무 저 / 송태욱 옮김
산티 / 8천원

‘속도’가 경쟁력으로 인정받는 시대다. 한 자 한 자 뜻을 새기며 책을 읽는 행위 또한 ‘시간낭비’거나 ‘비효율적인 독서’로 취급받기 일쑤다.

이러한 독서문화에 반기를 든 책이 바로 <천천히 읽기를 권함>이다. 이 책에서 지은이는 ‘책을 읽는 방식은 삶의 방식이므로 책을 천천히 읽자’는 주장



책 읽는 의미·재미가 달라진다

을, 주장의 방식이 아니라 자신의 독서 체험을 통해서 풀어내고 있다. 나쓰메 소세키의 <나는 고양이로소이다>를 세 번째 읽었을 때 비로소 자신을 감동시킨 한 구절을 발견하게 된 경험을 토대로, 천천히 읽을 때 진정한 책읽기의 즐거움을 느낄 수 있었음을 고백한다. “바쁜 일상 속에서 천천히 책을 읽는 것은 의외로 어려운 일이다. 그러나 읽는 방법에 따라 책

자체의 의미와 재미가 달라진다”는 것이다. 프랑스 문학사가인 에밀 파케 역시 <독서술>이란 책에서 “읽는 것을 배우기 위해서는 우선 아주 천천히 읽어야 한다. (중략) 스스로 배우기 위해서도 또 그것은 비평하기 위해서도, 마찬가지로 천천히 읽어야 한다”고 충고한 바 있다. 그렇다면, 지은이는 단지 ‘천천히’ 읽기만을 권하는 것일까? 지은이는 몸의 리듬, 마음의 속도에도 맞는 책읽기를 통해 삶의 기쁨을 맛볼 수 있다고 말한다.

여수령 기자

元·氣·回·復 존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

“최고의 신비스러운 영약” 山蔘 長腦

존경하옵는 스님, 스승님, 부모님과 시험준비에 지친 수험생에게 평생 최고의 값진 선물 최자격으로 불자님과 인연을 맺고자 합니다.

심마니로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드립니다.

산삼의 효능

- ◆ 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
- ◆ 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 아편중독, 나병, 암 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- ◆ 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 약성민혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- ◆ 방사선병, 조혈작용, 산후진강회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위약약 뇌기능 강화에 큰 효과가 있다.
- ◆ 정력강화(조루증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- ◆ 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지않고 머리가 좋아지며 저항력이 높은 강력한 체질로 개선했다.
- ◆ 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치적 효험이 있다.

尊敬하옵는 스님
오늘도 衆生 求道와 佛功으로 苦行하시는 스님
지치신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새몸계 精進하시옵기를 祈願
드리으며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 접할 기회를 못 가지셨던 스님께 報恩에 마음으로 제공해 드리려고 하오니 부담없이 別途 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울(02) 713-7798, 701-4716

- 별도상담(자연산삼 보유)
- 자연산삼 문의상담(심마니 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

국립농산물품질관리원검정필(분석 51160-150)
심마당 長腦 山蔘

圓鑑 釋解空 門徒會

모임 공고

귀의삼보하옵시고,
圓鑑(원감) 釋解空(석해공) 門徒會(문도회)에서는 다음과 같이 모임을 갖고자 합니다.
여러 문도님들께서는 바쁘시더라도 꼭 참석하시어 안부를 전해주시기 바랍니다.

◆ 일 시 : 불기2547(2003)년 12월 25일(오전 12시까지)
◆ 장 소 : 대한불교 조계종 보현산 총회사
◆ 연락처 : ☎ (054) 338-8196

성석현(大聖)	김진수(大縣)	맹일균(大行)	조동국(大融)
김재형(大義)	김종권(大松)	문중호(大弘)	황태식(大術)
신판우(普覺)	정낙수(大月)	신경철(大興)	김민규(大雄)
조평제(正日)	차일환(大國)	이록희(大愚)	도현승(正妙)
김명철(能仁)	정재환(大目)	김수열(正休)	이수진(正心)
윤정희(能仁)	장일상(大印)	홍동완(正覺)	장경희(正目)
최영복(靑谷)	김점돌(大光)	남성희(大谷)	박동희(瑞明)
박용준(大覺)	박형규(大休)	김대선(正觀)	전봉선(瑞雲)
장인구(大輪)	하승배(大悟)	김상선(大靜)	박주미(正梧)
김동형(吉祥)	공상웅(大明)	송명섭(正道)	허정희(正大)
김인구(靑潭)	정종근(大默)	정성채(正眼)	배준국(大藏)
진순남(大峯)	지일수(闇默)	김종록(正印)	전용식(大宗)
이운영(大天)	김만현(正默)	권수배(正行)	남우식(雲覺)

圓鑑 釋解空門徒會 門徒代表 : 正日 合掌