

요즘은 누구나 할 것 없이 건강에 관심이 많다. 따라서 이와 관련된 다양한 정보와 제형에 관한 글들이 매체마다 넘쳐난다. 누구나 태어나서부터 늙을 때까지 건강하고 싶어 하지만 모두가 의식주와 관련이 있다. 이 세 단어가 사람들을 매일 바쁘고 분주하게 한다.

그러나 죽을 앞에선 살면서 체감하는 성공과 행복이란 그럴싸한 단어도 한낱 추상적인 수식에 불과해진다. 소득이 많아지면 행복할 것이라고 착각하지만 실제로 행복은 그것과는 거리가 멀다. 우리가 국민소득이 이만 불 시대에 진입했지만 삶의 질은 그와 비슷하게 나아졌느냐 하면 고개가 가우뚱거려진다. 소득 증대가 행복 증진으로 이어지지 못하다는 증거이다. 특히 우리의 경우 소득수준과 행복지수와의 괴리가 너무나 크다.

<육조단경>에 '번뇌는 곧 보리다'고 했다. 앞 생각을 붙잡아 미혹하면 범부요, 뒷생각을 깨달으면 곧 부처가 된다는 말이다. 이 문제를 푸는 하나의 방법으로 매일 108배를 한 번 해보는 것이다. 절을 통해 오늘의 삶을 뒤돌아보고 매 시간을 소중하게 사는 긍정적인 생활을 하게 한다.

최근 모 텔레비전 방송에서 108배를 통해 건강과 질병의 치료효과를 봤다는 프로그램을 본 적이 있다. 실제로 108배를 매일 생활의 일 부분으로 따 흘려 하다면 상당한 운동효과가 있다



불자 세상보기

이강렬
극작가. 한국문인협회 상임이사

108배 하며 건강하게 살기

는 것을 알 수 있다. 그러나 그것보다도 정신적인 스트레스 해소에 많은 도움을 준다.

왜 그럴까. 한마디로 백팔번뇌(百八煩惱)는 우리의 내면에 지니고 있는 온갖 번뇌를 108가지로 열거한 것을 말한다. 사람은 누구에게나 업으로 가지고 있는 108번뇌가 있다. 이를 벗어나기 위해 108배의 절을 함으로써 미망에서 헤어날 수 있는 것이다.

108이라는 숫자는 108번뇌를 뜻한다. 108번뇌는 중생의 근본 번뇌이다. 이 108번뇌는 육근

(六根)과 육진(六塵)이 서로 만날 때 생겨난다. 다시 말해 눈·코·귀·혀·몸·뜻의 육근이 색깔·소리·향기·맛·감촉·법의 육진을 만날 때 먼저 좋다. 나쁘다. 좋지도 싫지도 않다 라는 세 가지 인식작용을 일으킨다. 그리고 다시 좋은 것도 즐겁게 받아들이고, 나쁜 것은 괴롭게 받아들이며, 좋지도 싫지도 않은 것은 즐겁지도 괴롭지도 않게 그냥 있는 그대로 두게 되는 것이다.

따라서 육근과 육진의 하나하나가 부딪칠 때 좋고, 나쁘고, 평등하고, 괴롭고, 즐겁고, 버리는

여섯 가지 감각이 나타나기 때문에 6×6=36, 즉 서로여섯 가지의 번뇌가 생겨나게 되는 것이다. 이 36번뇌를 중생들은 과거에도 했었고 현재에도 하고 미래에도 할 것이기에 6×6=36에 과거·현재·미래의 3을 곱하면 108번뇌가 만들어 지는 것이다.

즉 108번뇌는 우리의 산만한 마음을 뜻한다. 하나로 모아진 마음이 아니라 바깥으로 흐트러진 마음, 근원을 뒤돌아보는 마음이 아니라 끊임 없이 흘러가는 유전이다. 이처럼 108번뇌와 깊이 결속돼 있는 것이 우리네 인생이고 삶의 굴레인 셈이다. 그러나 아무리 단단한 108번뇌도 108배의 절을 하는 동안 스스로 순환돼 삼매의 힘으로 치환된다. 흐트러진 마음의 조각들을 하나로 모아 일심의 원천으로 거슬러 올라가는 환희의 시간과 맞닿게 되는 것이다.

우리의 마음속에는 단단한 쇠붙이도 녹여낼 수 있는 무한한 능력과 생명력이 존재한다. 그러나 그 마음이 번뇌를 따라 밖으로, 밖으로 뿔뿔이 흩어질 때는 무능에 빠지고 끝없는 생사의 유전 속으로 전락하게 되는 것이다. 더운 삼복의 여름에 가족과 함께 매일 108배를 통해 자신의 내면과 여행하면서 건강한 생활을 실천해 봄이 어떨는지.

본 칼럼은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

현불만평 박구원

쌍용차 노사 타결

이런 모습이면 좋았을걸...

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화

회장 : 노대행 발행·편집인 : 박혜월 인쇄인 : 최낙관

110-734 서울특별시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0697

편집국 (02)2004-8234-55
FAX (02)737-0698

광고국 (02)2004-8213-7
FAX (02)737-0696

인터넷 실시간 현대불교 www.buddhanews.com
불교포탈 부다피아 www.buddhapia.com
온라인광고 애드부다피아 http://ad.buddhapia.com
온라인서점 예시아온 www.yosiamun.com

부산지사 : (051)632-0064 대구지사 : (053)768-8008
경남동부지사 : (055)353-1196 경남서부지사 : (055)355-7472
경남남부지사 : (055)746-9778 광주전남지사 : (062)384-3009
충청지사 : (043)732-5560 영주지사 : (054)634-3429
전북지사 : (063)910-5199

구독신청·배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원 · 영구 62만5천원
1994년 10월 15일 창간 등록번호: 다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다

사부대중 테마칼럼

8월의 테마-질병

<보왕삼매론>에 '몸에 병 없기를 바라지 말라'고 했지만, 생활하는데 있어 질병이 장애를 주는 사실이다. 사찰음식의 지혜를 통해 질병을 막아보자.

#삼소식 하라
사찰음식의 섭생에서 강조하는 세 가지 자세를 삼소식이라고 한다. 일반적으로 알려진 삼소식은 떡, 국수, 찰밥 세 가지 음식으로 스님들이 너무 좋아해 항상 미소 지으며 드시는 음식을 말한다. 다른 의미에서 삼소식은 사찰음식을 섭생하는 자세를 말하기도 하는데 첫째, 즐거운 마음으로 먹는 소식, 둘째 채소를 주로 먹는 소식, 그리고 적게 먹는 소식등이 있다.

#청결하게 조리하라
사찰음식을 조리할 때에는 청결을 유지하기 위해 매우 엄격하고 철저한 환경을 만들었다. 손과 발을 미리 깨끗이 씻는 것은 물론이고, 그릇의 청결을 유지하는 것에도 크게 정성을 기울였다. △삼덕과 욕미를 갖추어라.

현대인의 건강 위한 사찰음식의 지혜

사찰에서는 전통적으로 삼덕과 욕미를 갖춘 음식을 먹어야 한다고 강조한다. 삼덕은 음식을 섭생하는 사람의 세 가지 덕성을 의미하며, 욕미는 음식의 맛을 조화시켜 먹어야 한다는 것을 말한다. 삼덕(三德)은 청정(淸淨), 유연(柔軟), 여법(如法)이다. 청정은 음식을 조리하고 먹는 사람의 마음을, 유연은 음식을 섭생하는 사람의 근기, 특성, 목적 등에 맞추어 유연하게 먹어야 함을, 여법은 음식의 재료, 조리, 식사 등의 과정이 법식과 가르침에 부합해야 함을 뜻한다.

#바른 식습관을 가져라
바른 식습관을 위해서는 생대리듬에 맞게 섭생하는 것이 가장 중요하다. 불교에서는 음식을 먹는 시간으로 사시시(四時時)로 구분했다. 사시시는 정신이 맑은 새벽 아침을 하늘의 제천이 식물을 채소를 주로 먹는 소식, 그리고 적게 먹는 소식등이 있다.

이 외에도 소식과 음식물을 골고루 섭취하는 것을 비롯해 제철 음식을 먹는 것도 중요하다. 전통적인 사찰음식은 제철에 취할 수 있는 식재료를 사용하는 것이 보편적이었다. <금강명회승양경> 제24제 병풍에서도 제철 음식을 먹도록 강조하고 있다. 그것은 건강과 지혜를 갖추는데 있어서 자연의 섭리를 거스르지 않고 순응하는 음식문화가 중요하기 때문에 나타난 것으로 보인다.

봄에 먹는 사찰음식은 주로 쓴 맛을 가지고 있는 식재료를 잘 활용했다. 대표적인 것이 쑥이다. 여름에는 몸이 열을 식혀주는 보리를 많이 활용했으며, 가을에는 황열병과 각종 염증이 많이 생길 수 있기 때문에 연근을 비롯한 뿌리와 열매를 식재료로 사용했다.

겨울에는 오유락을 벗어나고 입장을 녹여내기 위해 세계질의 식재료를 저장했다가 먹는 염장음식이 발전했다.



선재 스님

선재사찰음식연구회 회장

화제의 신간

빙의령이여, 어디서 오는가?

마음공부는 마음을 비우는 것. 그때 맑음이 온다. 맑음은 법신이다. 여기, 빙의령의 소멸과 카르마를 녹이는 천기누설의 비법, 관음(觀音)수행법을 공개한다.

행여, 깨달음을 얻으시려거든

법신(法身)은 순백의 맑음. 기(氣)는 법력이 아닌 에너지일 뿐이다. 생각을 작게 하는 것은 일심법의 핵심. 하지만 무상정등정각은 무심만이 얻을 수 있다. 숨이 배꼽근처에서 멈춘다

김성갑 지음 / 신국판 / 336쪽 / 정가 12,000원

행여, 깨달음을 얻으시려거든 김성갑 지음 / 신국판 / 288쪽 / 정가 12,000원

오소 라즈니쉬 지음 / 길면 옮김 신국판 / 242쪽 / 12,000원

육입이 보인다 공순 지음/4×6배판/양장본/70,000원

이계 풍수다 신국판/성재권 지음/15,000원

신비의 영부적 대사전 김백만 편자/신국판/양장본/50,000원

그림 당사주 대전 4×6배판/이선암, 전호일 공저/25,000원

신사주학 핵심비결 신국판/송월스님 지음/50,000원

한국의 신 사주팔자 신국판/양장본/김성진 지음/35,000원

적천수 형의(上·下) 신국판/양장본/공유성 지음/40,000원

관음출판사 Tel. (02)921-8434 Fax. (02)929-3470 신한은행 110-012-066080 예금주(소광호)

특급정보 통증을 시원하게 날린다!

글로벌케어 **팔꿈치 통증 · 관절통증 · 허리통증 · 어깨 · 목 통증**

MSM Glucosid & Omega3 Cream

MSM Glucosid & Omega3 Cream

세상에 이럴 수가 통증이 싹

아픈이 이제 끝! 美國산 신비의 치약 **지금 치아 때문에 고생하세요?** 풍치 아픈이 치명 임냄새 등 7일이면 깨끗

7일만 닦으시면 평생 고생 안하십니다.

스님! 세상에서 제일 고통스러운 것이 이가 아픈것 같아요. 세상 사람들은 믿지 않지만 스님만큼 믿으세요. 그러면 치아로 인한 고통은 없으실거예요. 사람들은 이가 아플 때마다 화뿔아버리고 싶은 생각이 들 때 많으나 이 하나 씹을 때마다 수명이 3년씩 단축된다고 하는 미국 구강학회의 연구가 있듯이 연세가 들수록 이에 대한 관리가 중요하답니다. 미국 구강학회에서 추천한 브라이트 치약은 그동안 오랜 임상 연구 끝에 2006년 4월 28일 미합중국 발명대회 特許大賞을 수상하였다.

브라이트 치약은 어떠한 치아질환에도 효과가 뛰어난 것으로 입증되고 있으며 처음 7일간은 아침·저녁으로 그다음부터는 저녁에만 사용하면 구강내의 아픈 증세가 사라지고 계속 사용하면 치아가 튼튼해지는 것을 자각증상으로 느끼는 것입니다. 이 치약은 사용함수록 윤곽을 내며 하얀이로 美白효과까지 있는 것으로 사용해보는 이들의 찬사를 받고 있다. 전화로 신청하면 우체국 택배로 받아 사용할 수 있다. **가격: 50,000원** 金剛닥터사 / 전화: (02) 2271-1441 농협 015-01-415953 최성욱