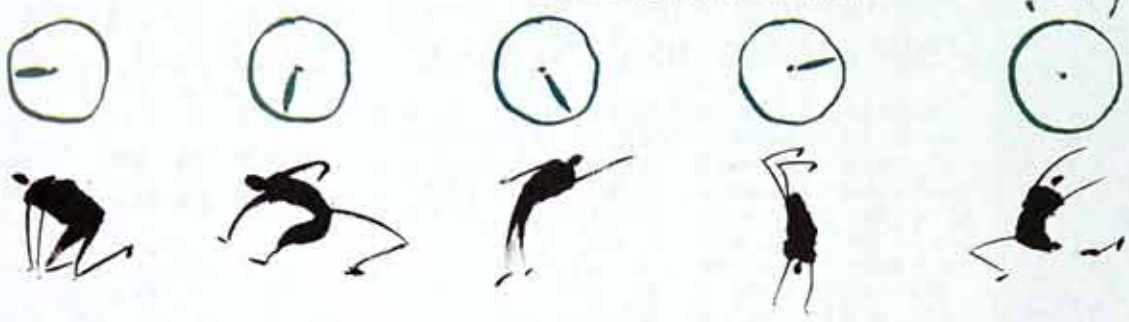
"살 빼야지, 살 빼야지."

'살 빼야지.' 하는 조바심 때문에 생긴 스트레스가 오히려 다이어트에 방해가 된다면 어떻게 하시겠습니까?



2,500여년간 승가의 생활 속에 스며 있는 양생의 지혜. 군더더기 없는 삶, 군살 없는 몸매 유지의 비결 — 불교 다이어트.

저울의 눈금을 기준으로 하는 다이어트는 실패, 아니면 부작용이 따르기 쉽다. 모든 것을 몸에만 초점을 맞추었기 때문이다.
스님들은 부처님의 계율을 따라 생활할 뿐, 특별한 방법으로 몸을 돌보지 않는다. 승가의 생활 그 자체가 건강의 비결인 까닭이다. 물론 대부분의 스님들은 몇십년 동안 1~2㎏ 정도의 차이로 몸무게를 유지하며 생활한다.
몸은 항상 변화한다. 그것이 늙음이고, 병듦이고, 죽음이다. 그것을 편안하게 받아들이는 자세가 선행되어야 한다.
그러한 마음 바탕 위에서 불가의 생활을 몸소 실천해 보라.
몸과 마음이 등시에 다이어트될 것이다.

건강한 삶을 위한 제안 ①

불교 다이어트
그까짓 살 좀 있으면 어때



국판 224쪽/ 학림 지음
여시아문 /값 5,000원

제1장 승가의 생활
제2장 음식물로 다이어트를
제3장 좌변으로 다이어트를
제4장 좌면으로 다이어트를
제5장 호흡으로 다이어트를
제6장 식욕을 끊어 다이어트를
제7장 몸을 관찰하여 다이어트를
제8장 요가로 다이어트를
제9장 마음을 관찰하여 다이어트를

여시아문은 '들은 바, 한 치의 어긋남도 없이 전하겠다.'는 정신으로 시대의 빛이 될 책들을 만들겠습니다.

여시아문 주소:서울시 종로구 견지동 110-33
전화: 737-0886(영업부), 737-0881(편집부),737-0887(팩스)

btn 불교텔레비전 32
(주) 위동마린투어



크루즈급 초호화 여객선으로 찾아가는 중국 불교성지순례

신심으로 가는 깨침의 길
중국불교성지순례

꼭! 한번 가보고 싶었던 중국불교성지순례

불교TV와 함께 다녀오십시오

불교텔레비전과 중국 최대 현지법인 여행사인 위동마린투어가 국내 최초의 크루즈급 호화여객선으로 모시는 선상여행에는 편안한 여유로움과, 최상의 서비스가 함께 합니다.





중국불교 핵심 성지순례 9일 ▶MDS-B7 ₩1,150,000





중국남부 특선성지순례 9일 ▶MDS-S05 ₩1,500,000

불교TV만이 드리는 모방할 수 없는 다양한 장점
- 획기적인 가격
- 여유있는 순례코스
- 국내최초 크루즈급 여객선의 최고 서비스
- 중국 현지 최대 여행사의 넉넉하고 편리한 일정
- 선상법회 등 다양한 프로그램
- 성지순례 비디오테잎 및 성지안내서 무료제공

예약문의
불교텔레비전 사업부 ☎ (02)3270-3471~3
위 동 마 린 투 어 ☎ (02)7 1 1 -9111

생활 속의 불교 (III)

고(苦)이면서 고로만 끝나지 않는 기회

"나쁜 환경이란 사실은 나를 가르치려는 주인공의 다른 모습인 것이다.

그러므로 환경 변화에 얽매이고 눌려서 평상심을 잃는 것이 환경 탓일 수 없고 그런 변명을 당연하다고 생각해서는 안된다.

그것은 그렇게 해서라도 나를 가르치려는 주인공의 배려요 사랑이라고 받아들여야 한다. 따라서 오히려 감사할 일이다. 사실 지나치지만 않는다면, 아니 지나치다 그렇지 않다 할 것도 없지만 역경계가 닥쳤을 때 공부하는 바가 더 많다. 고로 역경계가 닥치거든 공부의 기회로 알고 넘기도록 해야 한다. 넘기 힘든 고개가 넘고 나면 더 보람된 법이다."

모난 돌을 쪼는데는 정을 쓴다. 속담에는 '모난 돌이 정을 맞는다.'는 말이 있다. 모가 진 돌을 다듬어 용도에 맞춰 쓰려면 정으로 쪼고 갈고 다듬어야 한다. 사람도 그와 같아서 언행이 바르지 못한 경우는 질책을 받게되고 때로는 그보다 더한 형벌로 다스려지게 된다. 그러나 우리들의 대부분은 원인과 결과의 상호 관련성이 분명하게 내 탓으로 여겨지는 경우를 제외하고는 대체로 환경 탓, 남의 탓을 하게된다.

더구나 잘되면 내 탓 잘못되면 조상 탓이라는 식으로 좋은 일은 당연한 것으로 나쁜 일은 비정상적인 것으로 생각한다.

만사가 제 욕심대로 잘 풀려 갈 때 우리는 행복한 삶을 노래한다. 가령 지출보다 수입이 늘 많을 때, 남보다 넓은 주택 깨끗한 환경이 갖춰 졌을 때 가족이 항시 건강하고 나도 쾌락을 즐길 만큼 건강할 때, 식탁이 언제나 기름지고 풍성할 때, 남의 기림을 받고 하는 일마다 술술 풀려 갈 때, … 우리는 그 일을 감사하게 여기든 당연시하든 간에 나의 삶은 행복하다는 느낌에 젖는다. 장미빛 인생을 노래한다.

반면에 뜻하는 대로 일이 풀려나가질 않고 삶이 자꾸만 삭막해질 때 우리는 슬픔에 젖고 그로부터 벗어나려고 애를 쓴다. 하지만 벗어나려는 노력에도 불구하고 환난·질병·시련 따위가 때로는 미리 주문이라도 해놓은 것처럼 찾아들 때 우리는 비탄에 젖는다. 내게는 왜? 무엇 때문에 이런 일이 생기는 것일까 하면서 운명을 비관하기도 한다.



누구나 순경계를 사랑하고 역경계를 싫어한다. 비록 그것이 중생들의 간택하는 마음이라 할지라도 인지상정(人之常情)임엔 틀림없다. 그런 중생심을 나쁘다고 말할 수는 없다. 하지만 역경계를 남의 탓, 환경 탓으로 돌리는 것 만큼은 안된다. 그것은 엄연한 잘못이다. 내가 사랑하고 싫어하는 것과는 관계없이 순경계도 내 탓, 역경계도 내탓이다. 내 식탁이 풍성하지 않은 것도 내 탓이요, 내가 남의 기림을 받지 못하는 것도 내 탓이다. 내게 닥친 질병·환난·시련도 다 내 탓이다. 누가 나를 헐뜯고 모함했다고 할 경우 그것이 비방·모함한 사람에겐 죄업이 되지만 그렇더라도 그것은 나의 탓이다. 내가 있음으로서 그런 일도 생긴 것이다.

순경계·역경계는 밖으로부터 오기도 하고 안으로 부터 일어나기도 한다. 그러나 그것은 어디서 오든 자기 자신의 일이다. 자신의 일이기 때문에 경계가 다가온 순간에 어떻게 대처하느냐 하는 결정권은 자신에게 달려있다. 과거의 원인이 오늘의 결과를 낳듯이 경계에 부딪힌 순간의 선택은 자신의 미래를 좌우한다. 그러기에 경계는 순경계든 역경계든 다 나의 미래를 설계하는 기회, 보다 나은 미래를 창출해 내는 오늘의 호기(好機)가 되는 것이다. 더 나은 삶, 보다 성숙한 인간으로 발돋움할 찬스인 것이다. 그래서 역경계는 고(苦)이지만 고로 끝나버리지 않을 고마운 기회가 된다. 해탈의 열매를 얻게할 밑거름이 된다.

협찬 : 김용기 · 김계순