

# 사랑과 연민으로 세상을 보는 법

## 보경 스님, '한 권으로 읽는 법화경' 출간



《법화경》 '법편품'에는 "최고의 법을 설할 때가 됐다. 그것을 위해 나는 이 세상에 태어났다. 지금 여기서 최고의 깨달음을 설해야겠다"는 부처님 말씀이 담겨있을 만큼, 《법화경》은 경전의 왕으로 불리며 많은 불자들에게 독송돼 왔다.

해 다양한 근거에 맞춰 방편을 이용해 설한다. 여러 방편으로 설하다보니 설법에 논리가 결여된 듯 보이지만 결국 '중생을 부처로 이끈다'는 목표를 둔다. 보경 스님 역시 경전을 제대로 읽을 수 있도록 조목조목 짚어가며 설명했다. 이슬람의 성자인 알 하지 만수르가 돌아 맞아 죽은 이야기, 지진으로 탄광이 무너져 땅속에서 8년을 버티고 구조된 중국의 할아버지 이야기, 성경, 공자, 노자 등 다양한 예화들을 바탕으로 《법화경》의 여러 방편들이 독자들의 마음 속 깊이 파고들게 한다.

있다. 《법화경》은 부처님의 무한한 사랑을 마음껏 느낄 수 있는 경전이다. 보경 스님은 책을 통해 "《법화경》과의 인연을 소중하게 여길 줄 알아야 한다"고 당부한다. 《법화경》과의 만남은 쉽게 이뤄지는 것이 아니라, 전생에 수많은 공덕을 쌓았기에 가능한 귀한 인연이기 때문이다.

지금까지 어려운 한자와 이해하기 어려운 말들 때문에 경전공부를 미뤘다면, 보경 스님의 《한 권으로 읽는 법화경》을 통해 《법화경》을 쉽게 마스터할 수 있다.

한 권으로 읽는 법화경 | 보경 지음 | 민족사 | 2만5000원 | 이은정 기자



보경 스님

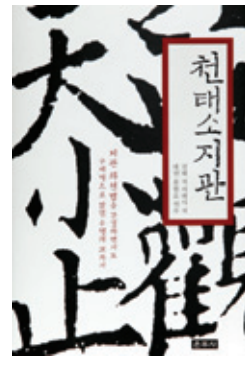
이런 책의 구성은 누구나 쉽게 한눈에 이해할 수 있어, 《법화경》 경전읽기를 지도하는 사람들에게는 '경전강의 컨닝페이퍼' 같은 역할을 한다. 이는 보경 스님이 경전을 강의하는 이들을 위해 특별히 각 품의 구성을 꼼꼼히 정리했기 때문이다.

스님은 현재 포교당으로 있는 절에서 신도들을 위해 경전강의 준비로 여러 책을 뒤적였지만 도움이 될 만한 책을 찾는 게 힘들어, 직접 경전강의를 위한 강의 노트를 만들었다. 이를 시발점으로 자신만의 '법화경 강의 노하우'를 그대로 책을 통해 옮겨 놓았다.

불교의 모든 수행은 마음을 깨닫기 위함이다. 이를 위해 사람들은 참선, 간경(看經), 염불을 한다. 뿐만 아니라 경전의 제목을 외우면 경전 전체를 한 번 읽는 것과 같은 공덕이 생긴다는 믿음이

# 불교 수행의 핵심 일목요연하게 기술

## 천태지의의 불교수행의 교과서 '천태소지관'



불교에 관심 있는 사람이라면 누구나 불교에 관한 수행을 궁극해 하지 않을 수 없다. 불교에서는 최고의 깨달음에 도달하는 방법으로 수행을 한다. 예로부터 불교수행은 '지관(止觀)'이란 두 글자를 벗어나지 않는다고 말한다. 불교수행은 선정과 지혜의 증득에 달렸는데, 그 증득하는 법이 바로 지관이기 때문이다.

책은 불교수행의 핵심인 지관수행법에 대해 천태지의가 자신의 지관수행 체험에 근거한 매우 구체적이고 실제적인 방법들을 밝혀놓은 책이다.

천태지의는 원효 대사가 "선정과 지혜에 모두 통달해 범부는 물론 성인조차도 알 수 없는 분"이라고 칭찬했을 정도로 수행이 깊은 스님이다. 《천태소지관》은 저술된 지 1400여 년이나 흘렀지만 불교수행의 기본 원리를 말하고 있다. 비록 많은 분량은 아니지만 불교수행의 핵심을 일목요연하게 기술하고 있다.

'수습지관좌선법요' '동몽지관' 등 《천태소지관》은 선종에서 중시해 온 좌선수행 방법들을 자세하면서도 일목요연하게 정리하고 있다. 그런 까닭에 오랫동안 선종에서 좌선수행의 길잡이 역할을 해오며 불교수행의 기본 교과서가 됐다.

책은 모두 10장으로 구성되었고, 좌선수행에 들어가기 전에 기초를 튼튼히 하기 위한 준비과정과 좌선 시에 지관을 닦는 방법, 일상생활에서 지관을 닦는 방법 등을 자세히 설명하고 있다.

불교의 핵심 교리들을 수행과 연관지어 수행과 교리가 둘이 아닌 불가분의 관계를 함께 밝히고 있다. 천태소지관 | 천태지자 대사 지음 | 윤현로 역주 | 운주사 | 1만 3000원 | 이은정 기자

**금주의 베스트 불서 10**

4. 6~4. 12

순위	도서명	저자	출판사
1	기도	법륜	정도
2	소설 무소유	정찬주	열림원
3	붓다의 치명적 농담	한형조	문학동네
4	스님의 주례사	법륜	휴
5	선방일기	지허	불광출판사
6	초기불교이해	각목	초기불전연구원
7	한권으로 만나는 인도	이병욱	너울북
8	붓다, 위빠사나	아잔차	솔바람
9	백일법문(상)	성철	장경각
10	왕초보 반야심경박사 되다	김명우	민족사

\* 불서총판 운주사 제공

www.buddhabook.co.kr  
운주사 (02) 3672-7181

# “마음챙김은 셀프 심리치료다”

## 덕성여대 심리학과 김정호 교수의 '마음챙김 명상 멘토링'



최근 KBS·MBC 등을 통해 명상이 우리 몸과 마음을 어떻게 치유하는지에 관한 프로그램들이 방영되면서 명상에 대한 사람들의 관심이 날로 커지고 있다. 이미 미국에서는 명상 인구가 1500만 명에 달할 정도로 반응이 뜨겁다. 저자인 덕성여대 심리학과 김정호 교수는 “마음의 병이 곧 몸의 병으로 발전한다는 사실이 의학계에 증명되면서, 마음챙김이 의료 현장에서 질병 치료의 방법으로 쓰이고 있다. 이런 연유로 최근에

같기도 하고, 막상 명상을 하려해도 쉽게 실행하기가 어렵다. 명상을 어떻게 하는지, 명상이 무엇인지 도통 '감'이 잘 잡히지 않는다면 이 책은 그런 '감' 잡기에 좋은 안내서다. 명상의 '뭉'은 현대인들에게 좋은 현상이지만 자칫 신비주의로 전락해버릴 수 있는 위험도 있어, 명상에 대한 개념을 명확히 파악하고 이해할 필요가 있다. 김정호 교수는 사람들이 흔히 집중명상과 마음챙김 명상을 혼동한다는 점을 착안해 책을 통해 집중명상과 마음챙김 명상에 대한 이해를 돕고 있다. 명상을 한다고 하면 사람들은 흔히 집중의 대상에 100%를 주위를 주고 마음을 비우는 연습을 한다.

김교수는 “우리가 평소 마음의 잣대를 들이대며 이렇게 저렇게 판단하는 것이 문제를 더욱 심각하게 만든다”고 지적했다. 보통 상담이나 심리치료에서는 경청을 통해 마음의 잣대를 걷어내고 문제를 객관적으로 볼 수 있도록 격려한다. 김 교수는 “많은 사람들이 스트레스 밖에서 온다고 믿지만, 손바닥도 마주쳐야 소리가 나듯 스트레스 밖의 조건과 내 안의 마음이 서로 만나야 생긴다”며 “나를 경청하면 스트레스가 줄어들고 결과적으로 몸과 마음의 병이 해결된다. 마음챙김은 내가 나에게 선물하는 셀프 심리치료다”라고 말했다.



2006년 미국사법시스템

명상이 사람들에게 뜨거운 반응을 불러일으키게 됐다”고 설명했다. 실제로 아주대 병원, 서울성모병원 같은 주요 대형병원에서는 명상 프로그램을 통해 몸과 마음의 질병을 다스리는 치료역할을 하고 있다. 가톨릭 의과대학 외과 교수이자 영남대 명예교수인 장현갑 씨는 2007년 ‘한국형 마음챙김 스트레스 감소 프로그램’을 개발해 운영 중이다. 그는 마음챙김 명상을 8주 이상 수련해 두통, 요통 등의 만성 통증의 개선과 우울증, 공황 장애, 전립선암, 유방암 등에 면역수치가 높아지고 심리적 우울 증세가 호전됐다는 논문을 발표하기도 했다. 그러나 아직도 명상은 마치 특정 인물만 할 법한 신비주의적 행위

하나 이는 명상 중에서도 ‘집중명상’에 해당된다. 책에서 다루는 ‘마음챙김 명상’은 집중명상을 하듯 대상에 주의를 주고 마음을 내려놓으면서도 5%든, 10%든 약간의 주의를 남겨 그 명상을 하고 있는 나를 그대로 바라보는 것이다. 예로 호흡을 할 때, 숨을 들이키는 감각에 집중하면서 자신이 호흡 명상을 하고 있음을 바라본다. 호흡을 잘하고 있는지, 이렇게 호흡을 하면 안 된다고 판단하지 않는다. 좋아하는 이성 앞에서 가슴이 쿵쿵거리면 ‘가슴이 쿵쿵 거리는구나’라고 알아채고 마음을 내려놓으면 된다. ‘좋아하는 사람 앞에서 이러면 안돼!’ ‘얼굴이 빨개지면 창피한데’ 등의 평가를 하면 마음챙김 명상이 아니다. 즉, 마음챙

김 교수는 지난 20년 동안 마음의 고통을 겪는 이들에게 명상을 지도해 그들을 고통에서 벗어나게 해주는 역할을 해왔다. 책은 그간의 경험과 연구 성과를 바탕으로 쉽고 체계적인 마음챙김 명상 수행법을 소개하고 있다. 김정호 교수는 “마음챙김 명상은 영화 ‘매트릭스’다. 많은 사람들이 그 마음을 ‘진짜 나’라고 믿으며 살기 때문이다”라며 “마음챙김 명상은 마음의 매트릭스 밖에서 마음을 바라보는 것이다. 영화 속 ‘네오’가 매트릭스 밖에서 진정한 자유를 얻듯, 마음 바깥에서 마음을 바라볼 때 진정한 자유를 찾을 수 있는 것”이라 설명했다. 마음챙김 명상 멘토링 | 김정호 지음 | 불광출판사 | 1만5000원 | 이은정 기자

## 취업건강의 건강제안

# 가정에서 언제나 물 없는 휘나 핫 반신욕 온열로 건강을 지키세요.

### 건강한 삶을 유지하기 위해서는 반신욕이 일상 생활이 되어야 합니다. 무릎찜질, 허리찜질, 족욕, 좌욕, 반신욕, 사우나 한번에 OK!!



환절기 알레르기성 만성질환인 비염은 흔히들 불치병으로 알고 있다. 하지만 (주)취업건강의 강봉대 대표는 ‘휘나 핫 단식 온열경영’으로 비염도 간단하게 해결될 수 있다고 말한다. 이유인즉, 사람은 몸의 냉기로 인하여 병이 생긴다고 한다. 그 병이 생기는 원인을 먼저 알고 식습관을 바꾸면서 휘나 핫 단식 온열경영으로 몸의 온도를 올려준다면 면역력이 증진되어 혈액이 따뜻해지고 어혈이 풀리며 혈액순환이 잘되어 만성질환도 소멸될 수 있다는 설명이다.

가 복제되어 전달된다. 그런데 DNA의 염기 서열에서는 변화가 없지만 유전자의 조절에 변화가 생기고, 이것이 대립될 수도 있다.

강봉대 대표는 먼저 만성질환이 생기는 원인을 차단하고 치료를 해야 하며 우리 인체는 스스로 치료할 수 있는 자가 면역 능력이 있다는 것을 반드시 믿어야 한다고 말한다.

현재 발병하는 만성질환은 많이 먹고, 몸이 차서 냉증으로 발생하는 것이며, 이를 차단하고 휘나 핫 단식 온열경영과 삼백초발효효소 복용을 병행하면 만성질환과 모든 질병을 예방할 수 있다고 한다.

또한 휘나 핫에서는 온열 단식요법을 권장하고 있는데, 방법으로는 매일 저녁 8시에 식사 내지 과일 등을 먹으면 다음날 8시까지 따뜻한 물 위에는 아무것도 먹지 말며 일주일에 한번 정도는 휘나 핫 단식을 할 것을 권장하고 있다.

식습관을 바꾸지 않으면 만성질환은 재발하기 때문에 매일 하루 40분 정도 땀을 빼고 따뜻한 음식과 따뜻한 물을 먹어야 하고, 탄산음료, 인스턴트, 유제품을 먹지 말아야 한다. 우리가 먹는 것이 가장 중요하게 무엇을 먹느냐에 따라 DNA가 3~4대에 걸쳐 우리 후손에게 영향을 준다. 좋은 것만 먹고 현재 먹는량에서 3분의2 정도 줄인다면 후성유전학이 많은 발전을 보게 될 것이라고 한다.

후성유전학이란.. 유전은 DNA상에 존재하는 유전자에 의해 지배되는데 유전자는 염색체에 있는 DNA



△ 휘나 핫 반신욕기

(주)취업건강 ☎ 02)875-0600 www.hkshop.co.kr