

“혼자 도 닦는 것보다 함께 행복해야지”

헤민 스님, ‘멈추면, 비로소 보이는 것들’ 펴내



멈추면, 비로소 보이는 것들
헤민 지음
쌤앤파카스 펴냄
1만 4000원

지하철을 타고 가다 옆에 앉은 여성의 스마트폰을 우연찮게 보았다. 그녀는 자신이 팔로잉한 사람들의 멘션(mention)들을 보고 있었다. 그 가운데 눈에 띄는 트위터 리안이 있었다. 준수한 외모의 헤민 스님이었다. 그녀는 찬찬히 헤민 스님이 올려 놓은 메시지를 읽고 있었다. 이후 핸드폰을 주머니에 넣고 책을 읽기 시작했다. <성경>이었다. 지하철 안에서도 성호를 긋는 것을 보니 독실한 가톨릭 신자인 것 같았다.

“하버드 출신 스님” ‘트위터 스타 스님’으로 불리는 헤민 스님은 현재 ‘가장 영향력 있는 트위터리안’으로 손꼽힌다. 지하철역을 도맡았고 매주 안국선원에서 젊은 해 스님을 좋아하고 따른다. 미 매사추세츠주 햄프셔대 종교학 교수로 재직중인 헤민 스님은 2011년 안식년을 맞아 국내에 머물며 활발한 활동을 펼쳤다. 2011년 6월에는 리차드 기어 방한 때 통역을 도맡았고 매주 안국선원에서 젊은 불자들을 대상으로 영어·한국어 법회를 진행했다. 또 스님은 서울대 규장각 한국학연구원으로 바쁜 생활을 보냈다.

안식년을 마치고 미국으로 돌아가기 전, 헤민 스님은 대중들에게 따뜻한 위로와 사랑을 전하고자 에세이 <멈추면, 비로소 보이는 것들>을 출간했다.

“프라이팬에 붙은 음식 찌꺼기를 떼어내기 위해서는 물을 붓고 그냥 기다리면 됩니다. 그렇게 시간이 지나면 저절로 떨어져 나갑니다. 아픈 상처를 억지로 떼어내려고 몸부림치지 마십시오. 그냥 마음의 프라이팬에 시간이라는 물을 붓고 기다리면 자기가 알아서 어느덧 떨어져 나갑니다.” - ‘휴식의 장’ 중에서

책에는 수만 팔로워들이 놀라운 속도로 세상에 전파시킨 헤민 스님의 짧지만 강렬한 메시지와 미국과 한국을 오가는 생활 속에서 틈틈이 쓴 글들이 스님 특유의 성찰과 함께 담겨있다.

헤민 스님은 “혼자서 도 닦는 것이 무슨 소용인가. 함께 행복해야지”라는 생각으로 시작한 트위터가 놀라운 속도로 리트윗 되면서 큰 깨달음을 얻었다”고 말한다.

“미국에서 영어를 사용하다 생긴 미국어에 대한 그리움 때문에 트위터를 시작하게 됐어요. 강의가 끝나고 텅 빈 연구실에 있다 보면 향수병에 걸린 것처럼 한국어가 사무치게 그리울 때가 있거든요. 그럴 때마다 일상생활 속에서 떠오른 생각들을 트위터에 기록했고 미국어로 대화해주는 사람들과의 소통 속에서 큰 위안을 얻곤 했어요.”

자신이 위안을 받고 있다고 생각하던 날 들 속에서 도리어 사람들은 헤민 스님이



아픈 청춘에 용기 희망주려고 맑고 따뜻한 글 트위터에 올려

남긴 몇 마디 말에 위안을 받았다는 글들을 남기기 시작했다. 상처받은 마음이 치유됐다는 글, 용서하지 못한 사람을 조금이나마 이해하게 됐다는 글 등을 말이다.

헤민 스님은 “제 한마디가 누군가에게는 용기와 위안이 될 수 있다는 사실을 그때 비로소 알게 됐다. 그래서 우리의 마음을 가다듬을 수 있는 맑은 글, 따뜻한 글들을 올려보자고 마음먹게 됐다”고 말했다.

스님은 10만 팔로워들과 소통하며 알게 된 사실이 있다. 극심해지는 양극화 문제 속에서 많은 청년들이 등록금, 실업, 비정규직 등 고용불안으로 힘들어하고 있다는

사실이었다.

스님은 지난 한 해 서울 안국선원에서 ‘폼플렉스’ ‘집착’ ‘질투’ ‘서운함’ ‘마음과 명상’ 등 젊은이들의 눈높이에 맞춰 기존의 법회와는 색다른 방식으로 진행해 눈길을 끌었다. 처음 40명이 참석했던 법회는 80명, 120명으로 점점 늘었다. 올해 초 부산 안국선원에서 개최한 ‘마음치유콘서트’는 400명 인원이 참석해 성황리에 마쳤다.

“불교가 너무 오래된 옛날 언어에 갇혀 있어서 젊은 세대와 공감하기 어렵고 고루한 이야기처럼 들리게 된 것 같습니다. 저는 불자가 아닌 분들도 공감할 수 있는 이야기를 하고 싶었습니다. 가장 쉬운 이야기들로 불교를 말하고 싶었습니다.”

헤민 스님의 특징은 불교를 쉽게 설명한다는 것이다. 때문에 남녀노소 종교를 떠나 다양한 사람들이 스님의 팔로워이며 팬이다.

음악을 좋아하는 헤민 스님은 올해 여름 방향에는 한국에서 음악을 결집한 마음치유 법회를 개최할 계획이라고 했다. 부산과 서울을 오가며 30여 회의 법회를 진행하면서 젊은이들이 진정 원하는 것이 무엇인지 알게 됐다. 필요이상으로 타인을 의식하며 열등감을 느끼고 뒤처지고 있다는 초조함 속에서 쫓기는 삶을 살고 있는 이들에게는 마음의 휴식이 필요하다는 것을 말이다. 그런 그들에게 스님은 한 번 멈추고 자기 마음을 들여다보라고 말한다.

“세상이 바쁘지 내 마음이 바쁘지 그것을 멈추고 한 번 보세요. 세상은 스스로 ‘나 바빠요’ 한적 없어요.”

이너는 기자 oasis1983@hyunbul.com

예화를 곁들여 읽는 ‘금강경’



<금강경>은 반야부 계통 경전에서 설하고자 한 공사상을 ‘공(空)’이란 글자를 전혀 사용하지 않으면서도 유감 없이 드러내 보인 불가사의한 경전이다.

중국에서는 무작·세친 보살 등이, 한국에서는 원효 성사 등 많은 이들이 주석서를 편찬했다. 중요한 경전이지만 한문이라는 장벽 때문에 한글로 번역된 것이 많으면

서도 정작 쉽게 읽을 만한 책이 없었다.

동방대학원대학 교수 만춘 스님은 최근 원전의 글마다 훈과 음을 달고 뜻풀이를 더해 <현토주해 금강반야바라밀경>을 출간했다.

스님은 “경전은 지식 전달이 목적이 아니고 지혜 계발이 목적인 까닭에 선조사 스님들의 글처럼 난자도 많지 않다. 그래서 남는 여백에 예화를 많이 소개해 이해와 신심을 돕기로 했다”고 말한다.

현토주해 금강반야바라밀경 | 만춘 심상헌 편저 | 불교서원 | 2만4000원

의례 위에 있는 의례를 규범



현재 한국불교에서 봉행되는 불교의식은 삼밀수행법에 기초해 편제해 있다.

삼밀(三密)은 신밀·구밀·의밀의 세가지를 가리킨다. 구밀은 어밀, 의밀은 삼밀이라고도 한다. 현교 해석에 의하면 보통 일반인의 사례와 측량으로는 붓다의 삼업을 체득할 수

없으므로 삼밀이라고 불린다. 삼밀관은 삼금강관·삼금관·삼삼관으로 신구의 삼업이 지은 죄의 때를 소멸해 없애도 부처의 공덕을 드러내는 수행법으로 사용된다.

법안 스님(서울 대성사)과 우천 이성운 저사(정우서적 대표)가 펴낸 <삼밀시행법해설>은 삼밀행법의 의미를 재조명하고 의식에 활용할 수 있도록 <결수문>을 중심으로 삼밀행법을 복원한 책이다.

삼밀시행법해설 | 법안·우천 공저 | 정우서적 | 1만5000원

완전한 건강을 실현하다



오늘날 사람들은 육체에만 국한된 의학의 치료를 거부하고, 물질적인 차원을 넘은 더 깊은 차원에 접근하는 힐링에 관심을 두고 있다. 책은 <영적 가이드와 천사를 통한 사이키 힐링>의 10주년 기념판으로, 사이키 힐링(psychic healing, 심령 치료 또는 초자연적인 치

유)에 대한 안내서이다. 사이키 힐링은 정서적이고 정신적인 영적인 차원에서 질병의 에너지를 완전히 변화시킴으로써 전인적인 차원의 완전한 건강을 실현하는 것을 추구하고 있다. 책은 사이키 힐링을 활용할 수 있는 방법들에 관심을 두고 있다. 책은 <영적 가이드와 천사를 통한 사이키 힐링>의 10주년 기념판으로, 사이키 힐링(psychic healing, 심령 치료 또는 초자연적인 치

이센셜 사이키 힐링 | 다이앤 스타인 지음 | 김병채 옮김 | 슈리 크리슈나다스 아슈람 펴냄 | 2만5000원

질병의 원인을 찾다



루이스 L. 헤이의 베스트셀러인 이 책은 루이스가 다년간의 연구와 상담자들과의 작업을 통해 어떤 정신적인 작업을 원하면 모든 것이 치유될 수 있다는

인 패턴에 따른 안내서이다. 책은 자신의 정신 치유 과정에 도움이 되는 내면의 능력들을 일깨워 주며, 우리가 건강하게 살기 위해서는 몸과 마음, 영혼이 조화를 이뤄야 한다고 강조하고 있다.

책은 이런 고통의 원인의 실마리를 제공해, 몸과 마음에 건강을 창조하는 새로운 생각의 유형을 만들도록 안내하고 있다.

힐 유어 바디 | 루이스 L. 헤이 지음 | 김문희 옮김 | 슈리 크리슈나다스 아슈람 펴냄 | 1만6000원

스포츠 머리·평복도 입는 스님의 구도기

통영 월송 스님의 ‘스님은 왜 머리를 안 깎으세요?’



스님은 왜 머리를 안 깎으세요?
월송 지음
윤주사 펴냄
1만원

스님들은 머리카락을 무명초 또는 부평초라고 부른다. 머리카락을 이룬 없는 잡초에 비유하는 것은 중생의 번뇌가 무명에 뿌리를 두고 있기 때문이다. 수행자가 머리를 깎는 것은 무명으로 인해 생기는 세속의 욕망과 번뇌를 잘라버리고, 청정한 깨달음의

세계로 오롯이 나아가고자 함이다. 사람들은 파르라니 깎은 머리와 풀 먹인 무명옷을 입고 있는 스님의 모습을 보면 청정한 수행의 기상이 느껴져, 범부가 감히 범접할 수 없는 거리감을 느끼기도 한다.

하지만 <스님은 왜 머리를 안 깎으세요?>의 저자 통영 범운암 주지 월송 스님은 여느 스님과 달리 머리를 깎지 않는다. 물론 일반인들처럼 장발머리는 아니지만, 스포츠형 머리를 하고 때론 평복까지 즐겨 입는다.

책에는 여짜다 어머니를 따라 온 꼬마 신도가 “스님은 왜 머리를 안 깎으세요?”라고 물으면, 스님은 “요즘 바쁜 일이 많아 이발

할 시간이 없어서 그렇단다”라고 답한다.

스님은 진짜 머리를 깎지 않는 이유에 대해 아직 중물이 덜 들어서 그렇다고 말하고 있다. 가끔 평복을 즐겨 입는 이유도 오랫동안 고향인 통영에서만 지내다 보니 사람들과의 인연을 끊을 수 없기 때문이라고 말하고 있다.

책은 스님이 왜 다른 스님들처럼 머리를 안 깎고 사람들과 어울려 다니는지에 대한 이야기를 5부로 구성해 자세히 소개하고 있다. 1부 ‘잊혀지지 않는 여정’에는 신도들과 틈틈이 한국의 유서 깊은 사찰을 순례하며 느낀 생각들을 모은 구도여정이 담겨있다. 2부 ‘삶을 되돌아보자’는 절집생활을 하며 대중들과 함께 겪은 사연이, 3부 ‘환경을 생각하며’에는 자연과 사람들의

공존관계에 대해 설명하고 있다.

또 4부 ‘가슴으로 와 닿는 얘기들’에서는 불가에 전래돼 온 감동적인 이야기들을 풀어 삶의 귀감이 되도록 했으며, 5부 ‘내 마음의 노래’에는 수행자로 살아온 생각과 감정들을 시로 표현하고 있다.

책은 스님이 30여 년 동안 통영 바닷가에 거주하며 사람들에게 불법을 전하고, 수행과 포교의 과정에서 마음 속에 담아두었던 이야기들을 모아 엮은 것이다.

책에는 오직 한곳에서 외길로 수행해온 저자의 구도역정과 진실 되고 소탈한 모습이 녹아져 있다. 외모는 정갈한 스님의 모습이 아닐지 모르나, 구도자의 진솔한 속내가 절절하게 드러나 있다.

이은영 기자 soej84@hyunbul.com

KBS 과학카페 **박현숙 원장 출연** (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사는 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 수백으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원헬빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원헬빙」을 치세요.

한방(韓方)치료로

간 질환

백반증(백납)

건 선

한 솔 한 의 원

031)555-7780

경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층
대한한의사협회 의료광고심의필 제090226-중-4825호

부산경남 실전위주 범음범패 학인 모집

일년 과정
1 학기
1) 조석 예불, 타종, 상단불공
2) 사물 다루는 법
2 학기
1) 각종 재공편 의식 49재, 시다림, 다비식
2) 천수바라, 오공양나비춤, 작법, 태평소

강사진 : 도성(영담), 성암, 철암
회비 : 월 10만원, 일년 완납 100만원, 6개월 완납 50만원 (교재비 별도)
교육 : 매주 월요일 오후1시부터 5시 까지 (단, 초하루, 15일, 18일이 월요일인 경우 다음날로 교육)
찾아오는 길 : 김해시 지내동 504번지 한국불교태고종 영봉정사
개강 : 2012년 3월 5일(월) 입강
문의전화 : 011-852-8595 055)322-8595

佛紀 2556年 壬辰年
새해새날 자비광명 온누리

정 각 사

대한불교조계종 17교구

주 지 일 행

사 부 대 중 일 동

전북 익산시 오산면 장신리 865-5
TEL 063)857-6533