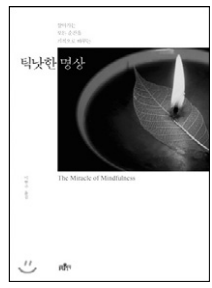


“가장 중요한 시간은 지금 이 순간,  
가장 중요한 사람은 곁에 있는 사람,  
가장 중요한 일은 그 사람을 행복하게 하는 일”

틱낫한 명상

틱낫한 지음 | 이현주 옮김  
불광 펴냄 | 1만1천원



틱낫한 스님은 이 책에서 우리 눈을 밝게 하고 가슴을 여는 명상을 소개하고 있다. 아무도 없는 특별한 곳이 아닌 너와 나의 생활공간 속에서 쉽게 할 수 있는 다양한 명상법으로 우리를 안내한다.

것이었고. 뒤에 상처 입은 사람이 이리 오셨을 때에, 가장 중요한 때가 당신이 그의 상처를 씻어주던 때였지요. 당신이 그렇게 하지 않았더라면 원수와 화해할 수 없었을 테니까. 마찬가지로 가장 중요한 사람은 바로 그였고, 가장 중요한 일은 그의 상처를 돌봐주는 것이었소.

세상에는 가장 중요한 때 하나 밖에 없는데 ‘지금’이 바로 그때라 는 걸 기억하십시오. 지금 이 순간이 우리가 쓸 수 있는 유일한 시간이지요. 가장 중요한 사람은 언제나 당신과 함께 있는 사람, 바로 당신 앞에 있는 사람이지요. 뒤에 당신이 누구를 상대하게 될지는 누가 알겠소? 그리고 가장 중요한 일은 당신 곁에 있는 사람을 행복하게 해주는 것이요. 그것만이 인생에서 추구할 일이지요.”

베트남 전쟁 중이던 1970년대 초, 남베트남에서 청년 사회봉사단원들이 폭격당한 마을을 재건하고 아이들을 가르치고 의료 활동을 펼치고 있었다. 1974년, 프랑스에서 망명 중

〈마음 명상의 기적〉 한국어판

망명 후 봉사단에 쓴 편지들

스님이 강조한 명상 모든 것 담아

이던 틱낫한 스님은 남베트남 청년 사회봉사단원 형제에게 긴 편지를 보내 명상하는 삶의 중요성을 당부했다. 가장 중요한 일은 곁에 있는 사람과 사랑하고 서로 돕는 것이고, 그렇게 할 때 비로소 더 살 만한 세상이 황제에게 다가와서는 정신을 잃고 쓰러진다. 황제는 상처 입은 사람을 밤새 극진히 보살피며 목숨을 되살리곤 기둥에 기대어 잠이 든다. 아침에 눈을 뜨니 상처 입은 사람이 황제를 바라보며 입을 연다. 사실 자기는 황제의 목숨을 노리고 왔다가 황제 시종들에게 공격을 받아 상처를 입었는데, 오히려 황제에게 목숨을 빚 졌다며 용서를 구한다. 상처 입은 사람을 용서한 황제는 은자에게 다시 답을 구한다. 은자는 이렇게 답한다.

“당신이 늙은 나를 가엾이 여겨 발 가는 일을 늦도록 도와주지 않았더라면 내려가는 길에 그의 습격을 받았을 거요. 그러면 나와 함께 있지 않은 것을 크게 후회했겠지요. 그런 즉 가장 중요한 때는 당신이 발을 일구던 때요. 가장 중요한 사람은 바로 나였고, 가장 중요한 일은 나를 돕는

이 책은 스님이 1974년에 쓴 편지를 엮은 것이다. 청년 사회봉사단원들은 전쟁이라는 극한 상황 속에서 도 자기 앞의 일들을 묵묵히 평화롭게 해나갈 수 있었다. 우리가 이 책에 담긴 정당한 스님 메시지에 주목해야 하는 이유이다. 김주일 기자

# 27명 선승이 전하는 행복한 ‘마음 살림’



마음살림  
김석중 지음  
위즈덤하우스 펴냄  
1만4800원

이 책에 소개된 27명의 선지식들은 오직 ‘마음’ 하나 확실히 닦겠다고 일찌감치 절로 방부를 들인 이들이다. 이 선지식들은 젊은 시절 스승에게서 상상조차 어려운 혹독한 담금질을 거쳤다. 또한 일생을 가난속에서 땅바닥까지 마음을 낮춰 살았다.

대개 법랍 60년을 넘긴 큰스님들은 수행자들에게는 마음의 스승이요, 불자들에게는 길 길을 알려주는 인생 멘토들이다.

남다른 만행과 기행을 한 스님(화안, 이두, 성수), 해박한 지식과 탁월한 안목을 보여주는 스님(고우, 지관, 혜정, 무어), 대장부의 늠름함과 칼같은 예리함을 숨기지 않는 스님(진제, 보성, 고산, 범홍, 도문, 명정), 당신의 해탈보다는 어려운 이웃을 먼저 챙기는 스님(월주, 천운), 평생 산문 밖으로 발길 두지 않고 몇 마디 말조차 삼가는 스님(동춘, 원명), 선가의 인사법대로 베풀고 고함부터 지르는 스님(화안, 성수), 한국 불교를 대표하는 비구니 스님(모임, 광우, 해해) 등 스물일곱 스님들은 하나같이 개성이 뚜렷하다.

그중 한국불교 간화선 대가로 알려진 진제 스님에게는 세계적인 종교 석학들이 만남을 청해오고, 보성 스님은 달라이 라마, 틱낫한 같은 명망 높은 종교인들과 교류하며 한국 불교를 세계에 알리고 있다.

저자는 ‘박물관 불교’ ‘골똥똥 선’이 아니라, 큰스님들을 만나 듣고 보고 배운 사람 뉘새 펼칠 나는 ‘생활 속 선’ 이야기를 담고자 했다. 큰 스님들의 ‘마음 살림살이’, 일상 속 ‘마음 살리기’라는 두 가지 뜻을 담아 이 책 〈마음살림〉을 펴냈다.

덜그럭 덜그럭 요란한 우리네 살림살이와 달리 평화로운 노승들의 마음 살림. 그 속에서 우리는 상처 난 마음 위로받고, 약하고 추한 마음의 때를 싹 씻어내는 마음 훈련법을 배운다.

책 속에는 선대 스승과 얽히고설킨 깨달음의 드라마, 시대가 변하던 말든 곳곳하게 지켜온 무욕 청빈의 삶, 인간 한계를 뛰어넘는 수행, 그리고 초풍초통한 정신으로 맞이한 안락한 죽음까지 깊은 울림으로 우리들의 시들한 정신을 흔들어 깨워주는 이야기가 가득하다.

3년간 하루 9시간 참선으로 채장암을 극복한 절정 스님, 유일한 생존 스님중 ‘한국 불교의 못자리’ 금강산서 출가한 비구니 혜해 스님, 폐결핵에 걸려 요양차 찾은 절에서 그대로 출가한 고우 스님, 조선 말 이름 높은 선사 혜봉 스님의 딸로 어머니까지 출가해 온 가족이 깊은 불연을 맺은 비구니 광우 스님,

1949년에 한국 전쟁을 예언한 도문 스님, 스승의 걸인 만행을 좇아 거지로 엇장수로 넘겨져 살았고 두 번이나 뇌졸중을 극복한 서정 시인 이두 스님, 〈법화경〉연구에 일생을 바치고 〈묘법연화경〉 3권 완간 작업에 10년을 매달린 현해 스님, 빨치산에게 붙잡혔다가 구사일생으로 살아난 뒤 죽음의 공포와 괴로움을 벗고자 출가한 월서 스님, 당신의 열반을 예감하고 한 달 전 제자들의 절을 다 돌아본 혜정 스님, 청담 스님 속가 딸이자 성철 스님의 유일한 비구니 제자인 우리나라 비구니

인생사, 혹독한 수행담 등 깊은 울림

인간 냄새 나는 ‘생활 속 선’ 가르침

“힘들게 겪어 아는 것 걸작인생 만들어”

계의 ‘엄친딸’ 묘엄 스님, 고고 동창으로 함께 출가한 월주 스님과 혜정 스님, 생활 속에서 불교를 실천하고자 사회복지활동과 시민 사회운동에 몸 던져 뛰는 NGO 월주 스님과 40년간 오갈 데 없는 아이 수백 명을 거둔 천운 스님, 출가 60년 동안 산 밥을 거의 나가지 않고 은둔한 원명 스님, 평생 한 명의 제자를 두지 않고 토굴이 알려지면 짐을 꾸려 아무도 모르는 곳으로 떠나는 운수남자 동춘 스님...등등이다.

큰스님들은 삶, 수행, 죽음으로 가르쳐주셨

다. 힘들게 겪어 아는 것이 걸작 인생을 만든다는 사실들을 말이다. 또한 근심도 걱정도 다 자신이 불러들이는 것이며, 이를 직시하면 마음속에 들끓던 불화와 불안이 싹 사라진다는 진실도 함께 전한다. 그렇기에 우리는 닥쳐오는 어려움을 수행으로 여기고 마음이나 깨끗히 닦으며 살아야 한다.

책 속에는 한국 불교의 근대사부터 스님과 사찰 대대로 이어지는 계보, 여러 경전을 인용한 경우, 유훈 선승들의 흥미로운 일화 등 불교에 해박하지 않고서는 결코 답을 수 없는 내용들이 큰 뼈대를 이룬다. 이는 30년간 문화부, 특히 종교 분야서 활동하며 쌓아온 저자의 탁월한 식견과 소중한 인연 덕분에. 때로는 발목에 쥐가 나는 책상다리도 몇 인터부하지 않겠다는 고자 스님 앞에서 ‘개어울’을 부르며, 때로는 아무나 발들일 수 없는 고승의 방에서 잠자는 복을 누리며 큰 스님들을 만났다. 그리고 ‘마음을 살리는 방법’을 함께 나누고자 이 책을 썼다.

“뚝 포르르 뚝 포르르 새벽 도량석 묵묵 소리”, “난분분 난분분 흰눈 날리고”, “포르르 포르르 따르는 차 맛”, “풍경이 텅그렁 텅그렁 하고 운다”, 마치 시인의 절묘한 식구같은 비유와 눈앞에 펼쳐지는 저자의 문장을 쫓아 금강산으로 지리산으로, 또 속리산으로 전국 산중 깊숙이 들어왔을 사찰과 암자를 한 바퀴 돌은 것은 또 하나의 읽는 재미이다.

김주일 기자 kimj14217@hyunbul.com

## 불법(佛法)을 전쟁의 무기로?

불교 파시즘

브라이언 다이엔 빅토리아 지음 | 박광순 옮김  
교양인 펴냄 | 2만2천원



책은 제2차 세계대전 시기에 일본의 불교가 자국의 군국주의에 이용되었다는 것을 밝히는 보고서다. 불교학자이자 오랫동안 수행한 선불교 승려인 저자는 불교의 가르침이 교묘하게 일그러져 ‘오남용’된 역사를 밝힌다. 전쟁에 가담한 승려들, 불교를 신봉한 군인들의 생생한 목소리를 발굴하여 증거로서 제시하고 있다.

2001년 10월 9일 임제종 모신사파의 정기 총무소장회의 후속 성명이 발표된다. “우리가 전쟁의 책임 문제를 다룰 기회를 얻을 수 있었던 것은 바로 〈전쟁과 선〉이라는 책이 출간된 덕분입니다. 우리 종문이 이렇게 오랫동안 이 문제와 전지하게 씨름하지 못한 것은 정말로 유감스러운 일입니다. 그래도 정기총의회에서 최근 선언문을 채택한 덕

분에 우리는 이 문제를 향한 첫걸음을 내디딜 수 있었습니다. 이것은 매우 중요한 발전입니다.”

필자가 1997년 말에 출간한 책 〈전쟁과 선〉은 서양의 선 수행 공동체들에 큰 충격을 안겨주었다. 제2차 세계대전 시기에 일본의 선승들이 거의 모두 일본 군국주의의 열렬한 지지자였다는 것을 입증했기 때문이다. 게다가 이 선승들은 불법(佛法) 자체가 군국주의와 같은 뜻을 지니고 있다고 주장했다. 〈불교 파시즘〉은 이전 저서처럼 객관적 접근법을 사용하는 대신 각 장에서 별개의 사건이나 인물들에 초점을 맞춘다.

“선 수행을 통해 나는 자기를 제거할 수 있었다. 이 깨달음을 달성하는 일을 돕기 때문에 선은 제국 군대의 참된 정신이 된다. 선 수행으로 삶과 죽음이 명확해지고, 그럼으로써 삶과 죽음을 제거하는 것이 가능해진다. 게다가 선 수행으로 나는 완전히 순수해질 수 있고, 그럼으로써 진정한 군인이 되고 싶은 소망을 이룰 수 있다.”

일본제국에서 ‘전쟁의 신’으로 추앙받던 육군 장교 스키모토 고로는 생사일여의 가르

침을 가슴에 새기고 나라를 위해 목숨 바친 일본군인 중 한 명이다. 그는 군인으로 복무하면서 10년에 가까운 시간을 절에서 수행한 선불교의 재가 제자였다. 위는 1938년 그의 유작 글모음에 실린 글이다. 자신에게 선 수행이 얼마나 중요했는지를 설명하는 글이다. “비록 몸은 죽더라도 생사일여를 통해 국가의 영원한 삶 속에서 계속 살아가게 된다는 사실을 깨닫는 것을 이상으로 삼아 추구해야 한다.-일본제국 군대의 교육을 위한 지침서 ‘정신교육 자료’ 중에서.”

“어떤 사람이 전쟁에서 죽거나, 인생의 이른 시기에 과부가 되거나, 혹은 아버지의 얼굴도 보지 못한 채 고아가 되는 것은 우연일 뿐이라고 말하는 사람들이 있다. 그러나 단 한 발의 탄환도 적으로부터 우연히 날아오는 일은 없다. 그것은 명백히 엄의 작용이다.-승려 도모마스 엔다이.” 책은 자비와 깨달음, 무아, 엄, 열반, 정토왕생, 생사일여 같은 핵심 교리와 전쟁과 살인을 정당화시킨 사례들을 조목조목 찾아 소개한다.

전적을 버리라는 가르침에 힘입어 병사들은 자신의 목숨을 버렸다. 생과 사가 다르지

않기에 슬퍼할 필요가 없었다. 죽음은 그가 쌓은 업에 의해 예정된 일이고, 전사한 병사는 내세에 다시 태어날 것이었다. 제국주의 야망이 점령한 전지의 일본에서 불교는 전쟁을 정당화하는 ‘정신적 무기’가 되었던 것이다. 책은 “이름 높은 선사들이 자진해서 군대의 나팔수로 나섰고, 극우파와 손잡고 전황 승배를 부르짖었다. 종교의 교리와 역사가 거침없이 왜곡되고 살생을 금하는 계율은 철저히 무시당했다. 불교의 무아관(無我觀)과 생사불이론이 뒤엎리고 타락하면서 파시즘의 광기와 유착해 대량 학살과 집단 자살의 아수라로 빠져들 수 있음을 보여주는 역사적 사례다. 전쟁을 지휘한 군 수뇌부도 불교를 적극 받아들여 ‘활용’했다. 병사들은 스님이 쓰는 공양 그릇을 본 뜬 밥그릇으로 식사했다. 돌격을 앞둔 자살 특공대는 절에 가서 선을 수행하며 두려움을 잊었다. 패전 뒤 사형수가 된 전범들은 과거를 반성하는 대신 정토왕생을 꿈꾸며 구원을 기도했다.”고 말한다.

불교는 비폭력과 평화의 종교로 널리 인정받아 왔다. ‘불살생(不殺生)’을 가장 중요한 계율로 가르치며, 종교를 내세워 전쟁을 일으킨 일이 없기 때문이다. 그러나 〈불교 파시즘〉이 밝히는 20세기 일본 불교의 역사는 ‘평화의 종교’라는 불교의 자부심을 무색하게 한다. 박재완 기자

**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**

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

**초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장**  
인터넷 검색창에서 “초록원월빙”을 치세요.

퇴행성 류마티스 디스크환자 희소식

## 관절염·통증

관절 연골을 보충해주는 한약  
통증은 쉽게 호전되고 잠도 편하게자  
7일 ~ 10일이면 호전되는 느낌이어!!!!  
◆한의원 문의상담 02)598-9833

## 희 소 식

## 당뇨·고혈압

당뇨 천연 인슐린 개발  
5일~7일이면 호전되는 느낌!!!

여주(모모르디카)하나로 해결!!! 보험보다 낫다.  
방송에서도 식물 인슐린 여주(모모르디카)  
**화 제 집 중!!!**

식물 인슐린 이름값 하네 혈당 강화!!!  
항암효과 원기회복 관상식물의 반란!!!  
◆주문상담문의 02)875-8858

맥스생명공학 ※대리점 모집중

## 수정기공 특강안내

신지식인 대한민국 정부인정 660  
2012년 신지식인 최우수상 수상

\* 교 재 : 75,000원 특가 68,000원  
\* 정가강의사: 매월 첫째 일요일 오후 1시 30분 ~ 6시  
\* 장 소 : 수원시 성균관대학역 주변  
\* 모집인원 : 매회 8명 이내  
\* 연 락 처 : 010-3463-7806  
\* 홈페이지 : soojung99.pe.kr

**수정기공 창시자 김문기 원장 직강**  
온라인번호 : 농협 207176-51-204175