진우 스님의 〈금강경〉 실천 안내서



진우 스님의 금강경 강설
진우 스님 지음 / 김영사 / 2만9천원

소천 스님 '활공 사상' 계승한 독창적 강설
분별과 집착 벗어나는 구체적 방안 담아
"바로 지금 이 순간에 집중하라" 거듭 당부

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

조계종 총무원장 진우 스님은 출가 후인 고등학교 1학년 무렵, 한국불교의 실천적 사상가인 소천 스님의 〈금강경 강의〉를 숙독했다. 이때 비로소 번민이 멈추는 경험을 했고, 이는 다시 한번 진정으로 출가를 결심하는 계기가 됐다.

세월이 흘러 2020년 조계종 교육원장 소임을 맡고 〈금강경 강의〉를 다시 펼쳐 본 스님은 아무런 참고 자료 없이 자기 생각을 덧입혀 나갔다. 〈금강경〉의 핵심을 명확히 드러내면서도 크고 작은 괴로움에서 벗어나는 방법을 일상의 언어로 안내하기 위해서다.

조계종의 소의경전이기도 한 〈금강경〉은 깨달음으로 이끄는 지혜를 밝히는 경전이지만 그 뜻을 제대로 살피기란 쉽지 않다. 수많은 해설서가 계속 출간되는 것도 경전에 담긴 뜻을 조금이라도 분명하게 풀어 사람들의 이해를 돕기 위함일 것이다.



〈금강경〉을 일상의 언어로 풀이한 조계종 총무원장 진우 스님.
사진 제공=김영사

진우 스님이 〈금강경〉을 강설하며 '실천'에 방점을 찍은 이유는 소천 스님의 '활공주의(活空主義)'에 깊이 감화됐기 때문이다. '금강반야의 길을 걸어간 실천적 사상가'로 알려진 소천 스님은 일제강점기에 독립의 길을 모색하던 중 〈금강경〉의 공(空)에서 그 답을 찾았다. 이는 '국가와 민족을 구하기 위해 하화중생의 실천불교를 지향하는 것'으로, 스님은 "불법(佛法)은 널리 알고 많이 기억함보다도 깨달음이 있고 몸소 행(行)함이 중요하다"고 강조했다.

소천 스님의 가르침처럼 진우 스님은 "불교는 지극히 현실에 적용되어야 한다. 그래야 살아 있는 현실 불교가 되고 나의 부처님이 된다"고 역설한다. 그렇기에 어려운 교리적 해설보다 현실의 삶 속에서 분별을 여의는 구체적인 실천법을 전하는 데 주안점을 뒀다. 주변의 일상적 경험을 소개하며 그때그때 어떻게 마음을 다스려야 하는지를 간결하고 분명하게 전한다.

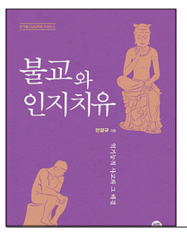
"내가 어떤 사람의 언행 때문에 화가 나거나 약이 오르거나 기분이 몹시 나쁘다면, 이는 나의 업보로 말미암아 기분 나쁜 사람이 내 앞에 나타나는 시절 인연을 만난 것이므로, 기분 나쁜 사람 때문이 아니라 나의 업보가 원인이라는 것을 번개같이 알아채고, 나의 인연과 업보에 대해 먼저 참회해야 한다."

좋다거나 싫다거나 무엇도 분별하지 않고 어떤 감정도 일으키지 않으며, 다만 지금 이 순간 내가 하는 일에만 집중하는 것. 간단하고 명료한 일이지만 쉽지 않은 일이기도 하다. 그래서 우리는 꾸준히 정진해야 함을 스님을 거듭 거듭 말한다.

흔들리는 순간마다 〈금강경〉으로 중심을 잡아 일상에서 부처님 가르침을 실천하라고 당부하는 진우 스님은 "이 책의 한 구절, 한 문장이 독자 여러분의 마음을 비추는 거울이 되어 번뇌와 집착을 거두고 궁극적인 자유로 나아가는 데 작은 인연이 되길 바란다"고 기대를 밝혔다.

진우 스님은 대강백 백운 스님을 은사로 출가해 담양 용흥사 몽성선원 등 제방 선원에서 정진했다. 조계종 교육원장, 제18교구본사 백양사 주지 등을 역임했다. 2022년 조계종 제37대 총무원장으로 취임한 후 '선명상'으로 한국불교의 중흥을 발원하고 이를 구현하기 위한 다양한 법석과 콘텐츠 발굴에 진력하고 있다. 저서로 〈두려워하지 않는 힘〉 〈제발, 걱정하지 마라〉 〈만선동귀집 총송〉 〈신심명 강설〉 〈개미의 발소리〉 등이 있다.

생각에 휘둘리는 마음…불교적 치유가 답하다



불교와 인지치유
역기능적 사고와 그 해결
안양규 지음/ 올리브그린/ 2만원

현대인의 고통, 자동적 사고에서 비롯
불교와 심리치료 만남, 치유의 길 모색

현대인의 정신적 고통은 어디에서 비롯될까. 하루에도 수없이 떠오르는 자동적 사고, 그중에서도 반복되는 부정적 사고는 스트레스와 불안, 우울을 심화시키고 결국 심리적 질환으로 이어지기 쉽다. 이러한 역기능적 사고의 흐름을 끊고 삶의 균형을 되찾는 길은 없을까.

안양규 교수(동국대 WISE캠퍼스)가 최근 출간한 〈불교와 인지치유: 역기능적 사고와 그 해결〉은 불교 사상과 현대 심리치료의 통합을 통해 이 질문에 답하고자 한 연구서다. 한국불교상담학회 추천도서로 선정된 이 책은 인간의 사고가 어떻게 병리적 고통으로 이어지는지를 분석하고, 그 해결책으로 불교 명상과 인지치료의 접목을 제시한다.

안 교수는 "불교와 심리학은 본래 인간 내면의 고통을 다룬다는 점에서 닮았다. 그 접점에서 새로운 치유의 길을 제시하고 싶었다"며 "부정적인 사고가 지속되면, 인간은 자신을 고립시키고 세상을 왜곡되게 바라보게 된다. 이 책은 그 악순환에서 벗어나는 실천적 지도를 그려보고자 한 노력의 결과"라고 전했다.

책은 총 3부로 구성돼 있다. 제1부는 사고의 정의와 기능을 소개하고, 인간의 사유가 어떻게 병리적 형태로 변질되는지를 설명한다. '불필요한 사고'와 '불선(不善)한 사고', 그리고 '사고의 병리 현상'이라는 주제를 통해 일상적인 생각이 심리적 고통으로 이어지는 과정을 짚는다.

2부에서는 불교의 '사고에 대한 통찰'과 현대 심리학자 알버트 엘리스, 아론 벡의 이론을 비교한다. 엘리스의 합리적 정서 행동치료(REBT)와 벡의 인지치료는 모두 '비합리적 사고'의 구조를 파악하고 수정하는 데 초점을 둔다. 안 교수는 이에 대해 "붓다의 '사유(vitakka)' 개념은 이미 2500년 전부터 그 해법을 제시하고 있었다"고 주장했다.

3부에서는 MBSR(마음챙김 기반 스트레스 완화 프로그램)과 MBCT(마음챙김 기반 인지치료)의 이론적 토대를 분석하고, 그 이론적 뿌리를 불교에서 찾는다. 이어 '사념처(四念處)' 수행과 '사티(sati, 알아차림)'의 원리를 현대의 심리치유 프로그램과 연결해 설명한다.

책은 명상의 실천적 방법으로 '자기 자비(self-compassion)'를 강조한다. 자기 비난과 수치심이 우울을 강화하는 악순환을 끊기 위해서는 자신을 따뜻하게 대하는 태도가 필수적이라는 것이다.

〈불교와 인지치유〉는 단순한 이론서에 그치지 않는다. 각 장은 불교적 개념과 심리학 이론을 비교하며, 실제 치유 사례나 명상 수행을 위한 가이드를 함께 제시한다. 불교 상담 전문가와 명상 지도자뿐 아니라, 심리적 어려움을 겪고 있는 일반 독자들에게도 실용적인 도움이 될 수 있다.

안양규 교수는 동국대 WISE캠퍼스 불교문화대 교수로 현재 한국불교상담학회 회장으로도 활동하고 있다. 불교학과 상담심리학의 융합에 깊은 관심을 가지고 연구해 왔으며, 불교적 수행과 현대 정신치유의 접점을 탐구하고 있다. 주요 저서로는 〈붓다, 자기 사랑을 말하다〉, 〈붓다의 임멸에 관한 연구〉, 〈The Buddha's Last Days〉, 〈불교 영어 첫걸음〉 등이 있다.

하성미 부산주재기자

사소한 것들에 대한 예찬



꽃비 오니 봄날이다
동은 스님 지음
조계종출판사 / 1만8천원

작은 것에 대한 관심과 애정이
꽃비 내리는 봄날을 만든다

투박하지만 손에 딱 맞는 찻잔, 오래된 만년필 한 자루, 매일 지나치는 출퇴근길 풍경.

이처럼 사소한 것들이 모여 우리의 하루하루가 채워진다. 2023년 출간된 〈사소한 것은 없다〉의 개정판인 〈꽃비 오니 봄날이다〉는 동은 스님(조계종 화쟁위원회 부위원장, 삼척 천은사 주지)〈사진〉이 의자, 안경, 바람과 같은 '사소한 것들'에게 보내는 예찬이다.

4월 9일 서울 조계사 카페에서 열린 출판간담회에서 스님은 40년 동안 사용하고 있는 찻잔을 직접 보여주며 '사소한 것'의 소중함을 이야기했다.

"이 찻잔은 제가 지리산 토굴에 있을 때 도반 스님이 주고 간 것입니다. 지금 보면 금도 가고 투박하게 생겼지만, 힘들 때마다 이 찻잔에 차 한 잔씩 하면서



동은 스님은 40년 동안 사용한 투박한 찻잔을 보여주며 사소한 것들에 대한 관심과 애정을 당부했다.

힘들었던 그 시절로 다시 돌아가곤 합니다. 초발심을 경책하는 선지식이라도 만난 듯 정신이 번쩍 들게 하니 제게 아주 소중한 물건이지요."

이처럼 책에는 우리 삶을 채우는 작고 소소한 존재들에 관한 글 24편이 담겨 있다. 일상의 사소한 것들이 모여 인생이 되며, 이러한 사소한 것들로 인해 누군가의 인생이 달라질 수도 있기에 사소함을 결코 사소하게 바라봐선 안 된다는 애정 어린 가르침이다. 또한 우리를 스쳐 가는 작은 인연들이라 할지라도 애정을 가지고 바라볼 때, 평범한 일상에서도 봄날 같은 기적을 발견할 수 있다는 따뜻한 위로이기도 하다.

동은 스님은 "그간 여러 권의 책을 펴냈지만, 관통하는 주제는 하나"라며 "바로 '원각도량하처(圓覺道場何處) 현금생사즉시(現今生死卽是)'를 우리말로 옮긴 '행복 세상 어디 지금 이곳 여기'"라고 강조했다.

조계종 화쟁위원이기도 한 스님은 "최근 대형 산불과 대통령 탄핵 등으로 국민들이 큰 어려움을 겪고 있다"며 "이제 상처가 치유되고 국민 모두가 화합해 모두에게 꽃비가 내리는 '봄날'이 오길 기원한다"고 말했다.

여수령 기자

지금 살아가는 삶이 막막하게 느껴지고 미래에 대한 불안과 걱정이 불현듯 엄습한다면
『금강경』 공부하기에 더할 나위 없이 좋은 때!

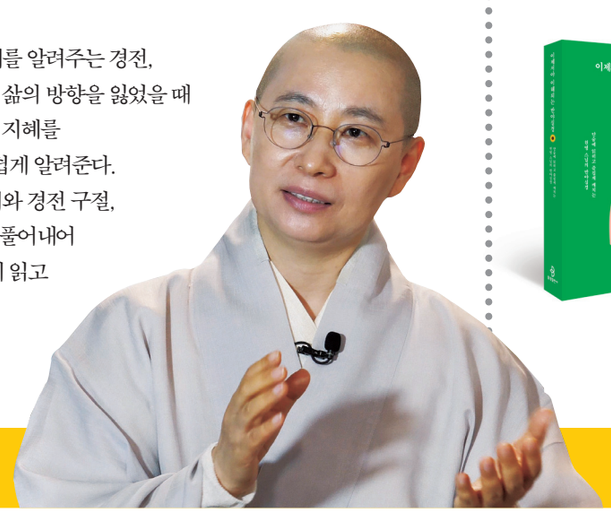
이제서야 이해되는 금강경
원영 지음 | 328쪽
18,000원

단숨에 읽히고 즐겁게 깨치는 원영 스님의 금강경



"드디어 나왔다!"
『금강경』이 어려웠던 이들을 위한
세상에서 가장 따뜻하고 유쾌한 『금강경』 강의!

무엇에도 얽매이지 않는 '대자유'의 지혜를 알려주는 경전, 『금강경』! 번뇌와 고민, 두려움에 흔들려 삶의 방향을 잃었을 때 마음의 중심을 잡게 해주는 『금강경』 속 지혜를 '불교 공부 일타강사' 원영 스님이 알기 쉽게 알려준다. 세상 쉬운 언어와 표현으로, 다양한 예시와 경전 구절, 그리고 스님의 경험담과 함께 친근하게 풀어내어 『금강경』의 핵심 가르침을 누구나 단숨에 읽고 즐겁게 깨칠 수 있을 것이다.



불교 공부 일타강사
원영 스님의
'이제서야 이해되는 시리즈'



이제서야 이해되는 불교
352쪽 | 18,000원
다양한 예시와 경전 구절, 그리고 스님의 경험담에 불교의 가르침을 녹여내어 단숨에 읽고 즐겁게 깨칠 수 있게 한 불교 입문서



이제서야 이해되는 반야심경
304쪽 | 18,000원
'나'와 이 세상의 실상을 낱낱이 보여주고 깨달음의 세계에 이르는 법을 알려주는 『반야심경』속 지혜를 다정하면서도 흥미진진하게 알려주는 해설서

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어