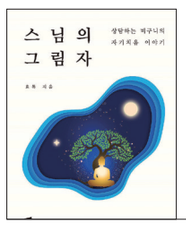
# 자신 체험 바탕, 동서양 심리치료와 명상 결합



스님의 그림자
**효록 지음**
**운주사 펴냄**
**1만5천원**

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



**저자, 상담 심리치료 전문가 자격 취득**
**수행과 상담심리의 융합 체험을 소개해**
**직접겪고 체험한 여정 가감없이 그려내**

이 책은 우리나라에서 승려로서는 최초로 권위 있는 상담심리전문가 자격을 취득한 효록 스님이 털어놓는 자기 치유 이야기이다. 출가수행자와 상담전문가라는 권위와 껍데기를 벗어버리고 감추고 싶었을 자신의 내면까지 온전히 드러내 보여주는, 그리고 그것을 치유해 가는 과정을 담은 심리치유 경험담이자 탐험기이다.

인간의 마음은 복잡 미묘하다. 그래서 '내 마음나도 몰라' 라는 말에 공감한다. 마음은 교육 받은 대로만, 논리적으로만 움직이지 않는다. 내 마음도 잘 모르는데 다른 사람 마음을 어떻게 알겠는가? 일반적으로 동양의 전통적인 수행과 종교는 개인의 정서적인 측면에 대한 이해가 부족하고, 서구의 심리학은 영적인 영역에 무심하다고 말한다. 하지만 이 두 영역은 서로 연결되어 있다. 따라서 마음에 대한 온전한 이해와 대응을 위해서는 상호 융합적 연구와 성찰이 필요하다. 이에 대해 인간 의식 연구 대가인 켄 윌버는 의식 발달의 두 가지 길을 말하는데, 성장의 길은 자신의 무의식적 그림자를 자각하고 치유함으로써 건강한 자아를 형성하는 길이고, 깨달음의 길은 조건화된 자아의 경계를 넘어 자기의 참된 본성을 찾는 길이다. 성장의 길은 서양의 심리학과 심리치료가 탐구해온 영역이고, 깨달음의 길은 동양의 수행과 지혜 전통이 밝혀왔던 영토이다. 이제 이 두 가지 길은 함께 조망되고 융합, 통합되어야 한다.

저자인 효록 스님은 이 두 길을 걸어가는 수행자이자 상담심리전문가이다. 그는 이 책에서 이 두 길이 어떻게 융합되고 통합될 수 있는지, 자신의 체험을 통해 보여준다. 즉 승려로 출가해서 상담심리전문가가 되고, 심리상담과 명상을 통합하기까지의 과정을 담은, 새로운 길을 열어가는 탐험기이다. 그리고 아파본 사람이 아픈 사람의 심정을 가장 잘 아는 것처럼, 내담자로서 오랜 기간 상담을 받았던 경험은 상담심리전문가가 되는 데 커다란 자양분이 되어 주었다. 스님은 이 여정에서 가장 보고 싶지 않은, 보여주고 싶지 않은 자신의 바닥까지 용감하게 내보인다. 그는 스님으로는 우리나라에서 최초로 권위 있는 상담심리전문가 자격을 취득했다. 물론 자격증만으로 모든 것을 평가할 수는 없다. 그는 치열하고 치열하게 고민하고 성찰했으며, 끊임없이 부딪히는 자신의 내면과 주변 환경 등을 극복해냈다.

이렇듯 이 책은 시중에 흘러넘치는, 적당히 위로하며 대충 살아가게 하는 부류의 책이 아니다. 이 책은 자신의 내면으로 깊게 침잠하여 고통과 자신의 방어기제들을 더 철저히, 온전하게 직시하는 것만이 작은 에고로부터 해방되는 길이라는 제대로 된 가이드를 제시한다.

수행자 중에는 깨달음을 명목으로 영성과 영적 수행을 이용하여 개인적 · 감정적으로 '해결하지 못한 과제' 를 회피하거나, 불안정한 자기를 지탱하려고 하고, 기본적인 욕구나 감정 그리고 발달과제를 아무것도 아닌 것처럼 치부해 버리는 영적 우회에 빠지는 경우가 있다.

하지만 효록 스님은 이 책서 자신이 직접 겪고 체험한 치열했던 여정을 가감 없이 그려내고 있다. 자신 안에 있던 빛과 그림자, 상처와 영광 모두를 보여준다. 이처럼 자신 안의 천사와 악마를 모두 보여줄 수 있다는 것은 선과 악의 이원성을 넘어서는 시각이 있을 때 가능한 일이다. 이 책의 가장 큰 장점은 개인의 실제적 경험과 체험을 바탕에 두고 동서양의 심리치료와 명상을 결합시켰다는 점이다. 여성 수행자로서 때로 감추고도 싶었을 자신의 모든 면을, 내면을 성찰하고자 하는 이들을 위해 기꺼이 내어주고 고백한 스님의 용기 또한 박수 받아 마땅하다. "나는 이 책에 내 수치심 죄책감 불안 공포 두려움 분노 우울 무기력 불신 등 부정적인 감정과 신념의 찌꺼기를 마주하는 흔적과 그것으로부터 자유로워지는 과정을 담았다."는 저자의 말처럼, 독자들도 이 책을 통해 고통에서 벗어나는 힌트를 얻어가기를 기대한다. 이 책을 출간하는 지금도 스님은 여전히 공부하고 성찰하고 스스로를 실험하면서 성장하고 있다.

# "깨달음은 어렵지 않다…분별서 벗어나면 될 뿐"



도법 스님의 신심명 강의
**도법 지음**
**불광 펴냄**
**1만 7천원**

"지극한 진리(깨달음)는 어려울 것이 없네. (지도무난 至道無難)
오직 분리하여 가려냄을 꺼려 할 뿐. (유혐간택 唯嫌揀擇)"

중국 선종 3조인 승찬 대사가 대중들이 알기 쉽게 선(禪)의 요체를 풀어쓴 〈신심명〉의 첫 소절이자 가장 유명한 구절이다. 또한 불교를 공부하는 사람들을 고민하게 만드는 구절이기도 하다. 146구 584자라는 짧은 분량이지만 그 안에는 깨달음은 거창하고 신비로운 무엇이 아니라 분별과 집착을 벗어나면 가능한 것이라는 가르침이 녹아 있다. 바로 중도(中道)의 가르침이다. 이 책은 도법 스님이 〈신심명〉을 읽고, '중도연기' 의 시각으로 풀어 쓴 것이다. 글자에 얽매이기보다는 그 구절에 담긴 의미를 중심으로 〈신심명〉을 새롭게 옮기고, 그 구절에 담긴 가르침을 누구나 쉽게 읽고 이해할 수 있도록 오롯이 자신의 눈으로 풀어내었다. 이를 통해 무엇이 깨달음이고, 어떻게 해야 그 깨달음에 다다를 수 있는지를 살폈다.

특히 중국불교에서는 인도서 불교가 전래된 이후 저술된 것 가운데, '최고의 문자(文字)' 로 꼽히며 선문(禪門)에서 반드시 읽어야 하는 책으로 여겨진다. 이 짧은 글은 불교의 궁극적인 목표라고 할 수 있는 '깨달음' 이란 무엇인지, 그리고 그 경지를 이루기 위해서는 어떻게 해야 하는지에 대해 압축적으로 설명하고 있기 때문이다. 그렇다면 〈신심명〉에서 말하는 깨달음이란 무엇인가. 분별하거나 집착하여 차별하지 않는 것, 바로 중도(中道)의 자세다. 나와 남, 미움과 사랑, 있음과 없음, 옳고 그름 등의 분별에서 벗어나는 것이 불도를 깨우치는 것이고, 말과 분별에서 벗어난 그곳에 바로 '깨달음' 이 있다고 말한다. 이 책은 내 삶과 세계를 살리는 진리로서의 불교를 강조한 도법 스님이 〈신심명〉을 읽고 새롭게 풀어쓴 책이다. 그동안의 강설서들이 각 구절의 문자적인 의미에서부터 〈신심명〉의 가르침을 풀어나간 것과 달리, 도법 스님은 글자나 용어의 세세한 뜻에 매이기보다는 '중도연기' 의 입장으로 〈신심명〉을 새롭게 풀었다. 한자의 의미를 중심으로 한 우리말 번역 대신 단번에 읽고 이해와 실천할 수 있는 방식으로 각각의 구절을 옮기고, 쉬운 비유와 누구나 납득할 수 있는 설명으로 〈신심명〉의 핵심 가르침을 알려준다. 붓다의 가르침 중 핵심은 '중도연기' 라고 여기는 스님의 시선으로 읽고 풀어낸 이 책을 읽다 보면 깨달음은 도달하기 어려운, 신비로운 무엇이 아니라 누구나 언제든 실현시킬 수 있는 경지임을 알 수 있을 것이다. 지난여름, 실상사에서는 대중 스님들이 뜻을 모아 안거 기간 동안 공부 모임을 만들었다. 바로 실상산중 '승가연찬' 이다. 그리고 그 공부 모임의 첫 주제가 바로 〈신심명〉이었다. 그러나 도법 스님이 이때 〈신심명〉을 처음 접해본 것은 아니었다. 선방이나 강원에서 공부할 때면 반드시 접해 보는 책인 만큼, 도법 스님 역시 20대 때 〈신심명〉을 처음 만났다.



'중도연기' 입장으로 〈신심명〉을 새롭게 푼 도법 스님.

**〈신심명〉 큰핵심은 '중도'의 가르침**
**저자, '중도 연기' 입장으로 재 해석**

하지만 삶의 문제를 어떻게 해결할 수 있을지 치열하게 고민하던 청년 시절의 스님에게 〈신심명〉의 가르침은 큰 감흥을 주지 못했다. 큰스님들은 물론이고 여러 경전과 선어록 등등에서 치열한 정진으로 확철대오해야 한다고 하는데, "깨달음은 어렵지 않다"라고 정반대의 말을 하는 〈신심명〉의 내용은 납득할 수 없었을 것이다.

그러나 50년 만에 다시 읽은 〈신심명〉은 달랐다. 이미 '확철대오' 라는 허수아비를 찾기 위해 노력하다가 좌절을 겪었고, 이후 전통이나 권위 등 어떠한 것에도 구애받지 않고 자신만의 방식으로 답을 찾기 위해 노력해왔기 때문에 그 내용이 새롭게 다가왔다. 그 속에는 치열하게 수행한 소수의 사람만이 얻을 수 있는 신비로운 경지로서의 깨달음이 아닌, 누구나 바로 이해하고 현재의 삶에서 실현할 수 있는 깨달음이 담겨 있었다.

이 책에는 도법 스님이 공부하면서 이해하고 느낀 〈신심명〉 이야기를 담았다. 스님 스스로 공부한 기록이기에 경전, 어록 등 다른 참고자료 대신, 오직 '상식의 눈' 으로 읽으면 누구나 바로 이해할 수 있는 내용을 담았다. 김주일 기자


대한불교조계종 교육원인증 승려연수과정

승려연수과정 수강생 모집
현대인을 위한 생활수행과 포교
코로나 이후 법회 운영 어떻게 할 것인가?

일 정 2022년 8월 24일(수) ~ 26일(금), 2박 3일
장 소 경주 황룡원 (경북 경주시 엑스포로 40 (지번) 신평동 150-8)
문 의 031-470-3196, 3200 (월요일 휴무)
정 원 50명(선착순)
교육비 20만원(국민은행, 292-01-0033-316) (재)한마음선원과학원

법회에서 활용할 수 있는 컨텐츠
▶ 생활 속 참선 수행의 원리와 교육방법
▶ 변화하는 시대의 사찰 운영 사례
▶ 온라인법회 운영과 컨텐츠 제작 및 사례
▶ 마음과 과학

| | 1일차 (8월 24일, 수) | 2일차 (8월 25일, 목) | 3일차 (8월 26일, 금) |
|---|---|---|---|
| 09:00~12:00 | | 수행과 포교의 연계성 '원리와 사례' | 현대인을 위한 포교 |
| 14:00~17:00 | 현대적 생활 수행과 포교 방안 | 생활 속의 마음공부 '실천중심 방법론' | |
| 18:30~20:30 | 불교 속의 과학 과학 속의 불교 | 뉴노멀 시대 온라인 법회 활용 방안 | |

재단법인 한마음선원 한마음과학원
QR코드를 스캔하시면 모바일 신청도 가능합니다.