

평정·공정·만족이 행복의 척도

행복이란 과연 무엇인가? 또 어떻게 해야 성취할 수 있는가? 우리는 일상에서 얼마나 행복한가에 대해 불교와 서양철학, 사회학, 심리학의 관점에서 논의한 자리가 마련돼 눈길을 끈다.

밝은사람들연구소(소장 박찬욱)가 12월 11일 한국불교역사문화기념관 전통공연장에서 개최한 학술연찬회 '행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가'는 초기불교, 대승불교, 선불교, 서양철학, 사회학, 긍정심리학의 입장에서 행복을 고찰했다.

“행복과 불행 매순간 선택에 달려”

▶미산 스님(초기불교): 정말 행복해지고 싶은가? 진정 행복해지고 싶다면 행복하려는 마음을 내려놓고 그 마음을 자세히 들여다 보라고 부다는 말입니다. 그 마음이 어디로 향해 있는가를 살펴보면 성취에 대한 집착인지, 쾌락에 대한 탐닉인지, 좌절로 인한 포기인지, 아니면 행복찾기에도 집착하지 않는 중도적 태도인지를 바로 알 수 있다는 것입니다. 초기불교와 상좌부불교에서 제시하는 행복은 바로 이런 중도적 행복입니다.

부다는 이 중도적 행복의 성취를 위해 3가지 차원의 길을 제시했습니다.

첫 번째는 인간의 구체적인 현재 삶 속에서 어떻게 행복을 성취할 것인가에 대한 것입니다. 윤리적 규범과 계율을 바탕으로 청정한 삶을 실천하는 중도적 행복의 차원입니다.

두 번째는 인간의 행복을 토대로 한 차원 더 높은 천상의 행복을 내세워 실현하기 위한 의식의 확장고 심화를 통해 중도적 행복을 추구하는 것입니다.

명상을 통한 삼매의 개발과 자애와 연민 등의 수행을 통해 감사, 공감, 포용 등과 같은 긍정적 심리적 기제들을 강화해 부정적인 심적 요소들의 활동을 축소시키는 것입니다.

세 번째는 탐·진·치라는 번뇌들을 뿌리째 뽑아 내는데 꼭 필요한 지혜를 개발해야 하는 것입니다.

사성제를 온전히 몸으로 체화하는 관법 수행을 통해서 잠재적 성향의 미세한 번뇌까지도 포착해 없애 중도적 행복의 완성인 열반의 행복에 이르게 되는 것입니다.

인간의 행복, 천상의 행복, 열반의 행복이라는 3가지 차원으로 나누어 제시했다고 해서 서로 단절돼 따로 어떤 차원이 설정돼 있는 것은 아닙니다. 부다는 행복을 추구하는 대상이 누구냐에 따라 적합한 방법을 제시해 주었습니다.

제가자들은 현실의 삶 속에서 법답게 행복을 추구할 것을 강조했습니다. 통치자는 왕으로서 본분을 잘 지켜 법에 의한 통치를 해야 한다고 역설했고, 보통 사람들은 열심히 노력해서 재산을 모으고 그 재산을 남들과 공유하며 현재적 삶의 행복을 유지하라고 제안했습니다. 사회 구성원들 사이의 상호 의무를 제시하면서 상호 존중과 돌봄의 정신을 일깨웠습니다. 더 나아가 제가자라 하더라도 최상의 행복을 향해 정진하면 출세간적인 지혜를 갖춰 열반의 행복에 도달할 수 있다고 기회의 폭을 활짝 열어 놓았습니다.

행복은 매순간 연거푸 과정 속에서 만들어집니다. 어떤 차원의 행복이든 행복이라는 실체가 따로 있는 것이 아닙니다. 행복과 불행은 경험하더라도 얼마나 평정한 마음으로 휘둘리지 않는 삶을 사느냐가 부다가 전하는 행복의 핵심 메시징임을 알 수 있습니다.



미산 스님 (중앙승가대 포교사회학과)



박영환 교수 (동국대 중어중문학과)



강상진 교수 (서울대 철학과)



이진경 교수 (서울과기대 기초교육학부)



권석만 교수 (서울대 심리학과)



밝은사람들연구소(소장 박찬욱)가 개최한 제9차 학술연찬회에는 각계 전문가를 비롯한 사부대중 300여 명이 참석해 뜨거운 관심을 보였다.

행복을 주는 종교

▶강상진 교수(서양철학): 서양철학에서 행복은 채움에서 성립합니다. 무엇을 가지고 채울지, 신적인 것에 대한 앎으로 채울지, 신이 보여준 모범에 따른 사람으로 채울지는 문제지만, 채움으로써 행복에 이르는 생각은 서양의 고중세 철학이 공유합니다.

서양 근현대 철학에서 행복은 종교의 소관으로 여겨지며 학문적 탐구에서 도외시 됐습니다. 그 원인은 운명의 개념이 학문적 고찰의 범위를 넘어섰다는데 있었습니다. 하지만 행복을 더 이상 도외시할 수 없는 이유는 행복이 일반적 인간행위에 대한 중요한 설명력을 갖기 때문입니다. 윤리학 내부에서는 덕(德) 윤리의 부활이라는 흐름을 통해, 철학 바깥에서는 심리학의 경험과학적 탐구를 통해 학문의 집을 나갔던 행복의 개념이 돌아오고 있습니다.

학문의 이름으로 운명에 대해 줄 수 있는 이성적 반성의 한계가 어디인가라는 물음은 이제 철학에서 피할 수 없습니다. 종교에서 행복의 답을 구하는 것은 의사가 환자를 다른 의사에게 넘기는 것과 같습니다.

“고난 극복이 행복의 길”

▶박영환 교수(선시): 불립문자, 교외별전, 직지인심, 견성성불은 선종이 표방하는 종지입니다. 마음이 공(空)하면 만물도 공하며 자연과 하나가 되는 것입니다. 이러한 선심을 사하는 문학형식으로 풀어진 것이 선시(禪詩)입니다. 시공을 초월한 깨우침의 경지를 옛날 선사들은 정려된 언어로 표현해 이심전심을 추구했습니다.

당대 이후 수많은 중국 문인들은 외유내불이라는 방식을 통해 자기인생에서 모순과 번뇌를 해결하려 했습니다. 송대 소식(蘇軾)은 그 대표적인 문인 중 한 사람입니다. 그의 유명한 시들은 행복한 삶을 사는 방법을 알려주는 지침서 역할을 하고 있다고 해도 과언이 아닙니다. 어린 시절부터 불교적인 가정환경에서 성장해 온 소식은 불법에 상당한 조예가 있었습니다. 목숨을 잃을 뻔 했던 오대시안의 발생은 44세의 중년 소식의 일생을 바꿔놓습니다.

소식은 정치적 포부를 거의 포기하고 황주에서 두문불출하며 참선과 독경으로 5년간 수행합니다.

이후 소식이 쓴 선시를 보면 수연자적하는 인생관과 더불어 초연하게 비우는 탈관적 태도가 나타납니다.

세상을 살아가는 방법은 사람마다 다릅니다. 비슷한 환경에서 성장했다고 할지라도 개개인의 사상과 인생관에 따라 가는 길이 달라질 수밖에 없습니다. 난관이 닦혔을 때 어떤 사람은 그것을 잘 극복하고 여유롭게 이겨내는 사람이 있는가 하면 어떤 사람은 그것에 얽매어 힘들게 고생하다가 심지어는 극단적인 선택에 이르는 경우도 있습니다. 가장 핵심적인 관건은 어떤 사상을 자신이 운용하느냐에 달려있습니다.

소식은 불교사상을 적극적으로 운용함으로써 광탈함과 여유, 해학과 달관을 견지하며 고난을 창작으로 승화시켰습니다.

‘나의 안녕’이 곧 행복

▶권석만 교수(심리학): 최근 행복이라는 주제에 대해 과학적인 연구방법론을 적용해 탐구하는 학문분야가 태동했습니다. 바로 긍정심리학입니다. 긍정심리학은 과거 심리학이 인간의 부정적 측면, 즉 심리적 결함과 장애에만 편향적인 관심을 기울여 왔다는 반성 속에서 인간의 긍정적인 측면을 과학적으로 탐구하고자 하는 심리학의 새로운 분야입니다.

행복이란 무엇일까요? 모든 사람이 동의할 수 있는 행복에 대한 절대적 정의는 존재하지 않습니다. 그렇다면 긍정심리학자들은 행복을 어떻게 정의하고 연구할까요. 긍정심리학자들은 행복을 추상적인 개념으로 정의하기보다 실증적인 연구를 할 수 있도록 구체적인 방식으로 정의합니다.

행복의 정의에는 쾌락주의적 행복관이 있는데 행복은 개인의 주관적인 경험으로서 자신의 삶에 만족하며 안락감을 느끼는 긍정적인 심리상태라고 정의됩니다. 긍정심리학자들은 이렇게 정의된 행복을

‘주관적 안녕’이라고 합니다. 다른 하나는 자기실현적 행복관에 기반하고 있습니다. 행복은 개인의 긍정적 성품과 잠재능력을 충분히 발휘함으로써 자신뿐만 아니라 타인 또는 사회의 상생적 번영을 이루는 삶의 상태인 것입니다.

벤자민 프랭클린은 “삶의 진정한 비극은 우리가 충분한 감정을 갖지 못한다는 것이 아니라, 이미 갖고 있는 감정을 충분히 활용하지 못하는데 있다”고 말했습니다. 자신의 대표감정을 발견해 일상생활에 활용하는 것은 행복을 위해 매우 중요합니다.

한국인의 전반적인 행복수준, 특히 주관적 안녕은 세계 10위권의 경제규모에 비하면 현저히 낮은 수준입니다. 왜 그럴까요? 한국인에게 행복한 삶에 대한 진지한 관심과 성찰이 더욱 필요한 상황입니다. 그동안 경제발전을 통해 이룬 물질적 풍요를 행복하고 성숙한 삶으로 승화시키는 것이 이 시대를 살아가는 한국인 모두의 중요한 과제입니다.

기쁨 자라면 행복도 커져

▶이진경 교수(사회학): 인간은 누구나 ‘사회’라고 불리는 집단에 속해 삽니다. 좋은 삶은 타인들과 사회적 관계를 이루고 삽니다. 심지어 은거하고 자하는 경우조차 어딘가에 속해 삽니다.

나의 생존을 가능하게 해주는 이 조건을 연거푸 조건이라고 합니다. 사회적 관계 속에서 ‘내가 어떻게 행동하고 살아가는가’가 아닌 타인들의 삶에, 삶의 기쁨과 슬픔, 행복과 불행에 커다란 영향을 미치게 마련입니다. 행복한 삶이란 단순히 말하자면 기쁨의 감응을 극대화하고 슬픔의 감응을 극소화하는 것이라고 말할 수 있습니다.

타자들과의 관계를 기쁨이라는 긍정적 감응을 최대한 이끄는 방향으로 사는 것입니다.

삶의 긍정은 나의 삶의 긍정 만을 고려하는 것으로는 결코 충분하지 못합니다. 우리 주변, 더 나아가 우리 사회 구성원의 삶을 긍정적으로 변화시키는 것이 그 시작입니다. 정리=노덕환 기자 noduc@naver.com

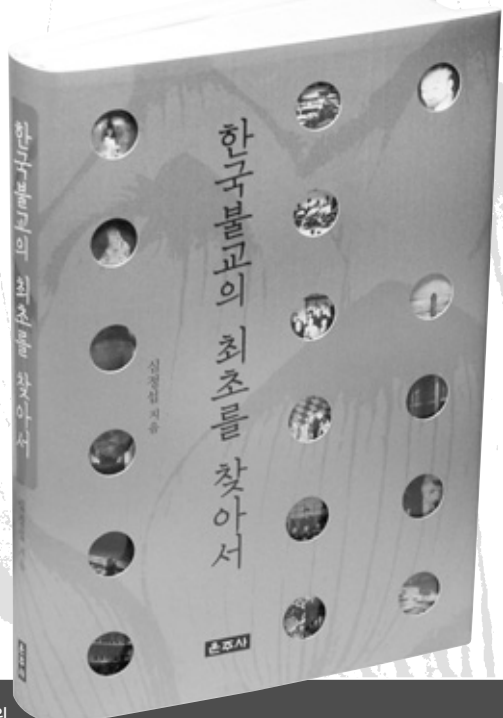
한국불교의 최초를 찾아서

이것이 한국불교 최초!

불상, 불화, 탑 등 한국 불교문화 각각의 기원과 역사에 대한 궁금증을 풀어주는 44가지 이야기

불자는 물론이고 일반인들도 한국불교의 역사를 쉽고 흥미롭게 접할 수 있게 한 교양서

우리의 불교문화 유산들 하나 하나는 최초에 어떤 모습으로, 어떤 사연을 품고 우리에게 전보였으며, 오랜 세월 동안 어떤 변천 과정을 거쳤는지 철저한 고증을 바탕으로 밝혀낸다. 하나하나의 주제들을 책장을 넘기며 따라가다 보면 때론 1,700여 년의 세월을 거슬러 올라가는 듯, 때론 불사의 현장에 직접 참여한 듯, 때론 오래된 기록물 더미에 묻힌 듯, 우리 불교문화의 발자취가 흥미진진하게 다가올 것이다.



심정섭 저 | 신국판변형 | 392쪽 | 값 15,800원

금강경 해설의 새로운 지평!!!

풍부한 일화와 다양한 사진, 초기불교와 대승불교를 넘나드는 깊고 폭넓은 해설!

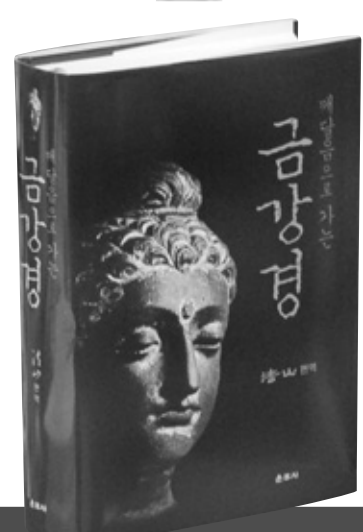
깨달음으로 가는 금강경

초기불교를 자랑분 삼아 더욱 풍부해진 금강경 해설!

이 책은 계율과 선정을 중시하는 초기불교와 중생구제의 보살행을 실천하는 대승불교, 번뜩이는 지혜를 강조하는 선불교의 가르침을 수행자의 안목에서 한 맛으로 회통하고 있다.

사진과 일화로 읽는 금강경!

부처님이 직접 설하는 듯한 생생한 해설과 600여 컷의 사진자료는 금강경의 가르침을 온전히 보여줄 뿐만 아니라 불법의 정수까지도 오롯이 드러내 보인다.



법산 편역 | 신국판양장 | 울컬리 | 764쪽 | 값 38,000원