

‘MoST’ 를 알면 행복이 보인다

(동기상태이론)



나로부터 자유로워지는 즐거움
김정호 지음
불광 펌
1만3천원

삶의 목표가 무엇이나는 질문에 우리는 대부분 ‘행복’이라고 답한다. 그러면 우리는 행복을 위해서 어떤 노력을 할까? 야근, 재테크, 독서, 여행 등등이다. 그런데 ‘당신은 행복한가?’라는 질문에는 많은 사람이 ‘그렇지 않다’라고 답한다.

이 부분에 대해 저자는 자신있게 말한다. “우리가 행복을 위해 선택하는 많은 것들이 사실은 불행을 불러오고 있다. 행복을 위해서는 우리를 힘들게 하는 생각의 습관들에서 벗어나 진정한 행복이 어디에 있는지 맨눈으로 볼 수 있어야 한다. 그런 다음 그 행복을 위해 노력해야 한다.”고.

이를 위해서 우리는 ‘가만히 나를 들여다 보는 시간’ ‘가만히 내게 귀 기울이는 시간’을 가져야 한다는 것이다. 그렇게 할 때 보이는 것이 있고, 들리는 것이 있다. 남이 세워 놓은 기준에 맞추려 하지 말고, 그렇게 우리의 내면에서 솟아오르는 진실을 따라가는 것. 그것이야말로 흔들리지 않는 행복이라는 깨달음을 저자는 우리에게 전하고 있다.

그렇다면 행복이란 무엇일까? 우리는 흔히 바라던 동기(motivation)가 충족된 상태를 행복으로, 동기가 좌절된 상태를 불행으로 여긴다. 하지만 저자의 ‘동기 상태 이론

(Motivational States Theory, MoST)’에 따르면 동기가 충족된 상태뿐 아니라 동기 충족이 예상되는 상태 역시 행복이며, 동기가 좌절된 상태뿐 아니라 동기 좌절이 예상되는 상태 역시 불행이다. 예를 들어 우리는 월급이 올랐을 때도 행복하지만, 월급이 오를 것이 예상되는 상태에서도 행복하다는 것이다. 반면 연애가 깨져도 불행하지만, 연애가 깨질 것으로 예상되는 상태에서도 불행하다.

저자의 이론이 사실이라면 행복을 얻는 건 그다지 어렵지 않은 일이 된다. 충족 가능성이 높은 동기를 선택하여 추구하기만 하면 되기 때문이다. 그렇다면 어떤 동기가 충족 가능성이 높은 동기일까? 다음에 소개하는 네 가지 심리 원리를 통해 윤곽을 그려 보자.

첫째, 기분 일치성 효과. 심리학자들은 우리가 기분이 좋을 때는 긍정적인 기억이 떠올라 좋은 기분이 계속 유지되고, 기분이 나쁠 때는 부정적인 기억이 떠올라 기분이 더 나빠진다고 한다. 남편 또는 아내에게 서운한 일이 있으면 배우자가 과거에 잘못했던 일이 꼬리를 물고 떠오르다가 금기가 이혼을 하는 상상까지 하는 건 바로 이 원인 때문이다. 그렇다면 좋은 기분을 유지하는 것이 행복을 얻는 하나의 방법일 수 있다. 하지만 우리는 기분이 좋았다 나빴다를 반복하는 현실적 한계에 갇혀 있다. 어떻게 이 한계를 뛰어넘을 수 있을까?

둘째, 쾌락의 챗바퀴 현상. 주위에서 핸드폰이나 가방 같은 것을 계속 사들이는 사람이 심심치 않게 보인다. 쾌락을 위해 끊임없이 신제품을 사는 것이다. 하지만 이들에게 쾌락은 짧고 불행은 길다. 신제품이 계속 쏟아져

나오는 세상 속에서 신식은 금방 구식이 되고, 그와 동시에 쾌락은 불만족으로 넘어가기 때문이다. 불행한 시간을 없애기 위해 계속 신제품을 사들이기란 현실적으로 불가능하므로, 결국 이들 앞에는 가나진 불행이 운명처럼 펼쳐진다. 이 불행을 끝낼 유일한 방법은 채움보다 비움이 행복을 준다는 사실을 깨닫고 ‘행복한 결핍’을 실천하는 것뿐이다.

셋째는 행복을 부르는 친절 행동의 법칙. 친절 행동과 행복의 연관 관계를 밝힌 심리 실험이 있다. 6주 동안 진행된 이 실험에서는, 한 집단에게는 일주일일에 5개의 친절 행동을 하라며 하나만 골라서 하게 했고 다른 집단에게는 일주일 가운데 하루에 5개를 몰아서 하게 했다. 실험 결과 5개를 하루에 몰아서 한 집단에서만 행복이 증가되었다. 10주 동안 진행된 또 다른 실험에서는, 한 집단에게는 똑같은 친절 행동 3개를 매주 반복하게 했고 다른 집단에게는 하고 싶은 친절 행동을 원하는 대로 골라서 다양하게 하도록 했다. 실험 결과 친절 행동을 다양하게 한 집단에서만 행복이 증가되었다.

마지막으로 외재적 동기보다는 내재적 동기를, 우리의 행동을 이끄는 동기에는 외재적 동기와 내재적 동기가 있다. 공부를 예로 들면 성적 상승, 장학금 취득, 명문대 진학 같은 것은 외재적 동기이고, 공부하는 것 자체는 내재적 동기이다. 우리는 행복을 위해 외재적 동기만을 추구하는 경향이 있는데, 그런 경우 목표를 달성할 수 없을지 모른다. 불안 상태에 빠지곤 한다. 공부를 할 때 이런 불안 상태에 있으면 집중력이 떨어져 공부 능력이 오르지 않는다. 때문에 목표로 삼았던 외재적

동기를 이루지 못할 확률도 그만큼 올라가는 악순환의 고리에 매이기 쉽다. 반면 공부 자체라는 내재적 동기를 추구하면 공부하는 동안 동기가 충족되니 행복하고, 공부의 능률도 올라 외재적 동기까지 덩으로 달성될 확률이 올라간다. 기대하지 않았던 행복이 보너스로 주어져 행복이 늘어나기 쉬워지는 것이다.

충족 가능성이 높은 동기란 무엇일까? 내재적 동기가 외재적 동기보다 유리함은 이미 살펴보았다. 여기에 더해 동기 충족을 위한 노력이 언제 어디서나 가능하다면 그만큼 동기 충족 가능성은 높아질 것이다.

그런 동기로는 무엇이 있을까? 저자는 ‘진짜 나’가 누구인지 바라보는 것을 우리에게 권하면서, 그 방법으로 생각, 감정, 판단, 개념 등에서 잠시 빠져나와서 우리의 감각기관으로 들어오는 것을 있는 그대로 바라보는 ‘마음챙김’을 소개한다.

마음챙김 명상을 하며 가만히 들여다보면, 기분이 좋아졌다 나빠졌다 하는 존재는 ‘나’가 아님을 알게 된다. 쾌락을 위해 끊임없이 소비하는 존재 역시 ‘나’가 아님을 알게 된다. 성취하고자 했던 목표나 타인에게 바라던 것 역시 우리 내면으로 잠시 들어와 머물다 사라지는 것임을 알게 된다. 그리고 그러한 것들에 매달리는 것이 불행의 근본 원인을 깨닫는다. ‘가짜 나(에고)’에게 놀아나기 때문에 우리가 불행해진다. 진실과 만나는 것이다. 이렇게 에고에 가려 있는 ‘진짜 나’를 깨닫고 그 깨달음을 삶에서 구체적으로 실현하는 것이 모두 동기가 충족되는 과정이니, 그 자체로 우리는 행복하다. 이 책의 주제다.

김주일 기자

선문답 통해 선불교 핵심 조명

왜 선문답은 동문서답인가
이은운 지음 | 동아시아 펌 | 1만2천원



중국을 원산지로 하는 오늘의 선불교는 본래의 인도불교와는 성격이 달리는 동아시아적 특성을 강하게 띤 독자적인 불교다. 한·중·일 3국을 중심으로 흥미한 선불교는 그 출발이 농민과 전란에 쫓겨 떠도는 유민(流民), 유랑승을 대상으로 했기 때문에 견문과 사려의 알음알이를 배격하고 직관에 의한 돈오를 강조했다. 이는 변태한 논리의 귀족불교와 교학불교에 대한 대항이며, 사회사적으로는 봉건 군주 체제에 맞서 평등과 자유를 추구한 정치적 혁명을 종교라는 틀을 빌어 표출한 것이기도 했다.

그러서 이 책은 선불교의 핵심을 이루는 당송 대의 거물 선사 등 어록과 법백의 전등을 밝힌 등록(燈錄) 등에 나오는 선문답과 법문의 원문을 그대로 인용해 선의 본래 모습을 살펴보고자 했다. 선의 경우 중국의 선불교가 곧 한국의 선불교이다. 신라 말 고려 초의 구산선문(九山禪門) 개산을 통한 한국의 선불교 전래부터가 모두 중국 선사상의 영향을 직접 이어왔고 선불교의 경전 격인 조사 어록이나 등록도 중국 선불교의 것을 그대로 받아 써왔다. 현재 한국불교 선방에서 수좌들이 듣고 참가하는 화두도 모두 100% 중국 조사 스님들의 화두이다.

따라서 이 책이 중국 선불교 책처럼 보일 수도 있지만 오랜 역사와 오늘의 현실로 볼 때 선불교는 중국과 한국의 경계가 없기 때문에 오해할 필요가 없다. 중국 고대의 구어와 방언까지 원어를 예시, 설명한 것은 지금까지도 한문 원전을 그대로 읽어 연구하는 사람들에게 도움이 될까 해서였고 특히 선사상의 원초적 모습을 살펴보기 위해서였다. 이 책은 이 같은 선에 대한 일반적 첫 관문을 뚫기 위한 열쇠로서 선불교의 현란한 언어예술을 개괄적으로 조망했다. 우선 선에 대한 많은 오해를 불러일으키는 선학의 특수한 언어체계와 하층 농민들의 투박한 방언에서부터 사대부 등의 우아한 아언(雅言)에 이르기까지 스펙트럼이 넓고 다양한 선불교 언어어의 실제 사용 사례를 각종 선적(禪籍)들에서

발췌, 예시해 그 뜻하는 바를 풀어내었다.

선의 핵심은 어록과 등록 등에 수록된 조사들의 선문답, 또는 법문이다. 그런데 우리는 이러한 조사들의 선문답을, 질문에 대한 엉뚱한 대답을 뜻하는 ‘동문서답’의 대표로 치부하고 무슨 말도 말도 못한 아리송한 말을 하면 흔히 ‘선문답 하느냐?’고 한다. 실제로 어록들을 읽다 보면 현란한 언어의 마술이 펼쳐지고 우리의 상식과 논리체계를 뒤흔드는 억지투성이의 연구들이 난무한다. 그래도 그 속의 알 듯 말 듯한 한마디가 우리를 통쾌하게 하고 10년 묵은 체증이 확 풀리는 듯한 기분을 느끼게 한다. 여기서 선불교 언어예술을 이해할 수 있게 되면 그 통쾌감을 100배 즐길 수 있다.

선불교책들은 우리의 이성적 언어를 가로막는 동작어들과 일상용어에서부터 방언, 비속어, 욕설, 농담, 속담, 음사(淫辭)는 물론 깊은 뜻은 담은 현언(玄言), 우리의 언어체계를 벗어난 격외의 어구, 운치 넘치는 시어(詩語)들에 이르기까지 그 폭과 깊이가 넓고 깊다. 선불교의 고유 언어

선불교 언어 개괄적 설명 선언어 논리와 사고 차단

와 화법은 독특한 언어예술을 형성했다. 선언어들은 특수한 언어 형태로서 각종 선적 등에 돌출했고 아언(俗言)의 것을 그대로 받아 써왔다. 현재 한국불교 선방에서 수좌들이 듣고 참가하는 화두도 모두 100% 중국 조사 스님들의 화두이다.

선문답이 동문서답으로 들리는 이유는 선가의 교육 방법이 무어(無義語), 격외구, 은어, 관용어, 반어(反語), 차전법(遮詮法), 현언 등을 통해 말로는 설명할 수 없는 불가언설(不可言說)의 선리를 설파하고자 하기 때문이다. 선언어는 세속의 논리를 뛰어넘는 초논리의 논리와 사로(思路)를 차단해버리고 직각적인 깨달음을 촉망시키려는 언어체계를 가지고 있다. 따라서 세인들은 장어를 느낄 수밖에 없다. 선문답이 스펙트럼의 수수께끼처럼 느껴지고 우리의 상식과 논리를 풀이할 수 없는 이유도 바로 이 같은 선불교의 특수한 언어체계 때문이다.

김주일 기자



저자 · 이은운

“템플스테이서 자녀 교육법을 찾아라”

스님의 자녀수업

승한 스님 지음 | 경향예담 펌 | 1만4300원



최근 뉴스나 언론 매체에서 어린 아이들의 교육문제에 대해 연신 보도하고 있다. 아이들을 향한 감압적인 교육과 소통이 되지 않는 가정문화로 부모와 아이들의 감정의 골이 깊어져 가고 있다는 것이다. 수많은 자녀교육 서적에서 우리 아이 잘 키우는 법, 아이와 소통하는 법, 산만한 아이 길들이기 등의 다양한 자녀교육 방법들은 제시하고 있지만, 진정으로 부모와 아이가 고민하는 것이 무엇인지 어떤 방법으로 아이와 부모가 행복해 질 수 있는지는 중심을 두지 않는다. (스님의 자녀 수업)의 저자 승한 스님께서는 그동안 수많은 템플스테이 수업을 통해

많은 부모와 아이들의 가슴에 명철진 고민들을 풀어주는 일을 해왔다. 이 책은 멀리 가서 야만 배울 수 있었던 템플스테이를 집에서부터 시작할 수 있는 실마리를 제공한다.

명상과 발우공양, 율력 등을 직접 실천해 보면서 자녀교육의 올바른 해결책을 찾는 자녀교육의 지침서가 될 것이다.

그렇다면 어떻게 해야 할까? 방법은 쉽다. 책이 안내해 주는 대로 따라 하기만 하면 된다. 책은 총 다섯 개의 수업 프로그램으로 구성되어 있다. 새벽예불, 명상, 발우공양, 율력, 스님과의 대화 등이다. 명상을 통해서도 집중력을 향상시키고, 게임 중독에서 벗어날 수 있게 도와준다. 발우공양을 통해서도 음식에 감사하는 법을 갖게 유도한다. 율력을 통해서도 스스로 학교 준비물도 챙길 수 있는 자립심을 길러준다. 저자의 설명이다.

각 수업 말미에는 팀 형식으로 스님의 멘토링 란도 마련해 스님이 생각하는 자녀 교육 법에 대해서도 자세히 알려준다.

김주일 기자

무소유 실천 수행자 26인의 인생 지침서

인생을 낭비한 죄

박원자 지음 | 김영사 펌 | 1만3천원



영화 《빠삐용》에서 주인공 빠삐용은 수용 소 생활을 하면서 여덟 번의 탈옥을 시도할 만큼 끊임없이 자신의 무죄를 주장한다. 그러던 어느 날 그가 사막 한가운데로 걸어가는데 맞은편에 재판관과 배심원들이 앉아 있었다. 그는 평소처럼 결백을 주장하며 살인을 하지 않았다고 울부짖는다. 그러자 재판관이 이렇게 말하며 유죄를 선고한다.

“너에게는 분명 죄가 있다. 네 죄는 인간이 저지러 수 있는 최악의 죄다. 그것은 인생을 낭비한 죄다.”

이십여 년 간 수많은 수행자들을 만나 인터뷰한 저자 박원자는 법전 중정스님의 수

행기를 쓰고 해암 전 중정스님의 유교법문 집 출간을 맞고, 동국대 역경원의 역경위원을 역임했다. 20여 년 동안 수행자들을 가까이서 인터뷰하면서 출가와 수행에 관한 이야기를 여쭙었지만 정작 저자가 묻고 싶었던 것은 ‘인생은 무엇인가’ ‘어떻게 하면 인생을 낭비하지 않고 살 수 있는가’였다. 그가 인터뷰한 수행자들은 한국불교사에서 한 획을 그은 큰스님에서부터 스님들 사이에서도 회자될 만큼 독하게 수행한다는 어느 은둔 독종수행자까지 스펙트럼도 넓다. 그렇게 치열하게 살아온 수행자들은 저자가 던지는 질문에 대한 답변을 통해 어떻게 살지에 대한 답을 준다. 그래서일까 저자는 석종사 해공 스님께서 법문 중에 빠삐용 영화를 언급하며 “나는 불교에서 금하는 살생을 저지른 죄보다 인생을 낭비한 죄가 더 크다고 생각합니다”라는 말씀을 각인하며 책 서두를 시작했다. 26인의 수행자가 들려주는 이야기를 들으려면, 잠시 일을 멈추고 자신을 돌아보게 된다.

김주일 기자

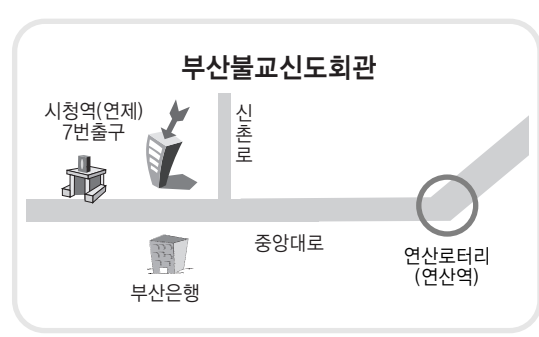
재단법인 부산광역시불교신도회

회장 공병수
명예회장 정금강행, 하도명화, 덕양 류진수
초대회장 동명 강석진

설립 : 1967년
사업 : 문화, 포교, 교육, 봉사, 포럼, 세미나, 성지순례

200만 부산불자의 전법·수행 도량
21세기 녹야원 부산광역시불교신도회관

- 1층 연담명품참치 연회석 200석 완비 051)861-8585
- 4층 (사)대한불교청년회부산지구, (사)부산파라미타청소년협회, 부산불교거사팀, (사)세계선무도협회 서면지원, 세미나실
- 5층 부산불교인재원, 로터스불교대학, 로터스수행학교, 부산불교전문강당, 부산불교최고지도자카데미
- 6층 대한불교 조계종 법계정사, 법계정사 신도회
- 7층 부산광역시불교신도회, 인도명예총영사관, 로터스클럽, 로터스불교대학총동문회, 부산시불교약사회



■ 부산 연제구 연산5동 1330-9 부산불교신도회관
연산동 부산시청 옆 (시청역 7번 출구) 전화 051)853-2021



佛紀 2557年 癸巳年 새해새날 자비광명 온 누리에

문화, 통상교류를 통해
글로벌 시대를 선도하는
**인도공화국
명예총영사관**

명예 총영사 류진수
명예 부영사 이옥태

◆ 사 업 ◆

- 인도문화공연 및 전시회,
- 인도문화강좌,
- 인도여행설명회,
- 인도교류 지원 및 활성화

전화 051)853-8539

명품불교 교육과 인재육성의 원천
**대한불교조계종
신도전문교육기관
로터스불교대학**

학 장 공병수
매주 월,화 오후 7시

- 로터스수행학교
매주 목 오전 10시, 오후 7시
- 부산불교최고지도자카데미
부산불교전문강당 학장 지안스님
매주 수 오후 7시

부산불교인재원 원장 이옥태
로터스불교대학 총동문회 회장 김영일

전화 051)853-8539

21세기 녹야원
생활인의 전법도량

**대한불교조계종
법 계 정 사**

주 지 원 오스님
법 사 보광 이옥태
신도회고문 배반야림
신도회장 최문식

- 일요법회 (오전 10시)
- 초하루 (매월양력1일)
- 관음재일 기도
- 다도회
- 선무도 (매주 화,목 오후7시)
- 합창단
- 부산시불교약사회 (매주 목 오후 8시30분)

전화 051)853-8539