

“ 좋게 느끼고 표현할 때 행복도 찾아와 ”

동사섭센터 정기 강좌 ‘느낌리학’

용타 스님(행복마을 이사장)

스님은 행복을 좋은 느낌 상태라고 단언했다. 순간순간 변하는 느낌을 붙잡기보다 흘러보내는 것이 바람직한 일이라 여겨왔던 우리들에게 스님은 그러한 느낌을 꼭 붙들어서 보라고 이야기한다. 느끼고 감지하고 누리면서 삶을 풍족하게 가꾸어보라는 것이다. 매달 동사섭센터에서 열리는 스님의 행복 강좌. 행복의 본질이 느낌에 있다는 스님의 말을 경청해본다.

정리=배현진 기자 linus@hyunbul.com

느낌이 삶을 아름답게 한다

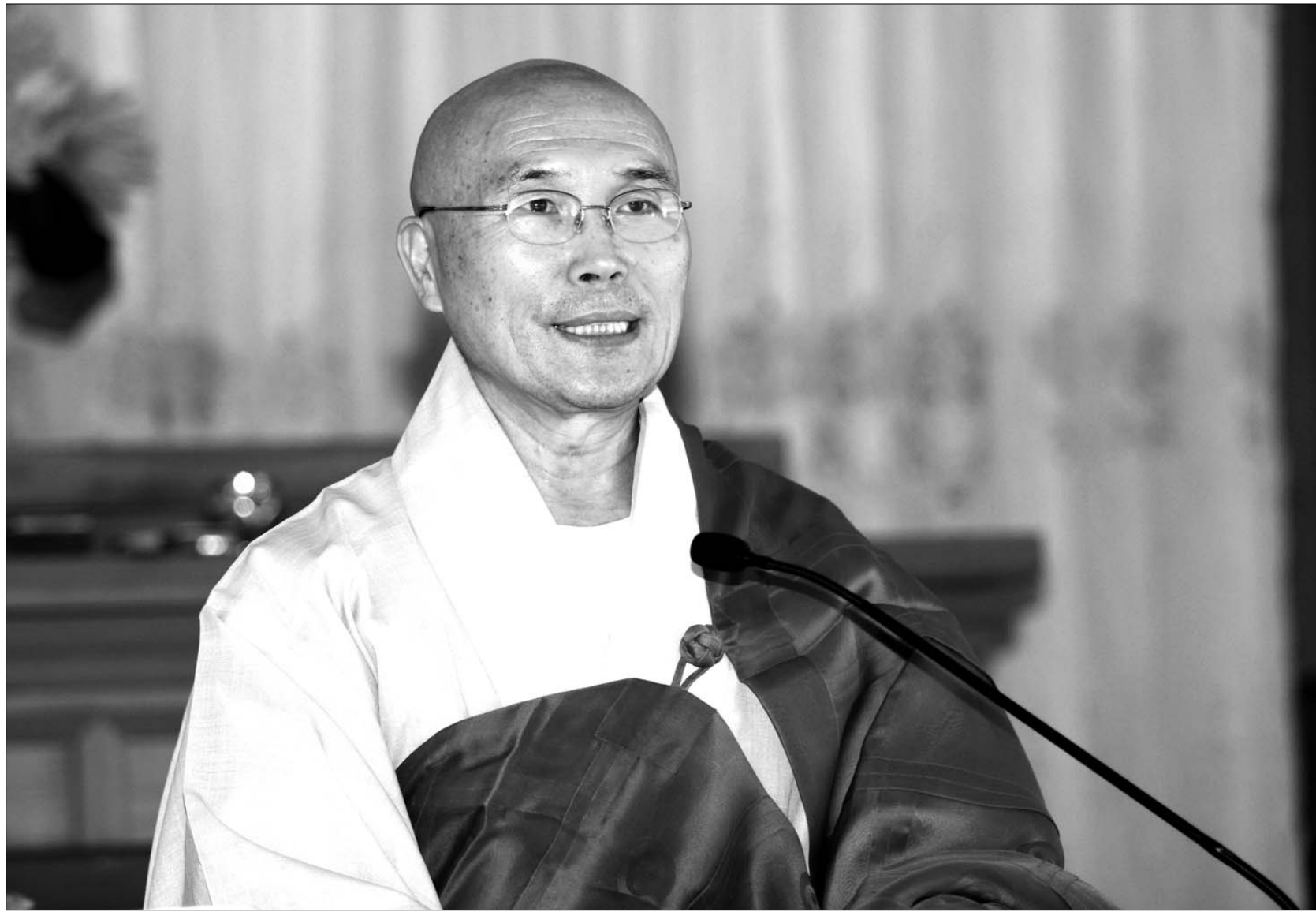
오늘 주제는 느낌리학입니다. 학이란 말은 생각 체계이기에 미학(美學)이란 말을 직역하면 아름다움의 생각체계라는 뜻이 됩니다. 우리가 삶을 살아감에 있어 되도록 세상을 아름답게 보는 것이 좋으리라는 건 분명한 사실입니다. 그리고 주변을 둘러보면 이 세상을 아름답게 꾸밀 수 있는 재료가 많이 있습니다. 느낌도 그 중 하나입니다. 우리 가슴속에 시도 때도 없이 흐르고 있는 이 느낌을 삶속에 어떻게 스며들게 하느냐에 따라 세상이 더 아름다워질 수 있는 것입니다. 그래서 느낌리학이란 느낌에 유념함으로써 삶을 아름답게 꾸밀 수 있는 방법에 대한 생각들이라고 정의할 수 있습니다.

사람은 머리로 생각하고(지), 가슴으로 느끼고(정), 손발로 산다(의)고 합니다. 그래서 지정의 세 부분으로 사람을 나눌 수 있다고 이야기합니다. 삶은 가슴, 느낌활용을 잘해야 아름다워지는 법입니다. 여러분들은 어떻게 느끼는지. 삶을 아름답게 하기 위해서 느낌을 어떻게 활용하십니까.

인생의 목적은 단연코 행복입니다. 행복은 무엇을 의미하나요. 이런 질문을 하면 상당히 당혹스러울 것입니다. 행복이란 쉽고 구체적인 개념일줄 알았는데, 이러한 질문 앞에서는 답이 막혀버립니다. 그러나 행복에 대해 꾸준히 사유하다보면 마지막에 ‘본질은 이거구나’ 하고 생각되는 종착점이 있기 마련입니다. 바로 느낌입니다. 다시 말해 행복은 좋은 느낌입니다. 좋은 기분, 좋은 정서가 곧 행복이라 할 수 있습니다.

느낌이 없는 순간이 있을까요? 당연히 없습니다. 생각이 없는 순간, 느낌을 못 느끼는 순간은 있을지 모르나 느낌은 없는 순간은 없습니다. 우리가 생명체이니까, 느낌은 항상 있습니다. 생각, 사고를 하지 않고 있을 수는 있습니다. 그러나 느낌은 죽 존재합니다. 결국 사고와 느낌 중 어느 것이 본질에 가깝냐하고 묻는다면 단연 느낌에 더 본질이라고 이야기할 수 있습니다.

느낌에는 수준이 있습니다. 그 수준을 높이기 위해서는 수심(修心), 수행을 해야 합니다. 수행이 잘 되어 있는 사람이라면 그는 높은 차원의 느낌에서 살게 됩니다. 수준이 마이너스 권에 있던 사람은 플러스 권으로 올라가고, 플러스 권에 있던 이는 쌍플러스



용타스님은 ... 1964년 청화스님을 은사로 출가했다. 전남대학교 철학과와 동대학원 동양철학과를 졸업했다. 1980년부터 근본불교, 대승불교, 선불교를 통합한 영성 프로그램인 동사섭을 개발, 운영해왔다. 현재 재단법인 행복마을과 성문불교문화재단 이사장이다. 김제 귀신사와 미국 삼보사 회주로 있으며, 저서로는 <마음알기 다루기 나누기>, <심본해탈> 등이 있다.

“느낌에 유념하면 서로의 감정 수준 높이고 우리 삶을 아름답게 해 느낌에도 수준이 있는데 그것을 높이기 위해서는 수심(修心) 즉 수행해야 ”

권으로, 쌍플러스 권에 있던 이는 깨닫는 차원으로 가게 되는 것입니다.

이렇듯 느낌은 계속 오르내리락 합니다. 불행이 0, 행복이 꼭대기를 차지하는 행복 수치 그래프가 있다고 한다면 느낌에 따라 행복수치는 올라갔다 내려갔다 합니다. 느낌 수위가 올라가있으면 최고로 좋은 상태일 것입니다. 그런데 이 그래프는 ‘어느 선을 넘으면 행복하다’ 하는 절대적 수치가 있는 게 아니기 때문에, 어느 순간이든 그만큼의 행복이요, 불행입니다. 그래서 보면 행복, 위에서 보면 불행인거죠. 행복일 수도, 불행일 수도 있는 것입니다. 그러나 우리 몸은 행복으로 인지할 때 건강해지고 기분도 좋아지는 법입니다. 어떤 쪽을 택하실 건가요. 치통으로 고통스러워도 송장보다 더 낫다 생각하면 고통도 참을만해집니다. 그 만큼의 행복이고 그 만큼의 불행입니다. 다만 평소에는 전부가 행복이라고 여기십시오.

사람을 알고자 한다면 그 사람의 느낌에 공감해야 마음은 정보층, 의견층, 느낌층 정도로 정리할 수 있습니다. 정보층이란 무엇일까요. 여러분이 백두산에 다녀왔다 가정하고 그 감상을 말한다고 해봅시다. 듣는 사람 입장에서는 그 사람의 마음에

관심이 가겠습니까, 이야기 내용인 여행지 쪽에 흥미가 생기겠습니까. 대개는 백두산 이란 여행지, 정보층에 관심이 갈 것입니다. 그러나 정보와 의견은 사람 밖에 있는 것입니다. 정보를 주고받는 것 가지고는 사람을 만날 수 없습니다. 의견도 마찬가지로 생각해 라고 이야기했다 칩시다. 그 의견을 듣는 사람의 관심은 말한 사람에게 갈까요, 아님 길을 떠올리게 될까요. 당연히 길을 머릿속으로 그리겠죠.

이렇듯 정보나 의견을 나눌 때는 말하는 사람 쪽으로 관심이 잘 안 가는 법입니다. 그래서 정보를 말하기 좋아하는 이들과는 깊게 친해지지 못합니다. 적당한 선에서 어느 지인 정도나 되지 친한 친구는 못 되는 거죠. 그런데 느낌이라는 것은 그렇지 않습니다. 백두산 보고 받은 감동을 표현하면 듣는 이의 관심은 처음에는 백두산 쪽으로 가겠지만 마지막에는 말하는 사람의 마음속으로 갑니다. 그래서 느낌이 중요합니다. 느낌에서 그 사람을 찾을 수 있지 정보나 의견에서 그 사람을 찾기는 힘드니까요. 정보와 의견은 사람 밖에 있지만 느낌은 사람 안에 있습니다. 그래서 느낌을 안다는 것은 사람을 알아준다는 것입니다. 그래서 느낌을 나누는 것이

참 만남입니다. 느낌을 안다는 것은 행복, 불행을 안다는 것입니다. 그러므로 상대방의 느낌에 관심을 가지고 안부를 물어준다면, 여러분은 상대방의 행복과 불행을 알아주는 것입니다. 타인의 느낌을 알아채서 ‘피곤해보인다’고 다독거리려면 상대방이 행복해질까요 아닐까요. 느낌을 적절하게 느껴주고 이를 표현하는 것은 우리 삶을 친밀하게 하는데 제법, 대단히, 경우에 따라서는 죽을 사람까지 살려낼 정도로 도움이 됩니다.

느낌살이 하는 법

그럼 느낌생활, 다른 말로 느낌살이는 어떻게 하는 걸까요. 우선 첫째로 자신의 느낌과 타인의 느낌에 관심을 가지십시오. 이것은 대단히 중요한 이야기입니다. 지인들의 안부를 꾸준히 묻는 태도를 지니십시오. 저 사람이 무슨 일로 고민하고 있을까 하는 마음을, 표현하지 않고 가지고만 있더라도 그런 에너지는 전달되기 마련입니다.

또한 자신의 느낌을 감지하고 그것이 무엇인지 알아야 합니다. 바라봐준다는 것 자체가 정화입니다. 느낌을 있는 그대로 보여주었다면 느낌의 입자가 부드러워집니다. 그러나 그를 읽어주지 않고 팽개쳐두면 거친 상태가 되어 우리 스스로를 해치기 마련입니다.

그렇게 했다면 이제는 그러한 느낌을 표현해야 합니다. 그것이 플러스가 되는 마이너스가 되는 적절히 느낌을 표현한다는 것 자체가 굉장한 것입니다. 울적함이나 마음의 암울함을 표현하면 당연히 주변 분위기도 함께 무거워지겠죠. 그러나 그 무거움은 좋은 무거움입니다. 상대의 감정에 공감함으로써 더 친밀해지니 말입니다. 그러나 어찌됐든 표현을 하십시오.

그러나 이러한 느낌 표현을 다른 사람에게 강요하지는 마십시오. 좋다고 여기는 것은 스스로만 하고 있으면 되지 다른 사람에게 하라고 강요하면 폭력이 되어버립니다. 아무리 좋은 가치도 신념이라 하더라도 누군가를 괴롭히는 상황을 만들어 버릴 수 있으니까요.

타인의 느낌에 반응할 줄 안다면 죽을 사람도 살릴 수 있는 법입니다. 실제로 자살을 결심했던 남자가 자신의 괴로움을 알아채주는 아버지의 말 한마디에 자살결심을 접었다고 고백한 적이 있습니다. 아버지의 말을 듣는 순간 그는 죽어야 할 이유가 없어졌다고 했습니다. 이렇듯 속마음을 알아준다는 것은 수많은 사람들을 살리는 길이며, 이것이야말로 느낌리학에 있어 백미입니다.

우리는 서로의 느낌 수준을 고양시켜야 합니다. 느낌을 나누면서 계속 높아가는 겁니다. 훌륭한 공동체는 감정을 서로 잘 나누면서 감정의 평균 수준을 높입니다. 평균 느낌 수준을 높이기 위해서는 수심(修心), 수행을 해야 합니다. 그렇게 된다면 약속 한 번으로 만감이 교차될 수 있습니다.

자신의 느낌과 타인의 느낌에 얼마나 관심을 두십니까. 자신의 느낌을 얼마나 감지하고 있으신가요. 그리고 그 느낌을 제대로 표현하고 있는지 잘 살펴보세요. 이것만 기억한다면 느낌살이에 대한 답 90%이상을 해결할 셈이 됩니다.

교직자 양성 전문교육

제84기 佛敎儀式(범음·범패) 學人모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆과정(야간 및 통상생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 범고) 다루는법, 도량서, 쇠송, 상단에불, 각단에불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주권공, 대령관육, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비시 등
작법반(1년)	요잡바라, 천수바라, 도량계, 다계작법(나비춤) 등
신행과정(1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법(1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆모집인원 : 30명 (선착순) ◆원서접수 : 2013년 9월 중

◆개강일시 : 2013년 9월 중 개강
매주 (월·목) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)

- ◆제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매
- ※ 본원은 초중과 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.
- ※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.
- ※ 전화·서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛敎儀式教育院
海東佛敎梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496

아미타부처님께서는 청정한 수행으로써 능히 만족함을 얻으셨으며 탐욕과 노여움과 어리석음 등의 번뇌심을 떨쳐버리고 언제나 불법의 희열에 젖어 자유자재한 지혜를 얻고 중생구제와 서방·극락정토를 장엄할 본원을 성취하셨다.

-불설무량수경에서-

삼광사 극락전 불상 봉안·낙성 범요식에 초청합니다.

삼광사가 효(孝)문화를 계승 발전시키고 선망부모조상님의 왕생극락을 발원하기 위해 불사 중인 극락전 낙성식을 본 종단의 김도용 종정예하를 증명대법주로, '장도정 총무원장스님을 모시고 원로대덕스님과 각계각층의 귀빈들을 초청한 가운데 2013년 10월 4일 불행하오니 경사스러운 법연의 자리에 다함께 동참하여 무량한 공덕을 쌓으시기 바랍니다.



- 1부 극락전 불상 봉안식
2013년 10월 4일 오전10시 극락전
- 2부 극락전 낙성 범요식
2013년 10월 4일 오전11시 대웅보전 앞마당

- 주 지 김 무 원 스님
- 총 무 박 거 흥 스님
- 신도회장 이 현 승
- 재무위원 윤 태 용
- 복지위원 이 정 복
- 고문·지도위원·지회·신행단체 각 간부 및 사무대중 합참
- 교 무 박 도 선 스님
- 신도부회장 최 주 덕
- 안 소 진 신 명 옥
- 홍보위원 김 영 수
- 재 무 손 형 선 스님
- 총무위원 권 길 용
- 사업위원 김 성 춘
- 문화위원 김 규 옥
- 노 전 김 경 필 스님
- 교무원 정 일 태
- 기획위원 김 명 호