

<63> 시주 은혜에 대한 과보

갓 출간한 예비 승려인 사미와 사미니들이 받는 열 가지 계를 가운데 때가 아니면 먹지 말라'는 '불비시식(不非時食)'이라는 것이 있다.

心哉 都不思 目前之樂 便是身後之苦也. 그러므로 말하기를 "땀을 뒹어 쓰고 머리에 뺨을 이고 있는 소에 대하여 알고 싶은가? 신도들의 시물(施物)을 헛되이 받아쓰는 수행자의 헛날 모습이다"

시물 헛되이 쓰는 과보 메아리 울림처럼 분명

수행자는 백장청규 정신이어 본분 잊지 말아야

이르기를 "그대는 땀을 뒹어쓰고 머리에 뺨을 이고 있는 소에 대하여 알고 싶은가? 그것은 바로 정신을 차리지 못하고 평소 남을 제멋대로 부러먹는 사람들이 그 과보로 받을 다음 생의 모습이다."

가족으로 그 빛을 갠었다"고 하였으니, 신도들의 정성스런 시물(施物)을 헛되이 받는 과보는 메아리의 울림처럼 분명할 것이니라.

故曰 要識披毛戴角底 摩 即今虛受信施者是 有人 未飢而食 未寒而衣 是誠何

부처님의 제자 교범(戒範)은 비구로서 아주 오랜 과거에 남의 밭에 있는 곡식을 몇 알 따서 잘 익혔는가를 알아보고는

그냥 땅에 버린 적이 있었다. 그 과보로 전생에 소로 태어나 밭의 주인인 농부의 집에서 살아서는 일을 하고 죽어서는 고기로 그 빛을 갠었다. 교범(戒範)은 전생에 소로 살면서 전생의 버릇이 많이 남아 있었으므로 소처럼 항상 먹은 음식을 토해 올려 되새김질을 하였다고 한다.

"세상에 공경이란 결코 있을 수 없다. 공경이란 우주적이며 인과관계(因果關係)도 뒤죽박죽이 되고 말 것이다. 오늘날 한국불교의 가장 큰 폐단은 높고 낮은 풍조에 있다. 놀아도 세 기 밭을, 잠을 자도 세 기 밭을 가져먹는다. 인간 생활의 가장 기본적인 구구조(九九調) 불합리하게 짜여 있기 때문에 무위도식(無爲徒食)하는 무리가 나올 수밖에 없다."

일일부작(一日不作) 일일불식(一日不食), '하루 일하지 않으면 하루 먹지 않는다'는 청규로 유명한 백장(百丈) 스님은 나이가 들었어도 쉬지 않고 매일 밭에 나가 일을 하였다고 한다. 이 모습을 보고 제자들은 노스님이 걱정이 되고 안타까워 하루는 일하는 연장을 감추었더니, 그 날은 굶었다고 한다. 맑고 깨끗한 수행자로서 본분을 잊지 말아야 할 것이다.

원순 스님(송광사 인월암)

권경희의 상담심리학과 불교 <5>



문제 해결의 방법

인간의 심리적 문제의 해결을 위해서는 상담심리학의 각 조류별로 여러 가지 방법이 있다. 현재까지 개발된 상담심리 기법이 모두 4백여 가지나 된다는 말도 있다.

심적 접근에서 말하는 상담 기법이란 상담관계를 설정하고 유지하는 방법이라 할 수 있다. 오늘날 대부분의 상담자가 이 인간중심적 상담자의 태도를 갖추려고 노력하고 있으며, 이를 바탕으로 여타 이론과 기법을 적용해 쓰고 있다.

정신분석에서는 자유연상을 통해 내담자의 무의식의 세계를 탐색해 나간다. 이는 아무리 사소한 것이라도 의식에 떠오르는 것 어떤 무엇이든 이야기하도록 하는 것이다.

불교에서 보자면 문제 해결의 방법이란 사성제 가운데 도성제(道聖諦)에 해당한다. 부처님께서는 초기 경전에 깨달음에 이르는 길을 구체적으로 제시해 놓았다. 모두 37항으로 이루어져 있어 삼십칠도품(三十七道品)이라 한다. 사념처(四念處), 사정단(四正斷), 사어의족(四如意足), 오근(五

상담 기법 보다 상담자 태도와 철학이 더 중요 부처님은 삼십칠도품 통한 절묘한 해결법 제시

함으로써 내담자로 하여금 무의식적인 재료를 대한 통찰을 갖게 한다.

행동주의적 접근에서도 다양한 기법이 활용된다. 주장 훈련, 단계적 둔감화, 결과적면 과민성 제거법, 정서적 상상법, 부정적 연습, 심적 포화, 혐오기술, 혐오기술, 토근 경제 체계의 활용, 조형, 모델링, 역할 연기, 행동 연습, 자기 지시, 사고 중지, 행동계약, 인지적 행동 수정, 자기 지도 등이 모두 행동주의적 상담 기법이다.

인간중심적 접근에서는 상담의 기법보다는 상담자의 태도와 철학을 더 중요시 한다. 인간중심 상담의 창시자 로저스는 상담자가 기본적으로 갖추어야 할 태도로 세 가지를 들었다. 첫째는 진실성 또는 일치성이고 둘째는 무조건적인 긍정적 관심, 셋째는 정확한 공감적 이해다. 즉 인간중

부처님은 삼십칠도품을 통해 인간의 근본적인 문제를 해결해 나가라고 가르치면서 동시에 인간 삶의 구체적인 문제에 대해 각각의 경우에 알맞은 절묘한 해결법을 제시했다. 이러한 부처님의 교화 기법, 상담 기법을 통틀어 '방편시사'라 하는 한 마디로 요약할 수 있다.

불교상담개발원 사무총장

한입에 소옥~ 불교상식

천도재(薦度齋)

식목일에 서울대공원에서는 죽은 동물들을 위한 천도재(薦度齋)가 열린다. 천도재는 죽은 이의 영혼을 극락으로 보내기 위해 치르는 불교의식이다.

만 천도재는 살아생전 지은 죄업을 부처님의 법력으로 씻는 작업이다. 육길 천(薦) 법도 도(度) 재계할 재(齋) 즉 부처님의 가피력으로 영가의 죄를 씻어 극락왕생과 보다 낫은 세계로 환생하기를 기원하며 길을 안내하는 의식이 천도재이다.

가장 많이 알려진 것이 바로 49재. 스님을 모시고 극락왕생하도록 시달림을 하는데 49일 동안 일곱 번의 천도재로 시행하는 것이다. 흔히 49재로 우리나라에 정착되어 있는 재에는 이러한 천도재의 가장 기본이다. 49재를 중요시하는 것은 명부시왕 중 지하의 왕으로 알려진 열러대왕이 심판하는 날이기 때문이다.

천도재에는 49재외에도 100일재·소상·대상 등이 있다. 사람이 죽으면 7일째 되는 날부터 49일째 되는 날까지 매 7일마다, 그리고 100일째와 1년째, 2년째 되는 날 모두 합하여 10번 명부시왕으로부터 한 번씩 심판을 받는다.

의식절차에 따라 상주권공재(常住勸供齋)와 각배재(各拜齋)·영산재(靈山齋) 등으로 나뉘는데, 이 중 상주권공재가 가장 기본적인 의식이며, 여기에 명부신앙에 대한 의례를 더한 것이 각배재이고 변화신앙을 가미한 것이 영산재이다.

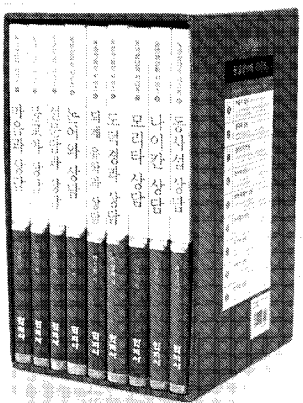
강지연 기자



그림 : 문병성

국내 최초로 동양 상담에 주목하는

동양상담학 시리즈 ①~⑨



- ① 마음과 상담 ② 불교와 상담 ③ 선문답과 상담 ④ 논어와 상담 ⑤ 퇴계 유학과 상담 ⑥ 도덕경과 상담 ⑦ 모리타 상담 ⑧ 나이칸 상담 ⑨ 동사설 상담

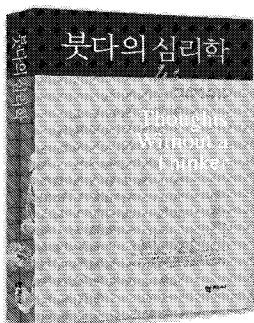
박성희 저 | 4x6판 | 양장 | 각권 7,000원

우리 사회에 존재하는 고유한 상담의 모습을 찾는다

상담의 발생지가 서양이다 보니, 서양에서 들어온 지식을 그대로 적용해왔던 것이 현실이었다. 한국 사람에게 어울리는 상담 지식을 찾아내고 이를 체계적으로 정리할 수 없을까, 어떻게 하면 한국적 문화와 역사와 전통을 반영한 상담 이론을 구성할 수 있을까 하는 고민 끝에 한국인의 일상생활에 스며 있는 삶에 대한 철학과 사상과 문화적 전통을 뒤져 보는 고인을 하게 되었고, 이 시리즈는 이와 같은 고인의 발로이다.

학지사에는 깨끗한 마음을 드립니다.

세계적인 프로젝트, 불교와 정신치료의 통합



붓다의 심리학

마크 엘스테인 저 | 전현수의 공역 | 신국판 | 304면

붓다의 가르침과 서양 심리학의 통찰의 조화로운 만남

불교를 통해 정신치료나 상담의 한계를 보완해 줄 가능성을 살피고, 모든 정신은 명상적 자각을 할 수 있다는 것을 보여준다.

이 책은 서양 정신치료와 불교 명상 양쪽에서 20년간 경험한 결과입니다. <붓다의 심리학>은 치료자들에게 유용한 통찰을 줄 뿐만 아니라, 앞으로 더 진전된 연구를 하게 하고, 치료자들과 명상적 길을 따르는 사람들의 상호 협력을 자극시킬 것입니다.

- 달라이 라마 추천사 -

Advertisement for 'Buddha's Psychology' and other books, including '치매예방과 뇌 장수법', '시간선 치료', '신념을 바꾸면 능력과 운명이 바뀐다', '마음챙김 명상과 자기치유', '요가 첫걸음', '세 살부터 어른까지, 두뇌를 깨우는 140가지 비결', '두뇌개발비결', '상담 및 심리치료의 기본기법'.

학지사 TEL (02)326-1500 FAX (02)324-2345