

<70> 표주박 하나 누더기 한 벌로

살이란 드넓은 하늘에 구름 한 조각... 이는 것이요 죽음은 구름 한 조각... 떠도는 구름과 같다.

음식과 몸을 가릴 수 있는 옷 한 벌이면 살아가는데 충분하기 때문이다. 부처님께서는 <불유교경(佛遺教經)>에서 수행자에게 소욕의 삶을 닦아 익힐 것을 당부하고 있다.

수행자가 진실하고 공은 마음을 쓰며 산다면 몸을 잘 먹이고 치장하려는 집착 있을 수 없어

만 된다. 그대 비구들이여, 욕심이 많은 사람은 이익을 쟁기려는 마음이 많기 때문에 고뇌가 많을 것이요, 욕심이 적은 사람은 구하려는 마음이 없기에 근심 걱정이 없을 것임을 마땅히 알아야 한다.

나도 없다. 욕심이 적은 사람에게는 영원한 행복이 주어지지, 이를 일러 '소욕(少欲)'이라 한다.

佛云 心如直絃 又云 直心是道場 若不耽着身則 旅泊無累.

부처님께서 "마음은 곧은 줄처럼 써야 한다"라고 하고 또 "곧은 마음이 곧 수행터이다"라고 말씀하셨다.

자리에 쓰는 마음 그곳일세. [圓覺道場 何處 今身生死即歸]라는 유명한 계승이 있는데, 이 계승의 뜻은 생사윤회를 하게 되는 시비 분별하는 중생의 마음 자리를 바로 집착하고 공은 부처님의 마음을 쓰게 되면 바로 그 자리가 깨달음을 완성하는 수행터가 된다는 것이다.

행자복전의하신(幸作福田下身) 건곤영득일한인(乾坤贏得一閑人) 유연즉주무연거(有緣即住無緣去) 일임청풍송백운(一任淸風送白雲) 일발수연도세화(一鉢隨緣度歲華) 여한역일가사(樂亦亦有一裘裘)

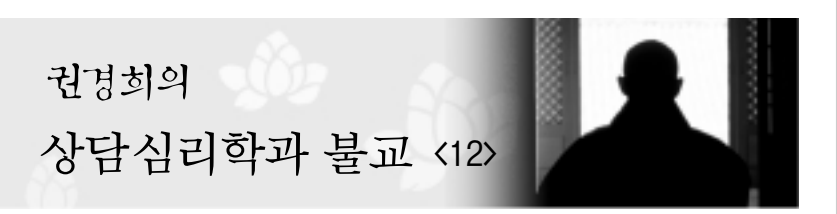
무심상반백운좌(無心常伴白雲坐) 도처청산편아가(到處青山使我家) 다행하도법복밑에 이내몸을 의지하여 하늘땅을 안고 사는 할 일 없는 사람이라

인연 따라 머무르다 흠어지면 가버리니 맑은 바람 부는 대로 흰 구름을 보내듯이 발우 하나 지니고서 인연 따라 살아가니 겨울 추위 막자 해도 다 떨어진 가사 한 벌

표주박 하나와 누더기 한 벌로 산 넘고 강 건너 선지식을 찾아 다녔던 옛 스님들의 자취가 그리운 시절이다. 우리는 생활하는데 필요에 의해서 무엇인가를 자주 갖게 된다고 하지만, 오히려 가지면 가질수록 그 소우에서 자유롭지 못할 때가 많다.

"배고프면 나무 열매로 굶주린 창자를 위로하고 목마르면 흐르는 물로 갈증을 멈추리라. 맛있는 음식으로 아끼고 보살피며 이 몸뚱이는 언젠가 반드시 무너질 것이요, 부드러운 옷으로 이 몸을 감싸 치장하려 해도 이 목숨은 언젠가 갑날 날이 있으리라.

소욕하는 삶이야말로 수행자의 근본이요 도 닦는 마음을 지켜가는 바탕이 될 것이다. ■원운 스님(송광사 인월암)



상담 효과

현대에는 수백 개의 상담 이론과 기법이 있다. 많은 기법 가운데 어떤 것이 가장 효과적인가에 대해서는 정확한 답이 나오지 않았다.

신의 문제를 볼 수 있게 된다. 이 과정에서 문제에 대한 왜곡과 과장이 축소되고, 문제에 대한 예민성이 줄어들게 된다.

그 첫 번째가 상담 관계다. 상담자와 내담자 간의 긍정적인 관계가 상담을 성공시킨다는 것이다. 좋은 관계가 반드시 성공적인 결과를 가져오는 것은 아니지만, 좋지 않은 관계가 형성되면 상담이 별 진전을 보지 못하거나 중도에 종결될 것이다.

여섯 번째로는 문제에 직면하기다. 내담자 가운데는 살아가면서 부딪히는 문제에 대해 회피하거나 억압함으로써 문제가 생긴 경우가 많다. 상담을 통해서 이러한 점을 통찰하고, 상담자의 지지와 격려 속에서 지금까지와는 다른 대처를 하게 된다.

경전을 살펴보면 부처님께서는 위와 같은 현대 심리상담의 공통된 효과 요인을 자유자재로 활용하셨음을 볼 수 있다. 찾아오는 사람은 누구나 따뜻하게 대함으로써 친밀한 관계를 형성했고, 수기설법법

모든 경전 끝부분 '환희봉행'으로 마무리 오늘날 상담 효과 부처님이 자유자재 구사

근거가 긍정적인 치료효과를 가져온다. 세 번째로는 카타르시스다. 내담자는 상담자에게 자신의 문제를 이야기하고, 정서를 표현하면서 가슴을 깃들였던 무언가가 시원하게 사라지는 경험을 하게 된다.

모든 경전의 끝부분은 '환희봉행(歡喜奉行)'으로 마무리된다. 부처님의 말씀 듣고 "기뻐하여 받들어 행하였다"는 것이다. 상담에 대인해서 보면 상담 결과에 내담자가 대만족했다는 의미다. 부처님께서 상담에 효과를 가져오는 여러 요인을 자유자재로 구사하셨으니 당연한 결과다.

네 번째로는 강화이다. 상담자는 자신의 가치관을 내담자에게 주입시키지 않는 것이 원칙이다. 하지만 상담의 목표를 달성하는데 바람직한 행동이나 생각에 대해서는 긍정적으로 강화하고, 바람직하지 않은 행동은 강화하지 않고 소거한다.

거의 모든 경전의 끝부분은 '환희봉행(歡喜奉行)'으로 마무리된다. 부처님의 말씀 듣고 "기뻐하여 받들어 행하였다"는 것이다. 상담에 대인해서 보면 상담 결과에 내담자가 대만족했다는 의미다. 부처님께서 상담에 효과를 가져오는 여러 요인을 자유자재로 구사하셨으니 당연한 결과다.

다섯 번째로는 둔감화이다. 내담자는 상담실에서 자신의 문제를 꺼내 상담자와 공유한다. 상담자와 반복해서 문제를 논의하는 동안 내담자는 좀 더 거리를 두고 자



한입에 소옥~ 불교상식 연등축제. 부처님오신날 연등축제가 올해도 어김없이 동대문운동장에서 조제사까지 이어졌다. 해마다 불자들이 스스로 만든 등을 들고 부처님의 탄생을 축하하는 연등축제.

양지 국악사 무용 국악용품 전문 매장. 양지국악기 제작소 태고(절북), 승무북, 모듬북 장고, 징, 팽과리. 국악기에 대한 자부심이 남다릅니다. 전통의 아름다움 그대로 제작합니다.

“이름대사전” 2007 정해년의 운세. 정해년의 직업 운, 이성과의 인연관계, 사업 운, 재물 운, 학생의 성적 운, 진학 운, 등. 신수비결 2007 정해년의 운세. 정해년의 직업 운, 사업 운, 재물 운, 학생의 성적 운, 진학 운, 등.

불교의식 수강생 모집. 본 원에서는 불교의식을 여법하게 집전할 수 있도록 인원을 제한하여 집중(3개월 속성) 개인지도 합니다. 불교의식을 모르는 초심자도 여법하게 집전할 수 있도록 집중 지도합니다. (스님포교사, 재가불자 법사교육).