

어떻게 공덕을 돌려주고 계신가요



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

③6 남을 위한 일이 나를 위한 것

타인을 돕고 보니

"이전에는 장애우들을 보면 참 안됐다는 생각을 들지만 선뜻 먼저 다가가기 어려웠어요. 사실은 제 마음 속에 장애우를 꺼리는 마음이 있었다는 것이 솔직한 고백입니다. 그러나 부처님 말씀에 과거 전생에 누구나, 저나 제 가족도 장애우였을 수 있다는 것을 배우고 마음을 바꿨어요."

대학생인 B군은 얼마 전 지하철역에서 계단을 올라가려다가 휠체어를 탄신 장애 할머니를 보았다. 할머니는 휠체어 리프트를 이용하려고 작동 버튼을 눌렀는데 작동이 되지 않고 있었다. 예전 같으면 그냥 지나갔을 것이다. 이번에는 '만일 내가 저 입장이라면' 하고 생각해 보니 여간 당황하고 난처한 느낌이 아니었다.

할머니에게 다가가 "제가 도와드릴까요" 했더니 "고마워, 학생" 하였다. 그러나 혼자서는 힘에 부칠 것 같아서 주위에 지나가는 다른 남자들에게 도와드리라고 부탁했다. 몇몇이 휠체어를 열고 뒤에서 들어 올려 무사히 계단 위까지 할머니를 모셔다 드렸다. 마음이 정말 뿌듯하고 기뻐다.

"그전에는 봉사가 거창하고 힘든 일로만 생각했어요. 그런데 이렇게 아주 작은 일이라도 진심으로 남을 도와줄 수 있구나 하는 것을 알게 되었어요. 그런데 모든 척하고 지나갈 때보다 도와 드린 제 마음이 왜 이렇게 좋은지 모르겠어요."

타인을 위해 기도해 보니

"처음에는 왜 남을 위해 기도하라고 하는가? 나 살기도 바쁜데, 나 잘 되기도 힘든데, 하고 생각했어요. 그런데 알고 보니 그게 아니었어요."

봉사는 힘든 일로만 생각 남 위해 기도하다보면 뿌듯 인간은 다른이들 위해 존재

남을 위해 기도하다 보니 오히려 제 자신이 좋아지더라고요." 대학생 S양이 따뜻하게 미소 지으며 소감을 계속 이야기했다.

최근에 부처님 말씀을 따라 주변 사람들을 위

해 기도를 드리기 시작했다. 평생 동안 나 자신만 생각하면서 22년을 살았는데 다른 사람들의 행복과 성공을 위해 기도를 드리게 되니 새로운 느낌이었다. 나 자신만의 이익만 생각할 때는 항상 경쟁심이 일어나고 남이 나보다 잘 하면 어찌나 하고 불안했다. 그런데 남을 위한 기도를 해 보니 놀랍게도 내 마음 속의 고통이 없어지는 것이 아닌가. 무엇보다 예전에 남을 증오하고 미워할 때보다 마음이 편해지는 것을 느꼈다.

또 생활도 변하고 있다. 그 동안 무의식적으로 남을 질투하고 미워함으로써 부정적인 마음이 나에게도 영향을 미치고 있었다. 항상 내 주위에는 나쁜 일들이 많았다. 이제 다른 사람들을 위해 기도하고 칭찬하고 격려하는 것을 통해 내 마음이 좋아지는 것 같다. 그러면서 나에게도 서서히 좋은 일들이 생기는 것 같다.

남을 위하는 공덕

상대성 이론을 발견하여 20세기 과학의 역사를 바꾸어놓았고 천재로 인정받고 있는 아인슈타인은 불교에 심취한 적이 있었다. 그는 이렇게 말했다.

"살아가면서 우리가 꼭 알아야 할 사실은 인간은 다른 사람을 위해서 존재한다는 것이다. 나는 하루에도 몇 번씩 내적 외적인 생활이 얼마나 많은 사람들의 노력 위에 이루어지고 있는가를 깨닫는다. 그리고 내가 받은 만큼 돌려주기 위해 얼마나 열심히 노력해야 하는가를." 불자 여러분, 오늘부터 어떻게 공덕을 돌려주고 계신가요.

황수경(동국대 선행과 강사)

권경희의 상담심리학과 불교 <33>

행동주의와 불교-1

상담심리학의 여러 이론을 열거할 때 역사적 발생 순서를 따르는 경우도 있고, 치료적 깊이에 따라 배열하기도 한다. 역사적으로 보았을 때는 기본적으로 심리학의 제1세력인 정신분석, 제2세력인 행동주의, 제3세력인 인간중심접근을 논하고, 최근에는 제4세력을 차지하는 자아초월심리학을 추가하기도 한다. 인지치료도 큰 역할을 하고 있으나 행동주의와 유사하거나 둘이 공유하는 이론과 기법이 많아 인지-행동주의로 묶어서 다루는 경우가 많다.

치료적 깊이로 보았을 때는 표층에 드러난 심리에서부터 내면 깊숙이 들어 있는 심층심리로 접근해가는 심도를 기준으로 순서를 짓는 것이 일반적이다. 즉 행동주의의 순서로

박스)→반응(response)의 순으로 이루어진다 할 때 겉으로 드러난 자극과 반응은 연구 대상이지만, 인간의 내면에서 자극이 어떻게 처리되고 어떤 과정을 겪어서 반응이 나타나는가에 대해서는 '블랙박스(black box)'라 하여 아예 거론하지 않는 것이다. 행동주의의 발생 초기에는 이러한 개념이 매우 강력해, 초기의 인간관을 '기계론적이고 결정론적'이라고 한다. 초기 인간관을 요약하면 다음과 같다.

△인간은 좋지도(good) 나쁘지도(bad) 않은 상태로 이 세상에 태어났다. △인간은 환경의 자극에 대해 반응하는 유기체다. △인간의 행동은 유전과 환경의 상호작용에 의해 형성된다. △인간의 행동은 학습된 뒤 부정적 혹은 긍정적 습관으로 구성된다. △인간의 행동은 생활환경이 제공하는 강화의 형태와 그 빈도에 의해 결정된다.

심도를 기준으로 순서 짓는 것이 일반적 행동주의, 겉으로 드러난부분을 다루는 학문

관으로 구성된다. △인간의 행동은 생활환경이 제공하는 강화의 형태와 그 빈도에 의해 결정된다. 후기에는 인간의 자유의지와 선택을 강조하는 경향이 생겨 인간관도 상당히 바뀌었다.

△인간의 행동은 부분적으로나마 환경을 창조할 수 있고 환경도 인간의 행동에 영향을 미칠 수 있다. △인간은 자기 조절을 할 수 있는 능력이 있다. △환경에 영향을 줄 수도 있고 받을 수도 있는 인간은 자기 주도할 수 있는 능력이 있다. 행동주의는 본래 무의식을 강조하는 정신분석에 반발하여 일어난 세력이다. 정신분석이 성격의 구조나 발달, 성격의 역동성, 무의식의 역할을 강조한 반면, 행동주의는 겉으로 드러난 구체적인 현재의 행동을 강조한다. 또한 심리학은 철저히 과학적이어야 하고, 과학은 관찰이 가능해야 하므로 무의식과 같이 모호한 영역에 대해서는 노코멘트하는 게 기본 생각이다. 즉 인간의 행동 과정이 '자극(stimulus)→[블랙

행동주의의 순서로

신 영 개 시 판

* 제6회 청담문화제=호국참회 관음기도도량으로 유명한 서울 도선사가 11월 3일 제1145주년 개산대재 및 제6회 청담문화제를 개최한다. 도선사가 마련한 가을축제인 청담문화제는 머루의 사화로 현철, 정미화, 김태근, 한영주, 이순 등의 불자가를 비롯해 경희대 음대 박정희 교수 등이 출연해 흥겨운 한마당 공연을 펼친다. 올해로 세 번째 치루는 개산대재는 도선사 창건주 도선 국사의 뜻을 기리고 업적을 되새기는 자리. 개산대재를 통해 지금까지 도선사를 가꾸어 온 많은 사부대중에 대한 감사와 앞으로 불법 홍보 교육 복지 도량으로서 도선사의 역할을 다짐할 계획이다. (02)993-3161

산사제원은 사찰예절 습의, 예불, 108배, 참선, 반야심경 사경, 발원문 작성, 다도 및 차발 운역, 야생차 만들기, 108염주 꿰기, 도량 운역, 산행, 스님과의 대화 등의 프로그램으로 2박 3일 동안 운영된다. (010)6589-0108

* 불광계단 제33회 수계법회=서울 불광사는 11월 11일 오전 10시 30분 보광당에서 제33회 수계법회를 봉행한다. 수계 동참비는 1인당 2만원, 11월 4일까지 접수해야 하며, 10일 오후 1시 수계교육이 이뤄진다. 수계교육을 받지 않으면 수계법회에 동참할 수 없다. 수계신청서는 사무실에서 배부한다. (02)413-6060

* 금산사 산사제행=김제 금산사가 최근 넓직한 마당과 전통 한옥식 건물에 현대식 사위장, 화장실을 갖춘 템플스테이 전용 건물을 신축하고 11월 9~11일 산사제행 63기를 모집하고 있다. 금산사의

* 제1회 한국불교대학 초·중·고 무용경연대회 한국불교대학이 제1회 초·중·고 무용경연대회를 11월 11일 개최한다. 오전 10시 개최식과 사물놀이 시범공연 등의 식전행사를 마치고 오후 1시 현대무

용, 오후 3시 생활무용 경연이 단상으로 펼쳐진다. 한국무용은 전통과 창작, 현대무용은 창작 분야인 심사하며 생활무용은 재즈, 비보이 등이 가능하다. 발매는 이번 경연에서 제외됐다. 접수는 11월 7일까지. (053)473-8227

* 월정사 성지순례=평창 월정사가 11월 28일~12월 3일 스리랑카 불교성지순례를 떠난다. 모집인원은 30명. 월정사성보박물관 부관장 해운 스님이 인솔하는 성지순례단은 보리수 사원 부처님의 치아 사리를 모시고 있는 불치사 등을 둘러볼 예정이다. 11월 10일까지 신청 받는다. (033)334-1817

* 조상영가천도제=서울 조계사가 11월12일 사월상달 조상 영가 천도제를 봉행한다. 음력 사월상달은 햇곡식을 부처님전에 올리고 조상 영가의 극락왕생을 발원하기 좋은 달이라 전해온다. 친가·외가 모두 접수 가능하다. (02)732-2115

Not Bad Not good



그림 : 문병성

30년 전통의 맥을 이어오는 목탁제조전문

영천목공예사

http://www.ycwoodart.co.kr

실용신안등록 · 디자인등록
2007년 한국불교박물관의 출품작품

영천목공예사의 목탁은 자연 그대로를 살려주며 절대로 벗겨지지 않아 반영구적인 제품입니다. 국내산 살구나무로 제작한 수작업 목탁은 실용신안특허를 받은 우수한 제품입니다.

옷칠 수작업 목탁

수작업 목탁에 사용한 옷칠은 생칠로 일반적으로 바르는 방법이 아닌 나무 속까지 침투시키는 칠을 먹이는 방법으로 작업을 했기 때문에 나무결을 자연 그대로 살려주며 절대로 벗겨지지 않아 반영구적입니다.

수작업 목탁

목탁제작 35년 경력에도 불구하고 맑고 청아한 목탁소리를 찾기 위해 인내심을 가지고 작업에 전념하고 있습니다.

약 100년~300년된 산살구나무로 작업한 제품

경북 영천시 연하동 167-1번지 054)334-9757 / 011-540-9757
[농협 757-12-096397 인종식]

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스프레트형강판, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각), 슬라브, 창고, 공장, 가정집 (전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

전국무료전화 080-011-8504 (바로공사)

서울·경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-396-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 011-327-7697
전라도 : 010-2311-0157

현대칼라지붕공사

옥석공예사

불상, 석탑, 건축, 자연석, 석물, 납골당

수십여 년의 불사경험을 바탕으로 불교문화를 계승하고, 정진하는 자세와 장인정신으로 원만한 불사의 주춧돌이 되고자 최선을 다하겠습니다.

대덕 큰스님들의 아낌없는 지도 편담 부탁드립니다.

옥석공예사 대표 임상균 합장
경기도 양주시 화정동 60-2
031)859-5689 / 011-353-3622