

# 보시-감사

# 교류사덕(交流四德)

## 교류사덕이란?

➤ 인간관계, 모를 때 복잡하지만 알면 간단하다.

- 교류사덕은 인간관계 어떻게 할 것이냐에 대한 네 가지 답
- 인간관계는 주기-받기가 전부이다.
  - 관계는 서로 주고 받으면서 형성됨

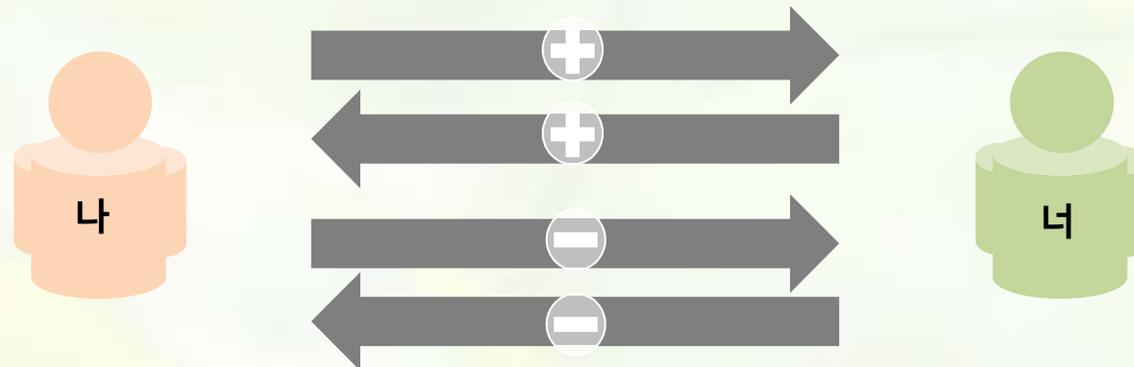


# 교류사덕(交流四德)

## 교류사덕이란?

### ➤ 인간관계에서의 주기-받기

- 주는 것은 상대방에게 유익한 것(+)을 주는 경우와 손해가 되는 것(-)을 주는 경우가 있음
- 받는 것에도 자기에게 유익한 것(+)을 받는 경우와 손해가 되는 것(-)을 받는 경우가 있음



# 교류사덕(交流四德)

## 교류사덕이란?

### ➤ 인간관계에서 필요한 네 가지 덕(德)

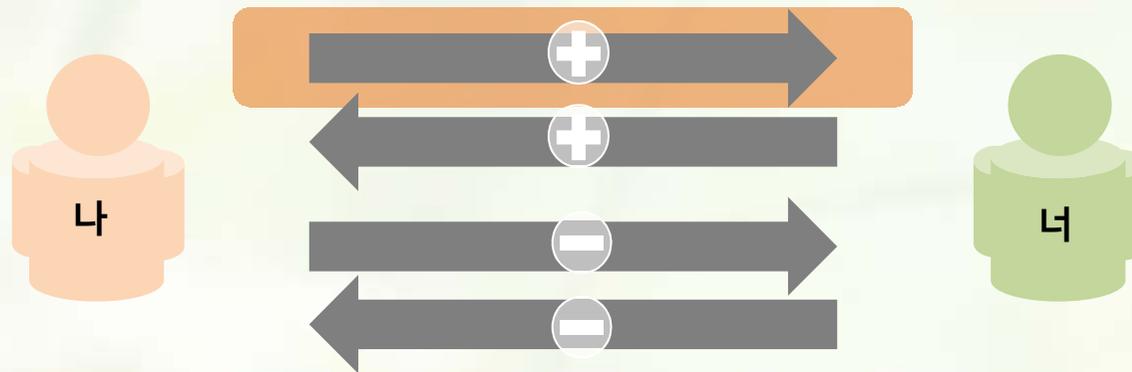
- (+)를 주는 것은 좋은 일이니 **보시**를 해야 함
- (+)를 받으면 **감사**하다고 인사해야 함
- (-)를 주었으면 미안하다고 **사과**를 해야 함
- (-)를 받았더라도 **관용**을 베풀어야 함

# 교류사덕(交流四德)

## 인간관계에서 필요한 네 가지 덕

보시

- 상대에게 플러스를 주는 것
- 베품으로써 상대방을 기쁘게 해 줌

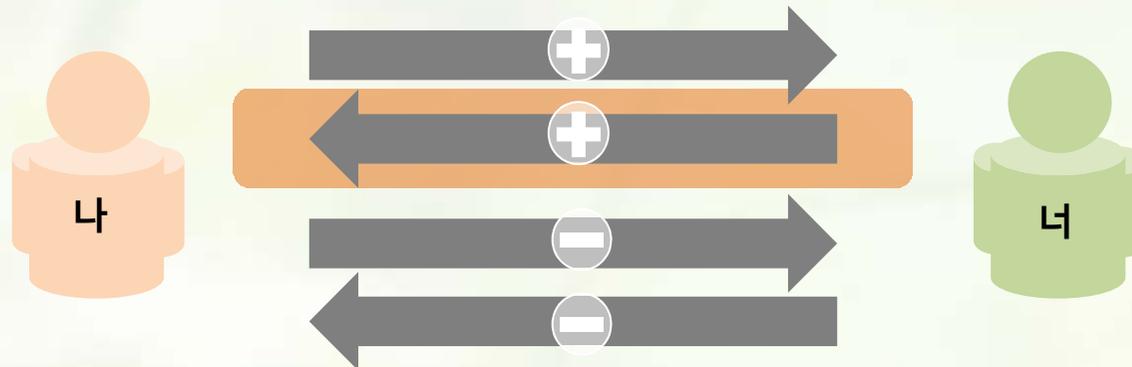


# 교류사덕(交流四德)

## 인간관계에서 필요한 네 가지 덕

감사

- 상대방부터 플러스를 받았을 때는 감사하다고 인사하는 것이 순리임



# 감사와 보시의 실천

## 보시를 실천하기 위한 실천 방법

➤ 보시록을 만들고 실천한다.

- 보시록을 만들어서 다른 사람들을 기쁘게 해줄 만한 일들에 대해 적어본다.
  - ➔ 가장 쉽고 간단하고 큰 희생이 따르지 않는 것부터

# 감사와 보시의 실천

## 감사를 실천하기 위한 실천 방법

➤ 감사록을 만들고 감사 표현을 한다.

- 내가 입은 은혜들을 생각해보고 표현하지 못한 것들을 적어본다.
  - ➔ 똑같은 감사를 거듭 표현한다.

# 감사와 보시의 실천

## 감사의 심리학적 효과

➤ 참고하세요.

### 감사의 효과에 대한 심리학 연구

심리학자인 로버트 에몬스(Robert Emmons)는 사람들에게 매일 5가지 감사한 일에 대해서 쓰도록 하였다. 어느 정도 시간이 지난 후 매일 감사록은 쓴 사람들은 감사록을 쓰지 않은 사람이나 일주일에 한번 정도만 쓴 사람들보다 **자신의 삶 전반에 대해 더 많은 감사를 느꼈으며 다른 사람들에 대한 지지와 도움 행동 등이 증가**한 것으로 나타났다.

또 다른 연구에서는 후(後)소아마비(Post-Polio Syndrome) 증후군 환자들을 대상으로 잠자리에 들기 전에 감사한 일에 대해 메모하게 하였다. 이들은 감사메모를 하지 않은 환자들에 비해 **더 오랜 시간 동안 숙면을 취했으며 아침에 깨어났을 때 더 개운함**을 느끼는 것으로 나타났다.

# 손철

입은 은혜에 깨어 있어라.

타인으로부터 받은 도움에 대해 항상 감사의 마음을 일으키고(起),  
감사의 마음을 전(轉)하고, 그의 복덕이 항상(向)되기를 기원하라