



불교충지증
충지증은 불교의 생활화, 생활의 불교화를 통해 참 대승의 정신을 구현하는 불교 종단입니다.

충지증보

2007년 8월 1일

윤력 6월 19일

월간 발행

www.chongji.or.kr



창간년도 충기24(1995)년 10월 16일 구독문의 02-552-1080

The chongji news

불기 2551년 제93호

하반기 49일불공 회향 방생대법회 봉행 순천 상사댐 등 각 교구별 실시



대구경북 교구, 제천 의림지.



부산경남 교구, 순천 상사댐.

충지증은 7월 16일 순천 상사댐 등지에서 하반기 49일 불공 회향 방생대법회를 봉행했다. 각 교구별로 진행된 이번 법회는 부산경남 교구가 전남 순천 상사댐 인근에서, 대구경북 교구

제천 의림지, 그리고 서울 경인 교구는 충남 서산 인면도에서 각각 법회를 실시했다. 부산경남 교구 법회에 참석한 원승 통리원장은 인사말에서 "방생의식은 상대를 배려하는

마음을 일깨우고 간담심을 보리심으로 전환하는 정성스런 일"이라며 "우리 진언행자들은 이번 방생법회를 통해 생명존중 사상을 고요하고 아울러 소외된 이웃을 돌보는 불사에 동참해야

할 것"이라고 말했다. 대구경북 교구장 지공 정사는 봉행사에서 "'나'와 '너'를 죽이는 것이 아니라 '나'와 '너'를

살리는 것으로 죽어가는 목숨을 살리고, 어렵고 힘들게 생활하는 사람들을 도와주며, 부처님의 대자대비심을 간직하여 분별심과 아집과 집착을 버리고 서로를 인정하고 존중하는 이타행을 실천하는 것"이라며 "이번 방생법회에 동참한 공덕으로 나와 모든 중생이 모두 해탈 성불하길 기원한다"고 말했다.

방생법회는 대비로자나 불전 초연, 유가삼일, 봉행사, 발원문, 자비방생의 노래 합창 등으로 진행됐다.

한편 서산 인면도에서 있는 서울 경인 교구 방생법회에선 봉행사 후 서울 충지사 교도 등의 장기자랑과 노래경연 등 다채로운 행사가 함께 열려 참가자들의 많은 호응을 받았다.

충지증 청소년 수련법회 회향 소년소녀가장, 지역아동센터 아동 초청



충지증은 지난 25일부터 27일 까지 3박 4일간 합천 청소년 수련관에서 '모험과 도전! 하나라는 충지인'이라는 주제로 여름 청소년 수련법회를 개최했다.

올해로 17회를 맞이하는 이번 수련법회에선 종단신하 전국 각 사원의 어린이와 청소년, 소년소녀가장 바라밀, 동래지역 아동센터 아동, 종립 동해중학교 학생 등 300여명이 참가해 생활을 이

과 상상력을 기르는 '논의, 신문 만들기'를 비롯해 팀의 훈련 발표-신념강화훈련, 아침정승, 도전! 켈린지 한마음 공동체, 활강 래프팅, 장기자랑, 캠프화이어, 영화 태극기 휘날리며 촬영장 견학 등 다양하게 실시됐다.

이번 수련법회는 부산 바라밀, 동래 지역아동센터 아동들을 초청하여 자비사선의 뜻있는 자리를 가졌다.

이 달의 종조법설

마음과 행위따라 화복이 달라진다.

마음이 깨끗이요, 행위가 연이 되어 모든 과가 일어난다. 같은 땅에 종자따라 결실이 다르듯이 같은 세상에 마음과 행위따라 화복이 달라진다.

세상허물 물들지 말고, 내 모습 향기 그대로... 대전 만보사, 제1회 연꽃축제 방문객 줄이어



원승 통리원장을 비롯하여 종단 스승님들이 만보사 연꽃축제에 참가하고 있다.

충지증 대전 만보사(주교 지성) 경내에 들어서니 백여종의 수련이 등그런 고무통에 자신들의 아름다움을 자랑하듯 활짝핀 미소로 방문객을 환영한다.

지난 7월 20일 불행되는 제1회 만보사 연꽃축제는 환하게 피어나는 수련의 미소처럼 행사에 참석한 종단의 스승과 교도들의 마음속에 밝은 자비의 등불을

발혀주고 있다. 2층 서원담에서 진행된 행사 개막회식시 우렁차게 들려오는 '음마니반배홈'의 진언연승 소리는 어렵고 힘들게 살아가는 모든 중생들에게 희망과 행복의 씨앗을, 탐·진·치 삼독심에 빠져 번뇌와 망상으로 신음한 중생들에게는 해탈의 경지를 이루는 간절한 소망이 담겨져 있다.

연꽃으로 만든 한 잔의 차는 은은한 향기를 뿜으며 정신을 맑게 하고, 한 그릇의 연국수는 육체의 영혼에 영양분을 공급한다. 화려하게 펼쳐진 연꽃들의 행진, 연잎차, 연꽃차 시연회, 연꽃수 공양, 지성 정사의 은은한 목소리로 강연된 연꽃 재배하는 방법 등 다양한 볼거리와 먹을거리로 방문객들은 발걸음을 옮기지 못했다.

"연꽃은 사람과 같습니다. 오며가며 물이 많으면 멀어지고, 물이 적으면 부어지고, 연꽃과 다르게 이야기하고, 정성스런가장 바라밀, 동래지역 아동센터 아동, 종립 동해중학교 학생 등 300여명이 참가해 생활을 이



수국수확, 생역역식을 정미목 범의귀과의 낙엽관목, 달이 기릴 생각. 향기로운 꽃송이인 시절 부처님께 올릴 미지대신 올렸던 슬픈 꽃. -송주 선암사

충지캠페인

지금은 집단의 지혜를 모아야 할 시기

프린스턴대학교의 생물학자 이언커즌의 연구를 보면 흥미로운 사실을 볼 수 있다. 정찰개미들이 집으로 돌아오면 식량개미들이 10여 차례의 더듬이 접촉을 통해 서로 정보를 주고받는다. 이후 식량개미가 집밖을 나가는데 뒤 하나라도 찾지 못하면 돌아오지 않는다. 식량이 적으면 돌아오는 시간이 많이 걸리고 식량이 많으면 빨리 돌아온다. 식량을 구하기 좋은 날인지 결정하고 명령하는 녀석은 아무도 없다. 전체 상황을 볼 수 있는 개미도 없다.

특별한 개미 한 마리 가 아니라 집단이 결정을 한다고 한다. 연구자들은 단순한 생물이 단순한 규칙을 따르고 저마다 그렇게 일을 하게 따라 행동한다고 한다.

이렇게 지혜체가 필요 없어 집단이 서로의 정보를 교환하면서 의사 결정을 내리는 집단지능을 개미들은 이용하여 1억 4000만년동안 지구상에서 살아남은 것이다. 이 간단한 원리를 이용해서 말이다. 집단지능 (swarm intelligence)은 인공지능의 세부 분야 중 하나로 최근 많은 관심이 집중되고 있는 분야이다. 집단지능을 간단히 정

의하자면, 개미 등 군집 생활을 하면서 사회적인 특성을 보이는 곤충들의 행태를 관찰하고 이들의 집단적 활동 시스템을 컴퓨터에 적용하는 것이다. 우리가 생물학의 환경을 연구하는 목적은 우리의 삶에 적용하여 유익한 생활을 영위할 수 있도록 적용하기 위해서다. 가령 버스 운전사의 배지표까지 문제나 네트워크의 부하 균등화 문제, 차량 라우팅, 플래닝, 패킷넷 네트워크 라우팅 등 여러 문제에 실제로 이용이 가능하다.

이와 같은 결과를 보면 개미는 한 마리 한 마리 출어지 있을 때는 그저 작디작은 생물이 지나지 않지만 집단이 이를 때는 신속하고 적절하게 환경에 반응한다. 우리사회를 돌이켜보라. 수많은 연령과 투쟁 속에서 아무도 조용한 날이 없다. 특히 지금은 선거를 앞두고 있어 더욱더 연령의 목소리가 높아만 간다. 지지지의 연설을 듣기위해 같은 당원들끼리 먹살잡이를 하는 바보때가 집단지혜를 모아야 할 시기이다. 개미처럼 저마다의 정보와 지식을 한자리에 모아 현명한 결정을 내려 주기를 바란다.

10면 만보사 제1회 연꽃축제

12면 충지증 여름학생 수련법회

불교충지증

제7회 경로법회

제7회 충지증 경로법회에 어르신들을 초대합니다. 자연의 숨소리를 들으며 부처님의 정법을 깨달아 참 불자로서 경로효친의 자비행을 실천하기 위해 장기자랑, 야외법회, 레크레이션 등 다양한 프로그램으로 자비정신을 구현하고자 하니 수회 동참하여 주시기 바랍니다.

- ◆ 참가대상 : 65세 이상 어르신
- ◆ 일 시 : 충기36년 8월 29일 ~ 30일
- ◆ 장 소 : '충주호 리조트' (충북 충주시 동량면)
- ◆ 준 비 물 : 세면도구, 필기도구
- ◆ 자원봉사 : 각 시연별 어르신을 봉양할 자원봉사를 모집합니다.



The Buddhism chongji Jong

서울특별시 강남구 역삼2동 776-2 전화 : 02)552-1080~2

전송 : 02)552-1082 http://www.chonail.or.kr

풍경소리

완벽한 무대는 없다



사람들은 선택의 순간에 참으로 많은 갈등을 한다. 만약 여러 가지 일들 사이에서 망설이고 있다면 건넌목의 중간에 서서 되돌아가야 할지 나아가야 할지 모르다면 그때는 단 51퍼센트에 자신을 걸어보는 것도 괜찮다.

사람들은 지나치게 욕심이 많다. 처음부터 100퍼센트의 조건으로 시작되는 일은 얼마 되지 않는다. 완벽한 무대란 스스로 만들어 가는 것이기 때문이다.

- 홍신자(우용가,명상가)

아무리 아름다운 꽃이라도 언젠가 지고말며 아무리 건강한 사람이라도 언젠가는 죽음을 맞이하게 됩니다.

나와 인연 맺었던 사람도 그리고 물건도 그 인연이 다하면 헤어지게 됩니다. 권력과 재물을 탐하는 동안 머지않아 그들과 이별할 수밖에 없다는 사실을, 또 내 삶이 죽음으로 향하고 있음을 우리는 느끼지 못합니다.

모든 것이 변한다는 것을 기억한다면 경쟁에서 이기는 것, 성공하는 것은 우리 삶에서 두번째로 중요한 문제라는 사실을 깨달을 수 있겠습니다.

- 손기원(지혜경영연구소장)

한 알의 콩, 한 줌의 콩

어느 날 원숭이 한 마리가 밭으로 내려와 콩을 배부르게 먹고는 알 손에 콩을 가득 채운 채 산으로 돌아가는 길에 있었습니다.

그런데 실수로 한 알의 콩을 떨어뜨렸습니다. 원숭이는 한 알의 콩을 주우려고 그만 두 손을 파고 밟았습니다.

마침 놀러 나왔던 쾡과 닭들이 떨어진 콩알을 모두 주워 먹어 버렸습니다. 화가 난 원숭이가 이리 저리 뛰며 쾡과 닭들을



쫓아가자, 그들은 도망치면서 어리석은 원숭이를 놀려댔습니다.

한 알의 콩 때문에 한 줌의 콩을 놓쳐버린 원숭이가 되지는 말아야겠습니다.

- 혜중 스님(대한불교조계종 포교원장)

모든 것이 변한다는 것을 기억한다면



아무리 아름다운 꽃이라도 언젠가 지고말며 아무리 건강한 사람이라도 언젠가는 죽음을 맞이하게 됩니다.

나와 인연 맺었던 사람도 그리고 물건도 그 인연이 다하면 헤어지게 됩니다. 권력과 재물을 탐하는 동안 머지않아 그들과 이별할 수밖에 없다는 사실을, 또 내 삶이 죽음으로 향하고 있음을 우리는 느끼지 못합니다.

모든 것이 변한다는 것을 기억한다면 경쟁에서 이기는 것, 성공하는 것은 우리 삶에서 두번째로 중요한 문제라는 사실을 깨달을 수 있겠습니다.

- 손기원(지혜경영연구소장)

원정대성사와 함께 하는 VISUAL광고

-천수경편 제 18화- 글:그림/정수일

그럼, 여태껏 배운 속령만족제회구는 뭘 말인지 알지?

모... 몰라.

어이그---! 떡입술 너 커서 뭐 릴래?

그것도... 몰라.

웨이야?! 불교공부 한다는 녀석이 그런 것도

아...아니. 안 해봤어.

한 번 생각을 안 해봤단 말이야?

오웍! 딱 제격이네.

자, 그럼 내가 한 번 뽕어가 되봐라!

어? 딱뽕이네. 맛있겠다.

안돼! 미끼야!

어때! 이제 뽕어의 마음을 조금 이해하겠어?

아아...지나간 일들이 생각난다. 뽕 밥이 죽었던 일... 개구리 동고에 팔다 꽃아 풍선 불던 일... 잠자리 허리 굽어 밀짚 대 이어주거... 등...

'떡지사지'라고 뽕어가 되어 봐야, 뽕어의 마음을 알 듯, 항상 상대의 입장이 되어 생각해야 하는 겁니다.

어이아...! 알든 구해줘요. 입 다 찢어 지겠어요.

바로 그렇게 간절하게 바라는 마음이 '속령만족제회구'의 제회구입니다.

그 과보는 어떤 형태로든 우리들 생활에 영향력을 끼칩니다.

영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구!

아이쿠!

그러니까 천수경을 열심히 읽고 참회해서 업장을 소멸하거라.

내 전생에 살생의 업을 너무 많이 지었나봐...

제미나 오락으로 별 생각이 없을 수많은 죄업들을 참회하고 다시는그런 죄를 짓지 않기를 바라는 것이 '영사멸제회구'의 뜻입니다.

영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구! 영사멸제회구!

정수일 홈페이지--> <http://home.paran.com/octagonp>

이달의 명상

작은 법당

연못 위로 잠자리 하나 날더니 어디론가 날아간다. 법당에선 법문이 시작되었다 보다. 큰스님 법문이 연못까지 들려온다.

"나는 무엇인가", "지금 나의 모양이 진짜인가" 그 답을 찾는 공부가 참선수행입니다.

"날아갔던 그 잠자리가 다시 날아왔다."

"우리가 살아가는 일상 속에는 소리 없는 법문이 참 많이 있습니다. 다만 듣지 못하고 보지 못할 뿐입니다."

잠자리가 연일 위로 한참을 이리저리 날아다니다. 연못엔 잔잔한 물결이 일고 연일이 일렁인다.

"여러분은 본래 부처입니다. 앞으로 꼭 부



처로 살아가십시오."

잠자리는 스님의 법문이 끝날 때까지 연못을 날고 있었다.

-현대불교 박재원 기자의 포토에세이 중

행복하고 순수한 미소를 전해주는 봄 스튜디오



행복은 마음속에 있는 것,
행복한 마음까지 담아내는 한 장의 사진
사진 속에 감춰진 추억의 책장을 넘기는 순수하고
완한 미소
봄 스튜디오는 여러분에게 행복과 사랑을
전해드립니다.

주소: 경기도 고양시 일산구 주엽동
태영프라자 동관2층, 봄스튜디오
찾아오는 길: 지하철 3호선 주엽역 8번 출구 5분거리
전화: 031) 915-3856 정진욱 실장 (송수실 보살 삼녀)
홈페이지: bomstudio.com



세계속의 불교 ①

Tibetan Buddhist Art (티베트의 불교예술)

불교의 포교를 위해 전법의 길을 따라 나선 초기의 여정은 부처님 본성에 대한 깨달음의 가능성에 대한 이해로 시작되었다. 우리가 내적인 잠재성을 볼 수 있는 육구의 발견과 높은 차원의 인간적인 존재속에서 평가된 가능성을 완전히 이해할 때 영적인 감응에 적합한 예술적 형태의 발전을 위한 끈연성을 보게 된다.

세계의 많은 다양한 문화의 종교적 예술 속에서 티베트인 만큼 넓은 도화지위에 내면의 맑고 순수한 정신적인 면을 거대한 규모로 시각화하여 표현하는 사람들은 없다.

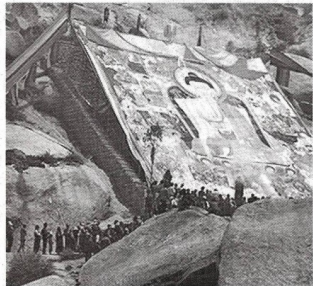
진다. 또한 동글게 말아지기 쉬우며, 한 장소에서 다른 장소로 이동하기 쉽게 만들어져 있다.

아이티엔 라마는 불교교리의 가르침에 내용을 신성시하며 개인적 헌신의 형상으로서 사용되곤 한다.

Form and Function (형태와 기능)

트에 존재하는 것보다 서양 박물관이나 개인들이 소장하는 것들이 더 많다.

Origins (기원)



교사로서 부처님의 임무는 예술의 작품들이 새로운 지각에 대한 계시의 상상력을 인식하게 되었을 때 가능한 것이다.

그래서 우리는 불교의 서적에 나오는 담화가 사람들의 상상력을 자극하는 화려한 시각적 감각으로 기적적이고 드라마틱한 표현들이 등장하게 되었음을 알게 된다.

부처님 열반 후에 사람들은 삶의 자유를 표현하는 불상을 만들었으며, 처음에는 인간적인 면이 그들의 추억을 정당화될 수 없을 지라도 동그런 바퀴와 나무와 같은 형상들이 사용되었다.

AD 7세기에 불교가 티베트에 전래되는 동안 운원구족, 대승불교의 예술적 표현은 수준 높은 영감의 경지에 오르게 되었다.

거대한 남자와 여자의 보리살다, 다양하고 우주적 부처님 석가모니 부처님은 화려한 극락의 모양으로 형상화되었고, 단트라 불교의 발전으로 원형적인 상상력은 폭력과 잔인성을 억압할 수 없는 더 깊은 잠재적인 마음으로 빠져들게 되었다.

티베트는 AD 9세기부터 티베트인들을 위한 교육적 삼화와 불교 수행자들을 위한 명상적 시각의 관점에 적합한 다양하고 거대한 미술과 조각작품들이 존재하였다.

그러나 1949년 중국이 티베트를 점령한 후 수천의 사원에 그려진 벽화와 거대한 조각들이 파괴되었고 현재 아름다운 티베트 예술작품들이 티베

Painting (미술)



유명한 티베트 사원 벽화는 현재 티베트와 인도의 티베트 문화 영역인, 네팔과 부탄지역에 존재하고 있다.

티베트 외부에서 가장 유명한 미술작품은 탕카와 족자 그림이며, 그것은 거의 비단위에 그려지지 않고 면직위에 그려진다. 색깔은 아채즙과 미네랄로 화려하게 그려지며 물감은 석회석에서 다양한 등급을 만들어 끓여진 아라비안 아교와 함께 섞인다. 오래되고 다양한 탕카의 작품들이 화려한 색깔을 유지하고 있는 것은 접밀도가 높은 강도를 유지하고 있기 때문이다. 오늘날 티베트 작품들은 현대의 종합적인 안료를 사용하고 있다.

탕카는 매달리기 쉽게 꼭대기와 바닥에 오리목과 막대기를 가진 비단의 구조물에 화려하게 올려



그림과 조각에 형상화된 모양은 적당한 교과서 속에서 나오는 맑고 잘 정비된 도상이다. 예술가들의 지침서는 적당한 비율과 균형을 유지하는데 있어 관련된 엄격한 모양을 제시하고 있다.

인도의 예술가와 버금가는 티베트 예술가들은 개인적 성향을 나타내는 개인적 관념을 표현하는데 자유스럽지 못하며, 잘 정돈된 구조 속에서 작품활동을 하도록 강요당하고 있다.

탄트라적인 티베트 불교에서는 잔인성, 노여움, 공포, 비참한 신들이 등장하는데 이는 부처의 마음과 우리의 내면속에 잠재된 성품을 표현해 주고 있다. 예술가들은 우리의 깊은 내면속에 잠재되어 있는 전형적인 형상을 표출함과 동시에 감춰진 우리 존재의 실상을 숙고하고, 표현한다.

명상을 수행하는 사람들은 내면에 잠재되어 있는 형상들을 시각적인 모델로 만들어, 수행자들은 깊은 내적인 성찰과 고정된 집중력을 통해 현상들을 자세히 관찰하고 존재의 실상을 파악한다. (<http://www.buddhanet.net/e-learning/history/buddhist-art/ibtart.htm>)

번역 : 지정 정사

총기동의보감

중년기의 심리적 및 정서적 변화



김정규 원장 (서초실버의원)

중년기는 일반적으로 40세에서 65세로 보면 된다. 그러나 이 중년기는 남녀 성에 따라 조금씩 다르게 취급받는다.

남자에서는 변화가 좀 조금씩 계속하여 있으므로 자타 모두 잘 모르는 경우가 많은데, 여자의 경우는 남자에 비해서 좀 완연하게 변화가 나타나므로 40세 이후를 딱 부러지게 잡으려는 경향이 있다.

그리고 중년기는 사회계급에 따라서 오는 시기가 다르다. 즉 상류층 사람에서는 중년기 변화가 늦게 오는데, 대개 지식층의 중년기는 40대에 시작한다. 이에 비해 육체노동을 주로하는 계층에서는 일찍 오는데, 농사 짓는 집의 여성의 경우 40

세면 대개 고물취급을 받는다.

중년기에 접어든 사람은 대개 다음과 같은 심리적 특징을 보인다.

첫째, 짧은이와의 거리감을 느낀다. 전에는 자기도 위만 보고 지냈는데 이제 보니 어느 사이에 젊은 사람들과는 감정적, 사회적, 문화적 면에서 큰 거리가 있다는 것을 느끼는 것이다.

둘째, 이 나이가 되면 여성은 아이 양육의 부담에서 벗어나고, 과거의 소극적이고 수동적인 위치에서 적극적이고 자기주장이 강해져서 가정 내에서도 발언권이 강해지는 경우가 많다. 교육을 받은 여성의 경우는 자신의 교육적 경험을 끝내 놓고는 자유스럽다는 느낌이 들어 못다한 재능을 발굴한다든지 아니면 부작을 찾아 나선다.

셋째, 건강에 신경을 많이 쓴다. 테니스, 조깅, 등산을 시작하기도 하고, 남편의 건강에 신경을 많이 쓰며, 좋다는 보약, 보신을 묻고 다닌다.

넷째, 곁들여 키운 자식들은 모두 결혼, 직장, 학업으로 집을 떠나니 텅 빈 집에 홀로 남은 어머니는 마치 빈 동우리에 앉아 있는 어미새 같은 허전한 마음과 인생무상감을 느끼는데 이를 "빈 새 동우리 중후군"이라고 한다.

폐경기가 오면, 3/4의 여성이 신체적 정신적 고통을 겪는다. 체내 내분비계의 변화에 따르는 일시적인 인연 증상으로 우선 신체적인 면을 보면 심계항진, 피로감, 경한 두통이 흔하다. 기타 흉조, 근육통 및 관절통, 식욕부진, 손발의 저림 등이 있다.

정신적인 면으로는 허무감, 우울증, 자살생각, 불면증이 있다. 그 중 불면 증은 새벽 3-4시경에 깨어 버리는 형태로 온다. 대개는 특별한 치료 없이도 넘어 가는데, 소수 여자는 심해서 초조,불안인 것들이게 되어 마침내 갱년기 우울증으로 정신과 치료를 받는다

죽비소리

진실한 말의 공덕

진실한 말은 밝음 중에 제일 밝으며, 정법의 계단이라 해 말이 있네, 무량한 재물이요 제일 보배라. 이것은 왕후라도 맺지 못한다.

캐왕들의 부귀가 장엄하여도 진실한 말의 장엄함에 비할 수 없네, 귀하고 단정함이 천인과 같고, 후세를 구호함도 진실한 말 광일세.

-정법염처경 正法處經

서 초 실 버 의 원

1995년 서울에서 최초로 개원한 치매/중풍 전문요양병원으로 새로운 지식과 기술을 갖춘 의료진과 간호진이 다년간 축적된 경험과 기술, 따뜻한 정서로 어르신들을 잘 모시고 있습니다.

김정규 서초실버의원 원장

주요경력

- 1991년 서울대학교 의과대학 졸업
- 1996년 서울대학교병원 신경정신과 전문의 취득
- 경기도 연천군 보건의료원 정신과과장
- 2000년 전원의과장 수료(서울대학교병원, 노인 정신의학 전공)
- 2001년 석사학위 취득(서울대학교 의과대학) 호주 멜버른대학 연수 (IMHLP: International Mental Health Leadership Program)
- 2002년 박사학위과정 취득(서울대학교 의과대학) 용인정신병원 및 경기도립노인전문병원 정신과 과장
- 전국 정신요양시설 평가위원회 위원

전문진료과목

- 치매
- 뇌졸중
- 노인성 우울증

진료 시간

평일(토) : 09:00~18:00
일요일 & 공휴일 : 예약진료

응급 / 입원환자 제외

최고의 진료 및 시스템 온라인 상담 : www.elderlynp.co.kr
전화상담 : 02-575-1850 Fax : 02-575-8275
주소 : 서울시 서초구 양재동 402-3번지



총지문에



안 대영
동해중학교 3학년 1반

요즘 들어 퐁 책을 읽지 않던 내가 담긴 선생님의 권유로 '트레버'라는 책을 읽게 되었습니다.

'트레버', 읽어 본 적도, 들어 본 적도 없는 생소한 말이었습니다. 하지만 저는 '트레버'라는 책을 읽고 마음이 따뜻해지며 남에게 베푸는 것이 얼마나 큰 힘을 가진 것인지 알게 되었습니다.

'트레버'의 줄거리는 이렇습니다. 교사인 루벤 선생과 그의 제자 트레버, 그리고 트레버의 임미인 아들

세상을 바꾸는 일 - '남에게 베푸기'

렌, 학교의 생활과 집안 생활을 번갈아가며 인물들이 나오게 됩니다.

어느 날 루벤 선생은 아이들에게 특별 점수를 받을 수 있는 과제를 내주게 됩니다. 그 과제는 바로 '세상을 바꿀 수 있는 아이디어를 생각해 실천으로 옮기시오'입니다.

세상을 바꿀 수 있는 일, 정말 어려운 일입니다. 하지만 트레버는 어떻게 보면 간단하지만 아주 엄청난 고대한 생각을 하게 됩니다. 트레버의 아이디어는 바로 '남에게 베푸기'입니다.

남에게 베푸는 일, 어찌 보면 쉬울 수도 또 어려울 수도 있습니다. 아무나 할 수 있는 아주 작은 일을 트레버는 아주 큰 일로 만들어 냅니다. 그냥 남에게 베푸는 것이 아니라, 내가 먼저 3명에게 도움이 될 만한 일을 베푼다는 겁니다. 그리고 그 세 사람은 나에게 은혜를 갚는 것이 아니라 그 한 사람 한 사람이 또 다른 도움이 필요

한 3명에게 베푸는 일입니다. 그럼 금방 9명이 되어 버리고 또 그 9명이 계속해서 하다보면 언젠가는 세계의 모든 사람들이 서로에게 다 베푼게 되는 것입니다. 그야말로 세상을 바꿀 만한 아이디어입니다.

물론 그 만큼 어려움이 따르기도 합니다. 모두가 베푼다는 보장이 없기 때문입니다. 하지만 트레버는 포기하지 않고 끝까지 베푸는 일을 합니다. 결국 다 완성되지 못했지만 트레버는 충분히 자기의 생각을 알리고 엄청난 일을 하게 된 것입니다.

트레버는 길거리의 노숙자에게 직업을 구할 수 있도록 돈을 주고, 외로운 동네의 할머니에게 위로가 돼 주고 정원도 가꾸어 주면 힘든 사람에게 힘이 되어주는 그런 일을 하며 베푸는 일을 시작합니다. 그리고 마지막 베푸는 일을 끝마치기 위해 결국은 자기의 생명을 희생하기까지 합니다. 책을 읽으면서 저는 생각했습니다. 아

무런 이유도 없이 직업을 구할 수 있도록 돈을 주고, 정원을 가꾸어주며 힘이 필요한 사람에게 힘이 되어 주는 일을 과연 나는 할 수 있을까라고 생각합니다. 나의 생명은커녕 자그마한 실천도 못할 것이라 생각했습니다. 정말 본받아야 할 점입니다.

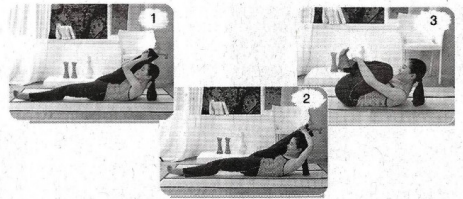
이 책은 희망이 없고 힘든 사람에게 힘을 북돋워 줄 수 있는 그런 책이라 생각됩니다. 누군가에게 도움을 베풀고 싶다는 열망을 불러 넣어 주는 이 느낌을 그대로 간직해서 꼭 실천해보고 싶다는 생각이 듭니다. 한 아이로부터 시작된 아주 작지만 매우 따뜻한 일, '나 하나뿐이야'가 아니라 '나 하나'라는 생각으로 남에게 선정을 베푼다면 이 세상은 어쩌면 정말 트레버의 바람대로 세상이 바뀔 수도 있을 것입니다.

이 책을 읽고 세상을 바꿀 수 있는 일에 대해 생각을 해 볼 수 있는 시간을 갖게 되었고, 무엇보다 트레버의 남에게 베푸기에 대한 힘을 받게 되었습니다.

여러분도 한번쯤 해 보면 어떨까요?

이달의 생활요가

몸에 좋은 생활요가 체조



1. 천장을 향해 눕는다. 양손으로 왼쪽 다리 발목을 감싸 쥐듯 잡고 무릎을 편 상태에서 얼굴까지 올린다. 숨을 내쉬었다가 들이쉬면서 다리를 올리는 것이 요령. 그 상태에서 어깨가 살짝 들릴 정도로 고개를 들고, 다리는 최대한 얼굴에 가까이 붙인다.

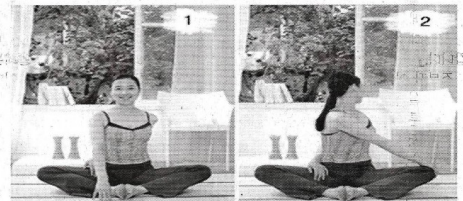
- 요가 시작 전에 복식호흡!
복식호흡을 할 때는 입숨을 자연스럽게 다룬 뒤 혀끝을 반드시 입천장에 붙이고 등은 쭉 펴고, 턱은 당겨서 목의 기가 열리게 해주세요. 배가 볼록해지도록 숨을 들이쉬면서 팔뚝근을 쪼이고, 그 상태에서 잠시 참았다가 마신 숨을 2~3배 정도 길게 내쉬면서 자연스럽게 팔뚝근을 풀어주면 돼요. 복식호흡은 20회 이상 실시하는데, 이때 눈을 지그시 감거나 한 곳을 응시하면서 호흡에 집중해야 효과가 있습니다.

2. 발목을 잡은 손을 얼굴 뒤로 넘겨 다리를 최대한 뻗게 한다. 이때 오른쪽 다리가 들리지 않도록 주의한다. 숨을 내쉬면서 다리를 천천히 내린다. - 동작을 하는 동안 무릎은 반드시 펴야 다리 뒤편 근육을 자극해 부기를 빼고 다리를 예쁘게 정리해주는 효과를 볼 수 있다.

3. 오른쪽 다리로 같은 방법으로 스트레칭한 뒤 양다리를 구부려 무릎이 가슴에 닿도록 끌어올린다. 상체는 어깨가 들릴 정도로 들어올리고, 숨을 들이쉬어 참았다가 내쉬면서 몸을 최대한 작게 웅크리며 조여준다. 15~20초 정도 자세를 유지했다가 숨을 내쉬면서 다리를 내려준다. 팔다리를 편하게 벌려 누운 송장자세로 휴식을 취한다. - 상체는 45도 정도로 들어야 장이 효과적으로 자극된다. 그 이상 들면 오히려 목 뒤가 땅기는 불편함을 느끼게 되므로 주의한다.

한 동작 대

허리 근살 때주는 '재봉사 자세, 좌우로 비틀기'



1. 양 발바닥을 벌인 다음 양 무릎을 구부려 바른 자세로 앉는다. 왼쪽은 등 뒤로 돌려 오른쪽 넓적다리 안쪽을 잡는다. 오른쪽은 그대로 뻗어 손가락 끝으로 땅을 살짝 짚는다.
2. 그 상태에서 오른쪽손을 앞으로 돌려 왼쪽 무릎을 감싸 쥘다. 호흡을 깊게 마시고 내쉬면서 최대한 몸을 왼쪽으로 비튼다. 멈춘 상태에서 왼쪽 뒤를 바라본다. 이때 팔뚝근을 조여준다.
● 율동불통한 허리살은 물론 팔뚝 라인을 정리해주는 효과가 있다. 생리통이 심할 때 해주면 통증이 완화된다.

이달의 추천도서

꽃비

정관 지음/ 해조음



동자승 그림으로 유명한 원성 스님이 3년간 영국에서 그림 공부를 하며 틈틈이 글을 쓰고 그림을 그려 완성한 동화. 사람들에게 자연의 소중함을 전하는 환경 동화이면서, 순박한 마음을 지닌 소년과 꽃의 요정이 나눈 사랑 이야기다. 동자승 그림과는 달리 원성 스님이 이번 책을 위해 영국에서 그린 그림들은 신비한 요정들의 세계를 아름다운 색채로 펼쳐내, 마치 한 편의 판타지 영화를 본 듯한 충만감을 안겨주면서, 동시에 사라져가는 환경의 소중함을 일깨운다.

즉각 깨닫는 길

김성갑 지음/ 관음 출판사



'우리에게는 누구나 부처가 될 수 있는 불성(佛性)이 있다'는 불전의 말씀은 수행자들에게 희망을 준다. 저자는

노동의 가치 불교에 묻는다

송원진 지음/ 도핀앤사



노동을 통한 성불의 길을 말하고 있다. 대부분의 일반 대중들의 '일(가사노동과 직업노동)'이야말로 성불하는 지름길이라고 주장한다. 21세기 세계화·정보화시대에 접어들면서 더욱 확대되고 심화된 '연기의 세계'가 우리를 더욱 분열하게 만들고 있다. 우리는 '나의 세계와 역사' 그 모두를 위해서도 직업노동과 가사노동에 더욱 더 헌신하고 노동행선에 더욱 더 정진해야 하리라 본다. 그리하여 하루하루 순간순간 '자비'라는 성불의 시대를 열어가야 한다.

칙칙폭폭 기차놀이

최옥익 지음/ 삼성출판사



커다란 그림책에 고속 열차 치차폭과 동물 손님들의 이야기 담겨 있습니다. 기차 여행을 하면서 일어나는 다양한 일들과 뜻밖의 사고 등 흥미진진한 동화는 아이들의 흥미를 자극합니다. 또 동화의 두 주 인공인 치차폭과 흰선이를 닮은 고속

열차, 화물 열차 장난감이 함께 들어 있어 더욱 재미있게 놀이할 수 있습니다. 건전지를 넣고 레일 위에 놓으면 생성 빠르게 달리는 기차들과 다양한 형태로 모양이 바뀌는 기차 레일과 신호등, 나무로 칙칙폭폭 신나는 기차 여행을 떠나보세요.

아이를 잘 키우는 것

노경선 지음/ 예담



부모가 자녀를 키우는 것은 무엇을 의미할까? 좋은 부모란 어떤 부모인가? 40여 년간 정신과 및 소아정신과 전문의로 활동하면서 국내 소아정신과 치료의 지평을 열었다는 평가는 받은 저자는 부모들 속에 내재되어있는 잘못된 상식이나 정보를 다루고, 이를 통해 좋은 부모에 대한, 또 아이를 잘 키우는 것이 어떤 의미인지를 살피고 있다.

우선 부모가 아이에게 어떤 존재인지를 다양한 사례를 통해 재정의하고, 아이의 뇌가 시기별로 어떻게 성장하고 반응하는지 두뇌 과학과 정신의학 이론을 토대로 명쾌하게 분석하였다. 그리고 행복한 아이로 키우기 위한 10가지 덕목과 실천지침들, 0세에서 12세까지 실제로 자녀를 키우면서 직면하게 되는 고민 22가지와 그 해결책 등의 내용을 제시하여, 자녀 양육에 가장 필요한 핵심들을 알려주고 있다.

茶香의 향기를 찾아서 **다 향**
멀리서 나를 꽃이되게 하는 이어
향기로 나는 다가갈 뿐이다.

목조각품, 침향, 녹차(우전, 작설), 보이차, 오롱차, 고급자사호, 차도구, 생활도자기, 기타불교용품

주소 : 서울시 강남구 역삼동 776-24, 총지사 옆 전화 : 02-2052-5741, 010-7372-3090

교계소식

“방학철 복지관에서 봉사”

어르신 · 장애우와 함께...불교계 복지관 봉사 캠프



◆서울노인복지센터가 지난해 실시한 3세대 통합 여류자원봉사학교에 참가한 학생들이 어르신들에게 설문조사를 실시하고 있다.

방학철을 맞아 경로당을 찾아 어르신들의 어깨를 주물러 주거나, 장애아동들과도 스킴 없이 뛰어 놀 수 있는 다채로운 프로그램이 마련되어 있다. 세대와 장애의 벽을 허물게 되는 것은 물론, 봉사활동 인증서도 받을 수 있다. 눈에 띄는 프로그램은 지역의 홀로사는 어르신이나 장애 어르신과 함께하는 봉사캠프다. 서울노인복지센터는 어르신과 함께

까지 관내 중 · 고등학생 60명을 대상으로 '제13차 여름방학 청소년 자원봉사학교'를 개최한다. 1주일 단위로 총 4차례에 걸쳐 진행되는 자원봉사학교는 관내 무의탁 어르신 가정과 경로당을 방문하여 어르신 말벗하기, 안마 · 청소 등의 봉사활동을 펼친다.(02)985-1361

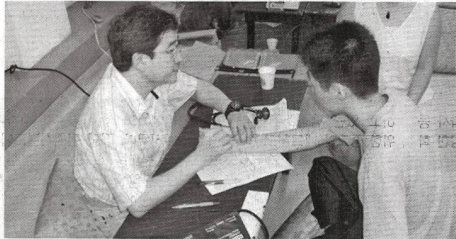
부산 영도구노인복지관은 지역 거주 청소년들이 재미있고 다양한 자원봉사활동을 체험할 수 있도록 '제1기 청소년 봉사단 FLY'를 조직한다. 봉사단에 참가한 학생들은 8월 31일까지 팀별로 경로식당에서의 급식 봉사, 경로당 주거환경 개선, 노인주간보호센터에서의 환경정리 및 음악치료 보조, 홀로 사는 어르신들을 위한 도시락 및 밀키트 배달서비스 등의 봉사활동을 하게 된다.(051)417-6344

장애·비장애 청소년들이 자원봉사활동을 통해 삶을 배우고 다양한 공동체 활동을 통해 공감대를 형성할 수 있는 봉사캠프도 있다.

서울 강북장애인종합복지관은 7월 30일부터 8월 9일까지 제19기 '친구야 놀자'를 개최해 장애아동과 비장애아동이 함께 피자를 만들고 민속박물관도 관람하며 즐거운 일정을 보낼 계획이다.(02)989-4215

서울 구로청소년수련관(02-852-0525)은 8월 7~10일 정지재장애인시설인 경기도 가평 '가난한 마음의 집'에서 봉사캠프를 열고, 영주시장애인복지관은 7월 30일부터 8월 3일까지 여름통합계절학교를 개최한다. 폐품 재활용, 장애체험 물총놀이, 소백산 죽령길 체험 등 다양한 프로그램을 즐길 수 있다.(054)633-6415

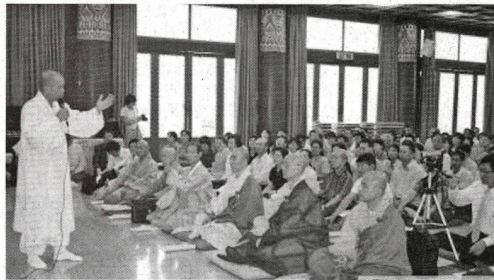
장애인포교단체 무료진료 의료봉사연합회



한국의료봉사연합회(회장 류재환)는 지난 7월22일 서울 조계사 교육회관 지하 원심회 법당에서 장애인포교단체 원심회 의료봉사 활동을 펼쳤다. 류재환 의불련 회장과 양동선 진료단장을 비롯해 안방과와 내과, 치과, 발마사지 및 손마사지 등 진료 과목의 15명 의료진이 50여 명의 원심회 회원들을 무료 진료했다. 김정은 의불련 부회장은 "장애인과 친구가 되길 원하는 불자 의료진들의 관심과 참여를 부탁한다"고 말했다. 한편 경찰병원불자들이 주축이 된 경찰병원 나눔 의료봉사단은 지난 7월15일 남양주시 진건읍에 위치한 남양주복지회관에서 의료봉사활동을 전개했다. 조민구 경찰병원장 등이 동참한 이번 의료봉사활동은 199명의 남양주 지역민을 진료했다.

도올과 불교학자들의 만남

'믿음과 깨달음' 주제 워크숍 열려



◆김용욱 교수가 <불교에서의 믿음과 깨달음>을 주제로 기초발제와 워크숍 사회를 맡았다.

'도올 김용욱 교수의 불교학의 만남'으로 관심을 모았던 한국불교학회 하계워크숍이 7월 7일 서울 봉은사 보우당에서 열렸다. 500여 명의 불자들이 함께한 이날 워크숍은 '믿음과 깨달음'을 주제로 3시간여 동안 진행됐다. 이날 워크숍 사회 및 기철학체에 대한 믿음과 깨달음 주제 발제를 맡은 김용욱 교수(세명대 석좌교수)는 신학 해석을 두고 신학자들과 논란을 벌인 이야기와, 기독교에서의 믿음에 관한 설명으로 서두를 시작했다.

이와 같이 교수는 '불교에서의 믿음과 깨달음'에 대해 "불교에 있어 모든 믿음은 깨달음에 도달하는 믿음일 뿐"이라며 "따라서 불교의 믿음은 '나도 부처처럼 깨달을 수 있다'고 믿는 것, 다른 말로 나의 깨달음의 가능성에 관해 끊임없는 자각하는 것"이라고 말했다. 또한 "믿음과 깨달음은 몸을 가진 삼십세 인간일 뿐이며, 그것은 몸의 욕망을 끊임없이 참조적 에너지로 전환시키는 사회적 행위이자 이것이 곧 대승의 정언명령이다"고 말했다.

주제발표에서는 특히 "인간의 행위"에 '완전'이란 존재하지 않으며 점수(漸修) 속에 돈오(頓悟)가 있고, 돈오 속에 곧 점수가 있을 뿐"이라며 "돈오 돈수에 대한 회의적인 시각을 드러냈다. 김 교수는 "돈오와 와도 점수가 계속되어야 깨달음이 유지되며, 육바라밀을 끊임없이 실천하는 깨달음이 이 시대 한국사회에 필요하다"고 강조했다.

기조강연이 끝난 후 초기불교에서 선불교까지 시대별 불교의 믿음과 깨달음에 대해 불교학자들의 발표가 이어졌으며, 500여 명의 불자들이 참석해 도올 김용욱과 불교학의 만남에 대한 뜨거운 관심을 드러냈다. 2시간여에 걸친 발표가 끝난 후 한국불교학회 이사장 이광재 교수(충남대)는 총평에서 "오늘 워크숍을 통해 불교가 한국 사상계의 주류로 편입될 수 있기를 바란다"며 "오늘 참석한 불자 모두 올바른 믿음을 갖고 수행을 통해 스스로 깨달음의 열매가 되길 바란다"고 덧붙였다.

교수불자대회 '생로병사와 해탈' 열린다 8월 20~22일 평창 월정사에서

한국교수불자연합회(회장 김용표)가 주최하는 '2007 한국교수불자대회'가 '생로병사와 해탈'을 주제로 8월 20~22일 평창 월정사에서 열린다. 김용표 교수는 "불교의 생사관과 해탈관을 조명하고 웰빙과 수행의 접목을 시도해 보고자 한다"고 의의를 밝혔다. 20일 대법원전에서 열리는 결제식에서는 교수 스님(금봉암 조실)이 '생사 일대사와 해탈'을 주제로 법문하고, 김용정 명예교수(동국대)가 기조 강연한다. 21일 진행되는 학술대회에서는 국내외 학자들이 '생로병사와 해탈' 웰빙과 불교수행'을 주제로 아상가 빌라

카라테(스리랑카 켈로니아대학)의 테라바다 불교에서의 삶, 고통과 죽음을 그리고 해방', 애니 N. 사피로(미국 노르다 대학)의 '티베트 사자(死者)의 서(書)', 글로리아 윈슬로우 브록스의 '불교에서의 고통과 죽음'을 비롯한 27편의 논문이 발표된다. 22일에는 '공동체와 불교', '인간심리, 과학과 불교', '문화 예술과 불교' 등을 주제로 분과별 발표가 진행됐다. 이와 함께 산사음악회와 참선 · 108 참회 · 전기명상 · 요가 등의 수행법 체험, 성지순례 등의 프로그램도 마련된다.(02)720-6618

조계종 '선암사 문화재 편집 도굴꾼 논리'

조계종 총무원 문화부는 순천 선암사가 도난당한 문화재를 돌려달라며 서울 서부지법에 제기한 동산인도 청구 소송에 패소한 것과 관련, 7월 6일 논평을 발표해 강한 유감을 표명했다. 문화부는 논평에서 "이번 판결은 도난당한 불교문화재는 경유가 어찌됐건 손에 넣는 사람이 주인이며 공소시효만 지나면 정물을 사고파는데 아무 지장이 없다는 도굴꾼들의 논리를 법원이 인정할 것"이라며 "이번 판결로 문화재 도난품(장물)의 매매가 보다 용이해지고 활발해질 수 있는 단서를 제공했다는 점에 심각한 우려를 표명한다"고 밝혔다.

생활상식

겨자가루 냄새로 바퀴벌레를 퇴치

겨자가루 1/2 작은술을 티백 봉지에 넣어 바퀴벌레가 자주 다니는 식기장에 넣어 둔다. 바퀴벌레는 겨자 냄새를 싫어하기 때문이다. 더러워진 짐작하지 못한다. 바퀴벌레는 극히 적은 양의 수분으로도 생존이 가능하기 때문에 식기를 씻을 때는 물기를 완전히 말리는 것이 중요하다.

남은 스타킹으로 배수구 청결히 하기

올이 나가서 신지 못하게 된 스타킹의 다리 부분을 3등분하여 한쪽 끝을 묶어 지루 모양으로 만들어 배수구의 거름망으로 사용한다. 1 켈레로 6개 정도의 망을 만들 수 있다. 사용으로 망이 막힐 때 교환하면 싱크대의 청결을 유지할 수 있다.

신문이나 잡지 수납

죽은 공간이 되기 쉬운 테이블 밑도 수납 공간으로 활용할 수 있다. 테이블 밑에 수건 걸이 2개만 설치하면 신문이나 잡지의 전용 공간으로 변신한다. 수건 걸이는 접착 테이프로 붙이는 타입이면 좋다.

CD나 디스켓 수납

자아서 청소를 하지 않는 대신 여자가루 흡착제가 있거나 CD와 디스켓. 그러다 나 쓰고 난 티슈함에 보관하면 많은 양을 수납할 수 있다. 걸이면 예쁜 천을 두르면 장식 효과도 커진다.

이불 먼지와 진드기 제거

청소기로 이불의 먼지와 진드기를 청소하고 싶은데 이불까지 흡입기로 빨려 들어가 고민일 때는 청소기의 헤드 부분에 얇은 스타킹을 씌우면 된다. 미세한 그물이 이불은 그대로 놔두고 먼지와 진드기만 빨아들인다.

뚝지리 청소

뚝지리가 어떻게 변색하기 시작하면 식초를 몇 방울 떨어뜨린 뜨거운 물에 걸레를 담갔다 꼭 짜서 닦으면 된다. 식초의 미백 효과로 햇빛에 의해 뚝지리가 어떻게 변색되는 것을 막을 수 있다. 걸레가 뜨거우므로 고무 장갑을 끼고 걸을 때라 닦아야 한다. 다른 걸레도 마무리할 필요가 있다.

불교총지중 중앙신정회 회장선출 공고



불철주야 용맹정진하시는 교도분들에게 진심으로 깊은 감사를 드립니다. 불교총지중 중앙신정회에서는 중단의 오랜 염원이며, 교세발전과 화합단결을 도모하는 중앙신정회 회장을 경로법회기간에 선출하고자 하오니 각 지회 지회장님과 간부님들은 필히 참석하여 주시기 바랍니다.

- 일시 : 총기 36년 8월 29일~30일
- 장소 : 충주호 리조트
- 대상 : 각 지회 지회장 및 간부

불교총지중 중앙신정회

서울특별시 강남구 역삼 2동 776-2 전화 : 02)552-1080~2 / 전송 : 02)552-1082 http://www.chongji.or.kr

총기 FOCUS

대전 만보사 제1회 연꽃축제

연꽃은 10가지 특징을 갖고 있습니다. 이 열 가지 특징을 닮게 사는 사람을 연꽃처럼 아름답게 사는 사람이라고 한다는군요.

1. 이제염오(離塵染汚)

연꽃은 진흙탕에서 자라지만 진흙에 물들지 않는다. 주변의 부조리와 환경에 물들지 않고 고고하게 자라야 아름답게 꽃피우는 사람은 연꽃같이 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 이제염오(離塵染汚)의 특성을 닮았다고 한다.

2. 불어악구(不與惡俱)

연꽃일 위에는 한 방울의 오물도 머무르지 않는다. 물이 연잎에 닿으면 그대로 흘러떨어질 뿐이다. 물방울이 지나간 자리에 그 어떤 흔적도 남지 않는다. 이와 같아서 악과 거리가 먼 사람, 악이 있는 환경에서도 결코 악에 물들지 않는 사람을 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 이를 연꽃의 불어악구(不與惡俱)의 특성을 닮았다고 한다.

3. 계향충만(戒香充滿)

연꽃이 피면 물속의 시궁창 냄새는 사라지고 향기가 연꽃에 가득하다. 한 사람의 인간에게 사회를 훈훈하게 만들기도 한다. 이렇게 사는 사람은 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 고결한 인품은 그윽한 향을 풍겨서 사회를 정화한다. 한자라 촛불이 방의 어둠을 가시게 하듯 한송이 연꽃은 진흙탕의 연꽃을 향기로 채운다. 이런 사람을 연꽃의 계향충만(戒香充滿)의 특성을 닮은 사람이라 한다.

4. 본체청정(本體淸淨)

연꽃은 어떤 곳에 있어도 푸르고 맑은 줄기와 잎을 유지한다. 비타에 오물이 즐비해도 그 오물에 뿌리를 내린 연꽃의 줄기와 잎은 청정함을 잃지 않는다. 이와 같아서 항상 청정한 몸과 마음을 간직하는 사람은 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 본체청정(本體淸淨)의 특성을 닮은 사람이라 한다.

5. 면상희이(面相喜怡)

연꽃의 모양은 둥글고 원만하여 보고 있으면 마음이 짙로 온화해지고 즐거워진다. 얼굴이 원만하고 항상 웃음을 하고 항상 웃음을 머금었으며 맑은 부드럽고 인자한 사람은 옆에서 보아도 보는 이의 마음이 화평해진다. 이런 사람을 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 면상희이(面相喜怡)의 특성을 닮은 사람이라고 한다.

6. 유연불삼(柔軟不澁)

연꽃의 줄기는 부드럽고 유연하다. 그래서 좀처럼 바람이나 충격에 부러지지 않는다. 이와같이 생활이 유연하고 융통성이 있으면서도 자기를 지키고 사는 사람을 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 유연불삼(柔軟不澁)의 특성을 닮은 사람이라고 한다.

7. 견자개길(見者皆吉)

연꽃을 품에 보면 길하다고 한다. 하물며 연꽃을 보거나 지나고 다니면 좋은 일이 생긴다고 한다. 사람도 마찬가지다. 어떤 분은 품에 보아도 그날이 즐거운 사람이 있다. 어떤 분을 만나는 날은 하루가 즐겁고 일이 적적 풀린다는 사람이 있다. 많은 사람에게 길한 일을 주고 사는 사람을 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 견자개길(見者皆吉)의 특성을 닮은 사람이라고 한다.

8. 개부구족(開敷具足)

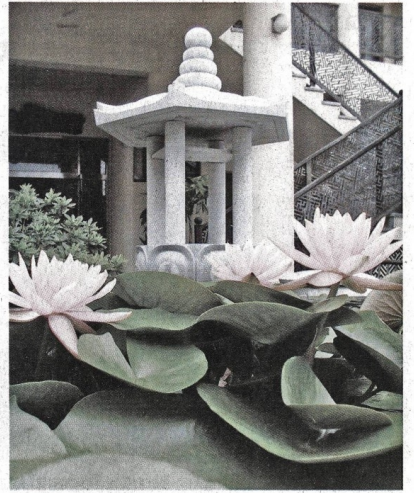
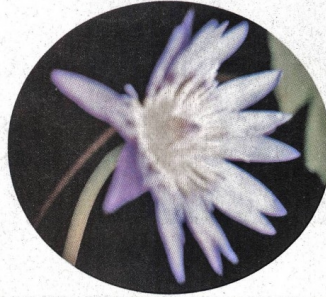
연꽃은 피면 필히 열매를 맺는다. 사람도 마찬가지다. 꽃피운 만큼의 선행은 꼭 그만큼의 결과를 맺는다. 연꽃 열매처럼 좋은 씨앗을 맺는 사람을 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 개부구족(開敷具足)의 특성을 닮은 사람이라 한다.

9. 성숙청정(成熟淸淨)

연꽃은 만개했을 때의 색깔이 품기로 유명하다. 활짝핀 연꽃을 보면 마음과 몸이 맑아지고 포근해짐을 느낀다. 사람도 연꽃처럼 활짝핀듯한 성숙감을 느낄 수 있는 인품의 소유자가 있다. 이런 분들과 대화하면 은연중에 눈이 열리고 마음이 맑아진다. 이런 사람을 연꽃처럼 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 성숙청정(成熟淸淨)의 특성을 닮은 사람이라 한다.

10. 생이유상(生已有想)

연꽃은 날 때부터 다르다. 넓은 잎에 긴 대, 굳이 꽃이 피어야 연꽃인지를 확인하는 것이 아니다. 연꽃은 싹부터 다른 꽃과 구별된다. 장미와 질레는 꽃이 피어봐야 구별된다. 백합과 나리도 마찬가지다. 상황이 잡초 속의 보리와 풍인듯 복잡해서 구별할 수 없어서 속백일 수 밖에 없�지는 경우와 사람 자체가 모자라서 속백이 되는 경우가 있다. 혼탁한 사회에서는 속백을 자제할 수도 있다. 그러나 연꽃 앞에서는 절대로 속백이 되지 않는다. 연꽃은 어느 곳에서 누가 보아도 연꽃임이 구별되기 때문이다. 이와 같이 사람 중에 어느 누가 보아도 존경스럽고 기뻐하는 사람이 있다. 그는 어지러운 세상을 피해 은거해도 표가 난다. 그는 스스로를 낮추어 겸양해도 이대 알 수 있다. 옷을 남루하게 입고 있어도 그의 인격은 남루한 옷을 통해 보여진다. 이런 사람을 연꽃같이 사는 사람이라고 한다. 이런 사람을 연꽃의 생이유상(生已有想)의 특성을 닮은 사람이라고 한다.



여름학생수련법칙을 찾아서

모험과 도전정신! 하나되는 총지인



부산 바라밀, 동래 지역아동센터의 아동 50여명을 초청하여

부처님 자비실천의 장을 실천한 여름학생 수련회!!!!

청소년들에게 꿈과 희망을 선사하며, 아름다운 추억을 남긴 대회!!!!

호연지기의 기상과 총지인으로서 올바른 가치관과 긍정적인 사고방식 함양.....

한국불교의 삼보사찰중 불보사찰인 해인사가 위치한 경남 합천 청소년 수련관에 도착한 청소년과 어린이 270여명의 얼굴에는 설렘이 가득하다.

어느덧 17년 동안의 경험과 경륜을 자랑하는 총지종 여름학생 수련회!!!

세월의 경륜에서 우러나오는 것일까? 행사를 진행하는 지도교사들의 얼굴에는 여유만이 우러나온다.

입재식을 시작으로 본 행사가 시작된다. 제비스럽고 인자하고 예쁘게 생긴 여자 지도 선생님의 목소리가 예사롭지 않다. 굵고 위엄있는 목소리가 마치 텔레비전에 나오는 군인이자씨의 모습같이 무섭게 느껴진다.

첫 프로그램으로 종이에 적혀진 미로를 찾아가는 미로찾기, 생전 처음 본 인도말이라고 하는 법어로 쓰여진 옴니반메를 따라 쓰는 사경, 퀴즈대회에서 즐거운 한때를 보냈다.

다음날은 래프팅을 한다기에 기대가 된다. 뉴스에 의하면 합천이 전국에서 가장 무더운 날씨가란다. 에어컨이 없는 방에는 무더운 기운이 온 방을 감싸며 땀방울이 줄줄줄 흘러 내린다.

둘째날 아침을 먹고 버스를 타고 래프팅을 하기 위해 황강으로 갔다. 고무보트에 11명이 타고 물줄기를 타고 내려온다. 무더운 날씨에 온 몸에 땀방울이 흘러내리지만

간간히 상대방의 보트에서 장난치는 물장구에 차가운 물줄기가 온 몸을 씻는 순간 짜릿한 기분이 들며 더위를 식혀준다.

고무보트를 타고, 상대방과 보트의 물장구를 치며 물줄기를 타고 내려오다 보니 어느덧 1시간 30여분의 시간이 지났다. 앞은 물에서 물장난을 하며 하루를 보냈다.

마지막 날에는 2년전 유명한 영화 '태극기 휘날리며'의 촬영세트장을 방문하였다.

이틀동안 같은 방에서 사귀었던 친구들과 이별의 아쉬움을 달래며, 내년에도 다시 만날 것을 기약하며 여름학생 수련법칙의 막이 내렸다.

대 회 사

"마음은 그림을 그리는 화가"



원승 통리원장

여름방학을 맞이하여 학생 여러분들의 심산전편과 정신수양을 함양코자 매년 열어온 풍단 수련법칙이 올해에는 합천 청소년 수련회에서 개최되어 기쁘게 생각합니다.

무더운 날씨와 먼 길에도 불구하고 수련법칙에 참여한 여러 학생분자들에게 승단을 대표하여 심심한 감사의 말씀을 드리며, 크게 환영하는 바입니다. 또한 학생들을 인솔하여 오시는 데 노고가 크신 승단 여러 스승님과 동해중학교 관계자 여러분들에게도 깊은 감사를 드립니다.

오늘, 여기 모인 학생 여러분들은 다른 누구보다도 방향을 알차고 보았게 보낼 것이라는 확신을 갖습니다. 이번 수련법칙은 앞으로 여러분의 생활에 큰 밑거름이 될 것이라고 생각합니다.

시국이 즐거우면, 끝도 없는 법입니다. 즐거운 법칙이 되기 위해서는 우리 선생님들 보다, 여러분들이 먼저 행하고 더욱 적극적으로 모든 일에 앞장서서 나가야 할 것입니다.

학교나 집에 있을 때, 선생님이나 부모님이 시키면 하지 못해 하는, 그런 수동적인 자세에서 벗어나, 이번 합천 청소년 수련법칙에서는 여러분 자신 스스로가 적극적으로 능동적으로 행사에 참여하도록 해야 할 것입니다.

학교에서는 이를 이렇게 비유하고 있습니다.

"마음은 그림을 그리는 화가와 같다"고 말합니다. 이 말은 화염경 불교경전에 나오는 말인데, 소중한 시간, 즐거운 시간으로 만들어 가는 것은 바로 여러분이 얼마만큼 적극적으로 참여하느냐 하는, 그 마음에 달려있다는 것을 두고 한 말입니다.

즉 '하지 못해서 하는 것과 내가 적극적으로 행동하는 것은 그 결과에 있어서 분명 다르다' 하는 것입니다.

이와같은 마음으로, 이번 수련법칙을 잘 마무리하여 집으로 돌아가게 되면, 분명 그전과는 전혀 다른 자기자신을 보게 될 것입니다. 모든 일에 자신감과 용기를 가지게 될 것입니다.

이번 합천 청소년 수련법칙은, 이런 마음을 길러내는 수련법칙이 되도록 만들어 봅시다. '적극적이고 능동적이며, 항상 밝은 마음으로 살아가는 마음'을 길러내는 시간이 되도록 합시다.

성도합시다.



종조탄신 100주년 기념 종조법설집 명상용 CD, 테잎 출시



종조탄신 100주년 창종 35주년 기념 종조법설집 명상용 CD와 테잎이 나왔습니다.

총지종 종조법설집 명상용 CD와 테잎은 편안한 배경음악에 전문성우의 음성을 다방면 누구나 듣기 쉽도록 만들었습니다.

다소 딱딱할 수 있는 책으로 된 종조법설을 커로 들을 수 있게 한 것은 원정 종조의 사상과 유훈을 이땅에 다시 살아가게 한다는 큰 의미가 있는 불사 일 것입니다.

총지종은 이번 종조법설집 명상용 CD와 테잎 등을 비롯한 오디오 자료들을 활용하여 명상이나 요기수행 등 다양한 수행법을 연구 개발한다는 계획에 있습니다.

종조법설집 명상용 CD와 테잎에 대한 자세한 문의를 서울 통리원 전화 02)552-1080-3 번으로 하시면 됩니다.

불교총지종

서울특별시 강남구 역삼동 776-2 / 전화 02)552-1080~3 / 팩스 02)552~1082