

이렇게 들었다

장마철 건강

온 집안이 습기로 눅눅해지는 본격적인 장마철에 접어들었다. 30도를 웃도는 기온과 습도가 60~70%에 육박하는 덥고 습한 기후는 병원균과 파리 모기 등 해충이 번식하기에 적당한 환경. 식중독을 비롯한 각종 질병 예방에 주의를 기울여야 할때다.

식품의약품안전청은 최근 식중독 예방을 위한 '중양식중독 예방 대책본부'를 구성, 9월말까지 4개월간 비상근무체제에 들어갔다. 식약청 관계자는 "예년보다 기온이 크게 올라가 식중독 환자의 급증이 우려된다"고 말했다.

흔히들 '건강은 제일의 재산'이라고 말한다. 건강한 여름나기를 위해 어떻게 해야 좋을지 부처님의 지혜를 빌려보자. <편지자>

의복 침구는 항상 깨끗이

■사람의 몸은 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風) 4대가 화합하여 된 것이므로 하나가 조화를 잃으면 백한 가지의 병이 생기고, 4대가 함께 조화를 잃을 때는 사백대 가지의 병이 동시에 생긴다. <오양경>

■계절을 따라 5근(根, 시각·청각·후각·미각·촉각)의 4대가 뒤바뀌어 늘거나 줄거나 함으로써 몸에 병이 나게 된다. 그러므로 병들었을 때는 좋은 의사에 거 보여 적절한 시기에 잘 다스려 4대를 조화시키고, 병에 따라 약을 먹도록 해야 한다. <금강경>

■병든 사람에게는 선택해 때 맞춰 먹고, 의약을 쓰며, 격정, 기쁨, 진심을 품지 않게 하며 간 병인을 향하여 순종하게 한다. <증일아함경>

■너무 과하게 먹으면 습이 차고 몸이 거북하고 맥박이 고르지 못하여 마음이 막히게 되어 어떤 자세를 취하더라도 편하지 않는다. <증일아함경>

■네 가지 법을 필요와 분별에 따라 성취하면 큰 의왕이라 하나 네 가지 법이란 첫째 병을 잘 아는 것이며, 둘째 병의 근원을 잘 아는 것이며, 셋째 병을 잘 다스리는 것이며, 넷째 다시 병하지 않게 하는 것이다. <집아함경>

■병은 일어난 곳을 알아서, 그를 따라 약을 써야 한다. 병은 증으로 생기기도 하며, 황으로 생기기도 하며, 담으로 생기기도 하며, 음으로 생기기도 하며, 또는 골절에서 생기기도 하며, 모녀서 생기기도 한다. 이런 병의 일어난 곳을 알아 거기 따라 약을 써 고쳐서 안락을 얻게 해주어야 한다. <의유경>

■이 세상에는 사람들이 좋아하고 탐내는 것이 세 가지 있다. 젊음과 건강과 목숨이다. 비록 한때는 젊다 해도 반드시 늙음이 오니 젊음은 애착할 것이 못된

다. 비록 건강하다 해도 언젠가 병들 때가 있으니 건강 역시 병될 것이 못된다. 비록 현재는 목숨이 있더라도 언젠가는 죽게 될 것이나 매달리고 집착할 것이 못되느니라. <증일아함경>

■비구는 보름마다 목욕해야 하는데, 병 앓는 비구는 응당 이를 받아들여 그냥 지내는 일이 없어야 한다. <사분율>

■밥을 다 먹고 나면 치목(齒木, 이를 닦는 버들가지)을 깨물고 맑은 물로 양치질을 해야 한다. <근본유부비나물경>

■더러운 손으로 물그릇을 잡아서서 안 되는 것을 응당 배워야 한다. <해탈계경>

■비구는 갈래와 밭 씻는 그릇, 밭 닦는 수건, 물 담은 그릇에 이르기까지 모두 깨끗이 해야 한다. <사분율>

■만약 가래침이 많이 나오는 사람은 사람 없는 곳을 향해 뱀이 하여 하며, 병 앓는 사람은 타기(睡器)를 사용하되, 모래나 돌 풀 흙 따위를 그릇 속에 넣어 넘치지 않게 하고, 자주 씻어서 냄새가 없도록 해야 한다. <근본살비다부율>

■비구는 마땅히 방사(房舍)를 치장하고 침대를 털며, 침구는 잘 다스리는 것이며, 방의 거울을 치우며, 방을 청소할 때는 깨끗한 물을 길어다가 닦으며, 일정한 곳에 수건과 각건을 갖추어 두어야 한다. <오분율>

■모든 대중은 모듬지기 물을 걸러 마셔야 한다. 물을 거르고 나서 자세히 보아, 손바닥의 가는 금이 비쳐 보인 뒤에 써야 한다. <승기율>

■보살은 깨끗함을 좋아하여 번뇌가 없으며, 의복이나 침대도 역시 깨끗하게 해야 한다. <병광반야경>

■몸을 절제하여 때에 맞추어 먹음으로써 깨끗하게 살아가야 한다. <유교경>

"민요 배우고 전통부채 만들어요"

국립민속박물관 18~20일 우리문화교육

국립민속박물관은 18~20일 여름방학을 맞은 초등학생을 위한 '우리문화 한아름 교육'을 실시한다.

우리문화 한아름교육은 초등학생들에게 우리 민속문화를 알리고 직접 체험할 수 있도록 하기 위해 마련된 것으로, 1~2학년 3~4학년 5~6학년별로 세분화돼 진행된다.

국립민속박물관은 18일 초등학교 1~2학년용 '민요배우기'와 종이접기(인정문 만들기) 등의 프로그램을 운영한다. 또 19일과 20일에는 초등학교 3~4학년생들에게 민요와 종이로 거북선 만들기를 가르친다. 5~6학년은 20일 박물관 전시실을 관람하고, 전통 부채를 직접 만든다.

이번 우리문화 한아름교육은 단순한 볼거리 위주의 기존 박물관 학습과는 달리 학생들의 수준에 따라 그리고 흥미에 따라 프로그램이 구성돼 진행된다는 점에서 주목된다. 7월 4일부터 선착순 방문 접수. 02)734-1341(담당자 이영균) 도필선 기자

7월5일(수)

■전북불교회관 낙태영가 천도 백중기도=전북불교회관은 오는 8월 14일까지 낙태방지과 낙태영가(靈寤)를 천도하기 위한 49일 백중기도법회를 봉행한다. 매주 화요일에는 낙태영가를 위한 특별제사도 지낸다. 063)277-3492

■한국불교연 불이상 시상식=한국불교연구원은 오후 2시 서울 구도방당에서 제15회 불이상 시상식을 갖는다. 02)3411-6167

7월8일(토)

■한국불교음악협회 불교음악캠프=한국불교음악협회는 10일까지 안주 송광사에서 불교음악캠프를 개최한다. 캠프는 찬불가 편곡, 찬불가 분석과 역사, 찬불가 지휘법 및 발성법, 불교 신앙과 교리 등의 강좌로 진행된다. 02)723-0440

■조계종 전국 직장직능 신행단체 지도자대회=조계종 포교원은 다음날까지 속리산 유스타운에서 전국 직장·직능 불교신행단체 지도자대회를 개최한다. 02)720-7060

■불자교정인 임원 하계수련회=전국불자교정인연합회는 9일까지 강남 봉은사에서 임원 하계 수련회를 개최한다. 02)6734-3536 오희창

■현대사회의 제문제와 불교연구=불교학연구회는 양일간(8~9일)

알림

▲우수학술도서 선정 공고=문화관광부는 학술도서 출판진흥을 위해 실시하는 '2000 우수 학술도서' 선정계획을 공고했다.

■국청회 <유미경> 강좌=국청회는 청·장년 및 일반신도를 대상으로 오후 7시 서울 종로구 수송동 소재 원당빌딩 3층에서 <유미경> 대강좌를 개최한다. 법사는 무진장 스님. 02)730-1249

모집

▲불교복합학과 개설=동산불교대학은 민족통일에 대한 기대가 높아짐에 따라 북한 동포들에게 부처님의 가르침을 전문적으로 포교할 포교사를 양성하기 위해 불교복합학과를 개설하고 수강생을 모집한다. 입학일시는 오는 8월5일 오후5시이며, 모집인원은 20명이다. 02)732-1206

게시관

▲마스코트 공모=양정청소년회관은 마스코트 'POWER 1318'의 이름을 16일까지 공모한다. 1등에게는 10만 원 상당의 문화상품권이 수여되는 이번 행사에의 지킴이 캐릭터는 www.power1318.com으로 들어가면 만날 수 있다. 051)868-0750

▲법화경 청강생=법화경 수행교육원 부산지부는 <법화경> 청강생을 모집한다. 개강은 6월 오후 7시30분이며, 난도노스 구나 수강가능하다. 051)583-8711

▲아동·청소년 심리검사 실시=구로종합사회복지관은 초·중·고등학생을 대상으로 심리검사를 실시한다. 검사내용은 진로탐색검사, 특수인성검사, 학술능력진단검사, 생활방법진단검사 등이다. 상담시간은 매일 오후 2시~6시이며 소요시간은 각 검사당 4~50분이다. 02)852-0525

▲중고자전거 기증자=서울시립은평노인종합복지관은 은평구 관내 생활보호대상 어르신들에게 식사배달 서비스를 하는 자원봉사자들의 일손을 돕기 위해 자전거를 기증받는다. 02)385-1351

▲발관리 서비스 봉사자=송파재가노인복지센터는 무의탁 독거 어르신들을 위한 발관리 서비스에 동참해 줄 자원봉사자를 모집한다. 전화접수 가능. 02)2203-3677

▲결식청소년 도시락 배달봉사자=자양사회복지관은 관공구 내 결식 청소년들에게 도시락을 배달해 줄 자원봉사자를 기다린다. 봉사시간은 매주 월·금요일 오전11시. 02)458-1664

▲주간보호실 자원봉사자=제천장애인종합복지관은 낮동안 보호가 필요한 장애아동을 대상으로 아동 개별학습, 독서, 음악 등을 지도해 줄 자원봉사자를 모집한다. 0443)652-0900

▲세탁기 후원자=육수종합사회복지관 정수노인주간보호센터에서는 8~10kg가량의 세탁기를 후원해 줄 독자를 기다리고 있다. 02)2282-1100

▲시무장 및 법사=영각사는 시무장 및 법사 일을 맡아 볼 수 있는 대졸이상의 남성 불자를 구한다. 응모자격은 행정·기획 능력이 뛰어나고 PC사용 및 법화운영 경험이 있는 사람. 0345)498-7700

▲행자=노적사는 입산수행할 행자를 모집한다. 02)353-5016

▲스님 초빙=정안사는 사찰 운영을 도맡아서 해 줄 스님을 모신다. 052)271-6659

신행 캘린더

불암산 불암사에서 여름 워크숍을 갖는다. '현대사회의 제문제와 불교'를 주제로 개최되는 이번 워크숍에서는 △생태철학과 불교 △불교와 마스크 등의 논문 12편이 소개된다. 02)2260-3128

■신수회 철야기도법회=현대불교신문 신행수기 당사자 모임인 신수회는 서울 사천왕사에서 오후 7시부터 다음날 새벽 4시까지 철야기도법회를 봉행한다. 02)939-3900

■서초경찰서 경승실 개원=서초경찰서 경승실은 8일 오전 10시 개원식을 갖는다. 개원식은 1부 관세음보살상 점안식, 2부 개원법회로 진행된다. 02)3460-5300

7월9일(일)

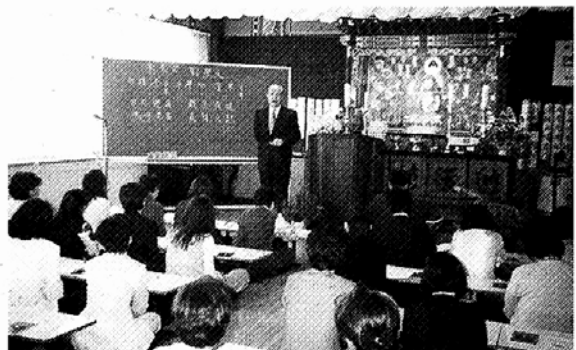
■삼보여름불교대학=삼보회는 오전 10시 삼보정사에서 '불교의 본질과 신행'을 주제로 한 전북대 강건기 교수의 초청 강연회를 연다. 02)913-2859

7월10일(월)

■통도사 부산포교원 경전읽기=통도사 부산포교원은 각성스님을 강사로 <도덕경>강의를 진행한다. 강의는 매주 월·화요일 양일간 열린다. 051)816-2241

7월11일(화)

■박민수 참선교육원 무료참선교실=박민수 참선교육원은 오전 10시30분~11시30분, 오후 7시~10시30분 두차례에 걸쳐 무료 참선 교실을 연다. 참선교실은 '마음을 보면 질병, 슬픔, 잡념, ...잡재의식과 현재의식의 갈등' 등으로부터 자유로워진다는 주제로 진행된다. 02)2601-9486



◇우더위의 녹녹한 날씨때문에 불제지수가 높아지는 요즘, 경전을 읽으면서 마음을 다스려보자.

법회안내

'금강경' 강의

진옥 여수 석천사 주지는 6일 오후 2시 자비신행회 강의실에서 자비신행회와 광주전남교사불자회 회원들을 대상으로 <금강경>을 강의한다. 061)222-1165

부산구도회 법문

지안스님은 6일 오후 7시 부산구도회 정기법회에서 <금강오가해>에 대해 법문한다. 051)462-5061

화엄불교대 법문

일초 전 동학사 승가대학장 스님은 24일 오후 7~9시 화엄불교대학 여름특강에서 '정업안별'을 주제로 법문한다. 063)277-3497

삼보불교대 강연

김용운 한양대 명예교수는 16일 오전 10시 삼보여름불교대학에서 '현대불교와 과학'을 주제로 강연한다. 02)913-2859

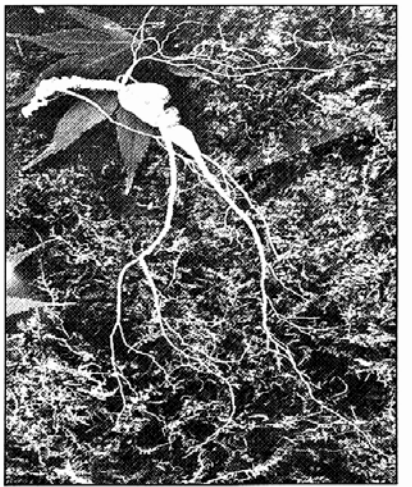
교사 대상 강설

권경술 새생각실천회 지도법사는 6일 오후 6시 해화동 민들레영도에서 중·고교 교사를 대상으로 <금강경>을 가르친다. 02)313-7028

元·氣·回·復 존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

최고의 신비스러운 영약 山蔘 長腦

중영약은 스님, 스승님, 부모님과 사명군에게 자전 수명장에게 평생 최고의 값진 선물 책자가격으로 불자님과 인연을 맺고자 합니다.



식물은 본초에는 上藥 120가지 中藥 120가지 下藥 125가지로 모두 365가지의 약용식물이 구분 기록되어 있는데 山蔘은 上藥중의 첫째가는 補藥으로 이 세상의 어떤 약용식물도 모두 아래에 불과하다고 기록되어 있다.

심마니로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드리겠습니다.

산삼의 효능

- ◆ 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
- ◆ 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 아편중독, 나병, 암 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- ◆ 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 악성빈혈, 신경병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- ◆ 방사선병, 조절작용, 산후건강회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위약 약 뇌기능 강화에 큰 효과가 있다.
- ◆ 정력강화(조부증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- ◆ 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지 않고 머리가 좋아지며 저항력이 높은 강력한 체질로 개선했다.
- ◆ 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치제 효험이 있다.

용해하루는 스님 오늘도 養生 求道와 佛功으로 苦行하시는 스님 지치신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새롭게 精進하시기를 祈願드리오며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 접할 기회를 못 가지셨던 스님께 報恩에 마음으로 제공해 드리하고자 하니 부담없이 別途 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울 (02) 713-7798, 701-4716

- 별도상담(자연산삼 보유)
- 자연산삼 문의상담(심마니 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지한 경제적으로 어려우신 분

한국생약보존(산삼) 연구협회의 서울 「장뇌산삼」 사업부

스님께서 직접 만든 명가의 명향 釋氏香方 五分香·生氣香

석씨향방은 순수한 향약재료로만 만듭니다.

부처님께 올리는 최고의 공양인 오분향과

어떠한 장소와 행사에도 쓰이며, 특히 건강을 지켜주는 생기향을 만들었습니다.

五分香 ...

- 효능: 화염경 보현행원품에 열가지 효능이 있습니다.
- 용도
 - 불보살께 예불 기도할 때(향공양을 올려놓고 오분향례를 한다)
 - 제사 지낼 때(천신·지신·조상)
 - 불결한 장소를 깨끗이하고 싶을 때(악취가 나는 곳)
 - 공포를 느낄 때(사기·요마·귀신·도깨비 등)
 - 조상의 명복을 빌때(상갓집, 영안실)

生氣香 ...

- 효능
 - 머리가 맑아지고 정신집중이 잘 되며, - 마음이 안정되고 - 수면이 순조롭고 피로하지 않습니다. - 건강에 도움이 됩니다.
- 당료·중풍·폐·간·심장을 다스리는 대표적인 한약재를 첨가하여 더욱 향의 질을 높이고 향의 품질을 획기적으로 개선하여 생기향을 만들었습니다.
- 용도 - 공부할 때, 집안에 악취가 날 때, 건강을 원할 때



※ 목욕 재계함
· 관공의식, 관공에 사용
· 어떠한 의식 전후에 목욕함
· 상기품, 영안실 왕래후에 목욕하면 상삼이 침범하지 않는다.

인터넷 홈페이지 : http://www.hyangbang.com

▶ 제작번호: 국민은행 059-24-0341-970
농협 071-02-257470 예금주: 김정순

▶ 전화주문도 가능
▶ 대리점 및 주부 판매사원 모집

☎ 02)3446-8148, 3446-5889 공급자: 석씨향방