

명상 포교로 군포교 새 지평 연다

함안 안국사, '마음의 항체' 프로그램 화제

군대에 입대한 대부분의 젊은이들이 군복무 기간 동안 얻는 것은 무엇일까? 제대 후 대부분 그들은 인생을 사는 방법을 새롭게 정리했다고 한다. 다양한 패러다임 속에 방황하며 자신만의 세계관을 성립 혹은 고찰하는 시기인 그들을 위해 함안 안국사(군법사 신영)가 새로운 강의를 연다.

2016년 일년 동안 매월 4째주 일요일 오전 10시에 진행되는 이 강의의 제목은 '마음의 항체'다.

'마음의 항체'는 일반적인 불교명상과는 다르다. 철뇌과학을 바탕으로 긍정심리학, 긍정조직행동을 일차적 언어로 풀어 생활 가운데 적용 할 수 있도록 돕는다. 일상생활 가운데 긍정 언어로 하루 일과를 적는 것으로 시작하거나 업무를 시작하기 전, 혹은 점심시간 전에 잠시 주의집중명상을 하는 방법 등 다양한 구체적인 방법을 제시한다. 그래서 이번 강의는 군장병 뿐 아니라 일반인을 포함해 불자가 아닌 사람들 모두가 참여할 수 있는 자리로 열린다.

강의를 위해서 김관수 경남과학기술대학교 교수가 나선다. 휴먼경영전략연구소 대표로도 활동 중인 김 교수는 지

난 5년간 연구 및 진행한 강연을 모은 노하우를 처음으로 군장병을 위해 펼친다. 김 교수는 "이번 강연은 불교의 색깔을 지니기 보다는 현실적인 차원에서 젊은이들에게 답을 제시하기 위해 다양하게 증명된 과학적 사실, 실험의 결과들이 보여주고자 한다"고 강의의 방향을 설명했다.

매달 4째주 일요일 정기 진행 뇌과학 통한 긍정심리학 강의 생활 필요한 내용으로 접근해 명상협동조합 개설 실감 수행

강의 시간 진행은 1차 뇌교육을 통해 주의력, 전두엽훈련, 뇌체조, 뇌균형 훈련, 명상 등으로 구성되며 2차 월별 주제 강연과 소감 나누기로 진행된다.

강의 주제는 △주의력이 만드는 세상(주의와 습관) △가치와 의미의 훈련 △북극성이 있는 삶 △세상을 보는 창, 자기 이해 △강점과 몰입 △자아존중감이 출발선 △인생의 안전망, 정서의 조절



안국사 장병과 지역 시민들이 명상 실참을 하고 있다.

△생각의 법칙, 마인드 셋 △긍정과 삶의 확장 △역경의 극복양식, 회복력 △두려움과 취약함을 대하는 새로운 방식 △관계의 전략이다.

강의 가운데 특히 '인생의 안전망, 정서의 조절'은 인간의 감정과 대해 과학적으로 접근하여 풀이한다. 인간은 이성적 판단이 중요하다고 판단하지만 실제로 감정에 의해 무력해진다는 것을 증명하며 감정을 이해하도록 돕는다.

김 교수는 "뇌의 신경네트워크를 보면 이성보다는 감정의 영향력이 3배나 크게 연결되어 있다"며 "그러나 이 감정 및 정서를 담당하는 변연계의 편도체를 조

절하는 것이 전전두엽이며 전전두엽은 명상과 주의 집중과 같은 활동을 통해 훈련할 수 있다"고 설명했다.

이어 강의 가운데 '감정과 몰입'에 대한 시간은 자기 자신이 가진 단점 보다는 강점과 장점을 확인하고 활용할 경우 얻는 이익에 대해서 강조 한다.

안국사 신영 군법사는 "강의를 통해 명상과 마음 훈련의 필요성을 일반인과 장병들에게 풀어 설명하고 앞으로 명상협동조합을 설립해 명상전문가를 모셔 실참을 위한 시간도 정기적으로 가질 것이다"며 많은 동참을 독려했다.

하성미 기자

"지관 스님 유혼 실천위해 노력할 것"

해인사, 18일 지관 스님 열반 4주기 추모다례제

해인총림 해인사(주지 항적)는 제32대 조계종 총무원장을 역임한 가산당 지관대종사 열반4주기 추모다례제를 1월 18일 사부대중 500여명이 동참한 가운데 대적광전에서 봉행했다.

방장 원각 스님 헌화로 시작된 추모제는 헌화, 헌화, 지관 스님 생전유상법어, 행장소개, 문도대표 세민 스님 인사말 순서로 진행됐다.

문도 대표 세민 스님은 인사말에서 "한국불교 증흥과 불법의 꽃을 피우신 은사 스님의 열반4주기 다례제를 고향 해인사에서 모시게 되어 매우 뜻 깊게 생각한다"면서 "가산불교대사님 편찬 대불사와 은사님의 사리탑 비 건립을 사도 원만히 진행되고 있다. 저희 문도들은 은사님의 수행정신과 덕화를 이어나가기위해 부단히 정진하겠다"고 밝혔다.

가산당 지관대종사는 1932년 5월 경



해인총림 해인사는 제32대 조계종 총무원장을 역임한 가산당 지관대종사 열반4주기 추모다례제를 1월 18일 대적광전에서 봉행했다.

북 영일에서 태어나 1947년 해인사에서 자운스님을 은사로 사미계를 수지, 1953년 자운스님을 계사로 비구계를 수지했다. 한국불교의 대표적 학승으로 꼽히는 지관대종사는 <치문경후주해> <가산불교대사님> 등 수많은 저술과 경력을 남기는 등 선교율(禪敎律)을 두루 갖춰 왕성한 활동을 펼쳤다.

손문철 대구지사장

"일념 수행하면 정각 이루리라"

대원불교조계종, 12일 신년 하례법회 봉행

사)대원불교조계종은 1월 12일 총본산 양산 불광사에서 불기2560년 신년 하례법회를 봉행했다.

이날 종정 청봉 스님은 신년법어를 통해 "이 땀과 화두를 들고 참나를 깨닫는 참선수행은 천하의 보물과도 바꿀수 없는 엄청난 값어치가 있는 것"이라며 "세월은 빛이나 뇌성과 같이 빠르니 잠깐이라도 헛되이 보내지 말고 일념으로 수행해 정각을 이루리라"고 설했다.

이어 "부처님의 깨달음 진리는 깊이 인연이 아니면 참으로 만나기 어려운 것"이라면서 "한시도 헛되이 보

내지 말고 혼신의 정력을 다해 정진해 달라"고 당부했다.

원로회장 무공스님은 고불문을 통해 "깨달음의 도량에서 수행 하며 언제나 이웃과 함께 정진해 달라"고 말했다. 호법원장 원명 스님은 발원문에서 "나날이 밝은 마음으로 승가공동체를 이루고 창의로운 지혜로 사회발전에 공헌해 달라"고 발원했다.

이날 법회에는 종정 청봉 스님, 원로원장 무공 스님, 승정원장 원정 스님, 중앙종회의장 덕오 스님 등 사부대중 200여 명이 참석했다.

경남남부지사 청운 스님



사)대원불교조계종은 1월 12일 총본산 양산 불광사에서 불기2560년 신년 하례법회를 봉행했다.

삼세여래 부처님 환희로 나누다

쌍계사, 후불탱 점안법회

하동 쌍계사(방장 고산) 대웅전에 삼세여래후불탱화로 법당을 장엄하는 점안법회가 1월 18일 봉행됐다.

쌍계사 대웅전삼세불탱은 보물 제1364호로 지정된 현재 쌍계사 성보박물관에서 보존 관리하고 있다. 그동안 그 자리를 대신해 모사본이 자리를 지켜왔지만 색이 바래고 모양도 비틀어져 대웅전의 장엄미를 저해해 쌍계사는 2013년 11월부터 탱화 불사를 진행했다.

방장 고산 스님의 증명으로 진행된 이번 법회에는 주지 원허 스님과 前종회의장 지하 스님을 비롯해 사부대중 500여명이 참석했다.

주지 원허 스님은 "전통 사찰의 격에 맞는 탱화로써 대웅전을 장엄하고 이를 통해 찾는 이들에게 신심을 고취할 수 있는 불사여서 뜻이 깊다"며 "앞으로도 대웅전에 어울리는 탱화 불사를 이어 나갈 것이다"고 전했다.

하성미 기자

"책임감있는 수행자가 되어달라"

운문사, 19일 한문불전대학원 · 승가대학 졸업식

국내 최대의 비구니 전문 교육도량 운문사는 1월 19일 한문불전대학원과 승가대학 졸업식을 경내 대웅보전에서 개최했다.

이날 졸업식에는 회주 명성 스님, 주지 진광 스님, 학장 일진 스님과 팔공총림 동화사 주지 덕문 스님, 이승훈 정도군수 등 400명이 참석했다.

올해 운문사는 한문불전대학원생 6명과 운문사승가대학생 52명을 배출했다. 졸업식에서는 한문불전대학원 보경 스님과 승가대학 졸업생 덕현 스님이 조계종 교육원장상을, 보경 스님이 제9교구장상을, 덕현 스님과 도안 스님이 학장상을 각각 수상했다.

이날 회주 명성 스님은 졸업식 훈사를 통해 "유서 깊은 도량에서 수억 년이 흐르는 시간과 무한한 넓이를 가진 공간에서 우리들이 같은 시간과 같은 공간에서



청도 운문사는 1월 19일 한문불전대학원과 승가대학 졸업식을 경내 대웅보전에서 개최했다.

불타의 고구정당한 가르침을 마음의 양식으로 흡수하게 된 것도 우연한 인연이 아니라고 생각한다"라며 "오늘 졸업하는 스님들은 모든 일에 신심과 성실로 임하여 주기를 부탁하고 매사에 근면해야 할 것을 충고 드리며 책임감 있고 실천하는 수행인이 되라"고 당부했다.

이에 앞서 대구 동화사 주지 덕문 스님은 치사를 통해 "여러 스님들은 이제 정들었던 운문사승가대학을 떠나 제방에서 정진하는 납자로서 경전을 연구하

는 강사로서 계율을 잘 지키는 율사로 또는 사회복지 현장에서 이웃들과 함께 하는 등 각자의 수행의 길에 들어설 것"이라며 "언제나 초심을 잃지 않는 아름답고 늘 향기가 나는 수행자가 되시기를 바란다"고 격려했다.

운문사 주지 진광 스님은 인사말을 통해 "짧지 않은 기간 동안 이뤄진 대중생활 속에 정진한 수행자로서 자양분이 될 것"이라고 말했다.

손문철 대구지사장

마하연여행사

예약문의 02)365-7747
www.mahayon.com 대표 청정행 두손모음
오시는 길 : 서울 조계사 앞

출발 확정 상품			
인도 11일	요금문의	(보현도량) 성도/아미산/낙산대불 5일	요금문의
스리랑카 8일	요금문의	(지장도량/관음도량) 구화산/보타낙가산 6일	요금문의
미얀마 6일	요금문의	(미얀마) 양곤/바간/만달레이/헤호	7일

부처님의 발자취를 찾아 떠나는 성지순례

미얀마

선불 선양의 나라 미얀마

- 양곤/바간/만달레이/헤호 6일
- 양곤/바간/만달레이/헤호/짜이티오 7일(3대성지 순례)
- 양곤/바간/만달레이/헤호/벤피야 7일
- 양곤/바간/헤호 5일

중국

- [지장도량] 구화산 - [관음도량] 보타낙 6일
- [보현도량] 성도/아미산/낙산대불 5일
- [문수도량] 오대산/북경 5일
- [지장도량] 구화산/황산/향주 5일
- [관음도량] 보타산/낙가산/향주 5일
- 서안/용문석굴/소림사 5일
- 산둥 문화탐방 5일, 청도/곡부/태산 6일 - 웨리크루즈
- 태항산/천계산/요산(208M 중원대불) 5일
- 공중도시 만산 & 태항 대협곡 5일

인도/네팔/스리랑카

인도 11일(8대성지순례)
델리-바라나시-보드가야-나란다-라즈기르-바이살라-쿠시나गर-룸비나-스라바스타-산가시아-아그라

인도/네팔 15일
스리랑카 6일
콜롬보-아누라다푸라-마한탈레-담벨라-시기리아-플로너루와-알루비라-칸디

스리랑카 완전일주 8일
콜롬보-아누라다푸라-담벨라-시기리아-플로너루와-칸디-누와라엘리아-벤토타

스리랑카/인도/네팔 15일
콜롬보-아누라다푸라-마한탈레-담벨라-시기리아-플로너루와-미탈레-칸디-콜롬보-룸비나-바라나시-보드가야-라즈기르-파트나-바이살라-쿠시나गर-쉬라바스타-룸비나-카트만두-나가르코트

티베트/부탄

티베트 6일
성도-라싸-암드록초-간체-시게체

티베트 핵심 하늘열차 8일
중경-라싸-장체-시게체-라싸-난주역-하늘열차

부탄/네팔 8일
카투만두-파로-팀푸-왕디포드랑-통사-무나카-팀푸-파로-카투만두-나가르코트

동티베트 9일
성도-문천-마얼강-통달(오명불학원)-백옥(아침스)-간당-성도

마하연의 특별함

- 직영으로 중간 마진을 뺀 가격책정 (거침없는 상품가치)
- 오랜경험으로 현지 불교행사 진행
- 추가경비 일체 없는 가격책정
- 호텔 - 행사일정 - 식사 (타사 비교 필수)

라오스

라오스 6일
비엔티엔-루앙프라방-방비엥

라오스/베트남(하롱베이) 8일
하롱베이-비엔티엔-루앙프라방-방비엥

베트남/캄보디아

하롱베이/씨엠틀 6일

대만/홍콩

대만 5일
대만3대사찰

대만/홍콩 5일
홍콩(2)-대만(1)-화권

세계문와 탐방 베스트 상품

- 그리스 문화탐방 9일
- 하와이 문화탐방 6일
- 동유럽 문화탐방 8일
- 서울립 문화탐방 8일
- 미사부 문화탐방 9일
- 미동부 문화탐방 9일