

4월 11일 토요일 법회 식순

< 1부 > 기도법회 (법요집 참조)

< 2부 > 불교대강좌

- 주 제 : 자비수관
- 법 사 : 지운스님(보리마을 자비선명상센터)
 ♪오늘의 찬불가" 보현행원 법요집 p.53

이달의 초청강좌

날 짜	법 회 주 제	법 사
4.18(토)	새봄맞이 야단법석(양평 용문사, 사나사)	
4.25(토)	금강경을 통한 힐링	서광스님 (한국명상심리 상담연구원)
5. 2(토)	생활 속의 수행	중호스님 (불교대학 교수)

정각원 불교대학 5기 모집 (접수중)

- 접 수 : 수시등록가능
- 대 상 : 불교입문과정 수료자
- 수 강 료 : 9만원(분기별)
- 이수과정 : 불교대강좌 → 교리반 I,II

정각원 「불교아카데미」 모집 ○ 매주(토) 법회 후 13:30~

구 분	강좌내용	법사	강의실
입문반	불교입문	고금스님	법학관 B158
교리반	I 초기불교 초기불교신행	정천스님	명진관 A103
	II 대승불교 대승불교문화	명선스님	
漢詩반	한시(漢詩)강좌	동봉거사님	다정산방

첨단포교실 책상 보시(20개) 받습니다♥

2인용 책상
개당 10만원



보시현황(총 18개) : 원장스님(1개), 명진스님(1개)
 현보월 권복숙(5개), 현도행 고정숙(2개), 일고성 권영순(1개),
 대원화 김시현(1개), 금련화 박옥련(1개), 정진행 신명자(1개),
 향운화 송성자(1개), 금강 이준덕(1개), 보은심 장상진(1개),
 금강화 정소영(1개), 원만행 조경자(1개)

신도님들의 신행공간이 될 정각원 첨단포교실에 2인용 책상 보시를 받습니다. 책상 상판에 보시자 성함을 새겨드릴 예정이니, 신도님의 많은 동참 부탁드립니다^^

소득공제, 기부금영수증을 원하시는 불자님은
딱 한번만! 보시봉투에 **주민등록번호, 전화번호**를
 정확히 기입해 주세요~

종교인들의 토크神공
오마이갓
 Oh my God

신들의 수다

안명진 · 홍창진 · 마가스님 · 고성국 공저

출판기념회에 초대합니다

일시: 2015년 4월 17일 **금요일 6시**
 장소: 서울 종로구 평창동 11-12 국커뮤니케이션

4월 교직원 정기법회

월호스님(행불선원) - "리셋, 크고 밝고 등글게"

4월 14일(화) 17시, 정각원 법당
 신도님들도 동참해주세요!

보시동참

4월 6일 불전 공양

₩1,131,000원

법타스님, 고목훈, 권복숙, 김기현, 김성희, 김시현,
 김종관, 김지영, 김호성, 김희년, 남창강, 박성진,
 배창근, 배현수, 백광호, 변형하, 손순태, 안대준,
 안정수, 양경식, 양은영, 양태식, 원서준, 윤호문,
 이기형, 이봉자, 이성부, 이수준, 이인주, 전순화,
 정찬혜, 조경자, 최선자, 한영옥

(그 외 무기명 보시 불자님)

<법회경비 집행내용 : 교비 지출>

₩961,000원

(법사비, 토요일법회 촬영과 편집비, 법보지 인쇄비 등)

인등 보시

서미정, 정가별, 정민별

공양 보시

- ❖ 대중공양 : 정용범
- ❖ 불단 과일/떡 : 정각원 신도회

§ 부처님께 올리는 여섯 가지 공양항 초 차, 과일 꽃 쌀은
 큰 복전을 짓는 것입니다. 동참 바랍니다.^^

음미년 인등을 밝히세요~

각자의 원을 담은 공덕행(功德行)!

- 인 등 : 1년 5만원 **토요일법회 시** 후원해 드립니다.
- 신청문의: 정각원 사무실 ☎ 2260-3017



정각원 토요일법보

信心 강한 엘리트 불자 됨이 불교의 희망입니다.

불기 2559(2015)년 4월 11일

제287호(週刊)



겉모습이 그럴듯하다 해서 모두가 좋은 사람이 아니다.
좋은 사람은 생각이 올바르고 정직해야 한다.
겉모습만 치장하지도 말고 또 겉모습만 가지고 사람을 평가하지 말라.

[대반열반경]

오늘! 벚꽃 가득한 남산 돌레길을 원장스님과 함께 걸어요!



● 눈길 닿는 모든 곳이 하얀 벚꽃 세상. 점심 공양 후 원장스님과 남산 벚꽃 맞이~ 봄바람 휘날리며~! 훑날리는 벚꽃 앞이~♪ 올려퍼질 이 거리를 원장스님과 함께 걸어요♪

불기 2559년 부처님오신날 연등권선

경학109년 부처님 오신날
등불 밝혀 동국에 도약을!

부처님오신날 연등접수 : ~ 5월 8일(금)까지 정각원 행정지원실 ☎ 2260-3016~19

봉축 연등
福 지으세요!



신도님들의 많은 동참 바랍니다.

- 동국109발전등 : 109만원 이상
- 동국인재등 : 50만원 이상
- 소원성취등 : 30만원 이상
- 가족행복등 : 10만원 이상
- 영가등 : 10만원 이상

☎ 정각원 사무실 2260-3017

새봄맛이 야단법석

봄기운 완연한 4월,
꽃향기 가득한 사찰순례에 신도님 모두 함께 가요!

- 일 시 : 불기 2559. 4. 18(토) 08:00 ~
- 장 소 : 양평 용문사, 사나사
- 참가비 : 40,000원
- 대 상 : 정각원 신도(선착순 접수)

입금계좌 「신한 110-400-654833 정인악」
문의 ☎010-9142-4282(총무 일현), 2260-3017~9

몸과 마음을 깨우는 여행 '자비수관(慈悲手觀)'

보리마을 자비선명상센터
원허(圓虛) 지운(智雲)스님

1. 자비수관의 시대적 배경

- 자비수관은 사람을 대상으로 자비심을 키워가며 몸을 대상으로 하여 몸과 마음의 현상을 무상, 고, 무아의 삼법인으로 관찰하여 지혜를 얻고 공성의 깨달음을 추구하는 수행법이다. 즉, 자비와 지혜가 나타나도록 하는 사마타와 위빠사나를 병행하며 보리심을 발하는 수행이다.
- 자비심은 사랑과 연민의 마음을 말하는데, 특히 상대의 고통을 같이 나누고 고통을 없애주기 위해 노력하는 연민의 마음은 대승불교의 핵심이다. 지금과 같은 분노와 갈등의 시대에 가장 필요한 것은 자비의 마음이다.
- 특히 종교적 갈등, 이념적 갈등, 대인관계 갈등에서 빚어지는 마찰과 분노가 팽배하고 또한 과도한 경쟁적 관계에서 비롯된 자존감 저하와 우울감 등이 팽배한 지금의 시대에 가장 필요한 것은 바로 자기치유와 상호 존중의 마음인 자비심이다.

2. 자비수관의 이론적 배경

① 자(慈)-사랑

사랑에도 두 종류가 있으니 사랑 애(愛)와 사랑 자(慈)이다. 사랑은 상대를 소유함으로써 사랑을 느끼는 것이어서, 소유할 수 없을 때는 분노하고 분노는 증오를 부르고 증오는 상대를 해치므로 무소유의 이치를 사유하고 실천할 때 소유의 사랑에서 벗어날 수 있다. 사랑 자(慈)의 사랑은 무소유라서 상대를 보호하며, 생사의 고통에서 벗어나도록 깨달음의 즐거움을 준다. 상대가 미워하고 밀쳐내고 해치더라도 성내지 않고 해치려는 마음 없어 모든 존재의 공성을 알기 때문이다.

② 비(悲)-연민

슬픔에도 두 가지가 있는데, 슬픔 애(哀)와 슬픔 비(悲)이다. 슬픔 애(哀)는 소유할 수 없어 슬퍼하는 것이니 소유욕이 슬픔의 근원이라 여기서 벗어나려면 욕망을 버려야 한다. 슬픔 비(悲)는 상대의 슬픔과 비탄을 같이 나누고 그 괴로움에서 벗어날 수 있도록 인도하는 것으로, 모든 존재는 바탕이 공(空)하여 평등하고 무한한 가능성의 존재이므로 범부에서 성인으로 중생에서 부처로 전환될 수 있다.

③ 수(手)-방편

수는 손을 말하는데, 손은 실제의 손이 아니라 상상의 손이며 마음이다. 손은 주고 빼앗는 기능이 있듯이 사랑을 주고 고통을 빼앗은 자비와 잘 맞는다. 그리고 자비 손과 몸의 접촉에 의해 촉(觸)-작의(作意)-수(受)-상(想)-사(思)라는 심리가 일어나며 자비 손의 접촉에는 첫째, 매체. 둘째, 메시지. 셋째, 매직의 뜻이 있다. 매체는 자비심을 전달하는 구체적인 방법을 제시할 수 있도록 하고, 메시지는 바로 자비심이다. 매직은 몸과 마음의 병을 치유한다. 즉, 이 세 가지가 마음속에 자리 잡고 있어 현재의 삶에 영향을 주는 잠재적 성향들로서 즉, (접촉에 의해 일어나는 다섯 심리를 따라) 마음의 그림자를 표층의식으로 나타나게 하는 역할을 한다.

④ 관(觀)

관은 집중명상인 사마타관과 분석명상인 위빠사나관을 말한다. 관이란 통찰의 뜻이 있고, 발견의 뜻도 있다.

3. 자비수관 수행하기

<자비감로수>

- ① 허리를 펴고 숨을 들이쉬고 내쉬면서 몸에 힘 빼기
- ② 관자재보살 연상하기
- ③ 투명하고 맑은 감로수를 상상하여 머리에 붓고 온 몸이 흠뻑 젖어 들어감을 연상하기
- ④ 온 몸으로 물이 흘러내릴 때 부드러운 마음으로 자신에게 '미안하다, 고맙다, 사랑한다' 마음 속으로 대화하기
- ⑤ 몸에서 일어나는 변화를 관찰하기
- ⑥ 몸으로 흘러내린 상상의 물이 손끝과 발끝으로 모두 빠져나갔으면 심안으로 몸을 전체적으로 한번 살펴본 뒤 좌선을 마침.

※ 자비수관의 여러 가지 수행법 중 '내 마음 보기 자비수관'은 상상으로 타인을 초청하여 감로수를 붓고 축원하는 것인데, 상상으로 초청된 타인의 반응을 통해 그 사람에 대한 나의 심리를 볼 수 있다. 즉, 자타를 교환하는 방법을 통해 평등심을 키우고 무의식속 부정적인 심리를 제거해나가는 데 가장 효과적인 수행법이다.

4. 생활 속 자비수관 응용하기

① 긴장과 화에 대처하는 명상 "심호흡과 미소짓기"

-순간적으로 긴장되거나 화가 나는 상황에 처할 때 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬는 심호흡을 하고 얼굴에 미소 짓는 명상을 1분간 반복함.

-심호흡을 하고 미소를 짓는 것만으로도 몸의 경직과 마음의 긴장을 풀어주는 효과가 있음.

② 정신적 산란함에 대처하는 명상 "의식을 발바닥에 두고 걷기"

-잡념이 너무 많아 정신적으로 지쳐있을 때 의식을 발바닥에 두고 천천히 걷기.

-머리끝에서 맴도는 잡념에 빠져드는 마음을 발바닥으로 내리는 훈련을 반복하다 보면 잡념이 줄어들고 마음이 안정되는 효과가 있음.

③ 출근 전 5분 명상

-출근 전 직장 동료들을 상상으로 떠올려 감로수를 부어주는 명상.

-직장 동료들에 대한 자비심을 키워 소통능력과 업무능력을 키울 수 있음.

④ 통증 명상

-통증이 나타난 신체 부분에 상상의 자비 손을 대고 어루만져주며 '몸을 잘 돌보지 못해 미안하다, 사랑한다, 그래도 이렇게 잘 버텨줘서 고맙다'는 마음속 대화를 하며 자비심을 듬뿍 전달하는 명상.

-부드러운 시선으로 통증을 바라보며 대화를 하면 통증을 객관화할 수 있어 통증은 통증에서 끝날 뿐 마음을 괴롭히는 요소로 작용하지 않게 됨. 나아가 통증에 자비심으로 대처하면 몸과 마음에 교류가 잘 이뤄지면서 통증이 완화되기도 함.

-통증에 반응하여 나타나는 생각, 감정을 알아차리기를 함.