

발표3.

사례를 통해 살펴본 정기·상시훈련

이제선(교도, 원불교 안암교당)

사례를 통해 살펴본 정기 상시훈련

발표자 : 안암교당 일반7단 이제선 교도

자기 소개

- 1978년생(43세) 여, 전북 정읍 출신
- 2003년 원광대 한의대 졸업. 현재 서울 강북구 수유동 소재 명한의원 근무
- 7살 딸아이, 4살 아들 육아에 더 주력 중.
- 2003년(원기88년) 서울경동보화당 첫근무로 원불교와 인연을 맺고, 전농교당에서 입교.
- 18년차 교도(청년회활동 11년간, 결혼후 일반교도로 7년차)

나의 상시훈련_교당(타력)방면

11년간 주 2회 법회(공부방 1회, 정례법회 1회) 무결석

결혼이후 법회: 년 1~2회 결석 제외하고 무결석(출산후 2개월 조리기간 제외)

출산 이후 수요공부방 : 온라인으로 빠짐없이 공부

입교 다음해부터 10년간 청년단 단장 & 사업부 부장 겸임

연4회 임원훈련(1박2일), 월1회 단장중앙훈련(일요일 오전), 월1회 사업부회의(토요일 아침)

나의 정기훈련

청년회 기간: 년2회 여름정기훈련, 겨울 정기훈련 빠짐없이 참석(보통 2박3일)

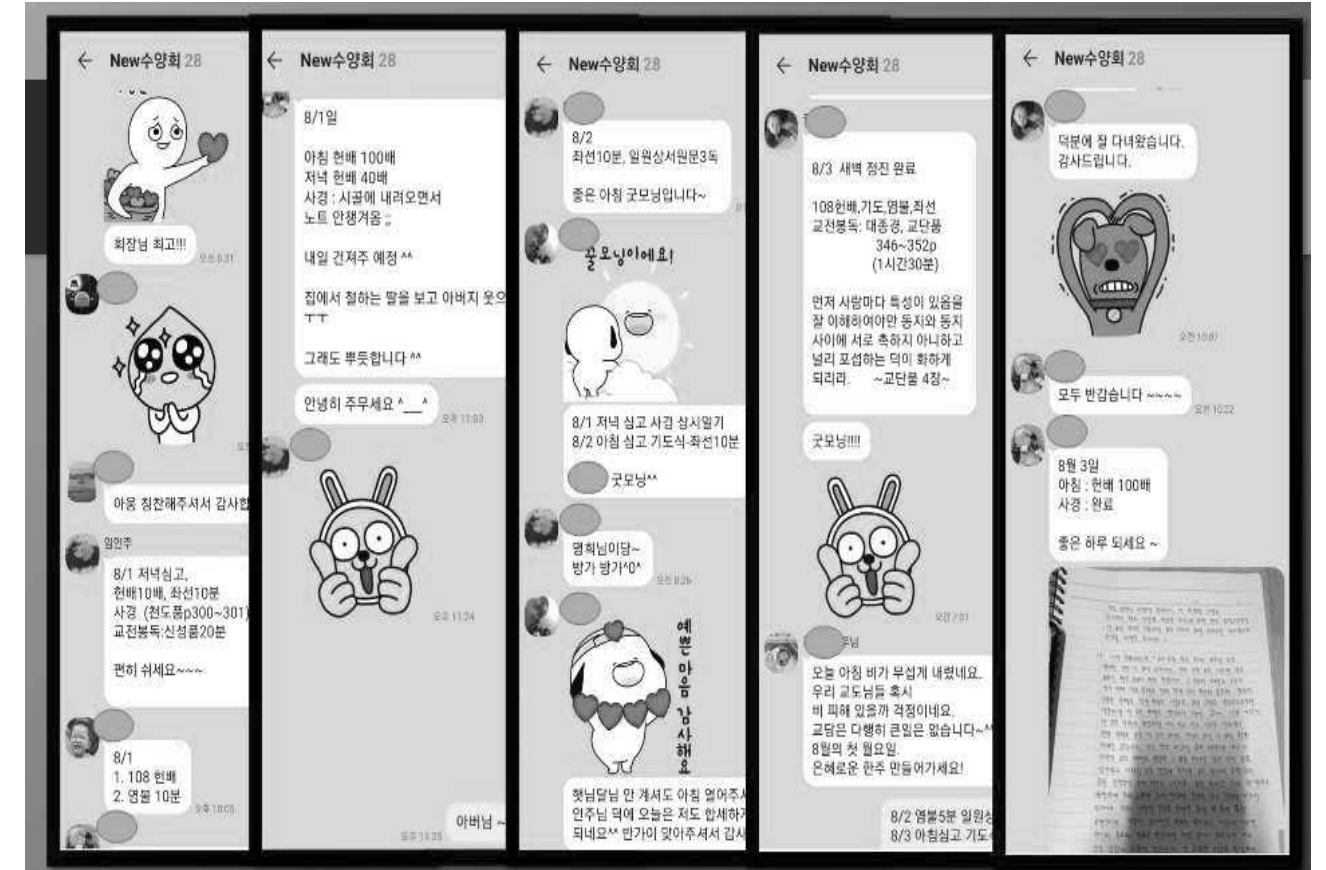
일반교도 기간: 30-40대 훈련, 여름정기훈련(아이가 너무 어려 참석이 어려운 경우 제외)

2박3일 신성회 훈련 1회 / 일주일 만덕산 하선 2회 / 4박5일 삼동원 훈련 1회

7일간의 출가여행 : 원기93년 시작, 올해까지 총 13회째 중 9회 참석

위대한 자력을 유지케 하는 타력

1. 법회(단회 포함) & 공부방
2. 단장이라는 “책임”-역할의 중요성
3. 미인회 (월1회 정기일기 공부 모임)
4. 수양회
5. 기타 - 유튜브 등을 통한 상시 설법 청취



수양회 - 상시훈련을 가능케 하는 타력



수양목표

	1	2	3
5분선, 일일상서원문1독	o	x	o x
새벽침진원문~108 현배, 기도, 염불, 좌선 교전봉독(1시간30 분)저녁침진원문~사 경, 2학, 기도, 염불, 좌 선, 교전봉독(1시간3 0분)			o o
아침좌선 108배현배, 상시일기	o	x	o o
조식심고 아침 좌선10분 기도문 일일상서원문1독 저녁 - 사경 상시일기	o	o	o
조식 심고 좌선	o	x	o o
조식심고 사경 1독	x	x	
좌선10분 일일상서원문3독	x	x	x x
아침 저녁 심고 아침 5분선 저녁 사경 사경1회(법안절), 좌선 5분, 상시일기 작성-1년간 청년활동			
좌선, 현배			
아침현배 100배 사경 1독 저녁현배 40배	o	o	
오전 - 수양 20분, 아침심고 오후 - 수양 40배, 저녁심고	o	o	o
상시일기, 좌선 10분	x	o	o o

수양목표(현재)

1년째 40배 좌선
15분 독경 5분

일일상서원문 1독
사경 10분

새벽침진
심고 - 염불 (1시간)
저녁침진
심고 - 좌선 - 현배
(50)

1년간 청년수양회
활동

아침 - 좌선10분
일일상서원문3독
저녁 - 좌선10분,
현배10배

사경1p이상,
교전봉독20분

기도식
사경1회이상,
교전봉독10분이상,
염불5분,
일일상서원문3독,
좌선30분이상(기도
식(일정 포함),
종종기현배10배

현배 뒤에
만나기로해요 무리

일일상서원문3독
좌선20분
사경1회(법안절)

오전 아침심고, 염불
및독경(영주, 일일
상서원문, 반아심경,
정경주)

저녁 저녁심고, 일일
상서원문3독, 일일수
양요법,
좌선10분이상,
현배20회

침시만 위기로해요~
1. 조식심고
2. 사경문독(1회 1장)

올 8월부터
스프레드시트로
목표 매일 체크

8월 10주년을 맞아

원래의 1년과 140**
표시 요청을 받고는...
마음 다(1) 정해놓았...

오전 40배 수양회로 참여하시고
자신의 수양회도 함께 부탁드립니다

변민환 양씨님

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1L1.../edit?usp=sharing>

미인회

미인회

월 1회, 교무님을 모시고 하는 정기일기 공부

참석 회원 모두 정기일기건 1개씩 제출

발표자가 회원 중 감정할 사람 지정 후 발표

지정된 회원 우선 감정 후, 타 회원들 추가감정

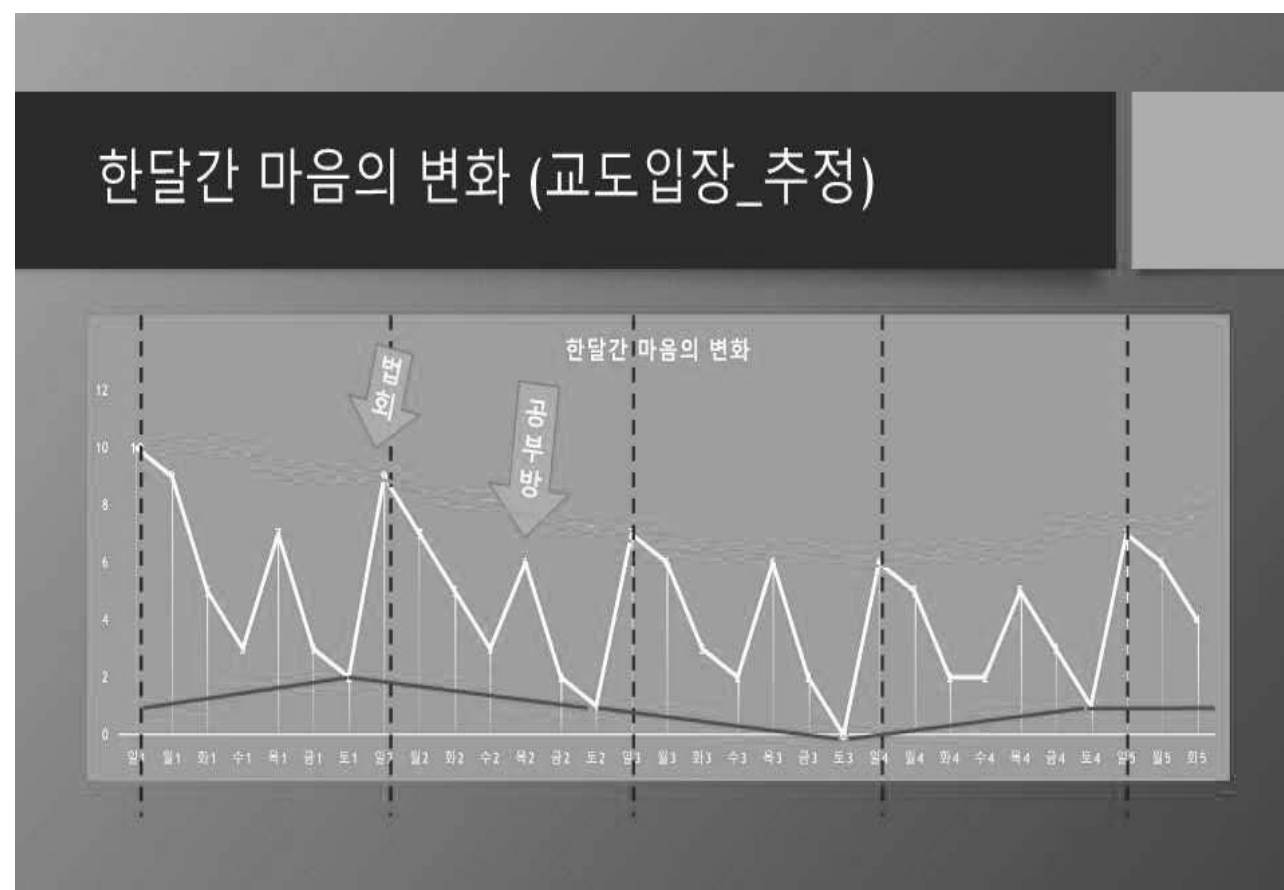
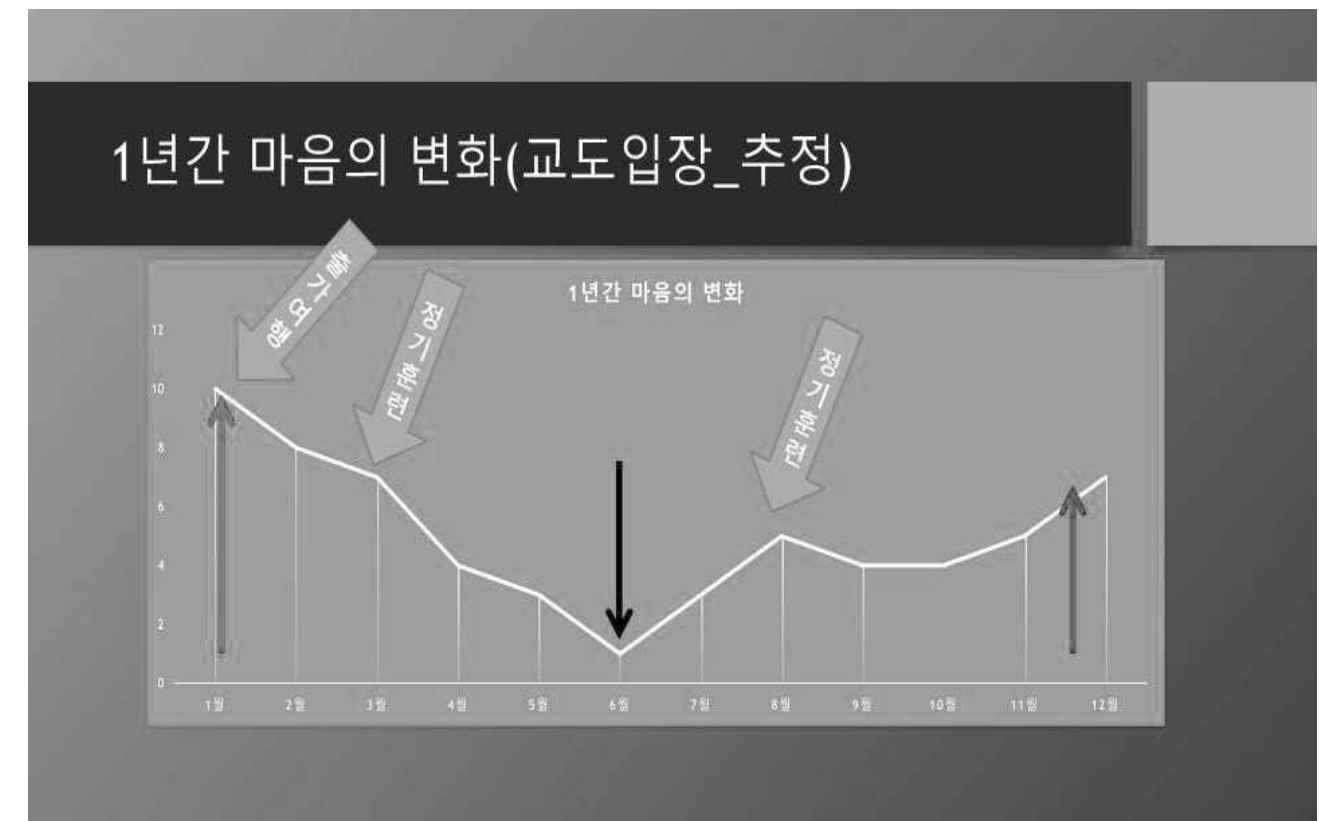
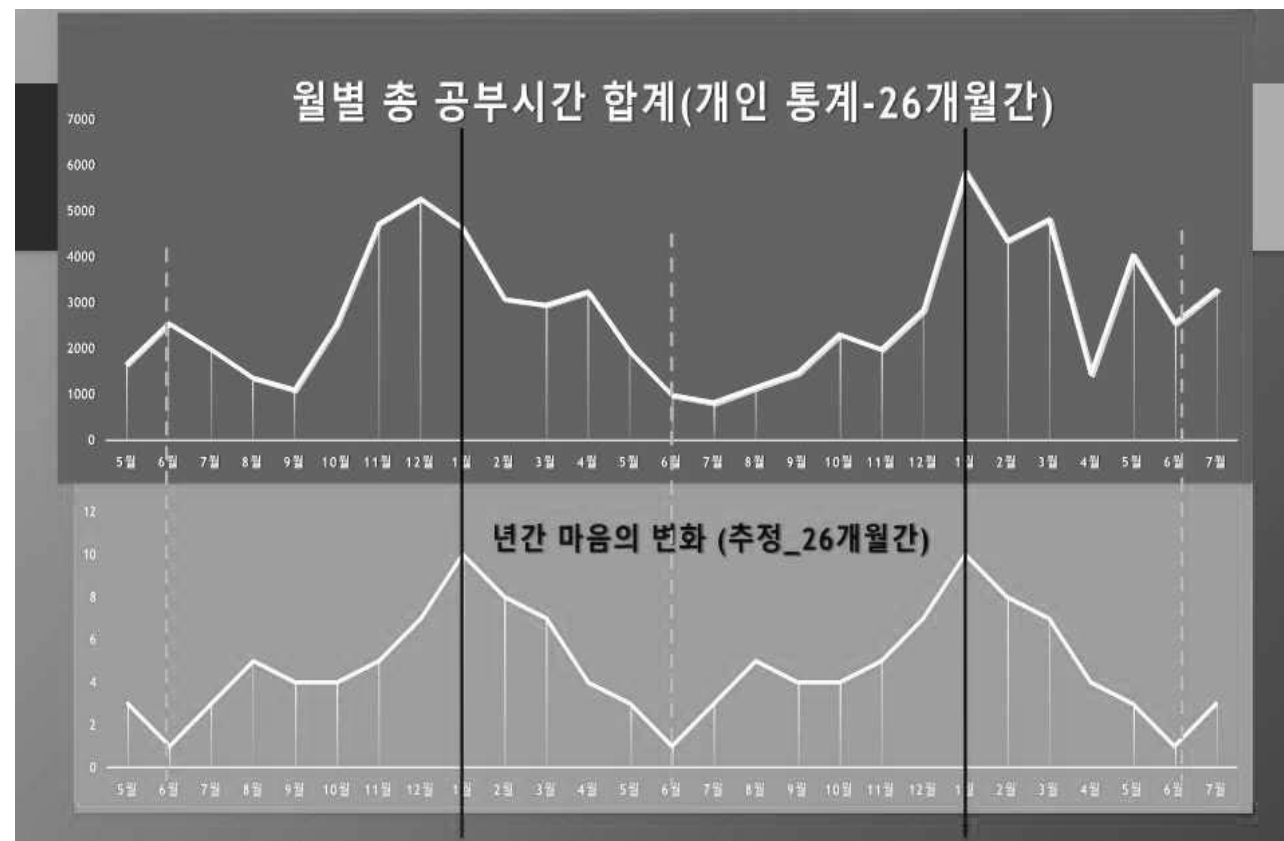
교무님께서 최종 감정

1년간 마음의 변화(교도입장_추정)

1년간 마음의 변화

58

59



정기훈련 강화 사례

- 연령대별 1일 훈련 (예-30 40대 훈련)
- 단주체 / 단별 1박 2일 훈련
- 훈련 처음 참석자에게 훈련비 감면
- 아이가 있는 입선인을 위한 돌봄서비스
- 어린이를 위한 프로그램 기획

법회 후 단회



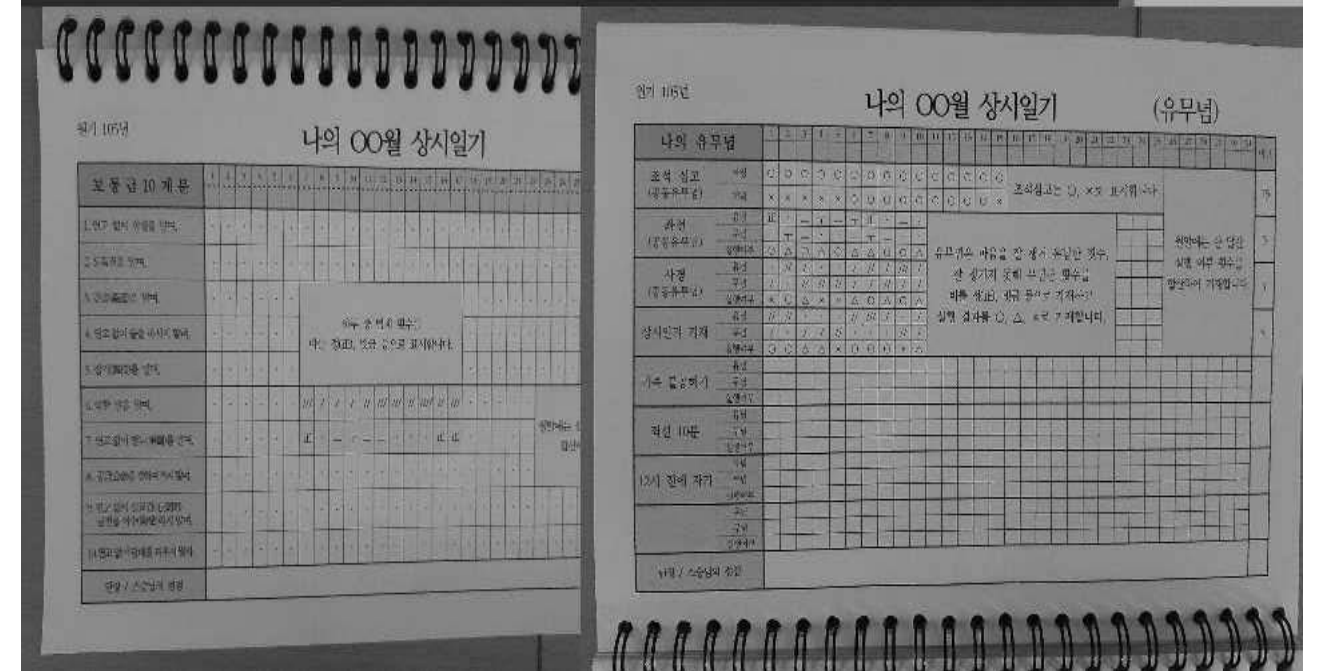
일기장(안암청년회 자체제작)

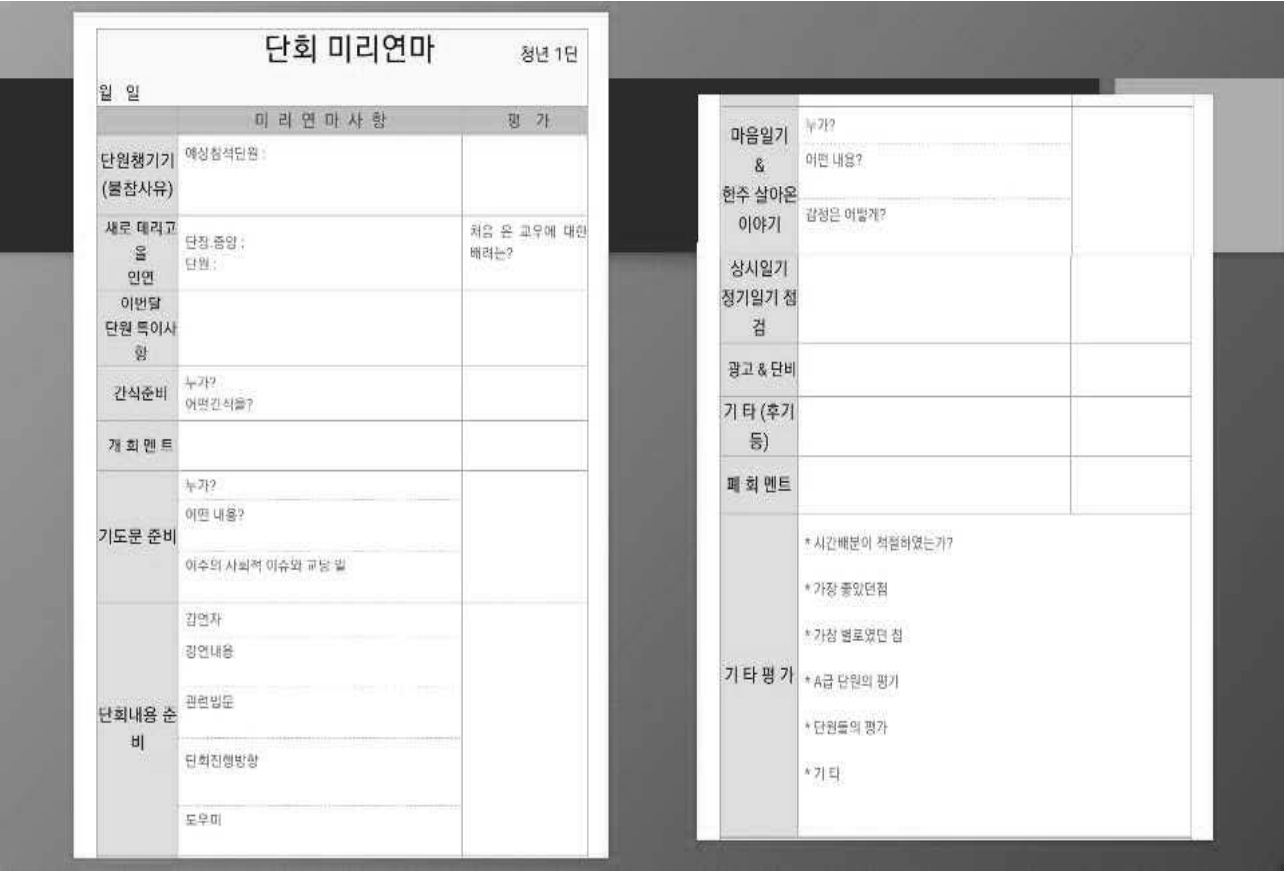
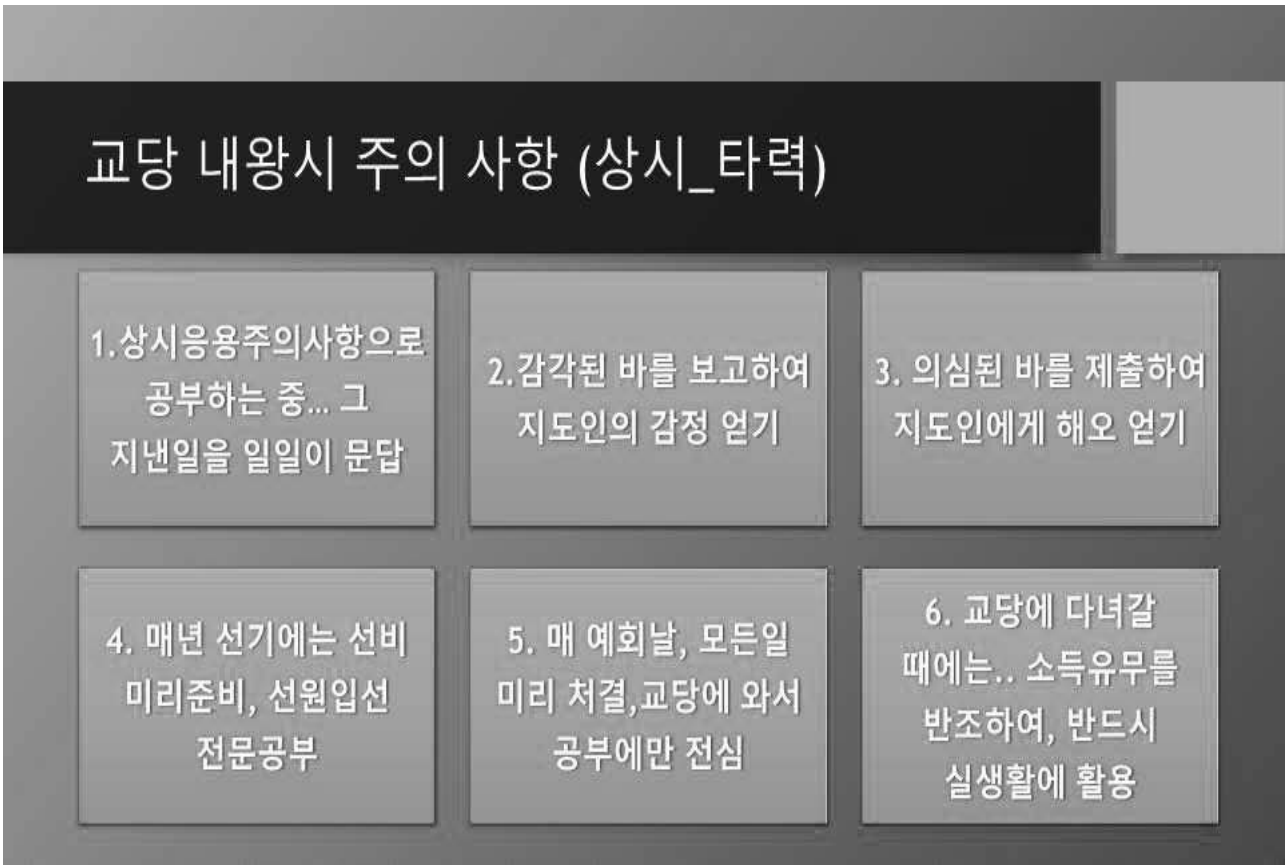
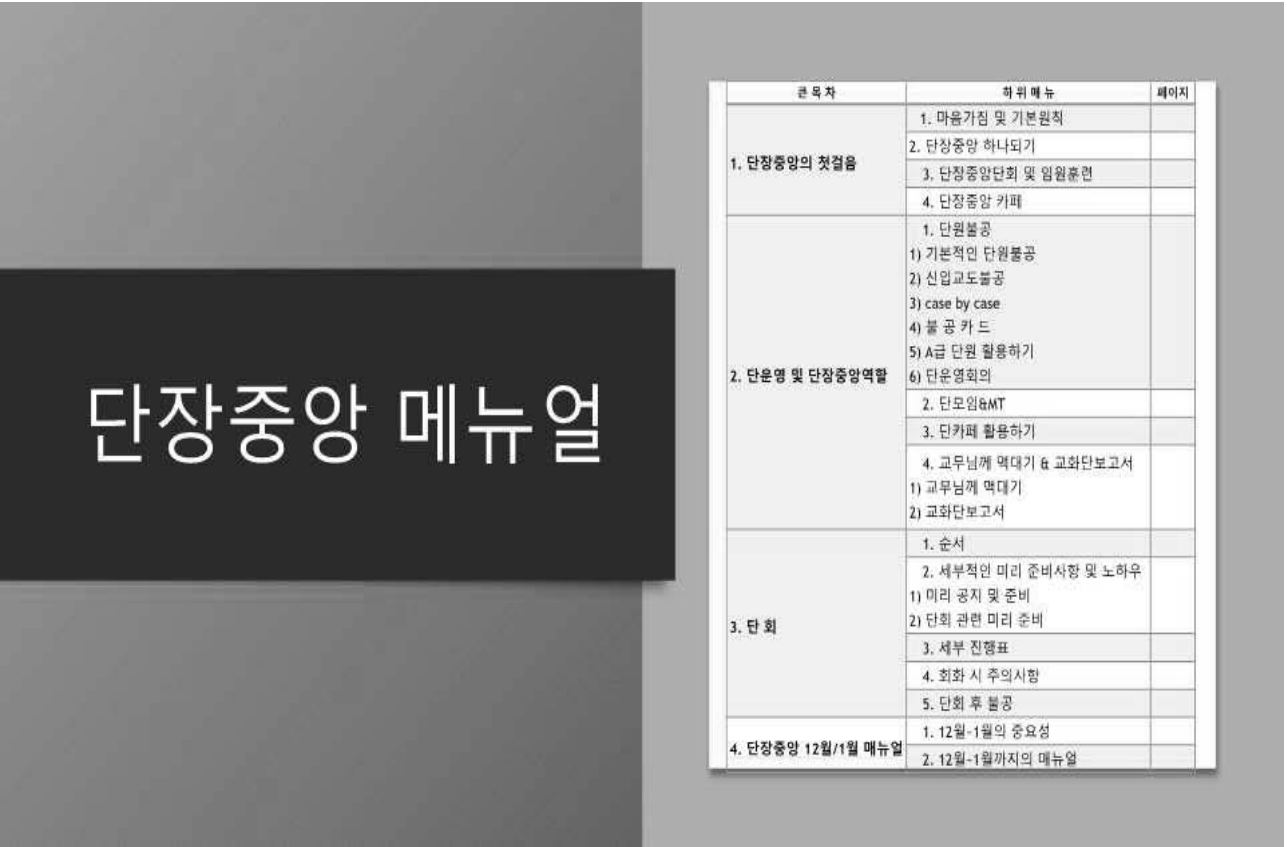
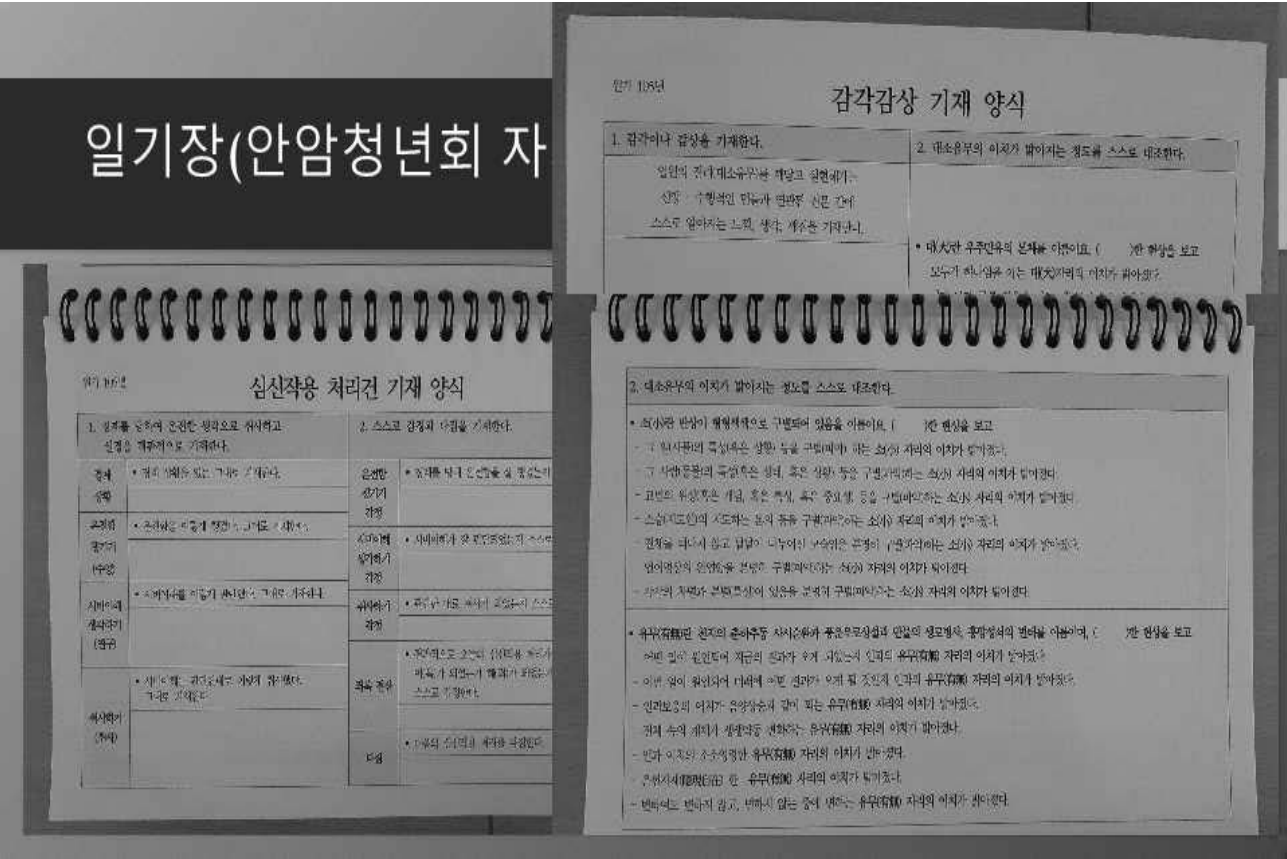


안암교당카페_단회후기

- 한 번 더 공유합니다. *참고문자: 아침/송은빈, 저녁/문정아 *경..
김영희 · 2020.01.06 · 조회 51
○일반 · 원기105년 8단
- 원기105년 1월 첫 단회법회 후기 ^^ 17
지인남께서 단회를 허락하신다면 요배 하심 좋을..
이재선 · 2020.01.05 · 조회 85
○일반 · 원기105년 7단
- 【단회후기】 유일무이한 2단 시상법회 단회 후기~! 9
보성교우님께서는 원기 105년도 총무를 맡게 되셨..
민도영 · 2019.12.27 · 조회 190
○청년 · 유일무이 2단
- 【『단회후기』】 아 가자~ 아 가자고~ 청년 7
1단 후기 보러 가자고요~ Come...
이거슨 의식의 흐름대로 쓰여지는 단회 후기 제 의..
장예성 · 2019.12.25 · 조회 124
○청년 · 임리노이 1단
- 삼둥이들과 함께하는 시상법회 단회 후기 15
삼둥이 여러분 하위???!! 21일 단회 후기를 맡은..
박준성(준현) · 2019.12.24 · 조회 71
○청년 · 삼둥들이 3단
- 컴온! 청년4단의 시상법회&단회후기♥ 13
안녕하세요ㅎㅎ 떠난떠난한 어제의 단회 후기입니다..
김성민 · 2019.12.22 · 조회 109
○청년 · 사방사방 4단

일기장(안암청년회 자체제작)





월1회 단장중앙훈련

<
- 단화문서업로드
>

<필독!!> 원기94년 단장중앙단회/ 운영방식

친절한♥제선씨

2009.04.22 · 23

4

단장중앙단회 새로운 운영방식
4월 단중단회부터 시작~

7:00~8:00 (60분간) // 법의문답1
 8:00~8:40 (40분간) // 식사 및 휴식
 8:40~9:10 (30분간) // 법의문답 2
 9:10~9:15 (5분간) // 휴식(잠시)
 9:15~10:45 (90분간) // 단발표 (단별10분)
 10:45~11:00 (15분간)// 공지 및 휴식
 11:00~12:00 (60분간)// 조별 회화 (마음일기 발표 및 회화, 단 운영님 공부등 질의문답, 감상담 등등,,^^)



월1회 회장단 회의 (회장단+ 사업부장 &주요 임원)

<
- 단화문서업로드
>

[후기~] 원기 95년 2월 6일 아침 회장단 회의 내용입니다.

서현정

2010.02.06 · 45

4

원기 95년 2월 6일(토) 회장단 회의

참석예정자- 김재원 교무, 박원진 교무, 최성영, 서현정, 박성운, 이재신, 송종원, 김대현, 문해은, 채수란, 한경희, 김혜민, 김호겸, 이원도, 한은지 (15)

장소- 소법당
시간- 2월 6일(토) 7시

◆◆ 회의 주제 ◆◆

1. 지난 회의 돌아보기
(청년 단별 MT / 음력 정초 특별 속원 기도 / 교원회 청년 일반 겨울 정기 훈련 / 교원회 신입생 불공 / 1차 신입교도 훈련 / 화요공부방 출석률)
2. 주요 회의 안건
(2차 청년 임원 훈련 / 대각 계교설 기념식 및 활동 특도식)
3. 기타 안건 (비자회 추천 위원회 구성)
4. 일정 공유 (2월 3일 4월)

1. 지난 회의 돌아보기

1) 청년 단별 MT

1. 일시 : 원기 95년 1월 16일(토)~17일(일) 법회 후 바로 출발
2. 장소 : 교화단 별 MT장소
3. 목적 : 정적인 천도모와 법적인 수행의 조화로 교화단별 화합의 장

무엇이나
한가지를 잡고
십년
이십년
삼십년을 계속하면
무서운 **초능력**이
생기나니 [인상]