



총지종은 불교의 생활화, 생활의  
불교화를 통해 참 대승의 정신을  
구현하는 생활불교 종단입니다.



## 신년법어

## “보살정신 구현할 때 진정한 행복”



경인년 새해를 맞이하여 불자 여러분들의 가정에 비로자나 부처님의 지혜와 자비 광명이 함께 하시기를 기원합니다.

또다시 한 해

를 맞이하여 우리 불자들도 시

대의 변화에 발맞추어 지금까지의 구태의연한 자세를 버리고 새롭게 태어나야 할 것입니다.

물질 위주의 사막한 현실 속에서 탐진치에 물든 나 자신을 돌이켜보고 청정한 삶을 영위하여 사회의 모범이 되도록 불자로서의 각오를 새롭게 합시다.

그리하여 부처님의 가르침으로 나 자신을 정화하고 그러한 정화를 바탕으로 사회를 위하고 민족을 위하고 나아가서는 온 인류를 선도하는 대승적인 참된 불자로 거듭나는 한해가 되어야 할 것

입니다.  
이 세계는 중증제망의 연기의 세계이기 때문에 우리의 마음가짐 하나하나는 그대로 사회에 영향을 미치게 됩니다.

아무리 물질 위주, 금전민족의 세태라지만 서로가 의지하여 살아가는 중생계의 참 모습을 본다면 우리는 마땅히 아침과 이기심을 벗어버리고 열린 마음을 지녀야 합니다.

모든 중생은 근본적으로 차별 없이 평등하므로 이웃의 행복을 고려하지 않는 나만의 행복을 추구하는 것은 어리석은 일입니다.

우리 불자들 각각이 차별없는 마음으로 무연대자, 동체대비의 보살정신을 구현할 때에 비로소 진정한 나의 행복과 나의 가정, 나아가서는 사회의 안정과 국가의 평화를 이룰 수 있습니다.

경인년 새해를 맞이하여 불자 여러분들의 가정에 복덕이 충만하고 지혜와 자비가 한층 증진되는 한해가 되기를 기원합니다.

옴마니반메훔, 음마니반메훔, 음마니반메훔!

## 신년사

## “화합과 안정, 복덕 구족한 한 해”



안녕하십니까? 힘찬 도약과 불굴의 정신을 표상하는 호랑이 해, 경인년 새해가 밝았습니다. 올해에도 가정에 화합과 안정 그리고 복덕이 구족하시기를 기원 드립니다.

본래 무시무종(無始無終)이기에 새해나 지난해나 다른 바 없으나 세간사에 있어서는 지난해의 잘못을 참회하고 새로운 마음가짐으로 한 해를 설계하는 것은 필요할 것입니다.

중국 당나라때 운문(雲門) 선사의 일화입니다.

어느 보름날 아침 운문선사가 제자들에게 질문을 던졌습니다.

“보름날 이전의 일에 대해서는 묻지 않겠으나 보름날 이후의 일에 대해서 일러보라.” 대중들이 아무 말이 없자, 운문선사는 일일시호일(日是好日)이

라, ‘날마다 좋은 날’이라고 말했습니다.

우리 중생들의 눈으로 볼 때 새해는 둑은 해니 별별하는 것이지 깨달음의 눈으로 본다면 날마다 새로운 날, 날마다 좋은 날이 될 수 있는 것입니다. 올해는 부처님 가르침을 깊이 믿고, 실천하는 좋은 날이 가득한 한 해가 되시길 바랍니다.

부처님은 인간이 어떻게 살아가야 하는가와 관련된 지침을 구체적으로 제시하셨습니다.

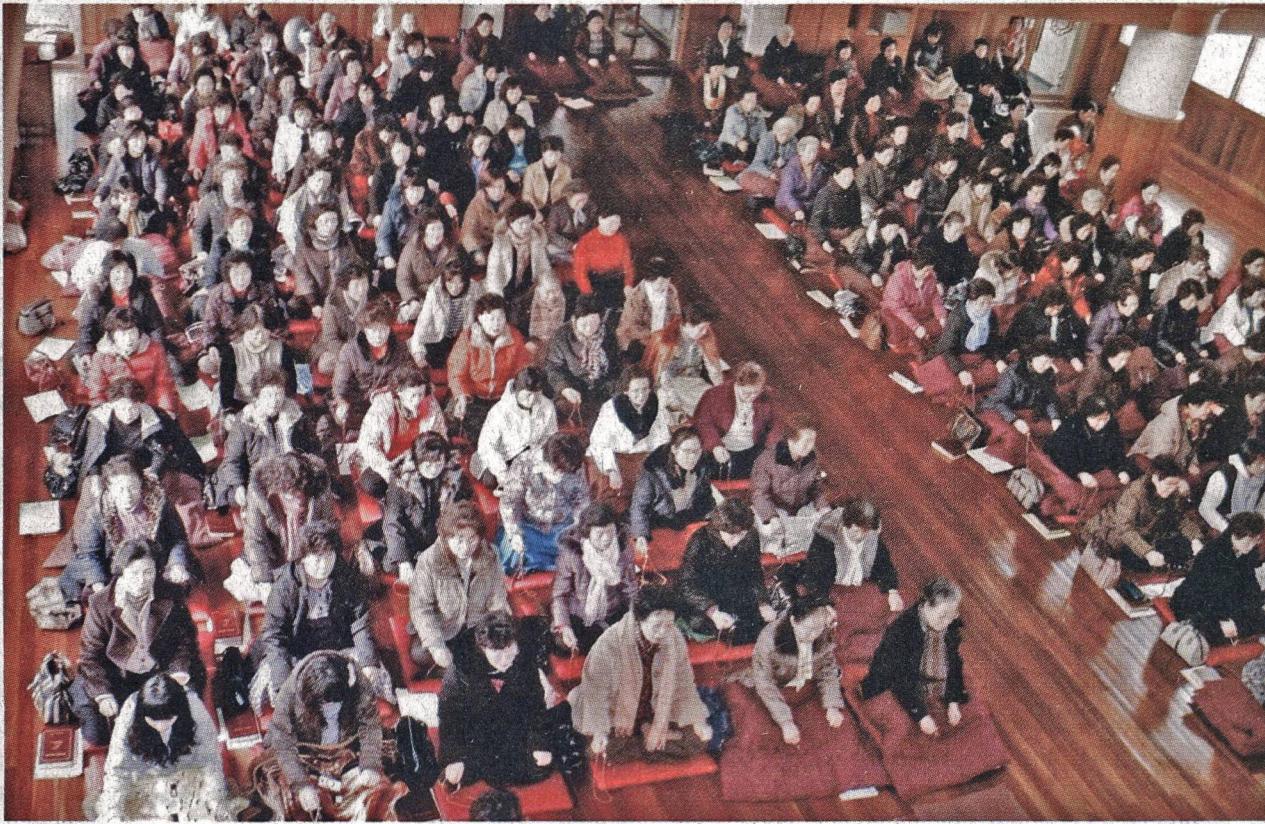
바로 팔정도와 중도의 길이 그것입니다. 바르게 보고, 판단하고, 말하고, 행하고, 생활하고, 정진하고, 생각하고, 바른 선정을 유지하는 것입니다.

이와함께 경도되거나 왜곡되지 않은 바른 길, 곧 중도의 삶을 말씀하셨습니다.

부처님 가르침대로 열심히 정진하고, 보살도를 실천하는 한 해가 되시고, 법신여래의 광명이 항상 하시기를 지심으로 서원합니다. 성도하십시오.

## 경인년 새해 정진불공 원만 회향

## 7시간 철야 용맹정진 불공도



▲ 부산 정각사 경인년 새해불공 법회에 운집한 교도들.

불교총지종은 지난 1월 4일부터 10일까지 7일간 서울 총지사를 비롯한 전국 각사원에서 경인년 재난 소멸과 소원성취발원 새해 정진불공을 봉행했다.

이와함께 회향일인 1월 10일 자성 법회일 밤 9시부터 새벽 4시까지 7

시간 철야용맹정진 기도불공도 열렸다.

전국 각 사원의 스승과 교도들은 이번 경인년 새해 밀원과 정진수행 불공을 통해 서로 격려 축원하는 화합의장을 만들었다. 일부 사원에서는 새해정진불공 후 주변 불우이

웃들을 방문, 위로행사를 갖기도 했다.

새해 불공에 동참한 교도들은 “스승님들과 교도와 한 자리에서 정진하는 귀한 인연을 만나 기뻤다”며 “종단 안팎의 모든 이들이 부처님의 자비광명속에 복덕이 가득한 한

해가 되길 서원했다”고 말했다.  
새해불공은 종지종의 특별한 불공진행 행사로 보통 정월 첫째 월요일에 시작하여 일요일에 마치며 이 기간에는 다른 때의 불공과는 달리 일체의 업무를 중단하고 불공에만 전념한다.

## 경인년 종단 주요 일정

- 1월 : 신년 새해불공 종조 원정 대성사 탄신일, 통리원장 이취임식
  - 2월 : 상반기 49일불공 입제
  - 4월 : 상반기 49일불공 회향, 춘계 강공회
  - 5월 : 부처님 오신날 연축축제, 봉축법회, 하반기 49일불공 입제
  - 6월 : 한일 불교교류대회
  - 7월 : 하반기 49일불공 회향, 청소년 어린이 수련법회
  - 9월 : 종조 멸도절 추선불사, 종립 동해중학교 개교기념일
  - 10월 : 추계 강공회, 국제재가불교지도자대회, 한·중·일 불교교류대회
  - 12월 : 창교절
- \* 매월 월초 7일 불공

며 “현재의 지구촌 기후변화와 재앙은 참회하지 않고 무분별하게 소비하고 저지른 인류의 과보”라고 진단했다.

- 윤우채 기자

## “지계(持戒), 정진(精進)으로 비약적 종단발전 기원”

## 전국 스승 동참, 신년하례법회 봉행



▲ 1월 15일 총지사에서 봉행된 신년하례 법회.

불교총지종은 1월 15일 서울 총지사에서 효강 종령예하를 비롯해 전

국의 스승과 교도들이 참석한 가운데 경인년 신년하례법회를 봉행했

다.

총무부장 경원 정원의 집공으로 열린 이날 법회는 원정기념관 하례와 종령 및 승단 하례, 교도일동 하례, 종령 신년법어 순으로 진행되었다.

효강 종령예하는 법어를 통해 “금번 새해 정진불공때 전국의 각 사원에서 폭설속에서도 일심으로 용맹 정진했다는 소식을 듣고 감사했다”며 “창종 당시처럼 열화와 같은 기운으로 올해에는 비약적인 종단발전이 있기를 기원한다”고 말했다.

종령예하는 이와함께 “아상이 높을 수록 재난이 찾아오는 법”이라

## 종조법설

## 입교개종(立教開宗)의 정신

법신(法身) 비로자나불을 교주(教主)로 하고 유태대명(六字大明)을 본존(本尊)으로 하여 대승장엄보왕경(大乘壯嚴寶經)과 대승이취유바리밀다경(大乘理趣波羅蜜多經)을 소의경전으로 하고 태금양계(胎金兩界)의 모든 경계(經界)를 보조경전으로 하며 삼밀(三密)과 유행(六行)을 수행의 덕목으로 한다.

생활불교 실천불교의 대도

## 불교총지종

## 새해 福 많이 받으십시오!

종령 효강 대종사

통리원장 원송

중앙종의회 의장 대원

사감원장 저성

중앙교육원장 화령

동해중학교 이사장 의강

총무부장 경원

재무부장 시정

교정부장 선도원

사회부장 인선

통리원 임직원 일동

서울경인교구 교구장 시정

부산경남교구 교구장 지광

대구경북교구 교구장 지공

충청전라교구 교구장 지성

각 사원주교 일동

서울경인교구 신정회 지회장 김은숙

부산경남교구 신정회 지회장 신인복

대구경북교구 신정회 지회장 권오남

충청전라교구 신정회 지회장 민순분

각 사원 신정회 회장과 임원 일동

총지종보

종보 통신원

미타회

장기요양센터

바리밀공부방

효사랑상조회

## 사설

## 경인 새해에 바란다

새해 경인년은 호랑이의 해다. 호랑이해는 갑인(甲寅), 병인(丙寅), 무인(戊寅), 경인(庚寅), 임인(壬寅)의 순으로 육십갑자 순환한다. 그 가운데 경인년은 호랑이 중에서도 백호(白虎)에 해당된다. 백호는 서쪽을 지키는 신령으로 민속에서는 상상의 동물로 묘사한다. 고래로 백호랑이는 사람을 해치지 않는 영물로 알려져 있다. 하지만 지도자가 악행을 저지르거나 인륜을 거스르는 일이 많아지면 광포해진다고 한다.

호랑이는 사신(四神, 청룡·백호·주작·현무) 중 유일하게 실제의 동물이다. 특히 속담·민담·민화를 비롯하여 문학작품에까지 호랑이가 등장하는 것으로 보아 옛부터 우리나라에는 호랑이가 많이 살고 있었던 것으로 짐작된다. 그래서 중국에서는 우리나라를 호답국(虎談之國)이라고까지 불렀고, 중국 문헌『후한서』『동이전』에도 호랑이를 신으로 받들어 제사지내는 나라라고 소개하고 있다.

빠른 몸돌림, 빠어난 지혜와 능률한 기품의 호랑이는 산군자(山君子), 산령(山靈), 산신령(山神靈), 산중영웅(中山英雄)으로 불리는 백수의 왕이다. 재앙을 물고 오는 포악한 맹수로 이해되기도 하지만, 사악한 잡귀들을 물리칠 수 있는 영물로 인식되기도 한다. 또한 은혜를 깊을 줄 아는 예의 바른 동물로 대접받기도 하고, 골탕을 먹는 어리석은 동물로 전락하기도 했다.

우리 조상은 이런 '호랑이를 좋아하면서도 싫어하고, 무서워하면서도 우러러보았다' 힘세고 날개지만 한없이 어리석어 사람에게는 물론 토끼나 여우, 까치 등에게 골탕먹는 우스꽝스러운 우화들이 많다. 반면, 신통력을 지닌 영물로 사람, 짐승으로 변신을 하면서 미래를 내다볼 줄 알고, 의(義)를 지키고 약자와 희자, 의인(義人)을 도우며 부정함을 멀리하는 서비스런 동물로 등장하기도 한다.

호랑이는 일상적으로 신체를 지켜주는 호신(護身)의 상징으로 믿어졌다. 정승은 호피를 가지고 있으면 '잡귀가 침범하지 못하고 벼슬자리를 길이 보전할 수 있다'고 하여 귀하게 여겼다.

정초에 호랑이 그림을 대문에 내다붙이거나 부적에 그려 넣기도 하고, 조정에서는 쪽방(쪽으로 만든 범)을 만들어 신하들에게 나누어 주었으며, 무관의 관복에 용맹의 표상으로 호랑이 흉배를 달아주기도 했다. 글을 읽고 쓰는 선비들도 필통이나 베개 등에 즐겨 호랑이를 새겨 넣었다. 자신의 입신양명을 위해 산방(產房)에 호랑이 그림을 붙여놓기도 하고, 기자 약한 사람에게 호랑이 뼈를 긁어 먹이는 한방요법도 있었다. 그런가 하면, 장가갈 때 새 신랑이 호신장구로서 장도(壯刀)나 주머니에 호랑이 발톱을 달거나 허리에 찼다. 호랑이의 가죽과 수염도 신령한 힘이 있다 하여 호신물로 차고 다녔다. 여인네 장신구나 장식품에도 호랑이를 새겨넣기도 했다. 심지어 무덤 주위에까지 능호석(陵護石)으로 세워 망자의 명복을 빌기도 했다.

이렇듯 호랑이는 역사적으로, 문화적으로 우리와 밀접한 관계를 형성하고 있을 뿐 아니라 우리들의 잠재의식 속에 호랑이의 기상을 이어받고 싶은 간절히 묻어 있다. 그래서 경인년 새해, 호랑이 해에 거는 기대와 바람, 희망과 각오는 각별하다. 국가나 종단의 웅창을 바라는 마음이 간절하기 때문이다. 백호가 가지는 상장을 각자의 마음 속에 깊이 새겨서 각자의 역할과 소임을 다 해나갔을 때 새해는 보람찬 해로 자립매김 될 것이다. 이것이 새해에 거는 기대이다 바람이다.

## 부산 경남 신정회 지회 신인록 회장 취임

## “초심 잃지 않고 종단 발전 매진”



▲ 부산 경남 신정회 신인록 회장 취임법회.

구립 12월 28일 부산 정각사 서원당에서 부산 경남 신정회 지회 신인록 회장 취임법회가 열렸다. 이날 취임법회는 실천서원, 오대서원, 실지정진, 임명장 수여, 화환 충정, 만다라 합창단

축가, 등의 순서로 진행됐다. 신인록 회장은 취임 인사말에서 “여러 스승님과 교도님들의 성원으로 여러해 지회장직을 수행해 올 수 있었다”며 “초심을 잃지 않고 종단과 교회 발전에

매진하겠다”고 밝혔다. 법회에는 원송 통리원장을 비롯해 부산 경남 교구장 지광 정사, 밀승관 신정회 지회 회장, 동해중 김문수 교장, 교도 가족 등이 참석했다.

총지종 수행 입문서 상반기 중 발간  
밀교 연구소 법경정사, 5년간 집필

한 권으로 불교와 밀교를 두루 접할 수 있는 수행 입문서가 올해 상반기 중으로 선보일 예정이다.

총지종 밀교 연구소가 5년여의 집필 작업을 거쳐 종단 입문과 교리, 수행법, 한국불교, 밀교의 역사 등 다양한 내용을 수록한 ‘진언 수행의 길’을 발간한다.

이번 ‘진언 수행의 길’은 지난 2000년부터 집필에 들어가 2003년도에 1차 합본이 제작된 바 있으며, 2008년부터 최근까지 교정

증보 작업을 해왔다.

밀교 연구소 법경정사는 그동안 경주 국공사 학생회 활동과 통리원 재직 당시 가졌던 궁금증과 각종 종단관계 사안을 정리 기록해 왔으며, 대학원 연구

논문(밀교 수행체계상의 진언위상 연구)과 관련해 ‘본격적인’ 자료 수집에 나서 이번 성과를 만들었다.

법경정사는 “힘들었지만 과거 부처님 말씀을 결집했던 것과 같이 의미있는 작업이었다”며 “종

단의 역사와 방향을 모색할 편찬 위원회 구성을 위해 종단 차원에서 지원해야 한다”고 말했다.

법경정사는 향후 종단관계 각종 논문, 기록 정리와 관련해 “원고 수집과 작성을 비롯해 내외부의 업무를 단독으로 하다보니 업무 진행에 어려움이 많았다”며 “연구 집필자와 함께 보조사가 있어야 하고 각 연구원들은 개별 연구과제를 계속 도출해 내야 할 것”이라고 말했다.

실보사 교도 쌍둥이 형제 박정석, 광석 군  
고교 2년생으로 한국 카이스트 수시 합격

▲ 박정석, 광석 군이 올해 명문 카이스트에 수시 합격했다.

총지종 울산 실보사 교도 자녀인 박정석 군과 박광석 군이 고교 2학년 신분으로 올해 대학입시에 응시해 명문 카이스트에 수시 합격해 화제를 모으고 있다.

주인공은 기사생 김임이 보살의 막내 아들이 낳은 쌍둥이 손자들이다. 김임이 보살은 창종과 동시에 입교하여 그동안 병교와 가정 경제 혼란을 이루었다. 보살은 철저한 가족 제도로 슬하의 육남매(실보사 2, 성화사 2, 관성사 2자녀)뿐만 아니라 주위의 여러 교도들을 제도했다. 김임이 보살은 “부처님의 은덕에 감사 드리고, 진실하게 믿고 열심히 해 준 막내 며느리에게도 감사하다”고 말했다.

## 진언수행의 길

## 새해불공

새해불공은 총지종에서 가장 중요하게 여기는 불공으로 연중 제일 큰 비중을 차지하고 있는 불공이다. 이를 신년불공(新年佛供)이라고도 한다.

새해불공은 정월 첫째 월요일부터 시작하여 일요일에 마친다. 새해불공 때에는 다른 때의 불공과는 달리 특별히 불공에만 전념한다.

교도들 가운데는 사원에서 숙식을 하며 하루 중 새벽·오전·오후·저녁시간으로 나누어 진언연송을 많게는 365회나 108회 등 개인의 서원과 정진하여 따라 횟수를 정해놓고 불공한다.

새해불공을 회향하는 날이 기 때문에 마지막 불공은 절에 나와서 하는 것이 회향불공이라 할 수 있다. 법회 동참의 회향 공덕은 참으로 무량(無量)한 것이다.

회향불공때에는 개인의 서원사항을 걸봉투에 적고 희사금을 넣어 스승님께 드린다. 회향불공은 공식불공과 동참불공을 마치고 행하게 된다.

불공을 마친 스승과 교도들은 다시 절에 나와 밤 9시부터 다음날 새벽 4시까지 7시간 동안 철야정진불공을 한다. 이를 철정진(七精進)이라 한다. 철정진에 들어갈 때는

## “한 해 재난소멸 소원성취 발원”

## “회향일엔 철야 철정진(七精進)”

평상시 바빠서 월초불공이나 지성일 불공을 지키지 못하던 교도들도 이 새해불공 때만큼은 직접 절에 나와서 공식불공 시간을 지킨다.

평면에 따라 새벽시간을 이용하거나 오후 또는 저녁시간을 이용해 절에 나와 불공하기도 한다. 그러나 가장 큰 공덕은 공식시간을 지키면서 개인불공을 많이 하는 것이다. 큰서원이 있거나 서원이 많을 때에는 그에 따라 염송정진과 회사법을 많이 세워야 한다.

새해불공을 마치는 자성일에는 가정에서 개인적으로 염송을 해왔던 사람이나 공식시간을 지키지 않았던 사람이라도 반드시 절에 나와 불공을 하도록 한다.

## 부처님 자비 광명, 어려운 이웃과 나눠요

2009년 12월 1일부터 12월 31일까지

후원회  
가입안내

불교 총지종 사회복지재단 후원회는 부처님의 자비를 주위의 어려운 이웃과 함께 나누고자 하는 분들의 모임입니다. 여러분의 정성은 재단 복지사업에 소중히 쓰여집니다.

## 후원금 납부방법

1. 단체일 경우 회장님이나 담당자를 통하여 납부하시면 됩니다.
2. 후원금 납부는 지로 또는 아래 금융기관에 자동이체를 하시면 됩니다.

3. 회원번호란에 소속사원명을, 통신란에 주소를 기재해 주시면 자료에는 후원자님 앞으로 발송해 드립니다.
- 지로번호 : 7668610
- 우리은행 : 122-177171-13-104
- 예금주 불교총지종 사회복지재단

불교총지종 사회복지 재단  
전화 02)552-1083, 02)3452-7485

개천사 이희권 12.14 10,000	기로원 사홍화 12.23 10,000	법천사 원반원 12.23 10,000	실지사 록경 12.28 10,000	총지사 유성열 12.30 10,000
개천사 장진석 12.23 20,000	기로원 상지화 12.23 10,000	법천사 박말조 12.23 5,000	실지사 법수연 12.28 10,000	통리원 지정 12.23 20,000
개천사 한영란 12.29 1,000,000	기로원 수중원 12.23 10,000	법천사 김정숙 12.30 5,000	운천사 반야화 12.09 20,000	화음사 수현 12.07 10,000
개천사 경원 12.29 10,000	기로원 충지화 12.23 10,000	법룡사 이희숙 12.03 10,000	일상사 수행월 12.07 20,000	화음사 자심관 12.07 10,000
개천사 권영남 12.30 20,000	단음사 법연지 12.17 5,000	백월사 류승태 12.09 10,000	자식사 이판도 12.07 20,000	화음사 산행수업품 12.07 5,000
개천사 손태삼 12.31 20,000	덕화사 서비송 12.10 10,000	백월사 박인철 12.24 5,000	정각사 윤선자 12.01 10,000	화음사 하기창 12.07 10,000
관성사 정법계 12.23 10,000	덕화사 배종택 12.10 10,000	백월사 박인국 12.24 5,000	정각사 김문수 12.02 10,000	화음사 하향숙 12.31 30,000
관성사 해정 12.23 10,000	덕화사 신향란 12.16 20,000	백월사 이갑진 12.28 10,000	정각사 강정의 12.11 20,000	혜정사 강보구 12.23 20,000
관성사 황성녀 12.28 20,000	만보사 유복근 12.21 30,000	선립사 심지장 12.17 10,000	정각사 구정희 12.17 20,000	혜정사 박순희 12.30 20,000
관성사 박현숙 12.28 10,000	만보사 정덕순 12.31 10,000	선립사 정복지 12.17 10,000	정각사 박수빈 12.21 10,000	혜정사 조성기 12.31 10,000
관성사 정인순 12.29 10,000	밀인사 이재갑 12.11 20,000	성화사 우담바라희 12.15 50,000	정각사 윤선자 12.30 10,000	하향숙 12.09 30,000
관성사 신막심 12.17 10,000	밀인사 무명씨 12.15 10,000	수인사 시주자 12.07 50,000	지인사 이신우 12.02 10,000	이숙남 12.13 30,000
기로원 대관 12.23 10,000	밀인사 묘심해 12.15 10,000	수인사 공경원 12.24 10,000	지인사 연등원 12.30 10,000	김정자 12.28 50,000
기로원 대자행 12.23 10,000	밀인사 원당 12.15 10,000	수인사 김봉기 12.24 10,000	총지사 최순진 12.04 40,000	박수원 12.28 50,000
기로원 밀공정 12.23 10,000	밀인사 황지영 12.23 1,000,000	시법사 진여행 12.30 10,000	총지사 홍연수 12.16 10,000	안효정 12.28 20,000
기로원 법수원 12.23 10,000	밀인사 이혜성 12.23 20,000	실보사 무명씨 12.30 10,000	총지사 이수영 12.18 20,000	무명씨 12.31 10,000
기로원 법장화 12.23 10,000	밀인사 이연수 12.30 10,000	실지사 송우섭 12.04 5,000	총지사 최해선 12.21 20,000	◇ 위 금액은 전액 불우교도 가정 돋기에 사용됩니다.
기로원 법지원 12.23 10,000	밀인사 정정희 12.30 5,000	실지사 정우석 12.08 10,000	총지사 이인성 12.28 30,000	
기로원 불멸심 12.23 10,000	법천사 시정 12.23 10,000	실지사 이화수 12.28 20,000	총지사 박계수 12.28 20,000	

풍경소리

## 최선의 방법은

복은 겸소합에서 생기고  
덕은 겸양에서 생기며  
지혜는 고요히 생각하는데서 생긴다.  
근심은 애욕에서 생기고  
재앙은 물욕에서 생기며  
허물은 경망에서 생기며  
죄는 참지 못해서 생긴다.

- 슈타니파타

실천

무슨 일이든 예방이 최선의 방책입니다.  
없앨 것은 작을 때 미리 없애고  
버릴 것은 가벼울 때 미리 버린다면  
작은 근심은 막을 수 없을 지라도  
큰 근심은 막을 수 있을 것입니다.

## 복(福)과 근심

당나라 시인 백낙천이 물었다.  
“어떻게 수행해야 합니까?”  
조과선사가 대답했다.  
“나쁜 짓 하지 말고 선행을 하여라”  
“그런 것은 세살 먹은 아이도 압니다.”  
“세살 먹은 아이도 알지만 여든 노인도 행하기 어려우나라”

## 이탈의 명상

## 하루에 공부를 다 마치듯 하라

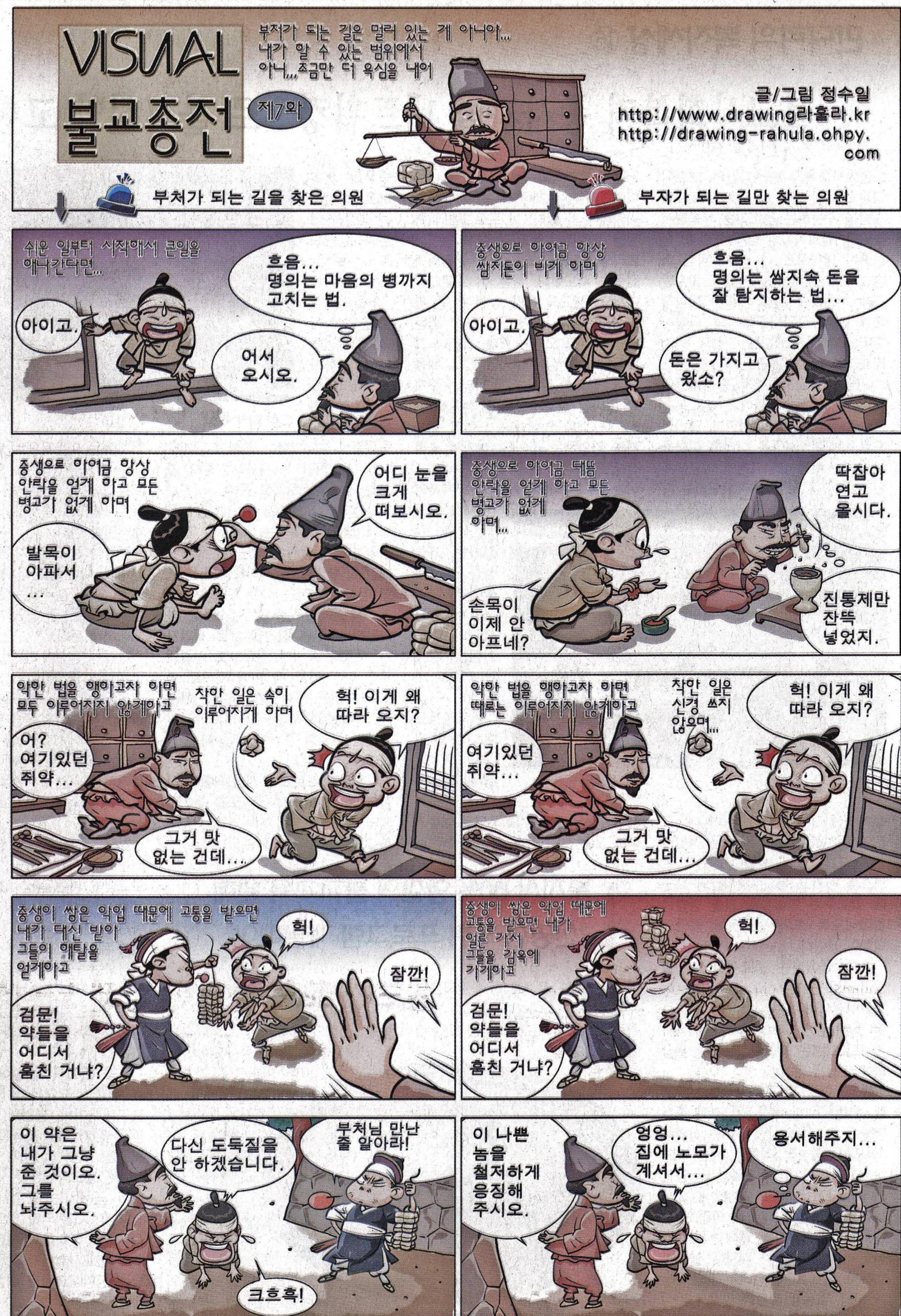


관음진신 상주도량 양양 낙산 일출

수행정진할 때는 날마다 하루 할 공부를  
다 마쳐야 한다.  
미루고 질질 끌면 백겁천생토록 끝내 공부를 다 마칠 날이 없을 것이다.  
언젠가 나는 향한 개비를 뜯어놓고 그것  
이 다 타는 것을 보고나니,  
문득 이런 생각이 들었다.  
“공부가 늘 그저그러하여 나아진 것도 퇴

보 한 것도 없다.  
“시간은 눈깜짝할 새 지나가 버리고 세월은 사람을 기다려 주지 않는데  
생사문제를 아직 밝히지 못했으니 어느 날이나 공부를 마치고 깨닫게 될 것인가?”  
· 이런 생각으로 더욱 자신을 채찍질하였다.

- 신병아화



내용 출처: “불교총전” 교법 편 p.19

## 꿈과 희망을 품고 실천하는 총지인!



나라의 희망이요, 꿈이요, 이상인 청소년을 위한  
전통있는 역사의 터전

교 훈  
창 협  
조 동  
경 애  
교 목  
보리수



총지종 종립 관음학사 동해중학교

부산시 동래구 명륜동 8-25, 전화: 051-556-0281

## 만다라의 복지세상 ⑯

## 불교사회복지 종사자들 네트워킹으로 불교신앙 고취

불교사회복지 종사자간의 네트워킹과 그들이 즐길 수 있는 프로그램 개발을 주문하는 목소리는 계속해서 높았다. 불교복지의 정체성 찾기, 정신복지 영역으로 나아가기 위한 학술발표도 끊임없이 이어졌다. 하지만 그에 부응하는 실제 계획이 뒷받침되지 않아 불교사회복지의 역량이 한데 모이지 못했다는 자성의 목소리 또한 만만치 않았다.

이러한 불교사회복지 종사자간의 네트워킹은 종사자들에게 불교복지 프로그램의 의미를 부여한다. 일반적으로 사회복지사들은 어려운 이웃을 보살피는 직업이라 그런지 이들에게 인간이 아닌 '보살심'만 요구하는 경

서는 필수교육과 선택교육으로 나뉘며였다. 필수교육으로는 '불교복지 아카데미'가 있다. 이 프로그램의 특징은 교리 중심 불교교육에서 벗어나 교리와 현장의 소리, 실제 생활과의 접목을 시도했다. 물론 이 프로그램에서도 '불교와 유팔', '연기' 등 불교신자가 아니라면 공감하기 힘든 개념을 끌고 오기는 했다. 그러나 그 내용은 한층 삶에 다가가 있다. 예를 들어 '중도적 삶의 실천'이라는 주제가 있다면 불교에 입각한 현실적 중도, 즉 생태적 삶이나 느낌의 삶에 대해 강의하는 식이다. 여기서 중점적으로 다루는 것은 생태와 복지다. 이는 불교복지가 일반 사회복지의 대안복지로까지 나갈 수 있다는 가능성을 종사자들에게 제시하면서 종사자들의 마음 가짐을 다지는 역할도 하였다.

선택과정으로 마련된 웰 다잉 (Well dying) 강사 양성과정'의 경우, 현재 사회적으로 이슈가 되고 있는 호스피스 사업과 행복한



▲ 급식 봉사

죽음준비 프로그램이 마련되고 지역을 양성하면 사람들에게 존재 가치를 재대로 전해주고 있다.

사찰과 지역사회와의 유기적 관계 정립에 불교사회복지자는 빠질 수 없는 영역이다. 일례로 2007년 말 일어난 태안 지역 기름 유출 피해 사건을 보면 예산 수혜자는 사고 지역에서 가장 가까운 교구본사로서 소임을 하였다. 하나님의 사건을 예로 들었지만 사찰과 지역이 긴밀하게 연결돼 무슨 일이 있을 때마다 대비할 수 있다는 것을 보여주는 사례다. 하지만 제대로된 사찰-지역사회 간의 관계는 꼼꼼한 준비가 있을 때 가능하다.

사찰복지 프로그램 개발을 통해 사찰의 불교사회복지 참여도를 높이고 지역사회와 더불어 살아가는 사찰문화 조성에 이바지 할 수 있다.

사자들은 의무적으로 불교적 신앙심과 마인드를 가질 수 있도록 꾸준한 보수교육과 사찰팀방 등 다채로운 프로그램으로 종사자의 신앙심을 고취시켜야 한다.

신앙심이 고취되지 않는 종사자는 단체에 대한 불만과 불평민을 토로하게 되고 결국에는 조직의 암적인 존재로 다른 종사자들까지도 피해를 초래하게 된다.

직업적 정신에 앞서 불교단체에서 근무하는 종사들은 신앙심이 우선시되어야 한다. 기독교단체에서 운영하는 복지시설의 종사자들은 의무적으로 교회에서 예배를 보도록 강요한다. 그러나 불교단체에서 운영하는 복지시설의 경우 사찰에서 봉행하는 법회에 참석하는 프로그램은 전무한 상태이다.

앞으로 불교복지가 성장하기 위해서는 종사자에 대한 신앙심 고취 프로그램이 마련되어야 한다. 만약 불교적 신앙심이 전제되지 않는 불교복지는 불교포교로서의 의미를 상실하게 된다. 불교단체에서 복지시설을 운영하는 근본적인 목적은 불교포교이다. 그러면 불교포교는 누가하는가? 불교단체에서 근무하는 종사자들이 앞장서서 불교를 포교해야 한다.

만약 불교복지시설에서 종사자들을 위한 불교교육이 불가능할 경우 불교대학이나 중앙의 학교를 통해 정기적인 교육을 이수하도록 제도를 마련해야 한다.

향후 불교의 발전은 사회복지 현장에서 근무하는 종사자들의 불교적 신앙심이 고취되지 않고서는 담보할 수 없다. 이러한 문제점을 보완하기 위해 불교사회복지 주관하는 단체들은 신앙심 고취를 위한 프로그램을 개발해야 한다.

-지정(사회복지재단 사무국장)

## 복지사 60% 양질의 불교교육 원해

## "신앙심 고취 프로그램 개발해야"

임종에 관한 문제들을 불교식으로 이끌어 내는 과정이다. 현대 생사학연구소 오진탁 교수의 '웰 다잉 체험 프로그램'

불교사회복지는 사회복지 현장에 이끌어 내는 과정이다. 현대 생사학연구소 오진탁 교수의 '웰 다잉 체험 프로그램'

에서는 근무하는 종사들의 정신적 바탕을 근간으로 복지의 질적 향상을 이루할 수 있다. 종사자들이 어떠한 마인드를 가지고 있느냐에 따라 그 조직을 대표하기 때문이다. 예를 들어 불교단체에서 근무하는 종사자가 기독교적 신앙으로 기관내에서 일을 한다면 불교단체의 의미를 상실하게 된다. 불교단체에서 근무하는 종

▲ 2009 한국불교 자비나눔 축제

기사제보 총지증보에서는 전국 각사원의 소식과 행사,

## 총지동의보감

## 임신의 첫 관문.....입덧



조선화 원장

〈여성 美 한의원〉

를 엄마에게 알리는 일종의 신호라고도 볼 수 있다. 입덧과 더불어 구토, 위장장애, 정신불안, 어지럼증 등의 증후군을 동반하기도 한다.

임신 4-6주가 지나면서 속이 매속 거리고 음식을 먹자마자 토하고, 음식냄새를 싫어하며, 맵고 신맛 등 자극성이 강한 맛을 선호하고, 전신의 피로를 자주 호소하거나 눕고 싶어하는 경향이 강해진다. 보통 이런 모든 증상들은 임신 초기에 가장 심하고 임신 16주가 지나면서 증상이 차차 줄어들거나 가벼워지게 된다.

입덧은 증상의 정도에 따라서 시간에 지나면 자연스럽게 치료가 되는 것이 대부분이지만 일상생활에 지장을 많이 주고 더 나아가 산모의 육체적 고통으로 인해서 태아가 영향을 받게 된다면 적극적인 치료가 필요하다.

입덧은 사람의 성격과도 밀접한 관계가 있어서 신경이 예민한 사람, 남에게 의지하려는 경향이 강한 사람,

## "태아가 보내는 일종의 신호,"

## 임신 16주 이후 증상 완화

건강이 곧바로 건강한 아기의 출산과 연결되기 때문이다. 그럼에도 불구하고 임신 개월수가 늘어날수록 산모의 신체변화 과정에 따라서 나타나는 다양한 신체적 반응들은 때때로 산모에게 불가피한 고통을 안겨주기도 한다. 그 대표적인 증상이 바로 임신의 첫 관문이라고 해도 과언이 아닌 '입덧'이다.

한의학에서 말하는 입덧의 원인은 위와 자궁은 평소에 서로 연결되어 있는데 착상이 되면서 자궁이 흔들리게 되고 이는 위에도 영향을 주어서 입덧을 야기한다고 보고 있다.

임산부의 입덧은 일반적 구토증세와는 달리 새벽이나 오후 공복 시에 자주 발생한다. 그러므로 제때에 규칙적인 식사를 하기보다는 조금씩 자주 먹는 것이 좋다.

흔히 입덧을 알고도 앓게 되는 병이라고 한다. 모든 임신부들이 겪을 수 있는 자연스러운 임신과정이라고 생각하고 건강한 태아가 보내는 신호에 적절히 대응하면서 마음 편하게 긍정적으로 생활한다면 10개월이 지나서 임신이 주는 완벽한 행복감을 만끽하게 될 것이다.

## 기사제보

기타 미담과 관련한 제보를 받습니다. 불자님들의 많은 참여 바랍니다. 제보전화 : 02)552-1080~2 / bota32@hanmail.net

## 경인년 새해 복 많이 받으십시오!

## 관성사

기로스승 해정  
주교 : 전수 정법계  
☎ (02)736-0950

## 밀인사

주교 : 정사 원당  
전수 묘심해  
☎ (02)762-1412

## 법천사

주교 : 정사 시정  
전수 원만원  
☎ (031)751-8685

## 벽룡사

주교 : 정사 법일  
전수 자행정  
☎ (02)889-0211

## 시법사

주교 : 전수 환수원  
☎ (032)522-7684

## 실지사

주교 : 정사 록경  
전수 법수연  
☎ (02)983-1492

## 정심사

주교 : 전수 진일심  
☎ (02)433-0374

## 지인사

주교 : 전수 연등원  
☎ (032)528-2742

## 총지사

주교 : 전수 선도원  
정사 화령  
정사 법경  
전수 덕현  
☎ (02)552-1080

진언공덕  
가득하시길!

謹賀新年

# 경인 새해 날마다 좋은 날 되소서



대원  
중앙종의회 의장

매일 매년이 일 많고 어려움이 있었던 시간의 연속이지만 모두가 새날, 새달, 새해를 정하고 새각오와 새다짐을 다짐하는 첫날.

어김없이 경인년의 새해가 밝았습니다.

호랑이해, 올해에도 “잘 짓고 지은대로 받읍시다”. 통상의 덕담을 벗어나는 새해 인사 같지만 지은 대로 받고 받은 대로 갚는 것이 법계(法界)의 진정한 이치이고 덕담임을 새겨 아는바라 여겨집니다. 자자자수(自作自受), 자작자득(自業自得). 지은대로 받고 얻는 것이어늘 지음없이 자신의 어떤 것에 구걸하듯이 빌고, 바램

은 거지 근성의 발로이며 탑육임을 우리는 암니다. 잘 짓고, 잘 받고, 잘 돌리고, 또 잘 짓고, 잘 받고, 잘 돌리고.....

(假飾)없이 본래대로 가는 길- 양심으로 사는 일, 본심으로 돌아가는 길- 옛 가르침에도 순천자(順天者)는 존(存)하고 역천자(逆天者)는 망(亡)이

는 것이겠지요. 많은 인간들이 뒤섞여 살다보니 온갖 추악하고 모습 사나운 일들이 비일비재한 세상입니다. 호랑이도 비겁하게 뒤에서 공격하지

성행하는 세태가 되어 버렸습니다. 교만과 교활함, 이기심과 탑육을 벗어나 자신을 돌아보고, 이해하고 배려하는 화합의 밝고 맑은 세상을 기대해 봅니다.

양두구육(羊頭狗肉), 양머리를 걸어놓고 개고기를 팔기보다는 양머리를 걸어놓고 양고기를 팔고, 개머리를 걸어놓고 개고기는 파는 양심 있는, 사람의 맛이 나는 사람 사는 모습을 그려 봅니다. 사람이라야 사람이라 했습니다. 올해도 사람 본래의 마음인 양심으로 살아갑시다. 잘 짓고, 잘 받고, 마음과 몸 모두 모두 건강하십시오.

## 양심(良心) - 본심(本心)으로 살자

### “잘 짓고 지은대로 잘 받길”

올해에도, 다가을 많은 세월에도 우리 모두가 바람에만 그치지 않는 바람을 해 볼까요. 자신과 그 밖의 모든 것들에 속임을 주지 않고 가식

라 했습니다. 바쁜 이치에 그르치지 않고 인간답게 살라는 말씀이겠지요. 불가(佛家)의 많은 가르침도 궁극적으로 잘 바르게 살다 잘(옳게) 가라

않거늘 하물며 인간이라..... 돌아서면 허튼소리. 허튼 수작, 혐담, 시기, 질투하고 허풍풀며 이간질하고 이첨하고 모함하는 이기심에 찬 교활함이

경인년 백호가 오기를 기다렸다는 듯이 세계가 자연 재해로 요동치고 있습니다. 이런 때 일수록 대결정심으로 사력을 다하여 용맹정진 합시다. 백호의 맹풍이 무섭다 하나 안지소지 눈의 광명이 머무는 곳에 심지소지 마음의 보배가 머문다는 말씀이 있습니다.

자비행과 계율을 잘 지키고 법을 깨달아 고통과 괴로움에서 벗어나서 수쳐주주는 곳마다 주인이 되고 입처 개진 서있는 곳마다 참되게 한다면 내 본래의 자성불인 주인공을 찾아야 할 것입니다.

### 대결정심으로 사력을 다한 용맹정진

의상대사의 법성계에 이다라니무진보(以多羅尼無盡寶) 무진법문 다함이 없는 보배이나, 파식망상피부득(巴

息妄想匹夫得) 망상을 파하지 않고는 아무 것도 얻을 바가 없다고 하셨습니다.

신종 우스개 소리에 남편을 집에 두면 근심덩어리, 데리고 다니면 짐덩어리, 미주 앉으면 원수덩어리, 혼자 내 보내면 사고덩어리, 며느리에게 맡기면 구박덩어리라 한 다단데 우리 보살님들께서는 아니시겠지요. 중생수기득이익(衆生隨器得利益) 중생의 마음그릇에 따라서 얻는 이익도 다르다 했습니다.

마음에 큰 덩어리들 모두 내려 놓으시고 방하착(放下着) 부디 망상에 끄달려 다니지 마시

경인년 새해아침의 태양이 밝았습니다. 새해를 맞이하여 비로자나부처님의 광명이 가득하시고 새해소망이 모두 이루어지기를 기원합니다.

새해가 되면 새로운 마음가짐으로 한 해 계획을 세우는 것이 중요한 일지만 지난 해를 되돌아 보는 것 역시 긴요한 일이라 생각합니다. 새해에는 지난해에 부족하고 잘못되었던 부분을 완성하고 개선하는 마음을 갖고 정진해 봅시다.

올해에는 우리 모두에게 행복(幸福)과

지혜(智慧)가 많이 일어나는 해가 되었으면 합니다.

행복과 지혜는 여유롭고 온화한 삶에서 시작됩니다. 상대를 원망하거나 미워하지 말고 온화한 마음으로 대했을 한 해 동안 소원성취하고 좋은 인연 만드시기를

으면 합니다. 부드럽고 순한 마음에서 진심과 원망심은 사라지게 됩니다. 그리고 그것은 수행으로써 가능하다고 봅니다. 진심과 원망심이 일어날 때 반대로 환희심을 내고 부드러운 마음을 일으키면 자연히 원망심과 진심은 없어집니다.

부처님께서는 ‘일체중생 보기를 그 자식과 같이 하여, 중생으로 하여금 고통과 번뇌가 없도록 하여야 한다’고 말씀하셨습니다. 우리 불자들은 악한 마음으로 중생들을 괴롭히지 않고 화내거나 원한을 품는 일이 없이 일체중생을 향상 즐겁도록 해야 할 것입니다.

### “행복(幸福), 지혜(智慧) 많으시길”



시정  
서울 경인 교구장

경인년 새해에도 불자님들의 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원드립니다.

화엄경에 초발심사변장각(初發心時便正覺)이라는 말씀이 있습니다. 처음 발심하는 그 자리가 바로 바른 깨달음을 얻는 자리라는 뜻입니다. 첫 마음으로 임하면 모든 일을 잘 할 수 있다는 말이기도 합니다.

시작하는 마음이 온전하게 이어지고 지속될 때에 수행인이라고 말할 수 있습니다. 한 해의 마음공부를 새해불공할 때와 같이 지속한다면 경인년은 보람있고 뜻깊은 해가 될 것입니다.

우리가 사는 세상은 복(福)이 많아야 편안하게 살아갈 수 있는 것입니다. 그래서 여러분들께서도 새해에는 이런 인연법을 잘 알고 신구의 삼업을 잘 다스려서 복을 많이 받으시길 바랍니다.

### “신구의 삼업 잘 다스려야 복(福)이 와”



지성  
충청 전라 교구장

니다. 그런데 복이나 화는 모두 인연에 있는 것입니다. 복(福)도 흘로는 안되는 것이고 화(禍)도 흘로는 안되는 까닭입니다. 성긴 것이 도리어 친해지고 화가 도리어 복이 되는 것을 볼 때 모두가 연을 짓는 데에 있는 것입니다.

인연법에서는 현재의 행복이나 고통은 과거에 자은 악에 따른 것이고, 미래에 받을 과보(果報)는 현재의 악을 따라 오게 된다고 말하고 있습니다. 우리가 지금 짓고 있는 말이나 행동, 생각을 바르게 가질 때

을 한 해에는 교도여러분 모두가 행복하시고 각자 소원하시는 모든 일들이 원만성취 되시기를 지심으로 서원합니다.

우리가 행복하게 살아가기 위해서는 우선 나의 마음속에 부처님의 자비심(慈悲心)을 가져야 합니다. 불교수행의 목표도 자비한 마음, 아름다운 마음을 만드는 것입니다. 자비한 마음을 가지게 될 때 세상은 평온하고, 아름답게 보입니다.

주변환경이 아무리 아름다운 곳일지라도 나의 마음속에 번뇌와 고통으로 가득차면 아름답게 보이지 않고, 환경이 아무리 열악하더라도 여유로움과 행복한 마음을 가지게 되면 아름답고 행복한 세상이 펼쳐집니다.

### 정진수행과 대승보살행 실천



지공  
대구 경북 교구장

찰나의 순간, 순간 왔다가 사라지는 마음 속에 온 세상이 다 들어 있기에 기억없이 찾아온 번뇌의 허망된 망념에 자신의 마음 자리를 양보해서는 안됩니다. 순간 순간 찾아오는 망상과 집착, 아집의 굴레를 벗어나 자비한 마음으로 세상을 바라봐야 하겠습니다.

부처님 마음을 가지기 위해 우리는 항상 마음자리를 살피는 수행에 전념하고 해탈과 열반을 즐득해야 합니다.

경인년 한 해 동안에는 자비한 마음, 참나를 찾는 마음 수행으로 행복한 나날이 되시기를

## 경인년 새해 복 많이 받으십시오!

### 만보사

주교: 정사 지성

전수 승효제

☎ (042)255-7919

### 백월사

주교: 정사 법우

전수 인지심

☎ (042)527-5470

### 법황사

주교: 정사 승원

전수 묘원화

☎ (062)676-0744

### 혜정사

주교: 정사 서령

전수 혜원정

☎ (043)256-3813

### 홍국사

주교: 정사 지정

☎ (063)224-4358



## 수행의 길에서

## 새해불공 대정진

자인행 (부산 정각사)

새해가 시작되면서 많은 사람들은 새롭게 한 해를 설계하는 계획을 세우고 목표를 세운다. 우리 집도 예외 없이 가족들 모두가 한 가지씩 새해 결심을 비장한 표정으로 이야기하면 서 꼭 이루리라 굳은 결의를 보이지만 내가 보기에는 모두가 작심삼일이다.

하루에 영어 단어 서른 개씩 외우겠다며 영어단어장을 잠자리까지 들고 있던 큰 아이도, 다이어트를 위해 6시 이후에는 절대 먹지 않을 것이라며 그토록 소중히 여기던 동네 치킨집 광고 전단지를 빠빠 찢던 막내의 결심도 새해 시작 후 이제 겨우 보름이 지나건만 큰 아이는 영어단어장이 어디에 있는지도 모르는 것 같고, 막내 아이는 저녁 10시가 지난 이 시간에도 저희 아빠랑 같이 손에는 닦다리 하나씩을 들고 컴퓨터 앞에 앉아 노닥거리고 있다. 하기야 새해부터는 아이들에게 아무리 화나는 일 이 있어도 절대 화내지 않고 이성적

으로 차분하게 대처하리라고 마음먹었던 나의 결심도 사흘을 못 넘기고 말았는데.... 그래서 우리 가족의 새해 결심은 모두가 작심삼일이라는 한마디로 마무리하고 말았다.

아마 많은 사람들도 우리 가족처럼 결심하고 그 결심이 사흘을 넘기지 못해 결국에는 작심삼일로 끝나는 일상을 해마다 겪으리라 짐작한다. 이것은 중생의 나약함과 어리석음을 가장 잘 드러내는 반증이 아닐까. 하지만 우리는 여기서 간과해서는 안 될 중요한 사실이 있다.

작심삼일 했다고 한 번에 포기하지 않고 스스로가 결심했던 계획과 목표가 끊어지지 않고 계속 이어 나갈 수 있도록 하는 노력이다. 그 노력을 우리는 정진이라고 부르며, 불제자라면 꼭 지녀야하는 덕목이다.

정진은 부지런히 힘쓰며 끊임없이 노력하는 일이다. 정진은 모든 일의 근본이며 정진없이는 아무것도 이를 수가 없다.

아무리 조그마한 소원성취도 정진 없이는 결코 이루어지지 않는다. 많은 보살님들은 자식을 위해서, 남편을 위해서 그리고 가족을 위해서 부처님께 모든 일이 잘되게 해달라고 기도하고 불공한다.

하지만 스스로의 마음을 닦는 정진 없이 기도와 불공만으로는 아무것도 이루어지지 않는다는 사실은 우리 정각사 보살님들은 그간의 수행으로 너무나 잘 알고 있다. 대서원을 세우고 그 서원을 성취하신 보살님들이 정각사에는 참 많은데 그분들의 공통점은 하나같이 불퇴전의 정진을 하신다는 것이다.

이번 경인년 새해 불공에도 정각사에서는 많은 보살님들이 동참해 7일 간 큰 정진을 했다.

각자 세운 서원은 모두 다를지 몰라도 무소의 빛처럼 나아가는 진정한 진언행자의 당당한 모습은 매한 가지였다. 그리고 그 속에서 같이 등침하고 있는 내 자신이 자랑스러웠

고 또한 기뻤다.

매년하는 새해불공이라 지금까지 그냥 일상처럼 해마다 하는 행사로 생각했는데 올해에는 다른 느낌으로 다가왔다.

회향일날 7시간 정진을 마치고 매섭도록 추운 1월의 새벽, 아직도 어둠이 깔려있는 정각사 계단을 총총 걸음으로 내려가는 보살님의 뒷모습을 배웅하면서 새삼 우리 개개인 모두가 내면 깊숙한 곳에 불심의 종자 를 가진 부처라는 사실을 나는 깨우친다. 아마도 정진의 공덕인 것 같다.

“정진이란 아직 일어나지 않은 나쁜 마음을 나지 않게 하고, 이미 생긴 나쁜 마음을 없애며, 아직 나지 않은 착한 마음을 둉글게 키워 나가기를 끊임없이 노력하는 것이다.”

아침경의 경구를 굳이 인용하지 않아도 우리는 정진이 마음을 닦는데 꼭 필요한지 알 수 있을 것이다.

안녕하세요! 총지종 서울경인지회 총무이 인성입니다.

기축년이 저물어 가고 있습니다. 작년 미국으로부터의 경제 한파로 우리나라도 어려웠던 한해였습니다. 그러나 정부에서 신속하게 대응하여 경제난을 잘 타개하고 있습니다. 경인년에는 우리 모두가 회합 단결하여 우리나라 불교종단 가운데 BEST of BEST의 종단을 만들어 나갔으면 좋겠습니다.

종령님을 비롯하여 통리원장님 그리고 각 지회의 회장님과 전국의 교도 여러분,

경인년에는 불공도 더 열심히 하시고, 모두 건강하시고 소원성취 하시기를 기원합니다. 고맙습니다. 사랑합니다!

- 이인성(총지사)

## 생활상식

◀ 조리 기구의 탄 부분은 쌀 뜨물로 제거

알루미늄이나 법랑, 스테인리스 냄비를 태웠을 때는 쌀 뜨물을 하룻밤 정도 부어 두었다가 다음 날 아침에 문지르면 탄 부분이 쉽게 벗겨진다.

그런 다음 단단한 스펀지로 문지르면 작은 얼룩도 말끔히 제거된다.

◀ 냄비의 기름 때는 밀가루 푼 물로 제거

냄비나 프라이 판에 기름 때가 심하게 묻었을 때는 신문지로 대충 닦아낸 뒤, 물을 뿐 쌀 뜨물 정도의 농도가 되도록 밀가루를 푸어 끓인다. 밀가루의 전분질이 기름 때를 흡착하여 기름 때가 쉽게 벗겨진다.

◀ 접시에 묻은 음식물 찌꺼기는 신문지로 먼저 닦아낸다

식기나 조리 기구에 묻은 음식물 찌꺼기는 씻기 전에 먼저 신문지로 닦아내는 것이 철칙이다. 적은 양의 물과 세제로 깨끗이 씻어 낼 수 있어 환경 오염도 줄이고, 수도 요금과 가스 요금을 절약할 수 있다.

◀ 차 찌꺼기로 전자 레인지의 냄새를 제거

차 찌꺼기를 활용하면 쉽게 제거되

지 않는 고기나 생선, 카레 등의 냄새가 해결된다. 전자 레인지에 밴 악취도 물기를 짜낸 차 찌꺼기를 내열 용기에 얹어 전자 레인지로 약 1 분간 가열하면 은은한 차 향기가 퍼지면서 냄새가 쉽게 제거된다.

◀ 손에서 나는 생선 비린내는 차 찌꺼기로 제거

생선을 손질한 뒤 손에 밴 생선 비린내는 비누로 씻어도 좀처럼 사라지지 않는다. 이럴 때는 차를 끓이고 남은 찌꺼기를 쥐고 양손으로 비비면 거짓말처럼 비린내가 사라진다. 마늘 냄새 제거에도 사용할 수 있는 방법이다.

◀ 먹다 남은 탄산음료로 싱크대를 청소

페트 병에 남아 있는 소량의 탄산음료를 싱크대에 뿌린 뒤 스펀지로 가볍게 문지르면 싱크대가 놀랄 만큼 깨끗해진다. 탄산이 빠져 나가 음료로도 같은 효과를 얻을 수 있다.

◀ 손에 묻은 표백제는 식초로 둘아낸다

표백제가 묻은 손은 비누로 닦아도 미끄러진다. 이 때는 식초 1 큰 술을 손에 붓고 손가락을 잘 문지른 다음 물로 헹구면 된다. 이렇게 하면 표백제의 특유한 냄새도 사라진다.

## 깨달음의 의미

불교상식⑪

석가모니 부처님은 깨달음을 얻기 위해 6년간 고행을 했습니다. 그런데 불교에서는 부처님은 여러 생을 두고 깨달음의 길을 걸으셨다고 합니다.

〈본생담〉의 설화들이 이것을 상징적으로 구상화한 전설들이죠. 초기불교에 나타나는 깨달음의 의미는 사제,

팔정도, 심이연기, 중도, 등으로 정리될 수 있습니다. 이것을 다시 요즘의 언어로 고쳐 말한다면 바로 생명의 실상에 대한 통찰, 삶과 죽음의 본면을 극복하는 길, 그리고 동체대비를 실현하는 삶이라 할 수 있습니다.

- 윤우체 기자

## 이달의 추천도서

침이 부족하면 배를 불려 끌어온다에 이르라

박상주 지음 / 이담북스



원효 사상의 본질을 담은 책이다. '일상생활에서 올바른 눈과 귀로 원효의 수행이 깃든 문장을 직접 보고 듣고 몸소 실천하는 것이 원효의 삶(心), 나아가 불심에 다가가는 가장 좋은 길'이라고 말하는 저자는 이 책에서 원효 대사의 문장으로 그의 삶과 사상을 기록하고 해설을 덧붙이고 있다.

인류의 미래를 위협하는 폭력, 테러, 전쟁 등에서 인류를 구할 방법은 모든 사람의 마음을 변화시키는 것, 다시 말해 원효의 일심사상을 바탕으로 한 화장사상으로 귀결된다. 이 책을 통해

원효사상을 지향점을 깨달을 수 있을 것이다.

진제 대선사 지음 / 매일 경제 신문사



여 년간 참선을 지도하며 세상을 향해 던진 깨달음의 메시지를 담은 책이다.

세상의 출세와 성공은 '지혜'에 달려있습니다. 참선으로 지혜를 계발하면 출세와 성공은 자연히 따라오는 것이지요"라고 말하는 그는 이 책을 통해 '참성품'보다 한결같더

나아간 '참나'를 찾을 수 있도록 인도한다.

우리는 그 길을 세상사를 등진 '출가자'의 일이라고 치부하고 흔히 '수행'이라고 부르면서, '고행'이라고 인식하고 있지만, 진제 대선사는 그렇지 않다고 말한다. '참다운 수행'은 일상 생활 속에서 실천해 나가는 것이기 때문이다.

▶ 정법 천하를 기다리며

홍사성 지음 / 우리 출판사

30여 년 동안 불교 언론 분야에 종사해온 저자의 글을 엮은 칼럼집이다. 불교가, 그 본래의 정정하고 건강한 정법으로 회귀해 주기를 갈망하며 신문이나 잡지를 통해 발표한 글들을 수록하였다.

본문에는 불교가 어떤 문제를 안고 있으며, 어떻게 해야 부처님이 가르친 본회에 어긋나지 않을 수 있는가에 대한 저자의 성찰이 담겨 있다

## 행복과 평화를 주는 가르침

일아 / 민족사

인간적인 부처님의 따뜻한 말씀들.

빠알리 경전의 가르침은 매우 심상하다. 부처님의 육성이 그대로 전해지는 빠알리 경전의 가르침들은 간결하면서도 다정하다. 〈한권으로 읽는 빠알리 경전〉을 펴낸 바 있는 역자가 쓰임새별로 빠알리 경전의 가르침을 골라 끌었다.

역자는 이 책을 읽는 동안 부처님의 지극히 인간적인 면모를 만날 수 있으며 불자로 살기가 정말 어렵지 않을 게 될 것이라고 말한다.

제1편은 예불 예경 의식 기도 독경을 위한 경전 모음으로 제2편은 공덕 짓기와 간병, 보시, 효도, 등 이타행을 가르치는 말씀들을 모았다.

제3편에서는 늙음과 병듦 슬픔과 한탄 등 고통을 극복하는 지혜를 만날 수 있으며 제4편에서는 친구 우정 등 올바른 인간관계에 대한 가르침을 들을 수 있다.

## 경인년 새해 복 많이 받으십시오!

## 정각사

주교: 정사 대원

전수 정인화

정사 도현

전수 자인행

전수 정원

종무원 일동

☎ (051)552-7901

✉ 바라밀공부방 일동

## 덕화사

주교: 정사 법 등

전수 인덕심

☎ (051)332-8903

## 관음사

주교: 전수 정원심

☎ (051)896-1578

## 단향사

주교: 전수 행원심

☎ (055)644-5375

## 밀행사

주교: 전수 금강륜

☎ (055)354-3387

## 법성사

주교: 전수 묵홍

☎ (051)468-7164

## 삼밀사

주교: 정사 원 송

전수 인법계

☎ (051)416-9835

## 성화사

주교: 정사 지 광

전수 수심정

☎ (051)254-5134

## 실보사

주교: 정사 우 인

전수 보명심

☎ (052)244-7760

## 운천사

주교: 정사 인 선

전수 정계월

☎ (055)223-2021

## 일상사

주교: 기로스승 수행월

☎ (055)352-8132

## 자석사

주교: 전수 혜안정

☎ (051)752-1892

## 화음사

주교: 정사 수 현

전수 자심관

☎ (055)755-4697

부산 · 경남교구 일동

# 불자들 기도-염불 수행 선호해

## 포교역량 설문조사에서 나타나



▲ 포교연구실은 '수도권포교역량 조사 세미나'를 개최했다.

조계종 포교연구실이 12월 21일 한국불교역사문화기념관 국제회의장에서 개최한 '2009년 수도권사찰 포교역량조사' 세미나에서는 지난 두 달간 수도권 사찰을 대상으로 실시한 설문조사 결과가 발표됐다.

설문조사 결과를 토대로 불자들의 신행형태를 분석한 박경희 수원과학대학 교수는 '사찰신도의 신행 생활과 포교연관성' 주제 토론에서 우선 불자들의 주된 신행활동은 기도(19.6%)와 염불·독경·주력(19.6%)인 것으로 나타났다. 절 수행(14.2%) 까지 포함하면 50%가 넘는 불자들이 참선보다는 기도-염불 수행을 선호하고 있다는 결과다.

이에 반해 최근 조계종에서 주력하고 있는 참선 명상은 7.2%에 불과했다. 또한 불교를 실행하는 가장 큰 이유로 '마음의 안정'(34.0%)을 꼽은 것과 연관해 볼 때, 대부분의 불자들이 정신적 위안을 위해 참선과 명상 대신 전통적인 기도수행을 선호하는 것으로 분석된다. 이는 그동안 간화선 대중화를 불교중흥의 최상의 과제로 삼아온 조계종의 포교정책 기조를 되돌아보게 하는 대목이다. 또한 한국불교에서 간화선보다는 통불교의 전통이 활성화되면서 불자들에게 강하다는 내용이기도 하다.

수도권 포교역량 조사에서 '주변사람에게 불교를 믿도록 권해'를 선호하고 있다는 결과다.

'본 적이 있느냐'는 질문에 응답자 977명 가운데 61.1%가 '조금 해 보았다', 28.3%가 '많이 해보았다'고 답해 10명 중 9명이 포교 경험에 있는 것으로 나타났다. 하지만 '불교에 입문하게 된 계기'를 묻는 질문에 '주변의 권유'가 7.8%에 불과하다는 상반된 결과가 나왔다.

이에 대해 박경희 교수는 "사찰 신도들이 포교를 하고자 하는 마음이 있고 시도도 해봤지만 그 효과를 거두지는 못했다"며 "이는 포교하는 방법에 대해 구체적으로 알지 못하고 포교를 굳건한 원칙으로 받아들이지 못함에 있다"고 원인을 분석했다.

그리고 절반에 가까운 불자들이 가족이 믿어서(48%) 불교를 실행하게 되었으며, 불교를 실행하는 가장 큰 이유로는 사찰에 다니는 불자의 경우에 마음의 안정과 가족의 안녕에 비중을 둔 반면, 사찰에 다니지 않는 일반불자의 경우 깨달음을 큰 비중을 두고 있었다.

또한 이들이 생각하는 바람직한 스님의 역할은 자비봉사의 정신을 사회에 구현하고(26%) 계율을 잘 지키면서 청정하게 생활하는(24%) 한편, 깨달음을 얻기 위한 수행에 전념하는 것(21%) 순으로 나타났다.

불교에 입문하게 된 계기를 묻

는 질문에서는 절반 가량의 응답자들이 어머니나 할머니 등 가족의 영향을 끼쳤으며, 친구의 권유가 7.8%, 불교교리에 관심이 있어서 입문하게 된 경우는 4.8%에 불과했다. 하지만 불교교리에 관심이 높아서 불교를 신행하게 된 집단은 가족이나 친구의 권유에 의해 믿게 된 집단보다 포교활동에 10% 이상 적극적인 성향을 띠는 것으로 나타났다.

김응철 중앙승가대 교수는 "포교를 활성화하기 위해서는 체계적인 신도조직이 반드시 필요하다"고 강조한 뒤 "신도조직을 자격 위주의 법등장, 지역거점 활동 중심의 법륜장, 사찰내 법회 지원을 담당하는 법회장 등을 임명하는 방안을 도입해야 한다"고 강조하며, 대안을 제시했다.

그리고 이번 설문조사에서 사실상 반쪽짜리 조사라는 것이 이날 토론자들의 공통적인 지적 이었다. 890여개 수도권 사찰 가운데 170개 사찰만이 응답했다.

한편 포교역량조사는 지난 9월 중순부터 11월 중순까지 2달여동안 170개 수도권 사찰의 주지스님 및 종무원, 977명의 사찰신도, 516명의 일반인을 대상으로 우편 및 현장 인터뷰 조사가 병행돼 실시됐었다.

## 연말 시상식서 나는 '불자'

### 개그맨 이수근씨, 배우 최준용씨



▲ 개그맨 이수근씨, 배우 최준용씨

지난해 말 열린 방송사 시상식에서 개그맨 이수근 씨와 배우 최준용 씨가 수상 소감을 통해 타종교 연예인들이 경쟁적으로 신앙고백을 하는 사이에서 당당히 불자라고 말했다.

개그맨 이수근 씨는 "먼저 아들 이름을 지어 주신 평창 극락사 자용 스님께 진심으로 감사드립니다." 인사를 했다. 지난 해 12월 26일 서울 여의도 KBS 별관

가 "강호동, 이경규, 유재석을 제쳤다"는 즉석 개그로 웃음을 터뜨린 데 이어 제일 처음 생각 나는 은인이 "스님"이라고 공개하자 객석에서는 다시 환호와 박수가 쏟아졌다.

이 씨는 '고음불가' 시절인 7년 전 강원도 평창의 극락사 어린이 여름불교학교 참석을 계기로 자용 스님과 인연을 맺었다. 그리고 또 "불자연예인들이 더

당당하게 자기 모습을 드러내길 바란다"는 바람도 있지 않았다.

배우 최준용 씨는 "마음속에 자리 잡고 계신 부처님께 영광을 돌립니다"고 말했다.

지난해 12월 31일 서울 등촌동 SBS 공개홀에서 열린 '2009 SBS 연기대상'에서 연속극 부분 남자 조연상을 받은 최준용 씨. 그

는 "앞의 모든 분들이 하늘에 계신 하나님께 감사드린다고 했는데"라고 언급한 뒤 "저는 제 마음 속에 자리 잡고 계신 부처님께"라고 또박또박 밝혔다. 환호하는 관객을 향해 짧게 인사한 그는 다시 "부처님께 이 영광을 돌리겠습니다"는 말로 소감의 끝을 맺었다. 그의 이 한 마디는 방송 후 '재치 있는 수상 소감'으로 회자되며 미나홈피에도 격려 글이 이어졌다.

이 씨는

### 높은(진한) 쌍꺼풀 교정



작은 쌍꺼풀을 크게 하기는 비교적 쉬우나, 큰 쌍꺼풀을 크게 하는 것은 난이도가 높은 수술입니다. 특히 피부여유가 없는 경우에는 더욱 그렇습니다. 교정이 안된다면 힘에 부담을 주는 병원도 많이 있습니다.

그래서 IOU성형외과에서는 이러한 경우를 수술로 해결할 수 있는 방법에 대해서 연구하여, 성형외과 전문의들의 학술대회인 대한성형외과 학회에서 발표하고, 논문을 게재 하였습니다.

IOU성형외과에서는 해결하기 어려운 재수술에 대해 끊임없는 연구를 계속하고 있습니다.

### 청순한 눈매 만들기(눈꼬리 내리기)



양쪽 눈매가 치켜 올라 있어, 사나운 인상을 가졌다는 소리를 많이 듣는 분들이 있습니다. 취업이나 면접에서 불이익을 겪는 경우도 있습니다.

[도전 신데렐라] 출연자분도 이 수술을 받으셨는데, 치켜올리간 눈꼬리를 내려주어서 사납고, 둔한 듯한 인상을 없애고, 수술 후 청순한 느낌까지 생기게 됩니다.

IOU성형외과는 흉터를 남기지 않습니다.

### 함몰된 눈(꺼진 눈) 교정



눈 위 부분이 나이가 들면서, 안와격막내 지방이 위축되어 눈이 꺼져보입니다. 이렇게 함몰된 눈을 교정하기 위해 그냥 주사기로 지방이식을 하는 경우가 많습니다. 정확하게 지방이 주입되지 않아서, 눈을 감았을 때 지방이 자갈모양으로 유통불통하게 보이는 경우가 생깁니다.

그래서 IOU성형외과에서는 원래 눈의 지방이 있는 자리인 안와격막내에 직접 지방을 주입하는 방법으로, 눈을 감았을 때 유통불통하지 않게 하며, 쌍꺼풀의 모양도 바로 잡아줍니다.

## 신사역 8번 출구 바로 앞 가나안 약국 2층

전문 클리닉

눈꼬리 내리기(청순한 눈매만들기), 함몰된 눈 교정, 진한 쌍꺼풀 교정, 둘창코 수술, 코 재수술 전문

성형 클리닉

쌍꺼풀, 앞트임, 삼겹 쌍꺼풀, 안검하수, 소세지, 창안검, 하안검, 낮은코, 매부리코, 흐어진코, 화살코, 뾰족은코, 복면형원코, 넓은코, 미세지방이식, 안면윤곽, 주름성형, 가슴축대, 가슴축소, 부유방/항문유방, 여성형유방, 지방흡입 흉터제거, 이불질제거, 필러, 모반/커다란절, 귀성형, 레이저클리닉

NAVER

IOU 성형외과

HTTP://WWW.IOU4U.COM

02) 549-0365

진화상담 및 문의전화



## 2010년 종단협 신년하례법회 봉행

총지종 원송 통리원장, 정사 참석



▲ 한국불교지도자들이 신년 하례법회를 마친 후 기념촬영을 했다.

는 자비의 마음으로 세상을 안락하게 만드는 일에 앞장서자"며 불자들을 독려했다. 아울러 "이제 우리는 사회의 대립과 갈등을 어루만지고 부처님 가르침으로 해법을 제시하면서 세상과 소통하고 화합할 것"이라

며 "사회적 책무를 다하며 사회 공동선 증진을 통해 불교 본연의 역할을 다 해야 할 것"이라고 강조했다.

유인촌 문화체육관광부 장관은 축사에서 "우리 사회 일각에 존재하는 갈등을 치유하고 화해와 통합을 이루어 행복이 충만한 세상을 만들어가는 일에 불교계가 지혜를 모아 앞장서주시기 바랍니다"며 "정부도 일로영일(一勞永逸)의 자세로 행복한 세상 만들기에 전력을 다할 것"이라고 역설했다.

## 올해 불교계 경제난 극복을

### 수행으로 얻은 지혜로 대처해야

올해 불교계 살림살이는 점점 빠듯해질 것이다. 재가자의 가치 분 소득이 늘지 않고 정부 예산 사업의 우선순위에서 밀리기 때문이다. 종단 보유자산에 비해 현금흐름이 적은 것이 약점으로 작용한다. 돈을 쓰는 사람이나 조직으로 부가 물리는 것이 세상 이치이다. 종교도 경제변화를 따라잡지 못하면 위축되고 심하면 고립된다.

경제측면에서 세속과 출세간의 경계가 사라졌다. 불교계는 실시간으로 경제상황의 영향을 받는다. 산중 암자도 물건 거래나 현금 입출이 없으면 존립이 불가능하다. 한편 불교계 활동이 원인이 되어 세속에 경제적 결과로 반영된다. 불사는 돈을 연결고리로 하여 일자리, 건축, 문화관광에 흔적을 남긴다.

현대사회는 생로병사가 경제

활동과 밀접하게 연관되어 있다. 그 결과 경제고(經濟苦)가 극복해야 할 중심 과제로 떠올랐다. 불교계가 경제에 관심을 갖고 현명하게 대처해야 하는 이유이다. 불교계부터 경제적 고통에서 자유로워야 하고 세속 아픔의 치유에 나서야 한다. 종단발전과 불교사업 추진을 위한 방편으로서 경제를 적극 활용해야겠다.

우선 사찰 운영의 경제효율을 높여야 한다. 자산 유동화와 사유물 최소화는 무소유의 실천. 비용절감과 재정투명화는 수행 정신의 발로이다. 출가자가 모범을 보여야 재가자들이 신심을 일으킨다. 다음 각 사찰 혹은 종단 차원에서 경제사업을 전개해야 한다. 아이템과 방식은 당연히 불교적이어야겠다. 불교근본에 입각한 사업은 빈곤, 환경과 괴 등 세속 아픔을 치유할 수 있

는 유력한 대안이다. 나아가 불교계는 경제 문제에 대한 근본 해법을 제시해야 한다. 수행으로 얻은 지혜와 에너지를 세상에 펼쳐보여야 한다. 타파해야만 하는 화두로서 세상의 경제고를 설정하면 어떨까. 불교의 세속화가 나쁜 방향으로 진행된다면 그야말로 말세이다. 사찰의 과소비와 환경파괴, 비불교적 수익사업 참여 등이 눈에 띠고 있다. 청정 승단의 전통을 지키면서 조심스럽게 돈과 물건을 받아들여야 한다.

세속의 불교화가 장래 기아할 것이다. 수천 년 수행전통을 이어온 불교는 그 존재만으로 세상의 빛이 될 수 있다. 불교계는 세상 경제문제의 틀과 구를 제공하면서 함께 변신해야 한다.

## 생명나눔실천본부 2010년 사업계획 발표

### 장기기증 홍보로 일반인 참여권장



▲ 일면스님이 2010년 생명나눔 실천본부 사업계획을 발표하고 있다.

생명나눔실천본부(이사장 일면)는 1월 12일 본부 사무실에서 2010년 신년계획을 밝히는 기자간담회에서 “동체대비”의 보살정신을 실천하는 계기”가 되겠다고 다짐했다.

일면 스님은 간담회에서 “생명나눔실천본부가 16년째 생명나눔운동을 실천하고 있지만 여전히 장기기증은 두려운 것이고, 나와는 상관 없는 일이라고 생각하는 사람들이 많다”며 “올해는 거리캠페인, 릴레이 형식의 장기기증 등 보다 다양한 홍보활동을 통해 일반인들의 참여를 늘리겠다”고 강조했다.

본부는 “불교계 유명인사의 장기기증 희망등록 릴레이 등을 통해 불교계의 장기기증 움직임을 확산시키는 등 새해에는 장기기증 희망자 2500명과 조혈모세포기증 희망자 3500명을 모

집하겠다”고 밝혔다. 정복자 사무총장은 “혜국 스님(석종사 금봉선원장)을 시작으로 매달 1명씩 희망등록 릴레이를 이어가며 인터뷰를 통해 장기기증을大力하는 메시지를 전달할 계획”이라고 설명했다. 또한 홍보대사를 활용한 캠페인도 지속적으로 펼쳐진다.

본부는 우선 이세은, 김병조씨 등 불자연예인을 홍보대사로 공익광고를 제작해 불교방송, 불교텔레비전에 방송할 예정이다. 불자연예인의 스케줄에 맞춰 연등축제기간 등을 포함해 한 달에 한번 정기적으로 시민을 대상으로 거리캠페인을 진행한다. 거리캠페인 등은 지난해와 비슷한 횟수로 진행된다. 지난 해 △대중 △환자 △정서 △기관 △운리인의 다섯 영역으로 나눠 활동을 펼쳐온 생명나눔은 올해에도 장기기증 및 조혈모세포 기증희망자 모집 캠페인을 각각 70~80회 실시한다. 또 후원환자들을 위한 음악회, 걷기 대회, 세미나, 천도재 등도 꾸준히 진행한다. 한편 2009년 생명나눔실천본부의 장기기증희망자 모집인수는 2020명, 목표보다 500여 명을 초과했다.

전년도 이월금을 제외한 2009년 수입이 11,674,281,261원이다. 2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10.8% 증가한 것은 매우 긍정적이라고 자체 평가했다.

2009년 대비 10

인도성지순례기 ②

# “무상한 몸으로 잠시 살다 가는 것, 부지런히 수행하라”

심일화 &lt;총지사&gt;



▲ 나란다 대학 옆 사리불 존자 열반지.

## • 첫 비구니의 탄생지

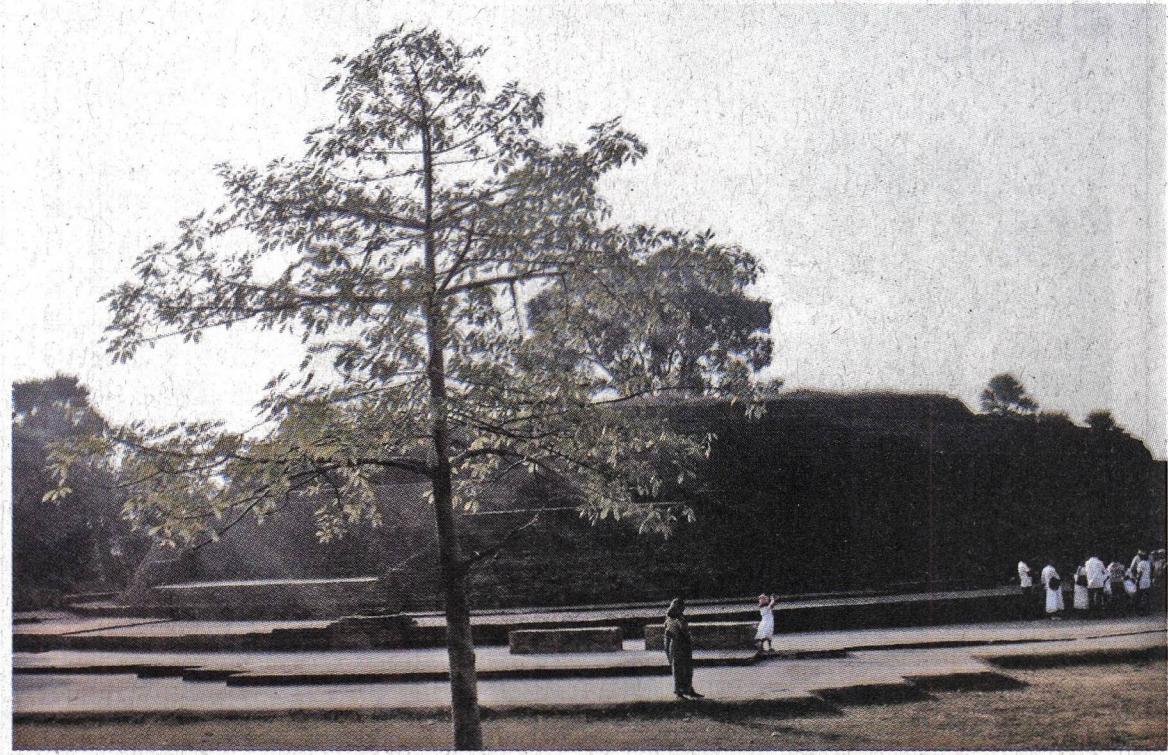
이제 바이살리로 이동한다. 새벽 6시 출발이니까 보통 기상시간은 4시다. 그래도 모두 피곤한

기색이 없고 난생 처음 방문하는 곳이라 기대감과 설레임이 앞선다. 합창단 단원중에는 60세가 넘은 분이 꽤 된다. 서울, 경기 연합합창단 50여명이 참석한 이번 성지순례 음성공양은 모두

에게 정말 뜻깊은 경험이 될 것 같다. 바이살리 하면 첫 비구니 탄생지로 알려져 있다. 북인도의 경제, 문화, 교통의 중심지였고, 부처님 생애에 깊은 일화들이 많은 곳이다. 이곳에서 부처님은 모두 일찍 자리에 들었다.

## • 라즈기르, 죽림정사

9일날 아침 4시에 기상을 하고 6시에 나란다대학 유적지로 출



▲ 수자타 스탍파.

발했다. 서기 500년경에 세워진 세계 최초 불교대학이며 신라의 혜초스님과 중국의 현장법사도 여기서 유학을 했다. 당시 학생만 1만 명, 교수는 1000명이었다고 한다. 지금은 빛바랜 붉은 벽돌의 터만 남아있는데 그 터를

둘러보기만 해도 규모가 어느 정도였는지 짐작이 간다. 주변을 들러보고 다시 20분정도를 달려 죽림정사로 갔다. 죽림정사는 불교사원 역사의 시작이라고 할 수 있다. 곳곳에 대나무가 보였다.

35세에 깨달음을 얻은 부처님은 그 이듬해 이곳을 찾았다. 2500년 전, 스승으로서는 젊으신 36세의 부처님을 만나 120세의 우루엘라 가섭은 비로소 편안함을 얻었다고 한다.

죽림정사에서 1시간정도 버스를 타고 다시 영축산으로 갔다. 인도에서는 거의 평지로만 다녔는데 높은 산을 보자 신기하게 느껴졌다. 그러나 경전을 보다보면 영축산(영취산)에서의 부처님 행적에 관한 얘기를 많이 접했기에 서둘러 오르고 싶었다. 30분정도 조금 가파른 길을 따라 올라갔다. 산 정상에는 부처님과 아난다존자가 머물던 정자 터가 있었다. 멀리 산등성이가 구불구불 펼쳐져 있고 어디선가 불어보는 시원한 바람은 상쾌하기만 하다.

대만, 중국에서 온 불자들이 좁은 장소에서 참배를 하고 나오자 우리도 서둘러 육법공양을 올리고 음성공양으로 부처님께 예를 올렸다. 바로 눈 앞, 오래 전 부처님께서 거처하시던 그 자리를 바라보고 있는데 왜 그리 눈물이 솟아 오르던지, 온갖 허물 속속들이 보고 계신것 같아 자책감이 커져서이겠지... 영축산 정상에는 그렇게 눈물바람을 남기고 돌아왔다.

## • 보드가야, 마하보디 사원의 보리수

10일 오전 8시 부처님께선 6년 고행을 끝내고 깨달음을 얻으신 자리 마하보디 사원으로 향했다. 전날 사원 근처까지 와서 숙소를 정했으므로 방문하기가 수월하였다. 사원에 들어가는 입구부터는 모든 순례객들은 신발을 벗었다.

높다란 대탑이 먼저 눈에 들어왔는데 2250년 전, 아쇼카왕이 세운 것이라고 한다. 마하보디사원은 세계 각국의 순례객으로 북적거렸고 빈 공간이 거의 없었다. 마이크에서 들려오는 각기 언어가 다른 진언소리, 오체투지 하듯이 힘을 하는 자, 서양인들도 곳곳에서 좌선을 하고 시간이 멈춘 듯 그렇게 앉아있다. 우

리를 들고 있었다. 기원점사처럼 넓고 잘 정돈된 정원이었다. 이곳에서 우리는 마지막 음성공양을 올렸다.

어둠이 시작되면서 나룻배를 타고 갠지스강에 촛불기원 행사를 했다. 조그만 나룻잎을 엮어 그 속에서 꽃 몇송이 넣고 촛불을 밝혀 물에 흘러보낸다.

물 위에 떠 가는 촛불을 바라보며 우리의 염원도 실어 보내고.....잠시 후 강 건너편에 닿았다. 배에서 내려 갠지스강의 모래를 조금 집어 들었다. 경전을 보다보면 갠지스강의 모래일(한자)이라는 말이 잘 언급되는 데 부처

▲ 마하보디 사원의 불상(한스님이 가시를 손질하고 있다)

이미 고요하게 가라앉는 상태가 신기했다.

30분동안 그렇게 우리식대로의 불공을 끝내고 다시 찾은 곳은 수자타 스탍파(탑)가 있는 곳이었다. 부처님께서 6년 고행을 끝내고 지칠대로 지친 몸으로 가까운 강에서 목욕을 하시고 언덕을 오르실 때 거의 탈진 상태였다고 한다.

이 때 수자타 여인이 우유죽을 부처님께 공양을 했으므로 건강을 되찾을 수 있었다. 이후 수자타여인은 자신의 집을 부처님께

참선장소로 제공하였고 바로 이 터로 조성되었다고 한다. 고행의 끝자락에서 다시 한 걸음 나아간 자리다. 멀리 보이는 언덕의 나무 한 그루도 그냥 스쳐보기엔 아쉽기만 하다.

바라나시의 녹야원(사르나트), 그리고 갠지스강 11일 아침 6시 바라나시에 있는 녹야원과 갠지

스강으로 향했다. 바라나시는 인

도에서 힌두교라고 할 만큼 힌두교가 가장 많다. 그리고 가까운 곳에 갠지스강이 위치해 있어 불의도시라고 부르기도 한다. 오전에 바라나시에 있는 영불당과 박물관을 견학하고 녹야원으로 갔다. 부처님께서 첫 설법을 펼친 초전법륜지이다. 그 자리에 43m 높이의 스탍파가 세워져 있었고 순례객들이 탑 주

우리 총지종 합창단원 4명과 함께 동반했던 연합합창단원들 전원이 무사히 일정을 마치고 돌아와서 너무 기쁘고 감사하다.



일체제법의 본질을 원만하게 성취한 불보살님의 장엄도량을 그림으로 나타낸  
만다라를 가정내에 모시고 수행정진의 지표로 삼으실 수 있는 인연을 맺으십시오.  
장엄한 불보살님의 세계로 여러분을 초대합니다.



## \* 태장계 만다라 \*

태장계 만다라는 ‘대일경’에 균거리여 그려진 대기대비아인 부처님의 마음을 모태에 비유하고 그 모태안에서 인간의 불성을 강장케 나가는 활동을 그림으로 나타낸 것입니다.

태장계만다라는 중앙의 중대팔암원을 중심으로 12대원으로 구성되어 있고 불보살, 명왕, 제천, 선등 모두 414쪽이 모세계 있습니다.



## \* 금강계 만다라 \*

금강계 만다라는 ‘금강경’에 균거리여 그려진 중앙의 부처의 경계, 즉 깨달음에 이르는 과정과 동시에 부처님께서 중생을 교화하는 활동을 단계적으로 나타낸 것입니다.

금강계만다라는 중앙의 성신회를 중심으로 9개의 작은 만다라로 구성되어 있고 불보살, 명왕, 제천, 연경연불등 모두 1,461쪽이 모세계 있습니다.

## ※ 구성표

♠ 사이즈 및 가격 (태장계, 금강계 만다라 가격동일)

- ▶ 1000 x 1000 1개 650,000원 (액자포함)
- ▶ 750 x 750 1개 500,000원 (액자포함)
- ▶ 500 x 500 1개 300,000원 (액자포함)
- ▶ 250 x 250 1개 200,000원 (액자포함)

\* 문 의 : 통리원 T. 02-552-1080~3  
\* 제작번호 : 우리은행 1005-480-047811 예)불교총지총

불교총지총

세계불교 탐방②

# 2천년 역사 지닌 베트남 불교

1993년 호치민시에서 열린 제3회 '베트남불교 회'의 발표에 의하면, 전 국민의 85%가 불교신자이며, 그 중 비구 및 비구니는 20,000명이었다. 그리고 1991년을 기준으로 4,374개의 사원이 있는데 그 중 150개는 메콩델타에 있는 '커메불교' 사원이다. 오늘 날 베트남의 불교는 1천만 신도에 26,268명의 승려 그리고 14,353개의 사원을 갖고 있다. 이 중 '커메불교'는 1백만의 신도에 1만의 승려 그리고 440개의 사원이 있다.

베트남의 불교는 처음에 귀족성을 띠면서 정치 군사 외교 경제 등에서 중요한 역할을 하였고 유교, 도교 등과도 잘 융화하여 베트남 종교발전에 공헌하였다. 그리고 점차 민족과 함께 하는 성격을 띠며 대불항쟁에 있어서도 큰 영향을 주었다.

베트남의 종교는 상당히 자유로워 현재 베트남인들의 70~80%는 불교신자이고, 약 10%내외는 천주교, 까오 다이교, 호아하오 불교, 개신교도, 크메르와 침족을 중심으로 이슬람교, 힌두교 등이 혼재되어 있다.

## ▲국민 85% 불교신자

인도차이나 반도 동부에 위치한 베트남은 한국과 비슷한 역사를 거쳐왔다. 중국과의 접경으로 역사적으로 많은 영향을 받아왔고 근현대사에 있어서 외세의 침략과 독립운동 이후 남북전쟁 등 굉장히 유사한 점이 많다. 종교에 있어서도 불교신자가 80% 이상을 차지하며 비슷한 문화색채를 나타내고 있다. 다른 동남아시아 국가와는 달리 베트남의 불교는 소승불교가 아닌 대승불교이다. 이는 오랜 중국의 지배하에서 받은 영향으로 이러한 대승불교의 영향으로 비슷한 양식이 나타난다.

베트남 불교에 대해서 알기 위해서는 베트남의 지정학적 위치를 눈여겨볼 필요가 있다. 베트남은 육지와 바다를 잇는 반도국이면서 문명이 발달할 수 있는 환경에 의해 일찍부터 많은 민족이 교차할 수 있는 지역이 되었다. 이것은 베트남의 다민족, 다종족적인 특징을 잘 표현하는 것이 되면서 고?중?대를 거쳐 근?현대에 이르기까지 동아시아와 서구열강들의 군사, 경제, 정치, 문화의 각축장이 되는 이유였다. 이와



▲ 1049년 창건된 일주사(一柱寺)

같이 지리적인 특징에 의하여 베트남의 문화는 크게 북부의 중국문화와 남부의 인도문화로 나뉘지만, 불교도 북부의 대승불교와 남부의 상좌불교로 구분된다.

베트남은 중국과 1,400km에 걸친 접경국가로 기원전 179년을 기점으로 기원후 938년까지 1,000년 동안 중국의 지배를 받고 1406년에서 1428년까지 명의 지배를 받았다. 베트남 북부는 중국과의 접경지역인 점과 장기간의 지배 및 종주관계에서 비롯된 이유 외에도 보다 발달된 중국의 문화를 수용하려는 베트남의 능동적 자세에 의해 중국의 문화와 영향을 깊이 받았다. 반면 베트남 남부는 북부처럼 정비되고 안정된 장기적인 국가형태를 이루지 못했던 까닭에 비록 인도와 서역의 문화에 깊은 영향을 받았다 할지라도 그것을 발전시키지 못하고 북부에 병합되면서 단순히 소수민족의 문화로 전락되었다.



▲ 일주사 천수관음

## ▶ 후한 말 불교 전래

베트남에 불교가 전해진 것은 중국의 지배가 시작된 1세기경부터였고, 이후 불교는 베트남의 가장 중심적인 종교였다. 인도차이나반도 동부에 위치한 베트남은 침족이 먼저와서 살고 있었으나, 기원전 4세기경에 절강성에 있던 월(越)나라의 멸망과 함께 월의 여러 부족의 남방으로 이동하여 침족을 밀어내고 통킹 지방에 정주하면서 역사를 시작했다. 월남이란 말은 중국에서 불린 말로 월(越)의 한 파(派)라는 뜻이다. 월남은 나중에 안남(安南)으로 불리기도 했다. 정치사적으로 토king지방은 기원전 3세기경 말에 광동(廣東)에서 성립된 월왕조(趙王朝)의 보월국(甫越國)에 소속되었으나, 기원전 111년 한무제(漢武帝)의 토벌을 당하여 월남(南越)이 한(漢)에 병합됨과 함께 베트남 또한 한의 지배를 받게 됐다. 중국의 베트남 지배는 10세기까지 1천년동안 계속됐으며, 그 사이 중국, 문화가 이곳에 깊숙히 침투, 정착되었다.

불교는 중국의 영향, 특히 한나라 말기 때부터 당나라 중엽 때까지는 북부 베트남에 대승불교가 보급되었으며, 남부 베트남에는 인도문화의 영향을 받아 태국이나 캄보디아로부터 상좌부 불교가 전해졌다. 이처럼 대승승의 불교를 고루 받아들인 예는 동남아에서는 드문 일이다.

베트남에 불교를 최초로 전한 사람은 후한 말 모자(牟子 165-253)라는 인물로 알려지고 있다. 그는 당시



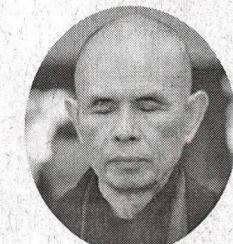
▲ 도교풍을 띤 도심속 사원

어려워진 전란을 피해 통킹(交趾) 지방으로 이주해 와 불교를 전파했다.

1975년 4월 30일 패망하기 직전 베트남 인구는 1천 600만명 (월맹은 2천 160만명), 그중 40%이상은 불교도였다. 카톨릭은 170만명 밖에 안 되었다. 카톨릭은 제 2차 세계대전 전까지 프랑스의 통치아래 보호를 받아 성장했다. 이로 말미암아 전통종교였던 불교는 도교·유교와 함께 뿌리가 뽑혔다. 프랑스 식민주의자는 각사원의 승려수를 제한했고, 새로운 불사(佛事)를 허락하지 않았다. 이에 대항해 베트남 불교도는 1920년부터 불교재흥을 시도하여, 1931년에는 최초로 사이공에서 불교연구위원회를 창설했다. 유사한 위원회들이 1932년에는 후에에서, 1934년에는 하노이에서 창립됐다. 불교단체는 일본이 베트남을 장악했던 2차대전 동안 말없이 잔존해오다가, 1945년 승려그룹이 식민주의를 대항하는 불교조직(Phat Giao Khan Chien)을 만들었다. 이 조직은 프랑스로부터 독립을 쟁취하려던 목적이 달성된 1954년에 해체됐는데, 대부분의 불교도는 반프랑스 조직의 멤버였다. 전후 베트남불교의 부흥은 1951년 5월 50명의 승려와 평신도가 참석한 국민 불교회의가 후에에서 개최됨으로써 시작됐다. 이 모임은 승단(僧團)을 재조직했고, 불교의식을 성문화(成文化)했으며, 불교청년그룹 조직과 성인교육센터를 설립했다.

베트남 불교도들은 또한 1950년 콜롬보에서 창립된 세계불교대회에서 주도적 역할을 했다. 그러나 1945년 제네바협정에 따라 17도선을 경계로 북부와 남부가 분리되고, 고민디엠이 남부에서 정권을 잡게 되자 베트남불교는 새로운 시련을 맞게 되었다. 디엠 정부가 가톨릭과 불교를 차별대우하기 시작한 것이다. 이로써 불교는 식민지하에서는 프랑스에 적대하기 위해, 그리고 나중에는 호지명(胡志明)의 공산주의에 대항하기 위해 결합했던 가톨릭과 결별하고 격렬한 반정부노선을 걷게 되었다. 이같은 강경노선은 군사위원회에 의해 티우, 키와 같은 새로운 지도자가 등장해서 계속됐다. 그들은 계속해서 불교를 억압하는 정책을 멈추지 않았던 것이다. 이에 비해 반정부지도자 트리 광스님은 "베트남에서 카톨릭은 100년, 공산주의는 50년, 민주주의는 20년밖에 안됐지만, 불교는 2천년이 넘는 역사를 가지고 있다"고 지적하면서, 불교단법은 곧 민주주의 세력의 탄압이라고 정부를 공격하기도 했다.

틱낫한(釋一行)(석일행), Thich Nhat Hanh, 1926~)



1926년 베트남 출생. 1990 미국 그린 마운틴 수행원, 1982 프랑스 플럼 빌리지, 1975 프랑스 스위트 포테이토, 1984 베트남 사회봉사청년학교 설립.

## ▲ 틱낫한 스님

베트남 출신의 승려·명상가·평화운동가이다. 1979년 프랑스로 망명했다. 불교사상의 사회적 실천을 강조해 "참여불교"의 주창자, '인류의 영적스승' 등 여러 별칭으로 불린다. 참여불교의 주창자, 평화를 노래하는 살아 있는 부처로 불리운다.

1926년 베트남 중부의 행정관료 집안에서 태어나 16살 때인 1942년 선불교에 입문해 승려가 되었다. 이후 불교사상의 사회적 실천을 강조하면서 "모든 불교는 삶에 참여한다"는 참여불교(engaged Buddhism) 운동을 주창하고, 민족의 고통을 덜어 주는 실천적 사회운동을 펼쳤다.

1961년 미국으로 건너가 프린스턴대학교·컬럼비아대학교에서 비교종교학을 강의하였다. 베트남전쟁 때는 미국 각지를 순회하며 반전평화운동을 전개하고, 전쟁 난민을 돕기 위한 사회청년봉사학교를 열어 계속 봉사활동을 하였다.

이러한 활동으로 1967년 노벨평화상 후보로 추천받았으나, 불교 평화 활동으로 인해 베트남 정부에 의해 귀국 금지 조치를 당한 뒤, 1973년 프랑스로 망명하였다.

이어 베트남전쟁 후 프랑스로 들어오는 보트피플을 위해 수용소를 세워 봉사활동을 하였고, 1975년 파리 근교에 '스위트 포테이토'를, 1982년 보르도에 '플럼 빌리지(Plum village)'를 각각 세우고 명상 공동체 활동을 통해 세계 각국의 비구·비구니들과 평화 및 참여불교 운동을 전개하였다.

1990년에는 미국 버몬트주(州)에 승원(僧院) '단풍림'과 수행원 '그린 마운틴'을 설립하고, 이후 프랑스·미국을 비롯해 세계 각국을 오가며 계속 강연 및 저술 활동을 하였다.

불교의 명상법을 일상 생활과 접목해 쉽고 재미있게 풀어 쓴 80여 권의 저서를 출간해 일명 '평화를 노래하는 살아 있는 부처'로 불리며, 그 외에 '참여불교의 주창자', '세계적인 불교 지도자', '인류의 영적 스승' 등 여러 별칭으로 불린다. 대표 저서에는 '틱낫한의 평화로움', '거기서 그것과 하나 되시게', '화' 등이 있다. 1995년과 2003년 두 번에 걸쳐 한국을 방문하였다.

## [정념수행의 다섯 단계]

프랑스 남부의 프럼 빌리지 정념수행법: 틱낫한스님이 전통적인 가르침과 수행법을 현대 서구사회의 행동과 사고방식에 맞게 재해석한 수행철학이다.

1단계 - 죽음의 고통을 직관하여 사람은 물론 동물과 식물, 나아가서는 광물의 생명을 보호하고 동정심을 증장하는 것.

2단계 - 착취와 사회적인 부정, 도둑질과 억압을 직관하여 사랑하는 마음을 가지며 사람과 동식물 광물을 살리는 방법을 배우는 것.

3단계 - 성행위로부터 오는 고통을 직관하여 책임감을 기르며, 개인과 가족, 사회의 안전과 고결함을 보호하는 것.

4단계 - 사람에게 기쁨과 행복을 주고 고통을 치유할 수 있도록 그들의 말을 경청하는 것.

5단계 - 소모로부터 오는 고통을 직관하며, 짐심을 다해 먹고, 마시고 소비함으로써 나와 가족 사회를 위해 육체적, 정신적 건강을 증진하는 것이다.

# 햇보리자 총지종108염주

천은사 보리자(7mm)를 사용하여 2009년도 햇보리수 108염주를 제작하여 보급합니다.

보리자는 우리나라에서 제일 좋다는 천은사 보리자이고, 모주는 패다라에 육합상을 조각했으며, 간주로는 천연 백수정 10개를 사용하여 제작하였습니다.

패다라란 인도에서 종이 대신 글자를 새기는 데 쓰인 나뭇잎을 말하는데 부처님의 말씀을 나뭇잎에 새겨두었으므로 바로 경전이 되었다고 합니다. 그 나무 열매로 모주를 만들었기에 부처님 말씀을 늘 수지한 경전과도 같은 효과를 보실 수 있습니다.

이런 귀한 패다라 모주 108염주로 소원성취하시기를 기원합니다.

**패다라(貝多羅)** : 經은 梵語로 수다라(sutra)라고 하는데 바로 번역하면 선·관(線·貫)이 된다. 이것은 곧 부처님의 말씀을 패다라 나무 잎에 써서 끈으로 엮었기 때문이다…



謹 賀 新 年



불교총지종

서울 강남구 역삼 2동 776-2 ☎ 02)552-1080-3 팩스 02) 552-1082 [www.chongji.or.kr](http://www.chongji.or.kr)

새해 교도 여러분들의 가정에 법신비로자나부처님의 가지력이 충만하시기를 서원합니다.

총지종은 한국불교종단협의회 상임이사. 불교텔레비전 이사. 불교방송 이사. 한일 불교문화교류협의회 상임이사.

한중일 불교문화교류협의회 상임이사 종단으로서 불법 홍포에 최선을 다하고 있습니다.

경인년 새해에도 교도 여러분들과 함께 하는 종단, 발전하는 종단이 되겠습니다.