

티베트 스님의 50가지 지혜



몸과 말과 마음으로 신성한 가르침에 헌신해야 하리니,
명리 사람들이여, 그것이 네가 할 수 있는 최고의 행위리라.

원인과 결과의 끊임없는 과정을 통해, 당신의 행위와 말과 생각은 나중
에 겪게 될 행복이나 고통을 결정짓습니다.
만약 당신의 행동이 부정적인 것에 치우치게 된다면, 당신은 윤회계의
낮은 존재 상태에서 괴로움을 겪게 될 것입니다.

만약 우리가 좋은 쪽에 기울어 있다면, 당신은 윤회계에서 벗어나 자유
로워 질 수 있고, 한 생애 깨달음을 얻을 수도 있습니다. 결국 선택은 자
명합니다. 고통의 원인은 피하고 행복하게 되라는 것입니다.

만약 당신이 인간으로 태어나 불교가 번창한 곳에 살고 성취한 스승을
만났다면, 스승의 가르침을 닦아나가고, 이생이나 미래생에서 헤아릴 수
없는 이득을 얻을 수 있습니다. 그러나 당신의 조정이 세간사에 있고, 그
에 집하는 것이 이 윤회계의 수감자가 된다는 것을 깨닫게 될 것이며, 그
것들로부터 벗어나고픈 마음을 일으키게 될 것입니다.

바로 지금 선택의 기로에 놓여 있습니다. 한쪽 길은 해탈로 이끄는 길
이고 다른 한쪽 길은 윤회계로 가는 길입니다. 경전에는 다음과 같은 말
이 있습니다.

육신은 당신을 해탈의 물로 이끌어 주는 배(船)요,
육신은 윤회계의 심연으로 가라앉히는 돌(石)이요,
육신은 악업과 선업의 시종이라네.

투명한 수정이 주변의 색을 반사시키듯, 당신의 행동은 당신의 의도에
따라 악업도 짓고 선업도 짓게 됩니다. 그러므로 올바른 길을 택하고 올
바른 행동·언어·생각이 다르마를 향하는 것은 매우 중요한 필수 사항
입니다.

이제 수행을 시작하는 사람들은 긍정적인 태도를 개발하고 부정적인
태도를 없애는 데 모든 에너지를 집중시킬 필요가 있습니다. 옛날 부처님
당시에 브라만이었던 '우파굴타'는 본인의 수행의 진전을 측정하기 위
해 매일 저녁 두 부류의 돌무더기를 가져다 놓고 검은 돌은 나쁜 생각이
나 행동을, 하얀 돌은 좋은 일을 했을 때 쌓아 놓았습니다. 처음에는 검은
돌 무더기가 높았으나, 점차 하얀 돌로 바뀌게 되었습니다.

이 글은 민족사에서 펴낸 <세상 끝에서 만난 스님의 말씀> 티베트 스님의
100가지 지혜 중에서 발췌했습니다.

年新賀謹
輪法大轉
見澈性自
叙月湖千 元巳癸

자신의 성품을 보라

조계종 원로의원 월서 스님이 불기2557
년(2013년)계사년을 맞아 신년 휘호를 본
지에 보내왔다. 스님은 휘호의 뜻에 대해
“법륜을 크게 굴러서 자성(자기성품)을 보
아라. 높은 곳에 오르니 비로서 건곤이 크
다 라는 것을 깨달았다. 도를 깨달으니 마
침내 일월이 밝음을 알았다”고 설명했다.

대한국민 국민 5%만 “내 삶은 행복해”

불교문화사업단, 5천명 자아행복지수 분석 발표

멘토 스님들의 '힐링'으로 지난해 국민
들은 적지 않는 위로를 받을 수 있었다. 하
지만 스님들의 노력에도 각박한 현대인들
은 큰 행복감을 가지지 못한 것으로 나타
났다.

한국불교문화사업단(단장 정산)이 구립
27일 발표한 SQ(자아행복지수) 테스트 결
과에 따르면 일상에 만족감을 느끼는 행
복한 상태의 국민은 5% 미만에 불과한 것
으로 집계됐다.

이번 조사는 지난해 10월 24일부터 12
월 17일까지 약 3개월간 한국불교문화사
업단이 템플스테이 10주년을 기념해 자체
개발한 SQ(자아행복지수)에 참여한 10대
~60대 국민 5,011명의 데이터를 수집·분
석한 결과이다.

또한 국민 대다수인 85%는 열심히 살고
있으나 과도한 책임감으로 인해 정작 자
신의 행복에는 소홀한 상태였다. 스트레스
지수가 높고 자칫 우울증이나 무력감으로
이어질 수 있음을 경고 받은 응답자도
12%로 높게 나타났다.

이에 대해 한국불교문화사업단은 장기
적인 경제 불황, 젊은 세대들의 취업난 등
개개인이 느끼는 사회적 피로도가 이번
자아행복지수에 영향을 미쳤을 것이라고
해석했다.

연령대 별로는 10대들의 자아행복지수
가 다른 연령대에 비해 특히 낮은 것으로
나타났다. 10대 응답자 중 스트레스 해소

SQ지수 전체 결과표

Table with 3 columns: 내 용, 응답자수, 퍼센트. Rows include A타입 (행복한 자아를 가진 행복한 당신), B타입 (열심히 사는 당신, 이제 행복을 찾으세요!), C타입 (모든 것을 내려 놓고 잠시 쉬었다 가셔도 좋습니다), D타입 (아무리 힘들어도 당신은 소중한 존재임을 잊지 마세요), and a total row.

대다수 과도한 책임감에 부담

우울증 우려도 12%에 달해

"이제는 국민 행복감이 중요"

가 시급한 C타입과 D타입 비중이 16.9%
로 20대 이상 응답자의 9.8%에 비해 크게
높았다.

이는 구립 20일 통계청이 발표한 2012
년 사회조사와 유사한 결과로, 10대들이
성격이나 진학문제, 친구간의 불화와 따돌
림 등으로 전 연령 중 자살충동을 느낀 비
율이 가장 높게 나타났다.

SQ(Self-Happiness Quotient, 자아행복
지수)란 간단한 문답을 통해 자아행복 상
태를 가늠해 볼 수 있는 기준으로 마음, 건
강, 대인관계, 직장생활(학교생활) 등 4가
지 영역을 아우르는 총 12문항으로 구성

돼 있다.

SQ테스트의 결과는 △평온한 자아를 가
진 행복한 상태인 A타입 △열심히 살고
있지만 자신의 행복에 좀 더 집중할 필요
가 있는 B타입 △모든 것을 내려놓고 잠시
쉬는 시간을 가질 필요가 있는 C타입 △답
답하고 불편한 삶 속에서 마음을 여는 연
습이 필요한 D타입 등 총 4가지 타입으로
나뉜다.

한국불교문화사업단 사무국장 등목 스
님은 "보다 희망찬 새해를 맞이하기 위해
무엇보다 국민 개개인의 자아 행복감이
중요할 것"이라며 "이를 위해 문화사업단
은 2013년에도 템플스테이와 같은 행복하
고 건강한 습관을 보급하는데 힘을 예정"
이라고 밝혔다.

한편 SQ지수는 홈페이지(sq.tem-
plestay.com)와 템플스테이 홈페이지를
통해 참여할 수 있다.

신종일 기자 motp79@hyunbul.com

보우대사 업적 기리는
학술논문 공모한다

봉은사, 1월 25일 접수

서울 봉은사주
지 진화)가 조계
종 교육원(교육원
장 현응)과 공동
으로 허응당 보우
대사의 사상과 업
적을 기리는 학술
논문을 공모한다.
봉은사는 "보
우대사의 순교 448주년을 앞두고 조선시
대 거쳐가던 부처님의 법을 되살리기 위
해 노력하다 순교한 보우대사의 정신을
기리기 위해 학술논문을 공모기로 했다"
고 밝혔다.

응모 자격은 대학원 박사과정 수료 이
상의 연구자이며 주제는 보우대사의 사
상 및 업적 전반이다. 응모지는 오는 1월
25일 논문계획서를 제출한 후 2차로 2월
28일까지 연구계획서를 제출해야 한다.

심사를 거쳐 조계종 총무원장상 1명에
게는 상금 500만원, 조계종 교육원장상 1
명에게는 상금 300만원, 봉은사 주지상 2
명에게는 각각 200만원의 상금이 주어진
다. 접수 양식은 봉은사 홈페이지(www.
bongunsa.or.kr)에서 내려 받을 수 있다.
당선된 논문은 오는 10월 10일 열리는
학술발표회에서 발표된다.

한편 봉은사는 올해 부처님오신날 경
보우대사 동상 제막식을, 10월 5일 개산
대제에서는 보우대사 탑 제막식을 개최
할 예정이다. (02)3218-4836

노덕현 기자

佛紀 2557年 癸巳年
새해새날 자비광명 은 누리에



사단법인 대한불교종정협의회

본회는 1995년 창립 사단법인으로써 한국불교는 물론 세계불교 발전을 위하여 종단 상호간의 친목과 화합을 도모하면서 회원종단 행사는 물론 애경사시 종정스님 전원이 동참하여 법석을 장엄하게 하며 화합 및 조화를 모두 보내주고 특히 회원(종정)열반시 100만원 상당의 위로금과 회원(종정) 전원이 동참하며 조화를 모두 보내기로 정해져 있습니다. 현재 원주시에 4천명 부지에 복지회관과 대웅전을 증공 단지에 있습니다.<인터넷 홈페이지 참조>

※ 미가입 종단 종정스님께서는 필히 입회 하시어 본회에서 주어지는 각종 혜택을 받으시기 바랍니다.

- 고문 : 석인왕 대종사 (재)한국불교 여래종 종정
석무찰 대종사 (재)대한불교 일불선교종 3세종정
원로의원 : 석동산 대종사 대선불교 조계종 종정
석정암 대종사 (사)한국불교 조계종 종정
석해지 대종사 (사)대한불교 해인종 종정
석동원 대종사 대한불교 연화종 종정
석양명 대종사 한국선불교 대불종 종정
석법광 대종사 세계불교법륜종 종정
석석봉 대종사 대승불교 삼론종 종정
석해봉 대종사 (사)대한불교 해동종 종정
석혜우 대종사 한국불교일광종 종정
석보광 대종사 (진)중앙불교 조계종 종정
석덕산 대종사 대한불교천지종 종정

- 회 장 : 석월인 대종사 (사)대한불교 승가종 종정
이사장 : 석지산 대종사 (사)한국불교 정토종 이사장
상임이사 : 석대웅 대종사 선불교조계종 종정
상임부회장 : 석영월 대종사 대한불교 법사종종정
부회장 : 석혜륜 대종사 (사)한국호국불교 조계종 종정
부회장 : 석청봉 대종사 (사)대원불교조계종 종정
감 사 : 석룡담 대종사 대한선불교 조계종 종정
재 무 : 석청원 대종사 대한불교원각조계종 종정
이 사 : 석진공 대종사 대한불교광명 조계종 종정
이 사 : 석법홍 대종사 (재)세계불교 미륵대종 종정

- 이 사 : 석일강 대종사 대한선불교천우종 종정
이 사 : 석일암 대종사 한국불교 근본 해동종 종정
이 사 : 석법정 대종사 조선불교대선종 종정
이 사 : 석은산 대종사 한국불교법화종 종정
이 사 : 석도우 대종사 대한불교반야선종 종정 대행
이 사 : 석현불 대종사 우리불교조계종 종정
이 사 : 석청암 대종사 충남불교조계종 종정
이 사 : 석법정 대종사 대각불교조계종 종정
이 사 : 석정안 대종사 한국불교환인종 종정
사무총장 : 이봉 서병열 일불신문사 대표
기획실장 : 건진 전성배
사 무 장 : 배상광

대전회관 : 대전광역시 대덕구 비래동 동부상가맨션2층 216-1호 전화 : (042) 285 - 1227

사무처 주소 : 서울특별시 중구 순화동 6-17호 헤명빌딩 6층 전관 전화:(02) 756 - 1227 팩스:774-1487 홈페이지 : http://www.jongjeong.com