

티베트 스님의 50가지 지혜



습관적인 성향은

오래된 친구처럼 계속 돌아오는 것,

과거의 회상을 따라가지 말지이다.

나쁜 습관은 강하고 기만적이므로, 그것은 무수한 과거 생애 뿌리를 박고 있기 때문에 강하며, 매력적인 모습 속에 숨어서 당신을 몰락하게 만들기에 기만적입니다. 여러분이 아직 수행에 있어서는 초보자이기 때문에, 반대로 여러분의 좋은 습관은 약하고 겁이 많습니니다.

친절하신 스승의 자상함으로 인해 신심이란 봉우리, 열의, 인내의 새싹이 마음에서 돋아납니다. 그러나 이것은 혹독한 외부상황에 약합니다. 마치 경험 없는 풋내기가 훈련된 용병과 맞서는 것과 같아서, 좋은 습관은 나쁜 습관의 상대가 되지 않습니다. 당신은 계속해서 과거의 행동을 되풀이할 것입니다. 재산을 모으고 경쟁자를 이기려 안간힘을 쓰는 등 끝도 없는 이러한 세간의 행위들을 따라잡니다.

만약 당신의 마음이 고요해지기 어렵고 계속해서 일어나는 나쁜 습관에 무릎 꿇으면, 이미 속박에서 벗어나는 데 필요한 모든 가르침들을 받았다 하더라도, 빈손으로 후회만 가득한 채로 다음 생을 향해 떠날 것입니다.

마치 상인이 헤아릴 수 없을 만큼의 소중한 가보를 사소한 액수를 받고 마구 팔아 버리고 파산과 함께 막대한 후회를 하게 되는 것처럼 말입니다. 오직 지속적인 훈련만이 당신의 수행을 안정시킬 수 있습니다.

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

템플스테이 효과, 과학으로 증명

문화사업단·서울대, 10일 협약식 뇌건강, 변화 등 연구 진행

2015년까지 2개년 장기 연구사업 청소년·직장인들 3박 4일 체험 후 뇌영상 등 변화 관찰... 후속 관리도

한국 대표 전통문화 관광 콘텐츠로 자리매김한 템플스테이가 현대인들에게 어떤 치유효과를 줄 수 있을까. 템플스테이의 심신 치유 효과를 과학적으로 분석하기 위한 연구가 진행된다.

한국불교문화사업단(단장 정산)과 서울대 산학협력단은 12월 10일 '템플스테이 심신 치유 효과 연구'를 위한 업무협약'을 체결했다.

이번 협약은 템플스테이가 지난 심신치유적 기능을 임상학적 연구를 통해 보다 객관적으로 입증하기 위해 이뤄지는 것이다. 실제 템플스테이는 지난 11월 발표된 '템플스테이의 사회공익적 가치평가에 관한 연구조사'에서 정신건강부문의 기여도가 가장 높은 것으로 평가되기도 했다.

협약에 따라 양 기관은 2015년 12월까지 2년간 연구 사업에 들어간다. 연구는 서울대 의과대학 정신과학교실 이 맡았으며, 성인 직장인과 13세 이상 20세 미만 청소년을 대상으로 이뤄진다. 실험 참가자들은 연구대상군과 대조군으로 나뉘어 설문과 체험 후 뇌영상 촬영, 혈액 검사 등이 진



한국불교문화사업단장 정산 스님과 서울대 의대 정신과학교실 권준수 교수가 12월 10일 템플스테이 심신치유 효과에 관한 연구에 대한 협약서를 들어보고 있다.

행된다. 또한 3개월 간의 주적 평가도 함께 이뤄진다.

기존의 연구들이 문헌과 설문, 심층 인터뷰 등에 그친 반면 이번 연구는 임상실험을 통해 템플스테이가 심신치유 효과를 가질 수 있다는 객관적 데이터를 수집한다는 데 의미가 크다.

템플스테이의 심신 치유 효과에 대한 과학적인 분석은 사회공익적 가치평가에서 가장 높은 점수를 획득한 정신건강부문을 입증하는 데이터가 될 전망이다. 연구에 따른 데이터는 심신치유 프로그램 개발과 학술지 논문 게재로 이어진다. 이번 연구를 토대로 한국불교문화사업단은 휴식과 명상 등 단기 체험인 템플스테이가 심신건강에 긍정적 영향을 끼친다는 점을 부각시

켜 스트레스에 노출된 현대인을 위한 사회공익 프로그램을 마련한다는 계획이다.

한국불교문화사업단장 정산 스님은 "경제부진과 전쟁, 환경변화 등 외부환경으로 인한 불안과 스트레스는 현 시대를 살아가는 모든 이들의 공통의 화두"라며 "이번 연구를 통해 템플스테이가 전하는 불교적 생태주의, 명상과 건강한 식습관 등의 장점을 극대화하여 더 많은 이들에게 행복한 삶의 지혜를 전할 계획"이라고 뜻을 전했다.

연구를 맡은 권준수 서울대 의대 교수는 "명상 등 한국적 수행이 뇌에 미치는 영향에 대한 지속적으로 관심을 가져왔다"면서 "긍정적 연구 결과가 도출돼 한국불교의 우수성을 널리 알리는 계기가 됐으면 한다"고 밝혔다.

신종일 기자

태고종 총회의장에 혜공스님 당선

호법원장 운곡스님, 부의장 자운·지홍스님

태고종 내년 예산 53억7천만원 확정 교육부원장 신설...부채 청문회 추진

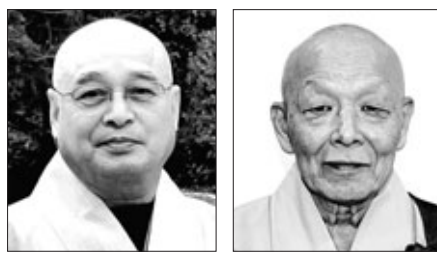
태고종은 12월 10일 서울 종로구 사간동 전통문화전승관에서 열린 제 112회 정기회에서 45표를 얻은 혜공 스님(前 총회 수석부의장)이 제 13대 후반기 중앙총회의장에 당선됐다고 밝혔다.

이번 총회의장 선거에는 기호 1번 혜공스님과 기호 2번 상하스님(前 총회차석부의장)이 각각 입후보 했다. 또한 총회 부의장에는 자운 스님(재단법인 대자원 이사장)과 지홍 스님(재단법인 태고원 이사)이 당선됐다. 이어 호법원장에는 운곡 스님(前 호법원장)이 재임했다. 이외에도 호법부원장에는 상묵 스님(홍덕암 주지)이, 총무원 부원장에는 운설 스님이 선출됐다. 이외에도 총무부장에

는 재홍 스님, 재경부장에 지판 스님, 규정부장에 지담 스님, 문사부장에는 성인 스님 등이 각각 임명됐다.

오후에 열린 정기회에서는 내년도 예산을 53억 7180여만 원으로 확정했다. 또한 중법 개정을 통해 총무원에 교육부원장 직제와 홍보부, 전법사부를 신설하기로 결의했다.

또한 태고종은 내년도 주요 사업계획으로 기청 '종도고충처리위원회' 신설과 '태고종 발전위원회'도 구성하겠다는 뜻을 내비쳤다. 태고종은 중앙총무기관 재편도 추진한다. 지방교구의 역량과 재정 형편 등을 감안해 지방교구총무원을 1시도 1교구로 재편할 필요성이 대두되고 있다고 총무원 측은 설명했다. 교육 사업안을 보면 승려 연수교육 체계 및 커리큘럼 개발, 선암사 정수원을 재운영해 출가 득도 전 3개월 의무 입소 등을 골자로 하고 있다. 이외에도



혜공 스님

운곡 스님

법계별 승려 의무금 조정안도 여론 수렴 후 시행할 계획이며, 단기출가 프로그램 운영, 영산재 전문기능인력 양성, 중앙박물관 건립 등의 사업도 추진할 예정이다.

이어 총회는 총무원 직제에 교육부원장을 두고, 홍보부와 전법사부를 신설하는 것을 골자로 한 '총무원법' 개정안도 만장일치 통과했다. 한편 이날 총회에서 총무원장 도산스님은 현재 태고종이 가장 시급히 해결해야 할 중대 부채문제를 위한 특별 청문위원회도 구성하겠다고 밝혀 눈길을 끌었다.

김주일 기자

“동국대 스님 이사 발전기금 내세요”

종관위, 91차 회의서 결의

조계종 종립학교관리위원회(위원장 덕문, 이하 종관위)가 학교법인 동국대 스님 이사들에게 발전기금 이행을 촉구했다.

종관위는 12월 12일 제91차 회의를 열고 동국대 스님이사 9명에게 발전기금 약속에 대한 책임을 물었다. 이날 '종관위 제반사항 논의의 건'을 상정한 종관위는 동국대의 현황보고를 받고 난 뒤 이어진 질의에서 동국대 스님이사들의 의무 실행을 주장했다.

사무처 관계자가 파악한 발전기금 납부누계현황에 따르면 삼보, 명신 스님을 제외한 대부분의 스님 이사들이 기부금을 납부하고 있었다.

오십 스님은 "1년에 5000만원 발전기금 약속을 못 지키면 이사를 사퇴해야 한다"며 "동국대 총동창회장인 이연택 이사가 스님이사를 줄이자는 정관개정을 요구 중이다. 스님들 위상이 떨어졌다. 의무와 책임을 다해야 한다"고 주장했다.

스님이사들의 발전기금 납부를 촉구한 종관위는 1월23일 예정된 동국대 이사회에 복수 추천했던 이사후보에 대한 결정을 재차 촉구한 것으로 알려졌다.

한편 종관위는 중앙승가대 법인인 승가학원에 1년 넘게 공석인 총장을 이른 시일 내 선출할 것을 촉구했다.

신종일 기자 mtp79@hyunbul.com

조계종 장학위원회 새 장학생 20명 선발

조계종 장학위원회(위원장 보광)는 12월 12일 '2013년 제2차 장학위원회'를 열고 내년도 종단 장학생 20명을 확정했다.

장학위원회는 국내 부문에 일안 스님(고려대 대학원, 비구), 혜인·현우·무각 스님(동국대 대학원, 비구), 재마·지민 스님(중앙승가대학원, 비구) 등 6명을, 해외 부문에 혜공 스님(독일 함부르크대), 법장 스님(일본 하나조노대), 원걸 스님(중국 칭화대), 덕일 스님(미국 버지니아대, 이상 비구), 법전 스님(영국 킹스톤대, 비구) 등 5명을 선발했다.

올해 처음 시행되는 사찰승가대학원 부문에는 만경·선안 스님(동화사 율학승가대학원), 법이·보적 스님(선운사 초가불전승가대학원, 이상 비구), 법연·성담·초은·우담·성진 스님(봉년사 금강율학승가대학원, 이상 비구) 등 9명이 선발됐다.

신종일 기자

“(주)마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램”

도반기행 “道伴紀行”

“道伴紀行” 불교성지 순례일정

1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도양국)

▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나가르(열반지) - 바이살리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천

2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한양국)

▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 롬바이 - 엘로라 / 아진타(불교석굴군) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이살리(2차불교결집) - 쿠시나가르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와양부나트) - 인천

3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한양국)

▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀
: 인천 - 카트만두(스와양부나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나가르(열반지) - 바이살리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 이누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시기리아(시기리아성채) - 플룬나루와(고대불교도시) - 담불라(불교석굴군) - 캔디(불치사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천

장기일정은 항공사 및 현지지의 부득이한 사정에 의해 변경 될 수 있습니다

도반기행 포함 및 특전사항

- ① 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
- ② 구간별 한식조리팀 동행 및 한식 제공
- ③ 전일정 가이드/기사/한식주방팀 팀 포함
- ④ 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
- ⑤ 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
- ⑥ 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
- ⑦ 인도 다르질링 차(茶) 1인 1백 증정
- ⑧ 전일정 매일 1인 2병 생수 증정
- ⑨ 바라나시 갠지스강 뗏목(筏) 제공
- ⑩ 여행자보험 포함

◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- ① 보드가야(Bodhgaya) : 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- ② 사르나트(Sarnath) : '초전법륜지'라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 하신 곳, 佛·法·僧 불교의 三寶가 시작된 곳.
- ③ 스라바스티(Sravasti) : 부처가 24회 안거를 보낸 '기원정사'가 있는 곳으로, 금강경/능엄경/원각경 등을 설법하신 곳.
- ④ 라즈기르(Rajgir) : 불교 교단 최초의 절(寺) '죽림정사'와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- ⑤ 바이살리(Vaishali) : 부처가 반야사상 '유마경'을 설법하신 곳, 원왕봉밀(猿王奉蜜)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- ⑥ 쿠시나가르(Kushnagar) : 부처가 열반에 든 곳. '모든 현상은 변천한다. 게으름 없이 정진 할 것이다' 라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- ⑦ 룸비니(Lumbini) : 부처 탄생지 마야데비 부인 사원과 구릉뫼이 있는 곳.
- ⑧ 상카시아(Sankasya) : 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



INDIA

Find what you seek Incredible India



서울시 종로구 관철동 청계천로 55, 1002호 (110-111) 대표이사: 김영근 | 사업자등록번호: 101-86-38540

전화 02)733-3155 / 팩스 02)6008-0096 이메일: maru@maruts.co.kr