

# Living the Lotus 10

*Buddhism in Everyday Life*

2025  
VOL. 241



Members in the US, and from Japan, Join the 2025 Nisei Week  
Grand Parade in Los Angeles, August 10



Photo@EricXiong

Living the Lotus  
Vol. 241 (October 2025)

발행: 입정교성회 국제전도부  
〒166-8537  
동경 스기나미구 와다 2-7-1 후몬메디아센터3층  
Tel: 03-5341-1124 / Fax: 03-5341-1224  
E-mail: iiving.the.lotus.rk-international@  
kosei-kai.or.jp  
편집 책임자: 아카가와 케이치  
편집장: 미카와 사치 / 교열자: 이행자, 성숙희, 박현철

입정교성회는, 1938년 니와노닛교 개조님과 나가누마 묘코 협조님에 의해 창립되었으며 법화 삼부경을 소의경전으로 하는 재가불교 교단입니다. 가정과 직장, 지역사회 속에서 석존의 가르침을 실천하여 평화로운 세계를 만들어 나가자고 바라는 사람들의 모임입니다. 현재에는 니와노 니치코 회장선생님과 함께 우리들 회원은, 불교도로서 포교 전도에 힘쓰면서 종교계 뿐만 아니라 세계의 여러 사람들과 함께 손을 잡고 국내외에서 여러 평화 활동에 힘쓰고 있습니다.

Living the Lotus-Buddhism in Everyday Life(법화경을 살아 간다-생활 속 불교)라는 타이틀에는, 매일 매일의 생활 속에서 법화경 가르침을 실천하여, 진흙탕물에 피는 아름다운 연꽃과 같이, 인생을 풍요롭고 보다 가치 있는 것으로 만들어 나가고 싶다는 바람이 담겨져 있습니다. 본 잡지를 통해서 전 세계 사람들에게 매일매일의 생활속에서 활용하는 불교의 가르침을 전달합니다.



## 「독서」라는 「배움」

입정교성회 회장  
니와노 니치코

### 성인(聖人)도 현인(賢人)도 친구로

이 계절이 되면 ‘가을은 독서의 계절’이라는 말을 자주 듣는데, 지난 9월호의 마지막에 ‘배움을 깊이 하는 것에 대해서는 다음에 대시……’라고 말씀드린, 그 배움의 단서로서 저는 ‘독서’를 중요하고 친숙한 것으로 받아들이고 있습니다.

에도시대 말기의 사상가 요시다 쇼인(吉田松陰)은 겐부쿠(元服:옛날 성인 의식(儀式), 15세 전후)를 맞이하는 사촌동생에게 보낸 <사규칠칙(士規七則)>에서 ‘사람으로 살면서 고금의 진실에 통하지 않고, 성현(聖賢)을 스승으로 삼아 배우지 않는다면, 자신의 이익만을 쫓는 탐욕스런 사람이 되고 만다. 그러므로 독서를 통해서 성현을 벗으로 삼는 것(독서상우(讀書尚友))이 덕이 있는 사람의 책무다’라며, 독서가 배움을 깊이 하는 데에 큰 의의가 있음을 말하고 있습니다.

고대 그리스의 철학자 소크라테스도 ‘책을 읽는다는 것은, 남이 쓰라린 고생을 해서 얻은 지식을 쉽게 제 것으로 하며, 자신을 성장시키는 가장 좋은 방법이다’라고 말했습니다. 훌륭한 인물의 사상이나 저서를 접하는 것은 사람으로서 살아갈 길을 아는 ‘배움’ 그 자체이며, 이는 어느 세상에서나 변하지 않는 사실입니다.

물론 성현의 가르침뿐만 아니라, 다양한 장르의 책은 마음을 설레게 하는 감동과 신기함, 사람의 슬픔과 기쁨을 가르쳐 주어 그 하나하나가 마음의 양식이 됩니다. 다만 요즘은 서점도 점점 줄어들고 있고, 디지털 신봉자는 ‘요즘 세상에 종이책이라니……’하며 웃을지도 모르겠지만, 그러나 독서에는 나이를 불문하고 심신(身心) 양면에 뛰어난 효과가 있다는 것이 여러 가지 연구에서 밝혀지고 있습니다.



## 종이책을 읽는 효과

어느 연구에 의하면, 사람은 ‘이야기’를 읽고 그 속의 세계를 상상하거나 등장 인물에 감정이입을 함으로써 자신을 알고, 동시에 사람의 입장이나 기분을 이해하는 공감력과 감수성이 길러져서, 타인을 배려하는 정서가 자란다고 합니다. 또 유소년기에 책을 많이 읽은 사람과 그렇지 않은 사람과는 어휘력에서 약 3배의 차이가 난다는 데이터도 있습니다.

‘7살 아이의 독서량이 20년 후 영국의 존재가치를 결정한다’-영국의 블레어 전 수상의 말이라고도 하는데, 그 의미는 독서에 의해 정서(情緒)와 지성(知性)이 균형있게 길러진 사람이 많은 나라는, 교양이 풍부하고 온화한 사람이 많고 우호적이라 그만큼 국력이 높다는 것이 아닐까요?

스마트폰 등에서 얻을 수 있는 것은 ‘정보(情報)’이지만, 수학자 후지와라 마사히코(藤原正彦)씨는 ‘인간은 책을 읽음으로써 비로소 고립된 정보가 조직화하여 지식이 되고, 체험과 사색(思索)과 정서에 의해 지식이 조직화하여 교양이 된다’(『책방을 지켜라』 / PHP연구소)고 말하고 있습니다.

즉 ‘정보’를 적정하게 판단하기 위해서는 교양과 풍부한 마음의 작용이 필요하며, 그 기초가 되는 정서와 사색과 체험 대부분은 독서를 통해 길러진다는 것입니다.

그 밖에도 진정 효과와 스트레스 경감, 인지증(認知症=치매)개선 등, 종이 책을 읽는 것의 효과가 많이 있는데, 무엇보다도 우리들은 석가모니로부터나 공자로부터 책(경전)을 통해서 가르침을 받을 수 있습니다.

전기(傳記)에는 읽은 수만큼 타인의 인생을 간접적으로나마 체험할 수 있는 기쁨이 있습니다. 좀더 자세히 말하면, 다음 세대를 담당할 어린아이가 종이책에 친숙해지는 기회는 매우 중요하며, 책의 감촉이나 부모가 읽어 주는 목소리·말의 모든 것이, 뇌의 발달과 함께 인간다운 지(知)와 정(情)을 키우는 것입니다.

제 자신은 사람으로서의 생활 방식을 배우고 마음을 키워 가고 싶다는 바람으로 독서를 즐기고 있지만, 제 아이들이 어렸을 때에는 자기 전에 그림책을 읽어 주다가 저도 모르게 깜빡 잠이 들어 버리는 일도 종종 있었습니다. 하지만 그런 시간도 부모와 자식의 정서를 키우는 소중한 ‘독서의 기억’이라고 생각합니다.

여하튼 자기자신을 갈고 닦는다는 의미에서나 사람을 키우는 관점에서 긴 가을밤의 즐거움에 ‘독서’라고 하는 ‘배움’을 더해서, 하나의 생활습관으로 만들어 보는 것은 어떨까요?



## 내가 바뀌면 세계가 바뀐다 프놈펜법좌 소분티

이 체험설법은 2025년 5월24일 온라인으로 열린 남아시아 전도구 청년 리더 교육에서 발표된 설법입니다.

저는 1991년 캄보디아 술 집안에 생명을 받았습니다. 양친과 형, 누나, 그리고 저 이렇게 다섯 식구입니다. 저희 집은 과일집을 운영하고 있으며, 부모님과 누나는 가게를 열기 위해 아침 일찍부터 일을 하며 매일 바쁘게 지내고 있었습니다. 현재, 형은 캄보디아의 수도 프놈펜에서 일본계 기업에서 일을 하면서 입정교성회 프놈펜 법좌의 거점장 역할을 하고 있습니다.

가족 중, 교성회에 가장 처음 입회한 사람은 형이었습니다. 형은 2007년 교성회에 입회하여, 그 후 학림에서 2년간 법화경을 배우고 캄보디아로 돌아왔습니다. 저는 형이 귀국한 후의 2012년에 교성회에 입회를 하였습니다. 항상 자기 일보다 상대방을 우선으로 생각하고 행동하는 시마무라 마사토시 교무원님(현재는 일본 국내 우와지마 교회장님)과 형의 모습에 감동하여 입회를 결정하였습니다. 또한, 법좌소에 전달되는 '교성신문'에 개조님의 사진이 실려 있었는데, 미소가 아주 멋진 개조님을 가장 좋아하게 된 것도 입회 동기 중 하나였습니다. 입회 후에는 여러가지 활동에 형과 함께 참가하였습니다.

저도 2015년에 학림 입학하는 주선을 받게 되었습니다. 학림에서 개조님, 회장선생님의 가르침을 배우며, 가르침에 비추어 내 마음을 닦았습니다. 2017년 졸업한 후, 캄보디아로 돌아와 사회인으로서 일을 시작하였습니다.

2019년에는 결혼을 하게 되었습니다. 결혼을 한 직후에는 부부 사이도 좋고, 부인도 일을 하고 있었기 때문에 생활에는 큰 문제는 없었습니다. 그러나, 2020년쯤 부터 코로나로 인해 상황이 점점 바뀌어 갔습니다. 정부로부터 외출 금지 지시가 있어, 부인과 저의 월급은 반으로 줄어, 그전까지

의 생활을 유지하기가 어려워 졌습니다.

당시의 저는, 반토막이 된 월급을 모두 부인에게 맡겼으며 내가 원하는 것 무엇 하나 사지 못하는 상황이었습니다. 부인도 일을 하고 있었는데도 부인이 제 월급을 어떻게 사용하는지 몰랐었기 때문에 저는 마음이 개운치 않았습니다. 이윽고, 부인이 낭비를 하고 있는 것은 아닌지, 혼자만 사치를 부리고 있는 것은 아닌지, 등을 생각하기 시작하면서 부인에 대해 불신감을 가지게 되었습니다. 그 마음이 분노로 바뀌며, 우리들 부부는 싸우는 나날이 계속되었습니다. 코로나로 외출이 제한된 탓에 이야기를 털어놓고 기분전환을 꾀할 수도 없는, 그저 부인에게 분노를 터뜨리는 나날을 지내고 있었습니다.

그러다가 어느날 문득 차분히 부인의 이야기를 들어 보자는 생각이 들었습니다. 돈으로 인해 불



소 분티씨

신감이 생겼기 때문에 그것에 대해 솔직하게 물어본 결과, 부인은 저에게 은행 통장을 보여주었습니다. 그 때 처음으로 부인은 제가 맡겼던 돈을 모두 저금하고 있었다는 것을 알게 된 것입니다. 부인으로부터 “실은 내 월급에서 생활비를 대고 있었어. 당신의 돈은 가족을 위해서 저금하고 있었어요”하고 말하는 것입니다. 그것을 듣고 나만 가정을 지탱시키고 있다는 생각은 자만이었다는 것을 깨달았습니다. 그런 제가 부끄러워 부인에게 “미안해” 하고 사과하였습니다. 부인과 차분히 이야기를 나눔으로써, 부인의 생각을 알게 되어, 부인에 대한 시각이 바뀌었습니다. 그 후, 저희 둘의 관계에 변화가 생기며 온화한 생활로 되돌아 올 수 있었습니다.

지금 생각해보면, 계속해서 불신하며 답답해 하는 것 보다, 처음부터 부인과 차분히 이야기를 나눴으면 고민하지 않아도 되었을 것이고, 마음속에서 악업을 지어 버리는 일도 없었을 것입니다.

이 체험을 통해서 배운 것은 모든 것의 표면만을 보고 판단하는 것이 아니라, 차분하게 상대방의 이야기를 들어보는 자세의 중요성입니다. 상대방의 이야기를 들음으로써 그 사람이 갖고 있는 생각과 떠안고 있는 사정을 알게되어 인간관계가 개선된다는 것을, 이번 체험을 통해서 실감하였습니다.

그리고 이런 체험도 있었습니다. 캄보디아에서는 결혼을 하면 바로 아이를 가지는 것이 일반적입니다. 그러나, 저희 부부에게는 결혼하고 3년이 지나도 아이가 생기지 않았습니다. 친구들과 부모님을 만날 때 마다 “아기는 아직이지?”하고 질문을 받습니다만, 어째서 아이가 생기지 않는 건지 저희들도 알지 못해, 부담감과 죄책감을 느끼며 많이 우울해 하고 있었습니다.

어느 날 친정집에 갔을 때, 부인이 어떤 친척으로부터 “어째서 아직 아이를 갖지 못하고 있니? 빨리 아이를 만들어!”하며 강한 어투로 말을

들었다고 합니다. 그 말을 듣고 부인은 꾸짖음을 받고 있는 듯 느껴져 깊이 상처받았습니다.

저와 부인은, 왜 이렇게까지 친척들한테 말을 들어야 하는가 하는 생각을 해보았습니다. 그와 동시에, 말의 표면에 휘둘리지 말고 그 속에 있는 마음을 주시하려고 노력을 하였습니다. 그러자 그 강한 말 속에는 ‘빨리 우리들에게 아이가 태어나서 행복해졌으면 좋겠다’ 하는 강한 바람이 있었다고 생각할 수 있게 되었습니다. 그렇게 생각할 수 있었던 것도 실은, 이전에도 비슷한 경험이 있었기 때문이었습니다.

제가 학림생이었던 때의 일이었습니다. 해외수양생의 연수 여행의 회계 역할을 맡았을 때, 여행의 잔금이 맞지 않는 일이 있었습니다. 그일로 저는 담당 강사님인 A강사님으로부터 4시간 가까이 엄격하게 주의를 받았습니다. 아주 힘든 경험이었으며, 몹시 침울해졌습니다. 그러자, 다른 강사님께서 제 곁에 와 주시며, 제 이야기를 마치 자기 일 처럼 들어주신 후 “A강사님은 어떤 마음으로 분티씨를 혼냈다고 생각해? 아마 분티씨가 성장하기를 바라고 있으니까 그러지 않았을까? 말의 표면이 아니라, 말 속에 어떤 마음이 있는지를 분티씨가 볼 수 있으면 합니다” 하는 이야기를 해 주셨습니다.



2024년, 딸의 1살 생일날에 부인과 함께.

# Spiritual Journey

다시 떠올려보면, A강사님의 얼굴은 저를 혼내는 동안, 진지함 그 자체였습니다. 절대 제가 미워스러던가, 싫어해서 라던가 해서 혼내고 있는 것이 아니라는 것은, 강사님의 진지한 표정에서 바로 알 수 있었습니다. 그러자 A강사님은 4시간 가까운 시간을 저를 위해 사용해서 혼을 내 주신 것이라고 깨닫게 되었습니다. 저는 A강사님 마음 속에 저를 걱정하는 배려심을 느낄 수 있었습니다. 그 때, A강사님에 대한 제 시각은 엄격한 사람에서 따뜻한 사람으로 바뀌었던 것입니다.

이 때의 학림에서의 체험을 되돌아 보며 저는 부인과 함께 ‘말의 표면에 휘둘리지 말고 그 속에 있는 마음을 주시한다’는 것을 실천하였습니다. 이윽고 친척분들에 대한 시각이 바뀌고 서로의 관계도 좋아졌습니다. 그리고 언제부터인가 부인과 제 사이에 있던 갈등과 부담감도 사라졌으며 그후, 아이가 잉태되었습니다.

마지막으로 한 가지 더 체험을 이야기 하겠습



2017년3월, 학림 졸업식 후, 받은 수료증서를 지니고 학림의 강사와 동기들과 함께



‘캄보지아 한끼 바치기 프로젝트’ 활동에 함께 참여하는 프놈펜 법좌 승가들과 함께 (2024년6월, 왼쪽부터 2번째가 분티씨)

니다. 저는 캄보지아에 귀국 후, 일본계 기업에서 7년간 일을 하고 있습니다. 제 부서의 상사는 일본사람으로, 저에게는 35명 정도의 부하가 있습니다. 저는 지금까지 상사와 부하들의 관계를 어떻게 만들어 나가면 좋을지 고민을 해왔습니다. 상사에게 받은 지시를 그대로 부하에게 전하면 부하들은 못하겠다고 반발을 하고, 한편 부하의 의견을 상사에게 보고를 하면 상사로부터 엄격한 지도를 받는 그런 일들의 반복이었습니다. 상사의 마음도 부하의 마음도 무시하지 못하고 저는 상사와 부하 사이에 끼어서 꼼짝 못하는 상태가 되어, 항상 마음이 불안정하고 짜증이 나, 집에 돌아오고 나서도 마음이 안정되지 못하고 일로 인한 스트레스로 여유가 없었습니다.

어느 날, 떠안고 있던 고민을 법좌에서 이야기 하자, 법좌주를 하셨던 시마무라 교회장님께서 “상사와 부하를 이어주는 다리 역할은 힘든 역할입니다. 내가 상사와 부하들의 마음을 받아들이는 그릇이 되었다고 생각하고, 자신의 그릇을 넓혀갑시다”고 지도를 받았습니다. 저는 그 지도대로 상사의 지시도 부하의 의견도 큰 그릇처럼 받아들이겠다고 결정하고 실천하였습니다.

이전의 저는 상사에게 지시를 받으면 그것을 부하에게 전해서 실행시키는 것만을 생각하여 부하에게 반발을 사면 화를 냈었습니다. 상사의 마음도 부하의 마음도, 그 어느 쪽도 진지하게 받아들이려고 하지 않고 그저 문제 해결 방법에만 정신이 팔려서 일이 잘 안풀려서 짜증을 내

# Spiritual Journey

었습니다. 그런 마음이 상대에게 전해져버려서 직장내 인간관계와 일에 좋지 않은 영향을 끼치고 있었습니다. 당시의 저는 눈 앞의 사람에게 내 말을 듣게 해서 그 사람을 바꾸는 것만 생각했었습니다.

그러나 ‘사람의 마음을 받아들이는 그릇이 된다’는 지도를 받고 나서부터는 상사와 부하의 의견을 받아 들이는 자세가 점점 바뀌어 갔습니다. 연(緣)이 있어서 모처럼 함께 일을 하고 있는 것이니까, 어떤 일이라도 일단 먼저 받아들이겠다는 마음을 가지고, 상대를 바꾸는 것이 아니라 나를 바꾸려는 노력을 하였습니다. 상사의 생각과 바람을 제대로 받아들이는 것에 집중하며, 부하에게도 받은 지시를 그대로 하게 하려는 것이 아니라 부하의 마음도 제대로 들으려고 의식을 했습니다. 그러자 주위 사람들로 부터 ‘내 마음

을 알아 주시네요’ 하는 말을 점점 많이 듣게 되며 상사와 부하들과의 관계가 좋아 졌습니다.

저는 이 체험을 통해서 매일 매일의 생활속에서 만나는 여러가지 문제를 해결하기 위해서는 상대방을 바꾸려고 하는 것이 아니라, 자신의 받아들이는 방법을 바꾸어 가는 것이 중요하다는 것을 배우게 되었습니다. 그렇게 함으로써 상대방의 상황과 입장을 정말로 이해할 수 있다는 것을 배우게 되었습니다.

개조님, 회장선생님, 그리고 입회 부모님인 형 덕분에, 교성회와 만나, 고귀한 가르침과 연(緣)을 맺을 수 있었습니다. 그 가르침 덕분에 가정과 직장에서 일어나는 문제도 극복해 올 수 있었습니다. 고귀한 가르침, 그리고 저를 가르침과 만나게 해 주신 인연에, 진심으로 감사드립니다. 여러분 들어 주셔서 감사합니다.



2023년 11월, 푸놈펜 범죄에 의한 ‘캄보지아 한끼 바치기 프로젝트’의 학용품 지원 행사가 열렸다. 지원을 하기 위해 출발에 앞서 시마무라 마사토시 전 남아시아 국제전도 센터장님(뒷줄 오른쪽에서부터 2번째)과 스즈키 히데노리 국제전도부 차장님(뒷줄 왼쪽부터 3번째)을 맞이하며 이뤄진 법당에서의 인사 말씀 후에.



## 부처님의 은혜에 보답한다

### 살려주시는 대로 산다

입정교성회 니와노 닛쿄(庭野日敬)



우리는 항상 부처님의 수호를 받고 있습니다. 그러므로 자신이 할 수 있는 어떤 것으로 「부처님의 은혜에 보답하고 싶다.」는 마음을 가지는 것이 중요합니다. 그렇다면 그 은혜에 보답하기 위해 무엇을 하면 좋을까요?

우리들이 귀의하는 부처님을 「구원실성대은교주석가모니세존」이라고 부릅니다. 「여래수량품」에 제시되어 있듯이 「구원실성 본불」과 이 세상에 출현하신 「석가모니세존」은 본래 일체(一體)입니다만 그 은혜를 생각할 때는 불교를 설하여 주신 석가모니와 구원 본불을 나누어 생각하는 게 좋을 것입니다.

먼저 첫 번째로 마음에 두어야 할 것은 우리들은 「우주의 대생명」이라고 하는 「구원실성본불」에 의해 살려지고 있으므로 「살려주시는 대로 산다.」는 것입니다. 사람은 제각기 역할이 있어 이 세상에 살려지고 있는 것입니다. 그 점을 항상 염두에 두고 그 역할을 소중히 여기며 그 역할에 몰두하는 동안에 자신이 연마되는 것입니다. 불교에서는 이것을 「정진」이라고 합니다만 이 「정진」이야말로 부처님 은혜에 보답하는 첫 걸음입니다.

다음으로 「구원본불」은 우리들 인류만이 아니라 생물에서 무생물에 이르기까지 모든 것을 살려주고 계십니다. 그 점을 마음 깊이 이해하면 「나는 내 힘으로 사는 것이 아니라 구원본불에 의해 살려지고, 나아가서는 모든 사람들과 만물의 도움을 받아 살고 있다.」고 절실하게



## 보리의 싹을 트게 함이니라

느끼게 될 것입니다. 그리고 「구원본불」의 은혜에 보답하려면 나와 똑같이 살려지고 있는 사람들, 동식물들, 그리고 공기, 물, 대지와 같은 무생물에 이르기까지 형제자매와 같은 따뜻한 인정으로, 돌보고, 배려하고, 친절하게 대해야 한다는 것을 알게 될 것입니다. 그 행위를 「보시」라고 합니다. 이와 같은 「정진」과 「보시」의 실천이야말로 구원실성본불의 은혜에 보답하는 길입니다.

니와노 닛쿄 헤세 범화집1 『보리의 싹을 트게 함이니라』 p.84-86





# Donate-a-Meal Movement



## 「한끼 바치기 운동」이란

‘한끼 바치기 운동’이라, 세계 각지에서 일어나고 있는 분쟁과 재해, 빈곤 등으로 고통받고 있는 사람들을 생각하며 나에게 있어서 필요한 돈, 예를 들면 식사와 취미 생활에 사용하는 돈을 헌금해서 지원활동에 도움을 주는, 즉 아픔과 고통, 마음을 서로 함께 나누는 운동입니다.

1975년 일본에서 ‘한 달에 몇 번, 한 끼를 걸러서 그만큼을 헌금한다’는 형태로 시작된 운동이지만, 지금은 각자의 라이프스타일에 맞추어 세계 각지에서 여러가지 실천이 행해지고 있습니다. 지난달에 이어서 실천하는 세계의 승가 여러분들을 소개하겠습니다.



완 부다릿 (통칭 : 다릿)  
입정교성회 캄보디아 법좌

한끼 바치기 기금 프로젝트의 일환으로, 캄보디아의 초등학교 지원 활동에 참가하는 다릿씨

처음 뵈겠습니다.

캄보디아 회원 다릿이라고 합니다. 먼저, 이번 기회를 통해, 입정교성회 회원으로서 지금의 제 마음을 말씀드리고자 합니다. 입정교성회의 회원이 된 것은 아주 기쁘고 항상 감사하고 있습니다. 입정교성회에 입회를 하고나서 불교뿐 아니라 여러가지를 배울 수 있었습니다. 매월 열리는 연수, 사회공헌 활동 등을 여러분들과 협력하며 여러가지 체험을 했습니다.

매월 열리는 연수에 처음 참가를 했을 때 ‘한끼 바치기 운동’에 대해서 배웠습니다. 캄보디아에서 한끼 바치기 운동 활동에 대한 이야기를 들은 것은 그때가 처음이었습니다. 처음에는 정말로 할 수 있을까 하는 생각이 들었습니다만, 여러분들의 협력으로 활동이 실현되었습니다.

입정교성회의 ‘한끼 바치기 운동’ 덕분에, 캄보디아

와 일본과의 사이의 끈이 되어 캄보디아에서 사회 공헌 활동을 할 수 있었습니다. 캄보디아 교외에 있는 초등학교에서는, 가난한 아이들에게 지원도 할 수 있었습니다. 활동에 참가하게 되어 정말 기쁩습니다. 아이들이 기뻐하는 모습과 밝은 미소, 그리고 성실하게 노력하는 선생님들의 모습을 보고 감동받았습니다. 앞으로도 활동을 계속 해 나가고 싶습니다.

불교가 사회와 연결된다는 것은 아주 중요하다고 생각합니다. 함께 서로 돕고 성장함으로써 마음도 몸도 건강하게, 서로 조화를 이룬 삶을 살아가고자 합니다.

‘한끼 바치기 운동’에 참가하게 되어 진심으로 감사합니다. 캄보디아 사람들을 대표하여 깊이 감사드립니다. 항상 감사합니다. 앞으로도 잘 부탁드립니다.



승가 여러분들과 함께 지원 활동에 참가하는 다릿씨(왼쪽 끝)





라후루 · 쿠마르 · 자  
입정교성회 텔리 범좌

저는 개조님께서 창립하신 입정교성회의 인도 텔리 지부를 통해 ‘한끼 바치기 운동’을 알게 되었습니다. 8년전 입정교성회와 만나, 텔리 지부 회원 여러분들이 인류의 행복을 위해서 이러한 활동을 하고 있다는 것을 알았습니다. ‘한끼 바치기 운동’은 올해로 50주년을 맞이합니다. 석존 탄생 날에 저희들은 텔리 지부에서 ‘한끼 바치기 운동’을 실시하였습니다.

한끼 식사를 거르고 그 식사비용을, 필요로 하는 사람들에게 기부한다는 사고는, 작은 일 같지만 실제로는 커다란 영향을 만들어 냅니다. 작년, 저도 한끼를 거르고 기부를 하는 활동에 참가했습니다만, 그 경험은 저에게 겸손한 마음과 많은 배움을 주었습니다. 공복을 한 마디로 정의해 본다면 ‘단순한 음식의 부족이 아니라, 몇 백만명의 사람들이 매일 직면하고 있는 투쟁’이라고 표현할 수 있지 않을까요.

코로나로 인해 일상이 멈췄을 때, 저는 많은 사람들이 식량에 곤란함을 겪고 있다는 것을 알았습니다. 그리고 많은 가정이 최소의 식량조차 확보하지 못한다는 것을 눈으로 직접 확인하였습니다. 그 때, 저는 음식의 진정한 가치를 이해할 수 있었습니다. 저는 세계적인 시야를 가지고 ‘한끼 바치기 운동’을 해오신 개조님께 경의를 표합니다. 저는 먹는 것을 정말 좋아하는 인간입니다만, 세미나에서 시마무라 마사토시 전 남아시아 전도구 센터장님(현재, 우와지마 교성회 교회장님)의 이야기를 듣고, 이와 같은 훌륭한 뜻이 있다면 나도 매달 한달에 한번, 한끼를 거르자고 마음을 정하고 식사에 드는 비용을 계산하여 이 활동에 참가하였습니다.

저는 입정교성회의 텔리 지부의 일원이라는 점에서, 정말로 축복받았습니다. 저희들에게는 훌륭한 승가가 있으며, 승가의 리더들은 운동에 대해서 아주 협력적입니다. 저는 입정교성회의 기부활동에 큰 매력

을 느끼고 있습니다. 회원들로부터 받은 기부를 집계하여 계획을 세우고 리더의 지도를 받아 활동을 실행한다. 이것이 입정교성회의 훌륭함입니다. 이것이야말로 단결의 힘입니다.

이 과정에서 저는 몇 가지 귀중한 교훈을 얻었습니다. 먼저, 음식의 소중함에 대해 통감하게 되어 제 접시 위에 있는 음식을 낭비하지 않게 되었습니다. 한 끼를 거른다고 제 몸에 그다지 큰 영향은 없었습니다만, 다른 누군가에게 있어서는 그 한끼가 굶주림을 견디는 중요한 것인지도 모릅니다. 그 깨달음에서 폐기되거나 소비에 대한 제 시각도 바뀌었으며, 음식의 진정한 가치에 대한 시각도 바뀌었습니다. 두번째로 저는 팀워크의 힘을 제 눈으로 직접 보게 되었습니다. 개인적인 자선활동으로서 시작된 것이, 집단이 함께 하는 활동으로 발전하게 되어, 친구들도 기부를 해서 저희들을 지원해주며, 판매업자까지도 식사대금의 할인을 제공해 주게 되었습니다. 그리고 무엇보다, 많은 사람들에게 미소를 전할 수 있었습니다.

마지막으로, 이 활동은 저의 공감하는 마음의 깊이를 더 해주었습니다. 기쁨을 서로 나누고, 마음에 평안을 주며 감사하는 마음을 접한다 - 그러한 아이들과 직접 만나는 것이, 잊을 수 없는 경험이 되어 제 마음에 새겨졌습니다. 저에게 있어서 이 활동은 이미 단순한 ‘기부행위’가 아닙니다. 그것은 존엄, 존경, 연대를 함께 나누는 실천인 것입니다.

진심으로 감사드립니다.



‘한끼 바치기 운동’을 처음으로 알게 된 것은, 입정교성회 학림(學林) 때였습니다. 처음에는 그 의미를 잘 이해하지 못했습니다만, 제 나름대로 실천을 계속하고 있었습니다.

주위의 학림생들이 진지하게, 그리고 운동에 대한 경의를 가지고 실천하고 있는 모습을 보고, 저도 더욱 깊이 배우고 실천에 도전하자 결심했습니다. 솔직히 말하면, 매 식사를 거르지는 못합니다만, 보시만큼은 빠지지 않고 하고 있었습니다.

저는 가능한 제대로 이 실천을 체감하고 싶다는 생각에, 한끼를 바치는 날에는 점심을 거르겠다고 정했습니다. 아침은 거의 아무것도 먹지 않고, 저녁도 하루 중 가장 적게 먹는 일이 많은 저에게 있어서 점심은, 가장 공복을 느끼는 시간대였기 때문입니다.



# Donate-a-Meal Movement



루지뷔기 · 부르케르 · 카베티나기  
입정교성회 브라질 교회

입정교성회 브라질 교회 도량(이하, 브라질 교성회)에서 협도사 역할을 하고 있는 루지뷔기

그렇기 때문에, 점심을 거르는 것이 공복 상황에 놓인 사람들의 고통을 조금이라도 이해하기 위해서 가장 효과적인 방법이라고 느꼈습니다.

이러한 실천은 졸업까지 계속되었습니다. 브라질에 귀국하고 나서도 항상 실천하겠다고 정하고, 브라질 교성회에서 한끼 바치기 운동에 관한 뉴스나 활동에 대한 이야기가 들려올 때 에는, 항상 주위 깊게 듣고 있었습니다.

최근에는 식사를 거르는 것은 그다지 실천하지 못하고 있습니다만, 보시는 지금도 계속하고 있습니다. 활동에 대한 의식은 이전보다도 더욱 높아졌습니다. 그 뿐만 아니라, 지금은 다른 사회적인 활동에도 적극적으로 관여하게 되어, 여러 곤란에 직면하고 있는 사람들에게 대해서, 보다 깊이 공감할 수 있게 되었습니다. 브라질 교성회 내외를 불문하고, 지금도 연대를 목적으로 한 캠페인에 참가하고 있습니다. 또한 저와 제 동료들이 교성회 도량에서 하는 지원활동에 대해 제안을 했을 때에도, 브라질 교성회 승가 여러분들은 따뜻하게 협력해 주었습니다.

저는 앞으로도 한끼 바치기 실천을 계속해서 공감하는 마음을 더욱 키워 나가고 싶습니다. 그리고 고독으로 고통받는 사람들과, 자기 중심적인 언동이 증가하고 있는 세계에서, 조금이라도 사람들의 생활이 향상하도록 힘을 다하고 싶습니다. 저에게 있어서 ‘한끼 바치기 운동’은, ‘희망적 존재’와 ‘타인을 배려하고 행동하는 많은 사람들의 존재’를 항상 상기시켜주는 운동인 것입니다.

진심으로 감사합니다.

뷔뷔안 · 마이라 · 콘라드



빈곤지역의 아이들을 지원하는 이벤트에서 페이스 페인트를 담당하는 뷁뷔안씨

저는 2010년 브라질 교성회를 다니게 되고 나서부터 ‘한끼 바치기 운동’에 대해 알게 되었습니다. 그때부터 아주 뜻 깊은 활동이라고 생각하고 있었는데, 공복을 느끼고 있는 누군가를 위해서 나의 끼를 거르고 그 만큼의 금액을 기부한다는 실천을 좀처럼 행동으로 옮기지 못하고 있었습니다. 저는 저혈압으로, 그전까지 식사를 거른 것이 원인이 되어 공공 장소에서 쓰러졌던 일도 있어서, 식사를 거르는 것 자체가 신체적으로 큰 부담이었기 때문입니다.

그러나 기부를 실천하고 싶다는 마음은 다른 형태로 실현되었습니다. 그것은 매년 10월12일, 마리아·에·시니냐라는 NGO가 개최하는 ‘어린이날 파티’를 도와주게 된 일입니다. 이 NGO는 산파울로 빈곤 지역에 사는 사람들이 사회로부터 소외되는 일이 없도록 중요한 지원활동을 하고 있는 문화 단체입니다. 매년 지역 주민들도 이 이벤트를 기다리고 있습니다. 아침 식사와 과일, 그리고 봉사자들이 마음을 담아 정성껏 준비한 푸짐한 점심이 몇 백 명이나 되는 참가자들에게 무료로 제공됩니다. 부모와 자식이 함께 즐거운 시간을 보내는 것만 아니라, 영양가 있는 식사를 먹을 수 있는 귀중한 기회이기도 합니다. 당일에는 아이스크림도 나눠주며 아이들이 굉장히 기뻐합니다!





이 파티의 주요 목적은, 아이들이 즐겁고 기쁨이 가득한 시간을 보내는 것입니다. 그러나 산과울로의 많은 가정이 식료품 부족에 직면하고 있는 현실을 생각하면, 사실 가장 큰 목적은, 누구라도 무료로 제공받는 식사일지도 모릅니다. 이벤트 마지막에는 아이들 모두 양질의 신제품 장난감과 선물 주머니를 선물로 받아 갈 수 있습니다. 이것도 매년 빠질 수 없는 즐거움 중 하나입니다!

준비부터 개최에 이르기까지의 모든 것이, 세심함과 주위와 배려 속에서 이루어집니다. 이벤트의 준비는 몇 개월 전부터 시작되며, 협찬자나 기부자, 그리고 당일 운영에 협력해 주시는 봉사자 분들을 모집하는 등, 많은 사람들이 열의를 가지고 임하고 있습니다. 이렇게 매년 이 파티가, 기쁨과 안심이 가득한 시간이 되도록, 모두가 힘을 합칩니다.

저는 이 이벤트에 입정교성회에 입회하기 전, 15년 이상 참가하고 있으며 참가자들에게 점심 배식을 돕고 있습니다. 그러나 메인 역할은 페이스 페인팅 체험 코너 담당입니다. 이 체험 코너에 아이들은 굉장히 기뻐합니다. 가장 좋아하는 캐릭터나 슈퍼 히어로를 얼굴에 페인팅해주거나, 볼에 색깔이 예쁜 '나비'를 그려주면 아이들은 기쁜 듯 아주 흡족한 표정을 짓습니다.

당일, 파티의 운영은 아주 힘들고 체력도 탕진됩니다. 다만, 매년 약 2000명의 사람들에게 식사를 제공하는 이 이벤트에서, 많은 미소와 배 불러서 만족해하는 사람들의 모습을 볼 때마다, 마음 깊은 곳에서 보람을 느낍니다. 또 매년, 남편 스테파노와 현재 9살이 되는 아들 사무에르를 함께 데리고 가서 돕게 하고 있습니다. 곤란한 상황에 놓인 사람들에게 기쁨을 전하는 것과, 서로 함께 나누는 것의 중요성을, 아들에게 전달하는 것은 아주 중요한 일이라고 믿고 있기 때문입니다.

또한 입정교성회도 '한끼 바치기 운동'을 통해 모인 현금을, 코로나 기간을 포함해서 지금까지 몇 번이나 마리아·에·시니냐에게 직접 기부해서 활동을 지원해 주셨습니다. 이러한 지원 덕분에 곤란한 상황에 놓인 가정에 지원을 계속할 수 있는 것입니다. 그리고 기부라는 형태뿐 아니라 '사람들에게 기쁨을 전하고 싶다'는 마음을 깨닫게 해준 입정교성회에 진심으로 감사드립니다.



마리아·에·시니냐 주체 '어린이날 파티'에 참가한 아이들

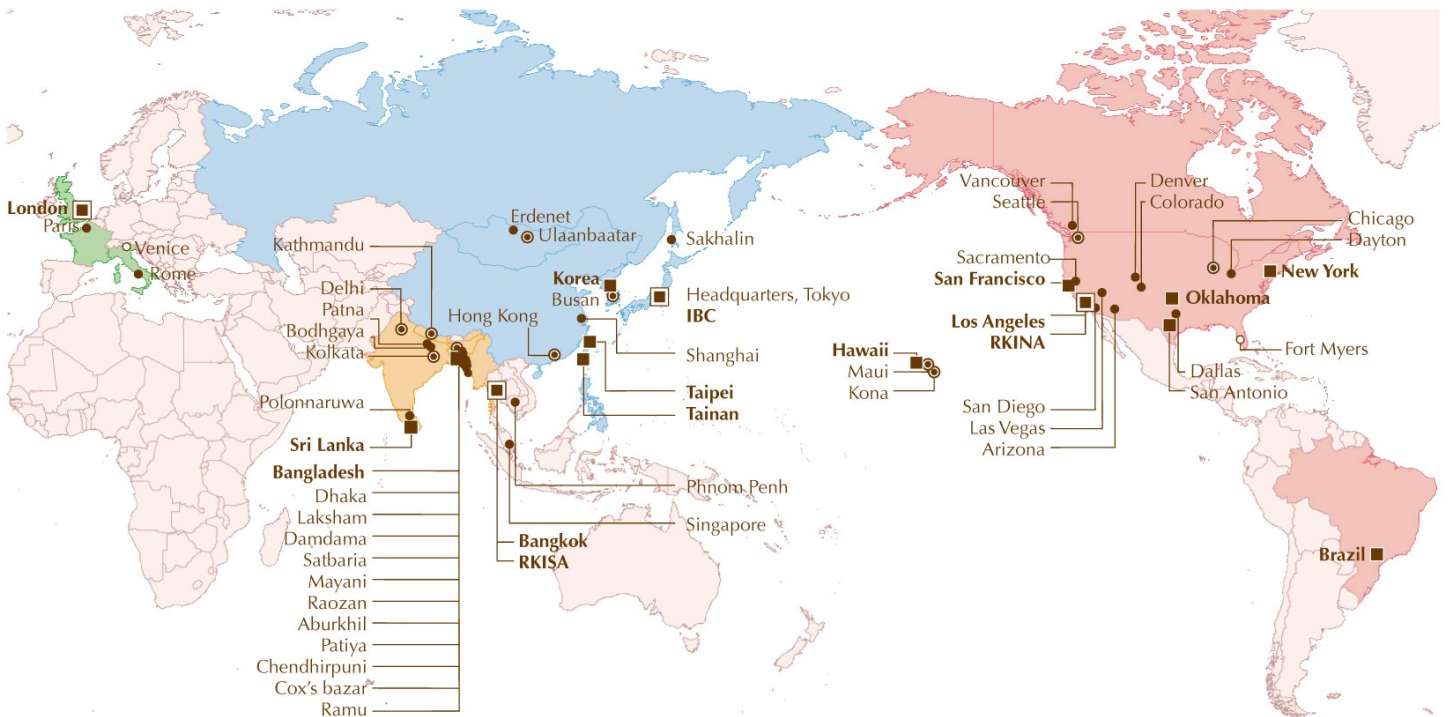


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)