

동티벳 2대사원(야칭스, 오명불학원) 참배



- ☀️ **주요일정** : 인천-성도-마얼캉-단빠-루휘-야칭스-오명불학원-단빠-성도-인천
- ☀️ **순례기간** : 2016년 9월18일(음:8월18일) ~ 9월27일(음:8월27일) -10일
- ☀️ **동참금** : 2,090,000원 중 100,000원은 단체 공동경비
- ☀️ **입금계좌** : 농협 301-0088-7942-11 예금주 : (주)케이투어
- ☀️ **여권** : 출발일 기준으로 만료일이 6개월 이상 남아있으셔야 출국가능
여권사진이 나온 부분을(여권사본) 팩스나 메일로 보내주세요.
FAX : 02-725-5006 / E-MAIL : ajetours@hanmail.net
- ☀️ **담당자** : 대한불교조동종 총무원 02-2091-0408
아제여행사 김하정팀장 02-730-4008 HP: 010-8645-5782

사) 대한불교조동종

순 례 조 건

팀 명	동티벳 2대사원(야칭스,오명불학원) 참배	
출발일	2016년 9월18일(음:8월18일) ~ 9월27일(음:8월27일) -10일	
동참금	16명 이상 출발시, (인솔자동행)	₩2,090,000/ 1인
	☞ 출발일 기준 인원 변동 시, 동참금 변동됩니다.	
포 함	국제항공료, 유류할증료 및 텍스, 호텔(지역별상이), 식사, 차량(35인승) 입장료, 중국비자, 여행자보험, 기사/가이드 팁, 물 값(물1일1병)	
불 포 함	개인경비, 매너팁, 싱글비용	
호 텔	호텔 (지역별상이:일정표참조) / 싱글룸 이용 시 , 추가요금이 발생합니다	
차 량	35인승(인원에 따라 변동 가능성이 있습니다.)	
비 고	<ol style="list-style-type: none"> 1. 차량 이동 시간이 길기 때문에 멀미약을 준비하시면 좋습니다. 2. 현지는 해발 높은 곳입니다. 3. 동티벳 지역은 밤 낮 기온차가 심합니다. 한 여름 7월이라도 낮에는 덥고 밤이면 초겨울 혹은 늦가을 날씨이기 때문에 방한복을 준비하시기 바랍니다. 4. 동티벳 시골마을로 들어가기 때문에 현지식이 대부분입니다. 밑반찬을 준비 하시면 좋습니다. 5. 동티벳 지역에서는 정치적인 말이나 달라이라마 등의 대화는 자제해 주시기 바랍니다. 6. 밤에 되도록이면 외출을 삼가해 주시기 바랍니다. 7. 시골지역 호텔 난방이 잘 되지 않습니다. 개인 침낭을 준비 하시면 좋습니다. 	
표준약관	<p>[취소료 규정] 예약(예약금 입금)후 여행을 취소할 경우 국외여행표준약관 제 15조의 소비자피해보상규정에 따라 아래의 비율로 취소료를 부과함을 양지하여 주시기 바랍니다. (단, 당사의 귀책사유로 여행출발이 취소되는 경우에도 동일한 규정이 적용됩니다.)</p> <ul style="list-style-type: none"> -여행개시 20일전(29~20)까지 통보시 : 여행요금의 10% 배상 -여행개시 10일전(19~10)까지 통보시 : 여행요금의 15% 배상 -여행개시 8일전(9~8)까지 통보시 : 여행요금의 20% 배상 -여행개시 1일전(7~1)까지 통보시 : 여행요금의 30% 배상 -여행당일 통보시 : 여행요금의 50% 배상 <p>(월요일 출발시에 전 토요일 . 일요일 취소시 당일로 간주)</p> <p>본 상품은 국외여행표준약관 제5조 특약사항에 의거하여 특별약관이 적용됩니다.</p> <p>[특별약관] 제1조</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 항공사에서 예약금(Deposit) 입금을 해야만 좌석을 예약할 수 있는 경우 예약금을 소비자에게 요청을 한다. 이후 좌석을 보유하였을 때 취소를 할 시 국외여행표준약관 제15조의 취소수수료 이외에 추가적인 취소수수료(예약금)가 발생될 수 있습니다. 2. 호텔(리조트)에서 예약금(Deposit) 입금을 해야만 룸(방)을 예약할 수 있는 경우 예약금을 소비자에게 요청을 한다. 이후 룸(방)을 보유하였을 때 취소를 할 시 국외여행표준약관 제15조의 취소수수료 이외에 추가적인 취소수수료(예약금)가 발생될 수 있습니다. 	
여행자보험	보험 가입(<input checked="" type="checkbox"/> 여 <input type="checkbox"/> 부) / 보험회사 : 동부화재 / 계약금액 :1억원 해외여행 보험 (만70세-79세는 5000만원해외여행자보험 가입) 만80세 이상은 보험가입 안됨	

출 발 일	2016년 9월18일(음:8월18일) ~ 9월27일(음:8월27일) -10일		
여행 지역	동티벳 2대사원(야칭스,오명불학원) 참배	항 공	OZ (아시아나항공)
포함사항	국제항공료, 유류할증료 및 텍스, 호텔(지역별상이), 식사, 차량(39인승) 입장료, 중국비자, 여행자보험, 기사/가이드 팁, 물 값(물1일1병)		
불포함사항	개인경비, 매너팁, 싱글비용		

일 자	여행지	세 부 일 정	식 사
제1일 9/18	인천 성도	17:00 인천공항 3층 M카운터 집결 20:00 인천국제공항 출발 23:00 성도 도착 후 입국 수속 가이드 미팅 후 호텔 투숙 및 휴식 **HOTEL : 하워드존슨 호텔 혹은 동급 (5성) (2인1실)	석:기내식
제2일 9/19	성 도 문 천 마얼강	조식 후 성도출발 - 도강언으로 이동(1시간 소요) *306~251년에 건설한 수리시설 "도강언"순례 -1300년 은행나무와 이빙상등 참관 *B.C111년에 세워진 2년여년의 역사 "도평강족마을"순례 (진시황제어머니가 강족으로 알려져 있다) 도평 마을 출발-리센-마얼강으로 이동(3시간30분소요) *아바장족창족자치주에 있는현 "마얼강"도착 석식 후 투숙 및 휴식 **HOTEL : 마얼강명인 호텔 또는 동급 (준5성) (2인1실)	조:호텔식 중:현지식 석:현지식
제3일 9/20	마 얼 강 단 빠	호텔조식 후 마얼강 출발 몽필산(梦笔山 3.900m)경유 *단빠 도착후 중식 *갑거장채(甲居藏寨) 탐방 후 석식 후 투숙 및 휴식 **HOTEL: 단빠갑거풍정호텔 또는 동급(준4성)	조:호텔식 중:현지식 석:현지식
제4일 9/21	단 빠 또오푸 루 휘	조식 후 단빠출발 루휘로 이동 또오푸(2,980m) 경유 아라설산(5,884m) 조망 *300년 역사를 가진 겔룩파 사원 링취사(灵雀寺)참배 (11대 달라이라마와 10대 판첸라마가 다녀가심) 루휘 도착후 탕카박물관(唐卡博物馆)참관 석식 후 투숙 및 휴식 **HOTEL: 포탈라 호텔 혹은 동급(2성)	조:호텔식 중:현지식 석:현지식
제5일 9/22	루 휘 간 즈	조식 후 *루휘 출발 간즈로 이동(약 3시간) 아름다운 경치를 감상하며 동티벳의 알프스 간즈(3,390m) 도착 호텔 도착후 체크인후 중식 *한인사(汉人寺) 참배 *간즈현의 상징인 백옥탑(白玉寺) 석식 후 투숙 및 휴식 **HOTEL::간즈탕구라 호텔 혹은 동급(3성)	조:현지식 중:현지식 석:현지식

일 자	여행지	세 부 일 정	식 사
제6일 9/23	간 즈 야칭스 루 휘	조식 후 *20,000여 스님들의 수행처 야칭스(3,800m) 로 이동 야칭스 수행처와 주변 수행처 참배 *야칭빈관 루휘로 귀환 석식 후 투숙 및 휴식 **HOTEL: 포달라 호텔 혹은 동급(2성)	조:현지식 중:현지식 석:현지식
제7일 9/24	루 휘 오명불학원 단 빠	조식 후(도시락) *오명불학원으로 출발 *세계최대의 불학원 오명불학원-불학원내부 스님들 수행공간 루휘 귀환후 중식후 단빠로 이동 석식 후 투숙 및 휴식 **HOTEL: 단빠갑거풍정 혹은 동급	조:도시락 중:현지식 석:현지식
8일차 9/25	단 빠 성 도	조식 후 성도출발 8시간소요 *성도도착 후 석식 호텔 투숙 **HOTEL : 하워드존슨 호텔 혹은 동급(5성)	조:호텔식 중:현지식 석:현지식
9일차 9/26	성 도	호텔 조식 후 오전 자유시간 *삼국시기 옛 건축물을 재현한 금리거리 관광 *차도매시장방문 샤브샤브 석식 후 *변검소 관람 후 공항으로 이동	조:호텔식 중:현지식 석:현지식
10일차 9/27	성 도 인 천	OZ324 00:10 성도출발(기내박) 04:50 인천도착 후 해산 “ 감사합니다.”	조:기내식

※ 상기 일정은 항공 및 현지 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

*해발이 높은 고산이라 고산증 발병 확률이 높습니다.

-폐 또는 심장이 안 좋으신 분들은 여행을 삼가시고

고산약 등을 처방 받으시기 바랍니다.

(이뇨제-아세트azol)하루1알, (아스피린)하루1알, 혈액순환제 팔팔(25미리그램)추천

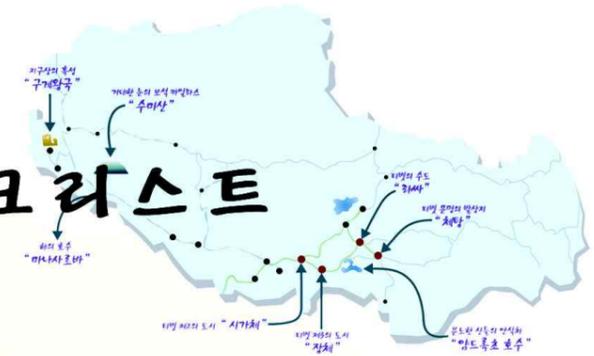
▶ 동티벳 미리보기



아제여행사

불교상지 순례 & 오지여행전문

"동티베트" 여행 준비물 체크리스트



날씨

평균적으로 겨울엔 춥고 여름엔 서늘하다고 하나 밤에는 기온이 급하강하기 때문에 일교차가 많이 난다. 1년평균 기온은 0도 이하이며, 7월에도 대부분의 지역이 20도를 넘지 않는다. (낮기온 13도 정도)

가방



- *여행시 차량내, 항공기내 가방운반시 겉부분의 손상은 피할 수 없습니다. 따라서 고급가방을 피하세요.
- *부치는 가방은 20KG 하나만 허용됩니다.(추가시 본인부담)
- *스프레이, 라이터는 어느 곳에도 휴대불가
- *여분의 건전지는 따로 휴대 불가

- * 가을, 겨울 복장 준비해주세요. (내복, 방한잠바필수)
- * 발이 편한 신발이 필요합니다. 평소 편안하게 신고 다니는 신발이나 새로구입한 경우엔 몇번정도 신어 발이 편해지도록 해주세요.
- * 덧버선준비하시면 사원에서 유용합니다.

복장신발



음식

기호에 따라 밀반찬(자주먹는 마른반찬) 또는 간식을 준비하시면 좋습니다.
예) 고추장, 김, 조림, 깻잎, 멸치, 초콜릿, 사탕 등
- 밀봉포장 요망(부치는가방에)



전압
*전압은 220V
별도의 변압기 필요없음.
*콘센트 1~2개로 멀티탭 준비하시면 좋습니다.



환전

*화폐단위는 위안(CNY) 10위안=1700원정도
환율에따라 달라짐, 외환은행에서 고액만 환전가능
달러환전후 현지 재환전이 편함.
*1달러 30장정도 미리준비(매너팁, 사원보시)

의약품

*간단한 상비약(종합 감기약, 지사제, 밴드, 해열제,
*평소 드시는 약
*고산증약/아세타졸(하루한알) 또는 비아그라(하루한알),
아스피린(하루한알) **의사처방필요**



필수품

- *모자, 선글라스, 선크림, 로션
- *치약, 치솔 준비 필요합니다.
- *비가 올수도 있으니 작은우산을 준비해 주세요. 작게 접히는 일회용 우비도 좋습니다.
- *화장실에는 휴지가 없는 곳이 많므로 휴지나 물티슈를 준비하세요.
- *호텔내에 커피포트, 드라이기 없는곳이 있으니 필요하신분은 꼭 준비하세요.
- *등산용 깔개-사원내 명상 및 예불시 편리합니다.
- *침낭, 방한잠바(아침저녁 체감온도 5도), 내복필수, 보온병, 장갑-필수사항**

동 티벳 한눈에 보기

◆ 마얼강

아바장족자치주의 주도이다. 성도에서 250여키로 거리로 6시간거리다. 동티벳 지역엔 장족이 두 부류로 나누어지는데 판첸라마를 주로 신봉하는 아바장족과 달라이라마를 추정하는 깐즈장족이다. 마얼강은 시내 중심에 강이 흐르고 잘 정리된 강변길은 주요길이며 아침저녁 시민들이 산책을 한다. 나이든 장족들은 전통복장을 입고 생활을 하나 젊은이들은 서구 복장이다. 티벳불교의 도시답게 스님들이 자주 눈에 띈다. 마얼강은 잘 정비된 도시만큼 사람들은 여유로워 보이며 식당에서도 한족과 다르게 조용하다.

◆ 도강언



촉군(蜀郡)의 태수 이빙(李冰)과 그의 아들 이랑(二郎)이 기원전 306~251년에 건설한 수리시설로서 청두 시내에서 버스로 약 50분 정도 걸리는 거리에 있다. 이 시설이 옛부터 민장강[岷江]의 범람으로 일어나는 홍수를 막아 주어 청두 사람들이 편하게 농사를 지었다고 하며, 오늘날에도 이 일대의 농지에 농업용수를 공급하는 역할을 한다. 부근에는 촉나라 이씨 부자를 기리는 사당인 '이왕묘'가 있다

◆간즈

간즈-야칭스 4565m 만년설의 설봉과 초원과 야크 독특한 자연 야칭스

간즈장족자치주의 수도 간즈에서 멀지 않는 곳에 위치해 있다. 동티벳의 알프스다 설산이 도시를 병풍치듯 서있다. 농사를 지을 땅이 넓어 풍요롭다. 거리는 장족들이 대부분으로 티벳의 여느 도시와 다름없다.

*한인사 - 시내중심에 있는 사찰로 아침시간에 절을 참배하러오는 장족들의 의상이 각기 달라 인상적이다. 대웅전법당엔 석가모니를 모시고 그 옆법당은 금강보살을 주불로 모시고 주변엔 여러 보살상을 모셨다. 위쪽 2층엔 선사들 상이 독특하다. 오체투지를 하고 각 산상들에 버터초를 올리는 모습이 어느 티벳사찰과 같다.

◆루휘

제법 큰 도시로 강을 사이에 두고 옛 도시와 신도시로 나누어진다. 신도시 중앙엔 동충하초를 파는 상인들로 분주하다. 산위에서 내려오는 물줄기를 잘 정비해 공원화된 부분이 인상적이다.

◆또우푸

마을 위쪽은 영취사가 있다. 달라이라마14대가 20대에, 판첸라마10대가 이곳을 참배하였다. 그분들의 방이 지금도 그대로 주인을 기다리고 있다.

사찰의 구조가 독특하다. 불상의 배치와 구조가 다른 절과 다르다. 1층은 스님들 예배공간으로 참배객은 2층에서 불상을 친견하는데 오른쪽 끝쪽에 문이있다. 중앙엔 아미타부처님을 주불로 하고 양쪽엔 여러 보살상이 모셔져 있다. 중앙문을 통하면 석가모니를 모시는 법당이 나오고 그 뒤쪽으로 나가면 종가바와 두제자 아티상이 모셔져 있다.

◆엘라고개

고원에서 평지로 내려오는 길목으로 마치 천상에서 인간세로 내려오는 것처럼 길이 거침없이 계곡길을 따라 나있다. 3755m 엘라고개에서 해발2190m 산아래 까지 1시간 밖에 걸리지 않는다.오는 내내산세와 계곡이 빚어내는 풍광이 비경이다.

◆단파

계곡사이에 형성되어 건물들이 비탈기에 세워져 조금은 수산하다. 계곡길로 난 길이 유일한 통로이며 산책길이다. 이곳도 간주장족 자치주에 소속이나 이곳은 단파장족들이 사는곳으로 전통복장이 다르다. 서로 언어가 다르다 한다.



◆티벳불교가 살아 숨쉬는 동티벳



언제부터인가 “야칭스”와 “오명불학원”이 순례자의 로망이 되었다. 만 명이 넘는 스님들이 한 곳에서 수확하고 수행하는 모습자체는 늘 전율로 다가왔다. 세상 어느 곳이 이렇게 설레이게 할수 있을까? 이 두 곳이 위치한 곳은 동티벳이다.

티벳서장장족자치구 밖 라사의 동쪽에 위치해 있다고 해서 동티벳이라 칭한다. 캄파라고 한다. 티벳은 크게 4개지역으로 구분하는데 나머지 서쪽을 아리, 북쪽을 압도, 중앙이 위장이다. 근래 동티벳은 티벳불교와 문화면에서 대표적 역할을 하고 있다.

스님들의 수행과 승단의 규모 그리고 신도들의 신심이 본토와 다른지역 불교를 이끌고 있다. 동티벳을 순례하다보면 마을 중심엔 어김없이 사찰이 있다. 사찰이름과 마을이름이 똑같다. 보통 한 사찰에 200여명 이상 스님들이 사찰주위에 처소를 이루고 그 주위에 마을사람들의 집들이 사찰과 크게 다르지 않는 모습으로 자리 잡는다. 민가가 사찰과 스님들을 위해 있음을 쉽게 느낄 수 있다. 이런 모습을 그리면 어떤 그림이 나올까?만다라다!!!

동티벳 역시 고원에 위치해있다. 성도에서 서쪽으로 길을 잡아 달리다보면 해발은 점점 높아 지고 산은 험해지고 산들은 점점 하얀 눈을 이기 시작한다. 장족들의 세상이 펼쳐지기 시작하는 것이다. 파란하늘과 설산과 더불어 해발2000m이상의 오색깃발을 단 집들, 파라초가 나무김은 이곳이 동티벳이며 장족들의 삶의 터전임을 알린다.

동티벳의 첫날밤은 해발 2625m에 위치한 마얼강에서 시작된다. 아바장족자치주의 주도이다. 성도에서 250여키로 거리로 6시간거리다. 동티벳 지역엔 장족이 크게 두 부류로 나누어지는데 판첸라마를 주로 신봉하는 아바장족과 달라이라마를 추종하는 깐즈장족이다. 마얼강은 시내 중심에 강이 흐르고 잘 정리된 강변길은 주요길이며 아침저녁 시민들이 산책을 한다. 나이든 장족들은 전통복장을 입고 생활을 하나 젊은이들은 서구 복장이다. 티벳불교의 도시답게 스님들이 자주 눈에 띈다. 마얼강은 잘 정비된 도시만큼 사람들은 여유로워 보이며 식당에서도 한족과 다르게 조용하다.- 주간불교신문 발췌 글 구광국

◆세계최대 승가학교 불학원 오명불학원(3800m)



써다에서 하룻밤을 보낸 후 20여분을 달려 오명불학원 초입에 도착한다. 이곳을 오는 동안 직접 본다는 설레임은 어느 때보다 크다. 오명불학원 첫 관경에 “어떻게 어떻게~” 놀람과 환희심에 감탄사를 연발하며 감정을 주체할 수 없다.

세계최대 승가학교 불학원인 오명불학원은 1980년 진미팡조(진메핑취)린포체(티벳어로 스승이란 뜻)가 32명의 제자를 이곳에서 가르쳤는데 그의 가르침이 깊고 수승하여 많은 학생들이 티벳과 중국전역에서 몰려와 현재는 7000여명의 스님들이 경전과 불교사상을 수학하고 있다. 많을 때는 37,000여분이 수학하였다 한다. 가르치는 불교학문이 다양하며 이에 따라 1년 3년 5년 10년 등 학습기간도 다르다. 이곳에 공부하러 온 스님들은 각자 기거할 집(토굴)을 짓는데 형편에 따라 규모와 자재가 다르긴 하지만 보통 2평정도 규모의 나무 흙집이다. 지금은 10,000채 정도 있다.

척박한 환경과 오지의 계곡에 자리한 7개의 불학원을 중심으로 학생들은 산 비탈길 공터에 각자의 처소를 지어왔는데 그로 산들은 빈틈없이 작은 쪽방들로 빼곡하여 거대한 쪽박촌을 이루어졌다. 수학하는 수행승들의 각기 다른 공부시간과 수행의 패턴으로 골목 곳곳은 늘 학생들로 분산하다. 곳곳에서 만날 수 있는 수많은 스님들, 스님들만의 거대한 학문의 터전, 법을 향한 스님들의 열기로 이곳을 걷다보면 천상의 향기가 은은한 행복바이러스 가득한 만다라 속에 있는 것 같은 느낌이다. 이 속에서 나는 끊임없이 스스로에게 무엇을 위해? 그리고 어떻게 살지? 진지하게 묻게 된다. 화두에 걸리는 것이다!

오명불학원은 세상에서 제일 수승한 승가타운이며, 계속 머물고 떠나고 싶지 않은 지상 최고의 성지중 하나이다. - 주간불교신문 발췌 글 구광국

극락아래 첫 마을 야칭스

야칭스는 수행자들의 로망이다. 지구상 가장 많은 스님이 수행하는 극락아래 첫 마을 야칭스는 해발4000m에 자리한 수행처이다. 20,000여스님들이 수행을 하고 있는데, 2500여년전 생로병사의 근본의단을 끊기 위해 길을 떠나 고행하시던 님의 고행림을 상기시킨다. 야칭스는 금강보살의 화신으로 추앙받은 아추라마에 의해 역사가 시작한다. 스님이 이곳에서 법을 펴신 후 그의 가르침에 귀의한 스님들이 기하급수적으로 늘어 거대한 수행처가 형성 되었다. 아추법왕의 뒤를 이어 법왕에 오른 아승법왕의 법지도력과 성불을 위해 처절히 수행하는 수행승들은 야칭스를 오늘날 지상 최고의 수행공간으로 세상에 알리게 하였다. 파드마 삼바바상을 위주로 개인 수행처 방향이 잡히는데 크고 작은 토굴과 임시수행처소가 즐비하다. 오른쪽은 비구니스님공간 왼쪽은 비구스님 공간이다.

변변한 화장실은 없으며 허름한 수행처는 발을 쪽뺏고 자는게 사치임이며 수행에 장애로 규정하며 스스로 공간을 한정한다. 공간이 작아 번뇌도 작아지는 마법같은 공간일까?

4000m의 고산과 열악한 환경 속에서도 자신의 법성을 밝히기 위해 용맹정진하며 수행자들의 모습은 공부하는 모두에게 큰 힘이 되고 있다. 야칭스는 현재는 비구 6000 비구니 10,000 한쪽 스님 400여분정도가 수행하는데 입문과정스님들은 오가행법당에서 (06~11:00,13:30~19:30) 4가지 법문구를 11만독씩 각기 독송하고, 절을 하는 일정으로 공부한다. 이과정은 7개월이다.

오가행수행이다. 7개월 후 공부처를 한 단계 상급 과정으로 옮기고 공부 중 의문이 있으면 아승라마에게 묻고 검증받을 수 있으며 인증을 받으면 다른 초보들을 가르칠 수 있다. 법왕은 오전 08~11시까지 스님들을 지도하는데 주로 비구니스님이다. 오후5~9시까지는 스님들과 참배객들의 접견을 받는다. 이때는 비구스님들과 일반인들 대상이다. 겨울은 혹독하다 영하 25까지 내려간다. 이곳을 개산한 아추라마스님은 금강보살의 화신으로 열반시기가 오자 170m이 넘는 키가 아주 작아지는 기적을 보이셨으며, 지금도 간절히 기도하면 나투하신다 한다. 현재는 아추라마스님이 지정한 아승라마가 법왕으로 야칭스를 이끌고 있다. 이곳은 매년 부처님이신 날을 즈음에 아미타극락법회를 봉행하는데 매년 4만여명이 참여하는 대 법회다. -주간불교신문 발췌 글 구광국