2024 불교도 대법회

국제선명상대회



조계종은 9월 28일 서울 광화문광장에서 '2024 국제선명상대회'를 개최했다. 3만 5000여 불자들 선명상을 경험하며 마음의 평화와 세계평화를 향한 간절한 바람을 마음깊이 되새겼다. 사진=공동취재단

'5분 선명상' 한국불교 명상 진면목 세계에 알리다

9월 28일 광화문광장서 '2024 국제선명상대회' 개최


세계 명상지도자들과 함께한 선명상 실참.


대중들은 발원문을 통해 자비 가득한 세상을 염원했다.


외국인들도 다수 참여, 선명상을 알아가는 시간을 가졌다.

특별취재팀=신중일 · 노덕현 · 임은호 · 김가령 · 김민재 기자

'2024 국제선명상대회'에 참석한 수만명 불자들이 선명상을 경험하며 서울 한복판 광화문광장을 환희롭게 장엄했다. 조계종 총무원장 진우 스님은 '하루 5분 명상'을 선보이며 마음의 평안을 찾아가는 길을 안내했다. 참석 대중들은 마음의 평화와 세계평화를 향한 간절한 바람을 온 우주 생명들과 함께 마음 깊이 되새겼다.

불교도대법회의 하이라이트인 '2024 국제선명상대회'가 9월 28일 오후 4시 서울 광화문광장에서 열렸다. 예정된 시간이 가까워 오자 전국 각지에서 모인 불자들이 광화문에 마련된 자리 뿐 아니라 서울 시청까지 거리를 가득 메우며 장관을 연출했다. 불자들뿐 아니라 시민과 외국인 관광객 역시 걸음을 멈추고 광화문 앞에 설치된 무대에 시선을 집중했다.

이날 진우 스님은 직접 단상에 올라 선명상에 대한 PT를 진행해 눈길을 사로잡았다.

"OECD 자살율 1위로 세계에서 가장 우울한 나라라는 불명예 별칭을 얻은 이곳에서, 우리는 어디로 가야할까요?"

먼저 질문을 던진 진우 스님은 "이제는 산업혁명을 넘어 정신혁명의 시대로 나아갈 때"라고 강조했다. 이어 "기술발전과 경제적 성장만으로는 마음의 고통을 치유할 수 없다"면서 "정신혁명의 시대, 우리가 마음 평안을 찾아가는 그 길은 선명상이다. 한국불교 정통 수행인 간화선을 바탕으로 선명상을 열어갈 것"을 말했다.

진우 스님은 이 자리에서 선명상 시대를 향한 다양한 방안을 내놓았다. △간화선을 비롯한 여러 선명상 연구·프로그램 개발 △지도자 양성·시스템 구축 △선명상 센터 설립·전국 100여개 선원 및 사찰 템플스테이서 선명상 활성화 △세계 확산 위한 선명상 문화적 흐름 창조 등이 그것이다.

그러면서 우리 삶을 근본적으로 변화시키고 개인의 변화를 넘어 우리 사회를 바꿀 수 있는 위대한 실천인 '하루 5분 선명상'을 제안했다. '하루 5분 선명상'의 실행을 위해 △선명상 길라잡이 △선명상 애플리케이션 △홈페이지 운영 등을 통해 체계적인 실천법을 제공할 것도 약속했다.

다양한 선명상 방법도 공개됐다. 매순간 '5초 우선멈춤 선명상', 매일 수시로 '5분 무시로 선명상', 어려움을 느낄 때 '지나가리라 쉘패스 선명상', 지나친 감정과 생각을 내려놓는 '방하착, 놓음 선명상', 모든 일은 나에게서 나온다는 '그림자 선명상', 지나친 쾌락이나 고통에 휘둘릴 때 '고락사 삼수야 가라 선명상', 점이 연결돼 선이 되듯이 '바로 지금 이순간(Right noe at this moment) 화두 선명상'으로 마음을 깨칠 것을 당부했다.

> **불자 3만 5천명 운집…장관 연출**
> **진우 스님 5분 선명상 선포하며**
> **마음 · 세계평화 한마음으로 기원**
> **광화문 일대 고요 물들어 '눈길'**

이어 '하루 5분' 마음의 여행을 떠나볼 것을 제안했다. 진우 스님은 "우리는 어디로 가고 있으며 무엇을 향해 나가고 있는지, 그 해답은 내 언제나 내 안에 있다"면서 "지금, 바로 여기에서 마음의 평안에 이르는 여정을 떠나보자"고 말했다.

선명상의 마음가짐과 자세, 호흡을 안내하는 준비 영상 이후 선명상 실참이 이어졌다. 총무원장 진우 스님과 일수 스님, 금강 스님, 불산 스님을 비롯해 로시 조안 할리팩스, 툽텐 진파, 차드 멩 탄, 팝루 스님, 직메 린포체가 함께 무대에 올라 마음 평안에 이르는 여정을 시작했다.

"가능한 몸은 평안하게 하고, 손은 무릎에 편안하게 올려 놓고 눈을 감습니다. 화두가 있는 분은 화두를 들어도 좋습니다."

선명상 침묵 영상이 송출되며 광화문 일대가 고요로 물들었다. 마음의 평온을 찾은 동참자들도 선한 에너지가 주변을 휘감았다.

명상 후 3만 5000여 동참 대중 모두가 한 목소리로 '세상을 향한 평화의 기도'를 낭독하며 국제선명상대회의 막이 내렸다. 동참 대중은 발원문에서 "모든 생명과 자연이 서로 연결돼 있음을 깊이 인식하고 기후위기와 생태계 파괴의 원인은 결국 나로부터 비롯됨을 깊이 자각하겠다"면서 "지구촌의 폭력과 전쟁, 차별과 혐오가 사라지고 이해와 존중, 자비와 지혜가 가득한 세상이 되길 기도한다"고 말했다.

참석대중들은 연꽃 스티커를 가슴 한쪽에 붙이고 마음의 평화와 세계평화를 위해 노력할 것을 다짐했다.

여러분은 지금 행복하십니까?
그 질문에 대한 답은 '지금, 바로 여기'에서 찾을 수 있습니다.
현대 사회는 눈부신 경제 발전을 이루었지만, 그와 동시에 마음의 불안과 고통 또한 커져가고 있습니다. 대한민국은 '세계에서 가장 우울한 나라'라는 불명예스러운 별칭을 얻었고, OECD 자살률 1위라는 현실과 마주하고 있습니다. 세상은 여전히 전쟁과 환경 파괴로 인해 큰 고통을 겪고 있습니다. 이제 우리는 어디로 가야 할까요?
기술 발전과 경제적 성장만으로는 마음의 고통을 치유할 수 없습니다. 이제는 산업혁명을 넘어, 정신혁명의 시대로 나아가야 할 때입니다. 우리가 마음의 평안을 찾아가는 그 길은 선명상입니다. 한국불교 정통의 수행인 간화선을 바탕으로 선명상을 열어 가겠습니다.
첫째, 간화선을 비롯한 여러 가지 선명상 연구와 함께 선명상 프로그램을 개발하겠습니다.
둘째, 지도자를 양성하고 시스템을 구축하여 선명상이 사회 저변에 깊이 뿌리내리도록 하겠습니다.
셋째, 누구나 선명상에 쉽게 접근할 수 있도록 선명상센터를 설립하고, 전국 100여 개 선원과 사찰의 템플스테이를 통해서도 선명상을 더욱 활성화 시키겠습니다.
넷째, 선명상이 전 세계로 확산될 수 있도록 선명상의 문화적 흐름을 창조하겠습니다.
아주 쉬운 제안을 하나 드리겠습니다. 쉽지만 우리 삶을 근본적으로 변화시키고, 개인의 변화를 넘어 우리 사회를 바꿀 수 있는 위대한 실천입니다.
바로, '하루 5분 선명상'입니다. 이를 위해 우리는 네 가지를 준비했습니다.
첫 번째, 선명상 길라잡이를 통해 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 체계적인 선명상 실천법을 제공하겠습니다.
두 번째, 선명상 애플리케이션을 통해 언제 어디서나 선명상을 실천할 수 있는 환경을 마련하겠습니다.
세 번째, 매순간 '5초 우선멈춤 선명상'을 하십시오.
매일 수시로 '5분 무시로 선명상'을 하십시오. 어려움을 느낄 때는 '지나가리라~ 쉘패스 선명상'을 하십시오. 지나친 감정과 생각을 내려놓는 '방하착, 놓음 선명상'을 하십시오. 모든 일은 나에게서 나온다는 '그림자 선명상'을 하십시오. 지나친 쾌락이나 고통에 휘둘릴 때, '고락사 삼수야 가라 선명상'을 하십시오. 점이 연결되어 선이 되듯이 '바로 지금 이순간(Right now at this momet) 화두 선명상'으로 마음을 깨치십시요.
네 번째, 이 밖에 선명상에 대한 정보와 자료를 제공하는 홈페이지를 운영하여, 108 선명상 등 선명상 실천을 돕겠습니다.
여러분, 우리함께 '하루 5분' 마음의 여행을 떠나보시죠. 우리는 어디로 가고 있으며, 무엇을 향해 나아가고 있는가?
그 해답은 언제나 내 안에 있습니다.
지금, 바로 여기에서 마음의 평안에 이르는 여정을 떠나보십시요.

–조계종 총무원장 진우 스님의 선명상 발표 전문–