국제선명상대회 회향…“하루 5분 선명상을”

선명상컨퍼런스 10월 1일 개최
컨퍼런스 참가자들 결의문 발표
‘하루 5분 선명상’ 운동 제안도
진우스님 “선명상 보급에 최선”


‘2024국제선명상대회, 선명상 국제 컨퍼런스’가 10월 1일 서울 봉은문화회관에서 개최됐다.

특별취재팀=신중일 · 임은호 · 김가령 · 김민재 기자

선명상 대중화와 한국불교 우수성을 세계에 알리기 위해 열린 ‘2024 국제선명상대회’가 10월 1일 선명상국제컨퍼런스를 끝으로 회향했다. 컨퍼런스 참가자들은 하루 5분 선명상 운동과 UN세계명상의날 지정을 제안했다.

조계종 총무원(원장 진우 스님)은 10월 1일 서울 봉은문화회관에서 ‘평온, 이 시대의 도전을 품은 선명상’ 선명상국제컨퍼런스를 개최했다.

진우 스님은 ‘불이중도의 지혜:디지털 시대의 선명상과 자비 실천’을 주제로 한 기조강연에서 우리의 전통적인 지혜인 불이중도가 현대 디지털 사회에서 어떻게 적용될 수 있는지, 그리고 선명상과 자비 실천을 통해 어떻게 개인과 세상의 변화를 이끌어 낼 수 있는지에 대해 설했다.

진우 스님은 혼란스러운 시기, 우리는 어떻게 내면의 평화를 찾고 더 나아가 세상에 긍정적인 변화를 가져올 수 있을지에 대한 질문으로 강연을 시작했다. 스님은 “연기적 현상에 대한 깨달음은 자연스럽게 자비 실천으로 이어진다”며 “보살도의 실천과 사회적 참여불교가 우리 시대에 절실히 필요하다. 모든 존재와 연결돼 있다는 깨달음은 모든 존재에 대한 사랑과 연민으로 이어진다”고 말했다.

기조강연에서는 진우 스님의 꿈(미션)과 대원(비전)이 공개되기도 했다. 진우 스님은 “불이중도의 지혜와 자비 실천을 통해 디지털 시대의 이분법적 사고를 초월하고 인간과 기술, 자연과 문명 간의 조화로운 공존을 실현하고자한다”면서 대원으로 △선명상과 자비 실천을 통해 개인의 내적 평화와 사회의 조화 동시 실현 △불이중도적 관점에서 AI 기술과 인문학적 상호성 인식, 조화로운 발전 통해 인류 문명의 균형있는 진보 추구 △불이중도 사상과 보살도 실천 바탕으로 글로벌 갈등해서와 평화 구축 기여 △한국 선명상과 자비실천 전통을 세계적인 정신문화 콘텐츠로 발전시켜 새로운 정신문화 한류 창출 등을 제시했다.

이어진 해외 명상 전문가들의 주제 발제와 대담 이후 진행된 폐회식에서 진우 스님은 선명상 보급과 대중화에 진력할 것을 다짐했다. 스님은 “세계적으로 명상붐이 일고 있지만, 한국의 전통선인 간화선이 괴로움을 벗어날 수 있는 가장 강력한 명상 수행법”이라고 강조했다. 이어 “이제는 부처님 말씀을 어떻게 현대인의 정서와 언어에 맞게 전달하느냐가 관건”이라며 “세계인이 선명상을 통해 마음의 깨달음을 얻고 소통해 인류의 고질적인 문제를 해결할 수 있도록 프로그램을 지속발전시켜 나가갈 것”이라고 밝혔다.

대회 폐회와 함께 컨퍼런스 참가자들은 결의문을 채택하고 △‘하루 5분 선명상’ 운동 △전국 각지에 선명상센터 운영 △‘UN세계명상의날’ 지정을 제안했다.

참가대중들은 “하루 5분 선명상은 국민행복 프로젝트의 출발점이다. 걸을 때, 서 있을 때, 앉을 때, 누울 때 시간과 장소에 구애받지 말고 언제 어디서나 5분 선명상을 함께 하자”면서 “명상은 기성 종교의 벽을 넘어선 평화운동이다. 명상의 확산에 UN이 앞장서야만 한다”고 강조했다.

조세이 탄광 입구 발견…유해발굴 청신호

9월 25일 우베시 수몰사고 현장
입구 가로폭 220cm, 나무로 제작
관음종 “개방 촉구집회 참여할 것”


조세아 탄광 입구 추정 장소.

일제강점기였던 1942년 2월 3일, 일본 우베시 탄전의 해저탄광이었던 조세이 탄광에 바닷물이 유입돼 수몰되는 사고가 일어났다. 이로 인해 강제 징용된 조선인 노동자 136명, 일본인 노동자 47명이 탈출하지 못하고 사망했다. 사고 발생 이후 82년이 지난 지금까지 일본정부의 외면으로 진상 규명조차 이뤄지지 않던 중, 한국불교계와 일본 시민단체의 원력으로 유해 발굴 가능성에 청신호가 켜졌다.

대한불교관음종(총무원장 법명 스님)과 일본 시민단체 ‘조세이 탄광 수몰사고를 역사에 새기는 모임(이하 새기는 회)’은 9월 25일 일본 야마구치현 우베시 해저탄광 수몰사고 현장 부근에서 탄광 입구(갱구)로 추정되는 장소를 발견했다고 밝혔다.

‘새기는 회’는 갱구로 추정되는 부근을 굴삭기로 5m가량 파내던 중 소나무 판자를 발견했다. 이것을 제거하자 내부 구조물과 함께 물길이 확인됐다.

10월 1일 발굴조사로 확인된 갱구의 크기는 가로폭 220cm로 지붕과 지지대 모두 나무로 이뤄졌다. ‘새기는 회’는 발굴조사를 이어 갱구에 잠수부 진입 가능 여부를 확인한 뒤, 오는 10월 말 잠수부를 투입할 예정이다. 이를 통해 유해 발굴조사에 속도가 붙을 경우 수몰사고로 희생된 한국인 136명의 유해 수습과 국내 반환이 이뤄질 가능성이 커진다.

한편, 관음종은 2017년부터 조세이 탄광 수몰사고 현장을 방문해 위령재를 열어왔다. 올해 7월에는 조세이 탄광 희생자 유해 수습을 위해 갱구를 여는 비용 100만엔, 한화 약 900만원을 지원한 바 있다. 김가령 기자

대각회 제19대 이사장 장산 스님 취임

10월 3일 목동 법안정사서 취임법회 봉행



대각회 제19대 이사장에 부산 세존사 회주 장산 스님(사진)이 취임했다.

대각회는 10월 3일 서울 목동 법안정사 큰법당에서 ‘제19대 이사장 장산 스님 취임법회’를 봉행했다.

장산 스님은 취임법문에서 용성 조사의 생애를 되짚고 유훈을 실천해 나갈 것을 강조했다. 스님은 “용성 조사는 스님이 500년 간 발도 못 디밀던 시절 시름을 달래며 보내고 1911년 종로 한복판에 대각성전을 세웠다. 이후 불교 도래 1600년 만에 우리 글자로 부처님 말씀을 종이에 새겼다”고 기렸다.

이어 “용성 조사의 문손들은 조사의 사상을 이어가며 조계종단의 중추적 역할을 하고 있다. 대각회는 용성 조사의 유훈과 종단의 종지를 받들고 수행정진토록 할 것”이라고 밝혔다.

대각회 이사장 장산 스님은 1967년 해인총림에서 자운 스님에게 구족계를, 1970년 고암 스님에게 전법게를 받았다.

1985~1990년까지 호주 시드니 불광사에서 포교활동에 전념했다. 조계종 초심 호계위원, 법규위원, 역경위원장 등을 역임했다. 2003년 부산 세존사를 창건해 현재로 회주로 주석하며 대중들에게 가르침을 전하고 있다. 신중일 기자

높이 8m 대형 한지에 나툰 삼신부처님을 만나다


‘비로자나삼신괘불’은 세로 8.77m 규모다.

불교중앙박물관 · 봉선사, 특별전
10월 20일까지 총무원서 공개

한지에 조성된 괘불 가운데 크기가 가장 크고 시기도 앞선 보물 봉선사 ‘비로자나삼신괘불’이 특별 공개됐다.

조계종 불교중앙박물관(관장 서봉 스님)은 10월 2일 서울 한국불교역사문화기념관 1층 로비에서 조계종 어산어장 인묵 스님의 집전으로 ‘비로자나삼신괘불’ 봉안식을 봉행했다. 이번 괘불 공개는 불교중앙박물관 2024 특별전 ‘큰 법 풀어 바다 이루고, 교종본찰 봉선사’와 연계한 것으로, 10월 20일까지 전시된다.

조계종 총무원장 진우 스님은 “괘불을 통해 봉선사에 모였던 백성들의 간절하고 오랜 염원과 부처님의 가르침을 전했던 선지식들의 마음을 여실히 느낄 수 있다”며 “비록 짧은 기간이지만 수많은 사람이 이곳에 나투신 장엄한 삼심부처님을 친견함으로써 탁월한 문화유산적 가치는 물론, 교종본찰 봉선사와 경기북부 지역의 불교문화를 감상해보길 바란다”고 말했다.

불교중앙박물관장 서봉 스님은 “봉선사 괘불은 최근 국보승격을 위한 지정조사를 진행하고, 좋은 결과를 기다리고 있다”며 “불교중앙박물관은 이번 봉안식을 계기로 봉선사 괘불의 탁월한 가치를 인정받고 차후 국보까지 지정되는 결실을 보도록 봉선사와 협력을 어어가겠다”고 다짐했다.

봉선사 ‘비로자나삼신괘불’은 숙종 후궁 영빈 김씨가 사망한 1735년, 영빈 김씨의 극락왕생을 발원하기 위해 왕실에서 후원해 수화승 각총 스님의 주도로 조성한 불화다. 가로 5칸, 세로 6줄로 총 30장의 장지를 연결해 가로 4.63m, 세로 8.77m 규모의 한지 위에 부처님을 그렸다. 괘불 가운데 한지에 조성된 것은 봉선사 외 수타사와 계림사 총 3점이며, 이 중 봉선사 괘불이 크기도 가장 크고, 시기가 가장 앞선다.

양볼과 귀에 홍조 표현이 된 세 분의 부처님 머리와 보관을 따라 화염불꽃 모양의 광배가 비대칭으로 드러나는데, 괘불 중 이 같은 표현은 봉선사가 유일하다. 김내영 기자

템플스테이
선명상과 함께하는 휴식



대한불교 조계종 한국불교문화사업단 Cultural Corps of Korean Buddhism
템플스테이
한국사찰음식문화체험관 Korean Temple Food Center

지역	사찰명	프로그램명	진행 일자	주요 프로그램
서울	국제선센터	1. 내 마음에 선함 2. K-명상 K-템플스테이 3. K-meditation K-templestay	프로그램 별 상이	선명상 (수식관, 그리고 일상수행을 위한 마음 다루는법)
	봉은사	상월선원 템플스테이	매월 넷째주 / 금~일	9시간 참선 정진
	석불사	나, 지금 여기 내 마음 바라보기_선명상	매월 1회	아침 명상, 한강 명상
	화계사	'선명상 템플스테이' _'일상생활속의 마음챙김'	매월 2회	선명상 이론 및 실습
경기	금강정사	마음챙김 -선명상 템플스테이	매월 둘째주, 넷째주 / 토~일	차 한잔 오감명상, 별보기 명상
	대광사(성남)	내 마음 주인되기 선명상 템플스테이	매주 토~일	고구려북 선명상, 웃음치유 선명상
	법륜사	선명상 템플스테이	프로그램 별 상이	붓다볼 명상, 바디스캔 명상
	봉녕사	'마음놀이 숨바꼭질' 선명상 템플스테이	매주 토~일	와선명상, 붓다볼 명상
	봉선사	선명상 템플스테이	매주 토~일 (체험형)	비밀의 숲 명상, 108배 명상
	봉인사	1. 연밥을 향상하는 선명상 템플스테이 2. 나를 사랑하는 자비 명상 집중 템플스테이 3. 몸건강을 위한 디톡스 요법 참장공 치크라 요가 4. 힐링의 숲에서 선명상 템플스테이 5. 스님과의 상담이 있는 명상 템플스테이	매주 토~일	몸과 마음 알아차리기 선명상
	용주사	마음의 평화를 위한 선명상 템플스테이	매월 셋째주 / 금~토	둘레길 숲명상, 호흡명상체조
	연주암	마음의 빗장을 열고 내 안의 나에게 주는 '쉼표' '선 명상 체험'	매월 둘째주,넷째주 / 토~일	선명상
	육지장사(양주)	선명상을 통해 나를 알아차리는 시간: 茶-차 템플스테이	매주 금~일	108배 명상, 보행명상
	흥국사(고양)	선명상스테이	매주 토~일	숲처유 오감명상, 힐링터치
인천	연등국제선원	"마음의 문고리를 잡다" 선명상 템플스테이	상시 운영	인도 출신 주지 스님의 선명상 지도
	전등사	내안에 나를 마주하다- 전등사 "맞-선" 템플스테이	매주 토~일	좌선명상, 하타요가
강원	낙산사	[선명상 템플스테이] 적멸을 위하여	9/14~9/15	파도명상, 소리명상 또는 걷기명상
	백담사	백담사 마음하나 선명상 템플스테이	매월 1회 (토~일)	별빛달빛참선, 숲명상
	삼화사	무릉계곡 선명상 템플스테이	매월 1회 (금~일)	무릉계곡 트래킹 명상, 해돋이 명상
	용연사	선명상 템플스테이	매월 중순 1회	걷기명상
	월정사	[선 명상] 템플스테이: 오롯이 바라보기	매주 토~일	상앙불 명상, 숲 명상
제주도	약천사	참나를 찾아가는 선 명상(숲비명상)	매주 일~화	숲걷기명상, 호흡관찰 명상

지역	사찰명	프로그램명	진행 일자	주요 프로그램
충남	지장정사	내 마음 비로보기 선명상 템플스테이	매월 2회 / 토~일	알아차림 명상, 길걸음 명상, 차 명상
	학림사	생각을 쉬어가는 절 (나는 무엇인가?)	상시 운영	선방 좌선, 소참법문, 전심법요 보설 강설
	한국문화연수원	선명상 템플스테이 -십승지 명당기운을 얻어	상시 운영 (단체)	만다라 명상, 힐링 호흡 명상
충북	법주사	행복을 찾아가는 선명상	매주 토~일	싱잉볼 소리 명상, 천년의 숲 걷기 명상
	용화사(청주)	차와 함께하는 선명상스테이	매주 금~일	기초 차명상, 차담 명상
	석종사	행복으로 가는 선명상 템플스테이	매월 둘째주, 넷째주 / 화~수	참석 체험, 문답 시간
전남	대흥사(해남)	선.선.선(참.다.행) 템플스테이: 지금 당장 행복하자!	매월 셋째주 / 토	행선/참선/다선 명상
	백양사	참사람 선명상 템플스테이(당일형)	9/21 마인드 하이킹, 백양사 숲길 걷기 명상	
	불갑사	참 나를 찾아 가는 길 -마음사용설명서	매월 넷째주 / 토~일	
	송광사 (순천)	매월 한 번 참선스테이	매월 셋째주 / 토~일	소리명상, 자애관 명상
	쌍봉사	禪명상 - 수행과 마음의 평화	매월 2회 (단체 접수)	자비 명상, 꽃 명상
	용흥사(담양)	행복으로 가는 선명상	매주 토~일	선명상
	무위사	보름달 명상 템플스테이	9/13 ~ 9/19	선명상
전북	선운사	1. 도솔제 걷기명상 2. 차발 걷기명상	매월 첫째주, 셋째주 / 토~일	아침 걷기 명상, 싱잉볼 명상
경남	문수암	비브(비리보기) 선명상 템플스테이	매주 수~목	선명상 이론 및 실습
	대원사(산청)	깊은숨 깊은쉼 선명상	매월 첫째주 / 토~일	선방좌선, 차명상
경북	심원사(성주)	선명상 템플스테이 - 쉬어가는 마음오름	상시 운영	가야산 숲길 명상, 해돋이 명상
	자비선사	1. 내마음 보기 자비수선명상, 2. 자비경선 경기선명상, 3. 참마음을 찾아서 자비선명상	매주 토~일	자비선명상 이론 및 실습
	장육사	지금 이순간! - 선명상스테이	매월 셋째주 / 토~일	선명상
	직지사	내 마음 깊이 살펴보기 [선 (禪)-명상체험형]	매주 금~일	호흡 명상, 선무도
	축서사	쉬고 쉬고 또 쉬고 (7일 참선 집중 수행)	매월 첫째주, 셋째주 / 일~토	선방좌선, 큰스님 친견
대구	동화사	'일심'이! 선명상 특별 템플스테이	매월 둘째주 / 금~일	좌선 명상, 선무도
부산	범어사	선명상 템플스테이	매주 토~일	선명상
	흥법사	선명상 - 나는 누구인가?	매월 첫째주 / 월~화	호흡명상, 화두명상

* 일정 및 프로그램은 각 사찰의 상황에 따라 변경될 수 있습니다. 세부 사항은 각 사찰에 문의 바랍니다.