2024년 한-미 전통불교문화교류 '마음의 평안, 세계의 평화'

예일대생 만난 진우 스님

"끊임없이 내려놓아라…그럼 자유롭다"

예일대 동아시아硏 초청 강연

학생 200여명과 '5분 방하착 선명상' 실참
"지금 이순간 분별 집착 내려놓으면 평화"
지구촌 5분 선명상 캠페인 동참 권선도

미국 예일대=임은호 기자 imeunho@hyunbul.com


진우 스님은 "자신만의 선명상 여정을 통해 내면의 평안과 평화, 지혜를 발견하길 바란다"고 당부했다.

"과거와 미래와 지금 바로 이 순간도, 좋고 싫은 두 감정을 모두 내려놓죠. 순간순간 방하착할뿐입니다. 감정의 전후 좌우를 모두 놓아버립니다. 찰나찰나 방하착하면 그대로 평안이 됩니다."

조계종 총무원장 진우 스님이 10월 10일(현지시간) 미국 예일대 동아시아연구소 루시드 홀에서 예일대 학생을 대상으로 K선명상 특별 강연을 펼쳤다. 준비된 200석뿐 아니라 복도까지 가득 채운 학생들은 진우 스님의 한마디 한마디에 귀를 기울이며 한 시간 남짓한 시간 동안 집중했다. 선명상 실참이 진행되자, 사람으로 가득찬 실내가 정적에 휩싸이며 마치 '명상센터'를 떠올리게 하는 장관이 연출됐다.

진우 스님은 이날 강연에서 예일대 학생들에게 경쟁과 스트레스 속에서 어떻게 마음의 안정을 찾고 내면의 평화를 유지할 수 있는지 소개하며 직간접적으로 선명상을 지도했다.

진우 스님은 "수행자로서 나를 비롯해 모든 사람들이 일체의 괴로움에서 벗어나서 모두 부처가 되기를 간절히 바란다"면서 괴로움을 느끼는 이들이 이를 없앨 수 있는 몇가지 수행방법을 전달했다. 스님은 "저의 수행 방법은 행복도, 즐거움도, 기쁨도, 만족도, 추구하지 않는다"면서 "그래서 불행도, 괴로움도, 슬픔도, 불만족도 없다. 다만 평안할 뿐"이라고 말했다. 지금 바로 이순간, 바로 이 순간, 찰나찰나, 지나간 시간에 집착하지 않기 때문이라는 것. 과거는 이미 지나갔고 미래도 걱정하지 않는다. 미래는 아직 오지 않았기 때문이다.

진우 스님은 순간순간 방하착을 강조했다. 스님은 "생각은 얼마든지 할 수 있지만, 좋고 싫은 마음 감정과 생각을 완전히 분리해 마음 감정을 그대로 내려놓고 방하착한다"면서 "과거와 미래와 지금 바로 이 순간도 좋고 싫은 두 감정을 모두 내려놓고 순간순간 방하착할 뿐"이라고 말했다.

스님은 '방하착'의 중요성을 깨닫게 해준 때를 떠올렸다. 손가락을 다쳤을 때 만난 의사에


선명상 실참 중인 예일대 학생들.

게 품었던 분노의 마음 후 느낀 평안, 선방에서 좌선 수행을 할 때 개발한 쪽잠 기술 등을 풀어내자 동참자들 사이에서 웃음이 터져 나왔다.

진우 스님은 "첫 번째 사례에서는 분노와 고통을 내려놓게 되었고, 두 번째 경험에서는 졸음과의 싸움을 내려놓았다"면서 "굳이 싸울 필요없이 내려 놓기만 하면 된다"고 말했다. 스님은 "이는 불교의 근본 가르침인 연기법, 그리고 인과법과 직접적으로 연관이 된다"면서 "연기법은 이것이 생기므로 저것이 생기고, 이것을 없앰으로 저것도 사라진다는 연기인과의 원리"라고 강조했다. 모든 현상이 서로 연결돼 있고 상호 의존적으로 나타나게 되는 것이므로, 굳이 시비 집착할 필요가 없다는 것이다. 다만, 좋고 싫은 두 가지 상반된 감정은 계속 반복될 수밖에 없으니 이 둘 모두를 내려놓으면 괴로움을 근본적으로 없앨 수 있다는 것이 진우 스님의 설명이다.

스님은 "끊임없이 내려놓음으로써 우리는 스스로 만든 짐으로부터 자유로워진다"면서 일상 생활에서 쉽게 할 수 있는 선명상의 방법을 제시했다. '5초 우선멈춤 선명상' '5분 무시로 선명상' '지나가리라~ 쉘패스 선명상' '방하착, 놓음 선명상' '그림자 선명상' '고락사 삼수야 가라 선명상' '바로 지금 이순간(Right now at this momet) 선명상'이 그것이다. 이어 현장에서 '방하착 선명상' 실참이 이어졌다. 동참자들은 3분 간, 생각과 감정을 모두 그치고, 놓고 또 내려놓으며 '무' 자 화두 하나에만 집중하는 시간을 가졌다.

죽비가 세 번 쳐지고 3분 명상이 종료하자, 학생들이 주변사람을 쳐다보며 미소로 만족감을 표했다. 선명상은 종교적 수행만이 아니고 종교가 있건 없건 누구에게나 필요하고 언제 어디에 있거나 누구나 할 수 있는 수행임을 강조한 진우 스님은 선명상이 현대를 살아가는 모두에게 필요한 삶의 태도와 마음의 습관이 되길 기대했다. 이어 "한국을 포함한 지구촌 시민들이 하루 5분 선명상 수행을 할 것을 권유하는 캠페인을 시작할 것"이라며 동참을 권유한 스님은 모두가 자신만의 선명상 여정을 통해 내면의 평안과 평화, 지혜를 발견하기를 진심으로 기원했다.

이날 강연이 열린 예일대는 코네티컷주 뉴헤이븐에 위치했다. 1701년 개신교 성직자들이 목사를 양성하기 위해 설립한 칼라지어트 스쿨로 시작해 현재 학부 및 대학원생 1만 2000여 명이 재학중인 유서 깊은 학교다. 역대 노벨상 수상자가 50명이 넘고 조시 부시 부자, 빌 클린터 등 대통령도 5명 배출했다.

개신교 목사들이 세운 학교이지만 가톨릭은 물론 불교, 이슬람, 힌두교, 시크교, 자이나교 등 다른 종교 신자들을 위한 프로그램과 공간을 제공하고 있다. 〈청바지를 입은 부처〉 〈수미 런던의 가족을 위한 명상〉 〈수미, 일미를 만나다〉 등으로 국내에도 잘 알려진 수미 런던 김(Sumi Loundon Kim)이 지도법사를 맡고 있는 불교명상실에는 175명이 회원으로 활동하고 있다. 매주 화요일 마음챙김 명상과 자비수행 프로그램을 운영하며 일요일에는 일상에서 실천할 수 있는 부처님 가르침을 주제로 법회도 진행된다.

조계종·동국대, 美 예일대에 100만 달러 기부

진우 스님, 10월 11일 연구기금 기부 협약
불교학 연구·연구자 교류로 세계화 기대
맥기니스 총장 "한국불교 탐구 기회될 것"



조계종(총무원장 진우 스님)과 학교법인 동국대학교(이사장 돈관 스님)가 한국불교 세계화와 불교학 연구 활성화 염원을 담아 미국 예일대에 100만달러(약 13억5000만원) 기부하기로 했다.

총무원장 진우 스님은 10월 10일 미국 예일대 총장실에서 모리 맥기니스 예일대 총장을 만나 '한국불교 연구 지원을 위한 조계종 기금 기부 협약식'을 가졌다.〈사진〉 이번 기부에는 안국선원장 수불 스님과 구룡사 회주 정우 스님, 은해사 회주 돈명 스님도 힘을 모은 것으로 알려졌다.

협약에 따라 예일대는 기부금을 '한국불교 연구를 위한 대한불교조계종 기금'으로 적립, 한국불교 연구와 학생 및 연구자 양성, 선명상 세계화 등을 위해 활용할 예정이다.

이날 협약식에는 2024 한미 전통불교문화교류 행사를 위해 방미 중인 조계종 총무원장 진우 스님을 비롯해 중앙종회의장 주경 스님, 동국대 이사장 돈관 스님, 총무부장 성화 스님, 한국불교문화사업단장 만당 스님, 미래본부 사무총장 성원 스님, 사회부장 도심 스님, 윤재웅 동국대 총장 등이 함께했다.

모리 맥기니스 예일대 총장은 "한국에 대한 연구는 예일대에서 가장 빠르게 성장하는 학문 중 하나"라며 "세계적인 맥락에서 불교를 탐구하는 것은 학제 간 연구를 위한 새로운 기회를 만들고, 불교의 풍부한 문화적 전통에 더 깊이 참여할 수 있도록 할 것"이라고 감사의 뜻을 전했다.

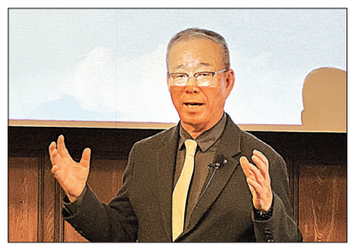
특히 협약을 통해 예일대와 동국대 간 학문적 교류가 더욱 강화될 것으로 기대를 모으고 있다. 양 대학은 합동 세미나, 교환 교수 및 장학생 프로그램들을 적극적으로 활용, 최고의 파트너십을 선보이겠다는 계획이다. 김환수 예일대 한국학 종신교수는 "예일대에서 한국불교학이 자리를 잘 잡을 수 있도록 최선을 다할 것"이라면서 "기부금은 투명하게 운영되며 매년 조계종에 보고할 수 있도록 하겠다"고 밝혔다.

진우 스님은 "불교학 연구자들이 많아지도록 조계종에서도 적극 편의를 봐줄 수 있도록 하겠다"면서 "더불어 한국불교 세계화를 위해 예일대 학생들과 함께 선명상이 발전할 수 있는 계기가 되길 바란다"고 기대했다.

미국 예일대=임은호 기자

윤재웅 총장, 美 예일대서 한류 콘텐츠 영어 강연

'사랑과 위로의 한류 문화' 주제
서정주 시와 BTS 노래 비교
슬픔과 꿈에 담긴 한류의 힘



윤재웅 동국대학교 총장은 10월 11일(현지시간) 미국 예일대학교 스털링 기념 도서관 강의실에서 '서정주의 시와 BTS의 노래'를 주제로 영어 특강을 진행했다.〈사진〉 강연은 약 1시간 동안 진행됐으며, 한국 문학과 한류의 상징적인 노래를 통해 한류 문화 콘텐츠의 의미를 조명했다.

윤 총장은 한국의 대표 시인 서정주의 시 '고창 선운사의 동백꽃 제사'와 글로벌 아이돌 그룹 BTS의 노래 '작은 것들을 위한 시'를 비교하면서, 한류의 핵심은 단순한 경제적 성공에 있는 것이 아니라 역사와 철학, 예술, 그리고 문화적 정체성에 뿌리를 두고 있다는 점을 강조했다.

이어 "한류는 세계적인 흐름 속에서 슬픔과 상처를 공감하고, 꿈과 희망을 향한 열망을 표현하며, 생명에 대한 지혜와 일상 속에서의 유용한 가치를 전하는 문화적 콘텐츠"라고 설명했다. 또한 작고 주목받지 못하는 것들에 대한 관심과 감각적 아름다움에 대한 향유를 한류 콘텐츠의 핵심 경쟁력으로 꼽았다.

강연 후 이어진 리셉션에서 윤 총장은 참석자들과의 약 40분간 한류와 한국 문학에 대해 환담을 가졌다.

정현선 기자

현대불교신문 창간 30주년을 축하합니다

재단법인 대한불교 일붕선교종

중앙종무기관 조직구성표

재단이사회
이 사 장 경원
명예이사장 일명
부 이 사 장 경담
상 임 이 사 오원
이 사 혜천
법도화, 자비행

종정 / 총무원
종 정 예 하 대륜
총 무 원 장 혜일
종정비서실장 지명

원로회의
원 로 의 원 혜천 현암
법성 법선
경원 승원

중앙종회
종 회 의 장 도정
종 회 의 원 재단이사회
고봉, 석경
무착, 정암
서현, 보은
동철, 성운
혜성,백운심
여래자
교구종무원장

종무위원
호 계 원 장 동청
교 육 원 장 지언
포 교 원 장 지명
문 화 원 장 제법
총무부원장 도허
고 시 위 원 장 지광
선거관리위원장 붕원
감 사 원 장 법광
포교부원장 덕산
문화부원장 해동
총 무 부 장 혜광
교 무 부 장 덕운
총 무 국 장 보륜

교구종무원장
강원동부교구 보 해
경기남부교구 지 안
경기북부교구 지 흘
경남교구 덕 운
대구교구 무상심
울산교구 현 산
전북.전남교구 지 명
제주교구 제 법

(재)대한불교일붕선교종 총무원 : 서울특별시 종로구 세검정로6길 76-9, 일붕선원 1층 / Tel : 02-991-8175, 8904 / Fax : 02-991-8176 / www.ilbung.org