천년을 세우다
모연계좌 : 농협 301-0248-0882-41
예 금 주 : 아름다운 동행
대한불교조계종 미래본부

현대불교 30
창간 30주년
1994~2024

구독 · 후원 상담
02-2004-8212
ARS후원 060-700-1080

1994년 10월 15일 창간 주1회 발행 제1502호 hyunbulnews.com (불기 2568년 음력 9월 7일) 2024년 10월 9일 수요일

‘5분 선명상’ 광화문 광장을 장엄하다

조계종 ‘2024 국제선명상대회’ 개최



서울 광화문광장에서 열린 ‘2024 국제선명상대회’에서 조계종 총무원장을 비롯한 해외 명상전문가들이 ‘5분 선명상’을 하고 있다. 사진=공동취재단

특별취재팀=신중일 · 노덕현 · 임은호 · 김가령 · 김민재 기자

‘2024 국제선명상대회’에 참석한 3만 5000여 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.

‘2024 국제선명상대회’가 9월 28일 서울 광화문광장에서 열렸다. 예정된 시간이 가까워오자 전국 각지에서 모인 불자들이 광화문에 마련된 자리뿐 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 100여 개 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.

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

명상 후 3만 5000여 동참 대중 모두가 한 목소리로 ‘세상을 향한 평화의 기도’를 낭독하며 국제선명상대회의 막이 내렸다. 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.

불자 3만 5천명 운집…장관 연출
진우 스님 5분 선명상 선포하며
마음 · 세계평화 한마음으로 기원

상생공동체 위한 ‘국민오계’ 약속
“계 지키는 것 고통 벗어나는 길”

佛法僧 삼보께 지극한 공양 올려
“상호 존중 상생공동체 만들겠다”

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

국제선명상대회에 앞서 국민오계 수계법회와 승보공양법회도 열렸다. 수계법회는 불자들이 지켜야 할 오계를 현대적 언어로 재해석, 공동체 사회가 지켜야 할 최소한의 규범을 제시하기 위해 마련됐다. 이날 불자들은 국민오계를 받은 공덕을 온 법계 모든 중생들에게 골고루 베풀어 마음평화와 국민행복을 이끌겠다고 다짐하는 시간을 가졌다.

조계종 총무원장 진우 스님을 수계법사로, 원로의장 불영 자광 대종사와 전계대화상 무관 대종사를 증명으로 한 수계법회는 장궤합장과 큰 절 등 전통의식으로 진행돼 여법함과 장엄함을 더했다.

국민오계는 생명존중과 상생의 가치를 믿고 우리의 마음가짐과 행동에 좋은 습관을 들여 나와 우리 사회의 행복을 위한 약속으로 마련됐다. △불살생계(不殺生戒) 모든 생명을 아끼고 존중하자 △불투도계(不偷盜戒) 남의 것을 탐하지 말고 나눔을 생활화 하자 △불사음계(不邪婬戒) 신의를 지키며 심신을 맑게 하자 △불망어계(不妄語戒) 나와 남을 속이지 말자 △불음주계(不飮酒戒) 내 정신과 몸에 해로운 것들을 멀리하자 등 다섯 가지 덕목이다.

진우 스님은 법어에서 국민오계의 의미를 설명하고 계율을 지키는 것에 대한 중요성을 설했다. “계는 그릇과도 같다”고 말한 진우 스님은 “그릇이 깨져 있거나 금이 가 있으면 물을 부을 수도 없을 뿐 더러 새거나 오염될 수밖에 없다”면서 “계를 지키는 것은 결국 우리를 고통과 괴로움의 도탄에서 벗어나게 하는 최고의 행동, 최선의 방법이 될 것”이라고 말했다. 이어 “공개된 오계는 우리 국민이 다 함께 지켜나가자는 국민오계”라고 설명하고 “우리 국민 한 사람 한 사람이 오계를 지켜나갈 때, 지혜가 샘물처럼 솟아나 세계 최고의 국민, 최강의 국가가 될 것“이라고 기대했다.

이날 수계법회에서는 수계법사스님들이 연비를 위해 팔을 걷어붙인 3만 여 불자들 한 명 한 명에게 연비를 해줘, 감동을 선사했다. 200여 법사스님들은 좌식한 대중들에게는 전통향연비를, 3만 5000여 대중들에게는 삼보륜 모양의 도장을 정성껏 찍어줬다.

의식을 마친 수계대중들은 무대 단상 위 증명단의 스님들을 향해 합장하고 석가모니불 정근을 이어갔다. 이후 발원문을 통해 나 자신의 마음 평안과 모두의 평화를 위해 다함께 국민오계를 잘 받들어 지킬 것을 다짐했다.

수계법회에 이어 봉행된 승보공양법회는 우리 사회가 이웃을 소중히 여기며, 서로 존중하고 공경하는 공동체로 거듭날 것을 서원하는 자리였다.

법계를 깨끗이 하는 ‘정법계진언’을 염송한 뒤 본격적인 승보공양이 이뤄졌다. 이날 승보에게 올린 공양물은 스님들이 출가하고, 수행하며 부처님 법을 전해주는 데에 대한 감사의 마음을 담아 흙으로 곱게 빚어 만든 화발우와 수행자의 상징인 가사가 준비됐다. 공양을 받은 승가는 승보를 올린 대중들을 축복하는 축원을 전했다. 원로의장 불영 자광 대종사는 〈축복경〉 중 일부를 낭독하며 대중들을 축원했다.

법회는 우리 사회가 이웃을 소중히 여기며, 서로 존중하고 공경하는 공동체를 기원하며 “서로 존중합니다. 서로 존경합니다. 서로 공경합니다”를 합송하며 마무리됐다.

한편 국제선명상대회는 9월 30일까지 지역·계층별 선명상 축제로 이어졌다. 10월 1일 오전 10시부터 서울 봉은사 봉은문화회관에서 개최된 국제컨퍼런스를 마지막으로 모든 일정이 마무리됐다. 〈관련기사 A3면〉

2024 불교도대회 특집섹션 B1~7면

육조정맥선원
www.zenparadise.com

생사해탈을 위한 ‘3년결사안거’ 모집

생사해탈한다는 특달한 각오로
3년 동안 입출퇴를 하지 않고
농선 대원선사의 지도하에 수행하면
반드시 3년 안에 내 마음을 찾아
마음이 내가 된 삶을 살 수 있습니다.

입방각서 : 3년결사안거 중에는 이유를 불문하고 이의와 불만을 절대 제기하지 않을 것이며, 만약 이를 어길 시에는 그 어떠한 벌칙도 감수하겠습니다.



1000명 앞에서 좌탈입망하신
전강 전법 대선사

지금 불교계에 스승이 없습니까? 그렇지 않습니다.
농선 대원선사는 현재 90의 연세로, 64년 전인 26살 때부터 120세까지 수명을 정해놓고 사시면서, 간절히 깨닫기를 서원하는 이들을 위해서 직접 죽비를 잡고 내 마음을 찾아 마음이 내가 된 삶이 되도록 이끌어 주기 위하여 ‘3년결사안거’를 단행하고자 하십니다.

농선 대원선사의 법사이신 전강선사는 1000여 명 대중이 모인 자리에서 법상에 올라 법문하신 후, 앉은 자리에서 열반에 드셨고, 은사이신 해인사 인곡선사도 나고 죽음을 자재하셨으며, 농선 대원선사님 지도하에 공부한 제자 소진추, 전대각월 불자님도 좌탈입망하였습니다.

이와 같이 이생에 반드시 내 마음을 알아 생사해탈한다는 특달한 각오로 3년 동안 입출퇴를 하지 않을 것을 약속하고 농선 대원선사의 지도를 따른다면, 누구라도 승속과 종파를 초월해 입방하여 반드시 마음이 내가 된 삶을 살 수 있습니다.

마지막 호흡만 끊어지면 내 부모 처자식은 그만두고 내 몸마저도 한 점 가져가지 못합니다. 그렇다면 어떤 것이 참나이겠습니까? 이 생사대사를 해결하고자 하는 간절한 뜻을 지닌 분들의 많은 동참을 바랍니다.

입방요건 : 나이 (30~60대 남 · 녀) / 정신적, 신체적 건강한 분 / 제출서류 (입방각서, 건강진단서) / 접수기간 2024. 09. 01 ~ 2025. 12. 31 / 문의 010-8670-1445