2024 불교도 대법회

현대불교 특집

조계종 미래본부 공동기획



우리 함께 '하루 5분' 마음 여행 떠납시다

여러분께 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.

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 깨치십시오.

여러분, 우리함께 '하루 5분' 마음의 여행을 떠나보시죠.
우리는 어디로 가고 있으며, 무엇을 향해 나아가고 있는가?
그 해답은 언제나 내 안에 있습니다.

–조계종 총무원장 진우 스님 '선명상 발표' 중

사진=공동취재단