초급부터 고급까지…선명상 법석 펼쳐지다

2025 국제선명상대회 현장

수불 스님 초청 '간화선' 법문
"간화선 있기에 선명상도 있어
공부하라…변화 느낄 수 있다"

'심주 만들기'로 선명상 체험
일감 스님, 토크로 대중 소통
157가지 프로그램들 펼쳐져


4월 2일 서울 강남 봉은사 법왕루에서 진행된 국제선명상대회 수불 스님 초청 법회에서 안국선원장 수불 스님이 간화선에 대해 법문하고 있다.



봉은사 선명상연구소장 일감 스님이 심주 만들기 프로그램을 진행하고 있다.


심주 만들기 프로그램에서 스님의 이야기를 경청하는 불자의 모습.

신중일 기자 motp79@hyunbul.com

"한국불교에는 '간화선'이라는 세계적인 수행법이 있습니다. 그렇기에 선명상도 통하고, 템플스테이도 통하는 것입니다. 기둥이 없고, 뿌리가 없으면 아무 것도 안됩니다. 간화선이 존재하고 있기 때문에 모든 것이 통합니다."

4월 2일 오후 서울 강남 봉은사 법왕루. 간화선 대중화에 앞장서고 있는 안국선원장 수불 스님의 '간화선' 법문이 폭포수 같이 쏟아졌다. 입추의 여지없이 들어선 신도들은 합장을 하고 고개를 끄덕이며 법문을 경청했다.

이날 법문은 2025 국제선명상대회 일환으로 진행됐다. 법왕루에서는 깨달음을 위한 심화 프로그램들이 펼쳐졌다. 수불 스님의 법문을 시작으로 문경 한산사 용성선원장 월암 스님(4월 4일), 부산 용두산 미타선원장 하림 스님(4월 6일), 해인사 국일암 감원 명법 스님(4월 3일) 등이 법문과 강의를 진행했다.

첫 시작을 알린 수불 스님은 법문을 통해 공부의 중요성, 화두 참구 방법 등을 대중들에게 전했다.

간화선을 창시한 대혜 종고 스님의 구도 과정을 되짚은 수불 스님은 "조사선은 화두와 공안을 같이 본다. 그렇지만 간화선은 정형화된 공안이 있다. 간화선은 이 공안을 통해 의심을 일으킨다"면서 "조사선이 상근기·상상근기가 하는 수행이라면, 간화선은 중근기라면 할 수 있다. 대중화 차원에서도 간화선이 조사선보다는 용이하다"고 말했다.

수불 스님은 화두도 '활구'를 들어야 함을 상기하며, 명안종사의 중요성을 거듭 강조했다. 스님은 "화두공안에 대한 올바른 가치관을 눈 뜨게 하고 화두가 무엇인지를 바로 알면 문제는 바로 풀린다"며 "금생(今生)이 미명심(未明心)이면 다음 생은 알 수 없다. 금생에 깨닫기 위해서는 끝까지 공부할 수 있게끔 가르쳐줄 수 있는 길 안내자, 눈 밝은 선지식이 우리에게 필요하다"고 밝혔다.

그러면서 수불 스님은 우선 공부를 시작할 것을 권했다. 스님은 "흙탕물은 가만히 두면 가라앉는다. 명상은 가라앉히는 공부"라면서 "당장 마음이 시끄러운데, 이를 편안하게 하기 위해서라도 명상은 해야 한다. 명상은 부처님께서 만드신 수행법인데 이를 외면할 이유가 없다"고 말했다.

이어 "선명상을 통해서 기초를 다잡고 선지식 만나서 각오가 됐으면, 화두 타파하기 위한 자기 시간을 한번 가져봐야 될 것 아니겠느냐"고 반문하며 "공부를 해보면 황금 보배로도 살 수 없는 변화가 옴을 알게 된다. 부처님이 왜 저런 말씀을 하셨는지를 알게 된다. 봉사가 눈을 뜨는 체험을 할 수 있다"고 재차 강조했다.

법왕루의 법회와 강의들이 고수들을 위한 심화·고급 클래스였다면, 미륵광장에서 진행된 프로그램은 초심·입문 클래스였다. 봉은사 선명상연구소장 일감 스님은 4월 2일 오후 미륵광장에서 '심주 만들기' 프로그램을 진행했다.

'심주 만들기'는 이번 국제선명상대회 시그니처 프로그램으로 자신만의 화두와 서원을 담은 명상 아이템을 만들고 선명상을 할 수 있도록 도왔다. 특히, 일감 스님은 참여 대중들에게 끊임없이 질문을 던지고 소통하며, 대중들이 스스로의 상황을 돌아보고 사유하게끔 도와 눈길을 끌었다.

'심주 만들기' 프로그램은 4월 3일 오후 1시 박희승 한국명상지도자협회 지도교수, 4월 4일·4월 5일 오후 12시 선명상위원장 금강 스님 등의 지도로 진행됐다.

이밖에도 보우당에서는 싱잉볼 바디테이션, 사찰음식 체험, 태국 담마까야 명상체험 등 치유에 초점을 맞춘 선명상들이 소개되며, 선불당에서는 108배 절 선명상, 이숨 선요가, 아로마요가 등 집중에 도움이 되는 선명상 프로그램 등이 진행됐다. 또한, 미륵전과 법왕루 야외 공간, 매화당 데크 등까지 봉은사 곳곳에서는 총157가지 선명상 프로그램들이 공간의 컨셉에 맞춰 대중들을 맞이했다.

입문부터 심화까지 다양한 프로그램에 대중들의 호응도 좋았다. 박찬국 밝은사람연구소장은 "수불 스님의 법문을 듣고자 봉은사를 찾았다. 화두에 대한 명쾌한 해설과 한국불교 수행 문제에 대한 지적까지 담긴 법문에 큰 울림이 있었다"며 "올해 연구소가 준비하는 세미나 주제가 '수행'인데 많은 도움이 됐다"고 밝혔다.

충북 제천에서 봉은사를 찾은 박보연(진공심) 씨는 "훌륭한 스님들을 만날 수 있음에 절로 환희심이 생긴다. 매일 법회에 참석하고 싶을 정도"라고 말했다.

국제선명상대회-주한대사 한국불교문화교류

선명상·사찰음식 체험 주한대사
"마음 평안·세계 평화" 발원

4월 3일 봉은사서 체험행사
15개국 주한대사들 참석
정관 스님, 사찰음식 시연도

세계 각국을 대표하는 주한 외국 대사들이 선명상을 체험하고 사찰음식을 맛보며 한국전통문화를 이해하는 시간을 가졌다.

조계종(총무원장 진우 스님)은 4월 3일 서울 봉은사에서 '주한 외국 대사 초청 한국불교문화교류'를 개최했다.

2025 국제선명상대회 일환으로 열린 이날 행사에는 중국, 인도, 네팔, 카자흐스탄, 우크라이나, 스위스, 벨라루스, 리투아니아, 멕시코, 온두라스, 이탈리아, 에콰도르, 이스라엘, 베트남, 스리랑카 등 15개국 주한 대사들 참석했다.

행사는 '선명상' 체험으로 시작됐다. 총무원장 진우 스님은 봉은사 경내 전통문화체험관 구생원에서 선명상을 직접 지도하며 마음평안을 안내했다. 스님은 먼저 "한국 고유의 선 수행에 명상을 더한 선명상은 마음의 궁극적인 문제를 풀 수 있는 최고의 명상"이라며 "'화두' 혹은 '간화선'이라고도 한다"고 소개했다.

이어 서울 진관사 명상센터장 혜주 스님이 구체적으로 명상하는 법을 알려주며 선명상의 세계로 이끌었다. 동참자들은 마음의 짐을 내려놓고 긴장을 완화하며 평화로운 순간을 느끼는 시간을 가졌다.

선명상 체험 후에는 사찰음식을 맛보는 시간이 이어졌다. 넷플릭스 다큐멘터리 〈셰프의 테이블〉에 출연하며 한국 사찰음식을 전세계적으로 대중화시키는데 기여한 바 있는 정관 스님은 "정식 발우공양이 아닌 약식으로 준비됐지만 마음 속에 사찰음식에 담긴 의미를 알아주길 바란다"고 설명했다.

차조완두콩밥, 생콩가루 쑥국, 천진암 감말랭이와 오이양념무침, 발효 배추김치, 5년 숙성 무장아찌와 초석잠 장아찌, 표고버섯 조청조림, 봄 울진 갯방풍 나물, 씀바귀 된장무침, 봄 두릅전, 청도 불미나리 녹두전, 능이버섯 채소만두 등이 대사들에게 전해졌다.

1700여 년의 한국불교 역사 속에서 이어져 온 전통음식이자 수행음식인 사찰음식을 맛본 대사들은 입을 모아 "아름다운 경험"이라고 말했다.

다그마 슈미트 타르탈리 주한 스위스 대사는"명상하고 함께 음식을 나눈 자체가 소중한 것"이라면서 "불교가 중요시 하는 마음챙김을 통해 생명의 고귀함과 돌봄 정신을 배웠고 음식을 준비하고 취하는 과정에서 낭비되지 않도록 주의를 기울이며 생명의 가치를 배웠다"고 감동을 전했다.

사찰음식에 앞서 체험한 선명상에 대해서도 깊은 감명을 표했다. 드미트로 포노마렌코 우크라이나 대사는 "현재 인류에게 있어서 가장 귀중한 가치는 평화"라면서 "내면의 평화와 안정을 가르치는 불교의 전통이 귀하다. 위기에 처한 우크라이나를 위해 기도해 달라"고 당부했다. 부탄 대사는 "최근 부탄은 국가적으로 마음챙김 프로젝트를 추진하고 있다"고 소개하면서 "오늘 선명상과 사찰음식을 체험하며 한국과 이어갈 교류협력이 기대된다"고 전했다.

임은호 기자



주한대사들이 사찰음식으로 발우공양하며 불교의 수행정신을 체험했다.

