선명상으로 세상에를 열다

현대불교신문 ⊙ 조계종 미래본부

현대불교신문은 조계종 미래본부와 함께 2026년 신년특집 공동기획 '선명상으로 새해를 열다'를 마련했다. 이번 기획에서는 조계종 총무원장 진우 스님의 '선명상' 제안에서부터 불교계를 넘어 국민 마음 평안 수행법으로 확장되어 온 지난 3년의 과정을 살피고 앞으로의 과제를 짚었다.

2024년 서울 광화문광장에서 열린 국제선명상대회에서 조계종 총무원장 진우 스님과 세계적인 명상지도자들이 5분 선명상을 하는 모습.

行住坐臥皆修禪
어묵동정語默動靜
언제 어떤 행위를 하더라도
마음이 평안해지는 그것이
선명상입니다.

마음을 일으키지 말고 고요히 한다는 것은 있는 그대로 보는 것을 말합니다. 시비고락(是非苦樂)의 분별 감정을 일으키지 않고 있는 그대로 볼 때 마음이 고요해지고 업장이 소멸됩니다.

마음이 평온해지면 내가 어떤 행동을 할 것인지, 무슨 말을 할 것인지 저절로 다음니다. 마음이 청정해지고 행동이 청정해집니다. 분별이 없으니 업이 사라집니다. 그 자체로 평안입니다. 매하는 모든 일에 보살행을 하게 됩니다. 이것이 바로 육바라밀행입니다.

—진우 스님 '선명상 법문'에서 발췌