

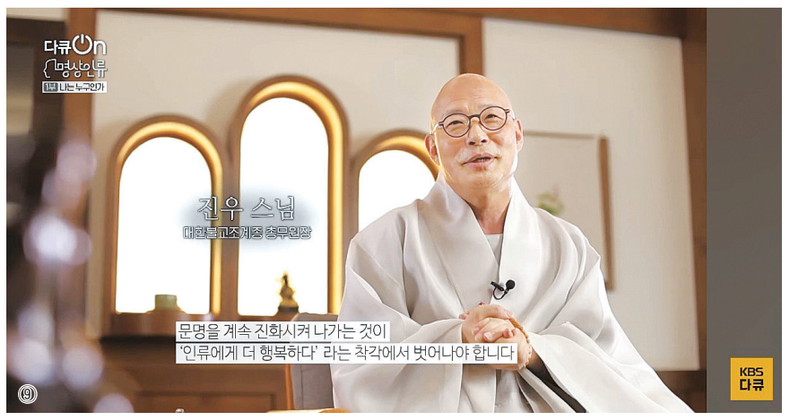
2025년 12월, UN ‘세계 명상의 날(12월 21일)’ 제정 1주년을 맞아 불교계를 비롯한 종교계와 명상단체, 학계가 참여하는 한국위원회가 공식 출범했다.



⑥


⑦


⑧



⑨


⑩

책으로 만나는 선명상

조계종 총무원장 진우 스님이 제안한 ‘선명상’은 한국불교의 수행 전통을 현대의 언어로 풀어내며 대중적 공감을 넓혀가고 있다. 선명상을 보다 깊이 이해하고 일상에서 실천할 수 있도록 안내하는 책들도 잇따라 출간돼 눈길을 끈다. **여수령 기자**



왜 선명상인가?

〈선명상 길라잡이〉(조계종 미래본부 엮음, 조계종출판사)는 선명상에 입문하는 이들을 위한 안내서다. 2024년 개설된 선명상 아카데미에 직접 강사로 나선 진우 스님의 강의 내용을 정리했다.

책은 “선명상을 왜 해야 하는가, 어떻게 해야 하는가”라는 질문에서 출발해, 불교 수행에 대한 선입견을 하나씩 풀어낸다.

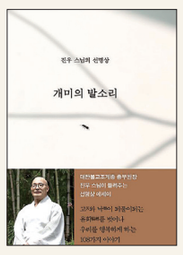
1장에서는 선명상의 개념과 용어를 정리하고, 마음을 돌보는 수행으로써 선명상이 왜 필요한지를 설명한다. 2장에서는 즐거움과 괴로움, 기쁨과 슬픔이 반복되는 감정의 패턴을 살피고, 이를 억누르거나 제거하려 하기보다 ‘알아차리고 조절하는 힘’을 기르는 것이 선명상의 핵심임을 강조한다. 3장은 실천에 초점을 뒀다. ‘우선 멈춤 5초 명상’, ‘무시로 명상’, ‘쉘패스 명상’, ‘그림자 명상’, ‘놓음 명상’, ‘삼수야 가라 명상’ 등 짧고 구체적인 방법들이 제시된다. 불교 교리나 종교색을 최소화해 누구나 부담 없이 따라 할 수 있도록 구성된 점이 특징이다.



강설로 만나는 선명상

〈선명상 마음의 평화〉(진우 스님 등 지음, 조계종출판사)는 2024년 출가열반재일 특별 정진 주간에 서울 조계사에서 열린 ‘선명상으로 찾는 마음의 평안’ 법회를 바탕으로, 선명상의 이론과 실천을 입체적으로 조망한 책이다. 선명상 대중화를 이끌어 온 진우 스님과 한산사 용성선원장 월암 스님, 은유와 마음연구소장 명법 스님, 중앙승가대 교수 금강 스님, 제따와나선원장 일묵 스님, 한국명상심리상담학회장 인경 스님, 한국명상심리상담연구원장 서광 스님의 법문이 차례로 담겨 있다. 일곱 스님들은 선명상이 왜 지금 우리에게 필요한지, 일상에서 어떻게 실천할 수 있는지를 다양한 시각에서 풀어낸다. 자칫 관념적으로 흐를 수 있는 선(禪)을 구체적 사례와 경험담을 바탕으로 설명함으로써 독자를 자연스럽게 수행의 세계로 안내한다.

진우 스님은 “마음을 고요히 하기 위한 모든 방법 그 자체가 선명상”이라고 말한다.



행복을 위한 108 법문

“어떤 일이 생기더라도 좋다거나 싫다는 고락의 감정과 옳다거나 그르다는 시비의 판단을 자제할 것, 어떤 선택이든 빠르게 판단하고 결단하되 선택한 다음에는 더 이상 집착하지 말 것, 그래도 힘에 부칠 때는 보시를 하면서 꾸준히 기도와 참선에 정진할 것. 이 세 가지만 지속하더라도 머지않아 차츰 마음이 편안해짐을 느끼게 된다.”

〈개미의 발소리〉(진우 스님 지음, 조계종출판사)는 108가지 선명상 법문으로 우리를 행복의 길로 이끈다. 진우 스님이 담양 용흥사 주지 소임을 보던 2008년, 매일 새벽 명상에 대한 짧은 단상을 적은 글을 묶었다. 스님이 신도들과 나눴던 고민과 실제로 경험했던 사례들이 가득하다. 하루 한 편씩 읽다 보면 ‘현상과 대상으로부터 감정을 분리하라’고 강조하는 진우 스님의 법문이 마음에 새겨진다.

2026 병오년
뜨거운 열정! 꺾이지 않는 도전! 쉼없는 정진!
대한불교조계종
봉 녕 사
봉녕사승가대학 · 금강율학승가대학원
주 지 진 상
사부대중 일동
경기도 수원시 팔달구 창룡대로 236-54 전화 031)256-4127
www.bongnyeongsa.org
※광고 홈페이지 QR. 수익 일부는 AI전법에 활용됩니다.