인천 불자·시민들 "선명상 수행 실천" 다짐

조계종 · 인천강화연합전법단
송도 센트럴파크서 선명상대회
인천 · 강화 불자 1500명 참여
진우 스님, 선명상 주제 강연
'우선 멈춤' 선명상 방법 전해

인천 송도=신중일 기자 motp79@hyunbul.com


조계종과 인천강화연합전법단은 6월 21일 인천 송도 센트럴파크에서 '인천시민 행복을 위한 국제선명상대회'를 개최했다. 사진은 대회 참여 불자들이 선명상 실참하는 모습.

"참가 사부대중은 오늘 선명상 실천을 통해 내가 바뀜으로써 이웃과 주변이 바뀌고, 우리 지역의 행복과 대한민국이 더욱 발전해나가는 인연을 만들어 나가겠습니다."

인천·강화 지역 불자와 시민들이 선명상 실천과 대중화를 통해 대한민국 발전을 이끌겠다고 다짐했다.

조계종(총무원장 진우 스님)과 인천강화연합전법단(공동단장 여암·성안 스님)은 6월 21일 인천 송도 센트럴파크에서 '인천시민 행복을 위한 국제선명상대회'를 개최했다.

선명상 보급을 위한 '지역 선명상 축제'의 일환으로 열린 이날 선명상대회는 지난해 12월 발족한 인천강화연합전법단의 첫 대형 행사여서 그 의미를 더했다.

이날 대회에는 총무원장 진우 스님을 비롯해 포교부장 남전 스님, 미래본부 사무총장 성원 스님(강화 정수사 주지), 강화 전등사 주지 여암 스님, 강화 보문사 주지 선조 스님, 인천법명사 주지 선일 스님, 인천불교회관 주지 일지 스님, 유정복 인천시장, 정해권 인천시의장, 박찬대·정일영 국회의원, 지용택 새얼문화재단 이사장과 인천·강화 지역 불자와 시민 1500여 명이 참석했다.

대회는 조계종 어산종장 동환 스님의 화청과 오정례를 통한 '평화 기원 염불명상'으로 문을 열었으며, 진우 스님의 선명상 강연과 선명상 실참, 행동실천강령 낭독 등이 진행됐다.

이날 진우 스님은 선명상 강연을 통해 선명상 실천의 필요성을 역설했다. 스님은 "선명상은 '선(禪)'과 '명상'을 결합한 용어로, 불교 전통 수행법을 현대적 언어로 재해석한 것"이라고 설명하며 "선명상은 불교적 해탈과 중도 사상을 바탕으로 마음의 분별심을 없애고, 고요함을 회복하는 길"이라고 강조했다.

이어 "현대 사회는 물질문명은 풍요하지만 마음은 고통에 휩싸여 있다. 돈방석에 앉아도 번뇌에 시달릴 수 있고, 가시방석에 있어도 마음이 평안하면 그곳이 극락"라고 비유하며 "스스로 마음을 평안하게 하지 못하면 어떤 환경도 근본적인 행복이 될 수 없다"고 말했다.

진우 스님은 구체적인 선명상 수행 방법으로 '우선 멈춤' 명상법을 제안했다. 이는 감정이 격해질 때 5초간 호흡을 멈추고 자신의 반응을 관찰함으로써 충동적인 행동을 줄이는 방식이다. "모든 감정은 지나간다. 5초의 멈춤이 인생을 바꾼다"고 조언한 진우 스님은 선명상이 특정한 장소나 자세에 국한되지 않는다고 강조하며 "앉아서도, 서서도, 차를 마시면서도 명상할 수 있다. 중요한 것은 욕심을 줄이고 마음을 고요히 하는 것"이라 전했다.

진우 스님의 강연 후에는 선명상위원장 금강 스님(중앙승가대 교수)의 지도로 선명상 실참이 이뤄졌다. 금강 스님의 지도에 따라 1500여 대중은 자신의 자리에서 차분히 마음을 내려놓으며 선명상 수행을 체험했다.

청정한 몸과 마음을 만든 참가 대중들은 인과의 도리를 알고 자비를 행하며 중도의 삶을 살 것을 다짐했다. 이날 대회에서 참여 대중은 수미정사 주지 금선 스님, 우성찬(어린이 대표), 우은진(대학생 대표·인천대), 백순심(장년 대표·포교사단 인천지역단장) 씨가 대표로 낭독한 행동강령을 통해 "오늘 우리는 우리가 걸어가야 하는 길이 끊임없는 욕심을 비우는 데 있음을 알아차렸다"면서 "우리는 지혜의 완성과 자비의 실천은 둘이 아님을 알고 항상 양극단을 여의고 국민과 더불어 화합해 행복과 평화가 가득한 사회공동체를 만들겠다"고 발원했다.

인천강화연합전법단 공동단장 여암 스님은 "인천강화연합전법단에서는 오늘 국제 선명상대회의 가르침을 되새기며, 대한민국 제2도시로 웅비하는 대한민국 관문의 도시 인천광역시 위상에 걸맞게 자비를 실천하고 이웃에게 봉사하는 지역문화를 꽃피우겠다"면서 매일 선명상 실참수행으로 상생과 화합의 인천광역시를 만들어 나갈 것을 다짐했다.

이와 함께 이날 선명상 대회에서는 미래본부가 개발한 선명상 체험 프로그램인 심주 만들기와 양말목 공예 선명상, 위빠사나 등을 체험할 수 있는 부스들이 운영돼 시민과 불자들의 이목을 사로잡았다.

별빛·달빛 아래 무더위 식힐 금강경 정진

오대산 월정사 금강경봉찬기도회
7월 12일 별빛·8월 9일 달빛기도

회향 없는 금강경 독송 철야정진으로 신행 문화 확산에 앞장서고 있는 오대산 월정사 금강경봉찬기도회가 무더운 여름을 맞아 특별한 기도 자리를 마련했다. 바로 별빛과 달빛 아래서 무더위를 이겨내는 '별빛·달빛 철야용맹정진 기도'다.

기도회는 7월 12일(별빛 기도)과 8월 9일(달빛 기도), 두 차례에 걸쳐 월정사 적광전 앞마당에서 봉행된다. 해발 700m에 위치한 월정사의 청정 자연환경 속에서 쉼과 여유를 제공하고자 기획됐다. 행사는 1300~1500명 규모로 준비 중이다.

특히 이번 기도회는 고령화사회에서 관계 단절로 어려움을 겪는 이들이 한 달에 한 번이라도 도반들과 함께 금강경을 독송하며, 생활 속에서 기도를 실천할 수 있는 자리를 만들겠다는 데 그 의미가 있다. 이에 따라 경내 마당에는 조명을 설치해 독송에 불편함이 없도록 하고, 삼삼오오 편안하게 기도하고 교류할 수 있도록 모기장 텐트도 배치할 계획이다.

월정사 수행원장 자현 스님은 "삶에서 중심을 잃으면 행복감도 떨어질 수밖에 없다"며 "이번 정진을 통해 내면의 평안을 회복하길 바란다"고 밝혔다. 033-339-6791

김내영 기자

더프라미스, 미얀마 2차 긴급구호

6월 11~20일, 샨주 사찰 등서
취약계층 식재료 · 학용품 지원



재난사회복지전문기관 (사)더프라미스(이사장 묘장 스님)가 6월 11~20일 미얀마 샨주 인레(Inle) 및 따웅지(Taunggyi)에서 지진 피해 주민과 아동을 위한 2차 긴급구호 활동을 펼쳤다.〈사진〉

이번 2차 구호에서는 1차 활동에 이어 피해 지역을 직접 방문해 현장 상황을 점검했다.

또 사찰 4곳과 학교 4곳을 선정해 식재료와 초등학교부터 중학교까지 모든 학년에 필요한 노트 등 학용품을 지원했다.

향후 (사)더프라미스는 미얀마 샨주의 시민단체 및 기관과 협력해 미얀마 지원을 지속할 예정이다.

이사장 묘장 스님은 "1차에 이어 2차 긴급구호를 통해 미얀마를 도울 수 있어 다행"이라며 "미얀마는 아직도 복구를 위한 도움이 절실하다"고 지속적인 관심과 동참을 부탁했다.

임은호 기자

진관사 항일·애국정신 담은 '진관아리랑' 첫선

6월 22일, 백초월길 예술 축제
진관사 일원서 문화공연 등 다채



백초월 스님의 독립운동 정신을 기리고 진관사 태극기에 담긴 애국정신을 예술로 승화한 '2025 백초월길 예술축제 진관아리랑'이 6월 22일 서울 진관사(주지 법해 스님) 일원에서 열렸다.〈사진〉 특히 이날 공연에서 백초월 스님과 진관사 태극기의 문화적 가치를 담은 합창곡 '진관아리랑'이 초연돼 의미를 더했다.

이날 행사는 오전 10시 진관사 앞 백초월길에서 진행된 거리축제로 막을 열었다. 한문화체험관 인근에 마련된 부스에서는 '독립선언문 서명운동 체험', '백초월 스님, 진관사 태극기, 독립운동 사진전' 등이 진행됐다.

오후 5시에는 진관사 대웅전 야외 무대에서 본공연인 '진관아리랑'이 개최됐다. 주지 법해 스님은 "국가를 위해 희생하고 헌신하신 분들의 숭고한 정신을 기리는 이번 예술축제는 우리 민족의 역사와 얼 그리고 무형문화유산을 계승하고 보존하는 뜻깊은 문화의 장이 될 것"이라고 인사말 했다.

본공연에서는 중앙대 예술학부의 기악합주와 은평 우리소리국악원의 경서도소리, 청강판소리고법보존회의 판소리고법 합북이 무대에 올랐다. 특히 이옥천 명창이 '백초월 스님의 조국과 태극기 사랑'을 주제로 여성소리국극을, 정명자 살풀이춤 이수자가 '진관 살품이춤'을 선보여 관람객들의 열띤 환호를 이끌어 냈다.

마지막 무대에서는 동국예술단과 뭇소리 합창단의 공연으로 '진관아리랑'이 처음 공개됐다. '진관아리랑'은 백초월 스님과 진관사 태극기를 주제로 김연갑 아리랑연합회 이사장이 작사하고, 박범훈 조계종 불교음악원장이 작곡한 흥겨운 합창곡이다. 백초월 스님의 항일운동 거점이었던 진관사에서 초연돼 행사의 피날레를 의미 있게 장식했다.

여수령 기자

전국여성불자회, 신흥사서 '쓰담순례' 성료

6월 21~22일, 100명 동참
화암사 · 낙산사 등 참배도



조계종 전국여성불자회(회장 김의정)가 6월 21~22일 속초 신흥사 일대에서 '신흥사 해맞이 가는 길'을 주제로 쓰담순례를 성료했다.〈사진〉

전국여성불자회 임원 및 회원 100여 명이 동참한 이번 순례는 신흥사 설법전에서 입재식을 시작으로 이틀간 이어졌다. 회원들은 계조암·진전사·화암사·낙산사를 참배했으며, 낙산사 해수관음상 앞에서 해맞이 명상을 하기도 했다.

김의정 회장은 "순례를 통해 영동지역 불교의 역사와 가치를 돌아보고, 설악의 기백을 가득 담아가길 바란다"고 강조했다.

김내영 기자

부처님의 발자취를 따라
인도/네팔
불교성지순례 8박10일
▶일 정 : 인천-델리-바라나시-보드가야-라즈기르-바이샬리-쿠시나가르-룸비니-쉬라바스티-아그라-델리-인천
▶동참금 : 280만원부터~
인도 보드가야
인도 마하보디 대탑

순수의 나라
라오스
완벽 순례 4박6일
▶일 정 : 인천-비엔티안-루앙프라방-방비엥-비엔티안-인천
★ 체크포인트 : 고속열차(2회), 탁발 행렬 참관, 꽝시 폭포, 탐쌍/탐남동굴, 블루라군
▶동참금 : 문의

인도양의 진주
스리랑카 6박8일
▶일 정 : 인천-콜롬보-아누라다푸라-미힌탈레-담불라-시기리야-폴론나루와-알루비하라-캔디-누와라엘리야-아훙갈라-콜롬보-인천
▶동참금 : 문의
담불라 석굴 사원
스리랑카 시기리야

성지순례자의 도반 마하연투어
예약·상담 02-365-7747 마하연투어
www.mahayeon.com
서울특별시 종로구 우정국로 39(우정에쉐르) 1401호