“하루 30초만 멈춰도 마음이 달라집니다”

‘2025 부산 글로벌 명상 문화 페스티벌’

부산시 · 조계종, 6월 28일~29일
주석 스님, ‘일상 속 명상’ 강조
시민 · 군장병 함께하는 명상 ‘눈길’
요가 · 공연 · 플리마켓 등 체험 다양

하성미 부산주재기자 jayanti@hyunbul.com

“호흡 하나로 삶은 달라집니다. 5분, 아니 30초라도 자신에게 집중하는 그 순간이 곧 수행입니다”

‘2025 부산 글로벌 명상 문화 페스티벌’ 개막 무대에 선 주석 스님의 첫 강연은 명상을 특별한 수행이 아닌 누구나 실천할 수 있는 ‘삶의 자세’로 풀어내, 행사에 모인 시민과 군 장병, 청소년들에게 깊은 울림을 전했다

문화예술사단법인 쿠무다(이사장 주석 스님) 부설 부산명상협회(BMA)가 6월 28일 쿠무다 및 송정해수욕장 야외무대에서 ‘2025 부산 글로벌 명상 문화 페스티벌’을 개최했다. 부산시와 조계종 미래본부가 함께한 이번 페스티벌은 ‘마음이 선을 넘다’를 주제로 6월 28~29일 이틀간 진행됐다.

주석 스님은 지난해 광화문에서 조계종 총무원장 진우 스님 주재로 열린 국제선명상대회를 회고하며 “7만여 시민과 불자들이 5분간 침묵하는 그 순간, 도심 전체가 정화되는 듯한 경험을 했다”고 전했다. 이어 “그 경험을 바탕으로 지난해 송정 해변에서 전야제 성격으로 108배와 해넘이 명상을 진행했고, 그것이 오늘 이 자리로 이어졌다”고 설명했다.

스님은 이어 불교의 수인(手印)과 호흡 명상 실습을 직접 지도하며 “왼손은 무릎 위에 두고 오른손은 바닥을 향해 떨어뜨리는 ‘항마촉지인’ 자세는 내면의 번뇌와 외부의 고통을 잠재우는 수행법”이라며 “간단한 동작과 호흡만으로도 마음의 중심을 회복할 수 있다”고 강조했다.

‘2025 부산 글로벌 명상 문화 페스티벌’과 ‘제16회 부산광역시장배 국제서핑대회’가 함께한 개막식에는 조계종 미래본부 사무총장 성원 스님, 쿠무다 이사장 주석 스님을 비롯해 이준승 부산시 행정부시장, 김성수 해운대구청장, 강관범 제53보병사단장, 임말숙 부산시의원 등 각계의 내빈이 참석해 자리를 빛냈다.


‘2025 부산 글로벌 명상 문화 페스티벌’에 참여한 군장병들이 명상을 하고 있는 모습.

조계종 총무원장 진우 스님은 성원 스님이 대독한 축사를 통해 “부산은 바다의 기운과 사람의 온정이 어우러지는 도시”라며 “이번 명상 페스티벌이 국내를 넘어 세계로 확산하는 문화 플랫폼으로 성장하길 바란다”고 전했다.

해변 개막식은 성원 스님의 명상 지도로 문을 열었다. 이어 무여 스님과 덕운 스님의 명상 체험, 김경민 요가 지도자의 요가 명상, 주석 스님의 토크 콘서트, 가수 나릿의 음악 공연 등이 펼쳐졌다. 쿠무다 콘서트홀에서 진행된 실내 공연은 전석 무료로 운영돼 누구나 자유롭게 참여할 수 있었다.

축제는 명상과 요가, 음악 공연, 토크 콘서트, 플리마켓, 체험 부스 등 다양한 프로그램으로 시민들이 일상 속 쉼과 치유를 체험할 수 있도록 기획됐다. 특히 ‘심주 목걸이(마음의 구슬)’ 만들기 체험이 큰 인기를 끌었다. 참가자들은 무작위로 받은 화두 문구를 읽고 그 의미를 되새긴 뒤, 직접 만든 목걸이에 자신의 서원을 담아 가족, 친구와 나누며 명상이 삶과 맞닿아 있다는 것을 체감했다.

조계종부산聯, “계율은 불자의 나침반”

7월 15일 ‘삼귀의계오계 수계대법회’ 봉행

불교의 기본 계율인 삼귀의와 오계를 새기며, 재가불자들이 불제자로서의 삶을 새롭게 다짐하는 자리가 마련된다.

조계종부산연합회(회장 목종 스님)는 오는 7월 15일 오후 3시부터 5시까지 부산항 국제전시컨벤션센터 5층 컨퍼런스홀에서 ‘삼귀의계오계 수계대법회’를 봉행한다. 법회에는 전국에서 모인 재가불자 1000여 명과 조계종 스님 50여 명이 동참해 부처님 가르침에 귀의하고 자비와 절제를 다짐하는 불자로서의 서원을 다시 새길 예정이다.

전계대화상 지현 스님(관음사 회주)을 비롯해, 갈마아사리 심산 스님(홍법사 주지), 교수아사리 원허 스님(혜원정사 회주) 등 3사 7증사가 엄숙한 예법에 따라 수계의식을 집전한다.

법회는 도량결계와 영상 개식, 참회와 관정의식, 삼귀의와 오계 수계, 수계첩 전달 순으로 진행되며, 전계사와 갈마사, 교수사의 법어 및 격려사도 마련된다. 수계불자들을 위한 관정수 채수 장면은 영상으로 공유된다.

조계종부산연합회는 “수계대법회가 자신을 돌아보고 삶의 방향을 다시 세우는 수행의 시작점이 되기를 바란다”고 기대했다.

하성미 부산주재기자

삼광사, 몸·마음 살리는 사찰요리 강좌

7월 1일 개강…24명 동참



삼광사(주지 용암 스님)가 전통 사찰음식의 가치를 알리고 현대인의 식생활에 건강한 전환점을 제시하기 위해 ‘몸과 마음을 살리는 사찰음식 요리강좌’를 개설했다.〈사진〉

강좌는 7월 1일 삼광사 템플스테이수행관 요리실습실에서 개강했으며, 부주지 성해 스님을 비롯한 강사진과 수강생 24명이 함께했다.

강좌는 7월 1일부터 9월 2일까지 매주 화요일 오후 2시, 총 10회에 걸쳐 진행된다. 프로그램은 △기본양념 만들기 △사찰식 별미 요리 △발우공양 체험 △차 활용 요리 △계절별 발효음식 등 이론과 실습 교육이 함께 진행된다. 강의는 사찰음식과 약선음식 전문가인 김은정 씨가 맡는다.

하성미 부산주재기자

통도사, 가사불사·생전예수재 입재

성파 대종사 “가사, 우주 덮는 이불
생전예수재는 지옥 피하는 예방”
7월 2일 입재–8월 12 · 19일 회향


영축총림 통도사가 7월 2일 설법전에서 ‘생전예수재’와 ‘가사불사’ 입재법회를 봉행했다. 사진은 조계종 종정 성파 대종사가 법문하는 모습.

“가사는 우주를 덮는 이불이요, 생전예수재는 지옥을 피하는 지혜로운 예방입니다.”

영축총림 통도사(주지 현덕 스님)는 불기 2569년 을사년 윤달을 맞아 7월 2일 경내 설법전에서 ‘생전예수재’와 ‘가사불사’ 입재법회를 봉행했다.

이날 조계종 종정 성파 대종사는 법문을 통해 “가사 한 벌에는 우주의 진리와 생로병사가 모두 담겨 있다”고 가사불사의 의미를 짚고, “생전예수재는 죽은 뒤를 탓하지 말고 살아 있을 때 미리 마음을 닦는 것이 수행”이라고 설했다.

성파 대종사는 무더위에도 수행의 길을 택한 불자들에게 “지금 이 자리, 이 선택이 바로 극락을 향한 첫걸음”이라고 격려했다. 그러면서 “더위와 추위를 아는 존재, 향기 없는 조화와 향기 가득한 생화를 구분할 줄 아는 존재가 곧 생명 가진 수행자”라며 “지혜로운 불자가 되어야 불나방처럼 무지로 불 속에 뛰어드는 삶을 피할 수 있다”고 당부했다.

이번 불사는 재가불자들이 살아 있는 동안 자신을 위해 천도재를 지내며 참회의 수행을 실천하는 ‘생전예수재’와 수행자에게 공양할 전통 가사를 제작·헌공하는 ‘가사불사’로 구성됐다. 두 불사는 49일간 이어지며 가사불사는 8월 12일, 생전예수재는 8월 19일에 회향한다.

가사불사는 이날부터 영산전에 설치된 ‘가사당’에서 본격 진행되며, 불사에 동참한 불자들의 명단도 함께 봉안된다. 가사당은 불사 기간에 전통 가사를 전시하고, 재가불자들이 직접 가사 제작에 참여할 수 있는 공간이다. 회향일에는 영산전에서 설법전까지 가사를 이운하고 점안·공양하는 장엄한 이운법회가 거행된다.

생전예수재는 매주 수요일 오전 10시 불공과 법문, 천도재로 진행된다. 주요 법문은 △3재(7월 22일) 법산 대종사(조계종 법계위원장) △5재(8월 5일) 덕문 스님(통도사 율주)이 맡는다.

한편, 가사불사 도편수로는 명천 스님이 위촉돼 불사 전반을 총괄하고 있다.

하성미 부산주재기자

생명나눔 부산본부, 명상 걷기대회 성료

6월 28일, 휠체어 12대 전달



생명나눔실천 부산지역본부(본부장 심산 스님)는 6월 28일 부산 어린이대공원 부산학생교육문화회관 야외마당에서 ‘제17회 희망세상만들기 생명나눔 명상 걷기대회’를 개최했다.〈사진〉 행사에는 부산 시민과 장기기증 희망등록자, 후원회원 등 400여 명이 참가해 생명나눔 문화 확산과 장기기증 홍보 캠페인에 동참했다.

행사는 개회식에 이어 휠체어 전달식, 싱잉볼 명상 시연, 준비체조 및 명상 걷기대회 순으로 진행됐다. 생명나눔 부산본부는 매년 휠체어가 필요한 환우와 병원을 선정해 휠체어 지원사업을 하고 있다.

이날 생명나눔 부산본부와 조계종 포교사단 부산지역단, (사)아름누리에서 후원한 12대의 휠체어는 해운대나눔과행복병원, 부산보훈병원 등에 전달됐다.

이도경 부산지사장

화제의 신간

사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도

3일이라는 짧은 시간 안에, 삶의 긍정적인 변화를 가져오는 책!
실천 가능한 기도의 방식과, 수행의 가치를 알기 쉽게 설명한 책!



“기도는 마음을 변화시키고 행복으로 이끄는 강력한 도구입니다.
기도는 누구나 실천할 수 있는 수행의 첫걸음입니다.
‘수호신 기도’는 그 시작을 돕기 위해 집필된 책입니다”



수호신 기도
사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도
묘장 편저 | 112쪽 | 10,000원

현재 연화사 주지. 국제구호단체 더프라미스 이사장, 대한불교조계종 사회복지재단 대표이사, 희망브리지 전국재해구호협회 이사, 불교신문 논설위원. 아이티 대지진, 동일본 대지진, 태국 대홍수, 네팔 대지진, 포항 지진, 모로코 지진에 재난구호활동과 우크라이나 전쟁난민 지원 활동을 하였다.
저서로 『도표로 읽는 부처님 생애』가 있으며, 나는 절로 조계종사회복지재단 대통령상 수상(2024), 조선일보 ‘아이가 행복입니다’ 어워즈 대상을 수상(2024)하였다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org