지상백고좌

육지장사 회주 지원 스님

“내 에너지 원천 ‘선명상’… 마음도 운동해야 합니다”

12면에 이어

이에 대해 스님은 “평상심”이라고 단박하게 말했다.

“마조 스님은 ‘도가 무엇이냐’고 물으면 평상심(平常心)이라고 답했어요. 평상심이란 분별심이 일어나지 않는 마음이며, 자유롭고 평화롭고 기쁨이 있는 행복한 세계입니다. 조주 스님의 ‘끽다거’는 평상심을 다르게 표현한 것이지요. 도는 특별한 것이 아니니 다른 곳에서 찾지 말라는 가르침입니다. 현대인들은 도라고 하면 보통사람이 생각할 수 없는 아주 특별한 영역으로 생각합니다. 이런 고정관념으로 ‘평상심(平常心)을 도(道)’라고 하면 굳이 힘든 수행을 할 필요가 있겠는가 반문할 것입니다.”

그러면서 스님은 ‘평상심’이 무엇인지에 대해 설명을 이어갔다.

“평소 우리들의 마음 씀씀이를 보면 온갖 감정의 기복에 따라 마음이 끊임없이 변합니다. 보고 듣고 느끼고 사랑하고 미워하고 기뻐하고 슬퍼하고 때로는 탐욕도 부리고 화도 내는 어리석은 마음이 작용하는데 이런 마음은 일상심입니다. 일상심에서 벗어나야만 평상심에 이를 수 있어요.”

지원 스님은 건강을 지키는 데에도 관심이 많다. 불자들에게도 불교식 건강법을 전하고 있다. 몇 해 전에는 〈지원 스님의 100세 건강법〉 책을 출간하기도 했다.

“오래전부터 불가에서는 몸과 마음 건강을 위하여 명상과 단식을 하고, 몸을 따뜻하게 했어요. 육지장사에서 운영하는 템플스테이 프로그램에 단식, 온구체험, 쑥뜸 등이 들어있어요. 단식은 제가 몇 년간 해 보니 건강을 유지하는데 도움이 되었기에 프로그램에도 넣었어요.”

스님은 1박 2일 단식을 권한다. 직장인이거나 처음으로 단식을 하는 사람들은 토요일 저녁부터 일요일 점심까지 단식하면 부담 없이 할 수 있을 것이라고 한다. 스님은 “위와 장을 비우면 집착과 욕심까지도 비워낼 수 있다”고 강조하며 말을 이어갔다.

“몸을 따뜻하게 하여 체온을 1도 올리면 병에 걸리지 않는다는 말이 있을 정도로 중요합니다. 몸의 체온이 낮아지면 신진대사가 나빠지고 혈액순환이 원활하지 못하니 각종 병을 일으키게 되겠지요. 따뜻한 차를 마시고, 몸을 따뜻하게 하면 마음도 따뜻해지지 않을까요?”

지원 스님은 건강한 라이프 스타일 가꿀 것을 강조했다. 특히, 날마다 꾸준히 할 수 있는 건강한 습관을 몸에 들이는 것이 중요한데, 호흡명상을 습관의 하나로 정해 놓고 날마다 3분씩 할 것을 제안했다.

“먼저 호흡명상으로 몸이 편안해져야 합니다. 우리의 모든 구조가 자율신경 체계로 전부 다 이루어져 있어요. 기분이 좋고 나쁜 것도 전부 다 신경의 작용입니다. 명상은 자율신경에 아주 지대한 영향을 가져오죠. 호흡명상을 하면 우리의 면역력 체계가 강화되고 건강에도 영향을 미치게 됩니다. 몸 신경 자체가 편안해지니 뇌가 편안해지고, 이렇게 되면 잠도 잘 자고 항상 기분이 좋아요. 또 뇌에서 좋으니까 스트레스가 없고, 엔돌핀과 세로토닌이 펑펑 쏟아져서 기분이 좋아지는 거예요.”

수박을 탁 깨서 빨간 것을 직접 맛보아야 맛있는 것을 알 수 있듯이, 명상의 참맛을 느끼려면 날마다 수행하는 것이 최고라는 게 스님의 설명이다.

지원 스님은 현재 세계평화대탑 불사를 진행하고 있다. 현재 토목 공사도 90% 가량 마무리한 상황이다. 이 같은 불사를 발원하게 된 계기를 지원 스님에게 물었다. 스님은 “세계인에게 자유와 평화를 알리기 위해서”라고 즉답하며 말을 이어갔다.



지난 6월 22일 양주 육지장사에서 열린 야외 미술관과 붓다정원, 선다일미 갤러리 착공식 테이프 커팅식 모습. 3만 3000㎡ 부지에 문화포교 공간이 조성될 예정이다.

선명상은 마음운동…정신능력 개발
습관이 되면 집중력, 창의성이 증가
“매일 명상수행 습관 들이길” 제안

“우리의 본래 청정한 그 마음이 자유와 평화와 행복의 세계입니다. 우리는 인드라망처럼 서로 연결돼 있으며, 인드라망의 거울처럼 서로를 비추고 있어요. 한 사람 한 사람의 따뜻한 마음이 모여 세계평화를 가져오게 될 것이라고 믿습니다. 세계인들의 자유와 평화와 이기쁨을 대탑이라는 상징물을 만들고 그 공간에서 여러 가지 프로그램을 즐기도록 하는 것입니다. 누구라도 세계평화대탑에서 온라인, 오프라인을 통하여 깨달음의 세계를 맛볼 수 있고 진정한 행복의 의미를 배울 것입니다.”

지원 스님은 현대인에게 맞는 걷기명상 프로그램 ‘아제아제 바라아제 순례길’을 만드는데 많은 시간을 보내고 있다.

“아제아제 바라아제는 〈반야심경〉에 나오는 진언으로 ‘가자 가자 어서 가자! 자유와 평화와 기쁨의 세계로’라는 뜻이 담겨 있어요. 마음을 깨끗하게 하는 내비게이션이 필요한 시대입니다. 육지장사는 도리산을 배경으로 기산 저수지와 마장 호수가 있어 걷기 수행에 좋은 환경을 갖추고 있습니다. 제1코스는 ‘화목의 길’이라고 하여 그 안에 3개의 길이 있어요. 하나는 참회의 길로 회광반조하는 길입니다. 또 하나는 용서의 길이고, 셋째는 감사의 길입니다. 1코스에서는 치유의 방법을 제시하고 3분 멘트를 듣게 되어있어요. 제2코스는 지금 개발 중입니다. 기존의 템플스테이에서 하던 것인데, 누구나 참여할 수 있도록 일반화시킨 것입니다.”

아제아제 바라아제 순례길의 특징은 배너에다 QR코드만 찍으면 3분 멘트가 나오는데 우리말이 먼저 나온 후 일본어·영어·중국어가 나오게 되어있다. 용서의 길, 참회의 길, 감사의 길을 만든 것은 행복한 삶을 누리고 싶은 사람들이 마음에 불행한 것을 담고 사는 것이 안타까워서다. 걷기명상으로 무거운 짐을 내려놓기를 바라는 스님의 마음을 읽을 수 있다.

조계종 포교원장을 역임했던 만큼 지원 스님은 반려동물 템플스테이, 아제아제 바라아제 순례길, 아바타 포교 등 다양한 포교프로그램을 선보이고 있다. 이 같은 역동적인 에너지가 어떻게 나오는지가 궁금했다.

“저의 에너지는 ‘선명상’에서 나옵니다. 명상은 마음운동인데, 마음운동을 하면 신체적 힘과 더불어 무한한 정신능력이 개발됩니다. 명상을 매일 규칙적으로 하면 통찰력이 예리해져서 남다른 집중력과 창의성이 몇 배로 증가됩니다. 그 결과 열정과 신념, 굳은 의지가 생겨 두려움이 없어져요.”

지원 스님은 우리의 몸은 어떤 물리적 법칙에 의하여 움직이는 것이 아니라, 오직 내 마음이 조정하는 대로만 움직인다는 것을 명심할 것을 당부했다.

인터뷰 말미, 연말연시 〈현대불교신문〉 독자들에게 마음에 새길 가르침을 청했다. 스님은 “너무 미워하지 말라”고 했다.

“〈신심명〉에 ‘지극한 도는 어렵지 않다. 다만 간택함을 꺼릴 뿐이다. 미워하고 사랑하는 마음을 버린다면 도(道)는 환하게 명백히 드러난다’라는 구절이 있어요. 사랑하고 미워하는 두 가지 감정을 마음에서 내려놓으면 지극한 진리, 즉 행복에 이른다는 뜻입니다. 마음의 속성은 시시각각 변하는 것이기에 한 번 좋다고 해서 그 마음이 영원히 가는 것은 아닙니다. 그러니 좋아하되 너무 집착하지 말고, 미워하더라도 오랫동안 마음에 담아두지 마세요.”

스님은 갑자기 “지금 이 세상에서 존귀하고 거룩하고 위대한 것은 무엇인가”라는 질문을 던졌다. 머뭇거리자 스님께서 답하셨다.

“지금 내가 숨 쉬고 있는 이 자체가 가장 위대한 것입니다. 우리는 위대하다는 것이 무엇인지 모르고 살잖아요. 그래서 지금 이 순간 최선을 다해서 살아야 합니다.”

호흡명상을 하면 몸과 마음이 건강해지고, 치매도 예방할 수 있으며, 마음도 강건해져 세상 풍파를 헤쳐나갈 수 있다는 스님의 가르침을 받아들고 밖으로 나오니 앞산의 단풍은 더욱 붉어져 있다.

문윤정 / 작가

스님 건강, 편백나무로 지킨다

편백나무의 좋은 기운을 함께 느껴보세요!

- 혈액순환개선, 피로회복, 면연력강화
- 근육통와환, 세포활성화, 퇴행성협착증개선
- 교통사고후유증, 디스크치료에 도움

히노끼(편백)나무의 효능

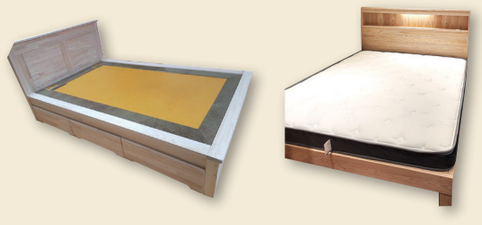
이노 끼(편백)나무 열매가 있. 줄기, 뿌리중에서도 피톤치드 향이 가장 많고
열매를 구애 잘 건조시킨 후 집안 곳곳에 방양제모 사용 가능하며 아로마 테라피로 스트레스 완화.
피부질환 개선, 달서, 불면증 치료에 도움이 된다

히노끼(편백)나무는 항균효과가 뛰어나(곁에 두는 것만으로도) 세균번식에 가장 취약한
목욕당의 욕조로 사용하면 좋고 인테리어 용품, 주거용 목재, 색상, 침대, 쌀통, 발판, 장난감,
그리고 메계같은 경우는 특유의 향으로 인해 정신을 맑게 하는 효능이 있다.

삼림욕을 하면 심신이 안정되는데 그것은 숲에서 나오는 피톤치드 때문이다.
일반 나무보다 5.5배 가량 많아 편백나무 숲에는 모기가 없다고 할 정도이며,
피톤치드를 가장 많이 내뿜는 나무가 바로 편백나무로서 항균, 탈취, 공기정화의 효능이 있다.



편백침대



편백서랍장



편백찜기





규조토 비누 ‘FINE TERRA’
절찬 판매
판촉용 대량구매시 70% 할인
향긋함과 함께~
기다려지는 세안~~~
알파토 규조토 soap
민감성 피부에 도움

그 린 에 너 지
GREEN ENERGY COMPANY

제품문의 031-5 4 2-2735
010-3576-6802

계 좌 : 농협 1186-02-058581
예금주 : 그린에너지(이도연)
경기도 포천시 소흘읍 무봉리 319-16 (무봉로 15)

전제품 국내산