心 ‥ 小 ‥ 人 ‥ 一 ‥ ●

마음에도 비움이 필요하다

Buddha's Mind Detox

마음에도 디톡스가 필요하다

몸에도 디톡스가 필요하듯이 마음에도 디톡스가 필요하다. 일상의 속도가 빨라지고 한번에 많은 일을 처리해야 하며, 불량한 식습관과 운동부족으로 현대인은 몸이 견딜 수 있는 것보다 고도의 스트레스 상황에 노출되는 경우가 많다. 사람들은 다이어트나 건강에 대한 노력은 3일을 하더라도 마치 죽을 것처럼 열심히 한다. 하지만 마음의 디톡스는 어떻게 하는지조차 모르는 이들이 많다. 나의 자아는 누군가를 향해, 혹은 나 자신을 향해 마음 속 독소를 배출한다. 잠시 시원하지만 듣는 이들은 그 독을 그대로 가져간다. 나 자신을 향한 독소는 분노가 되어 다시 증폭된다.

디톡스의 과정은 단순하다. 첫 번째 과정은 버리기다. 생활 습관 속에 남아있는 집착을 버리듯 마음 속의 망상을 버리는 것이 시작이다. 좋은 것으로 채우기 보다 마음의 탐심을 버려야 한다. 집착의 독소는 마음에 쌓여 있으면 부정적인 마음으로 변한다. 마음의 문을 걸어 잠그고 가시를 쏘게 된다.

미니멀리즘, 마음 디톡스의 방편

최근 하나의 사회적 흐름이 있다. 바로 미니멀리즘이다. 최소한의 물건만 갖추고 단순하고 간결하게 살아가는 생활 양식이다. 주변을 정리하는 것은 마음 디톡스에 도움이 된다.

불교에서 가장 대표적인 미니멀리스트(minimalist)는 바로 부처님이었다. 부처님은 세벌의 옷과 한 벌의 발우면 충분했다. 또한 간결한 언행으로 직접 삶 속의 실천을 통해 대중들의 모범이 되었다. 성철 스님은 검소한 삶으로 존경받았다. 손수 양말과 내복을 기워 입고 30년 넘게 장삼 한 벌만 썼다. 성철 스님은 정진기간에는 말 또한 삿된 개념이 발동된다 하여 하지 않았다.

미니멀리즘에 관한 저서 〈소중한 것은 모두 일상 속에 있다〉를 펴낸 야마시타 히데코 작가는 "머릿속에 가득찬 사고와 마음에 품은 감정도 놓아주어야 한다. 사방을 꽉꽉 채운 불필요한 생각을 없애기만 해도 우리의 사고와 감정은 자연스럽게 흘러갈 것"이라고 강조한다.

이는 불교의 가르침과도 맞닿아 있다. 법정 스님은 "맑은 가난은 마음의 평안을 가져다주고 올바른 정신을 지니게 한다"고 했다.

새해 계획도 디톡스하자

새해를 맞아 거창한 계획을 세우는 이들이 많다. 새해 무엇을 해야겠다는 계획보다 나를 어떻게 하겠다는 계획을 세우는 것은 어떨까.

최근 계획을 세울 때 마인드맵, 만다라트 기법 등을 활용하는 것을 들은 바 있을 것이다. 불교의 '만다라' 와 '아트' 의 결합인 만다라트 기법은 큰 목표를 세우고, 거미줄 등 지도 모양으로 퍼져나가도록 끌어내어 주의해야 할 점 등을 구조화 하는 것이다.

마음에 대한 계획도 그렇다. 행복이라는 마음에 대한 목표를 세우면 생활 속에서 작은 마음가짐을 정하고 상황마다 작은 계획을 세우는 것이 좋다. 마음에 대한 작은 계획은 어떤 것이 있을까. 먼저 평정심을 유지하기가 있을 것이다. 고요한 호흡을 습관화하기 등이 그 시작이 될 것이다. 당연하다고 생각해왔던 것에 집중하면 그 순간에 머물 수 있고 마음을 놓을 수 있다.

마음에 짐을 더는 것은 고요한 호흡을 습관화 하는데서 시작한다. 반드시 장소를 만들어 앉아야 선이고 명상인 것은 아니다. 일상생활에서 잠깐씩 짬을 내어 호흡을 가다듬어도 충분한 효과를 볼 수 있다. 일체의 상념과 고민을 떨치고 지금 하는 일에 집중해보자.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

봄치유센터장 선업 스님이 전하는 생활 수칙

요즘 마음 디톡스 열풍이다. 마음 디톡스는 독소를 없앤다는 '디톡스(Detox)' 를 마음에 적용한 것으로 매일 해우소를 들러 근심을 풀고 나면 만사가 여유롭고 기분이 상쾌해지는 것처럼 맺힌 것은 풀고 살자는 것이다. 새해를 맞아 우리 몸과 마음에 쌓인 독소를 제거하고 맑고 건강한 본래의 심신을 회복해보자.



마음 디톡스와 관련하여 선종의 방하착(放下着) 이야기는 유명하다.

중국 당나라 때 어느 날 엄양 스님이 조주 선사를 친견한다.

이 자리에서 엄양 스님은 대뜸 '한 물건도 갖고 오지 않았을 때는 어찌합니까?' 라고 물었다.

그러자 조주선사는 '방하착(放下着, 놓아라)이라고 답한다.

여기에서 방하착은 마음속에 있는 번뇌 갈등 집착 원망 등을 홀가분하게 벗어 던지라는 메시지이다. 즉 마음 디톡스를 하라는 것이다.

마음 디톡스는 먼저 꽉 쥐고 있던 것을 놓아 텅텅 비우는 것이다.

1 우·강·불 빼기

새해에는 현대인을 괴롭히는 우울, 강박, 불안에서 모두 벗어나기를 기원한다.

우울, 강박, 불안을 디톡스하는 방법은 간단하다. 먼저 손바닥에 부정적인 마음현상을 올려놓고, 다음으로 주먹을 쥐면서 그것을 꾹 눌러 녹이는 것이다. 발견할 때마다 한 번씩 해주면 된다.

우울 강박 등은 눈에 보이지 않는 심리적 현상이다. 하지만 이런 심리현상이 눈에 보인다고 생각해보자.

손바닥 위에 그 감정이 있다고 타자화 하는 순간, 내 안의 심리현상에서 잠시나마 벗어날 수 있다.

잠깐 동안이라도 벗어나면 한결 가벼워진 마음, 그리고 자신을 발견 할 수 있을 것이다.

2 탐진치 놓기

우강불을 비롯한 부정적인 심리현상들의 뿌리는 탐진치이다. 새해에는 욕심, 화냄, 그리고 고장난 사고에서 벗어났으면 한다. 탐진치 디톡스의 방법도 간단하다. 탐욕을 발견하면 외친다.

'탐욕은 탐욕일 뿐, 내가 아니다,' 화가 나면 외친다. '화는 火일 뿐 내가 아니다.' 고착된 사고에게 이렇게 외친다. '생각은 생각일 뿐 내가 아니다.'

사실 생각은 수시로 일어난다. 하지만 때론 우리들은 그 생각에 사로잡혀 본래의 마음을 잃곤 한다. 탐진치가 삼독으로 불리는 것도 이러한 것이 우리 자신을 쉽게 잠식하기 때문이다.

화가 났을 때 찬찬히 화난 자신을 돌아보기란 쉽지 않다. 그럴 때 '화' 라는 그 자체를 따로 떼어내 생각하는 습관을 길러보자.

3 행복 누리기

다음으로 마음 디톡스는 텅빔으로 인한 충만함을 확인하고 누리는 것이다.

새해에는 비워서 드러난 공간에 가득한 행복을 누리기를 기원한다. 좋지 않은 것들을 비우면 마음속에 있던 좋은 것들이 드러난다. 행복은 그렇게 모습을 드러낸다. 또한 행복은 쓰면 쓸수록 그 만큼 더 보태지는 속성이 있다. 그냥 쓰자. 새해에는 행복을 마구 써 보자.

행복 또한 따로 떼어내 보지 않으면 그 크기를 알 수 없다. 하지만 밖으로 꺼내어 본다면 그때의 행복감이 어마어마하게 큼을 다시 느낄 수 있다. 주변 사람들과 그 큰 행복을 나누면 점점 증폭되는 것을 느낄 수 있다. 바로 행복누리기다.

4 공덕 나누기

마지막으로 마음 디톡스는 충만한 공덕을 나누는 것이다.

새해에는 더해지고 곱해진 행복보따리를 풀어 대중과 함께하기를 기원한다.

디톡스는 몸과 마음의 근심 걱정을 풀어 빛나는 자신을 확인하는 바른 도를 닦는 과정이다.

이 과정은 사고의 전환을 가져와 걸림 없는 삶을 살게 한다. 바람처럼 그물에 걸리지 않는 지혜로 대중들의 삶을 이롭게 한다. 팔풍에 걸린 대중들을 돕는 이로 살게 되는 것이다.

새로운 해에는 마음 디톡스를 통해 현실의 문제에 도움이 되지 않는 행동 및 정서적 규칙을 몽땅 비워 '해독' 하고 행복의 디톡스와 나눔의 디톡스로 살기를 기원한다.

동방불교대학 2019학년도 전기 **신입생 모집** 공고

한국불교의 미래를 리드하는 동방불교대학이 **새로운 인재**를 기다립니다.

교육비 안내
- 전형료 : 5만원
- 입학금 : 20만원
- 등록금 : 학기당 100만원

모집요강

1. 본교는 본 종단의 종법(교육법 제19조/22조)이 정한 기본교육기관으로서 출가득도자의 의무교육기관이다.
2. 본 종단의 합동득도수계산림을 통해 사미(니)계를 수지한 자 및 정사(재가승)는 본교에 입학해 소정의 교육과정을 이수해야 승적취적 및 법계 등 각종 자격고시 응시자격을 부여받는다.
3. 본 종단으로 전종하여 입적할 승려는 본교에 입학해 소정의 교육과정을 이수해야한다.
4. 범패학과 신입생은 매년 1학년 입학을 원칙으로 한다. (편입학불가)
5. 본교가 개설하고 있는 모든 학과 공히 출가자(사미·사미니 포함)와 재가자 모두 응시 가능하다.
6. 본교는 한국불교태고종이 설립한 종도양성 의무교육기관으로서 정부당국의 인가여부와 무관하다.

모집인원 및 편제 〔 접수인원 미달 시 폐강될 수 있습니다 〕

학 과	모집인원	편 제	비 고
불교학과	00명	2년제	정규반
범패학과	00명	2년제	정규반

전형일정 〔 입학전형의 서류심사는 학사관리를 위한 기초자료로 활용됩니다 〕

구 분	날 짜	장 소
원서교부 및 접수	2018. 12. 17(월) ~ 2019. 02. 08(금)	동방불교대학 교학처 www.dongbang.org
서류심사 결과통지	2019. 02. 14(목)	개별통지 www.dongbang.org
합격자 발표	2019. 02. 20(수)	개별통지 www.dongbang.org

지원자격 : 본교 지원자는 공히 다음 사항 중 **한 가지 이상**의 자격을 갖춰야 한다.

1. 본 종단의 합동득도수계산림을 통해 사미(니)계를 수지한 자 및 정사(재가승)로서 교육이수의무 대상자
2. 본 종단으로 전종하여 입적한 승려로서 교육이수의무 대상자
3. 고등학교 졸업 또는 동등이상의 학력소지자로서 불교교학·불교의식을 수학하고자 하는 자
4. 본 종단 간부의 추천을 받은 자로서 불교교학·불교의식을 수학하고자 하는 자

특 전 1) 동방불교대학 졸업시 선덕 법계 품수 2) 동방불교대학 졸업생이 사교,대교(2년) 졸업시 중덕 법계 품수

접수서류 및 접수방법

학 과	제출서류	제출방법
공 통	① 입학원서(소정서식) 1부 ② 최종학교 졸업(예정)증명서 1부 ③ 기본증명서 1부 ④ 수계증 사본 1부(해당자) ⑤ 승적증명서 1부(해당자) ⑥ 종단간부 추천서 1부(해당자) ⑦ 사진: 반명함판 3매, 명함판 2매 (득도수계자는 가사장삼 수한 모습)	• 동방불교대학 교학처 직접 방문 또는 우편 발송 접수 • 접수처 동방불교대학 교학처 Tel 02) 745-2030 교학과장 010-7236-0900

동방불교대학 Dongbang Buddhist College

한국불교태고종 총무원
동방불교대학 교학처
서울시 종로구 율곡로 1길31 (사간동112) | 우 03062

www.dongbang.org
Tel 02) 745-2030
010-7236-0900
Fax 02) 739-3470