

선엽 스님의
자연힐링차
⑬ 차를 우리기 전에 할 일

茶 우리기 전, 심신부터 정갈하게

세진, 탄정, 소성, 법도, 양성

세진은 기초 차식에서 차를 우리기 전 몸과 마음을 깨끗이 하여 정갈한 세계로 들어가기 위한 준비를 하는 과정이다. 세진은 차를 우리기 위한 몸의 준비를 마치는 것뿐만 아니라 마음속의 번뇌를 털어내고 마음을 바로 하여 차의 세계로 들어갈 수 있는 상태를 만드는 것이다.

세진의 과정을 거치기 전 사람은 세상에 존재하는 먼지처럼 붕 떠 있고, 마음은 세상의 티끌들로 가득 차 있는 상태이다. 세진을 통해 마음의 먼지를 털어내면 마음이 마치 하늘에 떠 있는 한 조각 구름과 같이 자유로운 경지에 들게 된다. 이처럼 세진은 마음을 한곳에 모으고 정신상태를 평화롭게 만들어 다도의 세계로 들어가기 위한 준비 단계이다.

세진

우리가 살고 있는 집을 제때 청소하지 않으면 먼지가 쌓이고 그 집에 살고 있는 사람의 기분까지 불쾌해지기 마련이다. 우리 마음 안에 존재하는 영혼의 집 역시 마찬가지여서 제때 닦아 주지 않아 먼지가 쌓이면 어느 새 빛을 잃고 점점 어두침침한 상태가 되고 마는 것이다. 세상의 먼지는 눈에 보이지만 마음의 먼지는 인간의 탐진치 욕망과 잡념이 뒤엉켜 만들어내는 것이라 눈에 보이지 않으며 때로는 남을 해롭게 하며 내 욕심만을 채우기 위해 세상의 먼지가 된다. 마음속 삼독의 먼지를 털어내기 위해서는 보다 명철한 혜안이 필요하다. 그래서 차를 우리는 행다 이전에 자기를 되돌아 볼 수 있는 명상이 꼭 필요하다.


약차를 만들고 있는 선엽 스님.

세진, 정갈한 세계로 들어가기 위한 준비

탄정, 솔직하고 진실하게 손님 대하는 것

차를 마신다는 것은 세상 최고의 복과 덕이 있는 사람만이 누릴 수 있다고 생각한다. 다도를 수련한다는 것은 정성껏 우려내는 한 잔의 차를 통해 나도 모르게 더렵혀진 마음방을 청소하는 것과 같다. 특히 두 손을 깨끗이 닦는다. 이것이 바로 세상의 먼지를 씻어내고 차계로 들어서는 지점이다. 사찰 주련에도 이런 글이 있다. 이 문에 들어 올 때 모든 알음알이를 내리고 들어와야 한다. 빈 그릇만이 대도 큰 지혜를 담을 수 있다는 내용이다. 이 일이 바로 세진이다.

안진경(709~784) 등이 지은 오언 월야철차련구에 "흐르는 물은 살과 뼈를 깨끗이 하고 트인 물결은 마음의 근원을 씻도다."라는 구절이 있다. 이는 차를 마셔 마음의 티끌을 씻어내고 맑게 만들어 마음 본연의 상태를 되찾게 되는 하는 의미를 담고 있다.

즉 차를 마심으로써 탁한 몸과 마음을 씻어 본연의 맑으면서 모나지 않고 자애로운 상태로 돌아가는 것을 의미한다.

차를 마시면 탐진치 삼독인 번뇌, 경솔함, 탐욕 등의 삿된 마음을 떨쳐낼 수 있으며, 편안하고 즐거운 마음을 회복할 수 있는 이 일이 첫 번째 세진의 단계이다.

탄정

기초 차식의 제2식은 차 자리를 펼치고 사용할 기물을 올려놓는 동작을 통해 솔직하고 진실하게 손님을 대하는 자세이다. 차를 우리기에 앞서 차 자리와 더불어 사용할 다기와 기물을 펼칠 때 정해진 순서에 따라 가지런히 하고 반듯하게 올려놓아야 한다. 다구의 아름다움이 드러날 수 있도록 하는 것도 잊어서는 안 된다.

탄정은 단순히 자리를 펼치고 다도의 도구를 올려놓는 것 외에도 마음 깊은 곳의 진실함과 자연스러움, 편안함 등의 심리 상태도 포함하고 있다. 한자로 탄은 광할한 대지를 의미하는 토변에 태양을 의미하는 날 일자와 지평선을 의미하는 한일 자로 이루어진 글자이다. 즉 '탄'이라는 글자는 붉고 둥근 태양이 지평선 위로 서서히 떠올라 눈부신 빛을 뿌리며 사람들에게 무한한 희망을 주는 것 같은 아름답고 장엄한 이미지를 가지고 있다. 이처럼 탄정은 차를 우리는 사람이 기물과 접촉하고 소통하는 과정이기도 하며 동시에 진실한 마음을 드러내 손님과 교류 및 소통을 진행하는 단계이다. 차 도구를 감상하는 마음의 여유를 가져본다.〈계속〉

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑬ 생명의 기원 바다

인체를 구성하고 움직이는 소금

과학자들이 밝힌 바에 따르면 인간을 비롯한 모든 동물은 바다를 그 탄생의 기원으로 삼고 있다. 바닷물 속에 녹아 있는 것들이 지구화학적인 반응을 거쳐서 세포가 되고, 동물이 되고, 식물이 되었고, 그것들이 진화와 분화를 거듭한 결과로 오늘날의 동물과 식물이 되었다. 그렇기 때문에 동물과 식물에는 그 탄생 기원인 '바다'가 그대로 들어 있다.

인간의 경우 난자와 정자가 만나서 수정이 된 후 세포분열을 거듭하여 인간의 모습을 갖추어 가는 과정을 정밀 추적해 보면 인류의 진화과정인 수억 년의 역사가 모두 들어 있는 것을 알 수 있다. 인간은 원생동물, 어류, 파충류 등의 모습을 연속적으로 겪어가면서 인간의 모습으로 성장 변화해왔다. 태아의 성장 과정을 살펴보면 분명하게 확인할 수가 있다. 엄마의 뱃속에서 성장하는 태아의 성장 과정을 보면 과거 바다 속 단세포에서 고등생물로 진화하는 수억 년 진화의 역사를 엄마 뱃속에서 10개월 짧은 시간에 압축해 그대로 진행하고 있음이 확인된다.

그 과정에서 알 수 있는 것처럼 모든 생명체는 바다에서 왔기 때문에 그 구성 성분 또한 바닷물의 구성 성분에서 자유로울 수가 없다.

인체를 원소로 분해해 보면 바닷물의 성분과 다를 것이 거의 없다. 특정 성분 한두 가지의 양에서 차이가 날 뿐 거의 같다. 원시 생물로 가면 그 차이를 거의 발견하기가 어렵다.

진화론이 아니고 창조론을 생각해도 그 결과는 마찬가지이다. 창조론에는 하나님이 인간을 흙으로 만들었다고 하고 있다. 그 흙의 성분은 무엇일까? 그 흙의 성분과 바닷물의 성분은 무엇이 다를까?

물론 하나님이 인간을 창조하실 때 특정 미네랄, 예를 들면 철, 금, 은 같은 특정 성분이 중심인 흙으로 인간을 만들었다면 다르겠지만 보통의 흔한 흙으로 만들었다면 그 흙의 성분은 바닷물 성분과 크게 다르지 않다. 왜냐하면, 그 흙 속의 미네랄 성분이 수천 수억 년의 세월 동안 물에 녹아 흘러 들어간 것이 바다이기 때문이다. 다시 말하면 이 지구상에 존재하는 흙의 모든 물질인 미네랄이 녹아 있는 것이 바로 바다다. 그 성분이 인간을 구성하는 핵심 원자재가 되었다.

결국, 바닷물 속의 소금이 인간을 구성하는 기본 재료라는 것이 된다. 바다 속의 물과 미네랄이라는 원자재가 인간을 구성하면서 어떤 것은 뼈가 되고, 어떤 것은 살이 되고, 어떤 것은 피가 되고, 어떤 것은 체액이 되고, 어떤 것은 효소 혹은 호르몬이 되었다. 즉 인체는 물과 미네랄 그리고 식물에서 얻은 영양분이 모여 구성되어 있다.

식물에서 얻거나 동물을 섭취해서 얻게 되는 단백질, 탄수화물, 지방, 비타민을 제외하고는 나머지는 물과 미네랄이다. 그 미네랄 중에 가장 중요한 역할을 하는 것이 소금이고 물을 물답게 만들어 주는 것도 소금이다.

사실 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민은 공기와 물과 이산화탄소로 만들어지는 것이다. 물론 이들 영양물질 또한 미네랄의 작용이 없으면 만들어질 수가 없다. 따라서 생명체를 분해해 보면 공기와 물과 이산화탄소와 미네랄로 구성이 된다. 여기서 물 역시 H_2O, 이산화탄소는 CO_2 결국 모든 생명체는 공기와 미네랄이 만들어 낸 것임을 알 수 있다.

인체 구성성분과 바닷물 구성성분의 비교

순서	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
인체	H	O	C	N	Ca	P	S	Na	K	Cl	Mg
바닷물	H	O	Cl	Na	Mg	S	K	Ca	C	N	
지구표층	O	S	H	Al	Na	Ca	Fe	Mg	K	Ti	

해수, 혈장, 조직간액, 양수, 조직내액, 세포내액의 전해질 비교 (단위 : mEq/L)

구 분	Na^+	K^+	Ca^{2+}	Mg^{2+}	Cl^-	HCO_3^-	HPO_4^{2-}
해수(海水)	456	9.7	10	55.6	536	–	–
혈장(血漿)	142	5	5	3	103	27	2
조직간액(組織間液)	138	5	5	3	108	27	2
양수(羊水)	127	4	4	1.4	106	–	–
세포내액(細胞內液)	14	157	0	26	0	10	110

출처 : 염의 과학 170P

왼쪽 표에서 알 수 있는 것처럼 혈액, 체액, 양수, 세포내액 등 인간의 모든 체액에는 소금(소금+미네랄)이 들어 있다. 순수한 물 H_2O는 우리 몸에 존재하지 않는다. 우리 몸의 액체는 소금물로써 존재한다.

인간 비롯한 모든 동물 바다가 탄생기원

바닷물속의 소금이 인간 구성 기본 재료

위 표의 체액 구성 성분을 보면 소금의 중요성을 알 수가 있다. 소금에 포함된 미네랄인 나트륨, 칼륨, 칼슘, 마그네슘 염소 등 수십 가지의 미네랄이 인체 각 부분에서 중심적인 위치를 차지하고, 그것에 상응하는 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

이들 미네랄의 작용이 바로 생명 활동 자체인 것이다. 그리고 그 미네랄은 바닷물을 그대로 살려 만든 미네랄 소금에 그대로 들어 있다.

〈(주)오씨아드 이사〉

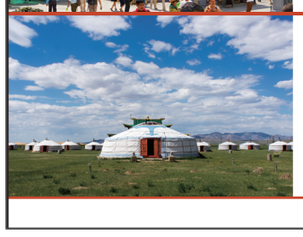
22년 경험 성지순례자의 도반
마하연 여행사
함께하니좋다



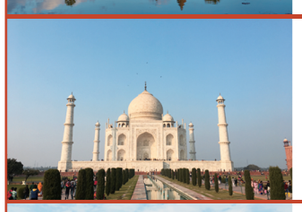
단체 및 개인 상담문의 02-365-7747

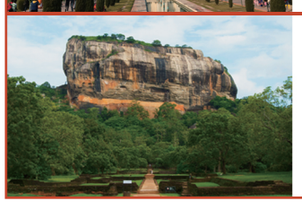

라오스 6일
#핵심코스로 즐기는
#라오스의 과거와 미래


방콕/파타야 5일/6일
#화려한 랜드마크
#천혜의 자연환경


몽골/바이칼 8일
#드넓은 푸른 초원
#시베리아의 푸른 눈


캄보디아 5일
#세계문화유산
#천년의 신비


인도 9일
#상상보다 더 놀라운
#세계문화유산


스리랑카 8일
#신성한 유적지
#반짝이는 인도양의 나라


하와이 7일
#황금빛 태양 아래
#편안한 휴식



터키 9일
#동서양의 교착지
#찬란한 역사의 땅


이탈리아 9일
#유구한 문화유산
#반짝이는 지중해