찻물 흐름따라 느낀 無我의 지혜



지운 스님의 **자비선 명상**

5. 자비다선 차명상

2) 차명상으로 얻는 안정



차가 집중명상과 사유통찰명상에 도움을 주거나 직접적인 관련이 있을까? 차는 카페인 성분이 있어서 혼침을 막고 정신을 맑고 깨어있게 한다. 집중과 분석하는 데 도움을 준다. 그뿐만 아니라 차는 커피와 다르게 발산하는 기운이 있다. 찻잎을 차로 법제해도 그 성격이 사라지지 않는다. 발산하는 차의 기운은 몸의 기혈을 열어주어서 몸 기운이 왕성하게 일어나도록 한다.

화가 나면 화의 불기운으로 얼굴이 붉어진다. 화의 불기운은 목, 혀, 눈, 머리에 악영향을 주어 갖가지 병을 일으킨다. 이런 사람이 차를 마시면 물의 청량한 기운이 머리로 올라가게 되고 불의 뜨거운 기운은 아래로 내려간다. 좋은 차는 마시면 마실수록 차의 그 기운으로 몸과 마음이 가벼워진다. 차의 기운이 의식을 각성시키고 집중과 분석에 도움이 되기 때문이다.

기운과 마음은 분리되어 있지 않다. 기운이 있는 곳에는 심리가 일어나며 마음이 있는 곳에는 기운의 흐름이 있다. 그래서 수행하게 되면 마음에 기쁨이 생기고 몸이 새털같이 가벼워지며 기운이 온몸으로 스며들 듯이 뻗쳐가는 경안(輕安) 현상이 나타난다. 경안 현상은 매우 중요하다. 경안이 일어나면 번뇌 망상이 줄어들고 관찰대상에 집중이 높아지기 때문이다. 그래서 수행자인지 아닌지는 경안이 있느냐 없느냐가 기준이 될 수 있다. 또한 기운은 의식에 영향을 주어 망상이 일어나게 한다. 반면 경안은 대상에 집중하여 놓치지 않게 한다.

따라서 집중명상과 분석명상을 할 때 차의 역할은 명상을 도와주고 다선일미의 깨달음을 성취하게 하는 조건이 된다. 예나 지금이나 중국과 한국의 선종사찰에 어김없이 차밭이 있는 이유이다. 중국 육조 혜능대사가 주석했던 남화사에는 지금도 좌선에 들기 전에 차를 한잔 마시고 수행에 들어간다. 한국 선원의 지대방에도 차도구가 갖추어져 있고 수행자들이 늘 차를 마시면서 수행하는 전통이 있는 이유이기도 하다.

감로차 마시기 명상 실습

차의 기운과 몸속의 기운은 명상 속에서 공명한다. 그래서 차를 마시고 명상하면 몸에서 왕성한 기운의 흐름이 생기고 마음에 기쁨이 생기고 몸이 새털같이 가벼워지는 경안이 일어나는 것이다.

우리의 마음과 기운은 분리되어 있지 않다. 우리가 신체 어느 부위에 마음을 두게 되면 자연히 기운의 흐름이 마음을 둔 신체부위로 흐르게 된다. '색 · 향 · 미 감로차 마시기 명상'은 발가락과 손가락, 정수리에 의식을 차례로 두거나 동시에 두는 찻물 스며들기 명상이다. 의식이 있는 곳에 기운의 흐름이 일어나는데 차 기운과 공명한다. 그 공명으로 찻물과 함께 기운이 온몸에 스며들 때 몸과 마음이 반응한다. 그 반응이 변하는 무상, 무상하므로 불만족의 고(苦), 불만족을 뜻대로 바꿀 수 있는 자아가 없음인 무아를 관찰하여 지혜를 얻는다.

'색 · 향 · 미 감로차 마시기 명상'을 할 때 주의할 것이 있다. 발가락이나 손가락, 정수리에 의식을 두고 찻물 스며들기를 할 때에 의도적으로 마음을 일으켜 기운을 발가락으로 내리거나 손가락으로 내리거나 정수리 쪽으로 올리면 안 된다. 의식이 있는 곳이면 바람(에너지)이 그쪽으로 저절로 흐르는데 의도적으로 기운을 움직이면 몸에 결절이 생겨 기공병(氣功病)에 걸릴 수 있다. 바람은 기운이며 에너지이다. 우리 몸에 흐르는 기운들을 잘 알고 명상할 때 명상의 효과를 더 높일 수 있다. 몸속의 다섯 가지 기운의 흐름은 다음과 같다.

첫째, 생명 - 유지의 바람[持命氣=持命風]은 정문 뇌에 위치하고 있으며 가슴에도 있다.

둘째, 상승하는 바람[上行氣=上行風]은 가슴과 흉부에 위치하고 있다. 가슴에서 기운이 상승하여 말하고 호흡하고 생각할 수 있으며 그 말과 생각, 호흡으로 인해 기운은 더 위로 상승한다.

셋째, 편재의 바람[遍行風=遍行氣]은 가슴에 위치해 있다. 심장에서 온 몸으로 피를 보낼 때 기운도 함께 흐른다. 기운의 흐름으로 인해 온 몸으로 피가 돈다고 볼 수도 있다.

넷째, 머무름의 바람[等住風=等住氣]은 위장과 복부에 위치해 있고 음식을 소화시키는 작용을 한다.

기운과 마음은 분리되지 않아
기운 있는 곳에 심리 일어나고
마음 있는 곳에 기운 흐름 있어
茶 마실수록 몸과 마음 가벼워

다섯째, 하향하는 배설의 바람[下行風=下行氣]은 직장, 창자, 회음부에 위치하고 있다. 노폐물을 배설하고 다리를 움직이기 때문에 기운이 아래로 움직인다.

이와 같은 몸속 다섯 가지 기운의 흐름이 차의 발산하는 기운, 명상의 집중력과 상호 의존하여 공명을 일으키면 몸이 가벼워지고 몸의 신체기능이 향상된다. 산란심이 줄어들고 부정적인 감정이 줄어들며 집중력이 높아진다. 명상 대상을 꿰뚫어 보아 지혜가 일어나게 한다.

색 · 향 · 미 감로차 마시기 명상의 실습은 다음과 같은 순서로 이루어진다.

○ 시작을 알리는 죽비 세 번치고 좌종을 한 번 울린다.

○ 좌종 소리따라 허리를 펴고 숨을 들이쉬고 내쉬면서 어깨에 힘을 빼고 척추를 곧추세운다. 눈은 반쯤 감고 시선을 코끝에 잠시 둔다(10여 초).

○ 미리 준비한 찻잔을 든다.

○ 찻잔을 들어 올릴 때의 무게감을 알아차리고, 찻물의 움직임이 잔잔해질 때까지 가만히 기다린다.

○ 찻잔을 입으로 가져오면서 찻잔 속에 담긴 연꽃문양을 바라보고 찻물의 맑고 투명한 찻물빛을 주시한다.

○ 찻잔을 들고 마신다. 숨을 들이쉬고 내쉬면서 빛깔과 향기, 그리고 맛을 음미한다. 색 · 향 · 미를 기억하기 위해 다시 한 모금 음미한다.

○ 찻잔을 내려놓고 상상 속에서 찻잔을 들고 차를 마시고 숨을 들이쉬고 내쉬면서 차향과 차맛을 음미한다. 찻물이 목으로 넘어갈 때 부피감과 무게감을 느낀다.

○ 색 · 향 · 미를 머금은 찻물의 맑고 투명한 백색의 미세한 알갱이를 안개 같은 이미지로 시각화하여 그 안개가 온몸을 감싸고 마치 모래에 물이 스며들 듯이 온몸의 세포에 스며들게 한다.

◎ 좌종을 한번 친다. 좌종의 울림이 끝나고도 잠시 동안 온몸 스며들기를 한다.

○ 의식을 발가락 끝에 두고 찻물이 온몸의 세포에 스며들게 한다.

◎ 좌종을 한 번 친다. 좌종의 울림이 끝나고도 잠시 동안 온몸 스며들기를 한다.

○ 의식을 손가락 끝에 두고 찻물이 온몸의 세포에 스며들게 한다.

◎ 좌종을 한 번 친다. 좌종의 울림이 끝나고도 잠시 동안 온몸 스며들기를 한다.

○ 의식을 머리끝 정수리에 두고 찻물이 온몸의 세포에 스며들게 한다.

◎ 좌종을 한 번 친다. 좌종의 울림이 끝나고도 잠시 동안 온몸 스며들기를 한다.

○ 의식을 동시에 발가락, 손가락, 머리끝에 두고 찻물이 온몸의 세포에 스며들게 한다.

○ 몸 전체 세포에 스며들었다고 생각되거나 스며들지 않고 목까지 차올라왔다고 판단될 때, 찻잔을 입에서 떼고, 가슴 부근에서 잡고 그리고 조용히 몸과 마음의 반응을 살펴본다.

○ 그런 다음 상상 속에서 찻잔을 찻상 위 제자리에 놓는다.

○ 몸과 마음의 반응을 살필 때는 그 반응의 움직임, 변화를 알아차려야 한다. 변화와 변화를 통해 육체적 · 심적 고통이 오는 것을 관찰하고 몸과 마음은 불만족스럽다는 것을 인식한다. 불만족스러움이 내 뜻대로 되지 않아 주재하는 주체가 없어 무아이며 그 불만족의 고통이 고정되어 있지 않아 실체가 없어 공함을 관찰할 수만 있다면 지혜가 생기는 것이다.

◎ 좌종을 한 번 친다. 좌종의 울림이 끝나고도 잠시 동안 온몸 스며들기를 한다.

○ 천천히 눈을 뜨고 앞에 있는 찻잔을 들고 한 모금 차 맛을 음미한다. 찻물이 목을 타고 내려가면서 온몸에 스며드는 것을 지켜본다.

○ 차의 물빛처럼 맑고 투명한 자비의 마음으로 차의 색 · 향 · 미가 온몸에 스며드는 흐름을 지켜본다. 그리고 그 흐름이 지구의 모든 강물로 흐르고 그 흐름이 유유히 흘러 바다에 도달함을 떠올린다. 우리 몸의 부분 부분들에서 흘러내린, 갖가지 이름을 가진 모든 강물들이 흘러 바다를 만나면 바다라는 하나의 맛[一味]이 되어 이 세상 모두가 평등해짐을 생각한다.

○ 죽비를 세 번치고 합장하고 끝마친다.

감로차 마시기 효과

① 집중력이 생긴다. 이 집중력으로 마음의 근육이 생겨 불안감이 사라지고 밖에서 들어오는 스트레스에 마음의 동요가 현저히 줄어들며 대처 능력이 생긴다.

② 전체를 보는 힘이 생긴다. 그래서 부분에 집착하여 걱정이 많고 매사가 불만스러우며 부정적인 감정에 휩싸이는 현상이 완화된다. 탐욕과 분노가 줄어들거나 해소된다.

③ 심안이 생긴다. 몸 안뿐만 아니라 감정과 생각을 보고 무상, 고, 무아, 공을 볼 수 있기 때문이다.

④ 지혜가 생긴다. 지혜가 부족하거나 없으면 착각과 왜곡이 일어난다. 즉, 자신의 처한 현실과 목표치 사이의 간극을 극복하지 못하여 자신과 사회에 대한 왜곡된 시선을 가진다. 또한 왜곡된 시선으로 사회현상을 보게 되면 잘못된 인식으로 받아들여 현실과 일치하지 않는 비합리적인 인식을 확산시킬 수 있다.

⑤ 몸이 건강해진다. 몸이 가볍고 기운이 왕성해지며 머리가 맑아진다. 즉, 갈등과 집착의 부정적 에너지를 사랑, 연민, 용서, 베풂, 희망 등 긍정의 에너지로 전환시키는 치유의 힘이 생기고 건강해진다.

⑥ 마음이 가볍고 기쁨이 생기며 의식이 명징해지면서 편안해진다.

⑦ 마음의 고요가 온다.

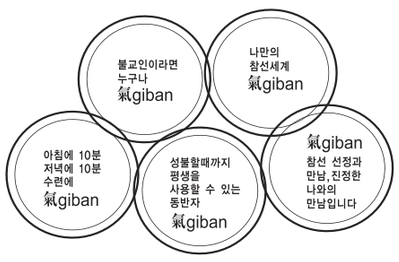
⑧ 지구의 모든 강물이 흘러 바다에 이르면 각기 다른 강물의 맛이 바다의 맛 하나[一味]로 되듯이 나를 포함한 일체 모든 것이 일미임을 이해한다.

〈보리마을 자비선명상원 선원장〉

굴셀健
80ml × 60팩
13만원
지리산 다슬기 眞 골드


無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!
느릅나무 유근피 원액

물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!
100ml × 60팩
6만 5천원
평안할 康
제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원

주문은 현불샵!
02)2004-8216
농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사
세계 최초 수련 전용방석
기반
수련문화 활성화를 위한
기반은 품격이 다릅니다
※ 제품의 특징 ※
인체공학적 설계로 신체의 좌 · 우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.
평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내익하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.
■ VIP형 ~~49,000원~~ ➡ 44,000원
[가로 45㎝ × 세로 32㎝ × 높이(뒷면) 8㎝]





www.hyunbulshop.com