

선엽 스님의
자연힐링차
⑮ 차를 우리기 전에 할 일 3

茶道 통해 삶 이치 깨달아

법도

기초차식의 제4식 법도는 차를 취할 때 양을 조절하는 방법을 말한다. 차를 우릴 때 물의 온도와 우리는 시간이 동일하다는 전제하에 찻잎의 양은 차의 농도와 맛을 결정하는 중요한 요인이 된다. 즉 차의 양을 얼마나 사용하느냐에 따라 차 맛이 결정 되는 것이다.

보통 4~6인이 차를 마실 때 차의 양은 8g이 적당하다. 차를 마시는 기호에 따라 다를 수 있으나 일반적으로 찻잎과 물의 비율은 1대 30 내지 1대 50 정도가 적당하다.(보이차의 경우)

황차의 경우 차의 양을 조금 늘리고 녹차의 경우는 차의 양을 줄이는 식으로, 차의 성질에 따라 반복적인 경험에 의한 체득으로 이루어지는 것이기에 한 번 습득한 것을 고집할 필요 없이 상황에 따라 유연하게 대처하도록 한다.



찻잎 양, 차 농도 · 맛 결정 주요 요인
버리지 못하는 마음과 탐욕심 경계를
편안함과 즐거움 충만한 세계 경험해

내가 아는 것만 고집하는 사람이 우린 차는 자칫 '고집차'가 될 수 있다. 그래서 차속에도 고집이 들어있어 도를 수행하기 어려운 번뇌차가 된다. 향기로운 차 한 잔을 우리기 위해 어느 정도의 찻잎을 취하는가가 중요한 만큼 향기로운 사람이 되기 위해서는 취함과 버림의 도를 아는 지혜가 있어야 할 것이다.

이처럼 차를 우리는 과정을 통해서 세상을 사는 이치, 인생의 이치를 깨달을 수 있다는 것이 다도의 큰 매력이 아닐까.

좋은 사람이 되기 위해서는 인생의 취사 도리를 깨닫는 것이 중요하다. 취한다는 것은 삶의 태도이고 버린다는 것은 인생의 철학이기에 기꺼이 버릴 수 있다는 것은 인생에 있어서 일정수준의 경지에 올랐다는 것을 의미한다.

취함과 버림은 얼핏 보기에 반대되는 개념 같지만 마치 동전의 양면과 같이 늘 함께 붙어 있는 것이다. 사람이 인생을 살아가면서 취사선택을 해야 하는 순간은 언제든지 있게 마련이다. 이럴 때 마음속 번뇌에 속지 않고 확고한 기준 선택의 순간을 두려워 할 필요가 없다. 논어 계시편에 군자에게는 세 가지 경계해야 할 것이 있다. "첫째, 젊을 때에는 혈기가 정해지지 않은 상태이니 색을 경계해야 한다. 둘째, 장성해서는 혈기가 왕성하므로 싸움을 경계해야 한다. 셋째, 늙어서는 혈기가 쇠하므로 탐욕을 경계해야 한다."고 되어있다. 공자의 취함과 버림에 대한 지혜를 볼 수 있는 구절이다.

다도를 익혀 깨달음을 얻고자 할 때에도 가장 경계해야 하는 것이 버리지 못하는 마음과 과도한 탐욕이라고 할 수 있다. 그렇다면 우리 인생에서 과연 어떻게 취하고 버려야 할 것들이 있을 수 없고 장성해서는 버려야 할 것을 만들어서는 안 된다. 다시 말해 인생의 초년기에는 외적으로 성장을 위한 양식만 있으면 되고 내적으로는 소양을 쌓고자 하는 지식을 얻으면 될 뿐이니 딱히 버려야 할 것이 없다. 사람이 성장하면서 자연스럽게 취하고 버릴 것이 생겨나니, 재산을 얻고자 하면 인생의 여유를 버려야 할 것이고, 권력을 얻고자 하면 청춘을 버려야 할 것이다. 또한 노년기에 접어들어 버려야 할 것들에 대해 자연스레 이해하게 된다. 이는 마치 산이나 바다와 같은 대자연에서 위험에 처하게 되면 불필요하고 무거운 짐부터 버리기 시작하여 끝내는 한 몸 외에는 그 어떤 물건도 지니고 있을 필요가 없음을 깨닫게 되는 것과 마찬가지 이치이다. 불가에서는 미혹을 버리면 깨달음을 얻을 수 있고, 작은 것을 버리면 큰 것을 얻을 수 있고, 망념을 버리면 진실됨으로 돌아갈 수 있으며, 허망함을 버려야 비로소 진실되어진다고 가르친다. 이 역시 취함과 버림에 대해 설명하는 것으로 마음속의 편협함, 집착, 근심, 번뇌, 슬픔의 우비고뇌를 모두 여의어야만 편안함과 즐거움이 충만한 인생의 새로운 세계를 만날 수 있다.

이를 다도라는 개념으로 설명하면, 인생이 끝없이 흘러가는 긴 강물이고, 차는 강물 위에 유유히 떠 있는 한 척의 배와 같아 우리는 그 배를 타고 인생이라는 여정의 강을 건너 '도'라는 목적지에 도달하고자 하는 것이다. 다도행다를 통한 인생의 여정을 잘 사유하여 깨달음의 목적지, 해탈의 목적지에 도달하고자 하는 것이 다도의 목적이다. 다도가 지향하는 것이 역시 인생의 참된 진리이니 차를 얻고 도를 버리는 것이 아니라, 차를 버리고 도를 얻어야 한다. 꼭 지금의 대한민국 다인들에게 해주고 싶은 당부이다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
⑮ 면역력

소금 섭취로 면역력 강화

질병은 균형의 파괴이고 치료는 균형의 회복이다. 균형이 깨어지면 세균이나 바이러스, 암은 공격을 시작한다. 영양과 미네랄의 불균형, 노동과 운동의 불균형, 정신과 육체의 불균형, 환경과 생명의 불균형, 영양 간의 불균형, 미네랄 간의 불균형, DNA 삶의 불균형이 깨어지면 우리의 몸을 지탱하던 면역력은 힘을 잃게 되고 세균, 바이러스, 암 등이 활개를 치기 시작한다.

질병이 우리 몸속에서 득세하게 되면 우리는 치료를 시작한다. 약을 먹고, 수술을 하고, 좋다는 것을 챙겨 먹기 시작한다. 그러면 외적인 것은 좋아질 수 있다. 열은 내리고, 종기는 사라지고 암세포는 제거가 된다. 그럼 완치가 된 것일까? 균형이 회복된 것일까? 면역력이 작동하게 된 것일까? 다시는 같은 질병에 안 걸리게 된 것일까? 불행하게도 우리 몸을 지키는 면역력이 작동하지 않고 균형이 회복되지 않으면 우리 몸은 또다시 질병에 걸리게 되고 회복은 더 어려워지게 되고 끝내 죽음으로 내몰린다.

지금 우리나라는 5000만 환자시대라고 이야기한다. 국민 모두가 다 어딘가 아프다는 뜻이다. 1년에 병원에 한 번도 안가는 사람을 찾기가 어렵다. 매일 약을 먹는 사람이 넘쳐난다. 균형이 깨어지고 면역력이 약해진 결과이다. 균형을 회복하고 면역력을 키우는 것이 건강의 열쇠다.



① 엠큐눈소금
② 물에 화장품처럼 녹은 모습
③ 피부에 바른 모습

미네랄 소금 섭취로 면역력 회복가능
소금섭취, 단순한 나트륨 섭취아니라
면역력 강화와 회복에 도움될수 있어

소금은 오래 전부터 균형을 회복하고 면역력을 키우는 물질로 사용되어 왔다. 소금을 먹음으로써 미네랄 균형을 회복하고, 호흡함으로써 기를 회복하고 피부에 사용함으로 건강을 회복하고 면역력을 회복하게 된다.

지나친 저염 운동으로 소금을 멀리하고, 미네랄 없는 소금으로 미네랄 섭취가 부족한 사람은 지금부터 미네랄 소금을 섭취해 면역력을 회복해야 한다. 소금을 호흡함으로써 기의 균형을 회복해야 한다. 피부 건강을 되찾아야 한다.

유럽의 경우는 소금 생산을 암염에 의지하여 왔다. 땅속에 묻힌 소금을 광산을 개발하는 형태로 채굴하여 왔다. 소금광산에서 소금의 채굴은 힘이 드는 중노동이었다. 소금 채굴이 계속됨에 따라 광산은 깊어지고 채굴은 더 힘이 들었다. 그 결과 소금 채굴에 동원된 광부들은 광산 속에서 살아야 했다. 일주일 내내 일을 하고 주일날에는 광산 속에 교회를 짓고 예배를 드리며, 밖으로 나오는 일 없이 햇볕도 거의 쬐지 못하는 상황 속에서 중노동에 시달렸다. 당연하게 건강이 염려되는 상황이다. 하지만 탄광이나 철광석광산 같은 다른 광산에서 일하는 사람들이 건강을 잃어가고 특히나 호흡기와 폐 질환에 시달리고 일찍 사망한 것과는 달리 소금광산에서 일하는 사람들은 오랫동안 건강을 유지하였다. 그래서 경험적으로 소금광산의 공기 중에 떠 있는 소금 입자, 소금에서 뿜어 나오는 기(이온)가 호흡기에 폐 건강에 도움이 된다는 것을 알게 되었다. 그렇게 입증된 치유 경험을 바탕으로 오늘날 유럽의 폐소금광산은 호흡기 질환자를 위한 치유의 공간으로 활용이 되고 있고 많은 사람들이 그 효과를 체험했다.

소금광산에서 소금을 호흡하고 소금의 기를 통해 건강을 회복하는 사람들이 있다면 바다에는 더 많은 사람이 소금으로 인해 건강을 찾고 있다. 전 세계 수많은 사람이 바다를 찾는다. 바닷물에 몸을 담그는 행위만으로 건강에 도움을 받는 경우가 많이 있다. 바닷물이 농축된 이스라엘의 사해 바다는 치유의 효과로 이름이 높다. 바닷물이 농축되어서 미네랄 함량이 매우 높으므로 치료효과 또한 높은 것이다. 전 세계에서 수많은 사람이 미네랄 치유 효과를 경험하고자 사해 바다를 찾고 있고, 사해 바닷물의 소금과 미네랄로 만든 제품이 절찬리에 판매가 되고 있다. 바다의 미네랄이 피부를 통해 흡수되고 피부에 자극을 주고 노폐물을 걷어가 버리는 것이다. 소금을 이용한 피부마사지, 소금 찜질, 소금을 이용한 잇몸 마사지 등은 대표적인 소금을 피부 건강에 사용하는 방법이다. 엠큐눈소금은 심층수에서 수분만을 제거한 것이기 때문에 물만 첨가하면 바로 질 좋은 해양심층수가 된다. 입자가 곱기 때문에 피부 자극이 없고 이온화가 쉽게 되기 때문에 피부 흡수율 또한 높다.

소금은 이처럼 다양한 모습으로 우리에게 치료의 효과를 제공한다. 물론 소금 섭취로 인한 면역력 회복효과는 말할 필요도 없다. 면역력은 미네랄에 의존하는 바가 크다. 면역력을 회복하는 것은 신체의 균형을 회복하는 것이고 이는 미네랄의 균형적 섭취를 통해 만들어지게 된다. 소금 섭취는 단순한 나트륨의 섭취가 아니라 면역력 강화에 도움을 준다. 그러기 때문에 좋은 소금은 치료 효과를 만들어 낸다. 먹고, 호흡하고, 몸에 바르는 과정 모두에서 우리는 소금을 활용한 건강법을 경험할 수 있다. 머리끝에서 발끝까지, 신경, 세포, 혈관 구석구석까지 소금이 영향을 미치지 않는 곳이 없다. 우리 몸을 지키고 면역력을 키워 가려면 좋은 소금에 주목해야 한다.

〈(주)오씨아드 이사〉

무더운 여름을 이기기 위한 나만의 솔루션
20회 세탁 후에도 90% 기능유지!
여름용 기능성 비말차단 쿨~! 마스크 출시!!
FDA 등록 · ANTI-BACTERIAL · DEODORIZATION · 항균 · 탈취



무더운 여름을 이겨내는 청량한 색상 **화이트, 연분홍, 스카이블루, 연회색, 블랙** 5색에 **연꽃문양**이 아름답게 인쇄된 여름용 **Cool~ 마스크**

쿨~! 마스크 (연꽃문양/5색)
자외선 차단 및 빠른 건조기능으로 야외활동에서도 안정성이 입증된
여름용 기능성 비말차단 쿨~ 마스크
※ 로고 및 사찰명 인쇄시 장당 300원 별도 추가됩니다.
※ 주문제작상품으로 5~7일정도 소요됩니다.
대량주문시 별도문의
5개 1셋트 27,500원

패션마스크 (연꽃문양/4색)
●재 질 : 폴리에스테르 92%, 스판 8%
●색 상 : 연회색, 백색, 청색, 검정색
●기능성 순수 국산원단 사용



4개 1셋트 15,000원

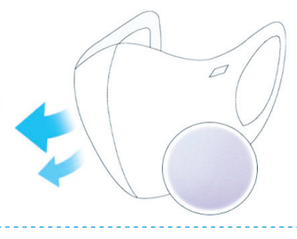
구리마스크 (연꽃문양/진회색)
●재 질 : 폴리에스테르 81%, 구리 7%, 스판 12%
●색 상 : 진회색 (그외 색상 주문 가능)
●기능성 순수 국산원단 사용



4개 1셋트 22,000원

※ 3만원 미만 주문시 택배비 3,000원 별도 (제주·도서지역 택배비 6,000원)

AeroCool™
코오롱의 AeroCool™원단은 특수 원사단면제어 기술을 적용해 천연섬유보다 땀과 수분을 잘 흡수하고 빠르게 건조 가능한 기능성 소재입니다.



Deodorization 소취 · Antibacterial 항균 · Anti-Splash 비말차단 · UV Protection UV차단 · Fast Drying 빠른건조 · Reusable 재사용가능

문의 : 02)732-1520 www.mahamall.co.kr