

차명상을 통한 여실지견의 현대적 활용 — 초기불교의 육내외입처 수행을 중심으로

김배호

사단법인 한국차명상협회 이사

bhk1209@gmail.com

I. 들어가는 말

II. 차명상과 여실지견의 관계

III. 차명상을 통한 육내외입처의 알아차림

IV. 여실지견의 현대적 활용

V. 마치는 말

요약문

불교수행의 핵심은 여실지견(如實知見)에 있다. 보통 사람들의 마음이 현재에 머물기보다는 과거에 대한 집착이나 미래에 대한 불안으로 끌려 다니기에 불교 수행은 현재에 머무는 것을 핵심으로 둔다. 오늘날 바쁜 일상을 살고 있는 현대인들 역시 그 삶의 형태가 변했을 뿐, 마음이 겪는 괴로움은 여전하다. 우리의 마음이 현재가 아닌 과거와 미래로 정신없이 다니는 것이다. 따라서 본고는 현대인들이 쉽게 접할 수 있는 차(茶)와 차생활(茶生活)을 명상의 대상으로 삼아 초기불교 수행의 핵심인 알아차림과 여실지견의 계발방법을 찾아보고자 한다. 본고는 그 방법의 일환으로 『디가니까야(Dīgha-Nikāya)』의 「마하사띠뻗타나숫따(Mahāsatiṭṭhāna sutta)」를 중심으로, 여러 초기경전에서 언급하고 있는 육내외입처(六內外入處)의 알아차림 방법을 응용하려한다.

기존의 차명상(茶冥想) 연구는 주로 행다례(行茶禮)나 차 성분의 효과를 통한 이완(弛緩)을 중심으로 진행해왔다. 하지만 본 연구는 차 자체를 대상으로 차를 마시는 동안 마음이 경험하는 현상을 있는 그대로 알아차리는 것이 핵심이다. 다시 말하면, 차의 특성을 활용해 차를 마시는 동안, 육근(六根)이 육경(六境)에

주의를 기울이고, 머물게 하여 현재 경험하는 현상을 있는 그대로 알게 하는 훈련방법이다. 먼저 눈을 통해 찻잎과 찻물의 색깔이나 형태를 보고 알아차리는 것에서 시작한다. 차라는 색(色)에 마음을 기울여 분명하게 알아차리는 훈련을 하는 것이다. 명상자(冥想者)는 욕망이나 성냄 등의 속박으로부터 벗어나며, 지나간 과거의 후회나 다가오지 않은 미래의 불안으로부터 벗어나 현존할 수 있게 된다. 그리고 더 나아가 메타인지(metacognition)를 통해 지금 차를 보고 있다는 사실을 알고 있다는 것까지 알아차려, 현상을 자신으로부터 독립해 객관적으로 바라보는 기회를 얻게 된다. 이처럼 차를 대상으로 육내외입처를 통한 알아차림의 진행은 명상자를 현재에 머물게 하는 손쉬운 접근법이 될 수 있다. 이와 같은 접근은 미얀마의 순수 위빠사나 수행인 쉘우민 사야도의 가르침을 통해 진행되기도 한다. 또한 초기경전은 육내외입처의 알아차림과 연상작용의 조절을 초심자가 본격적으로 수행을 시작하기에 앞서 진행하는 방식으로도 소개하고 있다. 결국 차명상을 활용한 육내외입처의 알아차림은 현대인들이 보다 쉽게 시작할 수 있는 명상법의 일환이며 더 나아가 명상자를 여실지견이라는 붓다의 가르침으로 이끌어 줄 수 있는 계기가 될 것이다. 본고는 육내외입처의 알아차림을 통한 차명상의 현대적 활용에 대해, 효과성 검증에 앞서 그 가능성을 찾아보고자 한다.

주제어

차명상, 여실지견, 현대적 활용, 초기불교, 육내외입처, 알아차림, 메타인지

I. 들어가는 말

오늘날 현대인들에게 차나 커피는 생활의 일부가 되어있다. 한 끼의 밥은 가볍게 먹더라도 비싼 차를 마시며 휴식을 취하기도 한다. 현대인들에게 있어서 차는 맛으로서의 역할 뿐만 아니라, 사람들 간의 의사소통과 잠시나마 긴장에서 벗어나 삶의 활기를 주는 역할도 한다. 이와 같은 이유로 많은 사람들이 차를 마실 수 있는 시간적인 여유를 찾고자 한다. 이처럼 차는 현대인들의 하루일과에서 중요한 자리를 차지하게 되었고, 내면의 정신세계를 계발할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있다.

차에는 명상적 기능이 내재되어 있다. 우리는 이미 수천 년에 걸쳐 차를 통한 이완방법을 활용하여 왔다. 이처럼 오랜 시간동안 차가 명상을 위한 이완작용으로서 역할을 해왔음에도 불구하고, 그 기능(機能)과 기제(機制)에 대해서는 학문적 연구 성과를 찾아보기 어렵다. 최근 차와 수행을 다루고자하는 서적과 연구물이 많이 나타나고 있다. 주로 선(禪)수행법을 근간으로 하고 있으며, 차명상의 구체적인 기능과 기제를 제시하기 보다는 이론적 원리나 개념을 소개하는 정도에 그치고 있다.¹⁾ 일부 연구물은 차를 대상으로 연상작용을 통한 인지적 접근을 시도하거나, 사념처(四念處, cattaro satipaṭṭhāna)수행을 소개하고 분류하는 정도이다.²⁾ 또한 지장은 「차생활과 불교수행의 만남」을 통해 사념처 수행과 차명상의 만남을 통섭의 차원에서 밝히고, 이들이 미치는 역할과 의미 그리고 활용법들에 대해서 논하고 있지만 차를 직접적인 명상의 대상으로는 다루고 있지 못하다.³⁾ 따라서 본고는 행다례(行茶禮)나 차 성분의 효과를 통한 이완과 건강의 문제를 다루기보다 차를 알아차림의 대상으로 삼아 현대인들이 알아차림을 쉽게 접근할 수 있는 계기를 마련하고자 한다. 그리고 더 나아가 이러한 명상의 계발이 불교수행의 핵심기능인 여실지견(yathābhūtañāṇadassana)으로 성장할 수 있음을 제안하고자 한다. 차명상을 통한 여실지견의 획득을 위해 초기 경전에서 언급하는 육내외처 수행법을 응용하여 논하고자 한다.

최근 많은 사람들이 미얀마 등의 남방불교 수행법을 현대적 명상의 일환으로 실천하고 있다.⁴⁾ 그 중 쉘우민 위빠사나 수행처는 심념처(心念處)를 바탕으로 마음을 다스리는 수행처이다.⁵⁾ 이곳은 최근 한국인들이 가장 많이 찾는 남방

1) 박동춘, 「초의선사의 차문화관 연구」, 박사학위논문(동국대학교대학원, 2010); 권혁란, 「차와 선 수행에 관한 연구」, 박사학위논문(동아대학교대학원, 2011); 양홍식, 「다선일미의 융화 사상 연구」, 박사학위논문(동국대학교대학원, 2011); 정영희, 「초의와 리큐의 선차문화 비교 연구」, 박사학위논문(동국대학교대학원, 2012)

2) 정영숙·김문숙, 「사념처 수행을 통한 차생활의 명상적 접근」, 『부산여자대학교 논문집』 제31집(부산: 부산여자대학, 2010), pp.225-246.

3) 지장(김효준), 「차생활과 불교수행의 만남」, 석사학위논문(중앙승가대학교대학원, 2012), p.119.

4) 미얀마의 마하시, 쉘우민, 순론, 파옥 사야도의 수행방법들은 1948년 영국으로부터의 독립 이후에 불교수행 부흥운동에 의해 새롭게 정비된 현대적 방법들이라고 볼 수 있다.

5) Shwe Oo Min U Kosala Sayadaw(1913-2002)가 Myanmar Yangon의 Mingalardon의 Kon Tala Paung 마을에 <Shwe Oo Min Dhamma Sukha Forest Meditation Center>를 건립했다. 쉘우민 사야도 입적 이후 현재는 제자인 U Tejaniya Sayadaw가 수행법을 전수하고 있다. [우 꼬살라·우 테자니아 지음, 묘원 엮음, 『쉘우민의 스승들』, 서울: 행복한 숲, 2010.]

위빠사나 수행처의 하나로 먼저 안·이·비·설·신·의(眼·耳·鼻·舌·身·意)라는 육근(六根)에서 알아차림을 확립하는 것을 강조하고, 그 다음 그 마음을 알아차려서 번뇌의 마음을 다스리게 하는 것을 가르친다. 특히, 쉼민 사야도는 음식을 먹을 때가 육근이 모두 작용하므로 알아차림이 가장 활성화될 수 있는 시간이라고 설명한다. 다시 말해, 조용한 숲 속의 나무아래나 빈 집도 좋지만, 일상생활과 더불어 육근이 활성화 될 수 있는 곳이 진정한 수행처이며 알아차림이 진행될 수 있다는 것이다. 본고에서 쉼민의 위빠사나를 구체적으로 다루고자하는 것은 아니다. 다만, 여실지견을 추구하는 위빠사나 수행의 과정에서 육근의 다스림은 매우 중요한 요소이고, 우리는 생활 속에서 차를 마실 때 명상을 통해 육근을 다스릴 수 있는 방법을 손쉽게 찾을 수 있다는 것이다. 따라서 본고는 차의 특성과 육근의 관계를 살펴서, 이들이 어떻게 밀접한 영향이 있는지 그리고 더 나아가 육근을 다스리는 차명상이 모든 괴로움의 원인인 감각적 욕망과 성냄을 다스리는데 어떻게 도움이 되는지에 대해서 살펴보고자 한다. 본고는 동북아에서 발달한 차에 대한 설명을 배경으로 차를 이해하고, 이어서 남방에서 발달한 사념처 위빠사나 수행방식을 참고하고 있다. 본 연구는 기존의 연구들을 토대로 차를 직접적인 명상의 대상으로 다루고자하는 시도이며, 동시에 일반대중들도 차명상을 통해 붓다의 핵심적인 가르침에 쉽게 다가갈 수 있도록 돕는 차명상의 현대적 활용의 측면을 강조하고자 한다.

II. 차명상과 여실지견의 관계

차명상(茶冥想)과 여실지견(如實知見)의 관계는 밀접하다. 여실지견이란 현상을 있는 그대로 알아차릴 수 있는 지혜를 말한다.⁶⁾ 차는 미세한 음식이다. 인

6) 여실지견(如實知見)의 빠알리 원어인 yathābhūtañāṇadassana의 사전적 풀이를 보면 ‘있는 그대로 앎과 봄, 여실지견’이다.[전재성 편저, 『빠알리-한글사전』(서울:한국빠알리성전협회, 2005), p.554.] 그리고 『앙굿따라니까야』의 「계행이 나쁨 경(A5:24)」에서는 감각기능의 단속 → 계행 → 바른 삼매 → 여실지견 → 염오와 탐욕의 빛바래 → 해탈지견의 순으로 감각기관의 단속으로부터 깨달음에 이르는 과정을 설명하고 있다. 여기에서 ‘여실지견’이란 정신과 지혜를 한정하는 지혜(nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)로부터 시작하는 앎은 위빠사나(tarūpa-vipassanā)라고 부연 설명하고 있다.[대림 옮김, 『앙굿따라니까야』 제3권(울산: 초기불전연구원, 2007), pp.81-82. :]

간이 섭취하는 다양한 음식물 가운데서도 주변의 기후, 물의 온도, 습도 등에 가장 민감하게 반응하는 음식이다. 그러므로 있는 그대로 주의 깊게 살피지 않으면 그 성질상 제대로 된 차를 만들거나 음미하기 어렵다. 미세한 차의 색깔, 향기, 촉감, 맛을 음미하는 과정에서 주의력은 자동적으로 향상되고, 그 변화의 관찰을 통해 모든 것이 변해간다는 무상을 파악할 수 있다. 따라서 차명상을 통해 있는 그대로의 알아차림을 시도할 수 있다.

대부분의 사람들은 한 생을 시작하면서부터 마칠 때까지 감각(感覺)과 지각(知覺)의 작용을 통해 대상을 경험하고, 또한 세상의 여러 현상들에 대한 반응을 한다. 특히, 눈·귀·코·혀·몸의 접촉을 통해 들어오는 많은 정보들을 마음은 인지하고 기억한다. 본고에서 시도하는 차명상은 첫 번째로 차(茶)라고 하는 대상을 안·이·비·설·신·의라는 여섯 가지 감각기관을 통해 사실대로 알아차리는 것에서 시작한다. 이 과정에서 다른 망상이나 사념이 끼어들지 않을 때 비로소 있는 그대로 보는 여실지견이 시작된다. 그리고 두 번째로 여섯 감각에서 차에 대한 탐·진·치(貪·瞋·癡) 삼독심(三毒心)이 끼어들었을 때 그 마음을 대상으로 다시 알아차리는 작업을 한다. 차명상은 몸으로 하는 단순한 행위가 아니라, 마음이 현재 경험하는 차를 있는 그대로 알아차리는 일을 하는 것으로, 매 순간 육근에 부딪히는 대상에 주의를 기울이는 것(manasikāra, 作意)에서부터 시작한다. 그러면 그 대상에 마음이 머물리(sati, 대상의 특징을 분명하게 파악하고(sampajañña, 正知), 있는 그대로 알고 보게 되는 것(yathābhūtañānadassana)이다.⁷⁾ 차명상에서 불교수행의 사띠(sati, 念)는 중요한 역할을 한다. 왜냐하면 현재에 일어나는 육경에 마음을 기울여 머물 수 있게 해주기 때문이다. 사띠의 역할 덕분에 바로 이어서 알아차림이 나타난다. 있는 그대로 알아차림이 시작되는 것이다. 이처럼 사띠

AN, III, p.20.] 또한 『청정도론』에서 붓다고사는 열여덟 가지 중요한 위빠사나를 설명한다. 이들은 16가지의 '아빠사나'와 '여실지견' 하나, 그리고 '위빠사나' 하나로 구성되어 있다. '여실지견'은 열여덟 가지 중에서 15번째 지혜에 해당하는 것으로 궁극적으로 열반을 취해가는 중요한 요소이다. [붓다고사 지음, 『청정도론』 제3권, 대림 옮김(울산: 초기불전연구원, 2004), pp.389-390. : Vism, p.694.] 하지만 본고에서는 성인이 되는 단계로서의 여실지견을 활용하기 보다는, 지금 이 순간의 대상에 현존하는 역할로서 여실지견의 의미를 확정 시켜서 모든 사람들이 쉽게 접근하고 더 나아가서 이 영역을 키운 사람은 불교의 수행단계로도 접근 할 수 있는 계기를 마련하는 수준 정도로 한정하고자 한다.

7) 정준영·박성현, 「초기불교의 사띠와 현대심리학의 마음챙김」, 『한국심리학회지』 제22권(서울: 한국상담심리학회, 2010), pp.7-10.

는 과거나 미래가 아닌 현재의 현상을 여실지견을 하는데 있어 중요한 역할을 한다.⁸⁾ 차명상을 통한 사띠 역시 편견이나 선입견 그리고 과거나 미래에 대한 집착에 빠지지 않고, 현재를 있는 그대로 보는 법을 훈련하는 것이다. 본고에서는 이러한 진행과정을 통상 알아차림이라고 부르고자 한다.

차(茶)는 사람과 자연을 이어주는 매개체이다. 차명상은 사람과 사람, 사람과 지금 이 순간을 이어준다. 특히, 한 잔의 차를 오감을 통해 느낄 때는 마음이 항상 현재의 대상에 머무르기 때문에 마음 다스리기와 긴장한 몸 갖기 그리고 우리 문화와 만나기를 할 수 있다. 한 잔의 차에 이미 마음, 몸, 자연, 문화가 다 녹아 있다. 차명상과 육내외입처를 통한 여실지견의 관계를 살펴보면 다음과 같다.

먼저 찻잎이나 찻물의 색깔이나 형태를 시각을 통해 보는 것부터 시작한다. 명상자는 현재의 대상에 마음을 집중하여 봄으로써 그 순간은 어떤 욕망이나 성냄, 그리고 과거에 대한 후회나 미래에 대한 불안에서 벗어나게 된다. 더 나아가 대상을 ‘보는 것’에서 끝나는 것이 아니라, ‘보고 있다는 사실을 알고 있다’고 그것을 다시 알아차릴 수 있게 된다. 즉 메타인지(metacognition)가 일어나는 것이다. 메타인지는 대상을 ‘아는 마음’이 일어나고, 이렇게 일어난 마음을 다시 ‘지켜보는 마음’으로 알 수 있는 것을 말한다. 대상이 무엇인지를 정확하게 아는 것은 현상을 있는 그대로 보는 역할을 하고, 보고 있음을 다시 알아차리는 마음은 현상을 보다 객관화시키는 과정으로, 자칫 대상을 주관적 관점으로 평가할 수 있는 자아관념의 요소를 배제시켜준다.⁹⁾ 이러한 알아차림은 명상자가 대상을 더욱 객관화하여 있는 그대로 볼 수 있도록 도와준다. 이러한 메타인지는 마음이 현재에 머물 수 있도록 도와준다. 하지만 차명상을 처음 시작하는 대부분의 명상자들은 메타인지보다 대상을 분명하게 보는 첫 번째 단계의

8) sati의 여러 번역어들은 ①마음 챙김 ②알아차림 ③마음 지킴(보호) ④새김 ⑤수동적 주의 집중 ⑥주의 기울임 ⑦주시 ⑧인식 ⑨기억(回想, 想起, 憶念) ⑩念 등이 있는데 마음챙김이 가장 자주 사용되고, 영어로는 mindfulness, awareness, noting, bare attention 등으로 번역되었고 mindfulness가 가장 보편적으로 사용되고 있다. sati는 함축하고 있는 뜻이 말하고자하는 의도에 따라 서로 호환하여 사용되고 있다. 본고는 sati와 sampajañña를 함께하는 차명상의 기제로 알아차림으로 표현하고자 한다.

9) Adrian Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, (New York : The Guilford Press, 2009) 참고.

훈련을 필요로 한다. 그리고 첫 번째의 아는 마음이 익숙해 졌을 때 자연스럽게 아는 마음을 다시 대상으로 지켜보는 것이 가능해지는 과정을 거친다. 이처럼 차유태나 차물에 대한 시각적인 알아차림의 과정은 나머지 다섯 감각기관에서도 동일하게 적용된다.

이처럼 차명상은 육근을 통해 들어오는 외적현상들을 가볍게 알아차리는 것에서 시작된다. 명상자가 육근을 통해 들어오는 현상들을 알아차리게 되면, 점차 그 안에서 일어나고 사라지는 정신적 현상으로서 삼독심을 알아차릴 수가 있다. 그 삼독심마저 메타인지로 알아차리면 삼독심을 멈출 수 있게 된다. 이러한 수행법은 육근을 다스리고 그 안에서 일어나는 족쇄를 살피기에 법념처(法念處)라고 말할 수 있으며 혹은 삼독심을 다스리기에 심념처(心念處)라고 부르기도 한다.¹⁰⁾ 심념처 수행이란 지금 바라는 마음이 있으면 ‘있다’ 고 알아차리고, 없으면 ‘없다’ 고 있는 그대로 알아차림으로써 그 마음을 집착하지 않는 수행이다. 육근에서 차와 접촉했을 때도 지금 바라는 마음이 있는지 그 순간의 마음을 알아차린다. 이렇게 현재의 마음을 알아차리면 있는 그대로 보는 여실지견이 시작될 수 있다. 결국 무엇을 바라거나 기대하지 않고 평온을 유지하는 것이 가능해진다. 다시 말하면 차명상은 차를 대상으로 안·이·비·설·신·의에서 일어나는 현상들을 알아차리는 훈련이다. 이처럼 차명상은 차를 오감(五感)으로 알아차리고, 그것을 다시 알아차려서 있는 그대로 아는 여실지견을 시작하게 한다. 다음은 차를 대상으로 알아차림을 확립하는 육내외입처 수행에 대해 알아본다.

Ⅲ. 차명상을 통한 육내외입처의 알아차림

차는 물의 효용성을 높인 기호음료이기 때문에 무엇보다 맛있게 우려 마시는 것이 중요하다. 맑은 차물에 녹색계열의 차색을 가진 녹차나, 다양한 색상의 맛과 향이 있는 우롱차 또는 붉은 색과 향기로 가득한 홍차 등, 자연의 맛과 향이 가득한 차를 마신다는 것은 스트레스로 인해 힘든 현대인들에게 심신의 긴

10) DN. II, p.299. ; p.302.

장을 풀어주고 더불어 삶의 여유와 건강을 가져다준다. 특히, 차가 지닌 특성인 색·향·미(色·香·味)는 자연과 더불어 천·지·인(天·地·人)의 영향을 받는다.¹¹⁾ 먼저 하늘의 뜻인 날씨에 영향을 받고, 다음으로 차가 자라는 밭에 해당하는 땅의 토질과도 밀접하게 관계를 가지며, 끝으로 무엇보다도 차나무를 재배하고 차를 만드는 사람의 정성에 따라 맛이 결정된다. 이처럼 하늘, 땅 그리고 사람에 의해 영향 받아 만들어진 차는, 그 보존 상태에 따라 색과 향이나 맛이 변하기도 한다. 마지막으로 차를 마실 때의 우려내는 온도, 시간, 차의 종류, 물, 다관 등에 따라 다시 맛이 달라진다. 이렇게 매 순간 조건에 따라 달라지는 차의 맛은 불교의 인연 따라 일어나고 사라지는 무상을 경험으로 이해하게 한다. 특히, 불교수행의 기초인 감각(感官)의 문(門)을 다스리는 과정은 차의 특성을 감각을 통해 직접 알아차림으로써 좀 더 쉽게 진행될 수 있다. 다시 말하면 인간의 인지(認知)를 담당하고 있는 육근에서 매순간 경험하는 색·성·향·미·촉·법(色·聲·香·味·觸·法)에 대한 알아차림이 차명상을 통해 좀 더 수월하게 진행될 수 있다는 것이다.

본 장에서는 차의 특성과 오감의 관계에 대해 살펴보고자 한다. 차는 육근의 대상인 육경의 요소들을 모두 지니고 있다. 즉 차의 색·성·향·미·촉·법은 각각 육근의 대상이 된다.

1. 안근(眼根)과 차의 색깔·형태(色)

차의 색을 살필 때에는 찻잎의 색깔, 형태, 그리고 우려낼 때의 색깔을 살핀다. 그리고 차를 우려내는데 있어서 가장 소중한 물도 함께 살펴야 한다. 장원(張源)은 『茶錄』을 통해 “차는 물의 신(神)이요, 물은 차의 체(體)이다. 좋은 물이 아니면 (차의) 색·향·미를 드러내지 못하므로 잘 만들어진 차가 아니면 (물의) 본질을 엿볼 수 없다.” 고 하였다.¹²⁾ 이처럼 차와 물의 관계는 중요하며 이

11) ‘차(茶)’ 자는 잎(艸)과 사람[人]과 나무[木]로 구성된 형성자이다. 위로 잎을 통해 하늘의 기운을 받아들이고 아래로 뿌리와 줄기를 통해 땅의 기운을 받아들여서 사람의 몸에 모아 천지인(天地人)의 기운을 하나로 모은다는 의미를 담고 있다.

12) 張源(明), 『茶錄』, 16, 品泉; 茶者水之神 水者茶之體 非眞水莫顯其神 非精茶曷窺其體 참고) 1595년 무렵 명나라의 張源의 『茶錄』이 1615년에 백과사전인 『만보전서』의 「채다론」에 실렸고, 1828년에 草衣에 의하여 지리산 칠불사에서 초록된 『만보전서』의 「채다론」이 1830년에 『茶神傳』으로 빛을 보게 된다.

들은 일차적으로 눈이라는 감각기관을 통해 파악된다.

차는 덩거나 발효(醱酵)¹³⁾시키는 과정 등을 통해 그 색과 향기와 맛이 변하는데, 이를 통해 다양한 제품들이 생산된다. 차는 만들어지는 과정에서부터 유효성분의 변화라는 현상적 특징을 지니고 있다.¹⁴⁾

차는 제조 시기나 발효 정도, 찻잎 형태, 건조 정도, 재배방법, 품종, 생산지역 등에 따라 여러 가지로 분류된다. 최근 중국에서는 제조공정과 제품의 색을 고려하여 ①백차(白茶, Bai-cha, White tea), ②녹차(綠茶, Lu-cha, Green tea), ③황차(黃茶, Huan-cha, Yellow tea), ④청차(靑茶, Qing-cha, Cyan tea, 우롱차), ⑤홍차(紅茶, Hong-cha, Black tea), ⑥흑차(黑茶, Hei-cha, Dark tea) 등의 6대 차류(茶類)로 분류하고 있다.¹⁵⁾ 이 분류법은 현재 가장 보편적으로 사용되는데 우려낸 차의 탕색(湯色)에 따라 붙인 이름이다. 탕색은 차의 종류와 우리는 정도에 따라 미묘한 차이를 보인다.

먼저 ①백차는 은백색 또는 은회색의 균일한 털이 외면을 덮고 있고, 찻잎의 싹이 두텁고 길다. 백차는 약발효차(弱醱酵茶)로서, 덩거나[殺靑] 비비기[揉捻]를 하지 않고 위조(萎凋, 시들임)가 가장 중요한 공정으로 천천히 자연스럽고 약하게 발효시키며 그대로 건조하여 찻잎이 은색의 광택을 낸다.¹⁶⁾ 스리랑카에서는 맑은 은색 때문에 '실버팁(silver tip)'이라고 부르기도 하며 길이가 길고 찻잎의 모습이 살아있다. 또한 둥글게 말려 있어 보기만 해도 덩거나 비비기를 하지 않았다는 사실을 알 수 있다. 이처럼 차를 마시는 사람은 눈을 통해 찻잎만 보더라도 그 차의 특성을 알아차릴 수 있다. 차를 우리면 탕색(湯色)은 밝은 황록색으로 옅은 황금빛을 띤다. 우리린 잎은 두텁고 여리며 살구 빛 황색이다.¹⁷⁾

13) “차의 발효(fermentation)라는 말은 1835년경 영국이 인도에서 홍차제조를 시작하던 무렵, 찻잎이 산화에 의하여 적갈색으로 변하는 것을 미생물의 작용에 의한 발효로 생각하여 유럽에서부터 사용하게 되었다. 그러나 실제 미생물에 의한 발효차인 후발효차류(보이차 등)와의 구별이 필요하다.” 오미정, 『차생활 문화개론』(서울: 하늘북, 2008), p. 47.

14) 정동효, 『茶의 성분과 效能』(서울: 홍익재, 2004), p. 44. : “차 잎 중에 가장 많이 함유되어 있는 성분은 떫은맛을 내는 폴리페놀(polyphenols)이다. 이 성분이 차 잎에 존재하는 산화효소의 작용에 의해 황색이나 홍색을 띠는 테아플라빈(theaflavin)이나 테아루비진(thearubigin)이라는 성분으로 바뀌면서 수색과 맛, 향 등이 변화되는 과정을 발효라고 한다.”

15) 정동효·김종태, 『茶의 과학』(서울: 대광서림, 1997), pp. 57-59.

16) 가공과정 중 터폴리페놀류는 서서히 그리고 미미하게 효소성과 비효소성 산화반응이 일어나게 된다.

17) 살청이나 유념으로 인공의 힘을 가하지 않고 자연 그대로의 기운을 간직하고 있어 향기가 맑고 맛

두 번째로 ②녹차는 찻잎을 따서 바로 증기로 찌거나 솥에서 덥혀, 찻잎에 함유되어 있는 효소의 작용을 정지시켜 발효 과정을 거치지 않기 때문에 차의 성분이 그대로 남아 있다.¹⁸⁾ 비발효차(非醱酵茶)인 녹차는 티폴리페놀(tea polyphenol)의 산화정도가 약하여 생 찻잎의 함유성분에 가장 근접한 차류이기에 ‘맑은 찻물에 녹색계열의 차색’의 특성을 형성한다. 품질이 좋은 명차는 마른 찻잎의 빛깔이 연록색을 띠고 모양이 특색이 있어 형태미를 갖추어야 차의 품등이 우수한 명차로 간주될 수 있다.

찻잎의 말린 형태에 따라 납작하고 평평한 모양의 편평형(扁平形), 소나무 잎 모양의 침형(針形), 굽은 소라살 형상의 곡라형(曲螺形), 구슬 형상의 원주형(圓珠形), 창 모양의 모형(矛形), 난꽃 모양의 난화형(蘭花形), 납작한 편형(片形), 굽은 형상의 곡조형(曲條形), 눈썹 모양의 미형(眉形), 참새 혀 모양의 작설형(雀舌形) 등으로 나눈다.

세 번째로 ③황차는 경발효차(輕醱酵茶)로서 녹차와는 달리 찻잎을 쌓아두는 민황(爛黃)이라는 퇴적 과정을 거쳐 습열(濕熱) 상태에서 티폴리페놀류의 비효소성 산화발효가 생성되어 ‘황색 찻물에 황색 차색’에 부드러운 향미를 형성하게 됨으로 황차(黃茶)라고 불린다. 녹차와 우롱차의 중간에 해당되는 차로서 찻잎 중의 엽록소가 파괴되어 황색을 띠고, 쓰고 떫은맛을 내는 카테킨 성분이 약 50~60% 감소되므로 차의 맛이 순하고 부드럽다. 황차(黃茶)는 찻잎의 색상은 연황색을 띠고, 우려낸 수색은 담황색을 띤다.

네 번째로 ④청차(靑茶)는 발효정도가 녹차와 홍차의 중간으로 20%~65% 사이의 차를 말하며 반발효차(半醱酵茶)로 분류된다.¹⁹⁾ 찻잎의 모양이 까마귀[烏]와 같이 검고 용(龍)처럼 구부러져 있다고 하여 오룡차(烏龍茶, Oolong tea)라고도 부른다.²⁰⁾ 청차의 통상 산화정도는 황차 보다 높고 홍차보다는 낮

이 산뜻하며, 성미는 극히 차며 해열작용이 탁월하여 여름철에 열을 내려주는 작용이 강하여 한약 재료로도 많이 사용되고 있다.

18) 비타민 C가 레몬의 5배~8배나 함유되어 있고, 노화 억제나 암 예방, 식중독 방지 등 여러 가지 질병의 예방과 억제 효과를 나타내는 카테킨 성분이 다량 함유되어 있는 기능성이 큰 차이다.

19) 청차는 부분발효차로서 가공과정 중 잎 가장자리의 세포를 파괴하여 티폴리페놀이 효소와 접촉하여 산화된다. 그리고 제다자(製茶者)가 원하는 맛과 향이 형성될 때 효소를 억제하여 산화된 물질과 산화되지 않은 물질을 함께 고정시킨다.

20) 오룡차는 60% 가량으로 발효 정도가 높은 차를 일컫지만 지금은 발효가 낮은 포종차(包種茶)류를

아 소량의 테아플라빈(TF)과 테아루비긴(TR) 등이 형성되어 찻물은 등황색 계열을 띠게 되고 ‘녹색 찻잎에 가장자리는 홍색’ 이 되는 특성이 형성된다. 따라서 청차는 매우 많은 품종의 차가 있는데 품질 차이가 크며 각 품종은 모두 독특한 색과 향과 맛을 지니고 있다. 품질이 좋은 청차는 대체로 외형이 견고하고 탄탄하며 색깔은 짙은 녹색이고 윤기가 있으며 탕색은 밝은 굴황색이다. 우린 앞은 밝은 황색에 홍색 반점을 띠면서 굵고 통통하다. 반면 품질이 낮은 청차는 외형이 느슨하고 잎이 가벼워 보이고 색상이 어둡고 메마르다. 탕색은 홍색을 띠고 오래된 냄새가 나며 맛이 진하고 굵은데 우린 앞은 갈색을 띤다.

다섯 번째로 ⑤홍차는 완전발효차(完全醱酵茶)로 발효정도가 85% 이상이고 색이 진하고 홍색이다. 그래서 홍차(紅茶)다. 홍차 찻물색의 색상은 주로 테아플라빈에 의한 것이고, 색의 농도는 테아루비긴의 영향을 받는데 비율이 높을수록 홍차품질이 좋다. 짙은맛이 강하고 등홍색의 수색을 나타내는 차이다. 영문으로는 ‘Black Tea’라고 한다. 인도의 다즐링(dazzeling), 중국의 기문(祁門), 스리랑카의 우바(Uva) 홍차가 세계 3대 홍차로 꼽히며, 찻잎 그대로 우려마시는 스트레이트티와 밀크를 첨가시켜 마시는 밀크 티 형태가 있다. 찻잎의 색상은 홍갈색이고, 우려냈을 때의 색깔은 홍색이다. 완전발효차로 소엽종과 대엽종이 모두 쓰이며, 대개 절단된 부스러기 형태이지만 온전한 잎차도 있다.

마지막으로 ⑥흑차(黑茶)는 6대차류 중 유일한 미생물발효차로서 강발효차(強醱酵茶)다. 일정한 습열 조건 아래서 미생물들이 작용을 일으켜 티폴리페놀의 극렬한 산화 등 작용이 진행되어 차색이 검고 윤기가 있으며 찻물색이 진하고 어둡다. 흑차의 종류는 다양하고 모양도 여러 가지가 있으나 그 공통점은 제다공정 중의 퇴적작업[渥堆], 즉 미생물에 의한 발효공정이다.

중국에서는 잎차류 보다 차를 압착하여 덩어리로 만든 고형차가 주로 생산되며 저장기간이 오래 될수록 고급차로 간주된다. 흑차의 생엽은 비교적 쇠고 거칠다. 원 잎과 줄기가 포함된 신초(新梢)를 사용하여 제다과정에서 퇴적공정을 거쳐 후발효되는 차로서 발효 시간이 비교적 길다. 그래서 발효과정에 의해 찻잎의 색이 윤기 있는 검은색 또는 홍갈색이 되므로 흑차라고 부르는 후발효차

포함해서 모두 오롱차로 불리워지고 있다. 주로 중국 남부의 복건성(福建省)과 광둥성(廣東省), 그리고 대만에서만 생산되고 있는 중국 고유의 차이다.

다. 흑차는 외형이 거칠고 크며 색택은 흑갈색이고, 찻물색은 짙은 붉은색을 띤 등황색 이다.

이처럼 여섯 종류의 차들은 본래의 색과 제조과정에 의해 색의 변화를 가지게 되고, 그 생성과정에 따라 모양이 달라지고 우렸을 때의 색깔도 변화한다. 차를 마시는 사람은 차를 바라봄에 있어 이러한 차의 색을 구분하게 된다. 이와 같이 명상자는 각각의 차가 지니고 있는 여러 가지 특징들을 눈의 감각을 통해 알아차리게 된다.

맛있는 차를 마시기 위해서는 좋은 차와 좋은 물이 필요하다. 차는 물의 힘을 빌어서 피어난다고 해도 과언이 아니다. 진수(眞水)는 스스로 여덟 가지 덕[八德]을 지녔는데, 가볍고[輕]·맑고[淸]·시원하고[冷]·부드럽고[軟]·아름답고[美]·냄새 나지 않고[不臭]·비위에 맞고[調適]·먹어서 탈이 없는 것[無患]을 말한다. 차에 맞는 물에 대해서는 시대에 따라 중국의 옛 다서(茶書)들이 비중 있게 다루어 언급하고 있다.²¹⁾ 명(明)의 장원(張源)은 『다록(茶錄)』에서 물의 등급에 대하여 아래와 같이 말하고 있다.

산마루 샘물은 맑고 가벼우며, 산 밑의 샘물은 맑고 무겁다. 돌 속의 샘물은 맑고 달며, 모래 속의 샘물은 맑고 차가운데, 흙 속의 샘물은 맛이 산뜻하다. 누런 돌에서 흐르는 물은 좋으나, 푸른 돌에서 나오는 물은 쓸 수 없고, 흐르는 물이 고인 물보다 낫다. 웅달진 곳에 있는 물이 양지의 물보다 낫고, 근원에서 흐르는 물은 맛을 가지고 있지 않으며, 순수한 물은 향기가 없다.²²⁾

좋은 물을 구하는 일도 중요하지만 좋은 물을 잘 끓이는 일은 더욱 중요하다. 장원의 『다록(茶錄)』 제5장 「화후(火候)」에서는 문무지후(文武之候)라 하여 문근한 불인 문화(文火)와 센 불인 무화(武火)가 알맞으면 불기운이 적당한 정도

21) 唐 陸羽의 『茶經』五之煮, 唐 張又新的 『前茶水記』, 北宋 歐陽脩의 『大明水記』와 『浮嵯山水記』, 唐 蘇廙의 『十六湯品』, 北宋 蔡襄의 『茶錄』, 宋 徽宗 趙佶의 『大觀茶論』, 明 屠隆의 『考槃餘事』, 明 田藝蘅의 『煮泉小品』, 明 許次紆의 『茶疏』

22) 張源, 『茶錄』, 16. 品泉: 山頂泉淸而輕 山下泉淸而重 石中泉淸而甘 砂中泉淸而冽 土中泉淡而白 流于黃石爲佳 瀉出青石無用 流動者愈于安靜 負陰者勝于向陽 眞源無味 眞水無香

의 중화(中和)가 된 것으로 보아 철학적 의미로 새겼다. 불길이 너무 약하면[文火] 물의 성질이 유순해지고, 유순하면 차가 가라앉게 되며, 불길이 너무 강하면[武火] 불의 성질이 맹렬해지고, 맹렬하면 차가 뜨게 되어 이는 모두 중화에 부족한 것으로 차인들로서 불을 살피는 요지가 아니라고 했다.²³⁾ 차를 달이는 데에는 화후가 가장 먼저다. 과거에는 참나무 종류나 느릅나무 종류 등 단단한 목질의 나무의 숯불을 이용하여 연기(煙氣)가 탕 속으로 들어가지 않도록 정성스레 주의를 기울였으나, 오늘날은 주로 전기제품의 탕관을 이용하여 쉽게 물을 끓이고 있어 그 중요성이 빛을 잃어가고 있다.

차물을 끓이는데 필요한 것은 불[火]과 물 끓이는 탕기(湯器)가 있어야 하는데 불은 냄새가 나지 않고 순수한 불이어야 하며 탕기는 돌솥이 제일 좋고 다음이 도자기나 옹기 제품이 좋으며 다음은 쇠붙이 제품이다. 물은 순숙(純熟)한 상태까지 끓여야 하는데 이는 물 끓는 정도를 보고서 판별해야만 하며 너무 끓여서 탕이 늘어 버리거나 덜 끓여서 맹탕이 되어서도 안 된다.

차나무를 직접 기르고 그 차잎을 따 차를 만들고 마시면서, 차를 진정으로 사랑하고 즐기던 차 예찬자 김시습²⁴⁾은 다시(茶詩) <작설(雀舌)²⁵⁾>에서 차를 끓이는 형태와 소리를 ‘게눈 같은 물방울이 생기고 솔바람 울리네[蟹眼初生松風鳴].’라고 표현하고 있다. 여기서 끓는 물을 살피기 위해 차를 끓이는 형태를 표현하고 있는 ‘게눈 같은 물방울[蟹眼]’은 탕이 끓는 형태(形態)를 보고 분별하는 방법인 형변(形辨)이고, 소리를 표현하고 있는 ‘솔바람 울리네[松風鳴]’는 소리를 듣고 분별하는 성변(聲辨)이다. 이외에 물이 끓는 증기를 보고서 분별하는 기변(氣辨)이 있다. 물을 끓일 때에도 정신을 흐트리지 말고 지키는 것이 중요하다. 탕이 끓는 형태를 보고 분별하는 형변은 탕관 안을 살펴보고서 분별하기 때문에 내변(內辨)이라고도 한다. 해안(蟹眼), 하안(蝦眼), 어목(魚目), 연주(連珠), 용천(涌泉), 등파고랑(騰波鼓浪), 수기전소(水氣全消)가 모두 형변이다. 이처럼 물

23) 過于文則水性柔 柔則水爲茶降 過于武則火性烈 烈則茶爲水制 皆不足於中和 非茶家要旨也

24) 金時習(1435~1493), 조선조 생6臣의 한 사람인 그는 世祖의 王位 찬탈에 대한 분노를 삭일 수 없어 평생을 방랑하면서, 때로는 차를 달이는 한편, 茶詩를 지어 세상사로 인한 울적한 심사를 달래기도 했고, 또한 차를 마시는 데만 그치지 않고 차를 직접 기르기도 했다.

25) ‘작설’이란 차나무 잎사귀 아래 새로 돌아난 뽕죽한 부리의 모양이 ‘참새 혀’를 닮았다 해서 생긴 말인데, 차를 일러 ‘작설’이라고도 함.

을 끓이는 것도 알아차림의 대상이 된다.²⁶⁾

이처럼 차의 색깔과 형태는 다른 음식이나 대상과 달리 미세하기에 집중을 자연스럽게 요한다. 물론 현대인들이 물을 끓는 정도까지 살핀다는 것은 어려운 일이다. 다만, 차는 눈으로 보는 대상으로서 가볍게 차 잎이나 우려난 찻물의 색깔을 알아차리는 것에서 시작하여, 찻물과 온도까지도 눈으로 보아 알아차릴 수 있는 대상이 된다는 것이다. 차명상은 알아차릴 수 있는 대상들이 많기에 처음 시작하는 사람에서부터 알아차림에 능숙해지는 사람까지 관찰대상의 폭이 다르다고 할 수 있다. 그러므로 누구나 차를 끓이고 차를 음미하는 과정에서 차명상을 할 수가 있다는 것이다.

2. 이근(耳根)과 차의 소리(聲)

차의 소리 역시 알아차림의 대상이 된다. 앞서 설명한 것처럼 차가 잘 우러나게 하는 비법 중 하나는 적절한 불의 세기로 물을 잘 끓이고, 차의 품성에 따라 그 차를 달이기에 적절한 물의 온도를 잘 살피는 데 있다. 당나라 때 소이(蘇廙)는 『십육탕품(十六湯品)』에서 “끓인 물은 차의 모든 운명을 좌우한다. 아무리 이름을 떨친 명차일지라도 함부로 물을 끓이면 곧 평범한 가루차와 같게 된다.” 고 했다.²⁷⁾ 차를 통해서도 다양한 소리를 들을 수 있다. 물 끓는 소리, 물 붓는 소리, 차 따르는 소리도 제 각각이다. 때와 장소 그리고 다양한 다기[탕관]와 찻감의 종류에 따라 물 끓는 소리도 각기 다를 수밖에 없다. 그러기에 이러한 소리의 변화를 알아차리기 위해 마음을 맑고 고요하게 모아야 한다. 색·향·미가 잘 어우러진 차를 우려내기 위해서는 불기운이 충분히 모이고, 끓는 물의 성분이 완전히 발현되어야 한다. 그러기 위해서는 알맞게 끓여질 수 있도록 끓는 물의 소리에 귀 기울이며 그 진성(眞性)을 있는 그대로 알아차림 할 수 있어야 하고, 탕수를 따를 때도 중정(中正)을 얻기 위해 물 따르는 소리에 귀 기울이며 완급과 절도를 지켜 온갖 정성을 기울여야 할 것이다.²⁸⁾ 옛 차인(茶人)들은 찻물 끓는 소리를 자연 그대로의 음률을 빌어 ‘술숲에 스치는 바람 소리

26) 張源, 『茶錄』, 6. 湯辨.

27) “湯者, 茶之司命, 若名茶而濫湯, 則與凡末同調矣”

28) 意恂, 『東茶頌』, “體神雖全猶恐過中正 中正不過健靈併”

[松風聲] , ‘전나무에 비 내리는 소리[檜雨聲] , ‘봄 강물 흐르는 소리’ 등으로 차를 좋아하는 마음을 표현하고 있다. 초의선사의 『동다송(東茶頌)』은 죽뢰(竹籟)와 송도(松濤)소리 같은 차 끓는 소리가 산뜻하고 시원하여 육체적인 뼈, 심장, 간 등을 깨끗하고 맑게 하여 마음속까지 깨우치게 한다고 읊고 있다.²⁹⁾

물을 잘 끓여야만 맛있는 차를 낼 수 있으므로 찻물 끓이는데 섬세하게 정성을 쏟을 필요가 있다. 물이 끓는 소리를 듣고서 분별하는 성변(聲辨)을 단계별로 살펴보면, 끓는 물[湯水]에서 ①맨 처음 나는 소리로서 초성이 울리기 직전에 미세하게 들릴 듯 말 듯 나는 소리[微微聲] ②미미성에서 날카롭게 변해서 강하게 나는 소리[初聲] ③초성이 잦아지면서 작아지고 굴러가는 듯한 소리[轉聲] ④굴러가는 소리가 진동하는 소리로 변하는 것[振聲] ⑤진동하는 듯한 소리가 말을 몰아가듯 밀리는 소리[驟聲] ⑥소나무에 바람이 스치는 소리[松風聲] ⑦전나무에 빗방울이 떨어지는 소리[檜雨聲] ⑧삼매경에 들 수 있는 소리[三昧音] ⑨송풍성이 조금 지나서 작아지면서 온 천지가 잠든 듯이 조용하며 탕이 끓는 소리는 전혀 나지 않고 물결 소리만 미세하게 나는 상태[無聲]로 구분하고 있다. 물이 끓을 때 ①에서 ⑤까지는 모두 맹탕이다. 무성에 막 이르렀을 때 비로소 결숙(結熟)이라 한다.³⁰⁾ 『동다송(東茶頌)』 4송(頌) 주해(註解)를 보면 ‘송풍회우(松風檜雨)’라 하여 소나무에 바람 스치는 소리와 전나무에 빗방울 떨어지는 소리를 적절한 시점으로 표현하고 있다.³¹⁾ 그러나 이는 송나라 시대 가루차가 성행할 때 물의 끓음이 무성에 이르기 전 단계로서 적절하다고 표현한 것이다. 이처럼 물이 끓는 소리와 차를 따르는 소리를 통해서도 소리를 통한 알아차림이 가능하다. 이렇게 소리에 마음을 집중할 때 명상자의 마음은 이완되고 편안해진다. 그리고 단지 듣는 것으로 끝나는 것이 아니라 마음을 통해 ‘들리는 것을 알고 있다’라고 소리와 그것을 아는 마음을 함께 알아차릴 수도 있다.

29) “竹籟松濤俱蕭涼 清寒瑩骨心肝惺”

30) 초의선사의 『茶神傳』에서는 잘 끓는 탕수의 표현을 形辨에서는 ‘純熟’, 氣辨에서는 經熟 그리고 聲辨에서는 結熟으로 표기하고 있다. 張源의 『茶錄』과 중국의 백과사전인 『萬寶全書』에서는 ‘純熟’이라고 표기하였다.

31) “松風檜雨到來初 急引銅瓶移竹爐 待得聲聞俱寂後 一甌春雪勝醍醐”

3. 비근(鼻根)과 차의 냄새(香)

냄새 역시 차명상에서 중요한 알아차림의 대상이 된다. 차나무는 스스로 본래의 향기를 품고 있다. 향기는 차의 생명이라고 할 수 있는 중요 성분으로 단일물질로 대표되는 것은 없고 많은 종류의 향기성분의 양적 차이에 따라 결정되고, 또 비점이 낮기 때문에 보존방법, 차 우려내는 물의 온도 등으로 같은 차라도 그 향기는 미묘하게 변화한다. 그러면서도 주위의 향기를 쉽게 흡수하기 때문에 수렴(收斂)하는 성질이 강하다. 따라서 만들 때부터 저장에 이르기까지 세심한 주의를 기울여야 한다. 풍미(風味)란 맛과 향기가 합하여 느껴지는 것이다. 차의 풍미는 다른 어떤 음료와도 바꿀 수 없을 정도로 마음을 편안하게 해준다. 풍미란 혀로 느끼는 휘발성물질에 의한 맛과 코로 느끼는 휘발성물질에 의한 향기가 서로 상응하여 만들어진 것이나 그 중에 향기의 역할이 더 크다. 중국의 다서에는 차의 향기를 표현하는데 청신(清新), 청고(淸高), 청열(淸冽), 청순(淸純), 유청(幽淸), 유아(幽雅), 초속적(超俗的) 등의 말이 사용된다. 차나무의 어린 싹이 갖는 식물적인 상쾌한 향기가 녹차 제조과정 중에 약간씩 변하여 여러 가지 향기의 성분이 조합된 복잡한 자연의 향기를 만들어 내고 있다.³²⁾

이처럼 차의 성분에 따라 그 향도 다양할 수밖에 없다. 차를 마시는 즐거움에서 그윽하고 은은한 향을 빼놓을 수가 없다. 앞서 눈을 통해 알아차렸던 여섯 가지 차의 형태는 각자 또 다른 향을 지닌다. ①백차는 신선한 솜털향이 순수하고 부드러우며 그윽하다. 백차는 유념을 하지 않기 때문에 우려나는 속도가 느려서 시간을 들여 우릴수록 향과 담백함이 더해진다. 특히, 스리랑카 누와라엘리아(Nuwara Eliya) 지역의 2,000~2,500미터 고지에서 생산되는 백차를 우려내면 솔[pine]과 꿀[honey]의 향이 난다. ②녹차는 워낙 그 종류가 많아 어린 향기와 진한 향기, 깊고 그윽한 맑은 청향 또는 신선하고 상쾌한 맑은 청향, 부드러운 밤 향, 달콤하고 깊은 밤 향, 코를 스치는 깊고 그윽한 향, 아취 있는 농후한 향, 신선하고 상쾌한 난향, 때로는 은은한 꽃과 과일향이 나기도 한다. 좋은 차일수록 향기가 짙고 오래간다. ③황차는 공정을 통해 폴리페놀 성분이 감소하고, 당류와 아미노산도 변화하여 독특하고 그윽한 향을 내게 된

32) 정동효, 앞의 책, pp.81-86.

다.³³⁾ ④청차의 향기 유형은 차나무 품종과 찻잎의 여린 정도에 따라 구분된다. 좋은 청차의 향기는 난화 향기와 부드러운 복숭아 향과 같이 비교적 청신하고 향기롭다. 반면 품질이 낮은 것은 노화향 또는 거칠고 굵은 향기로 오래된 냄새가 난다. ⑤홍차는 맥아당 향과 캐러멜 향이 풍족하다. 향기는 그윽하고 짙은데 신선하고 단 과일단향이 오래 지속되는 것이 특징이다. 기문홍차, 다즐링홍차, 우바홍차, 고향홍차 등 그 종류에 따라 향도 달라진다. ⑥흑차의 핵심은 미생물발효 과정인 악퇴(渥堆)다. 처음 마실 때는 곰팡이 냄새로 인해 약간 역겨움을 느끼기도 하지만 몇 번 마시다 보면 독특한 풍미와 부드러운 차 맛을 느낄 수 있다. 향은 거칠고 비교적 무겁다. 쟁유화(姜育發)는 "자연완만발효 보이숙병은 마시고나면 단침이 입안에 계속 돈다. 차에서 이를 후운(後韻)이라고 한다. 그러나 악퇴를 거쳐 미생물로 발효시킨 보이차는 후운이 없을뿐더러 지푸라기 냄새, 흙냄새, 벗집 썩은 냄새 등의 악퇴미(渥堆味)가 비호감의 원인으로 지목되고 있다."고 말한다.³⁴⁾

이처럼 차는 다양한 냄새를 가지고 있으며 이러한 향을 느끼는 후각을 통해 냄새가 나는 것을 알고 그 향을 통해 자연과의 밀착을 경험하기도 한다. 이러한 차향이나 풀의 향기를 알아차리는 것은 마음이 지금 여기에 있는 것이다. 그러면 그 순간 번뇌가 없고 몸과 마음이 편안해지며 이완된다. 그리고 자신이 지금 냄새를 맡고 있음도 역시 알아차린다. 이러한 알아차림은 이완 이후에 차향에 집착하는 마음이 생기지 않도록 도와준다.

4. 설근(舌根)과 차의 맛(味)

차의 맛은 알아차림을 위한 중요한 대상이다. 차의 맛은 단맛[甘味]과 쓴맛[苦味], 감칠맛[旨味, Umami]과 떫은맛[澁味]이 어우러진 독특한 맛이다. 그리고 좋은 맛을 내는 차는 쓰고 떫은맛의 카테킨, 쓴맛의 카페인과 사포닌, 감칠맛의 유리아미노산류, 단맛의 당류, 향기의 정유 성분 및 펙틴 등 고분자 화합물의 상호작용 및 물성이 관여하여 차 맛에 균형과 조화를 이루고 그 뒷맛[後味]에 단맛을 느낀다. 그리고 오랜 감동으로 남는 맛은 담백함이다. 인간이 혀

33) 이진수·김종희, 『차의 품평』(안양: 꼬레알리즘, 2008), p.178.

34) 쟁유화, 『차과학 길라잡이』(서울: 삼녕당, 2011), p.196.

로 감지할 수 있는 맛의 종류에는 단맛·짠맛·신맛·쓴맛 등 기본이 되는 네 가지가 있다. 혀에는 미각유두라는 돌기가 있으며 여기에 미뢰(味蕾, taste bud)가 위치하여 미각을 느끼게 된다. 맛을 감각하게 되는 것은 물이나 침에 녹은 물질이 미뢰를 자극하면 여기에 분포한 미세포가 흥분하게 되고 이 흥분이 미신경을 따라 뇌에 전달되기 때문이다. 대개 단맛은 혀의 앞쪽, 쓴맛은 혀의 뒷부분, 신맛은 혀의 옆 부분, 짠맛은 거의 혀 전체에서 느낀다. 아리스토텔레스가 『영혼에 관하여』에서 단맛·짠맛·신맛·쓴맛을 네 가지 기본 맛이라고 한 이후 2,000년 동안 별다른 이론이 없었다.³⁵⁾ 그러나 1908년에 일본인 화학자 이케다 기쿠나에(池田菊苗)가 ‘제 5의 맛’으로 ‘감칠맛(旨味, savory, 학술용어로는 Umami)’을 발견하였다.³⁶⁾ 해조류 국물에 들어 있는 글루타메이트($C_5H_9NO_4$)가 이 맛을 낸다고 발견하여 우마미(umami, 일본어로 맛이 좋은 느낌)라고 이름을 붙였다.³⁷⁾

혀의 가장 대표적인 기능은 맛을 보는 것이다. 그러나 혀가 맛만을 평가하는 것은 아니다. 혀는 맛을 보는 동시에 온도와 촉각을 함께 느낀다. 또한 사람들이 표현하는 맛이라 하는 것은 단순히 혀에서 느끼는 맛뿐만 아니라 입에서 느끼는 질감과 코에서 느끼는 후각 등을 종합해서 표현하고 이를 음식에 대한 평가에 종합적으로 반영한 것이다.³⁸⁾ 차의 맛을 결정짓는 3대 성분은 티폴리페놀, 아미노산, 카페인이다. 이 외에도 수용성 펙틴, 가용성 당류, 수용성 단백질, 수용성 색소, 비타민, 무기염 등이 있다. 떫은맛을 내는 티폴리페놀, 산뜻한 맛을 내는 아미노산, 쓴맛을 내는 카페인 중 침출 속도를 보면 첫 번째 우릴 때에 아미노산이 약 80%, 카페인이 약 70% 그리고 티폴리페놀이 50%를 넘지 않는다. 그 외 가용성 당류의 침출률은 40% 이하이다.³⁹⁾

차는 다양한 맛을 지니고 있고 그 차이가 미세하기 때문에 명상자에게 알아차릴 좋은 대상이 된다. 차의 다양한 맛은 후각을 통한 향과 어우러져 독특한 맛을 경험하게 한다. 이러한 맛의 구분은 집중력을 향상시킬 뿐만 아니라 명상

35) 유원기 역주, 아리스토텔레스, 『영혼에 관하여』(서울: 궁리출판, 2001), pp.178-182.

36) 정동효·윤백현·이영희, 『차생활문화대전』(서울: 홍익재, 2012)

37) 최현석, 『인간의 모든 감각』(파주: 서해문집, 2009), p.257.

38) 최현석, 앞의 책, p.259.

39) 정유화, 앞의 책, pp.176-178.

자의 몸과 마음을 이완시켜 건강에도 좋은 영향을 미친다. 그리고 ‘마시고 있다’라는 알아차림을 통해 더 마시고 싶어 하는 마음을 다스릴 수 있게 된다.

5. 신근(身根)과 차의 촉감(觸)

차는 감촉의 느낌을 통해 알아차림의 대상이 된다. 차를 마시면서 찻잔의 온기와 질감과 무게를 알아차리는 과정은 물질의 요소인 사대(四大)관찰의 좋은 대상이 된다. 차를 즐기는 사람은 새로운 차를 만나면 낯 찻잎을 손으로 만져보게 되고 생잎을 입으로 깨물어 보기도 하며, 그 색·향·미를 미리 가늠하기도 한다. 또한 차를 사랑하는 사람이 직접 차 도구를 정성스럽게 다루는 것은, 다구를 만지작거리는 접촉감을 통해 만족을 느끼기 때문이다. 이러한 접촉을 통해 나타나는 감각을 알아차릴 때 명상자의 마음은 현재의 이 순간에 머무를 수 있게 된다. 피부감각은 기능을 기준으로 기계감각, 통증감각, 온도감각 등 세 종류로 나뉜다. 촉감은 피부(皮膚)에서 느끼는 감각중의 하나로 기계감각에 속하는데, 기계감각이란 물리적 힘(접촉, 진동, 압력 등)과 관련된 감각이다. 보통 물체의 모양과 감촉을 세밀하게 지각하는 촉각 식별에는 능동적 탐색이 필요하다. 전형적인 능동적 탐색은 손으로 물체를 쥐고 만져 보거나 또는 흥미 있는 물체와 피부 사이에 접촉이 연속되도록 손가락으로 물체의 표면을 쓸어 보는 것이다. 감촉을 정확하게 식별하기 위해서는 피부와 물체 표면 사이의 상대적인 움직임이 절대적으로 중요하다. 그래서 촉각의 정확성은 수용체의 밀도뿐만 아니고 그 사람의 집중도에 영향을 미치는 피로나 스트레스에 따라서도 달라진다. 기계감각을 담당하는 수용체는 신경 말단에 피막을 가진 특수구조로 이루어져 있다. 반면 통증이나 온도감각을 담당하는 수용체는 그냥 신경 끝이 가늘게 갈라진 구조로 되어 있다. 특히, 입술과 손, 성기 등은 감각신경이 밀집되어 있어 신체에서 가장 예민한 부위다. 손가락 끝, 입술, 외부 성기 등의 피부 가장 바깥층에 조밀하게 분포한 수용체가 촉각원반이다. 촉각원반은 느리게 적응한다. 즉 동일한 자극이 계속 주어져도 같은 반응을 한다. 그래서 키스를 오래 한다고 입술의 감각이 둔해지는 것도 아니고, 성교를 오래 한다고 성기의 감각이 무디어지지도 않는다. 후각은 빠르게 적응하기 때문에 상대방의 냄새가 금방 사라지는 것과 대조적이다. 그러나 촉각의 적응이 아무리 상대적으로 느

리다고 해도 오랜 시간 지속되는 자극에는 적응을 한다. 그래서 하루 종일 입고 지내는 옷 등에 대해서는 촉각 자극을 느끼지 못한다.⁴⁰⁾

차를 끓이거나 우려 마실 때, 차의 종류에 따라 색·향·미를 최대한 표출하기 위해서는 우려내기에 적절한 물의 온도를 유지해야 하는 점들을 고려해야 한다. 이때 탕관(湯罐), 다관(茶罐), 숙우(熟盂) 그리고 찻잔의 온도와 질감 등에 대해 촉각의 능동적인 탐색을 게을리 해서는 안 된다. 찻잔을 들 때의 무게감 등도 촉감에 해당한다. 명상자는 시간이 흐름에 따라 서서히 차의 온도의 변화와 그에 따른 손의 감각의 변화 등도 알아차릴 수 있다. 촉감은 차명상에서 중요한 위치를 차지한다. 손의 감각을 통해 다구를 다루면서 그 감각을 알아차리는 것은 명상자가 마음을 지금 여기에 머무를 수 있는 좋은 과정이 된다. 그리고 이러한 촉감을 느낀다는 사실을 알아차리고 이 촉감으로 인해 발생할 수 있는 탐·진·치의 발생을 다스릴 수 있다. 앞서 설명한 것처럼 보통은 차를 마시면서 미각이나 후각에 대한 알아차림이 강할 것으로 생각하나, 후각은 냄새에 빠르게 적응하기에 촉각에 비해 냄새를 느끼는 지속력이 떨어진다. 이러한 이유로 차명상에서는 기계감각이 중요한 역할을 하게 된다. 차는 비록 외적대상에 해당하지만 초기불교에서 설명하는 사대를 통한 촉감을 알아차리는 수행의 기반이 된다.

6. 의근(意根)과 차를 통한 현상(法)

차명상을 통한 현상은 크게 두 가지로 볼 수 있다. 하나는 안·이·비·설·신을 통해 부딪친 대상을 알아차려주는 마음(識)의 역할이다. 그리고 다른 하나는 현재의 마음 자체가 또다시 알아차릴 대상(意)이 되는 것이다. 근·경·식(根·境·識)이라는 삼사의 화합에 의해 촉이 일어나고 그 촉은 느낌으로 발전하게 된다. 무엇보다 먼저 마음은 의식(識)으로서 근과 경을 선입견이나 판단 없이 접촉하게 만들어 준다. 또한 오근이 몸의 감각기관이라면 의근은 정신의 감각기관이다. 앞서 ‘Ⅱ. 차명상과 여실지견의 관계’에서 살펴본 것처럼 메타인지를 통해 대상과

40) 최현석, 앞의 책, p.271. “피부에서 접촉, 진동, 압력 등을 느끼는 기계감각을 담당하는 수용체를 현미경으로 관찰해 보면 네 가지 모양으로 구분된다. 이 네 가지는 촉각원반(Merkel’s disk), 촉각소체(Meissner’s corpuscle), 망울소체(Ruffini’s corpuscle), 증판소체(Pacini corpuscle) 등이다. 이들은 감각하는 종류가 약간씩 다르며 부위에 따라 분포하는 숫자도 다르다.” : pp.268-279.

아는 마음을 있는 그대로 알아차릴 때, 이미 주관적 경험에 의한 과거나 미래의 평가에서 벗어난다. 이처럼 의(意)는 마치 마음이 몸을 대하듯 안·이·비·설·신을 모두 포함하는 요소로도 볼 수도 있고, 안·이·비·설·신처럼 하나의 알아차림 대상으로도 놓을 수 있다. 마음도 마음을 알아차릴 수 있기 때문이다.⁴¹⁾ 대상에 대해 일차적인 앎은 순수한 알아차림이고, 알아차리는 그 마음을 지켜 보는 마음은 대상을 객관적으로 평가하는 메타인지라고 볼 수 있다.

차를 마시며 오감을 알아차리게 되면 더욱 진지하게 명상을 진행할 수 있다. 명상자의 오감을 활발히 깨워주기에 알아차림의 힘이 자연스럽게 강화된다. 또한 차는 정신을 각성시키는 기능을 지니고 있기에 심신을 맑게 하고 졸음과 망상이라는 장애를 줄여주는 효과도 가지고 있다. 차를 마시며 자신의 몸의 자세와 마음의 상태를 알아차리게 되면 과거의 사건이나 기억, 미래의 불안이나 초조한 생각들로부터 벗어나 현재 차를 다루는 순간에 마음을 머물면서 깨어있을 수 있다. 이런 깨어있음이 불교수행의 깨달음으로 인도하는 통찰을 일으키는 원인이 된다.

차명상의 방법을 터득하게 하는 것 중에 하나는 차 맛을 느낄 때의 감각에서 시작하여 차가 몸 안으로 흘러들어가듯 우리 몸이나 마음의 상태를 있는 그대로 느껴나가는 것이다. 일례를 들어 차 맛을 느끼며 어떤 맛일까 있는 그대로 알고 마신다면 일차적으로 집중을 계발할 수 있다. 이러한 집중은 반복적 훈련을 통해 통찰로 발전해 나간다. 차를 만들고, 끓이고, 우리고, 마시는 등의 과정을 통해 마음을 현재에 머물면 매 번 새로운 차를 만나게 될 것이다.

우리의 몸에 이상이 생겨 병원에 가면 기초검사부터 시작하여 X-ray, CT 또는 MRI 등의 여러 측정 장비로 몸을 검사한다. 이러한 작업을 명상에 비유하자면 먼저 눈을 통해서 대상을 알아차리는 것은 항상 밖으로만 향하던 산만한 마음을 가라앉히고 이 순간의 몸으로 마음을 집중하는 것과 같고, 여러 측정 장비로 몸 내부를 꿰뚫어 보는 것은 평소에 인지하지 못했던 육체적 정신적 현상

41) 이종철, 『12處考』, 『가산학보』 第6號(서울: 가야문화연구원, 1997), p.192. “12처 가운데 눈과 색깔·형태, 귀와 소리, 혀와 맛, 몸과 촉각 등 각각 한 조를 이루는 다섯 감각능력[五根]과 다섯 감각대상[五境]에 관해서, 우리는 그러한 현상들을 직접지각(直接知覺)을 생장시키는 지반으로 쉽게 인정할 수 있다. 하지만 문제가 12처의 마지막 조(組)인, 사유능력인 정신[manāyatana 意處]과 사유대상[dharmāyatana 法處]의 관계에 이르면, 문제 상황은 매우 복잡해진다. 왜냐하면 12처에 편입되는 현상들은, 정신 자신까지 포함해서 모두 사유대상이 될 수 있기 때문이다.” 라고 한다.

들을 마음이 집중된 상태에서 알아차리도록 하는 것과 같다. 이 경우 몸과 마음을 통한 여실지견이 진행되는 것이다. 차명상을 통해서는 어떤 급진적인 체험이 없다 하더라도 육근을 통해 나타나는 현상들을 있는 그대로 보게 되면, 마음이 안정된다. 통찰은 사실적으로 존재하고 있는 고유한 특성을 파악해 아는 것이다. 통찰을 잘 실천하기 위해서는 여실지견을 통해 자각력, 집중력, 정신력, 통찰력, 믿음 등이 조화롭게 계발되어야 한다. 그러면 사건이나 사고, 대상과 나에 대한 관계를 재설정하게 됨으로써 차츰 자신과 주변을 대하는 마음의 변화를 기대할 수가 있다. 이러한 변화는 삶의 괴로움과 공허함을 야기하는 불만족 및 불안의 에너지를 약화시킨다. 결론적으로 차를 대상으로 알아차림을 진행하면 집중력이 계발되고 마음의 산만함을 가라앉혀 이완작용을 돕는다. 그리고 그 색·향·미 등의 고유성질을 더욱 잘 알 수 있게 된다. 그리고 더 나아가 아는 마음을 다시 객관적으로 바라보는 메타인지의 기법도 터득하게 된다. 차명상을 위하여 꼭 차잎을 활용한 차만 효과가 있는 것은 아니며, 자신의 취향에 따라 커피나 간단한 음료 역시 명상의 대상으로 가능하다. MBSR에서는 알아차림을 확립하는 방식의 하나로 건포도를 이용하기도 하지만 우리가 매일 접하는 차는 하루에도 여러 번 만날 수 있으므로 건포도보다 좋은 대상이 될 수 있다고 본다.

IV. 여실지견의 현대적 활용

현대 사회는 고령화가 진행되면서 건강에 관심이 높아졌다. 요즘 건강을 위해 차(茶)제품이 좋다는 평가를 받고 있다. 특히 따뜻하게 마시는 음료[핫드링크: Hot Drink]⁴²⁾ 시장의 수요가 증가하고 있다. 2013년 세계 차 시장은 생산액 기준 154억 달러 규모로 추정되고 있다. 홍차 및 기타 차 부문은 연간 3.9%씩 완만하게 성장하고 있으나, 녹차 생산량은 급증[복합 성장률-CAGR 11%]하고 있으며,⁴³⁾ 허브티 역시 비약적으로 증가[CAGR 15% 이상]하고 있다.⁴⁴⁾

42) 인간의 체온보다 온도를 높인 음료를 말한다. 즉, 사람의 체온(36.5° C)보다 25~30° C가 높은 약 62~67° C 정도로 해서 마신다. 세계의 핫드링크 시장은 차(홍차, 녹차 등), 커피, 기타 핫드링크로 구성되어 있다.

43) Compound Annual Growth Rate(연평균복합성장률) : 여러 해 동안의 성장률을 산술평균이

커피 또한 세계 각국에서 도시화 진행, 소득 수준 확대, 서방 국가의 문화·라이프스타일에 대한 친근감 상승 등이 성장을 촉진하고 있고, 친목을 다지기 위한 음료로서 인기를 끌고 있다. 이와 더불어 기타 핫드링크 부문도 새로운 품미의 제품과 혁신적인 신제품 발매가 개발도상국에서의 라이프 스타일 변화와 함께 세계 각국의 핫드링크 시장 성장을 촉진할 것으로 예상된다. 세계의 핫드링크 시장의 2013-2018년 연평균 복합 성장률(CAGR)은 금액기준 4.55%, 수량기준 2.33%에 이를 것으로 예측한다.⁴⁵⁾

지금까지는 사람들이 먹는 것에 집중했었다면 이제는 휴식을 취하면서도 대인관계를 원만하게 하는 수단으로 차를 찾는 사람들이 늘어나고 있다. 차라는 것은 역시 일반대중이 쉽게 접근할 수 있는 것이고 특히 그 성질과 분위기는 심신의 이완을 돕는 것으로 손색이 없다. 이런 차는 언제 어디서든 쉽게 명상의 대상이 될 수 있다. 그리고 이 과정을 통해서 이미 일어난 탐·진·치를 가라앉히기에 차명상이 불교수행에서 추구하는 괴로움의 소멸을 가능하게 한다. 불교의 초기경전에서도 붓다가 처음 수행을 시작하는 사람을 위하여 육근을 다스려야 함을 설하는 장면이 나온다.

『맛지마니까야(Majjhima-nikāya)』의 「가나까목갈라나의 경(Gaṇakamoggallāna sutta)」은 수행을 처음 시작하는 사람들이 어떤 과정에 의해서 본격적인 수행을 만나게 되는지 설명하고 있다. 세존께서는 사왓띠의 불빠라마에 있는 미가라마뚜 강당에 머무셨다. 사왓띠의 바라문 회계사인 가나까-목갈라나가 세존을 찾아와 재가수행자들이 수행하는 과정에 대해서 질문한다. 그는 세존께 바라문에 계도, 활 쏘는 사람에 계도, 회계사에 계도 점진적인 배움(훈련)과 실천(행위) 그리고 발전(실천)의 과정이 있는데 붓다의 가르침에도 그러한 점진적인 과정이 있는지 여쭙는다. 이에 붓다는 현명한 조련사가 우량한 말을 얻어 먼저 고삐에 능숙해지게 하듯이 9단계의 점진적인 과정을 소개하신다. 첫 번째 단계는 계행

아닌 기하평균으로 환산한 것.

44) 리서치사인 Amadee & Company가 2014년 01월에 발행한 시장보고서 「TEA: THE FUTURE IS GREEN AND HERBAL GLOBAL MARKETS, COMPETITORS AND OPPORTUNITIES - 2014-2018 ANALYSIS AND FORECASTS」

45) 리서치사인 Infiniti Research Limited가 2014년 8월에 발행한 시장보고서 「Global Hot Drinks Market 2014-2018」

을 담고 계율을 갖추는 것이며 두 번째 단계는 감각기관의 문들을 수호하는 것이다. 특히, 눈(이·비·설·신·의)을 통해 대상을 보고 그 인상(nimitta)에 집착하지 말고, 그 연상(anubyañjana)에 집착하지 말 것을 강조한다. 만약에 이 부분을 지키지 않으면 탐욕과 불선이 들어온다는 것이다. 세 번째는 식사하는 분량을 조절하는 것이며 네 번째부터 본격적으로 명상수행을 하는 과정이 나온다.

“감각능력의 문들을 수호하라. 시각(청각·후각·미각·촉각·정신)으로 형상을 보고(소리를 듣고·냄새를 맡고·맛을 보고·감촉을 보고·사실을 인식하고) 그 인상에 집착하지 말고 그 연상에 집착하지 말라. 그대가 시각능력(청각능력·후각능력·미각능력·촉각능력·정신능력)을 수호하지 않으면, 탐욕과 근심과 악하고 불건전한 상태가 그대에게 침입할 것이므로 절제의 길을 닦고 시각능력(청각능력·후각능력·미각능력·촉각능력·정신능력)을 수호하고 시각능력(청각능력·후각능력·미각능력·촉각능력·정신능력)을 제어하라.” 46)

이처럼 육근을 다스리는 방법은 붓다께서 직접 제자들에게 가르치던 기초적인 수행법이다. 초기불교의 수행방법 역시, 시작부터 선정과 고원의 깨달음에 대하여 논의하지 않으며, 점진적인 발전의 과정을 통해 성장하는 것을 설명한다.

차를 통한 명상방법 또한 육근을 다스리고 육근과 대상의 접촉을 통해 바로 연상 작용으로 변화하는 삼독심을 다스리는 기본적인 명상이 될 수 있다. 지금 이 순간에 차를 마시면서 마주하는 차의 색깔과 형태, 차의 소리, 차의 냄새, 차의 맛, 찻잔의 촉감 그리고 차를 통해 나타나는 현상은 어떤 특성을 가지고 있는지를 사실대로 알아차림하고 있는지를 알아차려야 한다. 육근이 대상과 만나면 그 대상에 대한 집착으로 인해 삼독심이 발생한다. 예를 들어, 싫어하는 사람을 만나면 그 사람을 시각적으로 봄으로 인해 분노가 일어나고, 그 사람과의 과거 기억 혹은 미래에 대한 연상 작용이 일어난다. 이러한 연상 작용은 현재 실재하지 않는 대상으로 망상에 가깝다. 그럼에도 불구하고 연상 작용은 싫어하는 사람에 대한 분노를 지속적으로 키운다. 시각이 싫어하는 대상을 바라봄으로 인해, 심지어 싫어하는 대상이 눈앞에서 사라져도 연상 작용으로 인해

46) 전재성 역주, 『맛지마 니까야』(서울: 한국빠알리성전협회, 2009), p.1206.; MN. III. p.2.

분노는 쉽게 줄어들지 않는다. 이 때 마음이 싫어하는 대상이나 연상 작용에 머물지 않고 분노하는 마음을 알아차릴 수 있다면 분노를 다스릴 수 있는 계기가 된다. 지속적인 연상 작용으로 인해 마음이 과거나 미래로 끌려 다니는 것이 아니라 현재에 머물 수 있는 것이다. 차명상은 욕근을 현재에 머물게 할 수 있는 손쉬운 명상도구이다. 특히, 오늘날 현대인들에게 차는 커피와 함께 일상생활에서 손쉽게 만날 수 있는 음료이다. 다례를 갖추는 다구가 없다고 할지라도 한 잔의 종이컵을 통해서 욕근을 현재에 머물게 하는 연습이 가능하다.⁴⁷⁾ 그리고 이러한 훈련이 충족되면 사실을 있는 그대로 알 수 있는 힘이 생겨난다. 사실이란 지금 이 순간 여기에서 일어나는 현상이다. 사실이라는 조건이 되려면 시간적으로 지금 이 순간, 그리고 공간적으로 지금 여기여야만 한다. 지금 이 순간 여기에서 일어나고 있는 현상은 두 가지 특성이 있다. 하나는 매 순간 변하고 있다는 사실이고, 다른 하나는 본래부터 있었던 것이 아니라 어느 순간 조건적으로 생겨났으며 언젠가는 사라진다는 것이다. 차를 마시면서 이러한 특성을 꿰뚫어 알고 있다면 사실을 있는 그대로 알고 있는 것이다. 초기경전의 설명에 따르면 여섯 감각기관을 단속하지 못할 때, 여실지견이 없고 해탈지견도 없다. 『상윳따니까야(Saṃyutta Nikāya)』의 「살야야타나 상윳따(Saḷāyatana saṃyutta)」는 욕근의 다스림과 삼독심의 관계에 대하여 구체적으로 설명한다.

혼란된 새김 [마음챙김] 으로 형상을 보면(소리를 들으면, 냄새를 맡으면, 맛을 맛보면, 감촉을 접촉하면, 사실을 인식하면) 매혹적인 인상에 마음이 쏠려 오염된 마음으로 그것을 경험하고 마침내 그것에 탐착하고 마네. 그래서 형상(소리, 냄새, 맛, 감촉, 사실)에서 생겨난 갖가지 느낌들이 안에서 자라나 마음이 혼란하게 되어 탐욕과 분노도 더불어 자라나네. 이와 같이 괴로움을 키운다면 그에게 열반은 멀다고 하리. 새김 [마음챙김] 을 확립하여 형상을 보면(소리를 들으면, 냄새를 맡으면, 맛을 맛보면, 감촉을 접촉하면, 사실을 인식하면) 형상(소리, 냄새, 맛, 감촉, 사실)들로 불타지 않고 오염되지 않은 마음으로 그것을 경험하고 마침내 그것에 탐착하지 않네. 그래서 형상을 보더라도(소리를 듣더라도, 냄새를

47) 본고는 문헌적인 접근을 통해 차명상을 통한 여실지견과 현대적 활용의 가능성을 제시하고 있다. 현대적 활용에 대한 구체적인 방법론은 현재 작업 중이다.

말더라도, 맛을 보더라도, 감촉을 접촉하더라도, 사실을 인식하더라도)
이렇게 새김 [마음챙김] 을 확립하고 지내면 느낌을 경험하더라도 괴로움
은 사라지고, 자라나지 않네. 이와 같이 괴로움을 키우지 않는다면 그에
게 열반은 가깝다고 하리.⁴⁸⁾ [논자 첨가]

이처럼 차명상은 본격적인 수행에 들어가기에 앞서 지금 여기에 깨어있는 현
존의 경험을 할 수 있는 계기를 마련해 준다. 그래서 오늘날 많은 사람들이 쉽
게 접하는 차는 명상적 활용이 가능하며 특히, 차명상이 불교수행의 핵심기제
인 여실지전의 토대를 마련할 수 있다는 점에서 차명상의 현대적 활용을 통한
대중화의 가능성과 필요성을 찾을 수 있을 것이다.

V. 마치는 말

지금까지 차명상이 현대에 적용될 수 있는 방법을 세 가지 측면에서 살펴보았
다. 첫 번째로 차명상과 여실지전은 밀접한 관계가 있음을 살펴보았다. 사람들은
감각과 지각이라는 작용원리를 통해 인간과 대상, 또는 현상간의 상호작용을 이해
한다. 특히, 오감이라는 감각을 통해 외부의 대상들을 개념화하고 판단한다. 판단
의 근거는 과거 경험에 의해 형성된 마음의 이미지들이다. 또한 이 이미지들은 현
실 세계를 지각하는데 왜곡을 일으킨다. 차라는 대상은 사람들이 이러한 왜곡으로
부터 벗어나 현실세계를 있는 그대로 받아들이는 도구로 활용 가능하다. 차명상은
차라는 외적 대상을 내적요소가 접촉하면서 일어나는 마음의 작용을 여실지전하
는 데 의미를 둔다. 특히 사람들은 차를 마시면서 맛이나 냄새 등을 평가하는 습성을
지니고 있다. 차명상은 그 평가를 떠나 차 자체를 주시하여 생각이 확산되는 작용
을 통제가능하게 한다. 그렇게 되면 마음이 탐·진·치로부터 벗어날 수 있다. 차명
상에서 사피는 차라는 대상에 주의를 두고 여실지전을 훈련하는 것이다.

두 번째로 차의 특성과 오감의 관계에 대해 살펴보으므로써, 차명상을 통해

48) 전재성 역주, 『쌍웃파니까야』 제4권(서울: 한국빠알리성전협회, 2007), pp.315-321. ; SN. IV, p.72.

구체적으로 차가 가지고 있는 차의 특징들을 명상의 대상으로 각각의 육근들이 어떻게 알아차릴 수 있는지를 설명하였다. 차를 마시고자 하는 마음부터 찻물을 끓이고, 차를 우려내고, 차를 따르고 마시는 전 과정이 알아차림의 대상이 되고, 그 전 과정을 통해 차명상은 이루어진다. 인간의 인지(認知)를 담당하고 있는 육근에서 매순간 경험하는 색·성·향·미·촉·법(色·聲·香·味·觸·法)에 대한 알아차림이 불교수행의 기초인 감각(感官)의 문(門)을 다스리는 과정으로서의 차명상을 통해 좀 더 수월하게 진행될 수 있다는 것이다.

그리고 마지막으로 불교의 점진적 수행법의 하나인 육근을 다스리는 수행법이 차명상을 통해서도 가능하고, 이것은 결국 불교수행의 핵심기제인 여실지견의 토대를 차명상이 마련할 수 있다는 점에서 차명상의 현대적 활용을 제시했다. 명상적 기능이 내재되어 있는 차는 현대인들에게 생활의 일부가 되어, 내면의 정신세계를 계발할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있다. 주변의 환경과 조건에 민감하게 변화하는 차를 대상으로 주의 깊게 살펴봄으로써 모든 것이 변해간다는 무상을 알아차릴 수 있고 주의력은 절로 향상된다. 차를 직접적인 명상의 대상으로 다루어 일상생활 속에서 차를 마실 때, 육내외입처의 알아차림에 진지하게 접근할 수 있고 명상자를 현재에 손쉽게 머물게 할 수 있다. 나아가 차명상을 통해 있는 그대로의 현상을 알고 있다는 것까지 알아차려 현상을 객관적으로 바라볼 수 있는 훈련을 통해 여실지견의 기틀을 마련할 수 있음을 알 수 있다. 그리고 여섯 감각에서 일어나고 사라지는 차에 대한 삼독심 마저 메타인지로 알아차리면, 육근에서 일어나는 족쇄를 살펴 삼독심도 멈출 수 있다. 육근을 다스리는 방법이라고 하는 것은 불교 안에서도 중요한 수행 주제이고 또 종교를 떠나더라도 사람들의 번뇌나 감각적 욕망을 다스리는 것은 누구에게나 필요하다. 이때 가장 편하게 접할 수 있다는 점에서 차명상을 활용한 육내외입처의 알아차림은 현대인들이 보다 쉽게 시작할 수 있는 명상법의 일환이며 더 나아가 명상자를 여실지견이라는 붓다의 가르침으로 이끌어 줄 수 있는 계기가 될 것이다.

본고는 육내외입처의 알아차림을 통한 차명상의 현대적 활용에 대해, 효과성 검증에 앞서 그 가능성을 찾아보고자 하였다. 이를 통하여 불교수행의 핵심적 기능이 현대인들의 일상에 담겨있는 차를 통해 조금이나마 활용되는 계기가 마련되기를 기대한다.

참고문헌

1. 원전류

- 歐陽脩, 『大明水記』; 『浮嵯山水記』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 대림 율김, 『앙굿따라니까야』 제3권, 울산 : 초기불전연구원, 2007
- 屠隆, 『考槃餘事』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 붓다고사 지음, 『청정도론』 제3권, 대림 율김, 울산 : 초기불전연구원, 2004
- 蘇廙, 『十六湯品』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 陸羽, 『茶經』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 意恂, 『茶神傳』; 『東茶頌』, 韓國佛教全書 10, 동국대출판부, 1989
- 張又新, 『前茶水記』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 張源, 『茶錄』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 田藝蘅, 『煮泉小品』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 전재성 역주, 『맛지마니까야』, 서울 : 한국빠알리성전협회, 2009
- 전재성 역주, 『쌍윳따니까야』 제4권, 서울 : 한국빠알리성전협회, 2007
- 蔡襄, 『茶錄』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 許次紆, 『茶疏』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- 徽宗 趙佶, 『大觀茶論』, 출처 : 中國古籍全錄, <http://guji.artx.cn/>
- AN. *Anguttaranikāya*. 5 vols. ed, R. Morris and E. Hardy, London : Pali Text Society (PTS), 1985-1990
- DN. *Dīghanikāya*. 3 vols, T.W. Rhys Davids and J.E. Carpenter, London : PTS, 1890-1911
- MN. *Majjhimanikāya*. 3 vols. ed, V. Trenkner and R. Chalmers, London : PTS, 1948-1951
- SN. *Saṃyuttanikāya*. 6 vols. ed, M. Leon Feer. London : PTS, 1884-1904
- Vism. *Visuddhimagga*. ed, C.A.F. Rhys Davids and D. Litt, London : PTS, 1975

2. 단행본류

1) 사전류

- 전재성 편저, 『빠알리-한글사전』, 서울 : 한국빠알리성전협회, 2005

2) 단행본

- 오미정, 『차생활 문화개론』, 서울 : 하늘북, 2008
- 우 꼬살라·우 떼자니아 지음, 묘원 엮음, 『쉐우민의 스승들』, 서울 : 행복한 숲, 2010
- 유원기 역주, 아리스토텔레스 『영혼에 관하여』, 서울 : 궁리출판, 2001
- 이진수·김중희, 『차의 품평』, 안양 : 꼬레알리즘, 2008
- 정동효, 『茶의 成分과 效能』, 서울 : 홍익재, 2004
- 정동효·김중태, 『茶의 과학』, 서울 : 대광서림, 1997
- 정동효·윤백현·이영희, 『차생활문화대전』, 서울 : 홍익재, 2012
- 짱유화, 『차과학 길라잡이』, 서울 : 삼냉당, 2011
- 최현석, 『인간의 모든 감각』, 파주 : 서해문집, 2009
- Adrian Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, New York : The Guilford Press, 2009

3. 논문류

- 권혁란, 「차와 선 수행에 관한 연구」, 박사학위논문, 동아대학교대학원, 2011
- 박동춘, 「초의선사의 차문화관 연구」, 박사학위논문, 동국대학교대학원, 2010
- 양홍식, 「다선일미의 융화 사상 연구」, 박사학위논문, 동국대학교대학원, 2011
- 이종철, 「12處考」, 『가산학보』 第6號, 서울 : 가야문화연구원, 1997, pp.187-201.
- 정영숙·김문숙, 「사념처 수행을 통한 차생활의 명상적 접근」, 『부산여자대학교 논문집』 제31집, 부산 : 부산여자대학, 2010, pp.225-246.
- 정영희, 「초의와 리큐의 선차문화 비교 연구」, 박사학위논문, 동국대학교대학원, 2012
- 정준영, 박성현 「초기불교의 사띠와 현대심리학의 마음챙김」, 『한국심리학회지』 제 22권, 서울 : 한국상담심리학회, 2010, pp.1-32.
- 지장(김효준), 「차생활과 불교수행의 만남」, 석사학위논문, 중앙승가대학교대학원, 2012

4. 기타

- Amadee & Company, 「*TEA : THE FUTURE IS GREEN AND HERBAL GLOBAL MARKETS, COMPETITORS AND OPPORTUNITIES -2014-2018 ANALYSIS AND FORECASTS*」 2014.01.
- Infiniti Research Limited, 「*Global Hot Drinks Market 2014-2018*」 2014.08.

A Modern Application of the Art of Seeing Things as They Are Based on the Practice of Tea Meditation — Focused on Early Buddhism’s Practice of the Six Sense Organs and Their Objects

KIM, Bae-ho
Board Member
Korean Tea Meditation Association

The core of Buddhist practice, whose aim is the cessation of suffering, is ‘to see things as they are.’ Suffering experienced in modern daily life arises from the inability to see things as they are. This paper intends to explore how the art of seeing things as they are may be developed by using tea, the process of drinking tea as an object of meditation, and how tea can be applied to modern meditation. For this purpose, I examine the practice of the six sense organs and their objects, explained by the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (*Dīgha Nikāya* 22).

Tea meditation is not a simple physical act; it requires mindfulness of the objects one is engaged with. It begins with the moment-to-moment attention to the objects of the six sense organs. The mind dwells on these objects, perceives their characteristics in clarity, and sees them as they are. One begins with the practice of one’s visual perception by seeing the color and form of the tea leaves or brewed tea. By seeing them with clarity in concentration, meditators can block their minds from other distractions such as desires, anger, negative memories of the past, or insecurities about the future. Further, based on the harmonization of one’s vision, of the perceived object, and visual consciousness, the practice does not end at only seeing the object but is accompanied by the awareness of seeing the object. In other words,

metacognition arises. When an object arises in the mind, an awareness of the object also arises, and a mind aware of this awareness accompanies it. In the practice of the six sense organs and their objects, when practitioners recognize phenomena entering their minds through the six sense gates, they also notice greed, anger and ignorance arising and disappearing within their mind. When they are aware of these three unwholesome roots, they can put a stop to them.

Ven. Sayadaw Shwe Oo Min explains that when eating, all of the six sense organs are activated, and thus the mindfulness component of the meditation mechanism can be strongly stimulated. In other words, one can easily meditate under a tree or in a hut in a quiet forest, but the genuine practice of mindfulness should also be possible in ordinary life settings where the six sense organs are easily stimulated. However, mindfulness of eating poses some obstacles in terms of limited eating time, the quantity one can consume, and the considerable time required for preparation. An object of meditation can best serve as the means of practice when it is easily available and not hard on the body. In this respect, tea is able to provide one of the best tools for mindfulness practice based on the six sense organs. As tea can be drunk anytime and anywhere, tea meditation can be easily practiced. In addition, as tea meditation can enhance relaxation and mindfulness, it can serve as a more appropriate object of meditation in daily life. Therefore, tea meditation is more suitable for the practice of mindfulness on the six sense organs and their objects, as explained in the section on mindfulness of mental phenomena (*dhammā*) in the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Keywords

Tea Meditation, The Knowledge and Vision according to Reality (Yathābhūtañāṇadassana), Modern Application, Early Buddhism, Six Sense Organs and Their Objects, Mindfulness, Metacognition

2014년 10월 31일 투고
2014년 11월 29일 심사완료
2014년 12월 5일 게재확정