

건강한 정신 올바른 마음가짐 필수

수행프로그램 엿보기

요가 명상

上 스와미 베다 바라티가 말하는 요가
下. 요가 수행법들



◇한국요가협회 회원들의 수련 모습.

요가는 입문자들에게 거창한 목표나 종교적인 교리를 강요하지 않는다. 다만 정신이 건강하고 마음가짐이 올바를 때 요가 수행은 더 많은 효과를 거두어주고 인격 함양에도 도움이 된다고 말한다. 남을 돕고자하는 마음가짐과 개인적으로는 행복하고 건강하게 살고 싶다는 열망, 심신을

수양하겠다는 의지만으로도 충분하지만 몇가지 주의사항이 있다. 가장 중요한 음식조절은 천천히 씹어 먹을 것, 채식을 할 것, 식사시간을 오후 3시부터 새벽 3시까지의 가능한 짧은 시간으로 조절하는 것이다. 수행은 식사 직전이나 직후에 하지 않고, 식후 3~4시간 후가 적합하지만 될 수

식후 3~4시간 후 공복일때 큰효과

최대敵 음행, 氣 없는 수행 무의미

있는 한 공복일 때 한다. 신체를 정화하고 정신력을 길러 영성을 개발하기 위해 적절한 단식도 병행한다. 수면 조절은 적당한 운동과 더불어 충분한 휴식을 취하며, 수면시간은 가능한 짧아야 하고 눕는 것보다 앉아서 자는 것이 기의 손실을 막아준다고 한다.

모든 요가 수행에 있어서 음행은 최대의 적이다. 기(氣)가 축적된 것이 정력이기 때문에 정력을 사된 음행으로 낭비한다면 어떤 수행도 무익하다는 것. 정력은 모든 생명력의 원천으로서 골수(骨髓)와 뇌수(腦髓), 즉 뼈

요가수행방법

■ 체위법(體位法)
요가는 크게 신체의 교정과 호흡, 명상(冥想)수련으로 대별되는데, 체위(體位) 및 호흡 수련은 명상을 위한 기초수련의 성격을 갖고 있다.

요가의 체위는 아사나(Asana)라고 한다. 아사나는 '앉다'라는 뜻을 가진 동사 'as'에서 나온 말이다. 요가에서 가장 중요한 호흡과 명상을 뒷받침해 주고 올바른 자세가 되게끔 신체를 교정해주는 것이 체위다. 명상이나 삼매의 과정에서 강력한 에너지가 분출되는 경우가 있는데, 이때 체위를 충분히 연습하여 그 에너지를 잘 수용하고 병이 생기는 경우를 예방할 수 있다. 요가 신인 사바신(Sava)은 약 9천개의 체위를 설했다고 한다. 그러나 초보자의 경우는 15개 정도의 체위가 좋고, 그 단계를 넘어서는 사람에게만 자신에게 적합한 몇가지만을 집중적으로 행해도 좋다.

■ 좌법(坐法)
요가를 통한 호흡과 깊은 명상, 나아가 삼매를 체험코자 하는 사람은 바른 좌법을 취하지 않으면 결코 목적을 이룰 수 없다. 좌법은 여러 종류가 있지만 가장 중요한 것은 달인좌, 연화좌, 반가부좌이다. 좌법을 행할 때에는 먼저 허리를 곧게 펴고 턱을 당겨야 한다. 동시에 입을 다른 상태에서 혀를 입천장에 붙여야 한다. 혀가 안 고정되면 심장이 안정되어 명상의 깊이가 더해진다. 또한 허리에 있는 침실에서 많은 침이 나오게 되는데, 이 침에는 소화액뿐만 아니라 인체의 노폐물을 지니는 호르몬이 들어있다.

■ 호흡법
요가에서는 호흡을 생명처럼 중요시한다. 호흡을 통해서 우주의 기를 받아들이고, 우주의 힘과 요가행자의 정신을 연결할 수 있어서다. 초보자의 경우 호흡을 제어한다는 것은 지루한 일이지만, 꾸준히 행하다 보면 기를

느끼게 된다. 호흡법은 삼매로 들어가기 위한 감각의 기능을 제어하고 생명의 근원인 기를 정화하여, 그 힘으로 요가의 궁극적 목적을 성취하게 해준다. △쿰바카(Kumbhaka) 호흡=가장 기본적인 호흡법으로서, 호흡을 들이마신 후 몇초간 참고 난 뒤에 다시 내뿜기 때문에 지식(止息) 호흡이라고도 한다. 먼저 가장 편안한 좌법을 택한 후 턱을 가슴으로 당기고 배를 내밀면서 숨을 들이 마신다. 숨을 희운후까지 들이마시는 기본으로 깊이 마시고, 이 온몸에 가득차면 멈춘다. 숨을 멈춘 다음 배를 당기면서 호흡을 깊게 내뿜는다. 이때 입-지-출 호흡의 비율은 1대 4대 2로 하며, 숨을 최대한으로 내쉬지 않아야 한다.

△사 이 타 쿰 바 카 (sahita-kumbhaka) 호흡=인체 내에는 기의 통로인 이다(ida)와 핑갈라(pingala)가 있는데 이다라는 여성적인 원리로 차가우며, 핑갈라는 남성적인 원리로 뜨거운 성질이 있다. 이 두가지 기의 통로를 정화해 주고 균형을 되찾아주는 호흡법이다. 코의 어느 한쪽을 손으로 막은 채 다른 쪽만으로 호흡하고 또 그것을 다른 쪽으로 교차해가는 호흡이기 때문에, 교차(交叉)호흡이라고 한다. 익숙해질 경우 10초동안 마시고, 40초동안 멈춘다음 20초 동안 내린다.

△브라스트리카(bhastrika-kumbhaka) 호흡=이 호흡법은 많은 산소가 급격하게 들어가고 나감으로써 뇌를 맑게 해주기 때문에 정뇌(淨腦)호흡이라고도 한다. 전신의 혈액순환을 활발하게 한다. 복식호흡의 속도는 지식호흡에 어느정도 익숙해진 초보자일 경우 2초에 1회, 숙련자는 1초에 1회 정도 한다. 이 호흡을 5분 정도 계속한 경우 호흡을 제어한다는 것은 지루한 일이지만, 꾸준히 행하다 보면 기를

와 뇌의 형성 및 발달, 기능과 밀접한 관련을 갖고 있다. 정(精)을 낭비하면 쿰달리니(Kundalini: 신체의 우주적 에너지)가 깨어날 수 없으므로 해탈을 추구하려는 사람은 반드시 정을 보호해야 한다는 설명이다.

요가에도 음행, 거짓말, 도둑질, 살생, 탐욕하지 말라는 계율이 있다. 또한 맑은 많이 하지 않는다. 수행 전후에는 성행위를 하지 않는다. 초보자의 경우 생리중이거나 임신중에는 하지 않는다.

수행법 담당= 김재경 기자 jgkim@buddhania.com

신행 365일 이젠 실천이다

2월·수행의 달

- 나를 찾는 수행법
- 계가자 수행현장
- 매일 수행하는 불자들

나를 찾는 수행법

항상 겸손히 자기점검을 하게 하는 수행은 일시적인 고인 해결법이 아니다. 마음의 안정을 통해 궁극적 깨달음을 얻는 것이 불교 수행의 목적이다. 수행하는 사람들은 먼저 자신이 공부하는 법을 정해 자기뿐만 아니라 그 공부에 분명한 선지식들이 확연하다 할 때까지 정진해야 한다. 불교의 수행법은 자신이 현재 살아가는 생활·문화등과 인드라마로 연결돼 있다. 자신의 생사문제를 깨쳐 세상에 나아가 보살행에 나서도록 하는 수행방법은 참선, 절, 염불, 주력, 간경, 보시, 사경 등 다양하다.

참선·절·염불·간경 등 다양

절할때 밝은 마음으로

○화두참선=화두란 간단히 말해 '인어 이전의 소식'이란 뜻으로 내 마음을 스스로 잡는 방법이다. 여러 가지 의문 중 한 가지를 택해 그것이 완전하게 해결될 때까지 참구하면 나머지는 관심만 가져도 자연스레 풀리게 된다는 원리이다.

○간경=간경은 하나의 경전을 수행삼아 오랫동안 마음으로 읽는 수행법이다. 일반적인 간경방법은 빠르지도 않게 정성껏 소리를 내어 읽는다. 독경은 곧 부처님의 생생한 목소리이다.

○대법적 참선도량=전국 주요 재가선방은 수선회(02-732-5960) 조계사(02-732-2183) 천축사(02-954-1474) 금모선원(051-746-2256) 혜원정사(051-746-2256) 원당암(055-932-7308) 대자암(041-857-5880) 한마음선원(031-470-3100) 미황사(061-533-3521) 남국선원(064-733-2278) 등.

○대법적 참선도량=도선사(02-993-3161) 구룡사(02-575-7766) 홍련암(033-672-2478) 보리암(055-862-6115) 풍요령(061-644-4742) 봉정암(011-361-2828) 선본사(053-851-1869) 호암사(031-873-1386) 등.

불교는 시대나 국가에 따라 어느 정도의 변형이 있어 왔지만 부처님의 가르침인 근본 진리는 변함이 없다. 수행법도 마땅하여 관세음보살, 지장보살, 아미타불 등의 명호를 염하는 염불이 많이 행해지고 있다.

○주력=재난을 없애고 복을 부른다는 진언 혹은 다라니를 항상 외우고 수행의 요체로 삼는 것이다. 밀교의 중요한 수행법으로 부처님과 중생이 서로 융합하는 경지에 들어가기 위해서 손으로 인(印)을 맺고 입으로 진언을 외우며 생각으로 부처님과 중생이 하나임을 관해야 한다.

○염불=부처님의 공덕을 생각하면서 그 명호를 부르던 번뇌가 일어나지 않고 마침내 열반의 도리를 얻게 된다. 대체로 하루에 몇 차례 일정한 시간을 정하여 관세음보살, 지장보살, 아미타불 등의 명호를 염하는 염불이 많이 행해지고 있다.

○주력=재난을 없애고 복을 부른다는 진언 혹은 다라니를 항상 외우고 수행의 요체로 삼는 것이다. 밀교의 중요한 수행법으로 부처님과 중생이 서로 융합하는 경지에 들어가기 위해서 손으로 인(印)을 맺고 입으로 진언을 외우며 생각으로 부처님과 중생이 하나임을 관해야 한다.

정태혁교수의 '요가와 열반'

요가는 자아완성, 불교는 중생구제의 길 열어



“요가의 열반이 '자아 완성'에 그쳤다면, 불교는 자아 완성과 중생구제의 길을 열어놓고 있다”고 말했다.

요가 수행을 통해 인간 생명이 우주와 더불어 영원한 것이 되고, 인간 존재가 우주적인 것으로 확대되는 체험을 범아일여(梵我一如)라고 한다. 특히 요가 수트라

일상생활에서 경험되는 세계를 떠나 그 근원으로 돌아가서, 절대적인 가치의 세계에 안주하는 것을 가르치고 있는 것이다.

정태혁은 “이같은 요가의 '독존(獨存)'이 자아완성에 그쳤다면, 불교의 열반은 존재의 실상을 아는 데 그치지 않고, 지혜와 자비라는 양면을 동시에 구현시키는 실천체계를 갖게 되었다”고 설명했다.

정태혁은 “부처님께서는 6년 고행 끝에 요가를 포기하고 새로운 방법으로 최고의 종교적 체험을 얻은 것이 열반”이라며, “이것은 지혜와 자비의 두 면이자, 열반의 '절대 부정'의 불이론(不二門)이며, 정토의 건립과 왕생”이라고 덧붙였다.

2002학년도 삼화불교대학 학생 모집

1. 모집학과 및 안내

학과	수업연한	모집과정	지원자격 및 제출서류	특별전형30%
개호복지사과	2년	■주간30명 ■야간80명	·고등학교 졸업 및 동등이상 학력자	·각 중단 승려 포교사
불교학과	2년	■주간30명 ■야간30명 ■통선80명	·최종학교 졸업 증명서 1통	·30세이상 고등학교 졸업증명서 대신 이력서 전형 가능
	4년	■통선80명	·주민등록등본 1통	
불교미술(문화재)과	2년	■주간30명 ■야간30명	·반영합관 사진 5매	
	4년	■주간30명 ■야간30명		
포교사과정	2년	■야간30명		

2. 학교연혁

1989.7. 학원설립공고
1990. 삼화불교대 불교학부, 유아교육부 개설
1991. 교육부 인정 고등학교 인준
1992. 제1회 졸업생 배출(국가인정 보육교사 119명 자격 취득)
1993. 불교미술과·불교보도(신문방송과) 개설
1994. 국가인정 2급 보육교사 132명
1995. 중국 남경중의약대학 불교 지원 - 중국어과 개설
1996. 국가인정 2급 보육교사 2급 자격취득
1997. 국가인정 2급 보육교사 2급 자격취득
1998. 국가인정 2급 보육교사 2급 자격취득
1999. 국가인정 2급 보육교사 2급 자격취득
2000. 2. 제9회 졸업생 배출(국가인정 2급 보육교사 2급 자격취득)
2001. 1. 개호복지사과 개설
2002. 2. 제11회 졸업생 배출(예정)

3. 특 전

- 성적 우수자 각종 장학금 지급
- 조계종 포교사 자격취득(자격고시를 거쳐)
- 문화재수리 기술사 자격취득(자격고시를 거쳐)
- 동국대학교 불교대학원 과정 입학가능
- 개호복지사과 2급 자격취득
- ※중국 남경중의약대학(한의학) 본과 입학가능

4. 원서교부및접수기간

· 원서교부및접수기간: 2002년 2월 15일까지
· 전형방법: 서류전형 (우편당일 소인 유효)

5. 원서교부및문의처

· 본교 교과과: TEL.02)511-2026-8 FAX.02)511-2028
· 인터넷 홈페이지: www.samhwadea.com
· E-mail: samhwadea@hanmail.net
· 일본동경분교: TEL. 047-376-1321, 1328
· 기타 자세한 사항은 교과과로 문의바람.

135-887 서울시 강남구 신사동 511-5
대한불교조계종 삼 화 학 원 **삼 화 불 교 대 학**

한 의 과 대 학

1. 남경중의약대학

2. 학교 소개

- ▶ 중국 최고 국립한의학대학
- ▶ WHO 국제전통의학 협력센터
- ▶ 부속병원 3, 제약공장, 교육병원 12, 제약연구소 등 완비
- ▶ 중국어 어학원 및 유학생전용 기숙사 ▶ 군인대 연가가능
- ▶ 인터넷홈페이지: WWW.NJUTCM.EDU.CN

3. 원서교부 및 전형방법

· 원서교부 및 접수기간: 2002년 2월 15일
· 전형방법: 서류전형 및 면접

4. 문의처

· 중국 남경중의약대학
주소: 中國 南京 漢中路 282 南京中醫藥大學
전화: 25-6798167 팩스: 25-6798168
· 한국상담 안내처: 삼화불교대학
전화: 02-511-2026~8 팩스: 511-2028
인터넷홈페이지: www.samhwade.com

고등학교과정 학생모집

여러 시정상 고등학교 졸업을
하지 못하신 분 연령 관계 없음

1. 교육부 학력인정

2. 학년 편입생 약간명 모집

학과	수업연한	모집과정
고등학교 과정 각학년 편입가능	3년	주간·야간
중학교 과정	3년	주간·야간

· 졸업 후 각 대학에 입학 가능함.
정규 고등학교와 교육제도 같음

· 특전: 성적우수자 조기졸업 가능

· 문의처: [119] 119(서울시 강남구 신사동 511-5)
TEL: (02) 511-1080
FAX: (02) 511-2028

대한불교조계종 삼 화 학 원 **삼 화 불 교 대 학**