

몸과 마음의 안정 찾아 고통·비에 떨쳐 버리자

9 생활 속의 요가수행(상)

#지친 삶, 극복의 길은 있다

오늘날 현대인은 너나 할 것 없이 물질적 성공을 위한 경쟁에 매몰된 삶을 살고 있다. 경쟁에 내몰린 나머지 우리 몸의 건강은 등한시되기 일쑤여서, 삶에서 오는 긴장이 축적됨에 따라 몸은 통증이나 질병에 쉽게 노출된다. 더구나 지금과 같은 어려운 경제 상황은 우리 모두를 혼란에 빠뜨리고 밀려오는 스트레스를 점점 더 견디기 힘들게 한다. 결국 신체적인 이상 증세와 더불어 결핍감, 소외감 혹은 무력감 같은 정신적 고통에까지 시달리게 된다.

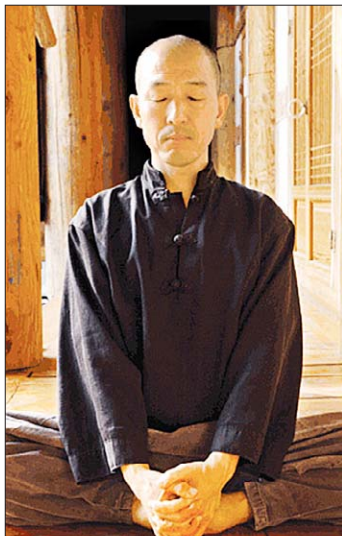
하지만 상황이 악화되고 미래에 대한 전망이 불투명할수록 우리는 침착하게 기다릴 줄 아는 여유가 필요하다. 현재 자신의 처지를 냉정하게 바라보고 어려움이 어디에서 오는 것인지 살펴보고, 또 이 어려움을 어떻게 극복할 것인가 차분히 생각해야 한다. 삶의 혼란에 확고하고 안정되게 대처할 수 있기 위해서는 무엇보다 건강한 육체와 균형 잡힌 마음이 필수적이다. 요가는 외부 환경에 지친 육체에 새로운 에너지를 불어넣고 마음을 명료하게 하며 지성을 날카롭게 연마하여 궁극적으로 조화로운 삶을 살 수 있게 하는 강력한 수행 방법이다. 육체적인 질병이나, 가난, 불운 등으로 고통 받으면서도 요가의 수행으로 그것을 극복하고 내면의 평화를 얻었던 많은 사람들이 있다. 마음을 새로이 가다듬고 요가 수행을 시작해 보자. 다음의 간략한 길잡이 이야기들은 요가 수행을 시작하는 분들에게 작은 도움이 될 수 있을 것이다.

#오감 제어해 마음을 정리 시켜라

요가는 인간의 육체적, 도덕적, 정신적 그리고 영적인 안정을 다루면서 고대 인도로부터 수천 년에 걸쳐 발전해온 시간을 초월한 실용 과학이다.

요가를 체계화하고 있는 최초의 책은 A.D. 200~300년 경에 씌어진 것으로 추정되는 파탄잘리의 고전적 학술 보고서 <요가경(Yoga Sutra)>이다. 파탄잘리는 이 책의 두 번째 경우에서 요가를 '차타 브르타 니로다(chitta vrtti nirodhah)'로 묘사하고 있다. 이것은 '정신적(chitta) 변화(vrtti)의 제지(nirodhah)' 또는 '의식(chitta) 동요(vrtti)의 억제(nirodhah)'로 해석된다. 다시 말해 요가란 명상을 통해 오감을 제어하여 산란된 마음을 정리시키는 것이다. 또한 요가 철학에 관한 가장 중요하고 권위 있는 저서 <바가바드 기타>에서는 요가를 '고통과 비애로부터의 해방'이라 설명하기도 한다.

요가의 종류는 수십 가지가 넘지만 크게 '하타 요가'와 '라자 요가'로 나눌 수 있다. 라자 요가는 파탄잘리의 고전적 요가 <요가경(Yoga Sutra)>에 근거해 정신적 수행을 강조하는 선, 명상 요가를 말하고, 하타 요가는 스와트마라라의 <하타 요가경>에 근거를 두고 먼저 육체 수련을 강조하는 힘의 요가, 에너지



요가는 신체의 균형을 맞춰 마음의 안정을 이루는 정확하고 빠른 길이다. 청담선원 요가 수련 모습(오른쪽)과 동작 시범을 보이는 현천 스님.



운용의 요가이다. 즉 보이는 육체를 먼저 다룬 다음 정신수행으로 나아가는 요가이다. 우리와 같은 평범한 사람들은 구체적이고 접근하기 쉬운 육체로부터 출발하는 하타 요가를 먼저 수련하는 것이 바람직할 것이다. 하타 요가 또한 건강에 중점을 둔 요가, 휘트니스에 중점을 둔 요가, 호흡 수련에 중점을 둔 요가 등으로 브랜드화돼 많은 종류가 있다.

#요가와 불교의 같은 점 다룬 점

요가와 불교는 매우 밀접한 관계에 있다. 부처님이 출가하여 만난 첫 번째 스승 알라라 칼라마와 두 번째 스승 우다카 라마푸트라가 그 당시 요가의 대가였던 사실에서 볼 수 있듯 불교는 요가의 풍토 속에서 싹이 났다. 다만 부처님은 그 당시 사마타[止] 수행만을 추구하던 요가의 한계를 뛰어넘어 위빠사나[觀]의 수행을 통해 깨달음을 얻었다는 점에서 불교와 요가의 길이 갈라지게 된다. 부처님에 의해 불교는 지구상에서 가장 먼저 고통 종료를 발견해 이론과 수행 체계를 정립했다. 요가는 이러한 불교의 발전된 이론과 수행법을 받아들여 수행 체계를 더 보완, 발전시켰고, 요가 수행의 우수한 장점들은 다시 불교에 영향을 끼쳐서 지금에 이르고 있다. 요가와 불교는 서로 영향을 주고받아 사상 및 이론 체계와 궁극의 목표점이 비슷하다. 단지 우리 불교는 무아 사상을 견지하고, 요가는 아트만, 즉 참된 자아를 설정하는 것이 가장 큰 차이점이다. 그러나 아직까지도 일부 학자들은 부처님 당시의 요가를 예로 들어 사람들로 하여금 요가를 차원 낮은 수행법으로

하타 요가는 육체수련, 라자 요가는 정신수행 강조 불교와 궁극 목표 비슷... '낮은 차원 수행' 오해 말길

잘못 이해하게 하고 있어 요가에 대한 인식을 새로이 할 필요성이 제기된다.

#8가지 수행 단계

요가는 아마Yama, 니야마Niyama, 아사나Asana, 프라나야마Pranayama, 프라티야하라 Pratyahara, 다라나Dharana, 디아나Dhyana, 사마디Samadhi의 8단계로 구성된다. 이 단계를 통합해 요가를 형성하고 있지만 각각의 단계는 편의상 독립된 구성 요소로 다루어진다.

① 아마Yama: 금계를 말하며, 전 인류에 공통되는 보편적 도덕률을 지키는 것이다. 불살생, 불망어, 불투도, 금욕, 불탐 등 다섯 가지의 계율이 포함된다. 이들 중 네 가지는 불교의 5계와 일치하지만 요가에서는 불교의 불음주 대신 불탐을 금계 안에 포함시키고 있다.

② 니야마Niyama: 권계를 의미하며, 계행에 의한 자기 정화의 단계이다. 신체의 정결saucha, 만족santosha, 고행tapas, 선정을 통한 자아 교육svadhyaya, 절대 신성Ishvara에 대한 헌신 등 다섯 가지의 계행을 포함한다.

③ 아사나Asana: 흔히 요가 자세(자세 행법)라 하는 것으로 요가의 3번째 단계이다. 요가 자세는 안정감과 건강을 얻게 하며, 수족을 가볍게 해 준다. 또한 올바른 자세를 통해 정신의 평정을 이루게 하고, 마음의 변덕스러움을 자제하게 해 준다. 아사나는 단순한 체조가 아니라 실질적으로 가장 중요한 수행의 단계로 육체 수련을 통해 마음을 닦는 데 의의가 있다. 명상으로 나아가기에 있어 필수적인 단계이다.

④ 프라나야마Pranayama: 호흡법으로 요가 자세를 통달한 뒤의 4번째 단계이다. 프라나야마는 호흡의 확장과 조절을 의미하고 생명의 바퀴(차크라)를 돌리는 중심축이다. 호흡법의 수행은 안정된 마음, 강한 의지력, 건전한 판단력을 발달시킨다. 그러나 호흡수행은 사자나 호랑이를 길들이는 것처럼 위험하므로 개인의 능력과 신체적인 한계에 따라 신중하게, 서서히 접근해야 한다. 그렇지 않으면 수행자를 죽게할 수도 있다고 <하타 요가경>에서 경고하고 있다.

⑤ 프라티야하라Pratyahara: 제감, 즉 감각의 제어를 의미하며 육망, 감정 및 외적 대상에 의한 지배로부터 해방되는 자율 훈련 단계이다. 호흡 조절이 바

르게 이루어진다면 육망의 외부적인 목표를 따르기 보다는 감각 기능들이 내면으로 향하게 되고, 우리는 육망의 압박에서 벗어나게 된다. 이 단계에서 자기 자신을 찾는 경험을 하게 된다.

⑥ 다라나Dharana: 정신 집중·통일 행법의 단계로, 아사나에 의해 육체가 단련되고, 프라나야마로 마음이 가다듬어지면, 모든 감각 기능이 프라티야하라의 통제 아래 있게 될 때 다라나라 불리는 여섯 번째 단계에 도달하게 된다. 한 점이나 한 대상에 대한 완전한 집중(공념)이 이루어질 때 마음은 동요되지 않고 평정의 상태에 머물게 된다.

⑦ 디아나Dhyana: 명상의 단계이다. 기쁨이 한 순간에서 다른 순간으로 옮겨질 때 꾸준하고 안정적인 흐름을 보게 되듯, 집중이라는 흐름이 방해받지 않고 연장되어 일어나는 상태가 디아나이다. 이것은 경험을 통해서만 이해할 수 있는, 언어로 표현할 수 없는 경지이다.

⑧ 사마디Samadhi: 삼매로 알려진 단계이다. 명상(디아나)의 절정에서 수행자는 사마디의 상태로 들어가는데, 거기에서 육체와 감각 기능은 마치 잠을 자는 것과 같은 안정감을 맛보고, 마음의 작용과 이성은 마치 깨어 있는 듯 성성하나 구도자는 의식의 선을 넘어섰다. 사마디 상태에 있는 사람은 성성적 寂寂(寂寂)한 경지에 있다. 이 경지에서는 아는(자알려는) 주체, 알 수 있는 것(알아야 할 객체), 그리고 알려진 것(알아진 실체)이 하나가 되고, 여기서 깨달음이 온다. <계속>

현천(현량선원장·사)이행가 요가협회장

불경 금책, 금병풍, 달마액자, 족자

금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 나노화 하여 조성된 초소형 경전인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하오며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가원도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로 사용합니다. 순금경전을 휴대하는 것만으로도 부처님의 공덕과 불심으로 가피를 입을 수 있으며 호신용으로도 최고입니다. 큰스님 법어, 법구경도 크기 별로 주문제작 합니다.

복상불소영가친도
장량장가친도
의식사용도
(불사인연 공덕을 맺으시며 세계생생 선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

실물크기(소) 3.5 × 5cm
(중) 5 × 7cm

금강경 천수경 반야심경
지장보살본원경요품
관세음보살보문품
묘법연화경 요품

부처님께서 사용하시던 흑단목
기가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화사상화로

흑단목 108염주, 단주 흑단목염주 / 흑단목염주
크기 : 8mm × 10mm × 12mm 55,000원
10mm × 10mm × 12mm 65,000원
12mm × 10mm × 12mm 85,000원
흑단목염주는 가격이 저렴하여 보시용으로 많이 사용됩니다.

흑단목염주 포대화사상화로
(대) 26 × 16 × 16cm 120,000원
예술작품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 미덕과 복원을 마음껏 이루어 주며 인연이 맺어져 나와 예술사에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하신 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 문양이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다.

◆문의전화 02-722-1850 동협 : 1143-12-049474 송명화

건강백세 이지도 차고 시린 배를 참고 계십니까? "암은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능
금강약돌 온열복대

효능! 신비로운 금강약돌 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 복한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강차기 **금강약돌 온열복대**입니다. 본 제품은 34개의 **금강약돌 유각**이 80℃이상의 고열이 발생되어 작용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 **원격인선 "열침"**을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에도 작용하고 편안하게 알거나 누워서 휴식을 취하면 **장속의 노폐물 배출, 소화 불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증, 관절염, 어깨결림, 고혈압, 전립선** 등을 자연치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

이렇배가 뱃허기나 손, 발이차신분 오심, 구역, 당뇨, 전립선 생리통, 변비, 냉증, 산후조리(특히 여성에게 필수적입니다.) 허약부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 선체형 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자들이들께서 체형 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : 금강의리기 (02)723-0099 일급제작 : 동협 170-12-056037 장영 / 일요일 공휴일도 배송 합니다.

사찰 연등 및 전선 (범당용 외곽용)
불제 대원기업은 최선의 노력을 다하는 불자 기업입니다.

특정 기법과 설치공이
원터치 연등같이 편
설치가 편리한
고리형 주크

원터치 연등같이 편
SMD LED전구(정품)
고구주 128 고구주 128-A

불제대원기업
구입문의 (031)-986-0277-8 (02)2266-2634, 2263-2638
구입문의 (032) 582-6235-6 구입문의 H-P 011-630-7092
http://www.bulje.co.kr 공장 : 경기도 김포시 양촌면 석모리 287-2

전선 간격
22cm, 25cm, 28cm, 30cm, 40cm, 50cm, 1M, 2M, 3M, 5M, 8M, 10M 기타주문

생산에서 시공까지 책임지겠습니다.

사찰 LED전구(정품)
▶ 고추전구, 인지전구(정품)
▶ 범당용, 외곽용
▶ 할라멘트가 아닌 반도체로 되어 반영구적이다.
▶ 반도체로 되어 화재와 전기소모가 거의없다.
▶ 소켓 AC220V용으로 다양으로 사용

사찰 램프전구(정품)
▶ 고추전구, 인지전구(정품)
▶ 종류: 3W, 5W, 10W
▶ 특 할라멘트로 빛이 월등히 밝고 절전효과가 있다.

▶ 안전사용, 방생, 탐침이 행사용
▶ 청사조를 빛 조를 줄이대

연 등(정품)
범당용(공단용) 영기등, 오색등, 황금등, 주름등, 특수등

권사찰, 범당, 외곽, 연등용 전선 시공