

종색선사 『좌선의』의 하타요가적 고찰

김 석암(동국대 선학과 강사)

I. 서론

달마 이전 신이의 측면에서 중국인의 관심을 끌었던 선은 달마와 혜능을 거치면서 형식보다는 선의 정신 자체를 중시하는 조사선을 형성하기 시작하며, 마조에 이르러 대성되었다.

본각사상을 기반으로 한 조사선의 수증관은 선의 핵심인 대승반야사상에 철저한 점이 있었지만 文字禪이나 無事禪으로 호를 위협성도 내포하고 있었다. 송대에 이르면 『頌古百則』이나 『碧巖錄』과 같이 선지를 해석에 의존하려는 문자선과 종교적 수행의 정진을 통한 각성이 없이 단지 반야의 논지만으로 선의 본질을 표현하려는 무사선의 경향이 농후해졌다.

大慧의 간화선은 이런 상황을 타개하기 위해 당시 불교의 시대적 요청이었던 화두참구라는 수행법을 제시하고 견성의 종교적 체험을 강조하였다. 그러나 간화선 역시 선의 내면적 세계인 정신을 중요시하는 조사선의 전통을 중시하고 있었기 때문에 외형적 형식에 해당하는 구체적 수행법의 차제는 주목되지 못했다.

구체적 형식이 정해지지 않는 경우 초심의 수행자들에게 많은 혼동과 어려움을 야기할 수 있다는 점에서 문제가 아닐 수 없었으며, 이런 점 때문에 화두참구는 행주좌와와 모든 순간에 행해져야 한다고 강조되었지만 실질적으로는 좌선시의 외형적 수행법보다는 화두참구가 중심이었다. 그리고 이러

한 문제점을 극복하기 위해 선종수행에 등장된 것이 『좌선의』라는 책이다. 송나라 때에 이 책이 편찬되자 이후 많은 수행자들의 지남이 되었다.

본 논문은 이런 점에서 좌선 시에 지침이 되는 『좌선의』의 내용을 ‘하타요가(Hathayoga)’와 비교해 고찰함으로써 ‘앉는다’는 것이 가진 수행상의 의의를 ‘하타요가’의 생리학적 측면에서 설명해 보려고 한다. 이런 고찰은 형식보다는 정신적인 측면을 중요시하는데서 나타나는 간화선의 약점을 보완하고 ‘하타요가’와 같은 차제적인 수행법에 대한 간화선의 특징을 살펴볼 수 있는 계기가 될 수 있을 것이라 보기 때문이다.

II. 본론

1. 종색선사의 『좌선의』와 하타요가-프라디피카(Pradipika)의 서지와 과단

雲門宗 계통의 선사인 宗蹟禪師의 생몰기록은 전하지 않으나 법문은 『속등록』78권¹⁾과 『보등록』79권²⁾에 남아있다. 『만속장』 63권³⁾의 宗蹟선사 重雕編集한 자료에 따르면 崇寧2년(1103)⁴⁾에 그가 『禪苑清規』를 편했다는 기록이 있다. 그는 속성은 손씨로 낙주 영년 출신으로 북송시대에 활약한 선사로 볼 수 있을 것이다. 慈覺대사의 시호를 받은 사실을 볼 때 당시에 많은 영향력을 가진 선사로 추정할 수 있다. 또한 그는 정토사상가로서 『勸念佛頌』⁴

1) 『建中靖國續燈錄』(『卍續藏』 78,754c) 「眞定府洪濟禪院宗蹟禪師」 “姓孫氏 洛州永年人也.....”성은 손씨 洛州의 永年사람으로 소개하고 간단한 이력을 소개하고 법문일단이 소개되고 있다.

2) 『嘉泰普燈錄』(『卍續藏』 79,319c) 「眞定府洪濟慈覺宗蹟禪師」 “上堂曰 近日身心頑.....,”

3) 『重雕補註禪苑清規』(『卍續藏』 63,522a)

4) 위의 같은 책 序에 보면 18단에 보면 “幸垂證據 [崇>崇]寧二年八月十五日序” 라는 기록이 있다.

首⁵⁾와 『勸參禪人兼修淨土』⁶⁾의 글을 남겼다.

『坐禪儀』는 그가 편찬한 『禪苑清規』8권⁷⁾에 수록되어 전하지만 고려본 『선원청규』에는 없고 후대에 중간된 송본 『선원청규』(『중조보주선원청규』라고도 함)에 수록된 걸로 보아 원래 『선원청규』에 같이 실린 것이 아니고 별행된 것이 송본 『선원청규』가 중간될 때 포함된 것으로 보인다.

현재 『좌선의』의 판본으로는 송나라 진실이 편한 『大藏一覽集』제 2,3권에 실린 것⁸⁾ (총 337자), 송본 『선원청규』 제 8권에 실린 것(총 643자), 『치문경훈』 제 1권 목록에 실린 것⁹⁾(총 641자), 원대의 덕휘화상이 편한 『勅修百丈清規』 제 1권에 실린 것¹⁰⁾(총 453자)의 4종이 있다. 크게 나누어 판본은 『大藏一覽集』과 『勅修百丈清規』의 약본과 송본 『선원청규』와 『치문경훈』의 장행본으로 나눌 수 있다.¹¹⁾ 본 논문에서는 송본 『선원청규』에 실린 판본을 이용한다.

하타요가프라디피카(Haṭhayogapradīpikā)는 게란다상히타(Gheraṇḍasaṃhitā)와 시바상히타(Śivasāṃhitā)와 더불어 하타요가의 대표적인 문헌이다. 저자는 스와트마라마(Svātmārāma)인데 대략 14세기 중반에서 13세기에 활동한 것으로 알려져 있으나 구체적인 것은 알려진 것이 거의 없다. 최근의 연구에 의하면 그는 힌두교의 승려가 되기 전에는 미나나타(Minānātha)라는 이름을 가진 가정(家長)으로 우마상카라(Umāśaṅkara)의 아들이었다고 한다. 그의 스승

5) 『樂邦文類』 권5, (『大正藏』 47,214b) “勸念佛頌(四首) 慈覺禪師 宗蹟”

6) 『龍舒增廣淨土文』 (『大正藏』 47,283c) 『淨土全書』 (『卍續藏』 62,160c) 『眞州長蘆慈覺禪師勸參禪人兼修淨土』의 내용이 있다.

7) 『禪苑清規』 (『卍續藏』 63,544c) 이하 『重雕補註禪苑清規』는 『禪苑清規』로 표기한다.

8) 『大藏一覽集』(『高麗藏』 45, 452)

9) 『緇門警訓』 (『大正藏』 48,1041a)

10) 『勅修百丈清規』 (『大正藏』 48,1143a)

11) 최창식, 「종색선사 ‘좌선의’의 주석적 연구」, 『불교학보』 26집, (서울: 동국대학교, 1989), p.207

은 친타마니(Cintāmaṇi)이며 조사(祖師)는 사하자난다(Sahajānanda)로 사하자난다는 즈냐네스바라(Jñāneśvara)의 동생인 소파나(Sopāna)의 계보를 이은 사람¹²⁾이라고 하나 이들에 대한 내용은 자료의 부족으로 추적할 수가 없다.

하타요가프라디피카는 1893년도에 인도 아드야르(Adyar)에서 브라흐마난다(Brahmānanda)의 주석을 포함한 범어편집본이 스리드하라(Śrīdhara)의 해설과 함께 처음 출판되었고, 헤르만 월터(Hermann Walter)의 독일어번역과 브라흐마난다 브하바(1889), 스리니와사 아이엥가(1893), 판참싱(Pañcam Siḥn) 등의 영역이 있다.¹³⁾ 최초 인쇄본을 저본으로 하여 아드야르문고 및 연구회(Adyar Library and Reserch center)에서 1972년에 브라흐마난다의 주석 즈요즈나(Jyotsnā)를 포함, 영역하여 출간한 Adyar Library판본(4권본, 389송)이 현재 가장 널리 사용되고 있으나 인도 뽀네(Pune)시 인근 도시인 로나블라(Lonavla)에 자리한 요가학교인 카이발랴드함(Kaivalyadham)에서 보다 엄밀한 편집을 거쳐 출판된 카이발랴드함판본(5권본, 409송)이 브라흐마난다의 주석 즈요즈나를 포함하여 1970년에 출간되었다. 특히 카이발랴드함에서는 10권본의 하타요가프라디피카를 찾아내 2001년도에 10권, 총 626송으로 편집영역하여 발라크리쉬나(Bālākṛṣṇa)의 주석 요가프라카시카(Yogaprakāśikā)와 같이 하타프라디피카(Haṭhpradīpikā)라는 이름으로 출간하였다. 그러나 아직도 발굴되지 않거나 발굴되었더라도 연구되지 않은 판본들이 많이 남아있는 실정이다.

본 논문은 아드야르 라이브러리판본(4권본)을 저본으로 하여 힌두교의 비구니인 스와미 Muktibodhananda(Swami Muktibodhananda)가 주석을 붙여 1985년도에 인도 비하르주(Bihar)의 뭉게르(Munger)에 위치한 비하르요가학교

12) M. L. Gharote, Parimal Devnath Tran & Comm, Hathapradipika of Swatmarama (10Chapters) with Yogaprakasika Commentary by balakrsna, (Lonavla, India; The Lonavla Yoga Institute, 2001), pp.xxxi - xxxii in Introduction.

13) M. Eliade, Yoga-Immortality and Freedom-, (Princeton, New Jersey, U.S.A: Princeton Univ. Press, 1973), p.409

(Bihar School of Yoga)에서 출판한 하타요가프라디피카의 재판집판(1993)의 교정된 재판(1998)을 이용한다.¹⁴⁾

종색선사의 『좌선의』의 과단은 최창식에 따르면 일본 에도시대의 승려인 무착도종의 3단의 과분과 1974년 일본 도쿄의 筑摩書房에서 발행한 야나기 다세이잔(柳田聖山) 외 2인 공저 『禪の語録』전집의 제 16권 『信心銘 證道歌 十牛圖 坐禪儀』에 실린 10단의 과분 2종이 있다. 최창식에 따르면 후자의 과분이 현대적 감각에 맞고 이해하기가 쉽다고 한다. 이에 본 논문도 『禪の語録』의 10단의 과분을 따른다. 10단의 과분의 구체적 순서는 아래와 같다.

〈표1.〉 『禪の語録』에 의한 『좌선의』의 10단 과분¹⁵⁾

주제	내용
1.좌선의 준비	부학만야보살 - 불위일신독구해탈
2.신심의 조정	이내방사제연 - 조기수면부절부자
3.좌선의 법칙(1)	육좌선시이한정처 - 내정신단좌
4.좌선의 법칙(2)	부득좌경우측 - 약득선정기력좌승
5.좌선상의 주의	고유습정고승 - 개불선용심고야
6.좌선의 공덕	약선득차의 - 단변공심필불상협
7.마경에 대하여	연이도고마성 - 예비불?자불가불지야
8.출정시의 주의와 일상의 공부	약육출정서서동신 - 즉정력이성의
9.선정의 중요성	부선정일문 - 안주부동여수미산
10.결론	시지초법성 - 자리이타 동성정각

위의 과단의 순서에 따라 『좌선의』를 하타요가의 생리학적 관점에서 고찰해본다. 다만 본 논문의 효과적인 구성을 위해 위 표의 3,4를 하나의 절로 합하고, 역시 6에서 10절까지의 내용을 하나의 절로 해서 총 5절로 나누어 본론에서 고찰할 것이다.

14) Swami Muktabodhananda Tran & Comm, Hatha Yoga Pradipika, Munger, Bihar, India; Bihar School of Yoga, 1998.

15) 柳田聖山 外 2人, 『信心銘 證道歌 十牛圖 坐禪儀』, 『禪の語録』 16, (東京: 筑摩書房, 1974), pp.147ff

2. 종색선사 『좌선의』의 하타요가적 고찰

1) 좌선의 준비

이 부분의 내용은 아래와 같다.

반야를 배우는 보살은 먼저 마땅히 대비심을 일으키고 큰 서원을 세우고 정밀히 삼매를 닦아 중생제도를 서약하되 일신만의 해탈을 구하지 않는다.¹⁶⁾

위 글은 좌선을 수행하는 사람이 먼저 가져야 하는 마음의 자세를 설하고 있다. 대비심, 큰 서원, 삼매의 수행, 중생제도, 일신의 해탈을 구하지 않음이 그것이다. 요컨대 자신의 이익을 위해 해탈을 추구하는 수행이 아니라 중생구제를 목적으로 하는 수행이 진정한 대승불교의 수행이란 점을 강조하는 것이다. 또한 자리와 이타를 이분법적으로 나누어 보지 않는 대승불교의 정신을 나타내고 있다.

하타요가프라디피카에서는 하타요가 수행자의 마음가짐이라기 보다는 하타요가의 목적을 통해 하타요가 수행자의 목표를 뚜렷이 하고 있다.

라자요가라는 최고의 단계에 이르기 위한 계단으로 간주되는 하타요가의 지혜를 전파하신 스리 아디나트께 경배합니다.(1장 1송)¹⁷⁾

16) 夫學般若菩薩 先當起大悲心 發弘誓願 精修三昧 誓度衆生 不爲一身獨求解脫爾; 이미 앞에서 말했듯이 본 논문에 이용된 『좌선의』는 송본 『선원청규』에 실린 판본 『禪苑清規』(『卍續藏』 63,544c)을 이용하고 있기 때문에 이후 따로 문헌을 표기하지 않는다. 위 글은 『천태소지관』(정확한 문헌명은 『修習止觀坐禪要法』, 이후 『천태소지관』으로 표기)의 「조화」 제 4에 나오는 내용(『大正藏』 46,465b)을 인용한 것으로 원래 종색선사의 『좌선의』는 천태지의의 『천태소지관』과 이에 의거한 규봉종필의 『원각경도량수증의』를 따르고 있다.

17) śrī adināthāya namo'stu tasmai yenopadiṣṭa haṭhayogavidyā/
vibhrājate pronnatarajayogamāroḍhumicchoradhirohiṇīva// I. 1//; 이미 앞의 주.14)에서 말했듯이 본 논문에 이용된 하타요가프라디피카의 판본은 Swami Muktabodhananda

성스러운 구루 아디나트게 경배한 후 스와트마라마는 오직 라자요가를 성취하기 위한 수단으로써 하타요가를 설한다. (1장 2송)¹⁸⁾

일반적으로 라자요가는 파탄잘리의 요가수트라를 중심으로 하는 고전요가를 말하는 것으로 신체수련을 통한 수행으로서의 하타요가에 대비되는 보다 명상적이고 영적인 수련을 말하는 것이다.¹⁹⁾

『좌선의』에 나타난 수행의 목적은 타인의 구제를 위한 것이라는 대타적인 요소가 나타나지만 하타요가프라디피카의 수행의 목적은 대타적인 측면은 드러나지 않고 자신의 수행에 있어서 육체적 내지는 에너지적인 측면의 알은 수행을 초월해 보다 깊은 심리적 내지 영적인 수행을 추구해야한다는 점을 드러내고 있다.

다시 말해 『좌선의』의 수행의 마음가짐은 수행자를 중심으로 구제해야할 중생이라는 횡적인 개념이 강하게 나타나는데 비해 하타요가프라디피카는 수행자의 몸과 에너지, 마음이라는 점차적으로 수행자 자신의 내면으로 깊어지는 종적인 개념이 강하게 드러난다.

2) 신심(身心)의 조정

이 부분의 내용은 아래와 같다.

여러 인연들을 버리고 만사를 쉬어 몸과 마음을 하나로 하고 움직임과 고요함에 차이가 없도록 한다. 음식을 조절하여 넘치지도 모자라지도 않게 하며 잠

Tran & Comm, Hatha Yoga Pradipika, (Munger, Bihar, India; Bihar School of Yoga, 1998)이며 이 판본에서는 장과 계송별로 잘 분류가 되어 있기 때문에 이후 따로 문헌과 인용 페이지를 표기하지 않는다.

18) praṇāmya śrīguruṃ nāthaṃ svātmārāmeṇa yoginā/ kevalaṃ rājayogāya haṭhavidyopadiśyate// I. 2//

19) Georg Feuerstein, Encyclopedic Dictionary of Yoga, (London: Unwin Paperbacks, 1990), p.285

을 조절하여 너무 적게 혹은 많이 자지 않도록 한다.²⁰⁾

『천태소지관』의 「구연」 제1에는 좌선의 5연을 밝히고 있는데 그 중 4번째에는 다음과 같이 4종의 업무를 쉴 것을 주장하고 있다.²¹⁾

첫째, 생활의 잡다한 업무를 쉬고 유위의 사업을 하지 말 것,
둘째, 속인들, 친구와 친척 등 이는 사람을 찾지 않을 것,
셋째, 세간의 기술, 의술, 주문과 복상 등의 일, 서류나 계산 등의 일을 쉴 것,

넷째, 학문의 잡무를 쉴 것이 그것이다.

이를 통해 잡사에 의해 분열되는 에너지를 하나로 갈무리하여 정신집중에 도움이 되게 하는 것이다. 천태의 사상과 유사성을 지니고 있지만 『좌선의』는 몸과 마음을 조절할 때 수면과 음식의 조절을 강조한 점에서 원만한 수행에 집중하고 있음을 알 수 있다.

하타요가프라디피카에서도 아사나(āsana)의 수행을 설하기 시작하는 1장 17송 이전의 여러 계송에서 이 문제를 다음과 같이 다루고 있다.

과식, 과로, 수다, 규칙에 대한 집착, 속인들과의 만남, 산란심은 요가를 파괴하는 여섯가지의 요소이다. (1장 15송)²²⁾

열의, 인내, 결단력, 흔들리지 않는 믿음, 용기, 속인과 만나지 않음은 요가를 성공으로 이끄는 여섯가지이다. (1장 16송 1절)²³⁾

20) 乃放捨諸緣 休息萬事 身心一如 量基飲食 不多不少 調基隨眠 不節不恣

21) 『修習止觀坐禪要法』(『大正藏』 46), 463b. 第四息諸緣務 有四意 一息治生緣務 不作有爲事業 二息人間緣務 不追尋俗人朋友親戚知識 斷絕人事往還 三息工巧技術業務 不作世間工匠技術醫方 禁呪卜相書數算計等事 事息學文緣務 讀誦聽學等悉皆棄事 此爲息諸緣務

22) atyāhāraprayāsaśca prajalpo niyamāgrahaḥ/ janasaṅgaśca laulyaṁ ca śaṅkbhīryogo vinasīyati// I. 15//

비폭력, 진실, 불투도, 금욕, 용서, 인내, 자비, 겸손, 균형잡힌 식사(mitāhāra)와 청결이 열가지 야마²⁴⁾ 이다.(1장 16송 2절)²⁵⁾

고행, 만족, 신과 경전에 대한 믿음, 보시, 경배의식, 청법, 겸양, 식별, 만트라 의 독송(자파), 제사는 10가지 니야마이다.(1장 16송 3절)²⁶⁾

위의 하타요가프라디피카의 내용은 『좌선의』보다는 더욱 구체적이지만 『좌선의』가 의지하고 있는 『천태소지관』과 비교할 경우 비슷한 형태를 보여 준다. 단지 신과 경전에 대한 믿음이라든지 경배의식이나 제사 등은 신에 대해 관심을 가지지 않는 불교와는 맞지 않는 것 같지만 삼보에 대한 믿음과 귀의, 다양한 불보살에 대한 의례 등을 생각해 보면 신심의 조절에 있어서 두 사상의 본질적인 차이는 없다고 판단된다.

요컨대 몸과 마음의 조절에 있어서 『좌선의』의 입장이나 하타요가프라디피카의 하타요가적 입장의 사이에 들어있는 핵심은 분열된 에너지를 집중시켜 수행에 매진하는 것에 있다. 특히 『좌선의』는 육체의 조절에 있어서 수면과 음식의 조절을 제시하고 있는데 하타요가프라디피카에서는 특히 음식에 대해 구체적으로 조목조목 열거하여 설명하고 있다.

23) utsāhānniścayād dhairyāttatvajñānācca niścālāt/janasaṅgaparityāgātṣaḍbhīryogaḥ prasidhyati// I. 16. 1//

24) 야마(yamā)와 니야마(niyamā)란 각각 요가수행자가 지녀야 할 대사회적 윤리와 자신 스스로에 대한 도덕을 말하는 것으로 하타요가프라디피카의 야마와 니야마는 요가수트라 5종의 야마(불살생, 진실, 不盜, 불음, 무소유)와 니야마(청정, 만족, 고행, 修學, 최고신에의 귀의)에서 발전한 것인데 요가수트라와 비교할 때 그 종류는 늘었으나 정신적인 면에서의 대의에는 큰 변화가 없는 것으로 판단할 수 있다.

25) ahiṃsā satyamastenyam bāhmacaryam kṣama dhṛtiḥ/ dayārjava mitāhārah śaucaṃ caiva yamā daśa// I. 16. 2//

26) tapaḥ santoṣamāstikyam dānamīśvarapūjanam/siddhāntavāśraṇaṃ caiva hṛīmatīśca tapohutam/ niyamā daśa saṃproktā yogaśāstraviśāradaih// I. 16. 3//

미타하라(mitāhāra)는 조화롭고 단 음식으로 정의된다. 위장의 4분의 1을 남겨 두고 시바신을 기쁘게 하는 공양물로서 먹으라. (1장 58송)²⁷⁾

금지된 음식은 시고 맵고 짜고 자극적이며 녹색 이파리 채소들, 상한 죽, 기름, 참깨, 겨자, 알콜, 생선, 육류, 응유, 버터밀크, 말콩(kullattha), 대추열매, 기름 덩어리, 양파와 마늘 등이다. (1장 59송)²⁸⁾

건강하지 못한 식사법은 피하여야 한다. 식은 후에 다시 덥힌 것, 마른 음식, 지나치게 짜거나 농후한 맛을 내는 것, 상한 것, 너무 많이 혼합된 채소들.(1장 60송)²⁹⁾

(요가수행자에게 좋은 음식은) 좋은 곡물, 밀, 쌀, 보리, 우유, 기, 흑설탕, 각설 탕, 꿀, 마른 생강, 파툴라 과일(오이 종류), 5종의 채소, 명과 그런 종류의 콩과 순수한 물이다.(1장 62송)³⁰⁾

하타요가프라디피카에서 언급된 음식 중에서 수행자에게 좋은 음식은 미 타하라란 것으로 이는 단 맛의 음식이나 균형잡힌 식사를 의미한다. 전후의 의미 맥락을 살펴볼 때 후자의 의미가 더 타당하다고 생각된다. 스와미 묵티 보드하난다는 단 맛의 음식이란 단지 당분이 많이 함유된 것만을 말하는 것은 아니고 신선하고 상쾌한 맛을 내는 음식을 말한다고 주석하고 있다.³¹⁾

27) *susnigdha madhurāhārāśca caturthāmśa vivarjitah/*

bhujyate śivasamprīyai mitāhārāḥ sa ucyate// I. 58//

28) *kaṭvamlā tīkṣṇa lavanoṣṇa harītaśāka sauṇvīra taila tīla sarśapa madyamtsyān /*

aṇḍīmāṃsa dadhi takra kulattha kola pīnyāka hīṇgu laśunāṇḍyam apathyamāḥuḥ// I. 59//

29) *bhojanamahitaṃ vidyāt punarasyoṣṇikṛtam ruksam/*

atīlavanāmamlayuktaṃ kadaśanaśākotakaṃ varjyam// I. 60//

30) *godhūma śāliyava śaṣṭika bhojanāgraṃ kṣīrājyakhāṇḍanavanītasītāmadhūni/*

śunṭhi paṭolaphalakādīkapañcaśaktaṃ mudgādi cālpamudakaṃ ca munīndra pathyam// I. 62//

31) Swami Muktabodhananda Tran & Comm, *Hatha Yoga Pradipika*, (Munger, Bihar,

미타하라는 하타요가의 생리학적 측면에서 중요한 의미를 가지고 있다. 보다 자세한 내용은 뒤에서 언급하겠지만 하타요가는 인체의 에너지를 안정시켜 그를 통해 고요한 심경을 얻어 깊은 명상의 경계를 얻으려는 수행으로 당연히 인체 에너지의 안정을 매우 중요하게 생각할 수밖에 없다. 다양한 하타요가의 행법을 수련하면 인체의 에너지가 위장 부위로 모여지면서 위장기능이 활성화 되며 안색이 고와지고, 인체에너지가 안정되어 고요한 심리상태를 유지하게 된다.

이런 점에서 위장을 좋게 하는 미타하라가 하타요가에서는 매우 중요시되며³²⁾ 기타 소화를 어렵게 하며 에너지를 낭비하는 자극적인 맛, 소화기관 내에 가스를 발생시켜 자연스러운 에너지의 흐름을 방해하는 발효되거나, 되기 쉬운 음식은 금지되고 있는 것이다.

요컨대 『좌선의』에서의 몸과 마음의 조정은 불필요한 에너지의 낭비를 막아 이를 정신집중으로 상승시키는 과정을 말하는 것으로 생각할 수 있다.

3) 좌선의 법칙(장소)

이 내용은 아래와 같다.

좌선을 하고자 하는 때는 한정처에 방석을 두텁게 깔고 옷과 허리띠를 느슨히 하고 자세를 단정히 하고 결가부좌한다. 먼저 오른발을 왼 허벅지에 올리고 왼발을 오른 허벅지에 놓는다.³³⁾

India; Bihar School of Yoga, 1998), p.58

32) “야마에서는 미타하라가 가장 중요하며, 니야마에서는 아힘사가 가장 중요한 것처럼 요가의 달인들은 아사나 중에 싯다이아사나가 가장 중요하다는 것을 안다.” (하타요가프라디피카 I. 38)

33) 그런데 최창식에 따르면 『대장일람집』의 『좌선의』에서는 다리의 방향이 반대로 되어 있다고 한다. “먼저 왼다리로 오른 허벅지 위에 두고 오른 다리로 왼 허벅지 위에 둔다. 혹은 반가부좌로 왼다리로 오른 다리를 눌러도 된다. 둘 다 왼손바닥을 오른손바닥 위에 둔다.” 최창식은 이는 단순한 오석이 아니며 오른 다리로 왼다리를

혹 반가부좌도 괜찮은데 단지 윈다리로 오른 다리를 누른다. 다음에 오른손을 윈다리 위에 놓고 왼손바닥을 오른 손바닥 위에 두고 양 엄지를 맞댄다. 서서히 몸을 앞으로 펴고 다시 좌우로 흔들어 몸을 바로 하여 단정히 앉는다. 몸을 좌우로 치우치지 않게 하고 앞으로 구부리거나 뒤로 젖히지 않는다. 허리와 척추, 머리와 목뼈가 마디가 서로 떠받치어 모양을 부도탑처럼 한다. 그러나 몸을 바로 세우는데 지나치게 하여 수행자가 긴장하여 편하지 않아서는 안된다. 귀와 어깨가 나란하여야 하며 코와 배꼽이 수직이 되어야 한다. 혀는 입천장을 받치고 입술과 이빨이 서로 붙도록 한다. 눈은 꼭 약간 떠서 줄음에 떨어지지 않도록 한다. 선정을 얻게 되면 그 힘이 가장 수승하다.³⁴⁾

여기서는 수행의 장소, 좌법을 설하고 있다. 『좌선의』에서는 한정처라고만 하였으나 『천태소지관』에서는 선정을 닦기 좋은 곳으로 다음의 3가지를 든다.

첫째, 심산의 인적 없는 곳,

둘째, 마을에서 멀리 떨어져 소, 돼지, 등 짐승의 소리가 들리지 않는 곳(두타난야처),

누르고 윈다리로 오른 다리를 누르는 송본 『선원청규』의 결가부좌 방식이 기본이나 그 역도 있었던 것 같다고 주장하고 있다. 그는 또 이와 같은 결가부좌 방식이 설해진 예로 불타파리의 『수선요결』의 내용을 들고 있다. “결가의 법은 윈다리로 우측을 누르고 우로서 좌를 누르는 것이 갖춘 것이 된다. 만일 결가가 편하지 않으면 반가도 가하다. 반가의 법은 단지 우로써 좌를 누를 뿐이다.” 최창식, 「종색선사 ‘좌선의’의 주석적 연구」, 『불교학보』 26집, (서울: 동국대학교, 1989), p.217. 재인용. 자세가 달라지면 자연히 인체에너지의 흐름에 변화가 있을 것이라고는 생각되나 최소한 하타요가프라디피카에서는 이러한 다리자세의 방식이나 그에 대한 설명은 찾을 수 없다.

- 34) 『禪苑清規』 (『卍續藏』 63,544c) “欲坐禪時 於閑靜處 厚敷座物 寬繫衣帶 令威儀齋整 然後結跏趺坐 先以右足安左座上 左足安右座上 惑半跏趺坐亦可 但以左足 壓右足而已 次以右手安左足上 左掌安右掌上 以兩手大拇指面相拄 徐徐舉身 前欠復 左右搖振乃正身端坐 不得左傾右側 前躬後仰 令腰脊頭項骨節相拄 狀如浮屠 又不得聳身太過 令人氣急不安 要令耳與肩對 鼻與臍對 舌拄上齦 唇齒相着 目須微開 免致昏睡 若得禪定 其力最勝”

셋째, 세속인이 사는 곳에서 떨어진 청정한 사찰을 들고 있다.³⁵⁾

하타요가프라디피카에서는 하타요가를 수행하는 장소로 다음과 같은 조건을 이야기 한다.

하타요가수행자는 암자에서 혼자 살고 활의 길이(1.5미터)만큼의 장소에서 수련하여야 한다. 돌, 불, 물로부터 위험이 없고 잘 관리된 곳이어야 하며 유덕한 왕국에 속해 쉽게 탁발을 얻을 수 있는 곳이어야 한다.(1장 12송)³⁶⁾

위의 내용은 『天台小止觀』이나 남방의 관법수행의 대표적 논서인 『淸淨道論』에 나오는 내용과 큰 차이는 없다.³⁷⁾ 특히 하타요가프라디피카는 암자의 구체적 설비까지도 언급하고 있는데³⁸⁾ 방석이나 의복에 대한 내용은 하타요가프라디피카에서 특별히 규정되지 않았다.

하타요가프라디피카는 1장 총 67계송에서 15종의 좌법(āsana)³⁹⁾에 관한 내

35) 『修習止觀坐禪要法』(『大正藏』 46,463b). 有三處可修禪定 一者深山絕人之處 二者頭陀蘭若之處 離于聚落極近三四里 此則放牧聲 絕無諸愼鬧 三者遠白衣住處 淸淨伽藍中 皆名閑居靜處

36) surāṇye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave/ dhanuḥpramāṇa paryantaṁ śīlāgni jalavarjite/
ekānte maṭhikāmadhye sthātavyam haṭhayoginā// I. 12//

37) 『淸정도론』의 제 4장 「땅의 카시나(pathavīkaṣiṇaniddeso)」의 1-19송에는 적당하지 않은 사원과 적당한 사원에 대한 설시가 있다. 적당한 사원이 가져야 할 5종의 요건은 ①너무 멀지도 가깝지도 않고 오고 가는 길이 있으며, ②낮에 거의 밝비지 않고 밤에 소리나 음성이 거의 없고, ③파리, 모기, 바람, 햇빛, 뱀과 접촉이 없고, ④의복, 음식, 침상과 의자, 환자를 치료하는 약품을 쉽게 얻고, ⑤법을 호지하고 논과 울에 밝은 장로비구가 많아 의심을 풀어줄 수 있을 것이다. 붓다고사, 『淸정도론』1, 대림스님 역, (서울: 초기불전연구원, 2004), pp.333-339참조.

38) “암자는 작은 문이 있고, 창문이나 구멍, 금간 곳이 없으며, 너무 높지도 낮지도 않아야 한다. 깨끗해야하며 소풍으로 칠해 동물과 해충을 피할 수 있어야 한다. 암자의 외부에는 역세지붕을 가진 개방된 누대와 잘 둘러싸인 우물이 있어야 한다. 수련원의 외관은 유쾌한 것이어야 한다”(1장 13송)

용을 제 17송에서 56송에 이르는 39송의 분량을 할애하여 설명하고 있다. 이 중에서 『좌선의』의 결가부좌에 해당하는 것이 파드마아사나(padmāsana, 연화좌)이다.

오른 발을 왼 넓적다리 위로 올리고 왼발을 오른 넓적다리 위로 올린다. 등 뒤로 손을 교차하여 발가락을 잡는다. 턱으로 가슴을 누르고 코 끝을 본다. 이것을 요가수행자들의 질병의 파괴자, 파드마아사나라고 부른다. (1장 44송)⁴⁰⁾

발들을 (반대 쪽)넓적다리들 위에 올린다. 발바닥을 위로 하고 아랫배에 손바닥을 위로 보게 포개어둔다.(1장 45송)⁴¹⁾

코 끝을 보고 혀로 윗이빨의 뿌리 부분을 누른다. 턱을 가슴에 대고 천천히 프라나를 위로 끌어 올린다.(1장 46송)⁴²⁾

위의 44송은 파드마아사나 중에서도 바드하파드마아사나(baddhapadmāsana)⁴³⁾라고 불리는 좌법으로 다리자세는 『좌선의』의 결가부좌

39) “원래 아사나라는 단어는 요가수행자가 앉는 지표면을 말하는 것으로 단단하여 너무 높지도 낮지도 않아야 하며, 크고, 평평하고, 청결하고, 그리고 일반적으로 유쾌하여야 한다. 아사나는 또 방석을 의미하기도 하는데 풀, 나무, 천, 그리고 짐승가죽 등으로 만들어 진다. 가장 일반적 의미의 아사나는 ‘자세’를 의미한다.” Georg Feuerstein, *Encyclopedic Dictionary of Yoga*, (London: Unwin Paperbacks, 1990), pp.33-6

40) vāmorūpari dakṣiṇaṃ ca caraṇaṃ samsthāpya vāmam tathā/
dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṃ dṛgham/
aṅguṣṭhau hṛdaye nīdhāya cibukaṃ nāsāgramālokaṃ
etad vyādhivinaśanaṃ hi yamināṃ padmāsanaṃ procyate// I. 48//

41) uttānau caraṇau kṛtvā corusaṃsthau prayatnataḥ/
urmadhye tathottānau pāṇī kṛtvā tu tādṛśau// I. 49//

42) dṛṣṭim vinyasya nāsāgre dantamūlaṃ ca jihvayā/
uttavhya cibukam vakṣasyutthāpya pavanaṃ śanaiḥ// I. 50//

43) 인체에너지가 흐르는 기도(氣道, nadi)를 정화하는데 특히 효과가 있다. Georg

자세와 동일하지만 손의 자세, 즉 결인이 다르다⁴⁴⁾. 구체적 다리의 방향은 나오지 않았으나 45송이 『좌선의』에서 설해진 결가부좌와 동일한 것이다.

결가부좌, 혹은 파드마아사나에 대한 하타요가의 생리학적 의미는 아래의 계송에서 짐작할 수 있다.

(파드마아사나로 앉아서) 한 손바닥을 다른 손바닥 위에 올리고, 턱을 가슴에 대고 그(절대적 자아)에 대해 마음을 집중한다. 반복해서 생명의 공기(vāyu)를 항문 부위에서 끌어 올리고 흡입한 프라나를 아래로 가져간다. (이렇게 둘을 결합시켜) 삭티를 일깨움으로써 최고의 지혜를 얻는다.(1장 48송)⁴⁵⁾

서구 의학의 아버지라고 불리는 히포크라테스는 건강의 기본을 두한족열이라고 하였고 중국의 한의학에 있어서도 건강의 기본원리는 水昇火降으로 본다. 이것은 용기 속에 담긴 물이 잘 대류하여 전체적으로 적당한 온도를 이루듯이 인간의 인체를 하나의 그릇으로 보고 그 속의 에너지가 잘 대류하

Feuerstein, Encyclopedic Dictionary of Yoga, (London: Unwin Paperbacks, 1990), p.45

- 44) 『좌선의』의 결가부좌의 결인은 하타요가에서는 브하이라비무드라라고 불리는 결인이다. 전통적으로 하타요가에서는 파드마아사나에서 다양한 결인을 허용하고 있는데 먼저 위의 44송과 같이 양 팔을 등 뒤로 돌려 반대쪽 엄지발가락을 잡는 방식과 검지의 끝을 엄지의 끝에 대어 팔을 쭉 펴 양 손등을 양 무릎 위에 올리는 방식(즈냐나무드라, jñānamudrā), 검지의 끝을 엄지의 뿌리 부분에 대고 팔을 쭉 펴 양 손등을 양 무릎 위에 올리는 방식(친무드라, cinmudrā), 『좌선의』와 같은 결인(브하이라비무드라), 『좌선의』와는 반대로 오른 손바닥 위에 왼 손등을 놓아 양 손바닥이 배꼽 아래서 위를 향하게 하는 결인(브하이라비무드라)과 양 손의 중지 이하 세 손가락을 얹히게 하고 엄지와 검지 끝을 붙여 엄지는 위로하고 검지는 앞으로 하는 결인을 요니무드라(yonimudrā)라고 한다. Swami Muktabodhananda Tran & Comm, Hatha Yoga Pradipika, (Munger, Bihar, India; Bihar School of Yoga, 1998), pp.118-9

- 45) kṛtvāsaṃputitau karau dṛṣṭvāhātaram baddhvātu padmāsanam
gādam vakṣasi satridhāya cibuhā dhyayamṣca taccotasi/
vāraṃvāramapānamrdvamanilaṃ protsārayampūritaṃ
nyamcanprāṇampaiti bodhamatulaṃ śaktiprabhāvataraḥ// I. 48//

는 것을 건강한 것으로 보는 것이다.

하타요가 역시 이런 입장에 서있다. 하타요가에서는 인체 내의 에너지를 5종으로 나누고 이를 잘 조절할 때 장생과 불사는 물론 초월적인 세계를 체험할 수 있다고 주장한다.⁴⁶⁾ 하타요가의 다양한 좌법, 호흡법 등의 기법은 결국 이와 같이 에너지를 운용하는 기술이다.

위의 인용처럼 턱을 가슴에 대는 것을 잘란다라반다(jalandharabandha)라고 한다. 이 반다를 행하면 다음과 같은 상태가 나타난다.

첫째 인체에 유용한 호르몬이 소비되지 않고,

둘째 인체에너지가 목 이상을 넘지 못하고 몸통쪽으로 하강한다.⁴⁷⁾

-
- 46) 하타요가에서는 인체 내의 에너지를 바유(vāyu, 바람 혹은 공기)나 프라나(prāṇa, 생명, 기)라 하는데 일반적으로 5종으로 나눈다. 첫째, 프라나(prāṇa)는 목에서 횡격막까지 존재하는 프라나로서 외부의 공기를 빨아드리는 기운으로 불기운처럼 이 프라나는 자연 상태에서 상승한다. 둘째, 아파나(apāna)는 배꼽아래에서 성기 윗부분에 존재하는 프라나로 물기운처럼 아래로 하강하며 인체 내의 배설을 담당한다. 셋째, 사마나(samāna)는 위장 부위에 분포하는 프라나로 소화를 담당하는 프라나이다. 넷째, 브야나(vyāna)는 전신을 흐르는 프라나로 인체 내의 혈액이나 체액의 순환을 담당한다. 다섯째, 우다나(udāna)는 얼굴에 분포하는 프라나로 쿤달리니(kuṇḍalinī)가 각성되었을 때 쿤달리니를 머리쪽으로 상승시킨다.

하타요가의 생리학에 따르면 이 5종의 프라나가 조화롭게 역할을 잘 할 때 인체는 건강하다. 그러나 자연스러운 상태에서는 프라나는 상승하여 소비되고 아파나는 하강하여 소비된다. 이 프라나와 아파나의 상승과 하강이 역전되어 사마나에서 만나게 되면 저절로 호흡이 멈추어지면서 의식의 정지 상태가 발생한다.

- 47) 잘라(jāla)란 ‘물’을 의미하는 것으로 목을 중심으로 뇌에 퍼져있는 신경계를 상징하고 드하라(dhara)란 ‘잡는다’는 의미로 잘란다라반다를 통해 경추를 포함한 척추를 쭉 펴 뇌에 작용하여 빈두(bindu)를 붙잡는 행법이다. M. L. Gharote, Parimal Devnath Tran & Comm, Hathapradipika of Swatmarama (10Chapters) with Yogaprakasika Commentary by balakrsna, (Lonavla, India; The Lonavla Yoga Institute, 2001), p.119; 빈두란 인도요가사에서 많은 함의를 지니고 있으나 특히 하타요가나 탄트리즘에서 ‘정액’을 의미하는 경우가 많다. 물론 서구생리학적 의미의 정액과는 다른 의미를 내포하여 물질적인 정액이기보다는 정액이 포함한 에너지를 상징한다. 하타요가나 탄트리즘에서는 이를 두 종류로 나누어 남성(이 정액을 ‘흰

또 생명의 공기인 바유를 항문 부위에서 끌어 올리는 것을 몰라반다(mūlabandha)라고 한다. 몰라반다를 행하면 인체에너지는 다리 아래로 흘러 내려가 소비되지 않고 위로 상승한다. 이 두 가지의 반다를 통해 파드마아사나에서는 인체에너지의 수승화강의 대류가 발생하여 건강은 물론 안정된 정신 상태가 나타나게 된다.

앞에 인용한 『좌선의』의 “귀와 어깨가 나란하여야 하며 코와 배꼽이 수직이 되어야 한다. 혀는 입천장을 받치고 입술과 이빨이 서로 붙도록 한다.”는 내용은 잘란다라반다를 행하는 모습을 표현한 것이며 “허리와 척추, 머리와 목뼈가 마디가 서로 떠받치어 모양을 부도탑 처럼 한다.”의 내용대로 행하면 자연스럽게 항문에 힘이 들어가며 몰라반다가 이루어진다.

이와 같이 결가부좌의 좌법을 행하면 자연스럽게 인체에너지의 대류가 일어나며 안정된 심정을 얻을 수 있는 것이다.

4) 좌선상의 주의

이 내용은 아래와 같다.

옛 날에 고승이 선정을 닦는데 좌선시 항상 눈을 떴다. 범운원통선사 역시 눈을 감은 좌선을 흑산귀굴이라 하였다. 깊은 의미가 있는 말로 達者는 알 것이다. 몸의 자세가 바르고 기와 호흡이 조절되었으면 복부를 편안히 하고 일체의 선악을 사랑하지 말며 생각이 일어나면 바로 알아차리고 생각을 알아차리면 바로 사

색'을 의미하는 śukla라고 함)과 여성(이 정액을 '혈액'을 의미하는 rajas라고 함)으로 나누어 놓았다. 수쿨라는 찬드라(candra, 달)로 불리는 머리의 어떤 부분에서 발생하는 불사를 가져오는 신비한 액체로 평상시에는 배꼽 부위에 있는 수리아(sūrya, 태양)에 의해 소비된다. 그러나 잘란다라반다를 통해서 배꼽 부위로 흘러내리지 않고 두뇌 내에 보존됨으로써 수행자는 불사와 장생을 얻는다.

이와 같은 잘란다라반다를 행하게 되면 자연스럽게 혀는 입천정에 붙게 되며 인체에너지가 안정되어 눈이 저절로 아래쪽을 향하게 되어 반개한 상태에서 코끝을 보는 형태가 이루어지면서 의식이 자연히 집중된다.

라진다. 오래하여 연을 잊고 자연히 하나가 된다. 이것이 좌선의 중요한 기법이다. 궁구하니 좌선은 곧 안락법문이나 많은 이가 병에 걸리니 대개 마음을 쓰는 것이 바르지 못하기 때문이다.⁴⁸⁾

위의 글에서 중시하는 눈은 의식 활동과 매우 깊은 관계가 있어 눈을 움직이지 않으면 자연히 의식 활동이 줄어들기 때문이다. 그러면 눈을 감는 것이 더 나을 것도 같으나 달마의 『二入四行論』에는 눈을 감으면 惛沈에 떨어진다고 비판한다. 위의 “옛 날에 고승”이란 『속고승전』 16권 「惠成傳」에 나오는 惠成대사를 말하는 것으로 그는 “좌선 시에 눈을 감는 자는 도를 관함에 분명하다고 하지만, 눈을 뜨면 곧바로 도를 잃어버리게 된다.”⁴⁹⁾고 말하고 있다.

파드미아사나에서 눈을 반개하여 코끝을 응시하는 것을 나사그라 무드라(nāsāgramudrā), 혹은 나사그라드리스티(nāsāgradṛṣṭi)라고 한다. 인체에너지의 흐름은 뇌활동에 영향을 미치고 뇌활동은 안구나 혀의 운동에 영향을 미치기 때문에 하타요가에서는 반대로 눈동자나 혀의 움직임을 통해 뇌에 영향을 주려는 수행기법⁵⁰⁾이 있는데 다음과 같다.

마음에 흔들림이 없고 눈은 반을 감은 상태이며 코끝에 시선이 고정되어 있

48) 『禪苑清規』(『卍續藏』 63,545a) 『緇門警訓』(『大正藏』48,1047b) 「長蘆慈覺禪師坐禪儀」 “古有習定高僧 坐常開目 向法雲圓通禪師亦訶人閉目坐禪 以爲黑山鬼窟 蓋有深旨 達者知焉 身相既定 氣息既調 然後寬放臍腹 一切善惡都莫思量 念起卽覺 覺之卽失 久久忘緣自成一片 此坐禪之要術也 竊爲坐禪乃安樂法門 而人多致疾者 蓋不善用心故也”

49) 『續高僧傳』(『大正藏』 50,557a)[惠成傳] “開眼坐禪 經十有五年 思令入方等觀音法華般舟道場 歷銷障三年依行 魔業禪鬼頗因散絕 乃示以正法중략.... 開眼便失 與成比校天地懸殊 ”

50) 눈동자를 미간으로 향하여 인체에너지를 상승시키는 삼비무드라(sambhavamudrā)와 촛불을 응시하다 그 잔상을 미간에 두고 눈을 감고 집중하는 트라탁(trātaka), 혀를 돌려 연구개의 비공을 틀어막는 케짜리무드라(khecariṃudrā)가 그것이다.

으며 이다(īḍa)와 핑갈라(pīṅgalā)⁵¹⁾의 움직임을 느리게 하고 내면의 고요를 지키면 물질적 경계를 넘어서는 끝없고 완전하고 눈부신 절대자(tatva)인 빛의 형상을 얻게 된다.(4장 41송)⁵²⁾

위 글은 나사그라무드라를 설명한 계송인데 다양한 하타요가의 기법들을 수련하면 어느 순간 정신과 육체의 에너지가 정지되는 상태가 나타난다. 그러면 빛의 형상이 나타나게 된다. 이 빛을 즈요티(jyoti)라고 한다. 이와 같이 몸과 마음을 계속 동요시키던 에너지가 정지하면 저절로 빛의 영상이 나타나며 눈은 저절로 반개된 상태에서 코끝을 바라보게 된다. 하타요가에서는 반대로 눈을 반쯤 떠서 코끝을 바라봄으로써 정신과 육체의 에너지가 정지되어 빛의 형상이 나타나는 상태가 발생되도록 하는 것이다.

위의 『좌선의』를 보면 좌법의 자세는 구체적인 규정을 실시하였으나 그 후에 기운과 호흡을 조절하는 법은 설명치 않고 있다. 이를 통해 불교의 좌법 수행은 에너지의 조절을 목적으로 하는 것이 아니며 심리적 조작을 통한 명상에 의의가 있다는 것을 알 수 있다. “복부를 편안히 한다.”는 것은 단전 호흡이나 하타요가의 호흡처럼 의도적으로 호흡을 조절하는 것이 아니라 호흡이 일어나는 대로 자연스럽게 둔다는 것을 의미하는 것으로 보인다.

51) 이다와 핑갈라는 인체를 흐르는 에너지의 길(나디, naḍi)들 중에서도 가장 중요한 3종의 나디 중에 속한 것들이다. 이다는 정신적 에너지가 흐르는 나디이며 핑갈라는 육체적 에너지가 흐르는 나디이다. 육체와 정신이 쉽사리 안정되지 못하는 이유는 이 두 나디로 끊임없이 에너지가 유동하기 때문이다. 다양한 하타요가의 기법들은 이 두 나디로 흐르는 에너지를 정지시키고 평소에는 닫힌 척추를 타고 흐르는 나디인 슈숨나나디(suṣūmnānaḍi)를 각성시켜 일상적인 심신의 에너지보다 미묘한 에너지인 쿤달리니(kuṇḍalinī) 에너지를 흐르게 한다. 쿤달리니에너지가 각성되면 秘密音(nāda)이 들리거나 신령한 빛(jyoti)가 나타나는데 이는 일상의식 상태에서는 감지할 수 없던 소리와 빛이 보다 미세한 의식 상태가 되었기 때문에 감지되는 것이다.

52) arddodghāṭita locanaḥ sthīramanā nāsāgradattekṣaṇaḥ/
candrakāvapi linatām upanayen niṣpandabhāvāntare//
jyoti rūpaṃ aśeṣa bāhyaranhitaṃ dedīpyamānaṃ param/
tatvaṃ tatpadameti vastuparamaṃ vācyam kimatrādhikam// IV. 42//

5) 좌선의 공덕/ 마경에 대하여/ 선정의 마침표와 일상의 공부/ 선정의 중요성/ 결론

『좌선의』에서는 좌선의 공덕에 대하여 다음과 같이 말한다.

만약 선한 마음으로 이 뜻을 어드면 육체적으로는 사대의 輕安을 얻고 정신적으로 집중이 이루어져 법열을 통해 영적으로 성숙해지고 적연한 맑은 기쁨이 발생한다고 한다. 좌선에 능숙해진 사람은 물을 얻은 龍이나 산을 걷는 호랑이에 비유하며 아직 능숙해지지 않았더라도 바람을 따라 자연히 불이 붙어나가듯 수행이 힘들지 않다고 하며 다만 긍정적인 마음을 가지고 이런 저런 생각을 하지 말라고 한다.⁵⁵⁾

『좌선의』에서 밝힌 좌법의 공덕과 마찬가지로 하타요가도 바른 좌법을 통해 강건한 신체를 가질 수 있고 안정된 심경 역시 얻을 수 있음을 보았다. 하타요가프라티피카는 바른 좌법만을 통해서도 궁극의 경지에 이를 수 있다고 한다.⁵⁶⁾ 이는 인체에너지의 조절을 통해 의식을 조절하는 하타요가의 입장에서 당연한 일일 것이다.

魔境에 대해서 『좌선의』의 직접적인 언급은 없고 『능엄경』, 천태지의의 『마하지관』 및 규봉종필의 『수증의』에 구체적인 내용이 나온다는 설시만 하

와 잘관다라반다와 더불어 복부를 수축하는 우디아나반다(uḍḍiyanabandha)가 그 세가지이다. 하타요가프라티피카 1장 42송에서는 “싯다아사나를 확고히 함으로써 3종의 반다가 동시에 일어난다”라고 한다. 즉 좌법의 수련을 통해 3종의 반다가 일어나 매우 강한 소화력을 얻을 수 있다. 싯다아사나는 파드마아사나와 더불어 가장 중요한 좌법으로 다리의 자세가 파드마아사나와 다른데 특히 에너지의 순환에는 싯다아사나가 좋고 의식의 집중, 즉 명상의 좌법으로는 파드마아사나가 좋다고 한다. 그래서 하타요가수행자들은 싯다아사나를 가장 중요한 아사나로 생각한다.

55) 『禪苑清規』(『卍續藏』 63,545a) “若善得此意 則自然四大輕安 精神爽利正念分明 法味資神 寂然清樂 若已有發明者 可謂如龍得水 似虎羴山 若未有發明者 亦乃因風取火 用力不多 但辯肯心 必不相賺”

56) “진아에 대해 명상하는 요가수행자가 미타하라를 취하면서 12년간 싯다아사나를 수련하면 요가를 성취한다.”(하타요가프라티피카 1장 40송)

고 있다.⁵⁷⁾

『좌선의』는 좌선을 마칠 때는 몸을 서서히 움직이고 좌선 후 일상생활에 서는 방편을 지어 좌선 시의 선정 상태가 늘 유지되도록 노력해야 한다고 설시한다.⁵⁸⁾ 하타요가프라디피카에는 좌법을 마친 후에 행해야 할 일들을 구체적으로 밝히지는 않았으나 평상시의 하타요가 수행에 대하여 “적절하고 순수한 음식을 취하는 독신수행자가 정기적으로 요가를 행하고 (감각적 경험에 대한)포기를 하면 일 년 안에 요가를 성취한다.”⁵⁹⁾라고 하여 일상생활 속에서 음식, 정기적 수련, 감각에 대한 포기를 훈련함으로써 하타요가의 목적을 보다 빠르게 성취할 수 있다는 점을 밝히고 있다. 또한 일상생활에서 피해야 할 일로 불, 여자, 오랜 순례, 나쁜 친구, 여자와 같이 있는 것, 이른 아침의 목욕, 지나친 단식, 신체의 통증을 유발하는 업무를 피해야 한다고 한다.⁶⁰⁾

『좌선의』는 선정이 반야의 지혜를 얻는 가장 중요한 방법이라고 하면서 선정의 중요성을 강조하고 있다. 이를 위해 『원각경』의 “무애청정한 지혜는 모두 선정에 의지한다.”⁶¹⁾는 등의 구절을 인용하고 있다. 이와 같이 선정력을

57) 『禪苑清規』(『卍續藏』 63,545a)“如楞嚴經 天台止觀 圭峰修證儀 具明魔事 預備不虞者不可不知也”여기에는 정신, 육체적인 질병뿐 아니라 심령적 현상까지 다루고 있는데 내용이 많기 때문에 다루지 않는다.

58) 위의 같은 책. “若欲出定 徐徐動身安詳而起 不得卒暴 出定之後一切時中常作方便護持定力 如護嬰兒 卽定力易成矣”『친태소지관』에는 보다 구체적인 내용이 나타난다. “수행자가 좌선을 끝내고 정해서 나올 때 마음을 풀어 선정에서 떠나 입을 열어 방기하고 호흡이 혈관에서 모공을 통하여 발산한다고 관념한다. 그런 후에 서서히 몸을 움직여 어깨, 팔, 머리, 목 등을 움직이고, 다음으로 두 발을 움직여 유연하게 한다. 다음 손으로 구석구석 모공을 마찰하고 손끼리 마찰하여 따뜻하게 하여 눈을 덮은 후에 눈을 뜬다. 몸의 열이 식은 후에 움직인다.”『修習止觀坐禪要法』, (『大正藏』 46,466b).

59) brahmācāri mitāhārī tyāgī yogaparaṇaḥ/ abhādūrdhvaṃ bhavetsiddhī nāra kār्या vicāraṇā// I. 57//

60) varjayeddurjanapṛītiṃ vahnistripāthīsevanam/ prātaḥ snānopavāsādi kāyakleśadikam tathā // I. 61//

키우는데 좌법은 매우 핵심적인 요소이다. 하타요가는 라자요가로 가기 위한 계단이며 라자요가는 결코 선정만을 추구하는 것이 아니다. 일반적으로 라자요가로 칭해지는 요가수트라를 중심으로 하는 고전요가는 8지요가의 체계로 이루어져 마지막 차제에 삼매가 위치해 있기 때문에 요가수행은 삼매의 선정만을 추구하는 수행으로 알려져 있으나 이는 오해이다. 고전요가에 있어 궁극적인 경지는 뿌루샤(puruṣa:我)와 프라크리티(prakṛti:自性)를 구별하는 식별지, 즉 지혜를 통해 독존을 성취하는 것에 있다. 삼매는 이런 독존을 얻기 위해 자신을 한정된 대상으로 국한하는 분별의식을 타파해가는 가는 과정이라 할 수 있다. 그리고 이런 삼매는 좌법을 기초로 하기 때문에 8지체계의 세 번째 지분으로 좌법이 위치하는 것이다. 이런 점에서 『좌선의』의 좌법 내지 선정의 중요성에 대한 입장은 하타요가프라디피카와 크게 다르지 않다고 생각된다.

『좌선의』는 선정의 중요성을 강조하며 선정력을 얻기 위해 끊임없이 선정을 실천하기를 권하며 끝을 맺고 있다. 이는 하타요가 역시 마찬가지이다.⁶²⁾

III. 결론

지금까지 좌선의 의의를 하타요가의 생리학적 관점에서 고찰하였다. 『좌선의』는 종색선사가 천태지지의 『천태소지관』과 이를 기반으로 규봉종필이

61) 『大方廣圓覺修多羅了義經』, (『大正藏』 17,919c) “一切諸菩薩 無碍清淨慧 皆依禪定生”

62) 젊거나 나이가 들었거나 늙었거나 아프거나 약하거나 간에 수행자는 수련을 통해 모든 요가에 통달하여 완성을 얻는다(1장 64송); 완성은 실천적인 행을 따라 이루어지는 것이다. 수련 없이 어떻게 그것이 일어나겠는가? 단지 사스트라를 읽는 것만으로는 요가의 완성을 얻을 수 없다.(1장 65송); 달인의 웃을 입는다고 해서, 그것에 관해 대화한다고 해서(완성이 얻어지는 것은 아니다). 오직 실천적 행을 따라서 수행자는 달인이 된다. 이것은 의심 없는 진실이다(1장 66송)

지는 『수증의』를 참고하여 좌선의 효율적 기법과 의의를 간략히 서술한 것이다. 『천태소지관』은 조사선 이전의 중국선법을 갈무리한 것으로 인도불교의 선법이 많이 드러난다. 이런 점에서 『천태소지관』을 기반으로 한 『좌선의』의 내용과 인도 전통의 하타요가 사이에 유사한 점이 있으리라는 것은 미리 짐작할 수 있고 지금까지의 고찰을 통해서도 그런 점을 알 수 있었다.

좌선은 하타요가의 생리학적 관점에서 볼 때 바른 자세를 통해 인체에너지의 대류시킴으로서 건강과 나아가 정신적 안정을 얻어 선정력을 키우는 행법이다. 선정은 지혜와 더불어 불교의 궁극적 목적을 성취하기 위한 두 날개이다. 그러나 『마조록』의 행록에 나타나듯 조사선은 형식에 떨어진 수행을 비판하며 내면적인 지혜를 선양하는 입장에 있었는데 지혜의 수행에는 관심이 없고 문자만 拈弄하는 풍조로 변하여 후대에는 無事禪과 文字禪의 폐습으로 나타나게 되었다.

이런 폐습을 바로 잡기 위해 간화를 통한 수행과 이를 통한 견성체험을 강조하며 간화선이등장하였으나 역시 좌선의 중요성은 크게 드러나지 않는다. 그러나 『좌선의』가 『선원청규』나 『치문경훈』같은 선수행자의 필독서에 당당히 자리를 차지하고 있다는 사실과 근년에 출간된 간화선 관계의 제 서적들의 말미에 좌선법이 실려있다는 것은 간화선 역시 형식에 빠져 지혜를 잃어버린 선정을 비판하기 때문인 것이지 결코 좌선이 중요하지 않아서가 아니라는 점을 반증하는 것이라 하겠다. 비단 『좌선의』뿐만 아니라 많은 경론들이 좌선의 수행방법을 선정력을 키우는 수승한 법으로 칭송하고 있다.

그러나 하타요가는 좌법과 호흡 등의 훈련을 통해 인체에너지를 운용하여 건강한 육체의 획득은 물론 더 나아가 절대적 경지의 체험까지 얻는다고 주장하는데 반해 『좌선의』는 좌법을 통해 四大의 輕安과 정신통일을 얻어 선정의 밑바탕이 되는 점에 의의를 두고 있다. 형식의 유사성에도 불구하고 궁극적인 목적이 다르다는 점을 알 수 있다.

여하튼 자세에 의한 육체적, 심리적 효과가 정확히 알려질 때 보다 더 안

전하고 효과적인 수행이 이루어지리라는 것은 자명하다. 차제에 좌선에 대한 생리적인 연구가 활발해져 잘못된 좌법에서 발생하는 여러 부작용들이 일소되어 간화선수행자들의 수행에 도움이 되기를 기대한다.

주제어

좌선의(The ritual of sitting meditation(『坐禪儀』)), 하타요가프라디피카(Haṭhayogapradīpikā), 좌법(sitting pose(坐法)), 간화선(ganhwasŏn(看話禪)), 조사선(josasŏn(祖師禪)), 종색선사(sŏn master Jongshe(宗頤禪師)), 조화롭고 단음식(mitāhāra).

A Study on Chan Master Zong-ze's (宗蹟) *Ritual of Sitting Meditation* (坐禪儀) from the Perspective of Hatha Yoga

Kim, Suk-Am

This paper aims to investigate the significance of sitting pose(坐法) of sŏn buddhism in the hatha yogic view. For this aim, we analyze *The Ritual of Sitting Meditation* (坐禪儀) and *Haṭhayogapradīpikā*.

Although sŏn—whether it is ganhwason(看話禪) or josason(祖師禪)—does not give a stress to a form of sŏn practice but a spirituality, It cannot be denied that the sitting pose is very important which we know through the fact that the methods of sitting meditation (坐禪) have added in the end of the books about ganhwason published in recent years.

When we investigate sitting pose in the physiological view of hatha yoga, the sitting pose develops the powers of concentration by the effect of rightful sitting pose that brings good health and mental steadiness. It is said that rightful pose give not only good health but also the enlightenment in hathayoga, while the significance of sitting pose in *The Ritual of Sitting Meditation* is stressed to body in comfort and the development of concentration that help the meditation.

In any case, I wish, through more study on sitting pose, many physical and mental problems of practitioners caused by uncorrect poses are swept away, so it help the meditation of practitioners.