

“내면 봄으로써 자아제어 가능”

수행프로그램 엿보기

요가 명상

上 스와미 베다 바라티가 말하는 요가
下. 요가 수행법들



스와미 베다
바라티는?

1933년 인도 데라
둔에서 태어나 1967-
1972년 미국 미네소타
대에서 산스크리트어
교수 역임했다. 1969년
히말라야의 스와미 라마를 만나 명
상 요가(Dhyana Yoga)
에 입문했다. 그 후 10
여 개국에 명상센터
를 설립했으며 스웨덴,
타이완, 태국의 명상
센터를 지도하고 있
다. 1966년 스와미 라
마가 마하 사마디에
들기 전 데라둔에 있
는 히말라야 의화선
터, 인도의 히말라야
국제 요가센터, 리
쉬케쉬의 스와미라
마 아쉬람의 영적 지
도자 및 대표자로 지
목되었다.

도와줄 수 없듯이, 자신이 고통을 받고
있으면서 남을 해탈시킬 수는 없다고
보는 것이요. 진정한 해탈은 남을
해탈시키는 것' 이라는데 요가와 불교
의 견해는 일치하지만, 자각(自覺)이후
각타(覺他)할 것을 강조하는 것이 차이
점일 것입니다.”

“인류봉사 외면말라”

◆종교에 따라 명상법도 다르다.
“궁극의 종교적 경험은 깊은 명상
상태에서 직접적으로 얻어진 것입니
다. 나는 크리스천에게는 ‘예수’ 라는
만트라를, 아프리카인에게는 부족신
의 이름을 외우라고 합니다. 그러나
불자들에게는 부처님이 아닌 ‘올마니
반메홍’ 과 같은 진언을 외우라고 합
니다. 모든 수행자들은 각자에 맞는
만트라와 명상법을 통해 해탈을 얻고
진정한 행복을 얻을 수 있습니다.”
◆명상은 이 세상에서 어떤 역할을
할 수 있을까요.

“영적인 완성은 또한 인류를 위한
봉사를 외면할 수 없는 것입니다. 스
와미 라마께서 인도에 200 에이커의
부지를 마련해 종합병원과 의과대학
등을 갖춘 의료도시를 만든 것은 가
난한 이들을 위한 의무와도 같은 일
이었습니다. 명상을 통한 개인들의
영적 체험은 물질양면에서 사회를 위
해 큰 공헌을 할 수 있습니다.”

수행법 담당 = 김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

지난 6일 원주의 한 산장에서는 인도의 10대 성자로 알려진
한 요가 명상가가 불자들 앞에서 팔리어로 반야심경을 설하고,
부처님과 달마대사의 구도과정을 기리는 이색 법회가 열렸다.
현대 인도의 전설적인 요기였던 스와미 라마(96년 열반)의 수
제자인 스와미 베다 바라티(69)는 이날 불자 30여명과 요가 수
련자 20여명이 모인 가운데 처음부터 끝까지 부처님의 가르침
을 중심으로 강연을 이끌어 불자들에게 신선한 감동을 주었다.
다음은 그와의 일문일답.

◆한국의 영성(靈性)은 어퍼하다고
보십니까. 한국에도 도인들이 많
다고 보십니까.
“한국을 방문할 때마다 마치 고향에
온듯한 편안함을 느낍니다. 올 때마다
만나는 모든 분들에게서 영적인 불꽃
을 봅니다. 내가 처음 한국에 와서 아
이들이 조용히 정좌해 있는 모습을 보
고 놀랐습니다. 부처님의 교양함이 이
미 한국인들의 혈통속에 뿌리내려 있
다고 느꼈습니다. 여러분 모두가 성자
가 될 수 있고, 부처가 될 수 있다고 느
끼는 순간 바로 그렇게 될 것입니다.”

명상 영적완성 추구

◆요가 명상을 정의하신다면.
“히말라야 요가의 전통은, 우리 자
신을 위해 가장 중요한 일은 우리의
외부에 있지 않고 내면에 있으며, 인
간은 내면 주위의 기술을 통해 ‘자아
제어’ 가 가능하다고 봅니다. 우리의
전통은 인간 마음을 단련하는 특수한
방법을 가르칩니다. 그것은 의식이라
부르는 에너지를 깨워 인간의 본성인

“그대가 그것이다” 라는 자각속으로
들어가는 방편으로 삼아, 에고(ego)
중심의 개성과 동일시하는 조그마한
파편조차도 언제나 순수하고, 지혜롭
고, 자유로운 ‘영원한 대자아’ 속으로
녹아들게 하는 것입니다.”
◆불교와 요가의 공통점과 차이점
은 무엇일까요.
“불교와 요가는 모두 사람들이 육체
의 집을 짓고 거기에 집착함으로써 고
통속에 살아간다고 생각합니다. 그리
고 그 고통의 원인은 무지에서 비롯된

다고 보고 명상에 의해 집착과 무지를
떨쳐 대자아 즉, 해탈을 얻는데 목적을
두고 있습니다. 그러나 요가 명상은 불
교와 마찬가지로 자신의 해탈에만 안
주할 것을 권장하지 않습니다. 대승 보
살들이 중생의 구원과 자유를 얻기 위
해 자신의 해탈을 미루는 것과 마찬가지로
자입니다. 다만 요가는 남을 구제하기
에 앞서 자신을 먼저 구원할 것을 가르
칩니다. 사슬에 묶여 묶인 사람이 남을

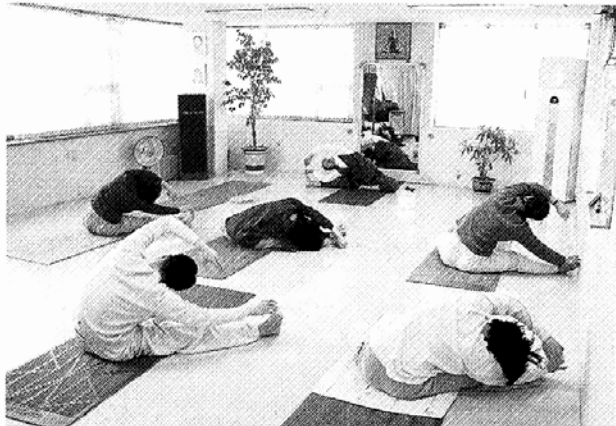
요기란 무엇인가

심작용 지멸하는 방편 ‘정신맑게’ 과학적 입증

요가의 수행법과 수행 체계는 약 3
천년전 인도에서 이루어졌지만, 첨단
과학을 추구하는 미항공우주국의 우
주비행사들도 요가를 필수적으로 이
수해야 할 정도로 현대인들에게 보편
화되었다. 요가 수행이 건강이나 의학
또는 미용상의 효과를 가져다주는 것
외에도, 인간 내면을 안정시키고 정신
을 맑게 하는데 효과가 있다는 사실은
과학적으로도 입증되고 있다.
인도의 모든 종교들이 공통적으로
수용해 온 요가에 대한 정의는 파탄잘
리의 <요가경>에 나오는 ‘Yoga-
citta-vritti-nirodha’ 라는 말로 요약된
다. 이는 ‘요가는 심작용의 지멸(止
滅) 또는 ‘심작용을 지멸하는 것’ 으

로 번역된다. 즉 고전 요가에서 정의하
는 요가는 ‘심작용을 지멸하는 수단,
수행 혹은 심작용이 지멸된 상태’ 로
이해할 수 있다. 이러한 심작용을 억제
하는 직접적인 수행의 체계가 ‘8지 요
가’이다. 8지 요가는 초기 <우파니샤
드> 문헌에서도 비슷하게 언급되지만,
<요가경>에서 보다 분명하게 정립되
어 있다. 이를 살펴보면 다음과 같다.
①금계(禁戒, yama) : 탐욕과 음행,
그리고 도둑질하지 말라. ②권제(勸
戒, niyam) : 청결, 평온, 만족, 고행,
주문 독송, 영적인 책을 읽고, 청정한
마음을 유지하는 것. ③좌법(坐法,
asana) : 금계와 권제가 신체적인 조건
으로부터 발생하는 마음의 교란을 제

거한다. ④조식(調息, niyama) : 내쉬
는 숨, 들이쉬는 숨, 멈추는 숨, 장소와
시간, 숫자에 의해서 호흡을 조절하는
것. ⑤제감(制感, pratyahara) : 대상을
 향한 시각, 청각, 후각, 미각 등의 감각
의 문을 닫는 것. ⑥집지(執持,
dharana) : 마음을 한 곳에 집중하는
것. ⑦정려(精進, dhyana) : 집지를 통
해 의식이 대상에 집중된 상태가 초지
일관 유지되는 상태. ⑧삼매(三昧,
samadhi) : 정려의 상태가 더 확고하
게 유지되어 주관(의식)이 사라지고
객관(대상)만이 존재하는 상태.
요가는 이런 수행 체계를 통해 ‘고
(苦)로부터의 해방’ 을 추구한다. 불교
를 비롯한 대부분의 인도 종교철학이
추구하는 바와 같이 인생의 궁극적 목
적인 해탈로 인간을 인도하려는 것이
요가의 목적이다. 고의 바다를 건너가
는 나룻배이자 정신적, 육체적 건강을
지켜주는 방편이다.
요가는 흔히 하타 요가와 라자 요
가로 알려져 있지만 각 학파의 수행



◆요가는 육체적, 정신적 수행을 모두 중요시한다. 사진은 한국명상요가센터의 수련장면.

체계나 이론, 수행자의 근기에 따라
여러 형태로 고안되었다. 이렇게 변
형된 요가의 종류는 크게 신신체적인
수행법인 만트라(Mantra) 요가로
수련을 강조하는 하타(Hatha) 요가 △
명상법인 라자(Raja) 요가 △신에 대
한 헌신과 믿음을 중요시하는 박티
(Bhakti) 요가 △ 집착없는 행위’ 를 통
해 자아의식을 초월하는 카르마

(Karma) 요가, △철학적인 사색을 중
시하는 즈나나(Jnana) 요가, △밀교적
인 수행법인 만트라(Mantra) 요가로
구별된다. 고대부터 인도인들은 어느
요가를 행하던 해탈이라는 동일한 목
적에 도달할 수 있으며, 다양한 요가
수행법들은 상호보완적인 것이라고
말하고 있다.

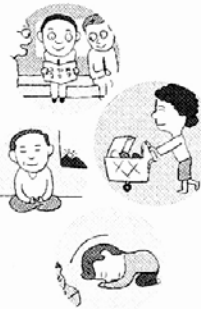
신행 365일 이제 실천이다

매일 발심하는 불자들

무슨일이든지 시작하는 첫 마
음이 중요하다. 좋은 시작은 절
반의 성공을 예고하기 때문이다.
특히 간절한 서원을 세워 성취하
기 위해 정진하는 수행에 있어서
초발심은 무엇보다 중요하다. 하
지만 첫 단추를 꿴 것 못지않게
중요한 것은 초발심의 마음을 지
속시키는 일이다. 각각의 율타리
에서 초발심 유지를 위해 매일
발심하는 불자들이 있다.

1월-발심의 달

- 원(願)을 세우자
- 봉은사 새신자전법회
- 나의 초발심 시절
- 초발심자경문 공부현장
- 매일 발심하는 불자들



1시간씩 큰소리 독경

김영열 (前원주도사관장)
파킨슨씨 병을 5년째 앓고
있는 김영열 거사(64)의 방에는
새벽 5시반 되면 어김없이 <천
수경>과 <약사관정진언>이 울
려 퍼진다. 이 법음은 김 거사가
4년째 투병의 원을 세우고, 부
처님께 드리는 간절한 아침인
사다. 병 때문에 몸이 떨리고
발음이 명확하지 않지만 큰 소
리로 포박포박 한자도 빠짐없
이 전력을 다해 1시간 가량 독
경 한다. 김 거사는 “처음에는
단지 몸이 아파 병을 낫게 해달
라는 마음 뿐이었다”며 “인제
부터인가 새벽마다 독경을 하
니 병을 이길 수 있다는 자신감
이 생겨났다”고 말한다.

하기전 40여분동안 한글로 된 <
금강경>을 독송하고 사경 한다.
예민한 성격에 가다듬고 심신의
안정을 유지하고자 원을 세우고
수행한지 50일이 채 안됐지만
이미 생활의 변화를 자주 체험
한다.

막연하게 입으로 중얼 거릴때
와는 달리 그 의미를 알고 독송
하니 신심도 생기고 마음도
편안해진다. 내 자신부터 여유를
갖고 생활하다보니 직장에서도
남을 배려하는 포용력이 생겨
마찰과 갈등이 줄어들어 생활이
즐겁다.

108배는 새벽일과

김은희 (조계사 청년회 총무)
김은희(35)는 지난해 7월
8일부터 시작된 조계사 청년
회 조직 활성화를 염원하며 새
벽에 매일 예불문 정근 CD를
들어놓고 ‘108배’ 를 한다. 집
에다 불상이나 탱화를 모셔 놓
길 않아 절을 할때는 조계사
대웅전 방향을 향해 절을 올린
다.

3월9일 4차 밀알결사의 원만
한 회합을 위해 직장으로 출장
을 가거나 친구들 모임이 있어
집에 집에 늦게 들어올 상황이
발생하면 아예 아침 일찍 일어
나 108배를 먼저 한다.

처음 한 동안은 습관이 안돼
근육도 아프고 중간에 버릴까
생각했지만 지금은 아침 일과
가 돼 버렸다. 김씨는 “이렇게
수행정진으로 아침을 여니 매
일 초발심의 마음이 생겨 생활
에 활력과 생기가 넘쳐난다”고
즐거워 한다.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com

잠자기전 늘 참선

이수덕 (불교TV 사장)
이수덕 사장(55)은 10년전부
터 잠자리에 들기전이면 꼭 선
정삼매에 들어간다. 요즘은 특
히 경영난으로 어려운 불교TV
를 살리기 위한 지혜를 얻기위
한 간절한 서원을 세워 30분이
고 1시간이고 그날 컨디션에
따라 시간에 구애없이 참선
을 한다. 이 사장은 “참선을 통
해 정신의 긴장이 풀어지고, 마
음이 맑아지면 새로운 발심이
생긴다”고 말한다. 또 이 사
장은 처음부터 참선에 들기 어
려운 사람은 호흡을 해아리며
하는 수식관을 해보라고 자신
의 노하우를 귀띔한다.

금강경 독송과 사경

임사용 (한우리 독서지도사)

임사용씨(37)는 아침에 출근

2002학년도 대원불교대학 입학안내

- 30년 전통 2000여 동문의 교계 최초의 불교 교양 대학 -

- 강의시간 3월 4일 개강 주 3일 출석, 5과목 강의 야간수업
- 지도교수 최봉수(동국대), 장휘옥(동국대), 허경구(동국대), 김사업(동국대), 김종욱(동국대)
- 특별초빙교수 마이룬스님(범패전승자)
- 교육과정

1학년	1약기(14주)	· 불교학 개론 · 인도불교사 · 불교경전개설 · 불교문화특강
	2약기(14주)	· 원시불교 · 이비달마(구사론) · 반야사상 · 불교의식 실습
2학년	1약기(14주)	· 유익사상 · 중국불교사 · 한국불교사 · 연대불교윤리
	2약기(14주)	· 법화사상 · 화엄사상 · 경토사상 · 선사상 우리말불교의식

○ 모집 및 전형(2년제 야간 - 출강 · 통신과정)

모집과목 및 인원	지원 자격	제출서류	전형방법
· 불교학 출강 00명	· 세계적으로 불교교육을 원하는 자	· 입학원서(소정양식)1부	· 서류전형
· 불교학 통신 00명	· 대원불교 지도자 자질 보유자	· 주민등록본 1부(사진3매)	· 합격자 개별통지

- 원서교부 및 접수 2002년 2월 20일까지(금) 본 대학 교무과
- 입학식 2002년 3월 3일 오전 10시

- 특전사항
- 법사과정 이수 후 법사호 수여
- 포교실습 지방자 법회체 제공
- 포교당 종교법인 보호
- 성적우수자 장학혜택 부여
- 동국대 불교대학원 입학자격

대원불교대학에서 일할 사무직원을 모집합니다

- 대 상 : 여사무원 0명
- 자 격 : 초대졸 이상의 학력으로 OA 사무가 가능한 자(불교전공자 우대)
- 제출서류 : 이력서, 자기소개서, 자격증사본, 졸업증명서
- 제출기한 : 2002년 2월 28일까지

◎ 大圓佛敎大學 학장 혜거스님

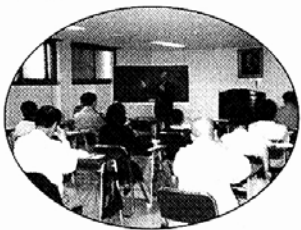
140-190 · 서울특별시 용산구 후암동 358-17
TEL : (02) 773-9171, 776-7156, 754-1613 FAX : (02) 756-7258
Homepage : www.idaewon.or.kr



대원불교대학 전경



▷ 대중불교 운동의 실천



▷ 넉넉한 교육환경



▷ 불교전문 도서관 운영



▷ 30여 년의 전통과 2,000여 동문