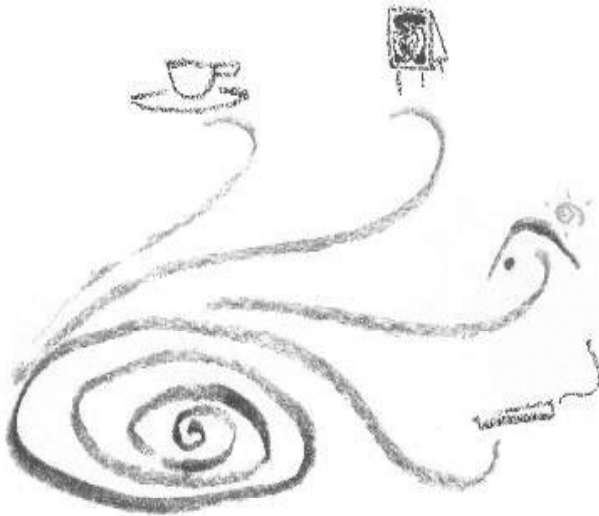


동일시와 사마디

| 곽은구 |

동일시에서 삼매로 향하는 길의 지도를 잘 보여줍니다(편집자 주).



동일시라는 말이 있습니다. 자기도 모르게 어떤 것(사물, 사람, 생각, 느낌, 상황-독서, 나, 세계 등)이 되어 있으면서 그것이 바로 자신이라고 여기는 것을 말합니다. 명상을 하는 이들에게는 매우 친숙한 단어로서 대개는 하지 말아야 할 행위 목록에 분류되어 있을 것입니다. 여기에 '나는 사랑받을 자격이 없어'라는 생각이 하나 있습니다. 백화점에 물건이 가득한 중에 그저 하나의 구두가 있는 것처럼 내 마음의 공간에 하나의 생각이 떠올랐습니다. 그런데 자동으로 떠오른 이 생각을 갖고 와서는 스스로 그 생각이 됩니다. 옷 한 벌 사갔고 와서는 온 몸에 뒤집어쓰고는 그것을 자신이라 여기는 것과 비슷합니다. 나는 ~이다에 들어가는 것들은 모두 동일시의 품목입니다.

삼매라는 말은 대부분의 사람들에게 좀 더 친숙한 단어인 듯합니다. 독서삼매에 들었다 하면 대부분 다 알아들을 것입니다. 삼매의 정의를 보면 자신에 대한 인식 없이 그 대상(사물, 사람, 생각, 느낌, 상황-독서, 나, 세계, 본성 등)으로만 있는 것이라고 되어 있습니다. 혹은 그것과 하나가 되는 것이라고도 합니다. 동일시와 같은 과정입니다. 그럼에도 불구하고 대부분 사람들의 마음속에서 삼매는 얻고 싶은 존재 상태의 목록에 분류되어 있을 것입니다.

동일시와 삼매, 모두 대상과 하나가 되는 행위입니다. 동일시가 자신도 모르게 그 대상과 하나가 되는 것이라 한다면 삼매는 자각 상태에서 매우 자발적으로 대상과 하나가 되는 것을 말합니다.

요가 수트라는 BC 4세기경(다른 관점들도 있습니다) 인도의 파탄잘리에 의해서 체계화된 요가 경전입니다. 이미 1960년 대 초부터

영역되어 서구에 소개된 이후 그 철학적 심리적인 깊이로 수많은 심리 치료 체계에 지대한 영향을 주어 왔습니다. 현재 영향력 있는 심리치료 방법들의 60%이상이 요가나 불교 명상에서 영향을 받았다는 통계를 1, 2년 전에 들은 적이 있습니다. 특히 요가 수트라라는 불교와도 영향이 깊은 것으로 알려져 있습니다.

요가 수트라에는 의식의 다양한 상태, 본성을 회복하는 방법, 심리적인 현상, 심리적인 파우어 등 정신적, 심리적인 존재 영역을 총망라하여 매우 체계적으로 섬세하게 소개하고 있습니다. 그 중에서 요가의 체계를 아마(사회적 계율, 니야마(개인적 규율), 아사나(요가 자세), 프라나야마(호흡 조절), 프라티야하라(감각 제어), 다라나(집중), 디야나(명상), 사마디(삼매) 8가지(柯枝)로 나누어 놓았습니다. 특히 사마디 부분에서는 11개의 다른 이름의 사마디(savitarka, nirvitarka, savichara, nirvichara, ananda, asmita, alinga, sabeeja, nirbeeja, samprajnata, asamprajnata)가 등장합니다.

이 중에서 다라나, 디야나, 사마디를 합하여 삼야마(samyama)라 합니다. 명상을 하면서 삼야마에 대한 인식이 분명하지 않으면 수 많은 수행한다 해도 자칫하면 길을 헤맬 수 있습니다. 명상에 대해 박식하다 해서 반드시 명상을 잘하는 것은 아닐 것입니다. 명상에 대해 아무 것도 몰라도 명상을 잘 할 수 있습니다. 중국의 육조 혜능 대사는 일자무식 띠꺼머리 나무꾼 총각이라 전해지며, 라마나 마하리쉬도 명상을 따로 배우지 않은 것으로 알고 있습니다. 그러나 명상 과정을 분명히 이해한 이가 명상을 정성껏 한다면 그렇지 않은 경우보다는 훨씬 쉽고 재미있게 효율적으로 명상을 하게 될 것이라는 것과 명상의 이익을 더 많이 얻게 될 것은 분명합니다.

지금 여러분의 주의가 어디에 가 있나요? 어디에든 주의가 기울어져 있을 것입니다. 알고 하든 모르고 하든 마음 작용이 있을 때 이미 주의가 나간 것입니다.

사실 생명은 항상 주의를 내보냅니다. 빛이 퍼져 나가는 게 특성이듯이 주의를 존재의 속성으로서 나가게 되어 있습니다. 아니! 존재에서 저절로 퍼져 나가는 것을 이름하여 주의라 한 것입니다. 그러므로 드러난 현상을 살피는 것보다는 주의를 살피보는 것이 현상의 본질을 보다 명료하고 쉽게 파악하게 해줍니다.

주의를 코드로 해서 사마디를 살피면 우리들의 정신적 심리적 영역을 매우 명료하게 이해할 수 있습니다. 지금 어떤 체계의 명상을 하고 있는 상관없이 자신이 무엇을... 어떻게... 어디까지... 하고 있는지 떨어져서 보게 될 것입니다. 그 여정에서 자신과 세상, 우주와 만나게 될 것입니다.

용어정리

다라나(dharana) : 집중으로 마음을 한 곳으로 묶는 것이다.

여기서 곳이라는 뜻은 정신적, 혹은 육체적인 지점을 얘기하며 주관적이고 객관적인 것, 비전의 형태를 띠는 것 등이 있다. 그러므로 다라나란 하나의 지점, 하나의 대상, 하나의 영역에 마음을 매어 놓는 것을 뜻한다.

집중은 망각의 상태가 아니다. 대상을 포함하여 모든 것을 잇는다면 순야 사마디—라야라고 한다. 그러나 집중은 ‘하나의 대상을 알아차림’이 포함되어야 한다. 끊임이 있다면 집중이고, 끊임이 없다면 명상이다. 집중에는 ‘집중하고 있다는 것을 알아차림’이 있어야만 한다.

명상은 집중과는 다르다. 그것은 보다 더 높은 수준이라 할 수 있다.

디아나(dhyana) : 의식의 내용(프라티야야)이 방해받지 않고 흐르는 것이다.

프라티야야(pratyaya)는 의식의 기반을 의미하는데, 미묘한 차원이든 거친 차원이든 개념이나 소리, 대상 등이 프라티야야가 될 수 있다. 다라나에서 의식이 다른 어떤 생각으로 방해받지 않고 지속적으로 흐르게 되면 디야나가 된다. 특별한 대상을 시각화하고 있다면 그 대상만을 시각화하면서 동시에 자신이 디야나를 수련하고 있는 것을 또한 시각화해야 한다. 이것이 중요하다. 때로 대상에 대해서는 의식하지 못하지만 디야나에 대한 알아차림이 있다. 이것을 삭시 바바(sakshi bhava)라 한다. 그렇지 않을 경우 보통 일어나는 것은, 집중하는 동안 마음이 사라지면 모르게 된다. 이런 일은 일어나지 않아야만 한다. 그러므로 디야나는 두 가지를 포함한다. 하나의 대상에 대한 끊어지지 않는 의식의 흐름이 있어야 하며, 디야나에 대한 알아차림이 있어야 한다.

사마디(samadhi) : 자기 자신에 대한 의식이 없이 대상만이 드러날 때 사마디라 한다.

사마디에서는 미묘한 차원의 대상이든 거친 차원의 대상이든 대상과 하나가 된다. 사마디가 깊어질수록 명상의 대상은 점점 더 명료해지고 그것의 현현은 더욱 더 생생해진다. 그때 다라나, 디야나와 다른 중요한 점이 있다. 즉 자신의 존재에 대한 알아차림이 남아있지 않으며 자신이 집중 수련을 하고 있다는 것에 대한 알아차림도 없다. 그러므로 사마디의 두 가지 특징이라면, 하나는 대상만이 홀로 빛난다는 것, 또

하나는 자신이나 과정에 대한 인식이 없다는 것이다.

수련자가 집중 수련을 하는 과정에서 대상에 대한 집중이 얼마간 지속되다가 갑자기 끊김이 있게 된다. 이것이 첫 단계이다. 디야나가 더 많아지고 끊김이 더 적어지면 2단계에 돌입한 것이다. 3단계는 다라나로 시작해서 즉시 디야나로 들어가 갑자기 공의 상태가 된다. 이것이 사마디의 첫 단계이다. 대상은 기억하나 다른 인식은 없다. 마음 혹은 의식이 부정되는 것은 아니다. 다만 일시적으로 존재하지 않는 것으로 나타날 뿐이다. 왜냐하면 자기 자신을 인식하지 않으며 집중 과정도 인식하지 않기 때문이다.

삼야마(samyama)란? 다라나, 디야나, 사마디를 삼야마라 한다.

완전한, 관통한다는 sam, 통제(경영)를 의미하는 yama의 합성어인 삼야마는 심리적인 과정을 완전히 통제(경영)한다, 정신 집중을 완전히 통제(경영)한다는 뜻이다. 삼야마는 요가가 갖고 있는 힘의 비밀을 드러내 주므로 매우 중요한 주제이다. 다른 대상이나 생각들에 적용하면 기적이라고 하는 심리적인 힘을 불러일으킬 수 있다.


세 가지 집중과정이 융합되지 않는다면 삼야마가 완전하다고 볼 수 없다. 명상 대상은 극도로 명료해져야 하며 개인의식이 없어야 한다. 대상은 몸이나 마음, 사회, 개인 소유물 등등, 이 모두가 될 수 있으나 반드시 주관적인 인식과 객관적인 인식 둘 다를 갖고 출발해야 한다. 즉 이중의 알아차림이 필요하다. 자신 안에서 명상 대상에 대한 알아차림이 있어야 하며 바깥 세계에서도 대상에 대한 알아차림이 있어야 한다. 그러다 점차로 바깥 세계에 대한 문이 닫히고 안에 있는 것만을 본다. 즉 디야나다. 그때 안에서 보이는 것이 더욱 더 명료해지고 동시에 자신의 개인의식을 잃어버린다. 이것이 사마디이다.

하나로 엮여진 세 개가 삼아마이다.

삼아마의 결과 - 더 높은 의식이 밝아 온다.

눈으로 사물을 볼 때 그것은 감각 의식이다. 눈을 감고 그 대상을 보려고 할 때 그것은 정신 의식이다. 안에서 자신의 온전한 명료함과 생생함으로 빛을 발할 때 보다 더 높은 의식이라 불린다. 이 빛에서 계시(프라냐로카prajnaloka)가 튀어 오르고 명상 대상은 최상의 명료함으로 빛난다.

삼아마의 적용

삼아마는 사마디에서만이 아니라 사다나할 때도 적용되어야 하며 의식의 다양한 상태에 적용되어야만 한다. 개인이나 사물, 그것의 질, 그리고 세계를 이루고 있는 이치 등, 거친 것에서부터 미세한 것들에까지 적용되어야만 한다. (끝) 

- 출처: Four Chapters on Freedom Commentary on the Yoga Sutra of Patanjali by Swami Satyanada Saraswati

저자 | **곽은구** | Life CEO 대표, 서울대학교 사범대학 졸업, 재학시절부터 요가 & 불교 명상에 주의를 보냈다. 1996년부터 국제적인 교육 심리 프로그램 안내, 아보타 마스터/위저드, 서울시 교육 연수원 추천 우수강사, 교사, 학생, 일반인을 대상으로 집중력 강화기법 강의, 2009 心身치유 자기경영 프로그램인 Life CEO를 개발 보급하고 있다.

저서로는

〈몸·숨·맘 요가 산책〉은 amazon.com에서 〈A Yoga Walk〉라는 제목으로 출간

〈툼툼이 꺼내 보는 나만의 요가 수첩〉

〈지금 그것이 어디에 가 있나요?〉

〈심신 치유 명상 에세이-2009 문광부 문학 부문 추천 교양도서〉

I-phone 어플 〈몸·숨·맘 요가 테라피〉 출시 예정