

더 닦을 것이 없지만 매순간 진화한다

| 윤희식 | 편집부 인터뷰 |

흔히 기운을 수련한다고 여기는 단전호흡수련을 청정한 의식 바라보기로 전환함으로써 더 이상 있고 없음의 그 무엇도 사라진 상태로 가게 된 수련자를 만났습니다. 그는 자신의 근본을 언뜻 맛본 것으로 모든 것이 끝난 것이 아니라 끊임없이 닦아야 한다는 점수(漸修)의 측면과 그것의 필요성을 잘 설명해주고 있기에 인터뷰 하였습니다(편집자 주).



미내사 쓰신 책으로 선사들의 선어록, 보조국사 지눌의 수심결 강의 등이 있는데, 이 내용을 한자 그대로 해석한 것이 아니라 자신의 체험을 통해서 해석한다고 느꼈고, 그 체험이 또한 깊이 외닿는 부분이 있었습니다. 그 체험을 중심으로 얘기해주세요. 우선 첫 번째 몸과 마음의 수련에 관심을 두게 된 동기와 수련 과정을 간단하게 말씀해주시고 그 다음 핵심 체험의 얘기를 해주면 좋겠어요.

윤홍식 네. 고등학교 때 《백두산족에게 고함》과 같은 책을 재미있게만 보다가 소설 《단(丹)》을 보고 ‘뭔가 있는 것 같다’라는 느낌을 가졌습니다. 그때 라즈니쉬의 책도 봤는데 이 두 가지를 놓고 우리나라의 수련을 할까, 인도 수련을 할까 생각해 보았습니다. 이 둘은 마인드가 좀 달라요. 라즈니쉬는 꽃을 보되 이제 꽃을 내려놓으라는 것인데 이것도 좋은 말씀이지만, 저는 단(丹)에 좀 더 마음이 갔어요. 그것이 제 기질에 맞았나 봐요. 고등학교 때 서울의 봉우선생을 찾아뵈려 하다가 당시에는 광주에 살았기에 멀어서 못갔고, 고등학교 학력고사 끝나자마자 서울로 옮겨와서 선생님 뵈고 그때부터 본격적으로 배우기 시작했죠. 그때 저는 단전호흡을 위주로 했습니다. 92년에 선생님 댁에도 주말마다 들렀는데 그때는 되는지 안 되는지 모르고 호흡만 했어요. 그러다가 96년쯤 되니까 제 단전의 호흡이 변하더군요. 도가에서 말하는 태식호흡(胎息呼吸), 즉 단전이 스스로 숨을 쉬는 현상이 일어났어요. 그렇게 서서히 들어가는데 이 과정에서 용호비결과 같은 글에서 표현해놓은 것들이 제 몸에서 일어나는 거예요.

또 운이 좋았던 것은 어렸을 때 친할아버님께 한문을 배워 익숙해 있었는데, 제가 궁금해 하는 내용들이 다 한문으로 되어있다 보니까 원문의 뉘앙스들을 그대로 느낄 수 있었다는 점입니다. 그래서 용호비결 등을 원전으로 볼 수가 있었고 그것과 저의 체험을 비교해볼 수 있

있어요. 96년부터 본격적으로 뱃속으로 단이 썩는데, 당시 호흡 위주로 하던 저의 체험과 원전의 내용이 충돌이 났고 그 과정에서 저를 넓혀가는 재미가 있었어요. 그런데 신기하게도 제가 그때쯤 해서 순수명상하시는 분들을 많이 뵈게 됐어요.

미내서 순수명상이란 것은 무엇을 말하지요?

윤홍식 위파사나나 불교명상을 하는 분들이죠. 제가 하는 것과 그쪽의 차이에 대해 궁금해 하게 됐어요. 그때는 단전호흡에 몰입해서 단을 키우는데 전념했는데 여기서 이제 충돌이 나는 거예요. 그분들도 제가 하는 것과 똑같이 하는 것 같은데 표현이 달랐지요. 마하리쉬와 같은 분들의 책도 그때쯤 보게 되었습니다.

미내서 똑같은데 충돌이 일어났다는 것은 무슨 뜻입니까? 무엇이 똑 같고 어디에서 충돌이 일어났어요?

윤홍식 “호흡을 통해 결국은 순수의식을 밝히려는 것인데, 나는 왜 단전을 자꾸 키우고만 있지? 그리고 그분들은 나와 같이 단전호흡을 하지 않는데도 왜 나와 같은 것을 체험하는가?”라는 의문이었지요. 그리고 정신적인 면에서는 오히려 그쪽 분들 말을 들으면 더 명쾌하고 개운해지는 것이 있었어요. 단전호흡만 하는 분들을 만나보면 에너지를 모아서 자꾸 초능력을 부리려는 쪽으로 가려 해요. 사실 에너지를 모으면 초능력에 대한 집착이 생기게 되거든요. 그런데 순수명상하시는 분들은 쌓기보다는 내려놓는 쪽으로 가시니까 일단 보기가 좋았어요. 그래서 “이상하다, 내가 길을 잘못 들어섰나?”라고 생각하기도 했지요. 그런데 신기하게도 그런 것을 의식하면서 하니, 제가 해왔던 것들과 그들의 같은 점이 보이기 시작했어요. 무슨 말인가 하면, 호흡을 해서 단전에 에너지가 쌓이고 호흡의 간격이 2분 이상 되면, 호흡만 바라보는 중에도 명상이 되어, 불가(佛家)에서 말한 사선정(四禪定)

과 같은 상태로 그냥 들어가버더라는 것입니다. 더욱이 에너지 도움을 받아서 쉽게 들어가지는 거예요. 처음에는 그것이 구분되지 않았는데, 2분 이상 호흡이 되면 호흡을 하다 그대로 잠들어도 사실은 잔 적이 없는 것과 같이 됩니다. 정신을 그대로 유지한 채로 깨어나는 것입니다. 그런데 옆에서 지켜보던 사람은 저보고 코골고 잤다고 하는 것입니다. 이런 일들이 자꾸 일어나는 것이었어요.

미내사 나는 잔적이 없는데?

윤홍식 예, 잔적이 없죠. 내 의식은 어느 때보다 생생했던 것입니다. 다만 멀리서 코고는 소리가 한 번씩 들리기도 해요. 그러면 저건 또 누구의 소리인가 하고 깨어있는 것이죠. 그래도 생각이 안 일어납니다. 나중에는 그런 느낌만 갖고 있다가 주변에 물어봅니다. “나 잤지 않았니?”라고 말이죠. 이렇게 에너지의 도움을 받으니까 손쉽게 삼매로 들어가졌어요. 그래서 제가 하는 것과 순수명상이 다른 것이 아니라는 확신이 들었고, 그쪽에서는 어떻게 하는지에 대해 좀 더 깊이 관심을 가지고 보게 됐어요. 그런데 제 체험을 통해 보니까 결국 똑같더라는 것입니다.

모든 명상의 원리라는 것이 이렇더군요. 먼저 하나를 바라봅니다. 그 하나를 바라보다가 순수하게 바라보아지면 그것을 치워버리고 바라보는 자신을 바라보는 것입니다. 이때 바라보는 대상이 저에게는 호흡이었던 것입니다. 그래서 의식적으로 호흡을 바라보게 되었어요. 더구나 호흡이 좋았던 것은 다른 것과는 달리 에너지까지 함께 주더라는 것입니다. 정신적인 에너지를 주었지요. 우리 단학이라는 것은 그렇게 정립된 것이지, 단순하게 에너지를 모아 강력한 사람이 되어보자 하는 것은 아니라는 점을 확신하게 되었어요.

2분 호흡이 된단니까 저에게 초능력을 보여보라고 말하는 사람들도

호흡이 좋았던 것은 다른 것과는 달리 에너지까지 함께 주더라는 것입니다. 정신적인 에너지를 주었지요. 우리 단학이라는 것은 그렇게 정립된 것이지, 단순하게 에너지를 모아 강력한 사람이 되어보자 하는 것은 아니라는 점을 확신하게 되었어요.

있었습니다. 그런데 2분 호흡이 되면 특이한 능력이 생긴다는 책 속의 설명들은 일종의 당근과 같은 것이지요. 수련을 하라고 끌어들이기 위해 사탕을 좀 많이 발라놓은 것이라고 보면 됩니다. 그런데 사람들이 그 안의 좋은 내용보다는 그런 포장지에 관심을 두게 되고 초능력에 관심을 보이는 것입니다. 그러나 저에게는 호흡을 통해 순수의식을 보고, 그 자체로 하루 종일 살아간다는 것이 좋은 것이며, 항상 깨어서 산다는 것 자체가 천금 주고도 못 살, 제 인생에 가장 보람된 일이었던 것이지요. 항상 정신을 잃지 않고 산다는 것, 그것이 호흡을 통해 제가 도움을 얻은 것입니다.

그런 후 마하리쉬의 말이 와 닿았어요. 체험이 공유되면 오해될 수 있는 개념들은 오차가 많이 줄어들면서 다른 선각자들의 말이 이해됩니다. 보조 스님 책도 읽으면 읽을수록 제 마음과 합치되어 회원들을 상대로 한번 강의한 후 책으로 낸 것입니다.

사실 이런 고전들은 대학 때 머릿속에 넣어놨어요. 그런데 그때의 수련 이후부터 하나씩 풀어내어 제 체험과 맞춰보면서 재정립하게 되었습니다. 그것이 96년도 이후입니다. 그래도 단학에 대한 의심이 있었어요. 왜냐하면 몸의 변화가 계속 일어나고, 경락의 느낌이 있고 했으니까요. 그래서 “이것은 남에게 얘기할 것이 아니다. 이 경험이라는 것이 실재가 아닐 수도 있다”는 생각이 들어서, 성공을 확신하기 전에는 절대 말하지 말자는 마음으로 몇몇 친구들과만 계속 수련했습니다.

그런데 2004년, 용호비결을 비롯한 많은 내용들과 제 경험을 맞춰보니 다 맞더군요. 그래서 아, 이제는 내가 하는 말이 거짓말과 사기가

되지는 않겠구나 싶어 학당도 열고 책을 쓰기 시작했습니다.

제가 공부하던 시기에 재미있었던 것은 호흡이라는 것이 큰 견인차가 된다는 점이었습니다. 단학을 하지 않더라도 호흡을 어느 정도 길게, 깊이 쉴 수 있으면 순수명상하시는 분들도 에너지를 얻게 될 것입니다. 이 공부에는 체력과 집중력이 필요한데 호흡은 체력 부분에서 많은 보강을 해주니까요. 아무리 집중력 좋으신 분도 명상상태가 흩어지며 툭툭 떨어져나가는 분들이 계시더라고요. 다 내려놓고 그 상태로 잘 들어갔다 하더라도 거기에 존재하고 머무는 힘이 약해서 다시 휩쓸리는 경우가 생기는 것입니다. 그런 분들에게 호흡을 권해드리면 그 상태를 더욱 명확하고 강하게 지키실 수 있더군요.

저는 호흡이라는 것이 참 신비롭다고 여겨져 순수하게 자기 정신을 밝히려는 분들도 활용하시면 좋겠다고 생각합니다. 집중력은 강한테 체력이 약하신 분들은 이 호흡을 통하면 좋습니다. 화두선을 최상근기만 배울 수 있다고 한다면 안되겠지요. 사실 공부법이 필요한 사람만 하근기가 아닐까 합니다. 여기 민족사관고등학교 교사(동행한 도반)도 있지만, 똑똑한 아이들은 교사들이 잘 못 가르쳐도 다 잘하거든요. 정말 교사가 필요한 아이들은 잘 안되는 아이들이지요. 그러므로 최상근기들만 배울 수 있는 법이라면 사실 그것은 최상승법이 아니죠. 최하근기가 배워서 최상근기가 될 수 있게 해야 이것이 최상승법 아니겠습니까? 누구라도 가능하게 말이죠. 그래서 저는 호흡법과 순수명상법이 결합되어, 체력이 부족하면 체력을 보완해주고 집중력이 부족하면 집중력을 키워줘서 올라갈 수 있도록 해야 한다고 생각합니다.

미내사2 견성 후 보임(補任)에 대해 쓰신 몇 가지 글을 봤는데, 혜명경이나 태을금화종지에서 이야기한 것을 그대로 인용하셨더군요. 거기에는 보임이란 것이 결국 단을 형성하는 것이었다고 주장하시는 것 같

던데, 그런 시각을 갖고 계신 건지 말씀해주시지요.

윤홍식 보임이 꼭 그것은 아니고요, 호흡을 활용하는 식의 보임을 하신 분들도 계셨다는 것이지요. 왜냐하면 스님들 중에도 호흡하신 분들이 계시니까요. 그러나 다 그런 보임을 하신 건 아니죠. 실제 보임이라는 것은 참나가 드러난 뒤로 그것을 놓치지 않고 항상 깨어있으려고 하는 것인데, 밥을 먹건 똥을 싸건 무엇을 하건 항상 나를 놓치지 않고 살아가는 것을 말하지요. 그런데 거기에 단(丹)까지 더하신 분들이 계시는 것입니다. 해명경이나 태을금화종지 쪽에서는 단이 진짜 보임이다, 단을 이루어야 에너지를 타고 올라 잘 할 수 있다고 말합니다. 저도 그것이 중요하다고 봅니다. 왜냐하면 정신으로 항상 지키려고 해도 또 놓치고 또 놓치고 하는 분들에게 호흡이 가미되면 크게 도움이 되니까요. 그러나 보임이 전적으로 이래야 된다는 것은 아닙니다. 단지 일반적으로 그 입장이 많이 소홀히 되니까, 저는 그 점을 좀 부각시키는 것이죠.

미내사2 그러니까 해명경이나 태을금화종지에서 말하는 그 보임이라는 것은 단을 통해 에너지체를 키우는 것이죠? 말하자면 신지학에서 말하는 에테르체에 해당되는...

윤홍식 그렇습니다. 신지학에서 말하는 원인체가 동양의 원신(元神)이고, 아스트랄체나 멘탈체가 우리 동양으로 말하면 혼(魂)입니다. 그리고 에테르체가 백(魄)이고 물질체가 우리 육신인데, 단학에서는 단전에 에너지를 주입함으로써 호흡을 통해 에테르체를 내 뜻대로 부리자는 것입니다. 일반적으로 유체이탈(幽體離脫)을 하면 신(神)이 나가는데 이 에테르체에 에너지를 주입해서 경락이 흐르면 경락을 끌고 나갈 수가 있어요.

미내사2 그러니까 반물질체를 끌고 나가는 것이군요.

윤홍식 그렇습니다. 그러므로 같은 입정(入定)에 들더라도 신(神)만 뜨는 입정이 있고, 이 몸과 분리되어 에너지체가 그대로 밖으로 나가는 입정이 있는 것입니다.

미내사2 그런 체험이 있습니까?

윤홍식 예. 이것이 도가에서 말하는 원신(元神)을 배양한다고 하는 양신(養神)입니다. 유체이탈 하시는 분들은 유체이탈 상태로 들어가는 법이 있습니다. 예를 들어, 몸을 이완시켜서 나가는 것이죠. 그런데 단이 있는 분은 그때 그 에너지체가 나옵니다. 방법이 특수한 것이 아니고 단이 있느냐 없느냐의 차이입니다. 단이 없는 상태에서는 그것을 했을 때 혼만 분리가 되는데…

미내사2 혼과 에너지가 좀 밀접하게 연결되게 하는 작업을 해봤느냐 아니냐의 차이군요.

윤홍식 그렇습니다. 저희가 말하는 2분 호흡 이상이 되면 그 맛을 알게 됩니다. 물론 2분 호흡의 질도 다 다르지만 평균적으로 2분 호흡을 하게 되면 일단 몸에서 경락을 느낄 수 있게 됩니다. 이렇게 에너지체가 강하게 되신 분은 수행 중에 문득 문득 분리가 일어납니다. 이 분리만 일어나도 일반 유체이탈과 다르다는 것을 알게 됩니다. 에테르체를 내가 끌고 나가는구나라고 말입니다.

미내사3 그것이 되면 뭐가 달라지는 겁니까?

윤홍식 어느 종교나 영생을 얘기하지 않습니다. 그러나 이 몸을 가지고 영생하는 것은 아니거든요. 순수정신만 영생을 한다는 불교처럼 ‘나의 참나는 불생불멸이다’고 할 때도 영생이지만, 단학이나 도교쪽의 공부를 하신 분들의 영생은 약간 다른데, 참나의 영생은 당연하고, 죽어서도 맘대로 쓸 에너지체 하나는 내가 갖고 간다는 거죠. 그렇다고 해서 물론 꼭 죽음 이후를 생각하고 닦는 것은 아닙니다. 참나의 공성(

空性)을 보았더라도 지금 이 현상계에서 쓰여지고 있는 인격으로서의 ‘나’를 잘 닦아 쓰자는 것입니다. 그래서 내가 살건 죽건 나는 이 에너지체를 통해 세상과 계속 관계하고 자유롭게 쓰고자 하는 것이지요.

그래서 티벳 불교, 특히 금강승의 대승불교에서는 이 에너지체를 중시합니다. 밀라레빠가 성취한 것도 이것이지요. 그분들 책을 보면 저희와 주장이 똑같아요. 그래서 그 계통을 분석해보니까, 거기서는 법공이라고 하더군요. 불교의 공(空)에 아공(我空)과 법공(法空)이 있는데, 아공은 내가 원래 공하다는 것이고, 법공은 현상계가 공하다는 것입니다. 돈오를 통해서 보는 ‘현상계가 공하다’는 것은, 내가 공해지니까 현상계가 사라진 것으로 보는 측면입니다. 그러나 대승불교의 일지, 이지... 십이지까지 가서 얻는 법공은 그게 아니거든요. 부처님이 얻었다는 지혜는 천백억 화신을 나눌 수 있느냐 없느냐인데, 그건 차치하고 거기서 말하고 싶은 것은 지수화풍을 맘대로 굴릴 수 있느냐의 문제라는 것이지요. 그걸 법공으로 부르는 것입니다. 현상계에서 정말 자유로워지려면 현상계의 요소들을 굴릴 수 있어야 한다는 것입니다. 그런데 처음 돈오가 이루어지면 ‘내’가 공(空)하다는 것을 알고, 내가 돌과 하나라고 말하지만, “돌이 되어보라”하면 못되는 것이죠. 그런데 밀라레빠는 돌이 되어보려면 돌이 되는 것입니다. 이 말은 정말 그러했는가?라는 것보다는 그가 상징하는 것이 ‘현상계에서 지수화풍에 정말 자유로운가?’라는 점입니다. 물론 지수화풍이 어디 있는가, 참나만 있을 뿐이다라는 입장에서 보면 이 모든 것이 무의미해 보일 수도 있습니다. 그래서 티벳 불교에도 그냥 내 본래의 불멸한 그 자리를 찾고 그 자리에 안착하라는 축첸이 있는 것이지요. 반면 밀라레빠의 육법, 나로빠 육법은 이것을 닦는 거죠.

미내사3 용(用)을 잘 쓸 수 있도록 하자는 것이죠?

윤홍식 예, 대승기신론에서도 똑같이 나옵니다. 그것이 진여(眞如)의 체(體)와 용(用)이지요. 체는 텅 비었음이고, 용은 자유자재거든요. 불가사의 업이라고 대승불교에도 쓰여 있고요. 화신(化身)까진 제가 말할 계제가 아니지만, 에너지가 모이면 그것은 너무 자연스럽게 나오는 것이며, 껍질 벗듯이 드러난다는 말이 거짓말이 아니라 그냥 일어나는 현상입니다. 그것은 뱃속에 단(丹)이 있는가, 또 얼마나 형성되어있는가로 구분하죠.

미내사2 밀라레빠도 수행할 때 단 수행과 비슷하게 했다는 것이지요?

윤홍식 예, 밀라레빠의 책에도 내부열이라고 하는 것이 나옵니다. 밀라레빠도 처음에는 참나 각성을 먼저 합니다. 그렇게 산에서 몇 년 있다가 나중에 여동생이 가져다 준 술과 고기를 먹고 스승이 준 지침대로 내부열을 일으키는 수련을 하니, 충맥이 다 풀리면서 공을 체험하는데 그것이 제일 마지막 체험으로, ‘내가 어느 때보다도 명확하게 봤다’고 하지요. 실제로 밀라레빠 십만송을 보면 어떤 제자에게 참나를 각성시켜준 다음, 그대가 얻은 것은 아공(我空)이고, 법공(法空)을 얻으려면 십이 년을 더 배워야 되는데, 내부열을 일으키지 않고는 못한다고 이야기하지요.

인도 후기 불교 때 나란다 대학에서 호흡을 통한 불교요가 방법이 집대성되었습니다. 전기 밀교는 주로 진언을 외우는 것으로 중국과 신라에 들어왔는데, 후기 불교는 나란다 대학이 망하면서 티벳으로만 흘러들어가고 중국과 한국에 못 들어왔다고 하더군요. 그래서 이것이 우리에게 단절되었는데, 그렇다고 중국이나 한국 스님들이 안한 것은 아닙니다. 제가 살펴본 바로는 도교나 단학에서 그쪽 못지않게 해왔던 것입니다. 비슷한 수행이었던 것입니다.

미내사2 그러면 벽암록에 나오는 선사들도 법공을 닦았다는 이야기인

가요?

윤홍식 저는 닦으신 분들도 있다고 봅니다. 왜냐하면 선문답을 보면 체(體)만 얘기하시는 분이 있고, 용(用)을 얘기하시는 분이 나오거든요.

미내사3 예를 들면 어떤 얘기입니까?

윤홍식 운문 스님 같은 분이 특히 그런 얘기를 많이 하십니다. “남산에 구름이 일면, 북산에 비가 온다”. 이것이 성(性)으로 말하면 남북을 초월해서 있는 그 자리라고 말할 수도 있지만, 남산에 구름이 일어나 북산에서 비가 온다는 것은 법륜(法輪)이죠. 불교에서는 주천(周天)을 법륜이라고 말합니다. 종용록을 쓰신 스님이 “높고 낮은 물이 서로 근본자연으로 법륜을 굴리는구나”라고 푼 분이 있습니다. 이것은 그 자리를 말한다기보다 법륜 굴리는 것, 지수화풍 굴리는 것을 얘기하시는 겁니다. 이 지수화풍이 서로 하나가 되어서 돌아가는 그 원리대로 우리가 단학을 하는 것이지요. 단학은 자연 그대로 거든요. 아래는 물이 있고 위에는 열이 있어서, 열은 내려주고 물은 올라가서 둘이 자연 교류하듯이 돌아주면 끝나는 것입니다. 이 둘이 잘 돌아 보면 몸에 단(丹)은 자연히 커지게 되어있습니다. 이것이 용(用:쓰임)의 부분이고, 순수 자아가 하는 것입니다. 따라서 우리가 순수 상태로 몸에 깨어있기 만 해도 자연스럽게 이 작용이 일어나죠. 그런데 여기에 호흡을 조금 조절해 힘을 실어준다면 이 작용이 훨씬 눈에 띄게 일어나는데, 그 과정에서 아랫배 쪽에 수(水)에 화기(火氣)가 만나서 일어나는 것이 단이고, 또 위의 화(火)가 수(水)를 만나서 생기는 것도 단(丹)입니다. 그렇게 위 아래에 단이 생기고, 중간에도 생겨 이 에너지들이 자연스럽게 뭉치는 것이죠.

미내사2 아공을 얻고 난 뒤에도 그 사람이 자연스럽게 그 상태에 머물다 보면 저절로 법공의 상태로 진화하는 과정을 겪지 않습니까?

윤홍식 그럴 수도 있겠죠. 그런데 저희 같은 경우는 호흡을 통해서 그것을 도와주는 것이 빠른 길이라고 보는 것입니다. 불가에서도 계제가 일지, 이지, 삼지, 사지로 올라가지 않습니까? 대승불경에 나온 계제를 보면 일지보살이 견성 자리, 이지보살은 생활에 참나가 꼭 배어서 보고 듣고 생각하는데 항상 참나를 잊지 않는 상태입니다. 여기까지는 에너지 없이 가는데, 삼지부터 갑자기 발광지라고 해서 정신에서 빛이 터져나오는 자리가 있습니다. 저희는 이때 넘어가려면 에너지가 좀 필요하다고 보는 것입니다. 이것은 도가(道家)의 계제(階梯)와 똑같습니다. 즉, 불가의 십지보살 체계는 단학에서 말하는 구단(단을 아홉 번 굴린다는 것) 및 도가의 구전한단의 체계와 유사합니다. 불가에서는 마음에 관해 써놓고 단학과 도가에서는 기운에 대해 써놓았을 뿐, 둘이 맞춰보면 유사하지요. 불가에서는 삼단 나올 때, 정상삼화라고 해서 정수리에서 빛이 세 개가 터져나온다고 합니다. 단학식으로 하자면 이것은 원신(元神), 즉 순수의식이 뇌에 있을 때 수화기운이 가서 힘을 주어 가장 월만할 때가 삼지보살입니다. 그때쯤 되면 이 신(神)이 완전히 안착을 하여 빛이 나오는 것입니다. 대승불교에서 이 열 계제를 중시하는데 이는 요가학파에서 유래합니다. 대승의 유식학파는 불교의 요가학파인데 요기는 원래 호흡을 자유자재로 조절하고 그런 요기들이 정립한 학설이 유식학설이라, 여기서는 항상 몇지 보살이라는 말을 합니다. 그런데 선불교로 넘어 오면서 교외별전(敎外別傳)이니까 계제(階梯)란 없다, 무시하고 가자라고 하게 된 것이지요. 사실 그 말도 맞는 것이 참나를 계속 붙잡고 있다 보면 용의 계제가 올라가니까요. 즉, 일지 안에 십이지가 다 들어있으므로 참나만 계속 갖고 가면 우린 더 닦을 거 없다라고 주장하시는 것도 일리있다고 보입니다.

반면, 그러건 저러건 난 닦아야겠다, 참나는 항상 영원하지만 내 모

습은 나날이 변한다. 나날이 에너지도 더 모으고, 보임해서 올라가겠다고 닦아가는 것이 대승체계이지요. 저는 그 둘이 다르다고 보지는 않습니다. 그렇게 해서 더 나아지면 나은 거죠. 더 나아지지 않으면 내가 다 왔구나 하시면 되는 것이고요. 그런데 실제 바이올린의 대가도, 오늘 연습 몇 시간 하면 내일 좀 더 나아지지 않습니까? 저는 보조스님이 돈오점수를 쌍두마차 또는 양 날개라고 말씀하신 것이, 한쪽으로는 나는 더 닦을 게 없다는 걸 알면서도 한 으로는 매순간 진화한다는 의식으로 공부를 해나가도록 했다고 보여지고, 이렇게 할 때 체와 용이 온전해진다고 봅니다. 단학의 호흡을 통해 가는 길이 불교에서는 밀교에서 하는 것이고 그것이 중국 도교에도 있다고 봅니다. 그래서 이 길은 어디나 있는 것이므로 우리 것이 최고라고 말하는 것도 아닙니다. 그러므로 그 이유를 찾자는 것입니다. 왜 그러한 길이 거기 있는가 말이지요.

미내사2 중국 도교와 우리나라에서 말하는 단학의 그 길이 똑같은 시스템이라고 보는 것인가요?

윤홍식 근본은 같습니다. 다만 중국은 그 같은 심법들이 잘 공개가 안 됩니다. 무술을 예로 들어보면 아들한테만 전해주잖아요? 그러나 안에 있는 심법은 저희와 같다고 봅니다. 우리는 그것을 공개하자는 거죠.

미내사2 문헌상으로는 혜명경이나 태을금화중지 등에 나타나는 것이지요?

윤홍식 예, 중국 도경에는 그러한 내용이 불경의 팔만대장경만큼이나 많죠. 그러나 초학자가 혜명경과 같은 것을 읽고 길을 찾아가기는 너무 힘들 것입니다. 우리나라의 용호비결을 높이 치는 이유가 여기에 있습니다. 혜명경은 용호비결의 폐기(閉氣) 끝난 다음부터 시작을 합니다. 즉 초학자에게는 폐기(閉氣)가 제일 중요한데 혜명경은 그에 대해

백일축기라는 설명으로 간단히 넘어가버립니다. 이 부분을 쉽게 써놓은 것이 봉우 권태훈 옹의 연정 육법입니다. 이 연정 육법이 끝나면 중국 도교에서 말하는 본격적인 것이 시작됩니다. 그런데 본격적으로 시작되는 부분들을 보면 함정이 너무 많습니다. 즉, 지나고 보면 ‘그렇게도 말할 수 있지’라고 하는 내용들입니다. 그러므로 초학자가 보고 가려면 엄청난 함정이 있는 것입니다. 예를 들어 단(丹)이 빠져나갈지 모르니까 항문에다 손을 막고 하라는 것도 있는데요, 사실 단이라는 것이 육체의 한계에 매여 빠져나갈 물건이 아니거든요. 그럼 왜 그렇게 말을 했는가 묻는다면, ‘경건하게, 긴장해서 하라’는 의미라고 대답할 수 있다는 것입니다. 이런 식이 너무 많다는 거죠. 그냥 순하게 지나가면 사실 그런 과정들은 겪지 않는 과정들입니다. 아주 격하게 겪어야만 느낄 수 있는 것을 더 부풀려가지고 써놓은 것이죠.

미내사2 쿤달리니 각성과 같은 것처럼?

윤홍식 예, 인도나 중국에서 말하는 것처럼 격하게 일어나면 몸이 상합니다. 일곱개 차크라가 다 열리는 것도 사실은 순하게 있는 듯 없는 듯 지나가야 하는 과정입니다. 순하지만 분명히 확연하게 지나가는 것이 최상인데, 보통은 이것을 하고 싶게 만들려고 별의별 판타지를 다 넣어놓은 것이지요. 사탕이나 꿀을 많이 발라 놓은 것과 같습니다. 그런데 그것을 통해 얻고 끝나면 좋은데, 포장지 때문에 오해를 하게 되고, 또는 본인이 해놓고도 아니라고 생각합니다. ‘좀 더 황홀한 오르가즘이 느껴져야 되는데 나는 별로 재미가 없었다’, ‘이건 아닌가보다’라며 다시 원점으로 돌아가기도 하는 것입니다. 교재의 문제죠. 그런데 우리나라 용호비결에는 그것을 군더더기 하나 없이 너무 쉽게 설명해 놓았기 때문에 저희가 자주 얘기하고 있습니다.

가장 순수한 기운(氣運)과 가장 순수한 정신(精神)의 만남을 추구하

떼버리는 방법은 바라보는 것이었어요. 바라보면 멀어지고 바라보면 멀어지고 하여 계속 멀어지더군요. 나중에는 바라볼 수 있는 그런 인위적인 노력이 없어진 상태, 더 이상 어떻게 해볼 수 없는 상태까지 간 것입니다. 그 뒤로는 평상시 항상 그 깨어있는 의식으로 있게 되었습니다.

는 것이 단학이기 때문에 스스로 그 안에서 일어나는 화학변화들을 몸으로 겪으면 재미있습니다. 요즘 참선은 호흡 수식관 먼저 시작하고 들어가는 분들도 많은데 위파사나를 하거나 수식관 호흡으로 시작하는 분들과는 저희도 공감하죠. 호흡에 집중할 수 있는가? 그것이 단학의 제 일법이지요. 다만 저희는 그 위치를 단전에 잡아주는 것입니다. 이제 짧던 호흡이 점점 편해져 자연히 길어지면 아랫배를 깨어있는 의식으로 관찰하게 되고, 아랫배에서 기운의 뭉침이 미세하게 나날이, 마치 봄풀 자라듯이 자라는 것을 느끼게 됩니다. 그것이 진수(眞髓)입니다. 그것이 내 뱃속에 있는 것이고, 그 에너지를 받아 명상에 쓰는 것입니다. 그런데 에너지를 빨리 모으고 싶은 욕심에 배에 힘을 주고 하는 호흡들은 에너지도 거칠고, 에너지에 힘이 들어가면 이 에너지가 온몸을 돌며 곳곳에서 부작용을 일으킵니다. 그러므로 우리는 깨어있는 의식과 순수한 호흡이 같이 가자는 것이고, 그 이상의 양신(養神)과 같은 것은 수련 하는 중에 저절로 나오는 것이지 절대 미리 말씀을 드리지 않는 것입니다. 그것을 목표로 하고 있지도 않고요. 왜냐하면 깨어있는 의식이 빠지면 이 모든 것은 핵심이 빠진 것이기 때문입니다. 그래서 호흡하는 당신을 알아차려보라고 많이 유도합니다.

미내서 호흡하는 당신을 어떻게 알아차리지요?

윤홍식 예를 들어 이 컵을 호흡이라고 할 때(호흡도 컵과 같이 하나의 대상으로 삼는 것을 의미함 : 편집자 주), 호흡만 느끼고 바라보다보면 그 느낌이 순수해지고 이것을 바라보는 나 자신이 선명히 드러나니까 이때 그

렇게 바라보는 자기 자신을 바라보라고 하면서, 호흡을 치우고 그 상태에 머무르라고 합니다. 그렇게 호흡을 보다가 그냥 드러나는 경우가 많죠. 그 가운데 순수하고 청정한 의식이 깨어나면서...

미내사 그때를 좀 설명해볼래요? 자신의 호흡만 보다가 호흡 하나만 남았는데 그것마저 치워버렸을 때, 치운다는 것은 어떤 의미고, 그때 무슨 일이 일어났는지, 자신의 체험을 좀 세밀하게...

윤홍식 말로 하긴 어려운데요. 호흡을 바라보다 보면 이 청정한 의식이 드러납니다. 뭔가 조금이라도 내 마음에 요동이 일어날 때 그것들을 관찰하고 있으면 그것과는 다른 청정한 감각이 깨어나고 이때 여기에도 관심을 주라는 거죠. 왜냐하면 관심주기 나름이니까요. 그래서 참나이건 무엇이건 관심을 먹고 산다고 하지요. 그렇게 밖을 향한 관심을 이 안으로 돌리는 것입니다. 불가에서 회광반조(回光返照)라고 하는 것도 의식의 빛을 안으로 돌리라는 것인데, 저희는 그 설명을 ‘우리가 플래시를 들고 호흡도 비춰보고 만물이나 형상을 비춰보는데 이제 되돌려서 자신을 비춰보라’고 합니다. 즉, 처음에는 불순물들이 많아서 비춰지는 것에 호흡이 있고 내가 있고 호흡을 바라보는 행위가 있지만, 그 바라봄이 더 순수해지면, 호흡을 보는 나라든가 의식, 생각이 멈춰져 가는 것입니다. 그래서 구별이 사라지는데, 이때 호흡을 바라보는 나를 보는 것입니다. 그러면 이때까지는 호흡을 바라보는 나였지만, 호흡에 대한 관심이 아주 끊어지고 나면 호흡을 바라보던 나가 질적으로 변화해서 순수한 모습을 드러낼 것이라고 설명합니다. 저의 체험도 그렇고요.

미내사 체험 당시, 그런 순수한 나가 보이기 전과 후가 어땠어요? 그것이 천천히 일어났어요? 아니면 순간적으로 일어났나요?

윤홍식 아마 순간적이었겠죠. 그런데 단학이 반성해야 할 부분이 여

기에 있다고 보는데 저희는 그런 식으로 집중을 잘 하지 않고 호흡을 했습니다. 선배분들도 그런 얘기를 잘 안해주고 시작을 하니깐요. 호흡 하나 하면서도 오만 생각을 다하죠. 그래서 저는 기운찼다고 하는 긴호흡 그 자체는 아무것도 아니라고 말합니다. 그런데도 어쨌든 호흡은 늘어요. 그렇게 96년 저의 호흡이 길어지니까 거기에는 딴 생각을 못하게 빨려들게 하는 힘이 있더군요. 이 에너지, 제 몸을 휘감는 에너지체가 사실은 힘을 받아서 일어나니까요.

미내서 다른 불순물은 의식에서 사라졌지만 대신 에너지는 느꼈을 것 아니에요. 그렇다면 에너지에 빠진 것은 아닌가요?

윤홍식 그렇죠, 에너지에 빠진 것입니다. 처음에는 그것을 어떻게 해야 될지 모르니까 거기에 빠졌죠. 그런데 다행히 저는 이에 대해 모른다, 모른다 하면서 바라보는 나 자신에만 관심을 주는 방식으로 전환 해봤습니다. 그때 에너지는 쉽게 세상과 분리시킬 수 있도록 도움 주는 보호장치가 되어 주었고, 결국 제가 주안점을 두게 된 것은 정신을 바라보는 요 놈만 느끼고 있자, 조금이라도 빠져나가는 것은 다 차단 할 수 있게...

미내서 바라보는 그놈을 느끼고 있었던 거예요?

윤홍식 예, 처음엔 느끼는 걸로 시작했습니다. 그러다가 이제 그러고 저러고가 사라지는 상태, 거기서 더 들어가니까 생각 자체를 일으킬 수 없는 상태가 되었죠. 저는 생각을 일으킬 수 있는 상태와 생각을 일으킬 수 없는 상태를 구분하는데 이 둘은 비슷하지만 다르더군요. 묘하게 한층 더 들어간 것이라고 보여집니다. 그 후 불가의 사선정이니, 멸진정이니 하는 것을 보니까 거기 써놓은 것과 제 체험들이 맞더라고요.

미내서 그 순간 어떤 일이 일어났어요? 내가 에너지에 빠졌다가 에너지마저도 치워버리는 순간...

윤홍식 나만 있었던 거죠. 그러니까 에너지가 있든 말든 무시하고 나만 본거죠. 나만 봐 하는 상태로 말입니다. 즉, 에너지를 보고 있다보니 그것이 미세하게 움직여요. 그 미세함들이 그때는 크게 느껴집니다. 그래서 거칠다고 느껴지는 건 다 떼버린 것입니다. 떼버리는 방법은 바라보는 것이었어요. 바라보면 멀어지고 바라보면 멀어지고 하여 계속 멀어지더군요. 나중에는 바라볼 수 있는 그런 인위적인 노력이 없어진 상태, 더 이상 어떻게 해볼 수 없는 상태까지 간 것입니다. 그 뒤로는 이제 호흡할 때 그렇게 깊이는 들어가지 않아도, 평상시 항상 그 깨어있는 의식으로 있게 되었습니다.

미내사 이제는 노력을 안 해도 그 상태로 있다?

윤홍식 그렇죠, 그게 이제 항상 같이 하니까요.

미내사 어떻게 지금은 노력을 안 해도 있는 걸까요?

윤홍식 에너지나 조화가 여러 가지로 맞아서 됐다고 생각합니다.

미내사 에너지가 그러한 상태를 유지하고 있을 힘을 더 준다고 했는데, 지금도 그걸 유지하려는 어떤 에너지를 써요? 아니면 아무런 에너지를 안 써도 그 깨어있는 의식이 함께 있어요?

윤홍식 의식은 있는데요, 에너지 훈련을 하면 이 맛은 다릅니다. 그러니까 불씨는 있는데, 이 불이 어느 정도 타오르냐는 제가 에너지로 조절한다는 것입니다. 빛은 있는데, 이 빛이 더 멀리 퍼지느냐, 요 앞까지만 비치느냐는 차이죠.

미내사 퍼진다는 걸 뭘 의미하는 거지요?

윤홍식 깨어있는 의식이 나타나면 무의식에서 올라오는 대로 끌려가는 것을 차단할 힘이 생기지 않습니까? 일단 의식 자체가 더 선명하게 드러나죠.

미내사 에너지를 더 쓰면 지금 이 순간 뭐가 달라지나요?

윤홍식 더 깊이 들어가겠죠. 태양과 지구가 있는데, 태양과 일정거리 유지하고 가면 환하고 좋잖아요. 그런데 제가 에너지를 쓰면 태양에 더 가까이 가는 거죠. 그럼 제 존재가 선정이 더 깊어져 들어가 버리는 것입니다. 심지어는 외부가 있든 없든 무관하게 삼매로 들어가는 거죠. 그러니까 이 호흡이라는 불조절을 잘하면 이 에너지체가 드러나 분리되고 자꾸 이런 현상들이 일어나는 거죠. 이 몸에서 자연스럽게 일어나는 현상들이. 그런데 그냥 평상시 의식으로 최소한의 깨어있음만 유지한 채로 이렇게 살면 그냥 일상에서는 청정하..

미내서 그러니까 에너지를 더 쓰면 일상이 안될 정도로도 깊이 들어간다 이거죠?

윤홍식 그렇죠. 일단 쉽게 얘기하면 선정이 좀 더 깊어진다는 것입니다. 그리고 그 외에도 일상에서 더 파워풀 하게 정신을 쓸 수도 있다는 거죠. 지키고 있는 정도가 아니라, 무슨 일을 해도 깨어있음을 흔들리지 않도록 보호해준다고 할까요? 보호막 같은 그런 느낌이 기의 효능이라고 봅니다.

미내서 순수의식의 느낌을 더 확장시키고 더 크게 할 수 있다고 했는데요.

윤홍식 예.

미내서 순수의식을 느낍니까?

윤홍식 아니 그건 있는 것이죠. 제 에고 입장에서는 느낀다고 하겠지만 그것은 그냥 있는 것일 뿐.

미내서 에너지가 불씨로 있을 때의 순수의식과 에너지가 좀 강하게 있을 때의 순수의식이 차이가 있다는 거예요?

윤홍식 드러나는 작용은 차이가 있다는 것입니다. 예를 들어 제가 책을 쓰고 하는 것도 아이디어잖습니까? 이렇게 영감을 끌어올 때, 어느

한 문제에 대해 계속 파고 들어갈 때, 에너지가 있는 상태와 없는 상태는 다르지요. 이것은 작용의 부분인데요, 영감을 끌어오는 데서 좀 차이가 납니다.

미내사 그것은 몰입이나 집중하는 사람들도 강하게 할 수 있는 거잖아요. 그 단을 키우지 않더라도.

윤홍식 아뇨, 방법은 똑같은데 제가 말씀드리는 것은, 호흡을 했을 경우 그것이 더 오래가고 더 강력하더라는 거죠. 순수의식이 각성되는 것이 저도 제일 중요하다고 봅니다. 그렇지만 호흡을 하여 뱃속에 이 기운이 있으면 거기에 플러스 알파가 있다는 것입니다. 쉽게 말하면 이 기운이 우리의 에너지체에도 직접적으로 영향을 주기 때문에, 제가 여기에 의식을 쓰는 행위들이 그대로 몸에 반영이 되는 일들이 일어나요. 그래서 한의학 하는 경희대 학생들이 한 번씩 오고하면 제가 묻습니다. ‘이 몸에 흐르는 경락을 아시냐’고. 그런데 경락을 아무도 모릅니다. 이 몸으로 실제 에너지만 다니는 것이 아니라 에너지가 액화(液化)되어서 흘러다니는 것을 느끼시냐고. 그것을 느끼는 특이체질들이 가끔 있기는 있습니다만 대개 잘 모르시더라고요. 그래서 호흡 2분만 하시면 그것을 다 느끼게 되신다고 얘기해줍니다. 그렇게 되면 온몸의 맥이 다 열리니까요. 그것을 선명하게 느끼면 한의학적 관찰을 하실 때 일단 좋을 것입니다. 사실 경락이 있는지 없는지도 모르고 책 보고 침을 놓으시는 분들이 대다수이니까요.

미내사 그럼 지금은 에너지가 흘러가는 게 다 느껴져요?

윤홍식 느껴지죠.

미내사 그 흐름이 현재 전통한의서에 나와 있는 경락과 똑같습니까?

윤홍식 예.

미내사 그런데 경락이 일본의 경락, 중국의 경락, 한국의 경락이 약

간씩 다르다고 하던데…

윤홍식 대동소이 하지요.

미내서 그러니까 정확하게 똑같은 것은 아닌 거네요. 느끼는 것도 사람마다 다르다고 하던데…

윤홍식 그렇죠. 그러나 경락의 큰 틀 안에서는 맛을 겁니다. 저도 확인해보니까 기존 경락에 나와 있지 않는 것도 있었어요. 그러니까 그런 건 차치하고, 일단 큰 틀에서 침놓는 주 경락으로 쓰는 것들을 맞춰보면 유사합니다. 그래서 이 경락을 실제 기운을 느끼신 분들이 찾아냈겠구나 하고 여기는 것입니다. 한의대 교수님들이 학생들에게 한의학 경락은 예전에 선도하신 분들이 만든 것이라고 말한답니다. 저는 그것을 느끼는 것이 어렵지 않다고 생각합니다. 다만 실제 이 각각의 경락이 어디에 반응하고 하는 것은 정말 치열한 연구가 필요하겠지요. 그런데 이 흐름을 느끼지 못하면 일단 실험 토대가 안 되어 있는 것이 짱아요. 이것을 느끼게 되면 한의학에서 말하는 영기(營氣)니 위기(衛氣)라고 하는 것들의 구분이 몸으로 바로 되죠. 즉, 경락 안에 액으로 흘러 다니는 것이 있고, 그 주변을 둘러싼 기운이 또 있는 것입니다.

미내서 보안(保安) 기운.

윤홍식 예, 보안 기운은 위기(衛氣), 안에 흘러다니는 것은 영기(營氣)라고 하는데, 선도에서는 영기를 혈로 보고, 기혈이라고 쓰죠. 느낌으로 하나는 액(液)이고 하나는 기체니까요. 그런데 물론 갈라보면 없겠지만 느낌으로는 선명하게 액이 흘러 다닙니다. 그래서 이차돈의 목을 찢더니 흰 피가 나왔다는 것을 단학이나 저 티벳 밀교에서는 정액이라고 보죠.

미내서 내 기운이 느껴지면 다른 사람 기운도 느껴집니까?

윤홍식 예, 그렇죠.

미내사 나무속에도 영기와 위기 같은 것이 흐른다는데 그것의 기운도 느껴지나요?

윤홍식 느껴보지는 않았습시다만 그것은 노력하면 개발됩니다. 제가 남이 앉은 의자에도 못 앉은 적이 있었거든요. 그 자리에 앉으면 저도 그 사람이 아팠던 곳이 아픈 거예요. 그 이유를 정확히는 잘 모르겠지만 에너지끼리 정보를 교환하는 것으로 여겨집니다. 심지어 버스를 타면 무조건 서 있어야 했어요. 그렇게 느끼면 느낄수록 점점 강해지니까 일상생활을 못하겠더라고요. 돼지고기도 안 먹고 일체의 비린 것을 안먹었는데, 이러다가는 산으로 가겠구나 할 정도였어요. 사람들이 왜 산에 가는지를 알겠더군요. 그래서 그냥 둔하게 둔하게 두었더니 좀 약화되어서 이제는 크게 못 느끼게 되었습니다. 깊게 느끼려면 점점 예민해지는데 제가 볼 때 그렇게 하면 사회생활하기에는 좀 힘들게 될 것 같습니다.

미내사 내 감정이나 의식에 대해서는 어때요?

윤홍식 예, 저는 이제 공부의 문을 좀 봤다 하는 상태니까, 공부에 있어 점수(漸修)가 필요하다고 봅니다. 깨어있음의 불씨도 감정을 모두 지배할 정도로 항상 강력한 그 깨어있음은 아니니까요. 다만 아, 이렇게 공부하는 거구나 한 그 점을 책을 통해 말씀드리고 싶었던 것입니다. 깨어있는 것도 좋은데, 호흡까지 하니까 더 좋더라, 저는 그 말씀을 드리고 싶었던 거죠. 저는 제 관심사에만 에너지를 주로 쓰니까 다른 것을 못하지만 예를 들어 한의학을 하는데 이러한 느끼기를 사용하면 유용할 것입니다. 그래서 한의대생들을 보고, 손바닥의 이 기운과 이 기운을 충돌시키면 선명히 드러나는데, 이런 것들을 해보라고 많이 권하고 있는 상황입니다. 제가 황제내경을 연구해서 책을 쓰려고 지금 조금씩 보고 있는 중입니다만 그것은 ‘내가 한의학을 평정하리라’가 아

나라 한의대생들에게 조금 자극을 주고 한의학이 잘되었으면 해서입니다. 이것을 할 수 있는 법이 있다는 것을 얘기하고 자극되라고 준비하고 있는 것이지요. 어느 한의학 학회 같은 경우에는 깨어있음의 마음챙김만을 강조하는데, 저는 수승화강이라는 한의학의 최대 원리를 그대로 실행하는 것이 중요하다고 생각하고요, 그 최대 원리를 수련하는 것이 단학법이라고 봅니다.

호흡을 하면 몸에서 에너지 대류현상이 일어나게 됩니다. 원래 우리 몸의 아래쪽은 냉하여 정액이나 수기운이 있는 데고, 윗쪽은 기운이 떠 있는데, 앉아서 깨어있으면 몸을 잊을 수도 있고 좋지만 다시 몸에 대한 에너지체의 느낌을 회복해서 아랫배 쪽에다 내 의식을 주고 있으면 의식 자체가 불이기 때문에 아랫부분이 따뜻해지고, 따뜻해진 공기는 당연히 위로 뜨고 차가운 공기는 비로 되어 내려와, 몸 안에서 에너지 대류 현상이 계속 일어나는 것입니다. 그래서 이 수련을 하다 보면 자연의 원리도 보게 됩니다. 주역을 비롯한 모든 원리들이 파악되는 것이죠. 저는 예전 어른들이 주역의 원리들도 이를 통해 다 파악했을 것이라고 봅니다. 십이지와 열두 시간이 순환하는 것, 왜가 차고 비는 것들이 몸에 늘어나는 에너지에 대한 구분이기 때문입니다. 일반적으로 관찰하기에는 우리 몸의 에너지가 미약하게 돌기 때문에 그 에너지체를 강화시켜 관찰해보면 주역에서 말한 것처럼 원취제물(遠取諸物), 즉 멀리 나가서 구하지 않아도 내 몸안에서 다 보여지고, 내 몸뚱이를 만든 정보나 자연을 만든 정보나 같더라는 것을 알게 됩니다. 이에 대해 말하는 예전 어른들을 보면 이분들이 주역을 공부했을 것이라고 봅니다. 최근의 북반구 한파가 남반구의 물이 제일 많은 부근의 적도가 끊어 기화하여 북쪽에 가서 냉각되어 지금 눈으로 내렸다고 보는데, 이 현상이 사실은 우리의 주천화후(周天火候 : 불기운이 온몸을 도

는 것)라고 하는 현상 그대로입니다. 자연이 하고 있는 그대로가 몸에서도 일어나지요. 몸의 이 아래서 많이 올라가 끓을수록 정기가 올라가서 뇌를 충분히 적시면서 물이 되어 흘러내리는데, 나중에는 임독맥(任督脈) 도는 것이 눈 뜨고 있는데도 물속에 있는 것처럼 흘러내리는 것이 느껴집니다. 책에 나와 있는 정규노선 대로 도는 것 같지만 사실 그 느낌을 설명해보라고 하면 전혀 다릅니다. 임맥 내려올 때 다르고 독맥 올라갈 때 다르지요. 그것이 인체나 자연이 모두 그대로 가는 법이라고 생각합니다. 물론 깨어있는 것이 우주의 중심, 주인공이 되는 것입니다만, 우주를 굴리는 방식은 에너지로 굴린다고 보고 있습니다. 그리고 그것이 또 둘이 아니라고 봅니다. 결국엔 에너지도 의식이 가지 않으면 무슨 작용을 하겠습니까?

깨어있으면 몸과 우주까지 한 덩어리로 느껴지지만, 그 사이에 호흡을 통해서 이것을 변용하는 맛이 있는 것이지요. 그래서 일상을 사는 데도 그 에너지체가 튼튼하면, 서양에서 말하는 아스트랄이나 멘탈체를 힘있게 쓸 수 있다고 보는 것입니다. 임금은 깨어있는데 간신배들이 좌지우지하는 걸 보고 있을 수도 있는 것이고, 임금이 깨어있는 것만으로도 나라가 완전히 평정되는 그런 상태도 있는 거고요. 그래서 호흡을 통해 에너지가 있으면 마음의 임금 자리를 더 강건하게 지킬 수 있다고 할 수 있죠. 그렇게 체험하고 있고요.

처음에는 앉아서 호흡해도 자꾸 놓치게 됩니다. 그리고는 이렇게 호흡할 때나 깨어있는 것이 아니냐라고 합니다. 실제 단학하시는 분들한테 깨어있음을 물어보면 이렇게 할 때만 깨어계십니다. 털고 일어나면 몰라요. 왜냐하면 깨어있음에 대해서 깊이 누가 찢러주지 않았기 때문입니다. 그런 경우를 많이 봤어요. 그래서 저는 시작부터 깨어있음을 계속 강조하고 있습니다. 그러면 그 깨어있음과 호흡이 만나 재미있는

일이 일어납니다. 나중에 호흡이 깊어져 1분에서 2분으로 넘어가면 호흡에서 자유가 옵니다. 그때는 무슨 일을 해도 단이 돌아갑니다.

미내사3 그럼 말씀하실 때도 2분 호흡 이상 하시는 건가요?

윤홍식 예. 이제 2분 호흡이 지나가면 호흡을 초월하게 됩니다. 단전이 알아서 돌아가요. 처음에 2분 얘기하면 그 후에는 3분 4분 5분으로 길어지는 것이 아닌가 하는데, 그것이 아니고 마치 심폐소생술 같아요. 단전을 살리는 데 한 2분 호흡이 필요하다는 것이죠. 이제 단전이 깨어나면 저절로 돕니다. 예전 도가(道家)에서는 24시간 단전에서 화우가 돈다고 하는데 24시간 이것을 어떻게 의식하겠어요. 이것이 익숙해지면 나중에는 깨어서 가만히 있기만 해도 온몸에 기운이 저절로 돌아가는 것을 느끼는 것입니다. 그 정도 선정을 유지하면서 관찰해보면, 우주도 이렇게 돌겠구나 하는 것을 알 수 있죠.

미내사 지금까지 오면서 한 최고의 체험이 뭐였어요?

윤홍식 체험은 똑같습니다. 항상 그런 체험이 계속 있었고, 점점 자리를 잡아간 거죠. 점점 흔들리지 않는 상태로...

미내사 초창기에는 흔들렸나요?

윤홍식 그렇습니다. 그 상태에 들어갔다 나오면 또 휩쓸리기도 하고 했지요. 깨어는 있는데 못 막는 상태 있지 않습니까, 욕망이 일어나서 확 가는 것을 그 청정의식이 깨어서 보고는 있는데 못 막는 상태를 보고, 어! 이걸 아니구나 해서 관심을 더 주는 것이지요. 그러면 이제 자리를 잡은 상태, 무엇을 하든지 의식의 중심이 있는 그 자리...

미내사 그 깨어있음을 느껴요? 아니면 그 자리에 내가 있어요?

윤홍식 둘 다라고 말씀드릴 수가 있죠. 제 생각으로 보면 느끼는 거고, 그 자리에서 보면 사실은 그것으로 있는 것이고.

미내사3 나라는 존재감이 생생하다고 책에 있던데, 나라는 존재감이

생생하세요?

윤홍식 있는 놈은 항상 있는 놈이고, 작용에서는 차이가 생기더라는 거죠. 용(用)에서는 아까같이 확 휘어잡기도 하고 휘어잡지 못하기도 하는 그 차이가 많이 있더라는 것입니다.

미내사3 앞에서 생각이 없는 상태가 두 가지가 있는데, 생각을 일으킬 수 있는 자리와 생각도 일으킬 수 없는 자리가 다르더라고 얘기 하셨는데 그것을 좀 더 설명을 해주시지요.

윤홍식 그것이 불가에서 말하는 사선정(四禪定)과 멸진정(滅盡定)의 차이입니다. 불가에서 멸진정을 되게 높게 치면서도 무시하는 점이 있어요. 그것이 왜 그러냐 하면 멸진정 상태에서는 생각을 못하니까, 불가(佛家)는 지혜로 해탈을 하는데 지혜를 부릴 수가 없다고 보기 때문입니다. 그래서 부처님 해탈할 때도 멸진정에서 하지 않고 사선정에서 하셨지요. 제 체험으로는, 순수의식 상태인데 생각을 푼 일으킬 수 있는 상태가 있고, 이때 생각은 이제 청정하죠. 또 생각을 일으킬 수 없는 상태가 있다는 거죠.

미내사3 생각을 일으키는 것은 내가 일으키는 건가요? 아니면 일어나는 걸 보는 건가요?

윤홍식 일어나는 흐름 자체가 일단 끊겼을 때, 자연스럽게 일어나는 생각의 흐름이 탁 끊겨서 그대로 있을 때, 의지를 내서 다시 일으킬 수 있을 때가 있고, 너무 단절되어 자연히 일어날 때까지 어쩔 수 없이 있는 때가 있지요. 이때 후자를 멸진정이라고 한다는 것입니다. 사선정은 적극적인 상태입니다. 치울 땐 싹 치울 수도 있고, 불러낼 땐 다시 다 불러낼 수 있는 자유로운 상태지요.

미내사3 그럼, 그 주체가 있나요? 치우려고 할 때 치운다는 것은 의도가 있는 것인데, 그 ‘나’가 있나요?

윤홍식 있다 없다가 떠나서 사실은 하나라고 봅니다.

미내사3 무엇과 무엇이 하나예요?

윤홍식 참나와 그 작용은 둘이 아니라고 보죠. 분명히 다르기는 하지만 움직일 때 보면 또 같이 움직이니까요.

미내사 그런 상태가 있구나 하는 것을 미리 알고서 수행하다가 일어났어요?

윤홍식 아니요, 그런 건 아니에요. 사선정에 대해 많이 읽었다고 해도 경험이 없으면 그것이 전혀 무슨 말인지 모를테니까요. 제가 그 경험을 하고 보니까, 아! 이 상태를 사람들이 이렇게 말했구나 하고 알게 된 것이죠. 왜냐하면 그 상태에 가보니까 노력이 사라지기 때문에 무언가를 더 할 수가 없었어요. 그래서 그럼 이 상태 이상을 말하기는 힘들겠다 싶어서 찾아보게 된 것이죠.

미내사 그 상태가 어떻게 왔어요?

윤홍식 비우고, 비우고, 비우다 보니까 생각을 낼 수는 있지만 청정한 상태에 들어갔고, 나중에 그 자리에 안착을 하니깐 아, 맛이 다른 데가 더 있구나 하는 걸 알게 된 거죠. 이것은 잠은 분명 아닌데 잠 같은 상태죠.

미내사 그런 상태를 어쨌든 알게 된 거네요?

윤홍식 예.

미내사 누가 안 거예요? 그런 상태가 있고 그 상태가 있다는 것을 아는 누군가 있는 거예요?

윤홍식 모르진 않아요. 그런데 이것을 또 우리 생각으로 안다고 말할 수도 없지요. 생각으로 못 읽히니까.

미내사 어쨌든 뭔가를 안다는 것은 그 상태를 느꼈다는 것 아니예요?

윤홍식 그렇죠.

미내사 그럼 그 상태, 느껴지는 상태하고, 그 상태를 느끼는 자가 나뉘었다는 것 아니에요?

윤홍식 그렇게 말하기는 힘들죠.

미내사 왜 그렇죠?

윤홍식 ‘청정하지만 생각을 일으킬 수 있다’는 상태에만 가도 그것이란 덩어리가 된 상태라는 것입니다. 한 덩어리가 된 느낌, 나누기 힘든 느낌, 나와서 나눠보면 이것과 저것이 있는 것 같은데, 정작 그 상태에서 보면 나누기 힘든 상태가 있다는 것입니다. 그리고 더 들어가면 그 자체가 있다고도 할 수 없는 상태라는 것입니다. 그러니까 사선정이란 상태는, 제가 이걸 태극이라고 많이 얘기합니다만, 분명히 그런 느낌들이 있는데 나누기 힘든 상태고, 보는 자가 있고 대상이 있다는 말 자체가 붙을 수 없는 상태가 있고요.

미내사 분리된 것도 아니고 분리 안된 것도 아니지만 체험은 가능한 것?

윤홍식 예, 나와 보면 분리가 된 것 같죠, 그런데 그 상태에 있을 때는 그것이 아닌 것이죠.

미내사 거기까진 체험가능한데, 그 이전도 있어요?

윤홍식 예, 제가 무극이라고 말씀드리는데, 앞서 말씀드렸듯이 생각을 일으킬 수가 없는 상태입니다. 태극 상태에서는 움직이려 하면 움직여지는 상태죠. 그런데 무극에서는 움직일 수가 없어요. 생각을 부를 수가 없어요.

미내사 그 무극의 상태, 즉 생각을 일으킬 수도 없는 상태로는 언제든 들어갈 수 있어요?

윤홍식 예, 마음만 먹으면.

미내사 그 상태로 들어가는데는 얼마나 걸리지요?

윤홍식 명상을 하고 있을 때였다면 1~2분 안에 쉽게 들어갈 수도 있

고, 일상을 생활하다가 들어갈 때는 10~20분 걸릴 때도 있습니다.

미내사 지금은 그 무극 상태를 어떻게 알고 느껴요?

윤홍식 이제 그 상태를 자꾸 체험하다보면 아, 이것도 무극이고 저것도 다 무극이구나, 내가 무극으로 만들어져 있다는 것을 아는 것입니다. 그러므로 태극도 무극이고 살짝 깨어있는 것도 무극이고 똥밭에 구르고 있어도 무극인 것처럼 이제 그 모두가 하나로 느껴지죠. 그 상태만 느끼고 싶느냐 같이 느끼고 싶으냐의 차이일 뿐. 아, 이것이 하나구나...

미내사 무극, 태극, 음양이 같다면, 사실 음양 속에 깊이 있을 때도 무극인 것 아니에요? 그런데 깨어있음에 차이가 있다고 했는데...

미내사2 즉, 좀 더 깨어있고 싶어하는 마음이 있잖아요? 좀 더 밝아져야겠다, 그렇다면 그것은 음양의 상태는 무극이 아니라는 생각을 하는 것이 아닌가요?

윤홍식 아, 그런데 현상계, 즉 작용의 차원에선 분명히 차이가 있지요.

미내사 그러면 무극과 음양이 다르지 않다는 것은 뭐지요?

윤홍식 예, 현상계랑 무극은 다르지 않은데 또 다르더라는 거죠. 현상계에서는 제 뜻대로 안되니까요.

미내사3 무엇이 뜻대로 안되나요?

윤홍식 저희가 현상계에서 인과법칙에 지배받지 않습니까? 다만 이제는 그것이 질곡(桎梏)으로 다가오는 것이 아니라, 그저 이것은 이것대로 존중해야 할 것 정도라는 것입니다. 무극·태극·황극이 있는데, 예고는 황극의 세계라고 봅니다. 이 셋이 모두 원래 하나인데, 무극으로 있을 때의 모습과 태극으로 있을 때의 모습, 음양을 부리는 모습이 있다면 황극은 음양을 부리는 모습인 것이죠.

미내사2 그런데 그 황극의 상태를 얻으려고 하는 것이 음양의 상태를

싫어하는 마음 때문은 아닌가요? 그러니까 황극이라고 하는 것이 무극에서 음양을 부리는 상태라고 한다면, 음양의 세계에 나와 있을 때는 무극에 있을 때보다 별로 좋지 않다는 것 같은데..

윤홍식 황극에선 예고가 생기기 때문에,

미내사2 그러니까 예고의 상태는 무극의 상태보다 안 좋다는 생각이 있는 것 아닙니까?

윤홍식 현상계에서는 안좋은 것은 안좋은 것이죠. 현상계에서는 그 청정한 것이 안 나오니까요. 나오다가 필터링 되어, 즉 습에 걸려 나오게 되니까요.

미내사2 결국 무극의 상태를 황극의 상태에서 완전히 밝혀내는 것이 필요하다는 거지요?

윤홍식 예, 그것이 점수(漸修)라는 것입니다. 황극이 완벽한 상태가 우리가 말하는 습기가 청정해진 상태라는 거죠. 그래서 저는 황극은 성취해야 될 것이라고 보고 있어요. 무극과 태극은 존재하는 것이지만 황극은 우리가 예고를 다룸으로써 참나의 말을 듣게 만들어야 끝난다는 것이죠. 그게 자유죠. 그래서 유가에서 말하는 종심소욕불유구(從心所欲不踰矩), 원하는 대로 해도 하나도 어긋남이 없다고 하는 것입니다. 지금 원하는 대로 하면 어긋나거든요.

미내사1 무엇에 어긋나는 거죠?

윤홍식 양심에 어긋나는 것이죠. 참나가 아니라는 것입니다. 습(習)으로 했지, 내 뜻대로 했다는 것이 아니라는 것입니다. 참나가 드러난 만큼 아니니까 이제 내가 부자유하다는 것도 아는 것입니다. 그전에는 오히려 자유로 알았지만 말이죠. 그래서 현상계에서 저는 나날이 닳고 있다고 보는 것입니다.

미내사1 요즘, 나도 모르게 화가 나는 경우가 있어요?

윤홍식 있습니다.

미내사 화가 난 것에 대해 아, 내가 왜 그랬지 하고 걸리는 마음도 있어요?

윤홍식 예. 있을 때가 있죠. 그런데 이제 그렇지 않은 경우가 많아진 거죠. 예전에는 다 그랬을 텐데 이제는 제 중심을 보면 그것이 사라지니까요.

미내사 화가 일어나는 것을 알아차리시는 건가요?

윤홍식 알아차려지죠. 깨어나면 생각이 일어나고 사라지는 게 다 보이니까요. 다만 보이면서도 또 자꾸 힘에 부치더라는 거죠. 그러다가 멈춥니다. 그래서 아주 자유롭다라고 말씀 못드리는 겁니다. 잘 될 때도 있지만, 또 울컥 할 때도 있더라는 겁니다. 그런데 이제 방법은 아는 거예요. 깨어있는 채로 있으면 그것이 그냥 그대로 흘러고 가니까요.

미내사 그러면 깨어난 사람과 깨어나지 않은 사람이 화를 낼 때 무슨 차이가 있어요? 겉보기에는 화를 똑같이 냈는데…

윤홍식 내상을 입느냐 안 입느냐, 자기가 화라는 형상에 치여서 당하느냐 아니면 장갑끼고 잘 다루느냐의 차이겠지요.

미내사 아까 중심을 보면 없어진다고 그랬는데, 내상을 입는 사람들은 자기 중심을 못 보는 것이다?

윤홍식 화난 나 자신에서 분리될 수 있느냐 없느냐는 것이잖아요? 화가 침범하지 못하는 영역을 인식하는 순간 ‘왜 내가 이러고 있지?’ 하고 손털고 나오게 만드니까요.

미내사3 번뇌즉보리(煩惱卽菩提)라는 말이 있잖아요? 그것은 어떻게 외닿으세요?

윤홍식 그것은 번뇌라는 것을 이용해 공부하라는 말도 될 것이고요. 그런데 번뇌즉보리라는 것은 황극 입장에서 보면 이 자체도 보리라고

봅니다. 아바타 게임할 때 이유가 있어서 하는 것 아니겠습니까? 번뇌를 일부터 만들어내고 해결하는 그 자체도 다 무극으로 빚어진 것이기 때문에 번뇌도 보리로 만들어진 것이죠.

미내사3 체험적으로는 이것을 어떻게 경험하셨지요?

윤홍식 존재하는 것 자체가 다 번뇌죠. 그런데 제 안에는 이것을 번뇌라고 생각하지 않는 것일 뿐입니다. 나날이 닦아야 되고 괴롭지만 그 자체를 다 보리의 작용으로 보는 것이죠.

미내사3 보리의 작용으로서 번뇌를 보는 것이군요?

윤홍식 예. 현상계라는 것이 만들어지면 번뇌는 따라오니까요. 시공(時空)이 나뉘고 나와 남이 나뉘면 서로 치고받고 하는 것이 당연하지요. 그러면 번뇌라는 것이 당연히 생기지만 그 모두가 보리의 어떤 작용으로 나온 거니까요.

완성은 실현되지 않는 목표라고 봅니다. 무극, 태극이 원래 완성태 이거든요. 그런데 왜 이 짓을 하고 있느냐고 묻는다면, 이 자체로 의미가 있기 때문입니다. 에고를 키우고 성장시키는 것이 공부라고 봅니다. 왜냐하면 참나는 원래 밝힐 것이 없기 때문이지요. 에고를 밝히는 것이 공부고, 에고가 무한한 번뇌에 시달리면서 하나씩 스스로 답을 찾아 이겨내는 과정이 공부이고, 인간의 본질이라고 보지요.

보통 윤회를 피하고 싶어 수행하는 경우가 있는데, 이 세상 버리고 도가 따로 없다는 것입니다. 보살의 정의가 그것이죠. 끝없이 윤회를 구르되 내면은 끝없는 반야로 항상 열반에 들어있는 것, 그래서 이것을 무주열반(無住處涅槃)이라고 부르지 않습니까? 머무름 없는 열반, 전 그것이 맞다고 봅니다. 끝없이 나아가되 나아갈 것이 없는 그것...

미내사 나아가갈 것이 없는 그것을 항상 느끼면서 나아가는 것?

윤홍식 네. 부처님이 양족존이라고 말씀하셨는데, 이 양다리 존재라

는 것은 사실 양다리라고 할 것도 없다는 것이지요. 원래 한덩어리니까요. 그런데 또 우리가 굳이 나누고 보면 양다리가 되는 거죠. 한편은 저기 두고 있어 항상 불생불멸하다는 걸 알면서도 한편으로는 끝없이 작은 선행이라도 하려하고, 작은 누구 코라도 닦아주려고 하는 것과 같이 말입니다.

미내사 맑은 빛을 안고 끊임없이 닦아나가는 것에 대해 잘 들었습니다. 오랜 시간 감사합니다.

윤홍식 네, 즐거웠습니다. (끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

웁긴이 | 윤홍식 | 연세대학교 사학과 및 대학원 철학과를 졸업했다. 현대인들이 쉽게 익히고 활용할 수 있는 몰입사고, 마음챙김, 호흡명상 등을 교육하는 흥익학당을 운영하며, 저술 및 강의 활동을 하고 있다. 동아씨사이버문화센터(www.dongacc.com)에서 <몰입의 힘>, <나를 바꾸는 명상>, <고전에서 배우는 행복의 지혜> 등의 사이버강의를 맡고 있다. 저서로는 <대학, 인간의 길을 열다>, <초보자를 위한 단학>, <조선선비들에게 배우는 마음챙김의 지혜 100>, <한국 큰스님들에게 배우는 마음챙김의 지혜 100>, <윤홍식의 수심결 강의>, <윤홍식의 옹호비결 강의>, <5분 몰입의 기술>(2009년 문화체육관광부 우수교양도서 선정)이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

윤홍식의 수심결 강의

윤홍식 저 | 봉황동래 권 | 18,000원



총14장으로 구성되어 있으며, 지은이 스스로의 불교수행의 체험을 바탕으로 하여 초심자도 부담 없이 수행의 맛을 볼 수 있도록 일념집중의 4단계, 견성의 3단계, 지혜계발의 4단계 등을 상세하게 서술하였다. 또한 돈오점수론의 타당성을 설명하기 위해 불교 선사들의 어록뿐 아니라 유교나 도교, 기독교 등 타종교의 예를 들어 돈오점수론의 보편타당성을 입증하려 노력하고 있다. 책 말미에는 부록으로 '십우도'가 실려 있다.