

氣, 그 신비의 實相

2. 意識과 온 生命氣

- 氣·氣功에 대한 정신과학적 관점



조 효 남

1. 意識이란 무엇인가

意識이란 말은 우리 일상 생활에서나 사회적으로 또는 학술적으로 매우 다양한 의미로 자주 사용되고 있지만, 그 실제 의미가 무엇인지는 모호하고 갈피를 잡기 어려운 경우가 많다. 意識이란 말은 일반인들의 통념으로는 깊은 뜻이 없이 일반적으로 개인의 사고방식이나 도덕성, 의식구조, 의식개혁... 같이 마음/정신 등을 권위적으로 지칭하는 말로 사용되거나 좁게는 의지적인 현재 의식, 의식적 정신(mind)을 일컫는 말로 사용되고 있다. 그러나, 전문적으로나 학문적으로는 분야에 따라, 학문의 특성에 따라 개인적 인식에 따라 다양한 의미와 정의를 내리고 있고 의식의 근본 원리보다는 의식 현상의 기제를 설명하고 밝히는데 주력하고 있다. 최근에 이만갑 교수는 《의식에 대한 사회학자의 도전 - 자연과학적 전망》이란 저서에서 의식에 대한 여러 학문 분야에서의 정의와 개념을 포괄적으로 소개하고 있다.

그러나 그의 책 제목이 시사하듯이 그는 주로 자연과학적 관점에서 의식에 대한 뇌신경 생리학, 과학적 정의·의미와 기제에 대하여 여러 학자들의 견해를 통합하여 제시하고 있지만 의식의 철학적/심리학적 근본원리는 피상적으로 다루는데 그치고 있다. 그의 책에서 그는 의식의 정의에 대하여 다양한 여러 관점을 소개하고 있다.

그중에서 프랑스의 정신의학자 앙리에의 관점을 보면, 앙리에에는 그의 저서 《意識》의 제1부 서두를 다음과 같은 글로 시작하고 있다.

"의식하고 있다는 것은 자기경험의 특수성을 살면서 이 경험을 자기 知識의 보편성으로 옮기는 것이다."

다시 말해서 의식에는 內在의 超越의 直接與件과 反省의 이율배반적 양면이 있다는 것이다. 자기경험의 특수성을 산다는 것은 共時的 즉 시간 횡단적으로 체험을 의식하는 측면이고, 이 경험을 자기의 지식의 보편성으로 옮긴다는 通時的, 즉 시간횡단적으로 주체를 타자와의 세계로 연결

* 성희원·한양대학교 부속·환경공학과, 교수, 분학회 회장

시켜서 자기에게 반성을 가하고 역사를 깊어진 인격으로서 자아를 구성하는 측면이다. 앙리 에가 의식을 논하는데 있어서 가장 중요한 관심을 기울이는 첫째 문제는 '의식하는 것'과 '의식적이 되는 것'의 두 측면의 변증법적 관계, 즉 그 두 측면이 서로 어떻게 이어지는가 하는 그 연결성 articulation을 보려는데 있다. ... 앙리 에가 생각 하는 의식 존재는 그것이 구조를 형성하고 있다 는데 특성이 있다. 그러나 그것은 비인격적인 구조가 아니라 심적 유기체로서 무의식을 바탕으로 하면서 무의식과의 관련 밑에 구성되는 것이다. ... 앙리 에에 있어서 의식존재가 구조를 형성한다는 것은 그것이 무의식에 연결되어 있다는 것, 그리고 주체가 참여하고 경험한다는 것, 그러면서 그것이 주체성을 떠는 역동적 과정 속에서 전개된다는 데 그 특성이 있는 것이다. ...

앙리 에에 의하면 의식은 생명현상으로서 나타나며, 무생물에는 의식이 없는 것이 당연하다. 그리고 생물에 있어서도 식물은 관계적 생활을

영위하지 않으므로 의식이 없다고 본다. 식물에는 자기의 성장, 保續, 再生을 위해서 어떤 종류의 감각성을 가지고 있기는 하지만, 그것은 서로 전달할 수 없는 것이므로 의식을 형성할 수 있는 것은 못된다는 것이다. 그러나 동물에 있어서는 그들이 하는 운동이 감각성을 표현하여 타자에게 전달하기 때문에 의식을 인정하지 않을 수 없다. 동물은 본능에 따라 자극에 반응하는 데 그치지 않고 자기결정을 내리며 행동을 선택한다. 더욱이 고등동물은 중추신경계가 발달하여 우리 인간 들과 비슷하게 되어 있는 그 정도만큼 우리들과 유사한 의식을 갖는다고 생각된다. 다시 말하면 동물의 의식과 人間の 의식은 연속적이라고 볼 수 있다. 단지 동물에게 결여되고 있는 것은 언어뿐이다. 의식은 무의식과 관련되어 있고, 무의식을 떠나서 존재할 수 없으며, 무의식층으로부터 하나의 현상으로 나타난다. 따라서 의식존재에 고유한 양태를 파악하려면 의식이 나타나는 각 현상적 측면에서 의식을 의식이 아닌 것과 비

오수일 선생의 생활 기공 수련법

3. 기공의 꽃 '소주천 행공'

기공 수련을 하는 사람들의 제1 화젯거리가 '소주천(小周天)' 행공이라고 할 수 있다. 소주천이라 하면 인체의 '기'가 흐르는 경락 중 모든 '양'의 기를 통괄하는 '독맥(督脈)'과 모든 '음'의 기를 통괄하는 '임맥(任脈)'에 진기(眞氣)가 통하여 한 사이클로 음양이 순환하는 것을 말한다.

마치 땅에서 수증기가 올라가고 하늘에서 비가 내리는 것이 끝없이 반복되면서 음양 조화가 이루어지고 생명 현상이 영위되는 것과 같은 원리인 것이다. 인체에서도 이 '소주천'이 이루어지면 오장 육부의 기혈 순환이 조화로워져 모든 질병이 예방·치료되는 것이다. 중국 계통의 기공에서 대부분이 소주천을 첫 번째 목표로 삼는 것이 이

때문이다.

대표적 의서인 『의방집해(醫方集解)』라는 책에 '약을 쓰지 않고 병을 고치는 방법'이라고 하여 소주천 행공법이 나온다.

질병의 예방과 치료를 목적으로 하는 사람들을 위하여 이를 소개한다.

◆ 소주천 행공

《자세》 정좌하고 허리를 세우고 양손은 겹쳐서 하단전 앞에 둔다.

· 제1단 명치에 기 모으기

호흡을 자연스럽게 하면서 정신이 고요해지면 조금씩 호흡을 가늘고 길게 한다. 숨을 내릴 때에 마음을 명치에 집중하여 '기'가 모이는 것을 상상한다.

교해 보는 것이 중요하다고 앙리 에는 생각하고 있다. 앙리 에에 의하면 현상적 측면에서의 의식은 감정성, 실재의 체험, 반성, 인격 및 의지라는 다섯가지 속성을 가지고 있다.

위에서 앙리 에와 이만갑 교수는 무생물과 식물에는 의식이 없는 것이 당연하다고 했는데 이것은 잘못된 관점이다. 식물에도 원시적이거나 念波나 감정적 반응같은 생존 의식이 있음은 이미 밝혀진 일이고 동물에게는 언어가 결여되어 있다고 하는데 심지어 개미조차도 페르몬 분비를 이용하여 복잡한 의식소통을 할 정도로 동물에게도 원시적인 언어는 있다고 보아야 한다. 심지어 현대 신물리학/양자물리학에서는 양자장에 의식(정보)이 함유되어 있다고 보기 때문에 무생물도 궁극에서는 의식의場に 닿아있고 정신물리학적으로는 원초적 의식이 있다고 본다. 반면에 앙리 에가 의식은 무의식층에서 나오는 하나의 현상으로 보는 것은 불교의 유식학의 아라야식(八識)이 心王으로서 인간의 의식을 지배하는 것과

상통하는 견해이다.

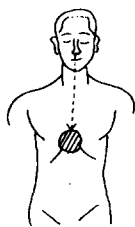
그러나 앞에서 언급한 바와같이 이만갑 교수는 그의 책에서 주로 과학적 입장, 특히 물리학적/뇌신경생리학적인 의식에 대한 개념과 그 기제를 매우 중요시하고 이에 대한 여러 학자들의 견해를 소개하는데 주력하고 있고, 그외에도 과학철학적/신과학적, 정신의학/심리학적인 의식의 개념과 여러 학자들의 학설을 포괄하여 의식에 대한 여러 분야의 이론과 주장을 매우 포괄적으로 밝히고 있다. 그러나 이만갑 교수의 의식에 대한 이러한 접근은 인간 이식의 H/W(뇌신경생리학적), 인간의식의 S/W(과학철학/정신의학/심리학)적인 의식의 의미와 그 기제를 이해하는데는 상당히 도움이 된다. 그러나 의식의 작용과 흐름을 지배하는 원동력인 E/W(Energy Ware)로서의 氣와 의식의 궁극적 원천이며 상위 수준의 인간 의식인 T/W(Transcendental Ware)로서의 영/혼/정신현상/정산세계에 대한 깊은 이해와 율비가 말하는 의식의 전 스펙트럼의 구조

《시간》 한번 할 때 20분씩 하루 3회 이상 한다.

《반응》 3~5일 정도면 명치 부분이 복직하게 느껴지고 10일 정도면 기가 흐르는 것이 뚜렷이 느껴진다. 확연히 느껴지면 제2단으로 진행된다.

《주의》 호흡은 하단전 호흡. 매일 일정하게 시간을 정하여 꾸준히 실행할 것.

질병을 예방·치료하는 모든 기공은 소주천 행공이 이루어지면 매우 빠른 효과를 볼 수 있다. 제1단에서 진기가 명치까지 흘러가서 모이면 자연히 압력이 매우 강해지는데 이때 제2단인 '단전에 기운 모으기'로 진행해야 한다.



· 제2단 단전에 기운 모으기

《자세》 1단과 같다.

《방법》 호흡은 하단전 호흡으로 일단 명치까지 기운을 모은다. 내쉬는 숨으로 명치에 모인 기운을 천천히 하단전까지 밀어내린다.

《시간》 한번에 25~30분씩, 하루 3회 실행한다.

《반응》 10일 정도면 뜨거운 기운이 단전까지 흘러간다. 이때 아랫배에서 소리가 나거나 장이 움직이기도 하고 방귀가 나오기도 한다. 또 식욕이 늘어 많이 먹으므로 대소변의 양이나 횡수가 잦아지기도 한다.

· 제3단 단전에 정신 모으기

《자세》 1,2단과 같다.

《방법》 하단전에 기가 모이면 정신을 하단전에 모으고 단전 부위가 항상 따뜻한 상태가 되게 한다.

《시간》 한번에 30분~1시간씩, 하루 3회 40~50일간 실행한다.

와 그 성장·발달의 원리를 밝히지 않고서는 의식의 실상과 그 실체를 알 수 없는 것이다.

여기서 필자가 강조하는 점은 인간 의식의 실상을 이해하기 위해서는 의식은 원초적 생명본능적 의식에서 고도의 이지적·정신적 의식에 이르기까지 의식적이든 무의식적으로 작용하여 흐르는 상태가 되면 상념과 행위를 수반하게 되고 이러한 흐름의 상태에서 의식은 의식 에너지, 즉 의식의 氣가 된다는 것이다. 그리고 이 氣는 다양한 의식 수준에 대응하는 다양한 생명氣, 의식의 氣로서 생명의 유지, 발현에 필수적인 에너지로서의, 氣가 된다. 또한 모든 의식은 심층무의식인 심혼/정신(아라야식)의 초월적 상위의식이 원천에서 작용하므로써 이루어지며, 또한 이 심층무의식이 인간의 모든 의식을 지배하고 있다.

필자가 이 글에서 강조하는 점은 T/W로서의 초인격적·초자아적·초월적 정신(심령·심혼·영혼...) 영역의 의식에 대한 이해가 없이는 율버가 말하는 의식의 스펙트럼을 알지 못한다는 것이

다. 사실 서양 철학이나 심리학에서의 의식은 초개인/초인격 심리학을 제외하고는 대부분이 전인격적·인격적 수준의 의식만을 대상으로 하기 때문에 의식의 H/W, S/W적인 현상과 기제만 이해할 수 있을 뿐인데, 동양의 종교·철학·심리학에서는 의식의 전 스펙트럼중에 상위의 영역을 특히 중요시하고 있다. 특히 불교의 유식학에서는 의식을 前인격수준의 前五識으로부터 인격수준의 6識(思量識), 7識(말나식, 잠재의식:意), 초월적인 의식인 8識(아라야식), 심층무의식(心王)에 이르기까지 인간의 心·意·識의 스펙트럼의 실상과 그 작용원리, 그리고 아라야식에 의한 율회/轉生에 대하여 매우 심오하고 과학적·철학적으로 밝히고 있다.

2. 온生命氣에 대한 정신과학적 접근

2.1 온生命氣와 신과학

여기서는 온생명氣에 대한 올바른 이해와 과학

《반응》아랫배가 더워지고 마치 공기덩어리 같은 것이 뱃속에 느껴진다. 온몸 특히 팔, 다리에 열기가 느껴지기도 한다.

《효과》화기가 위로 상충하는 환자, 불면, 위장 질환, 간질환 등 내부 장기 질환, 원기 부족, 여성의 생리 불순, 불임증 등은 제4, 5단까지 수련하면 큰 효과를 볼 수 있다.

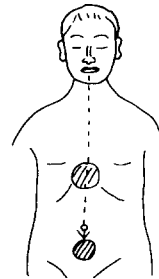
◆ 《용어해설》 ◆

단전이란?

단전은 기가 모이는 특수한 장소로 일반적으로 세 곳으로 나눈다.

상·중·하단전이 그것인데 상단전은 머리의 한가운데에 그리고 중단전은 가슴의 중심에 하단전은 아랫배의 중심에 각각 자리하고 있다. 보통 단전이라고 하면 하단전을 뜻하는 경우가 많다.

그런데 단전은 육체적인 장소는 아니다. 기가 모이는 곳이므로 육체적으로는 배꼽 아래 3치 또는 아랫배의 중심으로 표현하는데 이것은 대응하는 무위일 따름일 뿐 수련을 통해서 느낌으로 찾아야 하는데 실제로 수련을 조금만 하면 쉽게 알 수 있다.



기공을 가르치는 사람이나 책자들 중 소주천만 소통되면 갑자기 초능력이 될 수 있다는 식으로 가르치는 경우가 있는데, 건강이라는 측면에서는 그럴 수 있지만 다른 부분에서는 배우는 사람의 현명한 판단이 필요할 것이다.

· 제4단 독맥 통하기

《자세·호흡》 3단과 같다.

《방법》 제3단을 40~50일 정도 실행하여 하단전에 진기가 충만하면 꼬리뼈에서 척추를 따라 진기가 흐르기 시작한다.

적접근을 위하여 신과학적 패러다임과 동양의 전통적인 세계관·생명관을 바탕으로 하는 氣에 대한 정신과학적 접근에 대해 논의를 하고자 한다. 동양의 전통 氣사상의 氣一元論/理氣一元論/理氣二元論은 氣철학의 범주이므로 이 글의 범위 밖이지만, 理氣一元論은 주자의《朱子語類》에 나타난 理가 있는 곳에 氣가 있고 氣가 있는 곳에 理가 있으며, 理와 氣는 서로 다른 존재가 아니며 혼연일체로서 존재하며, 이것이 우주만물의 생성의 근원으로 氣는 理에 의해 움직이고 氣의 응결에 의하여 理가 존재한다는 그의 사상은 근본적으로 앞에서 언급한 老子《道德經》道化편의 氣생성론과 다르바 없다.

전통적으로 동양에서는 이 태양계내 조그만 행성인 지구만 아니고, 또 250억 광년 크기의 이 우주만이 아닌 온우주에 편재한 온생명은 모든 존재와 서로 분리할 수 없는 유기체적, 全一的 존재임이 거의 모든 종교의 경전과 위대한 성현, 사상가들의 가르침 속에 나타나 있다. 즉, 이러

한 사상은 佛敎의 화엄학의 기본사상인 法身사상에서 말하는 비로자나불의 현현으로 보는 一乘法界적 法身佛사상과 반야사상의 空觀에서 말하는 '空卽是色·色卽是空'에서 드러나 있다. 또한 道(理)에서 생겨난 氣는 음양오행의 원리에 의해 역동적으로 구비치는 氣의 場의 파동이며, 그속에서 생명이란 和氣(의식, 정신, 영혼의 氣)에 의해 생성되는 精氣와 生氣의 이합집산이라고 보는 道家의 氣사상과 동양의 전통氣사상속에도 全一的생명관이 그대로 함축되어 있다. 뿐만 아니라 이러한 동양의 전통 氣사상은 현대 신과학의 패러다임속에도 그대로 드러나고 있다.

즉 신과학에서 초기에 나온 일반 시스템이론으로부터 화이트헤드의 유기체적 세계관, 환원론을 넘어서기 위해 나온 全一的(holistic) 세계관, 붐(Bohm)과 프리브람(Pribram)의 홀로그래프적 우주 그리고 현대 물리학의 場이론을 일반화시킨 상위의 일반 場이론에 이르기까지, 신과학의 주요 패러다임은 각각 약간의 오류와 한계성은 있

이때 진기가 올라가면 마음도 이를 따라가되 기운이 더 이상 올라가지 못할 경우, 이는 진기가 부족하기 때문이므로 '절대' 의식적으로 울리지 말아야 한다. 강제로 올릴 경우 수기(水氣)는 못 올라가고 화기(火氣)만 올라가 뇌수가 말라서 두통·어지러움·상기·고혈압·치매 등 부작용이 올 수 있다.

《시간》 한번에 40분~1시간씩, 하루 3회.

《반응》 마치 수은주가 올라가는 느낌으로 진기가 올라가고 원활해지면 흐르는 느낌은 오히려 약해진다.

《효과》 모든 질병에 효과가 있으나 신경성, 흐르문 내분비 계통에 특히 우수한 효과가 있다.

· 제5단 정기를 기르고 고요함으로 들어가기

《자세·호흡》 3단과 같다.

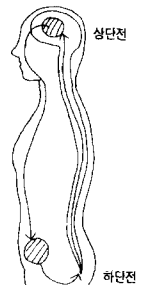
《방법》 모든 호흡이 하단전에 모이는 것을 마음으로 바라본다. 진기가 자연스럽게 흐르도록 한다.

《주의》 4·5단 이후는 전문가의 지도를 받는 것이 바람직하고, 나이가 많거나 몸이 허하여 반응이 느린 사람은 진기를 보양하는 약물을 복용하면서 수행해야 한다.

〈참조〉 기공 수련이 효과가 우수하고 빠르만큼 부작용도 있을 수 있다. 특히 자연스러운 방법이 아니고 인위적인 방법일수록 부작용이 생길 가능성은 높다.

여기에서 소개한 소주천 행공은 인위적인 방법이지만 욕심을 부리고 부리하지 않는 이상 큰 문제는 발생하지 않는다. 중요한 것은 진도를 빨리하기 위해 무리하게 욕심을 부리지 말아야 한다는 점이다.

그리고 일단 일맥과 뚝맥이 소용될 후에는 억지로 강하게 또는 빨리 기를 돌리려 하지 말고 제5단의 방법과 같이 하단전에만 의식을 집중하고 나머지는 자연스럽게 몸에 맡겨 수련하는 것이 좋다.



지만 동양의 전통적인 세계관과 일맥상통하고 있다. 다시 말하자면, 신과학적 세계관은 동양의 불교에서의 法·空·윤회사상의 바탕인 法身·中道空觀·緣起觀·唯識學에서 본 생명관과 道家·儒家에서의 理(道)氣사상, 周易사상에서 본 생명관과 회통한다.

즉, 이러한 동양사상은 봄(David Bohm)이 말하는 드러난 질서의 현상계(명재계)의 배후에 보이지 않는 질서(암재계)가 있다는 관점과, 융(Yung)이 말하는 인간의식의 밑에 깔린 선형적 질서인 자연현상과 인간의 정신현상의 共時性的의 관점, 그리고 모든 존재는 양면성의 야누스적 성질을 드러내는 홀론이며 홀라키적 구조를 갖는다는 케슬러(Koestler)의 신과학적 세계관·생명관 등과 모두가 물질계 너머의 상위차원의 실재계를 진리의 바탕으로 한다는 면에서는 서로 회통한다고 볼 수 있다. 더구나 현대 신과학의 場이론의 관점에서는 온 우주만물과 온생명체는 끊임없이 역동적으로 유동하는 연속체적인 氣의 場, 에너

지의 場내에서의 氣의 응축이나 파동치는 氣의 물질에 지나지 않는다고 본다.

그런데, 모든 물리적인 힘의 統一場이나 보다 상위의 온 생명의 生命場은 모두 그물처럼 연결된 존재의 통일장으로 통합된다는 생명장의 근본 원리와 신과학적 패러다임만으로는 모든 생명체가 갖고 있는 생명의 실상을 제대로 설명할 수 없다. 더구나, 일부 신과학의 패러다임은 물리적 氣와 생물학적 물질氣의 개념만을 한정하여 다루고 있기 때문에 온생명氣를 설명하기 위해서는 보다 구체적이며 일반화된 생명의 원리와 개념이 필요하다. 생명에 대한 신과학적 정의는 파동역학의 창시자인 슈뢰딩거(Schredinger)가 《생명이란 무엇인가》에서 말한 "생명은 네겐트로피(negentropy, 부의 엔트로피)를 먹고서 생명고유의 질서를 유지한다"는 정의와 같이 생명현상은 엔트로피 증가법칙에 벗어나는데, 이는 역동적인 물리적 시스템의 定常상태(stationary state)와 같은 생명場的 호메오스타시스(homeo-

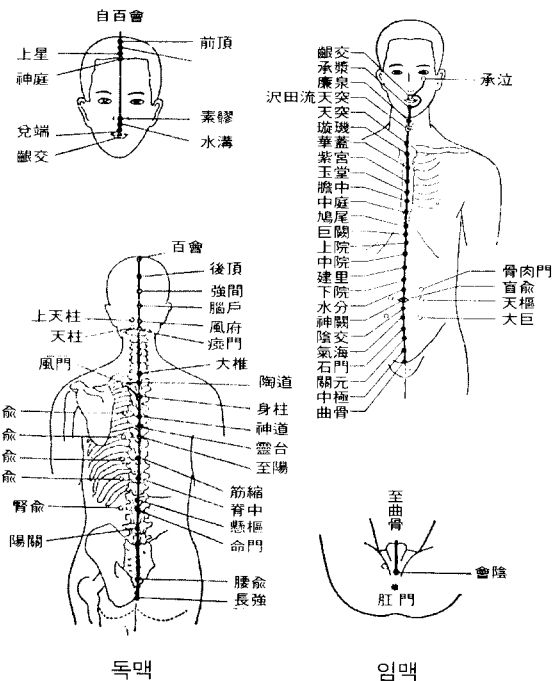
◆ 《용어해설》 ◆

독맥(督脈)과 임맥(任脈)

독맥은 등 뒤쪽 중앙선을 상하로 연결한 경맥이다. 뒤에 설명하게 될 임맥과 함께 내공에 있어서는 중심적인 혈이다. 이것은 내관에서는 가장 중요한 경맥이 아닐 수 없다.

독맥의 경맥이 유주하는 과정은 다음과 같다.

독맥은 하극(下極)의 유(俞) 즉 양음(陽陰) 사이의 회음(會陰)으로부터 일어나 미골(尾骨)의 장강(長強)을 거쳐 등뒤를 위로 올라가 등의 중행(中行)이 요유(腰俞), 양관(陽關), 명문(命門), 현주(懸樞), 척중(脊中), 중추(中樞), 근축(筋縮), 지양(至陽), 영태(靈台), 신도(神道), 신주(神柱)의 제혈을 돌아서 신주로부터 풍분을 지나 도도(陶道)를 거쳐서 대추(大椎)에 이르러 여기에서 수족의 삼양맥(三陽脈)과 만나 위로 올라가서 아문(瘻門), 풍부(風府)에 이르러 풍부에서 들어가 뇌에 속하고 뇌호(腦戶)에 나가서 강간(強間), 후정(後頂)을 지나 머리위로 백회(百會)에 이른다. 여기서는 방광경과 십바퀴어 앞으로 나가서 전항(前項), 로회(顛會) 상성(上星)을 지나서 앞이다 발제(髮際)의 신정(神庭)을 돌아 내려가 비주(鼻柱)에 이르러 소료(素膠), 수구(水溝), 태단(兌端)의 세 혈을 거쳐 뒷입술의 은교혈(顛交穴)에 이르러 그친다.



stasis, 항상성)이 유지되면서 계속 질서를 만들어내기 위해서는 엔트로피를 감소시키는 어떤 잠재적인 능력이 필요하다는 것을 의미한다. 그런데, 전통 생물학에서는 아직도 무엇이 이러한 원리를 가능하게 하는지는 모르기 때문에 단지 신비스러운 생명현상으로만 보지만, 물질적인 육신의 氣(精氣)보다 상위의 생명氣的 구조와 작용원리를 정신과학적으로 이해해야만 생명현상의 원리를 알 수 있다. 현대 생물학의 관점에서는 인간의 뇌의 기능과 신경계, 그리고 이들의 유전자 내의 DNA 이중나선 코드에 생명현상의 비밀이 숨겨져있는 것으로만 밝히고 있다. 그 이유는 더 상위의 생명氣인 의식의 氣에 대해서는 자연과학적 방법으로는 접근할 수 없는 신비의 영역으로 남아있기 때문이다. 현재는 生體氣의 일부 현상만 과학적 측정방법으로 밝히고 있는데 그치고 있지만, 그래도 이 生體氣가 인체의 생리현상에 미치는 작용효과만은 어느 정도 알게 되었다. 그러나, 더 상위의 場의 상위 홀론(holon)에 해

당하는 의식의 氣인 지각·상념·감정·의지의 마음의 氣(識心氣)와 예지·직관·창조·지혜의 정신의 氣(靈魂氣)로 구성된 온생명장 홀라키(holarchy)의 구조와 그 작용원리를 이해해야만 생명체와 온생명氣的 깊은 원리를 알 수 있다. 다시 말하자면, 생명체는 외계와 분리된 개별적인 단원계라는 종래의 과학의 관점과는 달리, 여러 계층의 의식의 氣로 구성된 생명장은 이 우주의 외계와 또 그보다 상위세계들과의 끊임없는 물질에너지(物質氣)와 의식에너지(意識氣)의 교류를 하고 있는 열린계로서, 맨아래의 소립자로부터 최상위의 아트만(眞我), 畚一者(monad), 혹은 道, 法性, 宇宙心에 이르기까지 서로 스며들어 그물망처럼 연결된 유기체적 에너지-氣場으로서 다음절과 4장에서 상세하게 설명하게 될 홀라키적 구조를 갖고 있다. 그리고, 이러한 온생명氣的 장인 의식 홀라키의 작용원리는 정신물리학적으로 신과학의 홀로그램 원리에 의해 이해할 수 있다. 정보를 함유한 의식파를 인식하고 저장하

임맥은 독맥혈과 함께 인체의 기본경맥이다. 독맥이 등뒤로 주유하는데 비해 임맥은 전흉부 및 복부를 주로 주관하고 있다. 무궁이 상당한 정도가 되면 임맥은 전흉부 및 복부를 주로 주관하고 있다. 무궁이 상당한 정도가 되면 임맥, 독맥, 두맥이 통하게 되고 그때부터가 사실상 무궁의 전환점이라 할 수가 있다.

임맥의 경맥 유주는 다음과 같다.

임맥은 중극(中極) 아래 즉 회음(會陰)으로부터 일어나 음부(陰阜)의 털결로 올라가 그로부터 복부정중선(腹部正中線)을 올라간다.

즉 석분(石門), 기해(氣海), 음교(陰交), 신궤(神闕), 수분(水分), 하완(下院), 건리(建里), 중완(中院), 상완(上院), 거궤(巨闕), 구미(鳩尾), 중정(中庭), 전중(膻中), 옥당(玉堂), 자궁(紫宮), 화개(華蓋), 선기(璇璣)를 거쳐 천돌(天突), 엄천(廉泉)의 사이에서 인후부를 돌아 올라가 신부(腎部)의 승장(承漿)에 이르러 아래 입술을 돌아 입물레를 두루 돌아서 윗 입술의 은교(銀交)에서 독맥과 만나 비익(鼻翼)의 바깥쪽으로부터 눈 아래인 승습(承泣)에 이르러 그로써 눈에 들어간다.

4. 구단공 익히면 암 예방한다

요즘은 암 노이로제의 시대인 것 같다. 어디가

조금만 아파도 '이거 암이 아닌가'하는 걱정부터 하게 된다.

원래 한방에서는 유방암만을 암이라고 하고 부위에 따라 또 원인에 따라 병명이 다르다. 보통 '적취'라고 하는 것이 현대의 암과 상통하는 병이다.

적취의 원인은 여러 가지가 있으나 결과적으로는 기혈의 유회가 심해진 결과로서 나타나는 것이다.

한방에서 적취의 치료 원칙은 '파적제(적취를 부수는 약제)'와 '소적제(적취를 녹여 내리는 약제)'를 써서 기혈이 소통되어 적취가 반 이상 줄어들면 더 이상 강한 파적제나 소적제를 쓰지 않고 원기를 보하며, 기혈 순환이 잘되면 나머지 적취는 자연스럽게 없어진다고 한다.

원기가 고갈되면 아무리 좋은 치료법도 소용이 없다.

기혈 순환을 시키는 법도 여러 가지 있으나 기운의 소모를 막고 원기를 기르는데 가장 좋은 방법 중의 하나인 '구단공'(九段功)이라는 기공도 인법을 소개한다.

는 두뇌는 두뇌 홀로그램 원리에 따라 의식의 원천이 아닌 TV와 같은 일종의 의식(정보)의 변환 증폭기로 볼 수 있다. 뿐만 아니라, 여러수준의 의식 홀론은 부분속에 전체가 투영되고 전체는 부분을 포함하는 홀로그램의 원리와 정보를 저장하고 있는 의식의場인 홀로그램 원리에 의해 조건화된 기저파인 氣가 흐르면 의식 홀로그램으로 나타나는 실체가 아닌 홀로그램적 의식정보의場임을 알 수 있다. 이와같은 원리를 가진 온생명氣에 대해서는 다음 절에서 정신물리학적/의식역학적 관점과 초인격 심리학/의식과학적 관점에서 보다 상세하게 논의할 것이다.

2.2 生命氣와 意識의場

오늘날 신과학적 관점에서 양자화 된 소립자·원자·분자도 일종의 원시적인 의식을 갖고 있다고 보는 것 같이, 어느 수준의 홀론이든지 그 수준에 맞는 의식을 갖고 있다. 이러한 관점에서

意識이란 온生命體 또는 홀론의 외계로부터의 자극에 대한 체계적 반응능력이라고 정의할 수 있다. 그리고 그 홀론이 갖고 있는 모든 의식이 외부의 자극에 체계적으로 반응하기 위해서는 그 잠재능력이 정보의 형태로 저장되어 있어야만 가능한 것이다. 그런데, 意識은 열력, 텔레파시 등의 열파가 파동인 것과 같이 의식의 질에 따라 다른 수준 또는 차원의 스펙트럼을 갖는 意識波의 파동현상으로 이해할 수 있다. 이 의식파는 정보를 함유한 파동에너지이고, 그 의식정보는 전자파가 주파수 변조파동 즉, 맥놀의 주파수 형태로 정보를 내포하고 전달하듯이 의식파도 일종의 변조파동에너지(일명 시너지, si-nergy)로 볼 수 있으며, 여기에서는 이를 意識에너지, 즉 意識의氣라고 일컫을 것이다. 의식에 대한 이러한 관점은 정신물리학/의식역학의 기본 전제인 것이다. 그리고 意識의場도 현대 물리학에서의 물리적 힘의場인 중력장, 전자기장, 양자장 등의 정의와 유사한 개념으로 정의할 수 있다.

필자가 임상에서 약물 요법과 병행하여 체질에 관계없이 매우 좋은 결과를 얻었고 병이 없는 모든 이들에게 질병 예방을 위해서도 권하고 싶은 수련법이다.

◆ 구단공

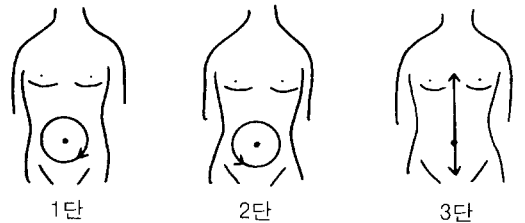
《자세》 편안히 다리를 뻗고 위를 보고 똑바로 눕는다. 이때 온몸에 조이는 것은 모두 풀고 행한다.

《방법》

1단 : 그림과 같이 오른 손바닥으로 시계 방향으로 36회 문지른다(1~9단 모두 사용하지 않는 손은 남자는 고환을 잡고 여자는 외음부를 감싼다. 그리고 손바닥은 반드시 맨살 위를 문지르고 정신은 손바닥과 피부 사이에 집중한다).

2단 : 1단과 방향이 반대. 36회. 양손을 바꾼다.

3단 : 오른손으로 단전과 양 젖가슴 사이(전중)를 왕복하며 문지른다(36회).



<참조> 암과 척취

암의 한자를 보면 '癩'이라고 쓰는데 이는 바위와 같이 단단하다는 뜻에서 기원한 것이다. 암이라는 말은 원래 한의학의 용어인데 일반적인 암에 대해서는 사용하지 않았고 유방암에 대해서만 쓰던 용어다.

다른 부위의 경우 폐의 적인 '식분(息飪)', 간의 적인 '비기(肥氣)', 비장의 적인 '비기(痞氣)', 신장의 적인 '분둔(奔豚)' 등으로 구분하였고 또 원인에 따라서 주적(酒積), 육적(肉積) 등으로 구분하여 치료에 있어서도 각각 그 원리가 달랐다.

즉, 場이란 어떤 힘을 일으키는 잠재력(포텐셜)을 가진 공간에서의 어떤 조건이라고 볼 때 어떤 홀론의 의식의 場도 생체내의 유기체적 공간내에서 의식과가 흐르게 하는 意識의 포텐셜 場인 것이다. 場이론에서 물질은 場에너지의 덩어리-국소적인 장 에너지 응축으로 보며, 場은 공간적으로는 연속체적인 특성을 갖는데 오늘날 현대물리학의 場이론은 과학철학의 一般場이론으로 발전되었다. 과학철학적 관점으로 보면, 場의 근본 원리는 바로 동양철학의 道家의 道, 儒家의 理 佛 家의 法性에 해당하며, 포텐셜에너지場으로서의 場은 量子場, 意識波의 場 모두 道家와 儒家의 氣, 佛家의 空을 의미한다.

한편 생명체를 현대 생물학에서 말하는 재생산(자기복제)능력이 가능한 존재로 한정시키는 전통과학적인 생명체의 정의내에서 보더라도, 생명체는 진화의 수준에 따라 다양하고 상이하지만 생명체란 엔트로피의 증가를 끊임없이 감소시키며 생명에너지의 항상성과 질서를 유지시키는 여

러수준의 정보처리능력을 갖춘 의식홀론으로 구성된 意識의 場 홀라키이며 이것이 바로 生命場 홀라키 또는 生命氣場으로 일컬을 수 있다. 지금부터 필자는 生命場으로서의 의식의 場내의 다양한 수준의 意識波는 바로 다양한 수준의 生命氣라는 관점을 밀고 나갈 것이다. 그리고, 이 의식·의식과·생명氣의 정신물리학/의식역학적원리와 속성 그리고 월버의 의식의 구조와 진화에 대한 초인격 심리학/의식과학이 바로 生命場의 生命氣에 대한 정신 과학적 접근임을 전제하고 이에 대해 논의 할 것이다.

2.3 氣와 정신물리학 : 意識力學的 관점

위에서 고찰한 生命氣로서의 의식의 氣는 염력, 텔레파시 등으로 나타나는 파동에너지이지만, 정신물리학적 패러다임에서는 각 수준의 意識波는 초물리적 현상이므로 현대물리학에서 모든 물질파는 빛의 속도 이내라는 패러다임 중

4단 : 그림과 같이 오른손으로 단전과 왼쪽 젓가슴 사이를 오가면 문지른다(36회).

5단 : 왼손으로 단전과 오른쪽 젓가슴 사이를 오가며 문지른다(36회).

6단 : 오른손으로 단전-젓가슴-오른쪽 젓가슴-단전으로 둥글게 문지른다(36회).

7단 : 왼손으로 6단의 반대 방향으로 둥글게 문지른다(36회).

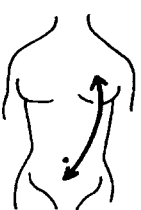
8단 : 오른손으로 중완(명치와 배꼽의 중앙)을 중심으로 우-좌-우로 문지른다. 이때 오른쪽에서 왼쪽으로 밀 때는 손바닥 뿌리 쪽, 왼쪽에서 오

른쪽으로 당길 때에는 손가락 쪽에 힘을 준다(36회).

9단 : 8단과 같은 요령으로 왼손으로 방향만 바꾸어 행한다(36회).

9단이 다 끝나면 옷이나 이불로 배를 덮고 약 5분간 마음을 고요히 하고 누워 있다.

《효능》모든 질병의 예방과 치료에 효과가 있으나 특히 암의 치료와 예방의 보조 요법으로 탁월한 가치가 있고 위궤양, 위염, 장이 약한 사람, 증풍 후유증, 양기 부족 여성의 생리 불순 및 대하 등에 뛰어난 효과가 있다.



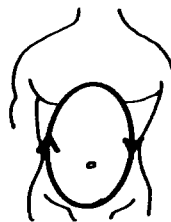
4단



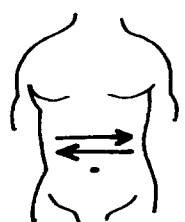
5단



6단



7단



8, 9단

속되지는 않지만, 물질과 유사한 파동현상으로서 물질계와 차원이 다른 스펙트럼과로서 정보를 내재하는 맥놀이 변조 주파수 원리에 따라 정보를 저장하고 있는 意識의 場은 홀로그램 원리가 적용되는 것으로 전제할 것이다. 그리고 이러한 패러다임에 의해 예지적인 마음의 눈(心)으로 보면 意識波에 대한 직관과 경험·관측에 바탕을 둔 정신물리학의 기본이론은 바로 의식역학임을 알 수 있다. 그러나, 의식의 場, 정신의 場은 양자場과 같은 물리적인 場과 동일한 속성을 갖지는 않기 때문에 물리적인 법칙과 패러다임을 무차별하게 적용해서는 안된다. 요컨대, 상대성 원리에 의한 時空間(time-space) 개념도 시공의 개념이 사라지는 초자연계의 場인 의식의 場이나 정신의 場에서는 적용되지 않기 때문에 의식 에너지파인 열파나 정신에너지인 靈氣波는 전자파와 같은 빛의 속도에 구애받지 않고, 일순간에 우주의 끝과 끝을 초공간적으로 여행할 수 있음도 직관에 의해 알 수 있는 것이다.

이와같은 정신물리학의 意識力學적 기초개념은 이차크 벤토프(Itzhak Bentov)의 《우주심과 정신물리학(Stalking the wild pendulum)》에 쉽게 설명되어 있다. 여기서는 지면 관계로 그 기초개념을 상세하게 소개하지는 않을 것이다. 다만 정신물리학에 의하면 현상계의 모든 사물과 물질은 물론, 온 생명체, 인간의 인체도 진동하는 場인 파동의 場이다. 이 에너지들은 모두 간섭성·同調性, 맥놀이성(변조성)을 갖는 파동의 성질과 홀로그램 원리에 의해 하위의 기본적인

조직화된 물질단위인 원자로부터 생명체의 세포에 이르기까지 외계의 자극에 반응하는 정보를 갖고 있어 이것을 원초적 意識으로 본다. 이 의식에너지는 생명체의 진화와 더불어 진화의 낮은 차원에 있는 식물의 精靈으로부터 고도의 의식정보를 담고 있는 고등동물로 진화한다. 그리고 이 지구상에 영적으로 가장 진화된 생명체인 인간의 의식에너지는 육신의 물질계로부터 이른바 에테르界(Ether plane, 氣界), 아스트랄계(Astral plane, 감정계, 상념계, 魄氣界, 星氣界…), 멘탈계(Mental plane, 정신계, 지적혼계), 코잘계(Causal plane, 인과계, 직관계, 정신적 혼계)와 붓디계(Budhi plane, 지복계, 자비계, 영적 정신계)등으로 올라가면서 하위의 의식계를 내포하지만 점차로 상위의 고도한 의식계로 진화한다는 것이다. 이것을 정신물리학적으로 의식진화의 양과 질의 관계로서 의식에너지 교환곡선과 함께 표현한 生命場 스펙트럼의 원리를 도식화된 개념으로 나타낸 것이 그림 1이다. 다음절의 초인격 심리학/의식과학적 접근에서는 보다 체계적으로 의식 홀론과 홀라키 개념으로 生命氣로서의 意識의 진화를 설명할 것이다.

3. 의식과 온생명기 : 초인격 심리학적 관점

우리가 살고있는 이 우주는 물론 모든 생명체를 포함한 온우주는 홀라키적 존재임이 밝혀지고 있다. 우리가 존재하고 있는 이 우주를 포함한 모든 생명체가 홀론(holon)으로 구성되어 있음은 윌버(Ken Wilber)의 최근의 저서 《모든것의

《주의》 아무리 뛰어난 도인법이나 기공법이라도 정확한 진단과 치료 아래에서 적용되어야 좋은 결과를 얻을 수 있으므로 전문가에게 상의하는 것이 필수적이다.

<참조> 구단공과 혈액 순환

혈액 순환이 중요하다라는 사실을 모르는 사람은 없을 것이다. 그래서 혈액 순환을 위해서 여러 가지 운동법도 개발되었고 또 각종 혈액 순환을 돕는 약들도

판매되고 있다.

그런데 팔다리 등의 말초 순환을 돕는 방법은 운동과 약 등 다양하지만 대부분의 경우 말초에서 그칠 뿐 내부 주 요장 육부의 혈액 순환을 시키지는 못한다.

일반적으로 운동을 하게 되면 교감 신경이 흥분하므로 심장 박동수도 늘어나고 근육으로 가는 혈액 순환은 개선되지만 말대로 내장 기관으로 가는 순환은 억제된다.

내부의 중요 장기의 혈액 순환을 돕는 것이 목적이려면 구단공과 같은 기공법을 통해서만이 만족스러운 결과를 얻을 수 있을 것이다.

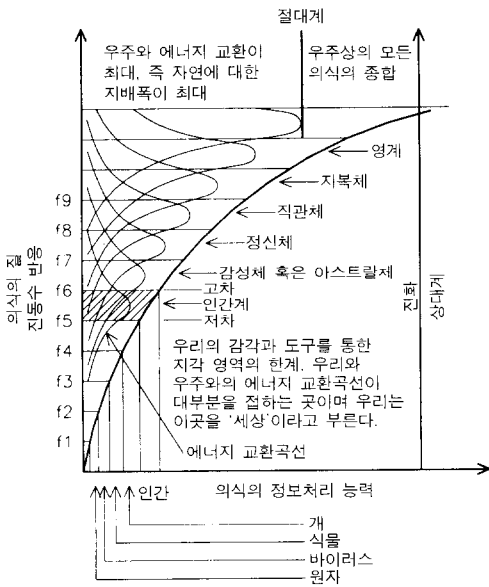


그림 1 의식 스펙트럼의 진화와 의식의 양과 질(이차크 벤토프 《우주심과 정신물리학》 p.136)

역사(A Brief History of Everything)》에 매우 체계적으로 설명되어 있다. 영원의 철학의 존재의 대사슬에 따른 월버의 홀라키적 온우주론과 의식의 스펙트럼 구조와 발달에 대해서는 뒤에서 보다 상세하게 설명할 것이므로 여기서는 生命氣와 연관하여 간략하게 소개할 것이다.

주지하는 바와 같이 원래 홀론(holon)이란 숲·(holistic)적 세계관을 반영하는 모든 존재의 속성을 정확하게 구현하도록 케슬러에 의해 만들어진 용어이다. 이 홀론은 어떤 존재가 상하위의 존재에 대해 '야누스'적인 속성, 즉 각 부분은 능동적 자율성을 갖는 소전체로서 상위의 존재나 전체에 대해서는 수동적·종속적이면서 하위에 대해서는 지기종속적 전체로 기능한다. 월버는 온우주(Kosmos)는 맨 위로부터 맨아래에 이르기까지 홀론으로 구성되어 있다고 보고 홀라키적 우주론을 다음과 같이 체계적으로 설명하고 있다.

모든 홀론은 네가지 기본능력-작인(agency) 및 공존(communion), 초월(transcendence) 및 분해(dissolution)의 속성을 갖고 홀라키적으로 나타나는데, 여기에다 모든 홀론은 아래 수준의 홀론을 초월하며 내포한다는 다섯 번째의 속성을

추가해야 한다. 이를테면, 분자는 원자를, 세포는 분자를 초월하면서 내포하고 있으며, 사실 이 초월하고 내포하는 모든 과정이 생명진화의 참모습이다... 이것이 온 우주에 '활동하고 있는 정신'(Spirit-in-action)의 요체이며, 또한 역동적 추진력을 갖는 진화의 비밀이기도 하다... 어느 계층의 홀론을 파괴하면 더 상위의 홀론은 모두 파괴되지만 그보다 더 하위의 홀론은 파괴되지 않는다. 즉 전체는 부분에 의존하지만 그 역은 성립하지 않는다. 이를테면, 물질계 우주보다 생명계 우주가 더 상위이므로 물질계가 파괴되면 생명계도 파괴되지만 그 역은 성립되지 않는다. 즉, 온우주에 생명체가 모두 파괴되어도 물질계는 존재한다는 것이다. 당연한 말이지만, 소위 人智圈/정신권 수준의 고등생물계(noosphere)는 일반생물계보다 상위의 전체이다. 그렇지만 일반적으로는 많은 사람들이 홀론의 존재적 '깊이'(depth)와 존재적 '폭'(span)의 개념을 혼동하여 거꾸로 생각하고 있다. 어느 홀라키에 있어서 홀론 수준의 수는 '깊이'에 해당하지만, 어느 주어진 수준에서의 홀론의 수는 '폭'으로 일컫기 때문이다. 이는 존재의 진화가 피라밋형으로 이루어진다는 라즐로(Irwin Lazlo)의 '진화의 대종합'(Grand Synthesis)圖에서도 잘 이해할 수 있다.

따라서, 헉슬리(A.L. Huxley)의 '영원의 철학'(perennial philosophy)에서는 실재를 크게 구분하여, 차례로 사물에서부터 생명으로, 마음으로, 정신(영)에 이르기까지 존재와 의식의 '대홀라키'로 보고 있기 때문에, 이러한 홀론을 깊이의 순으로 표현하여 존재와 의식의 홀라키를 동심원으로 나타낸 것이 그림 2의 홀라키도이다. 여기서 다섯개 동심원의 홀라키는 사물→생명→마음→영혼→정신(영)으로까지 올라갈 수 있다. 반대로 각 계층의 홀론의 수는 위로 갈수록 적어지므로 그림 2의 역순으로 폭의 순으로 동심원을 역으로 나타낼 수 있으며, 이는 존재의 피라밋형 진화에 대한 영원의 철학적인 표현과 같은 것이다.

그림 2와 같은 월버의 존재와 의식의 홀라키도에서 보면, 이 홀라키는 고도로 진화된 생명체인 소우주라 할 수 있는 인간의 생명조직장의 홀라

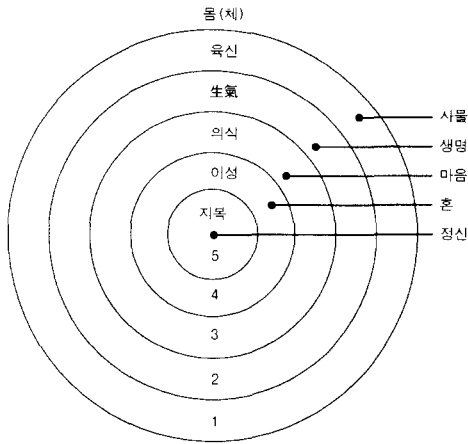


그림 2 깊이의 차례로 나타낸 존재의 홀라키도(윌버 《모든것의 역사》 p.36)

키를 나타내고 있음이 자명하다. 道家에서는 인체를 精·氣·神으로 구성되어 있다고 보고 있고, 불교심리학에서는 인체를 粗大體(gross body), 精

妙(微細體, subtle body) 정신체 (spiritual body) 로 구성된다고 보고있는데, 이런 구분은 본질적으로 그림 2의 물질-생명(生命氣)-마음(心氣)-영혼(魂氣)-순수정신(절대영)과 일치함을 표 1과 같은 종교와 학파간의 의식과 온생명기에 대한 개념 대비표로부터 쉽게 알 수 있다. 표 1에서 알 수 있는 것은 인간의 몸은 고도의 생명조직場으로서 인체는 그 자체가 意識의 場이며, 生命氣의 生命場임을 알 수 있다. 인체의 생명場을 크게 구분하면, 맨 아래에 물질로 이루어진 조대체인 육신의 물질기인 精氣로부터 정묘체의 일부인 氣體(에테르체)내를 흐르는 生體氣, 바로 위의 정묘체인 아스트랄체(감정체, 星氣체, 상념체)의 의식인 識心氣(識心氣) 그리고 그 위의 정묘체인 理知의 몸내의 理性·합리·예지의 지적인 魂氣와 그 맨 위의 정신체인 지복의 몸내의 정신적 魂氣로서의 정신氣(靈氣) 모두가 生命氣場 홀라키를 구성하는 홀론들이다.

표 1 종교, 학파간의 의식과 온생명기 구분의 비교 도표

불교 유식학	도교/ 유교	선불교	탄트라 불교/ 베단타 심리학	초인격심리학 (윌버 의식 스펙트럼)	정신물리학
(識) 전5식 지각의식	氣 精氣	(Body)	몸(층, 體) (Kosha Sheath) 물질의 몸(육체) anna-maya-kosa (material)	Level 대수준 5 senses 오감 Shadow 그림자/수준대 Ego 자아	Plane Physical 물질계 Ether 氣계
6식 현재의식	(生命氣) 氣	조대체 sthula-sarira (gross)	생명의 몸(生命氣) prana-maya-kosa (vitality)	Biosocial 생물사회대	Astral 성기계
7식 말라식 잠재의식	神 — 魂氣 — 魂氣	정묘체 sukma-sarira (subtle)	의식의 몸(意識體) mano-maya-kosa (discrimination)	Existential 실존대	Mental 정신계
8식 아라야식 (업식)		정신체 karana-sarira (causal)	이지(분별)의 몸(理性體) vijnana-maya-kosa (ratiocination) 지복의 몸(지복체) ananda-maya-kosa (bliss)	Transpersonal 초인격대 (초월적 영역)	Causal 인과계 Buddhi 지복계
9식 아탈라식	道/理(天)	진여	브라흐만(진아) Brahman-Atmen	Mind (우주심)	절대영 Spirit

한편, 통상적으로 의식은 그 작용상태를 나타내는 의식에너지, 마음, 心氣와 개념상의 엄격한 구별없이 사용되고 있다. 그러나 의식과학의 관점에서 보면 각 수준의 의식의 場내에 내적인 리비도, 이드의, 충동본능이나 자아·초자아같은 무의식의 의지같은 心氣의 작용으로 인한 내적인 자극이나, 외계의 대상으로부터 받은 五感(前五識)과 같은 외부의 자극에 의한 氣의 흐름이 있게 되면 홀로그램 원리에 의해 상념·사교·예지·직관·자비(사랑)와 같은 의식의 흐름인 心氣와 精神氣로 되어 작용하게 된다. 즉, 意識은 내외적 오감의 자극에 의해 중추·자율신경계 섬유에 활동 전류충격과(impulse)가 전달되면서 신경세포내의 표면의식인 魄氣(뇌의 氣, 생체 본능의식)을 자극하거나, 또는 내적인 다른 心氣가 魂氣나 想念氣를 자극하면 이는 상응하는 의식에너지화 되고 이는 心氣로서 나타난다. 말하자면, 의식은 그림 3에 보인 월버의 의식의 스펙트럼도와 같이 여러 계층의 의식스펙트럼의 場으로 존재하면서, 內外 氣의 자극으로 의식에너지화되어 심리적인 氣가되어 작용한다. 그러나, 명상상태나 禪적인 상태에서 완전히 깨어 있는 경우에는 현재 의식의 氣가 항상 내면으로 흐르면서도 잠재의식의 마음은 움직이지 않는 意識의 定常상태(stationary state)가 되는데, 이것이 완전히 깨어있는 현재 의식상태이며, 이때 뇌파는 명상상태의 α 파와 θ 파로 되어 나타난다.

그림 3의 월버의 의식스펙트럼을 살펴 보면 인간의 의식의 場은 여러 계층으로 이루어져 있다. 인간의 의식을 프로이트(Freud)의 심리학에서는 현재의식, 잠재의식, 심층무의식으로 구분하지만

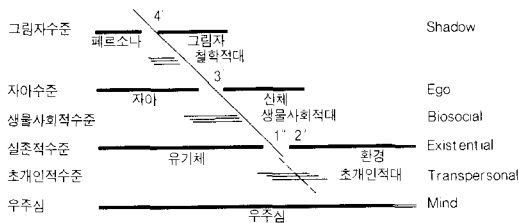


그림 3 월버의 의식스펙트럼도(월버 《의식의 스펙트럼》 p.131)

용(Yung)은 여기에 집합 무의식을 추가하고 있다. 이와 유사하게 불교에서는 6識(현재의 표면의식, mano-vijñāna), 7識(말나식: 잠재의식, 자아의식, 번뇌의식; mana-vijñāna)과 의식의 뿌리인 8識(아라야식: 윤회의식, 業識, 種子識; ālaya-vijñāna)으로 구분하고 있다. 이와 유사하게 월버는 意識에 스펙트럼의 개념을 도입하므로써 보편적인 심리학적 용어를 사용하여 초기에는 의식의 스펙트럼을 그림 3과 같이 구분하고 있는데, 이 그림에 대해서는 설명하지 않을 것이다. 왜냐하면 나중에는 월버는 이를 바탕으로 그의 의식의 스펙트럼 모형(그림 4)을 같이 개발하므로써 이에 따른 의식의 구조와 발달을 그의 사상의 핵심으로 하고 있다. 여기에 대해서는 뒤에서 상세하게 다룰 것이다.

4. 동양의 전통 기공수련

동양의 기공/명상의 개념·수련방법은 너무나 다양하고 광범위하며 여기서 그 내용을 상세하게 다룰수는 없다. 더구나, 중국의 道敎와 우리 전통 丹學의 다양한 氣功수련·정신수련이나 깨달음을 목표로 하는 고차적인 종교적 수련인 불교의 禪수련, 힌두교의 요가명상수련등은 쉽게 다룰 수 없는 전문적인 주제이고 이 글의 목적이 아니므로, 여기서는 다만 기공·명상·禪수련의 핵심이 되는 기본원리에 대해서만 간략하게 논의할 것이다.

우리나라에서도 예전부터 우리 조상들이 氣수

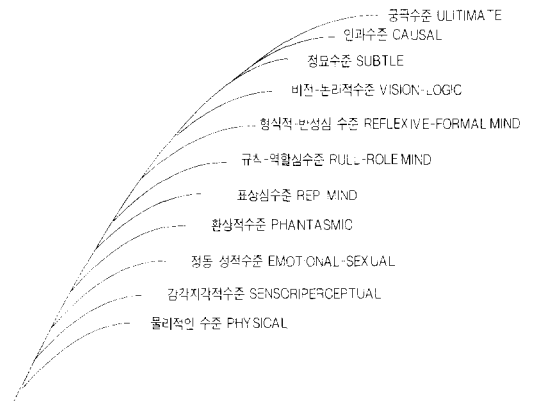


그림 4 의식의 기본구조의 계층

련을 위해 사용한 丹學이 있지만, 현대적인 氣功은 주로 중국에서 전통적인 道家의 수많은 유파에 의한 수없이 많은 다양한 무술기공, 內丹功(金丹)수련법으로 내려오던 것을 오늘날 중국의 몇몇 뛰어난 기공사들이 현대화시켜 근래에는 한국과 일본에도 널리 보급되고 있다.

심신수련의 기초원리서인 《太乙金華宗旨》나 金丹수련의 고전인 《參同契闡幽》에 보면 도가에서도 원래 性命雙修를 중시하였으나 기본적으로 命수련을 위주로 하는 外丹功 혹은 內丹功에 의한 氣수련법이다. 道家의 수련중에 內丹功을 위주로 하는 太乙金華宗旨의 右道수련의 기본원리는, 神通과 用神에 의한 부직, 주술을 통한 초능력 수련위주인 左道와는 달리 소위 內氣功인 金丹수련 원리인 小周天, 大周天에 의해 聖胎환후, 陽神을 길러 환골 탈태한 후 신선이 되거나 道通하고 득도하여 虛明(空·自性)으로 돌아간다는 金丹수련이 있다. 이것은 원래 불로장생의 金丹鍊金術을 內丹功으로 발전시킨 것으로 그 수련의 원리와 과정을 주역의 원리에 따라 보여주는 난해한 수련원리서가 《參同契闡幽》이다.

그러나 도가의 수련은 유파가 너무 다양하고 金丹수련원리와 기법자체가 지극히 어렵고 난해할 뿐만 아니라 命수련인, 氣단련위주의 수련이다. 물론, 도가에서의 氣수련의 기본원리에 따른 內氣功 金丹은 道家에서 全眞道의 유명한 道人인 種離權이 가르친 바와 같이 그림 5에서 보듯이 후천의 精(육신의 氣)과 氣(생명의 氣, 元氣)와 神(마음의 氣와 정신의 氣)에 대한 性命雙修의 과학적 수련을 위한 원리가 모두 포함되어 있다. 인간의 몸, 氣, 마음, 정신은 일체적으로 상호연관되어 있어 하위의 氣를 제대로 단련하면 상위의 氣가 단련되는 상향식 단련의 원리와, 역으로 상위의 氣로서 하위의 氣를 단련케 하는 하향식 단련 원리를 통해 온생명기가 단련된다.

먼저, 상향식 단련을 보면, 練精化氣로 육신의 精氣를 단련하면 元氣가 좋아지는 것이며 練氣化神은 엄격한 의미로는 생체氣(생명원기)를 단련하는 小周天, 大周天같은 金丹의 氣수련을 하면 道胎하여 陽神을 길러서 不老長生하거나 神仙이

된다는 것이지만, 넓게는 丹田호흡 같은 氣수련을 하면 識神인 魂氣와 靈氣같은 精神이 상승하여 神通의 경지에 도달한 道人이 된다는 것이다. 練神還虛는 神을 단련하면 결국 虛로 돌아가서 도통하여 깨달음을 성취하게 된다는 것이다. 역으로 凝神練氣는 神, 즉 마음을 응시하면 周天에 의해 단전의 氣가 단련된다는 金丹·단전수련의 요체를 설명한 것이다. 뿐만 아니라 건강한 몸속에 건강한 마음과 정신이 깃든다는 현대적인 건강원리가 積精全神의 원리이다. 반대로 정신력이 강하고 건전하면 몸이 단련된다는 以神練精과 원기가 왕성하고 축적되면 육신의 '기'가 좋아지며 왕성하게 된다는 積氣生精은 현대적인 관점에서 보아도 과학적일 뿐만 아니라 몸·기·마음·정신의 과학적 수련의 요체를 도가의 氣수련원리에서 찾을 수 있다.

그리고, 도가의 氣수련에서 육신의 氣, 생체의 氣, 마음의 氣, 정신의 氣의 수련을 보다 과학적으로 이해하기 위해서는 인체의 여러 수준의 氣의 구조와 각 수준의 생명기의 센터인 그림 6과 같은 소위 단전(차크라)의 구조와 기능을 이해할 필요가 있다.

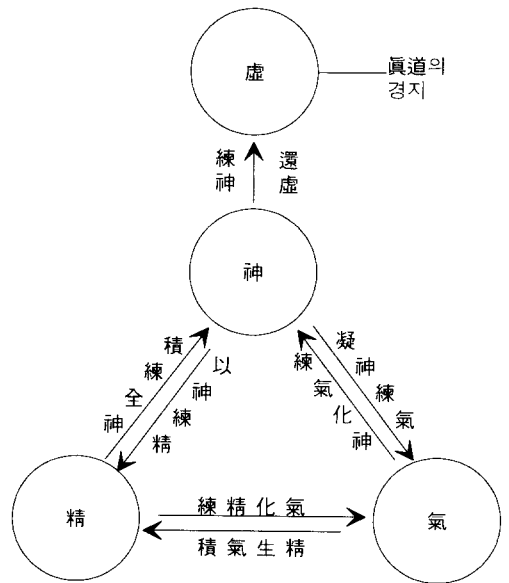


그림 5 精·氣·神 수련원리도

5. 기공·명상에 대한 정신과학적 이해

동서양의 요가나 기공, 명상이나 禪수련의 수준, 형식, 기법과 기예는 너무나 다양하게 많고 그 일차적인 수련 목표도 상이하지만, 그 궁극의 원리는 정신과학적 측면에서 보면 동일한 것이다. 대부분의 보통사람들은 정도의 차이는 있지만 몸의 氣(精氣), 생명원기(生命氣) 마음의 氣(心氣), 정신의 氣(精神氣)가 최고수준으로 진화된 성현·불보살들을 제외하고는 온생명氣의 부조화와 이로인한 어느 수준의 氣의 기능저하나 장애·濁氣·邪氣에 의한 오염 등으로 음양의 氣가 막히거나 엉키고 조화와 균형을 상실한 異狀 상태에 있다.

육신의 기(精氣)에 異狀이 있으면 건강을 상실하고, 마음의 기(心氣)에 이러한 異狀이 심하면 항상 스트레스와 性情의 불안, 異狀성격의 상태에 빠지게 되며 정신의 氣(靈氣)에 異狀이 있으면 狂氣나 정신이상 상태에 있게 된다. 그러나 사실은 인체 生命場의 모든 수준의 氣는 일체적이며 상관적으로 작용하기 때문에 어느 한 수준의 氣가 異狀상태에 있으면 다른 쪽도 영향을 받아 이상상태로 되기 쉽지만 生命場 홀라키의 계층적 원리에 의해 상위의 氣가 더 지배적이다. 하향식 작용원리에 의해 생氣보다는 心氣, 심기보다는 정신氣(魂氣)가 더 중요하고 지배적이라는 것이다. 정신의 氣가 강하고 건전하면 마음의 氣가 건전해지며, 마음의 氣가 건전하면 생체氣가 조화롭게 흐르고 몸의 精氣도 자연 조화로운 상태에 있게 된다.

불교 심리학적 관점에서 보면 모든 異常의 원인은 한 인간의 심층무의식 집합무의식(제8식 아라야식)에 薰習된 진화과정에 누적된 種子識과 개체적인 카르마(業識)이 유발시키는 콤플렉스와 異狀상태로부터 비롯된다고 본다.

이것을 정신물리학적 관점에서 보면, 한 영혼이 무수한 생을 거쳐 오면서 누적시킨 무수한 생명 정보의 意識(意識의 場)의 일부 하위 의식수준의 생존본능적 생명정보가 의식의 성장발달·진화에 따라서 사라지거나 통제·조절되지 않고

意識의 場의 질서와 조화가 상실된 상태에 있기 때문에 월버가 말하는 모든 의식수준의 異狀과 병리현상이 생긴다고 볼 수 있다. 정신물리학적으로는 生에서 生으로 전달되는 생명정보의 場인 집합무의식의 場의 모든 의식의 홀로그램이 業識이라고 볼 수 있다.

따라서, 명상의 일차적인 목적은 業識의 홀로그램에 業識을 가져온 基抵氣波가 흐르면 業識이 발동하고 이로 인하여 마음이 조건화된 의식상태로 들어가 부조화와 異狀심리상태에 시달리게 되고, 이에 따라 오장육부의 생체氣도 막히고 흐트러지며 결국 건강도 상실하게 된다. 따라서 모든 것이 마음에 있다(一切唯心造)는 불교심리학의 관점에서 보면, 인간의 일체의 가능한 모든 의식과 경험된 모든 것을 저장하고 있는 意識의 뿌리라고 볼 수 있는 아라야식의 카르마 業識과 혼성된 種子識을 소멸시키는 즉, 장애심과 병리적인 마음을 淨化시키는 아라야식 수준의 意識의 수련·정신수련이 필요하다.

마음을 닦기 위해 대승불교에서는 개개인의 根器의 수준에 따라 敎宗에서는 경전의 공부와 지혜와 자비의 실천을 중시하고, 禪宗에서는 參禪공부를 중시하는 것이다. 불교적인 수련을 현대적인 관점에서 보면, 교종은 불교경전과 唯識사상의 근본인 緣起觀, 中道空觀과 法華·華嚴의 一乘·法身佛 사상을 바로 깨쳐 靜觀의 지혜를 기르며 마음을 닦아가며 보살행을 실천하는 길을 통해 自性を 깨치는 수련을 중시하고 있다. 반면에 禪佛敎에서는 信·解·修·證의 수행과정을 거치지만 누구든지 禪定을 통해 自性を 깨치면 단박에 成佛한다는 頓悟漸修를 중시하고 있다.

이러한 불교수련의 궁극적 목표는 깨달음이지만, 그 중간 수행과정을 보면, 보살의 수행의 첫 목표가 모든 장애와 번뇌의 뿌리인 業識을 소멸시키는 것이며, 다음은 점차로 미세번뇌까지도 정화해 가는 과정이 性수련 위주의 불교수련이다. 요컨대, 현대 정신과학적 관점에서 보면 道家적 氣功수련 원리나 불가의 禪수련, 또는 현대의 다양한 靜觀(관심, 묵상)수련, 이미지 명상, 에너지 명상, 治癒명상, 초월명상의 實修에 의해

冥想態, 즉 入禪의 α 파와 入定的 θ 파의 상태에 주기적으로 들어감으로써 심층무의식과 아라야식(業識)의 정화와 진화를 통한 의식의 변화를 가져오려 하는 것이다.

즉, 이것은 말나식과 아라야식(카르마식), 심층 집합無意識의 場내에 今生과 수많은 生을 거쳐오면서 저장된 잘못된 원초 의식·동물적 본능·도착되고 짐작하는 自我(我相)의식을 지우는 것과는 같다. 이는 冥想態·禪定的 상태인 깨어있는 의식상태에서 무의식의 통로가 열리게 하여 올바른 각성된 意識波와 叡智·지혜·至福의 초월 의식이 흘러들어가게 하므로서, 그리하여 아라야식에 기록된 홀로그램의식의 바탕을 소멸시키고

변화시키는 것이라고 볼 수 있다. 그리고, 이렇게 하여 의식의 濁氣가 사라지고 業識이 소멸되므로서 정신·영혼의 氣가 밝고 맑은 氣로 넘치면 자연스럽게 의식의 성장 진화의 원리에 의해 의식이 최고의 각성·깨달음의 상태에 이르고, 이에 따라 참된 초월의식에 대한 영안이 열리면서 자비와 사랑의 영성이 넘쳐 흐르고, 모든 自己단계의 障礙심리나 병리현상이 사라지면서 無心(초자아)의 경지에서의 의식의 통일과 정신통합이 이루어지는 고도의 의식의 變容을 성취하게 되고, 궁극적으로는 神通六明의 경지와 깨달음·見性悟道の 경지에 도달하는 것이다.(계속) 