

[역주: 이 책은 1929년에 Chen Wei-Ming(陳微明)선생이 쓴 책을 1985년에 영어로 번역한 것을 다시 증역한 것이다. 얇은 책에 태극권에서 생기는 물음을 잘 요약해서 답해놓은 것 같다. 원전을 볼 수 없는 까닭에(보아도 못 읽지만) 한자로 쓰면 더 이해가 잘 될 부분도 바로 적을 수 없었다. 특히 역자가 태극권에 대한 이해가 부족하여 일부분은 대충 넘어가기도 하였다. 또 태극권의 역사에 대하여는 사람마다 견해가 다르다는 점을 감안하여 史實이 아닌 부분도 있을 수 있다는 정도로 읽는 것이 옳지 않을까 한다.(책에 따라 그 주장하는 바가 다르다.) 후에 다른 분들의 도움을 받아 제대로 된 번역이 되면 다시 올릴 기회가 있으리라 생각된다.]

太極拳 答問
陳微明 著

서문

1. 태극권 역사에 대한 이야기 및 전설에 대한 바른 사실
2. 태극권의 자세
3. 태극권의 추수(推手)
4. 태극권의 산수(散手)
5. 태극권의 경(勁)
6. 태극권의 도인(導引) 및 정좌법(整坐法)
7. 태극권 배우는 사람의 체격 및 성취

서문

나는 태극권을 Yung-Mien(永年)지방의 Yang Cheng-fu(楊澄甫)에게 8년간 공부했다. 나는 아주 똑똑하지는 못해서 내가 의문이 생길 때마다 선생님에게 많은 것을 물어보았고 자세한 설명을 들었다. 한번은 선생님이 남쪽지방에를 가는 바람에, 석달 동안 楊少候에게 공부했으며 그로부터 배운 것도 있다. 1925년에 상하이에 와서 Chih Jou 태극권학교를 세우고 가르치기 시작했다. 가르치기 시작할 즈음에는 태극권의 이름을 아는 사람도 거의 없었다. 그러나 가르친 지 4년이 되지 않아서 태극권은 유명해졌다. 무술을 하고자 하는 사람은 태극권을 배웠으며 무술을 가르치고자 하는 사람도 태극권을 가르쳤다. 어떤 이는 남쪽지방에 태극권을 보급한 것을 내가 처음이라고 한다. 그럴지도 모르지만 나도 잘은 모른다.

태극권은 우리 나라와 백성들을 튼튼하게 만든다. 그러나 이 것이 본래의 정신과 떨어져서 유행에 그친다거나, 그 원칙이 잊혀진채 세상에 퍼진다면, 또 다른 것들과 섞여서 그 본질의 중요한 부분들이 없어진다면, 그 것은 걱정거리가 하나 느는 것에 불과할 것이다.

그래서 태극권에 관심있는 사람들을 위하여 내가 양선생님께 배운 것을 책으로 적는다. 여기에 단지 내가 아는 것만을 쓴다. 그 동안 많은 사람들에게서 편지로 배우기를 원한다는 편지를 받았다. 하지만 어떻게 편지로 배울 수 있겠는가? 뭐라고 해도 태극권은 연결되어 있고, 둥글며, 대부분의 경우 실제로 대하여서 전수된다. 이 것은 수고가 많이 드는 일이다. 어떻게 편지로 이런 것을 할 수 있겠는가? 오래 전에 Hsu Hsien-ping이 37개의 연결되지 않은 각 자세를 가르쳤다. 이제 그의 생각을 따라, 책으로부터 배울 수 있게, 몇 개의 동작을 뽑아서 이해하기 쉽게 설명한다. 동작은 연결되어 있지 않지만 건강과 장수에 도움을 줄 것이다.(역주: 실제로 동작은 번역본에 포함되어 있지 않다.)

1. 태극권 역사에 대한 이야기 및 전설에 대한 바른 사실

문: 태극권을 진짜로 전한 사람은 張三峰입니까?

답: Ningpo의 기록에 의하면 오늘날의 태극권에서 쓰이는 명칭과 비슷한 자세의 이름이 나온다. 그러나 태극권이라는 이름은 보이지 않는다. 또, Huang Li-chou가 明代末에 쓴바에 의하면 Wang Chen-nan이라는 사람의 묘비에 써 있기를 장삼봉이 태극권을 전수했고, 그 후 Ningpo의 Yeh Chi-mei에게 전수해주었다고 한다. 따라서 Ningpo의 기록에 있는바 대로 장삼봉이 태극권의 전수자이다.

문: 장삼봉의 기념비적인 저작에 따르면 몇대가 지난 후 태극권이 Kuan Chung지방의 Wang Tsung에게 전수되었다고 합니다. 이 사람이 Wang Tsung-yueh입니까? 아니면 서로 다른 사람입니까?

답: Wang Tsung(陝西王宗)은 Shensi지방 출신이고, Wang Tsung-yueh(山右王宗岳)는 Shansi지방 출신이다. 사람들은 이 두사람을 같은 사람으로 착각하고 있다. Tsung-yueh는 青나라初 사람이다. 하지만 Wang Tsung은 훨씬 전으로 元末, 明初의 사람이다.

문: 장삼봉에 의하여 전수된 것 말고 다른 태극권도 있습니까?

답: 다른 것이 네 가지 있다고 한다. 첫째는, 당나라시대의 Hsu Hsuan-p'ing에게 여덟자로 된 노래가 있었다고 한다. 또 Hsin Hui Lun, Chou Shen Ta Yung Lun, Shih Liu Kuan Yao Lun 과 Kung Yung Ko 는 Sung Yuan-chiao 에게 전해 내려왔다. 둘째, Fu Tsu-li는 이를 Yu씨집에 전하였고, Yu Ch'eng-hui, Yu I-ts'un, Yu Lun-chou 및 Yu Tai-ai를 거쳐 내려왔다. 셋째로, Han Kung-yueh가 이 것을 Chen Lung-hsien에게 전했고 몇대 후에 Ch'en Pi에게 전해졌다. 여기서 Yung Kung Wu Tzu(Study of Five Things)와 szu Hsing Kuei Yuan Ko(Song on the Return of Four Instincts)가 나왔다. 넷째로, Ying Li-hen이 태극권을 Hu Ching-tzu에게 전했다. 그리고 몇대 후에 Sung Chung-shu에게 전해졌다. 그러나 자세한 사항들은 알려져있지 않다.

문: Honan(河南)에는 Ch'en Chang-hsing(陳長興)과 그의 제자들 가운데 Yang Lu-ch'an(楊露禪) 밖에 다른 유명한 사람이 있습니까?

답: Huan-ching 지방에서는, Honan Ch'en ching-ping(진청평;陳淸萍)이 Ch'en chang-hsing의 기술을 익혀서 Wu Yu-hsiang(무우양;武禹襄)에게 전했다고들 한다. Wu는 Li I-Yu(李亦畬)에게 전했고, Li가 Ho Wei-chen에게, 그리고 Ho가 Sun Lu-t'ang에게 전했다 한다.

문: Po Hsiao-shen이 쓴 소설 Chiang Hu Ch'i Hsia Chuan에서 그는 양씨집안을 비난하였고, 또 Yang Pan-hou의 이야기도 쓰고 있는데, 이것은 있는 사실을 쓴 것입니까?

답: 이 것은 단지 길거리에서 하는 이야기일 뿐 믿을만한 이야기라고는 할 수 없다. 학자들조차 시기하고, 논쟁하는 마당에 어찌 공부도 덜한 무술가들이 이러한 잘못을 저지르지 않을 수 있겠는가? 고귀한 명성을 지닌 사람들에게도 뒷공론이나 뜬소문들이 있지 않은가?

2. 태극권의 자세

문: 태극권의 시작에서 끝까지 약 70개의 자세(동작)가 있습니다. 장삼봉이 이러한 식으로 가르쳤습니까, 아니면 후에 변화하여 생긴 것입니까?

답: 내가 들은 바로는 예전에 태극권은 하나 하나의 자세로 연습했다고 한다. 그러나 언제 이 것들이 연결되어 하나의 긴 동작이 되었는지는 모른다. 아마도 태극권론을 쓴 Wang Tsung-yueh가 동작을 이름붙여 순서대로 늘어놓으면서 이런 식으로 처음 시작했는지 모른다. 그렇다면 이 것은 칭찬을 받을만한 일이다. 만일 이렇게 연결되지 않았으면 어쩌면 태극권은 없어져버렸을지도 모른다.

문: 북경에서 태극권을 배운 사람들은 양씨 집안으로부터 배웠습니다. 왜 동작이 약간 다른 것입니까?

답: 동작은 약간 다를지 몰라도 그 원리는 마찬가지로이다. 동작이 달라진데에는 두가지 원인이 있는 것 같다. 첫째는, 원래 스승과 제자 사이의 관계를 매우 엄했다. 제자는 함부로 물어보지 못했으며, 스승은 별로 동작을 보여주지 않았다. 그래서 정확한 자세를 배우기 어려웠다. 둘째로는, 혹 바른 자세를 배웠다고 해도 시간이 지나면서 진수되는 동작이 달라진다. 이 것은 수련하는 사람마다 특징이 달라서이다. 따라서, 가르침이 정확하지 않았거나, 배우는 사람이 주도면밀하지 않았거나 하면, 바른 길을 이룩하지 못했을 것이다.

문: 어떤 동작이 바른 동작인지는 어떻게 알 수 있습니까?

답: Wang Tsung-yueh가 “몸이 바르고, 안정되고, 편안해야한다”고 한 말을 생각해야 한다. “바르다”고 함은 한쪽으로 기울지 않았다는 말이고, “편안하다”는 말은 “긴장되지 않고 힘이 들어가있지 않다”는 말이다. 이에 덧붙여서 태극권의 10대 원칙을 중시한다. 머리가 위에 매달려있는 듯(虛靈)하지 않고, 한쪽으로 기울인다; 가슴을 펴서 내밀며, 똑바로 선다; 상체가 무겁고, 하체가 가벼우며, 몸무게가 양쪽 다리에 걸리며(雙重), 허실(虛實)을 제대로 나눌 수 없다; 몸이 너무 빨리 돌며, 손이 목표를 찾지 못한다; 몸이 오르내리며, 어깨가 흔들린다; 보폭이 너무 좁으며, 허리가 돌지 못한다 - 이들은 모두 원칙에 어긋난다. 간단히 말하면 - 열 가지 원칙을 포함하여 - 전신이 바르고 편안하면 완벽하다고는 못하더라도 훌륭한 동작이 될 것이다.

문: 어떤 사람은 보폭이 너무 넓거나 길면 민첩성을 떨어뜨려서 나쁘다고 합니다.

답: 옳다. 그러나 연습할 때는 우선은 보폭을 넓게 하여라. 보통 자세에서는 한 다리는 굽히고 한 다리는 펴게 된다. 왼쪽 다리가 펴져 있고 오른쪽 다리가 굽어 있다고 하자. 그러면 굽은 다리의 무릎과 발끝은 서로 수직선상에 있다. 이렇게 안정되어있어야 허리가 relax되어(鬆腰) 쉽게 돌 수 있다. 보폭이 너무 짧고 좁으면, 허리가 돌 수 있는 범위가 적어져서 상대방이 세계 밀면 그 힘을 흘릴(化) 충분한 여유가 없게 되어 발을 뒤로 움직여야한다. 어쨌든 장소가 너무 좁아서 뒤로 갈 수 있는 여지가 없다면 어찌하겠는가? 그러나 보폭이 크다면 허리를 완전히 돌려서 그의 힘을 흘려버리고 역습할 수가 있다.

문: 어떤 사람은 자세를 너무 낮게 잡으면 안된다고 합니다. 이 것이 옳습니까?

답: 자세가 너무 낮고 보폭이 넓어지면 허리를 틀기가 쉬워진다. 그러나 자세가 너무 높고,

보폭이 너무 좁으면 허리를 틀 수 있는 여지가 적어진다. 서 있는 자세의 높이는, 보통 하나는 굽히고 다른 하나는 편, 두 다리에 달려있다. 너무 낮게 서있으면 무게중심이 너무 내려가서 재빨리 전진하거나 허실을 나누기가 쉽지 않다. 고전에 나오기를 “우선 열림(開)을 찾고, 그 다음 닫힘(閉)을 찾는다”라고 했다. 진지하게 수련한다면 머지않아 보폭이나 손과 다리의 움직임이 명확해질 것이다. 작은 것은 항상 큰 것으로부터 나오고, 높은 것은 낮은 것으로부터, 간결한 것은 산만한데서부터, 부러진 것은 연결된 것으로부터 나온다. 그렇지 못하다면 급할 때 바르게 변화하지 못하고 보법이 틀리게 될 것이다.

문: 어떤 사람이 말하기를 진전이 있으려면 투로(형)은 무 열심히 연습할 필요가 없고, 추수(推手)만 하면 된다고 합니다. 그렇습니까?

답: 그렇게 말하는 사람은 투로의 진정한 의미를 모르는 것이다. 투로가 추수의 기본이다. 투로를 오래 연습하면, 태산과 같이 무거워지며 깃털과 같이 가벼워진다. 그러나 투로를 무시하고 추수만 연습하면 반드시 몸이 불안정해져서 쉽게 밀리게 된다.

문: 어떤 사람이 태극권에서도 결국은 힘을 써야한다고 합니다. 그렇습니까?

답: 고전에 쓰여있기를 “진정한 부드러움이 극에 달하면 진정한 강함이 된다”고 했다. 태극권의 강한 점은 안에서부터 나오며, 유연함과 방송(放鬆,relaxation)에 기본을 둔다. 유연함을 연습하면 할수록, 더 빨리 몸 안의 힘(내공)을 얻게된다. 아직도 몸의 어딘가에 긴장이 남아있으면 몸 안의 힘이 모이는 것을 방해한다. 긴장을 풀면(방송하면) 팔이 쉽게 가라앉게 되며 무거워진다; 그렇지 못하면 팔이 뜨게된다. 이전에 내가 쓴 책 T'ai Chi Ch'uan Shu에서, 이에 대하여 확실히 이야기했다. 힘을 사용해야한다고 말하는 사람들은 힘이 넘쳐나거나 외공을 단련하는 사람들이며 그 것을 포기할 줄 모른다. 그들은 유연함의 극치에 또 다른 종류의 힘이 있다는 것을 믿지 않는다. 그런 사람들은 태극권의 진수를 얻지 못한다.

문: 선생이 같은 방법으로 가르쳐도 어떤 학생은 자세가 좋으면 어떤 학생은 나쁩니다. 어째서 그렇습니까?

답: 나쁜 학생은 굳어있고 힘을 사용한다; 반면에 좋은 학생은 유연하고 힘을 쓰지 않는다. 예를 들면, 대장장이는 모양을 마음대로 바꾸려고 금을 녹이는데 높은 온도를 쓴다. 금이 녹아 부드러워지기 전에는 쇠망치로 모양을 마음대로 바꿀 수 없다. 따라서 선생이 학생의 몸이 강해지도록 힘을 사용하라고 한다면, 학생의 자세가 좋기를 바랄 수 없다. 힘은 쇠망치와 같다. 우리는 유연하게 하고 오래 수련해야 한다. 그러면 부드러워 보이나 실은 강하게 될 것이다. 이 것이 태극권의 내공이다.

문: 태극권에서 머리는 어떻게 해야 합니까?

답: 머리를 똑바로 세우고 눈을 내리깔지 않는다. 머리가 한쪽으로 기울면, 신(神 spirit)이 오르지 않는다.

문: 눈은 어떻게 합니까?

답: 눈은 신이 머무는 곳이다. 시선은 때로는 움직이는 손을 따라가며, 눈이 손의 움직임을 따라갈 때는 허리가 자동적으로 (따라서) 돈다. 때로는 시선은 앞을 바라본다. 이러한 차

이는, 고전에서는, 왼쪽이나 오른쪽을 보거나 가운데 중정(中定)을 이룬다는 식으로 써어 있다. 왼쪽이나 오른쪽을 보면서 허리가 틀어져 상대방의 힘을 흘린다. 앞을 바라보며 중정을 이루면 상대방을 밀어낼 수 있다. 오랫동안 태극권을 수련하면 눈이 밝아지고 강해지며 태극권의 技가 높아진다.

문: 연습할 때는 입을 열고 합니까, 닫고 합니까?

답: 도가의 중요한 경전 Ts'an T'ung Ch'i 에 “귀와 눈과 입은 세 가지 보물이므로 닫아두어야하고 열면 안된다”라고 하고 있다. 태극권은 움직임 가운데서 고요함(動中靜)을 찾으며 이는 명상의 보완이다. 숨을 쉬기 위하여 입을 열면, 혀와 목구멍이 마르게 될 것이다. 입을 닫고 있고 혀를 입천장에 붙이게 되면, 침이 자연스럽게 모이게 되고, 삼키게 되어 건강이 증진되게 된다. 그러나, 입을 열고 연습하면 이러한 이득을 잃게 된다.

문: 연습할 때 어떻게 허리를 송(鬆 relax)합니까?

답: 허리를 “송”하는 것은 억지로 힘을 주어 아래도 밀어내리는 것이 아니다. 그렇게하면 회전하기가 힘들어질 것이다. 고전에 이르기를 “허리는 축과 같다”고 했다. 이 말은 허리가 영활하고 ... 깃대같이 똑바로 서야 한다는 뜻이다. 송을 하지 않고 똑바로 서면, 엉덩이가 기울어지고 결국은 몸이 비틀어질 것이다. 즉 미저골(尾骶骨)이 똑바르지 않게 되고 신(神)이 머리 꼭대기까지 올라가지 못하게 될 것이다. 그러면 힘이 척추에서 발출될 수 없다.

문: 손을 사용할 때 손가락은 어떤 모양을 해야 합니까?

답: 손가락은 자연스럽게 편 상태로 한다. 너무 구부리지도 않고, 너무 힘이 들어가거나, 똑바로 펴지도 않고, 너무 벌려도 안된다. 손가락을 구부리거나 힘이 들어가거나 너무 똑바로 펴면 기가 손가락 끝까지 도달하지 못한다. 장(掌)을, 무릎을 지나서까지 밀어내지 말아라. 그렇게 하면 균형을 잃게 될 것이다. 어떤 사람은 장을 내밀고 앞으로 몸이 기우는데 그렇게하면 궁둥이가 뒤로 들리게(tilt back)된다. 이 것은 보폭이 너무 작고 허리가 가라앉지 못했기 때문이다. 송이 발을 넘어가면 상대방을 밀 수 없을뿐만 아니라, 앞으로 몸이 기울어서 불안정해진다. 우선 발을 들여놓고, 두 손이 허리를 따라 앞으로 나가면 상대방을 밀어낼 수 있다. 이것은 몸전체의 에너지이다.

문: 태극권의 발차기에서 힘(力=拙力)을 사용합니까?

답: 아니다, 경(勁)을 사용한다. 경은 유연한 에너지이고 굳은 힘이 아니다.

문: 어떤 모습(appearance)을 가지고 태극권을 연습하여야 합니까?

답: 정신을 집중하고, 기를 가라앉히고, 똑바로 서고, 편안하면서 relax된 상태를 유지한다. 동작은 연결되고, 가벼우면서 민첩한 듯 보이나, 반면에 실제로는 무겁고 가라앉아야 한다.

문: 태극권에는 70가지 이상의 동작이 있습니다. 그 순서를 지켜야합니까 아니면 바꿀 수도 있습니까?

답: 전통적으로, 동작의 순서가 정하여져 있고, 각 자세 사이의 연결이 매우 자연스럽게. 배

우는이는 그 순서를 따라야 한다.

잘 쓴 글에는 함부로 말을 보태거나 빼기 어렵다. 쓰는 방법은 여러 가지더라도, 한번 써지고나면, 뜻을 다치지 않고는 바꾸기 어렵다. 전체적으로 태극권도 마찬가지로 법칙을 따르고 있다. 그러나 가끔 순서를 바꾸더라도 연결이 자연스럽다면 괜찮을 것이다. 투로(형)의 동작이 매일매일 연습하도록 만들어져 있어도, 실제로 대결할 때는 그 순서를 따르지 않는 것과 같다.

문: 선생님이 쓰신 T'ai Chi Ch'uan Shu를 모델로 삼아도 되겠습니까?

답: 그럴 수도 있을 것이다. 내가 양선생님에게서 배울 당시, 나는 매우 조심해서 배웠다. 그리고 그 책을 쓸 때도, 각 동작에 대하여 쓸 때마다 선생님께 물어보곤 했다. 선생님께서는 항상 친절하게 가르쳐 주셨고, 따라서 그 책은 내 책이라기 보다는 선생님의 유산이나 다름없다. 나는 단지 선생님의 가르침을 받아적었을 뿐이다.

문: Ch'ang Ch'uan(長拳)에 반대쪽을 위한 연습도 첨부하셨는데 그 이유는 무엇입니까?

답: 겨루기를 위한 기술을 연습한다면 태극권이든 충분하고 장권이 꼭 필요하지는 않다. 그러나 연습하는 사람들에게는 균형을 발달시킬 필요가 있다고 생각하여 좌우를 바꾼 동작도 연습으로서 첨가하였다. 그래서 왼쪽에 해당하는 부분을 덧붙인 것이다.

문: 태극권의 누술(Brush knee)과 같은 자세에서 손을 천천히 등글게 뒤에서 앞으로 돌린 다음 앞으로 밀어냅니다. 이 동작은 매우 느립니다. 이런 동작을 어떻게 싸움에서 쓸 수 있습니까?

답: 태극권을 느리고 둥근 동작을 써서 relax합니다. 몸 전체가 돌 때, 이것은 t'i(substance)를 위한 것입니다. 실제에서는 이런 식으로 하지 않습니다. 기능적으로, 큰 원의 일부만을 재빨리 씁니다. 그러지 않는 사람은 바보겠지요.

문: 우리는 예전의 태극권의 달인들이 어떻게 태극권을 했는지 모릅니다. 선생님은 아십니까?

답: 나는, Yang Shao-hou(楊少候)가 그의 할아버지 Yang Lu-ch'an(楊露禪)이 하세단편에서 땅 위에 떨어져 있는 동전을 입으로 집을 수 있다고 하는 것을 들었다. 또, 그의 허리가 매우 유연하여 그의 어깨(靠)를 상대방의 무릎에 사용할 수 있었다고도 했다. 내가 또 들은 바로는 Yang pan-hou(양반후)는 투로를 하면서 즐겁게 웃기도 하고 노한 듯 보이기도 했다고 한다. 그들의 경지에 이르러서는 이러한 감정이 의도와는 상관없이 무의식적으로 표출된 것 같다.

3. 태극권의 추수(推手)

문: 초심자들은 태극권을 할 때 힘을 사용해야합니까?

답: 아니다. Song of Push-Hands(打手歌)에 “붕(搵), 리(손手변에履), 제(擠), 안(按)에서 동작마다 주의를 기울여라”라고 했다. 제와 안은 앞발에서 하고, 붕과 리는 뒷발에서 한다. 처음에는 원칙을 따라 하고 하루에도 수백번, 수천번씩 하면 다리가 자연스럽게 뿌리를 내리고 허리는 유연해질 것이다. 1년이 지나면 상대방의 에너지가 있는 자리를 찾을 수 있을 것이다. 그러면 자유로운 추수가 될 것이고 원하는대로 밀 수 있다. 그러나 너무 급히 하려 하면 힘(拙力)을 쓸게 되고 이 것이 습관이 될 것이다. 그러면 높은 경지에 오를 수 없다.

문: 붕, 리, 제, 안은 여러 가지 변화를 갖고 있습니까?

답: 이 네가지 동작을 무한한 변화를 갖고 있다. 예를 들면, 안을 하여도 가볍고 민첩하게 할 수도 있고, 무겁고 견고하게 할 수도 있고 또 왼쪽이 무겁게, 또는 오른쪽이 가볍게도 하고, 반대로도 하고, 안을 하는 동안 손이 모여들게도 하고 벌어져나가게도 한다. 제를 할 때도, 앞을 향해서 똑바로 하거나, 대각선으로 하거나 팔꿈치(肘)를 같이 쓰거나, 손이나 팔에 변화를 주거나 할 수 있다. 또는 擠하는 팔의 누르는 점을 바꿀 수도 있으며, 누르는 점의 중심이 변하면 다른 점을 사용할 수도 있다. 각 점은 동시에 곡선이기도 하고 직선이기도 하다. 따라서 각 점에서 점경(黏勁)을 쓰다가 굽은 가운데서 곧은 점을 발견하면 발경(發勁)을 한다. 항상 상대방의 변화에 응하면서 위로는 아래로든 擠할 수 있다. 붕은 정면을 향하거나 수평으로 할 수도 있고, 위쪽이나 아래쪽으로도 된다. 항상 상대방의 팔이나 손에 黏하고(stick to), 상대방이 나의 팔이나 다리에서 나에게 발경할 수 있는 점을 찾지 못하도록 부단히 방향을 바꾼다. 그가 나의 중심을 찾으려 하면 재빨리 방향을 바꾸지만 떨어지지 않는다. 상대방이 떨어지면 재빨리 그를 밀어낸다. 이 것을 meet-disconnect-push라고 한다. 리는 위쪽이나 아래쪽, 또는 수평으로 사용하며 잡아채는 방법(採)을 함께 쓰면 상대방의 팔을 부러뜨린다.

문: 발을 떼지 않는 추수가 더 중요합니까, 발을 움직이며 하는 추수가 더 중요합니까?

답: 발을 떼지 않는 추수는 허리를 수련하는 것이며, 허리가 유연해지면, 다리를 쓰지 않고도 상대방의 경을 흘릴(化) 수 있게 된다. 움직이며 하는 추수는 허리는 물론 보법도 연습하는 것이다. 상대방이 재빠르게 움직이면 나도 걸음을 옮겨야 한다. 허리로 상대방을 흘릴 수 있고 발놀림이 민첩하다면, 재빠르게 방향을 바꿀 수 있고 공격할 기회를 찾기 쉽다.

문: Ta-Lu(대리=손手변+履)는 어떻게 사용합니까?

답: 대리는 네 모서리에서, 採(채:잡아채기), 렬(손手+列:상대방의 얼굴을 마주 치기), 肘(주:팔꿈치), 靠(고:어깨)를 써서 한다. 대리의 동작은 크고 빠르다. 다리가 튼튼하지 않다면 가볍고 민첩하게 변화할 수 없다.

문: 태극권에는 붕, 리, 제, 안, 채, 렬, 주, 고 밖에 어떤 다른 기술이 있습니까?

답: 내가 들어본 적은 있지만 사용할 줄은 모르는 것에, 인대를 잡는 법, 급소를 누르는 법,

특별한 금나수법 등이 있다.

문: 추수를 할 때, 힘을 사용하면 안된다고 합니다. 하지만 상대방의 힘이 세서 나에게 큰 힘을 쓴다면 어떻게 해야 하나요?

답: 만일 힘을 쓰지 않고 추수를 수년간 연습하면 자연스러운 에너지(掬勁, 봉경)을 쓸 수 있게 될 것이다. 이 에너지가 상대방의 힘을 힘들이지 않고 막게 해 줄 것이다. 초학자가 수년간 몸의 어느 곳도 긴장하지 않고 힘을 빼는 것을 수련하거나, 추수의 掬을 연습한다면 이러한 경을 얻을 수 있다. 그러나 이 후에도, 허리를 돌리는 연습을 계속해야 한다. 이것을 보통 "Old Ox"(?)의 에너지라고 한다.

문: 추수를 할 때에 어떤 원칙을 따라야 하나요?

답: 가장 좋은 추수의 원칙을 왕중양의 저술에 써어 있는 것이다. 그 원칙을 지키지 않으면 안될 것이다.

문: 이 밖에 다른 지침이 또 있습니까?

답: Li I-Yu(李亦會)의 五字訣이 고전에 대한 주석으로 훌륭하다. 그 내용은 다음과 같이 간추릴 수 있다: 1) 心靜, 2) 身靈, 3) 氣斂, 4) 勁整, 5) 神聚. (부록의 五字訣을 참조할 것.)

문: 추수에서는 항상 힘이 센 사람이 이기게 됩니까?

답: 그 것은 전쟁하는 군대 사이의 문제와 같은 것이다: 좋은 전략을 쓰는 쪽이 이길 것이다. 용맹함과 관계 없이, 전략이 없이 싸운다면 질 것이 뻔하다. 태극권에서도 마찬가지다: 계획이 있어야 한다. 또, 이치(理)가 많은 사람이 이긴다. 상대방이(내가) 힘을 사용하면 나는(상대방은) 그 힘을 알 수 있다. 그러나 내 마음은 수시로 바뀌기 때문에 상대방은 내 마음을 알 수 없다. 그 마음은 때로는 비어있고 때로는 차 있으며, 보수적이기도 하고 예측할 수 없기도 하며, 한 생각이 지나가면 다른 생각이 그 자리를 대신하고 또 다른 생각이 들어온다. 이것이 노자(老子)에 “하나가 둘이 되고, 다시 셋이 되며, 셋은 여럿이 된다”라고 한 것이다. 변화는 끝이 없다. 힘을 사용하는 사람은 힘의 한도에 머무르게 되며 쉽게 변화할 수 없다. 그러나 마음을 사용하면 더 다루기 쉽고, 아무 방향으로나 원하는대로 움직이며, 섬전(벼락)같이 발출할 수 있어서, 상대방이 넘어져도 무슨 일이 일어났는지 모른다. 이 것이 마음이 힘보다 우월한 점이다.

문: 추수에서 청경(聽勁)이란 무엇입니까? 그리고 청경을 쓸 때는 팔만을 사용하니까 아니면 몸의 다른 부분도 사용할 수 있습니까?

답: 청경은 (상대방이 쓰는)힘과 방향과 힘의 길이를 느낄 수 있는 능력을 말한다. 처음에는 팔을 가지고 연습하며, 훨씬 후에는 전신을 사용하게 된다. 상대방과 접촉하는 부위에서 느낌이 일어나며 이 것을 사용하여 상대방의 장(掌)과 권(拳)을 흘린다(化). 이러한 능력을 청경을 제대로 이해한다(懂勁, 동경, Tong Chin)고 한다.

문: 상대방에게 붙을(黏) 때 어떤 기술을 써서 자신은 조금만 움직이고도 상대방을 밀어낼 수 있습니까?

답: 고전에 이에 대한 답이 있다: “위로 올라감이 있으면 내려감이 있다. 앞으로 나아감이 있

으면 되돌아옴이 있다. 왼쪽이 있으면 오른쪽이 있다.” 이 말은 썸(tempt) 다음에 공격한다는 뜻이다. 손자(孫子)에 “앞쪽을 준비하고 있으면, 뒤가 허술하고; 왼쪽을 준비하고 있으면 오른쪽이 허술하며; 오른쪽을 준비하고 있으면 왼쪽이 허술하다. 모든 곳을 준비하고 있으면, 모두 허술하다. 허술함은 준비되어있지 않은 것이다.”

문: 붙지(黏) 않고도 청경을 쓸 수 있습니까?

답: 아마 그럴 것이다. 내가권(內家拳)에는 세 단계가 있다. 정이 변하여 기가 되고(煉精化氣), 기가 변하여 신이 되며(煉氣化神), 신이 변하여 허(Emptiness)가 된다(煉神還虛). 첫째 단계에 도달하면, 몸이 강해지고 외부의 힘이 침입하지 못한다. 둘째 단계에 도달하면, 몸이 변하여 마음에 따라 즉각적으로 반응하게 된다. 셋째 단계에 도달하면, 상대방도 잊고 나도 잊게 되면, 몸과 마음이 존재하지 않고 비어있다. 이 단계에 도달하면 접촉하지 않고도 상대방을 마음대로(control) 할 수 있다.

문: 태극권에도 팔괘장과 같이 원을 따라 보법을 펴고 계속하여 변화하는 법이 있습니까?

답: 양소후가 내게 가르쳐 준 가운데 하나는, 두 사람이 서로 오른손을 대고(搭手), 아래쪽에서 위로 원을 그리는데, 오른다리를 안쪽에 두고 동시에 오른쪽으로 원을 그린다. 그리고 고양이 같은 걸음으로 왼발을 한걸음 앞으로 던지며, 왼손을 서로 마주 대고, 왼 다리를 안쪽에 놓는다. 오른 발을 한걸음 내딛고 왼쪽으로 돌게 될 것이다. 이 것은 두 사람이 청경을 연습하는 것이지만, 걸음을 옮기게 되면 팔괘장과 다를 것이 없다.

문: 태극권은 부드러움을 찾는데 그 것은 무슨 소용이 있습니까?

답: 부드러움을 찾는 것은 자신의 몸을 조각조각 떼어놓는 것이다. 상대방이 나의 팔뚝을 밀면(push,按) 나의 팔꿈치는 움직이지 않는다. 그러나 팔꿈치를 밀면 팔꿈치는 움직여도 어깨는 움직이지 않는다. 어깨를 밀면 어깨는 움직여도 몸은 움직이지 않는다. 몸을 밀면 몸이 움직여도 허리는 움직이지 않는다. 허리를 밀면 허리가 움직여도 다리는 움직이지 않는다. 이러한 과정으로 나의 몸은 태산과 같이 안정되게 된다. 상대방에게 경을 발하게 될 때는 발에서부터 시작하여 다리를 통하여, 허리, 몸, 어깨, 팔꿈치, 손이 모두 하나로 연결되어 화살이 과녁을 향해 나가듯 경을 발한다. 鬆(relax)할 수 없다면, 몸 전체가 한 덩어리가 되어, 비록 힘이 세다고 해도 더 힘센 사람이 그 “한 덩어리”를 밀어 불안정하게 만들 수 있다. 따라서 부드러움이 결정적인 것이다. 부드러움으로써 공격할 때는 한 덩어리가 되고 방어할 때는 조각조각 따로 논다. 그리하여 긴장을 늦출(relaxed) 수도 있고 강해질 수도 있으며, 앞 뒤로 발걸음을 옮길 때 민첩해지며, 필요한대로 허(虛)하기도 실(實)하기도 할 수 있다. 이러한 능력을 알면 태극권의 쓰임을 다 아는 것이다.

문: 태극권이 저항하는 힘을 쓰지 않으면 태극권을 쓰는 사람은 왜 밀리지 않습니까?

답: 태극권은 저항하는 힘을 쓰지 않지만, 힘을 쓰지 않고 연습할 때, 단지 팔 뿐만 아니라 몸 전체에 붕경(攪動)을 일으키게 된다. 높은 경지에 이르면, 화경을 쓰지 않아도 지탱하는 힘이 커져서 밀리지 않게 된다. 중요한 점은 의도적으로 저항하려는 것이 아니라, 태산과 같이 서있으려고 하는 것이다.

문: 때로는 상대방에게 힘을 쓰려고 할 때 아무것도 느낄 수가 없습니다. 이것은 어찌된 것

입니까?

답: 아, 그것이 화경(化勁, 흘림)이다. 떨어지지도 않고 저항하지도 않는 것이다. 흘림이 길고 짧은 것이나 느리고 빠른 것은 상대방이 미는 것이 따라 맞추어야 한다. 상대방은 바람이나 그림자를 만난 것과 같이 느낄 것이다. 가는 곳마다 비어있는 느낌만을 느낄 뿐일 것이다. 바라보는 사람에게는 모습이 아주 가볍게 느껴질 것이다. 그러나 실제로는 모든 정신이 집중되어, 바라보는 사람은 내가 계속하여 허리와 다리를 쓰고 있다는 것을 알아채지 못한다. 이 것이 “깃털과 같이 가볍다”고 하는 것이다.

문: 추수에서 금나수법을 써도 됩니까?

답: 그렇다. 그러나 태극권에서는 힘을 써서는 안된다. 이에 대하여는 세가지 해석이 있다: 1) 상대방의 팔을 잡아당겨서 변화하거나 되돌아갈 수 없게 한다; 2) 상대방의 힘에 저항하지 않고, 몸을 살짝 들어 둥그렇게 돌려서, 상대방이 내 움직임을 따르게 되고 다시 제자리로 돌아가지만 내 팔을 돌려찍을 수 없다; 3) 내 내공이 크면, 내가 가볍게 붙어서 (黏) 상대방을 움직일 수 없게 한다. 첫째와 둘째는 단순한 기술이지만, 셋째는 경이 필요하다. 만일 기술은 있으나 경이 없거나, 경은 있으나 기술이 없으면 금나수법은 쓸 수가 없다. 제대로 하려면 둘 다 필요한 것이다.

문: 고전에 “나를 버리고 상대방을 따른다(舍己從人)”라고 되어 있습니다. 이 말은 내 의지를 쓸 수 없다는 뜻입니까?

답: 이 것은 노자에서 새를 유인할 때, “얻으려면 먼저 주어야 한다”라고 한 것의 한가지 예이다. 상대방을 따라 쫓는 거리가 길고 짧은 것은 나의 경지에서 결정된다. 내 경지가 낮으면 상대방을 멀리까지 쫓아야 하고, 그의 힘이 다한 후에야 공격할 수 있다. 내 경지가 높으면 가까운 거리를 쫓아가면서 그 중간에 그의 힘이 끊어질 때 공격할 수 있다. 내 경지가 아주 높으면 상대방을 조금만 쫓아가도 상대방의 힘이 끊어질 때 바로 공격할 수 있다. 때로는 상대방에게 달라붙으면 그는 경을 발할 수 없게된다. 그러나 나는 언제나 공격할 수 있다. 이 경지에 이르면 상대방을 따라갈 필요가 없고 내가 하고 싶은대로 할 수 있다.

문: 경을 발할 때는 몸을 가라앉히고, 송(relax)한 후에 한 방향으로 집중하라고 배웠습니다. 이 말은 온 몸의 경이 그리로 간다는 뜻입니까?

답: 그렇다. 온 몸의 경을 발하면 상대방은 멀리 밀려날 것이다. 단지 두 팔의 경만을 발하면 상대방은 조금만 밀려날 것이다. 태극권에서 발하는 경은 길고, 발하는 사람의 경지가 높으면 그 움직임이 짧다. 상대방이 밀려나기 전에 전혀 움직임을 느낄 수가 없을 때도 있다. 이 것은 동작은 짧고 경은 길기 때문이다.

문: 고전에 충고하기를 “움직이지 말아라(靜). 공격을 받으면, 차분하게 하고 움직이지 않는 가운데 움직여라(靜中動)”라고 되어 있습니다. 추수에서 어떻게 움직이는 가운데 고요함(動中靜)을 찾습니까?

답: 추수에서는 상대방에 붙어서 그의 움직임을 따를 때는 고요해야한다. 그러지 않으면 안정되고 침착할 수 없으며 상대방이 따라와서 경을 발하면 밀려 넘어지게 될 것이다. 움직임 속에서 침착(고요)하면, 상대방의 경을 듣고 이해할 수 있으며 쉽게 밀려 넘어지지

않는다. (움직이지 않는) 고요함 가운데 움직이는 느낌을 잃지 말아야한다. 안그러면 죽은 고요함(dead calm)이 되어서 상대방에게 기회를 주게 된다.

문: 어째서 제가 붕, 리, 제, 안을 쓸 때, 어떤 사람은 밀어낼 수 있지만 어떤 사람은 안됩니까?

답: 사람마다 그 부드러움에 차이가 있다. 어떤 사람은 팔이 부드러우나 허리가 굳어있고, 어떤 사람은 그 반대이며, 어떤 사람은 둘 다 굳어있고 어떤 사람은 둘 다 부드럽다. 따라서 그 결과가 서로 다르다. 따라서 쉽게 움직이는 부분을 밀지 말고 잘 안움직이는 부분을 밀어라. 즉, 상대방이 잘 움직이는 부분을 움직이자 않게 될 때 까지 밀지말고 기다려라. 다시 말하면, 상대방의 굳은 부분을 찾은 다음, 그가 움직이는 동안에 밀기 힘들면 그가 설 때 까지 기다려라.

문: 선생님이 말씀하시는 밀기 쉬운 부분과 밀기 어려운 부분이라 어떤 것입니까?

답: 활발한(lively) 부분과 그렇지 않은 부분이 있다면, 활발하지 못한 부분을 밀어야 한다.

문: (명을) 쉽게 발할 수 있고 쉽게 발할 수 없는 때란 어떤 것입니까?

답: 상대방이 움직이고 있어서 방향이 바뀌고, 그의 중심을 찾을 수 없을 때가 쉽게 발할 수 없는 때이다. 상대방의 중심이 사라졌지만 다른 중심이 나타나면 이 때는 발하기 쉬운 때이다.

문: 앞으로 나아가기 위하여 후퇴한다는 것은 무슨 뜻입니까?

답: 이 것은 상대방이 공격할 때에 나는 물러서지만 내 손을 그의 몸에 붙여둔다는 뜻이다. 그의 힘이 다했을 때와 동시에 걸음을 내딛으며 내 손이 내 허리를 따라 움직이며 경을 발출시킨다. 그러면 그는 밀려나게 된다.

문: 태극권에서는 떨어지려고도 저항하려고도 하지 않습니다. 그러나 쌍방이 모두 붙고(黏) 듣는(聽)데 능하며, 쌍방이 모두 떨어지지도 저항하지도 않으면 누가 우위에 서게 됩니까?

답: 상대방의 팔도 청경을 쓸 수 있으면 기회를 잡을 수 없다. 그러나 그의 몸이 청경을 쓸 수 없으면, 내가 갑작스럽게 변화하여 그의 몸을 밀면 때로는 그에게 발할 수 있다. 경은 끊어질지 몰라도 마음은 끊어지지 않는다.

문: 상대방의 몸에 달라붙지 않고도 청경을 할 수 있습니까?

답: 보통 내가 그에게 붙으면(黏) 나는 그를 들을 수 있고 내가 그의 경을 읽으므로 그는 나를 밀 수 없다. 내가 그에게 붙지 않았는데 그가 나를 밀어낸다면, 이것은 내가 그의 붙지않는 경(nonstick chin)을 느낄 수 없기 때문이다. 그러나, 비범한 사람은 실제로 상대방의 몸에 대지 않고도 그의 경을 들을(읽을) 수 있다.

4. 태극권의 산수(散手)

문: 태극권의 산수(散手:free fighting=자유대련?)는 어떻게 씁니까?

답: 태극권에는 70개가 넘는 자세가 있고 그 모두 다 산수에 쓸 수 있다. 그러나 모든 자세를 산수에 쓸 수 있다면 추수는 왜 배우는가? 그 것은 태극권의 산수를 잘 할 수 있으려면 추수의 청경을 쓸 수 있어야 하기 때문이다. 청경이 있어야만 산수를 바르게 할 수 있다. 상대방에게 붙을 수 없으면 청경을 모르는 것이고, 그러면 대련(산수)은 외공의 치고 막는 것에 불과할 뿐이다. 그러면 동작이 모두 옳지 않다. 고전에 “바르게 대는(touch)데 익숙해지면 점차로 경을 이해하게 된다. 경을 이해하게 되면 지혜에 도달한다”라고 했다. 여기서 익숙하게 대는 것이 첫 번째 단계임을 알 수 있다. 청경은 두 번째 단계이다. 대는데 익숙해지는 것도 쉽지 않다. 그러나 청경은 훨씬 더 어렵다. 예를 들어 어떤 사람이 주먹으로 공격해올 때, 그에게 붙을 수 없으면, 그의 경을 들을 수 없다. 그의 경을 듣지 못하면 어느 방향으로도 따를 수 없고 따라서 산수를 할 수 없다. 그러나 붙으면 그를 따라 움직일 수 있고, 상대방의 팔이 올라가면 다른 손으로 그의 가슴을 칠 수 있다. 그의 팔이 내려가면 그를 따라 움직이며 다른 손으로 그의 얼굴을 칠 수 있다. 그의 팔이 앞으로 나오며 경이 그의 왼쪽에 있으면, 따라 움직이며 왼쪽으로 흘린다. 그리고 내 손을 양쪽으로 나눠, 하나는 상대방을 따라가고 하나는 그의 머리를 친다. 그의 경이 오른쪽에 있으면, 오른쪽으로 따라가며 흘리고 왼손으로 그의 머리카락이나 어깨를 친다. 그가 주먹을 거두어들이면 앞으로 따라들어가며 경을 발한다. 이것은 단지 일반적인 이야기이다. 간단히 말하면, 태극권 산수는 다른 무술과 비교해보아, 태극권은 점(黏)하고 청경을 쓰는데 비해 다른 무술은 이런 감각을 쓰지 않는다는 점이 다르다. 싸우는 사람이 멀리 떨어져 있으면 서로에게 도달하기 어려우며, 너무 가까이 있으면 서로 붙잡게 되어 힘센 사람이 이기게 된다. Hsu Yu-shen(許禹生)이 쓴 Illustrated T'ai Chi Ch'uan에 그는 각 자세를 사용하는 방법을 적었다. 이에 대하여 楊사부님께 여쭙본 적이 있다. “태극권의 각 자세에, 산수(free fighting)에 쓰기에 적절한 기능을 할당한다면 이것은 완벽한 것입니까?” 선생님께서는 “산수에는 한가지 정해진 방법은 없다. 모든 것은 상황에 따라 달라진다. 청경을 쓸줄 안다면 백가지 서로 다른 방법을 아는 것이다. 그러나 청경을 쓸줄 모르면 많은 초식을 알고 있다고 해도 그 것을 쓸 수 없을 것이다. 그래서 내가 쓴 첫 번째 책에서는 산수를 설명하지 않았다. 손자가 말하기를 남을 알려면 너 자신부터 알아라라고 했고, 남보다 늦게 출발해도 먼저 도착한다고 했다. 태극권의 청경은 상대방을 아는 방법이다. 내가 상대방에게 점(黏)했는데 상대방이 움직이지 않으면, 나도 움직이지 않는다. 그가 조금 움직이려고 하면, 내가 먼저 움직인다. 그러면 그는 밀려날 것이다. 청경을 제대로 쓸줄 모르면 싸우지 말아야 한다.

문: 다른 문파의 사람을 만났는데 그가 손과 발을 아주 빠르게 써서 점(黏)할 수 없다면 어떻게 합니까?

답: 다른 무술은 싸울 때 일정한 거리를 두고 한다. 만일 너무 멀리 떨어지면 상대방이 너를 다칠 수 없을 것이다. 그가 너를 치려면 팔과 다리가 닿을 정도로 가까워야 한다. 그가 가까이 오면 그에게 점하여 청경을 쓸 수 있다. 그런 다음에 그가 빠르면 너도 빨리 움직이고, 그가 느리면 너도 느려진다. 이 때는 겁낼 필요가 없다. 그저 붙어라(黏). 위험은 없다. 네가 청경을 모를 때만 그가 유리할 것이다.

문: 그런데 상대방이 저와 같이 청경을 쓴다면 그 때도 산수의 기술을 사용합니까?

답: 사용하기 힘들 것이다. 그 이유는 서로 들을(聽)줄 알고 서로 떨어지지 않기 때문이다. 만일 떨어져서도 산수의 기술을 쓸줄 안다면 그는 더 높은 경지에 다다른 사람이다. 태극권을 잘 하는 사람은 상대방에 점하고 그가 빈 손을 쓸 수 없게 할 것이다. 따라서 손으로 점하는 것이 매우 중요하다. 잊어버리지 말아라.

문: 남작미, 단편, 수휘비파, 여봉사폐, 금계독립, 상보칠성, 포호귀산 등의 기술을 설명해 주십시오.

답: 남작미(攬雀尾) : 상대방이 오른주먹으로 공격하면, 나는 오른팔로 봉(搗)하면서 그의 팔에 점한다. 그가 다시 왼주먹으로 치고 들어오면, 나는 왼팔로 점하고 오른팔을 써서 리(rollback)한다. 그런 다음 그가 물러서게 되면 나는 상황에 따라 제(擠;press)하거나 안(按;push)한다.

단편(單鞭): 이 것은 왼쪽이나 오른쪽으로 가로질러서 공격할 때 쓰인다. 또 장으로 공격할 때도 쓴다. 오른손의 구수(鉤手;hook)는 일종의 rolling energy이다. 손가락이나 관절들이나 손목 등 각 부위는 바퀴와 같이 아래쪽으로 돌아내려가는 모양을 하고 있다.

수휘비파(手揮琵琶): 상대방이 오른주먹으로 곧게 앞으로 쳐오면, 나는 오른손을 그의 오른손목의 안쪽에 대고, 동시에 내 왼손을 그의 오른팔꿈치의 바깥쪽에 대며, 내 허리를 오른쪽으로 돌린다. 잡아채는 경을 쓰며 내 장이 서로 마주 움직이면, 경을 맞추었다면 그의 팔이 부러질 것이다.

여봉사폐(如封似閉): 내가 오른주먹으로 공격할 때, 상대가 내 팔꿈치를 왼쪽으로 밀며 그의 왼주먹으로 공격하면, 나는 내 왼손을 팔꿈치 밑에서부터 돌려 그의 왼손목을 잡는다. 그가 미는(按) 경을 따라 오른쪽으로 돌아들어가며, 내 오른손을 그의 왼팔꿈치에 대고, 두 손으로 밀어서 안(按)한다.

금계독립(金雞獨立): 상대방이 너무 가까이 있으면, 내 장이나 주먹으로 그의 턱을 공격하며, 무릎으로 그의 배를 공격한다.

상보칠성(上步七星): 상대방이 내 얼굴을 강하게 내려치면, 내 주먹을 교차시켜서 막고 오른발로 그의 하체를 찬다.

퇴보과호(退步跨虎): 상대방이 힘이 세서 앞의 공격을 뚫고 나가, 앞으로 계속 전진한다면, 나는 뒤로 물러서며 손을 나누어 벌려서 그의 주먹을 옆으로 흘린다. 동시에 발로 찬다.

이 기능들은 잘 해야 보통 쓰는 법이다. 상대방이 정해져있는대로 공격할 리가 없으니 상황에 맞게 사용해야 한다. 상황에 잘 적응할 수 있게 되려면 추수를 연습해서 민감해져야한다. 손이나 눈이 빠르다고 해도 때로는 서로 잘 맞아들어가지 않을 때가 있다. 그

래서 산수는 추수의 기법에 의존해야 한다. 네가 생각할 수 있는 술책과 상관 없이 상대방은 더 많이 알지도 모른다. 세상의 모든 무술 문파에 적용할 수는 없다. 그보다는 태극권의 점(黏)하는 한가지 방법을 아는 것이 좋다. 모든 것은 이로부터 나오기 때문이다. 고전에서는 이를 가리켜, “상대방은 나를 모른다. 그러나 나는 그를 안다. 무적의 권사는 이로부터 나온다”라고 했다. 그 이유는 추수가 상대방을 알려는 연습이기 때문이다. 다른 무술은 손동작은 훌륭하지만 추수를 하지 않는다. 그래서 빠른 손과 눈에 의지해야 한다. 그러나 상대방에 접하게 되면, 그는 힘이 어디로부터 나오는지, 그 힘이 긴지 짧은지, 알지 못한다. 따라서 그는 미처 다 막지 못하거나 공(空)에 빠지게 된다. 손자는 상대방을 알고 나를 알면, 백번을 싸워 백번을 이긴다고 했다.

문: 상대방에 점할 때 그가 발로 차려고하면 어떻게 합니까?

답: 앞에서와 마찬가지로이다. 그가 발을 사용하려면 그는 몸을 움직여야 한다. 나는 그것을 느끼고 그의 팔을 끌어내리고 그의 균형을 깨뜨려서 그를 먼저 제어한다. 그러면 그는 발을 들 수 없거나 들었던 발을 내려야 한다. 때로는 그가 발을 들 때에 맞춰 나는 그의 두 다리 사이로 발을 옮겨 그를 밀어버린다. 마찬가지로 그가 발을 휘둘러칠 때도 나는 앞으로 들어가 밀어버린다. 두 다리로 서도 불안정하기 쉬운데 한 다리로는 더 그럴 것이다. 점함으로써 이러한 불균형을 이용할 수 있다.

5. 태극권의 경(勁)

문: 태극권에는 몇 가지 경(勁)이 있습니까?

답: 여러 가지가 있다. 점경(黏勁;adhere), 화경(化勁;hua chin:neutralize), t'i chin(raise), fang chin (discharge), chieh chin(borrow), chieh chin(intercept), chuan chin(roll), ju chin(enter), tou sou chin(shake out) 등이 있다.

문: 점경의 뜻은 무엇입니까?

답: 이 것은 상대방의 팔에 붙는 것인데, 때로는 가볍게, 때로는 무겁게 하며 절대로 떨어지지 않아 상대방이 도망가지 못하도록 한다.

문: 화경의 뜻은 무엇입니까?

답: 내가 상대방에게 점했을 때 그가 나를 밀려고 힘을 사용하면 나는 그 힘을 흘려 없앤다. 그 힘이 똑바로 나를 향해 오면 나는 왼쪽이나 오른쪽으로 몸을 돌려 그 힘을 그 쪽으로 이끌고 방향을 바꿔버린다.

문: t'i chin은 무엇입니까?

답: 내가 상대방의 팔에 점했을 때, 그가 힘을 사용해서 그의 팔을 돌려 올리려고 하면, 나는 그 것을 따라서 들어올리고 그의 발이 땅에서 떠오르게 한다.

문: fang chin이란 무엇입니까?

답: 상대방의 발이 땅에서 뜨면, 그의 몸이 불안정해진다. 그의 방향을 따라서 경을 발한다. 경을 조금만 사용해도 상대방을 멀리까지 밀칠 수 있다.

문: chi'eh chin이란 무엇입니까?

답: 상대방이 앞으로 밀면 그가 미는 힘을 사용해서 끌어당긴다. 상대방이 몸을 끌어들이면 그의 힘을 사용해서 밀어낸다. 왼쪽 오른쪽이나, 위 아래에 관해서도 마찬가지다.

문: chi'eh chin이란 무엇입니까?

답: 상대방이 주먹으로 공격해오는데 변화할 틈이 없으면, 나는 가로 끊는(intercepting) 경을 써서 그를 튕겨낸다. 그러나 내가 높은 경지에 오르지 않았으면 이 수법을 쓸 수 없다.

문: chuan chin이란 무엇입니까?

답: 상대방이 나사 드라이버같이 회전하는 주먹으로 공격하는 것이다.

문: ju chin이란 무엇입니까?

답: 내 장이 상대방 몸에 다올 때, 기가 가라앉고 장이 한번 흔들림에도 경이 상대 몸 깊이 뚫고 들어가 부상을 입히는 것이다.

문: tou sou chin이란 무엇입니까?

답: 상대방이 뒤에서 공격하는데 내가 돌아설 틈이 없을 때, 내가 몸을 흔들어서(shake) 상대방이 튕겨나가게 하는 것이다.

문: chin(경)과 cho(touch)의 차이는 무엇입니까?

답: cho는 기술을 변화시키는 것인 반면에 경은 cho안에 있다. 기술을 변화시키는 방법은 무수히 많지만 경은 한가지 뿐이다. 그러므로 여러 가지 응용 방법이 있는 만큼 서로 다른 경이 있는 것이다.

문: chin(경)과 li(力)의 차이는 무엇입니까?

답: 力은 태어날 때부터 가지고 있는 것이지만 경은 일구어내야 한다. 힘은 제련되지 않은 철광석과 같은 것이다. 수련을 하면 철광석이 변해 강철이 되듯이 경이 생긴다. 수련으로 얻은 성취에 힘은 맞설 수 없다고 한다.

여러 무술들은 서로 다른 경을 만든다. 그러나 태극권은 긴장하지 않고 힘이 들어가지 않아서 부드러우면서도 동시에 강한 경을 만든다. 만일 외공을 연마하여 부드러운 경을 갖지 못하면 순간적인 공격에 부상당할 수 있다. 그러나 긴장하지 않고 힘이 들어가지 않은 경우에는 비록 경계하고 있지 않았더라도 경이 이미 있으며 기가 온 몸에 있다. 그래서 공격할 틈을 주지 않아 부상도 입지 않는다.

문: 둥근(circular) 경과 똑바른(straight) 경은 開와 閉를 말하는 것입니까?

답: 고전에 “둥근 가운데 똑바름을 찾아라”라고 했다. 똑바른 경이 둥근 경을 품고 있듯이 둥근 경은 똑바른 경을 품고 있어야 한다. 똑바른 경이 없는 둥근 경만을 가지고 있으면 化만 할 수 있을 뿐 發(discharge)할 수 없다. 똑바른 경만 있으며 둥근 경이 없으면, 化할 줄 아는 상대를 만나면 지게 된다. 따라서 둥근 경과 똑바른 경이 섞여 있어야 한다. 그러면 훌륭한 것이다.

문: 강한 경과 부드러운 경은 어떻게 다릅니까?

답: 강한 경은 전부 다 (꺼내) 쓸 수 없다. 왜냐하면 그 가운데 반은 항상 몸 안에 남아있기 때문이다. 부드러운 경은 돌을 던지는 것과 같다. 경을 완전히 쓸 수 있어서 몸 안에 남지 않는다.

문: chi'eh chin(intercepting)을 쓸 때, 적절한 시점이 있습니까?

답: chi'eh chin을 쓸 때는 바른 시점(timing)이 중요하다. 시점을 찰나라도 지나치면, 그 기회는 사라진다. 상대방이 경을 바로 발하려고 하지만 아직 발해지지 않은 바로 그 때, 또는 뺏어나오려고 하지만 아직 뺏어지지 않은 그 때가 chi'eh chin을 쓸 절호의 기회이다.

6. 태극권의 도인(導引) 및 정좌법(整坐法)

문: 태극권은 옛부터 내려오는 도인술(導引術, tao-yin)과 같은 것입니까?

답: 도인(導引)은 도가(道家)의 호흡법과 운동법인 bear hanging, bird flying 이나 화타의 “오금희(五禽戲)” 등을 받아들였다. 이 것들은 이름에서 알 수 있듯이 짐승이나 새들에서 따온 것이다. (태극권에도 도련후(倒攢猴)나 야마분종(野馬分鬃)과 같은 이름을 가진 동작이 있다.) 태극권은 허(虛)와 실(實), 개(開)와 폐(閉)을 나누는 법을 생각해내었는데 그렇게 하면 자연스럽게 호흡을 조절한다. 이 것은 느리며, 부드럽고 균형잡힌 놀라운 전신 운동이다. 그래서 호흡은 저절로 깊고 길어지며 따라서 따로 호흡을 조절할 필요가 없다. 도인도 비슷하게, 몸을 열고 단음이 호흡을 조절한다. 그러나, 운동중에 역근경이나 팔단금과 같은 것은 몸에서 특수한 부위만 일깨우는데 비해, 태극권은 몸 전체를 고르게 발달시키며 전반적으로 수명을 연장한다. 道家의 책인 금동계에 씌어있기를 “몸을 부드럽게 하고, 빈 방에서 쉬어라(repose?)”라고 했다. “몸을 부드럽게하고(loosen your body)”는 중요한 구절인데, 이는 태극권의 ”몸을 완전히 이완하라(completely relax)”란 말과 같은 말이다. 몸을 부드럽게 이완하면 氣가 자연스럽게 단전(丹田)에 가라앉는다. 그러나 힘을 사용하면 이런 자연스런 상태에 이를 수 없다. 힘을 사용하는 사람들은 태극권에서 얻는 이익이 없다. 그런 사람들은 밖에서 볼 때 자세는 그럴 듯 하지만, 그 기술을 몸으로 배우지(internalize) 못한 것이다.

문: 태극권에서는 호흡을 어떻게 합니까?

답: 호흡은 각 동작에서 몸이 열리고(開) 닫히는(閉) 것과 맞아들어간다. 열릴 때 들이쉬고 닫힐 때 내쉴다. Li I-yu(李亦會)가 쓰기를 “들숨은 자연스럽게 상대방을 들어올리고 뿌리를 뽑으며(uproot), 날숨은 자연스럽게 가라앉으며 상대방을 밀쳐낸다(fa-fang)”고 했다. 숨을 들이쉴 때 氣가 몸 속으로 들어오지만 들어올리는 역할을 한다. 그리고 내쉴 때는 밖으로 나가지만 가라앉는다. 이 것은 태극권의 호흡이 기분을 先天氣(prenatal chi)에 두고 있기 때문이다. 이 것이 태극권을 명상의 하나라고 하는 까닭이다. 그러한 운동은 당연히 몸을 건강하게 한다. 태극권은 動 가운데서 靜을 찾는다. 그리고 중요한 부분에서 명상을 돕는다. 대부분 사람들은 태극권을 단지 무술이라고만 생각하고 이러한 부분이 있음을 알지 못한다.

문: 태극권의 이름에 태극이라는 말을 사용한 것은 어떤 뜻이 있습니까?

답: 태극(taichi)은 원(圓)으로 음과 양이 서로 섞이는 太極(grand ultimate)이다. 태극권은 모든 곳에서 완벽한 원을 이루려고 하고 또 음과 양(즉 허와 실)을 나누려고 한다. 그래서 이 무술에 태극이라는 말을 썼다. 그러나 이 것은 단지 체(體, form)와 용(用, function)을 바꾼 것이 불과하다. 태극권을 수련하면 선천기를 써서 신을 중심점에 묶어두어 금단을 만들 수 있다. 이 것이 좌선(sedentary meditation) 보다 낫다.

문: 정통 명상(선)법과 태극권을 같이 수련해도 됩니까?

답: 둘을 동시에 수련하는 것은 건강에 좋을지도 모른다. 그러나 명상부분에서 잘못을 범해 스스로를 해칠지도 모른다. 둘 다 하고 싶지만 선생이 없으면 항상 태극권의 이치를 따라라. 앉을 때 똑바로(erect)하고, 눈을 감으며, 손을 배꼽자리에 걸쳐놓고, 귀로 들으며

집중한다.

문: 태극권을 수련할 때 입정(trance)에 들게 됩니까?

답: 그럴 것이다. 그러나 정통적 명상법에서는 태극권에서보다 마음을 집중하기가 더 힘들다. 나의 내부가 편안하면 호흡이 모든 것을 차분하게 하고 바깥의 모든 것을 잊게 만든다. 이 것은 불가사의해서 말로 설명할 수 없다.

7. 태극권 배우는 사람의 체격 및 성취

문: 태극권을 하기에 적합한 몸은 어떤 것입니까?

답: 모두 다 좋다. 그러나 어떤 사람은 몸이 굳어있고 어떤 사람은 부드럽다. 처음에 배우기 시작할 때는 차이가 있을 것이다. 보통 마른 사람이 무거운 사람보다 더 민첩하고 둔하지 않다. 하지만 무거운 사람이 마른 사람보다 더 안정적이다. 그러니까 두가지 체격은 다 장 단점이 있는 것이다. 두 가지 사람들 모두 열심히 수련하면 같은 결과를 얻는다.

문: 무술을 배우는 사람은 많은데 유명해지는 사람이 적은 이유는 무엇입니까?

답: 양정보선생님이 말씀하시기를 통달하는 것은 좋은 선생이 있어야 하고, 열심히 노력하여야 하며, 강하고 민첩하며 민감하고 총명해야한다고 하셨다. 이러하다면 10년이면 고수가 될 수 있다.

문: 어떤 사람은 힘이 세고 어떤 사람은 그 보다 덜 세다고 하면, 같은 기간동안 태극권을 수련했을 때, 추수를 하면 강한 사람이 항상 이기게 됩니까?

답: 처음 몇 년간은 청경이 없을 것이다. 둘 다 힘으로 저항하고 따라서 힘센사람이 유리할 것이다. 그러나 청경이 생기는 단계에 이르면 힘으로 저항하지도 않고 떨어지지도 않게 되며 손목과 다리가 민첩해져서, 이 때쯤에는 힘센 사람이 항상 이길 수가 없다.

문: 수련이 높은 경지에 올랐는지는 어떻게 알 수 있습니까?

답: 두 사람이 추수를 하면 두 사람 모두 이기기도 하고 지기도 할 것이다. 동작을 잘 관찰해보면, 힘센 사람이 힘이 약한 사람을 맞아서 항상 우세하지 못하면 힘이 약한 사람이 더 잘하는 것이다. 어쨌든 힘이 센 사람이 유리한 것은 사실이니까. 그가 항상 이기지 못하는 것은 그의 수준이 낮기 때문이다.

문: 무술에는 여러 문파가 있는데 서로 혈뜯습니다. 서로 겨루어보지 않는다면 어느쪽이 더 나은지 어떻게 알 수 있습니까?

답: 서로 겨루어보더라도 쉽게 알 수 없다. 만일 A가 한가지 무술을 3년 수련했는데 다른 무술을 5년 수련한 B와 겨룬다고 하자. B가 이긴다고 하면 A가 배운 무술 자체 보다는 A의 수련 경지가 낮아서일지도 모른다. 나이, 체격조건, 총명함, 무술 문파, 이 모두가 평가되어야한다. 이러한 목적으로 겨루는 것은 서로 유명한 선생으로부터 지도 받고 5, 6년 지나서 제자들이 충분히 높은 경지에 오른 다음에 해야 의미가 있을 것이다.

문: 태극권을 수련할 때는 천천히 해야되지만, 그것을 시연할 때도 너무 느려서 보는 사람들이 지루할 때가 있습니다. 태극권은 외공을 단련하는 문파처럼 재빠르지 않습니다. 더 재미있게 할 방법은 없습니까?

답: 태극권의 정수는 안에 모아진다. 이 것을 아는 사람은 찬사를 보내겠지만, 시연으로는 좋지 않다. 태극권은 자기 자신을 개발하기 위한 것이며 찬사를 받기 위한 것이 아니다. 그러나 태극권이 건강과 장수를 위하기도 한 것이고, 이를 증진시키려면 너무 느려서만은 안된다. 옛사람들은 태극권을 여러 가지 속도로 했다. 또 구경하는 사람의 재미를 끄느라고 활보하는 추수도 했다.

문: 태극권의 대가가 되려고 한다면 어떻게 수련해야 합니까?

답: 다섯가지를 꼭 해야한다:

1. 우선 태극권을 믿어야 한다. 의심때문에 슬며시 그만두면 안된다.
2. 선생을 찾으면 그와 그가 가르치는 바를 공경해라.
3. 인내가 없으면 아무것도 안된다.
4. 5년에 되지 않으면 10년을 쓸 정도로 조급하지 말아라. 10년에도 성취가 없으면 20년을 써라. 총명하지 않다면 쉽게 성취를 얻지 못한다. 그러나 참을성이 있으면 언젠가 얻을 수 밖에 없다.
5. 겸허해야 한다. 어느 정도 성취가 있어도 자랑하지 말아라. 무술은 제각각 특징이 있다. 배우려면 겸손해야 하고, 그래야 자신을 알고 남을 알 수 있다. 자만으로 인하여 실패하지 말 것이다.