

氣功修練의 基本的 分類와 針灸學과의 關係

김태우* · 윤종화**

大韓氣功醫學會

I. 緒論

長壽와 健康한 삶에 대한 熱意는 누구나 다 가지고 있는 것이다. 특히 長壽에 대한 것은 더욱 그리해서 《素問·上古天真論》에서는 ‘上古有真人 …… 故能壽敝天地 …… 中古之時有至人者 …… 此蓋益其壽命而強者也 …… 有聖人者 …… 亦可以百數’¹⁾라하여 真人, 至人, 聖人の 區分을 長壽와 聯關 시켰고, 《抱朴子》에서는 生과 長壽에 대하여 ‘天地之大德曰生 生好物者也 今能爲之者 非徒以其價貴而秘之矣 此道一成 則可以長生長生之道 道之至也 故古人重之也’²⁾라 하였다.

이에 우리 先祖들은 예로부터 이를 實踐하기 위해 여러 가지 方法을 使用하였는데 그 代表的인 主流가 養生術³⁾, 神仙術⁴⁾, 道家思想⁵⁾이다. 지금은 이들 養生

術, 神仙術, 道家思想, 등의 이름보다는 氣功이라는 名稱으로 더욱 알려져 있고, 氣功은 이들을 모두를 包含하고 있다.

요즘 들어 氣功이 새로운 科學이라하여 그 이전 보다는 많이 알려지고 學問의으로도 發展이 되어가고 있지만, 아직 韓醫學의 範疇에 있어서는 導引法과 各種書籍에 養生術에 관한 약간의 內容을 除外하고는 아직 깊이있고 體系的인 研究가 되어있지 못한 實情이다.

이에 우리가 氣功이나 仙道 등에 관하여 알기 위해 包括的이고 總體的인 것이 研究되어야 한다고 생각하며, 氣功의 概念에서부터 歷史와 種類 그리고 修鍊段階를 처음부터 段階의으로 밝혀보고자한다. 더불어 이러한 氣功의 段階중 韓醫學에서 나오는 內景에 대하여 關聯지어 研究해 보고자 한다.

이에 著者는 現 既存에 나와 있는 氣功이나 仙道에 관한 各種 書籍에 나와있는 內容을 研究, 分析하고 또한 그중 內景에 관한 것을 再 說明하며 이를 韓醫學

*,** 동국대학교 침구학교실

1) 王琦 외 編著 : 黃帝內經素問今釋, 서울, 成輔社, 1983, p.2

2) 抱朴子 著, 張泳暢 編譯 : 抱朴子, 서울, 자유문고, 1993, p.46

3) 養生術 : 導引, 服氣, 辟穀, 食餌, 房中 등의 여러 가지 行法을 利用하여 주로 育體의 不老長生을 目的으로 하는 技法들이다.

4) 神仙術 : 養生術과는 달리 六體의 不死永

生을 目的으로하여 출발한 行法으로 巫術이나 呪術에서 더 나아가 丹藥이나 金丹의 제조, 그리고 不死體의 育成 으로 發展되었다.

5) 道家思想 : 老子를 始祖로 莊子, 列子, 淮南子 등 소위 道家라 불리어지는 사상가들이 主張하는 哲學이다.

과 連結시키고자 研究하여 약간의 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

II. 本論

1. 氣功의 개념

氣功의 辭典的 意味는 옛날 養生⁶⁾法의 하나로 呼吸調節과 精神을 安靜하고 集中시키는 것을 규정대로 反復하여 氣血을 고르게 함으로써 몸을 든든하게 하고 또 病을 治療하는 方法으로 흔히 늙거나 앓거나 서서하는 것이다.⁷⁾

氣功은 調心, 調食, 調身을 하여 疾病을 豫防하거나 病을 治療하고 身體를 健康하게 하고 壽命을 延長하고 潛在된 能力을 發顯하는 것을 目的으로 하는 一種의 心身 鍛鍊 方法이다. 調心은 心理活動을 調節하는 것이고 調息은 呼吸運動을 調節하는 것이며 調身은 身體의 姿勢와 動作을 調節하는 것이다. 이 세가지 調節은 氣功 鍛鍊의 基本 方法이다.

氣功에 關聯된 歷代 名家의 著書에는 導引, 靜坐, 坐忘, 禪定, 太息, 行氣, 服氣, 調氣, 調天, 內丹 등의 여러 가지 表現으로 씩여져 있다.⁸⁾

2. 氣功의 歷史

1) 氣功의 起源⁹⁾

6) 養生 : 몸을 든든하게 하고 병이 생기지 않게 해서 오래 살기 위하여 음식, 정서, 성생활 등 생활준칙을 규칙적으로 하는 방법이다.(동의학사전, 까치)

7) 과학백과사전종합출판사 著 : 재편집 동의학사전, 서울, 도서출판 까치, 1990, p.144

8) 宋天彬 劉元亮 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.1.

古代 氣功의 起源은 매우 오래되었으나 現在 그것의 直接的 資料는 아직 發見되지 못하였다. 그러나 이미 나와있는 前後 時期의 文獻에 의하면 氣功 또한 當時 氣候나 其他 狀況에 聯關하여 發生된 것으로 볼 수 있다.

즉 《孟子·滕文公上》云 ‘當堯之時 天下猶未平 洪水橫流 汎濫於天下 ……」¹⁰⁾라하여 당시의 氣候 狀況을 말하고 있고, 《史記·五帝本記》에도 ‘湯湯洪水滔天 浩浩懷山襄陸’라 記述되어 있다.

이 當時 狀況에 대하여 《呂氏春秋》를 보면 ‘昔陶唐之時 陰多滯伏而深積 水道壅塞 不行其源 民氣鬱闕而滯着 筋骨琴縮 不達 故作爲舞以宣導之’라 하였고, 《素問·異法方宜論》에서는 ‘中央者 其地平而濕 ……其病多痿厥寒熱 氣治宜導引按蹻’라하여 當時 洪水로 인해 水濕이 大盛하여 飢膚가 重着하고 關節不利 등의 症狀이 많이 일어나 이를 ‘舞’ 혹은 ‘導引’의 動作을 함으로써 舒筋壯骨, 通利血脈, 祛除水濕 하였음을 알 수 있다.

그밖에 氣功의 起源과 關聯된 主要 原因으로는 氣功이 ‘巫’로부터 나왔다는 것과, 氣功이 宗教로부터 나왔다는 것 등 여러 가지가 있다.

2) 初期의 歷史¹¹⁾

(1) 初期 醫學理論과 氣功의 影響

黃帝內經은 韓醫學의 基礎 理論을 形成하고 있는 基本 原典이며 氣功에 대한 多方面的 內容이 收錄되어 있다. 《素問·上古天真論》에는 ‘恬淡虛無 眞氣從

9) 上掲書, pp.5~6.

10) 朴一峰 譯 : 東洋古典新書2(孟子), 서울, 育文社, 1994, p.169.

11) 宋天彬 劉元亮 主編 : 前掲書, pp.6~7.

之 精神內守 病安從來'라하여 氣功鍛鍊으로 人體의 眞氣를 調節하여 疾病을 防禦함을 나타내었고, 《素問·異法方宜論》에도 導引鞍橋에 대하여 言及이 되어 있다. 그 治療 方法에 대해서도 《素問·遺篇·刺法論》에 '腎有久病者 可以寅時面向南 精神不亂思 閉氣不息七遍 以引頸咽氣順之 如咽甚硬物 如此七遍 以舌下津冷無數'라 하였다.

(2) 道家思想중 氣功의 內容

道家的 代表的 人物인 老子, 장주에도 氣功과 關聯된 內容이 나오고 있다.

老子的 《道德經》중에는 '虛其心 實其腹', '綿綿若存 用之不勤', '致虛極 守靜篤', 등의 內容이 나오는데 이는 現在의 氣功에서도 應用하고 있는 部分이다.

莊子の 《莊子·該意》중에는 '吹呿呼吸 吐故納新 熊經鳥伸' 등의 功法으로 壽命을 延長하는 養生法의 方法이 나와 있다.

(3) 儒家的 淸靜과 靜坐法

淸靜을 強調하는 儒家에서는 靜坐의 法을 使用하였다. 《莊子·人間世》를 보면 孔子가 顏回子에게 '若一志 無听之以耳 而听之以心 無听之以心 而听之以氣. 听之於耳 心之於符. 氣也者 虛而待物者也. 唯道集虛 虛者心齋也'라 하고 《莊子·大宗師》에서는 顏回가 '墮肢體 黜聰明 離形去知 同於大道 此爲坐忘'이라 하여 그 對話形式에서 具體的으로 '心齋', '坐忘'이라 表現하고 있다.

3) 漢代 氣功의 歷史¹²⁾

(1) 漢代 醫學의 氣功文獻

漢代의 대표적 醫家인 張仲景은 《金匱要略》에서 '病邪 …… 適中經絡 未經流傳臟腑 卽醫治之 四肢才覺重滯 卽導引吐納'이라 하였고, 또한 '丹田'이란 말을 使用하여 《難經》에 나오는 '腎間動氣'란 말을 後世에 '丹田', '命門'이라 한다고 하였다.

화타는 《呂氏春秋》의 '流水不腐 戶樞不蠹' 思想과 《淮南子》에 提示된 6개 動物 動作을 綜合하여 自己 自身の 經驗으로 診斷하여 '五禽戲'를 만들어 '除疾兼利蹄足 以當導引 體有不快 起作一禽之戲 怠而汗出 因以着粉 身體輕便而欲食'에 使用한다고 하였다.

(2) 漢代 出土文物중 氣功과 關聯된 資料

1973年 장사성 馬王堆삼호한묘에서 出土된 遺物중 氣功에 關聯된 珍貴한 文物이 出土 되었다. 《導引圖》, 《却谷食氣篇》, 《養生方》이 그것인데 이것은 當時 氣功發展 狀況을 잘 알려주는 문물이 다.

《導引圖》는 비단에 彩色된 그림으로 男女의 많은 種類의 姿勢가 그려져 있고, 《却谷食氣篇》에는 식기(呼吸鍛鍊)가 妙術되어 있고, 主로 煉功方法이 나와있는 專門著書이고, 《養生方》은 養生을 더욱 氣功養生의 原則方法으로 專門的으로 論하였다.

(3) 漢代 宗教와 關聯된 氣功內容

東漢初年, 佛教가 印度에서 漢으로 轉入되면서 氣功生産에 影響을 미치게 되었다. 漢代 出土된 佛經중 禪定修持를 講義한 것이 들어있는 《安般守意經》이

12) 上揭書, pp.8~9.

있는데 이것은 古代 氣功과 密接한 關係가 있다. 선정은 佛教의 重要한 修行方法으로 그 뜻은 佛教의 基本的인 理論下에 있고 精神을 一處에 集中을 하게 된다.

漢代에는 道教의 盛行이 많이 이루어졌는데, 그중 當時 重要한 二代 著作이 《太平經》과 《周易參同契》이다.

《太平經》은 原始道教의 經典의 一部이다. 여기에는 ‘守一’이라는 思想이 있다. 이것은 老子的 ‘抱一’이라는 말과 같다. 여기서 ‘一’은 精, 氣, 神을 말하는데 이는 원래 하나로서 長生을 바라면 精, 氣, 神을 重히 여겨야 함을 말하고 있고 그 具體的인 方法으로 胎息과 食氣를 나타내고 있다. 그밖에 ‘승부’의 사상은 道教에서 말하는 因果應報의 思考로 善行을 베풀고 陰德을 쌓도록 말하고 있고, 人體를 自然에 比喻하여 說明하는 天·地·人의 三位一體觀이 나와있다.

太平經에는 ‘五臟神’이라고하여 각 五臟에 神이 配屬되어 病이 들어있을 경우 그 五臟神을 생각하면 病을 치유해 준다는 思想이 있다.¹³⁾

《周易參同契》는 魏伯陽에 의해서 著述되었다¹⁴⁾. 魏伯陽은 詩律에 貫通하고 文辭에 뛰어났으며 眞理를 修養하고 뜻을 길러 《周易》을 研究하여 《參同契》를 만들었다.

4) 魏晉南北朝時代¹⁵⁾

魏晉南北朝時代는 戰爭이 頻發하였고

社會의 運動이 活潑하여 經濟文化가 많이 發展하였다. 이에 氣功學術과 養生思想 또한 많은 進歩가 있었다.

(1) 魏晉南北朝의 氣功

曹操 및 그 아들들이 氣功을 좋아하여 氣功의 轉派에 一定한 推動作用이 되었다. 曹操는 적지않은 數의 氣功의 方士의 단장을 모아 甘始와 皇甫陸 등 16인에게 많은 사람에게 ‘鴟視狼顧 呼吸吐納’을 가르치게 했다.

曹操는 皇甫陸과 함께 服食導引의 方法에 대하여 論하기도 하면서 延年益壽를 求하기도 했다.

(2) 晉代 氣功學術의 發展

가. 黃庭經의 氣功學的 貢獻

《黃庭經》은 晉代 氣功書籍중 하나이다. 이것은 《外景經》과 《內景經》으로 나뉘는데 《外景經》이 먼저 發見되었고 《內景經》은 나중에 發見되었다.

《黃庭經》에서는 人體 黃庭部位와 臟腑에는 主管하는 神이 있다는 說이 主가 된다. 中醫 臟腑作俑理論과 結合하여 七言韻文으로 되어있고 氣功修鍊의 理論根據와 長生의 方法에 대한 內容의 글이다. 黃庭은 人體의 部位로 臍內空處로 보는 學者가 있는데 人身의 根本이 所在하는 곳으로 보고 人體의 健康 長壽와 關係가 있다고 본다.

나. 葛洪의 氣功學的 貢獻

晉代醫學家이며 道教理論家이고 煉丹家인 葛洪의 著 《抱朴子》는 古代氣功의 發展을 推進시켰다. 葛洪은 導引의 作用으로 잘 治療되지 않는 疾病을 不和之氣를 通하게하여 壽命을 延長하게 한다고

13) 都珖淳 著：道教과 科學, 서울, 比峰出版社, 1990, pp.115~116.

14) 魏伯陽 著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註：參同契闡幽, 서울, 麗江出版社, 1996, p.27.

15) 宋天彬 劉元亮 主編：前掲書, pp.9~10.

하였다. 氣功의 方法에 있어서 다른 重要한 氣功 功法에 方面에 있어서 세 개 方面으로 나누었는데 그중 하나는 倡導 胎息法으로 行氣를 시키는 여러 法중에서 胎息법을 強調 하았는데 胎息을 行한다는 것은 胞의 胎中에 있는 것 처럼 코와 입으로 呼吸하는 것이 아니다. 두 번째는 《太平經》의 守一法을 發展시킨 것인데 三丹田의 部位와 意守三丹田의 理論的 方法을 첫머리에 나타내었다. 세 번째는 效果있는 運動功法을 比較的 많이 收集해 놓았고 더불어 傍生動功을 發展시켰다.

《抱朴子》에서 養生長壽를 論할 때 服食金丹을 主로 論하고 導引行氣를 輔助療法으로 補充하였다.

다. 養生要集

張湛의 《養生要集》에서 養生의 大要는 첫 번째가 養神이고, 두 번째가 愛氣이고, 세 번째가 養形이고, 네 번째가 導引이고, 다섯 번째가 言語이고, 여섯 번째가 飲食이고, 일곱 번째가 房室이고, 여덟 번째가 反俗이고, 아홉 번째가 醫藥이고, 열 번째가 禁忌이다. 그중에서 앞의 네가지가 氣功과 有關하다.

마. 布氣療疾

布氣라는 것은 平素에 體內에 防禦力을 기르는 것이다.

(3) 南北朝 時代의 氣功

陶弘景은 道教 理論家이며 醫家이고 그 사람의 氣功養生思想은 《養生延命錄》에 集中的으로 反影되어 있다. 氣功修鍊의 動과 靜을 結合하여 應用하는데 靜이 主가 된다. 이 책의 先例가 되는 《服氣

療病篇》에서는 靜功이 爲主가 되고, 候例가 되는 《導引按摩篇》을 動功이 爲主가 된다. 여기서 陶弘景은 靜功 方面에 있어서 閉氣法, 吐氣法, 引氣功病法 등을 紹介하고, 六字氣結法¹⁶⁾을 開創했다. 動功 方面에 있어서는 內容이 매우 豊富하다. 《導引按摩篇》에서는 華佗의 五禽戲가 보이기 시작하는데, 難高度의 功法을 脫皮하고 運動量이 많고 繼續的인 修鍊을 要求하여 ‘任力爲之 以汗出爲道’라하여 後世에 流行하는 것과는 差異가 매우 크다.

南北朝 時代에는 達摩大士가 건너와서 禪宗이 蕃盛하기 始作하는데, 이러한 參禪의 方法으로 壁을보고 앉아 終日 默然하는데 이것을 이르길 ‘壁觀’이라 한다. 이것은 後世에 氣功의 方法에 影響을 미쳤다.

5) 隋唐五代時期

隋唐時期에는 氣功에 몇가지 特徵이 있는데, 그중 첫 번째는 氣功을 醫療上에 많이 應用하여 많은 醫學의 名著에 氣功과 有關한 것들이 記載되어 있다. 두 번째는 傳統의 內丹術이 復興하기 始作하였다. 세 번째는 氣功 理論의 體系가 더욱 完全하게 갖추어 졌다.

(1) 氣功의 廣範圍한 臨床的 應用

가. 太醫署內的 氣功

隋唐時代에는 按摩療法內에 導引法을 包括하여 중요시 하고, 太醫署내 按摩科를 設置하였다.

《新唐書》와 《唐六典》 등의 有關한

16) 六字氣結法 : 納氣有一 吐氣有六, 納氣一者謂吸也 吐氣六字謂吸 呼 唏 呵 噓 咽 皆出氣也.

著書の 記載를 綜合하면, 當時 按摩科는 現在의 推拿, 氣功, 骨科의 三介科에 該當한다.

나. 隋唐 三大醫典과 氣功應用

隋唐時代의 三大 醫典인 《諸病源候論》, 《備急千金要方》, 《外臺秘要》는 氣功과 密接한 關係가 있는 書籍이다.

《諸病源候論》은 巢元方이 610年 編纂한 것이다. 이 중 一部는 各種 疾病의 原因, 證候學 書籍이다. 最大 特徵은 方藥을 記載하지 않고 氣功療法을 強調했다는 것이다.

《備急千金要方》은 孫思邈에 의해 만들어 진것인데 臨床各科를 潛及하고 그 중 《養生》卷중에 ‘調氣法’, ‘按摩法’ 兩節에서 動功과 靜功을 나누어 論하였다. 孫思邈은 養生方法 內에 氣功을 包括하여 研究하여 《備急千金要方》외에, 《千金翼方》, 《攝養論》, 《存神煉氣銘》, 《攝養枕中方》 등을 著述하였다. 이 외에 豊富한 煉功養生을 實踐하였다.

《外臺秘要》는 王燾의 編著로 臨床各科는 分離하였고 氣功方面에 있어서는 《諸病源候論》 뿐만 아니라 疾病別로 導引 養生法을 記錄해 놓았고, 補充하여 氣功修鍊 方法도 補充하였다.

(2) 內丹術의 復興期

內丹은 外丹에 대하여 相對되는 말이다. ‘氣는 內에 存在하므로 內丹이라 하고, 藥은 形을 固하게 하므로 外丹이라 한다’ 《通幽訣》. 歷代의 많은 帝王과 大臣이 丹藥을 服用하여 中毒死 하였으므로 사람들은 자기 스스로 修鍊하여 病을 豫防하고 治療하고 延年益壽하기를 希望했다. 이러한 背景하에 內丹術은 前人들

이 摸索하여 찾아놓은 基盤위에 隋唐時代에 와서 復興하기 시작한다.

‘內丹’이란 말은 南北朝時代 《立誓愿》 중에 ‘籍外丹力修內丹’라고 처음으로 보이기 始作 하였다.

內丹術의 復興期는 《周易參同契》를 重要하게 여기면서 이루어 졌는데, 이때 부터 內丹術의 指導에 使用되기 始作 되었다.

(3) 氣功理論의 體系的 發展

社會的 發展과 科學的 進步로 인해 基本 理論 體系가 比較的 크게 發展하였다.

《太清中黃眞經》, 《太清調氣經》, 《延陵先生集新舊服氣經》 등에서 內煉을 強調하는 것이 爲主가 되었고, 많은 呼吸鍛鍊의 方法 뿐만 아니라, 呼吸鍛鍊의 氣功傳書에 注를 다는 일이 重視되었다. 또한 內氣 外放의 ‘布氣訣’이 出現하였다. 現在 通用되고 있는 ‘氣功’이라는 單語가 이 書籍에서 처음 보이기 始作 하였다.

隋唐時期에는 佛教가 形成되고 宗派가 많이 形成되어 達行禪定이 要求되고 散亂되려는 心念을 一定한 方法을 통해 한 곳에 集定하여 煉靜을 하는 自我鍛鍊이 爲主가 되었고, 그 內容은 後世에 煉功하려는 자들에게 引用되었다.

佛教 天台宗의 《童蒙止觀》는 氣功 理論界의 影響을 크게 받았다. 여기서 止觀法은 具五緣, 訶五欲, 棄五蓋, 調五和, 行五法이다. 現在 公印된 修煉의 三要素인 調心, 調息, 調身의 主要 內容은 바로 調五和¹⁷⁾에서 根源을 두고 있다.

17) 調五和 : 調飲食, 調睡眠, 調息, 調身, 調心.

6) 兩宋金元時期

宋, 金 元 時期에는 道教의 內丹術이 크게 盛行하였다. 이 時期에는 醫學 書籍이 專門化・系統化로 刊行되면서 養生法도 整理가 되어 氣功 發展이 促進 되었다.

(1) 兩宋時期的 氣功

《聖濟總錄》은 《政和聖濟總錄》이라고도 하며, 北宋 1111~1117년에 朝廷에서 編集한 中國醫學 藥方書이다. 歷代 醫學 書籍의 內容과 民間 經驗 등을 모았으며 氣功에 관해서도 敍述하였다.

이 책은 200卷으로 이루어져 있으며 그 중 199卷에 辟穀方과 神仙導引法이, 200卷에 神仙服氣의 內容이 記載되어 있다. 神仙導引總論에는 ‘人體의 內臟 기관과 뼈, 눈, 코, 입, 귀 등 모든곳에 氣가 疏通되고 있으며, 氣의 흐름이 좋으면 調和를 이루고 흐름이 좋지 못하면 疾病이 생긴다’고 했다. 導引法은 關節 등에 氣血의 흐름을 좋게하여 外部의 나쁜 疾病이 侵入하지 못하게 하였다. 流水不腐, 즉 흐르는 물은 썩지 않는다 하여 修煉者는 導引을 于先으로 할 것을 말하고 있는데, 導引이 實用化되고 있었음을 斟酌하게 한다.

또 이 책에서는 閉氣法의 具體的인 內容과 腹氣, 導引按蹻를 說明하였으며, 現代의 斷食과 氣功을 같이 整理한 部分도 볼 수 있다.

南宋 張銳의 《鷄峰普濟方》에는 現代의 動功인 雙手攀足 등의 導引法이 쓰여 있고, ‘意는 氣를 움직이게 하는 것이며 意識이 있는 곳에 氣가 이른다’고 記錄하였다. 특히 宋 時代에는 閉氣法이 流

行했음도 確認할 수 있다.

《保生要錄》에는 當時 動功을 매우 重視 했음을 記錄하고 있다.

宋나라 眞宗 때의 官리 張君防은 自身이 道士가 아니면서도 《大宋天宮寶藏》을 編成하여 그 가운데 要點을 간추린 것이 《云笈七籤》이다.¹⁸⁾

(2) 金元時期的 氣功

金元時代에 이르러서는 《素問玄機原病式》, 《攝生論》, 《儒門事親》, 《蘭室秘藏》, 《脾胃論》, 또 朱丹溪의 《丹溪心法》 등에 導引과 氣功이 詳細히 記錄되어 있다.¹⁹⁾

金元四大家의 學術의 觀點은 각기 特色이 있지만 단, 氣功 問題에 있어서는 臨床上의 一致하는 價値를 갖는다.

(3) 內丹術의 盛行

內丹은 唐代의 發展的인 基盤위에, 宋・金元時代의 一代記의 流派를 形成하여 南方의 張伯端 北方의 王喆과 같은 內丹術의 實踐者, 研究者, 著述者가 出現하였다.

張伯端은 北宋의 學者로서 《悟眞篇自序》에서 ‘僕幼新善道 涉獵三教經書’라고 하고, 1075年 《悟眞篇》에서 內丹修煉을 傳論하였는데, 여기서 儒, 佛, 道 三教를 하나의 理論으로 생각하고 內丹의 理論을 簡單하게 說明하여 尋眞藥, 辨鼎器, 明火候라 하였다.

王喆은 北方 丹術의 代表인데 後世에 傳하는 것은 《重陽全眞集》, 《重陽立教十五論》, 《重陽教化集》 등이 있다.

18) 박종관 著 : 중국 경기공, 서울, 서림문화사, 1994, pp.53~54.

19) 上揭書, p.54.

(4) 氣功功法方面的 發展

가. 六字訣歌訣의 出現

六字訣의 應用은 宋, 金, 元 時代에 모두 發展하여 劉完素의 六字訣 外에는 모두 歌訣 形式을 操作하여 應用 하였다. 元代에 나오는 《修真十書·雜著捷經》의 ‘去病延壽六字法’과 같다. 그 內容은 眞人의 四季行功養生歌를 3介로 나누었다.

나. 八段錦의 出現과 流行

宋代에 出現하여 民間에 廣範圍하게 流行하던 八段錦은 歌訣로 쉽게 記錄하여 動作이 簡單하고 運動量이 많지 않고 治療效果가 比較的 좋아 群衆들에게 많은 呼應을 얻었다. 八段錦의 流行過程에 있어 南北 兩波로 區分된다. 北波는 岳飛에 의해 전해졌으며 動作이 敏捷하고 修煉이 어려워 強함이 爲主가 되고 步式이 많아 武八段이라 불리며 널리 전해지지 않았다. 南波는 梁世昌에 의해 전해졌으며 動作이 어려운 것이 많지 않고 부드러운 것이 되어 文八段이라 불리어져서 이는 坐式과 立式으로 區分된다. 現在의 八段錦은 立式 文八段을 가리키는 境遇가 많다.

7) 明清時代

明清時代에는 古代 氣功이 더욱 發展하였으나, 醫家에서 掌握하여 그 著作 중에 거의 빠지지 않고 있다. 《內經》에 氣功 方法과 治療原理를 記錄하고 있어 歷代의 많은 醫家は 大多數가 氣功을 兼했음을 證據하고 있다.

明나라 中期의 徐春圃는 《古今醫統大全》 100卷을 編纂하였다. 그는 여러 古

代 醫學者들의 煉功 經驗을 綜合했으며, 宋·元 時代에 이미 養生科가 12科의 하나로 採擇 되었던 事實을 考證하고 있다.

仙道の 理論이 크게 盛行하고 있던 時期에는 一般人이 알지 못하는 隱語를 使用하거나 다른 事物에 比喩하여 說明하는 記錄이 대단히 많았다. 그 理由는 無識하거나 性格이 躁急하고 暴惡한 사람이 仙道에 接近하지 못하게하여 仙道を 더럽히는 일이 생기지 않게 하려는 意圖가 숨겨 있었기 때문이다.

《道藏》은 道經을 綜合하여 集大成한 것이며, 明代의 永樂 4년부터 永宗 正統 10년에 걸쳐 完成했다. 따라서 이것을 《正統道藏》이라 하며 5,305卷으로 되어 있다. 《道藏》은 明나라 以前의 道家 氣功의 資料를 모았다는 데 그 價値를 認定 받고 있다.

李時珍의 《奇經八脈攷》는 運氣의 理論을 確立하는 重要한 俱實을 했다.

또 趙避塵은 《性命法訣明指》에서 奇經八脈의 運氣 方法을 說明하고 있어 現代의 仙道 修煉者 들의 指針書가 되고 있는데, 이 奇經八脈의 理論이 있기 때문에 周天功法을 說明할 수 있다. 그 중에서도 任脈과 督脈, 陰蹻脈의 重要性을 強調했다. 有名한 針灸家 楊繼洲는 《鍼灸大成》에서 任脈과 督脈의 上下, 前降後升의 修煉을 끊임없이 오래하면 病이 생기지 못한다고 했다.

傅仁宇는 《眼科大全》에서 氣功이 眼疾患에 매우 有效한 作用을 하고 있음을 記錄하였다.

曹元伯은 《保生秘要》에서 40餘種의 疾病 症勢에 따른 導引 動功 方法을 記錄 하였으나 그 原典은 失傳되고 말았

다. 그러나 이에 관한 資料는 淸 時代에 沈金鰲의 《雜病源流犀兪》에 收集되어 있다. 沈金鰲는 《保生秘要》에 根據하여 46種의 疾病에 따른 導引 動功 方法을 傳한다.

淸 初期의 《壽世青編》에는 여러 種類의 導引 却病 方法과 12丹 動功, 運氣法 등 鍛鍊 方法을 解説 하였다.

淸의 《古今圖書集成 醫部全錄》에도 導引 方法이 記載되어 있다.

淸의 沈嘉樹는 《養病庸言》에서 導引이 醫藥을 使用하는 것보다 훨씬 效果가 있다고 強調 했다. 醫學家 張璐는 《張氏醫通》에서 古代 氣功의 편차(走火入魔)를 專門의로 論述 하였으며, 편차에 黃芪健中湯, 天王補心丹을 處方하여 그 實用 價値를 높였다.

明代의 有名한 養生 煉功 專門 書籍에는 《修齡要旨》, 《遵生八笏》, 《類修要結》 등이 있는 데, 이것이 淸代에 와서 다시 引用되고 있다.

《靜坐要訣》에는 佛教의 禪定을 根據하여 論述하고 있고, 《攝生三要》에서는 聚精, 養氣, 存神의 理論과 方法을 記錄했다.

明代의 王陽明은 靜坐와 佛教의 坐禪入靜에 關係 記錄하였으며, 《傳習錄》에 의하면 煉功의 實際 方法에 符合되고 있다. 王陽明의 弟子 王龍溪는 《調息法》에서 ‘정좌를 하여 조식을 入門으로 삼고 신, 기를 서로 지켜야 한다’고 했다.

明 末期 陳繼儒의 《養生膚語》에서는 煉功 중에 寒熱과 虛實 등을 區分하여 運用할 것을 指摘 했다.

張景岳은 《類經》에서 ‘攝生者는 調氣의 道理를 알지 못하면 안 된다’고 함으로써 養生과 調氣의 關係를 明確하게 說

明했다.

淸代의 後期에는 潘偉如의 《衛生要術》, 王組源의 《內攻圖說》, 席錫藩의 《內外功圖說輯要》, 丁福保의 《靜坐法精義》, 陳乾明의 《靜的修養法》, 楊中一의 《指道真詮》 등이 있다.²⁰⁾

3. 氣功의 分類

1) 歷史的 分類²¹⁾

(1) 醫家氣功

醫家氣功은 疾病을 防禦하고 治療하며 保健養生을 目的으로 한다. 韓醫學의 最古 經典인 《黃帝內經》에는 砭石, 餌藥, 灸法, 九鍼, 導引按蹻 5種의 醫療方法이 나와있는데 이 중 導引按蹻가 醫家氣功에 屬한다.

(2) 儒家氣功

儒家氣功은 養氣를 爲主로하여 修身齊家治國平天下를 目的으로 한다. 郭沫若은 《靜坐的功夫》에서 정좌는 孔子 弟子인 顏回에서 始作 되었다고 했다.

(3) 道家氣功

道家氣功은 中國氣功歷史上 占이 가장 重要한 位置를 차지하고 있고 그 중 內丹法이 中間에 出現하였다. 道家는 修煉을 強調하고 있으며 養生長壽를 目的으로 하고 있어 그 起源은 老莊에서부터 始作하여 ‘道法自然’, ‘虛靜無爲’, ‘返朴歸真’ 등을 주장하고 있다.

道家氣功 方法으로는 導引吐納, 抱一, 守中, 練丹服食, 太息, 辟穀, 性命雙手 등을 利用하고 있다.

20) 上揭書, pp.55~58.

21) 宋天彬 劉元亮 主編：前揭書, pp.49~50.

(4) 佛家氣功

不可에서는 精神解脫을 말하고 있어 心靈을 淨化하는 修煉을하고 生死離脫 들락날락하는 解脫의 境地에 이르는 目的으로 한다.

小乘佛教에서는 戒, 定, 慧 三者를 重要視 하는데, 여기서 戒라 함은 戒律으로써 善과 惡을 超越하여 道德修養을 하고 信念을 強하게 하고 自己의 心理와 行爲를 抑制할 수 있게 함을 말하는데 이는 氣功의 養生에서 온 말이다. 定이라 함은 禪定을 말하는데 氣功중 也叫入定을 말한다. 慧는 智慧를 말하는데 이를 定中 生慧라고도 한다. 이와같은 戒, 定, 慧 三者는 佛教의 心身修煉에서 養生이 가장 높은 段階이다.

(5) 武術氣功

武術氣功은 攻擊과 防禦의 記述로써 身體를 強健하게 함을 目的으로 한다. 여기서 修煉 中 醫와 氣를 結合한 것이 氣與力合이라 하고, 動作중 氣를 四末에 運行하게 하는 것이 動靜修鍊이라 하며, 創傷 治療를 위한 按摩나 點혈등은 武術과 醫療가 結合한 것이다.

武術氣功은 기어력함의 硬功法과 氣와 意를 鍛鍊하는 것을 爲主로 하고 動作을 부드럽게 하는 軟功法이 있으며 태극권 등의 기타 內家拳法등이 있다.

(6) 民間氣功

民間氣功은 歷代 民間에서 전해 내려오는 各種 氣功功法을 말하는데, 이는 前人이 煉功을 하면서 名利를 구하지 않고 단순히 養生, 強身 建體를 위해 文字 등으로 남기지 않고 歷代로 전해 내려오

는 氣功方法이다.

2) 綜合的 分類²²⁾

(1) 導引波

狹義의 導引法은 肢體를 運動하고 自己 自身을 按摩하는 特徵이 있어 整個運動이라고도 한다.

導引法은 체조형, 按摩型, 自發型의 3가지 類型으로 나눌 수 있는데 체조형은 健康과 美容의 鍛鍊을 重要視 하고 動作을 疏通經絡, 強壯筋骨과 有關하게 하고, 이에 五禽戲, 八段錦, 易筋經 등이 이에 屬한다.

按摩形은 推, 掌, 揉, 握, 按, 壓, 擦, 擊, 拍 등을 使用하여 通利血脈, 扶正去邪를 하기 위한 方法이고 이에 延年九傳功, 保健功, 老子按摩法, 洗髓金經 등이 있다.

自發型 功法은 靜極生動을 利用하여 조금 움직이거나 혹은 많이 움직이고, 때로는 激烈하게 움직이며, 어떤 때에는 按摩拍打的 動作이 나오기도 하면서 筋骨을 活動시키고 氣血을 暢通시켜 病을 물리치고 建身을 하기위한 方法이다. 이에는 近代의 靜功功, 自發五禽戲, 禪定舞蹈 등이 있다.

(2) 吐納派

이는 呼吸鍛鍊을 爲主로 練氣, 行氣 하는 方法이다. 主要 方法은 正氣를 呼吸하여 오랜 氣를 버리고 새로운 氣를 吸入하는 것이다.

이에는 納氣法, 吐氣法, 太息法의 3大之類가 있다.

納氣法은 閉氣法이라하여 吸을 爲主로

22) 上揭書, p.51

鍛鍊하며 空氣를 吸入한 후 呼吸을 停止시켜 最大한 참는 方法이다. 吐氣法은 呼吸 中 呼氣를 胃主로 하는 功法으로 《養生延命錄》에 나와있는 六字訣 등이 이에 屬한다. 太息法은 緩慢하고 微弱하게 깊고 길게 呼吸하는 方法이다. 이와 함께 呼吸이 臍中을 出入하거나 毛孔을 出入하는 想像을하여 臍呼吸, 體呼吸이라고도 한다.

(3) 靜定波

靜定波는 意念을 集中하여 한가지 생각을 하며 凝神內斂하여 마음이 맑은 거울이나 깨끗한 물과 같이 만드는 것이다. 이는 儒家의 坐忘과 같으며, 道家의 抱一, 守中入靜, 佛家の 禪靜도 이에 屬한다.

(4) 存想派

存想波는 一種의 想像으로 意念을 集中하여 病을 治療하는 靜功방법의 一種이다. 想像은 주로 體內的 內景 혹은 大自然의 外景을 서로 結合한다.

이는 體內的 臟腑經絡을 內觀하거나, 體外的 天地自然의 景色을 想像하거나, 日月星辰을 보거나 雲震飄渺之象, 山川景色, 海活天空之象을 想像한다.

(5) 周天波

周天波는 古代 內丹術에서 由來되어 內丹波라고도 한다. 여기서는 意守丹田을 基本으로 하고 氣와 意가 서로 도와 內氣의 感覺으로 任督脈, 經絡으로 運行시키는 것을 特徵으로 하는 功法이다. 一般的으로 小周天과 大周天으로 區分한다.

4. 氣功修煉의 基本 方法

氣功 修煉에 꼭 必要한 3要素가 있는데 바로 意念, 呼吸 姿勢이다.

氣功 鍛鍊에서 靜功을 修煉하는 境遇 坐式, 臥式, 站式 등 靜인 姿勢를 取하고 意念을 集中하여 運用하고 呼吸 方法과 結合하여 鍛鍊하게 된다. 이 세 가지 要素가 正確하게 結合되어 造化를 이루면 體質이 강해지며 疾病治療에도 도움이 된다.

姿勢의 鍛鍊, 呼吸의 鍛鍊, 意念의 鍛鍊을 古代人들은 調身, 調息, 調心이라 稱한 것이다. 그러나 姿勢, 呼吸, 意念의 세 가지는 서로 分割할 수 없는 것이며 서로가 影響을 미치면서 結合, 運用된다.²³⁾

1) 調身

(1) 調身の 重要性

調身은 氣功入門의 初級工夫에 該當한다. 그중 動中求靜, 入靜養神, 調息養氣는 매우 重要

하며 이는 暢達氣血, 疏通經絡 強體壯力, 柔筋建骨作用이 있다.

(2) 調身の 方法

가. 坐式

坐式の 姿勢는 ‘坐如鍾’이라하여 安靜되고 確固하며 中心을 지켜야 한다.²⁴⁾

靜坐의 目的은 心身을 가장 安靜되게 하고자 하는 데 있는 것이며 또한 靜을 維持하기에 適合하여야 한다.²⁵⁾

23) 박종관 著 : 前揭書, p.60.

24) 宋天彬 劉元亮 主編 : 前揭書, p.52.

25) 허천우 著 : 금단의 길, 서울, 麗江出版社, 1994, p.116.

坐式에는 平坐式, 靠坐式, 盤坐式, 跪坐式이 있다.²⁶⁾

① 平坐式

상자나 의자 위에 자연스럽게 단정하게 앉는다. 머리를 곧게 세우고 어깨의 힘을 빼고 늘어뜨린다. 등을 둥글게 하고 가슴은 약간 오목하게 하며 앞으로 내밀지는 않는다. 입을 가볍게 다물고 눈도 가볍게 감는다. 양손은 대퇴부 위에 가볍게 올려 놓는다. 허리를 바르게 펴지만 지나치게 힘을 넣어 硬直시키지는 않는다. 배를 緊張시키지 않으며 등은 등받이에 기대지 않는다. 양발은 平行하게 벌리고, 양무릎은 어깨 넓이로 벌리는데, 주먹 두 개의 넓이로 벌리기도 한다.

平坐는 坐式 중에서도 가장 많이 사용되고 있는 姿勢인데 體質이 아주 衰弱한 사람이나 심한 疾病을 오래도록 앓은 사람이 아니면 누구에게나 適當하다. 老衰했거나 弱한 사람은 臥式과 平行해도 좋다.²⁷⁾

② 靠坐式

등받이가 있는 의자 위에 앉는다. 仔細한 坐法은 平坐式과 같으나 등을 등받이에 기대는 차이가 있다. 양발을 약간 앞으로 뻗는다. 老衰한 사람이나 體力이 弱한 사람이 應用한다.²⁸⁾

③ 盤坐式²⁹⁾

보통 바닥에 앉거나 방석 위에 앉는다. 自然 盤坐의 경우 上半身의 姿勢는 平坐와 同一하게 취하며 몸을 약간 앞으로

숙여 양발을 交叉하여 앉는다. 흔히 말하는 良班 姿勢와 같다. 左上右下, 右上左下 어느 것도 좋다. 양손은 가볍게 쥐어 배 앞에 位置하거나 대퇴부 위에 놓기도 한다. 自然 盤坐는 反盤坐³⁰⁾라고도 한다.

單盤坐는 왼발을 오른다리 위에 올려 놓거나 오른발을 왼다리 위에 올려 놓는다. 그 외에는 自然盤坐와 同一하다.

雙盤坐는 왼발을 오른다리 위에 올리고, 오른발을 왼다리 이에 올린다. 양발 바닥은 모두 위로 향하며 두 무릎은 반드시 바닥에 密着 시키어야 한다.³¹⁾ 다른 注意 事項은 自然盤坐와 같다.

盤坐는 下體를 緊張시키는 姿勢이므로 머리 부분의 緊張을 풀어주기 때문에 入靜에 이르기 쉽다.

④ 跪坐式

양무릎을 땅에 대로 발바닥은 위로 향한다 양손을 가볍게 쥐어 배 앞에 둔다.

下體를 緊張시키는 姿勢이며 制肝 呼吸法에 좋다.³²⁾

나. 臥式

臥式은 側臥法이 重點이 되는데, 이 姿勢는 ‘臥如弓’ 이 要求되며 充分히 방송시키기 좋다. 人體生理自然變化의 狀態가 바로 이러한 방송상태이다.³³⁾

臥式에는 仰臥式, 側臥式, 三接式, 만와식이 있다.³⁴⁾

① 仰臥式

30) 석운태 編著 : 內攻·養生術全書, 서울, 書林文化史, 1992, p.270.

31) 上揭書, p.269.

32) 박종관 著 : 前揭書, p.67.

33) 宋天彬 劉元亮 主編 : 前揭書, p.52.

34) 박종관 著 : 前揭書, p.67.

26) 박종관 著 : 前揭書, p.65.

27) 上揭書, pp.65~66.

28) 上揭書, p.66.

29) 上揭書, p.66.

바닥에 바르게 누워 얼굴을 위로 하고 머리를 곧게 한다. 베개의 놓이는 姿勢에 따라 앞에서 說明한 바와 같이 適當히 調節한다.

입을 가볍게 다물고 눈도 가볍게 감는다. 팔과 다리는 자연스럽게 펴고 몸 옆에 벌려서 두거나 서로 겹쳐서 배 위에 올리기도 한다.

體力이 弱한 患者가 잠자리에 들기 전에 修煉하는 姿勢로 適當하다 그러나 姿勢가 너무 便安하여 잠들기 쉬운 短點이 있다. 體力이 좋아지면 坐式과 站式으로 바꾼다.³⁵⁾

② 側臥式

바닥에 옆으로 눕는 자세이며, 左右側 어느 쪽으로 누워도 좋다. 그러나 一般的으로 使用되는 자세는 右側이다.

허리를 약간 굽히고 몸을 활 모양으로 만든다. 머리는 가슴쪽으로 약간 숙이고 편안하게 베개를 뻗는다. 입을 다물며 눈을 가볍게 감는다. 위에 있는 손바닥은 엉덩이에 올리고 아래에 있는 손바닥은 베개 위에 올리는데, 이 때 손바닥을 자연스럽게 펼쳐 벌린다. 아랫쪽 다리는 자연스럽게 펴고, 위쪽 다리는 굽혀 아랫쪽 다리 위에 올린다.

體力이 약한 사람은 側臥式을 擇한다. 側臥式은 배의 筋肉이 比較的 弛緩된 狀態를 維持하기 때문에 複式 呼吸을 하기에 좋다.³⁶⁾

③ 三接式

左側 또는 右側으로 누워 손바닥을 위쪽 팔의 팔꿈치 부근(曲池穴)에 댄다. 위

쪽 다리는 무릎을 굽히고 위쪽의 손을 그 다리 위에 놓는다. 위쪽 발의 발바닥은 아랫쪽 무릎 부분에 닿게 한다.

體質이 虛弱하고 內臟 下垂證이 있는 사람의 複式 呼吸에 좋다.³⁷⁾

④ 半臥式

仰臥의 基礎 위에서 이루어진 姿勢이며 上半身과 머리 部位를 높히고 비스듬히 기대어 눕는다. 무릎 아래에 베개 등을 놓아도 좋다.

心臟病이 있거나 氣管支炎, 喘息 등이 있는 病者의 修煉에 좋다.³⁸⁾

다. 站式

站式은 ‘站樁’이라고도 하고 武術 訓練을 하는데 있어 基本이다. ‘立如松’이라하여 큰 나무처럼 足心으로 땅에 附着시키고 몸을 똑바르게 서는 姿勢이다.³⁹⁾

站式에는 三圓式, 下按式, 馬式, 伏虎式, 降龍式 등 많은 種類가 있으나 三圓式과 下按式이 많이 쓰이고 나머지는 武術 氣功에 쓰인다.

站式은 健康한 사람과 體力이 좋은 患者에게 適當한데 특히 高血壓, 神經衰弱 患者에게 좋다. 下體를 緊張시키기 때문에 上體를 充分히 弛緩시킬 수 있다. 站式 睡蓮은 一般的으로 室外에서 採用한다.⁴⁰⁾

① 三圓式

三圓式의 木賊은 몸 全體를 圓을 그리듯 둥글게하여 銳角을 피하여 人體內에

35) 上揭書, p.67.

36) 上揭書, pp.67~68.

37) 上揭書, p.68.

38) 上揭書, p.68.

39) 宋天彬 劉元亮 主編：前揭書, p.53.

40) 박종관 著：前揭書, p.68.

氣血의 循環이 잘 이루어지도록 하는데 있다. 그리고 양손 끝을 圓을 그리면서 가깝게 하는 것은 양 손가락 끝에서 發散되는 氣를 作用하여 生體電流를 일으켜 強力한 機를 만드는 데 있다.⁴¹⁾

양발을 左右로 벌리는데 어깨 넓이 정도의 間隔이 適當하다. 양발의 位置를 內八字 形態로 해서 하나의 半圓形을 形成한다.

양무릎을 약간 굽히고 사타구니를 조이면서 허리를 곧게 세운다. 가슴을 오목하게 하고 등을 둥글게 한다. 양팔을 들어 젖가슴 높이에서 水平이 되게 하며 두 손으로 나무를 꺾은 듯이 원을 形成한다. 양손바닥 사이의 거리가 20cm 정도가 되도록 벌린다.

머리를 곧게 세우고 두 눈을 작게 뜨며 前方의 한 곳을 目標로 삼는다. 또는 1~2m 정도 떨어진 地面의 한 目標를 凝視한다. 입술을 가볍게 다물며 혀를 윗니의 안쪽 입천정에 댄다.

三圓은 足圓, 臂圓 手圓을 말한다.⁴²⁾

② 下按式

양발을 左右로하여 어깨 넓이로 벌린다. 양팔은 兩側面으로 내린다. 양손의 손가락은 앞을 향해 펼치고 손바닥이 地面을 향하도록 한다. 그 외의 動作은 三圓式과 同一하다.⁴³⁾

라. 走式

走式은 가벼움을 要求하며 이를 ‘行如風’이라 한다.⁴⁴⁾

사람은 다리가 약해지면 늙는다고 한다. 走式에는 여러 種類의 鍛鍊法이 있다. 대체로 太極步가 많이 쓰이며, 태극권 修煉者의 步法과 같이 修煉하여 허리와 다리를 鍛鍊한다.⁴⁵⁾

① 太極步

自然 姿勢로 바르게 서서 양발을 벌려 平行步가 된다. 양손은 서로 겹쳐 아랫배 앞에 位置한다. 먼저 왼발을 앞으로 약간 移動시켜 왼무릎을 자연스럽게 펴고 왼발의 뒤꿈치만 땅에 대고 앞부리는 위로 올린다. 同時에 오른 무릎을 약간 굽혀 아래로 낮춘다. 그런 다음 왼발바닥 全體를 땅에 대고 왼무릎을 앞으로 굽혀 弓步로 내딛으며 下半身을 앞으로 기울인다.

오른다리는 자연스럽게 편다. 다시 서서히 오른다리를 들어 앞으로 移動시키며 왼발과 나란히하여 오른발 앞부리만 땅에 댄다. 同時에 무릎을 굽히고 體重을 왼발에 옮긴다.

계속하여 오른발을 앞으로 移動시키고 앞에서 說明한 방법으로 前進한다. 每回 20~30步를 練習한다.⁴⁶⁾

2) 調息

調息은 意守呼吸 혹은 調控呼吸이라고도 하며 和氣養生이 目的이다. 이것은 練功의 重要한 調節方法으로 意念을 利用하여 呼吸의 頻度와 깊이를 調節하여 陰陽을 調和시키고 臟腑를 도와주고 經絡을 疏通시키는 方法이다.⁴⁷⁾

옛날에는 呼吸 鍛鍊을 吐納이라 불렀다.⁴⁸⁾

41) 석운대 編著 : 前揭書, pp.212~213.

42) 박종관 著 : 前揭書, pp.68~69.

43) 上揭書, p.69.

44) 宋天彬 劉元亮 主編 : 前揭書, p.52.

45) 박종관 著 : 前揭書, p.69.

46) 上揭書, p.670.

47) 宋天彬 劉元亮 主編 : 前揭書, p.54.

(1) 調息의 重要性

呼吸은 呼吸中樞에 影響을주어 交感神經을 調節해 주고 副交感神經의 張力을 調節해 주며 더 나아가 相應 內臟器官을 調整하게 해준다. 調息의 重要的 意義는 調心의 重要的 手段이 된다는 것이다. 呼吸과 마음을 함께하여 意氣가 서로 따르면 氣血이 調暢되고 五志가 舒和된다.⁴⁸⁾

(2) 調息의 方法

氣功의 調息 方法은 매우 많다. 概括的으로 말하자면 입과 코를 使用한 呼吸, 皮膚를 통한 呼吸, 意念의 配合, 動作의 配合, 呪文을 외는 것을 配合, 呼吸速度 調節 등이 있다.

가. 自然 呼吸法

個人的 呼吸 習慣은 모두 다르고 男子와 女子의 生理가 다르므로 自然呼吸은 이에 따라 胸式呼吸, 複式呼吸, 胸腹式呼吸의 세 가지로 나눌 수 있다.

成年男子는 複式呼吸이 많고 女子는 胸式呼吸이 比較的 많고 運動選手나 演士, 歌手들은 胸腹式 呼吸을 하는 境遇가 많다.

初期 氣功을 처음 접하는 경우는 自然呼吸을 하게 되는데 平素 習慣대로 自然呼吸을 하게되고 身體가 마음을 늦추고 入靜하게 되면 차차 呼吸을 柔細, 勻暢, 自然스럽게 調整하게 된다.

吸氣時 ‘靜’字를 意念하고 呼氣時 ‘松’字를 意念하면 調息入靜에 도움이 된다.

나. 코와 입으로 하는 呼吸法

여기에는 口吸하고 鼻呼하는 法과 鼻吸口呼法, 鼻吸鼻呼法, 口吸口呼法 네 가지로 나뉘게되는데 鼻吸鼻呼法과 鼻吸口呼法이 煉功에 많이 使用된다.

鼻吸鼻呼法은 靜功에 많이 使用되는고 太極氣功 行步功 등에서는 鼻吸口呼法이 많이 使用된다.

다. 大呼大吸法

大呼大吸法은 코를 힘껏 使用하여 大呼大吸하거나 코로 吸하고 입으로 呼氣하는 方法으로 매 一呼一吸마다 最大 時間을 延長하여 숨을 쉬고 또한 呼吸소리를 發出한다. 이 方法은 體質을 增強하고 機體內氣를 調動시켜준다.

라. 練呼練吸法

故人이 말하기를 ‘凡入氣爲陰 出氣爲陽’이라 하고 또한 ‘陽微者不能呼 陰微者不能吸’이라 하였다. 즉 이 說明을 應用하고자 하면 練呼練吸法의 요지는 陰陽辨證에 있다. 즉 上實下虛의 高血壓, 肺氣腫, 頭脹 등은 練呼法을 使用하고, 胃腸障礙나 陽虛怕冷者는 練吸法을 使用하게 되는 것이다.

마. 複式呼吸

이것은 氣功 調息중 가장 많이 使用하는 呼吸方法으로 內氣를 모으는데 가장 有利하다. 複式呼吸은 自然複式呼吸과 深張複式呼吸으로 나뉜다. 이 중 後者는 前者 以後에 나온 方法이다.

심장腹式呼吸은 順式腹式呼吸과 逆式腹式呼吸으로 나뉜다. 吸氣時 腹部 肌肉을 느슨하게 하고 橫膈膜을 아래로 내리면 腹部 전면이 서서히 膨脹하고, 呼氣時

48) 박종관 著：前揭書, p.73.

49) 宋天彬 劉元亮 主編：前揭書, p.54.

腹部 肌肉을 收縮하고 腹壁을 다시 收縮
혹은 오목하게 넣으면 橫膈膜이 위로 올
라가게 되는데 이를 順式腹式呼吸이라고
한다. 逆式腹式呼吸은 이와는 반대로 吸
氣時 腹部의 肌肉을 收縮하여 腹全綿을
오목하게 하고 橫膈膜은 腹腔下 方向으
로 收縮하여 腹腔의 容積을 적게 한다.
呼氣時에는 腹部의 肌肉을 弛緩하고 腹
部를 隆起시키고 橫膈膜을 上昇시켜 腹
腔의 容積을 가장 넓게 만든다.

逆式腹式呼吸은 呼吸時 腹腔內 臟器의
壓력에 많은 影響을 주어서 氣血運行을
促進하고 陽氣를 上昇시키며 腸胃運動을
改善시켜주어 內臟下垂, 腸胃運動失調,
老年體虛者나 高血壓에 使用할 수 있다.
그러나 心臟病 患者나 孕婦는 禁止한다.

바. 提肛呼吸

吸氣時 會陰의 肌肉을 收縮하는 意念을
하고 呼氣時 會陰部를 느슨하게 한다.
一般的으로 周天功을 修煉할 때 制肛呼
吸을 使用한다. 制肛呼吸은 中氣가 下陷
되어 생기는 各種 疾病 즉, 內臟下垂, 脫
肛, 痔瘻 등에 使用하며 逆式腹式呼吸과
함께 使用하면 더욱 좋다.

사. 潛呼吸, 丹田呼吸, 臍呼吸

潛呼吸은 一種의 腹式呼吸으로 修煉時
比較的 깊게 呼吸을 하는 自然出現의 呼
吸方法의 一種이다. 이 呼吸의 特徵은
腹式呼吸은 意의 起伏이 있는데 오랫동안
腹式呼吸을 하게 되면 小腹이 慣性作
用으로 意念과 外力을 받지 않고 高度의
靜肅한 狀態에서 微微한 起伏이 된다.
이때 吸氣는 綿綿하고 呼氣는 微微하며
息息均勻하게 된다. 이러한 때를 潛呼吸
이라 한다.

이러한 狀態는 마치 呼吸을 停止하고
있는 것 같은데 이러한 때 丹田이 一開
一合하고 口鼻가 一呼一吸 자연스럽게
함하여 調和롭게 되는데 이는 口鼻呼吸
이 마치 丹田에 붙어있는 듯하여 丹田呼
吸이라 한다. 그 결과 腹部가 거의 움직
이지 않고 呼吸이 臍部에서 出入하는 것
같아 ‘태식’이라 稱하기도 한다.

아. 體呼吸

體呼吸은 丹田呼吸의 基礎上에 氣를 意
念으로 引導하는 것을 結合하거나 혹은
어떤 動作을 結合하여 形成된 것으로
‘開合 호흡’ 혹은 ‘毫毛呼吸’이라고 한다.
‘丹田呼吸’이 成熟되면 口鼻의 呼吸이 점
차 細해지고 微해져서 이를 ‘若有若無’,
‘若存若止’한 狀態가 오며, 역시 만념 또
한 사라지는 狀況이 오는데 이때 丹田에
서는 오로지 一起一伏, 一開一闔, 一呼一
吸만이 存在하게 된다. 이때 意를 引導
를 하게 되는데 吸氣時 想像으로 氣를
體外에서 丹田 方向으로 합쳐지게 하고
毛孔도 따라서 닫히게 한다. 呼氣時에는
氣를 丹田에서 外向으로 擴散시키며 毛
孔도 따라서 열리게 된다. 이러한 一開
一闔, 一呼一吸을 차례로 進行하게 되면
雲蒸霧散하듯 氣가 體表를 따라 出入하
는 感覺을 느끼게 되고 이때 體表에서
溫熱感을 느끼게 되고 때로는 微微한 汗
出이 되기도 한다. 만일 양손과 양 무릅
을 意念과 呼吸에 配合하여 一張一收하
는 動作을 하면 效果가 더욱 좋다.

자. 發音呼吸法

呼氣 또는 吸氣時 吐字 發音을 하는데
이는 氣功의 外用時 氣를 強하게 하는데
使用한다.

3) 調心

(1) 調心の 重要性

調心은 氣功 中 主導作用을 한다. 이는 姿勢鍛鍊을 물론 呼吸鍛鍊도 意識의 指揮下에 進行되는 것이다. 調沈의 目的은 人體의 主觀的인 思惟活動인 ‘識神’을 잘 調理하여 ‘元神’을 損傷받지 않게하기 위함이다.

意守는 雜念을 없애주고 大腦를 고요하게 해준다. 이 중 가장 중요한 것이 意守丹田인데 이를 腹式呼吸과 結合하여 眞氣를 凝集시키고 循經活動을 調動하며 각 臟腑功能活動을 강하게 해주고 他部位에서도 이와 같은 作用을 나타내어 준다

(2) 調心の 方法

가. 松靜法

放鬆入靜은 氣功에서 基本的으로 要求하는 方法이다. 人間의 活動은 社會와 自然의 가운데에 있는데 必然的으로 自然으로부터 重要な 것을 받아야 하는데, 社會的 要素의 影響으로 一定 條件下에 心身은 緊張을 하게 되고 氣機가 失調되고 白病이 出現하게 되는 것이다. 이리하므로 練功時 우선 緊張狀態를 除去해야 하며 때때로 精神과 形體의 弛緩함을 注意해야 한다.

放鬆法은 內外 深淺의 區分이 있는데 外松의 部位는 身體, 四肢, 肌肉의 緊張狀態를 푸는 것이고, 內松의 部位는 意念 方面을 弛緩시키는 것이다. 比較的 外松을 한 다음 內松을 하는 것이 容易하다.

練功時 姿勢를 먼저 바르게 가진 후 먼저 全身의 放鬆을 하게 되는데 이 때에

意念으로 引導해서 身體가 마치 숨이 땅에 떨어 흩어지듯이, 흰구름이 가볍게 흩들거리듯이 想像을 한다. 이에 한걸음 한걸음 身體의 머리에서 다리로, 表面에서 속으로 上에서 下로, 左에서 右로 放鬆을 하게된다. 이러한 식으로 放鬆을 한 다음 入靜에 들게된다.

나. 意守法

意守는 氣功의 調心調意의 基本 方法으로 ‘守一’이라고도 한다. 意守는 생각을 集中하여 心身을 松靜시킨 狀況 下에서 身體의 局所부위 혹은 血位에 意守를 하게 된다. 즉 마음을 하나로 歸意하고 一處로 보내어 모든 雜念을 버리고 精을 모아 神으로 모으면 一念이 완전히 無念의 狀態가 되어 入靜하게 된다. 그러므로 사실 위에서 말한 松靜의 過程이 곧 意守의 過程이기도 하지만 단지 意念을 좀더 分散시켜 心理活動의 想像力을 더 많이 使用하고 注意力을 比較的 더 集中시켜 한층 더 깊이 고요하게 되는 高度의 修煉效果가 있는 것이다.

① 意守丹田

丹田은 內丹家에 의하면 人體 精, 氣, 神을 鍛鍊하여 丹을 形成하는 場所라고 한다. 丹田은 上, 中, 下 로 나뉘며 이 중 練功할 때 常用하는 部位는 下丹田이다.(一般的으로 意守丹田이라고 하는 것은 下丹田을 意味한다)

丹田은 性命之祖이며 生氣之源인데 修煉時 丹田部位에 意念을 集中하는 것을 意守丹田이라고 한다. 意守丹田은 松靜의 도움이 필요할 뿐만이 아니라 氣를 誘導하여 歸元시켜야 하며 心腎을 交通시키며 元氣를 增加시켜준다. 그러므로

意守丹田은 모든 虛證으로 오는 病을 一定 程度 治療해주는 效果가 있다.

예로부터 전해 내려오는 門波에서는 意守丹田을 ‘築基之法’으로 보고 있다.

② 意守命門

命門은 十四脊椎의 아래에 있고 臍中の 정 반대편 허리에 位置하고 있고 督脈의 重要 穴位이고 生命의 門戶라고 말하고 있다. 命門은 兩腎과 함께 丹田을 構成해서 元氣가 모여있는 中心으로 丹田과 마찬가지로 人體 生命活動을 構成하는 重要한 意義가 있다.

意守命門은 意守丹田과 마찬가지로 方法으로 修煉하며 서로 相補相成的 作用을 하여 이를 後丹田이라고 稱하기도 한다.

一般的으로 名文의 火가 衰하고, 要部 酸疼, 腎虧之疾에 意守命門을 하면 眞元이 더해지고 壯要強腎해진다.

練功 過程 中 주로 意守丹田을 한 後에 차차 意守命門으로 深入하게 된다.

③ 意守穴位

經絡穴位는 人體에 있어서 氣가 모이고 出入하는 곳이다. 練功 中 病이 움직이지 않을 때 하나의 特定的 穴位를 意守하고 움직이지 않는다. 意守穴位는 誘導 入靜작용 뿐만 아니라 經氣를 調動하여 臟腑功能을 調節하고 病을 防禦하고 治療하는 作用이 있다.

上과 下의 穴位를 意守하는 것에 따라 血壓이 上昇하고 下降하는 다른 作用이 있다.

ㄱ. 百會穴

頭部の 前頂部에 位置하고 있고, 그 밑의 腦中을 道家의 內丹術에서는 上丹田

이라하고 ‘泥丸宮’이라고도 稱하여 陽經의 氣가 모이는 곳이다. 練功중 이 穴을 意守하면 一身의 陽氣가 上昇하게되고 機體의 陰陽이 平衡을 이루도록 調節이 되며 益智健腦하게 하고 補陽升陷作用이 있다. 그러므로 陽虛와 中氣下陷해서 생기는 腦貧血, 低血壓 등을 治療할 수 있다. 단 高血壓이 있는 사람과 上盛下虛한 患者는 이 穴을 意守 해서는 안된다.

ㄴ. 臍中穴

이 穴은 兩 乳頭 사이에 位置하는 穴로 八會穴 중 하나이고 氣가 모이는 곳이다. 脾, 腎, 心, 心包의 經絡과 帶脈이 모여있는 곳이기도 하고 宗氣를 補充해 주기도 하고 建脾胃 作用을 한다. 臍中은 肺, 心과 함께 上焦에 位置하고 있으므로 그 功能도 兩 臟器와 密接한 聯關이 있다.

內丹術에서는 이를 絳宮이라 稱하고 中丹田이라 한다. 臍中을 意守하면 婦人科 疾患에 一定한 治療作用이 있다.

ㄷ. 會陰穴

會陰穴은 兩陰之間에 位置하고 任脈과 督脈, 衝脈이 모이는 穴이다. 이 穴 역시 精氣之根이며 內丹術에서는 海底라고 부른다. 意守會陰을 하면 煉精化氣적 作用이 있고 陰虛陽亢등의 症狀과 泌尿器界 統 疾患에 一定한 效果가 있다.

ㄹ. 足三里穴

이 穴은 膝下3寸 外側 凹陷處에 位置하고 足陽明胃經의 合穴이다. 本 穴은 脾胃運動을 增強시키는 功能을 가지고 있고, 이 穴을 意守하게 되면 腹脹滿痛을 治療할 수 있다.

口. 大敦穴

大敦穴은 大拇趾 外側端에 位置하고 있고 足厥陰肝經의 井穴이다. 頭脹 頭痛을 上病下治의 方法으로 이 穴을 意守하면 症狀이 減少된다.

日. 湧泉穴

足底前 3분지1이 足心陷處에 位置하고 있고 腎氣之根으로서 足小陰腎經의 井穴이다.

이 穴을 意守하면 氣가 根으로 돌아오고 育陰潛陽의 하는 作用을 한다. 그러므로 神經衰弱, 高血壓, 心臟病, 失眠 등의 疾患에 一定한 效果가 있다.

入. 勞宮穴

이 穴은 手掌心에 位置하고 있고 心包經의 要穴으로써 心臟機能 調節에 重要作用을 한다. 意守勞宮과 意守湧泉을 번갈아 하면 心腎이 서로 交通하는 作用이 있다.

그 외 病處를 意守하면 病處의 막혔던 氣血이 疏通되고 治療에 有利하게 된다. 이 方法은 針灸治療의 阿是穴 治療와 類似한데 臨床에서는 적절히 配合해서 運用하면 된다.

다. 意守呼吸法

① 數息法

煉功 중 自己의 意念을 呼吸의 數의 次例에 두어서 一呼一吸이 一次라 하고 이를 十次 혹은 百次 혹은 千次까지하여 이를 反復하게 되면 入靜에 들게 된다. 呼를 鍛鍊하려 하면 呼를 세고 吸을 鍛鍊하려 하면 吸을 세는데, 마음으로 呼

吸을 主導하면 意가 散亂해지지 않게 된다. 一般的으로 百次를 세게 되는데 마음이 比較的 安靜되게 된다.

② 聽息法

이 方法은 莊子에서부터 나온 것이다. 이 方法은 數息法에서부터 나온 것인데, 더 나아가 呼吸의 出入音を 듣는 方法을 採用하여 入靜으로 誘導하는 것이다. 이때 一呼一吸時 實際로는 소리가 나질 않아야 하며 단지 소리가 난다고 생각만 하여야 한다. 이 方法은 단지 聽息의 도움을 받아서 萬念을 歸一하여 入靜을 도우려는 것으로 高度의 修煉法에 效果的이다.

③ 隨息法

이 方法은 數息, 聽息법의 基礎 下에 나온 方法이다. 마음이 安靜되면 더 이상 數息과 聽息을 할 수 없게 되는데 이때에는 意念을 自然出入하는 기식에 따라야 한다. 이렇듯 心과 息이 서로 依支하게 되면 意과 氣가 따르게 되는데 이로써 入靜이 境界에 到達하게 된다.

④ 止息法

이 方法은 隨息法이 完全히 熟練된 다음에 하게 되는데 意念을 呼吸이 出入하는데 따르지 않고 心과 意를 있는 듯 없는 듯 하게 코 끝에 멈추어 놓는다. 修煉이 바르게 되면 自身의 몸이 없는듯한 感覺을 느끼게 되는데 이것이 高度의 入靜狀態에 進入한 것이다.

라. 默念法

이 方法은 唸말을 默念하는 方法인데 聲音은 내지 않는다. 默念은 자기가 좋

아하는 單語나 歌賦, 音符 등을 使用하여 雜念을 없애고 入靜을 誘導하는 方法이다.

5. 氣功中 仙道の 修鍊

1) 仙道修鍊 概要

仙道修行은 보통 5 段階로 나뉜다. 첫째 段階는 精을 氣化시키는 練精化氣의 段階로써, 百日築基 修鍊에 該當한다. 둘째 段階는 氣를 神으로 바꾸는 練氣化神의 段階로써 十月養胎 修鍊에 該當한다. 셋째 段階는 神을 虛로 바꾸는 練神環虛의 段階로써 三年乳哺 修鍊에 該當되며 넷째 段階는 虛와 道가 合致하는 練虛合道の 段階로써 九年面壁 修鍊에 該當한다. 九年面壁의 修鍊이 끝나면, 다섯째 段階는 與道合眞이라는 段階인데 이것은 修煉의 段階라기 보다는 그 동안의 修鍊을 活用하는 時期로서 이제 完全한 神仙이 되어 生死를 超越하고 世上에서 사는 凡夫 衆生을 도와 주는 길을 걷는 시기이다.⁵⁰⁾

이에 《修道全指》에서는 煉己環虛를 重要視 여겨 ‘煉精을 하려 해도 그 精을 安住하게 못하고 煉氣를 하려 해도 그 氣를 생겨나게 하지 못하여 藥이 바야흐로 생기는 때가 되어도 그 때가 왔음을 分揀못하게 될 뿐만 아니라 鍛鍊하는 것을 마쳐야 할 徵候에서 끝마무리를 제대로 하지 못하고 만다’라고 하였고 ‘옛 사람들이 말하기를 環丹을 修煉하기 전에 먼저 煉性부터 하여야 하며 大藥을 修煉하기 전에 먼저 修心부터 할 것이며, 또 말하기를 虛無와 합하지 못하면 眞仙을

이루지 못하며, 虛無에 到達할 수 있어야 煉丹을 할 수 있다고 했으니 바로 이러한 뜻에서 이른 말이다’라고 하였다.⁵¹⁾

仙道を 흔히 性命雙修라 부른다. 이것은 性功과 命功을 同時에 鍊磨한다는 뜻이다. 性功이란 神魂志靈 등의 上丹田을 修鍊하며 靜功이 主가 된다. 이에 비해 命功은 氣血精筋骨 등의 下丹田을 中心으로 修鍊하며 靜功과 動功을 兼한다. 그런데 一般的으로 仙道修鍊의 入門過程인 百日築基 修鍊은 氣力を 鍊磨하는 靜功에 該當된다고 본다.⁵²⁾

2) 各 仙道修鍊 過程의 概念

(1) 練精化氣

練精化氣란 말 그대로 精을 鍛鍊해서 氣로 淨化시킨다는 뜻이다. 즉 우리의 人體 內에 있는 濁하게 有形化된 精을 氣로 全部 바뀌서 맑고 淸淨하게 되돌아간다는 뜻이다. 이 말을 《金丹의 길》⁵³⁾에서는 “動하면 後天이요 靜하면 先天이며, 動하면 妄念의 파도요 靜하면 光明의 本性의 바다라는 概念처럼, 本質적인 것을 神의 概念에 맞춰 動하면 精이요 靜하면 氣인 것이다. …… 이렇게 濁하여 맑은 本性인 우리의 神을 가리는 거품을 우선 파도와 같이 좀 더 깨끗한 물의 模襲으로 淨化시키는 過程을, 外藥, 즉 外陽化인 따뜻한 陽氣를 모으는 데서부터 成丹, 즉 丹珠를 이루는 데까지를 練精化氣라고 나는 區分한다”라고 했다.

《大成捷徑》에서는 “練精化氣功夫 名曰 小成築基. 欲出疾病 却衰老 延壽考返

50) 楊靑藜 著 : 大成捷徑, 서울, 麗江出版社, 1995, p.25.

51) 연허자 著 : 修道全指, 서울, 麗江出版社, 1996, pp.39~40.

52) 上揭書, p.26.

53) 허천우 著 : 前揭書, p.71.

童顏 當行百日築基之功 …… 此百日築基之功 已返到本體未破 乾坤交泰之地 名曰人仙者是也”⁵⁴⁾라 하였다.

(2) 練氣化神

《大成捷徑》에서는 “練氣化神功夫 名曰 中成養胎. 欲知往來 測吉凶 立功名光宗教 當行十月養胎之功 …… 此十月養胎之功 已返到乾元面目 固有眞我之位 名曰地仙者是也”⁵⁵⁾라 하였다.

(3) 練神環虛

《大成捷徑》에서는 “練神環虛功夫 名曰 上成乳哺. 欲超凡入聖 成仙作佛 經緯天地 輔助造化 當行三年乳哺之功 …… 此三年乳哺之功 以返到性體堅剛 神化無方之位 名曰神仙者是也”⁵⁶⁾라 하였다.

(4) 練虛合道

《大成捷徑》에서는 “練虛功夫 妙在忘形 無人無我 混沌中有一點眞氣 身熱如火 心冷如水 氣行如泉 神靜如獄 虛其身心 去其意識 而聽諸大道者然之運行 …… 九年之功 練虛之妙 變化無窮 然此一著最不容易”⁵⁷⁾라 하였다.

(5) 與道合眞

이는 神仙의 境地에 오른 사람들의 이야기 이므로 省略하기로 한다.

3) 各 仙道修鍊 過程의 方法

(1) 練精化氣

大成捷徑에서는 煉精化氣의 方法에 대

하여 ‘收心以環虛 卽收神養氣固精之訣也’⁵⁸⁾라 했고 ‘凝神入氣穴’⁵⁹⁾하라고 하였다. 또한 ‘內練하는 道는 지극히 簡單한 바, 오로지 心火를 下丹田에 내려보 내록 애쓰면 된다’고 하고 ‘처음 蓄氣할 때는 먼저 上竅의 神을 下竅의 氣穴 속에 沈潛시켜서 心息相依하게 하고 眞意로 常覺하면서 一呼一吸이 造化爐 속으로 往來하게 하기를 오래도록하여 熟達되어지면 자연히 배꼽 아래에서 불이 일어나며 虎가 水中에서 생겨 저절로 中宮으로 들어오게 되며 물과 불이 서로 어울려 眞陽이 生産된다’⁶⁰⁾고 하였다. 이와 같이 大成捷徑에서는 練精化氣의 方法인 百日築基에 대하여 ‘百日築基 修鍊은 意識을 下丹田에 있는 氣穴에 集中하기만 하면 된다’⁶¹⁾고하여 修鍊의 처음 과정을 下丹田의 修鍊으로 보았다.

이에 下丹田에 대하여 ‘우리 몸에서 下丹田은 배꼽부터 恥骨까지의 下腹部 全體를 가리킨다. 그리고 이 下丹田에 重要的 센터가 있는데 그것을 氣穴이라고 부른다. 氣의 구멍이라는 뜻이다. 丹의 씨앗이 되는 眞種子가 產出되는 곳도 바로 이 곳이다’⁶²⁾라고 하였다.

《太乙金華宗旨》에서는 百日築基에 대하여 《心印經》을 인용하여 ‘呼吸과 빛을 섞어서 任督脈을 돌리기를 백날 동안 계속하면, 그 效驗이 神靈해진다’고 하고 ‘터전이 되는 일을 배우고 익히기를 백날동안 계속하면 진리의 침된 빛이 나타난다’고 하였다.⁶³⁾

58) 上揭書 p.256.

59) 上揭書 p.111.

60) 上揭書 pp.115~116.

61) 上揭書, p.28

62) 上揭書 p.28.

63) 呂洞賓 著 : 太乙金華宗旨, 서울, 麗江出

54) 楊青藜 著 : 前揭書, p.248.

55) 上揭書, pp.248~249.

56) 上揭書, p.249.

57) 上揭書, p.302.

《慧命經》에서는 任督二脈圖에서 小周天의 내용에 대하여 ‘元關이 나타나면 들어오고 나가는 길이 열리고, 百脈을 잊으면 진리의 수레바퀴(法輪)는 저절로 돈다’고 하였다.⁶⁴⁾

(2) 練氣化神

《大成捷徑》에서는 ‘十月養胎의 要旨는 한마디로 元神을 祖竅안에 安定시키고 杳杳冥冥⁶⁵⁾안 데서 太虛로 돌아가 若存若亡하고 不有不無한 중에 文火로 溫養하면서 調和로운 中道를 取하되 뜨거워 매마르거나 차가워지는 잘못을 저지르지 않고 전혀 아무 생각 없는 상태에서 깨어 있어야 한다’고 하였다.⁶⁶⁾ 또한 <下卷 日月合璧>에서는 ‘還丹을 한 후에 中宮으로 돌이켜 溫養하면 仙胎를 이루는데 오래오래 熏蒸하여 …… 風이 하늘에서 내려와 泥丸을 뚫고 들어가 두 눈에까지 이르며 …… 이같이 金木交合하는 즈음에 三宮에 氣가 充滿해지고 二氣가 모두 足해지면서 ……’라하여 煉精化氣의 修煉過程이 下丹田에서 이미 中丹田으로 옮겨 옴을 나타내었다. <下卷 超脫上田危險>에서는 ‘聖胎가 超脫할 때는 中宮에서부터 上田으로 들어간다’고 하고 <下卷 陽身遷過重樓>에서는 ‘陽身이 中宮에서부터 上田으로 자리를 옮기는

데는 반드시 12重樓를 거쳐 지나가야 한다’⁶⁷⁾고하여 煉精化氣의 末期에 修煉過程이 中丹田에서 上丹田으로 옮겨감을 보여주고 있다.

《慧命經》에서는 道胎圖에서 十月養胎를 설명하며 ‘열달동안 진리의 태아를 따듯이 기르고, 일 년 동안 따듯한 물에 잠겨 머리와 몸을 씻는다’고 하였다.⁶⁸⁾ 또한 出身過程을 出胎圖로 說明하고 ‘몸 밖에 몸이 있으니 이름하여 작은 부처요, 한 생각이 靈驗하니 생각이 없으면 곧 깨달음의 智慧이다’라고 하였다.⁶⁹⁾

(3) 練神環虛

《大成捷徑 下卷 調陽神出入》에서는 三年 乳哺의 過程을 說明하고 있는데 ‘乳哺라는 것은 陽神을 잘 養育하고 訓練시키면서 또 煉神入定함을 뜻하기도 한다’고 하였고 그 方法에 대하여 ‘三年 乳胞를 行하는 데는 반드시 煉神環虛하고 凝神入定 하여야 한다’⁷⁰⁾고 하였다.

《慧命經》에서는 出定化神圖로 三年乳哺의 과정을 설명하고 ‘나오면 있고 들어가버리면 없어져서 묘한 진리를 이룬다. 여러 신령한 모습들이 자취를 드러내었다가는 그대로 스러져 없어진다.’고 하였다.⁷¹⁾

(4) 環虛合道

《大成捷徑》에서는 環虛合道를 ‘대성면벽’이라 하고 ‘연허는 忘形을 하는 데 그 妙가 있으며 남도 없고 나도 없는 狀

版社, 1992, p.126.

64) 柳華陽 著 : 慧命經, 서울, 驪江出版社, 1994, p.16.

65) 杳杳冥冥 : 고요함의 극치에서 장차 動하려 할 즈음, 깊은 잠에서 장차 깨어나려하는 즈음, 해가 뜨기 직전, 달 중에서는 그믐날, 일년 중에는 冬至, 하루중에는 子時를 말하는데 아주 캄캄해서 분간할 수 없는 상태이다.

66) 楊青藜 著 : 前揭書, p.168.

67) 上揭書 pp.200~201.

68) 柳華陽 著 : 前揭書, p.18.

69) 上揭書, p.20.

70) 楊青藜 著 : 前揭書, p.207.

71) 柳華陽 著 : 前揭書, pp.22~23.

態에서 混沌 중에 一點 眞氣가 생겨나서 몸에 열이 불같이 뜨겁고 마음이 얼음같이 차가우며, 氣는 샘물처럼 흐르고, 神은 山河처럼 고요하며, 몸과 마음을 虛하게 하고 意識을 除去한 가운데 大道의 자연스러운 運行에 귀를 기울여 살핀다'고 하였고, 또한 '變化가 無窮하여 이 段階가 가장 어려운 段階이다'⁷²⁾라고 하였다.

《慧命經》에서는 九年面壁의 과정을 面壁圖로 설명하며 '신의 불이 변하여 모습이 된 것이니 부처님 몸도 빈 것이요, 性의 빛이 되 비추니 으뜸되는 참면목으로 돌아간 것이다.'라고 하였다.⁷³⁾

(5) 與道合眞

《慧命經》에서는 虛空粉碎圖에서 '생겨남도 아니요 없어짐도 아니며, 가는법도 없고 오는법도 없다'⁷⁴⁾ 등의 表現으로 이러한 狀態를 表現하였다.

4) 선도와 奇經八脈과의 關係

任脈과 督脈은 精을 氣로 바꾸어 주는, 다시 말해서 練精化氣 作用을 일으키는 에너지 回路인데 이 段階가 바로 仙道修鍊의 제일 첫 過程인 築基과정이다. 이 築基 過程을 통해 任督 兩脈을 완전히 열지 못하는 한 衝脈을 제대로 열 수 없고 따라서 大氣 中の 에너지를 제대로 몸 속으로 받아들일 수 없다.

人間이 태어날 때는 이미 任督脈 뿐만 아니라 奇經八脈이 모두 열려 있다. 이 奇經八脈이 잘 流通되도록 관장하는 人體器官은 上丹田에 있는 松科腺이다.

任督脈은 어떻게 해야 다시 열 수 있는가? 下丹田을 凝視하면 下丹田에 뜨거운 열기(陽氣)가 形成되는데 이 熱氣가 會陰을 통해서 꼬리뼈에 있는 尾閭關으로 들어간뒤 脊椎를 타고 올라가면 督脈이 部分的으로 열린다. 그리고 그것이 百會에서 한 任脈이 部分的으로 열린다. 그 다음에 眞種 혹은 眞種子라고 불리는 알갱이가 下丹田에 形成되는데 바로 이 眞種子가 循環해야 督脈과 任脈을 제대로 열 수 있다.⁷⁵⁾

6. 氣功중 內景에 관한 내용

內景은 內視⁷⁶⁾, 內觀⁷⁷⁾, 內照⁷⁸⁾79), 凝神⁸⁰⁾ 라고도 하며 辭典적으로는 다음과 같은 뜻이 있다.

- ① 內臟과 腑의 生理功能, 病理變化의 外的表現의 相互反映關係를 가리킨다.
- ② 思惟活動을 內向하여 意로써 臟腑組織을 觀察하는 것을 가리킨다.⁸¹⁾

눈으로 보는것은 본래 外觀을 향하는 것인데, 內視는 눈을 사용하지 않는 것이 아니라 아울러 깨닫는 것을 말한다. 內視는 道를 터득하는 데 필요한 것을 가리킨다.⁸²⁾

75) 楊青藜 著：前揭書, pp.24~25.

76) 伍守陽 著, 昔原台 譯註：眞本內功秘傳 註譯 仙佛合宗, 서울, 서림문화사, 1994, p.238

77) 呂光榮 註編：中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1988, p.99.

78) 上揭書, p.99.

79) 伍守陽 著, 昔原台 譯註：前揭書, p.236

80) 呂光榮 註編：前揭書, p.99.

81) 上揭書, p.99.

82) 伍守陽 著, 昔原台 譯註：前揭書, p.238.

72) 楊青藜 著：前揭書, pp.210~211.

73) 柳華陽 著：前揭書, p.24.

74) 上揭書, p.25.

《大成捷徑》의 煉氣化神의 過程중에는 內景을 위한 첫 過程이 나타나 있는데 그것은 內觀이다. 이에 대하여 解題에서는 ‘初心者들에게 이 下丹田의 에너지 센터인 氣穴의 位置가 正確하게 잡히지 않는데 오래도록 下丹田에 意識을 集中하다 보면 玄關중의 하나인 이곳이 內觀으로 보이게 된다’⁸³⁾고 하였고, 또한 百日築基의 過程중 ‘從晨至暮 滌慮洗心 退藏於密廻風混合 心靜內觀’⁸⁴⁾이라하고 ‘入室下功而求返環之道 必須靜室端坐 返觀內照 凝神垂視命門部位’라하였다.

《大成捷徑 中卷 三十. 煉藥時氣蕩氣滯之危險》에서는 煉精하여 藥을 얻을 때 ‘陽光이 두 번 나타나면 兩眉間에 번갯불 같은 빛이 번쩍 거리는데……’라고하여 上丹田에서 丹光이 나타남을 말하였다.⁸⁵⁾ 煉氣化神의 末期에는 <開天門>이라는 過程이 있는데 ‘陽身이 정문으로 옮겨간 이때에 고요한 중에 內觀하고 있으면 정수리 위에 삼매진화가 일어나며……’⁸⁶⁾라하여 陽神이 天門을 뚫고 나가는 것을 說明하고 있는데 이는 天目이 처음 열리는 것을 나타낸다.

內景의 異名으로 凝神이란 말이 있는데, 凝神이란 神이 한 곳에 머무는 것을 말한다. 바꿔 말하면 精神을 한 곳에 集中시킨다는 뜻이 된다. 兩眉間에 山根이라는 곳이 있는데 그 곳에 一竅가 있다. 여기에 神이 자리하고 있다. 이곳을 道家의 글에는 玄牝(玄牝) 또는 天目이라고 하고 안으로 髓海에 通한다고 한다. 즉 泥丸宮을 上丹田이라 하고 여기

에 神이 常住하여 밖으로 나가는 일이 없다 하며 이러한 狀態를 入靜했다고 한다. 神이 入靜하게 되면 玄牝이라는 竅가 열린다. 이 竅는 보통 때는 열리지 않으며 雜念을 떨쳐 버리고 조용한 마음으로 無我의 境地에 놓인 後가 아니면 열리지 않는다. 또 이 竅가 한 번 열리면 大氣 중에 充滿한 氣를 그곳을 통하여 攝取한다. 이 氣는 소위 말하는 道家의 先天眞一의 氣인 것이다. 반드시 神이 固定된 然後에야 비로소 神은 活潑하고 靈妙한 것이 되고, 반드시 調身, 調心, 調息을 마친 다음 마음이 散亂하지 않아야 비로소 뜻으로 빛을 끌어들이어 眉心에 意識을 集中시키고 腦의 後部를 直射한다. 이것은 마치 四面八方이 透明하게 비치는 것처럼 腦의 後部를 때림으로서 眉心에 精神을 集中할 수 있도록 하는 것이다. 그리고 난 후 조용히 그것을 지키고 있으면 그것은 천천진일의 氣가 된다. 이렇게하여 스스로 兩眉間의 山根에 있는 竅를 통해서 氣를 吸入할 수가 있는 것이다. 吸入한 氣를 움직이지 않고 固定해 두면 혀로 上顎骨을 핥을 때 上下의 齒根에 미치며 微微하게 힘을 주어 腦 뒤를 거쳐서 眉心으로 猛烈하게 注入시킨다. 이렇게 하면 움직이지 않을래야 움직이지 않을 수 없다. 이미 움직이고 난 後에는 힘을 쓰지 않도록 警戒하고 自然的으로 이루어지도록 一任해야 한다. 《靈樞經》에 이르길 ‘天谷에 원래 神이 있어 스스로를 지키고 있다고 하는데, 天谷은 곧 頭部를 말한다. 그리고 長生을 하고자 하는 자는 泥丸宮에 있는 竅에 대해서 그 攝理를 攄得해야 하며 그러한 奧妙한 理致를 간직하고 있는 竅를 알고 그를 지키면 神은 스스로 通

83) 楊青藜 著：前掲書, p.28.

84) 上掲書 p.256.

85) 上掲書 p.145.

86) 上掲書 pp.203~204.

靈⁸⁷⁾하게 되어 사람이 本 宮에 있는 神만을 생각하면 眞氣가 스스로 上昇하고 眞息이 스스로 鎮靜되고 眞精은 저절로 나타나게 된다고 하며 靈感이 통하는 範圍가 점점 넓어지고 天門은 스스로 열리고 元神은 자연히 나타나게 된다고 하며 정수리의 竅가 열리고 竅로 하여금 開竅하여 元神宮에 있는 神으로 하여금 神의 命을 듣고 神은 이미 그것에 居하여 散亂하지 않는다. 그러면 사람이 어찌 죽겠는가'라고 하였다.⁸⁸⁾

《內功·養生術全書》에서는 天心은 兩眉 中間에 자리하고 있고 日月이 그것을 양쪽에서 도와주고 있다고 한다. 여기서 日月이라는 것은 양쪽 눈을 가리고 있다. 그리고 天心을 鍛鍊하려면 곧 두 눈을 가볍게 감고 回光返照를하여 直接 印堂을 비치어 들어가게 한다. 이렇게 오래동안 鍊磨하면 빛이 그곳에 모이고 天心이 나타나고 懸관이 저절로 열린다고 한다.⁸⁹⁾

또한 '內觀이라 함은 마음속으로 어떤 現狀을 생각하고 그러한 現狀이 실제로 일어난다고 행각한 후에 그것이 現實로 보이는 것같이 觀察되는 것을 말한다. 즉 自身の 精神狀態와 그 動作을 內面的으로 觀察하는 것이다. 內觀 現狀이 일어나는 데는 다음과 같은 두 가지 原理가 있다. 그것이 隨意原理와 想念原理이다. 隨意原理는 우리가 活動하기 위해서 우선 自己 身體를 마음먹은 대로 움직일 수 있어야 하고 自身の 몸을 자기 意志에 따라서 움직일 수 있는 理致를 말한다. 想念原理라고 하는 것은 人間의 想

念에 의해서 어떤 現狀을 일으키고 그 現狀을 支配하는 理致를 말한다. 內觀法은 마음을 편안히 하고 雜念을 除去하여 스스로 자신을 살필 수 있는 姿勢에서 이루어 진다.'라고 하였다.⁹⁰⁾

《道通氣功》에서는 內景에 관한 修煉을 天眼功이라고 하는 그 內容은 다음과 같다.

人體透視, 그것은 天眼功의 一部 內容인데, 天眼功이라는 말은 佛家功에서 나온 것이다. 佛家は 천안공의 段階를 5段階로 나눈다. 즉 肉眼功, 慧眼功, 法眼功, 佛眼功, 天眼功이 그것이며, 段階別로 次元이 높다.

道家는 천안공을 開天目이라하여 부르는 法이 다르지만 實際 內容은 氣功상 비슷하다.

天眼功은 3개 部分으로 나누어 제1部分은 內視이고, 제2部分은 透視이며, 제3部分은 僚視이다.

內視는 自身을 修煉功할 때 自己의 體內를 返觀하여 內視하는 것을 가리킨다. 氣가 自己 內部에 運行함을 볼 뿐 아니라, 또한 五臟六腑와 骨格 각 方面의 狀況을 볼 수 있다. 透視圖는 3가지로 나누는데, 그 첫째는 人體透視이고, 둘째는 地下隱藏物 透視로서 風水地理 등이며, 셋째는 隔裝透視이다.

人體透視는 옷을 벗지 않은 狀況에서 天眼功으로 속을 보는데 表皮, 五臟六腑, 骨格, 등 각종 狀況을 볼 수 있는 것이다.

隱蔽物 透視는 地下에서 平常時에 우리가 肉眼으로 볼 수 없는 物件을 찾아낼 수 있는 것으로 例를 들면 鑛山을 찾아

87) 通靈 : 精神이 神明과 마주 通하는 것

88) 석운대 編著 : 前揭書, pp.288~291.

89) 上揭書, p.273.

90) 上揭書, pp.159~165.

넌다든지 地下에 埋葬된 貴重品을 찾아내는 것이다.

隔裝透視는 이 칸에서 저 칸으로 볼 수 있고, 몇 개의 칸을 건너서 동 모두 볼 수 있는데 일종의 僥倖功能이다.⁹¹⁾

《健康과 氣功》에서는 內景에 관하여 ‘內景이라 함은 靜坐 중에 일어나는 身體上的 異變을 말한다. …… 幻想 - 이것은 눈 속에 사람의 얼굴이나 꽃, 光景 등이 보이거나 익숙하지 않은 소리가 들리거나 하는 現狀이다. 이것도 潛在意識이 表面化 된 것으로 雜念이 象徵化 된 것이다.’라 하였다.⁹²⁾

《瀕湖脈學》에서는 ‘瀕湖曰 …… 內景隧道 惟返觀者 能照察之 其言 必謬也’라 하여 ‘內景의 隧道를 收視返聽하는 境地에 이른 사람이 잘 살필 수 있다면 그 말이 반드시 틀린 말이 아닌 것을 알 것이다.’라고 하였다.⁹³⁾

《大成捷徑》의 煉氣化神의 過程 중에는 內景을 위한 첫 過程이 나타나 있는데 그것은 內觀이다. 이에 대하여 解題에서는 ‘初心者들에게 이 下丹田의 에너지 센터인 氣穴의 位置가 正確하게 잡히지 않는데 오래도록 下丹田에 意識을 集中하다 보면 玄關중의 하나인 이곳이 內觀으로 보이게 된다’⁹⁴⁾고 하였다.

7. 經絡과 氣功과의 關係

91) 서용규 著：道通氣功，서울，도서출판 문원북，1996，pp.30~32.

92) 한국선도학회 編譯：건강과 氣功，서울，명지사，1996，p.108~110.

93)朴晸 譯：國譯 瀕湖脈學・四言舉要・奇經八脈攷・脈訣攷證，大星文化社，1992，p.150.

94)楊青藜 著：前掲書，p.28.

1) 奇經八脈과 氣功⁹⁵⁾

氣功과 經絡과의 關係는 아주 密接한데，특히 奇經八脈은 더욱 그러하다. 北宋의 張紫陽은 ‘八脈經’에서 煉功과 奇經八脈과의 關係에 대하여 ‘… 凡人有此八脈 俱屬陰神 閉而不開 惟神仙 以陽氣 衝開 故能得道 …’⁹⁶⁾라하여 人體에 이 八脈이 있으나 모두 陰神에 屬하여 閉塞되어 열리지 않고 오직 神仙이라야 陽氣가 衝突하여 열리므로 道를 깨달을 수 있고 論하였다.

奇經八脈중 任，督，衝의 三脈이 氣功과 가장 關聯이 있다. 督脈은 ‘陽脈之海’라고 하여 十二經絡의 모든 陽脈을 主管하고，任脈은 十二經絡의 모든 陰脈을 主管하며，衝脈은 그 가운데 있어 ‘十二經脈之海’라고 한다.

三脈 중에서도 督脈은 氣功과 가장 關聯이 깊다. 《莊子》에서는 ‘緣督以爲經 可以保身 可以全生 可終養新 可以終年’이라하여 督脈이 잘 通하면 능히 保身，全生，養老，盡天年 할 수 있다고하여 ‘通督’은 傳統 功法에서 基本的으로 要求하는 것이라고 하였다. 李時珍의 《奇經八脈考》에는 ‘督脈起於會陰 循背而行於身後 爲陽脈之總督 任脈起於會陰 循腹而行於身之前 爲陰脈之承任 故曰陰脈之海’⁹⁷⁾라 했다. 眞氣는 尾閭를 지나 玉枕을 通過하고 다시 任脈을 따라 臍中을 지나 氣海까지 오게 되는데 이는 小周天의 功法을 말하는 것이다. 傳統 養生功 중에 나오는 三關九竅는 모두 이 三脈에 均等하게 分布되어 있다. 여기서 三關이란

95)林中鵬 主編：中華氣功學，北京，北京體育學院出版社，1989，pp.252~254.

96)朴晸 譯註：前掲書，p.147.

97)上掲書，p.129.

督脈의 尾閭, 夾脊, 玉枕의 三竅을 말하고, 督脈上 第四竅는 양눈 사이에 있는데 이를 ‘玄關一竅’라하고 上丹田에 該當한다. 그후 督脈은 鼻柱, 素膠, 水溝를 지나 銀交에 들어가서 任脈과 交會하게 된다. 任脈에는 두 개의 重要的 竅가 있는데 그것은 所謂 말하는 中丹田(兩乳之間에 位置)과 臍下 一寸半에 位置하는 下丹田이다. 여기서 必要的 說明이 있다면 氣功에서 말하는 ‘竅’는 經穴學에서 말하는 ‘穴位’와 꼭 一致하는 것은 아니다. 中丹田을 例로 들자면 이것은 비록 體表的으로는 臍中과 位置가 一致하나 內景으로 보자면 中丹田은 臍中보다 더 肌膚안으로 들어가 있고, 下丹田도 氣海보다 더 肌膚안으로 들어가 있다. 三關九竅 중 나머지 三竅는 衝脈에 位置하고 있고 丹家에서는 小周天 段階인 ‘七返九還’을 通過해야만 三竅가 비로소 形成된다고 알고 있다. 여기서 三竅의 位置를 區別하자면 玉枕과 玄關(上丹田)을 잇는 線과 衝脈이 만나는 點이고 丹家에서는 이를 通常 ‘蓋’(丹爐의 뚜껑)라 稱한다. 제二竅의 位置는 臍中과 夾脊을 잇는 線과 衝脈이 만나는 點으로 丹家에서는 이를 通常 ‘釜’(丹을 鍊磨하는 土釜)라 하며 혹은 ‘黃庭宮’이라고도 한다. 第三竅의 位置는 下丹田과 尾閭를 잇는 線과 衝脈이 만나는 點으로 氣功에서는 ‘爐’ 혹은 ‘偃月爐’(丹田의 升火處)이라고 한다.

2) 氣功과 鍼灸臨床⁹⁸⁾

經絡學說뿐만 아니라 氣功의 臨床的 治療는 一定한 意義를 가지고 있고 또한 診斷에 있어서도 重要的 價値를 가지고

있다. 氣功과 傳統 鍼灸臨床은 治療 效果를 더 强하게 하는 重要的 價値가 있다. 아주 오래 전의 鍼灸에서는 鍼灸義士가 氣功수련을 重要시 했다. 그 目的의 하나는 氣功鍛鍊을 通하여 經絡을 內景하여 그 進行을 返觀하기 위해서 이다. 그리고 經絡의 感性認識을 强하게 하였는데 《鍼灸指南》에서는 鍼灸學習者는 반드시 먼저 靜坐工夫를 먼저 練習해야 한다고하여 ‘人身內經脈之流行氣化開闢始有確實根據 然後循經取穴 心目洞明 不則無法可以証實’이라 하였다. 이 말을 氣功에 應用하면 鍼灸 醫師는 반드시 修煉을 해야하는데 그 目的은 鍼灸效果를 强하게 하기 위해서 이다.

《靈樞經》에서는 意念의 鍼灸의 重要性을 앞쪽인 《九鍼十二原》에 ‘迎之 隨之 以意和之 鍼道華矣’라고 써 놓았다. 그 結果 어떤 鍼灸家에서는 ‘以意和之’에 대하여 充分히 把握하여 모든 鍼灸 要領에 使用하기도 하였다. 또 말하기를 ‘……鍼以得氣 密意守氣勿失也’라 하였다. 이는 意와 氣의 關係를 說明한 말이다. 예로부터 지금까지 오랜 歲月 동안 成功한 鍼灸家에서는 모두 刺鍼時 반드시 凝神密意하여 優越한 效能을 보였다.

16세기의 鍼灸의 巨大한 著書인 《鍼灸大成·鍼邪瀉要卷九》에서 말하길 ‘神不定勿刺 神已定可施’라하여 神이 不定하면 意念을 集中할 수 없기 때문에 醫者가 刺針時 患者의 經絡에 ‘外氣’를 넣어줄 수 없으므로 그 效果에 影響을 미치게 된다는 것이다. 《鍼灸大成》에서는 다시 正確한 進鍼은 應當 ‘持鍼之際 目無邪視 心無外想 手如握虎 勢若擒龍’하여야 하므로 만일 醫者가 한편으로는 鍼을 놓고 다른 한편으로는 談笑를 나누는

98) 林中鵬 主編：上揭書, p.254~255.

式的意念의 조정에不注意하게 하면 반드시 그效果에 많은差異가 있다. 《鍼灸問答》에는 이러한 醫者을 批評하여 ‘今醫置鍼於穴 不加意或淡笑或飲酒 …… 果能愈病乎?’라 하였다. 사실 高級의 鍼灸補瀉手技法에는 意念과 類似한 것이 많다. 그중 有名한 것에는 ‘燒山火’法과 ‘透天涼’法이 있다. 이 중 前者는 補法으로서 鍼을 한번 놓아 野火로 산을 태우듯이 全身에 熱을 일으키고, 後者는 瀉法으로서 一鍼으로 患者의 全身을 차게 만들어 준다.

이와같이 氣功과 經絡의 關係는 密接하여 능히 理論 研究와 臨床實踐에 結合할 수 있다.

8. 氣功의 副作用

氣功 修練에서 중요한 것 중 하나는 修練이 깊어짐에 따라 修練者 자신이 느끼는 感覺이다. 修練이 다른 사람의 눈으로 確認할 수 있다면 修練을 停止시키거나 修練 方法을 바꿔서 잘못되는 일이 없게 해서 사고를 막을 수가 있다. 그렇지만 正確한 知識이 없는 修練者는 자신에게 일어나는 現狀을 무조건 좋게 생각하거나, 神祕로운 現狀이라고 誤判하는 사례가 많다. 이런 잘못된 모든 現狀을 ‘煉功偏差’라 한다.⁹⁹⁾

《童蒙止觀》에서는 煉功中 身體에 느껴지는 感覺에 대하여 ‘痛, 痒, 冷, 暖, 輕, 重, 澁, 滑’이라 하였고 또 다른 記錄에서는 ‘掉, 倚, 冷, 熱, 浮, 堅, 軟’이라고도 하였다.¹⁰⁰⁾

氣功의 副作用 중에는 走火와 入魔라는

것이 있다. 火란 氣功中에서 意念의 應用을 말하며 意念으로 呼吸을 掌握하는 것을 火候라고 한다. 이중 강렬한 意念 혹은 急하고 甚한 呼吸으로 인하여 氣功中 나타나는 現狀을 말한다. 入魔는 氣功 修練中에 나타나는 環象을 진짜인 것처럼 믿어 정신이 미궁 속으로 빠지는 것을 가리킨다. 이것은 氣功中에 나타날 수 있는 가장 極甚한 偏差이다. 走火를 없애기 위해서는 氣功修練을 停止하고 意念을 身體의 外部에 돌리고 外部의 景致를 오랫동안 주시하여 火를 除去해야 한다. 入魔는 꼭 經驗 있는 指導者를 찾아가 도움을 청해야 한다.¹⁰¹⁾

《健康과 氣功》에서는 ‘靜坐라도 하려고 하는 사람들이 무엇인가 特殊한 奇蹟 같은 것을 慇懃히 기대하는 일이 많은데, 좀 이상한 幻想이 나타나면 함부로 神佛이나 鬼神을 想像하거나, 이상한 소리를 들으면 靈界로부터 오는 소리로 생각하기 쉬운 것이다. 이것을 魔境이라 한다. 魔境에 빠지면, 過信이나 慢心을 일으키기도하여 진생은 커녕 점점 自己限定을 強化시켜, 極端인 경우 자기에 게 神이 내렸다가거나 여우에 홀린 것 같은 現狀, 즉 精神 異狀으로 進行되는 수도 있어 매우 危險하기 때문에 嚴重히 注意해야 한다’고 하였다.¹⁰²⁾

III. 考察

氣功의 歷史는 韓醫學의 歷史와 그 脈絡을 같이 하고 있어서 그 基源에 있어

99) 박종관 著 : 前掲書, p.130.

100) 上掲書, pp.130~131.

101) 김기옥 著 : 의료기공 1. 기초이론편, 서울, 도서출판 단비, 1994, pp.272~273.

102) 한국선도학회 編譯 : 前掲書, p.110.

서도 類似한 점을 發見할 수 있다. 즉 《素問·異法方宜論》을 보면 ‘黃帝問曰 醫之治病也 一病而治各不同 皆愈何也? 岐伯對曰 地勢使然也 東方地域 ……」라고 하여 각 方位 및 環境, 生活條件에 따라 쉽게 올 수 있는 疾病과 그에 따른 治療方法이 다름을 나타내고 있고 뿐만 아니라 ‘南方者 …… 其地平而濕 …… 故其病多痿厥寒熱 …… 其病宜導引按蹻’라 한 것은 《呂氏春秋》에 나와있는 ‘昔陶唐之時 陰多滯伏而深積 水道壅塞 不行其源 民氣鬱闕而滯着 筋骨琴縮不達 故作爲舞以宣導之’ 등과 거의 類似하여 韓醫學과 氣功의 起源이 깊은 關聯이 있음을 알 수 있다.

氣功의 歷史 過程은 古代의 初期에는 《太平經》, 《周易參同契》, 《道德經》, 《莊子》 등 宗教와 關聯된 資料들이 많이 나타났으나 隋·唐 이후에는 《諸病源候論》, 《備急千金要方》 등 韓醫學 書籍에 氣功에 關聯된 내용들이 많이 나타나기 시작 하였고, 兩松시대와 金元時代에 좀더 全文化, 體系化 되기 시작 하였으며, 明清時代에는 醫家에서 氣功을 장악하여 거의 모든 의서에 氣功에 관한 內容들이 기록되어 있다.

氣功은 역사적으로 의가氣功 유가氣功 도가氣功, 불가氣功, 무술氣功, 민간氣功 등으로 나눌 수 있고, 氣功을 하는 방법에 따라서 도인파, 토납파, 靜定波, 存想波, 주천파로 구분할 수 있는데 현재는 氣功을 하는 방법에 따른 구분을 많이 사용하고 있다.

氣功의 필요한 요소로는 조신, 조식, 조식으로 구분할 수 있다. 조신은 몸의 상태를 올바르게 하는 것으로 그 방법에 따라 坐式, 臥式, 站式, 走式으로 분할 수

있는데 좌식은 앉는 방식에 따라 平坐式, 靠坐式, 盤坐式, 跪坐式으로 나뉜다. 이중 가장 많이 사용되는 방법은 盤坐式인데 특히 雙盤坐는 수련하는데 많은 연습이 필요하다¹⁰³⁾. 와식은 양와식, 측와식 三接式, 반와식으로 나눌 수 있는데 충분히 放鬆시킬 필요가 있거나 몸 상태가 안좋은 사람이나 환자에게 응용할 수 있다. 참식에는 三圓式, 下按式, 馬式, 伏虎式, 降龍式 등 많은 종류가 있으나 三圓式과 下按式이 많이 쓰이고 나머지는 武術氣功에 쓰인다. 站式은 자세를 취하기가 비교적 힘이 들므로 건강한 사람과 체력이 좋은 환자에게 적당하다. 走式에는 여러종류의 鍛鍊法이 있으나 대체로 太極步가 많이 쓰이며, 太極蹠 수련자의 步法과 같이 修練하여 허리와 다리를 鍛鍊한다.¹⁰⁴⁾

調息은 意守呼吸 혹은 調控呼吸이라고도 하며 和氣養生이 目的이다. 이것은 練功의 重要한 調節方法으로 意念을 利用하여 呼吸의 頻度와 깊이를 調節하여 陰陽을 調和시키고 臟腑를 도와주고 經絡을 疏通시키는 方法으로¹⁰⁵⁾ 그 방법에 따라 자연호흡, 코와 입으로 하는 호흡, 대호대호법, 연호연호법, 복식호흡, 제항호흡, 참호흡(단전호흡, 제호흡), 체호흡으로 나누어 지는데 대체로 이 순서대로 점점 고급의 공법으로 가게 된다. 調心은 氣功에서 主導作用을 하는 것으로, 姿勢鍛鍊은 물론 呼吸鍛鍊도 意識의 指揮下에 進行되는 것이다. 이중 가장 기초가 되는 것이 松靜法이며 차차 고급 공법으로 갈수록 의수법, 의수호흡법 등

103) 석운태 著：前揭書, p.269.

104) 박종관 著：前揭書, p.69.

105) 宋天彬 劉元亮 主編：前揭書, p.54

이 있는데 이중 의수호흡법이 가장 고난도이며 그 방법에 따라 수식법, 청식법, 수식법, 지식법이 있다.

이와같이 氣功수련에는 기본적인 단계 있으며, 각 공법 단계에 맞는 자세가 있어 이에 따라 수련을 하는 것이 중요하다.

氣功중에는 선도수련이라는 것이 있어 일반적으로 백일축기를 비롯하여 소주천과 대주천을 거쳐 陽身 인체내에서 형성시키는 수련이다. 仙道修行은 보통 5단계로 나뉜다. 첫째단계는 精을 氣化시키는 練精化氣의 단계로써, 百日築基 修鍊에 해당한다. 둘째 단계는 氣를 神으로 바꾸는 練氣化神의 단계로써 十月養胎 修鍊에 해당한다. 셋째 단계는 神을 虛로 바꾸는 練神環虛의 단계로써 三年乳哺 修鍊에 해당되며 넷째 단계는 虛와 道가 합치하는 練虛合道の 단계로써 九年面壁 修鍊에 해당한다. 九年面壁의 修鍊이 끝나면, 다섯째 단계는 與道合眞이라는 단계인데 이것은 수련의 단계라기 보다는 그 동안의 修鍊을 活用하는 時期로서 이제 완전한 神仙이 되어 生死를 超越하고 세상에서 사는 凡夫 衆生을 도와 주는 길을 걷는 시기이다.¹⁰⁶⁾

任脈과 督脈은 精을 氣로 바꾸어 주는, 다시 말해서 練精化氣 작용을 일으키는 에너지 회로인데 이 단계가 바로 仙道修鍊의 제일 첫 과정인 築基과정이다. 이 築基 과정을 통해 任督 兩脈을 완전히 열어야 衝脈을 제대로 열 수 있고 따라서 대기 중의 에너지를 제대로 몸 속으로 받아들일 수 있다.¹⁰⁷⁾

氣功과 經絡과의 關係는 아주 密接한

데, 이중 任, 督, 衝의 三脈이 氣功과 가장 關聯이 있다. 眞氣는 尾閭를 지나 玉枕을 通過하고 다시 任脈을 따라 膻中을 지나 氣海까지 오게 되는데 이는 小周天의 功法을 말하는 것이다. 三脈 중에서도 督脈은 氣功과 가장 關聯이 깊다.

《莊子》에서는 ‘緣督以爲經 可以保身 可以全生 可終養新 可以終年’이라하여 督脈이 잘 通하면 능히 保身, 全生, 養老, 盡天年 할 수 있다고 하여 ‘通督’은 傳統功法에서 基本的으로 要求하는 것이라고 하였다.¹⁰⁸⁾ 氣功에 나오는 三關九竅 중 三關이란 督脈의 尾閭, 夾脊, 玉枕의 三竅를 말하고 第四竅는 양눈 사이에 있는데 이를 ‘玄關一竅’라하고, 任脈에는 두 개의 重要的 竅가 있는데 그것은 所謂 말하는 中丹田(兩乳之間에 位置)과 臍下一寸半에 位置하는 下丹田이다. 나머지 三竅는 衝脈에 位置하고 있다. 丹家에서는 小周天 段階인 ‘七返九還’을 通過해야만 三竅가 비로소 形成된다고 알고 있는데, 여기서 三竅의 位置를 區別하자면 玉枕과 玄關(上丹田)을 잇는 線과 衝脈이 만나는 點이고 丹家에서는 이를 通常 ‘蓋’(丹爐의 뚜껑)라 稱한다. 제2竅의 位置는 膻中과 夾脊을 잇는 線과 衝脈이 만나는 點으로 丹家에서는 이를 通常 ‘釜’(丹을 鍊磨하는 土釜)라 하며 혹은 ‘黃庭宮’이라고도 한다. 第三竅의 位置는 下丹田과 尾閭를 잇는 線과 衝脈이 만나는 點으로 氣功에서는 ‘爐’ 혹은 ‘偃月爐’(丹田의 升火處)이라고 한다.¹⁰⁹⁾

經絡學說뿐만 아니라 氣功의 臨床的 治療는 一定한 意義를 가지고 있고 또한 診斷에 있어서도 重要的 價値를 가지고

106) 楊青藜 著：前掲書, p.25.

107) 上掲書 pp.24~25.

108) 林中鵬 主編：前掲書, pp.252~254.

109) 上掲書, pp.252~254.

있다. 氣功과 傳統 鍼灸臨床은 治療 效果를 더 強하게 하는 重要한 價値가 있다. 아주 오래 전의 鍼灸에서는 鍼灸義士가 氣功수련을 重要시 했다. 그 目的의 하나는 氣功鍛鍊을 通하여 經絡을 內景하여 그 進行을 返觀하고 經絡의 感性 認識을 強하게 하기 위해서이다. 《鍼灸大成·鍼邪瀉要卷九》에서 말하길 ‘神不定勿刺 神已定可施’라하여 神이 不定하면 意念을 集中할 수 없기 때문에 醫者가 刺針時 患者의 經絡에 ‘外氣’를 넣어 줄 수 없으므로 그 效果에 影響을 미치게 된다고 하였다. 高級의 鍼灸補瀉手法에는 意念과 類似한 것이 많다. 그중 有名한 것에는 ‘燒山火’法和 ‘透天涼’法이 있다. 이 중 前者는 補法으로서 鍼을 한번 놓아 野火로 산을 태우듯이 全身에 熱을 일으키고, 後者는 瀉法으로서 一鍼으로 患者의 全身을 차게 만들어 준다. 이와같이 氣功과 經絡의 關係는 密接하여 能히 理論 研究와 臨床實踐에 結合할 수 있다.¹¹⁰⁾

氣功 修練에서 중요한 것 중 하나는 修練이 깊어짐에 따라 修練者 자신이 느끼는 感覺이다. 이런 잘못된 모든 現狀을 ‘煉功偏差’라 한다. 이러한 경우 正確한 知識이 없는 修練者는 자신에게 일어나는 現狀을 무조건 좋게 생각하거나, 神秘로운 現狀이라고 誤判하는 사례가 많다. 修練이 다른 사람의 눈으로 確認할 수 있다면 修練을 停止시키거나 修練 方法을 바꿔서 잘못되는 일이 없게 해서 사고를 막을 수가 있다.¹¹¹⁾

이와같이 氣功은 起源·歷史의 發展에

있어서나 臨床의 應用에 있어서나 韓醫學과 동떨어 질수 없는 위치에 있는 學文이다. 이리함에도 불구하고 氣功이 한낱 神秘主義나 일부 武術을 하는 이들의 것으로 여겨졌었던 것은 近代 以後 西歐 物質文明과 科學 및 洋醫學의 發達로 편 의주의와 신속한 효과를 좋아하던 時代의 要求로 韓醫學조차도 한때 배제될 수 밖에 없었던 社會的 背景 때문이었을 것이다.

이에 아직도 氣功이 韓醫學에서도 많이 研究되어 있지 못한 것을, 새로운 勞力으로 破해쳐 봐야 할 것은 당한 일이라 想된다. 神秘主義의인 것이나 內容이 맞지 않는 것 일지라도 좀더 체계적으로 이를 排除 하거나 吸收하는 일이 重要하다고 想된다. 이 研究和 앞으로 더 나올 研究로서 韓醫學이 좀더 發展할 수 있고 그 領域을 좀 더 擴大할 수 있을 것이라 思料된다.

IV. 結論

氣功과 韓醫學의 關係를 요약하면 다음과 같다.

1. 氣功의 起源과 歷史的 發展 過程은 韓醫學의 발전과 많은 관계가 있다.
2. 氣功은 역사적으로 儒家氣功, 道家氣功, 佛家氣功, 武術氣功 등으로 나눌 수 있어 過去에는 氣功이 宗教 및 醫學과 많은 關聯性이 있음을 알수 있다.
3. 氣功은 調身, 調息, 調心の 세가지가

110) 上揭書, pp.254~255.

111) 박종관 著：前揭書, p.130.

基本的으로 필요하다.

- 1) 調身은 坐式, 臥式, 站式, 走式으로 나뉘는데, 坐式은 다시 平坐式, 靠坐式, 盤坐式, 跪坐式으로 나뉘고, 臥式은 仰臥式, 側臥式, 三接式, 半臥式으로 나뉘고, 站式은 三圓式와 下按式으로 나뉘고, 走式은 대체로 太極步가 많이 사용된다.
- 2) 調息은 코와 입으로 하는 呼吸, 大呼大吸法, 煉呼煉吸法, 腹式法, 除肛呼吸, 潛呼吸(丹田呼吸, 臍呼吸), 體呼吸으로 나뉜다.
- 3) 調心은 松靜法, 意守法, 意守呼吸法으로 나뉜다.
- 4) 氣功 調身, 調息, 調心에 따른 分類는 氣功의 필요나 修煉의 단계에 따라 필요한 방법을 사용하여야 한다.
4. 任脈과 督脈은 仙道修煉중 煉精化氣作俑을 일으키는 基本回路인데 이 段階가 바로 築基過程이고 이 過程을 거쳐 衝脈이 열리게 된다.
5. 氣功과 經絡과의 관계는 매우 密接하여, 이 중 任, 督, 衝의 三脈이 가장 關聯이 있다.
- 1) 小周天에는 任脈과 督脈이 사용된다.
- 2) 氣功에서 중요하게 여기는 三關九竅는 任, 督, 衝脈에 고루 分布되어 있다.

6. 氣功의 修煉에 관한 文獻중 內景이 透視의 意味를 지니는 文獻이 많이 있다.
7. 氣功은 鍼灸臨床에 일정한 意義를 가지고 있다.
- 1) 氣功은 鍼灸臨床 治療效果를 强하게 한다.
- 2) 鍼灸臨床시 內景을 통하여 經絡의 進行을 返觀하고 經絡의 感性認識을 强하게 하기 위하여 氣功이 사용 되었다고 한다.
- 3) 氣功의 意念으로 患者의 經絡에 氣를 넣을 수 있다고 한다.
8. 氣功修煉에는 氣功偏差 있을수 있으므로 주의와 이에 대한 對備가 필요하다.

V. 참고 문헌

1. 과학백과사전종합출판사 著 : 재편집 동의학사전, 서울, 도서출판 까치, 1990.
2. 김기옥 著 : 의료기공 1. 기초이론편, 서울, 도서출판 단비, 1994.
3. 都珖淳 著 : 道教과 科學, 서울, 比峰出版社, 1990.
4. 朴旻 譯 : 國譯 瀕湖脈學·四言學要·奇經八脈攷·脈訣攷證, 서울, 大星文化社, 1992.
5. 朴一峰 譯 : 東洋古典新書2(孟子), 서울, 育文社, 1994.

6. 박종관 著 : 중국 경기공, 서울, 서림문화사, 1994.
7. 서용규 著 : 道通氣功, 서울, 도서출판 문원북, 1996.
8. 석운태 編著 : 內攻·養生術全書, 서울, 書林文化史, 1992.
9. 楊青藜 著 : 大成捷徑, 서울, 麗江出版社, 1995.
10. 呂洞賓 著 : 太乙金華宗旨, 서울, 麗江出版社, 1992.
11. 연허자 著 : 修道全指, 서울, 麗江出版社, 1996.
12. 伍守陽 著, 昔原台 譯註 : 眞本內功秘傳 註譯 仙佛合宗, 서울, 서림문화사, 1994.
13. 王琦 외 編著 : 黃帝內經素問今釋, 서울, 成輔社, 1983.
14. 魏伯陽 著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 參同契闡幽, 서울, 麗江出版社, 1996.
15. 柳華陽 著 : 慧命經, 서울, 麗江出版社, 1994.
16. 抱朴子 著, 張泳暢 編譯 : 抱朴子, 서울, 자유문고, 1993.
17. 한국선도학회 編譯 : 건강과 氣功, 서울, 명지사, 1996.
18. 허천우 저 : 금단의 길, 서울, 麗江出版社, 1994.
19. 宋天彬 劉元亮 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
20. 呂光榮 註編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1988.
21. 林中鵬 主編 : 中華氣功學, 北京, 北京體育學院出版社, 1989.