

# 近代氣功에서의 意念法

윤나다\* · 김경호\*\*

大韓氣功醫學會

## I. 緒論

《素問.上古天真論》에 “上古之人, 其知道者, 法於陰陽, 和於術數, 食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去.”<sup>1)</sup> “皆謂之虛邪賊風, 避之有時, 恬憒虛無, 真氣從之, 精神內守, 病安從來. 是以志閑而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, 氣從以順, 各從其欲, 皆得所願.”<sup>2)</sup> “呼吸精氣, 獨立守神”<sup>3)</sup> 라하여 意念의 大綱을 論하였다.

以後 여러 醫家, 道家, 佛家の 서적에서 意念에 대한 내용을 볼수 있다.

近代에 이르러서는 劉貴珍등의 勞力の “氣功”이 古來의 각종 呼吸法, 導引養生 등을 통칭하는 용어로 定着되는 과정에서 意念에 대한 부분도 새로운 관점에서 분류되고, 규정되었다.<sup>4)</sup>

이에 近代 氣功療法에서의 意念(調心) 觀과 相關性을 살펴본바, 몇가지 얻은 바가 있어 이에 보고하는 바이다.

\* · \*\* 대한기공의학회

- 1) 洪元植 : 黃帝內經靈樞, 서울, 傳統文化研究會, 1995, p17.
- 2) 上揭書, p.18.
- 3) 洪元植 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1995, p.21.
- 4) 이동현 : 건강기공, 서울, 精神世界社, 1991, pp.37~56.

## II. 本論.

### 1. 近代氣功에서의 意念觀 5)6)7)8)9)10)11)12)13)14)15)16)17)

近代氣功의 意念觀은 여러 가지 책에

- 5) 林國明 : 中華醫學氣功, 北京, 新華書店總店科技發行所, 1993, pp.106~108.
- 6) 연변 조선족 자치주 기공과학연구회 편 : 기공 한번해봅시다. 서울, 논장, 1991, pp.65~72.
- 7) 龐明, 潤川 著 : 氣功要旨, 北京, 華夏出版社, 1989, pp.46~73.
- 8) 錢新, 培田編 : 氣功答疑, 北京, 人民體育出版社, 1991, pp.60~88.
- 9) 박종관 편저 : 中國醫療氣功, 서림문화사, 1993, pp.47~48, p.53, p.64.
- 10) 도병복 : 광림신기공, 서울, 모아, 1990, pp.34~43.
- 11) 陶熊, 張朝鄉, 金冠, 閻海 編著 : 氣功精選續篇, 人民體育出版社, 1987, pp.386~404
- 12) 林厚省 著, 林準圭 譯 : 中國氣功, 서울, 보건신문사, 1987, pp.83~96.
- 13) 高鶴亭 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp.68~90.
- 14) 宋天彬, 劉元亮 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp.47~70.
- 15) 陶秉福, 楊衛和 : 氣功療法集錦(二), 人民衛生出版社, 北京, 1985, pp.54~58.
- 16) 許紹廷, 方澤忠, 佟風琴 編著 : 中華醫療氣功精選, 新時代出版社, 1995, pp.41~44.
- 17) 明治國 編 : 意松靜功修練法, 北京, 北京科學技術出版社, 1993, pp.21~32.

산재되어 각기 다양한 분류를 하고 있으나, 크게 無爲와 有爲로 나누고, 이중 有爲의 내용에는 意守法과 이미 하나의 별도의 수련법으로 크게 발전한 放鬆法으로 나눌수 있으며, 意守는 意守의 내용에 따라 外景과 內景, 呼吸으로 나누고, 방법에 따라 守一과 存思로 나누른다. 그리고, 調心修練의 단계를 세분화한 嚴新의 내용을 참조해 본다.

### 1) 有爲法과 無爲法

氣功鍛鍊중의 의식을 취급하는 방법에 있어 종래에는 有爲派와 無爲派가 서로 견해를 달리했다. 無爲派는 鍛鍊時에 用意(의식적으로 행하는 것)은 불필요하다고 주장하면서 극단적으로는 用意를 반대하기까지 했다. 즉 練功중에는 어떤 일도 생각해서는 안되고 다만 自然에 入靜하는 것만으로도 충분하다는 것이다.

바뀌 말하면 일체의 意識을 排除하고 空白虛無의 境地로 들어설 것을 요구하여 鍛鍊의 效果를 얻으려는 것이다.

有爲派에서는 이와는 반대로 意識을 작용시켜 內景과 外景 그 어느 쪽을 의식해도 무방하다. 要는 一念으로 萬念을 대신함으로써 雜念을 排除하고 練功의 效果를 올리려 하는 것이다.

이 有爲派와 無爲派는 어느쪽이나 모두 일정한 이치가 있으므로 이 두가지를 잘 결합하여 장점을 보강하고 단점을 버리는 것이 좋다고 생각한다. 즉 “有爲속에도 無爲가 있으며 無爲속에도 有爲가 있다.”는 命題를 基礎로 鍛鍊의 效果를 향상시키는 것이다.

有爲派는 鍛鍊중에 意識을 作用시킬 것을 주장하고 있다. 鍛鍊중 특히 靜功의 鍛鍊중에는 필연적으로 갖가지 雜念이

생기게 되므로 意識的 弛緩, 入靜이 곤란하게 되기 쉽다. 그래서 예로부터 意守法, 默念法, 數息法, 止觀法, 觀想法등의 有爲法을 응용하여 入靜을 돕도록 했다. 이러한 것은 모두 鍛鍊중의 意識的作用이며 一念으로 萬念을 代身하는 좋은 경험이다.

無爲派는 練功중에는 어디까지나 모든 것을 自然에 내맡겨야 하며 意識作用을 도입해서는 안 된다고 주장한다. 여기에 도 이치는 있다.

그것은 意識이 부당하게 작용하면 이따금 執着에 빠지기 쉽고 그로인하여 意識的 弛緩, 入靜이 곤란하게 되며 또 氣脹이 惹起되고 숨이 막히는 등 意와 氣가 통일되지 않아 마침내 偏差를 초래하게 된다.

따라서 練功중에는 過度한 意識을 피해야 한다. 즉 執着해서는 안된다는 말이다. 특히 修練이 일정한 水準에 도달하게 되면 意識은 더욱더 사라져 가고 순수한 상태에 가까워져서 이른바 “있으면서도 없는 듯하고” “의식하고 있는 듯하면서도 의식하고 있지 않는” 恬憺虛無에 한걸음 한걸음 다가가게 되는 것이다.

그러나 한편으로는 練功하여 무공의 경지에 들어선다고 해도 그 허무상태는 절대적인 것이 아니며 상대적인 상태에 있는 것이다. 바뀌말한다면 意念이 신체로부터 떨어져 있지 않은 것이다. 즉, 자신이 단련하고 있다는 사실을 잊지 않고 있다. 이른바 不即不離이며, 이 경우 昏睡 또는 制御喪失 등의 폐해가 일어나지 않도록 해야 한다.

## 2) 有爲의 意念法

### (1) 意守法

意守法이란 意識을 身體의 한 부위에 완전히 集中시키거나 또는 意識으로 身體의 特定經絡 穴位를 默想하거나 혹은 어떤 景物을 默想하는 등, 이른바 一念으로 萬念을 代身하고 雜念을 排除하여 入靜, 愉快的 境地에 도달하는 방법을 말하는 것이다.

가. 意守하는 대상에 따른 분류

의념의 종류는 의수하는 대상에 따라 內景意守와 外景意守, 采外景, 意守呼吸으로, 意守하는 방법에 따라 守一法과 存思法으로 나눌수 있다.

#### ① 內景意守 18)

內景 또는 內象은, 練功시의 臟腑, 血肉, 筋骨, 經絡의 모양을 意守하는 것이다.

丹田意守, 命門意守, 湧泉意守, 百會意守, 祖竅 (눈과 눈 사이)意守처럼 신체의 어느 부위를 意守하는 것이 여기에 해당된다.

《黃庭內景經》에 臟腑部位등에 대해 언급될 때, 각기의 神이 있어서 主하니, 心神, 肺神, 肝神, 腎神, 膽神.. 腦神, 眼神 등이다. 李時進의 《奇經八脈考》중에 “內景隧道”, 라고 했으니, 隧道란 즉 經隧, 經絡으로 經絡 역시 內景에 속한다.

또 다른 방법으로 上丹田을 意守하자면 눈알을 위로 올려 백회를 보며 하丹田을 意守하자면 눈알을 아래로 내려 배꼽아래를 본다. 이때에 의지는 눈빛에

따라 움직이고 기는 이에 따라 아래위로 움직인다. 그리하여 의지는 눈운동의 제약을 받는다.

#### ② 外景意守

外景意守는 氣功鍛鍊中, 人體外部의 周圍環境으로, 日月星辰, 樹木花草등의 自然界의 景物을 포함하여 이른다. 방안의 벽이나, 고정된 물체, 장식품 역시도 의경에 속한다.

#### ③ 采外景法

采外景은 氣功鍛鍊中, 外景을 당겨서 入手하는 것이다. 外, 內景을 結合한 采것이니, 以外養內의 방법이다. 《備急千金要方》卷二十七禪觀法 中에서 空中의 太和元氣를 想見하여, 紫雲이 이르면, 毛際에 下入하여 점차로 入靜過程에 이르는 것을 采外景이라고 한다.

故人은 “日精月華”를 자주 당겨왔다. 각기 해와 달을 바라보며 그 기운을 몸으로 끌어들인다고 생각하는 것이다. 즉 눈을 점차 감으면서 의지와 눈을 함께 속에 거둬들인다.

#### ④ 意守呼吸

##### a. 六妙法門

六妙法門이란 調息法의 일종이다. 거기에는 1. 數 2. 隨 3. 止 4. 觀 5. 還 6. 淨이라는 여섯가지의 내용이 있다. 그 각각에 대해서 설명해 보기로 하자.

\* 수(數) : 즉 數息이다. 氣息을 정비하여 미끄럽지도, 막히지도 않은 상태로 지극히 安穩하게 천천히 호흡의 출입을 헤아리는 것이다. 하나에서 열까지 열에서 백까지 백에서 천까지

18) 金泰佑 : 內景에 관한 연구, 동국대학교 대학원, 1997.

헤아린다. 혹은 出息을 헤아리거나 入息을 헤아린다. 이러한 방법으로 장기간 훈련을 계속하여 숙달되면 아주 경미하게 출식, 입식을 할 수 있게 되어, 헤아리는 듯 헤아리지 않는 그런 경지에까지 도달하게 된다.

\* 수(隨) : 隨息을 말한다. 즉 마음을 숨의 출입에 따르도록 하는 것이다. 마음이 호흡을 따르고, 호흡이 마음에 따르도록 하여 마음과 호흡을 서로 의존토록 하면서 그 상태로 면밀히 지속적으로 연습한다. 오랫동안 연습을 계속해 나가면 마음도 호흡도 서서히 가늘게 되고 意念이 모두 정으로 통일되는 경지에까지 도달해 간다.

\* 지(止) : 止息을 말한다. 즉 隨息에서 일탈됨이 없이 一心이 의식되는 듯하면서도 의식되지 않는 듯한 상태가 되어 코끝 등의 부위에서 그치는(의식이 멈춘다.) 경지에 들어간다. 이 止息의 경지에 도달하게 되면 그 후에는 전신이 홀연히 사라진 듯한 느낌과 함께 마치 불이 꺼지는 듯한 상태에 이르러 入靜하게 된다.

\* 관(觀) : 觀息을 말한다. 가늘고 미세한 숨결의 출입이 심중에서 확인되어 온다. 그리고 예를 들면 공중의 바람이 실제로 그쳐 무풍상태가 된 것과 같이 된다. 이 방법을 오랫동안 훈련해 나가면 心眼이 열리고 呼吸의 出入을 철저히 볼 수 있고 氣가 全身을 循環하게 된다.

\* 환(還): 環息을 말한다. 즉 意識에 의해서 呼吸의 常態를 구석구석까지 볼 수 있게 되고 心智에 호흡이 조화되는 것이 보이는 경지에 들어서게 된다. 그러나 이 경지도, 智도 다 같이 상대적인 것이므로 마음의 本源에서 歸一하지 않으면 안된다. 心智를 본다고 해도 그것은 마음에서 생겨나는 것이다. 마음에서 생겨나는 이상 각종 심리현상과 함께 소멸되기 마련이다. 그러므로 마음에 떠오르는 현상의 生滅은 물위에 생기는 파문과도 같은 것이라는 점을 알지 않으면 안된다. 파문이 평정되어야 물의 진실한 모습을 볼 수 있는 것이다. 심정이 생기고 소멸되는 것은 파문과 같은 것이며 잡념이 제거되지 않으면 진심을 볼 수 없는 것이다.

\* 정(淨): 淨息을 말한다. 즉 마음이 淸淨해지고 파문이 없는 물처럼 마음 속에서 일체의 잡념이 사라지면서 진심을 확실히 볼 수 있게 된다. 잡념이 없는 상태가 眞이며 그것은 예를 들면 파도가 일어나지 않는 수면과도 같은 상태라는 점을 깨닫지 않으면 안 된다. 이와 같은 호흡의 경지를 淨이라고 하는 것이다. 6묘법문 중 數息과 隨息은 前功(본질적인 것에 들어가기 전의 수련)이며 止息과 觀息은 正功이고 還息과 淨息은 後功을 쌓아올린 결과에서 얻어지는 것이다.

b. 聽息法

聽息法이란 氣功練習時에 안정된 상태에서 오직 코로 호흡하는기에 따르는 일

에 意念을 統一시키는 것이다. 즉 氣息이 안정상태에서 서로 조화를 이루고 있는가의 여부만을 탐색하는 방법이다.

聽息法은 莊子에 의해서 고안되었다. 그는 練功을 시작하기에 앞서 意識을 統一하고 雜念에 眩惑되지 않도록 하여 意念을 歸一시키지 않으면 안된다고 생각했다. 그런 연후에 聽息法에 의해서 聽氣, 聽神 상태에 들어간다. 그 때의 수련 습속도는 어느 정도 혼돈된 경지에 있고 몸속의 氣와 神이 合一되는 상태이다. 이와 같은 神과 氣가 合一하는 경지는, 보통의 지각은 아니며 잠재하고 있는 기능의 출현이다. 외견상으로는 잠자고 있는 것처럼 보이지만 신체 내부의 상태는 그렇지 않으며 최후에 허무의 경지로 들어가게 되는 것이다. 이 허무는 미처 깨닫지 못한 상태에서 자연히 생겨하는 것이며 보통의 의식에 의해서 형성되는 것은 아니다.

주지한 바와 같이 대체로 호흡기 계통이 정상이고 호흡장애가 없는 사람의 氣息은 소리가 나지 않는다. 소리가 나지 않으나 단련자 자신은 코에서 출입하는 氣息을 알 수 있다. 완만한 호흡인가, 그렇지 않으면 빠른 호흡인가 또는 거친 호흡인가, 가느다란 호흡인가 하는 것들은 가령 난청이라 해도 무엇인가에 의해 느낄수 있다. 그래서 이 청식법을 이용하여 입정, 의식의 통일을 돕게 되며 연공효과를 높을수가 있다.

c. 默念法(외우기법)

默念法이란 문자나 구절을 默念하는 方法인데 소리를 내며 연공하는 방법은 아니다. 이 묵념법은 다음 요령에 따라서

실행한다.

문자나 구절을 묵념함에 의해서 잡념을 正念으로 변화시키는 방법이며 묵념하는 문구는 연공의 구체적인 상태에 따라 목적에 맞게 응용해야 한다.

예를 들면 노이로제나 고혈압증 환자는 언제나 조금해 하며 긴장하고 있기 때문에 “鬆, 또는 이완” “靜” “릴렉스” “精神安定” “血壓 降下”, “유쾌한 정신” 등의 말을 默念해야 한다.

단순히 의식상으로 그러한 문구를 默念하는 것이 아니고 확고하게 그러한 말에 의해서 생체가 생리적으로 유익한 변화를 일으키도록 하지 않으면 안된다. 그러한 말 자체가 제 2의 신호계통을 통해서 연공자에게 특수한 치료작용을 확실하게 일으키게 되고, 그리하여 연공의 언어를 묵념하는 연습에 의해서 환자의 심정이 편안해지고 넓어져서 신체가 이완되고 사상이 안정되어 심신의 건강을 얻게 된다.

\* 吸靜呼鬆法 : 연공시에 호흡의 리듬에 맞추어서 묵념하는 방법이다. 즉 吸氣할 때 靜(조용히)이라는 글자를 생각하고 呼氣할 때 鬆 또는 緩(늦추다)이라는 글자를 생각하는 것이다. 이와 같은 呼吸에서는 일반적으로 길고 가는 심호흡을 채용하여 묵념중의 의식의 정도를 가볍게 하지 않으면 안된다.

\* 吐氣法 : 연공시 呼氣할 때 嘘, 呵, 呼, 呷, 吹, 嘻 등의 음을 소리는 내지 않고 혀와 치아와 입술로 그 형태

만을 만들어 토해내는 것이다. 이 방법은 보통 臟腑의 實證을 치료하는데 이용된다.

d. 數息法 (세기법)

數息法이란 鍛鍊중에 默念으로 呼吸을 계속 헤아리는 방법이다. 헤아리는 방법은 1呼 1吸을 하나로 헤아린다.

중국 고대의 명의 扁鵲은 단련시에 호흡을 헤아리는 방법을 응용하면서 그것을 調息入靜의 입구로 생각했다. 일반적으로 불면증에 시달리는 사람이 이 수식법을 이용하면 쉽게 수면을 취할수 있다.

이것은 호흡을 헤아림으로써 생각이 집중되어 그 외의 잡념이 배제되기 때문에 전신이 서서히 안정되어 경쾌한 상태로 진입하기 때문이다. 일반적으로 수백회 數息하여 생각이 비교적 安定되고 전신에 쾌감이 퍼지면 그 이상 數息을 계속할 필요가 없으므로 거기서 數息, 즉 다른 일을 생각지 않고서 생각을 호흡에 맞추는 방법으로 바꾸면 신체가 그러한 안정, 쾌적한 상태에 진입해 간다. 이러한 종류의 방법을 채용하면 雜念도 배제되고 또 呼吸 調整이나 鍛鍊作用도 동시에 그 機能을 발휘하게 된다.

e. 貫氣法

貫氣法에는 다음의 두 종류가 있다. 그 하나는 呼吸중의 呼氣와 吸氣의 변화에 맞추어 한 部位 또는 한 穴位로부터 다른 部位나 穴位로 意念을 옮겨가는 방법이다. 예를 들면 高血壓症患者는 吸氣할 때 丹田을 意守하고 呼氣할때는 湧泉穴을 意守하도록 한다. 이와 같이 吸氣와

呼氣에 따라서 意念을 다른 部位나 穴位로 전향시키는 방법을 貫氣法이라고 한다.

또 하나는 清氣를 위로 올리고 濁氣를 밑으로 내리는 방법이다. 즉 意識的으로 清氣를 머리끝까지 상승시키고 그 후에 濁氣를 머리위에서 발바닥으로 밀어내린다. 즉 濁氣를 발바닥 밑 지하 석자에 이르도록 밀어내리는 방법이다.

이렇듯 清氣를 올리고 濁氣를 내리는 방법도 貫氣法으로 불린다. 이 貫氣法을 채용하면 經絡의 疏通이 원활해지고 氣血이 조화를 이루어 扶正祛邪하는데 큰 도움이 된다. 그러나 低血壓 患者나 中氣不足 患者는 이 방법을 채택해서는 안 된다.

나. 意守하는 방법에 따른 분류

① 守一法<sup>19)</sup>

意念으로 어느 부위를 지킨다. 이 방법은 초학자들이 실행하기 좀 어렵지만 다른 어떤 폐단이 생기지 않는다. 意守丹田, 意守湧泉, 意守命門, 意守足三里, 意守天日등이다.

② 存想法<sup>20)</sup>

存想法이라고도 한다. 이 방법은 눈을 감고 內面世界를 보면서 어떤 意念을 하며, 그 想像하는 것을 對象으로 삼는 것이다.

意念의 對象으로는 글자 또는 글귀, 그림 또는 모습 등이 있다.

특히, 近代의 存想法에는 良性意念法과

19) 呂光榮 註編：中國氣功辭典，北京，人民衛生出版社，1994，p211.

20) 上揭書，p.185.

假借의 내용이 있다.

a. 良性意念法

인간의 정신상태나 思想, 情緒는 인체의 건강에 대해 중요한 작용을 한다. 良性意念이란 練功시에 아름다운 풍경이나 사물, 유쾌한 일, 쾌적한 일, 만족할 만한 일을 想像하고 생각하는 것이다. 鍛鍊時에 일이 순조롭게 되어가서 기쁘다고 생각하거나 동료들과 함께 일하여 유쾌하다고 생각하고 백화가 만발하여 경치가 참으로 아름답다고 생각하거나 넓은 전원에 서서 맑은 공기를 한껏 호흡하고 있다고 생각한다면 어릴 시절이 즐거웠던 추억을 생각하는 등, 요는 좋은 일, 유쾌한 일, 만족한 일 등등의 상황을 생각하고, 공포, 초조, 불안, 분노 또는 고민 등 악성 자극을 유발시키는 것을 생각해서는 안되는 것이다.

예를 들면 남과 싸우고 손찌검하고 욕설을 퍼붓고 피를 흘리는 장면이나 일이 순조롭지 못해 고민하는 등의 일은 절대로 생각해서는 안된다.

이와 같이 良性意念法은 惡心, 邪念을 배제하고 精神의인 쾌적함이나 평온하고 관대한 심정, 낙관적인 정서등을 촉진함으로써 심신의 건강증진에 실로 지대한 작용을 하게 되는 것이다.

b. 假借

假借란 단련시에 어떤 경치나 사물을 상상하거나 어떤 유쾌하고도 의미깊은 일을 回想하는 등 意識 또는 假想하는 행위를 말한다.

예를 들면 鍛鍊時에, 자신이 공원에 들어갔다고 가상하여 백화가 만발한 경치를 보고 있는 기분이 된다는가 온갖 동

물이 뛰놀고 있는 모양이나 동작을 보고 있는 기분이 된다는가 혹은 자신이 여객선의 갑판에 서 있다고 가상하여 푸른 망망대해를 바라보고 있는 氣분이 되는 것을 이른다. 또한 자신이 겪었던 과거이 어떤일이 순조롭게 진행되었을 경우를 상상해 본다든가 과학실험에 성공했을 때의 氣쁨을 상상하는 것도 이에 속한다 할 것이다.

이러한 가차는 良性意念이며, 잠념의 배제, 사념의 방기에 대하여, 또는 몸의 건강회복에 대해서 중요한 작용을 한다. 물론 假借중에는 惡性的 것도 있다. 예를 들면 묘지나 죽은 사람의 일을 생각한다는지 자동차 사고나 화재의 상황을 회상하는 등이 그러한 것이다. 단련중에 이러한 假借를 의식하는 것은 허용되지 않는다. 이러한 종류의 惡性假借는 건강회복에 불리하기 때문이다.

다. 意念대상의 선택원칙

내용이 간단하고 자기에 대하여 흡인력이 있으며 심정을 유쾌히 할수 있는 것을 선택하여야 한다. 자극성이 강한 물건을 意守대상으로 하지 말아야 한다. 자기가 존중하는 기공가의 용모나 소리를 意守내용으로 하면 특수한 효과를 볼 수 있다.

① 體外意守대상을 선택

體外意守대상을 선택하면 폐단이 쉽게 생기지 않는 바 이는 초학자거나 안정기공을 배우는 사람에게 적합하다. 그러므로 지키는 것 같기도 하고 지키지 않는 것 같기도 한 意守방법을 쓰는 것이 좋다.

또 外景을 意守할 때도 아름다운 경치

나 유쾌한 사물을 선택해야 하며 쓸쓸하고 氣分을 상하게 하는 경치나 더러운 사물을 선택해서는 안된다. 이러한 방법으로 意守한다면 심신의 건강에 양성의 자극이 되어 훌륭한 효과를 얻게 될 것이다.

② 人體의 意守내용

옛적부터 인체 意守는 중시되어왔다. 인체의 어느 부위를 지키거나 (수규, 守竅) 기맥의 순환노선을 지키거나 (수맥, 守脈), 호흡을 시키거나 (수호, 守呼), 자기의 몸을 지키기 (수신, 守身) 수 있다.

기공에서 意守하는 곳은 아주 많다. 그중 보통 이용되고 있는 것은 丹田이다. 丹田은 생명의 뿌리라고도 일컬어지는 바, 元氣가 집합하는 곳이며 氣가 발동하는 근원이기도 하다. 여기서의 丹田은 下丹田을 말하고 있는 것이다.

意守하는 부위는 이외에도 여러가지가 있다. 意守命門이라 할때의 命門은 督脈과 帶脈의 交叉點에 있으며 또 左右 兩腎 사이에 그들의 機能이 연결되는 곳에도 있으므로 生命의 門戶라 일컬어지고 있다. 또 意守會陰이라 할 경우의 會陰은 前後陰 사이에 위치하고 있어 任脈, 衝脈, 督脈이 여기서부터 발원하고 또 여기에 모여든다. 그래서 精氣의 根源이라고도 한다. 腎氣의 근원이며 신기가 하강하는 곳에 있는 까닭에 育陰, 潛陽의 작용이 있다.

임맥과 독맥에서의 신궤(배꼽), 기해(배꼽아래 1.5촌), 관원(배꼽아래 3촌), 미려(미골끝), 대퇴(목 뒤 높은 뼈아래, 제 7경추하에 해당함), 백회, 흉문(천문이라고도 함), 인당(양미간), 산근(비근의 좀 왼쪽), 코끝, 단중(두 젓꼭지를 연결한 중심점), 중완(배꼽에서 위쪽으로

4촌되는 곳) 등이다. 일반적으로 진액을 모으고 精을 생성하며 精을 단련하여 氣로 화하게 하려면 회음, 관음, 기해, 命門 등 하규(下竅)를 意守하고 先天과 後天을 겸해서 단련하려면 처음에 百會, 胸門, 印堂, 코끝 등 上竅를 意守한 다음 下竅를 意守해야 한다. 그러면 정을 생성하고 체력을 강화하는 작용을 한다. 일반적으로 上竅를 意守하면 뇌수의 기능을 강하하는 작용이 증강된다. 물론 기맥이 다 통하고 원기가 충분하면 이런 규점(즉 意守점) 들이 모두 순행하는 과정에 놓이게 된다. 병치료를 목적으로 삼을때에는 일반적으로 중완, 신궤, 관원, 단중 등 규점을 意守하며 또한 병부위이거나 상응한 경락을 意守할수도 있다.

이러한 규점은 어느 한점이나 면이 아니라 원형체인 것이다. 그러므로 체표피부를 意守할 것이 아니라 체강 내를 意守하여야 한다.

일반적으로 초보자는 우선 丹田意守, 命門意守, 湧泉意守와 같이 內景을 意守하는 것이 좋으며 百會나 祖竅등의 부위를 먼저 意守해서는 안된다. 그렇게 하면 氣가 위쪽으로 빠져나가 偏差를 초래하기 때문이다. 또 意守할 때 사수하지 않도록 주의하지 않으면 안된다. 사수라고 하는 것은 과도하게 짙은 의식을 말하는 것이며 그렇게 하면 執着(강하게 의식하여 거기에 현혹되는 일) 또는 走火(음양의 균형이 깨어지고 氣의 작용이 亢進하는 현상)가 야기된다.

라. 意守의 원칙

재빨리 意守(입정) 효과를 보고 어떤 폐단이 생기지 않게 하기 위해서는 意守 방법을 정확히 파악한 다음 意守원칙을

정확히 운용하며 적합한 意守내용을 선택해야 한다.

意守하는 방법은 천가지 만가지가 있지만 기공에서의 意守의 원칙은 모두 같다.

① 지켜보는 것 같기도 하고 지켜보지 않는 것 같기도 하게 한다.

여기에는 두가 뜻이 있는데 하나는 어떤 사물에 意念을 둘 때 그것을 고정적으로 고수할 것이 아니라 영활성있게 意念상에서 그곳을 지켜본다는 생각만 있으면 된다는 것이고 다른 하나는 잡념을 어느 부위에서 쫓아버리는 것을 말한다. 즉 떠돌고 있는 잡념을 어느 부위에서 쫓아버리는 것을 말한다. 즉 떠돌고 있는 잡념이 어느 부위를 고수하여 움직이지 않을 경우에는 진념(眞念)이 그와 합하여 하나로 된다. 그리하여 진념이 잡념을 쫓는 작용이 없어지게 되면서 意守하는 생각이 존재하지 않게 되는 바 이때에는 지켜보기도 하고 지켜보지 않기도 하는 상태에 처하게 된다. 예를 들면 위장질환자에는 丹田意守법을 채용하였을 경우, 우선 下腹部에 發熱感이 나타나고 腹鳴音이 增加하면서 胃腸의 運動이 激烈해지면 이는 좋은 현상이다. 그러나 이를 넘어서서 무리하게 사수한 끝에 의식이 丹田에 고도로 집중되어 과도하게 짊어지고 丹田으로 氣를 과도히 보내게 되면 丹田부위에 氣가 넘치는 현상이 생기고 이것을 더 계속하고 있으면 마침내 丹田 하부에 氣가 팽만하는 편차가 생기게 된다.

② 있기도 하고 없기도 하게 한다. 意守대상이 실물이라 해도 기공시에 그

것을 意守할 때에는 의식적으로 그것을 감각하고 意守함으로써 그것이 있기도 하고 없기도 한 상태에 처하게 된다.

③ 모이게도 하고 흩어지게도 한다. 잡념이 나타날 때 意念을 意守하는 곳에 이끌어 모이게 하고 意念이 한데 집결된 다음에는 그것을 또 늦춘다. 이렇게 집결시키기도 하고 흩어지게도 한다.

④ 신(神)과 수(守)를 같게 한다. 이것은 기공의 고급단계에 이르렀을 때 나타난다. 진념이 잡념을 통솔한 후에는 그것이 意念부위에 들어가 意念과 意念대상이 하나로 되어 의식이 고도로 집중되게 된다. 이리하여 자기의 존재도 망각할 정도로 깨끗하고 조용한 경계에 이른다.

⑤ 意守내용을 정확히 선택하여야 한다.

意守내용은 기공의 종류에 따라 다르므로 자기의 기공수요에 따라 선택해야 한다. 意守내용과 意守방법이 서로 부합되면 기공효과가 더 빠르다. 意守내용은 많으나 귀납하면 두 가지로 나눌수 있다.

체외의 意守내용은 각종 사물, 각종 객관존재를 意守의 대상으로 삼는다. 여기에는 산, 호수, 바다, 화초, 수목, 건축물, 놀이감, 글자, 그림, 사진, 인물 등 실물대상과 언어, 개념, 허공 등 비실물대상이 있다. 이런 意守내용은 意念意守와 心光意守에 적용된다. 그러나 내시 意守에는 적용되지 않는다.

그러나 과도한 意守, 즉 너무 과도하게 의식하는 것을 방지하기 위해서 나무,

꽃등의 풍경을 意守하는 것도 좋다.

(2) 放鬆法 (늦추기법)

이것은 기공연습시의 일종의 調心방법이다. 練功時에 적절한 자세를 취하고 意識적으로 全身을 放鬆으로 인도하는 방법을 방송법이라고 한다.

전신을 최대한 방송하게 되면 마치 피어오르는 구름 속을 오가고 있는 것처럼 느껴지고 공중에 떠있는 것처럼 된다. 그때 자연스럽게 가벼운 쾌감이 일어난다. 이러한 意識的인 弛緩은 入靜을 촉진시키고 단련효과를 향상시키는데 실로 중요한 역할을 담당한다.

- 가. 자연방송법 : 몸가짐을 잘 한 다음 전신이 자연적으로 늦추어진 감이 있게 하는 방법이다.
- 나. 부위방송법 : 기공의 몸가짐을 한 다음 머리로부터 발에 이르기까지 늦추는 방법이다. 즉 머리, 목, 가슴 (상박이 포함됨), 복부 (전박부와 손이 포함됨), 대퇴, 하퇴, 발등의 순서로 한 개 부위씩 점차 천천히 늦추는 방법이다.
- 다. 3선방송법 : 몸가짐을 한 다음 정서를 안정시키고 몸을 3선으로 나누고 순서에 따라 늦추는 방법이다.

제 1선 (양측): 두부 양쪽 -> 목 양쪽-> 두어깨 -> 양쪽상박->양쪽 팔굽 -> 양쪽 전박 -> 양쪽 완관절 -> 양쪽 손바닥 -> 양쪽 손가락

제 2선 (전면): 머리꼭대기 -> 면부 -> 목 -> 가슴 -> 복부 -> 대퇴

-> 양쪽 무릎 -> 양쪽 하퇴 -> 양쪽 족관절 -> 양쪽 발가락

제 3선 (후면): 두부 -> 목 뒤 -> 등 -> 허리 -> 양쪽 대퇴 -> 양쪽 슬국와 -> 양쪽 하퇴후부 -> 양쪽 발뒤축 -> 양쪽 발바닥.

매 선을 약 3분간 진행한다. 연속 1-3번 순환한다.

3선의 이완을 마친 후에 1분 동안 배꼽 부위 또는 病所部에 의식을 집중시킨다. 여기까지를 1순환으로 한다.

의식으로 각 선을 이완시킬 때 만일 이완되지 않은 느낌이 남아 있을 경우에도 조금씩 서두르지 말고 자연에 맡겨 순서에 따라서 이완해 나간다. 일반적으로 1회 단련시에 1-3회 순환시켜야 한다.

방송법은 어떤 의미에서는 意守의 하나라고 할수 있으나, 주 목적이 이완에 있다는 점과 여러공법에서 연공시작의 기본으로 삼으므로 별도 분류하였다.

(3) 嚴新의 調心단계

嚴新은 調心수련을 몇 개의 단계로 분류하여, 각 단계의 특징을 기술하였다.

調心이란 연공의 의념 혹은 의식을 조정하는 것을 말한다. 조심의 목적은 기공이 의식적으로 나타나는 것이다. 조심에는 13가지 과정이 있다.

가. 平心

陰神, 陽神, 元神의 세가지 사유의식의 암호계통을 조화시켜 모순을 일으키지 않게 주의한다. 체내의 음양의 기의 균형을 취한다. 그것은 평소의 수양과 결부된다.

어느 부위에 안정시킨다

나. 淡心

담백허무의 淡이다. 평안한 마음으로 평상시의 잡념을 배제하고 三思歸一케 한다. 즉 전술한 셋방면에서의 사유의식 암호를 자기 몸에 들어오게 한다.

자. 消心

한걸음 더 나아가 마음을 비우고 모든 생각을 버려 의식이 공허해지는 것을 말한다.

다. 收心

의념을 몸 전부 이룰테면 丹田血 命門 穴에 모으고 또한 湧泉穴에도 담을 수 있다. 마음을 모으는 요점은 의식을 모으는 일이다.

차. 顯心

의식을 조정할 수 있는 것을 현심이라 한다.

라. 制心

연공할 때 자연히 생긴 잡념을 조절하여 큰 자발공이 나타나면 심호흡하고 천천히 조절한다.

카. 用心

의식이 조정되면 그것을 배양하여 마음대로 쓸 수 있도록 한다.

마. 鬆心

의념을 긴장시키지 않고 의념이 있으면서도 없는 것 같은 황홀한 상태가 된다 五官 九竅를 릴랙스시키면 마음이 느슨해진다.

타. 行心

이룩된 의식을 항상 체내외, 상하로 운동시켜 체내를 뜻한대로 운행시킬 뿐 아니라 외기를 모을수도 있다.

바. 放心

매우 편안하게 의념을 한부위에 두고 또한 세가지 사유암호도 그 위치에 두도록 한다.

의식을 응용할 때 완전히 조절하지 말고 의식을 먼 곳에 가게 하여 항상 기를 모은다. 기공에는 八卦術이란 공법이 있어 五寶術이라고도 한다. 이것은 地, 空, 水, 火, 風의 오보를 지칭한다. 거기에는 日, 月, 星을 합하면 팔괘가 되며 八氣라고도 한다. 연공할 때 되도록 의식을 사용해서 천, 지, 수, 화, 풍, 일, 월, 성 정화의 기를 모은다. 오가면서 기를 모으는 것을 행심이라 한다.

사. 調心

항상 의념을 조용하게 조정하는 일이다.

파. 明心

여기까지 이르면 형성된 “의식”은 모든 것에 대해 뚜렷이 보이고 알 수 있게 된다. 그리하여 의식을 지휘해서 기공을 연마하는 것이다. 의식이 형성되어 功의 에너지도 강해진다. 그것은 조상만대의 유전인자를 흡수한 때문이다.

아. 定心

마음을 정하고 의념을 고정시키는 것이다. 마음을 조정하고서 체내 혹은 대뇌 속에 어느 경치가 나타나면 그것을 몸의

상술한 조심의 과정은 한걸음 한걸음 진행해 나가야 한다. 조심은 기공중에 있어서 중요하며 중급, 고급기공을 숙달할 수 있는 요점이 된다.

의식이 조정되면 참되 기공의 경지에 들어설 수 있다. 조심에서는 덕이 중요하며, 덕을 바탕으로 하면 무엇이 의식인지를 알게 되어 뜻한대로 의식을 사용해서 공을 이루게 된다.

초급단계의 사람은 의식이 나타나는 것을 알지 못해 그것을 조정할 수도 없다. 그런 사람들은 덕을 강조하는 것부터 시작해서 송, 정, 자연이 돼 의식을 청정 무욕하게 하면 된다.<sup>21)22)</sup>

### 3) 近代 意念鍛鍊時 要求事項

#### (1) 意守를 너무 강하거나 執着 하지 말라

어느 한곳에 意守할때에 너무 강하게 할 필요는 없다. 氣功家에서는 意念을 “火候”라칭한다.

意守의 火候는 “似守非守” “知而不守” 하지, 결코 死守, 執守하지 말아야 한다. 그렇지 않을 경우 쉽게 氣滯血凝을 일으켜 疾病에 이르게 된다.

#### (2) 情緒를 안정시키고, 자연스럽게 한다.

사람의 情緒가 不安定할때는 入靜에 들어가기 어렵다. 煩燥, 不安 激動등의 情緒가 있을때의 수련하는 기운은 躁氣이지, 正氣가 아니며, 사람의 身心을 煩燥

하게 한다. “一念之動皆是火, 萬緣寂靜方始眞”이라 하겠다. 사람의 情緒不安은 대체로 雜念으로 인해 기인한다. 雜念은 氣功垂憐에서 흔하게 부딪치고 쉽게 벗어나기 못하는 문제이다. 雜念이 있을때에는 다만 자연스럽게한다.

#### (3) 環境을 조용하게 한다.

練功중 環境은 안정되고 舒適한 環境을 선택한다. 자동차를 많이 모는 것이나, 소음을 계속 들어서 練功한다거나, 入靜이나, 意守하기가 어려우니, 練功하기에는 불리하다

#### (4) 幻覺과 驚功시의 주의와 수공

入靜할때나 眞氣가 運轉을 시작하여 “氣化”의 반응시, 幻像이 흔히 일어나는데, 陽性幻覺와 惡性幻覺등이 있다. 惡性幻覺시, 겁이 많은 사람은 驚功을 일으키니, 정확한 수련으로 예방하며 일어나더라도 당황하지 말고, 침착히 대처한다..

## 2. 公法에서의 意念

크게 無爲의 意念을 강조한 功法과 有爲의 意念을 강조한 功法을 나눌수 있다.

### 1) 無爲의 意念

空勁氣功과 大雁功을 들수 있다.

#### (1) 空勁氣功의 意念<sup>23)</sup>

空勁氣功은 일지선과 마찬가지로 복건 소림사 계열에 속하는 것으로 黃仁忠에 의해 전해진다.<sup>24)</sup>

21) 前新, 培金編 著 嚴新 監修 문준철 譯 : 嚴新氣功學텍스트 韓中氣功健康研究所, 1990, pp.90~92.

22) 張震寶, 倪弄畔 主編 : 氣功薈萃, 北京, 辭學出版社, 1988, pp.193~196.

23) 上揭書, pp.367~402.

意念에 구애받지는 않으며, 氣를 억지로 끌려고 하지도 말고, 다만 意識常態에 있을 것을 강조. 또한, 일반적인 공법에는 어떤 하나의 套路가 있으며, 단지 하나의 동작과 방법이 있을 따름이나, 空勁氣功의 공법은 내용이 풍부하고, 얕은 것에서 깊은 곳으로, 쉬운것에서 어려운 것으로, 흥취를 이어가서, 배우는 사람으로 하여금 성취할수 있게 한다. 또, 自發動을 일으키지 않는 것을 강조하였고, 비록 空勁氣功은 겉보기에 단순해 보여, 처음 배우는 사람이 흥미를 잃거나, 힘들어 할 가능성이 크다.

(2) 大雁功의 意念 25)

大雁功은 큰 기러기의 다양한 몸짓 날개짓을 무용처럼 이야기에 담아 역은 특색있는 공법이다.<sup>24)</sup> 前64식, 後64식으로 이루어졌다. 崑崙派의 비전으로 楊梅君이 공개하였다.

“松靜練空”이라 하여 어떤 특정한 意念法보다는 形의 완성을 보다 강조하였다. 다만, 초심자들에게는 守竅나 意守丹田의 방법을 취하도록 하였으나, 이것 역시 실제로 守하는 것이 아니라, 虛守이라고 하였다. 그리하여, 體內氣場이 형성되면, 意念導引과 調息은 자연스럽게 형성된다는 입장을 취하였다.

2) 有爲의 意念

養氣功, 意拳站樁, 眞氣運行法, 氣功自控療法, 鶴翔庄, 內養功등 대다수의 공법이 여기에 속한다.

(1) 養氣功 中の 意念<sup>27)</sup>

養氣功은 馬禮堂이 創始<sup>28)</sup>하였고, 六字訣, 洗髓金經, 太極功, 站功, 坐功, 臥功, 行功, 循經按摩등으로 구성되며, 그중 六字訣, 洗髓金經, 太極功에서 意念의 내용을 찾아보면 먼저 六字訣의 호흡법에서, 呼氣時에 해당하는 한 글자를 意念하고, 吸氣時에는 意念을 하지 않는다. 洗髓金經에서는 1번동작 百會運轉에서 手掌을 百會穴위에서 轉動할 때 小腹에 意念을 두어, 丹田을 圓心으로 손동작과 일치시켜 돌린다. 吸氣時에는 天陽이 하강하고, 呼氣時에는 地陰을 끌어서 서서히 상승한다. 13번 동작 문齒에서 이를 부딪쳐서 소리를 내어, 熱氣가 腦로 上衝되는 것을 느껴야 좋은 것이니, 만약 없으면, 부딪치는 횟수를 두배로 늘린다. 혀아래 津液이 생기면 意念으로 丹田으로 보낸다. 太極功에서는 豫備式인 無極式에서 머리에 다른 생각을 하지 않고, 無物無我的 상태로 있는 것이다.

(2) 意拳站樁 中の 意念<sup>29)</sup>

意拳站樁은 王薌齋이 創始하였으며, 動作과 意念의 연계가 강조되고 있다. 自然呼吸法과 周身放鬆을 要點으로 한다. 즉, 撐抱式의 경우 전신을 自然直立시키고, 호흡을 자연스럽게하며, 정신은 內視를 요구하며, 眉心을 意守하여는 것을 주의하여야 한다. 浮托式에서는 全身이 떠올라 있는 느낌으로 있으며, 渾元式은 자신이 천년소나무가 되어 서있다고 생각하여, 양발에서 뿌리가 나고, 바람에

24) 이동현 : 前掲書, p.154.

25) 張震寔, 倪弄畔 主編 : 前掲書, pp.403~472.

26) 이동현 : 前掲書, p.70.

27) 張震寔, 倪弄畔 主編 : 前掲書, pp.1~66.

28) 이동현 : 前掲書, p.289.

29) 張震寔, 倪弄畔 主編 : 前掲書, pp.67~93.

흔들리지 않을 듯이 서 있다. 矛盾式 역시 소나무가 되었다고 생각하며, 扶案式은 下半身이 水中에 있다고 생각하며, 사방에서 밀려오는 부드러운 파도에 부딪쳐 거기에 몸을 맡긴다고 생각한다.

坐式(1)에서는 백가지 새가 지저귀는 것을 듣는 듯이하며, 배위에서 靑山綠水를 보듯이 한다.

坐式(2)에서는 조용히 눈앞에 아름다운 풍경이 펼쳐진 것을 상상하며, 잡념이 생기더라도, 그냥 거기에 맡기고, 오는 것을 막지않으며 가는 것을 잡지않으며, 그저 바라보기만 한다.

扶物式에서는 다리를 목화꽃송이에서 뿜다고 상상한다.

雙側球에서는 자기의 양손이 空間의 氣球상에 있다고 상상하여, 그 움직임에 몸을 맡긴다.

加力降龍, 降龍式, 伏虎式에서도 정신의 집중은 요구된다.

掌手式에서는 內三合(心,意,力)과 外三合(手, 脚, 膝, )의 감을 갖는 것이 요구된다.

이외, 開合式, 分爭式, 前後分水式, 陸水行舟式, 蜻蜓点水, 神龜出水에서도 정신 집중이 강조된다.

**(3) 眞氣運行法の 意念<sup>30)</sup>**

周天功이란 단전에 축적된 기를 발동시켜 항문을 거쳐 등줄기를 따라 정수리로 올려 보냈다가 몸통 앞쪽 한가운데로 해서 단전으로 되돌려보내는 일종의 運氣法이다 .<sup>31)</sup>

李少波의 眞氣運行法은 凝, 調, 守의 3자의 眞訣을 가져서, 五步功을 완성하는

것이다.

3가지 眞訣은 모두 心理的, 精神的 요소를 가지고 있다.

凝이란 입정에 유도하는 일종의 주요한 방법이다. 각가에는 虛, 空, 誠, 靜등의 “止”念하는 것을 요구하나, 초심자는 이것이 어려우므로, “凝神于一”의 正念으로, 일절의 雜念, 邪念, 惡念을 배제한다.

調은 調心, 調身, 調息이 있으며, 이중 調心은 한번에 이루기가 어려운 것이니, 凝의 방법으로 心神을 穩定하게 해야 한다.

守는 意守이니, 注意, 內視와 동의어이다. 다만, 한곳이나, 한 동작에 凝神하는 것이다. 守息, 守竅, 守中, 守機, 守神등이 양생중에 나타나있다.

眞氣運行法에서는 제 1보 “呼氣注意心窩部”는 守息, 守竅이며, 제 2 보 “意識相隨丹田/?”은 守息, 守機, 守竅 제 3보 “調息凝神守丹田” 守竅를 爲主로 하며 겸해서 守息한다. 제 4보 “通督勿忘復勿助”은 순전히 守機이며, 제 5보 “元神蓄力有生機”는 守神에 중점을 둔다.

**(4) 氣功自控療法の 意念<sup>32)</sup>**

張明武의 氣功自控療法은 확립신기공을 토대로한 공법으로, 抗癌醫療效果를 가지고 있다. <sup>33)</sup> 이 내용중 구체적 意念의 내용을 찾아보면 기본자세중에서, 提肛의 방법은 意念으로 肛門을 당기는 방법이 지, 힘으로 하는 방법이 아니며, 松靜 站立-> 三嘘吸-> 三開合 으로 이루어지는 선자세(起式)에서 양손을 밖으로 열 때는 상복부에 열리는 감을 意念하고,

30) 上揭書, pp.151~172.

31) 이동현 : 前揭書, p.153.

32) 張震寰, 倪弄畔 主編 : 前揭書, pp.219~264.

33) 이동현 : 前揭書, p.122.

기식이 합해지면, 意念을 복부에 집중하여, 丹田과 命門에 內습하는 감에 집중한다. 強胃法의 주의사항중에서, 意念으로 동작을 행할 것이지, 힘을 써서 행하지 말라고 하였다.

(5) 鶴翔庄의 意念 34)

趙金香의 鶴翔庄은 調心を 調神이라 하고, “意守丹田 貫氣入丹田”의 방법을 쓰며, 매동작마다 意念을 정확히 할 것을 강조하고 있으면서, 한편으로는 너무 과중하게 意識하는 것도 경계하고 있다. 예를 들자면 1절 六方化습의 예비식의 吞津法의 경우 3번에 나누어 침을 삼키는데, 1번은 바로 丹田을 향하고, 2번은 좌측면을 따라 丹田으로 3번째는 우측면을 따라 丹田으로 丹田으로 내려간다고 意念한다. 다시, 丹田의 기를 회음을 통해, 督脈을 따라 올려서, 大椎穴에 이르고, 양어깨와 上膊을 거쳐서 양손의 勞宮穴에 이른다. 이후에 提翅, 展翅, 合翅 折翅, 捧氣貫頂, 通天合陽, 通地合陰, 緩手抱球, 左回氣, 右回氣, 收功에 이르기까지, 勞宮, 肩, 百會, 下丹田, 湧泉穴등을 意念하며, 매 동작에 따라 意念하는 곳이 바뀌게 된다.

특히 鶴翔庄은 自發動功을 쉽게 유발시킨다.<sup>35)</sup>

(6) 內養功의 意念 36)37)

內養功은 劉貴珍이 명대와 청대에 걸쳐 구전으로 전해온 정공을 현대적 공법으

로 재편한 것이다.<sup>38)</sup> 內養功에서는 호흡법에 따라 특정어구를 반복 默念하는 방법을 쓴다. 예를 들어, 1종 호흡법은 吸-停-呼이고, 2종 호흡법은 吸-呼-停에 따라 허를 움직이면서, 몇자로 구성된(대개는 3자) 어구를 묵송하는 것이다. 또한 意守法으로 丹田, 臍中, 脚趾의 3군데를 常用한다.

### III. 考察

近代氣功의 意念觀은 크게 無爲와 有爲로 나누고, 이중 有爲의 내용을 意守와 放鬆으로 나누며, 意守를 意守의 내용에 따라 外景과 內景, 呼吸으로, 방법에 따라 守一과 存思으로 나눌수 있다.

無爲派는 鍛鍊時에 用意(의식적으로 행하는 것)은 불필요하다고 주장하면서 극단적으로는 用意를 반대하기까지 했다. 즉 練功중에는 어떤 일도 생각해서는 안되고 다만 自然에 入靜하는 것만으로도 충분하다는 것이다. 有爲派에서는 이와는 반대로 意識을 작용시켜 一念으로 萬念을 대신함으로써 雜念을 排除하고 練功의 효과를 올리려 하는 것이다.

이 有爲派와 無爲派는 어느쪽이나 모두 일정한 이치가 있으므로 “有爲속에도 無爲가 있으며 無爲속에도 有爲가 있다.”는 命題를 基礎로 鍛鍊의 效果를 향상시키는 것이다.

有爲의 意念法은 다시 意守法과 放鬆法으로 분류하며, 의수법은 意識을 身體의 한 부위에 완전히 集中시키거나 또는 意識으로 身體의 特定經絡 穴位를 默想하

34) 張震寰, 倪弄畔 主編 : 前掲書, pp.265~358.

35) 이동현 : 前掲書, p.41.

36) 張震寰, 倪弄畔 主編 : 前掲書, pp.359~366.

37) 林國明 : 前掲書, pp.126~131.

38) 이동현 : 前掲書, p.123.

거나 혹은 어떤 景物을 默想하는 등, 이른바 一念으로 萬念을 代身하고 雜念을 排除하여 入靜, 愉快한 境地에 도달하는 방법으로 의수하는 대상에 따라 內景意守와 外景意守, 采外景, 意守呼吸으로, 意守하는 방법에 따라 守一法과 存思法으로 나눌수 있다.

意念대상의 선택원칙은 내용이 간단하고 자기에 대하여 흡인력이 있으며 심정을 유쾌히 할수 있는 것을 선택하여야 한다. 人體의 意守내용은 옛적부터 인체 意守는 중시되어왔다. 守竅, 守脈, 守呼, 守身등이 있고, 그중 보통 이용되고 있는 것은 丹田이다. 元氣가 집합하는 곳이며 氣가 발동하는 근원이기도 하다. 이외에 命門, 會陰, 신궐, 기해, 관원, 미려, 대퇴, 백회, 천문, 인당, 산근, 코끝, 단중, 중완등이다. 意守의 원칙은 지켜보는 것 같기도 하고 지켜보지 않는 것 같기도 하게 하며, 있기도 하고 없기도 하게 한다. 모이게도 하고 흩어지게도 해야하며, 신(神)과 수(守)를 같게 하고, 意守내용을 정확히 선택하여야 한다.

放鬆法 (눅추기법)은 練功時에 적절한 자세를 취하고 意識的으로 全身을 放鬆으로 인도하는 방법이다.

嚴新의 調心단계는 平心, 淡心, 收心, 制心, 鬆心, 放心, 調心, 定心, 消心, 顯心, 用心, 行心, 明心 으로 나눌수 있다.

近代 意念鍛鍊時 要求事項은 意守를 너무 강하거나 執着 하지 말고, 情緒를 안정시키고, 자연스럽게 하며, 環境을 조용하게 하고, 幻覺과 驚功시에도 당황하지 말고 침착하게 대처한다.

近代 氣功功法的 意念을 無爲와 有爲로 나누면, 먼저 無爲의 意念을 강조한 공

법에는 空勁氣功, 大雁功이 있다.

空勁氣功의 意念<sup>39)</sup>은 意念에 구애받지는 말며, 氣를 억지로 끌려고 하지도 말고, 다만 意識常態에 있을 것을 강조된다.

大雁功의 意念<sup>40)</sup>은 “松靜練空”이라 하여 어떤 특정한 意念法보다는 形의 완성을 보다 강조하였다. 다만, 초심자들에게는 守竅나 意守丹田의 방법을 취하도록 하였으나, 이것 역시 실제로 守하는 것이 아니라, 虛守이라고 하였다.

有爲의 意念을 강조한 공법에는 養氣功, 意拳站樁, 眞氣運行法, 氣功自控療法, 內養功등이 있다.

養氣功 中の 意念<sup>41)</sup> 먼저 六字訣의 호흡법에서, 呼氣時에 해당하는 한 글자를 意念하고, 吸氣時에는 意念을 하지 않으며, 洗髓金經의 몇자세에서 의념이 나타나며, 太極功에서는 豫備式인 無極式에서 머리에 다른 생각을 하지 않고, 無物無我的 상태로 있어야 한다.

意拳站樁 中の 意念<sup>42)</sup> 動作과 意念의 연계가 강조되고 있다. 自然呼吸法과 周身放鬆을 要點으로 한다. 즉 매 동작마다. 의념이 중요한 점이 된다.

眞氣運行法의 意念<sup>43)</sup> 凝이란 “凝神于一”의 正念으로, 일절의 雜念, 邪念, 惡念을 배제한다.

調心은 凝의 방법으로 心神을 穩定하게 해야 한다. 守는 意守이니, 注意, 內視와 동의어이다. 다만, 한곳이나, 한 동작에

39) 張震寰, 倪弄畔 主編 : 前揭書, pp.367~402.

40) 上揭書, pp.403~472.

41) 上揭書, pp.1~66.

42) 上揭書, pp.67~93.

43) 上揭書, pp.151~172.

凝神하는 것이다. 守息, 守竅, 守中, 守機, 守神등이 양생중에 나타나있다.

氣功自控療法の 意念<sup>44)</sup>은 提肛의 방법은 意念으로 肛門을 당기는 방법이지, 힘으로 하는 방법이 아니며, 선자세(起式)에서 양손을 밖으로 열때는 상복부에 열리는 감을 意念하고, 氣息이 합해지면, 意念을 복부에 집중하여, 丹田과 命門에 內습하는 감에 집중한다. 強胃法의 주의사항중에서, 意念으로 동작을 행할 것이지, 힘을 써서 행하지 말라고 하였다.

趙金香의 鶴翔庄은 調心を 調神이라 하고, “意守丹田 貫氣入丹田”의 방법을 쓰며, 매동작마다 意念을 정확히 할 것을 강조하고 있으면서, 한편으로는 너무 과중하게 意識하는 것도 경계하고 있다.

內養功의 意念<sup>45)</sup>은 內養功에서는 2가지 호흡법에 따라 특정어구를 반복 默念하는 방법을 쓴다. 즉, 1종 호흡법은 吸-停-呼이고, 2종 호흡법은 吸-呼-停에 따라 혀를 움직이면서, 몇자로 구성된(대개는 3자) 어구를 묵송하는 것이다. 또한 意守法으로 丹田, 臍中, 腳趾의 3군데를 常用한다.

## IV. 結論

1. 近代 기공가의 意念觀은 意守와 放鬆, 止觀法門으로 나눌수 있으며, 意守는 그 대상에 따라 內景과 外景, 采外景, 意守呼吸으로 나누고, 意守의 방식에 대해, 守一과 存思로 분류되며, 의념 자체에 너무 집착하지 말것과 자연스러움을 강조하였다.

2. 近代 기공 功法중의 調心은 각 功法별로 다르게 나타났으며, 매동작마다 意念을 강조한 공법이 있는 반면에, 意念이나, 無爲의 意守를 요구하는 공법도 있다.

## V. 참고문헌

- 1 金泰佑 : 內景에 관한 연구, 동국대학교 대학원, 1997.
2. 도병복 : 광림신기공, 서울, 모아, 1990.
3. 박종관 편저 : 中國醫療氣功, 서림문화사, 1993.
4. 연변 조선족 자치주 기공과학연구회 편 : 기공 한번해봅시다. 서울, 논장, 1991.
5. 이동현 : 건강기공, 서울, 精神世界社, 1991.
6. 林厚省著, 林準圭譯 : 中國氣功, 서울, 보건신문사, 1987.
7. 前新, 培金編著, 嚴新監修 문준철譯 : 嚴新氣功學텍스트 韓中氣功健康研究所, 1990.
8. 洪元植 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1995.
9. 洪元植 : 黃帝內經靈樞, 서울, 傳統文化研究會, 1995.
10. 高鶴亭 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
11. 陶秉福, 楊衛和 : 氣功療法集錦(二), 人民衛生出版社, 北京, 1985.
12. 陶熊, 張朝鄉, 金冠, 閻海 編著 : 氣功精選續篇, 人民體育出版社, 1987.
13. 明治國 編 : 意松靜功修練法, 北京, 北京科學技術出版社, 1993.

44) 上揭書, pp.219~264.

45) 上揭書, pp.359~366.

14. 龐明, 潤川 著 : 氣功要旨, 北京, 華夏出版社, 1989.
15. 宋天彬, 劉元亮 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
16. 呂光榮 註編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
17. 林國明 : 中華醫學氣功, 北京, 新華書店總店科技發行所, 1993.
18. 張震寰, 倪弄畔 主編 : 氣功薈萃, 北京, 辭學出版社, 1988.
19. 錢新, 培田編 : 氣功答疑, 北京, 人民體育出版社, 1991.
20. 許紹延, 方澤忠, 佟風琴 編著 : 中華醫療氣功精選, 新時代出版社, 1995.