

# 佛敎氣功에 대한 考察

이승기\* · 김광호\*\*

大韓氣功醫學會

## I. 緒論

氣功이란 晉代 道敎에서 처음으로 유래된 단어로<sup>1)</sup>, 眞氣를 鍛鍊하고 새로운 元氣를 養成하여 精氣를 튼튼하게 하는데 것을 말하는 것이다. 실재로는 韓醫學의 養生法과 같은 概念이라 할 수 있다<sup>2)</sup>. 人間은 自然에서 태어나서 自然으로 돌아간다는 단순한 眞理에서 볼 때 가장 自然에 가깝도록 人體를 만들면 疾病의 發生을 막을 수 있으며 疾病狀態에서 回復될 수 있는 것이다. 疾病의 發生은 自然의 順理를 거스른 生活에서 發生되는 것이므로 氣功의 鍛鍊에 의해 健康을 增進시키고 疾病을 治療할 수 있는 것이다. 이로 인해 近來에 들어 全世界的으로 氣功이 크게 脚光을 받고 있다.

氣功의 歷史와 發展過程을 살펴보면 氣功養生法이 醫學, 武學, 요가, 禪道, 佛家, 儒家, 카톨릭등의 각 宗教의 心法속에 내포되었음을 알 수 있다. 즉 각 門派들의 修行法들이 모두 氣功의 範疇에 포함된다고 볼 수 있다. 예전에는 이러한 修行法들이 각 門派에 따라 서로 달

리이름지어졌다. 예컨대 儒家에서는 靜功 또는 靜坐功. 尊心養生法등으로, 佛家에서는 禪. 坐禪 參禪. 明心見性法등으로, 道家에서는 煙丹法. 性命雙修法, 修心煉性法 등으로, 카톨릭에서는 靜坐默想, 요가에서는 觀法. 內觀法, 武가에서는 內攻, 醫家에서는 養生法. 導引按蹻. 導引行氣 등으로 불리웠으나, 오늘날의 사고 방식으로는 모두 氣功의 前身이라 할 수 있다.<sup>3)</sup>

氣功養生功法에는 그 修練方法으로 呼吸法과 體操法, 按摩法등의 내용이 있다. 이 養生法에 있어서 呼吸法등은 바로 佛敎에서 오랜 期間 동안 求道를 위해 行해져 왔던 修練 方法인 禪과 같은 概念이라 할 수 있다. 또한 현재 氣功의 體操法과 按摩法등에 해당되는 부분 역시 佛敎에 包含되어 있었다. 南北朝時代에 인도로부터 불타의 定法을 전하러 왔던 達磨大師가 가지고 온 易筋經과 洗髓經등에 있던 佛敎 修練方法중 體操法과 按摩法에 해당되는 導引法의 내용이 포함되어 있다. 이것이 佛敎의 導引法의 내용이다.

佛敎가 中國에 전래된 것은 기원전 1세기말 또는 기원후 1세기초인 것으로 되어 있으나 4-5세기경에 이르러서야 각 宗派가 形成되기 시작했다. 佛敎의 주요한 修道 方法은 禪定이며, 이는 禪이라

\* · \*\* 경희대학교 예방의학교실

1) 牒明潤川 著 : 氣功要旨, 北京, 華夏出版社, 1989, p.4.

2) 강희훈 : 기공에 대한 고찰, 대한기공의학회지 Vol.1 No.1., 1996, pp.65~67.

3) 上揭書, p.17.

는 단어로 概括되어진다. 禪의 目的은 求道에 있으나 그 具體的 方法은 呼吸 調節(調息)과 精神統一(調心)로 古來의 養生法에 많은 영향을 미쳤다.<sup>4)</sup>

東漢末 安世高가 譯한 《安般守意經》은 傳統의 氣功을 結合하였는데<sup>5)</sup>, 이것이 역사상 가장 처음에 유행된 佛經이다.

氣功과 밀접한 關係가 있는 佛教宗派로는 天台宗·禪宗·密宗<sup>6)</sup>등을 들 수 있는데, 그 중에서도 특히 天台宗의 實際的인 創始者로 알려진 智顓(智者大師)는 止觀法門과 六妙法門을 펴내어 調神 調息 調心을 具體的으로 體系있게 記述함으로써 現代 氣功의 이른바 ‘三調’의 기틀을 마련했다.<sup>7)</sup> 小乘佛教, 大乘佛教, 天台宗등은 知的인 이론체계를 기본으로 하고 있지만 密敎에서는 수행자의 신비적 체험이 그 이론체계만큼이나 수행에 있어 큰 부분을 차지하고 있다. 여기에는 신비적 체험이 비록 보통 사람들이 체험하지 못하는 비밀스러운 체험일지라도 종교 교의의 기초를 구성하는데 매우 큰 부분들을 차지하고 있다. 大乘佛教의 정점에 위치한 密敎는 그 이론체계와 수행방법에 있어 타 佛教 종파들과는 많은 차이를 가지고 있다. 그 차이의 주된 내용은 密敎가 심리적 체험을 매우 중시한다는 것이며 그로 인해서 密敎는 실천적 주술경향을 강하게 나타낸다는 것이다.<sup>8)</sup>

이상의 내용을 통해 보면 佛教 氣功은 禪으로 대표되는 佛教의 冥想法과 達磨 大使로부터 유래 되기 시작하여 현대의 武術功法에 큰 영향을 주고 있는 佛教 導引法 그리고 주술적 경향을 나타내는 密敎의 독특한 修練方法들로 구성 되어 있음을 알 수 있다. 筆者는 본 論文을 통해 佛教氣功의 範疇를 새롭게 定議하게 되었고 이에 입각해 佛教氣功의 概念과 歷史, 內容을 고찰해 보겠다.

또한 佛教氣功은 현재에 이르러 여러가지 氣功 功法속에 녹아 들어가 전해진다. 現代氣功에서 雜念排除를 위해 사용되고 있는 聽息法, 數息法, 目觀鼻準法과 앉은 자세 수련의 結跏趺坐法등은 佛教氣功에서 전해진 것이며, 근래 유행되어지는 內徑一指禪功과 空經氣功은 佛家의 導引法에 그 바탕을 두고 있다.

本 論考에서는 佛教氣功의 概念과 그내용 그리고 歷史를 살펴보고 현대의 氣功에 어떤 영향을 주고 있는지에 대해 考察해 보겠다.

## II. 本論

### 1. 佛教氣功의 概念

불교기공은 禪으로 대표되는 佛教의 冥想法과 達磨 大使로부터 유래 되기 시작하여 현대의 武術功法에 큰 영향을 주고 있는 佛教 導引法, 주술적 경향을 나타내는 密敎의 독특한 修練方法들을 말하는 것으로 이번 章에서는 禪에 대해 구체적으로 살펴보고 佛教 導引法과 密敎에 대한 내용은 제4장과 제5장에서 살펴

4) 이동현 저 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1994, p.43.

5) 류정훈 譯 : 釋尊의 호흡법, p.48.

6) 劑文淸 著 : 醫療氣功精粹, 北京, 人民體育出版社, 1988, p.8.

7) 이동현 저 : 건강기공, p.44.

8) 유아사 야스오 저 박희준 옮김 : 氣·修行·身體, 서울, 평화출판사, 1986, pp.213~

보도록 하겠다.

### 1) 禪의 概念

禪은 古代 印度人이 요가라고 부르는 宇宙合一의 智慧로부터 비롯된다. 그 起源은 멀리 기원전 20세기로 거슬러 올라간다고 말해진다. 禪은 산스크리트어인 디야나 dhyana의 音瀉로 冥想을 의미하며, 요가 yoga는 精神集中이라는 意味이다.<sup>9)</sup> 따라서 禪은 넓은 意味에서의 요가 실습의 한 段階이지만, 일반적으로는 양쪽 모두 마음을 일정한 對象에 結縛시키는 것에 의해서 마음의 混亂스러움을 가라앉히고 沒我적인 밝은 智慧를 얻는 修練이다.<sup>10)</sup>

이러한 일반적인 觀點의 禪에 대한 概念은 佛教에서는 다른 각도에서 받아들여지고 있다. 佛教의 명상을 禪이라는 것으로 대표하면서, 불타가 成道하였을 때에 취한 수행 방법을 禪정이라고 하여 요가완 구별하고 있으며 이것이 佛教에서 말하는 禪인 것이다.<sup>11)</sup>

禪定은 세간적인 욕심이나 향락에 몸을 맡기는 것이 아니고, 반대로 몸을 괴롭혀서 마음을 단련하는 것도 아니며, 오로지 마음을 安靜시켜서 集中하여 眞理를 올바르게 보고 터득하려노력하는 것이다. 이렇게 하여 最終적으로 眞理를 깨달았을 때에, 거기에서 완전히 마음의 平穩함을 얻게되고, 이때에 인간의

모든 苦가 없어지면서 眞理를 成就하게 되는 것이다.

禪의 학문적인 연구는 禪의 歷史적 考察과 內容에 대한 研究가 主를 이루겠으나, 禪은 이러한 單純한 知識이 아니고, 宇宙生命이나 참된 자기의 體得이기 때문에, 이러한 學問의 領域을 떠나기도 하는 것이다.<sup>12)</sup> 즉 禪은 깊이 思惟하여, 그 思惟를 넘어선 곳에서 얻어지는 어떤 세계에 도달하려는 修行이다. 그러므로 이런 뜻에서 디야나를 思惟修라고도 翻譯하고 있고, 靜慮라고 翻譯한다.

禪은 수도의 길이기 때문에, 그 수도가 이루어진 부처님의 가르침에 따라서 수행하지 않으면 안된다. 그것이 佛教의 禪인 것이다. 이러한 佛教의 禪은 마음을 고요히 하고, 생각을 깊게 하여 진리에 도달하는 길이다라고 할수 있다.

### 2) 禪의 語源

禪의 語源을 살펴보면 禪那라고 산스크리트어의 디야나dhyana와 팔리어의 찬나Channa를 靜慮, 즉 고요히 생각한다는 뜻으로 중국에서 翻譯한 말이다.<sup>13)</sup> 그런데 靜慮나 禪那라는 翻譯은 禪의 모든 의미를 다 포함하지 못하다고 판단되어 禪으로 통일하고 있다. 禪那란 마음 통일의 因이라고 할 수 있으므로 앉음으로써 몸, 마음, 숨을 統一하거나 또는 統一하고 있는 상태로 坐禪의 의미를 나타낸다.

그 결과 완전히 몸, 마음, 숨이 統一되어 안정된 상태를 定이라고 한다. 定은 산스크리트어로 삼마디Samadhi, 즉 三昧

9) 정성본 저 : 선의 역사와 선사상, 서울, 삼원사, 1994, pp.60~61.

10) 유전성산 저 안영길 추만호역 : 선의 사상과 역사, 서울, 민족사, 1989, p.13.

11) 정태혁 저 : 명상의 세계, 서울, 정신세계사, 1987, p.67.

12) 上揭書, p.68.

13) 한기두 저 : 선과 무지선의 연구, 익산, 원광대학교 출판국, 1996, pp.40~50.

를 말한다. 이 三昧는 定, 等持, 正受, 止息, 寂靜 등으로 翻譯하기도 한다.<sup>14)</sup> 마음을 한자리에 머물게 하여 움직이지 않고 또 마음을 바르게 하여 妄念을 잊는 것을 뜻한다.

### 3) 禪의 起源

禪의 起源은 석가모니에서부터 비롯된다.

어느 날 석가세존은 연산회에서 대중들에게 설법을 마친 후 연꽃 한 송이를 들어 보였다. 이러한 석가세존의 행동에 대중들이 영문을 몰라 어리둥절하고 있을 때, 마하가섭만은 그 뜻을 깨닫고 혼자 빙그레 미소를 지었다. 그러자 석가는 기뻐하며 이렇게 말했다.

[나는 正法眼藏과 涅槃妙心을 가졌다. 이는 형상 없는 형상이요 미묘한 법문이어서 말이나 글에 의존하여 나타낼 수 없는 것이니, 경전을 떠나 따로 전할 수 밖에 없다. 이제 이 법을 마하가섭에게 전하노라 ]

이와 같이 禪은 한 송이의 연꽃과 한번의 미소와 더불어 태어나게 된 것이다. <sup>15)</sup>

이리하여 가섭은 禪宗의 初祖가 되었으며, 그후 27대가 가섭의 맥을 이어 보리달마에 이르렀다. 중국에 禪이 전래된 것은 달마에 의해서이며, 이로써 달마는 중국 禪宗의 始祖가 되었다. 그의 뒤를 이어 2조 慧可, 3조 僧瓚, 4조 道信, 5조 弘忍, 6조 慧能에 이르러서 중국의 禪宗이 활짝 꽃피게 되었다.

### 4) 禪의 本質

佛敎에서는 禪의 본질에 대해 다음의 네가지로 나타내고 있다.

敎外別傳 , 不立文字 , 直指人心<sup>16)</sup> , 見性成佛

#### (1) 敎外別傳

법이나 도는 문자나 경전에 있는 것이 아니며, 이들 언어나 문자는 단지 도를 전하는 하나의 방편에 지나지 않는 것이다. 따라서 이들 언어나 문자를 통하지 않고도 깨달음에 이를 수 있는 길이 있다는 뜻이 된다. 눈에 보이는 사물이나, 말이나 글로 나타내 보이는 교리 따위는 사실 깨달음의 진리 자체, 곧 진실의 그림자에 불과한 것이며, 진리는 모양이나 언어를 초월한 곳에 있다는 가르침이다.

#### (2) 不立文字

이는 말 그대로 문자를 세우지 않는다는 뜻이다. 어떤 가르침이나 논리, 주장 등을 문자로 이야기한다는 것은 진리의 실체를 놓치고, 뜻하지 않게 공허한 이야기로 끝나기 쉬움을 경계하는 말이다. [석가는 성도한 후 入滅할 때까지 一言一字도 設하지 않았다. ]고 하는 말이 不立文字의 근거가 되고 있는바, 이 또한 禪의 본질을 드러낸 말이라고 할 수 있다. [언어나 문자에 얽매이지 않는다. ]라는 뜻으로 풀이되기도 한다.

#### (3) 直指人心

글자 그대로 풀이하면 [바로 마음을 가

14) 이희익 저 : 좌선, 서울, 경서원, 1988, p.25~26.

15) 원용면 진일정 허원석 저 : 선어류 읽는 방법, 서울, 운국사, pp.62~63

16) 烏堂 商濟 編著 : 養氣功精華集. 北京, 人民體育出版社, 1991, p.67.

리킨다] 라는 뜻이다. 이는 사람의 마음을 바로 이해하지 못하고, 마음 밖에서 무엇을 구해서는 안된다는 말이다. 모든 것은 너의 마음 안에 있다. 그러므로 그 마음을 지도하여 깨달음에 이르도록 해야 하는 것이다. 禪의 궁극적인 목적은 見性成佛 즉 자기의 본성을 깨달아 마침내 부처가 되는 데 있는 만큼, 거기까지 이르는 데는 반드시 마음으로써 가지 않으면 안된다는 것이다.

#### (4) 見性成佛

자기의 본성을 보는 것, 곧 참된 자기를 깨닫고 아는 것이 바로 成佛하는 길이라는 뜻이다. 원래 사람은 각기 자기 안에 佛性を 갖고 있는 데, 이 佛性이 미혹과 집착 등으로 가려짐으로써 참된 자기를 잃어버리게 되었다고 佛敎에서는 말한다. 그러므로 成佛이란 이러한 佛性の 완전한 자기회복이라고 말할 수 있다.

만법은 자기의 본성 안에 있으며, 우리는 禪을 통해 이 자신의 본성을 봄으로써 곧 만법을 보게 되는 것이다. 모든 삼라만상은 성품의 향기이므로, 견성이야말로 진정한 성불이라 할 수 있다.

上記한 네가지가 禪의 본질을 가장 핵심적으로 나타낸 말로써, 佛敎氣功은 虛無를 宗旨로 삼고 明心見性을 주로 삼아 惑한 마음을 버리고 佛性を 깨우치는 것을 목적으로 삼았다<sup>17)</sup>.

## 2. 佛敎氣功의 歷史(佛敎氣功의 成立時期를 중심으로)

17) 王美帆 著 : 氣功修鍊指南, 北京, 知識出版社, 1991, p.43.

### 1) 秦漢時代

중국 역사에서 보면, 西漢 때에는 장건, 東漢 때에는 반초가 西域으로 사신을 가서 동서간에 교류가 시작되었다. 이에 따라 인도의 佛敎도 실크로드를 따라 중국으로 들어오게 되었다. 서기 2세기 중엽에는 이미 많은 서역 승려가 중국에 와서 佛敎를 퍼트렸고, 따라서 佛敎의 禪觀法도 전파되었다.

東漢 末에는 般若를 논한 大乘經典들이 상당히 저술 번역되었지만, 널리 전파되지는 않았고 이른바 小乘禪法이 주로 행해졌으나 그것도 아직 일반인들로부터 중요시 되는 단계에 이르지 못하고 있었다. 그 小乘禪法 가운데에서 가장 흔히 행해진 것으로는 數息觀法이 있는데, 이것이 중국에서 행해진 최초의 禪法이었다.

數息觀法은 安世高가 번역한 『安般守意經』에 잘 설명되어 있다. ‘安’은 고대 인도어인 산스크리트어 ana의 중국식 발음으로 入息의 뜻이고 ‘般’은 산스크리트어 ap.ana의 中國式 발음으로 出息의 뜻으로 安般守意經은 靜坐하여 들어오고 나가는 숨을 의식으로 觀하여 숨과 마음이 조화되게 하여 散亂心을 防止하고 定을 얻고자 하는 법을 設한 經典이다.<sup>18)</sup> 安世高는 인도 安息國의 태자로서 禪定 이론에 정통하였는데, 중국에 禪法이 처음 들어온 것은 東漢 末의 安世高에 의하였고 그 뒤 支讖에 의하여 전해진 大乘禪法도 날로 퍼져 나갔다.

### 2) 魏秦南北朝 時代

兩晉을 지나면서 인도쪽으로부터 고승

18) 류정훈譯 : 釋尊의 호흡법, p.48.

들이 중국으로 들어오기도 하고 중국에서 인도로 법을 구하러 가기도 하였는데, 그 배운 스승과 경전에 따라 유과를 이루게 되었다.

**(1) 智嚴**

진(晉) 말에 법을 구하여 인도로 간 사람 중 가장 두드러진다. 20세 쯤 출가하여 카슈미르 지방의 마천다라 정사에 들어가 불타선에게서 배웠다. 뒤에 불타발타라(곧 각현)를 초청하여 함께 중국으로 돌아왔는데, 『선요비밀치병경(禪要秘密治病經)』을 전수받았다.

**(2) 覺賢(359~429)**

석가족 사람으로서 17세에 출가하여 참선과 율법으로 이름났다. 뒤에 지엄의 청을 받아 중국으로 와서 구마라집도 만났고 참선을 가르쳤는데, 문도가 수백이었다. 구마라집과 과가 갈리어 여산(廬山)에 들어가 『달마다라선경(達摩多羅禪經)』을 풀이하였다.

**(3) 구마라집(鳩摩羅什; 344~413)**

신강 지방에서 태어나 7세에 출가하여 처음에는 소승을 배우고 뒤에 대승을 배웠다. 많은 불경을 널리 알아 많은 중국어 번역본을 써 내었다. 참선법에 관한 책으로는 『선요(禪要)』 (= 『坐禪삼매경』 또는 『보살선법경』)와 그것을 더욱 자세히 교정한 『선비요법(禪秘要法)』 등이 있다.

『선비요법』에는 “계념법(系念法)”이라는 참선법이 주장되어 있다.

“사문된 사람은 조용한 곳에 단을 만들어 결가부좌를 하고 옷을 지런히 하여 바른 자세로 단정히 앉는다. 왼손을 오른손 위에 놓고 눈을 감고 혀를 위몸에

붙이고 마음을 흠어짐 없이 머물게한다. 먼저 왼발 엄지발가락에 생각을 매어 놓고 발가락 반마디에서 거품이 일어난다고 살핀다. 그렇게 살핌이 아주 분명해진 뒤에 거품이 스러지고 발가락 반 끝이 아주 깨끗해서 흰 빛이 나는 것을 본다. 이렇게 끝마치면 다시 온 마디를 그렇게 한다. 이것을 계념법이라 한다.”

**(4) 담마밀다(曇摩密多)**

각현과 동 시대에 촉 지방에서 많은 제자들에게 참선을 가르쳐 크게 넓힌 사람이다. 『관보현행법경(觀普賢行法經)』, 『선비요경』을 번역하였다. 이 뒤로 촉 지방에 참선이 크게 퍼졌다.

**(5) 玄高와 그 제자들**

북위(北魏)의 현고는 각현에게 배우고 다시 외국 선사(禪師)를 따랐으며, 그 제자 현소(玄紹)는 여러 참선법을 연구하여 신통력이 상당하였다. 현고가 위나라 태무제에게 죽은 뒤에 담요(曇要)가 그 법을 부흥시켰다.

담요는 소년에 출가하여 참선에 정통하였는데, 3000명이 살 수 있는 석굴사를 만들었다.

**(6) 嵩山の 여러 禪師들**

북위가 서울을 옮기기 전부터 송산에는 참선을 하는 스님들이 점점 모여들기 시작하였다.

승주(僧周). . . 위나라 태무제 때에 이미 송산에서 참선하였다

생선사(生禪師). . . 승주 뒤에 송양사(嵩陽寺)를 지었다.

불타선사(佛陀禪師). . . 효문제가 서기 495년에 불타선사를 위하여 송산 소실봉

에 소림사(少林寺)를 지었다.

### (7) 보리 달마

남북조시대에 인도의 고승 보리 達磨大師가 불타의 정법을 중국에 전하기 위해 인도로부터 건너왔다. (527년) 達磨大師는 인도의 법통으로는 제28대가 되고 동토에 와서는 중국 선종의 초조가 된다. 達磨大師는 하남성 송산소림사에서 구년동안 面壁 坐禪을 하면서 법을 전해줄 사람을 기다렸다는데, 마침내 2조 慧可를 만나 법을 전해주었다.

달마의 제자로는 담림(曇林), 혜가(慧可), 도육(道育), 승부(僧副) 등이 있다. 혜가는 『능가경』을 받았으며, 이후로 중국 선종(禪宗)이 이루어져 크게 떨쳐나가게 되어 오늘에 이르게 되는데, 달마를 초조(初祖), 혜가를 2조(祖)로 받든다<sup>19)</sup>

達磨大師의 저서로는 [血脈論]과 [觀心論]이 있다. 血脈論에서는 “佛是自心作得 이어늘 因何離此心外에 견불이리오 前佛後佛이 只言其心하시니 心卽是佛이요 佛卽是心이니 心外無佛이니라. 若言心外有佛인데 佛在河處오라하여”<sup>20)</sup> 마음이 곧 부처요 부처가 곧 마음이니 마음을 떠나서는 따로이 부처를 찾을 수 없다는 내용이 있으며, 觀心論에서는 마음을 觀하는 한 가지 법이 모든 行을 攝收한다고 하였다.

達磨大師는 또한 易筋經, 洗髓經, 十八羅漢手를 전해주었는데, 이로 인해 중국 고유 무술 수법이 크게 진보 발전되었

다. 達磨大師는 인도 香至國의 셋째 왕자로 태어나 요가의 달인이었으며 후에 佛門에 歸依하였으니 요가란 인도 상고 上乘武功이며 煙丹法이다. 근래 중국 일부에서 達磨大師가 武를<sup>21)</sup> 전하지 않았다는 주장은 達磨가 외국인이라서 그의 가치를 평가 절하하려는 시도로 잘못된 모습이라 생각된다.

이상의 내용으로 보아 인도의 고승 達磨는 중국 佛教계에 지대한 영향을 주었을 뿐만 아니라, 氣功방면 특히 武術氣功에 커다란 영향을 미쳐 후세에 중국 무술계를 양분하여 말할 때 佛家系統의 小林派와 道家系統의 武當派를 양대문과라 칭하게 되었다. <sup>22)</sup>

### (8) 僧祖 (480~560)

28세에 경명사(景明寺)의 승실(僧實)에게 출가하였고 도방(道方)을 따라 지관법(止觀法)을 닦았다. 언제나 『대반열반경(大般涅槃經)』에 의거하여 “4념처(4念處)” 참선법을 행하였던 것이다. .

### (9) 僧實

북주(北周)의 선사로서 아주 조용한 분위기를 갖은 스님이었다. 제자로 승조, 담상(曇相) 등이 있다.

## 3) 隋唐五代時代

그후 佛教는 隋, 唐시대에 전에 없는 세력을 떨치게 되어 天台宗, 正土宗, 華嚴宗, 禪宗, 密宗 등 여러 종파가 생겨났

19) 沈載烈 : 六祖壇經講義, 서울, 佛國禪院, p.54~59.

20) 崔惠庵 譯 : 禪門撮要, 서울, 소설문학사, 1986, p.26.

21) 趙海岩 : 武學抄訣, 서울, 玄武醫學會教材, 1981, p.40.

22) 이동현 저 : 건강기공, pp.45~46.

다. 각 종파마다 참선 修練의 기풍이 특색을 갖추었지만 “定慧雙修”의 원칙만은 어느 종파나 모두 지켰다.

중국의 天台宗은 浙江省의 台州 天台縣에 있는 天台山에서 開宗된 佛敎의 한 宗派인데 初代 慧文대사, 二代 慧思大師를 거쳐 三代 顓無大師에 이르러 天台敎理가 大成되었다. 그러므로 어떤 책에서는 智顓大師를 開祖라고 하기도 하였는데 그 所依經典은 法華經이다.<sup>23)</sup> 智顓大師는 天台大師 또는 智顓大師라고도 하는데, 秦. 隋시대의 高僧으로 의천인이다. 智顓는 여러 불경 가운데 法華經을 숭배하였으며 諸法 가운데 止觀法을 중시하였다.

天台宗의 止觀法은 佛敎 종파 중 그 修練방법이 근대 氣功과 아주 가깝다. 天台宗의 止觀法은 定慧雙修<sup>24)</sup>를 최고의 원리로 하는데 당시의 佛家 뿐 아니라 도가의 氣功들을 종합 소화시킨 것이라 할 수 있다. 이러한 天台宗의 내용은 智顓大師의 저서인 『修習止觀坐禪法要, 童蒙止觀, 小止觀』, 『六妙法門, 不定止觀』과 智顓大師의 말을 제자들이 기록한 『摩訶止觀, 大止觀』에 잘 나타나 있다.

### 3. 佛敎氣功의 內容

#### 1) 面壁坐禪

남북조시대에 인도의 고승 보리 達磨大師가 불타의 정법을 중국에 전하기 위해 인도로부터

건너왔다. (527년) 達磨大師는 인도의

법통으로는 제28대가 되고 동토에 와서는 중국 禪宗의 初組가 된다. 達磨大師는 하남성 송산소림사에서 구년동안 面壁坐禪을 하면서 법을 전해줄 사람을 기다렸다는데, 마침내 2조 慧呵를 만나 법을 전해주었다.

여기서 面壁坐禪이란 문자 그대로 벽을 보는 것이 아니라 金剛經에서 말하는 覺觀이며 정신을 집중하여 바깥과 因緣을 끊는다는 뜻이다. 다시 말하면 일종의 깨달음을 여는 경계에 해당한다. 達磨가 남겨 놓았다는 著作은 道와 眞理의 두 법문에 관한 글이다. 道에 들어가는 법문에는 여러 가지가 있으나 達磨는 이것을 두 가지로 나누었다. 理入과 行入이 그것이다. 理入은 교리의 이해를 통하여 道에 들어가는 것이고 行入에는 報怨行, 隨緣行, 無所求行, 稱法行이 있다.

이 중 報怨行은 증오를 갚는 규범이다. 수도를 할 때 어떤 고통과 시련을 당하게 되면 그것을 전생의 죄업의 결과로, 현재는 악업을 짓지 않았다 해도 수 많은 劫동안에 지은 業에 대한 갚음이라고 생각하는 것이다. 그래야만 하늘을 원망하거나 남을 허물하지 않고 그 고통스런 경험들로 인하여 마음을 어지럽히지도 않으며 증오와 격분을 삭혀서 入道 할 수 있기 때문이다.

隨緣行은 適應의 규범이다. 모든 중생은 業報의 상호 작용에 의해 나타나고, 따라서 본래는 無我이다. 일체의 苦樂은 외적 인연의 결과이며 榮, 辱, 禍, 福은 모두 전생의 결과이다. 따라서 지금 苦樂禍福을 당한다 하여도 인연이 있으면 다시 無로 돌아가게 될 것이니 얻어도 기뻐하지 말고 잃어도 근심하지 말며 모든 것은 인연에 따른다.

23) 智者大師 術 金無得 譯 : 止觀坐禪法, 서울, 經書院, 1982, p.4.

24) 烏堂 商濟 編著 : 前掲書, pp.65~66.



無所求行은 執着을 버리는 규범이다. 세상 사람들은 항상 미혹에 빠지고 탐욕과 아집에 사로잡혀 있다. 그러나 수도하는 사람은 다르다. 그들은 마음의 평화와 세속으로부터 호연함을 즐긴다. 그들은 속세의 생활이 끝없는 고해이며, 마치 뜨거운 솔뚜껑 위의 개미처럼 어쩔 줄 몰라 하는 것임을 익히 아는 것이다. 求하면 모두 고통이고 求하지 않으면 모두 낙원이다.

稱法行은 법에 맞추어 행동하는 규범이다. 불법은 순수한 이성이다. 그 순수한 이성은 밝고 순결하며 오염되지 않고, 자아와 타인의 분별이 없다 경전에 이런 말이 있다. ‘佛法에는 衆生이 없나니 이는 衆生의 허물에서 벗어났기 때문이요, 佛法에는 自我가 없나니 이는 自我의 허물에서 벗어나 있기 때문이다.

## 2) 六妙法門

六妙法門은 安世高가 번역한 安般守意經에 잘 나타나 있는 數息觀法이 발전된 것이다.

數息觀法은 數息, 相隨, 止, 觀, 還, 淨의 6段階 修行方法으로 구성되어 있다. 기본적 내용은 ‘安般修意經’의 數息觀法 곧 수식(數息) -상수(相隨)-지(止)-관(觀)-환(還)-정(淨)의 6단계 수행 방법을 이어받고 있다<sup>25)</sup>. 여기서 數息, 相隨, 止, 觀, 還, 淨의 내용은 근래 이소과가 논한 眞氣運行法中 修息과 修機에 해당된다<sup>26)</sup>. 數息觀法은 각 단계의 수행과정에 대하여 그 수행 방법과 도달해야

되는 경지 등을 아주 구체적이고 자세하게 그려 놓아서 배우는 사람들이 독학을 할 수 있도록 하였다.

數息觀이란 들고 나는 숨을 세어서 마음을 가라앉히고 結局에 眞理를 살피<sup>27)</sup>는 禪定에 들게되는 冥想法인 觀法의 하나인데, 범어로는 AnaPanasmrti(=安那般那, 阿那波那)가 된다.

불타는 말하기를 “道를 行함에 三事가 있나니 첫째, 身을 觀함이요 둘째, 一心을 念함이요 셋째, 出入息을 念함이니라”하였는데 이것은 오늘날 氣功 修練의 三要素라 일컬어지는 調神, 調息, 調心이 수도함에 있어 필수적인 것임을 말한 것이고, 또한 “數息을 땅으로하고, 相隨를 보습으로 하고, 止를 명어로 하고, 觀을 種으로 하고, 還을 雨로 하고, 淨을 行으로하나니, 이 六事를 즉 道를 從함이니라. 數息. 相隨. 止. 觀. 還. 淨을 念하여 意를 닦음은 道에 가깝기 때문이니, 이 六事를 떠나면 世間에 떨어진다.”고 하였는데, 이것은 오늘날 소위 六妙法門이라 불리우는 것이다. <sup>28)</sup>

《安般守意經》 6段階 修行方法은 다음과 같다.

### (1) 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 헤아린다. 혹은 出息을 헤아리거나 入息을 헤아린다. 이러한

25) 趙寶鋒, 田宏計, 張天筏 著 : 常見病 氣功療法, 香港, 南粵出版社, 1989, p.55.

26) 倪弄畔 主編 : 氣功薈萃, 北京, 사학출판사, 1988, p.160.

27) 양요한 지음 : 陰陽五行氣功, 서울, 驪江出版社, 1993, p.104.

28) 김우호, 홍원식저: 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공의학회. 1996. p.29

방법으로 장기간 훈련을 계속하여 숙달 되면 아주 경미하게 出息, 入息을 할 수 있게 되어 , 헤아리는 듯 헤아리지 않는 듯 하는 경지에까지 도달하게 된다.

(2) 隨

隨息을 말한다. 즉 마음을 숨의 出入에 따르도록 하는 것이다. 즉 숨의 흐름에 의식을 집중하는 것이다. 29)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 의념이 모두 靜으로 統一되는 경지에까지 도달해 간다.

(3) 止

止息을 말한다. 즉 數息에서 일탈됨이 없이 一心이 의식되는 듯하면서도 의식되지 않는 듯한 상태가 되어 코끝 등의 부위에서 그치는 (의식이 멈춘다.) 경지에 들어간다. 이 지식의 경지에 도달하게 되면 그 후에는 전신이 홀연히 사라진 듯한 느낌과 함께 마치 불이 꺼지는 듯한 상태에 이르러 入定(禪定에 들어가는 것)하게 된다.

(4) 觀

觀息을 말한다. 가늘고 미세한 숨결의 出入이 심중에서 확인되어 온다. 그리고 예를 들면 공중의 바람이 실제로 그쳐 무풍상태가 된 것과 같이 된다. 이 방법을 오랫동안 훈련해 나가면 心眼이 열리고 호흡의 출입을 철저하게 볼 수 있고

氣가 전신을 순환하게 된다.

(5) 還

還息을 말한다. 즉 의식에 의해서 호흡의 상태를 구석 구석까지 볼 수 있게 되고 心智에 호흡이 조화되는 것이 보이는 경지에 들어서게 된다. 그러나 이 경지도, 智도 다 같이 상대적인 것이므로 마음의 본원에 귀일하지 않으면 안 된다. 心智를 본다 해도 그것은 마음에서 생겨나는 것이다. 마음에서 생겨나는 이상 각종 심리현상과 함께 소멸되기 마련이다. 그러므로 마음에 떠오르는 현상의 생멸은 물 위에 생기는 파문과도 같은 것이라는 점을 알지 않으면 안 된다. 파문이 평정되어야 물의 진실한 모습을 볼 수 있는 것이다. 심정이 생기고 소멸되는 것은 파문과 같은 것이며 잡념이 제거되지 않으면 진심을 볼 수 없는 것이다.

(6) 淨

淨息을 말한다. 즉 마음이 淸淨해지고 파문이 없는 물처럼 마음속에서 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.

六妙法門 중 數息과 隨息은 前功(본질적인 것에 들어가기 전의 修練)이며 止息과 觀息은 正功이고 還息과 淨息은 연공을 쌓아올린 결과에서 얻어지는 것이다.

이들 여섯가지 방법은 佛敎의 기본적인

29) 양요한 지음: 前揭書, p.105.

수행법이니, 호흡과 정신이 조화되도록 하는 수행법이다.<sup>30)</sup>

또한 《安般守意經》에는 呼吸의 種類를 風, 氣, 息, 喘의 네가지로 보았다. 風은 소리가 나는 호흡을 말하는 것이고, 氣는 소리가 없는 호흡을 말하는 것이고, 호흡이 들리고 나는 것을 息이라 하며, 喘은 소리 없이 나가기만 하는 것을 말하는 것이다.

### 3) 十六特勝法

이것은 16종의 뛰어난 방법이라는 것이다. 이에 대하여는 《修行道地經》권5, 《大安般修意經》, 《達磨多羅禪經》, 《雜阿含經》권79, 《增一阿含經》권2 등에 기록되어 전하고, 《대비바사론》권26, 《成實論》권16 등에서 해석되고 있다.

이 十六特勝法은 十六安那般那行, 十六勝行, 十六安那般那念이라고도 한다.

여기에서 말하고 있는 安那般那念이란, 범어로 <아나파나사티>의 음역이니, āna-ap.āna-sati라는 세 말이 합친 것이다. 入息과 出息과 念의 뜻이다. 곧 入息과 出息에 정신을 집중하여 한결같이 그것을 생각함으로써 들리고 나는 숨과 마음이 조화가 되도록 하는 수행법이다.

실제에 있어서 수행자가 숨이 들어오고, 나가는 것을 하나로부터 열까지 반복하여 세면, 그렇게 계속 헤아리는 동안 마음이 집중되어 산란함이 사라지는 것이다. 다시 말하면 五停心觀이라고 향, 私心을 없애는 다섯가지 방법 중의 하나인 數息觀을 확대하여 16으로 나누어서

설명한 것이다. 곧 息短, 息長, 息遍身, 除身行, 覺喜, 覺樂, 覺心行, 除心行, 覺心, 令心喜, 令心攝, 令心脫, 無常行, 斷行, 離行, 滅行의 16이다. 이들은 점차로 얕은데서부터 깊은 데로 들어가서 涅槃에 드는 수행이다.<sup>31)</sup>

### 4) 四十業處觀

小乘佛教 時代에 이르면, 禪을 어떻게 닦을 것인가에 대하여 세밀히 검토하기 시작하여 매우 복잡하게 設해진다. 그리하여 十遍觀, 十不淨觀, 十隨念觀, 四梵住觀, 四無色觀, 食厭想觀, 四界差別觀등 四十業處의 觀法으로 발달하였다.

十遍觀은 마음을 어떤 對象에 執中하여 그것으로써 온갖 곳을 두루 변만하게 하여 마음을 統一함으로써 散亂心을 떠나고 貪慾이 없어지게 하는 것이니, 이것으로써 四禪이나 五禪을 얻는다고 한다.

十不淨觀은 죽은 시체가 썩어가는 모습을 관하여, 육체에 대한 집착을 끊고 初禪에 들어가는 修行法이다.

十隨念觀은 神心이 일어난 사람에게 적당한 觀法이니. 적당한 장소를 택해서 때와 장소에 따라서 주어진 인연을 살려가면서 수행하는 것이다. 安般念이라는 數息觀은 이에 속한다.

四梵住觀은 慈, 悲, 喜, 捨를 觀하는 수행이다.

食厭想觀은 먹고 마시고 하는 것으로부터 分泌物, 排泄物 등에 대한 것을 관하여 거기에 執着하지 않는 修行이다.

四界差別觀은 四季의 空性을 통찰하여 그것에 執着하지 않는 修行이다.

이상 四十業處觀의 내용은 복잡다단하

30) 林厚省 著 林準圭 譯, 中國氣功, 서울, 保健新聞社, 1987, p.89.

31) 정태혁 저 : 명상의 세계, p.79.

나, 모두 우리의 집착을 끊는 수행으로, 어떤 대상의 진상을 관찰함으로써 그 목적을 달성하게 하는 것이다.<sup>32)</sup>

### 5) 止觀法門

止觀法은 天台宗 智顛大師(智顛 ; 538~597)에 의해서 창립된 것으로, 天台宗 固有의 修練 方法을 말하는 것이다.<sup>33)</sup> 이는 당시 佛家の 氣功뿐 아니라 道家의 氣功들을 모두 소화시킨 것으로 근대 氣功과 유사하다.

止'는 梵語 Samatha를 의역한 것이고 '觀'은 梵語 Vip.asyana의 의역인데 止는 곧 定이며 觀은 곧 慧니, 定은 妄念을 배제하고 마음을 專一하게 하여 入靜함을 가리키는 말이며, 慧는 止의 기초위에서 지혜를 발휘하여 사리를 판명함을 가리키는 말이니 이것이 止觀의 含意이다.<sup>34)</sup>

#### (1) 止의 방법

止란 정지한다는 의미이며 마음의 작용을 정지시키는 것을 말한다. 여기에는 다음의 세가지 방법이 있다.

##### 가. 系緣止

止를 연습함에 있어 그 제1보를 <系緣止>라고 한다. 사람의 마음을 한 곳에 그치게 하는 것으로서 예를 들면 원숭이가 쇠사슬에 매여 있는 것같은 상태로 하는 것이며 <系緣止>는 관계가 있는 곳에 이어서 그치게 한다는 뜻이다. 이

止法이 보통 적용되는 것은 다음의 두 종류의 경우이다.

그 하나는 마음에 코 끝을 잇는 방법, 즉 일체의 잡념을 버리고 오직 코 끝을 주시하여 잡념을 천천히 배제해 가는 방법이다.

또 하나는 배꼽 밑으로 잇는 방법인데 전신의 중심은 하복부에 있으므로 마음을 그 부분에 연결시켜, 콧속으로 出入하는 氣息이 수직으로 일직선을 이루면서 하복부까지 통한다고 생각하면서 그 외의 잡념을 일시적으로 정지시키는 방법이다. 이렇게 함으로써 調息의 修練기술이 향상되는 것이다.

##### 나. 制心止

關係가 있는 곳에 마음을 일시 이어놓는 <系緣止>의 연습에 익숙해지면 그 다음에는 <制心止>의 修練으로 들어간다. <制心止>란 마음의 본체가 오르내리는 修練기술이다. 즉 우리들의 마음속에서 일어나는 다양한 사고의 계기를 확실히 보고 수시로 이를 제지하여 그것이 만연되지 않도록 단결시키지 않으면 안 된다.

##### 다. 體眞止

이것이야말로 진실한 修正이다. 體란 구체적으로 터득하는 것이며 眞이란 진실을 의미하는 것으로 마음 속에 사고하는 사물을 상세하게 구체적으로 터득하고, 터득한 것에 구애됨 없이 곧 과거의 일로 치부하여 그 이상은 생각지 않는 것을 말한다.

이렇게 하면 모든 잡념이 의식적으로 저지되지 않아도 자연히 정지된다. 잡념이 없으면 거기에 진실이 있고 마음이

32) 上揭書, p.83.

33) 高鶴亭 主編 : 中醫醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp.13~14.

34) 김우호 洪元植 著 : 기공학 발달에 관한 문헌적 연구, 대한기공의학회지 Vol.1 No.1., 1996, p.35.

그 경지에서 그치게 되므로 體眞止라 한다.

### (2) 觀의 方法

觀이란 주의를 밖으로 돌려 보는 것이 아니라 눈을 감고 자기 자신의 마음을 내성하는 것이다. 여기에도 세 종류가 있으며 그 내용은 다음과 같다.

#### 가. 空觀

우주 속의 일체의 사물을 관찰해 보면 시시각각 변화해 가며 모든 것이 發生, 發展, 滅亡의 과정을 밟고 있다. 이러한 사고방식을 밝히고 그러한 공상을 보는 것을 空觀이라 한다.

#### 나. 假觀

세상 일체의 사물은 모두 내, 외의 인연의 집합에 의해서 이루어지고 있다. 그러므로 인연이 모이게 되면 생성하고 인연이 분산되면 소멸하는 것이다. 그와 같이 인간의 마음 속에서 어떤 생각이 生滅, 福하는 것도 이 때문이다. 대국적으로 본다면 그러한 생각 하나하나에 집착해서는 안 된다. 이처럼 관찰하는 것을 假觀이라고 한다.

#### 다. 中觀

空觀할 때에는 空에 집착하지 말고 假觀할 때는 假에 집착하지 말고 <空>과 <假>, 이 양자로부터 이탈하여 마음 속에서 아무 것에도 의존하지 않는 상태에 있으면 밝은 빛이 비쳐 들어온다. 이러한 상태를 <中觀>이라고 한다.

구체적으로 말한다면 의념을 止에 歸一시키고 철저하게 觀으로 되어, 止일 때에도 觀으로부터 절대로 이탈하지 않고

觀일 때에도 止로부터 결코 이탈하지 않고 觀일 때에도 止로부터 결코 이탈하지 않는다. 이것이 止觀法門이다. 止觀法門 또한 入靜을 연습하는 하나의 방법이다.<sup>35)</sup>

止觀法の 구체적인 내용들은 智顛大師의 著書인 『수습지관좌선법요(修習止觀坐禪法 要)=동몽지관(童蒙止觀)=소지관(小止觀)』, 『육묘법문(六妙法門)=부정지관(不定止觀)』과 智顛大師의 말을 제자들이 기록한 『마하지관(摩何止觀)=대지관(大止觀)』과 漸次止觀에 잘 나타나 있다. 童蒙止觀을 修習止觀坐禪法要 또는 天台小止觀이라고도 하고 不定止觀은 六妙法門이라고도 하며 摩何止觀은 天台大止觀이라고도 하고, 漸次止觀은 禪波羅密이라고도 한다<sup>36)</sup>. 그 구체적인 내용을 살펴보면 修習止觀坐禪法要는 모두 10장으로 이루어져 있는데, <第四調和章>에는 調神, 調息, 調心에 관한 내용이 상세히 나와 있다. “무엇을 이름하여 調和라고 하는가?” 이른바 다섯 가지 법을 고르게 하는 것이다. 하나는 음식을 조절하는 것이고, 둘은 수면을, 셋은 몸을, 넷은 호흡을, 그리고 다섯은 마음을 고르게 하는 것이다. . . . 몸을 고르게 하는 것과 호흡을 고르게 하는 것 그리고 마음을 고르게 하는 것은 마땅히 병용해야 하기 때문에 따로따로 수행에 들어갈 때와 수행중에 머무를 때와 수행에서 나올 때의 상황이 다르므로 入. 中. 出. 의 구별이 있게 되는 것이다.

35) 林厚省 著 林準圭 譯 : 前掲書, pp.95~97.

36) 방춘양 외 : 중국기공대성, 길림성, 길림과 학지술출판사, 1989, p.370.

### (3) 止와 觀의 修行方法

止와 觀의 修行方法은 《小止觀》에 구체적으로 나타나 있다. 調飲食, 調眠, 調身, 調息, 調心과 疾病治療法에 대한 내용들이 止와 觀의 수행방법들이다.

이 中에 重要한 것은 調身, 調息, 調心으로서 이는 現代 氣功에서도 3調로 稱하여진다.

#### 가. 坐禪에 들어갈 時의 調神, 調息, 調心法

##### ① 調神

修行人이 禪定에 들려고 한다면 몸이 마땅한지의 여부를 잘 살펴 조절해야 한다. 만일 禪定에 들지 않았다 하더라도 평상시 나아가고 머무르는 등의 행동거지를 잘 살펴야 하니, 만일 거동하는 것이 급하고 거칠면 바로 호흡이 따라서 거칠어지고 또한 호흡이 거칠어지면 마음<sub>이</sub> 散亂하여 견잡기 어려워지고, 겹하여 坐禪을 할 때에도 번거롭고 散亂하여 마음이 평온하지 못하게 된다. 이러하기에 坐禪을 하지 않을 때에도 역시 操心하여 몸을 잘 조절하여야 비로소 坐禪에 들 때에 몸을 편안케 할 수 있는 것이다.

이제 坐禪에 들 때에는 먼저 자리에 편안히 앉아 半跏趺坐 또는 結跏趺坐를 한 후 옷과 허리띠를 느슨하게 풀어 놓고 왼 손등을 오른 손바닥 위에 겹치게 하되 양손의 엄지손가락 끝이 맞닿아 둥근 윤을 만들도록한다. 다음에는 마땅히 몸을 바르게 해야 하는데, 우선 몸을 전후 좌우로 7~8회 움직이기를 마치 시계추가 왔다갔다 하듯 한다. 다음에는 척추 뼈를 곧고 단정하게 세워 굽거나 너무

높이 치솟게 하지 말며 머리와 목을 바르게 하여 코와 배꼽이 상대되게 하는데 기울거나 비스듬하지 않게 하며 앞으로 숙이지도 뒤로 젖혀지지도 않게 한다. 다음에는 마땅히 입으로 濁氣를 토해 내는데 吐氣하는 요령은 입을 벌려 氣를 토해내되급하거나 거칠게 하지 말고 綿綿히 하여 몸안의 濁氣가 내쉬는 숨을 따라 나간다고 생각한다. 들이쉴 때에는 입은 다물고 코로 맑은 기운을 받아들인다. 이와 같이 3번 하되 만약 몸과 숨이 조화되었다면 단 한번으로도 족하다. 다음에는 입을 다물되 입술과 어금니를 지긋이 물고 혀를 들어 위 잇몸을 향하도록 한다. 다음에는 눈을 감는데 단지 바깥빛이 차단될 정도로 살짝 감으면 된다. 마땅히 몸의 단정함과 앉음세의 바름이 마치 석탑과 같게 하여 몸과 머리와 팔다리를 움직이는 일이 절대 없도록 한다.

이상인 坐禪에 처음 들어갈 時의 調身法인데 요점을 들어 말하면 너무 느슨하게도 하지 말며 너무 급하게 조이지도 말라는 것이다.

##### ② 調息

《安般守意經》은 마음을 가라앉히고, 신체를 넉넉히 이완시키며, 기운의 유통이 전신의 毛孔으로 이루어져야 한다는 調息의 3方法을 논하였다. .

“숨을 조절하려면, ① 마음을 가라앉히고, ② 신체를 넉넉하게 풀어주고, ③ 기가 모든 땀구멍으로 드나들면서 걸림이 없다고 상상하는 세 방법에 의지해야 한다. 만약 그 마음이 가늘게 하고 숨을 있는듯 없는듯 하게 되면 숨이 조절되고 모든 병이 안 생기며 그 마음이

쉽게 안정된다. 이것이 수행자가 처음으로 마음을 안정시킬 때에 하는 숨 조절 방법이다. 한마디로 말하면, 뻑뻑하지도 미끌미끌 하지도 않는 것이다. ” 이렇게 호흡을 고르게 해야 마음이 안정되며, 이것이 수행자가 행하여야 할 제일가는 調息이다. 이상이 安般修意經에 나온 調息의 내용이며 현대어로 설명하면 다음과 같다.

호흡에는 대체로 네가지 모양이 있으니 하나는 風이며 둘은 喘이고 셋은 氣이며 넷은 息인데 앞의 세가지는 調和되지 않은 호흡의 상이고 맨뒤의 하나는 調和된 호흡의 상이다. 風相이란 콧속으로 숨이 드나들 때 소리가 남을 느끼는 것을 말하며, 喘相은 숨결에 소리가 없다 하더라도 드나들이 땀히고 막혀서 통하지 않는 것을 말하며, 氣相은 소리가 없고 또한 결체됨이 없다고 하더라도 드나들이 미세하지 않은 것을 말하여 또한 喘相은 소리가 없고 땀힘이 없으며 거칠지도 않고 드나들이 있는 듯 없는 듯하여 몸과 마음이 편안하고 유쾌하게 되는 것을 말한다. 風相이 있게 되면 마음이 흩어지고 喘相은 땀히고 막히게 하며 氣相은 피로케하고 喘相은 안정되게 한다. 坐禪을 할 때에 風, 喘, 氣 三相이 있으며 마음이 안정되기 어려우니 만약 조절을 하고자 한다면 다음 세가지 법에 의지해야 한다. 하나는 마음을 탁 놓아서 편하게 하는 것이고, 둘은 몸의 긴장을 풀어 느슨하게 하는 것이며, 셋은 숨이 온 毛孔으로 드나들어 장애될 것이 없다고 생각하는 것이다. 만약 마음을 안정되게 하고자 한다면 숨결을 미미하게 해야 하니, 숨이 고르게 되면 모든 근심거리가 생기지 않아 마음이 쉽게 안정된다. 이

것이 수행자가 처음 坐禪에 들어갈 때의 調息法이니 요점을 들어 말하면 不澁, 不滑하게 하라는 것이다.

### ③ 調心

調心에는 入靜, 住靜, 出靜의 3段階로 보았다.

入靜은 코끝을 지키고, 마음을 臍中에 意念하는 것이며, 住靜은 心身과 呼吸의 調節이 이루어지는 狀態이며, 出靜은 마무리로서, 導引法 등을 包含하는 收功의 狀態인 것이다.

이들 3 단계의 내용을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

a. 마음이 흩어짐 없이 한 곳에 머무르게 됨 [入定]

어지러운 생각이 날뛰지 못하게 하고, 머리가 자꾸만 가라 앉거나 생각이 바깥 환경을 따라 들뜨지 않도록 조절하여야 한다. 이를 위하여는 코 끝을 지키고 생각을 배꼽에 매어 두면 된다. 또한 마음이 너무 급하거나 너무 느긋하지 않도록 한다. 너무 급하면 가슴이 답답해지고 너무 느긋하면 마음의 촛점이 흩어져서 지루해지고 입가에 침이 흐른다. 요점은, 느긋하지만 마음의 촛점을 잃지 않는 것이다.

b. 마음이 흩어짐 없이 한 곳에 머무르고 있음 [住定]

몸과 숨과 마음의 조절을 함께 이루어낸 상태로 계속 지키는 것이다. 몸이나 숨이나 마음이 조절되지 못한 상태가 느껴지면 곧 위에서 살핀 바와 같은 조절

방법으로 다스려 나가서 그 세 가지가 따로 따로 놓지 않고 둘이 아니게 녹아 합쳐진 상태를 유지하는 것이다.

c. 위의 상태를 벗어남 [出定] - 마무리

위의 수행을 마치고자 할 때에는 먼저 마음을 풀어 놓아 환경을 알아차리게 하고 입을 열어 기를 내보내고 다시 상상으로 모든 맥으로부터 의식을 따라서 흘러지게 하고 나서 조금씩 몸을 움직이고 어깨 팔 손 목 머리 발의 순서로 움직인다. 모든 부위가 부드러워진 다음 손으로 몸을 문지르고 손을 비벼 따듯이 하여 눈을 덮어 주었다가 눈을 뜨고 몸이 식을 때까지 기다렸다가 바깥을 들고 난다.

이 마무리가 잘 안되면, 머리가 아프거나 관절이 뻣뻣하거나 힘이 없고 다음번에 수행에 들면 가슴이 답답하고 불안해진다.

이상이 入定 住定 出定の 삼단계 과정을 통해 살펴본 調心の 내용이면 이를 풀어 설명하면 다음과 같다.

마음을 고르게 하는 것에는 두 가지 뜻이 있다. 하나는 어지럽게 일어나는 생각을 조복시켜 멎대로 날뛰거나 방일하지 않게 하는 것이고 둘은 沈, 浮, 寬, 急 등의 네가지 상을 알맞게 조절하는 것이다. 沈相이란 坐禪할 때에 마음속이 어둡고 킁킁하여 기억되거나 느껴지는 것이 없고 머리가 자꾸 숙여지는 것을 말한다. 이럴 때에는 마땅히 생각을 코 끝에 걸어 마음이 연중에 머물러 있게 하여 의식이 흘러지지 않게 하면 沈相을 조절할 수 있다. 浮相이란 마음이 자꾸

조급하여 몸 또한 불안하고 외부의 인연을 생각하는 것을 말한다. 이럴 때에는 마땅히 마음을 편안케 하여 아래로 배꼽에 연을 걸어 모든 산란심을 억제하여 마음이 곧 정주케 되면 쉽게 안정을 얻을 수 있다. 急相이란 坐禪할 때에 마음의 작용을 한곳으로 모아 이로 인해 禪定에 들기를 애써 바라는 데에서 기인하니 그런 까닭에 위로 가슴속이 갑자기 아픈 것을 말한다. 이럴 때에는 마땅히 그 마음을 느긋하게 풀어 놓고 기가 다 아래로 흘러 내린다고 생각하며 통증을 저절로 가신다. 觀相이란 마음과 뜻이 방일하고 몸이 즐거움을 느끼며 혹은 입으로 침을 흘리거나 때로 어둡고 캄캄해지는 것을 말하니, 이럴 때에는 마땅히 몸을 가다듬고 생각을 급하게 하여 마음으로 하여금 연 가운데에 머물게 하여 몸과 서로 유지케하면 된다. 마음에 滯相, 澁相이 있음도 이루 미루어 가히 알 수 있을 것이다. 이상이 坐禪에 처음 들 때의 調心法이다. 요컨대 入定은 본래 거친 것으로부터 세밀한 것으로 入하는 것이다. 몸은 거친 것에 해당되고 숨은 그 중간에 해당되며 마음은 가장 미세하고 고요한 것에 해당되므로 거친 것을 절 소화시켜 미세한 데로 나아가 마음이 안정되게 하는 것이 바로 入定할 때의 첫 방편인 것이다.

나. 坐禪中에 머물러 있을때의 調神, 調息, 調心法

① 調神

앞서 坐禪에 들어갈 때에 몸을 조절하는 것이 이미 끝났다 하더라도 지금 다시 그 몸이 늘어져 있는지 긴장되어 있는지, 혹은 기울어졌는지 굽어졌는지



또는 고개가 숙여졌는지 뒤로 젖혀졌는지를 잘 살펴서 바로잡아 줌으로써 안정되고 편안하게 한다.

② 調息

坐禪중에 몸이 조절되었다고 하더라도 숨이 혹 고르지 않아 그 고르지 않은 모양이 앞에서 말한 바와 같이 혹은 風相 혹은 喘相이거나 혹은 氣急하고 身中脹滿 할 때에는 마땅히 앞의 방법을 써서 증상에 따라 치료하여 숨결이 綿綿히 이어져 있는 듯 없는 듯하게 한다.

③ 調心

坐禪을 하는 중에 몸과 숨이 고르게 되었다고 하더라도 마음이 혹 沈하거나 浮하거나 寬하거나 急하거나 급함을 느끼게 되면 마땅히 앞의 방법을 이용하여 알맞게 조절한다.

이 세가지를 고르게 하는 것으로 참으로 전후가 없는 것이니 고르지 않은 것이 있으면 그것에 따라 적절히 조절하도록 한다. 한번 坐禪하는 중에 몸과 마음과 숨의 삼사가 적절히 조화되어 서로 어긋남이 없이 융화되면 능히 宿患을 제거할 수 있으며 장애가 생기지 않아 禪定の 道를 이룰 수 있다.

다. 坐禪에서 나올 때의 調神, 調心, 調息法

수행인이 장차 坐禪을 끝내고 禪定에서 나오려고 할 때에는 먼저 마음을 異緣에 풀어 놓고(調心), 입을 벌려 숨을 내쉬는데 숨기운이 온몸의 세포로부터 의식을 따라서 허공중으로 흩어진다고 생각한다. (調氣) 그런 후에 조금씩 몸을 움직이고 다음에 어깨와 팔, 손, 머리, 목을

움직이고 다음으로 두 발을 움직여 유연하게 한 후 손으로 모든 毛孔을 두루 비비고 다음에는 손바닥을 비벼서 따뜻하게 하여 두 눈을 감는다. 그런 후에 그 가린 것을 열고 몸의 열이 조금 가시는 것을 기다려서 바야흐로 뜻에 따라 出入한다. (調神) 만약 그렇게 하지 아니하면 坐禪시에 혹 마음이 定住함을 얻었다 하더라도 坐禪에서 나올때에 만약 급하게 서두르면 미세한 法이 흩어지지 않고 몸 속에 머물러서 머리가 아프게 되고 모든 뼈의 마디마디가 뻣뻣한 것이 마치 風勞症과 같이 되고 그 후의 坐禪 중에서도 煩燥하고 不安하게 되기 쉽다. 이런 까닭에 마음으로 禪定에서 나오고자 할 때에는 언제나 반드시 주의하여야 한다. 이상이 禪定에서 나올 때의 調心, 調息, 調神法이니 禪定에 들어갈 때에는 거친데에서 미세한데로 들어가지만, 禪定에서 나올 때에는 미세한데로부터 거친데로 나오는 것이다. 37)

라. 疾病治療法

한편 <第九治病章>에서는 병의 원인을 크게 둘로 나누어 하나는 地水火風 四大的 增減에서 오고 또 하나는 五臟으로부터 온다고 하였으며 (이것은 韓醫學에서 病因을 外感 六淫과 內部 臟腑機能의 失調로 보는 觀點과 유사하다. ), 또한 병을 치료하는 방법으로 여러 가지가 있을 수 있지만 요점을 들어 말하면 止, 觀의 두 법을 벗어나지 않는다는 것이다.

《小止觀》에는 질병 치료의 방법에 대해서 첫째 病을 잘 알아야 하고, 둘째 治療方法에 밝아야 한다고 설명하고 있

37) 智者大師 術 金無得 譯 : 前掲書, pp.81~83.

다. 그 구체적인 방법으로 意念을 病處에 두는 意守法인 ‘修正法’, 六字氣訣에 該當하는 ‘修觀法’을 說明하고 있다. 이외에도 疾病治療 呼吸法을 各 症勢에 따라서 上息, 下息, 滿息, 焦息, 增長息, 滅壞息, 冷息, 沖息, 持息, 和息, 補息의 12가지로 說明하였다.

① 修正法(止法을 써서 병을 치료하는 방법)

止를 사용하여 병을 다스리는 법이란 마음을 안정시켜 병난 곳에 머물러 있게 하면 능히 병을 다스릴 수가 있는데, 그것은 마음이 一生의 果報의 主이기 때문이니 비유하면 국왕이 이르는 곳에는 도둑때가 흩어져 달아나는 것과 같은 것이다. 그 구체적 방법은 다음의 세 가지가 있다.

첫째, 배꼽아래 한치 되는 곳을 憂陀那<sup>38)</sup>라고 칭하는데 즉 단전을 말하는 것이다. 만약 능히 마음이 거기에 머물게 하여 흩어지지 않고 오래 지킬 수 있으며 거의 치료가 된다.

둘째, 行住寢와를 불문하고 항상 마음을 足心 龍泉에 두어 머물게 하면 능히 병을 치료할 수 있으니 그 까닭은 무엇인가? 사람은 四大가 고르지 않음으로 인해서 여러 가지 질환이 많이 생기는 것인데, 이것은 心識이 위로 緣을 맺어서 四大가 조화되지 아니한 때문이니, 만약 마음을 안정시켜 아래에 두게 되면 사대가 자연히 조절되어 중병이 제거될 것이다.

셋째, 다만 製法이 空하여 얻을 바가 없음을 알아 마음으로 病相을 취하지 않

고 고요히 그쳐 머무르면 병이 치료가 된다. 그 까닭은 무엇인가? 마음의 여러 생각들이 四大를 뒤흔드어서 병이 생기는 것이므로 마음이 쉬어 화탈케 되면 중병이 곧 치료된다. 그러므로 [淨名經에] 이르기를 “무엇이 병의 근본인가? 이른바 攀緣이다. 무엇을 일러 攀緣을 끊는다고 하는가?<sup>39)</sup> 마음에 얻을 바 없음을 말함이다.”<sup>40)</sup> 라고 하였다.

이상과 같이 止法을 사용하여 병을 고치는 모양은 한 두 가지가 아니니 止法을 잘 수행하면 능히 대중을 치료할 수 있음을 알 수 있다.

② 修觀法(觀法을 써서 병을 치료하는 방법)

다만 마음속의 생각을 觀하고 여섯가지 呼氣를 사용하여 병을 치료하는 것이 觀法으로 병을 치료하는 것이다.

어떠한 것이 六種의 氣인가? 一吹, 二呼, 三嘻, 四呵, 五噓, 六呬사 여섯가지 氣息을 말하는 것이니 만약 坐禪할 때에 추우면 마땅히 吸을 하고 더울 때에는 마땅히 呼하도록 한다. 만약 그로써 병을 치료하고자 할 때에는 吹로써 去寒하고, 呼로써 去熱하고, 嘻로써 去痛 및 治風하고 呵로써 去煩 및 下氣하고, 噓로써 散痰 및 消滿하고 사로써 補勞한다. 만약 五臟을 다스리려면 呼吹 二氣로써 가히 心을 다스릴 수 있고, 噓로써 肝을 다스리며, 사로써 腎을 다스릴 수 있다.

또한 만약 觀想을 잘 사용하여 12가지의 호흡을 운용하면 능히 많은 병을 다

38) 지금 직접 관계하는 일을 말한다.

39) 어떤 대상 대하여 마음이 강하게 쏠리거나 또 그것에 작용하는 것을 말한다.

40) 林厚省 著 林準圭 譯：前揭書.

스릴 수 있다. 一上息, 二下息, 三滿息, 四燋息, 五增張息, 六減壞息, 七煖息, 八冷息, 九衝息, 十止息, 十一和息, 十二補息 이상 12息은 다 觀相心으로부터 생겨나는 것이니, 이제 대략적으로 12息의 대치하는 모양을 밝히면 다음과 같다. 上息은 다스리고 下息은 처현을 다스리며, 滿息은 枯脊을 다스리고 燋息은 腫滿을, 增長息은 羸損을, 減壞息은 增盛을, 煖息은 冷을, 冷息은 熱을, 衝息은 凝結不通을, 止息은 戰動을 각기 다스리며, 和息은 四大不和를 통치하고 補息은 四大를 資補한다. 이상의 12息을 善用하면 여러 질환을 두루 다스릴 수 있지만 잘못 쓰게 되면 도리어 또 다른 질환도 발생시킬 수 있다는 것과 미루어 알 수 있다.

또한 假想觀을 善用하면 능히 증병을 치료할 수 있으니, 만약 사람이 冷病을 앓고 있을 때에는 몸 속에 火氣가 있어 불길이 일어난다고 假想하게 되면 곧 능히 冷을 다스릴 수 있게 된다. 이와 같은 것이 -雜何舍經-(治禪病秘法 72法) 가운데에 널리 說해져 있다.

또한 다만 止觀을 써서 四大로 이루어진 몸속에서도 병을 얻을 수 없으며 마음속에서 병을 얻을 수 없음을 요달하게 되면, 모든 병이 치료하지 않아도 저절로 낫게 된다. 똑같은 것이 아니니 그 뜻을 잘 알아 쓰면 다 능히 治病 할 수 있으며 또한 치료되는 도리가 반드시 있는 것이다.

그러므로 止觀의 두 법은 만약 사람이 그 뜻을 잘 알아 사용하게 되면 어느 병이고 못 고칠 병이 없다는 것을 알 수 있다.<sup>41)</sup>

#### 4. 密敎에서의 氣功

大乘佛敎의 정점에 위치한 密敎는 그 이론체계와 수행방법에 있어 타 佛敎 종파들과는 많은 차이를 가지고 있다. 그 차이의 주된 내용은 密敎가 심리적 체험을 매우 중시 한다는 것이며 또한 그로 인해서 密敎는 실천적 주술경향을 강하게 띤다.<sup>42)</sup> 그로 인해 密敎를 신비적 종교로 誤認하는 경우가 많은데, 단지 密敎는 佛敎修練의 일종 派인 것이다.<sup>43)</sup>

중국에서 크게 발전된 小乘佛敎, 大乘佛敎, 天台宗등은 知的인 이론체계를 기본으로 하고 있다. 하지만 密敎에서는 수행자의 신비 체험이 그 이론체계만큼이나 수행에 있어 큰 부분을 차지하고 있다. 이는 密敎라는 단어가 다른 제 종파들을 현교라고 부르는 것과 대비시킨 표현이라는 데서 관찰될 수 있다. 여기에는 신비적 체험이 비록 보통 사람들이 체험하지 못하는 비밀스러움 체험일지라도 종교 교의의 기초를 구성하는데 매우 큰 부분들을 차지하고 있다.

이 신비한 체험들은 일정한 환각이나 환청, 환시등을 경험하는 것이다. 그리고 이러한 환각에 바탕해 일정한 여래, 보살, 제천, 귀신등의 모양, 색채, 소지물등을 명상중에 구체적으로 상상하여 이미 지화해 가는 훈련이 密敎 수행의 핵심인 것이다. 이 수행법을 사다나<sup>44)</sup>라고 한다.

41) 김우호, 洪元植 著 : 前掲書, pp.35~39.

42) 유아사 야스오 저 박휘준 옮김 : 前掲書, pp.213~214.

43) 余干 編 : 氣功與特異功能, 北京, 廣西民族出版社, 1991, p.301.

44) 서다나의 원뜻은 성립한다, 증명한다는 의미에서 왔다. 말교에서 말하는 염송법과 의례에 관한 문형은 이와 가깝다고 해도 좋을 것이다. 이런 종류의 문헌은 이론적인 교

이로 인해 密敎는 타 종교와는 다르게 예술과 강한 유대를 가지게 되었다. 이는 수행에서의 내면적 체험을 공통의 모태로 만들기 위한 이미지화 작업에 예술이 크게 작용하기 때문이다. 체험을 이미지화 해가는 중간에 등장한 것이 圖像學이며 곧 만다라라는 것이다. 만다라는 密敎 예술의 정호로서 가장 표준적인 것은 양계 만다라라고 불리는 굽강계 만다라와 태장생 만다라이다. 그 기본 구도는 어느 것이나 如來를 중심에 두고 그 둘레에 네 如來와 4의 배수로 菩薩들을 배치한 원형의 모티프를 기본으로 한다.

불교 수행의 한 특질은 이와 같은 심층심리적 훈련의 기법이 다양한 형태로 개발되고 인간 형성을 위한 방법으로서 전해져 온 데에 있다. 密敎의 수행론은 이미지화의 방법을 많이 사용하는 데에 그 특징이 있다. 만다라에는 이와 같은 특징이 가장 잘 나타나 있다. 굽강계 만다라의 명상은 보통 月輪觀, 阿字觀, 五相成身觀이라는 순서로 행한다.<sup>45)</sup>

월륜관이라는 것은 심신을 안정시켜서 앉고, 印을 지으며, 호흡을 가다듬고, 4척쯤 되는 전바에 직경 2척쯤 되는 月輪을 응시하면서 사념을 집중하는 명상법이다. 다음으로 阿字觀이라는 것은 그 月輪 위에 산스크리트의 ‘阿’<sup>46)</sup>를 응시하며 이미지화하는 훈련이다. 이들 두 가지 단계가 끝나면 五相成身觀을 한다. (하단 참조)

이와 같은 명상 훈련에 숙달하는 일은 용이한 일은 아니겠지만 수해를 거듭 쌓

음으로써 어느 정도는 成佛의 경지에 이르게 되는 것이다. 이 과정이 入我我入 (하단 참조)이 되는 것으로 ‘부처의 힘이 내 속으로 들어오고 내가 부처 속으로 들어간다.’는 의미이다<sup>47)</sup>.

### 1) 密敎의 入我我入觀

大乘佛敎의 정점에 위치한 密敎에 있어서도, 절대자로서의 本尊과 현존재로서의 인간인 수행자가 서로 어우러지고 바로 相卽相入하여 수행자의 내면에서 그 本尊과 직접 만나는 종교적인 체험을 가진다. 이러한 체험을 통해서 卽身成佛하는 觀法이 있으니 그것이 入我我入觀이라는 것이다.

이러한 觀法은 觀하는 대상으로서 種子와 三摩耶形과 存形의 세 가지를 택한다<sup>48)</sup>. 곧 부처님이나 보살이나 明王등의 여러 존상의 성격을-自內證- 산스크리트의 한 글자나 두 글자로 상징한 종자를 관하는 것과, 그들 여러 대상의 성격을 法具로써 상징한 삼마야형을 觀하는 것과, 그 대상의 모습을 관하는 것이다. 密敎에서는 이들 세 가지를 순차적으로 關하여 本尊과 수행자와의 사이에서 하나가 되는 방법이 있고, 또한 이들 세가지 중에서 어떤 하나를 택하여 觀함으로써 나와 그 本尊이 하나가 되는 방법이 있다. 또한 本尊과 수행자와의 사이에서 서로 相卽相入하여 서고 떠나지도 않고 서로 하나가 되는 것도 아닌 조화 속에서 대상을 觀하는 방법도 있다.

하여튼 절대적인 가치를 가진 대상을

의를 말한 것이 아니라 명상과 의례법을 설명한 것이다.

45) 石田 : p.118.

46) 阿, 인간 본성의 불생불멸을 의미 한다.

47) 유아사 야스오 저 박휘준 옮김 : 前掲書, pp.260~263.

48) 정태혁 저 : 밀교의 세계, 서울, 고려원, 1996, pp.213~214.

관하여 그것과 내가 둘이 아닌 속에서 그 대상을 觀하는 명상이 바로 入我我入 觀이라고 하는 것이다.

## 2) 密敎의 五相成身觀

密敎의 五相聖身關은 자기의 마음을 탐구하는 것으로부터 시작하여, 월륜(月輪)과 삼매야(三昧耶形)형을 가진 금강 보살의 觀法을 통해서, 자기와 本尊과의 합일을 기하는 것이다. 자기 속에서 자성이 청정하고 빛나는 광명을 찾아내서, 인간 존재속에 있는 여래의 본성을 알기 위한 다섯 단계의 관법이다.

이것은 본심을 통달하고, 나아가서 보리심(菩提心)을 닦고 다시 금강심(金剛心)을 성취하여 금강신(金剛身)을 증득하고, 마지막으로 부처의 몸을 이루는 관법이다. 여기에서는 인간 존재의 대표가 되는 수행자를 일체의성취보살(一切義成就菩薩)이라고 일컫는다. 이 보살이 고행으로부터 정각을 얻게 되는 과정을 나타낸다. 자기의 마음을 관찰하고, 그것이 허깨비와 같다는 것을 알아서 명상에 들고 있던 상태, 곧 <아스파나카사마디>로부터 다시 일어나서 어떤 것이 진실인가, 어떻게 수행할 것인가 하는 것을 여래에게 묻는다. 그에 대한 답으로서 부처님으로부터 <五相成身觀>이 설해지고, 수행의 방법과 진실이란 어떤 것이냐 하는 내용이 밝혀지는 것이다.

이 五相成身觀은 密敎의 觀法의 전형적인 것이다. 49)50)

## 5. 佛敎氣功에서의 導引法

佛敎내에서는 禪으로 대표되는 명상방법과 더불어 氣를 직접 운용시켜 체내의 勁力을 기르는 修練이 있었다. 이들 修練 방법들은 안으로는 精 氣 神을 단련하고 밖으로는 筋 骨 皮를 단련하는 것을 그 내용으로 하고 있는 것으로, 현재에 있어서는 일종의 體操法, 按摩法등을 말하는 것이다. 구체적으로 吞氣, 聚氣, 運氣, 拉氣, 壓氣, 轉氣 등의 방법으로 체내의 勁力을 기르는 것이다.

이러한 내용을 醫書에서는 구체적으로 導引 按蹻라는 말로 표현하고 있다. 導引按蹻라는 것은 導引과 按蹻로 구분해서 설명할 수 있다. ‘導引’이란 氣를 이끌어 잘 순환시킨다는 뜻으로, 구체적으로는 呼吸法과 각종 體操法을 말한다. 그리고 ‘按蹻’의 按은 按摩를 가리키며 蹻는 다리를 들어올린다는 뜻으로 팔다리의 운동을 가리킨다. 그러니까 導引按蹻는 呼吸法, 體操法, 按摩法 등을 통틀어 말하는 것으로 오늘날의 氣功 바로 그것이다. 黃帝內經에서는 다음과 같이 말하고 있다. “中央者 其地平而濕 天地所以生萬物也中 其民食雜而不勞 故基病多痿厥寒熱 其治以導引按蹻 故導引按蹻者 亦則中央出也.”<sup>51)</sup> 하지만 黃帝內經이 후에 導引按蹻는 보통 按蹻를 떼어버리고 導引 또는 導引法이라 줄여서 부르게 되었고, 呼吸法을 포함시키지 않는 경우가 많아졌다. 이런 경우의 導引法은 體操法과 按摩法만을 포함하게 된다. 현대 氣功에서 導引法을 動功의 원류로 보고, 行氣法을 호흡 위주의 靜功의 원류로 보는 견해가 있는 것은 바로 이 때문이다.

佛敎에 있어서의 수련방법중 導入法에

49) 上揭書, p.215~217, p.279~349.

50) 정태혁 저 : 명상의세계, p.114~117.

51) 洪元植 著 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1994, p.78.

는 達磨大師를 원조로 삼는 승산의 少林氣功이 대표적이다. 이 少林氣功의 功法에는 易筋經과 內徑一指禪功, 空經氣功 등이 있다. 이러한 少林氣功을 포함하는 佛敎의 導引法에 있어서 達磨大師의 영향은 참으로 크다 할 수 있다. 그 중에서도 易筋經, 洗髓經, 十八羅漢修 등의 저서를 전해주어 氣功方面에- 특히 武術氣功에- 커다란 영향을 미쳐, 후세에 중국 무술계를 양분하여 말할때에는 佛家系統의 少林派와 道家系統의 무당파를 양대문파라 칭하게 되었다.

佛敎氣功의 導引法에서는 達磨大師가 전해준 易筋經과 洗髓經의 내용을 살펴보고, 근래에 들어와 정리되고, 현재 폭넓게 받아 들여지고 있는 內徑一指禪功과 空經氣功에 대해 살펴 보겠다.

佛敎氣功의 導引法에서는 達磨大師가 전해준 易筋經과 洗髓經의 내용을 살펴보고, 근래에 들어와 정리되고, 현재 폭넓게 받아 들여지고 있는 內徑一指禪功과 空經氣功에 대해 살펴 보겠다.

### 1) 易筋經

易筋經은 9세기경부터 민간에 전파되어 내려오면서 여거 가지 상이한 공법이 파생했으나 크게 두가지로 구분된다. 그 하나는 명나라 때 陳沂가 편찬한 紀錄彙編에 실린 공법으로 각 식의 제목은 후세사람이 첨가한 것이다. 다른 하나는 1882년 출판된 內攻圖說에 수록된 것으로 오늘날 가장 널리 알려진 공법이다.<sup>52)</sup>

易筋經의 판본은 아주 다양하고 많다.

이 중 가장 오래된 것으로 여겨지는 1986년 대만 신문출판공사에서 간행한 판본과 1911년 중국 관구인쇄국에서 목요추의 교인을 거쳐 인쇄한 판본이 현재 전해지고 있다. 이 두 본은 다같이 《易筋經》과 洗髓經을 한데 묶고 있다. 이 판본등에 의거해서 《易筋經》의 내용들을 살펴 보겠다.

《易筋經》은 達磨大師가 범어로 적고 발라밀제에 의해 한어로 번역된 것이다. ‘易筋’은 글자 그대로 ‘힘줄을 바꾼다’는 말로 곧 ‘허약한 힘줄을 강인한 힘줄로 바꾼다’는 뜻이다<sup>53)</sup>. 다시 말하면 이 《易筋經》을 바탕으로 공부하면 근골이 튼튼해 진다는 것이다.<sup>54)</sup>

편집체제는 당나라의 이 정과 송나라의 우고가 쓴 서문을 권두에 차례로 실고 다음과 같은 순서로 엮고 있다.

총론, 막론 내장론에 이어 힘줄과 뼈를 튼튼해지도록 비비고 문지르는 방법, 해와 달의 정기를 들이마시는 방법, 몸 씻는 방법, 운동하는 요령, 운동기구에 대한 설명, 陰陽과 조화를 이루는 요령, 운동할 때에 주의할점, 精氣神의 활용방법, 손을 튼튼하게 하는 방법, 힘을 기르는 요령, 그리고 체조의 동작에 대해 설명하고 그에 해당하는 열 두 가지의 그림, 끝으로 손과 발 특히 손가락을 단련하는 방법 등이다.

부록은 내장씨가 편집한 것으로 玉患穴에 대한 설명을 비롯하여 약처방, 운동기구의 그림, 任脈圖와 督脈圖, 骨髓, 筋絡, 그리고 氣血에 대한 설명등로 짜여

52) 踪武 李茂編 이동현 역 : 古典養生氣功, 서울, 소나무, 1992, p.164.

53) 張天武, 薛近芳 編著 : 實用氣功手冊, 上海, 上海技術科學出版社, 1989, p.114.

54) 趙寶鋒, 田宏計, 張天筏 著 : 前掲書, p.67.

져 있다. 55)

《易筋經》의 내용을 살펴보면 몇가지의 특이점을 알 수 있다.

첫째는 각 동작등이 농사일에서 따왔으며 그 이름 역시 농사와 관련지어 붙여졌다. 예를 들어 키질을 한다든가, 곡식을 나른다든가, 소를 끈다든가 하는 따위의 농사일에 비유를 들고 있다.

둘째는 《易筋經》의 동작들이 근육을 강화시키는 데는 매우 합리적으로 고안된 것이다. 이는 동작 하나하나에 意念의 중요성을 포함시킨 것이다. 예를 들어 합장을 하는 경우 걸보기엔 양손바닥을 합치고 있을 뿐이지만 意念으로는 어떠한 굉장히 강한 힘이 자기의 양팔굽치를 좌우에서 안쪽으로 떠밀고 있다고 상상하는 것이다. 그것이 잘되면 서로 밀착된 양손바닥 사이의 압력이 가중되어 나중에는 손에 떨림이 일어날 지경에 이르게 된다.

여기에는 두가지 목적이 있다. 하나는 意念의 힘으로 근력을 강화하는 것이고 다른 하나는 근육을 대변에 이완시키는 연습을 하는 것이다. 근육 이완 역시 意念의 힘으로, 즉 의식적으로 늦추어야 함은 물론이다. 근력을 강화하건 늦추건간에 무슨 기구 따위를 사용하는 것이 아니라 意念을 사용하는 것이다. 56)

### 3) 洗髓經

《洗髓經》 역시 達磨大師가 저술한 것으로 써 1986년 대만 신문풍출판공사에서 간행한 판본과 1911년 중국 관구인 쇠국에서 목요추의 교인을 거쳐 인쇄한

55) 김동주 편역 : 달마대사의 건강비법, 서울, 傳統文化研究會, 1997, pp.7~9.

56) 上揭書, pp.77~124.

판본에 《易筋經》과 함께 기록되어 있다. 《洗髓經》은 達磨大師가 범어로 적은 것을 혜가가 한어로 번역한 것이다. ‘洗髓’는 글자 그대로 ‘骨髓와 四肢, 百骸를 세척하여 깨끗하게 만든다. 라는 뜻이다. 이 글자들의 뜻을 좀더 자세히 살펴보면 易筋은 근육을 변하게 하는 공법으로 신체의 외부를 단련하는 것이고 세수는 내부를 단련시키는 공법으로 정리 할 수 있다.

《洗髓經》의 편집체계는 翻譯《洗髓經》總意를 비롯하여 無始鍾氣篇, 四大假合篇, 凡聖同歸篇, 物我一致篇, 行住立坐臥睡篇, 洗髓還原篇, 그리고 끝으로 翻譯經義後跋을 신는 순으로 구성되었는데, 佛敎의 교리를 바닥에 깔고 있다.

이 《洗髓經》의 내용이 현대에 들어와 세롭게 복원된 것이 두 종류가 있다. 하나는 《易筋經》에 《洗髓經》을 배합해서 하나의 공법으로 역은 ‘易筋《洗髓經》’ 이라는 것이 있다. 주염풍씨의 작품으로 《易筋經》 동작에 뒤이어 손바닥으로 받아들인 氣가 연수로부터 척추, 그리고 다리의 골수를 차례로 씻어 내거가 발바닥까지 이르는 것으로 意念하는 방법이다. 다른 하나는 팔이나

등을 이리저리 비틀어 돌리면서 경락을 소통시키는 방법이 바로 ‘洗髓’라는 관점에서 엮어낸 마예당씨의 ‘洗髓筋經’이 있다. 57)

### 4) 少林內勁一指禪功

少林內勁一指禪功은 福建小林寺 계열의 少林氣功으로서 闕阿水에 의해 전해졌고 현재는 王瑞亭과 闕巧根등에 의해 계승

57) 上揭書, pp.184~188.

되고 있다.

원래가 무술 연공법에서 유래한 이 공법은 意守와 入靜을 강조하지 않는 대신 정확한 자세와 동작의 선후 순서를 엄격히 요구하는 데 특징이 있다.

그 내용은 熱身法과 馬步站樞功, 扳指法과 동공 8절로 이루어져 있는데, 그 중에서 열손가락을 차례로 굴신하는 반지법이 특이하다. 修練의 일차적 목적은 外氣內收와 內氣外放으로 외기방사 능력을 배양하는데 있다. 58)

### 5) 空經氣功

중국 황인중 氣功사에 의해서 정리 발전된 공법이다. 그는 內徑一指禪功의 진수를 터득한 바탕위에 天台山 桑尚善이 전한 內徑功과 결합하여 空經氣功을 정리 하였다.

空經氣功의 유래는 福建城 小林寺에 전해져 내려온 內徑功으로 外氣發功法의 일종이다. 이는 佛敎문파에서 유래되던 送摩功法이나 도중에 많이 소실되었다. 또한 氣功師의 外氣發功이 오래지 못하고 氣功師 본인이 손상 받을 수 있다는 단점이 있었다. 이러한 送摩功法의 단점을 보완하고 더욱 발전시켜 만든 것이 空經氣功이다. 59)이 공법의 내용은 일지선과 대동소이하다.

## 6. 現代氣功에서의 佛敎氣功

佛敎가 중국에 전래된 것은 기원전 1세기말 또는 기원후 1세기초인 것으로 되어 있으나 4~5세기경에 이루어져야 각

종파가 형성되기 시작했다.

佛敎의 주요한 수도 방법은 禪定이며, 禪定은 보통 앉은 자세를 취하므로 흔히 坐禪이라 부르기도 한다.

坐禪의 목적은 구도에 있으나 그 구체적인 방법은 호흡 조절과 정신 統一이므로 이것은 자연히 고래의 양생법에 적지 않은 영향을 주었다.

氣功과 밀접한 관계가 있는 종파로는 天台宗, 禪宗, 密宗등 들 수 있는데, 그 중에서도 특히 天台宗의 실제적 창시자로 알려진 智顓 (智顓大師)는 <止觀法門> 과 <六妙法門>을 펴내어 調神, 調息 調心을 구체적으로 체계 있게 기술함으로써 현대 氣功의 이른바 ‘三調’ 기틀을 마련했다.

現代氣功에서 잡념배제를 위해 사용하는 數息法, 聽息法, 目觀鼻準法 그리고 앉은 자세에서의 結跏趺坐法 등은 모두 佛家에서 유래한 방법이다.60)

또한 佛家の 坐禪은 入禪 및 導引과 결합하여 佛家 양생법이라는 하나의 유과를 형성했으며, 그에 속한 것으로는 禪密功, 蛾眉臨濟氣功, 藏密功을 비롯하여 수많은 공법들이 오늘날까지 전해지고 있다.61)

간단하게 이들 現代氣功에 대해 살펴보겠다.

### 1) 數息法

數息法이란 단련 중에 묵념으로 호흡을 계속 헤아리는 방법이다. 헤아리는 방법은 一呼 一吸을 하나로 헤아린다.

중국 고대의 명의 扁鵲은 단련시에 호

58) 이동현 저 : 생활기공, 서울, 정신세계사, 1992, p.154.

59) 倪弄畔 主編 : 前掲書, pp.367~373.

60) 민정암 저 : 기공이란 무엇인가, 서울, 대원사, 1990, p.15.

61) 이동현 저 : 건강기공, p.44.



흡을 헤아리는 방법을 응용하면서 그것을 調息 入靜의 입구로 생각했다. 일반적으로 불면중에 시달리는 사람이 이 數息法을 이용하면 쉽게 수면을 취할 수 있다.

이것은 호흡을 헤아림으로써 생각이 집중되어 그 외의 잡념이 배제되어 전신이 서서히 안정되어 경쾌한 상태로 진입하기 때문이다. 일반적으로 수백 회 數息하여 생각이 비교적 안정되고 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 잡념도 배제되고 또 호흡 조정이나 단련 작용도 동시에 그 기능을 동시에 발휘하게 된다. 62)

## 2) 聽息法

聽息法이란 氣功연습시에 안정된 상태에서 오직 코로 호흡하는 기에 따르는 일에 의념을 統一시키는 것이다. 즉 氣息이 안정상태에서 서로 조화를 이루고 있는가의 여부만을 탐색하는 방법이다.

聽息法은 장자에 의해서 고안되었다. 그는 연공을 시작하기에 앞서 의식을 統一하고 잡념에 현혹되지 않도록 하여 의념을 귀일시키지 않으면 안 된다고 생각했다. 그런 연후에 청식법에 의해서 聽氣(聽은 그것에 맡긴다는 뜻), 聽息상태에 들어간다. 그 때의 修練 습속도는 어느 정도 혼돈된 경지에 있고 몸 속의 氣와 神이合一 되는 상태이다. 이와 같은 神과 氣가 합일하는 경지는, 보통의 지

각은 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 생겨나는 것이며 보통의 의식에 의해서 형성되는 것은 아니다.

주지한 바와 같이 대체로 호흡기 계통이 정상이고 호흡장애가 없는 사람의 氣息은 소리가 나지 않는다. 소리가 나지는 않으나 단련자 자신은 코에서 출입하는 氣息을 알 수 있다. 완만한 호흡인가, 그렇지 않으면 빠른 호흡인가 또는 거친 호흡인가, 가느다란 호흡인가하는 것들은 가령 난청이라 해도 무엇인가에 의해 느낄 두 있다. 그래서 이 聽息法을 이용하여 入靜, 의식의 統一을 들게 되며 연공효과를 높일 수가 있다. 63)

## 3) 禪密功

佛敎 수도법에서 유래한 佛家氣功은 정공이 주류를 이루고 있으나 동공에 속하는 공법도 적지 않다. 佛家氣功의 動功 공법 중 유명한 것으로는 ‘禪密功’과 ‘千手千眼觀音功’을 들 수 있다. 특히 禪密功은 중국 가 지방에 많은 修練 인구를 보유하고 있을 뿐 아니라 동남아 각 국과 일본, 미국, 호주 등지에서 전해지고 있다. 64)

禪密功은 禪과 密宗의 흐름에 속하는 心身을 조절하는 氣功이다.

禪密功이라는 이름을 보아도 알 수 있듯이 佛家 氣功에 속한 것으로 禪과 密

62) 林厚省 著 林準圭 譯 : 前掲書, p.94.

63) 上掲書, p.91.

64) 이동현 저: 생활기공, p.239.

宗의 흐름을 이어 받은 공법이다. 중국 동북 지방 요령성 출신으로 의사이며 佛敎 승려이기도한 劉漢文씨가 처음으로 공개한 것으로 중국의 수많은 氣功 공법 중에서도 종교적인 수생과 심신의 단련을 평이하게 일체화시킨 점에서 독특한 지위를 차지하고 있는 공법이다.

吐納氣法, 陰陽合氣法과 洗心法, 築基功, 雙雲功, 慧功등 여섯 가지 공법이 포함되어 있어서 흔히 禪密六部功이라 부르기도 한다. 靜功을 통하여 眞氣를 얻고, 이것을 움직이는 힘의 원천으로 삼는다. 氣를 운행하거나 發方하여 자신 또는 타인을 움직이게 한다.<sup>65)</sup>

이 공법의 특징은 외견상 척추를 포함하는 온몸의 대소 관절을 마치 벌레나 파충류처럼 유연하게 움직이는 四動(蠕動, 擺動, 扭動, 蠕動)에 있다 할 것이다.

### III. 考察

氣功이란 眞氣를 鍛鍊하고 새로운 元氣를 養成하여 精氣를 튼튼하게 하는데 그 목적이 있다. 실제로는 韓醫學의 養生法과 같은 概念이다

氣功의 역사와 발전과정을 살펴보면 氣功養生空法이 醫學, 武學, 요가, 禪道, 佛家, 儒家, 카톨릭등의 각 宗教의 心法속에 내포되었음을 알 수 있다. 즉 각 門派들의 修行法들이 모두 氣功의 範疇에 포함된다고 볼 수 있다. 예전에는 이러한 修行法들이 각 門派에 따라 서로 달리 이름지어졌다. 예컨대 儒家에서는 靜功 또는 靜坐功, 尊心養生法등으로, 佛家

에서는 禪, 坐禪 參禪, 明心見性法등으로, 道家에서는 煙丹法, 性命雙修法, 修心煉性法 등으로, 카톨릭에서는 靜坐默想, 요가에서는 觀法, 內觀法, 武家에서는 內攻, 醫家에서는 養生法, 導引按蹻, 導引行氣 등으로 불리웠으나, 오늘날의 사고 방식으로는 모두 氣功의 前身이라 할 수 있다.

이러한 氣功의 범주 중에서 佛敎에서 수행되어 온 것을 禪이라고 개괄시켰다. 禪의 어원은 禪나라고하는 산스크리트어의 디야나dhyana와 팔리어의 찬나 Channa를 靜慮, 즉 고요히 생각한다는 뜻으로 중국에서 번역한 말이다. 그런데 靜慮나 禪那라는 번역은 禪의 모든 의미를 다 포함하지 못하다고 판단되어 禪으로 統一한 것이다. 즉 禪이라는 단어는 인도쪽에서 발생되어 왔던 명상의 일종인 요가가 중국에서 받아들여지는 과정에서 중국의 전통 문화와 결합하면서 생긴 새로운 문화 체계를 담고 있는 단어인 것이다.

禪은 수도의 길이다. 불타가 禪이라는 길을 통해 깨달음에 이르렀으며 이 불타 깨달음의 과정을 담고 있는 수도의 방법이 바로 禪인 것이다. 그래서 佛敎의 禪은 마음을 고요히 하고 생각을 깊게 하여 진리에 도달하는 길이다라고 할 수 있는 것이다.

禪은 세간적인 욕심이나 향락에 몸을 맡기는 것이 아니고, 반대로 몸을 괴롭혀서 마음을 단련하는 것도 아니며, 오로지 마음을 안정시키고 집중하여 진리를 올바르게 보고 터득하려노력하는 것이다. 이렇게 하여 최종적으로 진리를 깨달았을 때에, 거기에서 완전히 마음의 평온함을 얻게되고, 이때에 인간의

65) 박종관 저 : 中國輕氣功, 서울, 서림문화사, 1992, p.147.

모든 고통이 없어지면서 진리를 성취하게 되는 것이다. 道家 적인 표현을 빌리자면 得道の 경지에 이르는 수행 과정을 말하는 것이다.

이러한 禪이 중국 역사속에서 받아들여지고 체계화 되는 과정은 秦漢 시대부터 시작된다.

西漢 때에는 장건, 東漢 때에는 반초가 서역으로 사신을 가서 동서간에 교류가 시작되었다. 이에 따라 인도의 佛敎도 실크로드를 따라 중국으로 들어오게 되었다. 서기 2세기 중엽에는 이미 많은 서역 승려가 중국에 와서 佛敎를 퍼트리고, 따라서 佛敎의 禪觀法도 전파되었다.

東漢 末에는 반야를 논한 大乘經典들이 상당히 저술 번역되었지만, 널리 전파되지는 않았고 이른바 小乘禪法이 주로 행해졌으나 그것도 아직 일반인들로부터 중요시 되는 단계에 이르지 못하고 있었다. 그 小乘禪法 가운데에서 가장 흔히 행해진 것으로는 數息觀法이 있는데, 이것이 중국에서 행해진 최초의 禪法이었다.

수식관법은 安世高가 번역한 『安般守意經』에 잘 설명되어 있다. 安般守意經은 靜坐하여 들어 오고 나가는 숨을 의식으로 觀하여 숨과 마음이 조화되게 하여 散亂心을 防止하고 定을 얻고자 하는 법을 설한 經典이다.

양진(兩晉)을 지나면서 인도쪽으로부터 고승들이 중국으로 들어오기도 하고 중국에서 인도로 법을 구하러 가기도 하였는데, 그 배운 스승과 경전에 따라 유파를 이루게 되었다.

이들 중에서 가장 주목되는 사람은 達磨大師이다.

남북조시대에 인도의 고승 보리 達磨大

師가 불타의 정법을 중국에 전하기 위해 인도로부터 건너왔다(527년). 達磨大師는 인도의 법통으로는 제28대가 되고 동토에 와서는 중국 선종의 초조가 된다. 達磨大師는 하남성 송산소림사에서 구년동안 面壁 坐禪을 하면서 법을 전해줄 사람을 기다렸다는데, 마침내 2조 혜가를 만나 법을 전해주었다.

達磨大師는 또한 《易筋經》, 《洗髓經》, 十八羅漢手를 전해주었는데, 이로 인해 중국 고유 무술 수법이 크게 진보 발전되었다. 인도의 고승 달마는 중국 佛敎계에 지대한 영향을 주었을 뿐만 아니라, 氣功방면 특히 武術氣功에 커다란 영향을 미쳐 후세에 중국 무술계를 양분하여 말할 때 佛家계통의 小林派와 도가계통의 武當派를 양대문과라 칭하게 되었다.

그후 佛敎는 隋, 唐시대에 전에 없는 세력을 떨치게 되어 天台宗, 正土宗, 華嚴宗, 禪宗, 密宗 등 여러 종파가 생겨났다. 각 종파마다 參禪 修練의 기풍이 특색을 갖추었지만 “定慧雙修“의 원칙만은 어느 종파나 모두 지켰다. 天台宗의 止觀法은 佛敎 종파 중 그 修練방법이 근대 氣功과 아주 가깝다. 天台宗의 止觀法은 定慧雙修를 최고의 원리로 하는데 당시의 佛家 뿐 아니라 도가의 氣功들을 종합 소화시킨 것이라 할 수 있다. 이러한 天台宗의 내용은 智顓大師의 저서인 ‘修習止觀坐禪法要’에 잘 나타나 있다.

이러한 흐름을 통해 중국내 禪사상은 그 자리를 잡으면서 독자적인 내용을 완비해 갔다. 六妙法門과 止觀法등으로 대표되는 佛敎氣功의 내용들은 다음과 같다.

첫 번째로 面壁坐禪을 들 수 있다. 達磨大師에 의해 전해진 面壁坐禪은 金剛經에서 말하는 覺觀이며 정신을 집중하여 바깥과 인연을 끊는다는 뜻이다. 다시 말하면 일종의 깨달음을 여는 경계에 해당한다. 達磨가 남겨 놓았다는 저작은 도와 진리의 두 범문에 관한 글이다. 道에 들어가는 범문에는 여러 가지가 있으나 達磨는 이것을 두 가지로 나누었는데 理入과 行入이 그것이다. 理入은 교리의 이해를 통하여 도에 들어가는 것이고 行入은 道에 맞추어 行함을 말하는 것이다.

둘째로 六妙法門이다. 六妙法門은 安世高가 번역한 安般守意經에 잘 나타나 있는 數息觀法이 발전된 것이다. 數息觀法은 數息, 相隨, 止, 觀, 還, 淨의 6段階 修行方法으로 구성되어 있다. 數息觀이란 들고 나는 숨을 세어서 마음을 가라앉히고 結局에 眞理를 살피는 禪定에 들게되는 冥想法인 觀法의 하나인데, 범어로는 AnaPanasmrti(=安那般那, 阿那波那)가 된다.

셋째로 止觀法이다. 止觀法은 天台宗 智顛大師(智顛; 538~597)에 의해서 창립된 것으로, 天台宗 固有의 修練 方法을 말하는 것이다. 이는 당시 佛家の 氣功뿐 아니라 道家의 氣功들을 모두 소화시킨 것으로 근대 氣功과 유사하다.

止'는 梵語 Samatha를 의역한 것이고 '觀'은 梵語 Vip.asyana의 의역인데 止는 곧 定이며 觀은 곧 慧니, 定은 妄念을 배제하고 마음을 專一하게 하여 入靜함을 가리키는 말이며, 慧는 止의 기초위에서 지혜를 발휘하여 사리를 판명함을 가리키는 말이니 이것이 止觀의 含意이다. 止와 觀의 修行方法은 《小止觀》에

구체적으로 나타나 있다. 調飲食, 調眠, 調身, 調息, 調心과 疾病治療法에 대한 내용들이 止와 觀의 수행방법들이다. 이 中에 重要한 것은 調身, 調息, 調心으로서 이는 現代 氣功에서도 3調로 稱하여진다.

調身은 몸의 형태를 바고잡고 바르게 움직이는 법을 배워서 실천하는 것이다. 導引 養生法중에서의 체조법은 몸을 움직이는 것이므로 여기에 해당된다.

調息은 호흡을 올바르게 하고 호흡을 적절히 조절하는 법을 배워서 실천하는 것이다.

調心은 마음을 평온하게 하고 의식(意念)을 효과적으로 운용하는 법으로 意念법을 배워서 실천하는 것이다. 정신집중법이 여기에 해당된다. 66)

넷째로 十六特勝法이나 四十業處觀등의 觀法을 들 수 있다. 이들은 數息觀의 내용들이 풍부해진 것으로 小乘佛敎 時代에 이르러 禪을 어떻게 닦을 것인가에 대하여 세밀히 검토되어, 그 내용들에 대해 매우 복잡하게 設해진 것이다.

마지막으로 密敎에서의 氣功이 있다. 密敎는 大乘佛敎내 하나의 문파로서 大乘佛敎의 정점에서 탄생된 것이다. 그래서 密敎내 氣功 역시 大乘佛敎내 氣功의 내용을 그대로 담고있다. 入我我入觀과 五相成身觀등이 대표적이다.

이러한 내용들로 채워진 佛敎氣功은 오랜 역사를 가지고 전해 내려왔다. 비록 佛敎氣功이 氣功역사의 중심에 서지는 못했더라도 현대氣功에 많은 영향을 주었다. 現代氣功에서 잠념배제를 위해 사용하는 數息法, 聽息法, 目觀比準法 그

66) 疣明潤川 著：前掲書, pp.97~99.

리고 앉은 자세에서의 結跏趺坐法 등은 모두 佛家에서 유래한 방법이다.

또한 佛家の 坐禪은 入禪 및 導引과 결합하여 佛家 양생법이라는 하나의 유과를 형성했으며, 그에 속한 것으로는 禪密功, 蛾蠅臨濟氣功, 藏密功을 비롯하여 수많은 공법들이 오늘날까지 전해지고 있다.

佛敎내에서는 禪으로 대표되는 명상 방법과 더불어 氣를 직접 운용시켜 체내의 勁力을 기르는 修練이 있었는데 현재에 있어서 일종의 체조법과 안마법등을 말하는 것이다.

이러한 내용을 醫書에서는 구체적으로 導引 按蹠라는 말로 표현하고 있다. 導引按蹠는 호흡법, 체조법, 안마법 등을 통틀어 말하는 것으로 오늘날의 氣功이 바로 그것이다. 이는 黃帝內徑이후에 導引按蹠를 보통 按蹠를 떼어버리고 導引 또는 導引法이라 줄여서 부르게 되었고, 호흡법을 포함시키지 않는 경우가 많아졌기 때문이다. 이런 경우의 導引法은 체조법과 안마법만을 포함하게 된다. 현대 氣功에서 導引法을 動功의 원류로 보고, 行氣法을 호흡 위주의 靜功의 원류로 보는 견해가 있는 것은 바로 이 때문이다.

佛敎에 있어서의 修練방법중 導引法에는 達磨大師를 원조로 삼는 승산의 少林氣功이 대표적이다. 이 少林氣功의 공법에는 《易筋經》과 內勁一指禪功, 空經氣功등이 있다. 이러한 少林氣功을 포함하는 佛敎의 導引法에 있어서 達磨大師의 영향은 커 후세에 중국 무술계를 양분하여 말할때에는 佛家계통의 소림파와 도가계통의 무당파를 양대문파라 칭하게 되었

다.

佛敎氣功의 導引法에서는 達磨大師가 전해준 《易筋經》과 《洗髓經》에 그 내용이 들어있으며 현대의 內勁一指禪功과 空經氣功으로 전해진다.

## IV. 結論

1. 佛敎 氣功은 禪으로 대표되는 佛敎의 冥想法과 達磨大使로부터 유래되기 시작하여 현대의 武術功법에 큰 영향을 주고 있는 佛敎 導引法 그리고 주술적 경향을 나타내는 密敎의 독특한 修練方法들을 말하는 것이다.
2. 佛敎氣功에서 禪이란 고대 인도의 冥想法등이 중국에 전해져 중국전통 문화와 결합되면서 생긴 단어로써, 마음을 고요히 하고 생각을 깊게 하여 진리에 도달하는 수련방법을 말하는 것이다.
3. 禪은 佛敎와 함께 전해지게 되었다. 역사적으로는 秦漢시대부터 전해지기 시작하였으며 隋唐五代시대에 이르러서는 그 체계가 거의 완성되었다.
4. 禪의 내용에 있어서는 六妙法門과 止觀法이 가장 완성된 것이며 이 안에 禪의 모든 내용들이 포함되어 있다.
5. 密敎 觀法의 내용은 大乘佛敎의 그것에 바탕을 두고 있으며, 密敎는 개

인의 神秘的 體驗을 敎理의 基礎體系에 포함시는 獨特한 呪術的 傾向을 나타낸다.

6. 佛教 導引法은 佛教氣功내에는 氣를 직접 운용시켜 체내의 勁力을 기르고 안으로는 精氣神을 단련하고 밖으로는 筋骨皮를 단련하는 것으로, 현재에 있어서는 일종의 體操法, 按摩法등을 말하는 것이다. 佛教 導入法은 達磨大師를 원조로 삼는 승산의 少林氣功이 대표적이다. 이 少林氣功의 功法에는 《易筋經》과 內徑一指禪功, 空經氣功등이 있으며 현재 少林氣功은 道家系統의 무당과와 더불어 중국 무술계의 양대문과를 이루고 있다.
7. 佛教 氣功의 내용들은 現代 氣功에 일정정도 영향을 주었다. <止觀法門> 과 <六妙法門>의 調神, 調息, 調心은 現代 氣功에 있어 '三調'를 이루어 그 바탕이 되고 있다. 現代氣功에서 잡념배제를 위해 사용하는 數息法, 聽息法, 目觀鼻準法 그리고 앉은 자세에서의 結跏趺坐法 등은 모두 佛家에서 유래한 방법이다.<sup>67)</sup> 또한 佛家の 坐禪은 入禪 및 導引과 결합하여 佛家 양생법이라는 하나의 유과를 형성했으며, 그에 속한 것으로는 禪密功, 蛾眉臨濟氣功, 藏密功을 비롯하여 수많은 공법들이 오늘날까지 전해지고 있다.

1. 강희훈 : 기공에 대한 고찰, 대한기공 의학회지 Vol.1 No.1., 1996.
2. 김동주 편역 : 달마대사의 건강비법, 서울, 傳統文化硏究會, 1997.
3. 김우호 洪元植 著 : 기공학 발달에 관한 문헌적 연구, 대한기공의학회지 Vol.1 No.1., 1996.
4. 류정훈 譯 : 釋尊의 호흡법.
5. 민정암 著 : 기공이란 무엇인가, 서울, 대원사, 1990.
6. 박종관 著 : 中國輕氣功, 서울, 서림문화사, 1992.
7. 양요한 지음 : 陰陽五行氣功, 서울, 驪江出版社, 1993.
8. 원용면 진일정 허원석 著 : 禪어류 읽는 방법, 서울, 운국사
9. 유아사 야스오 著 박휘준 옮김 : 氣·修行·身體, 서울, 평화출판사, 1986.
10. 유진성산 著 안영길 추만호역 : 선의 사상과 역사, 서울, 민족사, 1989.
11. 이동현 著 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1994.
12. 이동현 著 : 생활기공, 서울, 정신세계사, 1992.
13. 이희익 著 : 좌선, 서울, 경서원, 1988.
14. 林厚省 著 林準圭 譯, 中國氣功, 서울, 保健新聞社, 1987.
15. 정성분 著 : 禪의 역사와 禪思想, 서울, 삼원사, 1994.
16. 정태혁 著 : 명상의 세계, 서울, 정신세계사, 1987.
17. 정태혁 著 : 밀교의 세계, 서울, 고려원, 1996.
18. 趙海岩 : 武學抄訣, 서울, 玄武醫學會敎材, 1981.

## V. 參考文獻

67) 민정암 著 : 前掲書, p.15.

19. 踪武 李茂編 이동현 역 : 古典養生氣功, 서울, 소나무, 1992.
20. 智者大師 術 金無得 譯 : 止觀坐禪法, 서울, 經書院, 1982.
21. 崔惠庵 譯 : 禪門撮要, 서울, 소설문학사, 1986.
22. 沈載烈 : 六祖壇經講義, 서울, 佛國禪院.
23. 한기두 저 : 禪과 無視禪의 연구, 익산, 원광대학교 출판국, 1996.
24. 洪元植 著 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1994.
25. 高鶴亭 主編 : 中醫醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
26. 방춘양 외 : 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989.
27. 余干 編 : 氣功與特異功能, 北京, 廣西民族出版社, 1991.
28. 倪弄畔 主編 : 氣功薈萃, 北京, 사학출판사, 1988.
29. 烏堂 商濟 編著 : 養氣功精華集. 北京, 人民體育出版社, 1991.
30. 王美楓 著 : 氣功修鍊指南, 北京, 知識出版社, 1991.
31. 疣明潤川 著 : 氣功要旨, 北京, 華夏出版社, 1989.
32. 張天武, 薛近芳 編著 : 實用氣功手冊, 上海, 上海技術科學出版社, 1989.
33. 劑文清 著 : 醫療氣功精粹, 北京, 人民體育出版社, 1988.
34. 趙寶鋒, 田宏計, 張天筏 著 : 常見病氣功療法, 홍콩, 南粵出版社, 1989.

