

《三一神誥·眞理訓》에 나타난 氣功原理 및 韓醫學과의 相關性에 關한 研究

潘昌烈* · 池鮮漢** · 姜孝信***

大韓醫療氣功學會

I. 緒 論

氣功이란 “體操, 呼吸調節, 意識訓練을 통해 氣를 길러 補充하고 氣를 圓滑하게 疏通시킴으로써 心身의 健康을 增進하는 健康法”이라고 할 수 있다.¹⁾²⁾ 氣功은 眞氣를 調節 및 恢復시켜 人體의 自然治愈能力을 極大化시키는 한 方法으로 治病은 물론 健身하고 延年益壽하게 하는 效果가 있다.³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾

大部分의 사람들은 氣功이 中國에서 韓國으로 傳해진 것으로 알고 있으나, 各種 韓國古代史가 收錄된 文獻에 依하면 氣功의 起源이 神仙家로부터 비롯된 韓國임을 알 수 있다.⁷⁾

*, **, *** 慶山大學校 大學院 韓醫學科 氣功學專攻

- 1) 李東鉉 : 健康氣功, 서울, 精神世界社, 1990, pp.121~122
- 2) 金基玉 : 氣功外氣療法の 抗스트레스 效果 研究, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996), p.95
- 3) 林厚省 : 中國氣功, 서울, 保健新聞社, 1987, p.35
- 4) 金字鎬 : 氣功學 發達에 관한 文獻의 研究, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996), p.15
- 5) 姜熙堦 : 氣功修鍊 前後에 있어서 體表溫의 變化 觀察, 慶山大學校大學院 碩士學位論文, 1997, p.1
- 6) 김기옥 : 기공의 임상적 응용, 동의신경정신과 학회지 제5권 1호, 1994, p.1

《雲笈七籤》에 “黃帝東到靑丘 過風山 見紫府眞人”⁸⁾이라 하였고, 《抱朴子》에는 “黃帝東到靑邱⁹⁾ 過風山¹⁰⁾ 見紫府先生¹¹⁾ 受三皇內文”¹²⁾이라 하였을 뿐 아니라, 《太白逸史》 蘇塗經典本訓에서는 “三皇內文經 紫府先生 授軒轅使之 洗心歸義者也 …… 經文 以神市鹿書 記之”¹³⁾라 하여 韓民族의 上古史¹⁴⁾에 統一新羅時代의

- 7) 김경환外 : 氣功病에 關한 研究, 大韓氣功醫學會誌 제2권 1호, 1998, p.13
- 8) 林承國 譯註 : 한단고기 再版, 서울, 精神世界社, 1987, p.18 : 林은 “靑丘는 神仙이 居處하는 곳으로 알고 있으며 여기 ‘紫府眞人’도 물론 神仙을 뜻한다. 이 글이야말로 紫府眞人으로부터 中國의 黃帝軒轅에게 우리의 文化가 건너가는 過程을 說明하는 것이다.”라고 하였다.
- 9) 上揭書, p.18 : 우리나라 異名중 하나. 《한단고기》에서 林承國은 “과거 이 靑邱를 막연히 한반도라고 생각해 왔으나 크게 잘못된 말이며 여기의 靑邱는 중국 산둥반도의 東萊지방”이라 하였다.
- 10) 上揭書, p.230 : 지금의 산둥반도의 어느 산 이름
- 11) 上揭書, pp.229-231 : “紫府先生 發貴理之後也 生而神明 得道飛昇 嘗測定日月之經 次推考五行之數理 著爲七政運天圖 是爲七星曆之始也.”
- 12) 河岐洛 : 改訂版 朝鮮哲學史, 서울, 螢雪出版社, 1996, p.180
- 13) 林承國 : 前揭書, p.235.
- 14) 上揭書, pp.15-42 : 《三聖記全》에 依하

碩學인 孤雲 崔致遠 先生이 說破한 玄妙之道, 風流道¹⁵⁾의 仙書(氣功書)가 있었음을 더욱 詳細하게 證明해 주고 있다. 《天符經》, 《三一神誥》, 《參佺戒經》은 韓民族 固有의 三大經典¹⁶⁾¹⁷⁾으로 史學界에선 아직 論難의 餘地가 남아 있으나 韓國古代史에 關한 많은 研究가 進行됨에 따라 漸次 제자리를 잡아가고 있다. 특히 三大經文中 “敎化經”¹⁸⁾으로 불리우는 《三一神誥》에는 止感, 調息, 禁觸(三法)이라 하여 氣功의 三要素인 調心, 調息, 調身에 關하여 具體的으로 論하고 있어¹⁹⁾²⁰⁾, 現行의 氣功 및 氣 關聯 書籍들

大部分이 中國에서 流入된 것이거나 中國冊을 翻譯한 것임을 勘案할 때, 氣功의 源流가 되는 韓國 固有의 氣功原理에 對하여 研究할 必要性을 느끼게 하며, 또한 三眞, 三妄, 三途, 十八境 等 韓醫學의 人體觀과 類似한 敍述이 나타나 있으므로, 韓國 固有의 氣功原理와 韓醫學과의 相關性을 理解하기 爲해 充分히 研究할 價値가 있다고 思料된다.

現在, 世間에 流通되고 있는 《三一神誥》는 大略 4가지 版本이 있으니, 渤海의 石室本, 天寶山 太素庵本, 太白逸史本, 神事記本 등이다. 이들은 모두 366字로 되어 있지만, 初頭 여섯 글자와 文章의 配列 및 分章 等에 있어서 差異가 있다.²¹⁾²²⁾²³⁾

이에 筆者는 ‘天訓’, ‘神訓’, ‘天宮訓’, ‘世界訓’, ‘眞理訓’으로 分章되어 있는 渤海의 石室本을 바탕으로 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 氣功原理를 研究한 後, 《三一神誥·眞理訓》의 內容中 첫째, 三眞, 三妄과 韓醫學에서 重要한 生命要素로 여기는 人體 三寶와의 相關性, 둘째, 三途의 十八境과 韓醫學의 病因인 內因, 外因, 不內外因과의 相關性, 셋째, 三法을 修行하는 哲人인 上哲 中哲 下哲과 《素問·上古天眞論》의 眞人 至人 聖人 賢人과의 相關性을 比較, 考察하여 若干의 知見을 얻었기에 이를 報告하는 바이다.

II. 本 論

1. 《三一神誥》에 對한 概括的

면 桓國 桓仁 7代 63,182年 혹은 3,301年과 倍達國(神市開天) 桓雄 18代 1,565年 및 古朝鮮 檀君 47代 2,096年의 悠久한 歷史가 있었다.

15) 정재승 : 民族秘傳 정신수련법, 서울, 정신세계사, 1992, p.23 : 孤雲 崔致遠의 《鸞郎碑 序文》에 “國有玄妙之道曰風流 說敎之源 備詳仙史 實乃包含三敎 接化群生 且如入則孝於家出則忠於國 魯司寇之旨也 處無爲之事 行不言之敎 周柱史之宗也 諸惡莫作 諸善奉行 竺乾太子之化也”라 하였다.

16) 김청도 : 譯解 天符經 三一神誥 參佺戒經(增補版), 칠곡군, 고대원출판사, 1993, pp.14-16 : 天符經, 三一神誥, 參佺戒經 등에 담겨있는 內容의 特征으로 다음 여섯가지를 들고 있다. 첫째, 弘益思想을 담고 있다. 둘째, 모든 眞理를 包容하고 있다. 셋째, 結集始源이 가장 오래된 經典이다. 넷째, 萬古不變의 原理論만으로 記錄되어 있다. 다섯째, 時間과 空間을 超越하고 있다. 여섯째, 經書의 眞理를 自意的 또는 主觀的으로 解釋할 수 없도록 記錄되어 있다.

17) 송호수 : 韓民族의 뿌리思想, 서울, 기린원, 1991, p.154 : 송호수는 天符經, 三一神誥, 參佺戒經이 神市桓雄天皇의 開天之世에 이미 弘益人間, 理化世界의 代天行功으로서 先存하였음을 밝혔다.

18) 宋鎬洙 : 위대한 민족, 未詳, 保林社, 1992, p.177

19) 김경환외 : 氣功病에 關한 研究, 大韓氣功醫學會誌 제2권 1호, 1998, p.13

20) 이은미외 : 醫療氣功에 대한 考察, 大韓氣功醫學會誌 제2권 2호, 1998, p.156

21) 宋鎬洙 : 前掲書, pp.131-147

22) 김청도 : 前掲書, pp.52-53

23) 李裕岄 : 大倍達民族史(三), 서울, 高麗家, 1987, pp.63-64

內 容 24)25)26)27)28)29)30)31)32) 33)34)35)

《三一神誥》는 三聖記下(元董仲 著), 神事記, 三聖密記, 檀君世紀 等 옛 史書들의 記錄에 依하면, 《天符經》과 더불어 天帝 桓國 時代의 가르침으로써 口傳으로 傳해오던 것을 桓雄天皇이 聖地 太白山에서 神市를 베풀고 倍達 나라를 開國하시고, 神志赫德으로 하여금 사슴 그림 글자(鹿圖文)로 記錄하여 널리 人間 세상에 通用되게 하였고 古朝鮮에서는 이를 그대로 傳授 받아 《天符經》, 《參侏戒經》과 함께 治民의 原理로 삼았다.

《三一神誥》는 여러 記錄들을 통하여 그 流通經路를 살펴보면, 대체로 4가지 版本이 있으니, 渤海의 石室本, 天寶山 太素庵本, 太白逸史本, 古經閣 神事記本 等이다. 이들 네종류의 《三一神誥》는 모두 渤海本으로, 이들 각各을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 渤海의 石室本은 渤海國

第3代 文王(西紀 737-793)이 白頭山 石室에 封藏한 神誥로서 白峰이 10餘年の 祈禱 끝에 이를 얻어 頭巖(白峰의 弟子)을 通하여 大倥敎 重光 敎祖인 弘巖 羅喆에게 傳해진 《三一神誥》로서, 全文 366字가 天訓, 神訓, 天宮訓, 世界訓, 眞理訓의 五訓으로 分章되어 있다. 둘째, 天寶山 太素庵本은 杏村 李岳(西紀 1326-1364)이 天寶山 太素庵에서 夜宿하다가 얻은 神誥로 全文 366字를 杏村 自身이 一曰 虛空, 二曰 一神, 三曰 天宮, 四曰 世界, 五曰 人物 等으로 分章한 것이다. 셋째, 太白逸史本은 一十堂 李陌이(西紀 1520)에 編述한 太白逸史에 실려있는 神誥로서 杏村 李岳의 所藏本을 底本으로 한 것으로 推定되며, 다만 全文 366字를 第一章 虛空, 第二章 一神, 第三章 天宮, 第四章 世界, 第五章 人物 等으로 分章한 것이 다른 점이다. 넷째, 古經閣의 神事記本은 大倥敎 重光 敎祖인 弘巖 羅喆이 白峰이 보낸 頭巖으로부터 親受한 神事記 가운데 敎化紀에 記錄된 神誥로서 全文 366字가 다른 《三一神誥》와는 다르게 分章되어 있지 않다. 漢字로 翻譯된 《三一神誥》가운데 時間的으로 가장 오래된 原形의인 《三一神誥》로 思料된다.

《三一神誥》는 대저 하나를 잡아 셋을 포함하고 셋을 모아 하나로 돌아옴의 뜻을 根本으로 삼으며, 五章으로 나뉘어져 天神造化의 根源과 세상 사람들과 事物들의 되어짐을 詳細히 論한 것이다.

第一章은 天訓으로 廣大無邊한 空間的인 宇宙世界를 하늘(天, 虛空)이라 하고, 비롯함과 마침이 없으며, 불어나거나 줄어들지 아니하는 存在로써 모든 곳에 다 있으며, 모든 것을 다 싸고 있음(帝曰 元輔彭虞 蒼蒼非天 玄玄非天 天 無形質 無

-
- 24) 河岐洛 : 前揭書, pp.180-189
 - 25) 宋鎬洙 : 韓民族의 뿌리思想, pp.92-147, 294-303
 - 26) 林承國 : 前揭書, pp.235-240
 - 27) 김청도 : 前揭書, pp.52-134
 - 28) 李裕昱 : 前揭書, pp.49-118
 - 29) 崔載忠 : 天符經과 數의 世界, 서울, 한민족, 1986, pp.175-208
 - 30) 김상일 : 한철학, 서울, 展望社, 1988, pp.125-164
 - 31) 河岐洛 : 朝鮮哲學의 體系的 展開, 부산, 新命, 1993, pp.87-96
 - 32) 趙英武 : 韓國原始知性과 天符美學, 서울, (주)현대문화신문, 1995, pp.54-56, 134-148
 - 33) 최동환 : 삼일신고, 서울, 하남출판사, 1991, pp.30-161
 - 34) 강수원 : 우리의 뿌리와 얼, 청주, 온누리, 1986, pp.265-270
 - 35) 李日諄, 申盛宇 : 동방의 밝은 빛(三一神誥의 哲學의 解義), 서울, 藝詩舍廊, 1980, pp.17-76

端倪 無上下四方 虛虛空空 無不在 無不容)을 論하였고, 第二章은 神訓으로 宇宙 森羅萬象을 形成하고 있는 絶對的인 힘을 한얼이라고 하고, 그 實在와 權能은 宇宙 森羅萬象의 모든 理致와 氣運의 主體로써 形象도 形體도 形容도 없으므로 知覺된 有形의 現象을 超越한 無形의 實在로써 萬物을 攝理함(神 在無上一位 有大德大慧 大力 生天 主無數世界 造牲牲物 纖塵無漏 昭昭靈靈 不敢名量 聲氣願禱 絶親見 自性 求子 降在爾腦)을 論하였고, 第三章은 天宮訓으로 한얼이 主宰하는 크게 吉하고 밝은 곳을 天宮이라 하고, 한얼로부터 溫全하게 받은 本來의 性品을 通達하고 말은바 使命을 完成하면 永遠한 快樂을 누리게 됨(天 神國 有天宮 階萬善 門萬德 一神攸居 群靈諸哲護侍 大吉祥大光明處 惟性通功完者 朝 永得快樂)을 論하였고, 第四章은 世界訓으로 한얼이 萬세계를 創造하고 太陽系에 七百의 별들이 所屬되게 하며 地球에서 모든 動植物이 生育繁殖하는 過程(爾觀森列星辰 數無盡 大小 明暗 苦樂 不同 一神 造群世界 神 勅日世界使者 轄七百世界 爾地自大 一丸世界 中火震盪 海幻陸遷 乃成見象 神 呵氣包底 煦日 色熱 行翥化游栽 物 繁殖)을 論하였고, 第五章은 眞理訓으로 사람과 萬物이 다 같이 三神에게서 나와서 하나의 참으로 돌아가는 過程(人物 同受三眞 曰 性 命 精 人全之 物偏之 眞性 無善惡 上哲 通眞命 無清濁 中哲 知 眞精 無厚薄 下哲 保 返眞一神 惟衆 迷地 三妄着根 曰 心 氣 身 心 依性 有善惡 善福惡禍 氣 依命 有清濁 清壽濁殛 身 依精 有厚薄 厚貴薄賤 眞妄 對作三途 曰 感 息 觸 轉成十八境 感 喜懼哀怒貪厭 息 芬芳闌寒熱震濕 觸 聲色臭味淫抵 衆 善惡 清濁 厚薄 相雜

從境途任走 墮生長肖病歿苦 哲 止感 調息 禁觸 一意化行 返妄即眞 發大神機 性通功完 是)을 論하였다.

2. 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 氣功原理

1) 三眞

“人物 同受 三眞 曰 性 命 精 人全之物偏之 眞性 無善惡 上哲通 眞命 無清濁 中哲知 眞精 無厚薄 下哲保 返眞一神”

‘人物 同受 三眞’하는 原理에 關해서 《譯解三一神誥》에 “天神大道는 一無한 天理로 化行하여 萬有의 天體를 造成함에 在하니, 此惟一無二한 天理를 ‘眞理’라 云하고 人物이 皆有此眞理하여 同受三眞하니 三眞에 若有善惡, 清濁, 厚薄이면 人物이 豈能同受리요”³⁶⁾라 하여 眞理로 말미암아 人物이 同受 三眞하는 原理를 表現하였을 뿐 아니라, 三眞에는 善惡, 清濁, 厚薄이 없음을 밝히고 있으며, 《會三經》 三神篇에서는 “夫始而生者는 天之道也오 資而育者는 地之道也니 故로 天地는 以理相感하여 而萬物이 稟其性하고 天地는 以氣相息하여 而萬物이 稟其命하고 天地는 以機相觸하여 而萬物이 稟其精하나니라”³⁷⁾라 하여 天과 地의 理, 氣, 機가 相感, 相息, 相觸하여 萬物이 性, 命, 精을 稟受받게 되는 原理를 詳細히 言及하고 있다.

‘性, 命, 精’에 關한 것은 《譯解三一神誥》에 “性은 圓也오, 命은 方也오, 精은 角也라”³⁸⁾하였으며, 또한 “性은 靈覺의 理를 具하고, 命은 生存의 理를 具하며,

36) 大倮教總本司 : 三一哲學(譯解倮經)合編, 청주, 온누리, 1985, p.28

37) 上揭書, p.123

38) 上揭書, p.27

精은 運動의 理를 具한다”³⁹⁾라고 하였고, 《大倮經典總覽》 三一神誥 第五章 眞理訓에 “眞性は 온갖 현상에 두루 퍼져 惡함이 없는 本然의 性品이고, 眞命은 온갖 경우에 순응하여 호림이 없는 本然의 모습이며, 眞精은 온갖 기를 돌려 薄함이 없는 本然의 精氣”⁴⁰⁾라 하였으며, 《會三經》 三哲篇에 “性相은 圓하고, 命相은 方하고, 精相은 角하니 是名三妙라”⁴¹⁾하였고, 《三法會通》 原理論에 “동그라미와 네모와 세뿔을 일러 삼묘(三妙)라 하니, 眞理를 형상으로 나타내어 종지(宗旨)를 연지라 성품은 동그라미와 같아 한울을 본뜬 것으로서 밖은 비고 안은 흰함을 가리킨 것이요, 모습은 네모와 같아 땅을 본뜬 것으로서 東西南北을 분간한 것이요, 정기는 세뿔과 같아 사람을 본뜬 것으로서 위는 머리요 아래는 두발(兩足)임을 보인 것이니라.”⁴²⁾라 하였으며, 또 한 《會三經》 三會篇에 “圓方角 三者는 萬象之源이오 數之所由起也라”⁴³⁾라고 하였다. 以上の 內容에 依하면 三眞인 性, 命, 精은 各各 靈覺과 生存과 運動의 理致를 갖추고 있을 뿐만 아니라, 三妙인 圓, 方, 角으로 理解할 수 있고 三妙인 圓, 方, 角은 三才인 天, 地, 人을 形象化했으므로 性, 命, 精과 天, 地, 人을 同一하게 다룰 수 있음을 보여준다. 이것은 곧, “天符經”에 나타난 ‘人中天地一’⁴⁴⁾의

의 內容으로 ‘사람은 天地自然의 一部이면서 同時에 天地自然의 理致를 包含하고 있다.’는 氣功原理의 核心⁴⁶⁾을 보여준다

‘人全之 物偏之’에 關해서 《大倮經典總覽》 三一神誥 眞理訓에 “사람과 萬物은

也 人中於天地之一而爲三才也 人能不失其本心之一 則天地萬物本吾一體 所謂立天下之大本者 得之於此矣”

45) 최동환 : 天符經(천부경), 未詳, 삼일, 1995, p.300 : 人間은 스스로 하늘과 땅을 가지며 그 中心에 “하나”가 있다. 인간이 하늘을 가짐은 마음을 가진 것이며, 인간이 땅을 가짐은 몸을 가진 것이다. 大宇宙는 宇宙空間이라는 하늘과 수 많은 별들이라는 땅을 가지고 있으며 그 가운데에 中心인 “하나”가 있다. 人間은 小宇宙로서 몸과 마음과 中心에 “하나”를 가지고 있는 것이다. 大宇宙가 수 많은 小宇宙를 거느리듯 小宇宙의 “하나”는 大宇宙의 “하나”에서 由來했고 또 大宇宙의 “하나”로 돌아간다.

46) 金完熙 : 韓醫學原論, 서울, 成輔社, 1990, p.73 : 黃帝內經(韓醫學)의 ‘天人相應’, ‘天人合一’ 思想과 一致한다. 여기에서 天人合一이라 함은 天地와 人間이 모두 一源에서 出하고 一氣로부터 化生되어 相互 連繫性을 가지는 統一體일 뿐만 아니라 이들 兩者間에 共通된 規律이 存在함을 가리키며, 이것이 곧 古代의 一元論 思想이다. 天人合一에서 말하는 天에는 두 가지의 意味가 內包되어 있다. 하나는 “天者 巔也”라는 것으로서 이른바 人間의 머리 위에 있는 하늘을 가리키며 具體적으로는 天文과 氣象을 觀測하는데 필요한 日月星辰을 말한다. 《易經》에 이르기를 “仰則觀象於天”이라고 하였는데, 哲學上으로는 이러한 實體의인 天으로서 自然界를 代表한다. 天은 또한 “天者 道也”라고 하여 規律과 法則을 가리키기도 하는데 具體적으로는 陰陽을 말한다. 以上の 두 가지 意味를 綜合하여 보건데 天은 自然規律 혹은 自然法則을 가리킨다고 할 수 있으며, 또한 天과 地를 함께 하여 自然界를 代表하기도 한다. 그리고 人은 크게 人類를 代表하는 天地間의 中間部分을 가리키기도 한다.

權寧奎 : 東醫生理學에서의 臟器概念에 關한 研究, 大邱韓醫科大學 碩士學位論文, 1989, pp.15-18 : 이와 같은 天人合一 思想에 따라 天 則 自然과 人體를 相關의으로 觀察, 把握한 記錄이 《黃帝內經》에 散在되어 있는데 이를 權寧奎는 四季, 方位, 官職, 天地 等으로 分類하여 整理하였다.

39) 上揭書, p.28

40) 姜天奉 : 大倮經典總覽, 서울, 大倮教總本司, 1996, p.50

41) 大倮教總本司 : 前揭書, p.133.

42) 姜天奉 : 前揭書, p.118 : “圓方角 曰 三妙 眞強相而開宗 性如圓而象天 指外虛而內空 命如方而象地 辨其南北西東 精如角而象人 上是頭而下趾”

43) 上揭書, p.227

44) 鄭재승 : 天符經의 비밀과 백두산족 文化, 서울, 정신세계사, 1997, p.77 : “天地人一

先天的으로 한얼님으로부터 性品과 목숨과 精氣의 三眞을 받되 사람은 完全하게, 만물은 不完全하게 받는다. 그러므로 사람은 理想을 갖춘 萬物의 靈長이 된다.”⁴⁷⁾라 하여 人間은 本來 完全함을 갖추고 태어나 萬物의 으뜸이 됨을言及하였는데, 《한단고기》에서는 “무릇 三神이 하나라는 理致는 大圓一에 그 뜻이 있으니 造化의 神이 내려와 나의 性品이 되고, 教化의 神이 내려와 나의 목숨이 되며, 治化의 神이 내려와 나의 精氣가 되는 까닭에 사람이 萬物 가운데 最高로 尊貴하다.”⁴⁸⁾라 하여 더욱 詳細히 表現하였으며, 《會三經》에는 “惟人은 靈秀於物하여 上合神明하며 下應星辰이라 故로 其道與天地參이니라.”⁴⁹⁾라 하여 氣功을 통하여 사람이 本來의 使命을 다함에 위로는 神明에 合하고 아래로는 別에 應하여 其道가 天地와 같이 함을 나타내었다

‘眞性 無善惡 上哲通 眞命 無清濁 中哲知 眞精 無厚薄 下哲保’에 關하여 《譯解三一神誥》에는 “性은 靈覺의 理를 具하니 通하면 萬象에 周徧하되 無碍할지라 此爲 上哲이요 命은 生存의 理를 具하니 知하면 萬境에 隨順하여 無惑할지라 此爲 中哲이요 精은 運動의 理를 具하니 保하면 萬機를 幹旋함에 無虧할지라 此爲 下哲이니라.”⁵⁰⁾하여 上哲, 中哲, 下哲의 行함이 다름을 言及하였고, 《眞理圖說》 第三十章에서는 “위와 아래를 通하여 막힘이 없음을 通함이라 이르고 처음과 끝을 貫通

하여 迷惑됨이 없음을 앞이라 이르고 작고 큰 것을 가지런히 하여 덜고 잃음이 없음을 保全함이라 이르기, 착함에 오르는 階段이요, 德으로 들어가는 門이라 上等哲人은 이것을 다 갖춘 까닭이요, 中等哲人은 그 두 가지를 兼하여 가진 이요, 下等哲人은 다만 그 한가지를 가진 이니, 하나가 있음에 그 貴함을 이르고 둘이 있음에 오래 삶과 貴함을 겸하고 셋이 있음에 그 慶事를 溫全히 하니라.”⁵¹⁾라 하여 三哲의 區別을 더욱 詳細히 說明하였으며, 또한 《譯解三一神誥》에서는 “上哲與神合德 通永不塞也, 中哲與神合慧 知永不遇也, 下哲與神合力 保永不滅也”⁵²⁾라고 하였다. 이것은 氣功에 있어 修行得道함에 差異가 있음을 나타낸다. 여기에서 哲人은 뒤에 나오는 衆生과 相對되는 概念으로 氣功을 通하여 깨달음을 얻고, 一神의 德, 慧, 力 三大에 合하는 사람이다.

‘返眞一神’에 關해 《譯解三一神誥》에는 “修行得道에 雖有三品이나 及其功完해서는 同歸一神하나니라.”⁵³⁾하여 비록 修行하여 얻는 바가 다를지라도 그 功을 完遂함에 이르면 같이 一神으로 돌아간다고 하였고, 《會三經》 三哲篇에서는 “哲之返眞也 是 如三等階하니 及其陞而入也 해서는 惟一室이니라.”⁵⁴⁾라 하여 上哲, 中哲, 下哲의 차이가 세개의 階段과 같으나 그 오

47) 大宗教總本司 : 前揭書, p.51

48) 林承國 : 前揭書, p.50 : “夫三神一體之道在大圓一之義 造化之神 降爲我性 教化之神 降爲我命 治化之神 降爲我精 故惟人爲最貴最尊於萬物者也”

49) 大宗教總本司 : 前揭書, p.124

50) 上揭書, p.28

51) 박달재수원원, 愛國志士 檀菴李容兌先生文稿, 未詳, (株)東禾書館, 1997, p.959 : “徹上下而無碍 謂之通 貫始終而無惑 謂之知 齊小大而無損 謂之保 陞善之階 入德之門 上哲所以具此者也 中哲 兼有其二者也 下哲 只有其一者也 有一 致其貴 有二 兼壽貴 有三 全其慶.”

52) 大宗教總本司 : 前揭書, pp.27-28

53) 上揭書, p.28

54) 上揭書, p.147

르고 들어감에 이르러서는 한 房이라 하였는데, 이것은 氣功의 終局에 이르러면 다시 一神으로 돌아간다는 原始反終⁵⁵⁾의 原理를 說明한다. 一神에 關해서 《三一神誥》 神訓에 “神 在無上一位 有大德大慧 大力 生天 主無數世界 造牲牲物 纖塵無漏 昭昭靈靈 不敢名量 聲氣願禱 絕親見 自性求子 降在爾腦.”⁵⁶⁾라 하여 神이 大德과 大慧와 大力을 가지시고 天地自然과 萬物을 創造하였으며, 또한 그 神의 씨앗이 사람의 머릿골에 내려와 있음을 表現하였고, 《神理大全》⁵⁷⁾에서는 神位, 神道, 神人, 神敎의 네 部分으로 나누어 더욱 仔細히 表現하였는데, 먼저 神位에 關해 살펴보면 “神者 桓因 桓雄 桓儉也 因爲造化之位 雄爲教化之位 儉爲治化之位 在天無上 在物無始 在民無先 分則三也 合則一也 三一而神位定”⁵⁸⁾라 하여 神은 桓因 桓雄 桓儉의 셋으로 나누어 造化와 教化와 治化의 자리가 定하여지지만 그 쓰임이 셋이지 그 本體에 있어서는 하나임을 밝히고 있으며, 神道에 關해 “神道 無形形 無言言 無爲爲 形而莫不資生 言而莫不資化 爲而莫不資成 故 世界得之而森列 品物得之而繁殖 人類得之而感效”⁵⁹⁾라 하여 人間이 이것을 얻어서 느끼고 본받게 됨을

말하였고, 神人에 關하여 “見而有形 行而有言 動而有爲 育五族 敷五訓 施五事 尊爲萬邦之上 親爲兆民之始 道爲百敎之先天之三神 人之三宗 其義一也”⁶⁰⁾라 하여 形體가 없는 三神 즉 桓因, 桓雄, 桓儉과 形體를 가진 인간의 君, 師, 父가 그 뜻에 있어서는 하나임을 말하였으며, 神敎에 關해 “大倥之理 三一而已 有一無三 是無其用 有三無一 是無其體 故 一爲三體 三爲一用 一意化行 所以則三也 三眞會歸 所以則一也 而三而一 以合于神”⁶¹⁾이라 하여 一이 三의 本體가 되고, 三이 一의 쓰임이 되는 數理⁶²⁾로서 인간이 一意化行하여 三眞으로 나아가고, 三眞會歸하여 一神에 合하게 되는 “執一含三 會三歸一”⁶³⁾의 氣功原理를 說明하고 있다. 여기에서 一神이란 氣功原理에 있어 宇宙萬物의 根源이 되는 廣義의 氣 概念에 該當한다.

2) 三妄

“惟衆 迷地 三妄 着根 曰 心 氣 身 心 依性 有善惡 善福惡禍 氣依命 有清濁 清壽濁殃 身依精 有厚薄 厚貴薄賤”

60) 上揭書, pp.61-64

61) 上揭書, pp.65-67

62) 韓東錫 : 宇宙變化的 原理, 서울, 杏林出版社, 1974, p.134 : “만일 宇宙의 事物들이 단순히 象만 나타난다고 하면 象의 可否判斷에 있어서 많은 혼란이 일어날 수 있으나 自然의 造化는 이와 같은 폐단을 방지할 수 있도록 自然數와 象이 병행하는 것이다. 그러므로 이것을 象數라 하는바, 數는 象의 의미를 밝혀주며, 또 象의 내용을 증명해 주기도 한다.”

63) 林承國 : 前揭書, p.51 : “夫性者 神之根也 神本於性而性未是神也 氣之炯炯不昧者 乃眞性也 是以 神不離氣 氣不離神 吾身之神與氣合而後 吾身之性與命可見矣 性不離命 命不離性 吾身之性與命合而後 吾身未始神之性 未始氣之命可見矣 故其性之靈覺也與天神同其源 其命之現生也與山川同其氣 其精之永續也與蒼生同其業也 乃執一而含三 會三而歸一者 是也”

55) 徐正淇 譯註 : 새시대를 위한 周易(下), 서울, 글, 1993, pp.411-412 : 原是 追究하여 實體를 探求함이요, 始는 始源이며, 反은 要約하여 本義를 考察함이며, 終은 終末이니, 事物의 始源을 찾아 그 實體가 밝혀지면 이에 그 終末에 歸結하는 本義를 살필수 있는 것이다.天地萬物은 시작이 있으면 반드시 끝이 있나니, 陰陽이 循環하여 交代하는 것처럼 生死가 反復하여 交替하는 것이다.

56) 姜孝信 : 弘益檀典(桓經), 大邱, 桓丹氣工回, 1998, p.17

57) 大倥敎總本司 : 前揭書, p.47-69

58) 上揭書, p.54-57

59) 上揭書, pp.58-60

‘惟衆迷地 三妄着根’에 關해서 《譯解三一神誥》에는 “衆은 凡人也오 迷地는 胚胎初也라 妄은 岐而不一也오 着根은 置本也라”⁶⁴⁾하여 哲人⁶⁵⁾과 相對 概念인 衆生을 말하면서 三眞⁶⁶⁾과 相對 概念인 三妄이 胚胎初에 發生된다고 하였고, 《會三經》 三妄篇에 “人之生也 如苗在土하니 時有早晏하며 壤有沃瘠하여 或粹或粕이라 粹爲淨地오 粕爲汚地니 惟迷地는 則粹粕이 雜焉이니라”⁶⁷⁾라 하고, 《眞理圖說》 第二十一章에 “저 아름다운 곡식의 알알들이 이 본디대로의 참함을 갖추지 아니함이 없건마는 그것이 豊年도 들고 凶作도 되어 같지 아니함은 하늘의 춤고 더움과 땅의 기름지고 瘠薄함과 사람이 일함에 일찍하고 늦음이 같지 아니함에 있을 것이니 이로써 헛갈리는 땅이라 이른다.”⁶⁸⁾라 하여 迷地가 있게 되는 原理를 說明하였으며, 또한 《會三經》 三妄篇에 “人物이 既受三眞然後에 乃得三妄이라 故로 三眞은 可屬於先天하여 本無善惡 淸濁 厚薄하고 三妄은 可屬於後天하여 乃有善惡 淸濁 厚薄하니라.”⁶⁹⁾라 하여 人物이 이미 三眞을 받은 然後에 三妄을 얻게되며 先天에 屬하는 三眞은 本來 善惡 淸濁 厚薄이 없으나 後天에 屬하는 三妄은 善惡 淸濁 厚薄이 있게됨을 說明하였다. 이것은 氣功原理에 있어 원래 하나였던 大自然의 氣가 分化되어 三眞인 性, 命, 精이 되고, 또 三妄인 心, 氣, 身이 되면서 一氣가 六氣로 變化되는 過程을 說明하여줄 뿐만

아니라 三眞, 三妄의 構造를 通하여 韓醫學의 三陰三陽理論에 대한 根據를 提示함을 由推할 수 있다.

‘心 氣 身’에 關해 《譯解三一神誥》에 “心은 吉凶宅이요 氣는 生死門이요 身은 情慾器也라”⁷⁰⁾라 하였고, 《眞理圖說》 第十章에 “心爲身主 具有衆理… 身爲心宅 周包神經… 主宅相與之際 其門曰氣 生則是存 歿則是滅”⁷¹⁾이라 하였다. 이것은 氣功에 있어 基本이 되는 氣를 처음으로 言及하였을 뿐만 아니라 氣가 心身의 中間에 位置함을 나타내었다. 여기에 보이는 氣는 人體內의 氣를 말하는 것으로 狹義의 氣 概念에 該當한다.

‘心依性 有善惡 善福惡禍 氣依命 有淸濁 淸壽濁殃 身依精 有厚薄 厚貴薄賤’에 關한 것은 《眞理圖說》 第十章에 “依者 常附不可離之意也 可離 無人道也 是故 非性 心不足以應事物 非命 氣不足以主營養 非精 身不足以全感覺運動之器”⁷²⁾라 하여 三妄인 心, 氣, 身이 三眞인 性, 命, 精에 依存하지 않으면 사람의 길이 없음을 表現하였는데, 《會三經》 三妄篇에 “妄不獨存이라 依眞而見하나니 是故로 乃知非眞이면 無妄이요 非妄이면 無眞이라 兩相緣附하여 不可暫離니 可離면 無人道也니라.”⁷³⁾라 하여 三眞인 性, 命, 精 또한 三妄인 心, 氣, 身에 依하지 않고서는 사람의 길이 제대로 드러나지 않음을 말하였다. 이것은 韓醫學의 陰陽理論과 同一한 것으로 人體를 把握함에 身形, 精, 氣, 神으로 理解한 東醫寶鑑⁷⁴⁾보다 훨씬 精密

64) 大倣教總本司 : 前揭書, p.30

65) 上揭書, p.27 “哲人 神之下 聖之上也”

66) 上揭書, p.27 “眞 惟一無二也”

67) 上揭書, p.150

68) 上揭書, p.951 “彼嘉穀粒粒 莫不具此本然之眞 其或稔穰不一者 天之寒暑 地之沃瘠 人事之早晏 有不同而已 是以 謂之迷地也.”

69) 上揭書, p.162

70) 上揭書, p.30

71) 上揭書, p.941

72) 上揭書, p.942

73) 上揭書, p.153

74) 許浚 : 東醫寶鑑 內經篇, 서울, 大星出版社, 1990, pp.71-203

한 分類이다. 《會三經》 三途篇에 “善我本心이며 淸我本氣며 厚我本身이어늘 迷之하여 爲惡하며 爲濁하며 爲薄하니라”⁷⁵⁾라 하였고, 《眞理圖說》 第十七章에 “善淸厚三者 此品之粹者也 惡濁薄三者 此品之駁者也.”⁷⁶⁾라 하였으며, 《譯解三一神話》에 “善과 淸과 厚는 天道에 順合한 故로 有慶하고 惡과 濁과 薄은 天道에 逆忤한 故로 有殃하다.”⁷⁷⁾라고 하여 善과 淸과 厚는 根本이며 純粹하여 天道에 바르게 合하는 故로 慶사가 있고, 惡, 濁, 薄은 迷惑하고 駁(섞임)하여 天道에 거스리는 까닭에 災殃이 있음을 表現하였다. 그리고 《眞理圖說》 第十七章에 “그 純粹함을 完全하게 얻은 이는 바로 으뜸 밝은 이(上哲)가 되고 그 섞임을 모두 얻은 이는 가장 어리석은 이(下愚)가 되니 으뜸 밝은 이는 福되고 長壽하고 貴하며, 가장 어리석은 이는 禍되고 일찍 죽고 賤하다.”⁷⁸⁾라 하였고, 또한 “오직 못 사람은 섞이어 純粹하지 않으니 그 마음이 착하고 김이 맑고도 몸이 薄한 이는 福되고 長壽하나 賤하고, 마음이 착하고 몸이 厚하고도 김이 흐린 이는 福되고 貴하나 일찍 죽으며, 김이 맑고 몸이 厚하고도 마음이 惡한 이는 長壽하고 貴하나 禍되고, 마음이 착하고 김이 흐리고 몸이 薄한 이는 福되나 일찍 죽고 賤하며, 김이 맑고 마음이 惡하고 몸이 薄한 이는 長壽하나 禍되고 賤하며, 몸은 厚하고 마음이 惡하고 김이 흐린 이는 貴하되 禍되고 일찍 죽나니 이는 사람이 그 받음의 같지 않음이

요, 스스로 어진 이와 어리석은 이의 分別이 있음이니라.”⁷⁹⁾라고 하여 心, 氣, 身 三妄에 善惡, 淸濁, 厚薄이 있어서 衆生들에게 禍, 福, 壽, 殃, 貴, 賤의 差異가 나타남을 表現하였다. 이것은 氣功에 있어 못 사람들의 出發點이 다르게 되는 原理를 보여준다.

3) 三途

“眞妄 對作 三途 曰 感 息 觸 轉成十八境 感 喜懼哀怒貪厭 息 芬芳闌寒熱震濕 觸 聲色臭味淫抵”

‘眞妄 對作 三途’는 三眞과 三妄이 맞서 어우러지면서 세 길이 생기는 것을 말하는데, 《會三經》 三途篇에 “하나를 한번 함이 하나가 되니 참함(眞)을 이로 말미암아 받고(受), 하나를 두 번 함이 둘이 되니 가달(망)을 이로 말미암아 부딪치며(着), 셋을 한 번 함이 셋이 되니 길(途)이 이로 말미암아 짓고(作), 셋을 두 번 함이 여섯이 되니 지경(境)이 이로 말미암아 이루(成)나니라.”⁸⁰⁾라 하여 三眞, 三妄, 三途, 十八境이 次例대로 생겨나는 原理를 數理的으로 說明하였다.

‘感, 息, 觸’에 關해서 《譯解三一神話》에 “感은 識辨主오 息은 出納客이오 觸은 傳送奴也라”⁸¹⁾라고 하였고, 또 “外激內應을 曰感이오 吸入呼出을 曰息이오 表受裏達을 曰觸이니 三者는 自相不悖하여 有如行路라 故로 曰途니라”⁸²⁾라 하여 物

75) 大宗教總本司 : 前揭書, p.154

76) 上揭書, p.948

77) 上揭書, p.31

78) 上揭書, p.948 “全得其粹者 上哲 是也 全得其駁者 下愚 是也 上哲之人 福壽而貴 下愚之人 禍殃而賤.”

79) 上揭書, p.948 “惟衆 雜而不純 其如心善氣淸而身薄者 福壽而賤 心善身厚而氣濁者 福貴而殃 氣淸身厚而心惡者 壽貴而禍 心善而氣濁身薄者 福而殃賤 氣淸而心惡身薄者 壽而禍賤 身厚而心惡氣濁者 貴而禍殃 此 人受之所以不同 而自有賢愚之別也.”

80) 上揭書, p.163 : 《會三經》 三途篇 “一一爲一 眞由是受 兩一爲二 妄由是着 一三爲三 途由是作 兩三爲六 境由是成”

81) 上揭書, p.32

件이 밖으로부터 닿음이 있으면 반드시 안에서 應함이 있으니(外激內應) 안과 밖이 서로 對하여 느낌(感)이 되고, 들어가서 갈아들이 있으면 반드시 물려나서 나음이 있으니(吸入呼出) 나가고 들어가는

것이 서로 對하여 숨쉬임(息)이 되며, 또 속으로 到達함이 있으면 반드시 겉에서 사귀어 있으니(表受裏達) 겉과 속이 서로 對하여 부딪침(觸)이 되므로 이 感, 息, 觸의 세 가지가 相互作用하되 섞이지 않게

되는⁸³⁾ 原理와 밖이란 것은 손(客)이요 안이란 것은 임자(主)요 그 사이에 끼인 것은 중(奴)⁸⁴⁾이라 하여 主, 客, 奴의 理致에 대하여 說明하였다.

感, 息, 觸 三途는 다시 外部에서 內部로 들어오는 것⁸⁵⁾과 內部에서 外部로 나가는 것⁸⁶⁾으로 나눌 수 있으니, 感은 識과 變, 息은 出과 納, 觸은 傳과 送 등이며, 이것을 主管하는 器官에 대해 《會三經》 三途篇에 “心이 感(느낌)을 主管하지만 알음과 分辨을 맡은 것은 腦이고, 氣(김)가 숨쉬음을 主管하지만 나감과 들임을 맡은 것은 肺이며, 身(몸)이 부딪침을 主管하지만 傳함과 보냄을 맡은 것은 骨髓이다.”⁸⁷⁾라고 하여 心 氣 身 三妄과,

感 息 觸 三途 및 腦 肺 骨髓와의 關係를 說明하였다.

以上の 內容을 圖表로 整理하여 보면 다음과 같다.

《圖表1》 88)

感 - 心主感	- 識 - 覺 察 知	┌ 腦(識辨之機)
	辨 - 動 推 定	└
息 - 氣主息	- 納 - 引 代 循	┌ 肺(出納之機)
	出 - 旋 謝 排	└
觸 - 身主觸	- 傳 - 受 導 及	┌ 髓(傳送之機)
	送 - 發 行 達	└

‘轉成十八境 感 喜懼哀怒貪厭 息 芬歹闌 寒熱震濕 觸 聲色臭味淫抵.’에 關한 內容은 《會三經》 三途篇에 “境者는 各自爲區하여 不可踰越之謂니 否卽變矣라”⁸⁹⁾라고 하였고 《譯解三一神誥》에 “感不同情하고 息不同氣하며 觸不同官하여 體不可換하며 用不可混하나니 故로 曰境이니라”⁹⁰⁾라 하여 地境(境)이라는 것은 제가끔 스스로 區域이 있어서 넘을 수 없는 것을 말하며, 느낌에 같은 感情이 있을 수 없고, 숨쉬에 같은 氣運이 있을 수 없으며, 부딪침에 같은 器官이 있을 수 없는 것은 그 體用을 바꾸고 섞을 수가 없기 때문임을 밝혔다. 例를 들자면 慶事난 곳에서 울지 않는 것과 初喪집에서 웃지 않음은 느낌에 地境이 같지 않은 것이고, 불이 차면 재가 되고 얼음이 더우면 끓는 것은 숨쉬에 地境이 같지 않은 것이며, 귀로써 빛을 보지 못하고 눈으로써 향내를 맡지 못

82) 上揭書, p.32

83) 上揭書, p.164 《會三經》 三途篇 “物有格於外卽必有應乎中也 中外-相對而爲感, 有入而代 卽必有謝而出也 出入 相對而爲息, 有達乎裏 卽必有接於表也 表裏-相對而爲觸 三者并行 交互不錯”

84) 上揭書, p.165 《會三經》 三途篇 “外者客也 內者 主也 惟介於其間者 奴也”

85) 自外而內 : 識 · 納 · 傳

86) 自內而外 : 辨 · 出 · 送

87) 大倣教總本司 : 前揭書, p.167 《會三經》 三途篇 “心主感 而司識辨卽否 氣主息 而司出納卽否 身主觸 而司傳送卽否 惟其所以主宰者

別有存焉”

88) 上揭書, p.165 《會三經》 三途篇 “途有六科 分之各三 感途六 覺察知爲識 動推定爲辨 息途六 引大循爲納 旋謝排爲出 觸途六 受導及爲傳 發行達爲送”

89) 上揭書, p.170

90) 上揭書, p.32

하는 것은 부딪힘에 地境이 같지 않은 것이다.⁹¹⁾

十八境의 各各에 對해서 살펴보면 다음과 같다.

感途 六境 中の 喜는 기뻐하는 것(懽)이요, 懼는 두려워하는 것(恐惶)이며, 哀는 슬퍼하는 것(悲憐)이요, 怒는 성내는 것(惠憤)이며, 貪은 즐겨 貪하는 것(嗜好)이요, 厭은 괴로워 避하는 것(苦避)이다.⁹²⁾

息途 六境 中の 芬은 草木의 氣運(草木氣)이요, 歹關은 타서나는 氣運(炭尸氣)이며, 寒은冷氣(冰氣)요, 熱은火氣며, 震은電氣요, 濕은雨氣이다.⁹³⁾

觸途 六境 中の 聲은 귀로 받아들임(耳受)이요, 色은 눈으로 接하는 것(目接)이며, 臭은 코로 맡는 것(鼻嗅)요, 味는 입으로 맛보는 것(口嘗)이며, 淫은 사사로이 주고받는 것(ム交)이요, 抵는 살을 맞닿는 것(肌襯)이다.⁹⁴⁾

以上の 內容을 綜合해보면 氣功에 있어 本質의 意味를 가지는 사람의 構成因子에 대한 具體的 事實을 列舉하였다. 卽, 性命精三眞과 心氣身三妄과 感息觸三途 및 喜懼哀怒貪厭 芬歹關寒熱震濕 聲色臭味淫抵의 十八境 등을 紹介함으로써 韓醫學의 精氣神原理에서 빠져 있었던 部分을 提示하였고, 또한 陰陽原理를 包含한 三一原理를 標榜하였으며, 人體生理가 外界의 自然環境에 適應하는 通路들을 具體적으로 나타내었다.

4) 三法

“衆 善惡 清濁 厚薄 相雜 從境途任走 墮 生長肖病歿 苦 暫 止感 調息 禁觸 一意化行 返妄卽眞 發大神機 性通功完 是”

‘衆 善惡 清濁 厚薄 相雜 從境途任走 墮 生長肖病歿 苦’에 關해 《譯解三一神話》에 “雜은 不純全也오 從은 就也며 任走는 爲衆第一長技也라 墮는 落也며 生은 始出也오 長은 壯大也오 肖는 衰微也오 病은 疾痛也오 歿은 散終也니 此地는 爲五苦世界也라”⁹⁵⁾라 하였고, 또 “自暴自行을 曰任이요 迷不知止를 曰走오 推轉而下를 曰墮라 善惡 清濁 厚薄은 以妄 言이오 生長 肖 病 歿은 以境 言이라”⁹⁶⁾라고 하여 못 사람들은 善惡 清濁 厚薄의 三妄이 純全하지 않고 뒤섞여 三途와 十八境을 따라 마음대로 行함으로 因해 나고 자라며 늙고 병들어 죽는 五苦世界에 떨어짐을 表現하였다. 生長 肖 病 歿의 五苦에 대해 《眞理圖說》 二十二章에서는 “무릇 사람이 어머니의 胎盤에 있을 처음에 先天의 참함을 받아서 그 즐거움이 헤아릴 수 없어 스스로 그 다할 바를 알지 못하다가 달이 참에 어머니의 배속을 떠나 第二의 새로운 세계를 고쳐 이루니 이것이 첫째 괴로움이다.

사람이 비로소 태어남에 마치고 흠에서 새싹이 나오듯 하여 부드럽고 軟한 體質로 能히 스스로 서지 못하고 사랑하는 어머니의 품을 입어 자라면서 젖을 먹고 누워 寢에 便安히 근심하는 바 없다가 때가 變하고 날이 지나 三年이 이룬 뒤에 부모의 품을 떠나게 되니 이것이 둘째 괴로움이다.

열 살에는 어리고 스무 살엔 썩썩하여

91) 上揭書, p.170 : 《會三經》 三途篇 “其如慶之不泣 弔之不笑 感不同境也 火寒則灰 冰熱則湯 息不同境也 耳不見色 目不嗅香 觸不同境也”

92) 上揭書, p.32

93) 上揭書, p.32

94) 上揭書, p.32

95) 上揭書, p.34

96) 上揭書, p.35

빠가 점점 자람에 血氣가 바야흐로 强하여 늙음이 將次 닥칠 것을 알지 못하다가 歲月이 나를 위하여 늦추지 아니하고 萬物은 盛하면 반드시 衰하나니 이것이 셋째 괴로움이다.

사람이 늙으면 氣運이 衰하고 피가 줄어져 속으로 밖에 대한 傷함을 느끼게 되매 疾病이 몸에 감기어 다니면 반드시 지팡이를 붙잡고 앉으면 요를 떠나지 못하여 아픈 症勢가 그치지 않나니 이것이 넷째 괴로움이다.

일곱 자도 안되는 몸뚱이는 靈魂의 집이라 情慾이 속을 사귀어 疾病을 스스로 부르나니 譬喩하면 큰 집이 장차 기울어짐에 바람을 쫓아 흔들리어 집 벽이 무너지는지라, 집 임자는 할 수 없이 떠나 멀리로 가게됨과 같으니 이것이 다섯째 괴로움이다.”⁹⁷⁾라고 하여 詳細히 表現하고 있다. 以上の 內容은 氣功에 있어 못 사람들이 다섯가지 괴로움에 빠지게 되는 原理와 氣功의 必要性을 含蓄의으로 說明하였다.

‘哲 止感 調息 禁觸’에 關해 《譯解三一神語》에 “止感하면 心平하고 調息하면 氣和하고 禁觸하면 身康하나니 止 調 禁 三法은 防妄賊苦魔之利仗也라”⁹⁸⁾라 하였고, 《會三經》 三途篇에 “止感然後에 乃得心

平이니 心既平則感途六境이 盡化爲善하고 調息然後에 乃得氣和니 氣既和則息途六境이 盡化爲清하며 禁觸然後에 乃得身康이니 身既康則觸途六境이 盡化爲厚하나니라.”⁹⁹⁾라 하였으며, 또한 “心既平則性可通이오 氣既和則命可知요 身既康則精可保라”¹⁰⁰⁾라고 하여 止感, 調息, 禁觸을 통하여 心平, 氣和, 身康하여지고 나아가 通性, 知命, 保精에 到達하게 되는 原理와 止, 調, 禁 三法이 妄倭된 盜賊과 괴로운 魔鬼를 막는 이로운 몽둥이가 됨을 說明하였으니 止, 調, 禁 三法은 氣功에 있어서, 善惡과 清濁과 厚薄이 뒤섞여 마음대로 살아가는 衆生들로 하여금 잘되는(化行) 길로 이끌어 제가끔 바른 길로 나아가 참된 地境에 돌아가게 하는 修鍊法¹⁰¹⁾으로 보여진다.

止感法, 調息法, 禁觸法의 各各에 對해서 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 止感法은 《會三經》 三途篇에 “기쁨을 빛으로 보이지 않으며, 성냄은 氣運을 부리지 않으며, 두려워하되 怯내지 않으며, 슬퍼하되 恤버리지 않으며, 貪하나 清廉함을 잃지 않으며, 싫으나 뜻에 게으르지 않는 것이 느낌을 그치는 法¹⁰²⁾”임을 밝혔고, 《三法會通》 方法論에 “괴로운 魔鬼가 서로 틈을 엿보아 物件으로 쫓아 마음으로 옮겨드니 안으로 玄宮 곧 두 눈썹사이를 보면 마음이 맑아지고 邪惡한 生覺이 없어지니 佛教의 參禪이 이를 模倣함을 어찌 疑心하겠는가. 마

97) 上揭書, pp.951-953 “凡人在胎之初 稟得先天之眞 其樂 爛漫然 自不知其攸極 月滿而先離於母 纔成第二之新世界 是爲一苦, 人之始生也 如芽出土 柔軟體質 不能自立 被慈母扶而養之 乳食睡臥 怡然無所憂 時變而日蒸 至三年而免於父母之懷 是爲二苦, 十歲而幼 二十而壯 骨格漸盛 血氣方强 不知老之將至 歲不我延 物盛而衰 是爲三苦, 人老則氣衰血虧 裏感外傷 疾病纏身 行必扶杖 坐不離褥 疼痛不自已 是爲四苦, 七尺軀殼 靈魂之舍 情慾交中 疾病自召 譬如巨厦將傾 風從搖之 屋壁頽毀 主人不敢不離居而遠之 是爲五苦.”

98) 上揭書, p.34

99) 上揭書, p.182

100) 上揭書, p.182

101) 上揭書, p.179 : 《會三經》 三途篇 “神人之降也 憂於是 設三法而教民 曰止 調 禁 使任者化 各循正途 歸于眞界.”

102) 上揭書, p.179 : 《會三經》 三途篇 “喜不形色 怒不使氣 懼而不怯 哀而不毀 貪不傷廉 厭不惰志 此 止感之法也”

음을 밝혀서 性品을 봄에 깨닫는 敎派가 많이 갈리었을 뿐¹⁰³⁾이라 하였으며, 《三法會通》三法略說에 “안으로 보기를 오래하여 精神을 기르면 彩色구름이 모였다가 때로는 개임과 같아 두 눈썹 사이가 天宮으로 變하여 크게吉하고 祥瑞로우며 밝고 빛나게 된다. 여섯 가지 느낌을 그쳐 人情과 物慾을 잊어버리면 온갖 魔鬼를 化하게 하여 자취를 감출 것이고, 착함도 없고 惡함도 없어 마음이 平溫하면 이에 性品을 트고 功業을 이루게 되리라.”¹⁰⁴⁾ 하였다. 止感法은 氣功三調中 調心¹⁰⁵⁾에 該當하는 것으로 文獻 106)107)108)109)110)111)112)113)114)115)

116)117)118)에 나타나 있는 方法들을 概括的으로 要約, 整理하면 다음과 같다. 止感法은 크게 修鍊中 아무런 意識을 介入시키지 않고 모든 것을 自然에 맡기는 無爲法과 意識을 介入시켜 一念으로 萬念을 대신함으로써 雜念을 排除하는 有爲法으로 區分한다. 有爲法에는 意守法과 放鬆法이 있는데, 意守法이란 意識을 集中하여 이른바 一念으로 萬念을 대신하고 雜念을 排除하여 本性에 通하고자 하는 方法이며, 放鬆法은 意識의 身體와 精神을 弛緩시켜 放鬆¹¹⁹⁾에 이르게 하는 方法을 말한다. 意守法은 다시 意守하는 對象에 따라 內景¹²⁰⁾意守, 外景意守, 采外

- 103) 上揭書, p.119 : 《三法會通》方法論 “止感何如 心平可期 苦魔相狙 逐物意移 內視玄宮 心淨無邪 佛門參禪 做此何疑 明心見性 覺宗多岐”
- 104) 上揭書, p.115 : 《三法會通》三法略說 “內視久而養精 彩雲集而時晴 玄宮變而紫城 大吉祥而光明 止六感而忘情 化百魔而潛形 無善惡則心平 性乃通而功成”
- 105) 李南九, 尹暢烈 : 養生에 關한 文獻의 考察, 大韓原典醫史學會誌 제8권, 1994, p.82 : 調心이란 意識의 訓練을 말하는 것으로 意守 혹은 練意라 稱하고 있으며 形神이 安定을 이루고 있는 狀態下에서 坐禪이나 意守丹田 등의 方法으로 雜念을 排除시켜 入靜의 狀態에 到達하고자 하는 方法인데 여기서 入이란 進入이란 의미이고 靜이란 安定의 意味로서 入靜이란 外界刺戟에 拘碍받지 않고 淸淨한 心理狀態를 維持하는 境界를 말한다.
- 106) 明治國 : 意松靜功修練法, 北京, 北京科學技術出版社, 1993, pp.21-32
- 107) 許紹延, 方澤忠, 佟風琴 : 中華醫療氣功精選, 未詳, 新時代出版社, 1995, pp.41-44
- 108) 陶秉福, 楊衛和 : 氣功療法集錦(二), 北京, 人民衛生出版社, 1985, pp.54-58
- 109) 宋天彬, 劉元亮 : 中國氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp.47-70
- 110) 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
- 111) 林準圭 譯 : 中國氣功, 서울, 보건신문사, 1987, pp.83-96
- 112) 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

- 113) 연변 조선족 자치주 기공과학연구회 : 기공 한번해봅시다, 서울, 논장, 1991, pp.65-72
- 114) 龐明, 潤川 : 氣功要旨, 北京, 華夏出版社, 1989, pp.46-73
- 115) 錢新, 培田編 : 氣功答疑, 北京, 人民體育出版社, 1991, pp.60-88
- 116) 박종관 : 中國醫療氣功, 未詳, 서림문화사, 1993, pp.47-48, 53, 64
- 117) 陶熊, 張朝鄉, 金冠, 閻海 : 氣功精選續篇, 未詳, 人民體育出版社, 1987, pp.386-404
- 118) 도명복 : 곡림신기공, 서울, 모아, 1990, pp.34-43
- 119) 손정희, 김나영 : 放鬆功에 關한 考察, 大韓氣功醫學會誌, 제2권 2호, 1998, p.72 : 放鬆은 氣功鍛鍊의 核心 內容中の 하나인데, 所謂 “松”은 放鬆의 뜻으로 緊張하지 않은 狀態를 가리킨다. 첫째로는 意識의 放鬆이 必要하고 大腦皮質에서 全身에 信號를 보내어서 肌肉, 腱, 靱帶, 筋, 膜, 關節에서 內臟에 이르도록 放鬆을 하는 것이 必要한데, 拮抗적인 筋肉, 肌腱處에서의 相對的 穩定과 放鬆狀態가 되게 하고, 拙力을 使用하지 않는 즉 用力不用力의 狀態를 말한다. 둘째는 松하되 늘어지지 않는 것인데 放鬆은 이 두 가지를 包括하여 그 하나는 精神的 放鬆이고 또 하나는 頭에서 脚으로, 內臟에서 筋皮에 到達하는 身體의 放鬆이다.
- 120) 김태우, 윤종화 : 氣功중 東醫寶鑑의 內景에 關한 研究, 大韓氣功醫學會誌 創刊號, 1996, pp.150-152 : 內景은 內視, 內觀, 內照, 凝神이라고도 하며 辭典의으로는 다음

景法, 意守呼吸 등으로 나누어 지고, 意守하는 방법에 따라 守一法과 存想法으로 나누어 지는데, 內景意守란 身體內的 臟腑 筋骨 經絡이나 丹田 百會 等 身體의 어느 部位를 意守하는 方法이고, 外景意守란 身體外的 山川草木 日月星辰 等 外部環境을 意守하는 方法이며, 采外景法이란 身體外的 外景을 身體內的 內景으로 끌어들여 以外養內하는 方法이고, 意守呼吸이란 調息法과 겹쳐지는 부분인데 意識을 呼吸에 集中시켜 마음의 安定을 取하여 本性에 다가가고자 하는 方法이다. 守一法이란 意識을 어느 한 部位 즉 丹田이

과 같은 뜻이 있다. 첫째 內臟과 腑의 生理功能, 病理變化的 外的表現의 相互反映關係를 가리킨다. 둘째 思惟活動을 內向하여 意로서 臟腑組織을 觀察하는 것을 가리킨다. 눈으로 보는 것은 본래 外觀을 향하는 것인데, 內視는 눈을 사용하지 않는 것이 아니라 아울러 깨닫는 것을 말한다. 內視는 道를 터득하는데 필요한 것을 가리킨다. 《太平經》에는 “眩目 內視하여 마음을 안으로 다스리는 陰明反洞하여 太陽에 스며든다. 그리하여 안에서 道를 터득한다. 마치 火로써 안을 밝게 비추는 것과 같다.”고 했다. 《黃庭經》 梁丘子注釋에서는 “內는 心이고 景은 象이다. 外景은 日月星辰의 象을 말함이고, 內景은 血肉, 筋骨, 臟腑의 象을 말함이다. 心은 몸 안에 있어 一切의 象을 관찰한다. 故로 內景이라 했다.”라고 나와있다. 또한 《雲笈七篇 內丹》을 보면 聖人 셋이 말하는 內視란 “一心으로 集中하는 것이다.”라고 해서 氣功修練時 意識活動을 目光으로 하여금 心, 肝, 腎 등 身體의 어떤 한 部分을 注視케 하는 것이라 했다. 《仙佛合宗》에선 “回光內照”라는 것을 說明하기를 “目光을 거두어 들어 조용히 本性을 內視하는 하나의 가르침인 것이다. 다만 이러한 凝神을 가르쳐 줄 수 있는 것이긴 하나 그것 만으로 氣血에 注入할 수는 없는 것이다.”라고 했다. 《道言淺近說》에 凝神에 대하여 “맑은 마음을 거두어 들어 그 안에 넣는 것이다. 마음이 아직 맑지 않았을 때는 亂閉하지 말아야 하며, 먼저 자동자면하여 動이 돌아와 清涼恬淡하면 비로써 氣血 속에 거두어 들인다.”라고 했고, 《清靜經》에는 “慾心を 버리면 마음이 저절로 맑아지고, 마음을 깨끗하게 하면 神은 저절로 맑아진다.”고 했다.

나 百會 등에 集中시키는 方法을 말하며, 存想法이란 存想法이라고도 하는데 눈을 감고 內面世界를 보면서 意念하는 것으로 글자, 글귀, 그림, 모양 등을 對象으로 하는 方法이다. 放鬆法은 다시 自然放鬆法과 部分放鬆法 그리고 三線放鬆法으로 나누어 지는데, 自然放鬆法이란 몸가짐을 잘 한 다음 全身이 自然的으로 弛緩되게 하는 方法이고, 部分放鬆法이란 머리 목 가슴 등 한 개 部位씩 천천히 弛緩시키는 方法이며, 三線放鬆法은 人體를 前面 側面 後面의 세 線으로 나누어 順序대로 弛緩시키는 方法을 말한다.

둘째, 調息法은 《會三經》 三途篇에 “풀과 나무는 酸素가 많고, 솟과 주검은 炭素가 많고, 추위에 毒한 病이 많고, 더위에 뜨거워 답답함이 많고, 번개는 마름이 많고, 비는 젖음이 많으니, 이 여섯 가지는 하나가 없든지 너무 갖춤이 옳지 않다. 너무하면 사람으로 하여금 김이 흐려서 도리어 그 害를 받으니 오직 아는 이라야 살펴서 能히 操心하여 調節하나니 이것이 숨쉬임을 고루는 法”¹²¹⁾이라 하였고, 《三法會通》 方法論에 “時間을 늘리어서 呼吸하면 그 效驗이 神奇하게 나타나니 氣運이 배꼽아래 丹田에로 내려가 會度함을 미루어 알리라. 仙敎의 導引 工夫가 또한 이 가운데 있으니 氣運을 기르고 性品을 鍛鍊함이야말로 우리 倥門의 한 갈래”¹²²⁾라 하였으며, 《三法會通》

121) 大倥敎總本司：前揭書, p.180：《會三經》 三途篇 “草木多酸 炭尸多穢 寒多毒厲 熱多暑鬱 電多燥 雨多濕 此六者 不可一無而極備也 極即令人氣濁 反受其害 惟知者 察 能 慎 節之 此 調息之法也”

122) 上揭書, p.119-120：《三法會通》 方法論 “調息何如 氣和乃宜 延時呼吸 奏效神奇 氣降丹田 會度可推 仙客導引 亦在乎斯 養氣煉性 倥派一支”

三法略說에 “새벽빛이 흰하게 밝아와서 책상머리가 고요하고窓이 밝을 때 深呼吸을 行하되 들숨과 날숨의 度數를 같이 할 것이다. 처음에 가슴속이 열리면 氣運바다, 곧 배꼽밑의 丹田이 시원해지고 또 불두덩이 트이고 尿道와 肛門의 둘레를 급히 굴러 꿈무니로부터 머리끝 뒤통수까지 차례로 열리며 天宮에 到達할 때에는 두 눈썹 사이가 트이리라. 때로는 順하고 때로는 거스르기도 하니 그 이름이 會度인 바, 탐내어 서둘지 말고 자량도 말아야 功業 마침을 기약할 수 있다.”¹²³⁾ 고 하였다. 調息法은 氣功三調 中 調息¹²⁴⁾에 該當하는 것으로, 文獻¹²⁵⁾¹²⁶⁾¹²⁷⁾에 나타나 있는 方法들을 概括的으로 要約, 整理하면 다음과 같다. 調息法은 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 것의 配合, 呼吸速度의 調節等에 따라 크게 自然呼吸法, 腹式呼吸法, 提肛呼吸法, 口鼻呼吸法, 練呼와 練吸法, 意守呼吸法, 體呼吸法으로 나눌 수 있다. 自然呼吸法은 平素에 呼吸하던 習慣대로 하는 方法으로 呼吸法의 가장 基本이 되

는데, 여기에는 呼吸에 따라 胸部가 起伏하는 自然胸式呼吸法, 呼吸에 따라 腹部가 起伏하는 自然腹式呼吸法, 呼吸에 따라 胸腹이 모두 起伏하는 自然胸腹式呼吸法 등이 있다. 腹式呼吸法은 自然呼吸法을 鍛鍊한 後에 行하는 것으로, 吸氣時 腹筋을 弛緩시켜 自然隆起되도록 하고, 呼氣時에 意識的으로 부드럽게 腹筋을 收縮시켜 腹部가 陷沒되게 하는 方法이다. 여기에는 吸氣時 腹部가 漸次 隆起하고 呼氣時 漸次 陷沒하는 腹式順呼吸法, 吸氣時 腹筋을 收縮하여 腹部를 陷沒하고 呼氣時 腹筋을 自然放鬆하여 腹部가 隆起되게 하는 腹式逆呼吸法, 柔和한 狀況에서 呼吸을 따라 小腹部가 微微하게 起伏하는 潛呼吸法, 潛呼吸보다 더 腹部의 움직임이 없이 但只 想像으로 臍部를 通해 呼吸하는 臍呼吸法, 一名 胎息呼吸法 등이 있다. 提肛呼吸法은 意念으로 吸氣時 會陰의 肌肉을 收縮하게 하고 呼氣時 會陰部를 느슨하게 하는 呼吸法이다. 口鼻呼吸法은 입과 코를 使用하여 呼吸을 行하는 것인데 鼻呼鼻吸法, 口呼鼻吸法, 口呼口吸法 등이 있다. 練呼와 練吸法은 呼氣延長, 呼停吸, 呼後念字 등의 方法으로 呼氣를 强하게 하는 것이 練呼法이고, 吸氣延長 吸停呼 吸後念字 등의 方法으로 吸氣를 强하게 하는 것이 練吸法이다. 意守呼吸에는 呼吸時 숫자를 헤아리는 數息法, 自身の 呼吸을 속으로 듣는 聽息法, 呼吸時 코로 出入하는 氣에 注意를 集中하는 髓息法, 呼吸調整이 上當한 水準에 이르렀을 때 할 수 있는 아주 深長柔軟한 呼吸法인 止息法等이 있다. 體呼吸法은 呼吸修鍊이 高度에 達하여 體表의 皮膚로 呼吸하는 것으로 一名 ‘皮膚呼吸’이라고도 한다.

123) 上揭書, p.116 : 《三法會通》 三法略說 “曙色將白 几靜窓明 行深呼吸 出入同度 初關胸關 氣海壯觀 且通陰戶 急轉雙環 尾闕玉枕 次第開鑰 既朝天宮 息門乃坼 或順或逆 是名會度 勿貪勿矜 完功可圖”

124) 李南九, 尹暢烈 : 前揭書, p.82 : 調息은 練功時 呼吸이 深長, 緩慢, 均勻되도록 要求하는 것으로 氣息 혹은 練氣라 稱하고 있는데 自然呼吸狀態에서 鼻吸, 鼻呼나 혹은 鼻吸, 口呼方式의 呼吸을 訓練하고 調節하여 呼吸이 漸漸 柔和, 緩慢되고 均勻, 深長하게 되도록 努力하는 方法이다.

125) 張和 : 中國氣功學, 未詳, 五洲出版社, 未詳, pp.79-83

126) 張恩勤 : 中國氣功, 上海, 上海中醫學院出版社, 1990, pp.57-61

127) 손사명, 辛民教 : 圖解 導引氣功學, 서울, 영림사, 1988, pp.74-75

셋째, 禁觸法은 《會三經》 三途篇에 “空巧한 말을 귀에 들이지 않으며, 阿諛한 빛을 눈에 사귀지 않으며, 코로 비린내를 맡지 않으며, 입으로 시원함을貪하지 않으며, 淫蕩하되 奸惡함에 이르지 않으며, 다닥치되 살이 헐지 않게 하나니, 이것이 부디침을 禁하는 法”¹²⁸⁾이라 하였고, 《三法會通》 方法論에 “향불을 피우고 三一神誥를 읽으면 온갖 魔鬼가 엿보지 못하리라. 아울러 冥想속으로 들어가 몸가짐에 얽매임이 없는 것이니, 儒敎의 克己工夫도 이에서 지남이 없을 것이다. 몸을 닦고 性品을 거느리니 倫理의 가르침도 이것에 依支한다.”¹²⁹⁾고 하였으며, 《三法會通》 三法略說에 “날마다 이른 새벽에 한배검게 네 번 절하고 覺辭를 외우고 잠잠히 願禱를 드리며 紫檀香을 피우고 三一神誥를 읽으라. 참된 精氣를 保全하고 반드시 찬물에 沐浴하며 衣冠을 정제하고 듣고 보는 것을 警戒하며 술, 담배와 비린 것과 냄새나는 飲食을 끊고 情慾을 禁하라. 生覺에 사특함이 없으면 허울을 가히 잊을 것이고, 天宮에 올라 한배검의 恩惠를 입으면 마음은 저절로 즐겁고 몸이 또한 便安하게 된다.”¹³⁰⁾고 하였다. 禁觸法은 氣功三調 中 調身¹³¹⁾에 該當하

는 것으로, 文獻¹³²⁾에 나타나 있는 方法들을 概括的으로 要約, 整理하면 다음과 같다. 禁觸法은 누워서 修鍊하는 臥式, 앉아서 修鍊하는 坐式, 서서 修鍊하는 站式, 움직이면서 修鍊하는 走式 등으로 나뉘어진다. 臥式은 바닥에 바르게 누워서 修鍊하는 仰臥式, 바닥에 옆으로 누워서 修鍊하는 側臥式, 上半身과 머리를 높히고 비스듬이 기대어 누워서 修鍊하는 半臥式 등이 있다. 坐式은箱子나 椅子 위에 自然스럽고 便安하게 앉아서 修鍊하는 平坐式, 등받이가 있는 椅子 위에 앉아서 修鍊하는 靠坐式, 바닥이나 方席위에 흔히 말하는 양반자세로 앉아서 修鍊하는 盤坐式, 양무릎을 땅에 대고 발바닥이 위로 向하게 앉아서 修鍊하는 跪坐式 등이 있다. 站式과 走式에는 많은 種類의 修鍊法이 있는데, 그 中 站式에는 三圓式과 下按式 등이 主로 使用되고 走式에는 太極步가 愛用된다.

以上の 內容을 綜合해보면 止感, 調息, 禁觸의 三法에는 明心見性을 爲主로 하는 佛敎와 養氣煉性을 爲主로 하는 仙敎와 修身率性을 爲主로 하는 儒敎等 儒佛仙三敎의 宗旨가 包含되어 있음을 볼 수 있으니, 實로 孤雲 崔致遠 先生이 說破한 玄妙之道, 風流道임을 알 수 있다.

또한 《會三經》 歸一篇에서는 止感, 調息, 禁觸의 方法을 演繹하여 哲人의 修道方法으로 自然界의 六大元素인 空(天), 熱(火), 震(電), 濕(水), 燥(風), 固(地)와 人體의 三眞, 三妄인 性, 命, 精, 心,

128) 大倣敎總本司 : 前揭書, p.181 : 《會三經》 三途篇 “巧言 不入耳 佞色 不接眼 鼻不聞腥 口不貪爽 淫不格姦 抵不毀肌 此 禁觸之法也”

129) 上揭書, p.120 : 《三法會通》 方法論 “禁觸何如 身康自爲 焚香讀誥 妄賊無窺 轉入冥想 措身不羈 儒家克己 莫過於茲 修身養性 倫敎是依”

130) 上揭書, pp.116-117 : 《三法會通》 三法略說 “每早晨 拜天祖 念覺辭 行默禱 燒梅香 讀神誥 保眞精 必冷浴 整衣冠 戒耳目 斷葷酒 禁情慾 思無邪 形可忘 登玉殿 披寶光 心自樂身且康”

131) 李南九, 尹暢烈 : 前揭書, p.82 : 調身은 形體를 調整하는 것으로서 自己身體에 符合

되는 練功姿勢나 形態를 選擇하여 修鍊하므로써 心身을 安定되게 維持하고자 하는 方法이다.

132) 김태우, 윤중화 : 氣功修鍊의 基本的 分類와 針灸學과의 關係, 大韓氣功醫學會誌 제2권 1호, 1998, pp.169-172

氣, 身을 聯關시켜 三十六種의 妙化相을 提示하고 있는데, 觀天太虛以之通性合德, 觀火大明以之知命合慧, 觀電至健以之保精合力, 觀水不波以之止感心平, 觀風不淫以之調息氣和, 觀地不遷以之禁觸身康, 觀地承天以之修身率性, 觀風行天以之養氣煉性, 觀水映天以之明心見性, 觀地盪火以之安身立命, 觀風吹火以之益氣延命, 觀雲蔽日以之斂心俟命, 觀地有震以之定身固精, 觀風驅雷以之引氣導精, 觀雲藏電以之潛心畜精, 觀電感水以之萃精淡心, 觀火蒸水以之護命操心, 觀天雲遊以之寬性舒心, 觀電起風以之揚精抑氣, 觀火引風以之正命順氣, 觀天風噓以之衍性調氣, 觀雷落地以之健精攝身, 觀日照地以之守命養身, 觀天包地以之虛性實身, 觀雲駕風以之寬心正氣, 觀風冲土以之整氣束身, 觀地涵水以之潤身恬心, 觀水圯地以之靜心持身, 觀地受風以之端身凝氣, 觀風行水以之靖氣鎮心, 觀天煦日以之修性信命, 觀熱起電以之安命藏精, 觀雷震天以之勵精存性, 觀天有雷以之養性會精, 觀電發火以之鍊精順命, 觀火熱空以之考命盡性等이다. 이것은 哲人이 自然界의 變化相을 觀察하여 自己의 三眞과 三妄을 鍛鍊하는 原理를 表現한 것으로 生覺된다.

‘一意化行 返妄則眞’에 關해 《譯解三一神誥》 眞理訓에는 “一意는 모든 生覺을 꿰으며 그 뜻을 바르게 하나로 세워 어떠한 狀況에서도 흔들리지 않고 目標을 이룸을 말하며, 化行은 哲人이 둘도 없이 貴重하게 여기는 것으로 그 참된 根源은 減하지도 않고 原來의 참됨이 保存되니, 가달을 돌이키면 곧바로 참됨이 된다.”¹³³⁾고 하였고, 또한 “하늘이 참됨을

賦與함에는 모두 같이 하였으나 萬物은 치우치고 사람은 온전하며, 사람이 참됨을 받음에는 다름이 없건마는 衆人은 任走하고 哲人은 化行한다. 그러나, 오직 온전한 까닭에 能히 참됨에 돌이킬 수 있고 (返眞), 오직 化行하는 까닭에 가달을 돌이킬(返妄) 수 있으니, 그런즉 아득함(迷)과 깨달음(悟)이 단지 돌이키고 돌이키지 못함에 있음”¹³⁴⁾을 말하였고, 《會三經》 三妄篇에 “참됨에 나아가는(卽眞) 길은 돌이킴(返)에 있고, 가달을 돌이키는(返妄) 길은 되어 감(化)에 있으며, 되어 가는 法은 한 뜻으로 함(一意)에 있는 것임”¹³⁵⁾을 밝히고 있다. ‘發大神機’에 關해 《會三經》 三神篇에 “見聞知行 是曰神機”¹³⁶⁾라 하여 見, 聞, 知, 行의 네가지 神機가 있음을 밝히고 있고, 《譯解三一神誥》에는 四大神機에 關해 仔細히 言及하고 있는데 “첫째, 見神機는 가까이는 自身과 다른 사람의 臟腑와 털구멍을 보며 멀리는 天上世界와 여러 世界 물속 땅속 世界의 모든 情形을 밝게 보는 것이고, 둘째, 聞神機는 天上과 地上 및 모든 世界의 사람과 動物의 소리를 모두 듣는 것이며, 셋째, 知神機는 天上天下 및 過去와 未來의 일과 사람 마음속에 감추어진 일 뿐만 아니라 神이 비밀스레 감춰둔 일을 남김없이 다 아는 것이고, 넷째, 行神機는 耳目口鼻의 功能을 互用하고 無數한 世界를 번개와 같이 往來하며 空中과 땅속과 金石水火를 막힘없이 通行하고 몸을 億萬

二寶訣也 眞本無減 圓滿自在 回妄卽眞也”

134) 上揭書, p.37 : “天賦皆同 物偏人全 人受無別 衆任哲化 惟全故 能返眞 惟化故 能返妄 然則一迷一悟 亶在返不返而已.”

135) 上揭書, p.162 : 《會三經》 三妄篇 “卽眞之道 存乎返 返妄之道 存乎化 化行之法 存乎一意”

136) 上揭書, p.129

133) 大宗教總本司 : 前揭書, p.34 : 《譯解三一神誥》 眞理訓 “一意 絶萬起邪想 一正其意 萬挫不退 萬搖不動 做成一團也 化行 爲哲無

個로 나누어 變化할 뿐만 아니라 뜻에 따라 마음대로 行하게 하는 것임”¹³⁷⁾을 말하였다. 이것은 氣功을 통하여 인간의潛在力이 啓發됨에 따라 나타나게 되는 本然의 能力을 說明한 것으로 生覺된다. 《會三經》 三妄篇에서는 “耳目之聰明 手足之銳敏 體膚之充健 … … 見聞知行之機莫不資是而發 此其所以貴也”¹³⁸⁾라 하여 見, 聞, 知, 行은 눈과 귀의 밝음, 손발의 敏捷함, 몸의 充實함을 바탕으로 하므로 우리 몸의 感覺과 運動을 鍛鍊하고 몸을 健實히 하여야 함을 強調하고 있으며, 또한 《會三經》 三神篇에 “哲人이 神의 세가지 本能인 大德, 大慧, 大力에 힘입어서 見聞을 널리하고, 知을 다하며, 行함을 넓히는 것”¹³⁹⁾을 말하였는데, 이것으로 哲人이 四大神機를 發하여 神의 大德, 大慧, 大力에 適合을 알 수 있다. 여기에서 德, 慧, 力 三大에 關係 살펴보면 《會三經·三神篇》에 “天神은 德이 넓고 慧가 밝으며 힘이 强하다.”¹⁴⁰⁾라고 하였고, 또 “德, 慧, 力은 天神의 本能으로서 宇宙를 創造하는 原動力이니, 無形으로 造化하여 萬物이 나고 길러지니 大德이라 할 만하고, 無言으로 教化하여 萬物이 깨달으니 大慧라 할 수 있으며, 無爲로 治化하여 萬物

이 各各의 處所를 얻으니 大力이라 할 수 있다.”¹⁴¹⁾고 하였으며, 또한 《會三經·三哲篇》에 “德은 능히 어짐을 낳고, 슬기는 능히 知慧를 낳고, 힘은 能히 날래움을 낳으며, 어짐은 해야림을 낳고, 지혜는 재임을 낳고, 날래움은 달음을 낳으며, 해야림은 容恕를 낳고, 재임은 알음을 낳고, 달음은 옳음을 낳는다.”¹⁴²⁾고 하였다. 이 내용을 整理하면 다음과 같다.

《圖表2》

(三大)	(三達)	(三平)	(三行)
德	- 仁	- 量	- 恕
慧	- 智	- 度	- 識
力	- 勇	- 權	- 義

‘性通功完 是’에 關係 《譯解三一神誥·天宮訓》에 “性通은 眞性에 通하는 것이고, 功完은 三百六十六의 善行을 가지고(持), 三百六十六의 陰德을 쌓고(積), 三百六十六의 좋은 일(好事)을 짓는(做) 것¹⁴³⁾이라 하였고, 《會三經·三我篇》에서는 “能知我本然之眞을 曰性通이오 能行我當然之極을 曰功完이니 知而不行이 非知也오 不知而行이 非行也니라.”¹⁴⁴⁾라고 하여 能히 나의 本然의 참됨을 아는 것을 性通이라 하고, 能히 나의 當然히 行할 바를 行하는 것을 功完이라 하여 知行一致를 強調하였으며, 《譯解三一神誥·眞理訓》에 “是는 永離五苦世界하고 朝天宮而享天樂也니라”¹⁴⁵⁾라고 하여 生, 長, 肖, 病, 歿의 다섯 가지 괴로움을 벗

137) 上揭書, p.34 : 《譯解三一神誥》 “大神機 曰見神機 近而自他之臟腑毛根 遠而天上及群世界 地中水中諸情形 瞭然見之也, 曰聞神機 天上地上及群世界之人物語音 皆聞也, 曰知神機 天上天下身前後過去未來之事 人物心中 潛伏之事 神秘鬼藏 無遺洞知也, 曰行神機 耳目口鼻之功能互用 無盡數之世界 如電往返 空中地中及金石水火 無碍通行 分身萬億 變變化化 隨意行之也”

138) 上揭書, pp.158-159

139) 上揭書, p.128 : 《會三經·三神篇》 “惟哲……資乎大德 以博見聞 資乎大慧 以窮其知 資乎大力 以廣其行”

140) 上揭書, p.114

141) 上揭書, p.114

142) 上揭書, p.132 : “德能生仁 慧能生智 力能生勇 仁生量 智生度 勇生權 量生恕 度生識 權生義”

143) 上揭書, pp.20-21 : “性通 通眞性也 功完 持三百六十六善行 積三百六十六陰德 做三百六十六好事也”

144) 上揭書, p.198

145) 上揭書, p.35

어나 한얼님(一神)이 계시는 天宮에 올라
永遠한 快樂을 누리게 됨을 말하였다.

以上的 內容을 綜合해보면 哲人이 氣功
原理를 認識하고 止, 調, 禁 三法을 한 뜻
으로 修行하여 心, 氣, 身 三妄을 돌이키
고, 三眞으로 나아가 見, 聞, 知, 行의 四
大神機를 發함에 大德, 大慧, 大力한 神의
本能에 合하고 永遠한 快樂을 누리게 됨
을 알 수 있다.

3. 《三一神誥·眞理訓》에 나타 난 氣功原理와 韓醫學과의 相關性

1) 三眞, 三妄과 三寶와의 相關性

《素問·陰陽離合論》에 “天覆地載 萬
物方生”¹⁴⁶⁾이라 하였고, 《素問·天元紀
大論》에 “在天爲氣 在地成形 形氣相感而
化生萬物矣”¹⁴⁷⁾라 하였으며, 《素問·寶
命全形論》에 “夫人生於地 縣命於天 天地
合氣 命之曰人”¹⁴⁸⁾이라 하여 人物이 모두
天地의 形과 氣로 말미암아 비롯되는 것
임을 밝히고 있으며, 또한 사람이 하늘로
부터 命을 받음을 나타내었다. 《靈樞·
本神篇》에 “天之在我者 德也 地之在我者
氣也 德流氣薄而生者也”¹⁴⁹⁾라 하여 하늘
의 德과 땅의 氣가 流薄하여 사람이 生함
을 말하였고, 또 “生之來謂之精 兩精相搏
謂之神”¹⁵⁰⁾이라 하여 生命의 根源이 精氣
임을 밝힘과 同時에 精氣를 作用케 하는
것이 神임을 말하고 있으며, 《素問·六
節藏象論》에 “天食人以五氣 地食人以五味
五氣入鼻 藏于心肺 上使五色修明 音聲能

彰 五美入口 藏于腸胃 味有所藏 以養五氣
氣和而生 津液相成 神乃自生”¹⁵¹⁾이라고
하여 하늘과 땅의 五氣와 五味에 依해 人
間의 生命活動이 시작될 뿐만 아니라 神
또한 스스로 生한다고 하였으며, 《靈
樞·本臟篇》에서는 “人之血氣精神者 所以
奉生而 周於性命者也”¹⁵²⁾라 하여 사람의
精氣神이 生의 바탕이 될 뿐만 아니라 本
性和 목숨에까지 이르게 됨을 表現하였
다. 《素問·寶命全形論》에 “天覆地載 萬
物悉備 莫貴於人 人以天地之氣生 四時之
法成”¹⁵³⁾이라 하여 사람이 萬物 가운데에
서 가장 貴한 이유가 하늘과 땅의 氣運으
로 生하고 四時의 法으로서 이루어지는
것임을 말하였는데, 王氷은 註에서 “天以
德流 地以氣化 德氣相合 而乃生… … 則
假以溫涼寒暑 生長收藏 四時運行 而方成
立”¹⁵⁴⁾이라 하여 사람이 하늘의 德과 땅
의 氣가 서로 合하여 생기게 되며, 溫,
涼, 寒, 暑의 氣와 生, 長, 收, 藏하는 四
時의 法이 運行되어 이루어지게 됨을 밝
혔다. 여기에 나타난 生, 長, 收, 藏하는
四時의 法은 《素問·四氣調神大論》에
詳細히 言及되어 있는데 各各에 대하여
살펴보면 다음과 같다. 첫째, 봄 三個月은
發陳이라 하니, 天地가 모두 生하고 萬物
이 이로써 繁榮한다. 밤에 자고 아침에
일어나 들에서 널리 걷는다. 머리를 풀고
身體를 느긋이 해서 志가 생겨나게 한다.
生하되 죽이지 말고, 주되 빼앗지 말며,
賞하되 罰하지 말라. 이것이 春氣에 應함
이고, 養生하는 方法이다. 이를 거스른다면
여름에 寒變이 되니 成長하는 氣運(여

146) 洪元植 譯 : 校勘直譯黃帝內經素問, 서울,
傳統文化硏究會, 1996, p.51

147) 上揭書, p.375

148) 上揭書, p.158

149) 洪元植 譯 : 校勘直譯黃帝內經靈樞, 서울,
傳統文化硏究會, 1995, p.98

150) 上揭書, p.98

151) 上揭書, p.66

152) 上揭書, p.322

153) 上揭書, p.157

154) 王氷 註 : 黃帝內經素問, 未詳, 大城出版
社, 未詳, p.217

름)을 받드는 바가 적어진다.¹⁵⁵⁾ 둘째, 여름 三個月은 蕃秀라 하니, 天地의 氣運이 교차되고 萬物이 꽃피고 열매맺는다. 밤에 자고 아침에 일어나며 햇볕에 싫증나게 하지 말라. 志가 怒하지 않도록 하고, 꽃이 활짝 피어나게 하며, 우리 몸의 氣가 疎泄되게 하고, 좋아하는 바가 밖에 있는 것 같이 하라. 이것이 夏氣에 對應하는 것이고 養長하는 方法이다. 이것을 거스른다면 心을 傷하여 가을이 되어 瘡疾이 되고, 收斂하는 氣運(가을)이 적어져서 겨울에 이르러 重病이 된다.¹⁵⁶⁾ 셋째, 가을 三個月은 容平(받아들이고 추려낸다)이라 하니, 天氣가 急하고 地氣가 明朗하다. 일찍 잠자리에 들고 일찍 일어나 닭과 함께 行動한다. 志로 하여금 편안히 하여 秋刑을 누그러지게 한다. 神氣를 收斂하여 秋氣가 平하게 한다. 그 뜻을 바깥에 두지않아 肺氣가 맑게 한다. 이것이 秋氣에 應함이고, 養收하는 方法이다. 이것을 거스른다면 肺를 傷하여 겨울에 飡泄이 되니, 貯藏하는 氣運(겨울)이 적어진다.¹⁵⁷⁾ 넷째, 겨울 三個月은 閉藏이라 하니, 얼음이 얼고 땅이 갈라진다.

陽에 動擾되지 않게 한다. 일찍 자고 늦게 일어나 반드시 해(日)를 기다린다. 志로 하여금 감추인 듯 숨은 듯, 私事로운 뜻이 있는 듯 하고 자기에게 얻음이 있는 듯 한다. 찬 것을 避하고 따뜻한 것을 取하며 皮膚가 汗을 흘려서 氣가 자주 빼앗기는 일을 하지 말라. 이것이 冬氣에 應함이고, 養藏의 方法이다. 이것을 거스른다면 腎을 傷하여 봄에 痿厥이 되니, 發生하는 氣運(봄)이 적어진다.¹⁵⁸⁾

以上の 내용을 綜合해보면 眞理訓의 “人物 同受 三眞 曰 性 命 精 人全之 物偏之”라는 句節과 一脈相通함을 發見할 수 있는데, 眞理訓의 內容이 總論이라면 《黃帝內經》에 散在되어 있는 內容은 各論에 該當함을 類推할 수 있다. 여기에서는 또한 精 氣 神과 性 命 精의 相關性에 關한 內容이 言及되었는데, 예로부터 韓醫學에서는 精 氣 神을 三寶라고 稱하며 人體의 重要な 生命要素로 認識해 왔다. 眞理訓의 展開論理에 依하면 性 命 精 三眞은 心 氣 身 三妄과 不可分의 關係에 있으므로 精 氣 神 三寶와의 聯關性을 圖表化시켜보면 다음과 같다.

《圖表 3》

(三 眞)	(三 妄)	(三 寶)
性	+	心 = 神
命	+	氣 = 氣
精	+	身 = 精

위의 圖表를 살펴보면 三眞, 三妄의 構成因子에 精과 氣는 包含되어 있지만 神에 대한 言及이 없다. 그러나 神에 대한

155) 金英珠 : 四氣調神大論의 解釋에 關한 考察, 慶山大學校大學院 碩士學位論文, 1996, p.61 : “春三月此謂發陳 天地俱生萬物以榮 夜臥早起廣步於庭 被髮緩形以使志生 生而勿殺 予而勿奪 賞而勿罰 此春氣之應 養生之道也 逆之則傷肝 夏爲寒變 奉長者少”에 對한 意譯

156) 金英珠 : 前揭書, p.61 : “夏三月此謂蕃秀 天地氣交 萬物華實 夜臥早起 無厭於日 使志無怒 使華英成秀 使氣得泄 若所愛在外 此夏氣之應 養長之道也 逆之則傷心 秋爲痠瘡 奉收者少 冬至重病”에 對한 意譯

157) 上揭書, p.61 : “秋三月此謂容平 天氣以急 地氣以明 早臥早起 與鷄俱興 使志安寧以緩秋刑 收斂神氣 使秋氣平 無外其志 使肺清氣 此秋氣之應 養收之道也 逆之則傷肺 冬爲飢泄 奉藏者少”에 對한 意譯

158) 上揭書, pp.61-62 : “冬三月此謂閉藏 水冰地坼 無擾乎陽 早臥晚起必待日光 使志若伏若匿 若有私意 若已有得 去寒就溫 無泄皮膚 使氣亟奪 此冬氣之應 養藏之道也 逆之則傷腎 春爲痿厥 奉生者少”에 對한 意譯

內容이 性과 心 속에 含蓄的으로 包含되어 있음을 “夫性者 神之根也”¹⁵⁹⁾, “心者 君主之官也 神明出焉”¹⁶⁰⁾, “心者 生之本 神之變也”¹⁶¹⁾ “心藏神”¹⁶²⁾, “心藏脈 脈舍神”¹⁶³⁾, “積神于心 以知古今”¹⁶⁴⁾, “心者 五臟六腑之大主也 精神之所舍也”¹⁶⁵⁾, “心者 神之舍也”¹⁶⁶⁾라는 內容을 通하여 알 수 있다. 人體의 三寶인 精, 氣, 神 各各에 對하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 精은 삶의 源泉이며 先後天的 作用이 可能한 人體를 形成하는 單位概念으로서, 體內 몸에 貯藏된 臟腑의 精, 水穀의 精微, 氣, 血, 津液 및 大氣와 自然界의 精微로운 物質 등을 包括한다.¹⁶⁷⁾ 크게 先天之精(狹義의 精)과 後天之精(廣義의 精)으로 나뉘어 지는데, 먼저 先天之精은 人體가 貯藏한 精氣 中에서 生殖機能을 갖는 部分의 物質을 가리키며 生殖의 精이라고도 한다. 先天之精은 사람마다 달라서 各各 獨特한 成長 類型을 決定하고 生長, 發育, 老衰와 깊이 關係되는 先天稟賦로 認識되며, 個人의 發育程度는 精의 變化에 맞추어 進行되며 또한 이것은 男女에 따라 區分이 되니 《素問·上古天真論》에 詳細히 表現되어 있다.¹⁶⁸⁾ 後天之精은 五味에서 비롯된 水穀의 精微로움으로부터 化生하여 精製된 部分이 脾

胃 等の 腐熟運化作用에 依하여 形成된 것으로 人體의 五臟을 充養시키고 六腑를 貫注하여 生命活動과 生長發育의 代謝를 維持시키는 物質的 基礎가 된다. 終局에 先天之精에 生氣를 補充하여 腎에 貯藏되었다가 五臟六腑가 滋養을 必要로 할 때 輸布되는 精을 말하는 것이다. 先天之精과 後天之精은 隔離되어 있는 것이 아니라, 相互依存하고 相互促進하는 關係로 되어 있다. 즉 出生前에는 先天之精이 人體를 形成하고 生命活動을 維持시키며 또한 後天之精의 物質的 基礎를 提供하고, 出生後에는 後天之精이 腎에 藏하여 있으면서 先天之精을 끊임없이 滋養, 補充하게 된다. 精의 主要機能은 다음과 같다. 하나, 精은 生殖과 生長發育에 關聯된다. 둘, 精은 腦髓를 生한다. 셋, 精은 疾病에 대한 豫防能力과 關聯이 있다.¹⁶⁹⁾

둘째, 氣는 世界를 構成하는 가장 基本的인 要素이며, 氣의 運動變化가 自然界 모든 事物을 生成하는 根源이라고 古代의 사람들은 生覺하였는데¹⁷⁰⁾¹⁷¹⁾, 이것은 廣義의 氣에 해당하며, 이같은 觀點이 醫學에 導入되어 人體에 關한 氣의 基本概念¹⁷²⁾이 形成되었는데, 氣는 人身의 生理活動과 外部活動을 하는 生命에너지로서, 人體內에서 끊임없이 運動하고 있는 매우 강한 活力을 갖고 있는 精微로운 要素이며, 人體를 構成하고 身體活動을 維持하는 가장 基本的인 物質이다. 이것은 狹義의 氣에 該當한다. 人體의 氣 中에 가장

159) 林承國 : 前揭書, p.51

160) 洪元植 : 前揭書, p.59 (素問 靈蘭秘典論)

161) 上揭書, p.66 (素問 六節藏象論)

162) 上揭書, p.345 (素問 調經論)

163) 洪元植 : 前揭書, p.101 (靈樞 本神)

164) 上揭書, p.347 (靈樞 五色)

165) 上揭書, p.454 (靈樞 邪客)

166) 上揭書, p.525 (靈樞 大惑論)

167) 鞠淳鎬, 姜政秀 : 東醫寶鑑中の 精氣神에 關한 文獻的 考察(Ⅱ), 大田大學校 韓醫學研究所 論文集, 1997, p.228

168) 蔡禹錫 : 漢醫學概論, 羅州, 東新大學校韓醫科大學, 1996, p.88

169) 金完熙 : 前揭書, pp.116-117

170) 李允熙譯註 : 參同契闡幽, 서울, 여강출판사, 1996, pp.20-21

171) 김락진 강석준 옮김 : 神氣通, 서울, 여강출판사, 1996, p.23

172) 구병수 : “氣의 考察”, 동의신경정신과 학회지 제5권 1호, 1994, pp.104-109

基本的인 것이 바로 眞氣이다. 眞氣는 腎中の 精氣와 水穀之氣 및 自然界로부터 吸入되어지는 淸氣(天陽之氣) 등의 세 가지로 나뉘어지는데, 이들 세 部分이 結合되어 組成된 眞氣는 全身을 流行하여 없는 곳이 없고, 이르지 않는 곳이 없으며, 人體內的 모든 氣는 모두 이것으로 말미암아 비롯된다.¹⁷³⁾ 氣는 人體의 分布하는 部位와 그의 作用, 來源 및 特徵에 따라서 元氣, 宗氣, 營氣, 衛氣의 네 가지로 크게 나뉘어 지는데, 이 외에도 臟腑之氣, 經絡之氣 등과 같은 것들이 있다.

元氣는 先天의 精으로부터 化生되어진 것으로 原氣, 生氣, 眞氣, 眞元之氣라고도 부른다. 元氣는 腎에서 發源하며 元陰과 元陽을 包括함으로써 人體의 여러 氣中에서도 가장 重要하고 基本이 되는 氣로 認定되어진다. 《靈樞·刺節眞邪篇》에 “眞氣者 所受於天 與穀氣并而充身者也”라고 하였는데 이는 眞氣가 先天의 精으로부터 化生되어져서 腎에 貯藏되어 水穀의 精微로움에 의하여 不斷히 滋養, 補充되며 三焦의 作用에 依하여 全身에 分布됨을 說明하는 것이다.

宗氣는 肺로 吸入된 淸氣와 脾胃運化의 水穀精氣가 結合하여 생긴 것으로서 胸中에 結集되어 있는 것이다. 《靈樞·邪客篇》에서는 “宗氣 積于胸中 出于喉嚨 以貫心肺 而行呼吸焉”¹⁷⁴⁾이라고 하여 宗氣의 位置와 함께 呼吸을 主管하는 肺臟과 血行을 主管하는 心臟의 機能을 推動시키는 役割을 指摘하고 있는데, 이렇듯 內氣와 外氣의 綜合體로서 全身을 貫注하는 氣의 으뜸이 되는 까닭에 이를 가리켜 宗氣라고 한 것이다. 또 宗氣는 營衛를

氣化시켜 각기 機能을 賦與하며 그 作用이 後天에만 그치는 것이 아니라 下焦로 循行하여 下氣海에 蓄氣함으로서 腎精을 氣化시켜 先天之氣에도 影響을 미친다.¹⁷⁵⁾ 《素問·平人氣象論》에 “... 出於左乳下 其動應衣 脈宗氣泄也”라고 하여 心臟搏動의 強弱으로써 宗氣의 盛衰를 觀察할 수 있음을 말하였고, 《靈樞·刺節眞邪篇》에서는 “宗氣不下 脈中之血 凝而留之”라고 하여 宗氣가 不足할 경우 血脈이 凝滯되는 病變이 發生할 수도 있음을 說明하는 것으로서 이러한 氣血의 運行이나, 肢體의 寒溫 및 活動能力의 多少 등은 모두 宗氣와 有關하다.¹⁷⁶⁾¹⁷⁷⁾

營氣는 《素問·痺論》에 “營者 水穀之精氣也”¹⁷⁸⁾라고 하여 營氣가 水穀의 精微로부터 化生됨을 밝혔고, 《靈樞·邪客篇》에 “營氣者 泌其津液 注之于脈 化以爲血 以營四末 內注五臟六腑”¹⁷⁹⁾라 하였으며, 또한 《素問·痺論》에 “和調于五臟 灑陳于六腑 乃能入于脈也 故循脈上下 貫五臟 絡六腑也”¹⁸⁰⁾라고 하여 豊富한 營養物質을 含有하고 血脈中에 分布하며 全身을 循行하면서 外部로 四肢를 營養하고, 內部로 五臟六腑를 貫注하는 機能을 發揮하는 것이 營氣이니¹⁸¹⁾, 이는 곧 營養之氣라는 데서 얻어진 名稱이다.

衛氣는 水穀의 精微로부터 化生되어진 人體 陽氣의 一部分으로서 “衛陽”이라고도

173) 金完熙 : 前揭書, p.121

174) 洪元植 : 前揭書, p.449

175) 鞠淳鎬 姜政秀 : 前揭書, p.230

176) 金完熙, 崔永達 : 臟腑辨證論治, 서울, 成輔社, 1988, pp.49-56

177) 崔三燮 : 氣에 대한 小考, 大韓原典醫史學會誌 7권, 1993, pp.84-90

178) 洪元植 : 前揭書, p.261

179) 上揭書, p.449

180) 上揭書, p.261

181) 金完熙, 金廣中 : 생리학총론, 대구, 경산대 생리학교실, 1992, p.185

한다. 衛氣의 性質은 《素問·痺論》에서 “衛者 水穀之悍氣也”¹⁸²⁾라고 한 것처럼 慄疾滑利한데 이는 迅速하게 運行하고 活動力이 强하며 脈外를 流注하여 全身에 두루 미친다는 뜻이다. 《靈樞·本藏篇》에 “衛氣者 所以溫分肉 充皮膚 肥腠理 司開闔者也”¹⁸³⁾라고 하였고 또한 “衛氣和則分肉解利 皮膚調柔 腠理緻密矣”¹⁸⁴⁾라 하여 衛氣가 皮膚腠理를 따뜻하게 하고 皮毛를 潤澤하게 하며 汗孔의 開闔을 調節할 뿐만 아니라 肌表를 保護하고 外邪를 防禦하는 機能을 가지고 있음을 表現하였다.

人體의 氣에는 앞에서 說明한 네가지 氣 以外에 臟腑之氣와 經絡之氣가 있다. 이 두 氣는 實際로 모두 全身의 氣의 一部로 眞氣가 어떤 臟腑 혹은 經絡에 分布하면 바로 그 臟腑와 經絡의 氣가 된다.

臟腑之氣는 肺氣, 心氣, 肝氣, 脾氣, 胃氣 等과 같이 五臟六腑에 分布되어 있는 氣를 말하는데, 이는 各 臟腑機能의 原動力이라고 할 수 있으므로 臟腑의 機能과 活動은 곧 臟腑之氣의 外在的 表現이 되는 것이다.

經絡之氣는 眞氣가 十二經絡과 奇經八脈 等を 流行하는 것을 말함인데, 簡稱해서 經氣라고도 한다. 經絡의 傳導, 轉輸機能은 곧 經氣運動의 具體的 表現이 된다. 氣의 機能에 對하여 살펴보면 크게 다섯 가지로 나눌 수 있다. 하나, 人體의 生長發育과 各 臟腑 經絡의 生理活動 및 血液의 循行 그리고 津液의 輸布 等に 作用하는 推動作用, 둘, 人體가 正常的인 體溫을 維持하기 위한 溫煦作用, 셋, 人體의 肌表

를 保護하여 六淫의 侵襲을 防止하는 防禦作用, 넷, 血液을 統制하여 脈外로 넘쳐나지 못하게 하는 것과 汗, 尿를 統制하여 適切히 排出되도록 하는 것과 精液을 統制하여 滑泄되지 못하도록 하는 固攝作用, 다섯, 精과 氣 사이에 相互化生하는 氣化作用 等이다.¹⁸⁵⁾¹⁸⁶⁾¹⁸⁷⁾

셋째, 神은 生命의 精華이며 身體의 精과 氣를 主宰하는 人間의 本性으로서, 韓醫學에서 使用되는 神의 概念은 크게 세 가지로 要約될 수 있다. 하나, 天地間에 일어나는 모든 現象들의 正常狀態를 가리킨다. 둘, 人體의 모든 生命活動現象의 精華이며 總宰로서 心身活動의 正常的인 表現의 總稱이다. 셋, 人間의 精神活動을 指稱하는데 이는 狹義의 神을 말하는 것이다. 神의 機能은 두 가지로 生覺해 볼 수 있다. 하나, 思惟意識 및 肢體活動 모두가 人體에서 發揮되는 神의 各種 表現形式이다. 둘, 情緒現象을 일으킨다.¹⁸⁸⁾¹⁸⁹⁾¹⁹⁰⁾

以上の 內容을 綜合해보면 韓醫學에서 實體的 認識으로 人體의 根本으로 보고 있는 精, 氣, 神 各各에는 모든 사람이 共通적으로 갖추고 있어 差異가 없는 部分(構造的 理致)과 사람마다 各各 달라 差異가 있는 部分(機能的 形體)이 存在하는데, 이를 《三一神詔》에서는 惟一無二한 三眞(性, 命, 精)과 岐而不一한 三妄(心, 氣, 身)으로 分類하여 人體構成을 理解함에 있어 明確한 論理를 驅使하였다.

185) 姜熙堦 : 前揭書, p.31-34

186) 金完熙 : 前揭書, pp.123-124

187) 全國韓醫科大學 生理學教室 : 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校出版局, 1993, p.82

188) 金完熙 : 前揭書, pp.118-120

189) 鞠淳鎬, 姜政秀 : 前揭書, pp.232-233

190) 金廣中 : 內經에 나타난 神의 意味, 東醫生理學會誌 9卷 1號, 1994, pp.6-11

182) 洪元植 : 前揭書, p.261.

183) 上揭書, p.322

184) 上揭書, p.322

2) 三途의 十八境과 韓醫學의 病因의 內因, 外因, 不內外因과의 相關性

《三一神誥·眞理訓》에 “眞妄 對作三途 曰 感 息 觸 轉成十八境 感 喜懼哀怒貪厭 息 芬芴闌寒熱震濕 觸 聲色臭味淫抵”¹⁹¹⁾라 하여 三眞과 三妄의 相互作用에 의하여 三途가 생기게 되고 三途 各各에는 喜懼哀怒貪厭 芬芴闌寒熱震濕 聲色臭味淫抵 등의 十八境이 配屬되어짐을表現하였는데, 三途의 十八境을 살펴보면 다음과 같다. 感途 六境 中の 喜는 기뻐하는 것(權忭)이요, 懼는 두려워하는 것(恐惶)이며, 哀는 슬퍼하는 것(悲憐)이요, 怒는 성내는 것(惠憤)이며, 貪은 즐겨 貪하는 것(嗜好)이요, 厭은 괴로워 避하는 것(苦避)이다.¹⁹²⁾ 息途 六境 中の 芬은草木의 氣運(草木氣)이요, 芴闌은 타서나니 氣運(炭尸氣)이며, 寒은冷氣(冰氣)요, 熱은火氣며, 震은電氣요, 濕은雨氣이다.¹⁹³⁾ 觸途 六境 中の 聲은 귀로 받아들임(耳受)이요, 色은 눈으로接하는 것(目接)이며, 臭는 코로 맡는 것(鼻嗅)요, 味는 입으로 맛보는 것(口嘗)이며, 淫은 사사로이 주고받는 것(亾交)이요, 抵는살을 맞닿는 것(肌襯)이다.¹⁹⁴⁾ 이 내용은韓醫學에서人體의正常生理狀態가破壞되어疾病을發生시키는데一定한條件이되는內因, 外因, 不內外因의病因과비슷함을類推할 수 있다. 즉韓醫學에서는《素問·生氣通天論》에“陰平陽秘精神乃治”라하여體內的陰陽, 氣血, 臟腑, 經

絡이 모두 相互依存, 相互制約하는 相對的 平衡狀態에 놓여 있음을 正常的 生理狀況으로 把握하였으며, 또한 正常的 生理狀況에서는 人體의 生理活動과 外部環境 사이가 緊密히 聯系되어 相對的 平衡을 이루고 있다고 여겼는데, 《素問·調經論》에 “血氣不和 百病乃變化而生”이라 하였고, 《素問·四氣調神大論》에 “陰陽四時者 萬物之終始也 生死之本也 逆之則災害生 從之則苛疾不起”라 하여 人體 內部 및 外部環境과의 相對的 平衡狀態가 破壞되면 한동안 스스로 調節作用을 恢復하지 못하여 疾病을 發生시키는 內在의 根據가 있음을 밝히고 있다.¹⁹⁵⁾ 그러므로 內因, 外因, 不內外因 各各에 對하여 살펴보는 것이 感, 息, 觸 三途에 屬한 十八境과의 相關性을 理解하는데 重要的 端緒가 되리라 生覺된다.

첫째, 內因은 內傷七情을 가리킨다. 韓醫學에서는 사람의 精神情志活動을 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚의 일곱 가지로 나누어 把握하였는데, 一般狀況下에서는 大部分 生理活動의 範圍에 屬하여 致病시키지 않는다. 그러나 만약 오랜 期間동안 精神的 刺戟 或은 갑자기 激烈한 精神的 傷處를 받음으로 해서 生理活動이 調節할 수 있는 範圍를 넘어 서면 體內的 陰陽, 氣血, 臟腑의 機能이 失調되어 疾病이 發生하는데 이를 “內傷”이라 한다.(196) (197) 七情 各各에 依한 內傷의 病理를 《黃帝內經》을 통하여 살펴보면 다음과 같다.

“喜”에 關한 것은 “喜樂無極者 神蕩散而不藏 又曰喜樂無極則傷魄 魄爲肺神也”.

191) 姜孝信：前掲書，p.31

192) 大倣教總本司：前掲書，p.32

193) 上掲書. p.32

194) 上掲書, p.32

195) 金完熙：前掲書，p.191

196) 上掲書, p.198

197) 文濬典, 安圭錫, 崔昇勳 : 東醫病理學, 서울, 高文社, 1990, p.58

“喜傷心者 不可疾行 不可久立”等이고, “怒”에 關한 것은 “盛怒者 迷惑而不治”, “大怒則形氣絕 而血菀於上 使人薄厥”, “怒傷肝者 上氣不可忍 熱氣盪胸 短氣欲絕不得息”, “膽爲怒 肝膽之病實則爲怒”等이며, “憂”에 關한 것은 “愁憂不解者 氣閉塞而不行”, “憂傷肺者 心系急而上焦閉 營衛不通 夜臥不安”等이고, “思”에 關한 것은 “思傷脾者 氣留不行 積聚中脘 不得飲食 腹脹滿 四肢怠墮”이며, “悲”에 關한 것은 “悲傷心包者 善忘不識人 置物在處還取不得 筋攣 四肢浮腫”, “神不足則悲 神有餘則笑不休”等이고, “恐”에 關한 것은 “恐懼者 神蕩憚而不收”, “恐傷腎者 上焦氣閉不行 下焦回還不散 猶豫不決 嘔逆惡心”等이며, “驚”에 關한 것은 “驚傷膽者 神無所歸 慮無所定 說物不意而迫”이다. 198)

둘째, 外因은 六淫과 癘氣를 가리킨다. 六淫은 곧 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火이며, 癘氣는 戾氣라고도 하는데 韓醫學에서는 通稱하여 外邪(外部에서 온 邪氣라는 뜻)라 한다. 《靈樞·五癰津液別篇》에 “天暑衣厚則腠理開 故汗出”, “天寒則腠理閉 氣滯不行 水下留于膀胱則爲溺與氣”라 하여 人體가 外界氣候의 刺戟에 適應하여 生存하려는 反應을 나타내었는데, 萬若 冬寒이나 夏熱이 過甚하거나 或은 冬季에 오히려 따뜻하고 여름에 오히려 서늘하든지 하여 外界環境의 變化가 지나치게 急激하여 正常的 範圍를 넘어서게 되면 人體의 自然調節機能이 低下되었을 때 疾病을 발생시키는 致病要素가 된다. 卽 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火는 古代人들이 自然界의 氣候變化를 概括한 것이며, 普通 “六氣”라 하지만 疾病을 일으키는 致病因子로 作用

할 때는 六淫(淫이란 正常이 아니라는 의미이다)이라 부른다. 六淫이 일으키는 疾病에는 春에는 風病, 夏에는 暑病, 長夏에는 濕病, 秋에는 燥病, 冬에는 寒病이 많은 등의 一定한 季節性이 있으나 自然界의 氣候變化가 複雜하고 人體마다 個別的 差異(生活環境, 精神要素, 抵抗力, 體質要素等)가 存在하여 多樣한 狀況의 疾病이 나타나게 된다. 癘氣는 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火가 아닌 天地間에 따로 存在하는 “癘氣(戾氣)”則 “雜氣(致病物質)”가 人體에 侵入하여 病을 일으키는 것인데 그 病의 種類는 六淫보다 더욱 많다. 199)

셋째, 不內外因은 飲食失調, 勞倦, 房室不節, 外傷 등을 가리킨다. 飲食失調는 生冷한 飲食이나 不潔한 飲食을 먹을 때, 暴飲暴食하거나 肥甘한 飲食을 過食할 때, 飲酒를 좋아하거나 辛辣하고 熱性인 飲食을 偏食할 때 主로 發生하는데 直接脾胃를 損傷시킬 수 있을뿐만 아니라 消化機能에 障礙를 일으켜서 食積, 胃痛, 泄瀉 등을 招來하고 또 生熱, 生痰, 生濕할 수 있으므로 臟腑病理變化를 造成하는 重要要因이 된다. 勞倦이란 勞動으로 인한 疲勞가 過度한 狀態를 말함인데, 脾를 損傷시켜 元氣虛弱을 일으키게 하는 重要原因이다. 房室不節은 性生活의 無節制, 早婚과 婦女의 過多한 產育을 包括한다. 이러한 狀況들은 모두 腎精을 耗傷하고 身體를 虛弱하게 하여 쉽게 疾病을 일으키게 하는데, 腰痠, 遺精, 神疲乏力, 眩暈 등과 같은 腎虛症狀이 나타난다. 婦女가 過多하게 產育을 하면 衝任脈에 損傷을 주어 月經不調, 經閉, 帶下와 같은 症을 일으킨다. 外傷은 打撲傷, 創傷, 火傷, 毒

198) 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 행림출판, 1996, pp.57~61

199) 金完熙 : 前掲書, pp.192~193

蛇咬傷 등을 포함한다.²⁰⁰⁾ 卽 外傷致病은 주로 人體의 皮肉, 筋骨, 氣血을 損傷시키는 것으로 打撲傷으로 因한 傷筋 · 骨折, 創傷으로 因한 失血, 火傷으로 因한 皮肉의 灼傷과 傷陰脫液 및 蛇毒에 依한 毒蛇咬傷 등이 있다.²⁰¹⁾²⁰²⁾

以上으로 內因, 外因, 不內外因에 對하여 살펴보았는데, 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚의 七情으로 因하여 致病하게 하는 內因은 喜, 懼, 哀, 怒, 貪, 厭의 感途와 類似하고, 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火의 六淫과 癘氣로 因하여 致病하게 하는 外因은 芬, 夕蘭, 寒, 熱, 震, 濕의 息途와 類似하며, 飲食失調, 勞倦, 房室不節, 外傷 등으로 因하여 致病하게 하는 不內外因은 聲, 色, 臭, 味, 淫, 抵의 觸途와 類似하다고 生覺된다.

3) 三法을 修行하는 哲人인 上哲, 中哲, 下哲 과 《素問 · 上古天真論》의 真人, 至人, 聖人, 賢人과의 相關性

《三一神誥 · 眞理訓》에 善惡 清濁 厚薄이 相雜하여 三妄이 純粹하지 못한 衆生이 三途와 十八境을 따라 마음대로 行動하여 生長 尙 病 歿의 苦痛에 빠지는 狀況을 言及하며, 이와는 相對的으로 止感, 調息, 禁觸을 通하여 一意化行하고 返妄卽眞하여 大神機를 發하며 性通功完하게 되는 哲人에 對하여 說明하였는데, 이것은 《素問 · 上古天真論》에 나타난 今人과 上古의 聖人에 대한 言及과 類似하다. 特異한 것은 今人에 關한 內容中에

“今時之人 … … 以妄爲常 … … 以欲竭其精以耗散其眞”²⁰³⁾이라 하여 《三一神誥 · 眞理訓》에서 밝힌 三妄(心, 氣, 身)을 恒常됨으로 삼고, 慾心으로 그 精氣를 竭하여 三眞(性, 命, 精)을 耗散시킨다는 것이다. 이러한 事實을 通하여 《三一神誥》와 《黃帝內經》 사이의 聯關性을 찾아볼 수 있는데, 時代的으로 《三一神誥》가 앞서고, 또한 內容面에서 《黃帝內經》에서는 性, 命, 精, 心, 氣, 身을 三眞과 三妄으로 明確히 分類하지 못했음을 미루어 《三一神誥》의 優秀性을 可히 斟酌할 수 있다. 《三一神誥》에는 또한 哲人에 세 部類가 있음을 밝히고 있는데, 善惡이 없는 眞性에 通하는 上哲과 清濁이 없는 眞命을 知하는 中哲과 厚薄이 없는 眞精을 保存하는 下哲 等이다. 이들은 《素問 · 上古天真論》에 나타난 真人, 至人, 聖人, 賢人 等の 氣功家(養生家²⁰⁴⁾)와 比較될 수 있으니, 真人, 至人, 聖人, 賢人 各各에 對하여 살펴보는 것이 上哲, 中哲, 下哲과의 相關性을 理解하는데 도움이 될 듯하다.

첫째, 真人에 關하여 살펴보면 金²⁰⁵⁾은 上古의 真人이 天地의 變化하는 規律을 掌握하고, 陰陽이 對立, 統一해 가는 規律을 把握하며, 天地의 精氣를 呼吸하고, 道에 홀로 있어 스스로를 主宰하여 精神이 밖으로 내달리지 않도록 神을 지키며, 肌

203) 洪元植 : 前掲書, p.17

204) 姜熙堦 : 기공에 대한 개괄적 고찰, 大韓 氣功醫學會誌 創刊號(1996), pp.65~66 : 氣功과 養生法이 다르지 않음을 밝히고 있다.

205) 金治東 : 黃帝內經素問 卷之一 “上古天真論”에 관한 研究, 慶山大學校大學院 碩士學位論文, 1996, pp.62-63 : 《素問 · 上古天真論》 “上古有真人者 提挈天地 把握陰陽 呼吸精氣 獨立守神 肌肉若一 故能壽敝天地 無有終時 此其道生”에 對한 意譯

200) 池鮮漢 : 寫眞과 함께 보는 동의피부과학, 서울, 一中社, 1996, pp.8~9

201) 金完熙 : 前掲書, pp.198~199

202) 文濬典, 安圭錫, 崔昇勳 : 前掲書, pp.63~70

肉이 한결같으므로 靑年時節과 똑같이 늙지 않고 保全維持되므로 能히 壽命이 天地가 다하도록 마치는 때가 없으니, 이는 道에 合致하여 道와 더불어 함께 永遠히 사는 存在임을 밝혔고, 《淮南子》에서는 眞人이란 本性이 道에 合하고 道の 境地에 올라갈 수 있으며, 精神이 至眞으로 돌아올 수 있는 存在로 表現하였다.²⁰⁶⁾ 王氷은 註에서 “眞人 謂成道之人也”²⁰⁷⁾라 하여 道를 이룬 사람으로, 張隱庵은 “上古眞人者 言所生之來 自然合道 而能全其天真之人”²⁰⁸⁾이라 하여 自然의 道에 合하여 天真을 溫全히 할 수 있는 사람으로, 李念菺는 “眞 全眞 不假修爲 故曰眞人”²⁰⁹⁾이라 하여 完全한 眞理 自體이므로 修行이 必要없는 存在로 認識하였다. 郭靄春은 《黃帝內經詞典》에서 옛 사람이 養生水準이 最高로 到達한 사람을 尊稱하는 것으로, 그들은 自然規律을 把握할 수 있으며, 自然變化에 順應하여 世俗을 超越하고, 心身이 合一되어 生命이 極限까지 到達할 수 있는 存在²¹⁰⁾로 把握하였으며, 程士德은 養生水準이 最高인 사람²¹¹⁾으로, 또 天地 陰陽變化 規律을 把握할 수 있고, 精神과 眞氣를 保全하며, 壽命이 아주 긴 사람²¹²⁾으로 生覺하였다.

둘째, 至人에 關하여 살펴보면 金²¹³⁾은 中古時代의 至人이 德을 두텁게 하고 道를 溫全히 하여, 陰陽의 變化에 和合하고, 四時의 時令에 따라 調養하며, 몸과 마음이 世俗의 어지러움과 汚染을 멀리하여 精을 蓄積하고 神을 溫全히 하여, 天地의 사이에서 노닐며 八達의 밖을 보고 들었으니 이는 대개 壽命을 더해서 強해진 者이니 亦是 眞人에 돌아가는 存在로 認識하였고, 《莊子·天下篇》에서는 “不離於眞 謂之至人”²¹⁴⁾이라 하여 참됨(眞)을 떠나지 않는 存在로 把握하였다. 張景岳은 《類經》에서 至人을 “至 極也 至極之人”으로, 李念菺는 《內經知要》에서 “至人以修而至爲者也”라고 하여 至人을 修養이 至極함에 이른 存在로 生覺하였으며, 張志聰과 陳念祖는 “至人 有爲以入道而能全所生之天真者”라 하여 修鍊으로 道에 들어가 本來의 天真을 溫全히 하는 사람으로 認識하였다.²¹⁵⁾

셋째, 聖人에 關하여 살펴보면 金²¹⁶⁾은 聖人は 그 다음으로 天地의 淳和한 氣에 處하며, 八風의 理에 順從하여 虛邪賊風을 避하며, 世俗의 사이에서 嗜欲을 알맞게 調節하여 便安히 지내니, 성내고 노여워하는 마음을 두지 않으며, 行動은 世俗

206) 琴桐樹：黃帝內經中 上古天真論과 四氣調神大論에 對한 研究, 圓光大學校大學院 碩士學位論文, 1985, p.27

207) 王氷註：前揭書, p.24

208) 馬元臺, 張隱庵：黃帝內經素問靈樞合編, 臺北, 合聯國風出版社, 1997, p.9

209) 李念菺 等：內經知要, 臺北, 新文豐出版公司, 1989, p.2

210) 郭靄春：黃帝內經詞典, 未詳, 天津科學出版社, 1991, p.671

211) 程士德：內經, 서울, 一中社(知音出版社影印), 1992, p.571

212) 程士德：素問注釋滙粹, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p.17

213) 金治東：前揭書, p.63：《素問·上古天真論》“中古之時 有至人者 淳德全道 和於陰陽 調於四時 去世離俗 積精全神 遊行天地之間 視聽八達之外 此蓋益其壽命而強者也 亦歸於眞人”에 對한 意譯

214) 李錫浩 譯：莊子, 서울, 三省出版社, 1987, p.504

215) 琴桐樹：前揭書, p.29

216) 金治東：前揭書, p.63：《素問·上古天真論》“其次有聖人者 處天地之和 從八風之理 適嗜欲於世俗之間 無恚嗔之心 行不欲離於世 被服章 舉不欲觀於俗 外不勞形於事 內無思想之患 以恬愉爲務 以自得爲功 形體不敝 精神不散 亦可以百數”에 對한 意譯

을 떠나고자 하지 않아 世俗의 被服으로 꾸며 文彩나게 하며, 舉動함에는 世俗의 더러움을 보고 본받으려 하지 않아서, 밖으로는 無爲로 다스려 일에 몸을 수고롭게 하지 않고, 안으로는 樞機에 따라 쉽게 應해서 思想의 苦痛을 두지 않으며, 便安히 安定되게 愉快히 지냄을 할 일로 삼아서 悠然히 自得함을 功으로 삼아, 몸이 老衰하지 않고, 精神이 흩어지지 않아 亦是 百數를 누릴 수 있는 存在로 보았고, 張景岳은 《類經》에서 真人, 至人, 다음 사람이 聖人이라 하였으며²¹⁷⁾, 陳夢雷은 王氷의 註를 引用하여 聖人은 天地와 더불어 德에 合하고, 日月과 더불어 그 밝음에 合하며, 四時의 秩序에 合當하고, 鬼神과 더불어 吉凶에 合하는 존재로 말하였다²¹⁸⁾. 李念菴은 “聖者 大而化之 亦人中之超越者 與天地合德 四時合序”²¹⁹⁾라 하여 天地와 더불어 德에 合하고, 四時의 秩序에 合하는 보통사람을 超越한 存在로 여겼다.

넷째, 賢人에 關하여 살펴보면 金²²⁰⁾은 賢人은 그 다음으로 天地의 變化함을 法則으로 본받고, 日月의 盈虧盛衰함을 본뜨며, 星辰을 辨列하여 羅列하고, 陰陽에 逆從하고, 四時의 氣의 順序를 分別해서, 將次 上古의 知道之人을 좇아 道에 合同하려 했으니, 亦是 壽命을 延長할 수는 있었으나 極하는 때가 있는 存在로 보았고, 張景岳은 “次聖人者 謂之賢人 賢 善也

才德之稱”²²¹⁾이라 하여 才德이 있는 存在로 認識했으며, 郭霽春은 《黃帝內經詞典》에서 두 部類로 理解하였는데, 養生의 道를 깊게 알고 있는 사람, 或은 才能과 德을 兼備하고 衆生을 超越한 사람이 그것이다.²²²⁾ 王氷은 “聖人 다음 가는 사람을 賢人이라 하며, 스스로의 德을 굳건하게 하여 쉬지 않고 精進하는 사람을 뜻한다.”²²³⁾고 하였고, 李念菴은 “賢人 精於醫道者也”²²⁴⁾라 하여 賢人을 醫道에 精通한 存在로 把握하였다.

《白俗山人白》에 사람의 工夫程度를 九眞이라 하여 君子, 豪傑, 英雄, 賢人, 聖人, 哲人, 全人, 至人, 眞人の 아홉 等級으로 分類²²⁵⁾하였고, 《譯解三一神誥》에는 “哲 神之下 聖之上”²²⁶⁾라고 하였는데 이를 미루어 보면 哲人은 聖人以上的 存在임을 알 수 있다. 以上の 內容을 土臺로 眞人, 至人, 聖人, 賢人과 上哲, 中哲, 下哲을 比較하여 보면, 眞人은 靈覺의 理致를 갖춘 本性에 通하여 萬象에 周徧하되 걸림이 없는 上哲에 該當하고, 至人은 生存의 理致를 갖춘 命을 知하여 萬境에 隨順하여 迷惑됨이 없는 中哲에 該當하며, 聖人은 運動의 理致를 갖춘 精氣를 保護하여 萬機를 斡旋함에 이지러짐이 없는 下哲에 該當한다 할 수 있으나, 賢人은 極하는 때가 있는 사람으로, 衆生을 超越하였지만 哲人에는 미치지 못한 存在로 生覺된다.

217) 張介賓 : 類經, 北京, 人民衛生出版社, 1980, p.6

218) 陳夢雷 : 醫部全錄 第一冊 醫經註釋上, 서울, 成輔社, 1982, p.10

219) 李念菴 : 前揭書, p.3

220) 金治東 : 前揭書, p.63 : 《素問·上古天真論》“其次有賢人者 法則天地 象似日月 辨列星辰 逆從陰陽 分別四時 將從上古 合同於道 亦可使益壽而有極時”에 對한 意譯

221) 張介賓 : 前揭書, p.7

222) 郭霽春 : 前揭書, p.499

223) 王氷註 : 前揭書, p.26

224) 李念菴 : 前揭書, p.3

225) 姜孝信 : 白俗山人白, 大邱, 桓丹氣工回, 1999, p.64

226) 大倬教總本司 : 前揭書, p.27

Ⅲ. 結 論

渤海의 石室本을 바탕으로 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 氣功原理를 研究한 後, 《三一神誥·眞理訓》의 內容中 三眞, 三妄과 韓醫學의 三寶와의 相關性, 三途의 十八境과 韓醫學의 病因인 內因, 外因, 不內外因과의 相關性, 三法을 修行하는 哲人인 上哲, 中哲, 下哲과 《素問·上古天真論》의 眞人, 至人, 聖人, 賢人과의 相關性을 比較, 考察하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 《三一神誥·眞理訓》은 人體의 構成因子인 惟一無二한 三眞(性, 命, 精), 岐而不一한 三妄(心, 氣, 身), 三眞과 三妄이 對하여 생기는 三途와 十八境(感-喜懼哀怒貪厭, 息-芬歹闌寒熱震濕, 觸-聲色臭味淫抵)이 있음을 表現하였고, 이것으로써 人間 變化의 原理를 提示하고 있다.

2. 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 氣功原理는 人體의 構成因子인 三眞, 三妄, 三途, 十八境을 바탕으로 本來의 一神을 드러내는 것으로, 感, 息, 觸 三途를 止, 調, 禁 三法을 通하여 心, 氣, 身 三妄을 平, 和, 康하게 하고, 性, 命, 精 三眞을 通, 知, 保하게 하며 見, 聞, 知, 行의 四大神機를 發하여 神의 本能인 德, 慧, 力 三大에 合하는 것으로 볼 수 있다.

3. 《三一神誥·眞理訓》를 基礎로 하고 있는 止, 調, 禁 三法을 演繹한 哲人의 修道方法인 三十六種妙化相은 自然界의 六大元素인 空(天), 熱(火), 震(電), 濕(水), 寒(風), 固(地)와 사람의 三眞인 性, 命, 精, 三妄인 心, 氣, 身을 聯關시켜 修鍊의 原理를 밝힌 것으로 生覺된다.

4. 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 三

眞(性, 命, 精), 三妄(心, 氣, 身)과 韓醫學의 三寶(精, 氣, 神)를 比較하여 보면, 人體構成因子로서의 三眞과 三妄은 實體的 認識으로 人體의 根本으로 보고 있는 三寶와는 같은 概念으로 生覺된다. 卽 三寶에 있어 惟一無二한 三眞은 모든 사람이 同一한 構造的 理致로서, 岐而不一한 三妄은 사람마다 各其 다른 機能的 形體로서 認識되며, 性+心=神, 命+氣=氣, 精+身=精의 關係를 드러낸 것으로 볼 수 있다.

5. 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 三途의 十八境과 韓醫學의 病因인 內因, 外因, 不內外因을 比較하여 보면 感途 六境은 七情으로 因하여 致病하게 하는 內因과 類似하고, 息途 六境은 六淫과 癘氣로 因하여 致病하게 하는 外因과 類似하며, 觸途 六境은 飲食失調, 勞倦, 房室不節, 外傷 등으로 因하여 致病하게 하는 不內外因과 類似하다고 思料된다.

6. 《三一神誥·眞理訓》에 나타난 三法을 修行하는 哲人인 上哲, 中哲, 下哲과 《素問·上古天真論》의 眞人, 至人, 聖人, 賢人 등의 氣功家(養生家)를 比較하여 보면, 上哲은 眞人에, 中哲은 至人에, 下哲은 聖人에 該當한다 할 수 있으나 極하는 때가 있는 賢人은 哲人에는 미치지 못한 存在로 生覺된다.

以上の 結果를 미루어 보아 《三一神誥·眞理訓》의 內容은 氣功의 原理를 含蓄하고 있을 뿐만 아니라 韓醫學 基礎理論과도 一脈相通함을 알 수 있으니, 앞으로 《三一神誥》全體內容에 對하여 많은 研究가 進行된다면 韓醫學이나 氣功學 分野에서 더욱 深奧한 原理를 發見할 수 있으리라 思料된다.

參考文獻

1. 李東鉉 : 健康氣功, 서울, 精神世界社, 1990.
2. 金基玉 : 氣功外氣療法の抗 스트레스 效果 研究, 大韓氣功醫學會誌 創刊號, 1996, p.95.
3. 林厚省 : 中國氣功, 서울, 保健新聞社, 1987.
4. 金宇鎬, “氣功學 發達에 관한 文獻의 研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號, 1996, p.15.
5. 姜熙堦, “氣功修鍊 前後에 있어서 體表溫의 變化 觀察”, 慶山大學校大學院 碩士學位論文, 1997, p.1, pp.31~34.
6. 金基玉, “기공의 임상적 응용”, 동의신경정신과 학회지 5卷:1號, 1994, p.1
7. 金敬환 外 : 氣功病에 關한 研究, 大韓氣功醫學會誌 2卷:1號, 1998, p.13.
8. 林承國 譯註, 한단고기, 再版 서울: 精神世界社, 1987.
9. 鄭在盛, 民族秘傳 정신수련법, 서울: 정신세계사, 1992
10. 金重道, 譯解 天符經 三一神誥 參佺戒經(增補版), 칠곡군: 고대원출판사, 1993.
11. 宋浩수, 韓民族의 뿌리思想, 서울: 기린원, 1991.
12. 宋浩수, 위대한 민족, 未詳: 保林社, 1992.
13. 이은미外, “醫療氣功에 대한 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2권: 2호(1998), p.156.
14. 李裕岄, 大倍達民族史(三), 서울: 高麗家, 1987.
15. 崔載忠, 天符經과 數의 世界, 서울: 한민족, 1986.
16. 金상일, 한철학, 서울: 展望社, 1988.
17. 河岐洛, 朝鮮哲學의 體系的 展開, 부산: 新命, 1993.
18. 趙英武, 韓國原始知性과 天符美學, 서울: (주)현대문화신문, 1995.
19. 崔東환, 三一神誥, 서울: 하남출판사, 1991.
20. 姜수원, 우리의 뿌리와 얼, 청주: 온누리, 1986.
21. 李日請, 申盛宇, 東방의 밝은 빛(三一神誥의 哲學의 解義), 서울: 藝詩舍廊, 1980.
22. 大宗教總本司, 三一哲學(譯解佺經) 合編, 청주: 온누리, 1985.
23. 姜天奉, 大宗教經典總覽, 서울: 大宗教總本司, 1996.
24. 鄭在盛, 天符經의 비밀과 백두산족文化, 서울: 정신세계사, 1997
25. 崔東환, 天符經(천부경), 未詳: 삼일, 1995.
26. 金完熙, 韓醫學原論, 서울: 成輔社, 1990.
27. 權寧奎, “東醫生理學에서의 臟器概念에 關한 研究”, 大邱韓醫科大學 碩士學位論文(1989), pp.15-18.
28. 朴달재수련원, 愛國志士 檀菴李容兌先生文稿, 未詳: (株)東禾書館, 1997.
29. 徐正淇 譯註, 새시대를 위한 周易(下), 서울: 글, 1993.
30. 姜孝信, 弘益檀典(桓經), 大邱: 桓丹氣工回, 1998.
31. 韓東錫, 宇宙變化의 原理, 서울: 杏林出版社, 1974.
32. 許浚, 東醫寶鑑 內經篇, 서울: 大星出版社, 1990.
33. 李南九, 尹暢烈, “養生에 關한 文獻

- 的 考察”, 大韓原典醫史學會誌 8卷 (1994), p.82.
34. 明治國, 意松靜功修練法, 北京: 北京科學技術出版社, 1993.
35. 許紹延, 方澤忠, 修風琴, 中華醫療氣功精選, 未詳: 新時代出版社, 1995.
36. 陶秉福, 楊衛和, 氣功療法集錦(二), 北京: 人民衛生出版社, 1985.
37. 宋天彬, 劉元亮, 中國氣功學, 北京: 人民衛生出版社, 1994.
38. 高鶴亭 主編, 中國醫用氣功學, 北京: 人民衛生出版社, 1989.
39. 林準圭 譯, 中國氣功, 서울: 보건신문사, 1987.
40. 林國明, 中華醫學氣功, 北京: 新華書店總店科技發行所, 1993.
41. 연변 조선족 자치주 기공과학연구회, 기공 한 번해봅시다, 서울: 논장, 1991.
42. 龐明, 潤川, 氣功要旨, 北京: 華夏出版社, 1989.
43. 錢新, 培田編, 氣功答疑, 北京: 人民體育出版社, 1991.
44. 박종관, 中國醫療氣功, 未詳: 서림문화사, 1993.
45. 陶熊, 張朝鄉, 金冠, 閻海, 氣功精選續篇, 未詳: 人民體育出版社, 1987.
46. 도병복, 광림신기공, 서울: 모아, 1990.
47. 손정희, 김나영, “放松功에 關한 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2권: 2호 (1998), p.72.
48. 김태우, 윤중화, “氣功중 東醫寶鑑의 內景에 關한 研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996), p.150-152.
49. 張和, 中國氣功學, 未詳: 五洲出版社, 未詳.
50. 張恩勤, 中國氣功, 上海: 上海中醫學院出版社, 1990.
51. 손사명, 辛民教, 圖解 導引氣功學, 서울: 영림사, 1988.
52. 池鮮漢, 寫眞과 함께 보는 동의피부과학, 서울: 一中社, 1996.
53. 김태우, 윤중화, “氣功修鍊의 基本的 分類와 針灸學과의 關係”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 1號(1998), pp.169-172.
54. 洪元植 譯, 校勘直譯黃帝內經素問, 서울: 傳統文化研究會, 1996.
55. 洪元植 譯, 校勘直譯黃帝內經靈樞, 서울: 傳統文化研究會, 1995.
56. 王氷 註, 黃帝內經素問, 未詳: 大城出版社, 未詳.
57. 金英珠, “四氣調神大論의 解釋에 關한 考察”, 慶山大學校大學院 碩士學位論文(1996), p.61-62.
58. 鞠淳鎬, 姜政秀, “東醫寶鑑中の 精氣神에 關한 文獻의 考察(II)”, 大田大學校韓醫學研究所 論文集(1997), p.228., 230., 232-233.
59. 蔡禹錫, 漢醫學概論, 羅州: 東新大學校韓醫科大學, 1996.
60. 李允熙 譯註, 參同契闡幽, 서울: 여강출판사, 1996.
61. 김락진 강석준 옮김, 神氣通, 서울: 여강출판사, 1996.
62. 金完熙, 崔永達, 臟腑辨證論治, 서울: 成輔社, 1988.
63. 崔三燮, “氣에 대한 小考”, 大韓原典醫史學會誌 7권(1993), pp.84-90.
64. 全國韓醫科大學 生理學教室, 東醫生理學, 서울: 慶熙大學校出版局, 1993.
65. 姜熙堦, “기공에 대한 개괄적 고찰”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996), pp.65-66.
66. 金治東, “黃帝內經素問 卷之一 ‘上古天真論’에 關한 研究”, 慶山大學校大學

- 院碩士學位論文(1996), pp.62-63.
67. 琴桐樹, “黃帝內經中 上古天真論과 四氣調神大論에 對한 研究”, 圓光大學 校大學院 碩士學位論文(1985), p.27., 29.
68. 馬元臺, 張隱庵, 黃帝內經素問靈樞合編, 臺北: 合聯國風出版社, 1997.
69. 李念菽 等, 內經知要, 臺北: 新文豐出版公司, 1989.
70. 郭霽春, 黃帝內經詞典, 未詳: 天津科學出版社, 1991.
71. 程士德, 內經, 서울: 一中社(知音出版社影印), 1992.
72. 程士德, 素問注釋滙粹, 北京: 人民衛生出版社, 1982.
73. 李錫浩 譯, 莊子, 서울: 三省出版社, 1987.
74. 張介賓, 類經, 北京: 人民衛生出版社, 1980.
75. 陳夢雷, 醫部全錄 第一冊 醫經註釋上, 서울: 成輔社, 1982.
76. 姜孝信, 白俗山人白, 大邱: 桓丹氣工回, 1999.
77. 金相孝, 東醫神經精神科學, 서울: 행림출판, 1996.
78. 文濬典, 安圭錫, 崔昇勳, 東醫病理學, 서울: 高文社, 1990.
79. 金廣中, “內經에 나타난 神의 意味”, 東醫生理學會誌 9卷: 1號(1994), pp.6-11.
80. 구병수, “氣의 考察”, 동의신경정신과 학회지 5卷: 1號(1994), pp.104-109.
81. 金完熙, 金廣中, 생리학총론, 대구: 경산대 생리학교실, 1992.

A Study on Principle of Kigong mentioned in the lecture on Truth of 《Samilshingo》(三一神誥) and its Interrelationship with Oriental Medicine

Chang Youl Ban

Department of Oriental Medicine

Graduate School Kyungsan University

Supervised by prof. Seon Young Jee

(Abstract)

Jigam(止感), Josik(調息), Kumchock(禁觸) from the lecture on Truth of 《Samilshingo》(三一神誥) treat three elements of Kigong, regulation of mental activities, regulation of breathing and adjustment of posture and there are some similar mentions with the view of human body based on oriental medicine like those Samjin(三眞), Sammang(三妄), Samdo(三途) and Sippalkyoung(十八境) etc. Thus as a result of comparison and observation about the interrelationships between principle of Kigong in the lecture on Truth of 《Samilshingo》(三一神誥) and oriental medicine, I have conclusion as follows.

1. According to the lecture on Truth, the components of human body are the one and only Samjin(三眞), Sammang(三妄) and Samdo(三途) resulted from facing Samjin(三眞) to Sammang(三妄) and Sippalkyoung(十八境). This fact presents the principle of human change.

2. The principle of Kigong mentioned in the lecture on Truth shows the original Ilshin(一神) on the basis of Samjin(三眞), Sammang(三妄), Samdo(三途) and Sippalkyoung(十八境). This makes common, unity and sound Sim(心), Ki(氣) and Shin(身), Sammang(三妄) through Jigam(止感), Josik(調息) and Kumchock(禁觸), be versed, intellected and guaranteed Sung(性), Myoung(命) and Jung(精), Samjin(三眞) and emit Kyun(見), Mun(聞), Ji(知) and Haeng(行), Sadaeshingi(四大神機) and finally all these are harmonized into Duk(德), Hye(慧) and Ryuk(力), Samdae(三大) which is the entity of God.

3. Samsipyookjongmyowhasang(三十六種妙化相) is an ascetic practice done after a chulin(哲人) deduce Ji(止), Jo(調) and Kum(禁), Sambup(三法) on the basis of the lecture on Truth. So I suppose it correlates nature's six

elements, Kong(空)(Chun(天)), Yol(熱)(Wha(火)), Jin(震)(Jeon(電)), Seup(濕)(Shoo(水)), Han(寒)(Poong(風)) and Ko(固)(Ji(地)), human's Samjin(三眞), Sung(性), Myoung(命) and Jung(精) and Sammang(三妄), Sim(心), Ki(氣) and Shin(身) and makes clear the principle of discipline.

4. In comparison with Samjin(三眞) and Sammang(三妄) says from the lecture on Truth and the Three Essential Elements of the body construction(三寶) from oriental medicine, Samjin(三眞) and Sammang(三妄) as factors of human body organization are the same with the Three Essential Elements of the body construction(三寶) which is the source of human body in the concept of practical knowledge. That is, the one and only Samjin(三眞) in terms of the Three Essential Elements of the body construction(三寶) is considered a structural principle for every single person and Sammang(三妄) is considered a functional form for each individual. And it can be Sung(性)+Sim(心)=Spirit(神), Myoung(命)+Ki(氣)=Vital Force(氣) and Jung(精)+Shin(身)=True Essence(精).

5. In comparison with Sippalkyoung(十八境) of Samdo(三途) from the lecture on Truth and three medical causes of a disease, Gamdoyookkyoung(感途六境) is similar with endopathic cause caused by Naesangchiljung(內傷七情), Sikdoyukkyoung(息途六境) is similar with exopathic cause by six climatic conditions in excess as pathogenic factors(六淫) and Yoegi(厲氣) and Chokdoyukkyoung(觸途六境) is similar with non-endo-exopathogenic causes by diet imbalance, fatigue, intemperance in sexual life and trauma etc.

6. In the lecture on Truth, the Chulin(哲人) who discipline Sambup(三法), Sangchul(上哲), Choongchul(中哲) and Hachul(下哲) can be compared with Kigong expert(health preserving expert) such as the Spiritual Men(眞人), the Sapients(至人), the Sages(聖人) and the Men of Exellent Virtue(賢人) in the Sang Gu Tian Zhen Lun of the Huang Ti Nei Ching Su Wen(素問 上古天真論) and then Sangchul(上哲) is the Spiritual Men(眞人), Choongchul(中哲) is the Sapients(至人) and Hachul(下哲) is the Sages(聖人) while the Men of Exellent Virtue(賢人) is inferior to Chulin(哲人) when he goes to extremes.