

# 『醫方集解·勿藥元詮』篇에 대한 연구

이 남 구\*

## I. 緒 論

醫方集解는 醫方書로 1682년에 刊行되었는데本書에는 古今醫籍中 約 6~7百種의 常用方劑를 選錄하고 있다. 勿藥元詮은 醫方集解 末尾에 收錄되어 있는 養生學의 著作으로 汪氏가 자기 자신의 一生동안의 煉功過程 中에 얻은 經驗을 그 이전까지의 관련서적을 인용하여 체계화시킨 氣功關聯書籍이다. 本書에 蒐集되어 있는 당시의 醫療保健技法은 後人들의 研究에 重要資料가 되고 있는데 導引, 氣功, 攝養 등의 豫防強壯의 方法과 일부 常見疾病의 豫防 그리고 飲食起居 등에서 注意해야 할 問題들을 기술하고 있다. 著者인 汪昂은 萬曆43年(1615年)에 태어나 康熙33年(1694年)에 80의 나이로 卒하였는데 字는 詡庵이며 休寧人이다. 처음에는 業儒로 邑의 諸生이 되었으나 30여살 때 舉子業을 버리고 의학을 전공하였다. 이후 40여년간 經史醫籍을 공부하지 않은 것이 없었는데 그 중에서도 岐黃의 遺書를 더욱 즐겨 보았으며 醫方과 本草研究에도 심혈을 기울였다. 汪氏는 또한 煉功에 造詣가 깊은 養生醫家로서 어려서부터 煉功을 堅持하여 一生 건강하게 살았으며 著書로 醫方集解, 本草備要, 素問靈樞類纂約註, 經絡歌訣, 藥性歌訣, 湯頭歌訣, 日用藥物 등이 있다. 汪씨의 醫學理論은 內經 등 古典醫籍을 주로 따랐으며 아울러 諸家의 長점을 採擇하였는데 選述이 비교적 簡明하게 要約되어 알기 쉬우므로 後世에 醫學을 배우는 이들이 즐겨 읽어 널리 流傳되게 되어 醫學

普及에 상당한 貢獻을 하였다. 養生 그 中에서도 氣功은 傳統東洋醫學의 遺産으로서 일찌기 黃帝內經에 導引按蹻란 이름으로 등재된 이후 발전을 거듭해 왔다. 漢末의 兩大醫學家인 張仲景이나 華陀의 著作 및 傳記 中에서도 그 片鱗을 찾아 볼 수 있으며 隋唐代의 諸病源候論, 千金方, 外臺秘要에도 이 문제를 다루고 있고 宋代의 聖濟總錄, 金元四大家 中 劉河間의 素問玄機原病式, 張子和의 儒門事親, 李東垣의 蘭室秘藏, 朱丹溪의 丹溪心法, 明代에 와서는 李時珍의 奇經八脈考, 清代에 와서는 陳夢雷 등의 古今圖書集成(醫部全錄) 중에서도 有關한 자료를 찾아 볼 수 있다. 醫學의 目的이 疾病治療에 있는 것이 사실이기는 하지만 疾病을 事前에 豫防하고 또 疾病에 이미 이환되었을 지라도 鍼灸나 藥物을 사용치 않고 氣功導引으로 치료할 수 있다면 費用이나 副作用의 減少 側面에서도 貢獻할 바가 많을 것이다. 더구나 근래에 들어서는 社會의 複雜化, 多變化로 인하여 器質性疾患보다는 機能性疾患에 의한 發病이 頻發하고 있는 추세이므로 이에 더한 연구가 더욱 절실하다. 이웃대만이나 중국에서는 이미 이에 대한 研究가 활발하여 실제 臨床에도 活用하고 있는 實情이나 우리나라에서는 아직 初步段階를 면치 못하여 文獻整理도 안되어 있는게 現實이다. 따라서 우선은 文獻整理만이라도 하루속히 이루어 져야 하겠다. 그 일환으로 우선 先人들이 남겨놓은

\*동신대학교 한의과대학 원전외사학교실

관련 書籍中 汪昂의 勿藥元詮을 註解翻譯하  
 로서 원뜻을 밝히고자 본 研究에 착수하게 되었  
 다. 勿藥元詮에 記載되어 있는 內容을 便宜上  
 16章으로 나누어, 우선 原文을 校勘하여 脚註처  
 리 하였고, 本文에는 懸吐를 하고 字句解를 붙  
 여 本文 바로 밑에 실었으며 번역은 直譯을 원  
 칩으로 하되 直譯만으로는 뜻이 통하지 않을 때  
 는 意譯을 하였다.

## II. 原文에 對한 懸吐·校勘· 字句解 및 解釋 勿藥元詮 總論

人之有生에 備五官百骸之軀하고 具聖知中和之德  
 하니 所係非細也라 不加葆攝하고 恣其戕傷하여  
 使中道而夭橫하면 負天地之賦異하고 辜父母之生  
 成하여 不祥孰大焉이라 故로 內經에 曰 聖人是  
 不治已病하고 治未病이라 夫病已成而後藥之는  
 譬猶渴而穿井하고 鬪而鑄兵이니 不亦晚乎아 茲  
 取養生家言에 淺近易行者하여 聯錄數則하여 以  
 聽信者之修持하고 又將飲食起居之禁忌에 撮其大  
 要하여 以爲縱恣者之防範하여 使人知謹疾而却病  
 하니 不猶勝於修藥而求醫也乎아

### 【字句解】

1. 葆攝: 保養攝生也.
2. 戕傷: 損傷也.
3. 辜: 저버릴 고, 孤와 通用.
4. 聽: 기다릴, 따를, 좃을 청.
5. 修持: 修行保持.
6. 防範: 모범, 본보기. 防은 본받을 방.

### 【解 釋】

사람이 태어남에 五官百骸의 몸을 具備하고  
 聖스런 智慧와 中和의 德을 갖추었으니 聯繫된  
 바가 적지 않다. 性命을 保護, 攝養치 아니하고

損傷을 放恣히 하여 中道(中途)에 夭折橫死케  
 되면 天地가 賦與해준 性命을 등지게 되고 父母  
 의 낳고 길러준 은덕을 저버려 祥瑞롭지 못함이  
 그 무엇보다 크게 된다. 그러므로 內經에 “聖人  
 은 이미 病들었을 때에 치료하지 않고 미리 病  
 을 治療하는 것이다. 무릇 病이 이미 이미 이루  
 어진 다음에 약을 쓰는 것은 譬喻해보면 마치  
 목이 마른 다음에야 우물을 파고 전쟁이 일어난  
 다음에야 兵器를 鑄造하는 것과 같은 것이니 역  
 시 늦지 않겠는가.”하였다. 이에 養生家들의 말  
 중 淺近해서 쉽게 실행할 수 있는 것들을 取하  
 여 몇가지 養生원칙을 關聯지어 기록하므로서  
 信實한 사람들이 修行, 保持할 수 있게 하고 또  
 飲食起居의 禁忌에 있어서는 그 大要를 모아서  
 함부로 恣行하는 자들의 본보기로 삼게 하여 사  
 람들로 하여금 疾病을 삼가고 물리칠줄 알게 하  
 였으니 오히려 藥物을 修爲하고 醫術을 구하는  
 것보다 낫지 않겠는가.

### 第1章 內經 上古天真論

上古之人은 法於陰陽하고 和於術數하며 (保生之  
 法이라) 食飲有節하고 起居有時<sup>1)</sup>하여 不妄作勞  
 故로 能形與神俱而終盡<sup>2)</sup>其天年하여 度百歲乃去  
 라 今時之人은 不然也하여 以酒爲漿하고 醉以入  
 房하여 以欲竭其精하고 以耗損<sup>3)</sup>其眞하되 不知持  
 滿하고 (恐傾之意라) 不時御神하며 務快其心하  
 여 逆於生樂하며 起居無節 故로 半百而衰也라  
 夫上古聖人之教下也에 虛邪賊風을 避之有時하고  
 恬淡虛無하며 眞氣從之하여 精神內守하니 病安  
 從來리오

### 【字句解】

1. 術數: 養生方法.
2. 天年: 天壽.
3. 生樂: 生命長久之樂.

1. 時: 內經 原文에는 “常”으로 되어 있다.  
 2. 終盡: 原文에는 “盡終”으로 되어 있다.  
 3. 時: 內經 原文에는 “常”으로 되어 있다.

4. 虛邪賊風: 四時不定之氣를 말함.
5. 恬淡虛無: 恬淡은 安靜朴素, 虛無는 無爲自然의 뜻임.

【解 釋】

上古의 사람들은 陰陽의 理致를 본받고, 術數에 調和를 이루며, (保生의 方法이다.) 食飮에 節度가 있고, 起居에 一定한 때가 있으며, 妄靈되이 수고롭게 하지 않았다. 그러므로 形體와 精神을 具備하여 天壽를 다 마칠 수 있어 百歲가 넘어서야 돌아 가셨다. 지금의 사람들은 그렇지 아니해서 술을 미음마시듯 하고, 醉하면 入房하여 精氣를 竭盡시키고자 하고 眞元을 耗損시키고도 만족할 줄 모르며, (기울어 질까 걱정한 것이다.) 제 때 精神을 制御할 줄 모르고, 그 마음만을 유쾌히 하고자 힘써 生命을 오래 보존하는 즐거움에 거슬리며, 起居에 절제가 없기 때문에 나이 半百에 벌써 衰해 지게 된다. 무릇 上古의 聖인들이 백성을 가르침에 虛邪와 賊風을 避하는 데에 일정한 때가 있게 하고, 마음을 恬淡虛無케 하며, 眞氣를 따르게 하여 精神을 內守케 하였으니 病이 어찌 좃아 오겠는가.

第2章 調 息

調息一法은 貫徹三教하니 大之可以入道요 小用可以養生이라 故로 迦文垂教에 以視鼻端하고 自數出入息으로 爲止觀初門하고 莊子南華經에 曰 至人之息은 以踵이라하고 大易隨卦에 曰 君子는 以嚮晦入宴息이라하여늘 王龍溪曰 古之至人有息無睡 故로 曰 嚮晦入宴息이라하니라 宴息之法은 當向晦時하여 耳無聞하고 目無見하며 四體無動하고 心無思慮하여 如種火相하고 似天元神元氣하면 停育相抱하고 眞意綿綿하며 (老子曰 綿綿若存이라) 開閣自然하여 與虛空同體라 故로 能與虛空同壽也라 世人은 終日營擾하여 精神困憊하면 夜間에 靠此一睡하여 始穀一日之用이나 一點靈光이 盡爲後天濁氣所掩하니 是謂陽陷於陰也라

【字句解】

1. 調息: 丹學三調(調心, 調身, 調息)의 하나.
2. 三教: 儒佛仙을 말한다.
3. 迦文: 釋迦牟尼께서 남기신 글.
4. 垂教: 후세에 傳하는 教訓.(垂訓也)
5. 止觀: 많은 妄想을 억제하고 萬有의 진리를 觀照하여 깨닫는 일.(禪定)
6. 宴息: 편안히 쉬다는 뜻인데 여기에서는 調息을 가르킨다.
7. 王龍溪: 未詳.
8. 如種火相: 體內的 三昧眞火를 鍛鍊하여 丹田에 심음.
9. 停育: 停育과 같은데 養育의 뜻이다.(呼吸의 停止 즉 閉氣와 氣의 化育)
10. 虛空: 無量의 空間과 時間.
11. 眞意: 精誠으로 지키고 있어 조금도 흠어짐이 없는 마음으로 法輪을 돌리는 主體的 役割을 한다.
12. 靈光: 사람마다 가지고 있는 光輝로서 크게는 宇宙에 廣하고 작게는 겨자씨 속에도 들어 가는데(眞陰), 이를 가려서 發하지 못하게 하는 것이 곧 七情六慾이다.

【解 釋】

調息一法은 三教를 貫徹하는데, 크게는 道에 들어 갈수 있고 작게 쓰면 生命을 保養할 수 있는 것이다. 그러므로 부처님이 남기신 垂訓에 눈으로 코끝을 바라보고 숨이 들고 나오는 것을 셈하는 것으로 止觀에 入門하는 端初로 삼으셨고, 莊子南華經에는 “至人の 호흡은 발뒤꿈치로 한다.” 하였으며, 大易隨卦에는 “君子는 저녁때가 되면 宴息에 들어 간다.” 하였는데, 王龍溪가 말하길 “옛적의 至人은 宴息(調息)은 할지라도 睡眠은 取하지 않았으므로 ‘嚮晦入宴息’이라 한 것이다.” 하였다. 宴息의 方法은 저녁때를 當하여 귀로는 듣는 것이 없고 눈으로 보는 것이 없으며 四肢를 搖動하지 않고 마음에 한 생각도 없게 하면 丹田에 眞火를 심는듯 하고 흡사 하늘의 元神, 元氣처럼 呼吸의 氣와 眞火(神)가 養育

되어 서로 감싸 안고 眞意가 끊임없이 이어지며 (老子가 말하기를 “끊임없이 이어져 보존된다.” 하였다.) 開闔이 自然스러워져 虛空과 똑 같아진다. 그러므로 虛空과 수명을 같이 하게 되는 것이다. 세상 사람들은 終日토록 어지러이 運營하여 精神이 수고로워지면 夜間에 睡眠에 依支하여 비로소 하루의 運用을 당겨 쉬게 되나, 한줄기 靈光이 모두 後天濁氣에 가리워 지게 되니 이를 眞陽이 陰中에 陷沒되는 것이라 하는 것이다.

### 第3章 調息法

調息之法은 不拘時候하고 隨便而坐하여 平直其身하고 縱任其體하되 不倚不曲하며 解依緩帶하여 (腰帶不寬則上下氣不流通이라) 務令調適이라 口中舌攪數遍에 微微呵出濁氣하고 (不得有聲이라) 鼻中微微納之하되 或三五遍거나 或一二遍하여 有津이어든 嚥下라 叩齒數通에 舌抵上顎하고 脣齒相著하며 兩目垂簾하여 令臃臃然이라 漸次調息하되 不喘不粗니 或數息出하고 或數息入하여 從一至十하고 從十至百하여 攝心在數하여 勿令散亂이라 如心息相依하여 雜念不生이면 則止勿數하고 任其自然이니 坐久에 愈妙니라 若欲起身이어든 須徐徐舒放手足이요 勿得遽起라 能勤行之면 靜中光景이 種種奇特하여 直可明心悟道리니 不但養身全生而已也니라 調息有四相하니 呼吸有聲者는 風也니 守風則散하고 雖無聲而鼻中滯滯者는 喘也니 守喘則結하며 不聲不滯而往來有形者는 氣也니 守氣則勞하고 不聲不滯하고 出入綿綿하여 若存若亡하여 神氣相依하면 是息相也라 調息則心定하고 眞氣往來하여 自能奪天地之造化하여 息息歸根하니 命之蒂也니라

#### 【字句解】

1. 臃臃(농농): 흐린모양.
2. 數息: 數息觀을 말하는데 持息觀이라고도 한다. 禪定을 修鍊할 때 專心으로 자기 자신의 호흡수를 셈하므로써 산란한 마음을 收拾하여 禪定の 境地에 들어가하고자 하는 調心工夫

이다.

3. 攝心: 마음을 가다듬어 흩어지지 않게 함.
4. 光景: 상태와 모양, 情景, 景致.
5. 相: 對象을 인식하여 생기는 觀念.
6. 結: 結滯.
7. 氣: 氣의 出入이 精細하지 않음을 말함.
8. 歸根: 神息을 氣穴, 그 중에서도 丹田에 집중시켜 沈靜토록 하므로써 極處에 이르게 하는 것을 말한다.
9. 命蒂: 根蒂중 天根(海底 卽 會陰)을 뜻함. \* 참고: 性根은 月窟(泥丸)을 말함.

#### 【解釋】

調息法은 時間를 不拘하고 편안히 靜坐하여 몸을 바르게 하고 몸가짐을 任意로 하는데 기대거나 구부리지 않으며 衣帶를 풀고 느슨히 하여 (腰帶가 느슨하지 않으면 上下의 氣가 流通치 않게 된다.) 適切히 調節되도록 힘써야 한다. 입안의 혀를 여러번 휘젓고 나서 微微하게 濁氣를 불어 내고 (소리가 나는는 안된다.) 鼻中으로 微微하게 숨을 들이 쉬되 或 세번내지 다섯번 或은 한두번하여 침이 고이면 嚥下한다. 叩齒를 여러번 하고 나서, 혀를 上顎에 대고 입술과 치아를 서로 密着시키며 두 눈을 내려뜨려 보일 듯 말듯하게 한다. 漸次로 숨을 고르되 喘急하게도 또 거칠게 해서도 아니 되는데 或 숨이 나가는 것을 셈하고 或 숨이 들어 가는 것을 셈하여 하나에서 부터 열까지, 또 열에서 부터 백까지 呼吸數를 셈하여, 헤아리는 데에 마음을 두어 調攝하므로써 散亂케 하지 않아야 한다. 만일 마음과 호흡이 서로 의지하여 雜念이 생기지 않게 되면 셈을 그치고 自然呼吸에 맡기면 되는데 오래 앉아 시행하면 더욱 奧妙해진다. 만약 調息을 그만두고 몸을 일으키고자 할 때에는 모름지기 徐徐히 手足을 풀어야지 갑자기 일어나서는 아니 된다. 힘써 이를 行하면 고요한 가운데 환한 빛이 가지가지로 奇異하고 特出나게 나타나 바로 마음을 밝혀 道를 깨칠 수 있을 것이니 단지 몸을 기르고 生命을 穩全히 할 뿐만

은 아닌 것이다. 調息에 四相이 있는데 呼吸에 소리가 있는 것은 風이니 風을 固守하면 眞氣가 흩어지는 弊端이 있게 되고, 비록 소리는 나지 않더라도 鼻中에서 氣가 滯滯되는 것은 喘이니 喘을 固守하면 結滯되는 폐단이 있게 되며, 소리도 結滯도 없으나 往來에 形迹이 있는 것은 氣이니 氣를 固守하면 수고로워지는 폐단이 있게 되고, 소리도 結滯도 없고 出入이 綿綿하여 있는 듯 없는 듯 하여 神(火)과 氣(呼吸)가 서로 의지하는 것이 調息의 참 모양새이다. 숨을 고르면 마음이 안정되고 眞氣가 往來하여 저절로 天地造化를 奪取하게 되어 숨숨마다 根本에 돌아가니 이것이 목숨의 꼭지인 것이다.

#### 第4章 養生頌

蘇子瞻養生頌에 曰 已飢方<sup>4)</sup>食하고 未飽先止하며 散步逍遙하여 務令腹空이라 當<sup>5)</sup>腹空時하여 卽入室<sup>6)</sup>이니 不拘晝夜하고 坐臥自便하되 惟在攝身하여 使如木偶라 常自念言하되 我今此身を 若少動搖하여 如毫髮許면 便墮地獄이니 如商君法하고 如孫武令하되 事在必行하되 有死無犯이라하고 又用佛語와 及老聃<sup>7)</sup>語하여 視鼻端하고 自數出入息으로 綿綿若存하되 用之不勤하면 數至數百에 此心寂然하고 此身兀然하되 與虛空等하리니 不煩禁制라도 自然不動이라 數至數千커나 或不能數則有一法하니 強<sup>8)</sup>名曰隨라 與息俱出하고 復與俱入하되 隨之不已하니 一旦<sup>9)</sup>自住하되 不入이면 忽覺此息이 從毛竅中八萬四千으로 雲蒸雨散하리니 無始以來로 諸病自除하고 諸障自滅하되 自然明悟리라 (定能生慧라) 譬如盲人이 忽然有眼이니 此時에 何用求人指路리오 是故로 老人言盡於此<sup>6)</sup>하노라

#### 【字句解】

1. 蘇子瞻: 唐宋八大家의 한 사람인 蘇軾의 字로 號는 東坡이며 著書에 『蘇沈良方』이 있다.
2. 逍遙: 目的없이 슬슬 돌아 다닌다는 뜻으로 事物에 拘碍받지 않고 自適함을 말함.
3. 入室: 靜坐하여 본격적인 工夫에 들어감을 말함.
4. 木偶: 나무로 만든 사람.
5. 商君: 戰國時代 秦의 宰相인 商鞅의 號이다. 刑名의 學을 좋아 하였고 저서에 商子가 있다.
6. 孫武: 春秋時代 齊나라 사람으로 孫子十三篇을 저술하여 兵法家의 鼻祖로 일컬어 짐.
7. 勤: 勞苦할 근.
8. 隨: 四禪(數, 隨, 止, 觀)의 하나로 調息時 처음에는 數息法에 따라 자기 자신의 숨의 횟수를 헤아리다가 나중에는 숨의 出入에 依隨하여 調息하므로써 調心코자 하는 修行方法이다.
9. 寂然: 쓸쓸하고 고요한 모양.
10. 兀然: 우뚝할.(孤高)
11. 無始: 옛적, 太初.
12. 定: 마음을 한곳에 집중해서 산란하지 않는 상태를 이루는 것을 말한다.
13. 慧: 智慧, 正覺.

#### 【解 釋】

蘇子瞻養生頌에 말하였다. “배가 고픈 다음에 食事하고 飽滿하기 전에 食사를 그치며 散步하고 逍遙하여 बैठ속이 비도록 힘써야 한다. 밥 먹은 것이 消化되어 बैठ속이 비거든 바로 入室하여 工夫에 들어 가는데 晝夜를 不拘하고 坐臥를 스스로 便히 하되 오직 몸을 調攝하는 데에 마음을 두어 마치 나무로 만든 사람같이 자세를 취해야 한다. 恒常 스스로 念願하여 말하기를 ‘내

4. 方: 上海古籍出版社가 발행한 『蘇沈良方』에는 “先”으로 되어 있다.  
 5. 當: 上掲書에는 “每”로 되어 있다.  
 6. 入室: 上掲書에는 “入定”으로 되어 있다.  
 7. 老聃: 上掲書에는 ‘老君’으로 되어 있다.  
 8. 強: 上掲書에는 ‘其’로 되어 있다.  
 9. 一旦: 上掲書에는 “一息”으로 되어 있다.  
 10. 於此: 上掲書에는 “如此”로 되어 있다.

이제 이몸을 만약 조금이라도 動搖시켜 터럭만 큼이라도 움직이면 바로 地獄에 떨어질 것이니 마치 商君의 刑法처럼, 孫武의 軍令처럼 일을 기필코 實行하여 죽을지라도 犯하지 않으리라.' 하고 또 佛語와 老子的 말을 運用하여 鼻端을 보고 들고 나오는 숨을 헤아려 끊임없이 이어지게 하는데, 이런 방법을 쓰되 지나치게 勞苦하도록만 아니 한다면 숨을 헤아리기 數百에 마음은 寂然해 지고 몸은 兀然해져 虛空과 동등하게 될것이니 번거롭게 禁制치 않더라도 自然 動搖치 않게 된다. 숨을 헤아리기가 數千에 이르거나 或 셈할 수 없게 되면 바로 한가지 방법이 있는데 억지로 이름한다면 隨라 할 수 있다. 마음을 숨과 더불어 함께 나가게 하고, 다시 함께 들어 가게 하여 意念으로 호흡을 따르기를 그치지 아니하는데 그러다가 하루 아침에 숨이 저절로 定住하여 나가지도 아니하고 들어가지도 않게 되면 홀연 이 숨이 八萬四千개의 毛孔으로 구름처럼 蒸騰하고 비처럼 흩어 짐을 느낄 것이니 그리되면 옛날부터 지니고 있던 모든 病이 저절로 除去되고 모든 業障이 저절로 消滅되어 自然히 밝게 깨우칠 것이다. (禪定은 능히 智慧를 생기게 한다.) 譬喻해보면 마치 盲人이 忽然 눈을 갖게 되는 것과 같으니 이때에 사람을 구해 길을 인도한다 한들 무슨 소용이 있겠는가. 이러한 까닭으로 本人의 말을 여기에서 그치는 것이다."

## 第5章 小 週 天<sup>12)</sup>

小週天은 先要止念하여 身心澄定하니 面東迦坐하여 (平坐도 亦可나 但前膝不可低요 腎子不可著物이라) 呼吸平和하고 用三昧印하여 (掐無名指하고 右掌加左掌上이라) 按於臍下라 叩齒三十六通하여 以集身神하고 赤龍攪海를 內外三十六遍하며 (赤龍은 舌也요 內外는 齒內外也라) 雙

目隨舌轉運하고 舌抵上顎이라 靜心數息을 三百六十週天에 畢하고 待神水滿하여 漱津數遍하고 用四字訣하여 (撮抵閉吸也니 撮提穀道하며 舌抵上顎하며 目閉上視하며 鼻吸莫呼라) 從任脈撮過穀道到尾閭하되 以意運送하고 徐徐上夾脊中關하여 漸漸速些어든 閉目上視하고 鼻吸莫呼하여 撞過玉枕하고 (頸後骨이라) 將目往前一忍하여 直轉崑崙하고 (頭頂이라) 倒下鵲橋하여 (舌也라) 分津送下重樓하면 入離宮 (心也라) 而至氣海하니 (坎宮이니 丹田이라) 略定一定하면 復用前法하되 連用三次라 口中之津은 分三次嚥下하니 所謂天河水逆流也라 靜坐片時에 將手左右擦丹田一百八下하여 連臍抱住하고 放手時에 將衣被圍住臍輪하여 勿令風入이라 (古云 養得丹田暖熱이니 此是神仙眞妙訣이라하니라) 次將大指背擦熱하여 拭目十四遍하여 去心火하고 擦鼻三十六遍하여 潤肺하고 擦耳十四遍하여 補腎하고 擦面十四遍하여 健脾하고 雙手掩耳鳴天鼓하고 徐徐將手往上이 卽朝天揖이라 如此者三에 徐徐呵出濁氣四五口하고 收清氣하며 雙手抱肩하여 移筋換骨을 數遍하고 擦玉枕關二十四下하며 擦腰眼一百八下하고 擦足心各一百八下라

### 【字句解】

1. 小週天: 周天功法은 煉氣, 運氣를 가르키는 데 意念으로 丹田의 眞氣를 誘導하여 經脈으로 流注시키는 일종의 煉功法으로서, 그 中小週天은 丹田의 眞氣를 任督兩脈으로 운행시키는 周天循環法으로 원래 이름은 陰陽循環一小週天이며 三昧印이라고도 한다.
2. 腎子: 拳丸.
3. 三昧印: 坐禪時 손의 자세를 말하는 것으로 엄지손가락을 無名指根部에 대고 오른손을 왼손위에 포갠다.
4. 叩齒: 위아래의 이를 자꾸 맞부딪쳐서 齒齦을 단단하게 하는 養生法이다.

12. 本章에 記述되어 있는 내용은 明代 胡文煥의 「類修要訣」과 내용이 같다.

(馬濟人: 中國氣功學, pp.137-138.)

5. 穀道: ①肛門 ② 辟穀不食方法
6. 尾閭: 後三關(尾閭, 夾脊, 玉枕)의 하나로 尾骨의 안을 말하는데 周天時 第一關門이 된다.
7. 夾脊: 雙關, 天地關, 轆轤關이라고도 하는데 十一椎下에 있으며 大藥이 通過할 때 두 번째 關門이 된다.
8. 玉枕: 뒷머리의 도두라진 뼈부위를 말하는 것으로 周天時 세 번째 關門이 된다.
9. 崑崙: 머리 정수리로 泥丸이라고도 한다.
10. 鵲橋: 任·督脈을 連結시키는 부위로 出生後에는 연결이 중단된다. 上鵲橋는 印堂과 鼻竅사이에 있고 下鵲橋는 尾閭와 穀道사이에 있다.
11. 重樓: 목구멍에 있는 十二喉節을 말하는 것으로 喉頭에서 부터 바로 肺竅로 내려가 心에 이른다.(氣管)
12. 天河水逆流: ①煉功過程中 口中津液을 呑咽함. ②丹田의 精氣를 運行시켜 督脈을 따라 逆上하여 泥丸에 이르도록 함.
13. 腰眼: 經外奇穴로 第4~5腰椎 棘上突起에서 양 옆으로 3.8寸 떨어져 있다.

### 【解釋】

小週天은 먼저 思念을 그쳐 몸과 마음을 맑고 안정되게 해야 하는데 동쪽을 向하여 結跏趺坐하고 (平坐도 또한 괜찮으나 다만 앞무릎을 낮춰서는 아니되고 臀部를 다른 물건에 닿게 해서는 아니된다.) 呼吸을 平和롭게 하고 三昧印을 사용하여 (엄지를 無名指 根部에 대고 오른쪽 손을 왼손위에 올려 놓는다.) 배꼽아래에 갖다댄다. 叩齒를 三十六번 하여 몸과 마음을 모으고 赤龍으로 입안밖을 휘젓기를 三十六번 하는데 (赤龍은 舌이고 內外는 齒牙內外이다.) 이때 두눈은 絨를 따라 돌리고 絨는 上顎에 붙인다. 마음을 고요히 하여 숨을 헤아리는데 三百六十週天만에 끝내고 神水(唾液)가 입안에 그득해지기를 기다려 침으로 여러번 입가심하고 四字訣을 써서 (四字訣은 撮抵閉吸이니 穀道를 오무리고, 絨를 上顎에 대며, 눈은 감은 상태에서 위를 바라보고, 코로는 숨을 들이마시기만 하고

내뱉지 않는다.) 任脈을 따라 穀道에 氣를 모아 지나가게 하여 尾閭에 이르게 하는데 意念으로 氣를 運送하고, 徐徐히 夾脊中關으로 올라가게 하여 漸漸 빨라 지게 되면 눈을 감고 위를 쳐다보며 코로는 들이 쉬기만 하고 내 보내지 않게 하여 玉枕關을 치고 지나가게 하고 (玉枕은 頸後骨이다.) 눈쪽으로 나아가길 한번 참고 바로 崑崙으로 回轉시킨 다음 (崑崙은 頭頂이다.) 거꾸로 鵲橋로 내려가게 하고 (鵲橋는 絨이다.) 입안의 침을 나누어 重樓로 내려가게 하면 離宮으로 들어가 (離宮은 心이다.) 氣海에 이르게 되니 (氣海는 坎宮이니 丹田이다.) 잠시 安定을 취하여 일단 안정이 되면 다시 전과 같은 방법을 사용하되 연이어 세차례 사용한다. 입안의 침은 세차례 나누어 嚥下하는데 이것을 이른바 天河水逆流라고 한다. 靜坐 잠잠이 손으로 丹田을 좌우로 마찰하기를 백팔번 하고 이어 손으로 배꼽주위를 감싸는데 손을 풀때에는 옷을 입어 배꼽주위를 에워싸 바람이 들어가지 않게 해야 한다. (옛날부터 “養生時에는 丹田을 따뜻하게 열이 나도록 해야 하는데 이것이 神仙이 되는 참된 妙訣이다.”하였다.) 다음으로 大指의 등쪽을 熱이 나도록 摩擦한 다음 눈주위를 열네번 문질러 心火를 없애고, 코를 설흔여섯번 마찰하여 潤肺하고, 귀를 열네번 문질러 補腎하고, 얼굴을 열네번 마찰하여 健脾하고, 두손으로 컷바퀴를 잡고 검지 손가락으로 귀뒷머리를 두드려 天鼓를 울리고 徐徐히 손을 위로 들어 올리는데 바로 하늘에 朝會하여 揖하는 것이다. 이와 같은 동작을 三回한 다음 徐徐히 濁氣를 사오입 불어내고 淸氣를 거두어 들이며 두손으로 어깨를 감싸 筋骨을 여러번 移換시키고 玉枕關을 이십사번 마찰하며 腰眼을 백팔번 마찰하고 足心을 양쪽 各各 백팔번 문지른다.

### 第6章 六字訣

道經六字訣은 呵呼呬吹嘻라 每日自子至巳爲六陽時니 面東靜坐하되 不必閉窗이요 亦不令風入

이라 叩齒三十六通하고 舌攪口中하여 候水滿時하여 漱鍊數遍에 分三口嚙嚙嚙下하되 以意送至丹田이라 微微撮口하고 念呵字하여 呵出心中濁氣하되 念時不得有聲이니 反損心氣라 卽閉口鼻吸清氣以補心하니 吸時亦不得聞吸聲이요 但呵出令短하고 吸入令長이라 如此六次에 再念呼字六遍以治脾하고 再念呬字六遍以治肺하고 再念噓字六遍以治肝하고 再念嘻字六遍以治三焦客熱하고 再念吹字六遍以治腎하니 並如前法을 謂之三十六小週天也라 (詩曰 春噓는 明目木扶肝이요 夏至呵는 心火自閑이라 秋呬는 定收金氣潤이요 冬吹는 惟要坎中安이라 三焦嘻는 却除煩熱이요 四季長呼는 脾化食이니 切忌出聲聞口耳요 其功尤勝保神丹이라)

#### 【字句解】

1. 道經: 道藏經을 말하는 것으로 三洞, 四輔, 十二類로 되어 있다.
2. 六字訣: 呼吸과 發音을 配合하여 治病코자 하는 養生方法의 하나이다. 納氣方法은 하나이지만 吐氣方法은 여섯가지로 구분하여 行功하도록 되어 있다.
3. 嚙嚙: 침넘어 가는 소리를 말함.

#### 【解釋】

道經의 六字訣은 呵呼呬噓吹嘻의 여섯 글자를 말한다. 每日 子時에서 부터 巳時에 이르기까지는 六陽時가 되는데 이때에 동쪽을 面하여 靜坐하되 꼭 창문을 닫을 필요는 없으나 바람을 들어오게 해서는 안된다. 叩齒를 삼십육번하고 혀로 입안을 휘저어 침이 그득해지기를 기다려 입가심을 여러번 한 다음 세입으로 나누어 嚙下하는데 마음으로 傳送하여 丹田에 이르게 한다. 微微하게 입을 오무리고 呵字를 念하여 心中의 濁氣를 내보는데 소리가 나서는 안되며 만일 소리가 나면 오히려 心氣를 해치게 된다. 그런 다음 바로 입을 다물고 코로 清氣를 吸入하여 心臟을 補하는데 吸入時에도 역시 숨을 들이 마시는 소리가 나서는 안되며 다만 숨을 내보는 등

작은 짧게 하고 흡입은 길게 해야 한다. 이와 같이 여섯차례 한 다음 다시 呼字를 여섯 번 念하여 脾藏을 다스리고, 다시 呬字를 여섯 번 念하여 肺藏을 다스리며, 다시 噓字를 여섯 번 念하여 肝藏을 다스리고, 다시 嘻字를 여섯 번 念하여 三焦客熱을 다스리며, 다시 吹字를 여섯 번 念하여 腎藏을 다스리는데 앞애와 같은 법을 三十六小週天이라고 한다. (詩에 말하길 “봄에 噓字를 쓰면 눈과 木氣를 밝게 하고 肝을 도와 주며, 夏至에 呵字를 사용하여 行功하면 心火가 저절로 한가로와 지며, 가을에 呬字를 쓰면 金氣를 거두어 潤澤하게 하고, 겨울에 吹字를 써 煉功하면 坎水가 便安해 진다. 三焦에 嘻字를 쓰면 煩熱을 없앨 수 있고 四季에 길게 呼字를 사용하면 脾藏이 음식을 잘 消化시키는데 절대로 입에서 소리를 내 들리게 해서는 아니된다. 이렇게 하면 그 功效가 保神丹보다도 낫다.”하였다)

### 第7章 一秤金訣

一秤金訣에 曰 一吸便提 氣氣歸臍하고 一提便嚙 水火相見이라하니 不拘行住坐臥하고 舌攪華池하고 抵上顎하여 候津生時하여 漱而嚙下하면 嚙嚙有聲이라 (人一身之水皆臍이나 惟舌下華池之水는 甘淡이라 又曰嚙下嚙嚙響이면 百脈自調勻이라) 隨於鼻中吸清氣一口하여 以意目力으로 同津送至臍下丹田하고 略存一存을 謂之一吸이요 隨將下部輕輕如忍便狀하여 以意目力으로 從尾閭提起하여 上夾脊雙關하고 透玉枕하여 入泥丸을 (腦宮이라) 謂之一呼라 周而復始하여 久行하면 精神強旺하고 百病不生하나니라

#### 【字句解】

1. 一秤金訣: “一吸便提 氣氣歸臍 一提便嚙 水火相見”의 十六字로 構成되어 있어 十六字訣法이라 하고 또 十六錠金이라고도 하는데 『赤鳳髓』에 보인다.
2. 華池: 침샘.
3. 提起: 들어 올림.

4. 泥丸: 頭頂中央의 腦海를 말한다. 腦髓가 마치 진흙처럼 생기고 모양새가 둥글기 때문에 泥丸이라 한다.

**【解 釋】**

一秤金訣에 “一吸으로 天地의 眞氣를 끌어 들이면 모든 氣가 다 배꼽으로 돌아가고 한번 氣를 提掣하고 바로 입안의 타액을 嚥下하면 水火가 相見한다.”하였다. 行住坐臥에 拘碍받지 말고 혀로 華池를 휘젓고 上顎에 대어 津液이 생기기를 살피 입가심하다 嚥下하면 嚶嚶하게 소리가 난다. (사람 一身의 물은 다 짜지만 오직 혀 밑 華池의 물만은 甘淡하다. 또 “嚥下할때 嚶嚶하는 소리가 있게 되면 百脈이 저절로 고루 均一해진다.”하였다.) 이어 코로 淸氣를 한입 흡입하여 마음과 눈의 힘으로 침과 함께 傳送하여 臍下丹田에 이르게 하고 잠시 保存시켜 일시 保存되게 하는데 이를 一吸이라 하고, 이어서 아래 會陰部를 가볍게 排便을 참는 형상으로 오무리고 마음과 눈의 힘으로 尾閭에서부터 들어 올려 夾脊雙關에 오르게 한 다음 玉枕關으로 침투시켜 泥丸에 들어 가게 하는 것을 (腦宮이다.) 一呼라 한다. 氣를 周行시키고 나면 다시 始作하여 오래도록 실행하면 精神이 强盛해지고 百病이 생기지 않는다.

**第8章 金丹秘訣**

金丹秘訣에 曰 一擦一兜하고 左右換手하되 九九之功이면 眞陽不走라 戌亥二時は 陰盛陽衰之候니 一手兜外腎하고 一手擦臍下하되 左右換手하여 各八十一이면 半月에 精固하니 久而彌佳니라

**【字句解】**

1. 兜: 에워쌀, 감쌀(蒙蔽也) 두.
2. 眞陽: 小週天工夫를 完成한 다음이기는 하나 아직 大藥을 採取하지는 못한 상태에서 發動하는 陽氣를 말한다.
3. 外腎: 牽丸을 腎藏에 빚대어 표현한 말이다.

4. 走: 走火를 말하는데 走火란 火候(煉功中の消息)를 잘못 다루어 煉己가 不純해지는 現狀을 말함.

**【解 釋】**

金丹秘訣에 “한손으로는 문지르고 한손으로는 감싸는데 좌우로 손을 바꾸어 九九 八十一번을 行功하면 眞陽이 달아나지 않는다. 戌時과 亥時は 陰이 盛하고 陽이 衰해지는 때이니 한손으로는 外腎을 감싸고 한손으로는 臍下를 마찰하되 左右로 손을 交換하여 各各 八十一번을 施行하면 반달만에 精이 堅固하는데 오래도록 하면 더욱 좋다.”하였다.

**第9章 李東垣論**

李東垣이 曰 夜半收心하여 靜坐片時면 此生發週身元氣之大要也라

**【解 釋】**

李東垣이 말하길 “한밤중에 마음을 收拾하여 靜坐를 잠시라도 하는것, 이것이 온몸의 元氣를 生發시키는 커다란 要點이다.”하였다.

**第10章 精 氣 神**

積神生氣하고 積氣生精하니 此는 自無而之有也요 鍊精化氣하고 鍊氣化神하고 鍊神還虛하니 此는 自有而之無也라

**【字句解】**

1. 積神生氣: 內視法이나 返聽法을 써서 下部丹田에 氣를 모으는 功法.(心靈則神淸 神淸則氣凝)
2. 積氣生精: 下部丹田에 모아진 氣를 精으로 化生시키는 功法.(氣凝則精固)
3. 鍊精化氣: 小週天功法으로 百日築基라고도 하는데 後天八卦圖式을 사용하며 煉己(煉心 卽 調心을 말하는 것으로 築基, 降龍, 持心,

伏虎, 修心이라 고도 함.), 調藥, 產藥, 採藥, 封爐, 煉藥의 여섯단계로 이루어져 있다.(水府求玄 行小週天之功)

4. 鍊氣化神: 大周天功法으로 乾坤交媾, 卯酉周天이라고도 하고 先天八卦圖式을 사용하는데 반드시 煉精化氣의 築基, 煉氣過程을 完成한 後에 實行해야 한다.(離宮修定 須移爐換鼎於中田 以煉離中眞陰 行大周天之功)
5. 鍊神還虛: 煉氣過程을 거쳐 神이 化生되었다 해도 아직 이 神中에는 後天의 火氣가 남아 있어 精密하지 못한 상태에 머물러 있게 된다. 비록 이 火가 潛伏되어 나타나지는 않고 있더라도 한번 드러나면 本身을 태우게 된다. 그러므로 이 神을 단련시켜 無始以來의 火種을 除去하여 神으로 하여금 虛無의 境界로 歸還되도록 하는 工夫를 말한다.

**【解 釋】**

神을 쌓으면 氣가 生하고 氣를 쌓으면 精이 生하니 이것은 無(虛無, 寂滅의 世界)에서 有(現狀, 物質의 世界)로 간 것이고, 精을 鍛鍊하면 氣로 化하고 氣를 단련하면 神으로 化하고 神을 鍛鍊하면 虛로 還元하니 이것은 有에서 無로 간 것이다.

**第11章 十六事宜**

髮宜多梳하며 面宜多擦하며 目宜常運하며 耳宜常彈하며 (閉耳彈腦를 名鳴天鼓라) 舌宜抵顎하며 齒宜數叩하며 津宜數嚥하며 濁宜常呵하며 背宜常暖하며 胸宜常護하며 腹宜常摩하며 穀道宜常撮하며 肢節宜常搖하며 足心宜常擦하며 皮膚宜常乾沐浴하며 (卽擦摩也라) 大小便宜閉口勿言이라

**【解 釋】**

毛髮은 빗질을 많이 해야 하고, 얼굴은 摩擦을 많이 해야 하며, 눈은 항상 움직여야 하고, 귀는 항상 튕겨야 하며, (귓바퀴를 앞으로 눌러

耳門을 닫고 腦後를 손가락으로 튕기는 것을 鳴天鼓라 한다.) 혀는 上顎에 대어야 하고, 齒牙는 자주자주 마주쳐야 하며, 타액은 자주 嚥下해야 하고, 濁한 氣運은 恒常 붙어 내야 하며, 등은 恒常 따뜻하게 해야 하고, 가슴은 항상 保護해야 하며, 배는 항상 문질러야 하고, 穀道(肛門)는 항상 죄어야 하며, 四肢關節은 항상 움직여야 하고, 足心은 항상 摩擦해야 하며, 皮膚는 항상 乾沐浴을 해야 하고, (乾沐浴은 바로 擦摩이다.) 大小便을 볼때에는 입을 닫고 말하지 않아야 한다.

**第12章 諸 傷**

久視傷血하며 久臥傷氣하며 久坐傷肉하며 久立傷骨하며 久行傷筋하고 暴喜傷陽하며 暴怒傷肝하며 窮思傷脾하며 極憂傷心하며 過悲傷肺하며 多恐傷腎하며 喜驚傷膽하고 多食傷胃하며 醉飽入房하면 傷精竭力하며 勞作傷中하고 春傷於風이면 夏爲滄泄하고 夏傷於暑면 秋爲痲瘡하고 秋傷於溼이면 冬必欬嗽하고 冬傷於寒이면 春必病溫하며 夜寢語言이면 大損元氣 故로 聖人戒之니라

**【字句解】**

1. 滄泄: 飲食먹은 것이 消化되지 않고 그대로 나오는 泄瀉의 하나.

**【解 釋】**

오래 보면 血을, 오래 누워 있으면 氣를, 오래 앉아 있으면 肌肉을, 오래 서 있으면 骨을, 오래 걸으면 筋을 傷하게 된다. 갑작스럽게 기뻐하면 陽을, 갑작스럽게 화를 내면 肝을 傷하게 된다. 생각을 많이 하면 脾를, 극도로 憂慮하면 心을, 지나치게 슬퍼하면 肺를, 恐怖를 많이 당하면 腎을 傷하게 된다. 잠작 잠작 자주 놀래면 膽을 상하게 되고, 지나치게 많이 먹으면 胃를 傷하고 醉한 狀態에서 入房하면 精을 傷하여 힘이 竭盡되며 노동을 많이 하면 內部를 傷하게 된다. 봄에 風에 傷하면 여름에 滄泄이 되고, 여름

에 더위에 傷하면 가을에 痲瘡이 되고, 가을에 濕에 傷하면 겨울에 期必 欬嗽病이 생기고, 겨울에 寒에 傷하면 봄에 必然코 溫病이 되며, 밤에 잠자리에 들어 말을 많이 하면 元氣를 크게 損傷시키기 때문에 聖人이 이들을 警戒하신 것이다.

### 第13章 風寒傷

沐浴臨風則病腦風痛風하고 飲酒向風則病酒風漏風하고 勞汗暑汗에 當風則病中風暑風하고 夜露乘風則病寒熱하고 臥起受風則病痺厥이라 衣涼冒冷則寒外侵하고 飲冷滄寒則寒內傷이라 (人惟知有外傷寒而不知有內傷寒하여 訛作陰證은 非也라 凡冷物은 不宜多食이니 不獨房勞爲然也라 周揚俊이 曰 房勞未嘗不病陽證이니 頭痛發熱이 是也요 但不可輕用涼藥耳니 若以曾犯房勞로 便用溫藥이면 殺人多矣라하니라 昂按진대 諸書에 從未有發明及此者하여 世醫皆罕知之니(로되) 周子此論이 可謂有功於世矣로다)

早起에 露首跣足則病身熱頭痛하고 納涼陰室則病身熱惡寒하며 多食涼水瓜果則病泄痢腹痛하고 夏走炎途하여 貪涼食冷則病瘡痢라

#### 【字句解】

1. 腦風: 頭風證의 하나로 風寒邪가 腦에 侵犯하여 생긴다.
2. 痛風: 歷節風을 달리 부른 이름.
3. 酒風漏風: 술을 마신 뒤 風邪를 받아 늘 말을 많이 흘리는 病.
4. 暑風: 더위 먹은 뒤에 風邪를 받아 생기는 暑病의 하나.
5. 周揚俊: 清代 醫家로 字는 禹載이며 저서에 『溫熱暑疫全書』, 『傷寒論三注』 등이 있다.
6. 跣: 맨발, 맨발로 다닐 선.
7. 納涼: 더울때에 바람같은 것을 쐬어 서늘함을 맞봄.
8. 瓜果: 오이와 같은 과일.

#### 【解釋】

沐浴하고 바람을 맞으면 腦風이나 痛風에 걸리고, 飲酒하고 바람을 쐬면 酒風이나 漏風에 걸리며, 심한 노동이나 여름의 더위로 인하여 땀을 흘린 상태에서 바람을 쐬면 中風이나 暑風에 걸리고, 밤에 몸을 露出시켜 바람을 타면 寒熱病에 걸리며, 누웠다 일어나 바람을 感受하면 痺厥에 걸린다. 옷을 축게 입은 데다 冷氣를 무릅쓰면 寒氣가 侵犯하고, 차가운 飲食을 먹으면 寒氣가 속을 傷하게 한다. (사람들은 오직 外傷寒만 있는 줄 알고 內傷寒이 있는 줄은 몰라서 內傷寒을 잘못 陰證으로 여기는 것은 잘못이다. 冷物은 많이 먹어서는 아니 되니 惟獨 房勞만 그러한 것은 아니다. 周揚俊이 말하길 “房勞는 일찌기 陽證을 앓지 아니함이 없으니 頭痛發熱이 이것이다. 다만 輕率하게 涼藥을 써서는 안 될 뿐이니 만약 房勞傷에 바로 溫藥을 사용하면 사람을 죽이는 경우가 많다.”고 하였다. 내가 자세히 살펴 보면 여러 書籍에 從來 이러한 내용을 發明하지 못하여 世醫들이 알지 못하였는데 그래서 周子의 이 論述은 世上에 功이 있다고 이를만 하다.)

아침에 일찍 일어나 머리를 露出시키고 맨발로 다니면 身熱頭痛이 있게 되고, 納涼하거나 그늘진 집에 거처하면 身熱惡寒하게 되며, 涼水나 오이 및 과일을 많이 먹으면 泄痢腹痛을 앓게 되고, 여름에 炎天 길을 뛰여 다니다 서늘한 것을 貪하거나 차가운 것을 먹으면 瘡痢를 앓게 된다.

### 第14章 溼 傷

坐臥溼地則病痺厥癘風하고 衝風冒雨則病身重身痛하며 長著汗衣則病麻木發黃하고 勉強涉水則病脚氣攣痺하며 飢餓澡浴則病骨節煩痛하고 汗出見溼則病痿痺라 (痿는 癰也니 音堅이요 平聲이라)

#### 【字句解】

1. 痺厥: 1) 痺證과 厥證. 2) 痺證에 의해 손발

- 이 차지는 病.
2. 癘風: 문둥병.
  3. 麻木: 感覺이 둔해지거나 없어 지는 病.
  4. 發黃: 黃疸이 發生함.
  5. 澡浴: 沐浴과 같다.
  6. 痙癎: 뽀두라지와 땀띠의 通稱.

【解 釋】

溼地에 앉거나 누워 있으면 痺厥癘風을 앓게 되고, 바람을 맞고 비를 무릅쓰면 身重身痛을 앓게 되며, 오래 땀이 뻘 옷을 입고 있으면 麻木發黃하게 되고, 억지로 물을 건너면 脚氣攣痺를 앓게 되며, 배고플 때에 澡浴하면 骨節煩痛하게 되고, 땀이 나서 濕해지면 痙癎를 앓게 된다. (痙는 癰이니 焔은 堅이고 平聲이다.)

第15章 飲食傷

經曰 飲食自倍하면 腸胃乃傷<sup>11)</sup>하고 膏粱之變은 足(能也라) 生大疔<sup>12)</sup>하며 膏粱之疾은 消瘴癘厥하고 飽食太甚하면 筋脈橫解하여 腸澼爲痔하며 飲食失節하여 損傷腸胃하면 始病熱中이라가 末傳寒中이라 怒後勿食이요 食後勿怒라 醉後勿飲冷이요 (引入腎經則有腰脚腫痛之病이라) 飽食勿便臥라 飲酒過度則臟腑受傷하니 肺因之而痰嗽하며 脾因之而倦怠하며 胃因之而嘔吐하며 心因之而昏狂하며 肝因之而善怒하며 膽因之而忘懼하며 腎因之而燥精하며 膀胱因之而溺赤하며 二腸因之而泄瀉하여 甚則勞嗽失血과 消渴黃疸과 痔漏癰疽爲害無窮이라 鹹味는 能瀉腎水하여 損眞陰하고 辛辣大熱之味는 皆損元氣니 不可多食이니라

【字句解】

1. 大疔: 瘡腫의 하나로 뿌리가 깊이 박혀 쇠뿔과 비슷하다 하여 붙여진 이름이다.
2. 消瘴: 消渴과 같은 뜻으로 쓰인다.
3. 癘厥: 1) 癘證의 하나로 손발이 여위고 힘이

11. 飲食自倍 腸胃乃傷: 『素問·痺論』에 나온다.  
12. 膏粱之變 足生大疔: 『素問·生氣通天論』에 나온다.

- 없으며 싸늘해지는 증상. 2) 癘證과 厥症이 합쳐진 증상.
4. 腸澼: 痢疾의 옛 名稱.
  5. 熱中: 胃火가 熾盛하여 善飢能食하는 病證.
  6. 寒中: 寒邪에 의하거나 아니면 正氣不足으로 陰氣가 지나치게 盛해서 오는 寒性證候.

【解 釋】

經에 말하기를 “飲食을 平常時보다 배로 먹으면 腸胃를 損傷하게 되고, 膏粱의 變故는 족히(足은 能이다.) 大疔을 발생 시키며, 膏粱에 의한 疾病은 消瘴癘厥이고, 飽食을 하게 되면 筋脈이 풀려 腸澼이 생겼다가 痔疾이 되며, 飲食에 節度를 잃어 腸胃를 損傷시키면 처음에는 熱中을 앓다가 마지막에는 寒中으로 傳變한다. 怒한 後에는 먹지 말고 食事 後에는 화내지 말아야 한다. 醉한 後에는 차가운 것을 먹지 말고, (腎經으로 끌려 들어 가면 腰脚腫痛의 病이 있게 된다.) 飽食後에 바로 눕지 말아야 한다. 飲酒가 過度하면 臟腑가 損傷을 받게 되는데 肺에 이로 因하여 痰嗽가 생기고 脾藏이 이로 因하여 倦怠로워 지며, 胃가 이로 因하여 嘔吐하게 되고 心藏이 이로 因하여 昏狂하게 되며, 肝이 이로 因하여 善怒하게 되고 膽이 이로 因하여 妄覺·恐懼하게 되며, 腎藏이 이로 因하여 精을 태우게 되고, 膀胱이 이로 因하여 溺赤하게 되며, 二腸(大小腸)이 이로 因하여 泄瀉하게 되는데 甚하면 勞嗽失血·消渴黃疸·痔漏癰疽가 發生하여 害가 無窮하게 된다. 鹹味는 能히 腎水를 瀉하여 眞陰을 損傷시키고 辛辣하고 大熱한 맛을 가진 食物은 다 元氣를 덜게 되니 많이 먹어서는 아니된다.”하였다.

第16章 色慾傷

男子二八而天癸至하고 女人二七而天癸至하니 交合太早하면 斷喪天元하여 乃天之由라 男子八八而天癸絶하고 女人七七而天癸絶하여 精血不生하니 入房不禁하면 是自促其壽算이라 人身之血이

百骸貫通하니 及慾事作이면 撮一身之血하여 至於命門하여 化精以泄이라 (人之受胎는 皆稟此命火以有生이라 故로 莊子曰 火傳也는 不知其盡也라하니라) 夫精者는 神倚之如魚得水하고 (神必倚物하여 方有附麗라 故로 關尹子曰 精無人也요 神無我也라하고 楞嚴經에 曰 火性은 無我하여 寄於諸緣이라하니라) 氣依之如霧覆淵이라 不知節齋則百脈枯槁하고 交接無度하면 必損腎元하여 外雖不泄이나 精已離宮하여 定有眞精數點이 隨陽之痿而溢出하여 如火之有烟燄하니 豈能復返於薪哉리오

【字句解】

1. 附麗: 附着, 依附.
2. 火傳也不知其盡也: 『莊子·養生主』에 나오는 말로 原文은 “指窮於爲薪 火傳也不知其盡也”로 되어 있는데 ‘장작은 다 피는 것을 볼 수 있지만 불이 전하는 바는 다함이 없다.’는 뜻이다.
3. 離宮: 心藏을 말함.
4. 烟燄: 연기와 불꽃이라는 말로 불의 징후, 징조를 뜻함.

【解釋】

男子는 二八 十六歲에 天癸가 이르고 女子는 二七 十四歲에 天癸가 이르는데 交合이 너무 빠르면 先天的인 眞元을 斷喪시켜 마침내 夭折의 근거가 된다. 男子는 八八 六十四歲에 天癸가 絶하고 女子는 七七 四十九歲에 天癸가 絶하여 精血이 생기지 않게 되는데 入房을 禁하지 않으면 스스로 壽命을 재촉하는 것이다. 사람의 피는 百骸를 貫通하는데 慾事を 일으키면 一身의 피를 모아 命門에 이르게 하여 精液으로 化生되어 發泄하게 된다. (受胎時에는 다 이 命門火를 받아 生命이 있게 된다. 그러므로 莊子가 말하길 “火가 傳하는 바는 다함이 없다.”하였다.) 精이라는 것은 神이 기대기를 고기가 물을 만난 듯이 하고 (神은 반드시 物體에 기대어 바야흐로 附着하는 곳이 있게 된다. 그러므로 關尹子

가 말하기를 “精에 다른 것이 없고 神에도 내가 없다.”하고 楞嚴經에 말하기를 “火의 性質은 주관이 없어 여러 因緣에 붙는다.”하였다.) 氣가 依支하기를 마치 안개가 연못을 덮고 있는 것과 같다. 節制하고 아낄 줄 모르면 百脈이 枯槁해지고 交接에 節度가 없으면 반드시 腎元을 損傷시켜 外部로 비록 發泄(射精)은 되지 않았다 할지라도 精이 이미 離宮을 떠나 眞精(精液) 몇방울이 陽物의 萎縮에 따라 溢出하게 되는데 이는 마치 불을 피우면 연기와 불꽃이 있게 되는 것과 같으니 한번 태워 연기와 불꽃으로 변화되면 어떻게 다시 썩으로 돌아 갈수 있겠는가.

Ⅲ. 考 察

勿藥元詮 總論에서는 사람이란 五官과 百骸라는 物質的 構造로 造成된 存在이면서도 여타 生物體와는 다르게 知能과 德性を 함께 지닌 靈의 存在이기도 하지만 또한 그 반면에 人間이란 時間的, 空間的으로 一定한 限界를 가져 生老病死의 輪廻를 거듭하는 不完全한 存在이기도 하므로 부단히 心身을 갈고 닦는 努力이 없어서는 안된다는 것을 論하고 있으며 人間이 自己自身을 소홀히 해 養生을 그르치는 것은 자기 一身은 물론 天地自然의 秩序를 違背하고 자신을 존 재케 해준 父母의 恩德조차도 저버리는 慘酷한 行爲임을 嚴重히 警告하고 있다. 따라서 人間이라면 人間에게 주어진 權利와 義務인 性命을 잘 保養해야 하며 이 하나뿐인 性命을 保存하는 데에는 治未病이 優先視되어야 함을 強調하여 日常生活에 쉽게 활용할 수 있는 氣功導引 方法과 우리 人間이 하루도 소홀히 할수 없는 飲食起居 問題에 注意를 기울일 것을 論述하고 있으며 醫藥으로의 治療에 앞서 질병의 豫防에 關心과 實踐을 要求하고 있다.

第 1章에서는 『內經』의 上古天眞論을 引用하여 養生의 基本目的과 意義 및 原則에 대해 설명하고 있는데 세가지로 구분된다. 첫째는 上古

사람들의 生活態度를 例擧하여 理想的인 養生法을 제시하고 있는데 陰陽의 理致를 본받고 양생의 術數에 調和하는 保生法, 食飮과 起居, 勞動의 절제를 통하여 形體와 精神을 具備하면 天年을 누리 長壽한다는 내용이고 두 번째로는 잘못된 生活態度를 例示하고 있는데 飲酒, 入房, 起居 및 心神의 不節制에 의해 精氣를 耗損시켜 生樂을 거스르면 短命한다는 내용이며 세 번째로는 虛邪賊風 등의 外邪와, 恬淡虛無 등의 精神 調攝問題를 다루고 있다.

第 2章에서는 調息法이 儒佛仙 三教를 막론하고 모두 重視하는 入道工夫의 要諦임을 밝히고, 구체적으로 佛敎의 止觀, 仙敎의 踵息, 儒敎의 宴息을 紹介하고 있는데 그 가운데 宴息의 유래와 구체적 방법 그리고 그 효과를 列擧하고 있고 마지막으로 일반사람들의 生活態度를 비판하므로써 慾心을 절제하고 淸淨한 마음을 유지하여 心身을 건강하게 가꿀 것을 은연중 권고하고 있다.

第 3章에서는 조식의 구체적 방법으로 呼吸調節法, 咽津法, 叩齒法, 數息法, 調息後의 뒷마무리 方法 등을 설명하고 아울러 調息의 효과에 대해서도 언급하고 있다. 마지막으로 禪宗의 四種呼吸相(風相, 喘相, 氣相, 息相)을 인용하여 調息의 眞面目이 어떠한지 하는지를 지적하고 있다. 일반적으로 一呼一吸을 息이라 하고 호흡을 고르는 것을 調息이라 한다. 조식은 靜坐行功하는데 있어 가장 要緊한 공부가 되며 儒家의 正心工夫, 佛家의 禪定·止觀工夫, 道家의 煉氣工夫도 調息에서부터 시작하게 된다. 調息時에는 마음을 숨에 注意하여 息息綿綿, 若存若亡, 若有若無의 境地에 到達되도록 해야 하는데 이렇게 하면 숨이 자연 安靜되어져 마음과 숨이 스스로 머물게 되어 寂寂한 가운데에 밝아지게 되며 최후로는 身心이 모두 泯滅되고 內外를 모두 妄覺하게 되어 바로 定境에 들어 가게 된다. 마음이 머물면 숨도 머물고 氣가 머물면 脈도 머물게 되며 마음이 안정되면 숨도 安定되고 氣가 安定되면 脈도 안정되게 되어 두루 온몸의 毛孔으로

부터 숨이 出入하게 되는데 숨이 있는 듯 없는 듯 텅비고 고요마저 聖境에 들어 가게 된다.

第 4章에서는 蘇子瞻의 養生訟을 소개하고 있는데 蘇子瞻은 唐宋八大家의 한 사람으로 本名은 軾, 號는 東坡이고 子瞻은 그의 字며 著書에 『蘇沈良方』이 있다. 本篇에서는 食事方法, 散步逍遙의 必要性, 調息法, 數息觀, 隨息法을 紹介하고 아울러 그 功效도 언급하고 있다. 數息法은 數息觀혹은 持息觀이라고도 하는데 靜坐나 坐禪을 할때 專心으로 자기자신의 호흡수를 셈하므로써 散亂해지기 쉬운 마음을 收拾하여 禪定의 境地에 들어가하고자 하는 調心工夫이다. 隨息法은 四禪(數, 隨, 止, 觀)의 하나로 調息時 처음에는 數息法에 따라 자기자신의 숨의 횟수를 헤아리다 나중에는 숨의 出入에 依隨하여 숨을 선다는 의식도 잊은채 자연적으로 숨을 調息의 단계로 접어들게 하여 調心의 효과를 얻고자 하는 修行方法이다.

第 5章에서는 小周天 功法의 行功方法과 효과를 論하고 아울러 叩齒, 咽津, 四字訣, 按摩導引 등의 修鍊法을 提示하고 있다. 周天功法은 煉氣, 運氣를 가르키는데 意念으로 丹田의 眞氣를 誘導하여 經脈으로 流注시키는 일종의 煉功方法으로서, 그 中 小週天은 丹田의 眞氣를 任督兩脈으로 운행시키는 周天循環法으로 원래 이름은 陰陽循環一小週天이며 三昧印이라고도 하고 百日築氣라고도 한다. 煉功時 儒家나 佛家에서는 後天八卦圖式을 사용하여 수련하며 그 과정은 煉己(築基, 降龍, 持心, 伏虎, 修心이라고도 함.), 調藥, 產藥, 採藥, 封爐, 煉藥의 여섯단계로 이루어져 있다.

第 6章에서는 六字訣의 行功方法과 효과를 論하고 있는데 煉功을 삼십육번한다 하여 三十六小週天이라고도 한다. 六字訣은 呼吸과 發音을 配合하여 질병을 治療하고자 하는 養生方法의 하나로 納氣方法은 하나이지만 吐氣方法은 呵呼 呬嘘吹嘻의 여섯글자를 사용하여 行功하도록 되어 있다. 다시 말하면 이 六字의 發音中에 人體 內 臟器와 相應하는 소리가 있다고 보고, 相應

하는 소리를 呼氣時 念誦하므로써 補心, 治脾, 治肺, 治肝, 治三焦客熱, 治腎하는 효과를 期待하는 修鍊法이다. 소리나 音樂이 인체에 일정한 영향을 미친다는 것은 쉽게 수긍할 수 있으나 특정글자의 소리가 人體의 특정부위에 어떻게 작용되는 지는 더 연구해 보아야겠다.

第 7章 一秤金訣은 “一吸便捷 氣氣歸臍 一提便嚥 水火相見”의 十六字로 구성되어 있어 十六字訣法이라 하고 또 十六錠金이라고도 하는데 『赤鳳髓』에 보인다. 다른 氣功修鍊方法이 複雜하거나 아니면 특별한 時間 혹은 장소의 제약을 받는데 비해 본 十六字訣은 그 行功方法이 간편하여 行住坐臥 등 어떤 情境하에서도 意念을 집중한 후 바로 煉功할 수 있는 장점이 있어 현대인들에 적합한 방법으로 여겨진다.

第 8章 金丹秘訣에서는 外腎과 배꼽의 안마법을 소개하고 있는데 이는 바로 固精法으로서 丹田에 精을 築基하여 督脈으로 通關시키기 위한 導引法이다.

第 9章 李東垣의 靜坐法에서는 收心靜坐法이 바로 元氣를 生發시키는 大要綱임을 간략히 보여 주고 있다.

第 10章에서는 精氣神의 修鍊過程과 段階를 說明하고 物質과 에너지는 相互轉化한다는 것을 보여 주고 있으며 그런 原理위에 精氣神을 단련하여 작게는 健康長壽를, 크게는 入道의 경지까지 이를 수 있음을 간접적으로 암시하고 있다.

第 11章에서는 우리 신체의 各部器官中 髮, 面, 目, 耳, 舌, 齒, 津(唾液), 呼吸의 產物인 濁氣, 背, 胸, 腹, 穀道, 肢節, 足心, 皮膚, 大小便 등 열여섯 가지의 관리방법에 대하여 구체적인 導引按摩法을 提示하고 있다.

第 12章 諸傷에서는 우리 日常生活中에 일어나는 여러 行動樣式 즉 久視, 久臥, 久坐, 久立, 久行, 多食, 醉飽入房, 勞作 등의 문제와 정신감정의 문제 즉 暴喜, 暴怒, 窮思, 極憂, 過悲, 多恐, 喜驚 등의 조절여부가 건강에 직결됨을 인식하고 그 弊害를 內經原文을 인용하여 摘示하고 있으며, 또한 기후변화에 적응치 못하면 건

강을 해친다는 觀點위에서 역시 失時致病에 대한 내용을 內經에서 拔萃하여 引用하고 있다.

第13章에서는 風寒의 危害에 대하여 언급하고 있는데 구체적으로 沐浴後, 飲酒後, 勞汗後, 暑汗後, 夜露後 風寒에 感觸되었을 때에 생길 수 있는 疾病과, 아침에 막 일어나 바람을 쐐었을 때, 衣服을 얇게 입고 風寒에 감촉 되었을 때, 冷飮食 過多服用後 風寒에 감촉 되었을 때, 房勞後 風寒에 감촉되었을 때, 아침 일찍 아무 준비 없이 외출하여 風寒에 감촉되었을 때, 納涼을 지나치게 해서 생긴 傷寒, 찬물이나 과일을 지나치게 복용했을 때, 여름에 과로 하고 찬 음식을 먹었을 때에 생길수 있는 病을 例示하고 이를 外寒과 內寒으로 구분하여 說明하고 있다.

第14章 濕傷에서는 濕氣가 높은 환경, 생활습관, 직업 등에 의하여 인체가 水濕의 침범을 받거나 습기를 제대로 조절치 못했을 때에 생길 수 있는 질병을 구체적으로 說明하고 있는데 건강유지상 濕度의 조절은 필수불가결한 조건이므로 합리적인 내용이라 여겨진다.

第15章 飮食傷에서는 飮食攝取時 量의으로 過多攝取하거나 質의으로 지나치게 기름진 음식을 選好했을 경우의 危害에 대하여 說明하고 있고, 精神感情과 食事와의 相關關係를 論하고 있으며 또한 지나친 飲酒의 弊害를 여러 가지 實例를 들어 警告하고 있다.

第16章 色慾傷에서는 우리 人體의 精氣神은 不可分의 關係를 維持하고 있는데 만약 性生活을 나이게 걸맞지 않게 지나치게 일찍 시작한다거나 無節制한 성생활을 계속하면 健康을 해칠 수 있음을 內經, 莊子, 關尹子, 楞嚴經 등을 引用하여 說明하고 있다.

## IV. 結 論

勿藥元詮에서는 養生의 目的이나 原則을 提示하고 그 具體의인 養生方法으로 調息·小週天·叩齒法·六字訣·按摩法 등을 紹介하고 있으며

이외에 精氣神의 鍛鍊段階와 日常生活中에 흔히 볼수 있는 疾病들에 대한 豫防法 및 飲食起居 등에서 注意해야 할 점들을 記述하고 있는데 그 主要 思想과 內容을 綜合·整理해보면 다음과 같다.

1. 總論과 1章에서는 人間은 自然界의 온갖 萬物中에서도 특별한 惠澤과 能力을 賦與받은 價値 있는 存在로서 스스로의 心身을 잘 保存하는 것이 멀리는 天理를 따르고 가깝게는 父母의 恩惠에 報答하는 길이 된다는 것을 暗示하고 있고 아울러 養生의 目標을 治未病에 두어 마음과 몸을 穩全히 保存해야 한다는 思想이 깃들어 있는데 이는 養生에 대하여 전반적으로 그 目的을 論하고 있는 것이다.

2. 養生의 原則으로는 陰陽의 理致를 본받고 養生의 術數에 調和를 이루며 飲食起居와 勞動에 節制를 가질 것, 그리고 時期에 맞춰 外邪를 피해야 하고 精神의으로는 마음을 淸淨히 가져 精神을 內守할 것을 提示하고 있다.

3. 養生方法으로는 調息, 宴息, 小週天, 六字訣, 叩齒法, 咽津法, 簡便한 調息方法으로 一秤金訣, 按摩法으로 金丹秘訣과 十六事宜 등을 나열하고 있는데 이 中에는 現實의으로도 合理的이고 또 쉽게 실행할 수 있는 功法도 다수 포함되어 있기도 하나 繁雜하고 難解한 부분도 많으므로 行功方法을 現代에 맞게 再構成하고 또 그 效果를 理論의으로 整理하여 일반사람에게도 普及할 필요가 있다. 이렇게 한다면 西洋의 단순한 肉體動作 위주로 되어 있는 體育運動에서 벗어나 새로운 國民運動法으로의 開發도 가능할 것으로 보인다.

4. 東洋의 傳統 養生·導引法은 단순히 肉體動作만을 取하여 身體의 단련만을 피하지 않고 體內的 精氣神을 함께 修鍊하여 全人體의 獲得을 목표로 하고 있으므로 西洋의 그것에 비해 보다 段階가 높다. 修練方法에 있어서도 마음을 다스리고 갖가지 신체동작을 통하여 體質을 強健히 하며 아울러 呼吸의 調節을 통하여 肉身과 마음을 하나로 묶는 過程爲主로 되어 있다. 이

런 方法을 통해서 淸淨無爲의 入定·沒我的境地를 탐구하고 있는데 이런 방법에 따른 修練이라야 人間다운 人格體를 形成할 수 있으리라 보인다. 現代에 와서 人間性的 破壞가 현안 문제로 대두되고 있는것도 지나친 物質爲主의 생활 태도에서 비롯되었으므로 마음을 비우고 인간의 본질을 탐구하는 性命雙手의 行法을 채택하는 것이 참된 삶을 영위 할수 있는 길이라 여겨진다. 그러나 東洋의 이런 修練法은 대개 宗教와 混合되어 神秘化의 傾向을 띄고 있으므로 일반사람들이 접근하기에는 지나치게 어렵고 난해하다. 따라서 이를 國民體育이나 健康運動法으로 자리잡게 하기 위해서는 이를 쉽게 解釋·整理하고 再構成하여 現實에 맞게 體系化하는 作業이 시급하다.

5. 人間에게 損傷을 미치는 要素에는 飲食과 起居問題와 關聯하여 여러 가지 注意해야 할점이 많은데 본편에서는 주로 久視, 久臥, 久坐, 久立, 久行 등 日常行動 過程中에 일어날 수 있는 여러 問題點을 다루고 있고 感情의 不適切한 處理에 의해 생길 수 있는 病態, 飲食이나 勞動에 의해 생길 수 있는 疾病, 季節의 變化에 제대로 適應하지 못해서 생길 수 있는 제반 疾病들을 다루고 있다. 또한 人間의 健康에 影響을 미칠 수 있는 요소에는 여러 가지가 있겠지만 그 中의으로는 風寒이 가장 문제가 되는데 이에 대해서도 比較的 具體的으로 다루고 있으며 아울러 濕度가 높은 環境이나 職業에 종사했을 때에 발생할 수 있는 疾病도 다루고 있고 飲食의 攝取問題에도 關心을 기울여 자세히 論述하고 있으며 마지막으로 色慾傷에서는 精의 重要性을 強調하여 節精·保精을 力說하고 있다. 이들은 우리가 日常的으로 살아가는 過程中에 늘 겪는 문제이고 또 現代公衆保健學에서도 많이 다루고 있는 중요한 문제들이다. 이들 문제는 우리 現代人들에게도 중요한 懸案이므로 先人들이 남겨놓은 智慧를 제대로 開發해 現代醫學이나 保健衛生 分野에서 不足한 면을 補充해 나간다면 個人은 물론 社會나 國家에도 寄與할 바가 많을 것이다.

## 參 考 文 獻

1. 汪詡庵：醫方集解，臺北 文光圖書有限公司。
2. 汪昂：醫方集解，서울 大星文化社，1989。
3. 蘇軾：蘇沈良方。上海古籍出版社，1990。
4. 金達鎮 譯解：莊子，高麗苑，1988。
5. 柳華陽著 李允熙畝김：慧命經，麗江出版社，1991。
6. 魏伯陽著 李允熙畝김：參同契闡幽，麗江出版社，1989。
7. 呂洞賓著 李允熙·金聖勳 共譯：太乙金華宗旨，여강출판사，1992年。
8. 馬濟人：中國氣功學，中國西安，陝西科學技術出版社，1983。
9. 王松齡：中國氣功的史·理·法，北京 華夏出版社，1989。
10. 蕭天石：道家養生學概要，臺北 自由出版社，民國52年。
11. 蕭天石：道海玄微，對北 自由出版社，民國63年。