大韓醫療氣功學會

대한의료기공학회지
J. OF MEDICAL GI-GONG
Vol.12 No.1. 2011

禪法에 의한 上氣性症候群의 治療에 관한 研究

- 阿含經典의 禪과 四苦中의 病苦와 관련하여 -

김재두*

* : 東國大學校 佛敎大學院 佛敎學科

Ⅰ. 緖 言

有史以來 人類는 끊임없는 研究와 努力을 들여서 精神文化와 物質文明을 오늘날까지 發展시키고 이룩하여 왔다. 이러한 많은 業績은 모두 人間의 靈肉을 向上 시키고 安樂하게 하려는데 그 重要目的이 있는 것이다. 그러나 이러한 偉業과 좋은 目的과는 달리 文化와 文明이 發達하면 할수록 人間은 精神的인 不安定과 갈등이 深化되는 趨勢는 그 原因이 무엇인가에 대해 한번 以上 생각하지 않은 사람은 거의 없을 것이다. 物質文明의 發達에서 오는 多樣해진 社會構造와 이에 따른 生活樣式과 물질의 풍요, 精神文化의 發展에서 오는 智識과 情報의 洪水는 現代人에게 虛靜한 마음의 상태를 지닐 機會를 좀처럼 주지 않는다. 더 나아가서 오히려 스트레스를 주기까지 한다.

現代人의 成人病의 原因 가운데 大部分을 스트레스가 차지하고 그 비율이 점차 높아져 가고 있음은 言論報導를 通하여 누구나 接하는 日常的인 뉴스거리가 되었다. 現代에 살고 있는 모든 사람은 煩惱라는 精神的인 共業을 어느 時代보

다 더 많이 지니고 살아가지 않으면 안 되는 것처럼 보이기도 한다. 이렇게 보면 現代는 스트레스의 時代, 不安의 時代라고 불릴 만하다. 이러한 결과는 한 時代의 사람이 받는 共業으로 극복의 意志를 내지 않고 邪智와 邪樂을 즐기는 데서 오는 果報라고 할 수 있다. 空觀에 의한 正智를 추구하지 않는 잘못된 精神과 마음에서 當然히 받을 수밖에 없는 煩惱는 여러 疾病의 原因이 된다. 이러한 心因性原因은 精神과 마음의 主作用機官이 所在한 胸上部의 疾病, 즉 頭痛 · 不安 · 怔忡 · 口渴 · 胸痞悶 · 鼻塞 · 口渴 等의 여러 종류의 病을 우선적으로 發生하게 한다. 氣가 上昇하여 發生하는 이러한 上氣性症候群은 여러 成人病으로 發展하기도 한다.

1. 問題提起

잘못된 思考와 感情에 의하여 發生한 心因性疾患은 人生自體인 生·老· 病· 死의 四苦이며 無明과 渴愛의 所致라고 換言할 수 있다. 이것을 벗어날 수 있는 方 法으로 釋尊은 人正道를 提示했고 이 中에 正定에 의하여 四苦가운데의 病苦를 벗어날 수 있다고 좀 더 구체화시켜도 大義에서 벗어나지는 않을 것이다. 禪定修行을 通하여 病苦를 治癒할 수 있다는 類推的 解釋이 可能한 것이다. 여러 種類 의 禪法을 修行하여 病苦를 벗어날 수 있음은 阿含經典에 빈번하게 등장하는 典據를 通해서 理論的 當爲性을 가진다. 特히 雜阿含經의 止經에는 禪法修行에 의하여 모든 病이 治癒될 수 있고 精神的 疾患· 肉體的 疾患을 총괄한 12種의 代表 的 病名까지 열거한 釋存의 敎說을 찾아 볼 수 있다. 이것은 唯心的 原因에 의하여 精神과 肉體화 疾患은 發生되는 것이며 禪法修行에 의하여 心作用이 寂靜하여 지고 止滅되며 修行이 進展되어 三昧를 證得하였을 때 生死苦를 解脫할 수 있음을 斷的으로 明示한 것이다. 그러므로 禪法修行에 의하여 모든 疾患은 治癒될 수 있다는 當爲性은 經典의 典據로 成立되는 것이다.

2. 硏究目的

釋尊의 敎說은 恒常 論理的 當爲

性과 實際的 當然性을 지니고 있다. 이것은 釋尊의 成道以後 지금까지 後學들의 學問的 硏究와 修行의 過程과 結果에서 證明되 어 왔기 때문이다. 그렇다면 좀더 根本的인 問題이며 現實에 가까운 病苦의 治癒 도 經典의 典據에 의하여 理論的인 當爲性을 갖는 것이다. 그러므로 本論文의 硏 究目的은 病苦의 治癒가 實際的인 禪法修行을 通하여 可能한 것임을 證明하는데 있다. 구체적으로, 病苦中에 가장 쉽게 急發하므로 역시 쉽게 治癒되는 경우인 心 因性으로 氣血이 上昇하여 發生하는 各種疾患을 禪法慘行을 適하여 短時間에 治癒되는 事實을 證明하는데 있는 것이다.

3. 硏究方法

禪의 槪念을 먼저 定하고 그 種類를 들었으며 禪法의 治癒效果에 대한 經典의 典據를 考察하였다. 治病의 前提條件으로 東洋醫學的인 病因論과 病理論을 考察 하였으며 四苦 가운데의 病苦에 關한 唯心的인 佛敎의 敎學理論과 禪學理論(十牛 圖를 中心으로)을 病苦라는 單語에 局限되지 않고 槪括的으로 考察하여 東洋醫學과 佛敎는 하나의 共通된 主題에 대하여 各各 서로 다른 觀點에서 어떻게 接近하여 다루는가를 비교하였다. 臨床的 治病의 事例는 精神的인 鳳因群과 肉體的 및 其他 原因群으로 兩大別하여 總50例中에서 代表的인 15例를 들었으며 治病에 活用된 禪法의 例도 基本的이고 間斷한 初步的인 方法으로 10種以下를 探擇하였다. 治癒의 認定은 患者의 自覺症狀과 禪法指導者의 東洋醫學的인 認知와 주위인물들의 客觀的인 認定을 綜合한 것이다.

Ⅱ章에서는 禪法의 治癒作用에 대한 當爲性을 理論的으로 考察하였다. 그러기 위하여 우선 禪의 槪念을 정리했고 다음 阿含經典에 記述되어 있는 四禪을 抱含한 九証法과 四念處·八正道를 抱含한 三十七助道品을 들었고 不淨觀 · 安那般那念 等의 各種禪法을 열거하였다. 氣功 · 丹田呼吸法을 抱含시켰으며 行住坐臥語黙 動靜의 日常의 生活自體가 修行이라는 觀點에서 禪의 範疇에 포함시켰다. 經典의 典據는 阿含經典 가운데 雜阿

含經을 중점적으로 참고하였다. 生·老·病·死의 四苦를 벗어나는 方法으로 敎學과 더불어 禪修行을 강조한 釋尊의 敎說을 文字 그대로 해석하였다. 즉 四苦中의 病苦를 禪修行을 通하여 治癒할 수 있다고 解釋한 것이다.

Ⅲ章에서는 治病을 論함에 있어서 더욱 구체화하는 基礎作業의 하나로 病의 原因·症狀·治癒의 過程을 醫學的으로 接近할 必要性이 대두된다. 韓國佛敎의 形成에 直接間接的인 至大한 영향을 끼친 中國佛敎는 그 形成과 發達過程에서 中國 固有의 陰陽五行說에서 많은 영향을 받았음은 漢譯經典에서 많이 發見된다. 그러므로 禪法의 治療效果에 대한 經典의 典據는 陰陽五行說이 근간인 東洋醫學의 病理論의 考察로 그 連係性을 지닌 채로 治病이라는 結論으로 論理的인 進行을 해 나갈 수 있는 것이다. 그러나 그보다 先決的으로 우선되어야 할 것은 論理的 展開에 있어서 佛敎의 唯心的 理論이 醫學的인 病理論으로 구체화되어 그 理論을 承係하여 說明하여야 하는 것이다. 그렇게 되기 위하여서는 佛敎의 四元素說(地·水·火·風)과 東洋醫學의 五行說(金·木·水·火·土)의 相通点의 긍정이 필요하게 되어 東洋醫學의 氣理論을 考察하였으며 佛敎의 唯心的 理論을 承係하는 心因 性病理論으로 人間의 精神에 대한 氣·心·肉體的인 考察을 하였다. 이리하여 精神과 心作用의 代表的인 疾患인 氣와 胸上部로 上昇하여 發生하는 上氣性症候群을 種類爲主로 列擧하였다.

Ⅳ章에서는 이러한 上氣性症候群의 發生理論과 治癒論을 數學的 觀點에서 四諦 說·五蘊假和合說·十二緣起說로서 考察하여 前述한 典據와 東洋醫學的 考察과 함께 비교하였다. 禪學的 觀點에서는 十牛圖를 選定하였다. 十牛圖는 見性하여 返本하는 過程의 發展的 階位를 說明하는 修行의 理論이다. 그러나 이러한 順次的 得果의 過程도 四苦를 여의는 초보적이며 근간인 主題를 省略하거나 都外示할 수는 없다. 四苦 가운데 病苦를 벗어나는데 있어 肉體의 病도 苦요, 마옴의 病도 苦 이다. 이러한 意味에서 修行의 階位를 說明하기 以前에 우선 病苦 가운데 心苦부터 治癒한다는 기초척이며 現實的인 考察로부터 十牛圖에 接近하여야

함이 타당하다. 本章에서 佛敎의 敎學과 禪學, 그리고 東洋醫學의 病因論과 病理論의 共通 點을 發見하여 그 共通點을 觀點으로하여 病苦의 解脫에서부터 出發하여 修行의 果位를 得할 수 있는 그 實踐的 可能性을 確實하게 把握할 수 있고 그 方法으로 禪修行의 當爲性을 認識하는 結論을 導出할 수 있었다.

V章에서는 禪法을 患者에게 修行하게 하여 治癒되는 例를 精神的인 原因群과 肉體的 및 其他原因群의 治驗例로 兩大別하여 나눴다. 代表的으로 頻發하는 境遇 를 選定하여 兩群으로 구별하였으며 症狀의 客觀性을 기하기 위하여 그 原因을 推定하기 以前에 肉體的 疾患으로 發現되면서 患者本人과 禪法指導者의 醫學的 所見에 의하여 共通的으로 認定되는 疾患을 主로 採擇하였으며 禪法修行의 結果가 24時間 以內에 나타나는 境遇를 그 選定의 基準으로 삼았다.

Ⅱ. 禪法의 治癒作用에 대한 當爲性의 理論的 考察

1. 禪法의 槪念과 種類

心因性으로 氣血이 上昇하여 發生하는 여러 종류의 疾患에 대하여 그 治癒의 方法으로 釋尊이 敎示한 經典에 依據한 禪法을 修行하여 治癒할 수 있는 當爲性 을 述함에 있어서 禪에 대한 올바른 槪念의 整立과 禪의 方法과 이에 따른 種類의 分類가 前提되어야 하겠다. 本章에서는 禪에 대한 始原的인 槪念의 形成過程과 根本的인 槪念을 살펴 보려고 한다.

1) 禪法의 槪念

‘禪’이란 말은 印度原語를 漢語로 音寫한 것이므로 이 漢字自體에는 本來의 意 味가 없다. 漢字의 ‘禪’에는 ① 땅을 깨끗하게 하여 天地의 神에게 제사지낸다. 하늘에 제사지낸다. ② 土地를 개척한다. ③

天位를 양도해준다. ④ 조용함등의 의미가 있다. 이들 말 중에서 印度 原語에 해당하는 의미가 있다고 한다면 '조용함' 뿐이다.

(1) 디야나(Ddhyāna)

禪의 原語는 산스크리트(Sanskrit)語의 디야나(ddhyāna)[1], 혹은 팔리(Pāli)語의 쟈나(Jhāna)에 해당된다. 둘 다 語根 드야이(dhyai 熟考함, 深思함)로 부터 派生된 중성명사이며 漢語로는 선나(禪那), 선사(禪思), 정려(靜慮)등으로 번역된다. 선나는 音譯이고 선사는 意譯의 합성어이다. 靜慮는 意譯이고 원뜻을 가장 잘 나타내고 있다. 선나, 선사 등의 略形이 '禪'인데 이것이 오늘날 일반적으로 많이 쓰이고 있는 말이다. '디야나'라는 用語가 熟考한다라든가 瞑想한다라든가 하는 의미로 사용된 가장 오래된 예는 챤도카 우파니샤드(Chāndogya Upaniṣad)로서 여기에서는 萬有의 原理의 하나로서 받아들여진다.

(2) 사마디(Samādhi)

原語 사마디는 定하다, 集中하다(sam-ā√dhā)의 意味를 가진 말에서 派生된 남성 명사인데 마음을 평정하게 하고 하나의 대상에 전념하는 것을 나타내는 말이다. 漢語에서 보통 等持라고 의역되는데 原語의 의미를 명확하게 나타낸 것이라고 할 수 있겠다. 또한 三昧라는 譯語도 있지만 이것은 意寫한 것이다.

오늘날에는 이 譯語가 일반적으로 쓰이고 있다. 이 말은 같은 語根을 가진 과거분사형의 사마히타(Samāhita, 定에 들다, = 等引)와 서로 통하지만 사마디는 이 미 옛 우파니샤드문헌인 마이트리 우파니샤드(Maitri Upaniṣad)[2]나 바가바드기타(Bhagavad-gitā)[3]등에 나

1) S. Radhakrishnan, The Principal Upaniṣad, (London : George Allenn and Unwin Ltd., 1968) p.344. "atha khalv āśih samṛddir upasaraṇānity upāsita yena sāmnā stoṣyan syāt tat sāmopadhāvet. upasaraṇāni : places of refuge. Smeans by it objects contemplated. upasartavyāni, upagantavyāni, dhyeyāni".

2) Ibid, p.850. "śarira-prādeśāṅguṣṭha-mātram aṇor apy aṇvyaṁ dhyāt-vātaḥp ara-matāṁ gacchati, atrahi sarve kāmāḥ samāhitā iti, atrodāhāranti ; ".

3) Sir Edwin Arnold, Bhagavad-gita, (LosAngeles : Self- ealization Fellowship, 1985), p.61, "amṛtatvaṁ devebhya āgāyāniti ···· manāsā samāhitā apramattaḥ".

온다. 앞의 사마히타라는 말도 '마음을 통일한 것'이라고 하는 의미이고 브리하다라냐카 우파니사드(Bṛha- daraṇyaka Upaniṣad)[4]에 사용되고 있다.

2) 禪法의 種類

(1) 阿含經典의 禪法 - 九証法

四禪은 禪定修行 가운데 阿含經典上에 가장 많이 言及되며 석존은 四禪을 修行 하여 三明을 얻어서 佛院가 되었다고 할 정도로 중요시 되고 있다. 四禪은 初禪 부터 단계적으로 成就하여 나아가는 것이며 그뒤 四無色定과 滅盡定을 닦아 佛果를 얻는다.

四禪 · 四無色定 · 滅盡定을 합하여 九証法[5]이라고 하며 이 아홉가지 禪法은 佛敎의 代表的 禪法이라고 할 수 있다.

① 四禪(Cattāri-jhānāni)[6]

初禪 : 言語가 寂滅하게 되는 效果.

第二禪 : 分別과 思慮作用이 寂滅하게 되는 效果.

第三禪 : 喜心이 寂滅하게 되는 效果.

第四禪 : 出入息이 寂滅하게 되는 效果.

② 四無色定 (Catur-āruppa-samāpatti)[7]

第四禪에서 다시 더 修行하여야 할 단계가 四無色定이다. 四無色定이란 三界中에서 最上界인 無色界에서 修行되는 禪定으로 無色界는 高 度의 精神만이 존재하는 세계를 말한다. 空無邊處 · 識無邊處 · 無所有處 · 非想非 非想處의 4가지이다.

③ 滅盡定(nirodhasamapatti)

4) S. Radhakrishnan, op. cit., p.219. "haṁsas te pādāṁ vakteti, ···· samāhitā ādhāya paścād agneḥ orāṇ upopaviveśa".

5) 韓鏡洙, "阿含經에 나타난 修行觀硏究" (東國大學校 碩士學位論文, 1989). p.38.
"三者가 結台하는 경우 '九次第定' 이라고 부르지만 四阿含에서는 아직 이 衛語를 찾아 볼 수 없다. 다만 '九証法" '九盡' '次第想滅想定'등으로 불리는 겨우는 볼 수 있다".

6) 長阿含經卷8,(9), (大正新修大藏經1, p.50 c), (한글대장경 1, p.200上).
中阿含經卷1,(2), (大正新修大藏經1, p.422 b), (한글대장경 3, p.13上下).

7) 中阿含經 卷5(192), (大正新修大藏經1, p. 743 b-c), 中阿含經 卷46(176) 大正新修大藏經1, p.714 b), 中阿含經 卷42(164) (大正新修大藏經1, p.95 b-c).

滅盡定은 非想非非想處와 비슷한 점이 많으나 後者에는 아직 微細한 생각이 남아 있으나 前者에는 그것조차 없다는 점에서 다르다. 身·口·意의 三行만 滅하고 五根이 그대로 갖추어져 있고 溫氣가 사라지지 않으며 生命이 붙어 있다는 점 에서 死者와 다르다.[8]

(2) 阿含部經典의 禪法 - 三十七助道品(Saptatriṃśad-bodhipākṣiyā-dharma)

三十七助道品[9]이란 깨달음을 도와주는 '三十七種의 法' '37가지로 이루어진 깨달음으로의 道'를 의미한다. 이것은 완전한 깨달음 그 自體는 아니지만 그것에 도 달할 수 있도록 해주는 補助的 修行法으로 다른 法門들과 연결되어 하나의 완전한 修行體系를 구성하는 것이다. 三十七助道品은 七科 三十七支로 이루어져 있는 데 七科란 四念處·四正斷·四如意足·五根·五力·七覺支·八正道이다. 七科는 助道로서의 성격도 가지지만 四念處·五根·七覺支·八正道 등은 各科 自體만으로도 완전한 깨달음이 가능하기 때문에 各科는 상대적인 독립성을 가진 것으로 생각된다.

① 四念處

(Cattari-satipaṭṭhānani)[10]

· 身念處 : 內外身의 動과 靜에 대해 如實히 觀察하는것.

· 受念處 : 즐겁고 괴롭고 즐겁지도 괴롭지도 않은 감각을 그때 그때 깨닫는줄 알고 如實히 觀察하는 것.

· 心念處 : 內心 · 外心 · 內外心에 있어서 욕심이 없다면 없다는 참뜻을 알고 욕심이 있다면 있다는 참뜻을 아는 것.

· 法念處 : 눈이나 빛깔을 통하여 생기는 煩惱의 生滅에 대하여 如實하게 알고 五蓋와 五蓋의 滅에 대한 如實한 觀察과 七覺支에 대한 觀察을 法답게 하는 것이다.

以上으로 보면 南方佛敎의 Vipassana와 거의 同一한 내용들이다. 身의 動靜 · 心의 作用을 觀하는 Vipassana와 차이점이 없다.

四念處는 五根中의 方法들은 念

8) 中阿含輕 卷58(210), (大正新俊大藏經 1, p.789 a), (한글대장경4, p.50上).

9) 辛樓烈, "阿含經의 三十七助道品의 硏究", (東國大碩士學位論文, 1986). 'saptatrimśad'는 37을 의미하고 'bodhi'는 께달음, 'paksika'는 黨派的인 뜻, 'dharma'는 법칙을 뜻한다.

10) 中阿含經 卷24,(98), (大正新修大藏經 1, p.582, b-c).

根 · 五力中의 念力 · 四正斷中의 修斷 · 八正道 가운데 正念과 同一하다. 四念處 가운데 身念處는 身體의 一部를 觀하는 中國의 意守氣功과 같다고 보아야 할 것이다.

② 四正斷

(Cattari-sammappadhā nani)[11]

· 斷斷 : 이미 나타난 惡하고 착하지 않은 法을 끊고자 하는 欲을 나타냄.

· 律儀斷 : 아직 나타나지 않은 惡하고 착하지 않은 法들이 生하지 않도록 하 는 欲을 나타냄.

· 隨護斷 : 아직 나타나지 않은 善한 法들이 나타나도록 欲을 나타냄.

· 修斷 : 이미 나타난 善한 法들이 더욱 자라서 망실됨이 없이 具足되도록 欲 을 나타냄.

③ 四如意足

(Cattaro-iddhipādā)[12]

· 欲定斷行成就如意足 : 意欲定에 들어 心의 結合作用을 止滅함에 따라 도달된 自在로운 境地.

· 精進定斷行成就如意足 : 勤欲精進의 定에 들어 心의 缺陷作用을 止滅함에 따라 얻어진 自在로운 境地.

· 心定斷行成就如意足 : 마음이 定에 들어 心의 結合作用을 止滅함에 따라 얻어진 자재로운 境地.

· 思推定斷行成就如意足 : 思惟의 定에 들어 心의 結合作用을 止滅함에 따라 얻어지는 自在로운 境地.

④ 五根(Pañcindriyāñi)[13]

· 信根 : 믿음을 인식할 수 있고 발현시킬 수 있는 器官.

· 精進根 : 남성다움 · 힘 · 增長을 인식하고 그러한 상태를 創出할 수 있는 器官.

· 念根 : 어떤 것을 回想, 記憶할 수 있는 能力을 지닌 感覺機關.

· 定根 : 對象과 結合함, 즉 어떤 精神的狀態가 完全히 定着되어 自己化되도록 하는 能力이 생긴것.

· 慧根 : 眞理를 파악하는 能力을 가진 器官.

⑤ 五力(Pañcaba1a)[14]

11) 雜阿含經 卷31, (878), (大正新修大藏經2, p.221, b).

12) 長阿含經 卷3, 游行經, (大正新修大藏經1, p.15, b).

13) 中阿含經 卷58 (211), 大拘絺羅輕, (大正新修大藏經1, p,791, b).

14) 雜阿含經 卷26 (684), (大正新修大藏

· 信力 : 信에 의해서 갖게 되는 能力.
· 精進力 : 精進根이 能動的 作用을 할때 發生되는 功能.
· 念力 : 念의 功能.
· 定力 : 三昧에 의해서 생기는 功能.
· 慧力 : 慧가 作用하여 생기는 위력 또는 功能.

⑥ 七覺支(Saptabodhyañga)[15]
· 念覺支 : 記憶하는것의 깨달음의 갈래.
· 擇法覺支 : 法을 選別하는 깨달음의 갈래.
· 精進覺支 : 깨달음을 向해 온힘을 기울임.
· 喜覺支 : 기쁨이라는 깨달음의 갈래.
· 輕安覺支 : 輕安이라는 깨달음의 갈래.
· 定覺支 : 마음이 어떤것에 定着되어 움직이지 않는 상태의 깨달음의 갈래.
· 捨覺支 : 平靜함이란 깨달음의 갈래.

⑦ 八正道
(Arlyo-aṭṭaṅgiko-magga)[16]
· 正見 : 올바른 지혜, 올바른 知的인 판단.
· 正志(正思惟) : 바르게 思惟하는 것.
· 正語 : 바르게 말하는 것.
· 正業 : 外部에 영향을 미치는 行動을 바르게 하는 것.
· 正命 : 바르게 삶을 營爲하는 것.
· 正方便(正精進) : 올바르게 實踐해 나가는 것.
· 正念 : 法에 대한 바른 생각을 잊지 않도록 하는 것.
· 正定 : 깊은 瞑想, 바르게 一致하는 것.

(3) 其他의 各種禪法
① 不淨觀
(Asubha-bipassanā)[17]
初期佛敎에서 욕심 · 욕망을 제거하기 위하여 提示된 가장 극단적인 修行法이다. 이 法은 內心에서 이 몸이 不淨하다고 觀하는 方法으로 四念處 가운데 身念處 에

經2, p.l86, c).
15) 長阿含經 卷9, 增一經,(大正新修大藏經1, p.58 a-b), (한글대장경1. p.225 上)
16) 中阿含經 卷56, 羅摩經, (大正新修大藏經1, pp.777-778 a), (한글대장경4, p.464 上).
17) 中阿含經 卷24, 念處經, (大正新修大藏經1, p.583 b), (한글대장경3, p.547 上).

해당된다. 肉體에 대한 執着을 버리는데 그 根本의 뜻이 있다.

② 安那般那念

(Āna-apāna-sati)[18]

숨이 나고 드는 것을 如實히 觀察하고 숨이 길고 짧음과 차고 뜨거움 등에 대하여 如實히 觀察하여 몸과 마음을 쉬게 하고 모든 생각을 숨 쉬는 것에 集注하여 놓치지 않는 것이다. 그래서 모든 탐욕으로부터 벗어나게 하는 것이다.

③ 三三昧(Tayo-samadhi)[19]

· 空三昧 : 모든法을 空虛하다고 觀하는것.

· 無相三昧 : 모든法이란 전혀 생각할 것도 볼 것도 없다고 觀하는 것.

· 無願三昧 : 모든 法을 求하거나 원하지 않는 것.

④ 止觀

(Samatha-vipassana)[20]

止(samatha)는 모든 煩惱나 생각을 여의어 그치게 하는 禪定의 상태이고 觀(vipassana)은 對象을 觀照함을 의미한다. 止를 닦아 익히면 마침내 觀이 이루어지고 觀을 닦아 익힌 뒤에 또 止를 이룬다하므로 不離의 關係에 있다.

⑤ 四無量心

(Catasso-appamaññayo)[21]

慈無量心 · 悲無量心 · 喜無量心 · 捨無量心이다.

이 四無量心은 涅槃, 解脫을 위한 禪定의 補助修練法으로서 平素에 항상 行하고 지녀야 할 修行者의 마음가짐을 말한다.

⑥ 八解脫(Attha-rimokkha)[22]

· 一解脫 : 色이 色을 觀하는것.

· 二解脫 : 안에 色想이 있어 바깥色을 觀함.

· 三解脫 : 淨解脫과 同一하다.

· 四解脫 : 色想을 넘고 성냄을 滅해 空處에 머무른다.

---

18) 雜阿含經 卷29, (815), (大正新修大藏經2, p.210 a), (한글대장경7, pp.114下-115上).

19) 中阿含經 卷15, (大正新修大藏經1, p.519 b).

20) 增一阿含經 卷23, 增上品5, (大正新修大藏經2, p.669 a), (한글대장경8, p.451上).

21) 雜阿含經 卷17, (464), (大正新修大藏經2, p.118 b), (한글대장경6, p.488下).

22) 長阿含經 卷8, 衆集經, (大正新修大藏經1, p.52 b), (한글대장경1, p.205 上下).

· 五解脫 : 空處를 넘어 識處에 머무르는 것.
· 六解脫 : 識處를 넘어 不用處에 머무르는 것.
· 七解脫 : 不用處를 넘어 有想無想處에 머무르는 것.
· 八解脫 : 有想無想處를 넘어 想止滅에 머무르는 것.

⑦ 十想(Dasasaṁa)[23]

白骨想 · 靑瘀想 · 膨脹想 · 食不消想 · 血想 · 啖想 · 有常無常想 · 貪食想 · 死想 · 一切世間不可樂想, 이 열 가지는 어느 것이나 我와 世間에 대하여 즐길만한 것이 못되고 變하며 그렇기 때문에 執着할 것이 없다고 보는 不淨想의 觀法이다.

⑧ 十念(Dasa-anussati)[24]

念佛 · 念法 · 念比丘僧 · 念戒 · 念施 · 念天 · 念體息 · 念安般 · 念身 · 念死이다.

佛 · 法 · 僧등의 10가지를 內觀하면서 마음속으로 생각하는 禪定修行이다.

⑨ 十一切處

(Dasa-kasinayatana)[25]

四大의 하나를 觀하되 두루 觀하여 모든 곳에 없는 것이 없다고 觀하는 것이다.

이렇게 하나씩 四大와 上下와 주위 四方을 觀하는 것이다. 이렇게 修行하면 眞實한 이치를 마음에 두게 되어 지극히 고요해져 迷惑하지 않게 된다.

(4) 禪法으로서의 氣功 · 丹田呼吸法과 行住坐臥語默動靜

近來에 사회에 있어 健康에 대한 관심은 過去의 어느 時期보다 더 고조되어 가고 있으며 特히 傳統健康法, 더 나아가서 傳來修行法에 대한 관심도 正比例하여 上昇一路에 있다. 그 中에 禪 · 氣功 · 丹田呼吸法도 중요한 관심의 對象으로 現代 人에게 生少하지 않은 분야로 用語에서부터 定着해 나가고 있다. 이러한 禪 · 氣功 · 丹田呼吸法은 과연 서로 어떻게 다르며 그 淵源은 무엇이며 서로의 關係는 어떠한가 살펴보기로 하자.

禪은 中國에 佛敎가 傳來되면서

23) 增一阿含經 卷42, (9), (大正新修大藏經2, p.780 a).
24) 增一阿含經 卷1, 序品. (大正新修大藏經2, p.550 c), (한글대장경8, p.18上).
25) 中阿含經 卷59 (215), (大正新修大藏經1, p.800 b), (한글대장경4, p.541上).

깨달음을 위한 修行의 方法을 通稱한 用語로 漢字文化圈에서 正式用語化된 것이다.

氣功은 氣의 功夫(쿵후)라는 뜻으로 白話文의 新造語로 中國本土에서 禪을 포함 하여 仙道와 武術의 一部까지 포함하여 광범위하게 사용되는 修行法의 通稱이다. 그러나 主로 呼吸法이나 意念集中을 필수적으로 수반한 動作을 말한다.

丹田呼吸法이란 日本의 修行家들이 만든 新造語로 東洋의 諸修行法이 下丹田의 呼吸을 필수적으로 포함하고 있어 이 丹田呼吸을 주로 하여 만든 名稱이다.

이러한 의미에서 보면 禪 · 氣功 · 丹田呼吸法은 많은 共通點을 서로 가지고 있다. 즉 調身 · 調息 · 調心의 三大要素이다.

○ 調身- 몸의 형태를 바르고 正確하게 갖는 자세를 한다. 움직이는 行功時는 바른동작을 정확히 한다.

○ 調息- 呼吸을 올바르게 한다. 또는 呼吸을 적당히 調節한다. 움직이는 行法 時에는 동작과 呼吸을 一致시켜 行한다.

○ 調心- 평온한 마음을 가지고 意識을 效果的으로 運用하거나 身體의 一部에 集中한다. 이 調身 · 調息 · 調心[26]의 三大要素는 마음의 平靜과 解脫, 肉體의 健康 을 위한 精神意念의 集中과 氣의 運用과 集注를 위한 根幹的인 수단이다. 이것이 禪 · 氣功 · 丹田呼吸法이 西歐의 體操와 틀린점이며 이 三大要素는 分離함이 不可 한 三位一體的인 修行法의 必須要素이다. 이 三大要素는 三事가 상호 보완하여 그 效力을 增大하며 그 效果를 높이는 역할을 한다.

氣功중에 두 가지의 例를 들어보면

26) 智顗述, 修習止觀坐禪法要, (大正新修大藏經 卷46, p.465 c). "第三調身 第四調息 第五調心 此應合用 不得別說 但有初中後 方法不同 是則人住出相 有異也".

準備姿勢　　開手(吸息)　　合手(呼息)

	調　身	調　息	調　心
開 合 功[27]	양발을 어깨넓이로 벌리고 서서 양손을 어깨높이에서 천천히 양옆으로 크게 벌렸다가 가슴앞에서 합한다.	손을 벌릴 때는 吸息, 손을 합할 때는 呼息	意識을 兩掌心에 集中
眞氣運行法[28]	결과부좌 혹은 반가부좌	呼息과 吸息을 가늘고 길게 고르게 함	意識을 下丹田에 集中

以上에서 動功類의 開合功과 靜功類의 眞氣運行法을 代表的으로 例를 들었는데 특히 眞氣運行法은 傳統的인 仙道修練法中의 大 · 小周天法을 現代用語로 表現한 것이다. 丹田呼吸法과 行法 · 效果 · 目的에서 거의 같다. 이 眞氣運行法은 調身 · 調息 · 調心의 三事가

27) 趙玉麟, 氣功强身練功法(香港 : 樹敦有限公司, 1988), pp. 114-115.“雙手相距如肩寬　上臂垂直　小臂向前平伸　成九十度角　雙指微曲　掌心相對　手指自然分開　肩要下沈　手臂向旁慢慢拉開　同時用逆呼吸法　吸氣收腹　接着　合雙臂回至原位　同時呼氣鼓腹　吸氣時舌抵上顎　呼氣時舌抵下顎也　做二十一次”.

28) 伍冲虛, 古本伍柳仙宗全集, (臺北: 眞善美出版社, 中華民國六十年), pp.64-69. “取得下田先天眞氣　名日金丹　····　待尾閭界地　其眞氣自然冲關向上之機　····　轉尾閭來脊玉枕三關　已通九竅　直灌頂門　來鼻牽牛過鵲橋　下重樓而入中田神室之中而亦通　微於下田苦合中下爲一者　以行大周天之氣候”.

구비되어 坐禪과 同一함으로 간주되어 禪法의 範疇에 屬한 다고 할 수 있다. 傳來되어 現存하는 여러 氣功을 그 形態 · 效能 · 心法을 참작하 여 分類하여 보면 禪法과 매우 유사하며 同一한 功法도 있고 一部는 共通點을 지 닌 功法도 많이 있음을 알 수 있다. 그러나 調身[29] · 調息 · 調心의 三事를 최소한 둘 이상은 갖추고 있으며 阿含經典에 典據한 四念處와 安那般那念의 둘 중 하나 에는 해당되는 要素를 갖추고 있음을 볼때 이러한 氣功 · 丹田呼吸法등은 廣城의 意味의 禪法의 範疇에 屬한다. 이러한 理由는 中國에 禪이 傳來하여 그대로 계승 된 것도 있고 中國風土에 맞게 변형되기도 하였으며 中國固有의 自生的인 禪法 혹은 修行法과 융합된 것도 있다.

◎ 氣功의 分類

○ 動功篇

套路活步類[30] :

大雁氣功前後六十四式 - 直線위를 왕복하여 걸으면서 커다란 기러기 모양의 자세를 취한다. 총 128식이다.

簡化峨嵋椿 - 峨嵋派에서 行하는 기본 수련법으로 直線위를 왕복하며 12式의 자세를 행한다.

定式類[31] :

太極氣功十八式 - 傳統武術인 太極拳에서 18가지의 자세를 발췌하여 氣功修鍊用으로 林厚省이 1970年代에 창작하였다.

六動氣功 - 西歐의 보건체조와 비슷하다. 구성된 6단계중 5단계까지는 立式이고 6단계는 坐式이다.

太極團 - 한손만으로 立圓과 橫圓을 천천히 교대로 그리듯이 옴직이는 극히 간단한 功法이다. 太極拳과는 별로 관계가 없다.

武當氣功 - 武當派專承의 기본 수련법으로 16式으로 구성되어 있다.

技長功 - 民間傳承의 氣功으로

29) 智顗, 前揭書, p.81, "第一入禪 調三事者 行人 欲人三昧 調身之宜".

30) 一定한 路線上을 單去 혹은 왕복하며 行하는 功法類.

31) 한자리에 서서 이동하지 않고 行하는 功法.

養氣와 發力을 主로 한다.

自發動功類[32) :

禪密功 - 密敎의 氣功法으로 任督脉의 循環과 運氣를 主로 한다.

引動功 - 禪密功의 중요 수련법으로 自靈의 發動을 그 目的으로 한다.

自發動功 - 사람사람이 저마다 갖고 있는 自靈을 發動시키는 功法이다.

鶴翔椿氣功五節動功 - 鶴翔椿氣功의 鳳名이다. 크게 5단계로 나누어 수련하는데 동작에 맞추어 意念으로 引氣하고 養氣한다.

鶴翔椿站椿功法 - 鶴翔椿氣功의 기본자세로 心靜과 養氣를 목적으로 한다.

自發五擒戱動功 - 傳統的인 五擒戱의 모양과 비슷하게 自靈을 發動시켜 호랑이 · 사슴 · 원숭이 · 곰 · 학의 자세를 취하며 수련한다.

○ 靜功篇

結合類 :

因是子靜坐法 - 1920年代에 蔣維養(因是子)先生이 傳統的인 靜坐呼吸法을 소개한 서적명이다.

內養功 - 傳統的인 民間修練法으로 呼吸調節을 몇 가지 기본 자세에서 行하며 養氣를 目的으로 한다.

强壯功 - 內養功과 同一하다.

呑月松靜功 - 月을 삼키는 意念으로 신체의 各部에 運氣한다.

松靜氣功 - 傳統的인 民間氣功으로 靜坐하여 呼吸을 조절한다.

靜養行氣六步功 - 呼吸修練을 하여 小周天을 이루는 6단계의 수련법으로 전통민간기공에 속한다.

放松功 - 신체를 前面部 · 側面部 · 後面部로 구분하여 百會로부터 引氣하여 各部別로 차례로 下氣시켜 건강을 증진하게 한다.

32) 楊承潤, 靈動과 長生(대구 : 동양통신종합대학, 1965), p.19. "사람사람이 저마다 갖고 있는 自靈의 發動을 말한다".

先天一元氣功 - 下丹田에 意念을 집중하여 腹部를 위주로 氣를 圓 모양으로 회전시킨다.

道家功法類 :

莊子聽息法 - '莊子'의 人間世篇에 나오는 文句에 의해서 마음을 가다듬고 呼吸의 出入을 意識하여 듣는 방법이다.

全眞功 - 道敎 全眞派의 수련법으로 內 · 外丹法 · 練精法을 수련한다.

龍門女功 - 道敎 龍門派의 女性의 건강과 修道를 위한 修練功法으로 기존의 男性修練法과는 그 方法에 현저한 차이가 있다.

周天功類 :

眞氣運行法 - 下丹田에 畜氣하여 그 眞氣를 尾閭→ 來脊→ 玉枕으로 上昇시켜 頂門에 이르게 한 다음 다시 任脈을 타고 身體의 正中線으로 내려 原位置인 下丹田에 돌아오게 하는 '小周天'을 主로 말한다.

鼓琴招風與敵竹喚龜 - 採氣하여 養命하는 道家의 呼吸修練法이다.

奇經八脈呼吸法 - 小周天과 大周天의 功法으로 奇經八脈으로 呼吸을 통하여 運氣한다.

髓化氣功法 - 上同하다.

八卦式內養功 - 下丹田에 기를 모아서 下丹田의 주위에 圓을 그리며 運氣한다.

佛家功法類 :

結跏趺坐氣功法 - 결가부좌를 하고 意念으로 毛孔을 開合하고 百會로 引氣한다.

佛家性功耳根圓通法 - 佛敎의 敎學理論에 의한 心意識의 修行禪法이다.

大手印法 - 密敎의 精神修練法으로 精神統一을 주로 수련한다.

寶甁氣合練功法 - 大圓滿精要에 적혀있는 密敎의 眞言에 의한 氣修練 方法으로 成道를 그 目的으로 한다.

佛香功 - 주로 팔운동 위주의 근육이완을 목적으로 하는 功法이다.

術能類 :

開智功 - 靜坐하여 조용히 호흡을 조절하는데 양팔의 움직임에 맞추어 行한다.

氣功診病術 - 手掌에서 氣를 발사하여 診病하거나 눈을 감고 患者의 病을 想念으로 진단한다.

靈寶通智能內功術 - 龍門派의 氣功융 三功九法으로 나누었다. 治病法 · 養氣法 · 發氣法 등이 있다.

吐納類 :

養氣功 - 六字訣의 吐納法을 行하며 養氣한다.

三三九承元功 - 天地의 氣와 日과 月의 精華를 取하는 方法이다.

炭化功 - 氣를 吐納하면서 經穴을 拍打한다.

喝氣功 - 1日에 3차례씩 吐納하여서 每日 그 수를 증가시켜 나간다.

站樁類 :

站樁功 - 서서 양무릎을 굽히고 호흡을 조절하는 방법이다.

三圓式站樁功 - 팔목 · 어깨 · 무릎을 둥글게 원을 껴안듯이 하고 선 站樁功이다.

無極式氣功 - 站樁功中에서 제일 편하고 쉬운 방법으로 무릎을 조금 굽히고 어깨넓이로 발을 벌리고 서서 조용히 마음을 가라앉힌다.

白鶴凉翅站樁法 - 太極拳의 白鶴凉翅의 자세로 站樁功을 行한다.

銅鍾功 - 站樁하여 自發動功을 行한다.

○ 靜功心法篇

性命雙修的方法 - 道家의 坐忘法과 胎息法을 함께 수련하는 것이다.

点線面體行氣法 - 신체의 一部를 점선으로 上→下로 行氣하고 또는 經絡의 流注를 따라서 行氣한다.

意念活動的昇降開合 - 신체를 올리고 내리고 양손을 벌리고 닫는데 이에 맞추어 呼吸한다.

呼吸伴隨動作 - 呼吸에 따라서 동작을 行하는 요령이다. 이것은 氣功에 있어 필수불가결한 요소이다.

存思(道家氣功中의意念活動) - 黃庭經에 나오는 修練法으로 신체의 一定部位를 思念하여 그곳에 氣를 모이게 하고 活性化시킨다.

聽息一談 - 禪에 있어서 息을 듣는 方法이다.

龜息無爲納氣法 - 거북이 모양의 자세로 呼吸修練을 行한다. 거북이는 長壽의 상징으로 거북이의 호흡법을 모방하는 것이다.

出聲調息法 - 呼息時에 '哼...'하고 발음하는 것이다.

○ 發放外氣篇(發射型)

空勁氣功 - 養氣와 左右 2 · 3指의 氣의 發射를 수련한다.

一指禪功 - 少林派의 傳承氣功으로 養氣와 運氣修練을 주로 한다. 특히 左右 2指의 氣의 發射를 수련하여 健身의 效果와 武功의 완성을 그 목적으로 한다.

修持氣功 - 廣西의 蔣族固有의 傳承氣功으로 그 行法은 一指禪功과 거의 同一하다.

○ 醫療保健功法篇

通用保健功類 :

少林六通氣功 - 全身을 拍打한후 肝 · 心 · 肺 · 脾 · 腎功을 수련한다.

外丹功 - 古代養生法으로 동작에 맞추어 호흡을 조절한다.

靑少年氣功 - 丹田의 畜氣와 明目을 目的으로 수련한다.

木樁功 - 2m 이상되는 木柱에 매달리거나 부딪치거나 혹은 기대며 全身의 筋肉을 단련하다.

返還功 - 男性專用의 性器段練法이다. 강한 체력과 건강을 위하여 古代의 武士가 수련했던 방법이다.

案前功 - 易筋經과 八段錦을 혼합하여 놓은것 같은 兩功法의 장점만을 취한 4가지의 간단한 자세로 수련한다.

混元益氣功 - 弓步에서 어깨를 축으로 한쪽 팔을 돌린다. 매우 간단한 방법으로 普陀山山寺에서 유래하였다.

傳統養生功類 :

黃氏易筋經 - 臟腑를 강화하는 彈莊功으로 기존의 易筋經과는 어떤 특별한 관계는 보이지 않는다.

金剛十二式 - 易筋經에서 起源한 功法으로 十八式과 十二式이 있다.

古代養生十六法 - 按摩와 拍打로 건강을 증진하는 功法이다.

少林易筋洗髓經臥身圖說十勢 - 少林派의 누워서 수련하는 方法이다. 易筋經과 洗髓經의 原理에 의한다.

十二段錦 - 易筋經과 雙璧을 이루는 대표적인 古代健康 修練法이다.

祛病延年二十勢 - 十二段錦을 현대보건체조식으로 改造한 功法이다.

耳目氣功保養法 - 東洋醫學書籍에서 氣功에 의한 눈의 건강법만 발췌한 것이다.

按摩拍打類 :

陳家門氣功 - 吐納法과 拍打를 겸한 건강을 위한 氣功法이다.

外壯功十二式 - 按摩와 拍打를 겸한 건강체조식의 功法이다.

拍打氣功 - 拍打라 함은 손이나 기구로 신체의 일부를 때리는 것이다. 氣血流通 · 經脈暢通 · 筋骨强健을 그 목적으로 한다.

自我按摩保健功 - 신체의 중요한 經穴을 안마하는 건강증진법이다..

中宮運氣法 - 百會穴에서 會陰穴까지를 貫通하게 하기 위하여 運氣하는 功法이다 고급공법에 속한다.

三‘8’運氣法 - 얼굴을 上 · 下 · 左 · 右로 ‘8’字를 그리며 지압한

다.

經絡按摩美容法 - 12經絡을 流注의 방향에 따라 안마하는 功法이다.

對症功法類 :

歸一淸靜法 - 峨嵋派傳承의 精神修練法으로 修道者를 위한 功法이다.

療肺動靜功 - 肺疾患을 치료하기 위한 動功이다.

靜氣功 - 近視眼을 治療하기 위한 靜坐法이다.

揉腹功 - 배꼽주위를 지압하고 또는 마찰하여 腹部의 질환을 치료하는 功法이다.

舒肝動靜功 - 東洋醫學書에서 발췌한 肝疾患 療養을 위한 氣功이다.

固髮梳頭功 - 머리털을 윤기있게 하고 脫毛를 방지하는 頭部指壓과 빗질을 하는 功法이다.

擎天立地功 - 제자리에 서서 양팔을 내리고 손목만 옴직여 掌心을 下按하는 간단한 방법이다. 호흡과 동작을 일치시켜 行한다.

○ 硬氣功篇[33]

硬功基礎功類 :

天河寺硬氣功 - 養氣한후 運氣하여 超人的인 힘과 氣의 表演을 목적으로 하는 功法이다.

吶佶六勢功 - 日과 月의 精華를 採取하여 强身長壽하는 功法이다.

桶子功 - 吸氣하였다가 급히 소리지르면서 氣를 通暢시키는 무술계열의 기본수련법이다.

武當熊門七心活氣功 - 淸時代 부터 전승된 보건 · 무술 등을 겸한 氣功法이다.

黑猫功 - 西藏에서 전래된 密敎修練法으로 고양이의 동작을 흉내낸 氣功이다.

混元一氣功 - 자연스러운 자세로 서서 손동작에 맞추어 호흡한다.

33) 武術修蘇用의 氣功이다. 순간에 發力하여 격파하거나 筋骨을 단련한다.

11가지 자세로 보건과 무술을 겸한다.

局部修練功法類 :

八寶鐵頭功 - 머리를 단련하는 方法으로 戰鬪時에 상대를 머리로 받기 위한 평소 수련법이다.

武當五行重手法 - 朱妙掌修練時에 기초적으로 行하는 수련법으로 强身을 그 목적으로 하는 武當派의 功法이다.

陰爪功 - 독수리 발톱모양으로 하여 鐵球를 쥐었다 놓았다 하며 손가락의 힘을 기르며 全身의 체력을 단련한다.

大力鷹爪功 - 독수리 발톱 모양으로 손가락을 움켜쥐고 손끝에 氣를 모아 全身의 체력과 건강을 증진한다.

硬功心法類 :

硬氣功練法 - 硬氣功의 수련법에 대한 지침이다.

輕功硬功運氣法 - 건강증진용의 氣功과 무술수련용의 氣功의 氣의 運用法에 대한 지침이다.

拳術練氣心法類 :

太極運氣法 - 太極拳修練時에 氣를 運用하는 方法에 대한 지침이다.

大悲拳練氣法 - 大悲拳蘇練時에 氣를 단련하는 方法에 대한 지침이다.

太極拳擊技原則與十六密談 - 太極拳의 打擊技術의 원칙과 太極拳을 全般에 걸친 중요한 高級心法 16種을 말한다.

① 氣功은 四念處中의 身念處와 安那般那念에 속한다.

雜阿含經을 살펴보면

어떤 것을 四念處라고 하는가? 內身을 身으로 관하는 念處를 알뜰하고 부지런히 努力하여 바른 생각과 바른 앎으로 세간의 탐욕과 근심을 항복받는다. 이와 같이 外身 · 內外身 · 內受 · 外受 · 內外受 · 內心 · 外心 · 內外心 · 內法 · 外法 · 內外法을 관하는 念處

를 알뜰하고 부지런히 努力하여 바른 생각과 바른 앎으로 세간의 탐욕과 근심을 항복받는다.[34]

비구는 다니면 다니는 줄 알고 머무르면 머무르는 줄 알고 앉으면 앉는 줄 알고 누우면 눕는 줄 알고 자면 자는 줄 알며 깨면 깨는줄 알며, 자다 깨면 자다 깨는줄 안다. 이렇게 비구는 內身觀察하기를 몸과 같이 하고 外身觀察하기를 몸과 같이 하여 생각을 세워 몸에 두어 앎이 있고 봄이 있으며 밝음이 있고 통달함이 있다.[35]

以上의 經文에서 보면 身念處란 內外身의 靜과 動에 대해서 如實히 觀察하는 것으로 氣功 · 丹田呼吸法등에서 손이나 신체의 움직임을 意念으로 관하면 調心 · 呼吸을 조절하는 調息 · 바른 자세를 유지하려는 努力과 자세를 觀察하는 調身 등 의 이러한 方法들이 모두 四念處에 해당된다고 볼 수 있다. 그러므로 氣功 · 丹田 呼吸法이등 禪法의 範疇에 든다고 볼 수 있는 것이며 心身의 向上을 위한 方法이 란 점에서 禪法과 함께 同一目的을 指向하는 것이다.

② 行住坐臥語默動靜을 菩提心·善心이 主가 되어 行했다면 四無量心·五根·五力·十念 등의 禪法에 해당된다.

一般人의 固定觀念으로 禪은 앉아서 行하는 것으로 지금까지 認識되어져 왔다.

아마도 坐禪이란 말이 禪修行의 대명사처럼 사용되어 왔기 때문이다. 그러나 禪은 坐禪만이 전부는 아닌 것이다.

中國禪宗의 第六祖 慧龍와 法脈을 이어 받은 永嘉玄覺은 證道歌에서 다음과 같이 術하였다.

걷는 것도 禪이요. 앉는 것도 禪이요. 말을 하거나 말을 하지 않을 때도, 움직이거나 움직이지 않을 때도 身禪는 항상 편안하다.[36]

以上에서 修行人가 解脫을 目的으로 恒常 지니는 마음의 상태가

34) 雜阿含經卷20(大正新修大藏經2, p.2 139c) 한글대장경6, p.574상-하.

35) 中阿含輕卷24念處經(大正新修大藏經1, p582b-c) 한글대장경3, pp.543하-551상.

36) 永嘉玄覺, 性微講說, 信心銘 證道歌, (서울: 藏經閣, 佛紀 2537), p.89.
"行亦禪 坐亦禪 語默動靜體安然"
永嘉玄覺, 慧堂譯, 禪宗永嘉集, (서울: 佛光出版部, 1992), p.373.

外部로 發現한 行住坐臥語默動靜은 바로 修行 그 自體이므로 禪이라고 稱할 수 있는 것이며 俗人의 行住坐臥語默動靜과 다른 점은 修行人의 解脫의 意志가 다르다는 점이다. 이러한 思想은 이미 阿含經典에서 살펴볼수 있는 三十七助道品의 主要思想으로 平 素의 思·行·言이 修行이 될 수 있다는 敎旨를 繼承한 것이다. 그 中의 하나인 四無量心에 대한 敎說을 雜阿含經에서 보면

아난다야, 나는 以前에 너를 위하여 四無量心을 설명하였다. 比丘는 마음이 사 랑(慈)과 함께 하여 一方에 두루 차서 成就하여 노닐고 이렇게 二·三·四方·四維·上下의 一切에 두루하여 마음은 사랑과 함께 하기 때문에 맺음도 없고 원한도 없으며 성냄도 없고 다툼도 없어 지극히 넓고 매우 크고 한량없이 잘 닦아 一切世間에 두루 차서 노닌다. 이렇게 悲喜도 그러하며 마음은 捨와 함께 하기 때문에 맺음도 없고.... [37]

四無量心은 佛의 孫·悲·喜·捨心을 말한 것으로 이러한 佛의 眞如의 本性을 發하면 그 순간 佛과 同心의 佛性을 自覺하는 것으로 自我의 本面目이며 本心인 淸淨法身佛을 念하는 것이다. 이것은 바로 我·諸佛·法身佛·森羅萬象의 眞如의 性을 念하는 것과 같다. 그러므로 報身佛·等身佛의 念佛과도 通한다고 할 수 있 다. 즉 十念 가운데 念佛이며 捨心은 十念 가운데 念施이다. 또한 四無量心의 지속적인 유지는 五根·五力에 해당되며 三十七助道品의 의미에서 禪아님이 없는 것이다. 즉 坐禪中의 念만이 禪이 아니라 行住坐臥語默動靜 중에 四無量心과 十念 을 표根과 五力의 원동력으로 行했다면 당연히 禪이라고 활 수 있다. 모든 人間 은 佛性을 지니고 있으며 이 人間의 眞如의 性品은 本來 寂靜·安樂·明哲·至善 하여 四苦를 如實히 觀하여 解脫成佛의 資質이 있다. 모든 人間이 四苦를 여의고 싶어하고 그 方法을 어렴풋이 파악한다거나 佛法에 대해 긍정적 견해를 가짐은 眞如의 本性 때문이다. 眞如의 本性의 發露로서 四苦를 여의고 解

37) 增一阿含經卷23(大正新修大藏經2, p.669a) 한글대장경8, p451上.下.

脫하고자 하는 모든 方法은 禪法이라고 명칭붙일 수 있는 것이다. 이 方法은 坐禪 · 平常心 · 行住坐臥語默動靜 · 氣功 · 丹田呼吸法등의 異形과 異名이라 하더라도 四苦를 解脫하 려는 意志의 所現이므로 禪法인 것이다.

2. 禪法의 治療效果에 대한 經典의 典據

사람이 出生하여 生을 살아감에 있어서 生 · 老 · 病 · 死의 四苦는 피할 수 없는 宿命이다. 석존은 이 四苦를 벗어나는 길을 發見하고자 出家하여 雪山에서 苦行 修道하여 解脫을 이루었으며 이 깨달은 眞理로 衆生으로 하여금 四苦를 벗어나게 하기 위해 가르침을 펼치셨다. 十二緣起說 · 三法印 · 四聖諦 · 八正道 등이 모두가 因果의 原理를 밝히고 諸法의 空性을 밝히며 修行에 의해서 四苦를 벗어날 수 있음을 分明히 確言한 석존의 重要核心敎說이다. 本章에서는 四苦中의 病苦를 다루 는 것이 主目的이나 四苦는 原因과 結果에 의한 一貫된 因果法則이므로 四苦를 同時에 同一하게 다루고자 한다.

雜阿含經을 살펴보면

탐욕을 떠나 마음이 거기에서 解脫하면 그는 능히 남 · 늙음 · 병 · 죽음의 두려움을 벗어나게 되느니라.[38]

以上에서 病의 두려움에서 벗어난다 함은 快癒될 수 있다는 뭇으로 보아도 타 당할 것이다. 즉 마음의 解脫은 肉體的 疾患까지 治癒할 수 있다는 뜻이다. 이러 한 解脫의 重要方法으로 禪修行을 통하여 治癒可能함을 雜阿含經의 止經에서는 止觀을 통해서 治癒될 수 있는 疾患名까지 상세히 나와 있음을 볼 수 있다.

病들어 약함 · · · 나쁜 瘡病 · 腫氣 · · · 煩惱 · 시름 · 근심 · 앓는 법 · 근심하고 슬퍼하는 법 · 번민하고 괴로워하는 법 · 괴로움이 있는 법 · 사납고 모진 법 · 탐욕이 있는 법 · 뼈가 모이는 법 · 살이 저미는 법 내지 지멸함과 마

38) 雜阿含經 卷1, 1 無知經, (大正新修大藏經1, p.1b), 한글대장경 雜阿含經 1, p.3 上. "若離欲貪心解脫者 則能越生老病死佈".

침을 위하여 지관{止觀)을 닦아야 하느니라.39)

이상에서 석존은 瘡病 · 腫氣 · 뼈가 모이는 법 · 살이 저미는 법 등의 肉體的 疾 患과 시름 · 근심 · 사납고 모짐 · 탐욕 등의 精神的인 病苦의 原因 혹은 疾患이라고도 할 수 있는 경우를 例示하며 止觀을 닦음으로써 治癒하여 止滅할수 있음을 가르치셨다. 瘡病과 腫氣는 惡性皮膚病으로 癩病 · 梅毒 · 末期性糖尿病 · 皮膚癌 · 耳下腺炎 · 痔疾 등을 지칭하는 것이며 뼈가 모이는 법은 뼈에 관한 모든 族患으로 佝僂病 · 惱性麻痺 · 脊椎카리에스 · 脊椎癌 · 白血病 · 骨髓癌 · 關節炎등이 이에 해당된다. 석존은 가장 難治病만을 간단하게 말씀하신 것이다. 이것은 이러한 不治 難治의 疾患도 止觀의 修行에 의하여 治癒될 수 있는데 其他의 疾患이야 擧論할 必要가 없다는 意味로 받아 들일수 있다. 止觀이나 禪의 修行에서 오는 기본적인 效果로는 妄行하던 氣血이 진정되어 원위치로 환원되며 心身이 平安하여 지게 됨으로써 治病의 效果가 있다. 止觀 · 禪修行이 단계적으로 進行됨에 따라 無明과 渴愛를 여의고 解脫의 果를 證得하게 되어 따라서 病苦의 原因인 無明과 渴愛의 顚倒妄想과 執着을 벗어나 空智를 얻음으로써 肉體와 精神의 病苦도 當然히 治癒 하게 되는 것이다.

雜阿含經을 보면

그 일체의 느낌 · 생각 · 지어감 · 意識은 '나'도 '나'와 다르지도 않으며, 둘의 합한 것도 아는 것이라 한다. 슈로나여, 그러므로 거룩한 제자는 느낌 · 생각 · 지어감 · 意識을 싫어하고 욕심을 떠나 解脫하고 생 · 노 · 병 · 사와 걱정 · 슬픔 · 괴로움 · 번민에서 解脫하느니라.40)

以上의 經文에서 보면 일체의 느낌은 四念處 가운데 受念處에 해당되고 지어감 · 意識은 心念處에 해당된다. 그러므로 經文에서와 같이 四念處 禪法慘行에 의하 여 生 · 老 · 病 · 死를 解脫할 수 있음을 當然한 것으로 보아야 할 것이

39) 한글대장경 雜阿含經1,제7권 止輕 p.196上-下.

40) 上揭書 雜阿含經1, 1 輸屢那經 p.26上.

다. 즉 四念處修行에 의하여 病苦를 解脫할 수 있는 것이다.

雜阿含經을 보면

物質을 싫어하는 마음을 많이 닦아 머무르고, 느낌 · 생각 · 지어감 · 意識을 싫어하는 마음을 많이 닦아 머무른 뒤에는 物質을 떠나게 되고, 느낌 · 생각 · 지어감 · 意識을 떠나게 되려니 이들은 다 生 · 老 · 病 · 死와 걱정 · 슬픔 · 괴로움 · 번민을 일체 떠난다고 나는 말하느니라.[41]

雜阿含經을 보면

사랑하거나 즐겨하지 않고 거기에 머무르지 않기 때문에 物質에 대한 사랑은 곧 멸하고 사랑이 멸하면 '잡음'이 멸하며 '잡음'이 멸하면 '존재'가 멸하고 '존재'가 멸하면 '남'이 멸하며 '남'이 멸하면 늙음과 病과 죽음 · 걱정 · 슬픔 · 번민 · 괴로움이 멸한다.[42]

이상에서 '사랑하거나 즐겨하지 않고 거기에 머무르지 않기 때문에'의 이 句筋 은 四正斷 가운데 '斷斷'에 해당되며 四如意足 가운데 '欲定斷行成就如意足'에 해 당된다. 이러한 禪法에 의해서 病이 滅할수 있다고 석존은 分明히 說한 것이다.

또한 雜阿含經에 이르기를

만일 物質에 대해서 分別하고 혹은 알며 혹은 끊고 혹은 탐욕을 떠나면 그는 남 · 늙음 · 병 · 죽음의 괴로움을 뛰어 넘을 수 있을 것이요, 귀 · 코 · 혀 · 몸 · 뜻에 대해서 分別하고 알며 끊고 탐욕을 떠나면 그는 남 · 늙음 · 병 · 죽음의 괴로움을 뛰어 넘을 수 있을 것이다.[43]

만일 눈과 物質에 대해서 욕심을 떠나고 解脫한 사람은 남 · 늙음 · 병 · 죽음의 괴로움을 뛰어 넘을 수 있고 귀 · 코 · 혀 · 몸 · 뜻에 대해서 욕심을 떠나고 解脫한 사람은 남 · 늙음 · 병 · 죽음의 괴로움을 뛰어 넘을 수 있느니라.[44]

41) 上揭書 雜阿含輕1, 2 信經 p.47上.
42) 上揭書 雜阿含經1, 2 波羅門經, p.50上-下.
43) 上揭書 雜阿含經1, 8 知經 ②, p.200下.
44) 上揭書 雜阿含經1, 8 不離欲經 ②, p.201下.

以上에서 "귀 · 코 · 혀 · 몸 · 뜻에 대해서 分別하고 알며"와 "귀 · 코 · 혀 · 몸 · 뜻에 대해서 욕심을 떠나고"의 두 구절은 모두 四念處의 禪定을 의미한다. 이러한 禪定修行에 의하여 病苦를 解脫할 수 있음을 석존은 밝힌 것이다.

Ⅲ.上氣性症候群의 東洋醫學的 理論

禪法에 의하여 上氣性症候群을 治癒하는 理論的 展開에 있어서 病에 관해서는 이에 대한 專門的인 學問인 醫學的인 接近이 客觀的인 타당성을 지닌다고 할 수 있다. 治病에 있어서 禪法이라는 佛敎的인 方法을 사용할 때 佛敎의 四大說(地 · 水 · 風 · 火)과 많은 相通點을 지닌 東洋醫學的인 陰陽五行說(陰 · 陽 · 金 · 木 · 水 · 火 · 土)[45]은 매우 適合하게 適用될 수 있는 것이다. 그러므로 이러한 東洋醫學的인 病理論은 治癒의 方法이 禪法이라 하더라도 治癒의 전 과정에 걸쳐 충분한 理解를 갖게 하는 것이다. 그러나 陰陽五行說도 그 出發的인 理論展開에 있어서, 宇宙生成以前부터 存在하여 왔으나 宇宙森羅萬象을 生長消滅시키며 永久히 存續해 가는 氣에 대한 理論的 出發없이는 完全할 수 없다. 역시 人間을 構成하는 本質 的 要素는 四大 · 五行以前에 氣이다. 四大와 五行은 氣의 二次的 다른 形態이며 多樣한 氣의 作用과 性質을 나타내는 것이다. 그러므로 本章에서는 人體의 氣의 淵源인 宇宙의 氣와 受胎中에 받은 先天의 氣와, 水穀과 呼吸으로 얻어지는 後天 의 氣에 대해 고찰하여 人體에서의 氣의 作用을 파악하고, 人間의 精神과 氣의 關係는 相互影響下에 있음을 이해하고, 萬病의 原因과 또한 治癒의 關鍵이 되는 人間의 精神에 대해 그 槪念 · 生成作用 · 七情과의 관계 · 五臟과의 관계를 살펴보고 人體內의 諸般機能과 人體를 構成하는

45) 韓東錫, 宇宙變化의 原理,(서울:행림출판,1989) p.37. "東洋의 모든 學問의 근간이 되는 哲學體系로, 宇宙의 現象과 法則을 陰과 陽이라는 相對的 槪念으로 해석하는 二元論의 바탕위에 金 · 木 · 水 · 火 · 土의 五元素의 相互間의 生과 克으로 說明한다. 相互關係는 金生水 · 水生木 · 木生火 · 火生土 · 土生金이고, 相克關係는 金克木 · 木克土 · 土克水 · 水克火 · 火克金이다".

物質과의 관계를 살며 上氣性症候群의 原因 · 過程 · 症狀의 바른 理解를 하는 것이 필요하다. 이렇게 하면 禪修行에서 얻어지는 寂精 · 安定 · 淸心등의 效果에 대한 바른 이해와 이에 따른 氣血의 疏通과 除煩등의 上氣性症候群을 비롯한 모든 病이 治癒되는 全過程을 이해할 수 있는 것이다.

1. 人體의 氣의 根源

1) 先天의 氣

東洋醫學이 西洋醫學과 出發부터 다른 점은 陰陽五行說에 기반을 둔 氣의 哲學을 醫學理論으로 하여 정립되었다는 것이다. 陰陽五行說은 天地萬物의 變化를 陰 과陽, 木 · 火 · 土 · 金 · 水의 五行으로 說明하는 東洋思想의 根幹이며 主流이다. 그 始源은 '易'으로서 '易'이란 變化理致를 說明하는 學問이란 뜻이다.

醫學入門에 가로되

易을 공부한 後에 醫를 말할 수 있다. ... 元理와 元氣는 混合되어 빈틈없이 宇宙에 차 있다. 하늘이 생기고 땅이 생기고 人이 생긴 것과 物이 생긴것이 모두 여기에 由來한 造化로서 主가 되는 것이다.[46]

天地가 생기기 以前의 無極은 元理와 元氣가 未分하고 渾合되어 渾矇(Chaos)의 상태이다. 不可分의 理와 氣는 一元論的 二元論 혹은 二元論的 一元論으로 說明 될 수 있으며 理는 體이며 氣는 用이고 理는 宇宙의 主體原理(Logos)이며 氣는 理 의 나타남이다. 이러한 理氣의 活動을 表現한 것이 易이며 易온 陰陽五行이라는 氣의 서로 다른 형태가 相生과 相克에 의해서 끊임없이 變化해 나가는 것을 硏究하는 學問이다. 天地萬物이 森羅萬象이 元理와 元氣의 융합체 아님이 없으며 역시 元理와 元氣로 구성되어 있는 人體와 人間의 精神과 生命活動이 易의 道를 벗어날 수 없음은 哲理이며 宇宙法則이다.

東洋醫學에서는 元理와 元氣로

46) 南豊李梴, 譯註 蔡仁植外, 國譯編註醫學入門 I, (서울 : 南山堂, 1980), p.13. 南豊李梴, 醫學入門(上悔 : 鏡章圖書局, 1930), p.8. "學易而後可以言醫 …… 元理元氣 渾合無間而已 生天生地 生人生物 皆由此造化以爲主也".

구성되어 있는 人間의 精神과 肉體를 出生以前을 先天이라고 하고 出生以後를 後天이라고 한다. 人間이 出生時 先天의 氣를 받아 태어날 때 父精母血을 빌려 多少의 차이를 가지고 태어남은 周知의 사실이다. 그러므로 사람의 健康狀態가 出生부터 다름은 당연한 것이며 佛敎에서는 이것을 業(Karma)으로 본다.

天仙正理에 쓰여 있기를

사람이 生을 처음 받았을 초기에 胞胎의 內에 있으면서 母의 呼吸을 따라하고 下로 出生하여 臍帶을 자른 뒤에는 한 점의 眞靈의 氣가 臍下에 모이게 된다.[47]

사람은 母胎內에 胚胎되면서 부터 臍帶가 衝任의 二脈에 連結되어 母體와 相通 됨으로서 先天의 氣를 繼受한다. 이렇게 出生時에 타고난 氣가 全身에 分布되어 있으면서 여러 가지 形態의 生命活動을 주재하고 있는 것이다. 이렇게 보면 身體란 氣와 體로 이루어졌다고 할 수 있다. 이는 體란 物質的 肉體를 말함이요, 氣란 無形의 生命力을 말함이다. 그러므로 만약 人體에 氣가 없다면 肉體的 精神的 인 모든 生命活動은 中止되고 하나의 形體만 남게 될 것이다.

이렇게 人間은 生命活動을 하기 위한 原初的언 氣와 氣의 바탕위에 生命活動을 營爲할 수 있는 精神과 肉體를 받아 出生한다. 이렇게 出生時에 타고난 生命의 氣를 眞氣, 元氣라고 하고 이 氣의 根源은 天地間의 氣이며 이렇게 보면 人間의 모든 것, 즉 出生하여서 부터 生命活動을 하여 死亡에 이르기 까지 이 모든 것이 氣의 작용이 아님이 없고 氣를 떠나서는 言及할 수도 없는 것이다.

2) 後天의 氣

(1) 天空의 氣

사람이 태어난 후에는 先天의 氣만 가지고는 生命을 營爲할 수가 없다. 다른 모든 生物과 마찬가지로 大自然으로부터 空氣와 日光을 통해 하늘의 氣를 방아들 이고 飮

47) 伍冲虛註, 古本伍柳仙宗全集, (台北:振善美出版社, 中華民國 60年), p.35. "人受生之 初 在 在胞胎之內 隨母呼吸及乎生下 剪去臍帶則 一点之眞靈之氣 聚下臍下".

食物을 통해 땅의 氣를 攝取하여 自己身體의 氣로 전환시키지 않으면 안된다. 天空의 大氣를 呼吸을 통하여 받아들여서 生命의 維持나 生活을 함은 우리 가 氣를 섭취해야만 生命 維持나 活動을 必須的으로 원활히 할 수 있음을 직접 항상 느끼게 하여준다. 이 呼吸作用에 의해서 肺는 全身에 氣를 공급하여 주어 五臟六腑와 眼 · 耳 · 鼻 · 舌 · 身 · 意등이 제 機能을 발휘하게 하여 주는 것이다.

(2) 水穀의 氣

出生以後 生을 營爲해 나가는데 있어 飮食物의 섭취에 의한 收穀의 氣를 얻지 않고는 肉體와 精神의 正常的 機能을 발휘할 수 없다. 飮食物중의 精微한 物質 이 變化하여 氣가 된 후에 먼저 中焦와 上焦로 分散되어 營氣와 衛氣로 나누어져서 각기 다른 經路를 따라 全身을 巡行하며 五臟六腑에 營養으로 공급된다. 그 中에서도 胸中에 分散되어 있는 氣는 宗氣라 稱하여 그 宗氣는 咽喉를 巡行하여 呼出되고 天空의 氣를 吸入하여 穀氣와 合쳐져서 眞氣가 된다.

內經에 가로되

眞氣란 天과 穀氣에서 아울러 받아들여서 아울러 함께 身을 유지시켜 나간다.[48]

胃는 五臟六腑의 海이다. 收穀은 모두 胃에 入하여서 五臟六腑는 胃로부터 稟氣 한다. 그 氣가 大하여 不行하지 않고 搏한 것은 胸部에 積하여 氣海라고 命한다. 肺에서 出하여 喉咽에 循하므로 呼하면 出하고 吸하면 入한다.[49]

사람은 穀에서 氣를 받는다. 穀이 胃에 入하여 肺에 傳與하여지고 五臟六腑가 모두 그 氣를 受한다. 그 淸한것은 營이 되고 그 濁한 것은 衛가 되는데 營은 脈中에 있고 衛는 脈外에 었다.[50]

---

48) 馬元臺 · 張隱庵合註, 黃帝內經素問靈樞合編, (台北 : 台聯國風出版社, 中華民國 57年, 靈樞經, p.359 "眞氣者 所受於天與穀氣 幷而克身也".

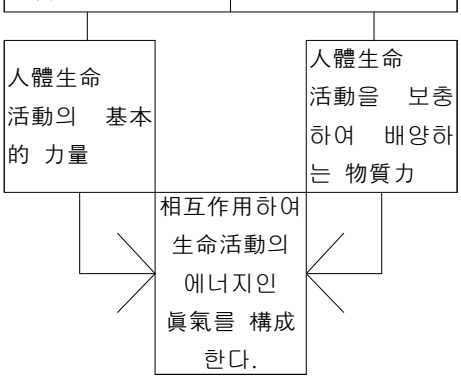
49) 同揭書, "胃者 五臟六腑之海也 水穀皆入於胃 五臟六腑者衆氣於胃氣 大氣之搏而不
行者積於胸中命日氣海 出於肺循喉咽故呼則出吸則入".

50) 許俊, 東醫寶鑑, (서울: 南山堂, 1977), p.86. "人受氣於穀 穀入於胃 以傳與肺 五臟六腑皆以受氣 氣淸者爲營 氣濁者爲衛 營在脈中 衛在脈外".
許俊, 申吉求外譯註, 國譯東醫寶鑑. (서

以上에서 人間은 出生以後 水穀의 氣를 食飮을 通하여 取하고 呼吸을 通해 天 空의 氣를 取해 生을 營爲해 나감을 알수 있다. 人體의 氣를 構成하는 先天의 氣 와 後天의 氣를 圖表로 하여 整理하면 다음과 같다.

◎ 人體의 氣의 分類

人體의 氣	
先天의 氣	後天의 氣
① 精氣 胎兒가 生命을 받았을 때의힘. 船兒의 形成· 成長·發育의 物質 的 基礎가 되는 人體生命活動 의 원초에너지 ② 元氣 胎兒가 母體內에서 發育하는 동 안에 얻은 조건, 出生후의 成長 과 發育의 基礎가 된다.	① 天氣 하늘의 氣. 空氣呼吸에 의하여 肺로 들어간다. ② 地氣 飮食에 의한 영양분. 收穀의 機라고도 한다. 胃에 들어가 소화된다.



울: 南山堂, 1977), p.26.

2. 人體의 氣의 作用

1) 氣의 生化作用

人間은 精神과 肉體의 活動範圍가 天地之間을 벗어날 수 없다고 볼 때 人間의 出生→生命活動→死亡의 모든 경과도 天地를 一貫한 氣의 바른 이해 없이는 不可能하다.

內經에 가로되

하늘에 있어서는 氣가 되고 땅에 있어서는 形이 된다. 形과 氣가 서로 이루어서 萬物을 化生시킨다[51].

以上에서 보면 萬物中의 一物인 人間은 氣의 化生作用없이는 生 · 老 · 病 · 死의 人生을 營爲할 수 없는 것이며 이러한 四苦의 理解에 있어서 氣의 原理를 파악한 다는 것은 因果의 法을 아는 것이며 또한 解脫의 方法도 아는 것이다. 機의 萬物 化生作用은 먼저 3가지 경로를 通하여 人體에 들어와 生命을 營爲하는 3종의 氣, 즉 先天元氣(母胎內의 稟受), 天空의 氣(呼

51) 馬元臺·張隱庵合註, 前揭書, p.192. "天在爲氣 在地爲形 形氣相成 而化生萬物矣".

吸을 通하여 受), 水穀의 氣(飮食을 通하 여 受)의 三位一體的 生化作用을 말하는 것이다.

무릇 生化의 道는 氣가 本이 된다. 天地萬物이 여기에서 由하지 않음이 없다. 그러므로 氣는 天地에 있으면서 밖으로는 天地를 벌려 감싸고 天地의 내에 있어서는 天地를 運行한다. 日月星辰이 氣를 得하여 明하고 천둥 · 비 · 바람 · 구름이 氣를 得하여 베풀어진다. 四時萬物이 氣를 得하여 生 · 長 · 收 · 藏하지 어찌 氣의 所爲하는 바가 아니겠는가? 사람의 生도 이런 氣에 전적으로 依賴되는 것이다.[52]

天地萬物이 모두 氣의 生化作用에 의해서 그 役割을 하고 사람의 生도 이렇게 全的으로 氣에 依賴되는데 그러면 좀 더 구체화하여 人體內에서 氣의 生化作用에 의하여 臟腑의 機能 · 體力 · 精神活動 등의 生命活動이 어떻게 營爲되는가 몇 가지로 분류하여 보자.

① 推動作用 : 人體의 모든 生理活動을 推動시키는 作用이다. 內臟을 움직이는 것도 大腦와 신경계통이 活動하는것도 혈액이 온몸을 순환하는 것도 모두 氣의 推動作用이다.

② 防禦作用- 外部의 邪氣와 內部에 조성된 邪氣에 대하여 身體를 보호하고 방어하며 氣의 强弱은 곧 저항력의 强弱과 직결된다.

③ 體溫維持作用- 氣는 人體의 熱源이다. 人體의 모든 生理活動은 일정한 溫度 속에서만 正常的으로 이루어질 수 있는 것이므로 氣의 溫熱作用은 다른 作用못지 않게 중요하다.

④ 固攝作用- 적당정도의 排出과 省力의 作用을 뜻한다. 氣의 省力作用은 血液 · 汗 · 小便 · 精液으로 나타난다. 血液을 調節하여 血管밖으로 나가지 못하게 하며 汗과 小便을 調節하여 排出을 억제하며 精液을 밖으로 나가지 못하게 하여 遺精 을 防止한다. 氣의 推動作用과 固攝作用은 서로 相反되어 있지만 統一性을 갖추

52) 張介賓註, 張氏類經 (台北: 新文豊出版社, 1967), p.217. "夫生化之道 以氣爲本 天地萬物莫不由之 故氣在天地之外則包羅天地 氣在天地內則運行天地日月星辰得以明雷雨

고 서로 協調한다. 氣는 血液을 한 쪽 방향으로만 추진하고 血液의 正常的인 순환을 돕는다.

⑤ 氣化作用- 精 · 氣 · 津 · 血의 相互 轉化를 가리킨다.

內經에 가로되

氣가 精으로 轉化하여 精과 氣는 서로 轉化한다.[53] 膀胱은 州都의 官이다. 津液을 藏한다. 氣로 化하면 能히 出한다.[54]

2) 氣와 精神및 外氣와의 關係

氣는 精神作用과 密接한 關係가 있으니 精神作用의 現象으로서의 氣의 變化가 곧 七氣(喜 · 怒 · 憂 · 思 · 悲 · 驚 · 恐)인 것이다. 즉 神과 氣는 體와 用의 關係에 있다고 할 수 있으며 感情의 變化에 따라 가장 密接한 영향하에 예민한 반응을 나타내는 것이 氣의 變化이므로 七氣란 感情變化에 따른 氣의 症候라고 할 수 있다.

이를 現代醫學的으로 볼 때 感情의 變化가 內臟및 脈管系의 支配神經인 自律神經系에 미치는 영향을 말한 것이며 해부학적인 고찰이 아닌 生體가 나타내는 生理上의 現象을 하나의 症候로서 파악하여 체계화한 것이다. 여기에서 憂를 빼고 寒 · 熱 · 勞를 넣어 九氣라고도 한다. 寒하면 피부가 閉하여 氣가 不行하여 氣가 收하여지고 熱하면 피부가 開하여 營爲가 通하여 汗出하고 大泄하여 氣가 泄한다. 勞하면 숨이 가쁘고 땀이 나서 內外가 모두 越하게 되고 氣가 소모하게 되는 것 이다. 이는 精神作用 및 外氣의 變化 등이 脈管및 內臟支配神經인 自律神經의 緊張 과 弛緩이라는 現象을 가져옴을 두고 하나의 症候로 본 것이라고 생각된다.

3. 人間의 精神

東洋醫學에서 規定하는 用語로서의 神이란 人間의 思考作用과 感情 및 無意識 的인 心作用을 總稱하며 광범위하게는 肉體的인 生命活動狀態를 表現하는 用語로 하나의 추상명사이다. 그 根源은 生命과 同一하며 不可分의 關係에

風雲得以施 四時萬物得以生長收藏 何非氣之所爲 人之有生全賴此氣".

53) 馬元臺·張隱庵合註, 前揭書, p.37. "氣歸精 精歸化".

54) 上揭書, p.73. "膀胱者 州都之官 津液藏焉 化則能出矣".

있다. 父母雙 方의 精氣의 交合에 의하여 神은 生成되어 胚胎形成에 있어서는 生命의 神도 同時에 길러진다.

靈樞의 本神篇에 이르기를

生의 왔음을 精이라고 한다. 두 精이 서로 얽혀 진것을 神이라고 한다.[55]

이렇게 生命의 生成과 同時에 神도 生成되고 出生後에는 飮食物의 攝取와 大氣 中의 酸素의 呼吸으로 神도 끊임없는 滋養을 받아 生의 活動을 해나가는 것이다. 이와 같이 神도 역시 아무 根據없이 그 作用이 이루어지는 것이 아니고 영속적인 物質的 滋養과 無形的 氣의 滋養에 根據하여 그 機能이 이루어지는 것이므로 肉身이 健全할 때 神의 기능도 건전하며 活潑하여 질 수 있는 것이다. 特히 天人合 一思想에서 연유된 東洋醫學의 體系에서는 天機와 直接 通할 수 있는 神을 一身之 主라하여 肉身을 總括하는 것은 精神이라는 精神優位의 立場을 堅持하고 있다.

近來 西洋醫學에서도 지나치게 기계적이고 分析的이며 局所的으로 分化된 人體 觀에서 오는 限界를 自認하고 이러한 不合理性을 反省하여 人體와 精神을 전체적인 하나로 보며 精神이 肉體에 미치는 영향에 대한 관심이 고조되며 일부 소수의 학자들에게서만 주도되어왔던 精神身體醫學 또는 心身醫學이 現代의 西洋醫學界의 큰 關心을 끌며 正論으로서의 위치를 견고히 하여감은 매우 고무적이라 아니할 수 없다. 이렇게 人體를 精神과 肉體가 융합된 전체의 하나로 보며 특히 精神 과 感情이 肉體에 끼치는 영향에 대한 활발한 硏究는 科學的 客觀을 通하여 東洋 醫學說을 하나하나 肯定하며 接近하는 과정이 되고 있다. 이런 의미에서 볼 때 東洋醫學은 그 學問의 起源에서부터 精神을 尊重하는 立場에서 體系를 세웠다는 것 이 先驅的이며 優秀性이 있다고 할 수 있다.

東洋醫學에서는 또한 어느 器官이나 이를 하나의 獨立된 機能으로만 보지 않고 항상 他臟腑와의 聯關性을 重視하며 全體와의 關係를 考察하므로 具體的인 살아있는

55) 上揭書, 靈樞經, p.57. "生之來謂之精 兩精相搏謂之神".

人間의 참상태를 파악할 수 있는 것이다. 無形의 精神作用이라도 이를 각기 實質臟器인 五臟과 연결지어 그 生理를 體系化하고 있다. 즉 五臟에는 각기 七神 을 藏하고 있다고 하여 精神作用의 基盤이 되는 臟器를 五臟別로 나누고 精神作 用을 分類하여 이를 七神이라고 하였으며 이러한 感情이나 意識은 各其 所屬되는 臟器와 直接的인 關聯을 갖고 있다고 본다.

이를 內經에 이르기를

五臟은 각기 간직하는 바가 있으니 心은 神을 간직하고 肺는 魄을 간직하고 肝은 魂을 간직하고 脾는 意와 智를 간직하고 腎은 精과 志를 간직한다. 이것을 이르러 七神이라고 한다.[56]

그러므로 이러한 五臟의 異變은 곧 感情의 異常으로 發現되며 反對로 感情의 激昂이나 偏執은 또한 五臟機能에 影響을 준다. 그러나 이러한 七神은 모두 神의 別稱에 지나지 않으며 獨自的으로 그 機能을 營爲할 수 없으며 서로 他臟腑 · 三焦와의 有機的인 相關으로 그 機能을 發揮해 나가고 있으며 모두 心에 간직된 神 의 主管下에 있다. 여기에서 말하는 神은 모든 精神活動과 感情을 말하는 神으로 心에 간직된 神이다. 이렇게 東洋醫學에서 稱하는 心이란 心臟體와 心臟機能 및 心의 精神作用과 感情까지 適稱하는 것이다.

人間의 精神과 感情을 다루는데 있어서 五臟이 간직한 內部的 七神에 相對的으로 外部에서 느낄 수 있는 七情이 있으니 이것은 自由意志를 가진 人間의 精神이 外界의 事物에 接함에 있어 感情의 變化를 가져옴은 당연한 현상으로 이러한 感情의 種類를 七情으로 나눌 수 있다. 喜 · 怒 · 憂 · 思 · 悲 · 驚 · 恐이 바로 이것이다.

東醫寶鑑에 쓰여 있기를

神은 七情을 統括한다. 傷하면 病이 된다.[57] 心은 神을 간직하며 神은 一身의 君主가 된다. 七情을

56) 上揭書, 靈樞經, p.455. "五臟所藏 心藏神 肺臟魄 肝臟魂 脾臟意與智 腎臟精與志 是謂七神也".
許浚, 東醫寶鑑, (서울: 南山堂, 1977), p.95.
許浚, 申吉求外, 國譯東醫寶鑑, (서울: 南山堂, 1977), p.4l.

57) 許浚, 上揭書, p.95. "神統七情 傷則爲病".

統攝하며 萬機를 酬작한다. 七情은 喜 · 怒 · 憂 · 思 · 悲 · 驚 · 恐이다. 또한 魂과 魄과 神과 意와 志는 神의 主가 된다. 그러므로 역시 모두의 이름을 神이라고 한다.[58]

이와 같이 精神作用을 實質臟器인 五臟에 관련지어 생각하는 것은 東洋醫學特有의 生理, 病理觀이며 따라서 肉體的 病變은 精神的 病變으로도 發現되고 精神 的 病變은 肉體的 病變으로 나타날 수 있음이 이미 문헌상으로 明示되어 있다. 따라서 東洋醫學에서는 精神的 疾患을 五臟機能의 조절을 통하여 治療할 수 있으며 또한 肉體的 疾患을 精神的인 方法으로도 治療할 수 있는 것이다.

細胞組織學的인 기반위에 個別的인 局所機能의 硏究에 치중하며 物質的 究明을 위주로 하는 西洋醫學이 一面 대단히 細密하고 具體的인 整然한 學問的 體系를 갖추고 있는 것처럼 보이나 그것으로는 奧妙한 生命現象을 全部說明하기에는 不足한 점이 許多하며 西洋醫學者 스스로 自認하며 全體性醫學으로 硏究方向을 돌려가고 있음이 現今의 趨勢이다.

이에 反하여 東洋醫學의 人體觀은 살아있는 人間이 나타내는 全體的 生命現象 을 종합적으로 觀察하여 체계화시켰으며 그 중 대표적인 理論中의 하나가 바로 精神作用과 五臟과의 關係이다. 이러한 觀點에서 볼 때 近來 날로 激增해가는 여러 가지 心因性疾患의 올바른 治療도 東洋醫學으로 당연히 가능하다고 할 것이다.

1) 神의 槪念

內經과 東醫寶鑑에서 살펴볼 수 있는 神의 槪念을 들어보면 다음과 같다.

(1) 神은 一身의 君主가 된다.

① 心은 君主의 官이다. 神明이 出한다.[59]

② 하늘은 제일먼저 水를 生하는데 人에 있어서는 精이다. 땅은 두번째로 化를 生하는데 人에 있어서 神이다.[60]

58) 同揭書, "心藏神 爲一身之君主 統攝七情 酬酢萬機 七情者 喜怒憂思悲驚恐也 又魂魄神意志以爲神主 故亦皆名神也."

59) 許浚, 上揭書, p.94. "心者君主之官 神明出焉"(國譯本, p.40).

60) 同揭書. "天一生水 在人精日精 地二生化 在人日神".

③ 心은 一身의 主이다. 淸淨의 府이다. 밖에는 包絡으로 벌려있으며 그 중의 精華의 모임의 華를 神이라고 이름한다. 陰陽을 通하고 纖毫를 살피고 문란한곳 이 없다.[61]

④ 神은 心에서 統하고 氣는 腎에서 統하고 形은 首에서 統한다. 形과 氣가 交 하여 神이 主하게 된다. 그 가운데가 三才의 道이다.[62]

⑤ 最上으로 養生하는 者는 먼저 神을 養하고 다음에 形을 養한다. 그러므로 神을 養하는 자는 반드시 形의 살찜과 마름 · 營氣와 衛氣 · 血과 氣의 盛衰를 알아야 한다. 血氣는 사람에 있어 神이다. 서둘러 養하지 아니하면 안되는 것이다. 神이 安하면 壽가 길고 神이 가버리면 形이 弊한다. 그러므로 서둘러 養하지 아니하면 안되는 것이다.[63]

(2) 神과 形은 一體이며 神과 形은 分離함이 不可하다. 사람의 生과 死가 神과 形의 存滅에 依한다.

① 100歲가 되면 五臟이 모두 虛하여 神과 氣도 모두 去한다. 形該만 홀로 남아 있다가 삶을 마치게 된다.[64]

② 神을 얻은자는 昌하고 神을 失한자는 亡한다.[65]

2) 神의 生成

人間의 精神은 先天的인 母胎內의 父精母血의 相博과 함께 肉體가 生成되는 同 時에 生成되며 後天的으로 出生以後 生을 營爲하는 過程에서 呼吸과 飮食을 통하 여 氣를 얻어 神을 維持하며 生成시켜 나간다. 이러한 神의 生成을 東洋醫學文獻 에서 살펴보면 다음과 같다.

(1) 兩精이 相博된 것을 神이

61) 同揭書. "心者一身之主 淸淨之府 外有包絡以羅之 其中精華之聚華者 名之日神 通陰陽察 纖毫 無所紊亂".
馬元臺.張隱庵合註, 前揭書, 素問, p.73.

62) 許浚, 前揭書, p.40, (國譯本, p.94), "神統於心 氣統於腎 形統於首 形氣交而神主乎 其中 三才之道也".

63) 同揭書, "太上養神 其次養形 故養神者必知形之肥瘦 營爲血氣之盛衰 血氣者人之神 不可不勤養也 註云 神安則壽延 神去則形弊 故不可不勤養也".

64) 馬元臺. 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經, p.329.
"百歲五臟皆虛 神氣皆去 形骸獨居而終矣".

65) 啓玄子王永譔, 黃帝內經,(서울: 高文社, 1972), p.22. p.63. "得神者昌 失神者亡".

라고 한다.[66]

하늘과 땅의 精氣가 化하여 萬物의 形이 되었다. 아버지의 精氣는 魂이 되었고 어머니의 精氣는 魄이 되었다.[67]

(2) 呼吸과 飮食을 通하여 攝取한 氣가 함께 神을 生成시킨다.

人이 五氣로서 天을 食하고 人이 五味로서 地를 食한다. 五氣는 鼻에 入하여 心肺에 藏하고 위로는 五色으로 그 明을 修하게 하고 音聲을 能히 章하게 한다. 五味는 口에 入하여 腸胃에 藏하여서 味의 藏한바가 五氣를 養하게 되고 氣와 化 하여 津液을 生하고 서로 神을 成하여 스스로 生하게 된다.[68]

3) 神의 作用

神은 一身의 主로 신체의 어느 부위까지도 神은 그 기능을 通할 수 있으며 七情을 統하여 精神과 感情의 主體的 機能이다. 內經과 東醫寶鑑에서 神의 作用을 살펴보면 다음과 같다.

(1) 心은 一身의 主이다.

① 心은 君主의 官이다. 神明이 出한다.[69]

② 心은 一身의 主이다. 淸淨의 府이다. 밖으로는 包絡으로써 벌려있고 그 가운 데의 精華의 모임의 華를 名하며 神이라고 한다. 陰陽에 通하여 纖毫를 察하고 紊亂함이 없다.[70]

(2) 神은 七情을 統한다.

心은 神을 간직하며 神은 一身의 君主가 된다. 七情을 統攝하며 萬機를 酬酢한 다. 七情은 喜 · 怒 · 憂 · 思 · 悲 · 驚 · 恐이다. 또한 魂과 魄과 神과 意와 志는 神의 主가 된다. 그러므로 역시 모두의 이름을 神이라고 한다.[71]

---

66) 許浚, 前揭書, p41,(國譯本, p95). "兩精相搏 謂之神".

67) 同揭書, "天地之精氣化萬物之形 父之形氣爲魂 母之精氣爲魄".

68) 許浚, 前揭書, p.95, (國譯本, p.42). "天食人以五氣 地食人以五味 五氣 入鼻 藏於心肺 上使五色修明 音聲能章 五味入口藏於腸胃 味有所藏以養五氣 氣和而生津液 相成神乃自生"

69) 同揭書.

70) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 素問, p,73,

71) 許浚, 前揭書, p,95, (國譯本, p.42), "心藏神 爲一身之君主 通攝七情 酬酢萬機 七情者 喜怒憂思悲驚恐也 又魂魄神意志以爲神主 故亦皆名神也".

4) 五臟 所藏의 神

五臟에는 魂 · 意 · 神 · 魄 · 志가 각각 所藏되어 있어 이 다섯 가지가 합해져서 神을 이룬다. 이것을 內經에서 고찰하여 정리하여 보면,

① 肝은 血을 藏하고 血에는 魂이 깃든다.[72]

② 脾는 營을 藏하고 營에는 意가 깃든다.[73]

③ 心은 脈을 藏하고 脈에는 神이 깃든다.[74]

④ 肺는 氣를 藏하고 氣에는 魄이 깃든다.[75]

⑤ 腎은 精을 藏하고 精에는 志가 깃든다.[76]

5) 神의 分類

人間의 生命活動과 思惟의 主體가 되는 神은 하나이지만 이것을 精神과 心靈的인 面의 神에 대해서 考察하여 보면 神의 生成의 本質과 神의 體와 用使와의 關 係에 따라 神 · 魂 · 魄 · 心 · 意 · 志 · 思 · 慮 · 智의 9가지의 分任的 要素로 分類할 수 있다. 이러한 內容을 內經에서 考察하여 整理하면 다음과 같다.

① 神 : 兩精이 서로 얽힌 것을 神이라고 한다. 神은 精氣가 化해서 이루어진 것이다.[77]

② 魂 : 神을 따라 往來하는 것이 魂이다. 神氣를 輔弼한다.[78]

③ 魄 : 精과 함께 出入하는 것을 魄이라고 한다. 精氣를 匡佐한다.[79]

④ 心 : 物에 任하는 所以가 있는 것을 心이라고 한다. 心은 君主의 官이 되어 神靈을 統하여 天地에 參與한다. 그러므로 萬物은 모두 그 氣로서 所任이 있는 것이다.[80]

⑤ 意 : 心이 憶한바를 意라고 한다. 意가 思하면 憶이다. 하나의 念이 生하면 心에 響하는바가 있게 되어 定해

72) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 素問, p.405. "肝藏血 血舍魂".
73) 同揭書, "心藏脈 脈舍神".
74) 同揭書, "心藏氣 氣舍魄".
75) 同揭書, "肺藏氣 氣舍魄".
76) 同揭書, "腎藏精 精舍志".

77) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, p.57. "兩精相搏謂之神 神者精氣之化成也".
78) 同揭書, "隨神往來者謂之魂 神氣之輔弼也".
79) 同揭書, "竝精而出入者謂之魄 精氣之匡佐也".
80) 同揭書, "以任物者謂之心 心爲君主之官 統神靈而參天地 故萬物皆氣所任".

지지 않음을 意라고 한다.[81]

⑥ 志 : 意가 存하는 것을 志라고 한다. 意가 存했음은 意가 이미 決하여서 卓 하게 立한것을 志라고 한다.[82]

⑦ 思 : 志로 因하여 存變된 것을 思라고 한다. 志로 因하여 存變된 것이 意志 가 비록 定해졌다고 이르더라도 다시 반대로 뒤집어져서 헤아리는 것을 思라고 한다.[83]

⑧ 慮 : 思하기를 멀리함을 慮라고 한다. 깊게 생각하고 멀리 그리워함은 반드시 걱정과 의심이 생기므로 慮라고 한다.[84]

⑨ 智 : 慮로 因하여 物에 處한 것을 智라고 이른다. 意와 慮은 이미 生하여 서 處에서 그 善을 得한 것을 智라고 한다.[85]

6) 五臟과 七情과의 關係

七情은 神이 外物에 接할때 느껴지는 人間의 일곱 가지의 感情이다. 神은 五臟 所藏의 魂 · 意 · 神 · 魄 · 志로써 이루어져 있으므로 七情이 神에 作用할때 神은 五臟에 그 영향을 끼치게 되는 것이다. 이러한 內容을 東洋醫學文獻에서 考察하여 整理하여 보면 다음과 같다.

(1) 心

① 두려워하고 근심하면 神이 傷한다. 神이 傷하면 恐懼하여 自失하여 胭이 破하고 肉이 脫하며 毛가 悴하고 色이 夭하게 되어 겨울에 死한다.[86]

② 두려워하고 근심하여 생각하기를 끊이지 않는 자는 恐懼하여 流淫이 그치지 않는 것이다.[87]

③ 즐거움으로 인해 心이 傷한자는 빨리 움직임이 不可하며 오래 서있는 것도 不可하다.[88]

81) 同揭書, "心有所憶謂之意 意思憶也 謂一念之生 心有所響而未定者日意".
82) 同揭書, "意之所存者謂之志 意之所存謂意已決 而卓有所立者日志"
83) 同揭書, "因志而存變謂之思 因志而存變 謂意志雖定 而復有反覆計度者日思".
84) 同揭書, "因思而速慕謂之慮 深思速慕必生憂疑故日盧".
85) 同揭書, "因盧而處物謂之智 疑慮旣生而 處得其善者日智".
86) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書 p.58. "怵慢思慮則傷神 神傷則恐懼自失 破胭脫肉毛悴色天 死于冬".
87) 同揭書, "怵慢思盧者 恐懼流淫而不止".
88) 許浚,前揭書, p.42. (國譯本, p.95). "喜傷心者 不可疾行 不可久立".

④ 슬픔으로 因해 心包를 傷한 者는 잘 잊으며 사람을 잘 알아보지 못한다. 물 건을 놓고 다시 찾지 못한다. 筋이 攣하고 四肢에 浮腫이 온다.[89]

⑤ 精氣가 아울러 함께 心에 있으면 즐겁다.[90]

(2) 肝

① 悲哀가 가운데서 움직이면 魂이 傷한다. 魂이 상하면 狂妄하여 不精하게 되 고 不精은 不正한 것이다. 그 사람은 陰이 縮하여 攣筋함이 兩脇까지이다. 뼈는 들 수 없게 되고 毛는 悴하고 色은 天하고 가을에 죽는다.[91]

② 悲哀가 가운데서 움직이는 자는 竭絶여 죽는다.[92]

③ 怒로 因해 膽 傷한자는 氣가 上하게 됨을 참기 어렵다. 熱氣가 盪胸한다. 氣가 短해서 끊어질려고 하며 숨쉬기가 어렵다.[93]

④ 놀램으로 因하여 膽을 傷한 자는 神이 돌아갈 곳이 없으며 慮는 定해지는 것이 없다. 뜻이 없는데도 迫하다고 說한다.[94]

⑤ 精氣가 아울러 함께 肝에 있으면 憂하게 된다.[95]

(3) 脾

① 憂愁가 풀어지지 못하면 意를 傷하고 意가 傷하면 悗亂하여 진다. 四肢를 들지 못하고 毛가 悴하고 色이 夭해져서 봄에 죽게 된다.[96]

② 憂愁가 풀어지지 못하는 자는 氣가 閉塞하여 不行하게 된다.[97]

89) 同揭書, "悲傷心包者 善忘不識人 置物在處還取不得 筋攣 四肢浮腫".

90) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.453. "精氣并於心則喜".
張介賓註, 張氏類經 (台北: 新文豊出版社, 1967), p.313.

91) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書 靈樞經. p.58. "悲哀動中則傷魂 魂傷則狂忘不精不精則不 正 當人陰縮而攣筋兩脇 骨不擧 毛悴色天死于秋".
許浚, 前揭書, p.95.(國譯本, p.42).

92) 同揭書, "悲哀動中者 竭絶而失生".
許浚, 上揭書, p.96.(國譯本, p.46).

93) 許浚, 上揭書, p.95.(國譯本. p.42). "怒傷肝者 上氣不可忍 熱氣盪胸 短氣慾絶不得息".

94) 同揭書, "驚傷膽者 神無所歸 慮無所定 說物不意而迫".

95) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.453. "精氣并於肝則憂".
張介賓註, 前揭書. p.313.

96) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.58. "憂愁而不解則傷意 意傷則悗亂四肢不擧毛悴 色夭 死于春".
許浚, 前揭書. p.95.(國譯本, p.42).

97) 同揭書, "憂愁不解者 氣閉塞而不行".

③ 思로 因해 脾를 傷한자는 氣가 머물러 行하지 못하여 中晥에 積聚하여 음식 을 먹지 못하고 배가 가득하고 四肢가 怠惰한다.[98]

④ 精氣가 아울러 함께 脾에 있으면 畏한다.[99]

(4) 肺

① 喜樂이 물이 없으면 魄융 傷한다. 魄을 傷하면 狂하고 狂者는 意가 存하지 않는다. 피부는 革焦하고 毛는 悴하고 色은 夭하여 夏에 死한다.[100]

② 喜樂이 끝이 없으면 神이 蕩散하여 藏하지 못하게 된다.[101]

③ 憂로 因하여 肺를 傷환 자는 心系가 急하게 되어 上焦가 閉하게 되어 營氣와 衛氣가 不通하게 되어 밤에 누워도 편안치 못하다.[102]

④ 精氣가 아울러 함께 肺에 있으면 悲한다.[103]

(5) 腎

① 怒氣가 盛하여 그치지 못하면 志를 傷한다. 志가 傷하면 그 前의 말을 잘 잊는다. 腰脊을 앞으로 구부리거나 뒤로 펴지 못한다. 毛가 悴하고 色이 夭하게 되어 季夏에 死한다.[104]

② 怒氣가 盛한자는 迷惑하여 治하지 못한다.[105]

③ 恐으로 因하여 腎을 傷한자는 上焦의 氣가 閉하여 不行하게 되어 下焦로 回還하여 흩어지지 못하게 된다. 오히려 실마리가 不決하게 되어 嘔逆하고 惡心한다.[106]

④ 精氣가 아울러 함께 腎에 있으면 恐한다.[107]

⑤ 恐懼하여 풀어지지 못하면

98) 同揭書, "思傷脾者 氣留不行 積聚中院 不得飮食 腹脹滿 四肢怠惰".
99) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.453. "精氣并於脾則畏".
100) 上揭書, 靈樞經. p.58. "喜樂無極則傷魄 魄傷則狂 狂者意不存 人皮革焦 毛悴色夭 死千夏".
101) 同揭書, "喜樂無極者 神蕩散而不藏".
102) 許浚, 前揭書, p.95.(國譯本. p.42). "傷肺者 心系急上焦閉 營爲不通 夜臥不安".
103) 馬元臺 · 張隱庵合註, 靈樞經 p.453. "精氣并於肺則悲".
104) 上揭書, 靈樞經. p.59. "盛怒而不止則傷志 志傷則善忘其前言 腰脊不可以俛仰屈伸 毛悴色天 死于季夏".
105) 同揭書, p.59. "盛怒者 迷惑而不治".
106) 許浚, 前揭書. p.95.(國譯本. p.42) "恐傷腎者 上焦氣閉不行 下焦回還不散 猶矛不決 嘔逆惡心".
107) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.453. "精氣并於腎則恐".

精을 傷한다. 精이 傷하면 骨이 痿痿하고 그 精 이 때때로 스스로 下로 나온다. 그런고로 五臟은 精을 藏함을 主한다. 傷함이 불 가하다. 傷하면 지킴을 잃어 陰虛하고 陰虛하면 氣가 없다. 氣가 無하면 死하게 된다.[108]

⑥ 恐懼한 자는 神이 蕩憚되어 收하지 못한다.[109]

⑦ 神은 志를 간직한다. 志가 傷하면 意를 失하여 잘 잊게 된다.[110]

7) 七情傷의 病理

(1) 喜

① 마음에 志가 있으면 喜가 된다. 또한 心이 實하면 笑하게 되고 笑하면 喜하다.

② 크게 喜하면 陽융 傷한다. 또한 喜怒는 氣를 傷한다.

③ 喜와 怒가 節度가 없고 寒暑가 過度하면 生이 不固하다.

④ 喜하면 氣가 緩해지고 적당히 喜하면 氣가 和하여 志가 達해지고 營爲가 通 하여 利하여 진다. 그러므로 氣가 緩하여 진다고 하는 것이다.[111]

⑤ 喜가 心에서 發하여 肺에서 成하여진다. 그러므로 節度에서 벗어나면 二臟 이 모두 傷한다.[112]

⑥ 喜樂하는 者는 神이 蕩하여 흩어져 藏하지 못한다. 또한 가로되 喜樂이 끝 이 없으면 魄을 傷한다. 魄은 肺의 神이 된다.[113]

(2) 怒

① 志가 肝에 있으면 怒가 된다. 또 가로되 暴怒하면 陰을 傷한다.[114]

② 크게 怒하연 形氣가 絶하여 血이 上部에 엉키게 된다. 사람으로 하여금 薄 厥하게 한다.[115]

---

108) 上揭書, 靈樞經, p.59. “恐懼而不解則傷精 精傷則骨痿痿厥 精時自下 是故五臟主藏精者也 不可傷 傷則失守而陰虛陰虛則無氣 無氣則死矣”.

109) 上揭書, 靈樞經, p.58. “恐懼者 神蕩憚而不收”.

110) 許浚, 前揭書, p.95.(國譯本, p.42). “脾藏志 志傷則意失而善忘”.

111) 同揭書,“喜則氣緩 盖喜則 氣和志達營衛通利 故氣緩矣”.

112) 同揭書, “喜發於心而成於肺 故過節則二臟俱傷”.

113) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.55.“喜樂者 神蕩散而不藏 又日喜樂無極則傷魄 魄爲肺神也”.

114) 許浚, 申吉求外譯, 國譯東醫寶鑑, (서울:南山堂, 1977). p.95.

115) 同揭書.

③ 血은 上에 있게 되고 氣는 下에 있으면 心이 煩悗하여 자주 怒하게 된다.[116]

④ 怒하면 氣가 上으로 가게되고 또한 가로되 氣逆이라고 한다. 심하면 嘔血과 飧泄하게 된다.[117]

⑤ 膽에서 怒가 나온다. 膽의 病이 實하게 되면 怒가 된다. 또한 가로되 陰에서 陽이 出하면 怒가 된다.[118]

⑥ 怒는 陰에 在한다. 陽이 陰을 閉하게 한다. 遏하여 伸하지 못한다.[119]

⑦ 七情이 사람을 傷하게 하는데는 오직 怒가 甚하다 怒하면 肝木이 갑자기 脾土를 克하고 脾가 傷하면 四臟이 모두 상한다.[120]

(3) 憂

① 志가 肺에 있으면 憂가 된다. 또한 가로되 憂하면 氣가 沈한다.[121]

② 愁憂가 풀어지지 못하면 意를 傷한다. 意는 脾의 神이 된다.

③ 愁憂라는 것은 氣를 閉塞하여 行하지 못하게 한다. 대개 憂하면 隔이 막혀 痞閉하여 氣脈이 끊어져 上下가 不通게 된다. 氣가 內에서 固하면 大小便의 道가 한편으로 通泄함을 얻지 못한다.[122]

(4) 思

① 脾에 志가 있는데 이것이 思가 된다.

② 思하면 氣가 結한다. 註에 이르기를 心에 묶여 흩어지지 못한다. 그러므로 氣 또한 역시 停留하여 結하는 것이다.[123]

③ 思는 脾에서 發하여 心에서 이루어진다. 過節하면 二臟이 모두 傷한다[124]

④ 志가 存變한 것을 思라고 이른다. 思가 遠慕한 것을 慮라고 한다.

116) 同揭書.
117) 同揭書.
118) 許浚, 前揭書, p.95.(國譯本. p.43). "膽爲怒 肝膽之病 實則爲怒 又日陰出之陽則怒".
119) 同揭書."怒在陰 陽爲陰閉 遏而不得伸也".
120) 同揭書."七情傷人惟怒爲甚 盖怒則 肝木便克脾士脾傷則 四臟俱傷矣".
121) 許浚, 前揭書. p.96.(國譯本, p.43), "肺在志爲憂 又日憂則氣沈".
122) 同揭書, "愁憂者 氣閉塞而不行 盖憂則 隔色痞閉 氣脈斷絶而上下不通也 氣固於內
則 大小便道偏不得通泄也".
123) 同揭書, "思則氣結 註云 繫心不散 故氣亦停留而結也".
124) 同揭書, "思發於脾而成於心 過節則二臟俱傷".

(5) 悲

① 肺에 있는 志가 悲가 된다. 肺는 殺을 主한다. 그러므로 그 志가 悲로 되는 것이다.[125]

② 心이 虛하면 悲하고 悲하면 憂한다.[126]

③ 精氣가 아울러 肺에 있으면 悲한다. 肝이 虛하면서 肺氣도 아울러 虛하면 悲가 된다.[127]

④ 悲하면 氣가 消한다.[128]

⑤ 悲哀가 가운데서 動하면 魂을 傷한다. 또한 悲哀가 가운데서 動한 자는 竭 絶하여 죽게 된다.[129]

(6) 恐

① 腎에 志가 있어 恐으로 된다. 또한 가로되 胃가 恐이 된다. 註에 가로되 胃에 熱이 있으면 腎氣가 微弱하여져 그러므로 恐이 되는 것이다.[130]

② 精氣가 아울러 함께 腎에 있으면 恐이 된다. 心이 虛함으로 腎氣가 아울러 함께 있어 恐이 되는 것이다.[131]

③ 足少陰의 脈이 病들면 잘 恐한다.[132]

④ 恐懼하여 풀리지 못하면 精을 傷한다.[133]

⑤ 恐懼한 者는 神이 蕩散하여 不收하게 된다.[134]

⑥ 恐하면 氣가 下한다. 註에 가로되 上焦는 固禁하고 下焦는 氣還하여 그러므로 氣가 不行하는 것이다.[135]

⑦ 肝은 血을 藏하는데 血이 不足하면 恐한다.

대개 肝과 膽이 實하면 怒하여 勇敢하다. 虛하연 잘 두려워하며 용감하지 못한다.[136]

125) 許浚, 申吉求外譯, 國譯東醫寶鑑, (서울:南山堂, 1977), p,43,
126) 同揭書.
127) 同揭書.
128) 張介賓註, 前揭書, p.315, “悲則氣消”.
129) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.453, “悲哀動中則 傷魂 又日 悲哀動中者 竭絶而 失生”.
130) 許浚, 申吉求外譯, 前揭書, p,43,
131) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, 靈樞經 p.453. “精氣并於腎則恐 由心處而腎氣并之故爲恐”.
132) 許浚, 前揭書, p.96.(國譯本, p.43).
133) 同揭書.
134) 同揭書.
135) 張介賓註, 前揭書, p.315. “恐則氣下 註日上焦固禁 下焦氣還 故氣不行矣”.
136) 許浚, 前揭書, p.96.(國譯本, p.43). "肝藏血 血不足則恐 盖肝膽實則怒而勇敢 虛則善恐而 不敢也“.

(7) 驚

① 血이 陰에 함께 아울러 있고 氣는 陽에 아울러 함께 있으면 그러므로 래어 미치는 것이다.[137]

② 驚으로 인해 膽을 傷한자는 神이 돌아갈 곳이 없으며 慮는 定해지는 곳이 없 다. 不意하여 迫한다고 說하는 것이다.[138]

③ 心이 驚하여 膽이 攝하게 되면 病이 心과 體의 經絡에 있게 되고 그脈은 크게 動한다.[139]

④ 恐과 驚은 서로 비슷하다. 驚은 스스로 알지 못하는 것이고 恐은 스스로 아는 것이다. 대개 驚은 소리를 듣고 놀래는 것이다. 恐은 스스로 아는 것으로 마치 다른 사람이 잡으러 올 것 같은 느낌이 들며 혼자 앉거나 눕지 못하고 반드시 옆 에 사람이 있어야 두려워하지 않는다. 혹은 밤에 반드시 등을 켜 비추어야 하며 등불이 없으면 무서워하는 것이 바로 恐懼하는 것이다.[140]

⑤ 志意는 精神을 거느리며 魂魄을 收한다. 춥고 더움에 適하고 喜怒에 和한다. 志意가 和하면 精神이 專直하게 되며 魂魄이 흩어지지 않으며 悔怒가 일어나지 않고 五臟이 邪를 받지 않는다.[141]

8) 精 · 氣 · 血 · 營 · 衛 · 津 · 液과 神과의 關係

○ 精氣神의 相關關係

精 · 氣 · 神은 人體와 精神을 營爲하는 無形과 有形的 生命元素이며 機能을 말 한다. 精 · 氣 · 神의 三者의 三位一體的인 결속 하에 肉體的 生理機能 · 生命活動, 精神活動등이 이루어지는 것이며, 조직세포하나 하나의 기능도 精 · 氣 · 神을 떠나서는 생각할 수 없다. 이러한 本質的인 生命機能의 주체자인 精 · 氣 · 神은 仙道에서는 人間의 三寶라고 하여 養生과

137) 同揭書, "血幷於陰 氣幷於陽 故爲驚狂".
138) 同揭書.
139) 同揭書.
140) 同揭書.
141) 許浚, 前揭書. p.95.(國譯本, p.42). "志意者 所以御精神 收魂魄 適寒溫和喜怒也 志意和 則 精神專直 魂魄不散 悔怒不起 五臟不受邪矣".

延年 더 나아가서는 長生不死를 이루기 위 한 필수적인 구비조건으로 중요시 하였다. 이렇게 精 · 氣 · 神의 保存과 含養은 健康의 필수적인 肝要라고 아니할 수 없다.

精이란 後天的으로 水穀의 精微한것으로 부터 얻어지는 物質로서 人體活動의 物質的 基礎가 되는 것이고 氣는 水穀의 精氣가 大氣로부터 吸入되는 天空의 氣 와 합쳐져서 生理作用의 推進力을 발휘하게 하는 중요한 物質이며 神이란 水穀의 味와 精과 氣의 협동으로 이루어지는 것으로서 人體의 정상적인 思推活動을 總括 하는 것이다. 즉 氣는 精으로 生産되고 精도 氣에 의하여 生産되는 것이다. 그리고 이 精과 氣의 協同作用에 의하여 發揮되는 것이 神인 것이다. 따라서 精氣가 充溢한 사람은 神의 機能도 왕성하며 반대로 神이 왕성하지 못한 사람은 精氣가 不足한 탓이라 할 수 있는 것이다. 그러므로 過度하게 精을 소모하면 精의 生産이 저하됨과 동시에 神의 기능도 활발하지 못한 현상이 나타난다. 즉 神은 精과 氣로부터 生成된다고는 하나 過度한 精神活動으로 因하여 神이 損傷되면 精과 氣에도 영향이 미쳐서 形體마저 衰弱해 진다.

이와 같은 關係를 內經에서는 가로되

心이 怵惕하여 思慮하면 神이 작용하는 것이다. 神이 傷하면 恐懼하여 스스로 失하게 된다. 胭이 破하고 肉이 脫하게 되는 것이다.[142]

또한 張氏類經에서는 가로되

神이 비록 精氣에서 生하였다고 하나 이러한 所然으로 精氣를 統攝하여 運用의 主가 되고 또한 吾心의 神으로 在한다.[143]

특히 張氏類經에서 말한바와 같이 神이 비록 精氣에 의해서 만들어진다 하더라도 精氣의 生産과 活動을 통어하는 것은 역시 人間의 神이라는 점을 강조하고 있음은 東洋醫學의 心身一如說의 基底를 설명한 것으로서 精神優位의

142) 馬元臺 · 張隱庵合註, 前揭書, p.58. "心怵惕思慮則神 神傷則恐懼自失 破胭脫肉".

143) 張介賓註, 前揭書. p.152. "雖神由精氣而生 然所以統攝精氣 而爲運用之主者則 又在吾心 之神."

醫學體系를 一見할 수 있다.

9) 上氣性症候群

氣와 血이 上逆하여 發生한 上焦部(胸部 · 頭部)의 모든 疾患을 通稱하여 上氣性 症候群이라고 한다. 거의 대부분의 症狀이 心因性인 경우이나 이 中에는 精神이나 感情과 無關하게 上氣되는 例도 빈발하다. 女性의 生理症候群 · 腎性高血壓 · 外因性感氣 · 五臟六腑에서 起因한 頭痛 · 肉體的 過勞性頭痛 · 打撲傷에 의한 頭 痛 등이 바로 이것이다. 그러나 本章에서는 人間의 精神과 感情에서 起因한 症狀 을 중점적으로 다루기로 한다.

(1) 驚悸

原因;

① 事로 因해 갑자기 놀라서 成한 경우이다.[144]

② 思慮가 過度하고 血虛하고 痰飮때문인 경우이다.[145]

③ 음식은 조금 먹고 물을 많이 마셔 心下에 뭉쳐 悸한 경우이다.

症狀;

① 驚은 心이 갑자기 뛰면서 不寧한 것이요, 悸는 心이 跳動하면서 怕悸한 것이다.

② 事에 當하여 자주 놀라고 가슴이 뛴다.[146]

③ 심한 경우는 心이 跳하며 쓰러지려고 한다. 그 脈도 크게 뛴다.

(2) 怔忡

原因;

① 富貴하다가 賤하게 되어 願하는 바가 이루어지지 못한 경우이다.[147]

② 心이 虛하여 水가 停하여 心下에 水氣가 있는 경우이다.

③ 驚悸가 오래되어 이루어진 경우이다.

症狀;

① 心中이 惕惕하여 이렇게 動하여 安靜을 얻지 못하고 無時로 이렇게 作하는 것이다.[148]

② 安靜되지 못하고 恐懼함이 풀어지지 못한 상태로 마치 사람이 잡으러 올려는 기분을 느낀다.

③ 물을 마셔 이련 症이 생겨

144) 許浚, 申吉求外譯, 前揭書, p.43.
145) 上揭書, p.44.
146) 上揭書, p.46.
147) 同揭書.
148) 同揭書.

머리가 어지럽고 가슴이 뛴다.

(3) 健忘

原因;

① 上氣는 不足하고 下氣는 有餘하여 腸胃는 實한데 心肺는 虛하다. 虛하면 營氣와 衛氣가 下에 留한다. 오랫동안 上으로 가지 못하여 잘 잊는다.[149]

② 腎의 邪氣가 盛하여 怒하는 것을 그치지 못하면 志를 傷하여 그 前言을 잘 잊는다.[150]

③ 血은 下에 있고 氣는 上에 있으면 혼란하여 잘 잊는다.[151]

④ 健忘症은 精神이 短小한 자에게 많다. 역시 痰이 있는 者이다.

⑤ 心과 脾의 二臟에서 主한다. 대개 心의 기관도 思하고 脾의 기관도 역시 思한다. 이 모두가 思慮가 過多한 것이다. 心이 傷하면 血이 소모되고 흩어지고 神이 守舍하지 못한다. 脾가 傷하면 胃氣가 衰하여 盧가 오히려 甚해진다. 이 두 가지가 모두 人事를 卒然하게 잊게 한다.

⑥ 怔忡함이 오래되면 健忘이 된다. 心脾의 血이 消하여 神이 훼손된 것이다.

⑦ 所稟의 陰魄이 不足한 자가 자주 잊는다.

⑧ 年老하여 陽이 衰하면 자주 잊는다.

症狀; 그 前에 한 말을 자주 잊으며 記憶力이 不足하다. 물건을 흘리거나 자주 잃어버린다.

(4) 不眠

原因;

① 衛氣가 陰에 入하지 못하고 항상 陽留하여 陽에 留하면 陽氣가 滿하고 陽氣가 滿하면 陽蹻脈이 盛하여 陰에 入하지 못하여 不眠한다.[152]

② 衛氣가 陰에 留하여 陽에 行하지 못하고 陰에 留한다. 陰氣가 盛하면 陰蹻脈이 滿하여 陽에 入하지 못하여

149) 許浚, 申吉求外譯, 前揭書, p.47.
150) 同揭書.
151) 同揭書.
152) 許浚, 前揭書, p.116.(國譯本, p.77). "衛氣不得入於陰 常留於陽 留於陽則陽氣滿 陽氣滿則陽蹻脈盛 不得入於陽 故目不瞑".

不眠이 되는 것이다.[153]

③ 傷寒이나 雜病으로 陰虛陽盛한 경우이다.[154]

④ 元氣가 虛하여 不眠하는 경우이다.

⑤ 勞心하여 不睡하는 경우이다.

⑥ 思慮이 過하여 脾가 邪를 받아 이로 因하여 膽虛하여 脾를 制御하지 못하는 경우에 不眠한다.[155]

⑦ 心胸에 번민하여 不寧하여 不眠한다. 內經에 가로되 陰虛하면 內에 熱이 생기어서 虛煩하게 된다.[156]

⑧ 傷寒에 吐나 下泄한 후, 혹은 藿亂에 吐瀉한후에 津液이 枯渴하면 虛煩한다.[157]

⑨ 肝이 虛하여 不睡하는 경우는 氣와 神이 不寧하여 밤에 누우면 魂魄이 飛楊한다. 몸은 침상에 있으나 神魂은 몸을 떠나고 놀래고 두근거리고 자주 가위눌린다. 이것은 肝이 邪를 받은 것이지 心의 病은 아니다. 정상인은 肝에 邪를 받지 않아 취침시에 魂이 肝에 歸하여 神靜하여 睡한다.

⑩ 腎이 虛하면 陰虛하고 陽盛하여 不睡한다.

症狀;

睡眠을 하기 위하여 누워도 安靜이 안되고 뒤척이며 잠을 이루지 못한다. 잠이 들어도 깊은 잠이 아니거나 꿈이 많고 잠이 들려다 깜짝깜짝 놀라며 깬다. 한번 잠이 깨면 다시 잠들지 못한다.

(5) 多眠

原因;

陰氣가 盛한 경우 · 傷寒의 邪가 陰에 傳入한 경우 · 風溫으로 因한 경우 · 孤感으로 因한 경우.[158]

症狀;

정신이 昏迷하며 잠자기를 밤낮 끊이지 않는다.

153) 同揭書, "衛氣留於陰 不得行於陽 留於陰則陰氣盛 陰氣成則陰蹲脈滿 不得入於陽故日閉".
154) 同揭書
155) 同揭書
156) 同揭書
157) 同揭書
158) 同揭書.

(6) 多夢

原因;

① 무릇 夢이란 魂魄이 움직여서 된 것이다.

② 心에 邪氣가 實하여 된 겨우 心이 虛한 경우이다. 즉, 心의 正氣가 虛한 경우이다.

③ 邪氣가 魂魄을 不安하게 하는 경우는 心의 血氣가 少한 경우이다. 이런 경우 魂魄이 妄行하여 多夢症이 된다.[159]

症狀;

꿈이 많으며 깊은 잠을 자지 못하고 꿈속에서 놀라며 두려워하고 怪事를 보는 경우이다.

(7) 脫營失精

原因;

먼저 貴하다가 賤해진 경우를 脫營이라하고 먼저 富하다가 가난해진 경우를 失精이라고 한다. 邪를 外로부터 받지 않아도 病이 內에서 生한 것이다.[160]

症狀;

날로 身體가 마르고 氣가 虛해지며 精氣가 없다. 無氣力하며 時時로 놀랜다.[161] 食慾이 없고 몸과 마음이 피곤하고 권태롭다.

(8) 七情動血(神經性出血)

原因;

精神的인 衝擊. 특히 暴怒 · 抑鬱한 感情 · 悲嘆 · 失望등이다.[162]

症狀;

① 內出血 : 가장 흔한 症이 腦出血로 소위 卒中風 腦溢血이라고 하며 腦血管이 막히거나 파열되어 卒倒 · 人事不省 · 言語障碍 · 半身不遂등의 症狀을 유발한다.

② 外出血 : 土血 · 咯血 · 鼻血.

(9) 邪崇

原因;

① 氣血이 極虛하여 神光이 不足하다.[163]

② 痰火가 心竅를 막아 通하지 않고 魂神이 보이기도 한다.

159) 同揭書.

160) 許浚, 前揭書, p.102.(國譯本, p.55). "先貴後賤名日脫營　先富後貧名日失精 雖不中邪 病從內生".

161) 同揭書, "身體日減 氣虛無精 病深無氣 酒酒然時驚".

162) 許浚, 申吉求外譯, 前揭書, p.60.

163) 上揭書, p.56.

症狀;

보고 듣고 말하고 行動함이 妄한 症이다. 심한 경우는 보고 듣지도 못한 이야기도 실제처럼 하며 五色의 魂神을 보기도 한다.

(10) 臟跳

原因;

女性에게만 있는 症狀으로 生理前後에 多發한다. 子宮機能의 異狀이 그 原因이다. 現代醫學에서는 hysterie라고 하여 原因은 東洋醫學的 鳳因과 同一하다.

症狀;

悲하고 多言하며 心이 定하지 않음이 神靈이 그러하게 한 것과 같다. 혹은 기지개를 켜고 스스로 울고 스스로 웃는다.[164]

(11) 癲癎

原因;

遺傳的인 所因, 心因的인 所因, 外傷的 所因등의 여러 原因이 있다. 모두 腦의 機能的, 器質的 病變의 狀態에서 發生한다.

症狀;

發作하여 쓰러지면 意識을 잃고 四肢 痙攣을 일으킨다. 輕微하게 잠깐 비틀거리기도 한다. 原因과 症狀에 따라 陽癲 · 陰癲 · 風癲 · 濕癲 · 馬癲으로 나누며 또한 馬癎 · 羊癎 · 鷄癎 · 猪癎 · 牛癎으로도 나눈다.[165]

(12) 癲狂

原因;

① 陽經의 火가 實하여 上沖하여 不下하여 생긴 例가 多하다. 精神的인 原因에서 많이 온다.[166]

② 胎病으로 母腹中에서 病을 얻은 경우이다.[167]

症狀;

言語行動이 無度하고 욕설이 잦거나 의복과 식사가 無常하며 精神이 완전히 없을 때도 있으며 가끔 精神이 온전할 때도 있다. 狂妄하여 달리거나 부수기도 하고 헛것이 보이기도 하며 혼자 웃거나 울기도 한다.[168]

164) 上揭書, p.985.

165) 上揭書, p.49.
166) 上揭書, p.52.
167) 同揭書.
168) 同揭書.

(13) 頭痛

原因;

① 頭痛은 痰으로 因한 경우가 많고 痛이 심한 경우는 화가 많아서 發한 경우이다.[169]

② 諸經의 氣가 滯한 경우이다.

③ 氣가 虛하면 頭痛이 온다.

症狀;

頭部全體가 痛하거나 일부가 痛하고 後頭部가 引痛하거나 眩暈하다.

(14) 眼病

原因;

忿怒. 多讀書. 熱湯類의 飮食을 多食하는 경우와 內的인 所因으로는 風熱과 血少와 神勞와 腎虛에 屬한다.[170]

症狀;

眼痛 · 眼淚 · 翳障 · 麥粒腫 · 眼充血등이다.

(15) 耳病

原因;

① 귀는 宗脈의 모인 곳인데 胃中이 비면 宗脈이 虛하고 宗脈이 하면 流脈이 渴하므로 귀가 우는 法이다.[171]

② 嗜慾이 節度가 없고 勞役이 過度하거나 大病後에 腎水가 渴한 경우에 陰火가 上炎하여 귀가 가렵거나 痛하고 운다.[172]

症狀;

귀가 가렵거나 痛하고 귀가 울거나 소리가 잘 들리지 않는다.

(16) 鼻病

原因;

① 膽에 熱이 있어 腦에 옮기면 콧줄기가 辛하고 鼻가 淵한다.[173]

② 寒이 皮毛를 傷하면 코가 막히고 不利하여 火가 淸道를 鬱蒸하면 香臭를 모른다.[174]

症狀;

코가 막힌다거나 콧물이 나거나

169) 許浚, 申吉求外譯, 前揭書, p.227.
170) 上揭書, p.248.
171) 許浚, 前揭書, p.232.(國譯本. p.281). "耳者宗脈 之所聚也 故胃中空則宗脈虛 宗脈虛則 流脈 有所竭 故耳鳴".
172) 同揭書, "凡人嗜慾無節 勞役過度 大病之餘 腎水枯渴 陰火上炎 故耳痒耳鳴"
173) 上揭書, p.239. (國譯本,p.290.) "膽移熱於腦則 辛頗鼻淵".
174) 上揭書,p.238.(國譯本,p291) "寒傷皮毛則 鼻塞不利 火鬱淸道則 香臭不知".

혹은 膿이 흐른다.

(17) 口舌病

原困;

① 虛火가 鬱熱하여 胸中에 蘊蓄하면 口莫가 난다.[175]

② 肝 · 心 · 脾의 三經이 邪氣에 中毒되면 말을 못한다.[176]

③ 腎虛하고 胸中에 有熱하면 唇瘡이 나거나 口渴한다.

症狀;

입이 마르거나 입에서 냄새가 나거나 혀가 붇거나 말리거나 입술이 트는 증상 등이다.

Ⅳ. 上氣性症候群의 佛教的 發生理論과 治癒論

1. 教學的 觀點

人生에 있어서 生 · 老 · 病 · 死의 四苦는 人間이면 누구나 겪는 必然的인 業이며 이 四苦에서 벗어나는 길을 제시하는 석존의 가르침을 佛教라고 한다.

上氣性症候群도 물론 당연히 四苦中의 하나인 病苦의 範疇에 들어가는 것은 두 말 할 나위가 없다. 그러므로 上氣性症候群의 發生機轉과 治癒機轉을 說明하는 것은 바로 人生自體인 四苦의 原因과 解脫의 必要性과 그 과정을 설명하는 佛教教 學을 설명하는 것과 同一하다고 할 수 있다. 이러한 上氣性症候群은 氣와 血이 上 昇하여 이로 因하여 생긴 여러 가지의 疾患을 의미한다. 이러한 여러 疾患의 原因 은 心因性인 경우가 거의 대부분이다. 특히 忿怒할때 이런 症狀들이 極基하게 발생하고 喜 · 憂 · 思 · 悲 · 驚 · 恐풍의 平靜心에서 벗어난 感情들이 上氣性을 유발 시킨다. 이러한 例들은 精神과 感情이 腦와 心臟에 비정상적인 作用을 하여 氣와 血이 妄行的으로 上昇하여 다시 下降되지 못하고 그래도 머물고 있는 상태이다. 이러한 病苦를 스스로 유발

175) 上揭書, P.242. (國譯本, p.297). "虛火鬱熱蘊於胸中 乃作口臭".

176) 上揭書, p.241 (國譯本. p.296) "三經爲邪氣所中則 不能言".

하는 모든 精神作用과 感情은 조용히 省察하여 보면 無明과 渴愛에서 起因되었음을 알 수 있다. 이렇게 無明과 渴愛가 病因인 경우 좀 더 根源的인 原因究明과 다음 段階로의 移行過程은 佛敎敎學的인 說明이 타당하며 正確하다고 할 것이다. 이러한 잘못된 心作用의 果報가 四苦임을 충분히 이해하게 될 때 그 治癒와 解脫의 方法을 찾게 되고 그 바른 方法이 敎學의 공부와 禪修行임을 깨닫게 되는 것이다. 이러한 의미에서 敎學的 觀點에서 여러 疾患에 대한 發生부터 治癒까지의 全過程의 理解가 必要한 것이고 결국 禪修行에 의하여 四苦를 벗어날 수 있다는 自覺을 얻기 위하여 上氣性症候群에 대한 佛敎敎學的인 考察은 그 當爲性을 갖는 것이다. 그러나 本 論文은 佛敎敎學을 重点的으로 다루 는데 그 취지가 있는 것이 아니고 禪法에 의하여 上氣性症候群을 治癒할 수 있다 는 當爲性에 그 본뜻이 있기 때문에 敎學的 觀點에 대해서는 簡略하게 述하고자 한다.

○ 佛敎敎學의 醫學的인 側面

우리는 보통 석존을 大醫王이라고 부르기도 한다. 석존은 衆生의 몸과 마음의 괴로움을 治癒할 수 있는 권능을 지녔기 때문이다. 석존은 苦行의 修道끝에 얻은 깨달음을 衆生을 위하여 가르쳐 제시하여 누구나 生 · 老 · 病 · 死의 四苦를 벗어나고 더 나아가서 成佛의 究境에 까지 도달할 수 있다고 하였다. 이렇게 석존은 四苦의 原因, 즉 病의 發生機轉을 說하였으며 解脫의 方法까지 提示하였다.

雜阿含經을 살펴보면

그는 物質을 사랑하고 즐겨하기 때문에 그것을 잡음(取)하고 잡음을 인연하여 존재(有)가 있으며, 존재를 인연하여 남(生)이 있고 남을 인연하여 남 · 늙음 · 병 · 죽음과 걱정 · 슬픔 · 괴로움 · 번민이 있다.[177]

以上에서 보면 愛(物質을 사랑하고 즐겨하기 때문에)→取(그것을 잡음하고)→有(잡음을 인연하여 존재가 있으며)→生(존재를 인연하여 남아 있고)→老 · 病 · 死(남 을 인

177) 한글대장경 雜阿含經2, 제2권 波羅門經, p.50上.

연하여 늙고 病들고 죽음이 있다)로 病苦의 原因이 바로 渴愛임을 알 수 있고 이것은 東洋醫學的인 病因으로 七情과 同一한 것이다. 同時에 이것은 결과로서 七情(걱정 · 슬픔 · 괴로움 · 번민이 있다)으로 存在할수 있는 것이다.

이와 同一한 내용의 석존의 敎說을 雜阿含經에서 살펴보면

참다이 觀察하지 못하기 때문에 느낌을 즐겨하고 집착하여 잡음(取)이 생긴다.

잡음을 인연하여 존재가 있고 존재를 인연하여 남(生) 있으며 남을 인연하여 늙음 · 앓음 · 죽음과 걱정 · 슬픔 · 번민 · 괴로움이 있다.[178]

그 物質이 생기고 느낌 · 생각 · 지어감 · 意識이 생기고 나면 物質에서 解說하지 못하고 느낌 · 생각 · 지어감 · 意識에서 解說하지 못하니 그는 남 · 늙음 · 병 · 죽음과 근심 · 슬픔 · 번민 · 괴로움의 순수한 큰 괴로움의 무더기에서 解說하지 못한다고 나는 말한다.[179]

그 物質을 즐겨하고 찬탄하기 때문에 그것을 잡음한다. 잡음을 인연하여 존재가 있고 존재를 인연하여 남(生)이 있으며 남을 인연하여 늙고 · 앓음 · 죽음과 걱정 · 슬픔 · 번민 · 괴로움이 있다.[180]

物質에 대하여 알지 못하고 밝지 못하며 끊지 못하고 탐욕을 떠나지 못하여 마음이 거기서 解說하지 못하면 그는 남 · 늙음 · 앓음 · 죽음의 두려움을 뛰어넘지 못하느니라.[181]

以上으로 석존은 人生의 모든 것을 四聖諦 · 五蘊假和合說 · 十二緣起說 설명하여 四苦의 原因을 밝혔다.

1) 四諦說

(Cattāri-ariya-saccāni)

人生에 있어서 四苦, 八苦는 人生自體를 意味한다고 볼 수 있으

178) 上揭書 雜阿含經2, 제2권 受經, p.67下.

179) 上揭書 雜阿含經2, 제3권 生經 ② p.68下-69上.

180) 上揭書 雜阿含經2, 제3권 樂經 ② p.70上.

181) 雜阿含經 卷1.1, 無知經(大正新修大藏經1, 6), 한글대장경, 雜阿含經1, p.3上.

며 이것은 無明· 渴愛의 結果이다. 이러한 現實苦를 극복하기 위한 方法에 의하여 解脫을 함이 人生의 궁극의 목표로 이것이 석존이 說한 四諦說인 것이다. 病苦는 극복해야할 필연적 課題이고 여기에 대한 原因에서 부터 治癒의 과정은 바로 四諦說로 說明 할 수 있는 것이다. 이것을 四諦說의 內容과 性格에 따라 분류하고 또한 疾病이란 한 가지 主題에만 局限시켜 原因 · 症狀 · 治癒法 · 治癒의 全過程을 四諦的 特性으로 분류하여 圖表로 하면 다음과 같다.

四聖諦	因果의 法則	內容	醫學的 觀點
苦諦 182)	現實의 果報	四苦八苦	病相의 診斷
集諦 183)	現寶苦의 原因	渴愛 煩腦	病因의 追求
滅調 184)	理想의 果報	涅槃의 境地	理想的 健康體
道諸 185)	理想界의 原因	修行法	治癒法

182) 中阿含經 卷7, 分別聖諦經(大正新修大藏經1, p.467b), (한글대장경3, p.170下). 增一阿含經 卷14, (大正新修大藏經2, p.619a).

183) 中阿含經 卷7, 分別聖諦經(大正新修大藏經1, p.468b), (한글대장경3, p.174 上).

184) 中阿含經 卷7, 分別聖諦輕(大正新修大藏經1, pp.468c-469a), (한글대장경3, p.174).

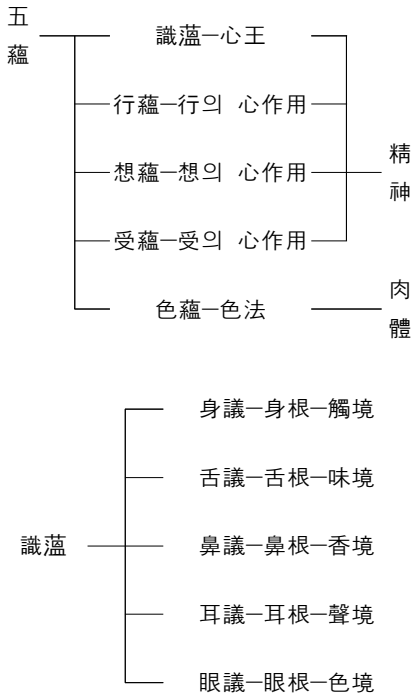
185) 韓鏡洙, "阿含經에 나타난 修行觀硏究" (東國大碩士學位論文, 1989), p.19. "····苦滅道聖諦이다. 이것은 곧 八正道로 표현되는데····". p.20. "····道聖諦에서는 修行的인 측면이 강하기 때문에····".

2) 五蘊假和合設 (Upādāna-skandha)

宇宙萬有는 五蘊이 假和合하여 因緣에 따라 千變萬化하면서 흩어졌다가 모였다가 한다. 이렇게 하면서 物心兩界의 千態萬象을 형성한다. 이 萬有에는 人間은 精 神과 肉體, 그리고 生命活動을 營爲하는 無形의 作用까지 三大要素로 이루어 졌 으며, 이것은 바로 五蘊이 假和合한 것이다. 人間의 疾病을 論함에 있어서 精神 · 肉體 · 生命活動의 主體的 本質인 五蘊假和合說의 바른 理解가 前提되어야 한다.

精神의 五蘊은 識蘊으로 心의 주체적 작용을 말하는 것으로 行蘊 · 想蘊 · 受蘊 · 色蘊은 모두 마음이 作用으로의 識蘊의 發現이다. 識蘊에는 五識이 있어서 五根 을 통하여 五境을 領納하며 이것을 受

蘊이라고 한다.[186]



이렇게 人間은 識蘊을 中心으로 하여 受 · 想 · 行 · 色의 各蘊의 움직임을 밝게 드러내면서 生命體로서의 活動을 한다. 이 五蘊假和合의 원리는 個個依人의 生命 의 움직임과 흐름을 肉體와 마음의 相互關係로서 그 作用을 분석하고 다시 더 나아가 통합화한 法則의 하나로서 생각할 수 있다.

3) 十二緣起說 (Dvā-daśa-aṅga-pratitysamut-pāda)

四苦, 八苦의 原因으로 四論說에서는 無明과 渴愛를 지적하고 있다. 그러나 좀 더 구체화하여 生 · 老 · 病 · 死의 괴로움의 發生과 변천을 석존은 十二緣起說로 說明하였다. 十二緣起說을 醫學的인 觀點으로 해석하여 보면 包蘊을 中心으로 生 命機能을 파악하고 있음을 알 수 있다. 이것은 過去 · 現在 · 未來의 時間의 法則內 에 변화하는 生命流動의 現象을 說明하는 것으로도 볼 수 있다. 生命流動의 現象 中의 하나인 病苦를 理解하는 것은 四苦를 理解하는 것이며 또한 十二緣起說로 過去의 病因 · 現在의 病狀 · 未來의 結果로서의 病苦를 理解하는 것이다.[187]

186) 敎養敎材編纂委員會, 佛敎學槪論, (서울:東國大學敎出版部, 1992), p.55.

187) 雜阿含經券2, (53), (大正新修大藏經2, p.13a).
雜阿含經券3, (65), (大正新慘大藏經2, p.17b).

◎ 十二緣起說의 佛敎的 理論과 東洋醫學的 理論의 比較

	佛敎的 理論	東洋醫學的 理論	飮食攝取의 例
無明	根源的 煩腦의 原因, 어리석음	受生時부터의 어리석음	食道樂 · 過食 · 偏食 · 嗜好食
行	業	本能的인 行動	地域과 時代에 因緣 하는 特定食
識	六識	魂 · 意 · 神 · 陳 · 志의 느낌	因緣과 經驗에 따른習慣性 貧弱
名色	精神的 物質的 對境	對境에서 느끼는 神 · 魂 · 魄 · 心 · 意 · 志 · 思 · 慮 · 智	精神的, 物質的, 偏見的 飮食觀
六入	六根	眼 · 耳 · 鼻 · 舌 · 身 · 意 에서 느끼는 감각	偏見이 舌根에 전달됨. 先入觀
觸	根 · 境 · 識에의 接觸	外境에 대한 精神과 肉體의 接觸	그리하여 그릇된 舌識을 가짐
受	感受作用	喜 · 怒 · 憂 · 思 · 悲 · 驚 · 恐의 七情	그릇된 舌識에 의한 그릇된 感受作用
愛	渴愛	本人의 취향에 따른 집착. 다시 七情의 원인이 된다.	이로 因해 有害飮食을 習慣的으로 貪愛
取	欲取하려는 집착	愛의 發展	有害飮食의 貪愛에 의한 中毒現象
有	五蘊假和合으로서의 人間存在	取의 결과로 정신 · 육체의 상태	이러한 食飮習慣으로 生命을 유지하며 存在
生	出生과 삶	生의 營爲作用	存在가 잘못된 方法으로 生을營爲
老死	疾病과 죽음	잘못된 精神作用과 生活習慣에 의한 老化死	잘못된 食飮習慣으로 中毒 · 過食하여 老死化

2. 禪學的 觀點 - 十牛圖를 中心으로

四苦 가운데 하나인 病苦에 대하여 그 原因 · 現象 · 治癒 · 進一步하여 解脫의 과정에 대하여 中國禪宗의 禪學理論에 대해서 考察하는 것이 또한 必要하다. 석존의 가르침이 中國에 定着하여 계승하

여 내려오면서 禪學的으로 어느 정도 中國 의 土壤에 맞게 土着化 되었고 이러한 中國佛敎의 영향을 韓國佛敎가 形成過程에 있어서 直接, 間接으로 입은 바가 크기 때문이다. 석존이 直說한 敎學과 禪學을 論함에 있어서 이러한 中國佛敎의 영향을 받은 韓國佛敎의 立地를 忘却하여 論할 수 없는 狀況이므로 오늘의 轉國佛敎를 있게 한 中國佛敎中의 禪宗特有의 十牛圖를 代表的으로 選定하여 禪修行의 과정을 段階的으로 說明함은 病苦를 포함한 四 苦를 禪修行을 통하여 여의고 解脫하는 過程과 同一하다고 할 수 있다. 特히 迷妄 · 貪慾 · 利己心을 하나하나 제거하고 修行의 果位를 얻는 過程은 病苦의 原因을 제거하여 治癒함을 얻고 더 나아가서 解脫하는 過程과 同一하다.

이러한 十牛圖는 宋나라때 廓庵禪師[188]가 창안한 것으로 臨濟宗에서부터 이용하며 학습하여 오다가 宗派에 關係없이 返本의 過程에 대한 설명을 위해 이용하고 있다. 十牛圖에서 상징하고 있는 '소'(牛)라는 것은 말할 것도 없이 眞實한 自我, 眞面目과 같은 것이다.

農耕文化團의 印度 · 中國에서 소는 宗敎에서 항상 큰 比喩이었다. 힌두교의 소의 숭배사상 · 道德經의 '玄牝'[189] 등은 眞理와 法則의 自體에 대해 가장 유사한 상징물로 소를 표현한 것이다. 이러한 表現을 根據할수 있는 것으로서는 '唵'(AUM)을 들 수 있다. '음'은 발음함에 있어서 소의 울음소리와 매우 흡사하며 이러하 '음'에 대하여 Upaniṣad에서는 '음'은 宇宙의 本質의 音이며 깨달음 그 自體이며 絶對者의 상징이라고 說하고 있다.[190] 絶對者, 法則의 상징이 소의 울음소리와 흡사하다면 소의 屬性에서 法則의 屬性도 認知할 수 있을 것이다. 이

188) 廓庵, 장순용譯註, 禪이란 무엇인가? - 十牛圖思想, (서울:세계사, 1991), p.33.
"12c 후반, 北宋末葉의 人으로 生沒年代는 未詳이다. 鼎州의 梁山(오늘날의 湖南省常德 縣)에서 十牛圖의 序文을 作하였다".

189) 老子 · 莊子, 張基槿 · 李錫浩 譯, (서울: 三省出版社, 1977), p.54. "谷神不死 是謂玄牝 玄牝之門 是謂天地根. 綿綿若存 用之不動".

190) S Radhakrishnan. op. cit. p.337. "arcādivat parasyātmanh pratīRaṁ sampadyate;evaṁ nāmatvena pratīRatvena ca paramātmopāsana sādhanaṁ' seeṣṭ ham iti sarva-vedānteṣv avagatam".

렇게 人間을 有益하게 하고 교훈적인 소의 根本性品인 지긋하고 꿋꿋함을 初期經典 숫타니파아타에서도 찬미하였다.191)

宇宙를 一貫하여 運行하는 法則은 萬物을 끊임없이 生成破滅시키며 스스로 存 在한다. 生成과 破滅은 有機的 相關關系로 존속해 나간다. 生成의 의미에서 보면, 소는 살아서 人間에서 農耕으로 봉사하고 죽어서는 고기와 가죽으로 人間을 有益 하게 함이 法則의 屬性에 그대로 符合된다. 이렇게 人間을 存在하게 하며 本來 眞理法則과 同體인 人間과 함께 運行해 나가는 法則에 대해 人間은 과연 얼마나 생각을 해보았는가 살펴보기로 하자.

現代社會의 특징은 어느 時代에서도 볼 수 없었던 物質의 豊堯 · 公害 · 智講과 情報의 폭발적인 量的 增加와 이로 因한 過剩思辨과 stress · 社會構造의 多樣化 등이라고 할 수 있다.

價値觀의 喪失, 物質萬能主義 享樂과 消費의 文化, 序列爲主의 社會構造는 現代 人을 더욱 精神的으로 疲困하게 하고 있다. 이러한 社會構造속에서 스트레스는 항상 現代人를 괴롭히고 이리하여 이러한 精神的 原因인 頭痛 · 憂鬱 · 不安 · 不眼 · 怔忡 · 胸痞悶 동의 上氣性症候群은 現代人이 스스로 만든 文明과 文化에 대해 치러야 하는 당연한 代價일 수도 있다.

이렇게 보면 現代人에게 가장 필요한 조치는 相對的인 優劣 · 善惡 · 美醜를 떠 난 絶對寂諍 · 安快한 마음의 휴식이다. 이러한 휴식을 얻기 위해서 五蘊의 집착 을 버리고 本來의 自己를 되돌아 볼 때 救援의 方法이 自己內部에 存在한다는 것 을 알게 될 것이다. 이러한 의미에서 本來의 自己를 찾는 方法으로 禪은 필요한 것이고 禪修行을 통하여 十牛圖에 설명한 것처럼 한 단계씩 進一步할 수 있는 것이다.

廓庵은 十牛圖에서 牧童이 소를 發見하고 소를 붙잡아 오지만 마지막에는 소도 자신도 완전히 잊음으로써 다시금 菩薩로서의 完全한 實在에로 돌아오는 과정으로

191) 金雲學譯, 숫타니파아타. (서울:凡友社. 1980). p.19. "탐내지 말고 속이지 말며 갈망하지 말고 남의 덕을 덮어두지 말라. 혼탁과 미망을 버리고 세상에서 일체의 애착을 버린 자가 되어 물소의 뿔처럼 오직 혼자서 걸어가라".

그리고 있다.

十牛圖의 처음 여섯단계는 1) 소를 찾아나섬(尋牛) 2) 소의 발자국을 발견함(見跡) 3)소를 봄(見牛) 4) 소를 잡음(得牛) 5) 소를 몰고 옴(牧牛) 6) 소의 등에 올라타고 집으로 돌아옴(騎牛歸家), 여기까지에서 소와 목동과의 關係는 점점 가까워지고 마침내 일곱 번째 단계에서는 "소를 잊고 人間만이 남는다(忘牛存人)"이라 하여 연합해야 할 하나의 對象이기를 그치게 된다. 첫 번째 단계부터 일곱 번째 단계는 修行者에 대한 가르침 · 禪과 苦行 · 規律을 통한 修行을 단계적으로 묘사하고 있다. 그러나 일곱 번째 단계를 획득함으로써도 佛敎가 理想으로 하고 있는 참 自己는 아직 구현되지 못하였다. 첫 번째 단계로부터 일곱 번째 단계까지는 점진적인 되어감의 과정이었지만 여덟 번째 단계로의 移行은 일종의 비연속적 연속에 의한 還滅이다.

"사람도 소도 함께 잊음(人牛俱忘)"이라는 제목이 붙은 여덟 번째 단계에는 그 안에 소도 사람도 없는 아무것도 空圓만이 그려져 있다. 이 아무것도 없는 갖고 있지 않는 空, 즉 絶對無는 일곱 번째의 단계를 뛰어넘는 節對否定을 의미한다.

空은 우리로 하여금 實體化하고 對象化하는 사유, 그리고 참 自己에 대한 실체적이고 對象的인 이해로부터 벗어나게 해준다. 실체적이고 對象的인 思推는 自己 에 대한 個體의 實體化에 그 뿌리를 가지고 있다. 따라서 自己에 대한 實體化는 利己的 自我에 사로잡혀 있다는데 있다. 自他를 分離하여 생각하고 모든 생각을 利己的 自我(ego)를 中心으로 생각하는데서 人間의 煩惱와 不幸은 시작된다. '나는 나이다'라는 自己執着과 自己限定을 버리는 일이 ego의 족쇄를 부수고 벗어나는 길이다. 그러나 完全한 意味의 깨달음은 아니고 中間 段階일 뿐이다.

첫 번째 단계에서 일곱 번째 段階까지는 근본적으로 自己에 이르는 단계적인 과정이었던 반면, 마지막 여덟 · 아홉 · 열 단계는 그러한 과정을 의미하지 않는다. 단지 그들은 각각의 局面에서 同一한 것들이 독특하게 나타나는 상태를 3가지로 分類한 것이며 이 3단계들은 같은 단계의 3가지 측면

을 分類했다고 할 것이다. 즉, 참자아를 깨달아 모든 것이 一體됨을 안 人牛俱忘이 返本還源이며 이러한 상태에서 나타나는 言行은 入廛垂手로, 絶對智에 도달한 후에는 甲男乙女의 諸衆生과 同一한 言行이다. 다만 內的인 心意講의 狀態가 다를 뿐이다.

그러면 十牛圖를 一圖부터 詳說하며 修行의 發展階位를 설명하여 보기로 한다.

1) 第一圖 尋牛-소를 찾는다.

原來의 眞我는 잃어버린 것이 아니다. 다만 우리가 바른 自覺을 하고 있지 못하므로 本來의 自己 그 自體와 멀어져 버린 것이다.

소를 찾아야겠다는 욕심과 어쩌면 잃어버릴지도 모른다는 두려움이 불처럼 타오르는데 옳고 그름에 대한 생각은 창끝처럼 날카로워 지기만 한다. 世上의 모든 存在와 法則의 無常함을 意識하고 '이것을 意識하는 나는 누구인가? 원래의 나는 어디서 나와 어디로 가고 있으며 나는 무엇을 하고 있나?' 이런 생각이라면 人間이 살아가며 자주 부딪치는 생각들이다. 이 궁금증을 풀고 이 괴로움을 벗어나는 方法은 없나? 하고 생각한다면 머지않아 어렴풋이나마 自己의 無明을 깨닫고 이 無明에서 모든 괴로움, 즉 病苦를 포함한 四苦가 비롯되었음을 알게 되었다. 自己의 無明을 벗어날 때 모든 괴로움도 벗어날 수 있음을 알게 되었고 그 方法또한 自己안에 있음을 알게 된 것이다. 행복이란 내 마음에 있다는 것을 自覺했을때 尋牛는 시작된다. 初發心의 段階이다.

2) 第二圖 見跡-자취를 본다

努力한 보람이 있어 그 발자취를 보는 기쁨, 더욱 努力하면 찾을 수 있다는 기쁨에 잠시 煩惱도 잊을 수 있고 煩惱를 극복할 자신도 생긴다. 모든 괴로움을 비롯한 病또한 마음의 반영인데 마음의 用使를 알기 시작했는데 어찌 解脫과 治癒의 希望야 보이지 않을까보냐!

經典을 읽고 스승의 가르침을 받고 修行하여 소의 발자취(佛敎敎理)를 이해하는 단계이다. 衆器는 一金, 즉 形體는 空이라고 깨닫고 萬物의 存在의 法則을 체득하면 모든 것에 一貫된 法이 있다는 것에 눈뜬다고나 할까? 즉 萬法은 自我의 千變萬化임을 알게 된다.

幸 · 不幸 · 病 · 苦 이 모두 自我의 所産일 뿐이다.

3) 第三圖 見牛-소를 보다

<푸른 버들가지가 드리워져 있는 봄날에 저 멀리 소를 발견하는 기쁨이여!>

여러 해 동안 禪定을 닦은 功이 있어 어느 날 확연히 眞實한 自己를 發見한다. 見性의 段階이다. 그것은 지금까지 차별의 세계만을 알고 있던 사람이 그 根源에 平等의 世界가 존재한다는 것에 눈이 뜬 사실이다. 즉 깊은 禪定 가운데 自己를 잊어버리고 보는 것과 듣는 것, 모두 하나가 될 때 뜻하지 않게 자신은 萬法의 根源에 닿게 된다. 보는 것, 듣는 것 하나하나가 自己와 어긋나는 것 없고 걷든 서든 앉든 눕든 간에 眞如法性, 즉 있는 그대로의 眞理가 나타난다. 그런데 이 소는 있는 것 같으나 보려고 하면 보이지 않는다. 그러나 확연히 눈을 뜨면 모든 것이 다른 것이 아니라 自己 그 自體인 것을 알 수 있다.

4) 第四圖 得牛-소를 얻다

<찾던 소는 붙잡았으나 놓칠까 안타깝다>

佛性을 아는 사람은 많으나 보는 사람은 적다. 또 見性도 사람에 따라 그 깊이가 다르다. 보통 見牛의 단계에서 소의 꼬리만 보이나 得牛에서는 확실히 소의 밧줄을 잡는다. 그러나 아직 밧줄이 팽팽이 뻗어져 있다. 이것은 오랫동안 밖에서 갈피를 못잡고 있던 마음의 소를 붙잡아 보았으나 環境의 힘이 세어 그것에 끌림으로써 마음대로 자유롭게 되지 않음을 나타낸다. 즉 오랜 동안의 習性으로 소는 貪慾의 惡習을 그리워하여 野性은 아직 강하다. 見性한후의 修行이 더욱 중요하다.

5) 第표圖 牧牛-소를 몰고 오다

第四圖의 계속이다. 깨달음이 진실로 몸에 배어 行動과 앎이 一致하는 진정한 覺者가 되기 위한 精進이며 움직임속의 공부이다. 得牛가 自己에 몰두하는데 반하여 牧牛는 環境에 몰두하는 寶鏡三昧의 修行이라고 볼 수 있다.

즉 매일 다반사로 겪는 차별의 경지로부터 마음의 소를 길들인다. 깨달음과 迷惑의 차이는 自己로부터 發生하는 것이므로 밧줄을 꽉

쥐고 소를 끌고 가야한다. 즉 바른 생각을 계속 이어가지 않으면 안 된다.

6) 第六圖 騎牛歸家-소를 타고 집에 들아오다

사람과 소의 싸움도 끝나고 是非曲直을 가일 생각도 없이 사람과 소는 한마음 한 몸이 되었다. ego와 眞我가 둘이 아니고 하나임을 안 것이다. ego가 없으니 煩惱가 없고 煩惱가 없으니 心身이 寂靜하고 安樂하니 病苦를 비롯한 모든 苦痛이란 있을 수 없다. 마음 내키는대로 즐겁게 행해도 眞我의 發現이다. 더 이상의 心的 葛藤은 없다. 순수한 즐거움의 眞我의 開顧인데 어찌 즐겁지 않을까? 不退轉의 境地이다. 부처가 부르나 돌아보지 않고 흔들리지도 않는다. 自然 그대로가 眞理이다.

7) 第七圖 忘牛存人-소는 잊게 되고 사람만 홀로 존재한다

소와 하나가 된 후 소와 하나가 되었다는 생각조차 잊었다. 지금까지 소를 目標 로 했으나 그 소라고하는 對象의 區別이 없어졌다. 토끼나 물고기를 잡은 후 그 그물은 필요가 없다. 내가 幸福하다는 것조차도 생각을 안하고 못할 때 진정으로 행복한 것이 아닐까? 텅 빈 마음에서 悠悠自適하고 있다. 없음의 충만이다. 그 淸雅하게 뚫고 들어오는 光線은 世界가 만들어지기 이전부터 비추이고 있는 빛이다.

8) 第八圖 人牛俱忘-사람도 소도 잊어버리다

<해도 달도 구름도 맑은 바람도
다 사라져 버린 맑은 하늘의 투명함이여! 그러나 그 투명함 조차 사라져 버렸다>

宇宙가 나를 품었는지 내가 宇宙를 품었는지 알면서도 모른다. 내가 있는지 없는지도 모른다. 모른다고 느끼는 내가 누군지도 모른다. 眞空無相! 그러나 一圓相으로만 표시할 수 밖에 없는 文字의 限界를 어쩔 수 없다. '不立文字 · 直指人心'은 이를 두고 하는 말이다. 對象化하는 思推의 主客分離는 否定과 肯定 · 存在와 非存在를 초월하는 絶對無에 의하여 完全히 克服된다. 이 참된 自己를 實現하

기 위해서는 지금까지 쌓아온 모든 믿음과 觀念을 버려야 한다. 法執도 執이고 我執도 執이다. 이러한 境地를 原典에서는 다음과 같이 表現하고 있다.

모든 망상은 사라져 버리고 고요함이 뒤덮고 있다. 거룩하다는 생각조차 없다. 그는 부처가 어디에 있는지 더 이상 묻지 않으며 또 부처가 있지 않은 것도 빨리 지나쳐 버린다. 둘이라는 생각은 형체도 없어지고…. 모든 것은 空하며, 채찍도 사람도 소도 그러하다. 뉘라서 하늘의 광막함을 헤아릴 수 있겠는가?[192]

絶對無는 實體의 反對가 아니다. 즉 無의 無이며 否定과 肯定, 空과 充滿의 力 動的 相關關係를 完全 包含한 더 이상의 完全은 없는 無인 것이다. 言語道斷의 入靜處요 有無俱存의 諸佛의 心印이다.

9) 第九圖 返本還源-근본에 돌아오다

<나뭇잎은 바람에 흩날리고 새와 물고기는 제 마음껏 놀고 있네>

무차별의 세계에서 差別의 세계로 다시 돌아온 것이다.

原典을 살펴보면,

"근본으로 돌아오고 처음으로 돌아오는데 이미 많은 功을 들였다. 흘러가는 물을 보라! 그것은어디로 가는지 아무도 모르게 芒芒히 흘러간다. 꽃은 스스로 푸르니 그 또한 뉘를 위한 것이란 말인가?[193]

이것은 絶對無의 世界에서 對象의 世界로 되돌아 온것을 말한다. 絶對否定에서 大肯定으로의 철저한 전환이다. 그러나 여행에서 돌아온 나그네는 예전의 그가 아니다. 自己없는 自己의 再現顧으로서의 全的으로 새로운 實在의 탄생이다. 그는 이제 自然을 그대로 보기 시작한다. 宇宙心이 我心이요, 我心이 宇宙心으로 철저하게 無心 · 大智慧心으로 보고 있다. 眞如의 世界요, 眞俗不離의 世界이다. 나무 · 꽃잎 · 새 · 물고기 등은 철

192) 廓庵, 李喜益 譯註, 깨달음에 이르는 열가지 시리즈 十牛圖,(서울: 경서원, 1985), p.144, p.151.
"凡情脫落 聖意皆空 有佛處不用遊遊 無佛處急須走過 兩頭不着…. 鞭索人牛盡屬空 碧天遼闊信難通".

193) 上揭書, p.169. "返本還源已費功…. 水自茫茫花自紅".

저한 모든 것의 無自己性의 自己性을 설명한 것이다. 모든 것이 스스로 그렇게 되어가고 있는 것이다. 물론 人間의 마음까지도... 피어나는 꽃은 無이며 無는 피어나는 꽃이다. 이것에 대한 佛敎의 전형적인 表現은 '色卽是空, 空卽是色'(rūpam sūnyatā, sūnyataiva rūpam)이다. 그러나 第九圖는 相으로써 無를 보는 것이 아니라 無로써 相을 보는 것이다. 그러나 無라는 相없는 相이다.

10) 第十圖 入廛垂手-시장에 가서 볼일을 본다.

석존은 成佛한후 속세로 돌아왔다. 市場에서 托鉢하고 온갖 俗人을 濟度했다. 對相의 區別이 없어진 그는 어느 境界도 淨土 아닌곳이 없다. 그의 마음이 淨土이므로 이제 俗世는 淨土로 변한 것이다. 原典에는 이렇게 묘사되어있다.

그의 낡은 사립문은 외로이 닫혀있고 수많은 聖人들도 그를 알지 못한다. 自己의 모습을 감추고서 이전의 현인들의 발자취를 따르지 않고 자신의 길을 간다. 표주박을 허리춤에 차고 그는 시장에 들어가며 지팡이에 의지하여 집으로 돌아온다.

그는 술꾼과 푸줏간 주인과 함께 어울린다. 그리고 이들을 成佛하게 한다.194)

석존은 俗世에 머무시며 衆生濟度를 하기 위해 佛果를 顧現하였다. 그러나 第 十圖에서는 佛果를 顧現하지 않음이 다르다. 衆生을 그들 모르게 濟度한다. 衆生 이 바람소리 · 물소리 · 사람간의 對話에서 스스로 菩提心을 일으키듯이...

너와 나의 關係는 絶對無의 안에서 相卽相入의 關係속에서 나타나며 이것은 나와 너를 貴通해서 그 사이성 속에서 關係 그 自體를 볼 뿐이다. 나와 너의 關係는 그 '사이' 自體의 無根據性 속에서 發見한다. 第十圖의 너와 나의 사이는 相對 的으로 平面的인 次元에 있는 나와 너의 '사이'가 아니라 무한한 無根據性의 깊이 에서 나타나는 '사이'이다. 나와 너의 本來的 關係는 絶對無의 깊이 안에 定着

194) 廓庵, 李喜益 譯註, 깨달음에 이르는 열가지 시리즈 十牛圖. (서울: 경서원, 1985), p.178. "柴門獨掩 千聖不知 埋自己之風光 負前賢之途轍 提瓢入市 策杖還家 酒肆魚 行化 令成佛".

해 있다. 이 無限한 無根據性도 絶對無의 根據性을 위한 것임을 알아야 한다.

Ⅴ. 禪法治療의 臨床例

心因性 疾患에 대하여 經典의 典據의 考察에서 出發하여 東洋醫學의 理論을 살펴보았으며 이것은 주로 氣血이 上昇하여 發生되는 症狀으로 第一많이 나타남을 파악하였다. 이것을 비교하기 위하여 佛敎의 敎學理論과 十牛圖를 中心으로 한 禪學理論으로 그 始原的 原因을 考察하여 無明과 渴愛가 四苦中의 病苦의 직접, 간접적인 原因이 되는 것을 밝히고 解脫의 方法으로 禪法修行이 絶實히 必要함을 결정짓게 되었다. 本章에서는 禪法을 臨床에 活用하여 治療한 例를 精神的인 原 因群과 肉體的인 原因群으로 둘로 나누어 考察하였다. 各群에서는 頻發하는 代表的인 症例를 몇 가지로 選定하였다. 客觀性을 기하기 위하여 그 原因이 어느 群에 속하는지 肉體的인 疾患으로 發現되면서 患者本人와 禪法의 指導者의 醫學的 所見에 의하여 共通的으로 인정되는 疾患을 주로 채택하였다.

1. 精神的인 原因群의 治驗例

本章에서는 治癒의 原理에 관한 설명으로 執着된 마음을 놓아 버리면 氣血이 원위치로 돌아가서 正常運行함을 설명하였다. 그리고 形而下學的인 方法으로는 頭部以下의 身體의 一定處에 의식을 집중할 때 氣血이 그 一定處에 모이는 原理 를 이용하여 편중된 氣血을 이동하게 하여 소통시켜 治癒의 效果를 얻었다. 그 代表的인 方法으로 足心의 湧泉穴[195] 臍下의 下丹田[196]에 의식을 集中하는 傳統的인 二大方法을 중점적으로 사용하였다.

1) 意守湧泉法

195) 許浚, 申吉求外譯, 前揭書. P.1268. “足心의 陷凹에 발을 屈하고 손가락을 오그려 宛宛 中에 있다. 脚心의 밑 宛中의 白肉의 즈음에 있다”.

196) 上揭書, P.1282. “關元一穴, 一名丹田이요 又名太中極이니 小腸의 募이다. 배꼽

丹田에 意識을 집중함은 禪과 仙道에서 修行의 代表的인 方法이나 身體의 가장 下部인 足心에 마음을 集中하는 方法도 多用되고 있다. 足心인 湧泉穴에 意識을 集中한다함은 氣를 下降시키는 妙法으로 氣가 相沖되면 自慢하여지고 氣가 下降 되면 謙遜하여 진다. 漢字熟語 가운데 '知足常樂'(만족함을 알면 항상 즐겁다)이란 語句가 여기에 해당된다고 할 것이다. 이 말은 形而上學的으로만 생각하지 말 고 形而下學的으로 字意的으로 解釋하여 '발을 알면 항상 즐겁다' 라고도 풀이할 수 있다고 생각한다. 즉 발을 생각하면 氣血이 발에 注하여 氣血이 下降하여 頭胸部는 시원하여 진다. 이것이 우선 당장 肉體的으로 安樂한 느낌을 가져오는 것이다.

東洋醫學의 '水昇火降'·'水火既濟'197)는 이것을 말하는 것이며 腎水가 上昇하고 心火가 下降함을 理想的인 氣血의 균형 상태로 본 것이다. 心火의 下降은 心猿意 馬가 寂靜하게 되는 心作用의 止滅을 위해서 반드시 필요한 現象이다. 이러한 原理에 의한 南方佛教의 비파싸나(Vipassana)의 步行禪은 意守湧泉法과 매우 비슷하다.

以上에서 氣血의 정상순환과 소통은 크게 두 가지 方法으로 可能하다고 할 수 있다

첫째, 自足의 生活이다. 無明과 渴愛가 없다면 自足하며 安樂할 수 있다. 이것은 平素의 마음가짐이 發病과 治癒의 중요관건이 됨을 말한다. 둘째, 身體의 一部에 의식을 집중하여 人爲的으로 氣血을 이동시키는 方法이다.

(1) 治驗例 - 1979년 10월, 29세의 男, 大學生

不眠症으로 3年동안 고생하며 洋漢方의 모든 方法으로 治療받아보아도 不効였다. 平素 神經을 過勞하는 편이고 별다른 症은 없이 體力은 보통이다. 첫날은 누운 채로 足底部에 괘종시계를 놓고 그 소리를 듣게 하였다. 시계소리를 들은 지 30 분정도 지나며 졸음이 오고 1時間이 지나서는 숙면을 1時間정도 하였다. 연속 이틀을 同

아래 3寸이다"

197) 腎水가 上昇하고 心火가 下降하여 人體의 모든 기능이 理想的으로 調和를 이루는 상태를 말한다. 이것을 周易의 卦名을 引用하여 水火既濟라고도 한다. 水와 火는 相克인데 이것이 서로 調和를 이룰 때 人體의 五行도 따라서 조화를 갖게 되어 完全한 건강체가 된다.

一한 方法으로 실시하여 每日 조금씩 良好한 반응을 보였다. 4일째부터는 괘종시계 없이 湧泉穴에 의식을 집중하니 20분정도 지나며 졸음이 오고 1時間 이 지나서는 熱眠을 1時間 정도 하였다. 그 뒤 이 두 가지 方法을 교대로 실시하여 1個月후에는 完治되었다.

(2) 治驗例 - 1987년 7월, 70세의 男, 無職

30年이 넘게 不眠症으로 고생하며 諸藥이 不効였다. 恨이나 苦悶은 없는 유복한 환경이나 平素에 神經이 銳敏한 편이었다. 작은 일에 執着을 버리고 無礙의 生活을 하도록 說明하고 意守湧泉法 지도하였다. 20여분이 지나니 졸음이 오고 足部에 熱感을 느낀다고 하였다. 每日 취침 전 1時間에 實行하라고 지시하며 歸家 시켰는데 3일 뒤 가족들과 來院하여 그동안 경과를 말하기를 睡眠狀願가 매우 良好하여졌다고 하였다. 그 뒤, 每日 同一한 方法으로 本人가 努力하여 괄목할 만한 効果를 얻어 5個月뒤에는 거의 正常에 가까운 睡眠을 취하게 되었다.

(3) 治驗例 - 1989년 9월, 60세의 女, 無職

不眠症으로 5年동안 고생하며 모든 治療方法이 不効하여 6個月 前부터는 頭痛과 高血壓까지 合病症이 發生하였다. 其他의 모든 상황은 上記의 例와 同一하였다. 睡眠하기 1時間 前에 兩足底部의 湧泉穴에 磁石을 부착하라고 지시하였다. 다음날 경과를 들어보니 초저녁에는 熟眠을 하였다고 하였다. 이렇게 每日 취침 前 實行 하여 3個月以後에는 매우 好轉되었다. 湧泉穴에 磁石을 부착(N극, S극 구별없이 부착)하면 자연이 의식이 그곳에 集注하여 氣血이 湧泉穴로 모이게 되고 따라서 頭部에 정체되어 있던 氣血이 下降하는 것이다.

(4) 治驗例 - 1993년 2월, 32세의 女, 家事

不眠症으로 1年동안 고생하였고 其他는 上記의 例와 同一하였다. 1個月以後에 거의 完治하였다.

(5) 治驗例 - 1993년 5월, 34세의 女, 商業

主症은 不眠症이고 頭痛 · 眠充血 · 怔忡 · 胸痞悶과 이로 因한 疲勞

가 甚하였다.

其他는 上記의 例와 同一하였다.

(6) 治驗例 - 1988년 10월, 32세의 男, 公務員

5年째 頭痛과 蓄膿症의 症候群(鼻塞 · 鼻淵 · 不聞香莫)으로 苦生하며 諸藥이 不 効로 進展이 없다가 來院하였다. 業務上 神經過勞가 심하여 火氣가 相沖하여 肺 에 울체되며 때에 따라서 數時로 더욱 上氣되며 頭痛도 심하였다.

定步風呼吸法[198]을 1時間 정도 修行시키니 前碩部가 시원해지며 코막힌 것이 뚫어진다고 말하였다. 매일 1時間씩 실시시켜 3일 뒤에는 鼻淵까지 호전되었고 4일째에는 足部에 熱感을 느낀다고 하였으며 5일째에는 胸部도 시원해지는 것을 느낀다고 하였다. 이렇게 매일 1-2時間 修行하여 1個月뒤에는 진단결과와 본인의 自 覺症狀이 同一하게 好轉되었음이 一致하였다.

198) 도병복, 문홍복옮김, 곽림신기공, (서울:모아, 1991), P.74 .
"몸의 중심을 왼발에 옮기고 … 오른발을 완전히 바로 하고 발뒤축을 가볍게 든다(발끝을 땅에 짚고 발을 떼지 않으므로 定步功이라 한다). 얼굴이 발끝을 쳐든 왼발을 향했을 때 '吸-吸', 왼발을 연히 디디고 오른뒤축이 땅에 떨어질 때 '呼-平', 동작을 한다." 吸은 吸息, 呼는 呼息, 平은 자연호흡이다.

(7) 治驗例-1989년 2월, 52세의 女, 公務員

7年째 右肩臂痛과 右後頭引痛으로 苦生하여 왔으며 神經을 쓰면 再發되고는 하였다. 定步風呼吸法을 修行시키니 한時間 정도 지나면서 머릿속이 시원해지며 어깨도 함께 풀리는 느낌을 받는다고 하였다. 思慮가 지나치게 많으면 火氣가 上逆 하여 頭部와 肩部에 凝滯되어 肩臂痛이 생기니 火氣를 足部로 下降시켜야 根本的 으로 治癒가 된다고 설명하고 매일 두 차례 실시토록 하여 그 후 3일간격으로 來院 하여 점검하여본 결과, 하루가 다르게 좋아진다는 本人의 表現과 病因인 上實下 虛症도 많이 好轉하여 2個月後에는 體力의 增加도 있게 되었다.

(8) 治驗例-1989년 4월, 39세의 男, 農業

10年째 慢性頭痛과 頸項强直症으로 漢方治療法과 西洋醫學的인 方法으로도 別 效果를 보지 못한 상태로 歲月만 消費한 狀況이었다. 治療經過는 上記例와 매우 類似하다.

2) 意守丹田法

中國天台宗의 止觀法 가운데 하나로 마음을 身體의 一定處에 住하여 散亂心을 제어하는 方法으로 가장 많이 修行되어 왔던 方法이 意守丹田法이다. 修習止觀坐 禪法要를 살펴보면 다음과 같다.

修止는 세 가지가 있는데 하나는 緊緣守境止이다. 이른바 마음을 코와 배꼽사이等의 一處에 놓고, 마음이 흐트러지지 않게 하는 것이다[199].

코와 배꼽사이等의 一處 中에 丹田에 意識을 集中하는 方法이 代表的으로 多用 되어 왔음은 釋尊의 數息觀[200]의 영향을 받은 것으로 思料된다. 意守丹田法을 修行하다보면 자연이 呼吸도 가라앉게 되므로 丹田呼吸法을 하기 위한 基礎過程으로 이 方法을 行하기도 하며 넓은 의미로 丹田呼吸法[201]도 意守丹田法에 포함된다고 할 수 있다.

丹田은 人體의 氣血이 모이는 身體의 中心으로 一名 氣海라고도 하며 東洋의 諸般技藝, 例를 들면 書道 · 茶道 · 武術 等에서 精神을 統一하고 禪定에 들어 最大의 能力을 發揮하기 위하여 丹田에 精神集中을 하고 發展된 方法으로는 丹田呼 吸法등을 必須的으로 行한다. 이렇게 마음의 調節은 肉體에 대한 集注로도 可能 한 것이며 이러한 調心의 方法으로 治病과 能力培養, 더 나아가서는 깨달음에 까지도 到達할 수 있는 것이다.

(1) 治驗例 - 1987년 7월, 32세의 男, 畜産業

不安 · 頭痛 · 顔面發赤 등의 症狀으로 6個月間 現代醫學的 治療를 받았으나 처음과 별다른 症狀이 없는 狀況이었다. 意守湧泉法을

199) 智顗述, 修習止觀坐禪法要, (大正新修大藏經 卷 46, p.467.a) "修止自有三種一者緊 緣守境止 所謂緊心鼻端臍間等處 令心不散".

200) 安世高譯, 佛說大安般守意經 卷下, (大正新修大藏經 卷 15, P.168.b) "出息入息自覺 出息入息自知 當時爲覺 以後爲知 覺者謂覺息長短 知者謂知息生滅□細遲疾也 出息人息覺盡止者 謂覺出入息欲報時爲盡 亦計萬物身生復滅".

201) 高藤聰一卽, 崔雲權옮김 仙, 不老不死, (서울:보성출판사, 1985), P. 37. "鼻로 吸氣하여 下丹田에 氣가 모인다고 생각하고 鼻로 呼氣時에 下丹田에 모인 氣가 응축된다고 생각한다. 吸氣時에 下腹部를 내밀고 呼氣時에 당기는 順式呼吸法과 그 반대동작의 逆息呼吸法이 있다".

2時間 정도 修行하게 하니 졸음을 느끼고 이렇게 매일 1번씩 3일을 修行하여 不眠症과 頭痛은 많이 好轉되었다. 4일째부터는 意守丹田法을 每日 2時間식 修行하게 하고 20日째 부터는 聽 息法[202]을 修行하게 하여 1個月 째 되었을 때에는 顔面發赤症까지 현저하게 감소하였다. 처음 修行을 시작한지 2個月째 접어들면서부터는 數息觀을 修行하게 하여 처음 이후 3個月이 지난 후에는 完治되었다.

(2) 治險例 - 1989년 12월, 38세의 男, 校師.

慢性頭痛과 疲勞가 甚한편으로 原因으로는 神經過勞와 元氣不足이었다. 氣의 實在를 體驗하기 위하여 첫날은 氣感訓練을 하고 다음날부터 數息觀을 修行하게 하였다. 數息觀을 修行하는 도중, 마음의 安靜과 아울러 頭痛도 즉시 消失되는 느낌을 얻었다. 이렇게 매일 2時間 정도 10일정도 修練하니 頭部의 爽快感과 마음의 安定感은 첫날에 비해 매우 좋다는 것이었다. 11일째부터 出長息呼吸法[203]을 修練하기 시작하고부터는 呼吸訓練 통해서 氣가 身體에 들어오는 것이 느껴지고 따라서 體力增加도 느껴진다고 하였다. 1個月정도 修練하면서 體力의 增加와 함께 精神力의 向上도 확실히 느꼈음을 말하며 診斷과 外見上으로도 실제와 다름이 없음을 확인할 수 있었다.

2. 肉體 및 其他原因群의 治驗例

肉體的 및 其他原因群의 경우도 精神的인 原因과 복합적인 경우가 허다하다. 그러나 精神的인 原因이 있음을 확실하게 밝힐 수 없거나 感知할 수 없는 경우, 혹은 原因不明의 경우는 其他原因群으로 구별하였다. 肉體的 및 其他原因群의 臨 床例는 症狀이 매우 다양하여 上氣性症候群이 主를 이루는 精神的 原因群의 경우와는 대조적이었다. 臨床的으로 禪法을 指導하여본 결과 精神的 原因群에 비교하여

202) 安光洙, 神仙이 되는 법. (서울:명지사, 1986) p. 23.
"결가부좌를 한 후 조용히 눈을 감고 下腹部가 呼吸에 따라 움직이는 소리가 丹田에서 몸전체로 울려퍼진다고 상상하며 이 假想의 숨소리를 듣는다".

203) 安世高 譯, 佛說大安般守意經, (大正新修大藏經 卷 15, p.164.c)
"入息短出息長 無所從念爲道意".
村木弘昌, 류정훈 譯, 석존의 호흡법, (서울 : 경서원, 1990), p.70.

效果面 · 治療되는 時間에서 약 30%정도 뒤떨어진 차이를 나타냈다. 그것은 精 神은 精神을 쉽게 調節할 수 있는 것이며 精神이 肉體를 조절하여 그 反應을 나 타나게 하기는 前者에 비해 더디고 어렵기 때문이다. 肉體 및 其他原因群의 가장 代表的인 例는 陰虛火動症이다. 이것은 腎機能이 過色이나 過勞등에 의하여 저하 되어 水氣가 枯渴되어 火氣를 제어하지 못하여 火氣가 有餘한 症이다. 陰虛火動症은 原因과 관계없는 病名으로 上氣性症候群과 現象的인 面에서 거의 비슷하다. 이러한 症을 治療함에 있어서 治療의 原則은 水氣가 昇하여 火氣를 濟하여 下降시켜 臟腑에 의한 氣의 不均衡을 조정하는 것이다. 이러한 原則에 입각하여 火氣 를 下降시킬 때 水氣는 자연스럽게 上昇하여 水昇火降과 水火旣濟는 이루어지고 따라서 疾病도 治癒될 수 있는 것이다. 이러한 降火의 方法으로 意講을 身體의 一定處에 集注하는 것이다.

1) Vipassana

Vipassana라는 用語는 南方佛敎에서 印度의 原語 그대로, 禪法을 稱할 때 많이 사용하고 있어 南方佛敎特有의 禪法처럼 보이나 止觀(sama tha- vipassana)이라고 漢譯되어 大乘佛敎國家圈에서 옛부터 傳統的으로 많이 修行하여 오고 있는 禪法이다.

止(samatha)[204]는 모든 煩惱나 생각등을 쉬어 그치게 하는 禪定의 상태를 의미하고 觀(vipassana)[205]는 對象을 觀照함을 의미한다. 止와 觀은 따로 떨어져서 언급되는 경우도 있지만 止와 觀은 하나의 術語로 쓰이는 경우가 대부분이다. 止와 觀의 관계를 살펴보면 止를 닦아 익히면 마침내 觀이 이루어지고 觀을 닦아 익힌 뒤에는 또 止를 닦아 이룬다 하므로 不離의 관계에 있다고 하겠다. 그러므로 聖스러운 제자는 止觀을 함께 닦아 解脫의 境界를 얻는다

---

204) 김열권, 위빠사나 I, (서울:불광출판부. 1993). PP. 190-191.
"고요(calm)와 평온(tranquility)를 뜻한다. 즉 고도의 정신집중과 고요함이다. 흩어짐이 한 곳에 집중하여 방황하지 않는 기능을 가진다. 파리캄마 · 우파자라 · 앗파나삼마디로 나눈다."

205) 上揭書, P. 191. "문자그대로 '꿰뚫어 봄'을 뜻한다. 통찰력이 유사한 의미를 나타낸다. 인식이나 의식도 이해는 하지만 본질을 꿰뚫어 파악하지 못함이 통찰지혜와 틀린다".

고 經典에 적혀있다. 後世 에는 止는 定으로, 觀은 慧로 해석된다. 그리고 一切의 修行의 내용을 잘 살펴보면 止觀의 어느 쪽에 속하거나 止와 觀의 내용을 동시에 겸하고 있기 때문에 止 觀은 일체의 修行을 다 포함하고 있다고 생각된다. 本章에서 다루고자 하는 步行 禪은 南方佛敎에서 Vipassana라는 名稱下에 代表的으로 修行되는 禪法으로 本章에 서는 步行禪을 위주로 하여 考察하고자 한다. 步行禪[206]을 上氣性症候群의 治癒의 禪法으로 채택한 이유는, 足底가 地面에 닿으며 步行할 때에 이 地面에 닿는 足 底를 觀하면 足底部로 氣血이 下降하여 心靜하여지기 때문이다. 이러한 步行禪은 精神勞動으로 因하여 氣가 上昇하기 쉬운 現代의 직장인에 있어서 時間과 場所에 구애받음이 없이 修行하여 下氣시킬 수 있는 우수한 方法이라고 할 수 있다.

(1) 治驗例 - 1990년 1월, 23세의 女, 會社員

上氣의 現象이 甚하여 赤面症과 頭痛이 있으며 甚할 때는 右手臂에 麻痺現象이 온지도 3年이 경과되었다. 診斷해 보니 先天的으로 心肺에 熱이 많았는데 近來에 들어와 심하여 졌고 精神的으로 原因도 많이 左右한다고 호소하는 것이었다.

步行禪을 修行시킨지 20분쯤 지나니 머리가 서늘해지며 다음은 가슴까지 시원해진다고 하였다. 1時間정도 지난 다음에는 足部에 熱感을 느낀다고 하였다. 하루 에 3-4차례 이상 時間나는대로 수분씩 修行하니 하루가 다르게 좋아짐을 느낀다고 하였다. 特記할만한 사실은 右臂痛兼右指麻痺現象도 3일째부터는 好轉되었다고 하는 것이었다. 이렇게 1個月정도의 修行으로 完治되었다. 그 뒤 3-4個月에 2 時間정도씩 再發이 있었으나 步行禪과 氣功法中의 峨嵋捧手功[207]을 竝行하여 항상 즉시에 患

206) 釋智賢, 佛敎를 찾아서. (서울: 一知社. 1992), PP.130-131.
"앞으로 가고자 할 때는 '가고자 하는' 그 상태를 주시하라. 한발을 내디딜 때는 '내딛는' 그 상태를 주시하라. 걸어갈 때는 걸어가는 동작 하나하나의 처음에서 끝까 지를 모두 분명히 주시하지 않으면 안된다…… 즉, 발을 들고 앞 으로 나아가고 내딛고, 이 경우 의식을 발바닥에 모으지 않으면 안된다".

207) 龍文字, 古今功法集粹, (長春 : 吉林科學技術出版社, 1989), P.485. "兩手

者스스로 自身을 治療하였다.

(2) 治險例 - 1992년 2월, 32세의 男, 商業

上記例와 모든 것이 同一하였으나 2個月정도의 修行으로 完治되었다. 再發을 방지하기 위하여 每日 朝夕으로 30분씩 站樁功[208]을 修行시켜 그 뒤 一定以上 再發 하지 않았다.

2) 自發動功

自發動功[209]이란 中國의 現代氣功用語이다. 日本에서는 '體癖[210]'이라고 하고 印度의 Yoga에서는 'Latihan[211]'이라고 한다. 國內의 修行人들은 '振動[212]'이라고 부른다.

自發動功이란 自己自身의 意識이 있는 상태에서 손발이 저절로 움직이며 춤동작이 나오기도 하고 身體部位의 불편한 곳이나 病이 있으면 저절로 안마하거나 경직을 푸는 동작이 나오는 것이다. 이런 상태가 高揚되면 無意議의 상태에서 歌舞 혹은 이상한 동작 등을 演出하기도 한다.

意議의 向上을 爲한 方法이란 點에서 禪法의 범주에 해당되는 것이며 또한 佛敎 · 仙道 · 其他의 修行體系의 修行者가 옛부터 修行한 것으로 보아서도 이 方法 은 禪法 中의 하나라고 할 것이다.

(1) 治驗例 - 1990년 8월, 44세의 男, 敎職員

약 1년 전부터 肩臂痛 · 頭痛 · 高血壓으로 苦生하여 왔는데 原因은 神經過勞와 運動不足에서 오는 肥滿이었다. 敎息觀의 修行과 每日의 1時間정도의 運動을 권하였다.

緩緩抬起于胸前 同扁寬 掌心朝下 由前后後搖 搖摔至極限再由後向前搖摔".

208) 董剛照, 中國功法百家(廣州 : 廣東高等敎育出版社, 1988), p.315.
"兩脚八字形分開 廣度與肩寬…… 兩膝微曲 最大限度不過脚失 上體保持正直…… 雙手手指 相對 相隔三拳左右位子臍下 拳心向上".

209) 董剛照, 中國功法百家, (廣州 : 廣東高等敎育出版社. 1988), P.94.
"心足以後守到一定時間 身體就會慢慢地動起來 動作可以千變萬化".

210) 趙玉麟, 前揭書, P.262.
"日本把自發動功爲 '整體法', 或 '體癖'

211) B · S · Rajmeesh, 金腎洙譯, 생각하며 느끼며 명상하며. (서울 : 金文堂出版社, 1983) PP.207-200. "마음의 긴장을 풀어라…… 3-4분이 지나면 당신의 몸에 약간의 경련이 일어나는 것을 알 수 있으니, 에너지가 당신 속으로 들어옴을 알 수 있을 것이다. 에너지와 함께 움직여라. 그대의 全身은 여러 가지의 많은 자세-움직임 · 춤 · 흔들림 · 떨림-를 취할 것이다".

212) 楊承潤, 靈動과 長生, (대구 : 동양통신종합대학, 1965) P.19.
"사람사람이 저마다 갖고 있는 自靈의 發動을 말한다."

1個月後에는 體重減少와 함께 모든 症狀이 좋아졌으나 旣存의 運動에서 오는 한계를 實感하게 되었다. 夜間에 한적한 장소에서 自發動功을 修行하게 하였다. 入靜한지 1時間정도가 되니 全身이 振動하며 특히 어깨돌리기 동작과 허리 돌리기 동작이 빈번하게 나타났다. 그 뒤 1時間 정도를 더 慘行하게 하고 끝냈는데 어느 運動後에도 느낄 수 없었던 心身의 상쾌함을 느낀다고 말하는 것이었다. 人間의 內在된 無限能力의 本性이 精神과 肉體의 病苦를 스스로 알아서 治癒해주는 동작이 저절로 나오게 해준다는 功理를 설명하여 주고 每日 夜間에 2時間 정도를 修行하게 하여 觀察하여 본 결과, 매일 조금씩 몸과 동작이 유연하고 자연스러워지고 10일이 되었을 때는 肩臂痛·頭痛·高血壓이 好轉되어 약간의 自覺症 狀만 있을 뿐이라고 하였다. 이렇게 2個月을 더 修練하여 症狀의 完治와 함께 75 kg→68kg의 체중감소도 있었다.

(2) 治驗例 - 1992년 3월, 24세의 女, 會社員

1年前부터 右偏頭痛과 右肩臂痛이 甚하였다. 原因은 讀書過多로 인한 腦의 充血이었다.

自發動功을 指導한지 불과 3分만에 右手臂의 회전동작이 나타나고 목돌리기 동작은 10분 뒤부터 나타났다. 이렇게 1時間을 修練하게 하여 많은 好轉을 경험하였다. 이렇게 매일 30분-1時間을 修練하여 1個月뒤에는 完治되었다.

3. 總 評

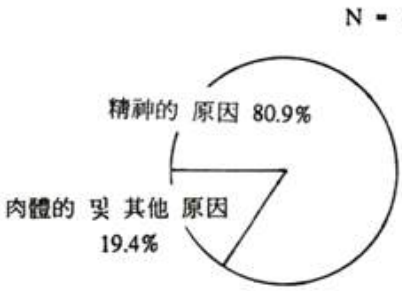
1981年 1月부터 1994年 2月까지의 13年동안 上氣性症候群의 男子30人, 女子 20人을 選定하여 禪法을 修行시켜 큰 效果를 얻었다. 對象者를 一定水準의 智識과 肯定的 信賴度 · 治癒의 意志 · 自己疾患에 대한 全般的인 正確한 智講이었다. 특히 禪修行에 있어서 가장 重要한 事項은 修行者의 修行意慾이므로 이것을 우선적으로 참작한 것이다.

1) 病의 種類에 따른 分類.

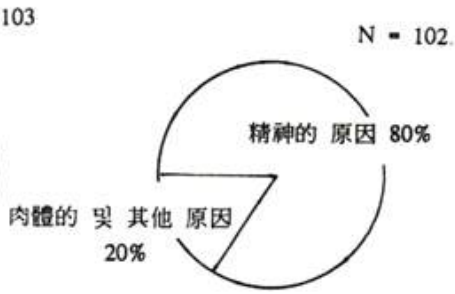
男 30人, 女 20人, ( )안은 女. 1人이 2種 以上의 病候를 兼한 경우.

	精神的 原因	肉體的 및 其他原因	計
頭痛	25(17)	4(2)	29(19)
高血壓	21(15)	2(2)	23(17)
怔忡	7(16)	2(1)	9(17)
胸痞悶	4(6)	3(7)	7(13)
不眠	4(13)	1(2)	5(15)
咽喉痛	7(10)	4(4)	11(14)
口渴	15(5)	4(2)	19(7)
計	83(82)	20(20)	103(102)

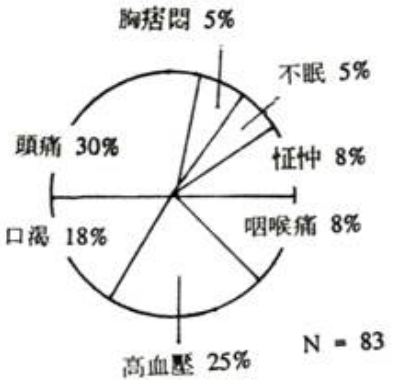
氣血이 上昇하여 胸上府에 發病되는 上氣性症候群은 主로 精神的 原因임이 밝혀졌다. 精神的 原因의 例對 肉體的 및 其他原因의 例의 비율은 計에서 男83例對 20例, 女 82例對 20例로 男女 모두 400% 이상 높았다.



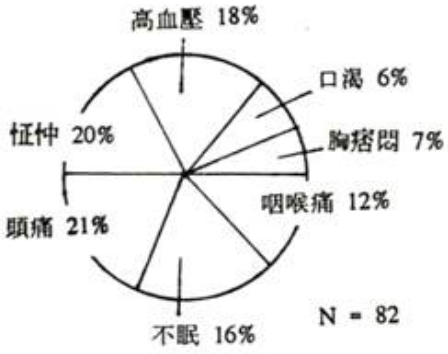
○ 原因群에 따른 비율-男



○ 原因群에 따른 비율-女



○ 精神的 原因群의 疾病에 따른 분류-男



○ 精神的 原因群의 疾病에 따른 분류-女

以上에서 살며보면 精神的 原因群의 가장 代表的인 症狀은 男 25例, 30%로頭痛 이고 女 17例, 21%도 역시 頭痛이었다. 怔忡은 女性에게서는 두 번째로 多發하는 症狀으로 男 7例에 비해 2배 이상 많은 16例로 他症에 비해 特記할 만한 사항이었다. 肉體的 및 其他 原因의 例에서는 女性에 있어서 胸痞悶이 7例로 35%를 점하는 症이라는 점 외에는 男女共히 精神的 原因의 例에 비해 별다른 차이를 발견할 수 없었다.

2) 各原因群의 治癒時間에 따른 分類

男 30人, 女 20人, ( )은 女.

	2時間以內	24時間以內	無反應	計
精神的 原因群	19(13)	4(1)	0(0)	23(14)
肉體的 및 其他原因群	4()	1(1)	2(1)	7(6)
	23(17)	5(2)	2(1)	30(20)

精神的 原因群의 男 19人, 83%와 女 13人, 93%가 2時間以內에 治癒의 反應을 나타냈다. 이것은 肉體的 및 其他原因群의 治癒率보다 현저하게 良好한 反應이다. 이것은 治癒의 方法에 있어서 心의 用使가 主가 되어 그 自體의 心意識, 精神등에 직접 작용하여 그 자체의 病因을 直接 治癒하기 때문

이다.

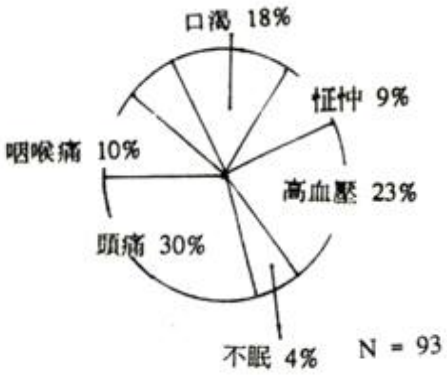
3) 症狀別 治癒率

各原因群을 종합하여 症狀에 따른 治癒의 反應을 集計해 보았다.

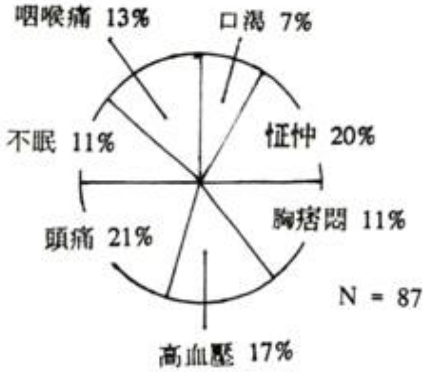
男 30人, 女 20人, ( )은 女. 1人이 2種以上의 症候를 兼한 경우.

	2時間 以內	24時間 以內	無反應	計
頭痛	28(18)	1(1)	0(0)	29(19)
高血壓	21(15)	2(2)	0(0)	23(17)
怔忡	8(17)	1(0)	0(0)	9(17)
胸痞悶	6(10)	0(2)	1(1)	7(13)
不眠	4(10)	1(5)	0(0)	5(15)
咽喉痛	9(11)	0(1)	2(2)	11(14)
口渴	17(6)	2(1)	0(0)	19(7)
計	93(87)	7(12)	3(3)	103(102)

2時間以內에 治療效果가 나타난 精神的 原因群의 疾病의 비율에 있어서 男子의 경우는 頭痛 30%, 28例가 제일 많고 다음은 高血壓 23%, 21例가 次順位였다. 女 子의 경우도 頭痛 21%, 18例가 첫째이고 다음은 怔忡 20%, 17例로 次順位였다. 이로써 보면 頭痛이 제일 多하며 제일 쉽게 治療의 效果가 나타남을 알 수 있다. 이것은 無反應에서도 頭痛 · 高血壓 · 怔忡의 例는 단 한건도 없었음에서 알 수 있는 것이다. 咽喉痛이 제일 저조한 反應을 나타낸 이유는 體質的인 原因과 함께 복합적인 原因이 많이 작용하기 때문이다.



○ 2時間以內에 治療效果가 나타난 疾病의 비율-男



○ 2時間以內에 治療效果가 나타난 疾病의 비율-女

4) 禪法의 種類에 따른 治癒率

男 30人, 女 20人, ( )은 女. 1人이 2種以上의 症候를 兼한 경우.

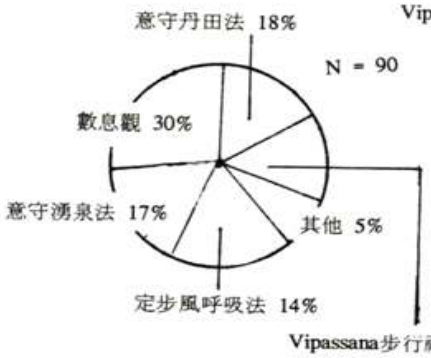
	2時間以內	24時間以內	無反應	計
數息觀	27(26)	2(1)	1(1)	30(28)
意守丹田法	16(9)	1(4)	2(4)	19(17)
Vipassana 步行禪法	14(13)	1(2)	0(2)	15(16)
定步風呼吸法	13(11)	1(1)	0(0)	14(12)
意守湧泉法	15(18)	2(1)	1(1)	18(20)
其他	5(8)	1(1)	1(0)	7(9)
計	90(85)	8(10)	5(7)	103(102)

數息觀이 2時間以內에 治療效果가 나타나는 行法중에서는 가장 有效하여 男子 의 30%인 27例, 女子의 31%인 26例는 數息觀이 탁월한 效果를 나타내고 있다. 그 外의 禪法에 있어서는 男女間에 어떤 특별한 效果上의 차이를 나타내지 않고 있다. 이러한 이유는 他禪法과 數息觀의 方法의 차이이다. 他禪法이 身體의 一定處에 主로 意識을 集注함에 반해 呼吸을 헤아리는 것이 數息觀의 獨特함이다. 呼吸의 調節은 心意識의 安靜을 가져와 氣血의 圓滑히 流通되기 때문이다.

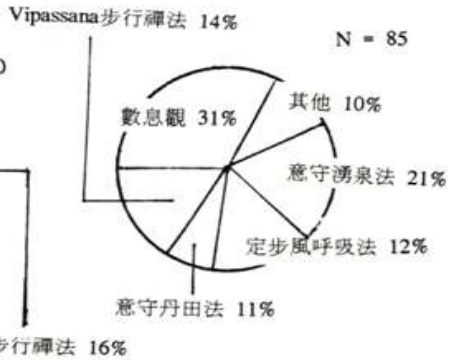
5) 年齡에 따른 治癒率

男 30人, 女 20人 ( )은 女. ex : 20代는 20-29세까지를 지칭함

	2時間以內	24時間以內	無反應	計
20代	2(1)	1(0)	0(0)	3(1)
30代	7(5)	1(2)	1(0)	9(7)
40代	7(5)	5(2)	1(0)	13(7)
50代	1(1)	1(1)	1(0)	3(2)
60代	1(0)	0(2)	0(1)	1(0)
70代	0(0)	1(0)	0(0)	1(0)
計	18(12)	9(7)	3(1)	30(20)



○ 禪法의 種類에 따른 2時間以內에 治療效果가 나타난 비율-男



○ 禪法의 種類에 따른 2時間以內에 治療效果가 나타난 비율-女

20-40代에 이르는 靑壯年層이 男女 모두 治癒率이 높았다. 男子의 53%인 16人, 女子의 55%인 11人가 20-40%로 2時間以內에 治療效果를 나타냈다. 이것은 體力과 精神力이 旺盛한 年齡代이므로 禪修行 역시 基礎體力과 활발한 精神力의 뒷받침 위에 좋은 效果를 얻을 수 있음을 보여준 것이다.

VI. 結 語

本 論文에서는 마음이 原因이 되어 氣가 上昇하여 發生하는 諸病에 대하여 原因究明을 하였고 東洋醫學的으로 症狀을 說明하였으며 이러한 心因性으로 氣와 血이 上昇하여 發生하는 上氣性症候群의 治癒의 方法으로는 禪法의 修行을 採擇하였다. 그리하여 여기에서 얻어지는 結果를 검토하여 阿含經典에 明示되어 있는 禪法修行에 의하여 病苦를 포함한 四苦를 벗어날 수 있다는 釋尊의 敎說의 當爲 性을 臨床醫學的으로 立證하였다.

佛敎經典을 阿含經典을 主로 하였고 中國의 禪宗의 禪法을 參考하였다. 阿含部의 經典을 주로 參考로 한 이유는 釋尊께서 말씀하신 禪修行의 必要性에 대한 理論的 根據와 四禪 · 四無包定 · 滅盡定 · 三十七助道品 · 其他의 各種 禪法 · 行住坐臥 語默動靜 등의 禪法의 方法과 禪修行의 결과로 證得되는 果位에 대한 詳細한 記述이 있기 때문이다.

또한 十牛圖와 天台宗의 止觀法 등의 中國禪宗의 禪理論과 禪法을 參考로 한 이유는 中國佛敎가 釋存의 敎示를 완전하지는 않으나 상당부분을 繼承하여 지니고 있으며 現今의 韓國佛敎가 있게 되기까지 中國佛敎의 敎學 · 禪學 · 僧伽 · 生活 · 儀式 등의 모든 面에서 地理的으로 또 한편으로는 時代的으로 不可分의 至大한 영향을 받았기 때문이다. 따라서 이러한 韓國佛敎의 立地를 度外視하고 이 論文을 쓴다함은 不可하므로 韓國佛敎를 결정적으로 형성하게 한 要因중의 하나인 中國佛敎의 敎學과 禪學을 參考하는 것은 당연하다고 할 것이다.

人間의 病은 普遍的인 通念으로 可視的으로 觀하여 마음의 病과 肉體의 病으로 크게 兩分할 수 있

다. 그러나 모든 病에 대하여 佛敎의 敎學에서는 生 · 老 · 病 ·死의 四苦 가운데 病苦로 보았으며 病苦를 포함한 四苦에 관하여 佛敎의 唯心的 立地에서 原因 · 現象 · 治癒와 여기에서 進一步한 解脫의 過程에 대한 理論的 展 開는 四諸說 · 五蘊假和合說 · 十二緣起說로 충분히 설명되며 이것은 人生의 諸問 題에 대한 解答과 人間이 取해야 할 길이 무엇인가를 提示해 주는 釋尊의 가르침 인 것이다. 十牛圖는 이 過程중에서 四苦의 解脫의 過程을 中國禪宗特有의 方法 으로 간결하고 명쾌하게 설명하고 있다. 이러한 意味에서의 病苦의 治癒는 궁극 적인 解脫의 基礎段階이며 열반의 位를 何한 段階的 修道인 禪敎兼修는 釋尊의 모든 가르침의 實踐的 方法을 四字로 短縮한 것이다.

이렇게 마음의 病에 대한 그 始源的 原因에서부터 解脫까지의 考察은 상술한 唯心的인 佛敎的 立場를 主로 堅特하였고 現象的인 肉體의 狀態는 東洋醫學的으로 考察하였다. 좀 더 구체적으로 肉體의 病에 관한 始源的 鳳因에서 부터 治癒까지의 考察은 佛敎的 考察과 東洋醫學的 考察의 두가지 方法을 취하였다. 그리고 그 직접적인 原因으로 東洋醫學的 理論을 취하였다. 현상적인 肉體의 病은 原因에 관계없이 形而下學的인 專門醫學的으로 考察하는 方法이 훨씬 타당하다고 思料되어 현상의 설명과 이의 治癒過程에 있어서 醫學的 理論을 취한 것이다. 물론 이것은 佛敎敎學과 禪學을 그 根底에 두고 現象的 肉體的 疾患에 대한 醫學的인 考察을 의미한다. 肉體的 病도 그 原因이 마음에 있는 경우가 상당수이며 그 根 源的 原因인 無明과 渴愛에 대해서는 이미 佛敎敎學의 章에서 前述하였다.

要約하면 모든 病에 대해 그 始源的 原因 · 現象 · 治癒窮極的인 生死苦의 · 解脫 의 根幹理論은 佛敎敎學에 의하였으며 肉體的인 病의 직접적인 原因論과 現象과 治癒의 過程에 대해서는 東洋醫學的인 觀點을 取했다. 醫學的인 考察에 있어서 西洋醫學보다도 東洋醫學을 取한 이유는 다음과 같다.

東洋醫學은 大略 B.C 5000年[213] 前에 東北아시아에서 發生

213) 南豊 李涎, 國譯編註醫學入門 I 譯註

하여 陰陽五行說을 根幹으로 하여 發展하여 왔다. 그 發展의 過程에서 西域(印度 · 中央아시아)의 영향을 입은 바 크고 특히 五行說의 金 · 木 · 水 · 火 · 土는 佛敎의 四大說인 地·水·火 ·風과 많은 상통점을 지니고 있다. 佛經의 印度에서 中國으로 傳來되어 漢譯되는 過程에서 中國人의 思推體系인 陰陽五行說을 비롯한 東洋醫學的 諸般要素의 지대한 영향을 받았다. 漢譯經典에는 東洋醫學的인 用語들이 자주 등장함이 이를 代辯하는 것이다. 이러한 의미로 볼 때 佛敎的 病理論의 전개에 있어서 東洋醫學的인 補完的 說明이 必要한 것이다.

釋尊은 生 · 老 · 病 · 死의 四苦를 벗어날 수 있는 方法으로 그 중의 중요한 하 나로 禪修行을 강조하셨다. 病苦를 벗어나는 方法은 四苦를 벗어나는 方法이며 이 四苦를 벗어나는 方法은 窮極的인 解脫의 方法인 것이다. 이러한 意味에서 禪 修行은 古今을 莫論하고 生活에 絶對的으로 必要한 要素이다.

近來에 많은 種類의 健康法과 修行法이 國內外를 流行하고 있다. 이러한 모든 行法들이 禪法의 三要素인 調心 · 調息 · 調身을 갖추어 거의 대부분 이 三要素에 서 크게 벗어나지 않는 것으로 볼 때 阿含經典에 依據하여 禪法의 범주에 포함시키지 않을 수 없다. 즉 時代와 地域의 차이에서 오는 異名의 行法(氣功 · 丹田呼吸 法)도 그 行法의 내용을 보면 廣域의 의미의 禪法의 범주에 包含될 수 있음을 알 수 있다. 이러한 行法들은 모두 人間의 心意識을 淸淨하고 명철하게 하여 心身의 調和속에 건강한 몸과 마음을 갖게 하는 初步的 水準에서부터 출발한다. 그리고 그 이상의 精神的 向上을 追求하는 目的이 狹義의 一般的 禪法의 槪念과 同一하다는데서 禪法의 方法의 典據와 가히 肯定的으로 比較할 수 있는 重要性을 지니고 있는 것이다.

禪法治療의 臨床例에서는 이러한 여러 種類의 禪法을 精神·肉體 및 其他原因의 50名의 疾患人에게 修行시킨 臨床例로 調心 · 謂息 · 調

蔡仁植外, (서울 : 南山堂. 1980). P.25.

“三代以前의 聖君賢相이 刱爲醫藥 以濟死生者也라. 字句解 : ○三代-<夏나라> …… 西紀以前 2205年頃에 禹임금이 舜임금에게서 禪位받아 建國한 王朝“

身의 禪法의 三要素가 갖추어 질 때 氣血이 圓滑히 流通되어서 心身이 平安하여지고 心氣가 和暢하여져서 治病이 됨을 立證하였다. 이리하여 禪法의 治驗例에서는 다음과 같은 結論을 얻게 되었다.

① 上氣性症候群의 原因에 따라 분류하여 보면 精神的 原因의 病例가 男83例, 女82例로, 肉體的 및 其他原因의 病例 男20 女20의 例보다 400% 以上 많았다. 이것은 통계대상자인 男 30人, 女 10人 모두가 2種以上의 症候를 兼한 경우에 根據 를 둔 것이다.

② 上氣性症候群을 原因에 관계없이 가장 代表的으로 發現하는 頭痛 · 高血壓 · 怔忡 · 胸痞悶 · 不眠 · 咽喉痛 · 口渴의 7種을 選定하였다. 이중에서 精神的 原因의 경우, 男子의 경우, 30人 총例 83 중에서 頭痛이 25例 30%로 제일 多發症이였고 高血壓이 21例 25%로 次位였다. 女子의 경우는 總例 82例중에서 頭痛이 17例 21%로 첫째였고 怔忡이 15例 18%로 次位였다. 이것은 女性이 男性에 비해 身體 的으로 心肺의 기능적인 面에서 弱한 所因으로 思料된다. 肉體的 및 其他原因의 例중에서는 疾病의 多發順位나 男女의 多發疾病의 차이가 보이지 않았다.

③ 各原因群의 治癒時間에 따른 분류에 있어서는 男子總人員 30人中에서 23人의 精神的 原因群중에서 19人 83%, 女子總人員 20人中에서 14人의 精神的 原因群 중에서 13人 93%가 2時間以內에 治癒의 反應을 나타냈다. 肉體的 및 其他原因群 의 例에서는 禪法의 修行 시작에서 24時間以內까지 별다른 治癒의 反應이 男女 共 히 없었다. 이렇게 精神的 原因群의 治癒例가 肉體的 및 其他原因群의 治癒例보다 3배 以上 높은 이유는 治癒의 方法에 있어서 心의 用使가 主가 되어 그 자체 의 心意識, 精神등에 직접 작용하여 그 자체의 病因을 직접 治癒하기 때문이다.

④ 禪法의 種類에 따른 治癒率은 原因群에 관계없이 敎息觀과 意守湧泉法이 가 장 유효했다. 男 30人의 90例중에서 2時間以內에 27例 30%가 治癒의 反應을 보였 으며 女 20人의 85例中에서 26例 31%

가 2時間以內에 역시 治癒의 反應을 보임으로서 首位였다. 男子의 경우는 그외의 禪法은 거의 同一한 治癒의 反應을 時間이 나 人員數에서 보였고 女子의 경우는 意守湧泉法이 18例 21%로 次位를 나타냈다. 거의 대부분의 禪法이 身體의 一定處에 주로 意識을 集注함에 반하여 呼吸을 헤 아리는 것이 敎息觀의 獨特함이다. 呼吸의 調節은 心意識의 安定을 가져와 氣血 이 圓滑히 流通되기 때문이다.

⑤ 20-40대가 男女 區分없이 어느 原因軍에서나 疾病의 種類 · 禪法 修行의 時間 에 관계없이 同一條件의 他年齡代에 비해 30%를 웃도는 治癒率을 보였다. 이것은 修行者의 基本體力과 精神集中度가 禪法修行의 效果에 가장 중요한 關鍵으로 작용함을 나타낸 것이다.

⑥ 어느 原因群에서나 修行時間·疾病의 種類 · 禪法의 種類 · 年齡代에 있어서 男女間의 주목할 만한 차이는 보이지 않았다.

좀 더 다양한 症狀의 다수인의 例를 硏究하여 集計하지 못하여 未備함을 遺憾으로 느낀다. 이 점 외에도 患者에 對해 高僧大德의 正統的인 禪法에 의한 寂靜한 환경에서의 充分한 期間의 修行이 指導될 때 훨씬 높은 治癒效果를 期待할 수 있다고 이상의 實例로 미루어 確信한다.

이렇게 本 論文은 '病苦와 治癒' 라는 주제를 놓고 佛敎의 敎學과 禪學의 原因 論에서 출발하여 東洋醫學的인 病理論으로 考察의 대상을 옮겼으며 治癒의 方法으로 다시 佛敎의 禪法을 채택하여 臨床醫學的 實驗結果로 經典의 典據를 立證하였다.

Ⅶ. 參考文敵

1. 經典類

1) 漢譯經典

阿含經 22卷, (大正新修大藏經1).
中阿含經 60卷, (大正新修大藏經1).
雜阿含經 50卷, (大正新修大藏經2).
增一阿含經 51卷, (大正新修大藏經2).
別譯雜阿含經 51卷, (大正新修大藏經2)
.
佛說大安般守意經, (大正新修大藏經15).
智顗述 修習止觀坐禪法要, (大正新修大

藏經46).

2) 國譯經典

한글대장경 長阿含經,(東國譯經院).

한글대장경 中阿含뿜1 · 2 · 3,(東國譯經院).

한글대장경 雜阿含經1 · 2 · 3,(東國譯經院).

한글대장경 增一阿含經1 · 2,(東國譯經院).

3) S Radhakrishnan, The Principal Upaniṣad,(London : George Allen and Unwin Ltd., 1968).

Robert Ernest Hume, The thirteen Principal Upaniṣads, (Madras : Diocesan Press, 1975).

Sir Edwin Arnold, Bhagavad-gita, (LosAngeles : Self-Realization Fellowship, 1985).

2. 古典類

馬元臺 · 張隱庵合註, 黃帝內經素問靈樞合編,(台北 : 台聯國風出版社, 中華民國57年).

啓玄子王氷譔, 黃帝內經,(서울 : 高文社, 1972).

張介賓, 張氏類經,(台北 : 新文豊出版社, 1967).

伍冲虛註, 古本伍柳仙宗全集,(台北 : 眞善美出版社, 中華民國 60年).

老子 · 莊子, 張基僅 · 金錫浩譯,(서울 : 三省出版社, 1977).

郭庵, 李喜益譯註, 깨달음에 이르는 열가지 시리즈-十牛圖,(서울 : 경서원, 1985)

永嘉玄覺, 慧堂譯, 禪宗永嘉集,(서울 : 佛光出版社, 1992)

永嘉玄覺, 性撤講說, 信心銘 · 證道歌.(서울 : 藏經閣, 佛紀 2537)

智顗, 金無得역주, 止觀坐禪法,(서율 : 경서원,1990), (서울 : 南山堂, 1981)

郭庵, 장순용 역주, 禪이란 무엇인가.-十牛圖思想,(서울 : 세계사, 1991)

姜殷馨譯, 우파니샷드,(서울 : 東湖書館, 1979)

李旻燮譯, 우파니샤드,(원당읍 : 文化邑出版社, 1985)

張介賓, 景岳全書,(北京 : 岳峙, 1925)

劉河間, 劉河間三六書,(서울 : 成輔社, 1976)

南豊李梴, 醫學入門,(上海 : 錦章圖書局, 1930)

南豊李梴, 葵仁植外 譯註, 國譯編註醫學入門Ⅰ,(서울 : 南山堂, 1980)

許浚, 東醫寶鑑,(서옳 : 南山堂, 1977)

許浚, 申吉求外譯, 國譯東醫寶鑑,(서울 : 南山堂, 1977)

3. 現代著書類

1) 李鍾益, 佛敎思想慨論(서울 : 寶蓮閣 1985)

정태혁, 붓다의 呼吸과 명상Ⅰ,(서울 : 精神세계사, 1991)

정태혁, 붓다의 呼吸과 명상Ⅱ,(서울 :

精神세계사, 1993)
김열권, 위빠사나 Ⅰ·Ⅱ, (서울 : 불광출판부, 1993)
박회선, 생활참선, (서울 : 정신세계사, 1992)
釋智賢, 佛敎를 찾아서, (서울 : 一志社, 1989)
釋智賢, 세속에서 깨닫는 길, (서울 : 一志社, 1990)
村木弘昌, 류정훈譯, 석존의 呼吸法, (서울 : 경서원 1990)
川田洋一, 佛敎와 醫學, 朴慶壎譯, (서울 : 弘法院, 1993)
田上太秀·阿部肇一, 崔玄覺옮김, 印度의 禪 中國의 禪, (서울 : 민족사, 1990)
敎養敎材編纂委員會, 佛敎學槪論, (서울 : 東國大學校出版部. 1992)
申貞均, 佛敎와 醫學. (서울 : 東國大學校附設 譯經院. 1983)
Jack Kont field, 김열권역, 南方의 선지식, (서울 : 법보출판사, 1992)
김운학역, 숫타니파아타, (서울 : 凡友사, 1980)

2) 洪元植, 漢方精神醫學, (서울 : 경희대학교 의과대학한의학과, 1971)
金相孝, 漢方神經精神科學, (이리 : 원광대학교 한의과대학 신경정신과학교실, 1977)
柳熙英, 東醫精神科學, (서울 : 지역사회의학연구소, 1971)

3) 安光洙, 神仙이 되는법, (서울 : 명지사, 1986)
곽림, 신기공료법. (서울 : 세명문화사, 1993)
도병복, 문흥복옮김, 곽림신기공, (서울 : 모아, 1991)
孫思明 · 新民敎, 導引氣功學, (서울 : 명림출판사, 1988)
김영현, 新仙道, (서울 : 하남출판사, 1993)
韓重洙, 仙道, (서울 : 明文堂, 1992)
楊承潤, 靈動과 長生, (대구 : 동양통신종합대학, 1965)
B.S.Rajneesh, 金賢洙譯, 생각하며 느끼며 명상하며, (서울 : 金文堂出版社, 1983)
韓東錫, 宇宙變化의 原理, (서울 : 행림출판, 1989)
이동현, 건강기공, (서울 : 정신세계사, 1990)
이동현, 생활기공, (서울 : 정신세계사, 1992)
김주호, 丹田呼吸健康法, , (서울 : 서림문화사, 1985)
高橋賢, 金柱浩譯, 氣功治療와 呼吸健康法, (서울 : 서림문화사, 1984)
호얀쨔신, 오담역, 남파수의 기공, (서울 : 논장, 1991)
村木弘昌, 박영옮김, 健康呼吸法, (서울 : 자유시대사, 1989)
安光洙, 超人氣功法, (서울 : 명지사, 1986)
박종관, 중국의료기공, (서울 : 서림문화사, 1993)
박종관, 중국경기공, (서울 : 서림문화사, 1992)

推廣團, 소림내공술Ⅰ, (서울 : 서림문화사, 1986)
推廣團, 선도내공술, (서울 : 서림문화사, 1987)
高藤聰一郎, 崔雲權옮김, 仙, 不老不死, (서울 : 보성출판사, 1985)
高藤聰一郎, 김종오역, 仙人入門, (서울 : 정신세계사, 1985)
高藤聰一郎, 超能力仙道入門秘法, (서울 : 지성, 1986)

4) 趙玉麟, 氣功彈身練法, (香港 : 樹敦有限公社, 1988)
龍文宇, 古今功法集粹, (長春 : 吉林科學技術出版社, 1989)
呂志連, 中華實用氣功, (河南 : 中原農民出版社, 1991)
劉漢文, 中國禪密功, (長春 : 黑龍江人民出版社, 1988)
王敬, 千家妙功續, (北京 : 北京科學技術出版社, 1991)
方宗馬華, 中華峨嵋內功, (四千辭書出版社, 1992)
藏單飛, 千家氣功精粹續集, (北京 : 奧林匹克出版社, 1991)
方春陽, 中國氣功大成, (長春 : 吉林科學技術出版社, 1989)
林厚省, 少林氣功, (香港 : 萬理書局出版社, 1987)
王寅, 氣功外氣療法, (太元 : 山西科學教育出版社, 1988)
黃仁忠, 中國空勁氣功術, (美陸 : 俠西科學技術出版社, 1989)
俄弄畔, 氣功薈粹第一集, (北京 : 科學技術出版社,1988)
莫文丹, 氣功秘指, (南寧 : 廣西科學技術出版社, 1989)
陶秉福, 氣功療法集錦, (北京 : 人民衛生出版社, 1981)
呂風剛, 中華氣功精選Ⅰ·Ⅱ, (北京 : 輕工并出版社, 1989)
李志庸, 中國氣功史, (河南 : 河南科學技術出版社,1988)
寧愛明, 氣功精短功法集粹, (南寧 : 廣西民族出版社, 1988)
潘克良, 氣功修鍊門徑, (西安 : 千則出版社, 1989)
井玉關, 少林達摩易筋經, (河南 : 河南科學技術出版社, 1990)
越祖源, 中國硬氣功精秘Ⅰ, (北京 : 中國工人出版社, 1990)
王東峰, 金丹, (北京 : 中國婦女出版社, 1989)
林厚省, 氣功三百問, (廣東 : 廣東科學技術出版社, 1983)
天南逸叟, 周易氣功, (長春 : 長春出版社,1990)
王敬,中國古代秘傳氣功, (北京 : 北京科學技術出版社. 1991)
周曉雲, 道家氣功寶典, (太元 : 山西科學技術出版社, 1989)
姜立中, 少林內氣外放功, (上梅 : 同濟大學出版社, 1989)
董剛昭, 中國氣功處方百法. (廣州 : 廣東高等教育出版社, 1989)
董剛昭, 中國功法百家. (廣州 : 廣東高等教育出版社, 1989)
徐兆仁, 天元丹法, (北京 : 中國人民大學出版社, 1990)
黃旭, 凡人神功, (北京 : 新時代出版社,

1989)

4. 論文類

韓鏡洙, 阿含經에 나타난 修行觀研究, 東國大碩士學位論文, 1989.
辛椿烈, 阿含經의 三十七助道品의 研究, 東國大碩土學位論文, 1986.
邊鮮煥, 十牛圖 : 참자기에 이르는길, (李箕永博士古稀紀念論叢, 1991)
韓基斗, 牧牛圖에 관한 研究 : 특히 禪의 保任을 中心하여, (李箕永博土 古稀紀念論叢, 1991)