

東醫寶鑑의 명상 修行에 대한 고찰

동의대학교 한의과대학 진단학교실¹ · 동의대학교 한의과대학 예방의학교실²
이정원¹ · 김경철¹ · 이해웅^{2*}

About the Meditation and Self-discipline in Korean Medicine through 『Donguibogam(東醫寶鑑)』

Lee Jeong-won¹ · Kim Gyeong-cheol¹ · Lee Hai-woong^{2*}

¹Dept. of Diagnostics, College of Oriental Medicine, Dong-Eui University

²Dept. of Public Health, College of Oriental Medicine, Dong-Eui University

Objectives : In modern meditation, psychologic therapy and happy life have been in the main status. The aim of this study is to search about the value of modern meditation systematically and to summarize the contents on the meditation in 『Donguibogam(東醫寶鑑)』.

Methods : We investigated the meditation-related materials in 『Donguibogam(東醫寶鑑)』, and discussed them in comparison with the other contents found in 『Huangdi's Internal Classic(黃帝內經)』 and some scriptures on meditation and self-discipline.

Results : The mind-body concept in Korean Medicine takes meditation and self-discipline into main consideration. Meditation and self-discipline mean the endless pursuing the nature of mind and body, thus leading to self-practice about the true meaning of life. 『Donguibogam(東醫寶鑑)』 includes the views on the meditation and self-discipline from the various angles based on Confucianism, Buddhism and Taoism.

Conclusions : Meditation and self-discipline rooted in East Asian tradition are good ways to reach the true nature of mind-body system of universe and to help people seek happiness in their lives.

Key Words : meditation, practice, self-discipline, Donguibogam(東醫寶鑑), happiness

I. 序 論

명상에 대하여, 흔히 面壁修行 같은 것을 떠올리거나, 여유 있는 사람이 하는 것으로 여기거나, 인생에서 어떤 힘든 일로 고생 끝에 만나는 일 정도로 생각한다. 또는 그저 精神을 편안하게 하거나, 마음을 고요하게 하는 것을 말하기도 하며, 정신과 마음이 편안하고 고요하여 행복한 어떤 상태를 현대인들은

* 교신저자 : 이해웅. 부산시 부산진구 양정2동 동의대학교
한의과대학 예방의학교실
E-mail : jameslee@deu.ac.kr Tel : 051-850-7427
접수일(2012년 7월 27일), 수정일(2012년 8월 9일),
게재확정일(2012년 8월 17일)

추구하는데, 이런 추구에 맞는 도구나 방안이 바로 명상이라고 한다. 그러나 편안하다는, 고요하다는 생각도 없는 것을 명상 수행이라고 해야 할 것이며, 이런 명상은 중국, 한국, 일본 등의 동북아시아 지역의 전통문화와도 관계가 깊은 修行法이기도 하다.

옛 시대의 명상은 주로 구도와 수행의 방법이었으나, 21세기의 사회생활 속의 명상은 몸과 마음을 행복하게 바꾸는 웰빙 성격이 강하다¹⁾. 특히 오늘날 명상 연구는 역사적인 경험 기록과 과학적 분석에 기반을 두고 있어서, 일반인들의 접근이 점점 더 쉬워지고 있으며, 의학적, 심리적 측면에서도²⁾ 다양한 연구가 여러 분야에서 진행 중이다³⁾.

명상은 스트레스를 해소하고 건강을 증진하며, 업무와 공부의 능률 향상에도 도움을 준다. 사회생활 속의 명상은 전혀 어렵지 않다. 반드시 힘들게 다리를 꼬고 結跏趺坐나 半跏趺坐로 앉을 필요도 없고, 굳이 일부러 丹田呼吸을 하지 않아도 된다. 누구나 언제 어디서든 약간의 시간만 내면 할 수 있는 것이어서 도구도 필요 없고 경제적, 고효율적이다.

정신적인 煩惱 해소를 위한 대안으로 그리고 경제적 여유로 생긴 고품격 문화를 추구하는 사회적인 분위기에서, 새로운 精神 文化가 각광을 받고 있는 점을 살펴볼 때, 자연친화적이며 생명 본질에 대한 고민이 깊은 한의학 분야에서 명상 修行에 대한 분명한 입장을 마련하고, 사회적으로 리더 역할을 하는

것이 필요하다고 생각한다. 이에 먼저 『東醫寶鑑』에서 나타난 명상 修行의 내용을 중심으로 접근하여 연구를 진행하였다.

II. 研究 資料

『東醫寶鑑』內景篇 券之一의 내용을 자료로 삼았다⁴⁾. 다음은 그 원문을 발췌한 것이다.

1. 【保養精氣神】⁵⁾

臞仙曰精者身之本...夫有者因無而生焉. 形者須神而立焉. 有者無之館. 形者神之宅也...生則同體死則相損 飛沈各異 稟之自然...夫神明者 生化之本 精氣者萬物之體 全其形則生 養其精氣則性命長存矣.

2. 【論上古天真】

夫上古聖人之教下也...恬憺虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來 是以志閑而少慾 心安而不懼 形勞而不倦 氣從以順 各從其欲 皆得所願...其民故曰朴..

3. 【以道療病】⁶⁾

臞仙曰古之神聖之醫 能療人之心 預使不致於有疾...欲治其疾 先治其心 必正其心 乃資於道...便當放下身心...治於未病之先者 曰治心 曰修養...病之源則一 未必不由因心而生也.

4. 【虛心合道】

白玉蟾曰 人無心則與道合 有心則與道違 惟此無之一字 包諸有而無餘 生萬物而不竭...宋齊丘曰忘形以養氣 忘氣以養神 忘神以養虛 只此忘之一字 則是無物也 本來無一物 何處有塵埃 其斯之謂乎.

5. 【人心合天機】

還丹論曰 道以心爲用 能知運用者 以道觀心 心卽道也 以心貫道 道卽心也 是心也 非人心之心 乃天心之心也 天之居於北極...

6. 【背有三關】⁷⁾

仙經曰 背後有三關 腦後曰玉枕關 夾脊曰轆轤關 水火之際曰尾閭關 皆精氣升降往來之道路也.

7. 【還丹內煉法】⁸⁾

4) 동북아시아의 유불선 문화를 기본으로 하는 『東醫寶鑑』은 그 첫 부분인 內景篇에서 명상 수행에 대한 자료가 곳곳에 나타난다.

5) 許浚. 『原本 東醫寶鑑』. 서울. 아카데미출판사. 1976. p.74.

6) 許浚. 『原本 東醫寶鑑』. 서울. 아카데미출판사. 1976. p.75.

7) 許浚. 『原本 東醫寶鑑』. 서울. 아카데미출판사. 1976. p.74.

1) 한국사회는 경제 소득의 향상, 치열한 경쟁으로 인한 스트레스로부터의 해방, 그리고 행복을 갈망하는 분위기 등으로 마음의 안정과 평화를 추구하는 경향성을 갖고 있다.
2) 호흡 명상과 마음 챙김 명상으로 심리적인 효과와 육체적인 효과를 인정하는 한의학, 대체의학, 현대의학적인 연구가 있다. (전진수의 마음챙김 명상 프로그램에서 호흡의 활용:생리적 및 심리적 기전, 신용욱 등의 의학적 입장에서 본 명상의 기능 등의 연구)
3) 최근 학습 태도와 수업 집중력 증진, 자아존중감에의 영향, 금연 효과의 지속적인 유지 등으로 여러 분야에서 연구가 진행 중이다. (김도연, 손정락의 마음챙김명상이 금연유지와 자기효능감에 미치는 영향, 홍성훈과 김희수의 명상음악 프로그램을 적용한 교양효과 수업활동이 대학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과, 최연자의 명상요법이 간호학생의 자아존중감과 사회적 회피, 불안에 미치는 효과, 최운와 천성문의 명상프로그램이 초등학생의 학습태도와 수업집중력에 미치는 효과, 장선주와 허양숙의 국선도를 활용한 명상 프로그램이 정신과 입원 환자의 스트레스 반응, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 등의 연구가 있음)

金丹問答曰 金液者 金水也...丹者丹田也 液者肺液也 以肺液還于丹田 故曰金液還丹...問答曰還丹之要在於神水華池 神水液也 水之在口曰華池...內煉之法以目視鼻 以鼻對臍 降心火入于丹田 蓋不過片晌功夫而已.

III. 本論 및 考察

1. 韓醫學에서의 명상 수행의 位相

韓醫學의 대상은 몸과 마음의 合一로 생명 현상을 발현하는 全一의인 생명체이다. 따라서 한의학의 시작과 끝은 생명의 본질에 대하여 공부하는 명상과 양생이라고 할 수 있다⁹⁾. 다른 학문과 달리, 한의학은 物心兩面으로 나타나는 인간 생명체의 생명현상을 대상으로 삼아서 연구 관찰하므로¹⁰⁾, 몸과 마음에 관한 본질을 공부하는 명상과 양생에 대하여 매우 심도 있게 취급하고 있다.

명상과 養生은 마치 동전의 양면과 같다. 명상 수행은 淸淨光明한 自性 자리를 나타내보는 공부로서 인생의 참된 의미를 알고서 실행하는 것이며¹¹⁾, 養生은 몸과 마음을 안전하게 保全하여 인생의 의미를 알게 하는 공부의 여건을 마련한다. 명상은 변함없는 自性的 주인공이 늘상 변화하는 모습을 自由自在롭게 사용하면서 생활을 하는 것이다. 그래서 명상은 한편으로 세상을 등지거나 사회생활을 소홀히 하는 것도 아니며, 또 한편으로 어떤 신비한 기술이나 유

혹적인 현상을 경험하거나 간직하는 것도 아니며, 조용함 속에서 다소간의 마음이 편안해졌다고 행복감을 느끼는 등의 생각 모습에 떨어지는 편안함의 행복 추구가 아니다¹²⁾.

명상 修行은 自己自身の 드높은 本源 法身 자리인 우주 자연의 主人公을 알고서, 육체를 포함하여 온갖 물질, 대상, 모습, 사건 등을 잘 쓰는 것이다. 우주 자연의 주인이 되는 自己自身の 주인공 法身 자리를 명확하게 알고서, 세상의 온갖 상대적인 모습과 물질을 자유롭게 굴리는 것이다. 그리고 養生은 精氣神의 合一로 이루어진 생명의 본원적인 생성 이치에 맞도록 생활을 꾸려가는 것이다. 육체적인 측면의 精, 에너지적인 기운 순환의 氣, 정신사유 활동을 포함하는 영혼의 측면인 神, 이 세가지 三寶로 구성된 생명의 귀중함을 알고 생명현상을 營爲하는 것이다. 養生은 자연의 삶과 죽음의 순환 이치를 알고서, 全一의으로 몸과 마음을 조화롭게 함으로써, 자연의 이치에 맞도록 생활하는 것이다. 단순하게 건강 수명의 연장만이 아니라, 相對性으로 순환하여 변화하는 세상 이치를 살피면서 생활을 즐기는 것이며¹³⁾, 人生의 目的은 우리 자신이 宇宙 自然의 主人公임을 알고서 살아가도록 연습하고 훈련하는 것이다. 이런 공부를 동북아시아에서는 명상 修行이라고 한다. 한의학적인 명상과 양생도 바로 이런 인생의 목적을 달성하기 위한 하나의 方便이다. 더구나 한의학의 명상과 양생은 육체적인 특성을 고려하는 의학적인 내용을 바탕으로 하기 때문에 다른 노선의 명상과 양생에 비하여 그 우수성이 있다¹⁴⁾.

8) 許浚, 『原本 東醫寶鑑』, 서울, 아카데미출판사, 1976. p.76.

9) 의학적으로 볼 때, 명상 수행은 생명의 본질을 각성하는 공부이며, 양생은 생명의 본질로부터 나타나는 생명현상을 이치에 맞도록 자연스럽게 잘 활용하는 것으로 볼 수 있으므로, 의학의 시작과 끝이라고 할 수 있다.

10) 陰陽論을 학문적인 연구방법론의 근거로 여기는 한의학은 인간 생명을 物心兩面으로 관찰하는 특성을 갖는다. 이는 唯心論, 唯物論 등의 兩端의 極端的인 연구관찰법과는 차이가 있다. 이런 中道의 연구 자세는 東北아시아의 儒佛仙의 명상 수행의 기본 자세(中道의 자세)와도 통한다.

11) 명상 수행의 목적은 우주 자연의 주인공인 자기 자신의 淸淨한 本然의 自性 자리를 더득하는 것이다. 養生은 內經 靈樞 本神篇에서 “天之在我者, 德也, …因慮而處物, 謂之智. 故智者之養生也, 必順四時而適寒暑, 和喜怒而安居處, 節陰陽而調剛柔, 如是則僻邪不至, 長生久視”라고 말하고 있듯이, 人生의 의미를 알고 온전한 삶을 영위하는 것이다. 그래서 이 둘은 마치 陰陽의 관계와도 같아서 분리할 수 없으며, 인생의 참뜻을 알아가는 工夫이다.

12) 현대 한국사회에서 흔히들 氣, 정신, 마음을 산업적으로 외치는 영리 기업체들이 일정기간 동안에 명상을 통하여 다소간의 마음의 안정과 평화를 느끼는 ‘생각으로서의 편안함’을 마치 명상의 목적인 듯이 주장하고 있으며, 또는 미국과 유럽 등의 단계별 등급별 명상 기법을 역수입하여 ‘명상을 통한 마음의 행복’을 주장하고 있으나, 이는 상대적인 모습 놀이에 떨어져서 中道의 修行을 벗어난 큰 잘못을 범하는 邪道의 길이 분명하다. 한의학의 명상 수행이 이를 교정할 수 있을 것이다.

13) 養生은 건강 장수만을 말하는 것이 아니라, 억지 慾望에 굴복하여 心身을 망치는 것을 극복하여, 자연의 순환이치에 맞도록 心身을 자유롭게 잘 굴리는 것이다. 이런 점에서 妄心이 없는 ‘無心’하게 상대적인 差別相의 세계를 살아가는 것이 養生이라고 할 수 있다.

14) 역사적으로 한학을 연구하는 많은 의사들이 명상 수행

2. 韓醫學의 명상과 儒佛仙 文化

韓醫學의 명상을 이해하기 위해서, 儒佛仙의 관련 내용을 아는 것이 많은 도움을 준다. 역사적으로 한의학은 동북아시아의 유불선 문화와 그 궤적을 같이 하고 있기 때문이다. 현대의학이 현대 물질 과학 문명의 결과물로서 다양한 혜택을 누리고 있는 것처럼, 한의학도 동양 유불선 정신문화의 결과물로서 다양한 혜택을 받았다. 한의학의 근간을 이루고 있는 명상과 양생의 이치와 技法들도 모두 동양의 유불선 문화에서 유래하였다.

한의학의 기본 이론을 완성한 『黃帝內經』은 동북아시아의 道敎의 철학과 정신을 바탕으로 펼쳐지고 있어서, 한의학은 도교와 더불어 시작하였고 발전한 것으로 볼 수 있다. 그래서 도교의 명상과 양생의 이치와 방법이 한의학의 명상과 양생에 광범위하게 퍼져있는 것이며, 허준 선생님의 『東醫寶鑑』도 또한 도교의 이론을 바탕으로 編纂된 것이다. 吐納法, 還丹修鍊法 등의 호흡법과 氣功運動, 음식 양생법, 자연순환론 등이 모두 도가의 명상 수행과 양생 이론에서 유래된 도가 한의학이다. 『東醫寶鑑』에서는 이런 내용을 중시하여, 이론적인 기틀을 마련하였기에¹⁵⁾, 책의 序頭인 身形篇에 집중적으로 서술하고 있을 정도이다.

동북아시아의 도가는 몸을 바탕으로 하여 마음을 관찰하고 제어하는 방법을 사용하므로, 이의 영향으로 유래한 한의학도 마찬가지로 몸을 기본으로 하여 마음을 관찰하고 제어하는 양생과 명상법을 중시하고 있다¹⁶⁾. 인체 三寶인 精氣神에서, 精을 바탕으

로 氣를, 氣를 바탕으로 神을, 神을 바탕으로 虛空性인 自性에 合一하는 것이다.

『東醫寶鑑』에서는 또한 佛家의 명상과 양생 이치가 서술되고 있다. 동북아시아에서 자체적으로 발생한 道家와는 다르게, 인도에서 수입된 불교는 몸을 바탕으로 하여 마음으로 나아가는 도교와는 달리, 곧바로 마음을 중시하는 명상과 양생의 방편을 펼치고 있다. 이를 精氣神論으로 풀이하면, 神 중심으로 直入하는 방법인 것이다¹⁷⁾. 특히 달마대사 이후의 大乘佛敎에서 유래하여, 일반적으로 도교와 융합하여 발전하였다고 말하기도 하는 禪佛敎가 그러하다. 역사적 변천사가 어떤 평가를 받는 것과는 무관하게, 佛家의 명상과 양생은 지대하게 동북아시아의 문화를 주도하였다. 이런 사회적인 影響下에서 한의학의 명상과 양생도 크게 영향을 받은 것이다. 그리고 명상의 이치와 방편에서 불가적인 내용이 매우 폭이 깊고 내용이 풍부하다. 유가와 도가의 명상과 양생은 비록 절대적인 無를 주장하면서도, 물질적인 모습의 상대적인 차원에서 그 聖果를 탐하고 있지만, 禪佛敎의 대승불교적인 내용은 상대적인 모습 놀이를 벗어나서 절대적인 自性의 자리를 휘어잡고서, 다시금 상대적인 모습 놀이를 잘 하자고 말하고 있기 때문이다. 그래서 명상 수행중인 修行者는 비록 大乘의 凡夫가 되더라도, 모습 놀이에 떨어지는 小乘의 聖果를 탐하지 않아야 한다¹⁸⁾.

pp.28-32.)

17) 김은 精氣神의 단계적인 수순을 밟아가는 단전호흡과 그 단계를 넘어 直入하는 話頭 參禪의 이론과 방법적인 차이를 논하고 있다.(김경철, 단전호흡과 화두참선의 원리에 관한 정기신론적인 비교 고찰. 한국한의학연구원논문집. 1996. 2(2).p.103.)

18) 儒家 道家가 비록 道를 논하고 있지만, 神通術 같은 道術, 하늘 나라로의 탄생, 玉皇上帝, 福德 등의 모습적인 聖果를 추구하는 측면이 있으며, 소승불교에서도 마찬가지이다. 이는 自性을 확연히 터득하여 모습을 자유롭게 굴리는 대승의 참 맛을 보지 못하였기 때문이기도 하다. 이런 점에서 대승불교인 화두 참선의 명상 수행이 한국 사회에 시사하는 바는 크다고 하겠다. 물질적인 모습에 昧하지 않는 대승 수행을 『東醫寶鑑』 內景篇의 虛心合道에서 “忘形以養氣 忘氣以養神 忘神以養虛 只此忘之一字 則是無物也 本來無一物 何處有塵埃”라 하였으며, 人心合天機에서 “以道觀心 心即道也 以心貫道 道即心也 是心也 非人心之心 乃天心之心也”라고 說하고 있지만, 이를 물질적인 모습의 차원으로 받아들이어서, 그 동안 韓醫學界는 이에 집중하지 못한 점이

을 실천하였다. 이는 韋楠 선생이 冊名을 醫門棒喝이라고 할 정도로, 의료생활과 명상 수행이 매우 밀접하였다. 책명의 棒(방)은 방망이, 喝(할)은 고함으로서, 잡념 망상을 一擧에 사라지게 하는 뛰어난 스승의 수행 교육 방법이다. 棒喝이란 말을 冊名으로 사용할 정도로, 한의학과 명상 수행의 밀접한 관계를 잘 알 수 있는 대목이다. 역사적인 자료 외에, 한의학의 명상 수행은 육체의 가치를 소중하게 여기는 養生과 함께 하므로, 21c 사회 생활에서의 참된 명상 수행론이 될 수 있다.

15) 김경철. 전신형태진단. 부산. 대진출판사. 2005. p.10.
16) 중국, 한국 등의 동북아시아 道家 修行은 육체를 기본으로 하여 精神과 虛空性을 志向하여 나아가는 특성이 있다. 이것이 타 지역의 수련법과 차이가 나는 것이기도 하다. (김용재 편저. 화타오금회집문. 서울. 밝은 빛. 2011.

한편, 古代 동북아시아에서 儒家는 직접적인 한 의학의 명상과 양생에 대한 영향이 상대적으로 적었다. 道家가 자연을 관찰하고 그 결과를 인간 생명에 대비하여 적용한 반면에, 유가의 관심은 주로 인간 사회생활의 규범을 탐구하는 것이었기 때문이다. 그래도 한의학의 다양한 내용에서 유가적인 영향을 많이 받은 부분이 바로 명상과 양생이다. 그 이유는 인간의 정신적인 측면의 관찰과 제어 기술은 유가적인 관점에서 뛰어난 도움을 받을 수 있었기 때문이다. 그리고 유교적인 이치로 만들어진 한의학이 구체적으로 등장한 것은 바로 東武 李濟馬 선생의 四象體質論이다. 사상체질 의학이 한국에서 탄생한 것은 유교 성리학의 기초가 있었기에 가능하였다¹⁹⁾. 고대 동북아시아에서 儒醫라고 하여, 유가 철학과 정신을 바탕으로 의료행위를 시술하는 부류가 있었지만, 이는 사회적 신분이 선비 등의 사대부라는 것으로서²⁰⁾, 유가 철학의 바탕으로 의학을 하는 것을 말하는 것은 아니다. 진정으로 유교 철학적인 학문을 바탕으로 유가 한의학을 창시한 분은 東武 李濟馬이며, 그의 저술인 『東醫壽世保元』에서 완성된 것이다²¹⁾. 그래서 사상체질 의학이 제일로 중시하는 것은 약, 침 등의 의료 기술이 아니고, 정신적인 儒教 修養인 명상과 양생이다. 이런 점은 東武 李濟馬 先生의 여러 주장에서 쉽게 알 수 있다.

四象의으로 偏重된 기운의 흐름이 五臟 大小의 偏差性을 발현하고, 이로 인하여 육체적으로 太陽人, 太陰人, 少陽人, 少陰人의 4 타입의 체질을 이루고, 性情으로도 鄙薄貪懦의 4가지 타입을 이루는 것이다. 바로 性情의 버릇이 어떤 패턴으로 작용하여, 인체 기운의 작용의 차이성을 만들고, 그 결과로 形象的인 사상체질을 구성하는 것이다²²⁾. 여기서 체질

있다.

19) 李氏 朝鮮 500년의 유교 성리학의 논쟁과 연구를 바탕으로 하고, 이의 극복을 통하여, 동무의 사상체질론이 탄생하게 되었다.

20) 『醫學入門』 등에 보면, 名醫로서 儒醫가 등장하나, 이는 사회적 신분이 유학자라는 것이며, 유학을 바탕으로 하는 한의학의 이론을 펼치는 점을 말한다고 보기에 많이 부족한 면이 있다.

21) 송일병. 동의보감과 동의수세보원에 나타난 우리 민족의 의학정신. 사상체질학회지. 2004. 16(3). pp.1-7.

형성의 가장 중요한 因子는 바로 性情의 작용이며, 이로 인한 生體 氣의 흐름에 따른 五臟의 偏重性을 일으키고, 이런 五臟의 大小 強弱에 따라서 先天的인 不變의 四象體質의 差異性이 나타나는 것이다. 여기서 중요한 것은 性情의 작용과 氣의 흐름에 의한 五臟의 大小를 언급하고 있으며, 六腑와 經絡의 大小 強弱을 전혀 논의하지 않고 있다는 점이다. 그 이유는 內經에서 이미 서술하고 있듯이, 五臟은 藏精氣而不瀉하는 기능으로 生命의 主體的인 特性을 갖춘 臟器로 인식하기 때문이다. 五臟은 우주 자연의 五行 氣運을 人體에서 代辯하는 臟器로서 生命의 5대 特徵的인 현상을 발현하는 主體가 되는 것이므로, 先天 不變의 體質的인 屬性을 논의하는 자리에서 언급할 수 있는 價値가 있는 것이다. 그러나 六腑와 經絡은 內經에서 이미 설명하고 있듯이, 虛實이 交代하고 氣運 循環의 現象的인 臟器로서, 五臟을 輔弼하는 존재로서 先天 不變의 位相에는 부적합하며, 後天 可變의 位相에 適合한 것이다²³⁾.

출생 이후에는 다시금 五臟의 大小 強弱에 따른 生體 氣 흐름의 偏僻性이 逆으로 五臟의 대소 강약을 後天的으로 또 다시 制限하여, 타고난 체질적인 편중성을 더욱 편중하기 때문에²⁴⁾ 사상체질에 따른 특유의 素證, 病證 등이 발현하는 것이다. 이런 선천적인 五臟의 偏重성과 후천적인 深化 過程에 따른 사상체질의 편벽성을 후천적으로 극복하기 위하여, 사상체질 의학에서는 體質別 差別化된 명상과 양생을 주장하고 있는 것이다. 東武선생은 고대 동북아시아의 일반적 보편적인 수양의 내용을 사상체질 의학의 個體

22) 김경철. 전신형태진단. 부산. 대진출판사. 2005. p 11.

23) 이런 內經의 분명한 관찰 설명이 있음에도 불구하고, 선천 불변의 영역과 후천 가변의 영역을 인식하지 못하는 것은 분석적인 연구 관찰의 입장이 부족한 것으로서, 한의계의 발전에 장애가 아닐 수 없다. 그래서 체질을 논하는 입장에서는 반드시 선천 불변의 체질인가, 후천 가변의 체질인가를 밝히고 논의하는 입장이 필요하다. 근자에 팔체질, 16형상 체질 등의 학파의 우수한 임상적인 효과에도 불구하고, 기초적인 서술이 그릇된 것은 분명하다고 하겠다.

24) 이처럼 생체 기의 흐름은 선천과 후천에서 겹쳐서 작용하며, 이 선천과 후천의 중복적인 제약(편벽)은 더욱 병증 발현, 취미, 버릇 등을 偏重 深化하므로, 이를 교정 극복하는 명상 修行 등의 修養 教育이 어려운 이유가 된다. 교육은 바로 선천+후천의 한계성을 후천적인 가능성으로 노력하여 극복하고자하는 점에서 그 위대성이 있는 것이다.

生埋病理적인 입장에서, 사상체질별로 개인의 差異性을 인정하고 이의 극복을 위하여 후천적으로 실천 가능한 고효율적인 명상과 양생의 방안을 주장한 것이다²⁵⁾.

3. 東醫寶鑑에서의 명상 수행

『동의보감』에서의 명상 수행에 대한 내용은 전체적인 의학 이론 체계의 기틀이 되므로, 첫 번째 篇인 身形篇에 집중해서 나타난다. 保養精氣神에서 有는 無에서 생겨나고, 肉體는 神이 있어야 存在할 수 있으며, 生은 精氣神이 하나인 상태이고, 죽으면 서로 흩어지는 것이 자연스런 理致라고 보고 있다. 여기서 말하는 有가 나오는 無는 상대적인 無가 아니다. 어떤 것이 있다는 有에 대하여 어떤 것이 없다는 無가 아니라는 말이다. 만약, 有에 상대한 無라면, 이 無는 有가 있어서 나온 것이 된다. 그러므로 여기서 말하는 無는 말하자면, ‘절대적인 無’이다. 이 절대적인 無에서 상대적인 有와 無라고 할 수 있는 모습적인 상태가 나오는 것이다²⁶⁾. 자연의 이치가 이러하듯이, 사람도 모습의 상대적인 肉體가 절대인 神이 있어야 생명을 나타내는 것이다. 이처럼 精氣神의 합일이 생이며, 흩어지면 死로 보는 것이다. 바로 一氣의 聚散으로 生死를 보는 것으로 동북아시아 儒佛仙의 生命觀과 동일한 입장을 보이고 있다.

그래서 神明이 生化的 根本이며, 精氣가 萬物의 本體라고 여겨서 精氣神의 保養을 통한 “精氣神合一”이 生命의 核心이라고 說明하고 있다. 이는 內經以來의 韓醫學에서 말하고 있는 生命體 構成要素로서의 精氣神 合一의 “物心兩面으로 觀察되는 全一의

인 生命觀”을 말하고 있는 것이다. 명상 修行에서의 精氣神의 구체적인 구현은 背有三關에서의 精氣의 通路를 원활하게 하는 신체적인 자세를 취함으로써²⁷⁾ 가능하며, 여기서의 無와 神에 대한 명확한 理解와 信念은 오직 명상 수행의 과정을 거쳐야만 이루어지며, 단지 머리로만 행하는 인식으로는 접근 자체가 불가능한 것이다. 바로 이런 점에서, 한의학 학습에 그 구체적인 방법은 다를지라도, 반드시 명상 수행이 필요하게 된다.

論上古天真에서. 恬憺虛無하면 眞氣가 생겨서 精神이 잘 지켜져서 질병이 발생하지 않는다고 하였다. 志閑而少慾, 心安而不懼, 形勞而不倦하여 氣 순환이 순조롭고 뜻한 바를 만족하는 素朴한 생활을 말하고 있다. 이는 바로 생명의 본질 자리에서 이를 놓치지 않고, 사회 생활에서 물질의 모습적인 경계에 떨어지지 않고 모습을 잘 쓰는 명상 수행의 상태를 말하고 있는 것이다. 물질적인 모습의 생활에 굴복하지 않고, 主人公인 淸淨 自性이 물질적인 육체와 모습을 잘 활용하는 것을 말하는 것이다. 이는 바로 頓悟入道要門論에서 말하는 “絶學無爲閑道人, 不除妄想不求眞”에 比肩하는 상태로도 볼 수 있다²⁸⁾. 上古 天眞의 恬憺虛無한 本體 자리를 알고서, 志閑而少慾, 心安而不懼, 形勞而不倦하는 생활속의 用 도리를 말하고 있는 것이다.

그리고 흔히들 여기서의 上古를 시간적으로 먼 고대로 말하며, 天眞을 고대 사람들의 자연친화적인 생활에서의 순수함으로 이해하고 설명하고 있으나, 명상 수행의 입장에서 보면, 이 上古天眞은 우리 自

25) 玄谷 尹吉榮 선생님이 일찍이 糾明한 것처럼, 한의학의 辨證施治가 一般體質論에 비하여, 사상체질론은 類型體質論으로서, 동양의 일반적인 修養論에 비하여, 개인의 特殊性을 더욱 감안하여 연구개발한 고효율적인 修養論이다.

26) 이 절대적인 無에 대하여 고대로부터 말들이 많다. 노자와 공자의 제자들이, 그리고 소승과 대승불교에서, 이씨 조선의 유가 선비들이, 선종과 교종 수행자들까지 많은 논란을 하였고, 지금도 이어지고 있다. 이런 논쟁은 오직 진실로 명상 수행을 하는 수행자만이 논의할 수 있을 것이며, 체득할 수 있는 것이다. 입으로 말만 하거나, 머리로만 인식하는 부류는 절대 접근 금지인 것이다. 제대로 수행한 자라면, 절대적인 무가 바로 청정한 우리네의 자성 자리라는 것을 금시에 눈치챌 것이다.

27) 背有三關에 대한 견해는 華陀五禽戲 같은 導引 기공운동을 꾸준히 수련하는 것에서 충분히 알 수 있다. 精氣 通路의 체험과 더불어 거기에 도달하기 위한 수련의 어려움을 느낄 수 있는 대목이다. 이런 실천적인 修行을 통한 터득하는 연구 학습의 측면에서 살펴보면, 동양의 窮理 盡性의 학습법 중에서, 시시비비를 따지는 공리의 학문만 연구하는 현 한의계의 교육이 많은 문제가 있다고 하겠다. 導引을 포함한 명상 수행의 실천적인 교육이 보완되어야 진정으로 제대로 된 한의사가 양성될 것으로 생각한다.

28) 馬祖의 제자인 大珠 혜해 스님이 저술한 頓悟入道要問論은 話頭參禪의 유명한 저술이다. 淸淨 自性を 터득한 이는 妄想的 除去, 眞理에의 推究 등을 渴望하지 않는, 그 뜻이 閑暇하여 소박한 상태로 생활을 영위하는 것이다. 이것이 바로 내경과 동의보감에서 주장하는 恬憺虛無한 本然의 자세가 되기도 한다.

性의 本體 자리를 나타내 보인 것으로서, 바로 우리가 늘상 가지고 있어서 늘상 활용하는 절대적인 上古 天真인 것이다. 만약 그렇지 않다면, 어찌 恬憺虛無가 되겠는가? 古代라 하여, 자연친화적이라고 하여, 막연한 형식논리로 그냥 恬憺虛無가 되겠는가. 고대의 생활도, 자연친화적인 삶도 煩惱와 苦悶은 있게 마련인 것이다. 단지 고민과 번뇌의 양상이 우리 현대인과는 패턴이 다를 것이다. 그래서 중요한 것은 바로 恬憺虛無의 상태는 主體의인 스스로의 문제라는 것이며, 이런 主人公의인 상태를 유지하려면 반드시 上古天真을 터득해야 하는 것이다. 佛家에서도 옛 부처라고 하여²⁹⁾, 우리의 淸淨光明한 恬憺虛無의 性을 말하고 있는 점에서도 잘 알 수 있다.

以道療病에서, 사람의 마음을 다스려 미리 병이 나지 않도록 하는 것이 神醫라고 하며, 병의 치료에도 먼저 마음을 다스려야 하는데, 반드시 그 마음을 바로 잡으려고 수양하는 방법이 의지하여 쓸 데 없는 妄想을 일으키지 않아야 한다고 하였다. 이처럼 治於未病之先者가 바로 治心, 修養이 되는 것이다. 여기서 우리가 생활에서 흔히 말하는 마음은 작용으로서의 마음이다. 內經 靈樞에서 말하는 “所以任物者 謂之心”³⁰⁾으로서의 마음으로, 이는 모습, 물질, 대상, 사건 등의 자극에 대하여 精神 思惟活動의 基層部가 되는³¹⁾ 精神魂魄이 반응하여 나타나는 作用處로서의 마음이다. 그런데 명상 수행에서의 마음은 이런 作用處로서의 마음에 대한 本體로서의 마음을 말하는 것이다. 이 本體로서의 마음을 알고, 치료에 임하는 것이 바로 以道療病의 神醫이다. 病의 根源은 하나이므로 어떤 것도 마음으로부터 생기지 않는 것은 없다고 하여, 질병의 발생과 치료에서 마음의 조절을 중시하여 말하고 있는데, 이는 유마경의 借病說法과³²⁾ 같

은 입장을 취하고 있다고 볼 수 있겠다.

虛心合道에서는, 사람이 無心則合道하고 有心則道違하다하여, 慾心과 妄想이 없는 無心이 道에 附合하며, 執着하여 有心하면 道와는 어긋나는 것을 말하고 있다. 여기서 虛心을 虛無한 마음으로 여겨서, 생명 현상과 사회생활을 의미없는 無價値의 것으로 그릇되게 알고서 인생을 낭비하면 안된다. 또한 無心을 마음이 없다거나 작용하지 않는 것으로 誤認하면 안된다. 만약 마음이 없거나, 작용이 나타나지 않는다면, 죽은 나무덩이나 바위와 다를 것이 없다. 이 虛心, 無心은 썩은 나무 등치같은 無情物이 되라는 것이 아니라, 온갖 境界에 물들어서 雜念과 妄想으로 들뜨고 험떡이는 마음을 가라앉혀, 밝고 고요하여 惺惺寂寂한 마음을 유지하여, 온갖 경계와 더불어 하되, 항상 自在로와야 한다는 것을 말하고 있는 것이다. 어떤 모습에 執着하여 邊見에 떨어지면, 이것이 有心으로 道와는 멀어지는 것이 된다.

이러한 無는 모든 현상을 포괄하여 남김이 없고, 만물을 발생시켜도 고갈하지 않는다고 하여, 세상의 모든 모습적인 상대성이 나타날 수 있는 근거로서 절대성의 無와 道를 말하고 있다. 이와 함께 이런 無의 이치를 알려면 修鍊하여야 하고, 이런 修鍊의 요령은 바로 精神의 執中이라고 하여, 명상 修行의 중요성을 언급하고 있다. 결국 명상 수행은 실천하는 공부로서, 체득하여 실행하는 점이 중요하다. 그래서 “본래 한 물건도 없는데, 어느 곳에 티끌이 있겠는가”라고 자문하면서, 청정한 자성의 텅빈 虛空性을 기르는 명상 수행을 주장하고 있다. 이는 禪佛敎에서 말하고 있는, “本來無一物”의 話頭와 같은 脈絡으로 불교의 명상 수행내용이 한의학에 끼친 영향을 알 수 있는 대목이라고 생각한다. 결국 온갖 것이 나오는 본체를 말하는 “無一物의 淸淨 自性”을 터득하는 것이 명상 수행인데, 이는 글과 말로서 표현하기에는 한계가 있으며³³⁾, 명상 수행을 통한 體驗으로서만이 가능한

29) 禪詩 “옛부처도 드러내지 못해거늘, 가섭이 전할손가”에서, 옛부처는 바로 청정광명하여 엄담허무한 상고천진을 말하고 있는 것이다.

30) 홍원식. 정교황제내경영주. 서울. 동양의학연구원출판부. 1981. p.68.

31) 현곡 윤길영 선생님은 영추의 이 부분에서의 所以任物者 謂之心 이전의 精神魂魄의 내용을 ‘정신의 기층부를 구성하는 체계’로 설명하고 있다. (윤길영. 동의학의 방법론 연구. 서울. 성보사. 1983. p33.)

32) 세속적인 사회생활을 하는 居士도 得道할 수 있음을 설법

하고 있는 유마경에서, 유마거사는 질병을 빙자하여 석가모니 부처님의 10대 제자 등에게 大乘의 修行이 어떠한가를, 그리고 일체가 주인공인 本然의 마음에서 나오는 것임을 長廣舌로 說法하고 있다. 이것이 바로 마음으로 질병을 다스리는 以道療病이 아니고 무엇이겠는가!

33) 화두참선의 禪佛敎에서 本然의 淸淨自性엔 한 물건도 없

것이다.

人心合天機에서, 心卽道와 道卽心을 말하고 있다. 우리의 마음이 道라는 것인데, 여기서의 마음은 人心之心이 아니고, 바로 天心之心을 말하고 있다. 이 心은 우리가 흔히들 말하는, 여러 가지 생각으로 일어나는 雜念 妄想으로서의 人心이 아니라, 淸淨光明한 本然의 天心을 말하고 있다³⁴⁾. 바로 이 天心을 아는 것이 道를 통하는 것이며, 醫師는 바로 이런 명상 수행의 工夫로서 환자를 치료해야 바른 의사가 되는 것이다. 이어서 또한 우리 자신의 本體인 虛空性과 宇宙 虛空을 동일선에서 취급하는 동북아시아 정신문화의 기틀을 바탕으로³⁵⁾ 宇宙 自然을 관찰하는 道家論의인 醫學의 입장에서, 運氣論으로 연계하여 인간의 天心을 우주 虛空의 중심인 北極에 比肩하는 설명 자세를 취하고 있다³⁶⁾.

이런 道心과 天心에 대한 견해는 道家와 佛家를 함께 아울러 발전하였다고 하는³⁷⁾ 禪佛敎의 입장과

동일하다. 中國 禪師중의 한 분인 馬祖大師가 “心卽佛”, “佛卽心”, “心卽道”, “道則心”으로 마음과 부처와 道는 하나임을 闡明하는 자세와 통하는데³⁸⁾, 여기서의 마음도 바로 本然의 天心이며, 淸淨光明한 統一한 性品 자리를 말하는 것이다.

마지막으로 背有三關은 玉枕關 轆轤關 尾閭關으로 구성되어, 精氣의 升降往來之道路로서의 명상 수행 자세에서의 기운 순환 경로를 구체적으로 설명하고 있다. 『東醫寶鑑』의 腦後, 夾脊 水火之際의 부위 표현으로 살펴보면, 玉枕關은 경추 1, 2번에, 轆轤關은 흉추 3,4번에, 尾閭關은 선골부에 해당하는 것으로서, 인체 精氣 循環의 核心 通路이면서 동시에 실제 氣功運動 수련에서 氣 순환이 어려운 세 부위를 지칭한 것으로 알 수 있다³⁹⁾. 따라서 背後三關은 기공운동 수련의 기본이면서, 동시에 도달해야 할 목표이기도 한 것이다. 이처럼 동의보감에서 背後三關을 身形篇에서 구체적으로 언급한 것은 육체적인 基盤을 重視하는 도인 기공운동의 道家的인 입장에서 인체를 관찰하는 태도를 잘 알게 하는 대목이기도 하다.

이런 명상 수행 자세에서 水升火降의 惺惺寂寂한 상태가 나타나며⁴⁰⁾, 精氣 순환의 신체적인 증거로서 唾液 分泌가 원활하게 이루어진다. 그래서 東醫寶鑑의 還丹內煉法에서는 이를 金液, 金水 또는 神水라고 하였으며, 이 神水 타액이 가득 고여 있는 상태를 비유하여 華池라고 하여, 丹田으로 귀속하는 肺液이라고 구체적으로 지적하면서 “以肺液還于丹田 故

으며, 한 물건도 없는 그곳에서 세상의 온갖 물건이 모두 나온다고 한다. 이런 논지는 말과 글로서 이해되는 것이 아니라, 명상 수행을 통한 실천적인 체험을 통해서만이 가능한 것이다. 이런 점에서 虛心合道를 이루기 위한, 실천적인 명상 수행이 한의학의 연구방법과 교육에서 절대적으로 중요하다.

34) 흔히들 마음하면, 작용으로서의 마음으로 받아들인다. 가령 失戀당한 친구에게 “니 마음 내가 안다”고 하는 그런 類의 마음은 작용으로서의 마음이며, 本然 本體의 마음이 아니다. 여기서의 天心은 바로 本然 本體의 마음을 말하는 것이다. 본연 본체의 마음을 터득하여, 작용으로서의 마음이 모습의 온갖 경계에 머물지 않고, 자유자재롭게 굴리는 것이 바로 명상 수행이다.

35) 백봉 김기추의 금강영 강송에서 나타났듯이, 동북아시아 명상 수행의 정신문화에서는, 한없이 큰 우주 허공의 공간성, 시간성을 우리 자신의 本體인 자성 자리와 동일하게 다루어지고 있는 특성이 있다. (김기추, 金剛經講論. 서울. 보림선원. 1986. pp.58-60.)

36) 내경 운기편에서 주장하는 五氣經天化運說의 궁극적인 이치도, 체득을 통하여 알게되는 우주 공간에서의 현상에 대한 것이며, 동시에 우리의 마음에서 나타나는 현상의 이치인 것으로 설명할 수 있다.

37) 역사적으로 달마 이래로 중국에서 선불교가 보급되면서, 초기에 번역 용어, 선승들의 처세하는 양상 등을 서술하면서 그 당시에 이미 보급된 도교적인 차원으로 수용했던 것을 두고서, 불교와 도교의 융합 문화로 여기는 것이다. 그러나 내용적으로 말하면, 선불교는 석가모니 이래로 전해진 頓悟의 대승불교의 가르침을 이어가는 맥락으로 봐야 할 것이다.

38) 마음이 부처라고 주장한 것이다. 물질 모습으로서의 부처가 아니라, 본연의 청정한 자성자리를 부처라고 한다. 그리고 이런 것을 기억해서 마음이 부처라고 할 弊端를 없애기 위하여, 또 다시 禪師들은 ‘마음이 부처가 아니다’라고 하였다. 이는 “생각으로의 모습’을 막는 방안으로 이해해야 한다.

39) 실제 기공운동을 꾸준히 실천하면, 자연스럽게 화타오금회, 태극권 등의 동작이 배후삼관의 打通을 위한 내용으로 구성되어 있는 것을 알게되며, 동시에 그 어려움도 알게 된다.

40) 명상 수행의 상태는 수화승강이 제대로 되어, 정신이 맑으면서 동시에 마음이 고요한 성정적절한 상태를 이루며, 이 경우에 신체적인 증거로 침 분비가 원활하게 된다.(김경철, 이용태. 수화승강론적인 입장에서 살펴본 번뇌와 무기에 대한 접근. 동의생리병리학회지. 2003. 17(6). pp.1356-1358.)

曰金液還丹”이라고 설명하고 있을 정도이다⁴¹⁾. 여기서 중요한 것은 肺液으로 표현한 부분으로 이는 코로 호흡한 공기가 液化되는 反應 作用을 중심으로 말하는 것으로서, 단순한 액체로서의 타액만 언급하는 것은 아닌 것이다. 이는 이미 內經에서 인체 생명현상 유지 경로와 방안으로서, 陰으로 水穀 代謝의 바탕이 되는 입을 통한 음식 섭취와 陽으로 呼吸氣液의 통로가 되는 코로의 大氣 呼吸을 논의하고 있는 대목에서⁴²⁾, 口鼻를 통하여 人體가 宇宙 自然의 기운을 받아들이는 生體 氣化 作用의 陰陽論의인 內容으로 잘 알 수 있다. 또한 이러한 인체와 우주 자연의 기운의 순환경로 양식과 방안에 대한 內經의 升降出入論을⁴³⁾ 體質別로 差別化하여 研究한 東武 李濟馬 선생님이 水穀代謝에 상대하는 氣液代謝 부분에서 “呼吸氣液之門戶”로서 肝肺를 언급하는 대목에서도⁴⁴⁾ 마찬가지로 肺液이 氣化 作用의 생리적인 特性을 반영한 것임을 알 수 있다.

더불어 이 內煉之法은 心火를 下降하여 入于丹田하는 것으로서 잠시 했다가 지나칠 공부가 아니고 평생을 두고서 수련해야 할 공부로서⁴⁵⁾ 주장하고 있다. 명상 수행을 통한 還丹內煉은 자연스럽게 水升火降이 되고, 그 육체적인 증거로서 唾液이 分泌되며,

이를 삼켜서 丹田으로 내려가 精氣를 기르게 되어, 수행이 進展하게 되는 것이다.

이처럼 東北아시아의 儒佛仙 文化에 근거를 두고, 발전한 한의학적인 명상 수행의 목표와 내용적인 측면을 『東醫寶鑑』이 여러 면으로 그 입장을 명료하게 설명한 것으로 볼 수 있다. 『東醫寶鑑』의 이런 명상 수행에 대한 입장은 韓醫學의인 기초 이론이 되면서, 동시에 기공운동 등의 수련법과 精神醫學의인 側面에서의 活用도 가능하다. 산업화와 정보화로 인한 인간 육체와 정신의 疲弊와 多樣한 社會的인 問題 解決을 위한 명상 수행의 가치가 인정되고 있는 시점에서, 동의보감을 기본으로 하는 한의학적인 명상 수행을 위한 다양한 연구가 매우 중요하다고 생각한다.

IV. 結論

物心兩面으로 나타나는 인간 생명체의 생명현상을 대상으로 하는 한의학은 몸과 마음에 관한 본질을 공부하는 명상 수행을 중시하고 있다. 명상 수행은 淸淨光明한 自性 자리를 나타내보는 工夫로서 인생의 참된 의미를 알고서 실천하는 것이다. 한의학은 동북아시아의 유불선 문화의 결과물로서 다양한 혜택을 받았으며, 한의학의 주요부분을 구성하는 명상과 양생의 이치와 기술들도 모두 유불선 문화에서 유래하였다.

『東醫寶鑑』은 이런 유불선 문화를 바탕으로 여러 측면에서 명상 수행에 대한 입장을 명확하게 설명하고 있는데, 『東醫寶鑑』의 명상 수행에 대한 입장은 韓醫學의인 기초이론이 되면서, 동시에 다양한 側面에서의 活用도 가능하다. 한의학의 명상과 양생은 동북아시아의 전통의학과 철학의 여러 경전에서 비롯된 연구 결과를 바탕으로 하고 있으며, 명상 수행을 통한 인생의 진정한 의미를 끊임없이 추구하는 것이 개인의 삶에서 매우 중요함을 지적하고 있다.

參考文獻

<논문>

1. 김경철. 단전호흡과 화두참선의 원리에 관한 정기 신론적인 비교 고찰. 한국한의학연구원논문집.

41) 실제로 기공운동을 포함하여, 여러 가지 명상 수행을 실행하면, 타액의 분비를 경험하게 된다. 이 타액분비에 대한 내용은 거의 모든 道家 수행 저서에 언급되고 있다.
 42) 素問 六節藏象論에서 五氣入鼻와 五味入口의 과정으로 음식 섭취와 대기 호흡의 기본 통로를 논하고 있다.
 43) 내경은 여러 편에서 인체의 기운 순환을 중심으로 하는 신진대사 방식을 升降出入論으로 설명하고 있다. (寇华胜 編著. 中醫升降學. 江西省. 江西科學技術出版社. 1992. pp.7-9.)
 44) 동무 이제마 선생님은 수곡 대사를 脾胃이 담당하고, 肝肺가 氣液 대사를 담당하는 것으로서, 내경의 수곡 기액 대사를 연구 발전하였다. 『東醫壽世保元』 太陽人篇에 “氣液이 呼於胃脘而肺衛之하며, 吸於小腸而肝衛之하니, 肺肝者 呼吸氣液之門戶”라고 하였다. (이제마 원저. 신홍일 주해. 동의수세보원주해(하). 서울. 대성의학사. 2000. p.1184.)
 45) 명상 수행은 평생해야할 공부이다. 설사 사회생활에서 온갖 실패를 거듭하더라도 결코 물러설 수 없는 절대적인 공부이다. 간혹 평생 공부하여도 결과가 없다고 빈정대거나 힐난하는 부류가 있는데, 이런 못난 부류에게 현혹되어 공부를 단절하면 안된다. 인간으로 태어나 반드시 죽을 때까지 끊임없이 해야할 공부는 오직 頓悟를 위한 명상 수행 공부인 것이다.

1996. 2(2).p.103.
2. 김경철, 이용태. 수화승강론적인 입장에서 살펴본 번뇌와 무기에 대한 접근. 동의생리병리학회지. 2003. 17(6). pp.1356-1358.
3. 임성건, 김정호. 호흡마음 챙김 명상이 여대생의 월경전 증후군에 미치는 효과. 한국심리학회지. 2006. 13(1).pp.221-236.
4. 전진수. 마음챙김 명상 프로그램에서 호흡의 활용: 생리적 및 심리적 기전. 한국명상치유학회지. 2010. 1(1). pp.113-131.
5. 신용욱, 권준수, 함봉진. 의학적 입장에서 본 명상의 기능. J.Korea Neuropsychiatr Assoc. 2007. 46(4). pp.342-351.
6. 송일병. 동의보감과 동의수세보원에 나타난 우리 민족의 의학정신. 사상체질의학회지. 2004. 16(3). pp.1-7.
7. 김도연, 손정락. 마음챙김명상이 금연유지와 자기효능감에 미치는 영향:금연클리닉 이용자를 중심으로. 한국심리학회지. 2008. 13(4). pp.1009-1022.
8. 홍성훈, 김희수. 명상음악 프로그램을 적용한 교양효과 수업활동이 대학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과. 교육과학연구. 2010. 41(1). pp.27-44.
9. 최연자. 명상요법이 간호학생의 자아존중감과 사회적 회피, 불안에 미치는 효과. 정신건강간호학회지. 2010. 19(2). pp.133-142.
10. 최운, 천성문. 명상프로그램이 초등학생의 학습태도와 수업집중력에 미치는 효과. 상담학연구. 2010. 11(3). pp.1203-1220.
11. 장선주, 하양숙. 국선도를 활용한 명상 프로그램이 정신과 입원 환자의 스트레스반응, 불안, 자아존중감에 미치는 효과. 정신간호학회지. 2006. 17(3). pp.302-310.
3. 허준 著. 동의보감. 서울. 법민출판사. 1999. pp.116-128.
4. 전국한의대 생리학교수 편저. 동의생리학. 서울. 집문당. 2008. pp.13-19.
5. 김기추. 절대성과 상대성. 서울. 보림선원. 1986. pp.45-50.
6. 김기추. 金剛經講論. 서울. 보림선원. 1986. pp.58-60.
7. 김용재 편저. 화타오금회입문. 서울. 밝은 빛. 2011. pp.28-32.
8. 김기추. 유마경대강론. 서울. 불광출판부. 2005. pp.183-185.
9. 이제마 원저. 신흥일 주석. 東醫壽世保元註解. 서울. 대성의학사. 2000. pp.115-118.
10. 性徹. 頓悟入道要門論講說. 서울. 藏經閣. 1987. pp.38-42.
11. 無比 完譯. 直指講說(下). 서울. 불광출판부. 2011. p.40.
12. 無比 完譯. 直指講說(上). 서울. 불광출판부. 2011. p.282.
13. 이제마 원저. 신흥일 주해. 동의수세보원주해(하). 서울. 대성의학사. 2000. p.1184.
14. 윤길영. 동의학의 방법론 연구. 서울. 성보사. 1983. pp.134-135.
15. 寇華勝 編著. 中醫升降學. 江西省. 江西科學技術出版社. 1992. pp.7-9.
16. 김경철. 전신형태진단. 부산. 대진출판사. 2005. pp.10-14.
17. 홍원식. 정교황제내경소문. 서울. 동양의학연구원출판부. 1981. pp.48-49.
18. 홍원식. 정교황제내경영추. 서울. 동양의학연구원출판부. 1981. p.68.

<단행본>

1. 許浚. 原本 東醫寶鑑. 서울. 아카데미출판사. 1976. pp.70-80.
2. 선명화, 강선희 편저. 명상네비. 서울. 불광출판사. 2011. pp.15-25.