

수규법(守竅法)에 대한 소고

오 수 일

1) 수규법은 기공수련의 중요한 방법중의 하나이다.

수규는 글자 그대로 규(竅)를 정신으로 지킨다는 의미이다. 기공수련에서 정신을 일정한 것에 집중함으로써 훈련하는 것을 '의수'(意守)라고 한다. 수규법은 인체의 특정한 부위에 의수를 하여 신기(神氣)를 단련하는 훈련법을 총칭하는 것이다. 수규를 행하는 부위는 매우 다양한데 기공수련의 초보적인 단계를 위시하여 많은 분야에서 수규법은 널리 사용된다.

2) 수규법을 행하는 부위

① 하단전 : 가장 일반적으로 의수하는 부위로 기해나 관원혈에 해당하고 또는 소부의 중심을 말하기도 한다.

② 중단전 : 전중혈을 일컫기도 하며 중완부위를 가리키는 경우도 있다. 황정이라고 말하는 일파도 있다.

③ 상단전 : 뇌의 중심인 니환을 말하고 경우에 따라서는 인당을 지칭하기도 한다.

④ 백회

⑤ 신궐 : 배꼽을 하단전이라고 하는 경우도 있다.

⑥ 명문

⑦ 회음 : 음교(陰蹻) 또는 해저(海底)라고 하고 규중규(竅中竅)라고도 한다.

⑧ 용천

⑨ 심와부 등등

3) 수규법의 특징

① 정신집중이 용이하고 잡념을 쉽게 다스릴 수 있다.

② 초보단계에서 쉽게 기감을 얻을 수 있다.

③ 기를 의념을 이용하여 조절하는 능력을 쉽게 익힐 수 있다.

4) 수규법의 단점

① 기의 과불급을 조절하기 어려워 인위적인 수련이 되기 쉽다.

② 자연적인 기의 흐름을 방해하기 쉽다.

③ 부작용(편차)을 일으키기 쉽다.

5) 수규법으로 인하여 나타나기 쉬운 부작용

① 상기 : 중단전 상단전 등의 인체 상부에 위치한 곳에 의수를 하는 경우 쉽게 나타나는 증상으로 상기감외에 실제로 열이 위로 올라서 얼굴이 붉어지거나 두통, 어지

* 늘푸른한의원

러움, 혼미함, 기억력감퇴, 불면 등이 병발하기도 한다. 하단전이나 회음, 명문 등의 하부에 의수하는 경우에도 집중이 지나치게 강하거나 무식호흡을 병행하는 경우 상기되는 수가 있다.

② 유정(遺精) : 설정(泄精)이라고도 하는데 수면중이나 심할 경우에는 깨어있는 상태에서 사정을 하는 현상을 말한다. 기공훈련의 초기에는 정기가 충만되어서 일시적으로 유정이 되는 경우가 있다. 일시적으로 나타났다가 사라지는 것은 병적인 현상으로 볼 수 없지만 이러한 상태가 지속되면 기공수련의 진도가 늦어질 뿐만 아니라 심할 경우 원기가 크게 손상되어서 질병을 초래하기도 한다. 반드시 조기에 치료해야 한다.

6) 수규법으로 인한 부작용의 치료

① 상기 : 절대로 상체에 의수를 하지 않도록 주의해야 하고 '관원용천관기법'(關元湧泉貫氣法) 등의 하기시키는 방법을 이용하여 하기가 되도록 한 후에는 자신에게 맞는 훈련법을 선택하여 수련하는 것이 좋다. 하체에 의수를 하였는데도 상기가 되는 경우에는 집중이 과했거나 호흡을 무리하게 하였을 때에 나타나기 쉬우므로 긴장을 푸는데 주력하고 무식보다는 자연호흡을 하도록 한다.

② 유정 : 호흡을 무리하게 길게하거나 단전으로 강제로 기운을 밀어내려서 오는 경우가 많으므로 무리하게 하지 말고 호흡을 여유있게 해야하며 기운도 자연스럽게 내려가도록 하는 것이 중요하다. 하단전에 기운

이 충만한데 다른 맥이 막혀서 유정이 되는 경우에는 제항법(提肛法)이나 미려마찰법 등의 도인법을 병행하도록 한다. 만약 원래 간이나 신의 기가 허한 사람의 경우에는 간신을 보하는 약물을 복용하며 또 이를 강화하는 도인법들을 병행하면서 수련을 해야만 한다. 그리고 유정의 가장 중요한 원인으로 심화가 있다. 성욕을 비롯한 각종 욕망들이 잠재의식내에 억제되어 있으면 다른 원인들이 조금만 있어도 유정이 되기 쉬우므로 종교적인 교리를 이용하여 마음을 정화시키거나 수식관, 육자기결 또는 기타 동공등의 수련을 통해서 이를 발산 또는 정화시키는 것이 필수적이다.

7) 수규법을 할때에 주의해야할 점

수규법은 부작용이 많은 반면 수련이 용이한 매우 중요한 훈련법이다. 그러므로 초기에는 수규법을 잘 이용하되 자신의 체질이나 상태를 고려하여 의수할 부위나 호흡법 등을 선택하는 것이 필수적이다. 의수시에는 긴장된 마음으로 강하게 집중하는 것은 가장 금해야하는데 '약존약망, 물망물조'(若存若亡 勿忘勿助)를 의수의 걸로 삼아서 수련해야할 것이다. 그리고 수련중 약간의 이상이 나타나면 조기에 지도하는 사람의 지도하에 편차를 고치고 수련법에 문제가 있으면 이를 고쳐야 할 것이다. 또 어느정도 수련의 진도가 나아가면 반드시 정신을 단련하는 무위자연의 훈련을 병해서 인지만으로 인위적으로 기를 조절하는 일이 없도록 해야한다.