

티벳醫學에 對한 考察(III)

張恩英 · 尹暢烈*

I. 緒 論

현대사회는 산업화로 인한 생활환경의 변화로 인해서 과거에 비하여 자연환경의 오염이 심각해지고있는 상황에서 그에 따라 新種 疾病이 나타나고, 의학의 발달로 전에는 우리가 모르던 여러 가지 疾病의 病名이 밝혀지고 또 그에 대한 치법이 연구되고 있다. 현대의학이 눈부신 발전을 한 것은 사실이나 또한 그만큼 한계를 드러내는 점도 없지 않아 이제는 관심의 초점이 第3醫學으로 總稱되는 民俗醫學이나 古代傳統醫學등으로 돌리고 있다. 이러한 상황에서 아직은 생소한 티벳의 학이란 학문은 이제 서양문명의 관심사로 작은 부분이나마 차지하기 시작하였다.¹⁾ 그리고 특기할만한 것은 Khaidev라는 하는 몽고의 藥學者가 평생을 티벳의학서적과 약초의 채집으로 일관한 끝에 결국 Parvat or Adonis mongolica라는 식물에서 강력한 심장 배당체를 찾아냈다는 점이다²⁾. 그러므로 새로운 약물을 찾아내고자 하는 藥學界에 있어서도 티벳의학이 공헌할 수 있는 바가 적지 않으리라고 생각된다.

티벳의학의 原典인 <四部醫典>은 8세기 중엽, 티벳이 가장 번성하던 吐蕃王朝의 제5대 왕인 티손데센(赤松德贊)이 통치하던 무렵에 씌여졌다. 티손데센은 醫學을 장려하여, 이 때에는 많은 외국 의사들이 초빙되었고, 醫書들이 번역되었으며, 티벳의학이 집대성되었다. 그리하여 當代의 9大名醫중의 한 명이자 首席侍醫였던 宇妥·寧瑪元丹貢布(708~833년)가 왕의 命에 의해서 당시에 전해 내려오던 <醫藥大全>, <月王藥診>, <黃色比吉經函>, <紫色王室保健經函> 등의 의학서적과 동시대 의사들의 醫藥書籍을 광범위하게 흡수하고 여기에 끊임없이 개인의 醫藥經驗을 결합하여 20

여년의 노력 끝에 세계적으로 유명한 醫學書籍인 <四部醫典>을 완성하였다.³⁾

본 논문에서는 <根本醫典>, <論說醫典>, <秘訣醫典>, <後續醫典>의 4부분으로 구성되어 있는 <四部醫典>중 <論說醫典>의 第5章부터 第18章까지 다루고자 한다. <論說醫典>은 解剖, 生理, 病因, 病理, 藥物, 器械와 疾病의 診斷, 治療原則을 상세하게 논술하고 있는 부분이며, 이 중 본 논문에서는 生理, 病因, 病理, 飲食, 起居行爲에 대한 것을 다루었다.

본래 티벳의학은 密敎에 그 바탕을 두고 있으며, 그러한 이유로 醫學을 해석함에 있어서 종교적 혹은 관념적인 부분이 상당히 많다. 그러나 의학도 하나의 학문으로 그 나라나 그 시대의 사회적 문화적 영향을 받지 않을 수는 없는 것이므로 아무리 그 내용이 현대의 과학화된 사회에 맞지 않는다하여 무시할 수는 없다고 생각한다. 그러므로 여기에서는 여과없이 원문을 해석하고 비교하여 실었다. 본문중에서 특히 起居行爲에 대한 부분은 韓醫學의 <黃帝內經>에서 보이는 養生法과 같이 계절에 따른 행동지침외에도 평소 생활하는 마음가짐이나 생리적 현상에 대한 것등에도 상세하게 설명하고 있는 점이 특이하고, 또한 평소에 먹는 음식물에 대해서도 性味와 主治症을 자세히 밝혀 놓았고, 韓醫學의 十八反 十九畏說에서 보이는 것과 같이 서로 맞지 않아서 自家中毒에 걸릴 수 있는 음식물에 대한 것도 언급하고 있는등 韓醫學과 비교연구할 만한 가치를 지닌 점이 충분하다고 思料된다.

본 논문에서는 上海科學技術出版社의 <四部醫典>을 기본으로하여 기재가 되지 않았거나⁴⁾ 틀린

2) 上掲書

3) 俞慎初 : 中國醫學簡史, 福建省, 福建科學技術出版社, 1983년, p.120

4) 中國에서는 唯物論에 입각하여 事物을 이해하므로 本書의 原文에는 있는 如何한 정신적인 측면에 대한 언급도 거의 대부분 삭제

* 大田大學校 韓醫科大學 原典學教室

1) Colin G. Caroil : Book reviews of Tibetan Medical Paintings., London, Lancet, 1992.

점을 기타 영문 번역본과 비교하여 논술하고자 한다.

II. 本 論

1. 人體의 各 部位와 病因

이는 《四部醫典》중 〈論說醫典〉의 第 5章에 해당되는 내용이다.

모든 인체의 구성물질은 2가지 그룹으로 나눌 수 있다. 하나는 傷害를 입을 수 있는 것이고, 다른 하나는 그 自體가 害로운 물질로 化할 수 있는 것이다. 前者에는 7가지 生理的인 구성물질과 3가지의 穢物, 즉 분비물이 속한다. 後者는 3가지의 病理的인 요소로 구성된다.

건강한 有機體에 있어서 이들 두그룹은 의존적이며, 하나의 整體를 형성하여 성숙단계를 거쳤다가 最終에는 死滅하게 된다. 身體가 형성된 이후부터 생명이 끝날 때까지 이런 의존하는 상황은 始終 변하지 않는다. 疾病, 元氣, 穢物등의 3가지는 서로 상호 의존하는 관계에 있어 어느 하나라도 빠져서는 안된다.

1) 人體의 구성물질 및 기능

身體는 元氣와 穢物을 모두 포함하고 있다. 身體의 元氣란 음식의 精華, 血液, 筋肉組織, 脂肪, 骨格, 骨髓, 精液 혹은 再生産을 위한 體液⁵⁾의 7種을 말하며, 인체의 穢物이란 大便, 小便, 땀등을 말한다.

精華는 능히 身體가 發育, 成長할 수 있도록 하고, 血液은 身體를 滋潤하며 生命을 維持시킨다. 筋肉組織은 온몸을 마치 석고와 같이 內外를 덮어 준다. 脂肪은 人體의 각 부분을 潤澤하고 圓滑하게 하며, 骨格은 온몸을 지탱해준다. 骨髓는 능히 精華를 생산하고, 精液은 생식작용을 하며, 大便은 內臟으로 하여금 음식물의 영양분을 흡수한 다음의 殘滓를 배출토록 하고, 小便은 능히 內臟의 糟粕을 배출토록 한다. 땀은 능히 皮膚를 부드럽게 하며, 또한 固表作用도 하고 汗孔을 淨化한다.

2) 胃火와 음식물이 消化되는 過程

하여 번역하였다.

胃火는 食物을 消化하는 根本이면서 또한 消化를 주관하는 赤巴, 元氣, 穢物 등 火熱의 효능은 사람으로 하여금 病이 나지 않게 하며, 일을 할 수 있도록 하고, 사람의 顏色, 壽命, 元氣의 火가 增長할 수 있도록 한다. 胃火는 胃腑에 있어서 마치 門戶와 같은 역할을 하여, 胃火가 旺盛하면 食物의 消化와 排泄을 助長한다. 胃火가 衰弱하게 되면 食物은 잘 소화되지 않는다. 旺盛한 胃火는 食物이 완전히 消化된 다음에 元氣와 體力를 증강시킬 수 있도록 한다. 消化가 되지 않는 현상이 생기지 않도록 하기 위해서는 飲食과 起居에 항상 주의를 기울여서 旺盛한 胃火를 유지하여 몸에 질병이 발생하지 않도록 해야 한다.

胃火가 어떻게 食物을 소화할까? 음식을 먹은 다음에는 5種의 朗中 하나인 助火風⁶⁾이 食物을 胃腑쪽으로 밀어 넣고 아울러 食物이 磨碎되도록 하여 胃液이 食物을 부드럽게 한 다음에는 消化赤巴⁷⁾가 붙어와서 胃腑가 마치 끓어오르는 약처럼 끓기 시작한다. 여기에서 우선 研磨培根에 의해서 六味를 가진 食物은 잘게 부숴지고, 이에 의하여 甘味의 泡沫을 가진 培根이 생겨난다. 그 다음에는 消化赤巴가 甘味泡沫을 融化하는데, 고열때문에 여기에서는 酸味의 培根이 생겨나게 된다. 마지막으로 滯下風이 精華와 糟粕을 가려내는 과정에서 苦味가 생겨나 이것이 風으로 변한다. 이렇게 하여 5大種⁸⁾의 본성을 가진 食物의 효능으로 인체의 5大種이 발달하게 되는 것이다.

5) 再生産을 위한 體液: 중국어판에는 男性의 生殖機能을 하는 精液으로 해석을 하고 있으나, 영문판에서는 광범위하게 再生産에 관계되는 모든 體液을 의미한다.

6) 五種의 朗, 혹은 風: 人體를 구성하는 3尿素 중의 하나로 維命風, 上行風, 遍布風, 助火風, 滯下風의 5가지로 나눈다.

7) 消化赤巴: 熱을 平準化하는 風에 의해서 활동력을 갖게 되고 덥혀진다.

8) 五大種: 五大種이란 土, 水, 火, 風, 空의 5種을 말한다. 그 의미는 韓醫學의 五行과 유사하다. 土: 藥物生長의 本源 水: 藥物生長의 必需 火: 藥物生長의 熱에너지 風: 藥物生長의 動力 空: 藥物生長의 空間 土水가 偏盛하면 藥物은 甘味를 띠고, 土氣가 偏盛하면 藥物은 澁味를 띠며 火土가 偏盛하면 酸味, 水氣가 偏盛하면 辛味를 띤다.

3) 生理的인 構成物質의 轉變

精華와 糟粕이 분리되는 상황은 다음과 같다. 糟粕이 小腸으로 들어가면 濃과 稀의 2가지로 나뉘게 되는데, 濃은 大便이 되고, 稀는 小便이 된다. 精氣가 각각 있는 부위에서 발생하는 熱에너지로 인하여 음식물의 精華部分이 성숙하게 되며, 精華를 받아들이는 9가닥의 脈絡을 따라서 胃部에서부터 차례로 肝臟을 지나게 되는데, 精華가 肝臟에 들어간 후에는 朗, 赤巴, 精液에 의해 同化되어 血液으로 변하게 된다. 이 血液은 淨化된 血液과 淨化되지 않는 血液으로 나뉘는데, 淨化된 血液은 다시 肌肉으로 변하고, 肌肉은 다시 脂肪으로 변하며, 脂肪에서 骨質로 변하고, 뼈에서 다시 骨髓가 생겨나며, 骨髓에서는 精液을 생산하게 된다. 精液이란 人體에 있어서 最上等의 精華로, 이는 心臟에 의하여 온몸에서 그 기능을 발휘하게 되며, 사람으로 하여금 윤택이 있고 건강하고 장수하게끔 한다.

위에서 언급한 轉變過程중 精華가 肝臟으로 들어갈 때에 생기는 糟粕은 胃部의 風이 된다. 血液이 肌肉으로 化할때의 糟粕은 膽汁이 되고, 肌肉의 糟粕은 눈, 귀, 코등의 九竅에서 나오는 穢物로 化한다. 脂肪의 糟粕은 인체에서 배출되는 피지와 땀으로 化하며, 뼈의 糟粕은 齒牙, 손톱, 발톱, 터럭으로 化한다. 骨髓의 糟粕은 大便, 기름기등이 된다. 再生産을 위한 體液이 氣로 化하는 과정에서 생기는 糟粕은 精液과 經血이 된다.

음식물을 섭취한 후, 음식물이 완전히 消化되어 精華가 精液으로 변성되기까지는 6일 밤낮이 소요된다. 恒時 陽亭을 행하게 되면 즉각 精液으로 轉化할 수 있다. 일반적으로 약물을 쓰면 1일 晝夜면 精華로 전변시킬 수 있다.

4) 人體의 3가지 體液

朗, 赤巴, 培根등의 3大要素는 身體內에서 다음과 같이 나뉘볼 수 있다.

分類, 母胎中에서 형성되는 상황, 性質, 胃火에 영향을 주는 세기, 腹部的 軟硬度에 미치는 영향, 部位, 效能, 特性 등의 8가지이다.

(1) 分類

朗, 赤巴, 培根의 3種이 있다. 그것이 발생하고 변화하는 원인에는 貪慾, 瞋怒, 妄想의 3種이 있다.

이들의 性質은 또 平, 熱, 寒으로 나뉜다.

種類	原因	作用	治療藥物	性質	種類
朗症	貪慾	權勢(中,平)	土性藥	平	持命,上行,普遍存在,平住,排泄
赤巴	瞋怒	反攻(銳,急)	火性藥	熱	消化,變色,能作,明色,明顏
培根	妄想	外攻(鈍,慢)	水性藥	寒	能意,能化,能味,能足,能合

(2) 朗,赤巴,培根이 母胎중에서 형성되는 상황 生命의 최초의 根源은 아버지의 精液이며, 어머니의 經血과 함께 母胎중에서 融合되는데, 이는 마치 毒性을 가진 곤충이 毒汁을 품고 있는 것과 마찬가지로 疾病을 誘發할 수 있는 因子를 가지고 있다.

(3) 朗, 赤巴, 培根의 本性

精血은 母胎에 있는 동안 어머니의 飲食, 起居, 行爲에 의해서 영향을 받게 되며, 또 변화를 일으킬 수도 있다. 母胎內에서 만약 風이 차지하는 비율이 작고, 赤巴가 중간을 차지하며, 培根의 비율이 크게 되면 이렇게 해서 생기는 胎兒는 優等한 胎兒이다. 朗, 赤巴, 培根의 3가지가 평균적으로 배합이 된 胎兒는 中等의 胎兒이다.

(4) 朗, 赤巴, 培根이 胃火의 大小에 미치는 영향

같은 胃腸部分의 火熱이라도 4가지로 나눌 수 있다. 朗으로 인해서 胃火는 大小가 균일하지 않게 된다. 赤巴의 영향으로 胃火는 銳急하게 된다. 培根의 영향으로 胃火가 虛弱하게 된다. 朗, 赤巴, 培根 3가지가 고루 같이 있게 되면 胃火가 정상이 된다.

(5) 朗, 赤巴, 培根이 腹部的 軟硬度에 미치는 영향

朗의 성분이 많게 되면 腹部가 딱딱하게 된다. 赤巴의 성분이 많게 되면 腹部가 柔軟하다. 만약 培根의 성분이 많게 되면 복부의 경도가 적절하게 된다.

(6) 朗, 赤巴, 培根의 部位

총체적으로 말하자면 이들은 온몸에 고루 퍼져 있다. 그러나 그런 가운데도 中點의인 것이 있으니, 흉강에는 風이, 배꼽의 上下部位에는 赤巴가, 중간부위에는 培根이 위치한다.<?복부밑에 랑, 심장과 배꼽의 중간에 Bile, 흉부위에 Phlegm.>

(7) 朗, 赤巴, 培根의 효능

朗은 呼吸을 하게 하고, 體力을 증강시키며, 五官의 機能과 意識이 맑아지도록 하고, 자식을 가져서 代를 잇도록 한다. 赤巴는 消化를 촉진하고 음식이 맵기도록 하여 胃腑에서 食物을 받아들이도록 하며, 熱을 발생하고, 사람의 顏色이 밝도록 하며, 意志力과 謀略을 갖도록 한다. 培根은 사람의 意志를 강하게 하고, 잠을 자도록 하며, 骨節을 堅固히 하고, 皮膚를 滋潤한다.

이를 각각 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

① 朗

5種 朗名稱	存在하는 部位	運行하는 部位	作用
持命朗	頭頂의 大安脈輪	喉頭, 胸部등	배고프면 먹고, 목마르면 마시는 행위, 小便과 大便의 排泄, 공기를 호흡하는 것, 타액의 분비, 재채기, 딸꾹질등을 관리하며, 의식기관이 맑은 상태를 유지할 수 있도록 한다.
上行朗	胸部	鼻, 舌, 喉頭등	言語를 主管하고 氣力을 증가시키며 顏色을 밝게 하고 기억능력이 맑은 상태를 유지하도록 한다.
通行朗	心臟	全身	身體를 지탱하고 行步, 伸縮, 口의 운동, 眼의 開闔을 관장한다.
平住朗 (等火朗)	胃部	內臟	消化를 주관하여 食物이 精華와 糟粕으로 나뉘도록 하며, 손상된 것을 補償한다.
下泄朗	肛門	大腸, 膀胱, 陰器, 大腿內側등의 部位	精液과 經血, 大小便의 排泄 및 胎兒가 태어나는 것을 관장한다.

② 赤巴

9) 十善: 十惡을 범하지 말라는 佛敎의 戒. 菩薩의 十戒는 不殺生, 不偷盜, 不邪淫, 不妄語, 不飲酒의 五戒에 不說過罪, 不自贊毀他, 不慳, 不瞋, 不謗三寶를 가한 것. 沙彌의 十戒는 五戒에 不着華鬘好香塗身, 不歌舞娼妓亦不往觀聽, 不得坐高廣大床上, 不得非時食,

5種 赤巴名稱	存在하는 部位	作用
消化赤巴	胃腑의 少火된 食物과 아직 소화되지 않은 食物중	消化를 주관하고, 食物을 精華와 糟粕으로 나누며, 體溫을 생산하고, 나머지 4가지의 赤巴가 그 기능을 발휘할 수 있도록 돕는 역할을 한다.
變色赤巴	肝臟	精華가 전부 變色되도록 하는 것이다. 즉 血液의 붉은 色素과 筋肉組織으로 변화하도록 하는 것이다.
能作赤巴	心臟	자신감, 지혜와 욕망, 오르려는 욕구, 奮發心등을 생겨나게 한다
明視赤巴	눈	視覺을 관장하는 것이다.
明色赤巴	피부	피부를 滋潤하여 光澤이 있게끔 한다.

③ 培根

5種 培根의 名稱	存在하는 部位	作用
能依培根	胸骨柄뒤에	다른 4가지 培根의 基礎가 되는 것
能化培根	胃腑의 아직 消化되지 않은 食物중	胃腑로 하여금 食物을 磨爛시키도록 하는 일을 한다.
能味培根	舌部	味覺을 관장한다
能足培根	머리	六識을 관장한다
能合培根	全身의 關節處	關節을 연결하고, 伸縮을 主管하는 일을 한다.

(8) 朗, 赤巴, 培根의 특성

朗의 특성은 粗雜, 輕浮, 寒冷, 細微, 堅硬하고 動搖하는 것이다. 赤巴의 특성은 滋潤, 銳利, 濕熱, 輕浮, 惡臭, 下瀉와 潮濕한 것이다. 培根의 특성은 潤滑, 清涼, 沈重, 遲鈍 및 粘糊狀을 형성하는 것이다.

2. 身體 各 部分의 區別

이는 《四部醫典》중 《論說醫典》의 第6章에 해당되는 내용이다.

身體의 효능은 心, 語, 意의 3가지로 나뉜다. 이 3가지 효능은 十善⁹⁾과 十不善의 方面으로 나타나

不得捉金銀寶物을 가한 것.

게 된다. 눈, 귀, 코등의 五官은 각자 그 범위안에서 제 각기 기능을 다하게 된다.

身體의 구분에는 性別의 구분, 年齡의 구분, 體型과 生理構造의 구분, 有病과 無病의 구분 등으로 나뉘 볼 수 있다.

1) 性의 구분

男性, 女性, 中性으로 나눈다.

이중에서 中性에는 또 兩性을 동시에 가진 사람, 性器가 없는 사람, 한달중에 처음 보름동안은 남자, 뒤의 보름동안은 여자로 性轉換이 가능한 사람, 生殖不能인 사람, 去勞한 사람등이 있다.

2) 年齡의 구분

16세 이전을 童年이라고 한다. 이 이후에는 身體의 精氣, 각종 器官, 얼굴, 光澤, 體力등이 균등하게 發育하여 성숙하게 된다. 17세에서 40세까지를 壯年이라고 한다. 이 연령을 지나게 되면, 精氣가 점차로 쇠약해져서 老衰하게 되는데, 이 시기를 老年이라고 한다.

3) 體型의 구분

朗型, 赤巴型, 培根型, 朗과 赤巴의 混合型, 培根과 朗의 混合型, 培根과 赤巴의 混合型, 朗, 赤巴 및 培根 세가지의 淮集型的 7가지가 있다.

各各의 生理構造의 특징은 다음과 같다.

朗이 지배적인 사람의 體型은 키가 작으며 등이 굽고, 말랐으며, 顏色은 靑灰色이고, 말이 많으며, 추운 것을 참지 못하고, 걸을 때에 關節에서 소리가 나며, 財運이 없고, 壽命이 짧으며, 잠을 잘 못 자고, 體格이 矮小하며, 노래부르고 웃고 떠드는 것을 좋아하고, 싸우기를 자주 하며, 활을 잘쏘고, 甘味, 酸味, 苦味, 辛辣한 음식을 좋아한다. 이런 사람은 독수리, 까마귀, 여우등의 성격을 갖는다. 이들은 貪慾의 지배를 받는다.

赤巴가 지배적인 사람은 쉬이 목마르고, 배고픔을 참지 못하며, 머리칼과 몸의 피부색이 黃色을 띠며, 극히 총명하면서 교만하고, 땀이 많고, 몸에서 냄새가 나며, 壽命, 財運, 키등은 중간 정도이고, 甘味, 苦味, 澁味 및 清涼한 음식물을 좋아한다. 이런 사람은 호랑이, 원숭이, 夜叉(불교서에서 말하는 魔鬼의 일종)등의 성격을 갖고 있다. 이들

은 증오의 지배를 받는다.

培根이 지배적인 사람은 體溫이 낮고, 骨格의 關節이 노출되지 않은 정도로 肌肉이 풍만하며, 皮膚色이 희고, 體型이 바르고 곧으며, 飢渴을 잘 참고, 煩惱를 다스리며, 고통과 더위를 참을 줄 알고, 살집이 뚱뚱하고, 長壽하며, 財物이 많고, 잠을 잘 자며, 外柔內剛하고, 마음이 선량하며, 맵고, 酸澁하며, 거친 음식을 좋아한다. 이런 사람은 사자, 코끼리, 가루다 혹은 브라마의 성격을 가졌으며, 무리중에서도 으뜸이 된다.

朗과 赤巴가 混合된 사람은 몸이 비교적 작고, 培根과 朗이 混合된 사람은 몸이 중간정도이며, 培根과 赤巴가 混合된 사람은 몸이 비교적 크다. 그 행동, 성향, 생각등은 혼합된 비율에 따라서 정해진다. 淮集型的 사람은 상술한 각각의 특출한 점을 모두 갖고 있어, 發育이 원만하고, 疾病이 비교적 적으며, 最高의 재능을 갖는다고 한다.

4) 有病과 無病의 구분

형태에 변화가 없는 사람을 無病人이라고 하며 건강하고 정상적인 생활을 하게 된다. 형태에 변화가 발생하면 이는 病이 생겼다는 표시이며, 적극적으로 치료해야 한다.

3. 死亡의 徵兆

이는 《四部醫典》중 〈論說醫典〉의 第7章에 해당되는 내용이다.

身體가 毀滅하는 徵兆에는 먼 徵兆, 가까운 徵兆, 확실하지 않은 徵兆, 확실한 徵兆의 4가지가 있다.

1) 먼 徵兆 (환자의 身體에 직접적으로 나타나지 않는 徵兆)

여기에는 使者에 의한 徵兆, 꿈에 나타나는 징조, 태도에 의한 징조등 3가지가 있다.

(1) 使者에 의한 徵兆

① 의사를 부르러 온 使者

의사를 부르러 온 사자가 회귀한 使者(隱者 혹은 금욕적인 修道僧) 혹은 고행자이거나, 이와 동일한 종류의 사물을 보게 되면, 이는 모두 吉兆이다. 그러나 醫師를 부르러 온 사람이 女子이거나, 中性인 사람이거나, 惡人 혹은 불구이거나, 그 사

람이 노새, 당나귀, 낙타, 혹은 물소를 타고 왔다면 이는 그 患者가 회복하지 못할 것이라는 徵兆이다.

② 치료가 실패로 돌아갈 것이라는 徵兆

만약 가는 길에 황망하여 정신이 없어하는 사람이나 큰소리로 소리지르는 사람, 공포에 질린 사람, 숨이 가쁜 사람, 혹은 나쁜 일을 하는 사람, 不吉한 장식품, 손으로 돌, 나무토막, 흙덩이를 가지고 노는 사람, 붉은 꽃을 들고 있는 사람, 이상한 복장을 한 사람 등등을 보게 되면, 이는 모두 凶兆인 것이다.

③ 환자가 곧 죽을 것이라는 徵兆

使者가 도착할 즈음에서 醫師가 마음이 착잡하여 어찌할 지를 모르거나, 나무를 자르고 있을 때, 물건을 깨고 있을 때, 죽은 이들을 위해서 제사를 지내고 있을 때, 시체를 태우는 의식을 거행하고 있을 때에 使者가 醫師를 부르러 오거나, 모욕적으로 말하는 사람이 使者로 오게 되면, 이는 환자가 死亡할 것이라는 徵兆이다.

④ 診療하기에 나쁜 時間

다음에는, 初四日, 初六日, 初九日등의 날이나, 月蝕 日蝕이 일어나려고 하는 때, 羅喉星이나 彗星등의 凶星이 높이 빛나는 밤에 診療를 하러 나가게 되는 것은 모두 不吉한 나쁜 徵兆이다.

⑤ 診療하러 가는 길에 나타나는 凶兆

가는 길에 만약 잘린 밧줄, 타서 훼손된 물건, 고양이, 원숭이, 수달, 뱀등이 길을 막고 있는 것을 보거나, 슬픈 울음소리를 듣거나, 凶惡한 形象을 보게되는 것도 모두 不吉한 徵兆이다. 이 외에도 시체를 운반하는 남자, 사슴, 새, 호랑이, 독수리가 짓기 시작하거나, 검은 곡식을 운반하고 있는 사람, 癩乳를 끓이고 있는 사람, 풀이나 사초를 움기로 있는 사람, 排便을 하는 사람, 性交를 하고 있는 사람, 적을 만나거나 침대가 뒤집히는 등등을 보게 되는 것은 모두 凶兆이다.

⑥ 吉兆

이와는 반대로, 만약 곡식이 가득한 부대자루, 버터가 가득 담긴 그릇, 술이 가득찬 병, 法鈴, 佛敎에서 쓰는 촛불, 꽃, 붉은 쌀, 佛像, 흰색 옷을 입은 것, 法幢을 높이 쳐들고 있는 것, 불경을 읽고 있는 것, 불이 왕성하게 타고 있는 것, 말, 소, 양등이 새끼를 낳는 것, 귀에 듣기좋은 소리가 나

는 것등을 만나게 되면 이는 모두 이로운 것으로서 患者가 나으려 하는 徵兆이다. 버터를 담은 그릇이 집에서 옮겨 지거나, 불이 꺼진 것, 그릇이 깨진 것등은 모두 凶兆이다.

(2) 꿈에 나타난 徵兆

의사는 환자가 꾸는 꿈을 통하여 환자의 현 건강상태와 미래에 일어날 일을 파악할 수 있다.

일반적으로 꿈은 7가지로 나뉘볼 수가 있다. 자신이 봤거나, 들었거나, 직관적으로 느꼈거나, 기도중에 갈망하였거나, 정신적으로 상상하였거나, 예언적인 꿈이거나, 질병에 의해서 야기되는 꿈을 꾸는 것이다. 첫 번째에서 다섯 번째까지는 질병의 진단에 있어서 결정적이지 않으며, 일곱 번째의 꿈은 환자의 생리적 요소의 불균형이 그대로 꿈에 반영된 것이므로 질병의 진단에 있어서 실마리가 될 수 있다.

① 꿈을 꾸는 機轉

健康한 有機體에 있어서 깊은 睡眠중에 발생하는 꿈은 心臟中心에 있는 ground of all이라는 意識에서 발생하게 되는데, 여기는 수많은 감각적인 意識이 생겨나는 곳이다. 정신의 혼탁한 상태가 淨化되면 부처심의 內的 發散이 명백해진다. 그러나 二元的인 의식이 다양한 방면으로 高揚되면, 갈등하는 감정이 지배를 받는 妄想의인 知覺이 생기게 된다. 꿈이란, 이런 不明瞭한 意識이 持命脉과 결합이 되며, 睡眠중에 心臟으로부터 신체의 여러 부위로 퍼져나가면서 일어나는 現象이다. 이것이 上行하여 頭頂部로 올라가게 되면, 산을 오르거나, 사다리를 타고 올라가거나 虛空에서 움직이는 듯한, 神의 영역과 연관된 꿈을 꾸게 된다.

만약 이것이 視神經部位로 올라가게 되면 꿈을 꾸는 사람은 분명한 시각적인 환희를 경험한다. 반대로, 이 不明瞭한 意識의 흐름이 身體의 下部로 大便과 小便의 通路를 통해 下降하게 되면, 이 사람은 산등성이를 타고 내려가거나, 숲, 어두운 골짜기사이로 이동하거나, 짐승의 세계, 고통당하는 영혼과 지옥에 사는 것들에 대한 환영을 보게 된다. 그러나 이것이 心臟中心에서 수평인 前, 後, 左, 右중의 어느 한 方面으로 움직이면 東, 西, 南, 北에 있는 인간세계에 대한 환영을 만들어 낸다.

꿈에 나타난 환영들은 또한 人體를 구성하고 있는 제각기 다른 물질의 특성에 의해서 나타나기도

한다. 예를 들면, 朔에 의해서는 녹색, 청색, 흑색의 물체를 보게 되며, 공중에서 날거나 말을 타고 달리는 느낌을 갖게 하고, 自覺力은 명확하지만, 꿈의 영상 자체는 지속적이지 않고, 순간적으로 나타난다. 赤巴의 영향하에서는 황색, 적색의 물건, 의상을 보게 된다. 自覺力은 희미하며, 이 꿈의 세계는 느리게 움직이는 것같고, 실질적인 느낌이다. 培根에 의한 꿈은 흰색의 물체로서 물, 눈, 꽃, 의상, 진주등을 보게 된다. 신체적인 접촉, 환희, 실질성의 감각을 많이 느낀다.

일반적으로 培根에 의한 꿈은 늦저녁에, 赤巴에 의한 것은 12시경에, 朔에 의한 것은 새벽녘에 많이 꾸다. 이상은 건강한 유기체에 있어서의 경우이다.

병든 사람에게 있어서, 죽음을 예언하는 꿈을 포함한 불길한 꿈은 體液의 不均衡에 의해서 意識의 통로가 阻塞되었을 때 일어난다. 여기에는 重病을 알리는 꿈, 생명을 잃을 수도 있다는 꿈, 혹은 죽음이 가까웠음을 알리는 직접적인 꿈이 포함된다.

② 死神의 支配下에 있을 때의 꿈

자신이 고양이, 원숭이, 호랑이, 여우, 시체등을 타고 있는 것을 꿈에서 본다면, 이는 이미 死神의 밧줄에 묶였다는 徵兆이다. 자신이 나체를 하고서 물소, 말, 돼지, 노새, 낙타의 등에 타고서 남쪽으로 走行하는 꿈을 꾸게 되면, 이는 곧 죽는다는 徵兆이다. 만약 자신의 머리 꼭대기에서 나뭇가지가 자라올라오고, 그 꼭대기에 새집까지 있거나, 혹은 다라수(多羅樹)나 가시가 있는 나무가 가슴에서 자라나오는 것을 꿈꾸거나, 혹은 가슴에서 연꽃이 피어나거나, 비랑에서 떨어지는 것, 묘지에서 잠을 자는 것, 머리가 맞아서 깨어지는 것, 까마귀, 餓鬼, 患者에게 둘러싸여 있는 것, 手足의 피부가 떨어져 나가는 것, 다시금 어머니의 子宮속으로 들어가는 것, 물에 끌려 내려가는 것, 늪에 빠지는 것, 고기에게 먹히는 것, 많은 貴金屬을 줌, 장사가 亡하는 것, 맛있는 음식을 먹는 것, 신부를 새로 맞이하는 것, 나체로 단정히 앉아 있는 것, 머리칼과 수염을 몽땅 깎아 버리는 것등이다.

③ 血液과 赤巴의 疾病으로 죽을 때의 꿈

이미 세상을 떠난 친구와 같이 술을 마시고 그

들에게 끌려 다니는 것, 붉은 옷을 입고 염주를 목에 걸고서 이미 죽은 친구와 같이 춤을 추는 것, 붉은 화환을 목에 걸고 있는 것, 웃고 있는 여자에게 끌려가는 것등이 꿈에 나타날 경우는 이미 死神이 자신의 육체를 지배했다는 徵兆이다. 이런 惡夢이 나타나는 이유는 心臟으로 들어가는 孔竅가 病變에 의해서 막혀버렸기 때문이다.

④ 各種 疾病에 의한 꿈

肺病으로 죽는다-물소를 타고 있는 꿈

腫瘍으로 죽는다-가시가 없는 식물, 心臟에서 대나무 혹은 소나무가 자라는 것

癩病으로 죽는다-불에 태우는 의식을 행하는데 연기가 안난다, 오일마사지를 받는다. 심장에서 백합이 피어난다.

膀胱疾病으로 죽는다-약당과 함께 기름을 마신다, 설사한 汚物을 마신다.

精神病에 걸린다-夜叉와 함께 춤춘다, 물에 빠진다.

癩疾에 걸린다-술에 취해 춤춘다, 죽은 사람이 끌고 간다.

눈이 멀 것을 예언하는 꿈-해와 달이 함께 떨어진다.

이런 꿈이 자주 나타난다면, 이 환자는 곧 죽을 것이라는 것을 뜻한다. 이런 때는 반드시 法事를 벌여서 벗어나야 한다. 무릇 이런 꿈들은 한밤중에 꿈을 꾸었다더라도 아침에 기억이 나지 않는 경우는 별 영향이 없다. 만약 날이 밝을 즈음해서 꿈을 꾸고, 그것이 깨고 난 후에도 선명하게 기억이 난다면, 그 결과는 靈驗하게 된다.

⑤ 吉夢

梵天, 帝釋天, 聖人君子, 타고 있는 불, 茫茫한 大海, 몸에 피가 묻는 것, 흰옷을 입는 것, 法幢을 높이 쳐들고 있는 것, 복숭아, 사과, 호두 등의 果實을 얻는 것, 높은 산, 家屋, 큰나무등에 오르는 것, 원숭이, 코끼리, 말, 소등에 올라타고서 큰 강을 건너가는 것, 북쪽 혹은 동쪽을 향해 가는 것, 危險에서 벗어나는 것, 감옥에서 탈출하는 것, 원수와 싸워서 이기는 것, 神과 父母에게서 칭찬을 듣는 것 등등을 꿈에서 보게 되면, 이는 모두 吉兆이다. 또 온 몸에서 빛이 나거나 기절하여 땅에 쓰러졌다가 금방 일어나는 것은 吉夢이다. 만약 꿈에서 이들 중 어느 한가지라도 보게 되면, 이는

無病長壽, 財福이 많다는 徵兆인 것이다.

(3) 태도에 의한 징조

醫師, 藥物, 정신적 스승이 이유없이 미워지고 또 이유없이 감정이 좋아지거나, 知的, 肉體의 能力이 갑자기 向上되거나 혹은 衰弱해지거나, 身體와 얼굴이 갑자기 풍만하고 보기 좋아지는 것, 또 이와는 반대로, 顏色이 憔悴해지고, 感情이 난폭해지며, 이유없이 친구 혹은 원수에 대한 감정이 바뀌는 등 이들 모두는 곧 죽는다는 徵兆이다. 자주 顏色이 憔悴해지고, 心情이 조급해지며, 까마귀에게 음식을 주었을 때 까마귀가 그것을 먹지 않으며, 목욕할 때 가슴에는 물이 젖지 않으며, 손가락을 비틀어 빼도 소리가 나지 않고, 밥을 먹은 후에도 氣力이 생겨나지 않으며, 몸에서 나는 냄새가 평소와 다르고, 몸에 있는 이와 서캐가 갑자기 증가하거나 갑자기 없어진다. 貪慾과 喜怒가 無常하며, 햇빛 아래에서나 거울 혹은 물에 비친 자신의 모습이 머리가 없거나 팔이 없는 식으로 완전하지 못하게 비치는 등등으로 보이는 것은 모두 곧 죽을 것이라는 징조이다.

2) 가까운 징조(환자의 身體에 변화가 직접 나타나는 것)

여기에는 사망할 시기가 가까웠다는 징조와 곧 죽는다는 징조의 2가지가 있다.

(1) 사망할 시기가 가까웠다는 징조

비록 中毒과 創傷이 없는데도 九竅에서 出血이 그치지 않고, 말한 것을 곧 잊어버리며, 前陰이 內陷하며, 陰囊이 下垂하거나 혹은 자는 거꾸로 前陰이 下垂하고 陰囊이 內陷한다. 기침 혹은 재채기를 할 때에 이상한 소리를 내거나, 촛불을 켤 때 그 연기냄새를 맡지 못하거나, 머리칼을 뿌리채 뽑아도 감각이 없고, 머리카락이 곱슬거리거나 머리정수리에서 기름기가 배어나오거나, 머리칼과 눈썹이 稀少해지고, 머리의 기름마가 선명해지며, 額角과 입술주위에 그믐달모양의 무늬가 나타나고, 五官의 기능이 상실되며, 자신의 손목을 눈썹 가까이 대도 보이지가 않으며, 행동거지와 표정이 失常하고, 눈을 눌렀을 때도 빛이 보이지가 않고, 토끼눈모양 불거져 나오며, 눈이 깊이 패여 들어가고 빛이 없는 것 등등은 이미 죽을 시기가 가깝다는 것이다. 그리고 귀를 누르고 있어도 '웅웅'거

리는 소리가 들리지 않고 귀가 굳거나, 머리정수리부위에서 汗氣의 그림자가 보이지 않거나 하게 되어도 이미 사망할 시기가 가까운 것이다. 콧구멍이 벌어지고, 鼻腔에 때가 끼며, 혀바닥이 검고 마르며, 목이 말라도 물이 넘어가지 않고, 아랫입술이 밑으로 처지며, 위입술은 위로 말려올라가고, 顏面部에 먼지가 쌓이며, 숨이 차갑다고 느껴지고, 齒牙에 때가 더 늘어나고, 숨이 막히며, 숨결에 濕氣가 없어지고, 身體의 겉부분은 차가운데 얼굴에서는 發熱이 나고, 寒症에 시달리면서도 열약을 먹으려 하지 않거나, 熱症에 시달리면서도 涼藥을 먹으려 하지 않으며, 올바른 치료를 가했을 때는 전혀 효과가 없으면서 반대의 치료법을 가했을 때는 微微하게 효과가 있는 듯이 보이는 것등은 모두 곧 死亡할 것이라는 徵兆이다.

(2) 사망하기 직전의 상황

① 五源이 흡수되어버려 사라지는 상황

토의 기능이 水에 의해서 흡수되어 소실될 때- 아무 것도 보이지 않게 된다

수의 기능이 火에 의해서 흡수되어 소실될 때- 九竅가 모두 말라서 쇠갈하게 된다.

화의 기능이 風에 의해서 흡수되어 소실될 때- 體溫이 즉각 下降하게 된다.

風の 기능이 空에 의해서 흡수되어 소실될 때- 呼吸이 끊어지게 된다.

② 五官이 차례로 衰損되는 상황

눈의 기관이 衰損되었을 때: 視覺이 맑지 못하다.

귀의 기관이 衰損되었을 때: 聽覺이 분명치 못하며 대답하는 것이 느려진다.

코의 기관이 衰損되었을 때: 嗅覺이 예민하지 못하며, 냄새를 구분하지 못한다.

혀의 기관이 衰損되었을 때: 味覺이 기능을 잃는다.

感覺器官의 기능이 衰損되었을 때: 감각의 기능을 잃게 되며, 觸覺이 둔하게 된다.

제일 먼저 기능이 멈추는 것은 視力, 그 다음은 聽覺, 嗅覺, 味覺, 그리고 마지막으로 觸覺이다. 생명 그 자체는 衰竭하게 되며 모든 감각기관은 持命期에 녹아 들어가고, 그 자체는 다시 意識속으로 사라져 還生을 기다리게 된다. 그러므로 妊娠이 되어 人體가 初期에 형성될 때는 五源이 胎兒의 발

생에 영향을 미치고, 身體의인 發育이 진행될 때에는 서로 평화롭게 공존한다. 그리고 마지막에 신체가 분해되는 단계에서는 이들은 서로를 해쳐서 身體를 毀滅시킨다.

3) 확실치 않은 徵兆

비록 이상에서 많은 死亡의 徵兆를 언급하였지만, 만약 死亡할 徵兆를 갖춘 疾病이더라도 집중하여 치료하게 되면 好轉되는 것들도 있다. 만약 疾病이 치료로 好轉되면, 死亡의 徵兆 또한 따라서 없어진다. 그러므로 절대 死亡의 徵兆가 이미 정해진 것이라고 생각해서 치료를 포기해서는 안 된다.

4) 확실한 徵兆

치료를 가하고 나서 病勢는 비록 호전이 되었으나 死亡의 徵兆가 始終 없어지지 않는 경우, 이는 반드시 死亡하게 된다는 조짐인 것이다. 人體의 元氣는 肌肉, 飲食, 脈上에 의해서 상태가 나타나는데, 이들이 정상 범주를 이탈했다면, 이는 꼭 죽게 된다는 徵兆인 것이다. 비록 醫藥處方에 의거해서 정성스럽게 치료했다라도, 간호하는 일이 적절하지 못하여 사망할 수도 있다. 身體가 毀損되는 死亡의 조짐은 疾病, 元氣, 穢物이 혼란을 야기했기 때문에 일어나는 일이다.

死亡의 徵兆를 모르는 의사는 의료행위를 하지 못하도록 주의시켜야 한다. 死亡의 徵兆에 대해서는 정통해 있어야 한다. 만약 死亡의 徵兆를 모른다면 이는 高明한 의사가 될 수 없다. 꿈의 徵兆, 태도, 먼 徵兆, 확실치 않은 徵兆는 가히 결합하여 연구할 수 있으며, 가까운 徵兆와 확실한 徵兆는 혼동하기가 쉽고, 죽음이 임박한 徵兆는 대부분 되돌리기 어렵다.

4. 病理

앞에서 인체의 생리적 발달과 발생학 그리고 인체의 궤멸에 대해서 알아보았으므로 여기서는 병리에 대해서 언급하고 있다. 이는 《四部醫典》중 《論說醫典》의 第8章에서 第12章에 해당하는 내용이다.

身體를 위협하는 질병은 어떤 때는 양성해지고 어떤 때는 악화되니 이는 마땅히 疾病發生의 原

因, 疾病發生의 外緣, 發生의 經路, 發生部位, 各各의 특징, 疾病의 種類, 各 疾病의 命名등 7개 方面으로 살펴봐야 한다.

1) 疾病發生의 原因

疾病발생의 原因에는 두가지가 있다. 즉 먼 原因과 가까운 原因이다. 먼 원인은 또 發生의 總體의인 原因과 각종 疾病發生의 구체적 原因으로 나뉜다.

(1) 먼 原因

身體를 위협하는 각종 疾病을 일일이 모두 설명할 수는 없으므로 각종 疾病發生의 구체적인 原因도 여기에서 한 번에 모두 설명할 수는 없다. 그러므로 간략하게 疾病發生의 總體의인 原因을 밝힌다면 無我¹⁰⁾의 本質에 대한 정확한 이해가 없는데에서 無明¹¹⁾이 생겨나는데서 온다. 예를 들자면, 새는 비록 공중을 비상하지만, 그것은 자신의 그림자와는 시종 떨어질 수가 없는 것과 마찬가지로 모든 衆生도 비록 안락하게 생활하고 있지만, 無明때문에 疾病과는 始終 떨어질 수 없는 關係에 있다. 특히 無明에서 발생하는 貪慾, 瞋怒, 痴愚이 세가지 毒 때문에 朗, 赤巴, 培根이 조절을 잃어 3가지 災害가 생겨나게 되는 것이다.

(2) 가까운 原因

近因은 朗, 赤巴, 培根의 평형상태가 깨진 데에서 오는 原因으로 疾病이 발생하고 身體를 위협하게 된다.

赤巴가 문란하게 되면, 身體의 元氣는 불타는 피해를 입게 된다. 왜냐하면 赤巴의 屬性은 火에 속하므로 비록 身體의 下部에 위치해 있기는 하지만, 위로 타오르게 되기 때문에 모든 熱症은 모두 이로 인해서 발생하는 것이다.

培根이 문란하게 될 때에는 身體의 체온이 떨어지게 된다. 培根의 本性은 土와 水에 屬하여 沈重하고도 차가운 성질이 있으므로 비록 身體의 上部에 위치해 있으나, 아래로 흘러내릴 수가 있으므로 모든 寒症은 이로 인해서 발생하는 것이다.

10) 無我: 非我, 非身, 三法印중의 하나. 세계의 모든 事物은 모두 독립적인 實在 자체를 갖지 않는 것을 가리킴

11) 無明: 痴, 愚痴, 무릇 無知와 愚昧를 가리킴

朗에는 寒과 熱의 2가지 기능이 모두 구비되어 있어서, 太陽의 성질이 있을 때에는 身心의 元氣를 불태우는데 참조를 하게 되고 太陰의 성질이 있을 때에는 寒冷을 同助하게 되므로 朗은 身體의 上下와 內外의 各處를 運行하고 있으며, 寒熱이 문란하게 되는 主要原因이 된다. 그러므로 朗은 모든 疾病을 발생시키는 總體的인 原因이 된다.

2) 疾病의 外緣

外緣에는 出處, 蕃升, 外緣의 3가지가 있다. 소위 出處란, 疾病의 發生과 蔓延을 말하는 것이다. 蕃升이란, 疾病의 잠복과 발작의 과정을 말한다. 外緣이란, 疾病을 유발하는 外因을 말한다.

(1) 出處

季節, 感覺器官, 起居行爲의 3가지 方面에 있어서 이에 못미치거나, 한계를 넘어서거나, 相反되는 등 3가지 상황중 어느 하나라도 發生하면 이에 의해서 疾病이 발생하게 된다. 季節이란 熱季(여름), 寒季(겨울), 雨季(장마기간)의 3개의 季節을 말한다. 무릇, 熱, 寒, 雨 3개의 성분이 모두 비교적 적으면, 이를 較低라고 한다. 이 3계절 동안 極熱, 極寒, 비가 매우 많이 내리게 되면 이를 超過라고 한다. 이 3개의 계절중에 熱, 寒, 雨등의 현상이 나타나지 않으며, 이를 相反이라고 한다. 이 3개의 季節중에서 熱, 寒, 雨등이 균형적으로 발생, 발전하면 이때에는 疾病이 발생하지 않게 된다.

五官과 그 五境등이 서로 맞지 않거나 너무 작을 때, 이를 較低라고 한다. 각 영역에 대해서 압력이 너무 지나칠 때, 이를 초과와 配合이라고 한다. 五官과 그 五境과의 거리가 너무 가깝거나, 너무 멀거나, 너무 크거나, 너무 작거나, 무서운 형상을 보게 될 때, 이를 相反의 配合이라고 한다.

起居行爲란 身, 語, 意 3가지의 활동을 의미한다. 각자의 영역이 지나치게 작거나, 서로 잘 맞지 않을 때, 이를 較低라고 한다. 서로 지나치게 맞아 떨어지는 것을 超過의 配合이라고 한다. 예를 들자면, 大便볼 때 너무 힘을 주거나, 갑자기 헤쳐나가는 行爲, 十不善의 일을 하는 등등을 모두 超過의 配合이라고 한다.

(2) 蕃升

疾病이 潛伏, 發作, 快癒의 3개 단계를 거치는 原因, 實質, 時間은 다음과 같다.

① 原因

거친 성질의 음식이나 약물을 먹으므로해서 火熱이 소실되게끔 하면 朗이 體內에 蓄積되어 寒冷이 발작하여 기름기와 火熱이 소실되게 된다. 이와 마찬가지로, 涼性的의 음식이나 藥物을 먹으므로해서 赤巴가 體內에 蓄積되게 되면, 火熱이 發作하고 鈍涼은 消失되게 된다. 沈重하고 기름기있는 음식이나 약물을 먹게 되면 培根이 體內에 蓄積되어 火熱이 발작하고 거친 性質이 消失된다.

② 實質

朗, 赤巴, 培根이 각각 그들이 주로 存在하는 部位에서 蓄積되어 각각의 勢力을 형성하게 되면, 自體의 특성과 서로 맞지 않는 油膩, 粗糙, 涼性등의 효능을 갖는 食物을 추구하게 된다. 이것이 바로 蓄積의 實質이다. 蓄積된 이들 病因은 서로 相反된 길로 들어선 후에는 각자의 특성을 드러내게 되어 각종 疾病의 특징으로 나타난다. 醫術에 의한 치료를 거치면, 문란하게 된 要因은 각자의 위치에서 平衡을 되찾게 되는데, 이것이 바로 疾病이 다 낮게 되는 증상이다.

③ 季節

春, 夏, 秋의 3季節 순서대로 朗은 潛伏, 發作, 治癒되게 된다. 이와 마찬가지로 夏, 秋, 冬의 순서대로 赤巴가 潛伏, 發作, 治癒되고 培根은 春, 夏의 순서대로 潛伏, 發作, 治癒되게 된다. 봄에는 輕浮하고 粗糙한 外界의 환경과 患者의 身體, 飲食, 起居가 완전히 서로 잘 어울린다. 朗은 일단 蓄積이 되면 발작을 할 수 없으며, 夏季에 이르러 風雨가 증가하고, 寒冷한 세력이 커지면 朗이 이 때에 발작하게 된다. 秋季에는 溫熱滋潤한 성질이 있기 때문에 赤巴가 발작하게 된다. 초겨울에는 寒冷한 기운이 돌기 때문에 赤巴의 병이 모두 낮게 된다. 늦겨울에는 寒冷, 濕潤, 沈重한 기운이 돌기 때문에, 培根의 병이 잠복하고 발작할 수 없으며, 하나의 등근 형상을 형성하게 된다. 봄이 되면, 기후가 온난하므로, 培根의 병이 발작된다. 여름이 되면, 기후가 輕浮하고 거칠게 되므로, 培根의 병이 모두 낮게 된다. 비록 發病할 계절이 안되었더라도, 飲食, 起居行爲가 原因이 되면, 항상 發病할 가능성이 있다.

이상 서술한 바를 도표로 나타내면 다음과 같다.

체액의 종류	春 粗糙, 輕浮	夏 風雨多, 寒冷	秋 溫熱, 滋潤	冬 寒冷, 濕潤, 沈重	하루中	一生中	氣候
風	잠복	발작	치유	.	오후, 새벽	老年	찬 곳
赤巴	.	잠복	발작	치유	정오, 자정	壯年	乾燥, 더운 곳
培根	치유	.	잠복	발작	저녁, 아침	幼年	濕, 油質의 곳

(3) 外緣

공통적인 外緣과 특수한 外緣의 2가지 종류가 있다. 공통적인 外緣은 계절, 마귀, 적합하지 않은 음식과 起居行爲, 毒物, 醫師의 誤診, 前生의 業報, 覺醒등등이며, 이는 모두 각종 疾病을 야기하는 外緣이 된다.

특수한 外緣이란 다음과 같다.

가볍고 거칠며 苦味의 食物을 과량으로 복용하거나 房事過度, 飢餓, 失眠, 空腹에 過度하게 한 노동, 大量失血, 急性 上吐下瀉, 涼風을 맞는 것, 지칠 때까지 우는 것, 勞心焦思가 過度한 것, 장기적인 영양결핍, 너무 애기를 많이 하는 것, 大小便을 봄에 있어서 힘을 너무 준다든지하는 등등의 행위는 모두 朗病을 야기시키는 外緣이 된다.

辛辣, 銳利, 기름진 食物을 과다하게 섭취하거나, 지나치게 瞋怒하는 것, 炎烈한 계절에 낮잠을 자고 난 후 과다하게 활동을 하는 것, 무거운 것을 과다하게 드는 것, 딱딱한 땅을 파는 것, 팽팽한 활을 당기는 것, 몸싸움을 하는 것, 길을 가다가 위험을 당하는 것, 落馬하여 다치는 것, 절벽 아래로 떨어지는 것, 어두운 감옥안에 갇히는 것, 돌이나 곤봉에 맞아서 外傷을 입는 것, 고기, 버터와 술을 과식하는 것 등등의 行爲는 赤巴病을 야기시키는 外緣이 된다.

甘味, 沈重, 冷涼, 油膩한 食物을 과다하게 섭취하거나, 과식하고 활동하지 않는 경우, 낮잠을 자거나, 濕한 곳에서 자는 것, 특히 겨울에 물속에 들어가는 것, 겨울에 얇게 입는 것, 날콩, 복숭아, 산양고기, 마른고기, 脂肪, 骨髓, 식물기름, 오래된 버터로 볶은 국수, 오래된 무우, 야생마늘등의 뿌리를 식용으로 하는 채소를 날로 너무 과다하게 섭취하는 것, 너무 태운 음식이나 썩은 음식을 먹는 것, 山羊의 생젖, 乳酪, 찬물, 식은 차등을 과다하게 마시거나, 앞에 언급한 食物을 먹고 소화가 안된 상태에서 또 많은 양의 食物을 먹는 것 등등의 行爲는 모두 培根病을 일으키는 外緣이 된다.

이상의 모든 것을 합해보면 이것이 合併症과 綜

合症의 發病外緣이 된다.

3) 發病의 經路

病因이란 病緣에서 유발되는 것이다. 그 경로는 마치 쏘아진 활과 같고, 과녁인 朗, 赤巴, 培根은 4개의 外緣중에서 어느 한 개에 맞더라도 나머지 2개는 같이 문란해져서 身體를 위협하게 된다.

疾病이 發端되는 부위는 각각 朗은 骨格에서, 赤巴는 血液과 담에서, 培根은 그 나머지 부위에서 發端이 된다. 이들은 상호 의존적인 관계에 있기 때문에 朗, 赤巴, 培根중 어느 것 하나라도 어지러워지게 되면 身體의 元氣를 손상시켜서 穢物까지도 傷害를 입게 된다. 이 때에 疾病과 病因에 잘 맞는 食物의 精華가 만나게 되면 偏行風의 영향을 받아서 體內的 空竅를 阻塞하게 되는데, 이는 마치 공중에 구름이 두꺼워지게 되면 폭비가 오는 것과 같다. 각자의 위치에서 蓄積이 된 후에 반드시 그에 맞는 外緣과 만나지만 비로소 疾病으로 形成이 되는 것이며, 이는 皮膚등의 6개의 經路를 통해서 人體의 健康을 위협하게 된다. 즉 病理的인 轉化가 발생하면 皮膚와 筋肉組織이 제일 먼저 영향을 받으며 그 다음에는 經絡, 韌帶, 骨格, 그리고 마지막으로 內臟器官이 손상을 입는다. 皮膚는 風과 赤巴가, 乳糜는 粘液과 赤巴가, 關節은 粘液과 風의 機能不足이 일반적으로 나타나는 곳이다. 消化器官, 髓骨, 關節, 뼈, 皮膚, 귀등의 器官은 朗의 부위이며, 특히 消化器官는 朗의 機能低下가 나타나는 중요한 부위이다. 배꼽부위, 胃部, 血液, 담, 食物의 精華, 黃水, 눈, 皮膚등은 赤巴의 부위이며, 특히 胃部는 赤巴의 機能低下가 나타나는 부위이다. 胸部, 喉頭, 肺腑, 頭部, 食物의 精華, 筋肉과 脂肪組織, 骨髓, 精液, 大小便, 코, 혀, 특히 胃部의 아직 소화되지 않은 食物은 培根의 기능저하가 나타나는 중요한 부위이다.

4) 疾病의 특징

疾病의 特性에는 增長, 耗損, 紊亂의 3가지가 있다. 그리고 增長과 耗損의 2가지는 단지 疾病, 元

氣, 穢物의 3가지 형태로 나타날 뿐이다. 그리고 이들에게는 각기의 內因과 특징이 있다.

(1) 內因

疾病이 增長하고 耗損되는 內因은, 먹고 싶지 않은 음식물과 적합하지 않은 起居生活을 만약 취하게 되면 疾病은 增長하게 된다. 필요한 음식과 하고 싶은 起居生活을 취하게 될 수 있으면, 疾病은 자연히 消失된다. 身體의 火熱은 本位에 있으면서 그 일부분은 또한 元氣속에 있다. 이 火熱의 減少나 燃燒에 의해서 身體의 元氣도 이에 따라서 增長하거나 耗損되어 減少하게 되는데, 앞의 것이 增長하면 후자는 따라서 擴大가 되고, 앞의 것이 耗損되면, 후자도 이에 相應하여 減少하게 된다. 穢物은 疾病과 身體의 元氣가 增長하기도 하고 減少하기도 하는 변화에 따라서 변하게 된다.

(2) 특징

① 增長할 때의 각각의 특징

朗: 검고 마르며, 溫熱한 것을 좋아하고, 온몸이 떨리며, 腹脹, 便秘, 多言, 眩暈이 있게 되고, 體力이 약해지며, 睡眠이 감소하고, 五官의 기능이 쇠퇴하게 된다.

赤巴: 大小便, 皮膚, 눈이 發黃이 되고, 배고프고 목이 마르며, 體溫이 올라가고, 失眠, 腹瀉등이 있게 된다.

培根: 體溫이 下降하고, 消化가 되지 않으며, 온몸이 무겁고, 피부가 白色을 띠며, 온몸이 피곤하고 身體가 나른하며, 唾液의 분비는 過多해지고, 多痰, 嗜眠, 呼吸困難등이 있게 된다.

精華: 培根때와 똑같다.

血液: 丹毒, 內腔의 癰病, 脾臟病, 麻風病, 瘤, 血赤巴病, 黃疸病, 齒齦炎등이 생기고, 행동이 곤란하며, 눈과 小便에 붉은 빛을 띠는 것이다.

筋肉組織: 甲狀腺腫大, 淋巴節의 腫大, 근육조직이 비대해지는 것등이다.

脂肪: 心身衰弱, 乳房과 腹部的 지방이 증가하는 것등이다.

骨病: 過多하게 骨組織이 늘어나고 齒牙가 늘어나는 것이다.

骨髓: 身體沈重, 視力衰弱, 骨節腫大등

精液: 結石症, 性慾增強등

大便: 身體沈重, 腹脹, 腸鳴등

小便: 輸尿管入口의 刺痛, 小便頻數, 尿急등이다.

땀: 發汗過多, 냄새가 나는 것, 皮膚病등이다.

눈곱, 콧물, 귀지: 눈곱이 많아지고 콧물이 흐르는 부위가 붓고 가려워지는 것이다.

② 耗損될 때의 각각의 특징

朗病: 무료한 것을 느끼게 되고 말수가 적어지며, 몸이 편하지가 않고, 기억력이 쇠퇴하며, 培根이 增長하는 徵兆가 나타나는 것이다.

赤巴病: 體溫下降, 피부색이 검게 변하고, 만지면 차갑게 느껴진다.

培根病: 培根의 부위가 공허해지고, 頭暈, 心悸, 關節이 느슨해지는 것등이다.

精華: 消瘦, 식욕이 없고 皮膚가 거칠어지며, 큰 소리로 소리지르는 것 등이다.

血液: 脈象이 虛해지고, 皮膚가 거칠어지며, 酸冷한 음식을 좋아한다.

筋肉組織: 關節에 疼痛이 있고, 뼈가 드러난다.

脂肪: 失眠, 消瘦, 피부에 靑灰色을 띠게 된다.

骨: 머리칼, 齒牙, 손발톱이 떨어지게 된다.

骨髓: 骨管이 空虛해지고, 어지럽고 눈에 불꽃이 보인다.

精液: 出血, 灼痛이 있다.

大便: 腸鳴, 腹中脹痛, 어떤 때는 上行하여 옆구리나 胸部에 疼痛이 있게 된다.

小便: 안색이 轉變하고, 尿量이 減少하면서 진해진다.

땀: 피부가 燥裂해지고, 털이 모두 솟으며, 자연히 떨어진다.

눈곱등: 각각의 부위가 空虛해지고 붓는다.

元氣 또한 穢物에 의지하고 있으므로 穢物의 增加나 減少는 元氣에도 危害가 있게 된다. 가슴속이 극도로 고통스러워지면, 精華가 耗損되어 특징적으로 身體가 마르고 심정이 밝지 못하며, 안색이 초췌해진다. 치료로는 우유와 고기국이 좋다.

③ 紊亂할 때의 각각의 특징

朗: 脈象이 虛浮하고, 小便이 稀薄하여 물과 같고 젖고 난 후에도 여전히 稀薄하며, 걷고 활동하게 되면 숨이 차고, 의식이 산란해져서 막막하여 어디로 향하는지도 모르게 되며, 頭痛, 頭昏, 耳鳴, 혀가 마르면서 紅色을 띠고 거칠어지며, 입에 깔끄러운 느낌이 들고, 통증이 정해진 곳이 없으며, 추워서 떨게 되고, 활동할 때에는 등에 통증이 있고, 온몸이 伸縮하기 곤란하여 마치 밧줄에 묶인

것 같은 통증이 있으며, 약간만 움직여도 통증이 있고, 털이 솟아오르고, 失眠, 하품이 잦고, 무단히 분노를 느끼며, 腰筋과 關節에 통증이 있고, 얻어맞은 것 같은 감각이 있으며, 後頸窩, 흉부, 面頰 부위에 刺痛이 있고, 風臉가 벌어지며, 壓痛感이 있고, 乾嘔, 鷄鳴時에 기침이 나며, 밤에 腹鳴이 있고 한 밤중에서 새벽녘까지는 胃部에 空腹時痛症이 있다.

赤巴: 脈象이 洪, 細, 數, 緊하고 尿色은 赤黃色이고 냄새가 나며 김이 많이 난다. 頭痛이 있고 體溫이 높고, 酸苦한 입맛이 나며, 舌苔는 厚하고 灰黃色을 띠며, 콧구멍은 乾燥하고 눈은 赤黃色이고 痛症이 있으며, 밤에는 잠이 안오고 白晝에도 잠을 이룰 수 없다. 痰은 赤黃色이고 목이 마르며 血液모양의 물질이나 膽汁모양의 물질을 上吐下瀉하고, 땀에서 惡臭가 나며, 顏色은 赤黃色이고, 과일이 썩어 문드러질 때 나는 그런 냄새가 나며, 오후나 밤에 음식물이 소화될 때에는 머리와 눈의 통증이 심해진다.

培根: 脈象은 沈遲하고 小便色은 희며 담담한 맛이 나고 김은 적다. 口臭가 있고, 舌苔는 灰白色이며 齒齦도 灰白色이다. 눈은 白色이고 腫脹이 있으며 痰과 콧물은 비교적 많고, 황혼기에 心身이 沈重하고, 食慾이 감퇴하고 소화력은 떨어지며, 腰腎部에 통증이 있고, 身體에 浮腫이 있으며, 갑상선은 종대되고, 痰과 같은 물질을 上吐下瀉하고, 생각이 맑지 못하고, 잠자기 좋아하며, 종아리에 酸痛이 있으며, 피부에 瘙癢感이 있고, 關節은 원활하지가 않고, 근육조직에는 癰腫이 생기며, 활동력은 둔화되고 흐린 날, 황혼, 오전에 음식을 먹은 후에는 培根病이 발작한다. 이러한 발병의 특징, 症狀, 耗損과 紊亂의 徵兆는 보편적으로 單一型의 疾病중에서 나타난다. 合併症, 綜合症의 특징은 상술한 單一型의 病症의 특징을 합해보면 이해할 수 있다.

5) 疾病의 種類

(1) 病因分類

現世에서 얻은 疾病, 前生의 業報로 因하여 생겨난 疾病, 이상 2가지의 원인이 합해져서 얻어진 疾病의 3가지가 있다.

現世에서 생겨난 疾病은 病因과 外緣이 서로 구

비된 후에야 惹起되는 것이다. 前生에서 얻어진 疾病은 비록 病因과 外緣이 없더라도 그 病이 범위가 크고 고통이 큰 것은 前生의 業報에서 온 것이다. 疾病과 業報가 혼합되어 있는 것에는 2가지의 상황이 있다. 본래 人體 固有의 朗症, 赤巴, 培根의 3요소가 紊亂해서 오는 疾病, 몇 가지 外緣으로 인해서 돌연히 발생하는 疾病으로 예를 들자면 中毒, 創傷, 마귀를 승배한데서 오는 疾病등이 그것이다.

(2) 疾病의 發生部位에 의한 분류

만약 發生部位에 의해서 분류해 본다면, 남자에게서 생겨난 疾病, 여자에게서 생겨난 疾病, 나이에 의해서 생겨난 疾病, 어린이에게서 생겨난 疾病, 共通으로 발생하는 疾病등의 5가지이다.

男子에게 생기는 질병	精液耗損, 遺精, 疝氣, 生殖器疾病	모두 18종
婦女에게 생기는 질병	10종 崩漏, 9종 子宮痞塊, 2종 陰道滴蟲, 15종 脈道疾病	모두 36(32)종
어린이에게 생기는 질병	크고 작은 자질구레한 질병	모두 8(24)종
老年人에게 생기는 질병	體力衰損, 身體虛弱	특별한 언급이 없음

共通으로 발생하는 性質의 疾病은 4가지의 상황으로 나뉘볼 수 있는데, 이는 災害方面, 主要方面, 部位方面, 種類方面이며, 이는 형태상의 분류에 해당한다.

(3) 형태상의 분류

① 疾病자체에 의한 구분으로 朗症, 赤巴, 培根의 3종이다.

朗症은 구체적인 疾病과 총체적인 疾病으로 나눌 수가 있는데, 그 중에서 총체적인 疾病은 또 疾病의 종류와 患部の 위치에 따라서 다시 구분한다.

朗症:

疾病의 種類 구분			20종
部位上的 구분	發病경로에 따라서		6종
	五官방면에 따라서	顯花症(眩暈, 耳鳴, 視物昏暗 등의 綜合症狀)	7종

구체적인 질병의 구분	朗症 자체만	5종
	으로 培根이나 赤巴와 혼합	
계: 42종		

赤巴:

疾病의 종류 구분		自性癰症, 變位症, 痰唾症, 入脈症	4종
發病部位	發病경로에 따라서		6종
상의 구분	五官방면에 따라서		7종
구체적인 질병의 구분	赤巴 자체만으로		5종
	朗症이나 培根과 혼합		10종
계: 26종			

培根: 本系疾病과 旁系疾病의 2가지로 나뉜다.

本系	疾病의 종류 구분	胸口症 등	6종
	發病部位上的 구분	發病경로에 따라서	6종
		五官방면에 따라서	7종
	구체적인 질병의 구분	培根 자체만으로	5종
	朗症이나 赤巴와 혼합		10종
旁系	褐色赤巴症	潰散症, 擴大症, 穿漏症, 癰腫症	4종
	黃色赤巴症		
계: 33종			

위의 것을 모두 합하면 101종이 된다.

② 主要疾病구분은 本系와 旁系의 2가지로 나눌 수 있다.

本系의 疾病은 單一型의 疾病이며, 자신의 특징을 분명하게 드러낸다. 이 상태를 增長, 極其增長, 特別增長과 耗損, 極其耗損, 特別耗損으로 나타낸다.

旁系의 疾病은 合病症, 綜合症, 災害의 3가지 유형으로 나뉜다.

合病症에는 1種의 增長型과 6種의 特別增長型이 있다.

綜合症에는 1種의 病勢均勻增長型과 6種의 病勢不勻增長型이 있으며, 이 6種中の 2種은 特別型이다.

또한 이와는 반대로 같은 수와 종류의 耗損症이 있다.

增長과 耗損이 혼합된 후에는 6種의 病勢共同增長型 혹은 共同耗損型, 1種의 病勢耗損, 2種의 病勢增長型 疾病이 있다. 동시에 이와는 相反되는 6種 疾病이 있다. 增長과 耗損型의 疾病은 모두 74種이다.

旁系中の 災害型疾病은 疾病侵入, 反轉, 併發 등의 3種이 있다. 疾病의 侵入이란 하나의 부위에 어떤 疾病이 侵入한 것이고, 그 원래의 疾病이 아직 치유되지 않았는데 도리어 다른 疾病으로 轉變한 것이 反轉이며, 2가지의 疾病이 동시에 서로 싸우는 것을 併發이라고 한다. 이런 種類의 疾病은 27가지가 있다. 이렇게 해서 主要疾病의 종류는 모두 101종이 된다.

③ 併發部位의 구분은 크게 心과 身의 2가지로 나뉜다.

心에서 발생하는 疾病은 또 癡狂症과 癩病의 2種으로 나뉜다. 身에서 발생하는 疾病은 上下, 內外, 全身등의 5種으로 나뉜다.

頭部五官의 疾病	眼耳鼻唇齒舌顎頭頸項 甲狀腺 등	9종
咽喉部位上的 疾病	喉頸部の病 乳蛾症 咽喉阻塞 聲音嘶啞	4종
鎖骨以上の 胸部疾患	口渴症 呃逆症 呼吸困難 胃口不開 感冒	5종
계: 18종		

體内に 있는 臟腑의 疾患	心 肺 肝 脾 胃 腎 膽 小腸 大腸 膀胱 精府 등	11종
臟腑에 있는 疾患	消化不良 腹絞症 痞塊 內臟膿瘍(티벳의사들은 內臟이 損傷을 입으면 血液이 體内に 쌓여서 瘟疫熱毒이 脈管에까지 이르게 되어 나쁜 피와 黃水가 臟腑와 脈管에 가득 차고 막혀서 腫脹化膿이 된다고 생각한다) 熱瀉 腸炎	6종
六腑	腹瀉 嘔吐	2종
計: 19종		

疾病의 종류별로 나눠보면, 身體內部的 疾病, 瘡症, 熱病, 零星雜症 등의 4種이 있다.

身體內部的 疾病에는 消化不良과 消化不良으로 인한 痼疾이 있으며, 前者는 新症고 本症의 2種으

下半身の 疾病	痔瘡 肛門瘻管 便秘症, 尿閉症, 尿頻症	5종
體外發生하는 질병		
皮膚病	白癩風 疥瘡 牛皮癬 金錢癬 黃水瘡 梅毒 疣 雀斑 및 기타 皮膚로 전염되는 疾病	10종
肌肉	甲狀腺腫大 淋巴結癰症 및 기타 肌肉으로 전염되는 疾病	3종
脈道の 疾病	白脈症 黑脈症 및 기타 脈道로 전염되는 疾病	3종
骨格病	關節類, 다리 부위의 象皮症, 기타 뼈로 전염되는 질병	3종
肌肉, 骨의 疾病	通風	1종
	계	20종
身體内外의 疾病	赤巴病 褐色赤巴症 水腫 臃脹 癆病 六熱病(즉 肝熱, 肺熱, 心熱, 血熱, 膽熱, 脈熱. 다른 해석으로는 六腑의 熱도 된다) 擴散症(占巴症-元氣가 손상된 것과 疾病에 의한 것 2가지가 있다. 대개 血液機能이 紊亂해져서 赤巴熱症을 유발하여 熱疾이 확산되어 疼痛을 유발한 것) 紊亂症(丑巴症-身體의 元氣가 熱疾에 의해서 消盡되어 血熱이 생겨나서 발생하는 疾病) 瘟疫 天花 疔瘡 合毒(梅毒種類) 冷風毒症 蒸氣毒症 肉毒症 飮食物中毒症 草烏頭中毒症 狗毒症 蟲毒症 蛇毒症 邪魔症 麻風 癩 丹毒 蟲病 頭部瘡症 上體瘡症 四肢瘡症 頸項瘡症 등	37종
計: 101종		

로, 後者는 本性, 種類, 併發, 時間의 4種으로 각각 나뉜다.

이 중에서도 新症은 또 다음과 같이 나뉜다.

新症	灰色培根(胃痛, 吐酸水, 잦은 腹瀉, 消化不良이 主症狀. 아마도 오늘날의 慢性胃炎인듯 함)	胸口痛鐵垢症 火衰症 聲音嘶啞 寒性痛風 消瘦症	6종
	褐色培根(胃痛, 찬 음식물이나 맞지 않는 음식물을 먹으면 痛症이 더 심해지며 어떤 때는 吐血이나 便血이 있기도 하는 것이 主症狀. 오늘날의 胃潰瘍인듯 함)	潰散症 擴大症 穿漏症 癰腫症 扭絞症 潛伏症 隱痛水腫 墜入小腸症 寒病 浪拾症(褐色培根症의 완만한 症狀)	10종
	赤巴症	痰涎症 脈症 變位症	3종
	毒性痢疾	熱合毒症 寒合毒症	2종

舊症	痞塊	血痞塊 胎囊痞塊 胸痞塊 結石症 大腸痞塊 蟲痞塊 脈道痞塊 水痞塊	5종
	腎型水腫病(臟腑의 機能紊亂과 機能喪失로 인하여 黃水가 胸腔 혹은 腹腔에 차게 된 것을 총괄적으로 지칭)	潰散水腫症 滴漏水腫症 癆積水腫症 穿漏水腫症	4종

舊症	心臟性水腫病	熱性水腫 寒性水腫	2종
	浮腫	浮腫症 心臟浮腫症 脾臟浮腫症 黃水浮腫症 肝臟浮腫症	5종
	消瘦癆(肺結核, 肺心病, 肝炎, 貧血 등 慢性消耗性疾患을 모두 포함)	朗消瘦癆症 赤巴消瘦癆症 培根消瘦癆症 災害消瘦癆症	4종
計: 48종			

瘡傷은 同時性和 突然性的의 2種으로 나뉜다.

同時性		癩 淋巴結腫 內臟膿瘍 丹毒 痔瘡 腿足部象皮症 肛門瘻管 등	
突然性	患部上의 구분	頭部瘡 頸部瘡 上體瘡 四肢瘡	4종
	種類上의 구분	表皮傷 割離傷 砍傷 抓傷 跌傷 洞穿傷 刀傷 粉碎傷	8종
計: 15종			

熱症 여기에는 未成熟한 熱症, 熱盛症, 虛熱症, 潛伏熱症, 陳舊熱症, 濁熱症 등이 있다.

擴散症, 紊亂症, 瘟疫, 熱毒症. 擴散症은 內擴散症과 外擴散症의 2種이 있다. 紊亂症은 蔓延한 紊亂症, 虛紊亂症, 溫和紊亂症의 3種이 있다. 瘟疫은 羊毛疔, 痢疾, 天花, 喉蛾, 感冒 등의 5種이 있다. 毒症은 合毒症, 食物中毒症, 熱毒症의 3種이 있다. 이들이 모두 합쳐져서 19種의 熱症을 구성한다.

零星雜症: 聲音嘶啞症, 呃逆症, 胃氣衰敗, 口渴症, 哮喘症, 腸絞痛, 蟲病, 腹瀉病, 嘔吐症, 便秘症, 尿閉症, 尿頻症, 熱瀉症, 通風症, 黃水症, 白脈症,

皮膚痛 등으로 零星疾病에는 19種이 있다. 이것은 모두 합하여 101종이다.

인체의 3大 體液, 主要疾患, 種類, 部位 등의 4개 방면에서 살펴본 결과 疾病의 구분은 그 種類가 모두 합해서 404種이 된다. 前生의 業으로 인해서 생기는 疾病은 비록 치료를 하더라도 효과를 거둘 수가 없으며, 반드시 죽게 된다. 마귀로 인해서 생겨난 疾病은 法事를 벌여서 이를 풀어야만이 해방을 얻을 수 있다. 자연적으로 생겨난 疾病은 치료를 하지 않으면 곧 죽게 된다. 하지만 만약 의사의 치료를 받으면 생명을 구할 수 있다. 어떤 疾病은 치료를 하지 않더라도 저절로 호전되는 病이 있다. 이러한 4가지 方面에서 살펴본 疾病의 種類는 404種이다.

疾病의 상태를 살펴서 나눈다면 그 수는 이루 헤아릴 수가 없다. 35種의 危害에서 살펴 본다면 비록 單一型, 合併型, 綜合型 및 災害型의 疾病으로 나뉘볼 수도 있지만, 복잡한 상황에서 말한다면 더욱 많은 형태가 생겨나게 되므로 한꺼번에 모두 설명할 수는 없다. 그러나, 기초적인 면에서 보면 朗, 赤巴, 培根의 3가지와 10處에서 발생하는 傷害로 모든 疾病을 포괄할 수 있다. 예를 들면 鳥類는 비록 날 수는 있지만, 항상 하늘을 떠날 수는 없는 것과 같다. 이는 곧 培根, 朗에서 생겨난 疾病은 寒性으로 歸納이 되고, 血, 赤巴에서 생겨난 疾病은 熱性으로 歸納이 되며, 이 중에서 적은 부분의 疾病은 寒熱의 사이에 있게 되는 것을 말한다.

구체적인 疾病은 또 病因, 初期의 狀況, 中期의 狀況, 末期의 狀況으로 나뉘볼 수 있다. 소위 病因이란 發病의 內因과 外緣을 말한다. 初期狀況이란, 다만 이미 病에 罹患되었다는 것만을 알고 아직 확진은 하지 않은 상태를 말한다. 中期의 狀況이란, 이미 나타난 모든 症狀에 대해서 자세한 진단을 하였으며, 구체적인 徵兆는 아직 섞이지 않은 상황이다. 末期의 狀況이란, 疾病이 각각의 部位에서 그 病勢를 완전히 드러낸 상태를 말한다.

疾病의 分類란 疾病의 주요한 病勢方面에서 分析, 分類, 歸納하여 서로 혼동되지 않도록 하는 것이다.

疾病의 主要方面이란 疾病이 本系인가 傍系인가 아니면 어느 類型인가를 분명히 분류하기 위한 것

이다. 疾病의 病勢란 乾濕 등의 環境, 季節, 本性, 환자의 연령, 病의 種類, 음식과 起居 등등의 原因으로 인하여 형성된 疾病이 심각한지의 여부를 정도로 나타내는 것이다.

5. 起居行爲

起居行爲는 日常的인 起居行爲, 季節性的인 起居行爲, 生理的인 行爲에 대한 것등의 3가지로 나뉘볼 수 있다. 日常的인 起居行爲는 마땅히 자주 鍛鍊을 해야 하는 것인데, 이는 日常的인 延年益壽를 위한 起居行爲, 일생을 살아가는 데 있어서의 마음가짐, 종교행위 등의 3가지로 나뉘볼 수 있다.

1) 日常的인 起居行爲

(1) 日常的인 延年益壽를 위한 行爲

延年益壽를 위해서는 마땅히 靈丹妙藥으로 된 密咒를 지녀야 하며, 모든 疾病을 유발할 수 있는 外緣을 극복해야 한다. 身, 語, 意의 3가지 方面으로 너무 피로하고 困苦하게 굴지 말 것이며, 허등의 각 기관을 너무 감당하지 못할 정도로 피곤하게 사용하면 안된다. 의심스러운 船籍을 타지 말 것이며, 훈련이 안된 가축을 타지 말 것이며, 도둑, 살인이 일어난 곳에는 가지 말 것이며, 큰 물을 무리하게 건너지 말 것이며, 큰 불이 난 곳에는 가지 말 것이며, 여름이나 겨울에는 벼랑끝이나 나무꼭대기에 오르지 말 것이다. 어느 곳에 가더라도 도로의 상황을 살필 것이며, 밤에 길을 갈 때에는 반드시 지팡이를 짚거나 동행인과 함께 가도록 한다. 밤에 잠을 못 이루었을 때에는 다음날 아침에 음식을 삼가할 것이며, 그 하루중의 다른 시간에 睡眠을 취하도록 한다. 몸을 가눌 수 없을 정도로 大醉한 사람, 精力이 衰損된 사람, 고통당하는 사람, 말을 너무 많이 하는 사람, 老年人등은 건조한 여름철에는 밤이 짧으므로 體力이 쉽게 衰損되며, 朗이 쉽게 일어나므로 낮에 적당한 수면과 휴식을 취하는 것이 身體로 하여금 滋潤性和 沈重性을 갖는데 도움이 된다. 반면에 건강한 사람이 낮에 자는 잠은 培根이 늘어나도록 하여, 虛腫, 意識昏沈, 頭痛, 小腿痠困, 瘟疫等症을 발생토록 한다. 그리고, 만약 잠이 너무 늘었을 때에는 嘔吐를 促進하거나, 혹은 閉齋, 禁食하거나 혹은

여자를 가까이 하여 房事를 행한다¹²⁾. 만약 失眠 症狀이 심각하면 마땅히 우유, 버터, 술, 고깃국 등 영양가있는 음식을 섭취하고 기름을 머리에 바르고, 귓속에도 기름방울을 흘려 넣는다.

결혼한 여자, 평소에 별로 감정이 없던 여인, 임신부, 精力이 衰竭하고 消瘦한 여자, 月經期에 있는 婦女子들과의 房事를 禁한다. 겨울에는 남자의 精液이 충분하므로 房事를 절제하지 않아도 된다. 봄과 가을에는 이들에 한번 房事를 한다. 여름에는 보름에 한번 房事를 행한다. 기타의 시간에 무절제하게 房事를 행하게 되면, 눈의 기능이 衰退하고 頭暈 등의 증상이 나타나며, 심각할 때에는 일찍 죽을 수도 있다.

기름을 몸에 자주 바르고, 按摩를 하게 되면 延年益壽하게 되며, 驅風作用이 있다. 머리, 手足, 귀 등의 身體部位에 기름을 바르고 按摩를 하게 되면, 身體가 輕快해지고, 肥滿이 되는 것을 防止하며, 火熱을 增長하고, 건실한 身體와 身, 語, 意¹³⁾의 효과를 거두게 되어 스스로 鍛鍊할 수 있게 된다. 그러나 鍛鍊을 지나치게 하면 이와는 相反된 결과를 낳게 된다. 노인, 어린이 및 崩, 赤巴의 疾病을 앓는 사람은 이런 수련법을 하지 말아야 한다. 體力이 強壯하고 기름진 음식을 너무 많이 먹는 사람 및 培根병을 앓는 사람은 마땅히 겨울과 봄의 두 季節에 적당한 단련을 해야 한다. 몸을 비비는 것(搓擦)은 능히 培根을 없애고, 脂肪을 減少하며 皮膚에서 光澤이 나고, 四肢가 튼실하게 할 수 있도록 하는 良方이다. 자주 목욕을 하게 되면 精液 증가하고, 身體의 熱量을 증가하며, 顏色이 환해지며, 몸의 가려움증, 땀, 냄새가 없어진다. 그리고 마르는 것을 막으며, 體溫이 下降하게 한다. 만약 뜨거운 물로 머리를 감게 되면, 頭髮과 눈에 위험하고, 熱瀉, 腹脹, 感冒, 消化不良, 눈과 귀의 疾病등을 유발할 수 있다. 눈은 火性에 속하며, 특히 培根과 자주 눈물 흘리는 것을 금해야 하므로, 7일에 한번 小藥으로 만든 眼藥을 點眼해야 한다. 돌발성의 5種 疾病에 대해서는 마치 윈수를 뜨러뜨리는 것과 같이 치료를 행해야 한다. 이런 疾病은 單一型으로 나타나지 않는다. 마땅히 모두 균등하게 중시해야 한다. 日常의 起居行爲에

따라서 생활을 해야지만 인간세상의 疾病과 고통으로부터 구제될 수 있다.

(2) 일생을 살아가는 데 있어서의 마음가짐

世間人의 起居行爲는 모든 것의 기초이다. 그러므로 말을 했으면 행동에 옮겨야 하며, 실제적인 행동으로 자신의 말을 증명해야 한다. 나쁜 일은 해서는 안될 뿐 아니라, 모든 방법을 동원하여 만회하도록 해야한다. 좋은 일은 남이 피하고 하지 않더라도 자신은 노력해서 해야한다. 좋은 일을 할 때는 먼저 자세히 고려해야 하는데, 다른 사람이 한 말은 믿어서는 안되고, 반드시 자신이 경험한 바를 토대로 하여 세 번 생각한 후에 말을 하고, 말을 했으면 반드시 행해야 한다. 여자의 말을 가볍게 믿어서는 안된다. 자신에게 은혜를 베푼 사람에게는 거짓으로 보답을 해서는 안되며, 착실하고 진실되게 대하고, 친구와는 화목하게 지내야 한다. 적에 대해서는 가벼이 대해서는 안되며, 교묘한 방법으로 대응해야 한다. 친구에게는 도움을 베풀어야 한다. 은인, 스승 및 어른에 대해서는 공경하는 마음으로 대해야 한다. 고향사람과는 마음을 합해야 하고, 농업에는 세심한 신경을 써야하며, 범사에 필요할 때에는 크게 베풀 줄 알아야 한다. 진 것을 인정한 사람에게는 적당히 그쳐야 한다. 교만할 것을 항상 경계하며, 부유할 때에 만족할 줄 알고, 자신보다 못한 사람을 업신여기지 말 것이며, 자신보다 나은 사람을 시기하지 말 것이다. 나쁜 사람을 용서하지 말고, 外教를 敵視하지 말 것이며, 남의 재물을 탐하지 말고, 저주하지 말아야 한다. 일을 할 때에는 결단력있게 하고, 일을 하고 난 후에는 후회하지 말고, 나쁜 사람에게 권력을 주지 말 것이며, 일을 함에는 공정하고 마음을 넓게 가져야 한다. 무릇 上述한 行爲를 實行한 사람이 비록 혼자라 할 지라도 제약을 받지 않을 것이며, 비록 신분이 奴僕이라도 못사람들의 주인이 될 것이다.

(3) 正法行爲¹⁴⁾

13) 身, 語, 意: 여기에서는 體力, 言語, 思惟의 能力을 말함

14) 正法行爲: 佛敎의 法規에 따라서 행하는 일. 邪魔의 장난에 의해서 病이 생기게 되면, 佛敎의 呪文이나 經을 읽는 것으로 驅邪除魔하게 되면 疾病이 낫게 된다

12) 房事를 행한다: 嘔吐, 閉齊, 禁食과 마찬가지로 培根을 줄이는 하나의 방법이다.

衆生の 安樂을 위하여 人間世上의 一切 事務에 힘을 써야 한다. 만약 正法이 없으면 安樂도 고통의 根源이 된다. 長久한 安樂을 위해서는 正法을 적극적으로 실천해야 하며, 스님을 성심성의껏 모시고, 殺生을 하지 않고, 훔치지 않으며, 여자에게 淫心을 품지 말고, 거짓말을 하지 말며, 나쁜 말을 하지 않고, 거친 말로 사람을 해치지 않고, 서로 이간질시키지 않으며, 남의 財物을 탐하지 말며, 衆生에게 瞋怒하는 毒心을 품어서는 안되고, 邪念을 가지면 안된다. 結論的으로, 身, 語, 意의 3個方面에서 十不善을 포기해야 한다. 다음으로, 貧窮, 疾病, 苦痛으로 억압받는 사람에게는 그 苦痛을 없애게 하려고 노력해야 한다. 비록 곤궁과 같이 작은 것일지라도 生命을 가진 모든 것에 대해서는 자신의 것처럼 아끼는 마음을 가져야 한다. 사람을 속여서는 안되고 진실되게 대해야 한다. 자신을 해친 사람에게도 恨을 품지 말고, 德으로 베풀어야 한다. 結論的으로, 菩薩心을 가지고 남의 일을 자신의 일처럼 행해야 한다. 마땅히 이렇게 正法을 실천해야 한다.

2) 季節性에 따른 起居行爲

起居行爲의 둘째부분은 季節性의 起居行爲이다. 所謂 계절이란 孟冬, 季冬, 孟春, 季春, 暑季, 秋季 등의 6個의 季를 말한다. 初冬에서 시작하여 每 2個月을 하나의 季로 친다. 醫療의 觀點에서 얘기를 하자면, 시간의 최소단위는 一刹那이다. 120個의 刹那가 모여서 一瞬間이 되고, 10個의 瞬間이 모여서 一片刻이 되고, 30個의 片刻이 모여서 一須臾가 된다. 30個의 須臾가 모여서 一晝夜가 된다. 30個의 晝夜가 모여서 一個月이 되고, 2個月이 一季가 되며, 6個의 季는 1年이 된다. 每年의 仲夏 혹은 仲冬은 夏至 혹은 冬至가 된다. 每 3個의 季마다 太陽은 最南端이나 最北端으로 運行하게 된다. 이 시기를 똑같이 2로 나누고, 그 날에는 밤과 낮의 길이가 똑같다. 이는 곧 여름과 가을은 각각 春分 후 18日과 秋分 후 18日로 보는데, 또한 雷聲이 처음 일때부터 雷聲이 그치는 시기로 잡는다고 말한다. 冬至에서 夏至에 이르는 기간에는 太陽이 북쪽으로 運行하는 시기이며, 銳, 熱, 粗의 本性이 증가하며, 朔이 太陽의 힘에 합쳐져서, 太陰과 土의 효력은 크게 耗損이 되며, 辛, 澀,

苦의 機能은 도리어 늘어나, 사람의 精力이 衰退하게 된다. 이와는 반대로, 太陽이 남쪽으로 運行할 때는 太陰의 힘이 늘어나고 太陽의 힘이 減弱하여, 雨와 濕이 大地를 濕潤하게 하고, 熱의 힘이 물러나서 酸, 鹹, 甘의 效能이 크게 늘어난다. 겨울에는 사람의 精力이 가장 旺盛하고, 暑季와 夏季에는 약간 처지며, 春季에는 보통정도인데, 이는 太陽이 남쪽이나 북쪽으로 행하는 두가지의 상황에 처해지기 때문이다.

이제 다시금 季節性의 起居行爲를 말하자면 孟冬에는 기후가 嚴寒하여 毛孔이 閉塞되며, 朔이 體內的 火를 旺盛하게 하는 機能을 發揮하므로, 이때에 만약 飲食攝取를 줄이게 되면 元氣가 消耗된다. 그러므로 甘, 酸, 鹹의 3가지 맛을 가진 음식을 넉넉히 攝取해야 한다. 이 기간에는 밤이 비교적 길고 쉬이 배고픔을 느끼므로 元氣가 消耗되게 된다. 그러므로 참기름을 몸에 바르고 고깃국과 같이 기름기가 있는 음식을 먹으며, 가죽옷을 입고, 신을 자주 갈아신으며 太陽이나 불을 쬐고, 地下 2層의 따뜻한 방에서 起居해야 한다. 季冬에는 날씨가 더 추워지므로 더욱 위의 사항을 잘 지켜야 한다. 冬季에는 培根이 體內에 쌓이게 된다.

春季에는 太陽이 따뜻하기 때문에 胃火가 減弱해져서 培根이 이와 함께 昇起하므로 苦, 辛, 澀의 세가지 下味를 적당히 복용해야 하는데, 예를 들면, 陳靑稜로 볶은 국수, 높고 건조한 지방에서 자라는 동물의 고기, 벌꿀, 끓인 물, 생강끓인 물등을 먹어야 한다. 결론적으로, 거친 음식을 복용하고, 활동량을 줄이며, 콩가루를 몸에 발라서 培根病을 제거하고 향기가 많은 숲의 그늘에서 휴식을 취한다.

暑季에는 햇빛이 매우 炎熱하고 體力의 耗損이 심하므로 甘味의 음식물을 섭취해야 하는데, 輕, 油, 涼性의 작용을 강하게 하는 꿀, 쌀, 쇠고기와 같은 음식물을 섭취해야만 한다. 鹹, 辛, 澀性의 음식물을 먹지 말고, 활동을 줄이며, 태양아래에서 오래 머무르지 말고, 찬물로 목욕을 하며, 술에도 찬물을 타서 飲用한다. 옷은 얇게 입고 차가운 방 안에서 휴식을 취하며, 蔭涼하고 서늘한 곳에서 起居해야 한다.

夏季에는 하늘에 질은 구름이 많고, 비가 와서 大地를 濕潤하게 하며, 찬 바람이 많이 불고, 수증

기와 물방울이 혼탁해져서 사람들의 火熱을 위협하므로 마땅히 火熱을 증가하기 위해서 甘, 酸, 鹹의 3가지 上味를 가진 輕, 溫, 油性的의 食物을 섭취하고 높고 건조한 지방에서 생산된 곡식으로 빻은 술을 마시며, 지방꼭대기에서 찬바람을 맞아서 안된다. 夏季에는 風雨가 寒冷하게 하는 작용을 하는데 도리어 太陽은 灼熱하므로 축적된 赤巴로 하여금 秋季에 상승하도록 한다. 마땅히 甘, 苦, 澁의 3味로 된 食物을 섭취하고, 다소간의 氷片, 檀香, 馬爛草 등의 냄새를 가진 衣服을 착용해야 하며, 깨끗하게 청소된 집에서 起居해야 한다.

결론적으로 冬, 夏季에는 음식과 起居하는 것이 溫暖해야 하고, 春季에는 粗性的의 食物을 섭취해야 하며, 暑季와 秋季에는 서늘한 곳에서 起居해야 한다. 冬夏에는 甘, 酸, 鹹의 3가지 上味로 된 食物을 섭취하고, 春季에는 반드시 苦, 辛, 澁의 3가지 下味로 된 食物을 섭취하며, 秋季에는 甘, 苦, 澁味의 食物을 먹어야 한다. 治法은 春, 秋季에는 下瀉法과 催吐法을, 夏季에는 溫和한 導劑¹⁵⁾로 치료해야 한다.

3) 생리적인 행위에 대한 것

세번째 부분인 생리적인 행위에 있어서 마땅히 주위할 것은 飢餓, 口渴, 嘔吐, 하품, 재채기, 呼吸, 졸음, 吐痰, 吐唾沫, 大便, 방귀, 小便, 射精 등의 현상이 나타났을 때는 그 하고자 하는 바를 따라 해야 하며, 참아서는 안된다는 점이다. 飢餓를 느낄 때에 만약에 食物을 먹고 마시지 않으면, 身體가 심하게 虧損되게 되며 胃腸이 막히고 頭暈을 느끼게 된다. 마땅히 가볍고 滋潤하며 溫熱性的의 食物과 음료수로 이를 해소해야 한다. 만약에 목이 마를 때에 물을 마시지 않으면, 입이 타고 頭暈이 나며, 心臟病이 發作하며, 심하면 미치게 된다. 이에 대해서는 음료를 주므로써 이를 해소해야 한다. 만약 嘔吐를 참게 되면, 가슴이 막히고 呼吸이 不暢하며, 浮腫, 丹毒, 癩瘡, 麻瘋, 眼疾, 多痰, 瘟疫 등의 症狀이 생긴다. 이에 대해서는 食物을 禁하고, 연기를 쐬거나 銳性을 가진 藥物을 달여서 그

물로 哈水하여 이 症狀을 해소한다. 만약 재채기를 참게 되면 視物模糊, 頭痛, 頸項僵硬, 脣口歪斜 등의 症狀이 발생하게 된다. 이에 대해서는 銳性的의 煙薰, 鼻藥, 太陽을 보는 방법등을 써서 이를 해소해야 한다. 하품을 참게 되면 재채기를 참았을 때와 같은 모든 症狀이 발생하게 된다. 이 때에는 朗을 치료하는 方法(祛風法)을 쓰게 되면 비교적 좋다. 피로가 과도하여 呼吸이 不暢할 때에는 痞塊症, 心臟病, 瘋癲 등의 症狀이 발생하게 된다. 이 때에는 휴식을 취하고 朗을 昇揚시키는 方法(揚氣法)을 써서 치료하면 효과가 좋다. 잠이 오는 것을 참게 되면 하품을 많이 하고, 身體가 困倦하며, 頭腦가 沈重하고, 눈이 피로하여 視物模糊하며, 消化不良 등의 症狀이 나타난다. 이 때에는 飲酒, 고깃국을 마시는 것, 按摩, 熟眠 등의 방법으로 醫治한다. 吐痰하는 것을 참게 되면, 痰이 많이 생기고, 呼吸이 不暢하며, 마르고, 呃逆, 心臟病, 食慾不振 등의 症狀이 나타난다. 이 때에는 消痰法으로 치료해야 한다. 눈물이 흐르는 것을 참게 되면 心痛, 頭痛, 流鼻涕, 頭暈, 胃口이 막히는 등의 症狀이 나타난다. 이 때에는 飲酒, 睡眠을 취하는 것, 마음이 통하는 친구와 얘기를 하는 등의 방법이 효과가 있다. 방귀를 참게 되면 大便秘結, 痞塊, 絞痛, 視力減退, 體溫下降, 心臟病 등이 발생하게 된다. 大便이 秘結하므로 인해서 氣가 逆上하여 頭痛, 종아리의 抽筋, 感冒 등의 症狀이 나타난다. 小便을 참게 되면, 結石症, 尿道炎, 多數의 生殖器病과 방귀를 참았을 때 나타나는 일체의 病이 나타난다. 이 때에는 藥錠으로 疏通시키고, 按摩, 竈敷¹⁶⁾, 補劑를 복용하는 방법등을 쓴다. 精液이 막히게 되면, 精液이 흐르고, 男性의 生殖器에 발생하는 疾病, 小便閉塞, 結石, 陽痿, 中性으로 변하는 것등이 발생하게 된다. 이 때에는 수술로 疏通을 시키거나, 몸을 덮어서 따뜻하게 하거나, 房事를 하거나, 참기름을 마시거나, 우유를 마시거나, 가축의 고기를 먹거나, 술을 마시거나 하는 등의 方法을 써야 한다.

結論으로 기운이 흐름에 따라서 행하지 않고,

15) 溫和한 導劑: 주로 溫性的의 藥物로 丸藥을 빻어서 肛門으로 挿入하여 疾病이 下瀉하도록 하는 티벳의학의 치료방법

16) 竈敷: 熱病에는 涼性藥으로, 寒病에는 熱性藥으로 膏劑를 만들거나 찜어서 患部에 붙이거나, 혹은 돌, 짐승의 뽕등을 덥혀서 患部를 鬱하는 치료법중의 하나.

억지로 참게 되면 朗의 紊亂을 誘發하여 疾病이 발생하게 된다. 그러므로 朗을 치료할 때 쓰는 藥物과 음식을 복용해야 한다. 모든 疾病에는 음식을 禁하고 消導하는 방법이 효과가 있기는 하지만, 疾病이 잠복한 후의 일정기간 중에는 다시 發生할 수도 있다. 그러므로, 冬季에 蓄積된 疾病은 春季에 반드시 瀉下法을 써서 뿌리를 제거해야 하고, 夏季에 蓄積된 疾病은 夏季에 瀉下法을 써서 뿌리를 제거하고, 여름에 축적된 疾病은 秋季에 瀉下法을 써서 뿌리를 제거한다. 瀉下法을 쓴 후에는 疾病으로 하여금 다시 발생하지 못하도록 하고, 아울러 경험에 依據하여 醫學에서 말하는 음식과 起居行爲에 따라서 생활하여 疾病으로 하여금 다시는 발생하지 않도록 한다. 그러므로 생리적인 행위는 연구할만한 가치가 있다.

6. 음식

日常의인 起居行爲에 이어서 疾病을 치유하는 둘째 治法은 生命을 維持하기에 적절한 食餌療法이다. 合理的인 飲食은 身體를 健康하게 하고, 生命을 延長시킨다. 만약 음식을 섭취못하거나, 과식하거나, 적합하지 않은 음식을 섭취하는 등의 상황이 발생하게 되면 病이 생기며, 생명도 위협받게 된다. 그러므로 음식을 잘 按排하는 것은 중요한 일이다. 마땅히 음식물에 대한 것을 이해하여 적합하지 않은 음식물과 섭취함에 있어 적당한 양을 잘 알고 있어야 한다. 음식물은 먹는 食料와 마시는 飲料의 두가지로 나뉜다.

1) 食料

먹는 식료는 다시 穀物, 肉類, 脂肪, 熟食, 烹調 등의 5개 方面으로 나뉜다.

(1) 穀物

穀物은 芒類와 莠類의 2種으로 나뉜다. 芒類의 穀物에는 大米, 粟, 일찍 익는 穀物¹⁷⁾, 小麥, 青稞¹⁸⁾, 大麥, 燕麥등이 있으며, 甘味를 띠고, 소화된 후에도 여전히 甘味¹⁹⁾로 남는다. 그 기능은 壯陽, 朗을 제거하고, 체력을 增長시키며, 培根이 생기도록 하는 것이다. 구체적으로 서술하자면 아래와 같다.

17) 일찍 익는 穀物: 중국어판에는 '早熟的 穀物'이라고 표기되어 있으며, 영문판에는 언급이 없다.

大米	滋潤 柔軟 涼 輕	除三災害 壯陽 止瀉 止吐
粟	重 涼	滋養身體 愈合骨折
일찍 익는 穀物	涼 粗	開胃作用
小麥	重 涼	養育身體 祛朗 除赤巴
青稞	重 涼	增加穢物 增強體力
大麥, 燕麥	涼 輕	祛培根 清除赤巴

莠類穀物에는 豌豆과 門隅²⁰⁾産의 콩 2종류가 있다. 味는 澁, 甘이며, 성질은 輕, 涼, 粗하다. 肛門을 수렴하고, 培根에서 생기는 熱을 掃除하며, 止瀉, 掃除濕潤作用이 있고, 血, 赤巴, 脂肪이 增長할 때에 생기는 泡沫을 제거하는 작용등이 있다.

인도에서 생산되는 콩	.	治培根症 朗病 呼吸不暢 痔瘡 精液變易 滋生血液, 膽汁
相思豆	.	祛朗 滋生培根, 赤巴 增強精力
小豆	澁 甘	滋生三災害 治丹毒 通風症 血液病
芝麻 (흰 참깨)	重 溫	壯陽 祛朗
胡麻 (검은 참깨)	甘 苦 滋潤 柔軟	治朗病
蕎麥(메밀)	涼 輕	愈合外傷 產生三災害

무릇 날 것, 익힌 것, 輔料를 가한 糧食은 그 성질이 모두 차례로 輕性으로 변하게 되어 소화되기가 쉽고 身體에 비교적 적합하게 된다.

(2) 肉類

肉類는 8종류로 나뉘고, 또 産地에 따라서 乾燥한 곳에서 나는 것, 濕地에서 나는 것, 건지도 습지도 아닌 곳에서 나는 것등의 3종류로 나뉘볼 수도 있다.

鳥類에는 발톱으로 음식을 집어 먹는 孔雀, 雪鷄, 斑翅²¹⁾, 메추리, 紅嘴鴉, 까마귀, 산간지대의

18) 青稞: 티벳인들이 주식으로 하는 쌀보리
 19) 티벳인들은 음식물이나 약물의 氣味에 대해서 섭취하기 전의 固有의 氣味와 消化되고 난 후의 變화된 氣味를 구분하여 설명한다.
 20) 門隅: 티벳자치구중의 산남구
 21) 斑翅: 西藏의 高原에서 자라는 일종의 들짐승으로 모양은 沙鷄와 비슷하나 체구가 작고, 무게는 300g정도밖에 안나간다. 티벳인들은 半鷄, 斑翅라고 부르며 꿩과에 속하

새등과 부리로 음식을 집어먹는 앵무새, 두견새, 비둘기, 까치, 멧새등이 있다.

들짐승에는 狍, 사슴, 사향노루, 黃羊, 盤羊, 들토끼, 羚羊등이 있다.

큰무리를 지어다니는 들짐승에는 馬鹿, 野生山羊, 멧돼지, 물소, 코뿔소, 竹虎, 야생당나귀, 들소등이 있다.

猛獸에는 호랑이, 표범, 곰, 棕熊, 雪豹, 늑대, 狢狌²²⁾, 沙狐등이 있다.

食肉을 하는 孟禽에는 대머리독수리, 재두루미(老鵠), 독수리, 솔개, 渡鵠, 雕鴞, 매, 새매등이 있다.

집에서 기르는 가축으로는 犏牛, 야아크, 낙타, 말, 노새, 황소, 송아지, 山羊, 綿羊, 개, 돼지, 닭, 고양이등이 있다.

땅굴을 파고 사는 동물로는 旱獭²³⁾, 고슴도치, 개구리, 뱀, 오소리, 도마뱀, 鬣蜥, 전갈등이 있다.

濕地에 사는 동물로는 기러기, 麻天鵝, 가마우지, 沙秋鴨, 褐背地鴉, 수달, 물고기등이 있다.

이상의 8종류의 肉類는 모두 甘味를 띠고 있으며, 소화된 후에도 여전히 甘味를 띤다. 앞의 3종류는 乾燥한 지대에서 생산되는 것이고, 마지막 부류는 潮濕한 지대에서 생산되는 것이며, 나머지는 乾燥하지도 않고 습하지도 않은 지대에서 나는 것이다. 乾燥한 지대에서 생산되는 고기는 그 성질이 涼, 輕, 粗하며, 능히 朗과 培根의 混合型疾病에서 생산되는 熱을 없앨 수 있다. 潮濕한 지대에서 생산되는 고기는 그 성질이 滋潤, 沈重, 濕熱하며, 胃, 腎, 寒性朗 등의 病에 유효하다. 乾燥하지도 습하지도 않은 곳에서 생산되는 고기는 위의 두가지의 기능을 모두 갖고 있다. 鳥類, 猛獸, 사냥을 하여 먹이를 구하는 동물과 아울러 생육을 먹는 동물의 고기는 糙, 輕, 銳의 성질을 갖고 있으며, 胃火를 생하고, 痞塊를 破하며, 肌肉을 增長하고 모든 寒性疾病을 치료하는 효능을 갖고 있다.

綿羊고기	滋潤 濕熱	助消化 增體力 生元氣 祛朗 治培根病
山羊고기	重 涼	誘發三災害 治梅毒 肉毒 黑天花 燒傷

黃牛고기	涼 滋潤	朗의 合併症에서 오는 熱을 掃除
말 및 야생의 당나귀, 당나귀등 동물의 脊椎部位의 肌肉	.	化膿症 腎腰部의 疾病 黃水症
돼지고기	涼 輕	瘡症 紫色培根症
물소고기	.	安神 助睡眠 增長肌肉
야크고기	滋潤 溫熱	寒性病 血液과 膽汁을 滋生
닭고기와 참새고기	.	增長精液 瘡症治療
들소고기	.	增生火熱 胃, 肝의 寒性 疾病
野獸의 고기	涼 輕	合併症에서 產生되는 熱을 제거
들토끼의 고기	粗糙	增生火熱 止瀉
旱獭의 고기	油潤 沈重 溫暖	硬核大瘡 寒性朗病 胃病 腎病 頭部疾患
수달의 고기	.	壯陽 腰腎등에 발생하는 寒性病
물고기	.	開胃 明目 瘡症 硬核大瘡 培根病

각 종류의 食用肉類에 있어서 무릇 수컷이면서 上體部位의 고기는 성질이 沈重하고, 암컷의 下體部位의 고기도 성질이 沈重하며, 새끼를 배고 있는 동물의 고기도 역시 沈重하고, 암컷의 四肢의 肌肉은 그 성질이 輕하다. 鳥類의 肌肉은 무릇 수컷인 경우에 그 성질은 모두 輕하다. 머리, 上體, 胸部, 背部, 臍部, 腰部등의 肌肉의 성질은 모두 沈重하다. 7개의 부위가 차례대로, 뒷쪽에 있는 것일수록 그 성질은 더욱 沈重하다. 신선한 고기는 성질이 涼하고, 시간이 좀 지난 고기는 성질이 熱하면서 영양이 있다. 특히 해묵은 오래된 고기는 火熱을 생하며 朗病을 제거한다. 날고기, 얼은 고기, 불에 구운 고기등은 그 성질이 涼하며, 소화하기가 어렵다. 말린 고기와 익힌 고기는 그 성질이 輕하며 消化하기가 쉽다.

22) 狢狌: 사향고양이 비슷한 야수
23) 旱獭: 마멋. 모르모트와는 다름. 설치류로 woodchuck, groundhog 따위.

는 새의 일종인 鷓鴣와는 다른 종이다.

(3) 油脂

油脂에는 버터, 참기름, 骨髓에서 나는 기름, 脂肪 등이 있는데, 이들은 甘味를 띠고, 차례로 沈重, 寒冷한 성질이 더욱 중하며, 모두 滋潤, 鈍, 細, 軟, 瀰 등의 효능을 갖는다. 노인, 어린아이, 체약자와 극도로 몸이 마르고 피부가 거친 사람, 精血을 과도하게 耗損한 자, 下瀉하는 자, 머리를 너무 많이 쓰는 자, 崩病으로 인해서 목숨이 위험한 자들에게 유익한 바가 있으며, 효과가 좋다.

신선한 버터	· 壯陽 增長體力 掃除赤巴病之熱 顏色을 환하게 함
해묵은 오래된 버터	· 癡狂 癲癩症 眩暈 瘡癤
용해정련한 버터	· 使智力敏銳 增強記憶力 增長體力, 體溫 延年益壽 (油脂 중에서도 최상등이다)
신선한 치즈, 초유, 酪素 등	· 增進食慾 治便秘 (乾燥大便) 誘發培根 (息培根)
버터 통속의 주변에 엉긴 치즈	· 治療培根 崩症 增加火熱
야크, 綿羊의 젖으로 만든 버터	· 寒性崩
犏牛의 젖으로 만든 버터	? (進食 身平調)
황소와 산양젖으로 만든 버터	· 涼 崩病에서 생기는 熱
참기름	· 熱銳 마른 사람은 살이 불고 똥똥한 사람은 살이 빠지도 록 함 治培根과 崩病
겨자기름	· 祛崩病 產生培根, 赤巴
骨髓에서 나오는 기름	· 清除崩病 產生精液, 力量 滋生培根
脂肪	· 關節病 燒傷 崩病 耳病 腦病 子宮病 등

무릇 溶解精鍊한 油脂를 자주 복용하게 되면, 旺盛한 火力이 생겨나게 되어 體內的 疾病을 말끔히 解消하고 元氣가 즉시 생겨나며, 體力이 增加하고, 顏色이 밝아지며, 五官이 견고하게 되어 體質이 堅實해지고 百歲를 누리게 된다.

(4) 熟食

채소에는 마늘과 파 등 맛이 辛辣한 것과 蒲公英, 莖菜?? 등 맛이 苦味인 것 등이 있다. 이들 채소는 또 산지에 따라 乾燥地帶에서 자란 것과 潮濕한 地帶에서 자란 것, 신선한 것과 마른 것, 삶는 조리과정을 거친 익힌 채소와 아직 익히지 않은 날

채소등으로 나뉜다. 앞의 것일 수록에 그 성질은 더욱 溫하며 輕하고, 뒤의 것일수록 涼, 重하며 寒熱의 疾病을 치료한다. 마늘과 파는 睡眠을 늘리고 食慾을 增進하며, 培根과 崩病을 치료한다.

마늘(大蒜)	重 涼	蟲病 熱性崩病
소라복(小蘗蘘)	溫 熱	能生火熱
노라복(老蘗蘘)	重 涼	中毒症
순무(蔓菁)		中毒症
野蒜	重	難消化 開胃進食
大黃1)과 亞大黃2)		培根病 開胃

1) 大黃: 티벳에서 사용하는 大黃에는 上, 中, 下의 三品이 있다. 上品은 君母札, 中品은 曲什札, 下品은 曲瑪孜라고 부른다. 大黃의 上品으로 치는 것은 원래의 식물이 唐古特大黃, 掌葉大黃이다. 일부 지역에서는 印邊大黃, 塔黃도 君母札에 포함시키기도 한다. 티벳의학에서는 臨床에서 大黃을 쓰는 것이 韓醫學과는 차이가 있는데, 上品의 君母札은 根과 根莖을 쓰는 것이 韓醫學과 같은 것을 제외하고는 티벳의학에서는 大黃의 質量上의 優劣과 藥性的 強弱을 臨床에서의 효과와 결합시켜 그것을 上, 中, 下의 三品으로 나누어, 大黃屬의 많은 식물을 충분히 이용하고 있는데, 이는 비교적 과학적이라고 할 것이다. 이외에도 잎과 줄기를 臨床에 쓰기도 한다.

2) 亞大黃: 티벳어음으로는 曲什札이며, 이는 大黃의 中品이다. 원래의 식물은 穗花大黃, 歧穗大黃, 卵葉大黃 등 근 10種에 이른다.

모든 채소는 經絡을 阻塞하고, 藥效를 억제하는 성질이 있음을 항상 염두에 두어야 한다.

(5) 烹調類

흰쌀죽은 밀건 稀粥, 稠粥, 濃稠粥의 3種으로 나뉜다. 이 순서대로 앞의 것이 性이 輕하다.

稀粥	治口渴症 昏慣 其他灾病 助消化 平衡元氣 昇體溫 防止脈管硬化
稠粥	產生火熱 解消飢渴, 困倦 通便作用
濃稠粥	健胃進食 止腹瀉 解消口渴

그러므로 쌀죽은 體力이 약한 경우와 泄瀉후에 身體를 滋補하는 좋은 식품이다.

이외에도 다음과 같은 여러 종류의 죽이 있다.

쌀죽(大米粥)	· 熱性藥物과 혼합하여 끓인 후에는 그 성질이 輕하고 소화하기가 쉽게 된다.
炒米	· 止腹瀉 愈合骨折

익은 보리로 끓인 죽과 쌀보리죽(靑稞粥)	.	大便의 正常運行을 阻礙 驅除火熱
볶은 쌀보리(靑稞)	輕溫熱	補益胃藏
차가운 잔빠(靑稞볶은 가루로 차나 버터에 개어 먹는 티벳의 음식)덩어리	重	增長體力

끓여서 익힌 음식물은 性이 輕, 柔軟해지며 소화하기가 쉬워진다. 生冷한 음식물은 胃火를 降下시킨다. 調味料를 가해서 끓인 보리죽은 소화하기는 쉬우나 體力를 耗損시키는데, 그래도 많은 疾病을 치료할 수 있다.

醱酒	祛除朗 補益體內熱量
酸汁	開胃進食 治許多疾病 但渣滓無益
肉湯	補益虛弱 治療朗病
稠靑稞粥에 야채를 가한 것	朗病을 치료하는 上品

썩기풀(蕁麻菜)	朗病을 除去, 熱量을 生産, 培根과 赤巴를 誘發
질경이(冬苣菜)	溫熱을 발생, 腹瀉를 그침
토란(山芋)	朗病을 除去, 瘡傷을 收斂, 培根과 赤巴를 誘發
명아주(灰條菜)	눈에 有害, 軟便시키는 作用
門隅産의 紅灰條菜	三災害病을 治療
白花地丁, 蒲公英	性能이 清涼, 清熱의 效能
姜花菜	膽熱로 因한 頭痛을 맑게 한다
豌豆菜	開胃作用, 培根과 朗病을 誘發, 身體의 油膩를 除去하여 油積을 消除함
豌豆葉	性平, 寒熱均衡, 불에 익힌 후에는 培根과 朗을 誘發
白芥菜葉	培根과 赤巴를 紊亂하게 함
川芎, 黃精	培根과 朗病을 治療
蘿菔	性溫熱, 腹瀉를 그침, 通便作用
白蒜, 靑蒜	朗病을 治療
鹽	性質溫熱, 消化가 容易하게 함, 通大便의 作用, 菜蔬의 맛을 신선하게 한다
조피나무열매(花椒)	脈을 疏通, 培根과 朗病을 誘發
乾姜	性溫熱
阿魏	朗病을 除去

각종 調味料는 맛을 살리고 開胃作用을 한다.

2) 飲料

牛乳, 물, 술은 모두 飲料에 속한다. 이들을 적

당히 服用하면 疾病을 治療할 수 있으나, 지나치게 服用할 경우에는 疾病을 誘發하게 된다. 一般的으로 牛乳에는 甘味가 있고, 消化된 후에도 여전히 甘味를 띠며, 性質은 滋潤, 沈重하며, 그 기능은 元氣를 增長하고 顏色을 환하게 하며, 能히 朗症과 赤巴등의 病을 治療할 수 있으나, 性質이 涼하고 重한 培根을 誘發할 수가 있다.

(1) 우유

황소의 젖	治肺穿孔 肺癆病 오래된 瘟疫 尿頻症 心智銳敏
山羊乳	呼吸困難症
綿羊乳	心臟에는 有害 祛除朗病
야크의 젖	培根과 赤巴疾患에는 有害
馬乳, 驢乳	肺病 智慧昏昧

(오래된 젖에서 分離한) 淡酪	.	治瘟疫 感冒 擴散症 紊亂症 腹瀉
淡酪 및 酪	微酸 涼潤	治大便乾燥 清除朗病之熱 開胃作用
鮮酪漿	微澁 酸輕 溫熱	生火熱 治腫大 痞塊症 脾臟疾病 治瘡 油膩不消化
新鮮한 酪乳水	.	治腹瀉 便秘 峻瀉脈熱
酪素	.	治培根病으로 因한 朗病 赤巴病
熟酪	.	治大便乾燥 熱瀉 등의 症

酪: 牛乳따위로 만든 半凝固體의 食品.

(2) 물

물은 雨水, 雪水, 河水, 泉水, 井水, 咸水, 森林中の 水등 7가지로 나뉜다.

앞에 있는 것 일수록 上品이고, 뒤의 것 일수록 下品이다. 公중에 있는 雨水는 특별한 맛은 없지만 香이 있고, 涼하면서 輕한 性質을 가지며 甘露와도 같으며 上品이다. 만약 익힌 쌀을 銀器에 담긴 빗물안에 넣어 놓게 되면, 절대 腐敗하거나 색깔이 변하지 않는다. 눈이 쌓인 山에서 흘러내려 오는 雪水는 그 質이 매우 좋아서 胃火를 下降시킨다. 고여 있는 물은 蟲病, 다리의 象皮症, 心臟病을 誘發시킬 수 있다. 結論的으로, 바람을 쐬거나, 낮에는 햇빛을 받고 밤에는 달빛과 별빛을 받으며 清潔한 지역을 흘러나온 물은 좋은 물이고, 늪의 물, 이끼가 많이 끼어 있는 泉水, 樹木과 雜草가 우거져 있고 그늘져 있는 곳을 천천히 흐르

는 물은 疾病의 原因이며, 上述한 水와 咸水등등은 모두 下等水이다. 咸水는 바닷물로서 微生物이 살고 있어 疾病의 主要原因이 되며, 身體의 분비물로 汚染된 물도 下等水이다. 이들은 苦味가 있고, 疾病을 誘發할 수 있다. 차가운 물은 昏迷, 頭暈, 酒病, 口渴, 發熱, 嘔吐, 血病, 赤巴病등을 治療할 수 있다. 물을 끓이고 난 후에는 性이 溫熱해져서 消化를 돕고, 呃逆을 그치며, 培根病, 腹脹, 呼吸困難, 初期感冒, 初期瘟疫등을 治療한다. 끓인 물을 차게 식힌 것은 赤巴病을 治療하고 培根病을 誘發하지 않는다. 끓인 물을 1晝夜동안 놓아두면, 마치 毒液과 같이 變하여 수많은 疾病을 誘發할 수 있다.

(3) 술

酒에는 甘, 酸, 苦의 맛이 있다. 消化되고 난 후에는 그 맛이 酸味로 變한다. 性質은 銳, 熱, 糙, 細하며 能히 가벼운 泄瀉를 일으킬 수 있다. 적당한 飲酒는 人體의 熱을 發生시키며, 膽力이 커지게 하고, 잠이 오게 하며, 培根病과 崩症을 治療할 수 있다. 술이 매우 오래되어서 酸味와 苦味가 강한 것은 血病과 赤巴의 合併症에 有效하다. 이와는 반대로 過度한 飲酒는 사람의 氣分을 變하게 하며 放蕩하게 한다. 첫단계에서는 부끄러움과 겸손함이 없어져서 교양과 행동거지의 기준을 깨뜨리게 된다. 술에 醉한 후의 두번째 단계에서는 마치 미치거나 발정난 코끼리와 같아서 헛소리를 하고 自覺이 없는 행동을 하게 된다. 셋째 단계로 大醉한 후에는 精神이 맑지 못하고 마치 시체와 같은 痴呆의 狀態가 된다. 심지어 이런 酒邪는 酒毒을 일으키기도 한다.

무릇 새로 빚은 술은 性이 溫柔和하고, 뜨거워서 쉽게 消化된다. 小麥酒, 米酒, 靑稞酒등은 그 차례대로 앞의 것 일수록 性이 重하며, 大麥酒, 燕麥酒, 炒麥酒등은 性이 輕하다.

鹽은 能히 血病, 赤巴, 培根 등의 病을 治療한다.

7. 飲食物의 禁忌

有毒한 飲食物은 사람으로 하여금 즉시 목숨을 잃게 한다. 國王의 宮殿에는 마땅히 專門의 飲食의 中毒를 맡아보는 醫師가 있어야 한다. 有毒한 飲食物의 색깔과 맛은 모두 無毒한 飲食物과 차이가 있다. 有毒한 飲食物을 불에 태웠을 때는

공작새의 뒷목에 있는 깃털과 같은 靑色이 나타나고, 그 연기는 위로 올라가지 않고 한쪽으로 치우치며, 불꽃이 멀리 된다. 까마귀가 그것을 보면 놀라서 울고, 공작새는 매우 기뻐한다. 毒이 있는 飲食을 개에게 먹이면 腹部에서 熱이 발생하여 嘔吐한다. 毒이 있는 고기는 비록 붉은 색을 띠지만, 불에 달궈진 쇠를 대보면 쇠에 묻지를 않는다. 이런 종류의 고기는 膨脹된 상태를 나타내기도 하는데, 여기에 술을 붓게 되면 올라오는 김에 의해서 사람의 눈을 다칠 수가 있다. 毒을 풀은 사람은 입이 마르고 온몸에서 땀이 나며 무서워서 떨게 되고 坐不安席하며 四方을 둘러보고 매우 겁에 질린 듯한 표정을 한다. 이런 상황은 많은 사람에게 害를 입힐 수 있다. 그러므로 발견하는 즉시 철저히 破棄해야 하는데, 예를 들면 태워서 땅에 묻는다.

어떤 飲食物은 서로 矛盾되는 性向을 띠고 있어서 동시에 먹게 되면 自家中毒을 일으킬 수 있는 잠재성을 갖게 된다. 모든 음식물은 먹기에 적당한 때가 있으며, 분별없이 同時에 먹어서는 안된다. 그 危險性은 마치 나쁜 사람이 毒을 풀은 것과도 같다. 예를 들면, 아직 醱酵되지 않은 버터와 새로 빚은 술을 동시에 복용하면 곧 中毒이 된다. 야크고기와 돼지고기를 같이 먹으면 寄生蟲이 생기고, 생선과 鳥類고기는 潰瘍이 생기게 하며, 토끼고기와 鳥類는 泄瀉를 誘發시키는 등등이다. 생선과 牛乳도 그 性質이 서로 맞지 않아서 服用한 후에는 中毒이 된다. 마찬가지로 牛乳와 복숭아,杏仁등도 서로 맞지 않는다. 鷄卵과 생선도 서로 맞지 않고, 豌豆菜와 붉은 설탕, 乳酪등 3가지는 서로 적합하지 않아서 동시에 服用하면, 이도 또한 중독이 된다. 꿀과 기름을 同量으로 섞은 것도 부적합하다. 芥子油로는 버섯을 볶을 수가 없고, 닭고기와 치즈는 동시에 먹어서는 안된다. 신선한 버터는 銅으로 된 用器內에 10晝夜以上 방치해서는 안된다. 小藥으로는 들짐승의 고기를 구울 수 없다. 寒水石을 服用한 후에 곧 버섯과 蒲公英을 먹는 것, 녹인 버터를 먹은 후에 찬물을 먹는 것, 酸味와 붉은 麵 맛이 나는 生肉을 먹는 것, 7日 동안 놓아 두었던 익힌 고기등은 모두 中毒을 일으킬 수 있다. 酸味를 가진 飲食物과 牛乳를 동시에 먹는 것, 혹은 먼저 먹은 밥이 소화되지 않았

는데 또 한끼를 먹는 것 등등과 飲食物의 性質이 서로 적합하지 않는 것은 矛盾이 되며, 習慣에 따르지 않고, 規則性이 없어 먹고 마시거나 혹은 暴飲暴食하게 되면, 이 모든 것은 음식물에 의한 災害를 일으킨다. 자주 기름기가 많은 음식을 먹고 胃火가 특히 盛한 靑壯年層의 사람은 적합하지 않은 음식물을 먹었다고 해도 疾病이 발생하지 않는다. 同時에 習慣에 의해서 음식을 섭취해도 害가 생기지 않는다. 性質이 적합하지 않은 음식은 禁하고 習慣은 점차적으로 형성하는 것이 좋다. 만약 이미 형성된 習慣을 급하게 뜯어 고치려 해도 危害가 발생한다. 無益有害한 飲食, 起居習慣은 모두 버려야 마땅하다.

8. 攝取하기에 적당한 量

飲食의 輕, 重, 溫, 涼의 性質에 따라서 適量의 飲食을 攝取해야 한다. 溫輕한 性質의 飲食物을 배불리 먹고, 性이 涼重한 飲食物은 半만 배부르게 먹으면, 消化가 순조로와지니, 이는 人體의 열 에너지를 발생시키고 生命을 維持하는데 효과적이다. 만약 飲食을 적당하게 섭취하지 못하여 量이 적게 되면 體力을 補強할 수가 없어서 顏色이 疲弊해지고, 곧 崩症이 발생하게 된다. 이와는 반대로 너무 飲食物을 過하게 섭취하면 消化不良, 胃液過多를 惹起하여 平住朗의 運行이 妨害를 받아서 胃火가 衰敗하며 모든 疾病이 발생하게 된다. 그러므로, 飲食物의 輕, 重한 性質, 胃火의 強弱에 따라서, 胃部 容積의 2/4는 飲食物, 1/4은 飲料水, 1/4는 朗, 赤巴, 培根의 몫으로 남겨야 한다. 飲食을 먹은 후 적당량의 물을 마시는 것은 糜爛消化하는 것을 도우며 體力을 增長한다.

만약 音聲嘶啞, 肺穿孔, 咯痰, 感冒, 鎖骨以上の 疾患을 앓고 있는 患者는 過食을 하게 되면 疾病이 심해지며, 식사 후에 물을 마셔서는 안된다. 胃火가 약한 사람은 고기를 먹은 후에 적당히 술을 마시는 것이 좋다. 만약 消化가 되지 않아 腹脹이 나타나게 된 경우에는 고기를 먹은 후에 적당량의 끓인 물을 마신다. 마른 사람이 살이 찌고 싶은 경우에는 음식을 먹은 후에 적당량의 술을 마신다. 뚱뚱한 사람이 살을 빼고 싶은 경우에는 음식을 먹은 후에 꿀물을 조금 마신다. 꿀, 치즈, 술 및 毒物에 汚染된 飲食物은 먹은 후에 찬물을 먹

으면 補益이 된다. 밥을 먹기전에 飲料水를 마시게 되면 身體가 마르지도 살찌지도 않게 되고, 식사 중간에 마시는 飲料는 몸을 우람하게 하며 밥을 먹은 후에 마시는 飲料는 身體가 마르게 한다. 이렇게 生命으로 하여금 自體의 規律에 따라서 發展하도록 하여 胃火가 타오르고, 身體는 爽快하며 開胃進食하고 五臟의 機能은 양호하며 體力이 增長되고 大小便이나 방귀는 순조롭게 運行하게 된다. 이는 모두 적당한 飲食을 攝取한 結果이다.

IV. 結論

以上 티벳醫學의 原典인 <四部醫典>중 <論說醫典>의 第5章에서 第18章까지 살펴본 결과 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 第5章에서는 人體를 구성하는 7가지 生理的物質인 飲食의 精華(유糜), 血液, 精液, 氣, 肌肉, 骨, 骨髓과 3大體液인 朗, 赤巴, 培根을 토대로 하여 이들이 수행하는 生理的인 機能에 의하여 人體의 生命이 維持되고 身體가 生長, 發育하며, 이들의 不均衡은 身體의 衰退와 疾病을 招來하고, 결국에는 身體가 毀滅하게 됨을 밝혔다. 그러므로 티벳醫學을 理解하기 위해서는 7가지 生理的인 物質의 生成過程과 生理的인 機能을 잘 理解하고, 3大體液에 대한 명확한 認識이 必須不可缺하다. 그러나 이 3大體液의 概念은 韓醫學에 있어서의 五行과 마찬가지로 어느 정도는 概念的인 要素가 다분하므로 認識하기에 難解한 점이 없지 않다고 思料된다.

2. 第6章에서는 人體를 性別, 年齡, 體型, 病的有無에 의해서 區分하고 있다. 특히 性別의 區分에 있어서 男性과 女性이외에도 '中性'이라는 概念을 만들어 詳細히 區分하고 있는 점이 특이하며, 體型의 區分에 있어서는 3大體液에 의해서 사람의 體型뿐 아니라 壽命과 심지어는 財福까지도 決定된다는 점이 독특하다.

3. 第7章에서는 死亡의 徵兆를 4가지로 나뉘서 각각 患者의 身體에 직접적으로 나타나는 徵兆와 그렇지 않은 徵兆, 확실한 徵兆와 확실치 않은 徵兆로 나뉘서 疾病의 診斷이나 豫診에 하나의 端緒로 삼고 있다. 그러나 티벳의학은 根本的으로 佛教의 一派인 라마교의 思想을 밑바탕에 깔고 있으

므로 宗教적으로 터부시하거나, 혹은 반대로 崇拜하는 것을 凶兆와 吉兆의 기준으로 삼고 있으므로 이점은 염두에 뒤야 할 것으로 思料된다. 이는 라마교에 대한 基本知識이 없으면 迷信的인 요소라고 간단히 치부할 수도 있겠으나, 꿈을 꾸는 機轉에 대하여 說明하고 있는 部分이나, 體內的 孔竅가 病理的인 要素에 의해서 阻塞되어 그것이 꿈으로 나타나는 등 수궁이 가는 부분도 없지 않다. 특히 꿈을 꾸는 機轉에 대한 言及은 티벳의학에서 精神的인 面에 대한 研究가 되어 있음을 시사한다.

4. 第8章에서 第12章까지는 人體의 病理에 대해서 다루고 있다. 여기서는 疾病에 대하여 詳細히 區分하여 疾病의 原因, 疾病을 誘發하는 環境的인 要素(外緣), 發病의 經路, 疾病의 特徵, 疾病의 種類로 나뉘어서 分析하고 있다. 疾病의 原因에 있어서는 역시 宗教的인 影響을 받아서 가장 큰 原因을 無知라고 말하였으며, 이것이 인체의 3大體液의 均衡을 깨뜨려서 疾病을 야기한다고 보았다. 疾病의 外緣에 있어서는 각 계절에 따라서 3大體液이 盛衰할 수 있음을 밝혔다. 發病의 經路에서는 인체의 7가지 구성물이 疾病에 이환되는 순서를 밝혔고, 疾病의 특징에서는 이들이 각각 耗損, 增長, 紊亂할 때의 특징을 밝혀 놓았다. 疾病의 分類에서 특이한 점은 각 종류의 疾病을 101이라는 숫자로 모두 귀결시킨 점이며, 이는 宗教的인 影響을 받은 때문인 듯 하다.

5. 第13章에서 第15章까지는 韓醫學의 養生法에 해당한다고 할 수 있는 起居行爲에 대해서 언급하고 있는데, 日常에서 지켜야 할 점, 平常時에 가져야 할 마음가짐, 그리고 하품, 재채기와 같이 生理的인 현상을 참았을 때 나타나는 부작용 등의 3가지 方面으로 나뉘어서 상세히 說明하고 있다. 두 번째의 마음가짐에 대한 부분에서 티벳의학이 精神的인 면을 중시하는 학문임을 알 수 있다.

6. 第16章에서 第18章까지는 우리가 일상적으로 먹는 음식에 관한 부분으로 이를 食料와 飲料의 두가지로 크게 나누어서 說明하고 있다. 食料는 또 穀類, 肉類, 脂肪, 熟食, 烹調의 5가지로 나뉘어서 살펴보고, 飲料는 티벳인들이 상용하는 가축의 젖과 물, 술의 3가지로 나누었다. 매일 먹는 음식도 醫學의 한 부분으로 음식의 성질을 잘 알아서

자신의 건강상태에 알맞게 섭취해야지만 건강을 유지할 수 있다는 觀點은 매우 수궁이 가는 부분이라고 思料된다.

參考文獻

1. 李永年 : 四部醫典, 北京, 人民衛生出版社, 1983.
2. 俞愼初 : 中國醫學簡史, 福建省, 福建科學技術出版社, 1983.
3. Anthony Aris : Tibetan Medical Painting, New York, Harry N. Abram Inc., 1992.
4. 馬世林外 3인 : 四部醫典, 上海, 上海科學技術出版社, 1983.
5. Killion, Theodore : The Tibetan Art of Healing, London, Robinson and Watkins, 1974.
6. Rechung Rinpoche : Tibetan Medicine, London, Wellcome Institute of the History of Medicine, 1973.

參考辭典類

1. 漢韓大辭典: 서울, 民衆書林, 1985.
2. 中韓辭典: 서울, 徽文出版社, 1988.