

中國 歷史 初期時代의 氣功養生家の 思想 및 功法에 대한 考察

안훈모* · 길호식** · 김광호***

大韓氣功醫學會

I. 緒論

老子는 《老子》第十六章에서 “致虛極 守靜篤”¹⁾라 하여 練功중 요구되는 入靜 狀態의 最高 境地에 到達하기 위해서는 外界의 一切의 雜念을 排除하고 마음이 極度の 便宜하고 安定된 狀態에 이르러야 하고, 이런 狀態에 이르르면 內氣가 生産되고 運行됨을 논하였다. 또한 老子의 弟子인 亢蒼子는 《全道設》에서 “我體合于心, 心合于氣, 氣合于神, 神合于無. 其有介然之有, 唯然之音, 雖運際八荒之表, 邇在眉睫之內. 來于我者, 吾必盡知之, 乃不知爲是. 我七竅手足之所賞, 六腑五臟心虛之所知, 其自知而已矣.”라 하여 氣功의 이상적인 境地를 보다 蓋然的으로 설명하려고 노력하였다. 氣功修練 鍛鍊中 意念이 集中됨으로써 나타나는, 練功者가 到達하는 맑은 精神 狀態나 外界 感覺과 차단되는 高度의 安靜되고 몸이 가벼워지며 弛緩된 狀態를 入靜이라 한다.²⁾ 이

러한 入靜은 現代 中國의 氣功修練에 있어서 目標로 設定되는데³⁾ 이미 春秋末期에 老子와 亢蒼子등에 의해 提示된 바로서 長久한 中國 歷史를 넘어서도 氣功의 基本的 理論은 初期 理論에서 크게 벗어나지 않음을 알 수 있다.

닉슨의 中國 訪問으로 中國 氣功이 全世界에 소개된지도 한 世代 가가이 된다. 우리나라는 中國과의 理念分爭으로 本格的으로 交流가 시작된 것은 그보다 늦지만 어쨌든 中國 氣功이 國內에 소개된지 오래되었다. 그에 비해 研究業績은 그리 많지 않은 편이다. 어떤 한 分野가 일정 수준에 오르기까지는 바탕에 해당하는 作業이 修行되어야 한다고 본다. 現在 氣功分野에서 中國의 功法이 여과 없이 國內로 流入되는 狀況에 비해 韓國의 氣功學은 걸음마 수준인 것이 現實이다. 問題의 解決點은 과거로부터 얻는 것이 定石이라 생각한다. 이에 筆者는 우선 中國의 現代 氣功學의 業績을 인정하고 배우는 입장에서 中國 氣功의 功法, 公理의 原流가 형성되었던 中國 歷史의 初期時代라 할 수 있는 神話時代에

* 대한기공의학회

** *** 경희대학교 예방의학교실

1) 金學主 釋解 : 新完釋 老子, 서울, 明文堂, 1996, p.90.

2) 馬濟人 : 中國氣功學, 西安, 陝西科技出版

社, 1983, p.240.

3) 劉天君 : 氣功入靜之門, 北京, 人民體育出版社, 1989, pp.8~14.

의 氣功 思想과 功法을 考察함으로써 現代 中國 氣功을 이해하고 나아가 韓國 氣功學의 研究方向을 얻고자 한다. 단 公法中 後代에 이름만 빌려서 만들어진 것은 收錄된 書籍의 年度를 기준으로 보고, 당시의 實踐된 民間의 公法이 權威 있는 이름을 빌려 記錄된 것으로 보되 當代의 公法을 對辯한다는 次元에서 考察하였다.

II. 本論

1. 赤松子の 導引術

中國의 神話時代는 黃河流域에서 三皇五帝가 政社를 펼치던 시대로 伏羲氏로부터 殷나라까지를 말한다. 伏羲의 代를 이은 女媧氏 이후 神農氏가 세상을 다스렸는데 神農의 業績으로는 農耕과 藥의 발달을 이룬 시기로서 그 시대의 雨師였던 赤松子란 仙人에 의하여 氣功의 실천이 最初로 전해진다. 赤松子는 古代의 傳說적인 人物로서 《列仙傳》에 “赤松, 神農時雨師”⁴⁾라는 기록이 있다. 《諸病源候論·風不仁候導引法》에 그 功法이 전하는데⁵⁾ 이것은 中國 歷史上 氣功 實踐에 대한 最初의 기록이다. 赤松子 導引術에 대한 기록은 《攝生纂錄》에 赤松子乾浴法, 赤松子導引法, 赤松子坐引法,

赤松子撮耳法, 赤松子撮面法이 수록되어 있다.⁶⁾

1) 赤松子 乾浴法⁷⁾

平旦時에 자리에서 일어나 양손을 摩擦하여 열이 나면 온몸을 손바닥으로 摩擦하여 주되 상체에서부터 施行하는데 이를 乾浴法이라 한다. 이 方法을 生風寒時熱 頭痛 등 질병을 제거하는데 다만 몸을 摩擦할 때 골고루 施行하여 편향되지 않게 하며 너무 춥거나 너무 덥거나 바람이 불고 건조할 때 또는 술에 취한 狀態에서 施行하지 않도록 주의해야 한다.

2) 赤松子 導引法⁸⁾

淸旦時나 淸旦末時에 일어나 啄齒⁹⁾ 14次 施行하고 閉目, 握固, 漱津唾¹⁰⁾를 3회

6) 呂光榮 主編：中國氣功辭典，北京，人民衛生出版社，1994，p.243.

7) 洪丕謨 編：道藏氣功要集，上海，上海書店，p.1118.

8) 上揭書，p.1118.

9) 張志哲 主編：道教文化辭典，江蘇古籍出版社，1994，p.837.；叩齒라고도 하며 上下牙를 서로 부딪히는 功法이다. 일반적으로 36次를 시행한다. 牙齒를 보호：鍛鍊하는 功效가 있다. 그래서 “朝夕叩齒治不齲”라고 하며 《抱朴子·雜應》에 보면 이른 아침에 叩齒를 300회 시행하면 “堅齒之道”라 했다.

10) 呂光榮 主編：前揭書，p.456.；《黃庭內景經·口爲章》에 보면 “口爲玉池太和宮，漱咽靈液幸不干。”이라 하며 입안에 津液을 많이 머금고 養齒하고 咽下하면 陰陽의 調和된 精氣를 攝取하는 行爲가 되므로，身體의 抵抗力을 增強하고，몸에 潤氣가 흐르고 香氣가 나게 하며，百邪를 祛滅하여 顔色이 玉과 같이 맑게 하고，陰氣를 기르고 熱을 식히며 陰陽을 平穩하게 하여 새

4) 劉向 著 金長煥 譯：列仙傳，서울，예문서원，1996，p.51.；劉向 著者設을 따르자면 劉向은 B.C. 77 ~ 6년에 生存한 人物로 漢 王朝의 宗室이었다. 名은 更生，字는 子政이며，諫大夫，光祿大夫등을 지냈다.

5) 巢元方 著 吳俊 篇：欽定 四庫全書 子部 五 醫家類 巢氏諸病源候總論，서울，影印本，大星文化社，p.557.

에 걸쳐 咽氣¹¹⁾하고 깊이 심호흡하여 閉息하고 서서히 3회에 걸쳐 다리를 올렸다가 내리고 양손을 각지 꺾어서 목덜미 위로 올려 3회 올렸다가 내리며 좌우로 힘을 주어 잡아당기기를 3회 施行하고 양다리를 죽 뺀고 양손을 앞으로 내밀며 허리를 굽히기를 3회 施行한다. 이는 마땅히 아침 저녁에 施行하는데 여러번 施行하면 더욱 좋다.

3) 赤松子 坐引法¹²⁾

다리를 죽 뺀고 앉아 양손이 앞을 향해 하였다가 양측으로 벌리며 五指가 외측을 향하도록 뺀었다가 허리로 내리며 허리에서 교차시키고 오른손은 뒤로 왼손은 앞으로 돌렸다가 다시 오른손을 앞으로 돌렸다가 허리에 교차시키고, 다시 등뒤로 올려 불히며 平坐勢를 취하고 양무릎을 펴서 양다리가 외측을 향하도록 펴며 양손을 허리에 교차시키며 氣를 보낸다. 이 법을 능숙히 施行하면 耳目이 聰明하여지고 延年益壽하고 百病不生한다.

4) 赤松子 撮耳法¹³⁾

지 않게 한다.

11) 上揭書, p.332. ; 《黃帝內經素問·刺法論》에 보면 “腎에 오랜 병이 있는 자는 寅時에 南向을 하고 정신을 맑게 하여 어지러운 생각을 하지 않고 閉氣하여 숨을 쉬지 않기를 7회 시행하고 마치 딱딱한 물질을 삼키듯이 목을 굽어 당기며 삼키기를 쉽게 하기를 7회 시행한다.”고 하여 太和之氣를 嚥下하여 氣로 하여금 本源에 돌아가도록 하여 神을 지키고 根本을 굳게 하여 延年益壽하게 한다.

12) 洪丕謨 編：前揭書, p.1118.

13) 上揭書, p.1118.

平旦時에 일어나 양손을 양귀에 밀착시켜 上下로 14회 摩擦하여 귀가 멍멍하지 않게 하고, 다시 코를 눌러 閉氣하고 오른손을 머리위에서 왼쪽 위까지 쓰다듬고, 다시 좌우자세 바뀌어서 각각 14회 施行하고 양쪽 구렛나루를 잡아당겨서 血氣流行을 돕는다.

5) 赤松子 摩面法¹⁴⁾

平旦時에 일어나 양손을 摩擦하여 열이 나면 얼굴에 摩擦하기를 위에서 아래로 14회 施行하는데 邪氣를 除去하고 얼굴에 광택이 나게 한다.

6) 風不仁候導引法¹⁵⁾

偃臥하면 양다리와 양손을 펴서 足外踵에 손가락이 향하게 하며 鼻納氣하기를 自極七息한다.

2. 廣成子の 養生術

古代 전설적인 人物로 崆峒山에서 修真 養生하였다고 傳한다. 《莊子, 在宥》를 보면 황제가 그에게 양생의 도를 물었을 때 답하기를 “道の 精에 이르름은 아득하고 어두우며, 道の 極에 이르름은 먹과 같이 캄캄하고 시간도 없으며 들리는 것도 없으니 靜함으로써 神을 잡으니 形이 스스로 바르게 되니, 반드시 靜하고 반드시 淸하며 너의 形을 힘들게 함이 없고, 너의 精이 흔들림 없게 하여야 長生할 수 있습니다. 내가 그 和하는 곳을 지키니 1300년을 살아도 아직 老衰하지 않았습니다.”라 했다.¹⁶⁾ 또한 《神仙傳》,

14) 上揭書, p.1118.

15) 巢元方 著, 吳俊 篇：前揭書, p.557.

16) 洪元植 釋：校勘直譯 黃帝內經素問, 서

《軒轅本紀》에 黃帝에게 《自然經》을 전했다는 기록이 있다.¹⁷⁾

3. 彭祖의 養生術

年代未詳의 전설적인 人物로 姓은 錢, 名은 鏗이며 顓頊帝의 玄孫이라 하는데 殷末에 이미 767세 인데도 노쇠하지 않았다고 한다.¹⁸⁾ 《列仙傳》에 보면 “常食桂芝, 善導引行氣, 歷夏之殷末”이라는 기록이 있다.

《神仙傳》¹⁹⁾에 보면 采女者가 있어 道에 관하여 묻자 대답하기를 “養壽의 道는 몸을 傷하지 않고 溫全하게 하여 겨울에는 따뜻하게, 여름에는 시원하게 하며 四肢의 調和를 잃지 않으며 몸을 적응시킨다. 美色 淑姿와 한가로이 놀 때 생각이 肉慾에 이르지 않도록 하면 神과 통할 수 있다. 車를 타고 威儀를 부리는 것은 자신의 다리가 쓸모 없다고 하는 것과 같다. 八音五色을 기쁜 마음으로 보고 듣는 것이 道心이라고 하는 바이다. 무릇 이것이 모두 養壽의 道이니 따르지 않는 자는 반대로 쉽게 병든다. 水火에 비유한다면 너무 그 勢가 過하게 작용하면 반대로 손해를 보게 된다. 經脈이 손상되고 氣血이 不足하여지고 內里가 空疎하고, 首腦가 不實하며, 몸에 병이 생겨있는 것을 알지 못한 故로 外

物이 犯하고 氣가 寒하고 酒色을 밝힌 때문에 병이 발생한다. 만약 신체가 充實하면 왜 병이 생기겠는가? 멀리 생각하고 강제로 기억하는 것은 사람을 傷하게 하고 憂喜悲哀 또한 사람을 傷하게 하고, 陰陽이 不實하니 사람을 傷하게 한다. 이런 때문에 神氣導養은 인간이 그 調和를 잃지 않게 하며 天地의 交接의 道를 얻었던 故로 제한된 경계가 없어지게 되며 반면 人間이 交接의 導를 얻는 것이니 이것이 不死의 道이다. 服氣의 道를 알면 邪氣가 侵入하지 못하니 이것이 몸을 다스리는 근본이 될 수 있다. 初學者는 몸을 바르게 하여 精養體를 받아들여 服氣를 하며 形을 練하면 萬神이 지켜진다.”고 하였다.²⁰⁾

1) 彭祖導引法²¹⁾

(1) 行功時間 : 夜半에서 鷄鳴時까지

(2) 作法 및 功效

가. 옷을 느슨하게 하고 누워 허리를 펴고 눈을 반쯤 감고 五息한다. 引腎氣하여 消渴을 除去하고 陰陽을 이롭게 한다.

나. 양발가락을 잡아 당기며 五息하고 그친다. 引腹中氣하여 去疝利九竅한다.

다. 양발가락을 위로 젖히며 五息한다. 引腹脊偏枯하고 귀를 밝게 한다.

라. 양다리를 뻗어 양다리의 발가락을 내측으로 향하게 하며 五息한

을, 傳統文化研究會, 1994, p.78.
17) 張志哲 主編 : 前掲書, p.145.
18) 上掲書, p.157.
19) 張志哲 主編 : 前掲書, p.995. ; 漢末에 無名氏가 選한 것을 淸나라 葛洪이 選한 10卷이 傳한다. 原文은 消失되고 《云笈七籙》과 《道藏精華錄》에 收錄되어 있다. 廣成子와 黃帝의 長生之道를 論하는 글이 《莊子》에서 淸하였고, 收錄된 多數의 人物이 《後漢書·方術傳》과 一致한다.

20) 葛洪推川 著, 李民樹 譯 : 神仙傳·彭祖, 서울, 明門堂, 1994, p.28.

21) 呂光榮 主編 : 前掲書, p.423. ; 《古仙導引按摩法》에서 出典.

- 다. 引心肺하여 去咳逆上氣한다.
- 마. 다리의 內踝가 서로 맞닿도록 하여 五息한다. 除五絡之氣 利腸胃 去邪氣한다.
- 바. 左側脛部를 右側膝部 안쪽으로 감추어 누르고 五息한다. 行肺氣 去風虛하며 明目한다.
- 사. 양발가락을 펼치며 五息한다. 轉筋이 일어나지 않게 한다.
- 아. 仰臥하고 양손으로 膝部를 잡아 당겨 心上에까지 이르게 하며 五息한다. 癒腰痛한다.
- 자. 양다리를 外轉하기를 10회한다. 治諸勞한다.
- 차. 머리를 풀고 등쪽을 향하여 앉아 握固 不息을 1회하고 양손을 들어 左右로 導引하며 양귀를 막고 손가락으로 太陽穴位를 5회 누른다. 눈을 맑게 하며 머리가 희지 않게 하며 頭風을 治療한다.

(3) 注意事項

行功時에는 飲食을 禁하며 沐浴을 禁한다.

2) 彭祖明目法²²⁾

平地에 坐定하고 양손을 등뒤로 돌리고 左側 脛部를 펴고 右側 膝部를 굽혀 左腿를 누르며 五息하면 引肺祛風하며, 鷄鳴時에 양손을 摩擦하여 熱이 極하면 양 눈을 여러번 쓰다듬고 손가락으로 左右로 눈을 비빈다.

主治 : 增強視力하며 兩目하고 除目疾한다.

3) 彭祖養生治身法²³⁾

항상 閉氣하여 納息하고 平旦時에서 日中時까지 正坐하고 눈을 비비며 身體를 摩擦하고 舐脣咽唾하며 服氣 수천회를 施行한다.

功效 : 身體의 血脈을 調和시키고 形體를 強壯하고 延年益壽한다.

4. 道家氣功

彭祖이래로 周나라가 세워지면서 周文王을 도운 太公望 呂尙이란 인물에 의한 道家에 가까운 氣功의 境地가 전하는 외에 氣功에 대한 記錄은 없으며 周나라의 政治的인 事情으로 東遷하면서 諸侯들이 割據하는 春秋戰國時代를 맞으며 諸子百家의 文化的인 好況期를 맞는다. 이 時代에서의 氣功은 百家들의 理念에 附合되게 理論的인 武裝을 하게 되며 많은 人才들에 의하여 발전하여 대체로 3가지 方面으로 集成하게 되었다. 老子를 중심으로 한 道家功, 孔子를 중심으로 한 儒家功, 扁鵲의 行蹟으로 추측되는 醫家功이 그것이다. 이중 道家氣功은 老子에 의하여 發生하게 되는데 이후 老子的 제자인 亢蒼子와 戰國時代의 列子和 莊子에 의해 道家의 思想이 형성되었다.

1) 老子氣功

老子는 春秋末年의 위대한 思想家이며 哲學家이며 道教의 創始人으로서 太上老君이라 칭한다. 《魏書·釋老志》에 의하면 姓은 李, 名은 耳, 字는 伯陽, 異名으로 重耳라 하였는데 태어나면서부터 머리가 희어서 號를 老子라 하였으며 또는 老聃이라 칭하였다. 그의 氣功에 대

22) 上揭書, p.423. ; 《攝生四書》에서 出典.

23) 葛洪椎川 著 李民樹 譯 : 前揭書, p.28.

한 주장은 “抱一”²⁴⁾, “得一”²⁵⁾, “虛其心, 實其腹 弱其志 強其骨”²⁶⁾, “致虛極 守靜篤”²⁷⁾하는 것이다. 그의 氣功法과 訣은 老君守一法, 老君導引法, 老君胎息法, 老君調氣法 등이 있는데 모두 後代의 著作 중에서 出典하는 것으로서 그중에 《太上老君養生訣》²⁸⁾에는 五禽戲와 吐納六

字氣訣이 포함되어 있다.²⁹⁾

(1) 老君守一法³⁰⁾

夜半의 元氣가 생기는 시간에 혀로 上下齒를 할으며 입술을 축이고 鼻納氣하고 口咽之하기를 3, 9회 施行한 즉 百脈에 氣가 通한다.

(2) 老君導引法³¹⁾

매일 平旦時에 五方을 향하여 앉아 양 손으로 무릎을 서서히 누르며 입으로 濁氣를 排出하고 코로 淸氣를 吸入하는 吐故納新法을 施行한 후 閉氣를 하였다가 서서히 吐氣하며 上下 前後左右로 回轉한다. 聚氣할 때 太和元氣가 下降하여 毛際로 들어가 五臟四肢로 흘러 潤滑해지는 意想을 하며 마치 산같은 氣를 納入하고 땅의 氣를 얻어 潤澤하여지는 것 같은 이치로서 氣가 通하면 腹中에 轉動하는 소리가 들린다.

功效 : 身體를 潤滑하게 하여 面部에 光澤이 있게 하고 耳目이 聰明해지고 納食할 때 맛이 있게 하고 氣力을 倍增하게 하며 諸疾을 제거한다.

(3) 老君胎息法³²⁾

사람이 죽지 않는 方法은 胎息에 있다. 夜半부터 日中前까지 양다리와 팔을 펴고 다리에 힘을 주고 기침을 하여 濁氣를 제거하고 서서히 길게 出氣하기를 3, 2회에 걸쳐 施行하고 다리를 굽혀 正坐하고 握固³³⁾하여 意를 臍下에 두고, 臍

569冊에 收錄되어 전해진다.

29) 上揭書, p.179.

30) 洪丕謨 編 : 前揭書, p.1195.

31) 上揭書, p.1193.

32) 呂光榮 主編 : p.181. ; 《云笈七籤·內丹》에서 出典.

24) 張志哲 主編 : 前揭書, p.109. ; 道家에서 는 道는 一에서 생기므로 생각을 지키는 것이 抱一이라 한다. 《老子》第二十二章에 보면 “曲則舍, 枉則直, 注則盈, 敝則新, 少則得, 多則惑, 是以聖人抱一爲天下式.”이라 했고, 《抱朴子·明本》에 보면 “儒者汲汲于名利, 而道家抱一以獨善.”이라 했다.

25) 上揭書, p.67. ; 一은 數의 시작이며 또한 事物의 極致이다. 得一이란 純正의 意味이다. 《老子》第三十九章에 보면 “昔之得一者, 天得一以淸, 地得一以寧, ……侯王得一以天下爲正.”이라 하여 原則과 規律, 基礎, 根本을 얻는 것을 말한다. 氣功에서는 陰陽, 協助, 統一을 얻는 것으로 설명된다.

26) 金學主 釋解 : 新完釋 老子, p.72., 陶秉福 著傳 : 中國傳統氣功精華, 香港, 南粵出版社, 1989. p.40. ; 鍊功하는 者는 放鬆思想이 중요한데 雜念을 排除하고 意念을 腹部로 집중해야 한다. 여기서 腹部란 臍中에서 命門까지를 지칭하는 것으로 원형의 공간을 이루는 ‘丹田’을 말한다. 꾸준한 수련으로 私慾之心은 날로 줄어들고 身體骨格은 날로 堅強해진다.

27) 金學主 釋解 : 上揭書, p.90. ; 陶秉福 著傳 : 上揭書, p.42. ; 老子的 功法에서 鍊功중 요구되는 入靜상태의 최고 경지에 도달하기 위해서는 外界의 一切의 雜念을 排除하고 마음이 極度の 편안하고 안정된 상태에 이르러야 한다. 이런 상태에 이르르면 內氣가 生産되고 運行된다.

28) 張志哲 主編 : 前揭書, p.481. ; 道教 攝生書로서 《三國志·魏志·華佗傳》에 “華佗授廣陵吳普”라는 記錄이 있고, 《五禽》, 《服氣吐納六氣》, 《養生真訣》, 《服氣訣》 4篇이 收錄되어 있다. 《道藏》 第

下 2~3촌 되는 사람의 모습을 그리고, 입을 통하여 길게 吸氣하여 閉氣하는데 咽氣하되 氣가 입으로 나오지 않게 하여 臍下에서 合氣하여 쌀알만한 小點子를 만들어 가며 숫자를 세는데 다시 吸氣하지 않도록 주의하여 32개를 만든다. 그리고 능숙하여지면 점차 그 숫자를 늘려 100 수 이상에서 수천까지 늘리는데 이 境地가 되면 老化를 방지하며 長生하게 되는 方法이다.

(4) 老君調氣法³⁴⁾

베개를 낮게하고 양다리를 펴고 仰臥하여 양손은 握固하여 몸에서 4~5촌 떨어져 놓고 양다리 사이로 4~5촌 떨어뜨리며 코로 太陽氣를 미미하게 吸入하여 意想을 偏側으로 氣가 通한다는 정도로 주며 閉氣하고 참을 수 없을 때 서서히 입으로 吐氣하는데 귀에 그 소리가 들리지 않게 한다. 夜半後에는 24회 調氣하고 鷄鳴時에는 18회, 平旦時에는 12회, 日出時에는 12회 施行하는데 수에 구애됨 없이 施行하여도 좋다.

주의할 점은 疾患이 寒熱이나 瘰癧 脚腫 등일 경우 時節을 不問하고 施行하여도 좋으나 당일에 낫지 않더라도 다음날 다시 調氣한다. 만약 心中冷痛疾患이면

呼하고 熱이 있으면 吹한다. 脚痛이 있으면 嘘하고 肺痛이면 呷한다.

2) 亢蒼子の 氣功

亢蒼子は 春秋末期의 生卒未詳의 人物로서 老聃의 제자이며 老聃의 道를 받아 계승하였으며 氣功養生方面에 깊은 조해가 있었다. “吹呬呼吸, 吐故納新, 熊頸鳥伸³⁵⁾爲壽而已矣……體合于心, 心合于氣, 氣合于神, 神合于無”라 하여 四合思想을 提示하고, 練功시 心體合一의 氣功狀態에 이르면 능히 주위의 聲音과 事物을 감지할 수 있다고 했다. 이와같이 亢蒼子は 氣功實踐보다는 理論的인 면에 記述이 남아있는데 《列子·仲尼》³⁶⁾와 《莊子·外篇》³⁷⁾에 事迹이 기록되어 있다.³⁸⁾

(1) 亢蒼子胎息訣³⁹⁾

무릇 修練入道하는 데에는 息心勿亂하고 精神勿泄하고 息神勿惕하고 息悍勿出하고 息言勿語하고 息血勿滯하고 息唾勿遠하고 息滯勿棄하고 息噴勿惱하고 息神勿優하고 息怨勿念하고 息我勿爭하고 息害勿記한다. 만약 사람이 行走坐臥하는데 항상 이렇게 지켜준다면 그 마음은 스스로 즐겁고 자연히 성취된다. 이 이

33) 上揭書, p.426. ; 《諸病源候論》에 의하면 양손 각각 엄지를 나머지 네 손가락으로 감싸 쥐는 것을 의미하고, 《道門通敎必用集》에서는 엄지로 中指의 指節을 제치며 네 손가락을 굽혀 손바닥으로 오므리는 것이라 했다. 특히 《養生延命錄》에는 “魂門을 잡고 魄戶를 제어하니 이르기를 握固라 하여 魂魄과 더불어 門戶를 편히 한다.”고 하여 정신을 조절하는 神的인 작용을 한다고 행위의 의미를 표현하였다.

34) 洪丕謨 編 : 前揭書, p.1193.

35) 上揭書, p.456. ; 《莊子·刻意》에 보면 곰이 수목에 대고 마찰하고 끌어당기는 행위를 熊經 : 새의 쪼갯거리고 움조리는 引氣의 행위를 鳥伸이라 한다.

36) 柳坪秀 解釋 : 列子·仲尼, 서울, 自由文庫, 1995, p.115.

37) 權五奭 : 莊子·外篇, 서울, 弘新文化社, 1994, p.230.

38) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.128.

39) 上揭書, p.128. ; 《諸眞經胎神用訣》에서 出典.

치에 따라 수련하지 않으면 그 功을 소
비하고 從來에 法을 이루지 못한다. 단
날마다 이와같이 하면 그 丹은 반드시
이루어 지고 動靜을 초월하면 道를 구하
지 않아도 저절로 얻어진다.

(2) 全道設⁴⁰⁾

내 몸체가 心에 合하고 心은 氣에 合하
고 氣는 神에 合하고 神은 無에 合한다.
그것에 介然의 존재가 있으니 오직 自然
의 音은 멀리 八荒의 表에 제한되어 가
까이는 눈썹의 안에 있다. 나에게 오는
것들은 반드시 다 알 수 있으나 이것을
알지 못한다. 나의 七竅手足의 感覺, 六
腑五臟 心慮의 알고 있는 바는 스스로
알고 있지 않은가

3) 列子の 氣功

列子は 生卒未詳의 戰國時代 사람으로
《莊子》에 그의 논설이 기재된 것으로
보아 莊子보다 먼저 사람으로 思料된다.
姓名은 列圜寇 또는 列圜寇이라 하며
《列子》 8卷을 選하였다. 또 《漢書·
藝文志》⁴¹⁾의 著錄중에 《列子》 8篇이
있는데 이는 道家에 속하는 書籍으로 先
秦의 諸子와 漢代의 人士의 言論이 聚集
된 것이 많고 겸하여 氣功原理를 논하였
으며 默想存念 內守精神을 實踐法으로
提唱하였다. 여기서는 前者를 지칭한다.

40) 上揭書 p.200. ; 《亢蒼子》에서 出典.
“我體合于心, 心合于氣, 氣合于神, 神合于
無. 其有介然之有, 唯然之音, 雖連際八荒之
表, 邇在眉睫之內. 來于我者, 吾必盡知之,
乃不知爲是. 我七竅手足之所賞, 六腑五臟心
慮之所知, 其自知而已矣.”

41) 李世烈 解釋 : 漢書藝文誌, 서울, 自由文
庫, 1995.

後代의 기록으로 《養生延命錄》에 나오
는 《列子養生方》의 내용은 “少時에 勤
勉하게 行하지 않으며, 壯年에 時間에
쫓기지 않으며, 長年에 安貧하고, 老年에
寡慾하며 勞形에 마음이 한가로우니, 이
것이 養生의 方法이다.”⁴²⁾고 하였다.⁴³⁾

4) 莊子の 氣功

莊子は B.C. 368 ~ 286년에 생존하였
던 哲學家이며 氣功家이기도 하다. 名은
周, 字는 子體이며 宋國蒙(지금의 河南
商丘縣東北)사람이다. 그는 老子的 道法
自然의 觀點을 계승 발전시켜 道를 無限
한 根本으로서 無所不在한 것이라 논하
였으며, 事物의 自生自化를 강조하였으
며 神의 主宰를 否認하는 思想이 소박한
辨證法적 觀點하에 논하여졌다. 또한 氣
功養生學 理論을 발전시켰으며 戰國時代
의 氣功實踐에 대한 總結을 지어 後世에
老子和 더불어 함께 老莊이라 일컬을 정
도로 道家氣功의 一代 宗師가 되었다.
著作에 《莊子》가 있는데 이는 唐時代
의 《南華經》이라 改稱되어 傳한다.⁴⁴⁾

(1) 莊子養生法⁴⁵⁾

守純和之氣以 養其氣, 守精神之和以 養
其性, 其德에 부합하여 淫亂하지 않도록
處身하며 부단한 紀를 남기며 萬物의 終
始에 따라 흐르고 事物의 만드는 바에
따라 通達하니 그 法은 神形이 協調하고
穩定하도록 促進하며 자연과 서로 통한
다.

42) 洪丕謨 編 : 前揭書, p.1257.

43) 張志哲 主編 : 前揭書, pp.147~148.

44) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.205.

45) 權五爽 釋解 : 前揭書, p.230.

(2) 莊子養神法⁴⁶⁾

虛靜純一：恬淡寂寞虛無無爲

合于自然：其生也天行，其死也物化

調節陰陽：靜而與陰同德，動而與陽同波

安時處和：不爲物先，不爲禍始。感而後

應，迫而後動，不得已而後起。

內守精神：無物累，無人非，無鬼責。不思虛，不預謀。光矣而不耀，信矣而不期。其寢無夢，其賞無憂。其生若浮，其死若休。其神純粹，其魂不罷。功效在刻意，調節精神意識思惟活動，健康形體，輕身延年。

(3) 莊周蝴蝶夢⁴⁷⁾

右側臥하고 右手를 굽혀 머리를 베고 左腿는 곧게 펴고 右腿는 무릎을 구부리며 左手는 左腿 아래에 놓고 運氣를 24 회 施行한다. 夢泄遺精을 치료하는 功效가 있다.

5. 儒家氣功

儒家功은 儒家에서 기원하였는데 八卦陰陽 吳행이 이론의 기초이며 여기에 社會學, 醫學, 心理學, 倫理學的인 지식이 氣功方法으로 연구되었다. 浩然之氣를 기르며 中和平衡을 이뤄서 穩定全身하여 身體와 司誨의 協助를 강조하였다. 中庸의 道를 提唱하였다. 靜功위주의 功法으로 靜하면 安定할 수 있다는 점이 練功의 方向으로 道家와 다른 氣功의 境地를 이루었다. 孔孟으로부터 기원하였으나 後代에 儒家가 갖는 社會政治的인 이론의 追求로 인하여 氣功面에서의 퇴보를 이루어 道家에 氣功面에서 흡수되는 경향을 보였다. 대표적인 人士로는 孔子,

46) 上揭書, p.169.

47) 呂光榮 主編：前揭書, p.206. ; 《赤風髓》卷二에서 出典.

顏回, 孟子가 있다.

1) 孔子的 氣功

孔子는 B.C. 551 ~ 479년에 생존하였던 人物로서 姓은 孔, 名은 丘, 字는 仲尼이다. 魯昌平鄉陬

邑(지금의 山東曲阜東南)사람으로 春秋末年의 思想家이며 教育學子이며 儒家創始人이다. 青年時에는 學習에 潛心하였으며 후에 老聃에게 禮를 물었다고도 한다. 《論語》에 의하면 사람에게는 命을 다하지 않은 세가지 죽음이 있으니 寢處不適과 飲食不節과 逸勞過度한 者가 病으로 죽는 것이라 하였으며, 屈肱하여 枕한다는 臥功의 煉氣를 주장하였으며⁴⁸⁾, 《中庸》에서 “天命을 이끄는 性이라 하며 率性을 道라 이으며 修身을 教라 이른다. 道란 것은 與離되어서는 안되며 離하는 것은 可하나 道가 아니다. 그렇기 때문에 君子는 눈에 띄지 않는 곳을 경계하고 들리지 않는 곳을 두려워하며 은밀한 곳을 보지 말며 미미한 것을 밝히지 않은 고로 君子는 홀로 있을 때 진중히 한다.”고 하였고, “喜怒哀樂이 發하지 않는 것을 中이라 하고 發하되 中節하는 것을 和라 한다. 中이란 것은 天下의 大本이며 和란 것은 天下의 達道이다. 中和에 이르면 天地가 제 위치에 있으며 萬物은 자란다.”⁴⁹⁾고 하여 修身論, 動靜論, 中和論, 正心論등에 대하여 설명하였다.⁵⁰⁾

48) 成百曉 釋註：論語集註, 서울, 傳統文化研究會, 1998.

49) 成百曉 釋註：中庸集註, 서울, 傳統文化研究會, 1998.

50) 呂光榮 主編：前揭書, p.142.

2) 顏回的 氣功

春秋時代인 B.C. 521 ~ 490년의 魯國人으로 孔子가 가장 아끼는 弟子였다. 異名은 淵이며 字는 自然이다. 그는 貧困하였으나 學文을 좋아하였으며 德行으로써 死後에 다른 사람이 復聖이라 칭하였다. 그는 正坐를 提唱하였으며 坐忘⁵¹⁾을 練功方法으로 주장하였는데 신체의 內外가 放送하게 되는 高度의 入靜은 忘我의 虛妄이란 경계에 도달하니 이는 後代의 各種 養生 坐禪 등 氣功의 보배로운 경험을 제공하였다.⁵²⁾

3) 孟子的 氣功

孟子는 戰國時代인 B.C. 372 ~ 289년에 생존한 思想家이며 政治家이고 儒家의 대표적인 人物로서 名은 軻, 字는 子輿로 皐(지금의 東皐縣東南)사람이다. 《孟子要略》에 보면 “守執하니 크고, 修身하니 크도다. 修身은 身의 本을 지키는 것이다.”라고 했고, 《孟子·公孫丑章》에 보면 “나는 나의 浩然之氣를 기르는 것을 좋아하니 그것을 氣라 하며, 이로써 곧게 기르면 무해한 즉 天地之間에 꼭 찬다.”, “행함에 마음이 嫌惡하지 않은 즉 비울 수 있다.”, “반드시 일거리가 있으면 바르지 못하니 마음을 忘寧되이 하지 않으며 助長하지 않는다.”, “무

51) 韓龍得 釋解 : 莊子, 서울, 弘新文化社, 1997, p.234. ; 《莊子·大宗師》에 이르기를 “墮肢體, 黜聰明, 離形去知, 同于大通, 此謂坐忘”이라 하여 앉은 자세로 자기의 肢體를 잃고 자기의 聰明性を 제거하고 자기의 形體에서 떠나 자기의 意識을 便穩하게 정하여 自然과 社會에 融合하여 一體가 되는 법이다.

52) 呂光榮 主編 : 前掲書, p.461.

릇 志는 氣의 師이니 志가 이르면 氣는 다음으로 이른다.”⁵³⁾라고 한 文句는 매우 高度의 意識作用에서부터 不知不識間에 이루어지는 意識作用에 이르기까지 氣의 統率에서 일어나는 運氣法의 기본적인 표현으로 後世에 神行氣法이라고까지 칭하게 된다.⁵⁴⁾

6. 醫家氣功

醫家氣功의 시작은 氣功의 起源時代에서부터 誘發되었다고 볼 수 있다. 氣功은 自然環境에 適應하는에 효과적인 方法을 찾는데부터 시작된 것이고 이것은 그대로 疾病으로부터 健康을 지키는 方法이기 때문이다. 上古時代이후 秦漢代까지 醫家의 기록이 없다가 戰國時代에 와서 扁鵲이 나타나 醫學各科의 發展을 이루었다.

1) 扁鵲

秦越人으로 渤海鄭郡(지금의 河北任丘)사람으로 長桑君에게서 醫學을 배웠으며, 신비한 藥과 修練을 통하여 五臟六腑의 狀態나 벽을 투시하여 사람의 병세를 알 수 있는 능력을 얻었다고 전한다.⁵⁵⁾ 修練시에 呼吸을 헤아리는 數息法⁵⁶⁾을 提唱하였다.⁵⁷⁾

53) 成百曉 釋註 : 孟子集註, 서울, 傳統文化研究會, 1998, p.77.

54) 呂光榮 主編 : 前掲書, p.323.

55) 司馬遷 著 南晚星 釋 : 史記列傳(下), 서울, 乙酉文化社, 1994, p.488.

56) 呂光榮 主編 : 前掲書, p.448. ; 靜功法의 하나로 《俱舍論》에 의하면 數息觀이라 하여 呼吸의 숫자를 세어 산란한 意識활동을 정지시키고 숫자를 세는데 주의를 집중하여 形體의 긴장을 풀어 自然과 和合하게 하는 방법이다. 《抱朴子·來便》에 의하

7. 管子的 氣功

管子는 出生未詳으로 B.C. 645년에 사망한 春秋初期의 政治家인데 名은 管子, 管敬仲, 字는 仲이며 穎上사람이다. 齊桓公 時代의 宰相으로 政治, 經濟, 軍事, 官制에 걸쳐 改革을 하였다. 著作으로 《管子》란 書籍이 전하는데 내용은 天文, 歷算, 經濟, 哲學, 社會學 등을 包括하고 있으며, 그중 《心術》, 《白心》, 《內顯》篇等은 氣功學說로서 人體의 精氣에 대하여 論述하였으며 이중 “定心在中하면 耳目聰明하고 四肢는 堅固하여지니 精舍라고 할 수 있다.”, “不以物亂官, 不以官亂心, 是謂中得”, “心全于中하고 形全于外한다.”, “心能執靜하며 道將自定한다.”는 내용은 氣功心法의 發展에 貢獻하였다.58)

1) 管子 平正法59)

《管子·內業》에 보면 “凡人之生也, 必以平正”이라 했다. 그 공법은 止怒用詩하며 去憂用樂하고 節樂用禮하며 守禮用敬하고 守敬用靜한다는 方法에 의하는데 이는 情性의 變化를 조절하기 위하여 다른 요소의 情性과 意識을 조절하는 方法을 提示한 것으로 인간이 생활하는 데에서 平正을 잃으면 情性의 發顯으로 中庸을 잃게 되고 따라서 喜怒哀樂에 의하여 심지를 잃게 되어 氣血에 큰 영향을 미치는 바 平正을 반드시 지켜야 한다는 점에서 氣功을 하는데 중요한 調神의 基

礎 면 數息思神이라 하여 呼吸을 조절하여 精神과 서로 연결시켜 조절하는 일종의 練功 方法이다.

57) 上揭書, p363.

58) 上揭書, p.452.

本이 된다.

2) 管子的 養生法60)

作法은 存精養精하고 氣를 기르므로서 和하며 중심을 지켜 하나로 포괄하니 安養形禮하며 內守精神하는 效가 있다.

8. 涓子の 氣功

《列仙傳》에 의하면 齊나라 사람으로 古代 氣功 研究에 몰두한 사람으로 “好餌術, 接食其精. 至三白年, 仍常見于齊地. 著《天人經》四十八篇.”이라 했다.61) 《道樞》에 “涓子得道, 以授蘇林. 存三守一, 自得于心”이라는 기록이 있다.62)

1) 涓子垂鉤河澤63)

端坐하고 左手는 자연스럽게 주먹을 쥐어 左脅을 摩擦하고 右手는 右膝을 按한다. 동시에 專心으로 患部에 運氣를 한다고 생각하며 左 6回 右 6回 施行하면 久患癰을 治한다.

9. 荀子の 氣功

荀子는 B.C. 313 ~ 238년에 생존한 戰國時代의 思想家이며 教育家이다. 名은 況이며 당시에는 荀卿이라 존칭하였으며 혹은 孫卿이라고 하였다. 越國사람으로

57) 上揭書, p363.

58) 上揭書, p.452.

59) 上揭書, p.452.

60) 上揭書, p.452. ; 《管子·內業篇》에 보면 “精存自生 : 其外安榮, 內藏以爲泉原, 浩然和平, 以爲氣淵. 淵之不涸, 四體乃固. 泉之不竭, 九竅遂通. 乃能窮天地, 被四海. 內無惑意, 外無邪蓄. 心全于中, 形全于外.”라 했다.

61) 劉向 著 金長煥 譯 : 前揭書, p.81.

62) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.389.

先秦의 諸子의 學術思想을 批判하고 總結하여 古代 唯物主義에 대한 발전을 이루었다. 氣功方面에 대하여 “治氣養生術”, “形具而神生”, “心居中虛以治五官”, “心何以知曰 虛臺而靜”이라는 記述이 《荀子》에 傳한다.⁶⁴⁾

10. 墨子의 氣功

墨子는 B.C. 468 ~ 376년에 생존한 春秋戰國時代의 思想家이며 政治家이고 墨家의 創始者이다. 名은 翟이고 宋國人인데 一說에 의하면 魯國人이라 한다. 儒學을 공부하다가 번거로운 禮에 불만을 느껴 새로운 學說을 만들어 사람들을 모아 講學 당시에 뛰어난 學文을 이루어 後代 道敎에 직접적인 영향을 미쳤다. 有神論을 주장하여 《墨子》에 하늘은 意志가 있고 宇宙間에 鬼神이 있으므로 “天欲義而惡不義”라 論하고, “上尊天, 中事鬼神, 下愛人”의 觀點을 提出했다.⁶⁵⁾ 晉의 葛洪이 지은 《抱朴子·金丹》篇의 《墨子丹法》, 《墨子五行記》 등에 그의 行蹟이 기록되어 있다.⁶⁶⁾

1) 墨子行氣法⁶⁷⁾

(1) 調身

자연스럽게 앉은 자세나 仰臥式으로 눕는다. 行功前에 옷을 느슨하게 하고 혁대를 풀고 大小便을 미리 보는 등의 준비를 하는 것이 좋다.

64) 上揭書, p.325.

65) 金學主 釋解 : 新釋 墨子, 서울, 明文堂, 1993.

66) 張志哲 主編 : 前揭書, p.157.

67) 樓羽剛 主編 : 中國氣功功法大典, 北京, 中醫古籍出版社, 1993. p.62. ; 《云笈七籤·內丹》에서 出典.

(2) 調氣

바르게 앉거나 편히 누운 후 行功을 하는데 먼저 漱津 咽液을 3~5次 施行한다. “然後用鼻吸氣, 口吐氣, 漫漫縮鼻咽氣, 不要太滿, 極滿者即難以復還. 初行功時, 咽氣五息即止, 一息即可吐氣. 每口吐氣欲止, 就接着咽氣. 再恢復鼻吸氣……凡內氣上昇, 吐氣即氣下流, 自覺氣周流全身. 行氣常以上半月, 意念令氣從手指出. 下半月, 意念令氣從足指出. 行之日久, 自覺氣從手足通氣.”

(3) 調神

行氣하기 前에 당연히 먼저 “安其神”하고 “不與意爭”하니 만약에 精神이 불안하면 行功을 멈추고 精神이 穩定된 후 다시 煉功한다. 항상 意守하나 지나쳐서 疲倦하지 않게 한다. “氣至則形安, 形安則鼻息, 鼻息則調和, 調和則清氣來至, 清氣來至則自覺, 自覺則形熱, 形熱則汗出.”의 狀態에 도달한다. 始終 氣와 神이 합쳐져야 하고 意念은 呼吸에 集中해야 한다.

(4) 收功

行功한지 약 반시간 정도 되면 收功한다.

(5) 行功時間

子時에서 午時까지가 적당하다.

(6) 功效

本功은 補腦安神, 益氣養精에 중점이 있어서 오래 행하면 五臟을 안정시키고, 神이 泥丸을 지켜 “華蓋明, 耳目聰, 舉身無病, 邪不復干”하게 한다. 입맛을 들게

하고, 몸을 가볍고 튼튼하게 한다. 本法은 肺系疾患과 腦疾患에 장점이 있다. 咳嗽痰多. 排吐不利, 口苦咽乾, 頭昏眩暈, 耳鳴目眩, 頭痛驚悸, 失眠健忘, 腰膝酸軟, 遺精夢遊, 神思恍惚, 關節疼痛, 手足無力等症에 적용한다.

11. 呂不韋의 呂氏春秋

呂不韋는 生年未詳으로 B.C. 235년에 卒한 戰國時代末 衛國 濮陽(지금의 河南)의 大商人으로서 秦相國에 任命되어 賓客을 모아 그들로 하여금 《呂氏春秋》를 編纂케 하였는데 이 책의 내용은 天人一體觀과 整體와 局部論을 闡術하였는데 氣功에 대한 언급으로는 “精神安乎形, 而年壽得長焉”, “血脈欲其通”, “筋骨欲其固”, “心志欲其和”, “精氣欲其行”⁶⁸⁾ 등의 논리를 내놓아 氣功養生術의 논리적인 기초를 이뤄 후대에 영향을 미쳤다.⁶⁹⁾

12. 行氣玉佩石의 氣功

氣功의 全論으로 作者未詳이며 戰國時代에 玉佩에 새긴 文章이다. 現存하는 最古의 功法全論이며 서 縮氣의 功法이 소개되었다. 全文은 “行氣, 深則蓄, 蓄則伸, 伸則下, 下則定, 定則固, 固則萌, 萌則長, 長則退, 退則天, 天機春在上, 地之春在下, 順則生, 逆則死.”이다.⁷⁰⁾

13. 王子晉의 氣功

先秦時代의 氣功家로서 道教傳說人物이

다. 《歷世眞仙體道通鑒》 3권에 보면, 이름은 晉이고 字는 子晉, 子喬이며 周靈王의 太子로 태어나 행동이 神異하고 笙을 불기를 즐겼으며 伊洛(지금의 河南 境內)에서 놀고 嵩山에서 道人 浮丘公을 접하더니 30여년 후 7월 7월에 緱氏(지금의 河南偃師南)山巔에서 白鶴을 타고 昇天하는 것을 보았다는 전설이 있으며 道教에서 “元弼眞人”이라 한다. 王子晉吹笙이란 功法이 전한다.⁷¹⁾

1) 王子晉吹笙⁷²⁾

端坐하고 양손으로 胸傍二穴을 손끝으로 누르는데 周榮, 胸鄉, 天溪, 食竇, 大包, 足太陰脾經穴과 任脈의 終穴인 鳩尾穴을 捏拿하여 運氣九回 한다. 功效는 通任脈하고 除百病한다.

14. 劉安

B.C. 179 ~ 122년간에 생존하였던 思想家이며 文學家이며 淮南王이다. 氣功에 남다른 朝習가 있었으며 讀書과 琴을 타기를 좋아하였고 文士를 좋아하였다. 《漢書·淮南王傳》에 淮南王 安은 賓客과 方術士를 수천 사람 招聘하여 《內書》 20篇과 《外書》 多數 中篇 8卷을 만들어 神仙 黃白의 術 등 20萬 語를 수록케 하였다. 그중 《淮南子》가 전하는데 그 내용은 道家 自然天道觀이 중심이며 先秦의 道法, 陰陽 등 各가의 사상이 종합되어 있는데, 原道訓, 精神訓, 詮言訓 등편에 先秦의 氣功學 資料가 보존되어 있다.⁷³⁾

68) 金槿 釋 : 呂氏春秋, 서울, 民音社, 1994.

69) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.191.

70) 陶秉福 著傳 : 中國傳統氣功精華, 香港, 南粵出版社, 1989. pp.47~48.

71) 張志哲 主編 : 前揭書, p.145.

72) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.55.

73) 上揭書, p.206.

15. 茅三君

전설적인 인물들로서 前漢代의 景帝 (B.C. 157 ~ 141년) 때 咸陽사람으로 大茅君, 中茅君, 小茅君이라 하여, 이들 형제를 합쳐서 三茅君 또는 三茅眞君이라 칭하였다. 大茅君의 名은 盈, 字는 叔申으로서 太元眞人이라 하며, 東岳上卿司命神君이란 賦를 받았다. 中茅君의 名은 固, 字는 季偉, 小茅君의 名은 哀, 字는 思和로서 이들 3형제는 句曲山(후에 茅山으로 개명됨)에서 得道하여 氣功研究에 몰두하였으며 後世에 《茅山賢者服氣訣》이 전한다.⁷⁴⁾

1) 茅山賢者服氣法⁷⁵⁾

(1) 방법

- 가. 側臥하여 右脅이 땅에 닿게 하여 양다리는 약간 굽히고 머리는 남쪽을 향하게 하며 얼굴은 동쪽으로 향하게 한 다음 양손은 握固하고 어금니를 꼭 깨문다.
- 나. 閉氣하여 內氣를 취하고 極하면 喉를 열어 咽氣하는데 七咽하고 一咽吐氣하는데 만약 病時라면 1~2咽에 한 번 토하고 이것이 숙달되면 숫자를 늘려 七咽에 한 번 토하는 方法을 쓴다.
- 다. 調氣하여 氣의 출입이 있도록하여 咽氣하는데 모두 40회 施行한다.
- 라. 자리에 앉아 堅膝坐하고 수련하는데 兩手는 서로 교차하고 양무

를 안고 閉氣하며 鼓腹 2, 7회 혹은 3, 7회 施行하며 氣가 滿하면 토하였다가 다시 調息하여 숨이 차지않게 조절한다.

- 마. 閉氣하기를 2, 7회 혹은 3, 7회 施行하는데 한 번 吐氣할 때마다 腹部를 적당히 조절하고 施行하면 汗出하며 머리와 다리에 熱이 나면 氣가 도달하였다는 징후이다.

(2) 功效 : 能移精易形, 精神充沛,

16. 李少君

李少君은 前漢의 世宗 武帝(B.C. 141 ~ 87년) 때의 方士이다. 武帝는 前漢代의 가장 강력한 황제로서 많은 치적을 올렸으며 또한 열렬한 不老不死의 추종자였다. 《史記·封仙書》에서 方士 安期가 金丹爐火之術을 얻어서 武帝에게 와서 말하기를 “少君言上曰 ‘祠竈則致物, 致物而丹沙可化爲黃金, 黃金成以爲飲食器則益壽, 益壽而海中蓬萊仙者乃可見, 見之以封仙則不死, 黃帝是也.’”라 하니 武帝가 그 말을 깊이 믿어 친히 祠竈하고 方士를 바다로 보내 神仙을 찾았다는 기록이 있다.⁷⁶⁾ 董仲舒選의 《李少君家錄》에는 “少君有不死之方, 而家貧無以市其藥物, 故出于漢, 以假涂救其財, 道成而去.”라고 했고, 《抱朴子·論仙》에서는 후에 병들어 죽었다는 기록이 있다.⁷⁷⁾ 이것이 鍊丹術에 대한 最初의 구체적인 사례로서, 鍊丹術에 의하여 制藥한 것을 金丹이라 하는데 不老不死의 비약이라 할 수 있는데 후에 鍊丹하는 內丹⁷⁸⁾法에 대하

74) 上揭書, p.283.

75) 上揭書, p.283. ; 《云笈七籤·內丹》에서 出典.

76) 朴一峰 編釋 : 史記, 서울, 育文社, 1995, p.510.

77) 張志哲 主編 : 前揭書, p.164.

여 外丹⁷⁹⁾法이라 하였다.

17. 王充

A.D. 27 ~ 79년간에 생존한 後漢의 哲學家 無神論者이다. 字는 仲任으로 會稽 上虞(지금의 浙江上虞) 출신으로 思想家이며 文學理論家이고 氣功養生家이다⁸⁰⁾. 그의 精神과 形體의 關係에 대한 지적으로 《論衡》에서 “物質의 性이 갖고 있

78) 呂光榮 主編：前揭書，p.98~99. ; 內丹은 外丹과 相對的인 意味로서, 外丹은 五金八石을 製鍊하는 것을 外丹이라 하고, 人體에서 爐鼎이란 精과 氣라는 藥物을 지칭하는 것으로, 神이 精과 氣를 運行시켜 丹을 形成하니 이것을 內丹이라 하고, 또 聖胎丹이라 칭한 데서 유래한다. 《古今圖書集成·羅浮山志》에 수재되기를 “隋·開皇中, 來居羅浮, 年已三白餘歲. 居青霞谷, 修燦大丹. 弟子從游者聞朱真人服芝得仙, 競論靈芝: 春青夏赤秋白冬黑, 惟黃芝獨產于嵩高, 遠不可得. 元朗答曰: 靈芝在汝八景中, 蓋向黃房救諸. 諺云: 天地之先, 無根靈草, 一意制度, 產成至寶. 此之謂也. 乃著《旨道篇》視之. 自此道徒始知內丹矣.”라고 하였다. 秦의 葛洪은 《抱朴子》에서 內丹에 대해서 言及하기를 行氣와 斷穀, 草木藥을 복용하는 법을 아는 것이 시작이라 하였고, 아울러 行氣 房中術 養生에 대하여 논하였다. 隋唐시대에는 內丹書에 陰陽, 八卦, 四象, 五行, 鉛汞, 龍虎라는 의미를 포함하고 있다.

79) 上揭書, p.164. ; 《抱朴子·內篇·金丹》에 이르기를 “夫金丹之爲物, 燒之愈久, 變化有妙, 黃金入火, 百燦不消, 埋之畢天不朽”라 하여 鼎爐중에서 鑛石 藥物을 燒鍊하여 丹藥을 만드는 것이라 하였다. 또 《穀神論》에 의하면 “舍精燦氣, 吐故納新, 上入泥丸, 下注丹田, 謂之內丹. 陽龍陰虎, 木液金精, 二氣交會, 熟燦而成, 謂之外丹”이라 하여 氣功의 鍛鍊을 의미하였다.

80) 張志哲 主編：前揭書, p.158.

는 氣에서 萬物이 生成하였으니 氣는 萬物의 根本이다.”고 하였으며, 사람의 生命의 長短과 先天的, 遺傳的 素質, 그리고 後天環境과 社會因素의 關係를 “사람이 오래 살고 일찍 죽는 것은 氣의 多少로서 主導되며 性은 사람의 품한 氣運이니 充實하고 堅強하면 오래 살고, 虛劣 軟弱하면 그 性命을 잃어버리게 된다.”고 하였으며, 또 “氣를 기르고 스스로 지키며 時期에 適應할 때 조심하고 聰明함을 막고 精을 사랑하며 스스로 보호하며 적당히 服藥하고 導引……性命하면 延年할 수 있고 煩惱를 버리고 不老한다.”고 하여 精氣神을 保養하여 性命을 雙守하고 導引과 服藥을 강조하였다.⁸¹⁾

18. 王子喬

王子喬는 先秦時代의 王子喬와 같은 王喬란 명으로 불렸는데 後者의 字는 子喬이고 이름이 倂인데 前者는 名이 子喬이다. 後漢時代의 明帝(A.D. 57 ~ 75년)때에 尙書郎을 지냈으며 河東(지금의 山西 夏縣西北)人이다.⁸²⁾

1) 王子喬內氣法⁸³⁾

일반 行功前에 施行하는 법으로 베게 높이가 4寸 다리는 서로 5寸半 정도 떨어뜨리고 양손은 몸에서 3寸 정도 떨어뜨리며 옷은 편안하게 늦추며 머리를 풀며 바르게 누워 사념을 없애고 意를 정하고 코로 서서히 納氣하고 입으로 吐氣하는데 氣가 各 臟에 이르도록 하며 出納을 반복한다. 行功을 그치고자 하면 먼저

81) 呂光榮 主編：前揭書, p.53.

82) 張志哲 主編：前揭書, p.145.

83) 呂光榮 主編：前揭書, p.55. ; 《古仙導引按摩法》에서 出典.

極限까지 出納하고 그치는데 강제로 힘을 주어 出納하지 않고 오랫동안 연습하여 자연스럽게 긴숨을 쉬도록 한다. 氣의 往來는 귀로 들리지도 코로 느껴지지도 않을 정도로 가늘고 길게 행하여 伏兔穴이나 股脗으로 氣를 밀어내리는 것이 중요한데 있는 듯 없는 듯 100 회 정도 施行하는데 이때 腹鳴音이 밖에까지 들리고 몸이 따뜻하여 진다.

功效는 延年益壽하고 豫防疾病, 除百病한다.

2) 王子喬導引圖⁸⁴⁾

左側 다리를 펴고 右側 무릎을 굽혀 안으로 누르며 五息하면 脾氣를 끌어 心腹寒熱 胸臆邪脹을 제거한다.

3) 王子喬導引法⁸⁵⁾

(1) 방법

가. 除胸中肺中痛

양다리와 허리를 펴고 양팔로 땅을 짚어 지탱하며 鼻納氣 口徐吐氣한다. 咽氣하여 몸을 따뜻하게 하며 눈은 감고 施行한다.

나. 除頭虛空耗轉地

端坐하여 허리를 펴고 鼻納氣하고 閉氣하며 눈을 감고 머리를 前後로 30회 흔든다.

다. 除積聚 心下部積

左脅側으로 누워 口吐氣 鼻納氣한다.

라. 除目昏淚若出 去鼻中息肉耳聾 亦除傷寒頭痛 以出汗爲度
端坐하여 허리를 펴고 서서히 鼻納氣하고 右側 손으로 코를 잡는다.

마. 除裏急飲食後小咽

바르게 누워 口徐出氣 鼻納氣하며 咽氣를 10회 한다. 除裏急飲食後小咽하여 따뜻하게 하며 70咽하면 氣塞者나 嘔腹痛者를 治한다.

바. 除脅下部痛

右脅側으로 누워 鼻納氣, 口小吐氣하기를 수십회 행하고 양손을 摩擦하여 熱極하면 腹部를 摩擦하여 氣가 下降하여 가스가 배출되면 7息하고 그친다.

사. 除脅下積聚

端坐하고 허리를 곧게 펴고 양팔을 위로 펴며 兩手掌을 위로 향하게 하고 鼻納氣하고 閉氣하기를 7회 행한다.

아. 除身中熱 背痛

腹臥하여 去枕하고 양다리를 세우고 鼻納氣하기를 16息하여 鼻出氣하는데 氣를 아주 미세하게 吸入 排出하여 코안에서 느낌을 전혀 모를 정도로 施行한다.

자. 除兩臂背痛結氣

端坐하여 허리를 펴고 左側 손바닥이 위로 올라도록 하여 들고 右側 손은 내린다.

차. 除頭風

端坐하여 허리를 펴고 머리를 左右로 기울이며 머리를 감고 鼻納氣하여 自極 弛息한다.

84) 洪丕謨 編 : 前掲書, p.1180.

85) 呂光榮 主編 : 前掲書, p.55. ; 《古仙導引按摩法》에서 出典.

카. 回春

端坐하여 양손을 모아잡고 무릎을 안고 閉氣한 후 鼓腹하기를 2,7회 혹은 3,7회 施行하며 氣滿하면 吐氣하니 氣는 通暢하게 된다. 10년을 施行하면 젊어진다.

타. 治腹中痛 飲食飽 有寒氣 腹中不安

자리에 앉아 허리를 펴고 鼻納氣를 수십 회하여 便을 보던 그치고 不便이면 계속 施行한다.

파. 治四肢煩悶背急 每日爲之

端坐하여 양손으로 팽팽한 활시위를 당기듯이 한다.

하. 除胃寒食不變即癒

端坐하여 허리를 펴고 右側 손바닥을 위로 향하도록 들고 左側 손은 右脅部 위에 얹으며 鼻納氣를 七息한다.

거. 除瘀血結氣等

端坐하여 허리를 펴고 左側 손바닥을 위로 향하여 들고 右側 손은 右脅部 위에 얹으며 鼻納氣하기를 自極七息한다.

너. 除熱身中痛死肌肉等

양손으로 얼굴이 위로 향하도록 치켜 올리고 鼻納氣하며 咽氣를 수십 회한다.

더. 除胸足寒周身痺

바르게 누워 단정하게 다리와 팔을 펴고 鼻納氣하여 自極七息하며 다리를 흔들기를 30회 施行하고 그친다.

러. 除痺疼熱痛 兩肺不隨

누워 무릎을 굽히고 양무릎을 內側으로 기울여 모으고 손으로 양다리를 벌렸다 오므렸다 하며 鼻納氣를 自極七息한다.

머. 覺身體昏沈不通暢

양손으로 머리를 감싸안고 上下로 몸을 움직이며 開膻한다.

버. 除難屈身 拜起胃下疼痲痺病

右側 다리는 펴고 左側 다리는 굽혀 양손으로 무릎을 안고 허리를 펴 鼻納氣를 自極七息한다.

서. 除亂屈身 拜起胃下中疼 又下除風 治目晦耳聾

左側 다리를 外側으로 펴고 양손으로 右側 무릎을 안고 허리를 펴 鼻納氣를 自極七息한다.

어. 除陰下濕 小便難頻 小腹中不便 腹中熱

바르게 누워 양다리를 곧게 펴고 牽丸을 잡고 充血이 되게 하며 口出氣하고 鼻納氣하기를 수십 회 행하고 위식적으로 咽氣하지 않으며 腹中에 熱이 나지 않으면 七息하고 그치며 咽氣를 십회 행한다.

저. 除腰痺背痛

양손으로 양무릎을 안고 앉아 鼻納氣를 自極七息한다.

처. 除脚中弦痛 轉筋 脚酸疼

伏臥하여 양발목의 外踝를 보며 自極七息한다.

커. 除死肌不仁 足跲寒

누워 양다리를 펴고 양손과 양발목의 內踝가 서로 향하게 하며 鼻納氣를 自極七息한다.

터. 除胃中食若嘔

누워 양손과 양다리를 左側으로 쏘리게 하며 鼻納氣하고 自極七息한다.

피. 除痺嘔逆

踞坐하여 허리를 펴고 양손으로 양발목을 잡아당기며 양무릎이 가슴에 닿도록 하며 鼻納氣하고 自極七息한다.

허. 除腹中弦急切痛

누워 양다리와 양팔을 펴고 발가락이 위로 향하게 하며 鼻納氣를 自極七息한다.

고. 除厥痰人脚錯踵 不拘拇指

누워 左側 踵으로 右側의 엄지발가락을 누르며 鼻納氣를 自極七息한다.

노. 病在右左側

병이 右側에 있으면 端坐하고 앉아 허리를 펴고 左側을 보며 鼻徐納氣하고 咽氣를 30회 施行하고 그친다.

도. 病在心下若積聚

端坐하고 허리를 펴 얼굴을 위로 향하게 하고 鼻徐納氣하고 咽氣를 30회 施行하고 그친다.

로. 病在左側

병이 左側에 있으면 端坐하고 허리를 펴 右側을 보고 鼻徐納氣하고 咽氣를 수십회 施行한다.

(2) 注意事項

導引時에 虛者는 閉目하고 實者는 開目한다. 行氣하기 괴로우면 七息하기 전에 그치며 서서히 往來하기를 200보 정도 걷고 却坐하여 小咽氣를 6회 施行하여도 되며 다시 시도하는 것이 좋다. 제반 어려운 점이 생기면 바르게 누워 머리를 풀고 서서히 입으로 納氣하여 腹部가 팽팽하여 지면 서서히 코로 出氣하기를 수십회 施行한다. 虛者는 補하고 實한 者는 瀉하니 開口하고 溫氣를 咽氣하기를 30회 施行하고 腹中에 轉鳴이 있으면 그친다. 往來를 200보 정도 하여도 좋아지지 않으면 더 걸어도 무방하다. 病이 喉中이나 胸中에 있으면 베게를 베지 않고 施行한다. 鼻納氣하는 것은 補, 開口 溫氣 咽氣하는 것은 瀉를 의미하며, 閉氣하여 諸病을 治하는 法으로는 頭病이어서 머리로 引氣하고자 하면 仰頭하고, 腰脚病으로 引氣하고자 하면 足十指를 仰하게 한다. 胸中病에 引氣하고자 하면 足十指를 잡아 당긴다. 臂病에 引氣하고자 하는 것은 腹中寒熱을 제거하고자 하는 것이니 諸所不快가 모두 이러하다. 만약 中寒身熱하면 모두 閉氣하여 脹腹케 한다. 만약 숨이 차면 서서히 코로 숨을 쉬고 숨을 돌리면 다시 施行한다.

4) 王子喬胎息訣⁸⁶⁾

率道之士 須審子午卯酉時 乃是陰陽出入之門戶

定心不動 謂之曰禪 神通萬變 謂之曰靈
智周萬事 謂之曰慧 道元和氣 謂之曰修
眞氣歸元 謂之曰煉 龍虎相交 謂之曰丹
三丹同氣 謂之曰了

86) 上揭書, p.56.

有志于道者 知此根源 依法修行 自可入于長生大道矣

5) 王子喬 入神導引法⁸⁷⁾

19. 魏伯陽

後漢時代 사람으로서 生卒年月은 未詳이다. 저명한 氣功家로서 一說에 의하면 名은 호⁸⁸⁾이고 自號는 云牙子로 會稽上虞(지금의 浙江上虞)人이다. 長白山에 머물면서 眞人에게 鉛汞의 理致와 龍虎의 氣를 傳受받았다. 이것을 著하여 18章을 만들었다고 한다. 彭曉는 魏伯陽에 대하여 설명하기를 “修真潛默 養志虛無 博瞻文詞 通諸經書 …”라 하였으며⁸⁹⁾ 東晉의 葛洪은 魏伯陽에 대하여 “高門의 弟子로서 道術을 좋아하는 性稟으로 智識이 廣博하였으며 氣功의 理論에 몰두 하였으며 實踐家이었다.”라고 言及하였다. 後世에 그를 中華氣功의 祖로서 中國 歷史上 萬古丹經의 王이라 尊稱 되었으며 著書에 《周易參同契》가 전하는데 이 책은 氣功의 중요한 經典이다.⁹⁰⁾

1) 魏伯陽談道⁹¹⁾

의자 위에 걸터앉아 右腿는 자연스럽게 내어놓고 左腿는 의자 위에 걸쳐 앉은 자세로 左手는 平擧하고 右手로 배를 摩擦하여 凝神하고 12회 運氣한다. 肩背疼

87) 洪丕謨 編：前揭書, p.1176. ; 《王子喬內氣法》과 大同小異.

88) 白+大+干+羽.

89) 呂光榮 主編：前揭書, p.468. ; 《周易參同契通眞義》에서 出典.

90) 上揭書, p.167.

91) 上揭書, p.468. ; 《赤風隨》卷二에서 出典.

痛을 치료한다.

2) 魏伯陽破風法⁹²⁾

端坐하고 左手는 握固하고 右脅에 붙히고 左手는 무릎을 누르며 主먹을 풀고 病處로 運氣한다고 생각하며 左右 각 6회 施行한다.

主治：久年癱瘓

20. 華陀

華陀는 後漢末(A.D. ? ~ 208年)의 醫師로서 字는 元化이며 譙(지금의 安徽亳縣)人이다. 그는 어릴 때부터 밖으로 다니면서 공부하였으니 醫術에 특히 연구를 많이 하였다. 內科, 婦人科, 兒科, 鍼灸科 등에 뛰어났으며 특히 外科에 精通했다. 그는 당시의 여러지역을 다니면서 腸胃積聚에 麻沸散을 사용하여 腹部手術을 하였다. 이것은 세계最初로 시술된 痲醉手術이었다. 著書로 《中臟經》이 전하나 後代의 著作으로 보인다.⁹³⁾

또한 著作으로 《華陀玄門內照圖》가 傳하며, 卷下의 《色聲心序》에 “무릇 사람의 性稟의 法은 吐納의 氣라 할 수 있다.”고 하였으며 그의 弟子 吳普에게 “人體欲得勞動 但不當使極耳 動搖則穀氣全消 血脈流通 病不得生 譬如戶樞 終不朽也. 是以古之仙者 爲導引之事 熊頸鴟顧 引挽腰體 動徹關節 以求難老 我有一術 名五禽之戲 一曰虎 二曰鹿 三曰熊 四曰猿 五曰鳥 亦以除疾 兼利蹄足 以當導引 髓有不快 起作一禽之戲 怡以汗出 因以着粉 身體輕便而欲食”이라고 하여 吳普가

92) 上揭書, p.468. ; 《仙傳四十九方》에서 出典.

93) 張志哲 主編：前揭書, p.161.

施行하니 구십의 나이에 도 耳目이 聰明하고 齒牙가 完堅하였다고 한다.⁹⁴⁾ 華陀가 전한 五禽戲의 내용은 다음과 같다.

1) 虎戲

四肢距地 前三擲 却三擲 長引膚 乍前乍却 仰天即 返伏距地 行前却各七

2) 鹿戲

四肢距地 引項反顧 左三右三 左伸右脚 右伸左脚 左右伸縮 亦三止

3) 熊戲

正仰以兩手抱膝下 舉頭左擊地七右亦七 擲地手左右托地各七

4) 猿戲

攀物自懸 伸縮身體上下 以脚拘物倒懸 左七右七 坐左右手拘脚五按各七

5) 鳥戲

立起翹一足申 兩臂揚扇用力各二七 左申脚起挽足指各七申縮兩臂各七也⁹⁵⁾

21. 左慈

後漢末의 方士로서 生卒年月은 未詳이다. 氣功에 通達하였다. 字는 元放이고 廬江(지금의 安徽)出身이다. 葛玄의 스승으로 道術을 좋아하였고 五經에 밝았으며, 星氣에 通達하였고 후에 道術을 공

94) 陳壽 著 김원중 譯 : 正史三國志, 서울, 1994, p.257.

95) 沈壽 著 : 導引養生圖說, 北京, 人民體育出版社, 1992, pp.120~131. ; 陶弘景의 《云笈七籤》卷三十二 《雜修攝·導引按摩》中 《五禽戲訣》에서 出典.

부하였다. 曹操가 軍吏를 맡겼을 때 試驗하고자 한달간 斷穀을 시켰으나 顏色이 변하지 않아 죽이려 하자 달아났다고 한다.⁹⁶⁾ 《太清丹經》, 《九鼎丹經》, 《金液丹經》 등을 葛玄에게 傳受하였다. 後漢의 道教一派인 丹鼎派는 그로부터 一脈이 由來되었다.⁹⁷⁾

22. 郗儉

後漢末의 方士로서 氣功에 通達하였다. 生年月日은 未詳이며 陽城(지금의 河南 商水西南)사람이다. 曹操 아래에서 軍吏를 하였다. 辟穀을 잘 하였으며 특히 茯苓을 服用하고 寒水를 마셨다. 曹植이 《辨道記》에 이르기를 “余嘗試郗儉, 絕穀白日, 躬與之寢處, 行步起居自若也.”라 했고, 曹丕가 《典論》에 이르기를 “初, 儉至之所, 茯苓价暴貴數倍.”라 했다.⁹⁸⁾

III. 考察

中國의 神話時代는 三皇五帝의 時代로 原始時代임에도 불구하고 발달된 氣功의 功法과 理論이 소개되고 있다. 氣功에 대한 理論의 전개는 伏羲氏에 의하여 창출되었는데 그는 八卦를 그렸고 六氣에 의하여 六腑가 있으며 五行에 의하여 五臟이 있음을 推論하였으며 陰陽과 四時가 있고 水火升降이 있으며, 이것에 의하여 象이 얻어지며, 百病의 理致를 類推하여 얻었다. 伏羲의 代를 이은 女媧氏 以後 神農氏가 세상을 다스렸고 이 시기에 雨師인 赤松子라는 仙人에 의해

96) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.150.

97) 張志哲 主編 : 前揭書, p.160. ; 《後漢書·左慈傳》注에서 出典.

98) 上揭書, p.168.

最初의 氣功 實踐이 전해진다. 赤松子의 導引法에는 摩擦法에 의한 發熱 및 保溫의 效果에 의한 氣血疏通을 돕는 功法이 사용되었다. 摩擦法은 風寒濕邪의 侵犯으로 발생하는 疾患에 흔히 사용하는 功法으로 後代에 《內經·異法方宜論》에서 “中央者, 其地平以濕……其病多痿厥寒熱, 其治宜導引 按蹻”⁹⁹⁾라 한 점과 相通한다. 啄齒法과 漱咽唾法도 소개되는데 이것은 導引 行爲중 일정 정도 발전된 功法으로 現代 氣功에서도 保健功의 叩齒, 舌功(覺海), 漱津으로 응용하는 功法이다¹⁰⁰⁾. 또한 간단한 운동에 해당하는 導引法도 소개되고 있다. 廣成子는 黃帝와의 문답에서 “抱神以精”¹⁰¹⁾이라 해서 老子的 “抱一”¹⁰²⁾, “得一”¹⁰³⁾, “虛其心”¹⁰⁴⁾의 境地와 유사한 표현을 하였는데 이것은 最初의 養生訣이라 볼 수 있다. 彭祖는 攝生의 方法, 調身, 調心の 法, 病理的인 面에 있어서 수준 높은 境地를 논하고 있다.¹⁰⁵⁾

神話時代에 비해 春秋戰國時代에는 정신활동중에서 入靜에 이르기 적합한 정신상황을 만드는 功法이 많이 강구되었다. 列子는 “默想存念”이라 하였으며, 莊子는 “虛靜純一 合于自然 調節陰陽 安時處和 內守精神”¹⁰⁶⁾한다고 하여 결론을

내린데 비해 儒家의 孔子는 喜怒哀樂이 發하지 않는 것을 中이라 하고 發하되 中節하는 것을 和라 하였으며 이것의 狀態에 이르는 것이 調神의 方法으로 보았고¹⁰⁷⁾, 孟子는 반드시 일거리가 있으면 바르지 못하니 마음을 망녕되이 하지 말며 조장하지 않는다고 하였으며, 또 志는 氣의 師이니 志가 이르면 氣는 다음으로 이른다고 하여 結論을 내렸다.¹⁰⁸⁾ 이외에 管子는 精神在中하며 止怒하고 “去憂用樂 節樂用禮 守禮用敬 守敬無靜” 하는 方法을 提示하였고,¹⁰⁹⁾ 荀子는 調氣함으로써 調神한다는 唯心論적인 方法을 내놓았으나 “心居中虛”란 제약을 달아 놓았다.¹¹⁰⁾ 이러한 調神法은 이후의 氣功家들이 基本으로 삼았으며 그 틀을 넘어 새로운 理論이 提示되지 못할 정도로 다양하고 깊이가 있었다. 調氣에 있어서는 呼吸法과 咽氣法과 行氣의 方法을 소개하였다. 神話時代에는 閉氣하여 氣를 體內 長期 貯藏하는 法을 提示하였으나 春秋戰國時代에는 吐故納新의 意味에서 胎息法과 六字氣訣法이 提示되었는데 呼吸을 통하여 濁한 氣를 排出시키고 淸氣를 吸入하여 服氣한다는 思考가 發生되었다. 또한 老子에 의해 體內의 邪氣를 선택적으로 排出한다는 思考도 提示되었다.¹¹¹⁾ 運氣法에서는 老子的 抱一, 孔子의 中和를 통한 調神의 行法으로 意志를 集中하여 氣를 한곳으로 모으는 一舉兩得의 效果를 얻었으며, 특히 孟子는 志와 氣사이의 關係를 氣를 意志에 따라

99) 洪元植 釋：前掲書, p.78.

100) 金光湖：東醫豫防醫學, 서울, 慶熙大學 校 韓醫科大學 豫防醫學教室, 1995, p.195.

101) 權五爽：前掲書, p.54.

102) 金學主 譯解：新完釋 老子, p.99. ; “曲則舍，枉則直，注則盈，敝則新，少則得，多則惑，是以聖人抱一爲天下式。”

103) 金學主 譯解：新譯 老子, p.125. ; “昔之得一者：天得一以淸，地得一以字，……侯王得一以天下爲正。”

104) 金學主 釋解：新完釋 老子, p.72.

105) 葛洪椎川 著 李民樹 譯：前掲書, p.28.

106) 權五爽 釋解：前掲書, p.169.

107) 成百曉 釋註：中庸集註.

108) 成百曉 釋註：孟子集註, p.77.

109) 《管子·內業》：위 參照.

110) 위 ‘荀子の 氣功’ 參照

111) 위 “老君調氣法” 參照.

한 곳으로 이끌어 줄 수 있으며, 이것을
意志에 따라 移動시킬 수 있다는 論理를
提唱하였다.¹¹²⁾ 또 涓子는 患部로 氣를
이끌어 주는 運氣의 法을 提示하여 疾病
에 應用하는 眼目を 最初로 言及하였
다.¹¹³⁾ 또한 行氣玉佩銘에서도 運氣에 대
한 具體的인 言及을 찾을 수 있다.¹¹⁴⁾ 調
身に 있어서는 顔回가 正坐를 통한 入靜
을 提唱하였다.¹¹⁵⁾

秦漢代의 氣功은 前代의 氣功이 理想
實現의 도구로서 使用되면서 精氣神의
側面이 等閑視된 데 비해 다시 精氣神
위주의 觀點으로 復歸되었으며 理論의
基礎를 닦았다. 그러나 가장 큰 특징은
靜功의 분야에서 動功을 중요시하는 行
法으로의 轉換에 있다. 華陀의 五禽戲는
華陀와 그의 弟子 攄普에 의하여 實踐되
고 傳授되었으며 現在까지 잘 알려진 導
引法이다.¹¹⁶⁾ 王子喬는 氣功에 대한 行法
들을 行爲의 補瀉와 功效, 治病을 위한
導引의 原理들로 分析하였다.¹¹⁷⁾ 呼吸法
에 있어서는 鼻納氣하고 口吐氣하는 方
法과 鼻納氣하고 自極七息하는 閉氣法이
提示되었다. 姿勢는 坐法과 臥法이 있는
데 坐法에는 距坐, 端坐를 들었으며 臥
法으로는 腹臥, 定偃臥, 側臥의 方法을
들었다. 行爲에 의한 方法은 持, 舉, 搖,
摩, 按, 伸, 射, 仰, 抱, 捻, 展, 翻, 傍 등
등의 行爲가 舉論되었다. 또한 導引術이

治病에 어떠한 原理로 適用되는지 밝히
기 위해 虛實補瀉와 導引에 의한 咽氣
原理를 最初로 言及하여 醫家 氣功 方面
으로 發展하는 契機가 되었다. 또한 王
充과 王子喬는 氣를 養하는 方法이 健康
과 延年의 目的을 達成할 수 있다는 점
을 強調하여 觀念的인 면에서 脫皮하고
實踐的인 길을 摸索하였다. 魏伯陽은
《周易參同契》를 통해 道家의 理論的인
면에서 實踐的인 면으로의 理論이 定立
되는 契機를 磨鍊하였다.

IV. 結論

中國 氣功의 歷史 初期, 즉 神話時代에
서 秦漢時代까지 代表的 氣功 養生家의
思想과 功法 中心으로 考察한 結果 다음
과 같은 結論을 얻었다.

1. 神話時代의 氣功은 行功面에서 摩擦
法과 啄齒, 舐脣咽唾, 漱咽唾의 法이
爲主였으며 呼吸法은 閉氣法, 服氣法
이 爲主였다. 이중 閉氣法은 現代氣
功의 胎息功法과 關聯이 깊다. 廣成
子와 彭祖는 調神, 調氣, 調身과 心
法에 대한 訣을 구체적 言及없이 含
蓄的인 意味로 說明하고 있으나 廣
成子는 靜을 強調하였고, 彭祖는 服
氣와 形鍊을 強調하였다. 反面에 赤
松子는 實存人物의 記錄보다는 後代
에 그 이름에 힘입고자 붙혀진 功法
名이라 思料된다. 그러나 이들 神話
時代의 傳說的인 人物은 實存의 與否
를 떠나 當時의 氣功 實踐 經驗을
통한 成果를 聚合하고 있다는 點에
서 意義가 있다고 思料된다. 功法도

112) 成百曉 釋註：孟子集註, p.77.

113) 위 “涓子垂鈎河澤” 參照.

114) 陶秉福 著傳：前揭書, pp.47~48；“行
氣, 深則蓄, 蓄則伸, 伸則下, 下則定, 定則
固, 固則萌, 萌則長, 長則退, 退則天, 天機
春在上, 地之春在下, 順則生, 逆則死.”

115) 위 “顔回의 氣功” 參照

116) 沈壽 著：前揭書, pp.120~131.

117) 위 “王子喬導引法” 參照.

간단해서 實踐하기 쉬운 점으로 보아 이후 펼쳐질 氣功 研究의 土臺가 되는 位置를 점하고 있다고 思料된다.

2. 春秋戰國時代에서의 氣功은 百家들의 理念에 附合되게 理論的인 武裝을 하게 되며 많은 人才들에 의하여 發展하여 대체로 3가지 方面으로 集成하게 되었다. 老子를 중심으로 한 道家功, 孔子를 중심으로 한 儒家功, 扁鵲의 行蹟으로 推測되는 醫家功이 그것이다.
3. 秦漢代는 中國 氣功의 歷史에서 前代에 이룩된 氣功 實踐 經驗蓄積이 보다 확실한 學問的 立志를 갖추면서 다양한 方向으로 展開되어 後代 氣功發展의 方向을 設定하였다.

結論的으로 中國 氣功은 이미 始作點인 初期 歷史부터 틀을 갖추었으며 以後의 研究도 그 틀을 벗어나지 않았다고 思料된다. 以上으로 볼 때 韓國의 氣功도 우리 民族의 初期 歷史속에서부터 그 틀을 잡을 수 있을 것으로 思料되므로 이 方面에 많은 研究 成果가 있기를 바란다.

V. 參考文獻

1. 葛洪稚川 著, 李民樹 譯 : 神仙傳·彭祖, 서울, 明門堂, 1994,
2. 高鶴亨 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
3. 權五奭 : 莊子·外篇, 서울, 弘新文化社, 1994,
4. 金京煥 : 氣功의 導引法과 十二正經의 聯關性에 관한 考察, 서울, 大韓氣功醫學會誌, Vol.1.No.1, 1996.
5. 金京煥 : 氣功의 理論과 實際에 관한 韓醫學的 研究, 서울, 東國大學校 大學院 韓醫科大學 鍼灸學 專攻, 1996.
6. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙大學校 韓醫科大學 豫防醫學教室, 1995, p.195.
7. 金權 釋 : 呂氏春秋, 서울, 民音社, 1994.
8. 金字鎬 : 氣功學 發達에 관한 文獻的 考察, 서울, 大韓氣功醫學會誌, Vol.1.No.1, 1996.
9. 金學主 釋解 : 新釋·墨子, 서울, 明文堂, 1993.
10. 金學主 釋解 : 新完釋 老子, 서울, 明文堂, 1996,
11. 陶秉福 著傳¹⁾ : 中國傳統氣功精華, 香港, 南粵出版社, 1989,
12. 樓羽剛 主編 : 中國氣功功法大典, 北京, 中醫古籍出版社, 1993,
13. 劉元亮外 : 中國氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1996.
14. 劉天君 : 氣功入靜之門, 北京, 人民體育出版社, 1989,
15. 柳坪秀 解釋 : 列子·仲尼, 서울, 自由文庫, 1995,
16. 劉向 著 金長煥 譯 : 列仙傳, 서울, 예문서원, 1996.
17. 馬濟人 : 中國氣功學, 西安, 陝西科技出版社, 1983,
18. 朴一峰 編釋 : 史記, 서울, 育文社, 1995,
19. 司馬遷 著 南晚星 釋 : 史記列傳(下), 서울, 乙酉文化社, 1994,
20. 成百曉 釋註 : 論語集註, 서울, 傳統

文化研究會, 1998.

21. 成百曉 釋註：孟子集註, 서울, 傳統文化研究會, 1998,
22. 成百曉 釋註：中庸集註, 서울, 傳統文化研究會, 1998.
23. 巢元方 著 吳俊 篇：欽定 四庫全書子部五 醫家類 巢氏諸病源候總論, 서울, 影印本, 大星文化社,
24. 申光浩：中國 氣功의 歷史, 서울, 慶熙韓醫科大學 33期 同期會, 1992.
25. 呂光榮 主編：中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1994,
26. 李世烈 解釋：漢書藝文誌, 서울, 自由文庫, 1995.
27. 張志哲 主編：道教文化辭典, 江蘇古籍出版社, 1994.
28. 張惠民：氣功-功法·功能·功理, 香港, 南粵出版社, 1989.
29. 陳壽 著 김원중 譯：正史三國志, 서울, 1994,
30. 沈壽 著：導引養生圖說, 北京, 人民體育出版社, 1992.
31. 韓龍得 釋解：莊子, 서울, 弘新文化社, 1997.
32. 洪丕謨 編：道藏氣功要集, 上海, 上海書店
33. 洪元植 釋：校勘直譯 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1994.
34. 洪元植：中國醫學史, 서울, 東洋醫學研究院, 1984.