

唐代 司馬承禎의 『天隱子』에 대한 研究

동신대학교 한의과대학 원전외사학교실

이남구, 최한백, 송민아, 김정완

A Study on Chuneunja(天隱子) written by Samaseungjung(司馬承禎)

Lee Nam-goo · Choi Han-baek · Song Min-a · Kim Jeong-wan
Dept. of Medical Classics and Medical History, Dongshin University

Chuneunja(天隱子) was publication that described the life nurturing(養生) of Taoism, consisted of 8 chapters. It was comparative primary writing and contained important contents in related to the life nurturing of Taoism.

It belonged to the life nurturing of Taoism that influenced by Confucianism and Buddhism.

It emphasized on the practical and rational thought that mastered morality by performing gradually. It showed the concrete asceticism method like to the basic regimen training of Taoism, for example mind control(調心), flesh control(調身), breath control(調息), conduction exercise(導引), rapping teeth(叩齒法) and swallowing saliva(嚥津法).

Oriental traditional regimen focused on realizing balanced human character by practicing human mind and body. It may show the direction to modern person that are troubled with harmful effect of modern civilization. If we throw away superstitious and unreal part in the traditional regimen and apply regimen in one's life, we may consider that regimen contribute to human health.

Therefore, we require clear understanding for the classic data inherited from predecessors.

key words : Chuneunja(天隱子), Samaseungjung(司馬承禎), the life nurturing(養生), conduction exercise(導引), mind control (調心), flesh control(調身), breath control(調息)

I. 序論

『天隱子』는 道家 養生에 대한 내용을 기술하고 있는 書籍으로, 모두 八章(神仙章, 易簡章, 漸門章, 齋戒章, 安處章, 存想章, 坐忘章, 神解章)으로 되어

* 교신처자 : 이남구. 전남 나주시 대호동 252 동신대학교 한의과대학 원전외사학교실.
E-mail : ngoo3525@hanmail.net Tel : 011-620-3525
접수일(2010년 8월20일), 수정일(2010년 9월17일),
게재확정일(2010년 9월18일)

있다. 그런데 작자인 天隱子는 어느 時代 사람인지 알려져 있지 않으며, 唐代에 司馬承禎이 이 冊을 撰集하여 지금까지 전해져 오고 있다. 司馬承禎은 唐代 河內溫(지금의 河南縣 西쪽) 사람으로, 西紀 655년에 태어나 735년에 사망하였다. 字는 子微이고 自號는 白雲子이며 道號는 道隱인데, 嵩山道士인 潘師正이라는 사람을 따라 符籙과 辟穀, 導引을 배웠다. 先後로 武后, 睿宗, 玄宗이 불러 養生과 延年益壽에 대하여 자문을 받았으며, 晩년에는 黃屋山에 隱居하고 丹室을

지어 거처하였는데, 死後에 貞一先生이란 諡號를 받았다. 그에 대한 구체적인 행적은 『舊唐書·列傳·隱逸傳』에 전해 온다.

治未病 思想을 基盤으로 하는 東洋傳來의 養生學은 人間의 몸과 마음을 단련하여 건강한 삶을 具現하는 데 焦點을 맞추고 있는 學文으로, 物質文明의 폐해에 시달리고 있는 현대인들에게 새로운 方向을 제시해 줄 수 있을 것이다. 따라서 전래의 여러 養生 方法 중에서 迷信의이거나 現實의이지 못한 부분은 버리고, 現實에 맞게 적용시킬 수 있다면 人類健康에 큰 공헌이 있을 것으로 여겨진다. 이를 위해서는 先人들이 남겨준 古典에 대한 精確한 이해가 우선적으로 요구되는데 본 論文에서는 養生을 全的으로 다루고 있는 天隱子를 연구하여, 道家의 養生思想과 그 具體的인 養生方法을 파악해보고 그 현대적 의미를 되새겨 보고자 하였다.

II. 本論

第1章. 神仙章

人生時에 稟得靈氣하고 精明通悟하여 學無滯塞則謂之神也 宅神於內하고 遺照¹⁾於外하여 自然異於俗人則謂之神仙이라 故²⁾ 神仙도 亦人也라 在於修我靈氣에 勿爲世俗所淪汚³⁾ 遂我自然에 勿爲邪見⁴⁾所凝滯則成功矣라 喜怒哀樂愛惡欲七者⁵⁾ 情之邪也⁶⁾ 風寒暑濕飢飽勞佚八者⁷⁾ 氣之邪也나 去此邪면 仙道近矣리라

【國譯】

사람이 태어날 때 神靈스런 기운을 받아 事物의 理致를 通達하여 배움에 막힘이 없으면 神이라 하고, 神氣를 內面에 감무리하고 外部로 隱然中에 드러나 自然히 俗人과 다르면 神仙이라고 한다. 그러므로 神仙도 또한 사람인 것이다. 스스로를 닦는 과정에 靈氣를 世俗의 잡다한 일에 빠뜨려 더럽히지 않고, 無爲自然으로 자신을 完遂해 감에 있어 邪見에 영기거나 막히지 않으면 功을 이루게 된다. 喜怒哀樂愛惡欲 일곱 가지는 情志를 기울여지게 하고,

1) 遺照: 隱然中에 神氣가 드러남.
2) 邪見: 道理에 어긋나거나, 不合理한 見解.

風寒暑濕과 飢飽勞佚의 여덟 가지는 氣를 정상에서 벗어나게 하니, 이 邪惡한 것들을 없애면 仙道에 가까워 질 것이다.

第2章. 易簡章

易曰³⁾ 天地之道⁴⁾ 易簡者라하니 何也오 天隱子曰 天地在我 首之上과 足之下에 開目盡見하니 無假繁巧⁴⁾而言이라 故⁵⁾ 曰易簡이니 易簡者⁶⁾ 神仙之謂也라 (經曰⁵⁾ 至道不煩하니 至人 無爲라하니라) 然則以何道求之오 曰無求면 不能知⁶⁾ 無道면 不能成이라 凡學神仙에 先知易簡이니 苟言涉奇詭⁶⁾면 適足 使人執迷하여 無所歸本하니 此非吾學也니라 (世人學仙에 反爲 仙所迷者有矣⁷⁾ 學氣에 反爲氣所病者有矣라)

【國譯】

周易에 “天地의 道理는 쉽고도 간단하다.”고 하였으니, 무슨 뜻입니까?

天隱子가 말하기를 “天地의 理致가 내 몸 안에 있어, 머리 위에서부터 발끝에 까지 눈으로 다 살펴 볼 수 있어 굳이 복잡한 技巧을 빌려 말할 필요가 없기 때문에 쉽다고 한 것이니, 易簡이라는 것은 神仙의 경지를 말한다.” (經에 말하길 “至極한 도리는 번거롭지 아니하니, 至人은 人爲하지 않고 자연스럽게 살아간다.”고 하였다.)

그렇다면 어떤 道理로 이를 구해야 합니까?

대답하길 “구하지 않으면 알 수가 없고, 道理가 없으면 이를 수가 없는 것이다. 神仙을 공부함에 있어서는 먼저 易簡을 알아야 할 것이니, 만일 言行이 怪異하면 다만 사람들을 迷惑시켜 本源으로 돌아가지 못하게 하기 쉬우니, 이는 내가 추구하는 학문이 아니다.”고 하였다. (世人들이 仙道를 공부함에 있어 도리어 잘못된 仙道方法으로 迷惑에 빠진 사람들이 있고, 氣를 공부함에 있어 도리어 잘못된 氣의 修練으로 병든 자들이 있다.)

3) 易曰: 『周易·繫辭上』에 “乾以易知 坤以簡能 易則易知 簡則易從”이라고 보인다.

4) 繁巧: 複雜한 技巧.

5) 經曰: 『黃庭經醫疎·內景經·至道章』에 보인다.

6) 奇詭: 奇特하고 詭異함.

第3章. 漸門章

易有漸卦⁷⁾하고 道有漸門 하나 人之修真達性⁸⁾에 不能頓悟니 必須漸而進之하고 安而行之라 故로 設漸門이라 觀컨대 我所入則道可見矣라 漸有五門 하나 一曰齋戒요 二曰安處요 三曰存想이요 四曰坐忘이요 五曰神解라 何謂齋戒요 曰澡身虛心이라 何謂安處요 曰深居靜室이라 何謂存想고 曰收心復性이라 何謂坐忘고 曰遺形忘我라 何謂神解요 曰萬法通神이라 是故로 習此五漸之門者는 了一則漸次至二하고 了二則漸次至三하고 了三則漸次至四하고 了四則漸次至五하야 神仙成矣라

【國譯】

『周易』에 風山漸卦가 있고 仙道에 漸修法門이 있으니, 사람이 眞理를 닦아 本性에 通達하고자 할 때에 일정한 時間과 節次를 밟지 않고 바로 眞理를 깨닫고자 해서는 안 될 것이다. 반드시 漸次的으로 나아가고 편안히 施行해야 하기 때문에 漸門을 排設하였다. 살펴보면 내 스스로 眞理의 길로 들어가면 道를 자연히 볼 수 있게 되는 법이다. 漸進的으로 공부하는 방법에는 다섯 가지가 있으니 첫 번째는 齋戒, 두 번째는 安處, 세 번째는 存想, 네 번째는 坐忘, 다섯 번째는 神解이다.

무엇을 齋戒라 하는가?

몸을 깨끗이 하고 마음을 비우는 것이다.

무엇을 安處라고 하는가?

靜室에 깊이 거처하는 것이다.

무엇을 存想이라고 하는가?

마음을 거두어 本性을 回復시키는 것이다.

무엇을 坐忘이라고 하는가?

몸을 버리고 스스로를 잊는 것이다.

무엇을 神解라고 하는가?

온갖 法이 다 神明에 通하는 것이다.

이러한 까닭으로 이 다섯 가지 漸門을 익힌 사람은 하나를 마치면 漸次 둘에 이르고, 둘을 마치면 漸次 셋에 이르며, 셋을 마치면 漸次 넷에 이르고, 넷을 마치면 漸次 다섯에 이르러 神仙이 되는 것이다.

7) 漸卦: 風山漸卦.

8) 修真達性: 天地自然의 道를 修行하여 本性에 通達함.

第4章. 齋戒章

齋戒者는 非蔬茹飲食而已요 澡身者는 非湯浴去垢而已라 蓋其法은 在乎節食調中 摩擦暢外者也라 夫人稟五行之氣而食五行之物 하나 實自胞胎有形已라 呼吸精血이 豈可去食而久長生이리오마는 但世人不知休糧⁹⁾服氣¹⁰⁾는 道家之權宜요 非永絕粒食之謂也라 故로 食之有齋戒者 하나 齋乃潔淨之務요 戒乃節約之稱이라 有飢卽食이로되 食勿令飽니 此所謂調中也라 百味未成熟이면 勿食이요 五味太多면 勿食이며 腐敗閉氣之物은 勿食이니 此皆宜戒也라 手常摩擦皮膚하야 溫熱熨去冷氣니 此所謂暢外也라 久坐久立久勞久役은 皆宜戒也니 此是調理形骸之法이라 形堅則氣全하야 是以로 齋戒爲漸門之首矣라

【國譯】

齋戒라는 것은 채소와 같은 飲食만을 먹는 것이 아니고, 澡身이라는 것은 沐浴을 하여 때를 씻어내는 것만을 말하는 것이 아니다. 그 方法은 飲食을 節制하여 人體 內部를 調和시키고 皮膚를 摩擦하여 人體 外部로 氣血을 暢達시키는 것이다. 무릇 사람이란 五行의 氣를 받고 태어나 五行의 음식물을 먹고 살아가므로 실제 어머니 뱃속에 있을 때부터 有形의 존재일 뿐이다. 사람의 呼吸과 精血이 어찌 飲食을 먹지 않고 오래 유지될 수 있겠는가? 다만 世人들은 道家의 사람들이 飲食을 먹지 않고 服氣만으로 생활하는 것이 道家修行의 한 方便일 뿐이지 영원히 飲食을 끊으라는 것은 아니라는 것을 알지 못할 뿐이다. 따라서 飲食을 攝取하는데에는 나름의 齋戒가 있어야 할 것이니, 齋라는 것은 飲食을 潔淨히 할 것을 힘쓰는 것이고, 戒라는 것은 飲食을 節制하라는 말이다. 배가 고프면 飲食을 먹되, 지나치게 먹지 말아야 할 것이니, 이것이 이른바 調中이라는 것이다. 穀食과 과일이 완전히 成熟되지 않았으면 먹지 말아야 하고, 너무 기름지면 먹지 말 것이며, 腐敗되거나 시든 것은 먹지 말아야 할 것이니, 이러한 것은 다 삼가야 한다. 손으로 항상 皮膚를 따뜻하게 摩擦하여 冷氣를 없애야 하니, 이것을 이른바 暢外라고 하는 것이다. 久坐와 久立, 久勞, 久役은 다 삼가야 할 것이니, 이것이 우리 몸을 調理하는 방법이다. 형체가 견고해지면 氣도 穩全해지기 때문에 齋戒를 漸門의 첫 번째로 삼은 것이다.

9) 休糧: 辟穀. 飲食을 끊음.

10) 服氣: 吐故納新法, 즉 呼吸法.

第5章. 安處章

何謂安處¹¹⁾오 曰非華堂邃宇¹²⁾重裯廣榻¹³⁾之謂也오
在乎南向而坐하고 東首而寢이면 陰陽適中하고 明暗相半이라
屋無高니 高則陽盛而明多하고 屋無卑니 卑則陰盛而暗多라
故로 明多則傷魄하고 暗多則傷魂이라 人之魂陽而魄陰이니
苟傷明暗則疾病生焉이라 此所謂居處之室은 尙¹⁴⁾使之然이니
況天地之氣에 有元¹⁵⁾陽之攻肌와 淫陰之侵體하니 豈可不
防慎¹⁶⁾哉리오 修養之漸에 尙不法此면 非安處之道라 術曰 吾所
居室은 四邊이 皆牖戶니 遇風卽闔하고 風息卽開하야 吾所
居處는 前廉後屏이니 太明卽下廉하야 以和其內映하고 太暗
則捲廉하야 以通其外耀라 內以安心하고 外以安目이니 心目이
皆安則身安矣라 明暗도 尙然이어늘 況太多事慮¹⁷⁾하고 太多
情欲하면 豈能安其內外哉리오 故로 學道以安處爲次라

【國譯】

무엇을 안處라고 합니까?

華麗한 殿堂과 두터운 이불 그리고 안락한 걸상 등을 말하는 것이 아니고, 평소 南向하여 坐定하고 머리를 동쪽으로 두고 잠을 자는 습관을 유지하면 陰陽이 中道에 適切하고 明暗도 서로 알맞게 되어 건강한 생활을 영위하게 됨을 뜻한다. 집은 너무 높아서는 안 될 것이니, 지나치게 높으면 陽이 盛하여 너무 밝게 되고, 또 너무 낮아서도 안 될 것이니, 지나치게 낮으면 陰이 盛하여 너무 어둡게 된다. 지나치게 밝으면 魄이 傷하고, 지나치게 어두우면 魂이 상하게 된다. 사람의 魂은 陽이고 魄은 陰이니, 만일 明暗의 조절을 잘못하여 魂魄이 손상되면 疾病이 생기게 된다. 이것이 이른바 사람이 居處하는 집은 더욱 그렇게 해야 하는 까닭이다. 하물며 天地의 氣가운데 亢盛된 陽과 淫亂해진 陰은 우리 몸을 손상시키는 법이니, 미리 미리 防備하고 삼가지 않아서야 되겠는가. 漸進的으로 우리 心身을 修養해 감에 있어 다만 이것을 따르지 않는다면 安處의 道理가 아닌 것이다. 養生術에 전해 오기를 “내가

11) 安處: 安定되고 適切한 居處.
12) 華堂邃宇: 華堂은 華麗한 집, 邃宇는 깊고 넓은 집. 高臺廣室의 뜻임.
13) 重裯廣榻: 重裯은 두꺼운 이부자리, 廣榻은 넓은 걸상.
14) 尙: 더욱(加) 상.
15) 元: 李聰甫主編. 傳統老年醫學. 湖南科學技術出版社. 1988. P.114. 예는 ‘亢’으로 되어 있다.
16) 防慎: 謹慎하여 防備함.
17) 事慮: 어떤 事情이나 事實에 대하여 생각하는 방법.

머무는 방은 四邊에 다 창문을 낼 것이니, 바람이 많이 불면 닫아 놓고 바람이 잦아들면 열어 놓을 것이며, 내가 머무는 자리는 앞은 발을 드리우고 뒤는 屏風을 세워 놓을 것이니, 너무 밝으면 발을 내려 안을 가리고 너무 어두우면 발을 말아 올려 빛이 들어오게 해야 한다.”고 하였다. 안으로는 마음을 편안히 하고 밖으로는 눈을 편안하게 할 것이니, 마음과 눈이 다 편안하면 몸도 편안해진다. 明暗도 오히려 사람의 건강에 그렇게 영향을 크게 미치는데, 하물며 사사건건 일에 생각을 지나치게 하고 情欲을 함부로 부리면 어찌 人體 內外가 편안해 질 수 있겠는가? 그러므로 養生을 공부하는 데에는 安處를 다음으로 중시해야 한다.

第6章. 存想章

存은 謂存我之神이요 想은 謂想我之身이라 閉目卽見自己之目하고 收心卽見自己之心이라 心與目은 皆不離我身이니 不傷我神則存想之漸也라 凡人目은 終日視他人 故로 心亦 逐外走하고 終日接他事 故로 目亦逐外瞻이라 營營¹⁸⁾浮光¹⁹⁾하야 未嘗復照하니 奈何不病且夭邪리오 是以로 歸根²⁰⁾曰靜이요 靜曰復命²¹⁾이니 成性存存²²⁾이 衆妙之門²³⁾이라 此存想之漸이니 學道之功半矣라

【國譯】

存이란 나의 元神을 保存하는 것이고, 想이란 내 몸을 그속이 생각해 보는 것이다. 눈을 감으면 自己 內面의 心眼을 볼 수 있고, 마음을 收拾하면 自己의 참 된 마음을 볼 수 있게 된다. 마음과 눈은 다 내 몸에서 떠날 수 없는 것이니, (마음과 눈을 조절하여) 神氣를 損傷시키지 않으면 점차 存想의 단계로 접어들게 된다. 사람의 눈은 終日 他人을 바라보기 때문에 마음 또한 밖으로 달려 나가고,

18) 營營: 분주한 모양, 汲汲한 모양.
19) 浮光: 들떠 움직이는 눈빛.
20) 歸根: 道家에서는 人體의 根本이 丹田에서 생긴다고 여기는데, 丹田의 기운을 回復시키면 長生한다고 한다. 그 方法은 神息을 丹田에 集中시켜 沈靜토록 하여 極處에 이르게 하는 것이다.
21) 復命: 丹田의 기운이 회복되면 長生하게 되는데 이를 復命이라 함.
22) 成性存存: 丹田의 기운이 회복되면 本性도 靈活해져 事物의 理致에 達通하게 되는데 이를 成性이라 하고, 이를 잘 保存하여 그침이 없는 것을 存存이라고 함.
23) 衆妙之門: 一切 深奧하고 玄妙한 道理로 들어가는 길.

終日 다른 일에 接하기 때문에 눈 또한 밖을 쳐다보는 것이다. 종일 분주하게 눈빛을 굴러 內面을 觀照하지 않으니, 어찌 病들고 또한 夭折하지 않겠는가? 이러한 까닭에 歸根을 靜이라고 하고 靜을 復命이라 하니, 本性을 完成하여 잘 保存하는 것이 일체 深奧하고 玄妙한 道理로 들어가는 門戶이다. 이것이 存想으로 나아가는 방법이니, 이렇게 되면 仙道를 공부하는 功效가 절반이상 이루어진 것이다.

第7章. 坐忘章

坐忘²⁴⁾者는 因存想而得하고 因存想而忘也라 行道而不見其行이면 非坐之義乎며 有見而不行其見이면 非忘之義乎어 何謂不行고 曰心不動故호 何謂不見고 曰形都泯故라 或問曰 何由得心不動고한대 天隱子默而不答하고 又問 何由得形都泯고한대 天隱子瞑而不視라 或者悟道而退曰 道果在我矣니 我果何人哉며 天隱子果何人哉아 於是에 彼我兩忘 하야 了無所照²⁵⁾라

【國譯】

坐忘의 境地는 存想을 통하여 터득할 수 있고, 또 存想을 漸進의으로 수행하면 忘我의 단계로 접어들게 되는 것이다. 道를 행하더라도 그 行실이 드러나지 않으면 이것이 바로 坐의 뜻이 아니겠으며, 보이는 것이 있을지라도 보이는 대로 행하지 않는다면 이것이 바로 忘의 뜻이 아니겠는가? 어떻게 욕심대로 行하지 않게 되는가? 마음이 淸淨하여 不動하기 때문이다. 어떻게 事物을 욕심대로 보지 않게 되는가? 마음속에서 일어나는 形상을 모두 잊었기 때문이다. 或者가 問기를 “어떻게 해야 마음이 不動하게 됩니까?” 하였는데, 天隱子가 默默地 대답을 하지 않았고, 또 問기를 “어떻게 해야 일체 形상을 모두 잊을 수 있습니까?” 하였는데, 天隱子가 問을 감고 쳐다보지 않았다. 或者가 道를 깨닫고 물러나오면서 말하길 “道는 결국 나한테 달려 있는 법이니, 나는 과연 어떤 사람이며 天隱子는 과연 어떤 사람인가?”라고 자문하였다. 이때에 彼我를 모두 잊어 마침내 萬物을 對照하여 差別하는 경지를 벗어날 수 있게 되었다.

24) 坐忘: 道家用語로 物我兩忘하여 道와合一된 精神境界, 즉 靜坐修行하여 忘我一切의 경지에 접어드는 것을 뜻함.
25) 照: 비교할 조.

第8章. 神解章

齋戒를 謂之信解²⁶⁾호 (言無信心則不能解라) 安處를 謂之閒解호 (言無閒心則不能解라) 存想을 謂之慧解²⁷⁾호 (言無慧心則不能解라) 坐忘을 謂之定解호 (言無定心則不能解라) 信閒慧定四門通神을 謂之神解라 故로 神之爲義는 不行而至하고 不疾而速하며 陰陽變通하야 天地長久라 兼三才而言을 謂之易호 (繫辭云 易이 窮則變하고 變則通하고 通則久라하니라) 齊萬物而言을 謂之道德호 (老子道德經이 是也라) 本一性²⁸⁾而言을 謂之眞如²⁹⁾니 (釋氏法華楞嚴涅槃이 皆一性이라) 入於眞如하야 歸於無爲라 (圓覺經云 佛身³⁰⁾은 有爲³¹⁾라카 至于無爲³²⁾니 佛化身이나 不墮諸數가 皆一性이라하니라) 故로 天隱子가 生乎易中하고 死乎易中이라 動因萬物하고 靜因萬物 하야 邪由一性하고 眞由一性하니 是以로 生死動靜邪眞도 皆以神而解之라 在人을 謂之人仙호 在天을 曰天仙호 在地를 曰地仙호 在水를 曰水仙호 能通變을 曰神仙이라 故로 神仙之道有五니 其漸學之門은 則一焉이라 (謂五漸이 終同歸於仙矣라)

承禎이 謂天隱子書를 三年에 恍然³³⁾有所悟하고 乃依此五門 하야 漸漸進習하니 又三年에 覺身心之閑而名利之趣淡矣라 又三年에 天隱子出焉하야 授之以口訣하니 其要는 在存想篇에 歸根復命成性衆妙者是也라

夫人之根本은 本由丹田而生하니 能復則長命 故로 曰歸根復命호 夫人之靈識³⁴⁾은 本乎理性³⁵⁾하니 性通則妙萬物

- 26) 信解: 佛教用語로 佛法心에 대하여 疑慮가 없어야 그 理致를 분명히 볼 수 있음을 말함.
- 27) 慧解: 佛教語로 智慧로 위 事物의 이치를 穎悟함, 혹은 聰明하여 일을 잘 해결함.
- 28) 一性: 本性, 佛性. 一切衆生이 다 이 性品을 갖추고 있으나 일반 사람들은 탐욕에 빠져 참된 眞理를 깨닫지 못하고 煩惱에 휩싸여 있게 된다. 만약 本性을 順히 하여 修行하면 生死를 超脫하여 涅槃에 들게 된다.
- 29) 眞如: 佛教語로 梵文의 Tathatā 或 Bhūtatathatā의 意譯이다. 永遠히 存在하는 實體, 實性이나 宇宙萬有의 本體를 말하는데 實相, 法界 등과 같은 뜻이다.
- 30) 佛身: 法身. 佛教語로 梵語인 Dharmakīya의 意譯이다. 淸淨한 自性을 證得하여 一切功德을 成就한 몸. 佛身은 不生不滅하고 形體가 없으나 隨處에 그 모습이 드러난다. 또는 修練得道한 사람을 지칭하기도 한다.
- 31) 有爲: 有爲法. 佛教語로 因緣이 생기는 대로 無常히 變幻하는 現象世界를 말함.
- 32) 無爲: 無爲法. 佛教語로 有爲法과 相對概念임. 生滅因緣造作에서 벗어난 永遠不變의 法性眞理의 세계를 말함.
- 33) 恍然: 忽然.
- 34) 靈識: 靈魂, 智慧.

而不窮故曰成性衆妙라 然而呼吸은 由氣而活 故曰 我有吐納之訣하고 津液은 由水藏而生 故曰 我有漱咽之訣하고 思慮은 由心識³⁶⁾而動 故曰 我有存想之訣이라 人身營衛血脈이 寤即行於外하고 寐即行於內하니 寤寐內外를 相養和平이라 然後에 每日自夜半子時로 至日中午時히 先平臥하야 舒展四肢하고 次起身導引하야 喘息均定하고 乃先叩當門齒³⁷⁾하야 小鳴하고 後叩大齒하야 大鳴하야 以兩手로 摩面及眼하야 身覺暖暢하니 復端坐盤足하고 以舌攪華池³⁸⁾하야 候津液生而漱之호대 默記其數하야 數及三百而一嚥之라 凡嚥津에 候呼定而嚥하고 嚥畢而吸이니 如此則吸氣與津이 順下丹田也라 但子後午前食消心空之時에 頻頻漱嚥호대 無論遍數하고 意盡則止라 凡五日爲一候니 每候에 當焚香于靜室中하고 存想自身從首至足하고 又自足至丹田이라하야 派上脊膂하야 入于泥丸³⁹⁾호대 所想其黃氣紛紛然如雲하야 直貫泥丸하고 想畢에 復漱嚥하고 乃以兩手로 掩兩耳하야 搭其腦如鼓鳴三七하고 下伸兩足하야 端坐俯首하야 極力直頸하고 兩手握固하야 又於兩脇下接腰膀骨傍하야 乃左右聳兩肩하야 閉息頃刻하야 候氣盈面赤則止니 凡行七遍에 氣從脊膂하야 上徹泥丸이라 此修道之大綱也라 然이나 更有要妙하니 在乎與天地眞氣로 冥契⁴⁰⁾同運하야 能識氣來之時하고 又辨氣往之所라 若是則與天地로 齊其長久라니 謂之神仙矣라 法起於冬至夜子時하면 一陽氣始來호대 或遲或早하니 先須辨氣來形候하야 纔覺氣來則運自己之氣하야 適與天地之氣로 借作하고 次日에 復候此氣而消息之라 此是神仙至妙至精之術이어늘 人罕達之라 倘三百六十日內에 運自己之氣하야 適合天地之眞氣三兩次면 則自覺身體清和하야 異於常時矣라 況久久習之하야 積累冥契면 則神仙之道가 不難至矣라하야라

【國譯】

齋戒를 信解라 하고 (믿는 마음이 없으면 사물의 이치를 理解할 수 없음을 말한다.) 安處를 閒解라 하고 (한가로운 마음이 없으면 이해할 수 없음을 말한다.) 存想을 慧解라

하고 (智慧로운 마음이 없으면 이해할 수 없음을 말한다.) 坐忘을 定解라 한다. (安定된 마음이 없으면 解脫할 수 없음을 말한다.) 信과 閒 그리고 慧와 定의 四門이 神의 경지에 까지 達通된 것을 神解라 한다. 그러므로 神의 뜻은 어디로든 가든 이르지 않음이 없고, 빨리 서두르지 않아도 速히 이루어지며, 陰陽의 이치에 變通(通達)하여 天地와 더불어 長久한 것이다. 三才를 兼하여 말한 것을 易이라 하고 (繫辭에 “易이 窮하면 變하고 變하면 通하고 通하면 長久하게 된다.”고 하였다.) 萬物을 가지런히 해서 (모두 갖추어서) 말한 것을 道德이라 하고 (老子的 道德經이 이것이다.) 一性에 뿌리를 두어 말한 것을 眞如라고 하니, (釋氏의 法華, 楞嚴, 涅槃의 세계도 다 一性을 說하신 것이다.) 眞如의 경지에 접어들어 無爲로 돌아가야 한다. (圓覺經에 “佛身은 因緣에 따라 現象世界에서 變幻을 거듭하다가 無上의 眞理의 세계에 이른 분이니, 부처가 여러 형상으로 變化되어 나타날 지라도 根本 現象에 구애받지 않는 것이다 一性이다.”고 하였다.) 그러므로 天隱子가 天地人 三才를 兼한 易가운데에서 살고, 易가운데에서 죽는 것이다. 動이라는 것은 萬物에서 起因하고 靜이라는 것도 萬物에서 起因하며, 邪惡한 마음은 一性에서 緣由하고 참된 마음도 一性에서 緣由하기 때문에 生死와 動靜 그리고 邪眞도 다 神의 작용으로 理解해야 한다. 사람 사는 세상에 存在하는 것을 人仙, 하늘에 存在하는 것을 天仙, 땅에 존재하는 것을 地仙, 물에 존재하는 것을 水仙, 變化에 通達한 경우를 神仙이라고 한다. 그러므로 神仙의 길에 다섯 가지가 있으나 漸進의으로 배우는 門戶는 하나인 것이다. (다섯 가지 漸進의으로 배우는 方法은 끝내 모두 神仙으로 歸結되게 된다.)

承禎이 말하길 “天隱子의 書籍을 삼년 만에 忽然히 깨달은 바가 있었고, 바로 이 五門에 依支하여 漸次的으로 익히니, 또 삼년 만에 心身이 한가로워져 名利에 대한 趣味가 淡泊해짐을 깨닫게 되었다. 또 三 年이 지난 뒤에 天隱子가 出現하여 口訣을 傳授해 주니, 그 要點은 存想篇에 있는 歸根復命, 成性衆妙의 眞理가 이것이다.

무릇 사람의 根本은 본래 丹田에서부터 생기니, 丹田의 기운이 回復되면 오래 살 수 있기 때문에 歸根復命이라고 하고, 사람의 靈魂은 本性을 잘 다스리는 데에 뿌리를 두고 있으니, 本性이 通하면 萬物을 奧妙하게 하여 다함이 없기 때문에 成性衆妙라고 한다. 그런데 呼吸은 氣로 인해서 活性化되기 때문에 나에게 吐納의 秘訣이 있고, 津液은 水藏에서 생기기 때문에 나에게 漱咽의 秘訣이 있으며, 思慮는 心識에 의하여 움직이기 때문에 나에게 存想의

35) 理性: 타고난 本性을 잘 다스림.

36) 心識: 心志, 才智, 心智, 神志, 意識. 道家에서는 實體와 相對되는 精神을 가리킨다.

37) 門齒: 앞니. 門牙, 板牙, 板齒라고도 한다.

38) 華池: 입의 舌下部分.

39) 泥丸: 道教語로 腦神의 別名이다. 道教에서는 人體를 小天地로 여겨 各部分에 다 神名을 부여했는데 腦神을 精根으로 삼고 字를 泥丸이라고 하였다.

40) 冥契: 默契, 즉 암암리에 서로 投合함.

秘訣이 있다. 人身의 營衛와 血脈이 깨어 있을 때에는 體表로 운행하고 잠자고 있을 때에는 體內로 운행하니, 寤寐에 따라 人體內外로 운행하는 營衛와 血脈을 和平하게 길러야 한다. 그런 然後에 每日 夜半 子時에서부터 日中 午時에 이르기까지 먼저 平平히 누워 四肢를 쭉 펴고, 몸을 일으켜 導引法을 施行하여 거친 숨을 고루 안정시킨다. 그런 다음 먼저 앞니를 마주쳐 작은 소리가 나게 하고 後에 어금니를 마주쳐 큰 소리가 나게 하며, 兩手로 얼굴과 눈을 비비면 몸이 따뜻하고 和暢해짐을 느낄 것이니, 다시 단정히 앉아 靑상다리를 하고 혀로 혀 밑의 침샘을 휘저어 津液이 생기기를 기다려 양치질을 하는데 그 숫자를 묵묵히 기억하여 숫자가 三百에 이르면 한 번씩 삼킨다. 津液을 삼킬 때에는 呼氣가 안정되기를 기다려 삼키고 다 삼킨 다음 숨을 들이 마실 것이니, 이와 같이 하면 吸氣와 津液이 順하게 丹田으로 내려가게 된다. 다만 子時後와 午時前 飲食먹은 것이 다 消化되어 속이 비어 있을 때에 자주 자주 津液을 양치질하여 삼키는데, 遍數를 막론하고 마음을 다하여 시행한 다음 그친다. 무릇 五日 이 一候가 되니, 每 오일마다 조용한 방 안에서 焚香을 하고 마음을 集中하여 氣가 머리에서부터 발끝에까지 이르도록 하고 또 다리 끝에서부터 丹田에 이르게 했다가 脊膂脈위로 거슬러 올라가게 하여 泥丸으로 들어가게 하는데, 黃色的 氣가 구름처럼 紛紛히 피어올라 바로 泥丸을 貫通한다고 생각하고, 想念이 끝났을 때에 다시 津液을 양치질하여 삼키고, 바로 兩手로 양쪽 귀를 덮어 손가락으로 天鼓를 21번 두드리고 난 다음 양 다리를 아래로 쭉 편 상태에서 반듯이 앉아 머리를 아래로 숙이고 있다가 힘껏 목을 바로 세우고 양 손을 불끈 쥐며, 또 양 옆구리를 골반 뼈에 닿게 하여 左右로 양 어깨가 솟아 오르게 한 다음, 잠시 숨을 잠아 얼굴이 붉어지기를 기다려 동작을 멈출 것이니, 이런 방법으로 일곱 번을 행하면 氣가 脊膂를 따라 올라가 泥丸으로 들어가게 된다. 이것이 修道의 大綱이다. 그러나 더욱 좋은 방법이 있으니, 天地의 眞氣와 더불어 암암리에 意氣投合하여 氣가 오는 時間을 알고 또 氣가 가는 곳을 辨別하는 것이다. 이와 같이 하면 天地와 함께 長久할 수 있을 것이니 이를 神仙이라고 한다. 의당 冬至 夜半 子時에 기상해 보면 一陽의 氣가 오기 시작하는데 或은 늦어지기도 하고 或은 빨라지기도 하니, 먼저 氣가 올 때의 形候를 辨別하여 氣가 오는 것이 느껴지면 自己自身の 氣를 운행시켜 天地의 氣와 더불어 함께 일어나도록 하고, 다음 날 다시 이 氣를 살펴 變通해야 한다. 이것이 神仙의 길로 가는 지극히 精妙한 術數인데,

이를 通達한 사람이 드물다. 다만 三百六十日 內에 自己의 氣를 運行시켜 天地의 眞氣에 結致히 合致시키기를 두세 번 하면 스스로 身體가 清和해져 平時와 다름을 느낄 수 있다. 게다가 오래도록 이를 익혀 암암리에 功력이 쌓이면 어렵지 않게 神仙의 道에 이를 것이다.

III. 考察

道家 養生學의 要旨은 “超凡入聖, 超聖入神, 超神入化”를 三大 綱領으로 삼고, 性命雙修를 目標로 하고 있다. 儒家에서는 聖人境界를 人生的 最高 境界로 삼아 聖인이 되는 것을 目標로 하고 있고, 佛家에서는 부처님의 境界를 人生 最高의 境界로 삼아 成佛을 目標로 하고 있으며, 道家에서는 眞人の 境界를 人生 最高 境界로 삼아 眞人에 오르는 것을 目標로 하고 있다. 三者가 내세우고 있는 目標와 名稱은 다르나 人生的 最高 境界와 最後 歸結處로 여기는 내용은 같은 것으로, 그 修養目標은 결국 天人合一에 이르고자 하는 것이다.⁴¹⁾

道家의 人物로 여겨지는 天隱子는 어느 時代 사람인지 알려져 있지 않으며, 唐代에 司馬承禎이 이 冊을 撰集하여 지금까지 전해져 오고 있다. 이는 初期 道家 養生學의 重要著作으로 그 내용을 考察해 보면 다음과 같다.

第一章 神仙章에서는 神과 神仙의 意味를 규정하고, 神仙에 이르는 데는 內面的으로는 七情, 飲食, 勞逸 등 人間の 慾心을 排除해야 하고, 外面的으로는 六氣를 잘 다스려야 한다고 하였다. 한의학에서도 인간의 건강에 위해를 끼치는 요소를 크게 內傷七情과 外因六氣를 들고 있는데, 이들을 잘 조절하여 自然의 規律에 맞는 삶을 영위해야 健康을 유지할 수 있고, 한 걸음 더 나아가 得道の 경지에 까지 이를 수 있다고 하였다.

第二章 易簡章에서는 《周易·繫辭傳》에 있는 글귀를 빌려 眞理란 멀고 어려운 것이 아니고 아주 가깝고 쉬운 것임을 說破하고 있다. 가깝고 쉬운 길을 버리고 怪異한 雜術에 眩惑되면 得道の 길은 멀어지고 邪道에 빠져 惑世誣民하게 된다.

41) 蕭天石著, 道家養生學概要, 自由出版社, 民國68年, PP.1-4.

第三章 漸門章에서는 공부는 速成을 바라서는 안 되고 일정한 단계와 절차를 밟아 하나씩 터득해 나가야 한다고 강조하고 있다. 이는 노력은 하지 않고 僥倖을 바라거나 어느 정도 깨달았다 하여 修行을 게을리 하면 大成할 수 없음을 경계한 것으로 이해된다.

第四章 齋戒章에서는 修行에 入門해서 첫 번째로 해야 하는 것으로 齋戒를 제시하고 있다. 욕심을 부려 服氣만을 내세우지 말고, 정결한 飲食을 節度있게 먹고, 안마 등 導引法을 실행하여 몸을 우선 건강하게 유지해야 修行을 계속해 나갈 수 있기 때문에 몸을 혹사시키지 말고 淸淨한 生活態度를 유지해 가면서 精進해 나가면 得道의 경지로 漸次 접어 들 수 있다는 내용으로 지극히 상식적이면서도 실행 가능한 수행 방법이다. 현대를 살아가는 우리들도 道家 修行을 神秘한 것으로만 여겨 멀리 할 것이 아니라 日常生活속에서 실천 가능한 방법들을 채용하여 꾸준히 연마해 나가면 작게는 건강한 心身을 유지해 나갈 수 있을 것이고, 크게는 得道의 경지에 까지도 도달할 수 있을 것으로 여겨진다.

第五章 安處章에서는 사람의 거처는 화려한 高臺 廣室이나 값비싼 寢具 등이 중요한 것이 아니고 햇빛이 잘 드는 南向 집에서 거처하는 것이 관건이라고 하였다. 머리를 동쪽으로 하고 잠을 자라고 한 것은 東方은 陽이 始生하는 곳이기 때문에 東方의 生氣를 받아야 건강을 유지할 수 있다는 사상에서 나온 것으로 보인다. 또한 거처하는 집의 높이와 明暗도 건강에 영향을 많이 미치므로 창문을 통한 通風, 발이나 屏風을 이용한 발기 調節 등을 강조하고 있다. 이들 내용들은 간결하면서도 실천하기 쉬운 것이기 때문에 현대인들에게도 유용한 가치가 있는 것으로 판단된다.

第六章 存想章에서 다루고 있는 存想이란 마음을 하나로 집중하여 스스로를 돌아보는 것(凝心反省)이다. 이를 통하여 사물의 진상을 파악할 수 있는 통찰력을 기르는 內視內觀法으로 道家養生 修鍊法의 基本이다. 먼저 눈을 다스려 마음을 淸淨하게 하고 淸淨해진 마음으로 宇宙의 眞理를 파악하여 物我一體의 경지로 들어가고자 하는 것이 存想의 目的이다.

第七章 坐忘章에서 다루고 있는 坐忘은 佛敎의 參禪 入定과 같은 것으로, 마음을 하나로 集中하되 昏沈에 빠지지 않게 하고 明了하게 깨어 있으면서도 雜念이 없는 無我의 경지를 말한다. 대체로 閉目靜坐하여 雜念이 일어나지 않도록 마음을 一處로 歸結시키는 방법을 쓴다. 이렇게 되면 心身이 합일되어 忘我的 경지에 이르게 되고 나아가 眞我를 찾아 道를 깨닫게 되는 것이다.

第八章 神解章에서는 眞理를 깨달아 神仙의 길로 접어드는 방법을 구체적으로 提示하고 있는데, 齋戒를 통하여 眞理에 대한 믿음을 갖고, 安處를 통하여 마음을 여유롭게 가지며, 存想을 통하여 智慧로운 마음을 터득하고, 坐忘을 통하여 마음을 安靜시켜야 한다고 하였다. 이는 마음을 닦아 몸을 다스려 가는 구체적인 방법으로 오늘날에도 유용한 修鍊方法이다.

本書는 道家養生에 속하는 서적이거나 순수한 道家 思想만 고집하지 않고 東洋 傳來의 儒敎와 印度에서 流入된 佛敎의 影響을 크게 받고 있음을 알 수 있다. 佛敎의 參禪을 통한 解脫이라든지, 禪宗과 敎宗에서 論點으로 삼았던 頓悟와 漸修의 문제까지도 隱然中에 다루고 있는데, 이들은 다 佛敎에서 苦心하던 문제들로서 道家養生에서도 그 영향을 받지 않을 수 없었을 것이다. 본서에서는 요행을 바라지 않고 漸進 修行하여 道를 터득해야 한다는 현실적이고도 합리적인 사상을 강조하고 있다.

또한 司馬承禎은 本書 末尾에 具體的 修行方法으로 叩齒法, 嚙津法, 運氣小周天法을 제시하고 있는데, 이는 道家傳統의 養生修鍊法으로 가장 기본이 되는 방법이다. 叩齒法은 위아래의 이를 맞부딪혀 齒齦을 단단하게 하고 아울러 腦의 기능을 활성화 시키는 養生方法이고, 嚙津法은 마음을 沈靜하여 默坐하는 과정 중에 생기는 침을 서서히 삼키는 방법으로 消化機能과 原腎을 보강하는 방법이며, 運氣小周天法의 周天功法은 煉氣, 運氣를 가리키는데 意念으로 丹田의 眞氣를 誘導하여 經脈으로 流走시키는 일종의 煉功法이다. 그 중 小周天은 丹田의 眞氣를 任督 兩脈으로 운행시키는 周天循環法으로 원래 이름은 陰陽循環小周天이며 佛家에서는 三昧印이라고도 한다. 司馬承禎은

天隱子が 제시한 養生方法이 術學的이고 理論에만 치우쳐 있는 것으로 보고, 傳來의 道家 養生方法을 소개하여 참조하도록 한 것으로 여겨진다.

IV. 結論

唐代 司馬承禎이 撰集한 『天隱子』는 初期 道家 養生學의 重要著作으로 그 내용을 요약 정리하면 다음과 같다.

第一章 神仙章에서는 神과 神仙의 意味를 규정하고, 神仙에 이르는 데는 內面的으로는 人間의 慾心을 排除해야 하고, 外面的으로는 外感六氣를 잘 다스려야 한다고 하였다.

第二章 易簡章에서는 眞理란 멀고 어려운 것이 아니므로, 가깝고 쉬운 길을 버리고 怪異한 雜術에 眩惑되면 邪道에 빠져 惑世誣民하게 됨을 경계하고 하고 있다.

第三章 漸門章에서는 公부는 速成을 바라서는 안 되고 일정한 단계와 절차를 밟아 하나씩 터득해 나가야 한다고 강조하고 있다.

第四章 齋戒章에서는 飲食을 節度있게 먹고, 導引法 등을 실행하여 몸을 우선 건강하게 유지해야 修行을 계속해 나갈 수 있기 때문에 몸을 혹사시키지 말고 淸淨한 生活態度를 유지해 가면서 精進해 나갈 것을 강조하고 있다.

第五章 安處章에서는 사람의 居處와 잠자는 자세, 집의 높이와 明暗, 通風 등의 문제를 다루고 있는데, 이들 내용들은 간결하면서도 실천하기 쉬워 現代인들에게도 유용한 가치가 있는 것으로 판단된다.

第六章 存想章에서 다루고 있는 存想이란 淸淨한 마음을 維持하여 物我一體의 경지로 들어가고자 하는 것이다.

第七章 坐忘章에서 다루고 있는 坐忘은 閉目靜坐하여 마음을 一處로 歸結시키는 방법으로, 이렇게 되면

心身이 합일되어 忘我의 경지에 이르게 되고 나아가 眞我를 찾아 道를 깨닫게 되는 것이다.

第八章 神解章에서는 齋戒를 통하여 眞理에 대한 믿음을 갖고, 安處를 통하여 마음을 여유롭게 가지며, 存想을 통하여 智慧로운 마음을 터득하고, 坐忘을 통하여 마음을 安靜시켜야 한다고 하였는데, 이는 마음을 닦아 몸을 다스려 가는 구체적인 방법으로 오늘날에도 유용한 修鍊方法이다.

參考文獻

<논문>

1. 李南九. 醫方集解 勿藥元詮篇에 대한 연구. 方劑學會誌 1997. 5(1) PP.99-115.
2. 金福海 李南九. 梁代 陶弘景의 養性延命錄에 대한 연구. 方劑學會誌 1998. 6(1) PP.245-284.

<단행본>

1. 唐·司馬承禎 撰. 明·周履靖 校正. 馬濟人 主編. 天隱子(氣功養生叢書). 上海古籍出版社. 1990.
2. 舊唐書(四部備要). 北京 中華書局. 1989. P.1558.
3. 原本集註周易. 서울 明文堂. 1973. P.355.
4. 周楣聲 疏注. 黃庭經醫疏. 서울 一中社. 1992. P.47.
5. 陳可冀 周文泉 主編. 中國傳統老年醫學文獻精華. 北京 科學技術文獻出版社. 1987. PP.106-107.
6. 李聰甫 主編. 傳統老年醫學. 湖南科學技術出版社. 1988. PP.114-115.
7. 方春陽 主編. 中國養生大成. 吉林科學技術出版社. 1992. P.731.
8. 蕭天石著. 道家養生學概要. 自由出版社. 民國68年. PP.1-4.

