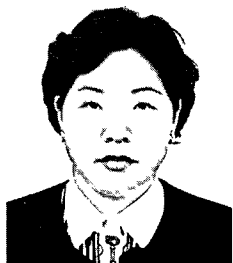


養生論

朴 商 明



歷代 中國에서 養生學을 研究하여 無限大의 長壽를 누리고 健康하게 살다가 간 사람들을 神仙이라 하는데 과연 神仙이 가능할까가 궁금하다

本文에서 世或有謂神仙可以學得, 不死可以力致者? 세상에서 神仙을 배워서 얻어질 수 있다하고 또한 힘으로서 죽지 않을 수 있는지!

上壽를 120세로 規定한 것은 古今으로 같으나 이것을 지나서 죽은 이와 일찌기 夭折하는 자를 條目하여 설명을 하면 동의보감 學道 無 早晚篇에서는 人間의 壽命을 病魔가 侵犯치 않으면 43,200일 즉 120세까지 享壽한다고 하고 있다.

여기에서 설명은 타고난 肺의 機能上으로 볼 때에 一日 呼吸量의 晝夜平均으로 13,500회의 呼吸으로 肺가 그 壽命의 길이를 43,200일까지를 지탱할 수 있음을 記錄하고 있다

즉 肺活量에 따라 人間壽命이 左右된다고 보아야 할 것이다 韓方醫學的인 發病의 原因중에 正努와 七傷으로 呼吸過量은 肺勞에 해당하고 長壽의 근본적인 대책은 深呼吸를 삼가하고 호흡을 적게하여 肺活量을 保護하는 것이 타당할 것이다

本文에서 夫神仙雖不目見이나 然記籍所載하여 前史所傳하고 較而論之하면 其有必矣라 하고 있다.

즉 神仙을 비록 눈으로 確認은 못하였으나 記錄으로 남아서 전하여지고 있으며 이것을 살펴보면 반드시 있다고 본다하고 있다 自然的인 特殊의 氣를 運用하고 導養의 理致를 得하면 위로는 千餘歲를 享壽하고 아래로는 數百年을 살 수 있다고 한다 이것은 保精이 아니면 壽命의 長短을 得할 수 없다고 한다

藥을 먹고 땀을 내면 或은 얻는 것도 있지만은 모여있는 精이 물이 흩어져서 없어지는 것과 같아서 해롭다 하고 아침 食事を 건너고 배고픔을 견디면 恒常 마음에 슬픈 생각이 들고 七日을 굶지 못할 것이다 여기에서 항상 食事 때를 넘기지 마라는 것으로 허기가 가득하면 養生의 도를 터득이 어렵다고 보는 것이다

배가 고프면 잠자리도 恒常 鬱鬱하고 아침에 일어나도 개운하지가 못할 것이다. 人身은 一介의 國家와 같으며 神은 항상 心中에서 躁하고 外部에서 病을 얻으면 위에 있는 君이 昏迷하게 되고 아래의 百姓은 國難을 당할 것이다

君子는 知刑恃神而立하고 神順刑而存이라 즉 形體는 神을 잘 모셔야 하고 神은 또한 形體를 保存하여야 할 것이다 그리하여 生理의 易失을 깨달아야 하고 한번의 過가 害가 發生하며 故로 修性(몸을 수련)하여 神을 保全하고 安心하여 神을 保全하고 愛憎이 不栖干情하고 優喜가 不留干意하고 泊然无感하면 而體氣和平하리라.

여기에서 愛憎이 精은 不足이 오고 근심과 기쁨이 모든 뜻을 없이하고 다 흘려 보내고 이리하여야 身體의 氣가 和平하리라 하고 있다 또한 呼吸吐納(즉 이것은 丹田呼吸에서 調息)하고 服飾養身(이것은 역시 丹田呼吸에서 搬運 服食)하고 하여야 形과 神이 相親하고 表裏가 俱濟라 하고 있다. 아무리 健康하여도 精神的인 機能이 傷하면 온전히 長壽를 누릴 수 없고 精과 神을 共有하여 두 가지 다 完全하여야 長壽의 機會를 捕捉할 수 있다는 말이다.

農夫가 田種을 말 할 때에는 一畝十斛을 良田이라 하고 天下에 이것을 通稱으로 알고 있으며 百餘斛을 區種하였음은 알지 못한다고 한다 卽 힘에 比하여 많은 量은 할 수 없음을 말하고 있다 田種은 一也이나 樹養이 不同하며 즉 功收가 相懸하다는 意味인 듯 하고 또한 商은 十倍의 利得을 볼 수 없고 農事는 百斛을 바라 볼 수 없다고 한다 이는 다 天下의 理致를 바꿀 수 없으며 變하지도 않는다고 한다

人體를 다스리는 데에 必要 以外에 養生에 많은 過慾은 減아야 한다는 論理인 것으로 解釋 可能하다 豆는 사람의 肥滿을 가져올 수 있고 榆는 사람을 暝을 만들고 合歡은 蠲忿케하고 萱草는 忘憂케 하고 卽 愚智를 말함이며 매운맛은 눈에 해롭고 豚魚는 保養이 안되고 머리가 黑하여야 이(蝨)가 發生하고 麝栢香味는 癭瘤를 만든다고 하며 齒牙는 黃色을 띠어야 健康의 表示로 보고 있다 神農氏는 三百六十五種의 藥을 創案하고 上藥 120種으로는 養性하며 誠意껏 生命의 理致를 터득하여 이로 인하여 輔養通하여야 하나 世上 사람들은 이런 奧妙한 生活의 美를 살피지 않고 五穀과 聲色만을 固執하여 目惑玄黃하고 耳務淫蛙하고 滋味煎其臟腑하고 醪醴鬻其腸胃하고 香芳腐其骨髓하며 喜怒恃其精氣하고 思慮消其精神하며 哀樂殃其平粹한다고 하고 있다

夫當身の 작은 몸을 功之者 非一塗하니 쉽게 몸이 다하는 것은 內外에서 受邪하는 고로 非木石이라도 其能久平아 하고 있다.

즉 작은 몸에 病邪가 四方에서 侵入하면 木石이 아니라면 그 軟弱한 몸을 이겨나갈

□ 養生論

수 있을까 하는 것이다

그 自用이甚한 자는 飲食不節에서 百病이 發生하고 好色不倦이 以致氣乏絶하고 風寒所災와 百毒所傷으로서 中道에서 衆難으로 夭折하고 世上 사람들은 이 슬프고 웃을 수 있는 것을 알아야 하고 이렇게 하면 몸이 작은 實體라도 많이 累積하여 큰 것을 잃게되고 이렇게 하면 몸이 衰弱하여지고 일찌기 白髮이 되며 또한 빠른 老化에서 臨終에 到達한다고 하고 있다

이런 苦痛이 끝이 없이 되풀이 되고있다고 보고 있다 中間적이 智慧라도 自然에 많은 順應을 하여야 하고 조금이라도 覺醒이 있으면 한숨쉬지 말고 해로운 증조가 오기 전에 始初부터 調整하면 死地에서 敵將에게 잡힌 身勢를 면할 것이고 扁鵲이 先見과 같으며 벌써 痛勢가 있으면 疾病이 始作이란 것을 豫告한다는 것이다 조금이 害를 오래지 않고 防禦하면 故로 功이 없이도 治療의 效를 얻을 수 있다

弛聘常人之 領域에서 一切의 壽를 누릴 수 있다. 仰觀俯察 莫不皆然이며 數많은 스스로 오는 症勢가 위와 같이 自慰하면 이것이 天地의 理致를 따르는 것이니 이것으로 다할 따름이라. 내려오는 養生之事는 딱 끊고 하지 않으면 옳지 않고 그 다음으로 조금이라도 疑心이 적으나 모든 사람은 理由를 따지지 말아야 하며 그 다음으로 自力으로 服藥을 半年이나 一年을 하여도 效驗을 못 보면 마음에서 厭衰하여지고 中路에서 그것을 발하고 혹은 도량물을 모으듯이 氣運을 모아서 尾閭間에 泄하면 앞아서 바라는 慾望이 顯著할 것이다 혹은 情을 抑制하고 榮愿을 버리면 嗜好가 耳目目前에 나타나도 數十年후 까지 있을지가 두렵고 內懷猶豫하고 心戰于內하고 物誘于外하니 이렇게 하여도 覆敗者가 있을 것이다.

夫至物而微妙하나 가이 眞理의 理致로서 눈에서는 보이지 않으나 미리 이 文章을 比喩할 것이다 이리하면 7년 후에나 깨달음을 얻으리라. 이제 마음이 조금하면 希望하는 靜이 뜻은 急하나 일이 더딜 것이다

가까운 것을 바라도 멀리를 생각하고 故로 이제가 끝으로 생각하면 안될 것이다 夫悠悠者既以未效不求하고 而求者以不傳喪業하고 偏恃者以不兼无功이라 追迹者는 以小道者溺이라 이런 類의 欲之者 萬中에 하나라도 成하지 못할 것이다 하고 있다.

養生法을 하다가도 그만 두거나 또한 中道에서 그만 두거나 誠心껏으로 追求치 못하면 큰 것을 얻기가 어렵다는 것으로 풀이되고 있다 善養生者는 不然矣이라 淸虛精泰와 少私過慾하고 知名位之傷德하고 故忽而不營하면 非欲而强禁也라 즉 맑은 마음으로 精을 모아야 하고 작은 私慾부터 멀리하고 名位와 傷德을 알아야 하고 健康하지 못

하면 特別한 慾心없이 강한 修練을 금할 것이다 하고 있다

또한 厚味의 性質은 해로움을 알아야 하고 고로 버리고 돌아보지도 말아야 하며 탐하지 말고 抑制를 하고 外物에 대한 것은 마음에도 두지 말고 이렇게 하면 神氣가 以醇白獨著하여 曠然 无憂患하고 寂然无思慮하리라

또한 守之以一하고 養之以和하고 和理日濟하여 同乎大順하라 순수한 마음으로 憂患을 없이하고 高요하게 아무 생각없이 한가지만 생각하여 養生의 和의 理致를 날로 增加케 하여 同日한 大順眞理를 到達케 하라 하고 있다

然後에 蒸以 靈芝하고 潤以醴泉하고 晞以朝陽하고 緩以五弦하고 無爲自得하여 體妙身玄하리라 그런 후에 靈芝를 蒸하는 것같이 하고 服食의 要領에 到達하고 아침에 太陽을 맞이하여 五弦을 느슨하게 하고 無爲自得에 到達하면 妙한 體現과 마음에 神秘를 얻으리라 하고 기쁜 후에 滿足을 생각하고 태어난 후에 몸이 있는 것 같이 하고 만약 이와 같이하면 모두가 羨門比壽(선문비수)하여 王喬爭年하여 何爲其无有哉아 어찌하여 없다고 할 것이냐 하고 있다

養生法은 우리 人間에서 반드시 修練하여 無病長壽를 모든 人類가 渴望하는 無限한 長壽를 누리고 사는 慾望은 다 있으나 쉽게 접근이 어렵고 방법또한 난제이다

양생서 들에서 하는 논리를 보면 修養攝生의 도에서 必要없이 損精과 耗氣와 傷神을 하지 마라 이것이 道家에서 全精, 全氣, 全神으로서 形氣가 完전을 꾀하고 수명의 延長과 無病長壽의 꿈을 이루기 위하여 導引養生論을 연구하고 지금까지 수많은 세월동안 이어져 發展하고 있었다

(경기도 양주군 주내면 남방리 217 인화당 한약방 ☎ 031-856-0014)