

## 儒敎와 道敎에 있어서 修行과 그 전통

The Practice of tradition in Confucianism and Taoism

양 은 용  
(한국, 원광대학교)

---

### 《 Abstract 》

---

The third teachings of Confucianism, Buddhism, and Taoism have been coexisted and had effect on the oriental spirits for long times. The doctrines of the Confucianism, the Buddhism, and the Taoism are represented as 'moral culture', 'practice', and "training" respectively. The practices of three teachings had individual ways. But in the late Han-dynasty, they had coexisted and effects on one another, then finally had been united since the Song-dynasty.

The Confucianism, which advocated "xiū-jǐ-zhì-rén(修己治人: Practising oneself and controlling others)" and "nèi-shèng-wài-wáng(內聖外王: Establishing natural law in oneself and presenting it to others)", put an emphasis on the practice for personality by "Kǒngzǐ(孔子)" and "Mèngzǐ(孟子)". For example, the practices of "Yǎng qì(養氣)", "Jìn Xīn(盡心)", and "Cún Xīn(存心)" reflect this doctrines. In the Song-dynasty, "Zhū-xī(朱熹)" established the 'New Confucianism', the study of "Jū-jìng-qióng-lǐ", which put an equality with "human nature" and natural law. It is so-called as "Seong-li-hark" in Korea. Therefore, it came to life again by emphasizing 'jīng-shì: Ruling the world' and "moral culture".

The Taoism, which pursued "yán-mìng-cháng-shòu(延命長壽: Maintenance of a Scanty existence long life)" and "dào-tōng-shén-xiān(道通神仙: Spiritual awakening Shén-Xian), originally put an emphasis on the practice of body and mind. For example, "Lǎozǐ(老子)" and "Zhuāngzǐ(莊子)" suggested "bāoyī(包一)", "Shǒuyī(守一)", and "Zuòwàng(坐忘)". After the religious body of the Taoism had been established, "Gè-hóng(葛洪)" accomplished the "Nèidān(內丹)" and "Wàidān(外丹)" as practice methods. As times went over, the "Nèidān(內丹)" of "Yǎng-Shēng-Wū-Dà-Yāo(養生五大要)" including "bì-gǔ(辟穀)", "fú-qì(服氣)", "dǎo-yǐn(導引)", "fáng-zhōng(房中)", and "fú-ěr(服餌)", has been the mainstreams for practice.

Since the Song dynasty, "sān-jào-hé-yī-sī-xiǎng(三敎合一思想: Three Teachings are the each other same thoughts)" had been put on emphasis and the three teachings were effected one another, and all of them attached importance to practical training. Therefore, the practice ways in civil societies have been mixed,

the origins of them are difficult to divide definitely. The Korean society also has the vague origins of them and reflects the theses historic traditions.

---

**※Key words:** The third Teachings of Confucianism, Buddhism, Taoism,  
Three Teachings are the each other same thoughts, moral culture,  
training, practice, Yǎng-Shēng-Wū-Dà-Yāo, Jū-Jīng-qióng-lǐ.  
유불도삼교, 삼교합일사상, 수양, 수련, 수행, 양생오대요, 거경궁리학,

## I. 서언 -三教合一思想과 儒道二教-

전통사상을 논할 때 흔히 天地人 三才에 이어지는 용어가 儒·佛·道 三합이다. 이는 전통사상사의 주류를 이루어 온 삼교사상을 鼎足の 治世觀을 드러내는 표현이다. 예컨대 고구려말에 寶藏王이 즉위(643)하자 권신 淵蓋蘇文이 당나라로부터 도교를 청해 오게 하는 소문에 있어서,

<1>삼교는 비유하면 鼎足과 같으므로 하나라도 빠지면 불가하옵니다. 지금 유교와 불교는 함께 성하나 도교는 아직 성하지 않으니 어찌 천하의 도술이라는 것을 갖추지 않으리오. 청컨대 사자를 당으로 파견하여 도교를 구하여 나라사람들을 가르치게 하옵소서.<sup>1)</sup>

라고 고하는 논지나, 신라말 崔致遠(857-?)찬의 <鸞郎碑序>에서,

<2>나라에 玄妙한 도가 있으니 風流라 이름한다. 그 가르침을 설한 근원은 仙史에 상세하게 갖추어져 있는데, 실로 삼교를 포함한 것으로 群生을 접하여 교화한다. 또한 들어오면 부모(家)에 효도하고 나가면 나라에 충성하는 것은 공자(魯司寇)의 취지이며, 함없이 일을 처리하고 말없는 가르침을 행하는 것은 노자(周柱史)의 중지이며, 모든 악을 짓지 않고 모든 선을 받들어 행함은 석가(竺乾太子)의 교화이다.<sup>2)</sup>

1) “三教譬如鼎足. 闕一不可. 今儒釋並興. 而道教未盛. 非所謂天下之道術者也. 伏請遣使於唐. 求道教以訓國人”, 《三國史記》, 高句麗本紀 권21.

2) “國有玄妙之道. 曰風流. 設教之源. 備詳仙史. 實乃包含三教. 接化群生. 且如入則孝於家. 出則忠於國. 魯司寇之旨也. 處無爲之事. 行不言之教. 周柱史之宗也. 諸惡莫作. 諸善奉行. 竺乾太子之化也”, 《三國史記》新羅本紀 권4, 眞興王條.

라 한 표현에서, 일련의 思潮를 읽을 수 있다.

그런데 이들 삼교등위 내지 삼교합일의 관념을 存心養性(유)·修心練性(도)·明心見性(불)으로 부르는 단계에 이르면 이는 實修的 성격을 띠게 된다. 그리고 이러한 실수적 성격은 당연히 朱子(1130-1200) 性理學 이후의 전통일 것이라는 견해도 잘못이다. 고려말의 문인 元天錫(1330-1401~?)의 시문에 인용된 송나라 초기 如如居士(顔丙) 「三敎一理論」에,

<3>세 성인이 같은 周시대에 나와서 바른 가르침을 주창하였으니, 유교는 窮理盡性으로써 가르치고, 불교(釋敎)는 明心見性으로써 가르치고, 도교는 修真練性으로써 가르쳤도다.<sup>3)</sup>

라는 표현에서 이미 그 성어의 형태가 드러나기 때문이다.

결국 오랜 삼교교섭의 역사는 경세이념에서 뿐만 아니라 수행작법에 있어서도 서로 영향을 주고받는 전개과정인 셈이다. 삼교가 시대에 따라 교세 등에 강약우열의 차이가 나타나기도 하지만, 공존하는 상황 속에서 특정 시대의 사회적 관심사는 공유하게 마련이요, 그런 의미에서 삼교 각각의 독자성은 상호 연관 속에서 파악해야 할 필요가 있다.<sup>4)</sup> 수행의 의미나 전통에 있어서도 마찬가지로 될 것이다.

그러나 본고에서는 이들 삼교 중에서 유도이교에 있어서 修行作法과 그 전통에 한정하기로 한다. 釋尊(B.C.463-383경)의 正覺에서 비롯되는 불교는 본질적으로 깨달음의 종교, 바꾸어 말하면 수행의 종교라는 특징을 지닌다. 중국에서 성립된 천태종이나 선종, 법상종, 그리고 밀교에 이르기까지 수행법이 중심을 이루고 있는 바가 이를 말해준다. 따라서 이에 대한 연구는 구체적인 접근을 필요로 하므로 별도의 기회로 미루기로 하지만<sup>5)</sup>, 논조는 이를 전제로 하여 三敎鼎立의

3) “三聖人同生有周. 主盟正敎. 儒敎敎以窮理盡性. 釋敎敎以明心見性. 道敎敎以修真練性, 元天錫”, 《芸谷詩史》 권3, <三敎一理論并序>, 이는 如如居士 顔丙의 《三敎大全語錄》 1194撰에서 수록된 三敎無諍頌의 서론이다.

4) 좋은 예가 三浦國雄, <止觀と坐忘と居敬-三敎の心身技法> 《人文研究》, 44-45쪽, 大阪市立大學文學部, 1992, 187쪽. 이하이다. 이에 삼교의 수행법을 유교는 거경(송대), 불교는 지관(수대), 도교는 좌망(당대)으로 정리하고 있다. 그러나 삼교가 공존하면서 상호간에 영향을 주고 받은 만큼, 수행작법의 전개상에 있어서 이와 유사한 용어가 다양하며, 시대적으로도 같은 시기를 상정해 볼 수도 있을 것이다.

5) 본고는 <유교와 도교에 있어서 수행과 그 전통>이라는 주제로, 2001년 7월 6일, 伽山佛敎文化研究院 주최의 <제1차 동행포럼(공동테마 「수행의 가치와 우리의 미래」)>에서 발표한 내용을 보완한 것이다. 삼교정립의 입장에서 수행작법을 다루지만, 불교를 포함할 경우 지면관계

입장에서 밝혀나가기로 한다.

## II. 유교의 修養과 그 전통

수행이라는 용어는 유교의 전통에 있어서는 修養이라 부르는 것이 타당하다. 이는 유교가 표방하는 內聖外王이나 修己治人の 가르침을 실현하는 길이다. 그러나 이러한 수양에 관련해서는 시대와 인물에 따라 다양한 용어가 사용되며 후대에 이르러 우주론·인성론·수양론과 같은 구체적인 개념으로 성립된다.

중국의 전통에 있어서 수양은 고대에는 주로 天子에 해당하는 덕목으로 간주된다. 天이나 帝를 외경했던 고대에 있어서 천도에 대한 공경이 欽·寅·慎 등의 용어로 나타나고 있다.<sup>6)</sup> 후일 유교의 경전으로 받들리는 글에서 보면,

<4>天이 명한 것을 일러 性이라 하고, 성을 거느리는 것을 道라 하고, 도를 닦는 것을 教라 한다.<sup>7)</sup>

<5>사물이 구멍된 뒤에야 얹이 투철해지고, 얹이 투철해진 뒤에야 뜻이 성실해지고, 뜻이 성실해진 뒤에야 마음이 바르게 되고, 마음이 바르게 된 뒤에야 몸이 닦이게 되고, 몸이 닦인 뒤에야 집안이 바로잡히고, 집안이 바로잡힌 뒤에야 나라가 다스려지고, 나라가 다스려진 뒤에야 천하가 화평해지나니라.<sup>8)</sup>

는 원리와 순서 등이 명시되고 있다. 이것이 孔子(전552-전479)에 이르러 새로운 의미, 즉 인간 내면의 도덕성으로 강조되기에 이른다. 《論語》의 머리글인,

<6>공자 말씀하시되, 배우고 때로 익히면 또한 기쁘지 아니한가. 벗이 있으면 곳에서 찾아오니 또한 기쁘지 아니한가. 남이 알아주지 않아도 마음에 두지 않으면 또한 군자가 아닌가.<sup>9)</sup>

라는 문구는 공자의 가르침, 즉 유교사상을 총괄하는 성격으로 받아들여지는 등의 문제가 있으므로, 여기서는 생략하기로 한다.

6) “(帝堯) 乃命羲和. 欽若昊天, 帝曰. 欽哉”, 《書傳》, 虞書, 堯典 등이 그 예이다.

7) “天命之謂性. 率性之謂道. 修道之謂教”, 《中庸》1장.

8) “格物而後知至. 知至而後意誠. 意誠而後心正. 心正而後身修. 身修而後齊家. 齊家而後國治. 國治而後天下平”, 《大學》經文.

9) “子曰. 學而時習之. 不亦說乎. 有朋自遠方來. 不亦樂乎. 人不知而不慍. 不亦君子乎”, 《論語》學而.

데, 이 군자의 학은 인격도야의 수양을 지향하고 있는 것으로 보인다. 그는 또,

<7>군자는 배불리 먹기를 구하지 않으며, 편히 있기를 구하지 않으며, 일에는 민첩하며, 말은 신중하며, 도를 좇아 바르게 나아가면 학문을 좋아하는 사람이라 할 수 있나니라.<sup>10)</sup>

고 한다. 이 밖에도 수양과 관련해서 「敬」 등의 많은 용어가 사용되고 있다. 그러나 수행방법과 관련해 보면 공자에 있어서는 이상적 인간상 내지 大同사회를 향한 도덕적 수양론에 초점이 맞추어져 있다. 수양의 구체적인 방법보다는 이념과 방향이 제시되고 있다는 말이다.

孟子(전372-전289)에 이르면, 공자의 가르침은 좀더 구체적인 방법으로 제시된다. 주지하는 바와 같이 四端(惻隱·羞惡·辭讓·是非)之心에 입각하여 性善說을 전개한 그는,

<8>氣가 되는 것은 지극히 크고 지극히 강하니, 기를 直養하여 해하는 것이 없으면 곧 하늘과 땅 사이에 가득 차는 것이다.<sup>11)</sup>

<9>그 마음을 다하는 자는 그 성품을 알 것이니, 그 성품을 알면 하늘을 알 것이다.<sup>12)</sup>

<10>大人은 그 어릴 때의 마음을 잊어버리지 아니하는 것이다.<sup>13)</sup>

<11>군자는 仁으로써 存心하고 禮로써 존심한다.<sup>14)</sup>

등으로, 구체적인 전개를 가져온다. 그가 말하는 기는 存夜氣·浩然之氣요, 大人像은 수양에 의한 이상적인 인간상을 가리키는데, 그의 용어를 養氣공부·盡心공부·存心공부 등으로 이해하면 수양론의 형태가 드러난다.

이후 공자의 유학사상은 笱子(전313-전238)에 의해 禮論, 즉 사회문화적 전개로서의 禮義敎育論이 특히 강조되고, 董仲舒(전179-전104)에 이르러 諸家の 가르침을 물리치고 국교화를 가져온다. 따라서 경세이념과 함께 인물배출을 위한 구체적인 공교육으로서의 방법론이 요청되는 단계에 이른다. 후한대를 거치면서 불교의 전래와 수용, 도교가 성립되고, 위진 남북조시대에 이르러 유불도 삼교의 정립형태를 갖추게 된다. 수양론에 있어서 구체화되어 있는 불도이교와 교섭이

10) “子曰. 食無求飽. 居無求安. 敏於事而慎於言. 就有道而正焉. 可謂好學也已”, 《論語》學而.

11) “其爲氣也. 至大之剛. 以直養而無害. 則塞于天地之間”, 《孟子》公孫丑上.

12) “孟子曰. 盡其心者. 知其性也. 知其性則知天也”, 《孟子》盡心.

13) “大人者. 不失其赤子之心者也”, 《孟子》離婁.

14) “君子以仁存心. 以禮存心”, 《孟子》離婁.

빈번해지고, 王肅(195-256)·黃侃(488-545) 등 많은 經學家를 배출한다.

수를 거쳐 당대에 이르는 통일왕조기에는 과거제도가 완성되고, 문물의 발달과 함께 사상·문화가 만개하게 된다. 불도이교의 성행과 함께 유교경학이 활발해진 것은 물론이며, 도통론을 제기한 韓愈(768-824), 復性論을 주창한 李翱(772-841) 등의 인물을 배출한다. 그리고 오대의 전란기를 거치면서 유불도 삼교가 다같이 實修的 성격을 강하게 띠게 된다. 불교에 있어서는 천태종과 선의 융성을 통해 禪淨雙修의 경향을 낳고, 도교에 있어서는 金丹服用의 外丹에서 性命雙修의 內丹 경향이 강화되면서 이른바 眞大道教·全眞教 등의 혁신교단을 탄생시킨다.

이러한 시대정신에 유의해 보면 周子(濂溪, 1017-1073)나 張子(橫渠, 1020-1077)·兩程(程明道 1032-1085, 程伊川 1033-1107) 등에 나타나는 실수적인 경향이 불도이교에서도 같이 엿보이며, 드디어 朱子(熹, 1130-1200)에 이르러 이른바 新儒學으로서의 대성을 가져오게 된다. 종래의 경세학문으로서의 유학은 이제 居敬窮理의 性理學이라는 새로운 수양학으로서 거듭난 것이다. 이에 따라 맹자가 제기한 大人論은,

<12>대인의 마음은 통달하고 만변하여 어린이의 마음처럼 순일하고 거짓이 없을 뿐이다. 그러나 대인이 대인으로 되는 것은 물욕에 유혹되지 아니하여 그 순일하고 거짓이 없는 본연의 성품을 온전히 하는데 있다.<sup>15)</sup>

<13>격물의 소이는 이 마음을 밝히는 것이다.<sup>16)</sup>

<14>격물은 물건 하나 하나 위에서 그 지극한 이치를 캐물어 가는 것이며, 치지는 내 마음이 알지 못하는 곳이 없는 것이다.<sup>17)</sup>

라는 구체적인 수양론으로 전개된다. 유학의 수양론이 자세나 마음 혹은 생활상의 구체적인 틀 등을 제시하는 방식으로 전개되지는 않으나, 이 단계에 이르면 이른바 수양론이 형태 잡히고 있다. 따라서 유·불·도 삼교의 교섭은 더욱 빈번해지며, 王陽明(1472-1529)에 이르러 知行合一·事上磨研이 불교적 색채를 띠는 것도 이러한 사조를 반영하게 된다.

15) “大人之心. 通達萬變. 赤子之心. 則純一無僞而已. 然大人之所以爲大人. 正以其不爲物誘. 而有以全其純一無僞之本然.”, 朱子 《孟子注》離婁下.

16) “格物所以明此心”, 《朱子語類》권11.

17) “格物是物物上窮其至理. 致知是吾心無所不知”, 《朱子語類》권5.

### III. 道敎의 修練과 그 전통

도교적 표현을 빌리면 수행이라는 용어는 수련이라 표현하는 것이 가장 합당할 것이다. 延命長壽와 道通神仙을 구하는 도교에는 이 밖에도 練丹·氣功·守一·養生 등 수련과 관련된 여러 가지 용어가 있다. 民衆結社的 종교인 도교는 신선·易·方術·圖讖·占卜·巫祝·천문·둔갑·天人相感·음양오행·의학 등 중국고래의 신앙습속 위에 老莊思想이 출현하여 점차 영향을 미쳐가는 가운데 새롭게 전래된 불교와 국교화된 유교 등의 영향을 받으면서 종교적 성장을 가져오게 된 것이다.

교단적 형태를 띤 도교는 불교가 중국사회에 뿌리를 내리는 후한대(2세기 중반경), 于吉(혹은 干吉)·張角(?-184)의 太平道와 張陵(일명 張道陵, ?-177?)의 五斗米道(바른 이름은 正一敎, 혹은 天師道)를 그 효시로 한다. 오두미도는 老子(전 561-전 476)를 비롯한 신들에게 비술을 전해 받았다고 하면서 병을 잘 다스렸으므로 이름이 널리 퍼져 많은 신도를 모았다. 또한 태평도에서는 병을 앓고 있는 환자에게 神 앞에서 참회케 하고, 符籙을 불에 살라 물에 타서(符水) 마시게 하는 치료방법이 성행하였다.

이렇게 형태를 갖추면서 도교는 불교와 여러 방면에서 만나게 되고, 교의사상을 비롯하여 교단조직·수행·의례 등 많은 영향을 주고받게 된다. 위진시대의 格義佛敎는 그러한 대표적인 예의 하나이다. 이윽고 老子를 太上老君 등으로 신격화시켜 교조로 받들게 된다. 《노자》를 《道德經》으로, 莊子(전 369-전 286)의 《장자》를 《南華經》으로 명명하여 경전으로 받드는 등의 제도를 갖추어간다. 남북조시대에 이르면 유불이교와 대등한 조직을 형성하고<sup>18)</sup> 수당시대를 거치면서 사회적 영향력을 확대해 나간다.

이러한 도교에 있어서 수련법의 이념은 흔히 노장사상에서 찾는다. 노자의 《도덕경》은 우주의 궁극적 실체를 道로써 파악하고, 장자의 《남화경》은 삶의 궁극적 원리를 無爲로 파악하고 있다. 이들에는 수련법과 관련된 사항이 다양하게 논급되고 있다. 예를 들면,

<15>그러므로 聖人은 함없이 일을 처리하고 말없는 교화를 실행한다. 만물로 하여금 스스로 자라게 버려 두고 인위적인 근성을 가하지 않으며, 만물이 자라도 자기의 소유로 삼지 않고, 만물을 生育化成하고도 자기의 자랑으로 여기지 않고, 모든 功業을 성취하고도 높은 자리에 처하지 않는다.<sup>19)</sup>

18) 그 대표적인 예가 北魏 太武帝(446-452) 때에 寇謙之(?-448) 등에 의해 창건된 新天師道가 불교를 축출하고 국교화된 경우이다.

<16>정신을 쓰면서도 하나를 안아(包一) 떠나지 않을 수 있겠는가? 氣를 전 일하게 하고 지극히 부드럽게 하여 어린아이와 같게 할 수 있겠는가? 현묘한 거울의 때를 닦아내어 흠없이 할 수 있겠는가? 백성을 사랑하고 나라를 다스리는 데에 꾀없이 할 수 있겠는가? 하늘의 문은 열리기도 하고 닫히기도 하니 암컷이 없을 수 있겠는가? 명백하게 사방에 통달하여 작위함이 없을 수 있겠는가? 낳아 주고 길러 주며 낳지만 소유하지 않고, 작위하지만 뽐내지 않으며 길러 주지만 부리지 않는 것을 일러 현묘한 덕이라고 한다.<sup>20)</sup>

<17>안회 말하기를 “肢體를 잊고 충명을 내쫓는 것, 곧 形骸에서 떠나고 知를 버려서, 大通과 하나되는 것을 坐忘이라고 일컫습니다.” 공자 말하기를 “대도와 하나되면 특별히 좋아하는 것이 없고, 대도와 화하면 막히는 것이 없나니, 너 과연 어질구나. 내 너의 뒤를 따르고 싶구나.”<sup>21)</sup>

<18>원래 하늘과 땅은 맑은 바가 각각 있고 음과 양은 각진한 바가 끝이 없는 것이다. 그러므로 조심조심 너의 몸을 지켜라. 그러면 만물도 또한 너와 함께 피어날 것이다. 나는 오직 하나를 지켜서(守一) 그 조화에 살기 때문에 내 몸을 닦기 시작해서 1200년이 지났지만 내 몸은 아직도 쇠하지 않은 것이다.<sup>22)</sup>

라는 가르침이다. 이들의 논지는 우주에 가득찬 生氣와 그 속에 전개되는 생명의 영위, 그리고 運心處事를 논하고 있다. 이를 수련적 의미를 중심으로 보면, 우선 《도덕경》의 包一과 《남화경》의 守一이라 용어에 주목하게 된다. 《도덕경》의 포일은 노자가 생기를 지니는 방법으로 설한 말이고, 《남화경》의 수일은 지극한 도에 통하는 길을 묻는 黃帝의 질문에 대한 廣成子の 대답이다. 그리고 좌망은 공자와 안회에 가탁한 대화이므로 諸子百家에 두루 통하는 보편적인 흐름으로 보인다. 어떻던 포일이나 수일을 수련원리 혹은 구체적인 방법의 하나로 보면, 坐忘은 이와 비슷한 전개라 하겠다. 그러기 때문에 이후 시대의 흐름과 도교의 흐름에 이들이 재해석되며, 철학과 종교나 교학과 수련을 둘로 보지 않는 중국적 전통 아래 구체적인 수련법으로 구체화 되고 있는 것이다.<sup>23)</sup> 최치원이 자

19) “是以聖人. 處無爲之事. 行不言之教. 萬物作焉以不辭. 生而不有. 爲而不恃. 功成而弗居”, 《道德經》 2장 養身.

20) “載營魄抱一. 能無離乎. 專氣致柔. 能嬰兒乎. 滌除玄覽. 能無疵乎. 愛民治國. 能無知乎. 天門闢闔. 能無雌乎. 明白四達. 能無爲乎. 生之畜之. 生而不有. 爲而不恃. 長而不宰. 是謂玄德”, 《道德經》 10장 能爲.

21) “顏回曰. 墮肢體. 黜聰明. 離形去知. 同於大通. 此謂坐忘. 仲尼曰. 同則無好也. 化則無常也. 而果其賢乎. 丘也請從而後也”, 《南華經》大宗師篇.

22) “天地有官. 陰陽有藏. 慎守汝身. 物將自壯. 我守其一. 以處其和. 故我修身千二百歲矣. 吾形未常衰”, 《南華經》在有篇.

23) 《도덕경》의 수련적 해석으로 서한대의 河上公 《老子道德經注》을 든다면, 《남화경》에



료<2>에서 삼교의 가르침 중에서 도교를 “함없이 일을 처리하고 말없는 가르침을 행하는 것은 노자의 중지”라 표현한 것이 자료<15>를 계승하고 있는 것처럼 한 차례 제시된 수련법은 시대를 따라 재해석되고, 또 구체적인 수련법으로 전개되고 있는 것이다.

그러면 이러한 도교의 흐름에 있어서 수련법이 성립되는 시기는 언제인가? 좌망 등이 도교의 수련법으로 채용되었다면 교단도교의 효시가 된 태평도나 오두미도에서부터 찾아보아야 할터인데, 그 소의경전인 《태평경》은 일단의 해답을 주고 있다. 이는 후한 순제(재위 124-144)때 琅邪사람 宮崇이 황제에게 바친 170권의 神書에 연유한다. 이를 《太平清領書》라 하였는데, 당의 李賢이 주석을 붙여 《태평경》이라 이름하고 이것이 오늘까지 전해지고 있다.<sup>24)</sup> 이에 內丹과 더불어 外丹에 대한 견해도 피력되고 있는데, 예컨대 守一法과 관련하여 다음과 같은 내용이 전한다.

<19>장생의 도는 가까이 삼신에 있으며, 삼기가 합해져서 이루게 되면 사람이 된다.<sup>25)</sup>

<20>일은 수의 처음이다. 일은 생의 도이다. 일은 원기가 일어나는 바이다. 일은 하늘의 버리이다.<sup>26)</sup>

<21>그러므로 수일 이후에 또한 선약, 과실처를 두루 알게 되고, 그런 연후에 도를 지킬 수 있으며…그런 연후에 능히 신을 지킬 수 있다.<sup>27)</sup>

《태평경》이 장생불사를 구하는 도교의 소의경전이었던 만큼 장생의 도가 논급되는 것은 당연하다 할 것이다. 수일을 수련법으로 구체화하는데, 특히 후일 송대이후 민중도교가 유행하면서 강조된 積善에 의한 成仙의 모습이 엿보인다.

이러한 도교의 수련법이 葛洪(283-343)을 거치면서 일대의 전화기를 맞이하게 된다. 그의 저술인 《抱朴子》는 成仙의 원리인 수련방법을 밝히고, 《神仙傳》은 성선의 사례인 신선들의 행적을 모은 것인데, 전자에서 도교수련법을 內·外

제시된 좌망의 수련적 전개로는 당대의 司馬承禎(天台白雲子, 647-735) 《坐忘論》을 들 수 있을 것이다. 《좌망론》은 序와 함께 전후 7장으로 구성되어 있는데, 信敬·斷緣·收心·簡事·眞觀·泰定·得道가 그것으로, 믿음에서 도통에 이르기까지 정연한 체계를 가지고 있음이 나타난다.

24) 윤찬원, 《도교철학의 이해-태평경의 철학체계와 도교적 세계관-》, 서울, 돌베개, 1998, 46쪽.

25) “長生之道. 近在三神. 三氣合成乃爲人”, 《太平經》 권112. 貪財色災及胸中誠..

26) “一者. 數之始也. 一者. 生之道也. 一者. 元氣所起也. 一者. 天之綱紀也”, 《太平經》 권37, 五事解承負法.

27) “故守一然後. 且具知善惡過失處. 然後能守道. . . 然後能守神”, 《太平經》 권96, 守一入室知神戒.

丹法으로 정리하고 있는 것이다. 즉 그는

<22>黃帝와 노자와 같은 玄聖은 깊은 독자적인 견식이 있고, 명산에 숨겨진 서적을 읽으며, 神人으로부터 仙經을 전수받았다.<sup>28)</sup>

<23>術이란 안으로는 육체와 정신을 수련하여 수명을 연장시키고 병을 고치며, 밖으로는 사악을 물리치고 재난을 입지 않는 것이다. …不老長生을 원하는 사람은 건문을 넓혀서 그 가운데서 잘 선택하여 요점을 익히는 것이 바람직하다. 한 가지 일만을 수행한다면 믿음직스럽지 못하다. 그리고 장생법을 연구하는 사람들의 결점으로 각자의 장기만을 의존하는 경향이 있다. 玄女·素女의 술을 아는 사람은 방중술만이 登仙의 비결이라 말한다. 吐故納新을 아는 사람은 행기만이 수명을 연장한다고 말한다. 굴신의 법을 아는 사람은 導引만을 불로술로 말한다. 草根木皮의 처방을 아는 사람은 약만이 不死의 비결이라 말한다. 도를 배우면서도 성취하지 못하는 것은 이와 같은 편벽된 방법이 이와 같기 때문이다.<sup>29)</sup>

<24>포박자는 말한다. “신선이 되고 싶으면 그 중요한 것을 깨닫기만 하면 된다. 중요한 것은 精을 아낄 것, 氣를 먹을 것, 그리고 큰 약을 복용할 것 등이며, 이것으로써 족하다. 그 밖에 여러 가지 술법을 닦을 필요는 없다.”<sup>30)</sup>

라 한다. 당시까지 유행하던 수련법을 망라하여 종합적으로 정리하고 있는 것이다. 그는 양생술이 안으로 靈肉을 수련하여 수명을 연장하고, 밖으로 사악을 물리쳐 재난을 막는다고 하므로써 도교의 수련과 함께 현세이익 신앙까지를 확실하게 드러낸다. 그가 제시하는 양생법은 자료<23>에서는 여러 방법을 두루 사용할 것을 권하고, <24>에서는 요점을 잡는 것이 중요하다고 본다. 그가 들고 있는 양생법은 玄女素女의 법 즉 房中術, 토고납신의 법 즉 服氣, 굴신의 법 즉 導引, 초목의 방법 즉 服餌를 말하고 있다. 이에 辟穀이라는 기본적인 사항을 더 하면 오늘날의 양생오대요가 갖추어져 있음을 알 수 있다. 그리고 자료<24>에는 精·氣·神 三寶의 원형적인 모습과 함께 一大藥 즉 鉛汞 등에 의한 外丹이 나타난다.

따라서 갈홍 이후의 도교수련은 《포박자》의 수련법을 응용한 것이라 할 수

28) “黃老玄聖.深識獨見. 開秘文於名山. 受仙經於神人”, 《抱朴子》 內篇卷六 微旨.

29) “術者. 內修形神. 使延年愈疾. 外攘邪惡. 使禍害不干比之. …凡養生者. 欲令多聞而體要. 博見而善擇. 偏修一事. 不足必賴也. 又患好生之道. 各仗其所長. 知玄素之術者. 則曰唯房中之術. 可以度世矣. 明吐納之道者. 則曰唯行氣. 可以延年矣. 知屈伸之法者. 則曰唯導引. 可以難老矣. 知草木之方者. 則曰唯藥餌. 可以無窮矣. 學道之不成就由乎. 偏枯之若此也” 上同.

30) “抱朴子曰. 欲求神仙. 唯當得其至要者. 在於寶精. 行氣服. 一大藥使足. 亦不用多也”, 《抱朴子》 內篇 釋滯.

있다. 그리고 남북조시대와 수·당을 거치면서 유불이교와 함께 삼교로 鼎立적 세력을 형성한 도교는 교학·경전·儀軌와 함께 수련법도 발전시켜 나간다.<sup>31)</sup> 물론 盛唐시대에는 鍊金術에 의한 외단법, 즉 鉛汞의 복용으로 부작용을 일으켜 사망한 황제와 名士, 혹은 道士들이 많아지고 사회문제로 화하고 반성도 따른다.

이러한 시대사조 아래 오대를 거쳐 송에 이르러 유·불·도 삼교가 다같이 실수적 경향을 띄면서 도교의 수련법은 內丹氣功에로의 방향전환을 분명히 한다. 즉 주자에 의한 성리학이 대성되는 기간을 전후하여 도교에서도 실천수행적인 민중도교가 형성되는데 이를 일러 혁신도교라 부른다. 12세기 초 하남성의 蕭抱珍(?-1166)이 창교한 太一敎는 부적을 중시하여 符水에 의한 치료를 담당하고, 산동성의 劉德仁(1123-1180)이 창시한 眞大道敎는 유불이교의 사상을 가미한 교법을 제정하며, 섬서성의 王重陽(1113-1170)이 창도한 全眞敎는 삼교일치설에 입각하여 練丹과 민중구제 이념을 전개한다. 또한 강서성의 劉玉(1257-1310)이 창도한 淨明道는 충효사상을 강조한다.<sup>32)</sup> 고려중기 예종(재위 1105-1122) 당대에 북송으로부터 교단도교를 받아들인 것이 바로 이와 같은 변혁기로, 실천수행적 성격보다 의례적 성격이 강하게 나타난 것은 사적을 보전하기 위한 고려조정의 기복적인 신앙태도 때문이었던 것으로 보인다.

어떻든 송대 이후의 도교는 강한 실수적 성격과 함께 性命雙修사상이 강조된다. 그리고 민중경전으로 받들리는 《太上感應篇》의 유행과 함께 勸善書信仰 즉 積善을 통한 成仙, 그리고 유·불·도 삼교의 융합적 성격을 강하게 띄며,<sup>33)</sup> 민중적인 성격을 증대시켜 나간다.

31) 이러한 흐름을 말해주는 다양한 예 가운데 하나가 인물이다. 예컨대 12제자와 함께 神丹으로 민중을 구제하고 孝道의 가르침을 전개하여 許遜敎團을 창립한 許遜(239-301?), 경전·의례를 정리체계화한 陸修靜(406-477), 茅山派 도교교단의 완성자인 陶弘景(456-536), 初唐시대에 도불이교 논쟁을 이끌어간 成玄英(631?-655?), 도교사상을 심화시키고 의례를 정비한 杜光庭(850?-933), 도교장경을 정리하여 《大宋天宮寶藏》(4565권)을 撰集한 張君房(?-1019?) 등의 활약상이다.

32) 窪德忠著, 《中國の宗教改革-全眞敎の成立》, 法藏館, 1987, 49쪽 이하, 秋月觀瑛著 《中國近世 道敎の形成-淨明道の基礎的研究》, 서울, 創文社, 1978, 141쪽 이하 참조.

33) 민중도교 경전으로 받들리는 《太上感應篇》은 修練보다는 善行에 의한 成仙이 강조되고 있다. 單卷으로 전후 10장인데, 明義·鑑察·積善·善報·諸惡上·諸惡下·惡報·指微·悔過·力行으로 구성되어 있다. 이를 勸善書신앙(혹은 善書신앙)·三尸신앙·功過格신앙 등으로 명명하고, 민중도교 혹은 민간도교로 부르는 것은 이 가운데 善行을 강조하는 민중적 성격 때문으로 보인다. 후일 한국에 있어서의 유행에 대해서는 양은용의 〈한국근대에 있어서 권선서의 유행에 대하여-三敎融會와 善-〉, 《원불교사상》 20, 전라도익산, 원광대학교 원불교사상연구원, 1996, 533쪽 이하를 참조.

## V. 결어 : 儒道二敎의 修行法과 그 의의

유교의 수양법이나 도교의 수련법은 결국 불교의 수행법과 운명적으로 공존하며 서로 영향을 주고받아 왔다. 그러므로 다소간에 상통하며 또 독자적인 성격을 갖는다. 전체적인 성격으로 보면 깨달음을 목표로 해온 불교를 明心見性, 경세에 힘을 기우려 온 유교는 存心養性, 成仙을 도모해 온 도교를 修心練性으로 상징화한 것은 요체가 잘 담겨있는 표현으로 보인다.

다만 삼교관계는 시대에 따라 상호관계에 상당한 변화가 따른다. 예컨대 한국에 있어서는 성리학이 도입되기 이전에는 삼교관계가 대체로 협조적인 분위기였다. 고려 성종조에 崔承老(927-989)가 「개혁안(時務二十八條)」을 올리는 가운데,

또 삼교는 각각 맡은 업이 있어 행함에 차이가 있으니 섞어서 하나로 하는 것은 불가합니다. 불교(釋敎)를 행함은 수신의 근본(修身之本)이요, 유교를 행함은 치국의 근원(理國之源)이라, 수신은 내생의 준비가 되고 치국은 곧 오늘의 힘써 행할 바이옵니다.<sup>34)</sup>

라 한 표현이 그 좋은 예이다. 수행(修身)이 강조된 불교와 經世(理國)를 강조하는 유교는 서로 공존하였지만, 이후 신유학이 성립되고 居敬窮理學 즉 수행적 성격이 강화되면서, 이들의 관계는 갈등관계로 바뀌게 되었음을 확인하게 된다.

그러나 조선조에 이르러 名儒 李滉(退溪, 1501-1570)에게 服氣·導引法 관련 의 《活人心方》이 있고, 李餌(栗谷, 1536-1584)에게 《老子》해석서인 《醇言》이 있으며, 休靜(西山, 1524-1604)에게 《儒家龜鑑》·《道家龜鑑》이 존재한다. 삼교공존을 전제 한 오랜 정신사가 그 저변을 이루고 있다는 말이다. 또한 한국도교의 흐름에 있어서도 시대에 따른 변화를 보인다. 대체로 고대에는 주로 神仙道敎적 성격이 강하고, 고려시대는 儀禮的인 科儀道敎, 조선시대는 修練道敎, 그리고 근현대에 이르면서 삼교합일적 民衆道敎의 흐름으로 변화되는 것이 그것이다.<sup>35)</sup> 따라서 오늘날은 수련도교적 모습과 함께 민간의 속신적인 도교모습을 흔히 보게 된다.

송대이후 삼교가 공존하면서 영향을 주고받는 가운데, 수행법 자체도 고유한 것이 없다고 할 정도로 서로 넘나들고 있다. 그러나 이전 중국불교의 수행작법이 체계화되는 과정, 즉 천태종 성립기의 慧思(南嶽, 515-577)와 智顓(智者大師,

34) “且三敎各有所業. 而行之著. 不可混而一之也. 行釋敎者. 修身之本. 行儒敎者. 理國之源. 修身是來生之資. 理國乃今日之務”, 《高麗史》列傳 6.

35) 양은용, <한국도교의 근대적 변모>, 한국종교사학회, 《韓國宗敎史研究》 5, 1997, 348쪽 이하 참조.

538-597)의 止觀法에 있어서 도교 수련법과의 교섭에 주목하면,<sup>36)</sup> 도교의 養生 修練法에 불교 禪法의 영향이 나타난다고 해도 이상할 것이 없다. 송대의 혁신도 교에 있어서 삼교합일사상이나, 유교의 양명학에 있어서 선법수용 등이 그러하다.

이렇게 보면 유도이교의 수행법은 불교의 수행법과 공존하면서 상호간에 영향을 주고받으면서 일단의 전통을 형성해 왔다는 결론에 이르게 된다.

오늘날 건강이나 웰빙의식이 강조되면서 禪體操나 氣功作法 등이 널리 유행하고 있는데, 그 원류가 분명하지 않은 경우가 있다. 이러한 단계에서 오랜 전통을 형성해 온 유도이교 내지 유불도삼교의 수행법은 性命雙修·靈肉雙全의 寶庫라 할 것이다.

#### 《 參考文獻 》

- 《高麗史》
- 《南嶽思大禪師立誓願文》(《大正藏》46)
- 《南華經》
- 《道德經》
- 《法華玄義》(《大正藏》46)
- 《四書(論語·孟子·大學·中庸)》
- 《三國史記》
- 《三國遺事》
- 《書傳》
- 《安般守意經》
- 《朱子語類》
- 《太平經》
- 《抱朴子》
- 顏丙, 《三教大全語錄》
- 元天錫, 《松谷詩史》
- 李昌齡, 《太上感應篇》
- 河上公, 《道德經註》
- 윤찬원, 《도교철학의 이해-태평경의 철학체계와 도교적 세계관-》, 서울, 돌베개, 1998.
- 陳國符著, 《道藏源流攷》, 古亭屋書, 民國64.

36) 今故入山. 懺悔修禪. 學五通仙. 求無上道. 願先成就. 五通神仙. 然後乃學. 第六神通. 受指釋迦十二部經. 及十方佛. 慧思 《南嶽思大禪師立誓願文》; 稱老子道德. 莊氏逍遙. 與佛法齊. 是義不然. 智顓 《法華玄義》3, 등이 좋은 예이다.

- 湯錫予著, 《漢魏兩晉南北朝佛教史》, 鼎文書局, 民國64.
- 窪德忠著, 《中國の宗教改革-全眞教の成立》, 法藏館, 1987.
- 秋月觀瑛著, 《中國近世道教の形成-淨明道の基礎的研究》, 서울, 創文社, 1978.
- 坂出祥伸編, 《中國古代養生思想の總合的研究》, 平河出版社, 1988.
- 金洛必, 〈養生論과 性命論의 흐름에서 본 性命雙修論〉, 《태동고전연구》 2, 강원도, 한림대 태동고전연구소, 1986.
- 蘇順子, 〈安般守意經과 道家의 胎息法〉, 《韓國佛敎學》 12, 서울, 한국불교학회, 1995.
- 梁銀容, 〈한국근대에 있어서 勸善書의 유행에 대하여-三敎融會와 善-〉, 《원불교사상》 20, 전북익산, 원광대학교 원불교사상연구원, 1996.
- , 〈한국도교의 근대적 변모〉, 《韓國宗教史研究》 5, 한국종교사학회, 1997.
- 三浦國雄, 〈止觀と坐忘と居敬-三敎の心身技法〉, 《人文研究》 44권5호, 大阪市立大學文學部, 1992.
- 小玉大圓, 〈天台智顛と道教〉, 《불교와 도교》, 전북익산, 원광대 종교문제연구소, 1980.