

# 2017東亞人文論壇

—東方文化與心靈健康國際學術研討會—

## 論文集

主辦：北京大學宗教文化研究院  
北京大學日本文化研究所  
北京大學人文學部

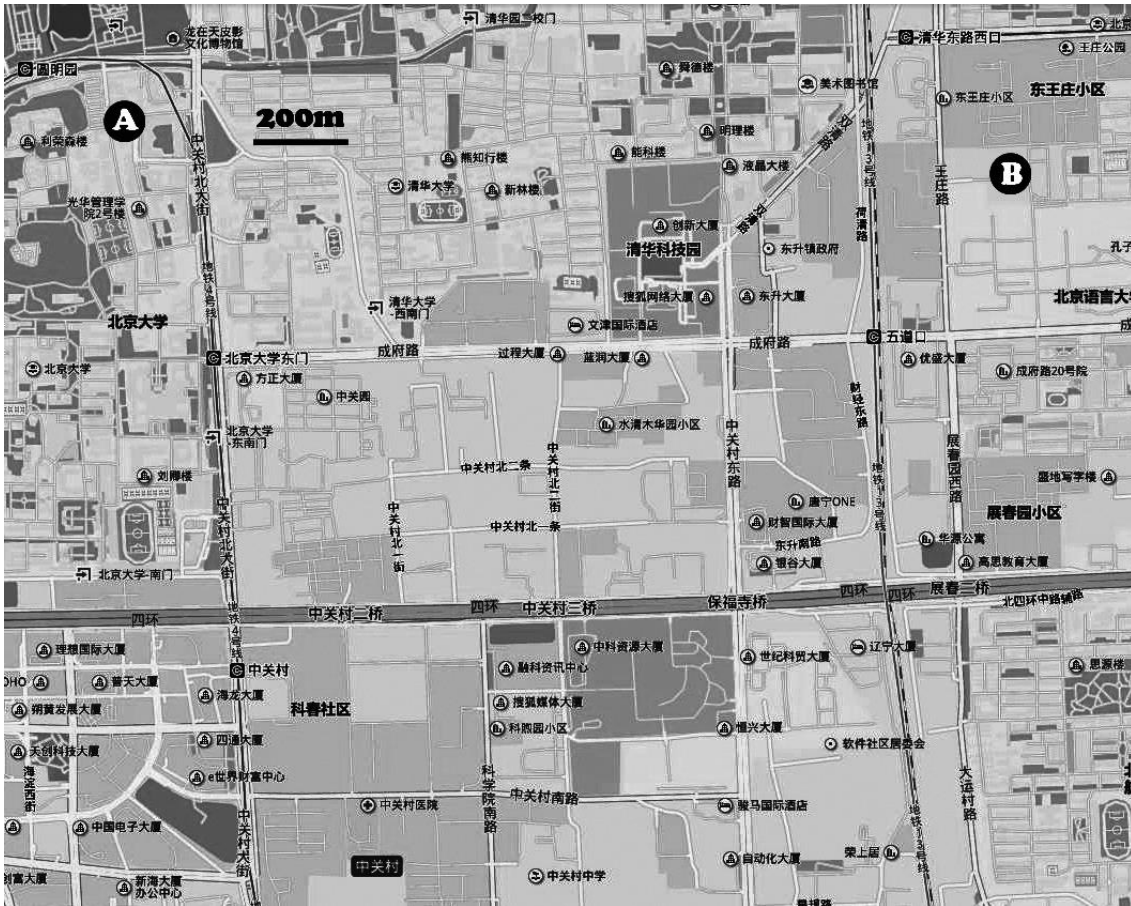
協辦：韓國·大真大學大巡思想學術院  
中國道教協會道教文化研究所  
中國·四川大學老子研究院  
韓國·ASIA宗教研究院

北京大學外國語學院新樓學術會議廳  
2017年 8月 5日- 6日



## 宿所・學會場地圖

A	會場	北京大學外國語學院新樓5層多功能廳
B	宿所	北京海澱區五道口王莊路18號西郊賓館



# - 目錄 -

會議日程 ..... 6

## 主題講演

东方文明与心灵健康 / 楼宇烈	17
《老子》与心灵健康 / 蜂屋邦夫	19
『노자』와 심령건강 / 하지야 쿠니오	31
『老子』と心の健康 / 蜂屋邦夫	33
后示之后：成熟的天师道中的救济与恩福 / 祈泰履	47
계시 이후: 전성기 천사도의 구원과 축복 / 테리 클리만	53
After the Apocalypse: Salvation and Blessings in the Mature Celestial Master Church / Terry Kleeman	63

## 論文發表

韩国宗教和修炼文化 / 赵显范	77
한국 종교와 수련문화 / 조현범	87
接纳承诺疗法 (ACT) 与佛学的关系 / 祝卓宏	99
接納承諾療法 (ACT) 과 불교의 관계 / 주집홍	107
张湛的“养神”思想及《列子》中“心灵健康”问题 / 内山直樹	117

从生物信号耦合的角度分析修行的意义 / 金大根 .....	127
생체신호 동조성 관점에서 본 수행의 의미 / 김대근 .....	137
《太平广记》中炼丹、符箓禁咒疗法与女性身心健康问题简论 / 杨燕 .....	149
『太平廣記』속 煉丹 및 符籙禁咒療法과 여성의 심신건강에 관한 소고 / 양옌 .....	157
唯心思想以及日中浄土教的交流 / 中村玲太 .....	167
唯心思想と日中浄土教の交流 / 中村玲太 .....	173
焦点解决在高校学生辅导工作中的应用 / 庄明科 .....	181
대학생 지도에 있어 焦點解決의 응용 / 짱밍커 .....	189
从性理学的观点看大巡思想关于“心”的研究 / 崔致凤 .....	197
성리학적 관점으로 본 대순사상의 마음에 관한 연구 / 최치봉 .....	217
道教善书“生命观照”思想略论 / 于国庆 .....	241
道敎善書에 나오는 ‘生命觀照’사상 / 위궈칭 .....	251
/ 니노미야 사토시 .....	000
人々の生活の中の願掛け / 二ノ宮聡 .....	000

## 会议日程

日期	时间	内 容
8/4	下 午	<b>会议代表抵京</b> / 北京西郊宾馆 (北京市海淀区王庄路18号)
星期五	18:00~20:00	<b>欢迎晚餐</b> / 北京郭琳家常菜五道口店 (西郊宾馆入口正对面)
8/5 星期六	08:30~09:00	<b>代表注册</b> / 北京大学外国语学院新楼5层多功能厅
	09:00~09:40	<b>开幕式</b> / 主持人 金 勋 (北京大学宗教文化研究院 副院长) <b>嘉宾致辞</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 李光富 (中国道教协会会长)</li> <li>• 楼宇烈 (北京大学宗教文化研究院名誉院长)</li> <li>• 蜂屋邦夫 (日本东京大学名誉教授)</li> <li>• 姜敦求 (韩国学中央研究院教授、前韩国宗教学会会长)</li> </ul>
	09:40~10:00	<b>纪念摄影和茶歇</b> / 外国语学院新楼门前
	10:00~11:30	<b>第一场 主旨报告</b> / 每人发表30分, 含翻译 主持人: 尹志华 (中国道教文化研究所 所长) 尹龙福 (韩国 ASIA 宗教研究院 院长) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 楼宇烈 (北京大学宗教文化研究院名誉院长)                题目: 东方文明与心灵健康</li> <li>• 蜂屋邦夫 (东京大学名誉教授)                题目: 《老子》与心灵健康</li> <li>• 祈泰履 (美国 科罗拉多大学教授)                题目: 启示之后: 成熟的天师道中的救济与恩福</li> </ul>
	12:00~13:30	<b>午餐</b> / 梦桃源餐厅 (北京大学校医院北侧)
	13:30~15:10	<b>第二场 论文发表</b> / 每人发表25分, 含翻译 主持人: 霍克功 (宗教文化出版社编辑部主任 编审) 二宫聪 (日本 关西大学 非常勤讲师) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 赵显范 (韩国学中央研究院 教授)                题目: 韩国宗教与修炼文化</li> <li>• 祝卓宏 (中国科学院心理研究所 教授)                题目: 接纳承诺疗法 (ACT) 与佛学的关系</li> </ul>

		<p>--东方佛学遇见西方心理学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 内山直树 ( 千叶大学人文科学研究院 教授 ) 题目：张湛的“养神”思想及《列子》中的“心灵健康”问题</li> <li>• 金大根 ( 韩国 首尔大学 首席研究员 ) 题目：从生物信号耦合的角度分析修行的意义</li> </ul> <p>--以心·脑耦合为中心</p>
	15:10~15:25	<b>茶歇</b>
	15:25~17:05	<p><b>第三场 论文发表</b> / 每人发表25分，含翻译</p> <p>主持人 内山直树 ( 千叶大学人文科学研究院 教授 ) 高炳哲 ( 韩国学中央研究院 研究委员 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 杨 燕 ( 四川师范大学 教授 ) 题目：《太平广记》中炼丹、符箓禁咒疗法与女性身心健康问题简论</li> <li>• 中村玲太 ( 日本 亲鸾研究中心 研究员 ) 题目：唯心思想以及日中净土教的交流</li> <li>• 庄明科 ( 北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任 讲师 ) 题目：焦点解决在高校学生辅导工作中的应用</li> </ul>
	18:00~20:00	<b>晚宴</b> / 全聚德烤鸭清华园店
8/6 星期日	09:00~10:15	<p><b>第四场 论文发表</b> / 每人发表25分，含翻译</p> <p>主持人 车瑄根 ( 大巡宗教文化研究所 研究员 ) 岳远坤 ( 北京大学外国语学院助理教授 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 崔致凤 ( 大巡宗教文化研究所 研究员 ) 题目：从性理学的观点看大巡思想关于“心”的研究 --以虚灵、知觉、神明为中心</li> <li>• 于国庆 ( 四川大学道教与宗教文化研究所 副研究员 ) 题目：道教善书“生命观照”思想略论</li> <li>• 二宫 聪 ( 日本 关西大学 非常勤讲师 ) 题目：人々の生活の中の願掛け</li> </ul>
	10:15~10:25	<b>茶歇</b>

10:25~11:15	<b>综合讨论</b> / 主持人：尹龙福（韩国 ASIA 宗教研究院 院长）
11:15~12:00	<b>闭幕式</b> / 主持人：金 勋（北京大学宗教文化研究院 副院长） 各国代表的总结发言： •蜂屋邦夫（日本东京大学 名誉教授） •王宗昱（北京大学哲学系教授、宗教文化研究院道教研究中心主任） •祈泰履（科罗拉多大学 教授） •朴相奎（韩国 大巡宗教文化研究所 所长）
12:30~14:00	<b>午餐</b> / 梦桃源餐厅（北京大学校医院北侧）
	<b>赴南岳考察的代表14：30在外院新楼乘车赴机场。</b> <b>其他代表自由离会。</b>



## 회의 일정

날짜	시 간	내 용
8/4 (金)	오후	<b>회의대표 북경 도착</b> / 北京西郊宾馆 ( 北京市海淀区王庄路18号 )
	18:00~20:00	<b>환영 만찬</b> / 北京郭琳家常菜五道口店 ( 西郊宾馆 입구 정면 )
8/5 (土)	08:30~09:00	<b>등록</b> / 북경대학 외국어학원 신관 5층 다기능홀
	09:00~09:40	<b>개막식</b> / ○사회: 김 훈 (북경대 종교문화연구원 부원장) <b>대회 축사</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 리광푸 (중국도교협회 회장)</li> <li>• 루우열 (북경대 종교문화연구원 명예원장)</li> <li>• 하치야 쿠니오 (동경대 명예교수)</li> <li>• 강돈구 (한국학중앙연구원교수, 전(前) 한국종교학회 회장)</li> </ul>
	09:40~10:00	<b>기념 촬영</b> / 북경대학외국어학원 신관 앞
	10:00~11:30	<b>제1발표 주제강연</b> / 각 발표 30분(통역 포함) ○사회: 윤지화 (중국 도교문화연구소 소장) 윤용복 (ASIA종교연구원 원장) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 루우열 (북경대 종교문화연구원 명예원장)       제목: 동방문명과 심령건강</li> <li>• 하치야 쿠니오 (동경대 명예교수)       제목: 『노자』와 심령건강</li> <li>• 테리 클리만 (미국 콜로라도대학 교수)       제목: 계시 이후: 전성기 천사도의 구원과 축복</li> </ul>
	12:00~13:30	<b>중식</b> / 梦桃源餐厅 ( 北京大学校医院北侧 )
	13:30~15:10	<b>제2발표</b> / 각 발표 25분(통역 포함) ○사회: 휘커궁 (종교문화출판사 편집부 주임편집) 니노미야 사토시(일본 간사이대학 강사) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 조현범 (한국학중앙연구원 교수)       제목: 한국 종교와 수련문화</li> <li>• 주취홍(중국과학원 심리연구소 교수)       제목: 接納承諾療法 ( ACT ) 과 불교의 관계</li> </ul>

		<p>-동양의 불교가 서양 심리학을 만나다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>우치야마 나오키(千葉大學人文科學研究院 교수) 제목: 張湛의 '養神'사상과 《列子》의 '心靈健康'문제</li> <li>김대근 (서울대학교 한국인뇌파데이터센터) 제목: 생체신호 동조성 관점에서 본 수행의 의미 : 심장·뇌 동조성을 중심으로</li> </ul>
	15:10~15:25	<b>Tea Time</b>
	15:25~17:05	<p><b>제3발표</b> / 각 발표 25분(통역 포함)</p> <p>○사회: 우치야마 나오키(千葉大學人文科學研究院 교수) 고병철 (한국학중앙연구원 연구위원)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>양옌 (사천사범대학 교수) 제목: 『太平廣記』속 煉丹 및 符籙禁呪療法과 여성의 심신건강에 관한 소고</li> <li>나카무라 료타 (일본 親鸞불교센터연구원) 제목: 유심사상과 일중(日中) 정토교의 교류</li> <li>짱밍커 (북경대학 학생심리건강교육 자문센터 부주임 강사) 제목: 대학생 지도에 있어 焦點解決의 응용</li> </ul>
	18:00~20:00	<b>만찬</b> / 全聚德烤鸭清华园店
8/6 (日)	09:00~10:15	<p><b>제4발표</b> / 각 발표 25분(통역 포함)</p> <p>○사회: 차선근(대순종교문화연구소 연구원) 웨옌쿤(북경대학 외국어학원 助理教授)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>최치봉 (대순종교문화연구소 연구원) 제목: 성리학적 관점으로 본 대순사상의 마음에 관한 연구 - 허령, 지각, 신명을 중심으로 -</li> <li>위궈칭 (四川大學道敎와 宗敎문화연구소 부연구원) 제목: 道敎善書에 나오는 '生命觀照'사상</li> <li>니노미야 사토시(日本 關西大學 非常勤講師) 제목: 人々の生活の中の願掛け</li> </ul>
	10:15~10:25	<b>Tea Time</b>

10:25 ~ 11:15	<b>종합토론 / 사회: 윤용복(ASIA종교연구원 원장)</b>
11:15 ~ 12:00	<b>폐막식 / 사회: 김훈(북경대학종교문화연구원 부원장)</b> <b>총평</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 하치야 쿠니오(동경대학 명예교수)</li> <li>• 왕종위(북경대학철학과교수, 종교문화연구원도교연구중심주임)</li> <li>• 테리 클리만(미국 콜로라도대학 교수)</li> <li>• 박상규(대순종교문화연구소 소장)</li> </ul>
12:30 ~ 14:00	<b>중식 / 梦桃源餐厅 (北京大学校医院北侧)</b>
	<b>南岳 답사 대표는 14 : 30에 外院新樓에서 버스로 공항이동 그 외 대표 각자 귀가</b>

## 会議日程

期日	時間	内 容
8/4 (金)	午後	<b>会議参加者北京到着</b> / 北京西郊賓館 (北京市海淀区王庄路18号)
	18:00~20:00	<b>歓迎会</b> / 北京郭琳家常菜五道口店(西郊賓館入口正対面)
8/5 (土)	08:30~09:00	<b>会議参加手続き</b> / 北京大学外国語学院新館 5層 多機能ホール
	09:00~09:40	<b>開会式</b> : 司会 金勲 (北京大学宗教文化研究院副院長) <b>祝辞</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 李光富 (中国道教協会 会長)</li> <li>・ 樓宇烈 (北京大学宗教文化研究院名誉院長)</li> <li>・ 蜂屋邦夫 (東京大学名誉教授)</li> <li>・ 姜敦求 (韓国学中央研究院教授、前韓国宗教学会会長)</li> </ul>
	09:40~10:00	<b>記念撮影とテーブルイク</b> / 外国語学院新館前
	10:00~11:30	<b>第一部 主題講演</b> 発表時間30分/人、通訳を含む 司会 尹志華 (中国道教文化研究所 所長) 尹龍福 (韓国 ASIA宗教研究院 院長) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 樓宇烈 (北京大学宗教文化研究院名誉院長)                題目 : 東方文明と心霊健康</li> <li>・ 蜂屋邦夫 (東京大学 名誉教授)                題目 : 『老子』と心の健康</li> <li>・ 祈泰履 (美国 コロラド大学教授)                題目 : 啓示後: 全盛期天師道の救済と恩福</li> </ul>
	12:00~13:30	<b>昼食</b> / 梦桃源餐厅 (北京大学校医院北側)
	13:30~15:10	<b>第二部 論文発表</b> 発表時間25分/人、通訳を含む 司会 霍克功 (宗教文化出版社編集主任) 二ノ宮聡 (日本 関西大学非常勤講師) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 趙顯範 (韓国学中央研究院教授)                題目 : 韓国宗教と修練文化</li> <li>・ 祝卓宏 (中国科学院心理研究所 教授)                題目 : 接納承諾療法 (ACT) と佛学の関係                - 東洋の仏教が西洋心理学に会う</li> <li>・ 内山直樹 (千葉大學人文科學研究院 教授)                題目 : 張湛の「養神」の思想と『列子』の「心霊健康」</li> </ul>

		の問題 ・ 金大根 (韓国 ソウル大学韓国人の脳波データセンター) 題目: 生体信号同調性の観点から見た実行の意味 -- 心臓・脳同調性を中心に
	15:10~15:25	<b>ティーブレイク</b>
	15:25~17:05	<b>第三部 論文発表</b> 発表時間25分/人、通訳を含む 司会 内山直樹 (千葉大学人文科学研究院 教授) 高炳哲 (韓国学中央研究院 研究委員) ・ 楊燕 (四川師範大学 教授) 題目: 『太平廣記』の中煉丹と符籙禁呪療法と 女性の心身の健康に関する小考 ・ 中村玲太 (日本 親鸞仏教センター研究員) 題目: 唯心思想と日中浄土教の交流 ・ 莊明科 (北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任 講師) 題目: 大学生指導において焦点解決の応用
	18:00~20:00	<b>夕食</b> / 全聚德烤鸭清华园店
8/6 (日)	09:00~10:15	<b>第四部 論文発表</b> 発表時間25分/人、通訳を含む 司会 車瑄根 (大巡宗教文化研究所研究委員) 岳远坤 (北京大学外国语学院助理教授 ) ・ 崔致鳳 (大巡宗教文化研究所 研究員) 題目: 性理学的観点から見た大巡思想の心に関する研究 -- 虚靈及び知覚及び神明を中心に ・ 于国慶 (四川大学道教与宗教文化研究所 副研究員) 題目: 道教善書に出てくる「生命観照」の思想 ・ 二ノ宮聡 (日本 関西大学非常勤講師) 題目: 人々の生活の中の願掛け
	10:15~10:25	<b>ティーブレイク</b>
	10:25~11:15	<b>総合討論</b> 司会 尹龍福 (韓国 ASIA宗教研究院 院長)
	11:15~12:00	<b>閉会式</b> : 司会 金勲 (北京大学宗教文化研究院副院長) 各国代表総合発言: ・ 蜂屋邦夫 (日本東京大学 名誉教授) ・ 王宗昱 (北京大学哲学系教授、宗教文化研究院道教研究中心主任) ・ 祈泰履 (コロラド大学 教授) ・ 朴相奎 (韓国 大巡宗教文化研究所 所長)

	12:30~14:00	<b>昼食</b> / 梦桃源餐厅（北京大学校医院北侧）
		<b>14時30分、南岳道観見学者は外院新楼で乗車後空港へ移動</b> <b>其他参加者：自由行動。</b>

# 主題講演







# 东方文明与心灵健康

楼宇烈

北京大学宗教文化研究院名誉院长





# 《老子》与心灵健康

蜂屋邦夫

东京大学 名誉教授

与上次一样，本次研讨会的主题也是“东方文明与心灵健康”。我于去年探讨了《庄子·齐物论》中所见心的问题，这次，我想以《老子》中的“怨”为中心进行考察。

## 1. 带来心灵安宁的内心活动

在《老子》中，直接深入挖掘内心活动以展现安宁的表述，并不多。也就是说，《老子》并非是一部以“心灵健康”为主题的著作。但是，在其叙述中，却能找到许多间接性与“心灵健康”相关的语句。那么，一般而言，以“心灵健康”为讨论主题时，都会有怎样做能获得心灵安宁的这种从积极角度来分析的方法，因此，首先一观这方面的语句。

例如，第二章的“功成而弗居（即使成就了万物的运作，也不安于功绩）”，虽然直接描写的是为政者的心态，但不夸大功绩、抛舍执着心这一点，与“心灵健康”相关。

第八章的“心善渊（心态喜沉静）”，是对心不被外界状况所迷惑的比喻性说明，可以说直接性地描述了“心灵健康”。

第九章的“功遂身退（功业达成则隐身而退）”也是描写了为政者的进退方式，但在理想的执政者不能有执着心这一点上，与第二章所说的内容相同。

第十九章的“少私寡欲（减少私心，缩减欲望）”虽是在讲为政者的心态，却是在把圣智（聪明、知惠）、仁义（仁爱、正义）、巧利（技巧、功利）这三种具体的思想从心里驱逐的基础上，又揭示的根本性心情。

第二十六章的“虽有荣观、燕处超然（即使身处华丽的居所，也能安然处之不被烦扰）”还是描述为政者的心态，表示心不被奢华的场所所诱惑。

第四十四章的“知足不辱、知止不殆（知道满足就不会受到屈辱，知道适可而止就能免于危险）”一句，并不限于执政者，而是指一般的心情，但可以说“足”、“止”是《老子》所言心性的根本性内容。

第五十五章的“益生曰祥、心使气曰强（执着贪生即为妖祥，欲念驱使内心就是逞强）”讲的也是舍弃欲望，否认对“生”的执着是《老子》中一贯认可的内容。

以上是关于心灵安宁的几个例子，都是属于否定对外界、外在物的关心，消除对自己生存、生活的执着，打消对功绩所持的自负心理这一类型的。这些思考方式与《老子》中的统治论、世界观（道的思想）紧密交织，其中虽然也有追求个人“心灵健康”的一面，但更侧重于放在对社会的关心中来论述。这是老子思想的一个特征。

## 2. 《老子》第六十三章

在《老子》中，除了有刚刚提到的，如何做来获得内心安宁这种从积极角度进行的分析，还有从负面角度来考察心里活动的部分。所谓负面，极端来说就是指“怨”。“怨”看似是与“心灵健康”处于两极位置的心理，然而，只要把无“怨”当作是“心灵健康”，那么对“怨”的处理方法还是与“心灵健康”密切相关的。“怨”在《老子》六十三章及七十九章中被作为问题提出，那么，在此首先探讨六十三章。六十三章的整体内容如下面所述。本文稍作整理，并为了方便起见在句首标注了编号。

- 1 为无为、事无事、味无味。
- 2 大小多少、报怨以德。
- 3 图难于其易、为大于其细。
- 4 天下难事必作于易、天下大事必作于细。
- 5 是以圣人终不为大、故能成其大。
- 6 夫轻诺必寡信、多易必多难。
- 7 是以圣人犹难之、故终无难矣。

虽然这些解释都会出自某种立场，但其文义大致如下。

- 1 做无为之事，以无事当作事，以恬淡无味当作味。
- 2 以小为大，以少为多。用德来报答怨恨。
- 3 处理困难，要在容易时着手；实现远大，要从细微时处理。
- 4 天下的难事，必定从容易处发生；天下的大事，必定从细微处产生。
- 5 所以圣人从不为大事。而因此能成就大事。
- 6 轻易允诺则信用一定不足，常把事情看的太容易，遭遇的困难一定更多。
- 7 所以圣人总把事情当作难事处理。因此，最终就不会变成困难了。

关于1，“为无为”在三章、五十七章中，“事无事”在四十八章、五十七章中，“味无味”在三十五章中，都分别能找到相同或类似的表述。此处，如王弼注所言“以无为为居、以不言为事、以恬淡为味、治之极也”一样，这种把“无为”“无事”“无味”作为“为”“事”“味”的对象，即取动宾构造的解释比较普遍。这种条件下，“无为”“无事”“无味”就意味着道的状态。对于“无为”“无事”，毋庸赘言，而对于“无味”，可以参考三十五章中的“道之出口、淡乎其无味（而道的讲述，平淡得没有味道）”。

但是，如果作上解，与2之后的内容衔接便不流畅，所以也有种解释是把此文看作“为与无为、事与无事、味与无味”的并列结构。<sup>1</sup>确实，2之后主要讲的是，处理事物，要在问题还很小时就行动，也就是在“有为”的层次上言物，与此相对，1的传统解释却是拒绝“有为”，主张“无为”，所以，1与2之后的语句在逻辑上的连接有问题。不过，还有观点认为，无论是1，还是2之后的语句，都是来描述圣人的状态，这种解释也能成立。但不管哪种解释，对于当前“心灵健康”这一问题，1并不涉及。

2是本次发表的主要论点部分，但是，自古以来，对于此句的疑问就颇多。显而易见，关于2是有一些问题，如“大小多少”是什么意思，它和“报怨以德”是什么关系。也就是说，这两句是并列的呢，还是作为一句话中的相互关联的两部分呢。

---

<sup>1</sup> 高明《帛书老子校注》、1996年5月、中华书局、132页：仔细分析经文“为无为、事无事、味无味”三句、皆非动宾结构、而是三个词义相近的并列句、如果用标点断开、当写作“为·无为、事·无事、味·无味”、即为与无为、事与无事、味与无味。而同下文之大与小、多与少、怨与德、难与易、大与细等同属一种结构、每一个并列句中的两个词都是相对的。

作为传统的解释，王弼注认为“小怨则不足以报、大怨则天下之所欲诛、顺天下之所同者、德也”，认为“大小多少”是对怨的量化，通过这种量化关系来规定德。不过，这样就变成，在大怨的情况下，诛罚大怨本身就是德，作为王弼的思想这未免有些肤浅。也就是说，在此问题上，王弼注并不能作为参考。

那么，上述问题应该怎样进行把握。对此，在现阶段并没有明确的结论，但可以给出几个可以作为参考的解释。

例如，芦育三继承奚侗、马叙伦、高亨、朱谦之、任继愈之说，认为任说的“不管人家对我仇恨多大、我总是以德报答他”较好，并言“在老子看来、怨仇、只要是怨仇、不论是大、是小、是多、是少、都是不好的。如果以怨为怨、报怨以怨、则怨愈深愈大。《和大怨、必有余怨》（七十九章）、用调和的辩法平息大怨、必然留下怨仇、也不解决问题。《善者吾善之、不善者吾亦善之、德善。》（四十九章）只有不以怨为怨、报之以德、才能弭怨解难、息事宁人”<sup>2</sup>。我也认为，如果要对《老子》作尽量整合性的解释，这个见解，即任继愈与芦育三之说，应该是最无矛盾的说法。不过，他们对“大小多少”的解释还留有问題。

高定彝在继承马叙伦、严灵峰、陈鼓应、高明等之说的基础上认为，虽然本章主要讲述的是难易、大小、多少等这种对立统一的矛盾范畴之间相互依存、相互转化的辩证法，但“报怨以德”的“怨”与“德”并不是构成矛盾的双方，于是暂时将“报怨以德”四字从六十三章去除。去掉“报怨以德”后，从2到3、4的过渡确实流畅了一些。当然，对“大小多少”的解积依然是很大的问題。高定彝认为，帛书甲本的抄写是有错误的，而王弼之后的人都延用了错误的抄写<sup>3</sup>。高定彝的说法确实是一种见解。

---

<sup>2</sup> 芦育三《老子释义》、1987年7月、天津古籍出版社、238页。

解积中所言及的诸观点，请见以下诸书（根据芦书）。

马叙伦《老子校诂》。原名《老子覈诂》、1924年排印本。修订增补版、1956年7月、古籍出版社。

奚侗《老子集解》、民国14年2月刊本。

朱谦之《老子校释》、1958年9月、龙门联合书局。

任继愈《老子新释》、1978年3月、上海古籍出版社。

高亨《老子译注》、1980年3月、河南人民出版社。

<sup>3</sup> 高定彝《老子道德经研究》、1999年6月、北京广播学院出版社、338页；本章主要讲难易、大小、多少等对立统一矛盾范畴互相依存又互相转化的辩证法。而“报怨以德”的“怨”与“德”不能构成一对矛盾。“报怨以德”主要讲伦理道德、主要讲对人仁慈宽大、不以牙还牙、而是以德还怨。所以我认为此四字不放在六十三章为好、但这四箇字到底如何出现的、是帛书甲本抄写有误、而王弼本又据帛书本而一误再误、

另外，虽然很多研究者在做各种论究却难以得出定论，一方面也是因为《郭店楚简老子》缺少这一部分。六十三章在楚简的甲本第一编中有部分收录，如果转换成现在的通行文字，内容大致为“①为亡为、事亡事、未亡未。②大、小之。⑥多易必多难。⑦是以圣人猷难之、故终无难”<sup>4</sup>。也就是说，如果2的“大小多少”是以此为原型，那么其原来的形态其实是有些断裂的，“大小”后面加了“之”，“多少”也消失了。有可能“多少”的“多”与6中“多易”的“多”重复，所以其间漏掉了。那是否“报怨以德”也在那时缺漏了，还是说本来就没有，这点还不清楚。

楚简的行文是先有断句符号，上述的从“为亡为”到“终无难”则作为连续的一句，中间没有缺字<sup>5</sup>。如此的话，①和②之后的内容在意思上还是有断层，但至少②之后，是“把小事作为大事来对待。如果把很多事情看的很容易，难事就会增多。因此，圣人把易事当作难事来处理，那么难事就不存在了”的意思，行文很流畅。这种情况下，小事就被等同于易事。恐怕原始《老子》更接近于楚简的形式，而后世加入了自己的“发展”吧。

不过，如果把“大小多少”与下面3之后的文章合起来看的话，也有可能本来就是这种形式。

关于3、4、5，3是对难事、大事的处理方法，4是应该做此处理的根据，5是因循3和4圣人采取的行动与其结果。5先暂且不谈，3和4的一系列叙述密切相关。

《韩非子》的《喻老》中说到，有形之物，大的一定是从小的开始，久存之物，多<sup>6</sup>的一定从少的开始，然后引用了“天下之难事必作于易、天下之大事必作于细”。也就是说，2的“大小多少”并非简略句，而是普通可以理解的语句，4则用来说明这句话所表达的事象缘由。但是，不能断言“从小到大”“从少到多”的变化与“从易到难”“从细到大”的变化是并列的两部分。这里的形式应是，“从细到大”总括并代表了“从小到大”“从少到多”的变化，然后加入了“从易到难”的变化。

---

还是由其他老子章句错混入此章都缺少论述的根据和理由。

高定彝认为需要等《老子》原本的更新发现，但后来公刊的《北京大学藏西汉竹书·老子》也与帛书甲本以来的通行本基本相同。

所言及的诸氏之说，如下所述。

陈鼓应《老子注释及评介》、1984年5月、中华书局。

高明《帛书老子校注》、1996年5月、中华书局。

马叙伦的著书是指前注所引之作，但严灵峰的著书有数本，高定彝之说的根据则不详。

<sup>4</sup> 《郭店楚简老子》是参考了廖名春《郭店楚简老子校释》、2003年6月、清华大学出版社

<sup>5</sup> 荆门市博物馆编《郭店楚墓竹简》、1998年5月、文物出版社、4页、112页。

<sup>6</sup> 《韩非子》中为“族”字，但意思同“多”。

《喻老》中接着说道，正因如此，想要制控事物的人就要从它还小的时候行动，然后引用了“图难于其易也、为大于其细也”，即上文中没有提到的3的内容<sup>7</sup>。上段中“从细到大”的变化，与这里也相关，为在细小时期采取行动提供了理由，但并没有涉及应对“从易到难”的变化时所采取的行动。因为这里用“是以”来承接前文，所以，与“欲制物者于其细”并列，应该还有某些人因了解“图难于其易”而采取的一些行为<sup>8</sup>。无论怎样，如果《韩非子》的行文原本如此，可以说这是一种与“从小到大”“从少到多”“从细到大”的变化混杂在一起，让“从易到难”的变化不知不觉被接受的文章结构。

《喻老》把2、3、4作为一个整体，但其中并没有放入“报怨以德”。引用的例子和其中插入的扁鹊同蔡桓侯故事也与“报怨以德”毫无关系。所以，与其认为“报怨以德”是本来有但被削减掉了，不如说韩非所见的《老子》本来就没有“报怨以德”的想法更自然。

如果以《韩非子》为根据，2的“大小多少”也恐怕变成此意了。即，“大小”指某个事态可以变大的事物，变大后就来不及了所以要在还小时着手，“多少”也如此。如果因循这种解释，不得不说“报怨以德”这句话总是让人无法释怀。因为，无论怎么想，“怨”与“德”都不是量的变化关系。

如果以《韩非子》为根据，那么前面所引任继愈与继承任的芦育三的说法就很难成立，因为他们认为“大小多少、报怨以德”一文是连续相关的。

6、7在承接前文的同时，又加入了不同的事项。“多易必多难”与3的“图难于其易”相关，但“轻诺必寡信”与上面语句并无关联。因此，如古棣、周英之说那样，认为这句应该去掉<sup>9</sup>。只是，可以说两句论述的内容几乎相同，即如果开始的行为很轻率，就会产生重大的不良后果。但是，如果楚简的行文更接近原始的《老子》，还是把“轻诺必寡信”当作衍文更好些。

以上探讨了六十三章，可以看出关于“报怨以德”至少有四则解释。第一、按照原文解析。怨与德，虽不是像大小、多少这种是同质的事物进行的量的变化，但至少像大小、多少是对立概念一

---

<sup>7</sup> 《韩非子》《喻老》：有形之类，大必起于小；行久之物，族必起于少。故曰：“天下之难事必作于易，天下之大事必作于细。”是以欲制物者于其细也，故曰：“图难于其易也，为大于其细也。”

<sup>8</sup> 王先慎《韩非子集解》认为“是以”后面有脱文。陈奇猷《韩非子新校注》认为脱字为“欲口事者于其易也”这八字，口可能为“举”。

<sup>9</sup> 古棣、周英《老子通》（上下）、1991年8月、吉林人民出版社。上222页：在“多易者必多难”之上原有“轻诺者必寡信”一句、与前后文毫不相干、必非本章之文。“诺”字、只此一见、“寡信”一词、亦此一见。此句或是十七章“信不足焉、有不信焉”之体会性注语、而错入此章的。



样，也是对立概念。第二、把两句密切相连，解释为“用德来报答大小多少的怨”。第三、看重“大小多少”与“怨、德”在质上的差别，暂不处理“报怨以德”。第四、从暂不处理又前进一步，把“报怨以德”作为衍文处理。最后一种说法与下面的第七十九章的问题也有关系。即，其解释是“报怨以德”本来是第七十九章的句子，而错入此章了。

### 3. 《老子》第七十九章

接下来探讨七十九章。如对原文进行编号，则如下所示。

- 1 和大怨、必有余怨、安可以为善。
- 2 是以圣人执左契、而不责于人。有德司契、无德司彻。
- 3 天道无亲、常与善人。

虽然这些解释都会出自某种立场，但文意大致如下。

- 1 即使消解天下人的怨恨，必然还有余留的怨恨。这怎能算是妥善的办法呢。
- 2 因此，圣人虽持有符契的左半部分，却不用来逼迫负债人。所以，有德的人掌管符契，无德的人掌管税收。
- 3 自然之道是没有偏爱的，一直与善人为伍。

关于1，根据太田晴轩的《老子全解》来看，“大怨”不是一人之怨，而是天下人之怨<sup>10</sup>。因为2用“是以”开头且描述的是为政者与人民的关系，所以太田的观点应该是对的。“和”是和平、调和的”和”，表示用某种手段来安抚人民的怨情。此处是说这种手段并不好，因为无论用什么手段，结果都会有余怨。

---

<sup>10</sup> 太田晴轩《老子全解》：按大怨指天下人人之所怨而言也。非一人之怨、故曰大怨。大怨者厚敛是也。厚敛以病民、天下之所共怨也。及至于岁之荒歉、则发仓廩以赈之。所以和解平生之怨也。民恃赈济以免饿死。于是感恩之深、前此之怨、霍然云销矣。然后来衣食之不饶、前日之怨又生。譬如芟草然、陈根未除、萌芽又生、未足以为善也。故曰和大怨必有余怨、安可以为善。

有观点认为在此处要移入六十三章的“报怨以德”。关于其位置，有几种说法。有说在“和大怨”之前（马叙伦、陈柱等）的、在“安可以为善”之前（严灵峰、陈鼓应、朱恩田<sup>11</sup>等）的、在“安可以为善”之后（高定彝等）的，古棣、周英之说则认为要在“安可以为善”之前把“大小多少、报怨以德”一同加进来。他们各自表达了移入的理由，在此就不详述了。

还有一个问题是，把“报怨以德”移到七十九章时，“安可以为善”的“安”应该是取“何”的反问意呢，还是取“乃”的顺接意呢，意义不同，“报怨以德”的解积也会不同。

顺便提一下，对于1，王弼注为“不明理其契、以致大怨已至。而德〔以〕和之、其伤不复、故〔必〕有余怨也（如果不对契约、法令等进行光明正大的处理，大怨就会发生。然而，即使用德来调和，伤害也不能恢复，必定留有怨恨）”<sup>12</sup>，“德”应该意指物质性的补偿行为吧。但是，因为这里应该说必须拿出“德”来，那么“德〔以〕和之”一句不正反应出《老子》原文中有“报怨以德”一句吗。当然，这种主张的根据有些太微不足道了。

那么，把“报怨以德”移至第七十九章，应该怎样解释呢。如在此举其代表例，首先，就是上述示例的译文，这是陈鼓应等人的解释。其中，“安”同原文一样是反问，并把“报怨以德”与“和大怨”解释为几乎同义。这里“报怨以德”并没有被看作是好方法。如果说好的方法是什么，那就是从根本上不让人民抱有怨恨，“清静无为”的执政。具体来说就是2中的“执左契、而不责于人”<sup>13</sup>。

不过，就像下面4《论语》中提及的那样，通常，“报怨以德”一般被认为是道家的思想，也是老子的思想，是与儒家思想对立的。这种见解属于常识，不一定能在学术上保证。但是，那“报怨以德”究竟是被什么思想（思想家）所提出的呢。如果认同“报怨以德”=“和大怨”说，就有必要阐明此问题。

---

<sup>11</sup> 朱恩田《重读老子》、2000年4月、辽宁大学出版社。335页。

<sup>12</sup> 楼宇烈《王弼注校释》、1980年8月、中华书局、188页。

<sup>13</sup> 陈鼓应《老子今注今译》、2003年12月、商务印书馆、341页。本段的意思是说：和解大怨、必然仍有余怨、所以老子认为以德来和解怨（报怨）、仍非妥善的辨法、最好是根本不和人民结怨。如何才能不和人民结怨呢？莫若行‘清静无为’之政——即后文所说的‘执左契而不责于人’、这样就不至于构怨于民。如行‘司彻’之政——向人民榨取、就会和人民结下大怨了。到了那时候、虽然用德来和解、也不上策。

古棣·周英说认为，把“大小多少、报怨以德”移至“和大怨、必有余怨”和“安可以为善”之间，即不管怨的大小，所有都用德来处理，如果能感化对方，那就是（“安”作“乃”解）善<sup>14</sup>。对“大小多少、报怨以德”的解积与任继愈之说相同，我认为这种解释是成立的。但是，因字句的插入使“安”变成反义，在这一点上有些存疑。根据任继愈的说法，因为这是把“大小多少、报怨以德”原封不动放在六十三章来做的解释，所以并没有这种疑问。另外，高定彝认为，把“报怨以德”插入到“安可以为善”之后，也确实没有不自然的感觉。不管怎么说，这些观点中“报怨以德”与“和大怨”都代表不同的事项，“报怨以德”就相当于2中出现的“执左契、而不责于人”。

关于2、3，还有很多细微的问题，但本文止于浅探，不作深入考察。“圣人执左契”的“契”指的是符契，古代人把债务内容刻在木片上，剖分两半，债权人和债务人各拿一半。帛书甲本作“右介”，乙本作“左芥”，“介”“芥”是“契”的假借字。关于“右契”与“左契”，因为古代债权人一般持“右契”，所以有观点认为“右契”比较好，但还有说法认为，根据帛书乙本为“左契”且三十一章中有“吉事尚左”一文，所以保持原文比较好。关于债权人持有的东西，似乎左右都有事例。“责”是指逼迫偿还债务，“不责”与第二章的圣人“为而不恃”等是同样的思想。

关于“彻”有很多说法，但在周代的税法中应是指十分之一的税。“有德”的人虽然持有“契”却并不逼迫债务人，也就是说，虽然借出了但并不索要偿还。而“无德”者徵税，即，明明没有借出却要索取。不逼迫债务人，确实也就不会产生“怨”吧。

3的“天道无亲”与第五章的“天地不仁”意思相同，讲的是自然之理没有偏爱。“与”是指结伙，帮助。3应该是当时流传的类似格言的语句。

## 4. 《论语》宪问

---

<sup>14</sup> 古棣、周英《老子通》上512页：《周书》有之曰：‘怨不在大、亦不在小’、夫君子能勤小物、故无大患。……”（中略）可以看出《老子》的“大小多少、报怨以德”乃从《周书》语句蜕化而来。意思是：“无论是怨大还是怨小、怨多还是怨少、都要“报怨以德”、感化对方、“安（乃）可以为善”、怨仇就和解了、和睦团结、大家都做好事了。老子主张在贵族之间要彻底实行“报怨以德”、那么“大小多少”、也是应有之义。

众所周知，《论语·宪问》中有围绕“以德报怨”的问答。《论语》中多见“怨”一词，可以看到孔子或者儒家对“怨”有相当强的意识。也可以认为这表现了尊重体面的一种姿态，即不要怨或者被怨。

作为“怨”相关的言论，《宪问》中的问答与《公冶长》的“巧言令色足恭、左丘明耻之、丘亦耻之。匿怨而友其人、左丘明耻之、丘亦耻之”一齐，格外被熟知。既然本文以《老子》的“报怨以德”为论题，那么，也稍微谈一下《论语·宪问》的问答吧。

问答的内容为，或曰“以德报怨、何如。”子曰“何以报德、以直报怨、以德报德”，论点非常明确。即，否定“以德报怨”，用“直”来报“怨”，而对“德”则开始“报德”的一种思想。受到某种行为的一方，要用与此行为等价的行动来回应，对“德”来“报德”也是一种“直”。当然，对于“怨”，应该根据其大小多少用“怨”来应对。简单来说，就是以眼还眼、以牙还牙的思想。

《论语》中也能看到“子曰、躬自厚、而薄责于人、则远怨矣”（《卫灵公》）的言论，这也是要远离“怨”，而非消除“怨”。《论语》中围绕“怨恨”的言论和问答，每个都是非常现实的、在实际层次上的语言，与《老子》中见到的从根本上不生“怨”的思想不同。

虽然如此，《说苑·权谋》中齐桓公伐山戎、孤竹时，孔子曰“圣人转祸为福、报怨以德”<sup>15</sup>，且《礼记·表记》中“子曰”也为“以德报怨”，儒家文献中“以德报怨”思想的展开也有很复杂的内容。不能单纯地把这里的孔子当作老子的误写来处理。不过，本文在此仅作浅谈，分析请见程树德《论语集释》等<sup>16</sup>。

## 小 结

本稿通过《老子》中所见的“怨”，来一窥《老子》中的“心灵健康”问题。“怨”出现在第六十三章及第七十九章中，所以以这两章为探讨对象。

---

<sup>15</sup> 此处参考向宗鲁《说苑校证》、1987年7月、中华书局、325页。

<sup>16</sup> 程树德《论语集释》（程俊英、蒋见元点校）、1990年8月、中华书局、1017页。

六十三章中有“大小多少、报怨以德。图难于其易、为大于其细。天下难事必作于易、天下大事必作于细”一文、对其中的“大小多少”和“报怨以德”有作为独立的句子的看法，也有把两句作为一个整体来看的观点。

看作独立句子时，最好与《韩非子·喻老》的叙述结合起来考察。《喻老》中并没有出现“报怨以德”。于是，可以假定“大小”“多少”“大细”“难易”的组合为相对的两方产生对立，并从小、少、细、易到大、多、大、难的成长和变化的可能性。而与此相反，“怨”与“德”虽然正是对立的，却没有互相成长、变化的可能性，属于异质的组合。从文章的逻辑上也并不衔接。因此，从六十三章的前后文关系来看把“报怨以德”当作衍文，并需要摘除的解釈是成立的。摘除的衍文应插入第七十九章（A说）。

如果把两句作为一个整体来看，则解释为，“大小多少”被作为“怨”的样态，无论对何种“怨”都是“报怨以德”（B说）。

七十九章中有“和大怨、必有余怨、安可以为善”一文，显而易见，因为“和大怨”则“必有余怨”，所以怎么是“为善”呢，这是否定句。“安”当然是反意。在这里需插入“报怨以德”或“大小多少、报怨以德”，担关于插入的位置，有几种说法。

若按句首说和在“安可以为善”前的说法，则“报怨以德”与“和大怨”变成同义句，所以并不推荐此方法（C说）。

把“大小多少、报怨以德”放在“安可以为善”前面的这种说法，是从把六十三章的两句看作一体的角度，解释为无论对什么“怨”都要“报怨以德”，但“安可以为善”的“安”就必须取“乃”的意思（D说）。这时，怎样把握和大怨的“和”和报大怨“德”的关系将是一个问题，并且，从文章的脉络来看还是有些不自然。

把“报怨以德”放在“安可以为善”之后的说法，在逻辑上大体没有矛盾（E说）。不过，“和大怨、必有余怨、安可以为善”整句是来否定“和大怨”的，与此处费笔12字相对，与其对立的句子却只有4字，明显缺乏对称性，并且“和”与“德”的关系还是有问题。

以上、大致介绍了A说到E说，如果仔细探讨的话，应该还有别的观点。本稿在此暂不细究。通观这些说法，其实并不能找到定论。

关于第六十三章，A说和B说都成立，如果说哪个更好的话，基于有《韩非子》这一依据，还是A说比较有说服力。如果取A说，那么就与C说、E说产生联系了。如果A说和C说组合，就变成《老子》中也在批评“报怨以德”，那么其他文献里作为老子说而流传的“报怨以德”到底是谁

之说就不得而知了。A说与E说组合的话，就没有这一难点，可以说是最合理的解释，但是其行文上又有问题。不过，作“意校”的话，这基本可以作当前较好的一种结论。

하치야 번역(한글) 논문





# 『老子』と心の健康

蜂屋邦夫

東京大学 名誉教授

前回に引き続き、今回の研究会の主題も「東方文明と心の健康」ということである。私は、昨年は『莊子』「齊物論」篇に見える心の問題を考えたが、今回は『老子』の「怨」を中心に考察することにしよう。

## 1. 心の安寧をもたらす心的活動

『老子』には、直截に心の活動を深く掘り下げてその安寧を浮き立たせるという記述は、多くない。つまり、『老子』は「心の健康」を主題とした書物ではない。しかし、その記述には間接的に「心の健康」に関わる文言が数多く見当たる。そこで、一般的に言って「心の健康」を問題にする場合、どのようにすれば心の安寧が得られるのかという積極的な面から分析するという方法があるので、まずその方面の文言を瞥見しよう。

たとえば、第二章の「功成而弗居（万物の活動を成就させても、その功績に安住はしない）」は、直接には為政者の心の持ちようを言ったものであるが、手柄を誇らず、執着心を捨て去るという点で、「心の健康」に関わってくる。

第八章の「心善淵（心の持ち方は静かで深いのがよい）」は、心が外的な状況に惑わされないことを比喩的に述べたもので、直線的に「心の健康」を述べたものと言ってよい。

第九章の「功遂身退（仕事をなし遂げたら身を退ける）」も為政者の出处進退のありかたを述べたものであるが、理想の為政者は執着心を持たないという点で、第二章と同じことを言っている。

第十九章の「少私寡欲（私心をへらし、欲望を少なくする）」は、為政者の心のありようを

述べたものであるが、聖智（聡明さや知恵）・仁義（仁愛正義）・巧利（技巧や功利）という具体的な三種の思想を心から追い払った上での、さらに根本的な心情を提示している。

第二十六章の「雖有榮觀、燕處超然（立派な建物にいても、安らかにくつろいで心煩わされない）」は、やはり為政者の心のありようを述べており、贅沢な場所に心が惑わないことを言っている。

第四十四章の「知足不辱、知止不殆（満足することを知っていれば辱しめを受けず、止まることを知っていれば危険を免れられる）」は、為政者に限定されず、一般的な心情を言ったものと思われるが、「足」や「止」は『老子』に見える心的態度としては根本的なものと言ってよい。

第五十五章の「益生曰祥、心使氣曰強（生きることに執着することを妖祥といい、欲の心が気持ちを活動させることを頑張りという）」も欲望を捨て去ることを述べており、「生」への執着を否認することは、『老子』に一貫して認められることである。

以上、心の安寧に関わる、いくつかの例を見てみたが、外界・外在物への関心を否定し、自己の生存や生活への執着を無くし、功績に対する自負の気持ちを解消する方向のものであった。これらは『老子』に見える統治論や世界観（道の思想）と密接に絡む考え方であり、個人の「心の健康」を追求している面もあるが、社会への関心の中で言われているという側面が強い。これは老子の思想の一特徴である。

## 2. 『老子』第六十三章

『老子』には、今述べたような、どのようにすれば心の安寧が得られるのかという積極的な方面から分析するのとは別に、負の方向から心の活動を考察した部分もある。負の方向とは、端的に言って「怨」のことである。「怨」は「心の健康」の対極に位置するような心理であるが、「怨」が無いのが「心の健康」であるからには、やはり「怨」への対処法は「心の健康」に密接に関わってくる。「怨」は『老子』第六十三章および第七十九章に問題とされており、まず第六十三章の方から検討しよう。第六十三章の全体は次のようである。内容によってまとめ、便宜的に文頭に番号を振っておく。

- 1 爲無爲、事無事、味無味。
- 2 大小多少、報怨以德。
- 3 圖難於其易、爲大於其細。
- 4 天下難事必作於易、天下大事必作於細。
- 5 是以聖人終不爲大、故能成其大。
- 6 夫輕諾必寡信、多易必多難。
- 7 是以聖人猶難之、故終無難矣。

これらの意味は、ある立場からの解釈であるが、おおよそ次のようである。

1 なにも為さないということをし、なにも事がないということをし、なにも味がな  
いということをし、味とする。

2 小さいものを大きいものとして扱い、少ないものを多いものとして扱う。怨には徳でも  
って報いる。

3 難しいことは、それが易しいうちに手がけ、大きいことは、それが小さいうちに処理す  
る。

4 世の中の難しい物事はかならず易しいことからおこり、世の中の大きな物事はかならず  
些細なことからおこるのだ。

5 そういうわけで聖人は、いつも大きな物事は行なわない。だから大きな物事が成しとげ  
られるのだ。

6 いったい、安うけあいすればきっと信用が少なくなるし、易しいと見くびることが多け  
ればきっと難しいことが多くなる。

7 そういうわけで聖人でさえ、物事を難しいこととして対処する。だから、いつも難しい  
ことにならないのだ。

1については、「為無為」は三章や五十七章に、「事無事」は四十八章や五十七章に、「味  
無味」は三十五章に、それぞれ同句あるいは類似の句が見える。ここは、王弼注に「以無為為居、  
以不言為事、以恬淡為味、治之極也」とあるように、「無為」「無事」「無味」を「為」「事」  
「味」の対象とし、動賓構造に取る解釈が一般的である。この場合、「無為」「無事」「無味」  
は、道のありさまの意味となる。「無為」「無事」については言うまでもないが、「無味」につ  
いては三十五章に「道之出口、淡乎其無味（道が語りかける言葉は、淡淡として味が無い）」と

あるのが参考になる。

しかし、2以下との続き具合が悪いので、この文を「為と無為、事と無事、味と無味」の並列ととる解釈もある。<sup>1</sup> たしかに、2以下は物事に対処するには問題が小さいうちに行なえということを主として述べており、いわば「有為」の次元でものを言っているのに対して、1に関する伝統的な解釈では「有為」をしりぞけ「無為」の立場を主張しているので、1と2以下では論理的なつながりに問題がある。ただし、1も、2以下も、いずれも聖人のありかたについて並べて述べたものという解釈も成り立つ。ともあれ、当面の「心の健康」の問題については、1は関係しない。

2は本発表の主要論点になる部分であるが、古来、問題とされてきた句である。誰しも容易に分かるように、2については、「大小多少」とはどういう意味か、それと「報怨以德」とはどういう関係にあるか、すなわち、両句は並列的なものか、それとも一文として関連するものか、などの問題がある。

伝統的な解釈として王弼注を見れば、「小怨則不足以報、大怨則天下之所欲誅、順天下之所同者、徳也」とあり、「大小多少」は怨を量的に捉えたものとしているようで、それとの関係で徳を規定している。しかし、大怨の場合はその対象を誅することが徳であるということになり、王弼の思想としては、あまりに皮相である。すなわち、この問題に限っては、王弼注は参考にならない。

では、前記の問題はどう捉えるべきか。それについて現段階で明確な結論は出ていないが、いくつか参考になる解釈は出ている。

たとえば、蘆育三は、奚侗、馬叙倫、高亨、朱謙之、任繼愈らの説を引き、任説の「不管人家对我仇恨多大、我总是以德报答他」が良いとし、「在老子看来、怨仇、只要是怨仇、不論是大、是小、是多、是少、都是不好的。如果以怨為怨、報怨以怨、則怨愈深愈大。『和大怨、必有余怨』（七十九章）、用調和的辯法平息大怨、必然留下怨仇、也不解決問題。『善者吾善之、不善者吾亦善之、徳善。』（四十九章）只有不以怨為怨、報之以徳、才能弭怨解難、息事寧人」と述べて

---

<sup>1</sup> 高明『帛書老子校注』、1996年5月、中華書局、132頁：仔細分析經文「為無為、事無事、味無味」三句、皆非動賓結構、而是三個詞義相近的并列句、如果用標点断開、当写作「為・無為、事・無事、味・無味」、即為与無為、事与無事、味与無味。而同下文之大与小、多与少、怨与徳、難与易、大与細等同属一種結構、每一個并列句中的兩個詞都是相對的。

いる<sup>2</sup>。私も、『老子』をできるだけ整合的に解釈しようとするならば、この見解、すなわち任繼愈・蘆育三説がもっとも無矛盾な説ではないか、と思っている。ただし、「大小多少」の解釈についての問題は残る。

高定彝は、馬叙倫、巖靈峰、陳鼓応、高明らの説を引いた上で、本章は、おもに難易、大小、多少などの対立と統一の矛盾の範疇が相互に依存し、相互に転化する弁証法を述べているのであるが、「報怨以德」の「怨」と「徳」は矛盾を構成するものではない、として、「報怨以德」の四字を六十三章から暫定的に取り除いている。「報怨以德」を取り除けば、たしかに2から3、4への移行は割合スムーズにいく。もちろん、「大小多少」の解釈は依然として大きな問題であるけれども。高説では、帛書甲本の抄写に誤りがあったと推定されており、王弼以下は、それを踏襲してきたとしている<sup>3</sup>。高説も、たしかに一つの考え方である。

その他、多くの研究者がさまざまな論究を行なっているが、定論が出にくいのは、『郭店楚簡老子』にこの部分が欠けているからでもある。六十三章は楚簡の甲本第一編に部分的に収められており、現在の通行文字に直して引用すると、ほぼ「①為亡為、事亡事、未亡未。②大、小之。

---

<sup>2</sup> 蘆育三『老子釈義』、1987年7月、天津古籍出版社、238頁。

解釈中に言及された諸説は、以下の諸書に見える（蘆書に基づく）。

馬叙倫『老子校詁』。原名『老子覈詁』、1924年排印本。修訂増補版、1956年7月、古籍出版社。

奚侗『老子集解』、民国14年2月刊本。

朱謙之『老子校釈』、1958年9月、龍門聯合書局。

任繼愈『老子新釈』、1978年3月、上海古籍出版社。

高亨『老子訳注』、1980年3月、河南人民出版社

<sup>3</sup> 高定彝『老子道德経研究』、1999年6月、北京広播学院出版社、338頁：本章主要講難易、大小、多少等対立統一矛盾範疇互相依存又互相轉化的弁証法。而“報怨以德”的“怨”与“徳”不能構成一对矛盾。“報怨以德”主要講倫理道德、主要講対人仁慈寛大、不以牙還牙、而是以德還怨。所以我認為此四字不放在六十三章為好、但這四箇字到底如何出現的、是帛書甲本抄写有誤、而王弼本又拋帛書本而一誤再誤、還是由其他老子章句錯混入此章都缺少論述的根拠和理由。

高定彝説では『老子』原本のさらなる発現を待つとしているが、その後には公刊された『北京大学蔵西漢竹書・老子』も帛書甲本以来の通行本と基本的に同じである。

なお、言及された諸氏の説は、次のようである。

陳鼓応『老子注釈及評介』、1984年5月、中華書局。

高明『帛書老子校注』、1996年5月、中華書局。

馬叙倫の著書は前注所引の著書であろうが、巖靈峰の著書は複数有り、高定彝説の根拠は不詳。

⑥多易必多難。⑦是以聖人猷難之、故終無難」である<sup>4</sup>。すなわち、2の「大小多少」は、もしこれを原型とするならば、若干崩れた形として「大小」に「之」が付き、「多少」は消えている。「多少」の「多」と7の「多易」の「多」が重なって、その間が脱落したとも考えられる。そのときに「報怨以德」も脱落したのか、あるいは、もともと無かったのかは分からない。

楚簡の行文は、まず断句符号があり、上記「為亡為」から「終無難」までが一連の文として書かれており、途中で脱落はない<sup>5</sup>。とすれば、①と②以下には意味上やはりギャップがあるが、すくなくとも②以下は、「小さい物事を大きな物事として扱う。多くの物事を易しいとして扱えば、難しい物事が多くなる。というわけで、聖人は易しい物事を難しい物事として扱うから、難しい物事は無くなる」という意味となり、スッキリとした文となる。この場合、小さい物事は易しい物事と同じようなものと認識されていたことになる。おそらく原始『老子』は、この形に近く、そこに後世の「発展」が加わったのであろう。

ただ、「大小多少」は、次の3以下の文と併せて考えると、もともと、この形であったという可能性もある。

3、4、5については、3は難事・大事に対する対処法であり、4はそうした対処をするべき根拠であり、5は、3・4に則った聖人の行動とその結果である。5は、置いておくとして、3と4は一連の密接に関連した記述である。

『韓非子』「喻老」篇では、形のあるものでは、大きいものは必ず小さいものから始まり、長い時を経るものでは、多<sup>6</sup>いものは必ず少ないものから始まるとして、「天下之難事必作於易、天下之大事必作於細」と引用されている。すなわち2の「大小多少」が、こうした簡縮形ではなく、普通に理解できる文として記述され、その記述文が示す事象の理由として4が引用されているのである。しかし、「小から大」「少から多」への変化と、「易から難」「細から大」への変化は、必ずしもそのまま並列できるものとは言えない。ここでは、「細から大」が「小から大」「少から多」への変化をまとめて代表し、そこに「易から難」への変化を加えた形である。

「喻老」篇では、それに続いて、そういうわけだから物事を制したい者はそれが小さいうち

---

<sup>4</sup> 『郭店楚簡老子』については、廖名春『郭店楚簡老子校釈』、2003年6月、清華大学出版社、を参照した。

<sup>5</sup> 荊門市博物館編『郭店楚墓竹簡』、1998年5月、文物出版社、4頁、112頁。

<sup>6</sup> 『韓非子』では「族」字であるが、意味は多と同じ。

に行なうのだとして、「圖難於其易也、為大於其細也」と、先の文で言及されなかった3の部分  
が引用されている<sup>7</sup>。直前の「細から大」への変化は、ここにも関連し、細の段階のうちに制す  
るという行為の理由となっているわけであるが、「易から難」への変化に対応する行為は述べら  
れていない。この文は「是以」によって前を承けているので、「欲制物者於其細」と並んで、  
「圖難於其易」が根拠となっていることが分かる誰かの何らかの行為があるべきだと思われる<sup>8</sup>。  
いずれにせよ、『韓非子』の行文がこのままであれば、「小から大」「少から多」「細から大」  
への変化にまぎれて、何となしに「易から難」への変化も納得させられてしまう仕組みだと言え  
よう。

「喻老」篇は2、3、4を一体とした論述であるが、その間に「報怨以德」は挟まれていない。  
引かれている例や、挿入されている扁鵲と蔡の桓侯の説話も、「報怨以德」とは関係ない。元来  
は「報怨以德」があったけれども削って論述したと考えるよりも、韓非が見た『老子』には元々  
「報怨以德」は無かったと考える方が自然であろう。

『韓非子』を根拠とすれば、2の「大小多少」も、おそらくそのような意味であろう。則ち、  
「大小」は、ある事態が大になりうるものとして、大になってからでは手遅れであるから小のう  
ちに手がける、という意味であり、「多少」についても同じである。この解釈に則れば、「報怨  
以德」は、どうにも落ち着いたのわるい文言であると言わざるを得ない。どう考えても「怨」と  
「徳」との関係は量的な変化の関係ではないからである。

『韓非子』を根拠とする限りでは、先に引いた、「大小多少、報怨以德」の文を一続きに関  
連させて捉える任継愈説やそれを承けた蘆育三説は成り立ちにくい説となる。

6、7は前文を承けながら、すこし違った事柄も入れている。「多易必多難」は3の「圖難  
於其易」と関連するが、「輕諾必寡信」は上記の文と関連しない。そこで、古棣・周英説のよう  
に、これを削る説がある<sup>9</sup>。ただし、両句とも、始めは軽々しく行動し、それが良くない重大な

<sup>7</sup> 『韓非子』「喻老」：有形之類，大必起於小；行久之物，族必起於少。故曰：「天下之難事必作於易，天下之大事必作於細。」是以欲制物者於其細也，故曰：「圖難於其易也，為大於其細也。」

<sup>8</sup> 王先慎『韓非子集解』は「是以」以下に脱文があるとしている。陳奇猷『韓非子新校注』は脱字は「欲□事者於其易也」の八字だとし、□は「舉」かもしれない、とする。

<sup>9</sup> 古棣・周英『老子通』（上下）、1991年8月、吉林人民出版社。上222頁：在“多易者必多難”之上原有“輕諾者必寡信”一句、與前後文毫不相干、必非本章之文。“諾”字、只此一見、“寡信”一詞、亦此一見。此句或是十七章“信不足焉、有不信焉”之体会性注語、而錯入此章的。

結果を生むという、同じようなことを論述しているとも言える。だが、もし楚簡のような行文が原始『老子』に近いとすれば、「輕諾必寡信」を衍文と考えた方がよいであろう。

以上、六十三章を検討したが、「報怨以德」に関しては少なくとも四通りの解釈があると考えられる。第一は、このまま解することである。怨と徳は、大小・多少のように同質のものが量的に変化することではないが、少なくとも大小や多少が対立概念であるように、対立概念ではある。第二は、両句を緊密に関連させ、「大小多少の怨みに対して徳によって報いる」と解することである。第三は、「大小多少」と「怨・徳」の質的な違いを重視し、「報怨以德」を棚上げすることである。第四は、棚上げから一步進めて、「報怨以德」を衍文とすることである。最後の説は次の七十九章の問題とも関連してくる。すなわち、「報怨以德」は元来七十九章の句であるが、それがここに紛れ込んだ、という解釈である。

### 3. 『老子』第七十九章

では、七十九章の検討に移ろう。原文に番号をつけて示せば、次のようになる。

- 1 和大怨、必有餘怨、安可以爲善。
- 2 是以聖人執左契、而不責於人。有徳司契、無徳司微。
- 3 天道無親、常與善人。

これらの意味は、ある立場からの訳であるが、おおよそ次のようである。

1 天下の人々の怨みを解いても、かならずあとまで怨みが残る。どうして善いことといえようか。

2 そういうわけで、聖人は割り符の左半分をもっている、それで人々を責めたてたりはしない。だから、徳のあるものは割り符を司り、徳のないものは徴税を司る。

3 天の道にえこひいきはなく、いつでも善人に味方する。

1について、太田晴軒『老子全解』によれば、「大怨」は一人の怨みではなく、天下の人人



の怨みのことである<sup>10</sup>。「是以」で繋がる2は為政者と人民の関係を述べているので、太田説の通りであろう。「和」は和平、調和の「和」であり、人民の怨を何らかの手段によってなだめることを意味している。ここは、そうした手段は、よいものではないと言っているわけで、どんな手段を用いても、結局、怨は残る、というのがその理由である。

この部分に六十三章の「報怨以德」を移す説がある。その位置については諸説あり、「和大怨」の前（馬叙倫、陳柱等）、「安可以爲善」の前（嚴靈峰、陳鼓応、朱恩田<sup>11</sup>等）、「安可以爲善」の後ろ（高定彝等）があり、古棣・周英説は「安可以爲善」の前に「大小多少、報怨以德」をまとめて移している。それぞれに移す理由を述べているが、詳細は省略する。

もう一つの問題は、「報怨以德」を七十九章に移した場合、「安可以爲善」の「安」を「何」の意味の反語と取るか、「乃」の意味の順接と取るかがあり、それによって「報怨以德」の解釈も違ってくる。

ちなみに1の王弼注は「不明理其契、以致大怨已至。而徳〔以〕和之、其傷不復、故〔必〕有餘怨也（契約・法令などを公明正大に処理しなければ、大きな怨みが発生する。だが徳でもってそれを治めても、傷は回復せず、きっと何らかの怨みが残る）」であり<sup>12</sup>、「徳」は物質的な補填行為を意味していよう。だが、ここで「徳」を出さなければならないということは無いはずであるから、「徳〔以〕和之」の句は、『老子』原文に「報怨以德」があったことの反映ではあるまいか。そう主張するには、あまりにも弱い根拠ではあるけれども。

では、「報怨以德」を七十九章に移して、どのように解釈するか。その代表例を示すと、まず、例示した訳であるが、これは陳鼓応等の解釈である。「安」は元来の文のようにを反語であり、「報怨以德」を「和大怨」とほぼ同義と解することになる。「報怨以德」は良い方法と見なされてはいないのである。では何が良いのかと言えば、根本的に人民に怨を抱かせないという方途であり、「清浄無為」の為政である。具体的には2に出る「執左契、而不責於人」がそれであ

---

<sup>10</sup> 太田晴軒『老子全解』：按大怨指天下人人之所怨而言也。非一人之怨、故曰大怨。大怨者厚斂是也。厚斂以病民、天下之所共怨也。及至于歳之荒歉、則発倉廩以賑之。所以和解平生之怨也。民恃賑济以免餓死。於是感恩之深、前此之怨、霍然雲銷矣。然後来衣食之不饒、前日之怨又生。譬如芟草然、陳根未除、萌芽又生、未足以爲善也。故曰和大怨必有餘怨、安可以爲善。

<sup>11</sup> 朱恩田『重読老子』、2000年4月、遼寧大学出版社。335頁。

<sup>12</sup> 楼宇烈『王弼注校釈』、1980年8月、中華書局、188頁。

る<sup>13</sup>。

ただし、次の4『論語』で触れるように、通常、「報怨以德」は儒家の思想と対立するものと捉えられており、道家の思想、それも老子の思想とされるのが一般である。そうした見解は常識論であって、必ずしも学問的に保証されるものではないが、しかし、では「報怨以德」は、どんな思想（思想家）から言われたものか。「報怨以德」＝「和大怨」説に立つなら、その辺のことを解明する必要がある。

古棣・周英説では「大小多少、報怨以德」を「和大怨、必有餘怨」と「安可以爲善」の間に移し、怨の大小にかかわらず、すべて徳で対処し、相手を感じ化すれば、それがすなわち（「安」を「乃」と取る）善なのだ、と解する<sup>14</sup>。「大小多少、報怨以德」の解釈は任繼愈説と同じであり、成り立つ解釈であると思うが、字句の挿入によって「安」の意味が逆転する点に疑問が残る。任説では、「大小多少、報怨以德」をそのまま六十三章に置いて解釈しているので、そうした疑問点はない。また、高定彝説では「報怨以德」を「安可以爲善」の後に挿入しており、やはり、そうした違和感は無い。ともあれ、これらの説では「報怨以德」と「和大怨」は違った事柄であり、「報怨以德」は2に出る「執左契、而不責於人」に相当することになる。

2、3については、細かな問題がたくさんあるが、瞥見するにとどめ、深入りしない。「聖人執左契」の「契」は割り符のことで、古代では証文を木片に刻み、二つに割って債権者と債務者が半分ずつ持った。帛書甲本は「右介」、乙本は「左芥」に作るが、「介」「芥」は「契」の借字である。「右契」と「左契」については、古代では一般に債権者は「右契」を持つからその方がよいとする説と、帛書乙本が「左契」とすることと三十一章に「吉事には左を尚ぶ」とあることに拠り、このままでよいとする説とがある。債権者が持つのは左右どちらの例もあるようで

---

<sup>13</sup> 陳鼓應『老子今注今訳』、2003年12月、商務印書館、341頁。本段的意思是說：和解大怨、必然仍有余怨、所以老子認為以德來和解怨（報怨）、仍非妥善的辦法、最好是根本不和人民結怨。如何才能不和人民結怨呢？莫若行‘清靜無為’之政——即後文所說的‘執左契而不責於人’、這樣就不至於構怨于民。如行‘司徹’之政——向人民榨取、就會和人民結下大怨了。到了那時候、雖然用德來和解、也不上策。

<sup>14</sup> 古棣・周英『老子通』上512頁：『周書』有之曰：‘怨不在大、亦不在小’、夫君子能勤小物、故無大患。……”（中略）可以看出『老子』的“大小多少、報怨以德”乃從『周書』語句蛻化而來。意思是：“無論是怨大還是怨小、怨多還是怨少、都要“報怨以德”、感化對方、“安（乃）可以爲善”、怨仇就和解了、和睦團結、大家都做好事了。老子主張在貴族之間要徹底實行“報怨以德”、那麼“大小多少”、也是應有之義。

ある。「責」は、債務の履行を迫ることであり、「不責」というのは、二章の、聖人は「為而不恃」である、などと同じ思想である。

「徹」については多くの説があるが、周代の税法で、十分の一税のことであろう。「有徳」者は、「契」を持っていてもそれで債務者を責めない、つまり、貸しても取らない。「無徳」者は徴税する、つまり、貸さないで取る、ということである。債務者を責めなければ、たしかに「怨」は生まれまいであろう。

3の「天道無親」は、五章の「天地は仁ならず」と同じ思想で、自然の摂理には偏愛がないということを行っている。「与」は、組みする、助けること。3は当時伝わっていた格言のようなものであろう。

## 4. 『論語』 憲問

周知のように『論語』「憲問」篇には「以德報怨」をめぐる問答が見える。いったい『論語』には「怨」という言葉がかなり見当たり、孔子あるいは儒家にとって「怨」が相当意識されていたことが分かる。怨んだり怨まれたりしないという体面を尊重する姿勢の表われでもあると考えられる。

「怨」に関する発言として、「憲問」篇の問答は、「公冶長」篇の「巧言令色足恭、左丘明恥之、丘亦恥之。匿怨而友其人、左丘明恥之、丘亦恥之」となっていて、殊によく知られている。

『老子』の「報怨以德」を論題にするからには、この『論語』「憲問」篇の問答についても一言触れておこう。

問答は、或曰「以德報怨、何如。」子曰「何以報徳、以直報怨、以德報徳」というものであるが、論点は極めて明白である。則ち、「以德報怨」を否定し、「怨」には「直」を以て報い、「徳」に対して始めて「報徳」という思想である。何かの行為を受けた側は、その行為と対価の行為を以て報いるのであり、「徳」に対して「報徳」するのも一種の「直」である。当然、「怨」に対しては、その大小多少に応じて「怨」で対処することになるはずである。簡単に言えば、目には目を、歯には歯を、の思想である。

『論語』には「子曰、躬自厚、而薄責於人、則遠怨矣」（「衛靈公」篇）のような発言も見えるが、これも「怨」に遠ざかることであって、「怨」を無くすということではない。「怨」をめぐる『論語』の発言・問答は、いずれも極めて現実的、実際的な次元の話であって、『老子』に見えるような、根本的に「怨」を生みだすまいとする思想とは違っている。

とは言え、『説苑』「権謀」に斉の桓公が山戎・孤竹を伐った時の話として、孔子曰「聖人転禍為福、報怨以德」とあったり<sup>15</sup>、『礼記』「表記」に「子曰」として「以德報怨」とあったり、儒家文献に見える「以德報怨」思想の展開にも複雑なものがある。単純に、孔子とあるのは老子の間違であるとして処理して済むことではない。だが、ここでは瞥見するにとどめ、分析は程樹徳『論語集釈』などに任せたい<sup>16</sup>。

## 小 結

本稿は、『老子』に見える「怨」を通して、『老子』の「心の健康」の一端を見たものである。「怨」は第六十三章および第七十九章に見えるので、これら両章を問題とした。

六十三章には「大小多少、報怨以德。圖難於其易、爲大於其細。天下難事必作於易、天下大事必作於細」という文言があり、このうち、「大小多少」と「報怨以德」を別個の句として見る見方と、両句を一体のものとして見る見方がある。

別個の句として見る場合は、『韓非子』「喻老」篇の記述と結びつけて考察するのが妥当である。「喻老」篇には「報怨以德」は出てこない。すると、「大小」「多少」「大細」「難易」という組み合わせが相対的なものとして対立し、小・少・細・易から大・多・大・難へと成長・変化する可能性が措定されていることになる。それに対して、「怨」と「徳」は対立こそするが、相互に成長・変化する可能性は無く、異質の組み合わせである。文章の論理としても繋がらない。そこで、六十三章の文脈から「報怨以德」を衍文として切り離す解釈が成り立つ。切り離した衍文は七十九章に挿入するのである（A説）。

---

<sup>15</sup> これについては、向宗魯『説苑校証』、1987年7月、中華書局、325頁。

<sup>16</sup> 程樹徳『論語集釈』（程俊英・蔣見元点校）、1990年8月、中華書局、1017頁。

両句を一体のものとして見る場合は、「大小多少」は「怨」の様相として解され、いかなる「怨」に対しても「報怨以德」である、と解釈する（B説）。

七十九章には「和大怨、必有餘怨、安可以爲善」という文言があり、容易に分かるように、「和大怨」は「必有餘怨」であるから、どうして「爲善」であろうか、と否定した文章である。「安」は無論、反語の意味である。これに「報怨以德」あるいは「大小多少、報怨以德」を挿入するのであるが、挿入する位置に関して諸説ある。

文頭説および「安可以爲善」の前に置く説では、「報怨以德」は「和大怨」と同じ意味になり、推奨されない方策ということになる（C説）。

「大小多少、報怨以德」を「安可以爲善」の前に置く説では、六十三章の、両句を一体のものとする立場に立ち、いかなる「怨」に対しても「報怨以德」で対処するという解釈になるが、「安可以爲善」の「安」を「乃」の意味に取らなければならない（D説）。この場合、大怨を和するという「和」と、大怨に報いるという「徳」の関係をどう捉えるのかが問題になる。また、文の流れとしても若干の違和感がある。

「報怨以德」を「安可以爲善」の後ろに置く説では、一応、論理的な矛盾は無い（E説）。ただし、「和大怨、必有餘怨、安可以爲善」が「和大怨」を否定する文言であり、12字を費やすのに対して、それと対立すべき文言が4字であり、著しくバランスを欠くうえに、やはり「和」と「徳」の関係が問題になる。

以上、ざっとA説からE説まで見たが、こまかく検討すれば、まだ諸説あるであろう。本稿は、おおよその所を押さえたものである。これらを通観してみると、決定的な説は見当たらない。

六十三章に関してはA説もB説も成立するが、どちらかと言えば『韓非子』という根拠もあり、A説の方に説得力がある。A説を取った場合、C説かE説に関連してくるが、A説・C説の組み合わせは、『老子』でも「報怨以德」は批判されていることになり、他の文献にも老子の文言として伝えられる「報怨以德」が誰の文言か分からなくなる。A説・E説の組み合わせには、そういう難点はなく、もっとも合理的な解釈と言えるが、行文上の問題がある。ただ、「意校」をすれば、これが目下の一応の結論となろう。



# 启示之后：成熟的天师道中的救济与恩福

祁泰履

科罗拉多大学 · 教授

成为早期天师道的信徒意味着什么？道民怎么能期望遂愿获得恩福？在精神修养和世俗生活中他们是否能互相依靠？道团内的成员如何看待环伺的世俗崇拜？他们如何解释有些俗人比信徒有更多的财产和世俗意义上的成功？“天师教戒科”约成书于四世纪下半叶，这样一份早期的资料能够提供我们一些关于一般道教徒可能会如何回应这些问题的信息。本文拟就此文本进行探讨。

早期天师道的资料很少，且多数无法确定成书年代。研究早期道教的学者们从《正一法文天师教戒科经》中找出很多关于三世纪道教情况的有用信息。这些信息得自于对《正一法文天师教戒科经》的文本中“阳平治”和“大道家令戒”，这两篇在节会日时从中央治所发出的通告文书的讨论。<sup>1</sup>然而相比这些虽然重要但却算附属的篇章而言，《正一法文教戒科经》的开篇却很少受到关注。开篇章节显然年代上比较晚出，这是因为其文本中缺乏四世纪末到五世纪趋于成熟的天师道团具有的千禧年主义狂热并且还夹杂了佛教用语。本文试图指出《正一法文教戒科经》开篇章节对于我们理解天师道团内普通信徒的价值观念和受期许行为所具有的重要意义。

从《正一法文教戒科经》全篇的标题来看，我们要讨论的开篇章节似乎是“教戒科”。这段篇章反复提到了“教”“戒”，即大量过去统领早期教团的天师或天师们的启示。《道藏》中就收录了这样一首标题为“天师教”的七言形式的面向信众的布道词。笔者认为这篇“天师教”原本应该用在三会日中天官集会的日子，也即元月初七的时候。<sup>2</sup>作为天师教诲扩充的“大道家令戒”同样是启示性的文本，宣称来自于已死但又被神化的天师张陵，但傅飞岚认为其朴实的语言和口语化的表达实际是对集会吏民进行强烈谴责的说教。“阳平治”似乎也是相似的启示文本，但并没有对应的说教内容。此外，《女青鬼律》第五卷的附诗可能也是从相应的布道词中分离出的说教。<sup>3</sup>但大

---

<sup>1</sup> 参见Stephen R. Bokenkamp, *Early Daoist Scriptures* (Berkeley: University of California Press, 1997), 149-185; Terry F. Kleeman, *Celestial Masters: History and Ritual in Early Daoist Communities* (Cambridge, MA: Harvard East Asia Institute, 2016), 113-146

<sup>2</sup> 787 《正一法文天师教戒科经》，19b-20a

<sup>3</sup> DZ 788 《女青鬼律》5/1a-4a

量类似的早期启示性文献都已经散佚了。

那么，“教戒科”又是指什么呢？尽管它并没有洋溢着传道热情，也并非第一人称叙述的视角。但我依然认为“教戒科”同样是天师道用于集会场合的布道词。行文简单又直接，却避免使用明显的口语。虽然以某人的口吻诉说，却并不强调究竟是谁，而是强调道教徒应该具备的行为和应该持有的态度，最重要的是他们应该为了获得上天赐福而规范自己。我们应该以这五条戒律为一组进行考察，但文本却不止于此，更强调用一种奉守“真正”的精神对抗环伺的“邪伪”。这种以尊奉人格化的“道”来对抗邪信俗见的世界观仍然是单向度的，并不存在道团分裂为像灵宝或洞渊部那样的诸多经派的迹象，也不像《三天内解经》（420CE）那样特意提到“佛道”。既然没有迹象表明所有其它属于北方系统的道书和南方巫觋传统有联系，与佛教的关联也有限，那我们也许可以假设这篇文本也是四世纪北方汉地的背景下产生的。那些约出于五世纪二十或三十年代北方的寇谦之之手的启示文本明显受到灵宝经文的影响，从而为《正一法文教戒科经》的成书时期给出了下限。

“教戒科”与《正一法文教戒科经》中其他文本相比，揭露了一种改变的救赎论。更早期的文本强调遵守戒律并且将男女合气之术作为挑选种民的方法。而在这里我们可以看到更详细的伦理规范让人避免直接面对灾难。

其中重要的一点是对“中和”的需求，正如我们在经文开篇中所见到的，“中和”无论在国家太平还是家庭和顺中都是必不可少：<sup>4</sup>

道以中和為德，以不和相剋。是以天地合和，萬物萌芽，華果熟成。國家合和，天下太平，萬物安寧。室家合和，父慈子孝，天垂福慶。賢者深思念之，豈可不和。天地不和，陰陽失度，冬雷夏霜，水旱不調，萬物乖性，華英焦枯。國家不和，君臣相詐，強弱相凌，夷狄侵境，兵刃交錯，天下擾攘，民不安居。室家不和，父不慈愛，子無孝心，大小忿爭，更相怨望，積怨含毒，鬼神錯亂，家致敗傷。此三者之殃由不和。

事实上，中和之教虽然在这个原始文本中展开有限，但在此之后却变得很重要。在灵宝造经运动之中，《太上洞玄灵宝中和经》几乎是逐字引录了这一段。<sup>5</sup>在天师道的传统中，“中和”是个古老的主体。在《老子想尔注》中提到“道貴中和，當中和行之，志意不可盈溢違道誠。”上文也表明了，缺乏“中和”会给世界、国家和家庭带来多大的灾难。

---

<sup>4</sup> 《正一法文天师教戒科经》1a-b，《太上洞玄灵宝中和经》，1a。

<sup>5</sup> 参见较早的注释中对此的引文，另外可以参考《道教手册》中对这两篇的文本比较，施舟人、傅飞岚编：《道教手册》，芝加哥：芝加哥大学出版社，2004年版，第1章120页-第22章275页。



学者们注意到“道”在《老子想尔注》里被定义为人格化的神灵。在这里我们可以看到在具体情境中意味着什么。道具有伟力和至高的威严，但也有无限的仁慈。下文描述了道崇高的地位和深远的力量。

大道至尊，高而無上，周圓無表裏，囊括天地，制御衆神，生育萬物。蜎飛、蠕動、含氣之類，皆道所成所生。(7b)

但是我们不应忘了大道也是一个涉及方方面面的庞大官僚机构之首。这个官僚系统的运转从一开始就以“正一盟威”为特征，即订立叫作“威”的人神契约。在这一段中我们可以知悉那些执行大道的命令并且可以被道教徒用上章的方式延请的神灵的情况：

道之威神，何所不集。何所不消。何所不伏。把持樞機，驅使百鬼，先天而生，長守無窮。人處其間，年命奄忽，如眼目視瞬間耳。(7b)

整个系统中处于中心的是被叫作“戒”的一系列道德律令或戒律。《老子想尔注》中已经清楚地表达了遵守戒律的重要性，甚至认为与遵守戒律相比“守一”的效果微乎其微。我们并不确切知道这些早期戒律的内容，但它们在文中往往与“教”配合，暗示律条也可能是神启的结果。这可能就是《女青鬼律》第三卷所留存的一组共二十二条的律文所产生的原因。<sup>6</sup>

这些戒律主要关注仪式规范或道教徒之间的行为，以此规范天师道团。在《教科经》中有一个明确的角色在成员中间为整个团体培养恰当的举止，一般被称为“同义”、“同志”或“同法”。<sup>7</sup>自秦朝起，传统中国的户籍被组织成“五家为保，十家相连”的什伍制，即以五户、十户为一组的纠举连坐制度。在道教中发现类似的情况是毫不奇怪的：

若見人有違失之行，轉相勸戒，相教改悔。其功報效，應受福無量。(8a)

当然，在同为治下的道团内成员有困难的时候进行援助的行为是受到期许的，但同样告诫对那些利用职位刁难前来寻求帮助的被难者的人：

---

<sup>6</sup> DZ 788 《女青鬼律》卷3, 1a-3b

<sup>7</sup> 《正一法文教戒科经》8a-b

若有同義遇難、疾病相救、緩急相卹。不得以智欺愚、乘威詐稱、假託鬼神、恐嚇厄人。

(8a-b)

文章进一步劝说那些希望获得大道恩福的人多和“同义”交往，尽管没有明确表明，但似乎着重于天师对道教徒的治疗。天师被告诫说不要“称名自大，轻忽愚人”或“更相毁告，背向妄论，指摘贤者”，而是要“不得私情贪狠，敬贵耻贱，乐富弃贫”，这与保留在《玄都律文》<sup>8</sup>中的文字相呼应：

百姓有疾病厄急歸告之者，當匍匐救之。不得以私事託設，妄說禍祟，求人意氣。受取皆計減為罪。

这些资料都集中于师民关系中可能存在的胡作非为情况。而我们的这篇文本对这些行为可能造成的后果给出了直接的警告：

欲隨情請福、以為惠施、道終不從、鬼不為使。毀敗正法耳。反受咎。(8b)

尽管也关注如何引导自身与道教徒的交往，但这篇文本主要关心的是个人自身的行为如何让自己和自己的后裔获得上天的恩福。下文显示，最适当的行为与老子“无为”的理念有关，而“贪利百端”这些违反“道”的行为被概括为“有为”：

諸賢者欲除害止惡，當勤奉教戒。戒不可違。道以無為為上。人過積但坐有為，貪利百端。道然無為，故能長存。天地法道無為，與道相混。真人法天無為，故致神仙。道之無所不為，人能修行執守教戒，善積行者，功德自輔身，與天通，福流子孫。(3a-b)

鉴于这里和其他早期天师道经典中的律文的重点，那这些戒律实际的对象就很值得思索了。我们之前已经提到过《女青鬼律》中的二十二条道民戒律，而《正一法文教戒科经》中的五条戒律，似乎专门针对天师道团的成员们<sup>9</sup>：

---

<sup>8</sup> DZ187《玄都律文》，14a-b

<sup>9</sup> 《正一法文教戒科经》3b-4b

- 一。不得淫泆不止、志意邪念、勞神損精。魂魄不守、則痛害人。
- 二。不得情性暴怒、心忿口泄、揚聲罵詈、誓盟呪詛、呼天震地、驚神駭鬼。數犯不改、積怨在內、傷損五藏。五藏以傷、病不可治。又、奉道者、身中有天曹吏兵。數犯瞋恚、其神不守。吏兵上詣天曹、白人罪過。過積罪成、左契除生、右契著死。禍小者、罪身。罪多者、殃及子孫。
- 三。不得佞毒含害、始賴於人、專懷惡心。心神、五藏之主、而專念惡事、此一神不安。諸神皆怒。怒則刻壽。最不可犯之。不止、其災害已。
- 四。不得穢身荒濁、飲酒迷亂、變易常性、狂悖無防。不知官禁爲忌、不知君父爲尊、罵詈溢口、自詛索死、發露陰私、反迷不順、淫于骨肉、罵天詈地。無底無對、舉刃自守。故天遂其殃、自受其患。
- 五。不得貪利財貨。財貨糞壤、隨時而與。下古世薄、以財爲寶、專念求利、買賤賣貴、伺候便宜、欺誣百姓。得所欲者、心懷喜悅。不得所欲者、怨恨毒心。或忿爭多少、刀兵相賊。違犯天禁、不從教戒、貪欲愛財。財者、害身之讎。身沒名滅、何用財爲。

第一条律文针对不当的性行为，但如果它是指男女合气之术就显得不够直白。它没有像《女青鬼律》中那样直接点明，故合气术应该不是它首要考虑的。第二条律文告诫忿怒对道教徒构成的危险。内脏决定人是否健康，而忿怒对内脏有害。此外，身中神灵会被忿怒和咒骂等表达忿怒的行为烦扰，于是他们会上报天曹从而缩短人的寿命。第三条律文是类似的告诫，讲述妒忌的危害以及对心神的影响。第四条律文有些杂乱，谴责酗酒但更强调禁止包括诽谤、诅咒甚至乱伦等失当的言语行为。第五条再次告诫对财货的贪求，这一点在文中的其它地方也提到过，“天道无亲，惟与善人。善人保之，以致神仙。非富贵者求而能得，贫贱者鄙而无与”。

尽管遵守戒律主要是个人的事情，但我们也能看到个人行为的效验也能影响到整个家族，特别是直系后裔。同样地，尽管读者被再三告诫贪求财运的危险，但和愚俗利用酒肉祭祷求取所愿一样，道教徒也有办法获得需要的事物。正如下文所言，上章祈愿的关键在于是否家庭和睦以及共有的家庭美德：

若欲所求乞、修身念道。室家大小和同心意、掃除燒香、清淨嚴潔。然具白開啓、說其所欲、道之降伏。何所不消。若願欲者、實不用金帛貨賂、不用人事求請、不用酒肉祭禱。直心於道、無爲而自得。得之隨意、則信、爲鬼立功贖物而已。亦不用多。而欲習効俗人、背道求請、事事反矣。(6a-b)

我们可以看到这里的“无为”也包含了正确的道教仪式。向道祈愿而不是用血食祀俗神就能获

得上天赐福。而获得向道求请能力的基础则是家庭和睦以及成员间共有的虔信。

## 结论

《教戒科》为了解四世纪或五世纪天师道的教团生活提供了一个窗口。与《道藏》HY787中的其他文本相比，明显存在语调的转变。我们可以看见道教在没有劫难临近的压力，也无需面对成为种民的种种未知的碍难时呈现一种更为稳定的常态。文本中的道教并没有《阳平治》和《大道家令戒》所描述的厄难和灾罚。文中的末世论思想并不完全明晰，但“未至太平而死”的信徒可以获蒙天恩为末世论的发展留有了余地。事实上，太平之世在文中只出现了一次，是作为国家和合的预期结果的时候。这与早期天师道的文本是背离的。

我们在文中可以找到一种对修道的成熟愿景。文章作者可能是另一个时代的仍然活着的天师，也可能是又一个在其他道书中出现过的死后被神化的天师。他没有谴责信徒的堕落，而是鼓励信徒坚定对修道的信仰。教派的情况相对较差，这可能是因为当时人们更倾向于祭拜邪神求取世俗的财富和成功。不过他向读者保证修身念道上章求乞家室所需之物同样是有效的，但必须以家庭的内在和睦为前提。只有家庭成员和同心意，祈愿才会成功。

成熟的天师道对佛教术语更加熟稔，比如使用很频繁的“精进”就是从梵语转换而来。尽管如此，并没有直接的证据证明受到了灵宝经文、宇宙论或是科仪的影响。而且虽然对血食祭祀反复告诫，对没有信仰的俗人却不那么敏感。我们反而发现对最早的天师道经典之一《老子想尔注》的回归。《教戒科》提升了一种道教的理念。这种理念主要依据《老子想尔注》的箴言，被概括为“无为”的生活方式，在这里被理解为不贪求物质财富而是注重个人、室家、国家、天地的和合。道团的基本实践是被界定成和启示的戒律保持一致的伦理行为，同时也是“无为”在指导道教徒日常生活层面上的实际构成，也就是真正的修道。

## 계시 이후: 전성기 천사도의 구원과 축복

테리 클리만(Terry Kleeman)

콜로라도대학 교수

초기 천사도(天師道)의 일원이 된다는 것은 무슨 의미였을까? 도교인[道民, Daoist citizens]은 어떻게 서원을 성취하고 축복의 생을 이루어 낼 수 있었을까? 그들은 자신들의 영성수도와 세속적인 노력을 쏟기 위하여 어떻게 동료 도인들에게 의지할 수 있었는가? 도교인들은 주위에 불경하게 퍼져 있는 세속의식을 숭상하는 자들을 어떻게 보았는가? 도교인은 이들 세속적인 자들 중 일부가 신실한 자들보다 더 많은 재산을 소유하고 속세의 성공을 누리는 것을 어떻게 설명하였는가? ‘평범한 도교인은 이런 질문들에 어떻게 답변 하였을까’라는 해답을 제공해주는 초기 도교 자료가 이 논문의 주제이다. 『천사교형과경(天師教戒科經)』으로 알려진 그 자료는 4세기 후반에 만들어진 것으로 보인다.

초기 천사도 자료들은 제한적이어서 종종 연대를 추정하기 어렵다. 초기 도교 연구자들은 본부에서 주요 제의에 관해 배포한 「양평치(陽平治, Yangping Parish)」와 「대도가령계(大道家令戒, the Commands and Precepts for the Daoist Family)」<sup>1</sup>라는 두 글을 포함해 『정일법문천사교계과경(正一法文天師教戒科經, the Scripture of the Celestial Master's Code of Teachings and Precepts)』으로부터 3세기 도교에 관해 많은 정보를 얻었다. 이런 글들이 첨부된 『천사교형과경』의 서문은 거의 주목을 끌지 못하였다. 이는 서문이 시기적으로는 더 늦게 첨가되었고, 불교식 용어와 관련되며, 4세기 후반과 5세기라는 천사도 전성기를 오랫동안 열정적으로 심사숙고하지 않았던 결과이다. 본 논문은 평범한 천사도 도교인들이 지녔을 것으로 여겨지는 가치관과 관습을 이해하기 위하여 이 서문의 의의를 탐색할 것이다.

우리의 전반적인 논점은 ‘가르침과 수칙의 규정’, 즉 ‘교계과’(教戒科, Code of Teachings and Precepts)가 될 것이다. 내용은 교계, 즉 초기 천사도 공동체를 이끌었던 천사(天師)들로부터 출발한 문헌을 참고하는 것이다. 『도장(道藏, The Daozang scripture)』에는 천사들의 가르침들 중 하나의 사례가 담겨 있으니, 곧 천사가 신도들에게 주는 훈계를 ‘천사의

---

<sup>1</sup> Stephen R. Bokenkamp, *Early Daoist Scriptures* (Berkeley: University of California Press, 1997), 149-185; Terry F. Kleeman, *Celestial Masters: History and Ritual in Early Daoist Communities* (Cambridge, MA: Harvard East Asia Institute, 2016), 113-146. 참조

가르침'(Teaching of the Celestial Master)이라는 명칭의 7 운시에 담아 제시한 것이다. 이는 원래 255년 천국(天局, Office of Heaven)에 봉헌된 집회에서 발표된 것으로 추정된다.<sup>2</sup>

이 가르침에 앞서는 강론인 '도가를 위한 명령과 수칙'(Commands and Precepts for the Daoist Family)은 계시 문헌(revealed text)으로서, 사후 신격화된 1대 천사 장도릉(張道陵, 34-156)이 이에 대해 언급한 바 있다. 하지만 이 문헌은 베렐렌(F. Verellen) 교수가 교단 지도자들과 신도들에 대한 천사의 혹독한 비난을 장광설(harangue)로서 설명했던 매우 세속적인 산문체로서 일상적인 중국어 형태를 띠고 있다. 「양평치」도 이와 유사하게 계시를 설교하는 것으로 보인다. 그러나 가르침은 동반되어 있지 않다. 「여청귀율(Demon Statutes of Lady Blue)」 5장에 있는 확장된 시는 아마도 설교로부터 분리된 가르침일 수도 있다.<sup>3</sup> 이 시기의 계시 문헌 중 상당수는 소실되었다.

그렇다면 '가르침과 수칙의 규정[교계과]'이란 무엇인가? 비록 복음주의적 열정이나 분명한 1인칭 화법은 아니어도, 필자는 그것이 예배와 같은 행사에서 수행되었던 설교라고 생각한다. 사용된 언어는 단순하고 직접적이거나, 분명한 구어적 표현은 피하고 있다. 명확하게 전달하고자 하는 메시지가 있지만 대상이 누구인지는 강조하지 않는다. 대신, 초점은 도인이 어떻게 행동해야 하는지, 어떤 태도를 견지해야 하는지, 그리고 가장 중요한 것으로 하늘의 축복을 받기 위해 어떻게 행동해야 하는지에 맞춰져 있다.

수칙은 5개가 한 묶음인데, 그 내용은 세속적인 것들과 대비하여 천사도 교단의 기풍을 설명하는 가운데 한층 더 정교해진다. 이 세상은 여전히 1차원적인 개인 '신(神)'으로서 도를 따르는 세속적인 믿음을 내재하고 있다. 도가가 영보파(靈寶派)나 통현파(洞淵派)와 같은 여러 가지 문헌적 계열로의 분열이나, 『삼천내해경(三天內解經, the Scripture of the Inner Explanations of the Three Heavens)』의 불도를 특정하여 언급한 징후는 없다. 수집된 모든 다른 문헌들은 북방의 문헌들로서 남쪽의 주술적인 전통과 연계된 흔적은 없고, 제한적이거나 불교와 교류한 것으로 비추어 보면, 이 문헌은 4세기 북중국 지역에서 파생한 것으로 상정할 수 있겠다. 5세기 북중국의 초기 2, 30년으로 거슬러 올라가는 구겸지(寇謙之)의 계시는 영보파 문헌으로부터 영향을 받았고, 이 시기가 곧 종결점일 것이다.

수집된 다른 문헌들을 '가르침과 수칙의 규정[教戒科]'과 비교하게 되면 구원론이 변화되었음을 엿볼 수 있다. 초기의 문헌들은 수칙을 준수하는 것, 그리고 다가오는 재앙에서 살아남아 지구를 다시 번성케 하기 위해 '인간 씨종자'로 선택되는 방식인 '성령과의 (성적) 합일 의식'에 참여하는 것에 중점을 둔다. 여기에서 우리는 임박한 재앙의 위협이 아니라, 이 세상에서 어떻게 살 것인가에 대한 상세한 도덕론을 파악할 수 있다. 중요한 주제는 중화(中和, Central Harmony)에

---

<sup>2</sup> 787 *Zhengyi fawen tianshi jiaojie kejing* 19b-20a.

<sup>3</sup> DZ 788 *Nüqing guilü* 5/1a-4a.

대한 필요성이다. 이는 경전의 서론에서 볼 수 있듯이, 평화로운 국가나 가정에 필수적이라 여겨진다.<sup>4</sup>

도는 덕으로서 중화를 택하니 조화의 부재는 서로 패퇴를 낳는다. 이러한 이유로, 천지가 조화 가운데 합일한다면 만물이 움트고 꽃과 과일은 익어갈 것이다. 만약 나라가 조화 가운데 통합된다면, 그 경계는 태평을 누리고 만물은 평화롭고 안전하리라. 가정이 화목한 가운데 통합된다면, 부모는 배려하고 자녀는 효를 다할 것이며 하늘은 축복과 행운을 내리리라.

만약 지혜로운 자들이 깊이 생각한다면, 불협화음이 어찌 받아들여질 수 있겠는가? 만약 천지가 조화롭지 않고 음양이 적절한 위치를 잃어버린다면, 거울에 천둥이 치고 여름에 서리가 내리며 습하고 매마른 기간이 통제를 벗어나리라. 만물은 본성으로부터 멀어질 것이고 꽃은 시들어 버리리라.

만약 나라가 조화롭지 않다면, 왕과 신하는 서로를 속일 것이다. 힘센 자들은 약한 자들을 짓밟고, 오랑캐들은 우리의 국경을 넘볼 것이며 칼날이 그어질 것이니라. 영들은 극심한 무질서에 빠지고 인간은 집에서조차 안전하지 못하리라.

만약 가정이 화목하지 않다면, 부모는 배려도 사랑도 하지 않을 것이고 자녀는 효를 다하지 않을 것이며 노인과 젊은이는 서로 다툰 것이다.

모두가 원망하며 서로를 바라보리니 그 원망은 독으로 화할 때까지 쌓이고 쌓여, 혼란에 빠진 영들과 가정은 파멸에 이르게 되리라. 이 세 가지 참화는 불화로부터 나온다.

道以中和爲德，以不和相剋。是以天地合和，萬物萌芽，華果熟成。國家合和，天下太平，萬物安寧。室家合和，父慈子孝，天垂福慶。賢者深思念之，豈可不和。天地不和，陰陽失度，冬雷夏霜，水旱不調，萬物乖性，華英焦枯。國家不和，君臣相詐，強弱相凌，夷狄侵境，兵刃交錯，天下擾攘，民不安居。室家不和，父不慈愛，子无孝心，大小忿爭，更相怨望，積怨含毒，鬼神錯亂，家致敗傷。此三者之殃由不和。

사실 중화에 대한 가르침은 비록 첫 문단에 국한되어 있기는 하지만, 영보파가 이 경전을 채택하였을 때 축어적으로 『중화경』이라 이름 붙였을 만큼 중요했다.<sup>5</sup> 이는 천사도 내에서 오랫동안 회자된 화두로, 『노자상이주(老子想爾注, the *Xiang'er Commentary to the Laozi*)』에서 처음으로 언급된 바 있다. 그 내용은 다음과 같다. “도는 중화를 소중히 여긴다. 따라서 중화를 근간으로 하여 행동하여야 한다. 의중은 도의 수칙에 반하는 범위를 넘어서는 안 된다.” 이 글이 지적하듯이, 조화의 부재는 가족, 국가, 나아가 전세계에 재앙을 초래할 것이다. 학자들은 『노자상이주』에

<sup>4</sup> *Zhengyi fawen Tianshi jiaojie ke jing* 1a-b. Hereafter, references to this text will be appended in parentheses to the translation. Cf. DZ 1120 *Taishang dongxuan lingbao zhonghe jing* 1a. 이후 참고 문헌들은 번역하여 괄호안에 표기될 것이다.

<sup>5</sup> 전술한 인용문과 Kristofer Schipper 와 Franciscus Verellen 의 두 경전에 나오는 항목을 참고하라. *The Taoist Canon: A Handbook* (Chicago: University of Chicago Press, 2004), I, 120-22, 275.

서 도가 의인화된 신(神)으로 규정된다는 점에 주목해왔다. 독자들은 이 글에서 그것이 의미하는 바를 더 구체적인 용어로 보게 될 것이다. 도는 위대한 힘과 권력의 신이지만, 한없는 자비의 신이기도 하다. 다음 구절은 도의 고귀한 위상과 광범위한 힘을 설명한다.

대도는 가장 숭고하고, 고귀하며 안팎으로 아우른다. 천지를 감싸 안아 수많은 신들을 조정하고 지시하며 만물을 생하고 기르느니라.

모든 날짐승과 기어 다니는 것들, 기운을 가진 모든 것들은 도에 의해 만들어지고 태어난다.

大道至尊，高而無上，周圓無表裏，囊括天地，制御衆神，生育萬物。蜎飛、蠕動、含氣之類，皆道所成所生。(7b)

그럼에도 불구하고 우리는 도가 모든 경계를 넘어 광대한 체제의 선두에서 실행되고 있고 어떠한 일이든 영향을 미친다는 사실을 간과해서는 안 된다. 그 교단은 처음부터 정일맹위(正一盟威, the Correct and Unitary Covenant with the Powers), 즉 위(威, Powers)라고 불리는 인간과 신명 사이의 약속으로서 특징지어졌다. 위의 글에서 우리는 도의 명령을 행하고 도의 청원과정(petition process)에 참여하는 신명들에 관해 알게 된다.

도의 세력과 신이 모이지 않은 곳은 없다. 그들이 악을 떨쳐버리지 않는 곳은 없다. 그들이 평정하지 못하는 곳은 없다. 연유가 있어 도의 세력과 신이 출타하고, 백 가지 귀신이 구동된다. 하늘이 있기 전 태어나 그들은 무한히 자신의 역할을 다한다. 그들 사이에 살고 있는 인간은 그저 한순간 잠깐 동안의 명을 누릴뿐.

道之威神，何所不集。何所不消。何所不伏。把持樞機，驅使百鬼，先天而生，長守無窮。人處其間，年命奄忽，如眼目視瞬間耳。(7b)

이러한 전체 체계의 중심은 '계(jie, 戒)'라고 불리는 윤리규칙 또는 수칙이다. 『노자상이주』는 이미 수칙 준수의 중요성을 빈번히 언급하였고, 수일(守一, Guarding the One)이라는 오랜 수행에서도 수칙을 준수하는 것보다 더 중요한 것은 없다고 주장하였다. 사실 우리는 초기 수칙의 내용은 알지 못한다. 이 문헌에서 가르침과의 결합, 즉 초기 천사로부터의 계시는 수칙이 영성 계시의 산물일 수도 있다. 이는 지금까지 남아 있는 「여청귀율(女靑鬼律, Demon Statutes of Lady Blue)」 3장에 보전되어 있는 22 개의 수칙을 말한다.<sup>6</sup>

이 수칙은 도가에서의 행동을 규제하고, 의식 행위(ritual conduct) 또는 도교인들 간의 행동을 주요 초점으로 한다. '가르침과 수칙의 규정[教戒科]'은 도가에서 같은 일을 하는 동의(同義), 같은 의도를 가진 동지(同志), 또는 같은 의례를 치르는 동법(同法)이라 이르는

<sup>6</sup> DZ 788 *Nüqing guilü* 3/1a-3b.



공통의 가치를 공유하는 도교인들의 적절한 행동을 진작하는 명확한 역할을 수행하게 한다.<sup>7</sup> 진나라가 서로를 감시하고 법적인 과오를 나누었던 5 파 10 가문이 지배하는 사회를 구성한 후, 전통 중국 사회는 변화하게 되었는데, 도교인들 사이에서도 비슷한 현상이 나타났다.

만약 불경하고 부적절한 행동을 하는 사람들을 본다면 수칙을 따르라고 독려해야 한다. 그들이 자신의 행동을 개선하고 뉘우치도록 해서 그들을 구원하라. 이러한 행동의 가치를 깨달으면 무한한 복을 받으리라.

若見人有違失之行，轉相勸戒，相教改悔。其功報效，應受福無量。

물론, 도교인은 같은 도가의 구성원들이 어려움에 처할 때 돕지만, 도움을 요청하는 도교인들 위에 군림하기 위해 자신의 위치를 이용하는 자들에 대해서는 엄격하였다.

어려움에 처한 동료가 있으면, 긴급히 그들을 구해 보살펴야 한다. 무지한 자들을 속이기 위해 지식을 사용해서는 안 된다. 거짓된 주장을 하거나 신명의 말씀을 거짓으로 인용하여 위험에 처한 사람들을 겁박하기 위해 자신의 지위를 이용해서는 안 된다.

若有同義遇難、疾病相救、緩急相卹。不得以智欺愚、乘威詐稱、假託鬼神、恐嚇厄人。

이 문헌은 동료 도교인들과의 소통에서 도의 축복과 은혜를 받고자 하는 사람들에게 계속해서 조언한다. 비록 명확하게 언급되지는 않았지만 천사(天師)들에 의한 도교인들의 치유에 초점이 맞춰진 것으로 보인다. 천사는 자신의 위치를 과장하거나 폄하하지 않도록 주의하는 것은 물론, 뒤에서 도교인들에 대해 이야기 하는 것을 금기시한다. 도교인이 평민들보다 신분을 높인다거나, 가난한 자보다 부유한 자를 선호하거나 무례하게 누군가를 아끼거나 경멸하는 행위 등은 금지되었다. 이는 「현도율문(玄都律文, Statues of the Mysterious Capital)」에 전해지는 규율 그대로이다.<sup>8</sup>

심각한 질병이 있거나 불운하여 너희를 찾는 자들이 있다면 그들을 구하기 위해 가능한 모든 일들을 해야 하느니라. 무모하게 다른 이들로부터 호의를 끌어내기 위해 재앙과 저주에 대해 말하면서 사사로운 일로 그들에게 부담을 지워서는 안된다. 만약 이러한 청을 받아들인다면 쌓아 놓은 공적을 줄이게 되는 죄가 되니라.

百姓有疾病厄急歸告之者，當匍匐救之。不得以私事託設，妄說禍崇，求人意氣。受取皆計減為罪。

언급한 두 개의 자료들은 종교지도자의 관계 설정 시, 혹시 있을 수 있는 권한남용에 초점이

<sup>7</sup> Zhengyi fawen Tianshi jiaojie ke jing 8a-b.

<sup>8</sup> DZ 187 Xuandu lüwen 14a-b.

맞추어져 있다. 내가 연구하고 있는 글은 그러한 행동이 초래할 수 있는 결과에 관해 직접적으로 경고한다.

만약 자신의 감정에 따라 복을 구한다면 너희는 이것을 관대한 행위라 생각할 수도 있다. 그러나 결국 도는 너희의 청을 인정하지 않으며 신도 너희를 대신하여 행동하지 않으리라. 너희가 하는 모든 것은 복례(復禮, correct rites)를 훼손하고 스스로 허물을 뒤집어 쓰는 것이다. 欲隨情請福、以爲惠施、道終不從、鬼不爲使。毀敗正法耳。反受咎。

동료 도교인들과의 소통을 위해 어떤 식으로 행동할 것인지에 관심이 있다고 해도, 자료의 주요 관심사는 개인과 개인의 사적인 행동으로 인해 그와 그의 자손들이 하늘의 축복을 어떻게 얻게 될 것인가에 있다. 다음 글에서, 이와 같은 적절한 행위는 노자의 이상적인 무위(無爲, non-action)와는 반대로, 도에 반하는 탐욕스럽고 욕심 많은 행위인 유위(有爲, having action)와 연관된다.

만약 지혜로운 너희들이 피해를 없애고 악을 미연에 방지하고 싶어한다면 교리와 수칙을 부지런히 행하여야 하느니라. 수칙은 반드시 지켜야 한다. 도는 무위를 상등으로 두나니 죄가 쌓이면 백 가지 법을 통해 이익을 취하려는 유위만으로도 벌을 받으리라.

도의 길은 무위하여 오랫동안 살아남을 수 있느니라. 천지가 무위로서 도를 따르고 도와 혼재하느니라. 진인은 무위로서 하늘을 따르나니 신과 신선을 청할 수 있느니라.

도가 이루지 않은 것은 없나니 만약 사람이 교리와 수칙을 지키며 수행을 하고 많은 선행을 한다면, 공덕은 그들을 지켜주니, 자자손손 복을 누리며 하늘과 통하리라

諸賢者欲除害止惡，當勤奉教戒。戒不可違。道以無爲爲上。人過積但坐有爲，貪利百端。道然無爲，故能長存。天地法道無爲，與道相混。真人法天無爲，故致神仙。道之無所不爲，人能修行執守教戒，善積行者，功德自輔身，與天通，福流子孫。

초기 천사도의 경전들이 이와 같은 사실과 수칙을 강조하고 있음을 보게 되면, 수칙의 정체성은 상당히 흥미로운 주제이다. 앞에서 「여청귀율」에 전해오는 21개항의 수칙을 살펴보았다. 현재의 자료는 5개항의 수칙을 포함하는데, 천사도 구성원들을 위한 세부적인 안내서다.<sup>9</sup>

1. 일탈적인 관념으로 쉽게 색에 빠져서는 안 된다. 몸신이 쇠하고 정기를 소모하게 되리라. 너의 혼백은 지켜주지 않으리니 고통스럽게 해를 입게 되리라.  
一。不得淫泆不止、志意邪念、勞神損精。魂魄不守、則痛害人。
2. 분노를 품어서는 안된다. 그런즉, 심중의 분노는 입밖으로 흘러나와 비난하고 경멸하는 목

<sup>9</sup> *Zhengyi fawen tianshi jiaojie kejing* 3b-4b.

소리를 높이고 욕설과 저주를 퍼부으며, 하늘을 부르고 땅을 흔들 것이며 신을 놀라게 하고 귀신을 두렵게 하리라. 만약 너희가 이를 반복하고 스스로를 바꾸려 하지 않는다면 오장을 해하게 할 원한을 쌓으리라. 일단 오장이 해를 입으면, 병을 고칠 수 없으리라. 더욱이 너희 도를 숭배하는 자들은 몸에 하늘의 관료, 일꾼, 병사를 가지고 있다. 만약 계속해서 분노로 인해 법을 지키지 않는다면 이 신들은 그들의 위치에서 보호하지 않을 것이다. 일꾼들과 병사들은 너희의 죄와 위법행위를 고하러 하늘의 관료에게 올라가리라. 죄와 위법행위가 쌓이면 너희는 좌계에서 살 수 없게 되고 우계의 죽은 자들 사이에 표기될 것이다. 죄가 적다면, 너희만 벌할 것이다. 만약 죄가 크다면 저주는 너희뿐만 아니라 아들과 손자에게 이르느니라.

二。不得情性暴怒、心忿口泄、揚聲罵詈、誓盟呪詛、呼天震地、驚神駭鬼。數犯不改、積怨在內、傷損五藏。五藏以傷、病不可治。又、奉道者、身中有天曹吏兵。數犯瞋恚、其神不守。吏兵上詣天曹、白人罪過。過積罪成、左契除生、右契著死。禍小者、罪身。罪多者、殃及子孫。

3. 사악한 마음만을 품고 다른 이들을 시기하면서 사대주의의 독으로 다른 이들을 해롭게 해서 안된다. 마음의 신은 오장의 지배자이며 악한 것들과 산다면, 모든 신들을 화나게 하여 이러한 신은 불안하게 될 것이다. 만약 신들이 화가 난다면 너의 수명을 줄이니 그들은 공격하기엔 적절치 않다. 만약 너희가 멈추지 않으면 그 재앙은 너의 파멸로 이어지리라

三。不得佞毒含害、始賴於人、專懷惡心。心神、五藏之主、而專念惡事、此一神不安。諸神皆怒。怒則刻壽。最不可犯之。不止、其災害已。

4. 너희는 야생의 탁한 것으로 사람을 더럽혀서는 안된다. 혼란스러운 무질서로 이어지는 술을 마시거나 자신의 확고한 신조, 무한함을 알고 있는 너의 격렬한 반역함을 바꾸거나 대체해서는 안된다. 너희는 공식적인 금기를 터부시해야 한다는 것을 인식해야 한다. 하느님과 부모를 존중해야 한다. 말로써 비난과 경멸로 스스로를 욕되게 하고 죽음을 구한다. 다른 이의 비밀을 누설하여 너희는 더 혼란케 되고 불경하게 된다. 친족에 대한 성적 욕망을 불러일으켜 너희는 하늘을 비난하고 땅을 경멸한다. 끝을 모르고 동행자를 몰라 너희는 스스로를 방어하는 칼을 움켜잡는다. 이러한 연유로 하늘은 너의 저주를 완성하리니 너희는 고통을 감내하리라.

四。不得穢身荒濁、飲酒迷亂、變易常性、狂悖無防。不知官禁爲忌、不知君父爲尊、罵詈溢口、自詛索死、發露陰私、反迷不順、淫于骨肉、罵天詈地。無底無對、舉刃自守。故天遂其殃、自受其患。

5. 너희는 이득과 부를 탐해서는 안된다. 부는 거름이자 배설물이니 될 수 있는 한 언제든지 나누어주라. 고대에는 황폐하여 부를 보배로 여기고 값싸게 사고 사슴을 팔며 남을 이용할 기회를 노리며 보통사람들을 사기치고 속여 이익 추구만을 생각한다. 자신이 원하는 것을 얻은 자는 마음에 기쁨이 넘친다. 원하는 것을 얻지 못한 자는 원망과 후회가 그들의 마음을 해치느니라. 어떤 자들은 화가나서 칼과 무기로 서로를 공격하여 다룬다. 그들

은 하늘의 금기를 위반하고 자신의 욕망을 따르고 부를 탐하여 교리와 훈회를 따르지 않는다. 부는 치명적인 적이다. 너희 몸이 죽고 네 이름이 사라지면 부가 무슨 소용이 있겠는가?

五。不得貪利財貨。財貨糞壤、隨時而與。下古世薄、以財爲寶、專念求利、買賤賣貴、伺候便宜、欺誣百姓。得所欲者、心懷喜悅。不得所欲者、怨恨毒心。或忿爭多少、刀兵相賊。違犯天禁、不從教戒、貪欲愛財。財者、害身之讎。身沒名滅、何用財爲。

첫 번째 수칙은 성적인 비행에 초점이 맞추어져 있으나 합기(合氣) 의식을 지칭한다면 간접적으로, 또한 명확하게 그 주제는 「여청귀울」 수칙과 마찬가지로 주요 관점에서 벗어난다. 두 번째 수칙은 분노가 도인을 위협하는 특별한 위험상황에 대한 경고이다. 왜냐하면 내장의 건강과 영적인 병사와 신체 내의 다른 초자연적인 존재를 해칠 수 있다. 그 결과, 이러한 행위는 범죄로서 수명을 단축하게 할 것이다. 세 번째 수칙은 탐심의 위험성과 마음의 영적인 지배자에 대한 그것의 영향에 대해 유사한 경고를 하고 있다. 네 번째 수칙은 술에 취하는 행위를 반대하지만 주로 욕, 저주, 친족에 대한 음탕한 행동 등 부적절한 언행을 극력 비판하고 있다. 마지막 수칙은 물질적 부의 추구를 다시 경고하는데, 이는 이 문헌의 다른 곳에서도 제기된 주제로서 부가 축복을 보장하지 않으며 빈곤이 도의 관심으로부터 인간을 배제하지 않음을 확신하게 한다.

비록 수칙을 준수하는 것이 대체로 개인적인 일이라 할지라도 우리는 개인의 행동이 가져오는 영향, 특히 직계존속을 포함해 가문 전체의 운명을 좌우하는 것을 보아왔다. 유사하게 독자가 부와 재산 추구의 위험성에 대해 반복적으로 경고 받을지라도, 다른 세속 종교들이 자신들이 갈망하는 것을 피의 희생과 여타 일탈적인 의례를 통해 얻어내는 것과 같이, 도가 구성원들이 원하고 필요로 하는 것을 얻어 낼 수 있는 방법은 있다. 다음 글에서 보듯이, 그 방법은 도교인을 위해 하늘에 빌고자 협력하는 전체 가문과 아울러 가족 간 조화와 가족이 공유하고 있는 덕목에 따라 좌우된다.

바라는 것이 뭐든 구하고자 한다면 너의 사람을 기르고 도를 생각하라. 가족 모두와 노소는 공유하는 사고로서 함께 해야 한다. 그리고, 모든 것이 순수하고 깨끗해지도록 향을 태워라. 그 다음 한 번에 고향으로써, 너희가 원하는 것을 설명하라. 도가 굴복을 요한다면 어떤 장애가 사라지지 않을 것인가? 네가 만약 바라는 것을 구하고 싶다면, 금, 비단, 부를 바라지는 않는다. 너를 대신하여 옹호할 자들이 필요하지 않다. 고기, 술과 기도를 희생할 필요는 없다. 그저 도 안에 마음을 둔다면 무위를 통해 도를 구하게 되리라.

바라는 것을 구한다면 신께 봉납하라. 금액은 크지 않아도 된다. 하지만 복을 구하고자 도에 등을 돌린 세속적인 자들을 흉내내고 싶은 사람에게는 만사가 등을 돌리리라.

若欲所求乞、修身念道。室家大小和同心意、掃除燒香、清淨嚴潔。然具白開啓、說其所欲、道之降伏。何所不消。若願欲者、實不用金帛貨賂、不用人事求請、不用酒肉祭禱。直心於道、無爲而自得。得之隨意、則信、爲鬼立功贖物而已。亦不用多。而欲習効俗人、背道求請、事事反

矣. (6a-b)

여기에서 무위는 적절한 도의 의례를 포함하는 것을 보여준다. 피의 제물에 의존하는 불경한 영들과 달리, 도를 통한 요구는 하늘로부터 정당한 축복을 받는다. 가문의 조화와 신앙심은 도에 필요한 것을 요구할 수 있는 능력에 있다.

## 맺음말

‘가르침과 수칙의 규정[敎戒科]’은 4-5 세기 천사도 도교인의 삶을 보여주는 창이라 할 수 있다. 『도장』의 다른 문헌들과 비교하게 되면, 분명한 변화의 어조가 있다. 어렴풋한 종말론의 압박 없이, 인간 씨종자가 되는 데 알 수 없는 장애와 더 이상 맞닥뜨리지 않은 채 도교가 더 규범적이고 안정된 형태를 취하고 있음을 알 수 있다.

이 문헌은 「양평치」나 「대도가령계」의 지옥불과 천벌에 대해 언급하지 않고 도가를 설명하고 있다. 이 문헌에서 종말론은 명확하지 않다. 그러나 신실한 자들은 사후 태평의 유토피아가 아니라 도의 실재를 득할 수 있는 어떤 거처에 도달하였다. 물론, 태평이라는 용어는 국가의 조화가 가져오는 결과, 즉 초기 천사도 문헌들과는 매우 동떨어진 것으로 단 한 차례만 언급된다.

이 문헌에서 우리가 발견할 수 있는 것은 천사도의 성숙한 비전이다. 저자는 아마도 또 다른 시대의 천사로서, 죽어 육체에서 분리된 신격화된 다른 계시를 받은 천사일 것이다. 그는 신실한 자들의 추락을 비난하지는 않지만 오히려 도교적 삶을 따르도록 장려한다. 도가를 다룬 문헌은 그 시대의 더 세속적인 중국인들을 감안하면 매우 부족한 편이다. 중국인들은 부와 성공처럼 세속적인 욕망을 갈구하며 세속적 신들에게 다가갈 수 있었다. 하지만 독자는 도의 기복적 의례에 쓰이는 소박한 봉헌물이 가족이 필요한 것을 얻는데 효율적이라는 것을 반복적으로 확인하게 될 것이다. 그러나 이러한 목표를 이루기 위해서는 가족 내 화합이 중요하다. 계획적으로 결합된 가족만이 자신들의 요청이 성취될 것으로 기대할 수 있다.

이와 같은 전성기 천사도는 불교용어와 더 많은 유사성을 보인다. 예를 들어, 정진(精進, striving)과 같은 용어가 빈번히 사용된다. 그럼에도 불구하고 영보파의 문헌적 운동 혹은 영보파의 우주관 또는 의례로부터 영향을 받았다는 증거는 없다. 나아가서, 피의 제물과 같은 세속적 수행에 대해 계속 경고하지만, 비신도와의 소통에 긴장감은 덜 한 것으로 보인다. 대신 가장 오래된 천사도 문헌 중 하나인 『노자상이주』의 사상으로 회귀한 것이 발견된다.

‘가르침과 수칙에 관한 규정[敎戒科]’은 대체로 상이(想爾)의 훈교를 바탕으로 하여 무위에 의해 특징지어진 삶의 방식과 같은 기풍을 고양한다. 여기에서는 물질적 부의 획득에 초점을 맞추는

것이 아니라 개인과 가정, 국가 그리고 우주 간의 조화를 근간으로 한다. 천사도의 주요 수행은 계시 수칙을 따르는 것으로서 '윤리적 행동'으로 규정된다. 일상생활의 지침으로서, 이러한 점이 수행 시 무위의 토대 위에 형성된 진정한 도이다. 이것이 바로 완전한 도의 길이다.

# After the Apocalypse:

## Salvation and Blessings in the Mature Celestial Master Church

Terry Kleeman

University of Colorado

What did it mean to be a member of the early Celestial Master church? How could Daoist citizens 道民 hope to fulfill their vows and earn a blessed life? Could they count on the help of their fellow Daoists in their spiritual cultivation and worldly endeavors? How did members of the Daoist community see the profane worshippers of popular cults all around them? How did they explain that some of the profane had more possessions, enjoyed more worldly success, than the faithful? One early source that gives us some idea of how the average Daoist might have answered these questions is the subject of this article. It was probably known at the time of composition, which I believe to be the latter half of the fourth century, as the “Code of the Celestial Master’s Teachings and Precepts” 天師教戒科.

Sources for the early Celestial Master church are limited and often difficult to date. Scholars of early Daoism have extracted much useful information on third-century Daoism from texts attached to a scripture called the *Scripture of the Celestial Master’s Code of Teachings and Precepts* (DZ 787 *Zhengyi fawen tianshi jiaojie kejing* 正一法文天師教戒科經), including two works I have characterized as encyclicals, public announcements from the central headquarters of the church on the occasion of major festivals: “Yangping Parish” 陽平治 and the “Commands and Precepts for the Daoist Family” 大道家令戒.<sup>1</sup> Little attention has been paid to the opening essay, to which these key texts are appended. It is clearly later in date, with Buddhist terminology and a lack of millennial fervor that reflects the mature Celestial Master church of the late fourth and fifth centuries. This paper will explore the significance of this document for our

---

<sup>1</sup> See Stephen R. Bokenkamp, *Early Daoist Scriptures* (Berkeley: University of California Press, 1997), 149-185; Terry F. Kleeman, *Celestial Masters: History and Ritual in Early Daoist Communities* (Cambridge, MA: Harvard East Asia Institute, 2016), 113-146.

understanding of values and practices expected of average believers in the Celestial Master church.

The work we are discussing would seem to be the “Code of Teachings and Precepts” 教戒科 referred to in the title to the overall work. The text makes repeated references to the Teachings and Precepts (*jiaojie* 教戒), a body of revealed literature from the departed Celestial Master(s) that guided the early church. The Daozang scripture includes one example of such a teaching, an extended seven-character rhymed verse expressing the Celestial Master’s exhortation to the faithful titled “Teaching of the Celestial Master,” which was, I believe, originally presented to the church on the Assembly dedicated to the Office of Heaven, seventh day of the first month, 255.<sup>2</sup> The extended sermon that precedes this teaching, the “Commands and Precepts for the Daoist Family,” is also a revealed text, pronounced by the departed and now apotheosized Celestial Master Zhang Ling, but is a prose text in quite an earthy, colloquial Chinese that Verellen has, with characterized as a “harangue” for the severity of its condemnation of the citizens and officers of the church assembled. “Yangping Parish” looks like a similar revealed sermon, but without the accompanying teaching. The extended poem in chapter five of the *Demon Statutes of Lady Blue* may be a teaching divorced from its sermon.<sup>3</sup> Much of the revealed literature of this early period must be lost.

What, then, is the “Code of Teachings and Precepts”? Although it does not have the same evangelical fervor, nor does it have an explicit first-person narrator, I believe it is also a sermon, delivered on the occasion of the one of the assemblies. The language is simple and direct, but avoids obvious colloquialisms. There is clearly a voice speaking, but no emphasis on who that is. Instead, the focus is on how Daoists should behave, what attitudes they should hold, and, most important, how they should conduct themselves so as to receive the blessings of Heaven. There is a set of five precepts, which we shall examine in a moment, but the text goes further, enunciating an *ethos* of the church in contrast to the profane around them. This world is still rather one-dimensional, with profane belief contrasted with following the Dao as a personal god. There is no indication of fragmentation of the Daoist community into various scriptural lineages like Lingbao or Dongyuan, nor any specific mention of the Buddhist path, as in

---

<sup>2</sup> 787 *Zhengyi fawen tianshi jiaojie kejing* 19b-20a.

<sup>3</sup> DZ 788 *Nüqing guilü* 5/1a-4a.



the *Scripture of the Inner Explanations of the Three Heavens* (*Santian neijie jing*, ca. 420 CE). Given that all the other texts in the collection are Northern texts, with no sign of contact with Southern occult traditions and only limited contact with Buddhism, we might posit that this text also derives from a fourth-century North China milieu. The Kou Qianzhi revelations, dating to the second or third decade of the fifth-century in North China, which reflected clear influence from Lingbao texts, would then provide a terminus ante quem.

Comparing this text, the “Code of Teachings and Precepts,” with other texts in the collection, reveals a changed soteriology. Earlier texts had stressed obeying the precepts and participating in the Merging the Pneumas sexual rite as ways to be chosen as a “seed citizen” who would survive coming disasters in order to re-populate the earth. Here we see instead a detailed ethic of how to live in a world not in danger of immediate calamity.

An important theme is the need for Central Harmony (*zhonghe* 中和), which is deemed essential for an orderly state or family, as we see in the opening passage of the scripture:<sup>4</sup>

The Dao takes Central Harmony as its virtue, because a lack of harmony leads to mutual defeat. For this reason, if Heaven and Earth are united in harmony, the ten thousand classes of being will sprout, and flowers and fruit will ripen. If the state is united in harmony, the realm will experience Great Peace, and the ten thousand classes of being will be peaceful and secure. If the family household is united in harmony, fathers will be compassionate and sons filial, and Heaven will bestow blessings and fortune. If the wise will deeply contemplate this matter, how could disharmony be acceptable? If Heaven and Earth are not harmonious, yin and yang will lose their proper position, it will thunder in the winter and rain frost in the summer, wet and dry periods will not be regulated, the ten thousand classes of being will depart from their natures, and flowers and blossoms will wither. If the state is not harmonious, the ruler and officials would deceive each other, the strong would oppress the weak, the barbarians would invade our borders, blades would cross, the spirits would be in chaotic disorder, and the citizenry would not be secure in their homes. If the household is not harmonious, the father will not be compassionate and loving, the son will not be filial, old and young will fight for precedence, and all will look at each other with resentment, the resentment

---

<sup>4</sup> *Zhengyi fawen Tianshi jiaojie ke jing* 1a-b. Hereafter, references to this text will be appended in parentheses to the translation. Cf. DZ 1120 *Taishang dongxuan lingbao zhonghe jing* 1a.

accumulating until it turns poisonous, with the spirits in chaotic disorder, and the family will be brought to its destruction. These three curses arise from disharmony. 道以中和爲德，以不和相剋。是以天地合和，萬物萌芽，華果熟成。國家合和，天下太平，萬物安寧。室家合和，父慈子孝，天垂福慶。賢者深思念之，豈可不和。天地不和，陰陽失度，冬雷夏霜，水旱不調，萬物乖性，華英焦枯。國家不和，君臣相詐，強弱相凌，夷狄侵境，兵刃交錯，天下擾攘，民不安居。室家不和，父不慈愛，子无孝心，大小忿爭，更相怨望，積怨含毒，鬼神錯亂，家致敗傷。此三者之殃由不和。

In fact, this teaching on Central Harmony, though limited to this initial passage, was important enough that when the Lingbao movement adopted this scripture, almost verbatim, it was titled the *Scripture of Central Harmony*.<sup>5</sup> This is an ancient theme within the Celestial Master church, first mentioned in the *Xiang'er Commentary to the Laozi*, where we read, “The Dao values Central Harmony. You should act on the basis of central harmony. Your intentions must not exceed the bounds in opposition to the precepts of the Dao.” 道貴中和，當中和行之，志意不可盈溢違道誠。As our passage above indicates, a lack of harmony will bring calamity to the world, the state, and the family. Scholars have noted that the Dao in the Xiang'er Commentary is identified as a personified deity. Here we see what this means in more concrete terms. The Dao is a deity of great power and majesty, but also limitless mercy. The following passage describes the Dao's lofty position and far-reaching powers.

The Great Dao is the most revered, lofty without limit, all-encompassing with neither interior nor exterior, enveloping Heaven and Earth, controlling and directing the many gods, birthing and nurturing the myriad types of being. All those that fly or crawl, all beings that possess pneumas are created and birthed by the Dao.

大道至尊，高而無上，周圓無表裏，囊括天地，制御衆神，生育萬物。蜎飛、蠕動、含氣之類，皆道所成所生。(7b)

Nonetheless, we should not forget that the Dao operates at the head of a vast bureaucracy that stretches through all realms and can influence any event. The

---

<sup>5</sup> See the scripture cited in the previous notes and the entries on the two scriptures by Kristofer Schipper in Kristofer Schipper and Franciscus Verellen, *The Taoist Canon: A Handbook* (Chicago: University of Chicago Press, 2004), I, 120-22, 275.

movement was characterized from the beginning as the Correct and Unitary Covenant with the Powers (*zhengyi mengwei* 正一盟威), a covenant between mortal humans and divine spirits, called the Powers (*wei* 威). In this passage we read of the spirits who do the Dao's bidding, and are available for employment through the Daoist petition process:

There is no place where the Powers and gods of the Dao do not assemble, no place where they do not dispel [evil], no place they do not subjugate. Grasping the nexus point, they dispatch and employ the hundred demons. Born before the Heavens, they serve in their posts without limit. The humans who live among them have fleeting fates, like the blink of an eye.

道之威神，何所不集。何所不消。何所不伏。把持樞機，驅使百鬼，先天而生，長守無窮。人處其間，年命奄忽，如眼目視瞬間耳。(7b)

Central to this entire system is a code of ethical rules or commandments called the precepts (*jie* 戒). The Xiang'er Commentary already spoke frequently about the importance of keeping the precepts, and even argued that the ancient practice of Guarding the One (*shouyi* 守一) really amounted to nothing more than just keeping the precepts. We do not really know the contents of these early precepts. Their association in this document with the Teachings, revelations from early Celestial Masters, suggests that the precepts may also have been the product of spirit revelation. This would seem to be the case with one surviving set of precepts, the twenty-two articles preserved in chapter three of the *Demon Statutes of Lady Blue* (*Nüqing guilü* 女青鬼律).<sup>6</sup>

These precepts regulated conduct within the Daoist community, and a significant focus was on ritual conduct or conduct among Daoists. In the *Code of Teachings and Precepts* there is a clear role for the community in fostering proper behavior among its members, who are referred to as have the same duty (*tongyi* 同義), same intention (*tongzhi* 同志), or the same rites (*tongfa* 同法).<sup>7</sup> Traditional Chinese communities since the Qin empire had been organized into groups of five and ten families who surveilled each other and shared legal culpability for the actions of any member of the families. It is perhaps not surprising, then, that we find something similar among the Daoists:

---

<sup>6</sup> DZ 788 *Nüqing guilü* 3/1a-3b.

<sup>7</sup> *Zhengyi fawen Tianshi jiaojie ke jing* 8a-b.

If you see people who have disobedient, improper conduct, you should encourage them to follow the precepts, save them so that they will reform their conduct and repent, then when the merit of this action is realized, you will receive limitless blessings. (8a)

若見人有違失之行，轉相勸戒，相教改悔。其功報效，應受福無量。

Of course, you are expected to aid fellow church members, should they encounter hardship, but there is also a warning against those who use their position to lord it over the sufferers who come to them for aid:

If there is a fellow follower (*tongyi* 同義), who encounters difficulties, you should rescue them from illness and nurture them in emergencies. You must not use your wisdom to deceive the ignorant, or use your position to make false claims, falsely citing the words of the spirits to terrify those in danger. (8a-b)

若有同義遇難、疾病相救、緩急相卹。不得以智欺愚、乘威詐稱、假託鬼神、恐嚇厄人。

The text goes on to counsel those who might hope to receive the grace and blessings of the Dao in their interactions with fellow churchmembers. Although not clearly stated, the focus would seem to be on the treatment of Daoist citizens by masters. The master is warned to not exaggerate their own position and consequently slight or disparage the “ignorant” nor speak about them behind their backs. The master is similarly enjoined not to favor noble clients over mean or rich over poor, arrogantly loving one and despising the other. This echoes a regulation preserved in the *Statutes of the Mysterious Capital* (*Xuandu lüwen* 玄都律文):<sup>8</sup>

If there are people who come to you announcing they have a serious illness or are threatened by misfortune, you should do everything possible to rescue them. You must not burden them with your private matters, recklessly speaking of disasters and curses to seek favors from others. If you accept these [favors], this is a sin that will decrease your accumulated store [of merit].

百姓有疾病厄急歸告之者，當匍匐救之。不得以私事託設，妄說禍祟，求人意氣。受取皆計減為罪。

---

<sup>8</sup> DZ 187 *Xuandu lüwen* 14a-b.

Both these sources focus on possible abuses of the pastoral relationship. Our text includes a direct warning as to the possible consequences of such actions:

If you request blessings according to your own feelings, you may consider this a magnanimous act, but the Dao in the end will not approve [your request] and the demons will not act on your behalf. All you will do is to destroy the Correct Rites and bring blame upon yourself. (8b)

欲隨情請福、以爲惠施、道終不從、鬼不爲使。毀敗正法耳。反受咎。

Although there is a concern for how to conduct oneself in interactions with fellow Daoists, the primary concern of the text is with the individual and how their personal conduct might earn them and their descendents the blessings of Heaven. In the following passage, this proper conduct is linked with the *Laozi's* ideal of non-action (*wuwei* 無為), and avaricious, greedy behavior in contravention of the Dao is characterized as its opposite, having action (*youwei* 有為):

If you wise men would like to eliminate harm and forestall evil, you should diligently observe the Teachings and Precepts. The Precepts must not be broken. The Dao considers non-action to be superior. When a person's transgressions accumulate, they are simply accused of having-action (*youwei*), seeking benefit through a hundred methods. The Dao's way is non-action, therefore it can long survive. Heaven and Earth emulate the Dao in non-action, and mix together with the Dao. The Perfected emulates Heaven in non-action, and therefore can summon the gods and transcendents. Since there is nothing that is not done by the Dao, if a person can cultivate conduct, observing and maintaining the Teachings and Precepts, if they are adept at accumulating good deeds, their meritorious virtue will support them and they will communicate with Heaven, the blessings flowing down to their posterity. (3a-b)

諸賢者欲除害止惡，當勤奉教戒。戒不可違。道以無爲爲上。人過積但坐有爲，貪利百端。道然無爲，故能長存。天地法道無爲，與道相混。真人法天無爲，故致神仙。道之無所不爲，人能修行執守教戒，善積行者，功德自輔身，與天通，福流子孫。

Given the emphasis in this and other early Celestial Master scriptures on the precepts, the actual identity of the precepts to be observed is a topic of considerable interest. We have mentioned above a set of twenty-two precepts preserved in the *Demon Statutes of Lady Blue* 女青鬼律. The present text includes a list of five precepts, which

seem to be directed specifically to members of the Celestial Master community:<sup>9</sup>

One: You must not indulge in sex without cease, setting one's sights on deviant notions. You will exhaust your body gods and use up your essence, your hun-souls and po-souls will be left unguarded, then will harm you painfully.

一。不得淫泆不止、志意邪念、勞神損精。魂魄不守、則痛害人。

Two: You must not harbor explosive anger, so that the rage in your heart spills out of your mouth, raising your voice to scold and disparage, taking oaths and pronouncing curses, calling out to Heaven and causing the earth to rumble, startling gods and frightening demons. If you commit this repeatedly and do not reform yourself, you will accumulate resentment within that will harm and diminish the Five Viscera. Once the Five Viscera are harmed, the disease cannot be cured.

Moreover, those of you who worship the Dao have Heavenly bureaucrats, clerks, and soldiers in their bodies. If you repeatedly break the rules against anger, these gods will not guard their positions. The clerks and soldiers will ascend to the Heavenly bureaucrats, reporting on your sins and transgressions. When the transgressions have accumulated and the sins are complete, you will be removed from the living on the Contract of the Left and inscribed among the dead on the Contract of the Right. If the disaster is minor, the sin will entangle just you. If the sins are many, the curse will reach to your sons and grandsons.

二。不得情性暴怒、心忿口泄、揚聲罵詈、誓盟呪詛、呼天震地、驚神駭鬼。數犯不改、積怨在內、傷損五藏。五藏以傷、病不可治。又、奉道者、身中有天曹吏兵。數犯瞋恚、其神不守。吏兵上詣天曹、白人罪過。過積罪成、左契除生、右契著死。禍小者、罪身。罪多者、殃及子孫。

Three: You must not seek to harm others with the poison of sycophancy, jealous of your reliance on others, harboring nothing but an evil heart. The god of the heart is the ruler of the Five Viscera, and if you dwell exclusively on evil matters, this one god will be unsettled, leading all the gods to be angry. If they are angry, then they reduce your longevity. They are the worst to offend. If you do not cease, the disaster will lead to your destruction.

三。不得佞毒含害、始賴於人、專懷惡心。心神、五藏之主、而專念惡事、此一神不安。諸神皆怒。怒則刻壽。最不可犯之。不止、其災害已。

Four: You must not defile your person with the wild and turbid, drink wine leading to confused disorder, or change or alter your constant character, your crazed

---

<sup>9</sup> *Zhengyi fawen tianshi jiaojie kejing* 3b-4b.

rebelliousness knowing no limits. You must not fail to be aware that the official prohibitions are tabooed, nor fail to note that your lord and father are to be respected. With scolds and disparagements flowing from your mouth, you curse yourself and seek death. Revealing the secrets of others, you become more confused and disobedient, lusting after your blood relatives, you scold Heaven and disparage Earth, knowing no bottom and no companion, you grasp a blade to defend yourself. For this reason, Heaven will complete your curse, and you will bear the suffering.

四。不得穢身荒濁、飲酒迷亂、變易常性、狂悖無防。不知官禁爲忌、不知君父爲尊、罵詈溢口、自詛索死、發露陰私、反迷不順、淫于骨肉、罵天詈地。無底無對、舉刃自守。故天遂其殃、自受其患。

Five: You must not lust after benefit and riches. Riches are manure and muck, give them away whenever you can. In Lower Antiquity the age is barren, they take wealth as a treasure, think of nothing but the pursuit of profit, buying cheap and selling dear, seeking an opportunity to take advantage, cheating and deceiving the common people. Those who get what they desire delight in their hearts. As for those who do not get what they desire, resentment and regret poison their hearts. Some angrily dispute the amount, attacking each other with blades and weapons. They offend against the prohibitions of Heaven, do not follow the Teachings and Precepts, lusting after their desires and cherishing riches. Riches are a mortal enemy. When your body is dead and your name has disappeared, what good are riches? (3b-4b)

五。不得貪利財貨。財貨糞壤、隨時而與。下古世薄、以財爲寶、專念求利、買賤賣貴、伺候便宜、欺誣百姓。得所欲者、心懷喜悅。不得所欲者、怨恨毒心。或忿爭多少、刀兵相賊。違犯天禁、不從教戒、貪欲愛財。財者、害身之讎。身沒名滅、何用財爲。

The first precept focuses on sexual misconduct, but if it refers to the Merging the Pneumas 合炁rite, it is obliquely, and clearly the subject is not a primary focus, as it is in the *Demon Statutes of Lady Blue* precept list. The second precept warns about the special danger anger poses to the Daoist, because it can harm both the internal organs on which one's health depends, but also the spirit soldiers and other supernatural inhabitants of the body, who disturbed by these actions will report transgressions and shorten one's lifespan. The third precept is a similar warning about the dangers of envy and its influence on the heart's spirit ruler. The fourth precept is a bit of a jumble, inveighing again drunken behavior but primarily focusing on improper speech acts, including slander, cursing, and even lascivious conduct toward relatives. The final

precept warns again the pursuit of material wealth, a theme picked up elsewhere in the text, where we are assured repeatedly that wealth does not guarantee blessings not does poverty exclude one from concern of the Dao.

Although observing the precepts is largely an individual affair, we have also seen that the effects of one's personal conduct influence the fates of the entire family group, especially including one's lineal descendents. Similarly, although the reader is warned again and again about the dangers of pursuing wealth and fortune, there is a way for members of the Daoist family to get the things they want and need, just as profane families seek what they desire through blood sacrifice and other deviant rituals. For the Daoist, it depends on familial harmony and shared family virtue, with the entire family united in presenting a petition to the Heavens, as we see in the following passage:

If you want whatever you desire, cultivate your person and think about the Dao. The entire household, young and old, should join in a shared intention, then sweep and burn incense so all is pure and immaculate, then setting forth all in an announcement, explain what you desire. When the Dao demands submission, what obstacle will not disappear? If you want to obtain that which you desire, you really do not need gold, silk and riches, you do not need individuals to plead on your behalf, you do not need to sacrifice meat and wine and pray. If you just place your heart in the Dao, you will get it through non-action. If you get whatever you want, then offer a pledge offering, establishing merits and pledge offerings to the demons. It need not be a lot. But those who want to imitate the profane, turning their backs on the Dao to make requests, every affair will turn against them.

若欲所求乞、修身念道。室家大小和同心意、掃除燒香、清淨嚴潔。然具白開啓、說其所欲、道之降伏。何所不消。若願欲者、實不用金帛貨賂、不用人事求請、不用酒肉祭禱。直心於道、無爲而自得。得之隨意、則信、爲鬼立功贖物而已。亦不用多。而欲習効俗人、背道求請、事事反矣。(6a-b)

Here we see that the counseled non-action includes proper Daoist ritual. Requests made through the Dao, as opposed to unruly profane spirits dependent on bloody victuals, result in justified blessings from Heaven. At the root of this ability to demand what you need of the Dao is the harmony and shared piety of the family.



## Conclusion

The *Code of Teachings and Precepts* provides a window unto life in Celestial Master communities of the fourth or fifth centuries. When compared with the other texts in the Daozang scripture HY 787, there is clearly a changed tone. Without the pressure of a looming apocalypse, no longer faced with unknown barriers to becoming a Seed Citizen, we see Daoism taking a more normal, settled form. The text addresses the Daoist community, but without the hellfire and damnation of the *Yangping Parish* or the *Commands and Precepts for the Great Daoist Family*. The eschatology of the text is not wholly clear, but some sort of accommodation has been reached whereby the faithful can attain to a Daoist existence after death that is not the utopian realm of Great Peace. Indeed, the term Great Peace occurs only once in the text, as the expected result of harmony in the state, a radical departure from earlier Celestial Master texts.

What we do find in this text is a mature vision of the Celestial Master path. The author, perhaps a sitting Celestial Master of another age, perhaps still the disembodied deceased and apotheosized Celestial Master of the other revelations in the collection, does not condemn the faithful for their failings, but rather encourages them to stick to the Daoist path. The community addressed is relatively poor, perhaps specifically with regard to more secular Chinese of the period, who could approach profane deities with requests for this-worldly benefits like wealth and success, but the reader is repeatedly assured that the humble offerings of a Daoist petition ritual are just as efficient in attaining what the family needs. The stress, however, is on the internal familial harmony necessary to attain these goals. Only a family united in purpose can hope to be successful in its requests.

In this mature Celestial Master Daoism, there is more familiarity with Buddhist terminology, and certain Buddhist terms like *jingjin* 精進 (striving, from Sanskrit *vīrya*) occur frequently, nonetheless, there is no evidence of influence from the Lingbao scriptural movement, or any incorporation of Lingbao cosmology or ritual practice. Moreover, although there are repeated cautions again profane practices like blood sacrifice, there seems to be less tension about interactions with non-believers. Instead, we find a return to the ideas of the *Xiang'er Commentary to the Laozi*, one of the oldest of Celestial Master documents. The *Code of Teachings and Precepts* promotes an *ethos*,

based largely on the Xiang'er's admonitions, of a lifestyle characterized by non-action, here understood to mean a life not focused on the acquisition of material wealth, but rather on harmony between the individual and the family, state, and cosmos. The primary practice of this group is ethical conduct, defined as acting in accord with revealed precepts. This, then, is a true Daoist form on non-action in practice as a guide to everyday life. It is a profoundly Daoist path.

# 論文發表





# 韩国宗教和修炼文化

赵显范

韩国学中央研究院 · 教授

1. 绪论
2. 韩国宗教史上的修炼传统
3. 现代韩国宗教和修炼文化的兴起
4. 修炼文化的调查方法论
5. 方法论开发的诸多课题

## 1. 绪论

修炼身心，臻于佳境。这一过程的体系化对于宗教的实践具有重要意义。所以在宗教历史上，修炼有很深远的历史渊源。在韩国亦是如此，所以想要确定韩国的修炼传统并不是难事。风流道早在三国时代就已登场。花郎通过游历名山大川、修养身心来追寻自己的理想世界。到了新罗末期，禅宗传入形成九山禅门，新的佛教修行文化在朝鲜半岛扎根。

高丽时期，斋醮道教开始兴盛，同时，内丹道教一脉也流传了下来，所以就形成了多元的道教修炼传统。这些传统也延续至朝鲜时期。所以在部分僧侣延续禅宗修行的同时，一些非主流知识分子也传承了道家的内丹修炼。而且到了 19 世纪，随着天主教的引入，其修道文化也传至韩国。所以从长远来说，从山岳崇拜而来的韩国固有修炼传统，以及佛教禅宗、内丹道教和天主教的修道文化共同组成了韩国宗教的修炼文化。

但是修炼作为文化现象在现代韩国登场却是在 20 世纪 80 年代。从那时起，修炼身心，追求宗教理想的实践就遍布韩国社会。人们开始试图恢复与自然的共生关系，追求内心平稳身体健康；试图从激烈竞争中退后一步，重新发现生活的意义，寻求内心的安稳；试图用代替医学的手段和特殊的修炼方法来克服现代医学无法治愈的疾病；试图挖掘人的潜力，治愈心灵疾病，努力达到特别的灵阶段。

在过去都是由制度化的宗教来负责这些行为和实践。而如今，宗教修行脱离了既有的制度化宗教团体，或是形成了小规模团体，或是以一种自由的精神涉猎多种宗教文化。始于 20 世纪 80 年代的修炼文化，在经过 90 年代、00 年代后，和时代变化、社会变化有了紧密联系。换言之，修炼本是宗教内部为了实现宗教理想的实践行为，但是它的兴起却和社会上身心修炼的团体、运动密切相关。

如果对现代各宗教的全部修炼活动资料进行整理分析，就可以发现现代韩国人宗教生活的关键词就是修炼文化。现代韩国宗教的修炼活动按宗教分可分为四类。即，1. 佛教，对韩国人的修行影响最大。2. 各种新宗教团体，主张将古代的传统修炼法体系化或者使用从中国、欧洲、印度、日本等地传入的修炼法。3. 天主教，开展远离世俗、恢复纯粹信仰生活的修道院运动，并拥有固有的纪律和实践体系。4. 新教，一般来说主要是祈祷院的信仰生活，虽然是少数但是也有团体以一种自然的状态在进行独特的修道生活。

那么，我们应该以何种观点和方法来分析 20 世纪 80 年代以后兴起的修炼文化现象呢？本文中，笔者将首先对韩国宗教史中的修炼传统进行梳理。然后通过现场调查的方法，从方法论角度分析修炼文化中需要注意的因素。与以宗教文献为基本研究对象的文献宗教学不同，本研究是以宗教现场的实践为主，所以我们还需要开发适合的方法论。下文中，笔者将按照韩国修炼文化的历史，现代社会修炼文化兴起的背景以及涉及宗教现场修炼文化的方法论等三部分展开论述。

## 2. 韩国宗教史上的修炼传统

韩国古代的宗教史主要是以天作为神圣的崇拜对象。所以可以说，人类对天的体验是最原初的也是最普遍的宗教体验。除此，天地交汇处，同时也是神灵下凡的场所——山也具有了重要的宗教意义。

所以住在平原上的古代人，对着奇岩怪石的高山，自然有了敬畏崇拜之情。从史前时代流传下来的山岳崇拜和天崇拜，形成了古代韩国人的固有信仰。但是没有文献流传下来。只在新罗时期的一块碑文上还有些记述，该碑文是崔致远给一位名叫鸾郎的花郎撰写的。由此可以确认一点，新

罗时期，山岳崇拜、花郎道和固有信仰等三种现象彼此交织在一起。这是韩国宗教史上有关修炼文化的最早记录。《三国史记》第4卷真兴王37年（576）一条中有如下记载。

国有玄妙之道，曰风流。设教之源，备详仙史，实乃包含三教，接化群生。且如入则孝于家，出则忠于国，鲁司寇之旨也。处无为之事，行不言之教，周柱史之宗也。诸恶莫作，诸善奉行，竺乾太子之化也。

由此可知，在佛教、儒教、道教等外来高等宗教传入以前，古代的韩国社会已经存在着一种名为风流道的固有信仰，而且为很多文献所引用。但是，我们稍稍转换一下观点来看，新罗的花郎不是单纯的战士团体，他们通过自身的修炼，追求宗教的理想。从现有的零星记录来看，花郎的修炼方式就是钻研道义，把玩音乐，纵情山水之间。所以，花郎的活动中有古代山岳崇拜的痕迹，可以说花郎就是修炼身心于名山大川、追求宗教理想的修炼团体。

三国时期，佛教传入朝鲜半岛，以宗教修行为主要目的的僧侣集团正式出现。当然，在佛教传入的初期，主要是信奉佛陀、菩萨的集团和研究佛家经典的僧侣集团。所以诸如教学佛教、弥勒信仰、弥陀信仰、净土信仰等大众信仰如日中天，大肆传播开来。但是进入到新罗晚期，禅宗开始流行。也因此形成了以禅修行为目的的专门修行集团。

禅宗是在7世纪善德女王时期传入新罗的。当时，法朗前往唐朝向中国的禅宗四祖道信学习佛法，回国之后又将禅宗的修行之法传给众人。但是其时的发展不尽人意，直到9世纪初宪德王时，道义向马祖道一的弟子西堂智藏学习禅法，并创建迦智山派，禅宗才得以广为传播。这之后，又得益于归国的遣唐僧，很多地区都开始有禅宗的修行僧侣。也因为他们的努力，于山中寺庙修行的风气也开始兴起。所以到了罗末丽初，盛行于世的禅宗修行僧集团便以九座不同的山为名，号称九山禅门。新罗晚期时，教学佛教颇受贵族支持，他们偏重于思辨的教理论证，这一点受到了禅宗的猛烈批判。禅宗认为悟道的捷径是修行，这为宗教实践指明了方向。

禅宗因为重视个人的修行，所以和钻研武艺的武将以及地方分权的豪族趣向相同，也因此颇受他们的拥护。所以在高丽建国之初，禅宗的势力大幅增长。结果就是，高丽的禅宗和教宗一直处于对立局面。直到高丽中期，在大觉国师义天的主导下教宗开始了融合禅宗理念的运动。到高丽后期，禅宗又在普照国师知讷的领导下开展了包容教宗的融合运动。特别是知讷发起的定慧结社运动强调以禅宗修行为中心的同时包容教学佛教，进而接受净土信仰，因而该运动成为了佛教大众化运动的

催化剂。就这样，根据所依经典和教理的不同，佛教形成了多个宗派。高丽佛教禅修行的求道模式也传到了朝鲜时期。

但是由于朝鲜王朝的抑佛政策，佛教的发展大大受挫。在当时的朝鲜社会，佛教扮演的角色仅仅是通过七七斋或各种荐度仪式给一般百姓提供宗教安慰。但是到了朝鲜后期，佛教在山中形成了修道共同体，他们形成了自己的寺院经济，也一直保持着集团修行的特点。甚至形成了涵盖讲院、禅院和念佛堂的丛林体系，因而佛教修行得以体系化。其中讲院研究佛家经典，禅院专心于参禅修行，而念佛堂则以念佛和呪诵为主。所以在朝鲜时期，佛教僧侣几乎成了唯一一个从事专门宗教修行的团体。即便是从整个韩国宗教史的角度来说，修炼文化传统中占比最高的也还是佛教的修行传统。

另一方面，道教系统的修炼文化就没有很明显的组织结构。从三国时期传入以来，道教一直和国王、王室保持密切关系，也因此得到了保护。这些为国家、王室祈福，或者在干旱、灾异发生时举行道教仪礼的一派称之为科仪道教。负责道教仪礼的机构是昭格署。但是到了朝鲜中期，该机构被革除，科仪道教也由此中断。与此不同的是，通过得道寻求长生不死的修炼道教的道统却在一部分知识分子中流传下来。这一派被称为丹学派。另外，还存在着民间道教，这一形态的道教主要是指一般民众生活习惯中的道家系信仰行为。朝鲜后期出现的新宗教中可以寻得一些道教的痕迹。

丹学派的道家修炼中既有炼丹术，也有内丹法。炼丹术通过炼制丹药来寻求长生不老，内丹法则通过严格的自身修炼和功德积累在体内凝练结丹以成仙。特别是到了朝鲜中期，《海东传道录》、《青鹤集》、《海东异迹》、《参同契注解》、《龙虎秘诀》等道教文献的现世，可以说明当时内丹系统的道教修炼法已成体系。这些文献大体上都认为，道教的地位不亚于儒教和佛教，其道统和道脉从三国延续到李氏朝鲜，并且，其中还记载了道教修炼的主要方法。除此，这些文献还试图从理论上确立神仙思想作为道家的核心思想。到了朝鲜后期，内丹法为主要的道家修炼法以极少数知识分子为中心流传开来。这说明由于士祸、党争及两次战乱的发生，道教修炼和神仙思想越来越受到知识分子的关注。

道教的修炼文化虽然是借由那些不得志的知识分子流传开来的，但是其自身对于朝鲜社会也造成了相当大的影响。尤其是在养生和医学界最为突出。养生之法在朝鲜备受关注，甚至是李滉和李珥这样的性理学者都认可其必要性。因为道教的养生之法一定程度上和性理学的养生法是相通的。具体来说，性理学的身心修养在太极、阴阳、理气心性论等方面和老庄思想、道教修炼法有共通之



处。另外，朝鲜时代编著的最著名的医学书籍《东医宝鉴》就是以道教原理为基础阐明医学的本意和原理的，因此可以称其为是道家医学的权威。

另外，普通民众的一些生活习惯也受到了道家修炼的影响。比如年三十守岁的习惯就是来源于道教的守庚申。道教在每个庚申之夜都会通宵不眠。道教的守庚申传至民间就变成了守岁，人们在一年中最后的庚申日也即除夕之夜不眠不休。除此，还有很多和道教有关的民间信仰，比如崇拜掌管命运的七星信仰，灶王爷信仰，再比如通过阅读《玉枢经》等道家经典来祈福辟邪的读经信仰等等。当然这些民间信仰和道教修炼没有直接的关系，但是可以证明一点，在道教没有留下宗教团体的情况下，还能够发挥如此的影响力。由此可见，道教的修炼文化、修炼方式、追求道的精神以及它的概念在韩国修炼传统当中都占有一定位置。尤其是到了朝鲜后期新宗教出现的时候，道教更是扮演了重要的角色。

在韩国宗教史上，修炼文化最突出的必然是佛教和道教。但是在天主教引入之后，我们也不能忽视欧洲修炼文化带来的影响。有记录记载，周文谟神父入朝后，组建童贞女共同体开始修道生活。这意味着在天主教修道会正式进入朝鲜以前，朝鲜已经有独自制定规则的原生共同生活案例了。日帝强占时期有记录记载，一年中某个时间段内地方的公所会长会集中到指定场所举办祈祷默祷的避静活动。从如上记录来看，天主教的普通信徒也体验过有组织的修道文化。

但是天主教修道文化的核心还是和修道会活动有关。1909年，德国本笃会 St.Ottilien 联合会下属的修道会传入韩国，修道文化得以广为传播。本笃会从事教育事业，建立了师范学校和实业学校。同时，建立修道院接受有修道意愿的人，为修道生活打下了基础。之后，1937年，弗朗斯科方济各会传入韩国。1954年，鲍思高慈幼会和耶稣会也进入韩国。除了这些外国修道会以外，在1953年，韩国本土的修道会——韩国殉教福者圣职修道会也成立了。就这样，随着外国修道会和韩国本土修道会数量的增加，天主教的修道文化在韩国渐渐站稳了脚跟。

天主教的修道文化主要是通过祈祷、默祷来体验神秘的观想活动。但是因为各个修道会所固有的灵性不同，所以修道方法也很多样。有的修道会把修道人员召集在一起，共同生活、祈祷、修道；有的修道团体则主张和一般人一样进行社会活动的同时进行修道。修道院的运营方式也很多样，有的修道院完全封闭不允许外人进入；有的修道院一定程度上则对外开放，修道生活和劳动活动并举。所以考虑到天主教修道院和修道文化的多样性，以及天主教本身的势力，我们就不能忽略天主教修炼文化在韩国宗教界的地位。

新教是基督教系统批判中世纪天主教堕落的教派运动的总称。所以，新教这个称呼中就混杂了多种宗教运动和倾向。即便如此，他们整体上对天主教的圣统制、圣事制和几个神学立场都极为不满。新教认为天主教的修道院运动与圣经不符，所以极度排斥。新教是 19 世纪末由美国传教士引入到韩国的，所以韩国新教就具有美国新教的特点，即倾向于以圣书为中心。也因此，盟誓独身主义的基督徒们反对建立修道院进行修道。所以新教修道文化这样的表达可能会引起争议。

但是，韩国新教也有一些特殊的团体，这些团体的信徒聚在一起祈祷、生活。这种团体最早可以追溯到日帝强占末期的 1940 年，当时有一位名为罗云梦的人，建立了新教农村启蒙团体——爱乡塾。这个团体在经历了朝鲜战争之后，性质大有变化。他们在过集体祈祷生活的同时还伴随着入神、方言、预言、幻想和治愈等神秘体验。进入五六十年代，他们又被称为龙门山祈祷院，并在韩国新教内部掀起了五殉节运动。进入 70 年代后，纯福音教会的梧山里祈祷院如火如荼，迅速成长为韩国新教的代表性祈祷院。龙门山祈祷院和梧山里祈祷院取得成功后，韩国新教内部无论教会、教派都建立了很多祈祷院。祈祷院运动大面积普及，甚至都被解读为新教的本土化、韩国化和韩国式灵性。新教祈祷院主要以方言和恩赐等神秘体验为主，其治病和物质祝福的特点很强。但是也有一些祈祷院很接近修道。所以说韩国新教的祈祷院属性混杂多样，有随时间变化的倾向。虽然不能预测今后以何种方式变化，但是至少可以断定，今后将逐渐脱离治病和追求物质祝福的倾向，转而追求灵的自我变化。

### 3. 现代韩国宗教和修炼文化的兴起

首先，笔者就宗教修炼及其相关现象在现代韩国社会兴起的社会文化背景进行考察。20 世纪 90 年代，韩国掀起了一阵“乐活(well-being)”热潮。同时由于环境破坏、生态污染，危机意识漫延，关于健康的讨论也日益激烈，有助于恢复身心健康的方法格外引人瞩目。趁此热潮，瑜伽、丹田呼吸、手旗体操等传统修炼方法也换新颜成为大众关心的对象。2002 年，韩日世界杯以及韩国的寺院体验项目将传统宗教的生活方式刻画成一种能够填补现代人精神空缺的食量。进入 21 世纪 10 年代之后，修炼变成了治愈心灵的“healing”，它不仅成了一种文化流行甚至可以说是新形态的自我营救。

新宗教的修炼文化是在 20 世纪 80 年代以后进入大众视线的。当然，国仙道的前身正觉道是 1967 年出现的。不过，直到 70 年代末也没有受到太多关注。直到 1984 年，小说《丹》发行，大众才正式开始对气修炼产生兴趣。这之后，韩国丹学研精院、Mind Control、丹学书院、精神世界院等相继登场，他们向大众传授气修炼、瑜伽、超越冥想(T.M.)和潜力开发等修炼方法。特别是气修炼，常常和“民族固有”“檀君以来”这类修饰语连在一起言说，以此来强调气修炼是以韩国人的民族主义情绪为基础，是时间最为悠久也最符合韩国人气质的修炼方法。90 年代中期出现的新兴修炼团体跨越了民族甚至是宗教的界限提出了多种修炼方法。其修炼的目标也更关注内在的安定平和、身心平衡，追求人和宇宙秩序的合一。在中国、印度、日本、欧洲社会中拥有巨大人气的气功、阿凡达课程、灵气、自我超越(transpersonal)心理学、channeling、意识革命等修炼方法也包含在内。

佛教这一边，从 20 世纪 80 年代开始，新的修行法——毗钵舍那颇受瞩目，修行者数量也大幅增加。1988 年，毗钵舍那由缅甸毗钵舍那禅修中兴之祖马哈希尊者(1904-1982)的高徒——班迪达尊者(U Pandita Sayadaw, 1921- )传入到韩国。班迪达尊者在首尔僧伽寺举行了韩国第一场毗钵舍那禅修法会。之后，一些僧侣和俗家信徒前往印度、缅甸、泰国等东南亚国家留学，并在当地学习修行之法，他们回国之后，毗钵舍那禅修也得以进一步传播。毗钵舍那在短时间内就能有所效果，所以极有人气。这也招致了重视看话禅的僧侣的批判。但是毗钵舍那禅修不是一时间的风靡，它在一部分僧侣和俗家信徒中极为受用。

不仅是佛教和新宗教，天主教中修炼文化也再次兴起。天主教内部有修道院运动，旨在通过传统的修道生活，实现宗教目标。天主教有多种祈祷方法和修炼方法，比如观想祈祷(contemplative prayer)和灵身修炼(spiritual exercises)。但是最近有新的修炼方法开始兴起。典型的例子就是归心祈祷(centering prayer)。美国的马萨诸塞州有一座圣约瑟夫修道院，属特拉普派。在 20 世纪 70 年代初，该院院长托马斯·基廷神父为了填补信徒灵魂的渴望(Spiritual Thirst)，借鉴禅和冥想等东方修行之法，来改进观想祈祷开发新的修炼方法。归心祈祷从 1983 年开始普及，最先在欧洲迎来其春天。1999 年被韩国天主教引入韩国，现在已扩散到多个教区。

归心祈祷的修炼方法和毗钵舍那很相似。但是毗钵舍那集中于呼吸，而归心祈祷则注重“圣洁的字”。传播归心祈祷的观想志愿团认为观想祈祷是基督教的悠久传统。观想祈祷始于沙漠教父，然后传承至 16 世纪阿维拉的圣女特丽萨和十字架上的圣约翰，再至现代的托马斯·默顿和托马斯·基廷。韩国的天主教既保持着传统的修道文化，也在积极接受新的修炼方法。

以往我们认为新教和天主教不同，对修道院运动和修道生活并不认同。但是，事实上，新教传统的洞声祈祷、禁食祈祷等祈祷院运动占比更大。而且新教内部也建立了修道院并开展了宗教修炼。20世纪40年代开始，李铉弼的修道共同体就在南原地区活动，到了80年代更是打出了“基督教东光院修道会”的名号继续修道生活。此外还有引进天主教观想祈祷的高丽修道院，崔一道牧师领导的多一灵性修炼院等多家修道院。韩国修道院的发展中，本土生长和外国引入两种模式并存。

综上所述，20世纪80年代以后韩国各种宗教、各种方式的修炼文化兴起。可以说，这也是现代韩国宗教的特征之一。所以我们当下的任务是要亲临宗教现场进行调查，通过对调查资料的比较分析，把握韩国宗教的现状，展望未来。同时，阐明现代宗教修炼文化和传统宗教修炼文化具有何种关系也是重要课题之一。

#### 4. 修炼文化的调查方法论

首先，经典一定是认定修炼法为某宗教所固有的最权威文献。所以我们有必要搜集经典中有关修炼的典据。除此，在现场调查以前，要先整理好相关修炼团体的历史资料，成体系的修炼法手册，修炼团体组织的修炼活动小册子。另外修炼法有关的先行研究，各种修炼经验谈或手记等都是搜集的对象。如果是外来的修炼法，还应该搜集海外的有关资料。

相关文献、资料整理完毕后，就可以展开现场调查了。但是如果不事前选定要调查的项目，那么调查过程中就可能受到宗教现场一次性或者其他偶然因素的影响，调查也就不会顺利完成。所以要事先选出现场要调查的项目。访问修炼团体或修炼项目时一定要确认的因素有，1. 现场的位置（实际地址，GPS 信息等）2. 人员、物资规模 3. 其他信息。同时，如果能有机会对修炼活动进行深层次的采访，一定要搜集修炼者的经验之谈。现场调查时还有一点要注意——就是需要不断地就现场材料和文献材料进行对比。

现场调查结束之后，就可以着手进行具体的分析和叙述工作。这一过程中涉及的主要内容如下：  
1. 对修炼法典据进行考证分类，比如属于经典、其他文献或修炼法创始人的个人体验等。2. 修炼团体是否准备修炼法手册，如有，对其内容构成进行确认。但是修炼文化研究中最难的一点是，我们要从研究人员的立场重新对手册、文献中出现的用语以及修炼方法本身进行叙述。修炼的一些概

念非常概括，我们需要找到适用于学术的用语来描述其修炼方法和内容。这样才能称之为是修炼文化的研究成果。

某些宗教修炼文化的调查还包括其他项目。比如修炼的结构、阶段、效果，或者修炼人的经验之谈都是分析的重要对象。另外还有初学者的教育方式，修炼法的传授方式等等都是各修炼团体的独特之处。除此以外，修炼团体的修炼法历史上是否有过变更，如果有变更是否导致分派。这些都是要留心观察的因素。

如上就是对现代韩国宗教修炼和有关宗教现象进行现场调查、分析和解释的方法。此处还要再补充一点，我们也可以做跨文化研究，即越过个别宗教传统的藩篱，对有不同历史背景的修炼方法进行比较。比较研究常受到反历史的指责，但是如果我们能巧妙利用概念成功地对有限时空内存在的两者以上的修炼文化进行比较，就会对现代韩国宗教的横向分析有所启发。

## 5. 方法论开发的诸多课题

以上就是有关韩国宗教修炼文化兴起和现场调查方法的论述。但是不足之处仍有很多，笔者就以日后要解决的几个课题来结束本文。第一，要继续进行概念和用语的整理工作。比如佛教界爱说“修行”，新宗教喜欢“修炼”，天主教和新教偏爱“修道”。这些用语虽然相似，但语感也略有不同。所以修炼或修炼文化的表达是否真的能够代表包括修炼、修道和修行在内的宗教行为，这一点我们还需要进一步考证。另外在使用修炼这一用语时，它的上位概念是什么？如果修炼的上位概念是仪礼的话，那么与修炼相关的宗教实践就都要当作仪礼。这反而有可能会限制修炼的范畴。不仅如此，修炼的下位概念又包含什么呢？虽然我们能罗列出修炼法、修炼团体、修炼手册以及修炼经验谈等等，但是仍然没有进行体系的分类。而且我们还要参考武术、舞蹈、音乐等与宗教修炼相关的范畴。

第二个课题是有关修炼法的渊源。各修炼团体都在以多种方式解释自身固有修炼法的渊源。假设有主张民族固有的修炼法是从檀君时代流传下来的，那么就会有人主张其修炼法是某一个人首创的，所以和其他修炼法没有联系，具有独创性。那么这种情况下，修炼团体的主张和现实状况产生背离，这个问题该如何解决。具体的研究成果中又该如何叙述。

第三个课题是在研究现代韩国宗教的修炼文化时，具体的研究对象是什么。各修炼团体的组织构成都不稳定，一直出于变动之中。所以，把有持续性的修炼文化作为研究对象有些困难。那么把具体的修炼项目作为修炼文化的具体研究对象可行吗？这在综合考虑修炼法和修炼文化上也存在局限性。因为某些情况下，一些修炼团体会根据现实需要进行适度添减，甚至为了迎合大众的喜好专门设计修炼项目。

最后一个课题是，横向比较修炼文化是否可能。也即，在脱离修炼法形成、传承历史的情况下，考虑到使用类似的动作或呼吸方式，或者是以类似的宗教文献作为典据这些缘由，我们是否能够进行比较工作。我们在研究修炼文化这一类注重现场的宗教现象时，多角度的考虑是一定要做的课题。

# 한국 종교와 수련문화

조현범

한국학중앙연구원 · 교수

1. 서론
2. 한국종교사 속의 수련전통
3. 현대 한국 종교와 수련문화의 흥기
4. 수련문화의 조사 방법론
5. 방법론 개발을 위한 과제들

## 1. 서론

몸과 마음을 단련하여 이상적인 상태에 도달하는 과정을 체계적으로 정립하는 것은 종교적 실천 가운데에서 중요한 영역을 차지한다. 그러므로 종교들의 역사에서 수련의 전통은 상당히 오랜 역사적 연원을 지닌 것으로 인식된다. 한국 종교들의 역사에서도 수련문화의 전통을 확인하는 것은 어려운 일이 아니다. 멀리 삼국시대에는 명산대천을 노닐면서 심신을 단련하고 구도적인 활동을 통해서 이상세계를 지향했다는 화랑의 세계관이 풍류도(風流道)라는 이름으로 등장하기도 하였다. 또한 신라 하대에는 교학불교 이외에 선종이 중국으로부터 유입되어 구산선문이 성립하였고 새로운 불교 수행문화가 정착되었다.

고려시대에 들어서는 의례 중심의 재초도교가 크게 융성하였지만, 이와는 별도로 내단 수련을 중시하는 도교 흐름도 들어와서 다양한 도교 수련의 전통을 형성하였다. 이러한 흐름은 조선시대에도 계속 이어졌다. 그래서 일부 선승들을 중심으로 선종 수행의 전통을 지속하였으며, 또한 비주류 지식인들을 중심으로 내단 수련도 전승되었다. 뿐만 아니라 19 세기에는 천주교의 유입과 더불어 천주교의 수도문화도 도입되었다. 긴 역사적 과정으로 볼 때 전통 산악승배에서 나온 고유한 수련 전통, 불교 선종의 수행 전통, 내단 도교의 수련문화, 천주교의 수도문화 등이 한국종교사 속에서 수련문화의 맥을 형성하였다.

그런데 현대 한국 사회에서 종교적 수련이 문화 현상으로 등장한 것은 1980 년대에 생겨난 현상이었다. 그때부터 한국 사회에는 몸과 마음을 수련하여 종교적 이상을 추구하려는 다양한 현상들이 대두하기 시작하였다. 자연과 공생의 관계를 회복하여 마음의 안정과 몸의 건강을

이루려는 운동이나, 신자유주의 시대에 날로 치열해지는 사회적 경쟁에서 한 발 물러나 삶의 의미를 재발견하고 마음의 평안을 얻으려는 노력, 현대 의학으로 고칠 수 없는 신체적인 질병을 대체 의학이라는 수단을 사용하거나 특수한 수련법을 통해서 극복하려는 행위, 그리고 인간 내면의 잠재력을 개발하여 마음의 병을 치유하거나 특별한 수준의 영적인 단계에 도달하려는 실천 등이 증가하고 있다.

과거 이러한 시도들은 제도적인 종교가 담당하거나 해결의 실마리를 제공하였다. 하지만 기성의 제도화된 종교단체에서 벗어나 자유로운 정신으로 다양한 종교적 수행들을 섭렵하거나 이를 토대로 소규모 집단을 형성하는 경우도 있다. 이러한 현상들은 1980년대 이후 한국 종교계에서 일기 시작하여 1990년대와 2000년대를 통과하면서 뚜렷한 모습을 드러낸 변화상과 밀접한 관련을 지니고 있다. 말하자면 한국 종교계 내부적으로 종교적 이상을 달성하기 위한 실천 행위인 수련의 문화가 부상하는 현상과 사회적으로 심신수련을 위주로 하는 단체나 운동이 출현한 것 사이에는 상호적인 영향 관계가 있다는 것이다.

만약 현대 한국의 다양한 종교들이 실천하고 있는 수련활동의 제반 양상에 관한 자료들을 취합하고 이를 비교 분석한다면, 현대 한국인의 종교적 삶에서 펼쳐지고 있는 새로운 현상들을 수련문화라는 키워드로 읽어낼 수 있을 것이다. 현대 한국 종교의 수련활동들을 종교별로 나누면 네 가지의 범주가 가능하다. 즉 ① 한국인의 종교적 수행에 가장 큰 영향력을 미쳐온 불교, ② 고대부터 비전되어 온 전통적인 기 수련법을 체계화하였다고 주장하거나, 혹은 서구나 중국 및 인도, 일본 등지에서 유입된 수련법을 실천하는 각종 신종교 단체들, ③ 로마 제국 하에서 세속을 멀리하고 순수한 신앙생활을 회복하려는 수도원 운동에서 시작하여 나름의 고유한 규율과 실천 체계를 갖춘 천주교, ④ 통상적으로 볼 때 기도원이 신앙생활의 중심을 이루고 있다고 알려져 있으며, 실제로도 소수에 불과하기는 하지만 자생적인 형태로 독특한 수도생활을 실천하는 단체들이 존재하는 개신교 등이 그것이다.

1980년대 이후 현대 한국 종교에서 부각되고 있는 수련문화의 현상을 어떤 관점과 방법으로 분석할 수 있을까? 본고에서는 먼저 한국종교사 속에서 수련전통의 맥락을 짚어볼 것이다. 그럼 다음에 현장 조사의 방법을 사용하여 수련문화를 연구할 때 유념해야 할 요소들을 조사 방법론이라는 측면에서 검토할 것이다. 종교 문헌을 기본적인 연구 대상으로 삼는 문헌 종교학과는 달리 현장에서 행해지는 종교적 실천들을 주된 연구 대상으로 삼기 위해서는 이러한 연구에 적합한 방법론적 도구들을 개발하는 것이 중요하다. 이하에서는 한국에서 수련문화의 역사, 현대에 들어서 종교적 수련에 대한 대중적 관심이 부상하게 된 배경, 현장에서 수련문화를 다루는 방법론 등을 점검하고자 한다.



## 2. 한국종교사 속의 수련전통

고대 한국의 종교사에서 신성한 숭배의 대상으로 등장하는 것은 주로 하늘이다. 그러니까 하늘에 대한 인간의 경험은 가장 원초적이면서 동시에 보편적인 종교 경험이었다고 할 수 있다. 이와 더불어 하늘과 땅이 교차하는 지점이자 하늘로부터 신이한 존재가 내려오는 장소인 산 역시 종교적으로 중요한 의미를 담는 공간이다. 그래서 고대인들은 사람이 모여 사는 평지에서 멀리 떨어져 있으며 기암괴석으로 둘러싸인 높은 산을 경외하고 숭배하는 의식을 가지고 있었다. 선사시대부터 전해지는 산악숭배는 하늘숭배와 더불어 고대 한국인의 고유한 신앙 관습을 형성하였을 것으로 추정된다. 그러나 그 실체에 대해서는 문헌상으로 전해지는 것이 없다. 다만 신라의 최치원(崔致遠)이 난랑(鸞郎)이라는 화랑을 기리며 쓴 비문의 일부가 남아 있는데, 이를 통해서 신라 사회에서 산악숭배와 화랑도 및 고유 신앙, 이렇게 세 가지 현상이 서로 연결되어 있었음을 확인할 수 있다. 그리고 이것은 한국종교사에서 최초로 등장하는 수련문화의 흔적이기도 하다. 『삼국사기』 권 4 진흥왕 37년(576)조에는 다음과 같은 내용이 적혀 있다.

우리나라에는 현묘지도(玄妙之道)가 있으니 풍류(風流)라 이른다. 그 교의 기원은 『선사(仙史)』에 자세히 실려 있거니와 실로 이는 삼교(三教)를 포함하며 접화군생(接化群生)한다. 그리하여 집에 들어오면 부모에 효도하고 나가면 나라에 충성하는 것은 노사구(魯司寇, 孔子)의 취지이며, 또 그 무위의 일에 처하여 불언의 교를 행하는 것은 주주사(周柱史, 老子)의 종지이며, 모든 악한 일을 하지 않고 착한 일만을 신봉하여 행하는 것은 축건태자(竺乾太子, 釋迦)의 교화이다.

위의 구절은 불교, 유교, 도교 등 외래의 고등종교가 유입되기 이전의 고대 한국 사회에 풍류도라는 이름으로 불리는 고유한 신앙이 있었음을 보여주는 사례로서 많이 인용된다. 그런데 조금만 관점을 바꾸어 생각하면 신라의 화랑이 단순한 전사 집단이 아니라 심신 수련을 통하여 나름의 종교적 이상을 추구하는 단체였음을 가리키는 문헌 자료로 평가할 수 있다. 또한 화랑의 생애와 활동에 대한 단편적인 언급을 담고 있는 많은 기록에 나오는 화랑의 수련방식을 보자면, 서로 도의(道義)로써 연마하고, 노래와 음악으로 즐거워하며, 산수 좋은 곳을 찾아 즐겨 이르지 않은 곳이 없다고 하였다. 따라서 화랑들의 활동은 고대의 산악숭배 흔적을 담고 있으며, 명산대천에서 심신을 수련하여 종교적 이상에 이르는 것을 목적으로 하는 수련단체였다고 하겠다.

삼국에 불교가 유입되면서 본격적으로 종교적 수행을 위하여 조직된 승려 집단이 출현하게 되었다. 물론 불교 전래의 초기에는 불보살 신앙을 실천하는 신앙집단이나 불교 경전을 연구하는 승려들이 주류를 이루었을 것이다. 그래서 각종 교학 불교나 미륵신앙, 미타신앙, 정토신앙과 같은 대중신앙이 널리 성행하였다. 하지만 신라 하대에 접어들게 되면 새로운 경향으로서 선종이 유행하게 된다. 이에 따라 선 수행을 목적으로 하는 전문적인 수행 집단이 형성되었다.

선종이 신라에 전래된 것은 이미 7세기 선덕여왕 때였다. 법랑(法朗)이 당나라에 가서 중국 선종의 제 4조인 도신(道信)에게 법을 전수받고 귀국하여 선종의 수행법을 소개하였던 것이다. 그러나 이때까지는 이렇다 할 정도로 발전을 이루지 못하였다. 그러다가 9세기 초 헌덕왕 때에 도의(道義)가 마조 도일(馬祖 道一)의 제자인 서당 지장(西堂 智藏)에게 선법을 전수받고 돌아와서 가지산파(迦智山派)를 열면서 선종이 점차 널리 퍼지기 시작하였다. 그 후 중국에서 귀국한 선승들에 의해서 여러 지역에서 선종 수행승들이 양성되었다. 이들은 주로 산중에 위치한 사찰에서 선 수행의 기풍을 세웠다. 그래서 나말여초에 크게 융성한 선종의 수행승 집단들을 아홉 군데 산과 사찰의 이름을 따서 구산선문(九山禪門)이라고 부른다. 이들은 신라 하대에 귀족들의 후원을 받는 교학불교가 지나치게 사변적인 교리 논쟁에 치중하고 있던 것을 비판하였다. 대신에 선 수행을 통하여 깨달음에 이르는 직접적인 길을 제시함으로써 매우 강력한 종교적 실천의 방향을 제시하였다.

불교 선종은 개인 수행을 중시하였기 때문에 무예를 닦는 무장(武將)과 지방분권적인 호족들의 성향과 잘 맞아서 큰 호응을 얻었다. 그리하여 고려 왕조가 시작되었을 때 선종의 교세도 크게 신장하였다. 그 결과 고려 불교에서 교종과 선종이 종파적으로 대립하는 상황이 지속되었다. 이에 따라서 고려 중기에는 대각국사(大覺國師) 의천(義天)의 주도로 교종의 입장에서 선종을 융합하려는 운동이 벌어졌다. 그리고 고려 후기에 가서는 보조국사(普照國師) 지눌(知訥)에 의해서 선종의 입장에서 교종을 포용하는 융합운동이 펼쳐지기도 하였다. 특히 지눌이 시작한 정혜결사운동은 선종의 수행 기풍을 중심으로 하면서 교학불교를 포용하였으며, 나아가 정도신앙까지 수용함으로써 불교 대중화 운동의 기폭제가 되었다. 이렇게 소의경전과 교리적 입장에 따라서 다양한 종파를 형성하면서도 선 수행을 통한 구도 행위를 중심에 두는 고려 불교의 성격은 조선시대에도 계속 유지되었다.

조선 왕조가 억불정책(抑佛政策)을 펼치면서 불교가 크게 위축되었던 것은 사실이다. 이런 이유로 조선 불교는 49재나 각종 천도의식 등을 통하여 일반 백성들에게 죽음 이후의 문제에 대한 종교적 위안을 제공하는 역할로 명맥을 유지하였다. 하지만 조선 후기에 들어서 불교는 산중에 수도공동체를 형성하고 독자적인 사원 경제를 마련하여 지속적으로 수행승 집단으로서의 성격을 유지하였다. 특히 불교 경전을 연구하는 강원(講院), 참선 수행에 전념하는 선원(禪院), 그리고 염불(念佛)과 주송(呪誦)을 주로 하는 염불당(念佛堂)을 모두 갖춘 총림(叢林) 체제가 형성되면서, 불교 수행을 체계적으로 교육할 수 있게 되었다. 따라서 조선 사회에서 종교적 수행을 전문적으로 실천하는 거의 유일한 집단은 불교 승려들이었다고 하겠다. 한국종교사 전체를 놓고 보았을 때에도 수련문화의 전통에서 가장 큰 비중을 차지하는 것은 역시 불교의 수행 전통이라고 할 수 있다.

한편 도교 계통의 수련문화는 뚜렷한 조직체로 그 모습을 드러내고 있지 않다. 삼국시대에 전래된 이래로 도교는 국가나 왕실과 밀접하게 연결되어 보호를 받았으며, 국가나 왕실의

평안함을 기원하고 가뭄이나 전염병 등 재난이 발생하였을 때 도교적 의례를 거행하는 과의도교(科儀道敎)로 존재하였다. 도교 의례를 거행하는 기관인 소격서(昭格署)가 조선 중기에 혁파되면서 과의도교는 그 맥이 끊어졌다. 하지만 이와는 별도로 득도하여 장생불사를 이루는 방법들을 단련하는 수련도교의 전통은 조선시대에도 일부 지식인들 사이에서 그 맥을 유지하였던 것으로 전해진다. 이를 단학파(丹學派)라고 부른다. 그리고 일반 민중의 생활과 관습 속에서 자리 잡은 도교 계통의 신앙 행위들이 민간도교라는 형태로 존속하였다. 이러한 흐름은 조선 후기에 등장하는 신종교 속에 그 흔적을 남기고 있다.

도교 수련을 일컫는 단학파 가운데에는 단약을 제조하여 불로장생을 꿈꾸는 종교적 실천, 즉 연단술(鍊丹術)도 존재하였지만, 엄격한 자기 수련과 공덕을 쌓음으로써 몸에 단을 이루어 신선이 되고자 하는 내단법(內丹法)을 중시하는 경향도 일정한 흐름을 형성하였다. 특히 조선 중기에는 내단 계통의 도교 수련법이 체계화되었다. 이것은 『해동전도록(海東傳道錄)』, 『청학집(靑鶴集)』, 『해동이적(海東異蹟)』, 『참동계주해(參同契註解)』, 『용호비결(龍虎秘訣)』 등의 도교 문헌들이 출현한 것을 통해서 확인할 수 있다. 대체로 이 문헌들은 삼국시대부터 조선시대에 이르기까지 유교나 불교에 못지않은 도교의 도통과 도맥이 존재하였음을 주장하고 도교 수련의 주요한 방법들을 제시하고 있다. 또한 도교의 핵심적인 사상인 신선사상을 이론적으로 정립하려는 움직임도 보여준다. 내단법을 중심으로 하는 도교 수련법이 극소수의 지식인들을 중심으로 유포된 것은 조선 후기 사화나 당쟁 또는 두 차례의 전란으로 지식층 사이에서 도교 수련이나 신선사상에 대한 관심이 증대되었음을 보여준다.

도교의 수련문화가 불우한 처지의 지식인들을 중심으로 유행하였다고는 하나, 나름대로 조선 사회에 상당한 영향을 끼치기도 하였다. 이는 양생법이나 의학 분야에서 특히 두드러진 현상이었다. 양생법은 이황과 이이와 같은 대표적인 성리학자들조차 그 필요성을 인정할 정도로 많은 주목을 받았다. 왜냐하면 성리학의 수양법과도 어느 정도 상통하는 면이 있었기 때문이다. 말하자면 성리학의 심신 수양도 기본적으로는 태극과 음양 및 이기심성론 등에서 노장사상이나 도교 수련법과 공유하는 측면이 존재하였던 것이다. 뿐만 아니라 조선시대에 편술된 의학 서적 가운데 최고의 걸작으로 꼽히는 『동의보감(東醫寶鑑)』 역시 도교의 원리를 바탕으로 하여 의학의 본의와 원리를 해명하고 체계화하였으므로 도교 의학의 결정판이라고 할 수 있을 정도였다.

한편 일반 민중의 생활 풍습 가운데에도 도교 수련에서 유래한 것이 존재한다. 특히 설달 그믐날 밤에 집안 곳곳에 불을 밝혀두고 밤새도록 자지 않는 풍습은 60 일마다 한 번씩 돌아오는 경신일(庚申日)에 밤을 새는 도교의 수경신(守庚申) 관습에서 온 것이다. 도교의 수경신 수련이 민간에 전해져서 한 해의 마지막 경신일인 음력 설달 그믐날에 잠을 자지 않는 풍속이 만들어졌다. 또한 인간의 운명을 관장하는 일곱 별자리를 숭배하는 칠성신앙이나 부뚜막 신으로 조왕을 모시는 조왕신앙, 『옥추경』과 같은 도교 경전을 읽으면서 재앙을 막고 복을 비는 독경신앙 등도 도교의 신격을 모시거나 도교적인 내용을 갖는 민간신앙이다. 물론 이러한 민간신앙은 도교 수련과

직접적인 관련을 갖지는 않지만 도교가 한국종교사에 교단의 형태로 그 족적을 남기지는 않았어도 분명한 영향력을 발휘하였음을 보여주는 지표라고 하겠다. 이처럼 도교의 수련문화는 그 수련방식이나 도를 추구하는 정신, 그리고 다양한 개념과 용어법에서 한국종교사의 수련 전통에 분명한 위치를 차지하고 있다. 이러한 모습은 특별히 조선 후기에 신종교들이 출현할 때에 중요한 역할을 하였다.

한국종교사에서 수련문화의 전통을 추적할 때 불교와 도교가 가장 두드러진 것은 분명한 사실이다. 하지만 이와 더불어 천주교의 유입 이후에 서구 종교의 수도문화가 전래된 것도 간과할 수 없는 점이다. 먼저 주문모 신부가 조선에 입국한 이후에 동정녀 공동체가 형성되어 독자적인 수도생활을 영위하였다는 기록이 보인다. 이것은 본격적으로 천주교 수도회가 진출하기 이전에 이미 자생적인 형태로 독신을 지키면서 자체적인 규칙을 만들어 공동생활을 하는 경우가 있었음을 말해준다. 또한 일제 강점기에 들어서 지방의 공소 회장들을 대상으로 일 년에 일정한 기간을 정해서 생업에서 물러나 별도로 지정된 장소에 모여 기도하고 묵상하는 피정(避靜) 활동이 행해졌다는 기록도 있다. 이러한 사실들로 보자면 평신도의 차원에서 조직적으로 천주교식의 수도문화를 체험하는 사례들이 있었을 것으로 추정된다.

하지만 천주교 수도문화의 핵심은 역시 수도회 활동과 관련되어 있다. 천주교 수도회가 들어와서 천주교 수도문화를 전파하는 것은 1909 년에 입국한 독일 성 베네딕도회 오틸리엔 연합회 소속의 수도회에서 비롯한 일이었다. 성 베네딕도회는 사범학교와 실업학교를 세워서 교육 사업에 종사하는 한편, 수도원을 건립하고 수도사 지망생들을 받아들여 수도생활의 토대를 구축하였다. 그 뒤로 1937 년에는 프란치스코 작은 형제회가 들어왔으며, 1954 년에는 살레시오회와 예수회가 입국하였다. 또한 1953 년에는 외국 수도회가 아닌 토착 수도회로서 한국순교복자성직수도회가 설립되었다. 이렇게 외국에서 진출한 수도회와 한국에서 생겨난 수도회가 크게 늘어나면서 천주교의 수도문화가 점차 자리를 잡게 되었다.

천주교의 수도문화는 기도와 묵상을 통하여 신적인 신비를 체험하는 관상활동을 위주로 한다. 하지만 각종 수도회의 고유한 영성에 따라서 다양한 수도 방법들이 존재한다. 수도원에 모여서 공동생활을 하면서 기도하고 수도하는 수도회가 있는가 하면, 사회 속에서 일반인과 똑같이 활동하면서 복음을 실천하고 수도하는 것을 목적으로 하는 수도단체들도 존재한다. 수도원 운영도 다양하여 완전히 외부인의 출입을 차단하는 봉쇄 수도원도 있고, 어느 정도 외부에 개방하여 수도생활과 노동활동을 병행하는 수도원도 있다. 이렇게 다양한 형태로 존재하는 천주교의 수도원과 수도문화는 천주교 자체의 교세 팽창과 더불어 한국 종교계에서 더 이상 무시할 수 없는 수련문화의 한 양상으로 존재하고 있다.

개신교는 중세 천주교의 타락상을 비판하면서 출현한 그리스도교 계통의 교파운동을 총칭하는 개념이다. 그러므로 개신교라는 명칭 속에는 매우 다양한 종교적 움직임과 경향들이 혼재되어 있다. 그렇기는 해도 대체적으로는 천주교의 교계제도와 성사제도, 몇몇 신학적 입장에 대한

반대를 분명히 하고 있다. 그래서 개신교는 천주교의 수도원 운동을 성경에 근거하지 않았다는 이유로 배격하는 것으로 알려져 있다. 특히 한국 개신교는 19 세기 말 미국 선교사들에 의해서 유입되었기 때문에 미국 개신교의 성서 중심적인 경향을 강하게 가지고 있으며, 독신 생활을 맹세한 신자들이 수도원을 세우고 각자의 지향에 따라서 수도생활을 실천하는 것을 반대한다. 이런 이유로 개신교의 수도문화라는 표현이 적합한가에 대한 논란이 있을 수 있다.

하지만 한국 개신교에서도 신자들이 집단으로 모여 살면서 기도생활을 하는 독특한 조직체가 존재한다. 그 효시는 일제 강점기 말엽인 1940 년에 나운몽이라는 인물이 세운 개신교 농촌계몽단체 애향숙(愛鄉塾)이었다. 이 단체는 한국전쟁을 거치면서 성격이 크게 변화하였다. 집중적인 기도 생활과 입신, 방언, 예언, 환상, 치유를 동반한 신비체험을 위주로 하는 공동체가 되었으며, 1950 년대와 1960 년대에 용문산 기도원으로 불리면서 한국 개신교 내의 오순절운동을 이끌었다. 그 뒤 1970 년대에는 순복음교회의 오산리 기도원이 크게 번창하여 한국 개신교의 대표적인 기도원으로 성장하였다. 용문산 기도원과 오산리 기도원의 성공을 보면서 한국 개신교에서는 개인이나 개별 교회 그리고 교파를 막론하고 다양한 기도원들을 세웠다. 그리하여 기도원 운동은 개신교의 토착화, 한국화, 한국적 영성이라고까지 해석될 정도로 널리 보급되었다. 개신교 기도원은 방언과 은사 등 신비체험을 중심으로 하면서 치병과 물질적 축복을 비는 성격이 강하였다. 그러나 어떤 경우에는 수도생활에 근접한 모습을 띠는 기도원도 존재하였다. 그러므로 한국의 개신교 기도원은 다양한 성격이 혼재된 특성을 지니고 있으며, 시기에 따라서 그 존재 양상이나 특징도 변화하는 경향을 보이고 있다. 앞으로 어떤 방식으로 변화할지 예단할 수는 없으나, 점차 치병과 물질적 축복을 추구하는 경향에서 탈피하여 좀 더 영적인 자기 변화를 추구하는 방향으로 바뀌어 나갈 것으로 보인다.

### 3. 현대 한국 종교와 수련문화의 흥기

현대 한국 사회에서 종교적 수련과 관련한 현상들이 대두하게 된 사회 문화적 배경을 살펴보자. 우선 1990 년대에 이른바 ‘웰빙(well-being)’의 열풍이 있었다. 그러면서 환경 파괴와 생태계 오염에 대한 위기의식이 확산되면서 건강 담론도 팽창하기 시작하였다. 즉 심신의 건강을 회복하는 데 도움을 주는 다양한 수단들이 각광받게 되었으며, 그 붐을 타고 요가나 단전호흡, 기체조 등 전통적인 수련법들도 새롭게 관심의 대상이 되었다. 그러다가 2002 년에 월드컵과 더불어 한국의 사찰 문화 체험 프로그램으로 시작된 템플스테이 등이 전통 종교의 생활 방식들을 현대인의 정신적 공허감을 채울 수 있는 위안물로 부각시켰다. 이것이 2010 년대에 들어와서는

마음의 병을 치유한다는 의미로 사용되는 ‘힐링’이라는 용어로 변모하면서 일종의 문화적 유행 내지 새로운 형태의 자기 구원으로까지 부상하였다.

신종교의 영역에서 수련 문화가 대중적으로 부상한 것은 대체로 1980년대부터였다. 물론 국선도의 전신인 정각도가 생겨난 것은 1967년이었다. 하지만 1970년대 말까지는 그다지 주목을 끌지 못하였다. 그러다가 1984년에 소설 『단(丹)』이 간행되면서 기수련에 대한 대중적인 관심이 본격적으로 시작되었다. 그 뒤를 이어서 한국단학 연정원, 마인드 컨트롤, 단학선원, 정신세계원 등이 등장하여 대중을 상대로 하여 기수련이나 요가, 초월 명상(T.M.), 잠재력 개발 등의 수련법들을 알리기 시작하였다. 특히 기수련은 흔히 ‘민족 고유’ 또는 ‘단군 이래’ 등과 같은 수식어를 사용하면서 한국인의 민족주의적 정서에 바탕을 두고 가장 오래되고 한국인의 기질에 부합하는 수련법임을 강조하였다. 한편 1990년대 중반부터 출현한 새로운 수련단체들은 민족적 내지 종교적 경계를 넘어서 다양한 수련방법들을 제시한다. 그 목표도 내면의 안정과 평안, 우주 질서와의 합일, 심신의 균형 등에 두고 있다. 여기에는 중국이나 인도, 일본, 서구 사회에서 큰 인기를 누렸던 기공, 아바타 코스, 레이키[靈氣], 자아 초월(transpersonal) 심리학, 채널링(channeling), 의식혁명 등과 같은 수련법들이 포함된다.

불교계로 볼 때에는 1980년대 후반부터 한국 불교의 전통적인 수행법이었던 공안참구(公案參究)의 방법 대신에 새로운 수행법으로서 위파사나 수행에 주목하는 수행자들이 증가하였다. 미얀마 위파사나 수행의 중흥조로 불리는 마하시(1904-1982)의 수제자, 우 판디타 사야도(U Pandita Sayadaw, 1921-)가 1988년 한국을 방문하고 서울의 승가사에서 국내 최초로 미얀마의 위파사나 수련법회를 봉행한 것이 그 시발점이었다. 그 뒤 인도, 미얀마, 태국 등 동남아시아로 유학을 떠난 승려 및 재가 신도들이 현지에서 수행법을 직접 배우고 돌아와 국내에 다양한 위파사나 수행법을 전파했다. 단기간에 수행의 효과를 이룰 수 있다는 위파사나 수행법이 큰 인기를 끌게 되자, 간화선을 중시하는 기존의 불교 수행승들의 비판이 제기되기도 하였다. 하지만 위파사나 수행 자체는 일회적인 유행으로 그치지 않고 일부 수행승과 재가 신도들 사이에 확산되고 있다.

수련 문화의 부상은 불교나 전통 신종교만이 아니라 천주교에서도 나타나고 있다. 천주교는 전통적으로 수도생활을 통해서 종교적 지향을 가꾸어 나가는 수도원 운동이 존재하였고, 관상기도(觀想祈禱, contemplative prayer)나 영신수련(靈身修鍊, spiritual exercises) 등 다양한 기도법과 수련법들을 보존하고 있다. 하지만 비교적 최근에 들어서 새로운 수련 방법이 대두하고 있다. 대표적인 사례가 바로 향심기도(向心祈禱, centering prayer)이다. 1970년대 초반 미국의 메사츄세츠 주에 있던 트라피스트회 소속의 성 요셉 수도원에서 원장 토마스 키팅 신부는 천주교 신자들이 영적인 목마름을 채우기 위해 선이나 명상 등 동양의 수행-수련을 찾는 것을 알고 관상기도를 촉진시키는 수련법을 개발했다. 1983년부터 관상지원단을 통해 보급되기

시작한 향심기도는 서구에서 먼저 봄을 이루었고, 1999 년에 와서 한국 천주교에도 도입되었다. 현재는 한국 천주교의 여러 교구에서 행해질 정도로 널리 확산되고 있다.

향심기도의 수련방법은 생각과 느낌 등을 알아차린 순간 바로 호흡으로 의식을 돌리는 위파사나 수행법과 비슷하다. 다만 위파사나 수행이 호흡에 집중한다면, 이와 달리 향심기도는 '거룩한 단어'에 초점을 맞춘다. 향심기도를 보급하는 관상지원단은 관상기도가 그리스도교의 오랜 전통이라고 설명한다. 사막의 교부들에서 시작하여 16 세기에 등장한 아빌라의 데레사 성녀와 십자가의 성 요한, 그리고 현대에는 토마스 머튼과 토마스 키팅을 통해 계승되었다는 것이다. 한국의 천주교에서는 전통적인 수도문화가 계속 유지되는 가운데 새로운 수련법이 도입되어 확산되고 있는 실정이다.

개신교는 천주교와 달리 수도원 운동이나 수도생활에 대해 부정적인 것으로 알려져 있다. 사실 한국 개신교에서는 전통적으로 방언이나 통성 기도, 금식 기도 등을 위주로 하는 기도원 운동이 더 큰 비중을 차지하고 있었다. 하지만 한국 개신교 내에도 수도원을 세워서 대안적 공동체를 형성하고 나름의 종교적 수련을 실천하는 운동이 존재하였다. 1940 년대부터 남원을 중심으로 활동한 이현필의 수도공동체가 1980 년에 와서 '기독교 동광원 수도회'라는 이름을 내걸고 수도생활을 유지하고 있으며, 천주교의 관상기도를 도입한 고려수도원, 최일도 목사가 이끄는 다일 영성수련원 등 다양한 형태의 수도원들이 존재한다. 여기에는 한국 자생의 토착적 수도원 운동과 외국에서 도입된 외래적 수도원 운동들이 병존하는 모습이 드러난다.

이처럼 1980 년대 이후로 한국 종교의 내부에서 각 종교별로 다양한 수련, 수행, 수도의 문화들이 흥기하고 있는 모습을 감지할 수 있다. 그러므로 현대 한국 종교의 특징적인 양상 가운데 하나로서 수련문화의 대두라는 현상을 종교 현장에서 경험적으로 조사하고, 또 이렇게 조사된 자료들을 비교하거나 분석함으로써 현대 한국 종교가 처한 현주소와 전망을 살피는 작업이 요청된다. 아울러 이러한 현상이 전통 시대 한국 종교의 수련 문화들과 어떤 관련을 지니고 있는지를 해명하는 것도 중요한 과제이다.

#### 4. 수련 문화의 조사 방법론

한국 종교의 수련 문화를 현장에서 접근하려면 먼저 문헌 수집이 선행되어야 한다. 그렇다면 어떤 문헌들을 수집해야 하는 것일까? 우선 해당 종교에서 중시하는 수련법이 고유한 것임을 정당화하는 가장 권위 있는 문헌은 아무래도 경전일 것이다. 그러므로 경전에 명시된 수련 관련 전거들을 수집하는 것이 필요하다. 그 밖에 현장 조사 이전에 확보해야 하는 문헌들로는 해당 수련단체의 역사에 관한 자료들, 수련법을 체계화한 매뉴얼, 수련단체에서 운영하는 수련 관련

프로그램의 안내 책자 등이 있을 것이다. 뿐만 아니라 해당 수련법과 관련한 기존 연구물, 각종 수련 체험담이나 수기 형태의 저작물, 수련단체를 설립한 인물의 전기물 등도 주요한 수집 대상이 된다. 나아가서 외국에서 유래한 수련법이라면 해외의 사례들에 대한 자료들도 수집해야 할 것이다.

관련 문헌 자료에 대한 수집과 정리가 끝나면 현장에서 수련 문화를 직접 대면하는 과정이 펼쳐질 것이다. 이 과정에서 사전에 미리 조사할 항목들을 선정해 놓지 않으면 종교적 실천이 행해지는 현장의 유일회성, 우연적 요소가 개입하는 우발성 등으로 인하여 제대로 조사를 완료하지 못하는 상황이 벌어질 수 있다. 그러므로 종교 현장에서 어떠한 것들을 조사해야 하는지를 미리 선별해 놓아야 한다. 여기에는 수련단체나 수련 프로그램을 방문할 때 반드시 확인해야 하는 요소들, 즉 현장의 위치(행정구역상의 주소, GPS 정보 등), 인적 및 물적 규모, 기타 정보 등이 있다. 아울러 수련활동을 참여 관찰한 연구에 심층 인터뷰를 할 수 있는 기회가 생기면, 반드시 수련자들의 체험담을 수집해야 한다. 현장 조사 내내 긴장감을 늦추지 말고 확인해야 하는 요소가 하나 더 있다. 그것은 바로 현장 조사 이전에 수집한 문헌 자료에 나타난 정보들과 현장에서 확인하는 정보들을 끊임없이 대조하는 작업을 진행해야 한다는 점이다.

문헌 수집에 이어서 현장 조사가 마무리되면 해당 수련 문화를 연구하는 조사 항목들을 설정하여 구체적인 분석과 서술 작업이 이루어져야 한다. 이 과정에서 주요하게 다루어져야 할 내용들로는 다음의 것들이 있다. 앞서 보았듯이 해당 수련법의 전거가 경전인지, 아니면 기타의 문헌인지, 혹은 수련법을 창시한 인물의 개인적인 체험인지 등을 따져보아야 한다. 아울러 수련단체에서 수련법 매뉴얼을 마련해 놓고 있는지, 있다면 그 내용은 어떻게 구성되어 있는지를 확인해야 한다. 그런데 수련 문화 연구에서 가장 난제라 할 수 있는 것은 해당 수련법의 매뉴얼이나 관련 문헌들에 등장하는 각종 용어들과 수련 방법에 대한 설명들을 연구자의 입장에서 재서술하는 작업이다. 해당 단체의 수련이 지닌 원리와 실재를 집약적으로 보여주는 개념이면서 학문적인 서술에 적합한 용어를 찾아서 수련의 방법과 내용을 학문적인 언어로 서술해야만 비로소 수련 문화에 대한 연구물이라 일컬을 수 있다.

특정 종교의 수련 문화를 연구하는 조사 항목으로는 그밖에도 여러 가지가 있을 수 있다. 수련의 구조, 단계, 효과 등을 포괄하는 수련 체계나, 수련자들이 표방하는 경험 내용들을 체험담 등은 수련법을 정당화하는 담론들로서 중요한 분석 대상이 된다. 아울러 해당 수련단체에서 초심자들을 어떻게 교육시키고, 수련법을 어떤 방식으로 전수하는지를 총칭하는 전수방식도 해당 수련단체의 독특한 성격을 규정짓는 요소이다. 뿐만 아니라 해당 수련단체 내에서도 수련법이 역사적으로 변경된 적은 없는지, 그리고 수련법의 변경으로 말미암은 단체의 분파 현상은 없는지 등도 유념해서 관찰해야 할 점이다.

이상은 현대 한국 종교에서 행하는 수련과 관련한 종교 현상을 접근하여 분석하고 해석하는 방법이라 할 수 있겠다. 여기에 한 가지 더 첨가하자면 개별 종교 전통의 울타리를 넘어서 상이한



역사와 배경을 지닌 수련법들을 비교하는 교차-문화적 연구의 가능성도 탐색해볼 수 있겠다. 비교 연구는 항상 몰역사적이라는 비난을 받기 십상이다. 하지만 정교하게 고안된 개념 장치를 이용하여 한정된 시공간 속에 존재하는 두 가지 이상의 수련 문화를 비교하는 작업을 성공적으로 진행할 수 있다면 현대 한국의 종교적 상황을 공시적으로 분석하는 데 많은 시사점을 줄 것이라고 생각한다.

## 5. 방법론 개발을 위한 과제들

이상에서 현대 한국 종교의 특징적인 현상인 수련문화 부상에 관련한 연구 주제와 현장 조사 방법을 개괄하였다. 하지만 아직 부족한 부분이 많다. 앞으로 해결해야 할 과제들을 몇 가지 제시하면서 본고를 마무리하고자 한다. 먼저 개념 및 용어에 대한 정리 작업이 더 진행되어야 한다. 가령 불교계에서는 수행이라는 용어를 선호하는 반면에, 신종교에서는 수련, 천주교와 개신교에서는 수도라는 말을 더 많이 사용한다. 이 용어들은 비슷한 것 같으면서도 약간씩 뉘앙스를 달리하면서 쓰인다. 그러므로 과연 수련 또는 수련 문화라는 말이 수련과 수도, 수행으로 대별되는 종교적 실천들을 포괄하는 용어로 적합한지에 대해서 더 따져볼 여지가 있다. 나아가서 수련이라는 용어를 사용하기로 하였을 때 그 상위 범주는 무엇이 될까? 만약 수련의 상위 범주를 의례로 본다면 수련과 관련한 다양한 종교적 실천들을 수련의례로 다루게 될 것인 만큼, 오히려 수련의 범주를 제한하게 되는 결과를 낳는 문제점을 안고 있다는 지적도 가능할 것이다. 뿐만 아니라 수련의 세부적인 하위 범주들은 어떻게 구성될 수 있을까? 수련법, 수련단체, 수련 매뉴얼, 수련 체험담 등 다양한 주제들을 나열할 수는 있지만, 이들을 체계적으로 분류하는 문제가 여전히 해결되지 않고 남아 있는 상태이다. 또한 무예나 춤, 음악 등 종교적 수련과 관련한 인접 범주들도 함께 점검되어야 할 것으로 보인다.

두 번째 과제를 들자면 해당 수련법의 연원을 밝히는 문제가 있다. 각 수련단체에서는 고유한 수련법의 연원을 다양한 방식으로 정당화하고 있다. 가령 단군 시대부터 비전되어 내려오던 민족 고유의 수련법이라는 주장이 있는가 하면, 특정한 인물에 의해서 처음으로 창안되었기 때문에 다른 종류의 수련법과는 아무런 연관이 없는 독창적인 수련법이라는 주장도 심심치 않게 대면하게 된다. 과연 특정한 수련법에 대해서 해당 수련단체에서 표방하는 주장과 현실적인 모습 사이에 괴리가 있을 경우에, 이 문제를 어떻게 다루어야 할 것인지, 또 구체적인 연구물에서는 어떻게 서술해야 할 것인지 등의 문제에 봉착할 수 있다.

세 번째 과제로는 과연 현대 한국 종교의 수련 문화를 연구할 때 구체적인 연구 대상이 무엇이나 하는 점이다. 각종 수련단체들은 조직 구성이 계속 변하면서 이합집산 하는 특성을

지니고 있다. 그래서 지속성을 지닌 수련 문화 연구의 대상으로 놓기에 어려운 점을 지닌다. 그렇다면 구체적인 수련 프로그램을 수련 문화를 연구하는 구체적인 연구 대상으로 간주할 것인가? 이 역시도 해당 수련법과 수련 문화를 종합적으로 바라보는 데 한계가 있다. 경우에 따라서는 현실적인 필요에 의해서 해당 수련단체에서 적절히 침착 내지 가감하여 그때그때 대중의 기호에 맞춘 수련 프로그램들을 만들어 내는 경우가 있기 때문이다.

마지막으로 종교 전통을 가로지르면서 수련 문화를 비교한다고 했을 때 과연 그것이 가능한가 하는 의문이 제기될 수 있다. 즉 해당 수련법이 종교 전통 내에서 형성되어 전승되어 온 역사적 맥락을 탈각시킨 상태에서 유사한 동작이나 호흡 방식을 사용한다는 이유로, 또는 유사한 종교 문헌을 전거로 제시한다는 이유로 비교 작업을 수행할 수 있느냐는 것이다. 이처럼 다양한 각도에서 제기될 수 있는 지적들은 수련 문화와 같은 현장 중심의 종교 현상을 연구할 때 반드시 풀어야 할 과제가 될 것이다.

# 接纳承诺疗法（ACT）与佛学的关系

## —东方佛学遇见西方心理学

祝卓宏

中国科学院心理研究所 · 教授

接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）是美国内华达大学临床心理学教授海斯（Steven C. Hayes, 2012）于20世纪80年代末至90年代初创立的一种新的心理治疗方法，目前正快速地成为全世界最流行的心理治疗方法之一。

ACT是行为治疗第三代浪潮中的典型代表疗法。第一代即传统的行为疗法（BT）聚焦于直接的、外显的行为改变，但是这种把人当动物来进行训练的方法未免太过简单和局限，对于语言和高级认知也没有很好的解释，不能解决复杂的临床问题。第二代即认知行为疗法（CBT），认为心理问题是由于人们的不合理想法造成的，所以聚焦于矫正人们的歪曲认知。但是研究表明，认知行为疗法所看重的认知内容的改变并没有带来更多治疗效果。并且，在哲学上受到语境主义和后现代主义哲学思潮的影响，实用主义和语境主义的假设在心理治疗中也越发重要。这样强调语境与症状之间关系、基于正念的“第三代行为疗法”就应运而生。

ACT不是消除问题或症状，而是通过接触当下、自我觉察、接受悦纳、认知解离、澄清价值、承诺行动等过程，提高心理灵活性，使人们过上丰富、充实而有意义的人生。ACT与佛学很多思想、内容相一致，都强调正念的态度，强调接纳，强调灵性的观察自我。

自从2005年开始学习并实践接纳承诺疗法（ACT），我深深感到这种疗法与东方文化相融相合，重视正念、接纳、放下、觉察、承诺、价值等重要人类普适的概念。随着对ACT的研究越来越深入，越发感到其佛学的渊源。海斯教授也曾经对ACT与佛学的关系定位为平行关系，相似而不同。ACT与佛学的关系是东方与西方文化的关系，现代与传统的关系，科学与佛学的关系。本文旨在比较ACT与佛学的哲学思想、理论基础、基本模型框架和相关技术，探讨ACT与佛学的关系。

## 一、佛学的缘起论与关系框架理论（RFT）

**缘起论**是佛法的根本理论，其核心思想就是“因+缘=果”。《中阿含经》云“若此有则彼有，若此生则彼生，若此无则彼无，若此灭则彼灭”，这是对缘起基本内涵的界定。缘起论认为世间事物物（一切有为法），既非凭空而有，也不能单独存在，必须依靠种种因缘条件和合才能成立，一旦组成的因缘散失，事物本身也就归于乌有，“诸法因缘生，诸法因缘灭”。人类的行为（有为法）是因也是果，依赖于外部条件环境之缘。

**ACT的心理学理论基础是关系框架理论（RFT），这是关于人类言语行为和认知的理论，是ACT的基本理论。主要解释言语行为产生以及言语行为与语境关系的理论。RFT强调人们的内心世界是由概念按照言语规则建立的，人们的行为主要依赖于言语规则，过于依从僵化的言语规则导致人们行为问题。言语认知产生的基本单元是关系框架，关系框架的基本特征是具有相互推衍关系、联合推衍关系和刺激功能转化。互推衍关系即如果 $A=B$ ，则 $B=A$ ，如果 $A>B$ ，则 $B<A$ ，联合推衍关系即如果 $A=B$ ， $B=C$ ，则 $A=C$ ，如果 $A>B$ ， $B>C$ ，则 $A>C$ ， $C<A$ ， $B<A$ ， $C<B$ ，以及刺激功能转化，如望梅止渴，听到“meizi”，引发头脑里“梅子”形象，引发过去记忆，引起唾液分泌增加。关系框架理论解释了言语行为现象中言语行为与语境之间的彼此依存关系。不同的是，缘起论是解释世界万事万物产生的原因，而RFT目前只是局限于解释言语行为产生的原因，但是，两者的相似性很强。RFT的创始人海斯等人现在正把RFT扩展到**语境行为科学**，用来解释自然界及人类社会现象，**语境即缘，使得语境行为科学更加接近于缘起论。****

缘起论包括因、缘和果三个部分。因缘聚则果生，因缘散则果灭。一切有为法的生灭皆因因缘和合，世间一切有为法皆无独立性、皆无恒常性，必须靠因、缘和合才有果。缘起法所阐述的，就是因、缘、果的关系，因、缘、果三者是相依而存，没有绝对的独立性。这样的理论给一切变化打开了无限空间，只要改变缘即可改变果，果也成为因，无限循环，构成了世界的因缘网络。而关系框架依然如此，相互推衍关系与联合推衍关系构成了基本的网络单元，如同互联网中的最小单元“三元闭包”，刺激功能转化如同“果”一般。当然，RFT与缘起论的差异也很明显，前者是通过各种实验，发现语言行为的产生变化规律，通过逻辑关系建构起来的心理学理论体系，而且还在不断完善中。而缘起论是解释万事万物的宏大理论，不是靠科学实验而是靠佛祖的顿悟或思辨建构起

来的理论体系，这一体系经过历代高僧大德的修行实证不断完善，建立了佛学的宏大的《中观论》理论体系。

## 二、佛学的四法印与ACT的基本假设

四法印，是检验一个人的信仰、思想是否符合佛法的四大基本标准，也是佛学弟子认识世界的四大基本信念。四法印的内涵是：一切事物皆无恒常，万事万物皆在变化（诸行无常）；一切错误疏漏的思维都会导致情绪痛苦（诸漏皆苦）；一切事物皆无不变的自性（诸法无我）；离苦得乐的终极途径是涅槃超越思维概念（涅槃寂静）。而这四大检验标准或信念与ACT的基本理论假设非常相似，可谓是如出一辙。

ACT对心理痛苦的基本假设：1、一切内外环境都在变化，语言形成的僵化的规则成为心理问题的根源；2、痛苦是常态，痛是机体反应无法消除的有功能的反应，一切情感只是反应结果，只有接纳，苦是言语建构所致的主观随意推衍关系框架所致，可以通过解离语言与语言指代意义而减少；2、没有不变的恒定的“我”，“我”可以解构为“概念化自我+经验自我+观察自我”，经验自我时刻在变，概念自我变化较慢，只有观察自我才是不变的一种观点采择，没有内容，只有选择的视角；4、观察自我是无内容的、无边界的、恒久的、非言语理解的，如同涅槃寂静状态。

## 三、佛学的六盖和ACT的六边病理模型

佛学认为人们的所有烦恼有六大根源，称为六大根本烦恼，是由于这六种障碍遮盖了心智导致的无明状态。这六种根本烦恼就包括五毒和我执，总称为六盖。五毒是指贪、嗔、痴、慢、疑五种，这五种心毒会使我们造作恶业，就像毒药会妨碍我们修行，故称为五毒。因为有了它们的存在，修行人的本心本觉将会被遮蔽，肯定就不可能明心见性了。这属于佛学的六大根本烦恼，也是六盖。这与ACT的六个病理机制很相似，ACT认为人类的痛苦主要是心理僵化所致，导致心理僵化的主要原因包括六个方面：脱离现实（生活在概念化的过去与未来）、经验性回避（回避或控制痛苦的经验）

、认知融合（Fusion）、迷恋概念化自我、价值不清、无效行动（冲动、盲动或不动）。以下对这六个方面与六盖之间的关系进行分析，最后形成一个对应的六边形模型图（见图1）。

1、其中贪有多种，普通来讲有财、色、名、食、睡五欲之贪。这类似于ACT中的“脱离现实”，迷失于追求快乐舒适的概念化过去和未来，主要是对名和利的追求与迷恋。ACT的脱离现实还包括生活在概念化痛苦过去的思维反刍，以及对未来担忧的概念化未来，两者之间还是有诸多不同。

2、嗔就是愤怒生气的反应，嗔是遇到不快乐、不喜欢的事情或情景，我们要回避、拒绝、远离、抛弃、控制它，但又有很多回避不了、远离不了、抛弃不掉、控制不住，所以会嗔。这与ACT中的“逃避和控制”是一样的或相似的内涵，主要是回避痛苦的人生经验和身心体验，包括痛苦的感受、情绪、想法、记忆等，当不能回避的时候，就会产生愤怒或攻击，包括自我攻击与攻击他人，这在强迫症或者抑郁症患者身上有很多体现。

3、痴也称之为愚痴。痴就是认知有问题，“着相”就是痴，着相就是被表面事物或文字所迷惑，这和ACT中的“认知融合”类似，把语言文字当做语言文字所代表的事物，把想法等于想法所代表的事物，不能分清楚想法不过是想，而不是事实。

4、慢就是傲慢、我慢、散慢。是指在名利支配下，不理智地、冲动地、傲慢地向人炫耀自己的名、利、能力和财产等，都称为慢。慢，都是为名利虚荣所控制产生的无明的行为，这类似于ACT中的“行动障碍”中的冲动、盲动和不动，属于在某些情境刺激下产生的自动化反应或条件反射，而不是理性的选择行为。

5、疑就是犹疑不决，对于佛法因果道理与见地有怀疑或迷惑也为疑。这虽然与ACT中“缺乏价值方向”有部分一致，但内涵比心理学更加丰富，关系到了世界观和人生观，而ACT只涉及价值，也就是不清楚生活中重要之事，看不清前进的方向。

6、我执在佛教中指对一切有形和无形事物的执着，指人类执着于自我的缺点。包括自大，自满，自卑，贪婪，放不下自己，心中着非常大、非常粗、非常重的“我相”，执着自己的想法、做法、人格等，或太关注自己而忽略别人等等。这和ACT中的“迷恋概念化自我”很接近，主要是对自我的标签、自我的形象、自我的观点、自我的身份等过分在乎、迷恋、执着。

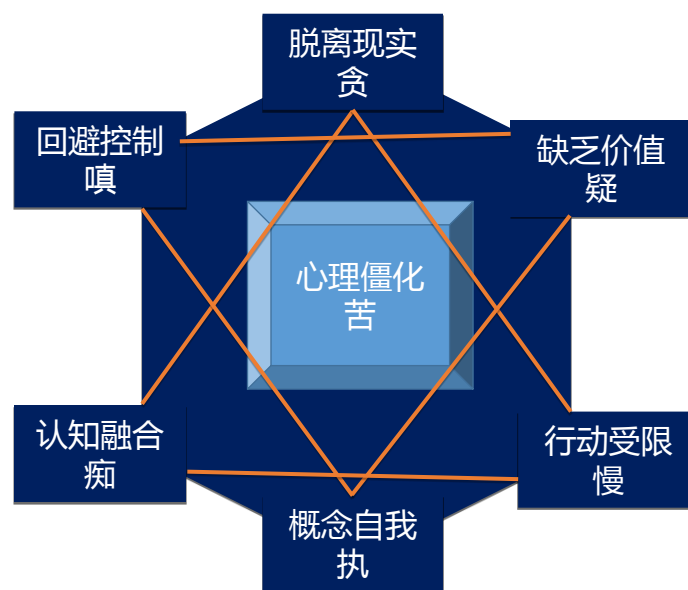


图1.

## 四、佛学六度和ACT六边治疗模型

佛学分为大乘和小乘佛学，小乘佛学对人类痛苦的解决之道是八正道，大乘佛学给人类痛苦开出的心灵药方是六度。赵朴初先生对“六度”的解释是：“度”梵语是“Pāramitā 波罗蜜多”，字义是“到彼岸”，就是从烦恼的此岸度到觉悟的彼岸，六度就是六种到达彼岸的方法。ACT的治疗模型认为，人类的痛苦源于心理僵化，如果心理灵活了，各种痛苦就不是痛苦了，能够提升心理灵活性的方法包括六个方面，即接触当下（contact with the present）、接纳（acceptance）、认知解离（Defusion）、以己为景（self as context）、澄清价值（value）、承诺行动（commitment action）。心理灵活性（Psychological Flexibility, PF）模型是海斯提出的人类心理健康的新的模型，这一模型正好和大乘佛学的六度治疗策略一致。以下对照分析一下六度与ACT六种心理灵活性机制的关系。

**1、施度（檀波罗蜜或檀那波罗蜜）：**这是一种利他的行为，有财施、法施和无畏施三种。财布施，布施以金钱、物品去帮助穷苦者，改善他们的物质生活，或出资捐款印刷各种善书，经典劝化度人，以改善众生的精神心性。无畏施，对痛苦的人，用温暖爱心加以安慰，使受苦受难者心中得到平安，没有恐怖感。法布施，以自己所学，领悟的佛法真理，向世人宣说，使众生同沾法雨，转迷成悟。

这和ACT中的价值维度一致，但佛学的布施更多是利他利众，这是东方集体主义取向的表现，而ACT的价值的内涵更多个人主义色彩，属于西方个人主义价值取向，主要是婚姻亲密关系、父母关系、亲子关系、亲友关系、社区关系、娱乐休闲、事业职业、财富经济、身心健康、学习培训、灵性信仰等，虽然有很多不同，但是，同属于价值维度。

**2、戒度（尸波罗蜜或尸罗波罗蜜）：**包括出家、在家、大乘、小乘一切戒法和善法，谓菩萨由修一切戒法和善法，能断身口意一切恶业。持戒才能使身口意清净，不犯恶业。一般人当守五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。其它奢华歌舞，令人目迷神乱，香烟等亦当禁戒，以维身心清静。

这与ACT的“认知解离”有相似之处，或者对应着“离相”而不“着相”。要做到戒，必须觉察到内心的想法、欲望和冲动，而不被这些想法、欲望、冲动控制，这个过程就是认知解离的过程，因此，两者是相似的心理过程。ACT包含很多认知解离的技术方法，但是，在佛学中没有阐述这一层面，没有很好的心理操作过程。值得佛学修炼时借鉴。

**3、忍度（羼提波罗蜜）：**谓菩萨由修忍辱，能忍受一切有情骂辱击打及外界一切寒热饥渴等之大行，即能断除瞋恚烦恼。修道途中，阻碍必多，遇挫折毁谤，不怨不怒，由忍化怨，心自安之，外忍饥寒，内忍七情六欲。

这和ACT中“接纳”很相似，但，接纳更多指对内心各类（主要是负性）的想法、情感、冲动、记忆等的接纳，而不是对外部事物的接纳。但是，对外部事物的接纳必须通过接纳这些事物对自己造成的刺激反应才能接纳，因此，彼此又是一致的过程。ACT的接纳还强调接纳过程中愿意（willingness）的特点，接纳不是忍受，是一个主动的过程而不是被动的过程，这与忍辱不同。

**4、精进度（毗梨耶波罗蜜）：**谓菩萨精励身心，精修一切大行，能对治懈怠，成就一切善法。佛海无边，道海高远，学无止境，终身修行。



这和ACT中“承诺行动”一致，是一种与价值方向一致的选择行动，而且需要制定目标、计划，一步步实施，旨在朝着价值方向前进。这与精进的含义很近。只是精进特指修行，而承诺行动主要指个人的价值实现，这与东方文化不同，但都属于行动维度。

**5、禅度（禅波罗蜜、禅度波罗蜜或禅那波罗蜜）：**止观双运名禅，亦名静虑、三昧、三摩地、禅定。定止散乱，心一境性，调伏眼耳等诸根，会趣寂静妙境。有四禅、八定及一切三昧等。要修炼成佛，必需寂静其心，以免散乱。禅定才能生智慧，遇事才能有定力。

这与ACT中“接触当下”的正念过程相似，不过禅度的内涵远超正念或接触当下，但是，起到的作用相似，都能起到稳定化作用。只是普通大众初步修炼，能够通过正念训练，觉察眼耳鼻舌身意感觉、知觉和思维过程，不做评价、判断，已经可以起到清净内心，平息情绪，减压醒神的作用。

**6、慧度（般若波罗蜜）：**谓通达诸法体性本空之智，是大智慧。及断除烦恼证得真性之慧，能对治愚痴无知，修行者之心性当具有最高的智慧。

这与ACT中“观察性自我”很相似，都是清净如天空，无物无染，永恒无界。这种自我状态不受概念污染，能够真正觉察自我的各种内容，包括思维、情感、记忆、感受、行为等本来面貌是变化不定的，是无常的，是普遍联系的。

如图2所示，佛学的六度与ACT六边形心理灵活性模型各个维度之间有着相似的关系，正如海斯认为，ACT不同于佛学，与佛学的关系是平行的关系。ACT特有的六边形模型认为六个维度之间互相支持互相影响，而六度之间没有这种明确的关系。

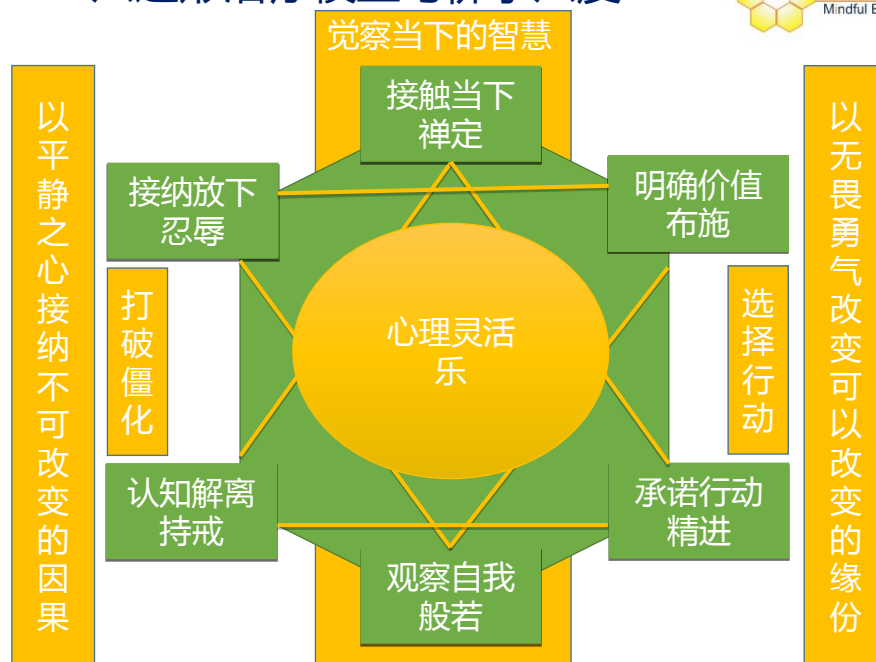


图2.

## 五、总结

接纳承诺疗法（ACT）发源于美国，属于西方文化和科学心理学的产物，只有三十多年的历史，但是由于ACT强调操作性、实效性、循证依据，目前在全球发展迅猛，但是在中国却仍处于萌芽状态。究其原因，有很多因素，其中重要原因是认知行为治疗（CBT）在国内存在很多误解和偏见，而且没有很好本土化，传播不够。ACT与佛学相融相通，未来在中国的发展应该会有很好的文化基础，因此，应该大力推进ACT的中国本土化，用中国本土化的隐喻故事和游戏，来启迪来访者。我之所以如此关注ACT与佛学，是因为，如果两者相似性得到验证，也就为ACT找到了更宏大的理论及实践基础，也让语境行为科学找到了2600多年的经验循证，不必再费事费时费力去验证，而是需要更好地找到适合中国国情的技术、工具，加以推广，利益大众。特别是对于非宗教群体，ACT有它的独特魅力。而佛学在传播中被宗教化，也使其应用人群受到了局限，对于佛教之外的其他宗教信仰徒，往往不能产生影响。而ACT属于科学心理学范畴，不受任何宗教的影响。

本文观点仅是个人独立思考，必有错漏，由于个人佛学修养浅陋，对于佛学六盖六度的理解多停留在字面意思，甚至是有些牵强附会，请高僧大德和有识之士多多指点。

# 接納承諾療法 ( ACT ) 과 불교의 관계

## --동양의 불교가 서양 심리학을 만나다

주취홍(祝卓宏)

중국과학원심리연구소 · 교수

接納承諾療法 ( Acceptance and Commitment Therapy , ACT ) 는 미국 네바다대학 임상심리학교수 스티븐 해스 ( Steven C. Hayes, 2012 ) 가 20세기 80년대 말에서 90년대 초에 설립한 새로운 심리치료 방법으로, 현재 범세계적으로 아주 빠르게 확산하고 유행하는 심리치료 방법 중 하나이다.

ACT는 행위 치료의 제3세대 웨이브 중 가장 대표적인 요법이다. 제1세대 행위치료법(BT)는 직접적이고 외부에 드러난 행위를 바꾸는데 초점이 맞춰져 있다. 하지만 인간을 동물처럼 인식하여 훈련하였는데, 너무 단순하고 한계성이 많았다. 인간의 언어와 고급지식에 대한 이해가 부족했고, 복잡한 임상문제를 해결할 수 없었다. 제2세대는 인지행위요법(CBT)이다. 이들은 인간의 심리문제를 불합리적인 생각에서 발생했다고 보았다. 그리하여 사람들의 잘못된 인식을 바로잡는데 힘썼다. 하지만 연구결과가 보여주다시피 인지내용의 변화는 큰 치료효과를 거두지 못했다. 현재는 철학적으로 언어환경주의와 포스트 모더니즘철학의 영향을 많이 받으면서, 실용주의와 언어환경주의의 가설이 심리치료에서 점점 큰 역할을 하고 있다. 이렇게 언어환경에 대한 강조와 병증의 관계를 강조하면서, 바른 사유에 의한 ‘제3세대행위요법’이 탄생하게 된다.

ACT는 문제나 증상을 해소하는 것이 아니라 접촉을 통하여 자아인식, 받아들임, 인지능력, 가치설립, 약속행위 등 과정을 통하여 마음의 영활성을 높이고 인간으로 하여금 풍부하고 충실하며 의미 있는 인생을 살도록 하는 것이다. ACT와 불교는 많은 부분에서 일치함을 보이는데, 모두 바른 사유를 강조하고, 받아들임 및 영성의 자아관찰을 중요시하고 있다.

2005년부터 ACT요법을 실시하면서, 필자는 이 요법이 동양의 문화와 상당히 겹치는 점이 많다는 것을 발견했다. 올바른 사유, 받아들임, 내려놓음, 각성, 승낙, 가치 등 보편적인 개념이 그것이다. ACT에 대한 연구가 깊어질수록, 점점 불교의 향기도 짙어 졌다. 해스교수는 ACT와 불교의 관계를 평행적 관계라고 하면서, 비슷하지만 다르다고 하였다. ACT와 불교의 관계는, 동양과 서양의 관계, 현대와 전통의 관계, 과학과 불교의 관계라 할 수 있다. 본고에서는 ACT와 불교철학을 비교해보고 이론적 기초 및 기본형태와 관련기술을 살펴보아, ACT와 불교의 관계를 연구할 것이다.

## 1. 불교의 연기법과 관계의 틀(關係框架) 이론(RFT)

연기법은 불교의 기본이론으로, 핵심사상은 '인+연=과(因+緣=果)'이다. 『中阿含經』에 “차가있으면 피가 있고, 차가 생기면 피가 생긴다. 차가 없으면 피도 없고, 차가 멀하면 피도 멀한다.(若此有則彼有, 若此生則彼生, 若此無則彼無, 若此滅則彼滅)”라 하였는데, 이는 연기의 기본내용에 대한 정의이다. 연기법에 따르면 세상의 만물은 모두 그냥 생긴 것이 아니고, 또한 독립적으로 존재할 수도 없다. 모두 어떠한 인연과 조건에 의하여 성립되는 것으로 일단 형성된 인연이 소실되면 사물 자체도 사라지게 된다. “제법은 인연에 의해 생기고, 제법은 인연에 의해 소멸한다.(諸法因緣生, 諸法因緣滅)”인류의 행위는 인연의 결과이고, 외부조건과 환경에 의해 발생한다.

ACT의 심리학 이론기초는 관계의 틀 이론이다(RFT). 이것은 인류의 언어행위와 인지에 대한 이론으로 ACT의 기본이론이다. 주로 언어행위의 발생 및 언어행위와 언어환경의 관계를 해석하는 이론이다. RFT는 인간의 내면세계는 관념이 언어규칙에 의해 설립되었다고 강조하는데, 인간의 행위는 주로 언어규칙에 의지하며, 과도하게 언어규칙에 의지한 결과 행위의 문제가 발생한다는 것이다. 언어인식이 발생하는 기본요소는 관계의 틀이다. 관계의 틀의 기본 특징은 상호영향, 연합관계 및 자극기능의 전환이다. 상호영향의 관계란  $A=B$ 이면  $B=A$ 이고,  $A>B$ 이면  $B<A$ 이다. 연합의 관계란  $A=B$ ,  $B=C$ 이면  $A=C$ 가 된다. 만약  $A>B$ ,  $B>C$ 이면  $A>C$ ,  $C<A$ ,  $B<A$ ,  $C<B$ 가 된다. 자극의 기능전환이란 마치 매실을 보면 침이 고이듯이, '매실'이라는 말만 들어도 머리속에 '매실'의 형상이 그려지는 것을 말한다. 즉 과거의 기억을 불러오는 것으로, 침샘의 기능이 활성화 되는 것이다. 관계의 틀 이론은 언어행위 중 언어와 환경의 피차관계를 설명한 것이다. 다른 점이라면 연기법은 세상만물의 생성원인에 대해 설명하였다면, RFT는 언어환경에만 국한되어 있다. 하지만 양자는 아주 비슷한 속성을 지닌다. RFT의 창시자 해스교수는 RFT를 언어행위과학으로 확장하고자 하고, 나아가 자연계와 인류현상을 해석하고자 한다. 언어환경과 인연, 이에 대한 접근은 언어행위과학이 점점 연기법에 가까워지게 한다.

연기법은 인, 연 및 과의 세 부분으로 구성되어 있다. 인연이 모이면 과가 되고, 인연이 흩어지면 과는 소멸한다. 일체 유위법有為法の 생멸은 모두 인연에 의하여 화합하고, 세상의 모든 유위법은 독립성이 없고, 항상성이 없으며, 오직 인연에 의하여 과가 생길 수 있다. 연기법이 서술하는 것은 곧 인, 연, 과의 관계로, 이들은 서로 의존하며, 절대적 독립성은 없다. 이 이론은 모든 변화에 무한한 공간을 제공하는데, 즉 연을 바꾸면, 과도 인이 될 수 있으며, 무한 순환하게 되어, 세상의 인연 그물을 형성하는 것이다. 관계의 틀 역시 마찬가지로, 서로 영향을 주는

관계가 기본적인 네트워크 원소를 구성한다. 마치 인터넷의 가장 작은 단위인 ‘三元閉包’처럼, 자극기능이 ‘과’가 되는 것이다. RFT와 연기론의 차이 역시 아주 두드러지다. 전자는 여러 실험을 통하여 언어행위에 변화를 주는 것으로, 논리적인 관계에 의해 심리학 이론체계를 형성한다. 이 연구는 점점 보완되는 과정에 있다. 이에 비해 연기법은 만물을 해석하는 거대한 이론으로 과학실험을 통해 검증되는 것이 아니라 부처님의 깨달음에 의해 형성된 이론체계이다. 이 이론은 역대 고승들의 부단한 노력을 통해 불교학문의 거대한 ‘중관론’사상체계를 형성하였다.

## 2. 불교의 사법인(四法印)과 ACT의 기본가설

사법인은 한 사람의 신앙, 사상이 불법에 어울리는지 검증하는 기본 표준이며, 불교를 배우는 사람들이 세상을 인식하는 기본 신념이기도 하다. 사법인의 내용은: 모든 사물은 무상하다. 만사만물은 모두 변화한다(제행무상). 모든 잘못된 생각은 정서적 고통을 가져온다(諸漏皆苦). 모든 사물에는 불변하는 자성이 없다(제법무아). 고통에서 벗어나는 궁극적인 방법은 열반초월이다(열반적정). 이 네 가지 기준과 ACT의 기본 이론가설은 매우 비슷한데, 마치 한 틀에서 나온 것과 같다.

ACT의 심리적 고통에 대한 기본 가설 1. 모든 내외 환경의 변화, 언어 형성의 경직화는 심리문제가 생기는 근원이다. 2. 고통은 자주 있는 현상이고, 통증은 육체가 문제를 해소하지 못하여 생기는 것으로, 모든 감정은 반응의 결과이다. 오직 받아들여야 하는 것이다. 쬐는 언어 구조가 만들어낸 자주적인 틀에 의해 생기는데, 언어에 대한 해석을 통하여 의미를 감소할 수 있다. 3. 영원 불변하는 ‘我’는 없다. ‘아’의 구조는 ‘개념화 자아+경험자아+관찰자아’이다. 경험적 자아도 변화하고, 개념적 자아도 변화한다. 오직 관찰적 자아만이 변화하지 않는 부분으로, 단지 관점에 대한 선택과, 선택적 시각만 있다. 4. 관찰 자아는 내용이 없고, 한계가 없고, 영원하고, 비언어적으로 마치 열반적정의 상태와 같다.

## 3. 불교의 六蓋와 ACT의 六邊病理模型

불교에서는 인간의 번뇌가 크게 6가지 원인에서 비롯한다고 하면서 이것을 六大根本煩惱라 부른다. 이것은 6가지 마음의 장애가 있어서 발생하는 無明의 상태라 할 수 있다. 이 여섯 가지 번뇌는 五毒과 아집 등을 포함하여 육개라 한다. 오독이란 탐, 진, 치, 만, 의(貪, 嗔, 癡, 慢,

疑)를 말하는데, 오독의 마음은 우리를 죄업을 짓도록 만든다. 마치 독약은 우리의 수행을 방해하듯 하니 오독이라 부른다. 이들이 있기에 수행하는 자의 본심은 가려지게 되고 인간은 明心見性 할 수 없다. 이것은 불교의 여섯 개의 근본적인 번뇌이기에 육개라 부른다. 이 사상은 ACT의 六邊病理模型과 비슷하다. ACT에 의하면 인간의 고통은 주로 마음이 경직되어 비롯하는 것으로, 마음이 경직되는 원인은 크게 여섯 가지가 있는데: 현실탈피(개념적인 과거와 미래에서 생활), 경험성 회피(고통스러운 과거의 경험 회피), 인지융합(Fusion), 개념적인 자아에 대한 집착, 가치판단 불가, 무효한 행동(충동, 망동, 부동)이 있다. 아래 이 여섯 가지와 육개의 관계를 분석하여, 최종적으로 육변형의 도형을 만들었다.(도1)

가. 탐욕에는 몇 가지가 있는가. 통상적으로 재물, 색, 명, 식, 잠(財, 色, 名, 食, 睡)의 다섯가지가 있다. 이는 ACT의 ‘현실탈피’와 비슷하다. 쾌락을 추구하는 개념적인 과거나 미래에 집착하는 것, 이 중에는 명성과 재물에 대한 집착이 가장 뚜렷하다. ACT의 현실탈피에는 개념화된 고통적 과거에 대한 반성도 포함되고, 또한 개념화된 미래도 포함한다. 이 외에도 몇 가지 차이점이 더 있다.

나. 진이라 분노하는 것을 말한다. 기분 나쁜 일, 마음에 들지않은 일을 당했을 때 우리는 회피하고, 거절하고, 멀어지고, 버리고, 제어해야 한다. 하지만 많은 경우에 회피하지 못하고, 멀어지지 못하고, 버리지 못하고, 제어하지 못하여 화를 내는 것이다. 이것은 ACT의 ‘회피와 제어’의 내용과 비슷하다. 주로 인생 혹은 육체적 고통에서 회피하고자 하는데, 이 고통에는 감수성, 정서, 생각, 기억 등이 포함된다. 이런 것들을 피할 수 없을 때 우리는 분노하고, 공격한다. 여기에는 자아에 대한 공격과 타인에 대한 공격이 모두 포함되는데, 이런 현상은 강박증 혹은 우울증 환자에게서 많이 나타난다.

다. 癡는 愚癡라고도 한다. 치는 지식의 문제에 속하는데 ‘著相’이 곧 치이다. 著相이란 표면적인 사물이나 문자에 미혹되는 것을 말하는데, 이는 ACT에서 말하는 ‘지식융합’과 비슷하다. 언어나 문자를 그것이 대표하는 사물과 연관 짓는 것으로, 마음에 떠오르는 언어를 구체적인 사물화 하는 것이다. 이렇게 되면 생각과 사물을 구분 짓지 못하고, 현실을 바로 알지 못하는 것이다.

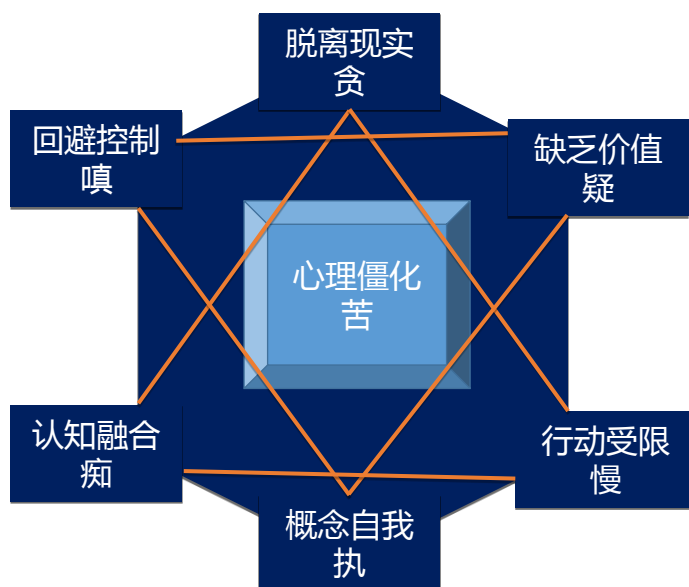
라. 慢은 오만, 아만, 산만(傲慢, 我慢, 散慢)함을 가리킨다. 名利의 지배하에 이성적이지 못하고, 충동적이고 오만하게 자신의 명과 리, 능력, 재부등을 과시하는 것을 말한다. 이런 것들은 모두 만에 속한다. 만은 허영심에 의해 생겨나는 無明의 행위로, ACT의 ‘행동장애’와 비슷하다. 여기에 보면, 충동, 망동, 부동이 있는데, 정서적으로 자극을 받은 상태에서 자동적으로 일어나는 반응 혹은 조건반사를 말하는 것으로 이성적인 선택행위라 할 수 없다.

마. 疑는 의구심을 가지는 것을 말한다. 불교의 인과이론에 의하면 의심을 갖거나 미혹에 빠지는 것을 의라 하였다. 이것은 ACT의 ‘가치방향결여’와 비슷하나, 불교의 것은 구체적인

내용에 있어 심리학에 비해 더욱 풍부한데, 여기에는 세계관, 인생관이 포함되기 때문이다. ACT는 단지 가치에 대해 언급하면서, 생활속에서 무엇이 중요한지 정확한 판단을 내리지 못한다고 하였다.

바. 불교에서 말하는 아집이란 유형 혹은 무형의 사물에 대한 집착을 말한다. 즉 인간이 갖고 있는 단점을 말한 것이다. 여기에는 自大, 자만, 자기비하, 탐욕과 함께 자신을 내려놓지 못하고, 마음속에 엄청 크고, 굵고, 무거운 ‘자아’를 품고있는 것을 말한다. 자신의 생각이나 행위, 인격에 집착하거나 혹은 자신에 대해 너무 애착을 가지면서 다른 사람은 소홀히 하는 것을 말한다. 이는 ACT의 ‘개념화된 자아에 대한 미련’과 비슷하다. 주로 자신의 가치, 형상, 관점, 신분에 대해 과도하게 관심을 가지고, 미련을 버리지 못하고, 집착하는 것이다.

## ACT心理病理模型与佛学的六盖



도1

### 4. 佛學六度와 ACT의 六邊治療模型

불교는 대승과 소승불교로 나뉘어지는데, 소승불교에서는 인간의 고통해결 방법으로 팔정도를 가르치고, 대승불교에서는 고통해결 방법으로 六度を 가르친다. 趙朴初先生の 육도에 대한 해석을 보면 ‘度’는 범어의 ‘Pāramitā 바라밀다’에서 왔는데, ‘피안에 도착’한다는 의미이다. 즉 번뇌의 차안에서 해탈의 피안으로 가는 것으로, 육도란 피안에 도착하는 여섯 가지 방법이다. ACT에

의하면 인간의 고통은 마음이 경직된 것으로 인하여 생기는 것으로, 만약 마음을 영활하게 사용하면 여러 고통은 사라진다고 한다. 이들은 고통을 해결하는 방법으로 여섯 가지를 제시하였는데, 接觸當下(contact with the present), 接納(acceptance), 認知解離(Defusion), 以己為景(self as coNtext), 澄清價值(value), 承諾行動(commitment action)이 있다. 心理靈活性(Psychological Flexibility,PF)이란 해스가 제기한 인류 심리건강의 새로운 틀인데, 이들은 대승불교의 육도치료방법과 일치하다. 아래 육도와 ACT의 여섯 가지 방법을 비교해 보자.

가. 施度(檀波羅蜜或檀那波羅蜜): 이는 이타적 행위에 속하는 것으로, 財施, 法施와 無畏施의 세 가지가 있다. 재시란 금전이나 물품을 가난한 사람들에게 나누어 주는 것으로, 그들의 물질생활에 도움이 되도록 하는 것을 말한다. 여기에는 경서 등을 출판하여 勸善하는 것도 포함하는데, 사람들의 정신생활에 도움을 준다. 무위시는 고통받는 사람들을 따뜻하게 위안하는 것을 말한다. 그들로 하여금 마음의 위로를 느끼고 공포감을 사라지게 한다. 법시는 자신이 배운 불교의 진리를 세인들에게 가르치는 것으로, 모두 함께 깨우침을 얻도록 하는 것이다.

이는 ACT의 價值維度와 일치하다. 단지 불교에서 말하는 포시는 이타행에 중점을 두고 있는 동양단체주의의 표현이라면 ACT는 개인주의 성향이 비교적 짙으며, 서양개인주의 가치관을 지니고 있다. ACT는 주로 혼인관계, 부모관계, 친자관계, 친구사이, 사회관계, 레저, 사업, 재물, 심신건강, 학습, 영성신앙 등을 포함하고 있다. 비록 많은 부분에서 차이가 나지만, 여전히 불교와 비슷한 가치척도를 지니고 있다.

나. 戒度(屍波羅蜜或屍羅波羅蜜): 여기에는 출가, 재가, 대승, 소승의 일체 戒法과 善法이 포함된다. 이 계법과 선법을 닦으면 몸과 마음의 모든 죄업을 근절할 수 있다고 한다. 계를 지키면 입과 마음이 청정해 지고, 죄를 짓지 않는다. 일반인들이 마땅히 지켜야 할 5계는 다음과 같다. 불살생, 도둑질 금지, 간음금지, 망언금지, 음주금지이다. 이 외에도 화려한 춤, 혼미해지는 약, 담배 등은 끊어서 몸과 마음의 청정을 유지하는 것이 좋다.

이는 ACT의 ‘認知解離’와 비슷한 점이 많다. 다시 말해서 ‘離相’ 해야지 ‘著相’해서는 안 된다고 하는 것이다. 계를 실천하려면 마음속의 생각, 욕망, 충동을 잘 관찰해야 하며, 나아가 이런 생각, 욕망, 충동을 억제할 수 있어야 한다. 이 과정이 곧 認知解離의 과정인 것이다. 그러므로 양자는 비슷한 심리과정을 지닌다. ACT는 인지에서 벗어나는 여러 기술을 사용하는데, 이에 비해 불교는 이에 대한 언급이 없다. 즉 마음을 다스리기 위한 테크닉은 불교에서 따라 배워야 할 점으로 보인다.

다. 忍度(羶提波羅蜜): 이는 보살이 굴욕을 인내하는 수행을 하는 것을 말한다. 모든 유정의 질타와 능욕 및 모든 추위, 더위, 기아 등을 참아내는 것으로, 번뇌를 근절하는 것을 말한다. 수행 과정에 비록 엄청난 심적 저항이 생기겠지만, 원망하지 않고 능욕을 용서하여 마음을 평온하게 하는 것이다. 또한 갈증, 허기 등 七情六欲을 억제한다.



이는 ACT의 ‘받아들임’과 비슷하다. 하지만 받아들임에는 주로 마음의 속성이 포함되어 있는데, 생각, 감정, 충동, 기억 등을 받아들이는 것으로, 외부사물에 대한 받아들임은 포함되지 않는다. 외부 사물에 대한 받아들임은 이 사물들이 자신에 주는 자극을 받아들이는 것으로 시작하는데, 그러므로 두 이론은 비슷하다고 할 수 있다. ACT의 받아들임은 받아들이는 과정에서 자의에 의한 받아들임(willingness)을 특징으로 하고 있다. 받아들임은 참는 것이 아니고, 주동적인 과정이지 피동적인 과정이 아니다. 이는 굴욕을 참는것과 차이가 있다.

라. 精進度(毗梨耶波羅蜜): 이는 보살이 심신을 닦는데 정진하고, 일체의 大行에 精修하며, 나태함을 막아, 善法을 성취하는 것을 말한다. 불법은 끝이 없고, 도의 경지는 크고 넓으며, 배움의 길은 한계가 없으니, 평생 수행해야 한다.

이는 ACT의 ‘승낙행동(承諾行動)’과 일치하다. 가치방향과 일치한 행동을 취하는 것으로, 목표를 정하면, 계획을 세우고, 점진적으로 실천하여, 가치가 있는 방향으로 전진하는 것을 말한다. 이는 精進에서 말하는 것과 비슷하다. 하지만 정진은 수행을 말한다면, 승낙행동은 개인이 가치관을 실현하는 것으로 동양문화와 차이가 있다. 하지만 모두 행동의 절도를 말하고 있다.

마. 禪度(禪波羅蜜、禪度波羅蜜或禪那波羅蜜): 止觀雙運名禪 혹은靜慮, 三昧, 三摩地, 禪定이라고도 불린다. 흐트러진 마음을 일심으로 바로잡고 눈과 귀 등 감각을 안정케 하여 적정에 도달하는 것이다. 여기에는 四禪, 八定, 一切三昧 등이 있다. 수행을 통하여 성불하려면 반드시 마음의 고요함을 이루어서 흐트러짐이 없어야 한다. 禪定 해야만 지혜가 생기고, 일에 닥쳐도 당황하지 않는다.

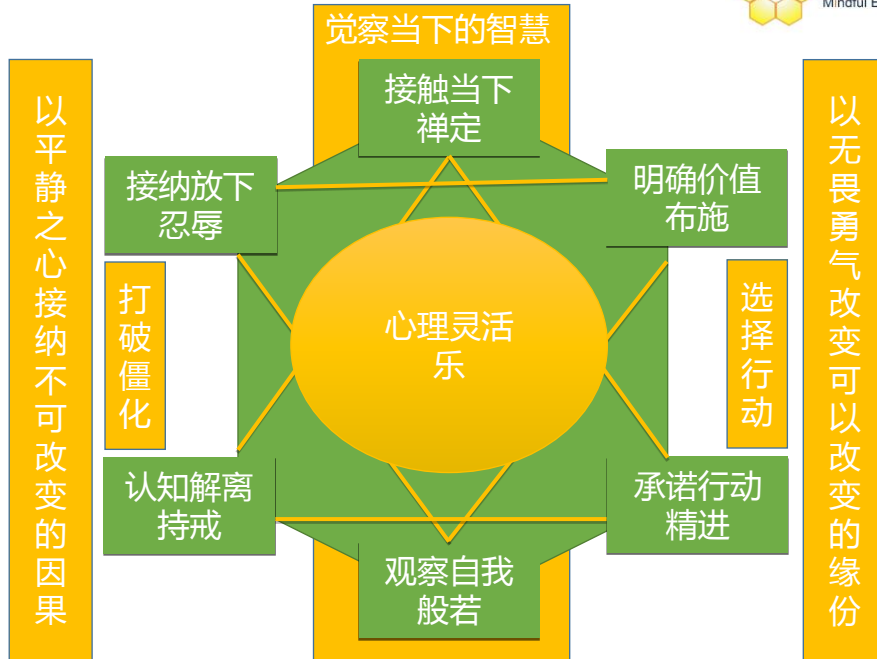
이는 ACT의 ‘접촉당하(接觸當下)’와 비슷하다. 하지만 선정의 깊이는 접촉당하에 비해 훨씬 깊다. 그럼에도 불구하고 얻는 결과는 비슷한데, 모두 마음을 안정시키는 역할을 한다. 일반인들이 수련을 시작할 때 정념을 통해 수련하고, 안이비설신의의 과정을 인식하고, 판단 내리지 않는다면, 내면의 청정함을 유지할 수 있고, 아울러 정서적 안정과 스트레스를 해소 할 수 있다.

바. 慧度(般若波羅蜜): 이는 제법은 공하다는 대지혜를 깨닫는 것이다. 모든 번뇌를 해소하고 眞性の 지혜를 얻어, 우매와 무지를 벗어나는, 수행의 최고의 경지에 도달하는 것이다.

이는 ACT의 ‘관찰성자아(觀察性自我)’와 비슷하다. 모두 청정하고 오염되지 않은 영원한 세계에 도달하는 것이다. 이런 자아의 상태는 개념에 의해 오염되지 않고, 자아의 여러 상황을 올바르게 인식할 수 있는데, 예를 들어 사유, 감정, 기억, 감수, 행위 등의 원래 모습은 변화무쌍한 것이고, 무상한 것이라는 것을 인식하는 것이다.

도2에서 보여주듯이 불교와 ACT의 육변심리모형은 다양한 측면에서 비슷함을 보여준다. 하지만 해스교수가 말했듯이 ACT는 불교와 다른 것으로 이들은 평행관계를 형성하고 있다. ACT 육변모형을 보면 6개의 위도는 서로 지원하고 영향을 주지만, 육도사이에는 명확한 연관성이 없다.

# ACT六边形治疗模型与佛学六度



도2

## 5. 결론

ACT는 미국에서 시작된 서양문화와 심리학의 산물이다. 짧은 30여년의 역사를 지니고 있다. 하지만 실효성, 결과 등 면에서 좋은 내용을 보이면서 급속하게 전 세계로 뻗어 나가고 있다. 중국은 상대적으로 진전이 느린 편인데 그 원인을 보면 다양하다. 주된 원인으로는 인지행위치료(CBT)가 중국에서는 오해와 함께 편견이 있기 때문이다. 그리하여 토착화 하지 못하고 많이 알려 지지도 못했다. ACT와 불교의 융합은 앞으로 중국에서 큰 발전을 이룰 것으로 보인다. 때문에 ACT를 중국 토착화 하여, 중국에 기존에 있었던 비유나 은유 및 오락을 통하여 사람들을 계발하여야 한다. 필자가 ACT와 불교에 관심을 가지는 이유는, 양자가 비슷한 실험결과를 도출한다면, 다시 말해서 ACT가 더 큰 이론 및 실천기초를 마련한다면, 그리고 2600년의 역사를 가진 전통 사상이 현실에서 과학적인 실험결과를 얻는다면, 많은 사람들이 이속에서 큰 도움과 이득을 얻을 것이다. 특히 비 종교인한테 ACT는 아주 매력이 있다고 보여진다. 불교는 종교적인 이유로 중국에서 영향력이 제한적일 수밖에 없다. 무교 혹은 타 종교를 믿는 사람들에게는 큰 도움을 주지 못한다. ACT는 심리학 범주에 속하는 학문으로 종교의 영향을 받지 않으니 더욱 많은 사람들이 혜택을 받을 것으로 기대된다.

본고는 개인의 주관적인 견해로, 잘못 해석한 부분도 있을 것으로 짐작된다. 필자의 불교에

대한 이해가 부족하고, 그 깊은 뜻을 다 알지 못하니, 단지 액면으로만 해석한 점은 독자들의 많은 양해 부탁드립니다.



# 张湛的“养神”思想及《列子》中“心灵健康”问题

内山直树

千叶大学人文科学研究院·教授

## 前 言

《列子》中关于心病的讨论有很多，比如《天瑞篇》中有名的“杞忧”的故事正是如此。故事中的主人公被某一天天崩地裂而导致自己身无所居的想法所笼罩，因此陷入了失眠和厌食。故事的重点之一在于，为了消除主人公的不安，合理性的说服能否收效。可以说，这个故事在某种意义上体现了对精神医学的关心。

本报告将从《列子》一书当中，选取两三篇有关“心灵健康”的故事，来加以讨论。不过，在此之前，我们先来看一看为《列子》写注的张湛（4世纪后半期）的养生思想。

### 一

关于《列子》一书的成书时间众说纷纭，至今也并没有达成一个共识。《汉书·艺文志》当中有著录名为《列子》的书<sup>1</sup>，但似乎并不能把此《列子》看作是现在通行的《列子》。现在通行的《列子》多被认为是在魏晋时期经过整理，和东晋的张湛注一同流传下来的。《列子》本身是张湛的伪作这一说法也曾经在学术界广为流行<sup>2</sup>。

本次报告并不深入探讨如此文献学的问题，但是引人注目的是，张湛是一个对医学以及养生术颇为关心和颇有知识的人，比如，他曾编撰一本名为《养生要集》的书，《隋书·经籍志·子部·医方》所著录的“养生要集十卷、张湛撰”便是此书<sup>3</sup>。虽然此书早已散佚并未传下来，但在《初学记》和《太平御览》中却有六处引用。同时，根据坂出祥伸的研究，日本的古籍中亦存有许多佚文<sup>4</sup>。比如，平安时代丹波康赖所编撰的医学书《医心方》（984）中引用多达312处，除此之外，滋野贞主的《秘府略》（831）中有1处、深根辅仁的《本草和名》（918）中有4处、源顺的《倭名类聚抄》（931-937）中有5处、具平亲王《弘决外典抄》（991序）中有4处、佚名《三教指归注》（1220）中有4处、运敞《三教指归注删补》（1664）中有7处。可以看到《养生要集》对古代日本人的健康观颇有影响。

<sup>1</sup> 《汉书·艺文志·诸子略·道家》有“列子八篇”。现今的《列子》书前有刘向叙录，其真伪也存有疑问。

<sup>2</sup> 梁启超、章炳麟、顾实、陈文波、冯友兰等持此种看法，参见杨伯峻《列子集释》（龙门联合书局，1958）附录三《辨疑文字辑略》、王光照·卞鲁晓《20世纪〈列子〉及张湛注研究术略》（《安徽大学学报（哲学社会科学版）》，32-2，2008）。

<sup>3</sup> 也有说法是此书为同名的北魏的张湛所作，本文采取杨伯峻等说法，参见前书附录一《张湛事跡輯略》。

<sup>4</sup> 坂出祥伸《张湛〈养生要集〉の复元とその思想》（收入《道教と养生思想》，ペリかん社，1992）。

相传为陶弘景（456—536）所撰的《养性延命录·叙》中有这样的记载<sup>5</sup>：

余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃前彦张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈<sup>6</sup>，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经、真人寿考之规，或得採彭铿、老君长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生及招损于后患，诸本先皆记录。今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为养性延命录。

以此看来，《养生要集》的编者并不一定是张湛一个人。不过不管怎样，从现在的佚文中也可以看出，这部书与其说是陈述个人观点的著作，不如说更像是收录了各种自古流传下来的论说的书。

另外，如下所示，在《千金翼方》卷第十二的开头也引用了张湛的话，其中的一部分又见于《养性延命录》卷上而被称为“张湛养生集叙”<sup>7</sup>，可以看出是引自《养生要集》的序文。

论曰：张湛称，养性缮写经方，在于代者甚众，嵇叔夜论之最精，然辞旨远不会近。余之所言，在其义与事归实录以贻后代，不违情性之欢，而俯仰可从，不弃耳目之好，而顾眄可行，使旨约而贍广，业少而功多，所谓易则易知，简则易从，故其大要，一曰畜神，二曰爱气，三日养形，四日导引，五日言论，六日饮食，七日房室，八日反俗，九日医药，十日禁忌，过此已往，未之或知也。

张湛将养生的要点总结成十点，最先是“畜神”，其次是“爱气”。坂出祥伸指出，这个先后顺序反映了将“养神”摆在第一位的张湛的养生思想<sup>8</sup>。早在《庄子·刻意篇》等中也可以看到比起“养形”更注重“养神”的立场<sup>9</sup>，而在《淮南子·齐俗训》中更明显地将“神”和“气”相提并论。

今欲学其（=夫王乔、赤诵子）道，不得其养气处神，而放其一吐一吸，时诎时伸，其不能乘云升假，亦明矣。

《老子》（第五十四章）河上公注也写道：“修道于身，爱气养神，益寿延年”。

再就《列子》而言，《仲尼篇》中的“亢仓子曰：我能视听不用耳目，……我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无”中，可以看出“体→心→气→神”的阶段论。以及，

<sup>5</sup> 引自王家葵《养性延命录校注》（中华书局，2014），pp.3-4。

<sup>6</sup> 以往的研究中，关于道林，被认为是《道藏》所收录的《太清道林摄生论》的撰者，而翟平则是《隋书·经籍志·子部·医方》所著录“养生术一卷、翟平撰”的撰者。另外也有黄山是指《神仙传》卷一中的《彭祖经》的撰者黄山君的说法。参见王家葵前书的《前言》p.3以及《养性延命录序》p.5。

<sup>7</sup> 《养性延命录》卷上称“张湛养生集叙曰、养生大要，一曰畜神，二曰爱气，三日养形，四日导引，五日言语，六日饮食，七日房室，八日反俗，九日医药，十日禁忌，过此已往，义可略焉”（王家葵前书，p.74）。

<sup>8</sup> 前书，p.125。坂出祥伸还推测这十项与《隋书·经籍志》“养生要集十卷”的各卷相对应（同书，p.117）。

<sup>9</sup> 例如“吹句呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”、“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也”等。参见泽田多喜男《庄子のこころ》（有斐阁，1983）第3章。

江浦之閒生麼虫，其名曰焦螟，群飞而集于蚊睫，弗相触也。栖宿去来，蚊弗觉也。离朱、子羽，方昼拭眦扬眉而望之，弗见其形；魮俞、师旷，方夜摘耳俛首而听之，弗闻其声。唯黄帝与容成子居空桐之上，同斋三月，心死形废；徐以神视，块然见之若嵩山之阿；徐以气听，砰然闻之若雷霆之声。（《汤问篇》）

其中可以看出，通过“神”和“气”来认识“心”和“形”所认识不到的微小事物的想法<sup>10</sup>。这虽然乍眼看不出与养生思想的关系，但张湛在《仲尼篇》注中写道“远其形智之用，任其泊然之气也”“智而都忘，则神理独运，感无不通矣”，既然“不用智”是“养神”的重要条件，那也不能说完全没有关系<sup>11</sup>。

实际上，《千金翼方》在引用上述张湛的话之后，又引以下所示的《列子·周穆王篇》中的一节。

列子曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。故阴气壮则梦涉大水而恐惧，阳气壮则梦涉大火而燔炳，阴阳俱壮则梦生杀，甚饱则梦与，甚飢则梦取。是以浮虚为疾者则梦扬，沉实为疾者则梦溺，藉带而寝者则梦蛇，飞鸟衔髮者则梦飞，心躁者梦火，将病者梦饮酒歌舞，将衰者梦哭。是以和之于始，治之于终，静神灭想，此养生之道备也。

最后的“是以……”并未见于现今的《周穆王篇》<sup>12</sup>，而《养性延命录》卷上所引《列子》中却有相似的句子<sup>13</sup>。不过，现今的《周穆王篇》中也写有“神遇为梦，形接为事。故昼想夜梦，神形所遇。故神凝者想梦自消”，其意思可以说与“静神灭想”大致相同。孙思邈连续引用《养生要集》的序文和《列子》，大概是看到两者“养神”思想相通之处吧。

## 二

关于张湛所重视的“斋神”，《医心方》卷二十七中有以下的佚文：

《养生要集》云：颖川胡昭孔明云：目不欲视不正色，耳不欲听丑秽声，鼻不欲嗅腥气，口不欲尝毒刺味，心不欲谋欺诈事，此辱神损寿。又居常而叹息，晨夜吟啸，于正来邪矣。夫常人不得无欲，又复不得无事，但常和心约念，靖身损物，先去乱神犯性者，此即斋神之一术也。

<sup>10</sup> 这点虽与《庄子》的“臣以神遇，而不以目视”（《养生主篇》）、“无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气”（《人间世篇》）的想法相同，但《庄子》是在不同的章节分别提及“神”或者“气”的。

<sup>11</sup> 《汤问篇》注的“神者，寂然玄照而已，不假于目”、“气者，任其自然而不资外用也”也与《仲尼篇》相共通。

<sup>12</sup> 另外，“心躁者梦火”以下的四句也与现今的《列子》有许多不同之处。

<sup>13</sup> 《养性延命录》卷上称“列子曰，一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。（张湛曰：人与阴阳通气。）和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也。（始终和则神志不散。）”（王家葵前书，p. 23）。

又云：钜鹿张筭子明曰：思念不欲专，亦不欲散，专则愚惑，散则佚荡。又读书致思，损性尤深。不能不读，当读己所解者。己所不解而思之不已，非但损寿，或中戇疣失志，或怅恍不治，甚者失性，世谓之经逸。

对于前一段，坂出祥伸已经指出其为张湛自己解释“斋神”一词的明文<sup>14</sup>，但后一段也十分耐人寻味。因为其内容与以下《晋书·范宁传》所记载的轶事有明显的关系。

初，宁尝患目痛，就中书侍郎张湛求方，湛因嘲之曰：“古方，宋阳里子少得其术，以授鲁东门伯，鲁东门伯以授左丘明，遂世世相传。及汉杜子夏郑康成、魏高堂隆、晋左太冲，凡此诸贤，并有目疾，得此方云：用损读书一，减思虑二，专内视三，简外观四，旦晚起五，夜早眠六。凡六物熬以神火，下以气篔，蕴于胸中七日，然后纳诸方寸。修之一时，近能数其目睫，远视尺捶之余。长服不已，洞见牆壁之外。非但明目，乃亦延年。”

在这个轶事中，张湛为了嘲讽范宁（339—401）而提到的“宋阳里子”毫无疑问是指《列子·周穆王篇》中得了健忘症的“宋阳里华子”（见下）。从宋阳里子那里传下来的古方是，要想治疗眼疾首先要少读书少思考，此与上述《养生要集》中钜鹿张筭所说的读书和思考对本性有害处的想法，基本上相同<sup>15</sup>。

而以上两段中出现的颖川胡昭和钜鹿张筭，正如在《三国志·魏书·管宁传》中有记载道：“时钜鹿张筭，字子明，颖川胡昭，字孔明，亦养志不仕”，都是汉魏之际的隐士。张筭在正始元年（240）以105岁、而胡昭则在嘉平二年（250）以89岁高龄去世。

在这里再一次回看《养生要集》的序文，张湛在以前繁多养生论当中，特别对嵇康（223—262）给予高度的评价。嵇康在《养生论》中写道：“夫服药求汗，或有弗获；而愧情一集，涣然流离。终朝未餐，则嚣然思食；而曾子衔哀，七日不饥”，即指出比起吃药和绝食，特定的精神状态更为容易地能达到同样的效果，因此他进一步指出“由此言之，精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也”，主张精神对形体的主导作用。另外，他还指出“世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之”，批判世人对“养神”的怠慢，并写道：

是以君子知形恃神以立，神须形以存，悟生理之易失，知一过之害生。故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。

嵇康虽然也承认导引和服饵的作用，但还是把“养神”摆在第一位，张湛对他的评价也是基于这点<sup>16</sup>。

<sup>14</sup> 前书、p. 118。此文又见于《养性延命录》卷上（同上、p. 45），但有诸如将“靖身损物”作“静身损虑”等不同。

<sup>15</sup> 《论衡·效力篇》中写有“王莽之时，省五经章句，皆为二十万，博士弟子郭路夜定旧说，死于烛下，精思不任，绝脉气灭也”，是因高度集中于读书与思考而猝死的事例。

<sup>16</sup> 关于嵇康的“养神”思想与张湛的关系、详见坂出祥伸前书。但是，张湛暂且不论，关于《列子》的养生观，也有人认为反而是同与嵇康持相反论点的向秀较为相近。



但是，张湛在高度评价嵇康的同时，也指出嵇康的文辞和主旨高尚且不易接近，相对而言，自己的书是“实录”，旨在写出具体实例。这么说来的话，《养生要集》似乎与其说是讨论养生的原理，不如说是将重点放在了实用上。反过来说，张湛的《列子序》将“神惠以凝寂常全，想念以著物自丧”作为《列子》的要点之一，或许他把“养神”的哲理方面的讨论转让给《列子注》了吧<sup>17</sup>。

综上所述，可将张湛列入胡昭·张旃·嵇康等汉魏之际的“养神”思想的谱系。这与《列子注》的撰写是否有直接的联系虽然还需要仔细慎重的考察，但是至少《列子》中多处关于“心”“神”“气”的讨论，应该是合乎张湛自身的关心点的<sup>18</sup>。

### 三

接下来，包括前文所提到的“宋阳里华子”的内容，将对几个《列子》中展现出有关心灵健康（或者是心病）问题的故事进行分析，以探讨其含义。

（1）宋阳里华子，中年病忘，朝取而夕忘，夕与而朝忘；在涂则忘行，在室则忘坐；今不识先，后不识今。阖室毒之。谒史而卜之，弗占；谒巫而祷之，弗禁；谒医而攻之，弗已。鲁有儒生，自媒能治之，华子之妻子以居产之半请其方。儒生曰“此固非卦兆之所占，非祈请之所祷，非药石之所攻。吾试化其心，变其虑，庶几其瘳乎！”于是试露之而求衣，饥之而求食，幽之而求明。儒生欣然告其子曰：“疾可已也。然吾之方密，传世不以告人。试屏左右，独与居室七日。”从之。莫知其所施为也，而积年之疾，一朝都除。华子既悟，迺大怒，黜妻罚子，操戈逐儒生。宋人执而问其以。华子曰：“曩吾忘也，荡荡然不觉天地之有无。今顿识既往数十年来存亡、得失、哀乐、好恶，扰扰万绪起矣。吾恐将来之存亡、得失、哀乐、好恶之乱吾心如此也，须臾之忘，可复得乎？”子贡闻而怪之，以告孔子。孔子曰：“此非汝所及乎！”顾谓颜回纪之。（《周穆王篇》）

（2）龙叔谓文挚<sup>19</sup>曰：“子之术微矣。吾有疾，子能已乎？”文挚曰：“唯命所听。然先言子所病之证。”龙叔曰：“吾乡誉不以为荣，国毁不以为辱；得而不喜，失而弗忧；视生如死，视富如贫，视人如豕，视吾如人。处吾之家，如逆旅之舍；观吾之乡，如戎蛮之国。凡此众庶，爵赏不能劝，刑罚不能威，盛衰利害不能易，哀乐不能移。固不可事国君，交亲友，

<sup>17</sup> 《列子注》中多有论及“神”和“心”之处。比如“神心独运，不假形器，圆通玄照，寂然凝虚”（《周穆王篇》“吾与王神游也，形奚动哉”注）、“夫心寂然无想者也。若横生意虑，则失心之本矣”（《仲尼篇》“有意不心”注）等。

<sup>18</sup> 关于张湛的家世和生平及其时代背景，详见王晓毅《张湛家世生平与所著〈列子注〉考》（《东岳论丛》25-6，2004）。关于张湛《列子注》的研究史，参见注2所示的王光照·卞鲁晓论文。关于日本的张湛思想研究，主要有内山俊彦《〈列子注〉にあらわれた张湛の思想—东晋玄学の一考察》（《山口大学文学会志》19-1，1968），中岛隆藏《张湛の思想について》（《日本中国学会报》24，1972），松村巧《张湛の〈列子注〉の思想》（《和歌山大学教育学部纪要—人文科学（第2分册）》41，1992），中野达《张湛〈列子注〉における玄学诸说》（《日本中国学会报》46，1994）等。

<sup>19</sup> 关于文挚，在《吕氏春秋·仲冬纪至仲篇》中有记载，他通过激怒齐王，而治好了齐王的病的故事。

御妻子，制仆隶。此奚疾哉？奚方能已之乎？”文挚乃命龙叔背明而立。文挚自后向明而望之，既而曰：“嘻！吾见子之心矣，方寸之地虚矣，几圣人也！子心六孔流通，一孔不达。今以圣智为疾者，或由此乎！非吾浅术所能已也。”（《仲尼篇》）

以上两则故事都是以患有心病的人作为主人公。第一个故事中的华子在人过中年之后患有十分严重的健忘症，早上做过的事情到了晚上就忘了，晚上做过的事情第二天早上就忘了，在路上不知道走，在房间里不知道坐，事情的先后也不知道。第二个故事的龙叔感受不到周围的任何事物，甚至连自己活着也感觉不到，看自己却感觉像是看别人，因此无法在社会上生活。他们的症状在今天令人想起是痴呆症以及分离障碍，不论如何，还是反映了当时对精神病学的一些见解。在第一个故事中，过去的经历和情感在华子恢复的瞬间一下子都展现在眼前，仿佛是失忆者的闪回症状。还有，华子在患上健忘症时，去找“医”之前，先去找了“史”（占卜师）和“巫”（祈祷师），这也在某种意义上说明古人对精神病治疗抱有的想法。其实，除了中国以外的古代文明，一般都将精神病的治疗归于“巫”的职责。考虑到这一点，

这里与“医”相关联的事实反而更为值得注意<sup>20</sup>。张湛在注中写道：“疾病结于府藏，疾病散于肌体者，必假脉诊以察其盈虚，投药石以攻其所苦。若心非嗜欲所乱，病非寒暑所伤，则医师之用宜其废也”。医生可以治疗的心病，虽说是心病，也只不过是嗜欲而引起的病，若是华子那样心无嗜欲的人却是无法治疗的。

这两则寓言的寓意极为清楚。在第二个故事的结尾处，文挚观察了龙叔的心，感叹“方寸之地虚矣，几圣人也”，从这里可以看出，正是假借病人来讨论圣人之心所体会的“虚”的状态，也就是说“圣智”。圣人又常被称作“真人”，《周穆王篇》中亦写有“古之真人，其觉自忘，其寝不梦，几虚语哉”，张湛注说：“真人无往不忘”。这句话是改写自《庄子·大宗师篇》中“古之真人，其寝不梦，其觉无忧”，看重“忘”这件事本身是源于《庄子》的想法<sup>21</sup>。正如张湛在第一个故事的注中写道“疾病至理相似者犹能若斯，况体极乎”的一样，认为病人的心比常人更加接近“至理”的这种反论，正是这个故事的关键之处。

这里又可以看到另一个反论，那就是，病人之所以为病人，是因为他的心中还留有正常的（世俗的）部分。第一个故事中，华子虽然在不断地忘记事物，但是被脱掉衣服知道穿衣，饥饿了知道吃饭，在暗处知道求光等，对事物还是有反应的。因为还留有最低的欲求，所以华子可以作为被治疗的对象，若连这些欲求也没有的话，就和日常生活完全失去联系了。第二个故事中，说龙叔的心有六个洞。这个说法当然基于比干的“圣人有七窍”的传说<sup>22</sup>。龙叔的心虽然几乎十分接近圣人的心，但是有一个洞被堵住，少了些东西。与其这样说，既然洞是圣人“虚”的象征，不如说是多了些东西才是。这多出的东西就是仅剩的所谓内省意识，因为有了这个，龙叔反而认为自己是异常的。这才正是龙叔真正的病因。因此，这个故事也可以说是探寻何为区分正常和异常的依据的寓言。

## 四

<sup>20</sup> 参见石田秀实《中国古代における精神疾病観》（《日本中国学会報》33、1981）、pp. 38-39。

<sup>21</sup> 参见蜂屋邦夫『老莊を読む』（讲谈社现代新书、1987）pp. 219-222。

<sup>22</sup> 《史记·殷本纪》及《宋世家》。

(3) 鲁公扈、赵齐婴二人有疾，同请扁鹊求治，扁鹊治之。既同愈，谓公扈、齐婴曰：“汝曩之所疾，自外而干府藏者，固药石之所已。今有偕生之疾，与体偕长，今为汝攻之，何如？”二人曰：“愿先闻其验。”扁鹊谓公扈曰：“汝志疆而气弱，故足于谋而寡于断。齐婴志弱而气疆，故少于虑而伤于专。若换汝之心，则均于善矣。”扁鹊遂饮二人毒酒，迷死三日，剖胸探心，易而置之；投以神药，既悟，如初。二人辞归。于是公扈反齐婴之室，而有其妻子，妻子弗识。齐婴亦反公扈之室，有其妻子，妻子亦弗识。二室因相与讼，求辨于扁鹊。扁鹊辨其所由，讼乃已。（《汤问篇》）

(4) 周穆王西巡狩，越崑崙，不至弇山。反还，未及中国，道有献工人，名偃师，穆王荐之，问曰：“若有何能？”偃师曰：“臣唯命所试。然臣已有所造，愿王先观之。”穆王曰：“日以俱来，吾与若俱观之。”越日，偃师谒见王。王荐之曰：“若与偕来者何人邪？”对曰：“臣之所造能倡者。”穆王惊视之，趣步俯仰，信人也。巧夫，鎡其颐，则歌合律；捧其手，则舞应节。千变万化，惟意所适。王以为实人也。与盛姬内御并观之。技将终，倡者瞬其目而招王之左右侍妾。王大怒，立欲诛偃师。偃师大慑，立剖散倡者以示王，皆傅会革、木、胶、漆、白、黑、丹、青之所为。王谛料之，内则肝、胆、心、肺、脾、肾、肠、胃，外则筋骨、支节、皮毛、齿发，皆假物也，而无不毕具者。合会复如初见。王试废其心，则口不能言；废其肝，则目不能视；废其肾，则足不能步。穆王始悦而叹曰：“人之巧乃可与造化者同功乎？”诏贰车载之以归。夫班输之云梯，墨翟之飞鸢，自谓能之极也。弟子东门贾、禽滑釐，闻偃师之巧，以告二子，二子终身不敢语艺，而时执规矩。（《汤问篇》）

以上两则故事中试做了与别人换心、以及做人造人的思考实验。之前的第二个故事中，也有通过光透视病人的心，仿佛是照X光一般的描写，不得不令人惊叹古人的想象力。

当代的“心灵哲学”领域中，对人格的同一性问题进行讨论时，时常会用到同样的思考实验。而在当代版当中，脑（意识或记忆）的移植取代心成为人们喜欢的主题。哲学家们常常用此来讨论，自己的意识或记忆移植给别人的话，那个人是否可以称之为自己，又或是移植给机器人的话会怎么样之类的。

如上所示，这两个故事在当代人看来也是令人回味无穷的话题，但在此暂时不去讨论故事的内容，而是看一看张湛对两则故事的评价。对于第三个故事，张湛写道：

此言恢诞，乃书记少有。然魏世华他能剖肠易胃，湔洗五藏，天下理自有不可思议者，信亦不可以臆断，故宜存而不论也。

对于第四个故事，他又说道：

近世人有言人灵因机关而生者，何者？造化之功至妙，故万品咸育，运动无方。人艺羸拙，但写载成形，块然而已。至于巧极则几乎造化。似或依此言而生此说，而此书既自不尔。所以明此义者，直以巧极思之无方，不可以常理限，故每举物极以祛近惑，岂谓物无神主邪？斯失之远矣。

可以看到，张湛对这两则故事的态度十分冷淡。但值得注意的是，张湛尝试用当时自己的见闻来解释了这些故事。对于第三个故事，虽然张湛认为其荒诞无稽且并无文献记载，但也在注中引以汉魏之际的华佗的医术故事，取“存而不论”的中立态度。对于第四个故事，张湛介绍道“近世”有人所提的一种“人类机械论”，即造化和人艺之间只是技巧的巧拙之差，人也究其技艺的话，也是可以创造出具有人心的存在的。张湛指出，这个说法大概是源于对于《列子》中这个故事的误解，这个故事的本意是在于用极端的比喻来打破狭窄的视野，而不是在于否定“神主”的存在。

正如以往的研究所指出，张湛在注中时或对《列子》本文加以批判，这一事实也是证明《列子》不是张湛自作的证据之一<sup>23</sup>。以上所引的两条注文中，前者正是这样的例子，后者虽然意在辩护，但既然指出其招人误解，也不会是自作自注。但是，在此同时，这些注也告诉我们这些故事是在魏晋时期思想史的脉络中形成的。张湛无意中揭露，上述第三则的扁鹊的故事是以华佗的外科手术的故事为基础而作的，第四则的木人的故事也是与“近世人”的“人灵因机关而生”的说法为同时代的产物<sup>24</sup>。

关于《列子》一书，以及其中的故事的成立情况，依然还有很多待解决的问题，上述从张湛注中看到的一些特点，有助于理解《列子》中的各种故事是和魏晋时期的思想背景有关的。本报告则主要介绍了其一部分。

## 结 语

本报告首先通过分析《养生要集》，对《列子注》的撰者张湛的养生思想进行了探讨。《养生要集》虽然是佚书，但是从《养性延命录》或其他中日古籍，特别是日本的《医心方》中留有的300条以上的佚文中，在某些程度上可以看出其大致的内容。《养生要集》中，多有记载来自他书的引用以及实用的修养方法，尽管从这之中还原张湛的养生思想并不容易，但从中也可以看出张湛是在胡昭·张籍·嵇康这一汉魏之际的“养神”思想的谱系的延长线上的。至于这点和《列子注》撰述具有怎样的关系，由于两者的撰述意图并不相同，虽然直接比较具有一定的困难，但希望通过今后的探讨而更加全面的去理解。

其次，本报告对《列子》中多次出现的“心病”的故事加以注目，选取其中的几个故事，探究其含义。从而得知，《列子》中的各个故事，和现代人的关心点有惊人的一致。其中，正常和病理的界限、人格的同一性等等，都是与“心灵哲学”所相通的设问。

当然，对于过去的思想文献，不能施以过度含有现代关心的解释。关于这一点，张湛注有时将《列子》的故事和当时的见闻对照起来的这一做法也是值得参考的。因为，这种注释对于故事的成立情况可以提供一些启示，同时能够使人将这些故事放在魏晋时期的思想背景下而理解它们。本报告亦在结尾处举了一例加以介绍。

钱钟书曾经对《列子》做出以下评价，“列之文词逊庄之奇肆瓢忽，名理逊庄之精微深密，而

<sup>23</sup> 参见上注18所示内山俊彦论文，p. 31。

<sup>24</sup> 第四个故事是《列子》中多处出现的与周穆王有关的故事之一，这些故事被认为是在西晋太康二年（281）汲冢书《穆天子传》出土之后而作的。

寓言之工于叙事,娓娓井井,有伦有序,自具一日之长”,认为《列子》在寓言的完成度上胜过《庄子》<sup>25</sup>。确实《列子》中的各种故事看似荒诞无稽,但其实满含寓意,可以说是各种各样的话题都蕴含在这里<sup>26</sup>。

---

<sup>25</sup> 《管锥篇》第二册(中华书局、1986), p. 467。

<sup>26</sup> 本报告的中文翻译承蒙蔡珂女士(千叶大学博士生)协助,在此聊表谢意。



# 从生物信号耦合的角度分析修行的意义

## : 以心-脑耦合为中心

金大根

首尔大学韩国人脑波数据中心

### 1. 绪论

笔者原来是电子工程专业，直到近十年间才感受到生命力医学的必要性。生命力医学认为，疾病的治疗归根结底是人体生命力的强化。所以笔者利用已有的工学知识，在首尔大学补完统合医学研究所进行生命力测定研究。现在也在参与首尔大学韩国人脑波数据中心相关数据库的构建工作。

正如彼得·德鲁克所说，“If you can not measure it, you can not manage it”。你测量了什么，就掌握了什么。至今为止，现代医学主要侧重于对疾病症状的检测，而对生命力的测定做的却不多。这就导致了一个不平衡的状况——抑制疾病症状的药物处方已经非常发达，但通过强化人体生命力来自行治愈的机制却甚少为人所知。生命力和疾病就好比是光和暗。光是本质，暗只是在没有光的条件下显现出的症状。所以一旦有光，暗自然而然地会消失。同样的，生命力是本质，疾病是症状。一旦生命力得以强化，疾病自然而然会弱化。因此如果我们掌握了测定生命力的办法，进而就能够了解如何强化。本文中，笔者将根据用作生命力指标的生物节律和自身的有关研究对心-脑耦合进行介绍，并试图从该观点出发对修行进行阐释。

### 2. 用作生命力指标的生物节律——心脏节律和脑波节律

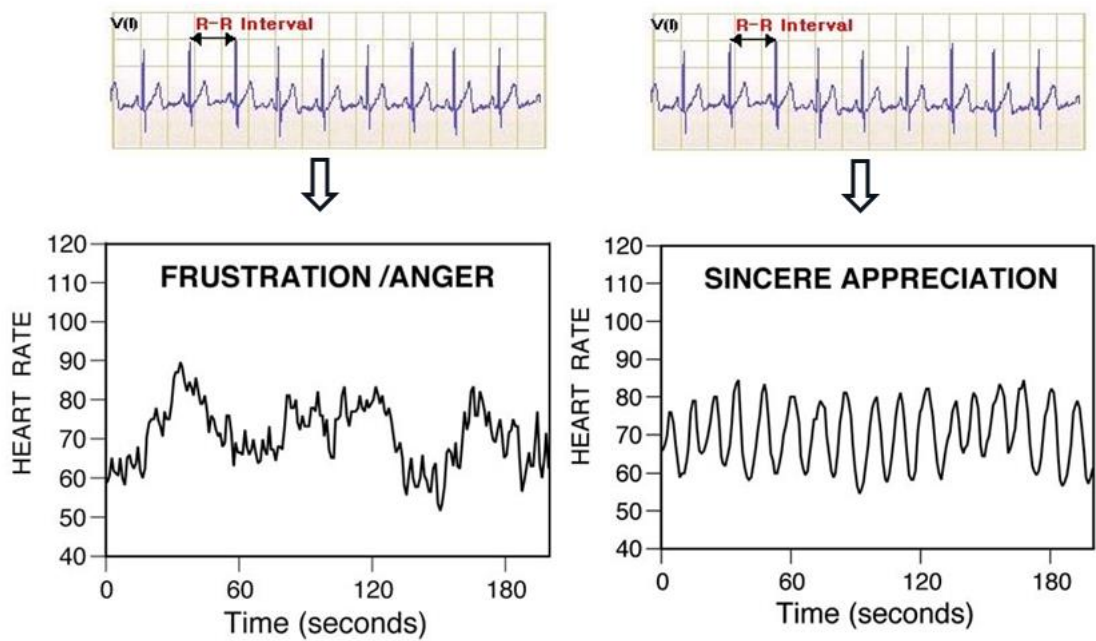
我们的生命力每时每刻都受心情影响，同时也受到日常习惯、环境和遗传的影响。正如经典的 Nature vs Nurture 争论中所议论的，虽然我们要综合看待遗传和训练引起的变化，但是还是有必

要单独关注可以自我调节的后者。伦敦大学Hans Eysenck的研究显示，处理不当的感情和压力会比吸烟、胆固醇、血压更容易引发心脏病，而且其几率比后者高6倍。生气、担心、紧张、自我管理不当、休息不好、孤单、不满于成绩，以及社会变化、业务环境、职业满意度等因素让现代人几乎在每时每刻都经历着生命力的枯竭。因此为了掌握每时刻内心的状态，笔者将对能即时反应内心状态的心脏节律和脑波节律进行考察。

我们身体内部最强而有力的节律是心脏节律，心脏节律的电能最强。有关报告显示，其电压是脑波节律的100,000倍，发散出的电磁场是脑波节律的5000倍。对人体生物节律来说，心脏有着极其重要的协调作用。过去我们认为心脏只是循环血液的泵器官，但现代医学证实心脏本身由4万多个神经元构成，能够感知、调节、记忆复杂的生物信息。除此，心脏还能够独立处理信息，并和脑进行信息传递。而且根据神经心脏学（neurocardiology）的最新研究成果显示，心脏传给脑的信号数量远多于脑传给心脏的。

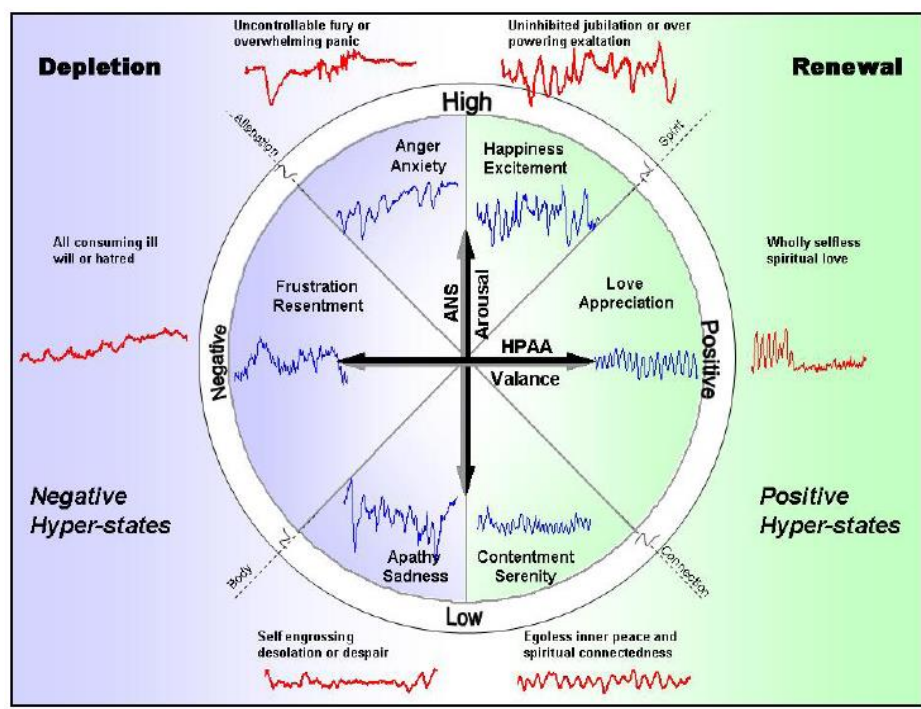
心脏平均以一秒左右时长为周期进行反复搏动，其搏动周期由交感神经和副交感神经决定。连续计算心跳周期可以得出如下图示。由图可知，我们在生气、内心不平或者受到挫折时，心跳呈不规则趋势（图左）。当心态比较积极的时候，心跳稳定有序（图右）。这意味着情感能如实地反映在心脏节律上，也说明我们对心脏节律的考察是有必要的。我们把心跳稳定有序的模式命名为心脏连贯性(Heart coherence)。心脏连贯性已被证实可增强生命力，比如能够调整血压感受器的感受性来降低血压，增强迷走神经的活性来抑制痛感，增强心血管功能来提高体液交换和紧张的适应能力。





(来源 : McCraty, 2009)

下图是由心脏节律构成的情感图。心脏是情绪中枢，能够反映出我们每时刻的心情。后文中，笔者将从修行的观点来说明如何做才能强化心脏连贯性。

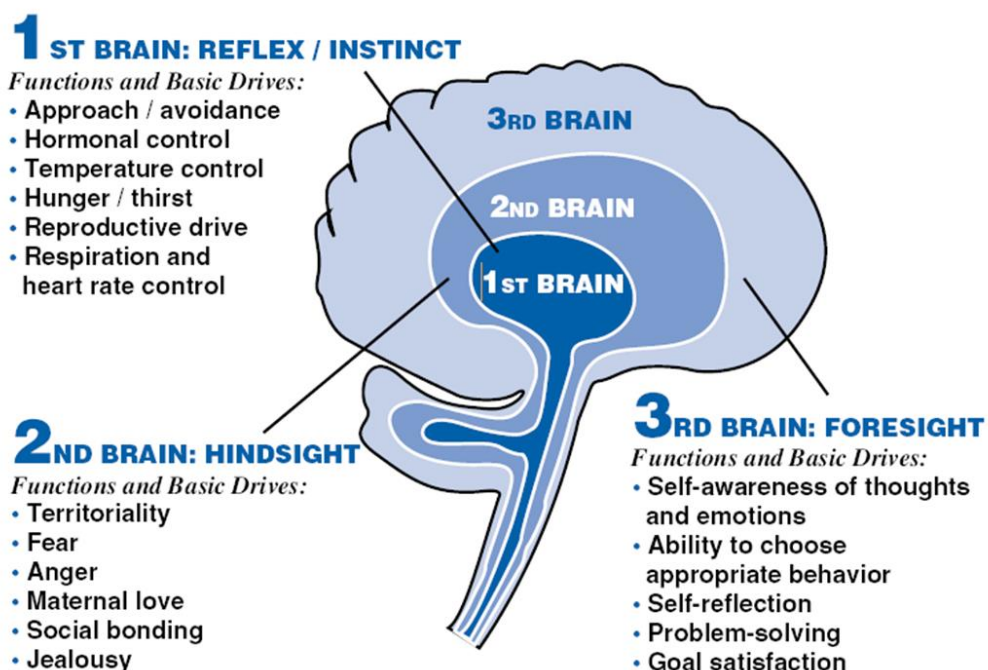


(来源 : Heartmath LLC)

接下来，笔者将对脑波节律进行介绍。位于我们肩膀之上的人脑是宇宙中最复杂的系统，大约由1千亿个神经元组成，每个神经元又和其他数万个神经元联系在一起。脑电波就是脑神经细胞的电生理活动在大脑皮层或头皮表面的总体反映。脑波节律以 $\alpha$ 节律为主，振动频率平均1秒10次左右。然后还有振动慢于 $\alpha$ 的 $\delta$ 节律和 $\theta$ 节律，和快于 $\alpha$ 的 $\beta$ 和 $\gamma$ 节律。

20世纪之前的神经学认为，成人发育完全之后，大脑就不会再继续发育，其机能也会逐渐消失。但是进入21世纪之后，大脑可塑性(Brain Plasticity)理论逐渐被接受。大脑中经过训练的部位，其机能可以得到强化并形成新的神经网络。这就好像整容医院(Plastic Surgery)给脸做手术一样，大脑的神经网络也能有意的引起变化。大脑的某一区域，哪怕仅仅是想象着去使用，该区域也会变得活跃，有关回路也会得到强化。所以，现在很多顶级选手都在进行想象训练。医学领域也有这方面的实验。最近卡迪夫大学的一个研究团队表明，经fMRI(功能性磁共振成像)显示，肌肉活动的想象训练可以强化帕金森患者失活的基底核运动回路所连的辅助运动区。而且接受训练的患者不仅运动机能有所恢复，其帕金森症状也得到了改善。这表明仅靠想象训练就能强化基底核的运动回路。

如上所示，我们在经历着，人脑也在不停地进行变化调整着。E. H. 赫克尔的理论已经告诉我们，个体发育是系统发育的重演，在生命进化的历史中，脑的结构经历了爬虫类、哺乳类以及灵长类三个阶段。从婴儿到成人的发育过程中，我们的脑结构也经历了同样的过程。脑3层结构中第一层是爬虫类阶段，这一阶段形成脑干，主要掌管本能和反射作用。举个例子，假设人只有爬虫类的脑，那早饭时间大家就不会排队打饭，而会直接蜂拥而上，狼吞虎咽，用手抓饭，直到填饱肚子。爬虫类之后形成的第二层脑是以边缘系统为中心的情绪脑。第二层脑已经进化到可以凭借储藏的记忆，在日后碰到类似的情况时，做出能生存下来的选择。因为哺乳类动物的情绪脑十分发达，所以它们可以治愈情绪回路枯竭的人类。第三层脑是以新皮质为中心、具有高级认知功能的脑。灵长类动物中，人的第三层脑尤为发达，其机能在生存回路和情绪回路之上。第三层脑能够设定目标，还能够反省自我选择最适宜的行动。所以如果说第二层脑是承载过去的脑，那么第三层脑就可以称为是面向未来的脑。



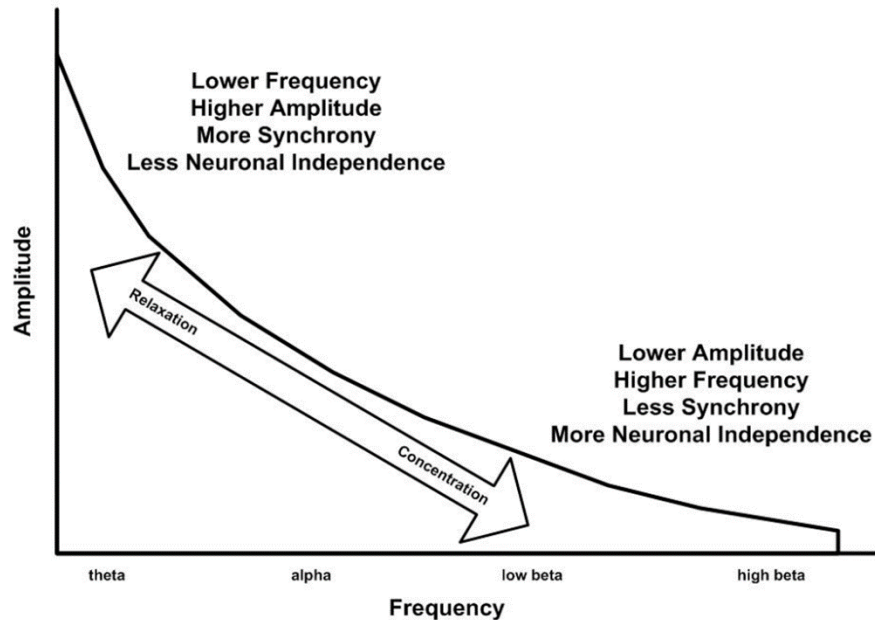
(来源 : Heartmath LLC)

和动物相比，人之所以为人就是因为思考判断的中枢——第3层脑的作用，能够因时制宜、自我反思、解决问题、设定目标、获得满足。

“一个人来到你身边是一件了不起的大事，因为他的一生将会来到你身旁”。这是诗人郑玄宗《访客》中的一句话。从现代脑科学的研究来看，“因为一个宇宙来到你的身旁”会更加合适。因为我们的脑中储存着从爬虫类到灵长类700万年的漫长历史。所以如何训练才能让这样的大脑拥有最强的生命力，这一点很重要。正如前文所说，如果只有爬虫类的一层脑，我们就只会本能的行动。如果只有哺乳类这一层，情感不仅无法得到控制，反而我们会受到它的支配。如果只有第三层，我们会深陷于思考的旋涡中无法摆脱，情感粗糙无法和别人结成深厚的友情。

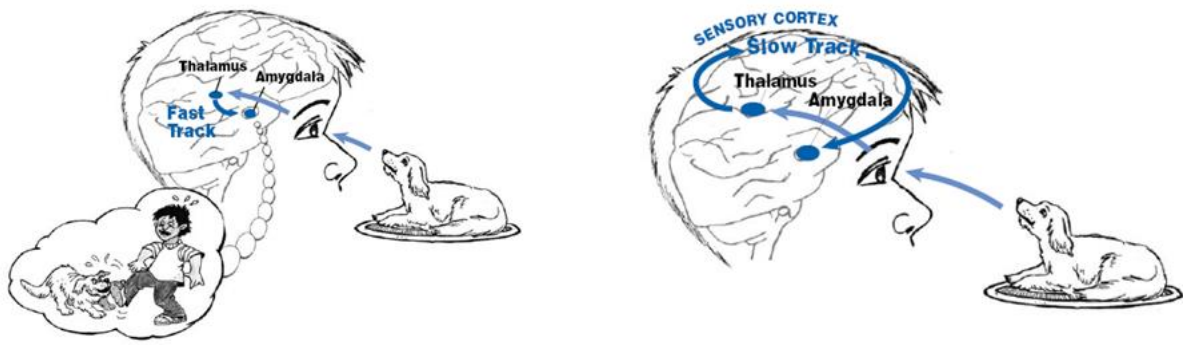
# Concentration/Relaxation Cycle

## The Concentration/Relaxation Cycle and EEG Amplitude/Frequency Changes



(来源 : Brainmaster LLC)

脑波是最能体现脑作用的生物节律。正如前文所说，脑波以每秒振动10次左右的 $\alpha$ 节律为主。振动慢，说明正处于放松休息阶段，大脑在恢复。振动快，说明正处于紧张状态，大脑在履行某个任务。常常休息不好的大脑，脑波就会一直处于快脑波阶段。学习工作时不能集中注意力的大脑，其脑波就可能一直处于慢脑波阶段。健康的脑波是休息时节律缓慢，集中注意力时节律快速顺畅。在快脑波和慢脑波的调节过程中， $\alpha$ 节律扮演着十分重要的角色。脑波太快不行，太慢也不行，根据需要能够调整才是最重要的，否则就会产生很多问题。比如，该快的时候不快，业务能力就会低下；该慢的时候不慢，就会有睡眠障碍。



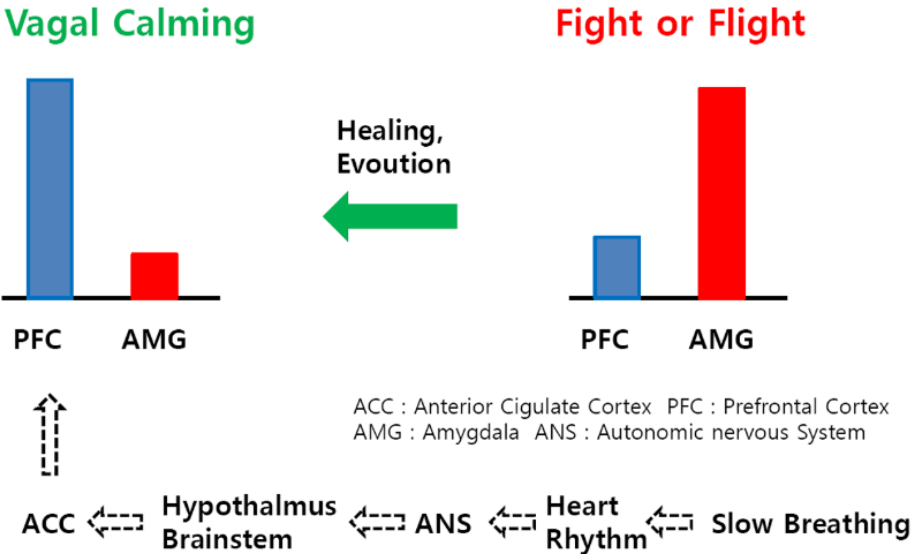
(来源：Heartmath LLC)

如上图所示，人脑会根据情绪记忆来选择Fast track或Slow track模式。700万年的进化时间内，自然界弱肉强食的战斗或逃跑反应（Fight or Flight）被不断反复，最终在我们的交感神经系统中固化。杏仁体(Amygdala)的恐惧反应经由海马储藏在第二层脑边缘系统的情绪-认知回路(Amygdala-Hippocampus-Fornix-Mamillary Body-Anterior Thalamus-Cingulate)中，一旦再次遇到恐惧状况，就会选择逃跑。简而言之就是，Fast track就是一朝被蛇咬，十年怕井绳，不逃跑就只能冤家路窄针锋相对。而Slow track与之不同，至少是在近一万余年间才形成的。随着人类文明的繁荣发展，Slow track取得了飞跃性进展。在第二层脑边缘系统的生存反应之上，Slow track还添加了第三层脑的意识作用。Slow track不在只是单纯的战斗或逃跑反应，脑已然进化为人之脑。如上图所示，小时被狗咬，平生见狗就逃。但是如果大脑发育完全Slow track得以形成的话，人就不会无条件的逃跑。高水平的认知和判断就会起作用，在碰到温顺的狗时，人就不会产生单纯的逃跑反应。所以如果我们只受Fast track的控制，那么一点伤害也会变成心理创伤一直影响着我们。但是如果Slow track被激活，我们就能克服这个创伤。

### 3. 从心脑耦合看修行的意义

近来很多报告都显示，诸如冥想等方式的训练可强化人的精神状态，保持内心的平和。威斯康星大学的理查德·戴维森，进行了多年的冥想研究。其研究表明，冥想训练能强化前额叶和杏仁体之间的神经回路。正如上文所提到的，第三层脑（前额叶）可以抑制第二层脑的情感回路（杏

仁体），达到一种均衡状态。伊利诺斯大学Brain-Body中心所长Stephen Porges博士提出了Poly Vagal理论(多重迷走神经理论)。在此理论指导下，他认为经过高等进化之后，副交感神经系统发育更加多样，其活动可以Calming交感神经系统的战斗或逃跑反应。所以发育越高级，就越能抵抗紧张。多重迷走神经理论已经证实，慢呼吸能通过自律神经-脑干-扣带回强化前额叶-边缘系统回路。所以我们可以认为，五脏六腑中人唯一能掌控的呼吸可以强化副交感神经。原来我们认为自律神经的活动和人的意愿无关。但是拿肺的例子来说，如果我们有意调整呼吸，那么影响人情感状态的心跳节律也会得到调节。也就是说，这些效果是依赖自律神经或者说人的训练才达到的。



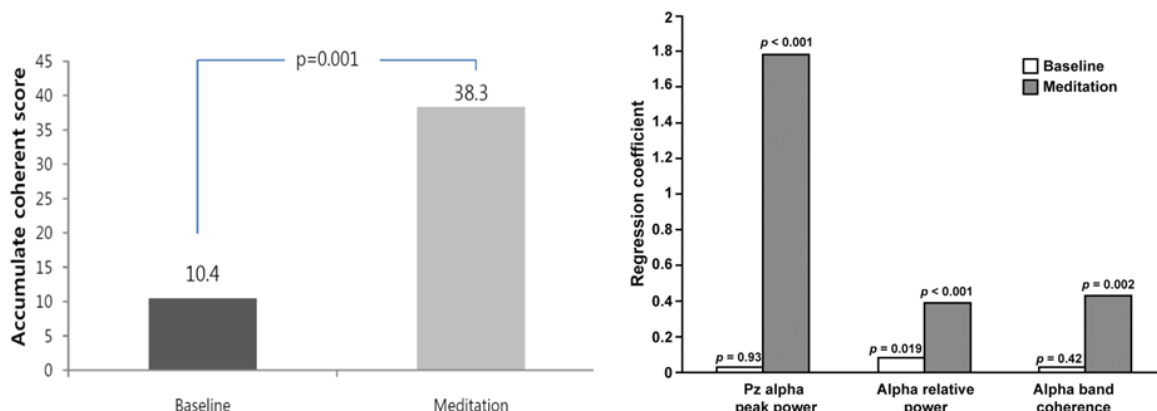
(来源：Porges, Thompson)

借由上图，笔者将对慢呼吸和Poly-Vagal理论中Vagal calming以及进化的关系进行阐释。慢呼吸(Slow Breathing)能调节心跳(Heart Rhythm)，进而改变自律神经，通过与自律神经相连的下丘脑和脑干，再经由扣带回(ACC)，最终达到强化前额叶(PFC)、弱化杏仁体(AMG)恐惧反应的结果。所以说，Vagal calming是我们治愈和实现修行意义上的进化的关键。

上文已证实，冥想状态下，心脏稳定性增加，心跳稳定有序。同时，随着心脏稳定性的增加，α波功率也成比例增长，其脑波稳定性也在提高。我们将此现象命名为心-脑耦合。具体来说，由于紧张导致的不规则心脏节律，在冥想时会从不规则转变为平和有序的状态。同时，平稳有序的α节律脑波(8.0~12.0 Hz)在冥想时也表现明显。这就是心脑耦合。我们可以把心脑耦合理解为交叉



频率耦合(Cross frequency coupling)现象之一。交叉频率耦合现象和意识的实体有关。



(来源 : Kim, 2013)

所以，如果把Slow track的活性化认为是修行意义上的进化，那么强化Slow track就具有重要意义。正如前文所提到的，心脑耦合性或者冥想可以强化Slow track，弱化杏仁体的Fast track反应，增加心脏节律的连贯性。其中具体的方法之一就是慢呼吸，慢呼吸可以调节呼吸，强化Slow track。

交叉频率耦合现象是指不同频率的节律彼此耦合，产生多种意识现象。比如，脑波这一类有多种频率的节律， $\alpha$ 节律和 $\gamma$ 节律互相耦合。健康的人，慢节律和快节奏重叠有序，交叉频率耦合现象更明显。所以我们更有必要对生命力的指标——节律进行探究。冥想时平稳的心脏节律大约是0.1 Hz，和10 Hz的 $\alpha$ 节律互相耦合。在冥想等特殊意识状态下，心-脑耦合就成了身心相互作用(mind-body interaction)和自我治愈(self healing)的机制。我们把个人体内生物节律的耦合称之为内部耦合(Intracoherence)。

交叉频率耦合现象不仅是人脑波节律和心脏节律的自我组织化，还是人与人之间，比如Healer和Healee之间，某个特定节律的耦合。甚至有研究表明，不同的人在彼此完全隔离的情况下也能发生治愈或耦合现象。这一方面研究的先驱者是Byrd和Elisabeth Targ，近来IONS(Institute of Noetic Science)的Love study也为众人所知晓。

互相隔离的人在是否知晓(为了使一方向另一方传递内心的能量)的两种设计下，脑波信号的

耦合呈现出明显差异。我们将此命名为Intercoherence(相互耦合) , 相互耦合与Intracoherence(内部耦合)相对应。有观点认为引起脑波信号变化的媒介正是心脏节律的非局部连通性。心脏Field的相互作用, 有很多我们无法知晓, 它存在于人与人、人与环境之间。就像“非局部的”所表示的, 它并不局限于3次元。生物节律的耦合不仅表现在个人的多种生物信号之间, 甚至在人与人之间也能实现。我们和他人的communication, 仅有20%是靠语言的, 有80%是靠非语言来沟通的。鉴于此, 对人的生命力来说, 无言的交流效果不可小觑。

## 4. 结论

通过如上的研究之后, 笔者认为应把心脏节律的连贯性和心脑耦合性作为自我治愈的一个机制。并且心脑耦合可以放在交叉频率耦合的范畴来理解。治愈的本质是强化生命力。现代医学应多多关注生命力的测定以及生命力强化的方法。另外我们还应从这一观点出发重新审视古代流传下来的修炼方法, 以希望能对未来医学有所启发。交叉频率耦合现象不仅反映了个体内部生物节律的耦合, 还反映出人与人之间的耦合。这和神经科学领域的Two person neuroscience也有联系。因为治愈的核心因素是人与人的关系。修行的本质是修己和治人。所以, Intracoherence和Intercoherence很有可能成为体现修行本质的生命科学模型。从神经科学角度来说, 修行就是通过呼吸调节等修行方法强化Slow Track的过程, 这也是700万年间人脑进化的核心内容。



# 생체신호 동조성 관점에서 본 수행의 의미

: 심장-뇌 동조성을 중심으로

김대근

서울대학교 한국인뇌파데이터센터

## 1. 서론

필자는 원래 전자공학을 전공하였으나, 최근 10 여년간 모든 질병치료의 근본은 인체의 생명력을 강화시키는 데 있다는 생명력 중심의학에 대한 필요성을 절감하고, 서울대학교 의과대학에 2008 년 설립된 보완통합의학연구소에 근무하면서 생명력을 어떻게 측정할 수 있을 것인지 공학적 관점에서 연구를 진행하여 왔으며, 현재도 관련하여 서울대학교 한국인뇌파 데이터센터에서 관련 데이터 베이스를 구축하고 있다.

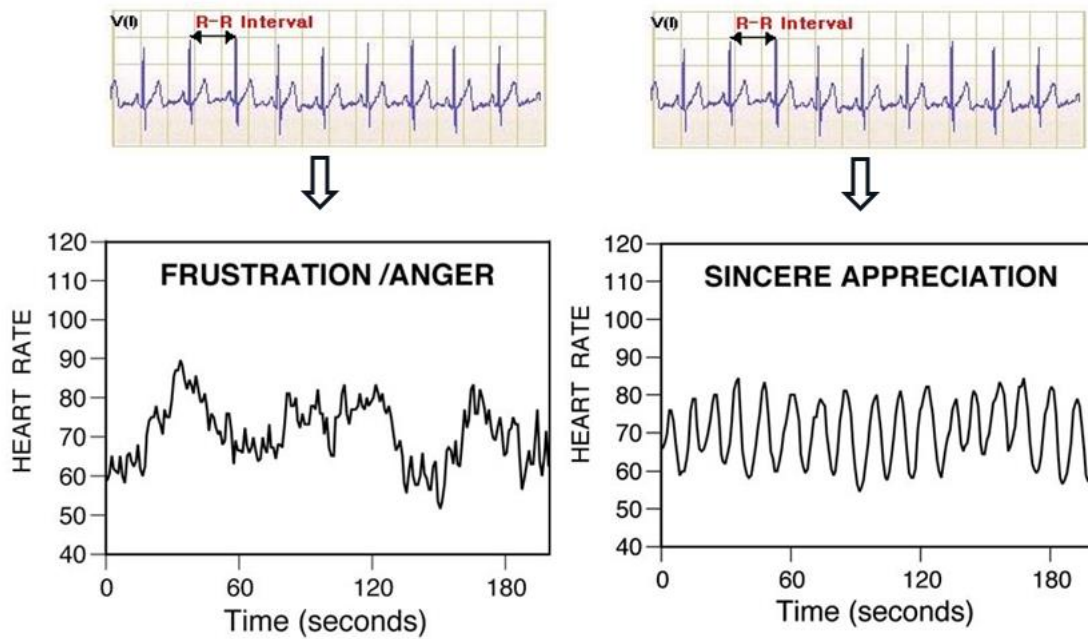
피터 드러커의 “If you can not measure it, you can not manage it”의 말과 같이 무엇을 측정하게 되면 그것을 다스릴 수 있게 되는 것인데, 지금까지 현대 의학은 주로 병의 증상인 질병을 측정하는 기술을 발전시킨 반면, 그 본질인 생명력을 측정하는 데는 별 노력을 기울이지 않아 왔다. 따라서 증상을 억제하는 약물 처방이 발달한 반면 인체의 생명력이 강화됨으로써 질병이 자연적으로 치유되는 자가치유메커니즘에 대해서는 상대적으로 규명이 많이 되지 않았던 것으로 보인다. 빛과 어둠에서 빛이 본질이고 어둠은 빛이 없을 때 나타나는 증상이므로 빛이 나타나면 어둠은 저절로 사라지는 것과 마찬가지로, 생명력과 질병에서 생명력이 본질이고 질병은 증상이므로 생명력이 강화되면 질병은 저절로 약화된다고 할 것이다. 따라서 생명력이 어떻게 측정될 수 있는지 파악될 수 있다면 어떻게 이것을 강화할 수 있는지에 대해서도 실마리가 잡혀 나갈 것이다. 본고에서는 생명력의 지표로서 활용된 생체리듬과 필자의 연구에 의해서 밝혀진 심장-뇌 동조성이라는 개념을 소개하고, 심장-뇌 동조성의 관점에서 수행을 어떻게 이해해 나갈 수 있을지 제안해 보고자 한다.

## 2. 생명력의 지표로서 생체 리듬 - 심장리듬과 뇌파 리듬

우리의 생명력은 매 순간 순간 우리가 먹는 마음에 의해서 좌우되며, 우리의 평상시 생활습관과 환경적 영향에 의해서 달라지며, 또한 타고난 유전적 성향에 의해서도 영향을 받는다. 오래된 Nature vs Nurture 논쟁에서 논의되는 바와 같이 타고난 바와 훈련에 의해 변화시킬 수 있는 것을 모두 통합하는 것이 중요하지만 우리 스스로 조절할 수 있는 후자에 주목할 필요가 있을 것이다. 런던대학 Hans Eysenck 연구는 처리되지 않은 감정과 스트레스가 암장 심장병 발생에 흡연 콜레스테롤 혈압보다 6 배가 더 위험하다고 보고하고 있다. 특히 현대인들은 성냄, 걱정, 긴장, 자기 경영이 안 됨, 휴식을 못함, 외로움, 성과에 대한 만족을 못하는 것과 같은 내적 요소와 사회변화, 업무환경, 직업만족도 등의 외적 요소에 의해 매 순간 생명력 고갈을 경험하고 있기 때문에, 본 고에서는 매 순간 우리의 마음의 상태를 다스리는 것에 주목하여 순간 순간 우리의 마음상태에 따라 즉각적으로 변화하는 대표적인 생체리듬인 심장리듬과 뇌파리듬에 대해 고찰해 보고자 한다.

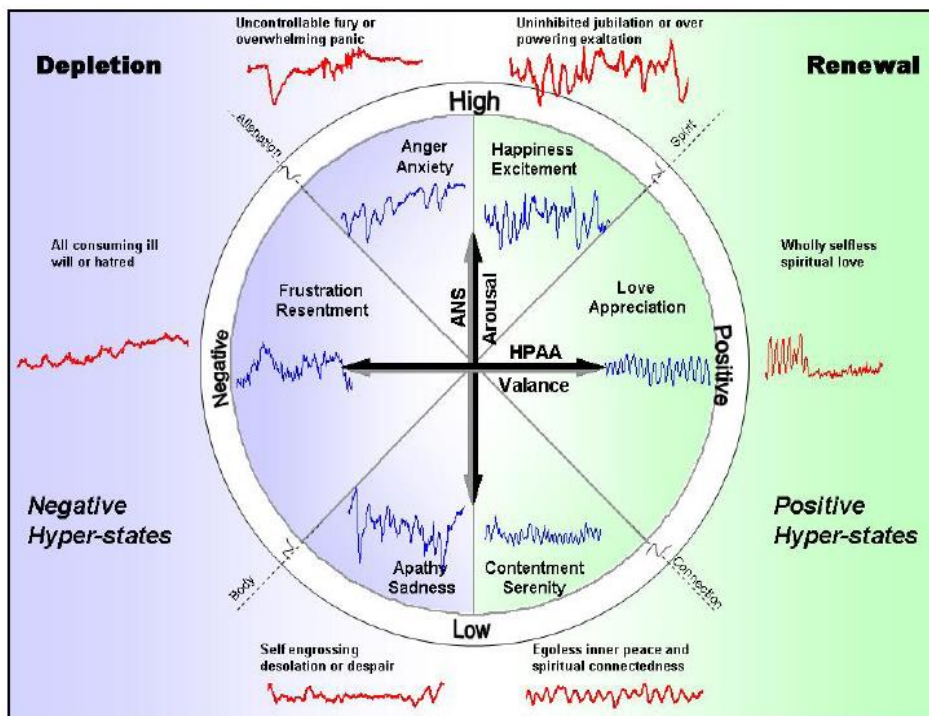
우리 몸에서 발생하는 가장 강력한 생체 리듬인 심장리듬은 인체에서 가장 강력한 전기 에너지를 발산하고 있다. 전압은 뇌파 리듬의 100,000 배 가량 크며 발산하는 전자기장은 뇌파 리듬에 비해 5 천배 가량 큰 것으로 보고되어 인체의 생체리듬 전체를 가장 강력하게 동기화시키는 조정 역할을 하는 것으로 주목되고 있다. 서양 의학 관점에서도 과거에는 심장을 단지 피를 짜는 펌프로 인식하던 것을 넘어서서, 심장 자체가 4 만개 이상의 뉴런으로 구성된 독자적인 신경계(the brain in the heart)를 가지고 복합적인 생체 정보를 감각하고 조절하며 기억할 뿐 아니라 독립적으로 정보처리에 대한 결정을 수행하며 우리 머리 안의 뇌(the brain in the head)에 신호를 보내기로 하고 받기도 한다는 것이 밝혀지고 있다. 놀랍게도 심장에서 뇌에 보내는 신호가 뇌가 심장에 보내는 신호가 훨씬 많다는 것이 neurocardiology 의 최신 연구결과이기도 하다.

심장박동은 평균적으로 1 초정도의 주기로 박동을 반복하게 되는데 그 박동의 주기가 교감신경과 부교감신경의 상호 작용을 통해 매 순간 결정된다. 매 순간 박동 주기를 연속적으로 계산해보면 아래 그림과 같은 순간 분간 박동수가 도시되는데, 우리가 화를 내거나 불평을 품고 좌절할 때는 심장박동수의 변화 리듬은 불규칙하고 덜컹거리는 패턴을 보이게 되며(좌), 감사하고 긍정적인 감정을 느낄 때의 심장 박동수의 변화 리듬은 매우 질서롭고 조화로운 패턴을 보이게 된다(우). 이는 우리의 감정이 그대로 심장 리듬 패턴에 반영되어 나타난다는 것을 의미하며 생명력의 지표로서 고찰될 필요성이 있다는 것을 보여주고 있다. 심장 박동수의 변화 리듬에서 보여 주는 질서롭고 조화로운 패턴을 심장 동조성(Heart coherence)라고 명명하며, 심장 동조성은 혈압 수용체의 감수성을 조정하여 혈압을 강하하고, 미주 신경을 활성화 하여 통증 감각을 억제하며, 심혈관 기능을 강화하여 체액교환과 스트레스의 적응력을 강화하는 등 매우 강력한 생명력 강화를 동반하는 것으로 입증되었다.



(출처 : McCraty, 2009)

아래 그림은 심장 리듬으로 구성된 감정 지도이며, 심장은 우리의 매 순간 순간 마음의 상태를 잘 반영하는 정서적 중추임을 확인할 수 있다. 그렇다면 이러한 심장 동조성을 어떻게 하면 강화할 수 있는지 수행의 관점에서 뒤에서 추가로 살펴보기로 하겠다.



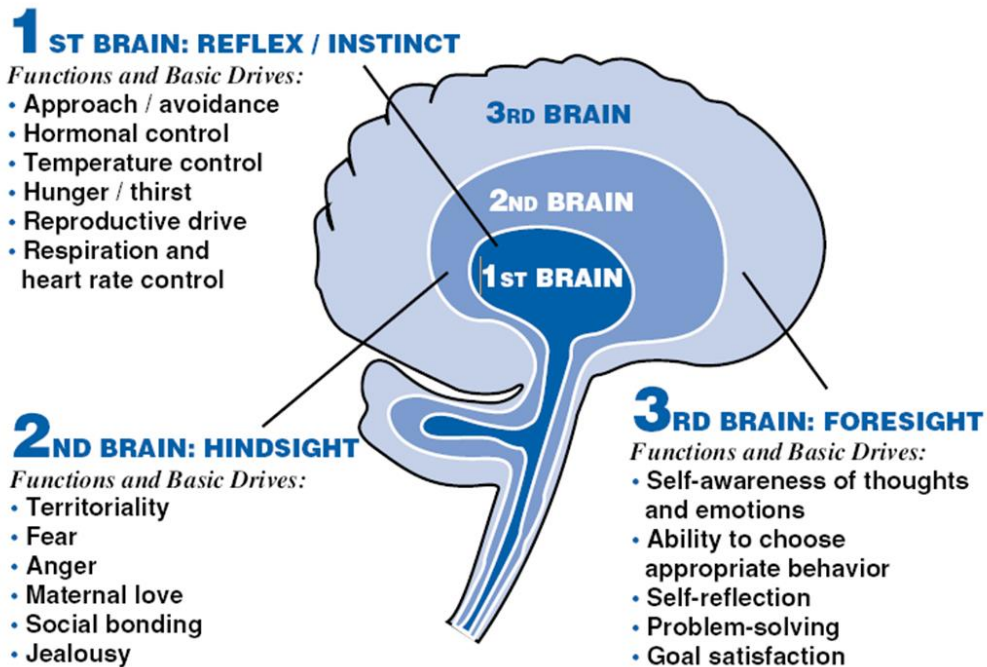
(출처 : Heartmath LLC)

이번에는 뇌파 리듬에 대해 소개하고자 한다. 천억개의 뉴런으로 이루어져 있으며, 각 뉴런은 만개의 다른 뉴런들과 연결되어 있는 인간의 뇌는 우주에서 가장 복잡한 시스템으로 우리 모두의 어깨 위에 자리하고 있는데, 이러한 뉴런들의 전기적 활동에 의해 두뇌의 표면에서 측정되는 것이 바로 뇌파이다. 뇌파 리듬은 그 진동하는 주파수가 평균적으로 1초에 10회 내외인 알파 리듬을 중심으로 보다 느리게 진동하는 델타와 세타 리듬 그리고 보다 빠르게 진동하는 베타와 감마 리듬으로 이루어져 있다.

뇌는 발달과정이 끝난 성인의 경우 더 이상 발전되지 않고 점차 기능이 소실된다고 하는 것인 20세기까지의 신경과학의 견해였다. 하지만 21세기 들어 뇌는 훈련하는 부위가 점차적으로 그 기능이 강화되어 새로운 신경망을 재조직한다는 신경가소성(Brain Plasticity)이 정설로 받아들여져, 마치 성형외과(Plastic Surgery)에서 얼굴을 새로운 형태로 고치는 것과 마찬가지로 뇌의 신경망도 이러한 의도적인 변화가 가능함이 널리 알려지게 되었다. 이제는 실제 뇌의 어떤 특정 영역을 사용한다는 상상만 하여도 뇌의 그 영역이 활성화되고 관련 회로가 강화된다는 것이 밝혀져 정상급 선수들은 이미 상상훈련을 많이 활용하고 있다. 의학 영역에서도 최근 카디프 대학의 연구진은 파킨슨 환자에서 주로 활성이 떨어지는 기저핵의 운동회로와 연결된 보조운동영역을 fMRI(기능적 자기공명영상) 스캐너 안에 들어가서 근육을 움직이는 상상훈련을 통해 강화할 수 있음을 입증하기도 하였다. 훈련을 제공받은 환자들은 운동기능이 증가할 뿐 아니라 파킨슨 증상이 개선되었는데, 이는 상상만으로도 기저핵의 운동회로를 강화한 훈련효과가 반영된 것이다.

이와 같이 인간의 뇌는 우리가 경험하고 있는 모든 과정을 통하여 끊임없이 변화하고 재조정하고 있는데, 놀랍게도 우리 각자가 가지고 있는 뇌의 구조는 개체발생이 계통발생을 반복한다는 E. H. 헤켈의 이론이 그대로 실재하고 있어 생명 진화의 역사 그대로 파충류의 뇌, 포유류의 뇌, 그리고 영장류의 뇌 순서로 3층 구조로 태아에서 성인이 되는 과정을 통해 발달된다. 뇌의 3층 구조에서 처음으로 1층에 발생하는 파충류의 뇌는 뇌간을 중심으로 형성되며, 주로 본능과 반사작용 등을 관장하고 있다. 예컨대 공룡과 같이 파충류의 뇌만 가진 사람이 있다면 점심시간에 긴 식당의 줄을 기다리지 않고 바로 배식대에 가서 먹고 싶은 음식을 맨 손으로 집어 꿀꺽 꿀꺽 먹어 치우게 될 것이다. 파충류의 뇌 다음에 형성되는 2층 뇌는 변연계를 중심으로 한 정서의 뇌이며 자신에게 좋은 경험을 준 것과 자신에게 공포의 경험을 준 것을 기억으로 저장하여 향후 유사한 상황이 발생하였을 때 생존을 위한 선택을 할 수 있도록 진화되었다. 포유류와 같은 동물들은 2층 뇌의 정서뇌가 잘 발달되었기 때문에 정서회로가 고갈되어 있는 인간에게 정서적 치유를 제공하는 기능을 할 수 있는 것이 이러한 연유이다. 3층 뇌는 신피질을 중심으로 한 고위인지기능을 수행하는 뇌이며 영장류 중에서도 인간에 있어서 두드러지게 발달하고 있으며, 그 기능은 생존회로와 정서회로 위에서 끊임없이 미래를 향하여

내다보고 목표를 설정하여 자신의 생각과 감성을 성찰하면서 최적의 행동을 선택하는 역할을 하게 된다. 2층 뇌가 과거를 담고 있는 뇌라고 하면 3층뇌는 미래를 지향하고 있는 뇌라고 할 수 있을 것이다.



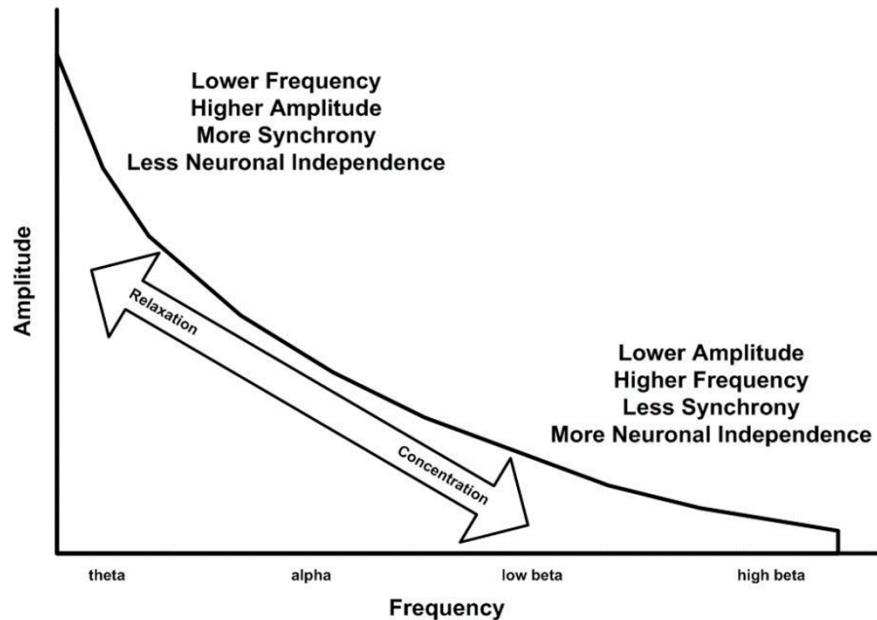
(출처 : Heartmath LLC)

인간이 동물과 비교하여 가장 인간다울 수 있는 것이 사고와 판단의 중추로서 사고와 감정에 대한 자각, 상황에 대한 적절한 행동 결정, 자기 반향 및 문제해결 그리고 목표 설정과 만족 등을 수행하는 바로 이 3층 뇌의 작용에서 비롯된다고 하겠다.

“사람이 온다는 건 실은 어마어마한 일이다. 한 사람의 일생이 오기 때문이다”는 정현종 시인의 <방문객>중 한 구절이다. 현대 뇌과학이 밝히는 내용으로 보자면 오히려 “하나의 우주가 오기 때문이다”라고 하는 것이 더 적합할 것으로 보인다. 파충류에서 영장류에 이르는 700 만년이라는 장구한 시간의 과정을 우리의 뇌는 그대로 간직하고 있기 때문이다. 그렇다면, 어떻게 하여 이와 같이 우주적 시간을 담고 있는 우리 각자의 뇌를 가장 생명력이 강한 상태로 훈련하여 만들어 나갈 수 있을 것인가가 중요할 것이다. 앞서 살펴본 바와 같이 파충류의 뇌인 1층 뇌에 치우치면 본능적으로만 행동하고 생각이 없게 될 것이며, 포유류의 뇌인 2층 뇌에만 치우치면 통제 안 되는 감정이 우리를 지배하게 될 것이고, 3층 뇌에만 치우치면 생각의 고리에서 헤어날 수 없고 감정은 메마르고 정서적 경험은 자꾸 고갈되어 즐거움을 느끼지도 깊은 우정을 만들어 내기 어려울 것이다.

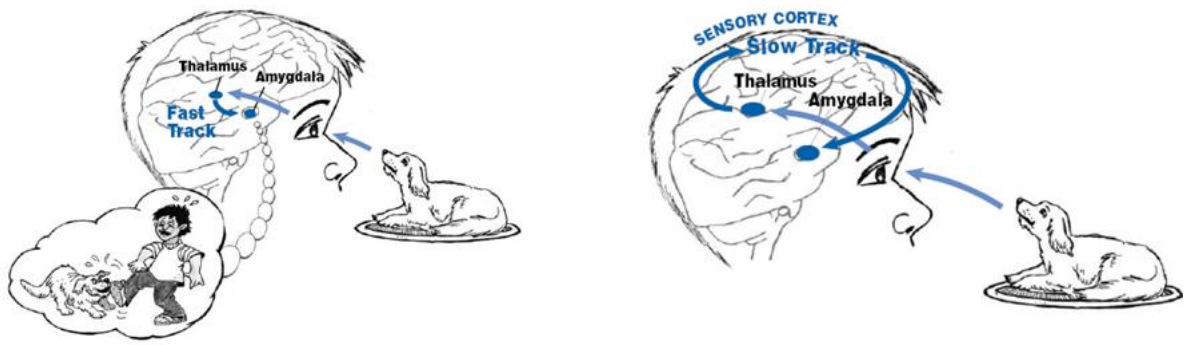
# Concentration/Relaxation Cycle

## The Concentration/Relaxation Cycle and EEG Amplitude/Frequency Changes



(출처 : Brainmaster LLC)

뇌파는 상기와 같은 뇌의 작용을 가장 풍부하게 보여주는 생체리듬으로 앞서 논의한대로 초당 10 회 정도를 진동하는 알파리듬을 중심으로 진동수가 느려 질수록 이완과 휴식에 관여하여 뇌를 회복시키고 진동수가 빨라질수록 집중과 작업에 관여하여 뇌가 특정 업무를 수행하도록 한다. 늘 휴식을 하지 못하는 뇌의 경우는 뇌파가 전반적으로 빠른 뇌파에 고정되어 있을 수 있으며, 작업이나 학습이 필요한데도 필요한 만큼 집중을 하지 못하는 뇌의 경우는 뇌파가 전반적으로 느린 뇌파에 고정되어 나타나는데, 대개 건강한 뇌파는 휴식할 때는 느린 리듬이 풍부하게 발생하고 집중할 때는 빠른 리듬이 원활하게 발생하는 것이 중요하며, 빠른 뇌파와 느린 뇌파를 조절하는데 있어서 알파리듬이 중요한 역할을 하는 것으로 생각되고 있다. 뇌파는 너무 빨라도 안되고 느려도 안되며, 필요에 따라 빨라질 수도 있고 느려질 수도 있어야 하는 것이 중요한데, 필요에 따라 빨라져야 할 때 빨라지지 않으면 업무 능력에 저하가 오게 되는 것이고 느려질 때 느려지지 않으면 수면장애가 오고 뇌파를 느리게 하는 알코올에 중독되는 등 문제가 발생하게 되는 것이다.



(출처 : Heartmath LLC)

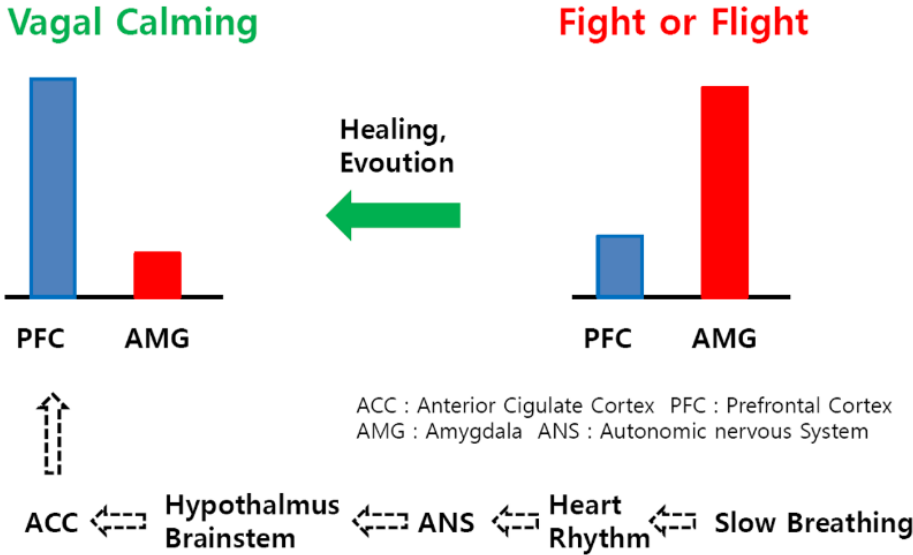
인간의 뇌는 위 그림에서 보이는 바와 같이 정서적 기억에 의해 Fast track 과 Slow track 두가지 모드를 선택하게 된다. Fast track 의 경우 700 만년의 진화의 시간동안 생태계 약육강식의 Fight or Flight 를 끊임없이 반복하며 우리의 교감신경계로 자리잡은 것이며, 2 층 뇌의 변연계의 정서-인지회로(Amygdala-Hippocampus-Fornix-Mamillary Body-Anterior Thalamus-Cigualte)에서 편도체(Amygdala)의 공포반응을 해마를 통해 기억해두었다가 다시 공포 상황에서는 생존을 위해 재빨리 도망하도록 적응하여 왔다. 쉽게 말하여 무서운 것을 기억하였다가 다시 마주치면 도망가는 것이고 그렇지 않으면 상대방과 맞붙어 싸우는 것이다. 그러나 적어도 최근 일만여년 동안의 시간에는 과거 700 만년과는 달리 하늘로부터 부여된 문명이 번성하면서 Fast track 을 넘어서 Slow track 이 비약적 발전을 하게 된 것으로 보이는데, Slow track 은 2 층뇌의 변연계에 의한 생존반응을 넘어서 3 층뇌의 의식작용이 추가되어 단순하게 회피 혹은 투쟁하는 반응을 지양하고 인간의 뇌가 진화하게 된 것으로 보인다. 위 그림에서도 어렸을 적 개에 물린 기억이 사람을 지배하면 평생 개만 보면 도망을 가게 될 거이나 뇌가 발달하여 Slow track 이 자리잡게 되면 무조건 도망가는 것이 아니라 고차적 인지와 판단이 작용하여 순한 개를 보면 도망가는 단순 반응을 하지 않게 되는 것이다. 우리가 Fast track 에 지배받게 되면 누군가에게 상처를 받는 경우 그것이 트라우마가 되어 늘 우리를 지배하게 되지만 Slow track 이 활성화되면 그것을 극복하게 되는 것으로 이해할 수 있을 것이다.

### 3. 심장 뇌 동조성 관점에서 본 수행의 의미

최근 명상과 같이 늘어지지도 않고 긴장하지도 않은 정신적 상태가 훈련에 의해서 강화된다는 것이 많이 보고되고 있는데, 오랫동안 명상연구를 진행해온 위스콘신 대학의 리차드 데이비슨은 명상훈련이 전전두엽과 편도체사이의 신경회로를 강화하는 것을 보고 하였다. 앞서



논의한 2 층 뇌의 감정회로(편도체)를 3 층 뇌(전전두엽)가 제어하여 균형된 상태를 훈련하게 되는 것으로 파악할 수 있을 것이다. 일리노이 대학 Brain-Body 센터 소장인 Stephen Porges 박사는 Poly Vagal 이론(多迷走神經이론)을 통해 부교감 신경계가 고등한 진화과정으로 갈수록 다양하게 발달하여 이 부교감 신경계의 활동이 Fight or Flight 와 같은 교감신경계 반응을 Calming 시키는 것으로 이것이 발달할수록 스트레스에 대한 저항성도 강하게 됨을 주장하고 있다. 다미주 신경이론에서는 느린 호흡 dl 자율신경계-뇌간-대상회를 통해 전전두엽-변연계 회로를 강화하는 것으로 밝히고 있는데, 오장 육부 중 사람이 유일하게 다스릴 수 있는 호흡이 부교감 신경계를 진화 발전시키는 것으로 생각할 수 있을 것이다. 원래 자율신경계는 사람의 의도와 무관하게 활동하는 시스템이지만 폐의 경우는 심장을 온전히 둘러 쌓고 있기 때문에 폐의 호흡을 의도적으로 조정하게 되면 앞서 사람의 감정 상태에 지대한 영향을 주게 되는 심장 박동 리듬이 조절되는데 이것은 자율신경계 또한 사람의 훈련에 의해서 강화될 수 있음을 보여주는 것이다.



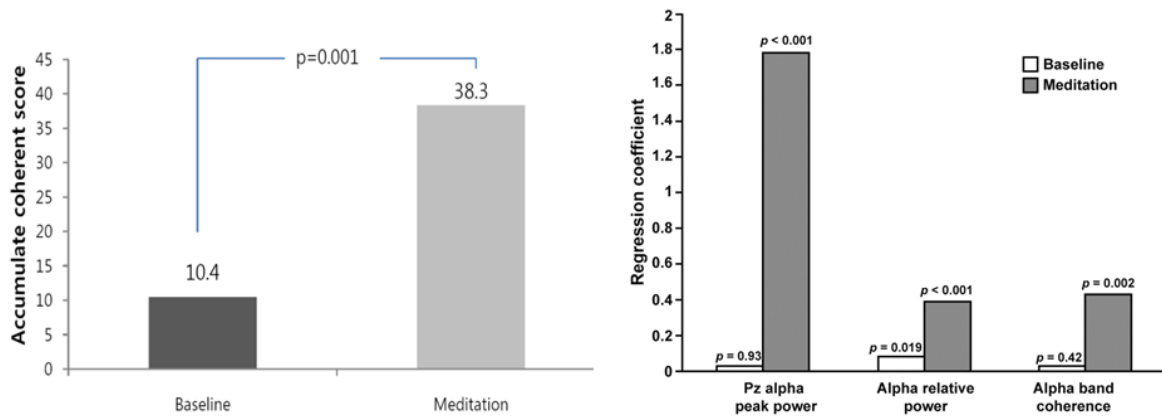
(출처 : Porges, Thompson)

위 그림을 통하여 느린 호흡에서 Poly-Vagal 이론에서 설명하는 Vagal calming 과 진화의 개념을 부연하면 다음과 같다. 느린 호흡(Slow Breathing)이 심박동(Heart Rhythm)을 조절하고 이것이 자율신경계를 변화시키면 자율신경계(ANS)와 연결된 시상하부와 뇌간을 통해 대상회(ACC)를 거쳐 전전두엽(PFC)을 강화하고 편도체(AMG)의 공포반응을 약화하게 된다. Vagal calming 을 통해 우리는 순간순간 치유를 경험하고 수행적 관점의 진화가 이루어질 것으로 보이는 대목이다.

필자는 명상상태에서 앞서 논의한 바, 심장 리듬의 질서있고 조화로운 패턴인 심장조화도가 증가하는 것을 확인하였으며, 동시에 심장조화도의 증가에 비례하여 알파파의 파워가 증가하고



뇌파에서도 정의될 수 있는 알파파의 뇌파 조화도가 증가하는 것을 관찰하여 이것을 심장-뇌 동조성이라고 이름하였다. 명상 전에는 발견되지 않는 심장 뇌 동조성이 발견되는 것인데, 상세하게는 스트레스에 의하여 불규칙하게 변화하는 심장박동 수 변화의 리듬이 평상시 불규칙한 형태에서 명상시에 매우 잔잔한 형태로 변화하며, 이와 동조되어 잔잔하고 규칙적인 형태를 가지는 뇌파의 알파 리듬(8.0~12.0 Hz)이 명상시에 두드러지게 나타나는 것이다. 이는 최근 의식의 실체와 관련하여 논의되는 이종 주파수 동조 현상(Cross frequency coupling)의 하나로 이해할 수 있을 것이다.



(출처 : Kim, 2013)

그렇다면 Slow track 을 활성화하는 것이 우리가 수행적으로 진화되는 것이라면 어떤 방법으로 Slow track 을 강화하는 것이 중요할 것으로 보인다. 앞서 명상 중에 관찰된 심장-뇌 동조성 또한 명상과정이 이러한 Slow track 을 강화하여 편도체에 의한 Fast track 반응을 진정시키고 심장 리듬의 동조성을 증가시킴과 동시에 심장 리듬과 뇌파 리듬간의 이종 주파수 동조성까지 창발시킨 것으로 추정해 볼 수 있을 것이다. 다양한 명상 방법들 속에 공통적으로 나타나는 느린 호흡을 통한 호흡의 조절은 이러한 Slow track 을 강화하는 하나의 방법임에 틀림없다.

이종주파수 동조현상이란 서로 다른 주파수의 리듬이 서로 동조하여 다양한 의식현상을 창발한 다고 하는 것으로 예컨대 뇌파와 같은 다양한 주파수의 복합 리듬의 경우 앞서 논의한 알파 리듬과 감마 리듬이 서로 Coupling 된다든지 델타 보다 더 느린 DC 리듬이 알파 리듬과 Coupling 된다든지 하는 것이다. 아주 느린 리듬과 빠른 리듬이 동시에 겹쳐져서 질서 있게 나타나는 이종 주파수 동조현상은 건강한 사람에게서 더욱 명확하게 나타나는 것으로 제시되고 있어서 생명력의 지표로서 더 탐색될 필요가 있을 것으로 보인다. 명상시 잔잔한 심장 박동수

변화의 리듬은 대략 0.1 Hz 정도이며 10 Hz 중심의 뇌파 알파 리듬이 서로 Coupling 이 일어나고 명상시와 같은 의식적 특수 상태에서 이러한 Coupling 이 강화되는 심장-뇌 동조성 또한 심신 상호작용(mind-body interaction)과 자기 치유(self healing)의 기전이 될 수 있을 것이다. 상기와 같은 한 사람의 생체 리듬 사이에서 관찰되는 동조성을 내적 동조성(Intracoherence)이라고 명명하였다.

한편, 이러한 이중주파수 동조현상이란 한 사람의 뇌파 리듬과 심장 리듬간의 자기 조직화 뿐 아니라 서로 다른 사람 간에, 예컨대 치유 과정에서 Healer 와 Healee 사이에서 특정 리듬의 위상이 동조되는 현상이 나타날 수 있으며, 때로는 이것을 넘어서서 서로 완전히 격리된 사람들 사이에서 치유현상 혹은 동조현상을 일으킬 수 있다는 것이 많은 과학적 연구들을 통하여 수행되어 왔는데, Byrd 나 Elisabeth Targ 의 매우 선구적인 업적으로부터 최근 IONS(Institute of Noetic Science)의 Love study 등이 많이 알려져 있다.

필자 또한 서로 격리된 사람간에 누구도 알 수 없도록 설계된 의도(한쪽 사람이 다른 사람에게 마음의 에너지를 보내도록 함) 구간과 의도 작용이 없었던 구간의 뇌파 신호의 Coherence 가 서로 유의한 차이를 보이는 것을 보고하고 이를 앞서 언급한 Intracoherence(내적 동조성)와 대비하여 Intercoherence(상호간 동조성)라고 명명하였다. 이때 뇌파 신호의 변화를 일으키는 매개가 바로 심장 리듬의 비국소적 연결성이라는 주장이 제기되고 있다. 심장의 Field 는 대단히 강력하여 우리가 인지할 수 없는 상호작용을 사람과 사람, 사람과 환경 사이에서 하고 있으며, 비국소적이라는 말과 같이 바로 3 차원적인 거리에는 국한이 되지 않는다는 주장이다. 생체리듬의 동조성은 한 사람의 여러 가지 생체신호간에 나타날 뿐만 아니라 더 나아가서는 서로 다른 사람간에도 이루어질 수 있다는 것이다. 우리가 다른 사람과 communication 하는데 있어서 오직 20 %만 언어적 소통이며, 80 %가 비언어적 소통임을 감안하면 무언의 상호교감의 효과는 한 사람의 생명력을 관찰한다는 측면에서 결코 작지 않은 변수가 될 것으로 보인다.

#### 4. 결론

필자는 명상 연구에서 관찰한 심장 리듬의 동조성, 그리고 심장리듬과 뇌파리듬 사이에서 나타나는 심장-뇌 동조성을 생명력을 강화하는 자기 치유의 하나의 기전으로서 제안하였다. 특히 심장-뇌 동조성은 최근 의식 모델에서 제안되는 이중 주파수 동조현상의 범주에서 이해될 수 있을 것이다. 현대 의학은 치유의 본질인 생명력 강화에 보다 집중하여 생명력을 어떻게 측정할 수 있어야 하고, 생명력이 측정되면 이를 강화하는 여러 가지 전략이 보다 효과적으로 탐색될 수

있을 것으로 보인다. 또한 고래부터 전해 내려오는 다양한 수행 방법들이 이러한 관점에서 재조명되고 진정한 미래 의학으로 부활하게 될 수도 있을 것이다. 심장-뇌 동조성으로 살펴본 이종 주파수 동조현상은 한 개인의 생체 리듬안의 조화(intracoherencce)를 반영할 뿐 아니라 나아가 사람과 사람간의 관계 속에서 발생하는 이종 주파수 동조현상(intercoherence)으로 확대되어 관찰될 필요성이 있을 것이며, 신경과학분야에서 최근 유망하게 거론되는 Two person neuroscience 와도 맥이 닿을 것으로 예견된다. 모든 치유현상은 사람과 사람의 관계가 핵심 요소이기 때문이다. Intracoherencce 와 intercohernece 는 각각 수기(修己)와 치인(治人)이라고 하는 수행의 본질을 나타내는 생명과학적 모델이 될 수 있지 않을까 기대해 본다. 수행이란 신경과학적으로는 본 고에서 살펴본 호흡의 조절과 같은 다양한 수행 요소를 통한 Slow track 의 강화과정이며, 이것이 700 만년간의 인간 뇌의 진화를 지속하는 핵심 내용이 될 것으로 또한 기대된다



# 《太平广记》中炼丹、符箓禁咒疗法 与女性身心健康问题简论

杨 燕

四川师范大学 · 教授

## 摘 要

《太平广记》中有不少记载女性炼丹及参与符箓禁咒疗法的故事，通过对这些故事的考察，并结合历史资料，我们会发现，与男性相比，女性天然的生理构造，女性知识储存机会的普遍性贫瘠，“主内”的社会性别角色塑造等先、后天因素，造成女性较少直接参与到炼丹活动中。女性在符箓禁咒行为中经常出现，她们有时候是医者，更多时候又是被医疗的对象。年轻女性似乎更经常成为被邪魅的对象。许多研究认为这是因为女性容易感情用事，缺乏理性，爱嫉妒等天然性别特质造成的。本文认为这些特质不是女性天然就有的，而是由其生存状况诱导而生的。与男性自由的社会活动相比，女性不仅在长久的历史中被置身于狭隘的家庭内部，生活空间逼仄，且必然性地面对男性性自由带来对自身情爱追求的威胁。女性因为狭隘的生活内容，性权力与男性的极大不对等，其情感上的抑郁必然也极大地多于男性，其中又尤其以年轻女子为特出。而所谓的“邪魅”，其实质在很多时候就是一种精神分裂症状，它更多地光顾年轻的、情感不顺的女子也就没有什么奇怪的了。而符箓禁咒之术的实质，在相当程度上是一种心理疗法，通过这样的手段，心情抑郁的女性得到关注、安慰。符箓禁咒等法对于妇女常患的心理疾病确实曾起到过有极大的疗效。

关键词：《太平广记》，女性，疗法

道教医疗作为一种宗教医学，有许多与自身宗教性关系密切的医疗方法或者方式，是道教医学特有的。比如炼丹<sup>1</sup>、符箓禁咒、服食辟谷、存想身神等。这其中后两种男女差异不大，在炼丹和符箓禁咒活动中，男女表现出一些因为性别造成的差异，这些差异除了反映出男女两性天然生理的不同外，更反映了古代男女性别的社会定义差别。本次我们主要根据《太平广记》中谈到的女性炼丹，以及有关符箓禁咒医疗案例，从性别的角度来分析炼丹、符箓禁咒疗法与女性身心健康问题之间的关系。

## 一、女性与炼（外）丹

《太平广记》中的首席女仙，同时也是道教的首席女仙金母元君，就是最早的道教医疗者，她手握生杀大权，是长生不老药的保有者，最初的修仙者往往寄希望能从王母那里得到恩惠，比如汉武帝，希望得到王母的蟠桃。但神仙毕竟不常遇，求仙大都不知所终。所以，秦汉后越来越多的修道者将“求仙得道”变为“修仙得道”，开始了自练仙丹的道路。炼仙丹既是为了成仙，同时也可以说是健体的最高境界。男性炼丹的人数和事迹很多，那么，女性在炼丹的问题上，参与程度如何呢？我们可以从《太平广记》的几则记载来进行一个大概的探讨：

1. 卷59《程伟妻》：伟亦好黄白之术，炼时即不成。妻乃出囊中药少许，以器皿盛水银，投药而煎之，须臾成银矣……
2. 卷42《李仙人》：洛阳高五娘者，美于色，再嫁李仙人。李仙人即天上谪仙也，自与高氏结好，恒居洛阳，以黄白自业。高氏能传其法。
3. 卷77《叶法善》……先是（唐）高宗曾检校诸术士黄白之法，遂出九十余人，曾于东都凌空观设坛醮，士女往观之，俄有数十人自投火中，人大惊……
4. 卷64《张镐妻》：妇人曰：君情若此，我不可久住。但得鲤鱼脂一斗合药……镐未测所用，力求以授之。妇以鲤鱼脂投井中，身亦随下。须臾。乘一鲤自井跃出，凌空欲去……
5. 卷61《李真多》：真多随兄修道，居绵竹……先于八百白日升天。化侧有潭，其水常赤，乃古之神仙炼丹砂之泉。

这几则是对《太平广记》中关于女性炼丹的不完全统计。第一则故事可以看出女性是允许参与

---

<sup>1</sup> 本文的“炼丹”主要指炼外丹。

炼丹的，且有可能比男性的技术高。第二、四、五则故事同样说明女性可以炼丹，而且能够掌握炼丹术，同时，男性炼丹者可以向女性传授炼丹术。第三则故事说明男性的某些炼丹过程，女性被允许观看。从这五则故事来看，女性炼丹似乎没有太大的障碍，但从一般的记载来看，女性参与炼丹的程度与男性相比明显较弱，这种“弱”不纯粹是因为女性行动被历史记载的少，而是一种真正的参与程度低。那么，是什么原因导致女性参与炼丹的程度这么低呢？

大体来讲，原因主要应该有二个<sup>2</sup>，一、女性的身体原因；二，女性知识水平。

从《太平广记》记载的女性参与炼丹活动故事本身我们就可以看到，女性炼丹由于身体原因造成的一些困难。

参与炼丹的这几个女性，多是在家里进行药物炼制，如与李仙人结婚的高氏，程伟的妻子，以及张镐妻；在野外进行药物炼制的只有李真多，她在兄长李八百的协助下于野外炼药。之所以女性多选择在家庭内部炼丹，这其中既有生理的原因，也有社会的原因。女性体力较弱，纯粹从生理上讲，行动力一般要弱于男子，女性外出不易。从社会的角度看，虽然唐以前妇女出行具有较大的自由度，但完全不能与男子的自由度相提并论，女子出行有各种衣着和行动上的约束<sup>3</sup>。从历史史实来看，女子出行大都与男子相关。比如远嫁；随夫到任官地；或者随父或舅姑出行。女子单独出行者，可谓少之又少，一般也大都作男子打扮。如《太平广记》中为父报仇的谢小娥。对于下层和出家女性来说，自由出行似乎没有那么多禁忌和习俗上的困难，《太平广记》中就有不少关于云游女道士，

---

<sup>2</sup> 韩雅慧在《〈太平广记〉男女仙形象比较分析》一文中提出男仙服药数量多于女仙的原因之一有经济原因，认为女性修道者大都没有黄白术，所以无法支持购买、炼制丹药的巨大花费（《牡丹江大学学报》2016年第1期，110页）。严耀中在《墓志祭文中的唐代妇女佛教信仰》中提出道教的“修炼方法成本很高，非一般人所能承担……于是道教就有了一种平常百姓难以修行的‘贵族化’倾向，这不仅妨碍了其吸引更多的信仰者，也甚不便妇女从事如此的修行……《汇编》和《续集》中这些信仰道教女子墓志的主人公都是贵族妇女，她们要比普通妇女更有条件进行道教修炼……”认为女性信仰道教人数少的原因是因为一般女子不能承担高昂的修道成本，而道教高昂的修道成本主要是因为其特殊的修炼方法，比如“吐纳导引，炼内外丹，甚至房中术”（邓小南主编：《唐代妇女与社会》，第474页）。本文之所以不取这一观点，是因为经济问题，不仅是女性修道者面对的，同时也是男性修道者必须面对的。与女性修道者一样，男性修道者掌握黄白术的人数也是极少的。而在都没有黄白术的情况下，女性在宗教活动中的经济支付能力未必太过弱于男性。《太平广记》中有不少故事涉及到当时妇女参与宗教活动的支出情况。卷163《安乐寺》故事中安乐公主为造安乐寺，用钱数百万。卷495《李抱贞》故事中有“士女舍财亿计”之说。卷41《黑叟》故事中，为求子，皇甫正之妻陆氏在宝林寺魔母堂许愿以“脂粉钱百万，别绘神仙。”宁欣在《唐代妇女的社会经济活动》一文中据此提出“因宗教信仰或祈福免灾等方面的支出，妇女不逊于男子”（邓小南主编：《唐代妇女与社会》，第248页）。

<sup>3</sup> 关于这一问题，李志生《中国古代妇女史研究入门·唐代的妇女袒装与妇女出行》中有讨论。

或者出行女子的记载。比如说昌容，“往来城市，世世见之”；太玄女，“遂行访明师”，得道后，她“将弟子行山间”；江妃游于汉江，行动自由，也不需遮蔽等等。但从安全角度来说，独身外出的女子更容易遭受危险。比如江妃二人相伴而行，并非在偏僻之所，仍遭到郑交甫的调戏；玉女在深山为书生班行达所逼，虽“誓死不从，而气力困惫，终为行达所辱”，并因此道行全失，“不经月而歿”。徐仙姑独游海内，深山之中，遭遇数名豪僧围攻，幸而她善于禁咒，才能转危为安，自此“无敢戏侮者”。女性身体构造上的弱势的确造成了行动不易、不安全的客观情况，在这种情况下女子炼外丹必然少之又少。

即便是在家庭内部炼丹，因为炼丹所需要的罕见药物不是那么容易就可以找到，可能需要长途的，或者频繁的外出活动。而不方便外出的女性，其炼丹行为可能比男性更多面临药物原料来源的问题。所以，张缙妻要在张缙的协助下“力求”原料，“力求”二字一方面反映了原料的难得，另一方面也可见因为女性活动能力的不自由，在炼丹活动中不得不假借男人之手的困境。

除了因为女性活动能力差，体力弱，行动自由度低导致女性获得原材料难而不易参与炼丹外，道教练丹活动大都要求于无人的山林野外进行的传统或者客观要求，更进一步增加了女性炼丹的难度。如《抱朴子·金丹》篇说：“合丹当于名山之中，无人之地，结伴不过三人，先斋戒百日，沐浴五香，致加精洁，勿近秽污，及与俗人往来，又不令不信道者知之，谤毁神药，药不成矣。”

《黄帝九鼎神丹经诀》说：“欲合神丹，当于深山大泽若穷里旷野无人之处……”名山之中，无人之地，甚至深山大泽对于两三个女性来说，存活恐怕都不容易，更何况还要进行炼丹这么复杂的事情。

除了身体原因外，古代女性受教育机会少，平均受教育水平低于男性应该也是限制女性参与炼丹的重要因素。道教练制外丹在当时就如同今天的高端实验一样，需要相当的文化程度，上知天文下知地理，还要有熟练的动手能力和专业知识，这对于当时的女性来说，知识层面的短缺几乎是致命的短板。

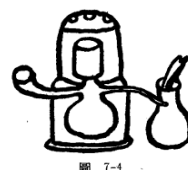


图 7-4



左一是《感气十六转金丹》<sup>4</sup> 中的一个炼丹炉，中间和右边是南宋年间的炼丹炉。仅仅从炼丹炉<sup>5</sup>的制作来看，当时的女性就存在巨大的知识上的不可能。如果再考虑到炼丹时的炉火要求，则更加显得困难了。

由以上分析可知，古代女性参与炼丹的实际行为较少的现象，与女性自身生理，社会对女性的约束，以及后天社会现实造成的知识水平普遍低于男性的客观情况密不可分。而经济原因倒显得并不是最重要的因素了。

## 二、符篆禁咒疗法与女性心灵健康

除了炼制丹药以外，道医中还有一极普遍的行为，就是符篆禁咒疗病。在这一活动中，女性的情况又如何呢？从《太平广记》的记载来看，女性在符篆禁咒行为中经常出现，她们有时候是医者，更多时候，又是被医疗的对象。

《太平广记》卷220《医三·田承肇》记载了一个善禁老妇。故事说蜀将田承肇在树林里偶然玩弄一棵无枝叶的小树样东西，手指立刻像中了毒药一样。他急忙鞭马赶回营地，手臂已经粗的像水桶一样，人也快死了。当时有一个村妇善“禁”<sup>6</sup>，住在深山之中，田氏赶紧派人去请。老妇来了以后，对其进行了询问，并采取了一系列的禁咒方法对他进行治疗，终于把命给救回来了。田承肇一回到营地就马上派人去深山请老妇，可见这个老妇的“禁”术在当地应该是久负盛名。这个居于深山的村妇并不是道教中人，她的这种身份说明，在蜀地，“禁”术是民间常用的治病方法。张道

---

<sup>4</sup> 《感气十六转金丹》是元或明时的著作。

<sup>5</sup> 吴悞《丹房须知》。

<sup>6</sup> “禁术”是一种古老的巫术。通过特定的仪式、动作或者语言达到控制、驱赶鬼神、疾病、物品的目的。通过书写符篆的方式进行对神秘事物的控制，也是禁术的一种。比如《太平广记·女仙·樊夫人》中“纲作火烧客碓屋，从东起，夫人禁之即灭。庭中两株桃，夫妻各咒一株，使相斗击……路阻虎，纲禁之，虎伏不敢动……夫人径前，虎即面向地，不敢仰视……”，这里面对“火”“桃树”“虎”的控制，都属于“禁术”。除了这些，“禁术”还可以“禁溪水，水为不流……禁枯树，树即生莢”（《后汉书·方术传》）。《抱朴子内篇·遐览》载《入温气疫病大禁》，就是讲以禁术疗病的著作。《葛仙翁肘后备急方》中的《治为熊虎爪牙所毒病方》《治寒热诸药方》等，都是以咒语治病，也是一种禁术。

陵在蜀地创兴道教，就是吸收了当地原有的许多民间法术，其中也包括“禁”术，作为以医传道的重要手段<sup>7</sup>。“禁”术的起源应该是民间巫术，而不是道教。蜀地善“禁”“老妇”的故事，反映了这种技术原本就有一些女性掌握，张道陵创教以后，道教中也有不少能“禁”术的女性。

《太平广记》卷60《女仙·樊夫人》中的樊夫人就是一个极善“禁”术的人。她是刘纲的妻子，与丈夫一样是修道者，一样善于禁术，但显然她的技能处处高于其夫。“纲每共试术，事事不胜”，后白日飞升时，“纲升树数丈，方能飞举”，而“夫人平坐，冉冉如云气之升”，姿态之优雅，道术之高明都是其夫所不能比的。可见，在道教中，女性不仅可以掌握“禁术”，而且可以比男人技术高妙。故事中还说“唐贞元中，湘潭有一媪，不云姓字，但称湘媪。常居止人舍，十有余载矣，常以丹篆文字救疾于闾里，莫不响应”。这个湘媪，实际上就是成仙后的樊夫人，化身老妇，救民于疾病。这里的“丹篆文字”救病法，也属于符箓禁咒的一种。通过在特定的纸或其他地方书写丹篆文字，并配合一定的宗教仪式，对病人进行治疗。

一般女性，或者修道女性中都有善以符箓禁咒疗病的人，她们治病的对象不限男女。同时，一般女性又常成为符箓禁咒疗病的对象，为其治疗疾病的也不限于男女医师、法师或者道士。《太平广记》中有许多“病魅”的女性。如卷11《刘凭》中的“居人妻”，“病邪魅，累年不愈”；卷12《董奉》中的“县令女”，“为精邪所魅，医疗不效”；卷32《王贾》，“令有女，病魅数年，医不能愈”；卷79《赵尊师》“有民阮琼女，为精怪所惑”；等等。这些女性被精怪魅惑之后，一般的医术治疗不起任何作用，于是，只有通过各种符箓禁咒的方式进行治疗。

如《刘凭》的故事中，“凭乃敕之，其家宅傍有泉水，水自竭，中有一蛟枯死”；《董奉》的故事中，“奉然之，即召得一白鼯”；《王贾》的故事中，“因为桃符，令置所卧床前。女见符泣而骂。须臾眠熟。有大狸腰斩，死于床下，疾乃止”；《赵尊师》的故事中，赵尊师善于“飞符救人疾病”，阮琼去请他为女治病，“赵曰：不劳亲去，但将吾符贴于户牖间，自有所验……乃白绢朱书大符与之。琼贴于户，至一更，闻有巨物中击之声，如冰坠地，遂攢烛照之，乃一巨鼯，宛转在地，逡巡而死，符即不见，女乃醒然自悟，惊骇涕泣……琼……诣尊师，备陈其事。赵慰劳之，又与小符，令女吞之。”

这些故事中得病的大都是女性，解救者大都是得道的男性。采用的治疗方法有“敕”“召”“桃符”“飞符”等，均属于符箓禁咒类治疗方法。此处暴露的问题是，为什么年轻女性更经常成

---

<sup>7</sup> 《广弘明集》卷8：“（陵）避病疰于丘社之中，得咒鬼之术书，为之，遂解使鬼法。”

为被邪魅的对象<sup>8</sup>？实施邪魅的为什么常常是“蛟”“白鼯”“狸”“黄鼠狼”“老鼠”“公鸡”等丑恶的精怪？为什么女性与这些精怪遇合后常出现精神异常的现象？而男性遇邪魅者，似乎后果没有如此严重。比如卷230中华山府君庙前的千岁老狸，叫鸚鵡，因夫妻感情不和，逃出韩城县后，为行人李无傲所执，李无傲带着她行走数年，并无不妥。反而是邪魅之身的鸚鵡，虽未害人，又是被人所强迫，却无缘无故遭逢王度所拿的“天镜”，亡命于顷刻之间。

为什么年轻女性更经常成为被邪魅的对象？英国社会学家布莱恩·特纳说：“妇女被特别看作妖术犯罪的主要同谋，认为与男人相比，女人更加非理性，情绪化，更敏感，因此也更易受到魔鬼的引诱。”<sup>9</sup>虽然布莱恩的这一总结，是在西方文化妇女与巫术关系的背景下，对女性特征的描述，但同样适用于遥远东方的中国。在中国传统文化中，女性被描述为“阴”性存在，这是一种带着柔弱、卑微、魅惑、神秘的存在，有时这种存在给人母性的安全和温暖，有时又带着危险和阴毒。如《周礼全经释原》卷3说“妇人之性，阴昧而柔弱。昧不足以自见，弱不足以自立。与物而迁，鲜克正也”；《诗缙绪》卷2说“妇人之性，最未易开悟者也”；《毛诗李黄集解》卷2说“妇人之性，妒宠而负恃；争妍而取怜”；《御纂周易述义》卷2说“妇人之性，可以情感而难以理争，可以潜移而难以显正”，卷4说“妇人之性，必好华而善妒”；愚蠢、嫉妒、善变、不正、感情用事、不明道理等等被认为是女性特有的气质。如果一个男人具有这样的特质，则他会被视为女性化的男人，而不会由此推出男人也具有这种特质。医书《赤水元珠》卷15，分析女性淋病时也说“妇人之性多偏鄙，郁而不决，气道因涩郁久，成火，凝滞浊液，渐结成粒……”

从历史的大料记载或者现实来看，女性似乎确实容易感情用事，缺乏理性，爱嫉妒，尤其是古代的女性，各种女教书将“不妒”作为女子美德之一反复申明，恰恰说明女子善“妒”，真正不表现出“嫉妒”的很少。现在的社会条件下我们更容易认知到女性的这些特质未必是女性天然就有的，与男性自由的社会活动相比，女性不仅在长久的历史中被置身于狭隘的家庭内部，且必然性地面对男性性自由带来对自身情爱追求的威胁，不嫉妒几乎是一种不可能，不情感用事也几乎是一种不可能。这些特质不是女性天然就有的，而是由其生存状况诱导而生的。然而无论如何，我们可以发现，女性在其人生经历中，因为狭隘的生活内容，性权力与男性的极大不对等，其情感上的抑郁必然也

---

<sup>8</sup> 仅卷230《王度》的故事中就先后出现4名被邪魅的年轻女孩。

<sup>9</sup> [英]布莱恩·特纳（Sryan S. Turner）著，马海良、赵国新译：《身体与社会》（The Body and Society），沈阳：春风文艺出版社2000年版，第210页。

极大地多于男性，其中又尤其以年轻女子为特出，<sup>10</sup>而所谓的“邪魅”，其实质在很多时候就是一种精神分裂症状，它更多地光顾年轻的、情感不顺的女子也就没有什么奇怪的了。

既然是一种情感疾病，那么，采用普通的医药手段进行治疗当然不会有什么效果，符箓禁咒之术的实质，在相当程度上是一种心理疗法。通过这样的手段，心情抑郁的女性得到关注、安慰，或者由此觅得良配，像董奉的妻子，被董奉通过符咒之术解除邪魅后，即嫁与董奉为妻。生活环境和情感都得到改变和缓解，心理上的疾病自然也就得到了消解。《太平广记》中还有一些其他的医例也可以证明许多女性的疾病是心理的多疑和敏感，或者情绪压抑无处宣泄造成的。比如《陈休复》<sup>11</sup>的故事中，李当的妻子因为爱女暴亡而情绪压抑痛苦，抑郁成疾，无能疗者。陈休复导演了一出夜半亡女复归的戏，李妻看到爱女身影后，不禁失声痛哭，压抑的情绪得到了释放和缓解，家人趁机对其进行安抚劝导，从此疾病慢慢就好了。《元颢》中误食一虫的妇女，也是如此，因为总是怀疑虫子还在自己体内，最后真成了病，怎么治疗也没有用。后来总算有一个医生了解了事情的原委，“乃请主人姨奶中谨密者一人，预戒之曰：今以药吐泻，但以盘盂盛之。当吐之时，但言有一小虾蟆走去。然切不得令病者知是诳给也。其奶仆遵之”，果然她的病就好了，故事中说她“此疾永除”。所谓心病还须心药治。可见符箓禁咒等法对于妇女常患的心理疾病确实有极大的疗效。

至于为何邪魅女性的大都是一些低级、丑恶的精怪，并对女性身体造成伤害，这应该还是与故事叙述者的女性观念有关。即女性在整体上被视为是柔弱、低等、无法自立的，她的困境需要男性的解救，她的人生需要男性的指导。在男性阳刚之气的参与下，女性从卑污中得到救赎。这种叙述模式一方面印证着这种社会观念，另一方面更加强了这种社会观念。而男性被邪魅者的结果就与此大不相同了，尤其是在明清的鬼怪精灵小说中，男性大都仍然是被协助的对象，他们总能从遇到的鬼怪精灵身上得到或多或少的利益。如果说会受到什么伤害的话，无非是因为纵欲导致精尽人亡。而这个结果又加强了女性损耗男性，女性是危险物的观念。如果这个男人是精于房中术的话，即便他遇到一个女性邪魅，也没什么关系，受损的不是高高在上的男阳，而是卑微的女阴了。

---

<sup>10</sup> 《太平广记·女仙》卷记载了11个在及笄年龄前后通神的女子，有6个表现出抑郁、忧愁的情绪（太玄女、鲁妙典、何二娘、董上仙、张玉兰），可以部分佐证这种情况。

<sup>11</sup> 《太平广记》卷80。

# 『太平廣記』속 煉丹 및 符籙禁呪療法和

## 여성의 심신건강에 관한 소고

양 연

사천사범대학 · 교수

### 개 요

『太平廣記』속에는 여성의 연단과 符籙禁呪療法에 참여한 이야기가 여러 편 나와있다. 이러한 이야기에 대한 연구 및 역사적인 사료에 대한 분석을 통하여, 우리는 남성에 비해 신체적인 이유로 여성들의 사회참여 기회가 보편적으로 아주 빈약함을 알 수 있다. '가정생활'에 국한되는 여성의 특성상 그들은 연단수련에 적극적으로 참여하지 못했던 것이다. 하지만 여성들은 符籙禁呪 행위에 자주 등장하는데, 때로는 의사로, 많은 시기에는 치료의 대상으로 나타난다. 아울러 젊은 여성들은 '邪魅'의 존재로 많이 묘사 되었다. 필자의 생각에 이러한 여성들의 특징은 자연스러운 본성이 아니라, 생존환경이 만들어낸 결과라고 보여진다. 남성들의 자유로운 사회활동에 비해, 기나긴 역사 속에서 여성들의 활동은 가정에만 국한되었는데, 생활공간의 협소함은 필연적으로 감정의 추구 면에서 위협을 받게 된다. 여성들의 협소한 생활내용, 성에 대한 권리는 남성에 비해 아주 불균형하게 발전하였는데, 감정의 억누름 역시 남성에 비해 월등하게 많고, 특히 젊은 여성일수록 이런 현상이 더욱 심했다. '邪魅'란 사실상 정신분열증의 한 가지 표현형태로, 대부분 경우 젊은 여성이나, 감정을 잘 조절하지 못하는 여성한테서 나타난다. 符籙禁呪術의 기본은 심리요법으로, 일정한 수단을 통하여, 우울증에 빠진 여성들에 대해 관심을 가지고 위로하는 것이다. 符籙禁呪 등 방법은 여성들의 심리적 문제를 해결하는데 아주 좋은 효과가 있었다.

키워드: 『太平廣記』, 여성, 요법

도교의학은 종교의학의 한 가지 방식으로, 신도의 종교성과 밀접한 관계가 있는 의료방법이나 방식이 있는데, 이러한 것은 도교만의 특정된 방식이라 할 수 있다. 예를 들어 煉丹<sup>1</sup>, 符籙禁咒, 服食辟谷, 存想身神 등이 그것이다. 이 중 벽곡과 존상에 있어서는 남녀의 차이가 크지 않지만, 앞의 두 가지에 있어서는 남녀의 차이가 확연하게 드러나는데, 그것은 본연의 생리적인 차이뿐만 아니라 많은 경우에는 역사 속에서 남성과 여성간의 사회적 定義에 대한 차이이기도 하다. 본고는 주로 『太平廣記』에 언급된 여성의 연단 및 符籙禁咒에 대한 언급을 통하여, 성별의 관점에서 연단과 符籙禁咒 및 여성의 심신건강의 문제에 대해 분석해 보고자 한다.

## 1. 여성과 煉(外)丹

『太平廣記』에 나오는 首席 선녀는 도교에서 말하는 金母元君을 가리킨다. 그녀는 최초의 도교의사로, 생사대권을 갖고 있고, 불로장생약도 보유하고 있다. 초기의 신선수련을 하는 사람들은 王母의 혜택을 받기를 원했는데, 대표적으로 한무제는 왕모의 선도복숭아를 얻고자 했다. 하지만 신선을 만나기는 어려웠고, 대부분 사람들은 실패하고 말았다. 이러한 이유로 진한이후의 많은 신선수련 자들은 ‘求仙得道’보다는 ‘修仙得道’의 길을 택하게 되는데, 이 때로부터 내단수련이 발전한 것이다. 단약을 수련하는 이유는 신선이 되기 위함 이고, 또한 건강한 육체를 유지하는 최고의 경지이기도 하다. 경전에는 주로 남성들의 연단에 관한 이야기가 실려 있는데, 그렇다면 여성들의 상황을 어떠했을까? 우리는 『太平廣記』를 통해 대략적인 상황을 파악할 수 있다.

1. 卷59《程偉妻》: 偉亦好黃白之術, 煉時即不成. 妻乃出囊中藥少許, 以器皿盛水銀, 投藥而煎之, 須臾成銀矣.....
2. 卷42《李仙人》: 洛陽高五娘者, 美于色, 再嫁李仙人. 李仙人即天上謫仙也, 自與高氏結好, 恒居洛陽, 以黃白自業. 高氏能傳其法.
3. 卷77《葉法善》: ..... 先是(唐)高宗曾檢校諸術士黃白之法, 遂出九十余人, 曾于東都凌空觀設壇醮, 士女往觀之, 俄有數十人自投火中, 人大驚.....
4. 卷64《張鎬妻》: 婦人曰: 君情若此, 我不可久住. 但得鯉魚脂一鬥合藥..... 鎬未測所用, 力求以授之. 婦以鯉魚脂投井中, 身亦隨下. 須臾. 乘一鯉自井躍出, 凌空欲去.....
5. 卷61《李真多》: 真多隨兄修道, 居綿竹..... 先于八百白日升天. 化側有潭, 其水常赤, 乃古之神仙煉丹砂之泉.

<sup>1</sup> 본고에서 말하는 ‘연단’은 주로 외단수련을 말한다.

이상 몇 가지『太平廣記』에 나오는 여성들의 연단에 대한 내용을 살펴보면, 1번 이야기에서는 여성 역시 연단에 참여할 수 있도록 허락 되었다. 뿐만 아니라 경우에 따라 남성들보다 기술이 더 높은 경우도 있었다. 2, 4, 5번 이야기에서 볼 여성들도 연단에 참여하였으며, 남성 연단자들이 여성들에게 가르침을 주고 있다. 3번 이야기에서는 남성들의 일부 연단과정을 여성들도 참관할 수 있다고 나와있다. 위의 다섯가지 이야기를 볼 때 여성들의 연단에는 특별한 제약이 없었던 것으로 보인다. 하지만 참여의 회수에 있어 남성에 비해 월등하게 적은데, 이런 ‘적음’은 역사적인 기록물 적은 것이 아니라 참여의 정도가 적은 것이다. 그렇다면 어떤 이유로 여성은 남성에 비해 연단 참여회수가 적은 것일까?

대체적으로 두 가지<sup>2</sup> 이유가 있다. 하나는 신체적인 이유, 다른 하나는 지식수준이다.

『太平廣記』에 나오는 여성의 연단 참여에서 볼 때, 여성들은 신체적인 이유로 일정한 어려움을 겪었던 것으로 보인다.

연단에 참여한 여성들은 대개 집에서 단약을 제조하였는데, 예를 들어 李仙人과 결혼한 高씨, 程偉의 처 및 張鏞의 처 등이 그들이다. 야외에서 연단을 실시한 사람은 오직 李真多뿐으로, 그녀는 오빠 李八百의 협조 하에 야외에서 연단을 하였다. 여성들이 주로 가정에서 연단한 이유는, 생리적인 원인도 있고 사회적인 이유도 있다. 여성들은 체력이 약하기에, 다시 말해서 남성에 비해 연약하기 때문에 외출하기가 힘들었다. 사회적으로 볼 때 비록 당나라 이전에는 비교적 자유롭게 외출을 할 수 있었지만, 그럼에도 불구하고 남성들과는 큰 차이가 있었다. 여성들은 외출할 때 의상이나 행동에서 많은 제약이 있었다.<sup>3</sup> 역사적으로 볼 때 여성들의 외출은 대개 남성들과 연관이 있다. 예를 들어 멀리 시집가거나, 남편이 다른 곳으로 발령 나가거나, 부모를 따라 이사하는 등이

<sup>2</sup> 韓雅慧는 『太平廣記속 남녀 형상에 관한 비교연구』에서 말하기를, 남성이 여성에 비해 服藥 회수가 많은 이유는 경제적인 원인이라 하면서, 대부분 여성 수련자들은 黃白術이 없기에 연단에 필요한 비싼 약품을 구매할 수 없다고 하였다. 『牡丹江大學學報』2016년 1기, 110쪽. 嚴耀中은 『墓誌祭文中的唐代婦女佛教信仰』에서 “연단을 하는데 필요한 비용이 많이 들어 일반인들은 부담하기 힘들다…하여 도교수련은 ‘귀족화’의 경향을 띠게 되는데, 이는 더 많은 신도를 확보하는데 어려움을 줄 뿐만 아니라, 여성들의 참여에도 제한적일 수 밖에 없었다. 회편이나 속집에 보면 수련하는 여성들은 보통 귀족이거나 공주였고, 이들은 일반인에 비해 참여할 수 있는 조건이 잘 갖춰져 있었다.” 여성 도교 신앙인들은 일반적으로 비싼 약품을 구입할 수 없었는데, 이러한 비싼 약품은 연단을 하는데 중요한 요소였다. 예를 들어 “吐納導引, 煉內外丹, 甚至房中術”(鄧小南主編: 『唐代婦女與社會』, 474쪽)이 그것이다. 본고에서 이러한 관점을 취하지 않는 이유는, 경제적인 이유는 여성뿐만 아니라 남성들도 있었기 때문이다. 여성 수도자들과 마찬가지로 남성 수도자들도 黃白術을 장악한 사람이 많지 않았는데, 그렇기 때문에 남녀의 경제력이 비슷했다고 본다. 『太平廣記』에는 부녀자가 종교활동에 참여한 내용은 많지 않다. 권163 『安樂寺』이야기를 보면, 안락공주는 안락사를 짓기 위해 많은 돈을 쓴다. 권495 『李抱眞』에는 “士女舍財億計”라는 이야기가 있다. 권41 『黑叟』에는 皇甫正의 처가 많은 돈을 써가면서 신선이 되고자 했다는 이야기가 있다. 甯欣은 『唐代婦女的社會經濟活動』이라는 책에서 “종교신앙을 위해 여성들이 소비한 금전은 남성들 못지 않다”는 서술을 하였다.(鄧小南『唐代婦女與社會』, 248쪽.)

<sup>3</sup> 이 부분에 대해 李志生은 『中國古代婦女史研究入門·唐代的婦女袒裝與婦女出行』에서 의논한 바 있다.

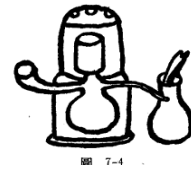
다. 여성이 단독으로 외출하는 경우는 아주 드문데, 대부분 남장을 하고 외출하는 경우가 많다. 예를 들어『太平廣記』에서 부친을 위하여 복수하는 謝小娥가 이런 경우에 해당한다. 하층민 여성들의 경우에 있어, 자유로운 외출은 큰 제약이 없었는데, 『太平廣記』에는 세상을 돌아다니는 여도사 혹은 여성들이 적지 않았다. 예를 들어 昌容은 “往來城市，世世見之”하였고, 太玄女는 “遂行訪明師”하였는데, 득도 후 “將弟子行山間”하면서 한강을 노닐었는 바, 행동은 자유롭게 하면서 따로 숨기고 다니지 않았다. 하지만 안전의 측면에서 볼 때 혼자서 외출하는 여성들은 쉽게 위험에 빠지게 된다. 예를 들어 江妃 두 사람은 서로 동반출행 하였는데, 외딴곳에 도달했을 때 한 남자의 희롱을 받게 된다. 다른 예로 玉女는 깊은 산속을 지나다가 한 書生의 희롱을 받는데 “죽도록 저항했지만, 힘에 부쳐, 끝내 몸을 잃고”이로 인해 도력을 전부 상실하여 “월여를 넘지 못하고 세상을 떠났다.” 徐仙姑도 홀로 여러 지역을 다니다가 깊은 산속에서 여러 惡僧의 공격을 받았다. 다행히 禁咒에 뛰어났기에 위험에서 벗어날 수 있었고, 그 이후로 “희롱하는 사람이 없었다.” 여성들은 육체적으로 나약한 존재이기에 행동에 있어 많은 불편함이 있고, 쉽게 위험에 처하게 된다. 상황이 이러하니 연단을 하는 여성이 적을 수 밖에 없었다.

또한 가정에서 연단을 하더라도, 단약을 연마하는 약품을 구하기 어려워서, 자주 멀리까지 외출해야 했다. 외출에 불편한 여성들은 약품을 마련하는 과정에서 남성들에 비해 많은 어려움이 있었다. 이러한 이유로 張鎬의 처는 남편의 큰 도움을 자주 받았는데, ‘큰 도움’이란 약물을 구하기 어렵다는 뜻이기도 하고, 다른 한편으로는 여성들의 활동능력에 대한 제약의 표현이기도 하다. 즉, 여성들은 연단 과정에서 남성의 힘을 자주 빌려야만 했다.

여성들은 활동 범위, 체력의 차이, 행동의 자유 등 원인으로 연단에 필요한 원재료를 구할 때 많은 어려움이 있기에 연단에 참여하기가 힘들었다. 도교의 연단은 주로 사람이 없는 깊은 산속에서 행하는 것을 객관적인 원칙으로 하는데, 이는 여성들의 어려움을 더해 주었다. 예를 들어 『抱朴子·金丹』에는 “合丹當于名山之中，無人之地，結伴不過三人，先齋戒百日，沐浴五香，致加精潔，勿近穢汗，及與俗人往來，又不令不通道者知之，謗毀神藥，藥不成矣”라 나와있고, 『黃帝九鼎神丹經訣』에서는 “欲合神丹，當于深山大澤若窮裡曠野無人之處……”라 하여, 깊은 산속에서, 사람이 없는 곳에서, 연약한 여성 두 세명이 있을 때, 생존 자체가 어려운 상황에서, 연단은 상상하기도 힘든 상황이었다.

신체적인 이유도 있지만, 고대의 여성들은 교육을 받을 기회도 많지 않았는데, 평균적인 교육 수준의 저하는 남성들에 비해 여성들이 연단에 참여하는데 여러가지 제한을 갖게 하였다. 도교에서 외단을 만드는 것은 오늘날의 첨단 과학실험에 비유할 수 있는데, 이는 아주 높은 문화수준과 천문지리의 학문 및 숙련된 기술을 요구하고 있다. 하지만 여성들에 있어 이러한 지식이나 기술적인 요구를 다 충족시키기는 매우 어려운 일이었다.





좌1은 『感氣十六轉金丹』<sup>4</sup>에 나오는 연단 화로이고, 중간과 우측의 그림은 남송시대의 연단화<sup>5</sup>로 이다. 연단 화로의 제작만 보아도, 당시 여성들의 지식수준으로 만들기가 아주 어려움을 알 수 있다. 게다가 연단 과정에서 약품이나 불의 사용까지 장악하려면 아주 큰 어려움이 따른다.

이상 보았을 때 고대 여성들이 연단에 참여한 현상은 극히 제한적인 현상이라 할 수 있다. 신체적인 이유도 있고, 사회적인 구속도 있으며, 현실이 빚어낸 학식 수준의 차이도 무시할 수 없다. 이런 원인과 비교해 볼 때 경제적인 이유는 차등한 것으로 보인다.

## 2. 符籙禁咒療法和 여성의 심신건강

단약을 제조하는 것 외에 도교의학에서 보편적으로 사용하는 방법으로 符籙禁咒 의료법이 있다. 이 방법을 사용한 여성들의 상황은 어떠했을까? 『太平廣記』의 기록으로 볼 때, 여성들이 符籙禁咒 행위에 참여했다는 내용이 자주 등장하는데, 그들은 일부 상황에서는 의사로 등장하지만, 대부분 경우에는 환자로 등장한다.

『太平廣記』권220 『醫三·田承肇』에는 한 노부인의 이야기가 실려 있다. 즉 촉나라 장군 田承肇가 우연하게 숲속에서 가지가 없는 나무 꼬챙이를 들고 놀았는데, 손가락에 독이 타게 되었다. 황급히 병영으로 돌아갔지만, 손은 부어서 물통만큼 되었고, 곧 죽게 되었다. 당시 마을에 ‘禁’<sup>6</sup>을 잘 사용하는 부인이 있었는데, 평소에 깊은 산속에 거주했고, 장군은 사람을 보내 부탁하게 하였

<sup>4</sup> 『感氣十六轉金丹』은 원 혹은 명나라 시대의 저작이다.

<sup>5</sup> 吳悞, 『丹房須知』.

<sup>6</sup> ‘禁術’은 고대의 무속에 속한다. 특정된 방식으로 의례, 동작, 언어 등을 통하여 귀신을 제어하고, 쫓아 내고, 병을 치료한다. 글을 쓰고, 부록을 만드는 방법으로 신비한 의례를 행하는 것 역시 금술에 속한다. 예를 들어 『太平廣記』에 “綱作火燒客碓屋，從東起，夫人禁之即滅。庭中兩株桃，夫妻各咒一株，使相鬥擊……路阻虎，綱禁之，虎伏不敢動……夫人徑前，虎即面向地，不敢仰視……”라는 문장이 있는데, 여기서 말하는 “火”, “桃樹”, “虎”에 대한 제어가 곧 ‘금술’에 속하는 것이다. 이 외에도 “禁溪水，水為不流……禁枯樹，樹即生莢”(『後漢書·方術傳』)등이 금술에 속한다. 『抱朴子內篇·遐覽』에 [入溫氣疫病大禁]이 수록되어 있는데, 금술에 관련된 저작이라 할 수 있다. 『葛仙翁肘後備急方』 속의 『治為熊虎爪牙所毒病方』, 『治寒熱諸藥方』 역시 주문으로 병치료 하는 것으로 금술에 속한다.

다. 노부인은 오자 마자 먼저 상황에 대해 문의한 후 禁呪의 방법을 사용하여 치료를 행하였고, 장군의 명을 구하였다. 독에 쓰이자 마자 산속에 가서 노부인을 청해왔다는 것은, 그녀의 ‘금술’이 주변에 아주 잘 알려 졌음을 의미한다. 깊은 산속에 은거하는 노부인은 비록 도사가 아니지만, 당시 촉나라 지역에서 ‘금술’은 자주 사용된 민간요법으로 생각된다. 장도릉은 촉나라에서 도교를 세웠는데, 그 때 민간에 퍼져 있던 많은 민간요법을 수용하였고, ‘금술’도 당연히 포함되어 있었다. 이렇게 금술은 도교의 중요한 의료수단<sup>7</sup>이 되었다. 금술의 기원은 민간요법이 먼저이지 도교가 아니었다. 촉나라에서 금술을 잘 사용하는 노부인의 이야기가 보여주는 것은, 이런 방법은 처음부터 여성들이 참여했음을 알 수 있다. 장도릉이 도교를 창설한 후, 교단 내에도 적지않은 여성들이 ‘금술’을 사용했다.

『太平廣記』권60 『女仙·樊夫人』에 나오는 樊夫人 역시 ‘禁’을 아주 잘 사용하는 사람이다. 남편은 劉綱으로, 두 사람 모두 수도자 였으며, 금술을 사용하였다. 하지만 능력 면에서 번부인이 남편보다 훨씬 뛰어났던 것으로 보인다. “綱每共試術，事事不勝”，“綱升樹數丈，方能飛舉”，“夫人平坐，冉冉如雲氣之升” 등 표현은 그녀의 금술을 묘사한 것으로, 자태가 우아하고, 뛰어난 재주는 남편보다 많이 앞서 있었다. 가히 알다시피 도교에서 여성들은 ‘금술’을 배울 수 있을 뿐만 아니라, 남성들보다 더 높은 경지에 이른 사람도 적지 않았다. 책에는 또 “唐貞元中，湘潭有一媪，不雲姓字，但稱湘媪。常居止人舍，十有餘載矣，常以丹篆文字救疾于閭裡，莫不回應”라 하였는데 여기서 말하는 湘媪은 사실상 신선이 된 이후의 樊夫人을 가리키는 말이다. 그녀는 노부인으로 化하여, 다니면서 많은 사람들의 질병을 치료해 주었다. 또한 ‘丹篆文字(단전문자)’는 병을 치료하는 방법을 말하는 것으로, 부록금주의 한 가지 방법에 속한다. 특정한 종이 등에 丹篆文字를 쓰고, 아울러 일정한 종교적 의례를 겸하여 환자의 병을 치료한다.

일반적인 여성이나, 여도사 중에는 부록금주로 병치료를 잘 하는 사람이 있었고, 그들의 치료 대상은 여성에만 국한되지 않았다. 일반여성들은 병치료의 대상으로 자주 등장하는데, 치료하는 의사 역시 남성, 여성, 법사, 도사 등으로 일정하지 않았다. 『太平廣記』에는 많은 ‘病魅’의 여성들이 수록되어 있다. 권11의 ‘居人妻’, ‘病邪魅, 累年不愈’; 권12 『董奉』의 ‘縣令女’, ‘為精邪所魅, 醫療不效’; 권32 『王賈』의 ‘令有女, 病魅數年, 醫不能愈’; 권 79 『趙尊師』의 ‘有民阮瓊女, 為精怪所惑’이 그들이다. 이 여성들은 精怪에 의해 미혹된 후 일반적인 의술로 치료가 불가능해지자, 부록금주의 방법을 사용하여 병치료를 진행 하였다.

예를 들어 『劉憑』이야기의 “憑乃敕之，其家宅傍有泉水，水自竭，中有一蛟枯死”；『董奉』이야기의 “奉然之，即召得一白鼯”；『王賈』이야기의 “因為桃符，令置所臥床前。女見符泣而罵。須臾眠熟。有大狸腰斬，死于床下，疾乃止”；『趙尊師』이야기의 조존사는 “飛符救人疾病”을 잘 다뤘고, 사람들이 병치료를 부탁하자, 그는 “趙曰：不勞親去，但將吾符貼于戶牖間，自有所驗…… 乃白絹朱

<sup>7</sup> 『廣弘明集』권8：“(陵)避病瘧于丘社之中，得咒鬼之術書，為之，遂解使鬼法”。

書大符與之。瓊貼于戶，至一更，聞有巨物中擊之聲，如冰墜地，遂攢燭照之，乃一巨鼉，宛轉在地，逡巡而死，符即不見，女乃醒然自悟，驚駭涕泣……瓊……詣尊師，備陳其事。趙慰勞之，又與小符，令女吞之。”라 하였는데, 이상 이야기들은 모두 병치료에 관한 구체적인 증거이다.

이 이야기에서 나오는 환자는 대부분 여성이고, 치료해주는 사람은 대부분 得道한 남성이다. 그들이 병치료에 사용한 방법으로는 ‘敕’, ‘召’, ‘桃符’, ‘飛符’ 등으로 모두 부록금주의 치료방법에 속한다. 하지만 여기서 의문이 가는 점은, 무엇 때문에 젊은 여성들이 자주 魔에 사로잡히는가 하는 것이다.<sup>8</sup> 마를 실행하는 주체는 보통 ‘蛟’, ‘白鼉(백타)’, ‘狸’, ‘黃鼠狼’, ‘老鼠’, ‘公雞’ 등으로 모두 추악한 동물들이다. 무엇 때문에 젊은 여성들은 이런 동물들과 조우한 후 정신이상이 생기는 것 일가? 상대적으로 남성들이 마에 사로잡힌 후 결과는 그다지 나쁘지 않았다. 예를 들어 권230에 중화산 부근에 앵무라고 불리는 천년여우가 있었는데, 부부사이가 좋지 않아서 도읍으로 도망쳤다. 길에서 이씨한테 사로잡혀 같이 몇 년 동안 다녔지만, 이씨는 큰 해를 입지 않았다. 오히려 마의 역할이었던 앵무가, 사람은 해치지 못하고, 왕도가 갖고있던 ‘天鏡’에 비춰, 순식간에 목숨을 잃고 만다.

무엇 때문에 젊은 여성이 마에 사로잡히는 대상이 될까? 영국은 사회학자 Bryan S.Turner에 의하면 “여성들이 요술에 잘 홀리는 이유는, 남성에 비해 비이성적이고, 정서적이고, 더 예민하기 때문이다. 그리하여 마에 홀리기 쉽다”<sup>9</sup>라 하였다. 비록 브라이언이 설명한 상황은 중세 서양을 배경으로 해석한 것이지만, 머나먼 동양에도 비슷하게 적용된다고 생각한다. 중국의 전통문화 속에서 여성들은 주로 ‘陰’으로 묘사 되는데, 즉 나약하고, 비천하고, 신비하고, 매혹적이라는 의미를 담고 있다. 여성의 특징에 있어 흑자 모성애, 안전, 따뜻함 등으로 해석되지만, 흑자는 위험, 陰毒 등으로 해석 되기도 한다. 예를 들어 『周禮全經釋原』권3의 “婦人之性，陰昧而柔弱。昧不足以自見，弱不足以自立。與物而遷，鮮克正也”；『詩續緒』권2의 “婦人之性，最未易開悟者也”；『毛詩李黃集解』권2의 “婦人之性，妒寵而負恃；爭妍而取憐”；『禦纂周易述義』권2의 “婦人之性，可以情感而難以理爭，可以潛移而難以顯正”， 권4의 “婦人之性，必好華而善妒” 등이 이러한 이미지를 보여준다. 어리석고, 질투하고, 다변하고, 부정하고, 감정적으로 처사하는 등은 모두 여성들의 특유한 기질을 나타내는 것이다. 만약 한 남성이 이러한 기질을 가지고 있다면, 그는 사회적으로 여성화된 남성이라고 인식될 것이며, 모든 남성을 대표하지는 못한다. 의학서적 『赤水元珠』권15에 여성의 병을 분석하면서 “婦人之性多偏鄙，郁而不訣，氣道因澀郁久，成火，凝滯濁液，漸結成粒……”라 하였다.

역사적인 기록에 비춰볼 때, 여성들은 조금 더 감정적이고, 이성이 부족하고, 질투가 많은 것을 알 수 있다. 고대의 여성들은 ‘질투 없음’을 중요한 덕목으로 삼았는데, 이렇게 했다는 사실 자

<sup>8</sup> 권230 『王度』편에서만 4명의 젊은 여성이 마에 사로잡힌 이야기가 나온다.

<sup>9</sup> Bryan S.Turner, 馬海良, 趙國新 번역, 『身體與社會(The Body and Society)』, 심양, 春風文藝出版社 2000年, 210쪽.

체가 질투 없는 여성보다, 질투가 심한 여성이 더 많았다는 것을 의미한다. 현대적인 사회 조건에서 여성들의 문제를 다시 바라볼 때, 여성들의 안 좋은 특징은 선천적으로 타고난 것이 아니라, 사회적인 원인이라고 여겨진다. 남성에 비해 사회적으로 자유롭지 못하고, 역사의 오랜 기간동안 가정에만 국한되도록 강요당하면서, 여성들은 남성에 비해 자유나 애정 면에서 더욱 큰 위협을 느꼈기에 질투하지 않는다는 것은 어려웠고, 많은 경우에는 감정적으로 나올 수 밖에 없었다. 다시 말해서 여성들의 특징은 천성적인 것이 아니라, 생존환경에 의해 만들어진 것이라 하겠다. 여성들은 인생의 과정에서, 협소한 생활환경에 놓여지고, 성적인 권한이 남성에 비해 심한 불평등을 겪으면서, 결과 감정적으로 남성들과 큰 차이를 보였다. 특히 젊은 여성들이 더욱 그러한데<sup>10</sup>, ‘邪魅’란 사실 정신분열증의 한 가지 형태로, 젊고 감정조절이 잘 되지 않는 여성들에게 나타나는 것은 이상할 것이 없다.

감정적인 질병이기에, 일반적인 치료방법은 큰 효과가 없었고, 부록을 사용한 심리적 요법이 효과를 발휘하는 경우가 많다. 일정한 수단을 통하여, 우울해진 여성에 대해 관심을 가지고, 위로해 주는 등 방법을 취하며, 배우자 혹은 애인의 도움을 곁들여야 하는 것이다. 董奉의 처 역시 동봉한테서 符咒之術을 통한 병치료를 진행한 후 동봉과 결혼했다. 생활환경과 정서적 문제가 해결됐을 때 심리적인 질병 역시 사라지게 된다. 『太平廣記』에 나오는 여러 이야기들이 보여주다시피 많은 여성들이 심리적인 질병을 안고 있는데, 주로 예민하거나, 스트레스를 발산할 곳이 없어서 생기는 것이다. 예를 들어 『陳休複』<sup>11</sup>의 이야기에, 이당의 처는 딸의 사망으로 인하여 우울증을 앓으면서, 치료할 방법을 찾지 못했다. 陳休複는 한밤중에 세상을 떠난 딸이 살아 돌아오는 상황극을 연출하여, 여인으로 하여금 억눌렀던 감정을 폭발하게 하였고, 우울했던 마음도 풀어지게 하였다. 또한 가족들이 곁에서 정성껏 위로를 해준 결과 심적 질병이 점차 좋아지게 되었다. 『元頽』에는 벌레를 잘못 먹은 여인의 이야기가 등장하는데, 이 여인은 삼킨 벌레가 살아서 몸속에 다닌다고 의심하면서, 결국 병이 되었다. 아무리 치료해도 효과를 보지 못했는데, 어쩌다가 한 의사가 상황을 정확하게 파악하게 되었고, “乃請主人姨奶中謹密者一人, 預戒之曰: 今以藥吐瀉, 但以盤盂盛之. 當吐之時, 但言有一小蝦蟆走去. 然切不得令病者知是誑給也. 其奶僕遵之”라 하였다. 결과 여인은 병에서 회복되었고, 고통에서 벗어나게 되었다고 한다. 심적 병은 심리치료를 통해야만 한다. 이상 볼 수 있듯이 부록의 방법을 사용하는 것은 여성들의 심리적 질병을 치료하는데 큰 도움이 된다는 것을 알 수 있다.

마를 끼치는 주체는 무엇 때문에 항상 추악한 여성이고, 여성한테 해를 끼치는 가에 대해서는, 이야기 기술자의 입장에서 보아야 할 것이다. 역사적으로 여성들은 연약하고, 저급하고, 독립적이

<sup>10</sup> 『太平廣記·女仙』에 11편의 젊은 여성들이 이야기가 실려 있다. 그 중 6명(太玄女, 魯妙典, 何二娘, 董上仙, 張玉蘭)은 우울증 등을 겪고 있었는데, 위의 주장을 뒷받침 한다.

<sup>11</sup> 『太平廣記』 권80.

지 못했고, 그리하여 남성들의 도움을 받아야만 사회적으로 성장할 수 있었다. 남성의 강인함의 도움 하에 여성의 나약함이 구조되는 것이다. 이러한 서술방식이 보여주는 것은, 당시 사회적인 통념을 보여주는 것이기도 하다. 남성이 마에 해를 입는 경우는 전혀 다른 상황인데, 특히 명청시대의 소설을 보면, 남성들 대부분은 오히려 요괴로부터 도움을 받는 경우가 적지 않다. 만약 그들이 해를 입었다면 아마도 자신들의 욕정에 의해 과다하게 정력을 사용했기 때문이다. 이러한 결과 역시 여성들이 남성들의 정력을 소진한다는 부정적 인식을 심어주게 된다. 만약 한 남성이 방중술에 뛰어나다면, 어떠한 여성의 유혹을 받아도 문제없이 견뎌낼 것이며, 해를 입는 쪽은 유혹한 여성이 되고 만다.



# 唯心思想以及日中净土教的交流

中村玲太

亲鸾佛教中心 研究员

## 前言

“净土教”在日中两国拥有较长的历史，“净土”也被称为“西方极乐净土”，指的是比这个世界遥远的另一个世界，那个世界的教主被称为阿弥陀如来。这些在《阿弥陀经》等诸多经典中都有介绍。“净土”即为遥远的另一个世界，这种理解在中国佛教尤其是宋代净土教是被否定的，取代它的是标榜为“唯心净土”、“本性（自性）弥陀”的思想。净土（或阿弥陀如来）即是自己的心本身，没有真正觉悟到我们应该追求存在于自己之外的“西方”，这就是“唯心净土本性弥陀”思想。当时正是在净土名号之下追求心为何物的时代吧。

关于中国佛教的唯心净土思想，柴田泰已经发表了大量的研究成果<sup>1</sup>，日本法然（1133~1212）和法然门徒想要对抗、超越唯心净土思想，我曾在论文中对他们的思想动向进行过论述<sup>2</sup>。本文主要着眼于属于法然门流的道教显意（1238~1304：净土宗西山深草派教义的集大成者），在讨论唯心净土思想时他的教说以前没有被提及过。显意清楚地了解宋代净土教批判性地把握“唯心净土本性弥陀”思想，不仅如此，他还对“西方弥陀”（离开己心的如来）的真实存在性进行了论究，这种特殊性是本文着眼于显意的原因。

本文希望弄清在和在中国净土教典籍的交流中显意所提出的有关“心”的问题。

## I. 关于“唯心净土本性弥陀”

显意活跃的时代，不仅要回应法然以前对净土教的解读，当时中国宋代的净土教文献大量流入，还迫切需要对此作出回应。举一个例子，入宋僧俊苻（1166~1227）带来<sup>3</sup>的灵芝元照（1048~1116）的净土教在日本被广泛接受，法然的净土教信奉善导，而元照的主张中包含许多反对善导（613~681）的内容。显意以元照为中心，展开了言辞犀利的批判，称之为“末学惑乱”<sup>4</sup>。

极为关注宋代净土教，或者不得不关注，可以说这是显意所处的大环境。在这样的环境下，一般认为有必要对具有宋代净土教特征的“唯心净土本性弥陀”一句做出回应。下面，本文将以对“唯心净土本性弥陀”的回应为线索探讨显意特有的教说。

---

<sup>1</sup> “中国净土教唯心净土思想研究（一）”（《札幌大谷短期大学纪要》二二号<1990>）、“中国净土教唯心净土思想研究（二）”（《札幌大谷短期大学纪要》二六号<1996>）中较为详尽。

<sup>2</sup> 参考拙作“法然及其直系弟子关于‘是心是佛’的问题”（《现代和亲鸾》三二号<2016>）。

<sup>3</sup> 参考凝然的《三国佛法传通缘起》（日佛全一〇一、105页）。

<sup>4</sup> 详细内容参考拙作“通过显意对元照的评论看日中净土教差异”（《东亚佛教学术论文集》三号<2015>）另外，本文东洋大学学术资料库对外公开（URL：<http://id.nii.ac.jp/1060/00008682/>）。

## 1. 宋代净土教典籍中的“唯心净土本性弥陀”一句

首先，我想对“唯心（罕见地即心）净土本性（自性）弥陀”一句做一个概述。中国天台宗僧人宗晓（1151~1214）收集净土宗资料编纂了《乐邦文类》一书，这也是法然门下的亲鸾、圣光等经常引用的典籍。关于“唯心净土本性弥陀”，我想从《乐邦文类》所收录的文献中进行考证。

· 「复杨文公请往世书 四明法师知礼」

求往唯心之净土，愿见本性之弥陀。然后运同体之大悲，度法界之含识。（大正四七、202页下）

· 「直指净土决疑集序 提刑杨杰」（1084年成立）

唯心净土自性弥陀。大光明中决无魔事。（大正四七、172页中）

· 「莲华胜会录文 慈觉禅师宗曠」（本文记录了“元祐四（1089）年冬”发生的事）

然则唯心净土自性弥陀，盖解脱之要门，乃修行之捷径。是以了义大乘。无不指归净土。  
（大正四七、178页上）

· 「无量寿佛赞 大智律师元照」

八万四千之妙相，得非本性之弥陀。十万亿刹之遐方，的是唯心之净土。净秽虽隔，岂越自心。

生佛乃殊，宁乖己性。（大正四七、180页中）

· 「龙舒净土文跋 大慧禅师宗杲」（1160年成立）

若见自性之弥陀，即了唯心之净土。未能如是，则虚中为此文功不唐捐矣。

（大正四七、172页下）

· 「四十八愿后序 慧觉法师齐玉」

苟能即心净土本性弥陀。生则随念往生。（大正四七、173页中）

· 「明师胜地论跋 独醒居士林鎬」

兜率·西方不隔毫端。常自现前。但坚此心。即能见佛。如妙喜云。见自性之弥陀，了唯心之净土者，诚可为此论一言之蔽也。（大正四七、174页中）

· 「宝积莲社画壁记 司封钟离松」

知有自性弥陀唯心安养。（大正四七、189页中）

· 「唯心净土说 圆弁法师道琛」

或问。唯心净土本性弥陀。为当往生为即心是。若往生者，何谓唯心。若即心是，何故经云过十万亿佛土耶。（大正四七、207页上）

元照的“无量寿佛赞”中明确表示了，“唯心净土”、“本性弥陀”思想，如“净秽虽隔，岂越自心”所言，是透过“自心”洞察一切，不承认有脱离自心的超然存在。最后列出的道琛的“唯心净土说”，把《阿弥陀经》等经典所阐述的西方极乐净土在“过十万亿佛土”之中看成是一个问题，可以说这也是立足于“唯心净土本性弥陀”思想提出的疑问。

## 2. 考究对“唯心净土本性弥陀”提出的问题



宋代净土教的典籍中多次提到“唯心净土”、“本性弥陀”，显意的《定善义楷定记》卷六中提出如下问题。

问。若尔，台宗知礼等云唯心净土本性弥陀。其义云何。（西全七、425页）

因为提到了“台宗知礼（960~1028：天台宗僧人，著有解释《观无量寿经》的《观无量寿佛经疏妙宗抄》）等”，一般认为这是想到宋代天台净土教流派而提出的问题。《楷定记》中的问题不是显意提出的<sup>5</sup>，显意总结对净土教的提问而编著的《净土疑端》一书中，也把天台教义“方即无方、相即无相。三身三土体一故也。故天台云唯心净土本性弥陀”（大正五七、462页下）作为讨论的对象（可是现行的《净土疑端》中对问题的回答并非出自显意，而是后世附加的内容<sup>6</sup>）。

另外，问题之后立即做了夹注，“今人口传唯心净土本性弥陀”（西全七、425页）。发端于宋代净土教典籍的“唯心净土本性弥陀”一句，至少如显意所想在当时是脍炙人口的句子吧。

### 3. 凡夫俗子能否理解“唯心净土本性弥陀”

下面对上述《楷定记》提问中显意的回答进行考究。除了知礼显意还列举出其他天台诸师对净土教的理解，得出结论“上弁天台理观。此经正观不同之相”（西全七、425页）。在显意看来，天台诸师所理解的是“理观”，同《观无量寿经》（即“此经”）所阐释的正确观属于不同相。显意并不是否定天台学本身，而是主张天台诸师没有正确理解净土教。

这里的“理观”是通过观察“理”体会得出的，显意是如何理解“理”的呢？《玄义分楷定记》卷三中关于“理·事”定义为“理者法性，事者其相”。再有，关于“法性”《散善义楷定记》卷五记载如下。

此依法相，作分别说。若入法性，平等无二，染净体一，善恶皆如。故说三道即三德也。

（西全七、541页）

根据显意的说法，“相”和“性”就是“分别”和“平等”的不同。也就是说，平等超越诸多存在的形，其本身即为“性”，拥有色、形的各个具体存在表现出不同的样态即为“相”。

上述《楷定记》的后文如下。

然常没位取相凡夫，如我等比，今时行者依相厌欣，不入其性。纵言善解第一义空，初心开解未破相故。只是一种垢障凡惑。但以彼佛无缘大悲平等智愿，自住三德秘藏涅槃常乐，普摄三障深重取相群迷。但能一心称念求往，自来迎接，无能碍者。故序题云，唯可勤心奉法毕命为期，舍此秽身即证法性之常乐也。然则谈前法相·法性，虽复甚深，非宗正意。正意唯存一心专称。应知。（西全七、541页）

<sup>5</sup> 参考拙作“《楷定记》的编著过程及显意的布教活动”（《印度学佛教学研究》六二·二号<2014>）。

<sup>6</sup> 参考拙作“探讨显意《净土疑端》的编著过程”（《深草教学》二七号<2016>）。

我们这样的凡夫俗子是“相”，是无法彻底脱离分别境界的“常没位取相凡夫”，根据“相”我们生起欣悦净土和厌恶秽土之心，不能进入平等境界的“性”。所谓“纵言善解第一义空，初心开解未破相故”，即不论凡夫俗子认为自己多么理解“第一义空”（用来和“相”对比，被阐述为“性”的“三道即三德”〈‘烦恼·业·苦’三道本身即是‘法身·般若·解脱’三德〉等道理），这也仅止于分别的境界，无法从真正意义上体会超越差别的平等法门。可以看出显意认为仅从知识层面认识“三道即三德”的道理是没有意义的。然而，把这样的“常没位取相凡夫”引向真理的世界是弥陀的大悲，对无法彻底脱离“相”的凡夫俗子而言，关键的是一心追求弥陀的愿力。从这里得出了结论“然则谈前法相·法性，虽复甚深，非宗正意。正意唯存一心专称”。

显意认为我们凡夫俗子不可能打破分别的世界体悟“法性”的理，因为这种自觉净土教才会存在。也就是说，无视自己和如来分别的“唯心净土本性弥陀”境界属于“理观”范畴，到底不能说这种思想理解了净土教真正的意义。

## II. 《观无量寿经》中阐述的“是心作佛是心是佛”

日中净土教广泛接受的《观无量寿经》中有“是心作佛是心是佛”一句。对这一句柴田泰做了如下说明。

“是心作佛是心是佛”的意思是“众生的心缔造佛，这心本身即为佛”，可以说这和念佛往生完全属于不同的性质。虽然这种思想和现在一般净土教的概念性质不同，但是，从中国佛教整体来看，这未必是性质不同的思想。“……”“众生的心本身即为佛”这种想法在其他的经典中也有阐述，从佛教整体来看，这反倒是极为重要的主流思想。<sup>7</sup>

《乐邦文类》的序（作于1200年）中，以“是心作佛是心是佛”为典据，做了如下解说。

佛指示曰，是心作佛是心是佛。诸佛正遍知海从心想生。是故应当一心挂念。若因是而论，则弥陀果觉即我性，是极乐遐方即我心。（大正四七、148页下）

显意把弥陀当作“我性”，把净土看作“我心”，和上文论述的“唯心净土本性弥陀”是相同的。他以该主张为典据列举了《观无量寿经》中“是心作佛是心是佛”一句。

显意把《观无量寿经》看作真正的经典，当然，“是心作佛是心是佛”否定了自心和弥陀的隔绝，如何解释这句话成了问题。为了寻求解答，我想进一步了解显意对“唯心净土本性弥陀”的看法。关于这方面我会考究到底。

### 1. 显意教说的前提水月比喻

在了解显意的教说时我想先考究显意的师傅立信的教说。立信口述显意执笔完成的《深草抄》

<sup>7</sup> “中国净土教及心的问题——对《观经》‘是心作佛，是心是佛’的理解——”（《佛教思想9 心》〈平乐寺书店、1984〉收录）、409页。

卷八中对《观无量寿经》中“诸佛如来是法界身，遍入一切众生心想中”（大正一二、343页上※这句之后紧接“是心作佛”）一句做了如下解释。

所谓“是法界身”，佛具无障碍之功德，众生观与否不论，恒布一切众生之心。故，从佛而言，本布众生之心。若非初入众生之心，“入”字理不应言。然言及“入一切众生”，众生想作之时，依想作之心佛现，故想作之心之外无佛。曰，定中所现之佛，想作之心之外，无。（《深草教学》一八号翻刻本、303页）

关于表现佛身特征的“法界身”，立信阐明了它具备“无障碍之功德”，既然是“无障碍”，不论众生能否观看，佛都遍布在一切众生的心中。然而，《观无量寿经》中说“入一切众生”，这个“入”字可以做这样的理解，众生的心和佛存在间隔，以此为前提佛才“进入”众生心中，能否说原本佛就遍布在众生心中就成了问题。对此，这里使用了“入”字说明，佛最终以众生来呈现是由于众生的念佛之心（即佛不被众生的认识左右，自身普遍存在）。

以上述内容为前提，关于“想作之心之外无佛”等说法，我想通过水和月的比喻进行考究。若要弄清这个，上文《深草抄》后面的内容记载如下。

此事若以物喻之，月映水中，水月天月同体。无别体。水之月离水不存。若言水之外有月，水尽之时，水月应存。然水尽月无。知离水无月。故，水即月。今观佛如是。曰，西方弥陀如天之月，定中佛体如水之月，水如想作之心。应明其不二之义。（《深草教学》一八号翻刻本、304页）

首先，观想念佛就如同天上的月（佛）映入水中（心）成影（就像普遍存在的天上的月“进入”水中），天上的月和水中的月是同一个月，作为月它们没有不同。如同没有了水月也会消失，只有和念佛之心成为一体佛才会存在。这里称“水即月”，也就是“想作之心之外无佛”。有关水中月这个比喻的其他见解，我想在考究立信弟子显意的教说的同时进行详细研究。

## 2. 能否承认“西方他佛”

显意的《定善义楷定记》卷六解释“是心作佛是心是佛”时，记载了“即是心佛者，即是心内之佛也”。以此为发端列出如下问答。

问。若尔，但有心内之佛，实无西方之他佛耶。

答。此义不然。今明观心所见佛身不离能观心有别体。然此佛相影现心中，西方佛身为本性相。譬如天月影现水中，离此水外虽无异月，然其月体实在空中。

首先，显意曾多次参考中国唐代学僧怀感（?~695~?）撰述的《释净土群疑论》，一般认为“西方佛身为本性相”这句参考了该书中“阿弥陀佛为本性相”（大正四七、66页上）中的一段。而且在后面可以看到详细内容，“有别体”也是以《释净土群疑论》为前提进行解说的，可以推断出这个问答是显意想到《释净土群疑论》的议论而提出的。

现在探讨问答的内容，提出的问题是，存在“心内之佛”，“西方之他佛”是否真实存在。回答中虽指出“观心”看到的佛身离不开看佛身的主体心（能观心），然而也主张存在“别体”。而《释净土群疑论》从唯识思想出发把心作为一切的根本，主张“无别有体故名是心是佛”（大正四七、66页上）即离开心没有别体，显意无疑是反对该主张的。恐怕这是他想到怀感强行提出了这样的看法吧。

而且，显意的教说不仅和怀感不同，和他的师傅立信也有差异。立信以水中之月比喻心和佛的关系，“月映水中，水月天月同体。无别体”。显意和立信一样也利用了水月的比喻，但通过这个比喻主张的内容却不同。

我想考究显意所作比喻的意图。显意通过水月比喻指出，映入水中的月离开水就不存在，然而事实上月本身存在于空中。可以说显意承认立信所言“水之月离水不存”这种构造本身，承认“是心作佛是心是佛”这种不能脱离心的佛。可是，虽说水里的月离开水就无法存在，可是这种主张不是也让人经常想起不在水中独立存在的月的实体吗？可以推断出显意认识到，看到映入水中的月的倒影就会想起独立于水之外的月的实体，二者是不可分的。“今明观心所见佛身不离能观心”主张脱离主观作为客体的佛身就不存在，这种主张也能作如下理解，设想佛身独立于作为主体的己心之外，以此为前提，我们所看到的佛身像没有己心的作用就不能存在。

以上，显意主张把佛和己心，认识的主体和客体分开，可以说是认识到这个前提，在打破它的方向上才使得大乘修行论得以构筑。佛和己心存在差别是强调二者同一性的前提，显意反而着眼于这种差别，主张存在独立于心之外的佛。这是“别体”，证明了“西方弥陀”（离开己心的如来）的真实存在性。先不管这个证明是否成功，既然是对只承认“唯心净土本性弥陀”思想的批判，那么这就是必须证明的课题<sup>8</sup>。

## 小结

宋代净土教所标榜的“唯心净土本性弥陀”也浸透到日本。宋代净土教主张在自己心中观看阿弥陀佛如来，对于这种思想，显意认为凡夫俗子不可能真正了解“唯心净土本性弥陀”这种无分别的境界，并以此为依据，对天台诸师的净土教理解提出疑义。然而，这不仅仅是自我认识的问题，他还努力证明“西方弥陀”（离开己心的如来）的真实存在性。既然对“唯心净土本性弥陀”思想提出了批判，可以说考究“西方弥陀”的真实存在性就成了至高命题。

显意并非有意识地进行论述，我们从这种讨论中更应该学到的是，凡夫俗子不能理解无分别的境界原本就不是个人能力的问题，而是由于人类与生俱来的认识构造有它的极限。想到水月比喻中“空中之月”的真实存在性是这次全新讨论的契机，至于这个问题的结论必须转移到哲学层面进行探讨。我认为在日中净土教交流中出现这样的问题值得特别书写。

---

<sup>8</sup> 然而，显意在《定善义楷定记》卷六中也做如下解说。

问。若尔，西方本身，还是心外佛耶。答。此亦不然。彼身元来遍法界故。约佛而说，本在心内。不待想念，不须不云入。今既言入心想之中故，言心作不离心耳。（西山全七、422页）

立信沿袭《观无量寿经》中“法界身”和“入”的关系，承认离开心的作用就不存在佛。但是从水月比喻来看，这是一个侧面强调了水中之月，显意的特点是保持了这个侧面，同时主张作为“别体”“西方弥陀”的正当性，这是立信教说所不具备的。

# 唯心思想と日中浄土教の交流

中村玲太

親鸞仏教センター 研究員

## はじめに

日中で長い歴史をもつ“浄土教”であるが、「浄土」と言えば「西方極楽浄土」とも言われるようにこの世界より遥か彼方の世界であり、その世界の教主が阿弥陀如来と言われる。こうしたことは『阿弥陀経』等の諸経典にも説かれるところであるが、「浄土」＝遥か彼方の世界、という理解は中国仏教、特に宋代の浄土教ではむしろ否定的に捉えられるものであり、代わりに「唯心浄土」「本性（自性）弥陀」と標榜される思想が説かれた。浄土（あるいは阿弥陀如来）とは自己の心そのものである、として自己の外にある「西方」に求むべき真実の覚りはない、とするのがいわゆる「唯心浄土本性弥陀」の思想である。まさに浄土の名のもとに「心」とは何かを追及された時代であった。

中国仏教の唯心浄土の思想については、すでに柴田泰が網羅的な研究を発表し<sup>1</sup>、唯心浄土の思想に対抗・超克しようとする日本の法然（1133～1212）、法然門下の思想動向については旧稿で論じたことがある<sup>2</sup>。唯心浄土の思想を語る上で今まで取り上げられてこなかったが、本論で着目したいのは法然の門流に位置する道教顕意（1238～1304：浄土宗西山深草派の教義を大成させた）である。顕意に着目する所以は、明瞭に宋代浄土教を意識して「唯心浄土本性弥陀」を批判的に捉え、かつそれだけではなく、「西方の弥陀」（己心を離れた如来）の実在性を論じた特殊性にある。

そこで本論では、中国浄土教典籍と交渉する中で顕意が新たに投げかけた「心」の問題について明らかにしたい。

## I. 「唯心浄土本性弥陀」について

顕意の活躍した時代は、法然以前の浄土教理解に対応するだけではなく、中国宋代の浄土教文献が多量に流入した時代でありこれに対応することが迫られていた。一例としては、入宋僧俊芿（1166～1227）がもたらした<sup>3</sup>靈芝元照（1048～1116）の浄土教は日本において幅広く受容されていたのであるが、元照の主張には法然浄土教において信奉される善導（613～681）に反する内容も多く含まれている。顕意は、こうした元照を中心にして、「末学迷乱」だと言葉厳しく批

---

<sup>1</sup> 「中国浄土教における唯心浄土思想の研究（一）」（『札幌大谷短期大学紀要』二二号〔1990〕）、  
「中国浄土教における唯心浄土思想の研究（二）」（『札幌大谷短期大学紀要』二六号〔1996〕）に詳しい。

<sup>2</sup> 拙稿「法然とその直弟における「是心是仏」をめぐる問題」（『現代と親鸞』三二号〔2016〕）参照。

<sup>3</sup> 凝然『三国仏法伝通縁起』（日仏全一〇一、105頁）参照。

判を展開している<sup>4</sup>。

宋代浄土教に強い関心を払っていた——払わざるを得なかったのが顕意の置かれた環境であったと言ってもよい。前置きが長くなったが、そうした状況の中で、宋代浄土教の特徴的なフレーズである「唯心浄土本性弥陀」に対応する必要もあったものだと考えられる。以下に、この「唯心浄土本性弥陀」への応答を端緒として顕意特有の教説を検討する。

## 1. 宋代浄土教典籍における「唯心浄土本性弥陀」というフレーズ

まず「唯心（まれに即心）浄土本性（自性）弥陀」というフレーズについて概観しておきたい。中国天台の僧である宗暁（1151～1214）が浄土教の諸資料を集めて編纂した『楽邦文類』（1200年成立）は、法然門下の親鸞や聖光なども引用する典籍である。この『楽邦文類』に収録される文献から「唯心浄土本性弥陀」について確認したい。

- ・「復楊文公請住世書 四明法師知礼」  
求往唯心之浄土、願見本性之弥陀。然後運同体之大悲、度法界之含識。  
(大正四七、202頁下)
- ・「直指浄土決疑集序 提刑楊傑」（1084年成立）  
唯心浄土自性弥陀。大光明中決無魔事。（大正四七、172頁中）
- ・「蓮華勝會録文 慈覚禅師宗蹟」  
(本文中に、「元祐四（1089）年冬」の出来事を記す)  
然則唯心浄土自性弥陀、蓋解脱之要門、乃修行之捷徑。是以了義大乘。無不指帰浄土。  
(大正四七、178頁上)
- ・「無量寿仏讃 大智律師元照」  
八万四千之妙相、得非本性之弥陀。十万億刹之遐方、的是唯心之浄土。浄穢雖隔、豈越自心。  
生仏乃殊、寧乖己性。（大正四七、180頁中）
- ・「龍舒浄土文跋 大慧禅師宗杲」（1160年成立）  
若見自性之弥陀、即了唯心之浄土。未能如是、則虚中為此文功不唐捐矣。  
(大正四七、172頁下)
- ・「四十八願後序 慧覚法師齊玉」  
苟能即心浄土本性弥陀。生則随念往生。（大正四七、173頁中）
- ・「明師勝地論跋 独醒居士林鏞」  
兜率・西方不隔毫端。常自現前。但堅此心。即能見仏。如妙喜云。見自性之弥陀、了唯心之浄土者、誠可為此論一言之蔽也。（大正四七、174頁中）
- ・「宝積蓮社画壁記 司封鍾離松」  
知有自性弥陀唯心安養。（大正四七、189頁中）

<sup>4</sup> 詳しくは、拙稿「顕意の元照批判に見る日中浄土教の相違」（『東アジア仏教学術論集』三号〔2015〕）参照。なお、東洋大学学術情報リポジトリにて公開されている（URL：<http://id.nii.ac.jp/1060/00008682/>）。

- ・「唯心浄土説 円弁法師道琛」  
或問。唯心浄土本性弥陀。為当往生為即心是。若往生者、何謂唯心。若即心是、  
何故經云過十万億仏  
土耶。（大正四七、207頁上）

元照「無量寿仏讚」に端的に現われているが、「唯心浄土」「本性弥陀」が示すところは、「浄穢雖隔、豈越自心」とあるように「自心」にすべてを見ていくのであり、己の心を離れた超越的な存在を認めない思想だということが分かる。最後に挙げた道琛「唯心浄土説」が、『阿弥陀経』などに西方極楽浄土が「過十万億仏土」にあると説かれることを問題にするのも、同様の思想に立脚するが故の問いだと言えよう。

## 2. 「唯心浄土本性弥陀」に対する問いの確認

宋代浄土教の典籍に「唯心浄土」「本性弥陀」について多数言及される中、顕意『定善義楷定記』巻六には以下のような問いがある。

問。若爾、台宗知礼等云唯心浄土本性弥陀。其義云何。（西全七、425頁）

「台宗知礼（960～1028：天台僧として『観無量寿経』を解釈した『観無量寿仏経疏妙宗鈔』を著した）等」と言及することから、宋代における天台浄土教の流れを念頭に置いての問いであると考えられる。この『楷定記』の問い部分は顕意以外の人物の発言であるが<sup>5</sup>、浄土教への問いを顕意自らまとめた『浄土疑端』でも、「方即無方、相即無相。三身三土体一故也。故天台云唯心浄土本性弥陀」（大正五七、462頁下）として天台の教義を俎上にあげている（ただし、現行の『浄土疑端』に付されている問いへの回答部分は、顕意の回答ではなく後世の付加である<sup>6</sup>）。

なお、この後すぐに割註で「今人口伝唯心浄土本性弥陀」（西全七、425頁）とある。宋代浄土教典籍に端を発する「唯心浄土本性弥陀」というフレーズは、少なくとも顕意が意識するほどには人口に膾炙したものであったのであろう。

## 3. 凡夫は「唯心浄土本性弥陀」を理解し得るか

上述『楷定記』の問いへの顕意の返答を確認する。顕意は、知礼だけではなく他の天台諸師の浄土教理解を挙げながら、「上弁天台理観。此経正観不同之相」（西全七、425頁）と結論する。顕意からすれば、天台の諸師が理解するところは「理観」なのであって、『観無量寿経』（＝「此経」）が説く正しき観とは違う様相であるということになる。顕意は天台学自体を否定するわけではないが、天台の諸師が浄土教を正当に理解していないと主張するものである。

<sup>5</sup> 拙稿「『楷定記』の成立過程と顕意の布教活動」（『印度學佛教學研究』六二・二号〔2014〕）参照。

<sup>6</sup> 拙稿「顕意『浄土疑端』成立過程の検討」（『深草教学』二七号〔2016〕）参照。

この「理観」とは「理」を観察に依って体得するということになるが、顕意は「理」をどのように理解していたのか。『玄義分楷定記』巻三には、「理・事」について「理者法性、事者其相」だと定義している。さらにこの「法性」に関しては、『散善義楷定記』巻五に以下のようにある。

此依法相、作分別説。若入法性、平等無二、染淨体一、善惡皆如。故説三道即三徳也。（西全七、541頁）

顕意に依れば、「相」と「性」とは「分別」と「平等」の違いである。つまり、個々の存在の形を超えた平等な真理そのものが「性」であり、色・形を持ち個々具体的な存在として別々に現われる様相が「相」だということになる。

ここから上述の『楷定記』の続きには次の如くある。

然常没位取相凡夫、如我等比、今時行者依相厭欣、不入其性。縦言善解第一義空、初心開解未破相故。只是一種垢障凡惑。但以彼仏無縁大悲平等智願、自住三徳秘藏涅槃常樂、普撰三障深重取相群迷。但能一心称念求往、自来迎接、無能碍者。故序題云、唯可勲心奉法畢命為期、捨此穢身即証法性之常樂也。然則談前法相・法性、雖復甚深、非宗正意。正意唯存一心専称。応知。（西全七、541頁）

我等のような凡夫は「相」、分別の境界を離れきれない「常没位取相凡夫」であり、「相」によって浄土を欣う心や穢土を厭う心を起こすが、平等の境界である「性」には入らないとしている。そして、「縦言善解第一義空、初心開解未破相故」とは、どれだけ凡夫が「第一義空」（「相」と対比されるものであるから、「性」として説かれる「三道即三徳」〔「煩惱・業・苦」の三道が、そのまま「法身・般若・解脱」の三徳である〕などの道理）を理解したと思っても、それは分別の世界にとどまっており、真の意味で差別を超えた平等の法門を体得することはできないのである。顕意が「三道即三徳」の理を知識的に知っているだけの状態では無意味であると考えていたことが分かる。しかし、そのような「常没位取相凡夫」を真理の世界に導くのが弥陀の大悲であり、「相」を離れきれない凡夫にとって肝要なのは一心に弥陀の願力を求めることである。そこから、「然則談前法相・法性、雖復甚深、非宗正意。正意唯存一心専称」と結論される。

顕意としては、分別の世界を破り「法性」の理を体得することは我等凡夫には不可能なことであり、それを自覚するところに浄土教があると考えていた。つまり、自己と如来の分別を超えた「唯心浄土本性弥陀」の境界などは「理観」の範疇であり、浄土教の真意を理解した思想だとは到底言えないということになる。

## Ⅱ. 『観無量寿経』に説かれる「是心作仏是心是仏」

日中の浄土教で幅広く受容された『観無量寿経』には、「是心作仏是心是仏」（大正一二、



343頁上) とある。この語について柴田泰は以下のように説明する。

「是心作仏、是心是仏」の意味するところは、“衆生の心が仏を作り、その心がそのまゝ仏である”ということであるから、念仏往生とは全く異質の性格を有しているといえよう。しかしながら、この思想は、いまみた一般的な浄土教の概念からは異質であるが、中国仏教全体の中では、必ずしも異質の思想ではない。[……] “衆生の心がそのまゝ仏である”という考えは、他の経典でも説かれているし、仏教全体の中では、むしろ主流の極めて重要な思想なのである。<sup>7</sup>

『楽邦文類』の序(1200年成立)には、この「是心作仏是心是仏」を典拠としながら以下のように言われる。

仏指示曰、是心作仏是心是仏。諸仏正遍知海従心想生。是故应当一心繫念。若因是而論、則弥陀果覺即我性、是極樂遐方即我心。(大正四七、148頁下)

弥陀を「我性」、浄土を「我心」とするのであるから、上述に論じてきた「唯心浄土本性弥陀」と言わんとしていることは同じである。そうした主張の典拠として『観無量寿経』の「是心作仏是心是仏」が挙げられているわけである。

顕意は『観無量寿経』を真実の経典として位置付けており、当然、この自心と弥陀の隔絶を否定するような「是心作仏是心是仏」という語を如何に解釈するかが問題となる。この解釈を尋ねることで、「唯心浄土本性弥陀」に対する顕意の考えをさらに知り得ると考える。このことについて最後に考究する。

## 1. 顕意説の前提となる水月の譬喩

顕意説を理解する上で顕意の師である立信(1213~1284)の説を確認しておきたい。立信所談、顕意筆授より成る『深草抄』巻八に『観無量寿経』の「諸仏如来是法界身、遍入一切衆生心想中」(大正一二、343頁上 ※この直後に「是心作仏」と続く)の語を解釈して以下のようにある。

「是法界身」とは、仏はこれ無障碍の功德をそなえ給える故に、衆生の観・不観を論ぜず、とこしなえに一切衆生の心中に遍じ給えり。故に、仏のかたより云えば、本より衆生の心中に遍満し給えり。今初めて衆生の心中に入り給うに非ざれば、「入」と説くべからず。然るを「入一切衆生」と説ける事は、これ衆生の想作する時、この想作の心に依って仏現じ給う故に、想作の心の他に別に仏無し、と云うなり。謂わく、定中所現の仏は想作の心の外にこれ無し。(『深草教学』一八号翻刻本、303頁)

<sup>7</sup> 「中国浄土教と心の問題——『観経』「是心作仏、是心是仏」理解——」(『仏教思想9 心』〔平楽寺書店、1984〕所収)、409頁。

仏身の特徴を表す「法界身」について、「無障碍の功德」を具えていることを説き、「無障碍」であれば衆生が観ずる、観じないを問わず一切衆生の心に仏は遍満しているとする。しかし、『観無量寿経』では「入一切衆生」と説かれている。この「入」という語は、衆生の心と仏が隔たりのあることを前提とし、そこから仏が衆生の心に「入る」ものだと理解されるのであり、無始より仏が衆生の心中に遍満していると言えるのかが問題となる。これに対して、「入」と表現されるのは、あくまで仏が衆生の事実として現われるのは衆生が仏を念ずる心に依るのだ、ということを表すものだとする（＝衆生の認識に左右されず仏自体は普遍的な存在）。

以上を前提としながら、「想作の心の他に別に仏無し」等と言われることについて水と月の比喩をもって考究を進めている。それを確認すれば、先の『深草抄』の直後に次の如く説かれる。

この事、若し喩えを取りて云えば、月の水中に移れども、これ水月と天上の月と、全くこれ同体なり。別体あるに非ず。この水中の月は、水を離れて別にこれ無し。それ若し水の外に月ありと云えば、水を汲み干す時に、本の水中の月、これあるべしや。然るを、水無き時は、月無し。知んぬ、これ水を離れて月無し。若し然れば、水即ち月なる辺、これなり。今仏を観ずる事もかくの如し。謂わく、西方の弥陀は、天上の月の如し。定中の仏体は、これ水中の月の如し。水は、これ想作の心の如し。不二の義を知るべし。（『深草教学』一八号翻刻本、304頁）

まず、仏を念ずるということは、天上の月（＝仏）が水中（＝心）に映るようなもの（＝普遍的に存在する天上の月が水に「入る」ようなもの）で、天上の月と水中の月は同じく月であり、月としての相違はない。そして、水がなくなれば月も同じく消え失せるように、念ずる心と一体となって仏は存在するのである。ここを指して「水即月」、すなわち「想作の心の他に別に仏無し」と言われるのである。この水中の月の譬喩に関する別の見方について、弟子である顕意の教説を確認しながら詳しく検討することとしたい。

## 2. 「西方の他仏」は認め得るのか

顕意『定善義楷定記』巻六には、「是心作仏是心是仏」を解釈する中、「即是心仏者、即是心内之仏也」（西全七、422頁）としている。これに端を發して以下の問答がある。

問。若爾、但有心内之仏、実無西方之他仏耶。

答。此義不然。今明観心所見仏身不離能観心有別体。然此仏相影現心中、西方仏身為本性相。譬如天月影現水中、離此水外雖無異月、然其月体实在空中。

まず、「西方仏身為本性相」という語は、顕意も度々参照する、中国唐代の学僧である懷感（?～695～?）撰述『积浄土群疑論』の「阿弥陀仏為本性相」（大正四七、66頁上）と言われる一段を受けていると考えられる。また詳しくは後に見るが、「有別体」も『积浄土群疑論』を前提とした解釈であると見られ、この問答は『积浄土群疑論』の議論を念頭に置いたものであると

推察される。

問答内容の検討に移ると、「心内の仏」のみあり、実には「西方の他仏」はないのか、と問われている。この答えにおいて「観心」に見られる所の仏身はその仏身を見る主体である心（能観心）を離れるものではないとしながらも、「別体」の有ることを主張している。『積浄土群疑論』においては、唯識の思想から心をすべての根本と見て、「無別有体故名是心是仏」（大正四七、66頁上）として心を離れて別に体がないことを主張するのはまさに反対であり、おそらく懐感を意識してあえてこのように主張するものだと考えられる。

しかも、顕意の説は懐感だけではなく、師である立信とも差異がある。立信は心と仏の関係を喩えた水中の月に関して「月の水中に移れども、これ水月と天上の月と、全くこれ同体なり。別体あるに非ず」としていた。顕意は立信と同様に水月の比喩を用いているが、その比喩をもって主張したいところが違うのである。

顕意の比喩の意図するところについて確認したい。顕意は水月の比喩を通して、水に映る月を指して水を離れて月があるわけではないとしながらも、月そのものは実には空中にあるとしている。顕意は立信の示す如く、「この水中の月は、水を離れて別にこれ無し」という構造自体は認めているのであり、「是心作仏是心是仏」という心から離れ得ない仏を認めているとは言える。しかし、水中の月が水を離れて存在し得ないとは言い得ても、その主張は水から独立した月の実在を常に想起するものではないだろうか。水に映し出される月の像を観ることは、水とは独立した月の実在を想定することと不可分であると顕意は考えたのだと推察される。「今明観心所見仏身不離能観心」という主観を離れて客体たる仏身はないという主張も、主体たる己心とは独立した仏身を想定した上で、我々が観る仏身の像は己心の作用を離れて存在し得ない、という形で理解されると言える。

以上、顕意の主張するような仏と己心、認識の主体と客体を分別する前提を自覚し、それを打破する方向で大乘の修行論等が構築されていったとも言えるが、顕意は仏と己心の同一性を強調する前提にある仏と己心の差別にこそむしろ注目し、心と独立した仏の存在を主張するのである。それが「別体」であり、「西方の弥陀」（己心を離れた如来）の実在性の証明だということになる。この証明の成否はひとまず置くとして、これは「唯心浄土本性弥陀」しか認めない思想を批判する以上、必然的に証明すべき課題であったと言えよう<sup>8</sup>。

## 小結

宋代浄土教が標榜してきた「唯心浄土本性弥陀」は日本にも浸透していた。そうした自己の

---

<sup>8</sup> ただし、顕意は『定善義楷定記』巻六で以下のようにも言う。

問。若爾、西方本身、還是心外仏耶。答。此亦不然。彼身元來遍法界故。約仏而説、本在心内。

不待想念、不須不云入。今既言入心想之中故、言心作不離心耳。（西山全七、422頁）

立信が着目する『観無量寿経』における「法界身」と「入」の関係を踏襲して、心の作用を離れて仏はないことを認めている。ただ、これは水月の比喩でいえば、水中の月を強調する側面であり、この側面を保持しつつも、「別有体」として「西方の弥陀」の正当性を主張することが立信にはない顕意の特徴なのである。

心に阿弥陀如来を見ていく宋代浄土教の思想に対して、顕意は凡夫が「唯心浄土本性弥陀」のような無分別の境界を真に了解することは不可能であるとして、天台諸師等の浄土教理解に疑義を呈している。しかしそうした自覚の問題だけではなく、「西方の弥陀」（己心を離れた如来）の实在性を明らかにしようとしていた。「唯心浄土本性弥陀」ということを批判する以上、「西方の弥陀」の实在性を考究することは至上命題であったと言えよう。

顕意が自覚的に論じているわけではないが、我々がこうした議論からさらに学べることは、そもそも凡夫が無分別の境界を了解し得ないのは個々の能力の問題ではなく、人間が生来的に有する認識の構造、その限界に由来するものなのではないかということである。この新たな議論の引き金となるのは、水月の譬喩における「空中の月」の实在性の想起である。これに関しての結論は哲学的な議論にその場を移さなければならないが、日中浄土教の交渉からこうした問いが浮かび上がってきたことは特筆されるべきことだと考える。

# 焦点解决在高校学生辅导工作中的应用

庄明科

北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任

## 摘要

随着经济社会的发展和教育体制的改革,我国高等教育发展已进入大众化阶段初期,高校学生辅导工作呈现出诸多新情况、新特点和新问题。高校学生辅导工作应该更新理念并扩展内涵,树立以人为本的发展观,确立学生的主体地位,多渠道开展学生辅导工作。而焦点解决方法则是十分适用于当代高校学生辅导工作的好方法,体现以人为本的原则,以学生为主体,挖掘学生自身的丰富资源,在师生之间建立相互信赖的合作关系。从而促进学生健康成长和全面发展,以及高校学生辅导工作的顺利进行。

关键词：焦点解决 学生辅导工作

## 一、高校学生辅导工作的重要性

大学生是青年中的优秀分子，是十分宝贵的人才资源，他们的思想道德素质、科学文化素质和心理健康素质直接关系到个人幸福、家庭和睦、社会稳定、国家发展。高校的学生辅导工作在培养人才方面起着十分重要的作用，正确理解和把握高校学生辅导工作，与时俱进地创新工作理念和模式，对于维护高校稳定发展、促进大学生的成长具有积极意义。目前各个高校已经建立了一支稳定的辅导员队伍，加强这支辅导员队伍的专业化并使部分辅导员达到专家化的水准对于做好学生辅导工作至关重要。

## 二、传统高校学生辅导工作的现状与不足

随着社会主义市场经济体制的逐步完善，我国高等教育事业快速发展，高等教育体制改革逐步深入，传统的学生辅导工作观念、方式和体制已很难适应形势发展的需要，存在着一系列无法避免的问题。

传统高校学生辅导工作的不足之处最突出的是以下两方面：第一，学生辅导工作中强调归顺性而忽视自主性。中国传统的教育方式往往侧重于管，侧重于说教，来让学生顺从，却忽视了学生本身的自主性和能动性。当前中国社会发展迅速，学生的自主性和能动性都明显增强。传统的说教和单一地让学生顺从这种方式已经日益显露出其不足之处。焦点解决方法则强调学生的自主性，认为学生本身拥有足够多的力量和资源，学生辅导工作应从“说教式”向“谈心式”转变，老师应相信学生并与学生建立起互相合作、共同进步的良好关系。第二，学生辅导工作的主体上，强调“师本”忽视“生本”。传统的高校学生辅导工作侧重于强调工作中老师的作用，而忽视了学生自身的作用。其实，学生才占学生辅导工作的主体地位，并且可以发挥很大的作用。焦点解决方法十分强调学生的主体地位，提倡学生自己主动解决问题，自己为自己的行为负责，而老师的角色从传统的“主导者”向“引导者”转变。

### 三、焦点解决在高校学生辅导工作中的应用

#### 1、焦点解决的理念

焦点解决短期治疗是近年来形成并在世界范围迅速崛起的一个现代思潮下的短期咨询学派，它兴起于20世纪80年代末，经过20多年的发展完善，开始在国际盛行。它强调实践性和可操作性，以正向的、朝向未来的、朝向目标的积极态度，寻找个案的成功经验。其过程简洁、目标明确，强调语言在建构现实中的核心作用，提出要重建积极的语言表达方式与技巧，实施有效的信息回馈，把语言作为揭示问题和解决问题的一条重要途径。其技术中设计精巧的问句就是这一思想的具体体现。它强调个案的主动角色，重视当事人自身的力量，帮助其一起寻找希望，建立目标，解决问题。辅导员以合作的姿态邀请学生共同寻找好的、有资源的、有用的例外，以形成问题的解决之道。

#### 2、焦点解决在高校学生辅导工作中的应用举例

焦点解决充分体现了后现代主义的理念和建构主义的特征，抛弃了传统学生辅导工作的庞杂繁复，一改以往工作中聚焦于学生的问题和不足的做法，而聚焦于学生的优点和自身能力，强调实践性和可操作性，以积极的态度寻找个案的成功经验。其过程简洁、目标明确，强调语言在建构现实中的核心作用，重视当事人自身的力量，帮助其一起寻找希望，建立目标，解决问题。下面将焦点解决中的一些关键技术的高校学生辅导工作中的应用做简要的介绍，给高校辅导员开展学生辅导工作做一借鉴。

##### (1) 通过语言为学生创造更多成功的可能性

###### ①寻找例外。

面对学生的问题，辅导员应关注学生曾经较少发生问题或者没有问题的时刻，这样可以帮助辅导员用不同的方式看待学生。“例外”这个词代表“问题较少发生的时刻”，及学生的行为有“些许”不同的时刻。

例外问句举例：

当辅导员遇到学生在学校状态不佳，觉得自己不能掌控学业的时候，可以从以下“例外”的角度进行提问，帮助学生挖掘正向的经验，提高应对学业的信心。

\* 请告诉我你曾经在学校觉得学习情况不错的时候，即使是在几天前、几个星期前甚至几年前。

那时有什么不同，在学校里发生了什么事情造成了这种不同？还有呢？

\* 今年似乎相当有挑战。你能想到在今年里，你觉得比较能够掌控学业的日子吗？这些日子有什么不同呢？你做了什么来帮助自己？身为你的老师，我又能做些什么呢？

## ②解决式谈话。

用不同的心态和角度来看问题，往往得到不同的结果。学生工作中，许多教师喜欢围绕问题本身来与学生进行对话，这种问题式谈话会将使双方思维局限，并不利于问题的解决。而解决式谈话则会打开辅导员的思路，对学生问题及行为进行正向的重新描述，用积极的态度来和学生合作，一起解决问题。

问题式谈话与解决式谈话的对比举例：一位学生在课堂上大声讲话，打断正在进行的课程。

\* 用问题式谈话方式描述学生的行为：该同学不尊敬老师，不合群，具有破坏性并且很难对付。

用问题式谈话方式老师的反应：告诉这位同学这样做的后果，不断地教育这位同学，并且威胁说要送他去校长办公室，但他不听。

\* 用解决式谈话方式重新描述学生行为：该同学具有创造力，精力旺盛，他可能感到无聊并渴望被别人关注。

用解决式谈话方式老师的反应：邀请该学生参与到课堂的一些活动中，例如让他发表对一些对课堂中的理论或案例的看法，帮助老师收集课程有关的资料，并给予了充分的关注和赞赏。

## ③假设改变已经发生。

用一种假设改变已经发生的心态，想象问题已经解决之后的美好场景，通常可以让学生转变消极的心态并且充满能量。强化学生的正向思想和对未来的期待，让学生产生更大的动力去改变。

假设改变已经发生的问句举例：当学生因为成绩等问题苦恼时。

\* 在未来几周内，当你拿到及格成绩时，你觉得自己会有什么不同？你的心情和状态是什么样



的？

- \* 如果不久之后的某天，你不再为你现在的问题感到如此困扰时，可能是因为你多做了什么事？而今天下午你能够做的一小步又是什么？

## **(2) 对学生的改变进行观察并表达**

对学生的积极改变留心观察，即使改变比较小，也可以通过重新建构，用积极的心态去观察总能发现学生的改变。观察并记录下这些改变，通过书面、口头或者其他的形式告诉该学生。帮助学生一起来进行积极的改变，树立信心，并且利用教练的方法让学生拥有更强的决心和动力去改变。焦点解决始终聚焦于学生自身的力量，辅导员作为引导者来通过各种方式挖掘学生自身的力量。

举例：面对一位平时很消极整天待在宿舍玩游戏，但最近有些变化的学生。

- \* 我发现你今天报名了学校的运动会，而且听许多任课老师都提到你最近在课堂上表现很积极，上课的时候能主动回答问题。我真的很为你开心，你这么快就从宿舍和游戏世界走出来，我知道这个过程并不容易，你战胜了自己。我为拥有你这样的学生而自豪！期待你接下来的精彩表现！

## **(3) 辅导员工作单**

辅导员可以为自己写一份工作单，来帮助自己理清头绪，并且有利于自己更好地解决学生的问题。此工作单可以聚焦于问题的解决，并且与辅导员的目標相结合，在现实工作中有较大意义。

举例：处理学生问题时，工作单里的几项。

- \* 我学生辅导工作的目标是什么？
- \* 过去什么时候，我对这位同学的处理方式对他是有用的，他比较接受？
- \* 除此之外，这位同学还在哪些方面取得了不错的成绩？我会从各个方面来用积极的心态重新建构这位同学的状态，这位同学的成绩说明了他具有什么样的优点和能力？
- \* 关于他的成绩方面，我如何有效地和他分享我的发现，能够使他听到后被自己的成绩所激发？我如何帮助他来更多地发现自己的个人成就呢？
- \* 为了使學生能够取得更大的进步，接下来我能够做的第一小步是什么？

## **3、面对具有挑战性的学生**

当今复杂的社会关系和利益关系以及急剧变迁的生活方式都深刻地影响着大学生的思维方式、

道德标准和价值取向。受外部某些负面的社会环境影响，那些被社会学视角所定义的“行为异常学生”或者“问题学生”呈逐步增长的态势。对传统的高校学生工作而言，这些新情况已经成了新的课题，同时，也给高校工作的发展提供了良好的契机。几乎每位辅导员都会遇到这种具有挑战性的学生，而且许多辅导员为此而苦恼。面对这些学生的基本原则是：去了解学生偏差行为背后的原因，用真切的鼓励和爱去感化学生，帮助学生一起进步和成长。接下来将列出一些方法，使辅导员可以更好地来面对并且解决该问题。

### **(1) 面对不懂得尊重，干扰课堂秩序的学生。**

不懂得尊重的学生，往往自身缺乏足够的关注，因此他会用各种方式来引起他人的注意。这些学生“预期”老师会被他们惹恼，并且与他们进行对峙。然而，对峙只能引起更多的问题。因此辅导员可以做一些他们意想不到的事情，比如保持冷静等，使那些学生不尊重的态度“对老师没有起作用”。让学生知道，无论如何，你都会尊重他。并且让学生了解，你们是可以一起解决这些问题的。辅导员应从自己做起，当学生的典范，以积极的态度面对问题。这一过程或许比较曲折和漫长，辅导员应保持足够的信心和耐心。

### **(2) 面对没有家庭支持的学生。**

当今社会竞争压力较大，由于工作太忙或者其他种种原因，其实有很多父母并不太懂得科学的教育方法，有不少学生都不能得到家庭足够的支持。此时，辅导员要成为孩子家庭之外的支持系统，成为学生的模范以及能够信任的人。辅导员可以通过使用焦点解决取向的问句，帮助学生找到处理问题的方法，给他灌注希望，并且让他看到，他是拥有处理问题的能力。焦点解决取向的辅导员认为家庭方面的贫乏并不妨碍学生未来的发展，他们充分相信学生的潜能，相信在学校可以让学生有很积极的改变。

举例：面对家庭情况复杂，家庭关系不和谐的学生。

\* 当你对我说出家庭里所发生的事情时，我印象很深刻，觉得你是个勇敢的人。在什么时候，你能够较好地面对这些事情，不太受这些事情的干扰？你是怎么做到的？

\* 我从你讲述的事情中，看到了你的坚强和勇敢，我理解你能够做到现在这样是多么不容易。我想告诉你，在我这里你是绝对安全的，我会一直相信你，支持你。我会和你一起面对这些情况，一起寻找解决办法，一起成长和进步。我看到了你曾经做过了很多努力，其中哪些比

较有效？我们接下来可以做点什么呢？

### （3）面对消极懒惰不合作的学生。

学生在大学阶段的生活不像中学时代学习任务那么重，多了很多自主的空间。然而，一部分学生并不适应这种新的生活模式，再加上其他种种原因，他们表现出了消极懒惰并且不合作的态度，比如有些学生不去上课或者不交作业等。面对这样的学生，辅导员首先要努力使自己对学生讲授的内容与学生生活紧密结合，并且鼓励学生为自己的行为负责。一些辅导员常常用批评、责备的态度来看待学生的问题，这样容易让学生产生抗拒的心理。其实可以采取真诚关切的态度，利用焦点解决的一些方法来帮助学生改变这种态度，使其以积极合作的态度来面对学习和生活。

举例：面对消极懒惰，有可能考试挂科的学生。

- \* 我注意到你对考试比较担心，看来你还是比较重视考试和学业的，那我们一起来制定一个这方面的目标吧，你觉得你想通过自己的努力达到什么状态，实现什么目标呢？（消极懒惰的学生往往生活缺乏目标和方向，所以没有较大的动力前进。帮助学生建立一个合适的目标，可以促进学生积极行动。）
- \* 设想一下，当目标达成时，你的心情是什么样的？你的家人和同学会看到自己有什么不一样，他们会对自己说什么？（通过设想目标达成的喜悦，以及自己在意的他人，来强化自己改变的动力。）
- \* 回想一下，你以前在学业上有过哪些比较成功的经验呢？那时候你做了什么使自己能够成功？那接下来我们可以做点什么来达到目标呢？（寻找例外，确定行动方案，引导学生找到信心和方法来改变。）

## 四、总结

大学生是宝贵的人才资源，高校的辅导员能够在很多方面对学生产生影响。然而，社会的飞速发展使高校长期以来的学生辅导工作理念及模式已很难适应时代的要求和青年学生成长的特点。辅导员们应该树立以人为本的新理念，将学生作为主体。而焦点解决方法等更加符合当代学生特点，

可以帮助辅导员挖掘学生自身的资源，帮助学生掌握自主解决问题的方法。高校辅导员应多学习吸收焦点解决等更加符合当代学生特点的学生督导方法，将其与传统的学生辅导工作方法相结合，促进学生全面健康发展，推动学生辅导工作更加顺利地进行。

作者简介：

庄明科 北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任 讲师

李瑞鹏 北京大学软件与微电子学院硕士研究生

刘海骅 北京大学学生心理健康教育与咨询中心主任 讲师

# 대학생 지도에 있어 焦點解決의 응용

장명커(莊明科)

북경대학교 학생심리 건강교육과 자문중심 부주임

## 개요

경제발전 및 교육체제의 개혁과 함께, 중국의 대학교육은 대중화의 단계에 진입하였다. 더불어 대학생 지도에 있어 새로운 문제점과 특성이 나타나고 있다. 대학생 지도 역시 새로운 시각에서 착수하여, 人本을 중심으로 하는 인생관을 세우도록 해야 한다. 아울러 학생들의 주체적 지위를 확립해 주어야 하는 등 다각도로 학생지도를 실시해야 한다. 초점해결 방법은 현대 대학생 지도에 아주 적합한 방법으로 보여진다. 인본을 중심으로 하는 원칙을 나타내고 있으며, 학생을 주체로 하여, 그들의 장점을 잘 나타내고 있어, 교수와 학생 사이에 좋은 신뢰와 협력관계를 구축할 수 있다. 초점해결은 학생들의 건강한 발전과 전면적 발전에 도움이 되고, 나아가 대학생 지도 사업을 순조롭게 진행하는데 도움이 된다.

키워드: 초점해결, 대학생 지도사업

## 1. 대학생 지도사업의 중요성

대학생은 청년들 중에서 훌륭한 인재들로 구성된, 아주 중요한 인적자원이다. 이들의 도덕수양, 과학문화수준, 심리건강 등 문제는 직접적으로 개인의 행복, 가정의 화목, 사회의 안정, 국가의 발전과 연결되어 있다. 대학교 학생지도는 인재를 양성하는 측면에 있어 아주 중요한 역할을 하는데, 대학생 지도방법을 정확히 파악하고, 시대에 맞는 새로운 방식을 선택하는 것은, 대학교의 안정적인 발전과 대학생 성장에 적극적인 의미를 가진다. 현재 많은 대학에서는 학생지도교사를 두고 있다. 이들이 전문성을 높여 전문가적인 지식을 갖는 것은 대학생 지도를 잘 하는데 큰 역할을 한다.

## 2. 전통적인 대학생 지도사업의 현황과 부족점

사회주의 시장경제가 발전함에 따라 중국의 대학교육은 급속한 발전을 이루었는데, 대학교육 시스템 역시 발전하고 있다. 전통적인 학생지도의 이론, 방식, 체제는 더 이상 시대적 요구에 부합하지 못하고, 피할 수 없는 다양한 문제를 발생하였다.

전통적인 대학생 지도 방법에 있어 가장 돌출한 문제점은 아래와 같은 두 가지이다. 첫째, 학생지도에 있어, 학생들의 복종을 중요시 하면서 자주성을 간과 하였다. 중국의 전통적인 교육방식은 통제 및 설교(주입식 교육)에 치중하면서, 학생들로 하여금 규정에 복종 하도록 하였는데, 결과 이들의 자주성과 능동성을 간과하게 된 것이다. 현재 중국 사회는 급속도로 발전하고 있으며, 학생들의 자주성과 능동성도 많이 강해졌다. 전통적인 주입식 교육은 단순히 학생들로 하여금 따르게 하는 것이었는데, 점점 단점들이 나타나고 있다. 초점해결 방법은 학생들의 자주성을 높여주는 것인데, 즉 학생 스스로가 충분한 문제해결 능력이 있다고 보는 것이다. 학생 지도 역시 '주입식(說教式)'에서 '교류식(談心式)'으로 바뀌어야 하는데, 선생님의 학생들의 능력을 믿고, 그들과 상호협작의 관계를 형성해야 하고, 나아가 공통 발전하는 동반자 관계를 형성해야 한다.

둘째, 학생지도에 있어 '가르치는 자(師本)'만 강조하고 '배우는 자(生本)'는 중요시 되지 않았다. 전통적인 학생지도에 있어 담당선생님의 역할은 강조 되었지만, 상대적으로 학생들의 역할은 간과 되었다. 사실 학생 이야말로 학생지도에 있어 주체적인 역할을 해야 하고, 주체적인 지위에 있어야 한다. 초점해결 방법은 학생들의 주체적 지위를 아주 중요시 하는데, 학생으로 하여금 스스로 자신의 문제를 해결하고, 자신이 한 행동에 책임지게 하는 것이다. 지도교사는

‘주도자’에서 ‘인도자’로 역할을 바꿔야 한다.

### 3. 대학생 지도에 있어 焦點解決의 응용

#### 가. 초점해결의 이념

초점해결 단기치료는 최근에 형성된, 세계적으로 급속한 발전을 이룬 단기 상담학파이다. 20세기 80년대 말에 시작하여 20여 년의 발전을 거듭하면서 세계적으로 인지도를 높이고 있다. 이 이론은 실천성과 실용성 및 긍정적이고 미래지향적이며, 목표를 향해 적극적으로 발전하는 태도를 취하고 있다. 이렇게 하여 성공의 경험을 쌓는 것이다. 간결하고 목표의식이 뚜렷하며, 언어는 현실세계에서 핵심 역할을 한다고 보고 있다. 즉 적극적인 언어표현 및 기교를 통하여 효과적으로 정보교류를 하는 것이다. 여기서 언어는 문제를 표면에 드러내고 해결하는데 중요한 경로가 된다. 치밀한 준비에 따른 질문은 이 이론의 구체적인 체현이다. 개별적인 사안에 대해 각색을 하고, 당사자 본인의 힘을 상당히 중요시 여기며, 다 같이 도움을 주어, 목표를 설정하고 문제를 해결한다. 지도교사는 동반자의 자태로 학생들과 신뢰를 쌓으며, 공통적으로 좋다고 생각하는 것, 발굴 가능한 것, 유용한 것들을 찾아내어 문제를 해결한다.

#### 나. 초점해결이 대학생 지도 과정에서 사용된 구체적 용례

초점해결은 포스트 모더니즘의 이념과 建構主義의 특징을 지니고 있으며, 전통 학생 지도에 있던 방대하고 복잡한 방법을 버리고, 학생들의 문제와 부족에만 초점을 두는 것이 아니라, 학생의 장점과 능력에 초점을 두었다. 여기에 실천성과 사용성을 더하여 개별사안에 대해 적극적으로 해결하는 방법을 취한다. 더욱 간결하고, 목표의식이 뚜렷하며, 언어의 관계구축에서의 핵심역할을 강조한다. 당사자 개인의 역할을 중요시 하고 상대를 도와 같이 희망을 찾고, 목표를 설정하며, 문제를 해결한다. 아래 대학생 지도에 있어 초점해결이 어떻게 사용되었는지 구체적인 사례를 들어 소개해 보고자 한다. 대학생 지도를 하는 교사들에게 참고가 될 것이라 기대한다.

##### (1) 언어를 통하여 학생들에게 더욱 많은 성공의 가능성을 마련

###### ① 예외 찾기

학생의 문제에 당면할 때 지도교사는 문제가 적게 발생했을 때 혹은 발생하지 않았을 때를 파악해야 한다. 이렇게 하면 다양한 시각에서 학생을 바라볼 수 있다. ‘예외’란 ‘문제가 적게 발생한 시간’을 의미하거나 혹은 학생의 행위가 ‘조금’ 달랐을 때를 의미한다.<sup>1</sup>

예외에 대한 질문 예제:

지도교사가 학생의 상태가 좋지 않아 학업에 영향을 준다는 것을 발견했을 때, 아래와 같은 ‘예외’의 각도에서 질문을 할 수 있다. 학생을 도와 긍정적인 경험을 발굴하여 학업에 대한 자신감을 높이는 것이다.

# 학업에 대한 성취가 좋았다고 느낄 때가 언제였는지 알려주세요. 며칠 전, 몇 주전 심지어 몇 년 전이라도 좋아요. 그 때는 지금이랑 뭐가 달랐는지, 현재는 학교에서 어떤 문제 때문에 변화가 생겼는지 말해줄 수 있나요?

# 올해는 경쟁이 심한 것 같네요. 스스로 느끼 건대 학업에 대해 스스로 잘 조절할 수 있을 것 같나요? 요즘은 뭐가 달라졌나요? 스스로는 어떻게 해결하려고 했나요? 지도교사로서 제가 뭘 해주면 좋을까요?

## ② 해결식 담화

다양한 심리상태와 시각으로 문제를 보면, 다양한 결과를 도출할 수 있다. 학생지도에 있어 많은 교사들은 문제 자체만 놓고 학생들과 상담하기를 즐긴다. 이렇게 대화를 진행할 경우 쌍방 사유의 경직을 불러일으켜, 원만한 해결을 하기 어렵다. 해결식 담화는 지도교사의 사유를 넓혀, 학생의 문제에 대해 긍정적으로 다시 바라볼 수 있게 하고, 적극적인 태도로 학생과 힘을 합쳐 문제를 해결할 수 있게 한다.

\* 문제식 담화와 해결식 담화의 비교사례: 한 학생이 교실에서 큰 소리로 말을 하여 강의에 방해를 준다.

문제식 담화 방식으로 학생의 행위를 바라보면: 이 학생은 선생님을 존중하지 않고, 친구들과 어울리지 못하며, 폭력성과 함께, 상대하기 어려운 특징이 있다.

문제식 담화 방식으로 선생님의 반응을 보면: 이 학생에게 어떤 후과가 따를지 알려주고, 끊임없이 주입하며, 교장사무실에 불려갈 수 있다고 위협한다. 하지만 학생은 듣지 않는다.

\* 해결식 담화 방식으로 학생의 행위를 바라보면: 이 학생은 창의성이 있고, 정력이 왕성하며, 무료함을 느껴 다른 사람들의 관심을 끌고자 한다.

해결식 담화 방식으로 선생님의 반응을 보면: 수업 중 일부 과정에 학생을 참여시킨다. 예를 들어 강의 내용 중 관심이 있는 내용에 대해 의견을 발표하라고 하는 것이다. 또한 선생님을 도와

---

<sup>1</sup> Linda Metcalf 著. 焦點解決取向의教師效能[M]. 鄭惠君等譯, 臺北: 心理出版社, 2007.



수업과정에 필요한 자료를 수집한다거나, 충분한 관심을 가지고 칭찬을 해 주는 것이다.

### ③ 이미 변화가 발생했다고 가설한다

이미 변화가 발생했다고 생각하는 마음을 가지고, 문제해결 이후의 훌륭한 결과를 상상하는 것만으로도, 학생들은 소극적인 심리상태에서 벗어나 에너지를 충전할 수 있다. 학생들이 미래에 대해 긍정적으로 생각하게 하는 것은 그들로 하여금 더욱 큰 원동력을 가지게 한다.

변화가 이미 발생했다고 생각하는 용례: 학생이 성적 등으로 고민할 때.

\* 미래 몇 주 내에 본인이 합격한 성적표를 받는다고 생각하면 현재랑 어떻게 다를까요?  
학생의 마음과 상태는 어떠할까요?

\* 머지않은 장래에 만약 현재의 문제로 더 이상 고민하지 않는다면, 어떤 일을 했기에 이런 변화가 생긴 것인가요? 오늘 오후에 할 수 있는 작은 한걸음 내디딘다면 무엇을 할 것인가요?

### (2) 학생의 변화에 대해 관찰하고 표현한다

학생의 적극적인 변화에 대해 자세히 관찰한다. 비록 아주 작은 변화라 할지라도, 상황에 대한 재설정을 통하여, 적극적인 마음으로 관찰하면 학생의 변화를 발견할 수 있다. 이런 변화를 관찰하고 기록하여, 서면 혹은 구두로 학생에게 알려준다. 학생을 도와 적극적인 변화를 시도하고, 자신감을 심어주며, 잘 인도하여 학생으로 하여금 더욱 큰 결심과 운동력을 얻게 한다. 초점해결은 시종일관하게 학생 자신의 능력에 초점을 맞추는데, 지도교사는 여러 가지 방법을 통해 학생의 능력을 발굴하는 것이다.

사례: 소극적이고 항상 숙소에서 게임이나 하지만, 최근에 일정한 변화가 생긴 학생.

올해 학교 체육대회에 신청했네. 그리고 강의를 하는 많은 선생님한테서 들은 건데, 최근 수업태도가 많이 좋아졌다고 하더군, 질문에도 적극적으로 대답하고. 너를 위해 아주 기쁘구나. 이렇게 빨리 방콕에서 벗어나다니, 과정은 비록 힘들었지만 자신과의 싸움에서 이겼구나. 너 같은 학생이 있어 반가워, 앞으로의 더 좋은 결과를 기대할께.

### (3) 지도교사 업무일지

지도교사는 업무일지를 준비하여, 상황 변화를 꼼꼼히 적어야 하며, 학생의 문제를 해결하는데 잘 사용해야 한다. 이 업무일지는 많은 문제를 해결할 수 있는데, 지도교사의 목표설정과 더불어 현실적으로 큰 효능을 발휘할 수 있다.

용례: 학생의 문제를 처리할 때, 업무일지의 몇 가지 내용

\* 나의 학생지도 업무의 목표는 무엇인가?

\* 과거 내가 어떤 방법을 썼을 때 학생문제 해결에 도움이 되었고, 그 역시 받아들였는가?

\* 이 외에 학생은 또 어떤 면에서 좋은 발전을 이루었는가? 나는 여러 가지 방법을 사용하여 이 학생이 긍정적인 심리상태를 구축하도록 도와줄 것이다. 이 학생의 성적은 그가 어떤 면에서 장점과 능력이 있다고 보여주는가?

\* 학생의 성적에 있어 나는 어떻게 효과적으로 나의 발견을 그에게 전달해 주고, 그로 하여금 자신의 향상을 느끼게 할 것인가? 나는 어떻게 그를 도와 자신의 성취를 발견하게 할 것인가?

\* 학생으로 하여금 더 큰 발전을 이루게 하기 위하여, 앞으로 내가 해야 할 첫 걸음은 무엇인가?

## 다. 도전적인 학생을 마주할 때

현대의 복잡한 사회관계, 이익관계 및 급격히 변화하는 생활방식 등은 모두 대학생들의 사유방식, 도덕기준, 가치관에 큰 영향을 끼친다. 외부의 일부 부정적인 사회환경의 영향을 받아, 사회학적인 정의로 ‘이상행위 학생’, ‘문제학생’이 점차적으로 늘어나는 추세이다. 전통적인 대학업무에 있어 이런 새로운 상황은 이미 새로운 과제로 떠올랐다. 아울러 대학 상담업무를 업그레이드 하는데 기회를 제공하고 있다. 거의 모든 지도교사가 도전적인 학생을 상대하게 되는데, 선생님들도 이 문제에 대해 골머리를 앓고 있다. 이런 학생을 상대할 때 기본원칙은: 학생이 뼈뺏하게 나가는 원인을 알아봐야 하고, 진심으로 학생을 관심하고 감동해야 하며, 그를 도와 점차적으로 성장하도록 해야 한다. 아래 일부 방법을 제시하여 이런 학생을 마주했을 때 더 잘 해결하는데 도움이 되도록 하자.

### (1) 존중을 모르고, 수업질서를 방해 하는 학생

타인을 존중할 줄 모르는 학생은 보통 자신에 대한 관심이 부족하다고 느낀다. 그리하여 다양한 방법, 수단을 사용하여 타인의 주의를 끄는 것이다. 이런 학생들은 이미 선생님의 반응을 ‘예견’하고 있으며 일부러 대치상태를 유지하는 것이다. 하지만 이런 대치는 더욱 큰 문제만 초래하게 된다. 때문에 지도교사는 이들이 생각하지 못했던 일을 해야 한다. 학생을 안정시켜, 그들로 하여금 이런 행위가 “선생님한테 아무 영향을 주지 못한다”는 것을 알게 해야 한다. 지도교사는 출선수범으로 학생들의 모범이 되어야 하고, 적극적인 태도로 문제에 임해야 한다. 이 과정은 대개 길고 복잡할 수가 있다. 하지만 자신감과 인내심을 갖고 응해야 한다.

### (2) 가정의 도움을 받지 못하는 학생을 대할 때

현대사회는 경쟁으로 비롯한 스트레스가 아주 크다. 일이 바쁘거나 혹은 기타의 이유로 사실 많은 부모들은 자녀를 어떻게 교육할지 잘 모른다. 때문에 많은 학생들은 충분한 가정의 지원을

받지 못하고 있다. 이 때 지도교사는 가정에서 해주지 못하는 지원을 하여, 학생이 신임할 수 있는 상대가 되어야 한다. 지도교사는 초점해결의 방식으로 학생을 도와 문제를 해결해야 하고, 그에게 희망을 보여주고, 그로 하여금 스스로 문제해결 능력이 있다는 것을 알게 해야 한다. 초점해결을 사용하는 지도교사는, 가정지원의 결핍이 학생의 미래 발전에 큰 영향을 끼치지 않는다고 생각한다. 이들은 학생들의 잠재적 능력을 충분히 믿으며, 학교는 학생들이 적극적으로 변화하는데 도움을 줄 수 있다고 생각한다.

사례: 가정환경이 복잡하고, 가족관계가 화목하지 못한 학생을 상대할 때

\* 학생이 나에게 가정에서 발생한 상황을 말했을 때, 나는 아주 인상깊게 들었고, 학생은 용감한 사람이라 생각했다. 어떤 경우에 본인은 이런 상황을 잘 처리할 수 있으며, 복잡한 상황의 영향을 잘 받지 않는가? 지금까지 어떻게 해냈는가?

\* 학생의 솔직한 대화에서 나는 용기와 굳건함을 느꼈다. 이런 상황을 헤쳐 나오기가 쉽지 않았음을 누구보다 공감한다. 알려주고 싶은 것은, 적어도 이곳에서 만든 안전하고 편안함을 느꼈으면 한다. 나는 학생을 신임하고 지지한다. 나는 본인과 같이 이 상황을 마주하고 해결방법을 찾을 것이다. 그래서 우리는 같이 성장할 것이다. 나는 학생이 지금까지 많은 노력을 한 것으로 알고 있다. 그 중에서 어떤 것이 가장 효과적이 었는가? 앞으로 어떻게 했으면 좋겠는가?

### (3) 소극적이고 게을러서 협조를 잘 하지 않는 학생을 상대할 때

학생들은 대학에 입학하면서, 고등학교 시절처럼 학업이 그렇게 많지 않고, 여유시간이 비교적 많은 편이다. 하지만 일부 학생들은 오히려 이런 상황에 잘 적응하지 못하고 있으며, 심지어 다양한 문제를 일으키기도 한다. 이들은 보통 소극적이고 게으른 태도를 보이는데, 예를 들어 수업에 참가하지 않거나 과제를 제출하지 않는 등이다. 이런 학생을 상대할 때 지도교사는 먼저 학생이 상담한 내용과 그의 생활을 연관시켜 보아야 하고, 아울러 학생은 자신의 행위에 책임져야 한다고 격려해 주어야 한다. 일부 지도교사는 보통 학생들을 비판하고, 책망하는 태도로 학생의 문제를 대한다. 이렇게 하면 오히려 학생들의 반항심리를 일으킬 수 있다. 사실 우리는 진심으로 관심하는 태도를 취해야 하고, 초점해결의 방식으로 학생이 태도를 바꿀 수 있도록 도와줘야 한다. 이렇게 하여 학생으로 하여금 협조하는 태도로 학업에 임하게 하는 것이다.

사례: 소극적이고 게으르며 시험에 불합격을 맞은 학생을 상대할 때

\* 나는 학생이 시험 결과에 대해 매우 걱정하는 것을 알고 있다. 걱정한다는 것은 시험과 학업을 중요시 한다는 것을 의미한다. 그렇다면 우리 같이 앞으로의 목표를 설정하자. 본인에게 생각 하기에 어떤 노력을 하면 자신의 목표를 실현할 수 있을 것 같아? (소극적이고 게으른 학생은 보통 삶의 목표나 방향이 결여되어 있다. 그렇기 때문에 삶의 원동력이 없는 것이다.

학생을 도와 적당한 목표를 설정하는 것은 그의 적극성을 높여줄 수 있다.)

\* 목표를 이루었을 때 어떤 기분인지 상상해볼까? 가족과 친구들이 변화된 너의 모습을 보고 어떤 반응이 생기고, 어떤 말을 할 것 같아? (목표가 완성되어 기쁘다는 가설을 하고, 자신이 관심 갖는 사람들을 생각하면서, 변화의 원동력을 찾는다)

\* 돌이켜 보자. 예전의 학업에 있어 어떤 부분이 비교적 성공적이 었는지? 그때는 어떻게 해서 성공을 거두게 되었는지? 앞으로 우리는 어떤 목표를 세우면 좋을지? (예외를 찾고, 행동 방안을 세우고, 학생을 도와 자신감을 심어주어 변화를 시도한다.)

## 4. 결론

대학생은 귀중한 인적자원이고, 대학교 학생지도는 많은 면에서 학생들에게 영향을 끼칠 수 있다. 하지만 빠른 속도로 변화하는 세상에 비해 학생지도 방법, 이념은 시대에 부응하지 못하고, 청년 학생들의 성장 특징에도 어울리지 못하고 있다. 지도교사는 마땅히 人本을 중심으로 하는 새로운 이념을 세워 학생을 주체로 보아야 한다. 초점해결의 방법은 현대 학생들의 특징에 잘 어울리고, 지도교사를 도와 학생들의 잠재력을 발굴할 수 있다. 아울러 학생들이 스스로 문제를 해결할 수 있도록 도와준다. 대학교 지도교사는 초점해결 등 학생들의 특징에 잘 맞는 지도방법을 배우고 연구하여, 전통적인 지도방법과 함께 학생들이 전면적으로 발전하도록 도와줘야 한다. 이렇게 해야만 학생지도가 더욱 순조롭게 진행될 수 있다.

저자소개:

莊明科 北京大學學生心理健康教育與諮詢中心副主任 講師

李瑞鵬 北京大學軟體與微電子學院碩士研究生

劉海驊 北京大學學生心理健康教育與諮詢中心主任 講師

# 从性理学的观点看大巡思想关于“心”的研究

## ——以虚灵、知觉、神明为中心

崔致凤

大巡宗教文化研究所 研究员

- I. 绪论
- II. 心的本体——虚灵
  - 1. 天地之心
  - 2. 人类的心灵
- III. 心的作用——知觉
  - 1. 良心与私心
  - 2. 敬与安心
- IV. 心的主体——神明
  - 1. 神明与心
  - 2. 神明与心灵
- V. 结论

## I. 绪论

在哲学史上“心”是一个重要的概念，它规定了人类的存在，在日常生活中，我们也经常会用到这个词。“心”综合了人类的本性、感情、意识、意志等知觉与认识，甚至还包括对它们的反应与判断<sup>1</sup>。可以说，人类精神世界的林林总总都会呈现在心中，对“心”的研究在哲学、宗教学、脑科学、心理学等领域都是极其重要的课题，其研究历史悠久，外延广泛。

本论文从朱子（1130年-1200年）的观点来理解大巡思想中的“心”。<sup>2</sup>在诸多的学术分野中，

<sup>1</sup> 在现代语言中，与“心”相关的概念，反映在儒学里有心、性、情、意、志等。其中“心”从狭义上来讲就是指心灵（参见首尔大学哲学思想研究所，《心与哲学——儒学篇》序文，首尔：首尔大学出版文化院，2013）

<sup>2</sup> 基本上来说，儒佛仙是把握大巡思想宗教性本质的前提，三教各自的价值被大巡思想所综合，产生了大巡思想所独有的宗教境界，其中“虚灵”是对人类本性的说明，指的是心的本体，认为任何人都可以成为圣人，它是儒教圣人的教化根据。（李京源，《韩国新宗教与大巡思想》，首尔：文史哲，2011，p372-p395）由于本论文从性理学的角度研究大巡思想，所以将集中研究大巡思想的儒家部分，如能再综合佛仙的观点，那么大巡思想中有关“心”的宏观体系就会呈现。

笔者之所以选择性理学的角度，原因如下：首先，在大巡思想形成期，朝鲜的主流学术思想为性理学。为便利起见，教理的很多部分都采用了性理学的术语；第二，在大巡信仰中，朱子被认为是儒教的宗长，笔者认为，这说明甌山（姜一淳，1871年-1909年）认同了朱子的部分学术思想；第三，甌山所著《玄武经》<sup>3</sup>中的虚灵符、智觉符、神明符中所写的“武夷九曲”<sup>4</sup>与朱子有着很深的渊源<sup>5</sup>。

目前，在大巡思想中有关“心”的研究大体上可以分为两类。首先是与修养论相关的研究，强调心灵主管身体，提出行动要符合礼法，心态要放平；第二种是有关本体论的研究，指出人心不仅是人类的中心，也是天地万物的中心、中枢、本质。这两种研究都强调，心是存在的本质，它主宰着人的身体，是精神作用的总体，是神降临的通道<sup>6</sup>。现有研究主要将心灵看作本体，这是从唯心论或阳明学的立场研究大巡思想的结果。在提及进出心灵的神时，人们将其称作“外在神”，这与东方传统中的神和对心的理解有一定的差别。这是因为道家、儒家、中医学中与“心”相关的神大部分是指“内在神”。对“内在神”的研究，经常用“精气神”或“魂魄”的概念来进行相关的说明。遗憾的是，通过“精气神”与“魂魄”的概念研究内在神，这在大巡思想的研究中还十分薄弱<sup>7</sup>，所以大部分研究都回避“内在神”，而集中在心与“外再神”的关系上，继而形成一种固定概念。本论文中的“内在神”是指主宰心灵的精神活动的主体，将人的外形存在的根据视为“气”，根据“气”的清浊，体内会存在精、魄、魂、神，而它们都是以“心”为媒介的。神（神明）是“气”中最为清澈、精妙的，它主宰魂魄与形气，与心的虚灵以及事物相接触，引发知觉作用。

为了系统地研究心，我们需要具体地分析心的结构，以及心的本体和运作机制。以此为基础，对心灵健康的探讨也就可以成形了。大巡思想中，有关心灵健康的研究以四纲领“安心”为主。“安心”也是指集中于心之神（精神），主管行动功能，知觉到虚灵，是以良心为基础去思索万物。从这一层面来讲，性理学的虚灵、知觉、神明<sup>8</sup>很好地体现了心灵的体用与存在。考虑到大巡思想

---

<sup>3</sup> 具重会，〈甌山系〈玄武经〉研究〉，《大巡思想论总》25上，2015。“《玄武经》作于1909年，是甌山的著述，为25页的单行本经典。”

<sup>4</sup> 中国福建省的武夷山九曲溪，奇石怪岩，其间溪流绵延数十里。除了做官的9年以外，朱熹一生的大部分时间都是在武夷山附近的崇安、建阳、建安等地度过的。武夷九曲作为朱子性理学的发源地，成为了继承朱子学统的后学之辈的活动场所。

<sup>5</sup> 关于虚灵、知觉、神明与心的关系，甌山并没有直接提及，而只是在儒佛仙相关的“天地公事”中提到了它们。（《典经》，公事第三章第39节）但是当代普遍的观点认为，虚灵、知觉、神明是在退溪的《圣学十图》第八《心学图》中提及的。在《心学图》中，作者将这些概念与“心”相联系。

<sup>6</sup> 车瑄根，〈大巡真理会心观研究序说〉，《新宗教研究》36，2017，p115

<sup>7</sup> 在大巡思想研究中，对来源于“精气神”的“内在神”有所提及的，只有崔铭守的论文。他将东医宝鉴与大巡思想的“精气神”进行比较，指出东医宝鉴中只提到了内在神明，而大巡思想中却指出存在内在神明，并且它与外再神明相互交流，点明了二者的差异（崔铭守，〈大巡思想中的死亡观研究〉，大真大学硕士学位论文，2014，p87）

<sup>8</sup> 有关虚灵、知觉、神明与心的关系，图示化始于程敏政（1445年-1499年）的《心经附注》中的心学图，这是元代程复心（1279年-1368年），李滉（1501年-1570年）在创作《圣学十图》时，曾借用了程复心的心学图。《玄武

与性理学的渊源，对性理学的虚灵、知觉、神明进行研究，会对心灵的结构以及心灵健康的研究产生有益的影响。因此，本论文将大巡思想中心的结构与体用和性理学相比较，将心的体用分为虚灵与知觉，指出“内在神”是心的主体，它主宰着形气，引发知觉。

## II. 心之本体——虚灵

### 1. 天地之心

在大巡思想有关“心”的研究中，对“体用论”的探讨并不详细，只有浅要的涉及。张秉吉将人类的本质视为心灵、神台，所谓的心灵是指使人正确行动的心气与义理<sup>9</sup>。他虽然提及了心之灵与理气，但对于具体的分类或它们之间的有机关系，没有做出具体的说明。后来，裴荣德、林泳畅认为人类的本质在于心，采取了唯心论的观点<sup>10</sup>。在此过程中，他们将心视为神，并没有提及太极之理与虚灵。类似的观点在后来对大巡思想有关“心”的研究中被继承。其中，李京源用心体论来说明“心”，在阳明学中，心体被视为宇宙与人生的本原，人类的心是人的本体，更进一步成为宇宙的本体。所以他说：“在大巡思想中，人类的心是天地的中央，形成所有宇宙生命的本质，这种生命的气韵贯穿流动于所有的自然现象之中，甚至发挥着主宰客观世界的能力。”<sup>11</sup>这种立场在《典经》的如下语句中，将心狭隘地理解为人的心。

天地之中央心也，故东西南北身依于心。<sup>12</sup>

天用雨露之薄，则必有万方之怨，地用水土之薄，则必有万物之怨，人用德化之薄，则必有万事之怨，天用地用人用，统在于心。<sup>13</sup>

---

经》与《典经》公事第三章第39节中曾经两次提及虚灵、知觉、神明（道传于夜，天开于子，辙环天下虚灵，教奉于晨，地辟于丑，不信看我足知觉，德布于世，人起于寅，腹中八十年神明）。《典经》中虽看不出虚灵、知觉、神明与心的直接关联，但是在当代性理学中，这些概念都与心相关。

<sup>9</sup> 张秉吉，《大巡宗教思想》，首尔：大巡真理会出版部，1976，p83-p93

<sup>10</sup> 裴荣德、林泳畅，《甌山神学概论（上）》，首尔：太光文化社，1984，p106。

<sup>11</sup> 李京源，〈大巡思想的心体论研究〉，《新宗教研究》6，2002，p200-p203。

<sup>12</sup> 《典经》，教运第一章第66节，“天地之中央心也，故东西南北身依于心。”

<sup>13</sup> 《典经》，行录第三章第44节，“天用雨露之薄，则必有万方之怨，地用水土之薄，则必有万物之怨，人用德化之薄，则必有万事之怨，天用地用人用，统在于心。”

现有的研究都认为，人心是天地中央，是所有宇宙生命的本质。传统上，通过道、理、气、太极等概念形成了本体论，而大巡思想则把心视为本体，取代了传统的本体论<sup>14</sup>。但是大巡思想中本体是太极，它是理气道的“所以然”<sup>15</sup>，在《觉道问》中认为理决定了心法<sup>16</sup>，并且将心视为一种“器官”<sup>17</sup>，所以现有的研究中，将大巡思想的本体视为“心”本身，尚有商榷的余地。在上述的引文当中，将“心”仅仅视作人心，具有一定的局限性。

在性理学中，天地人三才是由太极这一原理形成的，太极之于万物称为理，之于人称为性。性理学的世界观认为存在一种共通的原理适用于三才，这在心也是一样的，即天地人的心都是相同的，天下万物无论多么细微，都是有心的。<sup>18</sup>“天地以此心普及万物，人得之遂为人之心，物得之遂为物之心，草木禽兽接着遂为草木禽兽之心，只是一个天地之心尔。”<sup>19</sup>考虑到朱子的这些言论，我们应当认识到，在讨论人心时，人接受了天地之心，才形成了人心。

天地之心拥有生成的意志，永不停息，<sup>20</sup>也就是说天地之心<sup>21</sup>赋予天下万物以生命，可称为生物之心。万物之中，潜藏着太极之理，它是万物普遍的理性<sup>22</sup>，万物之理（太极之理）与心（天地之心）是一种普遍的根源，它使万物成为一体，不分彼此。天地之心源于太极之理，它之于万物，并非自它分别的现象之心，而是自它分别之前的深层之心。这种万物相通之心便是虚心，它虽然是虚空的，却蕴含着所有道理，这种普遍之心贯通于三才所有心之中。天地之心很灵，它虽然是空的，但是并不蒙昧，而是清醒地活动着。<sup>23</sup>虚灵之心是指清醒的、不昏暗的心，可以用“虚灵不昧”来表达。<sup>24</sup>

<sup>14</sup> 李京源，〈大巡思想的心体论研究〉，《新宗教研究》6，2002，p201。

<sup>15</sup> 崔致凤，〈有关大巡思想太极的研究〉，《大巡思想论总》23，2014，IV-1，参照作为本体的太极。

<sup>16</sup> 高南植，〈理定心法与修心的终极性向〉，《大巡思想论总》13，2001，p475，“理在作为（人）心之前，已经是运作于三界的一种原理。”

<sup>17</sup> 《大巡指针》，p48，“人心是神的重要容事器官。”

<sup>18</sup> 《朱子语类》第四卷第24条，“天下之物，至微至细者，亦皆有心，只是有无知觉处尔。”

<sup>19</sup> 《朱子语类》第一卷第18条，“天地以此心普及万物，人得之遂为人之心，物得之遂为物之心，草木禽兽接着遂为草木禽兽之心，只是一个天地之心尔。”

<sup>20</sup> 《朱子大典》第三十二卷，《答张敬夫》，“天地之心，生生不息”。

<sup>21</sup> 《孟子集注·公孙丑章句上》，“天地以生物为心，而所生之物因各得夫天地生物之心以为心，所以人皆有不忍人之心也。”

<sup>22</sup> 《朱子语类》第一卷第1条，“太极只是天地万物之理。在天地言，则天地中有太极；在万物言，则万物中各有太极。”潜存于万物中的理，也就是万物的本性，即理性。关于这一点，韩慈卿认为西方理性的普遍性仅存在于思维之中，是一种抽象的普遍性，而理性的普遍性则存在于宇宙万物之中，是“实质性的普遍性”。（韩慈卿，《朱熹的感情论》，《哲学论集》39，2014，p19。

<sup>23</sup> 《朱子语类》第一卷第16条，“天地之心不可道是不灵，但不如人恁地思虑。”人心之中有关思虑与主宰的部分与神明相关，应与虚灵的活动进行区分。

<sup>24</sup> 韩慈卿，〈朱熹的感情论〉，《哲学论集》39，2014，p17-p26



虚灵作为天地之心，之于人便是心的本体。<sup>25</sup>虚灵不昧意味着明德和未发之心，所谓的“未发”是指思想尚未萌芽的状态，即便思想尚未萌芽，心仍在主宰，心之虚灵就是让心奋发、清醒，可谓感性或理性（思虑）更为深层的心的灵性（虚灵性）。<sup>26</sup>未发心体的虚灵性即为仁，同时也是仁之心。<sup>27</sup>得于天的唯有仁而已，仁是心的整体。仁可以一分为四，即仁之仁、仁之义、仁之礼、仁之智，而仁兼备综合了四端。<sup>28</sup>仁的气韵是温暖的、春日的气韵，其道理是天地生万物之心，即便人们不去刻意安排，它也会贯彻始终。如果消除因一些琐碎的意思而产生的嫌隙，别人与自己就可以合而为一，自动认识到其他的事物与自己原本一体，就如同公正之道自然地流行。<sup>29</sup>朱子说：“仁对义礼智言之，则为体；专言之，则兼体用。”<sup>30</sup>也就是说，天地之心的仁与本然之性的四端，它们的层次可以用体（未发）与用（已发）来分开进行说明。虚灵之仁与四端之仁也就区分开来了。<sup>31</sup>总之，朱子的心贯通于天地之心，它既是理性也是灵性，既是生生之心，也是仁之心。

通过朱子的天地之心所得出的心之体用论，与大巡思想相比较可以发现，天地之心乃普遍之心，而人类被赋予了这种普遍之心。所以天地的中央与中心并非人心，而是天地之心，它是天地东南西北的中心。人心则指向、依赖天地之心，天地之心的仁只有通过天地人各自之心具体呈现，天地人之间才不会产生嫌隙。所以上面的引文中提到，在大巡思想中，心不仅人有，天地万物也被赋予了共同的“体”，天地人的体之用取决于心。所以后文中关于人心的探讨，并不会把其视为本体，而是把天地之心与禀受天地之心的物视为“体”，继而对知觉之用与主宰知觉的神明进行探讨。

---

<sup>25</sup> 《朱子语类》第五卷第 39 条，“虚灵自是心之本体，非我所能虚也。耳目之视听，所以视听者即其心也，岂有形象。然有耳目以视听之，则犹有形象也。若心之虚灵，何尝有物。”

<sup>26</sup> 韩慈卿，〈朱熹的感情论〉，《哲学论集》39，2014，p25-p31，“深层之心的虚灵性乃至灵性业已超过了个别的身体局限性，它是一种仁的品性，自觉宇宙万物无不为自己，道心便来源于这种深层之心的灵性，这种把所有一切与自身等同起来的共鸣能力就是灵性。”

<sup>27</sup> 《朱熹集·仁说》第六十七卷，“天地以生物为心者也，而人物之生，又各得夫天之心以为心者也。故语心之德，虽其总摄贯通，无所不备，然一言以蔽之，则曰仁而已矣。”

<sup>28</sup> 《朱子语类》，第六卷第 87 条，“当来得于天者只是个仁，所以为心之全体。却自仁中分四界子：一界子是仁之仁，一界子是仁之义，一界子是仁之礼，一界子是仁之智。一个物事，四脚撑在里面，唯仁兼统之。”《朱子语类》，第六卷第 78 条，“孔门弟子所问，都只是问做工夫。若是仁之体段意思，也各各自理会得了。今却是这个未曾理会得，如何说要做工夫！且如程先生云：‘偏言则一事，专言则包四者。’上云：‘四德之元，犹五常之仁。’恰似有一个小小底仁，有一个大大底仁。‘偏言则一事’，是小小底仁，只得得仁之一事；‘专言则包四者’，是大大底仁，又是包得礼义智底。若如此说，是有两样仁。不知仁只是一个，虽是偏言，那许多道理也都在里面；虽是专言，那许多道理也都在里面。”

<sup>29</sup> 《朱子语类》，第六卷第 78 条，“人之所以为人，其理则天地之理，其气则天地之气。理无迹，不可见，故于气观之。要识仁之意思，是一个浑然温和之气，其气则天地阳春之气，其理则天地生物之心。今只就人身已上看有这意思是如何。才有这意思，便自恁地好，便不恁地干燥。将此意看圣贤许多说仁处，都只是这意。告颜子以‘克己复礼’，克去己私以复于礼，自然都是这意思。这不是待人旋安排，自是合下都有这个浑全流行物事。此意思才无私意间隔，便自见得人与己一，物与己一，公道自流行。须是如此看。”

<sup>30</sup> 《朱子语类》，第六卷第 90 条，“仁对义礼智言之，则为体；专言之，则兼体用。”

<sup>31</sup> 韩慈卿，〈朱熹的感情论〉，《哲学论集》39，2014，p27。

## 2. 人的心灵

人生于天地之间，禀受天地之气，它的体就是天地的身体，它的心就是天地的心<sup>32</sup>。人禀受天理，是一种个别性的存在，形成了具体的现实情状，其心中珍藏着被授予的天理，因此虚灵不昧。之于天它是命令，赋予人它是本性，倘若显现出来就是感情。只有心虚明洞彻，才能将前面的本性与后面的感情结合起来说。根据本性来说，“寂然不动”可谓心，根据感情来说，“感而遂通”可谓心。<sup>33</sup>也就是说，之于心，本体是虚灵不昧的虚灵，心的虚灵也可以称为心灵。<sup>34</sup>虚灵在发<sup>35</sup>之前，称为未发，即“未发=太极之理=天地之心=仁=仁之心”，本心发之后，称为已发，分为性与情，性对与虚灵是本然之性的四德（仁义礼智），情是四端（恻隐、羞恶、谦让、是非）。

无极是天无穷的理致，天将理致赋予人，人从天获得道，从而感受到天赋予的东西，并相信获得了道，信指对天承受的只有道。履行天所赋予的仁义礼智信……端正熟练态度，形成性，达到至诚，上天必然会感应，自然与心灵相通，心灵的相通的话，理致也就通了，就会懂得天，将天赋予人身，综合天与它的道德，天地也就一同参与其中了。（《无极道趣旨》）<sup>36</sup>

世间所有的事情，脱离原理，其寿命没有能够存续下来的，是因为万象的生成变化，存在着天理、地气、人事循环的自然法则，所以天体长久，地球轮动，人生来往无常，然而，人类接受并履行刚柔之理，<sup>37</sup>故而明道，人生从天获取性理并在地上实行，这便是修道，现在我们迎来了成事在人的尊时代，我们要修道、成道。<sup>38</sup>

大巡思想的天理包括无极、太极、理<sup>39</sup>、天道、仁义礼智信、性等，与性理学的范畴并没有很大差异。<sup>40</sup>大巡思想中认为人间万物都是在天理之中，是天理禀赋的一种存在，而人则会“理定心

---

<sup>32</sup> 《中庸或问》，“人生天地之间禀天地之气其体即天地之体其心即天地之心。”

<sup>33</sup> 《朱子语类》，第五卷第 59 条，“在天为命，禀于人为性，既发为情。此其脉理甚实，仍更分明易晓。唯心乃虚明洞彻，统前后而为言耳。据性上说“寂然不动”处是心，亦得；据情上说“感而遂通”处是心，亦得。”

<sup>34</sup> 心灵的概念将在IV-2 章中具体研究。

<sup>35</sup> 蒙培元，《性理学的概念》，洪元植 等三人译，首尔：艺文书院，2008，p555，“发并非指经验性的发动，从本体论的层面来讲，是指本心的发现，未发与已发是体与用的关系。”

<sup>36</sup> 村山智顺，《朝鲜的类似宗教》，崔吉城、张相彦 译，大邱：启明大学出版部，1991，p274。

<sup>37</sup> 《周易·说卦传》第二章，“立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。”

<sup>38</sup> 乙丑年一月一日(阳历 1985 年 2 月 20 日) 摘自都典训示。

<sup>39</sup> 《典经》，济生第 43 节，“理虽高出太极无极之表，不离乎日用事物之间。”

<sup>40</sup> 在大巡思想中，人类禀受于天理，从这一点来讲，大巡思想中方便地运用了性理学的思想与词语，在序论中笔者已有所涉及，大巡思想与性理学有着深刻的渊源。

法”<sup>41</sup>。因此大巡思想中提到，将心定之法在地上正确的实现，便是完整的实现人类的价值。禀受天地之心，将其定为心法，并具体实现，从这一层面上来说，这与性理学中具体实现天地之心与对天地之心的理解是一致的。

天地之心乃仁心、生生之心，天之春夏秋冬最为分明，春生、夏长、秋收、冬藏，虽然分为四季，但是生机未尝不贯通一气，即便经历霜雪惨淡，也是生机勃勃。<sup>42</sup>总之，天地人三才存在于元亨利贞这种循环的自然法则之中，尤其是天地在实现循环的自然法则时绝无颠倒。霜雪不可避免，朱子认为这也是天的生物之心，将其称为仁。<sup>43</sup>也就是说，即便拥有仁的意志，一心只为实现仁，但是由于天地循环，肃杀的过程在所难免。

大巡思想中也提到了这种天地人的循环自然法则，但奇特之处在于，它认为天地人之心根源虽然相同，但人心比天地之心更大。<sup>44</sup>这句话的准确意思我们已无法知晓，我个人认为，这么说的原因在于，在人的道德生活之中，天地之心的实现比天地能更好得展现出来。当然，这是一种可能的形态，这里的人指的是善恶分明实施仁义，德化敦厚，达到圣人或人尊境界的人。此时，人类之仁的实现比因天地循环而实现的仁更大，这可以丰富人间之心比天地之心更大的意义。更进一步讲，天理是靠人来实现的，继而才能实现道。随着人尊时代的到来，圣事与圣徒不再仅是一种可能，而会成为一种实际的存在。

### III. 心的作用——知觉

#### 1. 良心与私心

---

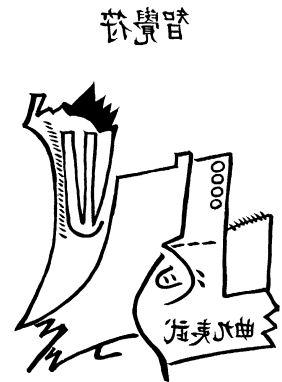
<sup>41</sup> 《典经》，教运第二章第 33 节，“圣人之道德，元亨利贞，大经大法，道正天地，数定千法，而理定心法。”

<sup>42</sup> 《朱子语类》第六章第 87 条，“天之春夏秋冬最分晓：春生，夏长，秋收，冬藏。虽分四时，然生意未尝不贯；纵雪霜之惨，亦是生意。”

<sup>43</sup> 《大巡真理会要览》，p7，二、信仰对象，“大巡思想中认为，万物的生成变化、支配滋养是源于雷声，它也就是天令与仁声。”

<sup>44</sup> 《典经》，行录第三章第 44 节，“心也者鬼神之枢机也，门户也，道路也，开闭枢机，出入门户，往来道路神，惑有善惑有恶，善者师之，恶者改之，吾心之枢机门户道路大于天地。”李京源认为，人类如果能自觉认识到人是实现世界之善的主体，那么其价值之伟大便可以与天地比肩，人之心便比天地更大。（李京源，《韩国新宗教与大巡思想》，首尔：文史哲，2011，p177）

气聚在一起形成形体，理与气合在一起便能够知觉。<sup>45</sup>天地之心的理禀赋予人便形成知觉，同时也通过感觉和意识知觉到外部的物，这边是心之神（神明）。<sup>46</sup>它是形而下学的，能够知觉到感性事物，它也是形而上的，可以知觉到理念的事物。<sup>47</sup>其中对于心之理（虚灵）的知觉，朱子认为“天下之物，至微至细者，亦皆有心，只是有无知觉处尔。”<sup>48</sup>朱子强调对理的知觉是对天之道的觉悟，它是人之所以为人的条件。对心的知觉，朱熹认为“心（心之神明）者，人之知觉，主于身，而应事物者也。”<sup>49</sup>“触其手则手知痛，触其足则足知痛”<sup>50</sup>这里指的是心知觉意识外部事物的功能，这属于形而下的、感性的功能。<sup>51</sup>



总之，从知觉的层面区别理与气，心便可分为道心与人心。对事物本质之理的知觉是道心，对事物感性属性的知觉是人心。<sup>52</sup>从义理的道德层面知觉到的是道心，用耳朵听好的声音，用眼睛看美的事物，从这种欲望知觉到的便是人心。<sup>53</sup>心的知觉只有一个，可是却又分为了人心与道心，认为他们两者有差别，这是因为人心生于形气之私，道心源于性命之正，他们知觉到的东西都不同。”<sup>54</sup>道心乃天地之心的仁心，知觉到本性为人的道理，克己功夫至极便是公。<sup>55</sup>公与私相对，心中无私，公正处事便是仁。<sup>56</sup>也就是说，公共的道德性以仁为基础确立，它源于比感性或理性更深层的灵性。<sup>57</sup>公共的道德性，产生于以仁为基础的良心的知觉，人心的私欲来自私心的知觉，良心与私心的知觉在心中是指“用”的方面。

<sup>45</sup> 《朱子语类》第五卷第 24 条，“问：知觉是心之灵固如此，抑气之为邪？曰：不专是气，是先有知觉之理。理未知觉，气聚成形，理与气合，便能知觉。譬如这烛火，是因得这脂膏，便有许多光焰。问：心之发处是气否？曰：也只是知觉。”

<sup>46</sup> 《朱子语类》第九十四卷第 155 条，“知觉便是神。”

<sup>47</sup> 大滨皓，《从范畴看朱子学》，李炯性译，首尔：艺文书院，1997，p209。

<sup>48</sup> 《朱子语类》第四卷第 24 条，“天下之物，至微至细者，亦皆有心，只是有无知觉处尔。”

<sup>49</sup> 《朱子大典》第六十五卷《尚书·大禹谟》，“心者，人之知觉，主於身，而应事物者也。”

<sup>50</sup> 《朱子语类》第九十四卷第 155 条，“知觉便是神。触其手则手知痛，触其足则足知痛，便是神。神应故妙。”

<sup>51</sup> 大滨皓，《从范畴看朱子学》，李炯性译，首尔：艺文书院，1997，p209。

<sup>52</sup> 《朱子语类》第七十八卷第 193 条，“道心是知觉得道理底，人心是知觉得声色臭味底。”

<sup>53</sup> 《朱子语类》第七十八卷第 189 条，“或问：人心道心之别。曰：只是这一个心，知觉从耳目之欲上去便是人心，知觉从义理上去便是道心。”

<sup>54</sup> 《中庸章句序》，“心之虚灵知觉，一而已矣，而以为有人心道心之异者，则以其或生于形气之私，或原于性命之正，而所以为知觉者不同。”

<sup>55</sup> 《朱子语类》第六卷第 102 条，“或问仁与公之别。曰：仁在内，公在外。又曰：惟仁，然后能公。又曰：仁是本有之理，公是克己工夫极至处。故惟仁然后能公，理甚分明。”

<sup>56</sup> 《朱子语类》第六卷第 104 条，“无私以闲之则公，公则仁。”

<sup>57</sup> 韩慈卿，《朱熹的感情论》，《哲学论集》39，2014，p26。

我们可以看到，在大巡思想中对心的作用的讨论，与性理学中道心、人心的知觉非常类似，大巡思想中对心的表达也分为良心与私心。心的作用与表现分为，源自本心的良心和因无物欲而产生的私心。<sup>68</sup>大巡思想认为，良心是人之天性，指的是道心，私心指的是与事物接触而产生的人心，所以将原来天赋予的天性视为自己的心，不欺骗这种天性，即良心，这就是对自己良心的正直与真实。大巡思想更进一步告诫世人通过良心断绝因事物而产生的物欲，也就是摒弃人心的自私。

关于自觉，大巡思想指出“私乃人心，公乃道心，道心至极，私心不作。”<sup>69</sup>因为心之全体清澈空虚光明，具备一切道理，不掺杂一丝一毫的私欲。<sup>60</sup>知觉的能力中，没有善恶之分（善、不善），但在具体知觉的缘由当中，却必定存在善恶<sup>61</sup>，将自己的精神集中于良心的知觉之上，而不是私心之上，在良心的主导下经营生活，这样的生活便是善的生活<sup>62</sup>，福自然就会到来。<sup>63</sup>

## 2. 敬与安心

关于心，朱子说：“心者，人之所以主乎身者也，一而不二者也，为主而不为客者也，名物而不命于物者也。”<sup>64</sup>指出心的主要特点便是主宰性，对于人来说，心的主宰首先以身体为对象。<sup>65</sup>他还说：“心者，一身之主宰；意者，心之所发；情者，心之所动；志者，心之所之，比于情、意尤重；气者，即吾之血气而充乎体者也，比于他，则有形器而较粗者也。”认为心主宰了感情、意志、气韵。<sup>66</sup>这里所说的主宰是以对道理或身体的知觉为基础的，凝聚心神主宰内外，心之明是自觉的主宰，可以称为敬。<sup>67</sup>

---

<sup>68</sup> 《大巡真理会要览》，p18，十，训会，“心乃一身之主，人的所有语言行动都是心的表达，心分为良心、私心两种，良心是天性本然的本心，私心因物欲而发动，是一种贪心。人性原来的本质是良心，却被私心所迷惑，做出违背道理的言语行动，请你抛却私心，专心找回良心的天性，人类所有的罪恶根源都在于欺骗心，人性的本质是正直与真实，请依靠它们断绝一切罪恶。”

<sup>69</sup> 《大巡指针》，p93，处事之模本，第四章第2节（四）。

<sup>60</sup> 《朱子语类》第五卷第76条，“心之全体湛然虚明，万理具足，无一毫私欲之间；其流行该遍，贯乎动静，而妙用又无不在焉。”

<sup>61</sup> 陈来，《朱熹的哲学》，李忠兰等译，首尔：艺文书院，2013，p240。

<sup>62</sup> 《典经》，教法第二章55节。

<sup>63</sup> 《典经》，教法第二章3节。

<sup>64</sup> 《朱子大典》第六十七卷，《观心说》，“心者，人之所以主乎身者也，一而不二者也，为主而不为客者也，名物而不命于物者也。”

<sup>65</sup> 《朱子语类》第五卷第60条，“性是心之道理，心是主宰于身者。”

<sup>66</sup> 《朱子语类》第五卷第88条，“心者，一身之主宰；意者，心之所发；情者，心之所动；志者，心之所之，比于情、意尤重；气者，即吾之血气而充乎体者也，比于他，则有形器而较粗者也。”

<sup>67</sup> 《朱子语类》第一百一十五卷第26条，“敬只是提起这心，放散莫教；恁地，则心便自明。”

仔细研究朱子所谓的敬，就会发现他所说的敬是指随事专一、谨慎敬畏、不放逸。<sup>68</sup>并且要常常收敛身心，<sup>69</sup>收拾精神，专一在一件事情上。<sup>70</sup>有时，心尚未发动，充满寂静，此时寂静之心称为本心、道心，这种修养便是敬。心有时与事物相接，已经发动、运动起来了，此时运动的心便是感情、人心，对此进行省察便是敬，而且端正严肃态度也是敬，所以说敬囊括了内外、动静、未发与已发，是心灵的修养原理，也是实践方法。<sup>71</sup>同时“然敬有甚物？只如‘畏’字相似，只收敛身心，整齐纯一，不恁地放纵，便是敬。”<sup>72</sup>所谓的畏天命是指非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动，警戒、谨慎、恐惧都是因为害怕天命。<sup>73</sup>这就是说，敬是从对天的敬畏之心中自然产生的一种心灵状态。

大巡思想中，也因此提到了心的主宰性，语言是心的呼喊，行为是心灵的痕迹，<sup>74</sup>心主管着身体，统帅整体，所以要让身体思考、担忧、行动、静止都只在于心。<sup>75</sup>根据对良心与私心知觉，即精神的知觉方向性，思考与担忧可以表现为身体的行动。<sup>76</sup>主宰的核心在于自觉禀赋予心的天理。天理即“心的虚灵（心灵）”，救赎、自觉心灵应当经常以天理为标准，对照修正自己的心灵与行动，让自己的生活符合天理。所以大巡思想认为，宇宙大元的真理只有人才能领悟、修行，<sup>77</sup>自觉认识到禀赋予心的太极之理，将其作为心法，强调在生活中实施天地之心，即仁。<sup>78</sup>

大巡思想中大体上将心的主宰分为两类：其一，区别良心与私心，让良心主宰；其二，集中于良心并长久地维持良心，这说的就是心的敬与一心。

接受心神的动作，让自己的行动符合礼仪，便是敬。<sup>79</sup>

敬(na)<83.10.26>，“有其心，则有之，无其心，则无之”，道人须以拳拳之心景仰侍奉上

<sup>68</sup> 《朱子语类》第十二卷第 99 条，“敬不是万事休置之谓，只是随事专一，谨畏，不放逸耳。”

<sup>69</sup> 《朱子语类》第十二卷第 26 条，“人常须收敛个身心，使精神常在这里。似担百十斤担相似，须硬着筋骨担！”

<sup>70</sup> 《朱子语类》第十二卷第 129 条，“敬，莫把做一件事看，只是收拾自家精神，专一在此。”

<sup>71</sup> 金洙清，《宋代新儒学的人格修养论——以敬为中心》，釜山：信智书院，2006，p232。

<sup>72</sup> 《朱子语类》第十二卷第 75 条，“然敬有甚物？只如‘畏’字相似。不是块然兀坐，耳无闻，目不见，全不省事之谓。只收敛身心，整齐纯一，不恁地放纵，便是敬。”

<sup>73</sup> 《朱子语类》第四十六卷第 12 条，“畏天命三字好。是理会得道理，便谨去做，不敢违，便是畏之也。如非礼勿视听言动，与夫戒慎恐惧，皆所以畏天命也。然亦须理会得天命是恁地，方得。”

<sup>74</sup> 《典经》，教运第一章第 7 节。

<sup>75</sup> 《大巡真理会要览》，p16，七，信条一一性。

<sup>76</sup> 《大巡指针》，p52，修道工夫，第二章第 2 节（ga），“《敬》所有事情会根据内心所定表现在身体上。”

<sup>77</sup> 《大巡指针》，p23，信仰体系的确立，第二章第 4 节（ra）。

<sup>78</sup> 《典经》，教法第三章第 47 节，“事之当旺在于天地，必不在人，然无人无天地，故天地生人用人，以人生不参于天地，用人之时，何可曰人生乎？”

<sup>79</sup> 《太极道通鉴》，釜山：太极道，1956，p8。

帝。<sup>80</sup>

敬天(na)<83. 10. 26>, 道人对九天上帝的大巡真理奉教信仰不存邪念, 极尽敬虔一念之心, 即敬天。<sup>81</sup>

大巡思想中, 所谓的敬是指“心之神明(心神)”<sup>82</sup>知觉到良心并将其表现为礼, 这种敬有时指敬天, 这里的天也就意味着大巡真理会的信仰对象九天上帝, 这与心之灵也有关联。心之虚灵即太极与天地之心, 也就是上帝的道理与心, 以及主宰它的灵性, 所以在心中珍藏侍奉上帝的精神, 便意味着敬与一心, 要去实现天赋予人的天性与天地之心。由此我们就会心明德修, 实现通达的宗教目的。<sup>83</sup>

在心灵健康的方面, 知觉与敬也有着密切的关系, 通过敬, 良心的知觉状态如能长久地维持一心, 便可以视为安心。对于安心, 《大巡真理会要览》中指出: “人的行动功能是由心主管的, 人们应回到真实、纯洁、本然的良心, 没有偏颇, 没有私心, 不被别人虚妄的诡计所迷惑, 不因不适的贪欲出卖自己的精神与心, 持心安定, 让自己所希望的事情得以实现。”<sup>84</sup>这里所提到的主管, 在心中是说心的神明能知觉到良心, 这是一种没有偏颇、没有私欲、真实、纯洁、本然之心。所谓知觉到良心的敬的状态, 是指心灵安定的状态, 不是随便因别人的蛊惑与自己的贪欲而肆意妄为。心灵安定、沉静的状态必然会让身体安定, 这种安心、安身便是大病之药<sup>85</sup>。<sup>86</sup>

## IV. 心的主体——神明

### 1. 神明与心

---

<sup>80</sup> 《大巡指针》, p52, 修道工夫, 第二章第2节(na)。

<sup>81</sup> 《大巡指针》, p50, 修道工夫, 第二章第1节(na)。

<sup>82</sup> 神明的主宰将在第IV章中进行详细探讨。

<sup>83</sup> 《大巡指针》, p38, 修道工夫, 第一章第1节(za)。

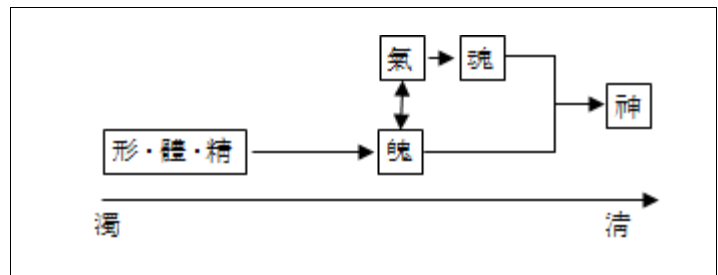
<sup>84</sup> 《大巡真理会要览》, p15, 七, 信条——安心。

<sup>85</sup> 《圣经》, 行录第五章第38节, “病有大势, 病有小势, 大病无药, 小病或有药, 然而大病之药, 安心安身, 小病之药, 四物汤八十贴。”

<sup>86</sup> 《黄帝内经·素问》, 《上古天真论篇第一》, “恬憺虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来。(清心寡欲, 真元之气自然充盈调顺。执静内省而精气神合一, 如此怎会受到疾病的危害呢?)”这是黄帝内经的十六字要诀, 它与大巡思想的安心安身一脉相通。

仔细研究朱子的精、气、神，就会发现他认为有精气者才有魂魄。<sup>87</sup>精是事物的形与体，事物以形体为主，待气而生。<sup>88</sup>体与魄精粗分明、区别明显，但魂与气差异细微。<sup>89</sup>魄乃精气，当其与气交感之时便成为神，魂是发扬出来的，有魄便有神，不是外面进来的，魄是情，魂是气。就人来说，心就相当于神，所谓“形既生矣，神发知矣”<sup>90</sup>就是这个意思。<sup>91</sup>魂是阳气，它主宰着气，魄是阴气，它主宰者形，主宰形气的便是神。<sup>92</sup>

归纳朱子关于精气神的论述，可以知道精构成了事物的形体，它与气一起生万物，因精而生魄，魂发扬自气，在魄与气交感的过程中，便会产生神，神比精魄魂更为清明精细，它主宰着精与气。对于心来说，神则是引发知觉作用的主体。



用物精多，则魂魄强，是以有精爽至于神明。<sup>93</sup>

贺孙问：神既是管摄此身，则心又安在？曰：神即是心之至妙处，滚在气里说，又只是气，然神又是气之精妙处，到得气，又是粗了。精又粗，形又粗。至于说魂，说魄，皆是说到粗处。<sup>94</sup>

问或问心之神明，妙众理而宰万物。曰：神是恁地精彩，明是恁地光明。又曰：心无事时，都不见；到得应事接物，便在这里应事了，又不见：恁地神出鬼没！<sup>95</sup>

<sup>87</sup> 《朱子语类》第六十八卷第 17 条，“易言精气为物。若以精气言，则是有精气者，方有魂魄。但出底气便是魂，精便是魄。”

<sup>88</sup> 《朱子语类》第六十三卷第 107 条，“为物之体；物主乎形，待气而生。”

<sup>89</sup> 《朱子语类》第三卷第 32 条，“问：先生尝言，体魄自是二物。然则魂气亦为两物耶？曰：将魂气细推之，亦有精粗；但其为精粗也甚微，非若体魄之悬殊耳。”

<sup>90</sup> 《周元公集·太极图说》第一卷(4-na)，“惟人也，得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣。五性感动而善恶分，万事出矣。”

<sup>91</sup> 《朱子语类》第三卷第 24 条，“问魂魄。曰：魄是一点精气，气交时便有这神。魂是发扬出来底，如气之出入息。魄是如水，人之视能明，听能聪，心能强记底。有这魄，便有这神，不是外面入来。魄是精，魂是气；魄主静，魂主动。又曰：草木之生自有个神，它自不能生。在人则心便是，所谓‘形既生矣，神发知矣，是也。’”

<sup>92</sup> 《朱子语类》第三卷第 19 条，“气曰魂，体曰魄。高诱淮南子注曰：‘魂者，阳之神；魄者。阴之神。’所谓神者，以其主乎形气也。”

<sup>93</sup> 《左传·昭公七年》，“用物精多，则魂魄强，是以有精爽至于神明。”

<sup>94</sup> 《朱子语类》第九十五卷第 24 条，“贺孙问：神既是管摄此身，则心又安在？曰：神即是心之至妙处，滚在气里说，又只是气，然神又是气之精妙处，到得气，又是粗了。精又粗，形又粗。至于说魂，说魄，皆是说到粗处。”

<sup>95</sup> 《朱子语类》第十七卷第 39 条，“问或问心之神明，妙众理而宰万物。曰：神是恁地精彩，明是恁地光明。又曰：心无事时，都不见；到得应事接物，便在这里；应事了，又不见：恁地神出鬼没！”



“我”这一存在是将精气神以为身，禀受天地虚灵的本性。“天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。”<sup>96</sup>天地万物与太极之理一起接受天地之气韵而生成，天地间充盈的是阴阳之气，精、形与魂、魄以及神虽然都属于气，但有清浊之分。<sup>97</sup>从气的层面来看，心可以视为由精神魂魄构成的精爽<sup>98</sup>之气。<sup>99</sup>心有机地统一着精神魂魄，并使其发挥作用，其中神是心中最清澈、最精妙的气，它与魂魄精相比，虽属于形而上，但是与虚灵的本体相比较时，则是有痕迹的，属于形而下。<sup>100</sup>

精神魂魄在心中有机地发挥作用时，就带有神明的形态，展现出虚灵的能力。<sup>101</sup>精爽是心之气拥有的物理特点，指出了与其他气的区别。而神明则是指精爽的心之气所拥有的表现性特征，换句话说，精爽乃心之气，也就是构成心的素材本身所具备的内在特征，神明则是气的气象、形象所具有的外部特征。<sup>102</sup>这里神明的外部特征指的便是主宰性。

人有魂魄，死后魂升入天而成神，受后代之祭祀。四代之后，或成灵或成仙。魄则归于地，四代之后则成鬼。<sup>103</sup>

心也者，鬼神<sup>104</sup>之枢机也，门户也，道路也。<sup>105</sup>

在大巡思想中，很难找到具体谈论精气神<sup>106</sup>的内容。但是从行文来看，在大巡思想中除了禀受

<sup>96</sup> 《朱子语类》第三卷第 21 条/《张子全书·西铭》第一卷，“天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。”

<sup>97</sup> 《朱子语类》第九十五卷第 24 条，“神即是心之至妙处，滚在气里说，又只是气，然神又是气之精妙处，到得气，又是粗了。精又粗，形又粗。至于说魂，说魄，皆是说到粗处。”

<sup>98</sup> 《朱子语类》第五卷第 28 条，“心者，气之精爽。”

<sup>99</sup> 《黄帝内经灵枢·本神第八》，“歧伯答曰：天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也，故生之来谓之神，两精相搏谓之神，随神往来者，谓之魂，并精而出入者，谓之魄，所以任物者，谓之心，心有所忆，谓之意，意之所存，谓之志，因志而存变，谓之思，因思而远慕，谓之虑，因虑而处物，谓之智。”

<sup>100</sup> 《朱子语类》第五卷第 41 条，“问：人心形而上下如何？曰：如肺肝五脏之心，却是实有一物。若今学者所论操舍存亡之心，则自是神明不测。故五脏之心受病，则可用药补之；这个心，则非菖蒲、茯苓所可补也。问：如此，则心之理乃是形而上否？曰：心比性，则微有迹；比气，则自然又灵。”

<sup>101</sup> 尹用男，〈朱子心说的体用理论分析〉，《东洋哲学研究》41，2005，p285-p294，“尹用男认为，朱子接受了当时中医的理论，朱子有关精神魂魄的理论，与《黄帝内经·灵枢·本神篇》的内容相一致，只不过《黄帝内经》还同时讲到了五神与五脏的关系，而朱子并没有明确提及这一关系。”

<sup>102</sup> 尹用男，〈朱子心说的体用理论分析〉，《东洋哲学研究》41，2005，p287。

<sup>103</sup> 《典经》，教法第一章第 50 节。

<sup>104</sup> 《朱子语类》第三卷第 21 条，“问：鬼神便是精神魂魄，如何？曰：然。”鬼神对于人来说便是精神魂魄，神主宰着精魂魄。

<sup>105</sup> 《大巡指针》，p48，修道工夫，第二章第 1 节（ra）

<sup>106</sup> 《大巡指针》，p51，修道工夫，第二章第 2 节（ga）

天理的内容以外,在气韵的方面,也指出它来源于天地,万物皆受天地之气韵。<sup>107</sup>对于人类来说,五脏(肝、心、肺、肾、脾)的五气(木、火、金、水、土)在循环不息,构成整个身体的关节,气随着全身的筋脉相互贯通。<sup>108</sup>这就是说,接受天地之气形成身体。这里指出魂魄来源于精气,人死以后魂升天、魄归地,这种说法与朱子的魂魄言论是类似的,尤其是在心与神的关系方面,它指出神能够容事的器官便是心。朱子说,心之“神主形气”与大巡思想中“心主一身,统帅万气”<sup>109</sup>相通,神的主宰便是神的容事。朱子说“乃心之神明升降之舍。”<sup>110</sup>大巡思想中认为“心乃神出入之门、往来之道”,两者对神与心的理解是相通的。但是就人的精神魂魄与心的关系,朱子认为,身体的感觉、内部精神思虑、知觉活动与外部事物相接触并作出反应,与神的作用有关。神在内部发挥的气的作用是有限的,与之相反,大巡思想中不仅指出了内在精神魂魄的作用,还指出了外在神的感应,<sup>111</sup>更进一步提出,由于外在神的出入,人体的体质与性格发生变化,二者表现出了一定的不同。<sup>112</sup>所以在大巡思想中,对神明的谈论,需要同时考虑到内在神与外在神,但是在心的问题上,主体与主宰主要涉及内在神明,所以本论文将以此为中心展开。

## 2. 神明与心灵

《周易》认为圣人以德为基础显露出神,<sup>113</sup>因其神妙的显露,所以称为神明。<sup>114</sup>朱子将《周易》中神明的概念具体地安排在了心中,心乃人之神明,众理具备,应于万事,性是心中所具备的理,人有这样的心,莫非全体然。不穷理就会有所遮蔽,不能发挥心的所有气量。<sup>115</sup>一般而言,心是

---

<sup>107</sup> 《典经》,教法第三章第 47 节,“天地生人、用人,衣食色之道也接受天地气韵。即便是颠覆世界欺瞒百姓,或是骗人取物之人,也都接受了天地之气韵。”

<sup>108</sup> 《典经》,教运第二章第 42 节,“《五脏主》木肝中青气,气从左便重出化为火,心中赤气,气从前面重出化为金,肺中白气,气从右便重出化为水,肾中黑气,气从背上重出化为土,脾中黄气,气从额上重出化为百节,气从千脉贯通,百事如意万事如意。”

<sup>109</sup> 《大巡指针》, p48, 修道工夫,第二章第 1 节 (na)。

<sup>110</sup> 《朱子语类》第五卷第 42 条,“乃心之神明升降之舍。”

<sup>111</sup> 车瑄根,〈大巡真理会心观研究序说〉,《新宗教研究》36,2017, p123-p125。

<sup>112</sup> 《典经》,教法第三章第 4 节,“如今,重新修整天地,滴水不漏地确定度数,在遭遇极限时,新的境界会打开,让神明出入人的腹中,改变其体质与性格,即便是一个树桩,只要赋予其气韵,便会有用。”

<sup>113</sup> 《周易·系辞上传》第七章,“易其至矣乎,夫易圣人所以崇德而广业也。”《系辞上传》第十二章,“《本义》卦爻所以变通者在人,人之所以能神而明之者在德。”

<sup>114</sup> 《周易·系辞上传》第十一章,“是以明于天之道而察于民之故,是兴神物以前民用,圣人以此斋戒以神明其德夫。”

<sup>115</sup> 《孟子集注·尽心章句上》,“心者,人之神明,所以具众理而应万事者也。性则心之所具之理,而天又理之所从以出者也,人有是心,莫非全体然,不穷理则有所蔽而无以尽乎此心之量。故能极其心之全体而无不尽者,必其

一身的主人，但严格来讲它主宰形气，是知觉的主体，可谓心之神明的主人，所以尽心之量，就是说神明知觉到心之本体，即虚灵，具体完整地实现天地之心。

性便是心之所有之理，心便是理之所会之地。<sup>116</sup>

心以性为体，心将性做馅子模样。盖心之所以具是理者，以有性故也。<sup>117</sup>

天地之心即理，对于人来说便是心之本体与本性，人们需要穷理以使其明澈，尽心之量，此时穷理的主体便是神明。在性理学中，神对太极之理的具体实现被称为神化，<sup>118</sup>神化之神会统摄形成每一个事物的气，并维持该事物更进一步在其中发现理。<sup>119</sup>人的神明也是如此，正如万物之神各自显现理一样。人的神明作为心的主体让人发现心之本体即虚灵（太极之理）。

朝鲜的性理学家退溪李滉（1501年-1570年）认为心之本体具备万理，心之作用对应万物，而心学图的虚灵、知觉、神明中的神明，则教训统摄二者的全体。朱子说“神是理之发用，而乘气以出入。”根据朱子的定义，神明也是理与气的综合，不能仅看作气。退溪认为天神、人神、祭祀神三种虽然各不相同，但它们成为神的原因确是一样的，也就是说神在各种方面虽然有差异，但其根据却是同一个，确认心与天具备相同的神明。<sup>120</sup>也就是说，退溪认为天上的外在神，与自己里面的内在神形态虽然不同，而根源是一致的，针对神化的功能与作用的属性是一致的。

心之神明分别与形而上的本体和形而下的事物相对应，是人的主体，它综合认知着人体与事物并对其作出反应。神明的作用是知觉天地所赋予的心之神灵，与天之神明、地之神明相互沟通，而三种神明根源是一致的。换句话说，心之虚灵即心灵，是神明应当知觉、沟通的太极之理，也就是天地之心。我们可以认为太极之理与天地之心被分配至个体，各自用心事奉它，便成为心灵，所以自己的神明救赎、沟通心之虚灵时，自己的理性便不会停滞，便可以贯通自它分别之前的天地之心。

---

能穷夫理而无不知者也。既知其理则其所从出，亦不外是矣。以大学之序言之知性，则物格之谓尽心，则知至之谓也。”

<sup>116</sup> 《朱子语类》第五卷第47条，“性便是心之所有之理，心便是理之所会之地。”

<sup>117</sup> 《朱子语类》第五卷第50条，“心以性为体，心将性做馅子模样。盖心之所以具是理者，以有性故也。”

<sup>118</sup> 蒙培元，《性理学的概念》，洪元植等三人译，首尔：艺文书院，2008，p209-p247，“在性理学的本体论中，太极与理气这两个概念是与存在相关的，而神化则与功能或者作用相关。太极之妙在乎神，虽然它是形而上的，但它在形而下中也发挥着作用，这是通过神化说明了太极与阴阳的体用。”

<sup>119</sup> 《典经》，教法第三章第2节，“天地之间充盈着神明，即便是一片草叶，如果离开了神就会枯萎，一面土墙离开了神便会坍塌。”

<sup>120</sup> 琴章泰，《韩国儒学的心说》，首尔：首尔大学出版部，2003，p47-p48

从这样的观点来看，我们仔细分析大巡思想中有关神明与心灵的现有研究，就会发现由于心与神灵的神相对，所以心本身也被视为神灵之物，“心灵”便是强调这一点而得出的概念<sup>122</sup>。由于心之本体被视为与神相同，神内在与心便成为灵。<sup>123</sup> 这种观点忽视了禀赋于天地之心与太极之理的虚灵的概念，而将心灵单纯地视为一种表达神灵的修饰语，或将气即神明其视为本体，从心之神灵、知觉、神明的构图来看，很难完全显露出心之体用。

心神清则通，通是说与自然真理相通，曲尽理解，无所不能。灵即是神，明则通，开眼工夫是指睁眼看世界，精神统一，灵则清。所谓精神统一就是……精神是神明，二者统一。<sup>124</sup>

以道即我、我即道之境界统一心灵，奉献于万化度济。<sup>125</sup>

以潜心静气，集敬仰上帝之至诚精神于丹田，通过磨炼，以灵通为目的，敬之又敬，诚之又诚，念念自在，念念相续，至诚奉诵所定咒文。<sup>126</sup>

我即道之境界。一旦豁然贯通，三界透明、森罗万象之曲尽理解无所不能，此乃灵通，亦谓道通。<sup>127</sup>

在上面的引文中，提到了灵、神、精神、神明等概念，首先我们来看，“通”的宾语是自然之真理，灵虚通便是真理通，所以“精神即神明”，就是说精气神最精爽的气，便是心之神明。通过这一点提出的所谓的“灵清”，就是指统一精神魂魄、知觉心之虚灵（敬）。如此人欲之思就会散去，本然之虚灵就会清晰地显露出来。

“灵便是神，灵则通”，人类之灵（虚灵）禀受于天地之心，所以它是天与人的交集、集合。可以从两个方向来解释：首先，将灵视为元神，它是一种纯粹的结晶体，意味着自己本身。<sup>128</sup> 元神分化为太极之理与天地之心，可以视为个别化的自我本性，所以元神在自己身体里是与自然真理

<sup>121</sup> 参见脚注 12, 16。

<sup>122</sup> 李京源，〈大巡思想的心体论研究〉，《新宗教研究》6，2002，p204。

<sup>123</sup> 金义性，〈有关大巡思想中认识问题的研究〉，《圆佛教思想与宗教文化》68，2016，p218。

<sup>124</sup> 辛未年四月一日（阳历 1991 年 5 月 14 日），摘自都典训示。

<sup>125</sup> 《大巡真理会要览》，p16，七，三要谛一一诚。

<sup>126</sup> 《大巡真理会要览》，p18，九，修道。

<sup>127</sup> 《大巡真理会要览》，p9，三，趣旨。

<sup>128</sup> 车瑄根，〈大巡真理会心观研究序说〉，《新宗教研究》36，2017，p131。

最近的属性，这也意味着内在神极近真理的状态，所以内在神完全显露出真理，便可以视作灵，这是内在神最核心的解释。第二，它指的不是内在神，而是主观真理的外在神，这里的神是指实现天地之心的神，将灵视为虚灵即真理，与真理相通，就是说与主宰真理的外在神相通。内在精神（神明）统一、明晰，与灵（真理）相通，也就是说与外在神相通。这种解释强调了真理的实现需要与外在神的沟通。这两种解释的共同点是，认为神与灵（真理）是密不可分的，有理便意味着实现理的神在主宰。

所以，所谓内在精神是指来源于天地之气的精神魂魄，所谓的外在神是与身体禀受的太极之理与天地之心相关。领悟到“道即我”，达到这一境界，便是领悟到了太极之理——虚灵。统一心灵便是指心之神明知觉到虚灵，并进行救赎。这便是与心之虚灵相通，也就是“灵通”。更进一步讲，侍奉上帝的精神是与心之灵相通的，所以天地之心即虚灵相通，也就意味着神明与天地之神明，甚至与主宰太极的上帝相通，这便是太极之理全通，也就是道通。

## V. 结论

退溪信奉《心经》一如神明，对它恭敬如侍奉严父。《心经附注》对《心经》进行了注解，其中有一副特别的图画，这便是心学图，这是退溪将《心经》的所有内容归纳在一张纸上。退溪在创作《圣学十图》时，将这一心学图完全采纳其中。因此《心经》在韩国的朱子学中，成为一部非常重要的著作，这与中国非常不同。<sup>129</sup> 这里我们需要注意，心学图中所出现的虚灵、知觉、神明。这就是说，退溪从朱子有关“心”的无数言论当中，将心的核心总结为以上三个概念。在心学图的图示当中，心的圆圈内，虚灵、知觉、神明占据了很大的比重，所以大巡思想的《玄武经》中对虚灵符、智觉符、神明符的虚灵、知觉、神明的区分，表现出类似于朝鲜性理学心学图的结构。

下面，概括一下本论文的内容。首先，在大巡真理会有关“心”的现有研究中，主要采取了唯心论或阳明学的立场，将人之心视为本体的倾向很浓郁。他们把出入心的神局限地理解为外在神，然而大巡思想的本体是太极，《觉道文》中的理则定为了心法，将心视为器官。这与心是本体的立场相反，在谈论人的魂魄、精神、精气神的时候，没有涉及到内在神，这是现有研究的局限性。特

---

<sup>129</sup> 韩亨祚 等四人，《心经，朱子学心的训练指南》，京畿：韩国学中央研究院出版部，2012，p11-p30。

别是他们对心的体用没有进行区分，心之主宰即神明与心之本体即虚灵混为一谈，产生了对心灵各不相同的解释，以心代替虚灵视为本体，以心代替神明视为主体，所以未能更加详细具体地展开讨论。目前有关“心”的探讨中，心既是本体又是修养的主体、修养的对象，这种概念性的混乱在不断加重。

以此为基础，本论文探讨了心的体用与主宰的问题，将心分为虚灵（本体）、知觉（作用）、神明（主宰）。虚灵是上天的“太极之理=天地之心=仁=仁之心”禀赋于个人的结果，这在天是命令，在人是本性，在心是本体，虚灵不昧。心之虚灵也称为心灵，知觉是心的作用，知觉到的东西包括虚灵（理）与事物（气），知觉到虚灵即太极之理的心便是良心，它是指人的天性，即道心。而人与事物相接触产生的心便是私心，也称为人心。知觉的方向决定了心的状态，通过敬可以知觉到良心，达到安心的状态。神明与形而上的本体（虚灵）和形而下的事物相对应，它是人综合、认知、反应、虚灵与实物的主体，主管知觉。当我们说心是神进出通道的时候，就是在说人心是一种容事器官，它包括身体感觉与内在精神思虑知觉活动，其中身体感觉是指精神魂魄与外部事物相接触并做出反应。而心与外在神相感应供外在神出入，人的体质或性格也会因此发生变化。

通过这些论述，有关大巡思想的心观，笔者想强调的是：首先，人心禀受于天地之心，笔者试图区分天地之心与人心；第二，摆脱现有的阳明学观点，通过朱子学的视角看待心；第三，笔者试图通过虚灵与知觉指明心的体用；第四，通过确立精气神与魂魄的概念，提出神明作为主体所发挥的主宰作用；第五，在关于心与神明的相关性方面，保留了现有的内在神的作用概念，并与外再神的作用进行了区别。

有关虚灵、知觉、神明，《典经》有云：“道传于夜，天开于子，辙环天下虚灵，教奉于晨，地辟于丑，不信看我足知觉，德布于世，人起于寅，腹中八十年神明。”<sup>130</sup>如前所述，虚灵、知觉、神明分别是心的本体、作用、主宰不同的说法，以此为基础，概括来讲，传道为虚灵，受道为知觉，彰德则是神明。将其意思展开来说，天地传播太极之理与太极之心的道，便是心之本体即虚灵。接受天的教训，知觉禀赋的虚灵，主体即神明，主宰道的实施与德的彰显。“辙环天下”是指儒学的教导，“不信看我足”则是佛教的教诲，“腹中八十年”则是仙教（道教）的教诲。<sup>131</sup>它们分别暗示了心与儒佛仙教导的相关性，从这种相关性来看，本文仅从性理学的观点来考察，必然会带有一定的局限性。

---

<sup>130</sup> 《典经》，公事，第三章第39节。

<sup>131</sup> 李京源，《韩国新宗教与大巡思想》，首尔：文史哲，2011，p373-p374。

朱子有关心与精气神的观点，与当时道教即中医的理论有着密切的关系，尤其是道教的精气神论与大巡思想有诸多的交叉点。佛教的唯识学中，识与知觉有着密切的关系，在“一切唯心造”或“一心”等方面与大巡思想也有相关性。因此，笔者希望除了从儒教的观点考察“心”，有更多的学者会通过与道教、佛教进行比较研究，从总体上理解大巡思想中的“心”，创作出更优质的论文。





# 성리학적 관점으로 본 대순사상의 마음에 관한 연구

- 허령·지각·신명을 중심으로 -

최치봉

대순종교문화연구소·연구원

- I. 서론
- II. 마음의 본체로서 허령
  - 1. 천지의 마음
  - 2. 인간의 심령
- III. 지각으로서 마음의 작용
  - 1. 양심과 사심
  - 2. 경과 안심
- IV. 마음의 주체로서 신명
  - 1. 신명과 마음
  - 2. 신명과 심령
- V. 결론

## I. 서론

마음은 철학사나 인간존재에 대한 규명에 있어 중요한 개념이며, 일상생활에서도 흔히 사용되고 있는 용어이다. 마음은 인간의 본성, 감정, 의식, 의지 등의 지각과 인식 그리고 이에 대한 반응과 계산 작용까지 모두를 아우르고 있는데,<sup>1</sup> 이는 한 인간의 내면에서 일어나는 작용의 일체가 마음으로 상정되고 있는 것이라 볼 수 있다. 마음에 대한 연구는 철학, 종교학, 뇌과학, 심리학 등에서 중요하게 다루어지는 주제로, 연구의 역사와 폭이 매우 광범위하다. 본 논문에서는 주자(朱子, 1130-1200)의 관점을 통해 대순사상의 마음을 이해해보고자 한다.<sup>2</sup> 많은 학문분야에 있어 성

<sup>1</sup> 현대어의 마음과 관련된 개념으로는 유학에서는 심(心), 성(性), 정(情), 의(意), 지(志) 등이 있는데, 그 중 '심'을 좁은 의미에 마음이라고 지칭하기도 한다. (서울대학교 철학사상연구소, 『마음과 철학 - 유학편』 (서울: 서울대학교출판문화원, 2013), 서문참조.)

<sup>2</sup> 儒佛仙은 기본적으로 대순사상의 종교적 정체성을 파악하기 위한 기본 전제가 된다. 또한 삼교의 개별적 가치는 대순사상에서 종합되어, 대순사상만의 고유한 종교적 경지를 지향하고 있다. 그중에서도 허령은

리학의 관점을 선택한 이유는 첫째, 대순사상의 형성시기에 조선의 주류 학문이 성리학이었으며, 교리의 많은 부분에서 성리학적 용어가 방편적으로 사용되었기 때문이다. 둘째, 대순신앙에서 주자는 유교의 종장으로서의 위치를 차지하고 있는데, 이는 증산(甌山 姜一淳, 1871-1909)이 주자의 학문을 일정부분 인정하고 있는 것이라고 이해되기 때문이다. 셋째, 증산이 저술한 『현무경』<sup>3</sup>의 허령부(虛靈符)·지각부(智覺符)·신명부(神明符)에 적혀있는 무이구곡(武夷九曲)<sup>4</sup>은 주자와 깊은 관련을 지니고 있기 때문이다.<sup>5</sup>

대순사상에 있어 마음에 관한 기존의 연구는 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있는데, 첫째는 마음이 몸을 주관함을 강조하여 예법에 맞는 행동과 마음가짐을 바르게 할 것을 언급하는 수양론에 관한 연구이며, 둘째는 인간의 마음이 인간뿐만 아니라 천지만물의 중심·중추·본질이 된다는 본체론에 관한 연구이다. 이러한 두 갈래의 연구들이 강조하는 것은, 마음이란 일신을 주재하는 존재의 본질이며, 정신작용의 총체이자, 신이 임하는 통로라는 점이다.<sup>6</sup> 기존연구는 주로 마음을 본체로 언급하는데 이는 유심론이나 양명학적 입장에서 대순사상을 조망한 것으로 보인다. 또한 마음에 드나드는 신을 말할 때 이를 외재신(外在神)으로 이해하고 있다. 이는 동양전통의 신과 마음에 대한 이해와 차이를 드러내는 것인데, 도가나 유가 그리고 한의학에서의 마음과 관련된 신은 대부분 내재신(內在神)을 언급하고 있기 때문이다. 이러한 내재신에 대한 언급은 정기신이나 혼백의 개념과 연관되어 설명되지만, 아쉽게도 정기신과 혼백의 개념을 통한 내재신에 대한 담론은 대순사상의 연구에서는 미미한 실정이며,<sup>7</sup> 이에 대부분의 연구가 내재신은 외면한 체, 마음과 외재

인간이 지닌 본성에 대한 설명으로 누구나 성인이 될 수 있는 마음의 본체를 말하며, 유교적 성인의 교화근거가 되는 것이다.(이경원, 『한국 신종교와 대순사상』 (서울: 문사철, 2011), pp.372-395 참조.) 이에 성리학적 관점으로 조망한 본 논문은 대순사상의 일부분인 유(儒)에 국한한 것이며, 불(佛)과 선(仙)적인 관점이 종합되었을 때 대순사상에서의 마음에 관한 거시적 체계가 드러날 것으로 사료된다.

<sup>3</sup> 구중회, 「증산계 『현무경』 연구」, 『대순사상논총』 25 上 (2015) 참조, “1909 년에 기술된 『현무경』은 증산이 남긴 저술로, 25 쪽짜리 단행본의 경전이다.”

<sup>4</sup> 중국 복건성의 무이산 구곡계(九曲溪)는 기이한 층암절벽과 그 사이를 흐르는 계류가 수십 리에 걸쳐 펼쳐진 곳이다. 주희는 관직에 있던 9 년간을 제외한 일생의 대부분을 무이산 인근의 숭안(崇安)·건양(建陽)·건안(建安) 등지에서 살았다. 무이구곡은 주자성리학의 발원지로서, 주희의 학통을 이은 후학들의 활동 공간이었다.

<sup>5</sup> 증산은 허령·지각·신명을 마음과 관련하여 직접적으로 언급하지는 않았다. 다만 유불선에 관한 천지공사로써 허령·지각·신명이 언급되고 있다.(『전경』, 공사 3 장 39 절) 하지만 당대의 통념에서 허령·지각·신명은 퇴계의 『聖學十圖』 중의 제 8 「心學圖」에 언급되고 있으며, 이는 마음과 관련되어 이해되고 있다고 보여진다.

<sup>6</sup> 차선근, 「대순진리회 마음관 연구 서설」, 『신종교연구』 36 (2017), p.115 참조.

<sup>7</sup> 대순사상연구에서 정기신에 유래한 내재적 신명에 관한 언급은 최명수의 논문이 유일하다고 보여진다. 그는 『東醫寶鑑』과 대순사상의 정기신을 비교하여 『東醫寶鑑』에는 내재적 신명만 언급되는 반면에, 대순사상에서는 내재적 신명이 존재하고 외재적 신명과도 상호 교류한다고 하여 차이를 밝혔다.(최명수, 「대순사상에 나타난 죽음관 연구」 (대진대학교 석사학위 논문, 2014), p.87.

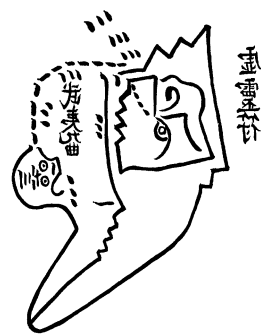
신의 관계에 집중되어 개념화 되어 온 것으로 보인다. 본 논문에서의 내재신은 마음의 정신활동을 주재하는 주체를 말한다. 사람의 외형적 존재 근거를 기로 보고 기의 청탁에 따라 체내에 정·백·혼·신이 존재하게 되며, 이는 마음에서 매개된다. 신(신명)은 기 중에서 가장 맑고 정묘한 것으로 혼백과 형기(形氣)를 주재하고 마음의 허령과 사물에 접촉하여 지각작용을 일으킨다.

마음에 대한 체계적인 연구를 위해서는 마음의 구조를 분석해, 이에 따른 마음의 본체와 작용의 기작이 구체적으로 다루어져야한다. 이를 바탕으로 할 때, 마음을 다스림(心靈健康)에 대한 논의도 이루어 질 수 있는 것이다. 대순사상에서 마음의 건강에 관한 연구는 사강령인 ‘안심(安心)’을 위주로 다루어지고 있는데, 안심 역시 마음의 신(정신)을 집중하여 행동 기능을 주관해야하며, 허령을 지각하여 양심에 바탕한 사려를 할 것을 언급하고 있다. 이러한 측면에서 성리학의 허령·지각·신명<sup>8</sup>은 마음의 체용(體用)과 주재를 잘 드러내고 있으며, 대순사상과 성리학의 관련성을 고려할 때, 성리학의 허령·지각·신명에 대한 논의는 대순사상에서 마음의 구조와 그에 따른 심령 건강에 관한 연구에 유용한 접근이 될 수 있다. 이에 본 논문은 대순사상에서 마음의 구조와 체용을 성리학에 비추어, 마음의 체용을 허령과 지각으로 구분하고, 마음의 주체로서 내재신(신명)이 형기를 주재함과 지각을 일으킴을 밝히고자 한다.

## II. 마음의 본체로서 허령

### 1. 천지의 마음

대순사상의 마음에 대한 기존의 연구에서는 체용론(體用論)이 자세히 다루어지지 않고 부분적으로 언급되는데 그치고 있다. 장병길은 인간의 본질을 심령(心靈)·심대(神臺)로 보고 심령은 나를 바르게 하는 심기(心氣)이고 의리(義理)라 하여,<sup>9</sup> 마음의 영과 리기를 언급하였지만 구체적인 분류나 유기적 관계에 대하여 설명을 하지 않았다. 그 뒤 배



<sup>8</sup> 허령·지각·신명이 마음과 관련하여 도식화되기 시작한 것은 정민정(程敏政, 1445-1499)의 『심경부주』에 있는 심학도(心學圖)이며, 이는 원나라 정복심(程復心, 1279-1368)의 그림이다. 이황(李滉, 1501-1570)은 『성학십도』를 지을 때 정복심의 심학도를 차용하였다. 『전경』에서 허령·지각·신명은 『현무경』과 공사 3 장 39 절(道傳於夜天開於子 轍環天下虛靈, 教奉於農地關於丑 不信看我足知覺, 德布於世人起於寅 腹中八十年神明)에 2 번 언급된다. 『전경』의 구절에서 허령·지각·신명은 마음과 직접적인 연관성은 보이지 않지만, 당대 성리학에서 이는 마음에 관련한 개념이다.

<sup>9</sup> 장병길, 『대순종교사상』 (서울: 대순진리회 출판부, 1976), pp.83-93.

용덕·임영창은 인간의 본질을 마음으로 여겨 유심론(唯心論)적 관점을 취하였는데,<sup>10</sup> 이 과정에서 마음을 곧 신으로 보아 태극지리(太極之理)와 허령(虛靈)에 대한 언급이 제외되었다. 이러한 관점은 그 뒤에 나오는 대순사상의 마음에 대한 연구에서도 계속적으로 답습되고 있는 것으로 여겨지는데, 이 중 이경원은 마음을 심체론(心體論)으로 설명하였다. 심체는 양명학에서 우주와 인생의 본원으로 간주되는 것으로, 인간의 마음이 사람의 본체이며 나아가 우주의 본체가 됨임을 말한다. 그리하여 “대순사상에서 인간의 마음은 천지의 중앙으로써 모든 우주 생명의 본질을 이루고 있으며, 그러한 생명의 기운이 일체의 자연현상에 관통하여 흐르는 가운데 객관세계를 주재하는 능력까지도 발휘하게 된다.”라고 하였다.<sup>11</sup> 특히 이러한 입장은 아래『전경』 구절에서의 마음을 사람의 마음으로 국한시켜 이해하고 있다.

천지의 중앙은 마음이다. 동서남북과 몸이 마음에 의존한다.<sup>12</sup>

하늘이 비와 이슬을 내리는데 박하면 반드시 온 사방의 원한이 있게 되고, 땅이 물과 흙을 만드는데 박하면 반드시 만물의 원한이 있게 되며, 사람이 덕과 교화를 베푸는데 박하면 반드시 온갖 일에 원한이 있게 되니라. 하늘이 내리고 땅이 만들고 사람이 베푸는 데는 다 그것이 마음에 달려 있는 것이니라.<sup>13</sup>

기존연구는 인간의 마음이 천지 중앙으로서 모든 우주 생명의 본질을 이룬다고 하였다. 전통적으로 언급되는 도(道), 리(理), 기(氣), 태극(太極) 등의 개념을 통한 본체론을 대신하여 대순사상에서는 마음을 본체로 상징하는 것이라 본 것이다.<sup>14</sup> 그러나 대순사상에서 본체는 태극이며, 리·기·도의 소이연(所以然)이 된다.<sup>15</sup> 또한「각도문」의 리가 심법을 정한다는 측면,<sup>16</sup> 그리고 마음을 기관<sup>17</sup>으로 여김을 볼 때 대순사상의 본체를 마음 그 자체로 언급하는 기존연구는 재고의 여지가 있으며, 위 인용문에서 마음을 단지 인간의 마음으로 상징함은 일정한 한계를 지니고 있다.

<sup>10</sup> 배용덕·임영창, 『증산신학개론(上)』 (서울: 태광문화사, 1984), p.106.

<sup>11</sup> 이경원, 「대순사상의 심체론 연구」, 『신종교연구』 6 (2002), pp.200-203.

<sup>12</sup> 『전경』, 교운 1 장 66 절, “天地之中央心也 故東西南北身依於心”

<sup>13</sup> 『전경』, 행록 3 장 44 절, “天用雨露之薄 則必有萬方之怨 地用水土之薄 則必有萬物之怨 人用德化之薄 則必有萬事之怨 天用地用人用 統在於心”

<sup>14</sup> 이경원, 「대순사상의 심체론 연구」, 『신종교연구』 6 (2002), p.201

<sup>15</sup> 최치봉, 「대순사상의 태극에 관한 연구」, 『대순사상논총』 23 (2014), IV-1.본체로서의 태극 참조.

<sup>16</sup> 고남식, 「理定心法과 修心の 궁국적 性向」, 『대순사상논총』 13 (2001), p.475, “리는 (사람의) 마음이 있기 이전에 이미 삼계에 작용하는 원리이다.”

<sup>17</sup> 『대순지침』, p.48, “사람의 마음은 신의 중요한 용사기관이요”

성리학에서는 천지인의 삼재가 태극이라는 하나의 원리로 이뤄지며, 태극은 만물에 이르러서는 리(理)로, 사람에게 이르러서는 성(性)으로 칭해진다. 이러한 삼재에 적용되는 공통된 원리가 있다는 성리학적 세계관은 마음에 있어서도 마찬가지이다. 즉, 하늘과 땅과 사람에게 모두 같은 마음이 있는 것이며, 하늘 아래의 만물 또한 아무리 미세한 것이라도 모두 마음을 가지고 있는 것이다.<sup>18</sup> “천지는 그 마음을 보편적으로 만물에 미치기 때문에 사람이 그것을 얻으면 사람의 마음이 되고, 사물이 그것을 얻으면 사물의 마음이 되며, 초목과 짐승이 그것을 얻으면 초목과 짐승의 마음이 되니, 단지 하나의 천지 마음일 뿐이다.”<sup>19</sup>라는 주자의 말을 고려할 때, 사람의 마음을 논함에 있어 사람은 천지의 마음을 받아 이를 이룸을 인지하여야 한다.

천지의 마음은 생성의 의지로 생생(生生)하여 쉬지 않는 것이며,<sup>20</sup> 이는 곧 일체를 살아있게 만드는 생물지심(生物之心)인 천지지심(天地之心)<sup>21</sup>이라 할 수 있다. 만물 안에 내재된 태극의 리는 만물의 보편적 이성(理性)<sup>22</sup>이며, 만물안의 리(太極之理)와 심(天地之心)은 일체 만물을 서로 다르지 않은 하나로 만드는 보편의 근원이다. 태극의 리에서 비롯되는 천지지심은 만물에 있어 자타 분별적인 현상적 마음이 아니라 자타 분별 이전의 심층의 마음인 것이다. 이러한 일체가 하나로 통하는 마음은 텅 빈 허(虛)의 마음이며, 비어있으면서도 모든 이치를 담고 있으며, 삼재의 모든 마음을 관통하는 보편의 마음이다. 또한 천지지심은 령(靈)하기도 한데, 이는 비어있으며 신령하게 깨어서 활동함을 뜻한다.<sup>23</sup> 허령한 마음은 깨어있어 어둡지 않은 마음을 말하며, 허령불매(虛靈不昧)하다고 표현된다.<sup>24</sup>

천지지심인 이 허령(虛靈)은 인간에 있어 마음의 본체이다.<sup>25</sup> 또한 허령불매는 곧 명덕(明德)

<sup>18</sup> 『주자어류』 4:24(4 권 24 번째 조목), “天下之物, 至微至細者, 亦皆有 心, 只是有無知覺處爾.”

<sup>19</sup> 『주자어류』 1:18, “天地以此心普及萬物, 人得之遂爲人之心, 物得之遂爲物之心, 草木禽獸接著遂爲草木禽獸之心, 只是一箇天地之心爾.”

<sup>20</sup> 『주자대전』 권 32 「答張敬夫」, “天地之心, 生生不息”

<sup>21</sup> 천지는 물을 살리는 것으로써 마음을 삼는다. (『맹자집주』 「公孫丑章句 上」, “天地以生物爲心 而所生之物 因各得夫天地生物之心 以爲心 所以人皆有 不忍人之心也”

<sup>22</sup> 태극은 천지만물의 리일 뿐이다. 천지에 대해 말하면 천지 속에 태극이 있고, 만물에 대해 말하면 만물 속에 각각 태극이 있다.(『주자어류』 1:1, “太極只是天地萬物之理. 在天地言, 則天地中有太極; 在萬物言, 則萬物中各有太極.”) 각각의 만물 안에 내재된 리가 곧 만물의 본성이 되는 이성이다. 이에 관하여 한자경은 서양의 이성의 보편성은 사유 안에만 존재하는 ‘추상적 보편성’인데 반해, 이성의 보편성은 우주 만물 안에 내재된 ‘실질적 보편성’이라고 보았다.(한자경, 「주희의 감정론」, 『철학논집』 39 (2014), p.19.)

<sup>23</sup> 천지지심은 허령하지만 그 활동함이 사람의 사려와는 다르다.(『주자어류』 1:16, “天地之心不可道是不靈, 但不如人恁地思慮.”) 사람의 마음에 있어 사려와 주재에 관한 것은 신명과 연관되어 있으며, 허령의 활동함과 구분되어야 한다.

<sup>24</sup> 한자경, 「주희의 감정론」, 『철학논집』 39 (2014), pp.17-26 참조.

<sup>25</sup> 虛靈은 자체가 心의 본체이지, 내가 비게 할 수 있는 바가 아니다. 귀와 눈의 보고 들음은 보고 들을 수 있는 까닭이 바로 그 心 때문이니, 어찌 형상이 있겠는가? 그러나 눈과 귀가 있어서 보고 들으니 곧

이며, 미발(未發)의 마음을 의미한다. 미발은 생각이 싹트지 않은 상태를 말하는데, 생각이 싹트지 않은 이때에도 주재하는 바가 있어 이 마음을 분발시켜 깨어있게 하는 것이 마음의 허령이며, 곧 감성이나 이성(사려)보다 더 깊은 심층 마음의 영성(靈性·虛靈性)이라고 할 수 있다.<sup>26</sup> 미발 심층의 허령성은 곧 인(仁)이면서 동시에 인의 마음이다.<sup>27</sup> 천에서 얻은 것은 단지 인 일 뿐이기에 인이 심의 전체이다. 이 인으로부터 넷으로 나누어 말하면 인의 인(仁), 인의 의(義), 인의 예(禮), 인의 지(智)가 되며, 인은 사단을 겸비하여 아우른다.<sup>28</sup> 인의 기운은 따뜻한 봄날의 기운이고 그 이치는 천지가 만물을 낳는 마음이다. 이는 사람이 인위적으로 안배하지 않아도 저절로 처음부터 온전하게 유행하는 것이며, 사사로운 뜻에 의해 생긴 간격을 없애면 다른 사람과 자기가 하나이고 외물과 자기가 하나라는 것을 저절로 깨달아서 공정한 도가 자연히 유행하는 것과 같아진다고 하였다.<sup>29</sup> 주자는 “인자함을 의로움·예의바름·지혜로움과 상대하여 말한다면, 본체가 된다. 오로지 인자함만을 말한다면, 본체와 작용을 합한 것이다”<sup>30</sup> 하였는데, 이는 즉 천지지심인 인과 본연 지성인 사단의 층위를 체(미발)와 용(이발)으로 나누어 설명하는 것으로, 허령의 인과 사단의 인은 구별된다고 할 수 있다.<sup>31</sup> 이렇듯 주자의 마음은 천지지심으로 관통되고 있으며 이는 리성이자 영성이고, 생생의 마음이자 인의 마음이다.

형상이 있는 것과 같다. 心の 虛靈 같은 것이 어찌 사물처럼 있겠는가? (『주자어류』 5:39, “虛靈自是心之本體, 非我所能虛也. 耳目之視聽, 所以視聽者即其心也, 豈有形象. 然有耳目以視聽之, 則猶有形象也. 若心之虛靈, 何嘗有物.”)

<sup>26</sup> 한자경, 「주희의 감정론」, 『철학논집』 39 (2014), pp.25-31 참조, “심층마음의 허령성 내지 영성이 바로 개별적인 신체적 한계성을 넘어서서 우주 만물 일체를 나 아닌 것이 없는 것으로 자각하는 인의 성품이며, 도심은 이 심층마음의 영성에서 비롯되는 것이다. 이러한 전체와 자신을 하나로 느끼는 공감능력이 영성(인)인 것이다.”

<sup>27</sup> 『주희집』, 권 67 「인설」, “天地以生物爲心者也, 而人物之生, 又各得夫天之心以爲心者也. 故語心之德, 雖其總攝貫通, 無所不備, 然一言以蔽之, 則曰仁而已矣.”

<sup>28</sup> 『주자어류』, 6:87, “當來得於天者只是箇仁, 所以爲心之全體. 卻自仁中分四界子: 一界子上是仁之仁, 一界子是仁之義, 一界子是仁之禮, 一界子是仁之智. 一箇物事, 四脚撐在裏面, 唯仁兼統之.”, 『주자어류』 6:78, “孔門弟子所問, 都只是問做工夫. 若是仁之體段意思, 也各各自理會得了. 今卻是這箇未曾理會得, 如何說要做工夫! 且如程先生云: ‘偏言則一事, 專言則包四者.’ 上云: ‘四德之元, 猶五常之仁.’ 恰似有一箇小小底仁, 有一箇大大底仁. ‘偏言則一事’, 是小小底仁, 只做得仁之一事; ‘專言則包四者’, 是大大底仁, 又是包得禮義智底. 若如此說, 是有兩樣仁. 不知仁只是一箇, 雖是偏言, 那許多道理也都在裏面; 雖是專言, 那許多道理也都在裏面.”

<sup>29</sup> 『주자어류』 6:78, “人之所以爲人, 其理則天地之理, 其氣則天地之氣. 理無跡, 不可見, 故於氣觀之. 要識仁之意思, 是一箇渾然溫和之氣, 其氣則天地陽春之氣, 其理則天地生物之心. 今只就人身己上看有這意思是如何. 纔有這意思, 便自恁地好, 便不恁地乾燥. 將此意看聖賢許多說仁處, 都只是這意. 告顏子以‘克己復禮’, 克去己私以復於禮, 自然都是這意思. 這不是待人旋安排, 自是合下都有這箇渾全流行物事. 此意思纔無私意間隔, 便自見得人與己一, 物與己一, 公道自流行. 須是如此看.”

<sup>30</sup> 『주자어류』 6:90, “仁對義禮智言之, 則爲體; 專言之, 則兼體用.”

<sup>31</sup> 한자경, 「주희의 감정론」, 『철학논집』 39 (2014), p.27.

이러한 주자의 천지지심을 통한 마음의 체용론을 대순사상에 비추어 살펴보면, 천지지심은 보편의 마음이며 인간은 이 보편의 마음을 부여받은 것이다. 그리하여 천지의 중앙이자 중심은 사람의 마음이 아니라 천지의 마음이고 이는 천지의 동서남북의 중심이다. 또한 사람의 마음은 천지의 마음을 지향하며 의지한다. 또한 천지지심인 인을 천지인 각각의 마음을 통해 잘 구현해야지 천지인에 원한이 생기지 않음을 말하고 있는데, 그리하여 위의 인용문은 대순사상에 있어서도 마음은 인간뿐만이 아니라 천지만물에 부여된 공통된 체(體)를 언급한 것으로, 천지인의 체에 대한 용(用)이 마음에 달려있음을 말한 것이다. 따라서 사람의 마음에 대한 앞으로의 논의 또한 사람의 마음을 본체로 보는 것이 아니라, 천지의 마음과 이를 품부 받은 것을 체로하고, 이 본체를 구현하는 지각의 용과 지각을 주재하는 신명에 대해 언급하도록 하겠다.

## 2. 인간의 심령

인간은 천지 사이에 태어나 천지의 기를 품부 받으니, 그 체는 곧 천지의 체이고 그 심은 천지의 심이다.<sup>32</sup> 인간은 천리를 부여받아 구체적인 현실태를 이루고 있는 하나의 개별적인 존재이며, 그 마음은 부여받은 천리를 간직하여 허령불매하다. 이는 하늘에 있어서는 명령이고, 사람에게 품부되면 본성이며, 이미 드러나면 감정이 된다. 오직 마음은 텅 비어있고 밝아서 완전히 통하는 것이니, 앞의 본성과 뒤의 감정을 통괄해서 말하는 것이다. 본성에 근거하여 적막하여 움직이지 않는 것을 마음이라 할 수 있으며, 감정에 근거하여 느껴서 통하는 것을 마음이라 할 수도 있다.<sup>33</sup> 곧, 마음에 있어 본체는 허령불매한 허령이며, 마음의 허령이라 하여 심령(心靈)<sup>34</sup>이라고도 한다. 허령이 발(發)<sup>35</sup>하기 이전을 미발(未發)이라하며 이는 “미발=태극지리=천지지심=인=인의마음”이고, 본심이 발하고 난 뒤의 이발(已發)은 성(性)과 정(情)으로 나뉘는 데 허령에 대한 성은 본연지성인 사덕(인의예지)이고, 정은 사단(측은·수오·겸양·시비)이다.

무극은 하늘의 무극한 이치이며 하늘은 이치를 사람에게 주고 사람은 도를 하늘로부터 받는다.

그렇게 함으로써 하늘이 주시는 것을 느끼고 도를 받음을 믿으며, 믿음은 오로지 하늘에 대해

<sup>32</sup> 『중용혹문』, “人生天地之間稟天地之氣其體卽天地之體其心卽天地之心”

<sup>33</sup> 『주자어류』 5:59, “在天爲命, 稟於人爲性, 既發爲情. 此其脈理甚實, 仍更分明易曉. 唯心乃虛明洞徹, 統前後而爲言耳. 據性上說“寂然不動”處是心, 亦得; 據情上說“感而遂通”處是心, 亦得.”

<sup>34</sup> 심령에 대한 개념은, IV-2 장에서 자세히 다루도록 하겠다.

<sup>35</sup> 몽배원, 『성리학의 개념들』, 홍원식 외 3명 옮김 (서울: 예문서원, 2008), p.555, “發은 경험적인 발동이라는 의미가 아니라, 본체론적인 측면에서 본심의 발현이라는 의미이다. 미발과 이발은 체와 용의 관계이다.”

서만 하고, 받드는 것은 오직 도로써 한다. 하늘로부터 부여된 인의예지신을 수행하여 … 몸가짐을 바로 하고 익혀 성(性)을 이룸으로써 지성에 이르면 하늘은 반드시 감응하여 심령이 저절로 통하게 된다. 심령이 통하면 무극한 이치에 통하고 하늘을 알게 된다. 하늘을 몸으로 하여 하늘과 그 덕을 합하고 천지와 참여하기에 이른다. (「무극도 취지」)<sup>36</sup>

이 세상의 모든 일이 원리를 벗어나 그 수명이 존속되지 못하여 온 것은 만상(萬象)의 생성 변화가 천리(天理)·지기(地氣)·인사(人事)의 순환 섭리에 있기 때문이다. 그래서 천체(天體)는 장구(長久)하며 지구는 운동(輪動)하고 인생(人生)은 내왕무상(來往無常)하다. 하지만 강유지리(剛柔之理)<sup>37</sup>를 받아 행하는 인간에서 도(道)가 밝혀진 까닭으로, 인생은 하늘로부터 받은 성리(性理)를 땅 위에서 바로 행한다. 이것이 수도요, 이제 수도하여 성도(成道)하는 성사재인(成事在人)의 인존시대를 맞게 된 것이다.<sup>38</sup>

대순사상의 천리는 무극, 태극, 리<sup>39</sup>, 천도, 인의예지신, 성 등으로 성리학에서 다루어지는 범주와 크게 다르지 않다.<sup>40</sup> 대순사상에 있어 인간사물은 천리 안에서 그 천리를 품부 받은 존재라고 언급되고 있으며, 사람은 “천리로써 마음의 법을 정한다.”<sup>41</sup>고 하였다. 그리하여 마음에 정한 성리를 땅위에서 올바르게 드러내는 것이 인간의 가치를 온전히 실현하는 것이라 언급한다. 이렇게 천지지심을 품부받고 이를 마음의 법으로 정하여 구현한다는 맥락은 성리학에서의 천지지심을 구현함과 이해를 같이하고 있다고 볼 수 있다.

천지지심은 인의 마음이며 생생의 마음이다. 하늘의 춘하추동은 가장 분명히 알 수 있으니, 봄에는 낱고 여름에는 기르고 가을에는 거두고 겨울에는 저장한다. 비록 네 계절로 나누어졌어도 끊임없이 낱는 뜻이 일찍이 관통되지 않은 적은 없으니, 설사 참혹하게 눈이 내리고 서리가 치더라도 역시 이것은 끊임없이 낱는 뜻이다.<sup>42</sup> 이렇듯 천지인의 삼재는 원형이정이라는 순환 섭리 안에 있다. 특히 천지는 순환의 섭리를 차착이 없게 구현하고 있으며, 서리와 눈이 내리는 것을 피

<sup>36</sup> 村山智順, 『조선의 유사종교』, 최길성·장상언 역 (대구: 계명대학교출판부, 1991), p.274.

<sup>37</sup> 『주역』 「설괘전」 제 2 장, “立天之道曰陰與陽 立地之道曰柔與剛 立人之道曰仁與義”

<sup>38</sup> 을축년 1월 1일(양 1985.2.20.) 都典 訓示 중에서 발췌.

<sup>39</sup> 『전경』, 제생 43 절, “理雖高 出於太極无極之表 不離乎日用事物之間”

<sup>40</sup> 대순사상은 천리를 품부 받은 인간이라는 측면에서는 성리학적 사상이나 용어가 방편적으로 사용되었다고 볼 수 있으며, 서론에도 언급하였듯이 성리학과 깊은 연관이 있다.

<sup>41</sup> 『전경』, 교운 2 장 33 절, “聖人之道德元亨利貞大經大法道正天地數定千法而理定心法”

<sup>42</sup> 『주자어류』 6:87, “天之春夏秋冬最分曉: 春生, 夏長, 秋收, 冬藏. 雖分四時, 然生意未嘗不貫; 縱雪霜之慘, 亦是生意.”



할 수가 없다. 주자는 이 또한 하늘의 생물지심이며, 인이라 하였다.<sup>43</sup> 즉 인의 뜻을 가지고 오로지 인을 구현하려고 해도 천지는 순환에 의해 속살(肅殺)하는 과정을 피할 수 없는 것이다.

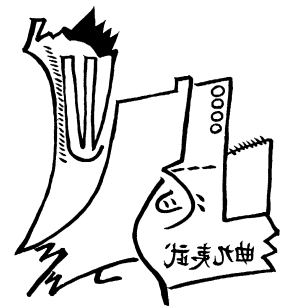
대순사상도 이러한 천지인의 순환 섭리를 언급한다. 하지만 특기할만한 것은, 천지인의 마음은 같은 근원임에도 불구하고 사람의 마음이 하늘과 땅보다 크다고 언급한 점을 들 수 있다.<sup>44</sup> 이 구절에 대한 정확한 의미는 밝힐 수 없으나 사견을 말하자면, 인사의 도덕적 삶에 있어서의 천지 지심의 구현은 천지보다 더 온전하게 드러날 수 있기 때문으로 보인다. 물론 이는 하나의 가능태이며, 선악을 뚜렷이 지각하여 온전히 인의를 구현하여 덕화를 후하게 하는 성인이나 인존(人尊)의 경지에 이른 이를 말한다. 이러할 때, 천지의 순환에 의한 인의 구현보다 인간의 인의 구현이 크다고 할 수 있으며, 인간의 마음이 천지의 마음보다 크다는 의미를 충족시킬 수 있는 것이다. 나아가 천리의 구현이 사람을 통해 이루어져 도가 이루어진다는 성사와 성도를 인존시대의 도래를 통해 가능태가 아닌 실재로 이루어 질 수 있음을 말하고 있다고 볼 수 있다.

### Ⅲ. 지각으로서 마음의 작용

#### 1. 양심과 사심

마음은 기운이 모여 형체를 이루고 리와 기가 합해지면 지각할 수 있다.<sup>45</sup> 품부된 천지 지심의 리를 지각하기도 하며 한편으로는 외부 사물을 감각과 의식으로 지각하기도 하는데, 이는 심의 신(神明)<sup>46</sup>이 형이하학적이며 감각적인 것을 지각하는 기능도 있고 형이상학적이며 이념

心覺



<sup>43</sup> 『대순진리회요람』, p.7, 二.신앙의대상, “대순사상에서는 만물의 생성변화 지배자양을 뇌성(雷聲)으로 인함이라 언급하며, 이를 곧 천령(天令)과 인성(仁聲)으로 여긴다.”

<sup>44</sup> 『전경』, 행록 3 장 44 절, “心也者鬼神之樞機也門戶也道路也 開閉樞機出入門戶往來道路神 惑有善惑有惡 善者師之惡者改之 吾心之樞機門戶道路大於天地”, 이경원은 이 세계에 선을 실현해 나가는 주체로서의 인간을 자각한다면 그 가치의 위대함이 천지에 비견될 수 있으므로 나의 마음이 천지보다 크다고 언급하였다.(이경원, 『한국 신종교와 대순사상』 (서울: 문사철, 2011), p.177.)

<sup>45</sup> 『주자어류』 5:24, “問: 知覺是心之靈固如此, 抑氣之爲邪? 曰: 不專是氣, 是先有知覺之理, 理未知覺, 氣聚成形, 理與氣合, 便能知覺. 譬如這燭火, 是因得這脂膏, 便有許多光燄. 問: 心之發處是氣否? 曰: 也只是知覺.”

<sup>46</sup> 『주자어류』 94:155, “知覺便是神.”

적인 것을 지각하는 기능도 있음을 말한다.<sup>47</sup> 그중에서 마음의 리(허령)에 대한 지각은 “세상의 모든 것은 아무리 미세하고 세밀한 것이더라도 모두 마음을 가지고 있으나 사람의 마음과의 차이는 다만 지각할 수 없을 뿐”<sup>48</sup>이라고 하여, 리에 대한 지각은 하늘의 이치를 깨닫는 것으로 사람을 사람되게 하는 조건이라 강조된다. 기에 대한 지각은 “심(心之神明)은 사람의 지각이니 몸을 주재하고 사물에 응하는 것이다.”<sup>49</sup>, “그 손에 아픔을 주면 손이 아픔을 알고, 그 다리에 아픔을 주면 다리가 아픔을 안다.”<sup>50</sup>고 하여 외부 사물을 대상으로서 감각하여 의식하는 기능을 말한다. 이는 곧 형이하적·감각적 기능에 속한다.<sup>51</sup>

이렇게 지각의 측면에서 리와 기를 나눌 때, 마음은 도심(道心)과 인심(人心)으로 구별된다. 사물의 본질적인 리에 대한 지각은 도심이고, 사물의 감각적인 속성에 대한 지각은 인심이다.<sup>52</sup> 또한 의리라는 도덕적 측면에서 지각되는 것이 도심이고, 귀나 눈으로 좋은 것을 듣고 보려는 욕심에서 지각되는 것이 인심이다.<sup>53</sup> 마음의 지각은 하나일 뿐인데 인심과 도심의 차이가 있다고 한 것은 인심은 형기의 사에서 생기고 도심은 성명의 올바름에서 근원하여, 지각된 것이 같지 않기 때문이다.<sup>54</sup> 또한 도심은 천지지심인 인의 마음이며, 본성인 인의 이치를 자각하고 자기를 다스리는 공부의 경지가 지극한 상태를 공(公)이라고 한다.<sup>55</sup> 이는 사사로움과 반대되는 것으로 사(私)가 마음속에 개입되지 않으면 공정하고, 공정하면 곧 인하게 되는 것이다.<sup>56</sup> 즉, 공공의 도덕성은 인에 기반을 두어 확립되며 감성이나 이성보다 더 깊은 심층마음의 영성에서 비롯된다.<sup>57</sup> 그리하여 공공의 도덕성은 인에 기반을 둔 양심의 지각으로 일어나며, 인심의 사사로운 욕심은 사심의 지각에 의하여 생기는 것이다. 이러한 양심과 사심을 지각함은 마음에 있어 용(用)의 측면을 가리킨다.

대순사상에서 마음의 작용에 대한 논의는 성리학의 도심·인심과 그에 대한 지각과 유사함을 볼 수 있다. 대순사상에서도 마음의 표현에는 양심과 사심이 있다고 하여, 마음이 작용하여 드러

<sup>47</sup> 오하마 아키라, 『범주로 보는 주자학』, 이형성 옮김 (서울: 예문서원, 1997), p.209.

<sup>48</sup> 『주자어류』 4:24, “天下之物, 至微至細者, 亦皆有, 只是有無知覺處爾.”

<sup>49</sup> 『주자대전』 권 65 「尙書·大禹謨」, “心者, 人之知覺, 主於身, 而應事物者也.”

<sup>50</sup> 『주자어류』 94:155, “知覺便是神. 觸其手則手知痛, 觸其足則足知痛, 便是神. 神應故妙”

<sup>51</sup> 오하마 아키라, 『범주로 보는 주자학』, 이형성 옮김 (서울: 예문서원, 1997), p.209.

<sup>52</sup> 『주자어류』 78:193, “道心是知覺得道理底 人心是知覺得聲色臭味底”

<sup>53</sup> 『주자어류』 78:189, “或問: 人心道心之別. 曰: 只是這一箇心, 知覺從耳目之欲上去 便是人心, 知覺從義理上去 便是道心.”

<sup>54</sup> 『中庸章句序』, “心之虛靈知覺 一而已矣 而以為有人心道心之異者 則以其或生於形氣之私 或原於性命之正 而所以為知覺者 不同”

<sup>55</sup> 『주자어류』 6:102, “或問仁與公之別. 曰: 仁在內, 公在外. 又曰: 惟仁, 然後能公. 又曰: 仁是本有之理, 公是克己工夫極至處. 故惟仁然後能公, 理甚分明.”

<sup>56</sup> 『주자어류』 6:104, “無私以閒之則公, 公則仁.”

<sup>57</sup> 한자경, 「주희의 감정론」, 『철학논집』 39 (2014), p.26.

남을 본심으로부터의 양심과 물욕에 의한 사심으로 구분 짓고 있다.<sup>58</sup> 양심은 사람의 천성으로 도심을 말하며, 사심은 사물과 접하여 생기는 인심을 말한다. 그리하여 본래 자신이 하늘로부터 부여받은 천성을 자신의 마음으로 삼고 그 천성인 양심을 속이지 않을 것을 지향하며, 이것이 곧 자신의 양심에 대한 정직이며 진실임을 밝히고 있다. 나아가 양심을 통해서 사물로부터 일어나는 물욕인 인심의 사사로움을 근절할 것을 당부하고 있다.

지각에 있어 “사(私)는 인심이요 공(公)은 도심이니, 도심이 지극하면 사심은 일어나지 못하는 데,”<sup>59</sup> 마음의 온전한 본체는 담연하게 텅 비어 있고 밝아서 온갖 이치가 모두 갖추어져 있으며, 조금이라도 사사로운 욕망이 끼어들지 않기 때문이다.<sup>60</sup> 지각의 능력에는 선악(善·不善)이 없으나 구체적 지각된 사유에는 선악이 있게 됨으로,<sup>61</sup> 자신의 정신을 사심이 아닌 양심의 지각에 집중하여 양심의 주도하에 삶을 영위해야 하며, 이러한 삶은 선으로서의 삶으로,<sup>62</sup> 자연히 복이 따르게 된다.<sup>63</sup>

## 2. 경과 안심

주자는 마음에 대하여 “심은 사람의 몸을 주재하는 것이고, 하나이면서 둘이 아니요, 주가 되지 객이 되지 않으며, 사물에 명령을 내리지 사물에게 명령을 받지 않는 것이다.”<sup>64</sup>라고 하여 마음의 주된 성격이 주재함을 말하였다. 사람에게 있어 마음의 주재는 우선 신체를 대상으로 하고 있

<sup>58</sup> 『대순진리회요람』, p.18, 十.훈회, “마음은 일신(一身)의 주(主)이니 사람의 모든 언어(言語) 행동(行動)은 마음의 표현(表現)이다. 그 마음에는 양심(良心), 사심(私心)의 두 가지가 있다. 양심(良心)은 천성(天性) 그대로의 본심(本心)이요, 사심(私心)은 물욕(物慾)에 의(依)하여 발동(發動)하는 욕심(慾心)이다. 원래(原來) 인성(人性)의 본질(本質)은 양심(良心)인데 사심(私心)에 사로잡혀 도리(道理)에 어긋나는 언동(言動)을 감행(敢行)하게 됨이니 사심(私心)을 버리고 양심(良心)인 천성(天性)을 되찾기에 전념(專念)하라. 인간(人間)의 모든 죄악(罪惡)의 근원(根源)은 마음을 속이는 데서 비롯하여 일어나는 것인즉 인성(人性)의 본질(本質)인 정직(正直)과 진실(眞實)으로써 일체(一切)의 죄악(罪惡)을 근절(根絶)하라.”

<sup>59</sup> 『대순지침』, p.93, 처사의모본 4장 2절 (사).

<sup>60</sup> 『주자어류』 5:76, “心之全體湛然虛明, 萬理具足, 無一毫私欲之間; 其流行該遍, 貫乎動靜, 而妙用又無不在焉.”

<sup>61</sup> 진래, 『주희의 철학』, 이종란 외 옮김 (서울: 예문서원, 2013), p.240.

<sup>62</sup> 『전경』, 교법 2장 55절.

<sup>63</sup> 『전경』, 교법 2장 3절.

<sup>64</sup> 『주자대전』 권 67 「觀心說」, “心者, 人之所以主乎身者也, 一而不二者也, 為主而不為客者也, 名物而不命於物者也.”

다.<sup>65</sup> 또한 “마음은 몸을 주재하는 것이고, 뜻은 마음이 드러난 것이며, 감정은 마음이 움직인 것이다. 의지는 마음이 가는 곳인데, 감정과 뜻에 비해서 더욱 중요하다. 기운은 우리의 혈기(血氣)로서 몸에 충만한 것인데, 다른 것에 비해서 형기(形器)가 있기 때문에 비교적 거칠다.”라고 하여 감정과 의지 그리고 기운<sup>66</sup>에 주재함을 말하였다. 여기서의 주재는 이치나 몸에 대한 지각에 기반하여 이루어지는 것이며, 마음을 다잡아서 흐트러지지 않게 하고 내외를 주재하여 마음을 밝힘은 지각에 의한 주재로서 경(敬)이라 할 수 있다.<sup>67</sup>

주자의 경에 대해 더 살펴보면, 경이란 일에 따라서 오로지 한 곳에 집중하여 삼가고 두려워하며, 방일하지 아니하는 것이다.<sup>68</sup> 그리하여 항상 몸과 마음을 수렴하여,<sup>69</sup> 정신을 수습하고 지금 여기에서 마음을 오로지하고 한결같이 하는 것이다.<sup>70</sup> 마음에는 아직 발동하지 않아 고요할 때가 있다. 이때의 고요한 마음을 본심, 도심이라 하는데, 이를 함양하는 것이 경이다. 또한 마음에는 사물과 접하여 이미 발동하여 움직일 때가 있다. 이때의 움직인 마음을 감정, 인심이라 하는데 이를 성찰하는 것이 또한 경이다. 나아가 몸가짐과 태도를 단정엄숙하게 하는 것도 경이다. 따라서 경은 내외, 동정, 미발과 이발을 두루 포괄하는 마음의 수양원리이자 실천 방법이다.<sup>71</sup> 한편으로 “경이란 두려워함(畏)과 서로 유사하다. 몸과 마음을 수렴하여 외모를 단정히 하고 내심을 순수하고 한결같은 상태로 유지하는 것이니, 방종하지 않는 것이 곧 경이다.”<sup>72</sup>, 그리하여 외천명(畏天命)이란, 예(禮)가 아니면 보지도 듣지도 말하지도 행동하지도 말라는 것이며, 경계하고 삼가고 두려워함은 모두 천명을 두려워하기 때문인 것이다.<sup>73</sup> 이는 곧, 경이 하늘에 대한 외경심에서 저절로 드러나는 마음의 상태를 말하기도 한다.

대순사상에서도 이와 같은 맥락에서 마음의 주재함이 언급된다. 말은 마음의 외침이고 행실은 마음의 자취이며,<sup>74</sup> 마음은 일신을 주관하며 전체를 통솔 이용하나니, 그러므로 일신을 생각하고

<sup>65</sup> 『주자어류』 5:60, “性是心之道理, 心是主宰於身者.”

<sup>66</sup> 『주자어류』 5:88, “心者, 一身之主宰; 意者, 心之所發; 情者, 心之所動; 志者, 心之所之, 比於情·意尤重; 氣者, 卽吾之血氣而充乎體者也, 比於他, 則有形器而較粗者也.”

<sup>67</sup> 『주자어류』 115:26, “敬只是提起這心, 放散莫教; 恁地, 則心便自明.”

<sup>68</sup> 『주자어류』 12:99, “敬不是萬事休置之謂, 只是隨事專一, 謹畏, 不放逸耳.”

<sup>69</sup> 『주자어류』 12:26, “人常須收斂箇身心, 使精神常在這裏, 似擔百十斤擔相似, 須硬著筋骨擔!”

<sup>70</sup> 『주자어류』 12:129, “敬, 莫把做一件事看, 只是收拾自家精神, 專一在此.”

<sup>71</sup> 김수청, 『송대 신유학의 인격수양론 -경을 중심으로-』, (부산: 신지서원, 2006), p.232.

<sup>72</sup> 『주자어류』 12:75, “然敬有甚物? 只如‘畏’字相似. 不是塊然兀坐, 耳無聞, 目無見, 全不省事之謂. 只收斂身心, 整齊純一, 不恁地放縱, 便是敬.”

<sup>73</sup> 『주자어류』 46:12, “畏天命三字好. 是理會得道理, 便謹去做, 不敢違, 便是畏之也. 如非禮勿視聽言動, 與夫戒慎恐懼, 皆所以畏天命也. 然亦須理會得天命是恁地, 方得.”

<sup>74</sup> 『전경』, 교운 1장 7절.

염려하고 움직이고 가만히 있게 하는 것은 오직 마음에 있다.<sup>75</sup> 그러므로 양심과 사심에 대한 자각과 그 정신의 지각방향성에 따라 생각과 염려는 몸의 행동으로 표출 되는 것이다.<sup>76</sup> 주재함의 핵심은 마음에 품부된 천리를 자각함에 있다. 천리는 곧 ‘마음의 허령(심령)’이다. 심령을 구하여 자각함은 그 천리의 기준에 항상 비추어 자신의 마음과 행동을 바로잡는 것이며, 천리에 부합된 인간상으로 삶을 영위하는 것이라 할 수 있다. 이에 대순사상에서 우주대원(宇宙大元)의 진리는 사람만이 깨달아서 닦을 수 있는 것으로,<sup>77</sup> 마음에 부여받은 태극의 리를 자각하여 마음의 법으로 삼아서, 천지지심인 인을 구현하는 삶을 살 것을 역설하고 있다.<sup>78</sup>

대순사상에서 마음의 주재는 크게 두 가지로 볼 수 있는데, 하나는 양심과 사심을 구분해 양심으로 주재하도록 함이며, 다른 하나는 양심에 집중하여 오래도록 유지함이다. 이는 곧 마음의 경(敬)과 일심(一心)을 말한다.

심신(心神)의 동작을 받아 일신상 예의에 적중케 행려(行勵)함을 경(敬)이라 함<sup>79</sup>

敬-(나) <83.10.26>, 사람은 누구나 마음을 먹는 대로 행동하게 되는데, 옳은 일도 마음에 두지 않으면 바로 행하지 못한다(有其心 則有之 無其心 則無之).” 하였으니, 도인들은 대월상제(對越上帝)의 영시(永侍)의 정신을 권권복응(拳拳服膺)하여야 한다.<sup>80</sup>

敬天-(나) <83.10.26>, 도인들이 구천상제님의 대순진리의 봉교신앙(奉敎信仰)에 사려(邪慮) 없는 경건일념(敬虔一念)을 다하는 마음이 경천이다.<sup>81</sup>

대순사상에서 경은 ‘마음의 신명(心神)’<sup>82</sup>이 양심을 지각하고 이를 예로 드러냄을 말한다. 이러한 경은 또한 경천으로 하늘에 대한 경을 말하는데, 이 하늘은 곧 대순진리회의 신앙의 대상인 구천상제를 뜻한다. 이는 마음의 영과도 관련 있는데, 마음의 허령인 태극과 천지지심은 곧 상제

<sup>75</sup> 『대순진리회요람』, p.16, 七.신조-성.

<sup>76</sup> 『대순지침』, p.52, 修道工夫 2 장 2 절 (가), “<敬> 모든 일이 내심의 소정(所定)에 따라 몸으로 표현되는 법이다.”

<sup>77</sup> 『대순지침』, p.23, 信仰体系的确立 2 장 4 절 (라).

<sup>78</sup> 『전경』, 교법 3 장 47 절, “事之當旺在於天地 必不在人 然無人無天地 故天地生人 用人 以人生 不參於天地用人之時 何可曰人生乎”

<sup>79</sup> 『태극도통감』 (부산: 태극도, 1956), p.8.

<sup>80</sup> 『대순지침』, p.52, 수도공부 2 장 2 절 (나).

<sup>81</sup> 『대순지침』, p.50, 수도공부 2 장 1 절 (나).

<sup>82</sup> 신명의 주재함은 IV장에서 자세히 다루도록 하겠다.

의 이치와 마음이자 이를 주재하는 영성인 것이다. 그러므로 상제를 모시는 정신을 늘 마음에 간직하는 것은 경과 일심을 의미하며, 하늘에서 부여받은 천성과 천지지심을 구현하겠다는 것이 된다. 이렇게 하여 나의 마음이 밝아지고 닦여져서 종교적 목적인 도통에 이른다고 할 수 있는 것이다.<sup>83</sup>

마음을 다스리는(心靈健康) 측면에 있어서도 지각과 경은 밀접한 관련이 있다. 경을 통한 양심에 대한 지각의 상태가 일심으로 오래됨은 마음이 편안한 상태인 안심(安心)으로 여길 수 있다. 안심은 『대순진리회요람』에 “사람의 행동 기능을 주관함은 마음이니 편벽됨이 없고 사사됨이 없이 진실하고 순결한 본연의 양심으로 돌아가서 허무한 남의 꾀임에 움직이지 말고 당치 않는 허욕에 정신과 마음을 팔리지 말고 기대하는 바의 목적을 달성하도록 항상 마음을 안정케 한다.”<sup>84</sup>라고 언급되어 있다. 여기서 주재함(主管)이 마음에 있다는 말은 마음의 신명이 양심을 지각함을 말하는데, 이는 편벽됨이 없고, 사사됨이 없고, 진실하며, 순결한 본연의 마음을 말한다. 또한 양심을 지각한 경의 상태는 남의 꾀임이나 허욕을 따라 함부로 움직이지 않으므로 마음이 안정됨을 말한다. 그리하여 마음이 안정되고 차분해진 상태는 몸의 안정에 이르게 되며, 이러한 안심안신(安心安身)은 곧 대병의 약<sup>85</sup>이 됨을 언급한다.<sup>86</sup>

## IV. 마음의 주체로서 신명

### 1. 신명과 마음

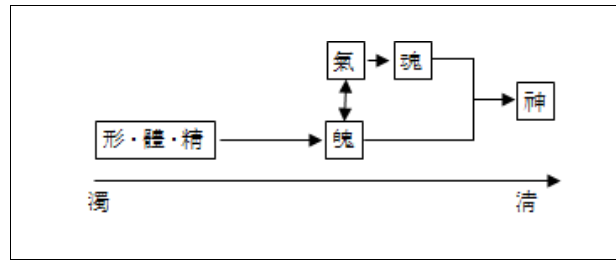
<sup>83</sup> 『대순지침』, p.38, 수도공부 1장 1절 (자).

<sup>84</sup> 『대순진리회요람』, p.15, 七.신조-안심.

<sup>85</sup> 『전경』, 행록 5장 38절, “病有大勢 病有小勢 大病無藥 小病或有藥 然而大病之藥 安心安身 小病之藥 四物湯八十貼”

<sup>86</sup> 『황재내경소문』 「上古天真論篇第一」, “恬憺虛無, 眞氣從之, 精神內守, 病安從來.(마음은 늘 청정하고 안정하며 잡념을 제거하여 진기가 거침없이 통하면 정과 신이 속을 지켜주는데 이러면 어찌 질병이 발생하겠는가)” 이는 황재내경의 16자 요결인데, 대순사상의 안심안신과 그 의미가 소통한다.

주자의 정·기·신(精·氣·神)에 대해서 살펴보면, 우선 사물에 정(精)·기(氣)가 있는 것에는 바로 혼·백(魂·魄)이 있다고 하였다.<sup>87</sup> 정은 사물의 형(形)과 체(體)이다. 사물은 형체를 위주하고 기를 기다려 생하게 된다.<sup>88</sup> 체와 백은 곱고 거친 정도가 뚜렷하여 확연히 구별되지만 혼과 기는 그 차이가 미세하다.<sup>89</sup> 백은 정기이고, 기와 교감할 때 곧 신(神)이 있게 된다. 혼은 발양되어 나오는 것이며, 백이 있으면 곧 신이 있는데, 바깥에서 들어오는 것이 아니다. 백은 정이고, 혼은 기이다. 사람의 경우는 마음이 곧 신에 해당하며 이른바 “형체가 이미 생겨나면, 신이 지각을 드러낸다”<sup>90</sup> 고 말하는 것이 이 뜻이다.<sup>91</sup> 혼은 양기이고 기를 주재하며, 백은 음기이고 형을 주재한다. 형기를 주재함은 신을 말한 것이다.<sup>92</sup>



주자의 정기신에 대한 내용을 정리하면, 정은 사물의 형체를 이루는 것으로 기와 더불어 사물을 생하게 한다. 정으로부터 백이 있게 되고, 혼은 기로부터 발양되는데, 백이 기와 교감하는 과정 중에 신이 있게 된다. 이 신은 정·백·혼보다 맑고 고운기로서 정과 기를 주재한다. 또한 신은 마음에 있어 지각의 작용을 일으키는 주체라고 볼 수 있다.

사물로부터의 정이 혼백을 강하게 만들고 맑은 정기는 신명에 이르게 된다.<sup>93</sup>

問：“이미 신이 이 몸을 주관한다면, 심은 또 어디에 있습니까?”, 朱子曰：“신은 바로 심 중에서 지극히 묘한 것이지만, 기 속에 섞여 있는 것으로 말하면 역시 기 뿐이다. 신은 또 기 중의 정밀히 묘한 것이지만, 기를 만나서 다시 거칠어진 것이다. 정도 거칠고 형도 거칠다.”

<sup>87</sup> 『주자어류』 68:17, “易言精氣爲物. 若以精氣言, 則是有精氣者, 方有魂魄. 但出底氣便是魂, 精便是魄.”

<sup>88</sup> 『주자어류』 63:107, “爲物之體: 物主乎形, 待氣而生.”

<sup>89</sup> 『주자어류』 3:32, “問: 先生嘗言, 體魄自是二物. 然則魂氣亦爲兩物耶? 曰: 將魂氣細推之, 亦有精粗: 但其爲精粗也甚微, 非若體魄之懸殊耳.”

<sup>90</sup> 『周元公集·太極圖說』 권 1(4-나), “惟人也, 得其秀而最靈. 形既生矣, 神發知矣. 五性感動而善惡分, 萬事出矣.”

<sup>91</sup> 『주자어류』 3:24 “問魂魄. 曰: 魄是一點精氣, 氣交時便有這神. 魂是發揚出來底, 如氣之出入息. 魄是如水, 人之視能明, 聽能聰, 心能強記底. 有這魄, 便有這神, 不是外面入來. 魄是精, 魂是氣; 魄主靜, 魂主動. 又曰: 草木之生自有箇神, 它自不能生. 在人則心便是, 所謂‘形既生矣, 神發知矣, 是也.’”

<sup>92</sup> 『주자어류』 3:19, “氣曰魂, 體曰魄. 高誘淮南子注曰: ‘魂者, 陽之神; 魄者, 陰之神.’ 所謂神者, 以其主乎形氣也.”

<sup>93</sup> 『左傳·昭公七年』, “用物精多, 則魂魄強, 是以有精爽至於神明.”

혼이니 백이니 하는 것은 다 거친 것을 말한 것이다.”<sup>94</sup>

問：“心の神明은 여러 理를 妙하게 運用하고 만물을 주재합니까?”, 朱子曰：“神은 이렇게 精彩가 나고, 明은 이렇게 光明하다는 것이다.”라고 답하였다. 또 말하기를, “心은 일이 없을 때는 도무지 보이지 않으나, 사물을 응접할 때는 바로 그 속에 있다가, 일이 끝나면 또 보이지 않으니, 이렇게 신출귀몰한다.”<sup>95</sup>

나라는 존재는 정기신을 몸으로 삼고, 천지의 허령한 본성을 품부 받은 존재이다. “천지에 가득 찬 것을 나의 몸으로 삼고, 천지가 거느린 것을 나의 본성으로 삼는다.”<sup>96</sup>고 하였으므로, 천지 만물은 태극의 리와 더불어 천지의 기운을 받아 생성된 것이다. 천지에 가득 찬 것은 음양의 기이며, 정·형과 혼·백 그리고 신은 모두 기에 속하지만 청탁에 의해 구분된다.<sup>97</sup> 기의 측면에서 볼 때, 마음은 정신혼백으로 구성된 정상(精爽)<sup>98</sup>한 기라고 볼 수 있다.<sup>99</sup> 이러한 마음은 정신혼백을 유기적으로 통일시켜 작용케 한다. 그중에 신은 마음속에 가장 맑고 정묘한 기로서, 이는 혼·백·정의 기보다 형이상이지만 허령한 본체와 비교 할 때는 자취가 있는 것으로 형이하에 속하는 것이다.<sup>100</sup>

마음에서 정신혼백이 유기적으로 작용할 때 신명한 모습을 띠고 허령한 능력을 드러낸다.<sup>101</sup> 정상은 심의 기가 갖는 물리적 특성으로서 다른 기와 구별되는 차이점을 말한 것이고, 신명은 정

<sup>94</sup> 『주자어류』 95:24, “賀孫問：神既是管攝此身，則心又安在？曰：神即是心之至妙處，滾在氣裏說，又只是氣，然神又是氣之精妙處，到得氣，又是粗了。精又粗，形又粗。至於說魂，說魄，皆是說到粗處。”

<sup>95</sup> 『주자어류』 17:39, “問或問心之神明，妙衆理而宰萬物。曰：神是恁地精彩，明是恁地光明。又曰：心無事時，都不見；到得應事接物，便在這裏；應事了，又不見；恁地神出鬼沒！”

<sup>96</sup> 『주자어류』 3:21 / 『張子全書』 「西銘」 권 1, “天地之塞，吾其體；天地之帥，吾其性”

<sup>97</sup> 『주자어류』 95:24, “神即是心之至妙處，滾在氣裏說，又只是氣，然神又是氣之精妙處，到得氣，又是粗了。精又粗，形又粗。至於說魂，說魄，皆是說到粗處。”

<sup>98</sup> 『주자어류』 5:28, “心者，氣之精爽。”

<sup>99</sup> 『黃帝內經靈樞』 「本神 第八」, “岐伯答曰 天之在我者德也，地之在我者氣也，德流氣薄而生者也，故生之來謂之精，兩精相搏謂之神，隨神往來者，謂之魂，並精而出入者，謂之魄，所以任物者，謂之心，心有所憶，謂之意，意之所存，謂之志，因志而存變，謂之思，因思而遠慕，謂之慮，因慮而處物，謂之智。”

<sup>100</sup> 『주자어류』 5:41, “問：人心形而上下如何？曰：如肺肝五臟之心，卻是實有一物。若今學者所論操舍存亡之心，則自是神明不測。故五臟之心受病，則可用藥補之；這箇心，則非菖蒲·茯苓所可補也。問：如此，則心之理乃是形而上否？曰：心比性，則微有跡；比氣，則自然又靈。”

<sup>101</sup> 윤용남, 「주자 심설의 체용이론적 분석」, 『동양철학연구』 41 (2005), 285-294 참조, “윤용남은 주자가 당대의 한의학계 이론을 수용하고 있는 것으로 여겨, 주자의 정신혼백에 관한 이론이 『황제내경 영추』 「本神篇」의 내용과 일치한다고 보았다. 다만 『황제내경』에서는 五神과 五臟의 관계를 아울러 말하고 있는데 비하여, 주자는 그 관계를 명확히 언급하지 않았다.”



상한 마음의 기가 갖는 표현적인 특징을 말한 것이다. 바꿔 말하면 정상은 심의 기, 즉 심을 이루는 소재 자체가 갖는 내면적 특징이며, 신명은 그 기의 기상·형상이 갖는 외면적 특징이다.<sup>102</sup> 여기서의 신명의 외면적 특징은 바로 주재함을 말한다.

사람에게 혼과 백이 있나니 사람이 죽으면 혼은 하늘에 올라가 신이 되어 후손들의 제사를 받다가 사대(四代)를 넘긴 후로 영도 되고 선도 되니라. 백은 땅으로 돌아가서 사대가 지나면 귀가 되니라.<sup>103</sup>

사람의 마음은 신의 중요한 용사기관이요, 신이 출입하는 문이며 왕래하는 길이라(心也者 鬼神<sup>104</sup>之樞機也 門戶也 道路也)<sup>105</sup>

대순사상에서는 정·기·신<sup>106</sup>에 관한 구체적인 언급을 찾아보기 어렵다. 하지만 맥락상으로 볼 때, 대순사상에서도 천리의 품부함 외에도 기운의 측면에 있어서도, 천지로부터 비롯됨을 밝혀 만물이 모두 천지의 기운을 받음을 말하기도 하며,<sup>107</sup> 인간에 있어서는 오장(肝, 心, 肺, 腎, 脾)의 오기(木, 火, 金, 水, 土)가 순환하여 온 몸의 관절을 이루며 그 기가 전신의 맥을 따라 관통함을 언급하기도 한다.<sup>108</sup> 이는 천지의 기를 받아 몸을 이룸을 말한 것이다. 정·기로 유래된 혼·백의 존재를 밝힘과 사후에 혼은 올라가고 백은 땅으로 돌아간다는 언급은 주자의 혼백에 관한 이야기와 유사하다. 특히 마음과 신의 관계에 있어 신이 용사할 수 있는 기관을 마음이라고 하였다. 주자가 마음의 ‘신이 형기를 주재한다’함은 대순사상에 있어 ‘마음이 일신을 주관하여 만기를 통솔한다.’<sup>109</sup>는 것과 상통하며, 이러한 신의 주재를 신의 용사함이라 언급한 것으로 보인다. 또한 주자의

<sup>102</sup> 윤용남, 「주자 심설의 체용이론적 분석」, 『동양철학연구』 41 (2005), p.287.

<sup>103</sup> 『전경』, 교법 1 장 50 절.

<sup>104</sup> 『주자어류』 3:21, “問：鬼神便是精神魂魄，如何？ 曰：然”， 귀신은 사람에게 있어 정신혼백이며, 신은 정·혼·백을 주재한다.

<sup>105</sup> 『대순지침』, p.48, 수도공부 2 장 1 절 (라).

<sup>106</sup> 『대순지침』, p.51, 수도공부 2 장 2 절 (가).

<sup>107</sup> 『전경』, 교법 3 장 47 절, “천지가 사람을 낳아서 그 사람을 쓰는 것이니라. 또한 옷과 음식과 색의 도에 있어서 각각 천지의 기운을 받느니라. 세상을 어지럽히고 백성을 속이는 자와 사람을 속여서 물건을 취하는 자도 천지의 기운을 받게 마련이니라.”

<sup>108</sup> 『전경』, 교운 2 장 42 절, “「오장주」 木肝中青氣 氣從左便重出化爲火心中赤氣 氣從前面重出化爲金肺中白氣 氣從右便重出化爲水腎中黑氣 氣從背上重出化爲土脾中黃氣 氣從額上重出化爲百節 氣從千脉貫通 百事如意萬事如意”

<sup>109</sup> 『대순지침』, p.48, 수도공부 2 장 1 절 (나).

‘신명은 마음을 집으로 삼아 오르내린다.’<sup>110</sup>는 언급과 대순사상에서 ‘마음이 신이 출입하는 문이며 왕래하는 길’이라는 구절은 신과 마음에 관한 이해가 상통하고 있음을 보여준다.

하지만 주자는 사람의 정신혼백이 마음과 관련이 있어, 외부사물과 접촉하여 반응하는 신체적인 감각과 내부의 정신적 사려와 지각활동이 신의 작용함과 연관됨을 말한다. 이러한 신은 내부의 기적(氣的) 작용에 한정되어 있다. 이에 반하여 대순사상에서는 내재적 정신혼백의 작용과 더불어 외재신의 감응(感應)을 말하며,<sup>111</sup> 나아가 외재신의 출입으로 인한 체질이나 성격의 변화를 언급함으로써 차이를 보인다.<sup>112</sup> 그리하여 대순사상에서 신명에 관한 언급은 내재신과 외재신을 같이 고려해야한다. 하지만 마음에 있어서 주체와 주재는 내적 신명을 언급하기 때문에 본 논문에서는 이를 중심으로 서술하기로 한다.



## 2. 신명과 심령

『주역』에서 성인은 덕을 바탕으로 신을 드러내고 있으며,<sup>113</sup> 이를 신묘하게 밝힌다고 하여 신명이라 이름 하였다.<sup>114</sup> 주자는 『주역』에서의 신명 개념을 구체적으로 마음에 안배시켰다. 마음은 사람의 신명이니, 모든 리(理)를 갖추고 있고 만사에 응한다. 성(性)은 마음에 갖추어져 있는 리요, 사람이 가지고 있는 이 마음은 전체 아님이 없으나 리를 궁구하지 않으면 가리워진 바가 있어 이 심의 기량을 다하지 못한다.<sup>115</sup> 일반적으로 마음이 일신의 주인이라고 하지만, 엄밀히 말하면 형기를 주재하며 지각의 주체가 되는 마음의 신명이 주인이라고 볼 수 있다. 그리하여 마음의 본 기량을 다한다고 함은, 신명이 마음의 본체인 허령을 지각하여 그 천지지심을 온전히 구현하는 것을

<sup>110</sup> 『주자어류』 5:42, “乃心之神明升降之舍.”

<sup>111</sup> 차선근, 「대순진리회 마음관 연구 서설」, 『신종교연구』 36 (2017), pp.123-125.

<sup>112</sup> 『전경』, 교법 3 장 4 절, “이제 하늘도 뜯어고치고 땅도 뜯어고쳐 물샐틈없이 도수를 짜 놓았으니 제한도에 돌아 닿는 대로 새 기틀이 열리리라. 또 신명으로 하여금 사람의 뱃속에 출입케 하여 그 체질과 성격을 고쳐 쓰리니 이는 비록 말뚝이라도 기운을 붙이면 쓰임이 되는 연고니라.”

<sup>113</sup> 『주역』, 「繫辭上傳」 7 장, “易其至矣乎夫易聖人所以崇德而廣業也”, 「繫辭上傳」 12 장, “<本義> 卦爻所以變通者在人人之所以能神而明之者在德”

<sup>114</sup> 『주역』, 「繫辭上傳」 11 장, “是以明於天之道而察於民之故是興神物以前民用聖人以此齋戒以神明其德夫.”

<sup>115</sup> 『맹자집주』, 盡心章句 上, “心者 人之神明 所以具衆理而應萬事者也 性 則心之所具之理 而天 又理之所從以出者也 人有是心 莫非全體 然 不窮理 則有所蔽而無以盡乎此心之量 故 能極其心之全體而無不盡者 必其能窮夫理而無不知者也 既知其理 則其所從出 亦不外是矣 以大學之序言之 知性 則物格之謂 盡心 則知至之謂也”

말한다.

본성은 마음이 가지고 있는 리이며, 마음은 리가 모이는 곳이다.<sup>116</sup>

마음은 본성을 본체로 삼으니, 마음이 리를 갖추고 있는 까닭은 본성이 있기 때문이다.<sup>117</sup>

천지지심인 리는 사람에 있어 마음의 본체와 본성이 된다. 이 리를 궁구하여 밝고 맑게 하여 마음의 기량을 다해야 하는데, 이때 리를 궁구하는 주체는 신명이다. 성리학에서 신이 태극의 리를 구현함을 신화(神化)라고 하는데,<sup>118</sup> 신화의 신은 개개의 사물들을 이루는 기를 통합하여 그 사물을 유지시키며 나아가 그 안에서 리를 발현하게 한다.<sup>119</sup> 이는 사람의 신명에서도 마찬가지이다. 만물에 깃든 신이 각각의 리를 구현하듯이, 사람의 신명도 마음의 주체로서 마음의 본체인 허령(태극지리)을 발현시키는 것이다.

조선의 성리학자인 퇴계(退溪 李滉, 1501-1570)는 심학도(心學圖)의 허령·지각·신명에서의 신명은 모든 이치를 갖추고 있는 마음의 본체와 모든 사물에 대응하는 마음의 작용을 통합한 전체를 가르친다고 보았다. “신은 리가 기를 타고 출입하는 것”이라는 주자의 정의에 따라, 신명도 리와 기의 통합이요 기로 만 볼 수 없음을 말하였다. 또한 그는 “하늘에 있는 신과 인간에 있는 신과 제사의 신, 세 가지는 비록 다르지만 그 신이 되는 까닭은 같다.”고 하여 신의 다양한 양상에 차이가 있지만 그 근거는 동일한 것이라 파악함으로써, 마음과 하늘이 같은 신명을 지니는 것으로 확인하고 있다.<sup>120</sup> 퇴계는 하늘에 있는 외재신과 내안의 내재신은 양상의 차이가 있지만, 그 근원에서 같다고 한 것이며 신화의 기능과 작용에 대한 속성이 같음을 말한 것으로 여겨진다.

마음의 신명은 형이상의 본체와 형이하의 사물에 각각 대응하여 그것을 총합하고 인지하고 반응하는 사람의 주체인 것이다. 신명의 역할은 천지에서 부여한 마음의 허령을 지각하고, 근원이 같은 하늘의 신명과 땅의 신명과 더불어 소통하는 것이다. 즉, 마음의 허령인 심령(心靈)은 신명이 지각하고 통해야 하는 태극의 리이며 천지지심인 것이다. 태극의 리와 천지지심이 개체에 분할되고

---

<sup>116</sup> 『주자어류』 5:47, “性便是心之所有之理, 心便是理之所會之地.”

<sup>117</sup> 『주자어류』 5:50, “心以性爲體, 心將性做餡子模樣. 蓋心之所以具是理者, 以有性故也.”

<sup>118</sup> 몽배원, 『성리학의 개념들』, 홍원식 외 3명 옮김 (서울: 예문서원, 2008), pp.209-247 참조, “성리학의 본체론에 있어 태극과 리기가 존재와 관련된 개념이라면 신화(神化)는 기능이나 작용과 관련된 것이다. 태극의 오묘함이 곧 신이며, 그것은 비록 형이상이지만 형이하 가운데서 작용을 일으킨다는 것으로, 이는 신화를 통해서 태극과 음양의 체용을 설명한 것이다.”

<sup>119</sup> 『전경』, 교법 3장 2절, “천지에 신명이 가득 차 있으니 비록 풀잎 하나라도 신이 떠나면 마를 것이며 흙 바른 벽이라도 신이 옮겨가면 무너지나니라.”

<sup>120</sup> 금장태, 『한국유학의 심설』 (서울: 서울대학교출판부, 2003), pp.47-48

이를 각자의 마음으로 삼은 것을 심령이라 여길 수 있다. 그렇게 때문에 자신의 신명이 마음의 허령을 구하여 통할 때, 자신의 이성에 머무르지 않고 자타분별 이전의 천지지심에 관통할 수 있는 것이다.<sup>121</sup>

이러한 관점에서 대순사상의 신명과 심령에 관한 기존연구를 살펴보면, 마음이 신령스러운 신과 상대하기 때문에 마음 자체도 신령스러운 것으로 보고 이를 강조한 개념을 심령으로 보기도 하며,<sup>122</sup> 마음의 본체는 신과 같은 것으로 신이 마음에 내재되어 영이 된다고 보기도 한다.<sup>123</sup> 이러한 관점은 천지지심과 태극의 리를 품부받은 허령의 개념을 간과하여, 심령을 단순히 신령스럽다는 수식어로 보거나 기(氣)인 신명을 본체로 본 것이다. 이는 마음의 허령·지각·신명의 구도에서 볼 때, 마음의 체용을 온전히 드러내기 어렵다고 여겨진다.

심신이 맑아지면 통한다. 통한다는 것은 자연의 진리에 통한다는 것이고, 곡진이해(曲盡理解)에 무소불능(無所不能)한 것이다. 영이 바로 신이니까 밝아지면 통한다. 개안(開眼) 공부는 눈을 연다는 것이다, 정신이 통일되면 영이 맑아진다. 정신통일이란 다른 게 아니다. ... 정신이 신명인데 이게 통일된다.<sup>124</sup>

도가 곧 나요, 내가 곧 도라는 경지에서 심령을 통일하여 만화도제에 이바지할지니<sup>125</sup>

수도(修道)는 심신(心身)을 침잠추밀(沈潛推密)하여 대월(對越) 상제(上帝)의 영시(永侍)의 정신(精神)을 단전(丹田)에 연마(鍊磨)하여 영통(靈通)의 통일(統一)을 목적(目的)으로 공경(恭敬)하고 정성(精誠)하는 일념(一念)을 끊임없이 생각(生覺)하고 지성(至誠)으로 소정(所定)의 주문(呪文)을 봉송(奉誦)한다.<sup>126</sup>

도즉아 아즉도의 경지를 정각하고 일단 활연관통하면 삼계를 투명하고 삼라만상의 곡진이해에 무소불능하나니 이것이 영통이며 도통인 것이다.<sup>127</sup>

위의 인용문에는 영, 신, 정신, 신명 등에 대한 개념이 언급되어 있다. 먼저 통한다는 것을 살

<sup>121</sup> 각주 12, 16 참조.

<sup>122</sup> 이경원, 「대순사상의 심체론 연구」, 『신종교연구』 6 (2002), p.204.

<sup>123</sup> 김의성, 「대순사상에 나타난 인식 문제에 관한 연구」, 『원불교사상과 종교문화』 68 (2016), p.218.

<sup>124</sup> 신미년 4월 1일(양 1991.5.14.) 都典 訓示 중에서 발췌.

<sup>125</sup> 『대순진리회요람』, p.16, 七.三要諦-誠.

<sup>126</sup> 『대순진리회요람』, p.18, 九.修道.

<sup>127</sup> 『대순진리회요람』, p.9, 三.趣旨.

펴보면 그 목적어를 자연의 진리라고 하여 영(허령)이 통하는 것은 진리에 통하는 것이라고 언급되고 있다. 이에 “정신이 신명이다”함은 정기신의 가장 정상한 기가 마음의 신명임을 말함이고, 이를 통해 “영이 맑아진다”함은 정신혼백을 통일하여 마음의 허령을 지각하면(敬) 인육의 샷됨이 물러나 본연의 허령이 맑게 드러남을 말한다.

“영이 바로 신이니까 밝아지면 통한다”에서 천지지심을 품부받은 인간의 영(허령)은 하늘과 인간의 교집합으로 두 가지 방향에서 해석이 가능하다. 첫 번째는 영을 순수 결정체로서의 자기 자신을 뜻하는 원신(元神)으로 여기는 것이다.<sup>128</sup> 원신은 태극지리와 천지지심이 분화되어 개별화된 자신의 본바탕으로 볼 수 있다. 그리하여 원신은 내안에 있어 자연의 진리와 가장 가까운 속성을 지닌다. 이는 내재신이 진리에 지극한 상태를 의미하기도 한다. 그리하여 내재신이 진리를 온전히 드러낸 것을 영으로 볼 수 있는데, 이는 내재신 중심의 해석이다. 두 번째는 내재신이 아니라 진리를 주관하는 외재신을 말하는 것으로 여길 수 있다. 이때의 신은 천지지심을 구현하는 신을 말한다. 영을 허령인 진리로 보고, 진리에 통하는 것이 곧 그 진리를 주재하는 외재신과 통하는 것이라 여길 수 있다. 이는 내재적 정신(신명)이 통일되고 밝아지면, 영(진리)에 통하고, 이는 곧 외재신과 통합을 언급한다고 볼 수 있다. 이는 진리의 구현에 대한 외재신과의 소통을 강조한 해석이다. 두 가지 해석의 공통점은 신은 영(진리)과 불가분의 관계로 리가 있으면 곧 이를 구현하는 신의 주재함이 있다는 것이다.

그리하여 내재적 정신이란 천지의 기에서 유래된 나의 정신혼백을 말하며, 외재신이란 내안에 품부된 태극지리와 천지지심과 연관된다. 이에 “도가 곧 나”임을 깨닫는다는 경지는 태극지리인 허령을 깨닫는다는 말이며, 심령을 통일함은 마음의 신명이 허령을 자각하여 구함을 말한다. 이는 곧 내 마음의 허령과 통한 ‘영통’이며, 나아가 상제를 모신다는 나의 정신이 마음의 영과 통한다는 것과 연관되고 있으므로, 천지지심인 허령을 통한다는 것은 나의 신명이 천지의 신명들과 나아가 태극을 주재하는 상제와 소통함을 의미하는데, 이를 태극지리에 완전히 통한 도통이라 볼 수 있다.

## V. 결론

---

<sup>128</sup> 차선근, 「대순진리회 마음관 연구 서설」, 『신종교연구』 36 (2017), p.131.

퇴계는『심경(心經)』을 신명처럼 믿었고, 엄한 아버지처럼 공경하였다고 하였다. 『심경』에 주석을 단 『심경부주』에는 특별한 그림하나가 있는데, 이것은 『심경』의 전체 구상을 한 장으로 요약한 심학도(心學圖)이다. 퇴계는 이 심학도를 자신의 『성학십도』를 지을 때 전부를 채택하였다. 이러한 계기로 『심경』은 중국과는 달리 한국의 주자학에 있어 매우 중요한 저서로 분류되었다.<sup>129</sup> 여기서 주목하고자 하는 것은 심학도에 나오는 허령·지각·신명이다. 기존의 주자의 마음에 관한 수많은 언급 가운데서 마음의 핵심을 이 셋으로 정리한 것이다. 그리하여 심학도의 도식에서는 心이라는 원 안에 허령·지각·신명을 두어 중요한 비중을 차지함을 보이는데, 이에 대순사상의 현무경의 허령부·지각부·신명부의 허령·지각·신명에 대한 구분은 조선 성리학의 심학도와 유사한 구조를 보인다고 할 수 있다.



본 논문을 개괄하자면, 먼저 대순진리회의 마음에 관한 기존의 연구에 있어 유심론이나 양명학의 입장을 위주로 하여 인간의 마음을 본체로 여기는 경향이 강하였다. 또한 마음에 드나드는 신을 외재신에 국한시켜 이해하였다. 그러나 대순사상의 본체가 태극이라는 점과「각도문」의 리가 심법을 정한다는 측면, 그리고 마음을 기관으로 여김은 마음 곧 본체라는 입장과 상반되며, 나의 혼백과 정신 그리고 정기신이 언급됨에 있어 내재신을 언급하지 않음은 기존의 연구에 대한 한계를 나타내는 것으로 보인다. 특히 마음에 체용에 관한 구분이 이루어지지 않음에 따라, 마음의 주재인 신명과 마음의 본체인 허령이 혼동되어 심령에 대한 서로 다른 해석이 생성되었고, 허령을 대신하여 마음이 본체로 여겨지고, 신명을 대신하여 마음이 주체로 인식되어 세부적이고 구체적인 논의로 이어지지 못하였다. 그리하여 지금까지의 마음에 대한 담론은 마음이 본체이자 수양의 주체이며, 또한 수양의 대상이 되는 개념적 혼란이 가중되어 왔다.

이러한 점을 바탕으로 본 논문에서는 본체로서의 허령, 작용으로서의 지각, 주재로서의 신명으로 나누어 마음의 체용과 주재에 대해 언급하였다. 허령은 하늘의 '태극지리=천지시심=인=인의 마음'이 개인에게 품부된 것으로, 이는 하늘에 있어서는 명령이고, 사람에게 있어 본성이며, 마음에 있어 본체로서 허령불매하다. 이 마음의 허령은 곧 심령이라고도 한다. 지각은 마음의 작용으로, 지각되는 것은 허령(리)과 사물(기)이다. 허령인 태극지리를 지각하는 마음은 양심으로 천성인 도심을 말하며, 사물과 접하여 생기는 마음은 사심인 인심을 말한다. 이렇게 지각하는 방향성에 의해 마음의 상태가 결정되는데, 경을 통해 양심을 지각하고 마음을 안심의 상태에 이를 것을 언급하고 있다. 신명은 형이상의 본체(허령)와 형이하의 사물에 각각 대응하여 그것을 총합하고 인지하

<sup>129</sup> 한형조 외 4명, 『심경, 주자학의 마음 훈련 매뉴얼』, (경기: 한국학중앙연구원 출판부, 2012), pp.11-30 참조.

고 반응하는 사람의 주체로 지각을 주재한다. 마음은 신이 드나드는 길이라고 할 때, 사람의 마음은 정신혼백이 외부사물과 접촉하여 반응하는 신체적인 감각과 내부의 정신적 사려와 지각활동이 총합되는 내재신의 용사기관을 말한다. 또한 마음에는 외재신이 감응하여 출입하기도 하며, 이로 인한 체질이나 성격의 변화가 이루어지기도 한다.

이를 통해 대순사상의 마음에 관하여 강조하고자 한 것은 첫째, 사람의 마음은 천지의 마음을 품부받은 것으로 천지의 마음과 사람의 마음을 분별하고자 하였다. 둘째, 기존의 양명학적 관점을 탈피하여 주자학적 시각으로 마음을 바라보았다. 셋째, 마음의 체용을 허령과 지각을 통해 밝히려 하였다. 넷째, 정기신과 혼백에 대한 개념정립을 통해 주체로서의 신명의 주재함을 언급하였다. 다섯째, 마음과 신명의 관련성에서 기존의 내재신의 작용개념을 적립하고 외재신의 작용과의 차이를 말하고자 하였다.

『전경』에서 허령·지각·신명은 “道傳於夜天開於子 轍環天下虛靈，教奉於晨地關於丑 不信看我足知覺，德布於世人起於寅 腹中八十年神明”<sup>130</sup>의 구절에 언급된다. 앞서 살펴보았듯이 허령, 지각, 신명은 마음의 본체, 작용, 주재에 대한 각각의 다른 형용이다. 이를 토대로 도를 전함은 허령, 교를 받드는 것은 지각, 덕을 펴는 신명으로 개괄해 그 뜻을 풀어보면, 천지가 태극의 리와 천지지심의 도를 전한 것이 마음의 본체인 허령이며, 하늘의 가르침을 받들음 그 품부된 허령을 지각함이고, 주체인 신명이 도의 구현을 주재하여 덕을 펴는 말한 것으로 보인다. 한편 ‘철환천하’는 유교적 가르침을 말하며, ‘불신간아족’은 불교적 가르침을 말하고, ‘복중팔십년’은 선교(도교)적 가르침을 말하는 것으로,<sup>131</sup> 마음과 유불선의 가르침에 대한 각각의 연관성을 암시하고 있다. 이러한 연관성으로 볼 때, 성리학적 관점에 국한된 본 논문은 일정한 한계를 가질 수밖에 없다.

마음과 정기신에 관한 주자의 관점은 당대의 도교나 한의학 이론과 밀접한 관계가 있으며, 특히 도교의 정기신론은 대순사상과 많은 접점이 있다. 또한 불교의 유식학에 있어서 식(識)은 지각과 밀접한 관련이 있으며, 일체유심조(一切唯心造)나 일심(一心)에 있어 대순사상과의 관련성을 언급할 수 있다. 이에 앞으로 마음에 관한 유교적 관점 외에도 도교, 불교와의 비교 연구를 통해 대순사상의 마음에 관한 총체적인 이해를 위한 양질의 논문을 기대해본다.

---

<sup>130</sup> 『전경』, 공사 3장 39절.

<sup>131</sup> 이경원, 『한국 신종교와 대순사상』 (서울: 문사철, 2011), pp.373-374.





# 道教善书“生命观照”思想略论<sup>1</sup>

于国庆

四川大学道教与宗教文化研究所、老子研究院

## 提 要

道教善书围绕对生命的认知、体悟和养护形成了其独具特色的“生命观照”思想，这种思想主要表现为三个方面：敬重生命生命本体观、超越世俗的生命态度、自然随顺的生命范式。总体上看，道教善书的“生命观照”思想在历史上对民众起到了积极的正面教化作用，并在今天仍展现出积极的生命力。

主题词：道教，善书，生命观照

---

<sup>1</sup> 基金项目：国家社科基金青年项目“道教善书与社会治理研究”（11CZJ016）阶段性成果。

道教向来重视对生命的认知、体悟和养护，围绕此所形成的诸种思想智慧和理论要义在道教善书中得到广泛而又深刻的继承和扩延，孕化出道教善书的“生命观照”思想，即一方面，道教善书站在道教基本教理教义的基础上对个体的生命进行全方位观照，希望以此为民众树立起符合大道原则的个体生命观念；另一方面，道教善书希望基于“生命至上”的立场来观照人生过程中的诸般元素，诸如物质财富、功名利禄、宠辱欢悲等，希望以此正面引导群众，进而促成民众形成完满的理想人格。

## 一、“敬重生命”的生命本体观

道教素以“重生贵生思想”作为其核心理念之一，《道德经》及其他经书通过“善摄生”“长生久视”“仙道贵生”等论述充分表达了这一态度。受此影响，敬重生命，珍爱生命，大力反对漠视生命、残害生命，也成为道教善书的基本立场和核心要义。具体来说：

第一，生命可贵。道教善书认为，生命乃大道孕化、元炁聚合的结果，更是天地运转的不可或缺的环节：“夫威神力莫大于元炁，元炁之运，独秉造化之权。众生者所谓胎卵湿化之四生，至于花卉草木，禽兽鱼鳖，蠕飞蠢动，有情无情，皆含育元炁而生。”<sup>2</sup>生命不但来源上神圣，而且对众生而言在存续功用上十分重要，不可或缺，失掉生命，往往就意味着失去一切，正是出于这种认识，一方面，道家善书将减夺筭算作为惩罚人之恶心恶行的最为严厉的刑祸之一，认为若是善心不存，德行不修，行为失法，仪礼失伦，行为不人则必会使得自己的生命算筭被减夺而终至夭亡：“天地有司过之神，依人所犯轻重，以夺人算。算减则贫耗，多逢忧患，人皆恶之，刑祸随之，吉庆避之，恶星灾之，算尽则死。……凡人有过，大则夺纪，小则夺算。其过大小，有数百事，欲求长生者，先须避之。”<sup>3</sup>其之所以认为在惩处人之恶念恶行的诸般措施中唯有“减寿灭生”为根本、为最严厉，当是与道教教理教义中所主张的“生命最贵、寿最为善”的理念相一致。

另一方面，道教善书还进一步认为，既然天地间生命最为可贵，那么，也就可以这样认为，戕害生命便是诸般恶行中最恶的行为之一，对其所积造的“过”和由有之而来的“惩处”也由此最为

---

<sup>2</sup> 《太上洞玄灵宝天尊说救苦妙经批注》，《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988年，第3册，第489—490页。

<sup>3</sup> 《太上感应篇》，《道藏》第27册，第6—10页。

严厉，这一点可以在道教善书之功过格中得到非常明显的体现：“救一人刑死性命为百功，免死刑性合一人为百功。”“修合素养药欲害于人为十过，害人性命为百过，害人不死而病为五十过。害一切众生禽畜性命为十过，害而不死为五过，举意欲害为一过。”<sup>4</sup>

同时，既然由生命可贵引申而来的“珍视生命”是一个普适性的命题，那么，珍视自己的生命，养护自己的生命，使其不至于夭折短寿便成为题中应有之义。道教善书劝化世人重视自我生命、不要轻言舍弃的思想，其理论推演的思路是：生命乃是大道运化造物的结果以及这一过程的体现，是其自然法则的必有环节与秩序，所以，站在遵循、维系大道运转秩序和法则的角度来说，重生其实就是尊道，护生其实就是贵德，否则，随意戕害生命，哪怕是戕害自己的生命，也是违背大道情怀和大道法则的，故此，凡由大道化生而孕有、生化之万物，均应重视生命，敬畏生命，不可轻言失命。这一点见地非常深刻，在历史上影响巨大，对今天社会上的自暴自弃乃至自杀现象而言也是有巨大的现实价值的。

第二，生命不易。生命的存续，并非处处安然，而是随时随地都可能面临各种或大或小、或隐或现的危害因素，因此，不但要珍视生命，更要采取各种积极有效的措施来维持、养护之。道教善书从两个角度对之做了充分阐释：

其一，生命乃是父母所赐，父母所养，其成长过程十分不易，即如道教善书《太上真一报父母恩重经》所言：“天下人民，皆因父母寄胎，诞育而得生身，受炁在胎，其苦无量，怀胎十月，迅速不停，受孕满时，肢脉俱解。其中非一因以丧身，幼小婴孩，提携养育，洗浣秽浊，不惮艰辛，宁损己身，欲儿宁处。父母恩重，难报难量。”<sup>5</sup>

其二，生命不易，故需小心呵护。这不仅体现在理论上知晓其重要性和养护的方法和原则，更重要地还体现在具体的养护行为中，以此来切实提高生命的质量，延续生命的寿长。道教善书作为侧重于伦理教化的典籍，虽非着意于集中论述此类生命养护方技，但是却常在“或是有意、或是无意”之间透出不止相关内容。诸如道教善书十分强调培养善心：“人知养身而不知养心者，何哉？夫皮之不存，毛将何傅？心之不存，身将何主？人须以身养心，莫以心养身。何谓以心养身？口之所嗜、耳之所闻、目之所视、意之所感，心不能制而反为形役，终日奔竞、陷溺罔极，此即以心养身也。何谓以身养心？五官四肢，或动或静，均听命于心，而无或乱妄，此即以身养心也。以身养心，则天君泰然，百体从合，作圣作贤，成佛成仙，均基于是。以心养生，则魔障丛生，天灵

---

<sup>4</sup> 参见《太微仙君功过格》，《道藏》第3册，第449—453页。

<sup>5</sup> 《太上真一报父母恩重经》，《道藏》第2册，第30页。

尽没，乃兽乃禽……夫心之所响可以格天地、感鬼神，亦可以酿祸乱、破世界。”<sup>6</sup>这种“善心”不仅是善德之始端，站在养护身体、提升生命质量的视角上，其还是重要的心理调适手段，养心中强调的“心神清净、心不过怒过喜、不动心”等等方式，非常有利于心神健康，从基本的健康原理上说，炼心凝神到一定境地之后，心神自然安静宁适，自然超脱，从而不为外扰，不为物累，这显然对生命的养护有着显著的积极作用。

此外，除了上述借助调心客观上实现养护生命外，道教善书通过描述诸般行为规范、伦常礼仪，将养生之道孕育其中，以之维护生命存在、提升生命质量。道教善书《慈善孝子报恩成道经》说：“至孝修道，修孝道也。道在至孝，不孝非道也。何以故？孝能慈悲，孝能忍辱，孝能精进，孝能勤苦，孝能降服一切魔事、财色、酒肉、名闻、荣位、倾夺、争竞、交兵、杀害。至孝之士，泯然无心，守一不动，一切魔事，自然消伏。二孝坚金关，闭捷死道，是诸魔奸津梁断绝，内外寂静，专行孝道，内无交兵，外无伏贼。”<sup>7</sup>从某种角度上看，“降服一切魔事、财色、酒肉、名闻、荣位、倾夺、争竞、交兵、杀害”等诸种行为，其可以看做是道教养生方技的具体指导和直白表述，这些行为无疑是大益于生命健康的，个体生命存续过程的质量自然于其中得以提升。

由此种理念出发，道教善书大力提倡有神信仰的生活理念和尊神奉律的生活方式，在这些方式中，有些是纯粹出于有神信仰之需要和必须而有的，比如严禁“诃风骂雨”、“对北涕唾及溺，对灶吟咏及哭”、“唾流星，指虹霓”等等，但是，细细分析，其中也有不少是符合养生法则而有的规定，诸如禁止“秽柴作食”、“夜起裸露”、“久视日月”等行为要求中，虽有神学意味在其中，其客观上有利于保护身体健康的效果也是明显存在的，从这个角度上看，有戒律的生活，即便不是因为信仰而来，其客观上的养生护命效果亦是明显，这种规范在道教善书中占得比重相当多。

第三，生命平等。绝对不可歧视他命，进而戕害他命<sup>8</sup>。基于《老子》“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和”<sup>9</sup>之道生万物的立场以及《庄子》“齐万物”论的认知态度，道家在此基础上提出了万物平等无别，不可厚此薄彼的基本认识理路，即便是尊为万灵之长的人类，也应该遵守此原则，小心维护生命之共存秩序，不可致使生命秩序失常。更进一步，

---

<sup>6</sup> 《照心宝鉴》，《藏外道书》，成都：巴蜀书社，1992年，第27册，第471页。

<sup>7</sup> 《慈善孝子报恩成道经》卷4，李德范辑《敦煌道藏》，全国图书馆文献缩微复制中心，1999年，第5册，第2457页。

<sup>8</sup> 这一点除了指人类社会领域中诸种生命群体之间应该平等相处外，也包含人的生命与动植物等其他生命之平等关系，本文所论主要侧重于人类社会领域中的生命平等。

<sup>9</sup> 楼宇烈：《老子道德经注》，北京：中华书局，2011年，第120页。

基于这个立场，道教还提出了人类生命群体中不同性别之平等存在的理念，尽管处于男权至上的社会中，道教仍然高举尊重女性、维护女性之合理地位的大旗，这一点，在道教善书中也得到了较为明显的体现。

道教善书基本上全盘接受道家道教的对于女性、女婴的基本态度，大力提倡不可轻易贱视女性，尤其不可残害女婴，善书《全人矩矱》专门写就《戒溺女说》，从感应神学、伦理纲常、律法规制等方面全面阐述了道教善书对于溺女婴的态度立场：“溺女一事，罪孽甚大。迷者不晓，未有惊醒之言动其听耳。尔之母以人之女也，尔之妻亦人之女也。若无女，尔之乌得有母，尔乌得有妻。尔○杀尔之女，并未杀尔之母与妻，然充尔杀女之心，不啻杀尔之母、杀尔之妻也。人伦之祸，至此极矣。……人杀其女，残害天伦，绝灭人性，是真虎狼之不若矣。律云：故杀子孙者，依例拟从，是溺女者，王法所不宥矣。俾日闺房暖○之中，司牧者见闻所不及，肆意而为，无复顾忌，不知天地好生，鬼神恶杀，幸不罗于王法，岂能逃彼冥诛？”<sup>10</sup>不仅如此，其文还将社会上流传颇广的其他戒溺杀女婴的歌谣、言论统统编进来，以增强劝诫之力度和广度。<sup>11</sup>

总体上看，道教善书融摄“天道和合”的法则、“重生贵生”的立场以及“世嗣延续”的着眼点，将珍视生命的态度扩延至重视女性、珍爱女婴的大范围内，提出呵育女婴成长乃是道教生命本体观的必然要求，作为高举重生贵生大旗的道教，以及由此而来的道教善书，其理应在劝善化人的实际内容中将之贯彻执行，并为改变社会轻视女性、残害女婴的不良习俗做出自己应有的贡献。

## 二、“超越世俗”的生命态度

对于影响人生命质量的各种后天要素，诸如功名利禄、宠辱欢辛、私欲过碌等等，之所以往往令世俗之众痴迷其中而不得拔脱，根本上还是与个体生命对决定生命生成孕化、成长演化的因素为何、这个因素有哪些特性等的理解认识有关，正是出于这种逻辑认知，道教善书不但基于一般俗世生活劝化善男信女应该豁达不贪、随顺安命等等，其还站在生命关照的最深处，用超越世俗的高境界来劝化世人，引导他们从最根本处理解生命的渊源及其演化过程，进而实现“与道合一”的生命

---

<sup>10</sup> 《全人矩矱·戒溺女说》，《藏外道书》第28册，第400页。

<sup>11</sup> 参见《全人矩矱·戒溺女说》，《藏外道书》第28册，第400—401页。

本体观念。

对此，道教善书《起生丹》说：“世人莫不知贪生而怕死，最怪其茫茫然不知何可以延生，何可以不死，空凭一具肉身，终日蚩蚩奔走于名利场中，认银钱为奇货，以争夺作技能，独未思银钱虽为世人养生之必需，然而珍馐百味不过日食三餐，楼阁千间无非夜眠七尺，任能恣情劳碌，奋力争贪，待将精神用尽，心血耗干，性命难存，资财罔顾，本为贪生而想作长久之计，反不能生，缘由怕死遂死为不死之谋，乃偏速死。此种痴人，正似蠢然一物，无知无识，可叹可悲，可怜可恨耳。”<sup>12</sup>在生命境地的视角上，个体生命之所以有圣仙、凡俗之分，究其根本，乃在于是否认识到了生命的本有面目及其本有价值，即所谓“世人莫不知贪生而怕死，最怪其茫茫然不知何可以延生，何可以不死”，正是处于这种“茫然无知”，从而导致了凡夫“蚩蚩奔走于名利场中，认银钱为奇货，以争夺作技能”，大好的生命过程浪费于后天的名利场中，须知道，名利场等并非生命的本有，也并非生命之必需，相反，其反而遮蔽了生命的本来面目和实质意义，从而使得俗人在生命根本上以是为非、以非为是，颠倒了本末，混淆了表里，最终以至于“待将精神用尽，心血耗干，性命难存，资财罔顾，本为贪生而想作长久之计，反不能生”，因此，正确生命态度的确立，从根本上说，应该建立超越世俗的生命观照，如此才能真正做到尊道贵德，真正实现与道合一，这样指导下的生命哲学才是可取的生命态度。

为此，《起生丹》进一步说道：“循环，所以明善恶之理也；悲乐，关于别死生之机也。循环也，死生也，虽定于天数；善恶也，悲乐也，系在乎人心，故凡关于忠孝节义名节而死者，其人死，而名仰千秋，虽死犹生，即人之为悲，而自觉其乐。若夫败德辱身，寡廉鲜耻，侥幸而生者，其人存，而遗臭一世，虽生犹死，总自觉是乐，而人代为之悲。人之一生一死，一愁一乐，有所不同也。……今人因其利欲萦于心，贵贱乱其性，遂以空即是色者，偏能将无认有色；色即是空者，反竟以假为真，率以争夺攘取为精明干练。其生为人之所欲也，死为人之所恶也。利为人之所喜也，害为人之所惧也，及至财之当前也，则舍生而取财，趋害以图利，死亦不恶矣，害亦不惧矣。甚且机变之巧，出之无穷，不知足之心，思之愈盛矣，不至灾及其身而不止，此则自趋速死之途，岂天之愿戕生命也？”<sup>13</sup>如果以善书《起生丹》此处所论为基调，那些得受劝化的信众定会明白，倘若站在生命之根本上来关照我们的生命历程，那么，人生过程充斥的所谓的生死、悲乐、喜惧、真假等等，只不过是如色空一般，都是相对的，都不是绝对的，因此也根本不值得或是执着守其一，或是

---

<sup>12</sup> 《起生丹》，《藏外道书》第28册，第564页。

<sup>13</sup> 《起生丹》，《藏外道书》第28册，第566—567页。

执着弃其一，如果真做到这些，那么，一种全新的生命态度就会形成，尽管表层上看，其存在一些消极因子，但是如果能够去伪存真，那么其对具体的提高个体生命生命境界是有积极意义的。

### 三、“自然随顺”的生命范式

站在道教善书的视角上，道教之“生命观照”的基本内容除了包含对生命的重视与尊重之内在含义之外，还包括建立起符合生命法则的生活态度和生活方式，以之来实现延续生命存在的长度，提升生命存在的质量，正是出于这种认知，道教善书在其“善人济世”的理论大旗下，积极劝化民众树立起“自然随顺”的生命范式。

生命的寿夭、人生的苦乐，不仅事关“长生久视”之大事，还与生命质量之高低、人生过程之幸福指数等息息相关。基于一定的人生哲学基础上所形成的包括心理倾向及其表现在内的人生态度则成为了生命哲学的重要内容：“可以说，人生态度是人生价值观向人生行为转化的中介，人生价值观正式通过人生态度间接地对人生行为长生制约作用的。”<sup>14</sup>

从道教的终极目标上来说，能够长生不死、飞升成仙固然是不可更移的理想，但是这一目标的实现不仅需要多种必要条件的共同具足，还需要多个阶段的层层累积，其中，随顺的人生态度、豁达的人生模式，就是其中最终实现“长生久视”这一目标并贯穿整个“求道、修道”过程的必要条件，同时也是寻求“长生成仙”、不断通悟大道的自然结果。从某种角度来看，其也可看作是“欲修仙道，先修人道”的另一种表达。

从这个角度来看，道教核心经典《道德经》中提及的著名论断，诸如“道法自然”、“道常无为而无不为”、“辅万物之自然”、“宠辱若惊”、“清静为天下正”、“多言数穷、不如守中”等等，均可以看作是为了实现“长生久视之道”而必须体悟和遵守的生命法则，而且同时也是影响生命存续过程中的质量高低的重要因素，故此，历史上的高道大德纷纷主张：“重生之人，制浮情于正性，轻死之辈，溺邪识于爱流，取彼有生之生命，以养虚假之生身，故言生生之厚。厚者积也，多也，事积则乱心，味多则爽，不能重慎，以保长生，纵欲丧身，轻之死地也。”<sup>15</sup>“人得宠则逸

---

<sup>14</sup> 吕鹏志：《道教哲学》，台北：文津出版社，2000年，第170页。

<sup>15</sup> 《道德真经玄德纂疏》卷19，《道藏》第13册，第526—527页。

豫喜欢，遭辱则怵惕忧患，故得宠心惊喜，遭辱心惊怖。喜怖虽异，为惊即同，故言若也。然喜怖之情皆非真性者也，是以达者譬穷通于寒暑，比荣辱于佞来，生死不挠其神，可贵贱之能惊也。”

<sup>16</sup>由道而来的生命法则属于“正性”，背离正性的则是“浮情邪识”，其害道碍生，是必须去除的，由此必须培养起自然随顺的生命态度。

道教善书继承了这种思想态度，一方面提倡在日常生活中，要多方位培养自己正确的生活态度，另一方面也注意克制乃至消除自己的不良心态和不正确行为，以此来熏染自己的“正性”，最终能够提升生命质量，并最终获得福报，这即是对道教提倡的“欲修仙道，先修人道。人道不修，仙道远矣”思想基于生命存在角度做的合理延伸和弘扬。

道教善书认为，人生质量之优劣关键来自于是否正确的生命范式，而正确生命范式能否形成在其根本上取决于人主之心，即如《照心宝鉴》中所言：“夫大道宏深，不外乎务本。天性善良，原本乎一心。心为人主，本因心立，灵心独运，道本随成。此不刊之论，亦味道之言，独怪夫今之闾海间。”<sup>17</sup>心乃人主，其本性善良，灵心一旦确立运转，则道本随成。换言之，我们能否做到真正合道，则与这一本心有着密切关联，如若不能清心正本，则心随后天之欲流传而不得止歇，则别说修道，恐人的生命过程都不能得到轻松度过，没办法实现真正的人道欢乐，《除欲究本》讲道：“心上有欲不得轻，君若想轻也不难。除欲比个买卖人，一着一担盆瓦罐。卖了一件轻一些，全轻除非都卖完。若能连担全放下，如此逍遥非等闲。心上无欲即福地，何处不是洞中天。”<sup>18</sup>《除欲究本》以买卖瓦罐者为例，指出心上之欲如同所担卖之瓦罐，卖了一件便会轻一些，人欲减损一些，则人生就会轻松愉悦一些，幸福感就会高一些。《除欲究本》进一步认为，这还不是最根本，最根本的是若能连担全放下，那会立刻逍遥非等闲，处处是洞天。其劝人从减除心欲入手的立场非常鲜明：“人之一世，生非不可长也，死非不能速也，唯在寸念取舍之间耳，当从此寡嗜欲以养元神，修身心而存正气，虽不敢自云从善，亦可稍答上帝垂悯。”<sup>19</sup>

人生的欲望当得不到有效控制，就会走向永远不知足的循环怪圈中，那么处于其中的民众是难以体味生命的真谛，从而难以将自己的生命过程与“尊道贵德”相结合，也就难以树立正确的生命态度。因此，弄明白人欲到底包含哪些方面，以及弄清楚人欲又是如何左右人的生命态度进而影响

---

<sup>16</sup>《道德真经玄德纂疏》卷4，《道藏》第13册，第386页。

<sup>17</sup>《照心宝鉴》，《藏外道书》第17册，第441页。

<sup>18</sup>《除欲究本》，《藏外道书》第28册，第121页。

<sup>19</sup>《起生丹》，《藏外道书》第28册，第568页。



人的生命质量的，则受到了众多道教善书的关注，并做了相应的阐释。

道教善书认为人的后天生命过程中，诸如包括功名利禄、宠辱欢辛、私欲过碌等等在内的各种或必需或不必需的元素，倘若不能按照随顺自然的态度来对之做出合理恰当的处理，则其显然会“带坏”或是“误导”个体的生命态度，甚至最终导致个体生命演化的背道而驰，不但不能提升生命质量，反而会早夭早灭，浪费了不易化来的生命，即如《赤松子中诫经》言：“伏以世上之人，自犯悔咎，却言天道不平，有屈不自分雪，咒诅怒天；办禁枷锁，怒天；饥贫疾病，怒天；寒暑霜雪，怒天；昼夜短长，怒天。自为恶事，祈咒于天。”<sup>20</sup>即便不从神学上来说怒天咒天恐得到神真惩戒从而生命过程中屡受恶果，单就生命哲学上来说，一个人动不动就将自己的不顺归咎于他者，这种怨天尤人的生命态度本身就是不可取的，以此种理念来对生命进程进行指导，是难以提高自己的生命质量的。

对此，《起生丹》、《除欲究本》等善书又言：“人生一世，都要图富贵，享荣华，试看天下之人，无论三教九流，士农工商，男妇老幼，均有‘不如意’三个字存在心头，其余有一个‘命’字难以违他，然其间各有一段循环道理，亦不能概皆流而不返，尔自幼聪明过人，凡有一切事件，一经尔目，便能心领神会，将事作出，不致教人相贬，且尔之心慈热肠，均非人所能及，惟自双亲歿后，屡受艰难，自己须当认命，此正所谓‘不受苦中苦，难得甜上甜’。”<sup>21</sup>“只要本人心地好，同赴蓬莱会仙真。修行简易无多话，去巧守拙内究心。”<sup>22</sup>

如果说以豁达、随顺的态度去观照生命是“自然随顺”生命范式的具体指导的话，那么，“德生双养”则是“自然随顺”生命范式的具体内容。所谓“德生双养”指的是道教善书围绕延年益寿、不死成仙之目标，经过长期地探索与实践所形成的修性养德思想和各种各样的养生方技。道教善书将二者结合起来，以此为普通民众构建起“德生双养”的生命范式。一方面，道教善书将诸如忠孝、慈爱、节义等品德视为生命元素的重要组成部分，是更高层次的生命属性，为此，通过修养人的品性，疗治人的不良品德，则可以实现延长生命长度，提升生命质量。<sup>23</sup>另一方面，道教善书还认为，这类“善德”不仅仅是生命元素的重要组成部分，其还直接影响到现实生命质量的苦乐与生命时限的寿夭，为此，可以通过以德调心、以德控身、以德行术等方式来实现养命尽生的目标。

---

<sup>20</sup> 《赤松子中诫经》，《道藏》第3册，第446页。

<sup>21</sup> 《起生丹》，《藏外道书》第28册，第641页。

<sup>22</sup> 《除欲究本》，《藏外道书》第28册，第282页。

<sup>23</sup> 参见于国庆：《道家善书的品德治疗观与实践技术》，《河北学刊》2015年第6期，第11—14页。

由此，伦理意义上的修善与炼养意义上的养生在道教善书中达成了一种默契的互通关系，构造起其“德生双养”的生命范式。<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> 参见于国庆：《道教善书“以德养生”思想略论》，《宗教学研究》2014年第4期，第56—60页。

# 道敎善書에 나오는 ‘生命觀照’사상

위귀칭

사천대학 도교와 종교문화연구소 부연구원

## 개 요

도교선서는 생명에 대한 인식, 체득에서 비롯하여 자신만의 독특한 ‘生命觀照’사상을 형성하였다. 생명에 대한 관심은 크게 세 가지가 있다. 생명을 존중하는 본체사상, 세속을 초월하는 태도, 자연에 순응하는 방식 등이다. 총체적으로 보면 道敎善書의 ‘生命觀照’사상은 역사적으로 민중 속에서 적극적인 교화작용을 하였고, 오늘날에 이르기까지 그 생명력을 유지하고 있다.

키워드: 도교, 선서, 生命觀照

도교는 항상 생명에 대해 관심을 가지고, 체득하고 양생하는 것을 중요시 하였다. 이러한 배경을 바탕으로 생성된 여러 사상이나 지혜는 도교선서에서 광범위하게 나타나고, 전승되고, 확장되었다. 道敎善書의 '生命觀照' 사상의 잉태는, 한 편으로는 도교의 기본교리에 입각하여 총체적으로 생명에 대해 관심을 가지고, 민중한테 원칙에 부합되는 생명사상을 가르쳐 주고자 노력하였다. 다른 한 편으로는 '生命至上'의 입장에서 인생과정의 여러 중요한 요소들, 예를 들면 재물, 공리, 환희, 비애 등에 대해 관심을 가지면서, 민중을 올바르게 인도하여, 이상적인 인격을 완성하고자 노력하였다.

## 1. '생명존중'의 생명本體觀

도교는 항상 '생명존귀'를 핵심사상으로 삼고 있는데, 『도덕경』 및 기타 경서에 보면 '善攝生', '長生久視', '仙道貴生' 등 사상이 잘 반영되어 있다. 이러한 사상의 영향 하에 생명을 존중하고, 생명을 아끼고, 생명에 대한 무시와 해침을 반대하는 사상은 도교선서의 기본입장과 핵심교리가 되었다. 구체적으로 보면 아래와 같다.

첫째, 생명은 존귀하다. 도교선서에 따르면 생명은 大道가 잉태하고 元炁가 합쳐져서 이루어진 결과이다. 또한 천지운행의 필수적인 요소이기도 하다. “神力 중 가장 큰 것은 元炁이다. 원기는 조화의 대권을 쥐고 있는데, 만물의 잉태, 생장은 모두 원기의 힘이다. 심지어 나무나 곤충, 동물에 이르기까지 모두 원기에 의해 생성된 것이다.(夫威神力莫大於元炁, 元炁之運, 獨秉造化之權. 眾生者所謂胎卵濕化之四生, 至於花卉草木, 禽獸魚鼈, 蠕飛蠢動, 有情無情, 皆含育元炁而生.)”<sup>1</sup> 생명은 그 창조가 신성할 뿐만 아니라, 유지하고 잘 살아가는 것 또한 아주 중요하다. 생명을 잃는다는 것은 모든 것을 잃는 것을 의미하기에, 도교에서는 생명을 해치는 행위를 모든 죄악 중 가장 나쁜 행위로 규정하고 있다. 선한 마음을 품지 않고, 덕행을 쌓지 않으며, 행위에 있어 법규에 어긋나고, 예의를 상실하는 등 행위는 자신의 생명을 해치는 행위에 해당하며, 정도가 심하면 요절하게 된다. “천지에는 인간의 과오를 판단하는 신이 있는데, 죄의 크기에 따라 벌을 준다. 죄를 많이 누구나 혐오하고 따르는 벌도 심해진다. 좋은 일은 피해가고, 나쁜 일만 찾아오니, 죄를 다 물으면 죽게 된다……누구든 죄가 있으면, 크게는 紀, 작게는 算을 빼앗기게 된다. 크고 작은 과오는 수 백가지가 있으니, 장생을 꿈꾸는 자는 피해야 한다.(天地有司過之神, 依人所犯輕重, 以奪人

<sup>1</sup> 『太上洞玄靈寶天尊說救苦妙經批註』, 『道藏』, 文物出版社, 上海書店, 天津古籍出版社, 1988년 제3책, 489-490쪽.

算. 算減則貧耗, 多逢憂患, 人皆惡之, 刑禍隨之, 吉慶避之, 惡星災之, 算盡則死. .... 凡人有過, 大則奪紀, 小則奪算. 其過大小, 有數百事, 欲求長生者, 先須避之.)”<sup>2</sup> 여러 악행에 대해 벌을 주는 과정에서 ‘減壽減生’을 가장 엄격하고 근본적인 원인으로 삼는 이유는, 도교에서 주장하는 ‘生命最貴, 壽最為善’과 사상을 같이하기 때문이다.

도교선서는 한 걸음 더 나아가 말하기를, 천지간에 생명이 가장 귀중하기에, 생명을 해치는 행위는 여러 죄악 중 가장 나쁜 죄에 속한다 하였다. 이 ‘죄’에 대한 징벌 역시 가장 엄격한 것으로, 도교선서의 功過格에 아주 잘 드러나 있다. “한 사람의 생명을 구하는 것은 百功이요, 한 사람을 사형에 처하지 않는 것도 百功이다.(救一人刑死性命為百功, 免死刑性命一人為百功)”, “남을 해치려 하는 행위는 十過, 다른 사람의 생명을 해치는 것은 百過, 해쳤지만 죽지 않고 병들면 오십과, 모든 중생의 생명을 해치는 행위는 십과, 해쳤지만 죽지 않으면 오과, 해치려는 생각을 품고 있으면 일과이다.(修合素養藥欲害于人為十過, 害人性命為百過, 害人不死而病為五十過. 害一切眾生禽畜性命為十過, 害而不死為五過, 舉意欲害為一過)”<sup>3</sup>.

또한 생명을 귀하게 여기는 사상에서 비롯한 ‘珍視生命’은 보편 타당한 명제이기 때문에, 자신의 생명을 아끼고 양생하여, 중도에 요절하지 않게 하는 것은 아주 중요한 의미를 지닌다. 도교선서는 사람들에게 자신의 생명을 아끼라고 조언하면서, 생명을 가볍게 여기지 말라고 하는데, 그 이론적 근거는 다음과 같다. 생명은 大道가 運化하고 造物된 결과물인 동시에, 이러한 과정의 체현이기도 하다. 아울러 자연법칙의 필연적인 순환 및 질서의 표현이다. 그러므로 도를 따르고 그 법칙과 질서를 유지한다는 측면에 있어, 생명을 중요시 하는 것은 바로 도를 따르는 것이 되며, 생을 보호하는 것 자체가 바로 덕을 쌓는 것이다. 반대로, 생명을 해치는 행위, 비록 자신의 생명이라 하더라도, 그것은 도의 원칙에 어긋나는 행위가 된다. 도는 만물을 잉태, 생육하기에 모든 생명은 중요시 여겨야 하고, 존중해야 하며, 쉽게 해쳐서는 안 된다. 이런 관점은 아주 분명한 것으로, 역사적인 영향력 역시 아주 거대했다. 오늘날 자포자기하고 자신의 생명을 해치는 행위가 만연하는 시대에, 이런 사상은 아주 큰 현실적 의미가 있다.

둘째, 生命不易. 생명을 유지시키는 일은 결코 쉬운 일이 아니다. 우리는 때때로 여러 가지 위험이나 어려움에 처하게 되는데, 항상 생명의 위험이 도사리고 있다. 그리하여 생을 중요시 여기는 것도 중요하지만, 여러 가지 효과적인 방법을 취하여 생을 유지하고 보호하는 것 역시 아주 중요하다. 도교선서는 두 가지 측면에서 이 문제에 대해 서술하였다.

하나, 생명은 부모가 주신 것이고, 부모에 의해 길러지는, 쉽지않은 성장과정을 겪게 된다. 도교선서 『太上真一報父母恩重經』에는 이런 문장이 있다. “천하의 모든 사람은 부모가 잉태하고 양육하여 몸을 얻는다. 썩을 받아 태아에 응하니, 그 고통은 헤아릴 수 없다. 10개월 임신하여 성장

<sup>2</sup> 『太上感應篇』, 『道藏』, 27책, 6-10쪽.

<sup>3</sup> 『太微仙君功過格』, 『道藏』, 제3책, 449-453쪽.

하고 사지가 갖춰지니, 사소한 잘못이라도 있으면 아기는 생을 얻을 수 없다. 아이를 키우는 동안 부모는 자신이 힘들고 고통스럽더라도 혼신을 다하여 양육에 힘을 쓰니, 부모의 은혜는 양으로 가늠하기 힘들다(天下人民, 皆因父母寄胎, 誕育而得生身, 受炁在胎, 其苦無量, 懷胎十月, 迅速不停, 受孕滿時, 肢脈俱解. 其中非一因以喪身, 幼小嬰孩, 提攜養育, 洗滌穢濁, 不憚艱辛, 甯損己身, 欲兒甯處. 父母恩重, 難報難量.)”<sup>4</sup>

둘, 생을 얻기가 쉽지 않으니, 조심스럽게 아껴야 한다. 이것은 이론적으로 생명을 아끼고 수양해야 한다고 하는 것 뿐만 아니라, 더욱 중요한 것은 현실생활에서 실천해야 한다는 의미이다. 이렇게 해야만 생명의 질을 높이고, 장수할 수 있다. 도교선서는 이론에 치중한 교리체계이지, 양생의 방법을 기술한 책은 아니다. 그럼에도 불구하고 “혹자는 의도적, 혹자는 무의식적”으로 양생에 관한 내용을 일부 지니고 있다. 예를 들어 책에서는 善心을 기르는 것을 아주 강조하고 있는데 “사람들은 몸을 기를 줄은 알지만 마음을 기를 줄은 모르니 무엇 때문인가? 피부가 없다면, 털은 어떻게 되는가? 마음이 없다면, 몸은 누가 주인이 되는가? 사람은 몸으로 마음을 닦아야 하지, 마음으로 몸을 닦아서는 안 되는데, 마음으로 몸을 닦는다는 것은 무엇인가? 입으로 먹는 것, 귀로 듣는 것, 눈으로 보는 것, 마음으로 생각하는 것에 대해 마음이 제어를 하지 못하고 오히려 분주히 쫓아 다니고, 빠져 있는 것이 마음으로 몸을 닦는 것이다. 몸으로 마음을 닦는 것이란 무엇인가? 오관사지가 움직이고 멈추는 것은, 모두 마음의 명을 받는 것이고, 그리고 무 혹은 난망도 몸으로 마음을 닦는 거이다. 몸으로 마음을 닦으면, 천군이 태연하고, 백체가 합을 이루니, 성인이 되고 현인이 된다. 부처가 되고 신선이 되는 것도 다 이것이다. 마음으로 양생하면 마가 끼쳐 천령이 소멸되고, 금수가 되니…인간의 마음은 천지에 울리고, 귀신과 교감하고, 또한 화란을 일으키고, 세계를 파하기도 한다.(人知養身而不知養心者, 何哉? 夫皮之不存, 毛將何傳? 心之不存, 身將何主? 人須以身養心, 莫以心養身. 何謂以心養身? 口之所嗜, 耳之所聞, 目之所視, 意之所感, 心不能制而反為形役, 終日奔競, 陷溺罔極, 此即以心養身也. 何謂以身養心? 五官四肢, 或動或靜, 均聽命于心, 而無或亂妄, 此即以身養心也. 以身養心, 則天君泰然, 百體從合, 作聖作賢, 成佛成仙, 均基於是. 以心養生, 則魔障叢生, 天靈盡沒, 乃獸乃禽…… 夫心之所響可以格天地. 感鬼神, 亦可以釀禍亂, 破世界.)”<sup>5</sup> 라 하였다. 이 ‘선한 마음’은 덕을 기르는 시작이다. 몸을 아끼고, 생명의 질을 높이는 측면에서 볼 때 마음 조절이 아주 중요한데, 마음을 다스리는 방법으로 “心神淸淨, 心不過怒過喜, 不動心” 등이 있다. 이런 방법들은 심적 건강을 유지하는데 많은 도움이 된다. 기본적인 건강의 원리에서 볼 때, 마음수련이 일정한 경지에 이르게 되면, 마음은 편안해 지고, 초탈하게 되어, 외부의 번잡함에서 벗어날 수 있으며, 물질에 구애 받지 않는다. 다시 말해서 양생에 아주 적극적인 역할을 하는 것이다.

<sup>4</sup> 『太上真一報父母恩重經』, 『道藏』, 제2책, 30쪽.

<sup>5</sup> 『照心寶鑒』, 『藏外道書』, 成都: 巴蜀書社, 1992年, 第27冊, 471쪽.

도교선서는 독자들에게 객관적인 양생의 방법을 전달해주는 것 외에, 행위의 규범, 윤리의식을 가미하여, 생명의 존재와 질을 높이고자 노력하였다. 도교선서의 『慈善孝子報恩成道經』에는 다음과 같은 글이 있다. “지극한 효로 도를 닦아야 하는 것을 효도를 닦는다고 한다. 도는 효에 있으니, 효하지 못하면 도가 아니다. 이는 무엇 때문인가? 효하면 자비롭고, 효하면 굴욕을 참을 수 있고, 효하면 정진하고, 효하면 근면하며, 효는 일체의 마를 항복할 수 있다. 재색, 주욕, 명문, 영위, 약탈, 교병, 살해 등이다. 효를 하는 사람은 무심으로, 수일부동하니, 모든 마는 자연스레 소멸된다. 이효를 하더라도 사도를 막으니, 여러 마귀를 막을 수 있어, 내외로 청정하다. 효도를 다하면, 내면의 다툼이 없으며, 외적이 우환도 생기지 않는다.(至孝修道, 修孝道也. 道在至孝, 不孝非道也. 何以故? 孝能慈悲, 孝能忍辱, 孝能精進, 孝能勤苦, 孝能降服一切魔事, 財色, 酒肉, 名聞, 榮位, 傾奪, 爭競, 交兵, 殺害. 至孝之士, 泯然無心, 守一不動, 一切魔事, 自然消伏. 二孝堅金關, 閉捷死道, 是諸魔奸津梁斷絕, 內外寂靜, 專行孝道, 內無交兵, 外無伏賊.)”<sup>6</sup> 여기서 말하는 “降服一切魔事, 財色, 酒肉, 名聞, 榮位, 傾奪, 爭競, 交兵, 殺害” 등 행위는 도교양생의 구체적인 방법이고, 지도라 할 수 있다. 이상 행위를 근절하는 것은 생명건강에 분명히 유익한 것으로, 생명의 질을 높이는데 큰 도움이 된다.

이상 이론에 기초한 도교선서는 신앙적 생활이념과 尊神적 생활방식을 취할 것을 피력하고 있다. 이 방법 중에는 순수한 有神적 신앙이 바탕이 되어야 하는 부분이 있는데, 예를 들어 ‘訶風罵雨’, ‘對北涕唾及溺, 對灶吟詠及哭’, ‘唾流星, 指虹霓’ 등이 그것이다. 하지만 자세히 분석해 보면, 신앙심 외에도 양생에만 치중한 언급도 적지 않다. 예를 들면 ‘穢柴作食’, ‘夜起裸露’, ‘久視日月’ 등 표현들은 행위에 있어, 비록 신학적인 면도 있지만, 객관적으로 볼 때 신체건강을 위주로 하는 양생적인 측면도 아주 강하다. 이런 시각에서 볼 때, 규칙적인 생활을 하는 것은, 비록 신앙심을 갖지 않더라도, 생명을 보호하고 영속하는데 큰 도움이 된다. 도교선서에는 이런 유형의 문장이 많이 있다.

셋, 생명은 평등하다. 생명을 차별해서는 안 되고, 타의 생명을 해쳐서는 더 안 된다<sup>7</sup>. 『道德經』에 “道生一, 一生二, 二生三, 三生萬物. 萬物負陰而抱陽, 沖氣以為和”<sup>8</sup>라 하여, 도에서 만물이 생한다 하였고, 『장자』에서는 ‘齊萬物’이라 하였는데, 도가에서는 이러한 사상을 바탕으로 만물은 평등하고, 尊卑의 차이가 없다고 하였다. 비록 만물의 영장이라 하는 인간이라 하더라도 이러한 규칙을 지켜야 하고, 조심스럽게 생명을 다루면서 여타와 공존해야 한다. 아울러 생명의 질서를 어지럽혀서는 안 된다. 뿐만 아니라 한걸음 더 나아가, 도교에서는 인간은 성별에 따라 존귀의 차

<sup>6</sup> 『慈善孝子報恩成道經』卷4, 李德范輯 『敦煌道藏』, 全國圖書館文獻縮微複製中心, 1999年, 第5冊, 2457쪽.

<sup>7</sup> 이러한 관점은 인간에만 국한되는 것이 아니라, 기타의 생명체에도 해당된다. 본고에서는 주로 인간의 생명은 평등하다는 의미로 사용된다.

<sup>8</sup> 樓宇烈: 『老子道德經注』, 北京: 中華書局, 2011年, 120쪽.

이가 존재하지 않는다고 하였는데, 비록 남성 위주의 사회가 형성 되었지만, 도교는 여전히 여성을 존귀하게 여겼다. 그들은 여성에게 합리적인 지위를 부여하였는데, 이런 면들은 도교선서에 잘 드러나 있다.

도교선서는 근본적으로 도가나 도교의 여성관을 따른다. 즉 여성을 경시해서는 안 된다고 하고, 특히 여아를 상해해서는 더욱 안된다고 하였다. 도교선서 『全人矩矱』에서 전문적으로 『戒溺女說』라는 편이 있는데, 감응신학, 윤리도덕, 법률 등 측면에서 여성 영아에 대한 태도를 전면적으로 서술하였다. “溺女一事，罪孽甚大。迷者不曉，未有驚醒之言動其聽耳。爾之母以人之女也，爾之妻亦人之女也。若無女，爾之烏得有母，爾烏得有妻。爾○殺爾之女，並未殺爾之母與妻，然充爾殺女之心，不啻殺爾之母，殺爾之妻也。人倫之禍，至此極矣。……人殺其女，殘害天倫，絕滅人性，是真虎狼之不若矣。律雲：故殺子孫者，依例擬從，是溺女者，王法所不宥矣。俾日閨房暖○之中，司牧者見聞所不及，肆意而為，無複顧忌，不知天地好生，鬼神惡殺，幸不羅于王法，豈能逃彼冥誅？”<sup>9</sup> 뿐만 아니라 책에는 민간에 유행하는, 여아를 해쳐서는 안 된다는 많은 민요를 수집하여, 이런 행위를 금하도록 하였다.<sup>10</sup>

총체적으로 볼 때, 도교선서는 ‘天道和合’의 법칙에 근거하여, ‘重生貴生’의 입장을 취하면서, ‘世嗣延續’에 착안점을 두고 있다. 생명을 중시하는 태도에서 더 나아가 여성을 존중하고, 여아를 보호하는 행위에 앞장섰으며, 여아를 아껴 성장하게 하는 것은 도교 생면 본체관의 필연적 요구라 하였다. 중생귀생을 중요시 하는 도교 및 이 사상을 반영한 도교선서는 사람들로 하여금 실제 생활에서 실천하도록 가르치고 있다. 아울러 여성을 경시하는 사회적 태도를 바꾸고, 여아를 살해하는 악습을 폐지 하도록 자신만의 노력을 다 하고 있다.

## 2. ‘세속초월’의 생명태도

인간의 생명의 질에 영향을 주는 후천적 요소는 다양한데, 예를 들어 功名利祿추구, 寵辱歡辛, 私慾과다 등이 있다. 사람들이 이러한 욕망에 사로잡히는 이유는 근본적으로, 삶의 본질에 대한 이해에 달려 있다. 도교선서는 인간의 본성에 대해 깊이 파악하고 있는 바, 인간으로 하여금 탐욕을 버리고 삶에 안주하라고 주문하고 있다. 또한 생명관심, 생명초월의 경지에서 世人을 교화하여, 삶의 본질을 이해하게 함으로써 ‘與道合一’을 실현하도록 한다.

이에 대해 도교선서 『起生丹』에서 말하기를 “세인들은 삶을 탐하고 죽음을 두려워하지만, 막

<sup>9</sup> 『全人矩矱·戒溺女說』, 『藏外道書』, 第28冊, 400쪽.

<sup>10</sup> 『全人矩矱·戒溺女說』, 『藏外道書』, 第28冊, 400-401쪽 참고.



상 어떻게 삶을 연장하는지에 대해서는 잘 모른다. 욕심으로 태어나 名利만 추구하고, 금은보화를 보면 신기한 것을 발견한 듯 서로 다투기를 멈추지 않는다. 오직 재물을 추구하지 않는 것 만이 양생의 중요한 가치이다. 진수성찬을 먹는 것은 결과적으로 오직 배불리기 위함이고, 천간옥을 소유하는 것은 단지 하루 밤 잠자리를 하기 위함이다. 그럼에도 불구하고 분주하게 재물만 탐내면서 정신을 소진하고, 심혈을 소진하면, 생명은 보존하기 힘들다. 재물을 모아 오래 쓰려고 했건만, 생을 얻지 못하였기에 소용이 없다. 죽음이 두려워서 죽지않는 방법을 찾았는데, 오히려 살수 없으니, 그 이유는 죽음에 대한 두려움이 죽음을 부르기 때문이다. 이런 어리석은 자는 어리석은 미물과 마찬가지로 무지무식하고 가련하다.(世人莫不知貪生而怕死，最怪其茫茫然不知何可以延生，何可以不死，空憑一具肉身，終日蚩蚩奔走于名利場中，認銀錢為奇貨，以爭奪作技能，獨未思銀錢雖為世人養生之必需，然而珍饈百味不過日食三餐，樓閣千間無非夜眠七尺，任能恣情勞碌，奮力爭貪，待將精神用盡，心血耗幹，性命難存，資財罔顧，本為貪生而想作長久之計，反不能生，緣由怕死遂死為不死之謀，乃偏速死。此種癡人，正似蠢然一物，無知無識，可歎可悲，可憐可恨耳)”<sup>11</sup> 라 하였다. 생명의 경지에서 볼 때, 개체의 생명은 무엇 때문에 성과 속으로 나뉘어 지는가? 근본적인 이유는 생명 본질의 진정한 가치를 이해 하느냐에 달려 있다. 예를 들어 “世人莫不知貪生而怕死，最怪其茫茫然不知何可以延生，何可以不死”라는 문장에서 ‘茫然不知’한다면 오직 “蚩蚩奔走于名利場中，認銀錢為奇貨，以爭奪作技能”라는 결과만 남게 된다. 귀중한 생명을 갖고 태어났지만, 후천적으로 아끼지 않고 명성과 이익만 추구했기 때문이다. 名利는 삶의 본질이 아니라 오히려 본질을 흐리고 감추는 역할을 한다. 속세의 인간들은 대체적으로 잘못된 것을 참이라 알고 추구하는데, 이는 본말이 전도된 잘못된 인식이다. 결과 “待將精神用盡，心血耗幹，性命難存，資財罔顧，本為貪生而想作長久之計，反不能生”하게 된다. 그렇기 때문에 정확한 생명에 대한 태도의 확립은 근본적으로 세속초월의 시각에서 세워져야 한다. 이렇게 해야만 진정으로 尊道貴德 할 수 있고, 도와 합일을 이룰 수 있다. 이것이 우리가 갖춰야할 생명의 태도이고 삶의 철학이다.

이에 대해 『起生丹』에서는 추가적으로 설명하기를 “迴圈，所以明善惡之理也；悲樂，關於別生之機也。迴圈也，死生也，雖定于天數；善惡也，悲樂也，系在乎人心，故凡關於忠孝節義名節而死者，其人死，而名仰千秋，雖死猶生，即人之為悲，而自覺其樂。若夫敗德辱身，寡廉鮮恥，僥倖而生者，其人存，而遺臭一世，雖生猶死，總自覺是樂，而人代為之悲。人之一生一死，一愁一樂，有所不同也。……今人因其利欲縈于心，貴賤亂其性，遂以空即是色者，偏能將無認有色；色即是空者，反竟以假為真，率以爭奪攘取為精明幹練。其生為人之所欲也，死為人之所惡也。利為人之所喜也，害為人之所懼也，及至財之當前也，則舍生而取財，趨害以圖利，死亦不惡矣，害亦不懼矣。甚且機變之巧，出之無窮，不知足之心，思之愈盛矣，不至災及其身而不止，此則自趨速死之途，豈天之願哉生命

<sup>11</sup> 『起生丹』, 『藏外道書』第28冊, 564쪽.

也?”<sup>12</sup> 라 하였다. 이상 이론을 근거로 삶을 산다면, 우리는 인생에서 마주하는 희로애락 등 감정은 모두 空과 色처럼 절대적이지 않다는 것을 알 수 있다. 절대적이지 않는 것에 대해 집착을 가지고 추구할 필요가 없다. 집착을 버릴 때 새로운 생명의 태도가 형성된다. 얼핏 보았을 때, 소극적인 인생을 사는 것 같지만, 사실 아주 적극적으로 생명의 본질을 추구하는 것이다.

### 3. ‘자연순응’의 생활방식

도교선서의 입장에서 볼 때, 도교의 ‘생명관심’에는 생명존중, 생명중시 사상 외에, 생활법칙에 맞는 생활방식도 포함하고 있다. 이러한 실천을 행할 때 생명을 연장할 수 있고, 아울러 생명을 질도 높일 수 있다. 이상 이론을 바탕으로 도교선서는 ‘善人濟世’라는 명제와 함께 사람들에게 ‘자연순응’의 생활방식을 적극적으로 추천하고 있다.

장수나 요절, 인생의 고락은 ‘長生久視’에 관련된 것뿐만 아니라, 삶의 질, 인생의 행복과도 밀접하게 연관되어 있다. 일정한 인생철학을 바탕으로 형성된 심적 경향은 인생태도에 대한 중요한 내용이다. “인생태도는 인생가치관이 인생행위로 전환하는 매개체이다. 인생의 가치관은 인생태도를 통하여 간접적으로 인생행위나 장수에 제약 작용을 한다.(可以說, 人生態度是人生價值觀向人生行為轉化的仲介, 人生價值觀正式通過人生態度間接地對人生行為長生制約作用的)”<sup>13</sup>

도교의 궁극적인 목적인 불로장생이나 신선이 되는 것은 도교인이라면 모두 추구하는 목표이다. 하지만 이 이상을 달성하기 위해서는 여러가지 조건들이 동시에 충족되어야 하고, 단계적으로 누적되어야 한다. 그 중에서 순응하는 인생태도, 활달한 삶의 방식은 ‘長生久視’를 이루는 ‘求道이자 수도’의 필수 조건이다. 아울러 ‘長生成仙’ 하고, 도를 깨닫는 과정의 자연스러운 결과이다. 다른 말로 ‘신선이 되는 도를 닦으려면 먼저 인간의 도를 닦아야 한다(欲修仙道, 先修人道)’는 것이다.

이런 이론을 뒷받침 하는 주요 경전은 『道德經』이 있는데, 내용 중에는 ‘道法自然’, ‘道常無為而無不為’, ‘輔萬物之自然’, ‘寵辱若驚’, ‘清淨為天下正’, ‘多言數窮, 不如守中’ 등 자연에 순응하는 사상이 잘 드러나 있다. ‘長生久視之道’를 체득하려면 반드시 도가에서 말하는 생활의 법을 잘 지켜야 한다. 이렇게 해야만 실질적으로 삶의 질을 높일 수 있다. 역사적으로 덕망이 높은 도사들은 이런 말을 하였다. “重生之人, 制浮情于正性, 輕死之輩, 溺邪識于愛流, 取彼有生之生命, 以養虛假之生身, 故言生生之厚. 厚者積也, 多也, 事積則亂心, 味多則爽, 不能重慎, 以保長生, 縱欲喪

<sup>12</sup> 같은 책, 566-567쪽.

<sup>13</sup> 呂鵬志: 『道教哲學』, 臺北: 文津出版社, 2000年, 170쪽.

身，輕之死地也”，<sup>14</sup> “人得寵則逸豫喜歡，遭辱則怵惕憂患，故得寵心驚喜，遭辱心驚怖。喜怖雖異，為驚即同，故言若也。然喜怖之情皆非真性者也，是以達者譬窮通于寒暑，比榮辱于儻來，生死不撓其神，可貴賤之能驚也。”<sup>15</sup> 도에서 비롯한 생활법칙은 ‘正性’이고, 이와 반대로 하는 것은 ‘浮情邪識’이다. 만약 반대로 가면 도를 해치고 생명도 위협을 받게 된다. 그러니 자연순응의 생명태도에 서서, 도와 위배되는 길은 가지 말아야 한다.

도교선서는 이런 사상을 이어받아, 한 편으로는 일상생활에서 정확한 생활태도를 유지할 것을 주문하고, 다른 한 편으로는 자신의 불량한 심적 태도를 극복해야 한다고 한다. 이렇게 하면 ‘正性’으로 자신을 훈육할 수 있는데, 결과적으로 삶의 질을 높여, 득도라는 보상을 받는 것이다. 이것이 곧 도교에서 말하는 “선도를 닦으려면, 먼저 인도를 닦아야 한다. 인도를 닦지 않으면, 선도는 멀어진다.(欲修仙道，先修人道。人道不修，仙道遠矣)”라고 하는 것으로, 생명 존재의 가치를 합리적으로 연장한 것이다.

도교선서는, 삶의 질이 좋고 나쁨은 올바른 인생방법에 달렸다고 한다. 올바른 인생방법의 형성은 사람의 마음에 달려 있는데, 예를 들어 『照心寶鑿』에서는 “夫大道宏深，不外乎務本。天性善良，原本乎一心。心為人主，本因心立，靈心獨運，道本隨成。此不刊之論，亦味道之言，獨怪夫今之圖海間”<sup>16</sup> 라 하였다. 마음은 사람의 주인이요, 본성은 선량하다. 일단 靈心이 확립하여 작동하면, 도의 근본은 스스로 완성된다. 다시 말해서 우리가 도와 합일할 수 있느냐 하는 것은 마음에 달려 있다는 것이다. 만약 청정한 마음을 유지하지 못하면, 후천적인 욕망이 침입하여 도를 닦을 수 없게 된다. 심지어 인생과정 자체가 어렵게 되니, 참된 인생을 살기는 힘든 것이다. 이에 대해 『除欲究本』에서는 “心上有欲不得輕，君若想輕也不難。除欲比個買賣人，一著一擔盆瓦罐。賣了一件輕一些，全輕除非都賣完。若能連擔全放下，如此逍遙非等閒。心上無欲即福地，何處不是洞中天”<sup>17</sup>라 하였다. 『除欲究本』에서는 항아리 그릇을 파는 사람의 이야기를 통하여, 사람의 마음은 마치 그가 파는 항아리와 마찬가지로 하나를 팔면 짐은 줄어들고 욕심 또한 줄어들니, 인생 자체가 편안하게 되고 행복감도 높아진다고 한다. 『除欲究本』에서는 한 걸음 더 나아가, 항아리 뿐만 아니라 들고있는 것을 다 내려 놓았을 때 진정한 逍遙를 맛볼 수 있다고 하였다. 즉 사람으로 하여금 마음의 욕망을 버리라 한 것이다. “인간의 일생은 긴 것도 아니요, 죽음도 멀지 않으니, 모두 마음 먹기에 달려 있다. 과욕으로 원신을 기르면, 몸은 정기를 얻으니, 비록 구름을 타고 날아다니지는 못하더라도, 상제의 은총은 받을 수 있다.(人之一世，生非不可長也，死非不能速也，唯在寸念取捨之間耳，當從

<sup>14</sup> 『道德真經玄德纂疏』卷19, 『道藏』, 第13冊, 526-527쪽.

<sup>15</sup> 같은 책, 권4, 386쪽.

<sup>16</sup> 『照心寶鑿』, 『藏外道書』第17冊, 441쪽.

<sup>17</sup> 『除欲究本』, 『藏外道書』第28冊, 121쪽.

此寡嗜欲以養元神，修身心而存正氣，雖不敢自雲從善，亦可稍答上帝垂憫.)”<sup>18</sup>

인간의 욕망이 제어를 받지 않으면, 영원히 만족을 이루지 못하는 수렁이에 빠지게 된다. 이렇게 되면 진실된 삶은 맛보지 못하고, ‘尊道貴德’과도 점점 멀어지게 되면, 정확한 인생관을 세울 수 없는 것이다. 때문에 인간의 욕망에는 어떤 것이 있는지 알고, 그 욕망이 어떻게 인간을 좌우하는가를 파악하는 것이 도교선서의 주 목적 중 하나가 되었고, 아울러 거기에 대해 해석을 하였다.

도교선서에 의하면 인간은 후천적인 인생 과정에서, 명예, 재물, 즐거움, 사욕 등 여러 가지 필요 혹은 불필요한 욕망을 대할 때, 만약 자연에 순응하는 태도에 의해 합리하게 처리하지 못한다면, ‘나쁜 길’, ‘나쁜 습관’이 우리의 몸을 침투하게 될 것이라 하였다. 결과 우리는 도와 반대의 길을 가게 되고, 삶의 질은 점점 더 나빠지며, 일찍이 요절하게 된다. 즉 소중한 삶의 가치를 저버리는 것이다. 이에 대해 『赤松子中誠經』에서 말하기를 “伏以世上之人，自犯悔咎，卻言天道不平，有屈不自分雪，咒詛怒天；辦禁枷鎖，怒天；饑貧疾病，怒天；寒暑霜雪，怒天；晝夜短長，怒天。自為惡事，祈咒于天”<sup>19</sup>라 하였다. 잘못을 저지르면 하늘에서 벌을 내린다는 신학적 관점을 내려놓고, 인생철학만 놓고 볼 때, 한 사람이 끊임없이 자신의 잘못을 남의 탓으로만 돌린다면, 이런 삶의 태도는 올바르지 않는 것이라 하겠다. 이런 생각을 갖고 있는 사람은 자신의 삶의 질을 높이는 힘들어 보인다.

여기에 대해 『起生丹』, 『除欲究本』등 선서에서는 다음과 같이 말했다. “人生一世，都要圖富貴，享榮華，試看天下之人，無論三教九流，士農工商，男婦老幼，均有‘不如意’三個字存在心頭，其餘有一個‘命’字難以違他，然其間各有一段迴圈道理，亦不能概皆流而不返，爾自幼聰明過人，凡有一切事件，一經爾目，便能心領神會，將事作出，不致教人相貶，且爾之心慈熱腸，均非人所能及，惟自雙親歿後，屢受艱難，自己須當認命，此正所謂‘不受苦中苦，難得甜上甜’”<sup>20</sup>，“只要本人心地好，同赴蓬萊會仙真。修行簡易無多話，去巧守拙內究心”<sup>21</sup>.

할달, 순응의 관점에서 ‘자연순응’의 생활방식을 보면 ‘德生雙養’은 ‘자연순응’의 구체적인 내용이라 할 수 있다. 여기서 말하는 ‘德生雙養’은 도교선서에서 가르치는 불로장수, 살아서 신선이 되는 것을 목표로 하는 것이다. 오랜 세월의 탐색과 실천을 통해 터득한 것은 즉, 성품을 다스려야만 양생을 할 수 있다는 것이다. 도교선서에서는 몸과 마음을 다스리는 것을 결부하여 ‘德生雙養’의 생활방식을 추천하고 있다. 한 편으로는 충효, 자애, 절의 등 품성을 중요시하여, 인품을 기르는 것을 통하여 불량한 품성을 치유하려 하였다. 이렇게 할 때 불로장생하고 삶의 질도 높아진

<sup>18</sup> 『起生丹』, 『藏外道書』第28冊, 568쪽.

<sup>19</sup> 『赤松子中誠經』, 『道藏』第3冊, 446쪽.

<sup>20</sup> 『起生丹』, 『藏外道書』第28冊, 641쪽.

<sup>21</sup> 『除欲究本』, 『藏外道書』第28冊, 282쪽.

다.<sup>22</sup> 다른 한 편으로는 ‘선한 덕’을 쌓는 것은 실질적인 인생의 수명과 관련된 것이라 하였다. 덕으로 몸과 마음을 다스리면 양생의 목적에 도달할 수 있다. 윤리적으로 볼 때 선을 닦는 것과 양생은 불가분의 관계에 있는데, 이렇게 ‘德生雙養’의 생명이론이 완성 되었다.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> 于國慶, 『道家善書의品德治療觀與實踐技術』, 『河北學刊』2015年 第6期, 11-14쪽.

<sup>23</sup> 于國慶, 『道教善書「以德養生」思想略論』, 『宗教學研究』2014年第4期, 56-60쪽.



# 人々の生活の中の願掛け

二ノ宮 聡

関西大学非常勤講師

## はじめに

「願掛け」は、神仏に対して何かしらの願い事を行うことである。それは、家に祀る神を拝むといった簡単な祈願から、自身の行動や生活に一定の制限を加えたり、身体に苦痛を与えるとといったものまでである。さらに願掛けをする者は、個人だけでなく、複数、さらには集落全体で行われる大規模なものまで様々である。後者の例としては、豊作祈願や雨ごいなどがあり、ある種の儀式とも言える。願掛けにより願いが叶うと、改めて神仏を参詣して、感謝を表す「願果たし」を行なうのが一般的である。

こうした願掛けは人々の日常生活の様々な節目でも行われた。それは節句など時節のものや、試験の合格祈願や商売繁盛、家族の健康祈願など生活の中の出来事など多岐に渡る。

本文では、民国時期の人々が日常生活において、どのような願掛けをおこない、信仰活動をおこなっていたのか求子・出産・子育てという人の人生の始まりに焦点を当て検討してみたい。

## 1. 子供に対する願掛け

中国では、家に子供が誕生すると様々な祝いの行事がおこなわれる。それは子供の健やかな成長を願い、将来の栄達を望むのである。子供の健康を願う背景には、単に一族の繁栄を願うだけでなく、別の意味もあった。当時は衛生環境が悪く、赤ん坊や子供の多くが大人になる前に命を落とした。さらに天然痘などの疫病により容易に人々の命が失われた。また、食事の栄養も十

分とは言えず、現代のような医療施設もなく、身体的抵抗力の弱い幼児や子供は特に命を落としやすかったことと関係している。そのような環境の中で、人々は日常の様々な節目に願掛けをおこなうことで、家族の健康や心身の安寧を願ったのである。

このような人々の日々の生活や行事の様子が『北京風俗大全』<sup>1</sup> に紹介されている。同書は、民国時期北京のごく一般的中流家庭の生活が描かれる。主な登場人物は、これも一般的北京市民である呉夫人であり、呉氏の孫息子の誕生から結婚までの日々の様々な出来事が描かれ、庶民の日常生活を窺い知ることができる。

まずは当時、人々に猛威を振るっていた天然痘など伝染病について、新生児に行われる病避けの願掛けを中心にみていきたい。

新たに子供が生まれた家では、三日目になると「洗三」が行われる。洗三は、新生児が初めて産湯で身体を洗う儀式である。生まれたばかりの子供は、気候条件や環境にまだ適していないと考えられていた。そこで生後三日も経てば、虚弱な身体もあるていど外界に適合して「固まり」、産湯で身体を洗っても害を及ぼさないとされた。洗三では、家に簡単な祭壇が設けられ、多くの神々の絵と皿に盛られた菓子が供えられる。儀礼は産婆が取り仕切り、神々の絵を家の適切な場所に配置し、祭壇で進香をしたのち、様々な病気や疫病除けの祈りを捧げ、最後に絵やほかの飾り物を庭で焼く。<sup>2</sup>

洗三では、家の各所に祀られる神々に子供の誕生を報告し、健康を願う。儀式の内容は、祭壇を設け、そこに進香し、簡単な祈祷文を捧げるといった、ごく一般的なものである。では、この時に祀られる神はどのような神なのか。以下に簡単に紹介する。

- 一、かまどの神（竈王爺）
- 二、屋敷の神（家宅六神）
- 三、天然痘の女神（痘疹娘娘）
- 四、導きの神（引蒙娘娘）
- 五、遊び仲間の神（倍姑娘娘）
- 六、お乳の女神（奶母娘娘）

---

<sup>1</sup> 藤井省三等訳『北京風俗大全』（平凡社、1988年）。本書はもともと羅信耀著『呉の冒険』（北京クロニクル社、1940年）原文はH. Y. Lowe, “The Adventures of Wu: The Life Cycle of a Peking Man. Vo 1. 1, 2” (Peking, The Peking Chronicle Press, 1940 and 1941)として出版された。本文では平凡社版を参照。

<sup>2</sup> 『北京風俗大全』20～24頁。



- 七、分娩の女神（送子娘娘）
- 八、出産を催す女神（催生娘娘）
- 九、視力の女神（眼光娘娘）
- 十、息子と孫息子の女神（子孫娘娘）
- 十一、天使の女神（天仙娘娘）
- 十二、子を授ける白衣慈悲の女神（白衣送子観音）
- 十三、天の神と地の神（天地之神）<sup>3</sup>

この十三の神のうち、九神が「〇〇娘娘」である。娘娘神とは固有の神ではなく、広く女性神を指す。ここに挙げられる娘娘神は、いずれも華北一帯で盛んに信仰されていた。中でも天仙娘娘はその正式名称を天仙聖母碧霞元君と言い、明代から清代にかけて非常に人気を集めた神である。その職掌は出産育児・健康祈願・商売繁盛など人々の日常生活に関わる願いを叶えるとされ、とくに子授けの神として女性から篤く信奉された。また、他の娘娘神は碧霞元君の陪神として祀られ、主に出産・育児に係ることを司る。さらに痘疹娘娘や眼光娘娘は、その名称からも分かるように痘疹や眼病から人々を守る神である。

これら娘娘神は人々から広く信仰され、北京だけでなく華北一帯の寺廟には娘娘殿が設けられ、碧霞元君を中心に九体、ないし五体、または三体一組で祀られる。さらに北京では娘娘神を総称して「九娘娘」と呼び、小説に登場するなど人々の日常生活に溶け込んだ神となっていた。

この九娘娘の一人、痘疹娘娘は洗三の儀式でも重要な役割をはたす。洗三では儀式の中で天然痘避けのまじないもおこなわれる。天然痘は、ワクチンが発見されるまでは手の施しようのない病であり、特に生まれたばかりの赤ん坊にとっては罹患すれば簡単に命を落としかねない非常におそろしい病気であった。民国時期にはすでに天然痘ワクチンは発見されていたが、人々は昔ながらの病避けのまじないで赤ん坊の健康を願った。

産婆はざくろの紙の造花を入れた竹製のざるを赤ちゃんのからだの上で揺さぶりながら、皆に聞こえるように唱う。「私は何をしているの？花をふるいにかけています。床公床母様は花のしずくをくださるだけ！」。<sup>4</sup>

痘疹娘娘は人々に天然痘をもたらす疫神とされる。そこで造化のざくろの花を天然痘にみた

---

<sup>3</sup> 『北京風俗大全』21頁。

<sup>4</sup> 『北京風俗大全』25頁。

て、花を赤ん坊にふりかけることで、天然痘に罹患したとみなし、これ以上、病気を重篤にしないように願ったのである。一方で痘疹娘娘は、天然痘から人々を守る神ともされ、疫病の神と病避けの神という二つの面を持つ。これは人々に信仰される中で、もともとは疫神としての神格から病避けの神へと変化したのであろう。また、ここに登場する床公、床母は寝台を守る男女の神である。産後間もない母親は寝所から出ずに身体を休め体力の回復を待ったため、洗三の儀式の神々のなかでも床公、床母は重要な神とされた。

天然痘避けのまじないは、こうした古来からの迷信的願掛けだけでない。赤ん坊が一歳の誕生日を迎えると、種痘の接種が行われた。こうして人々の生活の中では旧来の迷信的信仰と近代医療とが併存していたのである。

## 2. 求子の願掛け

子宝を望む多くの婦女は子孫娘娘へ参拝する。子孫娘娘は天界に居り、転生をまつ子供の魂から相応しい一人を選び、子宝を望む母親へと届ける役割を果たす。その時、廟宇に祀られる子孫娘娘像の前で行われるのが「拴娃娃」である。

「選娃娃」は「拴娃娃」とも書き、子授けを祈るものが娘々廟から泥塑の赤子人形を赤い紐で拴って帰り、これを世話しながら懐妊を待つという祈子呪術の俗信仰である。<sup>5</sup>

拴娃娃は、送子娘娘像の前に飾られている小さな泥で作られた子供の形をした人形を誰にも見られないように家まで持ち帰り、食事や衣服を与えわが子と同じように大切に育てる。実際に子供が生まれたなら、新しい人形を送子娘娘像に奉納して願ほどきをする。そのため送子像の足元に置かれる人形が多ければ多いほどご利益があるとされた。また当時の神像は泥塑のものが多く、拴娃娃だけでは満足できず、強く子を望むあまり送子娘娘が抱く子供の一部を削り取り、その土を食べることで、より願いが果たされると信じる者もいた。そのため、神像の中には元々の姿がわからなくなるほど削られてしまったものもあったという。

---

<sup>5</sup> 澤田瑞穂『中国の民間信仰』（工作舎、1982年）288頁。

さらに北京では、参詣の際に露店で赤い花簪を買い、これを頭に挿し「福を帯びて帰家する」と唱えながら家に帰ると、必ず子供を授かるとされた。このように拴娃娃の風習については天津や北京、山東さらに東北など地域ごとに願掛けの方法は若干ことなる。<sup>6</sup>

その一方で送子娘娘は子供の命を奪うともされた。東北地方の伝承では、子供は肉体と魂魄がまだしっかりと結びついておらず、容易に身体から魂が抜け出てしまう。そのため、子孫娘娘を祀る寺廟の前を子供が通ると、娘娘が子供の魂を肉体から抜きとり、天界へ連れ去ってしまう。そこで寺廟の前を通り過ぎる時、母親達は自身の服で子供を覆い隠し、神に子供の姿が見つからないようにしたという。この伝承も、当時は子供の死亡率が高く、突然死などの原因が神によるものとされた一つの例であろう。

### 3. 病氣平癒の願

家族の誰かが病気にかかると、家の者は良い病院を探し診察を受けさせ、家族の看病を受けながら家で安静に過ごす。だが、病人に対する心配の気持ちのあまり、家族の中には神へ願掛けすることで病氣平癒を願うものも見られた。

こうした神頼みでは、家の中に祀られる神々に病気の回復を願うのが一般的である。だが、北京ではさらに靈驗あらたかな神がいた。それが上述した碧霞元君である。

当時の北京には碧霞元君を祀る元君廟（娘娘廟）が大小あわせて100座以上あったと言われる。中でも特に人々の香火が捧げられたのが北京の西の郊外にある妙峰山碧霞元君廟である。妙峰山碧霞元君廟は、毎年旧暦の四月一日から十五日まで廟会が行われる。参拝客は北京だけでなく天津や保定などからも訪れ、開廟期間だけで数十万の香客があったといわれ、北京一帯の一大宗教聖地であった。その宗教的威望は、碧霞元君誕生の地である泰山にも比肩するほどであった。

妙峰山の娘娘による奇蹟はたいへん多く、それは北京の家々すべてで決まり文句となっている。神々のなかでももっとも願い事を聴いて下さり、信心の薄い者に対しても良い報い

---

<sup>6</sup> 詳しくは奥村義信『満州娘娘考』（1940、満州事情案内所）や永尾龍造『満州・支那の習俗』（1935年、満鉄社員会）、井岡大輔『一簣』（1939年、村田書店）などを参照。

を下さるとされている。お参りするにも杖にすがらなければならないほど弱っている病人も、宗教的情熱と信心のためにすっかり病が治り、もはや杖の助けなど不要なほど体力を回復して帰宅したといわれている。<sup>7</sup>

家族の誰かが病を患うと、人々は病の平癒を願ひ妙峰山の山頂にある碧霞元君廟に参拝した。病が軽度の者は自らの足で山頂を目指し、重篤な者は近しい者が代わりに参拝した。山頂へと続く参道を自らの足で一步一步登ること自体が、娘娘神への敬虔な信仰心を表す行為とされた。中には数歩に一度、五体投地をする、足ではなく手で這って山を登るなど、山頂までの道のりで重い苦行を加える者もいた。

彼女たちが最初に出会ったのは若い女の参拝者である。敬虔で信心深いため、麓から碧霞元君廟までの道中、三歩進んでは跪いて叩頭するのであった。その先では、赤ずくめの装束を着こみ古代の罪人よろしく両手両足に鎖をまいた信者も見かけた。彼の首には重い鉄鎖が吊り上げられ、さらにそれには幅二十五センチもの南京錠がかかっている。重荷のために足取りはぎこちなかったが、彼は一足ごとに跪き固い石の参道に額を打ちつけていた。可哀そうにこの男は、鎖につながれていても不自由を感じないようであり、苦痛に対しても無感覚になっているようすである。

こうして自らに苦行を課し山頂を目指す者はしばしば見られた。それは苦行であればあるほど娘娘神の靈験が強く現れると信じられていたからである。そのため、こうした信者の多くは、身内に命にかかわるような重い病を患っている場合が多かった。病が重篤であればあるほど、願ひの気持ちも強くなり、その結果としてより苦行を課すのである。

そして山頂の娘娘殿で参拝を終えた信者は、廟に併設される出店で赤い糸で作られた蝙蝠の飾りと桃の木の杖を買い「帯福還家」と唱えながら家路につくのである。中国語では「赤（紅）」は「鴻」、蝙蝠は「福」と同じ発音で「鴻福（たくさんの福）」の意味であり、桃の木は避邪を意味する。そして「福を帯び還る」と唱えることで、娘娘神から得た福を家まで持ち帰り、家族の一年の安寧を願ったのである。

妙峰山に限らず、各地の廟宇で熱心な信者はよく目にする。妙峰山では王三奶奶の故事がよ

---

<sup>7</sup> 『北京風俗大全』81頁。

く知られている。王三奶奶<sup>8</sup>に関する話は様々伝えられているが、ここでは全体に共通する概略を紹介する。

王三奶奶は天津出身で清代嘉慶年間の人とされる。彼女は碧霞元君の敬虔な信者であり、簡単な医術に通じ、さらに通霊の術も身に付けており、たびたび妙峰山で貧困者の看病をおこなっていた。だが、ある年、妙峰山廟会に進香に訪れた王三奶奶は、山頂の娘娘殿でそのまま入寂してしまう。<sup>9</sup>

王三奶奶は人々に簡単な医療を施していたという点からも、民間の道姑のような存在であったのであろう。このように参詣者は、ただ神に願いを祈るだけでなく、自身の可能な範囲で他の人々に善行を施すことで、自らの願いがより叶えられると考えていた。後に王三奶奶の身内の一人が病を患うと、王三奶奶は人々に医療を施す傍ら、みずからに苦行を課し山頂の娘娘殿まで参詣を続けた。

こうした彼女の生前の善行は、碧霞元君の霊験と重なり人々の目に映った。そのため王三奶奶の死後、娘娘殿の脇に王三奶奶殿が建てられ、彼女は神として祀られるようになる。王三奶奶の死後も様々な霊験が現れ、人々に広く信仰される神となる。

また彼女が妙峰山で亡くなったことは、出身地である天津の人々に大きな影響を与え、天津の人々が参詣団をつくり妙峰山を訪れるようになった。

このように一般の信者に過ぎなかった王三奶奶は生前の善行により信仰心が天界の神に届き、死後に霊験を顕し神として迎えられた。これはつよい願掛け・篤実な信仰心が実現した極致の例ではなかろうか。

願解き

## おわりに

---

<sup>8</sup> 王三奶奶の詳しい故事に関しては李世瑜「王三奶奶的故事」（『社会歴史学文集』、天津古籍出版社、2007年所収）、李俊領、丁芮「近代北京的四大門信仰」（山東大学主編『民俗研究』2014年第1期）などを参照。

<sup>9</sup> 前掲『民俗』「王三奶奶」68-107頁。殷兆海講述、呂衡撰写『妙峰山王三奶奶伝説』（妙峰山民俗文化調研組）などを参照。

以上のように、願掛けは、生活の中の様々な願いを込め神に祈りをささげる行為である。それは全く迷信的なものと医学など一定の根拠を有するものがある。それは出産、成人、結婚など人生の節目に行われるもの、正月や節句など時候の中で行われるものなど目的や方法は様々である。

願掛けは単に自らに何かしらの苦行を課し、神仏に願うだけでない。願いが果たされた時は、神仏が願いを聞き入れてくれたことに感謝をし、返礼の供え物や踊りを奉納することで「願果たし（願解き）」をした。願果たしにより、一つの願いが完結し、新たな願掛けを神仏に願うことができるようになるのである。

こうした願掛けは、一見すると迷信的活動にも見えるが、その内実は人々の長い生活の中で得た経験や知識、さらに地域の気候や風土で暮らすための様々な知恵が詰め込まれた実に理に適ったものである。人々はこうした願掛け・信仰活動により、人々は日常生活での不安を取り除き、自身や家族が身体的・精神的に安寧に過ごすための役割を果たしたのである。

