

黃庭內景經에 관한 研究

李乘書 · 尹暢烈*

I. 緒 論

長生成仙을 追求한 道教는 醫術을 매우 重視하여 道教徒들은 醫學理論을 계승 흡수하고 실천하여 韓醫學과 밀접한 관계를 맺게 되었다. 단 韓醫學과 구분되는 것은 神仙이 되는 것을 目的으로하여 修行術과 鍊丹術, 呪術이 존재하였으며 이를 종합 체계화하여 宗教로서 모습을 갖추었다. 道教의 樣態는 크게 神仙術과 巫術의인 것으로 구분되는데, 그 중 神仙術은 神仙이 되는 것을 目的으로하는 다양한 行法을 가리키는 것으로 藥物의 合成에 의한 金丹의 製造(外丹), 道의 體得과 神과의 交感을 행하는 守一 存思法, 自身의 몸을 丹鼎으로 삼고 精氣神을 三藥으로 삼아 丹을 修鍊하는 內丹術이 이에 속한다. 內丹術의 대표적 經典으로서 魏晉時代에 著述된 《黃庭經》을 꼽을 수 있는바, 이는 人體의 百脈과 臟器 및 五官이 각각 그것을 主하는 神을 가지고 있다는 것에 근거하여 醫學의 臟腑理論과 결합시켰으며 七言韻文形式으로 道教 上清派의 전형적 修鍊法인 '存思法'을 중심으로 구성되었다. 이 시기에 流轉된 《黃庭經》에는 王羲之가 筆寫한 《黃庭外景經》과 東晉 魏夫人이 傳한 《黃庭內景經》이 있으나¹⁾ 上清派의

經典은 《內景經》이었으며 이는 東晉 上清經 系統經典의 母胎가 되었고 이를 頂點으로 계승발전되어 後代 道教書籍²⁾에 영향을 미쳤다.

《黃庭經》이 갖는 基本思想은 人體는 하나의 완전한 神들의 世界이며 身體의 諸器官은 이 神들이 머무는 宮殿樓閣城門 등의 형태로 認識되어 있으며 人間의 生命活動 또한 神들에 의해 統制된다. 그러므로 人間은 自己의 體內에 있는 神들의 存在와 그 기능에 대해 明確한 자각을 갖고 存思 內觀의 法에 의해 神들과 그들의 宮殿樓閣을 들여다 보아 神들과 交感하면서 身體機能을 완전히 調和시키면 外部로 부터의 邪惡한 存在의 侵入을 막고 疾病을 治癒하게 되며 不老長生을 얻고 더 나아가 自身의 存在를 神的으로 높일 수가 있게 된다. 특히 體內 神들의 名字, 服色, 居處의 狀況을 說明함에 韓醫學의 解剖學的 知識과 類似한 部分이 많은 것으로 보아 道教(上清派 道教)와 韓醫學 理論이 혼합된 道書라 정의할 수 있다.

따라서 이에 대한 註釋書는 매우 다양하게 著述되었는데³⁾ 이 가운데 《道藏精華》中の 唐代 務成子 註의 《上清黃庭內景經》, 唐代 梁丘子 註의

* 大田大學校 韓醫科大學 原典學教室

1) 《黃庭經》의 成書 年代: 《外景經》은 王羲之 筆寫本과 대부분의 七言句가 同一하고, 王羲之 本の 末尾에 “永和十二年五月二十四日五山陰縣寫”라고 되어 있어 晉 穆帝 永和十二年(西紀 356年)以前이고, 《黃庭內景經》은 書頭에 “上清紫微虛皇前 太上大道玉宸君”이라하여 ‘太上道君’이라는 稱號가 나타난 것이 東晉 後半期의 《上清經》에 보이고, 沐浴章三十六에 “即授隱芝大洞經 十讀四拜朝太上”이라하여 《大洞真經》以後에 성립된 것이 確實하니, 東晉 興寧二年(西紀 364年)以後 太和五年(西紀 370年)以前 太和元年(西紀 366年)頃으로 보는 것이 妥當하다.

2) 《太上素靈洞玄大有妙經》, 《太微帝君二十四神回元經》, 《上清九丹上化胎精中記經》, 《上清九真中經》, 《真誥》, 《登真隱訣》 등이 있다.

3) 道藏에서 볼수 있는 《黃庭經》을 적는다면, 《正統道藏》에는 《太上黃庭內景玉經》, 《太上黃庭外景玉經》, 《黃庭內景玉經註》, 《黃庭內外玉經經解》, 《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》, 《修真十書》중에, 《黃庭內景玉經註》, 《黃庭內景玉經註》가 있고, 《道藏集要》中에는 《太上黃庭內景玉經》, 《黃庭內景經》, 《黃庭外景經》, 《太上黃庭中景經》이 있고, 《雲笈七籤》에는 《上清黃庭內景經》, 《太上黃庭外景經》이 있고, 《道藏精華》에는 《太上黃庭內景玉經》, 《黃庭內景玉經註》, 《黃庭內景玉經註》, 《太上黃庭外景註》, 《黃庭內景經》, 《黃庭外景經》 등이 있다.

《黃庭內景玉經註》，明代 李一元 註의 《黃庭內景經》，清代 澹圓冷謙 註의 《太上黃庭內景玉經》을 底本으로하여 研究 發表하게 되었다.

II. 研究方法

本經의 全盤的인 理解를 돕고 內容을 比較, 研究하기 위하여 原文에 懸吐를 하고 原文에 대한 國譯을 하였고, 校勘, 字句解를 加하였으며, 各家注를 引用하여 懸吐하였고, 마지막으로 各章에 관한 學術的인 考察을 하였다.

가. 原文은 梁丘子의 《黃庭內景玉經註》를 基準으로 삼았다.

나. 懸吐는 傳來의 方式을 原則으로 하였다.

다. 國譯은 原文의 懸吐에 充實하도록 直譯을 爲主로 하되 各 注釋들 中에서 가장 妥當하다고 생각되는 內容을 爲主로 약간의 意譯을 加하였다.

라. 校勘은 各 引用 文獻 中에서 原文의 글자가 다른 것을 조사하여 전체적 文義에 비추어 보 아 가장 妥當하다고 思料되는 것을 決定하여 提示하였다.

마. 字句解는 原文 中에서 難解한 部分에 대하여 各 注家들의 意見과 各 解說書들의 意見들을 爲主로 比較 說明하였다.

바. 各家注는 아래에 提示할 引用 文獻의 註釋을 시대순으로 懸吐하여 提示하였고, 懸吐 以外에 注釋 內容의 理解에 必要하다고 생각되는 部分들은 脚注로 處理하여 提示하였다.

사. 考察은 各家注의 內容들을 土臺로 各章의 內容들에 대해서 總括하여 整理하였다.

아. 考察 中에 內容을 理解하는데 必要하다고 생각되는 引用文獻에 대한 內容과 各家에 대한 解說이나 注釋의 補充 說明은 脚注로 處理하였다.

< 參考註解書 >

時代	著者	書籍	備考
唐	務成子	上清黃庭內景經	이하 務本이라 한다.
唐	梁丘子	黃庭內景玉經註	이하 梁本이라 한다.
明	李一元	黃庭內景經	이하 李本이라 한다.
清	澹圓冷謙	太上黃庭內景玉經	이하 澹本이라 한다.
1991	周眉聲	黃庭經醫疏	이하 周本이라 한다.

자. 本 論文에 使用한 符號는 引用文獻은 《 》， 校勘은 < >, 字句解는 (), 各家注는 [], 각주는)로 表示하였다.

本 論考에 參考한 《黃庭經》의 注解書는 아래 의 圖表와 같다.

III. 研究內容

脾長章⁴⁾第十五

【原文】

脾長一尺掩太倉이니	中部老君治明堂이라
厥字靈元名混康이니	治人百病消穀糧이라
黃衣紫帶龍虎章하고	長精益命賴君王이라
三呼我名神自通이요	三老同坐各有朋이라
或精或胎別執方하니	桃孩合延生華芒호대
男女徧 ¹ 九有桃康이라	道父道母對相望하니
師父師母丹玄鄰이면	可用存思登虛空이니
殊途一會歸要終이라	閉塞三關握固停하면
含漱金醴吞玉英하야	遂至不飢三蟲亡이라
心意常和致欣昌하면	五藏之雲氣彭 ¹ 亨하야
保灌玉廬以自償하야	五形完堅無災殃이라

【解釋】

脾는 1척으로 胃를 두르고 있으니 中部의 老君이 明堂을 다스리고 있네. 그의 字는 靈元이고 名은 混康으로 사람의 百病을 치료하고 穀糧(음식물)을 消化하네. 누런 옷에 紫色의 띠를 두르고 옷에는 용과 호랑이의 무늬가 서려있어서 精을 기르고 命을 더하여 君王을 돕는구나. 세 번 그의 이름을 부르면 神이 저절로 通하며 三老가 함께 앉아있고 각각 친구가 있네. 혹 精이 되고 혹 胎가 되어 方向이 다르지만 桃孩이 습하여 華芒을 이루듯 男女가 모두 십개월(徧九의 九는 老陽數) 만에 健康한 열매를 맺는구나. 道父와 道母가 相對하여 서로 바라보고 있으니 道父와 道母를 스승삼아 丹田을 보존하면 가히 虛空에 오를 것이니(신선이 된다는 말) 길은 다르나 하나로 모여 마침을 이룰 것이다. 三關을 막아 굳게 지키면 金醴와 玉英을 삼켜서 비로소 굶주리지 않고 三蟲이 죽게 되리라. 마음을 항상 溫和하게 먹어서 기쁘고 밝게 지내면 五臟의 氣運이 형통하여 玉廬(鼻孔)를 灌溉

4) 李本에는 執方章이라 되어 있음.

하여 신체가 건강하여 재앙이 없을 것이라.

<校勘>

1. 徊: <李本>에는 '回'로 되어 있음.

(字句解)

1) 彭: 많을 방

[各家註]

脾長一尺掩太倉

[梁註]:太倉은 胃也라 中黃經에 云 胃爲太倉君이라하고 元陽子曰 脾正橫在胃上也라하니라

中部老君治明堂

[梁註]:脾는 黃庭之宮야라 黃老君之所治니 上應明堂眉間入一寸이 是也라

厥字靈元名混康

[梁註]:脾磨食消하야 內外相應하니 大腸은 爲胃之子混元而受納之康安이라

治人百病消穀糧

[梁註]:胃管榮華則無疾傷이라

[李註]:五臟에 脾爲中이요 六腑에 胃爲中이라 脾土五 胃土亦五故로 數長一尺이라 太倉은 胃也니 中黃經에 云胃爲太倉君이라하고 元陽子 |曰脾正橫在胃上故로 曰掩이라 脾主中部曰黃老故로 曰老君이라 明堂은 王者之堂也니 居中以御八極하고 朝會諸侯而出政發令之所也라 脾 |居中以運中黃之化而人物이 由是植其本源하고 臟腑 |由是運其政令하니 猶之王者 |治於明堂호대 百官이 以察萬民以治也라 脾 |運穀氣以滋榮衛하고 達心神之靈하야 俾聰明睿智 虛靈不昧하니 皆從心出之不竭이라 又人物이 非土면 不生하니 乃生生之元也라 故로 又字靈元이라 脾納百物하야 融化渣滓하고 分利清濁而使五臟調和하고 百體康泰故로 又名混康이라 蓋混而不康則脾不運化而百病不治하고 穀氣不消나 今混融康泰하니 自然平治百病而穀糧消化矣라 前에 字魂停 名常在라하야 與此不同하니 蓋隨義稱名이요 易不可爲典要也라

黃衣紫帶龍虎章

[梁註]:脾居胃上故로 曰黃衣也라 紫帶龍虎章은 胃絡之象이라

長精益命賴君王

[梁註]:太倉混康하니 爲君爲王이라

[李註]:黃衣는 中色이니 脾之內服이라 肝龍肺虎의 二脈紫帶 |係於脾經而黃紫交錯故로 爲黃衣紫帶라 龍虎章은 龍性은 難調하고 虎情은 難御하니 蓋

金盛剋木하고 木盛剋土하니 古人이 肝病에 先實其脾則木邪 |不能傳肺病하고 先清其肝則金邪 |不能盛하니 要之컨대 以土爲主宰故로 四君王에 脾處中部而左龍右虎 |鎮肅大章하고 降龍伏虎而黃裳元吉則脾經傳肺하니 土生金矣라 肺復傳腎은 金生水矣니 腎은 左爲精舍요 右爲命門이니 精由脾長하고 命由脾益하며 土王四季하야 利澤萬靈故로 長精益命賴君王이라

三呼我名神自通

[梁註]:思胃腑之神則心虛洞鑿也라

三老同坐各有朋

[梁註]:上元老君이 居上黃庭宮하니 與泥丸君 蒼華君 青城君 及明堂中君이 居洞房中하고 父母及天庭真人等이 共爲朋也요 又中玄老君이 居中黃庭宮하니 與赤城童子 丹田君 皓華君 含明君 英玄君 丹元真人等이 爲朋也요 下黃老君이 居下黃庭宮하니 與太一君 魂停君 靈元君 太倉君 丹田真人等이 爲朋也니 常存三老하고 和合百神하야 流通部位면 營衛 |無有差失也라

[李註]:心土는 己老요 腎土는 戊老요 戊己 |合而脾之眞土 |成焉하니 名黃老라 小腸은 己老之朋이요 膀胱은 戊老之朋이요 胃는 黃老之朋이니 己非戊則孤陽이 不生하고 戊非己則孤陰이 不成이라 惟戊己自相招呼하야 二土 |成圭而嬰兒 |結하야 琴心三疊而胎仙舞라 故로 曰三呼我名神自通이라 三土會而爲一故로 曰同坐라 西南得朋은 各從其類니 黍米珠成⁵⁾에 黃庭有主而變化無窮하니 何神通之廣大玄妙 |如此哉리오 此得丹之妙訣也니 志士 |神悟라

或精或胎別執方

[梁註]:玉曆經에 云 下丹田者는 人命之根本 精神之所藏 五氣之元也라 在臍下三寸하야 附著脊하니 號爲赤子府라 男子以藏精 女人以藏胎하야 主和合하니 赤子는 陰陽之門戶也라 其丹田中氣 |左青右黃上白下黑이라

桃孩合延生華芒

[梁註]:桃孩는 陰陽神名이니 亦曰伯桃라 仙經에 云 命門臍宮中有大君 名桃孩字合延 衣朱衣紫芙蓉冠 暮臥存之六甲六丁來侍人也라 生華芒은 謂陰陽之氣不衰也라

5) 문의가 상세하지 않음.

男女徧九有桃康

[梁註]:男 ㄹ 合會에 必存三丹田之法이라 桃康은 丹田下神名 ㄴ니 主陰陽之事라 徧三爲九故로 曰徧九라 大洞經에 ㄴ三元隱化則成三宮하고 三宮中에 有九神하니 謂上中下三元君 太一 公子 白元 無英 司命 桃康이니 各有宮室故로 曰有桃康이라

[李註]:嬰仙之結孕은 何如오 蓋逆則男兒 ㄴ有孕이요 順則女子 ㄴ懷胎라 其交媾之機 ㄴ雖一而顛倒順行之方則別이라 故順則成人而孩嬰之從母腹이 亦十月陽足而生身하고 逆則成仙而嬰仙之在黃庭도 亦十月陽足而現神이라 故曰或精或胎別執方이라 蓋結孕在腹에 一 ㄴ始胚하고 二月始膏하고 三月始形이라 故名桃康니 新嫩이 如三月桃葉 ㄴ將吐而未華之象也라 又如華芒은 似有似無하야 難以狀求하며 難以形測이라가 漸漸合延하야 長大而桃露生華芒矣라 故曰桃該合延生華芒이라 九는 陽數也니 九爲老而七爲少라 及至十月則胎元이 氣足 神全 瓜熟 蒂懸하니 男兒有孕者則陽純而嬰仙이 將出現矣요 女子懷胎者 ㄴ保合而嬰兒 ㄴ將產世矣라 母子 ㄴ安康而身外有身故로 曰男女徧九有桃康이라하니 言桃該之底於成績也라 蓋卽女子而男兒를 可知며 卽嬰童而嬰仙을 可知니 其順逆所執之方이 雖別而玄關一竅 ㄴ所以懷者則又同一玄牝이니 學者 ㄴ不可不知라 引而伸之하고 觸類而長之면 天下之能事 ㄴ畢矣니라

道父道母對相望

[梁註]:陰陽兩半成一故로 曰相望이라

師父師母丹玄鄉

[梁註]:道는 爲宗師陰陽之主也라 丹玄鄉은 謂存丹田法也라

可用存思登虛空

[梁註]:學仙之道라

殊途一會歸要終

[梁註]:合三以爲一이요 散一以爲三은 此 ㄴ道之要也라 玄妙內篇에 云兆欲長生三一當明이라하니라

[李註]:己土 ㄴ有父道焉하고 戊土 ㄴ有母道焉하니 兩相有而不可相無며 兩相資而不可相離라 配合者는 其對待之體也요 相望者는 其相求之情也니 能師此父道母道而使戊與己로 合하야 二土 ㄴ成真土之刀圭則靈胎 ㄴ結而丹成真一之水 ㄴ得於此地矣라 故로 曰丹玄鄉이라 然知道 ㄴ固難而體道는 尤難하니 可用存思以修持之니 存思想者는 思之思之하고 又重思之하며 思之不已라야 鬼神을 將通之라 經에 云恍惚

之中에 尋有象하고 杳冥之內에 覓眞精하니 一輪明月이 當虛空할새 萬里에 清光無障礙하니 無는 因有激之而成象하고 有는 因無感之而有靈하니 色卽是空이며 空卽是色이라 從色相中來하야 登虛空矣니 所以色相虛空은 始殊途나 能得其一會라 其機則虛空이 不離乎色相이며 色相이 不離乎虛空而一得이 永得이라 要其歸宿則取得坎填得離니 父母之道는 一而已矣라 此 ㄴ天仙之道也니 學天仙者 ㄴ師之니라

閉塞三關握固停

[梁註]:文云口爲天關精神機 手爲人關把盛衰 足爲地關生命扉라하고 又臍下三寸爲關元이라하고 亦曰三關에 言固精護氣하야 不安施泄이라하니라

含漱金醴吞玉英

[梁註]:金醴玉英은 口中之津液이라 大洞經에 云服玄根之法이 心存胃口하면 有一女子嬰兒하니 形無衣服正立하야 胃管張口에 承注魂液 仰翕五氣하야 當漱滿口中이던 內外津液이 滿口에 咽之遣入玄女口中五過하고 畢에 叩齒三通 咽液九過也라

遂至不飢三蟲亡

[梁註]:洞神訣에 云 上蟲白而青 中蟲白而黃 下蟲白而黑하니 人死에 三蟲이 出爲尸鬼하야 各化爲物與形하야 爲殞擊之衝破也라 其餘衆蟲이 皆隨尸而亡故로 學仙者 ㄴ精勤하야 備於五情之氣然後에 服食藥物以去三蟲이라하고 又云上尸彭踞는 使人好滋味 嗜慾凝滯하고 中尸彭質는 使人貪財寶好喜怒하고 下尸彭矯는 使人愛衣服 妬姪女色하니 亦名三毒이라하니라

心意常和致欣昌

[梁註]:道通無礙라

五嶽之雲氣彭⁸⁾亨

[梁註]:五臟之氣 ㄴ爲五嶽之雲이요 彭亨은 流通無擁之稱也라

保灌玉盧以自償

[梁註]:玉盧는 鼻盧也라 言三蟲既亡이던 眞氣 ㄴ和洽하야 出入玄牝이 綿綿不絕故로 曰自償이라

五形完堅無災殃

[梁註]:五體五臟이 自然相應故也라

[李註]:道德經에 云常無欲以觀其妙하고 常有欲以

6) 어두울 묘
7) 찾을 먹
8) 많을 방

觀其竅라하니 正謂師父師母라 立丹玄之基하고 處神功片餉金玉永年이요 又當防危慮險하야 遏人欲於將萌而閉塞三關焉이 可也라 蓋心關은 君火也요 腎關은 相火也요 脾關은 中焦火也니 但能法水라야 洋溢邪火 潛藏而把守三關하고 遏塞萬念則毋搖兩精 毋勞兩形 握精固氣하야 神自停而丹自熟矣라 不然이면 一著不到하야 滿盤이 皆空하야 精散 氣耗 神疲 丹喪矣리라 嗚呼라 日月이 逝矣하야 歲 不我與하니 金醴玉英을 豈容易得含漱吞食者哉리오 丹熟則醍醐 灌頂而服食金醴玉英하야 遂至不飢不渴하고 三蟲自亡하야 無物作耗하고 心意 常和而天君이 泰然歡欣逸暢하야 五臟之雲氣 綢繆流達而彭亨矣라 保合太和之氣 灌漑玉蘆而返本還元하야 以自償補元始祖炁則不失本來面目하야 四大 堅固하고 五形이 完全하며 無災無殃하야 天仙이 自我而躋矣라 契 曰金砂入五內에 霧散若風雨하고 薰蒸達四肢에 顏色悅澤好라 鬚髮皆變黑하며 更生禪齒牙하고 老翁復丁壯하며 耆媪⁹⁾成媼¹⁰⁾女라하니 此 得丹之驗이라 三蟲은 卽三尸니 上尸彭踞는 使人好滋味하야 嗜欲癡滯하고 中尸彭質¹¹⁾는 使人貪財寶하야 好喜怒하고 下尸彭矯는 使人愛衣服하고 醜淫女色하야 又名三毒이라 居脾를 名耗食神이니 欲人速死라 玉蘆는 肺也니 肺主氣라

【考察】

‘脾長一尺掩太倉’에 대해 [梁註]에서는 太倉은 胃이고 脾는 胃上에 橫으로 있다하고, [李註]에서는 五臟에서는 脾가 中이고 六腑에서는 胃가 中이다. 脾土가 五이고 胃土가 五이므로 一尺(十寸)이 된다했다.

‘中部老君治明堂’에 대해 [梁註]에서는 脾는 黃庭宮이니 黃老君이 治하는 곳으로서 위로 明堂(眉間入一寸)에 應한다하고, 脾가 中部를 主하므로 黃老로서 老君이다. 明堂은 王者의 堂과 같은 곳이니 脾가 中에 居하여 人物은 그 本源을 심고 臟腑는 그 政令을 運行하니 王이 明堂에서 治하면 百官이 萬民을 觀察하여 政治하는 것과 같다했다.

‘厥字靈元名混康’에 대해 聰明睿智 虛靈不昧하이 모두 心으로 부터 나오지만 人物이 非土면 不生하니 生生之元이므로 字를 靈元이라하고 脾納百物하야 融化渣滓하고 分利清濁하야 五臟調和하고 百體

康泰하므로 名을 混康이라했다. 앞에서는 字를 魂停 名을 常在라했으니 참고해야 할 것이다.

‘黃衣紫帶龍虎章 長精益命賴君王’에 대해 [梁註]에서는 脾가 胃上에 居하므로 黃衣라하고 紫帶龍虎章은 胃絡之象이라하고, [李註]에서는 黃衣는 中色이니 脾之內服이며 肝龍肺虎의 二脈(紫帶)이 係於脾經而黃紫交錯하므로 黃衣紫帶라하고 龍虎章은 龍性은 難調하고 虎情은 難御하니 四君王中에 脾가 中部에 處하여 左龍右虎가 鎮肅大章하고 降龍伏虎가 黃裳元吉하니 脾經이 傳肺하니 土生金이고 肺復傳腎하니 金生水인데 左腎은 精舍이고 右腎은 命門이니 精은 脾로부터 長하고 命은 脾로부터 益하며 土王四季하야 利澤萬靈하므로 長精益命賴君王이라한다 했다.

‘三老同坐各有朋’에 대해 [梁註]에서는 上元老君이 居上黃庭宮하니 與泥丸君 蒼華君 青城君 及明堂中君이 居洞房中하고 父母及天庭真人等이 共爲朋이요 又中玄老君이 居中黃庭宮하니 與赤城童子 丹田君 皓華君 舍明君 英玄君 丹元真人等이 爲朋이요 下黃老君이 居下黃庭宮하니 與太一君 魂停君 靈元君 太倉君 丹田真人等이 爲朋이니 常存三老하고 和合百神하며 流通部位면 營衛가 無有差失한다 했고, [李註]에서는 心土는 己老이고 腎土는 戊老로서 戊己가 合하여 脾之眞土가 이루어지니 黃老라한다 小腸은 己老之朋이고 膀胱은 戊老之朋이며 胃는 黃老之朋이니 己는 戊가 아니면 陽이 不生하고 戊는 己가 아니면 孤陰이 不成하니 오직 戊己가 相招하여 二土가 成圭하면 嬰兒가 結하야 琴心三疊而胎仙舞하므로 三呼我名神自通이라하고 三土가 會하여 爲一하므로 同坐라하고 西南得朋은 各從其類니 黍米珠가 成함에 黃庭有主而變化無窮하니 神通之廣大玄妙가 이와같다하고 得丹之妙訣이라했다.

‘或精或胎別執方 桃孩合延生華芒 男女徧九有桃康’에 대해 [梁註]에서는 下丹田은 人命之根本이며 精神之所藏이며 五氣之元으로서 臍下三寸에 있어서 附著脊하니 赤子府라하고 男子는 藏精하고 女人은 藏胎하야 和合을 主한다하고, 桃孩은 陰陽神名이니 伯桃라하기도 하고 命門臍宮中有大君을 名은 桃孩 字는 合延이라하며, 生華芒은 陰陽之氣가

9) 할미 구

10) 소녀 차

11)音を “지”로 읽음

不衰함을 말한다하고, 男女合會에 三丹田之法을 알아야 하는데 桃康은 丹田下神名이니 陰陽寧을 주하니 徧三爲九이므로 徧九라 三元隱化하면 三宮이 되고 三宮中에 九神이 있으니 上中下三元君과 太一 公子 白元 無英 司命 桃康인데 各各 宮室이 있으므로 有桃康이라고, [李註]에서는 嬰仙之結孕으로 설명하고 이는데 逆하면 男兒를 孕胎하고 順하면 女子를 懷胎하게 된다. 또 順하면 사람을 잉태하여 母腹으로부터 十個月간 陽이 足해진 후에 身이 生하고 逆하면 仙을 이루어 嬰仙이 黃庭에 十個月간 陽이 足한 후에 現神하므로 或精或胎別執方이라고하고 結孕하여 腹에 있을 때에 一月始胚 二月始膏 三月始形하므로 桃孩라 한 것이니 新嫩이 마치 三月桃藥가 將吐未華하는 象과 같고 華芒은 似有似無하여 難以狀求하며 難以形測하다가 漸合延하여 長大한 후에 桃露가 華芒을 生하므로 桃孩合延生華芒이라했다. 九는 老陽數로서 十個月이 되면 胎元이 氣足 神全 瓜熟 蒂懸하니 男兒有孕者는 陽純하여 嬰仙이 出現하고 女子懷胎者는 保合而嬰兒가 産世하게 된다. 母子가 安康하여 身外有身하므로 有桃康이라했다. 女子와 결합하면 子息의 탄생을, 嬰童을 孕胎하면 嬰仙의 출현을 예기할 수 있어서 順逆所執之方의 구별은 있으나 玄關一竅가 懷한 것은 同一한 玄牝이라 했다.

‘道父道母對相望’에 대해 [梁註]에서는 陰陽이 半씩 합하여 一을 이루므로 相望이라고, [李註]에서는 己土에 父道가 있고 戊土에 母道가 있으니 配合는 對待之體이고 相望은 相求之情이라했다

‘師父師母丹玄鄉’에 대해 [梁註]에서는 道는 陰陽之主를 宗師하는 것이며, 丹玄鄉은 存丹田法이라고, [李註]에서는 父道 母道를 잘 宗師하여 戊와 己가 合하여 二土가 眞土의 刀圭를 이루면 靈胎가 結하여 丹이 眞一之水를 여기서 얻을 수 있으므로 丹玄鄉이라했다.

‘可用存思登虛空’에 대해 [梁註]에서는 學仙之道라고, [李註]에서는 道를 아는 것은 固難하고 道를 체득하는 것은 더욱 難하니 存思하여 修持해야 한다. 存思란 생각하고 생각하고 또 생각하여 神을 通하는 것이니 恍惚之中에 尋有象하고 杳冥之內에 覓眞精하니 一輪明月이 當虛空함에 萬里에 清光無障礙하니 無는 因有激之而成象하고 有는 因無感之而有靈하니 色即是空이며 空即是色이므로

色相(身體)으로 부터 와서 虛空에 登한다했다.

‘殊途一會歸要終’에 대해 [梁註]에서는 合三爲一하고 散一爲三함이 道の 要點이니 長生하고자 하면 三一을 當明해야 한다고 하고, [李註]에서는 色相과 虛空은 비록 다르지만 一會함을 얻으면라 虛空이 色相을 떠나지 않고, 色相이 虛空을 떠나지 않아 一得이 永得이라 그 要指는 取得坎 填得離니 이것이 天仙의 道라 했다.

‘閉塞三關握固停’에 대해 [梁註]에서는 口爲天關 精神機 手爲人關把盛衰 足爲地關生命扉라하고 또 臍下三寸을 關元이라고, 또 三關에 固精護氣하여 不妄施泄이라하였고, [李註]에서는 當防危慮險하여 人欲을 將萌할때 막되 三關을 폐쇄해야 可하니 心關은 君火이고 腎關은 相火며 脾關은 中焦火니 水를 本받아야만 邪火가 潛藏할 것이니 守三關하며 塞萬念하면 母搖兩精 母勞兩形 握精固氣하여 神停丹熟하게 될 것이라 했다.

‘含漱金醴吞玉英’에 대해 [梁註]에서는 金醴와 玉英은 口中津液이라고, [李註]에서는 丹熟하면 醍醐가 灌頂하여 金醴玉英을 服食한다했다.

‘遂至不飢三蟲亡’에 대해 [梁註]에서는 上蟲은 白靑하고 中蟲은 白黃하고 下蟲은 白黑하니 人死에 三蟲이 出하여 尸鬼가 되어 各各 化하여 物과 形으로 되어 狹擊이 된다. 그 외의 衆蟲은 모두 尸鬼를 따라 죽으므로 學仙者는 精勤하여 五情之氣를 備한 後에 藥物을 服하여 三蟲을 제거한다. 上尸彭瑀는 好滋味 嗜慾癡滯하고 中尸彭質는 貪財寶 好喜怒하고 下尸彭矯는 愛衣服 貪姪女色하니 三毒이라고도 한다했다.

‘心意常和致欣昌 五嶽之雲氣彭亨 保灌玉廬以自償 五形完堅無災殃’에 대해 [梁註]에서는 道通無礙라하고, 五臟之氣를 五嶽之雲이라하고 彭亨은 流通無滯之稱이라하고, 玉廬는 鼻廬니 三蟲이 既亡하면 眞氣가 和洽하여 出入玄牝이 綿綿不絶하므로 自償이라하고 [李註]에서는 心意가 常和하여 天君이 泰然歡欣逸暢하여 五臟雲氣가 緜流達彭亨하여 保合太和之氣가 灌漑玉廬하여 返本還元하여 元始祖炁를 스스로 賞補하면 本來面目을 잃지 않아 四大가 堅固하고 五形이 完全하여 災殃이 없어서 天仙이 我로부터 躋할 것이라했다.

上都章¹²⁾第十六

【原文】

上都三元如連珠하니 落落明景照九隅라
 五靈夜燭煥八區하니 子存內皇與我遊라
 身披鳳衣御虎符하니 一至不久升虛無라
 方寸之中念深¹藏하야 不方不圓閉牖窓하던
 三神還精老方壯하며 魂魄內守不爭競하고
 神生腹中御玉瑤하고 靈注幽關하니 那得喪이리오
 琳條萬壽¹⁾可蔭仗하야 三魂自寧帝書命이라

【解釋】

위로 三元이 구슬처럼 이어진 것을 보니 落落한 밝은 빛이 九隅를 비추는구나. 五靈이 밤에 밝아서 八區를 비추니 그대가 內皇을 存思하면 內皇이 나와 더불어 놀지라. 鳳凰의 무늬가 있는 옷을 입고 虎符를 갖추니 한 번 이르면 오래지 않아 虛無에 오르리라. 方寸(心)을 念하여 깊이 간직하면 모나다고 할수도 없고 둥글다고 할 수도 없는 것이 窓을 막아서 三神이 精을 돌려 老人이 다시 젊어지며 魂과 魄이 안으로 지켜져 다투지 않고 神이 腹中에서 生하여 玉瑤를 지키고 靈氣가 幽關에 가득차니 어찌 喪(傷)함을 얻으리오? 가지가 울창하기를 萬壽에 이르도록 자라서 三魂이 저절로 편안하여 上帝께서 命을 내리네.

【校勘】

1. 深: 李本에는 '我'로 되어 있음

(字句解)

1) 壽: 여덟자 심.

【各家註】

上都三元如連珠

[梁註]:三元은 謂三光之元이니 日月星也요 非指上中下之三元也라

落落明景照九隅

[梁註]:三光在上而下燭九隅니 九隅는 九方也라 言常存日月洞照一身也라

五靈夜燭煥八區

[梁註]:五靈은 謂五星也라 炳煥羅列一身하야 常能存之則與天同休也라

子存內皇與我遊

[梁註]:大道無心이라가 有感則應이라

[李註]:天元은 行於六陽之時하고 地元은 行於六陰之時하야 太陽은 到午하고 太陰은 到子라 二物

이 合璧於黃道之中元호대 聚如連珠하야 週而復始하고 運行不停은 乃天道也라 學者 觀天之道하야 執天之行호대 法陰中之陽이면 地中天元이 升於午하고 法陽中之陰이면 天中地元이 降於子하야 二物이 合璧於黃庭之中元하야 週而復始하야 環聚如連珠落落하니 一天道之循環不息而腔子 光明하고 五靈內照 如夜燃炬¹³⁾燭而光被九隅하며 明煥八區也라 方位曰隅요 地位曰區니 九隅는 眼耳鼻各二 口一 水道一 穀道一이요 八區는 肝與眼 腎與耳 肺與鼻 心與舌也라 環列八面에 脾獨處中하니 爲中樞之區요 內皇所存也라 故로 曰子存內皇則天道在我하야 可與太上同遊乎玉清之景矣라

身披鳳衣御虎符

[梁註]:仙宮之服御者라

一至不久升虛無

[梁註]:一者是 無二之稱也라 學道專一하야 與虛同體則神仙可致也라 莊子云 人能知一이면 萬事畢이라하니라

[李註]:於是에 太乙乃召而衣披鳳獸之天使 御上帝하야 召仙之虎符而至矣라 一至則不久塵宇而飛昇九天虛無之界矣라 仙師 云先天一炁 自虛無中來하니 蓋虛者是 實之基요 無者是 有之根이라 天은 以清虛로 上覆而陽氣所積視之象이니 若清玄이나 入之에 實無窒碍라 虛無者는 指天體而言也라 故로 昇九天者曰昇虛無라

方寸之中念深藏

[梁註]:方寸之中은 謂下關元在臍下三寸 方圓一寸이니 男子藏精之所니 言謹閉藏之라

不方不圓閉牖窓

[梁註]:方靜圓明하야 不動不靜하니 但當杜塞不妄洩也.라

三神還精老方壯

[梁註]:還精神於三田則久壽延年也라

魂魄內守不爭競

[梁註]:魂陽魄陰을 各得其一故로 易曰一陰一陽之謂道라하니라

神生腹中御玉瑤

[梁註]:腹心內明이면 口吐珠玉이라 按五神行事訣에 云 兩眉間直上一寸入一寸이 爲玉瑤紫關이니 竊觀文意컨대 未應는此也라

12) 李本에는 還精章이라 함

13) 햇불 거

靈注幽關那得喪

[梁註]:存神守一하여 無橫夭也라

琳條萬尋可蔭仗

[梁註]:外象論也라 琳條玉樹 | 萬尋高遠하니 象身形同眞則神明之所庇¹⁴⁾蔭者也라

三魂自寧帝書命

[梁註]:眞道既成이면 書帝錄이라

[李註]:然所以得昇虛無者是 曷由哉리오 蓋心外無道하며 道外無心하니 緣其方寸之中하여 念慮之라 所以潛藏者는 乃玄一之氣라 太乙之眞은 輶¹⁵⁾化藏迹하여 不求人知하고 斷絶外感하여 無物無我하니 內者不出하고 外者不入이라 夫方以矩成이면 不免有稜角之擾하고 圓以規運이면 不免有轉動之勞하고 牖以納約이면 不免有外牽之隙하고 聽以通明이면 不免有外視之覈하니 此則不方不圓而毋勞兩形하고 毋搖兩精하여 和光混合而常應常靜하며 閉關¹⁶⁾而守禦密固하고 關絶奸邪하고 慮險防危하여 不使走泄則戊己之刀圭 | 返於神室而三神之精이 還矣라 將見返老還童而衰暮之年이 如方壯之齡矣라 戊爲陰魄이요 己爲陽魂이니 惟三神之精이 不還 故로 魂魄不和라 至是則戊己 | 合眞하여 魂魄이 相拘而方寸之中에 一元이 內守하여 和順從容이면 何爭何競이리오 嬰兒胎足이면 神生腹中而玉津 金液이 腠理於神室之中而御玉璫矣라 一身之筋骨이 緻堅이면 百骸之陰이 皆得辟除하니 先天靈氣 | 注幽玄之宸闕하여 長存不壞하니 而焉得喪失哉리오 由此而十月神全이며 由此而九年功滿이며 由此而一紀行高니 幽則九祖 | 藉之登仙하고 明則七宗이 藉之冲舉하니 如萬尋琳條枝葉이 茂鬱하여 足以蔭庇而行者 息者 | 皆可仗也라 三魂은 卽三神也니 其用則曰精氣神이요 其名則曰金丹이라 至是則眞一氣 | 完而天關在手하고 地軸由吾하여 上天所寶者 | 皆在我方寸中而三魂이 自寧矣라 丹熟에 人間功成하니 天上에 御白鶴하고 駕龍麟하여 遊太虛하여 謁仙君하여 錄天圖而帝書其姓氏하시고 號眞人而帝 | 任以職命矣라 此 | 大丈夫 功名成就之秋也니 勉之어다

【考察】

‘上都三元如連珠’에 대해 [梁註]에서는 三元은 三光之元이니 日月星이라하고, [李註]에서는 天元은 六陽之時를 行하고 地元은 六陰之時를 行하여

太陽은 午에 이르고 太陰은 子에 이르며 二物이 黃道之中元에서 함함에 連珠처럼 모여 週而復始하고 運行不停한다했다.

‘落落明景照九隅’에 대해 [梁註]에서는 三光이 在上하여 下燭九隅하니 九隅은 九方이니 恒상 日月을 存思하여 一身을 洞照한다하고, [李註]에서는 天元과 地元이 中元에서 만나는 것이 連珠가 落落함과 같으니 天道가 循環不息함에 腔子가 光明하다 했고, [澹註]에서는 九隅를 眼耳鼻 各二覈, 口一, 水道一, 穀道一이라했다.

‘五靈夜燭煥八區’에 대해 [梁註]에서는 五靈은 五星이니 밝은 빛이 一身을 두르니 恒상 존사하면 與天同休한다하고, [李註]에서는 五靈의 內照함이 밤연기가 밝게 구우를 밝히듯하며 八區를 밝히듯 하니, 方位를 隅라 하고 地位를 區라 하니 九隅은 眼耳鼻 各 두개와 口 하나 水道 하나 穀道하나이고 八區는 肝과 眼 腎과 耳 肺와 鼻 心과 舌이라 했다.

‘子存內皇與我遊’에 대해 [梁註]에서는 大道(內皇을 指稱)는 無心이라가 有感이면 應한다하고, [李註]에서는 環列八面함에 脾가 處中하니 中極之區이면서 內皇이 있는 곳이므로 內皇을 존사하면 天道가 我에 있어서 太上과 더불어 玉清之景에서 同遊한다했다.

‘身披鳳衣御虎符 一至不久升虛無’에 대해 [梁註]에서는 仙宮의 服과 御라하고, 一은 無二之稱이니 學道함이 專一하여 與虛同體하면 神仙을 이룰 수 있다하고, [李註]에서는 太乙¹⁷⁾神이 부름에 鳳靴을 입은 天使가 上帝의 어명을 받고 仙之虎符를 갖추어 至하는데 一至하면 塵宇에서 오래 있지 않고 九天虛無之界로 飛昇한다했다. 虛無는 天體를 말함이니 昇九天者를 昇虛無라한다.

‘方寸之中念深藏’에 대해 [梁註]에서는 方寸之中은 下關元 臍下三寸의 方圓一寸이니 男子의 藏精하는 곳으로 삼가 閉藏해야 한다하고, [李註]에서

15) 쌀 도, 감출 도

16) 빗장 경

17) 太乙: 1>星名: 在紫微宮閭闔門中. 2>神名: [搜神記] 太乙, 天神也. 按漢書以劉向校書天祿閣, 有 老人著黃衣, 植青藜杖而進. 見向在暗中, 遂出杖端火, 照向讀書. 向問之! 答曰 我 太乙之精也.

14) 감쌀 비

는 心外無道하고 道外無心하니 方寸之中(心)으로 말미암아 念하면 虛無를 얻을 수 있다하고, 潛藏하는 것은 玄一之氣니 太乙之眞은 韜¹⁸⁾化하고 藏迹하여 不求人知하고 斷絶外感하여 無物無我하니 內者를 不出하고 外者를 不入한다했다.

1) 不方不圓閉關窓 2) 三神選精老方壯 3) 魂魄內守不爭競 4) 神生腹中御玉瑤 5) 靈注幽關那得喪 6) 琳條萬壽可蔭仗 7) 三魂自寧帝書命'에 대해 [梁註]에서는 1) 方靜圓明하여 不動不靜하니 마땅히 杜塞不妄洩해야 한다하고, 2) 精神을 三田에 돌려 보내면 久壽延年한다하고, 3) 魂陽魄陰을 各得其一하므로 一陰一陽之謂道라한다하고, 4) 腹心內明하면 口吐珠玉한다했고, 5) 存神守一하여 橫夭함이 없다 하고, 6) 琳條玉樹가 萬壽이 될 정도로 高遠하니 身形이 眞과 함께할 때 神明이 庇¹⁹⁾蔭하는 것을 형상한 것이라하고, 7) 眞道가 이루어지면 帝錄에 書한다했다. [李註]에서는 丹熟함에 人間功成하니 天上에 御白鶴하고 駕龍鱗하여 遊太虛하여 謁仙君하여 錄天圖而帝書其姓氏하시고 眞人일 부르며 帝가 職命을 임하시게 되니 大丈夫의 功名이 成就되는 때라고 했다.

靈臺章²⁰⁾第十七

【原文】

靈臺鬱謁望黃野하니 三寸異室有上下라
 間關營衛高玄受하니 洞房紫極靈明戶는
 是昔太上告我者라 左神公子發神語하고
 右有白元併立處하며 明堂金匱玉房間이라
 上清真人當吾前하니 黃裳紫丹氣類煩이라
 借問何在兩眉間하니 內依日月列宿陳하고
 七曜九元冠生門이라

【解釋】

靈臺(마음)을 집중하여 黃庭을 바라보니 上中下丹田에 각기 다른 방이 있고, 關門을 營衛하도록 마음(高玄)이 배부니 洞房 紫極이 靈門이 된다함은 太上眞人이 내게 알려준 것이다. 無英君은 左側に 있어서 神語를 發하고 白元君은 右側に 함께處하며 明堂 金匱 玉房의 사이에 위치한다(靈門의 位置). 上清真人이 내 앞에 나타나니 누런 옷에 紫色과 丹色의 氣運이 감도는도다. 어디에 계신가

묻는다면 양 눈썹 사이이니 안에는 日月과 별들이 있고 七曜와 九元이 있으니 바로 生門이라.

【各家註】

靈臺鬱謁望黃野

[梁註]:靈臺는 心也라 謂心專一存見黃庭이니 黃庭即黃野也라

三寸異室有上下

[梁註]:三丹田은 上中下三處에 各異每室하야 方圓一寸故로 云三寸이라 今人이 猶謂心爲方寸이라 하니 即一所니라

間關營衛高玄受

[梁註]:三田之間에 各有間關하니 營衛分部호대 至高至玄에 心當受以存念之也라

洞房紫極靈明戶

[梁註]:大洞經에 云兩眉間直上各入三分은 爲守寸 雙田이요 入骨際三分에 有臺關明堂이요 正深七分에 左爲青房 右爲紫戶요 却入一寸이 爲明堂宮이니 左有明堂眞君 右有明女眞官 中有明鏡神君이요 却入二寸이 爲洞房이니 左有無英君 右有白元君 中有黃老君이요 却入三寸이 爲丹田宮亦名泥丸宮이니 左有上元赤子 右有帝卿君이요 却入四寸이 爲流珠宮이니 有流珠眞神居之요 却入五寸이 爲玉帝宮이니 有上清神母 | 居之라 其明堂上一寸이 爲天庭宮이니 上清真女 | 居之하고 洞房上一寸이 爲極眞宮이니 太極帝妃 | 居之하고 丹田上一寸이 爲玄丹宮이니 中黃太一眞君이 居之하고 流珠上一寸이 爲太皇宮이니 太上眞君이 居之라 故曰靈門戶也라

是昔太上告我者

[梁註]:我者는 扶桑太帝君自謂也라 言我道成은 承昔道君授以黃庭之術也라 言此道不遠하야 止下丹田故로 即言是昔也라

[李註]:靈臺는 心也라 鬱謁는 虛心識心也라 望은 候也라 黃은 中色也라 野는 著落地也니 言虛心煉己하야 守藥生之地而厚得之也라 異室은 彼此門戶也라 上謁橋與下謁橋 | 其相去 | 各一寸五分이니 總之則三寸也라 異室에 有上下而牛郎과 織女 | 隔銀河於兩地라가 七夕後에 謁首毛羣²¹⁾이라 是以로 間關求合이라 營衛功玄하니 非師傳指라 瞻克知之니 間關은 喻煉己也요 營衛는 喻防慮也라 高玄은

19) 감쌀 비

20) 李本에는 異室章이라 함.

21) 조용히오는비 령

18) 쌀 도, 감출 도

言室之異 | 雖隔三寸而其升降下之機則極高遠玄妙而非輕易可受者라 洞房은 女之室也요 紫極은 黃之樞也니 生我之門이 死라도 我戶를 逆而持之則成靈父靈母矣라 然이나 靈從此門戶而得故로 曰靈門戶니 此正玄牝之門이며 爲天地根而黃中著落地矣라 非心虛而煉己功神이면 曷致哉리오 此 | 非盲師指示億度妄思요 乃昔天上告我者라 此太上은 是即上清真人이니 乃仙之首祖也라 我者는 老君自謂也라 大道는 難聞하고 玄關은 難扣하니 有緣遇之라도 信是 風根後에 學이니 豈可不辨信心而專志持行哉아

左神公子發神語

[梁註]:據大洞經컨대 左有無英이라하고 此云公子라하니 亦互言耳라 發神語者는 用心專一則教之以道라

右有白元併立處

[梁註]:右爲學道者之侍者也라

明堂金匱玉房間

[梁註]:皆上元之宮이니 釋如下說也라

上清真人當吾前

[梁註]:上元部神想在天庭之際라

黃裳紫丹氣類煩

[梁註]:謂中元童子 | 處於赤城이라 類煩은 氣盛不衰竭이라

借問何在兩眉間

[梁註]:明堂之前이라

內依日月列宿陳

[梁註]:五辰行事訣에 云 太上真人이 招五辰於洞房할새 南極元君이 受傳이라 每夜半에 坐臥心存이면 西方太白星이 在兩眉間直上一寸入一寸하니 爲玉塘紫關이니 左日右月이요 又次存이면 北方辰星이 在帝鄉玄宮하니 在髮際下五分直入一寸也요 又次存이면 東方歲星이 在洞關朱臺하니 洞關朱臺는 在目後一寸直入一寸이 是也요 又次存이면 南方熒惑星이 在玉門華房하니 玉門華房은 在兩目皆際直入五分이 是也요 又次存이면 中央鎮星이 在金匱黃室長谷하니 黃室長谷은 在人中直入二分이 是也요 存之縹懸於上畢 叩齒五通 咽液二十五過하고 微呪曰高元紫關 中有五神 寶曜敷暉 放光衝門 精氣積生化爲老人 首巾素容 綠帔²²⁾絳裙 右帶流鈴 左佩虎眞手把天剛 散絳飛晨 足躡華蓋 吐芒鍊身 三景保守

令我得眞 養魂制魄 乘²³⁾飛仙이라하니 是其事也라 內象論라

七曜九元冠生門

[梁註]:七曜는 七星이니 人之七竅라 九云은 九辰이니 配人之九竅라 慶一不可故로 曰生門이라

[李註]:左右는 彼我也니 左는 爲我陽也며 公子也며 我之汞龍也요 右는 爲彼陰也며 白元也며 彼之鉛虎也라 彼到則虎嘯하고 我待則龍吟하니 公子 | 發神語는 蔽²⁴⁾竹喚龜하야 吞玉芝也요 白元併立處는 撫琴招鳳하야 飲刀圭也라 龍虎一軸이요 彼我一家니 三家相見에 結姻親曰併立이니 言其和合之至也而其併立處는 一曰明堂 一曰金匱 一曰玉房하야 分之名則有三이나 總之則一黃庭也라 以氣化言則眞一混元은 乃先天之祖氣也요 以眞人言則上清眞人이니 乃成仙之首祖也라 能併合此眞一之氣하야 歸於黃道之中則上清眞人이 當吾之前而吾即上清之後躡²⁵⁾矣라 黃은 土色이니 中也요 裳은 下飾이니 順也라 中順이 混融而嬰仙이 成孕故로 曰黃裳子丹이요 丹氣 | 充溢於內而通暢於四肢하야 發見於事業하고 丹熟靈臺하면 中心喜悅하니 孔子 | 曰學而時習之면 不亦悅乎아하시니 卽此意也라 蓋人情이 憂則兩眉之端이 不期蹙而自蹙하고 喜則兩眉之端이 不期舒而自舒하니 此는 必然之情也라 今和順積中而英華 | 發外하야 丹成於我하면 神怡於心하니 欲借問類煩之丹氣 | 何在只此兩眉之端리오하니 可驗其端的矣라 類煩은 繁盛也라 故로 內挾日月而合璧於黃道하고 外環列宿而聯珠於紫極이라 七曜者는 七星也요 九元者는 九辰也니 龍은 東居九炁之蒼天하니 青帝 | 籥之以爲眞產而生萬物하고 虎는 西居七炁之素天하니 白帝 | 橐之以成造化而產萬物이라 今公子白元이 併立則公子之九元和 白元之七曜를 轉殺爲生而成仙成佛하니 爲生門之冠矣라 非太上老君의 身體力行이면 欲人人成仙을 胡肯言之며 覲²⁶⁾切明著 | 若此哉리오 老君의 祖는 李慶賓이요 父는 李靈飛니 老君이 未誕時에 已飛昇老君하니 諱는 耳요 字는 伯陽이라 母는 尹氏니 名益壽라 晝寢에 夢天開하야 數丈衆仙이 捧²⁷⁾日而出하야 良久에 見

23) 폭풍 표, 회오리바람 표
24) 두드릴 고
25) 머뭇거릴 축, 밟을 축
26) 바랄 기
27) 받들 붕

22) 치마 피

日漸小하고 從天而墜하야 化爲五色珠할새 聖母 | 吞之하고 覺而有娠하니 寄胎八十一年하시니 按컨대 太陽九九之數라 至商武丁之九年二月十五日卯時 하야 聖母 | 因攀²⁸⁾李樹枝하야 忽從左腋降生하시니 生而皓首라 人稱老子하니 老子는 本天地之魂이며 自然之君이라 降生之初에 卽行九步어늘 步生蓮花하고 左手로 指天하고 右手로 指地하사 曰天上地下에 惟道獨尊이라하시니 爲無上道法之師며 見眞仙通鑑이라

【考察】

‘靈臺鬱謁望黃野’에 대해 [梁註]에서는 靈臺는 心이니 心이 專一하게 黃庭을 봄이니 黃野는 黃庭을 말함이라하고, [李註]에서는 靈臺는 心이며 鬱謁는 虛心識心이며 望은 候(살피다)이고 黃은 中色이고 野는 著落²⁹⁾地니 虛心으로 煉已하여 藥生之地를 지켜 厚得한다했다.

‘三寸異室有上下 間關營衛高玄受’에 대해 [梁註]에서는 三丹田은 上中下三處에 各異하게 每室하여 方圓一寸이므로 三寸이라하고, 三田之間에 各各間關이 있으니 各 部分을 營衛하되 至高至玄하므로 心니 마땅히 存念해야한다했다. [李註]에서는 異室은 彼此門戶니 上鵲橋와 下鵲橋³⁰⁾의 거리가 各各 一寸五分이니 합하면 三寸이다 異室에 上下가 있어 牛郎과 織女가 銀河를 사이에 두고 있다 七夕後에 鵲首에서 이슬비가 내리므로 間關求合이라하고 營衛의 功이 玄妙하니 間關은 喻煉已의 뜻이고 營衛는 喻防慮의 뜻이며 高玄은 升上降下之機가 極高遠玄妙하니 어렵게 얻는다는 뜻이다.

‘洞房紫極靈明戶 是昔太上告我者’에 대해 [梁註]에서는 洞房은 兩眉間却入二寸이니 左有無英君 右有白元君 中有黃老君이고 上下에 無數한 神이 存在(二章의 圖表 參考)하므로 靈門戶라하고, 我是扶桑太帝君이 자신을 가리켜 말한 것이라하고, [李註]에서는 洞房은 女之室이고 紫極은 黃之樞니 生我之門은 死라도 我戶를 逆而持之하면 靈父 靈母를 이루게 되니 靈이 이 門戶로부터 얻어지므로 靈門戶라 하였으니 玄牝之門이며 天地根이요 黃中著落地라 太상은 上清真人이니 仙之首祖라 했다.

‘左神公子發神語’에 대해 [梁註]에서는 左에 無

英君을 여기서는 公子라했다하고 發神語는 用心이 專一하면 道로서 가르친다 했고,

‘右有白元併立處’에 대해 [梁註]에서는 右는 白元君인데 學道者를 侍奉한다하고,

‘1)明堂金匱玉房間 2)上清真人當吾前 3)黃裳紫丹氣頻煩 4)借問何在兩眉間’에 대해 [梁註]에서는 1) 모두 上元之宮으로 아래와 같으니, 2)上元部神이 天庭之際에 있다하고, 3)中元童子가 赤城에 處한다하고 頻煩은 氣盛不衰竭을 말하고, 4)兩眉間이란 明堂之前을 말한다했다.

‘內俛日月列宿陳’에 대해 [梁註]에서는

西方太白星이 在兩眉間直上一寸入一寸하니 爲玉瑤紫關이니 左日右月이요

北方辰星이 在帝鄉玄宮하니 在髮際下五分直入一寸하고

東方歲星이 在洞關朱臺하니 洞關朱臺는 在目後一寸直入一寸하고

南方熒惑星이 在玉門華房하니 玉門華房은 在兩目眥際直入五分하고

中央鎮星이 在金匱黃室長谷하니 黃室長谷은 在人中直入二分한다했다.

‘七曜九元冠生門’ [梁註]에서는 七曜는 七星이니 人之七竅에 해당하고 九元은 九辰이니 人之九竅에 해당하여 廢一不可하므로 生門이라했다.

三關章第十八

【原文】

三關之中精氣深하고 九微之中¹幽且陰이라 口爲天²關精神機요 足爲地關生命槩¹⁾며 手爲人關把盛衰라

【解釋】

三關(天關,地關,人關)에는 精氣가 모여 있고, 九竅의 內에는 그윽하고 陰的인 氣運이 있네. 口는 天關으로 精神의 기틀(發現)이 되고, 발은 地關으

29) 著落(착락) : 귀착함, 낙착함.

30) 鵲橋: 有上下二箇하니 上鵲橋는 在印堂下鼻樑之內에 有四條岐路호대 爲左右鼻孔二條라 前口一條後喉一條요 中下爲軟舌이라 上印堂이요 下鼻竅니 一虛一實이라 下鵲橋는 在尾閭骨內에 亦有四條岐路하니 外二條는 通大小二便하고 內二條는 上通心後通脊旁兩竅하고 惟中正은 通脊中髓道하야 直達泥丸이라 前谷道요 後尾閭니 亦爲一虛一實이라.

28) 매달릴 반, 붙들 반

로 生命의 門이 되며, 손은 人關으로 盛衰를 잡고 있네.

<校勘>

1.中: 《李本》에는 '內'라 함.

2.天: 《李本》에는 '心'이라 함.

(字句解)

1) 槩: 도지개 비, 뒤틀린 활을 바로잡는 틀

[各家註]

三關之中精氣深

[梁註]: 謂關元之中 男子藏精之所也라 又據下文口手足爲三關이라하고 又元陽子以明堂洞房丹田爲三關이라하니 竝可以養取而存也라

九微之中幽且陰

[梁註]: 上清大洞經에 云 三元隱化則成三宮이니 是名太清太素太和라 三三如九故로 有三丹田 又有三洞房야야 合上三元爲九宮이라 九宮中精微故로 曰九微라하니 言幽玄而不可見也라

[李註]: 三關은 心關 地關 人關也라 心關은 精氣之所發이요 地關은 精氣之所藏이요 人關은 精氣之所衍故로 曰深이라 九微는 九竅也니 竅 雖在外而根在乎內라 微妙神化에 精氣 寓焉야야 淵穆靜深하니 非幽且陰乎아

口爲天關精神機

[梁註]: 言發於情이니 猶樞機也라

[李註]: 此는 精氣之發於上也니 口者는 心之竅而精神이 由之以洩하니 猶弩之機而矢之所由發也라 氣之發越貫徹處를 謂之神이니 故로 前言氣하고 此言神하니 二而一也라

足爲地關生命槩¹⁾

[梁註]: 言運用己身而生也라 槩는 或爲扉라

[李註]: 此는 精氣之藏於下也라 人之至卑者는 足이요 形之至卑者는 地故로 足爲地關而湧泉은 乃血氣所生之根也라 故爲生命之槩니 如物之賴槩³¹⁾而下有所托也라 槩는 槩也라

手爲人關把盛衰

[梁註]: 縱捨由己라

[李註]: 此는 精氣之衍於中也라 首爲天關 足爲地關 手爲人關而上經天하고 下緯地는 皆賴之人故로 右手는 鉛虎也요 左手는 汞龍也라 海蟾翁이 云 左手는 捉³²⁾住青龍頭하고 右手는 擊³³⁾住白虎尾하야

能捉擊而降龍伏虎則丹成而盛矣라 不能捉擊而龍翔虎躍則丹逸而衰矣니 盛衰之機 全在人³¹⁾之把拿故로 造化 在乎手而手爲人關이며 盛衰之介也라

【考察】

'三關之中精氣深'에 대해 [梁註]에서는 關元之中 男子藏精之所와 口手足의 三關과 明堂 洞房 丹田의 三關을 들어 모두 가능하다고 했고, [李註]에서는 三關은 心關 地關 人關이니 心關은 精氣之所發이요 地關은 精氣之所藏이요 人關은 精氣之所衍이므로 深이라한다 했는데 이는 心手足의 三關(下文說)에 기인한 것이다.

'九微之中幽且陰'에 대해 [梁註]에서는 三丹田 三洞房 上三元(三元隱化則成三宮이니 是名太清 太素 太和라)을 합해 九宮인데 九宮中の 氣運이 精微하므로 九微라하니 幽玄而不可見함을 나타낸다 하고, [李註]에서는 九微는 九竅니 竅는 外에 있지만 根은 內에 있으므로 微妙神化에 精氣가 붙어 있으니 幽且陰하다 했다.

'口爲天關精神機'에 대해 [梁註]에서는 말은 情에서 發하니 樞機와 같다하고, [李註]에서는 精氣가 發於上함이니 口는 心竅로서 精神이 洩하는 곳이라 했다.

'足爲地關生命槩'에 대해 [梁註]에서는 足이 身을 움직여서 살아간다 했고, [李註]에서는 精氣가 藏於下함이니 人之至卑者는 足이요 形之至卑者는 地이므로 足이 地關으로서 湧泉穴은 血氣所生之根이 되므로 生命槩라한다 했다.

'手爲人關把盛衰'에 대해 [梁註]에서는 縱(여기서는 從의 뜻인 듯함)捨 즉, 잡거나 버리는 것이 내 손으로 말미암는다하고, [李註]에서는 精氣가 中에 있음이니 首爲天關 足爲地關 手爲人關이요 上經天하고 下緯地도 모두 사람으로부터 힘입으므로(人關) 右手는 鉛虎이고 左手는 汞龍으로 左手는 青龍頭를 잡고 右手는 白虎尾를 잡아 降龍伏虎하면 丹이 이루어질 것이고 잡지못하며 龍翔虎躍하면 丹이 衰할 것이다. 盛衰之機가 모두 人之把拿에 있으므로 造化가 手에 있고 人關이라 한다 했다.

31) 도지개 경, 활을 바로잡는 틀

32) 잡을 착

33) 붙잡을 나

IV. 結論

以上과 같이 研究하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

15장에서는 脾臟의 名色과 主된 作用을 설명하였고, 三關(1.口,手,足. 2.心關 脾關 腎關)을 닦아 진액을 생성하며 三蟲을 제거하여 神仙이 될 수 있음을 말하였다.

16장에서는 上丹田을 통해 人體 各 部位를 存思 하므로서 上帝의 命을 받게 되는 과정을 말하였다.

17장에서는 靈門의 位置에 대해 말하였다.(1.洞房 紫極이 靈門이 된다. 2.無英君은 左側에 있어서 神語를 發하고 白元君은 右側에 함께 處한다. 3.明堂 金匱 玉房의 사이에 위치한다. 4.兩眉間에 있으며 生門이다.)

18장에서는 三關(天關,地關,人關)과 九竅에 모인 氣運에 대해 말하였다.

參考文獻

1. 務成子(唐), 太上黃庭外景經, 上清黃庭內景經, 自由出版社, 臺北, 1990.
2. 梁丘子(唐, 名白履忠), 黃庭內景玉經註, 太上黃庭外景經, 臺北, 1990.
3. 李一元(明), 黃庭內景經, 黃庭外景經, 自由出版社, 臺北, 1993.
4. 澹圓冷謙(清), 太上黃庭內景玉經, 自由出版社, 臺北, 1992.
5. 周眉聲, 黃庭經醫疏, 安徽中醫學院, 安徽科學技術出版社, 北京, 1988.
6. 呂光榮, 吳家駿, 中國氣功辭典, 人民衛生出版社, 北京, 1988.
7. 戴源長, 李樂休, 仙學辭典, 眞善美出版社, 臺北, 1983.
8. 李能和, 朝鮮道教史, 普成文化社, 서울, 1977.
9. 최준식, 道教史, 분도出版社, 서울, 1990.
10. 許俊, 東醫寶鑑, 大星文化社, 서울, 1981.
11. 李槲, 編註醫學入門, 大星文化社, 서울, 1981.
12. 蔡仁植, 國譯編註醫學入門, 南山堂, 서울, 1984.
13. 朴景, 瀕湖脈學, 四言舉要, 奇經八脈攷, 大星

文化社, 서울 1992.

14. 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 譯, 麗江出版社, 서울, 1992.

15. 柳華陽 著, 李允熙 譯, 慧命經, 麗江出版社, 서울, 1991.

16. 魏伯陽 著, 朱元育 李允熙 譯, 參同契闡幽, 麗江出版社, 서울, 1990.

17. 任繼愈 主編, 中國道教史 上海人民出版社, 上海, 1990.

18. 吉元昭治 著 都玃淳 譯, 道教와 不老長壽醫學, 열린책들, 1992.

19. 陳國符, 道藏源流考, 古亭書屋, 祥生出版社, 民國 64年.

20. 周易, 學民文化社, 1990.