

# 張介賓의 養生사상\*

부산외국어대학교 영상미디어학과  
이재봉\*\*

## On the Life-Care(養生) Theory of Zhang, Jie-Bin(張介賓)

Pusan University of Foreign Studies Department of Visual Media

Yi, Jae-Bong

Zhang thinks human life consists of body(形) and Shen(神·spirit). Body comes from Jing(精), Shen comes from Qi(氣). The common basic of body and Shen is Qi. Thus the elements of human life are Jing, Qi and Shen. Among the three life elements, Jing is the lowest level. To preserve Jing is the key to Life Care. To preserve Jing, we should rest body and Shen, and Shen rules body, so to rest Shen is necessary to preserve Jing. When Jing is full, it converts to Qi, and Qi converts to Shen. Shen is ruled by mind(心), so mind should be quiet. There is a gate through which Jing and Qi pass. It is called Mingmen(命門), and it should be closed tight to preserve Jing.

Key Words : Life-Care(養生), Jing(精), Qi(氣), Shen(神), Mingmen(命門)

### 1. 서론

본 논문은 明代의 의학자 장개빈의 양생사상을 도교의 양생사상과의 관계 아래 살펴보고자 한다.

중국의 양생사상은 그 본류에 있어 道家류의 양생사상과 醫家류의 양생사상으로 나눌 수 있을 터인데, 그 둘은 그 발생과 발전 과정에서 상호 자극하고 영향을 주고 받았다. 물론 사상사적 시각에서는 도가의 사상을 양생사상의 본류로 이해하고, 의가의 것은 거기에 부속되는 것으로 간주할 수도 있다. 하지만 의

술의 발달이 없었다면 도가의 양생사상은 공허한 이야기(신앙)가 되었을 것이며, 도가사상의 발달은 또한 의학이론의 발달을 유인하는 원동력이 되었을 것이다.

양자의 공통점은 인간의 신체적 생명을 중시하는 데 있다 할 수 있다. 물론 도교의 양생사상 가운데는 신비주의적인 내용을 가진 것도 있지만, 사회적 문제의 해결에 주안점을 두는 다른 몇몇 사상들과 비교하면, 양자의 유사성 내지 인접성은 뚜렷하다 할 수 있다. 그것은 양자가 인간 생명을 설명하는 데 사용하는 용어들을 공유하는 데서도 확인할 수 있다.

초기 도가의 양생사상은 도교의 신선사상에서 그 극단에 이르고, 도교의 신선설은 그 극단적 목표(장생불사)의 추구를 위하여 부단히 노력했지만, 결국은 그 한계를 인식하고 합리적인 수준에서 만족할 수밖에

\* 이 논문은 2005년 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국 학술진흥재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (KRF-2005-042-A00044)

\*\* 교신저자 : 이재봉, 부산외국어대학교 영상미디어학과 051-640-3431, zaifeng@pufs.ac.kr

에 없었으니, 그 결과물이 곧 隋唐 시기 세상에 모습을 드러내고 宋代에 집대성된 內丹사상이다. 물론 그 기원은 고대로 소급된다. 장개빈은 明代에 활동하였으므로 당시까지의 오랜 기간 동안 발전해온 중국의 학의 성과들을 흡수하였으며, 동시에 당시 유행하던 도교의 내단사상에 대해서도 상당한 정보를 가지고 있었다. 실제 장개빈은 인간생명을 이해하는 데 있어 자주 도교수련가들의 견해를 인용하고 있어 그것들로부터 도움을 받고 있음을 알 수 있다. 따라서 본 논문에서 장개빈의 양생사상을 살펴보는 것은 도교의 양생 및 수련이론을 이해하는 데도 일정한 도움이 될 것으로 생각된다. 본 논문에서 사용한 자료는 장개빈의 저서 가운데 『類經』과 『類經附翼·求正錄』을 중심으로 한다.

## 2. 장개빈의 생명관

전통적으로 도가와 의가의 생명관은 形神이라는 용어로 주로 표현된다. 여기서 양생의 목표인 건강장수 혹은 장생불사는 ‘形과 神이 다 완전한 것[形神俱全]으로 이해된다. 形神의 개념보다 한 차원 더 깊이 인간생명을 설명하는 용어는 性命, 神氣이다. 形神을 관통하는 생명의 궁극적 요소는 氣로 이해되며, 氣는 다시 精氣神으로 구체화된다. 생명요소를 셋으로 구분하는 것은 양생술을 통한 체험에서 비롯된 것이기도 하겠지만, 『老子』의 “三生萬物”설과도 무관하지 않은 것으로 보인다.

장개빈의 생명관을 이해하기 위해 먼저 그가 인간의 생사에 대해 어떻게 이해하고 있는지 살펴보도록 한다.

### 1) 生死

장개빈은 다음과 같이 말한다.

무릇 만물 생성의 도는 음양이 교섭한 뒤 神明이 드러나지 않음이 없다. 그러므로 사람이 생겨나는 것은 반드시 음양의

氣가 합하고, 부모의 精이 만나서 두 精이 서로 뒤섞여 形神이 이루어진다. 소위 ‘천지가 氣를 합한 것을 사람이라 한다’는 것이다.<sup>1)</sup>

神明이 드러난다는 말은 생명활동(생명현상)이 전개된다는 뜻으로 이해될 수 있다. 생명현상이 전개되기 위한 조건으로 장개빈이 제시한 것은 음양의 氣(부모의 精, 천지의 氣)의 결합이다. 따라서 생명의 근원은 氣이다. 곧 『莊子』에서 말하는 氣가 “모이면 살고, 흩어지면 죽는다”(「知北遊」)는 것이다. 氣는 근본적으로 陰陽으로 구분된다. 따라서 생명은 당연히 음양의 이치를 따른다.

음양이 곧 道이고, 도가 곧 음양이다. 도를 따르면 사니, 무엇이 다스려지지 않겠는가? 도를 거스르면 죽으니, 무엇이 어지럽지 않겠는가?<sup>2)</sup>

음양은 하나가 둘로 나뉘진 것이다. …… 生殺의 도는 음양일 따름이다. 陽이 오면 만물이 살고, 陰이 가면 만물이 죽는다. …… 이것이 陰陽生殺의 도이다.<sup>3)</sup>

무릇 만물의 삶은 陽에 의한 것이고, 만물의 죽음도 陰에 의한 것이다. 陰이 만물을 죽인다는 것이 아니고, 陰이 오면 살고, 陰이 가면 죽는다는 것이다.<sup>4)</sup>

무릇 음양은 生殺의 근원[本始]이다. 삶은 陽을 따르므로 양은 소멸되어서는 안되고, 죽음은 陰을 따르므로 음은 자라서는 안된다. …… 음은 반드시 양을 중심으로 한다. 그러므로 양이 자라면 음은 소멸하고, 양이 물러나면 음이 나아가며, 양이 오면 사물이 살고, 양이 가면 사물이 죽는다. 그러므로 陰邪의 진퇴는 모두 陽氣의 성쇠에서 비롯되는 것이다. …… 생사의 근본은 전적으로 양기에 있다.<sup>5)</sup>

- 1) 張介賓 編著. 類經. 北京, 人民衛生出版社. 1994. p.49. “凡萬物生成之道, 莫不陰陽交而後神明見. 故人之生也, 必合陰陽之氣, 構父母之精, 兩精相搏, 形神乃成, 所謂天地合氣, 命之曰人也.”
- 2) 張介賓 編著. 類經. 北京, 人民衛生出版社. 1994. p. 12. “陰陽即道, 道即陰陽. 從道則生, 何者不治? 逆道則死, 何者不亂?”
- 3) 張介賓 編著. 類經. 北京, 人民衛生出版社. 1994. p.14. “陰陽者一分爲二也. …… 生殺之道, 陰陽而已. 陽來則物生, 陽去則物死. …… 此陰陽生殺之道也.”
- 4) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京, 人民衛生出版社. 1980. p.442. “凡萬物之生由乎陽, 萬物之死亦由乎陽. 非陽能死物也. 陽來則生, 陽去則死矣.”

氣가 “모이면 살고, 흩어지면 죽는다”는 말은 장개빈에 의하면 ‘양기가 오면 살고, 양기가 가면 죽는다’는 의미이다. 그러므로 “생사의 근본은 전적으로 양기에 있다”고 한다. 따라서 陽氣는 곧 生氣이고, 陰氣는 殺氣가 된다. 음기를 陰邪라고 부르면, 양기는 陽正이 된다. “양이 자라면 음은 소멸하고, 양이 물러나면 음이 나아간다”고 하였으니, 음양의 관계는 상호 모순적이다. 그런데 앞의 인용문에서 생명 현상이 존재하기 위해서는 음양의 氣가 합해야 한다고 말한 것과 이렇게 양기를 중심으로 생명을 이야기한 것은 서로 충돌하는 것처럼 보인다.

음양 2氣는 치우치는 것이 가장 좋지 않다. 치우치지 않으면 氣가 조화를 이루어 사물을 낳고, 치우치면 氣가 어긋나 사물을 죽인다.<sup>5)</sup>

음양 2氣의 조화를 이야기하고 있다. 음양의 氣가 조화를 이룬 中和의 氣가 곧 사물을 낳고 살린다는 것인데, 앞에서 양을 생에, 음을 殺에 배당한 것과 다른 의미가 된다. 여기서는 음양이 조화를 이룬 氣가 生氣가 된다. 氣가 생명의 기초가 되고 음양이 조화를 이뤄야 한다는 주장은 『老子』에서 그 단초를 확인할 수 있다.<sup>7)</sup> 모든 생명체는 음양 2기를 가지고 있으며, 그 둘은 상호작용하여 조화를 이루어야 한다. 조화는 반드시 대립하는 두 힘을 전제로 한다. 그러므로 조화의 정도에 차이가 있을지 모르지만 음양 2기가 전제되어야만 조화를 이야기할 수 있다. 이 경우 인간생명은 극단적인 陽도, 극단적인

陰도 지양해야 하는 것이다. 음과 양의 기본적인 속성은 寒熱과 운동성이다.

음은 차고 양은 뜨거운 것이 음양의 正氣이다.<sup>8)</sup>

(寒氣는 濁을 낳고, 熱氣는 清을 낳는다.) 한기는 응체하므로 濁陰을 낳고, 열기는 升散하므로 清陽을 낳는다.<sup>9)</sup>

한열을 가지고 음양을 설명하면, 음양이 조화를 이루어야 한다는 것이 자연스러운데, 이것이 다시 清濁으로 연결되면 濁을 버리고 清을 지양해야 하는 것처럼 보인다.

무릇 陰은 陽을 위주로 한다. 造化의 원천에 관계하여 性命의 근본이 되는 것은 오직 이것일 따름이다.<sup>10)</sup>

陽은 생을 주관하고, 陰은 死를 주관하며, 양은 성장을 주관하고, 음은 소멸을 주관한다. …… 하지만 양 가운데 음이 있고, 음 가운데 양이 있으니, 그 성쇠를 잘 분별하지 않으면 안된다.<sup>11)</sup>

生化의 기틀은 양이 먼저고 음은 나중이며, 양이 베풀면 음이 받는다.<sup>12)</sup>

음은 양에 뿌리하고, 양은 음에 뿌리한다. 음은 양에 의해 생기고, 양은 음에 의해 자란다.<sup>13)</sup>

이상과 같이 장개빈에 의하면 인간 생명은 합해서 말하면 氣에 의해 생기고, 나눠서 말하면 천지음양의 氣의 결합에 의해 생긴다. 음양을 이야기하면 생명을 낳는 것은 陽氣이고, 죽이는 것은 陰氣가 되는데, 形

5) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp. 21-22. “夫陰陽者, 生殺之本始也. 生從乎陽, 陽不宜消也; 死從乎陰, 陰不宜長也. …… 此陰陽之徵兆, 陰必以陽爲主也. 故陽長則陰消, 陽退則陰進, 陽來則物生, 陽去則物死, 所以陰邪之進退, 皆由乎陽氣之盛衰耳. …… 死生之本, 全在陽氣.”

6) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 440. “陰陽二氣, 最不宜偏. 不偏則氣和而生物, 偏則氣乖而殺物.”

7) 老子(余培林註譯, 新譯老子讀本). 42장. 臺北. 三民書局. 民國 78年. p.76. “道生一, 一生二, 二生三, 三生萬物. 萬物負陰而抱陽, 沖氣以爲和.” 老子(余培林註譯, 新譯老子讀本). 55장. 臺北. 三民書局. 民國 78年. p.90. “含德之厚, 比於赤子. …… 未知牝牡之合而駿作, 精之至也. 終日號而不嗷, 和之至也. 知和曰常.”

8) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 15. “陰寒陽熱, 乃陰陽之正氣.”

9) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.16. “(寒氣生濁, 熱氣生清.) 寒氣凝滯, 故生濁陰. 熱氣升散, 故生清陽.”

10) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 440. “夫陰以陽爲主. 所關於造化之原, 而爲性命之本者, 惟斯而已.”

11) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 33. “陽主生, 陰主死, 陽主長, 陰主消, …… 然陽中有陰, 陰中有陽, 盛衰不可不辨也.”

12) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. pp.439-440. “若其生化之機, 則陽先陰後, 陽施陰受.”

13) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 424. “陰根於陽, 陽根於陰; 陰以陽生, 陽以陰長.”

神을 함께 가지는 구체적 존재로서의 인간은 반드시 음양이 중화된 氣를 필요로 하고, 양은 또한 음에서 생기지만, 현실적으로 지향해야 할 것은 운동성을 가지는 陽氣이다.

## 2) 精氣神

위에서 살펴본 것처럼 인간의 생사를 결정하는 것, 생명의 본질은 한 마디로 하면 氣이지만, 그것은 또한 여러 차원으로 구분되니, 곧 精氣神이다. 장개빈은 다음과 같이 말한다.

음식을 절제하여 안을 기르고, 기거동작에 신중하여 밖을 기른다. 몸을 혹사하지 않음으로써 그 天眞을 보호하면 形神이 다 온전하여 天壽를 누리게 된다. …… 五臟이 다 비고 神氣가 다 가버려 몸뚱이[形骸]만 남으면 죽는다.<sup>14)</sup>

이 구절의 전반부에서는 形神의 俱全을 이야기하고, 뒤에서는 神氣와 形骸의 분리를 이야기하고 있으며, 神氣가 가버리면 죽는다 하였으니, 생명의 본질은 神, 神氣에 있다 할 것이다. 한편 다음과 같이 말한다.

사람의 몸은 血氣를 근본으로 하고, 精神을 작용으로 삼는다. 이 넷을 합하여 생명을 기르면 性命이 온전하게 된다.<sup>15)</sup>

여기서는 血·氣·精·神의 넷이 생명의 구성요소들로 이야기되는데, 性命의 기초가 각각 神과 氣이므로 이와 같이 말하였지만, 실제 血과 精은 그 물질적 기초이고 氣와 神은 그 작용이라 말할 수 있다. 결국 생명의 요소는 도교수련에서 이야기하는 精氣神으로 정리될 수 있다. 이제부터 精氣神 각각에 대한

규정과 그것들의 관계에 대하여 장개빈은 어떻게 설명하고 있는지 살펴보도록 한다.

### (1) 精

소위 精이라는 것은 생명의 요소들 가운데 가장 기본적인 것이다.

음양2기는 각각 그 精이 있다. 소위 精은 天一과 地六이다. 天은 一으로써 물을 낳고, 地는 六으로써 이루니, 오행 가운데 가장 먼저가 된다. 그러므로 만물이 처음 생길 때 그 유래는 모두 물이다.<sup>16)</sup>

소위 陰이라는 것은 나의 精으로써 나의 형체를 만드는 것이다.<sup>17)</sup>

腎은 水에 속하여 精을 저장하는데, 精은 有形의 바탕이 된다. 精이 충실하고 形이 이루어지면 작용이 강해진다.<sup>18)</sup>

대개 精이라는 것은 무겁고 탁하며 질이 있는데, 형체는 그것을 인하여 이루어진다. …… 精은 氣에서 생기므로 氣가 모이면 精이 찬다.<sup>19)</sup>

이와 같이 오행의 水에 해당하는 精은 만물의 근원이 되며, 인간생명의 토대가 되는 형체는 精으로부터 이루어진다. 精은 또한 氣에서 이루어지므로, 精과 氣는 그 상호 轉化성으로 인해 흔히 精氣로 함께 쓰인다. 精氣라고 할 때 精은 陰에 속하고 氣는 陽에 속한다.

(나이 40이 되면 陰氣가 저절로 반으로 줄어든다.) 陰은 眞陰이다. 40이 되면 精氣가 날로 쇠퇴하여 陰이 반으로 줄어든다. …… 眞陰의 뜻은 곧 天一인데 곧 坎水이다. 丹家에서는 元精이라 한다. 道書에서 이르기를: ‘涕唾精津汗血液 일곱 가지 靈物은 모두 음에 속한다.’ 또한 이르기를:

16) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 123. “陰陽二氣, 各有其精. 所謂精者, 天之一地之六也. 天以一生水, 地以六成之, 而爲五行之最先. 故萬物初生, 其來皆水.”  
17) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 440. “所謂陰者, 即吾之精而造吾之形也.”  
18) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 31. “腎屬水而藏精, 精爲有形之本. 精盛形成則作用強.”  
19) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 50. “蓋精之爲物, 重濁有質, 形體因之而成也. …… 精生於氣, 故氣聚則精盈.”

14) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 2. “節飲食以養內, 慎起居以養外, 不妄作勞以保其天眞, 則形神俱全, 故得盡其天年. …… 去者, 五藏俱虛, 神氣皆去, 形骸獨居而終矣.”  
15) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 87. “人身以血氣爲本, 精神爲用, 合是四者以奉生, 而性命周全矣.”

‘사대일신은 모두 음에 속하는데, 무엇이 陽精인가?’ 이 陽精 두 자는 오로지 神氣를 가리켜 말한 것인데, 神은 반드시 精으로부터 생긴다는 것이다. …… 이로부터 보면 眞陰은 眞陽의 바탕임을 알 수 있다.<sup>20)</sup>

생명의 기초로서의 精을 ‘眞’陰이라 부른 것은 그 陰이 음양을 상대시켜 陽을 生氣라 하고 陰을 殺氣라 하는 이분법에 따른 陰이 아니고, 陰이 陽을 낳는다고 할 때 생명의 기초로서의 眞陽이 생기는 근원이라는 의미에서 眞陰이라 하는 것이다. 그러므로 이때의 元精은 곧 생명의 진정한 기초가 되는 것이다. 陽精은 곧 神氣라 하였는데, 원래 陰으로서의 精을 陽精이라 부르는 것은 陽으로서의 神氣가 이에서 비롯되기 때문이다. 그러므로 精은 외적으로는 형체의 기초가 되고, 내적으로는 또한 생명의 본질인 神氣의 기초가 되는 것이다.

## (2) 氣

생명의 기초인 精은 氣로부터 생기고, 精은 다시 氣로 화한다.

무릇 사람의 생사는 氣에서 비롯되고, 氣의 취산은 陰에서 비롯된다.<sup>21)</sup>

무릇 無로부터 有가 되고, 有로부터 無가 되는 것을 총칭하여 化라 한다. 化化生生의 도는 一氣로 귀결된다.<sup>22)</sup>

神은 氣로부터 화하는데, 氣는 하늘에 근본한다. 내 몸을 낳는 것은 眞陽의 氣이다. 形은 精으로써 이루는데, 精은 氣에서 생긴다. 내 몸을 이루는 것은 眞陰의 氣이다.<sup>23)</sup>

사람은 천지의 氣를 품수하여 태어난다. …… 陽이 먼저고 陰이 나중이며, 陽이 배 풀고 陰이 받으니, 肇生の 德은 하늘에 바탕하고, 成形的 氣는 땅에 바탕하니, 그러므로 하늘이 나에게 있는 것은 德이고, 땅이 나에게 있는 것은 氣이다.<sup>24)</sup>

‘氣의 취산이 陰에서 비롯된다’는 것이 곧 精에서 氣가 생기는 것이다. 마지막 인용문에서 천지의 氣를 구분하여, 天氣를 德이라 하고 地氣를 氣라 하였는데, 이 때 德은 정신을 포함한 생명적 활동의 기초이고, 氣는 물질적 형체의 기초라는 의미가 된다. 천지음양의 氣는 궁극적으로 一氣로 환원되지만, 그것을 나눠 이야기하면 다음과 같다.

하늘의 氣는 지극히 청정하고 지극히 광명한 것이다. 사람은 이 기를 품수하여 생겨나므로 특별히 말함으로써 사람의 본질이 또한 이와 같음을 밝힌 것이다.<sup>25)</sup>

하늘의 氣는 맑은 기인데, 호흡의 기를 가리킨다. 땅의 氣는 탁한 기인데, 음식의 기를 가리킨다. 맑은 기는 五臟에 통하는데, 기도[喉]를 통해 먼저 肺로 들어간다. 탁한 기는 六腑에 통하는데, 식도[膈]를 통해 먼저 胃로 들어간다.<sup>26)</sup>

사람몸의 氣에는 둘이 있다. 淸氣와 濁氣이다. 탁기는 穀氣이다. 그러므로 곡식을 받아들인 것은 탁하다 한다. 청기는 天氣이다. 그러므로 기를 받아들인 것은 맑다 한다. 둘을 총칭하여 眞氣라 한다.<sup>27)</sup>

氣味の 化는 하늘에서는 氣가 되고, 땅에서 味가 된다. …… 五味는 입으로 들어가 胃에 저장되니, 味는 陰이 된다. ……

1980. p. 440. “神由氣化, 而氣本乎天. 所以發生吾身者, 即眞陽之氣也. 形以精成, 而精生於氣. 所以成立吾身者, 即眞陰之氣也.”

24) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp. 48-49. “人稟天地之氣以生. …… 陽先陰後, 陽施陰受, 肇生之德本乎天, 成形的氣本乎地, 故天之在我者德也, 地之在我者氣也. 德流氣薄而生者, 言理賦形全, 而生成之道斯備矣.”

25) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 9. “天之氣, 至淸靜·至光明者也, 人稟此氣而生, 故特言之, 以明人之本質亦猶是也.”

26) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 26. “天氣, 淸氣也, 謂呼吸之氣. 地氣, 濁氣也, 謂飲食之氣. 淸氣通於五臟, 由喉而先入肺. 濁氣通於六腑, 由膈而先入胃.”

27) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 73. “人身之氣有二: 曰淸氣, 曰濁氣. 濁氣者, 穀氣也, 故曰受穀者濁; 淸氣者, 天氣也, 故曰受氣者淸. 二者總稱眞氣.”

20) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 23. “(年四十而陰氣自半也.) 陰, 眞陰也. 四十之後, 精氣日衰陰減其半矣. …… 眞陰之義, 即天一也即坎水也, 丹家謂之元精. 道書曰: 涕唾精津汗血液, 七般靈物總屬陰. 又曰: 四大一身皆屬陰, 不知何物是陽精? 此陽精二字, 專指神氣爲言, 謂神必由精而生也. …… 由此觀之, 可見眞陰者, 即眞陽之本也.”

21) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 117. “夫人之生死由乎氣, 氣之聚散由乎陰.”

22) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 39. “凡自無而有, 自有而無, 總稱曰化. 化化生生, 道歸一氣.”

23) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社.

五氣는 코로 들어가 心肺에 저장되니, 氣는 陽이다.<sup>28)</sup>

天氣와 地氣는 清濁의 차이를 가지며 구체적으로는 호흡의 기와 음식의 기[穀氣]가 된다. 이 둘은 다 생명의 기초가 되므로 眞氣라 한다. 형체가 이미 이루어지고 나면 형체는 陰이 되고 형체를 움직이는 동력은 陽이 되니, 이것이 곧 形과 氣의 구분이다. 氣味는 각각 천지의 氣이다. 形과 氣의 관계를 先天과 後天으로 구분하기도 한다.

陰은 後天의 形이다. 陽은 先天의 氣이다.<sup>29)</sup>

무릇 음양의 體를 乾과 坤이라 하고, 음양의 用을 水와 火라 하고, 음양의 化는 形과 氣라 한다. 生殺로써 말하면 양이 生을 주관하고, 음은 殺을 주관한다. 寒熱로써 말하면 熱은 양이 되고, 寒은 음이 된다. 그 化生의 기틀은 양이 먼저고 음이 나중이며, 양이 베풀고 음은 받는다. 先天은 氣를 인하여 形을 화하니, 양이 음을 낳는 것이다. 後天은 形을 인하여 氣를 화하니, 음이 양을 낳는 것이다. 形은 곧 精인데, 精은 곧 水이다. 神은 곧 氣인데, 氣는 곧 火이다.<sup>30)</sup>

形과 神을 이야기하면 각각은 精과 氣에 대응한다. 선천과 후천은 형체 이전과 이후이다. 선천은 氣에서 形이 생기고, 후천은 形에서 氣가 생기는 바, 선천은 천지부모의 氣를 받아 형체가 생기는 것이고, 후천은 천지의 氣를 받아 몸 속에서 생명력으로서의 氣가 생기는 것이다.

天癸<sup>31)</sup>는 天一의 氣이다. …… 天癸는

28) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 56. “氣味之化, 在天爲氣, 在地爲味. …… 五味入口藏於胃者, 味爲陰也; …… 五氣入鼻藏於心肺者, 氣爲陽也. …… 曰味曰氣, 皆出於胃而達於肺, 既達於肺, 亦必變見於氣口.”

29) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 440. “余請先言其二者而後言其一. 夫二者陰也, 後天之形也; 一者陽也, 先天之氣也.”

30) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. pp. 439-440. “夫陰陽之體, 曰乾與坤; 陰陽之用, 曰水與火; 陰陽之化, 曰形與氣. 以生殺言, 則陽主生, 陰主殺. 以寒熱言, 則熱爲陽, 寒爲陰. 若其生化之機, 則陽先陰後, 陽施陰受. 先天因氣以化形, 陽生陰也. 後天因形以化氣, 陰生陽也. 形即精也, 精即水也; 神即氣也, 氣即火也.”

天一의 陰氣를 말하는데, 氣가 화하여 水가 되므로 天癸라 한다. …… 그것이 사람 몸에서는 元陰이라 하고, 元氣라 한다. 사람이 아직 나기 전에는 이 기가 부모에게 저장되어 있는데, 이것이 先天의 元氣가 된다. 사람이 나고 나면 이 기는 내 몸에서 화하는데, 이것이 後天의 元氣가 된다. 다만 기가 처음 생길 때 眞陰은 아주 미미하고, 그것이 성해지고 나서야 精血이 왕성해진다.<sup>32)</sup>

사람의 몸에서 생성되는 氣에 대해 다음과 같이 말한다.

膻中은 上焦에 있는데, 또한 上氣海라 이름하고, 宗氣가 쌓이는 곳으로, 君相의 명령을 받들어 氣化를 布施한다.<sup>33)</sup>

上焦는 胸中이다. …… 氣는 몸의 大氣로서, 宗氣라 이름하고, 또한 眞氣라 이름한다. 「邪客篇」에서 이르기를: ‘宗氣는 흉중에 쌓이고, 喉嚨에서 나오는데, 心脈을 관통함으로써 호흡을 행한다.’ 「刺節眞邪篇」에서 이르기를: ‘眞氣는 하늘에서 받은 것으로 穀氣와 어울려 몸을 채운다.’ 「營衛生會篇」에서 이르기를: ‘사람은 곡식에서 기를 받는데, 곡식은 胃로 들어감으로써 肺에 전해지고, 오장육부는 모두 이로써 기를 받는다.’ 그러므로 능히 熏膚充身澤毛할 수 있는데, 마치 霧露가 溫潤하는 것과 같이, 만물을 灌溉하는 것은 기이다.<sup>34)</sup>

氣化의 원천은 丹田 사이에 있는데, 下氣海라 이름하고, 天一元氣는 이곳에서 화

31) 素問(郭霽春主編. 黃帝內經素問語譯). 上古天真論. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.4. “女子七歲, 腎氣盛, 齒更髮長; 二七而天癸至, 任脈通, 太衝脈盛, 月事以時下, 故有子.”

32) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 59. “天癸者, 天一之氣也. …… 故天癸者, 言天一之陰氣耳, 氣化爲水, 因名天癸, …… 其在人身, 是謂元陰, 亦曰元氣. 人之未生, 則此氣蘊於父母, 是爲先天之元氣; 人之既生, 則此氣化於吾身, 是爲後天之元氣. 第氣之初生, 眞陰甚微, 及其既盛, 精血乃王, ……”

33) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 31. “膻中在上焦, 亦名上氣海, 爲宗氣所積之處, 主奉行君相之令而布施氣化.”

34) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp. 83-84. “上焦, 胸中也. 開發, 通達也. 宣, 布散也. 氣者, 人身之大氣, 名爲宗氣, 亦名爲眞氣. 邪客篇曰: 宗氣積於胸中, 出於喉嚨, 以貫心脈而行呼吸焉. 刺節眞邪篇曰: 眞氣者, 所受於天, 與穀氣并而充身也. 營衛生會篇曰: 人受氣於穀, 穀入於胃, 以傳於肺, 五藏六府皆以受氣. 故能熏膚充身澤毛, 若霧露之溫潤, 而灌溉萬物者, 爲氣也.”

생한다. 원기가 충분하면 운화가 규칙적이고, 水道는 저절로 원활하다. 그러므로 氣는 水의 여미가 된다.<sup>35)</sup>

元氣(天一元氣)가 생기는 곳은 下氣海(丹田)이고 宗氣(眞氣)가 쌓이는 곳은 上氣海(膻中)이다. 이와 같이 氣는 선천에는 부모의 기를 받아 나의 몸을 이루고, 몸이 생기고 난 다음에는 몸 속에서 天氣(호흡의 기)와 地氣(곡기)가 결합하여 생명력을 유지하는 원동력이 된다. 그것은 또한 神으로 화하여 모든 지각과 정신작용으로 드러난다.

### (3) 神

장개빈은 神에 대해 다음과 같이 말한다.

神은 음양 합덕의 靈이다. 2기가 합하여 사람을 낳으면, 血氣榮衛五藏이 차례로 서로 이루고, 神明이 따라서 드러난다. 신의 뜻에는 둘이 있다. 나눠서 말하면 陽神은 魂이라 하고, 陰神은 魄이라 하는데, 意志 思慮 등이 모두 신이다. 합하여 말하면, 신은 心에 저장되는데, 무릇 情志 등은 오직 心이 통여하는 것이다. 이것이 내 몸의 전체 신이 된다. 무릇 精이 온전하면 氣가 온전하고, 氣가 온전하면 神이 온전하다. 形氣가 쇠한데 神이 능히 왕성한 사람은 없고, 또한 神이 이미 흠어졌는데 形이 홀로 존재하는 사람도 없다. 그러므로 神을 잃어버린 사람은 죽고, 神을 얻은 사람은 산다.<sup>36)</sup>

神은 變化不測이다. 明은 三光이 상을 드러내는 것이다. …… 神明은 음양에서 나온다. 그러므로 음양은 신명의 집이 된다.<sup>37)</sup>

神은 靈明의 化이다. 理氣가 아님이 없다. 理는 氣에 의지하여 행하고, 氣는 형체를 따라 드러나니, 무릇 理氣가 이르는 곳은 곧 음양이 거하는 곳이고, 음양이 거하는 곳은 곧 神明이 있는 곳이다. 그러므로 음양은 신명의 집이라 한다.<sup>38)</sup>

神明은 음양의 情狀이다. 천지의 동정, 음양의 왕래가 곧 신명의 綱紀이다.<sup>39)</sup>

神明은 明은 神의 작용이 지각을 기초로 함을 의미한다. 神은 氣의 작용이고 기에 음양이 있으므로 신에도 陽神으로서의 魂과 陰神으로서의 魄이 있다. 心과 神의 관계는 다음과 같다.

心은 神을 저장하는데, 神明이 있어서 변화한다.<sup>40)</sup>

心은 군주의 기관으로, 神靈을 통여하여 천지에 참여한다.<sup>41)</sup>

心은 일신의 군주로서, 虛靈을 품수하여 造化를 함유하며, 一理를 갖추므로써 만가지 기틀에 응하니, 藏府百骸는 오직 이 명령을 들으며, 총명지혜는 이로부터 비롯되지 않음이 없다. 그러므로 神明이 나온다고 한다.<sup>42)</sup>

만물의 神은 象을 따라 응하고, 人身의 神은 오직 心이 주관하는 것이다. …… 이는 곧 내 몸의 元神이다. 밖으로 魂魄意志와 같은 五神五志의 종류는 다 元神이 화한 것으로 一心에 통섭되는 것이다. 그러므로 心이 바르면 萬神이 다 바르고, 心이 샅되면 만신이 다 샅되니, 그 變態는 일일이 다 이름붙일 수 없다.<sup>43)</sup>

35) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 31. “氣化之原, 居丹田之間, 是名下氣海, 天一元氣, 化生於此. 元氣足則運化有常, 水道自利, 所以氣爲水母. 知氣化能出之旨, 則治水之道, 思過半矣.”

36) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 63. “神者, 陰陽合德之靈也. 二氣合而生人, 則血氣榮衛五藏, 以次相成, 神明從而見矣. 惟是神之爲義有二: 分言之, 則陽神曰魂, 陰神曰魄, 以及意志思慮之類皆神也. 合言之, 則神藏於心, 而凡情志之屬, 惟心所統, 是爲吾身之全神也. 夫精全則氣全, 氣全則神全. 未有形氣衰而神能王者, 亦未有神既散而形獨存者. 故曰失神者死, 得神者生.”

37) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 15. “神, 變化不測也. 明, 三光著象也. 府, 所以藏物也. 神明出於陰陽, 故陰陽爲神明之府.”

38) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 49. “神者, 靈明之化也, 無非理氣而已. 理依氣行, 氣從形見, 凡理氣所至, 即陰陽之所居, 陰陽所居, 即神明之所在, 故曰陰陽者, 神明之府也.”

39) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 25. “神明者, 陰陽之情狀也. 天地動靜, 陰陽往來, 即神明之綱紀也.”

40) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 33. “心藏神, 神明有之以變化.”

41) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 50. “心爲君主之官, 統神靈而參天地.”

42) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 30. “心爲一身之君主, 稟虛靈而含造化, 具一理以應萬幾, 藏府百骸惟所是命, 聰明智慧莫不由之, 故曰神明出焉.”

43) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 49. “萬物之神, 隨象而應, 人身之神, 惟心所主. …… 此即吾身之元神也. 外如魂魄意志五神五志之類, 孰匪元神所化而統乎一心? 是以心正則萬神俱正, 心邪則萬神俱邪, 迨其變態莫可

神이 이르면 心도 반드시 이르고, 心이 머물면 神도 또한 머문다.<sup>44)</sup>

원래 心이 神을 저장한다고 할 때의 심은 五臟으로서의 심이지만, 명령하는 군주기관으로서의 심은 총명지혜의 출처이고, 바르거나 샷될 수 있으며, 이르고 머물 수 있는 것이니, 그것은 곧 孔·孟이 말한 것과 같은 생각하고 판단하는 기능으로서의 심이다. 心·神·魂의 관계는 다음과 같다.

대개 神의 덕은 光明爽朗·聰慧靈通의 종류와 같은 것이 모두 이것이다. 魂이라는 것은 夢寐恍惚·變幻遊行의 경계와 같은 것이 모두 이것이다. 神은 心에 저장되므로 心이 고요하면 神이 맑다; 魂은 神을 따르므로 神이 혼미하면 魂이 방탕하게 된다. …… 神은 陽 중의 陽이고, 魂은 陽 중의 陰이다.<sup>45)</sup>

여기서는 神을 저장하는 ‘心이 고요하면’이라고 하였는데, 五臟으로서의 心과 사유능력으로서의 心을 구분하지 않은 것이다. 또한 앞에서는 陽神을 魂이라 하였는데, 여기서는 神과 魂을 구분하여 상대적으로 음양에 배당하고 그것들이 주종관계에 있다(魂은 神을 따른다) 하였다. 한편 魂魄의 관계는 다음과 같다.

魂魄의 참 경계는 뚜렷이 궁리할 수 있는 것이 있는 것 같으니, 곧 꿈과 깬의 차이에 있다. 예를 들어 꿈에서 무엇을 하지만 몸이 응하지 않는 것은 혼백의 동정인데, 動은 魂에 있고 靜은 魄에 있다. 꿈에서는 능히 변화하지만 깨어나면 할 수 없는 것은 음양의 離合인데, 떨어짐은 허를 따르고 합함은 실을 따른다. 이것은 비록 모두 혼백의 증거이지만 실은 곧 삶과 죽음의 기틀이다.<sup>46)</sup>

名狀.”

44) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 49. “神至心必至, 心住神亦住.”

45) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 50. “蓋神之爲德, 如光明爽朗·聰慧靈通之類皆是也. 魂之爲言, 如夢寐恍惚·變幻遊行之境皆是也. 神藏於心, 故心靜則神清; 魂隨乎神, 故神昏則魂蕩. …… 神爲陽中之陽, 而魂則陽中之陰也;”

46) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 50. “至若魂魄眞境, 猶有顯然可鞫者, 則在夢寐之際. 如夢有作

꿈은 魂의 영역이고, 몸이 활동하는 것은 魄의 영역이다. 혼백을 설명하기 위하여 장개빈은 다음과 같은 말들을 인용하고 있다.

唐의 孔씨는 말하기를: 사람이 생기면 처음 변화하여 형체가 되는데, 형체의 靈을 魄이라 한다. 魄 안에 저절로 陽氣가 있는데, 氣의 神을 魂이라 한다. 혼백은 신령의 이름이다. 처음 생겨날 때 耳目心識手足運動, 이것은 魄의 靈이다. 精神性識이 점차 지각을 가지는 것은 氣의 神이다. 樂祁는 말하기를: 마음의 精爽을 혼백이라 한다. 백은 形體에 속하고, 혼은 精神에 속한다. 精은 또한 魄인데, 魄은 精의 神이다. 神은 또한 魂인데, 魂은 氣의 神이다. 邵子는 말하기를: 氣形이 성하면 혼백이 성하다. 기형이 쇠하면 혼백도 따라서 쇠한다. 魂은 氣를 따라 변하고, 魄은 形을 따라 화한다. 그러므로 形이 존재하면 魄이 존재하고, 形이 화하면 魄이 흩어진다. 朱子는 말하기를: 魂은 神이고 魄은 靈이며, 혼은 양이고 백은 음이며, 혼은 움직이고 백은 고요하다. 살아 있으면 혼이 백에 실려 백이 혼을 단속한다. 죽으면 혼은 遊散하여 하늘로 돌아가고, 백은 떨어져 땅으로 돌아간다. 운용동작하는 것은 혼이고, 운용동작하지 않는 것은 백이다. 백이 성하면 이목이 총명하여 능히 기억하는데, 노인이 눈을 혼잡하고 귀는 멀며 일을 기억하지 못하는 것은 백이 쇠한 것이다. 또한 이르기를: 사람이 살아 있으면 혼백이 서로 교류하고, 죽으면 서로 떠난다. 달의 검은 달무리는 魄이고 그 빛은 魂이니, 魂은 魄의 光暈이고, 魄은 魂의 뿌리이다. …… 陰은 저장과 수용을 주로 하므로 魄은 안에 기억할 수 있다. 陽은 운용을 주로 하므로 魂은 발용할 수 있다. 두 가지는 본래 서로 떠나지 않는데, 精이 모이면 魄이 모이고, 氣가 모이면 魂이 모이니, 이것이 사람과 짐승의 體가 된다. 精이 고갈되고 魄이 떨어지면 氣가 흩어지고 魂이 떠돌아 아무 것도 알 수 없다.<sup>47)</sup>

爲而身不應者, 乃魂魄之動靜, 動在魂而靜在魄也; 夢能變化而寤不能者, 乃陰陽之離合, 離從虛而合從實也. 此雖皆魂魄之證, 而實卽死生之幾. 苟能致心如太虛, 而必清必靜, 則夢覺死生之關, 知必有洞達者矣.”

47) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp. 63-64. “唐孔氏曰: 人之生也, 始變化爲形, 形之靈曰魄, 魄內自有陽氣, 氣之神曰魂. 魂魄, 神靈之名, 初生時耳目心識手足運動, 此魄之靈也; 及其精神性識漸有知覺, 此則氣之神也. 樂祁曰: 心之精爽是謂魂魄, 魄屬形體, 魂屬精神. 精又是

이상 장개빈의 말을 정리하면 神은 곧 혼백으로 구분되고, 인간의 정신작용과 신체활동을 포괄하는 생명력의 총체이며 궁극적으로는 마음의 지배를 받는 것이다. 하지만 神을 떠나서 또한 마음이 따로 존재하는 것은 아니다.

#### (4) 精氣神의 관계

동일한 생명의 다양한 층차인 정기신의 기본적인 관계는 다음과 같다.

육망은 방종해서는 안된다. 방종하면 精이 마른다. 精은 말라서 안된다. 마르면 眞이 흩어진다. 대개 精은 능히 氣를 낳고, 氣는 능히 神을 낳으니, 일신을 영위하는 것이 이보다 큰 것이 없다. 그러므로 양생을 잘하는 사람은 반드시 그 精을 보배로 삼는다. 精이 차면 氣가 성하고, 氣가 성하면 神이 온전하고, 神이 온전하면 몸이 건강하고, 몸이 건강하면 병이 적다. 神氣가 건강하면 늙어도 더욱 건강하니, 모두 精에 근본한다.<sup>48)</sup>

양생의 출발은 精의 보존에서 시작한다는 것이다. 精이 氣를 낳고, 氣가 神을 낳으므로 精이 가득 차면 神氣가 왕성하여 무병장수할 수 있다. 形神이라는 측면에서 이야기하면 다음과 같다.

神은 氣로부터 화하고 氣는 天에 근본한다. …… 形은 精으로써 이루어지고 精

은 氣에서 생긴다.<sup>49)</sup>

形은 精이고, 精은 水이다. 神은 氣이고, 氣는 火이다.<sup>50)</sup>

그런즉 精은 氣에서 생기는데, 天癸라는 것은 곧 天一의 氣가 확실하다.<sup>51)</sup>

形과 神의 바탕은 각각 精과 氣인데, 神은 氣로부터 화하고, 精은 氣에서 생긴다 하였으니, 精과 神은 모두 氣를 바탕으로 한다. 기본적 관계에서 精이 가장 기초가 되는데, 그 精은 또한 氣에서 생기는 것이다. 천지의 氣(호흡의 氣와 水穀의 氣)는 인체 속으로 들어가 인신의 생명력의 기초인 精(五臟의 精)으로 화한다. 이것이 곧 氣가 精을 낳는다는 것이다. 다른 차원에서 '생식의 精'의 경우에도 마찬가지이다.

『素問』에서는 다음과 같이 말한다.

味는 形으로 돌아가고, 形은 氣로 돌아가고, 氣는 精으로 돌아가고, 精은 化로 돌아간다.<sup>52)</sup>

여기서 氣, 精은 후천 水穀의 精氣이다. 장개빈은 다음과 같이 풀이한다.

五味는 精血을 낳아서 형체를 이룬다. 그러므로 味는 形으로 돌아간다. 形의 존재는 氣의 취산에서 비롯된다. 그러므로 形은 氣로 돌아간다. 氣는 眞氣이다. 하늘에서 받아서 穀氣와 섞여서 몸을 채우는 것이다. 사람몸의 精血은 氣로부터 화한다. 그러므로 氣는 精으로 돌아간다. 精은 坎水이다. 天一이 水를 낳으니, 오행에서 가장 먼저이다. 그러므로 만물이 처음 생길 때 그 形은 모두 水이다. 精으로부터 氣를 화하고, 氣로부터 神을 화하니, 水가 萬화의 원천이 되는 것이다. 그러므로 精은 化로 돌아간다.<sup>53)</sup>

魄, 魄是精之神; 神又是魂, 魂是氣之神. 邵子曰: 氣形盛則魂魄盛, 氣形衰則魂魄亦從而衰. 魂隨氣而變, 魄隨形而化, 故形存則魄存, 形化則魄散. 朱子曰: 魂神而魄靈, 魂陽而魄陰, 魂動而魄靜. 生則魂載於魄, 而魄檢其魂; 死則魂遊散而歸於天, 魄淪墜而歸於地. 運用動作底是魂, 不運用動作底是魄. 魄盛則耳目聰明, 能記憶, 老人目昏耳聩記事不得者, 魄衰也. 又曰: 人生則魂魄相交, 死則各相離去. 月之黑暈是魄, 其光是魂, 魂是魄之光燄, 魄是魂之根柢. 火是魂, 鏡是魄, 燈有光燄, 物來便燒, 鏡雖照見, 却在裏面. 火日外景, 金水內景, 火日是魂, 金水是魄. 陰主藏受, 故魄能記憶在內; 陽主運用, 故魂能發用出來. 二物本不相離, 精聚則魄聚, 氣聚則魂聚, 是爲人物之體; 至於精竭魄降, 則氣散魂遊而無所知矣.”

48) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 2. “欲不可縱, 縱則精竭. 精不可竭, 竭則眞散. 蓋精能生氣, 氣能生神, 營衛一身, 莫大乎此. 故善養生者, 必資其精. 精盈則氣盛, 氣盛則神全, 神全則身健, 身健則病少. 神氣堅強, 老而益壯, 皆本乎精也.”

49) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 440. “神由氣化, 而氣本乎天. …… 形以精成, 而精生於氣.”

50) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 440. “形即精也, 精即水也. 神即氣也, 氣即火也.”

51) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 59. “然則精生於氣, 而天癸者, 其即天一之氣乎, 可無疑矣.”

52) 素問(郭霽春主編. 黃帝內經素問語譯). 陰陽應象大論. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.31. “味歸形, 形歸氣, 氣歸精, 精歸化.”

『素問』에서는 또한 다음과 같이 말한다.

精은 氣를 먹고, 形은 味를 먹는다. 化는 精을 낳고, 氣는 形을 낳는다.<sup>54)</sup>

장개빈은 풀이하기를:

食은 자식이 어미의 젖을 먹는다는 뜻과 같다. 氣는 精으로 돌아간다. 그러므로 精이 氣를 먹는다. 味는 形으로 돌아간다. 그러므로 形이 味를 먹는다. 만물의 화생은 반드시 精으로부터 시작한다. 그러므로 化가 精을 낳는다. 앞에서 精이 化로 돌아간다고 말한 것은 아직 化하기 전에는 精으로부터 化가 된다는 말이다. 여기서 말하는 化가 精을 낳는다는 것은 이미 化한 후에 化로부터 精을 낳는다는 말이다. 氣가 모이면 形이 생기고, 氣가 흩어지면 形이 죽는다.<sup>55)</sup>

『素問』에서는 또한 말하기를:

味는 形을 상하고, 氣는 精을 상한다. 精이 化하여 氣가 되므로 氣는 味에서 상한다.<sup>56)</sup>

장개빈은 풀이하기를:

味가 이미 形으로 돌아가는데, 味에 절제가 없으면 반드시 반대로 形을 상한다. 氣가 이미 精으로 돌아가므로 氣에 失調가 있으면 반드시 반대로 精을 상한다. 精이 化하여 氣가 된다는 것은 元氣가 精으로부

터 化한다는 것이다. …… 하지만 윗글에서는 氣가 精으로 돌아간다고 했는데, 이것은 氣가 精을 낳는 것이다. 그런데 여기서 또한 精이 氣로 化한다고 했는데, 이것은 精이 氣를 낳는 것이다. 둘은 서로 반대되는 것 같지만 이것은 바로 精氣가 서로 뿌리가 되는 오묘함으로, 이로써 윗글의 天地雲雨의 뜻에 응하는 것이다. 무릇 陽이 氣로 化하는 것은 곧 구름의 종류이다. 陰이 형체를 이루는 것은 비의 종류이다. 비는 땅에서 생기지 않고 하늘의 구름에서 내리니, 氣가 精으로 돌아가는 것이다. 구름은 하늘에서 나오지 않고 땅의 氣에서 올라간 것이니, 精이 化하여 氣가 되는 것이다. 人身의 精氣는 전적으로 이와 같다. 그러므로 氣가 모이면 精이 차고, 精이 차면 氣가 성하며, 精氣가 충만하면 형체가 저절로 강해진다.<sup>57)</sup>

이상의 인용문에서 장개빈은 氣가 精이 되고, 精이 氣가 되는 과정을 설명하였는데, 그것은 구름과 비의 관계와 같다.

천지에서 오르내리는 것은 구름과 비라 하고, 사람 몸에서 오르내리는 것은 精과 氣라 한다.<sup>58)</sup>

精과 神의 관계를 이야기하면, 精은 神의 기초가 되는데, 그 관계는 일방적이다. 이때 精은 精氣를 함께 이야기한 것이다.

精을 쌓아서 神을 온전하게 하고, 精을 모아서 神을 모은다.<sup>59)</sup>

53) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 17. “歸, 依投也. 五味生精血以成形, 故味歸於形. 形之存在, 由氣之聚散, 故形歸於氣. 氣者, 眞氣也, 所受於天, 與穀氣并而充身者也. 人身精血, 由氣而化, 故氣歸於精. 精者, 坎水也, 天一生水也, 爲五行之最先. 故物之初生, 其形皆水, 由精以化氣, 由氣以化神, 是水爲萬化之原, 故精歸於化.”  
54) 素問(郭謙春主編. 黃帝內經素問語譯). 陰陽應象大論. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.31. “精食氣, 形食味, 化生精, 氣生形.”  
55) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 17. “食, 如子食母乳之義. 氣歸精, 故精食氣. 味歸形, 故形食味. 萬物化生, 必從精始, 故化生精. 前言精歸化者, 言未化之前, 由精爲化也. 此言化生精者, 言既化之後, 由化生精也. 氣聚則形生, 氣散則形死也.”  
56) 素問(郭謙春主編. 黃帝內經素問語譯). 陰陽應象大論. 北京. 人民衛生出版社. 1996. pp.31-32. “味傷形, 氣傷精, 精化爲氣, 氣傷於味, 陰味出下竅, 陽氣出上竅.”

57) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 17. “味既歸形, 而味有不節, 必反傷形. 氣既歸精, 而氣有失調, 必反傷精. 精化爲氣, 謂元氣由精而化也. 珠玉集曰: “水是三才之祖, 精爲元炁之根.” 其義卽此. 然上文既云氣歸精, 是氣生精也; 而此又曰精化氣, 是精生氣也. 二者似乎相反, 而不知此正精氣互根之妙, 以應上文天地雲雨之義也. 夫陽化氣, 卽雲之類; 陰成形, 卽雨之類. 雨乃不生於地而降於天之雲, 氣歸精也. 雲乃不出於天而升於地之氣, 精化爲氣也. 人身精氣, 全是如此. 故氣聚則精盈, 精盈則氣盛, 精氣充而形自強矣. 帝所以先學雲雨爲言者, 正欲示人以精氣升降之如此耳. 上文曰味傷形, 則未有形傷而氣不傷者. 如云味過於酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕之類, 是皆味傷氣也. 味爲陰故降, 氣爲陽故升.”  
58) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 16. “天地之升降者, 謂之雲雨; 人身之升降者, 謂之精氣. 天人一理, 此其爲最也.”  
59) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 6. “積

精을 神에 대하여 말하면, 神은 양이 되고 精은 음이 된다.<sup>60)</sup>

神이 직접 精으로 화하지는 않지만 또한 영향을 끼치기는 한다.

생각이 많고 또한 근심이 있으면 神이 상하여 心이 위축되는데, 心이 위축되면 두려워하고 두려워하면 腎을 상한다. 腎이 상하면 精이 견고하지 못하다.<sup>61)</sup>

이상에서 살펴본 바와 같이 精氣神의 관계는 氣 → 精 → 氣 → 神인데, 인체에서 생명력을 이야기할 때는 精에서부터 시작한다.

### 3. 장개빈의 양생론

인간생명은 形과 神으로 이루어지므로 形神을 함께 기르는 것이 양생의 기본원칙이다.

음식을 절제하여 안을 기르고, 기거동작에 신중하여 밖을 기른다. 몸을 혹사하지 않음으로써 그 친진을 보호하면 形神이 다 온전하여 천수를 누리게 된다. …… 오장이 다 비고 神氣가 다 가버려 몸뚱이[形骸]만 남으면 죽는다.<sup>62)</sup>

神이 가운데서 지키고, 形은 밖에서 온전하면, 身心이 모두 도에 합한다.<sup>63)</sup>

밖으로 형체를 피로하게 하지 않으면 몸이 편안하다. 그러므로 形體가 망가지지 않는다. 안으로 생각이 없으면 마음이 고요하다. 그러므로 精神이 상하지 않는다.<sup>64)</sup>

精全神, 聚精會神也.”

60) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 50. “精對神而言, 則神爲陽而精爲陰.”

61) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 51. “思慮而兼忱惕, 則神傷而心怯, 心怯則恐懼, 恐懼則傷腎, 腎傷則精不固.”

62) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 2. “節飲食以養內, 慎起居以養外, 不妄作勞以保其天真, 則形神俱全, 故得盡其天年. …… 去者, 五藏俱虛, 神氣皆去, 形骸獨居而終矣.”

63) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 4. “神守於中, 形全於外, 身心皆合於道, 故云肌肉若一. 卽首篇形與神俱之義.”

대개 氣는 양이 되고, 形은 음이 된다. 陰으로써 陽을 짝하고, 形으로써 氣를 깃들게 하니, 陰이 없으면 陽은 붙을 곳이 없고, 形이 없으면 氣는 홀로 남아 있기 어렵다. 그러므로 죽음을 면하지 못한다.<sup>65)</sup>

대개 形으로써 氣를 깃들게 하고, 氣로써 形을 채우니, 이러한 形이 있으면 마땅히 이러한 氣가 있고, 이러한 氣가 있으면 마땅히 이러한 形이 있다. 그러므로 표리가 서로 맞는 사람은 장수하고, 하나는 강하고 하나는 약하여 서로 이기지 못하는 사람은 요절한다.<sup>66)</sup>

사람의 생사는 氣로부터 비롯되는 것이다. 氣가 왕성하면 神이 온전하다. 그러므로 보통사람은 氣가 形보다 우세한 자는 장수한다.<sup>67)</sup>

形은 精에서 이루어지고, 精은 氣를 낳으며, 神은 氣에서 화하므로, 氣가 충실하면 곧 形神이 다 온전한 것이다. 형신이 다 온전하게 갖추어진 것이 곧 건강장수하는 것이다. 장개빈은 陽氣를 생명의 근본으로 보므로, 생명을 기르는 것은 곧 陽氣를 기르고 보존하는 것이다. 양기는 곧 生氣이다.

오직 聖人은 하늘에 순응한다. 그러므로 능히 存神保(葆)眞함으로써 하늘의 감추는 덕을 따르고, 시종일관함으로써 하늘의 건실한 덕을 따르며, 乾坤은 작용하지 않고 坎離가 대신하는 뜻을 앎으로써 하늘이 스스로 밝지 않음을 따르고, 地天交泰와 水火既濟의 이치를 살핌으로써 음양의 氣가 오르내림을 따른다. 따라서 성인의 몸은 하늘에 동화되어 고로 몸에는 이상한 병이 없고, 만물의 이치에 어긋남이 없다. 이것이 生氣가 마르지 않는 까닭이다.<sup>68)</sup>

64) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 6. “外不勞形則身安, 故形體不敝; 內無思想則心靜, 故精神無傷.”

65) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 67. “蓋氣爲陽, 形爲陰, 陰以配陽, 形以寓氣, 陰脫則陽無所附, 形脫則氣難獨留, 故不免於死.”

66) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 66. “蓋形以寓氣, 氣以充形, 有是形當有是氣, 有是氣當有是形. 故表裏相稱者壽, 一強一弱而不相勝者夭.”

67) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 67. “人之生死由乎氣, 氣勝則神全, 故平人以氣勝形者壽.”

68) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 10. “唯聖人者, 順承乎天. 故能存神葆眞以從其藏, 純亦不已以從其健, 知乾坤不用坎離代之之義以從其不自明, 察地天之

‘存神保眞’은 道家 양생사상의 전통을 따르는 표현이다.<sup>69)</sup> 음양의 승강을 이야기하는 것은 도교 內丹의 수련원리와 같다. 결국 생생불식하는 우주적 생명원리에 순응하는 것이 양생의 기본원리라는 말이다.

능히 음양의 본성에 순응하면 능히 생장의 문에서 浮沈할 수 있다. 만물은 생겨나는 곳이 있으니, 홀로 그 뿌리를 지킬 줄 알고, 만사는 나오는 곳이 있으니, 홀로 그 문을 지킬 줄 아는 것이 聖人の 능사이다. …… 생사의 도는 나뉘서 말하면, 양을 얻는 자는 살고 음을 얻는 자는 죽는다. 합해서 말하면, 음양이 조화를 이루면 살고 음양이 분리되면 죽는다. 따라서 만물의 시종, 생사의 근본이 된다. …… 음양이 곧 道이고, 道가 곧 음양이다. 도를 따르면 사니 무엇이 다스려지지 않겠는가? 도를 어기면 죽으니 무엇이 어지럽지 않겠는가?<sup>70)</sup>

賢人이 몸을 기르는 것은 모두 천지의 음양을 본받는데, ……<sup>71)</sup>

사람의 음양은 천지에 합하지 않음이 없다. 그러므로 賢人은 반드시 法天함으로써 治身한다.<sup>72)</sup>

이와 같이 음양의 이치에 순응하는 것이 양생의 근본원리인데, 여기서도 한편으로는 음양을 상대시켜

양을 강조하고, 한편으로는 음양의 조화를 이야기하고 있다. 음양의 원리가 곧 道이다.

水火는 음양의 징조이고, 음양은 수화의 성정이다. 무릇 천지만물의 氣는 수화의 운용이 아닌 것이 없다. 그러므로 하늘은 일월을 수화로 삼고, 易은 坎離를 수화로 삼고, 醫家は 心腎을 수화로 삼고, 丹家は 精炁를 수화로 삼는다. 무릇 腎은 水인데, 수에서 氣가 생기니, 곧 眞火이다. 心은 火인데, 화에서 液이 생기니 곧 眞水이다. 수화가 서로를 감추고 있는(藏) 것이 곧 지극한 도가 있는 곳이다.<sup>73)</sup>

음양은 상호 작용하고 상호전화한다. 양생을 이야기하는 것은 먼저 신체적 질병으로부터 자유롭고자 하는 것이다. 병의 원인은 곧 음양의 부조화에 있다. 비록 陽氣가 생명의 근거이기는 하지만 그것이 지나쳐서는 안된다. 음양의 조화를 이룬 상태를 陽和라 하였다.

火는 천지의 陽氣이다. 하늘이 이 불이 없으면 만물을 낳을 수 없다. 사람은 이 불이 없으면 생명을 가질 수 없다. 그러므로 만물의 발생은 모두 양기에 의한 것이다. 하지만 陽和(중화를 이룬 양기)의 불은 만물은 낳지만, 지나치게 뜨거운 불은 오히려 만물을 해친다.<sup>74)</sup>

음양이 조화를 이루지 못하면 지나치게 나 모자람이 있게 되는데, 두 경우 다 병이 될 수 있다.<sup>75)</sup>

양생은 생명을 기르는 것이고, 생명은 精氣神의 요소들로 구분되며 神은 가장 상위의 생명단계에 속하므로 양생은 또한 養神으로 귀결된다.

交泰·水火之既濟以從其陰陽之升降。是聖人之體藏乎天，故身無奇病，而於萬物之理既無所失，此所以生氣不竭也。”  
69) 莊子(陳鼓應注譯，莊子金註今譯)。秋水。北京。中華書局。1994。p.470。“謹守而勿失，是謂反其眞。”淮南子(許匡一譯注，淮南子全譯)。汜論。貴陽。貴州人民出版社。1995。p.775。“全性保眞，不以物累形，楊子之所立也，而孟子非之。”漢書·藝文志(李世烈解譯。漢書藝文志)。方技略。神僊。서울。자유문고。1995。p.317。“神僊者，所以保性命之眞，而游求于其外者也。”

70) 張介賓 編著。類經。北京。人民衛生出版社。1994。pp. 11-12。“能順陰陽之性，則能沈浮於生長之門矣。萬物有所生，而獨知守其根，百事有所出，而獨知守其門，則聖人之能事也。陰陽之理，陽爲始，陰爲終。四時之序，春爲始，冬爲終。死生之道，分言之，則得其陽者生，得其陰者死；合言之，則陰陽和者生，陰陽離者死。故爲萬物之始終，死生之本也。……陰陽即道，道即陰陽。從道則生，何者不治？逆道則死，何者不亂？”

71) 張介賓 編著。類經。北京。人民衛生出版社。1994。p. 27。“賢人之養身，皆法乎天地之陰陽，如天氣地氣，風雷雷雨，川海九竅之類皆是也。”

72) 張介賓 編著。類經。北京。人民衛生出版社。1994。p. 27。“人之陰陽，無不合乎天地，故賢人者必法天以治身。”

73) 張介賓 編著。類經。北京。人民衛生出版社。1994。pp. 16-17。“水火者，即陰陽之徵兆；陰陽者，即水火之性情。凡天地萬物之氣，無往而非水火之運用，故天以日月爲水火，易以坎離爲水火，醫以心腎爲水火，丹以精炁爲水火。夫腎者水也，水中生氣，即眞火也；心者火也，火中生液，即眞水也。水火互藏，乃至道之所在。”

74) 張介賓 編著。類經。北京。人民衛生出版社。1994。p. 18。“火，天地之陽氣也。天非此火，不能生物；人非此火，不能有生。故萬物之生，皆由陽氣。但陽和之火則生物，亢烈之火反害物。”

75) 張介賓 編著。類經。北京。人民衛生出版社。1994。p. 18。“陰陽不和，則有勝有虧，故皆能爲病。”

무릇 治身하는 데 있어 최상은 神을 기르는 것이고, 그 다음이 形을 기르는 것이다.<sup>76)</sup>

비록 形神을 俱全하는 것이 양생의 목표이기는 하지만 養形은 養神의 기초가 되고, 養神은 養形의 목표가 되어, 양신은 양형을 포괄하지만 양형은 양신을 포괄하지 못한다. 養神은 또한 養精과 養氣를 포함한다.

장개빈은 도교의 장생불사(신선설)에 대해서는 어떻게 생각하는가?

사람의 氣數에는 원래 정해진 기한이 있다. 長短이 같지 않은 것은 품수에서 나온 것도 있고 인위에 기인한 것도 있다. 그러므로 오직 지혜로운 사람은 인욕으로써 그 天真을 해치지 않고, 자연의 도로써 자연의 수명을 길러 그 수명을 잘 마치니, 이것이 聖인과 지혜로운 사람이 같은 것이다. 지금 사람은 그 가진 것(수명)도 지키지 못하면서, 세상을 벗어나고 수명을 벗어나서 해탈하고 하늘에 오르려 하니, 사람들로 인해 자신을 미혹시키고, 자신으로 인해 사람들을 미혹시키니, 無는 극이 없고, 有는 다함이 있음을 어찌 알겠는가? 그런데도 스스로는 깨달았다고 여기니, 또한 꿈 속에서 꿈을 점치는 것과 무엇이 다른가, 그 깨닫지 못함이 또한 심하다.<sup>77)</sup>

이와 같이 장개빈이 생각하는 양생은 주어진 자연적 수명을 온전히 누리려 하는 것이지, 신체적 삶을 넘어서는 영원한 삶을 이야기하는 것이 아니다. 인간의 육신은 有의 세계에 속한 것이고, 有에 속한 것은 반드시 시작과 끝이 있기 때문이다. 이와 같이 생각하는 것은 도교수련설의 발달과정에서 마지막에 도달한 결론이기도 하다. 한편 그는 인위적 노력

을 통하여 수명을 어느 정도 연장할 수 있다고 말한다.

무릇 인생의 器局은 생명을 가지는 처음에 품수하여 그 일정한 수는 인력으로 어찌할 수 없는 것 같다. 다만 그 품수한 것이 온전하고 양생이 능히 도에 합하면 반드시 수명을 바꿀 것이다. 그 품수한 것이 온전하지 못하고 양생이 다시 조화에 어긋나면 요절을 바꿀 수 없을 것이다. 그러므로 제대로 알면, 낮은 사람(짧은 수명)은 중간을 바랄 수 있고, 중간은 높은 것(긴 수명)을 바랄 수 있다. 모르면, 아주 부지런한 사람은 그 다음을 얻고, 그 다음 부지런한 사람은 그 아래를 얻는다. 소위 하늘이 마음을 정하면 능히 사람을 이기고, 사람이 마음을 정하면 능히 하늘을 이긴다는 것이다. 무릇 품수한 것은 先天이고, 修養하는 것은 後天이다. 선천은 책임이 부모에게 있고, 후천은 책임이 내 마음에 있다.<sup>78)</sup>

한편 장생불사로 해석될 수 있는 언급이 있으니 다음과 같다.

眞人은 도에 체합한다. 그러므로 천지 뒤에 생겨서 천지의 시초를 살피고, 천지보다 먼저 화하여 천지의 마침을 탐구한다. 형체는 가도 마음은 존재하고, 氣가 흩어져도 神은 존재한다. 그러므로 능히 수명이 천지가 다 해도 끝나지 않고 도와 더불어 생존할 수 있다.<sup>79)</sup>

여기서도 장개빈은 비록 도와 더불어 영원하다 하였지만, 육신의 장생불사가 아니고 心과 神의 영원함을 이야기하였으므로 신선신앙에서 추구한 육신

76) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 50. “故曰事其神者神去之, 休其神者神居之. 則凡治身者, 太上養神, 其次養形也.”

77) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 65. “然則人之氣數, 固有定期; 而長短不齊者, 有出於稟受, 有因於人爲. 故惟智者不以人欲害其天真, 以自然之道, 養自然之壽, 而善終其天年, 此聖智之所同也. 今之人非惟不能守其所有, 而且欲出塵逃數, 解脫飛升, 因人惑己, 因己惑人, 是焉知無則無極, 有則有盡, 而固竊竊然自以爲覺, 亦何異夢中占夢, 其不覺也亦甚矣.”

78) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp. 65-66. “夫人生器局, 既稟於有生之初, 則其一定之數, 似不可以人力強者. 第稟得其全而養能合道, 必將更壽; 稟失其全而養復違和, 能無更夭. 故知之者下可以希中, 中可以希上; 不知者上僅得其次, 次僅得其下矣. 所謂天定則能勝人, 人定亦能勝天也. 夫稟受者, 先天也, 修養者, 後天也, 先天責在父母, 後天責在吾心.”

79) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp. 5-6. “眞人體合於道, 故後天地而生, 原天地之始, 先天地而化, 要天地之終, 形去而心在, 氣散而神存, 故能壽敝天地而與道俱生也.” 素問·上古天真論: “黃帝曰: 余聞上古有眞人者, 提挈天地, 把握陰陽, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉若一, 故能壽敝天地, 无有終時, 此其道生.”

의 불사와는 다르다. 그럼에도 불구하고 이와 같이 이야기하는 것은 신비주의적인 요소가 있는데, 그것은 일차적으로 그가 『內經』의 권위를 절대적으로 인정한 데서 비롯된다 할 수 있으며, 그가 진실로 육신을 초월한 心神의 불사를 믿고 있었는지는 알 수 없다.

장개빈은 도교의 양생설을 적극 수용하고 있는데, 특히 精氣神 개념과 관련하여 더욱 그러하다.

내 생각에 이 절이 중시하는 것은 精氣神 3자에 있는데, 오직 道家만이 상세히 말하였다. 白樂天이 이르기를: '王喬赤松은 음양의 氣를 흡입하고 천지의 精을 먹었으니, 날숨으로 낡은 것을 내뱉고, 들숨으로 새로운 것을 받아들였다.' 方揚이 이르기를: '무릇 속에서 잃어버린 것은 밖에서 충족시키지 않음이 없다. 무엇을 잘 기르는 사람은 뿌리를 지키고, 양생을 잘하는 사람은 숨을 지킨다.' 이것은 養氣가 마땅히 호흡을 좇아야 함을 말한 것이다. 曹真人이 말하기를: '神은 性이고 炁는 命이다. 神이 밖으로 치달리지 않으면 炁가 저절로 안정된다.' 張虛靜이 말하기를: '神이 만약 나가면 곧 거 뒤들이니, 神이 몸 가운데로 돌아오면 炁는 저절로 돌아온다.' 이것은 守神함으로써 養氣함을 말한 것이다. 『淮南子』에서 이르기를: '神을 삼기는 자는 神이 가버리고, 神을 쉬게 하는 자는 神이 머문다.' 이것은 고요함이 神을 기를 수 있음을 말한 것이다. 『金丹大要』에서 이르기를: '炁가 모이면 精이 차고, 精이 차면 炁가 성하다.' 이것은 精炁가 서로 뿌리가 됨을 말한 것이다. 『契秘圖』에서 이르기를: '坎은 水가 되고 月이 되는데, 사람에게서는 腎이 된다. 腎은 精을 저장하는데, 精중에는 正陽의 炁가 있어 위로 炎升한다. 離는 火가 되고 日이 되는데, 사람에게서는 心이 된다. 心은 血을 저장하는데, 血중에는 眞一의 液이 있어 아래로 流降한다.' 이것은 坎離의 交構를 말한 것이다. 呂純陽이 이르기를: '精은 靈根을 기르고 炁는 神을 기른다. 이것말고는 다른 참됨 [眞]이 없다.' 이것은 참됨을 기르는 도가 精炁神에 있음을 말한 것이다. 『胎息經』에서 이르기를: '胎는 伏氣로부터 맺히고, 氣는 胎로부터 숨쉬니, 氣가 몸으로 들어오면 살고, 神이 形을 떠나면 죽으니, 神氣를 알면 장생할 수 있다. 허무를 굳게 지키므로써 神氣를 기른다. 神이 가면 氣도 가고, 神이 머물면 氣도 머문다. 장생하고자 하

면 神氣가 반드시 충실해야 한다. 마음이 한 생각도 움직이지 않아, 가고 오미 없으며, 들고 남이 없으면, 자연히 항상 머무는데, 부지런히 행하는 것, 이것이 참된 길이다.' 胎息銘에서 이르기를: '36번 삼킴은 한 번 삼킴을 먼저 하는데, 내뱉는 것은 細細하게, 들이키는 것은 綿綿하게 하여, 앉고 섬에 한결같고, 가고 멈춤에 坦然하며, 시끄럽고 혼잡함을 경계하고, 누리고 비린 것들을 금한다. 가명으로 胎息이라 하지만 실은 內丹이다. 단지 병을 고칠 뿐만 아니라 반드시 수명을 늘린다. ....' 이것은 양생의 도가 存神養氣에 있음을 말한 것이다. 張紫陽이 이르기를: '마음은 능히 神을 부리고, 神도 마음을 부린다. 눈은 神이 노는 집이니, 神은 눈에서 노닐고 마음의 부림을 받는다. 마음이 고요하고자 하면 반드시 먼저 눈을 제어해야 한다. 눈에서 억제하여 마음으로 돌아가게 하면 마음이 고요해지고 神도 고요해진다.' 이것은 存神이 마음에 있으며, 靜心은 눈에 있음을 말한 것이다. 또한 이르기를: '神에 元神이 있고, 氣에 元氣가 있는데, 精에 元精이 없겠는가? 대개 精은 氣에 의지해 생기고, 精이 충실하면 氣가 원만하다. 元精이 상실되면 元氣가 생기지 않고, 元陽이 나타나지 않는다. 元神이 나타나면 元氣가 생기고, 元氣가 생기면 元精이 생긴다.' 이 말은 元精·元氣·元神은 精氣神을 化生의 처음에서 구한 것이라는 말이다. 李東垣의 省言箴에서 이르기를: '氣는 神의 조상이고, 精은 氣의 자식이다. 氣는 精과 神의 뿌리이다. 氣를 쌓아서 精을 이루고, 精을 쌓아서 神을 온전하게 한다. 반드시 맑고 고요하여 道로써 나아가면 天人이 될 수 있다. ....' 이 말은 養身의 도는 養氣를 근본으로 한다는 말이다. 내 생각에 이상 제론은 精氣神의 이치가 아님이 없다. 무릇 生化의 도는 氣를 근본으로 하는데, 천지만물이 이로부터 비롯되지 않음이 없다. 그러므로 氣가 천지의 밖에 있으면 천지를 감싸고, 氣가 천지의 안에 있으면 천지를 운행한다. 일월성신은 이를 얻어 밝고, 뇌우풍운은 이를 얻어 베풀고, 사시만물은 이를 얻어 生長收藏하니, 어느 것이 氣가 하는 바가 아닌가? 사람이 생명을 가지는 것은 전적으로 이 氣에 의존한다. 그러므로 『天元紀大論』에서 이르기를: '하늘에 있으면 氣가 되고, 땅에 있으면 形이 된다. 形氣가 서로 감응하여 만물을 화생한다.' 이 氣에는 두 가지 뜻이 있다. 先天氣와 後天氣이다. 선천은 眞一의 氣인데, 氣는 虛에서 화하고, 氣를 인하여 形을 화하는

데, 이 氣는 허무 가운데서 나온다. 후천은 血氣의 氣인데, 氣는 穀에서 화하고, 形을 인하여 氣를 화하는데, 이 氣는 調攝하는 가운데 나온다. 이 한 形 자는 곧 精 자이다. 대개 精은 天一이 낳은 것으로, 有形의 조상이다. 『龍虎經』에서 이르기를: ‘水는 능히 만물을 낳는다. 聖인이 홀로 안다.’ 『經脈篇』에서 이르기를: ‘사람이 처음 생기면 먼저 精을 이룬다. 精이 이루어지면 腦髓가 생긴다.’ 『陰陽應象大論』에서 이르기를: ‘精이 화하여 氣가 된다.’ 그러므로 先天의 氣는 氣가 화하여 精이 되고, 後天의 氣는 精이 화하여 氣가 되니, 精과 氣는 본래 서로 낳는다. 精氣가 충족되면 神은 저절로 왕성해진다. 비록 神이 精氣로부터 생기지만, 精氣를 통하여 운용의 주인이 되는 것은 또한 내 마음의 神에 있다. 셋이 합일되면 도를 말할 수 있다. 지금 사람들은 단지 금욕하기만 하면 곧 양생이 되는 줄 알고 있는데, 마음에 妄動이 있으면, 氣는 마음을 따라 흩어지고, 氣가 흩어져 모이지 않으면 精이 氣를 따라 사라짐을 어찌 모르는가?80)

80) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. pp. 4-5. “按此節所重者, 在精氣神三字, 惟道家言之獨詳, …… 白樂天曰: ‘王喬赤松, 吸陰陽之氣, 食天地之精, 呼而出故, 吸而入新.’ 方揚曰: ‘凡亡於中者, 未有不取足於外者也. 故善養物者守根, 善養生者守息.’ 此言養氣當從呼吸也. 曹真人曰: ‘神是性兮炁是命, 神不外馳炁自定.’ 張虛靜曰: ‘神若出, 便收來, 神返身中炁自回.’ 此言守神以養氣也. 淮南子曰: ‘事其神者神去之, 休其神者神居之.’ 此言靜可養神也. 金丹大要曰: ‘炁聚則精盈, 精盈則炁盛.’ 此言精炁之互根也. 契秘圖曰: ‘坎爲水爲月, 在人爲腎, 腎藏精, 精中有正陽之炁, 炎升於上; 離爲火爲日, 在人爲心, 心藏血, 血中有真一之液, 流降於下.’ 此言坎離之交構也. 呂純陽曰: ‘精養靈根炁養神, 此眞之外更無眞.’ 此言修真之道, 在於精炁神也. 胎息經曰: ‘胎從伏氣中結, 氣從有胎中息, 氣入身來爲之生, 神去離形爲之死, 知神氣可以長生, 固守虛無以養神氣, 神行即氣行, 神住即氣住, 若欲長生, 神氣須注, 心不動念, 無來無去, 不出不入, 自然常住, 勤而行之, 是眞道路.’ 胎息銘曰: ‘三十六咽, 一咽爲先. 吐唯細細, 納唯綿綿. 坐臥亦爾, 行立坦然. 戒於喧雜, 忌於腥羶. 假名胎息, 實曰內丹. 非只治病, 決定延年. 久久行之, 名列上仙.’ 此言養生之道, 在乎存神養氣也. 張紫陽曰: ‘心能役神, 神亦役心, 眼者神遊之宅, 神遊於眼而役於心, 心欲求靜, 必先制眼, 抑之於眼, 使歸於心, 則心靜而神亦靜矣.’ 此言存神在心, 而靜心在目也. 又曰: ‘神有元神, 氣有元氣, 精得無元精乎? 蓋精依氣生, 精實而氣融, 元精失則元氣不生, 元陽不見, 元神見則元氣生, 元氣生則元精產.’ 此言元精元氣元神者, 求精氣神於化生之初也. 李東垣省言箴曰: ‘氣乃神之祖, 精乃氣之子, 氣者神之根蒂也, 大矣哉! 積氣以成精, 積精以全神, 必清必靜, 御之以道, 可以爲天人矣. 有道者能之. 余何人哉, 切宜省言而已.’ 此言養身之道, 以養氣爲本也. 愚按

장개빈은 이상과 같이 양생법과 관련된 도교수련의 주장들을 인용한 뒤 그 각각의 의미를 규정하고 있는데, 그것들을 정리하면 다음과 같다.

養身의 도는 養氣를 근본으로 한다. 生化의 도는 氣를 근본으로 하고, 사람이 생명을 가지는 것은 전적으로 이 氣에 의존하기 때문이다. 氣와 精은 서로 뿌리가 되므로 養氣하는 것은 곧 養精하는 것이다. 養氣하는 방법은 호흡과 守神에 있다. 호흡을 통하여 받아들인 천지의 氣는 인체 精氣神의 뿌리가 되고, 비록 神이 精氣로부터 생기지만 精氣를 통하여 운용의 주인이 되는 것은 또한 내 마음의 神이기 때문이다. 養神(守神, 存神)은 마음의 고요함에 있고, 마음을 고요하기 위해서는 먼저 눈을 통제해야 한다.81) 따라서 양생의 도는 存神養氣에 있으며, 참됨을 기르는 도는 精氣神에 있다.

이와 같이 양생은 곧 養氣하는 것인데, 장개빈은 陽氣를 강화하기 위해서는 근본을 알아야 하며, 그 근본이 곧 命門이라 하였다.

#### ‘이 陽을 굳건히 하려면 어떻게 해야 합

諸論, 無非精氣神之理. 夫生化之道, 以氣爲本, 天地萬物莫不由之. 故氣在天地之外, 則包羅天地, 氣在天地之內, 則運行天地, 日月星辰得以明, 雷雨風雲得以施, 四時萬物得以生長收藏, 何非氣之所爲? 人之有生, 全賴此氣. 故天元紀大論曰: ‘在天爲氣, 在地爲形, 形氣相感而化生萬物矣.’ 惟是氣義有二: 曰先天氣, 後天氣. 先天者, 眞一之氣, 氣化於虛, 因氣化形, 此氣自虛無中來; 後天者, 血氣之氣, 氣化於穀, 因形化氣, 此氣自調攝中來. 此一形字, 卽精字也. 蓋精爲天一所生, 有形之祖. 龍虎經曰: ‘水能生萬物, 聖人獨知之.’ 經脈篇曰: ‘人始生, 先成精, 精成而腦髓生.’ 『陰陽應象大論』曰: ‘精化爲氣.’ 故先天之氣, 氣化爲精, 後天之氣, 精化爲氣, 精之與氣, 本自互生, 精氣既足, 神自王矣. 雖神由精氣而生, 然所以統馭精氣而爲運用之主者, 則又在吾心之神, 三者合一, 可言道矣. 今之人, 但知禁慾卽爲養生, 殊不知心有妄動, 氣隨心散, 氣散不聚, 精逐氣亡.”

81) 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p. 3. “뜻이 한가하여 탐념이 없으면 무슨 욕심이 있겠는가? 마음이 편안하여 사려가 없으면 무슨 두려움이 있겠는가? 형체가 움직여도 神이 편안하면 무슨 피로가 있겠는가?”(志閑而無貪, 何欲之有? 心安而無慮, 何懼之有? 形勞而神逸, 何倦之有?) 上同: “눈은 精神이 물리는 곳이다. 心神이 소박하면嗜欲이 눈을 피로하게 할 수 없다. 눈이 보는 데 있어 망령되지 않으면 淫邪가 어찌 마음을 유혹할 수 있겠는가?”(目者, 精神之所注也. 心神既朴, 則嗜欲不能勞其目; 目視不妄, 則淫邪焉能惑其心?)

니까?’ ‘단지 근본을 아는 것이 그 핵심이다.’ ‘무엇이 근본입니까?’ ‘命門이 그것이다.’<sup>82)</sup>

모든 생명 기르는 법은 뿌리를 중시하는 것이다. 생명의 본질은 氣로 환원되고, 따라서 생명을 기르는 것은 사람 몸에서 氣의 근원을 확인하는 데서 시작한다. 모든 생명의 일차적 근원은 천지의 氣이고, 인간의 경우 그것은 호흡의 氣와 水穀의 氣로 주어진다. 이것이 氣味이다. 외부에서 받아들인 氣(後天之 氣)는 몸 속에서 다시 元氣(先天의 氣)로 전환되어야 한다. 이와 같이 몸 속에서 元氣가 생겨나는 관건이 바로 命門이다. 이와 같이 命門을 중시하는 것은 내단의 수련에서 元精 곧 藥物이 생겨나는 곳을 중시하는 것과 같다.

장개빈의 命門에 대한 이해는 다음과 같다.

사람이 처음 생길 때 臍帶[臍帶]로부터 생기는데, 배꼽은 丹田과 닿아 있고, 이것이 氣海가 되는데, 곧 命門이다.<sup>83)</sup>  
소위 命門이라는 것은 선천에 나를 낳는 것은 이로부터 받고, 후천에 내가 낳는 것은 이로부터 기른다. 무릇 생명의 문이고, 죽음의 문이다. 사람의 성쇠안위가 모두 이에 달린 까닭은 그것이 生氣의 근원이기 때문이니, 氣가 강하면 건강하고, 氣가 쇠하면 병든다. 이것은 비록 至陰의 자리지만, 실로 元陽의 집이다. 저 脾胃 같은 것은 後天水穀의 바탕이지만, 오히려 元陽의 자식에 속한다.<sup>84)</sup>

여기서 뚜렷이 命門을 生氣의 근원이라 하였다. 生氣 곧 元陽이 ‘至陰’의 자리에서 생기는 것은 또한 靜極復動의 이치에 따른 것이다.

葉文叔이 이르기를: ‘사람이 생명을 받는 처음, 포태 안에서 어머니의 호흡을 따라 氣를 받아 이루어지고, 태어날 때가 되면 한 점 元靈의 氣가 배꼽 아래 모여서 스스로 호흡한다. 氣의 날숨은 하늘뿌리에 접하고, 氣의 들숨은 땅뿌리에 접한다. 무릇 사람의 생명은 오직 氣를 먼저 하니, 그러므로 또한 氣海라 이름한다.’ 하지만 이름은 비록 다르지만 실은 한 子宮이다. 자궁 아래 한 문이 있는데, 그것이 여자에게서는 손으로 더듬어 만질 수 있고, 속인들은 產門이라 이름한다. 남자에게서는 精을 누설할 때 스스로 지각할 수 있는 關關이 있다.<sup>85)</sup>

무릇 몸뚱이가 아직 생기지 않은 처음 부모가 교섭할 즈음, 남자의 배꼽은 이 문으로부터 나오고, 여자의 받아들임은 이 문으로부터 들어가며, 胎元이 다 자란 후 다시 이로부터 나온다. 그 드러들이 모두 이 문을 통하니 先天立命의 문이 아니라 하겠는가? 이미 나고 나서는 三焦의 精炁가 모두 여기에 저장된다. 그러므로 『金丹大要』에서 이르기를: ‘炁가 모이면 精이 차고, 精이 차면 炁가 성하다.’ 梁丘子는 이르기를: ‘사람의 생명은 精에 命이 매여 있다.’ 珠玉集에서는 이르기를: ‘水는 三才의 조상이고, 精은 元炁의 뿌리이다.’ 그렇다면 精이 가면 炁가 가고, 炁가 가면 命이 간다. 그 문셀과 같이 모두 이 문을 통하니 後天立命의 문이 아니라 하겠는가? 다시 44難을 보니, 7衝門이라는 것이 있는데, 모두 출입하는 곳을 가리켜 말한다. 그러므로 무릇 출입하는 곳은 모두 문이라 하는데, 이 한 문이 가장 큰 곳[巨會]이니 어찌 이름이 없겠는가? 이곳이 命門이 아니라면 다시 어디에 속하겠는가? 이미 이곳이 命門임을 알면, 남자의 藏精, 여자의 繫胞가 모두 귀착이 있어, 천고의 의문이 답박 풀릴 수 있다.<sup>86)</sup>

82) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 443. “欲固此陽 計從安出 曰但知根本即其要也 曰何為根本 曰命門是也.”  
83) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 443. “人之初生, 生由臍帶, 臍接丹田, 是為氣海, 即命門也.”  
84) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. pp. 443-444. “所謂命門者, 先天之生我者, 由此而受; 後天之我生者, 由此而裁也. 夫生之門, 即死之戶. 所以人之盛衰安危, 皆繫於此者, 以其為生氣之源, 而氣強則強, 氣衰則病. 此雖至陰之地 而實元陽之宅. 若彼脾胃者, 乃後天水穀之本, 猶屬元陽之子耳.”

85) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 437. “葉文叔曰: 人受生之初, 在胞胎之內, 隨母呼吸受氣而成. 及乎生下, 一點元靈之氣, 聚於臍下, 自為呼吸. 氣之呼接乎天根, 氣之吸接乎地根. 凡人之生, 唯氣為先, 故又名為氣海. 然而名雖不同, 而實則一子宮耳. 子宮之下, 有一門, 其在女者, 可以手探而得, 俗人名為產門; 其在男者, 於精泄之時, 自有關關知覺.”  
86) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. pp. 437-438. “夫身形未生之初, 父母交會之際, 男之施由此門而出, 女之攝由此門而入, 及胎元既足, 復由此出. 其出其入, 皆由此門, 謂非先天立命之門戶乎. 及乎既生, 則三焦精炁皆藏乎此, 故金丹大要曰: 炁聚則精盈, 精盈則炁盛. 梁丘子曰: 人生係命於精. 珠玉集曰: 水是三才之祖, 精為元

또한 무릇 命門이라는 것은 子宮의 문이다. 자궁은 腎臟으로 精을 저장하는 곳 집이다. 신장은 先天眞一의 炁를 주관하고, 북문의 열쇠를 관리한다. 그 자물쇠가 될 수 있는 까닭은 바로 명문의 굳게 닫음에 의존하는데, 坎 중의 眞陽을 축적하여 一身 生化의 원천으로 삼는다. 이 命門과 腎은 본래 같은 氣이다.<sup>87)</sup>

道經에서는 이것을 일러 상하좌우의 가운데에 해당하며, 그 자리는 極을 상징하고, 이름을 丹田이라 한다고 한다. 무릇 丹은 奇이다. …… 이 명문은 원래 腎에 속하고, 따로 한 府가 되는 것이 아니다.<sup>88)</sup>

그러므로 『脉經』에서는 신장의 맥을 兩尺에 배당하였다. 하지만 마땅히 이렇게 말해야 한다. 좌측은 腎 중의 眞陰을 주관하고, 우측은 腎 중의 眞陽을 주관하며, 命門은 陽氣의 뿌리가 된다. 그러므로 …… 左腎은 腎이고, 右腎은 命門이라 하면 안 된다.<sup>89)</sup>

腎이 둘인 것은 坎 밖의 짝수이다. 命門이 하나인 것은 坎 중의 홀수이다. 하나로써 둘을 통괄하고, 둘로써 하나를 포섭한다. 이 命門은 兩腎을 총괄하고, 兩腎은 모두 命門에 속한다. 그러므로 命門이라는 것은 水火의 곳집이 되고, 음양의 집이 되고, 精氣의 바다가 되고, 사생의 통로이다. 만약 命門이 휴손되면 오장육부가 모두의 지할 바를 잃게 되고, 음양의 병변이 이르지 않는 것이 없다.<sup>90)</sup>

소위 子戶라는 것은 곧 子宮이고, 곧 玉房의 가운데이다. 속명은 子腸인데, 직장 앞, 방광 뒤에 있으며, 關元和 氣海 사이에 해당하는데, 男精과 女血은 모두 여기에 있으며, 자식은 이로부터 생긴다. 그러므로 자궁은 실로 또한 남녀의 통칭이다. 道家에서는 先天眞一의 氣가 여기에 저장되어 있어 九還七返의 기초가 되므로 丹田이라 이름한다. 醫家에서는 衝脈과 任脈이 여기서 성하여 달거리가 때에 맞춰 나오므로 血室이라 이름한다.<sup>91)</sup>

命門은 ‘精氣의 바다’, ‘사생의 통로’, ‘陽氣의 뿌리’이다. 命門은 훼손될 수 있는 것인데, 그렇게 되면 모든 병이 이르게 된다. 인체에는 精氣가 저장되고 元氣가 화생하는 곳으로서 腎과 丹田이 있으며, 이 모든 정기가 출입하는 통로의 역할을 命門이 하므로 立命의 문이라 한다.

#### 4. 결론

이상 장개빈의 생명관과 이를 토대로 한 양생사상을 살펴보았는데, 그는 전통의학의 기초 위에서 도교 내단의 양생설을 수용하였다. 그것을 정리해보면 다음과 같다.

장개빈의 생명관은 인간존재를 形神으로 파악한다. 따라서 양생의 목표는 形神을俱全하는 것이다. 形神의 공통적 기초는 氣이다. 나눠서 이야기하면 形의 기초는 精이고, 神의 기초는 氣이다. 따라서 양생의 직접적 대상은 精氣이다. 精氣가 온전하면 形神이 온전하다. 精은 氣에서 생기고, 精은 다시 氣를 낳고,

炁之根。然則精去則炁去，炁去則命去。其固其去，皆由此門，謂非後天立命之門戶乎。再閱四十四難，有七衝門者，皆指出入之處而言。故凡出入之所皆謂之門，而此一門者，最為巨會，焉得無名。此非命門更屬何所。既知此處為命門，則男之藏精，女之繫胞，皆有歸着，而千古之疑可頓釋矣。”

87) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 438. “且夫命門者，子宮之門戶也。子宮者腎藏，藏精之府也。腎藏者，主先天眞一之炁，北門鎖鑰之司也。而其所以為鎖鑰者，正賴命門之閉固，蓄坎中之眞陽，以為一身生化之原也。此命門與腎，本同一氣。”

88) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 438. “道經謂此，當上下左右之中，其位象極，名為丹田。夫丹者奇也。故統於北方天一之藏，而其外驗命門一穴，正見督脉十四椎中。是命門原屬於腎，非又別為一府也。”

89) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 439. “故脉經以腎藏之脉配兩尺，但當曰：左尺主腎中之眞陰，右尺主腎中之眞陽，而命門為陽氣之根。故隨三焦相火之脉，同見於右尺，則可。若謂左腎為腎。右腎為命門，則不可也。”

90) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 439. “雖然，若分而言之，則左屬水，右屬火，而命門當附於右尺。合而言之，則命門象極，為消長之樞紐，左主升而

右主降，前主陰而後主陽。故水象外暗而內明，坎卦內奇而外偶。腎兩者，坎外之偶也。命門一者，坎中之奇也。一以統兩，兩以包一。是命門總主乎兩腎，而兩腎皆屬於命門。故命門者，為水火之府，為陰陽之宅，為精氣之海，為死生之寶。若命門虧損，則五臟六腑皆失所恃，而陰陽病變無所不至。其為故也，正以天地發生之道，終始於下，萬物盛衰之理，盈虛在根。”

91) 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980. p. 437. “所謂子戶者，即子宮也，即玉房之中也。俗名子腸，居直腸之前，膀胱之後，當關元氣海之間，男精女血皆存乎此，而子由是生。故子宮者，實又男女之通稱也。道家以先天眞一之炁藏乎此，為九還七返之基，故名之曰丹田；醫家以衝任之脉盛於此，則月事以時下，故名之曰血室。”

氣는 神을 낳는다.

양생은 精을 보존하는 데서 시작한다. 精을 보존하려면 形과 神이 쉬어야 한다. 形을 지배하는 것은 神이므로 神이 쉬면 形이 쉰다. 神이 쉬게 하려면 心이 쉬어야 한다. 神의 고요함은 精氣의 손상을 막을 뿐 아니라 순수함(맑음)도 보장한다. 그 순수함을 나타내는 것이 元精·元氣·元神 개념이다. 따라서 단지 금욕만 하고 心神이 고요하지 않으면 양생할 수 없다.

精이 저장되는 곳이 腎이고, 精이 충만하면 氣化가 발생한다. 精은 神氣의 기초가 되므로, 精의 누설을 막는 것이 급선무이다. 그런 의미에서 命門을 굳게 닫음이 중요하다.

장개빈이 생각하는 양생은 건강장수를 위한 것으로, 천수를 다 누리면 몸은 사라진다는 것이다. 그러므로 도교 신선신앙의 장생불사와는 구분된다 할 것이다. 『內經』의 「真人」과 「至人」을 풀이하면서 몸은 사라져도 정신이 남는다고 하여 다소 신비적인 요소를 가지고는 있지만, 그것은 『內經』의 권위를 인정하기 때문으로 보인다.

## 參考文獻

1. 張介賓 編著. 類經. 北京. 人民衛生出版社. 1994.
2. 張介賓 著. 類經圖翼 附: 類經附翼. 北京. 人民衛生出版社. 1980.
3. 郭靄春 主編. 黃帝內經素問語譯. 北京. 人民衛生出版社. 1996.
4. 老子(余培林註譯, 新譯老子讀本). 臺北. 三民書局. 民國 78年.
5. 莊子(陳鼓應注譯, 莊子金註今譯 上冊). 臺北. 臺灣商務印書館. 民國 76年.
6. 淮南子(許匡一譯注, 淮南子全譯). 貴陽. 貴州人民出版社. 1995.
7. 漢書·藝文志(李世烈解譯. 漢書藝文志). 서울. 자유문고. 1995.