



黃庭經(Ⅳ)

I. 緒論	39
II. 研究方法	40
III. 研究內容	41
IV. 結論	48

黃庭經(IV)*

대전대학교 원전교실

李秉書 尹暢烈

I. 緒論

長生成仙을 追求한 道教는 醫術을 매우 重視하여 道敎徒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 宗敎로서 모습을 갖추었다. 道敎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으로 하는 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, 自身の 몸을 丹鼎으로 삼고 精氣神을 三藥으로 삼아 丹을 修練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 있는 바, 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 道敎 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 계승발전 되어 後代 道敎書籍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 있고 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과 그들의 宮殿樓閣을 들여다 봄으로서 神들과 交感하면서 身體機能을 완전히 調和시키면 外部로부터의 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

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 “上清紫霞虛皇前 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.

*. 본 논문은 1996년 한국한의학연구소에서 보건복지부에 제출한 연구보고서 '역대 한의학 문헌의 고증(1)'에 수록된 내용임

의 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 《黃庭內景玉經註》, 明代 李一元 註의 《黃庭內景經》, 清代 澹園冷謙 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 梁丘子の 《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

표 1) (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》이라고 한다.
唐	梁丘子	《黃庭內景玉經註》	이하 《梁本》이라고 한다.
明	李一元	《黃庭內景經》	이하 《李本》이라고 한다.
清	澹園冷謙	《太上黃庭內景玉經》	이하 《澹本》이라고 한다.
1991	周眉聲	《黃庭經醫疏》	이하 《周本》이라고 한다.

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》중의 《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.

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.

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 표 1)과 같다.

III. 研究 內容

若得章⁴⁾第十九

【原文】

若得三宮存玄丹이면
太一流珠安崑崙하고
重中樓閣十二環히
自高自下皆眞人이라
玉堂絳宇盡玄宮하며
璇璣玉衡色蘭玕이라
瞻望童子坐槃桓하니
問誰家子오 在我身이며
此人何去오 入泥丸이라
千千百百自相連하고
一一十十似重山이라
雲儀玉華俠耳門하니
赤帝黃老與我2魂이라
三眞扶胥共房津하고
五斗煥明是七元하니
日月飛行六合間이라
帝鄉天中地戶端하니
面部魂神皆相存이라

【解釋】

三丹田宮을 얻어 玄丹을 保存하면 目睛(눈동자)이 崑崙(下丹田)에 편안히 있네. 心上에 열두개의 樓閣(氣管)이 쌓여 있으니 위로부터 아래까지 모두 眞人이 居處하네. 玉堂(明堂)과 絳宇(絳宮)과 같은

宮室이 있고 璇璣와 玉衡처럼 둥근 喉骨이 蘭과 같고 玉과 같도다. 童子(赤城童子, 心神)를 바라봄에 굳세기도 하구나. 어느 집 子孫인가 물으니 내몸에서 산다하고, 어디로 가는가 보니 泥丸宮으로 들어가는구나. 그 모습을 보니 수없이 많아서 山이 疊疊이 쌓인 듯하며 귀밑머리가 귀를 싸고 도는데 赤帝 黃老와 나의 魂이 더불어 있구나. 三眞이 서로 房과 津液을 함께 나누며, 五斗가 밝아 이에 七元(五斗에 左公子와 右白元을 합쳐 七元이 된다)이 되니 日月이 六合에 遊行하니라. 帝가 天中(天庭)과 地戶端(鼻端)을 向하면 얼굴의 魂神이 모두 保存되는도다.

〈校勘〉

1. 槃: 《李本》에는 '盤'이라 함.
2. 我: 《李本》에는 '己'라 함.

【各家註】

若得三宮存玄丹

【梁註】:三丹田之宮故로 曰三宮이라 玄丹은 丹元이니 謂心也라 存思 | 在心故로 偏指一所也라

太一流珠安崑崙

【梁註】:太一流珠는 謂目精이라 洞神經에 云 頭爲三台君 又爲崑崙이라하니 指上丹田也요 又云臍爲太一君亦爲崑崙이라하니 指下丹田也라 言心存三田이면 諸神皎然在目前이라 本經에 日子欲不死어든 修崑崙이라하니 山名也라

重中樓閣十二環

【梁註】:謂喉嚨十二環이 相重在心上이라 心爲絳宮이라하니 有象樓閣者也라

自高自下皆眞人

【梁註】:高下三田十二樓閣에 皆有眞神이 有如上說

4) 《李本》에는 流珠章이라 함.

이라

玉堂絳宇盡玄宮

〔梁註〕絳宮明堂이 上下相應하야 皆宮室也라

璇璣玉衡色蘭¹玕

〔梁註〕喉骨이 環圓하야 動轉之象也라 蘭玕은 其色也라

瞻望童子坐槃桓

〔梁註〕存見赤城童子 子丹真人이라 坐는 言其神安靜이라

〔李註〕三宮은 腎位也요 眞一之水曰玄丹이요 太一은 卽玄丹也라 黍米珠 至而我迎之하고 遊行有方故로 曰流珠라 崑崙은 乃水發源之所요 重樓는 咽喉也니 喉有十二環하니 自重樓而上列於高者는 有崑崙天谷 明堂 乾宮 睛宮 泥丸 玉枕 金橋요 自重樓而下列於卑者는 有絳宮 黃庭 神室 玄關 土釜 銀河 夾脊 尾閭 鵲橋라 玉堂은 玉枕也요 絳宇는 絳宮也요 玄宮은 黃庭神室也요 璇璣 玉衡은 所以觀天文 定子午也라 蘭玕은 丹之色象也라 童子는 嬰仙也라 槃桓은 一得永得也니 此는 言若腎之三位 能運己之眞汞而迎彼之眞鉛하야 使玄丹存而不失則鉛汞이 混合而太一眞凝黍米珠 流而水源澄靜하야 若泉發崑崙而放之四海하니 安可退也리요 將見東渡鵲橋 升銀河 轉轆轤 透尾閭 由夾脊三關 入泥丸 遍乾宮 注雙目 降金橋 下重樓 入絳宮 歸黃庭神室이니 此는 莫非玄丹之所經歷也라 故로 曰重中樓閣十二環의 自高自下 皆眞人而玉堂絳宇 盡爲玄丹之宮矣요 轉而相與循環璇璣而三宮之內에 天道 渾融이 如璇璣玉衡하야 天文이 悉備而纏度 不忒하니 謹依日辰而火候無差라 此는 言丹得而循周天以行符火也라 契에 云金華先喝有頃之間 鮮化爲水 馬齒闌干이라하니 此는 言丹成而丹之色象이 如斯也니 瞻而望之는 卽內照乎黃庭神

室에 但見嬰仙이 成象하야 十月孕胎而一得永得하니 坐而盤桓하야 依棲乎庭室間矣니 此는 金水之相融而陽之返還也라

問誰家子在我身

〔梁註〕言己有之라

此人何去入泥丸

〔梁註〕與上元諸神으로 上下相應이라 洞神經에 云腦爲泥丸宮이라

千千百百自相連

〔梁註〕神은 本出於一하니 一生二하고 二生三하고 三生萬物이나 變化 不離身心이라

一一十十似重山

〔梁註〕存見萬神이면 重疊安坐하니 山象이 坐形이라

〔李註〕問此童子는 乃是誰家之子 却在我身하야 坐而盤桓고 然이라 眞陽은 原是我家物이니 緣乾體破而爲離하야 遂去在坎中矣라 今存玄丹則取坎填離하야 喚來歸舍故로 曰 此人何去라가 今纔入我泥丸고하니라 悟眞에 云金公이 本是東家子로대 送在西隣하야 寄體生이라가 認得하얀 喚來歸舍하고 養하얀 配將姪女하야 作親情하니 可見藥藥이 原無藥이요 鼎鼎이 原無鼎이라 返我之本하야 還我之原하니 是 藥王也라 上陽子 云震是東家요 西是兌니 若求兌位면 莫離壬이라 如此方을 是認得眞이면 此豈容易喚得歸來者乎아 震은 乃東方甲木이니 本鉛虎也며 金公也라 壬은 乃眞一之水니 卽玄丹也라 龍虎猖狂하면 難御女男慾火하고 難調水金電掣一閃韶光이라 故로 能存玄丹而喚得來歸舍則十月胎完하야 身外有身이 一載生箇兒하고 箇箇會騎鶴하야 子子孫孫히 千百其

變而自相連續不絕矣라 若不能存玄丹而喚不得來歸
舍則却步而求前하고 往南而造北이라 一者是 數之始
요 十者是 數之終이니 始之入頭一差則終之成功을
奚望이리오 始終에 不可得道면 似重山之隔絶而遠道
ㅣ 遠矣니라

雲儀玉華俠耳門

〔梁註〕:雲儀玉華는 鬢髮之號니 言耳居其間이라
經에 曰髮神名蒼華라하니 凡言華者는 敷榮之義니
猶草木之花라

赤帝黃老與我²魂

〔梁註〕:赤帝는 南方之帝君也라 黃老者는 中黃老
君也라 魂爲陽神 魄爲陰神이니 陰陽相應故로 言與
我魂이라 太微靈書에 云 人有三魂하니 一曰爽靈 二
曰胎光 三曰幽精이니 常呼念其名則魂不離人身也라

三眞扶胥共房津

〔梁註〕:魂與赤帝黃老爲三眞이라 言相應扶胥하야
同津共氣者也라

五斗煥明是七元

〔梁註〕:五斗星은 北斗라 又靈寶經에 有五方之斗
라하니 亦爲五斗라 洞房訣에 云存九元七元者ㅣ 眠
起初臥及食畢에 微呪曰五星開通六合紫房 迴元隱道
豁落七辰 生魂者玄父變一成神 生魄者玄母化二生身
攝吾筋骨者公子 爲吾精氣者白元 長生久視飛仙十天
이라하니라

〔李註〕:然 玄丹이 存乎三宮則和順積中하고 英華
發外而五彩雲儀와 玲瓏玉華ㅣ 洋洋乎盈俠於耳門矣
라 耳는 乃腎竅니 是ㅣ 腎之外應이 俠耳門者는 舉外
以見內也라 赤帝는 心也요 黃老는 脾也요 己魂은 腎
神也니 此三眞이 相扶相胥하야 共合於黃房之內而玉
液金津이 灌溉幃帟則天樞ㅣ 在我하고 斗柄이 橫空하

며 五星이 燦爛하고 璇璣ㅣ 漏永而東斗 南斗 西斗 北
斗 中斗ㅣ 煥明內照하야 與左神公子와 右神白元이
光燭庭闈하며 象瑩廬室而成七星之七元矣니라

日月飛行六合間

〔梁註〕:天地內爲六合이니 存念身中日月星辰森羅
萬象이면 一如天地之間了了然也라

〔李註〕:七元者는 日月之輔며 陰陽之分也요 日月
者는 七元之綱이며 陰陽之精也라 陰陽精이 聚於天
則爲日月이요 陰陽精이 聚於人則爲玄丹이라 故로
觀日月의 飛行於天之六合則知玄丹의 遊行於人之六
合矣라 蓋上下四維는 天之六合也요 五臟六腑는 人
之六合也라 又子與丑合 寅與卯合 辰與巳合 午與未
合 申與酉合 戌與亥合을 亦曰天地六合이요 肝與膽
合 肺與大腸合 脾與胃合 心與小腸合 腎與膀胱合 命
門與三焦合을 亦曰人之六合이니 日月則一日十二時
에 飛行乎天之六合而晝夜無停機요 玄丹則一日十二
時에 遊行乎人之六合而朝暮無滯迹故로 存之者는 又
當法日月之飛行而日進無疆하야 運化不息하야 使玄
丹之童子로 自嬰胎而神全하고 自神全而號眞이면 斯
爲得之라 太素에 云人受天地之中以生而陰陽五行之
氣ㅣ 始自中原하야 播諸衆脈하니 子時注膽 丑時注肝
寅時注肺 卯時注大腸 辰時注胃 巳時注脾 午時注心
未時注小腸 申時注膀胱 酉時注腎 戌時注命門包絡
亥時注三焦하야 上合天鷄鳴하고 下合地潮水하야 運
行이 與天地同流하니 氣之本體ㅣ 原如是하니 況存
玄丹者ㅣ 有不如日月飛行六合也耶아

帝鄉天中地戶端

〔梁註〕:眉上髮際五分直入一寸亦爲帝卿이요 又明
堂上一寸爲天庭이니 天庭即天中也라 又鼻爲上部之
地戶니 心存日月星辰等諸神에 皆當在其端이니 端은
謂之鼻上髮際之下라

面部魂神皆相存

[梁註]:內外心神이 自相應也라

[李註]:脾 | 居中位土하니 爲五行之君이라 立天下之極하며 定四海之民이라 故로 黃庭은 以建極으로 言爲요 帝之鄉은 以運樞로 言爲니 天之中萬物은 無土면 不生하고 萬民은 無君則亂이니 一人이 有慶이면 兆民이 賴之라 若非藉此黃庭之主하야 肇其生生之化則地戶 | 何由以成物而承天以時行이리오 故로 曰地戶端也라 端은 端倪也니 枝發乎表하고 根植乎淵호대 源은 深於內하고 流는 長於外하니 玄丹이 既存帝鄉則天門이 開하고 地戶 | 關而面部上耳目口鼻之靈魂이 皆隨帝而相守於太虛之景하야 永爲三眞之宰輔矣리라 然이나 此 | 莫非陰陽之精이 遊行六合者로 以基之也라 猗歟盛哉로다 志士勗之어다.

【考察】

'若得三宮存玄丹'에 대해 [梁註]에서는 三丹田을 三宮이라하고 玄丹은 心(丹元)이니 存思함이 心에 있으므로 지칭했다하고, [李註]에서는 三宮은 腎位이고 玄丹은 眞一之水라 했다.

'太一流珠安崑崙'에 대해 [梁註]에서는 太一流珠는 目精이라하고, 崑崙은 上丹田 또는 下丹田이니 心存三田하면 諸神이 皎然히 目前에 있다하고, [李註]에서는 太一은 玄丹이니 黍米珠가 이름에 我迎之하고 遊行有方하므로 流珠라하고 崑崙은 水發源之所라했다.

'重中樓閣十二環'에 대해 [梁註]에서는 喉嚨(氣管)의 十二環이 心上에 重疊된 모양이라했다.

'自高自下皆眞人'에 대해 [梁註]에서는 高下의 三田과 十二樓閣에는 모두 眞神이 있다하고, [李註]에서는 重樓以上の 眞人은 崑崙 天谷 明堂 乾宮 睛宮 泥丸 玉枕 金橋에 있고, 重樓以下の 眞人은 絳宮 黃庭 神室 玄關 土釜 銀河 夾脊 尾閭 鶴橋에 있다했다.

'玉堂絳宇盡玄宮'에 대해 [梁註]에서는 玉堂은 明堂이고 絳宇는 絳宮이니 上下相應하여 모두 宮室이 있다하고, [李註]에서는 玉堂은 玉枕이고 絳宇는 絳宮이며 玄宮은 黃庭神室이라했다.

'璇璣玉衡色蘭玕'에 대해 [梁註]에서는 喉骨이 둥글어 動轉之象(璇璣玉衡)이며, 蘭玕은 喉骨의 色이라하고, [李註]에서는 璇璣와 玉衡은 天文을 보고 子午를 定하는 기계이며 蘭玕은 丹의 色象이라했다.

'瞻望童子坐槃桓'에 대해 [梁註]에서는 童子는 心神인 赤城童子라하며 坐는 神이 安靜함을 謫나다하고, [李註]에서는 童子는 嬰仙이고 盤桓은 一得永得을 말한다 했다.

'問誰家子在我身'에 대해 [梁註]에서는 本래 내 몸에 있음을 말한다 했다.

'此人何去入泥丸'에 대해 [梁註]에서는 上元諸神과 上下가 相應한다했다.

'千千百百自相連'에 대해 [梁註]에서는 神은 本出於一하므로 萬神의 變化도 身心을 떠나 있는 것이 아니라 했다.

'一一十十似重山'에 대해 [梁註]에서는 萬神을 存見하면 重疊하여 安坐하니 山모양과 같다했다[李註]에서는 始終에 不可得道하면 似重山之隔絶하여 道를 얻기 어렵다고 하였다.

'雲儀玉華俠耳門'에 대해 [梁註]에서는 雲儀玉華는 鬢髮의 號니 귀가 그 사이에 있음을 말한다 했다.

'赤帝黃老與我魂'에 대해 [梁註]에서는 赤帝는 南方帝君이고 黃老는 中黃老君이니 魂은 陽神이고 魄은 陰神이니 陰陽이 相應하므로 與我魂이라하며 太微靈書에서는 人有三魂하니 一曰爽靈 二曰胎光 三曰幽精인데 항상 그 이름을 呼念하면 魂이 내몸에서 떠나지 않는다 했다.

'三眞扶胥共房津'에 대해 [梁註]에서는 魂, 赤帝, 黃老를 三眞이라하니 서로 도와서 同津共氣한다했다.

'五斗煥明是七元'에 대해 [梁註]에서는 五斗星은 北斗라하고 [李註]에서는 東斗 南斗 西斗 北斗 中斗

를 五斗라하고 左神公子와 右神白元이 합쳐 七星之七元이 된다 했다.

‘日月飛行六合間’에 대해 [梁註]에서는 天地內가 六合이니 身中の 日月星辰과 森羅萬象을 존엄하면 天地之間과 같이 了了然하다하고, [李註]에서는 七元은 日月之輔이고 陰陽之分이며 日月은 七元之綱이며 陰陽之精이라 陰陽精이 聚於天하면 日月이고 陰陽精이 聚於人하면 玄丹이므로 日月이 天之六合을 飛行함을 보면 玄丹이 人之六合에 遊行함을 알 수 있다했다.

‘帝鄉天中地戶端’에 대해 [梁註]에서는 眉上髮際 五分直入一寸이 帝卿이고 明堂上一寸이 天庭이니 天庭이 天中이라하고 鼻는 上部의 地戶니 端은 鼻上髮際之下라했다.

‘面部魂神皆相存’에 대해 [梁註]에서는 內外心神이 相應한다했다. [李註]에서는 帝鄉이란 脾가 黃庭으로서 運樞함을 말하고 天之中萬物이 無土면 不生하므로 天中이라 했으며 玄丹이 帝鄉에 있으면 天門이 開하고 地戶가 關하며 面部의 耳目口鼻之靈魂이 모두 帝를 따라 太虛之景에서 相守하여 三眞의 宰輔가 되며 이는 모두 陰陽之精이 六合에 遊行함을 基本으로 삼는다 했다.

呼吸章5) 第二十

【原文】

呼吸元氣以求仙은
仙公公子已可前이라
朱鳥吐縮白石源하니
結精育胞化生身하고
留胎止精可長生하며

5) 李註에서는 吐縮章이라 名함.

三氣右徊九道明이라
正一含華乃充盈하야
遙望一心如羅星이라
金室之下不可傾이면
延我白首反孩嬰이라

【解釋】

元氣를 呼吸하여 神仙되기를 구함은 仙公과 公子들이 이미 前에 行했던 바라. 朱鳥(혀)가 白石(뼈)의 根源으로 부터 津液을 이끌어내니 精을 凝結하고 胞를 기르면 神을 化生하고 胎를 머무르게 하고 精을 그치게 하면 長生할 수 있으니 三丹田의 氣가 두루 돌아 九竅를 밝히니라. 正一의 氣가 茂盛하여 一心을 바라봄은 마치 못 벌들이 北極星을 향하는 것과 같도다. 金室(肺)의 아래에 있는 心神을 중요하게 여기면 나의 흰머리를 다시 젊은 때로 돌리리라.

【各家註】

呼吸元氣以求仙

【梁註】: 採飛根하고 採玄暉하고 吞五牙하고 挹九霞는 服食胎息之道니 皆謂天地陰陽四時五行之氣라

仙公公子已可前

【梁註】: 此는 洞房訣也라 洞房宮左爲無英君이니 一名公子라 仙公은 直指黃庭學者言이라 學黃庭에 仙公이 復行洞房之訣而存見公子故로 言在前이라

【李註】: 學仙은 須是學天仙이니 惟有金丹이 最의 端이라 又曰勸君窮取生身處 | 返本還元이 是 | 藥王이라하고 又云勞形按引이 皆非道요 服氣滄霞 | 總是狂이라 故로 昧者 | 不知大道하야 崇尚傍門 하야 專心呼吸이면 彼錯認一日內十二時를 意所到하야 皆可爲藥以天地之氣로 爲元氣하니 不知生死有辨하고 夜氣有時하며 平旦清明하야 太始元氣 | 却認尋常이라 天地之運行을 爲元氣면 豈曉尋常이리오 時有客

感之遊氣 | 混淆其間하야 呼之吸之에 適以邪害正이라 故로 契에 云 吐正納外邪하야 若以此求仙이라 하고 悟眞에 云 饒君吐納을 經千載에 爭得金烏하고 擲⁶⁾兎兒하야 欲成仙을 得哉아하니 設若呼吸으로 可仙則仙人公子 | 立可前하야 得而不難이러니 豈有是理也耶아

朱鳥吐縮白石源

[梁註]: 朱鳥는 舌象이요 白石은 齒象이라 吐縮은 導引津液이니 謂陰陽之氣流通不絶故로 曰源이라

結精育胞化生身

[梁註]: 本己之所從來라

留胎止精可長生

[梁註]: 眞語에 曰上清真人口訣에 夫學仙之人은 安心養神하고 服食治病하야 使腦宮填滿하고 玄精不傾然後에 可以存神服氣하고 呼吸二景이라 若數行交接漏泄施瀉者則氣穢神亡하고 精靈枯竭하야 雖復玄挺玉籙金書太極者라도 將亦何解於非生乎아 在昔先師 | 常戒於斯事하야 云學生之人이 一交接則傾一年之藥勢하고 二交接則傾二年之藥勢하니 過此已往則不止之藥이요 都傾於身이라 是以로 眞仙도 常慎於此하야 以爲生身之大忌也라

[李註]: 然이면 求仙之大道는 果何爲哉오 蓋火爲朱雀요 白石은 白骨也니 骨中有髓 曰白石源이라 腎之精과 水之金은 天之祖氣니 乃眞元氣也며 正氣也라 經에 云坎電烹轟에 金水方火하야 發崑崙陰與陽故로 朱鳥 | 吐砂中之汞則順而常道矣요 朱鳥 | 縮鉛中之汞則逆而仙道矣라 成人成仙의 關鍵이 在朱鳥之吐縮이나 但閨闈之機를 人自不識耳라 故로 順而行之는 乃五濁世間法이니 結精育胞而女子懷胎하야 化生色身하야 子子孫孫이 因順去也요 逆而持之는

6)역누를 익, 잡을 낙

乃顛倒坎離法이니 留胎止精而男兒有孕하야 火裡栽蓮이 逆來永壽하니 有誰知也리오 長生이 從此하고 可致仙人하니 公子 | 從此를 可前가 經에 云五行順兮常道니 有生有死하고 五行逆兮丹體니 常靈常存이라하고 又曰常道는 只斯爲日用眞源이니 反此를 有誰知리오하니라

三氣右徊九道明

[梁註]: 三氣는 謂三丹田之氣라 右徊는 言周流順序하야 調和陰陽則四關九竅 | 通流朗徹而無病也라

正一含華乃充盈

[梁註]: 存正守一이면 神氣華榮故로 能充滿六合하야 乘物而變이라

遙望一心如羅星

[梁註]: 存見赤城童子호니 居在城中호대 如星之映羅穀이라

金室之下不可傾

[梁註]: 謂心居肺下하고 肺主金하니 其色白故로 曰金室이라 常能存之면 長生不死也라

延我白首反孩嬰

[梁註]: 內指事也라 謂童顏不老也라

[李註]: 金丹之爲物을 析之爲三則曰精氣神이요 統之爲一則曰正一이라 惟三氣 | 逆而右徊則內陰之九竅 | 返照光明而正一之眞이 含蓄英華하야 積累充盈하야 遙望黃庭이라 天心之中에 日月合璧하고 五星聚奎는 辟如北辰이 居其所어든 而衆星이 共之하니 如羅列星宿矣라 經에 曰天得一以清하고 地得一以寧하고 人得一以正故로 曰正一이라 若是則金身不壞而愈煉愈剛하야 壙劫常存하니 釋氏 | 稱大覺金仙者 | 亦此金丹也니 焉得傾喪哉리오 自然長生不死하고 返

老還童하며 延我白首衰翁을 反作朱顏之孩嬰矣리니
此 | 求仙之大道也며 天仙也니 何仙人公子之不可前
哉아

【考察】

‘呼吸元氣以求仙’에 대해 [梁註]에서는 採飛根, 採
玄暉, 吞五牙, 挹九霞가 服食胎息之道니 모두 天地
陰陽四時五行의 氣라 했다.

‘仙公公子已可前’에 대해 [梁註]에서는 이것은 洞
房訣이니 洞房宮의 左側에는 無英君이 있는데 一名
公子라 仙公이 黃庭을 배움에 洞房訣을 행할 때에
공자를 存見하므로 前이라했다. 이에 대해 [李註]에
서는 學仙은 天仙이 最高 이며 天仙이 됨은 金丹(返
本還元法)이 가장 적합한데 勞形按引하거나 服氣滄
霞는 모두 잘못된 법이라. 따라서 呼吸으로 元氣를
求하다가 正氣를 吐해내고 邪氣를 吸入한다면 이것
으로 어찌 神仙이 될 수 있는가라고 반박했다.

‘朱鳥吐縮白石源’에 대해 [梁註]에서는 朱鳥는 舌
의 모양이고 白石은 齒의 모양이며 吐縮은 津液을
導引함이니 陰陽之氣가 流通不絶하므로 源이라했
다.

‘結精育胞化生身’에 대해 [梁註]에서는 내몸이 온
곳(精,胞)을 根本한다 했다.

‘留胎止精可長生’에 대해 [梁註]에서는 자주 性交
하여 精을 漏泄하는 경우는 氣穢神亡하고 精靈이 枯
竭하여 어떤 좋은 方法을 쓰더라도 長生이 不可하
다 했다. [李註]에서는 朱鳥는 朱雀으로서 火에 屬
하고 白石은 白骨이니 骨中の 髓를 白石源이라하고
腎之精과 水之金은 天之祖氣니 眞元氣이며 正氣라
인과 仙의 關鍵이 朱鳥之吐縮에 있으니 順而行之는
五濁世間法으로서 結精育胞하여 女子가 懷胎하여
色身을 生해야 子子孫孫이 順去함이고 逆而持之는
顛倒坎離法이니 留胎止精하여 男兒(丹)를 孕胎하여
逆來永壽하니 長生이 從此하고 仙人이 될 수 있는

길이라 했다.

‘三氣右徊九道明’에 대해 [梁註]에서는 三氣는 三
丹田之氣이고 右徊는 周流順序하여 陰陽을 調和하
면 四關과 九竅가 通流朗徹하여 無病하다했다.

‘正一含華乃充盈’에 대해 [梁註]에서는 存正守一
하면 神氣가 華榮하므로 六合에 充滿하여 乘物而變
한다 했다.

‘遙望一心如羅星’에 대해 [梁註]에서는 赤城童子
를 存見함에 城中에 별이 떠있는 것을 바라보듯 한
다 했다.

‘金室之下不可傾’에 대해 [梁註]에서는 心이 肺下
에 居하고 肺主金하며 白色이므로 金室이라하고 常
能存之면 長生不死한다했다.

‘延我白首反孩嬰’에 대해 [梁註]에서는 童顏으로
不老함을 표현한 것이라 했다. 이에 대해 [李註]에
서는 金丹을 分析하면 精氣神이고 統合하면 正一이
니 三氣를 逆하여 右徊하면 內陰之九竅가 返照光明
하고 正一之眞이 含蓄英華하고 積累充盈하여 遙望
黃庭한다 天心이 中에 위치하매 日月이 合璧하고 五
星이 聚奎함은 北辰(北極星)이 중앙에 있으면 衆星
이 바라봄을 羅列星宿이라했다. 正一이라 함은 天得
一以清하고 地得一以寧하고 人得一以正하기 때문이
라 했다.

IV. 結論

以上과 같이 研究하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 十九章에서는 三丹田宮과 心上의 열두개의 樓閣(氣管, 喉骨)과 玉堂(明堂)과 絳宇(絳宮)등에 있는 神들이 모두 內에서 거쳐하며 泥丸宮에 귀속됨을 말하고 있다. 이 때 帝가 天中(天庭)과 地戶端(鼻端)을 向하면 얼굴의 魂神이 모두 保存된다했다.

2. 二十章에서는 元氣를 呼吸하여 神仙되기를 구하는 방법에 대해 말하고 있는데, 朱鳥(희)가 白石(뼈)의 根源으로 부터 津液을 이끌어내어 精을 凝結하고 胞를 기르면 神을 化生하고 胎를 毋르게 하고 精을 그치게 하여 長生할 수 있으니 三丹田의 氣가 두루 돌아 九竅를 밝히는데, 이 때 心神을 重要하게 여겨야함을 강조하였다.

參考文獻

- 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.
- 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.
- 李一元(明): 黃庭內景經, 黃庭外景經, 自由出版社, 臺北, 1993.
- 澹圓冷謙(清): 太上黃庭內景玉經, 自由出版社, 臺北, 1992.
- 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.
- 呂光榮, 吳家駿: 中國氣功辭典, 人民衛生出版社, 北京, 1988.
- 戴源長, 李樂俠: 仙學辭典, 眞善美出版社, 臺北, 1983.
- 李能和: 朝鮮道教史, 普成文化社, 서울, 1977.
- 최준식: 道教史, 분도出版社, 서울, 1990.
- 許俊: 東醫寶鑑, 大星文化社, 서울, 1981.
- 李挺: 編註醫學入門, 大星文化社, 서울, 1981.
- 蔡仁植: 國譯編註醫學入門, 南山堂, 서울, 1984.
- 朴景: 瀕湖脈學, 四言舉要, 奇經八脈攷, 大星文化社, 서울, 1992.
- 呂洞賓 著, 李允熙 高聖勳 譯: 羅江出版社, 서울, 1992.
- 柳華陽 著, 李允熙 譯: 慧命經, 羅江出版社, 서울, 1991.
- 魏伯陽 著, 朱元育 李允熙 譯: 參同契闡幽, 羅江出版社, 서울, 1990.
- 任繼愈 主編: 中國道教史 上海人民出版社, 上海, 1990.
- 吉元昭治 著 都玟淳 譯: 道教의 不老長壽醫學, 열린책들, 1992.
- 陳國符: 道藏源流考, 古亭書屋, 祥生出版社, 民國 64年.
- 周易: 學民文化社, 1990.