

周易參同契에 나타난 氣功修練에 관한 考察

박연주*·김성삼**·박재수***·박찬국****·이기남*****

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

氣功에서는 周易의 卦와 爻를 가지고 자연의 氣의 흐름을 파악하고, 자신의 몸을 가지고 직접 修練을 하여 心身の 調和를 이룬다.

周易은 卦爻를 써서 自然과 社會, 人體등 삼라만상을 모두 해석하는데 작계는 인체에 대한 것으로 좁힐 수도 있으나 사실은 周易으로써 풀어진 모든 것이 韓醫學의 기초가 될 수 있다. 여기에서 周易으로 氣功의 영역을 해설 한 것은 또한 韓醫學의 원리를 말한 것이다. 이렇듯 周易은 陰陽變化에 대하여서 韓醫學과 氣功의 이론과 실제 모두에 있어 매우 중요한 意義를 지닌다.¹⁾

周易의 주요내용들은 특히 內丹修練의 이론적 기초가 되며,²⁾ 周易의 영향으로 陰陽

五行 臟象 經絡 精氣神 氣化등 이론들이 氣功傳統 內丹術등의 이론에 보인다. 周易은 八卦 및 六十四卦를 이용하여 陰陽의 변화 원리를 설명함으로써 天, 之, 自然, 人類 社會의 객관적 법칙을 보여주거나 나아가 修養할 수 있는 원리를 나타내게 된다.³⁾

예를 들어 氣功家는 海의 精을 만물생장의 원동력이라 인식하였으며, 易에 있어서는 離卦로 그를 상징하였고, 醫學上으로는 心火라고 하여 神의 本源으로 삼았다. 달의 精은 만물이 의지하는 本體로서, 易에서는 坎卦로 상징하였고, 醫學上 腎水라하여 精의 本源으로 삼았다. 離卦중의 神은 그 性質이 流動하는 것인데 氣功家에서는 火龍이라 부르며, 坎卦중의 精은 그 性質이 沈降하는데 水虎라고 부른다. 龍虎飛騰은 水火未濟, 心腎不交라고 비유할 수 있다. 卦로는 未濟를 心腎不交로 보았다. 이와 같이 周易의 卦辭와 爻辭는 단순히 철학적 의미만이 아니고 실질적으로 修練에 있어서도 응용되었음을 알 수 있다.⁴⁾

周易參同契는 周易의 卦爻를 가지고서 小宇宙인 사람에게 비유하여 練攻의 과정을

*.**** 경희대학교 원전학교실

** 大韓醫療氣功學會

.** 원광대학교 예방의학교실

1) 김경옥 외 : 大韓氣功醫學會誌, 서울, 大韓氣功醫學會, Vol.2 No.1, 1998, p.134

2) 上揭書, p.136

3) 上揭書, p.151

4) 上揭書, p.148

설명한 책이다. 곧, 周易參同契는 周易과 黃老學派와 外丹의 관점이 종합 되어서 氣功의 內丹을 해설한 것이다. 이 周易參同契를 가지고 氣功 修練에 관하여 고찰함에 있어서 參同契의 여러 注釋書들을 참조 하였는데, 이는 “參同契의 문장은 매우 훌륭하다. 대개 後漢의 글에 능한 사람이 썼는데 그 쓰여진 글자는 모두가 古書에 근거해서 오늘날 사람들이 능히 풀이할 수가 없다.”⁵⁾는 말처럼 參同契의 문장이 난해하기 때문이다. 이에 여러 注釋書와 編著들을 참조하여 參同契에 나타난 氣功의 內丹周天에 관하여 연구하여 본 바 약간의 知見을 얻었기에 보고 하는 바이다.

II. 研究 方法

周易參同契에 나타난 氣功 修練에 관하여 살펴보기 위해서

1. 여기에서는 周易參同契에 나타난 周天火候의 내용을 內丹總論과 火候概說을 중심으로 살펴봄으로써 氣功에 관한 일반적인 내용을 살펴 보았다.
2. 周天과 火候 두 부분의 차례는 다음과 같다.
 - 1) 內丹總論은 乾坤鼎器, 坎離藥物, 周天火候 세 단락으로 나누었고, 이는 參同契에서 中篇 一章에 해당하며 參同契의 차례와 일치한다.
 - 2) 火候概說은 陰陽消息, 逆之者凶, 順之者吉, 由乎胸臆의 네 단락으로 나누었고, 이는 參同契에서 中篇 二章에 해당하며 參同契의 차례와 일치하지 않고,

5) 崔昌祿 編著 : 참동계 이야기, 서울, 살림, 1995, p.45

篇第의 순서가 뒤섞여 있다.

3. 이를 위해 여기서는 周易參同契의 注釋書들과 解譯本들을 참조하여 고찰 하였다.

III. 本論

1. 周易參同契의 時期와 著者

後世에 ‘萬古丹經王’이라고 尊稱을 받는 周易參同契는 作者가 東漢시대의 魏伯陽이다. 이 책이 쓰여진 年代는 대략 公元 126년에서 167년 사이이니 東漢의 順, 桓 두 임금 사이의 期間이다.⁶⁾ 東漢 桓帝(公元 147~167年) 在位시 魏伯陽이 周易參同契를 淳于叔에게 전하여 세상에 傳播시켰으므로 그 생활무대가 公元 2C임을 추측할 수 있는 것이다.⁷⁾

魏伯陽은 一說에 이름이 翱이며, 號는 伯陽이고 스스로는 牙子라고 불렀다.⁸⁾ 晉葛洪 《神仙傳》중에서 “魏伯陽은 吳나라 사람이다. 본래 높은 家門의 자제로 性品이 道術을 좋아한다. 伯陽은 參同契와 五象類 3卷을 지었다. 그 說은 周易이나, 실제로는 周易의 爻象을 假借하여서 그것으로써 作丹의 뜻을 논하였다.” 라고 하였다.⁹⁾

魏伯陽은 학식이 깊고 넓어서 百家를 꿰뚫어 大易, 黃老, 爐火의 學說에 十分 正統하였다. 그는 古人의 龍虎經을 繼承하여 이

6) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 中國氣功四大經典講解, 浙江古籍出版社, 1988, p.113

7) 馬濟人 主編 : 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992, p.640

8) 上揭書, p.640

9) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 周易參同契, 서울, 자유문고, 1997, p.4

煉丹 基礎위에서 스스로 反復하고 實踐하며, 融合하고 通하여, 당시 煉丹의 가장 높은 位置에 올랐으며, 여기에 자신의 깊은 學問적 修養을 더하여서 마침내 後世에 커다란 影響을 미치는 傑作을 導出해 냈다.¹⁰⁾

2. 周易參同契의 뜻과 意義

周易의 '周'는 중국이 周나라의 나라 이름이요, '易'은 바뀐다, 변화하다는 뜻으로 天地萬物이 시시각각 변화하는 것을 담은 것이다.¹¹⁾

參은 잡됨(雜)이다. 同은 통합(通)이다. 契는 합함(合)이다. 周易과 더불어 이치(理)가 通하고 뜻(義)이 합하는 것이다.¹²⁾

이 책은 漢代에 魏伯陽이 卦와 爻의 法과 모습을 빌려 性과 命의 根源을 드러내 보인 것이다. 性이란 영원토록 변하지 않는 元神이요, 命이란 허무한 祖炁요 만물의 시작이 되는 지극한 精인데, 하나를 잡으면 곧 둘이요, 둘을 들면 곧 셋이며, 셋을 모으면 곧 하나가 되므로 神을 말하면 精과 氣 또한 그 곁에 있되 精과 氣가 현미처럼 거칠지 아니하며, 精과 氣를 말하면 神 또한 그 속에 있되 神이 精米처럼 곱지만 아니다. 性을 말하면 命이 있되 命이 有에 걸려 있지 아니하고, 命을 말하면 性이 있되 性이 無에 빠져 버리지 않으니 이 두 字를 깨닫고 보면 나눌 수도 있고 합할 수도 있으며 흠을 수도 있고 모을 수도 있는데, 伏羲의 易에서는 乾과 坤이 卦의 父와 母가 되었고, 老子에 있어서는 道와 德이 모든 모습을 있는 그대로 다 파악하여 善을 잃지 않고 恙을 생기지 못하게 하되 마음 쓰는

바 없고 빠짐이 없는 眞言이 되었으며, 뒤에 온 제자 백가들이 璽설수설한 것이 모두 이 두 字의 범위를 벗어나지 않는다.¹³⁾

參同契는 본래 周易을 밝힌 것이 아니라 잠깐 이 納甲의 法을 빌려 그 수행의 나아가고 물러가는 節候를 비유한 것이다. 또 비록 易을 밝히는 것이 아니라고 배풀었으나 易 가운데에는 없는 것이 없다.¹⁴⁾ 參同契는 周易을 빌려서 鉛丹法을 說한 것이지만 그 빌린 바의 周易은 온전히 漢易象數의 학문이다. 漢易은 陰陽消息觀을 근본 이념으로 하여 天文, 律曆, 樂律등을 빌려와 일일이 그것을 卦爻의 上에 배당한 데에 그 특색이 있다. 參同契는 易의 太極과 老子的 道를 會通하여 易과 함께 老子를 많이 인용하고 있다.

參同契는 納甲의 法을 많이 이용하여 坎離水火, 龍虎鉛汞의 要諦를 說하였다. 納甲은 원래 六爻를 十干, 十二辰에 배당한 것으로 京房易에 많이 이용되는데, 參同契에는 다시 月體를 여기에 부가하여, 陰陽이 없어지고 길어나는 것을 달의 차오르고 없어지는 것에 의해 보여주는 月體納甲이 설명되어 있다.¹⁵⁾

葛洪은 그 說이 周易을 해석한 듯하나 실상은 爻象을 假借하여 丹의 뜻을 논한 것이라고 말하였다. 參同契란 뜻은 대체로 '大易', '老', '爐火' 三家의 이론과 법칙을 모아서 하나로 귀결시킨 것이니 大道에 묘하게 서로 들어 맞게 된다. 周易參同契에서 內丹術이라고 말한 것은 즉 參同契의 뜻이 마땅이 그러하다. 參은 陰陽 消息의 기틀을 섞어 調和시켜서 三才를 하나의 이치에 통합

10) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 前揭書, p.113
11) 馬濟人 主編: 前揭書, p.640
12) 崔昌祿 編著: 前揭書, p.43

13) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 參同契闡幽, 서울, 여강출판사, 1994, pp.9~10
14) 崔昌祿 編著: 前揭書, p.44
15) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解釋: 前揭書, p.6

함이며, 同은 易老학파에서 性을 다하고 命은 다하는 학문을 함께 한다는 것이고, 契는 神을 응결시켜 氣에 이르게 하여서 病을 물리치고 壽命을 기르고 心身을 길러 지키는 방법을 모은다는 것이다.¹⁶⁾

周易의 道는 陰과 陽을 벗어나지 못하고 鉛丹도 陰과 陽을 벗어나지 못하며, 老子의 大道라는 것은 陰과 陽이 합치한 가운데서 이룩되는 결과라는 것이다. 그러므로 '參同契'는 周易의 道와 鉛丹의 법과 老子의 大道가 하나로 귀결되는 哲理를 밝혀 놓은 丹學의 최고 經典이라 일컫는다.¹⁷⁾

周易參同契는 煉丹을 연구하는 저서 중에 권위 있는 저서이며, 煉丹에는 外丹과 內丹의 구별이 있다. 外丹을 또한 金丹이라고도 하며 이는 鼎爐와 礦石, 藥物이 이루어낸 화합물을 가리킨다. 內丹은 還丹이라고도 말 하는데, 이는 인체를 鼎爐로 삼고 元精과 元神을 藥物로 삼아 原氣를 사용하여 煅煉을 하여, 元精과 元神을 모아 서로 결합하여 진짜를 만들어 걸출한 根源을 이루어 낸 연후에 반복 수련하여 길러 內丹을 이루어 내는 것이다.¹⁸⁾ 결론적으로 魏伯陽은 周易을 통하여 자신의 仙道이론을 드러낸 것이다.

시대의 제약으로 인해서 本書의 내용은 신비한 색채를 띤 뿐 아니라, 은밀하고 왜곡된 표현과 옛스러운 어휘를 고의로 사용하여 內外丹을 修練하는 요령을 서술하였다. 이런 까닭에 후세 注家들의 서술이 서로 다르게 나타나게 된다. 즉 本書를 外丹을 修練하는 책이라고 고집하거나, 또는 本書가 內丹을 修練하는 것이라고 고집하거

나, 심지어 本書가 房中術을 서술한 것이라고 말하는 자도 있으니 모두 偏僻됨에 지나지 않는다.¹⁹⁾ 이와 같이 參同契에 內丹說, 外丹說, 內外丹兼述說등이 있으나, 五代의 彭曉가 內丹術으로써 周易參同契를 注釋한 이래로 대개 內丹說로 主한다.²⁰⁾ 內丹의 修練은 현재의 氣功을 뜻하며 이 修練을 통해서 生을 기르고 壽命을 연장하며 病을 예방하고 疾病을 치유시키는 효과가 있다.²¹⁾

이 책은 긴 세월이 흐르면서 煉丹의 經典이며 道家 학술의 권위있는 책으로 추대되었다. 1800여년이 흐른 오늘날에 周易參同契는 中外科영역과 宗教界, 氣功學界, 哲學界등 각 영역에서 광범위하게 重視를 받고 있으니 그 가치를 말로 다 할 수가 없다.²²⁾

3. 周易參同契 翻譯本과 그 意義

周易參同契의 주요 내용은 단지 陰陽消長變化인데 漢人이 은밀한 방식의 문장을 사용하기를 즐겨하여서 外丹術의 명칭을 사용한 이후에는 五里霧中에 빠지게 되었다. 따라서 반드시 注釋을 더하여야 했으니 옛 사람들이 많은 注釋을 가하였다.

宋代. 鄭樵의 《通志·藝文志》에 이미 十九種의 注釋書가 수록되어 있었는데 이 책들이 모두 일찍 사라져 버렸다. 또한 현존하는 책으로는 서른 여종이 있다. 비교적 善本은 注釋本은 彭曉의 《周易參同契分章通真意》, 俞琰의 《周易參同契發揮》, 陳顯微의 《周易參同契解》, 陳致虛의 《參同契分章注》, 擊西星의 《周易參同契測疏》, 《口義》, 陶素紹의 《周易參同契脈望》, 仇

16) 馬濟人 主編：前揭書, p.640
17) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯：前揭書, p.3
18) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編：前揭書, p.114

19) 上揭書, p.114
20) 馬濟人 主編：前揭書, p.640
21) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編：前揭書, p.114
22) 上揭書, pp.113~114

兆鰲의 《古本參同契集注》，董德寧의 《周易參同契正義》，朱元育의 《周易參同契闡幽》 등이 있다.

周易參同契의 전통적인 編次와 體系는 모두 彭曉本에 근거하였으며 조금의 변동을 加했다. 이에 明代에 출현한 杜一滅과 楊慎의 古文本을 따른다. 古文本이라 함은 전체를 세 부분으로 나누고, 네 글자를 한 句로 하여서 經을 삼은 것으로 魏伯陽의 원문이 그러하다.

옛 사람들의 《周易參同契》에 대한 注解는 대부분 자기의 練攻 體驗을 참작하여 이루어진 것으로 繁雜할 뿐 아니라 비유의 말이나 비슷한 말과 거짓으로 하는 말이 많다. 따라서 해석이 어려워지고 初學者는 茫然함을 느끼게 되니 반드시 進一步한 주석이 필요하다. 이에 注, 譯, 按語를 통해서 《周易參同契》의 文字에 포함된 뜻을 解读할 있도록 한다.²³⁾

4. 周易參同契의 내용

第一節 練攻總說²⁴⁾

乾剛坤柔，配合相包。陽稟陰受，雌雄相須。偕以造化，精氣乃舒。坎離冠首，光耀垂敷。玄冥難測，不可畫圖。怪人揆度，參序元基。四者混沌，徑入虛無。餘六十卦，張布爲輿。龍馬就駕，明君御時。和則隨從，路平不邪。邪道險阻，傾危國家。

< 解說 >

本節은 內丹功法的 내용을 총체적으로 설명하고 있다. 이는 乾, 坤, 坎, 離의 네 개 正卦를 鼎器 藥物로 삼아서 이 것이 陰陽의 生成과 發育의 體가 됨을 설명하며 나머지 六十개의 卦로써 火候를 삼아서 造化되고

흐르는 用을 설명하고 있다. 만약 修練이 적절하다면 이에 健康과 長壽하는 효과를 거둘 수 있다.²⁵⁾

乾坤坎離의 四卦를 陰陽化育의 本體로 하고, 그 나머지 60卦를 陰陽流行의 작용으로 한다. 진실로 天道의 化명에 따르면 만물이 편안하고 萬民은 기쁘다. 만약 그 中正을 잃는다면 국가는 기울어지고 위태로워질 것을 말한 것이다.²⁶⁾

이 節은 乾坤坎離 네 가지 卦가 內丹을 修練하는 關鍵임을 명백히 논술한 것이다.²⁷⁾

一. 乾坤鼎器²⁸⁾

乾^①剛^②坤柔^③，配合相包^④。

陽稟^④陰受^⑤，雌雄相須^⑥。

偕^⑥以造化^⑦，精氣^⑧乃舒^⑨。

< 直譯 >

乾은 剛하고 坤은 柔하여 짝이 되어 습하며 서로 끌어안고 있으니, 陽은 녹미를 주고 陰은 받으며 암컷과 수컷이 서로 구하는데 구함으로서 造化를 이루니 精과 氣도 퍼지게 된다.²⁹⁾

乾은 굳세고 坤은 부드러우니 짝하여 합하고 서로 포함하여 陽은 주고 陰은 받는다. 암수가 서로 돕고 도움으로써 造化를 이루어 精氣가 곧 펼쳐진다.³⁰⁾

乾은 그 성질이 剛健하고 坤은 그 성질이 劉純하다. 乾은 하늘에 있고 坤은 땅에 있다. 하늘은 땅의 밖을 싸고 그 氣는 땅 속

25) 上揭書, pp.640~641

26) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.143

27) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 前揭書, p.157

28) 馬濟人 主編: 前揭書, p.641

29) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.295

30) 崔昌祿 編著: 前揭書, p.140

23) 馬濟人 主編: 前揭書, p.640

24) 上揭書, pp.641~643

에서 행하여져 땅을 싸고 있다. 乾인 養은 주는 성질을 가지고 있고 坤인 陰은 받는 성질을 가지고 있다. 陽인 雄과 陰인 雌는 서로 돕고 서로 의지하면서 함께 조화의 활동을 한다. 그리고 陰陽의 精氣는 伸達하여 만물을 발육한다.³¹⁾

< 意譯 >

乾은 陽이고 坤은 陰이며 즉 이것의 성격을 설명하는 것으로 坤은 유순하고 乾은 강건하니 이 둘은 서로 배합되며 상호 의존적이다. 乾陽은 베풀고 주는 것을 주로 하고 坤陰은 받아들임을 주로 한다. 베푸는 것은 雄이고 받아들이는 것은 雌이다. 雌雄은 또한 상호 배우자의 관계이다. 陰陽 두 개가 결합함으로써 말미암아 비로소 創造 變化의 능력을 발휘할 수 있으며, 精氣가 이에 펼쳐지고 그 작용을 발휘 할 수 있게 된다.³²⁾

< 注釋 >³³⁾

① 乾: 坤: 乾坤은 周易에서 가장 기본이 되는 두 개의 卦이다. 乾卦는 ☰로 표시되고 坤卦는 ☷로 표시되며 이는 陰(坤)과 陽(乾)이다. 周易에는 陰陽이란 글자가 없으며 다만 《莊子·天下篇》중에 말하기를 “《易》은 陰陽으로써 말한다.”고 하였다. 周易 傳文에서는 陰陽이 보다 구체적으로 도입되어 있다.

周易 繫辭傳에 “하늘은 존귀하고 땅은 비천하여 乾坤이 정해지다.”라고 하였고 또 같은 繫辭傳에 “乾은 陽物이고 坤은 陰物이다. 陰陽이 德을 합하여 剛柔의 體가 있다.”라고 하였다.³⁴⁾

② 剛柔: 陰陽을 가리키며 더불어 陰陽의

성격을 가리킨다. 張景岳說에 “形證에는 剛柔가 있고 脈色에는 剛柔가 있으며 氣味에도 剛柔가 있다. 柔란 것은 陰에 속하고 剛은 陽에 속한다. 剛柔의 氣를 알면 陰陽의 묘한 쓰임을 알 수 있다.” 라고 하였다.

③ 相包: 坎離가 서로 만나는 것. 天地를 포함한다.³⁵⁾

④ 稟: 베푸는 것이다. ‘녹미(祿米)름’ 또는 ‘받을 품’자인데 이곳에서는 ‘름’자로 쓴다.³⁶⁾

廣雅釋詁에 ‘품은 주는 것이다’라고 하였다.³⁷⁾

⑤ 須: 기다리다. 바라다. 구하다. 원하다의 뜻.³⁸⁾

⑥ 偕: 모두, 함께이다.

⑦ 造化: 創造하고 化育함.³⁹⁾

⑧ 精氣: 精은 일체의 精微하고 有用한 것을 가리키며 인체를 滋養하는 물질이고 또한 인체를 구성하는 물질의 기초로 先天의 精과 後天의 精 두가지를 포함한다. 先天의 精은 부모가 결합하여 이루어진 것이며, 後天의 精은 水穀의 영양 물질을 가리킨다. 氣는 보편적인 개념의 명칭으로서 여기에서는 인체를 滋養하는 일종의 精微로운 물질을 가리키거나 혹은 인체 臟器의 기능 활동을 가리키며 이 또한 先天의 氣와 後천의 氣로 나눌 수 있다.

< 解說 >

35) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 前揭書, p.157

36) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.295

37) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.144

38) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.295

39) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 前揭書, p.157

31) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.142

32) 馬濟人 主編: 前揭書, p.641

33) 上揭書, p.641; 기본적인 注釋의 대부분은 이 책에서 참조하였다. 다음 아래의 모든 注釋도 이와 같다.

34) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.144

㉠ 乾剛坤柔 라는 말은 《周易·染卦傳》에서 보이며 陰과 陽의 성격을 나타낸다. 周易중에서는 진일보하여 말하고 있는데 “乾이라! 이는 剛健, 中正하고 순수하고 정미롭다.” 《文言傳》라 하였고 坤은 “柔順하고 이로우며 바르다” 《錄傳》라고 되어 있다. 이는 乾의 성격이 구부러질 수 없으며 정지하고 치우치지 않았으며, 坤의 성격이 화합을 따르고 순종하는 것을 설명한 것이다. 다만 양자 사이는 서로 의존하고 서로를 밀어 움직이게 하여 일체의 사물의 발생과 발전이 곧 양자의 상호 영향하에서 나오게 된다. 고로 《周易·繫辭傳上》에서는 “剛柔가 서로를 닦고 八卦가 서로 흔들린다.” “剛柔가 서로를 밀어서 변화를 낳는다.” 라고 하였고 《素問·陰陽應象大論》에서는 다시 명확하게 陰陽의 중요성을 설명하였으니 이에 “陰陽이란 것은 天地의 道이며, 만물의 綱紀이며, 變化의 부모이며, 生殺의 근본이며, 神明의 府이다.”라고 하였다.

陰陽의 관계는 주요한 것이 陽은 陰을 떠나지 못하며 陰은 陽을 떠나지 못한다 함이다. i. 陰陽이 서로를 根本으로 하여서 陰은 陽에서 生하고 陽은 陰에서 生한다. -依存. ii. 陰의 가운데 陽이 있고 陽의 가운데에 陰이 있다. -統一. iii. 陽이 極한즉 陰이 生하고 陽이 極한즉 陰이 生한다.--轉化. 그 결과는 상대적 평형을 얻는 데 있으니 이른바 “陰이 平하고 陽이 秘함에 精神이 이에 다스려진다” 《素問 生氣通天論》라 함이다.

練攻上에서 설명을 하면 i. 陽이 陰을 감싼즉 하늘이 땅의 바깥을 감싼다는 것으로 乾卦가 변하여 離卦가 된다. ii. 陰이 陽을 감싼즉 天機가 땅의 가운데로

깊이 들어가며 坤卦가 변하여 坎卦가 된다. 乾坤陰陽은 도리어 精氣의 문제를 포함하니 精이라 함은 氣의 물질로써 유형이며 重濁한 것이 精이고 무형으로 輕淸한 것이 氣이며, 重濁한 精은 陰에 속하고 輕淸한 氣는 陽에 속하며 陰陽이 서로 포함한 이후에 氣 중에 精이 있고 精중에 氣가 있다. 氣중에서 元精과 元氣가 그 작용을 발휘 할 수 있다. 이는 原文중에서 精氣가 이에 펼쳐진다고 함을 의미한다. 精氣乃舒라 함은 두 가지 뜻을 포함하고 있는데 i. 舒展으로서 일방적으로 그 작용을 발휘함을 말하고 ii. 舒暢으로서 몸에 감각이 있음을 의미한다. 더 중요한 것은 內丹功法중에 있으니 乾坤을 鼎器로 삼는다는 것이다.

《周易·設卦傳》중에 이르기를 “乾은 머리가 되고 坤은 배가 된다.”하였으니 이로 인하여 인체의 머리는 乾卦로서 대표되고 小腹은 坤卦로써 대표되며, 머리 부분은 鼎이라 칭하고 小腹은 爐이다. 外丹術중에서도 鼎으로써 合藥하고 結丹하는 것으로 삼고 爐로써 發火 烹煉의 소재로 삼으니 內丹術중의 鼎爐는 곧 丹田의 대명사이다. 丹經중에서는 鉛丹함에 丹田이 있다고 인식하는데 鍊金術에 鼎爐가 있는 것을 就狀한 것으로 이로써 丹田을 鼎爐 혹은 鼎器라고 인식하였다.⁴⁰⁾

乾剛坤柔는 易의 雜卦傳의 말이다. 대개 乾은 巡洋의 至乾이 되고 그 性情은 剛세다. 坤은 純陰의 至順이 되니 그 성정은 부드럽다. 그러므로 易에 또한 乾의 德을 剛健重訂이라 하고 坤의 德을 柔順以精이라 한다는 것이 이것이다.⁴¹⁾

40) 馬濟人 主編：前掲書, p.641

41) 崔昌祿 編著：前掲書, p.141

이 구절은 乾과 坤이 坎과 離의 體가 됨을 말하고 있다. 대저 乾과 坤이란 易의 문호가 되는 것으로 실제로는 坎과 離가 그로부터 나오는 곳이다. 乾이라는 으뜸은 하늘과 땅의 시작이 되고 坤이라는 으뜸은 모든 物의 어머니가 되며, 乾은 同하고 곧아서 그 體는 본래 剛하므로 시작이 되게하고 父의 道가 있으며, 坤은 靜하고 거두어 들여서 그 體는 본래 柔하므로 生하게 하고 母의 道가 있는데, 두 가지가 저절로 서로 짝이 되어 합하고 모든 변화를 포함한다. 그러므로 乾은 剛하고 坤은 柔하여 짝이 되어 합하며 서로 끌어안고 있다고 말한 것이다.⁴²⁾

㉠ 配合上胞는 乾은 위에 있으면서 습하고 坤은 아래에서 있으면서 짝하며, 하늘은 땅의 바깥을 감싸고 땅은 하늘의 가운데 있다. 易에 이르기를 “하늘은 높고 땅은 낮으니 건괘와 坤卦가 정해진다.”한 것이 이런 뜻이다. 또 易에서 乾은 陽物이고 坤은 陰物이라고 했다. 陰陽이 德에 습하고 剛柔에는 體가 있으니 乾은 굳세고 坤은 부드러우니 짝하여 합하고 서로 포함한다고 말한 것이다.⁴³⁾

㉡ 陽의 德은 주는 것을 위주로 하고 陰의 德은 받는 것을 위주로 한다. 그래서 陽은 주고 陰은 받는다고 했다.⁴⁴⁾ 아버지는 손에 쥐고 주는 것을 주로 하므로 능히 큰 시작을 말할 수 있으니 이른바 淸陽은 玄(하늘)을 흠뻑려 베푼다고 말하고, 어머니는 품고 받는 것을 주로 하므로 능히 物을 짓고 이를

수가 있으니 이른바 암컷인 陰은 黃(땅)이 되고 끌어 안는다고 말하는 것이다. 그러므로 陽은 녹미를 주고 陰은 받으며 암컷과 수컷이 서로 구한다고 말한 것이다.⁴⁵⁾

㉢ 雄은 金父요 雌는 金母니 陰陽을 비유한 것이다. 陰陽 뒤에서 말하자면 항상 서로 도와서 體用을 이루므로 “암수가 서로 돕는다”고 했다.⁴⁶⁾

㉣ 須以造化, 精氣乃舒 굳세고 부드러움이 서로 짝을 이루고, 암수가 서로 도우는 것이 조화를 이루는 자연의 道이고 陰陽의 精氣가 곧 펼쳐져 그 낡고 변화시킴을 이루는 것을 말한다. 그러나 內養의 道에서는 자신의 乾坤을 鼎爐로 삼아서 陰陽이 진퇴하고 精氣가 交습하여 還丹을 결성하는 것 또한 이와 같은 이치이다.⁴⁷⁾

둘이 서로 구하여서 비로소 造化가 이루어진다. 造란 없음에서부터 있게 되는 것이고, 化란 있음에서부터 없게 되는 것이다. 없음에서부터 있게 된다는 것은 곧 참으로 빈 것이 모양을 드러내게 되는 卯酉를 말함이니 乾 가운데에 坤이 감추어져 있는 것이고, 있음에서부터 없게 되는 것은 곧 卯酉가 참으로 빈 것으로 되돌아감을 말함이니 坤 가운데에 乾이 숨어 있는 것이다. 乾 가운데에 감추어져 있는 坤은 바로 太乙이라는 으뜸 되는 靜이 되고, 坤 가운데에 숨어 있는 乾은 바로 元始의 調氣가 되니, 주인과 손이 거꾸로 되어 調和의 妙가 나타나게 된다. 그러므로 구함으로써 調和를 이루

42) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.296

43) 崔昌祿 編著: 前揭書, p.141

44) 上揭書, p.141

45) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.296

46) 崔昌祿 編著: 前揭書, p.141

47) 上揭書, p.141

니 精과 氣도 퍼지게 된다고 말한 것이니. 이는 乾과 坤이 어울려서 坎과 離라는 약물을 낳는다는 것을 말하는 것이니, 곧 易에서 이른바 하늘과 땅에 만물을 생성하는 氣가 왕성하여 모든 物이 자연으로 생육된다는 것이다.⁴⁸⁾

二.坎離藥物⁴⁹⁾

坎離¹⁾冠首²⁾, 光耀垂數³⁾.

玄冥⁴⁾難測, 不可畫圖⁵⁾.

怪人⁶⁾揆度⁶⁾, 參序⁷⁾元基⁸⁾.

(四者混沌, 徑入虛無)⁹⁾

< 直譯 >

坎과 離가 가장 웃 자리가 되고 빛이 널리 드리워져 빛나되 어두움을 헤아리기 어려워져 그림으로 그릴 수도 없는데 성인은 그를 헤아리어 실마리를 풀 듯 으뜸되는 기틀을 대조, 검토 하셨다.⁵⁰⁾

坎과 離는 으뜸이 되고, 빛을 드리워 퍼지며, 玄冥은 측량하기 어렵고, 그림으로 그리기도 어려워 성인께서 이치를 헤아려 玄妙한 바탕을 서술하여 보였다.⁵¹⁾

< 意譯 >

坎離가 비록 乾坤의 만남으로 인하여 생산되는 것인데, 練功중에서 藥을 생산하고 藥을 鍊磨하는 것이 모두 이 坎離의 작용으로 된다. 이로써 坎離가 練功중에서 가장 중요함이 설명된다. 坎은 달이며 離는 해이다. 練功중에 下丹田에 意守하는 것은 태양이 아래를 향하여 빛을 달에 빛추는 것과 비슷하며 서서히 감각이 생겨나서 全身에 영향을 미친다. 坎卦는 심오하며 인체상에

있어서는 腎部의 下丹田에 위치하고 이러한 장소는 神妙하여 추측하기가 어려우며, 子時에 一陽이 생하는 時候에 황홀하게 어둠을 들춰내니 이를 文字로 묘사하기가 어렵다.⁵²⁾

< 注釋 >⁵³⁾

① 坎離: 周易 中の 두가지 괘 이름으로 坎卦는 ☵이고 離卦는 ☲이다. 先天八卦 방위도에서 東西에 거처한다. 離는 日을 대표하고 坎은 月을 대표하며 또한 心(離)과 腎(坎)을 지칭하니 이는 乾坤이 交流하여 生産해 낸 것이다.

② 冠首: 첫째 자리, 여러 사람의 위에 섬. 우두머리. 제일. 吳志 薛綜傳에 ‘동료중 瑩이 冠首가 되다’라고 하였다.⁵⁴⁾

③ 垂數: 垂는 광선이 바로 아래로 照射하는 것이고, 數은 점차로 散布되는 것이다.

垂와 數가 다 편다는 뜻. 布와 같다.⁵⁵⁾

④ 玄冥: 玄은 북방 水를 冥은 북방 黑暗의 情況을 가리킨다. 玄冥은 원래 북방의 水神을 가리키며 인체에 있어서는 腎을 가리킨다. 《內經》에서는 또한 腎者主水라고 되어 있다. 內丹攻 중에서는 玄冥은 小腹部의 下丹田을 가리킨다. 《黃庭內景經》중에 “腎神 玄冥字가 아이를 기른다.”라고 하였다.

물의 神. 태음신. 겨울에 만물이 건핍. 어둠.⁵⁶⁾

어두워서 보기가 어렵다는 뜻. 精氣를 가리킨다.⁵⁷⁾

48) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, pp.296~297

49) 馬濟人 主編: 前揭書, p.641

50) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.298

51) 崔昌祿 編著: 前揭書, p.140

52) 馬濟人 主編: 前揭書, p.642

53) 上揭書, pp.641~642

54) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.144

55) 上揭書, p.144

56) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.298

57) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.144

⑤ 怪人 : 怪人은 원래 통하지 않는 것이 없는 사람을 가리키는데 여기서는 주로 “고요함과 유쾌함으로 임무를 삼고 스스로 얻음으로써 攻을 삼으니 형체가 저장함이 없으며 정신이 흩어지지 않는다.” 함을 가리킨다(《素問·上古天真論》) 이는 養生과 氣功에 있어서 고도의 修養을 갖춘 사람을 말한다.

⑥ 揆度 : 계획에 넣음, 고려함이다. 揆나 度이 다 헤아린다는 뜻으로 헤아려 생각하다.

⑦ 參序 : 어울려 伸長하다.⁵⁸⁾

⑧ 元基 : 근본의 기틀이며 이것은 下丹田을 지칭한다. 근본, 기초, 精氣 또는 元氣의 근본과 기초를 말한다.⁵⁹⁾

사물의 최초의 근본 기틀. 여기서는 周易을 가리킨다.⁶⁰⁾

⑨ 四者混沌, 徑入虛無 : 闡幽에서는 이 단락의 끝 부분에 이어져 있다.

< 解說 >

⑦ 坎離冠首는 練攻상 세가지 방향의 의의가 있다. i. 위치상으로 설명하면 先天卦중에서 乾은 남쪽이고 坤은 북쪽이며 後天卦중에서는 坎離가 乾坤의 위치를 대신하여 坎은 북쪽이고 離는 남쪽으로 되어 坎離의 위치를 얻고 여러 卦의 위에 선다. ii. 練攻 내용중에서 설명하면 乾坤은 練攻중의 鼎爐이며 坎離는 藥物이니 이로 인하여 煉丹藥을 채집하는 것은 모두 이 坎離의 작용이며 그 나머지 六十卦는 다만 이 練攻중 여섯 단계의 과정이다. iii. 練攻의 목적으로써 설명하

면 사람의 출생이전은 先天에 속하니 八卦의 方位로 이 先天卦를 설명하면 乾은 남쪽이고 坤은 북쪽이며 出生後는 後天에 속하여 八卦 方位에서 坎은 북쪽이고 離는 남쪽이다. 內丹功法은 곧 後天을 쫓아서 先天으로 돌이키는 것으로 이는 健康과 長壽를 구하는 것이다.

內丹功法중에 藥物이 비록 개개의 명칭이 있으나 주요한 것은 坎離인즉 곧 精, 氣, 神이다. 바로 《馬丹陽語錄》중에서 “龍虎가 鉛汞이며, 鉛汞은 水火이며, 水火는 어린아이와 아름다운 여자이며, 이러한 嬰姤는 眞陰 眞陽이며, 眞陰眞陽은 神氣이다. 각각의 이름을 모두 들어서 거론할 수는 없고 다만 神氣 두 글자로 할 따름이다.”라 함과 같다.⁶¹⁾

離☲ - 汞 - 龍 - 日 - 火 - 金鳥 - 姤女 - 元神

坎☵ - 鉛 - 虎 - 月 - 水 - 玉兔 - 嬰兒 - 元精 元氣

이 구절은 坎과 離가 乾과 坤의 用임을 말하고 있다. 乾과 坤이 한 번 어울리면 그 사이에서 坎과 離가 이루어지는데, 離는 지극한 陰의 精이고 坎은 지극한 陽의 氣이며, 어둡고 어두워 앞을 헤아릴 수도 없고, 있는 듯도 하고 없는 듯도 하다. 비록 하늘과 땅보다 뒤져서 用이기는 하지만 실은 하늘과 땅보다 먼저 생긴 것으로, 조화가 그것을 얻으면 해의 魄과 달의 魄이 되어 밝은 빛을 두루 비추고 모든 物을 낳을 수 있으며, 사람의 몸이 그것을 얻으면 日精과 月火가 되니 밝은 빛이 탁구공만하게 모여들어 大藥을 만들어 낼 수가 있다. 어찌 坎과 離가 가장 웃자리가 되고 빛이 널리 드리워져 빛남이 아니겠는가.

무릇 이 으뜸되는 精과 으뜸되는 氣는 있

58) 1. 揭書, p.145

59) 1. 揭書, p.145

60) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編 : 前揭書, p.157

61) 馬濟人 主編 : 前揭書, p.642

는 듯 없는 듯 그윽히 어두워 헤아릴 수 없는 것이다. 있지도 않고 없지도 않고 쓸 수는 있되 볼 수는 없을 뿐만 아니라 헤아려 생각해 내기도 어려우니, 어찌 그림을 그려서 전할 수 있겠는가. 易을 지으신 聖人에 전적으로 의지하여 여러모로 헤아려 보아서, 乾은 아버지요 坤은 어머니며 坎은 아들이요 離는 딸이라고 상징하였다. 그러므로 이 글 가운데에서 그를 얻어 짝을 맞추어서 爐와 鼎과 藥과 物을 삼고, 으뜸되는 변화의 기틀을 무릇 검토하면 실마리를 풀지 않음이 없으니, 공부하는 사람들로 하여금 착수할 곳을 알게 하였던 것이다. 道를 배우는 사람이 유유히 乾과 坤을 본받아 爐와 鼎을 세우고 坎과 離를 모두어서 藥物을 모을 수 있다면 日精과 月光 들은 자연히 엉겨 조규의 가운데에서 원을 그리며 돌게 되고 하늘과 땅이 열리기 이전과 같이 아무런 구별도 없이 소용돌이치며 先天의 허무한 日氣가 되돌아오며, 大藥이 그 가운데에 있게된다. 그러므로 넷이 혼돈하여 마침내 虛無로 들어가게 된다고 말한 것이다. 이는 坎과 離가 서로 어울려서 乾과 坤이 있는 조규로 돌아감을 말하는 것이니. 끝 이른바 男과 女가 어울려 精을 나누고 모든 物이 생겨 난다는 것이다.⁶²⁾

坎과 離의 두 패는 乾坤의 작용으로 건곤 이외의 62패의 우두머리가 되는 지위에 있다. 坎의 象은 달이요, 離의 象은 해로서, 坎離가 나타내는 해와 달의 광채는 지상에 드리워 萬物을 생육한다. 인간에게 머물러 있는 精氣는 깊고 깊숙하고 어두워서 사람이 헤아려 알수 없는 것이

다. 이것을 분명하게 그림으로 그려 전할 수가 없다. 성인은 陰과 陽이 소멸되고 성장하는 것의 氣味를 헤아리고 해와 달이 밝고 어두워지는 이치를 생각해서 精氣의 근본 기초에 어울려 그 깊은 뜻을 서술한 것이다. 이것 또한 坎離의 활동을 서술하여 內丹에 대한 것을 말하는 것이다.⁶³⁾

乾坤이 교합하여 坎離를 生해 낸다. 坎離는 하늘에 있어서는 달과 해이고 이들의 光明이 널리 비추어 만물을 生하여 낸다. 사람에게 있어서는 鉛汞으로 精華가 안으로 포함되어 內丹을 생성할 수 있게 된다. 이것들은 그윽하고 심오하며 깊은 이치이므로 그림으로써 표현해 낼 수가 없으니 옛날의 聖인들이 반복 생각하여 여러갈래로 비유를 하였고, 周易의 원리를 빌어서 煉丹의 학설을 소개한 것이다.⁶⁴⁾

- ㉠ 不可畫圖라 하는 것은 子時에 一陽이 생하는 모습을 文字로써 표현해 내기가 어렵고 이런 종류의 모습은 모두 恍惚하고 深奧함을 말하는 것이다.⁶⁵⁾

三. 周天火候⁶⁶⁾ ㉡

四者^①混沌^②, 徑入虛無^③.
余六十卦^④, 張布爲輿^⑤.
龍馬^⑥就駕, 明君^⑦御時^⑧.
和則隨從^⑨, 路平不邪.
邪道險阻^⑩, 傾危國家.

< 直譯 >

넷이 혼돈하여 마침내 虛無로 들어간다.

63) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.142

64) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 前揭書, p.158

65) 馬濟人 主編: 前揭書, p.642

66) 上揭書, p.643

62) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, pp.298~300

60卦가 등글게 벌려 자리잡아서 사물의 기초되는 수레가 되고 龍馬가 그를 부리는 듯 끌고 밝은 임금이 때를 맞추어 다스리며 조화로운 법칙을 따르니 길이 평탄하고 기울지 않다. 私道는 험하고 막히며 나라와 집을 기울게 하고 위태롭게 한다.⁶⁷⁾

넷이 혼돈하여 곧바로 虛無로 들어간다. 60괘를 일주하여 펼치고 베풀어 수레가 되니 龍馬가 멍에로 나아가는 것 같고, 明君이 時를 다스린다. 화평하면 따르고 좇으며 길이 바르고 평탄하면 사특할 염려가 없고, 사특한 道는 험난하고 막히며, 나라와 집이 기울어질 위험이 있다.⁶⁸⁾

< 意譯 >

鼎爐의 藥物을 합하여 한 때의 절기로 삼아 곧 混沌상태와 虛無한 상태를 출현해 낸다. 다시 나머지의 六十卦로 둘러쳐서 포위함이 수레바퀴와 같은 모양으로 둘러싸는데 이는 丹房의 밖에 있다. 이것은 곧 練攻중에 장악 해야할 火候이다. 意念을 운용하는 것과, 火候를 장악해야하는 시기는 모두 일정한 순서를 살피고 힘써 노력해야하고 꼭 들어맞을 것이 요구된다. 이런 것이 練攻중에 착오가 있어서는 안되며 순리에 따라서 나아가야 한다. 만약 練攻중에 이익됨이 없거나, 지나치거나 모자라면 도리에 부작용과 신체에 有害함이 나타나게 된다.⁶⁹⁾

< 注釋 >⁷⁰⁾

- ① 四者：乾, 坤, 坎, 離를 가리킨다.
- ② 混沌：一陽이 藥을 생산하는 때로 황홀하며 어둠을 밝히고, 煉乳와 소나무의 부드러운 모습이다.
- ③ 虛無：練攻중의 다른 잡념이 없음을 가

67) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註：前揭書, p.300
 68) 崔昌祿 編著：前揭書, p.140
 69) 馬濟人 主編：前揭書, p.643
 70) 上揭書, p.643

리킨다.

無極, 여기서는 入靜중 도달하는 높고 묘한 상태를 말한다.⁷¹⁾

④ 余六十卦：六十四卦중 乾, 坤, 坎, 離의 네괘를 제외한 나머지 六十卦이다. 천유에는 六十卦周라고 되어 있다.

張布 베풀어 실시한다.⁷²⁾

⑤ 輿：수레바퀴. 순환이 그치지 않는다. 가마, 수레, 車輿. 수레바퀴가 구르는 것을 비유한다.⁷³⁾

⑥ 龍馬：《周易設卦傳》에서 “震은 龍이고, 乾은 馬이다.” 龍馬는 팔척이상의 준마를 가리킨다. 이것은 練攻중에서의 정확한 의념의 사용을 의미한다.

준마라는 뜻이다. 周禮에 ‘말이 팔척이상이면 龍이라 한다’라고 하였다.⁷⁴⁾

⑦ 明君：君은 마음을 가리킨다. 明君은 練攻중에서 정확한 의념의 사용을 가리킨다.

⑧ 御時：車馬를 모는 것을 御라고 한다. 이는 일정한 순서로서 火候를 제어함을 가리킨다.

때를 부리다. 御는 다스린다는 뜻. 時는 행동의 요체. 곧 動靜의 좋은 때를 따라 정치를 한다는 뜻.⁷⁵⁾

國家를 통치함⁷⁶⁾

⑨ 和則隨從：和는 꼭 알맞다는 것이며 隨從은 상하간의 배합이 모두 적합하다는 것을 말한다.

中庸에 “發하여 모두 절도에 맞는 것, 이

71) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編：前揭書, p.157
 72) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯：前揭書, p.145
 73) 上揭書, p.145
 74) 上揭書, p.145
 75) 上揭書, p.145
 76) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編：前揭書, p.157

것을 和라고 한다.”라고 하였고, 乾卦象傳에 “각각 性命을 바르게 하여 大和를 보존한다.”라 하였으며, 咸卦象傳에 “聖인이 人心을 느끼게 하여 천하가 화평하다.”라고 하였다.⁷⁷⁾

邪 : 斜와 통한다.⁷⁸⁾

⑩ 險阻 : 險은 練攻방법의 착오를 가리키고 阻는 練攻방법에 착오가 없음을 말한다. 이는 練攻者가 練攻을 중단하거나 혹은 練攻者가 잊지 말아야할 원칙을 어김으로써 말미암는다.

⑪ 國家 : 이것은 身體를 가리킨다.

< 解説 >

⑦ 火候는 종래로 丹家의 전해지지 않는 비밀로 인식되어 왔는데 구체적인 내용은 文字로 기록되어 있지 않다. 주요한 것은 練攻者가 스스로 깨닫는 것이다. 만일 傳受를 한다해도 모두 口傳과 心授에 국한되었으니 이는 火候를 장악하는 것이 練攻중에 가장 중요한 것일 뿐아니라 또한 각 개인의 練攻 情況이 한가지가 아니기 때문이다. 消息을 간단히 설명하면 곧 陰陽이며 곧 陽息 陰消인 것이다. 陽息 때에는 進火가 요구되며 陰消의 때에는 退符가 요구되고 그 사이에는 두 차례의 沐浴하는 때가 있으니 이 때에는 간략히 머무르는 것이 필요하다. 이것은 第二節에서 자세히 설명하는 것이 필요하다. 여기서는 周天의 문제가 있으니 이것은 고대 사람들이 天體를 求刑이라고 하고 해와 달과 별들이 위에 나열되어 있으며 하늘은 큰 원이며 나누어져서 三百六十度가 된다고 생각하였으니 周天은 큰 원을 한 번 도는 것이며 練攻중에

陰陽이 순환하여 한 번 돈다는 뜻이다.⁷⁹⁾

⑬ 中庸에 “喜怒哀樂이 나타나되 절도에 맞는 것을 和라고 하고 易에 각자 性命을 바르게 하여 太和를 보존하여 습한다” 했고 또 이르기를 “聖인이 사람 마음에 감동하여 천하가 和平하다”고 했다. 그러므로 이것은 天地가 和平하면 만물이 따라서 살고, 사람 마음이 和平하면 운모이 명령을 따른다.⁸⁰⁾

이 구절은 火候의 절도를 말하고 있다. 乾과 坤과 坎과 離를 빼내서 爐와 精과 藥과 物에 대응시키고, 나머지 60卦를 등글게 돌아가며 벌려 자리잡아 놓고 하늘이 한 바퀴도는 運行에 짝지우니, 하루에 있어서는 子와 午와 卯와 酉時가 되고, 한 달에 있어서는 그믐과 초하루, 上弦, 下弦과 보름이 되고, 일년에 있어서는 봄, 여름, 가을, 겨울이 되어 돌고 돌아 반복하기를 그치지 않으니, 벌려 놓아서 수레바퀴가 된 모습이다. 이미 바퀴가 있어 수레가 되었으면 말 없이는 몰 수 없는데 어찌서 龍馬라고 하였는가 하면, 用은 그로서 하늘에 오르니 주로 날아 오르는 것이고, 馬는 땅에서 가니 주로 길들여 복종하게 되는 것이라, 丹을 지을 때에는 神과 氣가 서로 붙들고 지켜서 감히 날아오르지 못하니 하늘에 오르는 乾이라는 用이 변하여 땅에서 가는 坤이라는 말이 되어 걸음걸음 법칙을 따르고 법을 지킴이 마치 임금이 신하를 통치하여 부리는 데 있어서 버리를 세우고 법을 늘어 놓으니 털끝만큼도 게을리 하지 못하는 것과 같다. 그러므로 龍馬가 그것을 부리는 듯 밝은 임금이 때를

77) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 前掲書, p.145

78) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編 : 前掲書, p.157

79) 馬濟人 主編 : 前掲書, p.643

80) 崔昌祿 編著 : 前掲書, p.141

맞추어 다스린다고 한 것이다. 무릇 수레를 모는 법은 나라를 다스리는 것과 대체로 같으니, 반드시 여섯 개의 고삐를 손에 잡고 조화되고 절도에 맞아야 수레는 말을 따르고 말은 사람을 따르게 되어, 편안한 걸음으로 여러 곳으로 통하는 큰길을 이치에 맞고 바르고 고르게 가며 기울고 비뚤어지게 함부로 가지 않는다. 만약 한 번 기울고 비뚤어지면 험하고 막힘이 눈앞에 있게 되고 그 자리에서 거꾸로 엎어지게 되는 것이 마치 정지하는 자가 그 몇몇한 도를 잃으면 위험이 나라에 미치게 되는 것과 같다. 丹道에 있어서 몸을 수레로 삼고 義를 말로 삼고, 부리는 자는 마음이라는 주인이다. 陰陽이 어울려 합할 때에는 마음이라는 주인이 굳게 버티어서 義라는 말이 엎어지고 못난 것을 하지 못하도록 방지하여야 한다. 조금이라도 힘쓰지 않으면 성을 허물고 丹을 깨뜨리게 됨을 면할 수 없으니 경계하지 않을 수 없는 것이다. 모든 것이 오직 주재함에 있으니, 차에 있어서는 부리는 사람이고, 정차에 있어서는 밝은 임금이고, 하늘에 있어서는 북두 칠성이고, 丹道에 있어서는天心이 그것이다. 결국 자루를 손에 쥐라는 것이다.⁸¹⁾

練攻중의 意念을 단련하는 문제에서 우선 자기를 단련하는 것이 필요하며 그리고서 練攻의 기초를 놓는다. 또한 練攻중에 雜念을 배제하는 것이 필요하다. 氣功에서 練攻중에 의념을 집중하며 이를 丹經중에는 正念이나 眞意라고 칭하였으며 또한 土라고도 칭하였고 土는 黃婆이며 媒介이니, 이른바 正念을 일으키지

않고서는 練攻을 진행하기가 어렵다. 이것은 당연히 鍛鍊과정을 필요로 한다. 練攻중에 두가지 이상을 염두에 두는 것을 雜念이라 하고 古人들은 항상 '心猿意馬'라는 말로써 형용하였다. 古人의 說에서 "心猿은 마음이 난잡하니 마치 원숭이가 수풀과 연못 등에서 돌아다니는 것이 번잡하고 분주하여 그치게 할 수 없음과 같다. 意馬는 뜻이 정해지지 않은 것으로 마치 달리는 말과 같다."라고 하였다. 이러한 양상으로 心猿하여 정해지지 않고 意馬하여 사방으로 치달으니 곧 神氣가 밖으로 흩어진다는 것이다. 이로 인하여 점차적으로 心猿함을 바른 상태로 되돌리고 意馬에서 말고삐를 늦추게 하여 雜念이 일어나는 것을 규제한다. 이러한 내용은 練攻중에 공부를 시작하고 또한 小周天에서 공부의 기틀을 쌓아가는 것으로 인식된다.⁸²⁾

易은 乾坤이 本體이고, 坎離가 그 作用이지만, 乾坤坎離의 넷이 아직 분명하게 갈리지 않았을 때에는 다만 虛無의 한 氣(이른바 無極으로 太極)일 뿐이다. 이 虛無의 太極인 한 기운이 움직여 陰이 되고 陽이 되고, 陰과 陽이 이리저리 뒤섞여 60卦가 된다. 陰과 陽이 활동함에 미쳐 乾과 坤이 그 본체가 되고 坎과 離가 그 작용을 한다. 乾坤坎離 이외의 屯, 蒙에서 既濟, 未濟에 이르는 60卦는 또 乾坤坎離의 활동으로서 돌고 또 시작한다. 이와 같이 60卦를 베풀어 놓고, 수레에 있어서의 수레바퀴가 도는 것처럼 한다. 駿馬가 그 수레에 매어져 수레를 끄는 것과 같이 明君은 易의 이치를 살피 動靜을 하나로 하여 때에 맞게 다스

81) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 前掲書, pp.300~301

82) 馬濟人 主編: 前掲書, p.643

리는 것이다. 天地와 陰陽이 화합하면 만물은 생성발육한다. 王者의 정치도 天道에 和하면 백성은 다르게 마련이다. 王道를 행하면 탄탄하고 그 길은 평평하여 邪曲이 없다. 邪道를 행하면 가시덤불 험한 길의 어려움을 만난다. 天道에 和順하지 않으면 국가는 멸망하는 것과 같은 위험에 부닥치게 된다.⁸³⁾

乾坤坎離의 네 가지 중에서 乾坤은 鼎爐가 되며 坎離는 藥物이고 나머지 六十卦는 火候인 것이다. 鼎爐와 藥物이 준비되고 火候가 꼭 들어맞아 無極의 妙한 경지로 바로 들어가면 內丹이 자연히 맺어 이루어짐이 의심 할 바가 없다. 六十卦가 순환하고 나열되어 있는 것이 수레 바퀴들이 배열되어 있는 것과 같으니, 龍馬가 움직이려고 함에 군주가 수레에 앉아 지휘를 하여 국가를 통치한다. 정치가 순리대로 가야만 사회가 안정되며 수레는 大道를 달리며 그렇지 않으면 패배하게 되어 심하면 국가가 망하며 또한 內丹이 생성되지 않는다.⁸⁴⁾

第二節 火候概說⁸⁵⁾

發號施令, 順陰陽節. 藏器待時, 勿違卦日. 屯以子申, 蒙用寅戌. 六十卦周, 各自有日. 聊陳兩象. 未能究悉. 在義設刑, 當仁施德. 逆之者凶, 順之者吉. 纖芥不正, 悔吝爲賊. 兩至改度, 乖錯委曲. 隆冬大暑, 盛夏霰雪. 兩分縱橫, 不應漏刻. 水旱相伐, 風雨不節. 蝗蟲湧沸, 群異旁出, 天見其怪, 山崩地裂. 按歷法令, 至誠專密. 謹候日辰, 審察消息. 動靜有常, 奉其繩墨. 四時順宜, 與氣相得. 剛柔斷

矣, 不相涉入. 五行守界, 不妄盈縮. 易行周流, 屈伸反覆. 孝子用心, 感動皇極. 近出己口, 遠流殊域. 或以招禍, 或以致福, 或興太平, 或造兵革, 四者之來, 由乎胸臆.

< 解說 >

여기서는 火候 장악의 중요성을 초보적으로 밝혀 기술한 것으로 進火와 退符와 沐浴 등이 반드시 일정한 時刻과 節氣를 따라야 함을 설명하고 있다. 또한 得失을 아울러 열거하여 배우는 자로 하여금 경각심을 두어 다르게 하고 어긋남이 없도록 하였다.⁸⁶⁾

이 章은 火候가 一動 一靜하는 데 있어서, 그 時와 節을 잃어서는 안됨을 말하고 있다. 즉 火候의 절도를 자세히 말하여 屯과 蒙, 早와 晚, 春과 秋, 寒과 暑 등의 구절과 서로서로 그 뜻을 밝히고 있다. 그 잘고 미묘함을 상세히 밝혔으며, 얻음과 잃음에 대한 설명이 나란히 배풀어져 있어, 道를 배우는 사람으로 하여금 法으로 삼고 계율로 지킬 바를 알게 하였다.⁸⁷⁾

이 章은 君子가 言行을 함으로써 사람의 마음에 응하고 어김에 영향을 주고 天時의 순행과 역행을 움직이니, 易의 道에 어긋남이 있으면 曆法에 착오가 생겨 흉한 일과 허물이 수를 셀 수 없게 되는 것이다. 오직 위에 있는 君子는 마음을 써서 정치를 꾀함에 위로는 天變에 돌아가고 아래로는 백성의 情을 어루만진다면 아마도 四時에 순응하고 易의 道가 행해질 것이다. 이것이 나라를 다스리고 天下를 화평케 하는 道이니, 진실로 이와 같이 한다면 몸을 닦고 丹을 練成하는 法 또한 이것으로 준칙을 삼지 않을 수 없을 것이다.⁸⁸⁾

83) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前揭書, p.143

84) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編: 前揭書, p.158

85) 馬濟人 主編: 前揭書, pp.643~648

86) 上揭書, p.643

87) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, p.305

88) 崔昌祿 編著: 前揭書, p.150

위에 있는 君子는 성심성의를 다하여 다스림을 헤아리고, 위로 하늘의 道에 따르고 아래로 民情을 살피면, 四時는 제 때에 올바르게 활동하여 易道가 행해진다는 것을 말하였다. 나라를 다스리고 천하를 平定하는 도는 練丹의 법과 다르지 않다는 것을 서술하였다.⁸⁹⁾

一. 陰陽消息⁹⁰⁾

(君子居其室, 出其言善則 千里之外應之. 謂萬乘之主, 處九重之室)^①

發號施令^②, 順陰陽^③節^{④⑤}.

藏器^⑥待時^⑥, 勿違卦月^{⑦⑧}.

屯^⑨以子申, 蒙用寅戌^⑩.

六十卦周^⑪, 各自有日.

聊^⑫陳兩象^⑬, 未能悉究^⑭.

立義^⑮設刑^⑯, 當仁施德^{⑰⑱}.

逆之者凶, 順之者吉.

< 直譯 >

명령을 내놓기를 陰陽의 節에 따르며 氣를 감추고 때를 기다리며 卦에 따른 月에 어긋나게 하지 않으니 屯으로서 子와 申이 되고 蒙은 寅과 戌에 쓰며 60卦 가운데의 그 나머지도 각각 해당하는 날이 있어서 애오라지 두 상으로 늘어 놓았으되 끝까지 다 알아 낼 수가 없다. 율음을 세우고 형벌을 만들며 어짐으로 德을 베풀어야 마땅한즉, 거스르는 자는 凶하고 따르는 자는 吉하다.⁹¹⁾

호령함에 陰陽의 시절을 따르며 器를 감추고 時를 기다리며 12월의 卦를 어기지 말라. 屯卦는 子와 申으로써 하고 蒙은 寅과 戌으로써 한다. 나머지 60卦는 각자 해당하는

날이 있고 애오라지, 屯 蒙의 두 자를 義를 세우고 형벌을 설치하여, 仁을 계승하고 德을 베풀어야 한다. 거스르는 자는 凶하고 순응하는 자는 吉하다.⁹²⁾

< 意譯 >

練攻을 시작하려 할 때 뜻을 안으로 움지이도록 하고, 火를 행하여 藥을 제련하는 때에 陽이 꺼지고 陰이 사그라지는 節度를 살펴야한다. 마음을 한 뜻과 같이하고 一陽이 다시 생하는 時機를 기다린다. 약재를 채집하는 때를 기다려 進火를 시작하니 進火와 退符가 卦象의 節候의 차례를 어긋나서는 안된다. 하루의 屯蒙卦로써 설명을 하면 子, 申, 寅, 戌의 네가지 卦로써 進火와 退火와 沐浴을 시작하는 것을 분별하여 시행한다. 火候의 六十卦는 모두 消息하는 시간이다. 여기서는 屯蒙의 두 가지 卦의 時辰과 爻辰의 관계를 연계하여 진술하는 것 외에는 다시 상술하지 않는다. 봄날은 생물이 茂盛한 시간임을 설명하였고 가을날은 생물이 거두어 들임을 시작하는 시간으로써 火候로써 이 모두가 沐浴하는 시간임을 설명하고 있다. 火候를 장악하는 것에서 설명하면 만일 규율을 따라서 일을 하면 아주 순조롭게 되며, 規율을 어기면 이에 偏差를 나타내게 된다.⁹³⁾

< 注釋 >⁹⁴⁾

① 君子居其室, 出其言, 善則千里之外應之. 謂萬乘之主, 處九重之室 : 中篇 二章에서는 이 문장이 첫머리에 이어져 있다.

② 發號施令 : 명령을 發하여 호소함이다. 練攻상에서 이것은 練攻을 시작함에 뜻이 머무르는 것이 안으로 멀고 火를 행하며 藥을 단련하는 시기이다.

89) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 前揭書, p.149

90) 馬濟人 主編 : 前揭書, p.643

91) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, pp.305~306

92) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.142

93) 馬濟人 主編 : 前揭書, p.644

94) 上揭書, p.644

③ 陰陽 : 곧 六陽時의 進火와 六陰時의 退符이다.

④ 節 : 陰陽 消息의 節候로서 練攻 火候상의 子, 午, 卯, 酉의 네 개의 시간이다.

⑤ 器 : 혼장, 또는 재능의 뜻함 몸을 닦고 나라를 다스리는 도구.⁹⁵⁾

⑥ 藏器待時 : 器는 鼎器이며 藏은 동작을 하지 않는다는 것이다. 器를 藏한다는 것은 곧 때를 기다린다는 것으로 이것은 陽이 생할 때가 動하기를 기다리는 것이다.

時 : 하늘과 사람이 나타나 합하는 징후다.⁹⁶⁾

周易에서 말하기를 “군자가 몸에 器를 저장하고 때를 기다려 움직임에 어찌 이름지 않음이 있겠는가?”라 하였다. 藏器는 재능을 가지고 있는 것이다. 待時는 시기를 기다림이다.⁹⁷⁾

⑦ 卦月 : 바위가 바르게 되는 卦의 절후이다.

卦를 十二個月에 배당함이다. 十一月에서 시작하니 復 臨 泰 大壯 夬 乾 姤 遁 否 觀 剝 坤의 순서이다.⁹⁸⁾

⑧ 屯蒙 : 《周易》六十四卦중의 두가지 卦이다. 이 것으로써 屯은 上半의 하루를 대표하여 夜半의 子時로부터 한낮의 午時에 이르기 까지이며, 蒙은 下半의 하루를 대표하여 한낮의 午時로부터 夜半이 子時에 까지이다.

⑨ 六十卦周 : 천유에서는 餘六十卦로 되어 있다.

⑩ 聊 : 애오라지(마음에 부족하나마 그대

로)

⑪ 兩象 : 즉 屯과 蒙의 兩卦의 爻象을 의미한다.

⑫ 義仁 : 五行, 五常, 四季의 관계에 근거하여서 春季는 五行의 木이 되고 五常의 仁이 되며 秋季는 五行의 金이되고 五常의 義가 된다. 고로 仁義는 봄과 가을의 두 계절을 의미한다. 火候상에서 설명을 하면 이는 卯, 酉의 목욕하는 계절이다.

⑬ 設刑 : 八月의 가을은 刑이되고 刑을 베푼다는 것은 가을의 肅殺하는 모양을 가리킨다.

刑은 刑罰로 金은 酉에서 왕성해지니 酉가 刑이 되며, 차차 火候를 그치고 몸을 씻는다.

刑은 德과 상대된다. 刑은 陰이며 德은 陽이다. 刑은 죽이는 것을 주로하고 德은 살리는 것을 주로 한다. 義는 정의이니 罰을 정벌하고, 寅은 인애이니 따라서 은혜를 베푼을 주로 한다.⁹⁹⁾

⑭ 施德 : 二月의 봄은 德이되며 德을 베푼다는 것은 봄날의 生發하는 모양을 가리킨다. 德은 은혜이다. 木은 卯에서 왕성해지니 卯가 德이 되며, 차차 火候를 그치고 머리를 감는다.

< 解說 >

㉠ 陰陽이 消息함에 하루에서는 子午卯酉로 설명하며, 한달로는 晦朔弦望으로 설명하며, 일년으로는 春夏秋冬으로 설명한다. 이것은 原文에서 말한 바 陰陽의 節氣를 따른다고 한 것이다.¹⁰⁰⁾

㉡ 火候를 장악하는데 우선 陽息과 陰消 그리고 沐浴의 내용을 해석하는 것이 필요하다. 이른바 六陽時(子, 丑, 寅, 卯, 辰, 巳)의 火가 나아가는 것을 陽息이라하

95) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, p.306

96) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.144

97) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編 : 前揭書, p.158

98) 上揭書, p.158

99) 上揭書, p.158

100) 馬濟人 主編 : 前揭書, pp.644~646

고, 六陰時(午, 未, 申, 酉, 戌, 亥)의 退符(退火)를 陰消라고 한다. 子, 午인즉 進火와 退符의 시각이 개시됨을 나누게 된다. 어느 시간에 進火를 시작해야 하는가 하는 문제는 일정한 모습 곧 一陽이 生하는 것을 기다리는 것이 필요하다. 藥이 자라는 이후에 비로소 능히 進火가 개시된다. 卯, 酉의 두 개 時辰의 때를 당하여서는 불가불 保有하는 것과 進火이든 退符를 줄이고 이에 沐浴을 한다.

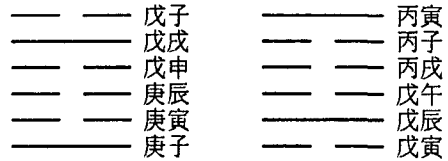
단, 子, 午, 卯, 酉는 하나의 비유일 뿐이며 구체적으로는 練攻 과정의 구체적인 상황을 보고서 파악하여야 한다. 바로 張紫陽이 말한바 “火候는 시간을 쓰지 않으며 冬至에는 子時가 없으며, 그 沐浴하는 시간에 이르러는 卯酉가 또한 비할 바가 없다.”(《金丹四百字》)라 함과 같다. 《入藥經》에서 또한 말하기를 “一日이내 十二時에 뜻이 도달하는 바는 모두 할 수 있다.”라고 하였으니 따라서 배우는 자는 刻舟求劍하지 말고 善을 바라고 스스로 체득할 것이다.¹⁰¹⁾

- ㉔ 屯은 子申으로써 하고 蒙은 寅戌을 사용하니 곧, 子, 午, 卯, 酉를 가리킨다. 이것을 魏伯陽은 爻辰법으로써 설명을 한다. 이른바 爻辰法(혹은 納子法이나 納支法이라고 칭한다)은 곧 十二時辰과 八卦六爻의 배합에서 기원한 것이니 바로 《周易集介纂疏》에서 말한바 “納支라고 하는 것은 八卦의 六畫으로써 陰陽의 六辰을 분납한다.”

六爻의 重卦는 地支와 결합한 때에 우선 內外卦의 제 一爻를 분별하고 이후에 陽에 속하는 것은 順推算法이며 陰에 속하

는 것은 逆推算法으로 하여 기타 陽爻의 時辰을 나누어 확정 짓는다.¹⁰²⁾

- ㉕ 聊陳兩象 未能悉究 : 屯 蒙 陽卦의 爻象이 이미 그 法度를 부연하여 설명하였으니 그 나머지 卦는 이것을 따라서 헤아려 볼 수 있다. 그래서 하나하나 그 것을 다 궁구하지 않는 것이다.¹⁰³⁾



< 屯 卦 > < 蒙 卦 >¹⁰⁴⁾

屯은 下卦가 辰이요 上卦가 坎인데, 下卦 辰의 初九의 爻는 庚, 子에 배당되고 上卦 坎의 六四의 爻는 戊, 申에 배당된다. 이로써 屯은 子, 申으로써 한다라고 하는 것이다.

蒙은 下卦가 坎이요 上卦가 艮인데, 下卦 坎의 初六의 爻는 戊, 寅에 배당되고, 上卦 艮의 六四의 爻는 丙, 戌에 배당된다. 이로써 蒙은 寅, 戌을 쓴다라고 하는 것이다. 나머지 60卦 360爻의 활동은 제각기 배당된 日時가 있다. 지금은 다만 屯 蒙 두 괘의 爻象을 서술했으나 그 나머지의 爻象은 이것을 미루어 알 수 있으므로 여기서 다 究明하지는 않는다.¹⁰⁵⁾

屯卦는 發하는 의미로서 陽, 德, 生이고 蒙卦는 수렴하고 저장하는 의미로 陰, 刑, 殺이다.¹⁰⁶⁾

102) 上揭書, pp.644~646

103) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.146

104) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 前揭書, p.151

105) 上揭書, pp.146~147

106) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編 : 前揭書, p.159

101) 上揭書, pp.644~646

- ㊸ 立義設刑 : 그 마땅함을 건립하되 형벌을 설치하여 그 마땅함을 분별해야 한다.107)
- ㊸ 當仁施德 : 仁이란 人이다. 그 仁을 계승하여 마땅히 德과 은혜를 베풀어 그 사람을 사랑으로 기르는 것이니, 春수의 발생함을 나타낸 것이다. 다만 여기서 형벌과 덕을 베푸는 道가 만약 그 절도를 좇으면 四時가 조화로워서 모든 일이 순조로우나, 만약 그 규칙을 어기면 氣序가 어긋나서 모든 일에 차질이 생긴다. 그래서 逆之者凶이라 한 것이다. 이節에서는 政敎의 發令은 마땅히 時수의 氣序에 합해야 하고 丹道の 春秋刑罰 또한 그 중에 맞아야 한다.108)

이 구절은 動과 靜이 그 때를 잃지 않는 것이 火候가 본받아 따라야 할 규칙이라는 점을 말하고 있다. 대저 丹을 지어내는 요령은 모두 周天함에 있어서의 火候에 있고, 火候의 요령은 모두 一動하고 一靜함에 있는 바이다. 윗 장에서 “60卦가 등글게 퍼져 자리잡고 있어서 수레바퀴가 된다.”고 말한 것은 이미 火候의 절도가 임금이 정치를 함과 같은 요령과 법칙이라고 본 것이다. 사물의 중요한 중심이 발동하게 되면 털끝만큼도 구차함이 있어서는 아니 되므로, 방안에 들어앉아 있는 것에 비유를 하니, 君子는 방안에 들어앉아 있되 그 말함이 풀한지라 천리 밖에서도 應한다는 것이다. 이것은 逆境의 繫辭傳原文인데 魏公은 이 뜻을 풀어서 말하기를 “萬承의 주인이라 하였으나 이는 본래 天君이고 아홉 겹으로 된 방”이라고 하였는데 이는 바로 중궁인 신실이다 君이 이미 물샷틈없이 둘러막힌 방안에 자

리하게 되면, 靜일 때에는 쓸쓸할 정도로 조요하며 움직임이 없고 心을 씻어 내려 갈 무리하며, 動할 때에는 느끼고 통하게 되어 지휘 명령을 퍼내되 一陰 一陽의 절도에 따르고 하늘의 도를 살피며 하늘의 운행을 따르지 않음이 없게 되는 것이다. 그 陽이 극하여 陰이 나오는 때는 월굴이라 하는데 卦로는 姤에 속하고 달은 午에 있으며, 그 陰이 극하여 陽이 나오는 때에 이르면 천근이라 하는데, 卦로는 復에 속하고 달은 子에 있다. 때를 앞질러서는 안되니 靜하여 기다리는 것이 마땅하고, 때를 놓쳐서도 안되니 動하여 그를 맞아야 한다. 그러므로 “氣를 감추고 때를 기다리며, 卦에 따른 月에 어긋나게 하지 않는다.”고 말한 것이다.

靜이 극하여 動하면 모든 변화가 싹트기 시작하니 屯卦의 모습이다. 屯卦는 內卦가 子를 納하고 外卦가 申을 納하는데, 水는 腎에서 長生이 되므로 싹이 트는 뜻이 있는 것이다. 그러므로 “屯으로써 子와 申이 된다.”고 말한 것인데 이른바 봄과 여름은 안쪽의 體에 있어서 子로부터 辰, 巳에 이른다는 것을 말한다.

動이 極하여 靜하면 모든 변화가 움츠러들어서 갈무리되어지는데 蒙卦의 모습이다. 蒙卦는 內卦가 寅을 納하고 外卦가 戌을 納하는데, 火卦가 戌에 있어서 움츠러들am로 갈무리하는 뜻이 있다. 그러므로 蒙은 寅과 戌에 쓴다고 말하였는바, 이른바 가을과 겨울은 바깥의 用에 해당하여 午로부터 戌, 亥에 이른다는 것이다.

두 卦가 반복하면서 낮과 밤이 나뉘고 또 冬至와 夏至가 나뉘어 그 나머지 60卦도 각각 낮과 밤으로 나뉘어 말아 있다. 사람에게 있어서도 그 원리가 그대로 인용되므로 애오라지 두 象으로 늘어놓았으되 끝까지 다 알아낼 수가 없다고 말한 것이다.

107) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.147
108) 上揭書, p.147

冬至와 夏至가 이미 정하여지면, 그 중간이 두 弦으로 나뉘어지니 上弦은 春分이 되고 본래 卯라는 木에 속한다. 그러나 德 가운데에 刑이 있어서 오히려 쌀쌀하여 말라 죽게 하는 뜻이 있다. 그러므로 肅음을 세우고 刑罰을 만든다고 말한 것이다.

下弦은 秋分이 되고 본래 酉라는 金에 속한다. 그러나 刑 가운데에 德이 있어서 오히려 따뜻하고 고른 어짐이 있다. 그러므로 어짐으로 덕을 베풀어 마땅하다고 말한 것이다.

이른바 償과 罰이 봄과 가을에 응한다는 것이니, 바로 沐浴의 시기인 것이다.

무릇 子와 午의 肅고 더움과 卯와 酉의 죽고 삶이 陰과 陽으로 크게 나뉘어 털끝만큼도 어긋날 수 없고 오히려 그 절도가 맞아 떨어지니, 바깥에서의 眞陽火와 안에서서의 退陰符가 저절로 서로 응하는 것이, 마치 임금이 구중 궁궐에 단정히 앉아 있어도 한 번 명령을 내리면 천 리 밖에서도 모두 응하는 것과 같다. 만일 그러하지 못하면 천 리 바깥까지 모두가 어기게 된다. 그러므로 거스르는 자는 凶하고 따르는 자는 吉하다고 말한 것이다.¹⁰⁹⁾

易에 君子는 몸에 器를 숨기고 時를 기다려서 움직이니 어찌 이롭지 못함이 있겠는가? 하였다. 그러므로 그것을 器를 감추고 時를 기다린다고 하였다. 卦月이란 1년 12달이 卦이니, 곧 陰陽의 시절이다. 이 열두 달의 卦는 그것이 周易중에 있어 성인이 함께 가르침을 내린 말씀이 있으니 마땅히 준수하여 지켜야 하고, 그 陰陽이 消長하는 시절의 기미는 마땅히 본받아서 행해야 한다. 그러므로 卦月을 어기지 말라고 하였다. 이것은 곧 魏公께서 夫子의 말씀 뜻을 풀이

하여 나라를 다스리고 몸을 닦는 도리를 나타내신 것이다.

이것을 살펴보니 이것은 納子法이다. 12地支를 8괘의 아래에 놓으면 乾은 子와 午를 받아들이고 辰은 乾과 같고 巽은 坤과 같으며 坎은 寅 申을 받아들이며 離는 卯 酉를 받아들이며 艮은 진無를 받아들이며 兌는 巳 亥를 받아들인다. 다만 卦마다 두 개의 至를 받아들이는데 오직 辰 巽만을 乾 坤과 같이 받아들이니 무슨 이유인가?¹¹⁰⁾

二. 逆之者凶¹¹¹⁾

纖芥^①不正^②, 悔吝^③爲賊^④.
兩至^⑤改度^⑥, 乖錯^⑦委曲^⑧.
隆冬大暑^⑨, 盛夏霜雪^⑩.
兩分^⑪縱橫^⑫, 不應漏刻^⑬,
水旱相伐^⑭, 風雨不節^⑮.
蝗蟲湧沸^⑯, 群異旁出^⑰.
天見其怪, 山崩地裂^⑱.

< 直譯 >

조금이라도 바르지 않으면 뉘우침과 욕됨이 도둑으로 되니, 冬至와 夏至에 절도가 바뀌어 어긋나고 구부러져서 한 겨울에도 무덥고 한 여름에도 눈이 오고 서리가 내리며, 春分과 秋分이 제멋대로 되어 와야 할 시각에 오지 아니하고, 홍수와 가뭄이 서로 넘나들며 비바람이 그치지 않고, 해로운 벌레들이 솟아 나오며 못 이상한 일이 불거져 나와 하늘에 그 괴이함이 나타나고 산이 무너지며 땅이 갈라진다.¹¹²⁾

조금이라고 바르지 못하거나 원망하고 부끄러워하면 해롭게 된다. 冬至와 夏至가 常度を 바꾸면 어긋나고 잘못되어 한겨울에

109) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, pp.306~310

110) 崔昌祿 編著: 前揭書, pp.144~145

111) 馬濟人 主編: 前揭書, p.647

112) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註: 前揭書, pp.310~311

매우 덥고, 한여름에 서리와 눈이 내리고, 春分 秋分이 縱橫으로 바뀌어, 時刻에 應하지 못하면 水旱이 서로 침범하며, 風雨가 節候에 맞지 않고, 蝗蟲이 들끓고, 여러 이상한 일이 크게 일어나며, 하늘에 괴상한 일이 일어나며, 산이 무너지고 땅이 갈라진다.¹¹³⁾

< 意譯 >

火候의 장악에 있어서 극히 세밀한 출입이라도 모두 偏差를 형성하며 正氣의 파괴를 일으킬 것이다. 歲節의 火候로써 설명하면 冬至, 春分, 夏至, 秋分이 進火, 退符, 沐浴 등의 시간을 분별한다. 만일 冬至에 一陽이 생한 후에 進火가 크게 빠르고 크게 重하면 비록 嚴冬雪寒의 겨울날이라 할지라도 金石을 녹여 내리는 극렬한 더위 현상이 나타난다. 만일 夏至에 一陰이 생한 후에 退火가 너무 빠르게 차가워지면 비록 극렬히 더운 여름날이라 할지라도 눈과 서리가 춤추며 내리는 겨울날의 모습이 나타난다. 春分과 秋分은 낮과 밤이 서로 같으므로 때를 측정하는 그릇에서 물방울이 떨어지는 것이 마땅히 평균이 될 것이며, 火候上에서는 더하지도 않고 덜하지도 않는 沐浴을 할 시간인 것이다. 만일 지나치거나 미치지 못하게 되면 수재와 가뭄의 재난이 나타나고 風雨가 서로 일어난다. 하늘이 가물게 되면 또한 벌레의 피해가 나타날 수 있으며, 물이 가득하면 왕왕 지하수의 범람을 초래할 수 있으니 여러 가지의 偏差 情황이 모두 나타나게 된다. 더 나아가서 말하면 山岳이 스스로 무너지고 까닭없이 땅이 무너지며 乾坤鼎器가 파괴되고 엄중한 偏差가 나타나며 그 후는 감당할 수도 없고 상상도 할 수 없게 된다.¹¹⁴⁾

< 注釋 >¹¹⁵⁾

- ① 纖芥 : 芥는 혹은 介라고도 하는데 纖芥는 미세함을 말한다.
- ② 不正 : 때를 어긋나고 中을 잃어서 정확한 규칙에 순하지 않는다.
- ③ 悔吝 : 《周易 繫辭傳》에서 말하기를 “悔吝이란 것은 근심하는 象이다.”라고 하였으니 이는 悔恨을 가리킨다. 이곳에서 작은 착오를 겹쳐서 말한다.
悔 : 뉘우침, 吝 : 욕됨
- ④ 爲賊 : 賊은 파괴이며 파괴를 당하는 것은 鼎器이다. 陳致虛가 말하기를 “悔吝이 아울러 도달하면 丹鼎에 해가된다.”
- ⑤ 兩至 : 冬至와 夏至를 가리키는데 이는 進火와 退符를 시작하는 時刻을 나누는 것이다.
- ⑥ 改度 : 常度を 잃어버림을 말한다.
- ⑦ 乖錯 : 剛柔가 道를 얻은즉 和라고 말하고 和를 어긋나면 乖이다. 어긋나고 거스르는 것이 錯이되니 즉 違背와 不調和를 가리킨다.
- ⑧ 委曲 : 委屈를 의미하며 힘써서 일에 종사하는 것이다.
- ⑨ 隆冬大暑 : 冬至의 다음을 冬天이라고 하며 이는 마땅히 嚴冬으로 隆冬이라고도 한다. 常에 반하여 金이 녹아 흐르고 돌이 갈라지는 大暑 현상이 출현한다. 이것은 練攻중의 子時의 進火가 크게 증하고 빠른 까닭이다.
- ⑩ 盛夏霜雪 : 夏至의 다음을 夏天이라고 하며 마땅히 혹독하게 뜨거워야 하는데 常度を 벗어나서 눈발과 서리가 내리는 현상이 나타난다. 이는 練攻중의 午時의 退化가 너무 빠르고 너무 차가운 까닭이다.

113) 崔昌祿 編著 : 前掲書, p.142

114) 馬濟人 主編 : 前掲書, p.647

115) 1: 前掲書, p.647

⑪ 兩分 : 春分과 秋分으로 모두 沐浴하는 때를 가리킨다.

⑫ 縱橫 : 세로를 橫으로하고 가로를 縱으로 하니 여기서는 錯亂됨을 말한다.

남북은 縱이라하고 동서를 橫이라 한다. 夏至와 冬至는 耒, 午의 달로서 이것을 橫이라 한다. 春分과 秋分은 卯, 酉의 달로서 이것을 橫이라 한다.

⑬ 漏刻 : 고대에 시간을 재는 기계이다. 銅으로써 물을 담고 바닥에 구멍을 뚫어 떨어지는 물의 多少를 보아서 시간을 계산한다. 그 법은 百介의 시각으로써 晝夜를 나누었으며 冬至에서는 낮에 40刻, 밤에 60刻이 흐르고 夏至에는 낮에 60刻, 밤에 40刻이 흐른다. 春分과 秋分에서는 낮과 밤에 각각 50刻이 흐른다.

물시계의 한 가지. 작은 구멍에서 새어 떨어지는 물의 양을 항아리 속에 세운 잣대의 눈금을 읽어서 시각을 알게 만든 장치. 물이 각 물통에 꼭 차 있어서 제일 윗통에 한 방울이 보태어지면 맨 아랫통에서 한 방울이 항아리로 떨어진 것이다. 이것이 漏刻이 應하는 것이고, 제일 윗통에 한 방울이 보태어 졌으나 맨 아랫통에서 한 방울이 떨어지지 않으면 漏刻이 不應하는 것이다.¹¹⁶⁾

漏는 물방울이 떨어져서 시간을 재는 工具이며, 刻은 時辰으로 時間을 의미.¹¹⁷⁾

⑭ 水旱相伐 : 春分과 秋分の 낮과 밤에 흐르는 시각이 서로 같으니 그 常度を 잃음을 비유해보면 혹 흐르는 것이 너무 많아 水災를 부르고 혹 흐르는 것이 너무 적어 가뭄이 일어난다.

⑮ 風雨不節 : 봄의 바람과 가을의 비가 節

度가 없음이다.

⑯ 蝗蟲湧沸 : 이것은 위구문의 水旱相伐을 이어서 말 한 것으로 하늘이 가뭄이 들면 왕왕 벌레의 재난과 물의 재난이 동시에 나타나며, 지하수가 동시에 솟구쳐 범람한다.

蝗蟲 : 벼의 싹을 잡아 먹는 해충¹¹⁸⁾

湧沸 : 샘이 넘쳐 흐르듯이 왕성하게 발생한다는 뜻¹¹⁹⁾

⑰ 群異旁出 : 각종 비정상적인 현상이 모두 쫓아서 일어나니 이것은 練攻중의 일반적인 偏差를 말한다.

群異는 災異로서 많은 재앙¹²⁰⁾

⑱ 天見其怪, 山崩地裂 : 천지간에 괴이한 현상이 나타나고 山岳이 스스로 붕괴되며 까닭없이 땅이 갈라진다. 天地는 乾坤을 가리키니 곧 鼎器를 말한다. 鼎器가 파괴를 당한다는 것은 練攻중에 나타나는 엄중한 偏差를 가리킨다.

< 解說 >

이 구절은 바로 火候의 정도를 거스르면 凶하고 따르면 吉함을 말하고 있다. 火候가 한번 靜하고 한 번 動함이 마치 法술을 어겨서는 안 됨과 같으니, 道를 배우는 사람은 적어도 이것만은 잘 살피서 행하고 널리 겪어 보아야 한다. 무릇 冬至와 夏至, 春分과 秋分の 경계선이 되는 것을 나아가고 물러나며 가고 오고 할 때는 마음을 지극히 성실하게 세워서 그 뜻을 아주 정밀하게 쓰지 않으면 안 되니 오르고 내리는 日辰을 주의 깊게 살피며 차고 따듯해지고 하는 消息을 자세히 살피야 하는 것이다. 《入藥經》에서 이른바 “오직 지극히 성실하면 法은 저절로 이루어진다.”고 한 것이 바로 이

116) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.647

117) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編 : 前揭書, p.160

118) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 前揭書, p.152

119) 上揭書, p.152

120) 上揭書, p.152

것이다. 만약 法술에 조금이라도 어긋나서 티끌만큼이라도 바르지 않게 되면 悔와 吝이 번갈아 이르고 丹을 만드는 精을 해치게 되니, 어떻게 하면 그것을 이루겠는가. 冬至에 一陽이 처음 생기면 마땅히 進火의 방법을 써야 되지만 반드시 潛龍의 싹을 길러야 하니 火가 지나치게 불꽃을 이루며 타올라서는 안되며, 夏至에 一陰이 처음 내리면 마땅히 退火의 방법을 써야 되지만 반드시 서리를 밟아서 얼음이 되지 않도록 하여야 하니 火가 지나치게 식어 버려도 안 되는 것과 같은 것이다. 만에 하나 어긋나고 굽힘이 있으며 그 떳떳한 절도를 바꾸게 되면, 덤지 않아야 할 때에 덤게 되어 한 겨울에 오히려 찌는 듯 덥고, 춥지 않아야 할 때에 춥게 되어 한여름에 오히려 눈이 오고 서리가 내린다.

春分과 秋分에 이르면 陰과 陽이 각각 半씩이고 水와 火가 똑같다. 이 때에는 마땅히 沐浴하여 마음을 씻고 생각을 털어 버리며 고르게 조절하여 中和를 이루어야 鼎 가운데의 眞炁가 한 곳으로 모여서 영기게 된다.

만약 意를 오로지 하지 못하여 가로 세로 사방으로 달리게 되면 물시계의 물 떨어짐이 맞지 못하게 된다. 水가 지나치게 왕성하면 곧 水災요, 火가 지나치게 왕성하면 곧 가뭄이 되어 거센 바람과 비가 節度에 맞지 않게 되는 것이다.

이에 그치지 않고, 만에 하나 물시계가 맞지 않으면 적계는 병충과 멸구가 크게 일어나고, 玉으로 된 爐와 金으로 된 鼎이 끊어 넘치며, 크계는 산과 물이 무너지고 갈라지며 金이라는 虎와 木이라는 龍이 설치되며 달리게 된다. 이상은 모두 이른바 거스르는 자는 凶하다는 것들이다. 모두가 心君이 함부로 달리고 神室에 주인이 없는 까닭

으로 感하게 되어 이와 같은 災變을 부르는 것이다.¹²¹⁾

조금이라도 틀리면 그 법틀이나 정령을 실시한 뒤에 후회하거나 마음에 꺼림한 것이 남는 등의 해로움이 생긴다. 冬至와 夏至가 그 정상의 법도에서 벗어나 바뀐다면, 春夏秋冬의 네 기상이 뒤틀려져 겨울이 한창일 때 몹시 여름이 한창일 때 서리가 내리고 눈이 내린다는가 할 것이다. 春分과 秋分이 冬至, 夏至와 뒤바뀐다면 春分과 秋分에는 밤과 낮의 길이가 같다고 하는 시간이 맞지 않을 것이고 風雨가 때가 없고 홍수나 가뭄이 이어지고 해충의 피해가 심하게 발생하며, 산이 무너지고 땅이 벌어지는 따위의 괴이한 현상을 하늘이 내리는 등 갖가지 재난이 널리 일어날 것이다.¹²²⁾

① 纖芥不正 : 조금이라도 그 법도를 따르지 않거나 그 시일을 바르게 하지 않으면 政술에 원망하고 부끄러움이 생기고 기서에 해로운 허물이 생김을 말했다.¹²³⁾

② 兩至改度 : 만약 겨울과 여름을 바꾸면 그 일상적인 법도가 바뀌고 변화하면 四時가 어긋나고 기서에 차질이 생긴다. 무릇 冬至와 夏至가 서로 바뀌어 착오가 생기면 한겨울의 추운 날에 도리어 쇠를 녹이고 돌을 녹이게 되어 아주 더워져서 한여름의 더운 날이 된다. 반대로 서리와 눈으로 얼어터지게 되면 아주 추워진다.¹²⁴⁾

③ 兩分縱橫 : 南北을 縱이라 하고 東西를 橫이라 하는데, 冬至와 夏至는 子午日이니 그것이 縱이고 春分과 秋分은 卯酉日

121) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, pp.311~312

122) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 前揭書, pp.147~148

123) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.147

124) 上揭書, pp.147~148

이니 그것이 橫인데, 二分과 二至가 棕灰으로 서로 전도되어 바뀜을 말한다. 그래서 春分과 秋分이 縱橫으로 바뀐다고 했다.¹²⁵⁾

- ④ 不應漏刻 : 春分과 秋分에는 밤낮의 漏刻이 같으나 冬至와 夏至에는 밤낮이 시각이 길고 짧으므로 이제 縱橫으로 그 時수를 바꾸게 되면 二分과 二至의 시각이다 그 일상적인 法도에 맞지 않게 됨을 말한다.¹²⁶⁾
- ⑤ 風雨不絶 : 春分秋分과 冬至夏至가 서로 바뀌면 봄 가을과 겨울 여름이 전도되어 기후가 錯亂을 일으킴을 말한다. 그러므로 風雨와 水부이 그 절후를 따르지 않고 서로 침범하여 그 화평함을 이기게 된다.¹²⁷⁾
- ⑥ 蝗蟲湧沸 : 春秋分 冬夏至가 縱橫으로 그 법도를 바꾸면 싹을 갹아먹는 벌레가 샘물처럼 들끓게 되고, 물이 가무는 재해가 생기고 여러 현상이 크게 나타남을 말한다.¹²⁸⁾

四季의 바람이 번이를 일으켜 여름에 아주 추워지고 겨울에는 아주 더워지며 비바람은 節候에 어긋나고 가뭄과 홍수가 잇따르고 점차 山岳이 저질로 무너지며 까닭없이 땅이 갈라지니, 이러한 天地의 怪異한 현상을 필경 보게 될 것이다. 그러나 이것은 曆法에 착오가 있고 윤달을 배치하는 실수가 있기 때문에 時수에 어긋남이 발생한 것이다. 그러므로 이와 같은 變異가 있는 것이다.

三.順之者吉¹²⁹⁾

按歷^①法令^②, 至誠^③專密^{④⑦}.
 謹候日辰, 審察消息^{⑤⑥}.
 動靜有常^{⑥⑧}, 奉其繩墨^⑦.
 四時順宜^⑧, 與氣相得^{⑨⑩}.
 剛柔斷矣^⑪, 不相涉入^{⑫⑬}.
 五行守界, 不妄盈縮^{⑭⑮}.
 易行周流^⑯, 屈伸反覆^{⑰⑱}.

< 直譯 >

法수를 두루 살펴보고, 지극히 성실하며 오로지 물샴 틈없고, 日辰을 주의깊게 점치며, 消息을 자세히 살펴야 한다.¹³⁰⁾

法수를 두루 살펴보고 지극한 정성으로 오로지 엄밀히 하여 삼가 日辰을 살펴 消息을 자세히 관찰하되, 冬과 精에는 법칙이 있으니, 그 법을 받들면 四시에 마땅함을 따르고 氣와 더불어 서로 얻는다. 굳세고 부드러움이 나뉘어 서로 간섭하여 들어가지 않고, 五行이 한계를 지키고, 가득 차거나 모자라지 않게 하여 日月이 행하여 主流하고 屈伸을 반복한다.¹³¹⁾

< 意譯 >

火候를 掌握하는데 있어서 曆法과 같은 것에 의존하여 時수를 엄격하게 法하여 뽑아낸다. 練攻에서 마음을 다하여 한 뜻과 같이 하고 잡념을 없이하며 삼가 子時의 陽이 생하는 것을 기다린 후에 陽이息하고 陰이 消하는 進火와 退符를 본다. 練攻중에서는 動과 靜의 일정한 규율을 살펴야 하며 春 夏 秋 冬의 절기와 寒 熱 溫 涼의 기후 변화에 순응해야 한다. 陰陽消息과 進火退符의 경계에서 장악함이 맑아야하고 상호 錯雜되어서는 안된다. 春夏秋冬과 進火, 退

125) 上揭書, p.148 ; 참동계이야기에서는 兩分, 兩至가 각각 二分, 二至로 되어 있다.

126) 上揭書, p.148

127) 上揭書, p.148

128) 上揭書, p.148

129) 馬濟人 主編 : 前揭書, pp.647~648

130) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, p.310

131) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.142

符, 沐浴은 모두 지나침과 不及을 피하여야 한다. 火候의 장악에서 곧 이러한 모양의 陽息과 陰消가 부단히 순환하여 왕복한다.¹³²⁾

< 注釋 >¹³³⁾

- ① 按歷：歷法에 의거해서 일을 행한다. 練功상에서는 歷數에 의거해서 火候를 장악함을 말한다.
- ② 法畧：때의 命을 본받아 法한다. 練功상에서는 時畧을 法하여 運行함을 말한다.
- ③ 至誠：전심으로 성의를 다한다.
- ④ 專密：전심으로 집중함이나 하늘에 조금의 雜念도 없음이다.
- ⑤ 日辰, 消息：하루의 十二辰에서 六陽의 때에는 進火가 息이고, 六陰의 때에는 退符가 消이다. 여기서는 주로 子時에 陽이 生하는 것을 가리킨다.
 子로부터 亥까지의 12地支¹³⁴⁾
 하루는 十二辰. 一辰은 八刻. 陰陽의 消長, 陽이 生하는 것을 息이라 하는데, 子에서 巳에 이른다. 陰이 生하는 것을 消라 하는데 午에서 亥에 이른다.¹³⁵⁾
- ⑥ 有常：정상적 規율이 있다.
 動靜有常 계사전에 “대저 乾은 그 靜할 때는 專, 그 動할 때는 直이니 그로써 크게 生한다. 대저 坤은 그 靜할 때는 翁하고, 그 動할 때는 關하니 그러써 널리 生한다.”라고 하였다.¹³⁶⁾
- ⑦ 繩墨：목수가 사용하는 工具이니 여기서 規율을 가리킨다.
 繩墨. 여기서는 法度를 뜻한다.¹³⁷⁾

- ⑧ 四時順宜：봄 여름 가을 겨울의 네 계절의 陰陽 節氣에 순응함이다.
- ⑨ 與氣相得：추위와 더위, 따뜻함과 서늘한 기후에 순응함이다.
- ⑩ 剛柔：여기서는 陰陽의 消息을 가리킨다.
 文火와 武火를 말함¹³⁸⁾
- ⑪ 斷矣：陰陽消息의 경계를 장악함에 아주 淸楚함을 얻어야 한다.
 끊어지다. 헤어지다. 繫辭傳에 “動靜有常 剛柔斷矣”라고 하였다.¹³⁹⁾
- ⑫ 不相涉入：進火와 退符가 서로 錯雜되지 않는다.
- ⑬ 五行：金水木火土에서 봄은 木에 속하고 여름은 火에 속하고 7季夏하는 土에 속하고 가을은 金에 속하고 겨울은 水에 속하는 까닭으로 四時節氣를 가리키는 것이 곧 火候消息이다.
- ⑭ 不妄盈縮：盈은 가득함이며 縮은 짧음이니, 넘치지도 모자라지도 않는 것이다.
- ⑮ 易行周流：易은 日月이며 日月은 坎離 藥物이다. 이는 藥을 鍛鍊함에 火候를 장악해야함을 말한다.
- ⑯ 屈伸反覆：屈은 消이며 伸은 息이니 따라서 陽이 息하고 陰이 消하는 往來함이 무궁함이다.

< 解說 >

이 구절은 動과 靜에 일정한 때가 있으므로 그 준칙을 잃어서는 안 된다는 것을 끝맺어 말하고 있다. 대저 丹道の 動과 靜은 天地의 造化와 같아서, 動이 極하면 靜이 되어 아득하고 캄캄하게 되니, 마땅히 己를 虛하게 하여서 때를 기다려야 하는 것이다. 靜이 極하면 動하면서 어리둥절하게 되는

132) 馬濟人 主編：前揭書, p.648

133) 上揭書, p.648

134) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註：前揭書, p.311

135) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯：前揭書, p.151

136) 上揭書, p.152

137) 上揭書, p.152

138) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編：前揭書, p.160

139) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯：前揭書, p.152

데, 이 때는 마땅히 意를 써서 나귀 채어 가져야 한다.

만약 마땅히 靜하여야 할 때에 공연히 動하거나 마땅히 動하여야 할 때에 잘못 알고 靜하게 되면, 억지로 만들어서 바로 잡는 것이라서 그 몇몇한 道를 잃는다. 그러므로 動과 靜에 몇몇함이 있어서 그 法則을 받들어 지킨다고 말한 것이다.

動과 靜의 몇몇한 道를 알고 나면, 때가 冬至와 夏至에 이르게 될 때 곧 進火와 退符를 하게 되고, 때가 春分과 秋分에 해당하게 될 때, 곧 따뜻이 기르고 沐浴하게 되어 각각 그 마땅함을 얻게 되므로 四時의 精氣와 서로 應하게 된다. 그러므로 四時가 順하고 마땅하여 氣와 서로 맞는다고 말한 것이다.

金丹의 요점은 모두가 四象을 화합하고 五行을 거두어 모음에 있는데, 四象이 둥글게 퍼져있고 土德이 가운데에 있어서 東西南北으로 각각 맡은 지역이 있으니 지나쳐도 안 되고 못 미쳐도 안 된다. 그러므로 五行이 경계를 지켜 함부로 차거나 줄지 않는다고 말한 것이다.

陰과 陽이라는 炁가 있으니 剛과 柔라는 質이 있고, 剛과 柔라는 質이 있으니 動과 靜의 때가 있는데, 이것이 우리 몸 가운데의 참된 易이다. 참된 易이 한 몸을 두루 흘러서 굽고 퍼기를 반복하여, 적합하고 마땅하지 않음이 없는 것이 마치 임금이 한 번 법령을 펴내니 천 리 밖이 모두 응하는 것과 같다.¹⁴⁰⁾

火候의 禍福이 있으니 마땅히 動靜에 常이 있다. 만일 법도를 좇아야 할 때는 四時의 마땅함을 어긋나서는 안 된다. 自然과 一炁가 서로 얻음에 剛한 것이 침입하여 넘

어 갈 수 없고, 부드러움이 물러나 오그라들 수 없다. 혹은 구부리고 혹은 펴지며 혹은 물러나고 혹은 뒤집는다. 五行이 흘러감에 각자 경계를 지키니 바야흐로 걱정이 없게 된다.¹⁴¹⁾

法律이나 政令을 미루어 생각하며 널리 살펴 至誠으로 專心 周密하게 하고 삼가 1년의 氣節이 옮기고 바뀌는 하루의 十二辰을 잘 살펴 소상하게 陰陽 두 氣의 盛衰를 분명하게 밝혀야 한다. 君主는 천지의 法度에 따르므로 그의 말이나 행동에 있어서 움직여야 할 때는 움직이고, 움직이지 말아야 할 때는 움직이지 않는 것과 같이 일정한 商法이 있어 그 법도에 맞게 한다. 그 號令을 발함에 당하여서는 春夏秋冬의 陰陽의 시절에 알맞고, 火氣가 얻어지고 福을 부를 수가 있다. 봄과 여름은 陽剛하여 움직임에 따라 만물이 성장한다. 가을과 겨울은 陰柔하여 움직이지 않음에 따라 만물이 收藏한다.¹⁴²⁾

① 按歷法令 至誠專密 : 그 법도를 헤아려 살펴보고 그 政令을 실행하도록 한다는 것으로 모름지기 지극한 정성을 망령됨이 없이 專心으로 삼가고 엄밀히 하는 것을 말한다.¹⁴³⁾

② 謹候日辰 深察消息 : 歲時氣節의 數는 日辰을 위주로 하고 陰陽 두 氣의 運行은 消息을 기틀로 함을 말한다. 그러므로 마땅히 삼가 알아서 자세히 살펴야 할 것이다.¹⁴⁴⁾

대개 하루에는 12辰이 있고 이와 같이 四

141) 魏伯陽 著, 陳顯微 註解, 陶素紺 述譯 : 周易 參同契解, 周易參同契脈望 合本, 自由出版社, 中華民國六十八年, p.58

142) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, pp.147~149

143) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.147

144) 上揭書, p.147

140) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, pp.311~312

時에 있어 陽剛과 陰柔의 氣가 분명하게 갈려 서로 간섭하지 않는 것이다. 五行의 氣候는 각각 그 한계를 지켜 망령되지 지나치거나 모자라거나 하는 일이 없는 것이다. 易은 坎離며 日月이다. 坎離가 六虛속을 왕래하고 굴신하며 日月이 乾坤속을 主流하고 반복하여 陰陽이 조화를 이루고 災異가 생기는 일이 없다.145)

- ③ 動靜有常：動은 곧 陽의 법칙이요 靜은 陰의 법칙인데 動은 낱아서 나타내는 작용을 하고 靜은 거두어 저장하는 바탕을 이룬다.146)
- ④ 四時順宜 與氣相得：君子가 天地를 본받아 그 인생이 動靜間에 함께 한결같이 변함없고 法度에 순하면 자연히 四時가 마땅함을 따르고 節候에 응하며 부드러운 기운을 서로 얻어서 이룬다.147)
- ⑤ 剛柔斷矣 不相涉人：봄, 여름은 陽의 굳셈이 되어 動에 응하여 낱아 성장시키고, 가을과 겨울은 陰의 부드러움이 되어 靜에 응하여 거두어 저장한다. 만약 추위 더위 따듯함 서늘함이 각자 그 節候에 應하면 四時 陰陽의 氣가 이미 나뉘므로 이것은 어긋나고 착오가 생김에 간섭하여 들어가지 않는다.148)
- ⑥ 五行守界 不妄盈縮：사계절이 五行의 氣節이 지나치거나 모자라지 않도록 하는 것이다.149)
- ⑦ 易行周流 屈伸反覆：易에서 坎離를 말하니 日月이다. 坎離가 六虛중에서 往來하고 屈伸하며 日月이 乾坤의 안에서 主流

하고 反復하니, 陰陽이 조화되어 스스로 어긋나는 變異가 없다.150)

四. 由乎胸臆¹⁵¹⁾

孝子用心^①, 感動皇極^②.
近出己口^③, 遠流殊域^④.
或以招禍^⑤, 或以致福^⑥,
或興太平, 或造兵革^⑦,
四者^⑧之來, 由乎胸臆^⑨.

< 直譯 >

孝子の 마음 씀이 皇極을 감동시킨즉 가깝게는 그 입에서 나오고 멀게는 다른 지역에까지 흘러간다. 혹은 禍를 부르고 혹은 福이 되며 혹은 太平하게 되고 혹은 兵革을 일으키니 그 유래는 모두 마음에서 말미암는 것이다.152)

孝子が 마음을 씀에 皇極에 감동하니 가까이 자기 입에서 나오고 멀리는 다른 곳으로 흘러, 혹은 재앙을 부르고, 혹은 富를 이루고, 혹은 太平을 일으키고, 혹은 전쟁을 일으키니, 이 네 가지의 결과는 마음 씀씀이에서 말미암는 것이다.153)

< 意譯 >

練攻중에 보아도 형체가 없고 들어도 소리가 없이 丹田에 의념을 집중하여, 그 效應을 이루게 된다. 비록 이러한 모양으로 神을 모아서 지켜서 全身에 커다란 영향을 미칠 수 있으니 百骸를 和하게 하고 전신을 舒暢하게 하고 신체를 건강하게 할 수도 있으며 반대로 六賊이 미쳐 날뛰게 하고 心身을 편안하지 못하게 하며 偏差를 형성할 수도 있다. 이러한 정황의 발생은 모두 의념을 운용하고 火候를 장악하는 것이 정확한

145) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯：前揭書, pp.147~148

146) 崔昌祿 編著：前揭書, p.149

147) 上揭書, p.149

148) 上揭書, pp.149~150

149) 上揭書, p.150

150) 上揭書, p.150

151) 馬濟人 主編：前揭書, p.648

152) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註：前揭書, p.311

153) 崔昌祿 編著：前揭書, p.142

지 그렇지 않은 지의 여부에 달려있다.¹⁵⁴⁾

< 注釋 >¹⁵⁵⁾

① 孝子用心 : 일설에는 練功중에 孝자가 부모를 봉양하고 사중 드는 듯 함이 요구된다고 한다. 보아도 형체가 없으며 들어도 소리가 없다. 마음을 오로지 함이 하나와 같다.

孝子란 君子다.¹⁵⁶⁾

② 皇極 : 皇은 임금으로서 큰 것이다. 極은 皇極을 가리키며 최고의 中處를 가리킨다. 皇極은 丹田을 가리킨다.

한쪽에 치우치지 않는 中正의 도. 하늘 또는 上天¹⁵⁷⁾

皇은 大이고 極은 中이다. 皇極은 君主가 中道를 세우고 백성이 거기에 돌아가는 것을 말한다.¹⁵⁸⁾

皇極은 君主를 말한다.¹⁵⁹⁾

③ 己口 : 練功중에 마음 쓰는 것을 가리킨다.

近出己口 繫辭傳에 “言行之 가장 중요한 것을 發함은 榮辱의 主이다. 言行은 君子가 天地를 움직이는 까닭이다. 어찌 삼가지 않을 수 있겠는가.”라고 하였다.¹⁶⁰⁾

④ 殊域 : 일설에는 殊俗으로 되어 있으니 다른 지역을 가리킨다. 이것은 全身의 處를 지칭한다.

⑤ 招禍 : 雜念이 많고 방법에 錯誤가 있음에서 비롯된다. 그 결과는 六賊 猖狂으로 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 뜻에 이르며 偏差

를 부른다.

⑥ 致福 : 능히 주의력을 집중함으로 그 결과는 百骸가 조화롭고 다스려져서 全身이 舒暢하며 효과와 이익을 낳는다.

⑦ 兵革 : 兵革은 병기와 갑옷의 총칭으로 전쟁의 變亂을 일으킬 수 있다.

⑧ 四者 : 禍를 부름, 禍를 초래함, 太平, 兵革을 가리킨다.

⑨ 胸臆 : 心胸과 胸懷을 가리키니 곧 意念이다.

< 解說 >

修道하는 사람이 만에 하나 빛을 돌이키고 안을 지키며 잠시도 方寸¹⁶¹⁾을 떠나지 않기를 마치 효자가 부모를 섬김과 같이 하여 모습이 없는 것도 보고 소리가 없는 것도 들으며 이와 같이 마음 쓸 수 있으면, 저절로 皇極을 감동시키게 된다. 皇極이란 하늘 가운데의 참된 주재자이니, 곧 우리 몸에 있는 天谷¹⁶²⁾의 元神이다. 先天의 元神은 쓸쓸하게 조금도 동함이 없으니 본래 가고 음과 향하고 등짐이 없건만, 後天의 한 念이 動하게 되면 비로소 吉凶禍福이 휘몰아서 感하고 通하게 되는 것인데, 마치 孝자가 父母를 섬김에, 몸은 비록 떨어져 있으나 마음은 부모와 남모르게 통하여서 비록 천 리 밖에 있을지라도 가깝고 아픔이 서로 이어져 있지 않음이 없는 것과 같으니, 어찌 가깝게는 그 입에서 나오고 멀게는 다른 지역에까지 흘러감이 아니겠는가. 이는 물시계가 모두 맞게 응하여 災變이 일

154) 馬濟人 主編 : 前揭書, p.648

155) 上揭書, p.648

156) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.148

157) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, p.311

158) 崔昌祿 編著 : 前揭書, p.149

159) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編 : 前揭書, p.160

160) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 前揭書, p.152

161) 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註 : 前揭書, pp.314~317 ; 사람의 마음이 方寸인데 離卦에 속하고, 하늘의 마음이 方丈인데 乾卦에 속한다. 크기로 보아서 하늘은 丈이라고 하고 사람은 寸이라고 말한 것일 뿐이다.

162) 上揭書, pp.314~317 ; 谷神이 살고 있는 하늘의 골짜기. 上丹田과 연관되어 있는 陽한 골짜기

어나지 않는 것이니, 이른바 따르는 자는
吉하다는 것이다.

단지 하나의 感하고 通하는 기틀이라는
것일 뿐인데, 그를 거스르면 禍를 부르고
그를 따르면 福을 가져오며, 단정히 자세를
가다듬고 있으면 太平한 경사스러움을 얻게
되고 조금하게 動하면 兵革의 재난을 자아
내게 됨을 볼 수 있으니, 吉凶悔吝의 실마
리가 어찌 방안에 들어앉아 있는 사람의 마
음에서 말미암지 않는다고 할 수 있겠는가.
대저 거스르면 凶하고 바르게 따르면 吉하
여 吉과 凶이 서로 마주보고 있으며 悔와
吝은 그 사이에 들어 있다. 그렇지만 吉은
하나요 凶과 悔와 吝은 셋이니 신중하지 않
고 되겠는가.

剛은 武火에 속하고 柔는 文化에 속하는
데, 몸과 마음이 합하여지기 전에는 마땅히
武火로써 달구어 내야하고 조금이라도 柔함
에 빠져서는 안 되며, 神과 炁가 고르게 된
뒤에는 마땅히 文火로서 한결같이 건너야
하고 조금이라도 剛하게 되어서는 안 된다.
그러므로 剛과 柔가 갈라서서 서로 섞여들
지 않는다고 말한 것이다.

孝子が 마음을 씀이 지성을 다하므로 능
히 하늘의 뜻을 잇고 하늘의 일을 말하고
하늘의 大衆至情의 道를 감동시킨다. 윗자
리에 있는 君主가 孝자와 같이 至情으로써
정치를 행하고, 하늘의 大衆至情의 道를 감
동시킨다면 백성의 마음이 그 君主에게로
돌아와 복종한다. 가까이 좋은 말을 나의
입에서 發하면 그 聲教는 멀리 변방의 궁벽
한 데까지 널리 이른다. 혹은 재화를 부르
고 혹은 행복을 부르고 혹은 태평을 일으키
고 혹은 전쟁을 일으키는 등의 네 가지 일
은 온전히 君主가 마음을 어떻게 가지느냐
에 따라 일어나는 것이다. 丹道도 또한 마
음을 어떻게 가지느냐에 따르는 것으로 그

藥物을 운용하여 中正의 道로 돌아가게 함
으로써 비로소 능히 仙丹을 맺을 수 있는
것이다.¹⁶³⁾

逆之者凶의 節에서 曆法이 어긋나서 春秋
分 冬夏至가 바뀌면 天地의 氣가 어지럽고
재난이 생기는 것이다. 그러므로 이것은 위
에 있는 君子가 마땅히 마음을 쓰고 政치를
편함에 大中之 道로써 감동시켜 그 民心을
돌아가도록 하고 神明의 德을 궁구히 통달
하여 그 하늘의 변화를 돌이킴을 말한 것이
니, 曆數를 詳考하여 바로잡아 寅時에 공경
스럽게 주어서 가까이 좋은 말이 자기 입
에서 나오도록 한다면 훌륭한 가르침은 멀
리 다른 지역에도 흘러가게 된다. 君子는
言行을 함에 있어 혹 재앙과 근심을 부르기
도 하고, 혹 福과 좋은 일을 가져오기도 하
며 혹은 이로 말미암아 太平聖代를 일으키
고, 혹은 이로부터 兵亂을 초래하기도 하니
이 네 가지의 결과는 다 君子의 胸中에서
오는 것이다.¹⁶⁴⁾

IV. 考察

1. 氣功의 內丹周天

氣功이란 질병에 걸리지 않고 건강하게
長壽하도록 몸을 단련하는 養生法이다. 이
러한 氣功은 옛날 사람들이 오랫동안 생활
하는 가운데 疾病 및 老衰과정을 극복하려
는 부단한 노력과 경험 속에서 점차로 인식
하고 창조해 낸 自我身心鍛煉의 방법과 이
론이다.¹⁶⁵⁾ 즉, 氣功이란 氣에 功을 들인다

163) 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯: 前掲書, p.148

164) 崔昌祿 編著: 前掲書, p.149

165) 孫思明, 辛民教 共編: 導引氣功學, 서울, 永
林社, 1988, p.21

는 것이다.

氣功, 즉 道家 養生法을 얘기하려면 內丹術을 빼놓아서는 안되고 內丹術을 얘기하려면 周天功을 빼놓을 수 없다. 周天功이란 內丹術 각 유파에 공통되는 기본 練功法으로서 이른바 丹 수련의 핵심이 되는 부분이다.¹⁶⁶⁾ 즉, 內丹의 여러 과정중 한 방법이 周天이며 現代에 있어서는 古代에서 周天이라 稱하여지던 修練法의 全段階와 다음 단계를 통칭하여 周天功이라고 하니 즉, 內丹法을 폭넓게 포함하고 있는 것이다.¹⁶⁷⁾

周天功에는 小周天功과 大周天功이 있는데, 일반적으로 周天功이라 하면 小周天功을 가리키는 경우가 많다. 周天이라는 말은 중국 고대 천문학의 학술어로서 구형인 天體를 한바퀴 돈다는 뜻이다. 인체는 하나의 小宇宙로 비유되므로 氣가 인체를 한바퀴 도는 것도 周天인 셈이다.¹⁶⁸⁾

大小周天功法의 燉煉과정중에 없어서는 안될 三大要素로는 鼎器, 藥物, 火候이며, 內丹術에서는 '內丹三要'라고 칭한다.¹⁶⁹⁾ 이러한 周天三大要素인 鼎器, 藥物, 火候를 통해 內丹修練을 하게 되니, 修練의 과정은 器를 운용시킬 수 있는 그릇인 鼎器(下丹田을 만들고), 그 鼎器 내에 氣를 채우고(下丹田의 氣感의 증대, 즉 藥物), 채워진 氣의 운용(火候와 周天)이라 할 수 있다.¹⁷⁰⁾

周易參同契에서는 體인 鼎器를 乾坤으로 삼고, 用인 藥物을 坎離로 삼았으니 이는 乾坤을 기준으로 삼아 修練을 한다는 것이

다. 즉 이는 先天의 修練으로서 後天의 修練을 닦은 이후에 하는 修練이라는 것을 의미한다.

乾坤坎離는 周易 64卦 중의 '우두머리' 卦이다. 乾離는 陽이 되고 坤坎은 陰이 된다. 乾坤을 중심으로 삼는 것은 先天을 의미하며 大周天 修練을 하는 것이고, 坎離를 중심으로 삼는 것은 後天을 위주로 하는 小周天 修練이다. 이와 같이 氣功에서는 先天 後天으로 나뉘어 修練의 방법을 달리한다.

鼎器는 內丹에서 사람의 신체의 부위를 가리킨다. 鼎器가 鼎과 爐를 포함하며, 여기서의 鼎爐는 자기 身上에 應하는 것임을 나타냈고, 內鼎은 丹田의 炁이며 外鼎은 丹田의 부위적 名稱이고 그 부위는 臍와 腎의 中間이라 하였다.¹⁷¹⁾

周易의 乾과 坤으로 鼎器를 대체 하는데, 練功의 필요 요구에 따라서 乾坤과 鼎爐는 서로 배합되었으며 서로 다른 부위로 배치한다. 즉 乾은 首이므로 鼎이고, 坤은 腹으로 爐에 배속되는 것이다. 실제로 乾坤, 鼎爐, 玄牝은 모두 丹田의 대명사이다.¹⁷²⁾ 乾卦의 자리가 술이 되고 坤卦의 자리가 화로 되면 술 속에는 수운의 陰함 곧 불용(火龍)이라는 本性의 뿌리가 있게 되고 화로 안에는 옥 꽃술의 陽함 곧 물범(水虎)이라는 생명의 꼭지가 있게 된다. 범은 아래에 있어서 불을 피어나게 하는 핵심 기틀로 되고 용은 위에 살아서 구름을 몰고 오는 바람과 물결을 일으킨다.¹⁷³⁾

藥物이라 할 때 여기서는 안의 藥을 말하며, 藥物에는 안과 밖의 두 가지 藥이 있다. 무릇 닦고 달이는 사람은 먼저 밖의 藥을

166) 이동현 著 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1990, p.186

167) 金京煥 著 : 氣功과 經絡의 相關性에 關한 研究, 서울, 東國大學校 碩士學位論文, 1996, p.14

168) 이동현 著 : 前掲書, p.186

169) 金京煥 著 : 前掲書, p.16

170) 上掲書, p.97

171) 上掲書, p.16

172) 上掲書, p.17

173) 尹眞人의 제자쑤, 李允熙 譯釋 : 性命圭旨, 法仁文化社, 1997, p.96

다스린 다음에 안의 藥을 다스려야 한다.174) 藥物은 인체에서 精氣神을 말한다. 대략적으로 말해서 氣는 생명의 힘이다. 또 精은 생식의 힘, 그리고 神은 靈妙한 힘이라고 할 수 있다.175) 氣功은 앞에 열거한 기초물질 중에서 특히 靜에 중점을 둔다. 이것에 원동력으로서의 氣와 또 한가지 神이라는 것을 합친 세 가지는 인간이 지닌 가장 귀중한 요소라 하여 三寶라고 부른다.176)

안의 藥으로써 그것을 말하자면, 精을 달인다는 말이 있는데 그것은 타고난 본디의 精을 달인다는 것으로, 坎 가운데의 으뜸되는 陽을 빼내 오는 것이다. 타고난 본디의 精이 단단해지면 어울려 느끼는 밖의 精도 절로 새어 나가지 않게 된다. 氣를 불린다는 말도 있는데 그것은 타고난 본래의 氣를 불린다는 것으로 離 가운데의 으뜸되는 陰을 채워 넣는 것이다. 타고난 본디의 氣가 한 곳에 머물면 호흡하는 기운도 절로 들고 나지 않게 된다. 神을 불린다는 말도 있는데 그것은 타고난 본래의 神을 불린다는 것으로 坎과 離가 한덩이로 합쳐져서 乾의 으뜸을 다시 찾는 것이다. 타고난 본디의 神이 영기면 따지고 헤아리는 생각의 神은 저절로 평안하고 안정된다.177)

그것을 靈妙한 神의 흐름으로 변화시키는 것이다. 神, 氣, 精의 흐름은 신체의 생리적 측면에 영향을 미침과 함께 심리적 작용의 변화의 과정을 표현하고 있다. 精은 외계로 향하는 충동의 에너지를 보여준다. 精이라는 말은 종종 성적 에너지라는 의미로 사용

된다. 즉 외계의 사물로 향하는 욕망과 본능의 에너지가 精이며, 보통상태에서는 그 힘이 강하기 때문에 무의식에 잠재해 있는 창조적인 마음의 움직임(神)은 발동하지 않는다. 도교의 명상에는 이같은 사태에 빠지는 것을 막고 思念에 집중함으로써 精의 에너지를 낭비하지 않도록 하고 명상의 훈련에 의해 氣를 점차로 순화, 정화해 가는 것이다. 이 훈련을 오래 계속하면 氣는 점차로 神의 상태로 변한다. 이 상태를 純陽 혹은 眞陽이라 한다.178)

사람에게서 氣를 만들어 내는 발전소가 있는데 일명 丹田이라고 한다. 上丹田은 양 눈썹 사이에서 神을 기르고, 中丹田은 양 젖꼭지 사이의 가슴 부분에서 氣를 기르고, 그리고 丹田의 大將인 下丹田은 배꼽아래 2寸 지역에 위치하여 精을 기르고 있다. 여기에서 주의할 점은 우리 몸의 精氣神이라는 세 가지 보배도 결국에는 氣의 다른 모습일 뿐이라는 것이다.179) 神은 氣중에서도 맑고 투명하여 위로 올라가는 성질이 있으므로 제일 위인 머리에 모여서 精神을 주관하는 氣運이 된다. 우리 몸의 中丹田에 위치한 마음의 氣에 의하여 下丹田의 精과 上丹田의 神이 다시 하나로 묶어지게 되는 것이다.180)

內丹에서의 丹은 藥을 의미한다. 內丹派는 인체를 藥湯罐으로 보고 그 내부에 있는 精氣神 세 가지 에너지로 藥을 달인다고 말한다. 일정한 훈련법으로 精氣神을 체내에 모아, 그 것을 녹여 하나로 융합시키는 것이다. 옛부터 이 精氣神은 원래 先天의인 것이며 後天的의 아니라고 강조되어

174) 上揭書, p.100

175) 유아사 야스오 篇, 손병규 譯: 氣와 인간과 학, 서울, 여강출판사, 1992, p.29

176) 이동현 著: 前揭書, p.62

177) 尹眞人의 제자솜, 李允熙 譯釋: 前揭書, p.100

178) 유아사 야스오 篇, 손병규 譯: 前揭書, p.29.

179) 원광대학교부설 생명공학연구소 기의학분과 篇: 기의 시대 면역의 시대, 서울, 언립, 1995, pp.275~276

180) 上揭書, p.277

왔다.¹⁸¹⁾

內功의 훈련은 築氣, 練精化氣, 練氣化神, 練神煥虛¹⁸²⁾라는 네 가지의 단계로 나누고 있다. 築氣는 內丹의 첫 번째 단계이며 신체를 정결히 하고 精氣神을 충실히 하는 훈련이다. 따라서 우선 元氣를 왕성하게 할 필요가 있으며 그렇게 함으로써 비로소 진짜 氣를 연마할 수 있다. 氣가 자연에 효력을 발휘하게 되면, 의식을 氣의 흐름에 결부시켜 서로 하나가 되어 움직이게끔 한다. 이렇게 하여 經絡을 통해 氣血의 흐름을 정리하고, 신체의 내부에 여러 생명적 과정을 일으킬 수 있게 되는 것이다.¹⁸³⁾

명상가는 호흡의 훈련과 함께 思念에 집중하여 氣의 흐름을 다스리고 精의 흐름을 승화시켜 그것을 靈妙한 神의 흐름으로 변화시키는 것이다. 神, 氣, 精의 흐름은 신체의 생리적 측면에 영향을 미침과 함께 심리적 작용의 변화의 과정을 표현하고 있다. 精은 외계로 향하는 충동의 에너지를 보여 준다. 精이라는 말은 종종 성적 에너지라는 의미로 사용된다. 즉 외계의 사물로 향하는 욕망과 본능의 에너지가 精이며, 보통상태에서는 그 힘이 강하기 때문에 무의식에 잠재해 있는 창조적인 마음의 움직임(神)은 발동하지 않는다. 도교의 명상에는 이같은 사태에 빠지는 것을 막고 思念에 집중함으로써 精의 에너지를 낭비하지 않도록 하고

명상의 훈련에 의해 氣를 점차로 순화, 정화해 가는 것이다. 이 훈련을 오래 계속하면 氣는 점차로 神의 상태로 변한다. 이 상태를 純陽 혹은 眞陽이라 한다.¹⁸⁴⁾

火候는 의념의 힘으로 체내의 陽氣를 돌리는 것이다. 火候는 본래부터 丹家 不傳之秘로 인식되어 왔다. 대부분의 丹書는 이것에 대해 명백하게 밝히고 있지 못하다. 이렇게 火候가 不傳之秘가 된 것에 대해서는 두 가지 說이 있다. 첫째로는 火候는 內丹說중에 가장 중요한 것으로 鼎器와 藥物을 알고 刻苦 끝에 練氣하여도 火候를 알지 못하면 그 것은 空虛하다 하였으며, 둘째는 사람마다의 練功情況이 다르므로 비록 一法이 서더라도 해석은 數萬가지와 마찬가지로 現場指導와 自悟, 自己體驗이 있어야 하는 것을 강조한 것이다.¹⁸⁵⁾

2. 氣功에서 火候

火候는 의념의 힘이다. 명상가는 호흡의 훈련과 함께 思念에 집중하여 氣의 흐름을 다스리고 精의 흐름을 승화시켜 그것을 靈妙한 神의 흐름으로 변화시키는 것이다.¹⁸⁶⁾ 火候는 각각의 時候에 따른 의념과 호흡의 強弱을 말한다. 즉 각 年月日時에서 陰陽의 나아감과 물러남이 있고, 이러한 陰陽을 따르는 것과 거스르는 順逆이 있으며 이에 따라서 修練의 吉함과 凶함이 결정되는 것이다. 그리고 이러한 陰陽의 消食에 거스르고 따르는 것은 모두 修練者의 마음에 따른 의념과 호흡에 의해서 좌우된다.

구체적으로 火候에는 文火와 武火가 있다. 이는 外丹의 用語를 가지고 內丹의 意守를 설명하는 것이다. 陽이 나아가는 때인

181) 유아사 야소오 篇, 손병규 譯: 前揭書, p.109

182) 尹眞人의 제자쑤, 李允熙 譯釋: 前揭書, p.48; 어둡고 어두운 가운데 그 精이 날로 생기고 어리둥절하며 명한 가운데 그 精이 새어 나가지 않는다. 날로 생기니 날로 자라나고 새어 나가지 않으니 마르지 않아서 精이 氣로 변화될 수 있고 氣가 神으로 변화될 수 있으며 神이 텅빔으로 돌아갈 수 있다.

183) 유아사 야소오 篇, 손병규 譯: 前揭書, p.110

184) 上揭書, p.29

185) 金京煥 著: 前揭書, pp.18~19

186) 유아사 야소오 篇, 손병규 譯: 前揭書, p.29

六陽時를 進陽火라 하고 이 때에 文火를 쓰며 이는 의념을 弱하게 하고 호흡 또한 弱하게 하는 것이다. 陽이 물러나고 陰이 나아가는 六陰時를 退陰符라 하며 이 때에는 武火를 써서 의념을 强하게 하고 호흡 또한 强하게 한다. 進陽火의 때란 陽氣가 발생하여 下丹田에서 百會로 上昇하는 때이며, 退陰符의 때란 陰氣가 발생하여 陽氣가 百會에서 下丹田으로 下降하는 때이다. 이러한 進陽火와 退陰符의 中間인 시기를 沐浴이라 하는데 한 달로 말하면 上弦과 下弦이며 일 년으로 말하면 春分과 秋分이다. 이는 陰陽各半으로 즉, 陰陽和平이며 進陽火와 退陰符가 조화를 이룬 이상적인 상태라고 볼 수 있다.

이러한 時候를 거스르면 凶하게 되니 이는 修練중의 偏差 즉, 走火와 入魔의 발생을 말하며, 時候를 잘 따라서 吉하게 된다는 것은 修練으로 築氣, 練精化氣, 練氣化神, 練神煥虛의 과정이 잘 이루어지는 것이다.

이렇게 順하고 逆하는 주체는 바로 修練者의 마음의 상태로 이는 孝子が 부모를 봉양하는 마음이나 君主가 나라를 다스리는 마음과 같아야 한다.

V. 結論

周易參同契는 周易의 卦爻와 道家思想 그리고 外丹術의 세 가지를 합쳐서 內丹周天을 설명하고 있는 바, 이러한 周易參同契에 나타난 氣功修練에 관하여 그 注釋書와 編者들을 살펴 보고서 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 周易參同契는 총괄적으로 周易의 卦辭로

써 氣功修練의 과정을 설명하는 것이다.

2. 第一節. 內丹總論에서는 氣功修練의 삼요소 즉 鼎器, 藥物, 火候임을 말하고 있다.

1) 鼎器는 人體 또는 그 중 下丹田을 의미한다.

2) 藥物은 人體內的 精, 氣, 神으로 각각 下丹田, 中丹田, 上丹田에 배속된다.

3) 火候는 이들 鼎器와 藥物을 반응시키는 힘이며 內丹周天에서 가장 어렵고 중요한 부분으로 鼎器와 藥物을 알고 火候를 알지 못하면 그것은 空虛하다 하였다.

4) 鼎器와 藥物, 火候를 掛에 배당하여 보면 鼎器는 乾坤이 되고 藥物은 坎離가 되며 火候는 나머지 60掛가 된다.

5) 鼎器와 藥物은 體가 되니 陰이며 火候가 用으로 陽이 된다.

6) 鼎器와 藥物에서는 鼎器는 乾坤으로 先天의 陰이며, 藥物은 坎離로서 後天의 陽이 된다. 즉, 鼎器는 靜的으로 體가 되고 藥物은 動的으로 用이 된다.

7) 鼎器자체를 보면 乾坤이 先天陰陽이 되고 藥物자체를 볼때도 坎離가 後天의 陰陽이 되니 鼎器가 藥物에 대하여 陰이고 藥物이 鼎器에 대하여 陽인 반면 鼎器와 藥物 자체도 또한 陰陽의 나뉠이 있는 것이다.

8) 鼎器는 乾坤인데 乾坤은 周易 64掛의 우두머리가 되니 이는 內丹修練이 後天의 修練이 닦인 이후에 이루어지는 先天의 修練이라는 것을 말한다.

3. 第二節. 火候概說은 火候掌握의 중요성을

기술한 것이니 進火, 退符, 沐浴 등이 반드시 일정한 時刻과 節氣를 따라야 함을 설명하고 있다.

- 1) 火候는 陰陽消食을 따라서 의념과 호흡의 強弱을 조절하는 것으로 火候를 따르면 吉하고 火候를 어기면 凶하게 된다.
- 2) 天地自然에서 陽이 생성되고 人體에서도 陽氣가 下丹田에서 百會로 上昇하는 六陽時의 進陽火時에는 文火를 써서 호흡과 의념을 弱하게 한다.
- 3) 天地自然에서 陰이 나아가고 人體에서도 陰氣가 百會에서 下丹田으로 下降하는 六陰時의 退陰符時에는 武火를 써서 호흡과 의념을 強하게 한다.
- 4) 이러한 火候는 君子가 나라를 다스리는 것이 九重宮闕에 있어도 그 명령이 멀리 四方에 전해지는 것과 같이 하며, 孝子가 부모를 奉養함에 부모의 모습이 보이지 않아도 보이는 듯 하고 부모의 음성이 들리지 않아도 들리는 듯 함과 같이, 자신의 호흡과 의념을 사용해야 하는 것으로 이는 마음에서 나오는 것이다.

註 : 參同契闡幽, 서울, 여강출판사, 1994.

6. 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部 主編 : 中國氣功四大經典講解, 浙江古籍出版社, 1988.
7. 魏伯陽 著, 陳顯微 註解, 陶素紹 述譯 : 周易參同契解, 周易參同契脈望 合本, 自由出版社, 中華民國六十八年.
8. 金京煥 著 : 氣功과 經絡의 相關性에 관한 研究, 서울, 東國大學校 碩士學位論文, 1996.
9. 孫思明, 辛民教 共編 : 導引氣功學, 서울, 永林社, 1988.
10. 유아사 야스오 篇, 손병규 譯 : 氣와 인간과학, 서울, 여강출판사, 1992.
11. 이동현 著 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1990.
12. 원광대학교부설 생명공학연구소 기의학분과 篇 : 기의 시대 면역의 시대, 서울, 언립, 1995.
13. 박주현 著 : 陰陽五行, 동학사, 1997.
14. 한의학대사전편집위원회 : 한의학대사전, 1985.
15. 방춘양 主編, 길림과학기술출판사 : 中國氣功大成, 1988.

VI. 參考文獻

1. 馬濟人 主編 : 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992.
2. 魏伯陽 著, 崔亨柱 解譯 : 周易參同契, 서울, 자유문고, 1997.
3. 大韓氣功醫學會 : 大韓氣功醫學會誌, 서울, 大韓氣功醫學會, 1998.
4. 崔昌祿 編著 : 참동계 이야기, 서울, 살림, 1995.
5. 魏伯陽 原著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯