

東醫寶鑑에 나타난 氣功에 대한 考察

東國大學校 韓醫科大學 神經精神科教室

金吉洙 · 具炳壽

I. 緒 論

國學 바람이 불기 시작하였던 80년대 이후 우리 民族 固有의 學文 分野들이 널리 注目받기 시작하였고 氣功療法 즉 養生法에 대한 觀心이 高照되기 시작하였다.

氣功이란 用語는 導引法, 吐納法, 內鍛法, 意鍛法, 坐禪法, 調息, 內家捲, 外家捲 등의 이름으로 命名되어졌던 傳來된 傳統 養生法들을 1950년대 이후 中國에서 새롭게 統一的 用語로 사용하기 시작한 것이며, 그 이전의 名稱들은 그 당시 時代變化와 각각 分野의 차이에 따라 다르게 命名되어진 것이다.^{1,2)}

近來의 《東醫寶鑑》의 氣功療法과 關聯된 論文들을 살펴보면 宋³⁾은 《東醫寶鑑》에 收錄된 導引法을 각 篇別로 나누어서 그 각각의 基本原理를 說明하였고, 그 目的은 基本 要素인 精·氣·神과 五臟을 鍛鍊시키고 培養함으로써 그 마음을 修養함에 目的을 두었다고 하였다. 또한 金⁴⁾은 《東醫寶鑑》에 나오는 上丹田과 三關의 위치와 역할에 대해 論하였으며 內景의 의미는 解剖學的인 部分과 道家의 上丹田 修練인 內視를 포함하고 있다고 하였다.

最近 國會에서는 “精神科學育成振興法案”이라는 整體 不明의 法을 立法 推進하고 있는 實情에서 아직까지도 韓醫師들의 理解가 不足한 것은 실로 안타까운 일이다.

이에 筆者는 韓醫學 最古의 書籍이라 할 수 있고, 韓醫學에 道教醫學의 立場이 接木된 《東醫寶鑑》에 나타난 氣功療法에 관한 內容에 대해 研究 報告하는 바이다.

II. 本 論

1. 《東醫寶鑑》의 道教的 性格

序【集例】

“臣, 勤按, 人身, 內有五藏六府, 外有筋骨肌肉, 血脈皮膚, 以成其形, 而精氣神. 又爲藏府百體之主, 故道家之三要, 釋氏之四大, 皆謂此也. 黃庭經, 有內景之文, 醫書, 亦有內外境界之圖, 道家, 以清靜修養, 爲本, 醫門以藥餌鍼灸, 爲治, 是道得其精, 醫得其粗也. 今此書先以內景精氣神藏府, 爲內篇, 次取外境頭面手足筋脈骨肉, 爲外篇, 又採, 五運六氣, 四象三法, 內傷外感, 諸病之證, 列爲雜篇, 未著湯液, 鍼灸, 以盡其變, 使病人, 開卷目擊, 則虛實輕重吉凶死生之兆, 明若水鏡, 庶無妄治夭折之患矣.”(臣이 삼가 생각컨대 人體의 구성은 안으로 五臟六腑가 있고, 밖으로 筋骨, 肌肉, 血脈, 皮膚가 있어서 그 형태를 이루고, 精·氣·神 또한 臟腑와 百體의 主가 되는 것이므로 道家의 「三要」와 釋氏(佛家)의 「四大」가 바로 이것을 말함이다. 道學의 書 《黃庭經》에도 內景에 관한 글이 있고, 醫書에도 역시 內外景象之圖가 있으니 道家는 清淨과 修養으로써 生의 根本을 삼고, 醫家는 藥餌와 鍼灸로써 治療의 法則을 삼았으니. 그리고 보면 道家는 사상하게 心身의 전체를 다룬 셈이요, 醫家는 거칠게 구체적인 부분만을 다루는 셈이다. 이제 이 책에서도 먼저 內景의 精·氣·神과 臟腑를 넣어서 內篇(內景篇)으로 하고, 다음에 外境의 頭·面·手·足·筋·脈·骨·肉을 가지고 外篇(外形篇)으로 하였다. 또 五運·六氣·四象·三法·內傷·外感 등 모든

병의 病例를 따서 雜篇(雜病篇)으로 하고, 끝으로 湯液·鍼灸를 末篇으로 함으로써 그 주변성을 다하여 病人에 쓰게 하였다. 이 책을 펼쳐 보면 虛實·輕重·吉凶·死生の 徵兆가 水面에 물체가 비쳐 보이듯이 환하다. 허망한 治療로 夭折하는 患悔없기를 바라 마지 않는다.)

《東醫寶鑑》은 序, 目錄 2卷, 內景篇 4卷, 外經篇 4卷, 雜病篇 11卷, 湯液編 3卷, 鍼灸篇 1卷으로 되어있다.

內景門	身形門	【丹田有三】【背有三關】【攝養要訣】【搬運服食】【遷丹內煉法】【搬運服食】 【按摩導引】【先腎格言】
	精門	【導引法】
	氣門	【生氣之原】【胎息法】【調氣訣】【六字氣訣】
	津液門	【唾】【迴津法】
	肝門	【肝臟修養法】【肝臟導引法】
	心門	【心臟修養法】【心臟導引法】
	脾門	【脾臟修養法】【脾臟導引法】
	肺門	【肺臟修養法】【肺臟導引法】
	腎門	【腎臟修養法】【腎臟導引法】
	膽門	【膽腑導引法】
外形篇	頭門	【頭爲天谷以藏神】【頭有九宮】
	面門	【明堂部位】【按摩法】
	眼門	【眼爲臟腑之精】【眼病調養】
	耳門	【修養法】
	鼻門	【鼻日神感】【鼻爲玄牝之門戶】【修養法】
	口舌門	【口日玉池】
	牙齒門	【修養固齒法】
	胸門	【胸膈部位】
	臍門	【臍下有丹田】
	腰門	【導引法】
	足門	【脚氣按摩法】
	前陰門	【導引法】
	雜病篇	內傷門
積聚門		【導引法】
邪祟門		【導引法】

표 1. 《東醫寶鑑》에 나타난 養生法 관련 條文

《東醫寶鑑, 集例》에 “道家以清靜修養爲本, 醫門以藥餌針灸爲治, 是道得其精, 醫得其粗也.”⁶⁵⁾ 라 하였듯이 道家와 醫家の 表現과 實行方法이 서로 달라 以前에 나온 醫書들에는 養生이 하나의 章으로만 設定되어 言及되고 다른 醫

學內容에까지 連結되지 못하였지만 《東醫寶鑑》은 道敎의 哲學에 醫學의 本意를 解明한 最初의 書籍이다. 그러면서도 道敎醫學이 가지고 있는 空想的인 醫學論을 極力排除하고 地극히 實用的으로 編述하였다.

《東醫寶鑑》이 道敎의 性格을 바탕으로 쓰여지게 된 것을 알 수 있는 것은 첫째, 《東醫寶鑑》序의 “...與儒醫鄭樞, 太醫楊禮壽, 金應鐸, 李命源, 鄭禮男等, 設局, 撰集略...”에 나오는 儒醫 鄭樞은 이 책의 編輯에 關여한 인물 중의 하나로 道家에 깊은 관심을 가진 朝鮮 丹學派의 한 사람이었으며 導引에도 一家를 이룬 人물이었다는 점이다.⁶⁾

둘째, 《東醫寶鑑》의 5篇중에 內景篇이 있는데, 內景은 道家 修練 方法에 있어서 入定하기 위한 方法, 혹은 內景에 이룬 어떤 段階로 볼 수 있다. 이것의 辭典의 意味를 보면, 다음과 같은데 첫째, 內臟과 腑의 生理功能, 病理變化의 外的表現의 相互反映關係를 가리킨다. 둘째, 思惟活動을 內向하여 意로써 臟腑組織을 觀察하는 것을 가리킨다.⁷⁾ 또한 《東醫寶鑑》의 內景篇은 身形·精·氣·神을 序頭로 해서 《黃庭經》에 나오는 精·氣·神 三寶를 玉果로 삼아 既存의 醫家書籍에서 볼 수 없었던 體系를 갖추고 있다는 점이다.

셋째, 道家 書籍의 內容 등이 다수 포함되어 있다는 점이다. 즉 身形門의 丹田有三, 背有三關, 保養精氣神, 以道療病, 虛心合道, 搬運服食, 按摩導引, 攝養要訣, 遷丹內煉法, 養性禁忌, 四時節宜 등과 精門의 精宜秘密, 節慾儲精, 煉精有訣, 導引法 등과 氣門의 胎息法, 調氣訣, 六字氣訣 등과 神門의 心藏神, 人身神名 등이 그러한 內容들이다. 그리고 몇 개의 門에 導引法과 修養法이 들어 있다. 五臟各各에 修養法, 導引法이 記錄되어 있고 六腑 中 膽에 膽腑導引法이 記錄되어 있다. 以外에도 많은 導引法, 修養法이 있다. 耳, 鼻의 修養法, 牙齒의 修養固齒法, 臍의 煉臍延壽, 腰, 內傷의 導引法, 髮의 髮宜多櫛 등이 그러하다. 그 분포를 살펴 보면 다음과 같다.

2. 《東醫寶鑑》의 丹田, 三關, 九宮

丹田이란 精·氣·神을 모으거나, 修練하기 위한 부위로 각종 道家 書籍에 異名이 다양할 정도로 養生을 위해

매우 중요한 곳이다.

上·中·下丹田의 經穴學의 位置는 《東醫寶鑑》에서 下丹田에 대한 것만 氣門의 【生氣之源】조에 구체적으로 나와있고 中丹田, 上丹田에 대한 구체적인 위치는 표기되어 있지 않다.

다른 각각의 道家 書籍마다 上·中·下丹田의 위치가 약간의 차이들이 있지만 각각 印堂, 顛中, 關元에 해당한다고 볼 수 있는데 스스로 修練을 통해서 알아내는 것이 가장 좋다고 한다.⁸⁾

《東醫寶鑑》 身形門【丹田有三】조에 보면 “下丹田, 藏精之府也. 中丹田, 藏神之府也. 上丹田, 藏氣之府也.”라고 되어 있는 반면, 《東醫寶鑑》 頭【頭爲天谷以藏神】조를 보면 “言人身中, 上有天谷·泥丸, 藏神之府也, 中有應谷·絳宮, 藏氣之府也, 下有虛谷·關元, 藏精之府也.”라 되어 있고, 《鍾呂傳道記》에서는 “丹田에는 세 가지가 있는데 上丹田은 神舍이고, 中丹田은 氣付이고, 下丹田은 精區이다.”⁷⁾라고 되어 있다. 즉 《東醫寶鑑·身形篇》에만 中丹田이 藏神하고 上丹田이 藏氣한다고 되어 있으니 中丹田이 藏氣하고 上丹田을 藏神한다고 봐야 할 것이다.

三關은 督脈 經路중 氣의 흐름이 막힌 이곳을 疏通시켜 그 修練 水準을 높이기 위한 關門으로 精·氣·神 升降往來의 道路이다. 各各 尾闕關, 轆轤關, 玉枕關이라 한다.

《東醫寶鑑》에서 人體를 臟腑중심으로 볼 때는 五臟六腑와 奇恒之腑, 十二經絡의 體系로 보았고, 修練중심으로 볼 때는 三丹田, 三關, 九宮의 體系로 보았다고 할 수 있다.

1) 丹田에 대한 고찰

【丹田有三】

“仙經曰, 腦爲髓海, 上丹田, 心爲絳宮, 中丹田, 臍下三寸, 爲下丹田, 下丹田, 藏精之府也. 中丹田, 藏神之府也. 上丹田, 藏氣之府也.” 《仙經》(腦는 髓海가 되니 上丹田이 되고, 마음은 絳宮이 되니 中丹田이 되며 臍下의 3치는 下丹田이 된다. 下丹田은 精을 간직한 腑이고 中丹田은 神을 간직한 腑이며, 上丹田은 氣를 간직한 腑가 된다.)

丹田은 氣穴, 爐鼎, 玄冥, 神室, 丹房, 元華, 絳宮이라 불린다.⁹⁾ 丹田은 上·中·下丹田으로 나뉘어지는데 단순히 丹田이라 하면 下丹田만을 의미한다.

丹田은 人身의 根本이 되며 眞氣가 모이는 곳으로 《難經·66難》에는 “臍下腎間動氣者, 人之性命也, 十二經之根本也”라고 하여 楊玄操註에 “臍下の 腎間動氣란 丹田이며 丹田은 사람의 根本이다.”라고 하였으며 이곳은 修鍊시 상용하는 意守部位이다.⁷⁾

丹田의 名稱은 晉代 皇甫謐의 《針灸甲乙經》에서 石門穴, 臍下二寸部位라 하였고, 《黃庭經》에서는 “回紫抱黃入丹田”¹⁰⁾이라 하였다. 《鍾呂傳道記》에서는 “丹田에는 세 가지가 있는데 上丹田은 神舍이고, 中丹田은 氣付이고, 下丹田은 精區이다. 精중에서 氣가 生하고 氣는 中丹田에 있다. 氣중에서 神이 生하고 神은 上丹田에 있다. 眞水, 眞氣가 합하여 精이 되는데 精은 下丹田에 있다.”라고 하였다.⁷⁾

2) 上丹田

面門【明堂部位】

“自鼻, 直上髮際, 曰天中. 天中之下, 曰天庭, 卽額也. 天庭之下, 曰司空. 司空之下, 曰印堂, 在兩眉中. 印堂之下, 曰山根, 卽兩眼之間. 山根之下, 曰鼻準, 卽明堂也. 鼻準之下, 曰人中, 人中之下, 曰承漿(穴名). 承漿之下, 曰地閣, 卽頰也. 兩額角, 曰方廣, 亦曰太陽穴.” (鼻로부터 髮除에 이르기까지를 天中이라 하고, 天中の 밑을 天庭이라 하니 즉 이마요, 天庭의 밑을 司空이라 하고, 司空의 밑을 印堂이라 하니 兩眉의 한가운데에 있고, 印堂의 밑을 山根이라 하니 즉 兩眼의 사이가 되고, 山根의 밑을 鼻準이라 하니 즉 明堂이요, 鼻準의 밑을 人中이라 하고, 人中의 밑을 承漿이라 하며, 承漿의 밑을 地閣이라 하니 즉, 턱이 되는 것이요, 이마의 양쪽 角을 方廣 또는 太陽穴이라 한다.)

上丹田은 明堂, 乾頂, 天谷, 天目, 泥丸, 內院, 天心 등 그 異名이 상당히 많다.⁷⁾ 《素問·本病論》에서는 “神有上丹田, 在帝太一帝君泥丸君下, 神卽失守, 神光不聚”라 하여 上丹田의 중요성을 나타내었다. 《洞元子內丹訣》에서

는 “上丹田, 泥丸”이라 하였으며⁷⁾ 《抱朴子·地眞》에서는 “兩眉間稱, 上丹田”이라 하였다.

神仙家들은 사람의 兩眉間을 明堂이라 하고 그 위를 上丹田이라 하며 午位라 한다.⁹⁾

3) 中丹田

胸門【胸膈部位】

“胸腹者, 藏府之郭也, 膻中者, 心主之宮城也.” 《靈樞》(흉복은 장부의 성곽이요, 전중은 심주의 관성이다.)

中丹田은 降宮, 應谷, 魂靈, 心宮, 黃堂, 絳宮이라고도 한다.⁷⁾ 神仙家들은 몸의 正位를 中丹이라 하는데 經穴學的으로 膻中에 해당한다.⁹⁾ 中丹田을 心을 가리키며 《洞元子內丹訣》에서는 “中丹田曰, 絳宮”이라 하였으며,⁹⁾ 《抱朴子·地眞》에서는 “心窩爲中丹田”이라고 하였다.

4) 下丹田

氣門【生氣之原】

“氣海, 丹田, 實爲生氣之原, 氣海一穴, 在臍下一寸半, 丹田一穴, 一名關元, 在臍下三寸.” 《難經疏》(氣海와 丹田은 生氣의 根源이 되는 것인데 氣海의 穴이 배꼽 밑의 一寸半에 있고 丹田의 穴은 一名 關元이라는 것인데 배꼽 밑의 三寸에 있다.)

臍門【臍下有丹田】

“下丹田, 在臍下三寸.” 《正理》(下丹田이 臍下의 三寸에 있다.)

“十二經脉, 皆係於生氣之源, 所謂生氣之源者, 謂腎間動氣, 卽下丹田也. 此五藏六府之本, 十二經脉之根, 呼吸之門, 三焦之源也.” 《難經》(十二經脉이 다 生氣의 根源에 매어져 있으니 이른바 生氣의 根源이란 것은 腎間의 動氣, 즉 下丹田인 것이다. 이 下丹田의 五臟六腑의 本이 되고 十二經脉의 根이 되는 것이며 呼吸의 門이요, 三焦의 源이다.)

下丹田은 氣海, 關元, 臍下, 虛谷, 丹田이라고도 한다.⁹⁾ 經穴學的으로 石門, 陰交, 氣海, 關元穴을 달리 부른 이름으로 일반적으로 關元穴을 말한다.

《洞元子內丹訣》에서는 “下丹田曰, 氣海”라고 하였으며,⁷⁾ 《黃庭經》에서는 “神關之下, 是丹田”이라 했고¹¹⁾ 《抱朴子·地眞》에서는 “臍下稱下丹田”이라 하였으며,⁷⁾ 《丹經》에 “丹田者, 神前臍後也”라고 하였다.¹¹⁾ 道家에서는 배꼽 밑 3寸을 下丹田이라 하는데 子位이고 練丹의 基地이다

5) 三關에 대한 고찰

身形門【背有三關】

“背後有三關, 腦後曰玉枕關, 夾脊曰, 轆轤關, 水火之際曰尾閭關, 皆精氣, 升降往來之道路也.” 《仙經》(등에 三關이 있으니 腦의 위가 玉枕關이요, 夾脊을 轆轤關이라 하

	上丹田	中丹田	下丹田
《洞元子內丹訣》	泥丸	心下絳宮	氣海
《抱朴子·地眞》	兩眉間	心窩	臍下 2寸 4分
《脈經》			臍下 1寸 3分
《難經》揚玄操註			臍下 腎間動氣
《素問·本病論》	泥丸君下		
《黃庭經》			神厥之下
《丹經》			神前臍後
《鍼灸甲乙經》			石門, 臍下 2寸 部位
《脈望》			臍下 1寸
《大成捷經》	穴 : 大腦 前頭葉, 視覺中樞가 모여 있는 곳, 兩眉間에 해당 目 : 間腦와 시상下部 天 : 後頭葉	명치 부분	배꼽에서 恥骨까지의 下腹部 전체

고 水火의 즈음을 尾閭關이라 하는데 모두가 精氣의 昇降·往來하는 道路다.)

“採之煉之未片餉，一氣眇眇通三關，三關來往氣無窮。一道白脉朝泥丸，泥丸之上紫金鼎，鼎中一塊紫金團。化爲玉漿，流入口，香清爽遍舌端。”《翠虛編》(採하고 煉하여 片餉(잠간동안)이 못 되어서 一氣가 眇眇하며 三關을 通한다. 三關을 往來하는 氣가 다함이 없으니 一道의 白脉이 泥丸에 朝會하고 泥丸 위의 紫金鼎에 일塊의 紫金이 團丸한 것이 玉醬으로 化해서 口로 흘러 들러가므로 香氣롭고 清爽함이 舌端에 퍼지는 법이다.)

三關은 督脈 經路중 氣의 흐름이 막힌 세 곳을 말하는 것으로 尾閭, 夾脊(轆轤), 玉枕을 말하는 것이다.¹²⁾ 道家에서 人身의 중심을 三關이라 하는데 前三關과 後三關으로 나누는데 前三關이란 印堂을 上關, 重樓를 中關, 絳宮을 下關이라 하였고, 後三關이란 尾閭를 太玄關, 脊椎를 轆轤關, 玉枕을 天谷關이라 하고 이 前後三關을 練丹의 道路가 된다.⁷⁾

①. 玉枕關

玉枕關은 腦後,⁵⁾ 泥丸,⁵⁾ 鶯嶺,⁸⁾ 中關이라고도 한다. 經穴學的으로 亞門, 風府, 腦戶로 볼 수 있다. 이곳은 氣가 督脈을 따라 올라갈 때 지나게 되는 세 關門 가운데 가장 위에 있는 關門으로 그 부위는 枕骨 즉 後頭結節, 兩風池穴 사이, 胸椎骨 사이 튀어나온 곳, 頸後骨(대략 髮除穴) 등의 說로 나뉘어져 있다.⁷⁾

②. 轆轤關

轆轤關은 鹿車, 雙關, 夾脊, 中關이라고도 한다. 經穴學的으로 “夾脊穴在第三二節, …緊閉大椎穴第三節…”¹³⁾로 미루어 보아 筋縮으로 類推되고, 脊中(一名神宗, 一名脊俞), 至陽, 靈臺로 볼 수 있다.

③ 尾閭關

尾閭關은 下關, 龍虎穴, 曹溪路, 三岔路, 河車路, 太元關, 朝天嶺, 上天梯, 水火之際라고도 한다. 經穴學的으로 “尾閭穴第十九節……緊閉大椎穴三節…”로 類推하여 陽關,

長強(一名氣之陰舍, 一名橛骨)으로 볼 수 있으며 그의 위치는 “陽關……十六椎下坐而取之”, “長強……脊骶骨端計三分, 伏地取之”로 볼 수 있다.

6) 九宮에 대한 고찰

頭門【頭爲天谷以藏神】

“頭有九宮, 上應九天, 中間一宮, 謂之泥丸。又曰, 黃庭, 又名, 崑崙, 又謂, 天谷, 其名頗多, 乃元神所住之宮。”(頭에 九宮이 있어서 위로 九天을 應하고, 중간의 一宮을 泥丸이라 하며, 또는 黃庭·崑崙·天谷 등 여러 가지 이름을 가지고 있으나 總論하면 즉 元神이 居住하는 곳이다.)

“黃帝內經曰, 天谷, 元神, 守之自眞, 言人身中, 上有天谷·泥丸, 藏神之府也, 中有應谷·絳宮, 藏氣之府也, 下有虛谷·關元, 藏精之府也。天谷, 元宮也, 乃元神之室, 靈性之所存, 是神之要也。”《正理》(《黃帝內經》에 이르기를 天谷은 元神이 지켜 스스로 되게 하는데 말하자면 人身의 가운데는 위에 天谷과 泥丸이 있으니 神을 간직하는 腑요, 中에 應谷과 絳宮이 있으니 氣를 간직하는 腑요, 밑에 虛谷과 關元이 있으니 精을 간직하는 腑가 되는데 天谷은 元宮이라 元神의 居室로서 靈性이 존재하니 이것이 神의 樞가 되는 것이다.)

頭門【頭有九宮】

“頭有九宮。腦有九辨。一曰, 雙丹宮, 二曰, 明堂宮, 三曰, 泥丸宮, 四曰, 流珠宮, 五曰, 大帝宮, 六曰, 天庭宮, 七曰, 極眞宮, 八曰, 玄丹宮, 九曰, 太皇宮, 各有神以主之, 謂之元首九宮眞人也。”《黃庭》(頭에는 九宮이 있고 腦에는 九辨이 있으니 一은 雙丹宮이요, 二는 明堂宮이요, 三은 泥丸宮이요, 四는 流珠宮이요, 五는 大帝宮이요, 六은 天庭宮이요, 七은 極眞宮이요, 八은 玄丹宮이요, 九는 太皇宮이다. 宮마다 각각 神이 있어서 주관하고 있으니 이른바 元首九宮眞人이라는 것이다.)

“問泥丸宮, 正在何處? 答曰, 頭有九宮, 中曰, 泥丸。九宮羅列, 七竅應透, 泥丸之宮, 魂魄之穴也。”《正理》(泥丸宮이 바로 어디쯤에 있는가? 頭에 九宮이 있는데 正中을 泥丸이라고 하는데 九宮이 羅列하고 七竅가 應해서 통하는 곳이 泥丸의 宮이니 魂魄의 穴이다.)

古人이 말하기를 사람의 腦는 아홉 부위로 나뉘는데 모두 神靈이 머무는 곳이다. 《洞眞太上道君元丹上經》에 “凡一頭中有九宮, 兩眉間上, 却入一寸爲明堂宮, 却入二寸爲洞房宮, 却入三寸爲丹田宮, 却入四寸爲流珠宮, 却入五寸爲玉帝宮, 明堂上一寸爲天庭宮, 洞房上一寸爲極眞宮, 丹田上一寸爲玄丹宮, 流珠上一寸爲天皇宮, 凡一頭中有九宮야.”라 하였고, 《黃庭內景經》에 李涵虛가 注하기를 九宮의 이름은 明堂宮, 洞房宮, 泥丸宮, 流珠宮, 玉帝宮, 天庭宮, 極眞宮, 玄丹宮, 天皇宮이라고 하였다.

3. 《東醫寶鑑》의 수양법

1) 調息

① 調息法에 대한 고찰

氣門【調氣訣】

“調氣之法, 夜半後, 日中前, 氣生得調, 日中後, 夜半前, 氣死不得調, 調氣之時, 則仰臥床, 鋪厚, 軟枕高下, 共身平, 舒手, 展脚, 兩手握固, 去身四五寸, 兩脚相去, 四五寸, 數數叩齒, 飲玉漿, 引氣, 從鼻入腹, 足則停止有力, 更取久住, 氣悶, 從口細細吐出盡, 遠以鼻, 細細引入, 出氣一准前法, 閉口, 以心中數數, 令耳不聞, 能至千, 則去仙, 不遠矣若天陰, 風雨, 大寒暑, 勿取氣, 但閉之.” 《養性書》(調氣하는 것은 밤중부터 午正까지 生氣가 나므로 이때는 氣를 잘 조정하고 午正부터 子正까지는 死氣가 오므로 調氣할 수가 없는 것이다. 調氣를 할 때는 바로 누워서 이부자리를 두껍게 깔고 손과 다리를 바로 편 뒤에 두 손을 견고하게 움켜잡고 몸에서부터 다섯 치 가량 떨어지게 하여 두 다리를 내치 가량 벌려서 자주 이를 딱딱 마주치며, 침을 삼키고 기운을 코로부터 마셔서 배와 발에까지 이르면 그치니 다시 마셨던 공기를 입에서부터 세심하게 뱉어낸다 이런 식으로 숨쉬기를 천 번까지 하는 것을 되풀이하면 長生不老의 터전을 닦는 것이다. 만약 天陰이 雨濕하고 寒暑가 심할 때는 다만 氣를 취하기만해서 달아둔다.)

“又曰, 凡吐者, 出故氣, 亦名死氣, 納者, 取新氣, 亦名生氣, 故, 老子云, 玄牝之門(鼻曰玄門口曰牝戶), 天地之根, 綿綿若存, 用之不動, 言口鼻天地之間, 可以出納陰陽死生之氣也.” 《養性書》(또한 내쉬는 숨은 묵은 기운을 내쉬는

것이니 死氣라고 말하고 들이마시는 것은 新氣를 취하는 것이니 生氣하고 한다. 그러므로 老子가 말하기를 玄牝의 門(코를 玄門, 입을 牝戶라 한다.)에 天地의 根本이 세밀하게 서리어 있으니 즉 입과 코, 하늘과 땅사이에 陰陽, 死生의 氣를 내주고 받아들인다는 것이다.)

氣門【胎息法】

“眞詮曰, 人在胎中, 不以口鼻, 呼吸, 惟臍帶, 繫于母之任脈, 任脈, 通于肺, 肺通于鼻, 故母呼, 亦呼, 母吸, 亦吸, 其氣, 皆于臍上往來, 天台, 謂識神托生之始, 與精血合, 根在于臍, 是以, 人生時, 惟臍相連, 初學調息, 須想其氣, 出從臍出, 入從臍減, 調得極細, 然後, 不用口鼻, 但以臍呼吸, 如在胞胎中, 故, 曰胎息, 初閉氣一口, 以臍呼吸, 數之, 至八十一, 或一百二十, 乃以口, 吐氣出之, 當令極細, 以鴻毛, 着于口鼻之上, 吐氣而鴻毛不動, 爲度, 漸習漸增, 數之久, 可至千則, 老者更少, 日遷一日矣, 葛仙翁, 每盛暑, 輒入深淵之底, 十日許, 乃出, 以其能閉氣胎息耳, 但知閉氣, 不知胎息, 無益也.” 《眞詮》(어머니가 숨을 내 쉬면 胎兒도 내쉬고 어머니가 들이쉬면 胎兒도 들이쉬게 되는데 즉 아이가 胎中에 있을 때에는 입과 코로 숨을 쉬지 않고 오직 臍帶가 妊婦의 任脈에 運繫되어 있고 任脈은 肺에 통하며 肺는 코로 통하기 때문에 어머니와 같이 숨을 쉬게 되는데 그 숨쉬는 氣가 항상 배꼽의 위로 왕래하기 때문에 天台가 이른바 識神·托生할 처음에 精血과 합하면 근본이 배꼽에 있다는 말과 통하는 것이다. 그래서 사람이 날 때에 탯줄을 배꼽에 달고 나오는 것이니 調息法을 배울 때는 기운이 배꼽으로 출입한다는 것을 마땅히 상상하여 아주 세밀하게 조정한 다음에 입과 코로써 숨을 쉬지 말고 다만 배꼽으로 胞胎中에 있을 때와 같이 숨을 쉬는 것이다. 그리하여서 胎息을 숨을 쉴 때는 처음에 氣를 한 입 가득히 들이마시고 배꼽으로 숨을 쉬면서 숫자를 81 내지 120 까지 헤아리고 다시 밖으로 내쉬되 소리와 기운이 없이 하여 아주 가늘고 부드러운 털을 입과 코 끝에 붙여 놓아도 움직이지 않을 정도로 숨을 쉰다. 이렇게 하여 점점 연습하고 더하여 천까지 헤아리게 되면 늙은이가 젊어지는 것이다. 葛仙翁이 한 더위에 깊은 물속에 들어가서 10 여일을 자나고 나오는데 이것은 閉氣胎息法을 쓴 것이다.

閉氣만 하고 胎息을 하지 못하면 되지 않을 것이다.)

“養性曰，胎息者，如嬰兒，在母胎中，氣息自在，上至氣關，下至氣海，不假口鼻之氣，故能閉氣不息，能入深泉，旬日不出也。”《養性書》(胎息이란 嬰兒가 母胎에 있을 때에 氣息이 自在하여서 위로는 氣關에 이르고 밑으로는 氣海에 이르도록 입과 코의 기운을 빌리지 않고 능히 閉氣하기 때문에 深泉에 들어가서도 10일이 되도록 나오지 않을 수 있게 된다.)

“又曰，內觀之要，靜神定心，亂想不起，邪妄不侵，氣歸膻爲息，神入氣爲胎，胎息相合，混而爲一，名曰太乙。”(內觀의 要는 神을 鎮靜하고 마음을 안정시켜서 妄想이 일어나지 않고 邪氣가 범하지 않은 다음에 氣는 膻로 돌아가고 神은 氣로 돌아가서 胎息이 되는 것인데 이것을 太乙이라고도 一名한다.)

鼻門【鼻曰神廬】

“黃庭經曰，神廬之中，當修治呼吸廬間，入丹田，神廬者，鼻也，乃神氣出入之門也。”《類聚》(《黃庭經》에 이르기를 “神廬로 呼吸하여 丹田으로 通하게 하니 神廬라는 것은 즉 鼻를 말하는데 神氣의 出入하는 門이라”고 하였다.)

鼻門【鼻爲玄牝之門戶】

“老子曰，谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，爲天地根，綿綿若存，用之不動，何謂玄牝之門？答曰，鼻通天氣，曰玄門，口通地氣曰，牝戶，口鼻，乃玄牝之門戶也。”《正理》(老子가 묻기를; “穀神이 죽지 아니하는 것을 玄牝이라고 하니 玄牝의 門이 天地의 根源이 되고 綿綿하게 若存하여 써도 움직이지 않는다. 어찌서 玄牝의 門이라 하는가?” 답하기를; “그것은 鼻가 天氣를 通하므로 玄門이라 하고 입이 地氣를 通하므로 牝戶라 하니 口鼻가 즉 玄牝의 門이 되는 法이다.)

調息은 意守呼吸 혹은 調控呼吸이라고도 하며 和氣養生이 目的이다. 《壯子·刻意篇》에는 呼吸鍛鍊을 “吐故納新”이라 하여 邪氣를 내보내고 生氣를 받아들여 기운을 조절한다는 의미를 가지고 있다.⁷⁾ 그 調息의 方法은 입과 코를 사용한 呼吸, 皮膚를 통한 呼吸, 意念의 配合, 動作

의 配合, 呪文을 외는 것을 配合, 呼吸速度를 配合하는 方法 등이 있다.¹⁴⁾

이것은 練功의 重要한 調節方法으로 意念을 利用하여 呼吸의 頻度와 깊이를 調節하여 陰陽을 調和시키고 臟腑를 도와주고 經絡을 疏通시키는 方法으로 그 方法에 따라 自然呼吸, 코와 입으로 하는 呼吸, 大呼大吸法, 連呼連吸法, 腹式呼吸, 膻膈呼吸, 潛呼吸(丹田呼吸, 膻呼吸), 體呼吸으로 나누어 지는데 대체로 이 순서대로 점점 高級의 公法으로 가게 된다.

《東醫寶鑑》에는 身形門의 【搬運服食】조와 氣門의 【胎息法】조에 최초로 呼吸法이 나타나는데 呼吸法 중에 서 胎息呼吸 즉 膻呼吸을 주로 언급하고 있다.

(1) 自然呼吸法

自然呼吸法이란 自然狀態에서 행하고 있는, 습관이 된 呼吸法을 말한다. 1분 동안 15~18회 정도 呼吸한다. 初步者, 普通練習者, 그리고 立式鍛鍊에 적합하다.¹⁵⁾

自然呼吸은 胸式呼吸, 腹式呼吸, 胸腹式呼吸의 세 가지로 나눌 수 있다. 成年男子는 複式呼吸이 많고 女子는 胸式呼吸이 比較的 많고 運動選手나 演士, 歌手들은 胸腹式呼吸을 하는 境遇가 많다.¹⁴⁾

(2) 코와 입으로 하는 呼吸法

여기에는 口吸하고 鼻呼하는 法과 鼻吸口呼法, 鼻吸鼻呼法, 口吸口呼法 네 가지로 나뉘게 되는데 鼻吸鼻呼法과 鼻吸口呼法이 練功에 많이 使用된다.

鼻吸鼻呼法은 靜功에 많이 使用되는데 太極氣功 行步功 등에서는 鼻吸口呼法이 많이 使用된다.¹⁴⁾

(3) 大呼大吸法

大呼大吸法은 古代의 吐納, 導引에 採用되어 있던 呼吸法이다.¹⁵⁾ 코로 크게 또 강하게 呼吸하거나 또는 코로 吸氣하고 입으로 呼氣하여 71 呼의 시간을 가능한 한 길게 한다.¹⁵⁾ 이것은 肺活量의 확대를 주요 目的으로 한 呼吸法이며 體質 強化, 生體 內氣의 調動에 효과적이다.¹⁵⁾

(4) 練呼吸法

《聖濟總錄》에 “凡入氣爲陰，出氣爲陽”이라 하여 作用上으로 呼氣는 向外開放的이고 吸氣는 向內收斂的임을 말하였다. 즉 上實下虛의 高血壓, 肺氣腫, 頭暈 등은 練呼吸法을 使用하고, 胃腸障礙나 陽虛怕冷者는 練吸法을 使用하게 되는 것이다.¹⁴⁾

(5) 腹式呼吸

自然呼吸을 鍛鍊後 점차적으로 해야하는 것으로 內臟活動의 기능을 증가시키는 呼吸法으로 內氣를 모으는데 가장 유리하므로 氣功 調息 方法 중 가장 많이 사용한다.¹⁴⁾

複式呼吸은 自然複式呼吸과 深張複式呼吸으로 나뉜다. 順式腹式呼吸은 吸氣時 腹部를 팽창시키고 呼氣時 腹部를 축소시키며 逆式腹式呼吸은 吸氣時 腹部를 축소시키고 呼氣時 腹部를 팽창시킨다.¹⁵⁾

逆式腹式呼吸은 呼吸時 腹腔內 臟器의 壓力에 많은 影響을 주어서 氣血運行을 促進하고 陽氣를 上昇시키며 腸胃運動을 改善시켜주어 內臟下垂, 腸胃運動失調, 老年體虛者나 高血壓에 使用할 수 있다. 그러나 心臟病 患者나 孕婦는 禁止한다.¹⁴⁾

(6) 臍臍呼吸

吸氣時 會陰의 肌肉을 收縮하는 意念을 하고 呼氣時 會陰部를 느슨하게 한다. 一般的으로 周天功을 修煉할 때 制臍呼吸을 使用한다. 制臍呼吸은 中氣가 下陷되어 생기는 各種 疾病 즉, 內臟下垂, 脫臍, 痔瘻 등에 使用하며 逆式腹式呼吸과 함께 使用하면 더욱 좋다.¹⁴⁾

(7) 潛呼吸, 丹田呼吸, 臍呼吸

潛呼吸은 一種의 腹式呼吸으로 오랫동안 腹式呼吸을 하게 되면 小腹이 慣性作用으로 意念과 外力을 받지 않고 高度의 靜肅한 狀態에서 微微한 起伏하는 呼吸法이다

이러한 狀態는 마치 呼吸을 停止하고 있는 것 같은데 이러한 때 丹田이 一開一合하고 口鼻가 一呼一吸 자연스럽게 합하여 調롭게 되는데 이는 口鼻呼吸이 마치 丹田에 붙어있는 듯하여 丹田呼吸이라 한다.¹⁴⁾ 그 결과 腹部가

거의 움직이지 않고, 상상으로 臍部를 통해 呼吸하는 것 같다.

(9) 體呼吸

體呼吸은 丹田呼吸의 基礎上에 氣를 意念으로 引導하는 것을 結合하거나 혹은 어떤 動作을 結合하여 形成된 것으로 ‘開合呼吸’ 혹은 ‘毫毛呼吸’이라고 한다.

呼氣時에는 氣를 丹田에서 外向으로 擴散시키며 毛孔도 따라서 열리게 된다. 이러한 一開一闔, 一呼一吸을 차례로 進行하게 되면 雲蒸霧散하듯 氣가 體表를 따라 出入하는 感覺을 느끼게 되고 이때 體表에서 溫熱感을 느끼게 되고 때로는 微微한 汗出이 되기도 한다. 만일 양손과 양무릎을 意念과 呼吸에 配合하여 一張一收하는 動作을 하면 效果가 더욱 좋다.¹⁴⁾

(10) 發音呼吸法

呼氣 또는 吸氣時 吐字 發音을 하는데 이는 氣功의 外用時 氣를 強하게 하는데 使用한다.¹⁴⁾

(11) 停閉呼吸

停閉呼吸法은 腹式呼吸과 深呼吸을 기초로 하는 呼吸法, 즉 1 吸 1 呼하는 동안에 또는 1 吸 1 呼한 後에 呼吸을 일시 정지시키는 방법이다. 경우에 따라서 吸氣와 呼氣의 時間을 조절한다. 즉, 呼氣 또는 吸氣를 일시 정지시키는 呼吸法을 停閉呼吸法이라고 한다.¹⁵⁾

②叩齒法에 대한 고찰

津液門【唾】

“唾者，腎之液也。內經曰，腎爲唾，唾生於牙齒。○腎冷則多唾，腎熱則無唾。○水之在口，曰華池，亦曰玉泉，黃庭經曰，玉泉清水灌靈根，審能修之可長存，靈根者，舌也。”《活心人》(침은 腎의 液이다. 《內經》에 이르기를; “腎이 唾가 되고 唾는 牙齒에서 난다.” 腎이 冷하면 唾가 많고, 熱하면 唾가 없는 법이다. 물이 입에 있는 것을 華池라 하고 또는 玉泉이라고도 한다. 《黃庭經》에 이르기를; “玉泉의 清水를 靈根에 灌溉하니 삼가서 修養하면 가히 長生할 수 있다.” 하였으니 靈根이란 것은 혀를 일컬음이다.)

津液門【廻津法】

“真人曰，常習不唾地，盖口中津液，是金漿玉醴，能終日不唾，常含而嚥之，令人精氣常留，面目有光，盖人身，以津液，爲本，在皮，爲汗，在肉，爲血，在腎，爲精，在口，爲津，伏脾，爲痰，在眼爲淚，曰汗曰血曰淚曰精已出則皆不可廻，惟津唾則獨可廻，廻則生生之意，又續矣，有人喜唾液乾而體枯，遇至人，教以廻津之術，久而體復潤矣。”《延壽書》(眞人の 말에 항상 땅에 침을 뱉지 않는 법을 지키라 하였으니 대개 口中의 津液이 모두 金漿·玉體인지라 중일토록 뱉지 말고 머금어서 삼키면 자연히 淸氣가 머물고 面目이 빛나는 법이라. 대개 人身이 津液으로써 根本을 삼으니 皮에는 汗이 되고 肉에는 血이 되며 腎에는 精이 되고 口에는 津이 되며 脾에는 痰이 되고 眼에는 淚가 된다. 汗·血·淚·精이 한번 나가면 모두 돌아오지 못하되 오직 津唾만은 가히 돌릴 수 있으니 돌리면 生生하는 이치가 다시 계속된다. 어떤 사람이 침뱉기를 좋아하니 津液이 마르고 身體가 여위더니 至人을 만나 回津術을 배워서 常習하니 몸이 다시 潤하더라란 말이 있다.)

口門【口日玉池】

“黃庭經曰，玉池淸水，灌靈根。註曰，玉池者，口也，淸水者，津液也，靈根者，舌也。”(《黃庭經》에 이르기를; “玉池의 淸水가 靈根에 灌溉한다.” 하였다. 또 註에 이르기를; “玉池는 입을 말함이요, 淸水는 津液을 이음이요, 靈根은 혀를 가리킨 것이다.”라고 하였다.)

叩齒法은 《修齡要旨》에서 “每晨睡醒時，叩齒三十六遍，以舌攪牙齦之上，不論遍數，津液滿口，方可咽下，每作三次乃止。治齒疾”이라 하였으며, 또한 《修齡要旨·導引歌訣》에서는 “每天早上醒來以後，叩齒(上，下齒相互輕輕叩齒)三十六遍。叩齒時心虛而集其神。同時以舌攪牙齦周圍，津液滿口，慢慢咽下，作三次。排尿時，閉口咬牙，排完小便再開口。可防止牙齦萎縮，口腔潰瘍，長期堅持鍛鍊可預防牙齒疾病之發生。”이라 하였고, 《紅爐點雪》에서 “齒之有疾，乃脾胃之火熏蒸。每日清晨，惑不拘時，叩齒三十六篇，即氣自固，蟲蛀不生，風邪消散…叩齒不絕，堅牢無病，此雖近易，亦修養中至要者也.”라고 하였다. 《理滄駢文》에서 “漱齒，

堅骨以防蠱.”이라 하였으며, 《養性延命錄》에서는 “漱爲醴泉”이라 하였고, 《黃庭內景經·口爲章》에서는 “口爲玉池太和宮，漱咽靈液灾不干.”이라 하였다.⁷⁾

氣功과 唾液의 免役機能에 대해서 舌부위의 液體인 唾液은 舌下腺의 分泌腺에서 나오는 것으로 韓醫學의 專門名稱은 “金津”, “玉液”이라 하였고, 明代의 李時珍은 唾液을 “可以灌溉臟腑，潤澤肢體，祛病延年”의 效能이 있다고 하였다. “咬齒”는 口腔內의 舌頭를 사용하여 牙齒의 內側과 外側 左右를 일정 횟수로 휘저어 움직이는 것으로 唾液을 증가시키기 위한 鍛鍊法이다. 또한 세 번에 나눠서 천천히 삼키는 것이 人體에 좋다.⁷⁾

《後漢書·王眞傳》에도 “王眞은 나이 100세가 되도록 顏色에 潤氣가 흐르고 50세 정도로 밖에 보이지 않았는데 그는 胎息과 胎食을 할 수 있었기 때문이다.”라고 기록되어 있다. 胎息이란 正坐하여 呼吸을 조정하는 것이며 胎食은 口 속의 침을 삼키는 것을 말한다.¹⁵⁾

《經濟總錄》의 原本 卷末에는 咽津, 導引, 服氣의 3부분이 있어 氣功 鍛鍊方法을 전문적으로 기술하고 있다. 예를 들면 咽津法에서는 “...입을 열고 舌小帶를 齒牙에 올려놓아 唾液이 나오게 하여 그것을 삼켜 내린다. 하루에 360회를 하면 좋다.”고 하였고, 服氣法에서는 “...服氣의 方法은 ...子正~2시로부터 午前 9~11시 사이에 신선한 공기를 흡수하거나 口 속의 唾液이 넘쳐 나오도록 하여 그것을 삼키든가 혹은 吐納, 導引, 按摩를 행하거나 혹은 日月을 吸收하거나 停閉呼吸을 실시하는 등의 각종 鍛鍊에 의해서 대개의 경우 氣가 體내에 받아들여지고 身體에 氣가 넘치고 氣와 身體가 충실히 일치되어 가면 자연히 장수할 수 있다...”라고 하였다.¹⁵⁾

淸時代 初期에 王詒庵은 《醫方集解》부록 《勿藥元銓》한 권을 저작하여 선배들의 여러 가지 氣功鍛鍊 방법을 集大成했다. 그 속에는 “調息法은 다음과 같다. 시간에 관계없이 편리할 때 앉아 상체를 바로 펴서 몸을 기대거나 굽히지 않고 옷은 느슨하게 입고 허리띠는 뗄 수 있는 데로 늦춘 다음 口 속에서 혀를 몇 번 돌리고 조금씩 濁氣를 토해 낸 뒤 코를 통해 조금씩 빨아들이며 35회 또는 12회 되풀이하여 침이 모이게 되면 삼켜버린다. 치아를 몇번 마주치고 혀로 口 천장을 핥으며 눈을 감아 달빛과

같은 희미한 시각상태를 유지한다. 이어서 調息을 시작하여 급하지도 거칠지도 않게 하나에서 열까지 열에서 백까지 헤아리면서 呼吸한다. 겨우 수를 헤아릴 정도의 意識만을 갖고서 雜念을 가져서는 안 된다.” 등을 記述하고 있다.¹⁵⁾

③ 六字氣訣

氣門【六字氣訣】

“嘘，肝氣，呵，心氣，呼，脾氣，咽，肺氣，吹，腎氣，嘻，三焦氣，其法，以口吐鼻取，能去病，延壽。”“肝若嘘時目爭精，肺知咽氣手雙擎，心呵頂上連叉手，腎吹抱取膝頭平，脾病呼時須撮口，三焦客熱臥嘻嘻。”“春嘘養肝，夏呵養心，秋咽養肺，冬吹養腎，四季呼，養脾，不時嘻，養三焦，切忌出聲，聞於口耳也。”《羅仙》(肝氣를 서서히 뿜고, 心氣를 뿜으며, 脾氣를 뿜고, 肺氣를 웃는 듯이 뿜으며, 腎氣를 빨리 뿜고, 三焦氣를 한숨짓듯 뿜는데 그것은 입으로 뱉고 코로서 들어마심으로써 충분히 병을 물리치고 壽를 늘리는 것이다. 肝을 嘘할 때에는 눈이 精氣를 내리는 것 같고, 肺가 氣를 마실 때에는 두 손을 쭉 버티고 쥘다. 心이 呵할 때에는 이마위에 손을 위아래로 포개고 腎이 들어마실 때에는 무릎을 겨안아서 평하게 한다. 脾病엔 입을 오므리고 들어마시고, 焦客熱은 누워서 뻗는다. 대략 氣의 호흡은 봄에는 肝을 기르며, 여름에는 心을 기르고, 가을에는 肺를 기르며, 겨울에는 腎을 기르고, 사계절의 호흡은 脾를 기르고, 수시로 하는 것은 三焦를 기르는 것인데, 절대로 호흡소리가 귀에 들려서는 안된다.)

“肝病，大呼三十遍，細呼十遍，心病，大呵三十遍，細呵十遍，脾病，大呼三十遍，細呼十遍，肺病，大咽三十遍，細咽十遍，腎病，大吹五十遍，細吹十遍，皆須左右導引，然後，乃爲之。”《得效》(肝病과 心病·脾病·肺病은 크게 30번과 가늘게 10번의 숨을 내쉬고 腎病에는 크게 50번과 가늘게 10번의 숨을 들이쉬는데 모두 좌우로 導引한 다음에 해야 하는 것이다.)

六字氣訣은 6글자를 使用하여 呼吸함으로 各 五臟과 六腑의 邪氣를 除去하여 治療하는 修練法으로, 醫療의 應用이 可能하며, 가장 많이 記載되어지는 功法이기도 하다.

六字氣訣은 最初로 <<養性延命錄>> 에서 나타나며, 以後 孫思邈의 <<千金方>>, 宋代의 六字氣訣은 하나의 呼吸法으로서 그것만 單獨으로 行해지던 段階를 넘어서서 여러가지 導引 動作 등과 融合되어 ‘動功六字訣’로 發展되기도 한다. 後代에는 <<醫方類聚>>, 許浚의 <<東醫寶鑑>> 등 韓國書籍들에 記載되기도 하였다.

(1) <<養性延命錄>> 의 六字訣吐納法¹⁶⁾

<<養性延命錄>>의 六字訣吐納法은 六字訣 系統 修練에 關한 最初의 記錄이다.

그 內容은 “무릇 行氣는 코로 氣를 들이고 입으로 吐한다. 들이는 氣는 한 가지이지만 吐하는 氣는 6가지이다. 시절이 추울 경우에는 취(chui)-----하고 따뜻할 境遇에는 후(hu)-----한다. 취---하면, 바람을 쫓고, 후---하면 열을 쫓으며, 시(hsi)---하면 답답함을 쫓고, 커(ke)---하면 氣가 내려가고, 쉬(hsue)---하면 막힌 것이 흠어지고, 시(θ i)---하면 치킨 것이 풀어진다. 心臟에 病이 있으면 몸이 차고 뜨겁고 하는데, 후--- 취---하고, 肺藏에 病이 있으면 胸背部位가 가득찬 듯한데, 쉬---하고, 脾藏에 病 있으면 몸 위로 바람이 펄펄불고 가렵고 답답하고 아픈데, 시(hsi)---하고, 肝藏에 病 있으면 눈이 아프고 슬프고 근심스러운데, 커---한다.” 라 하였으며, 이는 現代 氣功界에서 應用되는 六字氣訣과는 該當 治療 臟腑(經脈)가 좀 다르다.

(2) <<千金要方>> 의 六字氣訣¹⁷⁾

孫思邈은 古來의 六字氣訣을 상당히 發展시켰다. 그 內容은 <<養性篇 調氣法>>에 記載되어 있다.

鍊功時間과 回收

心病	-----	冷	---	후(hu)	----	換節期	(脾가 肥厚함)
				熱	---	취(chui)	---
						冬	(腎이 安靜됨)
肺病	-----			쉬(shui)	----	春	(肝을 도움)
肝病	-----			커(khe)	----	夏	(心火를 다스림)
脾病	-----			시(hsi)	----	三焦	(胸隔痞滿을 除去)
腎病	-----			Δ (θ i)	----	秋	(肺가 潤澤해짐)

한 밤중에는 81회, 새벽(닭 울때)에는 72회, 아침에는 63회, 해돋을 때에는 54회, 7-9時에는 45회, 9-11時에는 36회 行한다.

- 適應 範圍

; 冷, 麻痺感, 氣病, 邪氣, 熱毒

- 六字氣訣의 應用

冷病人 者는 크게 후를 30번, 가늘게 후를 10번 行한다.

(코로 들어 마시고 입으로 뱉어 내는데 소리는 후-할 때 그 를 따라 뱉어낸다.)

熱病人 者는 크게 취를 50번, 가늘게 후를 10번 行한다.

(취-할 때는 물건을 불듯이)

肺病人 者는 크게 쉬를 30번, 가늘게 쉬를 10번 行한다.

肝病人 者는 크게 커를 30번, 가늘게 커를 10번 行한다.

脾病人 者는 크게 시를 30번, 가늘게 시를 10번 行한다.

腎病人 者는 크게 △ | - 50번, 가늘게 △ | - 30번을 行한다.

(3) <<聖濟總錄>>의 六字訣

-<<聖濟總錄·神仙 導引 上篇>>

六字訣의 作用과 實行에 對하여 注意할 事項들을 敘述 하고 있다.

肝 - Xui(쉬), 心 - Ke(커), 脾 - Hu(후), 肺 - θi(시),
腎 - Chui(취), 三焦 - Hsi(시)

六字氣訣에 依한 呼吸은 瀉 爲主이지 補하는 것이 아 니라 主張하고, 臟腑에 疾病이 發生하여 氣가 鬱쳐 있을 때 行하는 것이므로, 月, 干支와는 크게 相關이 없으며, 六氣는 過度하게 나가게 해서도 안되니, 지나치면 正氣를 傷한다 하였다.

<<聖濟總錄·神仙 服氣 中篇·眞理六氣訣>>

<<聖濟總錄·神仙 服氣 中篇·眞理六氣訣>>에서는 六字 中 '키'字가 主라고 하면서 六字訣을 修練할 때에 忌

하여야 할 飲食을 설명하였다.

“六氣에는 다스리는 바가 각각 있고 五臟에는 疾病이 各各 있지만 結局 모두 心에 屬한다. 心은 '키' 를 주로 하는데, 모든 病을 낮게 할 수 있다. 처음 배우는 사람은 담박한 죽이나 찜개를 조금 먹으면 氣를 보태고 津液을 生하게 한다. 뜨거운 飲食은 꺼린다. 특히 갓 태어난 것, 죽은 것, 기름진 것, 냄새나는 것, 더러운 것을 꺼린다.”

-<<修真十書>> 의 六字訣

<<修真十書>>에는 <<却病延壽六字訣>>과 <<六字氣 歌訣>>이 記載되어 있는데, 特異하게도 動功六字訣이 記 載되어 있다.

(4) <<却病延壽六字訣>>

-<<去病延壽六字法>>

總結: 肝若噓時目爭睛, 肺知呬氣手雙擎, , 心呵頂上連叉 手, 腎吹抱取膝頭平, 脾病呼時須撮口, 三焦客熱臥宁.

腎-吹氣: 腎爲水府主生門, 有疾疴羸氣色昏, 眉蹙耳鳴兼黑 瘦, 吹之邪妄入逃奔.

心-呵氣: 心源煩躁急須呵, 此法通神更莫過, 喉內口瘡并熱 痛, 依之目下便安和.

肝-噓氣: 肝主龍涂位號心, 病來還覺好酸辛, 眼中赤色兼多 泪, 噓氣入去病如神.

肺-呬氣: 呬呬類多作生涎, 胸膈煩滿上蕪痰, 若有肺病急須 呬, 用之目下自安然.

脾-呼氣: 脾宮屬土號太倉, 有痰難教盡擇方, 瀉痢腸鳴病吐 水, 急調呼字免成殃.

三焦-嘻: 三焦有病急須嘻, 古聖留言最上醫, 若或通和去壅 塞, 不因此法又何知.

肝 - Xui - 눈을 부릅뜸,

肺 - θi - 두 손을 치켜 들,

心 - Ke - 정수리에서 손 짚지끼기,

腎 - Chui - 무릎 끌어안기,

脾 - Hu - 입을 모음,

三焦 - Hsi - 누워서

-<<六字氣歌訣>>

<<六字氣歌訣>>은 八段錦이 結合된 功法이다.

- Hsi - 받치기(托)
- Xui, ㄹi - 돌리기(願)
- Ke - 활쏘기(張)
- Chui - 몸 들었다 놓고(中, 朝, 摩)
- Ke, - 엉덩이 돌리기(擺)
- Hu - 붙잡기(拿)
- Chui - 침 삼키고(咽)

-<<素問玄機原病式>> 의 六字氣訣

劉河間은 <<素問玄機原病式>>에서

“臟腑의 六氣運은 實하면 글자로써 瀉하고 虛하면 그것을 抑하는 글자를 써서 五行으로 보아 克하고 있는 氣運을 덜어낸다.” 하였다.

<<原道論>>에서는 本性和 生命을 主管하는 것도 사람에게 있고 그것을 기르는 것도 역시 사람에게 있다고 하였다.

以外에도 <<雲笈七籤>> 등의 書籍들에는 六字氣訣에 關한 內容들이 많이 記載되어 있다.

3) 五臟修養法

① 肝

肝門【肝臟修養法】

“常以正月, 常以正月, 二月, 三月, 朔旦, 東面平坐, 叩齒三通, 吸震宮青氣, 入口, 九吞之, 閉氣九十息.” 《養生書》(항상 正月·二月·三月의 初一日 아침에 東向平坐하고 이를 3번 마주치고 震宮青氣를 9번 마시고 90회 숨쉴 동안 閉氣한다.)

<<東醫寶鑑>>의 導引法 중에 위에 서술한 肝 修養法에 있어서는 일단 五行에서 木의 기운에 해당하는 1, 2, 3월의 기운을 취함으로써 木에 해당하는 장기인 肝의 기운을 들우는 것으로 설정하였음을 알 수 있다. 방위 또한 木에 해당하는 동쪽을 설정하였지요. 平坐를 하고 震宮青氣를 입으로 마신다 함은 後天八卦에서 震이 동쪽에 배당

됨을 뜻하며, 이는 일반적으로 칭하는 小周天修練에서 坎離兩卦에 의미를 두고 있는 子午周天에서 震을 卯에 배당함과 일치함을 알 수 있습니다. 靑氣라 함은 五行에서 木이 동쪽에 배당되고, 색으로는 靑色에 속하며, 肝臟이라는 장기 자체가 이에 또한 속한다는 연속적인 관계에서 木에 속하는 기운을 나타냄이다. 즉 震宮靑氣를 취한다 함은 '동쪽의 푸른 기운을 취한다'라고 간단히 말할 수 있다. 이를 3번 부딪히는 것은 叩齒를 뜻함이다. 叩齒를 행하여 玉液을 만든다는 것이다. 호흡을 90회 할 동안 閉氣하라는 것은 숨을 참고 있으라는 의미라기 보다는 90회의 호흡정도 시간을 正坐하여 있으라는 것으로 이해하시는 것이 바람직 할 것이다.

② 心

心門【心臟修養法】

“常以四月, 五月, 朔望, 清旦, 面南端坐, 叩金梁九, 漱玄泉三, 靜思, 注想, 吸離宮赤色氣, 入口, 三吞之, 閉氣三十息.” 《養生書》(항상 四月·五月의 朔望 清旦에 南向端坐하여 이를 9번 마주치고 침으로 양치질을 3번 한 뒤에 생각을 靜息하고 想念을 注入하여 離宮의 赤色氣를 맞아서 입으로 3번 머금고 30회 숨쉴 동안 閉氣한다.)

<<東醫寶鑑>>의 導引法 중에 위에 서술한 心 修養法에 있어서는 일단 五行에서 火의 기운에 해당하는 4, 5월의 기운을 취함으로써 火에 해당하는 장기인 心의 기운을 들우는 것으로 설정하였음을 알 수 있다. 방위 또한 火에 해당하는 남쪽을 설정하였다. 平坐를 하고 離宮赤色氣를 입으로 마신다 함은 後天八卦에서 離가 남쪽에 배당됨을 뜻하며, 이는 일반적으로 칭하는 小周天修練에서 坎離兩卦에 의미를 두고있는 子午周天에서 離를 午에 배당함과 일치함을 알 수 있습니다. 赤色氣라 함은 五行에서 火가 남쪽에 배당되고, 색으로는 赤色에 속하며, 心臟이라는 장기 자체가 이에 또한 속한다는 연속적인 관계에서 火에 속하는 기운을 나타냄이다. 즉 離宮赤色氣를 취한다 함은 '남쪽의 붉은 기운을 취한다'라고 간단히 말할 수 있다. 이를 9번 부딪히는 것은 叩齒를 뜻함이다. 叩齒를 행하여 玉液을 만든다는 것이다. 호흡을 30회 할 동안 閉氣 하라

는 것은 숨을 참고 있으라는 의미라기 보다는 30회의 호흡정도 시간을 正坐하여 있으라는 것으로 이해하는 것이 바람직 할 것이다.

③ 脾

脾門【脾臟修養法】

“常以季夏之月，朔旦，并四季之末，十八日，旭旦，正坐中宮，禁氣五息，鳴天鼓十二，通吸坤宮之黃氣，入口，十二嚥之，閉氣五十息。” 《養性書》(항상 이른 아침에 正坐하고安靜하여 다섯 번 심호흡하고 이를 12번 마주치고 坤宮 중앙의 黃氣를 마셔서 12회를 入口시키고 침을 흠뻑 삼키며 50息을 閉氣한다.)

<<東醫寶鑑>>의 導引法 중에 위에 서술한 脾 修養法에 있어서는 일단 五行에서 土의 기운에 해당하는 季夏의 달 초 하룻날과 四季의 끝달의 18일의 기운을 취함으로써 土에 해당하는 장기인 脾의 기운을 돋우는 것으로 설정하였음을 알 수 있다. 방위 또한 土에 해당하는 중앙쪽을 설정하였다. 平坐를 하고 坤宮黃氣를 입으로 마신다 함은 後天八卦에서 離가 중앙쪽에 배당됨을 뜻하며, 이는 일반적으로 칭하는 小周天修練에서 坎離兩卦에 의미를 두고있는 子午周天에서 坤를 未에 배당함과 일치함을 알 수 있습니다. 黃氣라 함은 五行에서 土가 중앙쪽에 배당되고, 색으로는 黃色에 속하며, 脾臟이라는 장기 자체가 이에 또한 속한다는 연속적인 관계에서 土에 속하는 기운을 나타냄이다. 즉 坤宮黃氣를 취한다 함은 '중앙쪽의 누런 기운을 취한다'라고 간단히 말할 수 있다. 이를 12번 부딪히는 것은 叩齒를 뜻함이다. 叩齒를 행하여 玉液을 만든다는 것이다. 호흡을 50회 할 동안 閉氣 하라는 것은 숨을 참고 있으라는 의미라기 보다는 50회의 호흡정도 시간을 正坐하여 있으라는 것으로 이해하는 것이 바람직 할 것이다.

④ 肺

肺門【肺臟修養法】

“常以七月，八月，九月，朔望旭旦，西面坐，鳴天鼓七，飲玉漿三，然後，瞑目，正金，思兌宮白氣，入口，七吞之，閉氣

七十息。” 《養性書》(항시 七·八·九月의 朔·望의 이른 아침에 西向해 앉아서 이를 7번 마주치고 침을 세 번 마시며 눈을 감고 心思를 바로 잡으며 兌宮의 白氣를 7번 머금고 70息을 閉氣한다.)

<<東醫寶鑑>>의 導引法 중에 위에 서술한 肺 修養法에 있어서는 일단 五行에서 金의 기운에 해당하는 7, 8, 9월의 기운을 취함으로써 金에 해당하는 장기인 肺의 기운을 돋우는 것으로 설정하였음을 알 수 있다. 방위 또한 金에 해당하는 서쪽을 설정하였다. 平坐를 하고 兌宮白氣를 입으로 마신다 함은 後天八卦에서 兌가 서쪽에 배당됨을 뜻하며, 이는 일반적으로 칭하는 小周天修練에서 坎離兩卦에 의미를 두고있는 子午周天에서 兌를 酉에 배당함과 일치함을 알 수 있습니다. 白氣라 함은 五行에서 金가 서쪽에 배당되고, 색으로는 白色에 속하며, 肺臟이라는 장기 자체가 이에 또한 속한다는 연속적인 관계에서 金에 속하는 기운을 나타냄이다. 즉 兌宮白氣를 취한다 함은 '서쪽의 하얀 기운을 취한다'라고 간단히 말할 수 있다. 이를 7번 부딪히는 것은 叩齒를 뜻함이다. 叩齒를 행하여 玉液을 만든다는 것이다. 호흡을 70회 할 동안 閉氣 하라는 것은 숨을 참고 있으라는 의미라기 보다는 70회의 호흡정도 시간을 正坐하여 있으라는 것으로 이해하는 것이 바람직 할 것이다.

⑤ 腎

腎門【腎臟修養法】

“常以十月，十一月，十二月，朔望旭旦，北面平坐，鳴水梁七，飲玉漿三，吸玄宮黑色氣，入口，五吞之，閉氣六十息。” 《養性書》(항상 十·十一·十二月의 朔望 旭旦에 北向平坐하고 이를 7번 마주치고 침을 3번 삼키고 玄宮의 黑氣를 다섯 번 삼키며 60息을 閉氣한다.)

<<東醫寶鑑>>의 導引法 중에 위에 서술한 腎 修養法에 있어서는 일단 五行에서 水의 기운에 해당하는 10, 11, 12월의 기운을 취함으로써 水에 해당하는 장기인 腎의 기운을 돋우는 것으로 설정하였음을 알 수 있다. 방위 또한 水에 해당하는 북쪽을 설정하였다. 平坐를 하고 玄宮黑色

氣를 입으로 마신다 함은 後天八卦에서坎이 북쪽에 배당됨을 뜻하며, 이는 일반적으로 칭하는 小周天修練에서坎離兩卦에 의미를 두고있는 子午周天에서坎를 子에 배당함과 일치함을 알 수 있습니다. 黑氣라 함은 五行에서水가 북쪽에 배당되고, 색으로는 黑色에 속하며, 腎臟이라는 장기자체가 이에 또한 속한다는 연속적인 관계에서水에 속하는 기운을 나타냄이다. 즉 玄宮黑色氣를 취한다 함은 '북쪽의 검은 기운을 취한다'라고 간단히 말할 수 있다. 이를 7번 부딪히는 것은 叩齒를 뜻함이다. 叩齒를 행하여 玉液을 만든다는 것이다. 호흡을 70회 할 동안 閉氣 하라는 것은 숨을 참고 있으라는 의미라기 보다는 70회의 호흡정도 시간을 正坐하여 있으라는 것으로 이해하는 것이 바람직 할 것이다.

4. 《東醫寶鑑》의 도인법

身形門【攝養要訣】

“黃庭經曰, 子欲不死修崑崙, 謂髮宜多梳, 手宜在面, 齒宜數叩, 津宜常嚥, 氣宜精鍊. 此三者, 所謂修崑崙, 崑崙, 謂頭也.” 《葛仙翁清靜經》(《黃庭經》에서 이르기를 “사람이 오래 살려면 崑崙을 修養해야 하니 즉 머리털에 빗질을 많이 하며, 손은 항상 얼굴에 있고, 이는 마땅히 자주 마주치고, 침은 항상 삼키며 氣는 마땅히 精鍊하여야 하는데 이 다섯 가지는 崑崙을 닦는 데 가장 좋은 방법이며, 崑崙은 즉 頭를 말하는 것이다.)

身形門【搬運服食】

“養性書曰, 凡人修養攝生之道, 各有其法, 大槩, 勿要損精, 耗氣, 傷神, 此三者, 道家, 謂之全精, 全氣, 全神, 是也. 每於鷄鳴時, 便可起坐, 擁衾, 調息, 叩齒, 聚神良久, 神氣既定, 方行火候, 搬運數十遍, 便覺渾身和暢. 血脉自然流通, 當此之時, 華池水生, 神氣滿谷, 便當大漱嚥下, 納入丹田, 以補元陽, 如搬運了.” (養生書에 이르기를 무릇 사람의 修養攝生에 精과 氣와 神을 耗損하지 말라고 했는데 이것을 道家의 말에는 全精·全氣·全身이라 했다. 닭이 울 때쯤 일어나서 심호흡을 하고 이를 마주치며 정신을 한 데 모아 때마침 火候의 運搬을 수십번 반복하면 자연히

신체가 상쾌하고 血脈의 유통이 좋아진다 그러면 華池에는 물도 나고 神氣가 골짜기에 가득할 것이다. 잠시 침으로 양치한 후 삼켜 丹田에 納入하여 元陽을 補한다.)

“胎息論曰, 凡服食, 須半夜子後, 瞑目, 盤坐, 面東, 呵出腹內舊氣, 三兩口, 然後, 停息, 便於鼻內, 微納清氣數口, 舌下, 有二穴, 下通腎竅, 用舌, 柱上肉瓖, 存息少時, 津液自出, 灌漱滿, 口徐徐嚥下, 自然灌注五藏, 此爲氣歸丹田矣. 如子後, 丑前不及寅前, 爲之, 亦可, 臥中, 爲之, 亦可.” 《胎息論》(子時 뒤에 일어나 눈을 감고 正坐하고 東向하여 腹內的 묵은 공기를 두세번 몰아낸 다음 숨을 그치고, 코로 맑은 공기를 두세번 가늘게 들어마시면 혀 밑에 구멍이 두 개 있어서 腎竅로 통하니 혀바닥을 입천정에 대고 잠시 기다리면 津液이 스스로 나와서 입에 가득 고이니 차츰 嚥下하면 자연히 五臟에 灌注되니 이것이 氣가 丹田에 들어가는 것이다. 子時후에서 5시전에 불가하면 寅時전에 하는 것이 좋고 누워서 하는 것도 좋다.)

“又曰, 人能常食玉泉, 令人長年, 面有光色, 玉泉者, 口中唾也. 鷄鳴時, 早晨時, 日出時禺中時, 日中時, 晡時, 日沒時, 黃昏時, 夜半時, 一日, 凡九次漱口, 嚥之.” 《胎息論》(또 말하기를 사람이 玉泉을 尙食하면 長生하고, 光色이 나는데 玉泉이란 즉 침이다. 첫닭이 울 이른 새벽과 日出時와 雨中時 및 日中時와 夕陽時와 日沒時와 黃昏時와 夜半時 등 하루에 약 九次를 漱口해서 삼킨다.)

“臞仙曰, 漢, 蒯京, 年百二十歲, 氣力, 甚壯, 言, 朝朝服食玉泉, 叩齒二七, 名曰鍊精, 又杜景升, 王眞, 常漱玉泉, 嚥之, 謂之胎息.” 《臞仙》(漢나라의 蒯京이 120세에도 오히려 氣力이 심히 健壯했는데 그의 養生法은 아침마다 침을 삼키고 이를 마주치는 것이다. 이것을 鍊精이라 하며 또 胎息이라고도 한다.)

身形門【還丹內煉法】

“金丹問答曰, 金液者, 金水也, 金爲水母, 母隱子胎, 因有還丹之號也. 前賢有曰, 丹者, 丹田也. 液者, 肺液也. 以肺液還于丹田, 故曰金液還丹.”(金液은 金水を 말하니 金이 水의 母가 되고 母는 姿態를 품게 된다. 그래서 還丹이라고도 말을 하게 되니 “前賢들이 하는” 丹은, 즉 丹田이며 液은 肺液을 말한다. 肺液을 丹田으로 다시 보내는 것이 金

液還丹이다.)

“贈謠高士歌曰，君且聽我試說語，無多真妙訣，夜深龍吟虎嘯時，急駕河車無暫歇，須臾搬入泥丸頂，進火玉爐烹似雪，華池神水湛澄澄，澆灌黃芽應時節，瓊漿玉液頻吞嚙，四體熏蒸顏色別，傍門小法幾千般，惟有此道最直截。”《贈葉高士歌》(謠高士에 바치는 노래중에는 “그대는 나의 詩說을 들어 보아라. 寡言하는 것도 진실한 妙訣이 된다. 밤은 길고 龍이 울으며 범이 휘파람 불 때에 급하게 河車를 타고 쉬지 않으니 잠시에 泥丸頂에 搬入하면 마치 玉爐에 불을 붙이고 水雪을 녹이듯 華池의 神水가 燈淸하고 黃芽에 때를 맞춰 물을 주라. 瓊漿과 玉液을 자주 삼키니 四體가 熏蒸하고 顏色이 빛난다 이밖의 작은 것들은 전부가 미세한 것이니 正道를 따라서 해야만 한다.”고 하였다.)

“易真論曰，大修行者，既得刀圭入口，運已真火，以養之。凡運火之際，忽覺尾閭，有物直衝夾脊雙關，漑漑有聲，逆上泥丸，復自泥丸，觸上顎，顆顆降入口中，味如水酥香甘軟美，覺有此狀，乃是金液還丹也。徐徐嚙歸丹田，常常如此不絕，則五臟淸虛，閉目內觀，藏府歷歷，如照燭，漸次有金光罩身，此乃真景象也。”《易真論》(修行을 잘하는 사람은 약을 마시면 입에 들어간 후에 자기의 眞火를 運搬해서 調養을 하니 運火할 때 갑자기 尾閭에서 어떤 物體가 곳곳하게 爽脊과 雙關을 속아오르고 漑漑한 소리가 나는 것 같으면서 泥丸에 逆上해서 또 泥丸에서 頂上에 닿고서 頂上에 들어가면 그 맛이 水酥와 같이 향기 좋고 부드러우니 이것을 험지하는 것이 金液환단이다. 천천히 頂上으로 내리는 것을 계속하면 五臟이 淸虛하고 눈을 감아도 五臟이 환하게 보여서 불을 켜 것과 같이 차츰 金빛이 몸을 두르는 것이 즉 眞景象이 된다.)

“問答曰，還丹之要，在於神水華池，神水，液也，水之在口曰，華池。”(還丹의 要는 神水와 華池에 있으니 神水는 즉 液이고 물이 입에 고인 것을 華池라고 한다.)

“邵子曰，天之神，發乎日，人之神，發乎目，愚，謂目之所至，心亦至焉。故內煉之法，以目視鼻，以鼻對臍，降心火，入于丹田，蓋不過片餉功夫而已。”《昭康節》(하늘의 神은 해에서 발하고 사람의 神은 눈에서 발한다는데 내가 해석하기는 눈이 닿는 곳에 마음이 또한 닿는 것이므로 內煉하는 것이 눈으로 코로 보고, 코 끝이 배꼽과 상대케 해서

心火를 丹田에 내리는 것이니 이것은 잠시의 功夫로도 이루어진다.)

《東醫寶鑑》에서의 導引法은 按摩導引條에 五管修養法과 陳希夷 坐式八段錦法을 실고 있고 그 외에 五臟과 臍府導引法 治遺精法 面眼耳鼻牙齒修養法 治腰痛法 脚氣，疝瘕，酒食中毒，邪祟을 治할 수 있는 導引法이 실려 있다. 豫防養生위주의 道家的 修養法을 칭송하고 道家的 修養法 즉 煉丹法을 많이 引用하였다.

1) 五臟導引法

① 肝

肝門【肝臟導引法】

“可正坐，以兩手相重，按膝下，徐緩身左右，各三五度，又可正坐，兩手拽相叉，翻覆向胸，三五度，此，能去肝家積聚，風邪，毒氣。”《臞仙》(正坐하여 兩手로써 膝下를 여러 번 按摩하고 서서히 3~5도에 걸쳐 몸을 늦추고, 다시 正坐하여 兩手を 끌어서 相叉하고 翻覆하면서 가슴에 닿도록 3~5도 한다. 이것은 肝의 積聚와 風邪와 毒氣를 除去하는 것이다.)

② 心

心門【心臟導引法】

“可正坐，以兩手作拳，用力，左右互相築，各六度，又可正坐，以一手，按腕上，一手，向下拓空，如重石。又以兩手，相叉，以脚，踏手中，各五六度，能去心胸間風邪諸疾，閉氣，爲之良久，閉目，三燕津，三叩齒而已。”《臞仙》(두 손으로 주먹을 쥐어 힘을 주고 주먹을 아래위로 交叉시켜 가슴 밑에 좌우로 往來시키되 한번은 한 주먹이 위로, 한번은 밑으로 가도록 하는데 각각 6회씩 한다. 또 正坐하여 한 손으로 팔 위를 어루만지고 한 손은 밑으로 향해서 공중으로 무거운 돌을 던지는 것처럼 하고 또 두 손을 相叉하고 발로 양쪽 손바닥을 5~6회 밟으면 心胸間의 風邪諸疾이 除去된다. 閉氣하기를 오래한 뒤에 눈을 감고 세 번 津液을 마시며 세 번 이를 마주친다.)

③ 脾

脾門【脾臟導引法】

“可大坐，伸一脚，屈一脚，以兩手，向後反掣，各三五度，亦可跪坐，以兩手拒地，回顧，用力虎視，各三五度，能去脾藏積聚，風邪，喜食。”《麗仙》(平坐하여 一脚은 펴고 一脚은 屈한 뒤에 兩手를 뒤로 향하고 뒤에서 이끌어 당기기를 3~5度 하고 다시 꿇어 앉아 兩手로 땅을 짚고 좌우로 호랑이와 같이 몸을 3~5度 들이키면 脾臟의 積聚·風邪·喜食을 除去한다.)

④ 肺

肺門【肺臟導引法】

“可正坐，以兩手，據地，縮身，曲脊，向上，五舉，去肺家風邪積勞，亦可反拳，搥脊上左右，各三五度，此法，去胸臆間風毒，閉氣，爲之，良久，閉目，嚙液，三叩齒，爲止。”《麗仙》(正坐해서 두 손을 땅에 짚고 몸을 오므려서 脊柱를 굽히고 머리를 上向하여 다섯 번 들면 肺의 風邪와 積勞를 除去한다. 또한 주먹을 돌려서 脊柱 위의 좌우를 3~5度 두드리면 胸臆間의 風毒을 除한다. 다시 閉氣를 오래 동안 한 뒤에 눈을 감고 津液을 마시며 이를 세 번 마주 친다.)

⑤ 腎

腎門【腎臟導引法】

“可正坐，以兩手，上從耳左右，引脇，三五度，亦可以手，着胸，拋射左右，同緩身，三五度，亦可以足，前後踰左右，各十數度，能去腰腎，膀胱間，風邪，積聚。”《麗仙》(正坐하고 두 손으로 귀의 좌우를 쓰다듬어서 갈비로 끌고 내려오기를 3~5次 하며 또 두 손을 가슴에 붙였다 떼었다 하면서 몸을 펴기를 3~5차 하고 또 발을 전후로 들어서 좌우로 들고 놓아서 운동하면 腰·腎·膀胱間이 風邪와 積聚를 除去한다.)

“擦腎俞穴法，臨臥時，坐於床，垂足，解衣，閉氣，舌拄上顎，目示頂，仍提縮穀道，以手，摩擦兩腎俞穴，各一百二十次，以多爲妙，畢，叩齒，臥，專治，腎元虛冷，小便滑數。”《養老書》(入寢할 때에 寢牀에 앉아서 발을 드리우고 옷을 벗고 閉氣하며 혀로써 입천정에 대이고 항문을 오므리

며 손으로써 兩腎의 俞穴을 마찰하기를 각각 120회를 하고(많이 할수록 좋다) 이렇게 한 뒤에 이를 마주치고 누는 것이다. 腎元의 虛冷과 小便의 滑數을 專治한다.)

膽

膽門【膽腑導引法】

“可平坐，合兩腳掌，仰頭以兩手，挽腳腕，起搖動，爲之三度，亦可大坐，以兩手，拓地，舉身，努腰脊，三五度，能去，膽家風毒，邪氣。”《麗仙》(平坐하여 두 발바닥을 합하고 머리를 뒤로 젖히며 두 손으로 다리를 당겨 일으켜서 3~5次 搖動하고 두 다리를 뺀고 앉아서 두 손을 땅에 버티면서 몸을 들고 腰, 脊을 3~5次 搖動하면 膽의 風毒과 邪氣를 除去한다.)

2) 기타 도인법

身形門【搬運服食】

“就喫平昔補養的藥餌，以兩手，摩擦，令熱，乃行導引之法，行畢，方可櫛漱，洗盥，乃焚香，默誦洞章一遍，逍遙步庭，約行百步，待日高三五丈，方可食粥，食畢，以手捫腹，行二三步。此養生大略，不可不知。”《養性書》(평일에 補陽하는 藥餌를 마시고 兩手를 摩擦하여 熱을 낸 뒤에 導引法을 행하고 다음에 洗面하고 焚香하며 洞章을 한번 默誦한 후 뜰에 나가서 100步 가량 逍遙하고, 해가 3~5丈 오른 뒤에 粥을 먹고, 손으로 배를 문지르면서 200~300步를 다시 행하는데, 養生家가 이를 몰라서는 안 된다.)

身形門【按摩導引】

“養生書曰，夜臥，覺，常叩齒九通，嚙唾九過，以手，按鼻之左右上下，數十過。○又曰，每朝，早起，啄齒并漱，津唾滿口，嚙之，縮鼻閉氣，以右手，從頭上，引左耳，二七，復以左手，從頭上，引右耳，二七，令耳聰，延年。○又曰，熱摩手心，熨兩眼，每二十遍，使人眼目，自然無障翳，明目去風，頻拭額上，謂之修天庭，連髮際二七遍，面上，自然光澤。又以中指，於鼻梁兩邊，指二三十遍，令表裏俱熱，所謂灌溉中岳，以潤於肺，以手摩耳輪，不拘遍數，所謂修其城郭，以補腎氣，以防聾聵。”《養生書》(밤중에 일어나서 이를 아홉 번을

마주치고 침을 아홉 번씩을 삼키며, 손으로 코의 좌우를 상하로 열이 나도록 문지른다. 그리고 아침마다 일찍 일어나서 이를 마주치면 침이 생기는데 침이 입에 가득 차면 삼키고 코를 주그리고 호흡을 중지하면서 오른손으로 왼 귀를 머리위로 돌려서 27번 문지르고 당기며, 왼손으로 머리를 돌려서 오른 귀를 문지르며 당기기를 37번하면 귀가 밝아지고 壽命이 延長된다. 손바닥을 문질러서 熱이 나면 손바닥으로 두 눈을 스무 번 닦고, 또 이마와 髮除를 14번 문지르면 얼굴에 광택이 생기고 손으로 귀뿔을 많이 문지르면 壽命을 延長하여 陽氣를 돕고 귀먹는 것을 豫防한다.)

“麗仙有歌曰，閉目冥心坐(盤跏而坐)，握固靜思神(握固者，以大指，在內，四指，在外而作拳也)，叩齒三十六(以集心神)，兩手抱崑崙(崑崙，頭也，又兩手，向項後，數九息，勿令耳間)。左右鳴天鼓，二十四度聞(以兩手心，掩兩耳，先以第二指，壓中指，彈腦後)，微擺撼天柱(搖頭左右顧，肩膊隨動，二十四度)，赤龍攪水渾(赤龍，舌也。以舌，攪口中，待津液生而嚥之)，漱津三十六，神水滿口勻(神水，口中津也)，一口分三嚥(所漱津液分作三口，作汨汨聲而嚥之)，龍行虎自奔(液爲龍，氣爲虎)，閉氣搓手熱(鼻引清氣，閉之少頃，搓手令極熱鼻中，徐徐放氣出)，背摩後精門(精門者，腰後外腎也，合手心，摩畢，收手握固)，盡此一口氣(再閉氣也)，想火燒臍輪(想心火，下燒丹田，覺熱極，即用後法)，左右轉轆轤(俯首，擺撼兩肩，三十六，想火自丹田，透雙關，入腦戶，鼻引清氣閉，少頃)，兩脚放舒伸(放直兩脚)，叉手雙虛托(叉手相交向上，三次，或九次)，低頭攀足頻(以兩手，向前鉤雙脚心，十三次，乃收足端坐)，以候逆水上(候口中津液生，如未生，急攪取水，如前法)，再漱再吞津，如此三度畢，神水九次吞(一口三嚥，三次爲九)，嚥下汨汨響，百脉自調勻，河車搬運訖(擺肩并身二十四，及再轉轆轤，二十四次)，發火遍燒身(想丹田火，自下而上遍燒，此時口鼻，皆閉氣少頃)，邪魔不敢近，夢寐不能昏，寒暑不能入，災病不能迺，子後午前作，造化合乾坤，循環次第轉，八卦是良因。”《麗仙》(눈을 감고 마음을 조용히 하여 주먹을 굳게 쥐고 正坐해서 이를 36번 마주치고 두 손으로 머리를 겨나고 腦의 뒤를 中指로써 무수히 튀긴다. 그런 후에 深呼吸의 소리가 귀에 들리지 않도록 하는 것이 좋다. 다음 손바닥으로 귀를 닦고 認指를 中指위에 얹

고서 뒤통수를 쓰다듬고 머리를 흔들며 두 손으로 양어깨를 두드리고 또 혀로써 입천정을 문질러서 침을 내고 삼키며 다시 深呼吸을 하여 천천히 吐出한다. 다음 두 손으로 개미허리를 수없이 문질러 열이 난 뒤에 허리를 힘껏 잡고 또 深呼吸을 하여 한참동안 閉氣를 하면 心火가 丹田에 내려 가는데 머리를 숙이고 두 어깨를 수없이 흔들면 心火가 다시 丹田으로부터 腦로 올라간다. 그때에 다시 深呼吸하여 두 다리를 쭉 뻗고 吸氣를 하여, 머리를 다시 숙이고서 두 손으로 발바닥을 당기되 가능하면 무릎을 뺏뺏하게 하는 것이 좋다. 다시 침을 삼키며 어깨를 자주 짚어서 몸을 바로잡고 또 深呼吸을 하는데 어깨를 자주 짚히는 것이 좋다. 이 방법을 쓰면 邪魔가 들지 않고, 夢寐가 편하며 寒暑가 침노하지 않고 질병도 가까이 못한다. 子後午前에 坤에 화합해서 순환하는 것은 八卦를 도는 것이다.)

身形門【先腎格言】

“真人養生書銘曰…食了行百步，數以手摩肚，寅丑日剪甲，頭髮梳百度，飽即立小便，飢則坐澹尿，行處勿當風，居止無小隙，常夜濯足臥…常習不唾地，平明欲起時，下床先左腳。”(식사 후에 100보쯤 걸고서 배를 손으로 자주 문지르며, 寅丑일에 손톱을 깎고, 머리를 100번쯤 빗질하고, 배부르면 서서 소변하고 배고프면 앉아서 오줌을 누며 가는 곳에서 바람을 피하며 거실의 바람을 막고 매일 밤 발을 씻고 눕도록 한다.…침을 자주 뱉지 말도록 버릇들이고 아침에 잠이 깨서 침상을 내릴 때 왼발을 먼저 내리는 것이 좋다.)

“孫真人，枕上記曰…撞動景陽鐘，叩齒三十六…食飽行百步，常以手摩腹。”(景陽鐘을 두드리 움직이고, 이는 36회를 마주친다.…식후엔 100보를 걷고 자주 배를 손으로 문지르면 좋다.)

“孫真人養生銘曰…亥寢鳴天鼓，寅興漱玉津，妖邪難犯已，精氣自全身。”(亥시에 잠자고 天鼓齒를 울리고 寅시에 일어나 침으로 양치하면 妖邪가 犯하지 않고 精氣가 全身에 도는 것이다.)

精門【導引法】

“治遺精，以手，兜托外腎，一手，摩擦臍輪，左右輪換，久久擦之，不惟可以止精，且可以補下元，更擦腎俞，胸前，脇下，湧泉，但心窩，忌擦。”《入門》(遺精을 다스린다. 한손으로 陰頭를 움켜쥐고 또 한손으로 배꼽의 좌우를 마찰하면 泄精을 정지시키고 下元을 補한다. 또 外腎의 구멍과 包前脇下의 湧泉穴을 마찰하고 心窩의 마찰만은 피한다.)

“又法，止遺精，用短床，或蒲羅內，側身，曲腿而臥，不許伸脚，病自安。”《回春》(조그만 평상이나 앉은 방식 같은 것을 겨안고 모로 누워서 다리를 펴지 않고 자면 遺精을 피한다.)

“又法，夜半子時分，陽正興時，仰臥，瞑目，閉口，舌頂上顎，將腰拱起，用左手中指，頂住尾閭穴，用右手大指，頂住無名指根，拳着，又將兩腿俱伸兩脚，十指，俱握提起，一口氣，心中存想脊背腦後，上貫至頂門，慢慢直下至丹田，方將腰腿手脚，從容放下，如再行，照前而陽衰矣，如陽未衰，再行兩三遍，此法，不惟速去泄精之疾，久則水火既濟，永無疾病矣。”《回春》(夜半 子時경에 陽이 興起할 때에 바로 누워서 눈을 감고 혀를 입천장에 붙이고 허리를 일으킨 다음 左手中指로써 尾閭穴, 즉 肛門을 막고 右手大指를 안으로 넣어 주먹을 권 뒤에 두 다리를 발 끝까지 쭉 뻗고 一口的 吸氣를 하면서 그 氣가 脊背와 腦後를 거쳐서 頂門에까지 이르러 다시 丹田까지 내려오는 것을 心中으로 想念하고 비로소 腰·腿와 手·脚을 放下한다. 이렇게 하기를 두어번 하면 興起했던 陽이 저절로 쇠해지는 것이다. 만일 쇠하지 않을 때 다시 행하면 쇠해진다. 이 법을 오래 행하면 泄精을 고칠 뿐만 아니라 水火가 相濟하여 영원히 병이 없어진다.)

面門【按摩法】

“熱摩手心，頻拭額上，謂之修天庭，連髮際二三七遍，面上自然光澤，所謂手宜在面，是也。”(손바닥을 더워지도록 마찰을 해서 자주 이마를 문지르는 법은 天庭을 닦는 것으로 髮際를 連해서 2, 3, 7번 문지르면 面上이 자연히 빛나게 된다. 이른바 '손은 항상 얼굴에 있어야 한다'는 것이다.)

眼門【眼爲臟腑之精】

“目者，五藏六府之精也，榮衛·魂魄之所常營也。”《靈樞》(눈이란 것은 五臟六腑의 精이요, 榮衛와 魂魄이 머무는 곳이다.)

牙齒門【修養固齒法】

“齒宜朝暮，叩以會神，一云以集身神，若卒遇凶惡，當叩左齒三十六，名曰打天鐘，若辟邪穢，叩右齒，名曰槌天磬，若存念至真，叩中央齒，名曰鳴天鼓。”《養性》(이를 아침과 저녁으로 마주쳐서 정신을 집중시키는 것을 集身神이라고 하는데 만일 뜻밖에 흉칙한 환경에 처하여 왼쪽 이를 36번 마주치는 것을 打天鐘이라 하고, 혹시 더러운 것을 물리치려고 오른 쪽 이를 그렇게 마주치는 것을 槌天磬이라 하며, 또 정신을 차리려고 가운데 이를 그렇게 마주치는 것을 鳴天鼓라고 한다.)

耳門【修養法】

“以手摩耳輪，不拘遍數，所謂修其城郭，以補腎氣，以防墮聾也。”《養性》(손으로 귀바퀴를 문지르되 몇 번이고 좋으니 말하자면 城郭을 닦아서 腎氣를 補함으로써 낡아서부터 귀먹은 것을 예방한다.)

眼門【眼病調養】

“古人治肝勞，有養之之法，彭真人，患目疾，不計晝夜，瞪目注視，閉之少頃，依法再行，積功而視秋毫。徐真人，亦患目疾，暗室正坐，運睛旋運八十一數，閉目集神再運，不數年而神光自現，狀如金輪，永除昏暗，施真人，歌曰，運睛除目暗，皆養之之法也。”《資生》(肝勞의 調養法은 彭真人이 眼疾을 치료하는데 밤낮을 가리지 않고 눈을 등글게 떠서 바라보다가 다시 감고 조금 뒤에 또 다시 해서 그 공간을 쌓으니 마침내 아주 가늘은 털끝을 보았고, 徐真人이 또 眼疾을 앓아서 어두운 방에 바로 앉아서 瞳子를 구르고 돌리기를 81번씩 하고 눈을 감고 신을 모아서 또 다시 번저대로 했더니 몇 년이 안되어서 神光이 나타나고 금동레와 같이 빛이 나며 영원히 두 눈의 흐린 것을 없애버렸다.)

“熱摩手心，熨兩眼，每二七遍，使人眼目，自無障翳，明目

去風，無出於此。”《養性》(손바닥을 熱이 나도록 서로 비빈 뒤에 두 눈을 문지르기를 매번 27번씩 하면 눈의 障翳가 저절로 없어지고 祛風하는데는 이것 보다 좋은 방법이 없다.)

“常以手，按兩眉後小空中，三九過，又以手心及指，摩兩目下·顙上，以手，提耳四十過，摩令微熱，輒以手逆乘額三九過，從眉中，上行入髮際，以口嚙唾無數，如此常行，目即清明，一年，可夜讀書。”《養性》(손으로 양 눈썹 뒤 약간 꺼진 곳을 39번을 문지르고 또 손바닥과 손가락으로써 두 눈 밑과 양쪽 광대뼈의 위를 문지르고 손으로 귀를 40번을 끌어당기고 비벼서 약간의 熱이 나도록 한 뒤에 그 손으로 이마를 39번 문지른 다음 눈시울에서 위로 올라가 눈썹에 닿고 입으로는 침을 여러 번 합해서 삼키니 이렇게 계속 실행하면 눈이 淸明하고 1년 정도면 능히 밤에 독서를 할 수 있다.)

鼻門【修養法】

“常以手中指，於鼻梁兩邊，搯二三十遍，令表裏俱熱，所謂灌溉中岳，以潤於肺也。”《養性》(계속 가운데 손가락으로써 콧대의 양쪽을 20~30번씩 문질러서 결과 속이 같이 熱이 나도록 하는데 이른바 높은 곳에 흐르도록 하여 肺를 潤澤하게 한다는 것이다.)

腰門【導引法】

“理腰痛，病人正東坐，收手抱心，一人於前據蹠其兩膝，一人後捧其頭，徐牽令偃臥，頭到地，三起三臥，便差。”《得效》(허리와 어깨가 아픈 것을 치료하는데 아픈 사람이 동쪽을 보고 앉아 손을 펴서 心臟을 안고 한 사람은 환자의 앞에서 양 무릎을 밝고 또 한 사람은 뒤에서 머리를 잡고 천천히 끌어서 머리가 밑에 닿도록 눌렀다가 다시 일으키기를 3회 정도 하면 낫는다.)

前陰門【導引法】

“坐舒兩脚，以兩手，捉大拇指，使足上頭，下極挽，五息止，引腹中氣，遍行身體，去疝瘕病。”《類聚》(앉아서 양쪽 다리를 펴고 양쪽 손의 큰 손가락으로써 발의 윗머리를 힘껏 당겨서 다섯 번 숨쉬고 그치는데 뱃속의 氣를 끌어서

은 몸에 치우쳐 가도록 하면 疝瘕病을 없앨 수가 있다.)

足門【脚氣按摩法】

“涌泉穴，在足心，濕氣皆從此入，日夕之間，常以兩足赤肉，更次用一手握指，一手摩擦數目，多時，覺足心熱，即將脚指，略略動轉，倦則少歇，或令人擦之亦得，終不若自擦爲佳，脚力強健，無痿弱痠痛之疾矣。”《養老》(湧泉穴이 足心에 있으니 濕氣가 다 그곳으로부터 들어간다. 朝夕으로 항상 한손으로 발가락을 잡고 또 한손으로 발바닥을 수없이 마찰하면 足心이 뜨거워지니, 다시 발가락을 움직여서 운동하는 것이 가장 좋고 倦怠하면 사람을 시켜서 하는 것도 좋으나 아무래도 自手로 하는 것만 같지 못한 것이다. 이 법을 常行하면 脚力이 強健하고 萎弱과 痠痛의 질환이 없어진다.)

積聚門【導引法】

“治息積，以兩手拇指，壓無名指本節，作拳按髀，跏坐，叩齒三十六，屏氣二十一息，嚙氣三口。再屏息再嚙如是三作，以氣通，爲效，遇子午卯酉時，則行。”《得效》(食積을 치료하는데 두 손의 큰 손가락으로써 無名指의 첫 마디를 누르고 주먹을 쥐어서 불기 밑에 넣고 바로 앉은 뒤에 이를 36번을 마주치고 숨을 31번을 깊이 들이마시고 세 번 입에 가득히 氣를 삼킨다. 이렇게 하기를 세 번 해서 氣가 통하면 효과가 하는데 子·午·卯·酉時에 하는 것이 좋다.)

內傷門【導引法】

“凡酒食中毒，正坐仰天，呼出，酒食醉飽之氣，立飢且醒。”《病源》(무릇 술과 음식의 中毒에 바로 앉아 하늘을 우러러 酒食의 醉飽한 氣를 뱉어내면 바로 효과가 있다.)

邪祟門【導引法】

“定神叩齒三七遍輒咽氣二七遍如此三百遍乃止二十日邪氣悉去百日伏尸皆去面體光澤”《永類》(神을 安定하고 이를 37번 마주치고 氣를 17번 삼키기를 100회가량 하면 그치는데, 20일만이면 邪祟가 다 제거되고 100일이면 伏尸가 다 없어지며 얼굴과 몸이 光澤해 진다.)

III 結 論

1. 《東醫寶鑑》은 人體에 精·氣·神의 體系를 導入하여, 道家醫學을 韓醫學에 接木시킨 韓醫書籍이다.
2. 五臟六腑, 十二經絡 등으로 人體를 分類하듯, 三丹田, 三關, 九宮의 體系로 人身을 보았다.
3. 《東醫寶鑑》에는 四時, 四方, 五行, 周易의 後天八卦에 따른 人身收養法과 叩齒, 漱咽, 金液還丹 등의 收養法을 중요시하게 論하였다.
4. 《東醫寶鑑》은 五臟과 五官에 따른 各各의 導引法과 病症에 대한 對症 導引法에 대해 論하였다.

이와 같이 《東醫寶鑑》에 나타난 氣功療法에 대한 考察 結果, 氣功療法이 韓醫學과 동떨어진 神祕主義의 學文으로 볼 것이 아니라 실제 臨床時 活用이 필요하며 이에 대한 韓醫師들의 積極적인 研究 勞力이 필요하다고 思料된다.

參 考 文 獻

1. 楊恩澍, 張樹生, 傅景華 : 中醫臨床大典, 北京, 北京科學技術出版社, p.1298, 1991.
2. 宋天彬, 劉元亮 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, p.1, 1994.
3. 宋泰元, 林準圭 : 《東醫寶鑑》에 收錄된 養生 中 導引法에 관한 研究, 서울, 龜巖學報 第4號, 龜巖學會, pp.91-120, 1996.
4. 金太佑, 尹鐘和 : 《東醫寶鑑》의 內景에 관한 研究,

- 서울, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1, No.1, 大韓氣功醫學會, pp.149-178, 1996.
5. 許 浚 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, p.9, p.59, 1985.
 6. 韓國道教思想研究會 編 : 道教와 韓國文化, 서울, 亞細亞出版社, p.225, 1991.
 7. 呂光榮 主編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, p.29, p.39, p.44, p.96, p.100, p.115, p.191, p.143, p.156, 1994.
 8. 柳華陽 著, 李允熙 譯 : 慧命經, 서울, 驪江出版社, p.106, p.306, 1994.
 9. 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, p.432, pp.758-759, 1994.
 10. 洪丕謨 編 : 道藏氣功要集, 黃庭內經 玉經註 1卷, 上海, 上海書店, p.339.
 11. 劉德傳 著 ; 氣功防癌抗癌, 香港城, 南粵出版社, p.44, 1990.
 12. 金기옥 : 醫療氣功(基礎理論編), 서울, 도서출판 단비, p.258-260, 1994.
 13. 張 和 著 : 中國氣功學, 五州出版社, p.262.
 14. 劉元亮外 : 中國氣功學, 北京, 人民衛生出版社, pp.54-55, 1996.
 15. 林厚省 著, 林準圭 譯 : 中國氣功, 서울, 보건신문사, p.24, p.28, p.32, pp.97-100, 1987
 16. 陶弘景 編 : 養性延命錄, 方春陽 註編 中國氣功大成, 吉林成, 吉林科學技術出版社, p.150, 1989.
 17. 唐 孫思邈 選, 宋 高保衡, 林億 等 校正 : 備急千金要方, 欽定 四庫全書 子部五 醫家類 3冊, 서울, 影印本, 大星文化社, p.839, 1995.