

## 《修真十書》에 기재된 鍾離八段錦의 修練方法에 대한 연구

이 상 재, 백 진 응, 김 광 호  
경희대학교 한의과대학 예방의학교실, 경희대학교 한의학연구소

### The Study about Training Method of *Chongripaldangum*(鍾離八段錦) in *Sooginsibseo*(修真十書)

Sang-Jae Lee, Jin-Woong Baek, Kwang-Ho Kim  
Dept. of Preventive Medicine, College of Oriental Medicine, Kyung-Hee University.  
Institute of Oriental Medicine, Kyung-Hee University.

*Chongripaldangum*(鍾離八段錦) is a traditional exercise which is known as qi-gong. It was first mentioned in *Sooginsibseo*(修真十書) published in Won dynasty. But it is very difficult to know how to master *Chongripaldangum*(鍾離八段錦). So we studied the training methods by analyzing several books such as 《遵生八牋》 and 《內外功圖說輯要》 which have pictures of the training methods.

It is known that to train *Chongripaldangum*(鍾離八段錦) is not only limited to the exercise of the body but also training of the mind is an important factor. It is very important to know that the system of Hyung(形), Qi(氣), Sin(神) is needed for *Chongripaldangum*(鍾離八段錦)

**Key words:** 鍾離八段錦, 修真十書, qi-gong.

## 서 론

八段錦은 중국고대로부터 전해오는 養生 道引術의 하나로 武八段錦과 文八段錦 두 종류가 전하는데, 武八段錦은 동작이 剛健하고 立式과 馬步式을 위주로 하여 立式八段錦 혹은 站式八段錦이라고도 하며, 文八段錦은 동작이 柔軟하고 坐式을 위주로 하여 坐式八段錦 혹은 鍾離八段錦이라고도 한다.

文八段錦의 유래는 정확히 알기 어려우나 宋나라 曾慥의 《臨江仙》에 기재된 내용<sup>1)</sup>으로 보아

1) “鍾離先生八段錦 呂公手書石壁上 因傳于

鍾離權<sup>2)</sup>의 八段錦에서 그 유래를 찾을 수 있으며 《修真十書》<sup>3)</sup>에 鍾離八段錦法이 전한다. 《修真十書》에 기재된 鍾離八段錦의 口訣과 圖

世……”

2) 唐代氣功家, 字는 雲房, 京兆咸陽人, 仙家の 사람으로 王玄甫에게서 도를 전수 받았다고 전해지고 있다. (方春陽, 中國氣功大成, 吉林科學技術出版社, 1989, P183)

3) 編者는 알려지지 않았고, 宋元代 著作으로 추정수, 당, 양송시대의 기공 양생에 대한 서적 수십종을 실고 있음. 隋, 唐, 兩宋時代의 氣功, 養生에 대한 서적 수십 종을 실은 책. (張震寰 主編, 中華氣功大全, 團結出版社, 1995, P258.)

譜는 이후 《邊生八箋》4), 《修齡要指》5), 《赤風髓》6), 《壽世傳眞》7), 《躡仙活人心法》8), 《萬育仙書》9), 《內外功圖說輯要》10) 등의 책에서 인용되고 있는데 그 내용이 흡사하다.

鍾離八段錦은 후세에 전해지면서 동작을 세분화하여 十二段錦으로 전해지기도 하는데 《修齡要指》, 《壽世傳眞》, 《內功圖說》, 《類修要訣》 등의 책에서 찾아 볼 수 있다. 十二段錦은 鍾離八段錦의 내용을 그대로 따랐으며 수련의 편의를 도모하기 위함에 지나지 않는다.

그러나 鍾離八段錦의 口訣과 圖譜 만으로 정확한 수련 동작과 요령을 터득하기 어려운 바가 있어 저자는 역대 서적 중에 수련법을 比較的 자세히 설명하고 있는 《邊生八箋》, 《內外功圖說輯要》, 《內功圖說》, 등의 내용을 통해 판단금 수련방법을 고찰해 보고자 한다.

## 본 론

### 1. 鍾離八段錦

《修眞十書》에는 鍾離八段錦 口訣과 여덟 段의 명칭 그리고 圖譜로 이루어져 있다. 口訣은 오언시의 형식을 취하고 있으며 해당 구에 주석을 달아 동작을 설명하고 있다.

구결의 내용은 다음과 같다.

閉目冥心坐(冥心盤跏而坐)

握固靜思神 叩齒三十六 兩手抱崑崙(又兩手向項後數九息 勿令耳聞 自此以後 出入息皆不可使耳聞)

左右鳴天鼓 二十四度聞(移兩手心掩兩耳 先以第二指壓中指 彈擊腦後 左右各二十四次)

微擺撼天柱(搖頭左右顧 肩膊須動二十四 先須握固) 赤龍攪水津(赤龍者舌也 以舌攪口齒并左右頰 待津液生而嚥)

漱津三十六(一云鼓漱)

神受滿口勻 一口分三咽(所漱津液 分作三口 汨汨聲而嚥之)

龍行虎自奔(液爲龍氣爲虎)

閉氣搓手熱(以鼻引清氣閉之 少頃 搓手令極熱 鼻中除除乃放氣出)

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(閉口鼻之氣 想用心火下燒丹田 覺熱極即用後法)

左右轆轤轉(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步頃間)

兩腳放舒伸(放直兩腳)

又手雙虛托(叉手相交向上托空三次或九次)

低頭攀足頻(以兩手向前攀脚心十二次乃收足端坐)

以候逆水上(候口中津液生如未生再用及攪取水同前法)

再漱再吞津 如此三度畢 伸水九次吞(謂再漱三十六如前一口分三嚥乃爲九也)

嚥下汨汨響 百脈自調勻 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(上丹田火自下而上遍燒身體想時口及鼻皆閉氣少頃)

邪魔不敢近 夢寐不能昏 寒暑不能入 災病不能進 子後午前作 造化合乾坤 循環次第箋 八卦是良因 訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口中不得出氣 唯鼻中微放清氣每日子後午前各 行一次或晝夜共行三次久而自知 錫除疾疫漸覺身輕若能勤苦不怠 卽仙道不遠矣

八段錦의 名稱과 圖譜는 그림과 같다.(그림 1)

### 2. 八段錦 동작분석

4) 明, 高濂著 <延年却病箋>에 八段錦導引法이 실려있다.

5) 明, 冷謙著. <八段錦>이 실려있다.

6) 明, 周履靖編, <八段錦導引訣>이 실려있다.

7) 清, 徐文弼編 <內功>에 八段錦이 실려있다.

8) 明, 朱肱著 <導引法>에 八段錦이 실려있다.

9) 明, 曹無極著, <八段錦坐功圖訣>에 실려있다.

10) 清, 席錫蕃集 <八段錦內功圖說>에 실려있다.



그림 1. 鍾離八段錦法 名稱과 圖譜, 《修真十書》

修真十書 기재된 鍾離八段錦의 8개 동작을 분석하였다. 口訣의 내용을 각각의 段에 나누어 정리하였고, 《遵生八牋》의 동작설명 내용과 《內外功圖說輯要》의 내용을 덧붙였다. 《內功圖說》의 十二段錦은 八段錦 동작에 따라 나누어 해당동작과 비교하였다.

1) 第一段 叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊天鼓二十四

第一段的 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

閉目冥心坐 冥心盤跏而坐 握固靜思神 叩齒三十六 兩手抱崑崙 又兩手向項後 數九息 勿令耳聞 自此以後 出入息皆不可使耳聞 左右鳴天鼓 二十

**四度聞** 移兩手心掩兩耳 先以第二指壓中指 彈擊腦後 左右各二十四次

《遵生八箋》에는 叩齒集神圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法先須閉目冥心盤坐 握固靜思 然後叩齒集神 次又兩手向頂後數九息 勿令耳聞 乃移手各掩耳 以第二指壓中指 擊彈腦後左右各二十四次

《內外功圖說輯要》에는 第一圖 叩齒集神坐功勢 라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第一, 叩齒集神者, 乃垂目冥心, 盤趺而坐, 握固靜思 (握固二字, 人多不明, 豈特閉目見自己之目, 冥心見自己之心已哉. 實系于趺坐時, 宜以右足後跟曲頂至莖根下動處, 不令精竅漏泄之謂焉. 但行功亦何必拘定于午, 只須在一日之中得有身閑心靜之時, 便是下手所在) 然後叩齒三十六次以集神, 次又又兩手抱昆侖 (抱昆侖, 乃以兩手又抱頸後枕骨之下處也) 數九息, 勿令耳聞, 乃移手掩兩耳, 各以第二指壓中指, 上擊彈腦後左右各二十四下, 略靜些時, 接行微搖天柱法

《內功圖說》의 十二段錦은 八段錦 第一段을 세 가지 동작으로 나누었다고 볼 수 있다.

十二段錦第一圖

**閉目冥心坐 握固靜思神**

盤腿而坐 緊閉兩目 冥亡心中雜念 凡坐要豎起脊梁 腰不可軟弱 身不可倚靠 握固者 握手牢固 可以閉關却邪也 靜思者 靜息思慮而存神也

十二段錦第二圖

**叩齒三十六 兩手抱崑崙**

上下牙齒相叩作響 宜三十六聲 叩齒以集神內之神 使不散也 崑崙即頭 以兩手指相又抱後頸 即用兩手掌緊掩耳門 暗記鼻息九次 微微呼吸 不宜有聲

十二段錦第三圖

**左右鳴天鼓 二十四度聞**

記算鼻息出入各九次 畢 即放所叉之手 移兩手掌

擦耳 以第二指疊在中指上 作力放下第二指 重彈腦後 要如擊鼓之聲 左右各二十四度 兩手同彈共四十八聲 仍放手握固

이상의 내용으로 第一段 叩齒集神三十六 兩手抱崑崙 雙手擊天鼓二十四의 동작을 분석하면

第一段은 盤坐를 하고 앉아 눈을 감는 것으로 시작한다.

盤坐는 책상다리를 하고 앉는 것인데 허리를 반듯하게 펴고 몸을 기대거나 기울어지지 않게 하고 두 눈을 감아 잡념을 버리고 정신을 집중한다.

다음은 握固하여 정신을 고요하게 가라앉힌다.

握固는 주먹을 쥐는 것인데 방법은 엄지손가락을 나머지 네 손가락으로 감싼 채로 주먹을 쥐고 허벅지 위에 올려놓는다. 이로써 마음을 고요히 하고 정신을 안정시킬 수 있다. 주먹을 꼭 쥐어서 관절의 邪氣를 제거할 수 있다고도 하였다.

다음은 叩齒를 36번하고 양손으로 崑崙을 감싼다.

叩齒는 윗니와 아랫니를 마주쳐서 소리가 나게 하는 것이다. 이를 부딪히는 것은 정신을 맑게 하고 心神을 집중할 수 있다. 崑崙은 머리를 가리키는데 抱崑崙은 양손을 깎지긴 채로 목뒤를 감싸고 코로 숨을 아홉 번 쉬는데 귀에 들리지 않게 호흡을 微微하게 하여 소리를 내서는 안 된다.

9번 숨쉬고 난 후 깎지긴 손을 풀어 손바닥으로 양쪽 귀를 덮고 양손의 두 번째 손가락을 가운데 손가락 위에 겹쳤다가 두 번째 손가락으로 가운데 손가락을 누르면서 머리 뒷부분을 튕겨 준다. 이를 鳴天鼓라고 하는데 이는 귀에 들리는 소리가 북소리와 같다고 하여 붙여진 이름인데 左右 각각 24번씩 한다. 양손으로 똑같이 24번 鳴天鼓한 후에 손을 떼고 다시 握固한다.

2) 第二段 左右搖天柱各二十四

第二段의 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

**微擺撼天柱** 搖頭左右顧 肩膊須動二十四 先須握固

《遵生八箋》에는 搖天柱圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法先須握固乃搖頭左右顧肩膊隨動二十四

《內外功圖說輯要》에는 第二圖 微搖天柱坐功勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第二，微搖天柱者，先須以右脚跟頂住腎莖，握固精關，然後兩手心對握，右上左下，乃搖頭左右兩顧，肩膊隨之轉動二十四次。再以兩手心掉轉，左上右下，亦搖如上二十四次，仍略定些時，接行亦龍攪海法。

《內功圖說》의 十二段錦중 八段錦 第二段의 동작은 十二段錦第四圖에 해당한다.

**微擺撼天柱**

天柱即後頸 低頭扭頸向左右側視 肩亦隨之左右搖擺 各二十四次

이상의 내용으로 第二段 左右搖天柱各二十四의 동작을 분석하면 다음과 같다.

天柱는 後頭頸部를 가리키는데 搖天柱라 함은 머리를 左右로 돌리는 동작으로 먼저 양손을 가볍게 맞잡고 머리를 낮게 하고 돌리면서 좌우를 보고 어깨와 팔도 좌우로 흔들리게 한다. 이때 맞잡은 손은 머리 돌리는 방향과 반대쪽으로 약간 움직인다.

**3) 第三段 左右舌攪上顎三十六漱 三十六分作三口如硬物嚙之 然後方得行火**

第三段의 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

**赤龍攪水津** 赤龍者舌也 以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚙 漱津三十六 一云鼓漱 神水滿口勻一口分三咽 所漱津液 分作三口 汨汨聲而嚙之 龍行虎自奔 液爲龍氣爲虎

《遵生八箋》에는 舌攪漱咽圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法以舌攪口齒并左右頰大津液生方漱之至滿口方咽之

《內外功圖說輯要》에는 第三圖 赤龍攪海坐功勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第三，赤龍攪海者，乃閉口以舌攪上齶三十六次，鼓漱三十六，漱候生津滿口，然後分作三口汨汨咽之，方能行火，冥心些時，接行摩運腎堂法。

《內功圖說》의 十二段錦중 八段錦 第三段의 동작은 十二段錦第五圖에 해당한다.

**赤龍攪水津 鼓漱三十六 神水滿口勻 一口分三咽 龍行虎自奔**

赤龍即舌 以舌頂上齶 又攪滿口內上下兩旁 使水津自生 鼓漱于口中三十六次 神水即津液 分作三次 要汨汨有聲吞下 心暗想 目暗看所吞津液直送至臍下丹田 龍即津 虎即氣 津下法 氣自隨之

이상의 내용으로 第三段 左右舌攪上顎三十六漱三十六分作三口如硬物嚙之然後方得行火의 동작을 분석하면 다음과 같다.

赤龍은 혀를 가리키는 것으로 혀로 입안의 上下兩旁을 휘저어 침이 생기게 한 다음 그것으로 36번 입가심하면 神水(입안의 침)가 입안에 고루 차는데 이를 세 번에 나누어 꿀꺽꿀꺽 소리를 내며 삼킨다.

삼킨 津液이 배꼽아래 단전에 이른다고 눈을 감고 가만히 생각한다. 龍이란 진을 말하고 호란기를 말하는데 진이 내려가면 기는 자연히 다르게 된다.

4) 第四段 兩手磨腎堂三十六 以數多更妙

第四段的 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

閉氣搓手熱 以鼻引清氣閉之 少頃 搓手令極熱 鼻中除除乃放氣出 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 閉口鼻之氣 想用心火下燒丹田 覺熱極即用後法

《遵生八箋》에는 磨腎堂圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法閉氣搓手令熱後魔腎堂如數畢仍收手握固再閉氣想用心火下燒丹田覺熱極即用後法

《內外功圖說輯要》에는 第四圖 摩運腎堂坐功勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第四, 摩運腎堂者, 先以兩手相搓, 令手心熱極, 後即乘熱以兩手心摩運腎堂 (即精門, 乃腰後外腎是也) 三十六轉畢即收手, 用足跟握固, 再閉氣, 存想用心火下燒丹田, 覺熱極時, 接行單關轆轤法.

《內功圖說》의 十二段錦중 八段錦 第四段的 동작은 十二段錦第六圖와 第七圖에 해당한다.

十二段錦第六圖

閉氣搓手熱 背摩後精門

以鼻吸氣閉之 用兩掌相搓擦極熱 急分兩手摩後腰上兩邊 一面除除放氣從鼻出 精門即後腰兩邊軟處 以兩手摩三十六遍 仍收手握固

十二段錦第七圖

盡此一口氣 想火燒臍輪

閉口鼻之氣 以心暗想 運心頭之火下燒丹田 覺似有熱 仍放氣從鼻出 臍輪即臍丹田

이상의 내용으로 第四段 兩手磨腎堂三十六 以數多更妙의 동작을 분석하면 다음과 같다.

閉氣는 코로 숨을 들이쉬고 나서 숨을 참는 것인데 閉氣하면서 양손바닥을 비벼 뜨겁게 한 다

음 그 뜨거워진 손을 허리 양쪽에 댄다. 코로 서서히 숨을 내쉬면서 양쪽 精門을 손바닥으로 36번 문지른다. 精門은 허리 뒤의 外腎이다. 문지른 다음 손을 떼고 握固 한다.

다시 閉氣하고 마음은 조용히 명상하며, 心의 화를 운행시켜 下丹田을 태워 불이 배꼽주위에서 타오른다고 意念한다. 熱感이 느껴지면 서서히 코로 숨을 내쉬다.

5) 第五段 左右單關轆轤各三十六

第五段的 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

左右轆轤轉 俯首擺撼兩肩三十六 想火自丹田透雙關 入腦戶 鼻引清氣 閉步頃間

《遵生八箋》에는 單關轆轤圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法須俯首擺撼左肩三十六次右肩亦三十六次

《內外功圖說輯要》에는 第五圖 單關轆轤坐功勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第五, 單關轆轤者, 先以左手叉于左腰腎間, 即俯首擺撼左肩三十六次, 換用右手叉于右腰腎間, 亦俯首擺撼右肩三十六次, 接行雙關轆轤法.

《內功圖說》의 十二段錦중 八段錦 第五段的 동작은 十二段錦第八圖에 해당한다

十二段錦第八圖

左右轆轤轉

屈彎兩手 先以左手連肩 圓轉三十六次 如絞車一般 右手亦如之 此單轉轆轤法

이상의 내용으로 第五段 左右單關轆轤各三十六의 동작을 분석하면 다음과 같다.

먼저 왼손을 왼쪽 허리에 댄 다음 머리를 숙이고 왼쪽어깨를 36번 흔든다. 오른쪽도 같은 방법으로 36번 한다.

### 6) 第六段 雙關轆轤三十六

第六段의 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

左右轆轤轉 俯首擺撼兩肩三十六 想火自丹田透雙關 入腦戶 鼻引清氣 閑步頃間

兩腳放舒伸 放直兩腳

《遵生八箋》에는 左右轆轤圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法兩肩并擺撼至三十六數想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣後伸兩腳

《內外功圖說輯要》에는 第六圖 雙關轆轤坐功勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第六, 雙關轆轤者, 以雙手叉于左右兩腰腎間, 俯首將兩肩齊擺撼至三十六數, 存想火自丹田直透雙關而入腦戶, 鼻竅引清氣入而閉之, 少閉些時即開之, 即將兩腳舒伸, 接行叉手按頂法.

《內功圖說》의 十二段錦중에는 左右轆轤轉에 대한 내용만 있고 八段錦의 單關轆轤, 雙關轆轤를 구별하지는 않았다.

八段錦口訣중에서 左右轆轤轉 俯首擺撼兩肩三十六 想火自丹田透雙關 入腦戶 鼻引清氣 閑步頃間의 내용은 第五段 左右單關轆轤各三十六 과 第六段 雙關轆轤三十六에 해당한다고 볼 수 있다. 《遵生八箋》, 《內外功圖說輯要》에서는 俯首擺撼兩肩三十六중에서 좌우 각각의 동작을 第五段으로 하고 俯首擺撼兩肩三十六 想火自丹田透雙關 入腦戶 鼻引清氣 閑步頃間을 第六段으로 나누었다.

兩腳放舒伸 放直兩腳의 내용은 《遵生八箋》, 《內外功圖說輯要》에서는 ‘左右轆轤轉’에 연결된 동작으로 보았고, 《內功圖說》의 十二段錦에서는 ‘叉手雙虛托’에 연결된 동작으로 보았다.

第六段 雙關轆轤三十六은 양손을 양쪽허리에 댄 다음 머리를 숙이고 양쪽어깨를 36번 흔들면서 火가 丹田에서 尾閭關과 轆轤關을 지나 腦戶로 들어간다고 생각하고 코로 清氣를 들이쉬고 잠시 멈추고 두발을 반듯하게 펴준다.

### 7) 第七段 兩手相搓 當呵五呵 後叉手托天按頂 各三或九次

第七段의 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

叉手雙虛托 叉手相交 向上托空三次或九次

《遵生八箋》에는 左右按頂圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法兩手相叉向上托空三次或九次

《內外功圖說輯要》에는 第七圖 叉手按頂坐功勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第七, 叉手按頂者, 先以兩手相搓掌心, 用口呵掌心五次, 呵後反叉兩手, 高舉而虛托之, 回下按于頂門, 如是者凡九次, 或三次亦可, 接行手足勾攀法.

《內功圖說》의 十二段錦중 八段錦 第七段의 동작은 十二段錦第九圖에 해당한다.

十二段錦第九圖

兩腳放舒伸 叉手雙虛托

放所盤兩腳平伸向前 兩手指相叉 反掌向上 先按所叉之手于頭頂 作力上托 要如重右在手托上 腰身俱著加上聳 手托上一次 又放下按手頭頂 又托上 共九次

이상의 내용으로 第七段 兩手相搓 當呵五呵 後叉手托天按頂各三或九次의 동작을 분석하면 다음과 같다.

두 손을 각지끼고 손바닥을 위로 향하게 해서 우선 머리 위에 얹었다가 힘을 주어 위쪽으로 들어올리는데 마치 무거운 돌을 떠받치는 기분

으로 허리와 상체에 힘을 주어 뺏는다. 손을 뺏은 후에 다시 머리 위에 내려놓고 또 힘을 주어 위쪽으로 올린다. 3번 혹은 9번 반복한다.

**8) 第八段 以兩手如鉤向前攀雙腳心十二再收足端坐**

第八段的 동작에 해당하는 八段錦口訣 내용은 다음과 같다.

低頭攀足類 以兩手向前 攀腳心十二次 乃收足端坐 以候逆水上 候口中津液生 如未生 再用及攪取水同前法 再漱再吞津 如此三度畢 伸水九次吞 謂再漱三十六 如前 一口分三咽 乃爲九也 咽下汨汨響 百脈自調勻 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 上丹田火 自下而上 遍燒身體 想時口及鼻皆閉氣少頃

《遵生八箋》에는 鉤攀圖勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

右法以兩手向前攀腳心十二次乃收足端坐候口中津液生再漱再吞一如前數擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次想丹田火自下而上燙燒身體想時口鼻皆須閉氣少頃

《內外功圖說輯要》에는 第八圖 手足勾攀坐功勢라고 하였으며 다음과 같이 설명하였다.

第八, 手足勾攀者, 以兩手如鉤, 向前勾扳雙足心, 凡十二次. 畢, 收足端坐, 以候口中津生, 如津不至, 可用舌攪上齶取之. 每口分三次咽之, 或三取, 九取咽津皆可, 然後再轉轆轤, 如前發火遍燒身體, 則全功畢矣.

《內功圖說》의 十二段錦중 八段錦 第七段의 동작은 十二段錦第十圖, 第十一圖, 第十二圖에 해당한다.

十二段錦第十圖

低頭攀足類

以兩手向所伸兩脚低作力扳之 頭低如禮拜狀十二

次 仍收足盤坐 收手握固

十二段錦第十一圖

以候逆水上 再漱再吞津 如此三度畢 伸水九次吞 咽下汨汨響 百脈自調勻

再用舌攪口內 以候神水滿口 再漱三十六次 連前一度 此再兩度 共三度畢 前一度作三次吞 此兩度作六次吞 共九次 吞如前 咽下要汨汨響聲 咽津三度 百脈自周遍調勻

十二段錦第十二圖

河車搬運訖 發火遍燒身

心想臍下丹田中 似有熱氣如火 閉氣如忍大便狀 壯熱氣運至谷道 即大便處 升上腰間 背脊 後頸腦後 頭頂上 又閉氣從額上兩太陽 耳根前兩面頰 降至喉河 心窩 肚臍下丹田止 想是發火 燒通身皆熱

이상의 내용으로 第八段 以兩手如鉤向前攀雙腳心十二再收足端坐의 동작을 분석하면 다음과 같다.

두 손을 갈고리 모양으로 만들어 두 발의 발바닥 掌心に 걸고 12번 몸 앞으로 끌어당긴다. 그런 다음 뺏은 발을 모아 책상다리로 하고 앉아握固 한다.

다시 혀로 입안을 문질러 神水로 입안을 채운 다음 입가심하고 삼킨다. 36번 입가심하여 세 번에 나누어 삼키는데 총 세 번 반복한다. 침을 꿀꺽꿀꺽 소리가 울리게 삼키면 모든 맥이 저절로 조화된다.

어깨와 몸을 24번 흔들고 다시 轆轤돌리기를 24번 시행한다. 이어 意念을 丹田에 몰두하고 閉氣한다. 意念으로 丹田의 불과 같은 熱氣를 이끌어 丹田으로부터 任脈을 따라 내려가 會陰穴에 이른 다음 督脈과 만나 脊背, 頸後, 後頭를 따라 위로 올라가 頭頂에서 다시 이마 양쪽 太陽穴 耳前 頰部를 거쳐서 咽喉로 내려가고 心窩를 거쳐 臍下의 丹田에서 멈춘다. 丹田의 火가 움직이는 동안 온몸을 태우는 듯이 상상한다.



## 결론

많은 책에서 八段錦의 수련에 대해서 언급하고 있지만 그 내용은 《修眞十書》에 기재된 鍾離八段錦과 다르지 않다. 따라서 鍾離八段錦의 정확한 수련법을 익히는 것이 팔단금을 제대로 행하는 것이라 할 수 있다.

鍾離八段錦口訣과 圖譜, 《遵生八牋》과 《內外功圖說輯要》의 圖譜와 圖譜설명내용, 《內功圖說》의 圖譜와 설명내용을 바탕으로 수련방법을 고찰하였다.

鍾離八段錦을 고쳐 十二段錦으로 한 것은 수련의 편의를 위한 것이라 할 수 있다.

鍾離八段錦 수련은 修心養性, 神氣調養을 중시해야 한다. 즉 단순히 동작만 흉내내지 말고 內外가 結合되어 神, 氣, 形을 함께 수련해야 한다. 오직 이렇게 해야만 強身健體를 이룰 수 있고, 延年益壽의 효과를 얻을 수 있을 것이다.

## 참고 문헌

1. 金光湖. 豫防韓醫學(상). 서울. 書苑堂. 2000
2. 金光湖. 醫學氣功學, 서울. 書苑堂. 2000
3. 金光湖. 醫學氣功學實習, 서울. 書苑堂. 2000
4. 方春陽, 中國氣功大成, 吉林. 吉林科學技術出版社. 1989.
5. 呂光榮. 中國氣功辭典. 北京. 人民衛生出版社. 1991
6. 高濂. 遵生八牋. 四川. 巴蜀書社. 1992
7. 丁繼華. 中國傳統養生珍典. 人民體育出版社. 1999
8. 沈壽. 導引養生圖說. 北京. 人民體育出版社. 1994
9. 은석민. 활인심의 의학사상 연구. 경희대학교 대학원 석사논문. 2001.
10. 장재훈. 八段錦의 文獻적 研究. 大韓氣功醫學會誌 Vol. 4. No.2. 2000
11. 朱肱. 臞仙活人方. 北京. 中醫古籍出版社. 1987.
12. 宋天彬. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1994
13. 김대식. 中國導引法에 관한 문헌적 고찰. 대한의료기공학회지 vol.3 no2. 1999
14. 장유준. 양생대전. 서울. 가치. 1993
15. 張偉英. 養性門. 沈陽. 大連出版社. 1991
16. 方陽春. 中國養生大成. 吉林. 吉林科學技術出版社. 1991