

五臟經絡의 養生導引法에 관한 文獻的 考察

한진수* · 김대형** · 박성식***

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

導引은 呼吸運動, 身體運動 또는 兩者가 결합한 運動療法이며, 古代의 養生法이다. 《素問·異法方宜論》¹⁾에는 “……其民氣雜而不勞, 故其病多爲厥寒熱, 其治宜導引按蹻, 故導引按蹻者, 亦從中出也.”라 하였는데, 王氷은 “導引, 爲搖筋骨, 動肢節. 按, 爲抑按皮肉, 蹻, 爲捷舉手足.” “中人用爲養神調氣之正道也.”²⁾라 하였다. 즉, 《內經》에서는 導引의 適應症勢로 痿, 厥, 寒, 熱, 喘息 등을 列舉했으며, 古代에 導引이 醫療나 養生에 널리 應用되었다.

‘引’이란 “몸을 당겨서 부드럽게 한다.” “筋骨을 흔들고 손발의 關節을 움직인다.”라는 뜻이다. 좁은 意味의 導引은 ‘屈折方法’, ‘俯仰法’으로서의 身體運動을 지칭한다. 넓은 意味의 導引은 身體와 呼吸(吐納法)과 行氣의 두 가지가 결합한 運動을 말한다.

陶唐之始는 그 내용들이 簡略하며 詳細

하지 않고 또한 各家의 註釋도 일치하지 않는다. 그러므로 一般의으로는 ‘導引’의 概念에는 일정한 定義가 없다고 볼 수 있다. 《呂氏春秋》에 “옛 陶唐之始에……民氣가 鬱悶하여 滯著하여 筋骨이 瑟縮不進하여 춤을 추게 하여 이를 宣導하였다”고 하였는데 이는 導引이 舞蹈에서부터 起源하였으므로 당연히 舞蹈를 包括한다는 것을 說明한다³⁾. 《素問·金匱眞言論》⁴⁾에 “故冬不按蹻, 春不飢衄, ……”이라 하였는데, 王氷은 “按, 爲按摩, 蹻, 謂之蹻捷者之舉動手足, 是所謂導引也.”라 하였는데, 이는 導引과 按蹻는 서로 包含되며, 모두 運動肢體와 自我按摩를 指稱함을 말하는 것이다. 《諸病源候論·養生方導引法》에 “……令此身囊之中滿其氣, 引之者, 引此舊新內惡邪服氣, 隨人而出 故名導引.”이라는 말이 있는데, 이 말은 行氣 또한 導引의 概念에 包括되고 있음을 말하는 것이다. 宋代 일찍이 《道樞》에 導引이 俯仰屈伸하여 百關을 열고 滯를 和하게 한다고 認識하였다. 《云笈七籤·諸家氣法·大威儀先生玄素眞人要用氣訣》에 무릇 氣法을 행하는데 있어 먼저 左右로 導

* ,*** 동국대학교 한의과대학 사상의학교실

** 경희대학교 한의과대학 의사학교실

1) 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 人民衛生出版社, 1981, p.68

2) 金光湖 : 東國豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994, p.16

3) 宋天彬 主編 : 中國氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp.6~7

4) 王琦 外 編著 : 前揭書, p.16

引하여, 骨節을 開通하게 하고, 筋이 柔軟해지고 體가 弱해진 後에 비로소 納을 할 수 있다고 하였는데, 이는 導引과 吐納을 나누는데 다만 肢體運動과 放鬆(몸을 弛緩함)으로 보았다. 晉代의 《抱朴子》⁵⁾에서는 吐納의 道를 밝히는 것이 行氣인데, 延壽하는데 足하고, 屈伸의 法을 아는 것이 導引이며, 늙지 않게 한다고 하였는데 이는 매우 簡明한 定義라 할 수 있다. 위에서 言及한 것들을 綜合해 보면, 導引按蹠에는 狹義, 廣義의 區分이 있음을 알 수 있다. 廣義는 調心, 調息, 調身의 三項의 內容을 包括하는 現代의 氣功의 意味에 相當한 것으로, 이는 煉意, 煉氣, 煉形 모두가 內在的으로 聯關된 整體로서 分割할 수 없기 때문이다. 단지 主次로서 分析하여 말한다면, 導引按蹠은 모두 肢體運動 爲主이고 意念行氣를 補助로 한다고 할 수 있다. 狹義의 定義는 肢體運動과 自我按摩를 通하여 氣血을 宣暢하고, 柔筋健骨하며, 却病康身하고, 延年益壽하는 일종의 心身鍛鍊方法을 말한다.⁶⁾

導引法의 分類에는 여러 가지 方法이 있을 수 있지만, 크게는 3가지의 分類가 가능하다. 첫째는 延年益壽 系統의 導引法이다. 둘째는 各 病症에 따른 對症 導引法이다. 셋째는 臟腑 및 經絡에 配屬되는 導引法이다.⁷⁾

文獻에 의한 研究資料들에 의하면 古籍

5) 葛洪 : 抱朴子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p.99

6) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp.101

7) 첫 번째 分類에 屬하는 導引法에는 五禽戲, 赤松子導引法, 彭祖導引法, 老子按摩法, 天竺國按摩法 등이 있으며, 두 번째 分類에는 靈劍子導引法, 陳希夷二十四期導引坐功圖, 《東醫寶鑑》의 五臟導引法 등이 있으며, 세 번째 分類에는 玄鑿導引法, 養生方導引法 등이 代表的이다.

들의 五臟經絡의 養生導引에 관한 記載에는 그 內容들이 簡略하며 詳細하지도 않고 또한 各家의 註釋도 一致하지 않는다. 그러므로 발전상이나 서로의 聯關性에 대하여는 일정하게 定義된 것이 없다고 볼 수 있다.

이에 著者는 五臟經絡의 養生導引에 대하여 文獻上의 內容에 대하여 연구, 고찰하여 各家의 주장과 이를 정리하여 계승한 五臟經絡의 養生導引에 관한 內容을 정리하고, 나아가 各家의 養生導引法들간의 聯關性에 대하여 比較, 考察하고자 한다.

II. 本論

1. 養生導引法의 起源과 發展

1) 上古時代의 導引法

導引의 起源으로는 굳이 記錄에 의하지 않고서도 古代로부터 導引法과 비슷한 類의 養生法이 있었으리라는 것은 짐작할 수 있다. 예를 들면, 熊經鳥伸, 吐故納新 등이 되는데 이러한 方法에서 더 나아가서 動物들의 生活을 관찰 이해하여 氣功의 治療方式을 찾아내게 되었을 것으로 짐작된다. 《呂氏春秋·苦樂篇》에는 “昔陶唐之始, 陰多滯狀而湛積, 水道壅塞, 不行其源, 民氣鬱悶而滯着, 筋骨瑟縮不達, 故作爲舞以宣導之”라는 기록이 보이며, 《路史·前紀·第九卷》에는 “陰康氏時 水瀆不疏, 江不行其源, 陰凝而易悶, 人既鬱于內, 腠理滯着而多重皺, 得所以利其關節者, 乃制爲之舞, 教人引舞以利導之 是謂大舞”라 하였다. 이 때 춤의 作用은 氣를 펴고 關節을 풀어서 風寒濕으로 인한 病을 治療하거나 豫防하는 것이었다.

2) 春秋戰國時代의 導引法

春秋後期の 醫師인 扁鵲에 관한 言及에도 있듯이, 이 時代에는 구체적인 導引에 대한 기록들이 나타난다. 《史記·扁鵲專》에 “上古之時 醫有俞跗 治病不以湯液醴酒金石, 橋引, 按朮, 毒熨…”이라 했으며, 《素問·異法方宜論》에는 “中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆, 其民食雜而不勞, 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹻. 故導引按蹻者, 亦從中央出也.”라 하여 導引按蹻의 목적이 濕과 運動不足을 豫防, 治療함이라 하였다. 《素問·奇病論》에는 藥物과 활용된 例가 있고, 《素問·血氣形志篇》에는 灸와 활용된 例가 있다.

《黃帝內經·靈樞》에 “말씨가 평온하고 손재주가 있으며 마음 자리가 安靜되고 자세한 사람은 鍼이나 灸를 말아 시술하기에 적합하고 關節이 활발하고 筋骨이柔軟하고 強韌하면서 마음의 氣가 和平한 사람은 導引, 行氣를 담당하기에 적합하다.”는 기록이 있다.

戰國時代에는 所謂 ‘神仙家’가 出現하는데, 이들이 주로 行한 修練方法중에 導引, 行氣, 六氣들이 들어있으니, 《莊子·刻意》에 “吹呴呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸, 爲壽而已矣. 此導引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”라 한 것이 이들을 지칭함이다.

屈原의 《楚辭》에는 “黃帝에게 의지하기 어렵다 하면, 나는 王喬를 따라 놀리라. 여섯 氣運을 먹으니, 北方의 밤이슬을 마시고 한낮의 햇살로 목을 추기며 새벽 노을을 머금는다. 神明의 맑고 깨끗함을 보존하니, 精과 氣가 들어오고 거칠고 더러운 것이 씻겨나간다.”는 기록이 있다. 王喬 이외에도 赤松子가 또한 戰國時代에

推仰받았던 神仙家の 한 사람으로 傳해진다. 後에 王喬나 赤松子の 이름을 붙인 功法들이 다수 出現하게 된다.

3) 秦漢時代의 導引法

秦 - 漢 - 三國에 이르는 약 5世紀 동안 氣功學은 全般의으로 발전한다. 導引, 行氣, 內丹, 存思등의 方法들이 출현하는데, 기원전 3世紀 末에 이루어진 《呂氏春秋》에는 그 以前 時代의 導引法들과 그 당시의 여러 導引法에 대해 敍述되어 있으며, 1973년에 漢代의 것으로 인정되는 長沙馬王堆 3號 墳墓에 출토된 많은 古代 자료 중 비단으로 된 《導引圖》도 있다.⁸⁾

漢代의 劉安은 《淮南子·精神訓篇》에 導引에 관하여 “若吹呴呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 鳧浴鰥躍, 鷗視虎顧是養形之人也.”⁹⁾라고 하여 後代에 “六禽戲”라고 稱하게 되는 것을 기록하였으며, 東漢 中末期의 張仲景(150~211)은 《金匱要略方論·臟腑經絡先後病脈證》에 導引吐納은 氣血流暢, 通利九竅하는 作用이 있으니 疾病을 治療하며, 豫防할수 있다 하였다. “만약 사람이 잘 기르고 조심할 수 있으면 샅된 바람이 경락을 침범하지 못하게 할 수 있고 臟腑로 흘러들기 전에 醫術로 치료할 수 있다. 팔다리가 무겁고 막힌 듯하면 導引, 吐納, 鍼灸, 按摩를 하여 九竅가 막히지 않도록 할 수 있다. …몸을 衰弱하지 않도록 하면 病이 皮膚를 뚫고 들어올 곳이 없게 된다.”고 하였는데 이 말은 첫째, 사람은 自然의 氣를 얻어서 生存하기 때문에 自然의 氣候 變化의 規則에 順應하여야 健康할 수 있다는 것이고, 둘째,

8) 金光湖 : 前掲書, p.21

9) 劉安 作 : 李錫浩 譯, 淮南子, 서울, 세계사, 1994, pp.157~158

사람의 健康은 그 根源이 몸 안에 있는 原氣(또는 眞氣)가 막히지 않고 잘 통해야 함에 있다는 것이다.

同時代의 外科 專門醫였던 華佗(145~206)는 中國 醫學史에 있어서 큰 역할을 했을 뿐 아니라 氣功學에 대하여도 탁월한 業績을 남겼다. 그는 養生의 道理에 正統하여 앞 시대의 氣功理論을 이어받음에 그치지 않고 새로운 發展을 이루었는데 《呂氏春秋·季春記》에 依하면 “流水不腐 戶樞不蠹 動也 形氣亦然.”이라 하여 導引의 大要를 설명하였으며, 이에 根據하여 《淮南子》中の 六禽戲를 整理하여 ‘五禽戲’를 만들었다. 五禽戲를 하면 “땀에 흥건히 젖고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때쯤이면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다.”고 하였으며, “華佗의 弟子 普는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 聰明하고 치아가 完全하였다.”고 한다. 《後漢書》에는 이에 代한 記錄이 있으나, 그 大要만이 있을 뿐 具體인 方法은 記錄되지 않았다.¹⁰⁾¹¹⁾ 南北朝 時代에 이르러 陶弘景의 《養性延命錄》에 이르러서야 記錄된다. 宋代以後 單行本으로 된 《五禽戲》가 여러 가지로 유행하게 되고 계속 변화 발전하여서 오늘날에는 아주 많은 五禽戲 流派가 생겼다. 華佗의 弟子가 정리 보충한 《華氏中藏經》에 “病에는 按摩할 수 있는 것이 있고, 導引할 수 있는 것이 있다. 導引은 關節로부터 客邪를 내 쫓을 수 있고, 按摩는 皮膚에 들 떠 있는 淫氣를 쫓아버릴 수 있다. 導引해야 할 것을 導引하지 않으면 邪氣가 關節로

侵入하여 맺혀서 通하지 않게 되고 按摩해야 할 것을 按摩하지 않으면 淫氣가 皮膚에 머물러 없어지지 않게 된다. 導引하지 말아야 할 것을 導引하면 眞氣가 消耗되어 邪氣가 함부로 돌아다니게 되고, 按摩하지 말아야 할 것을 按摩하면 皮膚가 짓무르거나 붓고 筋骨이 늘어났다. 무릇 治療는 適當한 것으로서 하여야 한다. 內에 客邪가 없으면 導引하지 말고 外에 淫氣가 없으면 按摩하지 말라.”고 한 華佗의 가르침이 잘 반영되어 있다.

4) 六朝時代의 導引法

魏晉 南北朝 時代 東晉의 學者이며 氣功 實踐家였던 張湛은 이 當時의 養生氣功法을 모아서 《養生要集》(또는 《養生要論》, 《養生要》, 《養生集》이라고도 한다)을 내어 10여개의 項目을 내세웠는데, 이 책에는 6가지의 氣功 專門 書籍과 십여 가지 이상의 공법이 引用되어 있는데, 代表인 것을 行氣 方面과 導引 方面으로 나눌 수 있다. “四曰導引”이라 하여 古代 導引 氣功의 記錄을 남겼다. 張湛은 이 책 외에도 《延年秘錄》, 《養性傳》도 지었는데, 전해지지 않는다.

許遜은 《靈劍子》와 《靈劍子引導子午記》를 지었으며, 宋代에 《神功妙濟眞君》에 封해져서 許眞君 또는 許旌陽이라 불리었다. 許遜이 總整理해 놓은 여러 功法들은 後代에 《聖濟總錄》, 《普濟方》, 《遵生八箋》等 有名한 道家書籍들에 引用되게 된다.¹²⁾¹³⁾ 특히 《靈劍子·導引勢》는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한

10) 華佗傳 : 五禽戲, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, pp.212~213

11) 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990, pp.312~313

12) 上揭書, pp.320~321

13) 高鶴亨 主編 : 前揭書, p.9

것으로 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된다. 許遜은 《靈劍子》¹⁴⁾에서 導引에 關하여 “凡欲胎息服氣，導引爲先，開舒筋骨，調理血脈，引氣臻圓，史氣存至極，力后見焉。摩拭手脚，偃亞球舉，伸展拿擗，任氣出旋。諸疾退散，是病能痊，五臟六腑，神氣通玄，來往自熟，道氣成焉。或存至泥丸頂發，或下至脚板涌泉，久久修之，后知自然。魂魄聿盛，精髓充堅，行此法者，皆作神仙。五臟有勢，逐時補元，春夏秋冬，以意通宣。老子學道，亦乃如然，豈悟衆聖，造次流傳。子書之內，盡著佳篇，今引諸勢，一十六端。”¹⁵⁾¹⁶⁾이라 하였다.

東晉의 醫學者， 道教理論家， 煉丹術者인 葛洪(284~364)¹⁷⁾은 스스로의 號를 따서 지은 道教 全集이라고 할 수 있는

《抱朴子》에 導引法의 姿勢에 關한 問題, 導引의 作用問題등에 關하여 論하고 있는데, 《內篇》은 神仙 되는 藥物, 奇怪한 世界, 養生, 巫俗 등으로 이루어져 있고 《外篇》은 人間의 得失과 세상살이에 關한 것이다. 葛洪은 오래 사는 길에는 鉛과 汞을 이용하여 만드는 丹이 중요한 것이고 導引이나 行氣는 보조적인 것이라 하였다. 그의 導引法에는 침을 삼키는 법, 이를 마주치는 법, 동물을 흉내내는 법 등이 소개되고 있다. 동물을 흉내내는 公法에는, 龍導, 虎引, 熊經, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 鳥申, 猿據, 兔驚 등이 소개되어 있는데, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 兔驚는 秦, 漢時期에 보이지 않던 것들이다. 動物을 흉내내는 氣功法도 점점 發展하였음을 알 수 있다.

南北朝時代의 陶弘景¹⁸⁾은 당시의 道教理論家, 醫學者이며 氣功家였는데, 《養性延命錄》에 古代 導引法의 方法과 理論들을 많이 記錄하였는데 特히 《導引按蹻》部分의 내용들이 豊富해졌으며, 現在 자주 使用하는 氣功에 代한 論述도 本篇에 적지 않게 나타났다. 주로 現代의 保健功과 五禽戲 등에 該當하는 것인데, 華佗의 五禽戲도 여기서야 文字로 나타나게 된다. 虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥의 動作을 흉내내는데(現代에 전해지는 것과 좀 다르다), 힘 닿는대로 하여 땀이 나면 그친다고 하였다. 陶弘景은 以外에 《導引養生圖》, 《養生經》이라는 冊도 著述 하였다 하나 이 冊은 遺失되었다.

5) 隋唐時代의 導引法

隋唐五代時期(581~960) 卽, 西紀 7世紀부터 10世紀까지는 古代氣功에 있어

14) 李遠國 編著：氣功精華集，四川省，巴蜀書社出版，1988，p.181

15) 許遜 述：靈劍子，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，p.214

16) “무릇 胎息服氣를 하고자하면, 導引이 于先되어야 하는데, 筋骨을 열어 느슨하게 하고, 血脈을 調理하여, 引氣臻圓(氣를 당겨 圓에 이르면)하면, 氣를 至極히 保存하게 되고, 그後에 힘이 보이게 된다. 手脚을 문지르고 닦으며, 偃亞球舉, 손을 伸展시키면서 拿擗하고, 任氣를 내어 旋會한다. 諸疾이 退散하여, 病이 能히 治愈되고, 五臟六腑에 神氣가 通함이 玄妙하다. 스스로 來往하며 무르익고, 道의 氣運이 成熟된다. 或, 泥丸頂에서 發하여 存在하거나, 或, 아래로 脚板涌泉까지 이르니, 오래도록 修練하면, 自然히 알게 된다. 魂魄이 充盛하여지고, 精髓은 充堅하여져, 이 修練法을 行한자는 모두 神仙이 된다. 五臟마다 勢가 있고, 季節에 따라 原氣를 補하며 春夏秋冬, 以意通宣. 老子가 道를 工夫한 것도 이런 까닭이니, 어찌 무릇 聖인들이 이를 깨달아, 만들어 此後에 傳하나 冊으로는 傳하지 않으니, 지금에 와서 그 品勢를 引用하는 것이 16가지가 있다.”

17) 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯：前掲書, pp.322~325

18) 上掲書, pp.325~327

서 많은 發展을 가져와 醫療上에서 廣範圍하게 應用되었던 時期이다. 隋, 唐 時期에는 按摩라는 用語가 導引과 같은 내용으로 쓰였다. 司馬承禎의 《史記索隱·扁鵲倉公列傳》 가운데서 導引 곧 導引을 按摩라고 한다고 說明하였으며, 孫思邈의 《備急千金要方·養性篇》에 ‘按摩’라는 章이 있는데, 그 내용인즉 導引이다. 隋나라 때에 이미 導引按摩를 醫學의 한 專門科目으로 設置하고 있었다. 《隋書·百官志》에 의하면, 太醫署라는 기구 內에 按摩博士 2人을 두었다고 한다. 唐나라는 隋의 制度를 이어받아 太醫署 가운데 導引按摩 專門科目을 設置하였다. 《舊唐書·職官志》에는 다음과 같은 記錄이 있다. “按摩博士 1人, 按摩士 4人, 按摩工 16人, 按摩生 15人을 두었는데, 按摩博士가 按摩生을 管掌하고서 導引의 法을 가르쳤다.” 《新唐書·百官志》에도 다음과 같은 記錄이 있다. “按摩博士 1人, 按摩士 4人을 종9품 아래 두었는데, 이들은 導引法을 管掌하고 가르쳐서 疾病을 없애고 다치거나 부러진 것을 바로 잡았다.” 이로부터 당시의 導引科目에 의한 治療 範圍가 비교적 넓어서, 內科의 여러 疾病 뿐만 아니라 骨傷科에 해당하는 科目도 다루었음을 알 수가 있다. 이 밖에도 《唐書》에서 醫學 각 科目의 科擧試驗 制度를 記錄한 가운데 導引科目도 들어 있음을 볼 때, 唐나라 때에 이미 導引氣功이 專門科目으로서 比較的 完全한 教育體制를 갖추게 되었음을 알 수가 있다. 唐나라 때 太醫署 內에 設置된 按摩科가 中國 氣功史에 있어서 最初의 臨床教育機關이었다고 할 수 있다. 이렇듯 導引(按摩)이 國家次元의 公的 制度로서 國家에서 經營하는 醫學 가운데 뚜렷한 자리를 차지하게 됨

에 따라서 그 당시의 醫療氣功學이 크게 發展되었을 뿐만 아니라 큰그릇을 가진 氣功人이 나왔고 氣功專門書籍이 이루어지게 되었던 것이다. 이 時代의 三大古典醫籍이라 하면 《諸病源候論》, 《備急千金要方》, 《外臺秘要》를 들 수 있는데 이 세 卷 모두에는 古代氣功에 關한 資料들이 있다.

《諸病源候論》은 隨煬帝時代에 巢元方 등이 編纂한 것으로 이 著作은 氣功과 醫學을 體系의으로 緊密하게 結合시킨 最初의 書籍인데, 이 書籍에는 아주 많은 養生導引法들이 具體的으로 실려 있고, 專門的으로 病源症候를 論하는 것으로 1700餘 가지의 症候를 記錄하였으나 特徵的으로 古代氣功을 引用하는 外에 其他의 治療處置를 論述하지 않았다는 것이다. 적지 않은 症候의 後面에 “其燙熨針石別有正方 補養宣導 今附於後.”를 強調하였으며, 補養宣導는 冊에 ‘補養導引法’ 또는 ‘養生法’이라 稱하였다. 이 冊의 宣導法에는 수많은 내용들이 包含되어 있는데 姿勢를 놓고 말하더라도 偃臥, 側臥, 端坐, 跪坐, 踞坐, 蹲坐, 舒足坐 등이 있으며, 呼吸에 關하여서도 呼를 煉呼하는 動作이 있고, 吸을 練習하는 動作이 있으며, 어떤 내용은 呼吸數까지 規定하였다. 意念을 練習하는데는 內視丹田, 存視五臟, 存念, 引氣 등이 있다. 動에도 伸展手臂, 屈伸足部, 前屈, 旋轉, 頭部活動 등의 動作으로 나누었다. 예컨대 《風偏枯候》篇 가운데에서 “등으로 氣를 느끼고 두 발과 손가락을 펴고 마음을 잠재운다. 그리고는 머리 위에서부터 氣를 이끌어 생각으로 열 발가락과 발바닥 중심에 이르게 한다. 21번 이끌어 수 있게 되어 손바닥에 氣를 받은 듯 하면 그친다. 이것을 위로는 泥丸으로

이끌고 아래로 湧泉에 이른다”는 것이다.” 고 말한 것 등이다. 또한 隋나라 保健功法 以前の 保健功을 集大成 하였다고 할 수가 있다. 얼굴 문지르기, 머리 빗기, 눈 안마, 코 비비기, 귀 당기기, 이빨 마주치기, 침 삼키기, 마른 목욕 등으로서 五官의 疾病을 주로 治療하였다. 保健功法으로 內科疾病을 治療할 수 있는 경우도 있다고 하였다. 예컨대 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蟲毒 등은 이빨을 마주치고 침을 삼키는 것으로 治療할 수 있다고 한 것 등이다.

西紀 6世紀부터 7世紀까지의 孫思邈¹⁹⁾ (581~682)은 氣功 특히 醫療氣功의 풍부한 실천과 탁월한 理論을 세움으로써 앞 시대 사람들이 닦은 基礎 위에 더욱 새롭고 깊고 정밀한 成果를 이룩하였다. 孫氏 氣功學이라고도 말한다. 그의 氣功學은 당시뿐만 아니라 먼 뒷날까지 큰 影響을 주었다. 그는 唐나라 임금의 招聘도 거절하고 오랫동안 民間에 살면서 醫學을 研究하여 백성들의 病을 治療하였다. 스스로도 氣功 養生을 實踐하여 100여세를 살았고 책을 써서 學說을 세웠다. 그의 80여년 臨床經驗과 스스로의 體驗을 모아서 두 질의 두터운 醫學冊을 지었으니, 《備急千金要方》 30권과 《千金翼方》 30권이 그것이다. 이 외에도 《唐書 藝文志》에 의하면 《攝生眞錄》, 《養生要錄》, 《攝養枕中方》, 《氣訣》, 《眞氣銘》, 《龍虎通元訣》, 《龍虎篇》, 《長生延壽經》 등을 썼다고 하는데, 잃어버린 것이 많다. 《備急千金要方》은 내용이 아주 豐富하고 臨床 各 科가 포함되어 있다. 이冊에 《養性篇》에는 ‘按摩法’과 ‘調氣法’ 두 章이 있으며, 動作 卽, 導引

中에는 ‘天竺國按摩婆羅門法’의 18個 姿勢와 ‘老子按摩法’ 49個 動作들이 거의 完全이 保存되어 있다.

巢元方이나 孫思邈 이외에도 많은 醫家들이 氣功을 實踐하여 醫療와 保健豫防에 活用하였으며, 그에 관하여 활발하게 著述을 하였으나 현재까지 전해지지 못하는 것들이 많다.

《外臺秘要》는 孫氏 以後의 王燾가 編纂한冊으로 그는 《諸病源候論》中에 病症에 對한 論은 있지만 治方이 없는 것을 보고 大量的인 醫方과 其他 材料들을 收集하여 내용을 充實시켰다. 全書는 모두 1104門으로 分類되어 《諸病源候論》中 關聯되는 病候와 養生方, 導引法의 내용 原樣대로 編輯하였다. 그리고 一部 煅煉方法에 關한 내용도 補充하였다. 豫를 들면 現代의 雙手攀足 動作이 卽, 이冊의 十八卷에서 나타났다.

楊上善(西紀 6世紀~7世紀)은 巢元方과 같은 時期를 살았다. 《黃帝內經太素》를 썼는데, 이는 《內經》에 대한 最初의 註解書이다. 이 책에서 그는 “導引이란 熊經鳥申, 혹은 五禽戲 같은 것이다.”라고 말하고 “導引을 하면 筋骨이 부드러워지기 쉽고 行氣를 하면 氣가 和暢해지기 쉽다.”고 하였다. 그래서 吐納과 導引 같은 방법을 통하여 氣血의 陰陽을 造化시켜서 가깝게는 病을 治療하고 멀리는 不老長生을 바란다고 하였다. 翟平(隋나라)은 《養生術》을 썼으나 전해지지 않는다. 蕭吉(隋나라)은 《帝王養生方》을 썼다. 蘇敬(唐나라 초)은 《脚氣論》을 지었는데, 그 곳에서 머리 빗질하는 保健功과 손으로 발을 잡는 導引法을 應用하여 脚氣病을 治療하고 있다. 그 方法은 《諸病源候論》의 그것과 좀 다르다. 王冰(西紀 8世

19) 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994, p.201

紀)은 《黃帝素問注》를 써서 《內經·素問》을 정리하고 研究하는 分野에 있어서 영원히 남을 業績을 남겼다. 그의 養生理論은 老子와 莊子의 思想에 많은 影響을 받고 있다. 또한 導引이란 用語를 뜻풀이하기를 “筋骨을 흔들고 關節을 움직이는 것이다.”라고 하였는데, 이것이 오늘날까지 상당한 辭典類에서 채택되고 있다. 裴煜은 醫家이면서 道家이기도 하다. 《延壽赤書》를 썼는데, 그 안에 해와 달을 存思하는 法, 日常生活에서 禁하고 꺼리는 것들이 들어 있다. 沈應善은 道引術에 正統했을 뿐 아니라 특히 飲食治療法에 뛰어나서 病을 治療하는 效果가 컸다. 《素問箋釋》을 썼고 그의 아들 長庚이 世業을 이어받았다. 咎殷(唐나라 말)은 《食醫心鑒》과 《導養方》을 썼으나 현재 전해지지 않는다. 그는 氣功과 醫學의 理論을 서로 結合하여 醫療와 保健을 위하여 活用하였는데, 특히 《黃庭經》과 《素問》에 精通하였다. 唐나라 後期の 陳希夷는 節氣를 살피서 練功하는 法으로 ‘天人合一’의 理致에 合致되는 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》를 만들었으며 이는 明清兩대에 자못 流行하게 되어 後代에 《遵生八牋》을 始初로 여러 養生書에 收錄되었다.²⁰⁾ 司馬承禎(647~735)은 《天隱子養生書》, 《服氣精義論》, 《導引論》, 《療病論》, 《坐忘論》 등을 著述하였다.²¹⁾

初期의 拳法 品勢는 導引派 修練法을 基礎로 하여 發展된 것으로 보이며, 그以後로부터 拳法이 導引修練과 區別되어 發展하면서 修練의 目的이나 내용이 달라

졌다고 보아진다. 그러나 그 窮極의 修練의 目的 內容이 다르다 하여도 導引 行氣 등의 內容들은 共通된다고 보아진다.

일반적으로 武家系統에서 ‘勁’이라 稱하는 것을 強하게 하여 使用하는 것을 武術 氣功이라 하는데 이 ‘勁’은 人體 內에 平素 鍛鍊시켜놓은 氣運을 意味한다.

武家系統 修練의 起源은 人類의 基本的 生存과 함께 함으로 根源的으로는 모든 修練과 같은 起源을 가진다고 할 수 있겠지만 體系的인 修練法을 지닌 것은 記錄에 의하면 隨, 唐初 時期부터라고 보아진다. 最初의 記錄에 依하면 隨末時期에 唐始祖 李世民에게 도움을 준 少林寺 僧侶들에게서 나타난다. 少林寺의 武家修練들은 보리達磨를 始祖로 하며, 原來는 參禪 修練의 補助役割로서 만들었다고 傳해진다. 이러한 緣由로 少林寺 武家修練이 現代의인 武家系統修練의 根源이 된다고 할 수 있다. 일단 武家系統修練의 嚆矢는 八段錦으로 볼 수 있다. 八段錦은 原來 現代에 文式 八段錦이라 稱하여지는 修練法을 嚆矢로 하는데 《懼仙 活人心法》, 《遵生八牋》, 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳眞》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》 등의 書籍들에 記載되어 있다. 그以後에 武式八段錦은 明代에 이르러서야 나타나는데, 《萬壽丹書》에 記錄되어 있고, 그 具體的 方法은 清代에 이르러서야 《八段錦坐立圖說》에 나타난다.

八段錦 外의 有名한 修練法인 易筋經은 達磨祖師가 지었다고 傳해지며, 宋, 元 以前부터 僧侶들 사이에 널리 流布되었다고 傳해진다. 그러나 이 功法 역시 널리 알려진 時期는 明, 清代에 이르러서이다.

20) 張文江 編著 : 中國傳統氣功學辭典, 山西省, 山西人民出版社, 1989, p.392

21) 張志哲 主編 : 前揭書, pp.198~199

6) 兩宋金元時代의 導引法

兩宋金元時代(960~1368)에 들어와서 醫, 儒, 佛, 道 各派의 氣功이 더욱 각자의 特色을 나타내면서 그 이전의 文獻들을 體系的으로 정리하고 古典에 대하여 註釋을 달고 또한 새로운 發展을 계속하였다.

兩宋金元時代에는 煉丹이 興旺됨에 따라 古代氣功도 一部 그 中에 融合되기 始作한 時期이며, 이 時期의 導引法에 關해 重要한 冊은 《聖濟總錄》이 된다. 이 冊은 北宋 後期 조정에서 全國의 유명 醫學家를 모아서 8년에 걸쳐 理論과 經驗이 豊富하게 包含된 著書이며, 그 안에 北宋 이전의 導引 腹氣法이 5편 60종류로 나누어져 있다. 《神仙導引·上篇》은 주로 保健功, 《神仙導引·下篇》은 太上混元按摩法, 天竺按摩法, 《神仙腹氣·上篇》은 行氣法, 閉氣法, 五行氣法, 12時 息氣法, 息5行氣法 등, 《神仙腹氣·中篇》은 取陽時法, 眞理6氣訣, 《神仙腹氣·下篇》은 腹氣法에 대하여 記錄되어 있다. 冊中에 導引腹氣에 關한 두 部分의 內容은 古代氣功의 資料를 많이 記錄하였다. 導引 部分에서 이 冊은 《左銅眞經按摩導引法》에서 나오는 句節을 引用하여 “轉脇舒足, 鼓腹淘氣, 導引按蹻, 捏目四毗, 摩手熨目, 對修常居, 俯按山源, 營治城廓, 擊探天鼓, 拭摩神庭, 上朝三元, 下摩生門, 櫛發去風, 運動水土” 등으로 記錄되었다. 그 中에 어떤 內容들은 現代의 一般의인 保健功의 前身이 되었다.

北宋 眞宗時 張君房에게 命하여 編纂한 《大宋天宮寶藏》 七藏에서 主要내용만 拔萃하여 手錄한 《雲笈七籤》에는 《太清導引養生經》, 《寧先生導引養生法》,

《彭祖導引法》, 《王子喬導引法》, 《玄鑑導引法》等 많은 導引 資料들이 記載되어 있다. 《小寶藏》이라고도 한다. ‘雜修攝部’는 北宋 以前 氣功法 및 그 著述을 모았고, ‘存思部’는 存思法 및 그 著述을 모았고, ‘諸家氣法部’는 많은 氣功著述을 모았고, ‘內丹部’는 內丹氣功의 著述을 모았으며, ‘三洞經教部’는 務成子の 《黃庭經》註釋이 실려 있다.

《道樞》는 南宋時代 曾慥가 南宋 以前의 內丹, 導引, 行氣 各家의 學說을 모아서 108篇 42卷으로 만든 책이다. ‘眞誥篇’은 導引, 存思에 關한 內容이 실려 있고 ‘太清養生篇’은 ‘太清導引養生經’, ‘太清導引調氣經’이 실려 있고, ‘枕中篇’에는 孫思邈의 ‘攝養枕中方’이 실려 있고, ‘黃庭篇’에는 黃庭派 內丹氣功이 실려 있고, ‘參同契篇’에는 參同契 內丹氣功이 실려 있고, ‘衆妙篇’에는 唐宋時代 醫, 儒, 佛, 道 各家의 導引法이 실려 있으며, ‘二關篇’에는 당시 養生家였던 劉卞功이 創案하여 편성한 道引術 한마당을 完全하게 記錄하고 있다.

南宋 初期 太醫院에 教授로 任하던 張銳는 《鷄峰普濟方》에서 두 가지의 導引原則을 세웠는데, 한가지는 脚氣導引法 卽, 現代의 動功인 雙手攀足이고 다른 하나 消食去滯壅하는 導引法 中에서 “意者氣之使 意有所到則氣到 每體不安處 則微閉氣 以意引氣到疾所以攻之 必差.”라는 觀點을 提出하였다.

《修真十書》에는 宋나라 때 石泰가 南宋 道教의 各家가 內丹을 論한 글들과 唐宋時代의 導引 著述을 모아 두었다.

宋代 張三峰은 氣를 運用함으로 敵을 制壓하는 技術을 主로 하는 內家拳을 만들어 내었다. 그 외 蛾眉派의 拳法修練術

도 歷史가 깊으며, 拳法과 參禪을 같이 修練하므로 역시 內家拳에 屬한다.

宋代의 導引氣功은 中國醫學 理論의 重要한 部分을 차지하고 있는 五運六氣論 등 運氣學說이 唐代부터 빠른 速度로 發展되어 宋代에는 極에 이르러 世上을 휩쓸게 된다. 따라서 自然히 導引氣功의 理論에 影響을 주었다. 예컨대 陳搏이 지은 《24氣坐功導引治病圖》는 五運六氣論의 原理에 힘입어 1년 24절기에 따라서 病이 일어날 수 있는 틈새를 찾아내고 그에 맞는 導引 形式을 만들어 낸 것임과 같다. 또한 傳統 中國醫學에서 지켜오던 陰陽, 五臟六腑, 氣血에 關한 理論을 가지고 導引의 作用 原理를 풀어 밝히는 풍조도 크게 일어났다.

從前的 導引 方法들은 孫思邈의 按摩法 등에서 본 바와 같이 대부분 하나 하나의 區分動作들을 모아 놓은 形式이었는데, 宋代에 들어오면서 여러 區分動作들을 하나의 高도로 치밀하게 高안된 복합적이면 서도 간결한 動作으로 녹여서 합치고 다시 그러한 動作들을 順序를 매겨서 하나의 흐름으로 엮어서 품세 한마당을 만들게 되는 傾向이 길어지게 된다. 代表的인 것이 《24氣坐功導引治病圖》와 《文八段錦》, 《武八段錦》이다.

《24氣坐功導引治病圖》의 導引氣功 形式을 만든 사람은 陳搏(?~989)이다. 그의 字는 圖南, 諡號는 希夷先生이다. 武當山에 숨어 20여년 동안 辟穀을 하면서 매일 술 몇 잔을 마셨으며 뒤에 華山으로 옮겨 살았다. 內丹과 易學의 大家로서 《無極圖》를 華山 石壁에 새겨 놓았고 《河圖》, 《洛書》의 原形이 되는 《先天圖》를 그렸으며 《指玄篇》, 《陰眞君還丹歌注》 등을 썼다. 이 導引法과 그림은

《案節坐功圖》, 《陳希夷坐功圖》, 《坐功圖》라고도 부른다. 導引 形式은 모두 24 姿勢로 되어 있고 한 節氣마다 한 形式의 姿勢가 짝지어져 그 節氣의 이름을 갖고 그 節氣의 氣運에 해당하는 臟腑의 導引을 맡아서 그에 따른 病을 治療하는 것으로 되어 있다.

民間에서는 陳希夷의 《坐功圖》 이외에도 몇 가지 八段錦이 流行하였는데, 크게 나누어 두 가지 類型이 있었다. 이 두 가지 類型을 뒤에 文八段, 武八段이라 부르게 되는데, 일반적으로 八段錦이라 하면 文八段錦을 가리킨다. 文八段은 앉아서 하는 것을 前提로 하여 說明되어 있고 武八段은 서서 하는 것을 前提로 說明되어 있다. 宋代 大哲學者 朱熹는 參同契가 龍을 잡는 技術이라면 八段錦은 돼지를 모는 技術이라 할 수 있을 것이라 하면서 老年에는 八段錦을 오히려 더 절실하게 생각하게 되었다고 하였다.

宋代에 八段錦 導引法이 큰 기세로 流行된 뒤로 이제까지 7~800년간 氣功 發展에 끊임없이 깊은 影響을 주고 있다. 明, 淸時代에 생겨난 12段錦이나 16段錦 등은 모두 八段錦이 發展의 結果로 늘어나면서 이루어진 것이며, 近代, 現代 各派에서 만들어내고 있는 八段錦이나 100段錦 어느 것이나 宋代 原始 八段錦의 影響을 받지 않은 것이 없다.

그 외에도 動脈을 늘렸다 놓곤 함으로써 皮를 통하게 하는 새로운 導引 方法인 '二關法'이라는 것이 크게 流行하기도 하였다.

한편, 導引은 굳이 어떤 고정된 形式에 따를 필요 없이, 때에 따라 필요에 따라 굽히고 펴고, 쳐다보고 내려보고, 걷고, 눕고, 기대어 서고, 발길질하고, 산보도

하고, 소리도 내고, 숨도 쉬고 하면 된다는 主張도 생겨났다. 《保生要錄》에서는 “時節을 가리지 않고 횃수도 따지지 않는다. 여유 시간 있을 때 편의대로 行하면 효과가 난다”고 말하였다. 뒷날 導引氣功의 흐름에 대하여 많은 影響을 주었다.

宋代의 動物 模倣 導引法들은 한편으로 옛 動物 模倣 氣功의 形式을 최대한 찾아내서 널리 알리고, 다른 한편으로는 새로운 形式을 만들어 내기도 한다. 앞의 것에 속하는 것으로는 《老子五禽六氣訣》, 《五禽導引圖》 같은 것이 있고 뒤의 것에 속하는 것으로는 《道樞, 聖胎篇》에 실려 있는 ‘擺風翅’, ‘怪栢蟠龍’, ‘蒼鴉鼓翼’ 같은 것이 있다.

金元四大家들 中에서도 導引으로 疾病을 고칠 수 있다는 記載가 있다. 張子和는 《儒門事親》에서 導引이 發汗의 一種이므로 解表시킬 때 使用한다고 하였으며, 朱丹溪는 《丹溪心法》에서 “氣滯痿厥寒熱者 治以導引” 이라 하였다.

7) 明清時代의 導引法

明清(14世紀 末~20世紀 初)時期에 中國의 導引法은 새로운 發展을 하여 그 重要性에 있어서나 정리된 규모에 있어서나 지난 어느 時期보다 많은 功積을 남긴다. 導引法은 傳統의 功法들을 이어받으면서 나아가 많은 새로운 形式들을 만들어 내는데, 《易筋經》은 參禪의 功法과 導引을 融合시킨 代表的 形式이다. 醫療방면으로는 각 專門家들의 功法을 모아 녹여서 症勢에 따라 그에 맞게 功法을 펼치는 것을 基本 原則으로 삼았다.

明清 時期에는 많은 醫家, 學者들이 옛 導引氣功法을 정리하고 책으로 刊行하였다. 《按摩導引法》, 《治萬病坐功訣》,

《養生導引法》, 《導引按摩篇》, 《巢氏補養宣導法》, 《赤鳳髓》, 冷謙의 《修齡令要旨》, 高濂의 《遵生八牋》, 胡文煥의 《類修要訣》 등이 이 時期에 刊行된 重要 導引氣功 書籍이다. 특히 《遵生八箋》은 가장 많은 導引法을 모아 놓고 있다. 收集한 資料가 豊富하여 後代에도 여러 가지로 參考가 된 書籍이다. 그에는 10여 가지의 導引法이 실려 있다. 《赤鳳髓》는 아주 훌륭한 그림 솜씨로 豊富하게 導引 姿勢를 그려 놓고 說明을 곁들인 점이 特色인데, 72쪽의 그림이 있다.

이 時期에는 오랜 傳統을 가지고 전해 내려온 導引法의 품새를 무척 重要하게 여겼는데, 그 中에서도 五禽戲, 八段錦, 陳希夷坐功 등이 그러하였다.

오늘날 볼 수 있는 여러 五禽戲에 關한 그림 가운데 가장 最初의 것이 明나라 때에 나타났다. 그것은 《赤鳳髓》에 그려져 있는 남자의 姿勢 그림과 《萬壽丹書》에 그려져 있는 여자의 姿勢 그림이다. 淸나라 때에는 五禽戲가 더욱 여러 번 정리되고 刊行되었는데, 五禽戲만 單行本으로 刊行한 것으로는 《重刻五禽戲圖說》이 있다. 淸나라 때에는 小說 등 文學 作品에서도 五禽戲가 다루어졌다. 怪奇小說로 分類되는 《 요제지이》는 五禽戲가 상당히 精確하게 描寫되어 있다. 그리하여 五禽戲 導引法에 많은 流派가 이루어졌는데, 五禽戲가 姿勢를 模倣하고 있는 動物은 虎, 熊, 鹿, 猿, 鳥이다.

八段錦 中에서 文式 八段錦은 《遵生八箋》, 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳眞》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》등 이 時期에 刊行된 氣功 著書에 들어 있다. 武式 八段錦은 明나라 때 刊行된 《萬壽丹書》에 실려 있었지만

그것은 그림이 없고 方法을 歌辭 形式으로 쓴 글뿐이었는데, 淸나라 末期에 이르러 《八段錦坐立圖說》에 비로소 그림과 함께 說明이 나타났다.

陳希夷 坐功은 明나라 때에 刊行된 《遵生八箋》과 《重訂欣賞篇》에 실려 있다. 明과 淸 사이에는 손으로 베껴 그린 《導引圖》 또는 《元人導引圖》라는 것이 여러 種類 흘러 다녔는데, 그것들은 八段錦과 陳希夷 坐功을 짜 엮어서 이루어진 것들이었다.

또한 이 時期에 새로 만들어 낸 導引法들은 이 때까지의 導引法을 基礎로 하고 形式은 간결하게 考案되었으나 效果는 높은 導引形式과 품새가 적지 않게 새로 만들어졌다.

12段錦은 文式 八段錦에서 발전된 것인데, 八段錦의 歌辭 形式으로 된 글구절을 더욱 分解하여 12文段으로 나누고 각 文段에 따른 그림을 그리고 구체적으로 功法을 익히는 차례와 내용을 說明하였다. 修練하는 姿勢는 앉아서 하는 姿勢이다.

12段 動功 역시 12段錦이라고도 부른다. 이빨 마주치기, 침 삼키기, 얼굴 문지르기, 귀 두드리기, 두 어깨 감아 돌리기, 하늘 받치기, 왼쪽 오른쪽 활쏘기, 丹田 문지르기, 등 뒤 신장 부위 문지르기, 涌泉穴 문지르기, 엉치 문지르기, 왼쪽 오른쪽 다리 번갈아 들기 등 功法으로 되어 있는데, 《壽世靑篇》, 《馮氏錦囊秘錄》에 실려 있다.

16段錦은 앞서사람들이 만든 導引法의 基礎 위에 가장 많은 사람들이 使用하는 導引方式을 가려 모아서 정리하여 이루어 낸 것이다. 주요한 運動 形式은 굽히고 펴기, 등 펴기, 몸 돌리기, 어깨 솟구치

기, 발 밟기, 팔 벌리기, 두드리기 등으로 이루어져 있고, 앉아서 익히는 姿勢와 서서 익히는 姿勢 두 가지가 있다. 《修齡要指》, 《壽世靑篇》에 실려 있다.

却病延年16句術은 《導引却病歌訣》, 《導引歌訣》이라고도 부른다. 다섯 字 한 句節로 되어 있는 노래 形式의 글로 導引歌訣을 읊고서, 각 句節 아래에 詳細한 解説을 붙여 놓아서 應用하기에 편하게 되어 있다. 《修齡要指》, 《紅爐點雪》 등에 실려 있다. 淸나라 때부터 流行되어 온 《陸地仙經》에서는 이 16句節에 더욱 보태어서 20句節을 만든 功法을 說明하고 있다.

婆羅門 導引12法은 五禽戲의 뒤를 이어서 또 하나 動物의 姿勢 模倣을 爲主로 하는 導引法의 품새이다. 龍, 龜, 麟, 虎, 鶴, 鸞, 鴛, 熊, 寒松, 冬柏, 仙人, 鳳凰 등이 姿勢의 標本이 되고 있다. 《遵生八箋》에 실려 있다.

分行外功訣은 體 各 部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 그에 맞추어 각 功法을 엮어 놓은 導引功法의 품새이다. 모두 17節로 되어 있는데, 마음, 몸, 머리, 얼굴, 귀, 눈, 입, 혀, 이빨, 코, 손, 발, 어깨, 등, 배, 허리, 신장 등으로 導引하는 내용이다. 《壽世傳眞》, 《內功圖說》 등에 실려 있다.

延年九轉法은 却病延年法이라고도 부른다. 모두 9가지 그림으로 된 姿勢인데, 주요한 것은 주무르기, 문지르기, 밀기 등이며 8가지는 모두 서서 익히는 姿勢이고 끝의 1가지는 跏趺坐로 앉아서 익히는 姿勢이다.

尊生導養編은 일종의 스스로 익히는 按摩法인데, 淸나라 時期에 가장 널리 퍼진 保健功이며 매우 자세한 說明이 있는 것이

다. 모두 80가지의 姿勢로 이루어져 있고 單行本으로 되어 있다.

易筋經은 이 時期에 流行한 導引法 가운데 뒷날에 대한 影響이 가장 컸던 功法으로 達摩祖師가 지었다고 되어 있다. 여러 資料에 의하여 綜合 判斷하면, 宋元以前에는 小林寺 僧侶들에게는 널리 전해지고 있었으나 바깥으로는 거의 전해지지 않고 있다가 明清時代가 되면서 일반 사람들도 널리 알게 되어 날로 流行하게 되고 여러 流派가 생기면서 形式도 變化되었다고 할 수가 있다. 易筋經은 一種의 안과 밖을 함께 鍛鍊하여 몸을 강하게 만드는 氣功法인데, 안을 단련하는 것을 洗髓(뼈 속을 씻는다는 뜻), 바깥을 단련하는 것을 易筋(筋肉을 바꾼다는 뜻)이라 한다. 《易筋經, 總論》에서는 “洗髓라는 말은, 사람이 태어나면 五臟六腑와 모든 뼈까지도 찌꺼기 物質이 끼이기 마련이므로 이것을 씻어버려서 한 점 흠이나 막힘이 없어야 聖人の 문으로 들어갈 수가 있게 되기 때문에 말하는 것이다. 이에 의하지 않고 眞理의 길로 나아갈 터전은 없다. 뼈 속을 씻겠다는 것은 그 사람의 안을 맑게 하겠다는 것이고 筋肉을 바꾸겠다는 것은 그 사람의 바깥을 굳건하게 하겠다는 것이다.” 그래서 易筋經의 鍛鍊은 內功과 外功의 두 過程을 거치게 되어 있다.

淸나라 末期에 이르러 《易筋經圖說》과 《全圖易筋經》이 널리 퍼져나갔다. 《易筋經圖說》은 역시 12 姿勢의 動作으로 되어 있는데, 氣가 손끝으로 나간다고 생각하면서 수를 헤아리는 要領을 곁들이고 있다. 《全圖易筋經》은 第1式, 第2式, 第3式으로 이루어져 있는데, 第1式은 《易筋經圖說》과 거의 같고 第2式과 第3

式도 鍛鍊 내용은 거의 비슷하다고 한다. 이 두 가지 易筋經은 外氣를 發射할 수 있는 要領을 익히도록 되어 있어서 外氣治療나 또는 外氣를 發射하는 武術에 利用되었다고 한다. 또한 淸나라가 끝날 무렵에 《易筋經》과는 별도로 나누어진 《洗髓經》이 책으로 나왔는데, 이는 원래의 易筋經 功法을 基礎로 하여 더욱 나아가서 內功 鍛鍊을 強化하고 있는 것이다. 오늘날까지 많은 流派가 이루어지면서 끊임없이 流行하고 있다.

朱權은 明太祖의 16째 왕자인데, 學問도 깊고 醫藥과 氣功에도 정통하였다. 《活人心法》에서 마음을 중요시하여 “疾病을 治療하고 싶으면 먼저 그 마음을 다스리라.”고 말하였다. 氣功養生法인 胎息法, 導引法(결국 保健功과 八段錦), 却病延壽六字訣, 四季節 養生歌 등이 실려 있다.

徐春圃의 《古今醫統大全》에는 뒷부분 여러 卷에 氣功養生의 方法과 經驗에 대하여 많은 分量을 실고 있다. 그 가운데에는 行氣波 氣功 등 靜功에 屬하는 것과 導引 등 保健功의 내용을 가진 것들이 포함되어 있다. 그는 氣功이 疾病을 豫防하는 作用을 갖고 있음을 특히 重要하게 생각하였으며, 자기 나름으로 온 몸을 사용하는 保健功을 실천하고 있었다.

楊繼洲(1522~1620)는 明나라 中~末期에 鍼과 灸로 有名하였는데, 內丹氣功에도 정통方法을 한 가지 만들어 내었다.

그는 任督 두 脈이 氣功 특히 內丹氣功과 밀접한 關係가 있음을 強調하여, 氣功의 種類가 비록 많지만 실제 鍛鍊은 어느 것이나 任督 두 脈을 調節, 強化, 流通시키는 일을 떠나 있지 않다고 하였다. “사람에게 任督脈이 있음은 하늘과 땅에 子와 午가 있음과 같다... 나누어 보면 陰과

陽으로 서로 섞이지 않지만 합쳐서 보면 들이면서 하나요 하나이면서 들인 것이다...” 이어서 任督脈이 功法을 修練하는데 있어서 차지하는 意義를 強調하고 小周天의 過程을 자세히 說明할 뿐만 아니라 한 段階 한 段階 겪게 되는 感覺도 밝히고 있다. 또한 功法을 鍛鍊할 때에 지켜야 할 基本的 事項들과 禁하고 꺼리는 것들을 밝히기도 하였다. 《鍼灸大成》에는 당시로서는 아주 값진 氣功理論을 說明하고 있던 《導引本經》이 포함되어 있기도 하다.

《醫學入門》을 著述한 李挺은 16世紀 醫師인데, 靜坐 등 움직임을 여의는 系統의 氣功에 대하여는 疑心을 갖고 있어서 찬성하지 않고 導引法을 認定하는 立場이었다. 그리고 各 種類의 疾病의 性質이나 病 部位에 相應하는 導引의 姿勢나 注意事項들을 만들어 놓았다. 또한 功法鍛鍊 중에 필요한 마음과 呼吸의 關係에 대하여 자세하게 說明하기도 하였다. 이 외에도 당시 導引功法 등에서 자주 나타나는 不作用, 곧 偏差와 鍛鍊 時에 禁하거나 꺼리는 事項 등도 예를 들어 놓고 있다.

張景岳(약 1563~1640)은 한 시대를 대표할만한 醫家인데, 氣功 方面에 대하여도 상당히 깊은 能力을 갖고 丹田, 命門 理論을 밝히고 氣功을 배우고 익히는 入門 過程을 보여주기도 하는 등 貢獻을 하였다. 그의 命門 理論은 醫學과 道敎의 學說을 잘 녹여 합친 것이다. 命門에 있는 眞陽을 人體에 있어서 가장 보배로운 것이라고 생각하였다. 氣功을 하려는 사람은 우선 氣를 잘 고를 수 있는 까닭을 밝게 알아야 하는데, 그러기 위해서는 閉氣부터 익혀야 한다고 하였다. 그러나 몸은 편안하고 氣는 평화로워서 意와 氣가

서로 다투는 일이 없어야 한다고 주의를 하기도 하였다. 그는 氣功의 功法이 많기는 하지만 그 간추린 뜻은 대부분 서로 같다고 생각하면서 《蔣氏調氣篇》, 《蘇氏養生訣》, 《李眞人長生十六字訣》 등에 실려 있는 存思, 內視, 導引, 按摩, 吐納, 延期의 姿勢, 鍛鍊 時間 및 注意事項 등을 說明하였다.

龔居中은 《萬壽丹書》와 《紅爐點雪》을 著述하였는데 《萬壽丹書》는 養生 專門書籍이고 《紅爐點雪》은 肺結核 專門書籍이다. 이 두 책은 氣功 醫學 方面에 높은 가치를 갖고 있는 것이다. 《萬壽丹書》에는 五禽戲 그림과 武式 八段錦이 실려 있다. 《紅爐點雪》은 龔居中이 肺結核을 치료하면서 겪은 경험을 모아 놓은 것인데, 그 가운데에는 藥物, 鍼灸 외에 氣功을 應用한 治療法이 들어 있다. 이 외에도 여러 가지 功法을 신고 있는데, 특히 두드러진 점은 매 한 가지 方式마다 그 뒤에다가 그 方式과 相應하는 臟腑와의 關係, 作用하는 方式 및 주로 治療하는 疾病 들을 자세하게 說明하여 놓아서 臨床에 應用하기에 아주 적합하게 되어있다는 것이다.

曹珩의 《保生秘要》는 17세기 이전의 수많은 氣功 治療法들을 모아 놓고 있다. 《南北規中引》章에서는 功法 鍛鍊의 基本原理, 方法 및 規則을 몽뚱그려 論하고 있다. 《治證分科》章에서는 다섯 氣運의 막힘을 論하고, 다시 네 가지 큰 病證을 論한 뒤에 각 病症別로 나누어서 導引과 運氣 功法의 方法을 說明하였다. 이章에서 論한 病證은 46 가지이다. 《女功却病》章은 오로지 婦女子의 生理와 病理의 特徵에 根據하여 이루어진 것이다. 《劇言》章에서는 功法 鍛鍊에 基本的으로

요구되는 條件과 注意事項들을 說明하고 있다.

尤生洲가 自身の 스승 李中梓의 醫學遺著 《土材三書》를 補充하여 《壽世青編》을 編著해 冊뒤에 附加하였는데, 上卷 《勿藥須知》중에 導引却病法, 十二段運動, 運氣法 等の 煅煉方法을 收錄하였다. '導引却病法'은 바로 오늘날 행해지고 있는 氣功 治療法이다. 이 책에서 導引却病法의 基本的 作用 및 그를 應用하는 意義를 說明하고 있다. "...사람에게는 精, 氣, 神이라는 세 가지 보물이 있는데, 살아가면서 感情과 慾心에 가려지게 되어 늙고 병들게 된다. ...呼吸, 吐納, 存思, 閉息, 按摩 등이 비록 큰 길은 아니지만 부지런히 오래 쌓으면 病을 쫓고 壽命을 늘일 수 있다. ...氣가 쌓이면 關門을 열 수 있게 되고 마침내 다시 살아나는 效果가 생기게 되는데, 오래 계속하면 任督脈이 서로 通하고 물과 불이 서로 건너게 된다..." 導引却病法에는 '內養功', '動功', '靜功' 세 部分으로 되어 있다. 內養功은 다시 內養下手訣, 運氣法, 固精法과 定神法으로 나누어진다. 下手訣은 呼吸 고르기. 運氣法은 氣功 用語로서의 小周天 經路를 따라 意識으로 氣를 運行하는 功法인데, 病이 발생되어 있는 部位를 存思하는 工夫를 包含하고 있다. 固精法은 왼손, 오른손을 9번씩 바꾸어 가면서 한 번 비비고 한 번 감싸 준다. 動功에는 12段錦과 16段錦이 包含되어 있다. 靜功의 主要的 功法은 六字氣訣과 調息法이고 氣功의 小周天도 包含되어 있다.

馮兆張의 《馮氏錦囊秘錄》에는 呼吸靜功要訣, 任督2脈導引秘旨, 12段錦 등이 編集되어 있다. 呼吸靜功에는 調息法, 胎息法, 16字訣 등이 包含되어 있다.

吳尙先(약 1806~1886)의 《外治醫說》은 그가 先代의 醫學 書籍 가운데 外治에 關聯된 論述과 民間에 流行하던 外治法과 그의 20년 臨床 經驗을 結合하여 쓴 것이다. 이 책의 主要的 特徵은 理論과 方法을 함께 重視한다는 것이다. 이 책에 包含된 氣功 治療法으로는 胎息法, 六字氣訣, 按摩로 五臟을 補하는 法, 導引法, 小周天法, 침삼키기 및 머리·몸통·팔다리에 대한 保健功 등이 있다. 이 외에도 세 丹田과 세 關門의 位置에 대하여도 論하여 놓은 것이 있다.

淸 後代의 潘偉如가 編著한 《衛生要術》을 王祖源이 再 編集한 《內功圖說》에서는 十二段錦總結, 圖解, 分行外功結, 易筋經, 却病延年法 등이 들어 있으며 이 冊은 動功煅煉을 重視하였고 圖解로 說明하는 特徵이 있다.²²⁾²³⁾

2. 養生導引法의 分類

導引法의 分類에는 여러 가지 方法이 있을 수 있지만, 크게는 3가지의 分類가 가능하다. 첫째는 延年益壽 系統의 導引法으로 여기에는 保健功 系統의 導引法도 包含된다. 이들의 目標은 健康한 身體와 生命의 延長이라고 볼 수 있다. 둘째는 臟腑 및 經絡에 配屬되는 導引法으로 셋째는 各 病症에 따른 對症 導引法으로 各 各의 病證에 대하여 導引法을 配屬시켜 놓거나, 身體 各 部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 各 功法을 엮어 놓은 것이다. 이러한 方法에 따라서 各 各의 導引法들을 分類, 考察해 보도록 한다.

1) 延年益壽와 保健 系統의 養生導

22) 金光湖 : 前掲書, pp.14~47

23) 張和 著 : 中國氣功學, 五州出版社, pp.1
1~34

引法

華佗(145~206)의 '五禽戲'는 虎, 熊, 鹿, 猿, 鳥의 다섯 동물을 모방한 것으로, 五禽戲를 하면 "땀에 흥건히 젖고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때쯤이면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다"고 하였으며, "華佗의 弟子 普는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 聰明하고 치아가 完全하였다"고 한다. 오늘날 볼 수 있는 여러 五禽戲에 관한 그림 가운데 가장 最初의 것이 明나라 때에 나타났다. 그것은 《赤鳳髓》에 그려져 있는 남자의 姿勢 그림과 《萬壽丹書》에 그려져 있는 여자의 姿勢 그림이다. 淸나라 때에는 五禽戲가 더욱 여러 번 정리되고 刊行되었는데, 五禽戲만 單行本으로 刊行한 것으로는 《重刻五禽戲圖說》이 있다. 孫思邈(581~682)의 《備急千金要方·養性篇》에는 '按摩法'과 '調氣法' 두 章이 있으며, 動作即, 導引 中에는 '天竺國按摩婆羅門法'의 18個 姿勢와 '老子按摩法' 49個 動作들이 거의 完全이 保存되어 있다. 天竺國按摩婆羅門法은 "老人이 하루에 세 번씩 하면 한 달 뒤에는 백가지 病이 없어지고 말처럼 달릴 수 있으며 오래 살고 식욕이 나며 눈이 밝아지고 몸이 가벼우며 疲勞를 모르게 된다"라고 소개하고 있고, 婆羅門 導引12法은 五禽戲의 뒤를 이어서 또 하나 動物의 姿勢 模倣을 爲主로 하는 導引法의 품새이다. 武家系統 修練의 起源은 人類의 基本的 生存과 함께 함으로 根源의 으로는 모든 修練과 같은 起源을 가진다고 할 수 있겠지만 體系의인 修練法을 지닌 것은 記錄에 의하면 隨, 唐初 時期부터라고 보아진다. 일단 武家系統修練의 嚆矢는 八段錦으로 볼 수 있다. 그 以後에 武式八段錦은 明代에 이르러서야 나타

나는데, 《萬壽丹書》에 記錄되어 있고, 그 具體的 方法은 清代에 이르러서야 《八段錦坐立圖說》에 나타난다. 八段錦 外의 有名한 修練法인 易筋經은 達磨祖師가 지었다고 傳해지며, 參禪의 功法과 導引을 融合시킨 代表的 形式이다. 宋, 元 以前부터 僧侶들 사이에 널리 流布되었다고 傳해진다. 易筋經은 一種의 안과 밖을 함께 鍛鍊하여 몸을 강하게 만드는 氣功法인데, 안을 단련하는 것을 洗髓(뼈 속을 씻는다는 뜻), 바깥을 단련하는 것을 易筋(筋肉을 바꾼다는 뜻)이라 한다. 北宋 後期の 《聖濟總錄》은 北宋 이전의 導引 腹氣法이 5편 60 종류로 나누어져 있다. 《神仙導引·上篇》에는 주로 保健功에 대하여 수록하고 있는데, 導引 部分 中의 일부 내용들은 現代의 一般的인 保健功의 前身이 되었다. 宋代의 《老子五禽六氣訣》, 《五禽導引圖》, 《道樞·聖胎篇》에 실려 있는 '擺風翅', '怪栢蟠龍', '蒼鴉鼓翼' 같은 것은 動物 模倣 導引法들이다. 12段錦은 文式 八段錦에서 발전된 것인데, 八段錦의 歌辭 形式으로 된 글 구절을 더욱 分解하여 12 文段으로 나누고 각 文段에 따른 그림을 그리고 구체적으로 功法을 익히는 차례와 내용을 說明하였다. 《壽世靑篇》, 《馮氏錦囊秘錄》에 실려 있다. 16段錦은 앞사람들이 만든 導引法의 基礎 위에 가장 많은 사람들이 使用하는 導引方式을 가려 모아서 정리하여 이루어 낸 것이다. 《修齡要指》, 《壽世靑篇》에 실려 있다. 尊生導養編은 일종의 스스로 익히는 按摩法인데, 明清時期에 가장 널리 퍼진 保健功이며 매우 자세한 說明이 있는 것이다. 모두 80가지의 姿勢로 이루어져 있고 單行本으로 되어 있다. 朱權의 《活人心法》에는 氣功養生法인 胎息法,

導引法(결국 保健功과 八段錦), 却病延壽 六字訣, 四季節 養生歌 등이 실려 있다. 徐春圃의 《古今醫統大全》에는 導引 등 保健功의 내용을 가진 것들이 포함되어 있다. 그는 氣功이 疾病을 豫防하는 作用을 갖고 있음을 특히 重要하게 생각하였으며, 자기 나뉠름으로 온 몸을 사용하는 保健功 方法을 한 가지 만들어 내었다. 龔居中은 養生 專門書籍인 《萬壽丹書》에 五禽戲 그림과 武式 八段錦이 실고 있다. 그 외에도 赤松子導引法, 彭祖導引法 등 推仰받던 神仙家의 이름을 딴 導引法들도 여기에 該當한다.

2) 各 病症에 따른 養生導引法

馬王堆 導引圖에서는 運動의 姿勢를 묘사하고 있고, 이러한 運動이 어떤 動物을 模倣한 것인가를 說明하고 있으며 위의 運動이 어떠한 病症(目·足·膝·목의 불편함, 熱病·溫病 等)에 對한 것인가를 說明하고 있다. 葛洪(284~364)의 《抱朴子》에 收錄된 導引法은 鉛과 汞을 이용하여 만드는 丹을 통하여 오래 사는 方法에서 補助의인 役割을 한다고 하였는데, 玄鑿導引法에는 短氣, 腰脊間悶, 腰脊病 등의 13가지 病症에 대한 治療法으로 導引法을 提示하고 있다. 巢元方등이 編纂한《諸病源候論》에는 아주 많은 養生導引法들이 具體적으로 실려 있는데, 이중에 《養生方導引法》은 專門적으로 病源症候를 論한 것으로 五官의 疾病, 內科疾病 등에 導引法을 配屬하여 治療할 수 있다고 하였고, 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蠱毒 등도 治療할 수 있다고 하였다. 《外臺秘要》는 王燾가 編纂한 冊으로 그는 《諸病源候論》中에 病症에 對한 論은 있지만 治方이 없는 것을 보고 大量的인 醫方과 其他 材料

들을 收集하여 내용을 充實시켰다. 全書는 모두 1104門으로 分類되어 《諸病源候論》中 關聯되는 病侯와 養生方, 導引法의 내용原樣대로 編輯하였다. 그리고 一部 煅煉方法에 關한 내용도 補充하였다. 蘇敬(唐나라 초)은 《脚氣論》을 지었는데, 그 곳에서 머리 빗질하는 保健功과 손으로 발을 잡는 導引法을 應用하여 脚氣病을 治療하고 있다. 金元四大家들中에서도 導引으로 疾病을 고칠 수 있다는 記載가 있다. 張子和는 《儒門事親》에서 導引이 發汗의 一種이므로 解表시킬 때 使用한다고 하였으며, 朱丹溪는 《丹溪心法》에서 “氣滯痰厥寒熱者 治以導引”이라 하였다. 赤鳳髓의 神仙導引却病勢에는 痢疾, 腰脚痛 등 各各의 病症에 따른 46개 動作이 실려 있다. 《分行外功訣》은 體 各 部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 그에 맞추어 각 功法을 엮어 놓은 導引功法의 품새다. 모두 17節로 되어 있는데, 마음, 몸, 머리, 얼굴, 귀, 눈, 입, 혀, 이빨, 코, 손, 발, 어깨, 등, 배, 허리, 신장 등으로 導引하는 내용이다. 《壽世傳眞》, 《內功圖說》 등에 실려 있다. 龔居中의 《紅爐點雪》은 肺結核을 治療하면서 겪은 경험을 모아 놓은 것인데, 그 가운데에는 藥物, 鍼灸 외에 氣功을 應用한 治療法이 들어 있다. 이 외에도 여러 가지 功法을 실고 있는데, 특히 두드러진 점은 매 한 가지 方式마다 그 뒤에다가 그 方式과 相應하는 臟腑와의 關係, 作用하는 方式 및 주로 治療하는 疾病 들을 자세하게 說明하여 놓아서 臨床에 應用하기에 아주 적합하게 되어있다는 것이다. 曹珩의 《保生秘要·治證分科章》에서는 다섯 氣運의 막힘을 論하고, 다시 네 가지 큰 病症을 論한 뒤

에 각 病症別로 나누어서 導引과 運氣 功法의 方法을 說明하였다.

3) 臟腑經絡의 養生導引法

許遜의 《靈劍子·導引勢》에는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것으로 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟 導引法의 最初가 된다. 《諸病源候論》의 五臟 導引法은 肝病, 心病, 脾病, 肺病, 腎病의 養生導引法²⁴⁾으로 이루어져 있고, 《壽世青編》에는 養心設, 養肝設, 養脾設, 養肺設, 養腎設²⁵⁾의 다섯 부분으로 이루어져 있고, 《修真秘訣》에는 肺臟修養法, 心臟修養法, 肝臟修養法, 脾臟修養法, 腎臟修養法, 膽臟修養法²⁶⁾의 다섯 부분으로 이루어져 있고, 《去病延壽六字法》에는 總訣, 吹腎氣, 呵心氣, 噓肝氣, 呬肺氣, 呼脾氣, 嘻三焦²⁷⁾의 일곱 부분으로 되어있는데, 《總訣》에 나타난 내용은 《六字氣歌訣》의 내용과 상당히 다르다. 각각 다른 유파에 의하여 전해졌음을 짐작케 한다. 唐나라 後期の 陳希夷는 節氣를 살피서 練功하는 法으로 “天人合一”의 理致에 合致되는 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》를 만들었으며 이는 五運六氣論의 原理에 힘입어 1년 24절기에 따라서 病이 일어날 수 있는 틈새를 찾아내고 그에 맞는 導引 形式을 만들어 낸 것이다. 導引 形式은 모두 24 姿勢로 되어 있고 한

節氣마다 한 形式의 姿勢가 짝지워져서 그 節氣의 이름을 갖고 그 節氣의 氣運에 해당하는 臟腑의 導引을 맡아서 그에 따른 病을 治療하는 것으로 되어 있다.

3. 五臟經絡의 養生導引

1) 古典 文獻에 나타난 五臟經絡의 養生導引法

(1) 《諸病源候論》²⁸⁾

① 肝病의 養生導引法

養生方導引法云 : 肝臟病者 愁憂不陳 悲思憤怒 頭眩眼病 呵氣出而愈

② 心病의 養生導引法

養生方導引法云 : 心臟病者 体有冷熱 若冷 呼氣出 若熱 吹氣出

又云 : 左脇側臥 伸臂直脚 以口內氣 鼻出之 周而復始 除積聚心下不便也

③ 脾病의 養生導引法

養生方導引法云 : 脾臟病者 体面上游風 羽羽 痛 身體痒 煩悶疼痛 用嘻氣出

④ 肺病의 養生導引法

養生方導引法云 : 肺臟病者 体 胸 背痛 滿 四肢煩悶 用噓氣出 平坐 伸腰 兩臂覆手 据地 口內氣 鼻出之 除胸中 肺中病也

⑤ 腎病의 養生導引法

養生方導引法云 : 腎臟病者 咽喉窒塞 腹滿耳聾 用呬氣出

又云 : 兩足交坐 兩手提兩足解谿 挽之 極勢 頭仰 來去七 去腎氣壅塞

(2) 《壽世青編》²⁹⁾

① 養心設

夫心者 萬法之宗 一身之主 生死之本 善惡之源 與天地而可通 爲神明之主宰 而病否之所由系也. 盖一念萌動于中 六識流轉

24) 丁光迪 編著 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社, 1992, pp.199~201

25) 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1991 p.255~256

26) 張偉英 主編 : 養性門, 遼寧省, 大連出版社, 1991, pp.68~69

27) 上揭書, pp.396~397

28) 丁光迪 編著 : 前揭書, pp.199~209

29) 方春陽 主編 : 前揭書

于外 不趨乎善 則五內顛倒 大疾纏身。若夫達士則不然 一眞澄湛 萬禍消除。老子曰：夫人神好清而心擾之 人心好靜而欲牽之。常能遺其欲而心自靜 澄其心而身自清 自然六欲不生 三毒消滅。孟子曰：養心莫善于寡慾。所以妄想一病 神仙莫醫 正心之人鬼神亦憚 養爲不養故也。目無妄視 耳無妄聽 口無妄言 心無妄動 貪嗔痴愛 是非人我一切放下。未事不可先迎 遇事不宜過擾 既事不可留住 听其自來 應以自然 任其自去。分擔 恐慎 好東憂患 皆得其正 此養之法也。

② 養肝設

夫肝者 魂之處也 其竅在目 其位在震 通于春氣 主春升發動之令也。然木能動風 故經曰：諸風掉眩 皆屬于肝。又曰：陽氣者 煩勞則張 精絕 辟積于夏 似人煎厥。設氣方升 而煩勞太過 則氣張于外 精絕于內。春令邪辟之氣 積久不散 至夏未痊 則火旺而眞陰如煎 火炎而虛氣逆上 故曰煎厥。按《脈解論》曰：肝氣失治 善怒者名曰煎厥。戒怒養陽 使生生之氣 相生于無窮。又曰：大怒則形氣絕 而血菀于上 使人薄厥 菀結也。怒氣傷肝 肝爲血海 怒則氣上 氣逆則絕 所以血菀上焦 相迫曰薄 氣逆曰厥 氣血俱亂 故爲薄厥。積于上者 勢必厥而吐也。薄厥者 氣血之多而盛者也。所以肝藏血 血和則體澤 血衰則枯槁。故養肝之要 在乎戒分 是攝生之第一法也。

③ 養脾設

脾者 後天之本 人身之倉廩也。脾應中宮之土 土爲萬物之母。如嬰兒初生 一日不再食則飢 七日不食則腸胃涸絕而死。經曰：安谷則昌 絕谷則亡。蓋谷氣入胃 洒陳六腑而氣至 和調五臟而血生 而人資以爲生者也。然土惡濕而喜燥 飲不可過 過則濕而不健。食不可過 過則壅滯而難化 病由是生矣。故飲食所以養生 而貪嚼無厭 亦能害生。《

物理論》曰：穀氣勝元氣 其人肥而不壽。養性之術 常令穀氣少則病不生。穀氣且然 矧五味鑿爲五內害乎！甚而廣搜珍錯 爭相新奇 恐其性味良毒 與人臟腑宜忌 尤未可曉。故西方聖人 使我戒殺茹素 本無導道。人能戒殺則性慈而善念舉 茹素則心清而腸胃厚 無嗔無貪 罔不由此。外考禽獸肉 食谷者宜人 不可不慎。

④ 養肺設

肺者 藏之臟也 心之華蓋也。其藏魄 其主氣 統領一身之氣者也。經曰：有所失亡 所求不得 則發肺鳴 鳴則肺熱葉焦。充之則耐寒暑 傷之則百邪易侵 隨事痿矣。故怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 驚則氣亂 怒則氣耗 思則氣結 七情之害 皆氣主之也。直養無害 而後得其所所以浩然者。天地可塞 人之氣與天地之氣可一也；道氣可配 人之氣與天地之氣可通也。先王以至日閉關 養其微也；慎言語 節飲食 防其耗也。

⑤ 養腎設

腎者 先天之本臟 精與志之宅也。仙經曰：借問如何是玄牝 嬰兒初生先兩腎。又曰玄牝之門 是爲天之根。是故人未有此身 先生兩腎。蓋嬰兒未成 先結胞胎 其象中空 一莖透起 形如蓬蕊。一莖則臍帶 蓬藥則兩腎也。爲五臟六腑之本 十二經脈之根 呼吸之主 三焦之原。人資以爲始 豈非天地之根乎？而命寓焉者 故又曰命門。天一生水 故曰坎水。夫人欲念一起 熾若炎火 水火相剋 則水熱火寒 而靈台之焰 籍此以滅矣。使水先枯涸 而木無所養則肝病 火炎則土燥而脾敗 脾敗則肺金無資 咳嗽之症成矣。所謂五行受傷 大本已去 欲求長生 豈可得乎？壯者曰：人之大可畏者 衽席之間不知戒者故也。養生之要 須先寡慾。嗟乎！元氣有限 情慾無窮。《內經》曰：以酒爲漿 以亡爲常 醉而入房 以竭其精。此當戒也。然人之

有欲 如樹之有蠹 蠹甚則 木絕 欲熾則身
亡。仙經曰：無勞_レ形 無搖_レ精 無思_レ
思慮營營 可以長生。智者鑒之。

(3) 黃庭內景五臟六腑補瀉圖³⁰⁾

① 肺臟導引法

七月八月九月行之。可正坐 以兩手居地
縮身曲脊 向上三舉 肺家風邪積勞。可反舉
槌背上 左右各三五度 此去胸臆間風毒。閉
氣爲之 華 良久 閉目三咽液 三叩齒而止。

② 心臟導引法

四月五月行止。可正坐 兩手作舉 用力左
右五筑 各五六度。又可正坐 以一手向上拓
空 如拓重石然。又以兩手急相叉 以脚踏水
中各五六度。去心胸間風邪諸疾。閉氣爲之
華 良久 閉目三咽液 三叩齒而止。

③ 肝臟導引法

正月二月三月行之。可正坐 以兩手相重
按臂上 徐徐緩振身 左右各三五度。又可正
坐 兩手相叉 翻覆向胸三五度 此能去肝家
積聚 風邪毒氣。

④ 脾臟導引法

六月并四月行之。可大伸一脚 以兩手向
後反掣 各三五度。亦可跪坐 以兩手舉之
回顧用力虎視 各三五度 能去脾臟積聚 風
邪毒氣

⑤ 腎臟導引法

冬三月行之。可正坐 以兩手聳拓 左右引
脇三五度。亦可手著膝挽肘 左右同振身三
五度。亦可以足前後踏 左右各數十度。能去
腰腎膀胱間風邪積聚。

(4) 養性門：修真秘訣³¹⁾

① 肺臟修養法

常以七月八月九月 月朔望旭旦 西面坐
鳴天鼓七 飲玉漿三 然後瞑目正心 四兌宮

白氣入口 七吞之 閉氣七十息 則重神強體
百邪莫向之 兵刃所不能害 延年益壽 名飛
仙籍。蓋所補瀉氣 安息靈魄之所致哉!

② 心臟修養法

常以四月五月 弦朔清旦 西南端坐 叩金
梁九 漱玄泉三 淨思注想 吸離宮赤色氣入
口 三憚之 閉氣三十息 以呼之 填其虛府心
穴 餌火離 濯玉女 神平体安 衆妖莫之害
金火不能損 神之至靈也。

③ 肝臟修養法

常以正月二月三月 朔旦 東面平坐 叩齒
三通 閉氣九十息 吸□□□氣入口 久吞之
以補虛損 亨青龍之祀 以致二童之饌 木精
承□□葯多歡少憂 養精之妙也。

④ 脾臟修養法

常以季夏之月朔旦 竝四季之末十八日旭
旦 正坐中宮 禁氣五息 鳴天鼓十二通 吸坤
宮之黃氣 入口十二咽之 以補呼損之 以飲
玉女之体 以致神風之味 以補于脾 以佐神
氣也。則入山不畏虎狼 登險不愼顛厥者行
之禁氣之精也。

⑤ 腎臟修養法

常以十月十一月十二月 西北面平坐 鳴金
梁七 飲玉泉三 北吸玄宮黑色氣入口 五吞
之 以補吹損之 味白之詞 說玉童之饌 裨益
腎氣 神和体安 則群妖莫之害也 則致長生。

⑥ 膽臟修養法

常以冬至三月 端居淨思 北吸玄宮之黑氣
入口 三吞之 以補嚙□□ 以盡益膽之津 以
食龜蛇之味 飲玉童之漿 然後神冲体和 衆
邪不能犯 群盜莫之向 膽氣所致也。

(5) 養性門：去病延壽六字法³²⁾

① 總訣

肝若噓時目爭精，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

30) 上揭書。

31) 張偉英 主編：前揭書，pp.69~69

32) 上揭書，pp.396~397

撮口，三焦客熱臥嘻嘻。

② 吹腎氣

腎爲水病主生門，有疾厄羸氣色昏，眉蹙耳鳴兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

③ 呵心氣

心源煩躁急須呵，此法通神更莫過，喉內口瘡并熱痛，依之口便安和。

④ 噓肝氣

肝主龍塗位號心，病來遠覺好酸辛，眼中赤色兼多泪，虛之病去立如神。

⑤ 呬肺氣

呬咽數多作生涎，胸膈煩滿上焦痰，若有肺病急須呬，用之目下自安然。

⑥ 呼脾氣

脾病屬土號太倉，有痰難教盡擇方，瀉痢腸鳴并吐水，急調呼字次丹成。

⑦ 嘻三焦

三焦有病急須嘻，古經留言最上醫，若或通知去壅塞，不因此法又何知。

(6) 臞仙活人心法の 養生法³³⁾

① 春噓養肝 … 切忌出聲聞於口耳也

② 夏呵養心 … 切忌出聲聞於口耳也

③ 四季呼養脾 … 切忌出聲聞於口耳也

④ 秋呬養肺 … 忌出聲聞於口耳也

⑤ 冬吹養腎 … 切忌出聲聞於口耳也

(7) 世醫得效方³⁴⁾

① 肝病大噓三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

② 心病大呵三十遍細呵十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

③ 脾病大呼三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

④ 肺病大四三十遍細呬十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

⑤ 腎病大吹五十遍細吹十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

(8) 養生書の 養生法³⁵⁾

① 肝臟修養法

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

② 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离宮赤色氣入口三吞之閉氣三十息

③ 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

④ 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心思兌宮白氣入口七吞之閉氣七十息

⑤ 腎臟修養法

常以十月十一月十二月朔望旭旦北面平坐鳴金梁七飲玉漿三吸玄宮黑色氣入口五吞之閉氣六十息

(9) 臞仙活人心法の 導引法³⁶⁾

① 肝臟導引法

可正坐以兩手相重按胫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

② 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

③ 脾臟導引法

33) 許浚 編著：東醫寶鑑，서울，麗江出版社，1994，pp.295~332

34) 上揭書，pp.295~332

35) 上揭書，pp.195~332

36) 上揭書，pp.295~332

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 用力虎視各三五度能去脾藏積聚風邪喜食

④ 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

⑤ 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

(10) 立式八段錦³⁷⁾

- 제1식 : 兩手擎天 理三焦
- 제2식 : 左右彎弓 似射鵰
- 제3식 : 調理脾胃 臂單舉
- 제4식 : 五勞七傷 向後瞧
- 제5식 : 搖頭擺尾 去心火
- 제6식 : 兩手攀足 固腎腰
- 제7식 : 奴目攢拳 增氣力
- 제8식 : 背後七顛 百病消

2) 臟腑別 養生導引法

(1) 肝臟의 養生導引法

① 靈劍子.導引³⁸⁾

補肝臟三勢，春用之：

一勢：以兩手掩口，取熱汗及津液摩面，上下三五十遍，食後爲之，令人華潤。又以兩手摩拭使極熱，令人光澤不皺。行之三年，色如少女，兼明目，散諸痼疾從肝臟中出肩臂然，人元和補肝臟，入下元，行導引之法，皆閉氣爲之，先使血脈通流，從遍身予出，百病皆痊。慎勿開口舒氣爲之。用力之際，

勿以以邪氣所入于臟腑中

二勢：平身正坐，兩手相叉，爭力爲之。治肝中風。掩項後，使面仰視之，使項與手爭之。去熱毒，肩疼痛，目視不明。積聚風氣不散，元和心氣，焚之令出散，調冲和之氣，補肝，下氣海，添內珠。

三勢：以兩手相重按膝，拔去左右極力。去腰間風毒之氣及胸膈，補肝兼能明目。

② 遵生八牋校注³⁹⁾

治肝以兩手重按肩上，徐徐緩緩身，左右各三編。又可正坐，兩手相叉，翻覆向胸三五編，此能去肝家積聚，風邪毒氣，不令病作。一春朝暮，須念念爲之，不可懈惰，使一曝十寒，方有成效

③ 黃庭內景五臟六腑補瀉圖⁴⁰⁾

正月二月三月行之。可正坐 以兩手相重按臂上 徐徐緩緩身 左右各三五度。又可正坐 兩手相叉 翻覆向胸三五度 此能去肝家積聚 風邪毒氣。

④ 諸病源候論

養生方導引法云：肝臟病者 愁憂不陳 悲思愼怒 頭眩眼病 呵氣出而愈

⑤ 去病延壽六字法

總訣

肝若噓時目爭精…

噓肝氣

肝主龍塗位號心，病來遠覺好酸辛，眼中赤色兼多泪，虛之病去立如神。

⑥ 臞仙活人心法

春噓養肝…切忌出聲聞於口耳也

⑦ 世醫得效方

肝病大噓三十遍細呼十遍…皆須左右導引然後乃爲之

⑧ 壽世青編의 養肝設

37) 踪武. 李茂 遍, 이동현 譯 : 그림으로 배우고 익히는 古典養生氣功, 서울, 소나무, 1992, pp.117~124

38) 敎勤 編 : 導引 養生, 巴蜀 巴蜀書社, 1995, pp.54~55

39) 高濂 著 : 遵生八牋校注, 趙立勛. 闕再忠 校注, 北京 人民衛生出版社, 1994, p.64

40) 方春陽 主編 : 前揭書

夫肝者 魂之處也 其竅在目 其位在震 通于春氣 主春升發動之令也。然木能動風 故經曰：諸風掉眩 皆屬於肝。又曰：陽氣者 煩勞則張 精絕 辟積于夏 似人煎厥。設氣方升 而煩勞太過 則氣張于外 精絕于內。春令邪辟之氣 積久不散 至夏未痊 則火旺而真陰如煎 火炎而虛氣逆上 故曰煎厥。按《脈解論》曰：肝氣失治 善怒者名曰煎厥。戒怒養陽 使生生之氣 相生于無窮。又曰：大怒則形氣絕 而血菀于上 使人薄厥 菀結也。怒氣傷肝 肝爲血海 怒則氣上 氣逆則絕 所以血菀上焦 相迫曰薄 氣逆曰厥 氣血俱亂 故爲薄厥。積于上者 勢必厥而吐也。薄厥者 氣血之多而盛者也。所以肝藏血 血和則體澤 血衰則枯槁。故養肝之要 在乎戒分 是攝生之第一法也。

⑨ 修真秘結의 肝臟修養法

常以正月二月三月 朔旦 東面平坐 叩齒三通 閉氣九十息 吸□□□氣入口 久吞之以補虛損 亨青龍之祀 以致二童之饌 木精承□□藥多歡少憂 養精之妙也。

⑩ 養生書의 肝臟修養法

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

⑪ 臞仙活人心法의 肝臟導引法

可正坐以兩手相重按胫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

⑫ 立式八段錦

제7식 : 奴目攢拳 增氣力

(2) 心臟의 養生導引法

① 靈劍子·導引⁴¹⁾

補心臟三勢，夏用之：

五勢：大坐斜身，用力偏敵女排山勢，極力去腰脊風冷，宣通五臟六腑，散脚氣，

左右同，補心益智。

六勢：以一手按膝，一手向上極力托石，去兩脇間風毒，治心臟，通和血脈，左右同，閉氣爲之，十二月俱依此，第一勢後行此法。

七勢：常以兩手合掌向前，筑去臂腕，淘心臟風勞，宣散關節，左右同，

② 遵生八牋校注

可正坐，兩手作去，用力左右互築，各五六度，又以一手向上空，如擊石米之重，左右更手行之又以兩手交叉，以脚踏手中各五六度，閉氣爲之，去心胸風邪諸疾，行之良久，閉目三嚙津，叩齒三通而止

③ 黃庭內景五臟六腑補瀉圖

四月五月行止，可正坐 兩手作舉 用力左右五築 各五六度，又可正坐 以一手向上拓空 如拓重石然，又以兩手急相叉 以脚踏水中各五六度，去心胸間風邪諸疾，閉氣爲之 華 良久 閉目三咽液 三叩齒而止。

④ 諸病源候論

養生方導引法云：心臟病者 體有冷熱 若冷 呼氣出 若熱 吹氣出

又云：左脇側臥 伸臂直脚 以口內氣 鼻出之 周而復始 除積聚心下不便也

⑤ 去病延壽六字法

總訣

… 心呵頂上連叉手 …

呵心氣

心源煩躁急須呵，此法通神更莫過，喉內口瘡并熱痛，依之□便安和。

⑥ 臞仙活人心法

夏呵養心 … 切忌出聲聞於口耳也

⑦ 世醫得效方

心病大呵三十遍細呵十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

⑧ 壽世青編의 養心設

夫心者 萬法之宗 一身之主 生死之本 善惡之源 與天地而可通 爲神明之主宰 而病

41) 敎勤：前掲書，p.55

否之所由系也。盖一念萌動于中 六識流轉于外 不趨乎善 則五內顛倒 大疾纏身。若夫達士則不然 一眞澄湛 萬禍消除。老子曰：夫人神好清而心擾之 人心好靜而欲牽之。常能遺其欲而心自靜 澄其心而身自清 自然六欲不生 三毒消滅。孟子曰：養心莫善于寡慾。所以妄想一病 神仙莫醫 正心之人鬼神亦憚 養爲不養故也。目無妄視 耳無妄聽 口無妄言 心無妄動 貪嗔痴愛 是非人我一切放下。未事不可先迎 遇事不宜過擾 既事不可留住 听其自來 應以自然 任其自去。分擔 恐慎 好東憂患 皆得其正 此養之法也。

⑨ 修真秘結의 心臟修養法

常以四月五月 弦朔清旦 西南端坐 叩金梁九 漱玄泉三 淨思注想 吸离宮赤色氣入口 三憚之 閉氣三十息 以呼之 填其虛府心穴 餌火离 濯玉女 神平体安 衆妖莫之害 金火不能損 神之至靈也。

⑩ 養生書의 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离宮赤色氣入口三吞之閉氣三十息

⑪ 懼仙活人心法의 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

⑫ 立式八段錦

제5식 : 搖頭擺尾 去心火

(3) 脾臟의 養生導引法

① 灵劍子·導引⁴²⁾

四勢：季春用之：左右射雕，去脇及胸膈結聚風氣，脾臟諸疾，來去用力爲之。閉口，使內氣趨散之。

八勢：季夏用之：端身正坐，舒手指，直上反拘，三舉前屈。去腰脊脚膝痺風，散膀胱氣。前後同。至六月十四日已後用之。

十二：季秋用之：九月十二日以後用補脾：以兩手相叉于頭上，與手爭力，左右同。去脇下積滯風氣膈氣，使人能食。閉氣爲之。

十六勢：季冬用之：以兩手聳上，極力三遍，去脾臟諸疾。不安，依春法用之。

② 黃庭內景五臟六腑補瀉圖

六月并四月行之。可大伸一脚 以兩手向後反掣 各三五度 亦可跪坐 以兩手舉之回顧用力虎視 各三五度 能去脾臟積聚 風邪毒氣

③ 諸病源候論

養生方導引法云：脾臟病者 体面上游風羽羽 痛 身體痒 煩悶疼痛 用嘻氣出

④ 去病延壽六字法

總訣

… 脾病呼時須撮口 …

呼脾氣

脾病屬土號太倉，有痰難教盡擇方，瀉痢腸鳴并吐水，急調呼字次丹成。

⑤ 懼仙活人心法

四季呼養脾 … 切忌出聲聞於口耳也

⑥ 世醫得效方

脾病大呼三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

⑦ 壽世青編의 養脾設

脾者 後天之本 人身之倉廩也。脾應中宮之土 土爲萬物之母。如嬰兒初生 一日不再食則飢 七日不食則腸胃涸絕而死。經曰：安谷則昌 絕谷則亡。盖谷氣入胃 洒陳六腑而氣至 和調五臟而血生 而人資以爲生者也。然土惡濕而喜燥 飲不可過 過則濕而不健。食不可過 過則壅滯而難化 病由是生矣。故飲食所以養生 而貪嚼無厭 亦能害生。《物理論》曰：穀氣勝元氣 其人肥而不壽。

42) 上揭書, pp.55~56

養性之術 常令穀氣少則病不生。穀氣且然 矧五味饜飫爲五內害乎！甚而廣搜珍錯 爭相新奇 恐其性味良毒 與人臟腑宜忌 尤未可曉。故西方聖人 使我戒殺茹素 本無導道。人能戒殺則性慈而善念舉 茹素則心清而腸胃厚 無嗔無貪 罔不由此。外考禽獸肉 食谷者宜人 不可不慎。

⑧ 修真秘結의 脾臟修養法

常以季夏之月朔旦 竝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 入口十二咽之 以補呼損之 以飲玉女之休 以致神風之味 以補于脾 以佐神氣也。則入山不畏虎狼 登險不愼顛厥者 行之禁氣之精也。

⑨ 養性書의 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

⑩ 懼仙活人心法의 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 用力虎視各三五度能去脾藏積聚風邪喜食

⑪ 立式八段錦

제3식 : 調理脾胃 臂單舉

(4) 肺臟의 養生導引法

① 靈劍子·導引⁴³⁾

補肺臟三勢，秋用之。

九勢：以兩手抱頭項，宛轉回旋俯仰，去胸脇筋背間風氣，肺藏諸疾，宣通項脈，左右同，依正月法。

十勢：以兩手相叉頭上過去，左右伸曳之十遍，去關節中風，治肺藏諸疾。

十一勢：以兩手舉腳脛十餘遍，此是開胸膈，去脇中氣，治肺藏諸疾，并依正月閉氣爲之。仍叩齒三十六通應之。

② 遵生八牋校注

可正坐 以兩手據地 縮身曲脊 向上三舉 去肺家風邪積勞。又當反舉捶背上 左右各三度 거흉의閉氣風毒 爲之良久 閉目叩齒而起

③ 黃庭內景五臟六腑補瀉圖

七月八月九月行之。可正坐 以兩手居地 縮身曲脊 向上三舉 肺家風邪積勞。可反舉 槌背上 左右各三五度 此去胸臆間風毒。閉氣爲之 華 良久 閉目三咽液 三叩齒而止。

④ 諸病源候論

養生方導引法云：肺臟病者 体 胸 背痛 滿 四肢煩悶 用噓氣出

平坐 伸腰 兩臂覆手据地 口內氣 鼻出之 除胸中 肺中病也

⑤ 去病延壽六字法

總訣

… 肺知呬氣手雙擎 …

呬肺氣

呬呬數多作生涎，胸膈煩滿上焦痰，若有肺病急須呬，用之目下自安然。

⑥ 懼仙活人心法

秋呬養肺 … 忌出聲聞於口耳也

⑦ 世醫得效方

肺病大呬三十遍細呬十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

⑧ 壽世青編의 養肺設

肺者 藏之臟也 心之華蓋也。其藏魄 其主氣 統領一身之氣者也。經曰：有所失亡 所求不得 則發肺鳴 鳴則肺熱葉焦。充之則耐寒暑 傷之則百邪易侵 隨事痿矣。故怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 驚則氣亂 怒則氣耗 思則氣結 七情之害 皆氣主之也。直養無害 而後得其所所以浩然者。天地可塞 人之氣與天地之氣可一也；道氣可配 人之氣與天地之氣可通也。先王以至日閉關 養其微也；慎言語 節飲食 防其耗也。

43) 上揭書, pp.55~56

⑨ 修真秘結의 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 然後瞑目正心 四兌宮 白氣入口 七吞之 閉氣七十息 則重神強體 百邪莫向之 兵刃所不能害 延年益壽 名飛仙籍 蓋所補瀉氣 安息靈魄之所致哉!

⑩ 養生書의 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心思兌宮白氣入口七吞之閉氣七十息

⑪ 麗仙活人心法의 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

⑫ 立式八段錦

제2식 : 左右彎弓 似射鵰

(5) 腎臟의 養生導引法

① 靈劍子·導引44)

補腎臟三歲 : 同用之

十三勢 : 以兩手相叉, 一脚踏之. 去腰脚拘急, 腎氣諸疾, 冷痺, 脚手風毒氣, 膝中疼痛之疾.

十四勢 : 大坐, 伸手指, 緩拘脚指, 治脚痺諸風 注氣, 腎臟諸毒氣, 遠行脚痛不安. 并可常力, 最爲妙.

十五勢 : 以一手托膝反折, 一手抱頭, 前後左右爲之. 去骨節間風, 宣通血脈, 膀胱腎氣 腎臟諸疾.

② 遵生八牋校注

可正坐 以兩手聳托 右引脇三五度 又將手返著膝挽肘 左右同緘身三五度 以足前後踏左右各數十度 能去腰腎風邪積聚.

③ 黃庭內景五臟六腑補瀉圖

冬三月行之. 可正坐 以兩手聳拓 左右引

脇三五度. 亦可手著膝挽肘 左右同緘身三五度. 亦可以足前後踏 左右各數十度. 能去腰腎膀胱間風邪積聚.

④ 諸病源候論

養生方導引法云 : 腎臟病者 咽喉壅塞 腹滿耳聾 用咽氣出

又云 : 兩足交坐 兩手提兩足解谿 挽之極勢 頭仰 來去七. 去腎氣壅塞

⑤ 去病延壽六字法

總訣

… 腎吹抱取膝頭平 …

吹腎氣

腎爲水病主生門, 有疾厄羸氣色昏, 眉蹙耳鳴兼黑瘦, 吹之邪妄立逃奔.

⑥ 麗仙活人心法

冬吹養腎 … 切忌出聲聞於口耳也

⑦ 世醫得效方

腎病大吹五十遍細吹十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

⑧ 壽世青編의 養腎設

腎者 先天之本臟 精與志之宅也. 仙經曰 : 借問如何是玄牝 嬰兒初生先兩腎. 又曰 玄牝之門 是爲天之根. 是故人未有此身 先生兩腎. 蓋嬰兒未成 先結胞胎 其象中空 一莖透起 形如蓬蕊. 一莖則臍帶 蓬藥則兩腎也. 爲五臟六腑之本 十二經脈之根 呼吸之主三焦之原. 人資以爲始 豈非天地之根乎? 而命寓焉者 故又曰命門. 天一生水 故曰坎水. 夫人欲念一起 熾若炎火 水火相剋 則水熱火寒 而靈台之焰 籍此以滅矣. 使水先枯涸 而木無所養則肝病 火炎則土燥而脾敗 脾敗則肺金無資 咳嗽之症成矣. 所謂五行受傷 大本已去 欲求長生 豈可得乎? 壯者曰 : 人之大可畏者 衽席之間不知戒者故也. 養生之要 須先寡慾. 嗟乎! 元氣有限 情慾無窮. 《內經》曰 : 以酒爲漿 以亡爲常 醉而入房 以竭其精. 此當戒也. 然人之

44) 上揭書, p.56

有欲 如樹之有蠹 蠹甚則 木絕 欲熾則身亡。仙經曰：無勞ニ形 無搖ニ精 無思ニ慮營營 可以長生。智者鑒之。

⑨ 修真秘結의 腎臟修養法

常以十月十一月十二月 西北面平坐 鳴金梁七 飲玉泉三 北吸玄宮黑色氣入口 五吞之 以補吹損之 味白鹿之詞 說玉童之饌 裨益腎氣 神和体安 則群妖莫之害也 則致長生。

⑩ 養性書의 腎臟修養法

常以十月十一月十二月朔望旭旦北面平坐 鳴金梁七飲玉漿三吸玄宮黑色氣入口五吞之 閉氣六十息

⑪ 羅仙活人心法의 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

⑫ 立式八段錦

제6식：兩手攀足 固腎腰

3) 六字訣을 통한 養生導引法

(1) 養性門：去病延壽六字法⁴⁵⁾

① 總訣

肝若噓時目爭精，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，三焦客熱臥嘻聲。

② 吹腎氣

腎爲水病主生門，有疾厄羸氣色昏，眉蹙耳鳴兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

③ 呵心氣

心源煩躁急須呵，此法通神更莫過，喉內口瘡并熱痛，依之口便安和。

④ 噓肝氣

肝主龍涂位號心，病來遠覺好酸辛，眼中赤色兼多泪，虛之病去立如神。

⑤ 呬肺氣

呬呬數多作生涎，胸膈煩滿上焦痰，若有肺病急須呬，用之目下自安然。

⑥ 呼脾氣

脾病屬土號太倉，有痰難教盡擇方，瀉痢腸鳴并吐水，急調呼字次丹成。

(2) 諸病源候論⁴⁶⁾

① 肝病의 養生導引法

養生方導引法云：肝臟病者 愁憂不陳 悲思愠怒 頭眩眼病 呵氣出而愈

② 心病의 養生導引法

養生方導引法云：心臟病者 体有冷熱 若冷 呼氣出 若熱 吹氣出

又云：左脇側臥 伸臂直脚 以口內氣 鼻出之 周而復始 除積聚心下不便也

③ 脾病의 養生導引法

養生方導引法云：脾臟病者 体面上游風 羽羽 痛 身體痒 煩悶疼痛 用嘻氣出

④ 肺病의 養生導引法

養生方導引法云：肺臟病者 体 胸 背痛 滿 四肢煩悶 用噓氣出 平坐 伸腰 兩臂覆手据地 口內氣 鼻出之 除胸中 肺中病也

⑤ 腎病의 養生導引法

養生方導引法云：腎臟病者 咽喉壅塞 腹滿耳聾 用呬氣出

又云：兩足交坐 兩手提兩足解谿 挽之極勢 頭仰 來去七 去腎氣壅塞

(3) 羅仙活人心法의 養生法

① 春噓養肝 … 切忌出聲聞於口耳也

② 夏呵養心 … 切忌出聲聞於口耳也

③ 四季呼養脾 … 切忌出聲聞於口耳也

④ 秋呬養肺 … 忌出聲聞於口耳也

⑤ 冬吹養腎 … 切忌出聲聞於口耳也

(4) 世醫得效方

① 肝病大噓三十遍細噓十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

45) 張偉英 主編：前揭書，pp396~397

46) 丁光迪 編著：前揭書，pp.199~209

- ② 心病大呵三十遍細呵十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之
- ③ 脾病大呼三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之
- ④ 肺病大呬三十遍細呬十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之
- ⑤ 腎病大吹五十遍細吹十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

육자걸을 행하는 하나의 방법을 소개하면 다음과 같다.

① 肝臟을 강하게 하는 쉬(嘘)의 行法⁴⁷⁾

두 발을 어깨 폭으로 벌리고 두발에 조금 힘을 주어 곧바로 선다. 두 손은 몸 양쪽에 자연스럽게 내린다(기본자세).

두 손을 배꼽 위에 포갠다. 남자는 오른손을 위에 놓고, 여자는 왼손을 위에 놓는다. 손바닥의 勞宮穴이 포개지도록 두 손을 엮고 魚際穴로 배꼽 위에 댈다. 입을 다물고 가볍게 천천히 코로 숨을 들이쉬며 肝經과 肺經에 氣를 보내고, 마지막으로 氣가 小商穴에 이르면 쉬(嘘)하고 소리 내며 입으로 숨을 내쉬며 勞宮穴로 배꼽을 누른다. 숨이 가빠지기 전에 조용히 코로 숨을 들이쉬는다.

이상 6회 반복한다.

〈쉬(嘘) 소리를 내는 法〉

發音 : chui

口形 : 입을 앞으로 내밀어 오므리고 혀를 들며 "이"하는 소리를 낸다. 그때 입을 옆으로 당겨 숨을 혀와 윗니 사이로 낸다.

〈氣를 보내는 순서〉

肝經을 따라 올라간다. : 大敦穴→ 膝關穴→ 陰廉穴→ 陰部→ 小腹→ 章門穴→ 期門穴→ 肺→ 목→ 이마→ 百會에 이른다.

다.

肺經을 따라 내려간다. : 中府穴→ 雲門穴→ 俠白穴→ 尺澤穴→ 孔最穴→ 太淵穴→ 魚際穴→ 小商穴

〈효과가 있는 증상〉

肝積 肝虛 肝肥大 등으로 인한 食慾不振이나 消化不良, 眼睛疲勞, 眩氣症

② 心臟을 강하게 하는 허(呵)의 行法⁴⁸⁾

기본자세로 선다. 천천히 코로 숨을 들이마시며 두 팔을 옆으로 수평되게 올린다. 어깨 힘을 빼고 팔꿈치를 떨어뜨린다. 손바닥은 아래로 향한다. 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이쉬며 그 자세에서 손바닥을 뒤집어 위로 向하고, 그 손을 뒤집으면서 가슴앞으로 가져와서 손 끝이 닿게 한다. 조용히 두 손을 배꼽 있는데 까지 내린다. 이 사이에 脾經과 心經에 氣를 보내서 氣가 小衝穴에 이를 때 숨을 내쉬며 허(呵)하는 소리를 내고 손을 자연스럽게 내려 기본자세로 돌아간다. 이상 6회 반복한다.

〈허(呵)소리를 내는 法〉

發音 : he

口形 : 입을 조금 열고 입끝을 옆으로 당겨 목에 힘을 주어 허(呵)하고 소리를 낸다.

〈氣를 보내는 순서〉

脾經을 따라 올라간다 : 隱白穴→ 太白穴→ 三陰交穴→ 地機穴→ 陰陵泉穴→ 血海血→ 衝門血→ 服結穴→ 大橫穴→ 天谿穴에 이른다.

心經을 따라 내려간다. : 極天穴→ 少海穴→ 陰郄穴→ 神門穴→ 少府穴→ 少衝穴에 이른다.

〈효과가 있는 증상〉

47) 생활의학연구회 : 前掲書 pp.143~146

48) 上掲書, pp146~147

動悸, 疝痛, 不眠, 健忘, 多汗, 혀의 糜爛, 혀가 굳어지는 증상

③ 脾臟을 강하게 하는 후(呼)의 行法⁴⁹⁾

기본자세로 서서 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬며 두 손을 가슴까지 올린다. 손바닥을 아래로 향하게 한다. 그 다음 오른손을 천천히 가슴 앞을 지나 머리 위까지 들고, 손바닥을 위로 향한다. 동시에 왼손은 손바닥을 아래로 향한 채 누르듯이 아래로 내린다. 이 사이에 脾經과 心經에 氣를 보내어 氣가 혀 밑과 少衝穴에 이르면 두 손으로 하늘과 땅을 밀어 올리고 당겨 내리듯 후(呼)하고 소리를 내며 입으로 숨을 내쉰다. 다음에 손을 가슴으로 돌린다. 좌우를 번갈아 같은 동작을 한다. 이상 6회 반복한다.

〈후(呼)소리 내는 법〉

發音 : hu

口形 : 입술을 오므려 내밀고 강하게 숨을 내쉬듯 후(呼)하고 소리를 낸다.

〈氣를 보내는 순서〉

脾經을 따라 올라간다. : 陰驛穴(둘째 발가락 중심)→ 太白穴→ 商丘穴→ 三陰交穴→ 地機穴→ 陰陵泉穴→ 血海穴→ 衝門穴→ 脾臟→ 胃→ 목에 이른다. 위에서 두 갈래로 갈라진다. : 胃→ 목→ 혀뿌리→ 혀 밑→ 胃→ 心臟에 이른다.

心經을 따라 내려간다. : 極泉穴→ 少海穴→ 陰郄穴→ 神門穴→ 少府穴→ 少衝穴에 이른다.

〈효과가 있는 증상〉

脾虛, 腹脹滿, 皮膚病, 水腫, 筋萎縮, 消化不良, 食慾不振, 血尿, 血崩, 四肢疲勞.

④ 肺臟을 강하게 하는 쓰(呿)의 行法⁵⁰⁾

기본자세로 서서 입을 다물고 가볍게 천천히 코로 숨을 들이쉬며 두 팔을 가슴으로 올리고, 두 손바닥을 膻中穴 앞에서 두 손으로 가슴을 덮듯 한다. 이 사이에 肝經과 肺經에 기를 보내 少商穴에 이르면 손바닥을 앞으로 향하고 숨을 내쉬면서 쓰(呿)하는 소리를 내며 앞으로 비스듬히 내민다. 숨이 가빠지기 직전에 두 손을 제자리에 가져온다. 이상 6회 반복한다.

〈쓰(呿)소리를 내는 법〉

發音 : si

口形 : 입을 강하게 옆으로 벌리고 혀를 아랫니 뒤에 대고 숨을 아랫니와 윗니 사이에서 마찰음으로 낸다.濁音が 안되도록 한다.

〈氣를 보내는 순서〉

肝經을 따라 올라간다. : 大敦穴→ 膝關穴→ 陰包穴→ 陰廉穴→ 陰部→ 小腹→ 章門穴→ 期門穴→ 肺

肺經을 따라 내려간다. : 中府穴→ 雲門穴→ 俠白穴→ 尺澤穴→ 孔最穴→ 太淵穴→ 魚際穴→ 少商穴에 이른다.

〈효과가 있는 症狀〉

感氣, 發熱, 기침, 惡寒, 숨찬 증상 肺疾患.

⑤ 腎臟을 강하게 하는 취(吹)의 行法⁵¹⁾

기본자세에서 조용히 두 발의 발뒤꿈치를 모으고 선다.(그림⑤-A) 서서 천천히 호흡하며 마음을 가라앉힌다. 숨을 들이쉬면서 두 손을 앞에서 교차하고(남자는 오른손이 위에 여자는 왼손이 위에 오도록 한다.) 그대로 그 손을 머리 위로 올린다. 그 자세에서 조용히 上半身을 앞으로 굽힌다. 두 손이 바닥에 닿는 곳에서

49) 上揭書, pp.146~150

50) 上揭書, pp.150~151

51) 上揭書, pp.151~155

두 손의 교차를 푼다. 웅크리고 두 손으로 무릎을 안는다. 엉덩이는 바닥에 대지 않는다. 이 동안에 腎經과 心包經에 氣를 보내며, 氣가 中衝穴에 이르면 입으로 숨을 내쉬면서 작은 소리로 취(吹)하며 소리를 낸다. 이상 6회 반복한다.

〈취(吹)소리를 내는法〉

發音 : chui

口形 : 입술을 오므리고 혀를 입천장에 붙이고 힘을 주어 취(吹)하고 소리를 낸다.

〈氣를 보내는 순서〉

腎經을 따라 올라간다. : 湧泉穴→ 照海穴→ 水泉穴→ 太谿穴→ 復溜穴→ 築賓穴→ 陰谷穴→ 大腿 안쪽을 지나 등쪽으로 돌아 등뼈를 따라 올라간다.→ 腎→ 肺→ 心臟에 이른다.

心包經을 따라 내려간다. : 天池穴→ 曲澤穴→ 內關穴→ 大陵穴→ 勞宮穴→ 中衝穴에 이른다.

〈효과가 있는 症狀〉

발, 허리의 倦怠感이나 痛症, 健忘症, 盜汗, 眩暈, 耳鳴, 遺精, 早漏, 齒槽膿漏, 脫毛.

4) 立式八段錦을 통한 養生導引法⁵²⁾

제1식 : 兩手擎天 理三焦

基本姿勢 : 양쪽 발을 적당히 벌리고 선자세를 취하되, 양다리는 자연스럽게 뻗는다. 어깨와 가슴의 근육을 이완시켜 양어깨 끝을 약간 오므린 듯이 하고, 양팔은 몸통 좌우로 늘어뜨리되 겨드랑이 밑은 밀착되지 않도록 하고 허리 근육도 이완시킨다. 아래턱을 조금 당겨 목을 바로 세우고 視線은 前方을 똑바로 향한다.

손가락은 모두 힘을 빼서 자연스럽게 펴고, 호흡은 잔잔하고 가늘며 길고 고르게 이어지도록 잠시 숨결을 고른다.

動作 : 양손을 下腹部 앞으로 모으는데 양쪽 손가락 끝이 맞닿을 듯 말 듯 가까이 오게 하고 손바닥은 위쪽을 향하게 한다.

양손을 가슴 앞과 얼굴 앞을 거쳐 천천히 위로 들어올리는데 손바닥은 안쪽(몸통 쪽)을 향했다가 아래쪽, 바깥쪽(앞쪽), 위쪽을 향하게 돌리면서 머리 위로 쭉 뻗어 올린다. 이것을 托天勢라 한다.

여기서 1~2초 동작을 멈추었다가 양팔을 좌우로 벌려 내리는데 위로 향했던 손바닥은 바깥쪽(좌우 양쪽), 아래쪽을 향하면서 천천히 몸통 양쪽으로 내려 기본자세로 돌아간다.

呼吸 : 양손을 위로 들어올릴 때 압술 사이를 조금 떼고, 혀끝을 윗잇몸 안쪽에 갖다 대면서 코로 숨을 들이쉰다.

양팔을 아래로 내릴 때 혀끝을 잇몸에서 떼고 입으로 숨을 내쉰다.

숨결은 가늘고 길고 고르고 가벼워야 한다.

視線 : 동작을 시작할 때부터 양팔을 위로 뻗을 때까지 두 눈은 줄곧 양손의 움직임을 쫓는다.

양팔을 벌려 내릴 때는 남자는 고개를 돌려 왼손을, 여자는 오른손을 바라본다.

제2식 : 左右彎弓 似射鵰

基本姿勢 : 제1식과 같으나 양다리를 어깨 너비보다 조금 넓게 벌린다.

動作 : 양손은 가볍게 주먹을 쥔 채 양팔을 오른쪽으로 들어올리는데 오른팔이 어깨높이에 이르면 오른손 집게손가락 하나를 올려 뻗는다.

동시에 왼쪽 팔꿈치를 굽혀 활을 당기듯 왼쪽으로 당기되 왼손이 왼쪽 어깨 앞

52) 踪武·李茂 編, 이동현譯 : 前掲書, pp.117~124

에까지 오도록 한다. 이때 양 무릎을 아래로 굽혀 1~2초 동안 동작을 멈춘다. 천천히 무릎을 펴면서 양손을 아래로 내려 기본자세로 돌아간다.

이번엔 左右 방향을 바꿔 같은 동작을 한다.

이렇게 左右 각각 7회씩 반복한다.

呼吸 : 동작을 시작할 때부터 활을 당길 때까지 숨을 들이쉬고 1~2초 멈추었다가 기본자세로 돌아가면서 천천히 숨을 내쉰다. 호흡 방법은 제1식과 같다.

視線 : 활을 당길 때 고개를 돌려 앞으로 뻗은 쪽 손을 바라본다.

제3식 : 調理脾胃 臂單舉

基本姿勢 : 제1식과 같다.

動作 : 양손을 下腹部 앞을 모으는데 양쪽 손가락 끝이 맞닿을 만큼 가까이 마주보게 하고 손바닥은 위를 보게 한다. 양손을 함께 위로 들어올리다가 上腹部 이르면 왼손바닥을 아래로 뒤집어 등뒤로 돌려서 뻗어 내림과 동시에 오른손바닥은 점차로 안쪽, 아래쪽, 바깥쪽, 위쪽으로 향하게 돌리면서 머리 위로 올려 뻗는다. 양손은 아래위에서 서로 손등을 향하게 되고 손끝은 각각 좌우를 향하게 된다. 잠시 동작을 멈추었다가 上腹部 앞에서 손바닥이 서로 마주 보도록 오른손을 내리고 왼손을 올린다. 이번엔 左右 손을 바꿔 앞과 같은 방법으로 왼손을 올려 뻗고 오른손을 올려 뻗는다. 각각 7회 반복하고 나서 양손을 上腹部 앞으로 모아 손바닥을 아래로 향한 채 천천히 양손을 내려 기본자세로 돌아간다.

呼吸 : 동작을 시작할 때부터 손을 뻗어 올릴 때까지 숨을 들이쉬고 잠시 멈추었다가 손을 내릴 때 숨을 내쉰다.

視線 : 눈을 위로 뻗어 올리는 쪽의 손

을 쫓는다.

제4식 五勞七傷 向後瞧

基本姿勢 : 제1식과 같다.

動作 : 양팔은 몸통 양쪽으로 늘어뜨린 채 발은 움직이지 말고 몸통만 천천히 오른쪽으로 돌리는데 머리도 함께 최대한도로 돌리고서 1~2초 동안 동작을 멈추었다가 천천히 기본자세로 돌아온다. 다음에는 몸통과 머리를 한껏 돌리는데 이렇게 左右 交代로 7회씩 돌린다. 몸통을 돌릴 때는 左右 어느 쪽으로도 몸이 기울지 않도록 유의한다.

呼吸 : 기본자세에서 몸통을 오른쪽 또는 왼쪽으로 한껏 돌릴 때까지 천천히 숨을 들이쉬고 동작을 멈출 때는 호흡도 멈추었다가 기본자세로 돌아오면서 숨을 내쉰다.

視線 : 몸통과 머리가 돌아가는 방향으로 따라 돌아가되 수평을 유지한다. 五勞七傷이란 몸과 마음에 쌓이는 疲勞와 갖가지 內臟疾患을 가리킨다.

제5식 搖頭擺尾 去心火

基本姿勢 : 제2식과 같다.

動作 : 양 무릎을 굽히고 엉덩이를 아래로 가라앉혀 上體가 앞으로 조금 기울듯한 자세를 취하고서 양손은 무릎을 잡는다. 머리와 上體를 천천히 左右로 흔드는데 엉덩이는 머리와 반대 방향으로 움직이도록 한다. 즉 머리가 오른쪽으로 기울 때 엉덩이는 왼쪽으로 가고 머리가 왼쪽으로 기울 때는 엉덩이는 오른쪽으로 가면서 서로 반대 방향으로 흔드는 것이다.

呼吸 : 동작에 구애됨이 없이 자연스럽게 호흡한다.

視線 : 上體와 머리가 오른쪽으로 기울 때는 右上方을 향하고, 왼쪽으로 기울 때

는 左上方을 향한다.

제6식 兩手攀足 固腎腰

基本姿勢 : 제1식과 같으나 양발의 간격은 20센티 가량 되도록 한다.

動作 : 양팔을 앞으로 들어 머리 위로 올린 다음 上體를 앞으로 한껏 굽히는데 양팔도 함께 아래로 내려 손끝이 발가락에 닿도록 하고 나서 양손으로 발뒤꿈치를 잡는다. 1~2초 동안 동작을 멈추었다가 천천히 上體를 일으키되 양팔은 다시 머리 위로 뻗어 올린다. 이렇게 7회 반복한다.

呼吸 : 양팔을 들어올리면서 코로 숨을 들이쉬고 양팔을 위로 뻗고 나서 잠시 호흡을 멈춘다. 上體를 굽히면서 입으로 숨을 내쉬는데 양손으로 발뒤꿈치를 잡고서 잠시 호흡을 멈춘다. 上體를 일으키면서 다시 숨을 들이쉬되 위의 방법으로 동작에 맞추어 호흡을 계속한다.

視線 : 눈은 손의 움직임을 좇지만 양손으로 발뒤꿈치를 잡을 때는 얼굴을 쳐들어 前方을 바라본다.

제7식 奴目攢拳 增氣力

基本姿勢 : 제1식과 같으나 양발의 간격은 조금 넓게 벌리고 양발 끝은 약간 바깥쪽으로 벌린다.

動作 : 양 무릎을 반쯤 굽히고 엉덩이를 아래로 처지게 하되 上體는 前後 左右로 기울지 않도록 유의한다. 양손은 주먹을 쥐고 가슴 앞에 가져오되 拳心은 위를 향하게 한다. 눈을 부릅뜨고 양 주먹에 힘을 주고서 우선 왼주먹을 천천히 앞으로 내지른다. 왼주먹을 가슴 앞으로 거둬들인 후 오른주먹을 앞으로 천천히 내지른다. 좌우 각각 7회씩 반복한다.

呼吸 : 주먹을 내지르면서 숨을 내쉬고 거둬들이면서 숨을 들이쉰다.

視線 : 부릅뜬 양눈은 앞으로 내지르고 가슴으로 거둬들이는 주먹을 쫓는다.

제8식 背後七顛 百病消

基本姿勢 : 제1식과 같다.

動作 : 양팔을 몸통 양쪽으로 자연스럽게 늘어뜨린 채 온몸의 緊張을 弛緩시킨다. 양어깨를 조금 치켜올림과 동시에 발뒤꿈치를 들어올린다. 어깨를 아래로 떨어뜨리면서 발뒤꿈치도 함께 내린다. 이렇게 온몸을 진동시키기를 24회 반복한다.

呼吸 : 동작에 구애됨이 없이 자연스럽게 호흡한다.

視線 : 수평으로 前方을 바라본다.

Ⅲ. 考察

1. 六字訣을 통한 養生導引法の 考察

六字訣이란 여섯 글자를 發聲하여 그 소리로 內臟에 자극을 주는 功法이다. 六字訣은 《上書》에서 최초로 보인다. 이것은 일찍이 《莊子》에서 “吹呬呼吸”이라는 말로 나와 있는데 ‘吸’이외의 글자는 모두 숨을 내쉬게 되어 있다. 여기서 ‘吸’이 빠지고 ‘呵’와 ‘呬’와 ‘嘻’가 첨가되어 여섯자가 되었다. 南北朝時代 陶弘景의 《養性延命錄》에서 말하길 “納氣有一, 吐氣有六. 納氣者謂吸也, 吐氣者謂吹 呼, 嘻, 呵, 噓, 呬皆吐氣也”. 라고 하였다. 五臟과의 대응 관계를 보면 肝은 噓(呬), 心은 呵, 脾는 呼, 肺는 呬, 腎은 吹와 대응한다. 그리고 六腑를 대표하는 三焦는 嘻와 대응한다.

六字訣은 《養性門》의 去病延壽六字法, 《諸病源候論》, 《九仙活人心法》,

《世醫得效方》 등의 문헌에서 나타난다. 각 臟腑에 배속된 口訣은 동일하나 功法의 운용과 主治의 病症에는 相異한 점이 많다.

《養性門》의 去病延壽六字法은 總結에 각 臟腑의 口訣時 동작이 나타나 있는데 噓肝氣시에는 “目爭精”하고, 呵心氣시에는 “頂上連叉手”하고, 呼脾氣시에는 “撮口”하고, 呬肺氣시에는 “手雙擎”하고, 吹腎氣시에는 “抱取膝頭平”한다.

噓肝氣時에 《養性門》에서는 “眼中赤色兼多泪 虛之病”을 다스리고, 《諸病源候論》에서는 “愁憂不陳 悲思愼怒 頭眩眼病”을 다스리고, 《九仙活人心法》에서는 養肝한다. 呵心氣時에 《養性門》에서는 “煩躁 喉內口瘡并熱痛”을 다스리고, 《諸病源候論》에서는 “体有冷熱”을 다스리고, 《九仙活人心法》에서는 養心한다. 呼脾氣時에 《養性門》에서는 “瀉痢腸鳴并吐水”를 다스리고, 《諸病源候論》에서는 “体面上游風羽羽 痛 身體痒 煩悶疼痛”을 다스리고, 《九仙活人心法》에서는 養脾한다. 呬肺氣時에 《養性門》에서는 “胸膈煩滿上焦痰”을 다스리고, 《諸病源候論》에서는 “体有胸滿背痛 四肢煩悶”을 다스리고 《九仙活人心法》에서는 養肺한다. 吹腎氣時 《養性門》에서는 “有疾厄羸氣色昏 眉蹙耳鳴兼黑瘦”를 다스리고, 《諸病源候論》에서는 “咽喉窒塞 腹滿耳聾”을 다스리고, 《九仙活人心法》에서는 養腎한다.

口訣의 發音法에 있어서 《九仙活人心法》에서는 “切忌出聲聞於口耳也”라 하여 그 소리가 들리지 않게 하고, 《世醫得效方》에서는 “大噓三十遍細噓十遍”이라 하여 그 소리가 들리게 한다.

특정의 소리를 내는 吐音法이 몸 안에 어떤 영향을 미치느냐에 관해서 氣功에는

두 가지 이론이 있다.

하나의 특정의 음성이 특정의 內臟을 움직일 수 있다는 이론이다. 여기서는 音의 높낮이는 문제가 되지 않는다. 六字訣 吐音法에 어느 정도 익숙해진 사람이 肝臟부위에 손바닥을 대고 肝臟에 해당하는 吐音을 하면 잔물결 같은 파동이 일어나면서 肝臟이 진동하는 것을 느낄 수 있다고 한다. 이렇게 각 內臟에는 고유의 주파수가 있는 것으로 추정된다.

다른 하나는 音의 높낮이와 관련된 이론인데, 이것은 六字訣이 아니라 吐音導引이라고 한다. 높은 音을 내면 氣가 올라가고 낮은 音을 내면 氣가 내려간다는 것이다.

일반적으로 六字訣의 行法은 선자세에서 呼吸하면서 몸의 經絡에 氣를 돌아가게 하는 功法이다. 氣를 돌게 한다는 것은 몸의 특정한 부위에 意識을 집중하여 그 意識을 차례로 필요한 부분에 옮겨가는 것이다.

氣를 돌리는 것은 숨을 들이쉬는 때이다. 그리고 마지막 經穴에서 숨을 내쉬며 각각의 六字音을 발한다. 行法은 어떤 경우에도 기분 좋게 하는 것이 중요하다. 그리고 氣를 보낼 때도 너무 세심하게 하지 말고 출발점과 종착점만을 외위두고 다음에는 팔 안쪽이라든가 넓적다리 바깥쪽이라든가 하는 정도의 느낌으로 行하면 된다.

2. 立式八段錦을 통한 養生導引法의 比較 및 考察

立式八段錦의 제1식(兩手擎天 理三焦)은 양손으로 하늘을 떠받치는 동작이다. 두 발로 大地를 딛고서 하늘을 떠받치는 동작은 氣功에서 흔히 볼 수 있는 것인데

八段錦의 이것은 그 대표적 동작이다. 양손으로 하늘을 떠받친다는 것은 양손을 힘껏 위로 뻗어 올린다는 뜻이다. 이것은 三焦를 다스리는 동작이다.

제2식(左右彎弓 似射鵰)은 활을 크게 당기는 동작인데 이것으로 肺經을 자극한다.

제3식(調理脾胃 臂單舉)은 양손을 번갈아 위로 올림으로서 脾와 胃를 조절한다.

제4식(五勞七傷 向後瞧)은 목을 좌우로 한껏 돌리는 것으로 목에 뻗어 있는 여러 經絡을 쥐어짜듯 비틀어서 소통시킨다.

제5식(搖頭擺尾 去心火)은 上體를 굽혀 회전시킴과 동시에 목도 함께 돌림으로서 心經을 소통시킨다.

제6식(兩手攀足 固腎腰)은 上體를 앞으로 굽혀 허리를 유연하게 하고 腎臟을 강하게 한다. 또한 다리를 쓰다듬어 내리고 훑어 올림으로써 膀胱經과 腎經을 잘 통하게 한다

제7식(奴目攢拳 增氣力)은 눈을 부릅뜨고 주먹을 내지르는 것으로 氣力を 증강하고 肝臟의 기능을 강화한다.

제8식(背後七顛 百病消)은 발뒤꿈치를 들고 내리는 것으로 온몸의 기를 아래쪽으로 끌어내린다. 또한 內臟 전체의 血液循環을 촉진한다.

여덟 동작 중 제2식, 제3식, 제5식, 제6식, 제7식은 五臟에 대응하고 제1식은 六腑의 대표인 三焦에 대응하며, 제4식, 제8식은 내장 전체의 종합적 효과를 얻도록 짜여져 있다.

八段錦의 특징이라면 각 동작이 導引法에 의거하여 특징의 형태를 취함으로서 특징의 經絡을 소통시킨다는 점이다. 예를 들면 제2식의 활쏘기 자세는 한쪽 팔을 뻗으면서 다른 한쪽 팔꿈치를 떨어뜨려 비트는 것으로 肺經과 大腸經을 소통

시킨다.

제3식의 경우는 손바닥을 위로 향하면서 한쪽 손을 뻗어 올리는 것으로 心經을 자극한다. 이것이 어떻게 脾에 작용하는가 하면 腋窩로 뻗어 있는 心經에 脾經이 연결되어 있기 때문이다. 心經을 뻗어 올리면 脾經도 따라 올라간다. 脾經이 올라가면 胃經은 내려간다. 즉, 心經이 通하면 연결된 脾經이 通하고, 脾經이 通하면 胃經은 내려간다는 생각에서 만들어진 것이 제3식이다.

이처럼 간접적으로 해당 經絡을 자극하는 경우가 있는가 하면, 직접적으로 자극하는 경우도 있는데, 제6식처럼 직접 膀胱을 쓸어 내리고 腎經을 훑어 올리는 것이다.

12經絡系統은 서로 연결되어 있는데 이것을 流注라고 한다. 여기서 이 流注의 이론이 실제로 응용되고 있다. 立式八段錦은 經絡의 流注를 이용하여 직접적으로 또는 간접적으로 經絡을 자극하여 소통시킨다.

IV. 결론

① 五臟의 養生導引法은 氣血의 循環을 촉진하고 體內的 邪氣를 몸밖으로 배설하는 量을 많게 한다.

② 五臟의 養生導引法의 呼吸法은 血液의 循環速度와 범위의 확대를 통하여 人體를 自然의 상태로 환원시켜 疾病에 대한 免疫을 증강시킨다.

③ 五臟의 養生導引法은 經絡系統을 活性化시켜 臟腑間의 表裏上下의 均衡을 유지하고, 生體와 外界環境 사이의 統一을 유지하고, 陰陽의 均衡을 유지시킨다.

④ 多數의 五臟經絡의 養生導引法에 六

字訣이 運用되고 되다.

⑤ 六字訣은 《養性門·去病延壽六字法》, 《諸病源候論》, 《九仙活人心法》, 《世醫得效方》 등의 文獻에서 나타난다.

⑥ 六字訣의 口訣은 《養性門·去病延壽六字法》, 《九仙活人心法》, 《世醫得效方》에서 동일하며, 嘘는 肝臟에 해당하고, 呵는 心臟에 해당하고, 呼는 脾臟에 해당하고, 呬는 肺臟에 해당하고, 吹는 腎臟에 해당한다. 그러나《諸病源候論》에는 嘘는 肺臟에 해당하고, 呵는 肝臟에 해당하고, 嘻는 脾臟에 해당하고, 呬는 腎臟에 해당하고, 吹와呼는 心臟에 해당한다.

⑦ 六字訣의 動作은 《養性門·去病延壽六字法》의 總結에서 보이는데 그 功法은 다음과 같다. 肝若嘘時目爭精, 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, 三焦客熱臥嘻嘻.

⑧ 六字訣의 原理는 특정의 音聲이 특정의 內臟에 작용하여 그 臟腑의 氣를 調節할 수 있다는 理論이다

⑨ 六字訣은 多數의 文獻에서 보이고, 功法이 簡明하여 臨床學的 活用に 충분한 價値와 意義가 있다.

⑩ 立式八段錦은 經絡의 流注를 이용하여 직접적으로 또는 간접적으로 經絡을 자극하여 소통시킨다.

V. 參考文獻

1. 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 人民衛生出版社, 1981
2. 金光湖 : 東國豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994
3. 宋天彬 主編 : 中國氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994
4. 葛洪 : 抱朴子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社,

- 1989
5. 葛洪 : 抱朴子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989
6. 劉安 作 : 李錫浩 譯, 淮南子, 서울, 세계사, 1994
7. 華佗傳 : 五禽戲, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989
8. 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990
9. 李遠國 編著 : 氣功精華集, 四川省, 巴蜀書社出版, 1988
10. 許遜 述 : 靈劍子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989
11. 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994
12. 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994
13. 張和 著 : 中國氣功學, 五州出版社
14. 丁光迪 編著 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社, 1992
15. 張偉英 主編 : 養性門, 遼寧省, 大連出版社, 1991
16. 丁光迪 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 북경, 人民衛生出版社, 1992
17. 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社
18. 許浚 編著 : 東醫寶鑑, 서울, 麗江出版社, 1994
19. 踪武, 李茂 遍, 이동현 譯 : 그림으로 배우고 익히는 古典養生氣功, 서울, 소나무, 1992
20. 敎勤 編 : 導引 養生, 巴蜀 巴蜀書社, 1995
21. 高濂 著 : 遵生八牋校注, 趙立勛, 闕再忠 校注, 北京 人民衛生出版社, 1994