

1) 준비 단계로서의 보건공

叩齒集神三十
六兩手抱崑崙
雙手擊天鼓二
十四



가) “눈을 감고 마음이 캄캄한 상태로 앉는다.”

눈을 감으면 몸 안의 장부를 그리면서 그 신을 생각하기가 더 편하다. 허는 윗몸에 살짝 붙도록 하는데, 역시 힘이 들어가지 않도록 한다. 한쪽 다리를 다른 쪽 다리 위에 단순히 포개어 얹어 놓는 이른바 반가부좌를 하거나 일반 책상다리로 앉는다. 깊고 조용한 복식호흡을 하는 것을 목표로.

나) “주먹을 쥐고 조용히 신을 생각한다.”

주먹을 쥐는 방법은 엄지를 먼저 굽혀서 손바닥 이른바 노궁혈을 짚은 다음 나머지 네 손가락을 굽혀서 엄지를 덮는 모양으로 한다. 주먹을 쥐되 힘을 주지 않고 가볍게 감싸는 정도로 하고서 무릎 위에 가볍게 얹어 놓는다. 신을 생각하는 존사법을 실행. 신은 오장육부의 신일 수도 있겠지만 가능한 원신을 생각. 결국 마음의 파동을 가라앉히고 조용히 하여 생명력의 신령한 능력이 제대로 살아날 수 있게 하라는 것. 무념무상일수록 좋다.

다) “어금니 마주치기를 36번 한다.”

어금니를 마주치되 가볍게 한다. 턱에 긴장이 가지 않도록 힘을 뺀 상태로. 부딪치는 횟수를 반드시 36번 해야 하는 것은 아님. 하지만 수를 정해서 지켜서 하면 정신집중에 도움이 된다. 36은 이른바 건괘의 수로서 양의 성질을 갖고 24는 곤괘의 수로 음의 성질을 갖는다. 따라서 팔단금 동작을 36차례 하라는 경우에는 곤 신이나 기와 관계가 있다고 생각하고, 24차례 하라는 경우에는 음 곤 피나 정이나 진액과 관계가 있다고 생각하면 된다. 9번, 3번도 각 숫자가 양의 수이기 때문에 마찬가지로.

라) “두 손으로 정수리를 감싼다.”

두 손을 깍지껴서 정수리를 덮고 지그시 누르며 숨을 들이마시고 손의 힘을 풀면서 내쉰다. 3번 반복.

처음의 마음 자세를 유지, 두손을 깍지 껴서 뒤통수를 누른 상태로, 숨을 들이마시면서 고개를 뒤로 젖히고 팔꿈치를 서로 모아 좁히는데 눈동자는 위쪽의 정수리를 치켜 보려고 한다. 바른 자세로 돌아가면서 숨을 내쉬고 팔꿈치를 벌리며 힘을 푼다.

이어서 두 손으로 뒤통수를 누르며 같은 방법으로 팔을 당기면서 팔꿈치를 모으며 고개를 아래로 눈동자는 아래쪽의 단전을 본다. 깊은 방법으로 고개를 왼쪽으로 돌리고, 오른쪽으로도 돌린다. 가능한 자연스럽게 한다.

마) “또한 두 손을 목 뒤로 돌려 감싸고 난 뒤에 숨쉬기를 9번 하는데 숨소리가 귀에 들리지 않도록 한다.”

두 손을 포개서 안쪽 손으로 목덜미를 움켜쥐면서 숨을 들이마시고 손을 풀어주면서 내쉰다. 9번 반복

바) “좌우로 하늘의 북을 울리기를 24번 해서 그 소리를 듣는다.”

두 손바닥을 움켜져서 두 귀를 덮고 먼저 집게손가락으로 가운데 손가락을 눌렀다가 튕기면서 머리 뒤를 치는 것이다. 좌우 각 24번 한다. 집게손가락을 튕길 때 집게손가락이 때리는 곳은 뒤통수 아래쪽 목과 머리털의 경계선에서 조금 올라간 곳에 푹 튀어나와 있는 머리뼈 부위다. 왼쪽, 오른쪽 두 귀에서 들리는 소리가 쿵쿵거리는 북소리처럼 울리는 것이 좋다.

2) 천천히 하늘 기둥 비틀기

各
二
十
四
左
右
手
搖
天
柱



머리를 좌우로 돌려 어깨가 보이도록 하는데, 팔이 따라서 움직이기를 24번 한다. 먼저 반드시 손을 굳게 쥐어야 한다.

가) 두 손을 굳게 마주잡은 다음 고개와 가슴과 허리를 함께 왼쪽으로 돌리며 숨을

들이마시는데, 동시에 맞잡은 두 손도 고개와 같은 쪽으로 천천히 따라 돌린다. 이어서 천천히 얼굴과 눈은 왼쪽 하늘을 비스듬히 올려다보면서 몸통 전체와 어깨를 눈을 따라 움직인다. 다시 숨을 천천히 내쉬면서 본래 자세로 조용히 돌아온다. 같은 방법으로 고개와 가슴과 허리를 오른쪽으로 돌리며 비스듬히 올려다보는 동작을 한다.

이어서 앞에서와 같은 방법으로 고개와 가슴과 허리를 다시 왼쪽으로 돌리되 얼굴과 눈이 왼쪽 땅을 비스듬히 내려다보는 동작을 한다. 또 마찬가지로 방법으로 오른쪽 땅을 비스듬히 내려다보는 동작을 한다.

나) 두 손을 굳게 마주잡은 다음 고개와 가슴과 허리를 함께 왼쪽으로 돌리며 숨을 들이마시는데, 동시에 맞잡은 두 손을 고개와는 반대쪽인 오른쪽으로 치고 당기며 오른쪽 어깨와 오른팔이 천천히 위로 올라가서 뒤통수와 닿도록 한다. 얼굴과 눈은 왼쪽 하늘을 비스듬히 올려다본다. 숨을 천천히 내쉬면서 본래 자세로 조용히 돌아온다. 같은 방법으로 고개와 가슴과 허리를 오른쪽으로 돌리고 팔은 왼쪽으로 당기며 왼쪽 어깨가 올라가고 얼굴과 눈은 오른쪽 하늘을 비스듬히 올려다보는 동작을 한다.

이어서 같은 방법으로 고개와 가슴과 허리를 다시 왼쪽으로 돌리고 팔은 오른쪽으로 당겨서 오른쪽 어깨를 약간 힘주어 내리며 얼굴과 눈은 왼쪽 땅을 비스듬히 내려다보는 동작을 한다. 마찬가지로 방법으로 오른쪽 땅을 비스듬히 내려다보는 동작을 한다. 마찬가지로 방법으로 오른쪽 땅을 내려다보는 동작을 한다.

가)에서는 마주잡은 손을 당기지 않는데 나)에서는 약간 힘주어 당기고, 가)에서는 어깨도 자연스럽게 고개를 따라가는데 나)에서는 약간 힘주어 자연스런 자세와는 반대로 올리거나 내린다.

3) 침 삼키기

左右舌攬上腭三
十六漱三十六分
作三口如硬物嚥
之然後方得行火



가) “붉은 용이 물을 뒤흔들어서 진액으로 양치질하기를 36번 한다.”

- 붉은 용은 혀를 말한다. 혀로써 입 속의 이와 좌우 볼을 휘둘러서 진액이 생기를 기다려 삼키는 것이다. 혹은(양치질하기를) ‘고수’라고도 한다.

진액이란 신체에서 생산되는 여러 액체류를 포함하지만 여기서는 침을 지칭한다. [활인심]에서는 특히 침 삼키기를 중요시하여 앞 장에서는 연정(태식, 복식, 복기)이라는 개념으로 다루어 별도로 설명하기도 함.

나) “신비한 물이 입에 가득하게 되면 세 모금으로 똑같이 나누어 꿀꺽 꿀꺽 꿀꺽 삼킨다.”

- 양치질한 진액을 세 번 나누어서 꿀꺽 소리를 내면서 삼키는 것

침을 삼키는 효과가 매우 신비하기 때문에 신비한 물이라고 말함. 삼킬 때는 두 손을 쥐고 주먹의 등이 등 뒤쪽을 향하도록 머리 위로 들어 올리면서 딱딱한 음식을 삼키듯이 꿀꺽 삼키고는 주먹을 내린다. 하나의 동작으로 주먹을 들어 올릴 때 한 번씩 삼킨다. 삼킨 침이 속에서 꼬르르 소리를 내면서 내려간다고 느껴지면 더욱 좋다.

침이 단전까지 이끌어서 내려간다고 생각하고 시행.

다) “용이 내려가면 범은 저절로 달린다.”

- 진액이 용이고 기가 범이다.

침을 삼키면 머리 부위의 형이상학적인 기가 아래로 내려가 단전에 이르면, 단전에서는 그곳에 갈무리되어 있던 정이 저절로 생리적인 기로 변하여(도인이 이루어져) 온 몸에 공급되어서 생명력이 높아진다는 것.

라) “그런 다음에야 비로소 불을 운행할 수가 있다.”

불이란 기를 가리킨다고 본다. 다만 기 중에서도 따뜻하게 느껴지는 기라는 뜻이 강함.

4) 허리 뒤 문지르기



가) “잠시 숨을 멈추고 손바닥을 아주 뜨거워질 때까지 비빈다.”

- 코로 맑은 기를 들이마시어 닫아 놓고 잠시 있다가 손을 비비기를 아주 뜨겁도록 한다. 이때 코로 천천히 기를 내보내는 것이다.

바르게 앉아서 코로 맑은 공기를 들이마신 다음 잠시 숨을 멈추고 손바닥을 아주 뜨거워질 때까지 비빈 뒤 코로 천천히 탁한 기를 내보낸다. 숨을 잠시 멈출 때는 숨이 가빠지거나 심장이 쿵쿵거리지 않는 범위 안에서 자연스럽게 멈추도록 한다.

나) “등으로 돌아가서 정문을 문지른다.”

- 정문이란 엉덩이 위 곧 허리 뒤의 신장이 있는 바깥 부위다. 손바닥을 합쳐서 문지르기가 끝나면 손을 거두어서 주먹을 쥐는다.

뜨거워진 손바닥으로 정문을 36번 문지르고 난 다음, 손을 거두어 엄지를 감싸 쥐고 처음 시작할 때와 같은 자세로 돌아가서 잠시 조용히 신을 생각하는 정좌 상태로 들어간다.

5) 잠시 정좌

가) “동작을 마쳤으면 이어서 한 모금의 기를 머금고,”

- 다시 숨을 멈추는 것이다.

잠시 멈출 때는 의식할 정도로 숨을 멈출 필요는 없다. 일상생활에서 말하는 것처럼 ‘숨을 죽인다’고 말하는 정도로만 가늘고 길게 쉬면 됨.

가슴과 단전 부위의 신령한 생명력을 생각한다. 신을 생각하는 존사법.

단전이라는 곳은 모든 기공과 내단수양가들이 생명력의 근원이라고 믿고 있을 정도로 사람 몸에서 중요한 곳.

나) "마음 속으로 뜨거운 기운이 배꼽을 태운다고 상상한다."

- 입과 코의 기를 닫고 심장의 화(불) 기운을 가지고 아래로 내려가 단전을 태운다고 상상하는 것. 열이 느껴지기가 극도에 이르렀다고 생각되면 바로 다음으로 넘어간다.

배꼽은 정확히는 단전을 가리킨다. 입과 코를 닫는다는 숨을 참는 것이 아니라 숨에 마음 두지 말고 심장의 기운을 잡는 데 집중하라는 뜻으로 풀 수 있음. 심장의 본래의 기가 오행 가운데 화(불)에 속한다. 마음의 초점을 가슴 한복판의 강궁이라는 형에 맞추어 지키면서 화의 성질을 갖는 기운을 느끼게 될 때까지 기다리는 단계를 거쳐야 함. 기를 느끼게 되면 그것을 놓치지 않으면서 조금씩 마음의 초점을 아래로 옮겨 내려가며 단점까지 이르는 것. 극도에 이른다는 것은 마음 속으로 이만하면 만족하다는 느긋한 생각이 저절로 이루어지는 상태면 된다.

6) 한 손으로 도르래 장치 돌리기

左右單開轉轆轤
各三十六



가) "왼쪽 오른쪽으로 도르래 장치를 돌리는 동작을 한다."

- 머리를 숙이고 두 어깨를 교대로 흔들며 돌리기를 36번 한 다음,

앉은 자세 그대로 이어서, 먼저 머리를 약간 숙이고 오른쪽 주먹은 그대로 둔 채 왼쪽 팔꿈치를 굽히며 손등을 허리 뒤에 붙이고 겨드랑이까지 천천히 올리면서 손바닥이 하늘을 향하도록 뒤집는다. 겨드랑이 밑으로 빠져 어깨 앞으로 나오면 다시 천천히 손을 뒤집어 손등이 하늘을 향하도록 틀면서 마치 수레바퀴를 돌리듯 배의 노를 젓듯 크게 원을 그리며 돌려서 주먹이 엉덩이를

지나 다시 허리 뒤로 돌아온다.

호흡은 주먹이 허리에서 겨드랑이로 올라갈 때 들이마시고 원을 그릴 때 내신다. 주먹이 겨드랑이를 지나 앞으로 나갈 때 목 또한 자라처럼 길게 빼면서 따라 나가고 주먹이 몸으로 되돌아올 때 목도 또한 자라처럼 움츠리면서 따라 들어오도록 하면 더욱 좋은 효과를 얻을 수 있다.

이 동작을 36번 반복하고 다시 오른쪽 주먹(팔과 어깨 포함) 돌리기를 같은 방법으로 36번 반복한다.

7) 두 손으로 도르래 장치 돌리기

- 단전에서 불이 올라와서 척추를 뚫고 뇌 속으로 들어간다고 상상하고, 코로 맑은 기를 들이마시어 잠시 단아 놓는다.

六 雙
關
轆
轤
三
十



한 손으로 도르래를 돌릴 때와 마찬가지로 방법으로 이번에는 두 주먹으로 함께 원을 그리며 도르래 장치 감아 돌리기를 36번 한다. 그런 다음, 마음 속으로 아랫배(단전)에서 뜨거운 것이 등을 타고 올라와서 뒤통수를 거쳐 머리로 들어간다고 생각한다. 동시에 코로는 맑은 공기를 소리 없이 들이마신 뒤 잠시 숨을 멈추면서 두 손을 비벼 뜨겁게 한다.

단전에서 생겨난 불 같은 무언가를 느끼고 그것을 잡고 척추 마디마디를 뚫으며 위로 올라간다. 뒤통수를 통과하여 머릿속에 있는 이른바 니환이라는 혈까지 이른다면 이미 단순한 질병 치료나 양생의 단계를 넘어서서 신선의 길까지도 기대할 수 있다.

기를 이끌고 단전에서 등(독맥)을 타고 머리로 올라가서 다시 앞 가슴과 배(임맥)를 따라 단전으로 돌아 내려오게 하는 기공을 소주천 공부라고 한다. 내단의 기초 과정

이다.

8) 하늘 받치기

两手相搓常呵五
呵后义手托天按
顶各九次



가) “두 다리를 천천히 뺏으면서,”

- 두 다리를 곧게 뺏는 것이다.

니환 지키기가 무르익어 마음이 더욱 조용하게 가라앉고 새로운 기운이 난다고 느껴지면, 두 손을 마주 비비며 니환의 새로운 기운이 온 몸으로 흘러내려 목은 때를 씻어낸다고 생각하면서 입으로 ‘커허-’ 소리를 내어 불기를 5번 한다. 이어서 가부좌를 풀고 두 다리를 앞으로 쪽 뺏으면서 몸 전체의 긴장을 푼다.

나) “두 손을 깍지 껴서 천천히 허공을 밀어 올린다.”

- 손을 서로 엇갈리게 깍지 끼고 허공을 받쳐 올리기를 3차례 또는 9차례 하는 것이다.

이어서 두 손 열 손가락을 서로 하나씩 엇갈리게 깍지를 끼고 손바닥을 아래로 향하게 하여 머리 위로 올려 정수리를 덮고서 잠시 동안 가볍게 누른다. 이때 마음 속으로 몸 안에 남아 있는 나쁜 기운이 발가락 끝을 통하여 밖으로 밀려 나간다고 생각하고 믿는다.

이어서 깍지 낀 두 손을 천천히 뒤집어 손바닥이 하늘을 향하게 하고 계속 천천히 위로 하늘을 받치듯 밀어 올린다. 손등은 정수리와 일직선상에 놓이고 하고 손은 할 수 있는 한 젖히며 팔과 허리는 곧게 펴는 것이 좋다. 억지로는 하지 말자.

곧 이어서 다시 손을 천천히 뒤집어 손바닥이 땅을 보게 하면서 내려 정수리 위

를 다시 덮는다. 처음부터 마지막 동작까지 계속 반복하는데 온 몸의 긴장을 풀고 호흡은 하늘을 받칠 때 들이마시고 손을 내릴 때 내쉬면 된다. 3번 내지 9번을 반복하고 나면 손을 내려 자연스럽게 다리를 뺀고 앉아 있는 자세를 취함.

9) 발 당기기

以两手如钩向系
攀雙脚心十二
并收足端坐



가) “머리를 낮추어 발을 잡고 팽팽하게 당긴다.”

- 두 손을 앞으로 향하여 발바닥을 잡고 13차례 당기는 것이다. 그런 다음 발을 거두어 단정히 앉는다.

‘하늘 받치기’ 동작을 끝낸 다음, 두 다리를 편 자세 그대로 몸을 앞으로 굽히고 팔을 뻗어 두 손으로 발바닥을 잡는다. 이때 무릎은 곧게 펴고 발은 잡아당기며 몸은 굽히고 다리를 펴다. 가능하다면 머리와 항문이 같은 수평선 위에 놓이도록 몸을 굽히는 것이 바람직하지만, 가능한 정도로 한다. (평정 상태를 잃지 않는다.

몸을 굽히고 다리를 당긴 채 잠시 멈추었다가 천천히 처음의 앉은 자세로 돌아온다. 온 몸에 긴장이 생기지 않도록 천천히 느긋하게 움직이며 호흡은 몸을 굽힐 때 들이마시고 발을 당길 때 멈추며 제자리로 돌아올 때 조용히 내쉰다.

같은 요령으로 12번 반복하고 나서, 발을 거두어들여서 다시 가부좌 자세로 앉는다.