

《遵生八牋》에 기재된 陳希夷二十四節氣坐功導引法에 대한 연구 I - (春季養生)

이 상 재, 이 송 실, 김 광 호
경희대학교 한의과대학 예방의학교실, 경희대학교 한의학연구소

The Study about Training Method of Jinhee-Twentyfour method Qigong (陳希夷二十四節氣坐功導引) in Jusaengpalgen(遵生八牋) - Spring Season

Sang-Jae Lee, Song-Shil Lee, Kwang-Ho Kim

Dept. of Preventive Medicine, College of Oriental Medicine, Kyung-Hee University.
Institute of Oriental Medicine, Kyung-Hee University.

Jinhee-Twentyfour method Qigong (陳希夷二十四節氣坐功導引) is a traditional exercise which is known as qi-gong. It was first mentioned in 《保生心鑒》 published in Myung dynasty. But it is very difficult to know how to master Jinhee-Twentyfour method Qigong (陳希夷二十四節氣坐功導引) 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 Jinhee-Twentyfour method Qigong (陳希夷二十四節氣坐功導引) 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 Jinhee-Twentyfour method Qigong (陳希夷二十四節氣坐功導引)

Key words: 陳希夷二十四節氣坐功導引, qi-gong.

서론

陳希夷二十四節氣坐功導引은 명대의 高濂의 《遵生八牋 四季調攝篇》에 절기에 따른 수련 방법으로 소개되어 있는 도인법이다.

이 導引法은 명나라 正德年間에 鐵峰 居士가 저술한 《保生心鑒》에서 보이는데 원래의 이

름은 〈太清二十四氣水火聚散圖〉이다. 《遵生八牋》을 제외하고, 명대 王圻의 《三才圖會》, 근대의 席裕康의 《內外功圖說輯要》에서 모두 이 導引法을 수록하고 있다.

이 導引法은 한의학 중요한 사상적 기초를 이루는 “天人合一”사상에 기초하여 24절기의 자연의 陰陽 변화에 따른 인체의 經絡氣血運行을 목적으로 한 방법이다.

導引法의 구성은 매 절기마다 자연의 運을 정하고 그에 상응하는 인체의 경락을 조절하는 동작으로 이루어져 있는데, 대부분의 동작은 坐勢를 취하며 간단하며 동작의 끝에는 叩齒, 吐納, 咽津을 보충한다. 또한 각각의 절기 도인법마다 治病을 기하고 있다.

이 논문에서는 《遵生八牋》에 나오는 내용과 그림을 기본으로 하고 《內外功圖說輯要》과 《三才圖會》를 참고하여 보충, 교정하였다. 동작설명은 《절기맞춤체조》를 참고 하였다.

본 론

(一) 立春正月節坐功

運主厥陰初氣. 時配手少陽三焦.

坐功: 宜每日子丑時迭手按脾, 轉身拗頸, 左右聳引, 各三五度. 叩齒, 吐納, 漱咽三次.

治病: 風氣積滯, 項痛, 耳後痛, 肩膈痛, 背痛, 肘背痛, 諸痛悉治.

입춘은 봄의 시작으로 이 시기에는 陰寒의氣가 점차 쇠하고, 陽氣는 점차 생겨나고 회복하게 되나, 여전히 陰이 풍부하고 陽은 미약하다. 陽氣가 많아지기 시작하므로, 이에 따라 風도 많아진다.

이 시기에는 厥月初氣가 주관을 하고, 인체는 手少陽三焦相火가 주관하는데, 입춘이 되면 만물이 소생하고 陽氣가 점차 오르고 地氣는 점차 따뜻해지고 생기를 품게 되며, 少陽의 初升과 같으므로 陽이 주관을 하나 氣는 미약하다. 陽氣가 주로 상승하여 발하는 것은 만물을 성장시키는 기능을 가지고 있으며, 溫熱을 좋아하나 寒冷은 싫어하므로 초봄 갑자기 따뜻하다 추워지는 시기에 사람이 만약 몸조리를 잘 못하게 되면 風寒之邪가 해를 당하기 쉽다. 만약 風寒之邪가 三焦經脉의 氣를 막게 되면 經脉이

순조롭지 못하고 氣血의 運行이 원할 치 못하여 여러 가지 병이 나타날 수 있는데 가장 흔히 볼 수 있는 증세는 頂痛, 耳后痛, 肩膈痛, 背痛, 肘臂痛등과 같은 것이 있다.

따라서 치료 또한 마땅히 手少陽三焦經脉에서 치료를 시작하여야 한다. 관건은 手少陽三焦經脉을 통하게 해주어 그 氣血의 순환이 원활하게 하고 陽氣가 생하여 風寒之邪를 물러나게 하면 증상이 치유될 수 있다.

立春正月節坐功의 방법은 다음과 같다.

정좌를 하고 앉아 두 손을 포개어 손바닥이 위로 가게 하여 단전 앞에 내려놓고 몇 차례 호흡을 하여 전신을 이완시키고 정신을 집중한다.

오른손을 왼쪽 허벅지에 얹고 왼손을 그 위에 포개어 놓는데 손바닥이 아래를 향하게 한다.

눈은 손을 바라본다.

등과 허리를 꼴꼴이 펴고 몸을 왼쪽으로 비스듬히 기울이면서 손으로 허벅지를 누르고 동시에 목과 머리를 천천히 오른쪽으로 돌리면서 숨을 들이 쉰다. 최대한 돌린 상태에서 조금 멈추었다가 다시 원래의 상태로 천천히 돌아오면서 숨을 내쉰다.

3-5번 반복한다.

눈은 자연스럽게 동작을 따라 움직이고 상체를 곧게 세우고 양쪽 어깨를 위로 추켜 올린 채 마치 달을 바라보듯이 목을 길게 위로 뻗듯이 하여 얼굴은 약간 위쪽을 향하여 돌린다.

반대로 왼손을 오른쪽 허벅지에 얹고 오른손을 포개어 위와 같은 방법으로 시행한다.

3-5번 반복한다.

동작이 모두 끝나면 고치법, 토남법, 수구법 및 인진법으로 마무리한다. 일반적으로 고치 36번, 토남 9번, 수구인진 9번을 행한다.

(二) 雨水正月中坐功

運主厥陰初氣. 時配三焦手少陽相火.

坐功: 每日子丑時, 迭手按膝, 腰頸轉身, 左右偏引, 各三五度. 叩齒, 吐納, 咽液.

治病: 三焦經絡留滯, 邪毒噎乾, 及腫臑, 喉痺, 耳聾, 汗出, 目銳, 皆痛, 諸證悉治.

立春 절기가 지나간 후 東風이 일어나 春陽을 움직이면 추위가 가고 얼음이 녹고 地濕은 상승하여 비는 점차 많아지는데, 이것이 雨水 절기이다.

우수절기는 여전히 厥陰初氣가 미습을 하고 만물이 봄바람, 봄비에 젖어서 점차 싹을 틔우게 된다. 인체도 여전히 手少陽三集相火가 관장을 하며, 少陽의 氣가 점차 왕성해지고 인체는 신진대사가 빨라지게 된다. 이 시기는 陰寒은 점차 쇠하고, 陽氣는 점차 상승는 陰陽의 교체 시기이므로, 風이 가장 왕성하다. 사람이 만약 적당히 몸조리를 하지 못하면 陽氣가 손상을 입게 되어 風邪의 침습을 받기 쉽다. 風邪가 직접적으로 手少陽三焦經脉을 침범하면, 經氣가 좋지 못하고, 陽이 쌓여 熱로 변화되어 熱毒으로 되는 경우가 많다. 고로 咽喉가 건조하고 붓고, 喉痺, 耳聾, 汗出, 目銳眦痛, 頰痛등의 증세가 나타날 수 있다.

이러한 증세는 대개 少陽三焦가 막혔기 때문에 氣機의 출입이 방해를 받아 少陽의 氣가 얽혀서 火로 되거나 熱로 되어, 熱毒이 津液을 상하게 하고 陰을 소비하게 하여 나타나는 경우가 많다. 이 때문에 치료 관건은 少陽三焦經脉을 트이게 하여, 邪毒을 없애서 少陽의 氣가 원활하게 돌아오게 하는 것이다.

雨水正月中坐功圖의 방법은 다음과 같다.

정좌하여 전신을 이완시키고 정신을 집중한다.

왼손을 왼쪽 무릎 부근의 허벅지에 얹고 오른손을 그 위에 포개어 놓는다. 눈은 손을 바라본다. 상체를 비스듬히 왼쪽으로 기울여 허벅지를 누르고 동시에 목과 머리를 천천히 오른쪽으로

돌리면서 숨을 들이 쉰다. 최대한 돌린 상태에서 서 조금 멈추었다가 다시 원래 상태로 천천히 돌아 오면서 숨을 내쉰다.

3-5회 반복한다.

눈은 자연스럽게 동작을 따라 움직이고 상체를 곧게 세우고 양쪽 어깨를 위로 추켜 올린 채 마치 달을 바라 보듯이 목을 길게 위로 뽑듯이 하여 얼굴은 약간 위쪽을 향하여 돌린다.

반대로 오른손을 오른쪽 무릎 부근의 허벅지에 얹고 왼손을 그 위에 포개어 놓고 위와 같은 방법으로 3-5회 시행한다.

동작이 모두 끝나면 고치법, 토납법, 수구법 및 인진법으로 마무리한다.

(三) 驚蟄二月節坐功

運主厥陰初氣. 時配手陽明太陽燥金.

坐功: 每日丑寅時, 握固轉頸, 反肘向後頓, 掣五六度. 叩齒六六, 吐納漱咽三三.

治病: 腰肋, 肺胃蘊積邪毒, 目黃口幹, 鼻衄, 面腫, 暴啞, 頭風, 牙宣, 目暗羞明, 鼻不聞臭, 遍身疙瘡, 悉治.

驚蟄에 이르면 陰寒이 점차 쇠하여 風溫의 氣가 이루어지며, 陽氣도 점차 풍성해지며 만물이 소생하고 風雷가 일난다. 이 시기에 비는 점차 많아지고 기후도 변화가 심하여 風溫의 氣가 만연해져서, 사람이 만약 제대로 몸을 보호하지 못하면 風溫의 邪가 들어오기 쉽다. 경침은 여전히 厥陰이 주된 氣이고 風木이 사령을 하지만, 陽氣가 밝아지고 풍부해져서 인체에서는 手陽明經氣가 발동을 한다.

風溫이 인체에 침범하면 手陽明大腸經을 다치게 하며, 手陽明大腸經 과 手太陰肺經은 서로 밀접한 관계가 있고 足陽明經과 상통하므로 그 병변도 폐와 위에 많이 나타 나게 된다.

手陽明大腸經은 風溫의 邪를 받아서 陽에서 火가 되고 쌓여서 독이 되며, 火毒은 내부에서

교란을 일으켜, 手陽明經은 병이 되고 또한 폐와 위에 전이되어 目黃, 口乾, 鼻衄, 喉痺, 面腫, 暴啞, 頭風, 牙宣, 目暗手明, 鼻不聞臭, 遍身疙搭 등의 증세가 나타날 수 있다. 그 중 안질환은 대다수가 陰氣가 부족해서 나타나는 경우가 많다.

燥金은 厥陰風木의 영향을 받아서 風溫毒邪에 감하게 되면 발병은 대부분 급작스레 이루어지고, 또한 얼굴의 九竅에 해를 입게 된다. 상술한 증상들은 手陽明大腸燥金의 병이되고 大腸經脉은 風溫毒邪의 침입을 받아 經氣가 영켜 쌓여서 원활하지 못하게 되는것이다. 치료의 관건은 大腸經의 邪毒을 흘려보내고 經脉을 소통시키고 燥金의 氣를 안정시키는데 있다

驚蟄二月節坐功圖의 방법은 다음과 같다.

정좌하여 전신을 이완시키고 정신을 집중한다.

양손을 악고하고 팔꿈치를 굽혀 가슴높이 만큼 올리되 팔꿈치와 주먹이 수평이 되게 한다. 양쪽 팔꿈치를 가능한 한 뒤쪽으로 당기며 동시에 머리와 목을 천천히 왼쪽으로 돌리면서 숨을 들이쉰다. 즉 고개를 돌려 먼 산을 바라보는 듯한 자세가 된다. 최대한 돌린 상태에서 잠시 숨을 멈추었다가 다시 천천히 머리와 팔꿈치를 원상태로 돌리면서 숨을 내쉰다.

같은 방법으로 오른쪽도 한다.

좌우 각각 5-6회 반복한다.

동작이 모두 끝나면 고법, 토납법, 수구법 및 인진법으로 마무리한다

(四) 春分二月中坐功

運主少陰二氣. 時配手陽明大腸燥金.

坐功: 每日丑寅時, 伸手回頭, 左右挽引, 各六七度. 叩齒六六, 吐納漱咽三三.

治病: 胸臆肩臂經絡虛勞邪毒, 齒痛, 頸腫, 寒慄, 熱腫, 聾耳耳鳴, 耳後肩臑, 肘臂外背痛, 氣滿, 皮膚殼殼然, 堅而不痛, 瘙痒.

《素問天元紀大論》에서 “厥陰에 있어서는 風氣가 主가 되고, 少陰에 있어서는 火氣가 主가 된다.”고 하였다. 木生火하고 천지 기운의 陰氣는 점차 쇠하며, 陽氣는 늘어나서 少陰君火는 二氣가 된다. 春分에서 시작하여, 清明, 穀雨, 立夏를 지나 小滿에 이르는 절기가 少陰二氣에 속하여 少陰君火에 속하게 된다. 少陰君火는 주로 만물을 성장하게 하고, 번성하게 한다.

춘분은 기후는 온화하고, 陰陽의 氣가 각각 반반씩이며 만물의 성장발육에 가장 적합한 시기이다. 인체는 여전히 手陽明大腸燥金이 주관을 하고 陽氣가 성하여 생기가 왕성하다. 天氣의 따뜻함이 더해지고 風溫風熱의 氣도 풍부해져서 이 시기에 사람의 몸을 잘못 보양하게 되면, 안과 밖이 邪와 합해져서 熱이 陽明經脉에 들어 쉽게 溫熱의 병이 발병하게 된다. 《儒門事親》에서도 “二氣가 병이 되는 것은, 대다수가 風溫風熱이 생겨서이다.”고 하였다.

熱邪가 手陽明大腸을 범하면 齒痛, 頸腫, 寒栗, 熱腫, 耳聾, 耳鳴, 耳後肩臑臂外背痛, 氣滿, 皮膚瘙痒 등의 증상이 나타날 수 있다. 심하면 熱이 陰液을 상하게 하고, 虛勞의 증세를 나타낼 수도 있다.

이런 병들의 치료의 관건은 手陽明大腸經脉을 원활하게 통하게 해주는 것인데, 氣血을 소통되게 해주면 熱邪가 밖으로 흩어지고 陽氣가 정명해져서 병들이 자연히 치유될 수 있는 것이다.

春分二月中坐功의 방법은 다음과 같다.

정좌하여 전신을 이완시키고 정신을 집중한다.

양팔을 앞으로 뻗어 어깨와 수평이 되게 하는데 이때 두 손을 서로 붙여서 엄지손가락과 둘째손가락이 서로 닿도록 하고 손바닥이 아래로 향하게 하되 약간 위로 세운다. 왼쪽다리를 약간 앞으로 내민 자세에서 양팔을 오른쪽으로 최대한 돌리고 동시에 머리와 목, 눈은 왼쪽으

로 돌리면서 서서히 숨을 들이쉬는다. 잠시 숨을 멈췄다가 다리, 손, 얼굴을 원상태로 돌아오게 하면서 서서히 숨을 내쉬는다.

다음에는 오른쪽 다리를 약간 앞으로 내민 자세에서 양팔을 왼쪽으로 최대한 돌리고 동시에 머리와 목, 눈은 오른쪽으로 돌리면서 서서히 숨을 들이쉬는다. 잠시 숨을 멈췄다가 다리, 손, 얼굴을 원상태로 돌아오게 하면서 서서히 숨을 내쉬는다.

좌우 각각 6-7회 반복한다.

동작이 모두 끝나면 고치법, 토납법, 수구법 및 인진법으로 마무리한다.

(五) 清明三月節坐功

運主少陰二氣. 時配手太陽小腸寒水.

坐功: 每日丑寅時, 正坐定. 換手左右, 如引硬弓, 七八度. 叩齒, 納清吐濁, 咽液, 各三.

治病: 腰腎腸胃虛邪積滯, 耳熱耳聾, 噎痛, 頸痛, 不可回頭, 肩拔臑折, 腰軟, 及肘臂諸痛.

清明은 음력 3월초에 해당하는데 만물이 깨끗하고 맑다는 뜻이 있다. 이 시기에는 여전히 少陰君火가 主를 이루어 만물성장이 처음 이루어지고, 陽氣가 점차 충분해지는데, 이 때에 인체는 手太陽經脉이 開通되어 天과 상응하게 된다. 少陰에는 手少陰心經과 足少陰腎經이 있고 手太陽少腸經과 手少陰心經은 서로 밀접한 관련이 있는데 君火가 관장하며 寒水는 그것에 순응하게 되어 地氣가 위로 올라오고 水濕의 氣가 점차 생겨나 만물로 하여금 싹이 트게 할 수 있다. 비는 비교적 많아지고 濕濁의 氣와 溫熱의 氣가 합쳐져서 사기로 작용 할 수가 있는데 手太陽少腸經脉에 가장 큰 해를 입히고, 동시에 心腎兩經에 영향을 끼쳐서 水虧火旺의 병이 나타난다.

手太陽少腸經이 병을 얻으면, 이로 인해 耳前熱, 苦寒, 耳聾, 咽痛, 頸痛 등이 나타날 수 있고, 腰는 腎에 속해서 腎의 氣血이 원활치 못하면, 邪氣가 허리부분을 해치기 쉽고 허리 부분에 병을 일으키기 쉽다. 이러한 병은 手太陽經脉의 氣를 뚫어주고, 얽힌 것은 풀어주고, 邪毒을 없애고, 經脉을 조화롭게 함으로써 치료 할 수 있다.

清明三月節坐功의 방법은 다음과 같다.

정좌하여 전신을 이완시키고 정신을 집중한다.

왼손을 왼쪽 옆으로 들어 올려 어깨와 수평이 되게 하되 손바닥이 앞을 향하게 하고, 오른팔은 구부러 젖가슴 높이로 들어올린다. 시선은 왼쪽 손가락을 통해 멀리 본다. 이때 왼손은 가능한 한 앞으로 멀리 뻗고 오른손은 손가락 끝을 자연스럽게 모아 손바닥이 위로 향하게 하여 팔꿈치를 최대한 뒤로 당겨 마치 활을 당기듯이 한다. 천천히 동작을 시행하면서 숨을 들이쉬는다. 잠시 숨을 멈췄다가 서서히 양팔의 힘을 빼고 원래의 정좌로 돌아오면서 숨을 내쉬는다.

왼손과 오른손의 위치를 바꾸어서 위와 같은 방법으로 시행한다.

좌우 각각 7-8회 반복한다.

동작이 모두 끝나면 고치법, 토납법, 수구법 및 인진법으로 마무리한다.

(六) 穀雨三月中坐功

運主少陰二氣. 時配手太陽小腸寒手.

坐功: 每日丑寅時, 平坐, 換手左右舉托, 移臂左右掩乳, 各五七度. 叩齒, 吐納, 漱咽.

治病: 除脾胃結癥, 瘀血, 目黃, 鼻衄, 頰頰腫痛, 及臂肘痛, 掌心熱諸患.

谷雨도 봄에 속하는 절기로 만물이 무성히 성장하기 시작한다. 少陽君火 二氣가 司를 하고

手太陽小腸寒水가 그것에 대응해서 陰陽水火가 서로 도와서 만물이 성장하게 된다. 내적으로는 인체에 순응하여 陽氣가 점차 통하게 되고, 陰凝의 氣가 점차 사라져 經脉이 화통 해지므로 筋膜, 筋肉, 骨髓와 臟腑의 기능도 보다 더 왕성해지게 된다. 또한 脾胃는 氣血의 생산원천으로서, 營氣, 衛氣, 氣血의 化生은 대개 脾胃 기능의 정상적인 발휘에 달려있으며, 脾胃의 기능은 小腸과 밀접한 관계가 있다. 또한 봄철에 肝木의 氣가 특히 왕성해지므로 만약, 평소 脾胃가 허약하면 肝氣가 脾를 해지기 쉽다. 脾胃가 기능을 잃게 되면 濕濁이 축적되며 血絡도 막히어, 脾胃結癥瘀血 등의 증세가 나타날 수 있다. 手太陽小腸이 주관하는 시기일 때는 小腸의 기능을 조화롭게 하고, 그 經脉을 소통시키는 것이 脾와 胃를 건강하게 하는 이상적인 수단이며, 脾胃의 기능이 정상적으로 되어야 濕濁이 사라지고 經脉이 조화롭게 되어 瘀血도 사라진다. 風溫이나 濕熱이 手太陽經脉을 상하게 하면 目黃, 鼻衄, 頰腫, 頰腫, 臂肘痛, 掌心熱 등의 증세가 나타날 수 있다.

經脉을 소통시키고 얽힌 것은 풀어야 邪毒이 스스로 사라진다. 脾氣는 올라가야 하고 胃氣는 내려야 하며 小腸은 清濁을 구별 분비할 수 있으면 濕濁의 氣가 스스로 사라지고 中焦 脾胃에 막혀있던 癥結도 없어진다.

穀雨 三月中坐功의 방법은 다음과 같다.

정좌하여 전신을 이완시키고 정신을 집중한다.

먼저 왼손 손바닥으로 오른쪽 가슴과 옆구리를 감싼 다음 오른팔은 손바닥을 위로 향하게 하여 하늘을 밀듯이 서서히 머리위로 올리면서 숨을 들이 쉰다. 오른손을 최대한 위로 치켜든 상태에서 잠시 숨을 멈춘다. 다시 천천히 숨을 내쉬면서 원래의 정좌자세로 돌아온다. 잠시 숨을 멈춘다.

팔을 바꾸어서 시행한다.

좌우 각각 5-7회 반복한다.

동작이 모두 끝나면 고치법, 토납법, 수구법 및 인진법으로 마무리한다.

고찰

이상의 陳希夷二十四氣坐功導引 중에서 春季에 해당하는 立春, 雨水, 驚蟄, 春分, 清明, 穀雨의 坐功法에 대한 고찰을 통해 다음과 같은 내용을 정리할 수 있었다.

陳希夷二十四氣坐功導引은 天人合一 사상에 입각하여 천지자연의 음양변화에 따라 인체 음양변화를 조절하기 위한 도인법이다.

천지자연의 음양변화는 인체의 養生여부에 따라서 邪氣로 작용하여 인체의 氣機變化에 영향을 미칠 수 있는데, 이때 각각의 절기에 상응하는 경락에 문제를 초래하여 그에 수반되는 증상을 發하게 된다.

陳希夷二十四氣坐功導引은 절기에 해당하는 인체 경락의 氣機疏通을 원활하게 하는데 목적이 있어 양생 또는 치료의 작용을 할 수 있다.

천지자연의 음양변화는 厥陰初氣, 少陰二氣, 少陽三氣, 太陰四氣, 陽明五氣, 太陽終氣의 六氣 변화로 이는 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火를 의미하는데, 이러한 六氣의 변화는 만물이 生長收藏하는 근원적인 요건이며, 또한 자연의 기후변화를 의미하기도 한다. 인체는 기후의 변화로 표현되는 육기의 변화에 잘 적응해야 하지만 그렇지 못한 경우에 질병이 생기게 된다.

인체 내에서는 立春과 雨水에는 手太陽三焦經絡이 主하고, 驚蟄과 春分에는 手陽明大腸經絡이 主하고 清明과 穀雨에는 手太陽小腸經絡이 主한다. 陳希夷二十四氣坐功導引에서 절기에 해당하는 경락은 자연의 육기변화에 대응하는 인체 내 기운변화의 속성의 의미이기도 하고, 육기변화에 순응하지 못했을 때 가장 먼저 문제가 생기는 곳이기도 하고, 導引動作의 목표가 되기도 한다.

즉 立春은 厥陰初期에 해당하므로 만물은 木

과 風의 속성에 따라 陽氣가 發하고 기후에 변화에 있어서도 風의 기운이 主가 되며 인체는 手少陽三焦經이 主하므로 風의 邪氣가 手少陽三焦經을 따라서 발병하기 쉽다. 따라서 도인법도 手少陽三焦經의 氣機疏通을 원활하게 해주는 방법으로 구성되어 있다.

이와 같이 陳希夷二十四氣坐功導引은 자연의 육기변화에 인체가 적응하고, 육음의 사기로부터 인체를 보호하고 양생하기 위한 한 가지 방법으로서 《內徑·上古天真論》의 養生大法인 “法於陰陽, 和於術數”를 실천하기 위한 좋은 방법으로 생각한다.

참고문헌

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. 踪武. 中國古代養生圖譜. 海峰出版社.. 1993
10. 하야시마 마사오. 건강도인술. 정신세계사. 2000
11. 윤상철. 절기맞춤 체조. 대유학당. 1999