

오행기공수련과 12경맥

- 육장육부의 소우주 '인간'

일요명상수련

“사람 머리가 둥근 것은 하늘의 둥글음을, 사람 발이 각진 것은 땅의 각짐을 본받는다. 하늘에 사계절이 있으니 사람에게서는 사지가 있다. 하늘에 오행이 있으니 사람에게 오장이 있으며, 하늘에 여섯 극점이 있으니 사람에게 육부가 있다.”

— <동의보감>, 서문

“하늘에 여덟 방위에서 부는 바람[八風]이 있으니 사람에게 여덟 군데 마디[八節]가 있고, 하늘에 아홉 별이 있어 사람에게 아홉 구멍[九穴]이 있다. 사람의 열두 경맥(經脈)은 하늘의 12시를 본받고, 사람의 스물네 개 혈(穴)자리는 하늘의 24절기를 본받는다.”

— <동의보감>, 서문

1. 우주와 연결되는 회로

수 - 족태양방광경 / 족소음신경

목 - 족소양담경 / 족궤음간경

토 - 족양명위경 / 족태음비경

금 - 수양명대장경 / 수태음폐경

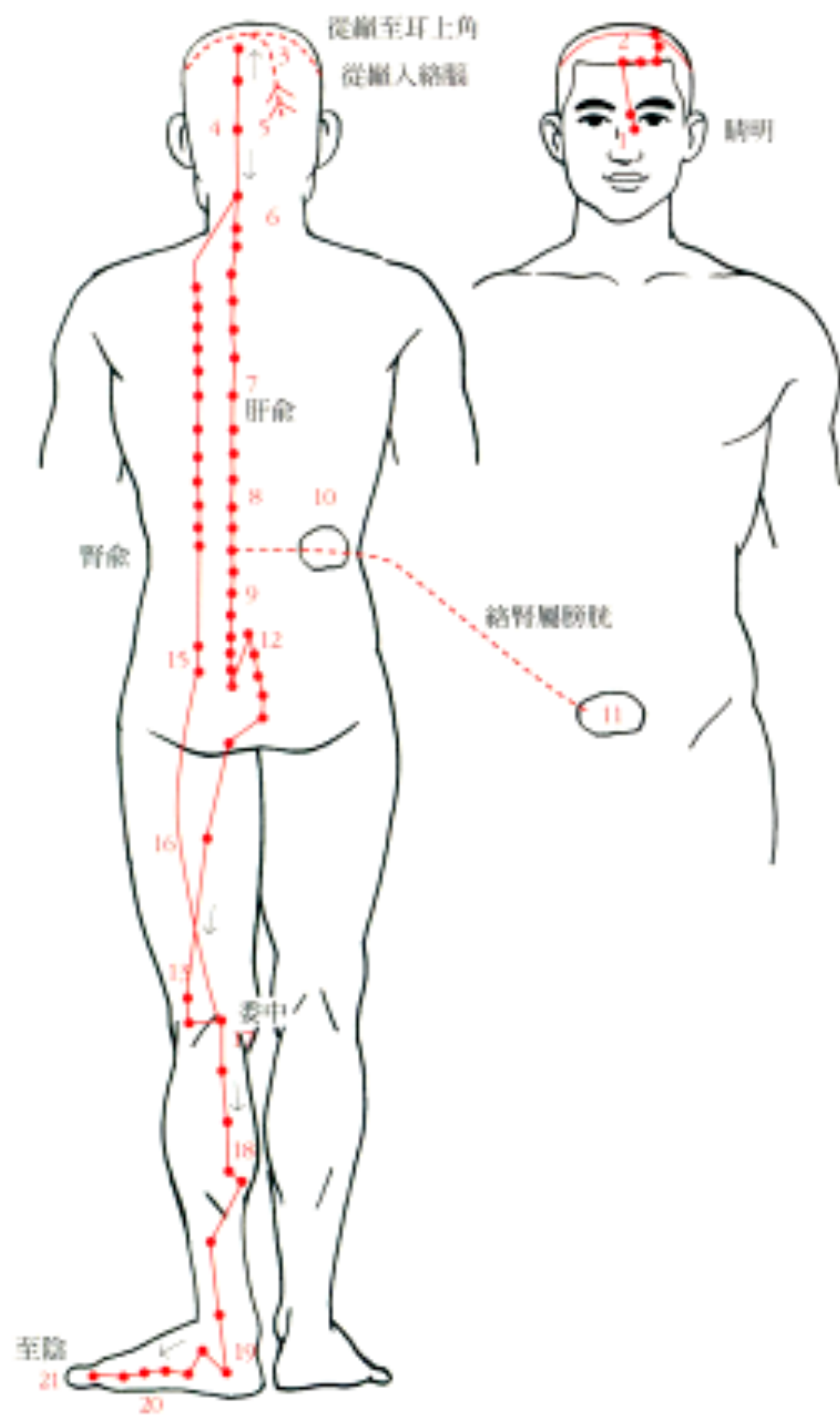
화 - 수태양소장경 / 수소음심경

태양 - 수소양삼초경 / 수궤음심포경

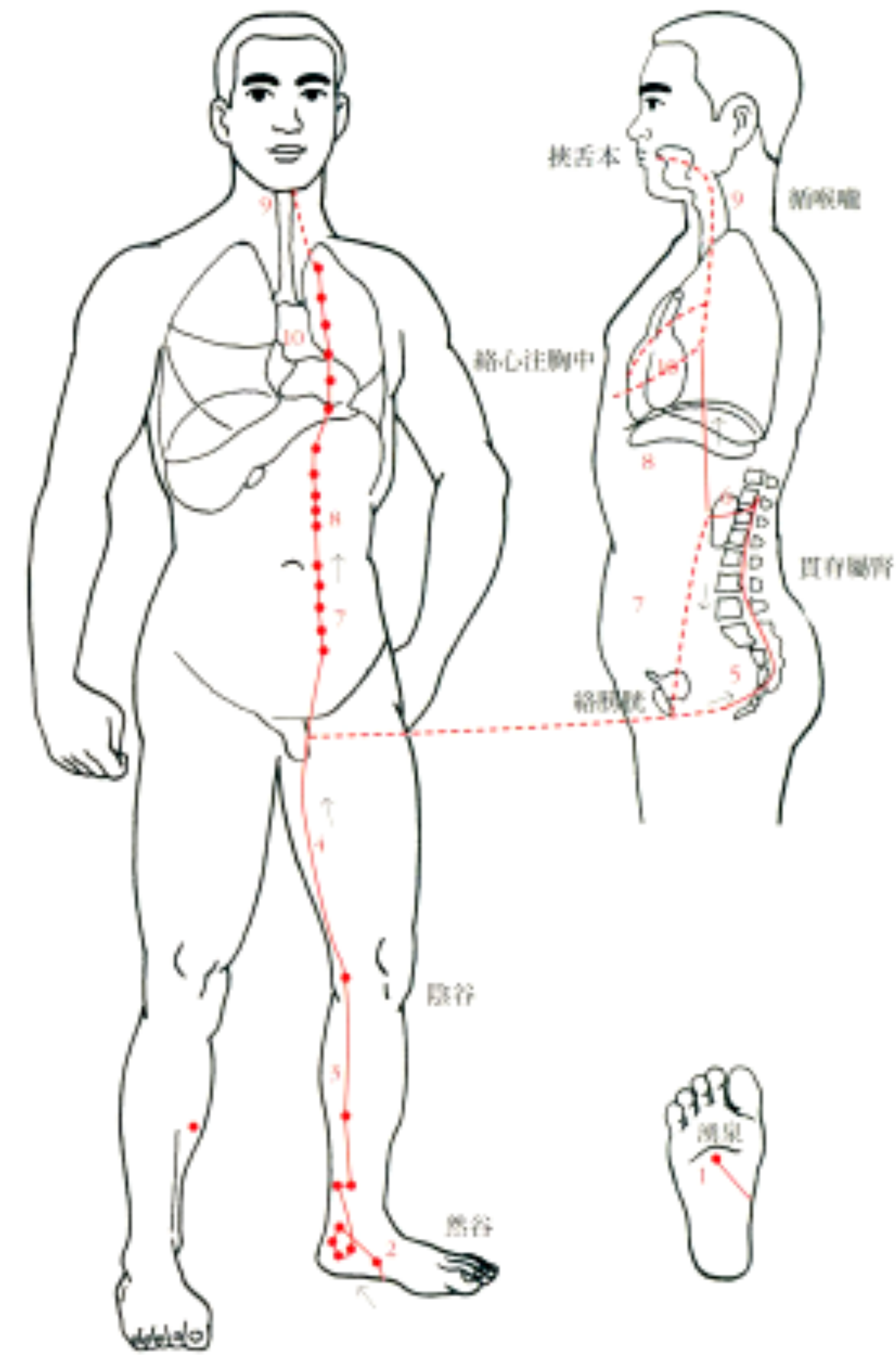
2. 소통(疏通) - 물 흐르듯이 통한다.

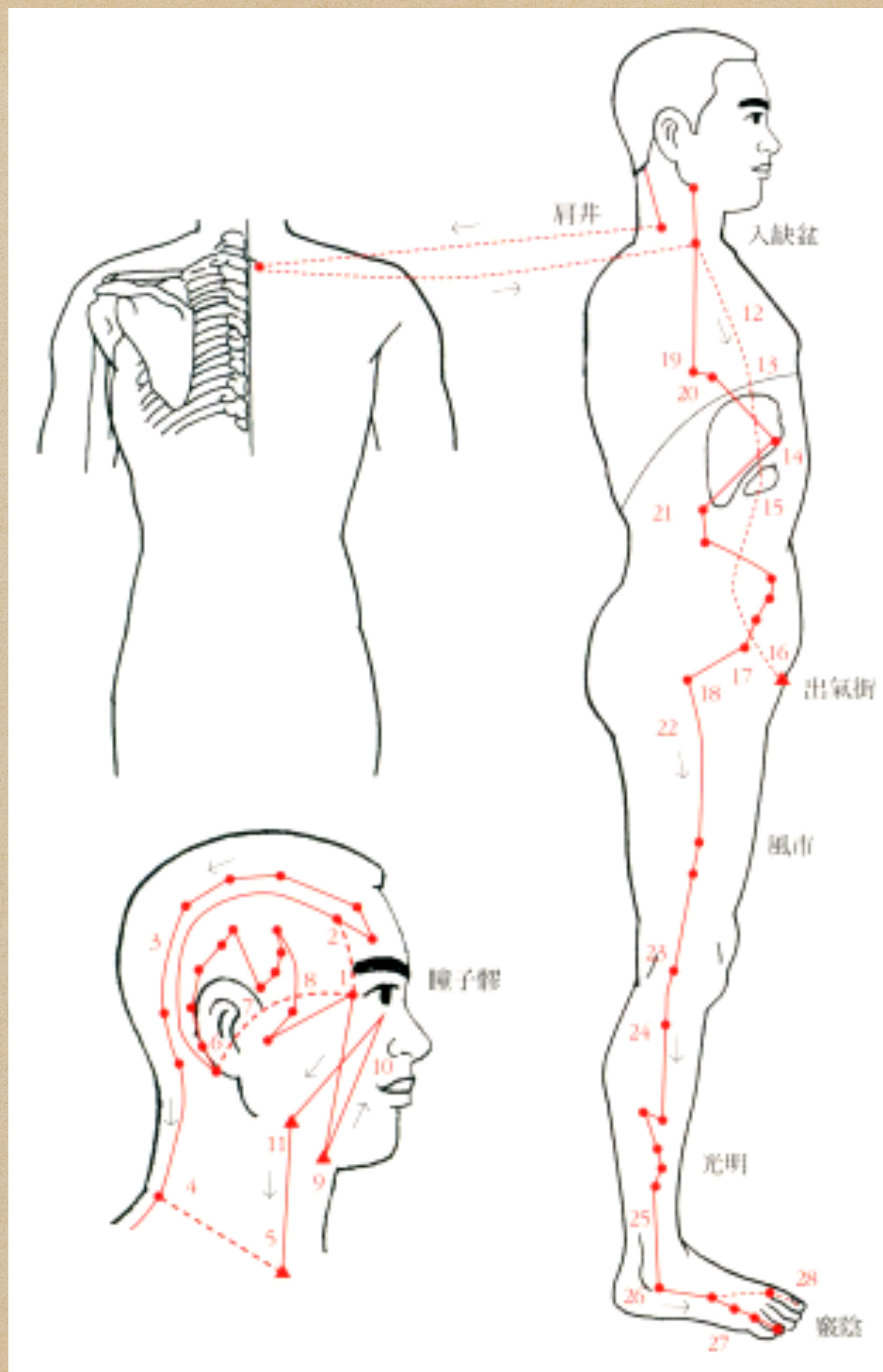
《소문(素問)》〈음양이합론(陰陽離合論)〉

"지금 삼음삼양(三陰三陽)은 음양(陰陽)에 상응하지 않으니, 그 까닭이 무엇입니까? 기백(岐伯)이 대답하여 말하기를, 음양이라는 것은 헤아려서 10까지 할 수 있다면 미루면 100까지 할 수 있고, 헤아려서 1000까지 할 수 있다면 미루면 10000까지 할 수 있습니다. 태양(太陽)은 개(開)가 되고, 양명(陽明)은 합(闔)이 되고 소양(少陽)은 추(樞)가 됩니다.태음(太陰)은 개가 되고, 궐음(厥陰)은 합이 되고, 소음(少陰)은 추가 됩니다.(今三陰三陽, 不應陰陽, 其故何也. 岐伯對曰, 陰陽者, 數之可十, 推之可百, 數之可千, 推之可萬, 萬之大, 不可勝數, 然其要一也. ...太陽爲開, 陽明爲闔, 少陽爲樞. ...太陰爲開, 厥陰爲闔, 少陰爲樞.)"

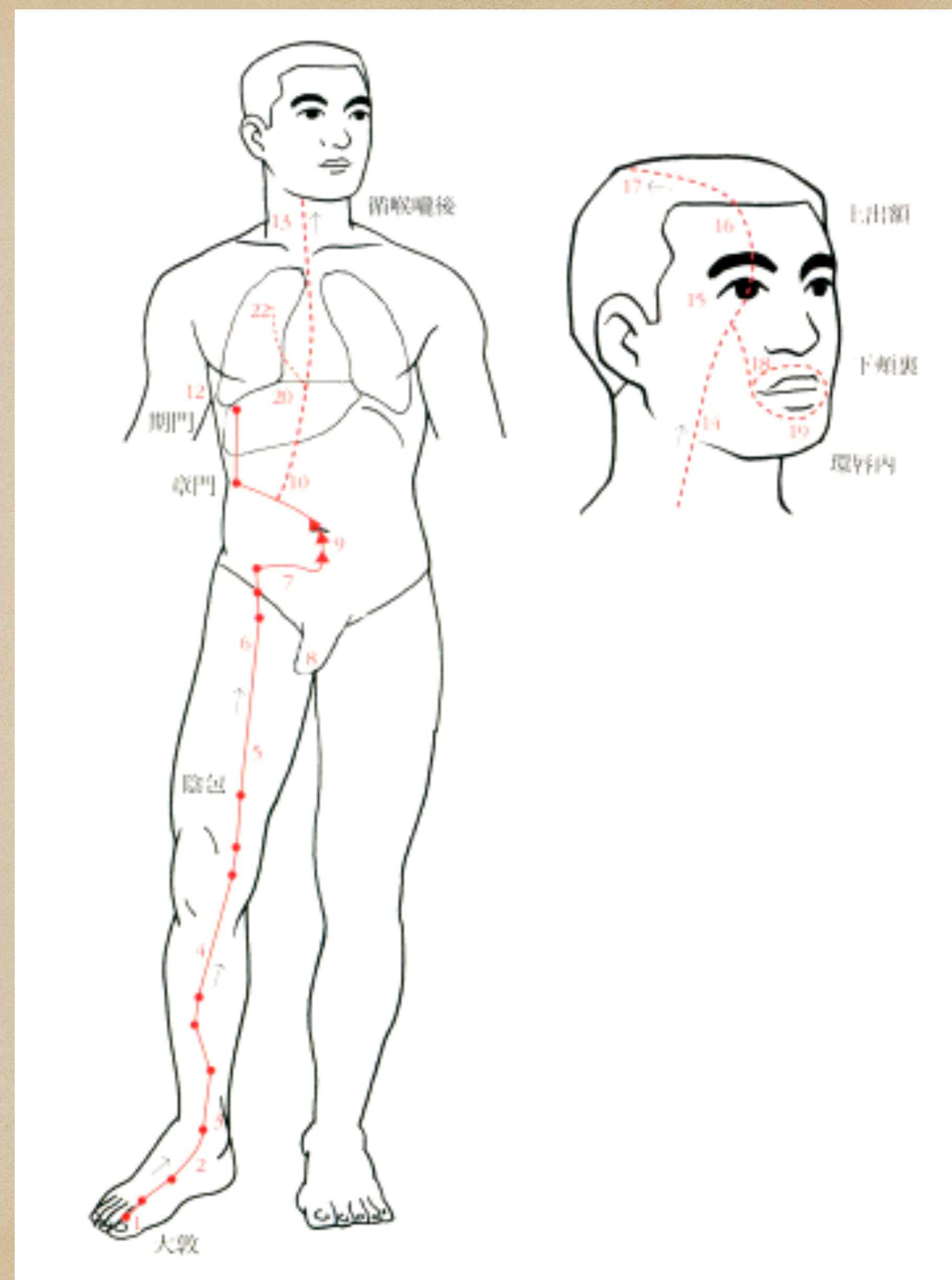


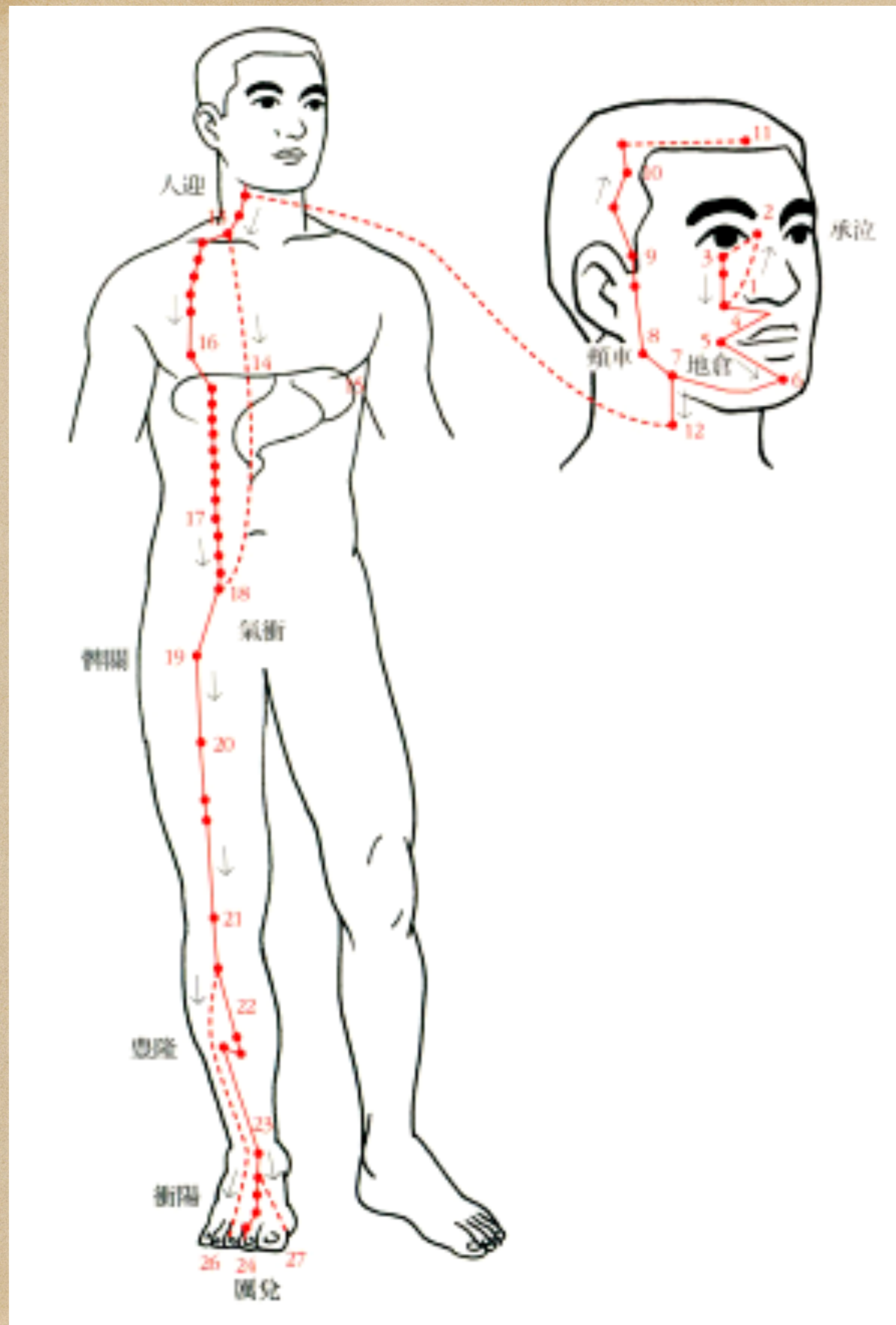
- ◆ 수
- ◆ 족태양방광경
- ◆ 족소음신경



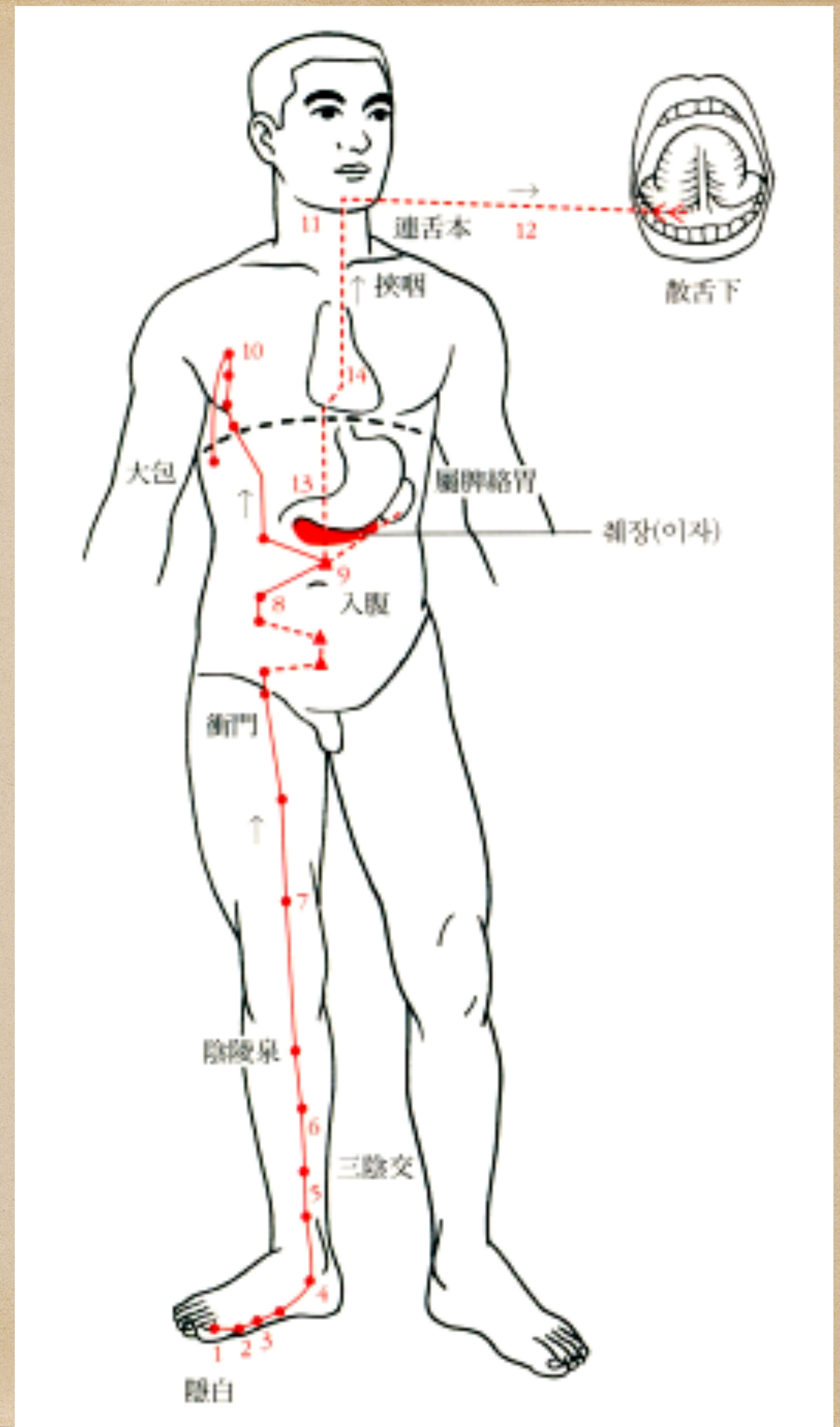


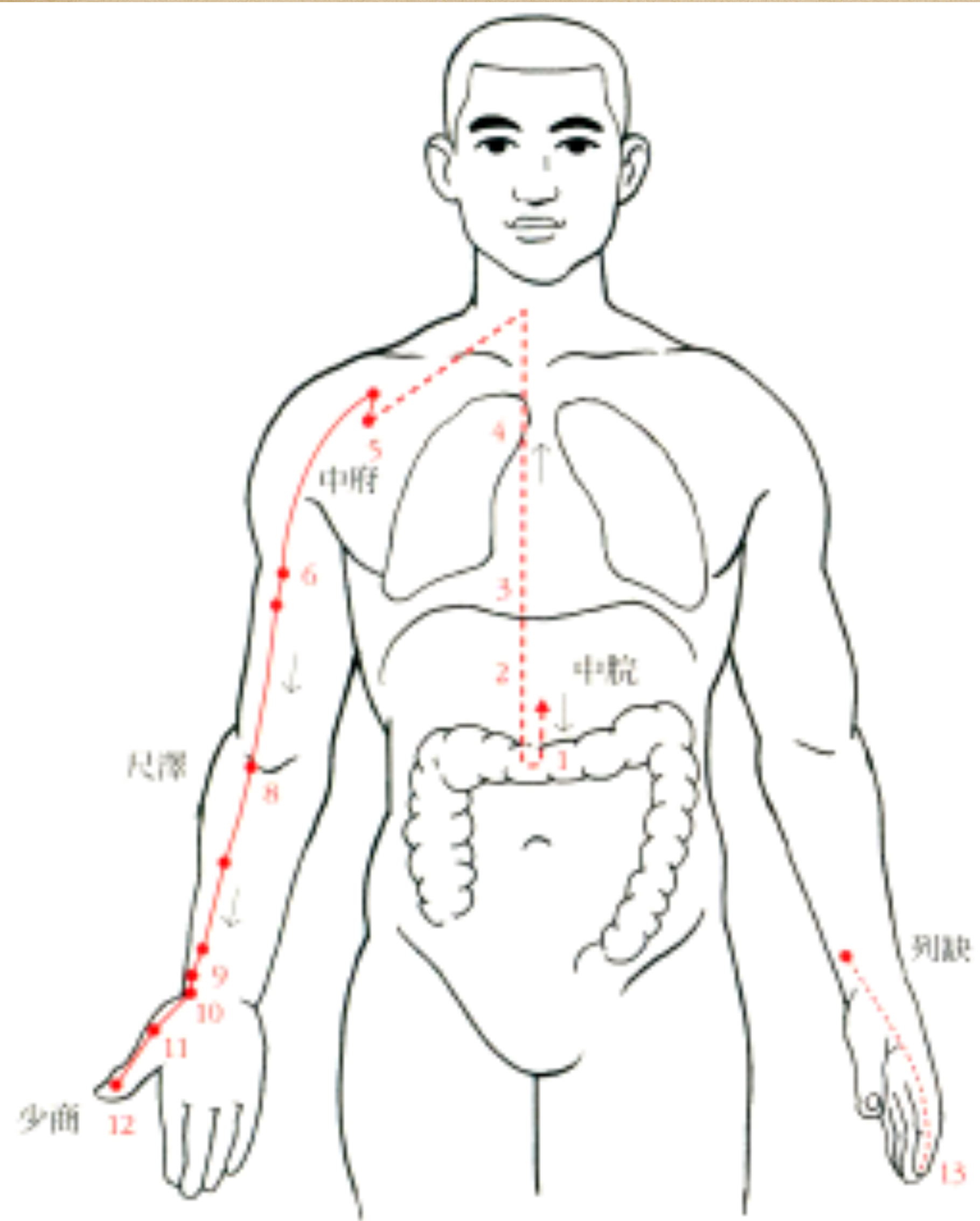
- ◆ 목
- ◆ 족소양담경
- ◆ 족궤음간경



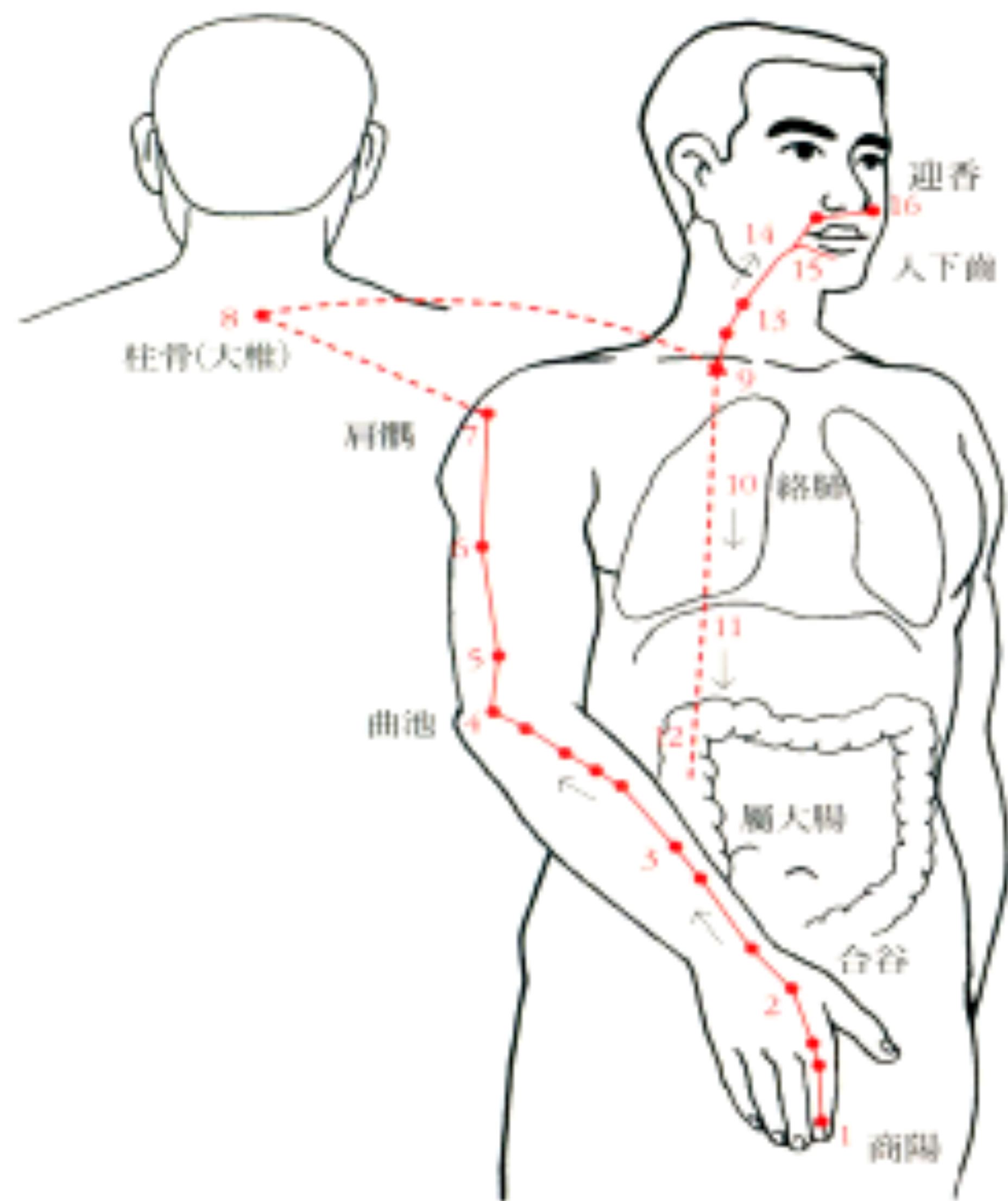


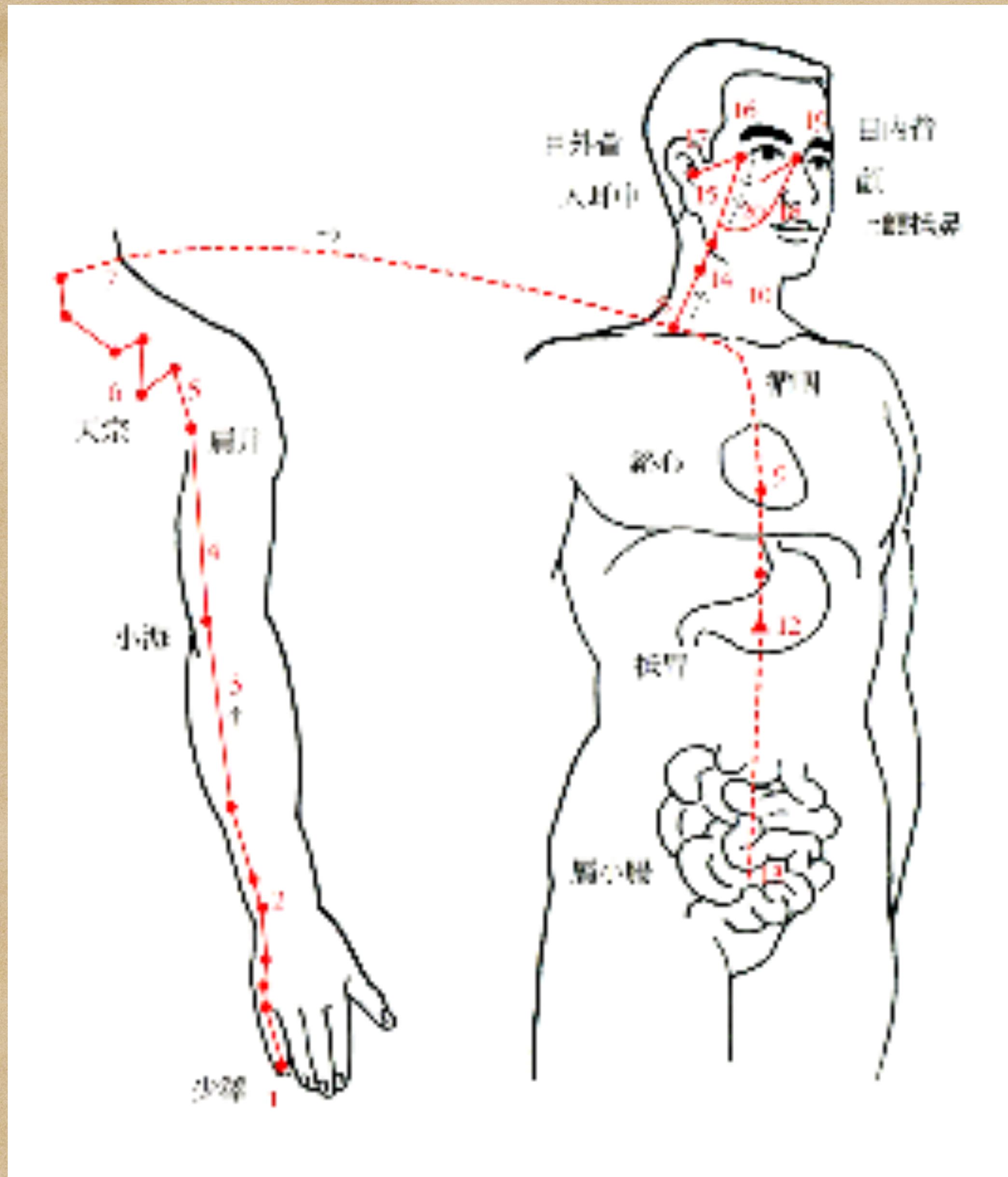
- ◆ 토
- ◆ 족양명위경
- ◆ 족태음비경



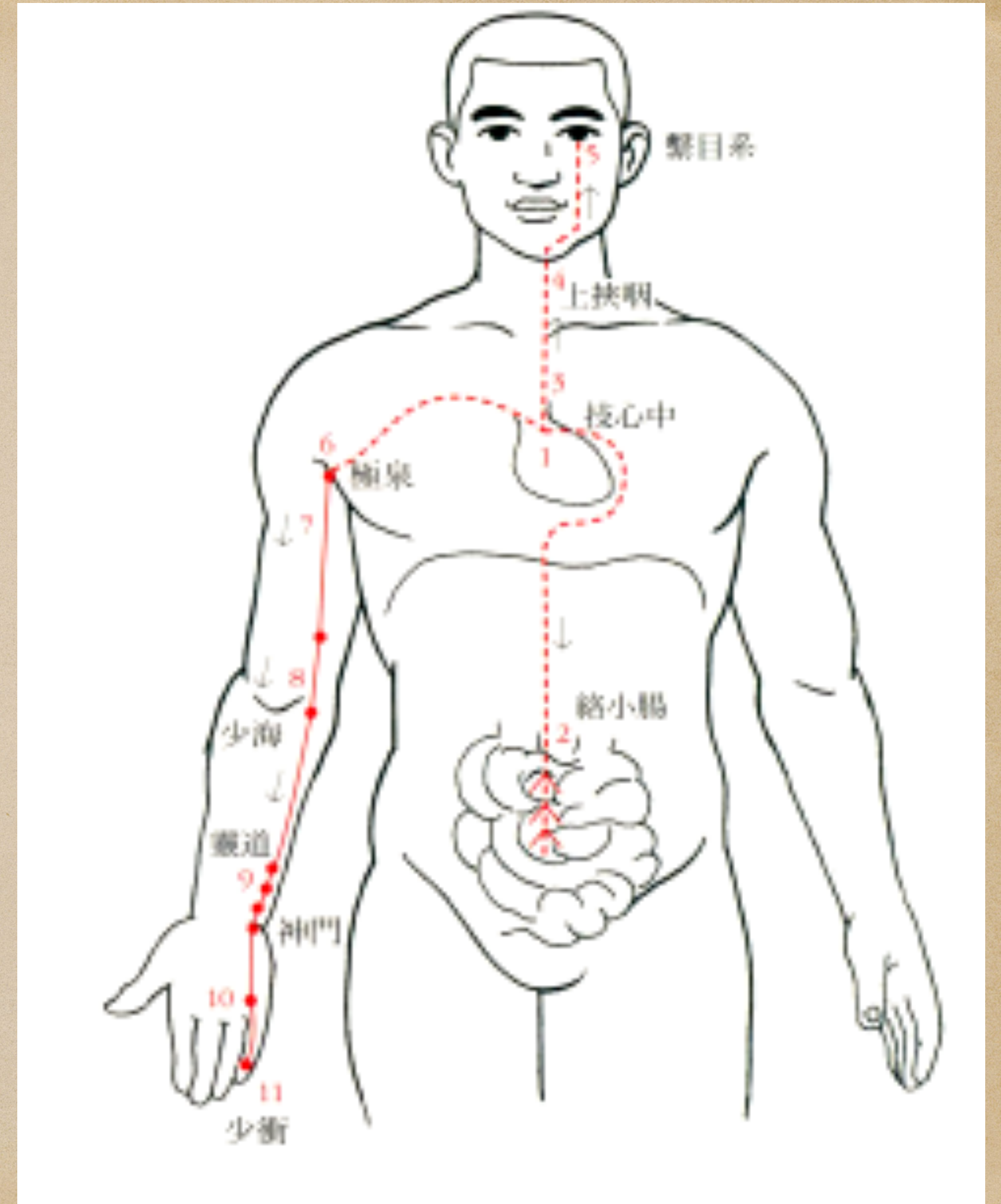


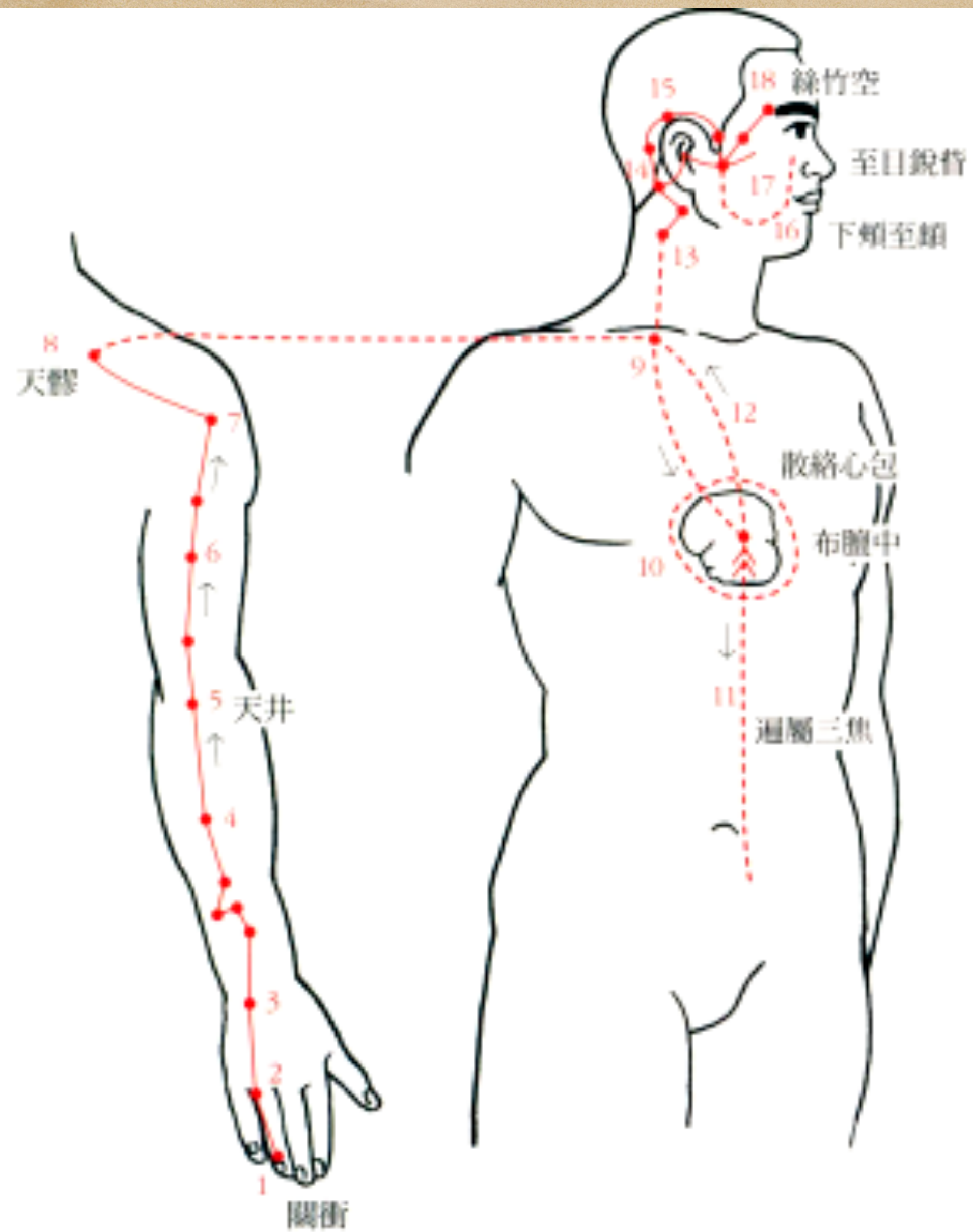
- ◆ 금
- ◆ 수양명
대장경
- ◆ 수태음
폐경



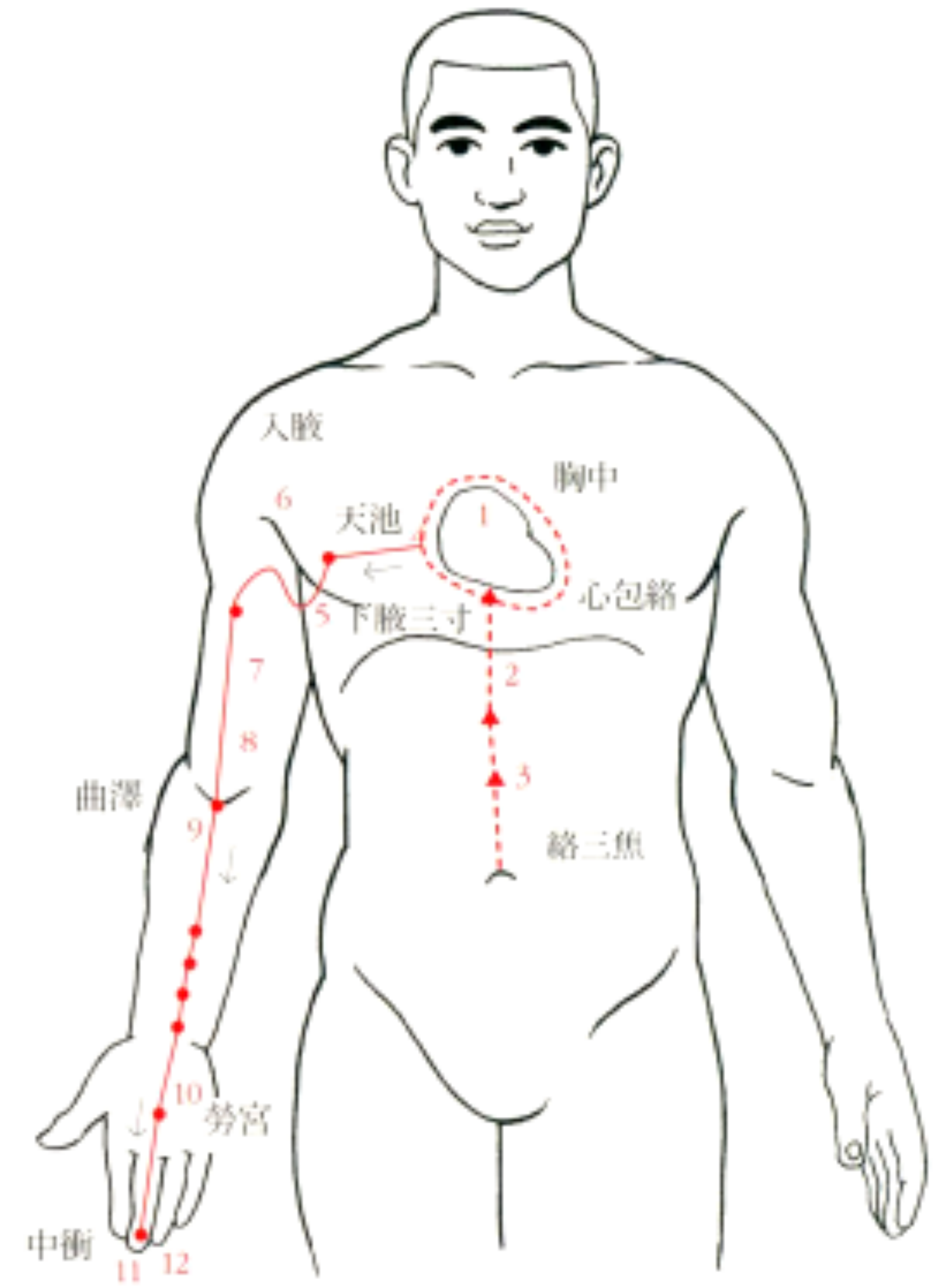


- ◆ 화
- ◆ 수태양 소장경
- ◆ 수소음 심경





- ◆ 태양기
- ◆ 수소양
삼초경
- ◆ 수궐음
심포경



- 음양은 언뜻 보면 음(陰)과 양(陽) 둘로 나눌 수 있지만, 양(陽) 중에 음이 들어 있고 음(陰) 중에 양이 들어 있기 때문에 이를 세세하게 추구해 나가면 끝이 없다.
- 이러한 음양의 무한한 분화(分化) 속에서, 삼음삼양은 인체의 각 부위와 그 기능을 크게 6가지로 대별한 것이다.
- 이러한 삼음삼양의 위치와 작용은 개합추(開闔樞)의 원리 안에서 명확해진다.
- 삼음(三陰)의 개합추 배속은 소음(少陰)을 합, 궐음(厥陰)을 추로 본다.
- 태양과 태음은 개(開)이며, 양명(陽明)과 소음(少陰)은 합(闔), 소양(少陽)과 궐음(厥陰)은 추(樞)이다.

- 음 중에 추인 꺾음은 인체 내부에서 소음과 태음의 경계에 자리잡아 소음과 태음의 역할을 조절, 중재하는 추작용(樞作用)을 하고, 음 중의 합인 소음은 인체 내부에서 안쪽에 자리잡아 인체 내부의 기를 거두어 잠장하는 합작용(闔作用)을 하고, 음 중의 개인 태음은 인체 내부의 바깥쪽에 위치하여 인체 내부의 기를 인체의 안쪽으로 펼치는 개작용(開作用)을 한다.
- 양 중에 추인 소양은 인체 외부에서 태양과 양명의 경계에 위치하여 태양과 양명의 역할을 조절, 중재하는 추작용을 하고, 양 중의 합인 양명은 인체의 외부에서 안쪽에 자리잡아 인체 외부로 기를 거두어 들이는 합작용을 하며, 양 중의 개인 태양은 인체의 가장 밖에 자리잡아 인체 내부의 기를 인체의 밖으로 펼치는 개작용을 한다. 또 꺾음은 인체 이부(裏部)에서 일어나는 음양의 전화(轉化)를 조절하고, 소양은 인체의 표부(表部)에서 음양의 전화를 조절한다. 이 또한 추작용이다.

- ◆ 삼양삼음은 또한 태음과 태양을 함께 이르는 말이다. 분화(分化)된 음과 양을 순서대로 이름 붙여, 일음(一陰)을 궐음, 이음(二陰)을 소음, 삼음(三陰)을 태음, 일양(一陽)을 소양, 이양(二陽)을 양명, 삼양(三陽)을 태양이라고 한다.
- ◆ 삼양삼음은 육경(六經) 즉 수족십이경맥(手足十二經脈)을 통칭하는 말이기도 하다.
- ◆ 삼음은 수족의 태음경(太陰經)을, 삼양은 수족의 태양경(太陽經)을, 이양은 수족의 양명경(陽明經)을, 이음은 수족의 소음경(少陰經)을, 일음은 수족의 궐음경(厥陰經)을, 일양은 수족의 소양경(少陽經)이다.