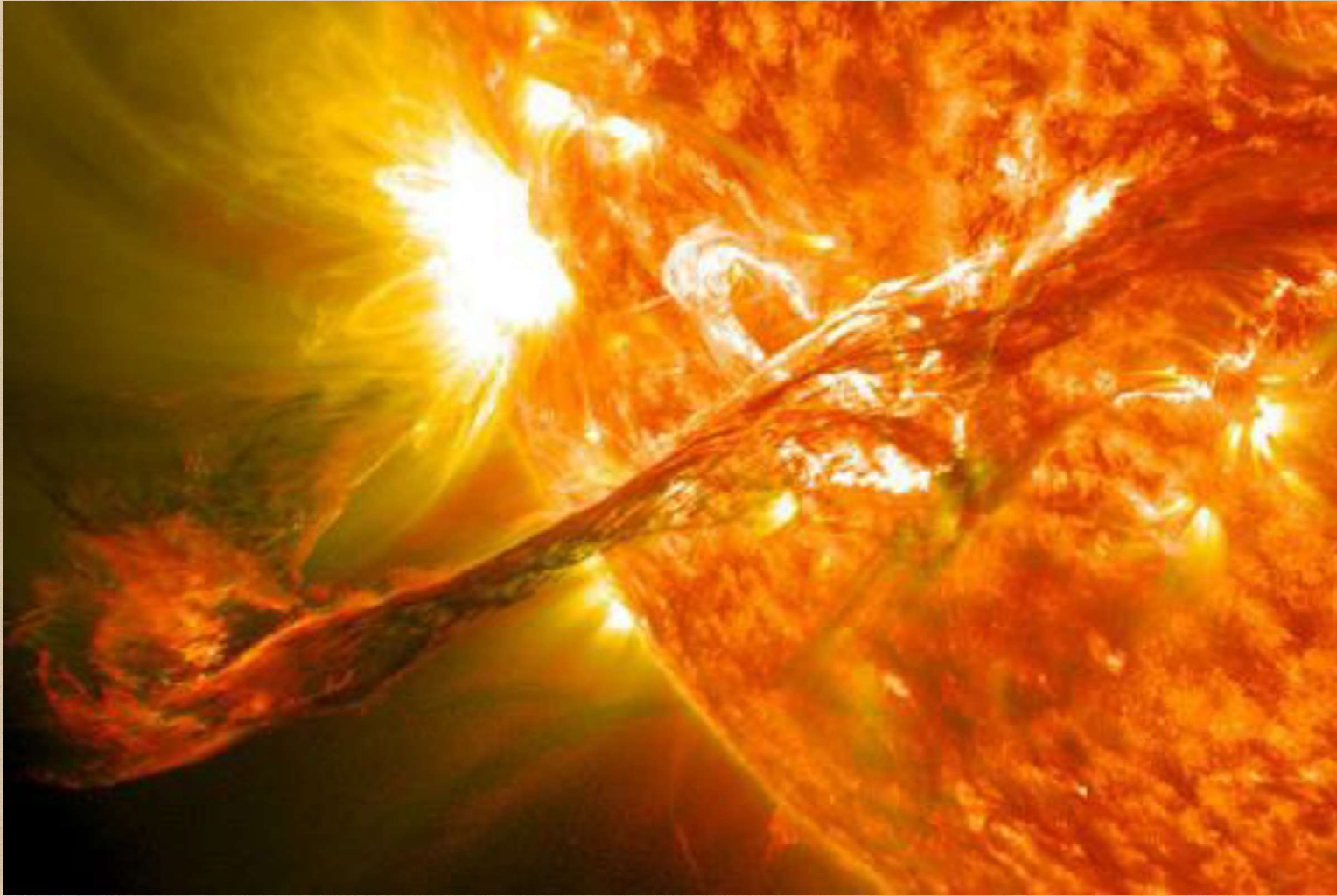


태양과 태양기운수련

일요명상수련

태양의 코로나





명상과 환경 - 의념의 중요성

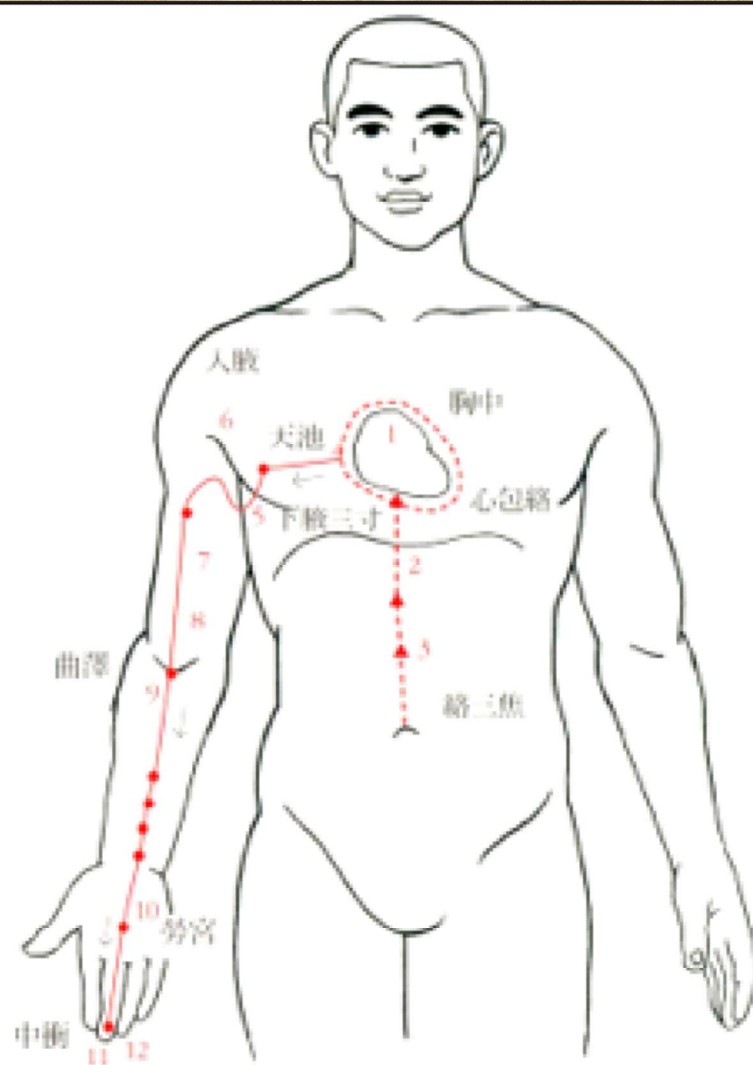
- ◆ “땅이 안정되어 있다 해도 몸이 안정된 것만 못하며 몸이 안정되어 있다 해도 마음이 안정된 것만 못하다.”
- ◆ 載營魄抱一 能無離乎 專氣致柔 能嬰兒乎 滌除玄覽 能無疵乎
재영백포일 능무리호 전기치유 능영아호 척제현람 능무자호
; 혼미한 마음을 다잡아 세워서 능히 흠어지지 않도록 할 수 있겠는가?
오로지 기운을 부드럽게 하여 갓태어난 어린 아이처럼 이르게 할 수 있겠는가?
깨끗하게 닦고 때를 없애면 깊은 거울이 결점조차 없어질 수 있겠는가?
- ◆ 愛民治國 能無爲乎 天門開闔 能爲雌乎 明白四達 能無知乎
애민치국 능무위호 천문개합 능위자호 명백사달 능무지호
; 백성을 사랑하고 나라를 다스림을 無爲로 할 수 있겠는가?
하늘의 문이 열고 닫히듯이 변화하는데 이런 변화를 암컷처럼 따를 수 있겠는가(받아들이고 수용할 수 있겠는가)?
세상의 이치를 명백하게 알아서 사방을 통달하여도 그것에 작위함이 없을 수 있겠는가?
- ◆ 生之畜之 生而不有 長而不宰 是謂玄德
생지축지 생이불유 장이부재 시위현덕
; 낳아주고, 길러주는데, 낳지만 소유하지 않고, 기르지만 부리지 않는 것을 일러서 현덕이라고 말한다.
- 노자, 도덕경 10장

태양과 우리 몸

- ▶기와 음식과 물이 다니는 길이지만 형체는 없고 작용만 있다. (동의보감)
- ▶심포 - 삼초 둘 다 무형의 장부로 보는 것이 맞다는 견해
- ▶삼초의 화도 상화이며 상화의 기운을 쓰는 장부로 명문(우신)이 있다. 명문에서 발생하는 명문화가 바로 상화.
- ▶명문은 안으로 양기를 흐르게 하고, 삼초는 밖에서 길을 내는 방식(표리관계)
- ▶대동맥에는 51억 개의 모세혈관이 있어서 수많은 길들이 있다. 미생물이 다니는 수많은 길들이 있듯이 백혈구 등이 다니는 다양한 길들이 있다.
- ▶태양계에 태양을 중심으로 수많은 행성들이 상호작용 하듯이 심포와 삼초는 어쩌면 태양과 같은 존재일 수 있다.

수궐음심포경 (경락흐름)

1. 가슴에서 시작하여 나와 심포락에 속하고
2. 횡격막을 뚫고 내려가
3. 삼초를 두루 엮었다.
4. 그 分枝(분지)는 가슴을 따라
5. 옆구리에서 나와 겨드랑이에서 아래 3촌되는 곳(천지)에 내려왔다가 올라가
6. 겨드랑이 밑에 이르러
7. 상박의 내측을 따라서 수태음경과 수소음경 두 경맥의 사이로 내려와 팔꿈치(곡택) 가운데로 들어갔다
가
8. 팔뚝으로 내려와 두 힘줄사이(간사·대릉)로 빠져 손바닥가운데(노궁)에 들어가고
9. 가운데손가락(중충)으로 나갔다.
10. 그 分枝(분지)는 손바닥가운데서 갈라져 약손가락끝으로 나갔다(여기서부터 수소양경으로 연결된다)



수궐음심포경 (소생병所生病)

- ▶ 이 경맥에 병이 생기면 손바닥이 달아오르고 팔이 오그라들며 겨드랑이가 붓고 가슴과 옆구리가 아프며 그득한 느낌이 든다. 또 가슴 두근거림과 얼굴이 붉고 눈이 노랗게 되며 까닭 없이 웃는 등 정신장애증상이 나타난다.

삼초(三焦)의 형상

- ▶ 삼초기는 제주도 한라산에 많이 존재하는 기로서 발 아래로 흘러내리는 기운
- ▶ 삼초기를 받게 되면 머리로는 기가 들어오나 기의 감각을 느낄 수 없을 정도로 머물지 않고 골반, 다리로 흘러내려서 상체와 머리가 아주 가벼운 상태가 된다.
- ▶ 중풍환자와 같이 흔히 기를 수용하기 힘든 체질의 경우는 파장이 몸에 투입 되어도 두통증상을 수반하기 쉬운데 이때는 삼초기를 먼저 넣어 사기를 제거하고 난 다음 기를 넣어야 한다.
- ▶ 상초는 안개 같고, 중초는 거품 같으며, 하초는 도랑 같다. (영추)
- ▶ 상초는 양기를 내서 피부와 살 사이를 따뜻하게 하는 일을 주관한다. 그것이 마치 안개와 이슬이 스며드는 것 같아서 상초를 안개 같다고 한 것이다.
- ▶ 중초는 수곡의 오미를 변화시키는 일을 주관하는데, 그 정미한 기운을 상부의 폐로 보내 혈이 되게 한다. 혈은 경맥을 돌아서 오장육부를 두루 영양한다. 그러므로 중초를 거품 같다고 한 것이다.
- ▶ 하초는 대소변을 잘 통하게 하는 일을 주관한다. 때에 맞춰 아래로 내려보내 나가게 하고 받아들이지는 않는다. 열어서 통하게 하고 닫아서 막으니, 하초를 도랑 같다고 한 것이다.

수소양삼초경 (경락흐름)

1. 약손가락(관충)에서 시작하여
2. 약손가락과 새끼손가락 사이로 올라가
3. 손등(양지)을 따라
4. 팔뚝의 바깥쪽 두 뼈사이(지구)로 나와 올라가서
5. 팔꿈치(천정)을 뚫고
6. 상박의 바깥쪽을 따라
7. 어깨에 올라가
8. 족소양경의 뒤로 나온 후

9. 결분에 들어가 두 젓 사이 단중에 분포되어 심포를 絡(낙)하고
10. 횡격막을 지나 내려가 삼초에 속한다
11. 分枝(분지)는 단중에서 올라가서 결분으로 나가고 여기서
12. 목으로 올라가서
13. 귓바퀴 뒤를 기고 곧추 올라가 귀 위쪽으로 나와서
14. 다시 구부러져 뺨으로 내려와 콧마루로 갔다
15. 分枝(분지)는 귀 뒤에서 귓속으로 들어갔다가 나와서 귀앞으로 나가서 객주인 앞을 지나 뺨에서 교회하고 目外髻(목외자)에 갔다 (여기서 족소양경에 교체되어 들어감)

수소양삼초경 (시동병是動病)

- ▶ 귀가 잘 들리지 않으며 목이 붓고 후비증이 생긴다. 이것은 주로 기와 관련되는 병이다.

수소양삼초경 (소생병所生病)

- ▶ 땀이 나고 눈귀가 아프며 뺨이 아프고 귀 뒤쪽과 어깨와 팔죽지, 팔굽, 팔뚝의 바깥쪽이 다 아프며 약손가락을 쓰지 못한다. 이 경맥의 기가 실할 때에는 인영맥이 촌구맥보다 배나 크고 허할 때에는 인영맥이 도리어 촌구맥보다 작다.

