

태을진인 칠금문(太乙真人 七禁文)이란, 수양하는 사람에게 있어 7가지 금해야 할 사항을 논한 것입니다.

- ① 少言語 養內氣 말을 적게 하여 내기를 기른다.
- ② 戒色慾 養精氣 색욕을 경계하여 혈기를 기른다.
- ③ 薄滋味 養血氣 기름진 음식을 적게 먹어 혈기를 기른다.
- ④ 嚙精液 養臟氣 침을 삼켜서 장기를 기른다.
- ⑤ 莫嗔怒 養肝氣 화내지 않아서 간기를 기른다.
- ⑥ 美飲食 養胃氣 좋은 음식을 먹어서 위기를 기른다.
- ⑦ 少思慮 養心氣 적게 생각하여 심기를 기른다.

황정경 수곤륜법이란, 황정경이라는 도교의 수련관련 서적에서 소개한 곤륜(인체의 精을 기르는 혈자리)을 수련하는 다섯가지 방법입니다.

가. 머리를 마땅히 자주 빗어라

나. 氣는 정밀하게 단련하라

다. 얼굴을 자주 씻어라

라. 침은 항상 자주 삼켜라

마. 치아는 자주 두드려라

심장의 대소장단고저정편은 동의보감 『심장』 문 '심장대소' 부분에서 살펴볼 수 있습니다.

無鬪肝者 心高, 명치뼈가 없는 사람은 심장이 높이 위치해 있고

鬪肝小短舉者 心下, 명치뼈가 작고 짧은 사람은 심장이 아래로 처져 있다

鬪肝長者 心堅, 명치뼈가 긴 사람은 심장이 든든하고

鬪肝弱小以薄者 心脆, 명치뼈가 약하고 작으면서 얇은 사람은 심장이 약하다.

鬪肝直下不舉者 心端正, 명치뼈가 직선으로 드리워 있지 않는 사람은 심장의 위치와 모양이 똑바르고

鬪肝倚一方者 心偏傾也. 명치뼈가 한쪽으로 치우친 사람은 심장도 한쪽으로 치우쳐 있다.

따라서, 鬪肝를 기준으로 심장의 크고 작음 높고 낮음 바르고 치우침을 알 수 있습니다.

비약증이란, 체내의 진액, 즉 수분이 너무 많이 손실되어 대변이 굳어지는 현상을 말합니다.

비약증에 대한 동의보감의 원문은 아래와 같습니다.

비약증(脾約證)

상한양명병(傷寒陽明病)에 **땀이 저절로 나고(自汗出)** **오줌이 자주 나오면(小便數)** 진액(津液)이 속에서 마르므로[內竭] **대변이 굳어져서 힘들게 나온다.(大便難)** 이것은 비(脾)가 졸아들기[約] 때문이다.

**폐의 크기나 높낮이에 따른 병증**

肺小 則少飲不病 喘喝

폐가 작으면 적게 마셔서 천갈병(喘喝病)이 생기지 않으며

肺大 則多飲善病 胸痺 喉痺逆氣

폐가 크면 많이 마셔서 흉비(胸痺), 후비(喉痺), 기운이 치미는 병 [逆氣] 등이 잘 생긴다.

肺高 則上氣肩息咳

폐가 높이 위치해 있으면 기가 치밀어 올라 어깨를 들먹거리며 숨을 쉬고 기침을 한다.

肺下 則氣奔迫 肺善脇下痛

폐가 아래로 처져 있으면 기가 폐를 누르므로 옆구리 아래가 늘 아프다.

肺堅 則不病咳 上氣

폐가 든든하면[堅] 기침이나 기운이 치미는 병이 생기지 않고

肺脆 則苦病消癰 易傷 폐가 약하면 소갈이나 황달병이 쉽게 생긴다.

肺端正 則和利難傷

폐의 위치와 모양이 똑바르면 기가 잘 돌기 때문에 폐가 잘 상하지 않는다.

肺偏傾則胸偏痛也

폐가 한쪽으로 기울어져 있으면 한쪽 가슴이 아프다[영추].