

玉房秘訣

蘇 秉 昌



■ 편집자 주

「玉房秘訣」은 「素女經」보다 뒤인 5세기에서 7세기 사이의 梁 등 五代에 걸쳐 있었던 책으로 「수서경적지」에 서명이 보일 뿐 失傳이 된 性書이다 오직 몇몇 책에 이것이 인용되고 있으며 훗날에 와서 이런 것들이 집약되어 구체적으로 다룬 책들이 나타나게 된다 이번호에 소병창 회원의 해석서를 게재한다 성생활의 지혜야말로 양생의 중요한 부분을 차지한다는 점에서 이것이 회자될직 하여 참고에 資하고자 한다

素女玉房經

第1章 至理

지리(至理)라는 것은 지극한 원리, 또는 궁극의 원리를 말하는 것으로 여기서는 陰陽和合의 근본 원리를 객관적으로 말하는 것이다. 『玉房秘訣』¹⁾에 이렇게 적혀 있다.

▶ 음양(陰陽)의 길을 설명한다.

沖和子²⁾가 말하기를 「무릇 陰과 陽은 宇宙의 문제를 이루는 것으로 이를 道라 부른다. 음과 양이 서로 和合하면 만물을 生成化育하는데 이것이 道の

1) 玉房秘訣 이것은 중국 고대 性古典으로 梁 陳 齊 周 隋의 五代에 걸쳐 전래하던 것으로 唐의 長孫 無忌 등이 펴낸 『隋書經籍志』중에 『玉房秘訣』이란 문헌명이 기록되고 있으나, 실제 오늘에는 존재하지 않고 『醫心方』이의 唐의 孫思邈이 펴낸 『千金方』에 편편이 인용되고 있는 정도다 여기에는 沖和子 彭祖 青牛道士 黃帝 素女 采女 巫子都 등이 등장한다 그러니까 이들은 房中術을 체득한 仙人 또는 女仙人인 것이다 이점은 葛洪이 펴낸 『抱朴子』에서도 알 수 있다 그러므로 이 문헌은 앞서도 전재했듯이 중국 고대 性古典이다 물론 『玉房指要』 『素女經』 『女女經』 등도 같은 부류에 속하는 것이다

2) 沖和子 정확히는 알 수 없으나 道士의 이름으로 본다

작용이다. 이러한 道理는 幽玄하고, 深遠하다. 그러므로 黃帝³⁾가 그 도리를 女仙人 素女⁴⁾에게 질문하고, 또 신선인 彭祖⁵⁾가 殷王에게 그 이치를 설명하는 것은 매우 당연한 일이다.」라고 했다.

▶黃帝가 자신의 쇠약함을 한탄하자, 素女는 그 원인이 男女交合의 잘못에 있다고 아뢴다.

黃帝가 素女에게 이렇게 물었다.

「나는 요즘 元氣가 쇠약하여 몸이 좋지 않으며, 기분이 우울해지는 데다 웬지 늘 몸에 위협이 닥쳐오는 듯해서 걱정이 된다 도대체 어떻게 하면 좋을 까?」

3) 黃帝 少典의 아들로서 성은 公孫이요, 이름은 軒轅이다 중국 고대의 天子로서 伏羲氏 神農과 더불어 三皇이라 불린다 그리고 五帝의 한 사람으로도 손꼽힌다 기원전 2천 7백년 경 蚩尤를 죽이고 천하를 통일하여 제반 제도를 수립하였다고 한다 그리고 軒岐라고 하는 것처럼 岐伯과 더불어 의학의 시조로 불린다 그러나 三皇五帝의 전설은 모두 陰陽五行說과 관련된 이야기로 史實은 아니다 春秋戰國시대부터 漢初에 걸쳐 老子 莊子의 설에 의한 道家의 학문이 융성하고 그것이 자연적으로 의학에 연결되어 黃帝 軒轅氏를 의학의 시조라 부르고, 이른바 黃老學이 유행되었지만, 이것이 삶을 기르는 것을 목표로 삼은 神仙系 의학의 기초가 되어 隋唐시대에 이르러 房中術로서 전성 시대를 이룬 것이다

4) 素女 자세히는 알 수 없지만 玄女 采女 모두 房中術을 체득한 女仙人으로 본다

5) 彭祖 帝 전욱의 玄孫으로 이름은 鏗이다 堯임금 舜임금을 周지나 나라 초기까지 백여세까지 長生하였다고 한다 아버지는 陸終, 어머니는 鬼方氏의 딸 嬪였다 그 어머니가 잉태하여 3년이 되도록 해산을 하지 못하다가 할 수 없이 양쪽 겨드랑이 밑을 절개하여 세명씩 여섯명을 한꺼번에 낳았다고 한다 彭祖는 그중의 한 아들이란다 그러기에 그가 오래 산 만큼 탄생 일화도 흥미롭다 하겠다 殷나라 말엽 왕이 彭祖를 만났는데, 당시에 나이가 7백 67세가 되었다고 하는데, 하나도 나이 먹은 티가 없어 不老長生의 비결을 물었던 바 그의 대답은 「장수하는 법은 있기는 있습니다 그러나 보잘것 없는 식견으로는 그 심오한 이치를 설명할 수가 없습니다 오직 내 경험만을 이야기하면, 유복자인 어머니는 나를 낳은지 3년만에 돌아가셨습니다 그러니 세 살짜리 고아는 大戒의 난리로서 역으로 쫓겨 100년을 살았는데, 지금까지 마흔 아홉번이나 상처하고 54명의 자식을 어린 채로 잃었습니다 따라서 허다한 인생의 고난과 심적인 타격도 컸습니다 또한 본시 어려서부터 신체가 남달리 건강한 편도 못되고 그렇다고 보양할 형편도 되지 못하였습니다 지금 보시다시피 내 몸은 말랐으며 멀지 않아 죽을 것입니다 그러니 내 어찌 감히 장수에 대한 말을 할 자격이 있습니까?」라고 하였다 한다

그리고 보면, 분명히 그는 오랜 壽를 누리고 오랜 壽를 누린 만큼 양생에 뛰어나 양생에 중요한 補精法도 남다른 바가 있었을 것이며, 그리고 房中術의 비술도 지녔으리라 본다

아마 문헌 속에 등장한 것도 그런 점에서일 것이다 특히 房中비술에서 호흡을 이용한 還精補腦는 그의 비술의 특징이다

■ 玉房秘訣

이에 素女가 답하여 이르기를 「대체로 사람이 쇠약해지는 것은 모두 陰陽의 交合인 性생활의 길을 잘못하기 때문입니다. 대개 여자가 남자보다 정력이 강할때는 물이 불을 끄는 것처럼 남자의 생명력을 저버리게 됩니다. 이것을 잘 알고 交접하면 마치 가마 속에 여러가지 맛이 나는 음식을 조합하여 맛있는 국을 만드는 것처럼 남녀 사이도 반드시 잘 조화됩니다. 그러므로 음양의 길을 잘 알고 있는 사람은 온갖 즐거움을 얻을 수 있지만 그것을 모르는 사람은 몸을 상해서 일찍 죽게 됩니다. 그렇게 된다면 어찌 인생의 환락을 얻을 수 있겠습니까? 주의하셔야 합니다.」라고 했다.

▶ 黃帝가 延命長壽의 길을 묻자 仙人 彭祖는 남녀의 바른 交合이야말로 그 길이라고 말한다

素女는 그 길의 기술을 터득한 采女라 하는 아름다운 女仙人이 있다는 것을 黃帝에게 아뢴다 그리하여 黃帝는 采女를 불러들여 彭祖 선인에게로 延命長壽法을 물어오라고 보냈다 이에 彭祖는 이렇게 가르쳤다.

「정력의 낭비를 삼가고 정신수양에 힘쓰며, 또한 여러가지 약을 먹으면 자연히 장생할 수 있을 것입니다. 그러나 남녀의 바른 交合을 모르면 아무리 약만 먹어도 아무 효과도 없습니다. 남녀가 서로 건강을 유지하고 있다는 것은 마치 하늘과 땅이 엄연히 존재하는 것과 같습니다. 하늘과 땅은 바른 交合의 길을 알고 있음으로써 영원히 끝이 없는 것입니다. 그러나 사람은 바른 交合의 길을 잃어버리기 때문에 일찍 죽게 됩니다. 조금씩 몸이 약해지는 것은 애써 피하고, 바른 음양화합의 방중술을 터득한다면 그야말로 불사의 길이라 할 수 있을 것입니다」

▶ 彭祖 선인은 바른 房中術의 요점은 少女와의 少泄에 있다고 말한다.

그리하여 采女가 「아무쪼록 그 기술을 가르쳐 주십시오.」라고 또 원하자 彭祖는 이렇게 대답하였다.

「이 길은 본래 매우 알기 쉽지만 아무도 이를 믿고 실행하지 않는 것뿐입니다. 지금 黃帝는 모든 政事를 統御하여 천하를 다스리시는 바쁜 몸이므로

아마 그밖의 모든 길을 수행하지는 못하실 것입니다. 그러나 다행히도 黃帝께서는 많은 妻妾을 거느리고 계시므로 남녀 바른 교합법을 연구하실 수 있을 것입니다. 그 방법의 요점은 될 수 있는 대로 많은 젊은 여자를 다루되 사정하지 않도록 주의하며 몸과 마음을 경쾌하게 하여 百病을 제거하는데 있습니다.」

▶ 巫子都⁶⁾는 孝武帝에게 房中術의 필요성을 말한다.

漢의 駙馬都尉인 巫子都가 백살이었을 때, 국내를 순찰한 孝武帝가 渭水강변에서 子都를 만났다. 보아하니 그의 머리 위에서는 1丈이 넘는 이상한 氣가 오르고 있다. 黃帝는 이상하게 여기시고 신하인 東方朔⁷⁾에게 저것은 무엇이나고 물으셨다. 東方朔은 「이 사람은 그의 靈氣를 하늘 위까지 통하게 하여 陰陽의 길을 자유로이 조종하는 법을 터득하고 있습니다.」라고 아뢰었다. 그리하여 黃帝는 좌우의 從者들을 물리치고 巫子都를 가까이 불러들여 陰陽의 길을 물으셨다. 巫子都는 이렇게 대답하였다

「음양이라는 것은 공공연한 비밀이므로 저도 설명하기가 꼭 어렵습니다. 그리고 설명을 들어도 그대로 실행할 수 있는 사람은 매우 적습니다. 그러므

6) 巫子都 字를 子都라 하고 이름은 炎이라 한다 『列仙全傳』에 의하면 北海의 사람으로 漢武帝가 渭水로 놀이 나갔을 때 그를 만났는데, 그때 그의 머리위에는 紫色을 띤 이상스러운 雲氣가 피어 그 높이가 무려 一丈이나 뻗었다고 한다 이 사실을 본 帝는 그를 불러 이렇게 물었다

「그대는 지금 몇 살이고?」 이에 그가 대답하기를 「臣은 지금 이미 1백 38살이옵니다.」 다시 帝가 묻기를, 「어떤 道術을 가지고 있는고?」라고 물었다

그가 대답하기를, 「臣은 나이가 25살 때 이미 房事過多로 허리 등이 차고 시리며 이따금 경련을 일으켰습니다 그리고 입속에 진액이 없어 마르고, 눈물을 때없이 흘렸습니다 그러나 이러한 증세가 나타났다는 것은 무척 쇠약하였다는 사실입니다 어디 그뿐이 아니었습니다 사지 팔다리가 저리고 아파서 오래 서 있지를 못했습니다 그러나 房中術을 익히고 실행한 이래 이미 백 30년, 자식이 36명이 되고, 신체는 건강하고 기력은 젊은이보다 더 왕성하옵니다.」 이상의 이야기를 들은 帝는 다시 묻기를, 「그 房中術을 가르쳐 줄 수 없겠는가?」이에 그가 대답하기를, 「臣은 참으로 이것이 참된 것임을 알고 있습니다 하오나 남녀의 일은 신하로서 말씀드리기 어려운 것입니다 그리고 이를 행하는 사람은 인정에 어긋나고, 이를 즐기는 사람은 적습니다 그러므로 감히 이를 묻지도 않습니다.」 이 말을 들은 武帝는 드디어 그로부터 그 법을 전수받아 나이가 많아도 다른 帝보다 훨씬 건강하였다 그리고 원문에 孝武帝는 武帝를 말하는 것이다

7) 東方朔 그의 字는 曼倩으로 齊나라때 사람이다 漢武帝를 섬기며 문장에 뛰어났고 달변과 익살 그리고 비유에 능숙하였다

■ 玉房秘訣

로 역시 자세한 것은 말하기 어렵습니다만, 저는 陵陽子明⁸⁾선생으로부터 65살 때 이 술법을 전수 받았습니다. 그후 이 술법을 실행하여 이미 72년이 되었습니다. 그동안에 생명의 長久함을 바라는 많은 사람들로 부터 흔히 이 방법에 대한 질문을 받았습니다. 지금 한 마디만 주의말씀을 드리겠습니다만 마구 女色에 빠져서 그 일에만 전념하면 몸의 循環系統이 전적으로 나빠져서 여러 가지 병이 병발하게 됩니다」

『玉房指要』에 이렇게 적혀 있다

▶ 彭祖仙人이 다시금 房中術의 요점을 말한다.

彭祖가 이렇게 말하고 있다 「黃帝는 1천 2백명의 여자를 무찌른 후 마침내 仙人이 되어 昇天하였다. 그러나 속인은 단 한명의 여자를 상대하여도 목숨을 잃고 만다. 남녀 바른 교합법을 아는 것과 모르는 것과는 참으로 차이가 심한 결과라 하는 것이다. 그런데 그 길을 알고 있는 사람이 여자를 다루기 위해서는 오로지 여자의 수가 적은 것을 개탄하는데, 그것은 반드시 容色이 아름다운 미인을 노리기 때문만도 아니다. 다만 젊은 여자로서 아직도 유방이 부풀어 오르지 않고 살이 쪼그런 여자를 얻으려고만 힘쓰기 때문이다. 만약에 이와 같은 소녀를 7·8명이나 얻을 수 있다면 그야말로 커다란 혜택이 있을 것이다.」

▶ 素女는 교합할 때는 상대방을 마치 기왓장이나 돌맹이처럼 보아야 한다고 말한다

素女는 이렇게 말한다 『상대방을 다루는데 있어서는 마치 상대방을 기왓

8) 陵陽子明 性은 寶, 漢의 鎭鄉 사람이다 『列仙全傳』에 다음과 같이 그에 관한 기록이 적혀 있다 「물고기를 涇溪에서 낚시질하여 흰 물고기를 얻는다 그 뱃속에 글이 적혀 있었다 즉 子明에게 長生不老藥을 복용하는 법이 전수되었다 마침내, 그는 黃山에 올라가 五石脂(五石은 石膽 圓砂 雄黃 白礬 磁石 등 다섯가지)를 채취하여 이를 복용하기 3년, 龍이 내려와 맞이하여 仙人이 되어 仙界로 가버렸다」

장이나 돌덩이처럼 얽보되, 자기는 황금이나 구슬처럼 소중히 여겨야 한다. 만약에 상대방이 절정에 달하여 몸부림치기 시작하면 급히 결합에서 떨어져야 한다 여자를 다룰 때는 마치 언제 끊어질지도 모르는 썩은 고삐를 쥐고 사나운 말을 타는 것처럼, 그리고 깊은 구멍의 가장자리에서서 밑바닥에서 날카롭게 빛나고 있는 칼을 조심조심 내려다 보면서 떨어졌다가는 큰 일이라고 조심할 때처럼 언제나 세심한 주의를 기울여야 한다. 방심하면 순식간에 허무하게 방사해 버리기 때문이다. 만약 정을 소중하게 여겨 방사하지 않고 축적할 수 있다면 생명도 역시 무궁하여 끝이 없다고』

▶素女는 교합을 하지 않는 것은 좋지 않다고 말한다.

黃帝가 「앞으로 당분간 교합을 그만 두려고 생각하는데 어떨까?」라고 물으시자, 素女는 이렇게 답하였다.

「그것은 안 됩니다. 天地陰陽의 두 기운은 때로는 열리고 때로는 닫히며 春夏秋冬, 낮과 밤, 밝음과 어둠의 변천이 있습니다. 인간도 역시 이와 같은 음양의 원리에 따라 사시절 자연의 섭리에 따라 삶을 영위하는 것입니다. 지금 만약에 이러한 원리에 배반하여 교합을 그만 두려고 하신다면, 모처럼 일기 시작한 정력의 싹이 짓눌려서 음양의 길이 두절되고 격리되고 맙니다. 만약에 그렇게 되었을 때는 정력을 어떻게 보완하여야 하겠습니까. 역시 언제나 鍊氣法을 계속 행하여 深呼吸를 통해 묵은 氣를 내쉬고 새로운 氣를 흡입하여 스스로 건강유지에 힘써야 합니다. 그러나 이 때 玉莖을 전혀 움직이지 않으면 결국은 앓은뱅이처럼 되어 쓸모가 없게 됩니다. 그러므로 鍊氣法뿐만 아니라 우주의 精氣를 체내로 도입하는 導引法을 아울러 실행하십시오. 그리고 이 導引法을 교합 때 응용하여 곧 방사하려는 精을 꼭 참고, 오히려 반대로 여자의 氣를 흡입하는 還精法이라는 것이 있습니다. 이 還精法을 수련하여 精氣를 소중히 하면 생명의 근원인 정력을 축적할 수 있으며 매우 건강해 지실 것입니다.」

■ 玉房秘訣

『素女經』에 또 이렇게 적혀 있다.

▶素女는 남녀 교합의 주의점을 말한다.

黃帝가 「대체로 남녀의 교합에는 알아 두어야 할 절도가 있겠는데 그것은 무엇인가?」라고 물으시자, 素女는 이렇게 답하였다.

「교합의 길에는 원래 본연의 자세가 있습니다. 남자는 비록 상당한 시간에 걸쳐 교합한다고 하더라도 칠칠치 못하게 玉莖이 시들어지지 않도록 잘 단련하여야 하는데, 남자의 玉莖이 튼튼하면 여자는 모든 병이 제거되고, 쌍방이 모두 즐거우며, 氣力은 더욱 충만 됩니다. 그러나 이 중요한 단련을 소홀히 하여 경솔하게 교합하는 사람은 차차 기력이 쇠퇴해갑니다. 그럼 그렇게 하기 위해서 어떻게 하는 것이 좋은가 하면 먼저 기분을 진정시키고(定氣), 마음을 편안히 하여야 하며(安心), 또한 부드러운 정신상태를 유지하여야(和志) 합니다. 이 세 가지 조건이 모두 완전히 갖추어지고 마음이 맑아져서 통일되면 춥지도 않고 덥지도 않으며, 배 고프거나 배 부른 것도 잊어버리고 몸이 안정되며, 느긋한 기분이 됩니다. 그리하여 마침내 玉莖을 알게 삼입한 다음, 천천히 움직여 진퇴의 횟수를 될 수 있는 대로 적게 합니다. 그렇게 하면 여자는 서서히 쾌감이 높아지며 남자도 언제까지나 발랄하여 옥경이 시들지 않는 것입니다. 이것이 대략 교합의 절도라 할 수 있을 것입니다.」

『玄女經』에는 이렇게 적혀 있다

▶玄女는 교합에 八節과 九宮이 있다고 말한다.

黃帝가 「나는 素女로부터 음양 교접의 길에는 스스로 절도가 있다는 것을 배웠는데 그것에 관해 좀 더 자세히 설명해다오」라고 말하자, 玄女는 이렇게 말하였다.

「천지간에 森羅萬象의 변화는 이 모두가 음양의 변화에 의한 것입니다. 양은 음을 얻음으로써 化育을 이루고, 음은 양을 얻음으로써 비로소 목적을 달성하고 생성할 수 있는 것이며, 이와 같이 음과 양은 언제나 서로 和合하고

相通하는 것입니다. 그러므로 남성이 여성을 느끼고 심하게 발기하면 여성도 민감하게 이에 대응하여 음양의 두 기가 그 정을 섞어 쌍방간에 性液이 흐르고 알맞게 서로 통하는 것입니다. 그런데 남성에게는 지켜야 할 8가지 규칙(八節)이 있으며, 여성에게는 9가지 규정(九官)이 있습니다. 만약에 이 규칙이나 규정을 무시하여 마구 교합하면 남성에게는 악질종기가 생기고 여성은 月經不順이 되어 여러 가지 병에 걸리며 결국은 목숨까지 잃게 됩니다. 그러나 그 길을 잘 알고 교합하면 유쾌하게 즐기고, 신체는 건강해지며, 더욱 더 壽를 더하면서 얼굴 빛도 아름다운 꽃잎처럼 빛나게 될 것입니다.」

『抱朴子』⁹⁾에는 이렇게 적혀 있다.

▶不老長生을 위하여 바른 교합법을 알아야 한다고 말한다

「무릇 모든 약을 물 마시듯 많이 먹거나, 또 쇠고기·양고기·돼지고기 등의 요리를 실컷 먹고 영양을 滿喫하더라도 房中術을 모르면 不老長生에 보탬이 되는 것은 조금도 없다. 그럼으로써 옛 사람들은 인간의 욕정을 풀어놓는 것을 매우 우려하고 있다. 그러므로 이에 대해 여러가지 설을 내세우고 있으나, 그와 같은 설을 모두 믿을 수는 없다. 玄女나 素女는 남녀의 교합을 물과 불에 비유하였는데 물이나 불이 사람을 죽이거나 사람을 살리기도 하는 것은 사람이 그것들을 잘 사용하느냐 안하느냐에 달려있다. 대체로 그 방법의 요점을 터득하기만 한다면 여자를 다루는 것이 더욱 더 좋다고 말할 수 있는 것이다. 만약에 그 방법을 터득하지 않고 무턱대고 다루면 겨우 한 사람이나 두 사람의 여자로서 죽음을 재촉하는 것으로 끝난다.」

그리고 이렇게도 적혀 있다.

「인간으로서 태어난 이상 남자나 여자나 음양을 섞지 않으면 몸에는 등창

9) 抱朴子 晉나라 때 道家요, 儒學者요, 醫에 정진하여 몸소 장생을 연구하고 단련한 葛洪이란 사람이 있었으니, 그의 號가 바로 抱朴子다 우리에게 잘 알려진 고전 抱朴子는 그의 호를 따서 붙인 것이다 그는 스스로가 거치른 소질을 지닌 자라고 해서 抱朴子라 한 것이다 고전 『抱朴子』는 內外篇 백 19편으로 되어 있다

■ 玉房秘訣

이나 발찌같은 병이 나게 마련이다. 그러므로 쓸쓸하게 고독을 지키는 사람은 병이 나기 쉬우며 오래 살지 못하는 것이다. 그렇다고 해서 반대로 욕정이 솟는 대로 무절제하게 행동하면 이것도 역시 목숨을 단축시키는 결과가 된다. 다만 절도를 잘 지키고 알맞고 조화 있는 교합을 꾀하면 몸을 해치는 일은 없는 것이다」

『洞玄子』¹⁰⁾에는 이렇게 적혀 있다

▶不老長壽를 원한다면 天地陰陽의 이치에 따라 房中術을 터득하여야 한다.

「무릇 하늘이 창조한 만물 중에서 사람보다 존귀한 것은 없다. 그리고 사람에게 가장 소중한 것은 性慾보다 더한 것은 없다. 사람은 하늘의 법칙에 따라 땅의 萬象으로 형성되어 여성은 陰이고 둥글고 부드러우며, 남성은 陽이고 모나고 단단하다. 이와같은 원리를 깨친다면 각기 하늘이 준 특성을 길러 수명을 연장할 수 있다 하나, 그렇지 못하면 마침내 정신적 결함을 초래하고 일찍 죽게 된다 玄女가 말하는 법 등은 아주 옛날부터 줄곧 전해지고 있으며, 대부분에 관해서는 모두 말하고 있으나, 아직도 그 미묘한 점에 관해서는 모두 말했다고 할 수 없다. 그러므로 나는 그것을 언급한 문장을 읽어볼 때마다 어떻게 해서라도 부족한 점을 보충하려고 생각한 나머지 옛날의 묵은 관습에 관하여 기술한 것 등을 수집하고 연구하여 이 새로운 經典을 편찬하였다 그 眞隨를 깊이 연구하였다고는 할 수 없더라도 지금까지 빠뜨리고 있던 남은 잔여분정도는 다소라도 집어 넣었다고 믿고 있다. 교합에 있어서의 坐臥舒卷(앉는 법, 눕는 법, 뻗는 법, 오무리는 법)의 형태, 偃伏開張(엎드리는 법, 벌리는 법)의 자세 側背前却(옆·뒤·전진·후진)의 법, 出入深淺의 규칙들은 음양의 두 개 예의 범절의 이치에 맞고, 모두 五行(木·火·土·金·

10) 洞玄子 洞玄子は 唐代의 道家인 張鼎의 仙號로서 그의 저서 이름이기도 하다

宋의 歐陽修가 찬집한 『唐書藝文志』에 『仲和子 玉房秘訣』 十卷이 기록되어 있어 그의 저서가 張鼎으로 되어 있으므로 아마도 이 책을 『洞玄子』라 한 것이 아닌가 한다 그런데 『千金翼方』卷五의 婦人求子 第一章에 수록되어 있는 七子散이라는 처방 끝에 「行房法—依素女經」이라고 한 내용은 「醫心方」의 求子 第十一章의 洞玄子の 인용문과 같은 뜻이므로 『洞玄子』는 『素女經』『玄女經』을 주로 하여 편찬한 것이 아닌가 한다

水)의 수에 합치된다. 이와 같은 이치에 따르는 사람은 壽를 더할 수 있으나, 이것에 어긋나는 사람은 그의 몸과 마음을 해치며, 생명의 위험에 빠질 것이다. 이것이 이미 많은 사람에게 이익을 가져온 이상 반드시 萬世의 후일까지도 전하지 않으면 안 되는 것이다。」

『于金方』¹¹⁾에는 이렇게 적혀 있다.

▶30살에 이르러 房中術을 배워야 하나니, 그 방법의 요점을 말한다.

『남자에게는 여자가 없어서는 안 되며, 여자에게도 남자가 없어서는 안 되는 것이다. 만약에 혼자서 교합에 대한 것만을 상상하고 있으면 수명을 단축시키고 여러가지 병에 걸리기 쉽다. 그리고 악마나 精靈이 붙게 되며, 꿈 속에서 이것과 교합하는 날에는 단 한번이 백 번 몫의 정력 소모에 해당하는 결과에 이른다.』

그리고 이렇게도 적혀 있다.

『사람은 30살까지는 혈기가 왕성하며, 욕정이 솟는 대로 제멋대로 행동하지만, 30살을 넘으면 갑자기 氣力の 쇠퇴를 느낀다. 쇠퇴하였을 때는 이미 어떤 병에 걸려 있는 것이다. 그리고 오래도록 병을 고치지 않고 내버려 두면, 결국은 구제받지 못하게 된다. 그러므로 30살이 되면 마땅히 房中術을 배워야 한다. 그 길은 아주 가까운 곳에 있으며, 누구라도 배울 수 있지만, 그러나 그것을 실행하려고 하는 사람은 없는 것이다 그 방법은 이리하다. 하룻밤에 10명의 여자와 교합하면서도 자기의 精은 방사하지 않는것 뿐이다 이로써 房中術을 다한 셈이다. 나머지는 영양제의 약을 언제나 준비하여 한 해 동안 끊어지지 않게 하면 기력이 백배하고 머리도 맑아지며, 매일 새로운 지혜가 솟아날 것이다 이것이야말로 천금의 술법이다.』

11) 『千金方』 唐의 孫思邈이 편찬한 문헌명이다 모두 30권으로 되어 있는데 唐의 永徽(高宗의 年號로 서기 650~656년에 편술되었다 그는 이 문헌을 펴고나서 그 후 편격으로 『千金翼方』도 편술해 냈다 그가 千金이란 문헌명을 덧붙인 것은 사람을 구하는 千金보다 귀한 것들을 감히 내놓는다는 뜻에서이다 특히 그의 養生에 관한 것은 뛰어난 것이다

解 說

우주는 본래 無極에서 연유하여 太極이 생기게 된 것이고, 太極은 陰陽을 낳아 상대적으로 조화와 변화 속에서 균형과 생성을 끊임없이 유지하고 있는 것이다. 이 점에 있어서는 大宇宙에 小宇宙라는 인체도 마찬가지다. 그러니까 男과 女가 있어 두 기운은 陰陽 본래의 性情을 따라 和合하고 그에 의해 조화와 균형·생성을 꾀하고 있는 것이다. 바로 이점은 인간에 있어 지극히 당연한 진리인 것이다. 第一章 至理는 이점을 이야기하고자 한 것이다. 이렇듯 당연한 진리도 때에 따라서는 그 정도를 상실하여 본연의 상태를 위축시키는 경우가 있으니, 陰陽和合의 묘를 추구하지 않을 수 없으리라 더구나 묘의 극치인 房中術을 터득하면 오히려 건강이 날로 더한다니, 그 묘를 익히고 따르지 않을 수 없겠다. 특히 기본인 男女 陰陽의 性情인 水火의 비유는 和合에 따른 제일의 고민인 早漏를 낳으니 房中術 이전에 익혀야 할 문제점이다. 水火의 性情이 그렇다.

火는 피어나기가 무섭게 소화되는 것, 水는 끓이기가 어렵고 천천히 식어 간다

이러한 두 性情을 극점으로 일치케 하는 것이 완전한 男女和合法이고 보면 이 章의 해답은 중요한 것이라 아니할 수 없다.

一. 好女

이 章에서는 좋은 여자의 여러가지 相을 설명한다.

『玉房秘訣』에 이렇게 적혀 있다.

沖和子が 이렇게 풀이한다 「아름답고 정숙한 것은 여성에 있어서는 아름다운 점이다. 무릇 여성은 예쁘고 태도가 부드러움으로써 단점을 잘 보충할 수 있다면, 다만 남자의 마음과 눈을 즐겁게 할 뿐만 아니라, 남자의 수명을 매우 연장해주는 것이다. 여자를 다루자면 무엇보다도 먼저 젊은 사람을 택 하여야 한다. 그리고 젖꼭지는 딱딱하고, 살이 찌고, 머리카락은 가늘고 눈은

작고 눈동자의 흑백이 뚜렷한 여자 그리고 얼굴과 몸의 피부가 매끈매끈하고 말과 음성이 뚜렷하며 목에서 아래는 수족의 마디의 뼈가 모두 살로 덮여 있고 뼈가 굵지 않은 여성이 좋으며 또 그 음부나 겨드랑이 밑에는 털이 없는 것이 바람직스럽다 있다고 하더라도 가늘고 매끈매끈한 것이 좋다。」

그리고 『大清經』에는 이렇게 적혀있다.

黃帝가 「입상여인(入相女人)은 어떤 것을 말하는가?」라고 물으시자 素女는 이렇게 답하였다.

입상여인(入相女人)이라는 것은 선척적으로 성질이 온순하고 목소리에 감정미(感情味)가 있으며 머리털이 가늘고 검으며 피부가 부드럽고 뼈가 가늘며 키는 크지도 않고 작지도 않으며 살이 너무 찌지도 않고 너무 마르지도 않으며 다리가 쪽 뽀고 날씬하며 음부(陰部)가 위에 붙어있고 털이 없으며 정액(精液)이 충만되어 있는 여성을 말합니다.

그리고 나이는 25살부터 30살까지이며 아직 출산(出產)한 경험이 없는 여성입니다 이런 여성은 그때 정액(精液)이 샘솟고 몸은 끊임없이 흔들고 움직여서 멎는 일이 없으며 자기로서는 멈출 수 없을 만큼 땀으로 그 부근을 흠뻑 적시면서 남자의 유도에 어디까지나 따라옵니다.

이와 같은 여성을 얻으면 설령 남자가 정공법(正攻法)을 지키지 않더라도 몸을 해치는 일은 없습니다.

그리고 뼈가 가늘고 피부가 부드러우며 살이 찌고 피부에는 윤이 나서 새하얗고 손가락 마디는 보조개처럼 작게 오목하며 얼굴은 귀도 눈도 높게 퍼지고 빛깔이 희고 키는 크지도 작지도 않으며 허벅다리는 살이 찌고 다리가 쪽 뽀고 날씬하며 음부가 위쪽에 붙어 있으며 몸이 단단하게 죄인 풍만한 여자입니다. 그리고 몸에 털이 없고 솜처럼 매끈매끈한 피부를 갖고 있으며 특히 음부는 기름을 바른 것처럼 미끈미끈한 여자입니다 이와 같은 여자를 품에 안으시면 밤새도록 교희(交戲)를 하셔도 조금도 피로하지 않고 남자에게는 매우 유리합니다. 그리고 이러한 여자가 아이를 낳으면 아이는 귀관호걸(貴官豪傑)이 되는 것입니다. 또한 대체로 귀인(貴人)이 일품(逸品)을 물색하는 데에 있어서는 매끈매끈한 살 가는 뼈 부드러운 마음씨 옷처럼 검은 머

리의 윤기, 사랑스러운 미모, 털이 없는 음부 가는 목소리 음혈(陰穴)이 앞을 향하고 위쪽에 붙어있는 여성을 선택합니다.

이와 같은 여성과 함께 자면 온종일 시도하여도 피로하지 않습니다. 꼭 이러한 여성을 찾으셔서 정기(精氣)를 기르고 장생하시기 바랍니다.

二. 惡女

이 章에서는 나쁜 여자의 여러가지 相을 설명한다.

『玉房秘訣』에 이렇게 적혀 있다.

「악녀(惡女)의 상(象)은 쑥처럼 머리카락이 흩어져 있고 마마 자국이 있는 얼굴 망치처럼 굵은 목 남자처럼 툭 튀어나온 목줄기 검은 이빨 굵은 목소리 큰 입 높은 코 탁한 눈동자 입가나 턱에 머리털처럼 긴 털이 나 있는 여성이다. 그리고 뼈마디가 굵고 툭 튀어 나와 있으며 머리카락은 노랗고 살이 빠져 있으며 음모(陰毛)가 굵고 딱딱하며 털이 많고 거꾸로 나 있는 여성이다. 이런 여자와 교합하면 남자는 모두 몸을 해친다. 그리고 피부가 꺼칠꺼칠한 여성과는 교합을 하지 않는 것이 좋다. 또 몸이 마른 여자와도 그만두는 것이 좋다.

언제나 남자 위에 올라가고 싶어하는 여자와는 하지 않는 것이 좋다. 목소리가 굵고 교만한 여자, 넓적다리와 정강이에 털이 나 있는 여자, 질투심이 강한 여자, 음부(陰部)가 싸늘한 여자, 불감증(不感症)의 여자 밥을 많이 먹는 여자와는 하지 않는 것이 좋다.

나이가 40살 이상되는 여자 가슴과 배에 병이 있는 여자 털이 거꾸로 나 있는 여자 냉증(冷症)이 있는 여자, 뼈가 딱딱한 여자 곱슬머리인데다 목줄기가 튀어나온 여자, 겨드랑이에서 냄새가 나는 여자, 음수(陰水)가 너무 많은 여자와도 그만두는 것이 좋다.」

그리고 『大清經』에는 이렇게 적고 있다.

「여자를 평가(評價)하는 방법으로는 그 음부(陰部)와 겨드랑이 털을 자세히 조사하여 보면 된다. 원래 음모(陰毛)와 겨드랑이 털은 부드럽고 촉촉하여야 한다. 그러나 그것이 반대로 거꾸로 나 있거나 팔꿈치와 정강이에 털이 있고 꺼칠꺼칠하고 윤이 없으면 이런 여자는 모두 남자의 몸을 해치는데 단 한번의 교합이 백번이나 한 만큼이나 해당된다

달의 참과 이즈러짐에 따라 남자가 되기도 하는 반음양(半陰陽)따위는 여자의 음부(陰部)가 남자 같은 형태를 하고 있으며, 가장 심하게 남자를 해친다. 붉은 머리카락, 마마자국 빼빼 마른 여자 병을 갖고 있으며 원기가 없는 여자 등도 남자에게는 무익하다」

三. 禁忌

음양(陰陽)의 도(道)와 민간 신앙을 들어 널리 금기(禁忌)를 설명한다.

『玉房秘訣』에 이렇게 적혀 있다

* 자연현상과 이에 순응하는 인체

沖和子가 이렇게 말한다 『易經』¹²⁾에는 하늘은 자연현상을 가리키면서 길흉(吉凶)의 전조(前兆)를 나타내고 성인은 이 현상을 통해서 길흉을 예언한다고 되어 있으며 『禮記』¹³⁾에는 천둥이 치려고 할 때 수태하는 것을 경계하지 않으면 반드시 흉재(凶災)가 있다고 기록되고 있다.

그러므로 성인(聖人)은 사람이 지켜야 할 계율을 제정하고 있으며 엄격하

12) 『易經』 「易經」에는 본래 連山 歸藏 周易 세 가지가 있다 連山은 夏易, 歸藏은 殷易이라고도 하는데, 두가지는 이미 상실되어 전하지 않고 오직 『周易』만이 전한다 『周易』은 四聖이 만든 것으로 전해지고 있다 즉 伏羲氏(복희씨)가 八卦, 文王이 卦辭, 周公이 爻辭, 孔子가 十翼을 만들었다고 한다 그러나 이것은 뒷날 사람들이 억지로 갖다 붙인 것이며 정확한 작자는 알 수 없다 그리고 내용은 經傳의 두 부로 나뉘어진다
『周易』은 본래 卜筮(복서 - 점)의 서적이지만 우주의 원리와 여러가지현상을 통해 그 변화의 법칙과 처세법 등에 이르기까지 陰陽說로서 신비적 상징적으로 논하고 있다 물론 이것은 뒷날에 철학 원리가 되었다

■ 王房秘訣

게 지켜야 한다. 하늘의 이변은 위에서 나타내고, 땅의 재해는 밑에서 생긴다. 그리고 인간은 천지의 중간에 있으므로 어찌 천지를 존경하고 두려워하지 않을 수 있을 것인가? 남녀 음양(陰陽) 교합에 있어서는 특히 천지의 상(象)을 외경(畏敬)하고 기피하는 것이다

* 하늘 땅 · 사람의 忌해야 할 바
그리고 彭祖는 이렇게 말하고 있다

「이런 때에는 남녀 교합의 교류는 하지 말아야 한다. 즉 너무 춥거나 덥거나 바람이 심히 일거나 폭우가 칠때 일식과 월실때 지진이 일고 뇌성병력이 일 때는 피해야 한다. 이것은 하늘의 기(忌)이다. 지나치게 먹고 마셨을 때 너무 즐겁고 노하고 근심 걱정이 있고 슬프고 놀라서 감정이 급격히 고조된 상태는 사람의 기(忌)이다. 산천이나 천신(天神)과 지기(地祇) 토지의 신과 곡물의 신 우물물이나 굴뚝이 있는 곳은 지(地)의 기(忌)이다. 이것들이 삼기(三忌)이며 이를 범하는 자는 병이 따를 뿐만 아니라 그 자식은 반드시 단명한다 대체로 약을 먹어도 효과가 없으며 질병이 낫지 않고 체력이 허약한 동안에 음양(陰陽)을 교합하면 누구라도 몸을 해친다 초생달의 전날에는 교합하여서는 안된다. 이는 凶이기 때문이다 建(建)¹⁴⁾ · 파(破) · 집행(執定)의 날과 혈기(血氣)¹⁵⁾의 날에도 교접을 해서는 안된다 이는 몸을 해치기 때문이다.」

미약(媚藥)과 남근형(男根型)도 禁한다

13) 『禮記』 周末 秦漢시대의 학자가 고대의 각종 제도와 의식 및 禮에 관한 설을 모은것이다 옛날에는 1백편이 있었다 漢의 戴德이 전한 것은 31편이며 『大戴記』라 부르고, 戴聖이 전한것은 85편으로 『小戴記』라 부른다

漢末에 馬臨이 『小戴記』에 月令 明堂 樂記 등 3편을 보완하여 모두 49편이 오늘날에 전해지는 것이다

14) 建 破 執定日 天을 東西南北 四方으로 28宿을 정하고, 이에 따라 일진을 정하는데 이때 자신의 일진에 따라 이러한 날들이 정해지는 것이다 그러니까 寅日에 申時가 상충이 되듯이 이것은 방위와 일진에 따라 상충으로 자신의 일진까지 결부시켜 따지는 것이다 建日 破日 執定日은 그렇게 해서 정한다

15) 血氣의 날 女자가 경도할 때를 말한다

그리고 이렇게도 말하고 있다.

「간음하는 사람이 오래 살지 못하는 것은 반드시 귀신의 노여움을 사서 그런 것만은 아니다. 또 가루로 된 미약을 질속에 넣거나 상아로 남근(男根)처럼 만들어서 사용하면 이것은 모두 수명을 단축시키고 노쇠를 재촉하여 일찍 죽는다.」

『蝦蟆圖經(하마도경)』¹⁶⁾에 이렇게 적혀 있다

* 달력에 의한 금기(禁忌)

黃帝가 「남녀가 모두 병에 걸리는 것은 무엇이 원인인가?」라고 물으시자, 岐伯(기백)¹⁷⁾이 답하기를 「아마 그것은 달의 참과 이지러짐 그리고 태양의 밝음과 어둠을 생각하지 않고 금하거나 재계하는 날을 모른채 교합하기 때문에 남녀가 모두 병에 걸리게 되는 것입니다. 달이 차기 시작하고부터 나흘째는 교합을 하여서는 안됩니다. 역시 중기가 생기기 때문입니다. 또 아흐레째도 안됩니다. 여자가 풍병(風病)에 걸리는 크게 금하는 날이기 때문입니다. 달이 이지러져 버리는 그믐에는 교접해서는 안됩니다. 이것도 금하기 때문입니다.」

『華佗針灸經(화타침구경)』¹⁸⁾에 이렇게 적혀 있다.

16) 『蝦蟆圖經』 고대의 미신이나 금기를 주로 기술한 책으로 『隋書經籍志』에 『明堂蝦蟆圖』 1卷이라고 하였으며 『唐書經籍志』에는 『孔穴蝦蟆圖』 2卷이란 기록이 있다 아마도 같은 것으로 『蝦蟆圖經』을 말하는 것이라

17) 岐伯 고대 중국에 三皇五帝가 있었는데 그 중에 黃帝는 여러 이름있는 신하를 두고 있었다 특히 그중에는 의학에 뛰어나 帝를 가까이 모시면서 의학을 가르친 신하가 바로 岐伯이다 특히 岐伯을 위시한 여러 신하와 문답형식으로 엮은 『黃帝內經』은 한의학 기초서로서 이름이 있지만 이것도 후세 사람의 가탁으로 본다

18) 『華佗針灸經』 華佗는 後漢末魏初 때 사람으로 字을 元化라 한 잘 알려진 外科名醫이다 일찍이 약이나 침 뜸이 미치지 않는 질병에 마취법을 개발 응용하여 외과면의 수술을 실행하였다 그리고 수술한 곳에 神膏를 만들어 발라 빠른 재생을 시킨 묘법은 유명하다 또 五禽戲라 부르는 그가 창안한 일종의 신체 단련법은 오늘에도 관심의 대상이다 하나 武帝(曹操)의 侍醫로 그의 미움을 사서 살해당함으로 해서 그의 뛰어난 의술이 전하지 못했음은 아쉬운 사실이다 『華佗針灸經』은 바로 그가 펴낸 것으로 보아 이 역시 전하지 않는다 그외 그 이름의 의서가 있으나 이 역시 후세 사람의 가탁에 의한 것이라 본다

■ 玉房秘訣

동지(冬至) · 하지(夏至) · 세단(歲旦 - 元旦 정월 초하룻날 아침)의 그 날과 그 전의 3일과 그 뒷날은 침을 놓거나 뜸을 뜨거나 교합을 하지 않는다. 이를 범하면 목숨을 잃는다. 이는 크게 금하기 때문이다

『養生要集(양생요집)』에 이렇게 적혀 있다.

방중(房中)의 금기가 되는 날은 달의 그믐과 초하루, 상현(上弦)과 하현(下弦)과 망날(望日) 육정(六丁) · 육병(六丙) 등의 음신(陰神)이 깃드는 날, 파일(破日), 月28日, 월식, 크게 바람이 이는 날, 봄 · 여름 가을 겨울의 계절이 바뀌는 입춘(立春) · 입하(立荷) · 입추(立秋) 입동(立冬)날 및 그 전후의 5일간은 교합하지 않는다. 본명(本命 - 生年の 干支)이나 행년(行年) 탄생일은 개인으로서 제일 큰 금기날이다. 하지(夏至) 직후의 병자(丙子) 정사일(丁巳日), 동지(冬至) 직후의 경신(庚申) 신유(辛酉)의 날, 목욕직후 또는 멀리 걸어서 피로하였을 때 몹시 기뻐하였거나 노하였을 때 등은 모두 음양(陰陽)을 교합해서는 안된다.

남자의 정력이 쇠퇴하는 나이가 되면 함부로 사정하여서는 안된다. 안평(安平)에 사는 崔寔子眞(최식자진)의 『四民月令(사민월령)』¹⁹⁾에 이렇게 적혀 있다

5월은 중하(仲夏)의 달이나 이 무렵이 되면 음양(陰陽)의 두 기(氣)가 크게 다투기 때문에 혈기(血氣)가 흩어져 버린다. 그러므로 하지(夏至)의 전후 각 5일간은 침식을 따로 하며 교합하지 않도록 한다

11일은 중동(仲冬)의 달이다. 이 무렵이 되면 역시 음양(陰陽)의 두 기(氣)가 크게 다투기 때문에 혈기(血氣)가 흩어져 버린다. 그러므로 동짓날의 전후가 각 5일간도 침식을 따로따로하여 교합하지 않도록 한다 그리고 교합에는 폭음폭식이 금물이며 크게 름하는 것으로 백배나 사람을 해친다

술에 취하여 교합하면 악성종기가 생기거나 현기증이 난다. 소변을 무리하게 오래 참고나서 교합하면 요도가 원활하지 못해서 방뇨하기 어려워지며 음

19) 四民月令 後漢의 大尙書 崔寔이 펴낸 것으로 士 農 工 商의 四民이 펼치는 연중행사와 매 달의 기후관계를 적은 것이다

경 속이 백지근하고 아랫배가 뻗뻗하다. 또 몹시 기뻐하거나 노한 뒤에 교합 하여서는 안된다 그러면 종기가 잘 생긴다.

그리고 어느 점술가는 이렇게 말하고 있다.

월경중에 교합하면 여자가 병에 걸릴뿐만 아니라 태어나는 자식의 얼굴이나 몸에 붉은 손과 같은 형태의 반점이 생긴다. 그리고 남자는 백박명(白駢病)²⁰⁾에 걸린다.

『洞玄子』에 이렇게 적혀있다

「남자의 나이가 여자의 배가되면 여자를 해친다. 또 여자의 나이가 남자의 배가되면 남자를 해친다.」

그리고 素女는 이렇게 말하고 있다.

「5월 16일은 천지 자웅(雌雄)이 화목하는 날이다. 그러니 교접을 피해서는 안된다. 이를 범하면 3년이내에 반드시 죽을 것이다. 천지 자웅(雌雄)의 날은 새 천 1尺을 16日 저녁에 동쪽 뚝뒤에 걸어놓고 다음날 아침에 이를 살펴보면 반드시 피가 묻어 있다. 바로 이날인데 특히 이날은 피해야 한다. 그리고 교합할때에 방위(方位)와 그날의 일진에 맞추어 길하면 몸을 위하여 좋으니 봄에는 머리를 동쪽으로 돌리고, 여름에는 남쪽으로, 가을에는 서쪽으로 겨울에는 북쪽으로 방위를 잡아야 한다.」

양(陽)의 날(寄數日)은 이롭고, 음(陰)의 날(偶數日)은 손해를 가져온다. 시각으로 보아서는 陽의 때(午前)는 이롭고 陰의 때(午後)는 손해를 가져온다. 봄에는 갑을(甲乙), 여름에는 병정(丙丁) 가을에는 경신(庚辛), 겨울에는 임계(壬癸)의 날이 좋다.

『千金方』에는 이렇게 적혀 있다.

20) 白駢病 白駢病이라고 표기하는 경우가 많다 이 병증은 風邪가 피부에 특히 얼굴이나 목에 영향을 미쳐 氣血의 소통이 되지 않아 피부가 갑자기 희게 반점을 나타내며 변하는 것을 말한다 그런데 이 병증의 특색은 가렵거나 통증이 없다는 것이다 그리고 빨리 고치지 않으면 不治에 이른다 그 치료법은 먼저 浮萍丸을 복용하고 다음에는 蒼耳膏를 복용하며 피부를 끌고 환처에 穿山甲皮를 붙인다 그러면 조여들면서 아프다 또는 뱀장어기름을 바르기도 한다 병증은 일반에서도 잘 알고 있는 白癩風(白蟻)과 비슷하나 發病因인이 약간 다르다

■ 玉房秘訣

「4월과 10월에는 음양(陰陽)의 두 기(氣)가 활발하게 교류하는 달이므로 방사(房事)를 할 수 없다. 또한 피로하였을 때는 목욕을 하고 나서 교합을 하여야 한다. 목욕을 하지 않고 여자를 다루어서는 안된다 열병을 앓고 완전히 낫지도 않았거나 증병을 앓고 아직 백일이 경과하지 않았을 때 교합하면 기력이 완전히 회복되지 않아 대개 죽기가 쉽다. 열병뒤 교합때문에 걸리는 병을 음양(陰陽)병이라고 한다. 이런 경우는 모두가 낫기가 어렵고 죽는 사람이 많다.」

최근에 어느 고관이 가벼운 감기에 걸렸으나 열흘정도 조절하자 말을 타고 집무실로 갈 수 있었으므로 완치된 것으로 착각하고 방사를 행하자 당장 아랫배가 아프고 수족이 경련을 일으켜 죽어버렸다

이병을 치료하자면 여자의 곤의(禪衣 - 옛날에 여자들이 목욕할때 허리에 걸치던 옷)에서 여자의 음모(陰毛)에 닿는 부분을 오려서 불에 태워 크기가 사방 각각 1치되는 숟가락에 하나 되게 하루에 세번 복용한다. 만일 여자의 경우는 남자 속옷 그 부분을 그렇게 해서 복용한다. <<葛氏方(갈씨방)>>에는 처녀의 禪衣를 구해서 그렇게 하면 더욱 효과적이라 했다.

다른 방법으로는 상대방 여자의 옷을 남자위에 덮어씌워서 한번 식사하는 시간만큼 그대로 둔다.

四. 素女經 房中術 交合禁忌 及 吉日

1. 서론(序論)

인간(人間)은 누구나 오래 살고 건강(健康)하고 생(生)을 마음껏 즐기기를 원(願)한다.

이러한 욕구(欲求)를 충족(充足)시키기 위하여 의약(醫藥) 발달(發達)의 계기(契機)가 된 것이다. 일찍이 이러한 욕구(欲求)를 충족(充足)하고 달성(達成)하고자 연구(研究) 노력(努力)한 사람들이 있었으니 그가 바로 선도인(仙道人)이다. 그리하여 그들은 인간(人間)의 본성(本性)인 식(食)과 색(色)

의 욕구를 충족하고도 육신(肉身)의 붕괴(崩壞)를 피(避)하고 무병장수(無病長壽)를 꾀하는 양생술(養生術)과 방중술(房中術)을 연구(研究) 발전(發展)하기에 이르렀던 것이다.

옛적에 이 방면(方面)에 연구(研究) 실천(實踐)한 대표적(代表的)인 인물(人物)로는 소녀(素女) 현녀(玄女) 현동자(玄洞子) 팽조(彭祖) 포박자(抱朴子) 등이다. 그들이 남긴 사상(思想)은 소녀경(素女經) 현녀경(玄女經) 현동자(玄洞子) 포박자(抱朴子) 등으로 이 세상(世上)에 전하고 있다.

양생술(養生術)과 방중술(房中術)에 對하여는 그 심오(深奧)하고도 방대(尙大)한 술법(術法)을 여기에 일일이 기술(記述)하기에는 문제(問題)가 있어 방중술(房中術)중에서 후인(後人)들의 건강(健康)한 사회, 행복(幸福)한 가정(家庭) 그리고 훌륭한 종족(宗族) 번성(繁盛)을 위하여 시급(時急)하다고 생각되어 남녀 교합(交合)의 금기(禁忌)와 길(吉)에 對하여 소개(紹介)하고자 한다

2. 음양설(陰陽說)

옥방비결(玉房秘訣)에 음양(陰陽)을 다음과 같이 설명(說明)하고 있다
음(陰)과 양(陽)은 우주(宇宙)의 도(道)라 하고 이를 형성(形成)하는데 음양(陰陽)이 서로 화합(和合)하면 만물(萬物)을 생성(生成) 화육(化育)하는 것으로 이것이 도(道)의 작용(作用)이고 이러한 도리(道理)는 유현(幽玄)하고 심원(深遠)하다 하였다

3. 남녀(男女) 교합(交合)의 의의(意義)

소녀경(素女經) 방중술(房中術)에서 남녀(男女)의 교합(交合)은 종족번성(宗族繁盛)의 목적(目的)과 인간(人間)의 쾌락(快樂) 그리고 그 외(外)에 질병(疾病)의 예방(豫防)과 치료(治療)의 수단(手段)으로 생각했으며 요즈음 사람들은 스포츠중에서도 가장 아름답고 즐거운 스포츠라고 하기도 한다.

4. 교합(交合)에 규칙(規則)을 지켜야 한다.

남녀(男女)의 교합(交合)은 철저(徹底)한 규칙(規則)과 환경(環境) 시간(時間) 건강상태(健康狀態) 등을 감안(勘案)하여 금기(禁忌)를 피(避)하는 것이 종족번성과 인간의 쾌락과 질병의 예방과 치료 그리고 아름답고 멋있는 스포츠로 즐기기 위하여 重要示 하여야 한다.

누구나 건강장수하고 영리하며 행복하게 잘 자라는 자녀(子女)를 두기 원하는 바이고 이를 爲하여 반드시 금기사항을 지켜야 한다고 적고 있다.

5. 규칙(規則) 위반(違反)의 벌(罰)을 받는다.

만약(萬若) 교합(交合)의 날이 병정일(丙丁日) 그믐 초하루 태풍(颱風) 폭우(暴雨) 혹한(酷寒) 폭서(暴暑) 뇌성(雷聲) 번개 안개가 너무 많이 끼고, 일식(日蝕) 월식(月蝕) 무지개가 떴거나 지진(地震)이 일어나는 날은 피해야 한다. 그렇지 않고 이런 날에 교합(交合)하여 수태(受胎)하면 그 부부(夫婦)에게 매우 큰 화(禍)가 미칠 뿐만 아니라 태어난 아이는 병어리 귀머거리 백치(白痴) 간질(癎疾) 절름발이 소경 기형아(畸形兒) 등이고 혹 기형아가 아니라도 병(病)이 떠나지 않고 명(命)도 짧아 아버지 앞에 죽는 불효자(不孝子)가 된다. 일진(日辰) 기후(氣候)도 중요(重要)하지만 장소(場所)도 중요하다고 적고 있다 번쩍이는 별빛아래 불사(佛寺)등 성역(聖域)안 향교(鄉校) 사당(祠堂) 우물 솥 변소(便所) 무덤 관(棺) 옆에서 교합하는 것이 모두 좋지 않다.

6. 규칙(規則)을 지키면 커다란 복(福)을 받는다.

무릇 법(法)에 따라 교합(交合)하면 틀림없이 복(福)과 덕(德)을 겸비(兼備)한 대성(大聖) 선인(善人)이 수태(受胎)할 것이요 그 부부(夫婦) 역시 화락(和樂)하고 건강(健康)하며 순조(順調)롭고 가운(家運)도 융성(隆盛)해진다

7. 교합(交合)에 좋은 시기(時期)

자시(子時)부터 오시(午時)까지는 생기(生氣)라 하고 오시(午時)부터 자시(子時)까지는 사기(死氣)라 한다. 왕상일(王相日: 春-甲寅 乙卯, 夏-丙午 丁巳, 秋-庚申 辛酉, 冬-壬子 癸丑)과 귀숙일(貴宿日: 陰正月-11日, 2月-9日, 3月-7日, 4月-5日, 5月-3日, 6月-1日, 7月-25日, 8月-22日, 9月-20日, 10月-18日, 11月-15日, 12月-13日)이 가장 길일(吉日)이며 길일(吉日)중 새벽 첫닭이 울 때 축(丑),인시(寅時)에 교합(交合)하면 몸이 산뜻하고 가벼우며 정력(精力)이 충만하고 활동적(活動的)이며 이때에 생긴 아이는 틀림없이 복(福)과 덕(德)을 겸비(兼備)하고 재물(才物)을 얻고 건강장수(健康長壽)할 것이다.

머리를 봄에는 동향(甲乙方)하고 여름에는 남향(丙丁方)하고 가을에는 서향(庚辛方)하고 겨울에는 북향(壬癸方)하고 교합하면 길하다.

8. 교합(交合) 피기(避忌) 법칙(法則)

태중(胎中)에 태교(胎教)도 중요하지만 수태(受胎)가 가장 중요하다

(1) 구殃(九殃)을 避한다

- 一殃 : 대낮에 교합하여 잉태한 아이는 구역(嘔逆)질을 잘하고,
- 二殃 : 한밤중에(21~23시) 잉태한 아이는 병어리 이롱(耳聾) 맹인(盲人)이 된다
- 三殃 . 일식(日蝕) 때 잉태한 아이는 병약(病弱)하다
- 四殃 : 번개칠 때 잉태한 아이는 미치광이가 된다.
- 五殃 . 월식(月蝕) 때 잉태한 아이는 병약하고 어미까지도 흉운(凶運)이다.
- 六殃 : 무지개 때 잉태한 아이는 젊을 때 운(運)이 나쁘다.
- 七殃 . 冬至,夏至때 잉태한 아이는 부모가 모두 상해(傷害)를 입는다.
- 八殃 . 초하루 그믐때 잉태한 아이는 난치병(難治病) 풍안(風眼) 소경이 된다.

■ 王房秘訣

- 九殃 · 酒大醉 過食때 잉태한 아이는 간질(癇疾) 악성종기(惡性腫氣) 치질(痔疾)이 생긴다

(2) 오관(五觀)을 避한다.

- 一觀 : 월경(月經)중 끝이 깨끗이 되지 않을 시.
- 二觀 부부(夫婦)에게 부스럼이 생겼을 시.
- 三觀 : 상중(喪中)에 아직 탈상(脫喪)하지 않을 시 (이때 생긴 아이는 호랑이나 이리에게 물리거나 낙상 교통사고)
- 四觀 : 열병(熱病)에 걸려있을 때와 가족(家族)이 사망했을 시.
- 五觀 . 걱정과 공포증(恐怖症)에 걸려 있을 시

(3) 칠상(七傷)을 忍한다.

- 一傷 : 음1일 7,8일 15,16일 22,23일 부부 정기손상 아이는 반드시 사형(死刑)된다 깊이 삼가야 할 일이다.
- 二傷 뇌성벽력 천지부동 때는 아이가 반드시 등창이나 종기가 생긴다.
- 三傷 : 과음 과식하고 수태하면 간질이나 미치광이가 된다.
- 四傷 · 소변을 갖 보고나서 교접하면 결체되므로 아이는 반드시 요절한다.
- 五傷 크게 피로 전신통 정신불안시 수태하면 아이는 반드시 요절한다.
- 六傷 : 갖 목욕하고 마르지 않은채 교접하면 그 아나는 성급하고 요절한다.
- 七傷 · 남성기가 강하게 발기하여 통증을 느낄 때 생긴 아이도 병이 많다.

9. 고인(古人)들의 지혜(知慧)

옛날 양반(兩班)들은 사랑채에서 거주하며 늘工夫하면서 선비들과 벗하며 지내다가吉日 吉時를 擇하여 안방을 찾았다고 하니 그 智慧가 놀라웁다.

10. 交合 禁忌 及 吉表

區 分	禁 忌
氣 候	酷寒, 暴暑, 暴風, 暴雨, 日蝕, 月蝕, 地震, 雷聲霹靂, 虹彩(무지개), 黃砂, 안개가 많이 낀 날
時 期	每月 陰 초하루, 3~4日, 上弦 7~8일, 望 15~16일, 下弦 22~23일, 28일, 그믐, 六丙日, 六丁日, 立春, 立夏, 立秋, 立冬日 及 前後5日間, 夏至日 及 前後5日間, 直後 丙子, 丁巳日, 冬至日 及 前後5日間, 直後 庚申, 辛酉日, 4월, 10월, 自己生日 日辰, 특히 陰 5월 16일에 교합하면 3년내에 死亡한다
場 所	번쩍이는 별빛아래, 전등 촛불·등불아래, 불사(佛寺), 鄉校, 祀堂, 齋室 등 성역(聖域)안, 우물, 숲, 변소, 무덤, 관(棺) 옆
狀 態	월경(月經)중 끝이 깨끗이 되지 않을 시 부부(夫婦)에게 부스럼이 생겼을 시 상중(喪中)에 아직 탈상(脫喪)하지 않을 시 가족(家族)이 사망(死亡)했을 시 열병(熱病)에 걸려있을 때 걱정과 공포증(恐怖症)에 걸려 있을 시
區 分	吉 期
時 期	<ul style="list-style-type: none"> • 王相日 春 - 甲寅, 乙卯 夏 - 丙午, 丁巳 秋 - 庚申, 辛酉 冬 - 壬子, 癸丑 • 貴宿日 陰 正月-11日, 2月-9日, 3月-7日, 4月-5日, 5月-3日 6月-1日, 7月-25日, 8月-22日, 9月-20日, 10月-18日 11月-15日, 12月-13일이 가장吉日 • 吉 時 새벽 첫닭이 울 때 축시(丑時), 인시(寅時)
方 位	머리를 봄에는 동향(甲乙方)하고, 여름에는 남향(丙丁方)하고 가을에는 서향(庚辛方)하고, 겨울에는 북향(壬癸方)한다.

(학술위원장 전북 익산시 남중동 173-14 동인당한약방 ☎ 063-856-8448)