

丹田과 차크라(Chakra)에 대한 문헌적 비교 연구

한원주* · 이재홍** · 양희숙*** · 유영수****

* · *** · **** : 원광대학교 한의과대학 정신과교실 , ** : 대한의리기공학회

大韓醫康氣功學會

I. 緒論

宗教와 修行의 영역에서 인간의 肉體와 精神 양 차원의 유기적인 관계를 이해하고 이의 全一적인 단련에 주력해온 대표적인 修練體系로 丹學과 요가(Yoga)를 들 수 있다.

丹學과 요가는 각기 극동과 인도 양 지역의 역사, 문화와 밀착하여 장구한 세월동안 독자적인 발전을 이룩해 왔다. 요가의 역사는 매우 오래되어 기원전 2000년 이전에 이미 요가가 행해지고 있었다는 것이 일반적 견해이다¹⁾. 이후 B.C. 2세기 경에 파탄잘리에 의해 《요가 수트라》가 성립되면서 요가는 완전한 철학체계를 갖춘 하나의 독립된 학파의 면모를 갖추게 된

다²⁾. 이 체계를 보통 고전 요가(Classic yoga)라 부르며 인도의 전통 육파철학 중의 하나인 상키야³⁾의 형이상학의 실천적 체계라 간주된다.

丹學 역시 그 始源의 정확한 추적이 곤란할 만큼 지나간 역사를 갖고 있다. 현존하는 呼吸法 最古의 문헌으로는 戰國時代 初期(B.C. 약 380년)의 《行氣玉佩銘》이 있는데 여기에는 한 功法의 전체 練功과정의 빠짐없이 쓰여져 있다. 이러한 문헌과 자료로 미루어 볼 때 丹學의 기초적 형태인 導引法이 그 기본적 체계를 이룬 것은

1) 이자나 : 요가 수행법 연구. 서울대 석사 학위논문. 1994. p.25

2) 김원규 : 파탄잘리의 요가 수행법 연구. 원광대 석사 학위논문. 1990. p.7

3) 인도의 체계화된 철학학과 가운데서 먼저 형성된 것으로 여겨진다. 상키야 철학은 세계를 25원리(tattva)에 의하여 설명함으로써 數를 중시한다 하여 數論이라 불려왔다. 이 학파의 주요 목적은 정신(purusa)을 물질(prakrti)로부터 분리시켜 놓는 일이다. 엘리야데 籙. 정위교 譯 : 요가. 서울. 고려원. 1989. p.16

지금으로부터 3000-4000년 전으로 보는 견해가 유력하다⁴⁾.

양 修練體系의 실제 修行에 있어서 가장 핵심적인 중요도를 지니는 개념들로 丹田과 차크라를 들 수 있을 것이다. 丹田과 차크라는 모두 에너지의 센터로 작용하는 인체의 특정 부위이다. 양 체계에 있어서 수련은 이 센터들에 의식을 집중시킴으로써 진행된다.

인체구조의 물질적 구조가 인종을 막론하고 보편적 동일성을 유지한다는 점에서 볼 때 단전과 차크라는 여러 면에서 많은 유사점을 보이고 있으며, 또한 양 수련체계가 성립한 두 지역의 지리적 격절 및 역사, 문화적 이질성을 감안한다면 차이점 역시 상당한 것으로 알려져 있다.

하지만 이러한 단전과 차크라의 유사점과 차이점에 대한 사실적인 규명 자료는 아직 접해보지 못하였다.

兩 修練體系 및 氣體사이에 존재하는 공통점과 상이점을 추적하는 작업은 미래 氣 과학에 주어진 매우 흥미로운 과제임에 틀림없다.

이에 저자는 위와 같은 문제의식 하에서 兩 修練體系의 핵심을 이루는 개념인 丹田과 차크라를 문헌적인 비교 고찰을 통해 연구해 보고자 한다.

II. 研究方法

4) 이동현 : 건강기공, 서울, 精神世界社, 1992. pp.39-40

1. 단전의 개념을 위치와 작용을 중심으로 문헌적으로 고찰한다.

2. 관련 용어 정리 후 차크라의 개념을 위치와 작용을 중심으로 문헌적으로 고찰한다.

3. 양자를 비교 고찰한다.

III. 本論

1. 丹田

丹田은 修練時에 常用하는 部位로서 실제로는 意를 지켜서 氣가 모이는 곳인데, 丹學에서 單純하게 丹田이라고 쓸 때에는 下丹田을 가리킨다.⁵⁾ 氣功 養生學에서는 丹田을 기를 모으는[聚氣] 곳, 기를 기르는[養氣] 곳, 기를 단련하는[練氣] 곳, 기를 저축하는[蓄氣] 곳이라 하여 특히 중요시한다. 道家의 內丹術은 大自然의 氣를 체내에 끌어들여 바람(호흡)과 불(의념)로 단련함으로써 고도로 농축된 丸形의 精微物質, 즉 丹을 빚어낸다는 것인데, 丹田은 바로 그 화덕인 練丹爐인 셈이다. 丹이라는 글자 자체가 화덕 모양을 하고 있는 것도 여기에 연유한다고 한다. 韓醫學에서는 배꼽 아래 부위는 胎兒 때 母體로부터 받아들인 先天의 氣가 깃들어 있는 곳이며, 後天의 氣

5) 김태우·윤중화 : 氣功中 東醫寶鑑의 內景에 관한 研究, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1.No.1, 1996, p.153

가 생성되는 원천이자 전신의 氣血이 돌아가는[歸元] '바다'로서, 12經絡이 모두 여기에 그 뿌리를 박고 있는 인체의 중심이라고 말하고 있다. 그래서 배꼽 아래로 한 치 반(一寸半, 약4.5cm)되는 곳의 經穴을 '氣海', 세 치(약9cm)되는 곳의 經穴을 '關元'이라 부른다. 氣功이 氣를 단련하는 건강법이라면 丹田은 바로 그 단련의 場이다.⁶⁾

1) 三丹田의 위치, 작용

丹田은 人身의 基本이 되는 곳이며 眞氣가 滙聚하는 장소이다.⁷⁾ 본래 丹이란 陰의 柔함과 陽의 剛한 氣가 한 덩어리로 혼합해서 응결된 것으로 太極에 비유할 수 있다.⁸⁾

《黃帝內經素問·本病論篇》에 보면 “心爲君主之官，神明出焉，神失守位，卽神遊上丹田，在帝太一帝君泥丸宮下，神既失守，神光不聚，却遇火不及之歲，有黑尸鬼見之，令人暴亡。”이라 하여 上丹田이 精神活動에의 중요성에 대해 말하고 있으며, 《難經·六十六難》에서

는 “臍下腎間動氣者，人之性命也。十二經之根本也.”라 하였으며, 楊玄操 註에서는 “臍下腎間動氣者 丹田也。丹田者，人之根本也.”라 하여 難經에서 性命을 丹田이라 하였다.⁹⁾

晉代의 葛洪은 《抱朴子》內篇의 “地眞篇中”에서 丹田을 上中下の 세 부위로 나눈다. 卽, “神들에게는 姓과 字가 있고, 색깔 있는 옷을 입고 있는데 그것은 남자에게는 九分, 여자에게는 六分의 크기로 배꼽 및 2寸 4分의 下丹田에 있다. 또 心臟 밑의 絳宮金闕宮, 즉 中丹田에도 있고, 兩眉間 1寸 들어간 明堂, 2寸의 洞房, 3寸의 上丹田에도 있다. 이것은 道家에서 중요하게 여기는 것으로 代를 거듭하며 피를 마셔가며 맹세하고 그 神의 이름을 口傳으로 전한다.”라고 하였다.¹⁰⁾

《脈聖》에서는 “天機란 臍下 1寸 部位이다. 聖人이 下守하여 養胎仙하던 部位이다.”라고 하였다.¹¹⁾

《鍾呂傳道記》 “丹田에는 세 가지가 있는데 上丹田은 神舍이고, 中丹田

6) 이동현 : 前揭書, pp.120~121

7) 呂光榮 主編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.114

8) 이 還丹은 導心 속에 갖추어진 眞知(私心 없이 깨끗한 知性)를 운용하여 강건하고 유순한 두 氣를 합일해서 이루어진 것이므로 眞一之氣라 하는 것이지 이 밖에 다른 氣가 이루어진 眞一之氣가 있는 것은 아니다. 쉽게 말하여 오직 陽剛한 氣와 陰柔한 氣 두 氣가 하나로 엮인 것이 眞一之氣라는 뜻이다.

9) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.44

10) 葛洪 著, 張泳暢 譯 : 抱朴子, 서울, 자유문고, 1989, pp.234~235 “一有姓字服色, 男長九分, 女長六分. 或在臍下二寸四分, 下丹田也, 或在心下絳宮金闕 中丹田也, 或在人兩眉間却行 一寸爲明堂, 二寸爲洞房, 三寸爲上丹田也. 此乃是道家所重, 世世歆血, 口傳其姓名耳.”라 하였다. 《洞元子內丹訣》에서는 “且上丹田曰泥丸, 中丹田曰絳宮, 下丹田曰氣海亦曰鼎”이라 하였다.

11) “天機者, 臍下一寸三分也, 聖人下手養胎仙之處. 《難經》注云 臍下腎間動氣者, 丹田也. 丹田, 性命之本, 道士思神, 比丘坐禪, 皆聚眞氣於臍下, 良由此也.”

은 氣府이고, 下丹田은 精區이다. 精 중에서 氣가 生하고 氣는 中丹田에 있으며, 氣는 神을 生하고 神은 上丹田에 있으며, 眞水와 眞氣가 合하여 精을 생성하고 精은 下丹田에 있다.”라고 하였다.¹²⁾

《道藏》중의 《金丹賦》에서는 三丹田을 元眞이라 하고 사람의 三丹田을 하늘의 日·月·星에 대응시키고 있다.¹³⁾

《仙佛合宗》에서는 “神이 이미 純全하고, 胎가 이미 滿足하면 胎 속에서 마냥 머물고 있을 수만은 없게 되며, 즉 中丹田과 下丹田에서부터 上丹田으로 옮겨가지 않을 수 없게 된다.”고 했다.¹⁴⁾

《大成捷徑》에서는 “元神, 元氣, 元精의 에너지는 각각 上丹田, 中丹田, 下丹田이라는 세 가지 중요 부분에 집중적으로 거주하고 있는데 이 세 가지 에너지의 작용을 각각 神, 氣, 精이라고 부른다.”라고 했다.¹⁵⁾

《天仙正理》에서는 “丹田은 세 개가 있는데, 氣는 中丹田에 있고, 神은 上丹田에 있고, 精은 下丹田에 있다. 下丹田에서 中丹田에 이르고 中丹田에서 上丹田으로 옮겨지며, 上丹田에서

天門으로 나가는 것이 三遷功을 이루는 것이다.”라고 했다.¹⁶⁾ 이로써 上丹田은 神을, 中丹田은 氣를, 下丹田은 精을 중요시한다는 것을 알 수 있다.

《金仙證論》에서는 上丹田과 下丹田을 각각 乾과 坤으로 표현하고, 坤을 火爐로 乾을 솔으로 비유하여 인체를 설명하였다.¹⁷⁾

(1) 上丹田

① 위치

神仙家들은 사람의 兩眉間을 明堂이라 하고 그 위를 上丹田이라 하며 午位라 한다.

現代氣功學에서는 上丹田을 印堂穴을 중심으로 하는 비교적 작은 원형의 안쪽으로 보고 있다.¹⁸⁾ 또한, 上丹田이란 頭蓋骨 속에 들어있는 氣的 상태의 조직으로 解剖學的으로 나타나지 않으나 대략 腦下垂體 部位를 일컫는다.¹⁹⁾

《洞元子內丹訣》에서는 “上丹田曰泥丸.”이라 하였고, 《抱朴子·地眞》에서는 “兩眉間稱上丹田.”²⁰⁾이라 하였다.

12) “丹田有三, 上田神舍, 中田氣府, 下田精區. 精中生氣, 氣在中丹, 氣中生神, 神在上丹; 眞水眞氣, 合而成精, 精在下丹.”

13) 伍守陽 著, 昔原台 譯註: 眞本內功秘傳 譯註 仙佛合宗, 서울, 서림문화사, 1994, p.83

14) 伍守陽 著, 昔原台 譯註: 上揭書, p.83

15) 楊青黎 著, 金仙學會 譯: 大成捷徑, 서울, 麗江出版社, 1995, p.21

16) 伍守陽 著, 昔原台 譯註: 前揭書, p.68

17) 劉華陽 著, 柳正植 譯: 金仙證論, 서울, 麗江出版社, 1993, p.94

18) 이동현: 前揭書, p.122

19) 李承憲: 上丹田의 秘密, 서울, 한文化, 1992, p.101

20) 呂光榮 主編: 前揭書, p.44

《大成捷徑》에서는 “上丹田은 天, 目, 穴 세 부분으로 이루어져 있는데 穴은 大腦 前頭葉, 視覺中樞가 모여 있는 곳으로 兩眉間에 해당한다. 그리고 目은 泥丸이라고 불리는데 大腦 發生學上 가장 처음 생성되는 부분인 間腦와 視床下部를 가리킨다. 그리고 天은 天鏡이라고도 불리며 後頭葉에 해당된다.”라고 했다.²¹⁾

《東醫寶鑑·外形篇·面門·明堂部位》에서는 “鼻로부터 髮除에 이르기까지를 天中이라 하고, 天中の 밑을 天庭이라 하니 즉 이마요, 天庭의 밑을 司空이라 하고, 司空의 밑을 印堂이라 하니 兩眉의 한가운데에 있고, 印堂의 밑을 山根이라 하니 즉 兩眼의 사이가 되고, 山根의 밑을 鼻準이라 하니 즉 明堂이요, 鼻準의 밑을 人中이라 하고, 人中의 밑을 承漿이라 하며, 承漿의 밑을 地閣이라 하니 즉, 턱이 되는 것이요, 이마의 양쪽 角을 方廣 또는 太陽穴이라 한다.”²²⁾고 하였다.

② 작용

이 곳엔 天目이 있으며, 수련을 잘 하여 이곳이 개발되면 肉眼으로 볼 수 없었던 실재들을 볼 수 있으나, 下丹

21) 楊青藜 著, 金仙學會 譯: 前揭書, p.21

22) “自鼻, 直上髮際, 曰天中. 天中之下, 曰天庭, 卽額也. 天庭之下, 曰司空. 司空之下, 曰印堂, 在兩眉中. 印堂之下, 曰山根, 卽兩眼之間. 山根之下, 曰鼻準, 卽明堂也. 鼻準之下, 曰人中, 人中之下, 曰承漿(穴名). 承漿之下, 曰地閣, 卽額也. 兩額角, 曰方廣, 亦曰太陽穴.”

田이 충실하지 않은 상태에서 上丹田에 의식을 집중하여 수련하면 몸이 상할 수 있으니 조심해야 한다.²³⁾

《素問·本病論》에서는 “神有上丹田, 在帝太一帝君泥丸君下, 神卽失守, 神光不聚”라 하여 上丹田의 중요성을 나타내었다.

《仙佛合宗》에서는 “陽光은 兩眉間에서 나타나는데 그것을 明堂이라 한다. 이곳은 양광이 發顯되는 곳이고, 양광이 發顯될 때는 번갯불이 번쩍 비치는 것 같이 황홀하다.”라고 했다.²⁴⁾ 또한 “上丹田은 一名 泥丸宮이라고도 하는데, 陽神이 돌아가야 될 본래의 宮인 것이다.”라고 했다.²⁵⁾ 또한 《丹家別旨口訣》에서도 “煉之久熟, 漸自天庭, 降之心宮”이라 하였다.

《太乙金華宗旨》에서는 “∴ 세 점은 곧 해와 달과 天罡星인데, 사람의 몸에 있어서는 왼쪽 눈과 오른쪽 눈과 두 눈썹 사이의 편편한 부분이다. 사람의 역사가 이루어지기 전에 신과 같았던 사람들에게는 모두 눈이 셋씩 있었다. 사람이 지혜를 닦고 연마하면 두 눈썹 사이의 편편한 곳이 열리게 되는데, 이렇게 하여서 열리게 된 눈을 天目이라고 부른다.”라고 했고, 天目の 위치를 “丹을 설명하는 책[丹書]에서 이른바 ‘해와 달이 완전히 합쳐지는 곳’이라는 것이다”라고 했다.²⁶⁾

23) 윤혼중 : 丹田呼吸과 氣의 世界, 서울 태웅출판사, 1999, p.108

24) 伍守陽 著, 昔原台 譯註: 前揭書, p.35

25) 伍守陽 著, 昔原台 譯註: 上揭書: p.83

(2) 中丹田

① 위치

現代氣功學에서는 中丹田을 명치뼈 끝을 중심으로 해서 위로는 膻中穴, 아래로는 心窩部에 걸치는 圓形의 안 쪽으로 보고 있다.²⁷⁾

※ 中丹田의 위치에 관한 이견²⁸⁾

가. 心을 가리키는 경우

神仙家들은 몸의 正位를 中丹이라 하는데 經穴學的으로 膻中에 해당한다.²⁹⁾ 中丹田은 心을 가리키며 《洞元子內丹訣》에서는 “中丹田曰絳宮”이라 하였으며, 《抱朴子·地眞》에서는 “心窩爲中丹田”이라고 하였다.

나. 心膈之間을 가리키는 경우

《性命圭旨全書》에서 “心膈相去, 亦有八寸四分, 而中心之中, 適當四寸二分之中處也. 此竅正在乾之下, 坤之上, 震之西, 兌之東. 八脈九竅, 經絡聯轡, 虛閉一穴, 空懸黍珠. 是人一身天地正中, 乃藏元始祖氣之竅也.”이라 하였다.

《大成捷徑》에서는 “中丹田은 中宮 혹은 黃庭이라고 불리며 명치부분에 해당하는데 해부학적으로 太陽神經叢이 있다.”고 했다.³⁰⁾

《東醫寶鑑·外形篇·胸門·胸膈部位》에서는 “胸腹은 藏府의 城廓이요, 膻中은 心主의 宮城이다.《靈樞》”라고 했다.

② 작용

膻中은 《靈樞·海論》에서 “膻中者爲氣之海”라 하여 宗氣의 所積處로서 膻中을 氣의 會穴로 보고 있으며 “膻中……任脈氣所發”, “膻中……足太陰, 少陰, 手太陽, 少陽, 任脈之會”이라 하는 등의 특징이 있고, 效能을 보면 《鍼灸大成》에서는 “膻中……氣會膻中, 主上氣短氣, 噎氣, 心胸痛, 風痛, 咳嗽, 肺癰唾膿”이라 했다.³¹⁾

《太乙金華宗旨》에서는 大還丹이 끝나면 中丹田에 聖胎가 맺힌다고 한다.³²⁾

《金仙證論》에서는 修練方法을 설명하는 가운데 “精이 생기면 밖으로 달아나게 되니 이에 神으로써 精 가운데로 들어가게 하여 呼吸의 氣로 하여금 神의 號令을 따라 精을 中宮으로 끌어당겨 神과 氣를 혼합시키게 되면,

26) 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 共譯: 太乙金華宗旨, 서울, 麗江出版社, 1994. p.32

27) 이동현: 前揭書, p.122

28) 呂光榮 主編: 前揭書, p.96

29) 張志哲 主編: 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994. p.432

30) 楊青藜 著, 金仙學會 譯: 前揭書, p.21

31) 楊繼洲: 校訂註解 鍼灸大成, 서울, 大星文化社, 1990. p.354

32) 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 共譯: 前揭書, p.46

神은 곧 불이 되고 氣는 火爐가 된다.”라고 하여 中丹田(中宮)에서 氣와 神을 합치는 방법을 설명하였다.³³⁾

(3) 下丹田

① 위치

現代氣功學에서는 氣海穴을 중심으로 하는 일정 부위이지만, 丹田은 평면상의 한 점이 아니라 입체적인 구형을 이루고 있으며 그 크기는 신축성이 있다고 보는 견해가 있다. 축적되는 기의 많고 적음에 따라 丹田의 부피 역시 클 수도 있고 작을 수도 있기 때문이다. 다시 말해서, 下丹田은 氣海穴을 중심으로 삼고 배꼽과 關元穴을 직경으로 하는 원형을 최대 범위로 해서, 그 안쪽(뱃속)의 입체적 구형 공간이다. 그러나 이것이 현대 氣功의 통일된 견해라고 할 수는 없다. 이와는 다른 또 하나의 유력한 주장이 있는데, 그것은 ‘배꼽 아래로 한 치 반’이 氣海穴을 가리키는 것이 아니라, 누운 자세에서의 배꼽 아래, 즉 배꼽 안쪽 한 치 반을 중심으로 하는 입체적 구형 공간이 된다. 그리고 배꼽과 정 반대 되는 등쪽에는 ‘命門穴’이 있는데, 이곳은 下丹田의 뒤쪽이 되므로 ‘後丹田’이라 부르기도 한다.³⁴⁾

※ 下丹田의 위치에 관한 이견³⁵⁾

33) 劉華陽 著, 柳正植 譯 : 前揭書, p.93

34) 이동현 : 前揭書, p.121

가. 氣海

《洞元子內丹訣》 “ 下丹田曰氣海”

나. 臍下

《抱朴子·地眞》說: “ 臍下稱下丹田”

다. 會陰

《東醫寶鑑·內景·氣門·生氣之原》에서는 “氣海와 丹田은 生氣의 根源이 되는 것인데 氣海의 穴이 배꼽 밑의 一寸半에 있고 丹田의 穴은 一名 關元이라는 것인데 배꼽 밑의 三寸에 있다.”라고 하였다.³⁶⁾

《大成捷徑》에서는 “下丹田은 배꼽에서 恥骨까지의 하복부 전체를 말하는데 여기에 氣穴이라고 불리는 중요한 玄關이 있다. 이 氣穴의 위치는 생식선[性腺]과 일치하고 있다. 男子에게서는 膀胱 뒷부분에 붙어 있는 精囊이 되고, 女子들은 卵巢가 된다.”³⁷⁾라고 했다.

② 작용

下丹田은 三丹田의 뿌리이며, 인체의 精을 생성 변화시키는 중요한 역할을 한다. 下丹田에 있는 精珠를 찾아야만 中丹田의 氣珠와 上丹田의 神珠

35) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.39

36) “氣海, 丹田, 實爲生氣之原, 氣海一穴, 在臍下一寸半, 丹田一穴, 一名關元, 在臍下三寸.《難經疏》”

37) 楊青藜 著, 金仙學會 譯 : 前揭書, p.28

를 찾을 수 있고 궁극적인 道的 완성을 이룰 수 있다.³⁸⁾

《東醫寶鑑·外形·臍門·臍下有丹田》에서는 “下丹田은 臍下の 三寸에 있다.³⁹⁾”라고 하였고, “十二經脈이 다 生氣의 根源에 매어져 있으니 이른바 生氣의 根源이란 것은 腎間의 動氣, 즉 下丹田인 것이다. 이 下丹田이 五臟六腑의 本이 되고 十二經脈의 根이 되는 것이며 呼吸의 門이요, 三焦의 源이다.⁴⁰⁾”라고 하였다.

2. 차크라(Chakra)

1) 용어정리

(1) 차크라(Chakra)

우주는 두가지의 요소 즉 아카샤(Akasha)와 프라나(Prana)로 이루어져 있다고 요가철학은 설명하고 있다. 아카샤는 불교에서 공(空)이며 공간을 의미하고, 프라나는 에너지(Energy)를 의미한다. 우주의 삼라만상은 아카샤에서 전개되었다가 다시 아카샤 속으로 용해되는 순환을 되풀이한다.

아카샤에서 우주를 창조하고 또 파괴

멸시키는 역할을 하는 힘이 프라나이다. 프라나는 물질이나 정신 또는 지성이 아니면서 모든 사물들의 속에 존재하는 에너지이다. 모든 우주현상의 배후에 존재하면서 물질에 대해서는 에너지형태로, 생명체에 대해서는 생명력으로 발현하는 것이 프라나이다.

우주 구성의 바탕이 되는 아카샤가 사람의 몸속에도 존재한다고 생각되는 것이 바로 차크라이다. 따라서 아카샤인 차크라 속에서 활동하는 것이 프라나이다.

차크라는 산스크리트어로 원 또는 바퀴라는 의미이다. 우리 몸의 모든 것이 둥근 형상이며, 지속적으로 움직이고 있기 때문에 이 운동의 중심들을 가리켜 차크라라고 부른다.⁴¹⁾요가적 의미에서는 소용돌이라는 의미이다. 차크라는 영적 에너지의 소용돌이이며 특정한 진동률로 돌아가는 에너지의 원운동이다. 사람의 몸속에는 수많은 차크라가 있지만 탄트라와 요가의 수련에서는 주요한 몇 개의 차크라만이 이용된다. 이 차크라들은 가장 조야한 것에서부터 가장 정묘한 데에 이르는 인간 존재의 완전한 스펙트럼을 이루고 있다.

이들 신경센터는 척추 안에 있는 것이 아니라 척추 내벽의 접합점과 같다. 척추를 가로로 자르면 십자형 부분 속의 회색 물질은 연꽃을 닮았고 신경섬유의 상승과 하강의 면적은 나디와 일치한다.

38) 민경환 : 한당선생의 석문호흡법, 서울, 서울문화사, 1996, p.34

39) “下丹田, 在臍下三寸.《正理》”

40) “十二經脈, 皆係於生氣之源, 所謂生氣之源者, 謂腎間動氣, 卽下丹田也. 此五臟六腑之本, 十二經脈之根, 呼吸之門, 三焦之源也.《難經》”

41) 김득주 : 쿤달리니 각성 누구나 할 수 있다. 서울. 보문사. 2001. pp.47-48

차크라라는 흔히 힘의 저장고라고 알려져 있지만 사실은 그렇지 않다. 차크라라는 전기선이 근처의 여러 장소로 뻗어 있는 중앙 전신주와 비슷하다. 이런 장치는 모든 차크라가 동일하다. 각각의 차크라로부터 나오는 나디는 양 방향으로 프라나를 실어나른다. 나디에는 교류 전류의 흐름과 비슷한 전진, 후퇴의 프라나 운동이 있다. 밖으로 나가는 발신과 안으로 들어오는 반응이 상응하는 나디에서 프라나 흐름이라는 형태로 차크라 안으로 들어오고 나간다.⁴²⁾

차크라에는 세 가지 중요한 기능이 있다고 알려져 있다.

첫째는 차크라들은 제각기 오오라체를 가지고 있으며 이 오오라를 활성화시키면서 동시에 육체가 활성화한다.

둘째는 자아의식의 다른 측면들의 계발을 도모한다는 것이다. 이는 차크라들이 제각기 특정한 정신적인 기능과 연결되어 있기 때문이다.

셋째는 오오라 사이에 에너지를 전달토록 하여 균형을 유지하고 있다고 한다.

차크라들은 우주적 또는 기본적인 에너지를 흡수하여 이를 분해하여 나디라고 부르는 에너지 통로를 통해 내분비선들과, 신경총, 그리고 육체에 양분을 공급하는 혈액에 보낸다.

차크라들은 다시 정서, 심리, 심령적인 요소를 갖고 있는 두뇌의 조정매

커니즘과 연결되어 있다. 따라서 척추의 차크라들의 각각의 수준들은 육체의 각각의 조작을 조정하는 동시에, 신경계와 마음의 기능 수준을 나타내게 한다. 또 에너지는 제1 차크라에 있는 출입구를 통하여 한 층에서 다른 층으로의 에너지 전달 역할을 하게 된다.

이 출입구는 영적 정화작용의 결과로 열리게 되는데, 그러면 차크라들은 한층에서 다른 층으로의 에너지 전달 역할을 하게 된다. 에테르체 안에 있는 차크라들은 제각기 그것을 둘러싸고 또 자유롭게 넘나들고 있는, 다음번의 더 섬세한 신체 속에 있는 차크라들과 직접적으로 연결되어 있다. 감정체들 속의 차크라들은 그 다음번의 더 섬세한 정신체 속의 그것들과 연결되어 있고, 이런 식으로 일곱 층의 차크라들이 연결되어 있다.⁴³⁾

(2) 프라나(Prana)

신비 생리학은 인체가 두 종류의 구조를 갖고 있다고 전제한다. 조잡한 몸(gross body)과 미묘한 몸(subtle body, 미세신; 심령체)이 그것이다. 신비 생리학에서 조잡한 몸이란 우리의 감각으로 지각할 수 있는 몸, 즉 우리의 의가 보통 몸이라고 말하는 것이고, 미묘한 몸이란 우리의 감각으로 지각할 수 없는 것으로서 보이지는 않지만

42) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수
 譯 : 쿤달리니 탄트라. 서울. 양문사. 1998.
 pp.45~46

43) 김득주 : 前掲書 . pp.54~55

전자보다 우월한 것이다⁴⁴). 이 미세신은 섬세하고 진동률이 높은 몸들이 여러 겹으로 겹쳐 존재하는 것이다. 신리학에서는 에테르체, 아스트랄체, 멘탈체, 코자르체, 붓디체, 아트마체 등 여섯 개의 몸이 있다고 한다⁴⁵). 에테르체는 육체에 연결되어 진아를 에워싸고 있는 얇은 막이다. 이 에테르체는 육체를 활성화시킨다. 즉, 육체의 안팎을 가리지 않고 그 전역에 걸쳐서 가득 차 있고 육체가 활동할 수 있게 생명력을 주입시키고 있다. 그러므로 이 에테르체가 없게 되면 육체는 1초라도 활동을 할 수가 없다. 이 에테르체의 외형은 육체와 같은 형태인데 보다 정묘한 것으로 되어있고, 유연성이 풍부하며 항상 활발하게 활동하고 있다⁴⁶).

프라나는 에테르체를 구성하는 것으로서 수면중에도 기능을 발휘함은 물론, 생명이 존재하는 동안 활동을 계속한다.

프라나는 生氣로 번역되며 단학에서의 기에 거의 근접하는 개념이다..

이 프라나는 주로 호흡에 의해 체내에 받아 들여진 것인데 프라나라고 하여도 그 기능에는 미묘한 차이가 있다. 그 차이를 분류하면 다섯가지의 중요한 프라나와 보조 프라나로 나뉜

는데 다음과 같다.

① 주요 프라나

가. 아파나(Apana) 기

발끝부터 배꼽 언저리까지 분포하는 프라나로서 배설작용이나 하지의 움직임을 지배한다⁴⁷).

이 아파나기는 '지(地)'원소가 우위에 있기 때문에 무거운 성질을 가지고 있고, 그 때문에 물질을 아래로 내려 보내려는 작용을 하고 있다. 즉, 신장에서 오줌을 모아 방광으로 보내고, 방광에서 오줌을 배설시키는 활동을 한다. 또 생식기에 관한 정액이나 월경도 지배하고 있고, 태아를 자궁으로부터 밀어내는 활동이나 장 내부에서 소화액을 분비시키거나 대변을 아래로 밀어내어 항문으로부터 배설시키는 활동도 한다.

또 아파나기는 볼기, 넓적다리, 무릎, 발뒤꿈치 등의 하지 전체를 자극하고 있다. 아파나기는 '지(地)'원소가 우위가 되어 있어서 그 무겁다는 성질을 나타내는 황색의 칙칙한 색이나 회색 연기와 같은 색을 하고 있다⁴⁸).

나. 사마나(Smana) 기

배꼽에서 심장 언저리까지 분포하며

44) 이지나 : 前掲書 . p.68

45) 스와미 사티야난다 사라스와티 箒. 박광수 譯 : 前掲書 . p.143 각주1)에서 재인용

46) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 箒. 나종우, 정인스님, 임승혁 譯 : 혼의 과학. 서울. 영풍문고. 1997. p.166

47) 김득주 : 前掲書 . p.43

48) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 箒. 나종우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前掲書 . p171

소화기능을 주로 지배하고 있다⁴⁹⁾.

'수(水)'원소가 우위에서 있기 때문에 백색을 하고 있고, 무게가 가볍고, 차가운 성질을 갖고 있다. 식물을 소화하는 과정에서 이 사마나 기는 위나 간장, 십이지장, 그리고 소장애 소화액을 분비시키는 활동을 하고 있다. 그리고 액화한 음식물을 서로 혼합하여 그 모든 입자를 젖은 상태가 되게 한다.

사마나 기는 비장, 신장, 방광 등의 작용을 도와주고 있다. 평등하게 라는 뜻의 '사마나'라는 말의 의미에서 알 수 있듯이 사마나 기는 소화 흡수된 양분을 각각 적절하게 육체 각 부위로 운반하고, 그것들을 신경 조직이나 뇌, 심장, 그리고 육체 전체에 평등하게 분배하는 활동을 하고 있다. 즉 사마나 기는 각 내장기관이 그 기능을 잘 완수할 수 있게 하고 있다. 사마나 기의 무게와 밀도는 앞서 말한 아파나 기보다는 가볍고 작은 것으로 되어 있다⁵⁰⁾.

다. 프라나(Prana) 기

심장에서 목 언저리까지 분포하며, 호흡작용으로 체내에 받아들여지며 육체에 활동 에너지를 공급하고 있다⁵¹⁾. 프라나 기는 이러한 활동을 계속함으

49) 김득주 : 前揭書 . p.43

50) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前揭書 . p.172

51) 김득주 : 前揭書 . p.43

로써 잃어버리는 에너지를 보충하고 있다. 그 그늘에서 우리들의 육체는 항상 여러 가지 활동을 할 수 있게 된다. 즉 숨을 크게 들이마심으로써 육체 전체의 능력이 증가해서 한층 무거운 것이라도 들어올릴 수 있게 되는 것이다. 프라나 기가 활동하고 있는 범위는 입에서 심장에 이르는 부분까지이다. 그리고 '화(火)'원소는 우위에서 있어서 금색을 하고 있고, 가벼운 성질을 갖고 있어서 위쪽을 향한다. 이 프라나 기는 호흡에 맞춰서 코에서부터 심장에 걸쳐 움직이고 있는데 소리를 내는 작용을 돕거나 음식을 위로 보내는 작용을 돕고 있다. 또 발한 작용이나 신체의 보온작용을 돕거나 혈액의 순환이나 혈액을 붉게 하는 작용, 목의 갈증이나 공복을 느끼게 하는 작용 등도 돕고 있다⁵²⁾.

라. 우다나(Udana) 기

목에서 머리에 걸쳐 분포하는 프라나로 먹은 음식물을 위로 보내는 작용이나 발성 등 작용을 한다.⁵³⁾ '풍(風)'원소가 우위에서 있고 청색이 감도는 녹색을 띤다. 위 속에 들어있는 음식물이 돌연 토해지는 것은 이 우다나 기가 작용하고 있기 때문이다. 또 재채기를 하거나 노래를 부르거나 목구멍에서 여러 소리가 나오는 것도 이 기의 작용이 있기 때문이다⁵⁴⁾.

52) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前揭書 . p.173

53) 김득주 : 前揭書 . p.43

마. 브야나 (Vyana) 기

몸 전체에 분포하는 프라나로 지각 신경이나 혈액순환작용을 지배한다. 또 각 프라나를 몸 전체에 순환시키는 작용을 하며 에테르의 원소를 지배한다⁵⁵⁾.

이 브야나 기는 '공(空)'원소 우위의 생기로 무게도 가볍고, 또 청색을 띠고 있다. 이 기는 육체 전체에 널리 퍼져 있기 때문에 육체나 미세체에 속하는 지각 신경의 활동을 돕고 심장을 움직이게 해서 다른 내장의 활동 모두에 관계되는 혈액을 순환시키고, 또 각 주요 프라나와 보조 프라나 전체의 활동을 돕고 있다. 즉, 육체 전체에 관계되는 활동을 하고 있는 것이다⁵⁶⁾.

② 보조 프라나⁵⁷⁾

보조 프라나의 활동은 극히 일부에 한정되어 있다.

가. 데바닷타(Devadatta)

이 프라나는 콧속에 있고 '지(地)'원소가 우위에 있다. 그러므로 황색의

54) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前掲書 . p174

55) 김득주 : 前掲書 . p.43

56) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前掲書 . pp.174~175

57) 上掲書 , pp.175~176

칙칙한 색을 하고 있고, 외견상으로도 먼지가 묻은 것처럼 더럽게 보이고, 무거운 성질을 갖고 있다. 사람에게 따라서는 이 생기는 하품이 나게 하는 원인이 되고 있다. 재채기 등이 나오는 것도 이 프라나가 작용하기 때문이다.

나. 크리칼(Krikal)

이 프라나는 목구멍에 있고, '수(水)'원소가 우위에 있으며, 색은 백색이고 무게는 매우 가볍다. 하품이 나온다가나 공복이나 갈증을 느끼는 것은 이 프라나가 작용하기 때문이다.

다. 쿠르마(Kurma)

이 프라나는 눈시울 부분에서 작용하고 있다. '화(火)'원소가 우위에 있고, 금색이나 오렌지색을 하고 있으며 신축하는 성질을 갖고 있다. 이 쿠르마 기는 눈시울을 감박거리게 해서 눈을 감거나 뜨게 하는 작용을 한다.

라. 나가(Naga)

이 프라나는 입에 위치하고 '풍(風)'원소가 우위이고, 색은 청색이 섞인 녹색이며, 가벼운 성질을 갖고 있다. 트림이나 딸꾹질이 나오는 것은 이 프라나 때문이다. 사람에게 따라서 이 프라나는 쿤다리니 각성에 도움이 된다.

마. 다나나자야(Dhananjaya)

이 프라나는 육체 전체에 걸쳐서 존재하고 있고 '공(空)' 원소가 우위이고, 색은 무색이며, 가벼운 성질을 갖고 있다. 사람의 사후나 살아 있을 때에도 육체를 강직시키는 작용을 하고 있다. 또 육체가 움직이는 것을 도와 육체 전체에 양분을 가져다 준다.

(3) 나디(Nadi)

나디는 육체에 존재하는 정맥, 동맥, 신경, 모세혈관과 같이 미세체 전체에 그물망처럼 퍼져 있는 것인데 이 통로를 따라 프라나의 내부 순환이 이루어진다⁵⁸⁾. 나디는 신경이 아니라 의식의 흐름을 위한 통로라 할 수 있다. 플러스(+) 전류와 마이너스(-) 전류가 복합회로를 통해 흐르는 것과 마찬가지로 프라나 삭티⁵⁹⁾(Prana sakti; 생명력)와 마나스⁶⁰⁾ 삭티(manasa sakti; 마음의 힘)가 나디를 거쳐 몸의 각 부분으로 흐른다. 전기와 같이 한 점에서 다른 점으로 흐르는 에너지의 통로가 7만2천여개가 있다고 탄트라⁶¹⁾는

말한다. 그 수만개에 달하는 나디가 온몸을 덮고 있으며 인체기관의 고유한 활동 리듬이 이들을 통해 유지되고 있다.

나디 연결망 속에는 열개의 주요 통로가 있고 그 중에서 다른 모든 나디 속에 흐르는 프라나와 의식의 흐름을 조절하는 세 개의 나디가 있다. 이 세 개의 나디는 이다(ida), 핑갈라(pingala), 수습나(susumna)이다. 이다 나디는 모든 심리적 프로세스를 조절하고 핑갈라 나디는 생명력을 조절한다. 이다는 달로, 핑갈라는 해로 알려져 있다. 그리고 수습나는 영적 의식의 각성을 위한 통로이다⁶²⁾.

수습나는 인체 중심에 위치하여 척수를 통해 흐르는데, 쿤달리니 삭티가 각성하면 몰라다라 차크라에서 시작하여 이 수습나를 타고 두뇌로 올라간다. 모든 나디는 수습나에 종속되어 있으며, 프라나는 수습나를 통하여 골반 신경총으로부터 시작하여 대뇌까지 흐르며, 몰라다라 차크라의 이들 세 나디의 집결지이다.

척추의 수습나 왼쪽과 오른쪽은 이다 나디와 핑갈라 나디가 각각 흐르고 있다. 이다 나디는 여성적이며 생식력을 갖고 있는 모성 에너지이다. 이다는 영양분을 주고 정화작용을 촉진시켜 주며, 왼쪽 콧구멍으로 흐른다.

물이 성스럽다는 관점에서 감각의 에너지를 정화시켜 성스러운 의식으로 통합시키는 과정이다.

62) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.48

58) 이지나 : 前掲書 . p.70

59) 삭티(sakti)란 에너지로서 신성한 어머니로서의 신, 곧 신의 여성적 측면이다.

60) 마나스(manasa)란 감각 기관을 통해 외부 세계에서 받아들인 느낌을 모아두는 마음의 속성이다. 마나스, 붓디, 아함카라와 함께 마음을 구성하는 세 요소 가운데 하나이다.

61) 탄트라(Tantra)란 산스크리트어로 확장을 의미한다. 의식을 드넓은 영역으로 확장시키는 요가의 한 체계로 성스러운 것과 세속적인 것의 융합을 추구한다. 이 세상의 만

핑갈라 나디는 육체를 역동적이며 활동적으로 만들어 주며, 생명력과 남성적인 힘을 부여하는데, 오른쪽 콧구멍으로 흐른다.

육체와 심리기능은 이 두 나디의 기본적인 기능의 토대 위에서 작용한다.

이다 나디는 심리적 면을 조절하고, 핑갈라 나디는 생명력을 담당하고 있는데, 이러한 양극체제는 서로가 보완하도록 장치되어 있어서 사람이 균형 있고 조화로운 상태로 행동하도록 해 준다.

수습나가 척수를 따라 흐르면 동시에 이다와 핑갈라도 척추뼈 외부에서 척수를 따라 흐른다. 몰라다라 차크라에서 이다는 왼쪽으로, 핑갈라는 오른쪽으로 올라가면서 스와디스타나 차크라에서 세 흐름이 만난다. 스와디스타나에서 이다는 오른쪽으로, 핑갈라는 왼쪽으로 교차하여 흐른다.

마니푸라 차크라에서 만난 세 나디는 다시 똑같은 과정을 거친다.

이다와 핑갈라는 각 차크라에서 만날 때마다 좌우를 교차하여 흐르면서 아즈나 차크라에서 만난다. 아즈나 차크라를 뛰어넘은 이다와 핑갈라는 각각 왼쪽 콧구멍과 오른쪽 콧구멍에서 끝나게 된다⁶³⁾.

(4) 쿤달리니(Kundalini)

쿤달리니는 산스크리트어로 감겨있

는 이라는 뜻이며, 꼬리를 틀고 앉아 잠을 자면서 휴식을 취하고 있는 뱀의 형상에 비유된다.

쿤달리니는 척추뼈의 기저인 꼬리뼈 부위에 있는 몰라다라 차크라에 존재한다고 하지만, 육체와 연결되어 있을 뿐 육체에 속한 것은 아니다. 이것은 멘탈체나 아스트랄체에서는 발견되지 않으며, 시간과 공간, 대상이 완전히 사라지는 원인체에 근거를 두고 있다.

요가의 고전에서는 쿤달리니를 여신, 즉 빛과 향기가 가득 찬 에너지로 표현하고 있으며, 정신집중이나 프라나야마(pranayama)⁶⁴⁾에 의해 각성시키면 여신은 머리 정수리에 있는 지고(至高)의 자리로 올라가 시바신과 합일하면서 수행자에게 한없는 행복을 느끼게 해준다고 하였다⁶⁵⁾.

쿤달리니의 정확한 실체에 대해서는 아직까지 이견이 분분하다. 다음으로 쿤달리니에 대한 몇 가지 이견을 소개한다.

① 프라나는 플러스 전하를 가지고 신체속으로 퍼져 가는데, 의지의 힘으로 신체속의 마이너스 전하를 생기의 주위에 모이게 함으로써 거기에 정묘한 빛이 생기며 그 빛으로 신체 나부를 볼 수 있게 된다. 이 빛이 쿤달리니이다.

② 신체 하부에서 활동하고 있는 아

64) 調息, 곧 호흡을 통해 생명에너지인 프라나를 조절하는 훈련

65) 上揭書, p.89

63) 김득주 : 前揭書, p.81

파나 기(Apana)와 상부에서 활동하고 있는 프라나 기(Prana)가 의지력을 빌어서 결합하면 물라다라 차크라의 내부에서 정묘한 빛이 생긴다. 이것이 쿤달리니이다.

③ 쿤달리니는 뱀의 불꽃이다.

④ 신지학자 블라바츠키 여사는 쿤달리니를 대우주의 전기 에너지라고 했다. 또한 쿤달리니는 빛과 힘이 가득 차 있고 대우주에 가득 차 있는 전기 에너지와 같은 범주에 속하는 것이라 했다. 그리고 1초에 30만 km를 달리는 빛보다도 더 빠르게 전달된다고 한다.

⑤ 신체속의 정묘한 소리에 집중해서 명상을 하는 사람들은 쿤달리니는 빛과 소리가 하나가 되어 복부 중심에서부터 생기는 파라(para)음이라 한다.

이처럼 쿤달리니에 대해서 여러 가지 이견이 있는데 이들 의견에 공통된 사실이 있다. 그것은 쿤달리니가 정묘한 빛이라는 사실이다. 이 빛의 도움을 빌어서 신체 속의 신비한 사실을 직접 볼 수 있다는 것이다⁶⁶⁾.

2) 7 차크라의 위치, 작용

(1) 물라다라 차크라 (Muladhara chakra)

물라다라는 산스크리트어로 기초, 근본이라는 뜻으로 차크라들의 근원이 되는 차크라이다. 물라다라 차크라는 깨달음을 추구하는 종교적 수행이나 영성개발을 위한 최초의 관문으로 쿤달리니 요가에서는 매우 중요시하고 있다⁶⁷⁾. 생명의 충동은 여기에서 일어나 사하스라르라는 최대의 확장된 자각의 자리에서 꽃을 피운다⁶⁸⁾.

① 위치

남성의 몸에서 물라다라의 위치는 회음과 항문 중간에 있다. 모든 감각을 전달하고 고환과 바로 연결되어 있는 것은 신경 복합의 내적 양상이다. 여성의 몸에서 물라다라는 자궁경관의 뒷면에 있다.

남녀의 성을 막론하고 물라다라에 매듭과 같은 분비선의 흔적이 있다. 이것을 산스크리트어로 브라마의 봉인이라고 부른다. 이 봉인이 존재하는 한 에너지는 막히게 된다. 그러나 매듭이 풀리면 샅티는 깨어난다. 브라마의 봉인이 풀리기 시작하는 것은 동물적이고 본능적인 삶을 넘어 신성에

66) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前掲書, p.130

67) 김득주 : 前掲書 . p.57

68) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.169

보다 가까운 위대한 힘과 그 목적의 가능성에 눈 뿜을 때이다69).

② 작용

물라다라는 높은 깨달음의 각성이 일어나는 기초인 쿤달리니 샷티의 장소이다. 여기에는 따리를 튼 뱀이나 남근, 또는 삼각형으로 묘사되는 생명력의 보고인 쿤달리니 샷티가 세 바퀴 반의 따리를 틀고 척추를 따라 흐르는 척수의 중심 신경관인 수습나 통로와 맞대고 있다.

깨어나지 않은 쿤달리니 샷티는 꼬리를 입에 물고 머리를 아래로 늘어뜨리고 있다.

그러나 물라다라 차크라가 각성되면 쿤달리니 에너지는 즉시 머리를 치켜 들고 입을 벌린 채 수습나 통로를 통해 위로 올라가기 시작한다70).

물라다라는 아즈나 차크라 각성의 직접적인 스위치이다.

물라다라는 존재의 첫 번째 계인 물질계에 속한다. 그리고 아파나 기의 주요 센터이다. 물라다라는 음식의 섭취와 배설에 관계있는 음식의 몸, 안나마야 코샤71)의 자리이기도 하다72).

69) 上揭書, pp.170~171

70) 김득주 : 前揭書 . p.57

71) 요가 철학은 사람의 몸을 진아를 핵으로 하여 다섯가지의 오오라체들이 층을 이루며 둘러싸고 있는 총체라고 정의하고 있다. 그중 안나마야 코샤는 물질의 층으로서 가시적이고 해부학적으로 확인할 수 있는 현상계의 육체를 말한다. 김득주 : 前揭書 . pp.40~42

이 차크라는 생리적으로 배설기관, 성기관, 번식기관과 연관되어 있다. 모든 사람들이 이 차크라를 각성시켜 이로부터 벗어나는 것이 중요하다. 인간의 삶, 욕망, 행동, 업무 등은 성욕에 의해 조절되며 우리가 하는 행위는 모두 이 낮은 차크라의 표현이다. 우리의 저급한 업장들은 모두 여기에 묻혀있고, 낮은 진화 상태인 만큼 존재 전체가 성적인 인격에 기초를 두고 있다73).

이 차크라는 육체적 에너지와 물리적 현실속에서 살고자 하는 의지와 연결되어 있다. 생명력이 이 차크라를 통해 온전하게 기능하면 현실속에서 살고자 하는 힘찬 의지를 갖게된다74).

(2) 스와디스타나 차크라 (Svadhishthana chakra)

산스크리트로 '스와'는 자기자신, '아디스타'는 거주처란 뜻이다. 즉 스와디스타나는 자기 자신의 자리라는 의미이다.

① 위치

스와디스타나는 육체적 생식기관과 배뇨기관에 해당되며, 생리적으로 남

72) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前揭書 . pp.172~173

73) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 上揭書 , p.174

74) 김득주 : 前揭書 . pp60~61

성의 전립 신경총과 여성의 자궁, 비뇨 신경총과 연관되어 있다. 스와디스타나의 위치는 척추 끝, 미저골 부분이다. 남성과 여성의 스와디스타나 차크라는 둘 다 몰라다라 차크라와 해부학적으로 매우 가까운 위치에 있다75).

② 작용

스와디스타나는 브야나 기의 센터이다. 스와디스타나와 마니푸라는 프라냐야마 코샤의 자리이다76).

스와디스타나는 개성적 인간 존재의 기초가 된다. 두뇌의 대응하는 부분은 무의식적 마음과 심리 인상의 저장고이다. 모든 카르마, 과거의 경험, 전생, 무의식적인 인성의 광대한 영역은 스와디스타나 차크라로 상징된다. 개인은 무의식적 마음에 뿌리를 두고 있고 이 차크라 수준에서 느껴지는 많은 본능이 무의식의 깊은 곳에서부터 끓어오른다77).

이 차크라는 인간의 감정과 관계가 있으며, 사람이 감정적인 삶과 느낌들을 이 차크라를 통해 경험하게 된다.

그리고 스와디스타나의 앞면의 차크라는 이성애에 대한 사랑의 특질과 연결되어 있는데, 차크라가 열려있으면 성적, 육체적 즐거움을 주고받도록 조장

75) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . pp.179-180

76) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 上掲書 , p.181

77) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 上掲書 , p.183

한다. 몸 뒤쪽 차크라는 성적 에너지의 양과 연관되어 있다. 이 차크라는 인간의 가장 강력한 육체적인 충동인 성적 결합에 대한 갈망을 드러낸다78).

쿤달리니가 스와디스타나에 있을 때 카르마의 마지막 흔적들이 분출되고 부정적 상스카라가 표현되면서 없어진다79).

(3) 마니푸라 차크라 (Manipura chakra)

마니는 산스크리트어로 보석을 뜻하며 푸라는 도시를 뜻한다. 따라서 마니푸라는 문자 그대로 보석의 도시이다. 티베트 전통에 이 차크라는 마니파드마로 알려져 있는데 그것은 보석으로 된 연꽃이라는 뜻이다. 이 차크라는 활력과 에너지 의지와 승리의 센터이며 생물의 근원인 태양의 눈부신 열과 힘에 비유된다.

① 위치

마니푸라 차크라는 척추 내벽위, 배꼽 바로 뒤에 위치하며 크세트람80)은

78) 김득주 : 前掲書 . pp.65-66

79) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.184

80) 크세트람은 차크라의 반사로 간주될 수 있다. 몰라다라에는 크세트람이 없으나 스와디스타나, 마니푸라, 아나하타, 비슈디, 아즈나는 동일한 높이로 원래 차크라 바로 앞쪽에 육체적인 대응 부분이 있다. 또 하나의 견해는 앞면의 크세트람과 뒷면의 차크라를 합하여 하나의 차크라로 본다. 스와미 사티

바로 배꼽쪽이다. 이 차크라는 체내의 소화와 열을 조절하는 태양 신경총과 해부학적으로 연관이 있다.

② 작용

마니푸라는 사마나 기의 센터이다. 마니푸라와 스와디스타나 차크라는 프라나야마 코샤⁸¹⁾의 자리이다.

태양이 혹성들에게 끊임없이 에너지를 뿜어주듯이 마니푸라 차크라는 여러 가지 기관, 계, 과정의 활동을 조정하고 이에 에너지를 주면서 인간이라는 구조 전체에 생명에너지를 내뿜어 분배해 준다⁸²⁾.

불교와 많은 탄트라 교전에 의하면 쿤달리니는 실질적 각성이 몰라다라가 아니고 마니푸라에서 일어난다고 한다. 왜냐하면 몰라다라와 스와디스타나 센터가 동물적 삶의 영역으로 취급되기 때문이다. 반면에 마니푸라로부터 진정한 인간성이 우세해진다. 따라서 몰라다라는 쿤달리니의 자리이며 스와디스타나는 거주처이고 각성은 마니푸라에서 일어난다⁸³⁾.

수련자가 마니푸라에 도달했을 때 더 이상 거칠고 물질적 경험에 제한되지 않는 무한한 의식 상태를 볼 수 있

다⁸⁴⁾.

이 차크라를 통해 신체 속으로 들어가게 되면 신체전체에 대한 지식을 얻게 된다. 파탄잘리는 다음과 같이 말하고 있다⁸⁵⁾.

‘배꼽에 집중하면 체내의 조직을 알 수 있다.’

요가 수트라 3-30

‘태양에 집중하면 우주를 이해하는 힘이 나타난다.’

요가 수트라3-27

(4) 아나하타 차크라 (Anahata chakra)

아나하타란 말은 ‘끊어지지 않는 상태’를 의미한다. 끊임없이 일정하게 계속되는 리듬으로 고동치는 심장과의 관계에서 이 이름이 지어졌다⁸⁶⁾.

① 위치

아나하타 차크라는 가슴 중앙 바로 뒤의 척추 내벽에 위치한다. 크세트람은 심장에 있다. 아나하타가 심장 센터로 알려져 있지만 가슴안의 근육 펌프인 생물학적 심장을 의미하는 것으로 잘못 해석해서는 안 된다. 비록 그

야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.147~148

81) 프라나야마 코샤는 프라나로 구성되는 일명 에테르체이다. 김득주 : 前掲書 . p.43

82) 김득주 : 上掲書 . p.193

83) 김득주 : 上掲書 , pp.192~193

84) 김득주 : 上掲書 , p.195

85) 정창호, 송방호 編譯 : 파탄잘리의 요가 수트라. 시공사. 2001. pp.238~239

86) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.196

생리적 대응 부분이 심장 신경총이지만 이 센터의 성질은 생리적 차원을 훨씬 넘어서 있다⁸⁷⁾.

아나하타 차크라의 위치에 대해 두 가지 설이 더 있는데 가슴 중앙부와 심장 의의 비 육체적 공간이라는 주장이 그것이다⁸⁸⁾.

② 작용

아나하타는 프라나 기의 센터이다. 이 차크라는 마음과 감정을 조절하는 마노마야 코샤⁸⁹⁾의 자리이다.

이 차크라는 매우 섬세한 센터이다. 이 센터는 모든 창조적 과학과 예술적 능력을 담당하는 두뇌부분과 연결되어 있다.

아나하타 차크라에서 예정된 운명으로부터 벗어나 자신의 운명을 스스로 결정하는 자유가 실재화 된다⁹⁰⁾.

아나하타 차크라는 두뇌에 순수한 감정을 깨운다. 이 감정의 각성은 모든 존재에 대해 똑같이 흐르는 사랑이다. 아나하타가 각성되면 모든 행동은 이타심으로 움직이며 무한한 자비심이 자라난다⁹¹⁾.

(5) 비숫디 차크라 (Vishuddha chakra)

비숫디 차크라는 정화 센터로 알려져 있다. 산스크리트어로 숫디 (Shuddhi)는 정화를 뜻하는데 대립하는 모든 것에 대한 정화와 조화가 이 차크라에서 일어난다. 또한 비숫디는 넥타와 독의 센터로도 알려져 있다.

비숫디는 열린 마음을 나타낸다. 열린 마음은 삶을 보다 큰 이해로 인도하는 경험의 제공자로 본다. 열린 사람은 삶의 이원성과 다양성을 동등하게 받아들인 결과 올바른 이해와 진정한 분별력이 싹튼다⁹²⁾.

① 위치

비숫디는 목구멍 바로 뒤의 경부 신경총 안에 있다. 크세트람은 갑상선 또는 목구멍의 앞부분에 위치해 있다. 비숫디의 생리적 상응물은 인두 신경총과 후두 신경총이다⁹³⁾.

② 작용

비숫디는 우다나 기의 센터이다. 아즈나 차크라와 함께 비숫디는 심령발달을 이끄는 비기야나마야 코샤⁹⁴⁾의

87) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 上揭書 , p.197

88) 김득주 : 前揭書 . p.69

89) 마노마야 코샤는 마음의 體이다. 김득주 : 前揭書 . p.45

90) 김득주 : 上揭書 , p.201

91) 김득주 : 上揭書 , pp.203~204

92) 김득주 : 上揭書 , pp.208~209

93) 김득주 : 上揭書 . p.73

94) 비기야나마야 코샤는 지성의 體이다. 김득주 : 前揭書 . p.46

기초를 형성한다⁹⁵⁾.

(6) 아즈나 차크라 (Ajna chakra)

아즈나는 산스크리트어로 권위, 명령, 무한한 힘이란 의미이다⁹⁶⁾.

아즈나 차크라는 개인이 유체와 심령적 차원의 의식으로 들어가는 문이다. 아마도 이 차크라의 가장 보편적인 이름은 '제3의 눈'이다. 모든 시대, 모든 문화의 신비 전통은 이것에 대해서 수많은 언급을 하고 있다. 이것은 육체적 두 눈 사이에 위치해 밖으로 보는 것이 아니라 안을 향해 보는 영혼의 눈으로 간주되고 있다.

① 위치

아즈나 차크라는 미간 센터 바로 뒤 두뇌 속에 위치해 있다. 척추의 가장 위인 연수에 있다. 처음에는 아즈나의 정확한 지점을 느끼기 어렵기 때문에 양미간 사이의 센터인 아즈나 크세트람에 집중할 수 있다. 이 두 센터는 직접적으로 연결되어 있다.

② 작용

비숫디 차크라와 함께 아즈나는 영적 발달을 유안하는 비기야나마야 코

95) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.210

96) 김득주 : 前掲書 . p.75

샤의 기초를 형성한다⁹⁷⁾.

아즈나 차크라는 이다, 핑갈라, 수습나의 세 나디가 한 의식의 흐름으로 녹아드는 합류지점이다. 합류한 흐름은 다시 정상센터인 사하스라르로 올라간다. 개인 의식은 에고로 이루어져 있고 에고 때문에 이원성을 의식하게 된다. 이원성이 있는 한 삼매는 없다. 다른 차크라에서 황홀의 체험이 있지만 우주의식으로 개아의식이 녹아 들어가지는 못한다. 쿤달리니와 이다, 핑갈라가 합일하여 아즈나 차크라가 각성되면 자아가 사라지게 된다. 이것은 무의식 상태가 된다는 말이 아니다. 자각은 팽창되어 무차별적인 상태로 된다. 그때 개인적 의식은 사라지고 이원성은 완전히 초월된다⁹⁸⁾.

아즈나의 지각기관, 행동기관은 마음이라고 간주된다. 마음은 아즈나가 각성하면 작용하기 시작하는 직관 또는 육감을 통해 직접적으로 지식을 얻는다⁹⁹⁾.

아즈나가 각성되면 마음의 번덕은 사라지고 정화된 붓디(Buddhi)¹⁰⁰⁾가 드러난다. 무지와 분별력 부족의 원인인 집착심이 떨어져나가고 의지력이 강해진다. 아즈나가 각성되면 상징의

97) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.165

98) 김득주 : 前掲書 . p.77

99) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.164

100) 붓디는 정화된 지성이며 마음이 갖고 있는 분별하는 능력이다. 정창호, 송방호 編 譯 : 前掲書 . p.300

의미가 번갯불처럼 자각하게 되고 직관지가 노력없이도 생긴다. 이것은 개인의 업 또는 심리적 경향성에 의해 여러 가지 신통력이 나타나는 초감각적 지각의 센터이다¹⁰¹⁾.

이 차크라는 영안(靈眼)의 힘을 증폭시키는 장치와 같은 것이고, 그 힘을 빌어 수향자는 멀리 떨어진 것까지도 영시할 수 있다. 즉 의지의 힘과 수행에 의해서 이 차크라 빛을 전등빛처럼 아주 멀리 있는 물체까지 보내서 비친 물체가 어떤 것인지 영시해서 지식을 얻을 수 있는 것이다¹⁰²⁾.

(7) 사하스라르 차크라 (Shasrara chakra)

사하스라르의 문자적 의미는 천(千)이다.이 때문에 사하스라르는 천장의 연꽃으로 불린다. 그러나 사하스라르라는 말은 실제로 무한을 의미한다. 따라서 사하스라르는 붉은색 또는 여러 색의 무한한 꽃잎을 가진 연꽃으로 묘사하는 것이 더 적절하다.

사하스라르는 형상이 없는 동시에 형상이 있으며 또한 형상을 넘어서 있다. 그래서 형상에 영향을 받지 않는다. 그것은 전체성의 공이며 또한 무이다. 그것은 의식과 생명력의 합일이며 요가의 절정, 완전한 용해이다¹⁰³⁾.

101) 정창호, 송방호 編譯 : 上揭書 , p.166

102) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前揭書 . p.151

① 위치

사하스라르 차크라의 위치는 양쪽 관자놀이로부터 5cm 내부의 대뇌 중앙에 있다고 알려져 있는데, 그 외에 미간에서 7-8cm 내부 혹은 하수체의 바로 위 부분에 있다고 알려져 있다¹⁰⁴⁾.

② 작용

쿤달리니 삭티가 사하스라르에 이르면 그것은 시바와 삭티의 결합이라고 한다. 왜냐하면 사하스라르가 초의식 또는 시바의 자리이기 때문이다. 시바와 삭티 사이의 합일은 위대한 경험의 시작을 의미한다. 이 결합이 일어나면 三昧가 시작된다¹⁰⁵⁾. 이때 개인적인 자아는 사라지게 되며, 몸 안에 내재해 있는 우주 에너지와 더불어 하나가 된다¹⁰⁶⁾.

이 지점에서 개체적 자아는 죽는다. 육체적 죽음이 일어난다는 것을 뜻하는 것이 아니라 개체적 의식의 죽음을 뜻한다. 그것은 이름과 형상의 세계가 사멸하는 것이다.

103) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前揭書 . p.226

104) 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 前揭書 . p.155

105) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前揭書 . p.226

106) 김득주 : 前揭書 . p.78

이때 경험, 경험자, 경험되는 것이 하나가 된다. 다른 말로 다(多)와 이중성에 대한 의식은 없다. 오직 유일한 의식만이 존재한다.

시바와 샷티가 합일하며 아무것도 남지 않고 오직 절대적인 침묵만이 존재한다¹⁰⁷⁾.

IV. 考察

丹田과 차크라의 기본적인 체제는 유사하지만 세부사항으로 들어가면 많은 차이를 보이고 있다. 양자를 위치와 작용을 중심으로 비교 고찰해 보기로 한다.

1. 위치

기본적으로 지적되어야 할 점은 丹田은 人體 前面에 차크라의 人體 後面에 배치되어 있다는 점이다. 人體 前面에서 丹田과 대응하는 것은 차크라가 아닌 차크라 크세트람이다. 본문 각주에서 지적했듯이 차크라 크세트람은 차크라의 반사점으로 간주되기도 하고 또는 脊椎後面의 차크라와 함께 한 세트로서 차크라 자체를 구성하는 것으로 간주되기도 한다. 行法修練에 있어서 意識의 집중처로 사용된다.

1) 下丹田에 비교될 수 있는 차크라

107) 스와미 사티야난다 사라스와티 著. 박광수 譯 : 前掲書 . p.226

는 몰라다라와 스와디스타나, 마니푸라의 세 차크라이다. 下丹田의 위치는 臍下, 氣海穴, 會陰등 여러 가지로 주장되어 왔지만 가장 일반적으로 인정되는 위치는 氣海를 중심으로 한 求刑의 입방체이다.

(1) 氣海穴을 중심으로 한 공간으로 丹田을 상정 할 경우 이에 가장 근접하는 것은 스와디스타나 차크라의 크세트람으로서 위치는 人體 前面 恥骨部로서 中極穴 부근에 해당한다.

(2) 臍下로 상정할 경우에는 마니푸라 차크라의 크세트람에서부터 몰라다라 차크라까지의 전면부가 상응된다. 臍下에서 後丹田이라 불리는 命門까지를 丹田으로 상정할 경우 마니푸라 차크라와 차크라 크세트람이 이에 상응한다.

(3) 會陰으로 상정 할 경우 몰라다라 차크라가 이에 상응한다.

2) 中丹田에 비교될 수 있는 차크라
는 아나하타 차크라이다. 中丹田이 心 또는 가슴 정중의 心窩部로 상정되듯이 아나하타 차크라의 크세트람 역시 心臟 또는 가슴 중앙부에 위치해 있다. 따라서 中丹田과 아나하타 차크라
는 비교적 정확히 상응하는 것으로 판단할 수 있다.

3) 上丹田에 비교될 수 있는 차크라
는 아즈나 차크라이다. 上丹田과 아즈

나 차크라의 크세트람의 위치는 모두 兩眉間으로 거의 일치한다..

※그 외에 비슷디 차크라와 사하스라르 차크라는 丹田에 상응하지 않는다. 다만 비슷디 차크라와 그 크세트람은 위치상 각기 督脈의 大椎穴과 任脈의 天突穴에 상응한다고 볼 수 있다.

사하스라르 차크라는 위치와 작용 모두 丹田이나 經穴點들과 완전히 상이한 모습을 보이고 있다.

2. 작용

1) 下丹田의 기본적인 역할은 精의 輯取所이다. 精의 개념은 넓은 의미로는 우리 신체의 물질적 기초를 이루며 氣의 근원이 되는 것이며 좁은 의미로는 生殖能力을 나탄낸다. 물라다라 차크라의 작용은 이에 거의 근접한다. 물라다라 차크라는 안나마야 코샤(물질의 몸)의 기초이며 生殖機能을 관장한다. 물라다라 차크라의 작용은 精의 두가지 의미 모두에 상응한다고 볼 수 있다. 또한 下丹田과 물라다라는 양수련체계의 출발점이자 기초라는 점에서 서로 상응한다.

위치에 있어서 下丹田과 상응하는 다른 두 차크라인 스와디스타나와 마니푸라는 프라나마야 코샤의 자리이다. 프라나는 生氣라는 용어로 번역되는 점에서 알 수 있듯이 丹學에서의 氣와 유사한 개념이며 氣의 輯取所는

中丹田이다. 따라서 두 차크라의 역할은 기본적으로 下丹田과 어긋나지만 세부적인 면에서는 공통점을 보이고 있다. 즉 스와디스타나 차크라는 性を 관장한다는 점에 있어서 生殖을 관장하는 下丹田과 상응하며 마니푸라는 신체 전체에 생명에너지를 공급해 주는 센터라는 점에서 '五臟六腑의 本이 되고 十二經脈의 根이 되는 것이며 呼吸의 門이요, 三焦의 源이다'라고 표현되는 下丹田의 역할과 상응한다.

2) 中丹田의 기본적인 역할은 氣의 輯取所이다. 中丹田에 위치상으로 대응하는 아나하타 차크라는 이와 상이하다. 아나하타 차크라는 마노마야 코샤, 즉 마음의 體의 자리이다.

3) 上丹田과 아즈나 차크라는 위치 뿐만 아니라 작용도 많은 점에서 일치한다. 上丹田의 기본적인 역할은 神이 거하는 곳이다. 丹學에서 말하는 神은 육체와 감정의 영역을 넘어선 情神의 의식세계를 통칭한다. 아즈나 차크라 역시 지성의 體인 비기아나마야 코샤의 자리로서 지성과 지각의 역할이 강조되고 있다.

주목해야 할 점은 靈적인 눈으로서의 역할을 양자가 공유하고 있다는 점이다. 아즈나 차크라는 제 3의 눈이라 불리며 이 차크라가 각성되면 靈視가 가능하다고 알려져 있다. 上丹田 역시 전통적으로 天目이라 불려왔으며 이곳이 개발되면 靈적인 세계를 볼 수 있다고 하였다.

※이 외에 비슷디 차크라는 위치상으로는 天突穴에 대응하지만 비슷디 차크라가 갖고 있는 기능과 비슷한 요소를 天突穴이 갖고 있음을 알려주는 자료는 없다. 또한 사하스라르 차크라는 차크라와 丹田 사이에 존재하는 개념차이를 매우 크게 만드는 존재이다. 사하스라르는 어떤 穴位와도 대응하지 않으며 각성시 삼매에 이르게 하는 사하스라르의 작용 역시 三丹田의 기능과 일치하는 점이 없다.

V. 結論

단전과 차크라에 대한 문헌적 비교 연구를 통해 다음과 같은 결론을 얻게 되었다.

1. 丹田과 차크라는 각 수련 체계에서 에너지의 중점 역할을 한다. 下丹田은 精의, 中丹田은 氣의, 上丹田은 神의 중심처이다. 몰라다라 차크라는 안나마야 코샤의 기초이며 스와디스타나와 마니푸라는 프라나마야 코샤의 자리이다. 아나하타 차크라는 마노마야 코샤의 자리이며 비슷디 차크라와 아즈나 차크라는 지성의 체인 비기야나마야 코샤의 자리이다.

2. 위치상으로 下丹田은 몰라다라, 스와디스타나, 마니푸라의 세 차크라와 대응될 수 있다. 中丹田은 아나하타 차크라와 上丹田은 아즈나 차크라와 각각 상응한다. 비슷디와 사하스라

르 차크라는 丹田에 대응되지 않는다.

3. 작용상으로 下丹田은 몰라다라 차크라에 상응된다. 中丹田은 氣의 중심처라는 점에서 프라나마야 코샤의 자리인 스와디스타나와 마니푸라 차크라와 상응될 수 있다. 上丹田은 아즈나 차크라와 작용상으로 많이 일치한다.

4. 비슷디와 사하스라르 차크라는 위치와 작용 모두 丹田에 대응하지 않는다.

이상과 같은 丹田과 차크라(Chakrā)에 대한 비교 고찰 결과, 향후 단학과 요가 양대 수련체계의 임상적 접근 및 과학적 검증을 통한 많은 연구가 계속되어야 할 것으로 사료된다.

VI. 參考文獻

1. 葛洪 著, 張泳暢 譯 : 抱朴子, 서울, 자유문고, 1989
2. 김득주 : 쿤달리니 각성 누구나 할 수 있다. 서울. 보문사. 2001
3. 김원규 : 파탄잘리의 요가 수행법 연구. 원광대 석사 학위논문. 1990
4. 김태우·윤종화 : 氣功中 東醫寶鑑의 內景에 관한 研究, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1.No.1, 1996
5. 민경환 : 한당선생의 석문호흡법, 서울, 서울문화사, 1996
6. 스와미 사티야난다 사라스왈티 著. 박광수 譯 : 쿤달리니 탄트라. 서울. 양문사.

1998

7. 스와미 요게시바라난다 사라스와티 著. 나중우, 정인스님, 임승혁 譯 : 혼의 과학. 서울. 영풍문고. 1997
8. 楊繼洲 : 校訂註解 鍼灸大成, 서울, 大星文化社, 1990
9. 楊青藜 著, 金仙學會 譯 : 大成捷徑, 서울, 麗江出版社, 1995
10. 呂光榮 主編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社. 1994
11. 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 共譯 : 太乙金華宗旨, 서울, 麗江出版社, 1994
12. 엘리아데 著. 정위교 譯 : 요가. 서울. 고려원. 1989
13. 伍守陽 著, 昔原台 譯註 : 眞本內功秘傳 譯註 仙佛合宗, 서울, 서림문화사, 1994
14. 劉華陽 著, 柳正植 譯 : 金仙證論, 서울, 麗江出版社, 1993
15. 윤훈중 : 丹田呼吸과 氣의 世界, 서울 태웅출판사, 1999
16. 이동현 : 건강기공, 서울, 精神世界社, 1992
17. 李承憲 : 上丹田의 秘密, 서울, 韓文化, 1992
18. 이지나 : 요가 수행법 연구. 서울대 석사 학위논문. 1994
19. 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994
20. 정창호. 송방호 編譯 : 파탄잘리의 요가 수트라. 시공사. 2001