

# 丹田住禪에 나타난 심신수행론

김수인

원광대학교 마음인문학 연구소

## Study on the Theory of Mind and Body Practice in *Dan-Jeon-Ju-Seon*

Su-In Kim

*Institute of the Mind Humanities, Won-Kwang University*

### Abstract

**Objectives** : The purpose of this study is to examine the theory of mind and body practice in *Dan-Jeon-Ju-Seon* from the point of views of Taoism, Buddhism, and Oriental medicine.

**Methods** : An ideological background and development of *Dan-Jeon-Ju-Seon* was first examined. Then, the definition of, other descriptions of, and various locations of, *Dan-Jeon* were investigated. In addition, the theory of Qi movement of *Shui Sheng Huo Jiang* (ascent of water Chi and descent of fire Chi) in *Dan-Jeon-Ju-Seon* was taken into consideration from perspectives on the thought of Taoist Nei Dan (internal alchemy) and Oriental medicine. Finally, the characteristics of mind and body practice in *Dan-Jeon-Ju-Seon*.

**Results & Conclusions** : *Dan-Jeon* in *Dan-Jeon-Ju-Seon* consists of three parts, upper, middle, and lower *Dan-Jeon*, which is related to *Jing* (sperm, essence)·*Qi* (breath, energy)·*Shen* (spirit, intellect) of our body. *Jing·Qi·Shen* is a crucial part in our mind and body, mind and body are connected by energy, and the energy flow is possible by ascent of water Chi and descent of fire Chi. Ultimately, *Dan-Jeon-Ju-Seon* is a method of practice to keep one's mind and body healthy, and its purpose is to do timeless meditation in our daily lives regardless of time and place.

**Key words** : *Dan-Jeon*, *Dan-Jeon-Ju*, *Shui-Sheng-Huo-Jiang* (ascent of water Chi and descent of fire Chi), Qi movement, mind and body practice

## I. 서 론

21세기의 話頭는 마음이라고 할 수 있다. 현대에 있어 그만큼 마음의 문제가 중요시되고 있는 것이다. ‘마음은 무엇인가?’ 라는 질문은 불교의 禪문답과 같이 명확한 답을 내리기가 어렵다. 마음에 대

한 연구는 동서양을 막론하여 오랜 시간 동안 다양한 학문 분야에서 연구되어 오고 있다. 즉, 철학, 정신분석학, 심층심리학, 분석심리학, 인지심리학, 인지과학, 정신과학, 뇌과학과 물리학 등의 학문 분야에서는 물론 불교학, 유학, 도교사상, 그리고 한국의 신종교 사상 등에서도 마음의 문제를 다루어 왔다. 이렇게 마음에 대한 연구가 다양해질 수 있었던 것은 마음이 마음 자체로 독립된 것이 아니며 몸과 연결되어 있고, 질병, 사회집단, 자연환경, 물리현상, 물질문명, 전쟁 등의 사회적·환경적·집단적 병리현상과 연결되어 있기 때문이다.

지난 수 세기 동안 동서양에서는 철학과 사상,

· 교신저자: 김수인, 전북 익산시 신용동 344-2번지  
원광대학교 마음인문학 연구소

Tel. 063-850-7063, E-mail: [suin3811@wku.ac.kr](mailto:suin3811@wku.ac.kr)

· 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원에 의하여 수행되었음(NRF-2010-361-A00008).

· 이 논문은 한국종교학회 2011년도 추계학술대회 분과발표 논문을 수정한 것임.

· 투고 : 2011/11/25 심사 : 2011/12/07 채택 : 2011/12/20

과학과 종교에 있어서 많은 발전을 이루어 왔다. 그럼에도 불구하고 인간 마음의 소외와 병리현상은 더욱 더 심해지고 있다. 가치관의 일탈, 이기주의, 우울증, 자살, 정신분열증, 사이코패스, 주의력 결핍과 과잉행동장애(ADHD), 환경오염, 원전사고, 지구온난화 등의 사회문제 증가는 더 이상 놀라운 일이 아니다.

마음의 병을 치료하고, 삶의 문제를 해결하기 위해 서구문화를 대변하는 미국사회에서는 인도의 요가(Yoga)와 불교의 선(禪), 그리고 위파사나(Vipasana) 등의 동양수행 방법이 활발하게 확산되고 있다. 특히 인도의 크리슈나무르티(Krishnamurti, 1895-1986)와 라즈니쉬(Rajneesh, 1931-1990)는 서구사회에 선과 명상의 포퓰리즘에 크게 기여 하였으며, 일본의 스즈끼(Suzuki, 1870-1966)와 슌류 스즈끼(Suzuki Shunryu, 1904-1971), 그리고 티벳의 달라이라마(Dalai-Lama, 1935-), 초감 투룽파(Chogyam Trungpa, 1940-1987), 베트남의 틱낫한(Thich Nhat hanh, 1926-), 미얀마 출신의 고엔카(Goenka, 1924- ) 등은 불교의 선을 미국사회에 전하고 발전시키는데 크게 기여하였다.

최근 들어 미국사회에서 불교는 초기 선불교에서 벗어나 불교사상과 심리치료를 결부시킨 불교 심리학과 심리치료의 실용주의적 형태로 옮겨가고 있다. 또한 윤리적 가르침과 종교의 신비적 색채를 거부하고 현재의 마음을 챙기고 바라보는 위파사나 선수행으로 바뀌고 있다. 이는 수행의 방법이 어렵고 종교적 색채가 강한 참선수행 보다는 현실적인 자신의 몸과 마음을 바라봄으로써 수행을 하는 위파사나가 더욱 실용적이라고 생각하기 때문으로 보인다.

이러한 바탕 하에 미국에서 자생적으로 발전된 명상수행이 뿌리를 내리기 시작하였는데, 그것이 바로 위파사나에 뿌리를 둔 존 카밧진(Jon Kabat-Zin)의 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction)과

IMS(Insight Meditation Society)이다. 이로 볼 때 서구사회에서의 수행은 형이상학적이고 종교적인 것 보다는 구체적으로 자신의 현재 몸과 마음을 바라보고 느끼고 변화하는 것을 추구한다고 하겠다<sup>(1)</sup>. 이는 게슈탈트(Gestalt)에서 주장하는 "지금 여기(Here and Now)"를 필요로 하는 것이다. 즉 인지할 수 있고, 느낄 수 있고, 볼 수 있는 몸과 마음을 기반으로 한 수행방법이 요구되고 있다.

지금까지 우리는 몸과 마음, 현실과 이상, 성과 속을 이분법적으로 분리하여 전개해 왔다. 이분법적 사고는 인간과 신을 나누었고, 현실과 이상을 나누었으며, 마음과 몸을 분리하고, 종교와 과학을 분리하여 현재의 물질문명 위기에 이르게 된 것이다. 이분법적 사상 전개의 기원은 정확하지는 않지만 대략 BC 7세기경 중동 페르시아 문명에서 발생하여 동서양 양 갈래로 전파된 것으로 본다.

이러한 영향으로 서양에서는 그리스의 철학자 플라톤의 이분법적 사고인 이데아를 탄생시켰다. 이데아 즉 이성인 마음은 지선한 것으로 고고하고 성스러우며 아름다운 반면 물질인 몸은 욕망의 덩어리로 보아 고통을 통하여 극복되어야 할 대상으로 간주하였다. 결론적으로 이분법적 사고는 서양의 거대한 기성종교를 탄생시켰으며 이에 따라 정신적 완성의 존재인 신과 피조물인 인간으로 나뉘게 되었다. 그 결과 인간은 원죄를 짊어지게 되고 원죄에서 벗어나기 위해 금욕과 고행으로 인간 존재가치는 하락하게 되었다.

동양 인도의 요기 수행과 불교 수행 또한 이와 크게 다르지 않다. 즉 육체적 고행을 통해 정신적 가치의 세계에 이르러자 몸부림치는 것이다. 물론菩提樹 아래에서 得道 후 육체적 극단을 벗어난 中道를 표방하기는 하지만, 인간의 몸과 세상을 바라보는 "一切皆苦"의 몸과 현세의 부정적 세계관을 넘어서지는 못하고 있다<sup>(2)</sup>.

그러므로 이상의 문제를 해결하기 위해 제시된

(1) 하정남. 미국사회의 불교와 원불교. 제9회 마음인문학 콜로키움. 2011. 5. 26 : 2-10.

(2) 한내창. 몸과 마음 사회 그리고 마음인문학의 과제. 마음인문학연구소. 한국종교사회학회 공동학술대회. 2011 : 2.

수행방법을 살펴보고자 한다. 즉 몸과 마음을 하나로 보고, 현실과 이상을 하나로 연결하며, 성과 속을 하나로 융합하는 사상적 바탕 하에 발생된 수행방법이 있는데, 이것이 바로 丹田住禪이다.

단전주선은 도교의 丹田 내단수행과 불교의 禪을 융합하는 기반을 가지고 있다. 이 단전주선에 대한 기존 연구는 다음과 같이 수행되었다. 박병수는 단전주선의 단전이란 개념은 도교의 수련이론에 근원을 두고 있으며, 불교에서도 단전과 관련된 표현이 있었다고 주장하였다. 또한 도교의 精·氣·神 이론은 三丹田과 연관 되어 있음을 제시하였다<sup>(3)</sup>.

김낙필은 단전주선법이 한국불교의 전통적 선법인 看話禪에 대한 반성으로 모색된 것이 아니라, 水昇火降을 강조하고 마음과 氣運의 상통과 造化를 강조한 도교 내단사상의 중요 요소를 수용한 것이라고 주장하였다. 내단사상에서 性命雙修를 중요시하는데, 이는 몸의 건강만을 주장하는 것이 아니라 깨달음과 자유의 증득을 통한 전인적 인격완성을 강조하는 것이다<sup>(4)</sup>.

선행연구를 통해 단전주선법의 유래와 성격, 그리고 호흡에 관한 연구 등이 이루어졌음을 알 수 있다. 하지만 단전주선의 방법에 대한 연구는 미약하게 이루어졌다. 구체적으로 단전의 위치, 수승화강의 운행, 그리고 몸과 마음을 아울러 병진하여 건강상으로 一舉兩得 할 수 있는 심신수행법에 대한 연구는 다소 부족함이 있다.

따라서 본 연구에서는 먼저 단전주선의 사상적 배경과 성립을 분석하여 단전주선에 나타난 불교와 도교의 연원을 살펴보고 단전주선의 원리를 파악하고자 한다. 그리고 단전주선에 있어 단전의 정의, 단전의 도교적 유래와 위치, 이칭 등을 분석하고 현대에 나타난 단전의 위치와 명칭을 살펴보기로 한다. 또한 수승화강의 한의학적 경맥운기와 관련하여 건강상의 원리를 밝혀볼 것이다. 마지막으로

단전주선에 나타난 심신수행적 성격과 방향을 살펴보고자 한다.

## II. 丹田住禪의 사상적 배경과 성립

### 1. 丹田住禪의 도교적 연원

단전주선은 수행의 방법 중 하나이다. 丹田이란 용어는 중국 도교의 내단수행과 조선시대 내단사상에서 자주 나타난다. 전통적으로 禪은 불교의 마음수행법을 의미한다. 따라서 단전주선이란 용어에는 도교의 내단수행과 불교의 마음수행법이 포함되어 있다고 볼 수 있다. 단전주선을 처음으로 주장한 사람은 한국 신종교인 원불교의 少太山 朴重彬(1891-1943)이다. 그는 전통 坐禪法에 丹田住를 접맥하여 단전주선을 창안하였다. 그의 최초 수양서인 『수양연구요론』에는 단전이라는 용어와 함께 도교적 용어가 다음과 같이 나타나고 있다.

나의 한點 神靈한 빛을 運轉한즉 化하여 南昌上宮에 불방울이되야 우로 泥丸玄宮을 들어서 이마門이 微微하게 움지기나니 因하여 精誠으로 行한즉 이마門이 豁然하여 처음에는 一萬 개암이가 모이고 모이난 形像과 갖터서 甚히 가렵고 가려워지나니 삼가히 글고만지지 말고 精神과 精神을 이마우에 魄인즉 忽然이 맑은 雨雷 한 소래에 이마 門이 큰돌이 벌어 진것과 갖터서 한몸에 一萬神靈이 다 이마門으로 出入하면 形貌의 光明이 보름달과 같고 三界天眞이 구름갓치 泥丸에 모혀서 깃버하고 질거함이 한몸 至親과 같나니 ... 이것은 이에 默默히 上帝님께 朝會하난 法으로 實相한 理致니라 이法을 行하난者는 맛당히 먼저 뜻을 아래 丹田에 머무르고 湛然히 오래 안지매 물과 불이 사괴여 通하여 玉池에 물이 물이나서 가득히 생켜 나리면 精靈이 이에 올라서 우로 泥丸 이마門에 朝會 하나니라. 萬若 玉池에 물을 생켜 나리지 안이한즉 다만 불이 올라와서 肉身과 精神을 태우나

(3) 박병수. 원불교 단전에 관한 연구. 익산 : 원불교학. 1996 ; 1 :134-145.

(4) 김낙필. 내단사상과 원불교 단전주선법. 익산 : 원불교사상과 종교문화. 2005 ; 30 : 109-110.

나라 이른 故로 行하고 修煉하난 선배가 每日밤半 맑은 새벽에 恒常 안으로 修煉함을 行하여 마음에 불은 나리고 물은 오른난 形償을 生覺하고 내림을 생각하고 뜻세 坎과 離가 사귀여 通함을 둔즉 自然히 물과 불이 서로 循環하여 生覺을 오래 궁글여 穩全히 익히면 精神이 泥丸에 모이고 불방울이 이마門에 發하나니 이것은 이에 道傳하난 秘密함이요 道답는 要緊함이요 道 깨달는 참 秘訣이나라<sup>(5)</sup>.

위의 내용을 살펴보면 단전주선과 직접적으로 관련된 용어는 南昌上宮, 泥丸玄宮, 이마 문(門), 泥丸, 아랫단전(下丹田) 등이다. 남창상궁, 니환현궁, 이마문, 니환 등은 상단전을 의미하는 말이며, 아랫단전은 하단전을 의미한다. 그러므로 이미 『수양연구요론』에 도교적 영향을 받은 단전수행의 요소가 나타나고 있음을 알 수 있다.

소태산은 『수양연구요론』에서 단전주선이 지향하는 바를 기운이 定하고 마음이 靜하는 ‘定靜’으로 나타내고 있다. 그리고 『영보국정정편』과 『수심정경』에서도 수행의 방법을 ‘定靜煉道之法’, ‘定靜之法’이라고 표현하고 있는데<sup>(6)</sup> 이는 유학자인 이옥포가 도교 내단서인 『太極祭鍊內法』을 번역하면서 유교적 입장에서 접근한 것으로 보인다. 왜냐하면 이 ‘정정’은 도교에서 유래하지 않고, 유교의 『大學』 「首章」에 “앓을 그치면 定함이 있고, 정함이 있는 연후에 능히 고요함이 있고, 고요함이 있는 연후에 능히 편안함이 있고, 편안함이 있는 연후에 능히 생각이 있고, 생각이 있는 연후에 능히 얻음이 있다.”<sup>(7)</sup>고 밝혔기 때문이다.

鼎山 宋奎(1900-1962)는 ‘정정’에 대하여 『수심정경』에서 다음과 같이 정의를 내리고 있다.

定이란 한 번 여기에 머물러 모든 다른 도리가 나의 지은 바에 더 함이 없고, 허다한 법술이 세상을 미혹하게 하는데 빠지지 않는 것이다. 靜이란 하나의 定에 돌아가 다시는 다른 곳에 動하지 아니하여 富貴榮華에도 능히 유혹되지 아니하고 金玉寶貝에도 가히 그 뜻을 빼앗기지 아니하니 한 뜻으로 定을 세워 나의 마음이 동하지 아니하니 이는 孟子의 不動心과 老子의 虛靜에 돌아감을 말함이니 모두가 이를 말함이다<sup>(8)</sup>.

위에서 밝힌바 정정은 한 번 정하고 고요한 수양의 경지를 이룸이요, 이는 맹자의 부동심과 노자의 귀근정과 유사함을 설명하고 있어 유·도융합적 성격임을 알 수 있다. 유가와 도가의 사상적 융합이 필요한 이유는 내단사상의 본경으로 불리는 『周易參同契』에서 제시하는 ‘道成德就’란 개념을 들 수 있다.

도란 수행적 입장과 도를 이룬 성인의 경지를 의미한다. 그러므로 노자의 無爲·虛靜을 중심으로 한 도가적 공부론으로 볼 수 있다. 덕이란 도를 이룬 후 실천의 의미가 더욱 강하다고 할 수 있다. 즉 인간의 삶 속에서 도를 실천함에 있어서 朱子는 “도란 몸에서 가히 잠깐이라도 떠나지 못한다.”고 했으며, 증자는 ‘明德’이라 하였고, 孟子는 ‘不動心’, ‘浩然之氣’라고 밝히고 있다. 그러므로 수행의 개념을 좀 더 확대해보면 유교와 도교를 융합하는 성격이 있음을 알 수 있다. 즉 무위·허정을 중심으로 한 도교적 수행론과 유가적 덕의 실천의 융합이라는 의미로 볼 수 있다<sup>(9)</sup>.

원전인 『태극제련내법』에서도 “지금 이 제련법

(5) 少太山, 『修養研究要論』, 익산 : 佛法研究會, 1927 : 9-10.

(6) 김수인, 소남 정사초의 태극제련내법 수행론 연구, 원광대박사논문, 2011 : 241-246.

(7) 大學·中庸 附諺解, 대전 : 學民文化社 : 2000 : 42.

(8) 鼎山, 『修心正經』, 『圓佛敎敎古叢刊』, 익산 : 圓佛敎正化社, 1973 ; 第四 : 8. “定者 一定於此而諸他道理 無加於吾之所做 許多法術 不出於渠之惑世而已 靜者 歸於一定而不復動於他 富貴榮華 不動誘心 金玉寶貝 無可奪志 一志立定 五心不動 則 孟子之不動心 老子之歸根靜 皆是也.”

(9) 김낙필, 도교수행에서의 덕행 실천의 문제, 마음인문학, 철학적 성찰과 사회적 치유 발표집, 마음인문학연구소 국제학술대회, 2011. 10. 13. : 42-43.

은 오로지 내가 먼저 깊이 침잠하고 定靜함으로써 陽神을 단련해 기른 연후에 은밀히 至誠을 들어 陰魂을 제련하는 것이다. 이 두 가지가 통하여 하나의 精密한 工夫가 되는 것이다.”<sup>(10)</sup>라고 定靜과 精誠을 통한 공부를 강조하고 있는데 이는 정사초가 유교적 사상을 수용하였음을 나타내는 대목이다. 다시 말해 이미 송대의 사상적 조류에 유·불·도 삼교융합이 자리 잡고 있음을 나타내는 것이다. 『수양연구요론』에 나타난 정정공부를 살펴보면 다음과 같다.

大抵 定靜하고 修煉하난 法은 이에나의 몸 造化하난 道를 鍛鍊하여 진실로 힘써 행하면 마음불이 아래로 내리고 腎經물이 위로 오르나니... 먼저 定하고 高요한 法을 行함이 대개 이일에 말미암을 다름이니 定하고 高요함이 안이면 물과 불이 오르고 나리지 안 이하난 故로 이것을 엇난 者는 가히 날을 限定하고 成功하리라<sup>(11)</sup>.

大抵 定靜煉度之法은 乃煉自己造化之道니 苟力行之면 心火下降하고 腎水上昇하야... 行 定靜之法이 盖由此事라 非定靜이면 水火不濟하고 水火不濟하면 則靈氣不會하며 靈氣不會하면 則慧門不能以開하리라 是法은 乃傳道之秘요 修道之要며 覺道之眞訣也니 得此法하야 依此而行者는 可克日而成功也니라<sup>(12)</sup>.

위에서 나타난 정정공부는 『수양연구요론』과 『수심정경』 제3장 「明煉氣方法」에서 구체적으로 제시하고 있다. 특히 내단수련의 직접적 원리와 방법인 수승화강의 기운 단련하는 방법은 수기와 화기의 승강에 있다. 신장의 수기와 심장의 화기의 승강은 몸의 건강과 아울러 마음의 수양에 도움이 되는 것이다. 즉 정정과 수승화강은 서로 불가분의 관계에 있다.

## 2. 丹田住禪의 불교적 연원

『불교정전』에서 단전주선과 관련하여 나타난 내용 중 불교 조사나 선사들의 어록을 통하여 단전주의 유래를 불교에서 찾고자 한다. 이러한 노력은 불교를 주체로 유교와 도교를 융합하려는 소태산의 의도이기도 하며 도교적 색채가 강한 몸과 기운 중심의 단전주선을 마음 중심의 불교 선을 통하여 보완하려는 노력이기도 하다.

물론 불교의 선 가운데에도 ‘看話禪’을 지양하고 ‘默照禪’을 주체로 삼는 부분도 있다. 하지만 소태산은 묵조선만 강조하지 않고, 몸의 건강과 마음의 집중 두 가지를 얻기 위해 단전주선을 강조하면서 도교와 불교의 융합적 사상을 확립하였다. 『불교정전』에 나타난 단전주선에 대한 설명은 다섯 가지로 나타난다. 첫째, 단전주선의 필요성, 둘째, 단전주선의 불교적 근거, 셋째, 단전주선의 건강상요법, 넷째, 불가에 나타난 단전의 유래, 다섯째, 불가의 마음과 기운 주하는 방법 등이다.

### 1) 丹田住禪의 필요성

먼저 『불교정전』에서 강조한 단전주선의 필요성을 보면, 온 몸의 힘을 아랫배 단전에 톡 부리고 한 생각도 착심이 없이 단전에 기운이 머물러 있도록 하면 자연히 생각과 번뇌가 일어나지 않고 다음과 같이 밝히고 있다.

全身의 힘을 아랫배 丹田에 톡 부리어 一念住着도 없이 다만 丹田에 氣運 住해 있는 것만 대중 잡으되... 마음을 丹田에 住한즉 思念이 잘 동하지 아닐하고 氣運도 잘내리게 되어 安靜을 쉽게 얻나이다<sup>(13)</sup>.

(10) 鄭思肖, 『太極祭鍊內法』, 『正統道藏』, 臺灣: 新文豐出版公司印行, 1976; 第十七: 496. “今此之祭鍊法 專以我先深潛靜定 鍊毓陽神 然後密運至誠 祭鍊陰鬼 當合二者通爲一片 精密工夫也.”

(11) 『修養研究要論』, 앞의 책, 8-11.

(12) 『修心正經』, 위의 책, 9.

(13) 少太山, 『佛教正典』, 익산: 佛法研究會, 1943; 第一: 38-43.

다시 말해 단전에 기운과 마음을 주한 즉, 기운도 잘 내리고 생각이 동하지 않는 氣定心靜의 상태가 됨을 제시하고 있는 것이다.

## 2) 丹田住禪의 불교적 근거

『불교정전』에서는 불교의 여러 선사나 조사의 말을 인용하여 단전주선의 불교적 근거를 제시하고 있다. 그 내용은 다음과 같다. 먼저 白隱禪師의 『遠羅天釜』의 “나의 氣海丹田은 趙州無字며 本來面目이며 唯心の 淨土며 自身の 彌陀며 本來의 家鄉이라”<sup>(14)</sup>는 내용을 인용하고 있다. 즉 기해단전이 불교의 본래면목과 근본자리이고, 불교의 이상적 서방정토이며, 자기 자신의 미타이고, 본래의 고향이라는 내용을 통해 단전을 참다운 불교의 궁극적 완성의 세계로 주장하고 있다.

道元禪師의 『卍庵法語』 중, “端正히 앉아 숨을 고르는 것인 調息이 坐禪의 要衝이니 조식의 방법은 몸을 坐定 한 후에 心氣를 氣海丹田에 養함이라 이같이 오래 계속한즉 元氣가 自然 充實하여 아랫배가 표주박이나 球같이 둥그러지나니라.”<sup>(15)</sup>라는 부분 또한 『불교정전』에 포함되어 있다.

이 외에 『禪門口訣』과 『永平廣錄』 등의 “...단전주를 많이 역설하였고, 이로써 불지라도 이 단전주가 좌선상 가장 要緊한 법임을 가히 알지니라.”<sup>(16)</sup> 라는 내용을 제시함으로써 단전주가 좌선에 아주 적절하고 필요한 방법임을 거듭 밝히고 있다.

## 3) 丹田住禪의 건강상 요법

『불교정전』에서는 단전주선이 좌선에 필요할 뿐

아니라 건강상으로도 아주 유용한 방법임을 다음과 같이 설명하고 있다. “이 단전주는 좌선에만 긴요할 뿐 아니라 衛生上으로도 극히 긴요한 법이니 마음을 단전에 주하고 玉池에서 나는 물을 많이 삼켜 내린 즉 水火가 잘 調和되어 몸에 病苦가 減少되고 얼굴이 潤滑해지며 元氣가 充實해지고 心丹이 되어 능히 壽命을 보존하나니”<sup>(17)</sup>라고 하였다. 이는 단전주가 기운적으로 수화가 잘 조화되어 몸에 병고가 사라지고 얼굴이 윤택해지며 원기가 충실해지면서 자연 마음의 단이 형성되어 장수할 수 있는 방법이라는 것이다. 즉, 단전주선이 건강과 심력을 함께 증진하는 방법임을 주장한 것이다.

또한 『夜船閑話』를 인거하여 “心地가 아랫배에 다복 차 있는즉 血液循環이 잘 되고 모든 機官의 機能이 旺盛해지며 頭腦가 明皙하고 精神이 爽快하여 邪氣가 감히 침입치 못하는 건강체가 된다.”<sup>(18)</sup>고 거듭 강조하였다. 『修習止觀坐禪法要』의 “마음을 단전에 주하여 흠어지지 않도록 잘 守護한즉 百病이 물러난다.”<sup>(19)</sup>는 내용과 『摩訶止觀』의 “단전은 이 氣運바다로서 萬病을 다 녹여 삼킨다.”<sup>(20)</sup>는 내용, 그리고 『만암법어』의 “精氣가 항상 단전에 다복차 있는즉 無爲堅固하여 不老長命한다.”<sup>(21)</sup>는 내용 또한 『불교정전』에 포함되어 있다.

위에 열거한 내용으로 보아 불교에서도 건강과 마음수양을 함께 증득하기 위해서는 결국 단전주가 바탕이 되어야 함을 강조하고 있다.

## 4) 불교에 나타난 丹田의 유래

불교에 나타난 단전의 유래에 대하여 『불교정전』에서는 단전이란 용어가 도교에서 유래한다고 밝

(14) 『佛敎正典』. 위의 책.

(15) 『佛敎正典』. 위의 책.

(16) 『佛敎正典』. 위의 책.

(17) 『佛敎正典』. 위의 책.

(18) 『佛敎正典』. 위의 책.

(19) 『佛敎正典』. 위의 책.

(20) 『佛敎正典』. 위의 책.

(21) 『佛敎正典』. 위의 책.

하고 있다. 그 내용을 보면 “혹 단전이라 하는 말이 本是 仙家の 用語어늘 어찌하여 佛家에서 단전주를 讚揚해 말하는가 하여 疑問을 갖을 자가 없지 아니하리라. 단전이라 하는 말이 본시 선가의 용어인 것만은 사실이나...”<sup>(22)</sup> 라고 나타나 있다.

하지만 天台禪師의 『수습지관좌선법요』 중, “臍下一寸을 憂陀那라 하여 여기말로는 단전이라한다.”<sup>(23)</sup> 라는 내용을 인용하여 梵語 중에도 단전을 의미하는 명사가 있음을 제시하고 있다. 우타나란 본래 氣息을 의미하고, 단전은 곧 기식의 바다인 ‘氣海丹田’이라고 하니 이처럼 서로 연관 지을 수 있다고 본 것이다.

『불교정전』에서는 인도에서 이미 생기를 바탕으로 하는 조식법이 있었음을 다음과 같이 설명하고 있다. 즉 “生氣는 宇宙의 中心이요, 萬有의 生命이라”하여 생기를 神格으로 숭배하는 풍습이 유행하였고, 인지 발달로 인해 이 생기를 직접으로 단련시키는 조식법이 있었으며, 佛家에서도 일찍부터 이 조식법이 선정 상 부동의 한 법칙이 되었으니 調息이라 하는 것은 곧 精神端坐하여 마음과 기운을 下腹部에 주하고 하복부로 부터 들고 나는 숨이 있는 것도 같고 없는 것도 같이 觀하고 앉았음

을 이룸하며, 이 조식법은 仙家の 煉丹法과 조금도 차이가 없다고 밝혔다<sup>(24)</sup>. 이는 불교의 조식법과 선가의 단전을 기반으로 한 연단법이 상통되고 원래 불가에도 이 단전주법이 있었음을 아래 『만암법어』를 통해 재차 강조하고 있다.

『毘庵法語』에 曰 “內觀養生의 秘訣과 仙家煉丹의 妙術이 다 佛家の 調息法을 근본 한 것이다.”하였나니 이로써 불전댄 우리 佛家에 일찍부터 丹田住法이 있었음을 가히 알지니라<sup>(25)</sup>.

### 5) 불교에 있어 마음과 氣運을 住하는 방법

『불교정전』에서는 불교의 마음과 기운 주하는 방법으로 14가지를 들어 설명하고 있다. 그 중에서 단전주를 가장 강조하고 있는데 이를 강조하는 것은 건강과 마음집중의 원리가 연관되어 있다고 생각했기 때문으로 보인다. 즉 水昇火降의 원리가 息妄顯眞의 원리와 상통된다고 본 것이다. 이런 면에서 볼 때 소태산은 몸과 마음을 아울러 닦는 수행을 지향하며, 실용적이고 현실적인 수행론을 제시하였음을 알 수 있다.

Table 1. 『불교정전』에 나타난 마음과 기운 주하는 방법

순서	주법(住法)	내용
1	비단주(鼻端住)	코 끝에 마음을 住하는 방법
2	미간주(眉間住)	두 눈썹사이에 마음을 住하는 방법
3	정상주(頂上住)	이마 위에 정수리에 마음을 住하는 방법
4	제간주(臍間住)	배꼽사이에 마음을 住하는 방법
5	기식주(氣息住)	조식(調息) 숨을 고르는 것에 마음을 住하고 앉는 방법
		수식(數息) 숨에 1에서 10까지 숫자를 붙여 住하고 앉는 방법
6	불상주(佛想住)	마음 가운데 부처의 상을 일심으로 觀하고 앉는 방법
7	월륜주(月輪住)	마음 가운데 두렷한 달을 관하고 앉는 방법
8	아자주(阿字住)	아자에 제법개공(諸法皆空)의 의미를 붙여 직경 여덟치(八寸)의 월륜

(22) 『佛敎正典』. 위의 책.

(23) 『佛敎正典』. 위의 책.

(24) 『佛敎正典』. 위의 책.

(25) 『佛敎正典』. 위의 책 : 38-43.

		중에 팔엽(八葉)의 연화(蓮華)를 그리고 그 위에 아자를 설치하고 일심으로 觀하고 앉는 방법
9	부정주(不淨住)	자신이나 타인이 원래에 부정함을 관하는 방법
10	화두주(話頭住)	조주(趙州)의 구자무불성(狗者無佛性)과 만법귀일(萬法歸一) 등의 고조(古祖)의 공안(公案)을 觀하고 앉는 방법
11	묵조주(默照住)	적적성성(寂寂惺惺)한 진여체(眞如體)를 觀하고 앉는 방법
12	단전주(丹田住)	臍下의 복부 丹田에 住하고 앉는 방법
13	제심주(制心住)	一切法이 다 마음의 분별을 따라 있다 하여 마음이 生한 즉 곧 제거하고, 生한 즉 또 제거하고 마음에 一法도 취하지 아니하고 앉아있는 방법
14	수상주(水想住)	마음 가운데 맑고 푸른 물을 일심으로 觀하고 앉아있는 방법

### 3. 丹田住禪의 원리

수 있다<sup>(27)</sup>.

단전주선의 근본 원리는 『주역』의 음양사상에 바탕하고 있다. 이는 중국 내단사상에 있어 위백양(魏伯陽, ?-?)의 『周易參同契』에서 이론적 전통을 마련하였다. 이후 송대의 장백단(張伯端, 984-1082)은 위백양의 사상을 전승하여 『悟眞篇』에서 음양론을 내단사상의 이론으로 확고히 정립하고, 정기(鼎器), 약물(藥物), 화후(火候) 등 내단사상의 3요소를 역에 바탕 하여 서술하였다<sup>(26)</sup>.

청대의 유일명(劉一明, 1734-1821)은 『주역』에 있는 내단의 원리를 음양으로 파악하였다. 인간은 천지의 음양오행 기운을 받아 태어난다고 본다. 인간의 몸에서 음양의 기운을 찾아 성명(性命)의 근거로 삼고 있음을 다음의 내용을 통해 알 수 있다.

대범 사람은 天地에 있는 陰陽五行의 氣를 받아 태어난다. 몸 가운데에는 이러한 음양오행의 기와 음양오행의 德이 있는데 기는 命에 속하고 덕은 性에 속한다. 性命은 천지에 있는 음양오행의 기운으로 이루어졌다. 성명의 배움을 닦음에 천지에 있는 음양오행의 덕을 떠나서는 다른 방법이 없다. 易은 음양오행의 道로서 능히 역의 도를 밝히면 가히 聖人の 도를 알

위의 내용을 볼 때 사람이 천지로부터 받은 음양의 기운은 몸에 있어 음양의 기와 마음에 있어 음양의 덕으로 나타남을 알 수 있다. 이 몸과 마음을 닦아 음양의 도를 밝혀 나가면 성인의 경지에 이르게 되며 우주의 근원에 합일 한다는 것이다. 이에 대해 송대의 정사초(鄭思肖, 1241-1318)는 다음과 같이 서술하고 있다.

易에서 말하길 한번 陰이 되고, 한번 陽이 되는 것을 道라 한다. 위대한 천지와 무리지는 만물은 대범 형태와 기운에 의해 정해지고, 道와 氣에 이르게 된다. 陰陽의 두 기가 유행하여 이루지 않은 것이 없음으로 마지막을 돌이켜 처음으로 가면 生死라는 것은 어두움과 밝음이다. 역시 기운의 유행은 굽히고 펴는 것의 뚜렷한 나타남 아님이 없다. 따라서 鬼神이란 陰陽二氣의 본래 기능이니 조화의 흔적을 들자면 굽힘과 펴, 움직임과 고요함에 벗어나지 않는다<sup>(28)</sup>.

정사초는 역의 원리를 인용하여 도라고 하는 것은 음양이기에 생사도 음양이기에 달려있다고 보았다. 그는 음양이기를 법술과 도술의 원리로 받아들여 수화연도라고 하였다. 송대 이후의 내단수행은

(26) 김낙필, 유일명 내단사상에서의 음양개념. 도교문화연구. 경기도 : 동과서. 2006 ; 24 : 138-139.

(27) 『參同直指』, 『臧外道書』 ; 第八 : 265. “夫人乘天地陰陽五行之氣而生身 身中卽有此陰陽五行之氣 陰陽五行之德 氣屬命 德屬性 是性命乃天地陰陽五行之氣而成 修性命之學 離天地陰陽五行之德 再無別術矣 易卽天地陰陽五行之道 能明易道 而聖道可知.”

(28) 『太極祭鍊內法』, 上揭書. : 483. “易 曰一陰一陽之謂道 天地之大 萬彙之衆 凡囿於形炁 至於道器者 莫非陰陽二炁流行而有焉 故原始返終 死生之說 幽明之故 亦莫非流行 誠信之著見者也 是故鬼神者 二炁之良能 造化之跡 舉不違乎談信動靜而已耳.”



몸과 마음을 아울러 닦는 ‘性命雙修’를 주장하는데 이는 마음수련에 해당되는 ‘性功’과 몸의 수련에 해당되는 ‘命功’을 함께 담고 있다. 정신적 수련만 하고 몸의 단련이 없으면 관념적인 수행이 될 수 있고, 몸의 단련만 하고 정신적 수련이 없으면 조화를 이룰 수 없다. 내단수련의 체계는 후천으로부터 선천으로 되돌아가는 逆向 수련의 과정이라고 할 수 있다. 이 과정을 세분화하면 煉精化氣, 煉氣化身, 煉神還虛로 나누어진다<sup>(29)</sup>. 이중 명공은 水火二氣를 단련하여 몸 안에 金丹을 형성하는 것이다<sup>(30)</sup>.

역에 있어서 그 종류는 蓮山易, 歸藏易, 周易, 伏羲易, 文王易, 一夫易이 있다. 연산역은 艮을 머리로 하고, 귀장역은 坤을 머리로 하고, 주역은 乾을 머리로 하였다. 역은 대개 주역을 말하고, 주역은 복희팔괘와 문왕팔괘를 바탕으로 한 것이다<sup>(31)</sup>. <Fig. 1>의 복희팔괘가 乾坤을 중심으로 형성되었다면, <Fig. 2>의 문왕팔괘는 坎離를 중심으로 형성되어 오히려 내단사상과 더 밀접하다고 할 수 있다.

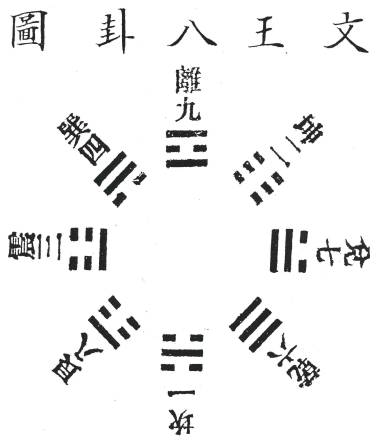


Fig. 1. 文王八卦圖.

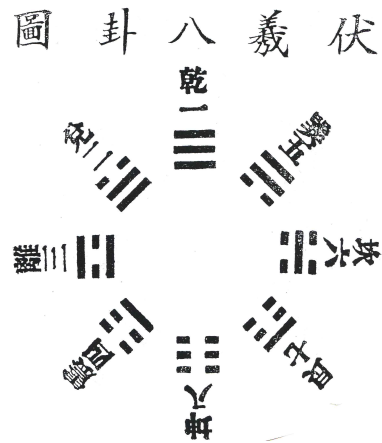


Fig. 2. 伏羲八卦圖.

감괘와 리괘의 만남인 坎離交媾는 陰陽交媾라고도 불리며, 인체 내의 水火二氣의 만남으로 설명된다. 음양조화를 강조하는 것은 천지의 음양조화를 통하여 만물이 생성되었듯이 인간의 음양조화를 통하여 우주 근본인 도에 합일 한다고 본 것이다. 음양조화도 후천의 음양을 돌려 선천의 음양으로 환원하는 것이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 단전주선의 원리는 음양인 坎水와 火離에 있으며, 이 水火는 두 가지 의미가 있다. 첫째, 좁은 의미로는 몸에 있어 수기와 화기를 의미한다. 이는 신장과 심장의 기운을 나타내며 오행의 기운적 만남을 함축하고 있다. 이 만남은 일반적으로 수기는 내려가고 화기는 올라가는 일반적 운행과 다른 까닭에 陰陽顛倒, 혹은 五行顛倒라고 부른다<sup>(32)</sup>. 일반적 운행이 노화를 촉진해 가는 과정이라면 역의 과정은 건강을 회복하는 과정이다. 즉 몸에 있어서 생명력을 연장시키는 양생술인 것이다. 둘째, 精과 神의 조화를 의미한다. 정은 기운이며, 신은 마음이다. 즉 수는 기운이고, 화는 마음인 것이다. 이는 마음과 기운을 함께 닦는 성명쌍수를 의미하며, 선불교의 마음수련과 내단수련을 병행하려는 소태산의 수행관이 반영된

(29) 김낙필. 앞의 글. : 145.

(30) 신진식. 내단학의 성명쌍수 사상의 현대적 의의. 도교문화연구. 경기도 : 동과서. 2007. ; 27 : 129-130.

(31) 이정호. 정역. 서울 : 아세아문화사. 1990. : 104.

(32) 김낙필. 내단사상과 원불교 단전주선법. 원불교사상연구원. 익산 : 원불교사상과 종교문화. 2005 ; 30 : 85-112.

것이라 할 수 있다.

### III. 丹田의 定義와 水昇火降 運氣

#### 1. 丹田의 道敎적 유래와 성격

단전은 도교 내단수행에서 자주 사용하는 용어이다. 도교에서는 인간을 작은 우주라고 보고, 이 소우주인 인간 속에 우주와 동일한 구조가 있다고 생각하였다. 근원적 우주의 구조를 종교와 사상, 그리고 의학에서는 보통 3가지 형태로 나타내고 있다. 즉 三才인 天·地·人, 三清인 玉清·上清·太清, 三極인 無極·太極·人極, 三身佛인 法身佛·報身佛·化身佛, 三位一切인 聖父·聖子·聖神, 三焦인 上焦·中焦·下焦, 그 외에도 空·圓·正, 靈·氣·質, 眞空·妙有·造化 등이다.

도교 내단사상에서는 우주에 日·月·星이 있다면 인간에게는 精·氣·神이 존재한다고 밝히고 있다<sup>(33)</sup>. 정·기·신이 존재하는 곳을 삼단전이라 하는데, 삼단전은 우리 몸에서는 머리·가슴·아랫배에 존재한다. 단전은 정·기·신을 보존하기 위한 생명력을 모으는 곳이다. 정·기·신을 모아 응결시키면 金丹이 형성되고 양생을 이루게 되며 더 나아가서는 우주의 근원에 이르는 득도나 升仙의 경지에 들게 되는 것이다.

단이란 응축된 밝고 강한 에너지를 상징한다. 도교수행은 몸 밖에서 단을 구하는 外단수행과 몸 안에서 구하는 內단수행으로 나누어진다. 외단수행은 水銀과 丹砂 같은 광물을 통한 鍊金術로 장생불사를 이루기 위한 방법이며, 내단수행은 우리 몸

에서 토납·호흡·정좌·煉養 등의 수련을 통하여 생명력인 기를 단전에 응집하여 정·기·신을 회복하는 방법이다. 외단수행은 갈홍(葛洪, 283-343)의 『抱朴子』에서 그 유래를 찾는다. 내단수행은 갈홍 이전의 위백양의 『주역참동계』에서 이미 제시되었으나 당·송대로 넘어오면서 외단수행의 부작용으로 인하여 上清派의 存思法을 토대로 내단수행이 자리 잡게 된다<sup>(34)</sup>.

일반적으로 단전은 외단보다는 내단적 의미가 강하다고 할 수 있다. 단전이란 개념은 기가 모이는 장소란 의미가 있고, 이는 지극히 인체에 있어 어느 부분을 상징하고 있다고 하겠다. 또한 단전을 큰술으로 보고 내단 연금술의 중심이라 여기기도 하며<sup>(35)</sup>, 단을 저장해 두는 밭, 고귀한 藥이라 하기도 한다<sup>(36)</sup>. 또한 내단수행에 있어 보통 단전을 火爐로 나타내고 호흡을 풀무라고 하여 호흡을 통하여 단전에서 기운을 생성해낸다고 표현한다. 단전의 문헌적 최초 유래는 醫書인 『黃帝內經』 「素問·雜篇」으로 다음과 같이 기술하고 있다.

心臟은 君主의 官에 있으니 여기에서 神明이 나온다. 神이 그 위를 지키지 못하면 太一帝君 泥丸宮 아래에서 神이 上丹田에 노닌다. 화가 미치지 못하는 해를 만나면 黑尸鬼를 보고 사람으로 하여금 暴亡하게 한다<sup>(37)</sup>.

삼국시대 도사 갈현(葛玄, 164-244)의 『老子節解』와 그의 맥을 이은 손자 갈홍의 『포박자』에서는 다음과 같이 설명하고 있다.

天長이란 泥丸을 말하며 地久란 丹田이다<sup>(38)</sup>.

(33) 梁丘子. 『黃庭內經玉經註·黃庭章』. 『正統道藏』. 第十一. “道機經云, 天有三光, 日月星, 人有三寶, 三丹田, 丹田中氣左青右黃上白下黑也.”

(34) 백남규. 갈홍의 신선사상연구. 원광대박사논문. 2005 : 5.

(35) 만탁치아·마니완치아, 이어명 역. 장기 氣마사지. 서울 : 헬링타오. 1993 : 52.

(36) 신광균. 단전호흡의 사적고찰. 제주대석사논문. 1980 ; 12 : 347.

(37) 『黃帝內經·素問』. 「遺篇本病論」. “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, 神卽失守, 神光不聚, 却遇火不及之歲, 有黑尸鬼見之, 令人暴亡.”

(38) 葛玄 註. 『老子節解』. “天長者 謂泥丸也 地久者謂丹田也.”

臍下 두 치 네 뚫에 있는 것은 下丹田, 心臟아래 絳宮·金闕에 있는 것은 中丹田, 사람의 두 눈썹 사이의 한 치가 明堂, 두 치가 洞房, 세 치가 上丹田이다<sup>(39)</sup>.

이상으로 볼 때 단전이란 개념은 크게 두 가지로 나누어짐을 알 수 있다. 『황제내경』과 갈현이 설명한 바와 같이 단전을 하나로 본 개념과 갈현이 단전을 상·중·하로 세분화한 개념이다. 세분화된 개념에는 東漢 桓帝 延熹八年(165) 邊韶의 『老子銘』에 나타난 ‘存想丹田’, 蔡邕의 『王子喬碑』에 나타난 ‘覃思以歷丹田’, 梁丘子の 『黃庭內景玉經註』에 나타난 “三田之中精氣微”, “人有三寶 三丹田” 등이 포함된다<sup>(40)</sup>.

단전의 문헌적 시초가 의서인 만큼 도가서와 의서와의 연관성도 적지 않게 나타나고 있다. 張仲景의 『金匱要略』에서는 “以丹田有熱”이라는 표현을 통해 단전에 대한 기록을 하였고, 鄭思肖는 『태극제련내법』에서 의서인 『難經』을 인거하여 단전을 다음과 같이 설명하고 있다.

이제 12河源이란 바로 身中12經의 근원이니 『難經』, 「八難·六十六難」에 말하길 배꼽 아래 신장가운데 동하는 기운은 12經의 근본이다 하니 楊註에 말하길 배꼽아래 콩팥 사이에 動하는 氣는 바로 丹田이다<sup>(41)</sup>.

즉 楊註란 唐의 楊玄操를 말하는데 그는 『難經』 「六十六難」에 註를 달았던 사람이다. 『난경·육십육난』에 나타난 단전에 대한 설명을 살펴보면 다음

과 같다.

12經脈은 모두 生氣之源에 연결되어 있다. 생기기 원이란 12경의 근본을 말하며 腎臟 사이의 動氣이다. 이는 五臟六腑의 근본이며 12경맥의 뿌리이며 호흡의 門이며 三焦의 근원이다<sup>(42)</sup>. 배꼽 아래 신장 사이의 動氣가 인간의 생명이며 12경의 근본이므로 근원이라고 이름 한 것이다<sup>(43)</sup>. 제하 신장사이의 動氣란 단전이다. 단전은 사람의 근본이다. 정신이 숨는 곳이며 五氣의 근원이며 太子의 부이다. 남자는 精을 갈무리하고 여자는 月水를 주로 하여 자식을 낳아 기르니 陰陽이 습하고 化하는 문이다. 그러므로 단전이란 性命의 근본이다<sup>(44)</sup>.

즉 『난경』 「팔난」에서는 단전을 동하는 기운으로 규정하고 그 위치를 신장 가운데로 지칭하고 있다. 또한 단전은 12경맥의 근원이며 三焦의 근원이라 이름하고 있다. 이는 주로 하단전을 지칭하는 것인데, 하단전에 관한 이칭과 위치에 대한 주장은 여러 가지 이설이 있다.

먼저 晋代 皇甫謐의 『鍼灸甲乙經』에서는 단전을 石門穴, 下二寸 部位라 하였고, 『黃庭內經玉經註』에서는 단전이 세 군데가 있으며, 영(靈, 마음)과 명(命, 몸)의 근본이라고 하였다. 단전이 세 군데로 나누어지는 것은 하늘에 해·달·별의 三光이 있듯이 인간에게도 三寶가 존재하는데 그것이 바로 삼단전을 의미한다고 하였다. 그리고 단전의 神氣 변화는 마음을 따라 감응한다고 하여 마음과 기운을 연결시켜 하나로 보고 있다.

(39) 葛洪, 『抱朴子·地眞篇』, 『正統道藏』 第四十七. “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.”

(40) 박병수, 『圓佛敎 敎義에 수용된 道敎思想의 研究』, 원광대박사논문, 1996 : 206.

(41) 『太極祭鍊內法』, 上揭書 : 510. “今十二河源者 乃身中十二經之原也 難經八難六十六難曰 臍下腎間動氣 十二經之根本 楊註曰 臍下腎間動氣 卽丹田也.”

(42) 『難經·八難』, 『正統道藏』, ; 第三十六. “十二經脈者 皆系于生氣之原 所謂生氣之原者 謂十二經之根本也 謂腎間動氣也 此五臟六腑之本 十二經脈之根 呼吸之間 三焦之原.”

(43) 『難經·八難』, 『正統道藏』, 上揭書. “臍下腎間動氣者 人之生命也 十二經之根本也 故名曰原.”

(44) 『難經·八難』, 『正統道藏』, 上揭書. “臍下腎間動氣者 丹田也, 丹田者 入之根本也 精神之所藏 五氣之根原 太子之府也 男子以藏精 女子主月水 以生養子息 合和陰陽之門戶也 ...故知丹田者 性命之本也.”

內象을 비유한 것이다. 脾氣는 黃目の 氣이고, 紫의 七液이 두루 흐른다. 黃을 안고 紫를 돌이키면 호흡이 출입하여 丹田에까지 들어가게 된다. 단전은 세 군데가 있으니 靈命의 근본이다<sup>(45)</sup>.

丹田 가운데 神氣의 변화는 마음을 따라 감응한다. 있는 것도 아니요 없는 것도 아니어서 가히 형태가 없다. 형상은 거칠게 들어오나 오묘하게 기초에는 반드시 조건이 있다. 氣로써 운용한즉 心은 주가 되므로 형상이 선다. 지극히 고요하고 지극히 미세하여 헤아릴 수 없다. 『道機經』에 이르기를 하늘에는 三光이 있는데, 해·달·별이다. 사람에게 三寶가 있는데 三丹田이다. 단전의 가운데 기운은 좌측에 靑, 우측에는 黃, 위에는 白, 아래에는 黑으로 되어있다<sup>(46)</sup>.

양구자는 단전을 사방원으로 확대하여 좌·우·위·아래로 나누어 보았다. 이는 정사초가 『태극제련내법』에서 주장하는 것과 유사하다.

臍下三寸에 있는데 方圓이 四寸으로 척추에 부착되어 있다 하고 馮註에 말하길 丹田이 生함에 形이 있고 死함에 質이 없다 하였다. 또 『道藏』, 『神景內經』을 인용하여 이르길 丹田이란 것은 위가 붉고 아래가 검으며 왼쪽은 푸르고 오른쪽은 희며 중앙은 누러니 가운데 움직이는데 方圓(사방둘레)이 四寸이다. 여자는 위는 검고 아래는 붉으며 왼쪽은 희고 오른쪽은 푸르며 中央은 노란 가운데 움직이는데 方圓가 四寸이다<sup>(47)</sup>.

정사초는 『신경내경』을 인용하여 단전을 중앙·좌·우·위·아래의 다섯 가지 방원형태로 나타내고 있는데 이는 의서인 『東醫寶鑑』과 거의 일치 하고

있다. 그 내용은 다음과 같다.

下丹田은 배꼽 아래의 3寸 되는 곳에 하고 둘레는 4寸인데 척추와 신장사이에 붙어 있다. 左靑右白하고 上赤下黑하며 中央은 黃色인 것을 대해라고 이름하고 정혈을 저장하고 있다<sup>(48)</sup>.

아래 <Fig. 3>는 정사초의 주장과 『동의보감』에 나타난 단전의 성격을 요약한 내용이다<sup>(49)</sup>.

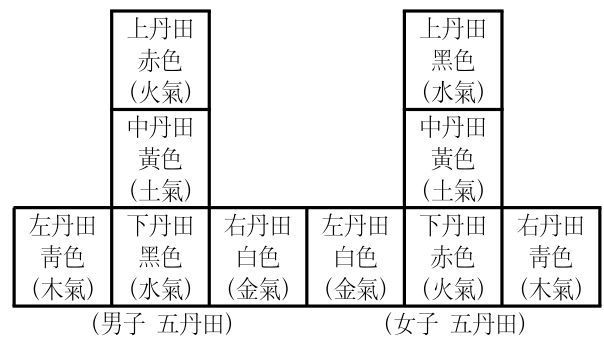


Fig. 3. 男女 丹田 비교

<Fig. 3>의 내용을 살펴보면, 기존의 도교 내단 사상과는 다른 면이 나타나고 있다. 상이점의 하나는 남녀의 단전을 대칭적으로 표현한 것이며, 둘은 기존의 단전이 삼단전을 설명하는데 반해 여기서는 단전을 五丹田으로 제시하고 있는 점이다.

오단전은 도교 上淸派의 三五神에서 유래되었는데 상청파의 경전인 『황정경』과 『대동진경』에서 五神이 거론된다. 특히 『대동진경』 39장에서는 여러 신들을 열거하고 있는데, 생명을 담당하는 신으로 오신을 나타낸다. 오신은 五方과 관련이 되며,

(45) 梁丘子, 『黃庭內經玉經註·上有章』, 『正統道藏』; 第十二. “內象喻也, 脾氣黃目氣紫七液周流抱黃廻紫出入呼吸俱入丹田, 丹田有三所靈命之根也.”

(46) 『黃庭內經玉經註·黃庭章』, 上揭書. “丹田之中神氣變化感應從心, 非有非無不可爲也, 象籀入妙必基有條故, 以氣則用, 心爲主因立象, 至靜至微, 不可以數求之, 道機經云, 天有三光, 日月星, 人有三寶, 三丹田, 丹田中氣左靑右黃上白下黑也.”

(47) 『太極祭鍊內法』, 上揭書: 510. “在臍下三寸 方圓四寸 附著脊 馮註曰 丹田生而有形 死而無質 又引 道藏 神景內經云 丹田者 上赤下黑 左靑右白 中央黃 運中方圓四寸 女子上黑下赤 左白右靑 中央黃 運中方圓四寸.”

(48) 許浚, 『東醫寶鑑』, 대전: 南山堂, 1966: 277. “臍下有丹田 下丹田在臍下三寸 方圓四寸 着於脊梁兩腎之間 左靑右白 上赤下黑 中央黃色名曰大海 貯其精血.”

(49) 소남 정사초의 태극제련내법 수행론 연구. 앞의 논문: 78.

‘太一尊神’, ‘左無英公子’, ‘右白元尊神’, ‘中央司命丈人’, ‘命門桃君’ 등이다. ‘태일’은 뇌의 중심인 니환에 거주하고 있으며, ‘무영공자’는 간에 거주하며 왼쪽과 연결되어 있고, ‘백원존신’은 오른쪽에 있는

폐에 거주하는 신이다. 그리고 ‘사명장인’은 중앙인 심장에 거주하고 있으며, ‘도군’은 신체 아래 명문 즉 하단전에 거주한다.

Table 2. 五丹田의 性格<sup>(50)</sup>

區分	穴	臟腑	五臟神	五行	五色	五感
上丹田	泥丸(印堂)	腦(上焦)	太一尊神	相火	赤	喜
中丹田	絳宮(玉堂·膻中)	心臟(中焦)	司命丈人(日神)	火·土	赤·黃	思
下丹田	命門(氣海·石門·關元)	腎臟(下焦)	桃君(月神)	水	黑	恐
左丹田	期門	肝	無英君	木	青	怒
右丹田	中府	肺	白元君(陰神)	金	白	憂

이상을 종합하여 볼 때, 단전은 배꼽을 중심으로 가로로 무영군(좌)-도군(중앙)-백원군(우)의 삼단전으로 나타나고, 세로로는 태일존신(상)-사명장인(중앙)-도군(하)의 삼단전으로 나타남을 알 수 있다. 중앙인 도군을 중심으로 볼 때는 오단전을 형성한다. 이것을 삼·오(三·五)라고 부른다<sup>(51)</sup>. 가로 삼단전과 세로 삼단전의 성격과 특성은 <Table 2>에 제시되어 있다.

## 2. 三丹田의 位置와 異稱에 나타난 道·佛融合的 性格

가로 삼단전과 세로 삼단전 중 문헌에서 주로 밝혀진 것은 세로 삼단전이다. 그러나 이 삼단전의 위치와 명칭은 고금을 통하여 의견이 분분하다. 세

로 삼단전은 상단전, 중단전, 하단전으로 구분되는데 상단전은 주로 양미간 사이인 印堂, 정수리 가운데인 百會와 泥丸을 이름하고 있다. 고서에서는 인당과 니환을 같이 보기도 하였다. 중단전은 대개 가슴 가운데 부분인 膻中과 玉堂으로 나누어진다. 하단전은 가장 중요한 단전으로써 臍下 배꼽아래를 지칭한다. 이에 대하여는 陰交, 氣海, 石門, 關元 命門 등 여러 가지 이름으로 칭해진다. 丹經書에서 나타나는 단전을 지칭하는 용어는 그 명칭이 무려 770여 가지나 된다<sup>(52)</sup>.

진대의 갈홍은 『포박자』에서 단전을 상·중·하 세 부분으로 나누었고, 呂洞賓은 『太乙金華宗旨』에서 상단전의 다른 이름으로 天根, 중단전을 黃庭, 하단전을 天心이라 하였다<sup>(53)</sup>. 『鍾呂傳道記』에서는 “단전에는 세 가지가 있으니, 상단전은 神舍이고,

(50) 소남 정사초의 태극제련내법 수행론 연구. 위의 논문 : 65.

(51) 최수빈. 道教 上清派의 ‘大洞真經’ 研究. 서강대박사논문 : 126-127.

(52) 박병수. 원불교 교의에 수용된 도교사상의 연구. 앞의 논문 : 208. “一, 竅, 一竅, 守一處, 太極, 戊己門, 玄關, 西南鄉, 谷神, 天地根, 元關, 元關一竅, 虛無之屈, 海底龍宮, 雪山界, 淨土, 極樂國, 無極之鄉, 長生屈, 穴, 一穴, 家鄉, 妙有眞空, 氣穴, 精竅, 界地, 苦海, 海底, 優陀那, 鼎爐, 北斗, 竭陀, 法海, 玄竅, 無形之竅, 中宮, 火爐, 中, 玄關一竅, 玄牝, 玄牝一竅, 神氣穴, 黃金室, 金胎神室, 黃庭, 規中, 中央神室, 太極之蒂, 先天之柄, 虛無之宗, 混沌之谷, 太虛之谷, 造化之源, 歸根竅, 復命關, 庚辛室, 甲乙戶, 眞一處, 中黃房, 丹元府, 守一壇, 朱砂鼎, 龍虎穴, 鉛爐, 土金, 神水萃池 帝乙, 神室, 絳宮, 氣海, 鄴都地獄, 九幽, 大關竅, 無形之竅, 天心, 寸田尺宅, 玉京丹闕, 先天竅, 慧命之壇, 太中極, 大海, 藏精宮, 五明宮, 玉瓶宮, 水晶宮, 五行爐, 龍池, 風池, 丹池, 華池, 七寶池, 神水, 天玄, 天谷, 萬神之府, 丹鼎, 玉爐 等”

(53) 呂洞賓, 李允熙·高聖勳 譯. 太乙金華宗旨. 서울 : 驪江出版社. 1992 : 105-110.

중단전은 氣府이며, 하단전은 精區이다. 精 가운데 氣運이 생기니, 기운은 중단전에 존재한다. 기운 가운데 神이 생기니 신은 상단전에 존재한다. 眞水와 眞氣가 합하여 정을 이루니 정은 하단전에 존재한다.”<sup>(54)</sup>라고 밝혔다.

伍守陽은 『선불합중』에서 상단전에 대하여 니환궁이라고 하며, 陽神이 돌아갈 본래궁이라고 하였다. 그것은 陽光이며, 위치는 兩眉間이다. 양광이 발현될 때는 번갯불이 비치는 것과 같이 황홀하며, 명칭을 明堂이라 칭하였다<sup>(55)</sup>.

『大成捷經』에서는 元神은 상단전에, 元氣는 중단전에, 元精은 하단전에 머문다고 기록하고 있으며, 이 삼단전을 神·氣·精과 연관 지어 밝히고 있다<sup>(56)</sup>. 『金仙證論』에서는 상단전과 하단전을 각각 乾과 坤으로 설명하고 곤을 火爐로, 건을 술로 비유하고 있다<sup>(57)</sup>. 『洞元子內丹訣』에서는 상단전을 니환, 중단전을 강궁·전중, 하단전을 臍下一寸五分인 기해로 본다<sup>(58)</sup>.

삼단전 가운데 중요한 곳은 하단전으로 배꼽 아래에 있는 순서대로 살펴보면, 음고, 기해, 석문, 관원, 명문으로 나타내어진다. 즉 臍下一寸인 陰交穴, 臍下一寸五分인 氣海穴, 臍下二寸인 石門穴, 臍下三寸인 關元穴로 나누어진다<sup>(59)</sup>. 기해의 異名으로

는 映, 下盲이 있고, 석문의 이명으로는 利機, 精路, 丹田, 命門이 있으며, 관원의 이명으로는 下紀, 三結交, 次門이 있다<sup>(60)</sup>.

尹眞人은 『性命圭旨全書』에서 상단전의 이칭을 46가지로 제시하고 있다. 그 중에서 불교적 색채를 지닌 것으로는 “陀羅尼門, 三摩地, 摩尼珠, 彼岸, 般若岸, 波羅密地” 등이 있고, 도교적 색채가 강한 것으로는 “昆侖頂, 清虛府, 上天關, 玄室, 天官, 天堂, 玄門, 天根, 甌山, 天府, 太微宮, 紫清宮, 紫金城, 太淵池, 威光鼎, 眞際, 黃房” 등이 있다.

명대에 이르러 도교 북종의 伍柳派에서는 도교의 내단수행과 불교의 내관수행을 융합하여 仙佛合宗을 주장하였다. 특히 불경의 여러 상징들을 단전과 연관 지어 설명하기도 하였다. 특히 柳華陽은 불교 『摩訶般若波羅密多心經』에 나오는 “時”는 절기가 아니고, 마음이 禪에 들어 고요한 가운데 움터 움직이는 때를 말한다. 즉 때란 내 몸 가운데에서 慧命이 스스로 움직이는 때이다. 곧 살아있는 子時이다.”라고 설명하였다<sup>(61)</sup>. 활자시란 즉 나의 몸 안에서 생겨나는 天機 곧 陽氣가 발동하는 때를 가리킨다<sup>(62)</sup>. 이러한 해명이 싹트는 자리가 바로 단전인 것이다. 아래 <Table 3>는 고서에 나타난 단전의 위치와 이칭을 정리한 내용이다<sup>(63)</sup>.

(54) 鍾離權·呂洞賓. 『鍾呂傳道記』. 『正統道藏』. 臺灣：新文豐出版公司印行. 1977；第七.

(55) 伍守陽, 昔原台 譯. 仙佛合宗. 서울：서림문화사. 1994：35.

(56) 陽青藜, 金仙學會 譯. 大成捷經. 서울：驪江出版社. 1995：21.

(57) 柳華陽, 柳正植 譯. 金仙證論. 서울：驪江出版社. 1992：94.

(58) 呂光榮. 中國氣功辭典. 北京：人民衛生出版社. 1994：44.

(59) 李炳國. 經穴圖下. 서울：현대침구원. 1988：172.

(60) 楊繼洲. 鍼灸大成. 서울：대성문화사. 1990：350-351.

(61) 柳華陽, 李允熙 譯. 『慧命經』. 서울：驪江出版社. 1992：57-58.

(62) 『慧命經』. 위의 책：107-108.

(63) 이종보. 단전에 관한 연구. 원광대석사논문. 2003：66.

Table 3. 古書에 나타난 丹田의 位置와 異稱

區分	下丹田	中丹田	上丹田
『洞元子內丹訣』	氣海(臍下 一寸五分)	絳宮(膻中)	泥丸
『抱朴子·地眞』	臍下 二寸四分	心窩	兩眉間
『難經』(楊玄操註)	臍下 兩腎間動氣(12經脈 根源)		
『太極祭鍊內法』	臍下 兩腎間動氣(12經脈 根源)	絳宮(膻中)	泥丸宮, 南昌上宮
『東醫寶鑑』	臍下 兩腎間動氣, 關元(12經脈 根源)		
『素問·本病論』			泥丸君下
『黃庭經』	神闕之下		
『丹經』	神前臍後		
『鍼灸甲乙經』	石門(臍下 二寸)		
『脈望』	陰交(臍下 一寸)		
『大成捷經』	臍下에서 恥骨(性腺)	中宮·黃庭 (巨闕:太陽神經叢)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 兩眉間(穴:大腦·前頭葉)</li> <li>• 泥丸(目:間腦·視床下部)</li> <li>• 後頭(天:後頭葉)</li> </ul>
『修養研究要論』	下丹田		泥丸宮, 南昌上宮
『佛教正典』	臍下一寸, 氣海, 丹田, 憂陀那		

### 3. 현대에 나타난 丹田의 위치와 명칭

본 장에서는 국내 단전호흡 및 선도 단체에서 사용하는 단전의 위치를 살펴보고자 한다. D단체는 초기에 기해혈을, S단체는 석문혈을, 그리고 K단체는 관원혈을 단전이라 하였다. <Fig. 4>에 나타난 바와 같이 奇經八脈의 임맥선 상에 신결인 배꼽 아래에 기해와 석문 그리고 관원혈이 있다. 이 세 개의 혈은 각기 다른 특성을 지니고 있다. 기해는 기의 바다라고 했듯이 陰의 기운인 신적 에너지가 멎치는 곳이고, 관원은 陽의 혈로 정의 에너지가 멎치는 곳이며, 석문은 신과 정이 음양으로 만나는 太極穴이라는 주장이 제기되기도 한다<sup>(64)</sup>.

한의학적 관점에서 보면 기해는 임맥상의 혈로써 정신적 에너지인 神氣를 바로 내려 받는 통로가 되며, 관원은 小腸의 母穴로 보기도 한다. 소장은 手太陽經에 속하며 君火에 해당되고 뜨거운 불을 상징하므로 몸의 에너지를 따뜻하게 한다. 석문은 三焦의 모혈로써 手少陽經이다. 이는 相火에 해

당되며 밝은 빛을 상징한다. 삼초는 장부가 존재하지 않으며 상초·중초·하초로 몸 전체의 기운을 관장한다. 상단전·중단전·하단전 또한 실체가 없고 기운이 응집되는 곳으로 삼초와 삼단전은 관련이 있음을 유추할 수 있다. 하단전 세 개의 혈자리와 성격은 <Fig. 4>과 같다<sup>(65)</sup>.

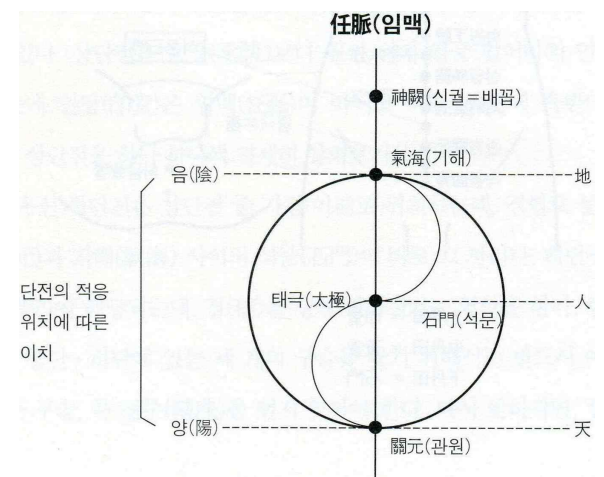


Fig. 4. 하단전 혈자리 위치도.

(64) 김수인. 단전호흡이 심신건강에 미치는 영향. 원광대학교 석사논문. 2000 : 20.

(65) 단전호흡이 심신건강에 미치는 영향. 위의 논문.

단전의 위치에 대해서 일본의 하쿠인선사(白隱禪師)는 다음과 같이 제시하였다. 즉 단전을 臍下三分인 관원, 一寸五分인 氣海라고 밝혔는데, 단전의 위치는 三寸인 관원, 二寸인 석문, 一寸五分인 기해 등 다양하다고 하였다.

일본에서는 단전에 대한 작도법이 연구되었는데, 대표적으로는 1987년에 밝힌 히다식 작도법(肥田式丹田作圖法)(<Fig. 5> 참조), 야나기다식 단전작도법(柳田式丹田作圖法)(<Fig. 6> 참조), 그리고 1937년에 제시된 사토식단전작도법(佐藤式丹田作圖法) 등이 있다. 이 외에도 쓰구바대학(筑波大學)의 아사미(淺見) 교수 등은 단전을 중력 중심으로 밝히기도 하였다<sup>(66)</sup>.

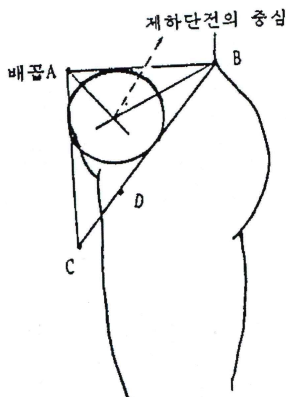


Fig. 5. 히다식(肥田式)하단전 작도법.

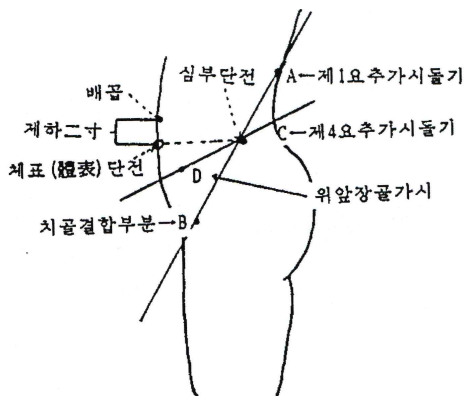


Fig. 6. 야나기다식(柳田式)하단전 작도법.

황준식은 하단전 작도법을 두 가지의 방법을 이용하여 다음과 같이 설명하고 있다. 히다식 하단전 작도법(<Fig. 5>)은 배꼽을 A로, A에서 수평선을 그어 교차하는 배부 지점을 B로, 치골 결합부를 D로 보고, B와 D를 연결하는 선을 C라 하여, ABC 선을 연결하여 삼각형을 만든다. 이 삼각형 안에 삼각형에 접하도록 원을 그려 넣고 그 원의 중심점을 하단전의 중심으로 본 것이다. 이 단전의 중심은 중력선 보다는 앞으로 처졌다고 주장하고 있다.

야나기다식 하단전 작도법(<Fig. 6>)은 제1요추가시돌기를 A로, 치골결합부분을 B로, 제4요추가시돌기를 C로, 위 앞장 골가시를 D로 본다. 여기에서 A와 B의 두 점과, C와 D의 두 점을 각각 연결하면 A-B, C-D의 두 직선이 생기는데, 이 두 직선이 교차하는 부분을 몸 속의 深部丹田이라 명하였다. 이 심부단전과 일직선상에 연결되는 부분이 臍下二寸인 石門이 된다고 주장하였다.

최근 들어 알렉산더요법과 MBS와 같은 중력을 이용한 인체의 연구 및 수련이 활발히 진행되고 있다. 이들의 원리에 의하면 올바른 자세는 신체의 중심과 단전이 일치되어야 유지된다. 기운의 집약점인 단전과 인체의 물리적 중력의 중심이 일치되면 정신력과 체력이 강력해진다고 한다<sup>(67)</sup>. 이에 대해서는 향후 좀 더 심도 있는 연구가 이루어질 필요성이 제기된다.

#### 4. 水昇火降과 經脈運氣

이제까지 단전의 배경 및 유래, 정의와 명칭 등에 대해 살펴보았는데, 본 장에서는 단전주선의 핵심인 수승화강에 대해 논의하고자 한다. 먼저 단전주선은 크게 두 가지의 특징이 있다고 하겠다. 하나는 단전에 기운과 마음을 주하는 것이며, 둘은 수기와 화기가 서로 승강하는 수승화강을 통하여

(66) 황준식. 단전의 위치에 관한 고찰. 한국정신과학학회. 제2회 한국 정신과학학술대회 논문집. 1995 : 59-61.

(67) 단전의 위치에 관한 고찰. 위의 논문 : 61.



몸의 건강과 마음의 집중을 도모하는 것이다. 소태산은 단전주선에 대하여 밝히기를 “마음에 있어 妄念을 쉬고 眞性을 나타내게 하는 공부이며, 몸에 있어 화기를 내리게 하고 수기를 오르게 하는 방법이니, 망념이 쉬즉 수기가 오르고 수기가 오른즉 망념이 쉬어서 몸과 마음이 한결 같으며, 정신과 기운이 상쾌하리라.”<sup>(68)</sup>고 하여 기운의 水昇火降이 마음의 息妄顯眞과 연관성이 있음을 주장하였다.

앞에서 살펴본 바와 같이 도교 내단수행에서 단전은 상·중·하 삼단전으로 구분되며, 精-氣-神의 과정으로 나아가는 것이 수행임을 알 수 있었다. 정-기-신의 과정은 하단전에서 奇經八脈인 任脈·督脈을 거치게 되고, 이러한 경맥을 통한 운기가 수승화강과 연결되어 있기 때문에 경맥을 제외하고는 수승화강을 심도 있게 논의할 수는 없다. 또한 수기와 화기가 몸에 있어 신장과 심장을 상징하는데 이는 장부 또한 경락과 연결되어 있음을 알 수 있다. 다시 말해 임·독맥은 신장이 있는 하단전과 심장이 있는 중단전, 그리고 뇌가 있는 상단전을 서로 연결 시켜 수기와 화기의 승강에 있어 중요한 통로가 되는 것이다.

따라서 내단수행은 정을 기운으로 순화시키는 煉精化氣의 과정, 그 다음 기운을 신으로 승화시키는 煉氣化神의 과정, 그리고 신을 궁극적 도의 세계로 환원시키는 煉神還虛, 還虛合道の 세계를 지향한다. 연정·연기·연신의 과정에서 중요한 것은 기운의 운행인 周天火候이다. 이 주천화후는 하단전에서 상단전으로 상승되는 과정에서 임·독맥 통로를 통하여 승강한다. 즉 수승화강은 그 기운의 통로가 반드시 임·독맥인 기경팔맥을 통해서 이루어지는 것이다.

수승화강의 승강경로인 경맥의 근원은 『노자절해』에서 찾아볼 수 있다. 『노자절해』에서는 “閉氣하여 津液을 삼키며 단전으로 下流시킨다. 그러면 진액은 변화하여 피가 되며 피는 변화하여 정이

되며, 정은 변화하여 기가 되며 태식(胎息)하여 이것을 끌어들이면 정을 되돌려서 腦를 補한다.”<sup>(69)</sup>라고 내단수행에 있어 行一 즉 運氣의 중요성을 강조하였다.

내단수행에 있어 인체 내에 있는 기맥인 임맥·독맥·충맥의 삼맥은 수련과 양생에 있어 중요하다. 기경맥의 문헌적 근거는 『莊子』의 「養生主」에 나타나는 ‘緣督以爲經’과 ‘中於經首之會’에 있다. 특히 임·독 이맥을 내단수행의 핵심으로 간주하였다. 실제적으로 임·독 이맥은 전체 기맥의 중심체계가 되는 기경팔맥이며, 남종의 시조 장백단은 이 기경이 내단수련에 있어 중요하다고 거듭 강조하였다.

티벳 불교 密敎修行에서는 마지막 단계인 무상요가 만뜨라를 몸에 흐르는 생체 에너지를 이용하는 고도의 명상수행이라고 한다. 티벳불교에서는 인간의 몸을 거친 몸과 미세한 몸으로 구분하는데, 미세한 몸은 생체에너지에 해당되는 脈管, 風, 明點이다.

맥관은 생명을 유지하는 경락으로 左脈, 中脈, 右脈의 三脈으로 나누어진다. 좌·우맥은 衝脈을 의미하며, 중맥은 임·독맥을 의미한다고 볼 수 있다. 이 세 맥관은 서로 나란히 운행되어 백회와 회음에서도 만나지만 네 곳에서도 만나게 되는데 만나는 지점을 맥륜이라 하고, 네 곳의 맥륜을 四輪이라고 한다.

풍은 맥관을 통해 흐르는 기운이라 할 수 있다. 명점은 미세한 몸에 있는 두 가지 형태의 방울을 가르키는데 정수리에 위치한 白色明點과 배꼽부위에 위치한 赤色明點, 가슴부위에 위치한 백색명점과 적색명점의 혼합형태인 不滅明點으로 나뉘어진다. 이는 상단전, 중단전, 하단전을 지칭하는 것이다. 기운인 풍이 호흡으로 좌·우맥에 나누어져 있다가 단전에 열을 발생시키는 뚝모수행으로 중맥으로 유입되어 백색과 적색명점이 녹아 가슴에 있는 불멸명점에 쌓이게 되는데 이를 菩提心(bodhicitta)

(68) 원불교 전서. 앞의 책 : 63.

(69) 砂山稔. 隋唐道敎思想史研究. 東京 : 東京平河出版社, 1990 : 50.

이라 한다<sup>(70)</sup>.

밀교수행에 나타난 삼맥이론은 『黃帝內經』이나 『黃庭經』에 비해 독특한 점이 있다. 밀교와 도교 내단가 모두 삼맥을 수련의 중요한 부분으로 인식했지만, 내단가는 앞뒤에 위치한 임맥과 독맥을 주로 강조하였고, 밀종은 좌우의 충맥을 통해 임·독맥이 타동된다고 보았다<sup>(71)</sup>.

정사초는 『태극제련내법』에서 물기운인 수기와 불기운인 화기가 서로 감리교구처럼 수승화강하여 조화를 나타내어 궁극에 도달함에 있어서 오생상생으로 되어져야 한다고 밝히고 있다<sup>(72)</sup>. 즉 수기와 화기의 조화뿐만 아니라 木氣·土氣·金氣와도 관련이 있다. 한의학적 관점에서 볼 때 수승화강에 있어 수기운이 바로 오르게 되면 水克火가 되어 버린다. 그렇게 되면 수기운은 강해지지만 화기운은 虛하게 된다. 따라서 水生木, 木生火, 火生土, 土生金, 金生水의 상생으로 이어져야 수기운과 화기운이 함께 조화를 이룰 수 있다.

일반적으로 단전호흡을 통한 부작용인 열이 腦로 치받아 오르거나 接神이 되는 走火入魔의 경우 수극화에 의한 心虛의 증상에서 기인된다고 할 수 있다. 그러므로 수기운이 바로 오르게 되면 水克火, 火克金, 金克木, 木克土, 土克水의 상극으로 이어져 오행상생이 되기 어렵다. 소태산이 음양상승의 도를 상생과 상극으로 나누어 상생을 善因善果, 상극을 惡因惡果로 규정한 것을 볼 때 상생의 수승화강이 중요하다고 하겠다. 이렇게 될 때 五臟이 좋아지고, 건강을 지킬 수가 있는 것이다.

기경팔맥에 속한 임·독맥과 충맥은 아래 <Fig. 7>, <Fig. 8>에 나타나 있다.

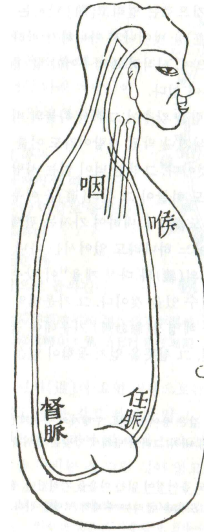


Fig. 7. 任·督二脈圖<sup>(73)</sup>

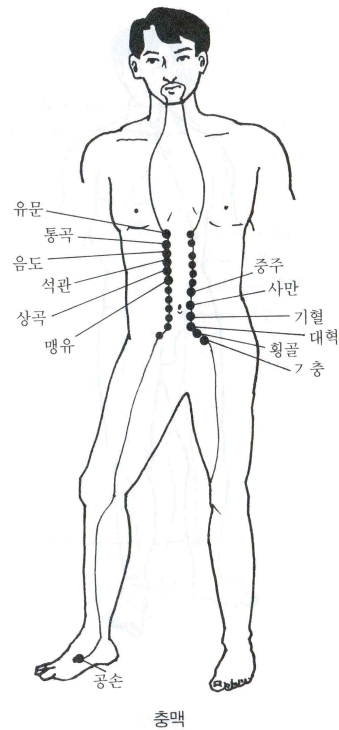


Fig. 8. 衝脈圖<sup>(74)</sup>

(70) 양오영. 티베트불교에서 성불의 의미. 마음인문학 학술대회. 2011. 12. 15 : 62-65.

(71) 신진식. 내단학의 '성명쌍수'사상의 현대적 의의. 도교문화연구. 경기도 : 동과서. 2007 ; 27 : 131.

(72) 『태극제련내법』. 앞의 책 : 492.

(73) 혜명경. 앞의 책 : 16.

(74) 단전호흡이 심신건강에 미치는 영향. 앞의 논문 : 116.

정사초는 수기와 화기가 서로 잘 승강되면 입속에 甘露의 액이 고인다고 하여 수승화강이 五行生化之道와 직접 연결됨을 제시하고 있다<sup>(75)</sup>. 또한 그는 단전과 임·독맥은 서로 표리관계가 되며, 온몸의 조화는 십이경맥의 근원인 양 신장 사이의 단전을 통해 이루어진다고 다음과 같이 밝히고 있다.

丹田과 任·督은 서로 表裏가 되며 바로 올라 마음과 腦根으로 통한다. 마음이 혹 미동하면 이 가운데 眞精이 이미 먼저 달려간다. 마음이 움직이지 않으면 精이 달려가지 않는다. 精이 가득차고 神이 안정된 자는 그 가운데가 지극히 밝고 지극히 답다. 原字의 뜻은 源字와 같으니 一身을 합쳐 天地造化를 通論하면 兩腎臟 이하는 풍도궁이 되고 그 양 신장 사이가 十二經脉의 근원이 된다<sup>(76)</sup>.

위의 내용에 나타나는 12경맥에는 기경팔맥인 임·독맥을 포함하고 있다. 기본적으로 상·중·하단전을 연결하는 경락은 임·독맥이기 때문이다. 그러나 한의학적 관점에서는 12경락과 기경팔맥의 성격과 역할이 조금씩 다르다. 기경팔맥은 십이정경과는 별도로 독자적인 運行을 하고 있으며, 별도의 조절 기능을 가지고 있다. 이를 비유하면, 큰 하천이 있어도 도랑과 개천을 따로 만들어 하천의 범람에 대비해 조절하는 것과 같다<sup>(77)</sup>. 즉 인체에 있어 정경의 맥이 막히고 흘러넘치면 오묘하고 신비

롭게도 기경팔맥이 운행하여 그 경락을 소통시킨다.

기경팔맥에는 세 가지 작용이 있다. 첫째, 여덟가닥의 기경은 십이정경 사이에 중횡으로 교구되어 경락 간의 관계를 더욱 밀접하게 한다. 둘째, 기경은 십이정경의 氣血을 조절할 수 있다. 십이정경 중의 기혈이 왕성하면 기경으로 흘러들어가 쌓이게 되는 반면, 십이정맥 중의 기혈이 부족하면 기경이 보충해 준다. 셋째, 기경은 肝·腎 및 어떤 奇恒의 腑들과 관계가 밀접하여 “八脈隸于肝腎”이라 하였다. 특히 子宮, 腦髓 등 內藏은 주로 奇經을 통해서 직접 연계 된다<sup>(78)</sup>.

『本草綱目』의 저자 李時珍의 『奇經八脈考』<sup>(79)</sup>에서는 정경에서 흐르는 기운이 넘치면 기경으로 들어가 돌게 되어 안으로 장부를 따뜻하게 하고 밖으로 피부 속을 부드럽게 한다고 하였다. 기경은 독자적인 노선을 추구하며 표리의 배합이 없다. 만약 정경의 經氣가 약해져 부족하게 된다면 기경에서 역으로 흘러 들어가는 보완 역할을 담당하는 것이다.

기경팔맥에 속하는 내단사상의 중요한 맥은 임맥과 독맥이다. 임맥의 순행에 대해서는 『內經』에 나타나 있다. 『素問』에서는 “임맥은 中極의 下에서 일어나 毛除를 따라 올라가고, 腹裏를 따라 關元으로 올라가 인후에 이르고, 턱으로 올라가 얼굴을 지나 눈으로 들어간다.”<sup>(80)</sup>라고 하였고, 『靈樞』 「營

(75) 내단사상과 원불교 단전주선법. 앞의 논문 : 99.

(76) 『太極祭鍊內法』. 上掲書 : 511. “昔受父母之眞精 皆深深藏此我身中 冬至 亦自此深深極深處生 故曰源 丹田與任督相爲表裏直上與心與腦根通 心或微動 此中眞精已先走矣 心不動 精不去 精滿神定者 其中至明而至熱 原字意與源字同 合一身而通論天地造化 則雙腎以下爲豐都宮 其雙腎之間爲十二經脉之源也 獨就頭上論天上造化 則頭之上有一穴 豐都大帝居焉 乃頭之北盡處將至於頭之地 則十二河源 乃泥丸腦宮之下 猶水經乎天 而爲河漢也.”

(77) 滑壽. 難經本義. 欽定四庫全書·醫家類. 서울 : 大成文化社. 1995 ; 第一 : 472. “經有十二, 經有十五, 凡二十七氣, 相隨上下, 何獨不拘於經也, 然 聖人圖說溝渠, 通利水道 以備不然, 天雨降下, 溝渠溢滿 當此之時 霧霏妄作, 聖人不能復圖也 此絡脈滿溢, 諸經不能復拘也.”

(78) 김완희. 한의학원론. 서울 : 성보사. 1995 : 149.

(79) 정병희. 수승화강에 관한 연구. 원광대박사논문. 2008 : 59. “奇經八脈考는 明代의 李時珍이 저술한 것으로 1575년에 간행되었다. 이 책에는 기경팔맥을 논술 하였는데, 十二正經을 제외한 衝脈·任脈·督脈·帶脈·陰蹻脈·陽蹻脈·陰維脈·陽維脈 등 기경팔맥의 순행노선과 主病 등에 대한 역대의 관련문헌을 고증하여 나누어 정리, 설명하였으며 아울러 자신의 견해를 제시한 중요한 연구저작이다. 그리고 내용 중에는 道家의 鍊丹書에서 보이는 唯心論의인 사상도 섞여있다.”

氣篇]에서는“독맥은 이마[額]로 올라가서 정수리 [巔]를 따라 項中으로 내려가고 脊을 따라 궁둥이 [臍]로 들어간다.”라고 밝혔다.

기경팔맥에 대한 이론은 사실 醫家보다 내단사 상에서 더 중요하게 인식하였는데 남종의 장백단은 그의 저서 『八脈經』에서 기경팔맥을 도를 이루는 중요한 道脈이라고 보았다. 또한 기경팔맥의 하나인 任脈과 督脈은 生死玄關이라고 하여 중요시 하였는데 그 이유는 임·독맥이 열려야 진정한 元精과 元神을 회복하여 득도나 성선에 이를 수 있기 때문이다. 장백단은 기경팔맥이 陰神에 속하므로 陰氣로 존재하여 닫혀 있어 오직 내단 수련을 통해 만들어진 陽氣인 火氣만이 이 八脈을 열 수 있으며 그리하면 도를 통할 수 있다고 하여 기경팔맥을 先天大道의 근본이 된다고 주장하였다<sup>(81)</sup>.

이시진도 『기경팔맥고』에서 기경팔맥의 내단적 중요성을 일깨우고 있다. 즉 양유맥과 음유맥은 일신의 表裏가 되고, 乾坤이 된다고 하였으며, 양교맥과 음교맥은 左右와 東西가 되고, 임·독·충맥은 서로 南北이 되며, 대맥은 橫을 묶는다 하였으니 천지와 인체의 감응된 바를 설하였고, 팔맥을 알면 龍虎升降인 坎離交媾의 이치를 알고 단전인 玄牝一竅를 열어 득도하는 것이라고 밝히고 있다<sup>(82)</sup>.

『태극제련내법』에서는 기경팔맥에 대한 언급은 나타나 있지 않고 십이경맥에 대해서 서술하고 있다. 상·중·하단전이 12경맥의 근원이며 서로 연결되어 있다고 보고 있다. 즉 심궁(心宮)이며 주릉화

부인 중단전과 하원(河源)인 하단전은 기가 모이는 큰 하천이나 호수를 연상하게 한다. 그리고 이 하원은 12하원이며 12경맥의 근원임을 서술하고 있다. 이는 앞서 언급한 12경맥을 호수나 하천에 비유하고 기경팔맥을 수로나 도랑에 비유함과 같다. 『태극제련내법』에서는 단전의 의미를 확대하여 기운의 흐름인 12정경까지 포함하고 있음을 다음 인용문을 통해 알 수 있다.

朱陵火府는 바로 心宮이고 泥丸의 아래에 河源이 있으니, 十二河源이다. 이것은 十二經脈의 근원이다<sup>(83)</sup>.

내단적 입장에서 보면 수소음신경과 족소음신경은 心和腎의 장부인데 같은 少陰의 君火에 해당된다. 이는 심과 신이 서로 화기와 수기를 대표하지만 서로 연결되어 있음을 의미하고, 수화교구가 이루어짐을 말한다. 또한 腎 속에 내장되어 있는 선천의 眞火인 相火를 찾아야 한다.

이상으로 수승화강과 경맥운기에 대해 살펴보면 그 내용을 정리하면, 첫째, 수승화강은 기경팔맥인 임·독맥, 대맥을 중심으로 먼저 이루어지고, 십이경맥을 통해서 몸 전체에 흘러간다는 것이다. 둘째, 수승화강은 오행상행진기로 이루어진다는 점이다. 셋째, 수승화강은 몸의 건강이 유지 되는 것과 함께 息妄顯眞이라는 정신적 세계로까지 나아가는 것이다. 이는 도교 내단사상의 先命後性의 이

(80) 『黃帝內經·素問』, 「骨空論」: 209. “任脈者 起于中極之下 以上毛除 循腹上關元 至咽喉 上頤循面入目.”

(81) 李時珍. 奇經八脈考. 欽定四庫全書. 醫家類. 서울: 大成文化社. 1995; 42: 554-555. “八脈者 衝脈在風府穴下 督脈在臍後 任脈在臍前 帶脈在腰 陰蹻脈在尾間前 陰囊下 陰蹻脈在尾間後二節 陰維脈在頂前一寸三分 陽維脈在頂後一寸三分 凡人有此八脈 俱屬陰神 閉而不開 惟神仙以陽炁衝開 故能得道 八脈者 先天大道之根 一炁之祖 採之惟在陰蹻爲先 此脈纔動 諸脈皆通 次督·任·衝三脈 總爲經脈造化之源 而陰蹻一脈 散在丹經 其名頗多: 曰死戶 曰復命關 曰生死根 有神主之 名曰桃康 上通泥丸 下透湧泉 倘能如此 使眞炁聚散 皆從此關竅 則天門常開 地戶永閉 尻脈周流於一身 貫通上下 和炁自然上朝 陽長陰消 水中火發 雪裏花開 所謂天根月窟間來往 三十六宮都是春 得之者 身體輕健 容衰返壯 昏混默默 如醉如痴 此其驗也 要知西南之鄉 乃坤地 尾間之前 膀胱之後 小腸之下 靈龜之上 此乃天地 逐日所生炁根 產鉛之地也 醫家不知有此.”

(82) 『奇經八脈考』. 前揭書: 554. “陽維主一身之表 陰維主一身之裏 以乾坤言也. 陽蹻主一身左右之陽 陰蹻主一身左右之陰 以東西言也. 督主身後之陽 任, 衝主身前之陰 以南北言也. 帶脈橫束諸脈 以六合言也. 是故醫而知乎八脈 則十二經 十五絡之大旨得矣, 仙而知乎八脈 則龍虎升降 玄牝幽微之竅妙得矣.”

(83) 『太極帝鍊內法』. 上揭書: 497. “朱陵火府 卽是心宮 泥丸之下 亦是河源 十二河源 卽是十二經脈之源.”

론과 상통되는 부분이다. 그러므로 한의학적 경락 운행원리와 단전주선의 원리를 서로 융합하여야 심신수행이 가능하며 더 깊은 깨달음의 경지로 이어진다고 할 수 있다.

#### IV. 결 론

위에서 밝힌 바 단전주선은 사상적으로는 도교적 배경과 불교적 배경을 함께 가지고 있으며, 이는 몸을 중심으로 한 기수련과 마음을 중심으로 한 정신수련의 융합이라고 볼 수 있다. 우주에 日·月·星이 있듯이 인간의 몸에 精·氣·神이 존재하고 그 정·기·신은 상·중·하단전에 배속되어 있다. 이 상·중·하 단전중에서 하단전의 역할이 가장 크다. 하지만 하단전의 혈자리가 고대에서 현대에 이르기까지 다양한 이론이 제기되어 왔다. 위에서 살펴본 바로는 하단전은 배꼽아래에 위치한 음교, 기해, 석문, 관원 등의 혈자리가 존재하는데, 중력중심으로 볼 때는 석문혈이 중심이라는 주장 또한 제기되고 있음을 알 수 있었다.

도교에서는 우주의 창조과정이 근본 無極에서 太極으로, 태극에서 삼라만상으로 펼쳐지는 것으로 보고 있으며, 이 과정을 인간의 탄생과정인 神-氣-精으로 나타낼 수 있다. 수행은 인간 탄생의 역방향인 精-氣-神의 과정으로 진행된다. 이 과정을 풀어서 설명하면 煉精化氣, 煉氣化神, 煉神還虛이다. 精에서 氣運으로, 기운에서 神으로 변화하는 원리가 바로 『周易』의 음양론에 바탕한 坎離交媾, 取坎顛離, 陰陽昇降, 水升火降이다.

水氣는 腎臟을 나타내며, 精이며 몸을 상징한다. 火氣는 心臟을 의미하며, 神이고 마음을 나타낸다. 단전주선은 마음에 있어 妄念을 쉬고 眞性を 나타내는 공부이며, 몸에 있어 火氣를 내리게 하고 水氣를 오르게 하는 방법이라고 밝히고 있다. 즉 망념이 쉬어 버리면 수기가 오르고 수기가 오르면 망념이 쉰다. 반대로 화기가 오르면 마음에 망념이 생기고, 망념이 생기면 머리에 화기가 올라 몸이

힘들게 된다.

이는 몸의 기운과 마음의 변화가 서로 연관되어 있음을 알게 한다. 즉 몸의 건강과 마음의 평온함은 상통하는 것이다. 水氣와 火氣의 승강은 左·右 衝脈運氣와 上·下 의 任·督脈運氣를 통하여 水生木, 木生火, 火生土, 土生金의 오행상생으로 운행되어야 건강한 주천화후가 이루어진다고 하겠다. 결론적으로 단전주선은 심신건강을 위한 통합적인 방법이라고 할 수 있다. 그러나 아직까지도 단전의 위치 및 명칭, 그리고 이론 등에 대한 의견이 분분함을 알 수 있다. 따라서 향후 단전주선에 관련하여 도교와 불교는 물론 한의학적 관점에서도 보다 구체적이고 심층적인 이론 및 방법에 관한 연구가 이루어지기를 제언한다.

#### 참고 문헌

1. 葛洪. 抱朴子. 正統道藏.
2. 葛玄 註. 老子節解.
3. 難經. 正統道藏.
4. 梁丘子. 黃庭內經玉經註. 正統道藏.
5. 黃帝內經·素問. 正統道藏.
6. 少太山. 修養研究要論. 익산 : 佛法研究會. 1927.
7. 少太山. 佛教正典. 익산 : 佛法研究會. 1943.
8. 鍾離權·呂洞賓. 鍾呂傳道記. 正統道藏. 臺灣 : 新文豐出版公司印行. 1977.
9. 鄭思肖. 太極祭鍊內法. 正統道藏. 臺灣 : 新文豐出版公司印行. 1976.
10. 鼎山. 修心正經. 圓佛教教古叢刊. 익산 : 圓佛教正化社. 1973.
11. 參同直指. 臧外道書.
12. 許浚. 東醫寶鑑. 대전 : 南山堂. 1966.
13. 滑壽. 難經本義. 欽定四庫全書, 醫家類. 대전 : 大成文化社. 1995.
14. 砂山稔. 隋唐道教思想史研究. 동경 : 東京平河出版社. 1990.
15. 김완희. 한의학원론. 성보사. 1995.

16. 大學·中庸 附諺解. 대전 : 學民文化社. 2000.
17. 만탁치아, 마니완치아, 이여명 역. 장기 氣마사지. 서울 : 힐링타오. 1993.
18. 陽青藜, 金仙學會 譯. 大成捷經. 서울 : 驪江出版社. 1995.
19. 楊繼洲. 鍼灸大成. 서울 : 대성문화사. 1990.
20. 伍守陽, 昔原台 譯. 仙佛合宗. 서울: 서림문화사. 1994.
21. 柳華陽, 柳正植 譯. 金仙證論. 서울 : 驪江出版社. 1992.
22. 柳華陽, 李允熙 譯. 慧命經, 서울 : 驪江出版社. 1992.
23. 李炳國. 經穴圖(下). 서울 : 현대침구원. 1988.
24. 李時珍. 奇經八脈考. 欽定四庫全書. 醫家類. 서울 : 大成文化社. 1995.
25. 이정호. 정역. 서울 : 아세아문화사. 1990.
26. 원불교 전서. 익산 : 원불교출판사. 2000.
27. 呂洞賓, 李允熙·高聖勳 譯. 太乙金華宗旨. 서울 : 驪江出版社. 1992.
28. 張文江, 常近 編著. 中國傳統氣功學詞典. 中國 : 山西人民出版社. 1989.
29. 김낙필. 내단사상과 원불교 단전주선법. 원불교사상연구원. 원불교사상과 종교문화. 2005 ; 30 : 85-112.
30. 김낙필. 유일명 내단사상에서의 음양개념. 도교문화연구. 2006 ; 24 : 135-90.
31. 김수인. 한국 신종교의 선가적 요소, 한국종교학회. 종교연구. 2009 ; 57 : 275-310.
32. 김수인. 소남 정사초의 『태극제련내법』 수행론 연구, 원광대학교 박사논문. 2011.
33. 김수인. 단전호흡이 심신건강에 미치는 영향. 원광대학교 석사논문. 2000.
34. 박병수. 圓佛敎 敎義에 수용된 道敎思想의 研究. 원광대학교 박사논문. 1996.
35. 박병수. 원불교 단전에 관한 연구. 원불교학. 1996 ; 1 : 131-57.
36. 박병수. 교리형성과정에서 본 단전주선의 위상. 원불교사상의 구조와 전개. 2006 : 2.
37. 박병수. 송정산의 수심정경 연구. 원불교사상연구원. 원불교사상. 1997 ; 21 : 423-5.
38. 백남귀. 갈홍의 신선사상연구. 원광대학교 박사논문. 2005
39. 신광균. 단전호흡의 사적고찰. 제주대학교 석사논문. 1980 ; 12.
40. 신진식. 내단학의 성명쌍수 사상의 현대적 의의. 도교문화연구. 경기도 : 동과서. 2007 ; 27 : 123-50.
41. 이종보. 단전에 관한 연구. 원광대학교 석사논문. 2003.
42. 정병희. 수승화강에 관한 연구. 원광대학교 박사논문. 2008.
43. 황준식. 단전의 위치에 관한 고찰. 한국정신과학학회. 제2회 한국 정신과학학술대회 논문집. 1995 : 57-70.
44. 김낙필. 도교수행에서의 덕행 실천의 문제. 마음인문학연구소 국제학술대회. 2011. 10. 13.
45. 하정남. 미국사회의 불교와 원불교. 제9회 마음인문학 콜로키움. 2011. 5. 26.
46. 한내창. 몸과 마음 사회 그리고 마음인문학의 과제. 마음인문학연구소·한국종교사회학회 공동학술대회. 2011. 5. 14.