

# 중기 하타요가 문헌 연구

박영길 (금강대 불교문화연구소)

## 국문요약

9-12세기의 여명기와 15세기의 전성기를 지나 17세기에 이르기까지 작성된 하타요가 문헌의 수는 적지 않았을 것으로 추정되지만 1890년대부터 현재까지 출판된 원전은 30개 내외에 불과할 뿐이다. 근래, 로나블라(Lonavla)의 까이왈야담마(Kaivalyadhama)에서 출판된 필사본 카탈록(*Descriptive Catalogue of Yoga Manuscripts*)을 통해서 하타요가 문헌의 전체 규모를 짐작할 수 있게 되었는데, 소장 목록을 공개하지 않은 아쉬람의 사본들과 목록에서 누락된 사본들 그리고 소재를 파악할 수 없는 개인 소장본까지 포함하면 100 종류의 문헌이 공개되지 않은 채 사본실 수장고에 잠들어 있다고 할 수 있다. 하타요가 사본에 대한 연구와 문헌 발굴, 텍스트 비평 등 포함한 문헌학적 연구가 시급한 과제라 할 수 있다.

불교학리뷰(Critical Review for Buddhist Studies)

8권 (2010, 12) 43p~104p

www.kci.go.kr

이와 더불어 지적할 수 있는 것은 하타요가에 대한 연구 자체가 빈약했다는 것이다. 지난 100여 년 동안 학술적 가치를 지닌 연구서는 10편 전후이며 고락사나타의 초기 문헌, 대중적인 문헌을 제외하고는 개괄적인 소개조차 이루어지지 않았다. 본고에서는 먼저 13세기 16세기에 성립된 하타요가 문헌을 검토하며 문헌의 특징과 주요 내용을 다루고자 한다.

주제어: 하타요가, 필사본, 연구사, 문헌학

## I. 머리말

### 1. 하타요가 연구의 과제

2003년, 루틀리지(Routledge)에서 『케짜리비드야』(*Khecarīvidyā*)에 대한 비판적 교정과 번역이 출판됨으로써<sup>1)</sup> 잊혀진 하타요가 문헌이 다시 빛을 보게 되었다. 이 출판본은 하타요가 문헌에 대한 최초의, 엄밀한 문헌학적 연구 성과이자 하타요가 문헌에 대한 재조명의 성공 사례로 평가될 수 있다. 케짜리는 하타요가 문헌이 강조하는 무드라이지만 비의적 성격으로 인해 수행자의 접근을 허용하지 않았던 난해한 행법이었다. 하지만 ‘케짜리 무드라만을 단독적으로 해설하는 문헌’을 통해 이 무드라의 실체 그리고 역사적 배경에 대해 다가설 수 있게 되었다.

『케짜리비드야』의 출현으로 하타요가의 문헌 목록이 하나 더 추가되었지만 그럼에도 불구하고 간과할 수 없는 사실은 말린슨의 학위논문이 출판되기 전까지는 ‘이 문헌이 존재한다는 것’조차 거의 알려지지 않았다는 점

1) 2007년 출판본은 2003년 말린슨(James Mallinson)이 옥스퍼드에 제출했던 박사학위 논문에 대한 개정본이다.

이다. 9-12세기의 여명기와 15-16세기의 전성기를 지나 17세기에 이르기까지 작성된 하타요가 문헌의 수는 적지 않았을 것으로 짐작되지만 1890년대부터 현재까지 출판된 문헌은 30개 내외에 불과하며 하타요가 문헌의 전체 규모조차 파악되지 않았다. 근래, 까이왈야담마의 철학경전연구과(Philosophico-Literary Research Department)가 출판한 사본 카탈록<sup>2)</sup>을 통해서 어렵듯하게나마 하타요가 문헌의 실체를 짐작할 수 있게 되었지만 목록에서 누락되거나<sup>3)</sup>, 소장 목록을 공개하지 않은 아쉬람의 사본들 그리고 소재를 파악할 수 없는 개인 소장본까지 포함하면 100종류의 하타요가 문헌이 공개되지 않은 채 사본실 수장고에 잠들어 있는 것으로 보인다. 예를 들어, 『웃디야나반드하』(*Uḍḍiyānakabandha*), 『꿈브하까쁘라나야마』(*Kumbhakaprāṇāyāma*)와 같은 단독 행법을 설명하는 다수의 사본이 있고 또 『무드라의 정의』(*Mudrālakṣaṇam*), 『무드라까리까』(*Mudrākārikā*), 『나디짜끄라의 본성』(*Nāḍicakrasvarūpam*) 등 다수의 필사본이 존재하지만 대부분 ‘그것이 문헌으로 존재한다는 사실’조차 알려지지 않았다.

한편, 현재까지 출판된 30여 권의 하타요가 문헌에 대해서도 재검토가 필요하다고 할 수 있다. 단적인 예로, 하타요가의 고전이라 할 수 있는 『하타(요가)쁘라디빠까』의 경우, 저본이 된 사본에 따라 4장본, 5장본, 10장본으로 출판되었는데, 어떤 원문이 원저자의 육성이고 어떤 것이 후대에 가감되거나 변형된 것인지에 대해 연구되지 않았다. 이러한 사정은 심지어 최초의 하타요가 문헌이라 할 수 있는 『고락샤사따까』(*Gorakṣaśataka*)에도 적

2) 이 카탈록은 까이왈야담마의 Philosophico-Literary Research Department에서 편집되었으며 1989년 초판, 2005년 업데이트 버전이 출판되었다. *Descriptive Catalogue of Yoga Manuscripts(updated)*, Lonavla: The Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005(1st, 1989). (이하 KDCYM 로 약)

3) 예를 들면 『하타(요가)쁘라디빠까』의 경우 KDCYM에 따르면 필사본의 수는 약 260개이지만 논자는 목록에서 누락된 60여 개의 사본을 추가로 발견할 수 있었다. 그 외에도 적지 않은 사본, 문헌이 위 목록에서 누락되어 있다.

용된다. 현재로서는 『고락사사따까』의 원형에 대해서 어떠한 단언도 불가능하다. 사본을 포함한 문헌 연구를 통해 성립사는 물론이고 ‘고락사나타의 것으로 알려진 다른 문헌과의 관계’ 그리고 텍스트 비평을 통해 전승 과정에서 변형된 원문을 복원하는 작업이 필요할 것이다.

## 2. 하타요가 연구사

하타요가의 원전 발견과 문헌학적 연구의 필요성과 더불어 지적할 수 있는 것은 하타요가에 대한 연구 자체가 빈약했다는 것이다. 학술적 가치를 지닌 연구서는 다음과 같이 손에 꼽을 수 있을 정도이다.

하타요가에 대한 연구의 역사는 1918년 우드로페(Sir John Woodroffe)의 『뱀의 힘』(*The Serpent Power*)에서 시작된다. 이 문헌은 꾀달리니, 짜끄라와 같은 하타요가의 핵심 개념과 실천법을 다루고 있고 후반부는 『삿뜨짜끄라니루빠나』(*Saṭṭcākrānirūpaṇa*), 『빠두까뽕짜까』(*Pādūkāpañcaka*)의 원문과 번역 그리고 역자의 주석을 수록하고 있다. 이 문헌은 1918년 런던에서 출판되었고 인도에서도 몇 차례 인쇄되었는데 판뜨리즘과 하타요가에 대한 탁월한 개설서로 평가되고 있다.

브릭스(Geroge Weston Briggs)는 1938년 『고라크나타와 칸파타 요기들』(*Gorakhnātha and the Kānpaṭa Yogīs*)을 출판했다. 이 문헌은 고락사나타와 칸파따 교단의 성립, 활동 지역을 포함한 교단사 연구 그리고 역사적 인물로서의 고락사나타, 그리고 나타과 전통의 수행법을 체계적으로 다룬 기념비적 성과물이다. 특히 최초의 하타요가 문헌인 『고락사사따까』(*Gorakṣaśataka* 이하 GoŚ)의 원문과 번역이 수록되어 있는데, 이것은 고락사계열의 하타요가 문헌 연구의 시발점이 되었다. 브릭스는 200개의 계송으로 구성된 『고락사빠드하띠』의 전반부 100계송을 『고락사사따까』라고

주장했는데<sup>4)</sup> 이 주장은 오랫동안 학계에서 통용되었다.<sup>5)</sup> 브릭스의 『고라크 나라와 간파타 요기들』은 1973년 델리에서 재출판된 후 2007, 2009년까지 계속 출판되고 있다.

쁘라보드흐 찬드라 박치(Prabodh Chandra Bagchi) 박사의 1934년 저서, 『까올라가나니르나야와 마츠엔드라학파의 단편들』(*Kaulajnananirṇaya and Some Minor Texts of the School of Matsyendranath*)은 『꼴라난다 탄트라』(*Kulānandanatantra*), 『까올라가나니르나야』(*Kaulajñānanirṇaya*), 『아꼴라비라탄트라』(*Akulavīratantra*), 『가나카리카』(*Jñānakārikā*) 등 마츠엔드라나라의 것으로 알려진 문헌의 원문을 수록하고 있다.

박치 박사와 유사하게 말릭(Smt. Kalyani Mallik)의 1954년 저서, 『싯드하싯드한파빠드하피와 나타요기들의 몇몇 단편들』(*Siddha-siddhānta-*

4) Briggs, p. 257.

5) 하지만 로나블라 까이왈야담마의 꾸발야난다와 슈끄라는 전체2편으로 구성된 『고락샤빠드하띠』(*Gorakṣapaddhati*)의 제1편이 『고락샤샤따까』라는데 의문을 제기한다. 주된 요지는 『고락샤샤따까』의 제7송에서 요가의 여섯 가지 주제가 언급되지만 브릭스가 수록한 『고락샤샤따까』의 100 계송에서는 첫 번째와 두 번째 지분인 아사나와 뿌라나야마의 일부만 설명되어 있고 그 외 감관외 철수, 응념, 선정, 삼매는 『고락샤빠드하띠』의 제2편에 설명되므로 『고락샤샤따까』가 자체가 불완전한 문헌이라는 것이다.

꾸발야난다와 슈끄라는 『고락샤샤따까』라는 명칭에 걸맞게 100개의 계송으로 구성되었으면 서도 삼매까지의 모든 지분을 설명하는 사본을 추적했고 마침내 그들은 런던의 인도 사무국 사본 도서관(India Office MSs. Library)에 소장된 필사본 <Sanskrti MS, Keith 5765-1-0, 1664 B, Gorakṣa Śataka>을 발견하게 된다. 이 필사본은 제목대로 100(śakta)개의 계송으로 구성되었을 뿐만 아니라 제7송에 언급된 요가의 여섯 지분을 모두 설명하고 있다. 꾸발야난다는 이 사본에 의거해서 1958년, *Yoga-Mīmāṃsā* 7. 4에 수록하였고 2006년에 원문과 번역, 주해 등과 단행본으로 출판하였다.

하지만 런던의 사본이 ‘『고락샤샤따까』라는 명칭에 걸맞게끔 후대에 제작된 문헌’일지 아니면, 원형일지는 하나의 연구 과제이다.

*paddhati and other works of the nātha yogīs*)는 고락사나타의 것으로 알려진 『싯드하싯드한따빠드하띠』를 비롯해서 『아마라우그하쁘라보드하』(*Amaraughaprabodha*), 『요가마르판다』(*Yogamārtaṇḍa*), 『요가비사야』(*Yogaviśaya*) 등의 원문을 수록하고 있다.

박치(Bagchi), 말릭(Mallik)의 저서는 현재로서는 고락사나타, 마츠엔드라나타의 것으로 전해지는 문헌의 원문을 수록한 자료이지만 진위작 문제, 텍스트의 원형 등 문헌학적 연구는 반영되지 않았다. 브릭스(Briggs)의 경우도 동일하다. 그럼에도 불구하고 세 학자의 연구는 하타요가의 선구적 성과물로 현재까지도 유용하다.

1988년 베네르지아(Aksaya Kumar Benerjea)의 『고락사와짜나상그라하에 나타난 고락크나트의 철학』(*Philosophy of Gorakhnath with Goraksa-Vacana-Sangraha*)은 고락사나타의 사상에 대한 훌륭한 개설서로 평가된다. 부록으로 『고락사와짜나상그라하』의 원문이 수록되어 있는데<sup>6)</sup>, 제목에서 알 수 있듯이 이 문헌은 고락사나타의 가르침을 집성한 후대 문헌으로 추정된다. 그럼에도 불구하고 『고락사와짜나상그라하』는 고락사계열의 하타요가에서 핵심 주제라 할 수 있는 짜끄라, 꾀달리니, 뿌라냐, 나디, 무드라, 뿌라나야마 등을 가장 체계적으로 설명하고 있다는 점에서 추가 연구와 번역이 필요하다고 할 수 있다.

1995년엔 고전요가와 하타요가의 주요 문헌을 번역하고 연구한 저작으로는 베네르지(Sures Chandra Benerji)의 1995년, 『요가의 기원과 발전에

6) 베네르지아는 원문의 출처에 대해 언급하지 않았고 또 아직까지 『고락사와짜나상그라하』라는 사본이 존재하는지 여부도 알려지지 않았다.

대한 연구』(*Studies in Origin and Development of Yoga*)를 들 수 있다. 베네르지의 저서는 쉽게 구할 수 있는 개설서로, 나름대로의 가치를 지니지만 부정확한 내용이 적지 않게 발견된다.

하타요가 연구사에서 하나의 획기적인 전환점이 되는 저서는 부이(Christian Bouy)의 1994년 저서, 『나타파 요가수행자와 요가 우빠니샤드들』(*Les Nāthayogin et les Upaniṣads*)이다. 기존의 연구서들과 확연하게 구별되는 것은 진위작 문제 그리고 수록한 원문에 대한 비평과 비교를 포함한 문헌학적 성과가 반영된, 신뢰할 수 있는 정보를 담고 있다는 것이다. 비록 부이의 연구 대상은 14세기 전후에 성립된 요가우빠니샤드군(群)에 한정되지만 그 이전의 고락샤나타와 전성기의 하타요가 문헌 그리고 17세기 하타요가 문헌에 이르기 까지 하타요가의 발전 과정에 대한 역사적 맥락을 제공하고 있다.

화이트(David Gordon White)의 1996년 『연금술적 신체』(*The Alchemical Body*)는 하타요가의 신체 연금술에 대한 포괄적인 내용을 담은 걸작으로 하타요가 원문에서 파악하기 힘든 개념(ex: kalā)들 그리고 마츠엔드라, 고락샤나타의 생애, 하타요가의 스승 계보 등 하타요가를 위한 교양서, 학술서로서의 높은 가치를 지닌다.

하타요가에 대한 최초의 문헌학적 성과물로는 말린슨의 2003년 저작 『아디나타의 케짜리비드야』(*Khecarīvidyā of Ādinātha*)를 들 수 있다. 말린슨의 성과는 텍스트 비평을 포함한 문헌학적 성과물일 뿐만 아니라 빨리삼장, 하타요가 문헌들을 통해 케짜리무드라의 기원, 원형, 변형 등 하타요가의 개별 수행법에 대한 연구 모델이 된다.

뷔네만(Gudrun Bühnemann)의 2007년 작, 『요가의 84아사나 전통』(*Eighty-four Āsanas in Yoga*)은 하타요가의 개별 수행법에 대한 성과물이다. 뷔네만의 연구는 영국 도서관에 소장된 ‘84아사나의 도해 사본’의 정제 그리고 『조가쁘라디빠까』(*Jogapradīpakā*)와 관련된 문헌적 의의를 밝히는데 초점이 있지만 아사나에 관한 단독 연구로서, 아사나 전통의 개시와 전개 그리고 현대적 변형 과정에 대한 단서를 주고 있다.

판프리즈 연구서에서도 하타요가와 공유하는 내용을 담은 성과물들이 적지 않은데, 주목할 수 있는 것은 실번(Lilian Silburn)의 1983년 작, 『심연의 에너지 쿤달리니』(*La Kuṇḍalinī ou L'énergie des profonds*)이다.<sup>7)</sup> 쿤달리니는 하타요가의 시작이자 목표이지만<sup>8)</sup> 쿤달리니에 대한 문헌 연구는 빈약하다. 이 점에서 하타요가와 정보를 공유하는 판프리즈 문헌은 하타요가 연구의 지평을 넓혀준다고 할 수 있다. 뮐러-오르테가(Paul Eduardo Muller-Orterga)의 1989년 저서, *The Triadic Heart of Śiva: Kaula Tantricism of Abhinavagupta in the Non-Dual Shaivism of Kashmir* 그리고 고우드리안(Goudriaan, Teun)이 편집했던 기념논문집 *Ritual and Speculation in Early Tantrism: Studies in Honor of André Padoux*도 같은 맥락에서 공유될 수 있다.

## II. 13-14세기 하타요가 문헌

하타요가 문헌의 경우 진·위작이 불분명한 문헌들 그리고 후대에 증보된 내용이 적지 않으므로 현재까지 출판된 문헌에 의거해서 하타요가의 성

7) 1988년, 자크 곤티에(Jacques Gontier)에 의해 영역되어 뉴욕주립대에서 출판되었다.

8) “쿤달리니의 각성을 결여한 ‘모든 요가의 수단’들은 가치가 없기 때문이다.” (kuṇḍalībodham vinā sarvayogopāyānām vaiyarthyaḍ iti). *Jyotsnā*, III.1. (p. 73)

립과 발전과정을 시대적으로 구분하는 것은 쉽지 않다. 여기서는 논의전개를 위해 편의상, 9-12세기의 여명기를 초기로 보고 13-14세기를 확장기, 15-16세기를 전성기 그리고 17-19세기를 후기로 구분한다.

13-14세기는 하타요가가 인도 전역으로 확산된 시기이며, 특히 고락사나타의 것으로 귀속된 다수의 작품<sup>9)</sup>이 성립된 시기이자 또 그 이전에 성립된 문헌이 현재의 형태를 유지하게 된 시기이기도 하다. 이 시기의 문헌 중 『요가야가왈까』와 『요가샤스트라』는 요가수행자는 물론이고 일반 대중에게도 널리 알려진 문헌이고<sup>10)</sup> 『마츠엔드라상히따』, 『케짜리비드야』는 근래에 새롭게 발견된 문헌으로 연구가 필요하다.

### 1. 『요가야가왈까』(Yogayājñavalkya, YoY)

KDCYM에 따르면<sup>11)</sup> YoY의 사본은 데와나가리외에 그란타(Grantha), 텔루구(Telugu)로 된 14개뿐이지만 1954년에 출판된 디완지(Prahlad C. Divanji)의 교정본에 카나다(Kannada) 사본이 언급되고 또 말라얄람 문자로 된 사본과 그것을 저본으로 한 교정본이 언급되므로<sup>12)</sup> 그 외에도 다수의 사본이 현존하는 것으로 추정된다.

디완지에 따르면 YoY는 『요가야가왈까』라는 명칭 외에 『요가야가왈까기따』(Yogayājñavalkyagītā)<sup>13)</sup>, 『요가야가왈까기따 우빠니샤드』(Yogayājñavalkyagītapaniṣad), 『야가왈까상히따』(Yājñavalkyasamhitā), 『야가왈까상히따 우빠니샤드』(Yājñavalkyasamhitapaniṣad) 등 다양하게 불리

9) 고락사나타의 것으로 전해지는 문헌들에 대해서는 다음 기회에 다룰 것이다.

10) 두 문헌은 15세기 이후의 하타요가문헌에서 자주 인용되었으며, 현존하는 필사본의 수도 많은 편이다.

11) KDCYM, pp. 252-256.

12) Divanji(1954) pp. 96-100.

13) 후대 문헌인 『유크타브하바데와』(Yuktabhavadeva)는 이 문헌에 설명된 8좌법을 인용하면서 서명을 『야가왈까기따』(Yājñavalkyagītā)로 기록하고 있다.

고 있다. 다양한 명칭 그리고 다양한 문자의 사본이 있다는 것은 YoY가 인도 전역에서 상당한 인기를 누렸다는 것을 의미한다. 또한 YoY는 『하타(요가)빠라디빠까』<sup>14)</sup> 그리고 이 문헌에 대한 주석서인 『월광』(*Jyotsnā*)을 비롯한 여러 하타요가 문헌에 인용되었고<sup>15)</sup> 특히 불이론 배단파 학자인 마드흐바(Madhva)의 『전철학강요』(*Sarvadarśanasamgrah*)에 인용되었다는 점에서 그 권위를 짐작케 한다.<sup>16)</sup>

디완지에 따르면, YoY에 대한 최초의 출판본은 1893년(Bengali Saṃvat 1300) 웨니마드흐브 니야야라트라(Venimadhav Nyayaratna)가 편집한 *Yogi Yājñavalkya*이다. 이 판본엔 벵갈리 원문과 벵갈리 번역이 수록되어 있다.<sup>17)</sup> 그 후 1901년 디웨디(Manilal N. Divedi)는 한 개의 필사본에 의거해서 *Śrī Yājñavalkyaśaṃhitopaniṣat*라는 제목의 편집본을 구자라트의 나디아드(Nadiad)에서 출판하였고 또 1902-03년(saṃvat 1959)에는 봄베이(Gujarati Printing Press)에서도 *Yājñavalkya Śaṃhitā*라는 제목의 새로운 편집본이 출판되었다. YoY의 출판본 중 흥미로운 것은 트리반드룸 산스끄리뜨 도서관의 큐레이트였던 쉬리 삼브하 쉬마 샤스트리(Sri Sambha Siva Sastri)가 1938년 트리반드룸 산스끄리뜨 시리즈 CXXXIV번으로 출판했던 *Yoga Yājñavalkya*이다. 이 판본의 저본이 된 사본은 500년 전에 필사된 말라얄람 문자의 패엽경으로 YoY 사본 중 가장 오래된 것이다.<sup>18)</sup>

14) Hp 1,36은 '다른 사람의 견해'(matāntare)로 『요가야가왈까』의 해탈죄를 인용한다.

15) 예를 들면 브라흐마난다는 야가왈까라는 인명을 밝히며 레짜가(날숨)의 정의를 인용한다.  
recakalakṣaṇam āha yājñavalkyaḥ - "bahir yad recanaṃ vāyor udarād recakaḥ smrtaḥ"  
iti, *Jyotsnā*, II, 71. (p. 69, ll. 7-8). 위 원문은 디완지의 교정본 6장 25a에서 발견된다.

16) Bouy(1994), p. 84.

17) Divanji(1954), p. 100; 한편, 디완지에 따르면 이 출판본은 벵갈리 삼바뜨 1304년(서기 1897년)에 재인쇄되었다.

18) 디완지에 따르면 이 사본의 제8장은 소실되었다. Divanji(1954), p. 99.

디완지는, 위에서 언급된 기존의 출판본 5권과 16개의 필사본에 의거해서 새로운 교정본을 1954년 봄베이의 B.B.R.A Society에서 출판하였다. 디완지는 서문에서 YoY의 성립 시기를 기원후 200-400년 사이로 간주하고 있지만 그가 성립시기를 엄밀하게 논의했던 것은 아니며<sup>19)</sup> 연대 추정의 근거도 다소 모호하다. 호이에른슈타인은 YoY의 내용이나 전문 용어 등을 고려해서 성립 시기를 13세기 혹은 14세기로 간주하고<sup>20)</sup> 크리스티앙 부이 역시 YoY를 후대 문헌으로 간주하고 있다.<sup>21)</sup> 디완지의 교정본에 담긴 내용으로만 평가하자면, YoY는 초기 하타요가 문헌에서 발견되지 않는 내용을 많이 담고 있고 구성도 체계적이므로 초기 문헌일 가능성은 없다.<sup>22)</sup> 하지만 초기에 작성된 YoY의 원본, 원형이 후대에 가필되어 현재의 형태로 늘어났을 가능성도 있다. 이 점에서 근래에 보고된 사본에 주목할 수 있다.

KDCYM는 런던의 대영박물관(British Museum, London)에 소장된 사본(MS. No. 3568)에 대해 간략히 기술하고 있는데, 이 사본은 57 폴리오로 구성된 패엽경으로 테와나카리와 굽타(Gupta)문자로 작성되었고 필사 시기는 9-11세기이다.<sup>23)</sup> 굽타 문자는 주로 6-9세기에 사용되었으므로 이 사본은 9세기 이전에 필사되었을 가능성이 높고 따라서 이 사본은 YoY의 초기 형태를 연구하는데 하나의 단서가 될 것이다. 현재까지 이 사본은 연구되지 않았으므로 관련 연구가 시급하다고 할 수 있다.

19) Divanji(1954), p. 105.

20) Feuerstein(1990), p. 421.

21) 부이는, YoY가 마드호바의 『전철학강요』에 인용되었으므로 하한선을 14세기 이전으로 보고 있다. Bouy(1994), p. 84.

22) 예를 들면 YoY는 8종류의 아사나와 10종류의 생기, 11종류의 나디를 설명하는데, 이것은 14세기 전후 문헌에서 등장하는 것이다.

23) KDCYM에 따르면 이 사본에 대한 간략한 정보는 다음과 같다.

Palm leaf, Devanagari & Gupta, 57 Folios, 28.7x3.7, 9th to 11th Centuries, 6, 27 missing, Oldes Sanskrit MS. in the Collection, KDCYM, pp. 354-5.

디완지의 교정본은 ‘후대에 추가되었을 것으로 추정되는 내용’이 수록된 것으로 보이지만 주요 내용은 다음과 같다.

YoY는 야가왈까와 그의 부인 가르기(Gārgī)의 대화 형식으로, 해탈을 열망하는 가르기의 질문에 야가왈까가 답을 하는 형식으로 구성되어 있다.

제1장(70송)은 제의와 지혜의 관계, 지혜에 대한 정의, 개아와 최고아 그리고 열 종류의 야마(yāma)에 대해 설명한다.

제2장(19송)은 10종류의 니야마(niyama)를 설명한다.

제3장(18송)의 1-2송은 여덟 종류의 아사나를 열거한 후, 3-16송에서 아사나를 구체적으로 설명하는데 YoY가 설명하는 8종류의 아사나는 길상(svastika), 연화(padma), 영웅(vīra), 사자(simha), 행운(bhadra), 소얼굴(gomukha), 해탈(mukta), 공작(mayūra)이다. 초기 하타요가 문헌의 특징은 두 가지인데 하나는 아사나에 대한 설명이 빈약하고 8지요가(하타요가의 경우 대부분 6지요가)의 지분으로서 최소한으로 언급될 뿐이라는 것이다. 또 한 가지는 달인좌를 강조한다는 점인데, 하타요가 문헌이 달인좌를 강조하는 이유는 호흡수련과 무드라와 같은 핵심 수행이 ‘회음을 압박한 달인좌’자세에서 실행되기 때문이다. 달인좌는 하타요가의 개조인 고락사나타 이래 거의 모든 하타요가 문헌에서 중시하는 아사나이지만, YoY에서 달인좌라는 명칭은 발견되지 않고 대신 해탈좌(Muktāsana)가 설명되고 있다. 하지만 여기서 설명된 해탈좌의 방법은 달인좌와 거의 일치한다. 또 한 가지 특이한 것은 공작체위(Mayūrāsana)라는 난이도 높은 아사나가 처음으로 등장했다는 것이다.

3장의 후반부인 17-18송은 나디(nāḍī)를 정화한 후에 뿌라나야마(prāṇ-āyāma)를 행할 것을 언급하고 있다.

제4장(72송)은 인간을 구성하는 요소를 설명하고 있다. 15-20송은 깐다(kanda)의 위치와 형태 및 깐다의 크기를 설명하고 21-24송은 끈달리니의

위치, 형태, 기능 등을 설명한다. 25-46송은 수습나(suṣumnā), 이다(iḍā), 뽕갈라(piṅgalā), 바루니(vāruṇī), 일랑부사(alambuṣā), 비취보다라(viśvodarā), 꾸후(Kuhū), 샹키니(śaṅkhinī), 야샤스비니(yaśasvinī), 뿌샤(puṣā), 간드하리(gāndhāri), 하스띠지흐바(hastijihvā)와 같은 11개 나디의 위치를 설명하고 47-72송은 뿌라나(prāṇa), 아빠나(apāna), 사마나(samāna), 우다나(udāna), 뷔야나(vyāna), 나가(nāga), 꾸르마(kurma), 크리카라(kṛkara), 데와닷따(devadatta), 드하낭자야(dhanaṃjaya)와 같은 10종류의 생기의 위치와 역할을 설명한다.

제5장(22송)은 정화법을 설명하는데, 17-21송에 설명된 것은 좌우 콧구멍으로 번갈아가며 숨을 마시고 멈추고 내쉬는 것을 반복하는 나디정화법(nādisuddhi)이다.

제6장(82송)은 뿌라나야마(prāṇāyāma)를 설명하는데, 흥미로운 것은 뿌라까(pūraka, 들숨), 레짜까(recaka, 날숨)라는 단어 외에 꾸브하까(kumbhaka, 멈춤)라는 단어가 발견되는 제2송이다.

prāṇāyāma iti prokto recapurakakumbhakaiḥ. YoY. VI, 2b.

위 계송과 거의 동일한 내용은 Hp에서도 발견된다.

prāṇāyāmas tridhā prokto recapūrakakumbhakaiḥ. Hp. II, 71.

Hp의 경우 tridhā라는 단어가 있으므로 뿌라나야마는 들숨-뿌라나야마, 날숨-뿌라나야마, 멈춤-뿌라나야마라는 세 종류가 있다는 의미가 더 명확해진다.<sup>24)</sup> 뿌라나야마의 종류에 대한 Hp의 정의는 YoY를 인용했을 가능성

24) Hp에서 뿌라나야마는 '호흡의 멈춤'을 의미하고 들숨 후 그 숨을 멈추는 것이 pūrakapṛāṇāyāma이고, 날숨 후 멈춤이 racakapṛāṇāyāma이고, 양자(들숨 후의 멈춤 혹은 날숨 후의 멈춤) 중 멈춤 상태가 지속되는 것이 kumbhakapṛāṇāyāma이다. Hp에서 설명된 8가지 호흡법은 모두 '들숨 후 멈춤'(=pūrakapṛāṇāyāma)이고 사히마꾸브하까로 통칭된다. 한편 '들숨 후 멈'

이 높다. 하지만 YoY 4-11송에서 설명된 호흡법은 한 종류뿐인데 ‘좌우 콧구멍을 교차하며 날숨→들숨→멈춤→날숨을 반복하는’ Hp의 나디정화법(nāḍīśodhana)과 거의 유사하다. 한편, 주목할 수 있는 또 하나의 계송은 33송이다. 원문은 “kevale kumbhake siddhe recapūraṇavarjite | na tasya durlabhaṃ kiṃcit triṣu lokeṣu vidyate”인데, 이 계송은 Hp. II.73b-74a의 내용과 거의 일치한다.<sup>25)</sup> YoY는 깨알라 꿈브하카를 언급하는 초기 문헌으로 간주될 수 있다.<sup>26)</sup>

제7장부터 10장은 8지요가의 순서대로 감관의 철수(prātyāhāra), 응념(dhāraṇa), 선정(dhyāna), 삼매(samādhi)를 설명한다. 12장은 단기간에 삼매를 획득할 수 있는 7단계를 설명하는데 흥미로운 것은 8-13송으로 북부짜끄라(nābhicakra)에서 수쉴나 나디(suṣumnā nāḍi)의 입구를 막은 채 잠자고 있는 끈달리니에 집중할 것을 설명하는 제2단계이다.

디완지의 교정본에 따르면, YoY는 초기 문헌으로 보기 힘들 정도로 다양한 주제를 자세히 논의하고 있다. YoY는 9세기 또는 그 이전에 성립된 것

춤’이 지속된 상태(kumbhakapṛāṇāyāma)가 깨알라 꿈브하카로 말해진다. 관련 내용은 박영길(2008)을 참조.

25) “날숨과 들숨이 사라진 깨알라 꿈브하카를 성취한다면”

“그가 삼계에서 얻을 수 없는 것은 없다.”

kumbhake kevale siddhe recapūrakavarjite || II.73b

na tasya durlabhaṃ kiṃcit triṣu lokeṣu vidyate | II.74a.

26) 한편, 『요가수트라』II.49에 대한 외짜스빠미 미쉬라의 주석에서도 깨알라꿈브하카라는 용어가 발견되는데 외짜스빠미는 문헌의 전거를 “『와시스타상히타』 등등”으로 밝히고 있다 “들숨과 날숨을 버리고서 편안하게 숨을 유지하는 이것이 뿌라나야마로 말해졌는데, 실로 그것이 바로 깨알라꿈브하카이라고 『와시스타상히타』 등은 깨알라꿈브하카도 또한 뿌라나야마이라는 것을 말했다기 때문이다.”(recakaṃ pūraṇaṃ tyaktavā sūkhaṃ yad vāyudhāraṇam | pṛāṇāyāmo’ yam ity uktaḥ sa vai kevalakumbhakaḥ || iti vāsiṣṭhasamhitādau kevala-kumbhakasyāpi pṛāṇāyāmatvavacanād iti)

으로 보이지만 현재의 형태를 갖추게 된 것은 14세기 전후로 추정된다.

## 2. 『요가샤스트라』(Yogasāstra, YoŚ)

『요가샤스트라』<sup>27)</sup>는 성자 산스끼르띠(Sanskriti)와 닷따프레야(Dattatreya)의 대화체로 약 334개의 계송으로 구성되어 있다. 이 문헌의 저자는 닷따프레야(Dattatreya)로 알려져 있지만 그의 생존 시기나 생애는 거의 알려지지 않았다. 호이에르슈타인(Feuerstein 2008, 832)은 YoŚ를 후대 문헌으로 간주하지만 Hp에 인용되었으므로<sup>28)</sup> 아마도 13-14세기에 성립되었을 것으로 추정된다.

KDCYM에 따르면 닷따프레야의 YoŚ는 16개 이상의 필사본이 남아 있다.

후대 문헌인 『요가까르니까』(Yogakarṇikā)는 『닷따프레야상히따』(Da-ttātreyasaṅghitā)라는 서명을 언급하며 원문을 인용하고 있지만<sup>29)</sup> KDCYM 목록에 따르면 『닷따프레야상히따』의 필사본은 남아 있지 않다. 하지만

27) 『요가샤스트라』라는 문헌은 3-4 종류가 있는데 그 중에서 가장 유명한 것은 자이나 학자인 헤마찬드라(Hemacandra)의 작품이다. 하타요가 문헌으로는 닷따프레야의 『요가샤스트라』가 유명하지만 아디나타(Ādinātha), 까트야야나(Kātyāyana), 꾸브하리빠와 요기(Kumbhāripāva Yogī)의 것으로 알려진 필사본도 존재한다. 이 점에 대해서는 KDCYM, pp. 274-6을 참조.

28) Hp에서 ‘다른 사람의 견해에 따르면(matāntare)’으로 표현된 부분이 있는데 내용의 원문은 닷따프레야의 YoŚ와 일치한다. 예를 들면 연화좌를 설명한 후에 다음과 같이 말한다.

ūrumadhye tathottānau pāṇi kṛtvā tato dṛśau|| (Hp, 1.45)

nāsāgre vinyasedrājadantamūle tu jihvya| uttambhya cibukaṃ vakṣasyutthāpya pavanaṃ śanaīḥ|| (Hp, I. 46)

idaṃ padmāsanam praktaṃ sarvavyādhivināśanam| durlabhaṃ yenakenāpi dhimatā labhyate bhuvī|| (Hp, I. 47)

위 내용은 반절로 된 YoŚ의 68, 69, 70, 71, 74, 75를 각각 인용한 것이다.

한편 Hp가 YoŚ를 인용한 부분에 대해서는 부이(Bouy 1994, 82)가 자세히 밝히고 있는데 그에 따르면 까이왈야담마 출판본Hp, I. 64, II. 19, III. 18, 20 등에서 YoŚ의 78-79, 83-84, 90-91, 133, 135-136, 263-264, 266-267이 인용되었다.

29) ex: III, 124-130, VIII, 72-73, IX, 8-9

『요가까르니까』에 인용된 『닷따뜨레아상히따』의 원문은 브라흐마 미뜨라의 교정본, 『요가샤스트라』의 원문과 거의 일치한다. 그럼에도 불구하고 『요가까르니까』가 “Gheraṇḍe”, “Gorakṣe”와 같이 인명과 “*Haṭharpadīpe*”, “*Mārkaṇḍeyapurāṇe*” 등의 서명을 혼동하지 않고 일관적으로 사용하고 있으므로 YoŚ와 『닷따뜨레아상히따』의 관계에 대해서는 좀 더 연구할 필요가 있을 것이다.

그 외에 닷따뜨레아라는 명칭이 포함된 다수의 필사본이 남아 있는데, 명칭과 사본의 수는 다음과 같다.

*Dattātreyagoraksiasaṃvada* (4)

*Dattātreyatantra* (5)

*Dattātreyabodha* (5)

*Dattātreyasiddhisopāna* (1)

닷따뜨레아의 YoŚ는 브라흐마 미뜨라(Brahma Mitra Awasthi)에 의해서 원문과 힌디 번역이 수록되어 1982년에 출판되었고, 1985년에는 아미타 샤르마(Amita Sharma) 여사의 영어 번역이 추가로 수록되어 텔리의 스와미 켄샤와난다 요가연구소(Swami Keshawananda Yoga Institute)에서 출판되었다.

1985년에 출판된 텔리본에 따르면 YoŚ의 주요 내용은 다음과 같다.

도입부는 산스끄리뜨가, 꽃과 과일이 풍성한 나이미샤 숲(naimiśāraṇya)에 머물고 있는 닷따뜨레아에게 다가가 요가에 대한 지식을 전수해달라는 내용을 담고 있다. 도입부에서 발견되는 흥미로운 점은 ‘닷따뜨레아가 연화좌를 취한 채 코끝을 응시하고 있었다’<sup>30)</sup>는 내용이다. 후대 문헌의 경우

30) baddhapadmāsanaśīmaṃ nāsāgrārpitayā dṛṣā | YoŚ. 9.

baddhapdamāsana는 ‘연화좌 상태에서 두 손을 등 뒤에서 교차시켜 각각 반대쪽 발가락을 잡는 형태’의 결박연화좌를 의미하지만 YoŚ의 baddhapdamāsana는 연화좌와 똑같이 두 손을 허벅지(ūru)에 두는 것으로 묘사되고 있다.<sup>31)</sup> 한편, ‘닷따뜨레야가 연화좌 상태에서 코끝을 응시하고 있었다’는 내용에서 알 수 있는 것은 YoŚ가 연화좌를 중요시한다는 것이다. YoŚ에서 아사나는 연화좌 하나만 언급되었는데, 이것은 하타요가 문헌에서 이례적인 경우이다.

고락사나타의 문헌에서 처음 등장하지만 그 이후 하타요가 문헌에서 중요시되는 아사나는 ‘발꿈치로 회음을 압박하는’ 달인좌(siddhāsana)이고<sup>32)</sup> 연화좌는 뷔야사(Vyāsa)의 『요가경주해』 이후 고락사나타 계열의 하타요가에서도 언급되지만, 연화좌의 중요성은 사실상 명목적일 뿐이고 중요시되는 것은 달인좌이다.<sup>33)</sup> YoŚ는 연화좌만을 언급하고 있으며 호흡수련, 무드라도 모두 연화좌에서 행해진다. 달인좌 혹은 연화좌와 달인좌를 중요시하는 문헌의 일반적 경향은 아사나에 대한 설명에 극히 인색하다는 것인데, YoŚ도 이 점에서는 초기 문헌의 일반적 특징을 따르는 것으로 보인다.

닷따뜨레야의 첫 가르침은 요가에는 만뜨라요가(mantrayoga), 라야요가(layayoga), 하타요가(haṭhayoga), 라자요가(rājayoga)와 같은 네 종류가 있고 그 중에서 가장 뛰어난 것이 라자요가라는 것이다.<sup>34)</sup> 12-30송에 따르면, 만뜨라 요가는 아드하마 요가(adhamayoga)로도 불리는데 약 12년 동안 수련하면 축소술 등의 신통력을 얻을 수 있지만 지력이 낮은 사람

31) ūrumadhyagatottānapāniyugmena śobhitam || YoŚ. 10.

32) 하타요가가 달인좌를 강조하는 이유는 호흡수련(prāṇāyāma)과 무드라(mudrā)가 회음을 압박한 상태에서 실행되기 때문이다.

33) 15세기 문헌인 Hp는 연화좌를 중요시하지만 그럼에도 불구하고 연화좌는 달인좌에 종속된다.

34) YoŚ 20-22에 따르면 라자요가에는 시작(arambha), 노력(ghata), 적응(paricaya), 완성(niṣpatti)라는 네 개의 단계가 있다.

(alpabuddhi)에게 적합한 것이다. 만뜨라 요가가 지력이나 근기가 낮은 사람에게 적합하다는 것은 특이한 내용이지만 유사한 내용은 후술할 Śs의 제 V장 13-14송에서도 발견된다.

40-52송은 라야요가를 설명하는데, 라야요가의 다른 명칭은 선정요가(Dhyānayoga)이다. 선정요가는 마음이 완벽하게 용해된 상태로서 공(sūnya)에 대한 명상, 코끝에 대한 명상, 머리 뒷 부분에 대한 명상, 미간에 대한 집중이라는 네 단계를 통해 성취된다.

52-56송은 라자요가를 설명하는데 특이한 점은 까르마요가(Karmayoga)를 라자요가의 동의어로 보고<sup>35)</sup> 또 라자요가가 권계, 금계에서 선정, 삼매까지의 여덟 지분으로 구성된 8지요가(aṣṭāṅgayoga)를 지칭한다는 점이다.<sup>36)</sup>

57-62송은 하타요가를 설명하는데, YoŚ에 따르면 하타요가의 수행법은 마하무드라, 마하반드하, 케짜리, 잘란드하라 반드하, 웃디아나 반드하, 물라반드하, 위빠리따까라니 그리고 아마롤리와 사하줄리를 포함하는 바즈를리 등 8개 수행법으로 구성된 것이다.

63송부터는 8지요가의 구성요소를 차례대로 설명한다. 제일 처음 언급되는 금계(yama)와 권계(niyama)에서 발견되는 특이 사항은 금계 중에서 가장 중요한 것이 소식(小食, laghvāhāra)이고 또 권계 중에서는 불살생이 가장 중요하다는 것이다.<sup>37)</sup> 일반적으로 불살생은 금계에 속하는 것으로 알려져 있고 또 소식은 일반적으로 금계나 권계에도 포함되지 않지만 YoŚ가

35) ... karmayogaṃ tataḥ śruṇu | YoŚ, 51.

36) yamaś ca niyamaś ca āsanaṃ ca ca tataḥ param | YoŚ, 52.  
prāṇāyāmaś caturdhaḥ syāt pratyāhāras tu pañcamaḥ | YoŚ, 53.  
tatas tu dhāraṇā praoktā dhyānaṃ saptamaṃ ucyate | YoŚ, 54.  
samādir aṣṭamaḥ proktaḥ sarvapūṇyakalapradaḥ | YoŚ, 55.  
evam aṣṭāṅgayogaṃ ca yājñavalkyādayoḥ viduḥ | YoŚ, 56.

37) laghvāhāras tu teṣv eko mukhyo bhabati nāpare | YoŚ, 64  
ahimsā niyameṣv ekā mukhyā bhavati nāpare || YoŚ, 65.

소식을 언급하고 또 그 중요성을 불살생에 견줄 만큼 중요시한다는 것은 주목할 만하다. 15세기 문헌인 Hp.에서도 이와 유사한 내용이 발견되는데, Hp는 달인좌의 중요성을 소식과 불살생에 견주어 강조하고 있다.<sup>38)</sup>

66-74송은 8지요가의 세 번째 지분인 아사나(āsana)를 설명한다. YoŚ는 840만 개(caturaśītilakṣa)<sup>39)</sup>의 아사나 중에서 ‘아디나타(Ādinātha, 최초의 스승 = 쉬바)가 가장 뛰어난 한 가지 아사나를 설명했다’고 언급한 후<sup>40)</sup> 68-73송에서 연화좌의 방법을 설명한 후, 74송에서 연화좌의 효과를 간략히 설명하는 것으로<sup>41)</sup> 아사나에 대한 설명을 마친다.

111-187송은 뿌라나야마(prāṇāyāma)를 설명하는데 뿌라나야마는 연화좌 상태에서 실행되는 것이다.<sup>42)</sup> 몇 가지의 주의 사항을 열거한 후 116-123송은 사히따꿈브하까(Sahitakumbhaka)를 설명한다. YoŚ에 설명된 사히따꿈브하까의 방법은 ‘좌우 콧구멍을 교차하며 날숨 → 들숨 → 멈춤 → 날숨을 반복하는’ Hp의 나디정화법(nāḍīśodhana)과 거의 동일하다. Hp에서 나디정화법은 꿈브하까(=뿌라나야마)가 아니라 정뇌(kapalabhāti)와 동일한 정화법으로 간주되고<sup>43)</sup>, 또 사히따꿈브하까는 ‘수르야브헤다나(태양관통),

38) “마치 금계 중에서는 소식이, 권계 중에서 불살생이 [중요하듯이]  
[그와 같이] 모든 아사나 중에서 뛰어난 한 가지는 달인좌라고 말해졌다.”

yameṣv iva mitāhāram ahiṃsām niyameṣv iva |  
mukhyaṃ sarvāsaneṣv ekaṃ siddhāsanaṃ viduḥ || Hp, I, 38.

39) 1 lakṣa = 100,000, 84 lakṣa = 8,400,000

40) caturaśtalakṣeṣu āsaneṣūttamaṃ śruṇū | YoŚ, 66.

ādināthena samproktaṃ yadāsanaṃ ihocyate || YoŚ, 67.

41) idaṃ padmāsanaṃ proktaṃ sarvavyādhivināśanam || YoŚ, 74.

42) prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryāt padmāsanagataḥ svayam || YoŚ, 106.

43) Hp에서 나디정화법은 ‘들숨 후 멈춤’이라는 꿈브하까의 과정이 포함되지만 8종의 꿈브하카로 간주되지 않는 이유는 나디정화법이 8종류의 꿈브하카와 달리 3종의 만드하(질판드하라, 물라반드하, 웃디아나반드하)와 병행하지 않기 때문이다. 이 점에 대해서는 박영길(2008), pp. 22-24를 참조.

웃짜이(승리), 브하스뜨리카(폴무)와 같은 8종류의 꿈브하까' 즉 '들숨 후 그 숨을 최대한 참는 뿌라까쁘라나야따(=뿌라까꿈브하까)'에 대한 통칭이지만 YoŚ의 사히따꿈브하까는 하나의 개별적인 호흡법이다.<sup>44)</sup>

124-154송은 사히따꿈브하까의 중요성과 수련 기간 등을 설명하고 156-157송은 사히따꿈브하까의 결과로서 '들숨과 날숨이 사라진 깨알라 꿈브하까'<sup>45)</sup>를 언급한다.

151-175송은 꿈브하까의 과정에서 일어나는 현상인 진동, 마치 개구리가 뛰듯이 연화좌상 상태에서 뛰는 것, 세 번째는 공중부양과 초능력을 얻는 것 등을 설명한다.

특이한 내용은 166-170송에서 발견되는데 그것은 여인과의 성적 결합에 의해 빈두를 누설하면 안되므로 여인과의 접촉을 피해라는 것이다. 또한 171-175송은 빈두를 누설하지 말고 위로 끌어 올려 빈두의 보존에 최선을 다할 것을 말하고 또 뿌라나와(praṇava, = om) 염송이 수행의 장애를 제거한다고 말한다.

176-187송은 깨알라 꿈브하까의 경지를 '뿌라나와 아빠나의 결합', '마나스와 뿌라나의 결합', '개아와 최고아의 결합' 상태로 설명하고 있다.

188-221송은 8지요가의 다섯 번째 지분인 감관의 철수(pratyāhāra)를, 222-244송은 응념(dhāraṇā)을 설명한다.

245-246송은 선정을 설명하는데 YoŚ에 따르면 선정은 사구나-선정(saguṇadhyāna)과 니르구나-선정(nirguṇadhyāna)이 있는데, 전자는 축소술 등의 신통력을 주는 것이고 후자는 해탈에 도달케 해주는 것이다.

247-250계송은 삼매를 '니르구나-선정에 도달한 후 12일 이내에 획득

44) YoŚ의 사히따꿈브하까는 Śs의 사히따꿈브하까와 일치한다. 한편 후대 문헌인 GhS에서도 사히따꿈브하가가 언급되는데, GhS의 사히따꿈브하까는 '들숨→멈춤→날숨...' 중 '멈춤상태'에서 3종의 만드하를 병행하므로 꿈브하까에 포함되고 있다.

45) kevale kumbhake siddhe recapūrakavarjite | YoŚ. 146.

되는 것<sup>46)</sup>으로 설명한다. 특이한 점은 YoŚ가 삼매를 호흡이 통제된 상태로 보고 그것을 생해탈의 경지로 그리고 개아와 최고아의 동일성으로 설명한다는 것이다.<sup>47)</sup>

262송부터 316까지는 마하무드라, 마하반드하, 케짜리, 잘란드하라 반드하, 웃디야나 반드하, 물라반드하, 까라남 위빠리따캄, 바즈롤리와 같은 여덟 종류의 무드라를 설명한다. 케짜리 무드라의 방법은 혀를 뒤집어 구개공으로 넣고 시선을 미간에 두는 것으로 간략히 설명되고 있고 그 외의 무드라에 대한 설명은 대체적으로 Hp.에 설명된 방법, 효과와 거의 유사하다. 사하줄리와 아마물리 무드라가 바즈롤리의 일종(변형)으로 포함되었다는 점에서도 Hp와 일치한다. 특이한 것은 ‘도립으로 불리우는 무드라’인데, 후대 문헌에서 이 무드라의 명칭은 위빠리따까라니(viparītakaraṇī)로 알려져 있지만 YoŚ의 경우 명칭이 ‘karaṇam viparītākhyam’로 되어 있다는 점이다.<sup>48)</sup> YoŚ 195송은 이 무드라의 형태를 단순히 ‘머리를 아래에 두고 발을 위로 한다’(adhaḥ śiraś cordh vapādaḥ)고 설명할 뿐인데, 여타의 문헌들과 마찬가지로 이 무드라의 형태가 ‘물구나무서기 인지 혹은 등을 바닥에 대고 누운 상태에서 두 발을 위로 들어 올리는 전신체위 혹은 전신체위에서 허리를 구부린 반(半)전신체위인지’ 분명치 않다. 324-335송은 가르침을 끝낸 닷따뜨레야의 당부로 마무리된다.

닷따뜨레야의 작품으로 알려진 또 하나의 문헌은 『요가라하스야』(Yogarahasya)이다. 베네르지에 따르면 이 문헌은 꼴까파에서 출판되었는<sup>49)</sup>

46) nirguṇadhyanasampantaḥ samādhiṃ ca tato' bhyaset, YoŚ. 247

dinadvādaśakenaiva samādhiṃ samavāpnuyāt, YoŚ. 248.

47) vāyur nirudhya meghāvi jīvanmukto bhavet bhruvam, YoŚ. 249.

samādhiḥ samatāvathā jīvātmaparamātmanoḥ, YoŚ. 250.

48) Hp의 주석서인 *Jyotsnā*, III.51, (p. 91, l. 11)에서 viparītakaraṇī라는 명칭이 사용되고 후대 문헌인 GhS. III.1, 30에서 viparītakarī mudrā라는 명칭이 발견된다.

49) Benerji(1995), p. 300. 하지만 논자는 이 문헌을 입수하지 못했다. 베네르지에 따르면 『요

KDCYM의 사본 목록에는 닷파뜨레야의 『요가라하스야』라는 제목의 사본이 발견되지 않고 빠라메쉬라가 요긴(Paremeśvara Yogin)의 작품이 2개 그리고 저자 불명의 사본이 2개 있다.<sup>50)</sup>

### 3. 『마츠엔드라상히타』(*Matsyendrasaṃhitā*, MaS)

마츠엔드라는 고락사나타의 스승이자 하타요가를 가르친 최초의 인간으로 알려져 있다. MaS는 마츠엔드라나타의 것으로 알려져 있지만 이 문헌은 14세기 전후에 성립된 것으로 추정된다.

현재까지 알려진 MaS 사본은 모두 8개이다. 이 중에서 널리 알려진 것은 런던의 웰컴 의학사 연구소(Wellcome Institute for History of Medicine)의 도서관에 소장된 사본이다. 이 사본의 고유번호는 2/9/9번인데, 센샤르마에 따르면 모두 120개의 폴리오로 구성되어 있고 12, 6인치 크기에 폴리오당 평균 22행, 행당 10개의 아크샤라로 되어 있으며 필사 시기는 서기 1858년이다.<sup>51)</sup> 센샤르마는 주로 이 사본에 의거해서 그리고 네팔, 카트만두 국립 문서보관소(National Archives)에 소장된 3개의 벵갈리 사본(MS. Nos. 2/102, 5/2717, 5/6568)<sup>52)</sup>을 참조해서 전체 55장(ṣaṭṣa) 중 1장부터 20장까지를 제1권으로 출판하였다. 하지만 센샤르마의 편집본은 불완전하고 또 누락되거나 빠진 단어들과 그리고 ‘판독불가에 대한 기호’도 무수히 발견된다. 이 점에서 조드히뿌르(Jodhpur)의 Oriental Research Institute에 소장된 4개의 사본에 주목할 수 있는데, 아직 이 사본은 연구되지 않았다.<sup>53)</sup>

가라하스야』는 제1장 Yogādhyāya 67송, 제2장 Yogasiddhi 40송, 제3장 Yogicaryā 26송으로 구성되었는데, 『요가라하스야』 제1장의 내용은 베네르지(1995, pp. 300-307)에 요약되어 있다.

50) KDCYM, p. 258.

51) Sensharma(1994), p. 1.

52) 세 사본은 각각 38폴리오, 23폴리오, 15폴리오인데 완벽한 상태가 아니다.

53) KDCYM에 따르면 사본 번호에 대한 간략한 정보는 다음과 같다.

센샤르마의 편집본에서 발견되는 MaS의 내용은 거의 동시대에 성립된 문헌인 아디나타(Ādinātha)의 『케짜리비드야』(*Khecarīvidyā*, 이하 KhV)와 유사하다.<sup>54)</sup> KhV에 대한 말린슨(Mallinson)의 교정본에 따르면 ‘MaS의 29-30장에 마리화나(siddhimūlikā)가 언급되었다는 점’에서 이 문헌은 이슬람 침입 이후의 인도 동부지역에서 기원을 둔 것으로 보이며 접미사 우라(ūra), 샤스뜨리(Śāstr) 등이 발견된다는 점에서 이 문헌이 남인도 타밀(Tamil) 지역에서 작성된 것으로 보인다.<sup>55)</sup>

말린슨에 따르면 MaS의 문헌적 가치는 ‘빠판잘리를 비롯한 초기 요가 전통에서 후대의 하타 요가로 변천하는 과정’에 대한 단서를 제공한다는 점 그리고 요가의 다양한 기법을 소개하는 백과사전적 문헌으로 당대의 수행 체계를 보여준다는 것에 있다.<sup>56)</sup>

센샤르마의 교정본에 따르면 55장 중 20장까지의 주요 내용은 다음과 같다.

제1장은 134개의 계송으로 구성되었는데 모두 마츠엔드라와 관련된 전설적 이야기를 담고 있다.

제2장은 67개의 계송으로 구성되었는데, 정화법, 아사나(āsana), 호흡수련(prāṇāyāma), 감관의 철수(pratyāhāra), 선정(dhyāna) 등을 개괄적으로

MS, no. 1782, *Matyendrasaṃhitā*, Paper/Devanagari, 12×27.5, 179 folios, 10 lines, 31 akṣaras, complete, 19th.

MS, no. 1783, *Matyendrasaṃhitā*, Paper/ Devanagari, 13,3×28.5, 172 folios, 11 lines, 30 akṣaras, Complete, 19th.

MS, no. 1784, *Matyendrasaṃhitā*, Paper/ Devanagari, 12×27.8, 52 folios, 11 lines, 61 akṣaras, Complete, 19th.

MS, no. 1785, *Matyendrasaṃhitā*, Paper/ Devanagari, 12×16.2, 15 folios, Complete, 19th.

54) 이 점에 대해서는 KhV에 대한 말린슨의 교정본(KhV 2003), p. 6을 참조.

55) Mallinson(2007), p. 6.

56) Mallinson(2007), p. 169.

설명하고 있다.

제3장은 46개의 계송으로 구성되었는데 모두 12종류의 아사나를 설명하고 있다.

MaS의 12 아사나	
1. 영웅(Vira, III,3)	2. 거북이(Kūrma, III,5)
3. 길상(Svastika, III,7)	4. 수탉(Kukkuṭa, III,10)
5. 공작(Mayūra, III,13)	6. 호랑이(Vyāghra, III,15)
7. 연화(Padma, III,19)	8. 승리(Vijaya, III,21)
9. 강인(Dr̥ḍha, III,24)	10. 독수리(Gr̥dhra, III,27)
11. 달인(Siddha, III,33)	12. 소(Vṛṣabha, III,35),

MaS는 백과사전적인 문헌답게 전대의 어떠한 하타요가 문헌보다 많은 아사나를 설명하고 있다. 하지만 설명된 좌법수는 약 900여 년 전 뷔야사(Vyāsa)의 Ysbh에서 열거된 좌법보다 하나 더 많은 12개에 불과하다. 특이한 것은 뷔야사(Vyāsa)의 *Yogasūtrabhāṣya*에 열거된 주요 좌법 4가지 중에서 3가지(영웅, 길상<sup>57)</sup>, 연화)가 언급되었지만 행운좌(bhadrāsana)가 빠지고 대신 하타요가에서 강조하는 달인좌(Siddhāsana)<sup>58)</sup>가 추가되었다는 점이다. 또한 아사나 중에서 난이도가 높은 공작체위가 언급되었다는 것도 주목할 수 있다.

제4장은 95송으로 구성되었는데 호흡수련에 대해 설명한다. MaS에 따르면 뿌라나야마의 종류는 레짜까 뿌라나야마, 뿌라까 뿌라나야마, 꿈브하까 뿌라나야마와 같은 세 종류이다.<sup>59)</sup>

57) 센샤르마의 교정본(Sensharma 1994) p. 21에 따르면 길상좌에 해당하는 원어는 “śvalikā(?) -sanam”으로 기록되어 있다. 필사본의 경우 sti와 li의 형태가 비슷하므로 이 복합어는 ‘svastikāsanam’로 추정된다.

58) 달인좌는 하타요가 특유의 아사나로 대부분의 문헌에서 연화좌와 더불어 가장 중요한 아사나로 언급된다.

제5장(17송)은 감관의 철수(pratyāhāra)를 설명하고 제6장(31송)은 응념(dhāraṇā)을, 제7장(90송)은 선정요가(dhyānayoga)를 설명한다.

제8장(83송)은 여섯 짜끄라에 대한 설명과 숭배에 대해 설명하는데, 여섯 짜끄라의 명칭은 물라드하라(mūlādhāra, 49송), 스와디스타나(svādhiṣṭāna, 52송), 마니뿌라(maṇipūra, 55송), 아나하타(anāhata, 56송), 비숫드하(viśuddha, 59송), 아가(ajñā, 70송)이다.

제9장(83송)은 니야사(nyāsa)의 과정을 설명하고 10장(83송)은 입문의식의 과정을, 11장(57송)은 케짜리(khecārī), 디빠(dīpa), 쉬링가(śṛīga) 무드라 등을 설명하고 12장(61송)은 만뜨라 자빠, 13장(41)은 니야사(nyāsa)를 다시 설명한다.

14장(79송)과 15장(83송)은 케짜리 무드라를 설명하고 16장(144송)은 수행자의 조건을 설명하고 마지막으로 나디(nāḍī)를 설명한다.

17장(60송)은 케짜리 무드라를 다시 설명하고 호흡수련을 통한 쾀달리니의 각성을 여섯 짜끄라와 관련시켜 설명한다.

18장(72송)은 여섯 짜끄라와 관련된 수행법을 설명하고 19장(27송)은 명상요가(dhyānayoga)를 쾀라(kula)파의 입장에서 설명하고 20장(31송)은 요가의神通력을 설명한다.

말린슨에 따르면, 2004년 키스(Csaba Kiss)가 MaS에 대한 교정과 연구로 옥스퍼드에 박사학위를 청구했으며 곧 출판될 예정이다.<sup>60)</sup>

#### 4. 『케짜리비드야』(Khecārīvidyā, KhV)

『케짜리비드야』라는 문헌이 주목을 받게 된 것은 옥스퍼드에 박사학위는

59) recakaḥ pūraś caiva kumbhakaś ca prakīrtitaḥ || MaS. IV. 8b.

60) Mallinson(2007), p. 169의 각주 19참조.

문으로 제출된 제임스 말린슨의 논문이 2003년 루틀리지(Routledge)에서 출판된 이후부터이다. 말린슨은 28개의 필사본에 의거해서 비판적 교정을 했는데 하타요가 문헌에 대한 최초의 그리고 엄밀한 의미에서의 비판적 교정본이다.

KhV는 전체 4장(pāṭala)로 모두 284개의 계송으로 구성되어 있으며 쉬바와 데비의 대화 형식을 취하고 있다. KhV의 저자는 아디나타(Ādinātha)<sup>61)</sup>로 하타요가를 가르친 최초의 스승 쉬바와 동일시되지만 말린슨에 따르면 이 문헌이 성립된 시기는 14세기이다.

KhV는 하타요가에서 중요시하는 케짜리 무드라(khecariṃudrā)만을 설명하는데, ‘케짜리무드라’라는 복합어는 제2장 82a, 제3장 54a에서 발견된다. 케짜리 무드라의 방법은 Yoś, 그리고 동시대 문헌인 MaS를 비롯 후대 문헌인 Hp. Śs 등에서도 발견되지만 KhV에서 설명된 케짜리 무드라의 효과와 지향점은 약간 다르다. 고락샤나타 이래 대부분의 하타요가 문헌에 따르면 케짜리 무드라의 주요한 효과는 두 가지인데 하나는 혀를 목구멍으로 넣음으로써 감로(amṛta)가 아래로 흘러내리는 것을 막거나 혹은 감로를 마시는 것이고 다른 하나는 정액(bindu)을 보존하는 것과 관련된다.<sup>62)</sup> 하지만 정액의 보존과 관련된 내용은 KhV에서 발견되지 않는다.

전체 구성과 내용은 다음과 같다.

제1장은 모두 77개의 계송으로 구성되었는데 31송까지는 이 문헌에 대한

61) 말린슨의 교정본에 따르면 마지막 콜로폰은 다음과 같다. iti śrīmad ādināthaprokṭe mahākālayogaśāstre umāmaheśvarasaṃvāde khecarīvidyāyām caturthaḥ pataḥ. 제 1-3장의 콜로폰에도 저자는 아디나타로, 문헌의 명칭은 짜리비드야로 되어 있다.

62) 예를 들면 Hp. III.42에서는 다음과 같은 내용이 발견된다.

“케짜리[무드라]로 구개 위쪽의 구멍을 봉인한 자는  
사랑스런 여인에게 안겨 있을지라도 그의 정(精)은 흘러내리지 않는다.”

khecaryā mudritaṃ yena vivaraṃ lambikordhvataḥ |

na tasya kṣarate binduḥ kāmīnyā śleṣitasya ca ||

찬사, 32-44송은 케짜리만트라(khecarīmantra)를 설명하고 있다.

혀를 늘리는 방법은 45-49송에서 설명되는데 방법은, ‘날카로운 칼로 혀 뿌리를 머리카락 굵기만큼 자르고 암염(saindhava)과 빠트야(pathya)를 섞어 혀뿌리에 바르고 7일 후에 다시 똑같은 방법을 6개월 동안 반복하는 것’이다.<sup>63)</sup> 이것은 혼자서 하는 것이 아니라 스승의 가르침에 의거해야 한다.<sup>64)</sup> 65-69송은 케짜리를 수련하는 목적을 설명하는데, 혀를 늘려야 하는 이유는 ‘혀를 뒤집어 목구멍에 넣어 브라흐만의 문(brahmadvāra)을 막아 감로(amṛta)를 마시기 위해서’이다. 70-77송은 감로를 마신 효과를 설명하고 있다.

제2장은 124개의 계송으로 구성되었다.

전반부에서 발견되는 흥미로운 내용은 ‘신체 내에서 감로(amṛta)를 저장하는 7종류의 깔라(kalā, 부분)’에 대한 설명이다. 19-45송의 내용을 요약하면 다음과 같다.

- ① 께다라깔라(kedāarakalā, 19-21b): 께다라에는 소마(soma)의 여덟 가지 깔라가 있는데, 그것은 감로(amṛta), 마나다(mānadā), 뿌사(pūṣā),

63) 스누히 잎사귀와 유사한 아주 날카롭고 윤이 나고 깨끗한 칼을 잡고서 머리카락의 넓이만큼 (romamātraṃ) 잘라야 한다.

snuhipatranibhaṃ śastraṃ sutīkṣaṇaṃ snigdhanirmalam |  
samādāya tats tena romamātraṃ samucchinat || KhV, I, 43

자른 후에, 암염과 심황 두 가지를 혼합해서 마사지해야 한다.

7일이 지나면 재차 머리카락 넓이만큼 잘라야 한다.

cchitvā saindhavapathyābhyāṃ cūrṇitābhyāṃ pragharṣayet |  
punaḥ saptadine prāpte romamātraṃ samucchinat || KhV, I, 44.

이와 같은 순서로 6개월 동안 계속해서 규칙적으로 실행한다면 6개월 후 혀뿌리 앞부분의 (rasanāmūlaśirā) 결박은 풀어준다.

evaṃ krameṇa ṣaṃmāsaṃ nityod yuktaḥ samācaret ||

ṣaṃmāsādrasanāmūlaśirābandhaḥ praṇāśyati || KhV, I, 45.

64) “자신의 스승이 말씀한 방법대로 ....” svagurūktaprakāreṇa ... KhV, I, 41.

투스띠(tuṣṭi), 뿌스띠(puṣṭi), 라띠(rati), 드흐리띠(dhṛti), 사시니(śaśinī)이다. 혀를 케다라에 대면 8종류의 액체가 흐르게 되는데 8개월 동안 수련해야 한다.

- ② 소마만달라갈라(somamaṇḍalakalā, 22b-25a): 소마만달라의 위치는 미간(bhṛumadhya)인데 이곳에는 네 종류의 갈라가 있는데 명칭은 찐드리까(candrikā), 칸띠(kānti), 즈요트스나(jyotsnā), 쉬리(śrī)이다. 혀를 이곳에 대면 감로를 계속해서 마실 수 있는데 4개월 후엔 신체가 금강석처럼 강하게 된다.
- ③ 케짜라만달라(khecaramaṇḍalakalā, 25b-29b): 케짜라만달라는 미간의 윗부분(tadūrdhavaṃ vajrakandakhyam)<sup>65)</sup>인데, 뿌리띠(prīti), 앙가다(aṅgadā), 뿌르나(pūrṇa)라는 세 종류의 갈라가 있다. 혀를 케짜라만달라에 대면 우유와 같은 시원한 감로를 마실 수 있는데 3개월이 지나면 모든 질병을 극복하고 무기, 악의적 마술 등에도 굴복되지 않는다.
- ④ 라자단따갈라(rājadantakalā, 29b-32a): 라자단따는 코 아래와 입술 사이(nāsikādho' dharoṣṭordhva)인데, 뿌르나므릿따(pūrṇāmṛta), 쉬탈라(śītalā)라는 두 개의 갈라가 있다. 이곳에서는 달콤하고 시원한 감로가 생성된다. 이 감로를 3개월 동안 마시게 되면 늙지 않고 죽지 않고 질병에 걸리지 않는다.
- ⑤ 아드하라갈라(ādhāarakalā, 32a-40a): 아드하라는 항문과 고환 사이(gudabījānta)인데, 수드하(sudhā), 수드하마이(sudhāmayī), 뿌라가(prajñā), 갈라그흐니(kālaghni), 가나다이니(jñānadāyini)라는 다섯 갈라가 있다. 아드하라에는 끈달리니가 머물고 있는데 곱브하께(들숨 후 그 숨을 멈춤) 상태에서 아드라하를 수축함으로써 시원한 감로를

65) “그곳(앞에서 설명된 미간) 위쪽의 바즈라칸다로 불리는 곳”

연게 된다. 그리고 수습나를 통해 위로 끌어올리고 두개골에서 흘러 내리는 감로의 자신의 몸을 적신다고 상상하면 5개월 후 쉬바와 같아 지게 된다.

- ⑥ 스와디스따나칼라(svādhiṣṭhānakalā, 40b-43a): 스와디스따나의 위치는 성기(liṅga)인데, 이곳엔 수숙슈마(susūkṣmā), 빠라마홀라다(paramālhāda), 비드야(vidyā)라는 세 칼라가 있다. 위에서 언급한 대로 꿈브하까를 유지한 상태에서 끈달리니를 각성시켜 두개골로 상승시키면 감로가 범람하게 되고 3개월 동안 이것을 수련하면 앞에서 언급한 경지가 된다.
- ⑦ 베누단다칼라(veṇudaṇḍakalā, 43b-45a): 베누단다의 위치는 항문과 성기 사이(gudamedhrāntara)이다.

45a-48송은 태양의 통로인 핑갈라(piṅgala) 나디와 달의 통로인 이다(iḍā) 나디를 설명하고 49-71송은 최고의 감로(parāmṛta)에 대해 설명하고 72-79송은 감로로 신체를 골고루 안마(mardana)할 것을 말한다.

80-81송은 오른손으로 혀를 위로 들어올리고 왼손가락으로 목젓을 짚힐 것을 언급하고 82-101a는 수행과정에서 생기는 4가지 브하따(bhāṭa)와 4가지 나따(nāṭa)의 장애를 제거하는 법을 설명한다.

101b-119송은 위의 장애를 제거한 후의 수련단계를 설명하고 120-124송은 다섯 가지 생득적인 요소(pañca sahaja)을 설명하는데 첫 번째는 끈달리니 삭띠(kuṇḍaliniśakti)이고 두 번째는 수습나(suṣumnā), 세 번째는 혀(jihvā), 네 번째는 구개(tālusthāna) 그리고 다섯 번째는 브라흐만의 자리(brahmasthāna)이다.

제3장은 69개의 계송으로 구성되어 있다. 1-14송은 끈달리니삭띠에 대해 설명하는데, 끈달리니는 ‘잠자고 있는 뱀의 형태’(prasuptabhujagākāra)로

묘사되고 있다(9송). 15-40a는 죽음을 정복하는 것에 대해 설명하고 40b-47송은 신체 이탈과 죽음(시간)을 속이는 것을, 48-55a는 육체적 속박에서 벗어나 자신의 본성에 머무는 것(svātmany evāvatiṣṭhate)에 대해서 설명한 후, 케짜리 무드라가 출생, 죽음, 늙음, 병, 주름, 백발을 제거한다는 것을 말한다. 55b-69송은 케짜리 무드라를 발설하지 말 것을 언급한 후, 쉬바에 대한 경배와 케짜리 무드라의 지속적인 수행을 권유하고 있다.

제4장은 14개의 계송으로 구성되었는데 주름과 백발을 제거하는 약초 등 다양한 약초들과 약초들의 혼합방법 등을 설명하고 있다.

## II. 15-16세기 하타요가 문헌

15-16세기에 하타요가는 전성기를 맞게 된다. 전성기 하타요가 문헌의 특징은 베단타에 이론적 토대를 두고 있고 실천적인 면에서는 탄뜨리즘의 비의적 수행법을 강조한다는 것이다. 또한 이 시기 문헌의 공통점은 뿌라나야마(prāṇāyāma), 무드라(mudrā)를 강조하고 또 양대 수행체계를 확립하는데 노력했다는 것이다. 비록 이 시기에 성립된 문헌의 수는 17-18세기 보다 적지만 대부분 하타요가의 고전으로서의 권위를 얻게 되고 또 그 이후에 성립하는 문헌에 직접적인 영향을 주었다.

### 1. 『아난다사무짜야』(Āndasamuccaya, ĀnS)

ĀnS라는 문헌의 존재가 알려지게 된 것은 나가뿌르(Nagapur)의 요가학자인 까뜨레(Sadashiva L. Katre)의 1961-2년 논문, “Āndasamuccaya: A Rare Work on Haṭha-yoga”에 의해서이다.

까뜨레에 따르면 ĀnS의 필사본은 웃자인(Ujjain)의 스핀디아 동양학연구소(Scindia Oriental Institute)에 소장된 MS. no. 10013이 유일한데, 까뜨레에 따르면 이 사본은 모두 14개의 폴리오이고 26cm × 10.8cm크기에, 14행이고 각 행당 42개의 음절로 되어 있다.<sup>66)</sup> 이 사본은 “śrīsarvajñāya namaḥ”라는 귀경계, 그리고 자이나 특유의 음(om) 형태 그리고 사본의 가운데 정사각형의 여백 등 자이나 사본의 특징을 그대로 지니고 있는데 이것은 저자 혹은 필사자가 자이나 교도였다는 것을 암시한다.<sup>67)</sup> 까뜨레는 사본의 콜로폰에 의거해서 ĀaS의 저자를 빠라마야누(Paramānu)의 제자인 사무짜야(Samuccaya)로 기술하고 있다.<sup>68)</sup>

까뜨라에 따르면, ĀnS의 사본은 *Aufrecht의 Catalogue Catalogorum*에서 발견되지 않는다.<sup>69)</sup> 하지만 자이나 문헌인 『자이나그란타왈리』(*Jaina Granthāvali*)에 ĀnS에 대한 기록이 있고 또 H. D. Velankar의 『지나라프 나꼬샤』(*Jinaratnakośa*)에도 ĀnS는 ‘자이나 철학의 걸작’으로 언급되어 있다.<sup>70)</sup> 두 문헌은 ĀnS의 성립 시기에 대한 하나의 단서가 되는데, 그것은 두 문헌이 ‘samvat 1556(서기 1500년)에 작성된 자이나의 서지학 문헌인 『브리하띠빠니까』(*Brhatṭippanikā*)’에 기록되어 있기 때문이다.<sup>71)</sup> 까르페는 ĀnS의 성립 시기를 1,300년 경으로 파악한다.<sup>72)</sup>

66) Katre(1961-2), p. 407.

67) 저자가 자이나교도였는지 필사자가 자이나 교도였는지는 분명치 않지만 까뜨레는 저자를 자이나 교도로 간주한다. Katre(1961-2), p. 408.

68) iti śrīmadānandasamuccayābhīdhānaṃ yogaśāstraṃ samāptam | cha || 까뜨레는 이 콜로폰 이전의 콜로폰을 소개한다. iti śrīsamucchiyaviracite ānandasamuccayābhīdhāne yogaśāstre sthānakaprakaraṇaṃ samāptam || 1 || o yogaśāstre siddhiprakaraṇam || 7 ||, etc.

69) Katre(1961-2), p. 415.

70) Katre(1961-2), p. 415.

71) Katre(1961-2), p. 415.

72) Katre(1961-2), pp. 415-6.

까뜨레에 따르면 전체 8장(prakarāṇa)으로 277개의 계송으로 구성되었으며 주요 내용은 다음과 같다.

제1장(48송): 총설: 인간의 목표 달성에서 신체의 중요성, 짜끄라 등의 주요 개념.

제2장(9송): 10개의 주요 나디(nāḍī)<sup>73)</sup>, 10개의 주요 생기(vāyu)<sup>74)</sup>

제3장(17송): 9개의 짜끄라(cakra)

제4장(21송): 선정, 아사나, 만뜨라의 사용법과 효과

제5장(60송): 인간의 원기를 돌리기 위해 ‘16갈라(kalā)를 지닌 달(candra)<sup>75)</sup>과 관련된 42가지 수행법

제6장(57송): ‘12갈라를 지닌 태양(sūrya)<sup>76)</sup>과 관련된 42 수행법

제7장(24송): 12개월 동안의 요가수행을 통해 성취되는 다섯 요소 균형.

제8장(41송): 최고의 경지

까뜨레에 따르면 ĀaS의 내용과 접근방식, 술어는 하타요가의 고전 Hp와 적지 않은 차이가 있다.<sup>77)</sup> 예를 들어 제5장과 6장은 84개의 수행법을 소개하지만 후대 하타요가 문헌에서 언급되는 84종류의 아사나와 명칭과 방법이 다르다.

까뜨레는 달의 16부분(kalā), 태양의 16부분(kalā)이라는 명칭 그리고 열

73) iḍā, yaśā, kuhū, piṅgalā, gajajihvām, ulmukā, suṣumnā, pūṣā, gāndhārī, śaṅkhinī. Katre(1961-2), p. 408.

74) prāṇa, kṛkara, kūrma, udāna, dhanañjaya, nāga, samāna, vyānam apāna, devadatta. Katre(1961-2), p. 408.

75) dyotinā, lakṣmaṇan, puṣṭinī, kāmīnī, āśvāsninī, mohinī, samptoṣiṇī, vartinī, kumudinī, prahasinī, āhlādinī, kauṇvatī, āpyāyini, vikāsinī, sominī, amṛtinī. Katre(1961-2), p. 408.

76) pracanā, dahanā, aruṇā, jvalanā, śikhiprabhā, tapanā, dīpanā, jyotinī, suprabhā, śoṣiṇī, suvarṇaprabhā, vidyutprabha. Katre(1961-2), p. 408.

77) Katre(1961-2), p. 410.

종류의 나디 등은 고락사나타의 『싯드하싯드한띠빠드하띠』에서 차용한 것으로 보고 있고 또 제3장에서 언급된 9개의 짜끄라도 『싯드하싯드한띠빠드하띠』 등에서 차용한 것으로 본다.<sup>78)</sup>

## 2. 『쉬바상히따』(Śivasamhita, 이하Śs)

Śs는 1914-5년 바수(Raibahādur Śrīśachandra Vasu)에 의해 처음으로 번역되었고 뉴델리에서 1979, 1981, 1984년에 재출판되었다. 그 외에 다수의 번역이 있지만 대부분 바수의 원문과 번역에 의거하고 있다. 하지만 바수의 번역에는 적지 않은 오류가 있고 또 바즈를리 무드라의 경우처럼 아예 누락된 경우도 있다. 까이왈야담마 요가연구소는 13개의 사본과 세 개의 출판본에 의거해서 최초의 교정본(힌디 번역 포함)을 1999년에 출판하였고 2009년에는 기존의 교정원문과 함께 영어번역을 수록한 새로운 버전을 출판하였다. 2009년 영어버전이 출판되기 전인 2007년, 말린슨(James Mallinson)은 ‘1999년 까이왈야담마 교정본’의 오류를 점검하며 새로운 교정본을 뉴욕에서 출판하였다.<sup>79)</sup>

Śs는 불이론 베단파에 영향을 받은 후대 문헌으로 알려져 있고 일반적으로 17-18세기에 성립된 후대 문헌으로 간주된다. 하지만 호이에른슈타인 등 ‘Śs의 성립시기를 17세기 후반에서 18세기 초로 추정하는 학자조차<sup>80)</sup> 그 근거를 제시했던 것은 아니다.

학계에서 Śs의 성립시기에 대한 논의는 1994년 크리스티앙 부이(Bouy)에 의해 단편적으로나마 이루어졌는데, 부이는 Śs의 성립 시기를 Hp이전으로 끌어 올리고 있다. 그가 제시하는 근거는 Śs가 15세기 문헌이 Hp에 인

78) Katre(1961-2), p. 410.

79) 하지만 말린슨의 교정본은 일반 대중을 위한 것으로 그가 어떻게 원문을 확정했는지에 대한 근거는 누락되어 있다.

80) Feuserstein(1990), p. 335.

용되었다는 점이다.<sup>81)</sup> 부이의 주장은 말린슨(Mallinson)에 의해서 신빙성을 얻게 되는데, 2007년에 Śs에 대한 새로운 교정 및 번역을 출판했던 말린슨은 Śs를 1300-1500년 사이에 성립된 것으로 추정하고 있다. 말린슨이 Śs의 하한선을 1500년으로 간주하는 근거는 ‘Śs가 1623년 작품인 브하와데와 비쉬라(Bhavadeva Miśra)의 『육파브하와데와』(*Yuktabhavadeva*)에 인용되고 또 1600년경의 문헌인 쉬바난다 사라스와띠(Śivānanda Sarasvati)의 『요가진따마니』(*Yogacintamani*)에 언급되었기 때문’이다.<sup>82)</sup> 한편, 말린슨이 Śs의 상한선을 1300년대로 간주하는 근거는, Śs가 13세기 문헌인 닷파 프레야(Dattatreya)의 YoŚ를 인용하기 때문이다.<sup>83)</sup> 부이와 말린슨의 주장을 따르면 Śs의 성립 시기는, 15세기에 성립된 Hp보다 약간 이른 13-14세기가 될 것이다.

Śs는 전체 5장으로 구성되었는데 제1장은 97송, 제2장은 57송, 제3장은 115송, 제4장 111송, 제5장 260송으로 구성된 방대한 문헌이다. 말린슨의 교정본에 따르면 주요 내용은 다음과 같다.

제1장은 불이론 베단파 철학의 입장에서, 참된 앎과 잘못된 견해, 윤회와 해탈, 가탁, 아프만, 세계의 창조와 소멸, 인간의 업보 등 다양한 주제를 설명하고 있다.

제2장은 메루(meru)의 구조를 ‘소우주로서의 신체에 비유해서’ 신체 안에 있는 메루의 구조를 설명한다. 13-15송은 Śs는 신체에 있는 나디 중 14개가 중요하다고 말하고 그것을 열거하는데<sup>84)</sup>, 14나디의 명칭은 수습나

81) Bouy(1994), p. 82. 부이는 각주 348에서 다음과 같이 말한다. “특히 Hp I.11, 43; II.14; III.2, 5, 7을 보기 바란다. 그리고 Śs, V, 207; 30; III, 37c-38b; IV.13; 14; III, 79와 비교 요망”. 부이가 참조한 Hp판본은 Hp2(까이왈야담마본)이고 Śs는 1914년의 Allahabad 본이다.

82) Mallinson(2007), p. 10.

83) Mallinson(2007), p. 10.

84) 나디의 수는 YoY의 11개보다 3개 많은 것이다.

(suṣumnā), 이다(iḍā), 뽕갈라(piṅgala), 간드하리(gāndhārī), 하스피지흐 비까(hastijihvikā), 꾸후(kuhū), 사라스와피(sarasvatī), 뿌샤(pūṣā), 샹키니(śaṅkhinī), 뽀야스위니(payasvinī), 바루니(vāruṇi), 아랑부샤(alambuṣā), 비스오다리(viśvodarī), 야샤스위니(yaśasvinī)이다. 15송b에 따르면 열네 개 중에서도 특히 중요한 것은 뽕갈라, 이다, 수습나인데, 16송에 따르면 이 세 개 중에서도 특히 중요한 것은 수습나이다. 수습나는 후속하는 17-20송에서 설명된다.

21-24송은 끈달리니의 위치와 형태를 설명하는데 21송에 따르면 아드하라(ādhāra, = 물라드하라 짜끄라)는 ‘항문에서 손가락 두 마디 위쪽이고 성기에서 두 마디 아래의 지점’으로, 넓이는 네 마디이고 평평한데,<sup>85)</sup> 바로 이곳에 끈달리니는 뱀처럼 세 바퀴 반을 감고 있다.<sup>86)</sup> 하타요가 문헌에 따르면 끈달리니의 위치는 물라드하라 혹은 칸다(kanda)<sup>87)</sup>로 말해지는데 Śs에 따르면 끈달리니는 물라드하라에 머물고 있다.

25-32송은 이다와 뽕갈라, 수습나 등의 나디를 설명하고 33-36송은 복부에 있는 소화의 불을 언급한 후, 그 외에도 ‘브라흐만의 알(brahmāṇḍa)인 인간의 신체’에 대해 알아야 할 것이 많다고 언급한다. 39송은 업으로 인해 브라흐만을 세계로 착각한다고 말한 후 47-57송은 지체에 대해 설명

85) gudāt tu dvayaṃ gulāḍ ūrdhvaṃ meḍhrādho dvayaṃ gulāt param | caturaṃ gulavistāram ādhāraṃ vartate samam || Śs, II, 21.

86) tatra vidyullatākārā kuṇḍalī paradevatā | sārddhatrikarā kuṭilā sūksmā bhujagaṣaṃ-nibhā || Śs, II, 23.

87) “칸다 위에서 잠든 끈달리니 삭피는 요가수행자에게는 해탈을 준다.” (kandordhve kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām | Hp, III,107a.)

한편, Hp에 따르면 칸다의 위치와 모양은 다음과 같다.

“[칸다는 회음에서] 위로 12양굴라에 [있고] 넓이는 4양굴라이고 부드럽고(mṛdulaṃ) 희며, 말려진 옷 형태라고 말해졌다.”(ūrdhvaṃ vitastimātraṃ tu vistāram caturaṅgulaṃ | mṛdulaṃ dhavalaṃ proktaṃ veṣṭitāmbara-lakṣaṇam || Hp, III,113.)

한다.

제3장은 수행론으로 호흡수련과 아사나에 대해 설명한다. 서두에 해당하는 제4송은 10종류의 생기(prāṇa)를 열거하고<sup>88)</sup> 6송에서는 10종류의 생기 중 다섯 개가 중요하며 그 중에서도 뿌라나와 아빠나가 중요하다는 것을 언급한다.<sup>89)</sup> 7송은 다섯 가지 주요 생기의 위치를 설명하는데, 뿌라나는 심장, 아빠나는 항문, 사마나는 배꼽, 우다나는 목, 뷘야나는 몸 전체에 있다.<sup>90)</sup> 그 외의 다섯 가지는 몸 안에서 트림, 깜빡임, 갈증, 하품, 딸꾹질을 일으키는 것이다.<sup>91)</sup>

10-21송은 스승에 대한 헌신을 포함한 수행자의 자격을 설명하고 있다. 22-29송은 1개의 꿈브하가를 설명하는데 그 방법은 ‘좌우 쿡구멍을 교차시키며 숨을 마시고 참고 내쉬는’ YoŚ의 방법과 동일하다.<sup>92)</sup> Śs에서 호흡수련에 대한 내용은 이곳과 후술할 85-95송에서 언급되는 것이 전부이다.

30-44송은 음식에 대한 규정 그리고 권계를 설명한다.

45송에서는 ‘수행자가 자신이 원하는 만큼 숨을 유지할 때 꿈브하가가 완성되고 깨알라꿈브하가가 성취될 때 이 세상에서 이루지 못할 것이 없다’는 유명한 계송이 등장한다. 46-95송에서 호흡 수련의 단계를 설명한 후 85-95송은 호흡법을 설명한다. Śs에서 언급된 호흡법은 여타의 하타요가 문헌에서 발견되지 않는 독특한 것인데, 강조점은 혀의 모양과 위치에 있

88) prāṇo' pānaḥ samānaś codāno vyānaś ca pañcamah | nāgaḥ kūrmaś ca kṛkaro devadatto dhanamjayah || Śs. III, 4.

89) atrāpi vāyavaḥ pañca mukhyaḥ syurdaśataḥ punaḥ | tatrāpi śreṣṭhakartārau prāṇāpānau mayoditau, Śs. III,6.

90) hṛdi prāno gude' pānaḥ samāno nābhimaṇdale | udānaḥ kaṅṭhadeśe syād vyānaḥ sarvaśarīragaḥ || Śs. III,7.

91) nāgādivāyavaḥ pañca kūrvanti te ca vīgrāhe | udgāronmīlanam kṣuttṛṅṛmbhām hikkām ca pañcamim || Śs. III,8.

92) Hp에서 이 호흡은 정화법 더 정확히는 나디정화법으로 분류될 뿐 꿈브하가에서 제외되고 있다. 이 점에 대해서는 위의 YoŚ를 참조.

다. 80송은 혀를 구개(口蓋)의 뿌리(tālumūle)에 붙이고 숨을 마시는 것을 언급하고 81송은 혀를 새의 부리처럼 말아서 차가운 숨을 마시는 것을, 83송은 혀를 위로 뒤집어 목구멍으로 넣어 감로를 마시는 것을, 85송은 끈달리니의 입을 명상하면서 혀를 새의 부리처럼 말아서 공기를 마시는 것을, 86은 이빨을 붙이고 혀를 뒤집어 넣어 숨을 천천히 마시는 것 등을 언급한다. Śs의 호흡법 중 81송에 언급된 것은 ‘Hp에서 설명된 8종류의 꿈브하까’ 중 쉬팔리(śīṭali)와 유사할 뿐 나머지는 Śs 특유의 것으로 여타의 문헌에서는 발견되지 않는다.

96-115송은 아사나를 설명하고 있다. Śs의 저자는, ‘고락사나타 이래 전통적으로 언급되는 84가지 아사나설’을 알고 있었지만 실제로 설명하는 것은 네 가지뿐이다. 말린슨의 교정본에 따르면 원문은 다음과 같다.

caturaśītyāsanāni santi nānāvīdhāni ca |

tebhyaś catuṣkamādāya mayoktāni bravīmy aham | Śs. III, 96.

말린슨의 교정본과 달리, 까이왈야담마본은 위 인용문 아래에 “siddhāsanam tataḥ padmāsanañcogṛaṃ ca svastikam”이라는 계송을 추가해서 네 가지 아사나의 명칭을 열거하고 있는데 특이한 것은 ugra(최상, 준엄)라는 명칭의 아사나이다. 하지만 이 아사나를 실제로 설명하고 있는 두 출판본의 109송에서 ugra라는 명칭은 사용되지 않고 paścimottāna(등퍼기)라는 용어가 사용되고 있다.<sup>93)</sup> 까이왈야담마본의 108송에서조차 “atha paścimottānāsanam”라는 언급이 있고 또 109송에서도 ugra라는 명칭 대신 paścimottāna로 되어 있으므로 까이왈야담마본에 수록된 “siddhāsanam tataḥ padmāsanañcogṛaṃ ca svastikam”는 후대에 추가된 부분으로 보인다. 후대의 누군가가 이 계송을 추가할 때 paścimottāna라는 네 음절의 복합어 대신에 ugra라는 두

93) dehāvasādaharaṇaṃ paścimottānasamjñakaṃ || Śs. III, 109.

음절의 단어를 사용했던 것은 16음절수를 맞추기 위한 것으로 추정된다. 따라서 Śs에 설명된 네 가지 아사나의 명칭을 달인(siddha), 연화(padma), 등펴기(paścimottāna), 길상(svastika)로 보는 것이 타당할 것이다. 한편, 115송에서 ‘행복좌’(sukhāsana)가 언급되지만 별도의 아사나가 아니라 ‘길상좌의 별칭’이다.<sup>94)</sup>

97-115송은 달인좌, 연화좌, 등펴기, 길상좌를 차례로 설명한다. 달인좌, 연화좌, 길상좌는 고락사나타 이래 하타요가 문헌에서 일관적으로 언급되는 주요한 아사나이고 또 호흡과 명상 수련에 적합한 좌법(坐法)이지만 등펴기(paścimottāna)는 호흡과 명상을 위한 정좌자세가 아니라 곡예적인 체위이고 그 이전의 문헌에서 언급되지 않는 것이다.

제4장은 무드라를 설명한다. 23-24송은 10종류의 무드라<sup>95)</sup>를 열거하고 있지만 95송에 바즈롤리의 변형인 사하줄리와 아마롤리가 언급되고 또 제4장의 서두(19송까지)에 요니무드라(yonimudrā)가 별도로 언급되었으므로 무드라의 수는 모두 13개가 된다. 제4장의 서두에서 별도로 설명된 요니무드라는 다른 하타요가 문헌에서 발견되지 않는 수행법인데, 제2송에 따르면 요니무드라의 방법은 향문과 성기의 중간인 요니(회음)를 수축하는 것이다.<sup>96)</sup>

제5장의 서두는 요가수행의 장애요소들을 설명하고 12송에서는 요가를 4종류로 구분하는데 그것은 만뜨라요가, 하타요가, 라야요가, 라자요가이다. 후대 문헌인 Hp와 마찬가지로 Śs에서의 라자요가 역시 테크닉으로서의 요

94) sukhāsanam idaṃ proktaṃ ... | Śs. III. 115a, “이 [길상좌]는 행복좌라고도 말해졌다 ...”

95) mahāmudrā mahābandho mahāvedhāś ca khecarī | jālandharo mūlabandho viparitakṛtis tathā || Śs. IV. 23.

uḍyānaṃ caiva vajrolī daśamaṃ śakticālanam | idaṃ hi mudrādaśakaṃ mudrāpām uttamottamaṃ || Śs. IV. 24.

96) ādau pūrakayogena svādhāre dhārayenmanaḥ | gudamdeḍhrāntare yonistām akūṃcyā pravartayet || Śs. IV. 2.

가가 아니라 하타요가의 목표 즉, 삼매의 경지를 의미한다.<sup>97)</sup>

14-29송은 수행자의 종류를 하, 중, 상, 최상으로 나누어 개인의 근기에 적합한 요가를 설명한다. 흥미로운 것은, 게으르고 대식가이고, .... 병약한 하급수행자에는 12년의 수련시간이 필요하고 또 만뜨라 요가가 적합하다는 것이고(13-15송), ‘관용 등의 성품을 지닌 일반 중급 수행자에게는 라야요가(layayoga)가 적합’하며(17-21송) 상급수행자에게 6년간의 하타요가 수련이 필요하고(22-23송), 최상급 수행자는 모든 요가가 적합하며 3년의 수행이면 목적(=라자요가, =삼매)에 도달한다는 내용(24-29송)이다.

30송부터 207까지는 여러 가지 명상법을 설명하는데 그 종류는 다음과 같다. 사상관상, 제감명상, 비음(秘音)명상, 호흡명상, 목구멍 명상, 미간 응시, 허공명상, 쉬바명상, 코끝명상, 광명명상, 꿀라짜끄라 명상, 스와디 스타나 짜끄라 명상, 마니뿌라짜끄라 명상, 아나하타짜끄라 명상, 비숫다짜끄라 명상, 아가짜끄라 명상, 수습나 명상, 3나디의 합류지점에 대한 명상, 사하스라라짜끄라 속에 있는 달에 대한 명상, 사하스라라 짜끄라에 대한 명상이다.

208송은 왕중왕요가(rājādhirājayoga)를 설명하고 다시 명상수행을 할 것을 권유한다. 232-252송은 만뜨라요가를 설명하고 253-260송은 마지막 가르침으로 ‘재가자일지라도 부단히 요가를 수행해라’는 당부로 끝을 맺는다.

### 3. 『하타(요가)쁘라디피까』(*Haṭha(yoga)pradīpikā*, Hp)

스와뜨마라마(Svātmārāma)<sup>98)</sup>의 Hp.는 하타요가의 고전이자 현재까지도 영향력을 행사하는 문헌이다. Hp.의 성립 시기는 일반적으로 타라 미셀

97) caturdhā rājayogaḥ syāt sa dvidhābhāvavivarjitaḥ || Śs. III,12.

98) 스와뜨마라마(Svātmārāma), 스와뜨마라마 요긴드라(Svātmārāma Yogindra), 아뜨마라마(Ātmārāma), 아뜨마라마 요긴드라(Ātmārāma Yogindra)로 기록되어 있지만 모두 동일 인물이고 일반적으로 스와뜨마라마(Svātmārāma)로 통용된다.

(Tara Michaël)의 15세기 전후설이 통용되는데, 세부적으로는 약간의 논란이 있었다. 1940년 6월 고데(P. K. Gode)는 자신의 논문에서 Hp의 성립시기를 서기 1631년으로 간주했는데, 이것은 Hp의 성립 시기에 대한 최초의 논의일 뿐이다.

카이알야담마 요가연구소에서 출판된 *Haṭhāpradīpikā of Svātmārāma*는 서문에서 ‘꼴까따의 국립도서관에 소장된 사본 TH 321의 필사연도가 Saṃvat 1868년(서기 1629년)라는 것을 밝힘으로써’ Hp의 성립시기를 약간 더 위로 올렸다.<sup>99)</sup> 하지만 크리스티앙 부이는 이 문헌의 성립 시기를 1629년 이전으로 보는데 그 근거는 두 가지이다.

- ① saṃvat 1581(서력1524년)에 필사된 Mummaḍideva의 *Saṃsāratarāṇi*가 Hp를 인용하고 있으므로 Hp의 성립 시기는 서력 1524년 이전이 된다.<sup>100)</sup>
- ② 카이알야담마에서 출판된 카탈록(Dcym)에 따르면 바라나시 산스끄리프 대학교 도서관에 소장된 사본 No. 30109의 필사연도는 1553년이다. 부이(Bouy)는 카탈록(Dcym)의 정보가 정확하다는 것을 전제로 Vikram Saṃvat 1553에 필사된 이 사본을 가장 오래된 것으로 보는데, 서력으로 환산하면 1496년이다.<sup>101)</sup>

Hp는 하타요가에서 상당한 권위와 영향력을 가졌을 뿐만 아니라 상당한 인기를 누렸던 문헌으로 보이는데, 그것은 현존하는 필사본의 수가 유례없이 많다는 점에서 알 수 있다. KDCYM에 따르면 Hp 필사본은 약 260개이지만 목록에서 누락된 60여 사본을 더할 경우 약 318개의 사본이 남아 있

99) Hp(Digam), 서론 xxiii 참조; 한편, 부이에 따르면 위 책에서 언급된 ‘saṃvat 1868’은 saṃvat 1686의 오키이다. Bouy(1994), p. 83. 각주 350참조.

100) Bouy(1994), p. 84참조.

101) Bouy(1994), p. 84의 각주 357참조.

다. 더욱이 데와나가리 문자 외에 벵갈리, 그란타, 샤라다, 난다니가리, 네와리, 델루구, 말라얄람, 힌디 등 다양한 언어와 문자로 필사되었고 또 필사체에 따르면 필사 지역 역시 북쪽의 캐시미르에서 남인도, 네팔까지 광범위하게 퍼져 있는데<sup>102)</sup>, 이것이 시사하는 것은 Hp가 인도 대륙 전체에서 인기를 누렸다는 것이다.

Hp가 여타의 하타요가 문헌과 구별되는 점은 다수의 주석서를 지니고 있다는 것이다. 현존하는 주석서 사본은 약 45개가 현존하는데 발라끄리쉬나(Bālākṛṣṇa)의 『요가쁘라까쉬까』(*Yogaprakāśikā*)가 1개, Vajrabhūṣaṇa, Śrīsaccidarāma의 주석서가 각각 1개이다.<sup>103)</sup> 나머지는 라마난다 띠르파(Rāmānanda Tirtha), 마하베다 우빠빠띠(Mahāveda, Upāpati) 등의 주석서가 포함될 가능성도 있지만 대부분 브라흐마난다(Brahmānanda)의 *Jyotsnā* 일 가능성이 높은 것으로 보인다. 주석서 중 델루구, 말라얄람, 샤라다 그리고 힌디와 마라티로 된 주석서도 있는데, 다양한 주석서를 지니고 있다는 점에서 여타의 하타요가 문헌과 재차 구별된다. 특히 학자이자 수행자였던 브라흐마난다의 탁월한 주석서 『즈요뜨스나』(*Jyotsnā*, 월광)로 인해 Hp의 문헌적 가치는 상승한다.

Hp에 대한 초기 출판물 중 널리 알려졌고 현재까지도 출판되고 있는 것은 두 종류이다. 하나는 1915년에 알라하바드(Allahabad)에서 출판된 Pancham Sinh의 *Haṭhayogarpadīpikā*(이하 Hp(Pc)로 약)이고 다른 하나는 1893년 Tookaram Tatya(ed.)와 Śrīnivāsa Iyāngar(tr.)에 의해 출판된

102) 300백여 필사본들을 언어와 문자로 분류해보면 델루구 필사본이 4개, 벵갈리 6개, 그란타 6개, 말라얄람 3개, 난다니가리 1개, 네와리 2개 그리고 샤라다가 15개이며 나머지는 산스끄리트어와 데와나가리 문자로 되어 있다.

103) ① Vajrabhūṣaṇa: 185(C-a) 757 ② Śrīsaccidarāma : 41(C-a) 4373 ③ Bālākṛṣṇa : 60(C-a) 1915(2228)

Bombay판본 그리고 이 판본에 의거한 1915년, 1948년 판본이 있는데, 이 판본은 1972년과 2000년 마드라스의 아드야르 도서관 및 연구센터(Adyar Library and Research Center)에서 출판되어 널리 알려졌다.<sup>104)</sup> 이 출판본은 필사본 No. PM1431(Catalogue No. 134) Haṭhayogapradīpikā with comm. -Jyotsn (P, Devanāgarī, 30×13.5 91. 12. 50. C. G(1832)에 의거한 것으로 알려져 있는데, 이 필사본은 비교적 정확할 뿐만 아니라 특히 브라흐마난다의 주석서 Jyostnā를 포함하고 있다는 점에서 가치가 있다.

위의 두 출판본은 모두 4장으로 구성되었으며 약 388개의 계송으로 구성되었다. 하지만 현존하는 필사본은 전체 4장으로 구성된 것, 전체 5장으로 구성된 것, 전체 6장, ④ 10장으로 구성된 것과 같은 네 가지 종류가 있다. 이 중에서 6장본은 출판되지 않았고 나머지는 모두 출판되었다.

1998년에 출판된 까이왈야담마의 교정본(Hp(Kd.) 1st. 1970)은 새로운 필사본 2개 즉, No. 621 (1886-92) of the B.O.R.I. Library(Poona) 그리고 Sarvajanic Vācanālay(Nāsik)에 소장된 필사본 등에 의거해서 아직 미공개된 제5장(24개의 계송으로 포함된 다섯 번째 가르침)을 마지막 장으로 새롭게 추가해서 출판하였다.<sup>105)</sup>

그러나 새롭게 공개된 다섯 번째 장이 ‘필사과정 또는 기타의 이유로 유실되었던’ 스와뜨마 라마의 진본인지 아니면 후대에 덧붙여진 것 즉, 위작

104) 2000년에 마드라스에서 출판된 Hp(Ad) 서문에 따르면 위의 1893년 출판본은 뭍베이의 Theosophical Publishing Fund로 발행된 것인데, 이 출판본은 1933년에 마드라스의 Ad. 에서 ‘사본번호 Pm1431, Jyotsnā에 의거한 교정본으로 출판되었고’ 1948년, 1972년, 1975년, 2000년에도 출판되었다. 이와 관련된 약간의 내용은 Hp(Ad) 서문을 참조.

이 출판본은 뭍베이에서도 1962년과 1983, 1994년에 출판되었고 캐나다의 퀴벡에서도 1987년에 출판된 것으로 추정된다. 1893년 판본의 출판사는 알려지지 않았지만 Ad.의 카탈록(Descriptive Catalogue of Sanskrit Manuscripts, vol. 8), pp. 26-7에 따르면, 출판사는 Nirnaya Sagar Press이고 역시 사본은 Pm 1431에 의거한 것으로 보인다.

105) 자세한 내용은 Hp(Kd)의 서문 pp. 25-26을 참조.

(僞作)인지에 대해서는 검토되지 않았다. 하지만 아마도 후대에 덧붙여졌을 가능성이 높은 것으로 보이는데, 그것은 유력한 주석가인 브라흐마난다가 제5장의 존재 사실을 몰랐던 점<sup>106)</sup> 그리고 5장이 그전까지의 내용이나 구성과 아주 이질적이라는 점에서이다.

그 외에, 6장으로 구성된 사본도 조드히뿌르의 Rajasthan Oriental Research Institute에 소장되어 있다. 이 사본(번호 6756)은 20.2×10.9cm 크기의 종이에 데와나가리 문자로 작성되었으며, 전체 171개의 폴리오(7-9행에 20-23아크사라)로 되어 있다. 전체 계송 수는 1553개로 십지어 10장 본 보다 계송 수가 많다.<sup>107)</sup> 까이왈아담마의 카탈록(Dcym)<sup>108)</sup>에 따르면, 이 사본은 가자아상하데와(Jayasinhadeva) 왕의 명령을 받은 툴라라마(Tulārāma)에 의해 Saṃvat 1765년에 필사된 것이다.

한편 인도의 로나블라 요가연구소는 ‘전체 10장으로 구성된 사본의 존재 가능성을 두고 사본을 추적했고<sup>109)</sup>, 조드히뿌르(Jodhpur)의 Mahārāja Mānsingh Lirarary에 소장된 필사본 가운데 두 개의 필사본(No. 1914(2227), No. 1915(2228)에 의거해서 전체 10장으로 구성된 『하타쁘리디빠까』를 2006년에 출판했다. 이 두 필사본 중 MS. no. 1914는 전체 10장으로 구성된 원문이고 MS. no. 1915은 10장으로 구성된 Hp에 대한 발라끄리쉬나(Bālakṛṣṇa)의 주석, 『요가쁘라까샤』(Yogapṛakāśikā)이다. 출판본의 서

106) 브라흐마난다의 *Jyotsnā*를 담고 있는 사본은 모두 4장으로 구성되어 있고 전체 5장으로 구성된 것은 존재하지 않는다. 이것이 시사하는 것은 5장으로 구성된 문헌은 아마도 브라흐마난다 이후에 나왔을 가능성이 높다는 것이다. Kd.는 비교적 신뢰할 수 있는 필사본이자 *Jyotsnā*를 함께 담고 있는 두 필사본에 대해 언급하는데, 이 사본도 역시 전체 4장으로 구성되어 있다.

107) Hp(Lyi), p. 서론 15.

108) Dcym, pp. 534-535

109) 로나블라 요가 연구소는 25년간 10장으로 이루어진 사본을 추적했다고 밝히고 있다. Hp(Lyi), 서론 14참조.

명과 달리 발라끄리쉬나의 주석은 수록되어 있지 않는데, 내용과 형식 등을 고려할 때 후대에 편집된 사본으로 보인다.

대체로 마드라스의 4장본을 신뢰할 수 있는데, 그것에 따르면 Hp.의 전체 구성은 다음과 같다.

첫 번째 가르침	아사나(Āsana)	67송
두 번째 가르침	호흡수련(Prāṇāyāma)	77송
세 번째 가르침	무드라(Mudrā)	130송
네 번째 가르침	삼매(Samādhi)	114송

Hp에서 설명된 수행법 목록은 다음과 같다.

#### A. 아나사(Āsana)

① 길상(Svastika)	I .19
② 소얼굴(Gomukha)	I .20
③ 영웅(Vīra)	I .21
④ 거북이(Kūrma)	I .22
⑤ 수탉(Kukkuṭa)	I .23
⑥ 누운 거북이(Uttānakūrmaka)	I .24
⑦ 활(Dhanura)	I .25
⑧ 마츠엔드라(Matsyendrapīṭha)	I .26-27
⑨ 역강(Paścimatāna)	I .28-29
⑩ 공작(Mayūra)	I .30-31
⑪ 송장(Śava)	I .32
⑫ 달인(Siddha)	I .35-43
⑬ 연화(Padma)	I .44-9

- ⑭ 사자(Siṃha) I, 50-52
- ⑮ 행운(Bhadra) I, 53-54

Hp는 15개의 아사나를 설명하지만 중요시하는 것은 달인, 연화, 사자, 영웅이며 그 중에서 특히 달인좌를 강조하고 있다. 달인좌를 강조하는 이유는 ‘회음을 압박한 상태’에서 꿈브하까, 무드라가 실행되기 때문이다.

**B. 여섯 정화법(Ṣaṭkarma)**

- ① 다우따(Dauti) II, 24-25
- ② 바스띠(Vasti) II, 26-28
- ③ 네띠(Neti) II, 29-30
- ④ 트라따까(Trāṭaka) II, 31-32
- ⑤ 나우리(Nauli) II, 33-34
- ⑥ 정뇌(Kapālabhati) II, 35-37

일반적으로 하타요가는 정화법을 중요시하는 것으로 알려져 있지만 Hp 이전 문헌에서 위의 정화법이 언급된 경우는 없다. Hp가 여섯 정화법을 언급하지만 뿌라나야마에 의해서 나디가 정화되므로 정뇌 외에는 큰 비중을 두지는 않는다.<sup>110)</sup>

마드라스본을 포함한 모든 판본에서 가자까라니(gajakaraṇī)라는 정화법이 II, 38에서 발견되지만 이것은 후대에 추가된 것으로 판단된다. 그것은 일차적으로는 Hp의 여섯 정화법 목록에 없는 것이고 또 Hp의 운율과도 어긋나기 때문이다.

110) “오직 뿌라나야마의 [수련] 만으로도 [나디의] 모든 불순물이 없어지므로 어떤 스승들은 다른 행위(정화법)를 인정하지 않는다.” (prāṇāyāmair eva sarve praśuṣṭanti malā iti | ācāryāṇām tu keṣāṃcid anyat karma na saṃmatam || Hp, II, 37)

### C. 여덟 종류의 꿈브하까

#### (1) 사히따꿈브하까

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| ① 수르야브헤다나(Sūryabhedana) | Ⅱ. 48-50 |
| ② 승리(Ujjāyī)            | Ⅱ. 51-3  |
| ③ 싯까라(Sītkārī)          | Ⅱ. 54-6  |
| ④ 시탈리(Sītalī)           | Ⅱ. 57-8  |
| ⑤ 풀무(Bhastrikā)         | Ⅱ. 59-67 |
| ⑥ 브하라마리(Bhrāmarī)       | Ⅱ. 68    |
| ⑦ 무르차(Mūrcchā)          | Ⅱ. 69    |
| ⑧ 뿌라위니(Plāvanī)         | Ⅱ. 70    |
| (2) 깨알라꿈브하까             | Ⅱ. 71-5  |

여덟 종류의 꿈브하까를 설명하기에 앞서 Ⅱ. 7-11승은 나디정화법(Nāḍīśodhana)을 별도로 설명하는데, 나디 정화법은 들숨 후 그 숨을 유지하는 것이지만 3종의 반드하를 실행하지 않으므로 꿈브하까에서 배제된다.

8종의 꿈브하까는 ‘들숨이 끝날 무렵에 잘란드하라 반드하를 하고, 숨을 참은 상태에서 물라반드하를 하고 내쉬기 전에 웃디야나 반드하를 하고 천천히 내쉬는 점’에서는 동일하지만<sup>111)</sup> ‘숨을 마시는 방법’에서 차이가 있을 뿐이다. 이를테면 수르야-브헤다는 오른쪽 코로 숨을 마시고 왼쪽 코로 숨을 내쉬는 것이고 싯까리는 입으로 ‘싯’소리를 내면서 마시고 코로 내쉬는 것이며, 시탈리는 혀로 숨을 마시고 두 코로 내쉬는 것 등이다.

8종류의 꿈브하까 중에서 중요한 것은 수르야브헤다나, 승리, 풀무이고

111) 꿈브하까를 설명하면서 Hp 원문에 ‘지식을 해라’ 또는 ‘반드하를 행하라’는 말이 생략된 경우도 있는데 주석가는 그 이유를 ‘지식하는 것은 이미 확립된 것이므로 따로 말하지 않았을 뿐’이라고 설명한다.

나머지 싯까리, 시탈리, 브하라마리, 무르차, 뿌라비니는 비교적 중요도가 낮은 것으로 판단되는데<sup>112)</sup> 그 이유는 위 호흡들이 특별한 조건 하에서만 하는 호흡으로 보여지기 때문이다. 예를 들어 싯까리와 시탈리는 건조한 열대 지역에서 열을 내리고 시원하게 하는 효과를 위한 것이라 할 수 있다.

#### D. 14종류의 무드라

Hp는 제3장에서 10종류의 무드라를 열거하는데, 실제로는 바즈롤리의 변형인 사하줄리와 아마롤리를 설명하고 있으므로 모두 13종류가 된다. 제4장에서는 명상법으로서의 3종류의 무드라(케짜리, 샹브하비, 운마니)를 설명한다.

① 마하 무드라(Mahāmudrā)	III, 11-18
② 마하 반드하(Mahābandha)	III, 19-24
③ 마하 베드하(Mahāvedha)	III, 25-31
④ 케짜리(Khecarīmudrā)	III, 32-54
⑤ 웃디아나 반드하(Uḍḍīyanabandha)	III, 55-60
⑥ 물라 반드하(Mūlabandha)	III, 61-69
⑦ 잘란드하라 반드하(Jālaṃdharabandha)	III, 70-76
⑧ 까라니 위빠리따까(Kraṇī Viparītākhyā)	III, 77-82
⑨ 바즈롤리(Vajrolī)	III, 83-91
⑩ 사하줄리(Sahajoli)	III, 92-95
⑪ 아마롤리(Amaroli)	III, 96-103
⑫ 삭띠잘라니(Śakticālanam)	III, 104-127
⑬ 샹브하비(Śāmbhavi)	IV, 35-38

112) 브라흐마난다의 주석도 다른 부분에 비해 현저히 적은 분량이다.

- ⑭ 운마니(Unmanī) IV.39-42  
 ⑮ 케짜리(Khecarīmudrā) IV.43-53

①-⑥까지의 무드라의 공통점은 ‘들숨 후 그 숨을 유지한 상태’(=뿌라까 뿌라나야마)에서 실행된다는 것이고 또 뿌라나의 조절과 운용, 꺼달리니의 각성과 관련된다. ⑨-⑪은 남녀의 성적 결합과 관련해서 빈두를 보전하는 것과 관련된 무드라이고 ⑫는 꺼달리니를 자극시키는 무드라이다. 제IV장에서 별도로 설명되는 ⑬-⑮는 명상수행과 관련된 무드라이다.

Hp에 대한 번역본은 5종류 이상이다. 하지만 대부분 ‘스승의 역할을 대신할 수 있는 주석서’를 참조하지 않은 것으로 오역은 물론이고 원문의 의미를 정확히 전달하지 못한 번역이 적지 않다. 브라흐마난다의 『즈요뜨스나』에 대한 연구와 번역이 시급하다고 할 수 있다.

#### 4. 『여섯 짜끄라에 대한 해설』(*Ṣaṭcakranirūpaṇa*, Ṣaṅ)

『여섯 짜끄라에 대한 해설』은 독립적인 문헌이 아니라 뿌르나난다 야띠(Pūrṇānanda Yati)의 『쉬리따뜨와짚따마니』(*Śrītatvacintāmaṇi*) 제6장이다. 이 문헌은 서기 1577년경에 작성되었다.<sup>113)</sup>

KDCYM의 목록에 따르면 *Ṣaṭcakranirūpaṇa*라는 명칭의 필사본은 6개가 있지만 이 중에서 4가지는 뿌라나난다 야띠의 것인지 분명치 않다. 그 외에 유사한 명칭의 *Ṣaṭcakrakrama*가 벵갈리 사본으로 1개가 현존하는데 저자는 브라흐마난다(Brahmānanda)로 기록되어 있다. 한편, 저자 불명의 *Ṣaṭcakranirṇaya*, *Ṣaṭcakrabhedā*, *Ṣaṭcakravicāra*, *Ṣaṭcakravivecana*라는 제목의 데와나가리 사본도 각각 하나씩 존재하고 *Ṣaṭcakram*이라는 필사본도 1개 있지만 저자는 헤마짚트라 수리(Hemacandra Sūri)로 되어 있다.

113) 『쉬리따뜨와짚따마니』 전체 원문은 1996년 델리에서 출판되었다.

Śaṅ는 현재까지 네 종류가 출판되었는데, 가장 오래된 것은 Woodroffe (1918)에서 수록된 것이다. pp. 317-479에는 원문과 번역 그리고 역자의 주석이 담겨 있다. 1979년엔 타라 미셀은 불어 번역을 출판되었다. 산스크리트 원문은 pp. 299 이하에서 76페이지 분량으로 수록되어 있는데 그것은 역자의 새로운 편집본이 아니라 samvat 1997년 Saṃskṛt Pustak Bhaṇḍar에서 ‘세 종류의 주석서와 함께 편집된 출판본’을 그대로 재수록한 것이다. 1988년 고스와미 브라흐라드 기리는 Śaṭcakranirūpaṇa의 편집본을 바라나시에서 출판했는데, 제1부는 깔리짜란(Kalicharan)의 주석 *Śolokārthapa-rīṣkāriṇī*과 샹까라의 주석 *Śaṭcakrabhedatippaṇa* 그리고 비쉬와나트(Vishwanath)의 주석 *Śaṭcakravivṛti*(혹은 *Vivṛtyākhyāṭikā*로도 불림)을 수록하고 있고 제2부는 편집자 자신의 힌디 주석을 수록하고 있다.

Śaṅ의 번역은 Woodroffe(1918)외에, 엔도코우(遠藤康)의 부분역이 있고 또 모토야마(Hiroshi Motoyama)의 대중적인 번역(1981)도 있다.

『여섯 짜끄라에 대한 해설』은 전체 55개의 계송으로 구성되었는데 전체 구성은 다음과 같다.

- 1-3: 수습나 나디
- 4-13: 물라드하라 짜끄라
- 14-18: 스와디스타나 짜끄라
- 19-21: 마니뿌라 짜끄라
- 22-27: 아나하타 짜끄라
- 28-31: 비숫드하 짜끄라
- 32-39: 아가 짜끄라
- 40-49: 사하스라라 짜끄라
- 50-55: 꺾달리니

짜끄라의 특징은 다음과 같다.

이름	위치	문자	꽃잎색 (수)	성분	종자	주재신	여신	
물라드하라	성기와 항문	va, śa, ṣa, sa	심홍 (4)	흙	lam	브라 흐마	다끼니 dākinī	
		황금색		노란색			사각형	붉은색
				코끼리				
스와디스타나		ba, bha, ma, ya, ra, la	주황 (6)	물	vam	비슈누	라끼니 lākinī	
		번개빛		푸른색			원	푸른색
				마까라				
마니뿌라	배꼽	ḍa, ḍha, ṇa, ta, tha, da, dha, na, pa, pha	회색 (10)	불	ram	루드라	라끼티 rākinī	
		푸른색		붉은색			역삼각	금색
				숫양				
아나하마	심장	ka, kha, ga, gha, ṅ, ca, cha, ja, jha, ṅ, ṭa, ṭha	진홍 (12)	공기	yam	이샤	까끼니 kākinī	
		주홍색		무색			검은 영양	노란색
				육각별				
비숫드하	목	a, ā, i, ī, u, ū, ṛ, ṛī, ḷ, ḷī, ai, o, au, am, aḥ	자주 (16)	허공	ham	사다 쉬바	샤끼니 śākinī	
		심홍색		질은 자주색			흰 코끼리	흰색
				초승달				
아가	미간	ha, kṣa	백색 (2)	마음	om	빠라마 쉬바	하끼니 hākinī	
		순백색		푸른색			-	흰색
				원형				

## V. 맺음말

일반적으로 9-12세기 인물로 추정되는 고락사나타(Gorakṣanātha 혹은 Gorakṣa, Gorakhnātha)를 하타요가의 개조로 보지만 하타요가가 성립된 정확한 시기나 계기 등은 분명치 않다. 하지만 12세기의 여명기를 지나 13-14세기엔 하타요가가 인도 전역으로 전파되고 15-16세기 무렵에는 전성기를 맞이하게 된다. 14-16세기 하타요가 문헌의 일반적인 특징은 불이론 배단파에 이론적 근거를 두면서, 실천에서는 판뜨리즘의 영향이 강하다는 것이다.

14-16세기 이후에 성립된 하타요가 문헌을 간략히 살펴보았는데 문헌 명칭과 성립 시기는 다음과 같다.

『요가야가왈까』(*Yogayājñavalkya*, YoY) 9세기 이전<sup>114)</sup>

『요가샤스트라』(*Yogaśāstra*, YoŚ) 13-14

『마츠엔드라상히타』(*Matsyendrasaṃhitā*, MaS) 14

『케짜리비드야』(*Khecarīvidyā*, KhV) 14

『아난다사무짜야』(*Āndasamuccaya*, ĀnS) 14-15

『쉬바상히따』(*Śivasamhita*, 이하Śs) 14-15

『하타(요가)쁘라디삐까』(*Hatha(yoga)pradīpikā*, Hp) 14-15

『여섯 짜끄라에 대한 해설』(*Ṣaṭcakranirūpaṇa*) 15

무갈제국과 영국 강점기에 하타요가는 하락세를 겪게 되지만 17세기 18세기에도 훌륭한 저작이 성립되었다. 17세기의 문헌으로 주목할 수 있는 것은

114) 『요가야가왈까』의 경우 성립 시기는 9세기 또는 그 이전으로 거슬러 갈 수 있지만 현재의 형태를 갖추게 된 것은 14세기 전후로 추정된다.

『요가찐따마니』(*Yogacintamani*), 『육파브하바데와』(*Yuktabhavadeva*), 『하타라뜨나왈리』(*Haṭharatnāvalī*)이고 18세기 문헌으로는 『하타산게따찐드리까』(*Haṭhasanketacandrikā*), 『하타따뜨와까우무니』(*Haṭhatattvakaumudī*), 『쁘라나와꾼달리』(*Pranavakundalī*), 『게란다 상히타』(*Gheraṇḍasaṃhitā*), 『요가까르니까』(*Yogakarṇikā*)를 들 수 있다. 19세기 문헌으로는 『꿈브하 까빠드하띠』(*Kumbhaka Paddhati*), 『조가쁘라디빠야까』(*Jogaṃpradīpakā*), 『쉬리따뜨바니드히』(*Śrītattvanidhi*.) 등이 있다.

그 외에 아직 출판되지 않은 필사본도 적지 않은데, 이 점에 대해서는 다음에 다루고자 한다.

### 약호와 참고문헌

#### 1. 원전

- GhS. Gheraṇḍasaṃhitā
1931. Lakṣmīveṅkaṭeśvara(ed), *Gheraṇḍasaṃhitā(Yogaśāstram)*,  
Bombai: Khemarāja Śrīkṛṣṇadāsa, saṃvat 1988.
1981. Vasu, Rai Bahadur Srisa Chandra(tr), *The Gheranda Samhita*,  
Delhi: Sri Satguru Publication(2nd. 1986)
1992. Papin, Jean(tr.), *Le Yoga Du Corps La Gherandasamhita:  
Traité du XVe siècle préface –Traduction du sanskrit et  
texte en translittération– Notes–Commentaires et Lexique*  
Paris: Dervy, 1992.
1993. Thomi, Peter(ed.), *Gheraṇḍasaṃhitā Sansrkt–deutsch*,  
Wichtrach: Institut für indologie.

1997. Digambarji, Swami, Manohar L. Gharote 1997.  
*Gheraṇḍa Saṃhitā*, Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti,
2004. Mallinson, James(tr.). *The Gheraṇḍa Saṃhitā*,  
New York: YogaVidya.com,
- Hp. *Haṭha(yoga)pradīpikā* of Svātmārāma,  
Tatya, Tookaram. *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma with the Commentary Jyotsnā of Brahmānanda and English Translation*, Madras: The Adyar Library and Research Centre, 1975
- Hp2. Sinh, Pancham (Ed. and Tr.), *The Haṭha Yoga Pradipika*,  
Allahabad: Apurva Krishna Bose, 1915.
- Hp3. Digambaraji, Swami and Kokaje, Pt. Raghunatha Shastri (Ed. & Tr.),  
*Haṭhapradīpikā of Svātmārāma*, Lonavla: Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti, 1998(2nd. editon).
- Hp4. Ghatore, M. L., Parimal Devnath. *Haṭhapradīpikā(with 10 chapters) of Svātmārāma with Yogaprakāśikā A Commentary by Bālakṛṣṇa*. Lonavla: The Lonavla Yoga Institute, 2006.
- KhV. *Khecarīvidyā* of Ādinātha,  
2003. Mallinson, James. *Khecarīvidyā of Ādinātha: A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Haṭhayoga*. London: Routledge.

- MaS. *Matsyendrasaṃhitā*
1994. Sensharma, Debabrata(Ed.), *Matsyendra Saṃhitā of Matsyendranātha*, Part 1. Calcutta: The Asiatic Society.
- Śs. *Śivasamhitā*.
1914. Vasu, Raibahādur Śrīśachandra(Tr.), *Śiva Saṃhitā with English Translation*. Allahabad: Pāṇinī Office.<sup>115)</sup>
2007. Mallinson, James. *The Shiva Samhita : A Critical Edition and An English Translation*. New York: Yogavidyā.com.
2009. Maheśānanda, Swāmī, B. R. Sharma, G. S. Sahay, R. K. Bodhe, B. K. Jha, C. L. Bhardwaj. *Śiva Saṃhitā: A Critical Edition – English Version*. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M Samati.<sup>116)</sup>
- ŚtT *Śrītattvacintamani* of Purnananda
1994. Bhattacharya, Narendra Chandra(ed), *Pūrṇānand's Śrītattvacintāmaṇi: Critically Edited from Original Manuscripts(Chapters I–XVIII) with an original commentary by Bhuvanmohan sankhyatirtha and (Chapters XIX–XXVI) Chintamani Bhattacharya*, Delhi: Motilal Banarsidsass(First Published: Calcutta, 1936)
- ṢaN. *Ṣaṭcakranirūpaṇa* of Śrīpurnānanda Yati

115) 바수의 번역은 1979년 델리의 Oriental Book Reprint Corporation에서 재출판되었고 1981과 1984년엔 Sri Satguru Publication에서 다시 출판되었다.

116) 위 판본은 1999년에 출판된 힌디번역본에 대한 영어번역 버전이다.

1918. Woodroffe, Sir John. *The Serpernt Power: Being the Śaṭ-Cakra-Nirūpaṇa and Pādukā-Pañcaka, Two Works on Laya-Yoga, Translated from the Sanskrit, with Introduction and Commentary*. Madras: Ganesh and Company(1st. 1918), pp. 317-479.
1979. Michaël, Tara. *Corps Subtil Et Corps Causal: <La Description Des Six "Cakra"> et Quelques Testes Sanscrits Sur Le Kuṇḍalanī Yoga*. Paris: Le Courrier Du Livre.
1981. Motoyama, Hiroshi(tr), *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness*, Theosophical Publishing House, 1981, pp. 163-189.
1988. Giri, Goswami Prahlad(Hindi Comm. & Ed.), *Śaṭchakranirūpaṇa of Shree Purananda Yati Ecited with 'Shlkarthaparishkarini' of Kalicharan, 'Shatchakrabhedatippani' of Shankar, 'Shatchakravivritti' of Vishwanath, Sanskrit Commentaries, 'Prahlad Hindi Commentary & Critical Notes'*, Varanasi: Krishnadas Academy.
- YoŚ. Yogaśāstra of Dattatreya.
1985. Awasthi, M. M., Brahma Mitra, Amita Sharma. *Yoga Shastra of Dattatreya*. Delhi: Swami Keshawananda Yoga Institute.
- YoY. Yogayājñavalkya.
1954. Divanji, Prahlad, C.(Ed.). *Yoga-Yājñavalkya: A Treatise on*

*Yoga as Taught by Yogi Yajñavalkya*. Bombay: B.B.R.A. Socitey.

2000. Geenens, Philippe(tr.), *Yogayājñavalkyam: Corps et âme, le yoga selon Yājñavalkya, traduit du sanskrit, présenté et annoté par*, Paris: Gallimard.

## 2. 카탈로그

KDCYM. Philosophico-Literary Research Department,  
(Eds: Gharote, M. L, V. A. Bedekar, S. Maheshananda,  
B. R. Sharma, G. S. Sahay, R. K. Bodhe)  
Descriptive Catalogue of Yoga Manuscripts(updated).  
Lonavla: The Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005(1st.  
1989)

## 3. 이차자료

Benerjea, Aksaya Kumar

1988. *Philosophy of Gorakhnath with Goraksa-Vacana-Sangraha*.  
Delhi: Motilal Banarsidass.

Benerji, Sures Chandra

1995. *Studies in Origin and Development of Yoga: From Vedic Times, in India and Abroad, with Texts and Translations of Pātañjala Yogasūtra and Haṭhayoga-pradīpikā*. Calcutta: Punthi.

Bouy, Christian

1994. *Les Nāthayogin et les Upaniṣads: tude D'Histoire de la Littérature Hindoue. Collège de France Publications de l'Institut de Civilisation Indienne, Fascicule 62, Paris: De Boccard.*

Briggs, Geroge Weston.

1938. *Gorakhnātha and the Kānphaṭa Yogīs.* Delhi: Motilal Banarsidass(Reprint, Delhi 2009).

Bühnemann, Gudrun

2007a. *Eighty-four Āsanās in Yoga: A Survey of Traditions(with Illustrations).* New Delhi: D.K.Printwold (P) Ltd.

2007b. “The Identification of an Illustrated Haṭhayoga Manuscript and Its Significance for Traditions of 84 Āsanās in yoga”, *Asain Medicine* 3. Leiden: Brill, 156–176.

Feuerstein, Georg.

1990 *Encyclopedic Dictionary of Yoga.* London: Unwin Hyman Limited.

Gode, P. K.

1940 “Date of the Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma Muni”, *Indian Historical Quarterly*, Vol. XVI, no. 2, pp. 306–313.

Goudriaan, Teun(Ed.)

*Ritual and Speculation in Early Tantrism: Studies in Honor of André Padoux*, Albany: State University of New York Press, 1992.

Katre, Sadashiva L.

1961-2 “Ānandasamuccaya: A Rare Work on Haṭha-Yoga”,  
*Journal of the Oriental Institute*. Vol. XI, Baroda, pp.  
407-416.

Kaul, H. Kumar

1989. *Yoga in Hindu Scriptures*. Delhi: Surjeet Publications.

Kuvalayananda, Swami and S. A. Shukla

1954. “The Gorakṣaśataka: Its Original Text”, *Annals of  
Bhandarkar Oriental Research Institute* 35. Poona:  
Bhandarkar Oriental Research Institute, 129-134.

Mallinson, James

2003. *Khēcarīvidyā of Ādinātha: A Critical Edition and Annotated  
Translation of an Early Text of Haṭhayoga*. London:  
Routledge.

2007. *The Shiva Samhita : A Critical Edition and An English  
Translation*. New York: Yogavidyā.com.

Michaël, Tara.

1974. *Haṭha-yoga-pradīpikā: un traité sanskrit de Haṭha-yoga.*  
Paris: Fayard.

Motoyama, Hiroshi

1981. *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness,*  
Theosophical Publishing House, 1981(1st. Indin ed, Delhi:  
New Age Books, 2001)

Muller-Orterga, Paul Eduardo.

1989. *The Triadic Heart of Śiva: Kaula Tantricism of  
Abhinavagupta in the Non-Dual Shaivism of Kashmir.*  
Albany: State University of New York Press.

Silburn, Lilian

1983. *La Kuṇḍalinī ou L'énergie des profondeurs, étude  
d'ensemble d'après les textes du Śivais, e non dualiste du  
Kaśmir.* Paris: Lex Deux Océans.

1988. (Tr. by Jacques Gontier). *Kuṇḍalinī: The Energy of the  
Depths, A Comprehensive Study Based on the Scriptures of  
Nondualistic Kaśmir Śaivism.* Albany: State University of  
New York Press.

White, David Gordon

1996. *The Alchemical Body.* Chicago: The University of Chicago Press.  
Woodroffe, Sir John(Arthur Avalon)

1918. *The Serpent Power: Being The Śaṭ-Cakra-Nirūpaṇa and Pādukā-Pañcaka, Two Work on Laya-Yoga, Translated from Sanskrit, with Introduction and Commentary.* London: Luzac & Co. (2nd, 1928)

박영길

2010. 「『하타(요가)쁘라디삐까』 *Haṭha(yoga)pradīpikā*의 명칭: 콜로폰과 카탈록 그리고 표준적 명칭에 대하여」, 『요가학연구』 3호, 65-103.

2010. 「“하타요가(Haṭhayoga) 전통에서의 84좌법(āsana)설: 원형과 문헌적 근거에 대하여”」, 『인도연구』 제15권 1호, 101-156.

遠藤康. 「ヨ一ガ的身体論の資料：『六輪解説(Śaṭcakranirūpaṇa)』試訳(1)」, 『愛知文教大学論叢』 7, 2004.11, pp. 67-90.

## Abstract

## A Study on the Haṭhayoga Literatures - based on 13<sup>th</sup>-16<sup>th</sup> c. Literatures

Park, Young-Gil

*Geumgang University*

From the dawn of 9 - 12 centuries through the apogee of 15<sup>th</sup> century to 17<sup>th</sup> century, the amount of the Haṭhayoga literature is supposed to have been enormous. Since 1890, however, there have been publications of about 30 works until now, the entire scale of the literature still incomprehensible.

Recently, the publication of the *Descriptive Catalogue of Yoga Manuscripts* at Kaivalyadhama of Lonavla has enabled us to surmise the approximate scale of the literature.

Including manuscripts in various Āśrams, whose catalogues still not open to the public, other manuscripts missing even in catalogues, and private collections still to be located, however, above 100 texts remain dormant in closed areas. Therefore, research on the Haṭhayoga literature, including excavations of texts and textual criticism of them, is urgently needed.

Besides, the study on the Haṭhayoga literature has been limited severely until now. For the 100 years until now, there have been publications of about 10 research works of academic worth, while there has not been even rough introduction of the literature, excluding the early and popular texts of Gorkṣanātha.

This article, first of all, purports to deal with the characteristics and main contents of the Haṭhayoga literature, investigating their construction from 13<sup>th</sup> century to 16<sup>th</sup> century.

**Key Words:** Haṭhayoga, 13<sup>th</sup>-16<sup>th</sup> c. Literatures, Manuscript, Philology

2010년 12월 10일 투고  
2010년 12월 18일 심사완료  
2010년 12월 20일 게재확정