

한국에서의 티베트 불교 마음 수행에 관한 일고

조일문*

1. 들어가는 말
2. 티베트 불교 수행과 마음 닦기 수행
 - 1) 티베트 불교 수행의 기반
 - 2) 로종 - 수심(修心) 수행
 - 3) 마하무드라 수행
3. 한국 내 티베트 불교 수행 현황
 - 1) 국내 티베트 불교 실천 사례
 - 2) 국내 티베트 불교 단체의 특성
4. 맺음말

■ 한글요약

한국 불교는 전통적으로 신라시대 구산선문(九山禪門) 개원 이래 선불교로 대표되는 수행 가풍을 이어 왔다. 오늘날 한국 불교 수행 양상은 명상(Meditation)에 관한 대중적인 선망과 관심으로 인해 다양한 불교의 가르침과 수행법을 요구하는 실정이다. 비파사나를 대표하는 남방 불교와 금강승 수행을 대표하는 티베트 불교에 관한 관심의 증가와 참여는 이를 간접적으로 말해 준다.

특히 최근 국내에서 활발하게 진행 되는 티베트 불교 관련 단체들

* 동국대학교 선학과 박사, imc2356@gmail.com

의 활동과, 이들 단체들을 중심으로 초청되는 다양한 종파의 티베트 불교 스승들의 잦은 왕래로 한국에서 티베트 불교 수행에 관한 관심과 실천이 증가하고 있다. 무엇보다도 발달된 정보 통신망의 활용은 한국에서 티베트 불교 수행에 관한 관심과 실천을 가속화시키고 있다.

본 연구는 “티베트 불교에 있어 마음 수행”에 관한 주제를 중심으로 크게 두 부분으로 나누어 진행하고 있다. 우선, 연구의 전반부는 티베트 원전을 저본으로 하여 우리말로 번역하면서 진행하였다.

연구를 위해 논자가 우리말로 번역한 티베트 원전 자료는 『삼종요도; *Lam gtso rnam gsum*』, 『수심칠훈; *bLo sbyong don bdun ma*』, 『항하수 마하무드라; *Phyag chen gang ga ma*』 등이다. 해설서로는 켄첸 탕구 린포체의 『로종; *bLo sbyong*』과 시투 린포체의 『착가첸뵤 강가마; *Phyag rgya chen po gang ga ma*』 등이다. 이 가운데 『삼종요도』는 국내에서 우리말 번역 해설서가 있고 연구 논문도 기존해 있지만, 그 외에는 아직까지 국내에 소개된 번역서를 거의 찾아 볼 수 없다.

먼저, 불교 수행 전반에 핵심적인 세 가지 요소로 인지되는 삼종요도(三種要道) 즉, 출리심(出離心), 보리심(菩提心), 공성(空性)의 체득을 제 쯡카파의 가르침에 근거하여 언급한다. 논자는 이 세 가지 요소를 티베트 불교 수행 전통 전반에 공통적인 기반으로 적용되는 가르침으로 파악하였다. 이를 바탕으로 티베트 불교 수행 내 마음 수행과 관련된 내용을 개관해 본다. 마음 수행법 로종과 마음의 본성을 소개하는 마하무드라의 가르침으로 범위를 한정하고 이를 『수심칠훈』과 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰한다.

로종 수행과 관련해서 『수심칠훈』 가운데 똥렌(*gTong len*; 주고받기) 수행을 집중 조명해 보았다. 탕구 린포체는 『로종』에서 (나의

행복을 타인에게) 주고 (타인의 불행을 내가) 받는 이 퐁렌 수행을 통해 ‘자신을 소중히 여기는 마음을 줄이고, 남과 다른 존재들을 소중히 여기는 마음을 키워가야 한다’고 가르친다.

마하무드라 수행은 띠로빠의 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰하였다. 『항하수 마하무드라』에서는 스승이 제자에게 마음의 본성을 자각하도록 안내하는 가르침을 많이 보인다. 이런 류의 가르침은 선가(禪家)에서도 많이 찾아 볼 수 있는데, 논자는 그 이유를 선과 마하무드라 양쪽이 윤회와 열반을 동일시하는 관점에서 있기 때문이라고 보았다.

연구의 후반부는 국내의 티베트 불교 실천 사례를 중심으로 한 현황 조사이다. 여기서는 한국 내에서 실천되는 티베트 불교 수행 현황을 광성사를 비롯한 몇몇 티베트 불교 관련 단체의 실천 사례를 통해 고찰하고 있다. 연구를 진행함에 있어서, 이들 티베트 불교 단체들이 시행하고 있는 교육 프로그램과 티베트 불교 수행 지도 등을 중점적으로 고찰하였다.

각 단체의 활동과 역할로 인해 한국 불교는 보다 쉽게 티베트 불교 문화를 접하고 소개받을 수 있게 되었다. 연구에 채택된 표본 단체들은 대체적으로 세 가지 요인을 공유하는 것으로 파악되었다.

첫 번째, 체계적인 이론과 실천을 뒷받침하는 교학을 강조하고 있다는 것.

두 번째, 티베트 고유의 불교 전통을 활용한 다양한 프로그램을 제시한다는 것.

세 번째, 티베트 불교의 일반적인 특성 상 단계별 교육과 수행 차제를 제시하고 있다는 것이다. 이와 같이 각 단체들이 제시하는 프로그램 등은 체계적인 수행과 이론을 요구하는 한국 대중의 욕구를 일정 부분 충족시키고 있음을 알 수 있다.

끝으로 본 연구의 목적은 원전 연구를 통해서 티베트 불교 정통의 기본적인 수행법 가운데 일부인 마음 닦기 수행법을 제시하고, 현황 조사를 통해 현재 한국 불교의 바탕 속에서 티베트 불교가 수용 실천 되는 현황을 살피는 것이다. 그리고 이를 통해 한국과 티베트 불교 양자가 상호 보완하고 융합하는 길을 모색해 보고자 하는 것이다.

주제어 ● 삼중요도, 로종(마음 수행), 똥렌(주고 받기), 마하무드라, 티베트 불교 단체

1. 들어가는 말

불멸 후 부처님의 가르침(佛法)은 시간이 흐르고 다양한 문화와 대중을 접하면서 조금씩 그 모습을 변화시켜 갔다. 오랜 세월 외부와 차단되어 비밀스럽고 신비주의적인 분위기를 유지해 온 밀교 또는 금강승으로 알려진 티베트 불교는 이제 시대적 흐름에 부응해서 적극적으로 대중들과 호흡하고 있는 추세이다.

현대의 티베트 스승들은 예전에 극히 제한된 소수의 제자들에게만 전하던 비밀한 법을 대중적으로 공개하고 가르침을 펴는 사례도 늘고 있다.

티베트의 정신적 지주 14대 달라이 라마 성하가 대중적으로 내리는 칼라차크라 관정 또는 매년 인도 보드가야에서 열리는 닝마파의 닝마 대기원 법회, 싸카파의 대기원 법회 등도 해마다 정기적으로 열리고 대중적으로 법을 설한다. 까규파에서 주관하는 까규 대기원 법회에서 까규파의 고승들이 대중적으로 내리는 관정 등 수 많은 사례를 들 수 있다. 이와 같이 대중적으로 열리는 법회에는 각국에서 법을 들으러

온 불교 신자들이 동참한다.

한편 한국 불교는 신라시대 구산선문(九山禪門) 개원 이후 전통적으로 선불교로 대표되는 수행 가풍을 이어 왔다. 그렇지만 현대의 한국 불교 수행 양상은 사회적으로 유행되고 있는 명상(Meditation)에 관한 대중적인 선망과 관심으로 인해 다양한 불교의 가르침과 수행법을 요구하는 실정을 간과할 수 없다. 비파사나를 대표하는 남방 불교와 금강승 수행을 대표하는 티베트 불교에 관한 관심과 참여는 이를 간접적으로 말해 준다.

특히 최근 티베트 불교 관련 단체들의 활동과 이로 인한 다양한 종파의 티베트 불교 스승들의 잦은 왕래로 한국에서 티베트 불교 수행에 관한 관심과 실천이 증가하고 있다. 이러한 시점에서 한국 사회 내의 티베트 불교 수행에 관한 전반적인 고찰이 필요한 것으로 사료된다. 따라서 본 연구는 티베트 불교 수행을 원전 연구와 현황 연구로 나누어 고찰한다.

2장에서는 티베트 불교 수행 전반에 핵심적인 세 가지 요소로 인지되는 출리심, 보리심, 공성의 체득을 제 쟁카파의 가르침에 근거하여 언급한다. 이를 바탕으로 티베트 불교 수행 내 마음 수행과 관련된 내용을 개관하는데, 마음 수행법 로종과 마음의 본성을 소개하는 마하무드라의 가르침으로 범위를 한정한다. 이를 원전 『수심칠훈』과 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰한다.

3장에서는 티베트 불교가 한국 내에서 실천 수행되는 현황을 짚어 본다. 특히 한국 내 티베트 불교를 전하고 소개하는 티베트 불교 관련 단체를 몇 군데 지정하여 그 실천 사례를 정리한다. 현황 조사를 통해 최근 한국 사회에서 티베트 불교가 어떠한 양상으로 대중들과 접하고 있는지 그 흐름을 짚어 보게 될 것이다.

본 연구의 목적은 원전 연구를 통한 수행법의 제시와 한국 불교의

바탕 속에서 티베트 불교가 수용 실천되는 현황을 살펴보는 것이다. 그리고 이를 통해 양자의 상호 보완 융합의 길을 찾아보고자 하는 것이다.

2. 티베트 불교 수행과 마음 닦기 수행

빠마 까르뽀(Pad ma dkar po;1527-1592)의 『최독 뒤빠 신디(*Chos drug bsdus pa'i zin bris*)』에 의하면 불교 수행의 궁극적 목적은 수행자 각자에게 내재한 불성(佛性)을 일깨워 완전한 행복에 이르고, 그를 통해 최종 단계에서 삼신(三身)을 철저히 구현하는 것이라 한다.¹⁾

티베트 불교 수행은 이러한 목적을 달성하기 위해 다양한 양식의 수행 방법을 제시한다. 그리고 티베트 불교의 특성 상 수행의 모든 과정을 기초부터 중간 그리고 마지막까지 스승의 지도 하에 자신의 몸과 마음으로 그 효과를 체득하기를 강조한다.²⁾ 수행의 전 과정에서 수행자의 성향이나 근기에 맞추어 스승의 철저한 지도하에 성취된다고 인식되는 점을 눈여겨 볼 필요가 있다.

본 장에서는 먼저 티베트 불교 수행의 기본 토대를 개략적으로 살펴 볼 것이다. 다음으로 티베트 불교 수행 내 마음 닦기 수행에 관한 주요한 가르침으로 여겨지는 로종 수행과 마하무드라 수행에 관해 원전과 해석서를 바탕으로 개략적으로 살펴기로 한다.

1) pad ma dkar po, *Chos drug bsdus pa'i zin bris*, Volume 1, [s.l.], [n.d.], 13 ff. Block Print.

2) 티베트 불교를 밀교(密敎)라 칭하는 특성 중 하나는 바로 스승의 엄격하고 비밀스러운 지도하에 제자의 수행이 완성된다는 점이다. 예를 들면 전통적인 ‘나로 육법(Na ro Chos drug)’ 수행은 ‘로썸 축썸(Lo gsum phyogs gsum)’이라 부르는 삼 년 삼 개월 이상의 무문관 수행을 통해서만 전수된다. 모든 수행자는 예외 없이 기초 수행부터 3년 무문관 수행을 통해 스승으로부터 제자로 이어지는 행법을 이어간다. 이것은 오랜 세월을 거치면서 티베트 밀교 수행이 순수하게 유지될 수 있었던 점이라 할 수 있다. 현재 서구와 일부 동양 지역 티베트 사원이나 단체에서는 티베트 수행 매스터(둔뽀:sGrub dpon)가 상주하면서 3년 과정 수행(Retreat)을 지도하는 경우도 많다.

1) 티베트 불교 수행의 기반

일반적으로 티베트 불교 수행의 중요한 기본 토대로 인지되는 세 가지 요소가 있다. 쯡카빠(Tsong kha pa; 1357-1419) 대사의 『삼중요도(三重要道; 도의 세 가지 핵심)』³⁾는 이를 가장 간명하게 제시해 주는 가르침으로 인식되고 있다.

귀경계를 포함한 총 14 계승으로 이루어진 짧은 가르침은 깨달음의 길로 이끄는 핵심적인 세 가지 요소를 명료하게 제시한다. 원전에서는 출리심(出離心), 보리심(菩提心) 수행, 공성(空性)의 체득 세 부분으로 나누어 설한다.

첫째, 출리심은 티베트어로 ‘에중(nGe ‘byung)’ 이라고 하며, 윤회의 세간에서 벗어나고자 하는 마음을 말한다. 쯡카빠 대사는 출리심을 ‘도를 행하는 가장 기본적인 마음 자세’라 하였다. 따라서 원문의 서두에서는 다음과 같이 윤회 바다에서 벗어나기 위해 출리심을 일으킬 것과, 윤회의 고통을 사유해서 집착을 끊으라고 말한다.

청정한 출리심 없이 윤회 바다에 안락과 과보를 구하는 마음 설 방법이 없고, 윤회에 탐착함으로써 중생들은 온전히 속박되기에 먼저 출리심을 구하라.

가만(暇滿)의 몸 얻기 어렵고 목숨은 오래 머물지 못함을 마음에 깊이 새겨 이생에 집착함을 끊고 속임 없는 업보와 윤회의 고통들 거듭 사유하면 내생의 집착이 끊어지네.⁴⁾

3) Je Tsong kha pa, *Lam gtso rnam gsum*, ; volume 1; Drepung Loseling educational society, Mundgod, Karnataka, 1995.

4) Je Tsong kha pa, *Ibid.*, pp. 4-6, "... rNam dag nGe ‘byung med par Srid mtsho yi/ bde ‘bras don gnyer zhi ba’i thabs med la/ Srid la brkam pa yis kyang lus can rnam/ kun nas ‘ching phyir thog mar nGe ‘byung btsal//."

이렇듯이 출리심은 윤회계의 고통에서 벗어나기 위해 단순히 속세를 버리고 떠나는 것이 아니라, 윤회계에 탐착하는 그 마음을 쉬는 것이라고 한다. 이를 청정한 출리심(rNam dag nGe 'byung)이라 전제한다. 그렇지만 출리심에 그치지 않고 참된 보리심을 일으키라고 말한다.

보리심이란 일체 중생을 나의 어머니로 여기고 윤회계의 고통에서 벗어나지 못하는 어머니였던 중생들을 위 없는 부처의 경지에 이끌겠다는 대승의 마음이다. 두 번째 보리심의 강조이다.

출리심 그 또한 청정한 보리심을 내지 않으면 위 없는 깨달음의 원만 구족한 행복의 원인 될 수 없기에 지혜로운 이 수승한 보리심을 일으켜야 하네 ... 중략 ... 무한한 윤회계에 나고 또 나도 세 가지 고통에 끊임없이 고통 받는 이런 상태에 빠진 어머니였던 중생들의 모습을 생각하고 수승한 보리심을 일으켜야 하리라.⁵⁾

이와 같이 올바른 출리심을 발한 상태에서 청정하고 수승한 보리심을 일으킬 때 비로소 원만 구족한 행복의 원인을 갖는다고 말하고 있다. 그런데 이 또한 윤회계와 열반계의 실상을 깨닫는 지혜가 온전하지 않기 때문에 윤회계를 벗어나는 완전한 방법이 되기에 부족하다고 말하고 있다.

세 번째 도를 완성하는 핵심인 공성의 체득을 강조한다.

5) Je Tsong kha pa, Ibid., pp. 6-7, "nGe 'byung de yang rnam dag sems bskyed kyis/ zin pa med na bla med Byang chub kyi/ phun tshogs bDe ba'i rgyu ru mi 'gyur bas/ blo ldan rnam kyis Byang chub sems mchog bskyed/ ... Mu med Srid par skye zhing skye ba ru/ sDug bsngal gsum gyis rgyun chad med par mnar/ gnas skabs 'di 'drar gyur pa'l ma rnam kyi/ ngang tshul bsams nas sems mchog bskyed par mdzod//."

실상을 깨닫는 지혜 없으면 출리심과 보리심을 잘 닦더라도 윤회계의 뿌리 자를 수 없기에 연기법을 깨닫는 방법에 정진하라 ... 중략 ... 현상계가 거짓 없는 연기법이며 공성을 인정하지 않는 두 가지 이해 별개로 나타나는 한 아직도 부처님의 뜻을 깨닫지 못한 것이네. 언젠가 이 두 가지 교대로 하지 않고 단숨에 연기법이 거짓 없음을 보는 것만으로 확신과 경계를 인식하는 의식이 모두 사라지면 그 때 견해의 사랑 분석이 끝난 것이네. 또한 현상계에 대한 상견(常見)을 없애고 공성으로 단견(斷見)을 없애 공성이 인과(因果)로 나투는 방식을 깨달으면 극단의 견해에 빠지지 않게 되네.⁶⁾

이와 같이 상단(常斷)의 두 가지 치우친 견해에서 벗어나 중도에 머물라고 한다. 중도에 머문다는 것은 공성이 인과 연기법으로 나투는 방식을 깨닫는 것으로 극단의 치우친 견해를 갖지 않는 것이다. 벌어진 현상계는 모두 연기법이며 공성임을 깨달아야 비로소 부처님의 가르침을 온전히 깨닫는 것이라 한다. 이 단계까지 인식의 전환과 완전한 확신을 가지게 될 때 비로소 도를 이루는 세 가지 요소를 원만 구족했다고 말한다.

이와 같이 제 쯡카빠 대사는 불교 수행의 기본 토대를 출리심과 보

6) Je Tsong kha pa, Ibid., pp. 7-8, “gNas lugs rtogs pa'i Shes rab mi ldan na/ nGe 'byung Byang chub sems la goms byas kyang/ Srid pa'i rtsa ba bcad par mi nus pas/ de phyir rTan 'brel rtogs pa'i Thab la 'bad/... sNang ba rTen 'bral bslu ba med pa dang sTong pa khas len bral ba'i Go ba gNyas ji srid so sor snang ba de srid du/ da dung Thub pa'i dGong pa rtogs pa med/ Nam zhig res 'jog med par cig car du/ rTen 'bral mi bslur mthong ba tsam nyid nas/ nGes shes yul gyi 'dzin stang kun 'jig na/de tshe lTa ba'i dpyad pa rdzogs pa lags/ gzhan yang sNang ba'i yod mtha' sel ba dang/ sTong pas med mtha' sel zhing sTong pa nyid/ rGyu dang 'bras bur 'char ba'i tshul shes na/ mthar 'dzin lta bas 'phrog par mi 'gyur ro//.”

리심 수행, 공성의 체득이라고 제시하였다. 그런데 이 세 가지 요소는 유독 쯡카빠 대사가 개산한 까담과 혹은 겐룩파에서만 강조되는 것이 아니라, 다양한 종파와 가르침의 전승을 갖는 티베트 불교 수행 전통에 공통으로 적용되는 가르침으로 보아도 무방할 것이다.

요컨대 티베트 불교는 제 쯡카빠 대사가 불교 수행의 기본 토대로 제시한 세 가지 요소를 바탕으로 한 마음 닦기 수행 가르침을 다양한 법맥과 수행 전통 속에서 다채롭게 제시해 왔다. 그 가운데 로종과 마하무드라 수행은 오늘날 대중들에게 적극적으로 채택되는 수행법이기도 하므로 이를 원전을 통해 일고해 본다.

2) 로종-수심(修心) 수행

티베트어로 ‘최(Chos)’는 우리말로 법(法)이라 번역한다. 동사로 ‘최바(‘chos pa)’ 즉, ‘고치다’, ‘개조하다’라는 말의 명령형으로도 쓰인다. 이것은 ‘평범한 중생심을 끊고 부처의 마음으로 개조한다’라는 의미를 내포한다. 그렇기 때문에 ‘불법을 수행한다(chos dyed pa)’는 말은 곧 마음 수행과 직접 연결된다고 할 수 있다.

티베트어로 마음 수행을 ‘로종(bLo sbyong)’이라 칭한다. 영어로 ‘마인드 트레이닝(Mind training)’, 우리말로 ‘마음 닦기(수심;修心) 수행’이라 할 수 있다.

예전부터 티베트의 수많은 스승들은 로종을 강조하며 후학들을 위한 친절한 안내와 지도를 남겼다. 티베트 불교 내 다양한 가르침의 전승과 법맥에서 공통적으로 로종을 위한 가르침의 기록들이 빈번히 전해지고 있음이 이를 입증한다.

본 연구에서는 로종에 관한 다양한 가르침 가운데, ‘마음을 정화하는 일곱 가지 가르침’ 즉, 『수심칠훈(修心七訓)』 7을 중심으로 살펴

본다.

(1) 『수심칠훈』의 가르침

『수심칠훈(로중 돈뉘마; *bLo sbyong don bdun ma*)』은 총 일곱 항목으로 나누어 로중의 차제를 설명한다. 원문 두 번째 항목에서는 보리심 수행을 선행한 가운데 똥렌(*gTong len*; 똥빠(*gtong pa*; 주기)와 렌빠(*len pa*; 받기) 수행을 번갈아 익힐 것을 강조한다. 원문을 보자.

둘째, 보리심을 수행하라. 일체 법을 꿈처럼 생각하라 ... 중략 ... 수행 후 환(幻)과 같은 사람이 되어라. 주고 받기(똥렌; *gTong len*)를 번갈아 익혀라. 그 둘을 호흡으로 실어 내보라. 세 가지 경계, 삼독심, 세 가지 선근, 일체 행을 가르침의 말씀대로 수련하라. 교환하는 순서를 자신으로부터 시작하라.⁸⁾

전체적인 원전은 그 의미가 전체적으로 함축적이고 문장이 구어체로 기록되어 있어 원문만으로 온전히 이해하기가 어렵다. 그래서 탕구 린포체의 법어집 『로중(*bLo sbyong*)』에서 똥렌 수행에 관해 네 항목으로 나누어 설명한 것을 참고해 볼 수 있다.

탕구 린포체의 『로중』에서는 1. 똥렌을 통해 익히는 방법 2. 호흡

7) dKon mchog rgyal mtshan, *Theg pa chen po'i gdams ngag blo sbyong don bdun ma, blo sbyong skor phyogs bsgrigs, sa skya rgyal yongs gsung rab slob gnyer khang*, Bouddha, Kathmandu, 2007.

8) Khenchen Thrangu Rinpoche, *bLosbyong*, Vajra Vidya Institute, 2012, pp. 16-17, “gNylis pa dNgos gzhi Byang chub kyi sems sbyong ba ni/ Chos rnam mi lam lta bur bsams .../ Thun mtshams sgyu ma'i skyes bur bya/ gTong len gnyis po spel mar sbyang/ de gnyis rlung la bskyon te bya/ Yul gsum Dug gsum dGe rtsa gsum/ sPyod lam kun tu tShig gis sbyang/ len pa'i go rim rang nas brtsam//.”

을 통한 똥렌 명상 방법 3. 똥렌을 수행함으로써 얻는 일시적 영구적 이익 4. 의구심을 버리는 것 등의 네 가지 항목으로 설명을 하고 있다.⁹⁾

첫째 똥렌을 통해 익히는 방법(gTong len gyi sgo nas sbyang pa'i thabs)이다. 구체적인 방법으로 (자신의) 행복과 안락, 소유물을 내보내고, 타인의 고통을 내가 받아들이는 마음 동기를 증대시키는 것이라 설명한다.¹⁰⁾

둘째, 호흡을 통한 똥렌 명상 방법(rLung la bskyon te bsgom pa'i thab)을 말한다. 주고 받기 두가지는 풍기운(風氣)에 실어서 명상해야 하기 때문에 숨을 들이쉬고 내쉬는 것에 의지해서 명상해야 한다. 숨을 들이쉴 때 타인의 과보, 고통과 번뇌, 악업, 불행 등을 내가 받아들인다는 생각을 한다. 숨을 내쉴 때 내가 가진 모든 나의 선업, 선행, 선심 등을 일체 중생이 이롭게 하기 위해 베푼다는 생각을 한다. 이러한 생각을 호흡에 맞추어 계속 번갈아 반복하는 것이다.¹¹⁾

9) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., pp. 37-44. "gNyls pa dNgons gzhi la bZhi/ gTong len gyi sgo nas sbyang pa'i thabs/ de yang rlung la bskyon te bsgom pa'i thab/ de bsgom pas phral phugs kyi phan yon bstan pa/ dogs pa spong bao//."

10) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., pp. 37-39, Dang po gTong len gyi sgo nas sbyang pa'i thabs ni ... "Spyir btang gi bde skyid dang longs spyod de gzhan la phar btang ba dang/ gzhan gyi sdug bsngal de tsho tshur len pa'i kun slong de spel dgos la ... //."

11) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., pp.39-40. "...gTong len de rlung la bskyon te sgom dgos pas/ dbugs 'byin rngub la brtan nas bsgom pa yin ... dbugs de tshur rngub pa'i skab su sems can de tsho'l 'bras bu sdug bsngal ba dang rgyu las dang nyon mongs pa gang yod pa de rnam ... rang la tshur len pa yin bsams pa zhig dang/ de nas rang gi dbugs de phar btang ba'i skabs su/ ... lus bde ba sems bde ba longs spyod dang ... nga rang la gang yod pa de ... sems can thams cad la phan pa'i phyir du phar sbyin pa btang ba yin bsams nas .. yang nas yang du bde sdug gTong len gnyis po de bsgom na ... //."

셋째, 이와 같이 퉁렌 수행을 함으로써 얻게 되는 일시적이고 영구적 이익(Thab de bsgom pas phral phugs kyi phan yon bstan pa)을 설명한다. 일시적인 이익은 자신만을 소중히 여기는 마음이 점점 줄어들고, 타인을 소중하게 여기는 마음이 커져 가는 것이다. 이로써 해탈과 일체 종지를 이루게 되는 영구적 이익이 생긴다.¹²⁾

넷째, 의구심을 버리는 것(Dogs pa spong ba)이다. 아무리 수승하고 좋은 이익이 있는 수행이라 할지라도 수행 과정에 불의의 장애와 난관이 있기 마련이다. 퉁렌 수행을 할 때에도 예외는 아니다. 그럴 때 나에게 조금이라도 좋지 않거나 불편함이 생기면 ‘내가 퉁렌 수행을 해서 이런 불편함이 생기는 것 아닌가?’ 하는 두려운 생각이 일어날 수도 있다. 그러나 두려움을 일으킬 필요가 없다고 설명한다. 왜냐하면 개인의 고통은 각자의 업과 번뇌에 의해서 오기 때문이다. 그러므로 각자의 고통 또한 본인이 지은 악업과 번뇌에서 받는 것이고, 행복 또한 본인이 지은 선업에 의해서 받는 것이지, 타인이 퉁렌 수행을 해서 주거나 받거나 하는 것이 아니기 때문이다. 그러므로 일체의 의구심을 버리라고 말한다.¹³⁾

한편으로 이와 같은 『수심칠훈』의 가르침을 근도과(根道果)의

12) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., p. 41. “... Phan thogs chen po dang ldan pa ste/ rim gyis bdag gces ‘dzin de chung du ‘gro ba dang/ gzhen gces ‘dzin de shugs che ru ‘gro bas ... mthar thug Thar pa dang thams cad mkhyen pa’l lam ...//.”

13) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., pp. 42-43. “... yang skabs skabs su nga rang la mi bde ba cung zad tsam byung na/ de ngas gTong len bsgom nas byung ba yin pa ‘dra bsam pa’l dogs pa yang skye srid kyi red/ skye srid dus de la yang bskyar ‘jigs skrag skye yi red/ ... ‘jigs skrag skye dgos kyi ma red// de’i rgyu mtshan gang yin zer na/ sems can gyi bde sdug de so so’i las dang nyon mongs pa la brtan nas yong gi yod red ... //.”

측면에서 고려해 볼 수 있다. 원문 가운데 ‘본질을 근본자리에 두어라.’¹⁴⁾라고 말하는 것 등은 근본 마음 자리인 근(根)이 된다. 이를 바탕으로 한 도(道)의 가르침은 로종의 구체적인 실천 방법이 된다. 여기서는 똥렌과 보리심 수행으로 집중되는 것으로 고려해 볼 수 있다. 이와 같은 근과 도를 통해 오탁악세가 치성하지만 보리도를 완성시킨 것을 과(果)의 가르침이라 볼 수 있다.

요컨대 『수심칠훈』에서는 로종 수행을 위한 다양한 수행법을 제시하고 있다. 똥렌 수행은 로종 수행의 구체적인 실천 방법 가운데 하나로 제시되고 있다. 똥렌을 통해 로종 수행을 설명하는 탕구 린포체는 수행자가 똥렌 수행을 할 때, 자신을 소중히 여기는 마음을 줄이고, 나 외에 다른 존재들을 소중히 여기는 마음을 증대시키는 방편으로서 명상해야 한다고 일축한다.¹⁵⁾

3) 마하무드라 수행

마하무드라의 가르침을 고찰해 봄에 있어서 우선 불교의 선수행가풍과 결부시켜 생각해 볼 부분이 있을 것 같다. 대승불교 후기에 와서는 ‘윤회가 곧 열반’이고, ‘분별식이 곧 지혜이며, ‘번뇌가 곧 보리’라는 원리가 대중적으로 받아들여졌기 때문이다. 따라서 선가(禪家)에서 적극적으로 대두되는 이 개념은 마하무드라의 관점과 밀접히 통하는 부분이라 할 수 있다.

전통적으로 티베트 불교에 있어서 오늘날까지 마하무드라 전승에

14) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., p. 27. "... nGo bo kun gzh'l ngang la bzhag ... //."

15) Khenchen Thrangu Rinpoche, Ibid., p. 43. "... bdag gces 'dzin de shugs chung du gtong thabs dang/ gzhan gces 'dzin de shugs che ru gtong thabs la brtan nas sgom pa red ... //."

가장 적극적으로 임하는 종파는 까규파이다. 까규파의 마하무드라기 원문 가운데 『금강총지 기원문』에는 이런 구절이 있다.

망상의 본성이 곧 법신이라고 말씀하신 것처럼 그 무엇도 아니지만 어떤 것으로든 나타나는 것을 막지 않고 즐기는 수행자가 윤회와 열반이 둘이 아님을 깨닫도록 가피하소서.¹⁶⁾

또한 마하무드라 수행을 지도하고 보급하기 위해 제9대 까르마빠 왕축 도르제가 저술한 마하무드라 예비 수행 교본 가운데 일상적으로 염송하는 구절이 있다.

진제(眞諦)의 구생지(俱生智)를 불보살님들이 깨달으신 것처럼 저도 또한 깨닫도록 가피하소서. 환신이 화신(化身)임을 깨닫도록 가피하소서. 생명력이 보신(報身)임을 깨닫도록 가피하소서. 나의 마음이 법신(法身)임을 깨닫도록 가피하소서. 삼신(三身)이 구별 없이 나투도록 가피하소서.¹⁷⁾

뿐만 아니라 마하무드라에서는 스승이 제자에게 마음의 본성을 자각하도록 하기 위한 가르침을 많이 소개한다. 선가에서도 마하무드라에서 제시하는 이와 같은 류의 가르침들이 많이 보이는데, 그 이유는

16) 왕축 도르제 저, 조일문 역, 『마하무드라 예비수행 의식집』, 서울: 지영사, 2016. p.52. “rNam rtog ngo bo chos skur gsung pa bzhin/ ci yang ma yin cir yang 'char ba la/ ma 'gags rol par 'char ba'i sgom chen la/ 'khor 'das dbyer med rtogs par byin gyis rlobs//.”

17) 왕축 도르제, 같은 책, pp.35-36. “... Don dam lhan cig skyes pa'i ye shes de/ rgyal ba sras bcas rnam kyis rtogs pa ltar/ bdag gis mngon sum rtogs par byin gyis rlops/ sgyu lus sprul skur rtogs par byin gyis rlops/ srog rtsol long skur rtogs par byin gyis rlops/ rang sems chos skur rtogs par byin gyis rlops/ sku gsum dbyer med 'char bar byin gyis rlops//.”

양쪽이 윤회와 열반을 동일시하는 관점에 입각해 있기 때문이다.

선과 상통하는 마하무드라의 가르침은 빼마 까르뽀(Pad ma dkar po; 1527-1591)의 『육법요가신디(최독 뒤빠 신디; *Chos drug bsdus pa'i zin bris*)』에서도 엿볼 수 있다.

여기에 일체 법을 본래의 구생의 법신으로 확정하고 무(無)명상의 요가를 수행하는 것이다. 버려야 할 대상인 무명이 없어짐으로 인해 버리는 주체인 대치법이 없어진다. 이로 인해 수행도를 마친다. 그 외에 다른 갈 곳이 없다. 들어야 할 길이 끝나 무주처열반(無主處涅槃)에 이르고 마하무드라의 최승의 성취를 얻게 된다... 중략... 오호! 이것은 자증(自證)의 지혜이다. 이것은 말로 설명할 수 없고 마음으로 알 수 없다. 나 떨로빠는 더 이상 아무 것도 보여 줄 수 없다. 그대 자신의 마음 속 상징들에 의해 자신을 알도록 하라. 생각하지 말고 계획하지 말고 분석하지 말라. 명상하지 말고 사랑하지 말고 마음을 자연 상태에 두어라. 18)

이와 같은 내용들은 마하무드라에서 뿐만 아니라 선가에서도 익숙한 가르침이라 할 수 있다. 선가와 마하무드라 모두 수행을 통해 궁극에는 님없 없는 명상의 요가에 이르기를 제시하고 있음을 알 수 있다. 이를 『항하수 마하무드라』 원문 일부를 통해 좀 더 구체적으로 살펴 보기로 한다.

(1) 『항하수 마하무드라』의 가르침

『항하수 마하무드라』는 스승 떨로빠(988-1069)¹⁹⁾가 제자 나로빠

18) Pad ma dkar po, *Chos drug bsdus pa'i zin bris*, Volume 1, [s.l.], [n.d.], 13 ff. Block Print. pp. 389-390. "... 'di la Chos thams cad gnyug ma lhan cig skyes pa chos kyi skur gtan la ... //.", W.Y. 에반스 윈츠 편, 유 기천 역, 『티베트 밀교 요가』, 서울: 정신세계사, 2001. pp.230-231.

(1016- 1100)²⁰⁾에게 갠지스 강 옆에서 마하무드라의 핵심 마음의 본성을 소개한 것을 기록한 것이다. 다음은 원문의 서두이다.

고행을 행하고 스승을 공경하고 고통을 인내한 총명한 나로빠, 행운아
인 그대의 마음에 유념할지이다. 마하무드라는 보여 줄 수 없는 것이다.
비유하자면 허공을 누가 누구에게 보여 주겠는가? 그와 같이 자성의 마
하무드라는 보일 것이 없느니라. 꾸밈없는 본연의 그 자리에서 쉬어라.
속박에서 벗어나면 자유로워짐에 의심이 없도다.²¹⁾

19) 띠로빠(Tilopa:988-1069): 지금강불에서 기원하는 티베트 불교 내 까르마 까규파의 최초의 스승이다. 인도의 84인의 대성취자 혹은 위대한 요기 가운데 한 사람으로 꼽힌다. 지금강불로부터 마하무드라의 전승을 직접 이어 받았다고 전해지며 까규파의 시조(始祖)로 추앙된다. 가장 주요한 제자로 나로빠를 꼽는다. 마하무드라를 성취한 위대한 띠로빠가 12가지 고행을 완수한 행운의 제자 나로빠에게 갠지스 강가에서 설한 마하무드라 금강 20송은 『항하수 마하무드라』로 알려지고 있다. 이후 띠로빠의 주요한 가르침은 나로빠의 여섯 요가(나로 육법;Na ro Chos drug)로 집대성되었고, 이는 티베트 까규파의 핵심 교리와 수행법으로 정착되었다.

20) 나로빠(Naropa:1016-1100): 인도 벵갈의 바라문 가문에서 태어났다. 1049년 나란다 대학의 철학, 종교 논쟁에서 탁월한 학식을 인정받아 학장으로 추대되어 8년간 가르쳤다. 나로빠는 지식과 관념만으로는 깨달음을 얻을 수 없음을 알고 학장 직위를 내려 놓고 진리를 찾아 구도의 길을 나선다. 스승을 찾아 인도 전역을 떠돌다가 띠로빠를 만나 가르침을 받고 지혜의 눈을 떴다. 그의 가르침은 티베트 제자 마르빠(Marpa: 1012-1097)에게 고스란히 전해져서 티베트 불교의 새로운 시대를 여는 기초가 되었다.

21) sNyan brgyud las, *Phyag rgya chen po gang ga ma*, [s.n.], 'bri gung bka' brgyud chos mdzod chen mo Volume 58, Lhasa, 2004. p.390. / Si tu rinpoche, *Phyag rgya chen po gang ga ma'i bKa' khrid*, Palpung Sherabling Monastic Seat, Baijnath, India, 2016. pp.64-67. "dKa' ba spyad cing bla ma la gus pa/ sdug bsngal bzod ldan blo ldan Na' ro pa/ skal ldan khod kyis blo la 'di ltar byos/ Phyag rgya chen po bstan du med kyis kyang/ dper na nam mkha' gang gis gang la brtan/ rang sems Phyag rgya che la brtan yul med/ ma bcos gnyug ma'i ngang du glod la zhog bcing pa med na grol ba the tshom med//."

이 계승에서는 스승의 법을 온전히 받을 수 있는 근기가 되는 제자의 세 가지 자질에 관하여 설명하고 있다. 그것은 1. 스승에 대한 헌신 2. 법을 위해 고행과 고통을 능히 감수함 3. 지각 분별력을 갖춘 총명함이다. 영리한 나로빠는 스승에 대한 열렬한 헌신의 마음을 갖추고 있었기 때문에 스승이 제자를 단련시키기 위해 제시한 고행과 난행을 모두 극복할 수 있었다. 그러므로 스승 딸로빠는 제자인 나로빠를 이 모든 자질을 갖춘 행운아라고 칭명한다.

그런데 일반적으로 위의 세 가지 조건은 마하무드라 수행을 전수 받음에 있어 제자가 기본으로 갖추어야 할 자질로 요구되는 사항이기도 하다. 이러한 자질이 확인된 제자 나로빠에게 딸로빠는 스승이 보여 줄 수 없고, 제자가 알 수 없고, 생각과 언설에서 벗어난 경계인 삼륜청정(三輪淸淨)의 마하무드라를 소개해 주려 한다. 허공에 비유한 마하무드라의 가르침은 이어진다.

비유하자면, 하늘에 구름이 덮였어도(허공은) 어디로 가지도 않고 어디에 머물러 있지도 않듯이, 그와 같이 그대 마음에서 일어난 망념 덩어리들도 자신의 마음을 봄으로써 망념의 과도를 말하네. 비유하자면, 허공의 자성은 색과 형상이 없고 희고 검게 물들거나 변하지도 않듯이, 그와 같이 자심의 핵심은 색과 형상을 뛰어 넘고 선악과 좋고 나쁜 특성에 물들지 않는다네.²²⁾

여기서는 마치 허공이 색과 모양으로 표현될 수 없고, 희고 검은 색

22) Si tu Rinpoche, Ibid., pp.70-72. “dper na sa rlangs sprin ni nam mkha'i dbyings su dengs/ gar yang song ba med cing gar yang gnas pa med/ de bzhin sems las byung ba'l rtog tshogs kyang/ rang sems mthong bas rtog pa'l rba rlang dwangas/ dper na nam mkha'i rang bzhin kha dog dbyibs las 'das/ dkar nag dag gis gos shing 'gyur ba med/ de bzhin rang sems kha dog dbyibs las 'das/ dge sdig dkar nag chos kyis gos mi 'gyur//.”

에 물들거나 변하는 것이 아니듯이 자신의 마음의 핵심 또한 색과 형상을 뛰어 넘고 선악에 물들지 않는 특성을 설명한다. 마음의 핵심은 다름 아닌 윤회계에 물들지 않는 정광명 혹은 법신(法身) 그 자체라고 소개한다.

비유하자면, 밝고 청명한 태양의 핵심을 천길 동안 묵은 어두움이 가리지 못하듯 그와 같이 자신의 마음의 핵심은 정광명인데 다생겁의 윤회가 이를 가리지 못한다네.²³⁾

여기서는 마치 가고 옴이 없는 허공이 색과 모양으로 표현될 수 없고, 희고 검은 색에 물들거나 변하는 것이 아니듯이 자신의 마음의 핵심 또한 색과 형상을 뛰어 넘고 선악에 물들지 않는 특성을 설명한다. 마음의 핵심은 다름 아닌 윤회계에 물들지 않는 정광명(淨光明) 혹은 법신(法身) 그 자체라고 소개한다. 이와 같은 본래 법신이며 청정한 광명인 자신의 마음은 승의제(勝義諦)로서 언설로 표현할 수 없는 것이다. 그렇기 때문에 마음의 본성은 단지 세속제(世俗諦)의 측면에서 소개할 수밖에 없다. 본문에서,

비유하자면, 텅 빈 허공이라 말하지만, 허공은 이런 것이다 라고 말로 표현할 수 없다. 그와 같이 자신의 정광명은 말로 표현할 수 없지만, 그렇게 말함으로써 성립되는 것이지 언어로 갖다 붙일 자리가 아니라네.²⁴⁾

23) Si tu Rinpoche, Ibid., p.77. “dper na gsal dwangs nyi ma’i snying po de/ bskal pa stong gi mun pas sgrib mi ‘guyur/ de bzhin rang sems snying po ‘od gsal de/ bskal pa’i ‘khor bas sgrib par mi nus so//.”

24) Si tu Rinpoche, Ibid., p.80. “dper na nam mkha’ stong par tha snyad rab btags kyang/ nam mkha’ la ni ‘di ‘drar brjod du med/ de bzhin rang sems snying po brjod gyur kyang/ brjod pas di ‘drar grub ces tha snyad gdags gzhi med//.”

승의제인 자심의 정광명은 말로써 설명할 수 없는 것이지만 세속제의 언설로 표현함으로써 그렇게 세우는 것일 뿐이라는 것이다. 본문 가운데 ‘언어로 갖다 붙일 자리가 아니라네’ 라는 부분에서 언구(言句)를 써서 억지로 갖다 붙일 자리가 아니라고 말하는 선사상을 엿볼 수 있다. 따라서 여기서는 마하무드라와 선(禪)의 유사성을 떠올리지 않을 수 없다.

서산대사가 『선가귀감』에서 “여기 한 물건이 있다. 본래부터 밝고 신령스러우니 일찍이 생겨난 적도 없고 없어지지도 않았다. 이름 붙일 수 없고 모양을 그릴 수도 없다.”²⁵⁾ 라고 표현한 부분과 의미가 상통한다고 볼 수 있다.

그런데 스승은 언설을 떠난 진리를 언설로 시설해서 가르침의 등불을 밝혀 두었지만 어리석은 중생들은 그 등불을 의지하려 하지 않는다. 윤회의 어두운 동굴을 탈출하려면 등불 든 스승을 의지할 수 밖에 없다.

스승으로부터 불빛을 받아 인도를 받는 것을 스승으로부터 받는 ‘가피’라고 말한다. 스승의 가피가 마음 속에 스며들면 어둠을 벗어나 해탈하게 된다. 스승의 등불을 청하려는 간절한 마음이 곧 ‘헌신(獻身)’의 마음이다. 이는 마하무드라 수행에서 ‘가피와 헌신’이 대단히 중요하게 강조되는 측면이라 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 진리에 무지한 중생들은 가르침의 등불을 의지하지 않아 윤회의 물결에 휩쓸려간다. 그들은 스승의 가피를 청함에 무관심하고 끊임없이 세속의 법을 추구한다. 따라서 중생을 향한 깊은 연민심을 일으켜 슬프다! 라고 한탄한다.

25) 東國大學校 佛典刊行委員會 編, 『禪家龜鑑』, 『韓國佛教全書 七』, 서울: 동국대학교, 1979. p.634, 有一物於此 從本以來 昭昭靈靈 不曾生 不曾滅 名不得 狀不得…

이런 뜻에 관심 없는 어리석은 자들은 항상 윤회의 강물에 휩쓸려 가리라. 악도의 고통이 다함 없으리. 가련한 어리석은 자여, 다함 없는 고통에서 벗어나 내려는 자, 현명한 스승을 의지하라. 가피가 그대 마음 속에 들어오면 그대의 마음은 해탈하리라. ... 중략 ... 슬프다! 윤회의 법은 의미 없는 고통의 원인. 그대가 행한(세속)법은 의미가 없으므로 의미 있는 핵심을 보라.²⁶⁾

이와 같이 스승은 제자에게 의미 없는 고통의 원인인 세속에 관심을 끊고, 마하무드라의 핵심을 보라고 가르친다. 마지막으로 스승은 마하무드라의 본 자리에서 벗어나 나지 않도록 정념으로 단속하고 정념이 고정될 때까지 머물기를 독려한다. 이로써 대성취자 떨로빠가 제자 나로빠에게 갠지스강가에서 들려준 깨달음으로 안내하는 계승의 기록은 종결된다.

이상으로 티베트 불교 내 마음 수행에 가장 보편적인 수행법으로 인식되고 있는 로종과 마하무드라의 가르침을 원전을 통해 개괄해 보았다.

3. 한국 내 티베트 불교 수행 현황

근래 세계적으로 티베트 불교의 인지도가 높아짐으로 인해 한국에서도 티베트 불교를 배우고 수행하는 티베트 불교 인구는 매년 증가

26) Si tu Rinpoche, Ibid., pp. 107-110. "Don 'dir mi mos skye bo rnam/ 'khor ba'i chu bos rtag tu 'khyer bar zad/ ngan song sdug bsngal mi bzad blun po snying re rje/ mi bzad thar 'dod bla ma mkhas la bsten/ byin rlabs snying la zhugs na rang sems grol bar 'gyur// ... kye ho/ 'khor ba'i chos 'di don med sdug bsngal rgyu/ byas pa'i chos la snying po med pas don ldan snying po ltos//."

하고 있다. 이로 인해 인도 내에서 공부하고 수행하고 있는 재가자와 출가자의 인원이 매년 증가하는 현상도 눈에 띈다.

장기적으로 거주하면서 티베트어와 티베트 불교를 공부하는 한국인 대다수는 티베트 망명 정부가 있는 북인도 다람살라 주변 각 기관들에 주로 분포되어 있다. 다람살라 원근 지역의 학교와 사원, 도서관, 개인 수행처, 학원 등에 대다수 인원이 집중된다. 그 밖에 남인도 데블 사원, 쉐라 사원을 비롯한 네팔의 탕구 사원과 주변 성지 등에도 소수의 한국인이 티베트 불교 공부와 수행에 매진하고 있다.

한국인으로서 티베트 불교를 접하고 신행하는 계기는 해마다 인도 다람살라 혹은 보드가야에서 열리는 달라이 라마의 법회도 큰 몫을 담당한다. 근래 다람살라에서 한국인을 위한 달라이라마 법회가 별도로 마련될 정도로 한국인 법회 참석 인구는 매년 고정적으로 유지되고 있다. 최근에는 대부분의 달라이라마 법문이 유튜브와 같은 인터넷을 통해서 현지 동시 웹 캐스팅이 진행된다. 거의 매년 가까운 나라 일본에서도 많은 한국인들이 참석하고 있다. 또한 인터넷과 인쇄 기술의 발달로 달라이라마 관련 양질의 서적들과 e-book 등도 다양하고 손쉽게 접할 수 있다.

이러한 국내외적인 상황과 맞물려 이제 한국에서도 활발한 티베트 불교의 신행과 실천 사례를 찾아 볼 수 있다. 오래 동안 선불교가 주류를 이루어 온 한국 불교 정서와 불교 문화 속에서, 티베트 불교가 어떤 역할과 활동을 하고 있는지 구체적인 사례를 들어 살펴 볼 것이다. 그리고 이를 바탕으로 향후 한국 불교 내 티베트 불교 수행의 방향을 전망해 보기로 한다.

1) 국내 티베트 불교 실천 사례

근래 한국에는 다양한 분야에서 출가자와 재가자들을 중심으로 실질적 수행 지도와 신행의 본부 역할을 담당하고 있는 티베트 불교 관련 단체가 다수 공존하고 있다. 이들 단체들은 티베트 불교 전달의 직간접적인 통로 역할을 하고 있다.²⁷⁾

본 연구를 진행함에 있어서, 표본으로 티베트 불교를 전하는 단체 가운데 일정한 소재지가 있고, 상주하는 지도자를 중심으로 정기적인 활동 기록을 남기고 있는 단체를 우선적으로 채택하였다. 이들 단체에서 시행되는 티베트 수행과 교육 프로그램을 중점적으로 고찰한다.

(1) 한국 티벳불교 사원 광성사

광성사는 원래 일제 강점기에 현 아미초등학교 자리에 소재했던 일본 조동종 사찰 청천사(淸泉寺)의 말사로 전해지고 있다. 해산당 수진(海山堂 守眞; 1910-1980)스님이 1954년부터 12년간 주석하며 도량을 가꾸었고, 1980년 이곳에서 입적하였다.

김해동 거사와 신도들의 노력으로 당시 대원사 티벳박물관에 머물던 초펠스님이 광성사로 오게 되면서 본격적으로 티베트 불교사원으로 시작하게 된다. 2003년 티베트 불교사원의 외관을 본 따 지상 3층 규모의 건물로 지어졌다. 사명은 해산스님의 유지를 잇는 의미에서 광성사로 유지하고, ‘한국티벳불교사원 광성사’라는 이름으로 개원했다. 국내에 최초로 세워진 티베트불교 사원이며, 티베트인 스님들이 운영을 하고 있다.

현 주지 계쎬 쏘남꺄첸(Sonam Gyaltzen) 스님은 2004년 한국에 입국

27) 이하 단체들의 정보들은 각 단체들이 공식적으로 공개한 자료들에 근거한 것으로, 누락된 부분이 일부 있을 수 있다. 여기서 외부행사에 관한 내용은 해당 단체들이 외부에 대중적으로 홍보하며 진행하는 행사로, 대부분 티베트인 스승들을 모셔와 법회를 봉행하거나, 기도법회 등을 봉행하는 것이다.

한 이후 광성사에 주석하면서 다양한 티베트 불교 관련 교육 프로그램을 진행하고 있다. 광성사에서 2019년 현재 진행중인 프로그램은 『보리도차제 광론』과 『입보살행론』으로 매주 토·일요일에 각각 강의된다. 『보리도차제 광론』은 한국어로 번역된 책을 주교재로, 쑤남꺄첸 스님이 티베트어 원본과 주석들을 토대로 강의한다. 『입보살행론』 역시 한국어로 번역되어 나온 여러 번역본들을 티베트어 원본과 주석들을 검토하며 강의한다.

또한 매월 정기적으로 1박2일간 집중 강의캠프를 운영하는데 위의 문헌들이 아닌 다른 논서들을 위주로 총 13시간 동안 강의를 진행한다. 지금까지 용수보살의 『친우서』, 『보리심석론』과 여러 도차제 문헌들로 진행되었다. 집중 강의캠프에서는 대승 포살계를 수계하는데 이는 대승 불교권에 내려온 팔관계(八關齋戒)에 해당한다.

비정기적으로 진행되는 다양한 외부행사로는 티베트인 스승들을 한국에 초청해 법회를 가지는 것이 주로 진행된다. 이때의 법회는 기도 의식이나 관정 법회와 같은 법회보다는, 교학적인 법문을 중심으로 하는 강의식 법회가 주로 진행된다. 초청되는 스승들은 겔룩빠의 3대 본산(간댄, 대뽕, 쉐라)가운데 대뽕사원의 로썰링 학당, 라뽀 사원, 혹은 주지 쑤남스님과 인연이 있는 스승들을 주로 초청한다. 이 외에도 광성사에서는 달라이라마의 법회가 일본에서 봉행될 경우 자체적으로 신도를 모아 참석한다. 이 외에 인도에서 법회가 봉행될 때에도 신도들을 모아 성지순례를 겸하여 참석하고 있다

(2) 랍숨 셰둡링(Labsum Shedrup Ling, 삼학사원)

랍숨 셰둡링은 2015년 주지 게쎌 땡진남카(Geshe Tenzin Namkha) 스님의 원력과 한국 신자들의 요청으로 개원했다. 주지 게쎌 땡진남카 스님이 현재 진행 중인 교육 프로그램은 매주 토요일에 열린다.

『보리도차제』, 유식학, 불교 기초 논리학이 각각 진행되고 있다. 이전에는 『아비달마구사론』 과 『입보리행론』 과 중관학에 관한 강의를 진행한 바 있다. 이 외에 요청에 따라 성취법, 기도 의식에 대한 특강이 부정기적으로 진행된다. 진행중인 외부 행사로는 광성사와 연계해서 티베트인 스승들을 한국에 초청해 법회를 가지는 것이 주로 진행된다. 광성사와 같이 교학적인 법문을 중심으로 하는 강의식 법회가 주로 진행된다.

람썸 세둡링에서는 두어 가지 연례행사를 진행하고 있다. 첫 번째, 개원한 이래 매년 티베트력으로 정월 보름에 맞추어 3일간 대기원법회(大祈願法會, 뫼람 첸모)를 봉행하고 있다. 기도는 티베트어로 진행되며 참석한 신도들에게는 티베트어 발음과 해석이 달린 법요집이 배포된다.

두 번째, 대비천수천안관자재 본존의 성취기도를 봉행한다. 이 성취기도를 위해서 약 3주에 걸쳐 모래 만달라를 조성하고, 마지막엔 호마(護摩)의식과 만달라 모래를 강에 회향하는 것으로 이루어진다. 모든 의식은 7대 달라이라마가 저술한 의례에 따라 진행되며 만달라의 건립과 호마의식까지 모두 대중스님들이 집전하여 봉행한다. 정통적인 티베트 모래 만달라 친견과 한국인에게 낯선 호마 의식에 동참할 수 있는 기회를 제공한다. 광성사와 마찬가지로 일본, 혹은 인도에서 달라이라마의 법회가 봉행될 경우 자체적으로 신도들을 모아 참석하고 있다.

(3) 사단법인 나란다 불교학술원

사단법인 나란다 불교 학술원은 2016년 박은정에 의해 설립된 티베트 불교 관련 연구 단체이다. 설립 취지는 초기불교와 현교, 밀교의 모

든 교학과 수행 체계를 갖춘 나란다 불교를 계승하고 있는 티베트 불교와 관련해 교육, 명상수행, 연구, 역경사업을 하기 위함이다. 이를 통해 한국불교를 더욱 발전시키고 풍요롭게 하며 대승적 실천을 실현하는 공동체로 기여함을 실질적인 목적으로 하고 있다.

나란다 불교 학술원은 광성사와 랍숨 세듭링과 달리 사찰의 기능을 하지 않기 때문에 지도법사 대신 지도위원을 두고 있다. 지도위원으로는 남인도 대뽕사원 로셀링 학당(Drepung Loseling) 출신인 계세 툽뎀 쏘남(Thubten Sonam) 스님이 맡고 있다. 2016년 나란다 불교학술원의 초청으로 입국하여 지금까지 지도위원으로 활동하고 있다.

진행 중인 교육 프로그램으로는 『보리도차제광론』, 『입중론』, 『구사론』 등의 강의가 있다. 강의 교재는 자체적으로 번역한 교재들을 사용하며, 지도위원인 툽뎀 스님이 강설하면 이를 박은정 원장이 통역하는 식으로 강의를 진행한다. 또한 박은정 원장은 현대 티벳어와 고전 티벳어 문법에 대한 강의도 진행 중이다. 교재로 사용된 번역물들은 강의 내용과 통역 내용들을 정리해 추후 출판될 예정이다.

나란다 불교 학술원은 연혁이 오래되지 않은 단체지만, 인도 나란다 불교를 계승한 교육과 역경사업 등의 프로그램이 진행된다는 사실로 많은 주목을 받고 있다. 2018년 12월엔 독자적으로 삼동 린뽕체를 초청, 『보리도차제』에 대한 집중 실참 법회가 봉행됐다. 앞으로 삼동 린뽕체를 초청해 법문을 지속적으로 청할 예정이라고 한다.

(4) 캄 따시링(Kham Tashiling)

캄 따시링은 한국인 비구니 지덕스님의 원력과 여러 한국 불자들의 희망에 의해 설립된 사원이다. 티베트 불교의 4대 종파 중 하나인 가규빠, 그 안에서도 독빠가규의 법맥에 속하며, 2014년 서울 성북구에 최

초로 개원했다. 2016년 캄빠갈 사원에서 지도법사로 칸뽀 아왕상뽀 스님이 파견되어 지금에 이른다.

캄 따시링에서 진행 중인 프로그램은 ‘기도’, ‘법문’, ‘수행’의 세 가지 영역으로 운영되고 있다. 기도 자체가 수행의 한 부분이지만 초보자의 이해를 쉽게 하기 위해 구분하여 진행한다고 한다. 기도는 연중 정기적으로 진행되는 일반기도(백중기도, 구루린뽀체 기도, 다끼니 기도, 본존 인등 기도, 야만타까 기도 등)와 상황에 따라 진행되는 특별기도가 진행된다.

법문은 모원인 캄빠갈 사원의 강원에서 진행되는 교학 과정을 바탕으로 일반인들이 이해하기 쉽게 3년 과정으로 진행된다. 1년 차에 대수인 예비수행 심화과정 및 해탈장엄론, 2년 차에 입보리행론 1~5장, 3년 차에 입보리행론 6~10장을 기본으로 하는 정규과정과 대중들이 듣고자 하는 요청에 따라 개설되는 특별 법문이 있다.

진행 중인 캄 따시링의 주요한 외부행사로는 근본스승 캄툴 린뽀체의 방한초청 법회이다. 2015년 최초로 방한한 캄툴 린뽀체는 매년 한국을 방문하여 제자들의 요청에 따라 관정, 구전 등의 가르침을 펴고 있다. 이 외에 캄빠갈 사원의 교수사 혹은 장로들을 초청해 법회를 가지며, 티베트 망명정부의 공식 신탁인 내충 꾸맨(Nechung Kuten) 스님을 초청해 법회를 연다.

캄 따시링에서는 2018년 7월 부설기관으로 ‘홍익역경원(다굴 된덴링)’을 출범시켰다. 여러 스승들의 법문을 모아 편찬하고, 티베트어 원서와 영어 등으로 번역된 경전들을 한국어로 번역하고 있다.

(5) 세첸 코리아 (Shechen Korea)

세첸 코리아(Shechen Korea)는 티베트 불교 4대 종파 중 하나인 닝

마빠에 속하며, 닝마빠 내부의 5대 법맥 중 하나인 “세첸(Shechen)”의 법맥을 계승하고 있다.

세첸 코리아는 티베트의 평화로운 수행 전통을 한국에 알림으로써 한국 불교와 티베트 불교가 교류하고 함께 상생하도록 하며 명상을 통해 삶의 의미와 행복을 갖게 하고 세계평화에 기여하고자 하는데 설립 목적을 두고 있다. 현대 사회의 불교 교화와 전법에 필요한 수행 지침, 교육, 역경, 나눔 등의 모든 요소를 두루 실천하는 단체로 활동하고 있다.

현 지도 법사인 용수스님은 프랑스에서 티벳 역경원의 창시자인 빼마 왕겔 린포체를 스승으로 출가한 한국인이다. 2003년부터 4년 간 남프랑스 선원에서 무문관 수행을 마치고 2008년 한국에 돌아와 세첸 코리아를 창립하고 다양한 명상 프로그램을 진행하고 있다.

세첸 코리아에서 정기적으로 진행하는 수행 프로그램으로는 랫고 명상(6주), 로중 수행(4주), 밀교 수행(5주), 출가자를 위한 명상 법회 등이 다양하게 진행되고 있다. 또한 현대적인 감각에 부합해서 네이버 카페(Naver cafe) 와 페이스북(Face book) 등의 인터넷 매체를 활용해서 티베트 불교를 대중에게 알리는 데에 한 몫을 하고 있다.

세첸 코리아는 창설 이래 다양한 종파의 스승을 모셔서 법을 전하고 있다. 지금까지 세첸 코리아에서 초정한 스승님은 사카파의 수장이었던 사카 티진 존자님을 비롯하여 세계적인 명상지도자이며 수승한 스승인 밍규르 린포체, 폐마 왕겔 린포체, 축니 린포체, 마티유 리카르스님, 종사르 켄체 린포체, 켄뽀 졸덴 스님, 아남 툽텐 린포체 등을 꼽을 수 있다.

(6) 델가 코리아(Tergar Korea)

2016년 신설된 텔가 코리아(Tergar Korea)는 순수 재가 단체들에 의해 설립된 상주하는 지도법사가 없는 단체이다. 밍굴 린포체가 설립한 인도 보드가야의 텔가(Tergar) 사원을 모원으로 미국에 분원을 두고 있는 텔가 인터내셔널(Tergar International)이 있다. 홍콩 본원 텔가 아시아(Tergar Asia)를 중심으로 대만, 홍콩, 인도네시아, 말레이시아, 싱가포르 그리고 한국 등 전 세계적으로 분원을 두고 있다. 조직적이고 체계적으로 운영되고 있는 사례로 꼽을 수 있다.

텔가 코리아에서는 1년에 한 번 정기적으로 밍굴 린포체를 모시고 명상 코스를 다양한 단계별로 진행하고 있다. 모든 법회 진행과 명상 코스 및 행사는 대부분 자원 봉사자들의 자발적인 봉사로 진행된다는 점이 신선하다.

(7) 기타 티베트 불교 관련 단체

이상에서 열거한 티베트 불교 관련 단체 외에도 현재 한국에서 활동하는 티베트 불교 관련 단체에서는 상주하는 지도법사가 없는 경우도 있고, 다채로운 외부 행사와 교육 프로그램을 정기적 혹은 부정기적으로 진행한다.

현장스님이 주석해서 국내에서 티베트 불교 박물관을 운영하고 있는 대원사도 티베트 불교를 소개하는 역할이 크다. 설오스님이 운영하는 법등사에서 간헐적인 티베트 불교 행사를 주최하고 있다. 외에도 티베트인 스님이 운영하는 사원과 아남 툽텐 린포체가 주도하는 다르마타(Dharmatakorea) 등 다양한 티베트 불교 관련 단체들이 직간접적으로 국내에 티베트 불교를 전하는 역할을 담당하고 있는 것으로 집계된다.

2) 국내 티베트 불교 단체의 특성

이전의 표본에서 보이는 바와 같이 국내에서 활동하고 있는 티베트 불교 관련 단체에서 제시하는 티베트 불교 수행과 교육 프로그램은 다양하다. 이들의 활동으로 한국 불교는 다채로운 티베트 불교를 쉽게 접하고 소개받을 수 있게 되었다.

표본으로 제시한 단체들은 대체적으로 티베트 불교 스승들의 가르침을 청함에 있어서 각 단체의 개성과 차별성을 드러낸다. 말하자면 광성사, 탑승 세듭링, 나란다 불교학술원 등은 티베트 불교 4대 종파 가운데에서도 겔룩파와 연관이 깊다고 할 수 있다. 캄 따시링은 독빠 까규의 분원이므로 티베트 불교 까규파 전통과 직접 관련된다. 세첸 코리아는 닝마파 관련 단체이기는 하지만 주 운영자인 용수스님은 예전에 샤카 티진 린포체를 한국에 초청하는 등 샤카파를 비롯한 다양한 종파의 스승들을 모시고 가르침을 전하고 있다.

각자의 중지가 어떻든 본고에서 표본으로 제시한 단체들은 기본적으로 세 가지 요인을 공유하는 것으로 파악된다.

첫째, 탄탄한 교학과 이론을 강조하는 점이다. 이들 티베트 불교 단체는 대부분 실천을 뒷받침하는 체계적인 이론 교육을 중시한다. 그렇기 때문에 초심자라 할지라도 처음부터 무조건 가부좌 틀고 앉으라고 말하지 않는다. 오히려 기본적인 불교 이론의 소양을 쌓을 수 있도록 경전이나 논전을 중심으로 한 교육을 정기적으로 제공해 준다. 이것은 체계적인 이론을 요구하는 대중의 요구에 부응하는 긍정적인 측면이라 할 수 있다.²⁸⁾

28) 일반적으로 수행 차제에 있어 티베트 불교(대체적으로 겔룩파)의 스승들은 대체적으로 먼저 경전과 논전을 열람하고 공성에 대한 이론적 논리적 사고를 확립한 후에 실참하기를 권한다. 전통적인 티베트 사원에서는 겔룩파의 경우 밀교를 공부하고 실참에 들기 전 17년 이상의 과정을, 까규파는 9년 과정을 세다(bShad grawa:강원)에서 수학

둘째, 다양한 프로그램 제시이다. 이들 단체들에서는 한국 불교의 정서와 문화 속에서 생소하게 보일 수도 있지만, 티베트 불교의 전통을 활용한 다양한 프로그램과 외부 활동 등을 선보인다. 예를 들어 티베트식으로 진행되는 만달라 조성, 각종 기도 법회, 호마 의식 혹은 스승을 모시고 법을 청하는 방식 등은 다소 이국적으로 보일 수도 있다. 그렇지만 문화적인 차이를 감안하고 긍정적으로 바라보면 이를 통해 배우고 활용할 수 있는 이점도 있을 것이다.

셋째, 단계별 교육과 수행 방법 제시이다. 티베트 불교는 교육이나 수행에 있어 개인적인 성취와 성향의 차이를 감안하면서 점차적인 단계를 제시한다. 예를 들면 논리학을 배울 때 기초 논리학부터 점차 단계를 밟아 올라가도록 단계를 조정하는 것과 같다. 마찬가지로 수행에 있어서도 예비 혹은 기초 과정을 거친 후에 본 수행을 진행하는 차례를 분명히 제시한다. 물론 이 과정에서 스승과 제자의 긴밀한 법연 혹은 스승의 가피, 제자의 헌신 등의 부수적인 요인이 요구되기도 한다.

이와 같이 국내에서 활동하는 티베트 불교 관련 단체들이 제시하는 세 가지 요인들은 체계적인 수행과 이론을 요구하는 현대의 한국 불교 대중의 욕구를 어느 정도 충족시켜 주고 있다는 점을 부인할 수 없다. 이제는 이들 단체들의 활동을 통해 한국 불교 내 티베트 불교를 검토 수용 활용하는 방안을 고려해 볼 시점이라 할 것이다.

요컨대 전통적인 한국 불교의 틀 속에서, 하나씩 자리 잡기 시작한 다양한 티베트 불교 관련 단체들은 국내에 티베트 불교를 소개하고 가르침을 퍼는 장으로 명실상부하게 그 역할을 다하고 있다. 명상과

하는 기간을 공식적으로 시설해 두고 있다. 물론 이러한 과정들 또한 개인적인 성향과 근기에 따라 획일적으로 적용되는 것은 아니다. 다만 한국 불교 승단의 공식 승가대학 교육 기간 4년에 비하면 한국 승가의 교학적 소양과 이론의 기초는 량질의 측면에서 고려해 볼 소지가 있을 것으로 보인다.

수행의 다양성을 요구하는 현대의 한국 불교의 현실에서 이들 단체들의 적극적이고 활발한 활동이 기대된다. 한국 사회와 한국 불교가 지혜롭고 열린 안목으로 수용한다면 수행의 측면에서 이들의 역할은 긍정적이고 밝게 작용할 것으로 전망된다.

4. 맺음말

본고는 “티베트 불교에 있어 마음 수행”에 관한 주제를 중심으로 크게 두 부분으로 나누어 연구를 진행하였다. 연구의 전반부는 티베트 원전을 저본으로 하여 우리말로 번역하면서 진행하였다. 후반부는 국내의 티베트 불교 실천 사례를 중심으로 현황 조사를 실시하였다.

연구를 위해 우리말로 번역한 티베트 원전 자료는 『삼중요도; *Lam gtso rnam gsum*』, 『수심칠훈; *bLo sbyong don bdun ma*』, 『항하수마하무드라; *Phyag chen gang ga ma*』 등이다. 해설서로는 켄첸 탕구 린포체의 『로종; *bLo sbyong*』 과 시투 린포체의 『착가첸뽀 강가마; *Phyag rgya chen po gang ga ma*』 등을 주로 참조하였다.

쥡카빠 대사는 티베트 불교 수행의 기본 바탕으로 출리심, 보리심, 공성의 체득 세 가지 요소를 제시하였다. 논자는 이 세 가지 요소를 티베트 불교 수행 전통 전반에 공통적인 기반으로 적용되는 가르침으로 파악하였다.

티베트 불교의 마음 닦기 수행법은 오늘날 다양한 전승 법맥 속에서 다채롭게 이어지고 있다. 그 가운데 로종과 마하무드라 수행은 오늘날 대중들에게 적극적으로 채택되는 수행법이라 할 수 있다.

로종 수행과 관련해서 『수심칠훈』의 퉁렌(*gTong len*) 수행을 집중 조명해 보았다. 탕구 린포체는 『로종』에서 (나의 행복을 타인에

계) 주고(타인의 불행을 내가) 받는 이 퉁퉁 수행을 통해 ‘자신을 소중히 여기는 마음을 줄이고, 남과 다른 존재들을 소중히 여기는 마음을 키워가야 한다’고 강조하고 있음도 살펴 보았다.

마하무드라 수행은 띠로빠의 『항하수 마하무드라』를 중심으로 고찰하였다. 『항하수 마하무드라』에서는 스승이 제자에게 마음의 본성을 자각하도록 안내하는 가르침을 많이 보인다. 이런 류의 가르침은 선가(禪家)에서도 많이 찾아 볼 수 있는데, 논자는 그 이유를 선과 마하무드라 양쪽이 윤회와 열반을 동일시하는 관점에서 있기 때문이라고 보았다.

연구의 후반부는 한국 내외에서 실천되는 티베트 불교 수행 현황을 몇몇 실천 사례를 통해 고찰하고 있다. 연구를 진행함에 있어서, 이들 티베트 불교 단체들이 시행하고 있는 교육 프로그램과 티베트 불교 수행 지도 등을 중점적으로 고찰하였다.

현황 조사는 광성사를 비롯하여 탑숨 세둡링(삼학사원), 나란다 불교학술원, 캄 따시링, 세첸 코리아, 땀가 코리아를 표본으로 삼았다. 이들 단체를 중심으로 국내에서 티베트 불교 관련 단체들이 티베트 불교를 알리고 전하는 현황을 개괄해 보았다.

각 단체의 활동과 역할로 인해 한국 불교는 보다 쉽게 티베트 불교 문화를 접하고 소개받을 수 있게 된 가운데, 표본 단체들은 대체적으로 세 가지 요인을 공유하는 것으로 파악되었다.

첫째, 실천을 뒷받침하는 교학과 체계적인 이론 교육을 중시한다.

둘째, 티베트 불교 전통을 활용한 다양한 프로그램을 제시한다.

셋째, 티베트 불교의 특성 상 단계별 교육과 수행 차제를 제시하고 있다는 점이다.

이와 같이 국내 티베트 불교 관련 단체들이 제시하는 요인들은 체계적인 수행과 이론을 요구하는 한국 대중의 욕구를 일정 부분 충족

시키고 있음을 알 수 있다.

이로서 볼 때, 한국 불교는 티베트 불교를 전하는 이들 단체들의 활동을 이국적인 안목으로 멀리서 바라만 보아서는 안 될 것이다. 오히려 한국 사회에 한층 가까워진 티베트 불교 수행과 가르침을 수용하고, 이를 적극적으로 활용하는 지혜와 안목이 필요한 시점이라 할 것이다. 오늘날 세계적으로 티베트 불교 수행과 교학에 관심과 실천이 증가하고 있는 시점에서 티베트 불교에 무관심하거나 배타적인 자세를 고수하는 것은 지구촌 시대를 공존함에 한 걸음 늦어짐을 의미하기 때문이다.

요컨대 전통적으로 한국 불교는 문화의 중심에 자리하면서 수행과 교학의 다양한 방편으로 대중을 이끌어 왔다. 그렇지만 오늘날 급변하는 현대 사회에서 구성원들의 다양한 요구에 부응하고 대중과 호흡하는 불교로의 방향 전환이 필요한 것으로 사료된다. 그리고 그 해답의 일부는 티베트 불교의 수행과 가르침을 응용하는 데서 찾을 수 있을 것으로 조심스럽게 전망해 본다.

<참고문헌>

1. 원전류

dKon mchog rgyal mtshan, *Theg pa chen po'i gdams ngag blo sbyong don bdun ma, blo sbyong skor phyogs bsgrigs*, sa skya rgyal yongs gsung rab slob gnyer khang, Bouddha, Kathmandu, 2007.

Je Tsong kha pa, *Lam gtso rnam gsum*, ; volume 1; TBRC, [s.n.], [s.l.]. [n.d.]. Computer Input. Je Tsong kha pa, *Lam gtso rnam gsum*, Drepung Loseling educational society, Mundgod, Karnataka, 1995.

Kadam masters, *bLo sbyong skor phyogs bsgrigs*, volumes 2; sa skya rgyal yongs gsung rab slob gnyer khang, [kathmandu]. 2007.

Pad ma dkar po, *Chos drugb sdus pa'i zin bris*, Volume 1, [s.l.], [n.d.], 13 ff. Block Print.

sNyan brgyud las, *Phyag rgya chen po gang ga ma*, [s.n.], 'bri gung bka' brgyud chos mdzod chen mo Volume 58, Lhasa, 2004.

東國大學校 佛典刊行委員會 編, 『禪家龜鑑』, 『韓國佛教全書』 七, 서울; 동국대학교, 1979.

2. 단행본

bKa' brgyud Monlam International, *bKa' brgyuds mon lam chen po'i Zhel 'don Phyogs sgrig*, Bodhgaya; KMKIT, 2016.

Khenchen Thrangu Rinpoche. *bLo sbyon gdon bdun ma*, Vajra Vidya Institute, 2012.

Si tu rinpoche, *Phyag rgya chen po gang ga ma 'I bKa' khrid*, Pal pung She rab ling Monastic Seat, Baijnath, India, 2016.

- Telopa, *Phayg rgya chen po gang ga ma bzhugs so*, Kagyu Monlam Kagyupa International Monlam Trust, Gaya, India, 2019.
- Khenchen Thrangu Rinpoche. *bLo sbyong*, Vajra Vidya Institute, 2012.
- Khenchen Thrangu Rinpoche. *Essentials of Mahamudra; Looking Directly At the Mind*, Boston; Wisdom, 2004.
- Khenchen Thrangu Rinpoche. Lama Yeshe Gyamtso, Lama Tashi Namgyal. *Pointing Out The Dharmakaya; Teachings on The 9th Karmapa's Text*, Ithaka, New York; Snow Lion, 2003.
- tr. Khenpo David Karma Choephel, *The Seven Points of Mind Training Oral Advice of the Mahayana*, Kagyu Monlam Kagyupa International Monlam Trust, Gaya, India, 2019.
- W.Y. 에반스 웬츠 편, 유기천 역, 『티베트 밀교 요가』, 서울; 정신세계사, 2001.
- 왕축 도르제 저, 조일문 역, 『마하무드라 예비수행 의식집』, 서울; 지영사, 2016.

■ Abstract

A Study on Tibetan Buddhist Mind Training in Korea

Cho Il Moom

Traditionally, since the time of the opening Zen Monasteries of Nine mountains(九山禪門) in Shin-la Dynasty, the practice of the Korean Buddhism has been representative as the practice of Zen Buddhism.

Nowadays, the patterns of the practice of the modern Korean Buddhist practice seems to need not only Zen Buddhism but also another types of practice, for example, Vipassana or Vajra-yana practice.

Actually in Korea, thanks to the activities of the Tibetan Buddhist groups and the improving of the network, the interests and practicing toward Tibetan Buddhism has been exellerated.

This study investigates mainly into two parts,

First part is ‘The Mind training in Tibetan Buddhism, It elaborates the Mind training translating into Korean from the root texts. The root texts are “*Lam gtso rnam gsum*”, “*bLo sbyong don bdun ma*”, “*Phyag chen gang ga ma*” and their interpretations etc.

The latter part investigates the activities of the Tibetan Buddhist groups in Korea. Including Gwang soung sa temple, some groups are taken as a example for this study. Because of the activities and funcions of these groups, Korean Buddhism seems more fertile and various.

After all, through this study, tried to reconcile the traditional Korean Buddhism and Tibetan Buddhism as a newcomer in Korean society.

Keywords ● Three principal of the practice, Lo jong(Mind-Training), gTong len,
Maha-Mudra, The groups of Tibetan Buddhism