

# 도차제(道次第)의 가르침과 재가 신행체계

양승규

티벳대장경역경원 전임연구원

I. 머리말

II. 예비수행

III. 작은 사람과 상응하는 도차제

IV. 중간 사람과 상응하는 도차제

V. 큰 사람의 도차제

VI. 맺음말

## 요약문



도차제(道次第)는 부처님의 모든 가르침을 일미(一味)의 가르침으로 체계화한 것이다. 여기에는 소승과 대승의 가르침이 있고, 현교와 밀교의 가르침이 있고, 교학과 실천의 가르침이 있다. 그렇기 때문에 도차제의 가르침에는 부처님의 모든 가르침이 하나의 완벽한 체계로 정리되어 있다. 물론 본고에서는 재가자의 신행체계라는 점에서 현교의 도차제인 '보리도차제(菩提道次第)'에 한정했다. 보리도차제는 작은 사람과 중간 사람 두 사람과 상응하는 도차제와 큰 사람의 도차제로 이루어져 있다. 도차제의 의도는 큰 사람의 도차제를 토대로 작은 사람과 중간 사람 두 사람과 상응하는 도차제를 섭수하는 방식이다. 작은 사람의 도차제에서는 다음 세상을 추구하는 마음을 일으키는 것으로서 죽음에 대한 명상을 설명하고, 다음 세상에서 안락해지는 방편으로 귀의와 업보를 신뢰하는 마음을 일으키는 것을 설명한다. 중간 사람의 도차제에서는 윤회의 허물인 고제와 윤회에 들어가는 원인인 집제, 윤회에서 벗어나는 실제적인 도인 도제를 설명한다. 큰 사람의 도차제에서는 먼저 대승으로 나아가는 유일한 길인 보리심을 일으키는 방법과 발심하여 행을 배우는 방법을 설명한다. 보리심을 일으키는 방법

에는 일곱 가지 인과의 가르침과 나와 남을 바꾸기 둘이 있다. 보살행을 배우는 방법에는 육바라밀행과 사섭법 둘이 있다.

## 주제어

도차제, 보리도차제, 작은 사람, 중간 사람, 큰 사람, 죽음, 업보

## I. 머리말

티벳불교가 한국에 본격적으로 소개된 것은 얼마 되지 않았다. 하지만 그 동안 티벳불교에서 중요한 문헌들이 우리말로 번역되어 출판되었다. 그 중에서 우리들의 관심을 가장 많이 끈 것이 도차제(道次第) 즉 람림(Lam rim)의 가르침이 아닐까 생각한다. 도차제는 티벳불교에서 가장 큰 영향력을 가지고 있는 종파인 겔룩빠(dGe lugs pa)의 근본 가르침이다. 겔룩빠는 위대한 학승이면서 수행자인 쯡카빠 룽상닥빠(Tshong kha pa bLo bzang grags pa, 1357~1419)가 세운 종파다. 쯡카빠는 불교논리학에서부터 반야, 중관, 밀교에 이르기까지 많은 저술을 남겼는데, 그 중에서 『보리도차제광론(菩提道次第廣論)』과 『비밀도차제광론(秘密道次第廣論)』은 각각 현교와 밀교를 체계화했다. 이 두 저술은 인도의 경론에 대한 주석이 아니라, 쯡카빠 자신의 독창적인 저술이다. 이 저술에는 티벳인들이 인도로부터 불교를 받아들이고, 이를 이해한 모든 내용을 담고 있다는 점에서 의미가 있다. 쯡카빠는 말년에 『보리도차제광론』을 요약하고 수정한 『보리도차제약론』을 저술하여 현교의 도차제(道次第)를 보다 쉽게 접근할 수 있도록 배려했다.

『보리도차제광론』 등을 중심으로 성립된 도차제의 가르침은 아띠샤(Atiśa, 982~1054)의 『보리도등론(菩提道燈論)』을 근간으로 한다. 『보리도등론』은 아띠샤가 티벳인들을 위해 불교의 핵심으로 설한 예순 여덟 개의 계승으로 이루어진 작은 논서이다. 하지만 이 『보리도등론』은 티벳에서 성립한 모든 종파에 직간접적으로 영향

을 주었다. 『보리도등론』에서는 불법을 구하는 자를 작은 사람·중간 사람·큰 사람의 세 사람으로 나눈다. 작은 사람은 자신을 위해 윤회의 안락을 추구하는 사람이고, 중간 사람은 자신의 적멸을 추구하는 사람이고, 큰 사람은 남의 고통을 완전히 없애려고 하는 사람이다.<sup>1)</sup> 세 사람의 가르침을 통해 현교와 밀교의 가르침인 부처님의 모든 가르침을 섭수하는 것이 『보리도등론』의 의도다.

도차제의 가르침에서는 부처님의 모든 가르침을 세 사람의 길로 섭수한다. 부처님께서 발심(發心)하고, 자량(資糧)을 쌓고, 원만하게 깨닫는 것은 모두 중생의 이익을 위함이다. 중생의 이익에는 일시적인 훌륭한 몸[增上生]과 궁극적인 깨달음[決定乘] 둘이 있다. 전자를 증득하기 위해 설한 것이 작은 사람의 도차제이다. 후자에서 윤회에서 벗어나는 정도의 해탈(解脫)을 증득하기 위해 설한 것이 중간 사람의 도차제이고, 일체지(一切智)를 증득하기 위해 설한 것이 큰 사람의 도차제이다.<sup>2)</sup>

도차제의 가르침에서는 큰 사람의 도차제가 그 핵심적인 근간이 된다. 큰 사람의 도차제는 곧 대승불교의 가르침이기 때문이다. 따라서 작은 사람의 도차제와 중간 사람의 도차제를 직접 실천하는 것은 아니다. 그렇기 때문에 ‘작은 사람과 상응하는 도차제’, ‘중간 사람과 상응하는 도차제’라고 하여, 큰 사람의 도차제에서 이 두 사람의 가르침을 전행(前行)으로 섭수한다. 이와 같은 도차제의 가르침은 대승불교를 지향하는 한국불교에게도 그대로 적용될 수 있다.

1) 달라이라마 말쑤, 양승규 옮김, 『달라이라마의 보리도등론』(시흥, 시론, 2012) p.10.

2) 쯡카빠 지음, 양승규 옮김, 『보리도차제약론』(시흥, 시론, 2006), pp.98~99.

따라서 ‘큰 사람의 도차제’를 중심으로 한 도차제의 가르침은 우리가 그대로 수용할 수 있는 신행체계임을 알 수 있다.

도차제의 가르침에서는 사람을 근거에 따라 구분하지만, 출가와 재가로 구분하지 않는다. 출가와 재가에 따라 별도의 가르침이 시설되지 않기 때문이다. 도차제의 체계에서 재가자도 불교교학을 충분히 이해할 수 있고, 실천할 수 있다. 따라서 본고에서는 도차제의 전통에서 우리가 실천해야할 신행체계를 어떻게 설명하고 있는가 하는 것을 중심으로 살펴보고자 한다. 왜냐하면 도차제의 전통은 오래 전에 완성된 수행체계이고, 과거에도, 현재에도 많은 사람들이 이 길을 통해 깨달음의 길로 나아갔고, 나아가고 있는 살아 있는 수행전통이기 때문이다. 따라서 결론에서 현대를 살아가는 재가자의 측면에서 도차제의 가르침을 어떻게 실천할 것인가 하는 정도를 살펴보고자 한다. 따라서 결론에서 현대를 살아가는 재가자의 측면에서 도차제의 가르침을 어떻게 수용하여 실천하는 것이 좋을가 하는 정도를 설명하려고 한다.

## II. 예비수행

세 사람의 길을 수행하는 기초로서 도차제에서는 선지식을 의지함과 불법을 닦고 수행할 기회[餘暇]와 원만(圓滿)함을 인식함 두

가지를 제시한다.<sup>3)</sup> 이 둘이 수행의 기초가 되는 것을 수행을 위한 바깥의 연[外緣]과 안의 연[內緣]이 되기 때문이다.<sup>4)</sup>

## 1. 선지식을 의지함

도차제의 가르침에서 수행의 기초로서 선지식을 의지해야 하는 이유를 “제자에게 하나의 공덕이 생기고 하나의 잘못을 없애는 것이상의 모든 안락의 근본은 뛰어난 선지식이기 때문에 먼저 선지식을 의지하는 방식이 매우 중요하다”<sup>5)</sup> 라고 한다. 선지식을 의지하기 위해서는 먼저 선지식을 찾아야 하고, 선지식도 조건을 갖춘 선지식이어야 한다. 『장엄경론(莊嚴經論)』에서는

조복(調伏), 적정(寂靜), 적멸(寂滅),  
수승한 공덕과 정진이 있고, 경전을 많이 알고,  
그것을 깨닫고, 말숨씨가 뛰어나고,  
자비 자체이고, 싫어하는 것을 없앤 선지식을 의지하라.

고 하여<sup>6)</sup> 열 가지 조건을 갖춘 선지식을 설명한다. 위와 같은 원만한 조건을 갖춘 선지식을 찾지 못할 때에는 허물보다 공덕이 많

---

3) 종카빠, 앞의 책, pp.98~99.

4) 앞의 책, p. 95.

5) 앞의 책, p. 96.

6) 앞의 책, p.57.

은 이가 선지식이 될 수 있다.<sup>7)</sup>

스승을 의지하는 것에는 생각으로 의지하는 것과 실천으로 의지하는 것 둘이 있다. 생각으로 스승을 의지하는 것은 선지식에 대한 청정한 믿음과 은혜를 떠올려 존경함 둘이다.<sup>8)</sup> 스승에 대한 믿음을 키우기 위해서는 “나의 선지식은 실제 부처님이다”<sup>9)</sup> 라고 생각한다. 부처님에 대해서는 과실을 보는 마음이 생기지 않고, 공덕을 생각하는 마음이 생기기 때문이다. 선지식의 은혜를 떠올리는 것은 ‘나에게 선지식은 부처님보다 뛰어나다’라고 생각하는 것이다. 중생들은 삼신의 부처님을 친견하여 가르침을 듣지 못하고, 친견하더라도 심오하고 광대한 법은 선지식의 설명을 통해 서만 알 수 있다. 선지식을 통해 내생의 훌륭한 몸뿐만 아니라 윤회에서 벗어나는 완전한 깨달음도 얻는다.<sup>10)</sup> 선지식에 의해 한 생애 부처가 된 경우도 많기 때문에<sup>11)</sup> 선지식의 은혜는 한량없다. 실천으로 스승을 의지하는 것은 재물을 공양하고, 몸과 말로 공경하고, 말썸대로 실천하는 것이다.<sup>12)</sup>

---

7) 앞의 책, p.60.

8) 앞의 책, p.62.

9) bLo bzang chos rgyan, *Byang chub lam rim dmar khrid bde lam*(India, Mundgod, Drepung Loseling Educational Society, 1997), p.7.

10) Ngag dbang blo bzang rgya mtsho, *Byang chub lam gyi rim pa'i 'khrid yig 'jam pa'i dbyangs kyi zhal lung zhes bya ba bzhugs so*, (India, Drepung Loseling Educational Society, 1997) p.49.

11) bSod nams rgya mtsho, *Byang chub lam gyi rim pa'i khri gser gyi yang zhun zhes bya ba bzhug so*, (India, Drepung Loseling Educational Society, 1997), p.9.

12) 쯡카빠, 앞의 책, p.67.



## 2. 기회와 원만한 조건

기회와 원만한 조건은 글자그대로 불법을 수행할 수 있는 기회와 조건이다. 이것이 없으면 수행 자체가 불가능하다. 도차제에서 이들을 예비수행에 시설한 것은 기회와 원만한 조건의 ‘중요함’과 ‘얻기 힘들’을 떠올려 생각한다는 점에서<sup>13)</sup> 수행의 기초가 되기 때문이다.

기회는 여덟 가지 겨를이 없음[八無暇]으로 설명한다. 이것에는 사람의 기회가 없음과 사람 아닌 것의 기회가 없음 둘이 있다. 사람의 기회가 없음은 사부대중이 유행하지 않는 장소인 외딴 곳, 신체 장애자, 전후생과 업보 등이 없다고 고집하는 사건을 가진 이, 부처님의 말씀이 없음의 넷이다. 사람 아닌 것의 기회가 없음은 지옥, 아귀, 축생의 삼악도와 수명이 긴 하늘의 넷이다. 원만한 조건에는 자신의 원만한 조건과 타인의 원만한 조건 둘이 있다. 자신의 원만한 조건은 사람임, 중앙에 태어남, 근(根)을 갖추, 무간지옥의 죄를 범하지 않은 뒤바뀌지 않은 업, 율장을 믿는 장소를 믿음 다섯이다. 타인의 원만한 조건은 부처님께서 오심, 정법을 설하심, 가르침이 머뭇, 행함, 다른 이를 위해 연민하는 마음의 다섯이다.

기회와 원만한 조건의 중요함은 일시적인 목적인 훌륭한 생과 궁극적인 목적인 완전한 깨달음을 토대가 되기 때문이고,<sup>14)</sup> 여가와 원만을 얻기 힘들다고 생각함은 수행의 장애인 게으름을 대치(對治)하는 실질적인 공능(功能)을 가지기 때문이다. 따라서 귀중한

13) 앞의 책, p.88.

14) 앞의 책, p.93.

기회와 원만한 조건을 얻었을 때 이를 무의미하게 만들지 말고 깨달음으로 나아가야 한다.

### Ⅲ. 작은 사람과 상응하는 도차제

현생에 크게 집착하지 않고 내생의 원만한 선도를 추구하고, 그 원인을 증득하기 위해 실천하는 작은 사람<sup>15)</sup> 과 상응하는 도차제에는 1) 다음 세상을 추구하는 마음을 일으킴, 2) 다음 세상에서 안락해지는 방안을 설명함 등이 있다. 1) 다음 세상을 추구하는 마음을 일으킴에는 (1) 이 세상에 오랫동안 머물지 못하는 죽음을 떠올려 생각함, (2) 다음 세상에서 어떻게 되는가 하는 두 중생의 고락을 생각함 등이 있다.<sup>16)</sup>

#### (1) 이 세상에 오랫동안 머물지 못하는 죽음을 떠올려 생각함

태어난 사람은 언젠가는 반드시 죽는 것을 알지만, 작은 사람은 ‘오늘 죽지 않는다’고 생각하면서 죽기 직전까지 죽지 않는다고 고집한다. 이 고집 때문에 현생에 머무는 마음을 일으켜 현생의 안락을 추구하고, 내생과 해탈과 일체지 등을 생각하지 않기 때문에 범

---

15) 현생의 안락을 추구하고 고통을 없애는 정도만을 열심히 행하는 평범한 작은 사람은 축생과 같은 부류이기 때문에 여기서 파악한 작은 사람은 아니다.(Ngag dbang blo bzang rgya mtsho, Op.cit., p.61)

16) 쯡카빠, 앞의 책, p.110.

을 실천할 수 없다.<sup>17)</sup> 반대로 죽는다는 사실을 알고, 이를 받아들일 경우에는 명리 등 세간법을 추구하는 것이 아무런 의미가 없다는 것을 알고 악행을 버리고 귀의와 지계 등의 선업을 쌓아 깨달음을 성취하고, 중생을 이끌 수 있다.<sup>18)</sup> 그렇기 때문에 “죽지 않는다고 고집하는 것은 모든 타락의 문이고, 죽음을 떠올리는 것은 모든 원만한 문이다”<sup>19)</sup> 라고 한다.

죽음을 떠올리는 것을 수행하는 방법을 『약론』에서는 “세 가지 근본(根本), 아홉 가지 이유(理由), 세 가지 결단(決斷)으로 수행해야 한다”<sup>20)</sup> 라고 설명한다. 세 가지 근본은 (1) 반드시 죽는다고 생각함, (2) 죽는 때가 정해져 있지 않다고 생각함, (3) 죽을 때에는 법 이외에 다른 어떤 것도 도움 되지 않는다고 생각함 셋이다. 아홉 가지 이유는 세 가지 근본에 세 가지 생각이 있기 때문이다. (1) 반드시 죽는다고 생각함에는 죽음 자체는 반드시 오고 다른 어떤 것으로도 없앨 수 없다고 생각함, 수명을 연장할 수 없고 수명이 줄어드는 것을 끊을 수 없다고 생각함, 살아있을 때에도 법을 실천할 기회가 없이 반드시 죽는다고 생각함 셋이 있다. (2) 죽는 때가 정해져 있지 않다고 생각함에는 남섬부주의 수명에는 결정된 것이 없기 때문에 죽는 때가 정해져 있지 않다고 생각함, 죽는 조건은 많고 사는 조건은 적다고 생각함, 몸이 나약하기 때문에 죽는 때가 정해져 있지 않다고 생각함 셋이 있다. (3) 죽을 때 법 이외에는 어떤 것도 도

17) 앞의 책, pp.110~111.

18) 앞의 책, p.112.

19) 앞의 책, p.113.

20) 앞의 책, p.114.

움 되지 않는다고 생각함에는 오직 법 이외에는 몸도 돈도, 친척도 아무런 도움이 되지 않는다고 생각함 셋이 있다.<sup>21)</sup> 도차제에서 세 가지 결단에 대한 구체적인 설명을 쉽게 찾을 수 없다. 티장(Khri byang)린포체의 『세 사람이 실천하는 도차제 중편의 과단을 첨부한 것』에서 법을 실천해야 하는 결단, 법을 지금부터 실천해야 하는 결단, 법만을 실천하는 결단의 셋을 언급하고 있다.<sup>22)</sup>

## (2) 다음 세상에서 어떻게 되는가 하는 두 중생의 고통을 생각함

죽음을 피할 수 없고, 죽으면 모든 것이 끝나는 것이 아니라 업력에 따라 그 흐름이 지속된다. 업력의 결과에 따라 선도 아니면 악도에 태어나기 때문에 ‘두 중생의 고통’이라고 한다. 작은 사람과 상응하는 도차제에서는 주로 악도의 고통을 생각한다.

악도의 고통을 생각하는 것은 지옥, 아귀, 축생의 고통을 생각하는 것이다. 지옥에는 대유정(大有情)지옥, 근변(近邊)지옥, 한랭(寒冷)지옥, 독일(獨一)지옥의 넷이 있다. 지옥의 갈래가 많고, 고통도 말로 표현할 수 없을 정도로 심하다. 그 중에서 대유정지옥 중에서 가장 고통이 적은 등활지옥을 다음과 같이 묘사한다. 중생들이 서로 모여 업의 힘에 의해 생긴 여러 가지 무기로 서로를 찌른다. 그리고 나서 기절하여 땅에 쓰러지면, 허공에서 ‘그대는 다시 살아나라’고 하는 소리가 난다. 그러면 다시 일어나서 이전과 같이 찌르기 때

---

21) 앞의 책, pp.114~123.

22) Khri byang rin po che, *Byang chub lam rim 'dring ba'i sa bcad kha skong dang bcas pa bzhugs so* (Sera Je Library, New Delhi, 1999), pp.68~71.

문에 한량없는 고통을 겪는다.<sup>23)</sup> 아귀는 배가 고프고 목이 마르다. 피부와 혈육은 말랐고, 타다만 나무기둥과 같이 표면이 시커멓고, 목이 말라 혀로 핏을 핥는다. 음식에 대한 장애가 외부, 내부, 자체에 있어 음식을 보고도 먹지 못한다.<sup>24)</sup> 축생은 힘이 센 동물이 약한 것을 죽이고, 하늘과 사람의 재물이 되고, 추위와 더위에 시달리고, 배고픔과 목마름의 고통이 있고, 무거운 짐을 지고 밭을 가는 등의 고통이 있다.<sup>25)</sup>

악도의 고통을 생각하는 것도 피상적인 방식이 아니라 구체적이기도 실제적인 것으로 명상해야 한다. “악도의 고통을 생각할 경우에는 현재 불구덩이 속에 손을 넣고 하루를 머뭇, 겨울에 바람이 불고 눈이 내릴 때 얼음구덩이 속에 알몸으로 머뭇, 하루 동안 먹고 마시지 않음, 몸에 벌 등이 침을 쏘도 참기 힘들다면 ‘더운 지옥, 추운 지옥, 축생, 아귀, 하나가 하나를 죽여 먹는 축생의 고통을 내가 어떻게 참을 수 있을까’라고 생각하고, 현재의 생각을 헤아려 매우 두렵고 무서워하는 마음의 변화가 생길 때까지 수습해야 한다.”<sup>26)</sup>

## 2) 다음 세상에서 안락해지는 방안을 설명함

다음 세상에서 안락해지는 방안을 설명함에는 1) 가르침에 들어가는 문인 귀의(歸依)를 배움, 2) 모든 안락(安樂)의 근본인 업보를

---

23) 종카빠, 앞의 책, p.126.

24) 앞의 책, p.133.

25) 앞의 책, p.133.

26) 앞의 책, p.134.

신뢰하는 마음을 일으킴 등이 있다.<sup>27)</sup>

### 1) 가르침에 들어가는 문인 귀의를 배움

부처님의 가르침에 들어가는 문이 귀의다. 그렇기 때문에 귀의는 불문에 들어온 이와 들어오지 않은 이를 구분하는 기준이 된다. 불교에서 귀의하는 대상은 불법승 삼보다. 삼보가 귀의의 대상이 되는 것을 “자신이 모든 두려움에서 벗어났고, 다른 이들을 두려움에서 벗어나게 하는 방편이 뛰어나고, 가깝고 먼 것 없이 모든 이들에게 대비를 베풀고, 이익이 있고 없는 모든 이들을 위해 애쓰는 분께 귀의할 수 있다”<sup>28)</sup> 고 하기 때문이다. 귀의하는 방법은 공덕을 앎, 다름을 앎, 맹세함, 다른 귀의처에 대해서는 말하지 않는 것으로 귀의함 넷이다.<sup>29)</sup> 공덕을 앎은 불법승 삼보의 공덕을 아는 것이다. 부처님의 공덕에는 상호와 종호를 구족한 몸의 공덕, 말씀의 공덕, 지혜와 대비를 구족한 마음의 공덕, 일체중생을 이롭게 하는 사업(事業)의 공덕이 있다. 가르침과 깨달음의 법인 멸제와 도제가 법의 공덕이고, 성자들이 승의 공덕이다. 다름을 앎은 내외의 삼보가 서로 다른 것이다. 맹세함은 부처님께 귀의하는 것은 도사(導師)에게 귀의하는 것이고, 법인 열반에 귀의하는 것은 실제의 귀의이고, 승에 귀의하는 것은 실천하는 도반에게 귀의하는 것이다. 다른 귀의처에 대해 말하지 않는 것으로 귀의하는 것은 내외의 도사, 교법, 제자의

---

27) 앞의 책, p.137.

28) 앞의 책, p.139.

29) 앞의 책, pp.140~149.

우열을 알고 삼보와 어울리지 않는 도사 등에 대해서는 귀의하지 않는 것이다.

## 2) 모든 안락의 근본인 업보를 신뢰하는 마음을 일으킴

업보를 신뢰하는 마음을 일으킴에는 업보를 일반적으로 생각함과 구분하여 생각함이 있다.<sup>30)</sup> 업보를 일반적으로 생각함을 이룰 도차제에서는 업을 확정하는 방법, 업이 커짐, 행하지 않은 업을 받지 않음, 지은 업을 반드시 받음의 넷으로 설명한다. 업을 확정하는 방법은 지옥 중생으로 태어났더라도 시원한 바람이 부는 것과 아라한에게 괴로운 느낌이 생기는 안락과 고통은 선업과 악업의 결과임을 확정하는 것이다. 업이 커짐은 조그만 선업에서 매우 큰 안락의 결과가 생기고, 조그만 불선업에서도 매우 큰 고통의 결과가 생기는 것이다. 행하지 않은 업을 받지 않음은 안락과 고통을 받는 원인이 되는 업을 짓지 않으면 업의 과보를 받지 않는 것이다. 지은 업을 반드시 받음은 선업과 불선업을 행한 이들은 좋거나 좋지 못한 과보를 반드시 받는 것이다.<sup>31)</sup>

구분하여 설명하는 것은 업을 악업과 선업 둘로 구분하여 십업설로 설명하고, 고통을 없애는 측면에서 주로 십악업으로 설명한다. 십악업 각각도 대상, 심사(心思), 실행, 구경이라는 네 가지 측면에

---

30) 앞의 책, p.165.

31) 앞의 책, pp.166~169.

서 설명한다.<sup>32)</sup> 예를 들면 ① 살생은 다른 중생을 죽이는 것이다. ② 훔침은 다른 사람이 가지고 있는 물건을 주지 않더라도 상대로부터 가져오는 것이다. ③ 사된 음행은 부모가 보호하는 남녀 등과 부정한 행위를 하는 것이다. ④ 거짓말은 보고 들은 것을 보지 않았다고 바꾸어 말하는 것이다. ⑤ 나누는 말은 사이가 좋거나 나쁜 중생을 갈라놓는 것이다. ⑥ 거친 말은 분한 마음을 일으키는 중생에게 듣기 싫은 것을 말하는 것이다. ⑦ 무의미한 말은 의미가 없는 것을 아무렇게 말하는 것이다. ⑧ 탐하는 마음은 다른 사람의 보물과 물건을 자신이 가지려고 행동하려 하는 것이다. ⑨ 성내는 마음 분한 마음을 일으키는 중생을 때리려고 하는 것이다. ⑩ 잘못된 견해는 존재하는 것을 손감(損減)하는 것이다.

#### IV. 중간 사람과 상응하는 도차제

귀의와 선악의 업보를 인식하여 죄업을 없애고 선행을 실천하여 선도의 지위를 얻더라도 행(行)의 고통에서 벗어나지 못하기 때문

---

32) 살생의 대상은 다른 중생이다. 심사는 생각함, 번뇌, 마음먹음 셋이다. 생각함은 중생을 중생으로 생각함이고, 번뇌는 탐 등의 삼독, 마음먹음은 죽이려고 함이다. 실행은 스스로 또는 다른 이를 시켜 죽이는 것이다. 구경은 자기보다 먼저 죽는 것이다. 나머지도 이와 같은 방식으로 생각해야 한다.(앞의 책, pp.171.)



에<sup>33)</sup> 중간 사람과 상응하는 도차제를 닦아야 한다. 중간 사람과 상응하는 도차제에서는 윤회에서 벗어나는 해탈을 추구하는 마음을 일으켜야 한다. 해탈은 윤회의 속박에서 벗어나는 것이기 때문에 해탈을 추구하는 중간 사람의 길에는 1) 윤회의 허물이 고제(苦諦)와 윤회에 들어가는 원인인 집제(集諦)를 생각함, 2) 윤회에서 벗어나는 실제적인 도를 수습함 둘이 있다.

## 1) 윤회의 허물이 고제(苦諦)와 윤회에 들어가는 원인인 집제(集諦)를 생각함

### (1) 고제(苦諦)

중간 사람과 상응하는 도차제에서 고제를 설명하는 것은 수행의 중요한 방편이 되기 때문이다. “고제를 생각하는 것을 통해 집착을 없애는 것이 하나도 없으면 해탈을 추구하는 것은 말뿐이기 때문에 어떤 것을 하더라도 집제가 된다.”<sup>34)</sup> 고제를 생각하는 것은 관찰행(觀察行)으로 고제를 관찰하는 것이다.

중간 사람과 상응하는 도차제에서 고제를 수습하는 것에는 윤회의 일반적인 고통을 생각하는 것과 각각의 고통을 생각하는 것 둘로 나누어 설명한다. 일반적인 고통을 생각하는 것에도 여덟 가지, 여섯 가지, 세 가지의 고통으로 설명하는 것 등 여러 가지가 있지만, 고통임을 쉽게 알 수 있고, 또 떠올려 생각하기 용이하다는 점에서

33) 앞의 책, p.203.

34) 앞의 책, p.207.

여덟 가지 고통을 설명하고, 이를 인간의 고통으로 설명한다.<sup>35)</sup> 그 외에 수라, 천상의 고통을 한다.<sup>36)</sup>

### ① 인간의 고통

관찰행의 방식으로 여덟 가지 고통을 생각해야 하기 때문에 도차제에서는 각각의 고통을 다섯으로 구분하여 설명한다.<sup>37)</sup> 이 다섯을 중심으로 각각의 고통을 관찰할 때에는 하나하나가 고통임을 분명하게 인식할 수 있고, 분명해지면 분명해질수록 고통의 윤회에서 벗어나고자 하는 마음이 견고해지고 커지기 때문이다.

㉠ 태어나는 고통 : ㄱ) 태어남은 그 자체가 고통스럽기 때문에 고통이고, ㄴ) 태어남은 번뇌에 속박되는 것이기 때문에 고통이고, ㄷ) 태어남은 고통의 토대이기 때문에 고통이고, ㄹ) 태어남은 번뇌의 토대이기 때문에 고통이고, ㅁ) 태어나면 죽음에서 벗어나지 못해 고통이다.

㉡ 늙는 고통 : ㄱ) 좋은 외모가 나빠지고, ㄴ) 힘이 쇠퇴하고, ㄷ) 감각기관이 쇠퇴하고, ㄹ) 사물을 받아들이는 것이 쇠퇴하고, ㅁ) 수명이 줄어들기 때문에 고통이다.

㉢ 병드는 고통 : ㄱ) 몸 자체가 변하고, ㄴ) 고통과 즐겁지 않은 것이 증가하고, ㄷ) 좋아하는 것을 하지 못하고, ㄹ) 좋아하지 않는 것을 원하지 않더라도 해야 하고, ㅁ) 목숨을 버리게 되기 때문에 고통이다.

㉣ 죽는 고통 : ㄱ) 재물, ㄴ) 친척, ㄷ) 권속, ㄹ) 몸을 좋아하는 네 가지 원만한

---

35) bSod nams rgya mtsho., Op.cit., p.18

36) 종카빠, 앞의 책, p.215.

37) 앞의 책, pp.209~213.

것과 헤어지고, ㄹ) 죽을 때 많은 고통과 아픔을 느끼기 때문에 고통이다.

㉠. 싫어하는 사람을 만나는 고통 : ㄱ) 적과 같은 이를 보기만 하더라도 두렵고, ㄴ) 그들로부터 벌을 받는 것이 두렵고, ㄷ) 오명(惡名) 때문에 두렵고, ㄹ) 비참하게 죽기 때문에 두렵고, ㄹ) 죽은 후에 악취(惡臭)에 떨어질까 두렵다.

㉡. 사랑하는 사람과 헤어지는 고통 : ㄱ) 사랑하는 친척 등과 헤어질 때 마음이 괴롭고, ㄴ) 탄식이 나오고, ㄷ) 몸을 해치게 되고, ㄹ) 그 사람의 장점을 떠올려 원하기 때문에 고통스럽고, ㄹ) 함께 하지 못하기 때문에 괴롭다.

㉢. 원하는 것을 구하지만 얻지 못하는 고통 : 원하는 것을 얻지 못하는 고통은 농사를 지어도 수확을 얻지 못하는 것과 장사를 하더라도 이윤을 남기지 못하는 것 등이다.

㉣. 오취운이 고통 : ㄱ) 생길 고통의 그릇이 되고, ㄴ) 이미 생긴 것을 토대로 하는 고통의 그릇이 되고, ㄷ) 고통의 고통[苦苦]의 그릇, ㄹ) 변하는 고통[壞苦]의 그릇이 되고, ㄹ) 행의 고통의 자성이 된다.

## ② 아수라의 고통

천신들의 재물에 대해 참지 못하고 질투하기 때문에 괴롭고, 천신들과 싸우면 몸이 베이고 부서지는 등의 고통을 겪는다. 지혜가 있어도 이속의 장애 때문에 진실한 것을 보지 못한다.

## ③ 천신의 고통

육계천신은 몸의 색깔이 보기 싫은 것, 좌구를 싫어하는 것, 꽃목걸이가 시드는 것, 옷에 때가 묻는 것, 몸에 전에 없던 때가 생기는 다섯 가지 죽음의 표시를 볼 때 큰 고통이 생긴다. 상이계(上二界)

의 천신들에게도 고통의 고통은 없지만, 번뇌와 장애가 있고, 마음대로 죽고 머물 수 없기 때문에 취악취(取惡趣)의 고통이 있다.

## (2) 집제(集諦)

고제가 윤회의 결과라면 집제는 윤회의 원인이다. 윤회의 원인은 번뇌와 업 둘이 필요하지만 번뇌가 주가 된다. 번뇌가 없으면 과거에 업을 쌓았더라도 업과 함께 작용하는 구유연(俱有緣)이 없기 때문에 고통의 싹이 생기지 않는다. 번뇌가 있으면 이전에 쌓은 업이 없더라도 곧바로 새롭게 쌓아 다음 온을 받기 때문이다.<sup>38)</sup> 그렇기 때문에 도차제에서는 집제를 번뇌를 중심으로 설명한다.<sup>39)</sup> 도차제에서는 번뇌를 열 가지로 구분하여 설명하고 있다.

- ① 탐욕은 아름답고 좋은 내외의 대상을 반연하여 집착하는 것이다.
- ② 성냄은 중생, 고통, 창, 가시 등 고통의 토대를 대상으로 분한 마음과 거친 마음으로 대상을 해치려고 하는 것이다.
- ③ 거만은 살가야견(薩迦耶見)을 토대로 안팎의 높고 낮음, 좋고 나쁨을 반연하여 마음이 거만해지고, 높이는 것이다.
- ④ 무명은 사제, 업보, 삼보의 자성에 대해 분명하게 알지 못하는 번뇌를 가진 것이다.
- ⑤ 의심은 사제 등에 대해 '존재하는가, 존재하지 않는가, 인가, 아닌가'라고 생

---

38) 앞의 책, p.221.

39) Tshong kha pa, Byang chub lam rim che ba bzhugs so (TIBETAN CULTURAL PRINTING PRESS: DHARMSALA, 1991), p.232.

각하는 것이다.

⑥ 살가야견은 오취온(五取蘊)을 반연하여 나와 나의 것이라고 하여 나와 나의 것을 보는 번뇌에 물든 지혜이다.

⑦ 변집견(邊執見)은 살가야견으로 고집한 자아를 반연하여 변하지 않는 항상한 것 또는 여기서 다음으로 결생(結生)하는 것이 없다고 하는 번뇌에 물든 지혜이다.

⑧ 견취(見取)는 살가야견, 변집견, 사견(邪見) 셋 중의 어느 것과 이중 어느 것을 토대로 생긴 견해자의 온을 반연하여 수승하다고 고집하는 번뇌에 물든 지혜이다.

⑨ 계금취견(戒禁取見)은 계와 금취를 근거로 이것을 행하는 온을 반연하여 죄업을 맑히고, 번뇌에서 벗어나고, 윤회에서 벗어난다고 보는 번뇌에 물든 지혜이다.

⑩ 사견(邪見)은 전후생, 업보 등이 없다고 손감(損減)하는 것과 자재자와 자성 등이 중생의 원인이 된다고 증익(增益)하는 번뇌에 물든 지혜이다.

불교에서 번뇌는 살가야견에서 발생한다. 살가야견은 ‘나와 나의 것이 있다’고 하는 것을 본래부터 존재한다고 보는 것이기 때문에 이런 살가야견 때문에 범부들은 나와 남을 구분하여 내편에 대해서는 집착하고 애착하며, 남의 편에 대해서는 무관심하고 성내고 미워한다. 나가 본래부터 존재한다고 믿기 때문에 변집견이나 견취 등이 생긴다. 또 무아를 설하는 부처님의 말씀을 받아들이지 못해 사견이나 의심 등을 아울러 일으킨다.

갖가지 번뇌가 일어나면 번뇌 때문에 업을 짓는다. 선업과 악업에

는 이숙과(異熟果), 등류과(等流果), 증상과(增上果)의 과보가 따르기 때문에 “십선업 등 미세한 선(善)도 증득하고, 십불선 등 미세한 불선(不善)도 세 문에 물들지 않는 취사(取捨)에 노력해야 한다”<sup>40)</sup> 라고 설명한다.

## 2) 윤회에서 벗어나는 실제적인 도를 수습함

일체중생이 윤회의 고통에서 벗어나지 못하는 것은 해탈을 추구하는 마음을 일으키지 않기 때문이다. 윤회의 근본은 무명이기 때문에 해탈을 추구하는 길은 결국 무명을 제거하는 길이다. 그렇기 때문에 『편한길』에서 “모든 고통의 뿌리는 결국 무명에 있기 때문에 윤회하는 모든 고통을 완전히 없애는 스승인 부처님의 깨달음을 어떻게 해서든 성취하겠습니다. 그렇게 하기 위해 삼학(三學)의 보배를 배우겠습니다.”라고 마음을 일으켜야 한다.

삼학 중에서 계학은 번뇌를 끊음으로써 욕계의 천인(天人)의 안락을 누리고, 정학은 현행하는 번뇌를 누름으로써 무색계 천의 안락을 누린다. 혜학은 번뇌의 뿌리를 끊음으로써 해탈의 열반을 성취한다. 혜학을 상속에 일으키기 위해서는 정학이 선행해야 하고, 정학에는 계학이 선행해야 한다.<sup>41)</sup>

삼학 중에서 정학과 혜학은 큰 사람의 도차제에서 자세하게 다루어지기 때문에 중간 사람과 상응하는 도차제에서는 계학을 주로 설

40) bLo bzang chos rgyan, Op.cit., p.15.

41) Ngag dbang blo bzang rgya mtsho, Op.cit., p.105.

명한다.<sup>42)</sup> 계학을 배우는 방식은 먼저 계율의 공덕을 거듭 생각하여 계를 받고 지킨다. 계를 지키면 이익이 크지만 지키지 못하면 과실이 매우 크기 때문에<sup>43)</sup> “내가 받은 계율은 목숨을 다해서도 버리지 않고 여실하게 지키겠습니다”<sup>44)</sup> 라고 맹세해야 한다.

## V. 큰 사람의 도차제

중간사람과 상응하는 도차제를 통해 번뇌의 고통을 없애는 해탈을 성취하는 것은 가능하지만, 과실을 없애는 것과 공덕을 획득하는 것은 일부분일 뿐, 자리를 구축하지 못하고, 이타도 완전하지 못하다.<sup>45)</sup> 그렇기 때문에 중생들이 고통스러워하는 것을 보고 그들을 위해 애쓰는 큰 사람들과<sup>46)</sup> 이들이 배우는 것이 큰 사람의 도차제로 나아가야 한다. 큰 사람의 도차제는 대승의 길이다. 대승의 길에 들어가는 것은 보리심이고, 대승의 길이 보살행이고, 대승의 목적은 무주처열반에서 정등각을 성취하는 것이다.

---

42) 쯙카빠, 앞의 책, p.241.

43) 앞의 책, p.241.

44) bLo bzang chos rgyan, Op.cit., p.21.

45) 쯙카빠, 앞의 책, pp.248~249.

46) 앞의 책, p.250

## 1. 보리심

대승에 들어가는 문을 도차제에서는 보리심으로 설명하고, 이 보리심이 대승에 들어가는 유일한 문이다. “그와 같이 대승에 들어가야 한다면 들어가는 문은 어떤 것인가? 부처님께서서는 이것을 바라밀승(波羅蜜乘)과 비밀승(秘密乘)의 대승 둘로 설명하신다. 이것 외에 대승은 없다. 이 둘 중에서 어느 문을 통해 들어가더라도 문은 보리심 뿐이다.”<sup>47)</sup> 보리심을 『현관장엄론(現觀莊嚴論)』에서는 “발심은 이타를 위해 깨달음을 추구하는 것이다”라고 하는 것처럼<sup>48)</sup>, 일체중생의 고통을 염두에 두고 그 일체중생을 위해 부처님의 깨달음을 증득하고자 하는 마음을 일으키는 것이 보리심이다.

도차제에서는 보리심을 일으키는 방법을 일곱 가지 인과의 가르침과 자타가 동등함과 바꿈 둘을 설명한다. 본고에서는 『연금액』처럼 일곱 가지 인과의 가르침을 통해 발보리심을 설명한다.<sup>49)</sup> 일곱 가지 인과는 일체중생을 어머니로 앎, 은혜를 떠올림, 은혜를 갚음, 대자심, 대비심, 수승한 마음, 보리심이 원인과 결과의 관계로 차례로 생기는 것이다.<sup>50)</sup> 일곱 가지 인과의 가르침은 보리심의 본성처럼 이타를 추구하는 마음과 깨달음을 추구하는 마음 둘로 구분된다. 이타를 추구하는 마음도 마음을 일으키는 토대를 증득하는 것에 어머니로 생각함, 은혜를 떠올림, 은혜를 갚음을 수습함 셋이 있

47) 앞의 책, p.250~251

48) Tshong kha pa, Op.cit., p.291.

49) bSod nams rgya mtsho, Op.cit., p.21.

50) Ibid., p.21.



고, 실제로 마음을 일으킴에 자애(慈愛), 비민(悲愍), 수승한 마음을 수습함 셋이 있다.<sup>51)</sup>

일곱 가지 인과의 가르침을 수행하기에 앞서 도차제에서는 일체 중생들에게 평등한 마음을 가질 것을 설명한다. 중생들은 안락을 원하고 고통을 싫어한다는 점에서 똑같고, 모든 중생은 한 번쯤은 나의 친척이 될 수 있기 때문에 일체 중생은 똑같다고 생각해야 한다.<sup>52)</sup> 일부의 중생을 집착하고 일부의 중생을 미워하는 치우침을 없앤 평등한 마음을 가지지 못하면<sup>53)</sup> 일체중생이 어머니인 것을 완벽하게 생각하지 못한다.<sup>54)</sup>

실제로 보리심을 일으키기 위해서는 먼저 일체중생이 나와 무관하지 않고, 나와 밀접한 어머니임을 인식해야 한다. 그렇지 않고서는 일체중생을 염두에 두고 부처님의 깨달음을 성취하겠다는 보리심이 생길 수 없다. 일체중생이 나의 어머니 등인 이유를 『약론』에서는 “윤회에는 시작이 없기 때문에 자신이 태어나는 것에도 시작이 없다면 태어나는 것과 죽는 것은 계속된다. 윤회에서 몸을 받지 않는 것과 어느 곳에 태어나지 않는 것이 없고, 어머니 등 친척이 아닌 것이 없다”<sup>55)</sup> 라고 설명한다. 우리들은 무시이래로 헤아릴 수 없는 세월을 윤회해왔기 때문에 윤회하면서 나를 낳아준 어머니 등도 헤아릴 수 없기 때문에 일체 중생이 나의 어머니 등이 될 수 있다.

---

51) 쯡카과, 앞의 책, p.261~267.

52) 앞의 책, p.262.

53) 앞의 책, p.261.

54) bSod nams rgya mtsho, Op.cit., p.21.

55) 쯡카빠, 앞의 책, p.263.

전생의 어머니도 현생의 어머니와 마찬가지로 잉태했을 때, 낳았을 때, 성장할 때, 모든 이익과 안락을 주고, 모든 위험과 고통을 없애는 노력을 기울여<sup>56)</sup> 은혜로써 자식을 키웠기 때문에 그 은혜는 말로 표현할 수 없다. 이 은혜를 떠올려 생각해야 한다.

그 다음 은혜를 알기만 알고 갚지 않으면 안 되기 때문에 윤회의 고통에서 나오지 못하는 어머니를 구해주는 은혜를 갚는 실질적인 노력을 기울여야 한다.

전생의 어머니가 한둘이 아니기 때문에 은혜를 갚는 방법도 달라야 한다. 한량없는 전생의 어머니의 은혜를 갚는 방법이 자비심(慈悲心)이다. 자비심은 자애와 비민으로 구분되고, 일으키는 마음의 양상도 다르다. 자애는 세 가지 고통으로 고통받는 편안하지 못한 중생들을 염두에 두고 ‘일체중생이 편안했으면 얼마나 좋을까’, ‘편안하소서’, ‘편안하게 하겠다’라고 생각하는 것이다.<sup>57)</sup> 비민은 세 가지 고통으로 고통받는 중생을 염두에 두고 ‘일체중생이 고통에서 벗어났으면 얼마나 좋을까’, ‘벗어나소서’, ‘벗어나게 하겠다’라고 생각하는 것이다.<sup>58)</sup> 이를 수습하는 차례도 먼저 친한 사람, 그 다음 중간 사람, 그 다음 싫어하는 사람을 생각하고, 그 다음에는 일체중생을 차례로 생각한다고 설명한다.<sup>59)</sup>

고통받는 중생을 보고 자비심을 일으켜 ‘편안하게 하겠다’, ‘벗어나게 하겠다’라고 하는 마음을 일으키면 자연스럽게 수습한 마음

---

56) 앞의 책, p.264.

57) 앞의 책, p.267.

58) 앞의 책, pp.269.

59) 앞의 책, p.267~268.

[增上心]으로 나아갈 수 있다. 수승한 마음은 “오! 이 이쁘고 사랑스런 중생들이 편안하지 못하고, 고통으로 괴로워할 경우 ‘어떻게 하면 이들이 편안하고 고통에서 벗어날 수 있을까’라고 생각하고, 그들을 구하는 짐을 지고, 아니면 말을 통해서라도 마음을 수습한다”<sup>60)</sup> 라고 하는 것이다. 중생들을 구하는 짐을 ‘내가 지겠다’라고 생각하고, 안락을 주고 고통을 없애는 일을 ‘내가 하겠다’라고 말하는 것이 수승한 마음이다.

일체중생을 구하는 짐을 남이 아니라 내가 지겠다고 생각하고 말하지만, 사실 나는 남은 고사하고 나 자신도 구할 힘이 없다는 것을 잘 안다. 그 힘은 부처님에게 있다는 것을 알기 때문에 “내가 일체중생을 모든 고통에서 구하여 위없는 안락에 세우기 위해 바르게 구축된 부처님의 깨달음을 어떻게 해서든 성취하겠습니다”<sup>61)</sup> 라고 생각하는 것이 보리심을 일으킴이다.

작은 사람과 중간 사람과 상응하는 도차제를 설명하면서 악도의 고통과 선취의 고통을 다양한 방식으로 설명하고, 그 원인에 대해서, 그것에서 벗어나는 방법을 설명한 모든 것은 큰 사람의 도차제에서 보리심을 일으키는 중요한 방편이 된다. 위에서 설명한 것처럼, 지옥 등의 악도에서 고통을 받는 이가 한량없는 은혜를 베풀어 준 내 부모라면 그들을 염두에 둔 자비심이 저절로 생긴다. 이와 같은 자비심이 생기면 ‘내가 이들 중생들을 이롭게 하겠다’라고 하는 수승한 마음이 생기고,<sup>62)</sup> 이 마음이 생기면 보리심이 저절로 일어

60) 앞의 책, p.270.

61) Ngag dbang blo bzang rgya mtsho, Op.cit., p.23.

62) 앞의 책, p.270.

난다.

원(願)의 보리심을 일으킨 다음 보살윤회를 받고 행(行)의 보리심으로 나아간다. 행의 보리심은 보살행을 구체적으로 실천하는 것이다. 도차제에서는 『상두산경(象頭山經)』에서 “보살의 길을 요약하면 둘이다. 둘은 무엇인가? 방편과 지혜이다.”라고 한 것을 근거로<sup>63)</sup> 방편과 지혜를 완성하는 것이 곧 보살행이라고 설명한다.

도차제에서는 보살행을 자신을 성숙시키는 육바라밀과 남을 성숙시키는 사섭법을 설명하지만,<sup>64)</sup> 본고에서는 『약론』을 근거로 육바라밀을 설명한다.<sup>65)</sup>

보시는 베푸는 선한 마음과 그것으로 일으킨 몸과 말의 업이다. 즉 몸과 말을 보시할 때의 마음이 보시다. 그렇기 때문에 보시바라밀은 남에게 베푸는 마음을 원만하게 닦는 것을 의미한다.<sup>66)</sup> 보시에는 재시(財施)·법시(法施)·무외시(無畏施)의 셋이 있다. 재시는 주로 재가보살이 재물을 베푸는 것이다. 법시는 출가보살이 정법을 전도되지 않게 설명하는 것과 공예 등 세간에서 뛰어난 일을 배운 것을 알맞게 이치에 맞게 설명하는 것 등이다. 무외시는 왕과 도적 등 사람의 두려움과 사자와 호랑이, 물과 불 등의 사람이 아닌 것의 두려움으로부터 보호하는 것이다. 보시바라밀을 실천하기 위해서는 몸과 재물 등에 대해 집착하는 인색함의 잘못과 얻은 것을

63) 앞의 책, p.302.

64) 앞의 책, p.320.

65) 앞의 책, pp.320~350.

66) 보시바라밀을 구족한 것은 보시물을 남에게 베풀어 중생들의 궁핍함을 없앤 것을 의미하는 것은 아니다.(앞의 책, p.321)

모두 베푸는 이익 둘을 명상해야 한다.

지계는 타인을 해치는 토대를 가진 마음을 되돌려 버리는 것이다. 이것을 수습하는 것이 원만해져 지계바라밀이 된다. 지계에는 셋이 있다. 섭율의계(攝律儀戒)는 의도를 가진 것을 중심으로 십불선을 없애는 열 가지와 자성을 중심으로 일곱 가지 불선을 없애는 일곱 가지 신구(身口)의 단멸이다. 섭선법계(攝善法戒)는 육바라밀 등의 선한 것을 반연하여 마음속에 생기지 않은 것을 생기게 하고, 생긴 것은 쇠퇴하지 않게 점점 키우는 것이다. 섭중생계(攝衆生戒)는 계율을 통해 중생의 현재와 미래의 청정한 이익을 그대로 이치에 맞게 증득하는 것이다. 지계가 청정하기 위해서는 계율을 지키지 않는 잘못과 지키는 이익을 명상해야 한다.

인욕은 해침과 고통에 대해 마음을 혼란스럽게 하지 않는 마음이다.<sup>67)</sup> 인욕바라밀은 자신의 분함 등을 없애는 마음을 원만하게 수습한 것이다. 인욕에는 다른 이가 해치는 것을 결코 생각하지 않음, 자신에게 고통이 생기는 것을 받아들임, 법을 확실하게 생각하기 위해 신해에 머뭇 셋이 있다. 인욕을 닦기 위해서는 참는 이익과 참지 못하는 잘못을 명상해야 한다.

정진은 선한 것을 받아들임, 중생을 도와주는 것을 기뻐함이고, 이것이 뒤바뀌지 않도록 점점 더 원만해져 완성된 것이 정진바라밀

---

67) sKyabs rje yongs 'dzin khri byang rdo rje 'chang, rNam grol lag bcangs su gtod pa'i man ngag zab mo tshang la ma nor ba mtshungs med chos kyi rgyal po'i thugs bcud byang chub lam gyi rim pa'i nyams khri kyi zin bris gsung rab kun gyi bcud bsdus gdams ngag bdud rtsi'i snying po zhes bya ba bzhugs so(India, Mundgod, Library of Gaden Shartse, 1994), p.514.

이다.<sup>68)</sup> 정진에는 갑옷의 정진, 선법을 섭수하는 정진, 중생을 이롭게 하는 정진이 있다. 갑옷의 정진에는 ‘백 천 나유타 삼아승지겹동 안 나는 한 중생의 고통을 없애기 위해 지옥에 머무르고서 깨달음을 성취하더라도 기뻐하겠습니다’라고 생각하는 것이다. 선법을 섭수하는 정진은 육바라밀을 바르게 성취하기 위해 실행하는 것이다. 중생을 이롭게 하는 정진은 앞과 같다. 정진하기 위해서는 정진을 시작하는 이익과 정진하지 않는 허물을 떠올려 생각해야 한다.

선정은 마음이 선한 대상에 집중하여 머무는 것이고, 심일경성(心一境性)을 수습하는 것이 완성된 것이 선정바라밀이다.<sup>69)</sup> 선정에는 몸과 마음의 경안(輕安)과 같이 몸과 마음이 안락하게 머무는 선정, 신통, 해탈, 무루 등 증득하는 선정, 이익이 되는 열한 가지 이익을 증득하는 중생을 이롭게 하는 선정이 있다. 선정의 종류에는 선정을 본성으로 나누면 세간과 출세간 둘, 종류로 나누면 지(止)·관(觀)·돌을 견수하는 것 셋, 작용으로 나누면 현생에 몸과 마음이 안락하게 머무는 선정, 공덕을 성취하는 선정, 중생을 이롭게 하는 선정 셋이 있다. 선정을 마음속에 일으키는 방법은 선정을 수습하는 이익과 수습하지 않는 잘못을 생각하는 것이다.

반야는 오명(五明)에 뛰어난 것 등이다. 반야에는 무아의 실상을 공상(共相)으로 인식하는 것과 현량으로 인식하는 승의를 깨닫는 반야, 오명에 대해 뛰어난 반야인 세속을 깨닫는 반야, 중생의 현생과 내생의 이익을 악업을 짓지 않고 증득하는 방법을 아는 중생의 목적을 깨닫는 지혜의 셋이 있다.

68) Ngag dbang blo bzang rgya mtsho, Op.cit., p.136.

69) Ibid., p.140.

## VI. 맺음말

우리는 소승과 대승은 다르고, 현교와 밀교는 다르고, 교학과 실천은 다르다고 배운다. 둘의 차이를 이해하기 위해서는 다른 점을 볼 수 있어야 하지만, 사실 이 모든 불교는 부처님의 가르침에서 나왔고, 중생들에게 필요한 가르침이란 점에서 똑같이 중요한 가르침이다. 이 모든 가르침을 하나의 체계로 세우는 것은 대단히 어려운 일이고, 하나의 신행체계로 세우는 것은 거의 불가능한 것처럼 보인다.

도차제(道次第)는 부처님의 모든 가르침을 일미(一味)의 가르침으로 체계화한 것이다. 여기에는 소승과 대승의 가르침이 있고, 현교와 밀교의 가르침이 있고, 교학과 실천의 가르침이 있다. 그렇기 때문에 도차제의 가르침에는 부처님의 모든 가르침이 하나의 완벽한 체계로 정리되어 있다. 물론 본고에서는 재가자의 신행체계라는 점에서 현교의 도차제인 ‘보리도차제(菩提道次第)’에 한정했다. 그렇다고 해서 밀교의 도차제인 ‘비밀도차제(秘密道次第)’를 재가자들이 닦을 수 없다는 것이 아니다. 준비가 된 특별한 재가자들은 얼마든지 비밀도차제로 나아갈 수 있다.

보리도차제는 작은 사람과 중간 사람 두 사람과 상응하는 도차제와 큰 사람의 도차제로 이루어져 있다. 도차제의 의도는 큰 사람의 도차제를 토대로 작은 사람과 중간 사람 두 사람과 상응하는 도차제를 섭수하는 방식이다. 달리 말하자면 큰 사람의 도차제인 대승불교의 토대에서 작은 사람과 중간 사람의 도차제인 소승불교의

가르침을 아우르는 방식인 것이다. 그렇기 때문에 도차제에서는 큰 사람의 도차제를 지향할 수밖에 없다.

큰 사람의 도차제가 궁극적으로 우리가 지향하는 목표이지만 누구나 이 목표로 나아갈 수 있는 것은 아니다. 특히 복잡하게 얽혀있는 현실적인 삶의 세계에서 힘들게 생존해가는 현대인들의 사고방식에서 절대적인 이타를 강조하는 큰 사람의 도차제가 처음부터 설득력을 얻기란 쉽지 않기 때문이다. 이런 경우 예비수행에서 설명하는 ‘기회와 원만한 조건’을 관찰하거나, 작은 사람의 도차제에서 설명하는 ‘죽음의 가르침’, 중간 사람의 도차제에서 설명하는 ‘인간의 고통’ 등을 조금씩 떠올려 관찰하면, 우리에게 주어진 귀한 인연이 얼마나 소중한가 하는 것을 조금씩 느낄 수 있고, 나의 고통을 통해 남의 고통을 이해하는 폭을 조금씩 넓혀 가면 이타심을 키워가는 토대도 충분히 만들 수 있다. 이런 토대에서 ‘나 뿐만 아니라 남도 깨달음으로 나아갈 수 있으면 얼마나 좋을까’하는 마음이 싹트면 얼마든지 큰 사람의 도차제로 나아갈 수 있기 때문이다.

도차제의 가르침에서는 “선지식에 대한 믿음을 수습하는 것 기회나 원만한 조건이 중요하고 얻기 힘든 것, 죽음이 무상한 것, 업보, 윤회의 과실, 보리심을 수습하는 것 등에는 관찰행(觀察行)이 필요하다”<sup>70)</sup> 라고 하는 것처럼, 중요한 수행방법으로 관찰행을 채택하고 있다. 관찰행은 관찰하는 지혜로 분석하여 수행한다<sup>71)</sup> 고 정의되기 때문에, 듣거나 읽은 가르침을 떠올려 곰곰이 생각하는 방식으로 하나하나 따져가며 수행하는 것이다. 이러한 관찰행을 행하기

70) 종카파, 앞의 책, p.83.

71) 앞의 책, p.83.



위해서는 엄격한 조건이 필요한 것도, 많은 시간이 필요한 것도, 특별한 공간이 필요한 것도 아니다. 자신이 이해할 수 있고, 자신이 실천할 수 있는 범위 내에서 얼마든지 행할 수 있는 것이기 때문이다. 이런 점에서 도차제의 가르침이 재가자의 신행체계와 부합되는 것은 재가자의 상황에서 얼마든지 행할 수 있는 가르침이라는 점이다.

도차제의 가르침은 이미 존재하는 신행체계란 점에서 큰 노력과 장애 없이 그 이점을 얻을 수 있다는 장점이 있다. 물론 이 도차제의 가르침은 티벳불교에서 체계화된 수행체계이지만, 그 근원이 아띠샤존자에게 있고, 아띠샤존자는 용수(龍樹)와 무착(無着)에서 전승된 대승불교의 양대 흐름을 전승했다는 점에서 그 근원이 분명한 가르침이다. 특히 『이만오천송반야경』의 주석서인 『현관장엄론(現觀莊嚴論)』의 전통을 바탕으로 대소승의 모든 가르침을 아우르는 체계는 부처님의 모든 가르침을 하나의 수행체계 속에 담는다는 점에서 의미가 있다. 이런 점에서 재가불자의 신행체계에서도 도차제의 가르침은 충분히 유효할 것이다.

## 참고문헌

- 
- 
- 

sKyabs rje yongs 'dzin khri byang rdo rje 'chang, *rNam grol lag bcangs su gtod pa'i man ngag zab mo tshang la ma nor ba mtshungs med chos kyi rgyal po'i thugs bcud byang chub lam gyi rim pa'i nyams khri kyi zin bris gsung rab kun gyi bcud bsdus gdams ngag bdud rtsi'i snying po zhes bya ba bzhugs so*(India, Mundgod, Library of Gaden Shartse, 1994)

bLo bzang chos rgyan, *Byang chub lam rim dmar khrid bde lam*(India, Mundgod, Drepung Loseling Educational Society, 1997)

Ngag dbang blo bzang rgya mtsho, *Byang chub lam gyi rim pa'i khrid yig 'jam pa'i dbyangs kyi zhal lung zhes bya ba bzhugs so*, (India, Drepung Loseling Educational Society, 1997)

bSod nams rgya mtsho, *Byang chub lam gyi rim pa'i khri gser gyi yang zhun zhes bya ba bzhug so*, (India, Drepung Loseling Educational Society, 1997)

Tshong kha pa, *Byang chub lam rim che ba bzhugs so*, (TIBETAN CULTURAL PRINGTING PRESS: DHARMSALA, 1991)

달라이라마 말씀, 양승규 옮김, 『달라이라마의 보리도등론』(시흥, 시론, 2012)

쫑카빠 지음, 양승규 옮김, 『보리도차제약론』, (시흥, 시론, 2006)

•  
•  
•

## The study of the lay person's practices in the stages of the path(Lam rim)

Yang, Sung-Kyu

Full-time Researcher, Translation Institute for Tibetan Buddhist Canon

When we learn Buddhism, we just think that Hīnayāna and Mahāyāna, Exoteric and Esoteric are different in learning and practicing. To understand the differences of them is necessary and useful in some cases. But we also have to know that all the Buddhist teachings are from Buddha Sakyamuni and they are unique in teaching all the sentient beings from their necessity.

In Gelugpa tradition all the Buddha's teachings are systematized by the stages of the path. The stages of the path was setup by the great master, Tshong kha pa(1357-1419). So we can easily understand the thought and the various doctrines of Buddha. In the stages of the path there is no distinction between the lay person's practices and that of the monk's.

The stages of path of the three types of persons are taught in this

tradition. These three types of persons are distinguished according to the mind from the point of view of its religious direction. In Lam rim tradition the stages of path of the lower two capacity of persons are the branches leading to the great capacity of person. One doesn't take up the stages of the lower two capacity of persons as the real practices. Both of them are practiced as the preliminaries of the stages of a person of great capacity. The stages of path of a person of great capacity is the essential practice of the Lam rim.

A person of small capacity does not perform religious action for the sake of future but the action of this life. Therefore one must meditate (1) the impermanence of death, (2) the misery of the evil realms, (3) devoting to the Three Jewels for refuge, (4) developing the faith of conviction in karma.

A person of middle capacity strives for the deliverance which frees from all the miseries of cyclic existence. Therefore one must meditate (1) reflection on the general sufferings of cyclic existence, (2) reflection on specific sufferings, (3) ascertaining the nature of the path leading to liberation.

A person of great capacity wishes to attain Buddhahood in order to help all sentient beings. Therefore one must develop the mind to get enlightenment which is the gate of entry to the Mahāyāna. This mind can be developed by the seven cause-and-effect of personal

instructions and exchanging self and other. The seven cause-and-effect of personal instructions are (1) recognition of all sentient beings as mothers, (2) remembrance of their kindness, (3) intending to repay their kindness, (4) love, (5) compassion, (6) unusual attitude, (7) the mind to enlightenment. When the practical mind to enlightenment is occurred, then one has to take the Bodhisattva vow. After taking this vow the real bodhisattva practices of six perfections of giving, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom are to be practiced next.

### Keywords

Gelugpa, stages of the path, lam rim, a person of small capacity, a person of middle capacity, a person of great capacity, enlightenment, seven cause-and-effect of personal instructions.

