

데병 로셀링 켄린보체 예쎸 훈뎡

༄༅། འབྲས་སྤྱངས་སློ་གསལ་སྤྱིང་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་འགྲུབ།།



삼요도 법문
삼귀의 명상 · 보리심 명상

2025년 10월 1~3일 오후 2시



한국티벳불교사원 광성사

band.us/@koreatibetcenter

{ 귀의와 보리심 일으키기 }

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།།

쌍개 최당 촉끼 촉남라

བྱང་ལྷན་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།།

장출 바르두 닥니 꺾수치

བདག་གིས་ཚེས་ཉན་བཀྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།

닥기 최넌 기빠 촉남끼

འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

돌라 펜치르 쌍개 둥빠르쑉

저는 이 순간부터 완전한 깨달음 얻을 때까지

거룩한 불법승 삼보에 귀의합니다

제가 법을 듣는 모든 선한 공덕으로

일체중생 위해 완전한 깨달음을 얻게 하소서

{ 쯥카빠 대사 찬탄송 }

དམིགས་མེད་བཅེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།།

믹메 쨌외 땨첸 쨌레식

한량없는 자비의 대원천이신 관세음보살

무연자비 광맥 관자재

དྲི་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས།།

디메 쨌빠 왕뵤 잠뵤양

허물 없는 지혜의 왕이신 문수보살

무념지혜 자재 대문수

གངས་ཅན་མཁའ་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཙོང་ཁ་པ།།

강쨌 쨌빠 쨌겐 쨌카빠

눈의 나라 장엄하신 최상의 지자 쯥카빠

설산지자 장엄 쨌카빠

རྩོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

롭상 닥빠 셉라 쉌와땨

롭상 닥빠의 두 발에 간절히 청하옵니다

롭상닥빠 양족 간절청

존귀하고 기록하신 스승님들께 귀의합니다

1. 저자의 다짐

부처님의 모든 가르침의 핵심
보살님들께서 찬탄하신 도
행운아들이 들어가는 해탈의 문을
제가 할 수 있는 만큼 설하겠나이다

2. 듣는 이에게 바른 자세로 들을 것을 청함

윤회의 안락에 집착하지 않고
유가구족의 몸 뜻있게 하기 위해 정진하여
승리자를 기쁘게 하는 도(道) 확고히 믿는
행운아들은 청정한 마음으로 들으소서

3. 먼저 출리심을 일으켜야 하는 이유

청정한 출리심 없이 고힐(苦海) 윤회의
행복을 바라는 집착에서 벗어날 방법이 없고
윤회에 탐착함은 중생들 더욱 속박하기에
먼저 출리심을 일으켜야 하네

4. 출리심을 일으키는 방법

유가구족의 몸 얻기 어려움과 삶의 무상함을
사유해 익힘으로 금생에 대한 집착을 끊고
거짓 없는 업보와 윤회의 고통들 거듭 사유하면
내생에 대한 집착을 끊을 수 있네

5. 출리심이 생겼다고 할 수 있는 경계

이렇게 사유해 익힘으로
윤회의 행복을 바라는 마음 한 찰나도 일어나지 않고
밤낮으로 끊임없이 해탈을 구하는 마음 일어나면
그때 출리심이 생겨난 것이네

6. 보리심을 일으켜야 하는 이유

출리심 그 또한 참된 보리심의
토대 없이는 위없는 깨달음인
완전한 행복의 원인 될 수 없기에
지혜로운 이들 보리심을 일으켜야 하네

7. 보리심을 일으키는 방법

거센 네 강의 급류에 휩쓸려
벗어나기 힘든 강력한 업의 속박에 묶이고
아상의 쇠창살에 갇힌 채
칠혹 같은 무지의 어둠에 둘러싸였네

끝없는 윤회에 태어나고 또 태어나
세 가지 고통에 심 없이 짓눌리는
이런 상태에 빠진 어머니였던 중생들의
모습을 사유하여 보리심을 일으켜야 하네

8. 공성을 깨달아야 하는 이유

공성을 깨닫는 지혜 갖추지 못하면
출리심과 보리심을 잘 닦더라도
윤회의 뿌리 자를 수 없기에
연기법을 깨닫기 위해 정진하소서

9. 부처님께서 기뻐하시는 도

윤회하거나 해탈한 모든 존재들이
인과가 절대 거짓 아님을 보고
아상으로 지은 모든 것 멸할 때
부처님 기뻐하시는 도에 들어간 것이네

10. 견해에 대한 분석의 미완성

거짓 없이 나타나는 연기법과
언설 벗어난 공성에 대한 이해 들
모순으로 인식함이 남아있는 한
아직도 능인의 뜻 깨달은 것 아니네

11. 견해에 대한 분석의 완성

언젠가 이 둘의 뜻을 관통하여
연기법 참되게 보는 그 순간
존재에 대한 아상 모두 사라지며
그때 공성의 사유가 완성된다네

12. 견해에 대한 또 다른 분석의 완성

또한 연기법으로 상견을 없애고
공성으로 단견을 없애
인과로 드러난 공성의 이치 깨달으면
극단의 견해에 빠지지 않게 되네

13. 회향

이러한 도의 세 가지 핵심을 바르게 깨닫고
오지에 머물며 힘찬 정진으로
궁극의 경지 속히 이루소서, 아들이시여!

འགྲུབ་སྐྱོད་ལྟུང་ལྟུང་གི་མཚོན་ཆ་རྣམས་ལ།

갑도

귀의심 일으키기

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་ཆ་རྣམས་ལ།

쌍개 최당 촉끼 촉남라

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚོ།

장출 바르두 닥니 꺾수수치

저는 이 순간부터 완전한 깨달음 얻을 때까지
거룩한 불법승 삼보에 귀의합니다

སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།

딕빠 짜양 미자싱

དགེ་བ་སྤྱན་སྲུང་ཚོགས་བར་སྤྱད།

게와 푼숨 촉빠르제

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།

랑기 썸니 용수들

འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་བསྐྱོད་པ་ཡིན།

데니 쌍개 뎡빠인

제악막작 諸惡莫作

악업을 조금도 짓지 않고

중선봉행 衆善奉行

선업을 원만하게 행하여

자정기의 自淨其意

자신의 마음을 완전히 다스리는 것

시제불교 是諸佛教

이것이 불법을 행하는 것이다

- 부처님께 귀의하였으니, 저는 앞으로 외도나 타종교에 귀의하지 않고 불상이나 불화 등을 부처님과 같이 공경히 모시겠습니다.
- 불법에 귀의하였으니, 저는 앞으로 중생을 해치는 모든 행을 막고 불법이 담긴 책이나 경전을 모두 법보와 같이 공경히 모시겠습니다.
- 승가에 귀의하였으니, 저는 앞으로 나쁜 친구와 어울리지 않고 해탈로 가는 도반들을 승보와 같이 공경히 모시겠습니다.

1. 귀의의 이득

2. 귀의의 원인

3. 귀의의 대상

4. 귀의의 방법

5. 귀의의 학처

귀의계 수계 발원문

ॐ॥ ལྷོ་བ་དཔོན་དགོངས་སུ་གསོལ།།

로뵤 공수솔

བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་ཇི་སྲིད་འཚོ་བའི་བར་དུ་ཀང་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་
མཚོག་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

닥 밍디세자와 뒤디 네송떼 지씨 초외 바르두 강니 남끼축 쌍개 쯤덴델라 꺾수치오
འདོན་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་ཚས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

되착당 델와 남끼축 철라 꺾수치오

ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

축남끼축 게된라 꺾수치오

བདག་ཇི་སྲིད་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱབས་གསུམ་འདི་ན་བར་སྐོབ་དཔོན་གྱིས་བཟུང་དུ་གསོལ།།

닥 지씨 장쭈 마툽끼 바르두 꺾숨 진빠르 로뵤기 송두솔

스승이신 아사리께서는 저를 보아 주소서

저 ○○○라고 부르는 사람은

지금 이 순간부터 목숨이 다할 때까지

양족존 兩足尊 부처님께 귀의합니다

이욕존 離欲尊 부처님의 가르침에 귀의합니다

중중존 衆中尊 승가 대중에 귀의합니다

제가 완전한 깨달음 얻을 때까지

거룩한 불법승 삼보에 귀의한 불제자로

스승께서는 받아 주소서

༄༅།སེམས་བསྐྱེད།། 썸께 보리심 일으키기

བདག་གིས་སྨྱིན་སོགས་བསྐྱེད་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།

닥기 진속 기빠 촉남끼

འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

돌라 펜치르 쌍개 둥빠르속

제가 보시 등을 행한 공덕으로

모든 중생 위해 완전한 깨달음을 얻게 하소서

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་།།

지씨 남카 네빠당

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ།།

도와 지씨 네규르빠

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས།།

데씨 닥니 네규르네

འགྲོ་བའི་སྨྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག།

도외 등엘 썰와르속

허공이 남아있는 한 중생이 남아있는 한

저 또한 머물러 중생의 고통을 없애게 하소서

최대한 남을 해치는 모든 행을 하지 않고, 자신이 할 수 있는 만큼 남을 도와서 베푸는 삶을 살도록 하겠습니다.

요약하면, 어디에서 무엇을 하든지 자신의 마음 상태가 어떠한지 항상 기억하고 알아차려 이타행을 하는 것이 보리심입니다.

보리심을 일으키는 방법에는 평등심을 바탕으로 ①지모(知母) ②염은(念恩) ③보은(報恩) ④자심(慈心) ⑤비심(悲心) ⑥수승한 결심 ⑦보리심 등 일곱 가지 인과법으로 보리심을 닦는 방법과 자타 바꾸어 보리심을 닦는 방법 두 가지가 있으며, 자비심과 이타심, 보리심은 같은 의미로 볼 수 있습니다.

1. 보리심을 일으키면 생기는 이득

2. 보리심을 일으키는 방법

3. 보리심을 일으키고 보살의 육바라밀행을 실천하기

ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་རྟག་པར་ཡང་།།

남카 신두 딱빠르양

སེམས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།།

썸젠 빠뚜 메빠이

ནམ་མང་ཉེར་ཚོའི་གཞིར་ཡང་འོག།།

남망 네르채 시르양씩

ས་དང་ཚུ་དང་མེ་དང་རྒྱུད་།།

싸당 추당 메당릉

སྐྱེན་དང་དགོན་པའི་འོང་བཞིན་དུ།།

멘당 권빠 씩신두

རྟག་ཏུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།།

딱뚜 썸젠 탐제끼

རང་དགར་དགག་མེད་སྐྱེད་བྱུང་འོག།།

랑가르 각메 제자르씩

དེང་དུས་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད།།

덴뒤 닥체 데부외

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།།

미이 씨빠 렉빠르툽

དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།།

데링 쌍개 릅수께

སངས་རྒྱས་སྐུ་སྐྱེད་བྱུང་ནོ།།

쌍개 세수 다규르또

ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་།།

다니 닥기 짜네깁

རིགས་དང་མ་ཐུན་པའི་ལས་བཟམས་ཏེ།།

릭당 툴빠 레짬떼

སྐྱོན་མེད་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ།།

꼰메 쨌빠 릅딜라

རྟག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་གྱ།།

녹빠르 민규르 데따르자

스승이신 불보살들께서는

저를 보아 주소서

과거 부처님들께서 보리심을 일으켜

보살행을 차제대로 실천하셨듯이

저 또한 중생들을 위해 보리심을 일으켜

보살의 육바라밀행을 차제대로 실천하겠나이다

보배로운 최상의 보리심
생기지 않은 것들 생기게 되고
생긴 것 줄어들지 않고
더욱더 늘어나게 하소서

허공이 남아있는 한
중생이 남아있는 한
저 또한 머물러
중생의 고통을 없애게 하소서

지수화풍 등 사대와
허공과 같이
늘 모든 중생의 삶에
바탕이 되게 하소서

흙과 물과 불과 바람
약과 숲의 나무와 같이
항상 모든 중생이
원하는 대로 쓰게 하소서

지금 저는 보살계를 얻어
사람 몸이 의미 있게 되고
부처의 종성으로 태어나
부처님의 아들이 되었네

이제 저는 무슨 일이 있더라도
부처님의 말씀대로
보리심에 어긋나지 않게
행하겠나이다

〔 기도 법회 및 센터 운영 프로그램 〕

- ① <람림 첸모 위빠사나(보리도차제광론 관觀편)> 공부
매주 토요일 오후 2:00~5:30
- ① 경전 공부(중론, 보만론 등)
매주 일요일 오후 2:00~5:30
- ① 수요 불교기초 공부
매주 수요일 저녁 7:30~9:00
- ① 따라보살 기도 / 밀교의식 기도(수호존 공양기도)
매월 첫째 월, 화요일 오전 10:00
- ① 티벳 대장경 천일 기도
- ① 후원해 주시는 분들을 위해 매일 기도 축원해 드립니다!
* 후원 계좌: 농협 / 923-01-353560
그외 각 가정의 기도 또한 정성껏 축원해드립니다.
바르도 49재 기도, 천도 기도, 백중 기도, 인등 기도
- ① 티벳어 초·중급 강좌
- ① 티벳 큰스님 초청 법회 / 티벳불교 문화캠프

...

부산광역시 서구 해돋이로 250 ☎ 051) 243-2468

www.KoreaTibetCenter.com

네이버 밴드/유튜브/페이스북 한국티벳불교사원

다음카페 한국티벳센터