



**마음 다스리는 법
달마대사 이입사행론
보왕삼매론**

동국대학교 불교학부 정도



마음 다스리는 법

- 거룩한 부처님 감사합니다.
- 거룩한 가르침 감사합니다.
- 거룩한 스님들 감사합니다.
- 법회 참석한 모든분 감사합니다.



마음 다스리는 법

○ 내가 편안하고 행복하기를 기원합니다.

○ 모든 존재들이

편안하고 행복하기를 기원합니다.



마음 다스리는 법

- 우리가 어떻게
- 마음을 잘 쓰고 살아야
- 행복하게 살 수 있을지
- 함께 생각해 볼까요.



마음 다스리는 법

- 일체유심조
- 모든 것은 마음먹기 달렸다.
- 이미 내가 누리고 있는 것,
- 가지고 있는 것, 찾아보면, 너무 많다.



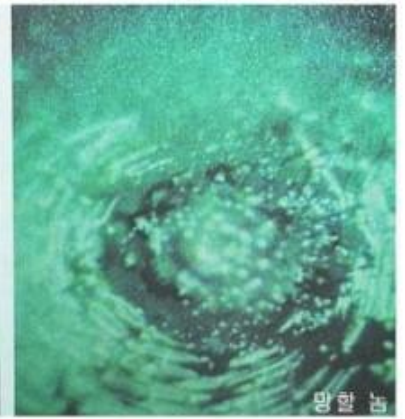
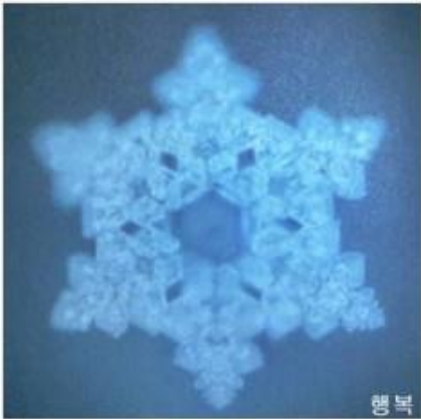
마음 다스리는 법

- 이미 가지고 있고,
- 누리고 있는 것에
- 감사한 마음을 갖고
- 감사할 때 감사한 일이 자꾸 생긴다.



마음 다스리는 법

○물은 답을 알고 있다. 에모토 마사루





마음 다스리는 법

- 미국 하버드대학 연구팀이 75년 넘게 연구 조사한 결과가 있다. 그게 무엇이냐하면 인생에서 행복한 사람들의 비결이 무엇인지였다. 대체로 사람들은 돈과 명예를 떠올린다.



마음 다스리는 법

- 우리가 행복하게 살고 싶다면
- 무엇보다 좋은사람과 잘 지내는 것
- 그리고 ‘그 관계를 잘 이어나가는 것’
- 주위에 나의 마음을 알아주는, 사람이 있다면
그 사람은 행복한 사람이다.





마음 다스리는 법

- 달마대사 이입사행론(二入四行論)
- “대체로 道를 깨닫는 길은 여러 가지가 있지만, 단 두 가지이다. 하나는 이입(理入)이고 다른 하나는 행입(行入)이다.”



마음 다스리는 법

- 달마대사 이입사행론(二入四行論)

- 이입(理入)

‘모두 부처님과 똑같은 성품(불성佛性)
을 간직하고 있다.’ 는 것을 믿는 것.



마음 다스리는 법

- 달마대사 이입사행론(二入四行論)
- 이입(理入)

자존심은 낮추고, 자존감은 높이자.



마음 다스리는 법

- 외식제연 내심무천 심여장벽 가이입도
- 外息諸緣 內心無喘 心如牆壁 可以入道
- 밖으로 모든 인연을 쉬고
- 안으로 험땃거림이 없어서
- 마음이 장벽 같아야
- 도에 들어갈 수 있다.



마음 다스리는 법

○ 달마대사 이입사행론(二入四行論)

○ 행입(行入)-네가지 실천

보원행, 수연행, 무소구행, 칭범행



마음 다스리는 법

- 달마대사 이입사행론(二入四行論)

- 첫 번째, ‘보원행(報怨行)’이다.

살다가 괴로움을 겪을 때, 그것은 전생의 결과임을 알고 괴로움을 참고 받아들인다. 이것이 ‘보원행’이다.

- 일본의 마쓰시타 전기 창업자인 마쓰시타 고노스케는 신입사원 면접 할 때



마음 다스리는 법

- “당신은 지금까지 인생을 살면서 운이 좋았다고 생각하십니까?”
- 그들 중
- “운이 좋았다고 생각합니다.” 라고
- 대답한 사람은 전부 채용했다고 한다.



마음 다스리는 법

- 실력보다는 ‘운’ 을 더 중요하게 생각했던 것일까요?”
- 그것은 “나는 운이 좋은 사람이다.” 라고 말하는 사람의 마음속에는 항상
- “내 힘만으로 된 것이 아니다” 는 주변 사람에게 대한 감사함이 반드시 있다고 본 것이다.



마음 다스리는 법

- 두 번째 ‘수연행(隨緣行)’이다.
- 물 흐르듯 인연따라 살아가라는 것이다.
- 우리는 인연에 대하여 이런 말을 자주 한다.
- ‘오는 자 막지 말고, 가는 자 잡지 말라.’
- 인연따라 산다는 것이다.



마음 다스리는 법

- 세 번째 무소구행(無所求行)이다.
- 무소구행이란 구함이 없는 수행이다.
- 보왕삼매론에
몸에 병 없기를 바라지 말라.
몸에 병이 없으면 탐욕이 생기기 쉽나니
그래서 성인이 말씀하시되
병고로써 양약을 삼으라 하셨느니라.



마음 다스리는 법

- 네 번째 ‘칭법행(稱法行)이다.
- 항상 청정한 진리와 함께하는 실천이다.
- 좋은 일 하면서 그에 대하여 했다는 생각 없이 하는 것을 말한다.
- 욕바라미를 실천하며 한다는 생각없이 하는 것이다.



마음 다스리는 법

- 보왕삼매론에
- 공덕을 베풀되 과보를 바라지 말라.
- 과보를 바라면 도모하는 뜻을 가지게 되나니 그래서 성인이 말씀하시되
- ‘ 덕을 베푸는 것을 헌신처럼 버려라 ’ 하셨느니라.



서산대사의 해탈시(解脫詩)

- 근심 걱정 없는 사람 누군고
출세하기 싫은 사람 누군고
시기 질투 없는 사람 누군고
흥허물 없는 사람 어디 있겠소
가난하다 서러워 말고
장애를 가졌다 기죽지 말고
못 배웠다 주눅들지 마소





마음 다스리는 법

- 잠시 잠깐 다니러 온 이 세상
있고 없음을 편가르지 말고
잘나고 못남을 평가하지 말고
일기설기 어우러져 살다나 가세
다 바람 같은 거라오
뭘 그렇게 고민하오



마음 다스리는 법

- 내 인생은 내 인생
 뭐 별거라고 하오
 바람처럼 구름처럼 흐르고 볼다보면
 멈추기도 하지 않소
 그렇게 사는 것이라오



마음 다스리는 법

- 생이란 구름한점 일어남이요
- 죽음이란 구름한점 흩어짐이나니
- 우리 있거나 없거나 웃으며사세
- 웃지 않고 사는이는 바보이로세



마음 다스리는 법

- 생이란 구름한점 일어남이요
- 죽음이란 구름한점 흩어짐이나니
- 우리 있거나 없거나 웃으며사세
- 웃지 않고 사는이는 바보이로세