

# “죄 없애는 방법을 아십니까”

## 수행할 때 취해야 하는 행동

공부하는 시간과 쉬는 시간을 구별하여 행동하고 방법을 아는 것은 매우 중요하다. 수행이 다할 때까지의 시간은 하루 일과와 반복이다. 하루의 일과는 일하는 시간과 쉬는 시간으로 이루어진다. 일하는 시간과 쉬는 시간에 우리는 삼업(三業)을 짓는 행동을 하게 된다.

따라서 일하는 시간과 쉬는 시간을 의미 있게 보려면 하루 일과가 의미있고, 하루 일과가 의미있으면 한달이 의미있어진다. 결국 수행이 다할 때까지의 시간이 의미있게 되는 것이다.

수행전의 준비: 수행을 잘하기 위해서는 먼저 수행장소를 깨끗이 해야 한다. 부처님 또는 위대한 스승을 자신의 수행장소로 초대하였다고 생각해야 하기 때문이다. 자신만의 행복을 위하여 수행장소를 깨끗이 하면 장소부가 의무적으로 청소하는 것과 같다.

일체중생을 위한 마음으로 수행을 하고 부처님이나 스승을 존경하는 마음으로 수행장소를 깨끗이 하면 큰 공덕을 얻을 수 있다. 청소를 함으로써 일체 중생의 마음을 먼저 자신의 마음에 청정해지며, 다른 사람의 마음도 청정하게 된다. 또 신선(善神)들이 기뻐하게 되어 죽어서 정도에 태어난다.

“먼지를 없애게 되면 냄새도 없어진다”는 부처님의 가르침을 깨우칠 수 없어 비구들의 신발을 닦아 주다가 깨우친 우둔한 탐승의 이야기는 수행장소를 청소하다가 마음의 먼지를 없애 대표적 이야기이다.

수행할 때의 행동: 공양을 올릴 때, 출가한 이들은 계를 하찮게 여기는 마음으로 얻은 것들로 부처님께 공양하면 공덕은 커녕 악업만 불어날까 된다. 또 속가의 사람들은 나쁜 일로 얻은 돈 등으로 공양해서는 안된다.

또 다른 이들이 자신을 대단하거나 착하게 보게 되기를 바라는 마음으로 공양해서는 안된다. 자신을 위한 생각, 보여주기 위해 거짓으로 정성을 보이는 공양을 하면 공덕을 얻기가 매우 힘들다.

자기만 잘살고 다음에 좋은 곳에 태어나게 해달라고 공양해서는 안되며 일체중생이 깨달을 수 있기를 바라는 자비심으로 공양해야 한다.

공양을 올릴 때는 모양이 좋게 아름답게 차려야 하며 자신이 직접 해야 한다. 다른 이들에게 시키면 공덕이 그들에게 가게 된다.

기난한 사람과 산에서 수행하는 사람들이 공양물이 없다고 걱정할 필요가 없다. 마음만 있으면 아름다운 꽃, 나무열매, 시원한 물 등을 정성껏 올려도 된다. 마음속으로 그것들을 만들어 올려도 된다. 귀중한 것이 많이 있으면서 아깝게 여겨 올리지 않으면 나중에 아귀로 태어나는 과보를 받게 된다. 출가자들은 다른 공양보다는 수행 잘하고 계를 잘 지키는 공양을 올려야 한다. 그렇다고 해서 다른 공양을 올리지 않으면 내생에 공양을 올릴 수 없게 되는 원인이 된다. 아주 작은 하나의 향이라도 올리면 그만큼의 공덕이 있다.

명상을 잘하기 위해 쌓는 7가지 공덕: 수

행할 때는 동기가 매우 중요하다. 요즘 우리는 사람들에게 “건강하십니까”라고 물어보지만 옛날에 아파서는 “친절한 마음을 가지고 있느냐”고 물었다. 동기에 따라 공덕을 얻는 차이가 많이 난다.

명상에는 여러가지가 있다. 그중에서 삼보에 귀의하여 자신의 마음을 변화시키게 되면 고생없이 빨리 깨달음에 도달할 수가 있다. 명상을 잘하기 위하여 공덕을 쌓는 방법에는 7가지가 있다.

첫째, 예배하는 것이다. 시작도 없는 전생으로부터 지어온 죄를 참회하고 아주 작은 먼지 위에도 부처님이 계시다는 생각으로 예배를 행하면 공덕이 그만큼 생겨난다. 예배를 드릴 때는 절을 많이 하거나 빨리 하는 것이 중요한 것이 아니라 정화하게 해야 한다. 예배는 깨닫게 되는 순간까지 계속해야만 한다.

둘째, 공양을 올리는 것이다. 아깝게 여기지 않는 마음으로 먹기 전에 공양을 올려야 한다. 공양중에 서 최고의 공양은 계율을 잘 지키며 열심히 수행하는 것이다.

셋째, 참회하는 것이다. 참회를 하게 되면 큰 죄를 없앨 수가 있다. 양굴리말라가 사람을 많이 죽이고도 아라한이 될 수 있었던 것은 참회하였기 때문이다. 참회를 영두어 두지 않고 죄를 갱내지도 않는 것은 카르마에 대하여 믿지 않기 때문이다. 만약 카르마를 믿게 되면 조그만 죄도 짓기를 겁내게 될 것이다.

우리들은 죄를 지으면서도 참회해야 할

독제'가 필요하다. 그 4가지는 다음과 같다.

죄의 상질에 대하여 알게 되는 힘, 다시 죄를 짓지 않게 하는 힘, 죄를 짓지 않게 하는 행동의 힘, 전에 지은 죄를 참회하여 실천으로 죄를 없애는 방법이다.

네번째, 수회(誦悔: 선행을 기뻐하는 마음)를 하는 것이다. 옛날에 어떤 왕이 부처님과 제자들에게 공양을 많이 드렸다. 지나가던 거지가 그것을 보고 기쁘게 생각했다. 부처님께서는 그 거지의 그런 마음이 공양을 올린 왕의 공덕보다 더 많은 공덕을 받게 된다고 말씀하셨다. 고생없이도 공덕을 얻을 수 있는 것이 수회이다. 요즘은 기도·명상·수행·공양하는 이들이 많은데 항상 수회와 함께 해야 한다. 부처님과 보살, 스승의 일생을 생각하며 수회를 해야 한다.

예배하면 자만심 없어진다  
공양올리면 아까워하는 마음 없어진다  
참회하면 탐·진·치 없어진다  
수회 행하면 질투가 없어진다  
권청하면 바른 가르침 닛는다  
불보살 오래살기 원하면 죄 줄어든다  
기원하면 화병이 없어진다



○ 작은 향 하나라도 정성껏 공양하면 그만큼의 공덕이 있다. 공양을 올릴 때는 일체중생이 깨달을 수 있기를 바라는 자비심으로 해야 한다.

## 스승을 찾는 방법

어떤 스승을 찾아야 하는가: 인간의 몸을 배와 같이 생각하면 고통의 바다를 건널 수 있다. 배와 같은 인간의 몸도 필요하지만 노련한 선장과 같은 스승이 필요하다. 모르는 곳에 갈때 안내자가 필요하듯 깨달음의 길

스승에게 어떻게 배워야 하나: 쉽게 깨우치거나 어렵게 깨우치는 것은 스승에 대한 믿음에 따라서 달라지는 것이다. 스승을 부처님처럼 생각하는 믿음을 가져야 한다. 믿음이 깊으면 스승의 경청을 보는 마음이 저절로 사라지게 되는 것이다. 자신의 결점을 못보는 것은 자신에 대한 믿음이 있기 때문이다.

우리가 만약에 독을 먹고 음식을 먹고 약을 먹었을때 의사가 독을 해독시켜 주고, 음식을 에너지로 바꿔주며, 약으로 오래 살게 해주면 그 의사를 고맙게 생각하고 존경할 것이다.

이와 마찬가지로 자신이 삼악도에 태어나게 되는 악업을 참회하는 방법을 가르쳐 주고 깨달음을 얻을 수 있는 원인으로 바뀌우는 스승들을 어떻게 은혜롭게 생각하지 않고 존경하지 않을 수 있겠는가.

기도할 때는 깨달음의 뿌리인 좋은 스승을 만나게 해달라고 해야 한다.

## 월 때 취해야 하는 행동

수행을 하는 시간보다 월 때가 더 중요하다. 신구의(神龜) 세개의 문을 잘 지키면 나쁜 죄들이 들어올 수가 없는 것이다.

“여러 사람과 같이 있을 때는 자신의 입을 삼피고, 혼자 있을 때는 마음을 삼피라.” 아미타가 말씀하셨다.

다닐때도 인과에 대하여 생각하게 되면 인과를 깨우칠 수가 있다. 이렇게 마음을 자세히 삼피면서 다니면 무엇을 보더라도 무상이나 윤회 세계의 의미 없음을 알게 된다. 또 보이는 것 모두가 자신을 교육시켜 주는 대상이 되는 것이다. 이렇게 쉬는 시간에도 항상 자신의 마음을 삼피서 악업을 짓지 않도록 노력해야만 한다.

# 참회는 탐진치 ‘해독제’... “늘 참회하라” “훌륭한 스승 찾아야 깨우침 늘게 된다”

일이 있다고 생각하지 않는다. 모르고 있기 때문이다. 아침에 일어나서부터 몸과 입과 마음에 의하여 어떻게 죄를 지었는지 생각해 보면 알 수 있다. 지은 죄를 갱내지만 있으면 아무런 도움이 되지 않으므로 참회하여 죄를 없애야 한다.

매일 저녁에 하루에 지은 죄를 생각하며 참회를 해야 한다. 이번 생의 고통들은 전생에 죄를 범했기 때문에 생긴 것이며 다음 생의 고통들은 이번 생에서 죄를 범해서 생겨나므로 매일매일 참회를 하면 고통도 없애지며 깨우칠 수도 있다. 병이 나거나 어려운 일을 당하게 돼 갖을 하는 등의 용지못한 기도를 하면 과보를 없애기는 힘들다. 후생은 해도 그 과보는 다음 생의 인연가는 받게 된다.

죄를 얼마나 없앨 수 있는가는 참회의 동기와 행동에 의하여 결정된다. 다시 이런 죄를 범하지 않겠다는 결심을 굳게 가져야 한다. 참회를 하려면 죄라는 독을 없애는 ‘해

일독제, 기원하는 것이다. 동기와 기원하는 것은 수행의 처음과 끝의 두가지이다. 기원할 때는 자신의 공덕에 의지하여야 하며, 깨달음을 얻기 위해 해야 하며 일체중생을 위하여 기원해야 한다. 부처님께서 기원하신 힘으로 지금 우리는 편안히 수행할 수 있다. 덕행은 말(馬)과 같고 기원은 말고삐와 같다. 덕행이 있으면서도 기원하지 않으면 말을 갖는 죄를 없애게 되어 타지 못하는 것처럼 공덕이 좋게 되지 않는 것이다.

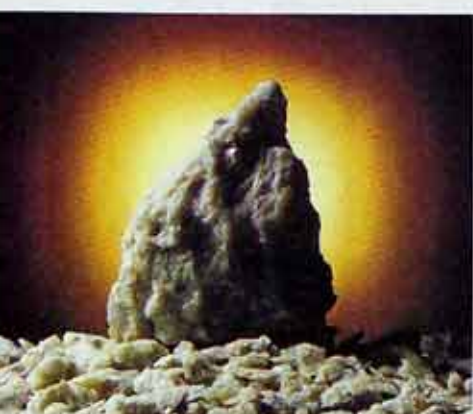
이렇게 일곱가지를 행하면 이득이 생긴다. 예배를 하게 되면 자만심이 없어진다. 공양을 올리면 아까워하는 마음이 없어진다. 참회를 하면 탐·진·치 삼독이 없어진다. 수회를 행하면 질투가 없어지고, 권청을 하면 바른 가르침에 대하여 갖는 죄를 없애게 된다. 불보살들께 오래살기를 원하게 되면 부처님들이나 스승에게 지은 죄가 없어진다. 기원을 하게 되면 화병이 없어지게 된다.

로 이끄는 스승은 반드시 필요하다. 올바른 스승을 구하는 것은 매우 중요하다. 스승을 신뢰하여 생기는 이득은 깨달음에 가까워지는 것이다. 그래서 깨달음의 길로 가는 모든 방법을 보여주는 스승을 찾아야만 한다. 그런 스승과 열심히 하는 제자가 만나면 깨달음에 이르는 것은 힘든 것이 아니다.

스승을 잘 모시게 되면 깨우침이 늘게 된다. 스승은 자신을 항상 가르쳐 주시며 다음 생까지 자신을 깨우쳐주는 뿌리와 같다. 마음이 착하다는 것만으로는 깨달음의 길로 가는 가르침을 다 보여줄 수 없다. 스승이 정확하게 알지 못하면 제자가 아무리 열리하고 열심히 해도 영불이나 명상 등을 하며 경생을 보내게 되어 깨달음을 얻는데 큰 도움이 되지 못한다.

향을 넣어두는 곳에 나무를 같이 넣어두면 나중에 그 나무에서도 향냄새가 나는 것과 같이 훌륭한 스승을 찾게 되면 특별한 축복을 받을 수 있다.

生光石은 자연입니다.  
生光石은 원석 그대로입니다.  
生光石은 자연이 베푼  
마지막 축복입니다.



인간은 자연에서 와서 자연에서 살다가 자연으로 돌아옵니다. 그러나 현대인은 자연에서 살지 못하고 독성을 내뿜는 콘크리트 더미 속에서 마지막에 살아가고 있습니다.

아기에게 소 것보다 어머니 것이 좋다. 사람에게도 자연의 기가 좋습니다. 生光石은 강건도 영형에서 채광된 가공되지 않은 신비의 자연 그 자체입니다.

# 자연의 파장 生光石, - 건강과 생활환경을 지켜줍니다.

- 헬스톤 100
  - 100% 生光石으로 만든
  - ◎ 헬스톤 100으로 시공된 집은
    - 건강 가족 모두에게 건강을 드립니다.
      - 혈액순환과 신진대사 촉진 · 체질개선
      - 미용효과 · 진자파로부터 보호
    - 환경 상쾌한 실내공기와 쾌적한 생활 환경을 드립니다.
      - 시멘트 독성제거 · 실내 공기정화
      - 결로 방지 · 균열 방지
    - 위생 철저한 생활위생을 보장합니다.
      - 곰팡이 서식방지 · 냉기 방지
      - 세균 퇴치 · 피부질환 방지 및 치료
    - 경비 헬스톤 100의 시공, 경비를 되돌려 드립니다.
      - 고온의 채광온도 · 우수한 열전도율
      - 축열 효과 · 난방비 절약

- 생광석 108염주
  - ◆ 생광석 108염주 부처님 영호를 열하시면서 기도하시면,
    1. 모든 업장이 소멸되고 기도 원을 부처님께서 잘들어 주실 것이며
    2. 하나의 마음으로 부처님을 영송하시면 어떠한 어려운 일도 잘 해결 나가실 수 있을 것이며,
    3. 늘 지니고 다니시면 부처님이 함께 하시며 모실게 주실 것이며
    4. 내 마음의 심상을 밝혀 신한 마음을 가져시면 그곳이 곧 부처님 거신 법당이며
    5. 생활속에서 작은 복을 짓는 것이 부처님의 복을 받을 수 있는 길입니다.
  - ◆ 생광석 108염주를 늘 몸에 지니시면,
    1. 손에 쥐고 기도하시면, 손이 부드럽고 유연하여 지며,
    2. 목에 거시면, 목이 부드럽고 유연하여 집니다.
    3. 어깨 부위에 올려 놓으시면, 어깨 결림이 현저히 줄어들며,
    4. 팔목이나, 팔꿈치 근처에, 팔뚝이나, 팔의 뚱뚱에 큰 도움이 되며,
    5. 피로가 훨씬 덜하고, 기분이 상쾌하며, 전신력이 좋아집니다.

- 배계(학생, 사무직근로자, 노인, 예언가, 예주가)
  1. 아침에 일어나면 머리가 맑고 상쾌하다.
  2. 뇌의 혈액순환과, 대사작용을 촉진시켜 잠을 푹 잘 수 있다.
  3. 불쾌한 머리 냄새를 없게 한다.
  4. 상처가 잘 아물고 머리결을 건강하고 부드럽게 한다.
  5. 고개가 부드럽고 유연해진다.

- 방식(한곳에 오래 앉아 있는 분, 주부, 자가운전자)
  1. 세포를 활성화시켜 피로회복을 돕는다.
  2. 배설기관의 혈액순환과 신진대사를 촉진시킨다.
  3. 불쾌한 냄새등을 없이 한다.
  4. 목통이나 불편한 부위에 올려 놓으면 좋은 효과가 있다. (따뜻하게 하면 더욱 효과적이다.)
  5. 자동차의 운전석과 조수석에 놓고 앉으면 차내의 담배 냄새를 불쾌한 냄새를 없애고, 차내 공기를 맑고 쾌적하게 하며, 장시간 운전하여도 피로감이 거의 없다.
  6. 여름에 오랫동안 한곳에 앉아 근무를 해도 히프의 땀띠나 사타구니의 축축함이 없고 쾌적하다.
  7. 장기간 사용하면 치질에도 좋은 효과가 있다.
  8. 방식(목)을 3개 연결하면 건강테트로 사용할 수 있다.

그외에 냄새제거, 수족관 환경유지, 피부미용, 혈관의 건강성, 난초·화초재배용 生光石이 있습니다.

- 韓國 生光石 허리벨트
  - 한국 생광석 허리 벨트는, 사람의 세포 운동 과정인, 936 마이크로의 세포 활성 에너지로, 실 생활 온도에서, 효과적인 방식을 하는, 생광석 제품으로, 허리 부위의 세포를 활성화 하고, 혈액 순환과 신진 대사를 촉진시켜, 허리결림,

허리 통증증과 생리통 등에 큰 도움을 주며, 허리 보호에도 좋습니다.

허리를 미리 미리 보호하십시오.  
허리가 후사당하고 있습니다.

## ◆ 이러한 분들께 권합니다 ◆

1. 혈액 순환과 신진 대사 장애에 의한, 허리 결림이나 통증이 있으신 분
2. 아랫배가 차고, 소화가 잘 안되는 분
3. 앉거나, 선 채로 잠시간을 지내야 하는 분
4. 출산 후의 여성, 생리통이 있는 여성
5. 허리를 보호해야 할, 50대 이상의 남·여
6. 허리가 비만하고 허리가 유연하지 못한 분
7. 허리를 다치기 쉬운 스포츠맨, 또는 운동을 좋아하시는 분
8. 무거운 짐을 자주 들거나, 서서 일을 많이 하시는 가정 주부 또는 선생님
9. 허리를 고정한 채로 오래 있어야 하는 운전 기사, 뉘시공 등등
10. 평소 소홀히 하기 쉬운 허리, 허리는 나를 사망당게 서 있게 하고, 아름답게 하고, 건강하게 하고, 나를 지켜주는 대물보입니다.

**KSC 한국생광석주식회사**  
TEL 서울: (02) 737-0695  
대구: (053) 422-6661-2  
창원·마산: (0551) 63-7296  
진주: (0591) 53-5494