

'죽음' 명상하면 집착 끊어지네

마음을 변화시키는 방법

스승을 찾고난 후 마음을 변화시키는 방법에는 두가지가 있다. 인간으로 태어나기가 매우 힘들다는 것을 아는 것과, 의미있는 일을 어떻게 해야하는가이다.

인간의 몸 얻기 힘들음 알게됨: 우리는 매일 쓸데없는 일이나 말을 하는데 시간을 낭비하면서도 아깝게 여기지 않는다. 이것은 인간으로 태어나기가 매우 힘들다는 것을 알지 못하기 때문이다. 만약 그것을 알게 된다면 좋은 일이나 수행에 힘을 갖기고 바음이 매우 기쁠 것이다.

지옥에 태어나거나 아귀·축생으로 태어나지 않을것을 기쁘게 생각해야 한다. 또 오래사는 신이나 천상에 태어나면 기쁨에 집착하기 때문에 수행을 행하기란 매우 힘들다. 부처님의 가르침이 없는 땅, 부처님이 계시는지도 모르는 시대에 태어나게 된다면 어떻게 깨우칠 수 있을 것인가. 부처님의 가르침이 있는 시대에 태어나게 되었다 하더라도 백척로 태어나거나 악견을 지니게 되면 수행하기가 힘들다.

“ 인간의 귀한 몸 지니고 재산모기에 남비하면 보석나라에 가서 빈손으로 돌아옴과 같다 ”

지금 우리는 삼악도와 천상등 8가지 상태로 태어나지 않았음을 매우 기쁘게 생각해야 한다.

다음생에도 인간의 몸 얻으려면: 다음생에 좋은 곳에 태어나고 싶으면 계정에 삼악에 의지하여 금생에 계율을 잘 지키고 보시·인욕해야 한다. 천상에 있는 신들은 오히려 인간으로 태어나길 바란다. 인간으로 태어나면 깨달음에 이를 수 있는 조건들이 갖추어져 있기 때문이다.

귀한 몸을 지니고서 돈이나 재산을 모으는데 시간을 태워버리는 것은 보석을 찾기위해 보석나라에 가서 빈손으로 돌아온 것처럼 아까운 일이다. 이런 것을 알게 되면 한 걸마의 순간이라도 남비하지 않고 의미있는 일을 하게 될 것이다.

금생에 귀한 몸을 받았지만 언제 다시 얻을 수 있을지 모른다. 만약 자주 얻을 수 있다면 금생에 의미있는 일을 하지 않더라도 다음 생에 하면 되겠지만 다시 얻기는 힘들다. 그러므로 다시 귀한 몸을 얻을 수 있는 원인을 갖고 있는지 스스로 살피는 것이 중요하다. 왜냐하면 씨를 뿌리는데 따라서 거둘 수 있기 때문이다.

삼선취에 태어나려면 계율을 잘 지켜야 한다. 보시를 하면서도 계율을 지키고 보시하면 축생으로 태어나며, 계율을 지키고 보시하지 않으면 가난하게 태어나듯, 귀중한 몸을 얻은 것은 여러가지 원인에 의해서다. 우리는 다음에 또 귀중한 몸을 얻을 수

있다고 생각할 것이다. 그러나 자기를 자세히 살펴보면 우리 모두는 탐욕에 집착하여 죄를 짓는 행동만 하고 있다는 것을 알수 있다. 또 바르게 행동하는 방법을 모르고 있으므로 귀한 몸 얻을 수 있는 원인을 만들지도 못하며 열매 또한 얻기를 희망할 수 없는 것이다.

삼보에 귀의하는 것만으로 삼악취에 태어나지 않을 것이라고 생각하는 사람들이 있는데, 그것은 잘못된 생각이다. 행동없이 귀의하는 것만으로는 삼선취에 태어날 수 없기 때문이다.

기도할때 오래살고 건강하며 자신이 하고자 하는 일이 잘 되기를 기원하는 것은 다사 인간으로 태어나기 힘들게 만드는 것이다. 그러므로 귀한 인간의 몸으로 태어났을 때 조심하여 틀림없이 해야만 한다.

옛날에 한 사람이 맛있는 음식을 많이 먹어서 토하게 되었는데, 그 음식이 아깝다고 목을 막았다. 이런 조그만 음식도 아깝게 생각하면서 수많은 고통안에 얻기 힘든 귀한 몸을 얻고도 의미없는 일만 하고 있다면 어찌 아깝지 않겠는가.

악행보다 선행을 하는 것이 적기 때문에 삼선취에서 삼악도로 태어나는 것은 매우 어렵다. 우리는 부처님께서 나타나시고 그 가르침이 있을때 태어났으며, 부처님의 가르침이 있는 지역에 있으므로, 이렇게 어렵고 귀한 몸 얻었음에 열심히 수행해야만 한다. 여기서 잘못하면 내생 그 내생의 열매가 모두 잘못될 것이라고 알아야 한다. 지금 까지 죽지않고 살아 있다는 것을 기쁘게 생각해야 하며, 남은 수행이 얼마간 간에 남았없이 열심히 바른 가르침을 배우지 않으면 다시 삼악도로 돌아갈 수밖에 없다고 생각



우리는 한순간도 멈추지 않고 열려대할 앞으로 달려가고 있다. 죽어 불자리에 태어나는 고통을 항상 명상하면 초발심이 생기며 자만심도 없어진다.

에 대한 집착을 버려야 한다. 이는 가난해지라는 말이 아니고 자기를 칭찬하면 좋아하고 칭찬하지 않으면 싫어하는 등의 사바세계 8가지 법에 대한 집착을 버리라는 것이다. 죽음을 생각하지 않으면 집착을 버릴수 없다. 죽어도 편하다는 마음으로 수행에 전념한 이들이 먹을 것이 없어 죽었다는 소리를 들은적이 없다. 집착을 인간의 사체처럼 버리면 원하는 것은 자동적으로 생긴다. 옛날에 하늘처럼 위대한 스승들이 위대하게 된 것도 집착을 버렸기 때문이다.

자신을 위한 기도나 영불을 하는 그런 수행은 누구나 할 수 있다. 완전한 가르침을 배우려면 죽음과 무상에 대하여 명상해야

고 후회해도 이미 때는 늦은 것이다.

죽음을 생각하면 이번 생에 정확하게 수행하게 된다. 하사(下士) 중사(中士) 상사(上士)의 길을 차례로 배우게 되는 것은 다 죽음을 생각하기 때문이다. 율장에 보면 화장실안에 예골의 그림을 그려놓아야 되는데 그것은 항상 죽음을 생각하기 위한 것이다. 죽음을 생각하여 생기는 힘은 명상과 경정 등을 부울 수 있는 망치와 같다. 죽음을 생각하게 되면 깨달음을 얻게하는 힘이 생긴다. 수행을 열심히 했던 이들은 "이제는 죽어도 겁나지 않는다"고 말씀하셨다.

삼악도의 고통: 문화하여 태어나는 곳은 삼선취와 삼악도에 있다. 이 두곳을 자기

좋은 길을 찾는 방법

가르침을 받는 완전한 문: 삼악도의 고통이 무섭다는 것을 알게되면 그 고통을 구해 줄 수 있는 것은 삼보밖에 없다는 믿음이 생긴다. 이 두가지가 자신이 귀의해야하는 원인인 것이다. 대부분의 사람들은 왕이나 신, 용왕에게 귀의하고 외도들은 슈바나 브라마 등에게 귀의한다. 그러나 용왕, 브라흐마 등도 윤회하고 있기 때문에 우리에게 도움이 되는 것은 삼보뿐이다. 대승불교를 믿고 있다면 자신의 일이 잘되지 않을때 신장이나 무당 또는 산신에게 기원하는 것은 삼보를 신뢰하지 않고 있기 때문이다. 이런 이들은 병자가 아니다. 부처님은 병자를 다 앓이고 일체 지혜를 다 갖추셨기 때문에 다른 이들을 구할 수가 없다. 고통을 벗어나는 수 있는 길을 알려주는 부처님과, 약과 같이 고통을 치료할 수 있게 하는 정법과, 간혹사처럼 길을 도와주는 승가 도반이 필요하므로 우리가 의지할 대상은 삼보뿐이다.

인과를 믿자: 삼보에 귀한 후 그 가르

“ 의지할 대상은 삼보뿐 대승불교 믿는다면 산신 등에 기도하면 삼보 신뢰 않는 비불자 ”

침을 열심히 따라하지 않으면 삼보도 우리를 구해줄 수 없다. 삼악도를 벗어나는데 주로 도움을 주는 것은 정법이다. 정법의 의미는 인과에 대하여 믿는 것이다. 인과법을 지키지 않으면 명상하거나 기도하는 것에 도움이 되지 않는다. 수행의 준비는 인과에서 부터 시작되는 것이다.

매문씨의 열매는 맵고 단씨의 열매는 단 것처럼 원인을 만들때 조심해야만 한다. 열매가 열리고 나면 손을 방법이 없다. 조그만 죄도 큰 과보를 받고 조그만 덕행도 큰 과보를 얻을수 있듯 어떤 종류의 결과는 발생하면 중족한다.

악업과 선업: 정법을 몰라서 지옥에 가는 것이 아니라 알면서도 행동하지 않기 때문이다. 그래서 행동이 중요하다. 10가지 악행에는 몸으로 짓는 3가지, 입으로 짓는 4가지, 마음으로 짓는 3가지가 있다. 10가지 악업을 짓지 않는 것만으로도 선업이 될 수 있다.

어떤 이들은 죄를 조금 짓더라도 참회하면 되니가 관찮다고 생각하는데 죄를 짓지 않는 것과 참회하는 것에는 큰 차이가 있다. 다리를 다친 것과 다친 다리를 고치고 난 후의 차이와 같은 것이다.

우리는 이제 인간의 몸 얻기 힘들다는 것, 죽음, 삼악도의 고통, 어떻게 귀의하는가, 업 등에 대하여 알고있거나 다음 생을 위해 행동해야 한다. 그러면 하사의 길을 배우치게 된다. 그것을 배우려면 중사의 길로 가야 한다.

“오늘 죽지 않는다고 수행 미루면 안돼” “인간 몸 얻기 힘들니 인과믿고 선업쌓자”

해야 한다. 깨달음의 길인 보석을 자기 손으로 얻을 수 있을때 얻지 않고, 다시 지옥에 태어나는 원인을 만들면 매우 아까운 것이다. 차 한잔 마시는 순간에도 복덕을 쌓을 수 있는 인간의 몸 얻었으니 금생에 깨달음을 얻어야 한다.

다음 생을 위해 해야할 일

수행을 생각하지 않으면 이번 생에 입는 것, 먹는 것, 명예만 집착하게 된다. 여행을 떠나려면 그곳에 가기위해 먼저 준비를 하듯 죽음을 깊게 생각하면 다음 생을 위한 준비를 하게 될 것이다.

죽음을 생각해야 한다: 죽게 된다는 생각은 누구나 가지고 있지만 오늘날은 죽지 않는다고 생각한다. 이렇게 오늘날은 죽지않는다는 생각으로 인해 수행도 다음에 하면 된다고 미루는 것이다. 수행을 하면서도 완전하게 못하고 있는 것은 집착을 버리지 못하고 있기 때문이다. 완전한 수행을 하려면 이번 생

한다. 집착을 버리지 못하면 어떤 수행을 하더라도 이번 생의 집착을 위한 수행이 되고 만다. 집착중에서 명예를 버리기가 가장 힘들다. 왜냐하면 삼보에 공양을 올리면서도 자신의 행위를 남이 볼 보아왔으면 하는 희망이 생기는데 이것이 바로 명예를 나타내는 것이다. 깨달음의 길을 찾으면서 집착을 버려야 하는 것을 알지 못하는 것은 바로 자기 앞의 불구덩이는 못보고 멀리있는 나무의 열매만을 얻으려고 하는 것과 같다. 집착에서 벗어나지 못하는 것은 죽음을 전혀 생각하지 않기 때문이다. 수행할때 쉽게 과곤해지고 정진하지 못하는 것은 죽음을 생각하지 않기 때문이다. 죽음을 생각하지 않으면 탐진치 삼독이 생긴다.

재산과 왕의 권력도 죽음에 이르게 되면 도움이 되지 않는다. 죽을때 지니고 갈 수 있는 것을 만들어 놓지 않고 죽을의 큰 병에 걸리게 되면 그때서야 한번만 더 기회가 주어진다면 열심히 바른 수행을 할 것이라

마음대로 갈수 없다. 만약 마음대로 갈 수 있다면 누가 삼악도에 가려고 하겠는가. 지금 자신을 살펴보면 당연히 악업을 많이 짓고 있으므로 삼악도에 날 수밖에 없다. 오늘날 편안하게 잠을 자다가 주위가 불로 가득찬 곳에 도착하게 되면 어떻게 할 것인가. 불자리에 태어나는 고통들을 명상하게 되면 초발심이 생기며, 슬픔으로 인하여 자만심도 없어지게 된다. 삼악도에는 지옥, 아귀, 축생의 세 가지가 있다. 불자리의 불은 사바세계보다 7배나 더 뜨겁다. 이보다 조금 나은 지옥에 가게 되면 하루에 백만죽고 백만 태어난다.

아귀의 고통은 뜨겁고 춥고 배고프고 목 마르고 피곤하고 두려워하는 6가지가 있다. 자신의 재물에 집착하면 아귀로 태어난다. 다른 사람이 자기한테 '개와같다'고 하면 화를 내는데 죽어서 정말 개로 태어나면 어떻게 할 것인가. 이렇게 삼악도에 태어나면 어떻게 될 것인가에 대해 명상해야만 열심히 수행할 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 돌아갑니다. 그러나 현대인은 자연에서 살지 못하고 독성을 내뿜는 콘크리트 도시 속에서 마저못해 살아가고 있습니다.

아기에게 소 첫젖보다 어머니 젖이 좋듯 사람에게도 자연의 정기가 좋습니다. 生光石은 강원도 영월에서 채광된 가공되지 않은 진비의 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 · 전자파로부터 보호
- 환경** 상쾌한 실내공기와 쾌적한 생활 환경을 드립니다.
 - 시멘트 특성제거 · 실내 공기정화
 - 결로 방지 · 균열 방지
- 위생** 칩결한 생활위생을 보장합니다.
 - 곰팡이 서식방지 · 냉기 방지
 - 해충 퇴치 · 피부질환 방지 및 치료
- 경비** 헬스톤 100의 시공, 경비를 되돌려 드립니다.
 - 고온의 체감온도 · 우수한 열전도율
 - 축열 효과 · 난방비 절약

● 생광석 108염주

● 생광석 108염주로 부처님 영모를 열하시면서 기도하시면. 1. 모든 열감이 소멸되고 기도 편을 부처님께서 받들어 주실것이며 2. 하나의 마음으로 부처님을 영송하시면 어떠한 어려운 일도 잘 해결될 수 있을 것이며, 3. 늘 지니고 다니시면 부처님이 함께 하시며 보살과 구실 것이며 4. 내 마음의 심성을 밝혀 선한 마음을 가지시면 그곳이 곧 부처님 계신 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 지니며, 3. 어깨 부위에 올려 놓으시면, 어깨 결림이 현저히 줄어들며, 4. 팔목이나, 팔에 감으시면, 팔목이나, 팔의 통증을 큰 도움이 되며, 5. 피로가 훨씬 덜하고, 기분이 상쾌하며, 컨디션이 좋아지니니.

● 베게(학생, 사무직근로자, 노인, 여인, 예주)

1. 아침에 일어나면 머리가 맑고 상쾌하다.
2. 뇌의 혈액순환과, 대사작용을 촉진시켜 잠을 푹 잘 수 있다.
3. 불쾌한 머리 냄새를 없게 한다.
4. 상체가 잘 아르고 머리결을 건강하고 부드럽게 한다.
5. 고개가 부드럽고 유연해진다.

● 방석(한곳에 오래 앉아 있는 분, 주부, 자가운전자)

1. 새로운 활성화시켜 피로회복을 돕는다.
2. 핵심기관의 혈액순환과 신진대사를 촉진시킨다.
3. 불쾌한 냄새들을 없이 한다.
4. 목이나 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 군무를 해도 허리의 땀이나 사타구니의 축축함이 없고 쾌적하다.
7. 장기간 사용하면 체질에도 좋은 효과가 있다.
8. 방석(목)을 3대 연결하면 건강메트로 사용할 수 있다.

그외에 냄새제거, 수족관 환경유지, 피부미용, 행운의 건강석, 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 에너지를, 실 생활 온도에서, 효과적인 방식을 하는, 생광석 제품으로, 허리 부위의 세포를 활성화 하고, 혈액 순환과 신진 대사를 촉진시켜, 허리결림,

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

허리를 미리 미리 보호하십시오. 허리가 혹사당하고 있습니다.

● 이러한 문드레 권합니다

1. 혈액 순환과 신진 대사 장애에 의한, 허리 결림이나 통증이 있으신 분
2. 아랫배가 차고, 소화가 잘 안되는 분
3. 걸거나, 선 채로 장시간을 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, 뉴스리 등등
10. 평소 소홀히 하기 쉬운 허리, 허리는 나를 사립등게 서 있게 하고, 아름답게 하고, 건강하게 하고, 나를 지켜주는 대목보입니다.

KSC 한국생광석주식회사

TEL 서울: (02) 737-0695 대구: (053) 422-6661-2 창원 마산: (0551) 63-7296 전주: (0591) 53-5494

「백담이이러 가니을바른순서」 초필스님 번역 ③