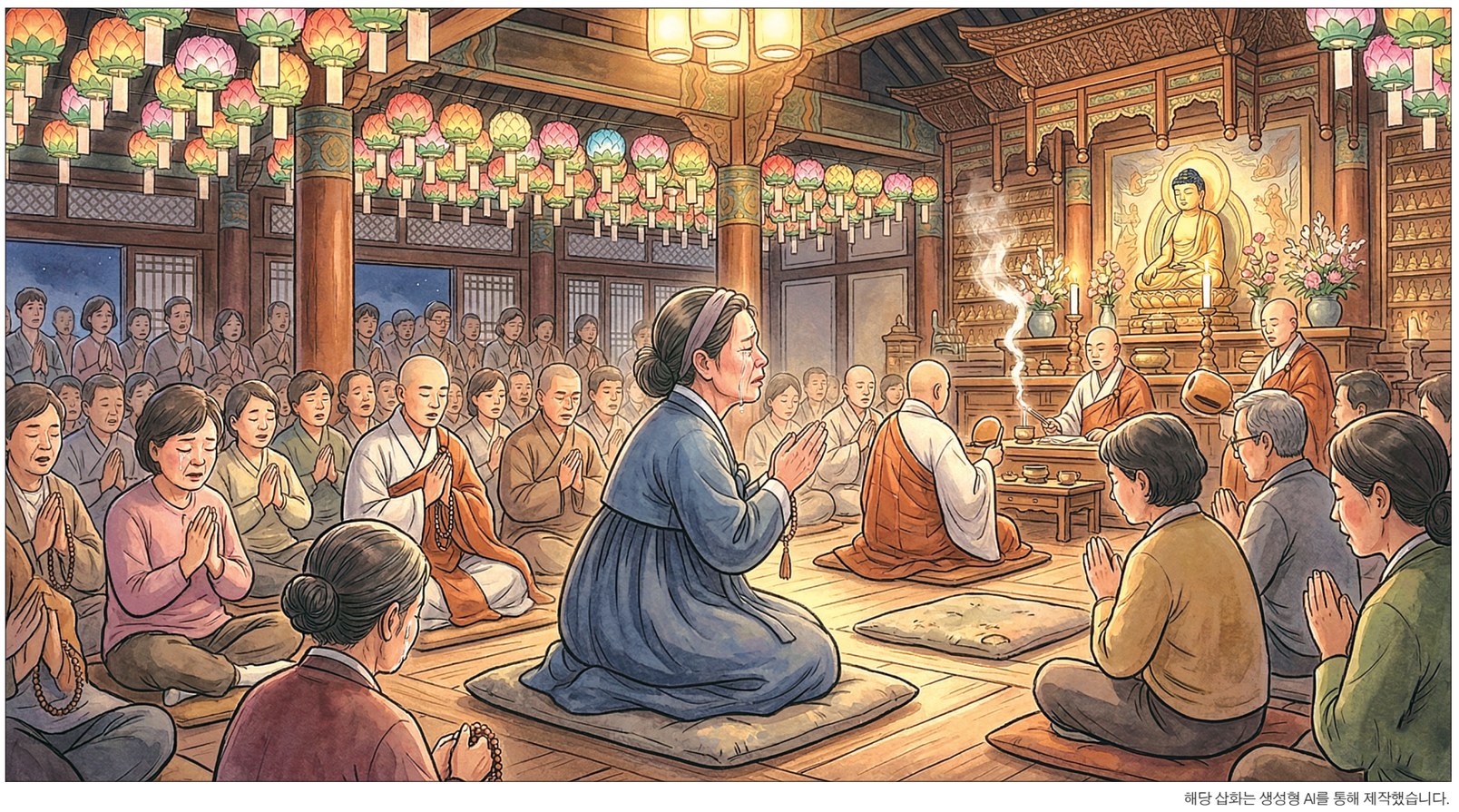
여러 날 반복하며 꾸준히 이어가야

반야 참회로 여는 수행의 첫걸음

⑦ 참회 방법과 108배 후 염불·발원



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

모든 악업, 현재→과거, 기억 순으로 참회
감정·망상 휘둘리지 말고 절 여러 번 반복

참회 중 소원 금지, 잘못 기억·메모 필요
법회서 염불 정근 시 소리 낮춰 참회 가능

108배 참회 후 자리 앉아 염불 5분 이내로
참회 공덕 회향하며 향후 신행 각오 다져야

⑶ 참회할 항목이 여러 가지일 때는 앞에서 설명한 항목별 순서대로 하는 것이 좋다. 또 같은 항목에 해당하는 일이 여러 건 생각날 때는 현재와 가장 가까운 일을 먼저 참회하고, 그다음에 순차적으로 과거의 일을 참회한다. 그러나 숙달이 되면 꼭 이 순서대로 할 필요가 없으며, 먼저 생각나는 사항을 먼저 참회하고 그다음에 기억나는 대로 참회하면 된다.

⑷ 참회는 기억할 수 있는 모든 악업을 대상으로 한다. 그러므로 가까운 과거의 일도 대상이 될 수 있고 오랜 옛날의 일도 대상이 될 수 있다. 또 누구에게 한 일이든 상관없이 참회 대상 항목에 해당하는 행위라면 모든 일이 대상이 된다.

⑸ 참회하지 않고 감정이나 망상에 끌려가서는 안 된다. 잊어버리고 있던 사실을 기억에 떠올리게 되면 참회가 되기보다는 자신이 가지고 있던 감정이나 생각을 반복하는 경우가 많다. 예를 들면 누구와 싸웠던 기억을 떠올렸을 때, 절을 하면서도 참회가 되지 않고 오히려 화를 내는 상태가 계속되는 것이다. 참회가 숙달되지 않은 초기에 이런 현상이 심하다. 이럴 때는 자신이 악업을 지었다는 사실을 자꾸 생각하면서 진실한 참회가 될 수 있도록 상당히 노력해야 한다. 그렇지 못하면 기억하지 않은 것만 못하게 된다. 어느 정도 참회가 익숙해지면 이런 현상을 극복할 수 있다.

⑹ 한 가지 사항에 대해 어느 정도 참회가 되면 다른 사항을 기억해서 참회한다. 처음에는 그 일에 대해서 참회가 됐는지 아닌지를 잘 알 수가 없다. 그럴 때는 한 가지 일에 대해 참회를 계속하다 보면 참회에 대한 진지함이 떨어지거나 약간 지겨운 생각이 들 때가 온다. 이때 다른 사항에 대한 참회로 넘어가면 된다. 그러나 이것은 그 악업에 대한 참회가 완전히 끝난 것이 아니라, 그 회(會)의 참회에서는 그 일에 대한 참회가 더 이상 진전되지 않는다는 뜻이다. 그러므로 다음 기회나 다른 날 참회를 할 때는 같은 사항에 대한 참회를 다시 계속해야 한다.

⑺ 한 가지 악업에 대해서 절을 한 번 하는 것으로 그 행위에 대한 참회가 완전히 끝나지 않는다. 아무리 가벼운 악업이라도 대개는 절을 여러 번 반복하면서 참회해야 하고, 대부분의 악업은 108배뿐만 아니라 여러 날 또는 몇 개월을 계속해야 참회가 제대로 된다. 매우 무겁고 오래된 악업인 경우에는 몇 년이 걸려야 참회가 끝나는 경우도 있다.

⑻ 울음이 나오면 참지 말고 울어도 된다. 부처님께 참회하면서 우는 것은 자신이 정화되는 것이므로 부끄럽다고 생각하지 말고 우는 것이 좋다. 그러나 억지로 울려고 할 필요는 없다.

⑼ 참회하는 중에 소원을 빌면 안 된다. 불자들이 흔히 참회나 염불할 때 절을 하면서 자신의 소원을 비는 경우가 많다. 그러나 참회하는 중 참회에 집중하지 않고 소원을 비는 것은, 간절한 것이 아니라 집착에 의한 망상임을 알아야 한다. 이것은 참회의 공덕을 약화시킨다.

참회 도중에 소원을 생각하는 것이 왜 잘못인지 비유를 들어서 설명해보겠다. 군대 간 아들이 먼 곳에 복무하고 있을 때, 아들 면회를 하러 가면서 자가용을 운전해서 간다고 하자. 가는 도중 운전에 집중하지 않고 자꾸 아들 생각을 한다면 어떻게 될까? 안내 표지판을 제대로 보지 못해 길을 잘못 들 수도 있고, 혹은 사고가 날 수도 있다. 그러므로 아들 생각이 나더라도 운전할 때는 운전에 집중해야 하는 것이다.

참회할 때 소원 비는 것도 이와 같아서 참회를 통해 공덕을 쌓는 것을 방해한다. 그뿐만 아니라 빌기만 하는 식의 기도가 계속되면 공덕은커녕 갈수록 집착만 커지게 된다. 반야 참회를 통해서 소원 성취를 바란다면, 참회할 때는 소원을 빌지 말고 참회에 집중하여 공덕을 쌓고, 그런 다음 그 공덕을 회향하는 방식으로 해야 한다. 다음 편의 회향 관련 설명을 참고하기 바란다.

⑽ 참회를 전혀 해보지 않은 사람들이 참회를 시도할 때, 초기에 가장 많이 겪는 문제는 참회 대상에 해당하는 자기의 과거 행위가 기억나지 않는 것이다. 참회 대상에 대한 설명을 읽어보면 과거에 자기가 잘못한 일이 좀 있을 것 같은데, 막상 참회를 하려고 하면 기억이 나지 않는 것이다.

이런 현상은 스스로 크게 나쁜 짓 하지 않고 바르게 살아왔다고 생각하는 사람들에게서 많이 나타난다. 이것은 자신의 삶을 반성적으로 되돌아보는 습관이 돼 있지 않기 때문에, 평소의 습관적인 마음이 참회를 거부하는 것이다. 이런 사람들은 "나는 참회할 게 없다"고 당당하게 말하기도 한다. 이런 현상은 참회를 방해하는 중요한 장애로, 이 고비를 넘지 못하면 참회를 진행하기 어렵다.

이런 경우에는 참회 대상 중의 탐욕과 성냄 항목 설명까지를 먼저 정독한다. (※이 설명은 기도 순서 설명 뒤에 이어진다.) 그리고 참회 기도 시간에는 자신의 악업이 생각날 때까지 "부처님, 참회합니다"를 반복하거나 염불을 하면서 그냥 절을 계속한다. 그러면서 평상시에 참회 대상이 되는 악업을 지은 적이 있는지 자주 생각해 본다. 그러다가 과거의 잘못이 문득 생각날 때 그것을 기억하거나 메모해 두었다가, 기도 시간에 그 내용을 대상으로 참회를 시도한다.

이렇게 노력하면 오래지 않아 참회해야 할 일이 점점 기억나기 시작한다. 그러다가 108배로는 도저히 참회를 다 못하는 상황이 오는데, 이때가 돼야 비로소 참회가 시작되는 것이다. 참회가 제대로 시작되면 참회가 된다는 것을 본인이 분명하게 알게 된다.

방법을 제대로 지키면서 매일 108배를 한다면, 빠른 사람은 며칠 내로 참회가 시작되고 늦어도 한 달 정도면 참회가 진행된다. 조금만 신경 쓰면 누구든지 할 수 있으므로 빨리 되지 않는다고 조급하게 생각하지 말고 꾸준히 계속하는 것이 중요하다.

⑾ 사찰의 불공이나 기도 법회에 참석했을 때 반야 참회를 하려면 염불 정근 시에 하면 된다. 절을 하면서 혼자만 알 수 있게 적은 소리로 "부처님, 참회합니다"를 반복하면 다른 대중에게 방해되지 않으면서 충분히 참회를 할 수 있다.

④염불

108배 참회가 끝나고 나면 자리에 앉아서 염불을 한다. 108배가 숙달되기 전에는 염불을 생략할 수 있으며, 처음에는 5분 이내로 하면 된다. 구체적인 방법은 별도로 설명하기로 한다.

⑤발원

발원 순서에는 참회한 공덕을 회향하면서 자신의 소원을 비는 축원과 향후 신행의 각오를 다지는 본래적 의미의 발원, 두 가지가 포함된다. 원래 발원이란 원을 세운다는 뜻으로 후자의 의미가 중심이었으며, 축원과 발원은 서로 다른 별개의 신행으로서 분명하게 구분돼야 한다.

그런데 한국불교에서는 통상 발원이라고 하면서 이 두 신행을 구분하지 않고 사용하는 경우가 많기 때문에, 여기서도 기도 순서에는 일단 발원이라고 표기하고 그 안에서 축원과 발원을 나누었다. 또 축원문도 발원문에 함께 포함시켰다.

다음 호에서는 회향, 축원, 발원을 차례로 설명하기로 한다.



혜룡 스님
서울 반야법회·부산 일심회 지도법사

"이기심을 버리라는 말은 틀렸다"
문제는 욕망이 아니다

욕망을 없애지 말고, 깨어 있으라



라오스 숲속 사찰에서 수행 중인 쿠바 탐디 스님은
자신을 "이기심을 안고 사는 수행자"라고 고백한다.
이 책은 욕망을 억누르라는 대신,
통찰하라고 말하는 인문 수행서다.

나는 이기적 스님이다
쿠바 탐디 | 400쪽 | 23,000원

유네스코한국위원회에서 25년간 청년들을 만나며 그들의 오늘의 삶을 고민해 왔다. 자유를 찾아 욕망이 지배하는 도시를 떠나 라오스 푸딘댕청소년센터에서 아이들과 함께 지냈고 출가한 수행자이지만 여전히 갈애와 집착, 어리석음을 안고 사는 한 인간이다. 홀로 서는 자유를 꿈꾸며 출가했으나 인간은 끝내 관계 속에서 살아가는 존재임을 배웠다. 삶의 진실은 세상에서 벗어난 곳이 아니라 함께 살아가는 현실의 한복판에 있었다. 완성된 스님이 아니라, 길 위에 선 초보 수행자로서 수행의 길을 걷는 중이다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org