# 마음의 허물, 진실한 참회로 씻어내야

**반야 참회로 여는 수행의 첫걸음**

## ⑬ 신구 무관 진의 참회 방법과 반야 참회 주의 사항



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

간과하기 쉬운 신구 무관 진의 참회 대상 두 번째는 무관심이다. 이것은 관계가 없는 사람에 대한 무관심을 말하는 것이 아니라, 부부나 친구처럼 가깝게 지내 오던 사이에서 어떤 이유로 다툼이 있고 난 뒤에 서로 마주하기 싫어서 무관심하게 대하는 것을 말한다. 즉 성냄이나 미움의 정도가 아주 심해서 서로에 대해 완전 포기 단계이거나 그렇게 되기 직전의 마음 상태를 말한다. 이런 상태가 지속되면 대부분 심한 고통을 받는다.

**참회 방법**

신구 무관 탐진 참회는 신구 관련 탐진 참회를 통해 이미 탐과 진을 파악했으므로, 신업·구업과의 관련 없이 마음속에서 일어난 탐과 진을 참회하면 된다. 그런데 진의 경우에는 진(성냄 또는 화냄) 그 자체도 참회해야 하지만, 그 원인도 찾아서 참회하는 것이 필요하다.

화가 나는 원인은 크게 몇 가지로 나눌 수 있다. 첫째는 자신의 욕망이 채워지지 않아서 화가 나는 경우다. 즉 탐욕이 원인인데, 이 경우에는 성냄과 성냄의 원인이 되는 탐욕을 나눠서 참회해야 한다. 즉 먼저 화난 감정을 참회하고, 그다음에 화의 원인인 탐욕을 참회하는 것이다.

둘째는 화내는 것이 습관이 된 경우다. 이런 사람은 상대가 불쾌한 일의 원인을 제공하지 않아도 부딪히기만 하면 무조건 짜증을 내고, 자기에게 조금만 거슬리는 일이 있어도 화를 낸다. 이런 사람은 적어도 6개월 정도는 성냄에 대한 참회를 집중적으로 해야 한다. 그러면 화가 조금씩 가라앉는다.

화나는 원인의 세 번째는 교만인데, 교만에 대해서는 중급 참회에서 설명하기로 한다.

특히, 가까운 사람과의 갈등으로 고통이 있다면 신구 무관 진의 참회가 필요하다. 절하면서 참회를 하면 그 자리에서 바로 고통이 줄어들고 마음이 많이 편안해진다. 상황이 바뀌거나 갈등 요인이 해결되지 않아도 그렇게 된다. 현실적인 문제의 해결은 그렇게 편안해진 마음으로 모색하는 것이 좋다. 또 그렇게 되면 불편한 관계를 참고 지내는 것도 좀 수월하게 된다.

**보충 사항**

신구 무관 탐진 참회에서 보충적으로 언급할 사항 두 가지가 있다. 첫째, 이 단계에서는 꿈속의 일도 참회해야 한다. 만약 자다가 누구와 싸운 꿈을 꾸었다면, 다음 날 참회할 때 현실에서 행했던 것과 마찬가지로 상대를 때린 신업, 욕을 한 구업, 화를 낸 의업을 참회하는 것이다.

둘째는 수행과 관련된 것이다. 출가자든 재가자든 수행을 하다 보면 자기 생각대로 진전이 되지 않아 짜증이나 조바심이 날 수 있다. 이것이 심해지면 수행을 포기하기도 한다. 이 경우 짜증이 나면 진(성냄)이고, 그 짜증의 원인은 빨리 수행 진전이 돼야 한다는 마음, 즉 탐이다. 모두 참회 대상이다.

반대로 그렇다고 해서 수행의 목표조차 세우지 않거나, 목표를 세워도 달성할 의지도 없이 세월만 보내는 것은 게으름[睡]에 해당된다. 이 역시 참회 대상이다.

그러면 어떻게 해야 되는가? 답은 '의욕을 가지고 꾸준히 노력하되 지나치지 말라'는 것이다. 이 지나치지 않는 정도라는 것은 사람에 따라 다르기 때문에 참회를 계속하면서 본인이 터득해야 한다.

그 외 참고 사항을 하나 더 이야기한다면, 신구 무관 탐진의 참회를 할 때는 신업·구업·신구 관련 탐진 등 앞에서 해온 참회를 중지하고 신구 무관 참회를 하는 것이 아니라, 해오던 참회는 그대로 계속하면서 그 위에 이 참회를 추가해야 한다. 매일 참회 기도를 하면서 순서대로 진도를 나가면 신업과 구업의 참회는 저절로 횟수가 줄어들고 의업 참회에 중점이 가게 된다. 그래서 108배라는 절의 횟수를 더 늘리지 않으면서도 참회 진도는 계속 나가게 되는 것이다.

**성냄·화냄뿐 아니라 그 원인도 참회해야**

**탐욕, 교만, 습관 참회 시 고통 줄어들어**

**꿈속 신·구·의업, 수행 조바심도 대상**

**기존 참회에 신구 무관 탐진 참회 더해야**

**일정 기간 특정 참회 후 모든 악업 참회로**

**악업 짓더라도 반드시 진실하게 참회하라**

만약 앞 항목의 참회 대상이 계속 기억나면, 진도를 나가지 말고 그 항목에 대한 참회를 계속하는 것이 좋다. 그렇게 하다 보면 참회가 어느 정도 됐음을 본인이 알게 되는 때가 오는데, 그때 다음 항목으로 진행하면 된다. 이하의 다른 항목을 참회할 때도 마찬가지다.

**삼업과 삼독의 연관성**

끝으로 신구의 삼업과 탐진치 삼독은 서로 영향을 미친다는 점을 알아야 한다. 위에서 본 것처럼 탐과 진만 해도 종류가 많은데, 앞으로 설명할 치[어리석음]까지 포함하면 탐진치라는 의업은 그 종류가 아주 많다. 그래서 이것을 다 정화시킨다는 것은 매우 어려운 일이다.

그런데 더 큰 문제는 이 탐진치라는 의업들이 상호작용을 해서 나의 의지와는 상관없이 더 많은 의업을 무의식적으로 만들어 낸다는 데 있다. 좋지 않은 생각을 자꾸 반복하면 그 생각의 강도와 범위가 점점 증폭되는 것이다. 그렇게 해서 의업이 강해지면 신업과 구업을 짓게 되고, 이 신업과 구업이 또 의업을 유발한다.

이런 식으로 탐진치 삼독과 신구의 삼업은 밀접하게 연관돼 있다. 그러므로 한 가지의 악업만 계속 참회한다고 해서 그 악업이 쉽게 없어지지 않는다. 때로 일정 기간 동안 특정한 항목에 대해서 집중적으로 참회를 할 수는 있지만, 그것이 끝나면 다시 자기가 기억할 수 있는 악업은 전부 다 참회를 해야 한다.

지금까지 신업에서부터 신구 무관 탐진까지 초급 참회 대상과 참회법을 설명했다.

**◉ 반야 참회 주의 사항**

이제부터는 반야 참회의 전반적인 주의 사항을 언급하고자 한다.

수행 입문자들이나 재가 불자들은 현실과 불교 신행 사이에서 갈등을 겪는 경우가 많다. 때로는 조화를 이루려고 자기 나름대로 시도를 하지만, 결과적으로 기준이나 원칙도 없이 상황에 따라서 모순된 입장을 취한 것처럼 되어 마음이 편치 않은 경우도 경험한다. 일반적으로 가장 많이 발생하는 문제는 오계나 십악과 같은 불교적 행동 규범을 현실에서 액면 그대로 적용할 수 없을 때 생긴다.

반야 참회를 제대로 하면 이런 갈등을 겪지 않게 된다. 그러나 그렇게 하기 위해서는 참회 기준(대상)과 참회 방법을 정확하게 알아야 하며, 그 위에서 이 주의 사항을 잘 소화해야 한다. 이 주의 사항은 초급 참회뿐만 아니라 중고급 등 다른 항목 참회에도 적용되는 내용이다.

**(1) 악업을 짓지 않는 것보다 참회하는 것이 더 중요하다**

참회의 목표는 악업을 짓지 않고 큰 고통 없이 살면서 수행을 통해 올바른 깨달음으로 향하는 것이다. 그러나 사회생활을 하면서 참회 대상이 되는 악업을 전혀 짓지 않는다는 것은 불가능하다. 그러므로 반야 참회의 첫 번째 강조 사항은 '악업을 절대로 지으면 안 된다'가 아니라, '악업을 짓더라도 반드시 참회하라'는 것이다. 물론 그 참회는 진실한 참회가 돼야 한다.

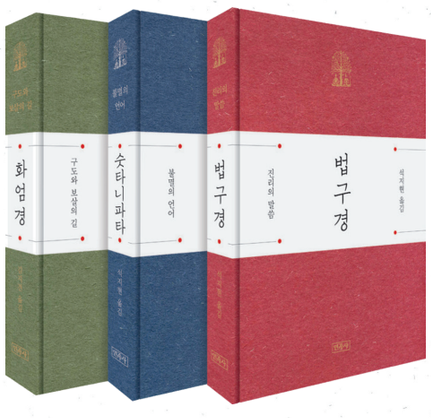
이 점을 잘 이해하는 것은 매우 중요하다. 만약 이 점을 이해하지 못하면 참회를 시작하자마자 악업을 짓지 않아야 한다는 강박 관념에 시달리거나, 아니면 현실을 살아가기 위해서는 참회가 불가능하다고 생각하여 참회를 포기함으로써, 악업을 짓는 현실에서 헤어날 수 없게 된다.

그러나 악업을 짓지 않는 것보다 참회에 중점이 있다는 점을 올바로 이해하면, 현실에서 악업을 짓는 경우가 있다 해도 사후에 참회를 하게 되어 별로 갈등을 겪지 않게 된다. 그뿐만 아니라 이렇게 참회를 계속하면 얼마 지나지 않아 현실에서 자기가 짓는 악업이 현저하게 줄어들게 된다. 일견 모순돼 보이지만 이것이 범부중생의 현실에서 악업을 벗어나는 가장 올바른 방법이다.



혜룡 스님
서울 반야법회·부산 일심회 지도법사

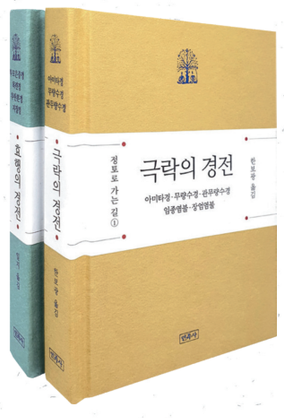
가장 따뜻한 위로, 마음을 밝히는 한 권의 경전
나에게 영원한 가치를 선물하세요!
카카오톡으로 주문 가능 합니다



선물용 경전 세트
전3권 | 값 38,000원
• 법구경 석지현 옮김 | 12,000원
• 숫타니파타 석지현 옮김 | 12,000원
• 회엄경 김지견 옮김 | 14,000원



선물용 경전 세트
전3권 | 값 34,000원
• 유마경 무비 스님 옮김 | 11,000원
• 아함경 돈연 옮김 | 11,000원
• 금강경 이중표 옮김 | 12,000원



선물용 경전 세트
전2권 | 값 25,500원
• 극락의 경전
《아미타경, 무량수경, 관무량수경》
한보광 옮김 | 13,000원
• 효행의 경전
《부모은중경, 목련경, 우란분경, 지장경》
일지 옮김 | 12,500원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org