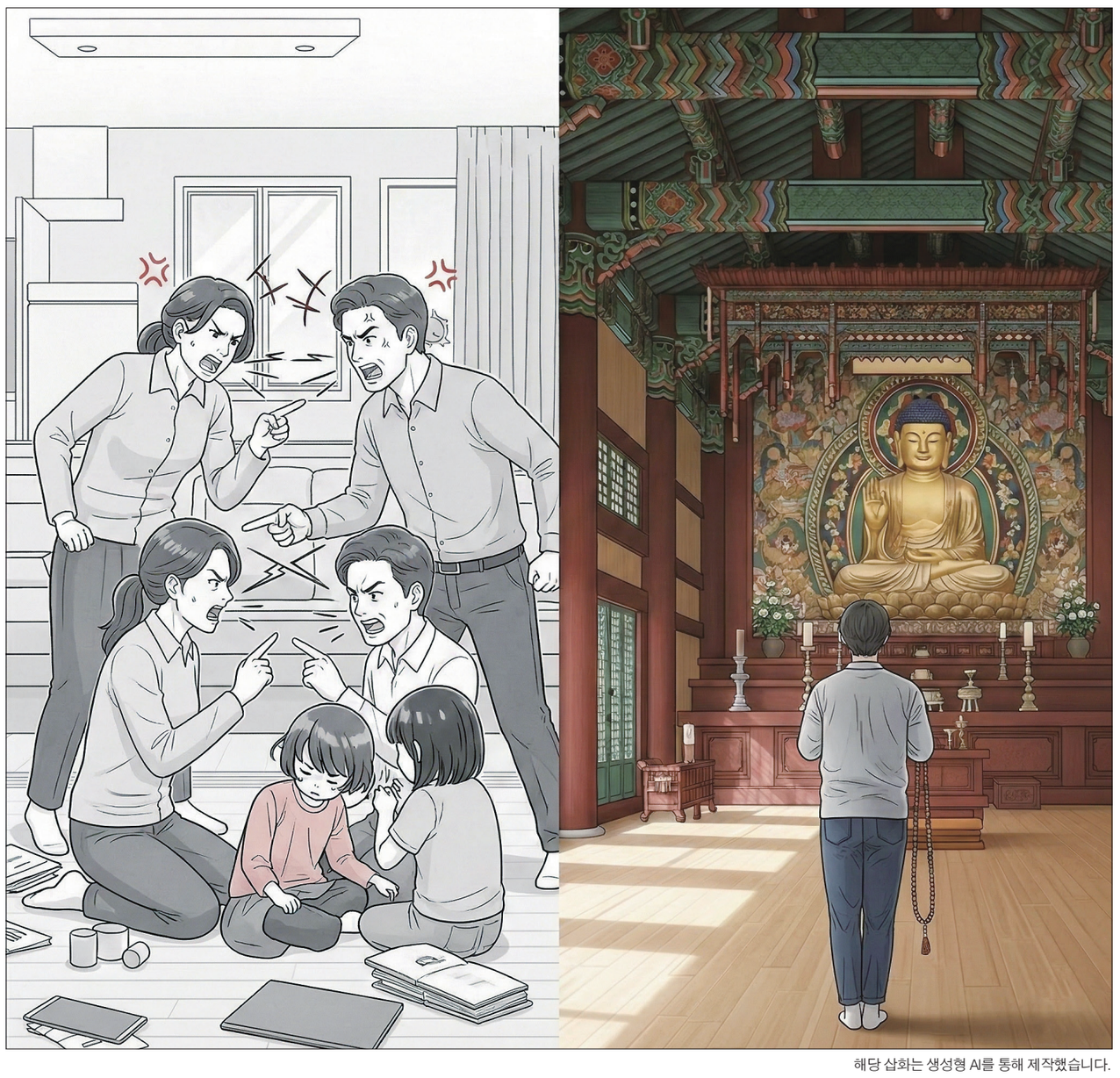
“타인 괴롭힌 업을 참회합니다”

반야 참회로 여는 수행의 첫걸음

⑤ 기도 순서와 참회 대상



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

②**독경** : 삼배 후에는 자리에 앉아서 자기 수준에 맞는 경전을 선택하여 읽는다. 〈천수경〉, 〈반야심경〉, 〈금강경〉, 〈법화경〉, 〈화엄경〉, 〈아미타경〉, 〈법구경〉 등이 많이 독송되는 경전이다. 그 외에 ‘숫타니파타’나 ‘법성게’, ‘이산선사발원문’ 등도 가능하다.

처음에는 뜻을 모르면서 한문 경전을 읽는 것보다 한글로 풀이된 경전을 읽는 것이 좋고, 〈법구경〉과 같이 짧은 게송으로 되어 있는 경전은 한꺼번에 계속 읽지 말고 한 게송당 3회씩 반복해서 읽으면서 그 의미를 새겨보는 것이 좋다. 불교 경전은 쉬워 보인다고 해도 수행의 깊이에 따라 이해의 정도가 달라지므로, 길이가 짧거나 쉬운 말로 된 경전이라고 해서 가볍게 생각해서는 안 된다. 경전 외의 교리 해설서나 스님들의 법문집은 독경 시간에 읽는 것보다는 따로 시간을 내는 것이 좋다.

독경 시간은 10분에서 20분 정도를 기준으로 하되, 자신의 상황과 경전의 종류에 따라 조정할 수 있다. 〈금강경〉과 같이 긴 경전은 반이나 삼분의 일씩 나눠서 읽어도 되고, 〈법화경〉 ‘관세음보살 보문품’이나 〈화엄경〉 ‘여래출현품’과 같이 경전의 특정한 부분만 반복해서 읽을 수도 있다.

③**참회(108배)** : 참회는 큰절을 108번 하면서 진행한다. 절과 관련된 사항을 먼저 설명하고, 그다음에 참회에 대해서 설명하겠다. 불교식의 절하는 방법은 독자들 대부분이 잘 알고 있을 것으로 생각하고 생략한다. 궁금한 분들은 인터넷이나 유튜브, 혹은 필자의 책 〈반야 참회〉를 참고하기 바라며, 여기서는 반야 참회에서 강조하는 몇 가지 사항만 언급하겠다.

첫째, 절을 하고 일어날 때 합장한 채 허리를 쭉 펴야 한다. 일어서면서 엉덩이에 힘을 약간 주고 배를 앞으로 조금 내미는 듯이 하면서 머리를 위로 쭉 뻗어 올리는 것이다. 이렇게 하면 몸의 자세가 좋아져 건강에 도움이 된다.

둘째, 절하는 횟수를 헤아리는 것은 반드시 염주를 사용해야 한다. 자신이 편한 대로 왼손 또는 오른손에 염주를 들고, 절을 한 번 할 때마다 염주를 한 개씩 돌리는 것이다. 염주를 사용하지 않고 마음속으로 숫자를 세면 안 되며, 시간을 재거나 어림짐작으로 대충 횟수를 헤아려도 안 된다. 참회 방법에서 설명하겠지만 반야 참회는 절을 하면서 자신의 죄업을 하나하나 기억하여 참회하는 방법인데, 마음속으로 숫자를 세면 참회에 집중할 수가 없기 때문이다.

셋째, 절하는 속도인데, 처음에는 절을 빨리하지 말고 천천히 하면서 자세를 바로잡는 것이 중요하다. 물론 너무 천천히 해도 좋지 않다. 입문자의 경우는 108배를 하는데 20분에서 25분 정도를 기준으로 하는 것이 바람직하다. 그러나 자신의 몸 상태나 나이 등을 고려해서 좀 더 여유를 가질 수도 있다.

넷째, 절에 익숙하게 된 다음에도 너무 빠른 속도로는 하지 않는 것이 좋다. 역시 참회에 집중할 수가 없기 때문이다. 간혹 절을 많이 하거나 빨리하는 것을 수행으로 생각하는 불자들이 있는데, 올바른 참회나 수행법을 알지 못하고 절만 계속하면 처음에는 마음이 편해지거나 정신이 통일되는 것 같기도 하지만, 어느 정도 시기가 지나면 더 이상 진전되지 않는다. 그때부터는 운동이지 수행이라고 할 수 없으므로 주의해야 한다.

마지막으로 무릎이 아프거나 건강상의 문제 때문에 큰절을 하기 어려운 경우에는 탁자를 앞에 두고 의자에 앉아서 탁자에 머리를 대는 방식으로 절을 해도 된다. 허리나 골반 등의 문제로 절을 전혀 할 수 없을 때는 참회보다 염불이 좋다.

한글 풀이 경전 10~20분 선택해 읽고
짧은 게송은 세 번씩 읽고 의미 새겨야

108배 시 일어날 때 합장한 채 허리 펴고
염주 사용해 횟수 헤아리며 20~25분 진행

살생·투도·사음 등 신업이 참회 대상
과한 잔소리·공공장소 민폐도 악업 포함

이제 참회에 대해서 설명하겠다. 반야 참회의 중요한 두 가지 기둥은 특징에서 소개했듯 참회 대상과 참회 방법이다. 참회 대상의 근거는 앞글에서 오계와 십악이라고 했다. 그런데 오계와 십악의 항목은 너무 포괄적이라 실제 참회에 적용하기가 쉽지 않다. 그래서 반야 참회에서는 참회 대상을 좀 더 세분하여 자세히 설명하고, 또 초급·중급·고급의 세 단계로 나누고 있다. 참회 대상과는 달리 참회 방법은 세 단계에 전부 공통적으로 적용된다.

이 글에서는 독자들이 읽으면서 바로 참회를 시도할 수 있도록 초급 단계의 참회 대상 중에서 그 일부인 신업과 구업, 그리고 이에 대한 참회 방법을 먼저 설명하고, 나머지는 기도 순서 설명을 다 마친 후에 따로 하기로 한다. 그러나 반야 참회의 효과를 어느 정도 체험하려면 최소한 초급 참회 대상은 전부 참회를 해 보는 것이 필요하다. 그러므로 가능하면 초급 참회 끝까지 이 글을 따라서 참회를 시도해 보기를 권한다.

참회 대상

신업(身業) : 신업이란 몸으로 짓는 악업으로서 ‘살아 있는 것을 죽임(살생)’, ‘도둑질(투도)’, ‘삿된 음행(사음)’의 세 가지이다. 괄호 안에 표시된 용어는 〈천수경〉에 나오는 전통적인 용어인데, 여기서는 편의상 이 용어를 그대로 쓰고 필요한 경우에 한글을 병기하거나 대체하도록 하겠다.

• **살생(殺生)** - 살생이란 사람이나 동물 등 살아 있는 생명체를 죽이거나 괴롭히는 행위를 말한다. 도구나 몸으로 폭력을 행하는 것뿐만 아니라, 말로 하는 협박도 해당하며 자기가 직접 하지 않아도 권력, 돈 등으로 남을 시켜서 한 행위도 포함된다. 자신을 대상으로 하는 자해나 자살도 살생에 포함된다. 살생에 대해서는 특히 다음 두 가지 사항을 잘 알아야 한다.

첫째, 살생에는 죽이는 행위뿐만 아니라 괴롭히는 행위도 포함된다는 점이다. 많은 불자들이 살생을 ‘죽인다[殺]’는 문자적 의미로만 생각해 쥐나 모기 등 ‘동물’이나 ‘곤충’을 ‘죽이는’ 행위는 악업이라고 생각하면서도, 가족이나 이웃 등 ‘사람’을 ‘괴롭히는’ 일에 대해서는 악업이라고 생각하지 않는다. 이것은 매우 잘못 알고 있는 것이다. 살생의 본래적 의미는 ‘해(害)를 끼친다’는 것이다. 따라서 죽이는 행위는 물론, 괴롭히는 행위도 당연히 악업이다.

우리의 현실에서는 아주 특별한 경우가 아니면 다른 사람을 죽이는 일, 즉 살인(殺人)은 거의 없다. 그보다는 주로 다른 사람을 괴롭히는 경우가 많은데, 이런 행위가 악업에 해당하는 것이다. 예를 들면 아내가 남편에게 정도 이상의 심한 바가지를 긁는 일이나, 아이들에 대한 부모의 과도한 잔소리도 사람을 ‘괴롭히는’ 일이다.

또한 지하철 등 공공장소에서 여럿이 모여 시끄럽게 떠드는 것도 다른 사람을 ‘괴롭히는’ 일이므로 악업에 해당된다.

둘째, 동물에게 해를 끼치는 것보다 사람에게 해를 끼치는 것이 훨씬 악업의 강도가 크다는 점이다. 따라서 사람을 ‘괴롭히는’ 것이 동물이나 곤충을 ‘죽이는’ 것보다 훨씬 큰 악업이 될 수 있음을 알아야 한다. 물론 사람에 대한 악업의 강도가 더 크다고 해서 사람 외의 다른 생명체를 함부로 죽이거나 괴롭혀도 좋다는 말은 아니다. 다른 생명체도 존중해야 하는 것은 분명하지만, 그 경중을 구분할 수 있어야 한다는 점을 말하는 것이다. 그리고 육식(肉食), 즉 고기나 생선을 통상적인 음식으로 먹는 일은 참회 대상이 되지 않는다.



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