기복 대신 깊은 수행 나아가게 이끌어

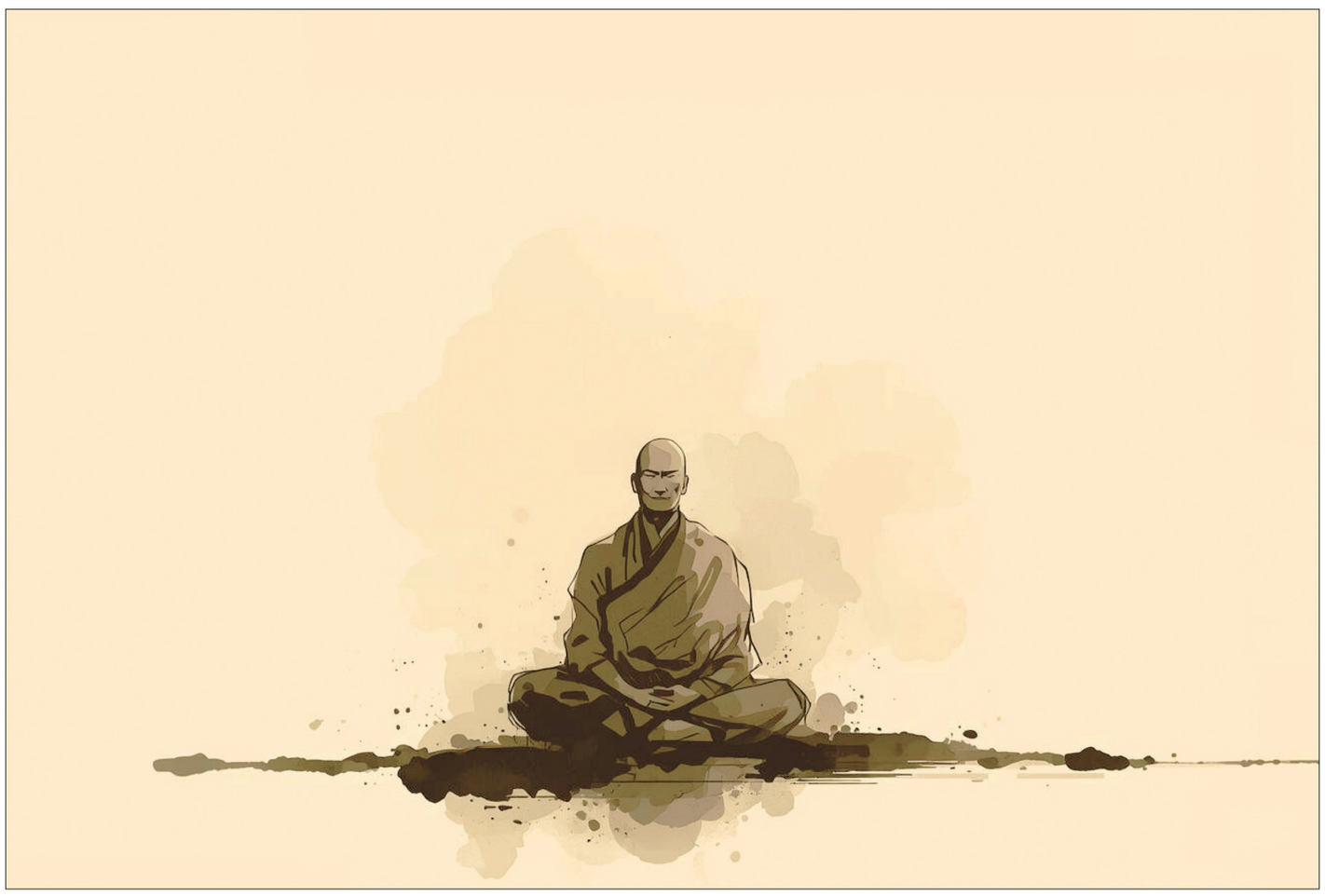
반야 참회로 여는 수행의 첫걸음

② 체계적인 수행법

반야 참회의 두 번째 특징은 체계적인 수행법이라는 것이다.

수행에 있어서 중요한 문제 중 하나는 그 방법이 얼마나 체계가 갖춰졌느냐 하는 것이다. 수행 체계가 제대로 잡혀 있지 않으면 처음부터 너무 높은 목표를 세워서 수행에 진전이 없거나, 반대로 처음에는 진전이 있는 것 같지만 조금만 지나면 계속 제자리걸음을 하게 된다. 그래서 결국에 가서는 시간 낭비만 하고 끝나는 경우가 많다.

반야 참회는 매우 체계적이다. 반야 참회의 전체적인 체계는 초급·중급·상급으로 돼 있으며, 각각에는 그 수준에 맞는 참회 대상이 여러 개의 항목으로 나뉘어서 포함돼 있다. 참회 대상의 배열은 불교의 번뇌론과 수행론에 따라 신업, 구업, 의업의 순서로, 그리고 의업 중에서도 탐욕과 성냄 등 알기 쉬운 것부터 시작해서 점점 깊이 들어가는 체계로 돼 있다. 그래서 반야 참회를 그대로 따라 하기만 하면 크게 힘들이지 않고 점점 참회가 깊어지면서 수행의 진전이 이루어진다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

신구의(身口意) 삼업을 차례로 정화해 들어가는 반야 참회의 이런 체계는 초기 불교에서부터 대승불교에 이르는 모든 수행법에 공통적이다. 따라서 반야 참회를 거치게 되면 이후 다른 어떤 수행법을 선택하더라도 그것을 쉽게 소화할 수 있게 된다.

화두 참선의 예를 든다면, 참선이란 화두를 들면서 신구의 삼업을 정화하여 깨달음을 얻는 방법이다. 그런데 초보자가 화두에 익숙해지려면 상당히 오랜 시간이 걸린다. 그러나 반야 참회를 하게 되면 신구의 삼업에서 일어나는 번뇌와 망상이 줄어들고 집중력이 강해져서 화두를 드는 것이 훨씬 수월해진다.

최근에 많이 알려진 위빠사나의 경우도 마찬가지이다. 위빠사나는 사성제를 근본으로 하고 있는데, 사성제에서 수행은 팔정도가 핵심이다. 팔정도는 바른 견해(정견)를 배워서 기초를 세운 다음, 생각과 언행, 그리고 평상시의 활동을 정화하는 순서(정사, 정어, 정업, 정명, 정정진)를 거쳐 올바른 관찰과 선정으로 진행(정념, 정정)되는 수행법이다. 이 역시 본격적인 수행 단계에 들어가기 전에 신구의 삼업을 정화하는 과정을 거치는 것이다. 따라서 반야 참회는 위빠사나 수행에도 도움이 된다. 그 외에 주력이나 독경에도 마찬가지다.

반야 참회의 세 번째 특징은 수행과 현실의 갈등이 없다는 것이다.

출가자들도 해당되지만, 특히 재가불자들이 많이 겪는 문제 중 하나는 수행과 현실 사이에서 오는 갈등이다. 예를 들면 다툼의 문제가 그렇다. 세상을 살다 보면 다른 사람과 이해관계가 충돌해 다퉈야 할 경우가 생긴다. 그런데 다음과 같이 생각하는 불자들이 많다. '불교에서는 싸우지도 말라고 하고 화를 내지도 말라고 한다. 결국 손해를 보라는 말이 된다. 손해도 정도 문제이지, 항상 이런 식이면 불교를 생활에서 실천할 수가 없다.'

그러나 이것은 불교를 잘못 이해하고 있는 것이다. 현실을 살아가기 위해서는 당연히 최소한의 자기방어는 할 수 있어야 한다. 앞 글에서도 설명했듯이, 반야 참회의 '자신을 지키지 못함 참회'는 이런 갈등을 해결하는 중요한 열쇠이다.

수행과 현실 사이에서 오는 또 하나의 갈등은 소원성취의 욕구다. 수행을 하는 재가불자들 본인이나 가족들에게 금전 문제나 기타 해결이 어려운 현실적인 문제가 생기면, 수행을 하다가도 기복신앙으로 돌아서는 경우가 많다.

반야 참회에서는 불자들의 이런 고민을 해소할 수 있도록 회향(廻向)법을 채택하고 있다. 회향이란 진실한 참회를 통해 만들어진 공덕을 현실 문제 해결이나 소원성취의 힘으로 전환하는 방법이다. 따라서 참회나 수행을 열심히 할수록 현실 문제 해결이나 소원성취의 가능성이 높아지게 되므로, 현실 문제 해결을 위해 기복신앙으로 전환할 필요가 없고 오히려 더욱 수행을 열심히 하게 된다.

> "
> **초급 · 중급 · 상급으로 체계 갖춰**
> **신·구·의 순, 단계적 수준 접근**
> **따라하면 참회 깊어져 수행 진전**
> **이후 여타 수행법도 쉽게 소화돼**
> **문제 해결·소원성취 가능성 커져**
> **단기간 고통 소멸, 해오 도달케 해**
> "

반야 참회의 네 번째 특징은 수행의 당면 목표가 있다는 것이다. 많은 수행자들이 자신이 도달해야 할 구체적인 당면 목표가 없는 채로 막연하게 수행을 하거나, 아니면 나름대로 설정하고 있는 목표가 수행의 최종 단계인 구경각이나 깨침, 열반 등을 지향하고 있다. 전자는 수행의 진전이 더딜 우려가 많고, 후자는 목표는 원대하지만 중간에서 포기하게 될 가능성이 높다.

본격적인 수행을 생각하는 불자들에게 강조하고 싶은 것은 "높은 단계에 도달하는 것이 중요한 것이 아니라, 낮은 단계를 '빨리' 탈피하는 것이 훨씬 중요하다"는 것이다. 반야 참회에서는 낮은 단계를 탈피하면서도 비교적 단기간에 도달할 수 있는 수준을 당면 목표로 설정하고 있는데, 두 단계로 나누어서 말할 수 있다.

첫 번째는 입문 단계의 당면 목표로서, 현재 겪고 있는 마음의 고통에서 벗어나는 단계다. 부처님 앞에서 참회 항목을 하나하나 짚어가면서 참회를 하면, 마음 깊은 곳에서 자신을 괴롭히던 악업의 장애가 사라지기 때문에 고통이 사라지고 마음이 편안해진다.

가정불화 혹은 인간관계에서 오는 미움이나 화 때문에 고통을 겪을 때 참회기도를 하면 그 자리에서 바로 고통이 사라진다. 또 걱정이나 두려움 때문에 잠을 못 이루는 사람도 편안하게 잠들게 된다. 이런 체험을 하는 데는 그렇게 오랜 시간이 걸리지 않는다. 빠른 사람은 한두 달 만에도 가능하며, 길어도 6개월이면 충분하다.

두 번째는 해오(解悟)에 도달하는 것이다. 이것이 반야 참회에서 특히 강조하는 당면 목표이다. 해오란 '자기 생명의 근본이 진리 그 자체'라는 것을 깨닫는 것인데, 이것을 보통 '공적영지(空寂靈知)'와 '불생불멸(不生不滅)' 등으로 표현한다. 공적영지란 "텅 비고 고요하면서 동시에 신령하게 안다"라는 말이며, 불생불멸이란 "생겨나지도 않고 소멸하여 없어지지도 않는다"는 말이다. 이것을 깨닫게 되면, 비록 자신이 번뇌 덩어리의 중생으로 살고 있기는 하지만 자기의 근본 생명은 죽지 않는다는 사실을 알게 된다.

물론 해오는 대단히 높은 수준의 깨달음은 아니다. 그래서 해오를 해도 번뇌 망상은 여전히 그대로 있다. 그러나 해오를 하게 되면 자기의 근본을 어느 정도 깨달아 알기 때문에 생사를 바라보는 자신의 태도가 크게 달라진다. 동시에 "나는 누구인가?", "내가 왜 사는가?" 등을 고민하는 정신적 방황이 대부분 그치게 된다.

그래서 해오를 한 다음부터는 부처님의 가르침에 대해서 더욱 확신을 갖게 되고, 또 자신의 삶에서 힘이 넘치기 시작하여 어떠한 어려움에 처한다고 해도 고통에 빠져 헤어나지 못하는 일은 없게 된다. 대승불교의 경우 전체 수행 과정에서 해오는 흔들림 없는 신심이 처음 정착되는 단계라고 해서 '초주위(初住位)'라고 한다. 이는 수행에 있어서 굳은 믿음으로 앞으로 나아가기 시작하는 발판이자, 입문자에서 진짜 수행자의 반열에 들어가는 전환점이다.

그러므로 수행의 입문자들이나 재가불자들은 무엇보다 먼저 해오에 도달하는 것이 중요하다. 물론 그 과정에서 앞에서 말한 마음의 고통을 해소하는 단계는 당연히 거치게 된다. 필자가 신도들을 지도해 본 경험에 의하면, 반야 참회와 염불을 매일 지속하면 대략 5~6년 정도면 해오에 도달할 수 있다. 더 높은 단계의 수행은, 해오 이후에 각자의 인연에 따라 선지식을 찾아서 수행하면 된다.



혜룡 스님
서울 반야법회·부산 일심회 지도법사

NEW 신상품

어싱 방한 부츠는
어싱슈즈의 특징인 걷는 느낌을
최대한 살리면서,
보온 소재를 사용하여
따스함을 느낄 수 있습니다.

부드러운 소재의 천, 가죽 그리고
고무 밑창입니다.

한 겨울에도 따뜻하게 걸으면서
어싱할 수 있습니다.

"방한 부츠로 겨울 어싱을 편하게 즐기자~"

비바미 어싱(접지)
방한 부츠



소재 : 가죽+천+도전특수 고무밑창

120,000원 ▶ 판매가 80,000원
※ 사은품 : 어싱 양말



좋은 신발은 자연을 맨발로 걷는
인간 본연의 권리를 지켜주는 것~!

1. 비바미 신발은 밑창이 발바닥 전체에 균등하게 체중이 배분되어 발의 압박을 분산,
2. 발바닥 혈관을 자극해 피가 하체에 쏠리는 것을 줄여주면서 혈액 순환을 개선,
3. 이를 통하여 신진대사를 촉진하고,
4. 발바닥 근육을 모두 사용하고, 발가락 뼈의 정형화를 촉진합니다.

이처럼 최대한 신발의 기능을 제거하여 신발로 인한 고통을 없애는 것이 비바미 신발의 특징입니다.



주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)