감정 너울 잠재우고 마음의 고삐 쥐다

반야 참회로 여는 수행의 첫걸음

⑫ 신구 관련·무관 탐진의 참회 대상과 방법



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

신구 관련 진

참회 대상

신구 관련 진이란 오욕락과 같은 자기의 욕망이 채워지지 않거나 어떤 일이 자기 마음대로 되지 않을 때 일어나는 성냄, 미움 등의 마음이다. 여기에는 시기나 질투도 포함되고, 자기 자신에게 화를 내는 경우도 해당된다. 조금이라도 자존심을 건드리는 일이 있으면 과민하게 반응하는 사람에게서 볼 수 있는 짜증이나 신경질도 포함된다. 폭력이나 괴롭힘 등 신업의 살생과 구업에 해당되는 욕설과 악담 등은 주로 이 성내는 마음에서 비롯된다.

성내는 마음 때문에 큰 악업을 짓게 되는 경우가 많다. 화가 나면 하지 않아야 할 말을 함부로 내뱉어서 다른 사람에게 마음의 상처를 주기도 하고, 폭력을 휘둘러서 큰 피해를 주기도 한다. 더 큰 문제는 화를 내면 남에게 피해를 주기 이전에 자신이 먼저 나쁜 영향을 받는다는 점이다. 화를 자주 내는 사람은 얼굴 표정이 매우 험상궂게 변하며, 또 소위 화병이라는 것에 걸려 고통을 받기도 한다. 주변에 친한 사람이 없어지는 것은 물론이다.

신구 관련 탐진의 참회 방법

신업과 구업은 알기가 쉽지만 그 원인이 되는 의업은 드러나지 않기 때문에 알기가 약간 어렵다. 그럴 때는 일단 신업과 구업을 참회하면서, 그 행위를 할 당시의 마음 상태에 탐이나 진이 분명히 있었다고 가정하고 그 마음을 잘 살펴보면, 탐과 진을 파악할 수 있다. 그러면 그 탐과 진 각각을 기억에 떠올려서 참회하면 된다. 탐진의 형태를 분명하게 파악할수록 참회가 더 잘 된다. 그 외의 사항은 신업과 구업의 참회 방법과 같다.

구체적인 예를 들어서 설명해 보겠다. 어떤 사람과 대화를 하다가 화가 나서 욕설을 하고 또 앞에 있던 컵을 상대를 향해 집어던졌다고 가정해 보자. 이때 컵을 던진 행위는 신업(폭력)이고 욕설을 한 것은 구업이다. 그리고 마음속에서 화를 낸 것은 의업 중의 진(성냄)에 해당된다. 그러므로 먼저 컵을 던진 사실을 기억에 떠올려서 신업을 참회하고, 다음에 욕설을 했던 것을 기억에 떠올려서 구업을 참회하고, 그다음에 화를 낸 마음을 떠올려서 의업인 진을 참회하는 것이다.

이때 신업·구업·의업이라는 참회 순서는 바뀔 수 있다. 그러나 동시적인 행위라 하더라도 한꺼번에 참회해서는 안 되며, 반드시 따로따로 참회해야 한다. 신구의 삼업은 업의 작용이 각각 다르기 때문이다.

간혹 마음이 중요하다고 해서 의업만 참회하는 경우가 있을 수 있는데 그것은 올바른 참회가 아니다. 신업과 구업은 우리의 '몸'과 '입'에 배어 있는 악업의 습관이기 때문에, '마음'의 악습인 의업에 대한 참회만으로는 신업과 구업의 악습이 완전히 고쳐지지 않는다.

지금까지 설명한 대로 신구 관련 탐진 참회를 하게 되면 눈에 보이지 않는 탐과 진을 파악할 수 있게 되고, 동시에 신업과 구업이 약해진다. 그렇게 되면 감정에 끌려 충동적으로 행동하는 것을 사전에 조금씩 억제할 수 있게 된다.

신구 무관 탐진

신구 무관 탐진은 신구 관련 탐진과 기본적으로 성질은 같다. 그러나 신업이나 구업을 일으키지 않고 마음속으로 생각만 하기 때문에 그 강도는 약한 반면 일어나는 빈도는 훨씬 잦다. 또한 대부분 자기도 모르게 무의식적으로 일어나기 때문에 신구 관련 탐진보다 알기가 더 어렵다.

이 신구 무관 탐진이 내 마음속에서 나도 모르게 일어나서 점점 쌓이면 그 힘이 강해져서 신구 관련 탐진이 되고, 이것이 신업과 구업을 짓게 만든다. 그렇게 되면 그 악업의 과보를 받아서 고통을 겪게 되는 것이다. 그러므로 이 신구 무관 탐진은 나로 하여금 고통을 겪게 만드는 마음속의 원인 중에서, 표면 의식에 가장 가까운 움직임이라고 할 수 있다.

신구 관련 진, 욕망 좌절 시 성내는 마음
기억 떠올려 신구의 삼업 각각 참회해야

신구 무관 탐진, 고통 이끄는 마음속 원인
대부분 자기도 모르게 무의식적으로 발생

배우자의 지나친 관심, 엄마의 자식 집착
폭력적인 게임·장난 속 분노도 참회 대상

신구 무관 탐진 참회를 익힐 때까지가 반야 참회의 첫 번째 고비이다.

참회 대상

• 신구 무관 탐

신구 무관 탐의 참회 대상은 외형적으로 드러나지 않는다는 점 외에는 신구 관련 탐과 종류가 같다. 다만 음욕은 차이가 있다. 음욕은 남성의 경우에는 주로 대상을 직접 보거나 그림이나 사진·영상 등을 볼 때 일어나는 욕망이 해당되고, 여성의 경우에는 주로 자신의 신체를 과도하게 노출시키거나 정도 이상의 짙은 화장을 할 때 그 마음이 탐에 해당된다. 혼자 상상해서 욕망을 일으키는 것은 남녀 모두에 해당된다.

이 신구 무관 탐의 단계에서는, 일반적으로는 과도한 욕망이라고 생각하기 힘든 다음과 같은 사례도 참회 대상이 된다.

첫째, 자기 자신이 직접 움직여 욕망을 충족하는 것이 아니라, 자신과 동일시되는 다른 사람을 통해서 자신의 욕망을 충족시키고자 하는 것이다. 예를 들면, 아내가 남편의 사업이 잘되기를 과도하게 바라는 경우, 자신이 재물에 대해 탐을 가지고 있을 수가 있다. 또 부모로서 자식이 공부를 잘해 좋은 학교에 진학하기를 바라는 것은 당연하지만, 이 경우 자식을 통해서 자신의 자존심을 내세우고 싶은 탐이 있을 수 있다.

둘째, 부부간에 서로에게 애정의 표현으로 관심을 표하는 것이 도가 지나쳐서 탐이 되는 경우가 있다. 특별한 이유가 없는데도 출근한 남편이 무엇을 하고 어떤 사람을 만나는지 시간마다 전화하고 확인하는 경우가 그런 예라고 할 수 있다. 남편도 마찬가지다. 부인이 잠깐이라도 집을 비우면 반드시 확인해야 하고, 하루에도 몇 번씩 집으로 전화해서 부인이 집에 있는지 없는지를 확인하는 경우가 탐에 해당한다고 할 수 있다.

셋째, 자식을 위한 일이라고 생각하면서 다 큰 자식을 일일이 간섭하며 가는 곳마다 따라다니는 엄마들이 있는데, 이런 경우도 탐에 해당한다. 자식을 독립적인 인격체로 보지 않고 자신의 소유물로 착각하고 있는 것이다. 심지어는 스님이 되려고 출가할 때도 따라오는 엄마가 있다고 한다.

이렇게 탐이 강해진 상태를 집착이라고 한다. 집착이 강해지면 집착하는 본인이 괴로운 것은 물론이고, 그 집착의 대상이 되는 상대방도 큰 괴로움을 겪게 되며, 심할 경우에는 인생을 망칠 수도 있다. 엄마의 집착에 의한 과잉보호로 혼자서는 아무 일도 할 수 없는 '마마보이'나 '마마걸'이 되는 경우가 여기에 해당한다. 이런 심각한 상태에 가지 않기 위해서라도 불자들은 탐에 대해 바르게 알고 참회할 수 있어야 한다.

• 신구 무관 진

신구 무관 진의 참회 대상은 신구 관련 진과 같이 마음속에서 일어나는 성냄, 미움, 짜증, 시기, 질투 등이다. 신업과 구업을 짓지 않는다는 점이 다를 뿐이지 종류는 같다. 그런데 신구 무관 진에도 간과하기 쉬운 참회 대상이 몇 가지 있다.

첫째는 실제 상황이 아니라도 휴대폰이나 PC 등으로 폭력적인 게임을 해서 죽이거나 폭행을 하거나, 분노 또는 적대적인 감정을 일으킨 경우에는, 그때 일으킨 감정도 참회 대상에 포함된다. 장난이나 연극으로 화를 내더라도 마음속에서 실제로 화가 났다면 역시 참회 대상이다. 실제 상황이든 가상이든 간에 화가 났다면 그것은 악업이기 때문이다.



혜룡 스님
서울 반야법회·부산 일심회 지도법사

사찰운영 및 신세대 포교를 위한 소통이 필요할 때
신세대와 소통하는 타로강의 신수와 인생 상담



동양 음양오행 원리 적용 타로카드

수강자격 : 스님. 법사. 포교사
수강시간 : 기초 2시간 2회
타로등록 : ISBN 979-11-86237-98-4
수강비용 : 자료 책 자격증 최소비용
수강신청 : 승려증(복사)1. 사진1
지급품목 : 책1. 카드5. 자격증. 미국승려증(정식)
신청방법 : 010.7187.1947
강의강사 : 유지안 스님(미국시민권 법납54)



서울 강남구 광평로295 사이룩스 동관306호
010.7187.1947
지안스님 회향을 준비하며 스님들께 재능기부