머문 곳서 참회 기도, 나와 너 밝히다

반야 참회로 여는 수행의 첫걸음

④ 준비 사항과 기도 순서



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

지금부터는 반야 참회를 실제로 어떻게 하는지 자세히 설명하고자 한다. 앞에서 반야 참회는 단순한 참회가 아니라 참회 기도의 형식을 취한 수행법이라고 했다. 그래서 반야 참회는 참회 기도라고 해도 되고, 참회 수행이라고 해도 된다. 필자의 저서 〈반야 참회〉에서는 '참회 수행'이라는 용어를 많이 썼는데, 한국불교에서는 '참회 기도'라고 하는 용어가 더 친근할 것 같아서, 이제부터 이 글에서는 반야 참회를 '참회 기도'라는 용어로도 표현하고자 한다. 다만 참회 기도는 반야 참회가 중심이 되기는 하지만, 염불이나 독경 등 다른 사항도 포함한다는 점을 알아두기 바란다.

그러면 먼저 참회 기도를 하기 위한 준비 사항과 기도 순서를 차례대로 설명하겠다. 준비 사항 중에서 가장 먼저 언급할 것은 장소 문제다. 반야 참회의 방법으로 하는 참회 기도는 집이든 절이든 어디서든지 할 수 있다. 여기서는 입문자나 재가불자들의 상황을 고려해 집이나 자기 처소에서 할 수 있는 방법을 중심으로 설명하겠다. 물론 절에서도 그대로 하면 된다.

재가불자의 경우에는 할 수만 있다면 집에서 기도하는 것이 가장 좋다. 특히 매일 또는 자주 참회 기도를 할 경우에는 더욱 그렇다. 집에서 기도하는 것이 숙달되면 절에 가는 시간을 절약할 수 있을 뿐 아니라, 집안 분위기도 안정적으로 바뀌게 돼 가족들에게도 도움이 많이 된다. 그러므로 반야 참회를 하려는 불자들은 '우리 집을 도량으로, 내 방을 법당으로' 만들겠다는 목표를 가지는 것이 좋다.

그러나 집에서 기도하는 것이 좋다고 하는 말은 절에 가면 안 된다거나 절에 갈 필요가 없다는 말이 아니다. 불자라면 당연히 정기적으로 절에 가서 법회에 참석하고, 또 신도로서의 의무를 이행해야 한다. 불교 신행은 선지식과 도반, 그리고 도량이 갖춰져야 하며, 단체가 결성돼 조직적으로 활동이 이뤄지는 것이 좋다. 정 절에 가기 힘든 상황이라면 선지식이나 도반이라도 정기적으로 만나서 신행에 대해 이야기를 나누며 서로 점검과 격려를 하는 것이 반드시 필요하다.

집 안에서는 자기 방이나 거실 등 조용하고 깨끗한 곳에서 자신이 편한 위치와 방향으로 자리를 잡으면 된다. 특정한 위치나 방향에 구애받을 필요는 없다.

장소가 정해지면 방석을 놓고 절할 준비를 한 다음, 부처님 사진을 자기 자리 조금 앞에 놓는다. 사진은 반드시 석가모니불이 아니라 관세음보살 등 다른 불보살도 가능하며, 사진 외에도 불화(佛畫)나, '불(佛)' 또는 경전이나 진언이 새겨진 액자도 좋다. 만약 장소나 상황이 사진을 비치하기 곤란할 때는 사진 없이 기도해도 된다.

참회 기도가 숙달되면 나중에는 불상이나 사진이 없어도 어느 곳에서든지 기도할 수 있다. 실제로 필자가 지도하는 서울과 부산의 신도들은 코로나19가 위세를 떨치는 가운데서도 이런 방식으로 집에서 기도하며 천일기도를 마쳤다. 또 외국 여행 중에 호텔 방에서 기도한 불자도 있다. 절에 가지 않거나 불상이나 사진이 없으면 기도할 수 없다는 생각은 관습에 매인 고정관념일 뿐이다.

향은 피우고 싶으면 피워도 되며 없어도 무방하다. 화재의 위험이 있으므로 정식으로 불단을 차린 경우가 아니라면 촛불은 되도록 켜지 않는 것이 좋다. 조명은 어둡지 않게 해야 한다. 어두운 데서 기도하는 습관이 들면 좋지 않다. 그러므로 평상시 생활하는 정도의 밝기를 유지하는 것이 좋다.

기도 시간으로 가장 좋은 때는 아침이다. 잠을 깨고 나서 세수 후에 바로 시작하는 것이다. 그러나 여러 가지 이유로 아침에 기도하기가 어려울 수 있다. 그럴 경우에는 하루 중 어느 때라도 자기가 편한 시간을 선택해서 하면 된다.

매일 또는 자주 기도를 할 때는 가능하면 일정한 시간에 하는 것이 좋다. 그러나 재가자들의 경우에는 너무 정확하게 시간을 지키려고 할 필요가 없다. 예를 들어 오전에 하기로 했다면 아침 식사 후부터 점심 식사 전까지 하면 되고, 저녁에 하기로 했다면 저녁 식사 후부터 자기 전까지 하면 된다.

반야 참회식 '참회 기도' 어디서든 가능

자주 참회 기도 시 집안 분위기 안정돼

집 안 편한 곳에 자리 잡고 조명 밝게

부처님 사진 앞에 두고 일정 시간 해야

할 일 다하지 않거나 음주 후엔 안 돼

삼배–독경–참회–염불–발원–삼배 순

그 외 중요하게 참고해야 할 사항이 몇 가지 있다. 첫째, 기도한다는 핑계로 일상생활 속에서 자기가 해야 할 일을 제대로 하지 않아서는 안 되며, 가족이나 주변 사람에게 피해를 주는 일이 있어서도 안 된다. 불교 신행의 목표는 자리이타(自利利他)의 완성으로서 자기와 타인 모두에게 이익이 되도록 하는 것이다. 자기의 기도나 수행이 아무리 중요하다고 해도 그 때문에 다른 사람에게 피해를 준다면 그것은 바른 신행이 아니다.

둘째, 술을 마시고 기도하면 안 된다. 전날 술을 취하도록 마셨다면 다음 날 아침에는 기도하지 않는 것이 좋다.

마지막으로, 기도하는 동안 집중할 수 있는 분위기를 만드는 것이 필요하다. 이를 위해 우선 시간에 쫓기는 기도는 하지 않는 것이 좋다. 굳이 아침에 기도하지 않아도 된다고 하는 이유도 이 때문이다.

또 택배나 이웃의 방문 등 돌발상황으로 집중이 흐트러지지 않도록 마음의 대비를 해 두어야 한다. 그래서 만약 기도 중에 어떤 일이 생기면 잘 판단을 해서, 기도가 끝난 뒤에 움직여도 될 일이면 그냥 집중해서 기도를 계속하면 되고, 급한 일이면 기도를 중지하고 바로 대처를 해야 한다. 이런 식으로 단련이 되면 웬만한 일에는 크게 마음이 흔들리지 않고 기도에 집중할 수 있다.

지금까지가 참회 기도의 준비 사항이고, 다음에는 참회 기도의 순서를 알아보자. 반야 참회를 포함한 전체 참회 기도의 순서는 ①삼배 ②독경 ③참회(108배) ④염불 ⑤발원 ⑥삼배의 차례로 한다.

①**삼배** : 참회 기도에서 제일 먼저 하는 절차는 부처님께 큰절 삼배를 하는 것이다. 절 한 번에 다음 귀의문을 한 번씩 마음속으로 외운다.

귀의문 : 본사 석가모니 부처님께 귀의합니다.
불법승 삼보에 귀의합니다.

본사(本師)라는 말은 '나의 근본 되는 스승님'이라는 의미이며, 불법승(佛法僧) 삼보에 귀의한다는 것은 부처님[佛]과 부처님의 가르침[法], 그리고 그 가르침을 올바로 실천하는 제자들[僧]을 믿고 의지하며 따르겠다는 다짐이다.

이때 명심할 것은 절을 하면서 '살아 계신' 부처님께서 사진이 있는 그 자리에, 즉 바로 내 앞에 와 계신다고 생각하는 것이다. 그 이유는 다음과 같다.

대승불교에서는 석가모니 부처님의 육신과 깨달음을 분리해, 육신은 소멸해 없어졌지만 깨달음인 '법(法)'은 진리로서 시간과 공간에 상관없이 영원히 존재한다고 본다. 그래서 그 진리인 깨달음을 인격화해 법신(法身), 또는 법신불(法身佛)이라고 하여 신앙의 대상으로 삼는다. 그런데 시공을 초월해 존재하는 이 법신은 원래 석가모니 부처님의 '깨달음'이므로, 결국은 한 몸인데 개념적으로 분리한 것뿐이다. 그러므로 '살아 계신' 부처님께서 내 앞에 계신다고 하는 것이다. 수행이 어느 정도 진전되면 이것을 분명히 알 수 있게 되지만, 처음에는 우선 믿음으로 받아들여야 한다.



혜룡 스님
서울 반야법회 · 부산 일심회 지도법사



현대불교신문
法보시 신청

귀하의 매월 1만원으로 어려운 곳의 불자는 매주 부처님을 만날 수 있습니다.
부처님법을 전하는 현대불교신문 법보시는 독거어르신, 교도소 재소자,
군 장병, 병원 환우들에게 현대불교신문을 보시하는 공덕입니다.

지금 신청하세요. 1만원으로 2부 보시.

02)2004-8212 | 계좌 053-01-269075 (농협. 예금주 : (주)현대불교신문사)

제가 편지를 쓰게된 이유는 힘든 수용생활을 하는 와중에도 불심을 잃지 않기 위해서 현대불교신문을 구독을 하고 싶지만 생활이 어려워서 정기구독을 할 수가 없는 처지라서 무료로 구독을 계속할 수 없을까 하는 마음에 편지를 하게 되었습니다. 현대불교신문을 무료 구독을 하게 되다면 신문을

현대불교신문 편집장님께
저는 00교도소에 수용중인 수용자 000이라고 합니다. 제가 편지를 쓰게 된 이유는 힘든 수용생활을 하는 와중에도 불심을 잃지 않기 위해서 현대불교신문을 구독을 하고 싶지만 생활이 어려워서 정기구독을 할 수가 없는 처지라서 무료로 구독을 계속할 수 없을까 하는 마음에 편지를 하게 되었습니다. 현대불교신문을 무료 구독을 하게 된다면 신문을 읽으면서 다시는 구속이 되는 일이 없겠다는 일념으로 매일매일 부처님께 기도하면서 남은 시간을 반성을 많이 하고 불경 필사도 하면서 시간을 보낼 수 있을 것 같습니다. … .
00교도소에서 불자 000 올림.