참회로 씻어낸 마음자리서 길을 찾다

반야 참회로 여는 수행의 첫걸음

⑩ 발원 방법과 삼배, 의업 참회의 중요성



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

입문 다음 단계의 발원으로는 육바라밀로 알려져 있는 보시·지계·인욕·정진·선정·반야를 들 수 있다. 이 단계의 보시에는 직업이나 직장에서 자기 일을 열심히 하거나 자신의 특기를 최대한 발휘해 국가·사회에 도움이 되겠다고 발원하는 것도 포함된다. 보시 외의 5바라밀은 반야 참회를 하면 자연스럽게 실천이 된다.

그 외 전문성이 필요한 사찰 안내나 포교 활동도 포함될 수 있으며, 비정부기구(NGO)나 환경 단체 등에 참여해서 사회적인 활동을 하는 것도 발원이 될 수 있다. 어떤 방향을 정하든 우선 자신이 할 수 있는 범위 내에서 목표를 세워서 추진하는 것이 좋다.

발원하는 방법은 앞에 소개한 발원문을 예로 든다면, 축원과 귀의에 이어서 자신의 원을 다짐하면 된다. 만약 화안애어를 발원한다면 "지극한 마음으로 부처님께 귀의하오며, 누구를 만나더라도 항상 미소 지으며 친절하게 대하겠습니다. 일체중생이 모두 다 편안하고 행복하기를 발원하옵니다"라는 식으로 한다.

이때 중요한 점은 마음속으로 최선을 다하겠다는 각오를 두세 번 의식적으로 굳게 다지는 것이다. 이렇게 발원을 계속하다 보면 어느 사이엔가 자신의 의지력이 매우 강해져 있음을 스스로 알게 되는 때가 온다. 이것이 바로 원력(願力)이다. 발원에 힘이 생기는 것이다. 이렇게 될 때까지 발원을 계속하는 것이 필요하다. 그다음부터는 원력이 자신을 끌고 가게 된다.

또 하나 명심해야 할 것은 현실에서 자신의 원을 실천에 옮기려고 할 때 시행착오를 겪는 것을 두려워해서는 안 된다는 사실이다. 자신의 원이 아무리 가치 있는 일이라고 해도 그 목표가 현실 속에서 아무런 어려움 없이 저절로 이뤄지는 일은 거의 없다. 당연히 많은 실패와 어려움이 따르게 된다. 이럴 때 포기하지 말고 반복적으로 시도하면서 그 과정을 넘어야 한다. 이렇게 노력하다 보면 현실에서 부딪치는 어려움도 극복되고, 또 바라는 바를 성취할 수 있는 힘도 키우게 된다. 좀 어렵다고 해서 원을 포기하거나 쉬운 목표로 바꾸게 되면 힘을 갖기가 어렵다. 물론 원의 방향이 잘못됐음을 깨달아서 바꾸는 일은 있을 수 있다.

⑥삼배

마지막으로 부처님께 삼배를 하고 기도를 마친다. 시간이 있을 때는 그대로 앉아서 마음속으로 부처님과 대화를 해도 된다. 부처님과의 대화는 부처님과 교감하는 좋은 방법 중 하나다.

그 외에 자리에 편히 앉아서 조용히 명상에 잠겨 보는 것도 좋고, 요가나 스트레칭 등의 몸 푸는 운동을 하는 것도 좋다.

지금까지가 참회 기도의 전체 순서에 대한 설명이었다. 앞서 밝혔듯이 독자들이 이 글을 읽으면서 바로 반야 참회를 할 수 있도록, 참회 대상 중에서 가장 기본적인 신업과 구업에 대해 그 내용과 참회 방법을 먼저 소개했다. 이제부터는 의업을 설명하고자 한다.

발원 시 최선 향한 각오 굳게 다지고
원의 실천 중 시행착오 두려워 말아야
삼배 후 마음속 부처님과 대화로 마무리

의업은 마음으로 짓는 악업, 탐·진·치
의업 참회, 악습 고치고 수행 진전케 해
기복 신앙 극복하고 방황 멈추게 하기도

의업(意業)

의업이란 마음속으로 짓는 악업을 말한다. 몸으로 짓는 신업과 말로 짓는 구업은 전부 의업이 그 원인이다. 즉, 어떤 말이나 행위를 하기 위해서는 내 마음속에서 먼저 그렇게 하고자 하는 의도가 생겨나고, 이 의도가 나의 몸과 입을 움직인다. 나로 하여금 신업과 구업을 지어 결과적으로 고통을 당하게 하는 원인이 바로 마음속에서 일어나는 이런 좋지 못한 의도인데, 이것을 의업이라고 하는 것이다.

의업에는 탐욕, 성냄, 어리석음의 세 가지가 있는데, 보통 탐·진·치(貪瞋癡)라고 한다. 탐진치를 간단하게 설명하면, 탐욕이란 내 마음속에서 잘못된 욕심이 일어나는 것이고, 성냄은 그 욕심이 이루어지지 못했을 때 화가 나는 것이며, 이 탐욕과 성냄은 무명을 근본으로 하는 어리석음 때문에 일어난다. 따라서 탐진치는 우리를 좋지 않은 방향으로 움직이게 하는 정신 작용의 총칭이라고 할 수 있다. 그래서 탐진치를 삼독(三毒)이라고도 한다.

◈ 의업 참회의 중요성

신업이나 구업을 짓지 않으려면 반드시 의업을 통제해야 한다. 그런데 의업은 눈에 보이지 않기 때문에 통제하기가 상당히 어렵다. 의업을 통제하는 가장 효과적인 방법이 바로 반야 참회다. 반야 참회의 특징에서 언급을 약간 했지만, 의업 참회의 중요성을 네 가지로 정리해서 다시 한번 설명하겠다.

첫째, 의업 참회는 나쁜 습관을 고치게 해준다. 나쁜 습관은 그 배경에 오랫동안 누적된 악업이 있으며, 그중에서도 특히 의업이 상상 이상으로 강하고 끈질기게 작용한다. 그래서 의업 참회를 모르고 단순히 의지만으로 나쁜 습관을 고치려고 하면 대부분 실패하게 된다. 참회법을 제대로 익혀서 일정 기간 지속하는 것이 나쁜 습관을 고칠 수 있는 지름길이다.

둘째, 의업 참회는 참회가 수행으로 전환되는 관건이다. 화두를 들건 관법을 하건 불교의 깨달음은 탐진치를 소멸하고 자신의 성품을 보는 것이라고 할 수 있다. 그런데 탐진치의 소멸이 그렇게 간단하지 않다는 데 수행의 어려움이 있다. 출가한 스님들도 이 과정에서 상당한 세월을 소모한다. 의업 참회는 이 탐진치를 줄이면서 자신을 정화(淨化)하는 데 매우 효과적이다.

그뿐만 아니라 참회와 동시에 집중력이 강해지고 깊은 사유가 가능하게 되어 저절로 수행으로 이어진다. 반야 참회는 필자의 수행 체험 위에서 경전과 논서에 나오는 번뇌론과 수행론을 응용하여 체계를 세운 참회법으로서, 수행 입문자들에게 많은 도움을 줄 수 있으며, 수행이 진전될수록 반야 참회의 중요성을 실감하게 된다.

셋째, 의업 참회가 돼야 기복 신앙을 극복할 수 있다. 많은 불자들이 처음에 기복 신앙으로 불교에 입문했다가 세월이 흘러도 기복 신앙에서 탈피하지 못하는데, 그 가장 큰 이유는 부처님께 절을 하면서도 빌기만 하고 자신을 돌아보지 않기 때문이다.

참회를 제대로 하면 자신의 고통이 타인이나 외부 환경에서 오는 것이 아니라 자신의 행위에 의한 과보임을 알게 되며, 특히 의업 참회를 하면 현재의 고통이 대부분 자신의 어리석은 마음가짐에서 비롯됐음을 자각하게 된다. 그러면 자연스럽게 기복신앙이나 잘못된 믿음에서 벗어나 자신의 신구의 삼업을 정화하는 바른 방향으로 나아가게 된다.

넷째, 의업 참회는 정신적 방황을 멈추게 한다. 많은 현대인들은 삶의 분명한 목표를 갖지 못한 채 방황하고 있다. 외형적으로는 사회적 흐름에 적응하며 잘 사는 것 같지만, 정작 내면에서는 삶에 대한 분명한 확신이 없기 때문에 끊임없이 회의(懷疑)나 불안을 느끼게 된다.

방황을 멈추기 위해서는 일단 먼저 자신의 내면을 살펴봐야 한다. '바른 가치관'이니 '인생의 목표'니, 혹은 '진리'니 하는 막연한 답을 찾으려고 하기 전에, 먼저 참회를 통해서 현재 자신의 언행에 잘못이 없는지, 그리고 그 언행을 일으키는 자신의 마음이 어떤 상태인지를 확인하는 것이 필요하다. 그렇게 하면 자신의 갈 길을 쉽게 찾을 수 있다.



혜룡 스님
서울 반야법회·부산 일심회 지도법사

불기2570(2026)년 부처님오신날 생활 불교 · 실천 불교 · 효행 불교 마음은 평안으로 세상은 화합으로

문화체육관광부 법인 인가 종단
사단법인 한국생활불교조계종

종정대행 · 총무원장 석 도 선 종단고문 석 암 도

승정원 대승정 석벽봉

원로원 원로원장 석법령 위원 석일우 위원 석도명 위원 석청산 위원 석체법 위원 석일두 위원 석혜천 위원 석일현 위원 석진공 위원 석보각 위원 석해공 위원 석보현 위원

총무원
총무원장 석 도선 / 교육부원장 석 원융 / 비구니회장 석 보현
중희의장 석 일두 / 호법원장 석 종허 / 기획원장 석 담허
어 산 장 석 도암 / 감찰원장 석 원허 / 의전원장 석 법도
부 원 장 석 대공 / 총무부장 석 성덕 / 감찰부장 석 성보
조사부장 석 성도 / 수행부장 석 성현 / 사회부장 석 자광
사서부장 석 성우 / 조직부장 석 성각 / 종무부장 석 성안
문화부장 석 성타 / 포교부장 석 천지 / 연수부장 석 원희
총무국장 석 성민 / 지원국장 석 해인 / 봉사국장 석 성광
포교국장 석 혜진 / 포교국장 석 법정 / 포교국장 석 성원
의전국장 석 균중 / 수행국장 석 성조 / 종무국장 석 성진
문화국장 석 원종 / 의식국장 석 성탁 / 사서국장 석 성오

비구니회 회 장 석 보현 부회장 석 지현 부 장 석 성안 국 장 석 해인
위 원 석 원조 석 천지 석 성원 석 호준 석 반야 석 혜현 석 현덕 석 현도

종무원
김해중앙종무원장 석 천 각 / 제주중앙종무원장 석 의 공 / 예천중앙종무원장 석 명 허 / 강릉중앙종무원장 석 성 만
성주중앙종무원장 석 홍 재 / 칠곡중앙종무원장 석 혜 천 / 부천중앙종무원장 석 원 해 / 대전중앙종무원장 석 선 학
포항중앙종무원장 석 체 법 / 영주중앙종무원장 석 문 교 / 속초중앙종무원장 석 태 성 / 영천중앙종무원장 석 도 명
태백중앙종무원장 석 성 원 / 천안중앙종무원장 석 함 월 / 창원중앙종무원장 석 청 암 / 경남중앙종무원장 석 일 지

사단법인 생활불교조계종
총무원장 석 동우

사단법인 한국전통민족종교조계종
총무원장 석 진허

종립미래로봉사회
희 장 학 산 이종길
부회장 진불심 이순임
총 무 대각심 김경숙
임 원 혜명심 박현숙
임 원 보덕심 박경남

종립종합예술원
원 장 묘 각 이재인
부원장 혜 정 이영숙
국 장 불심화 정형숙
무 용 무애심 박순애
연 출 원각심 도지연

법사승단 임원
울산원장 법 광 / 전남부장 혜 명 / 포교국장 청 운
종무원장 성 종 / 대구부장 혜 련 / 통영국장 덕 인
홍보원장 원 명 / 충북부장 상 학 / 화순국장 보 정
구미부장 혜 진 / 포교국장 덕 운 / 포교국장 혜 경
부산부장 혜 성 / 종무국장 도 연 / 칠곡국장 보 혜
경기부장 자 운 / 서울국장 명 덕 / 창원국장 혜 운

법인단체임원 대표이사 석 도선 / 등기이사 체법 성만 보현 무산 / 운영이사 성덕 청암 학산 성원 / 감 사 성민 성각

총본산 · 총무원 경북 영양군 수비면 절터길 54-39, 전화 054)682-5808 / 팩스 054)682-9848