

# 한국불교의 절 수행에 관한 고찰

김방룡\*

- I. 시작하며
- II. 절 수행의 방법과 의미
- III. 한국의 절 수행 역사
- IV. 절 수행의 현황과 목표
- V. 마치며

## ■ 한글요약

이 글은 한국불교의 대표적인 수행법 가운데 하나인 절 수행이 어떻게 이루어져 있으며, 절 수행의 의미와 구체적인 방법은 무엇이고, 한국의 절 수행의 역사와 더불어 현재 절 수행의 현황을 살펴봄으로써, 절 수행의 목표와 효과가 무엇인지를 밝히고자 하는 것이 목적이다.

절 수행이란 반복적으로 오체투지(五體投地)를 하는 수행으로서 일반적으로 108배, 1,080배, 3,000배 등을 행하고 있다. 절은 자신을 낮추고 상대방을 공경하는 예경의 행위로서 몸과 마음을 동시에 수행할 수 있고, 자그마한 공간만 있으면 언제든 누구나 쉽게 할 수 있는 장점이 있다. 특히 절 수행은 하심(下心)을 통하여 ‘나다’하는 아상(我相)을 없애고, 참회를 하게 함으로써 과거의 업장을 녹이며, 궁극에는 무아(無我)를 체험하게 함으로써 깨달음에 이르게 한다고 할 수 있다.

---

\* 충남대학교 철학과 교수, 한국선학회 회장

이러한 절 수행은 모든 불교의 의례에서 행하고 있기 때문에 그 역사는 아주 오래되었다고 할 수 있는데, 한국불교에서 참회 수행법으로 행해진 기록은 고려시대 만덕사의 원묘 요세가 53불에게 예참했던 내용에 나타난다. 현대에 와서 1947년 봉암사결사를 할 때 성철스님이 신도들에게 3,000배를 하도록 하였으며, 절 수행법을 체계화시킨 것은 법왕정사의 청견스님을 꼽을 수 있다.

모든 불교 수행의 궁극적인 목표는 깨달음에 이르는 것이라 할 수 있는데, 절 수행 또한 마찬가지이다. 절 수행이 현대인의 관심거리인 건강과 웰빙 등과 관련된 몸의 수행을 기본으로 하고 있다는 점에서 큰 장점이 있지만, 과연 절 수행을 통하여 어떻게 깨달음에 이를 수 있는지에 대한 이론적 정립과 구체적인 방법론의 체계화가 과제로 남겨져 있다.

주제어 ● 절 수행, 오체투지, 108배, 3,000배, 하심(下心), 무아, 참회.

## I. 시작하며

우리나라는 예로부터 ‘동방예의지국(東方禮儀之國)’이라 불리어져 왔다. ‘예의’란 자신을 낮추고 상대방을 공경하는 마음이 기본이 된다. 상대방에 대해 공경하는 마음을 형식적으로 표현하는 것이 바로 ‘절’이다. 우리가 ‘절’을 ‘인사(人事)’라고 부르는 것은 ‘사람으로서 가장 기본적으로 해야 할 일’이 바로 절이라 생각하기 때문이다. 우리민족에게 있어서 절이란 불교만의 특징이 아니라, 모든 종교는 물론 생활문화 속에서 공통적으로 중시하는 것이라 할 수 있다.

한국에서 사찰의 다른 이름이 바로 ‘절[寺]’인데, 그 이유를 생각해

보면 예로부터 ‘절[寺]’에서는 절을 가장 중시했기 때문에 자연스럽게 붙여진 이름으로 보인다. 절[寺]에 가서는 아무리 많은 절을 한다고 해도 지나친 것이 아니다. 그것은 부처님을 공경하는 마음과 자신을 낮추고 비우는 마음이 깊어지기 때문이다. 부처님이란 바로 자신의 본래면목이자 불생불멸하는 불성(佛性)이며, 낮추고자 하는 자신은 아상(我相)이요 아만(我慢)이다. 절을 통하여 우리가 아상을 없애고 불성을 회복할 수 있기 때문에 사찰을 ‘절’이라 부르는 것이다.

현재 한국불교에는 다양한 수행법이 존재하고 있는데, 절 수행은 재가불자들이 손쉽게 할 수 있는 수행이어서 염불과 더불어 가장 대중적인 수행법이라 말할 수 있다. 지난 2006년 조계종 교육원에서 불교수행입문 시리즈를 간행하면서 『간화선 입문』에 이어 두 번째로 『절 수행입문』<sup>1)</sup>을 발간한 것은 그만큼 절 수행이 불자들 사이에서 보편화되어있기 때문이라 생각한다. 몸과 마음을 함께 수행하는 절 수행의 특징상 현대인에게 쉽게 다가갈 수 있는 장점이 있기 때문에 조계종에서도 그만큼 중요하게 다루고 있다고 보여 진다.

본고는 절 수행의 의미와 구체적인 방법에 대하여 살펴보고, 한국 불교에서 절 수행이 역사적으로 어떻게 진행되어 왔으며 현재 절 수행의 현황은 어떠한지에 대하여 살펴 본 후, 절 수행의 목표와 효과 및 앞으로의 과제에 대하여 살펴보고자 하는 것이 목적이다.

절 수행이 대중적인 수행법임에도 불구하고, 이와 관련한 그간의 연구물은 현저히 적은 편이다. 물론 조계종 교육원에서 출간한 『절 수행 입문』, 청견의 『절을 기차게 잘하는 법』 등 절 수행에 관한 몇몇 대중적인 서적이 시중에 나와 있다.<sup>2)</sup> 그럼에도 불교학계에서 절 수행을 주제로 학술대회를 한 사례는 찾아보기 힘들고, 절 수행에 관련된 학

1) 조계종 교육원 불학연구소(2006).

2) 구체적인 서지사항은 참고문헌을 참조할 것.

술적인 논문도 그리 많지 않다. 대표적인 예는 심준보(2016)의 「불교가 한국인의 수행문화에 미친 영향-불교 절 수행의 전개를 중심으로」와 조기룡(2016)의 「불교 수행 프로그램의 실태 분석과 개선 방향」을 들 수 있으며, 그 외에 김진숙(2018)의 「불교의 절 수행을 통한 주체되기-라캉적 관점에서-」, 이숙현(2014)의 「불교수행법을 통한 스트레스 해소에 관한 연구-108배, 마음챙김 명상, 千手陀羅尼 수행법을 중심으로」, 임형준(2017)의 「신념처 수행을 원용한 절 수행 연구」, 차정연(2009)의 「절 명상이 직장여성의 스트레스, 집착 및 심리적 수용에 미치는 효과」 등을 들 수 있다.<sup>3)</sup>

현대 한국불교에서 절 수행은 성철스님이 3,000배 수행을 강조하면서 하나의 수행법으로써 큰 대중적 관심을 가지게 되었다. 그럼에도 불구하고 이에 대한 학술적 연구가 활성화되지 않은 데는 그만한 이유가 있다고 생각된다. 그것은 절 수행이 모든 불교 의례에서 일상적으로 이루어지고 있으며 개인적으로 108배를 수행하는 사람들이 많이 있음에도 불구하고, 절 수행이 불교의 목표라 할 수 있는 깨침이나 자비 등과 어떠한 관련성을 지니는 지에 대한 이론적인 뒷받침이 되어 있지 않기 때문이라 생각한다. 실제로 ‘절 수행은 다른 수행법의 조도(助道)인가, 아니면 절 수행을 통해서도 깨달음에 이를 수 있는 것인가?’하는 문제에 대해서도 개인마다 의견이 분분한 것이 현실이다. 따라서 이에 대한 다양한 연구의 필요성이 있다고 하겠다.

## II. 절 수행의 방법과 의미

일반적인 ‘절’은 ‘절(切)’이란 한자에서 알 수 있듯이 상대방에게 자

---

3) 구체적인 서지사항은 참고문헌을 참조할 것.

신의 허리를 숙여 공경을 표현하는 행위를 말한다. 불교에서도 불보살에 대한 예경(禮敬)의 한 방식이 절이라 할 수 있다. 따라서 광의의 의미로 본다면 모든 만물을 불보살처럼 공경하는 일체의 행위가 다 절 수행이라 할 수 있을 것이다. 그러나 불교에서 일반적으로 말하는 절 수행이란 반복적으로 오체투지(五體投地)를 하는 수행이다. 『절 수행 입문』에서는 절 수행에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

절 수행은 절을 반복적으로 하는 수행을 말한다. 이때의 절은 대개 오체투지를 말한다. 즉 두 무릎과 두 팔꿈치 그리고 이마 등 다섯 부분을 바닥에 붙인 다음 양 손을 뒤집어 수평으로 귀밑까지 들어올린다. 여기서 이마를 바닥에 붙이고 양 손을 뒤집어 귀 밑까지 들어 올리는 행위는 자신의 신체 중 가장 높은 이마를 바닥에 대고 가장 낮은 발에 극진한 예를 표하는 것이다. 이것은 자기를 낮추려는 하심의 표현이다. 즉 자신을 비워 부처님께 귀의하는 것이다.<sup>4)</sup>

이와 같이 오체투지는 자신을 무한히 낮추면서 상대방을 최대한 공경하는 몸의 동작으로서 가장 경건한 예배의 한 법이다. 즉 마음속의 교만과 거만을 떨쳐버리는 수행 방법이라 할 수 있다.

오체투지에서 오체란 ‘왼쪽 팔꿈치, 오른쪽 팔꿈치, 왼쪽 무릎, 오른쪽 무릎, 이마’ 등 몸의 다섯 부분을 말한다. 이러한 오체투지를 ‘큰절’이라고 하며, 우선 합장을 한 후 절을 하는 동작과 일어서는 동작으로 나눌 수 있다. 이를 정리하여 보면 다음의 <표 1>과 같다.

<표 1> 오체투지하는 방법<sup>5)</sup>

순번	절하는 순서	일어서는 순서
1	(합장한 후) 무릎 꿇음	위로 향한 손바닥을 아래를 향하도록 뒤 집

4) 조계종 교육원 불학연구소(2006), 17.

5) 김길원 편저(1992), 74 재인용.

		음
2	오른손을 땅에 댄	상체를 일으키며 왼손을 가슴으로 가져감
3	왼손과 이마를 땅에 댄	상체를 펴며 합장을 함
4	손으로 부처님 발을 받들	몸을 일으켜 섬 (합장 함)

보통 공경례의 표현으로 3배를 올리기도 하고 지극한 마음을 간절하게 표현하기 위해서는 7배 혹은 21배(3, 7배)를 하기도 한다. 수행법의 하나로 절 수행은 대개 108배 혹은 1,000배(1,080배) 내지 3,000배를 하며, 경우에 따라서는 1만 배 내지 그 이상의 목표를 정해놓고 하는 경우도 있다.

이러한 큰절은 예배의 마지막 끝에 고두(叩頭)를 하게 되는데, 이는 유원반배(唯願半拜)라고도 한다. 이는 무수히 예경하고픈 심정은 간절하지만 절을 이것으로 마치게 되는 아쉬움을 표현하는 예법이다. 고두배는 큰절을 완료하여 몸이 오체투지의 상태가 되고 두 손바닥이 부처님을 받들기 위하여 위로 향한 자세에서 행하는데, 고두를 행하기 위해서는 일어설 때와 마찬가지로 먼저 손바닥이 땅을 향하도록 뒤집은 다음 다시 엎드린 자세에서 팔꿈치를 들지 말고 머리와 어깨만을 들었다가 다시 이마를 땅에 대는데, 머리를 들었을 때는 시선은 그대로 땅에 두어야 하며 고개를 들고 전방을 주시해서는 안 된다.<sup>6)</sup>

절 수행은 육체적인 수행을 통해 이루어지기 때문에 1,000배(1,080배)나 3,000배 혹은 1만 배를 하는 경우는 개인의 의지만을 가지고는 어려운 점이 있다. 따라서 절 수행을 잘하기 위해서는 나름의 요령을 숙지할 필요가 있다. 청견스님은 절 수행을 할 때 호흡과의 조화가 필요하다는 점을 다음과 같이 강조하고 있는데, 참고할 필요가 있다.

절은 반복되는 동작과 호흡이 조화를 이룰 때 신심의 균형을 가져오며,

6) 위의 책, 79 재인용.

수행의 효과를 증폭시킬 수 있다. 절을 할수록 힘들고 고통스럽기만 하다면 많은 사람들이 지속적으로 하기 어려운 수행이 될 것이다. 그러나 절수행자들은 그 횃수를 거듭할수록 몸과 마음이 가벼워지고 즐거움을 느끼게 된다. 절하는 법을 제대로 알고 하면 힘들거나 고통스럽지 않은 것은 몸과 마음으로 기(氣)의 순환을 터득했기 때문이다. 따라서 절하는 동작과 아울러 호흡법을 이해하고 습득하는 것이 절을 할 수 있는 비결이자 수행의 시작이라 할 수 있다.<sup>7)</sup>

위에서 볼 수 있듯이 청견스님은 절수행시 호흡과 기의 흐름을 자연스럽게 할 필요가 있음을 강조한다. 스님이 제시한 것은 ‘흡흡호-호흡법’인데, 구체적인 내용은 여기에서는 생략하고자 한다.

모든 수행은 의식과 절차가 있기 마련이다. 따라서 절 수행 또한 단순하게 절만을 하는 것이 아니라, 기본적인 의식과 절차를 생각해야 한다. 『절 수행 입문』에는 이에 대하여 법당에서 대중들과 함께 할 때와 집에서 혼자 또는 두세 명이 모여서 할 때의 두 가지로 나누어 제시하고 있는데, 참고로 소개하면 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 절 수행 의식과 절차<sup>8)</sup>

---

7) 청견스님(2007), 32-33.

8) 조계종 교육원 불학연구소(2006), 60-61 재인용.

순번	법당에서 대중이 함께 절하는 경우	집에서 절하는 경우
1	삼귀의례	주변을 정리, 정돈한다.
2	경전 봉독 『반야심경』 또는 『천수경』	향을 피우고 마음가짐을 다진다. (이때 전면에 불상이나 부처님 사진을 모시고 하면 좋다)
3	참회 발원	삼귀의례 (경우에 따라서는 삼귀의 후 『반야심경』이나 『천수경』을 독송한다.
4	절 수행	참회 발원
5	좌선	절 수행
6	회향발원	좌선
7	사홍서원	회향발원
8		사홍서원

그렇다면 이러한 절 수행에 담긴 의미는 무엇일까?

첫째는 하심(下心)이다. 자신의 머리를 땅바닥에 대는 행위는 자신의 마음을 내려놓지 않으면 안 된다. 단순히 몸을 굽히는 행위로만은 절 수행이라 할 수 없으며, 자신을 낮추는 마음이 함께 병행되어야만 한다. 따라서 반복된 절 수행은 끊임없이 자신을 낮추는 것이 핵심이다.

『자경문(自警文)』에서는 하심에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

인(仁)을 닦고 인을 얻음은 겸양(謙讓)이 밑천이요, 벼를 사귀고 벼과 어울림은 공경과 신의가 으뜸이 된다. 사상(四相)의 산이 점점 높아지면 삼악도의 바다는 더욱 깊어지고, 밖으로 나타낸 위와는 존귀한 듯하나, 안으로 소득이 없음을 썩은 배와 같은 것이다. 벼슬이 더욱 커갈수록 마음은 더욱 작아지고, 도가 더욱 높아갈수록 뜻을 더욱 낮추는 법이다. 인상(人相)과 아상(我相)이 무너지는 곳에 무위(無爲)의 도가 저절로 이루어지며, 무릇 하심(下心)이 있게 되면 만복(萬福)이 스스로 귀의하게 된다.<sup>9)</sup>

9) 지목 강설(2002), 202. “修仁得仁 謙讓爲本 親友和友 敬信爲宗. 四相山漸高 三途海益深 外現威儀如尊貴 內無所得似朽舟. 官益大者心益

위에서 볼 수 있듯이 수행자의 기본은 자신을 낮추는 데에서부터 시작하는 것이다. ‘하심이 있어야 만복이 따르게 된다.’는 말은 수행자가 하심을 통하여 아상과 인상을 없애야 한다는 점을 강조하는 것이다. 절 수행은 바로 이러한 하심을 끊임없이 행하는 수행이라 할 수 있다.

둘째는 상대방에 대한 공경이다. 사찰에서 절을 하는 것은 일차적으로 부처님을 공경하기 때문이다. ‘부처님’이란 자기의 본래 마음이자, 일체만물을 지칭한다. 따라서 절 수행은 끊임없이 상대방에 대해 공경하는 마음을 증진시키게 된다고 할 수 있다.

『법화경』 「상불경보살품」에 나오는 상불경보살은 항상 상대방을 경시하지 않았기 때문에 ‘상불경(常不輕)’이라 불리게 되었다. 그는 비구·비구니·우바새·우바이들이 가까이 올 때마다 항상 그들 모두를 공경하며 절을 하면서, “나는 당신들을 깊이 공경하며 결코 경시하거나 무시하지 않습니다. 왜냐하면 당신들은 모두 보살도를 행하여 마땅히 부처가 될 것이기 때문입니다.”라고 하였다.<sup>10)</sup>

모든 사람은 결국 부처가 될 것이라는 상불경보살의 생각은 모든 사람 나아가 모든 만물이 다 부처님이라고 보는 것이다. 따라서 절 수행은 ‘나’를 위한 수행을 넘어서 모든 사람을 위한 수행이 되는 것이다. 성철스님은 108배를 할 때 항상 자신이 아닌 남을 위해 절을 하라고 강조했다고 전한다. 이러한 점을 불필스님은 다음과 같이 밝히고 있다.

---

小 道益高者意益卑。人我山崩處 無爲道自成 凡有下心者 萬福自歸依。”

10)鳩摩羅什譯, 『妙法蓮華經』, 「常不輕菩薩品」 第二十 (T8, 50c). “若比丘比丘尼優婆塞優婆夷皆悉禮拜讚歎。而作是言。我深敬汝等不敢輕慢 所以者何 汝等皆行菩薩道當得作佛。”

남을 위해 108배 기도하는 정성이 없으면 아무리 불공을 한다고 해도 매일 108배 하는 사람과는 많이 다르다. 나도 새벽으로 108배를 한다. 그 목적이 어디 있는가? 시작할 때 조건이 나를 위해 절하지 않는다. ‘내가 이제 발심하여 예배하움은 제 스스로 복 얻거나 천상에 나갈 구함이 아니요, 모든 중생이 함께 같이 무상보리 얻어질 것이다.’ 이제 발심하여 108배 하는데 스스로 물질적으로나 정신적으로 나를 위해 절하지 않는다는 것이다.<sup>11)</sup>

많은 사람들이 절 수행을 통하여 몸과 내면의 큰 변화를 경험했다고 고백하고 있지만, 진정한 절 수행은 모든 중생이 함께 깨달음에 이르기를 바라는 마음에서 이루어지는 것임을 알 수 있다.

셋째는 인욕의 증진이라 할 수 있다. 절 수행 가운데 특히 3,000배 수행은 육체적으로나 정신적으로 인욕이 없으면 불가능하다. 성철스님으로부터 “매일 천 배씩 절을 하라”고 하여 뇌성마비를 극복한 한경혜는 두 번이나 만 배 백일기도를 하였다고 한다. 하루에 만 배를 할 때의 상황에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

하루에 만 배를 하려면 네 시간 정도 자면서 그 외에는 일 분 일초도 아껴가며 절만 해야 했다. 밤 12시에 시작해 4,000배 가까이 되면 아침 6시, 아침을 간단히 먹고 11시 30분에 점심을 먹을 즈음이면 절은 7,000배가량 하게 된다. 그러나 그 때부터 남은 3,000배는 말할 수 없이 고통스럽고 최대의 고비를 맞이한다. 상상을 뛰어넘는 처절한 육체의 통증과 함께 자꾸 나약해지려는 망념이 꿈틀댄다.<sup>12)</sup>

위에서 볼 수 있듯이 3,000배나 만 배를 하기 위해서는 육체적·정신적으로 인내해야만 하며, 이러한 수행은 당연히 인욕을 증진시킨다.

---

11) 최정태(2014), 88.

12) 조계종 교육원 불학연구소(2006), 121.

극한의 상황을 극복하는 것은 참으려는 의지만 가지고는 불가능하다. 진정한 인욕은 무아(無我)를 체득해야만 가능해진다. 이는 『금강경』에서 ‘부처님이 과거 가리왕 시절 신체가 절단되었을 때도 참을 수 있었던 이유가 아상·인상·중생상·수자상이 없었기 때문에 참을 수 있었다’고 밝힌 데서도 알 수 있다.<sup>13)</sup>

넷째는 참회기도 수행이다. 상근기의 특별한 사람들은 언하(言下)에 깨닫는 경우도 있지만, 대부분의 보통 사람들은 탐·진·치 삼독심(三毒心)을 벗어나기 어려운데, 그 이유는 업장(業障)이 두텁기 때문이다. 이러한 업장을 녹이기 위한 수행법은 여러 가지가 있지만 자신의 몸과 마음을 낮추는 절 수행이야말로 참회를 하는데 탁월한 효과가 있다고 할 수 있다.

---

13) 鳩摩羅什譯, 『金剛般若波羅蜜經』(T8, 748b). “須菩提 忍辱波羅蜜如來說非忍辱波羅蜜. 何以故 須菩提. 如我昔為歌利王割截身體 我於爾時無我相無人相無衆生相無壽者相. 何以故 我於往昔節節支解時 若有我相人相衆生相壽者相應生瞋恨.”

### Ⅲ. 한국의 절 수행 역사

불교와 절은 분리해서 생각할 수 없다. 사찰에 가면 절을 하지 않을 수 없듯이 불교의 역사와 더불어 절 수행은 시작되었다고 할 수 있다. 수많은 불자들이 절이나 암자를 찾아 혹은 가정에서 일정한 장소를 정하여 절 수행을 하였을 것이다. 이러한 측면에서 보면 ‘한국불교의 역사 자체가 절 수행의 역사’라 해도 과언은 아니라 생각한다. 또한 불교의 모든 수행법 가운데 절을 하지 않는 것은 없다고 생각한다. 예를 들어 염불과 좌선을 하는 수행자도 그 시작과 끝은 삼보 전에 절을 해야 하기 때문이다. 따라서 절 수행의 역사를 불교 역사의 특수한 일부로 생각하여 정리하려는 것 자체가 무리가 따를 수 있다. 그럼에도 불구하고 선행 연구를 중심으로 하여 한국의 절 수행의 역사를 살펴보고자 한다.

심준보는 한국 최초의 절 수행이 참법의 전래와 깊은 관련이 있다고 말한다. 그는 “중국에서 최초로 나타난 참법문헌은 중국 남북조의 양무제 시기(6세기 초중반)의 『자비도량참법』이지만, 참법과 관련하여 국내에 가장 먼저 수입된 것은 6세기 후반에 보이는 중국 찬술경인 『점찰선악업보경』이다.”<sup>14)</sup>라고 말한다. 또한 이 경을 최초로 전해 온 인물은 원광법사로 알려져 있으며, 이후 통일신라와 고려시대까지 다양한 점찰법회가 이루어졌다고 말한다.<sup>15)</sup>

점찰법회와 점찰법을 대중화시킨 대표적인 인물은 진표율사이다. 진표는 망신참(亡身懺)을 통하여 미륵보살로부터 『점찰선악업보경』 2권과 증과하는 간자 189개를 받았다고 한다. 그리고 점찰법을 통하여 교화하였는데, 『신승전』에서 다음과 같은 내용이 나오고 있다.

---

14) 심준보(2016), 116.

15) 위의 글, 117 재인용.

예컨대 계(戒)를 받는 사람은 90일이나 40일이나 21일 동안 혹독하게 정진해서 정해진 기일을 다 채우면 9와 8의 두 첩에다 108개의 첩을 합하여 쥐고 부처님 앞에서 하늘을 보고 던지는데, 땅에 떨어진 첩을 보고 그 죄가 멸하였는지 멸하지 않았는지 증험한다. 만약 108개의 첩이 사방으로 날아가고 오직 8과 9의 두 첩이 단의 중앙에 우뚝 서 있다면 상상품계(上上品戒)를 얻는다. 만약 여러 개의 첩이 비록 멀리 날아갔다 하더라도 한두 개의 첩이 9와 8의 첩에 부딪치면 그 첩을 뽑아서 번뇌의 이름이 무엇인지 보고 그 사람으로 하여금 다시 참회하게 한다. 그리고 다시 참회한 번뇌첩에다 9와 8의 첩을 함께 던져서 그 번뇌첩이 날아가면 중품계(中品戒)라 한다. 만약 여러 첩들이 9와 8의 첩을 뒤덮으면 죄가 멸하지 않아 계를 얻을 수 없으며 설사 참회를 거듭하여 90일이 지나더라도 하품계(下品戒)를 얻는다.<sup>16)</sup>

위의 내용에서 진표가 점찰법을 통하여 어떻게 교화하였는지를 짐작할 수 있다. 그런데 이러한 점찰법을 현 조계종에서 말하는 ‘절 수행법’으로 볼 수 있는지는 의문의 여지가 있다. 심준보는 점찰을 하기 전에 참회가 먼저 요구되고, 참회를 하는 데는 예배가 중요한 요소로 작용하기 때문에 이러한 점찰법을 절 수행의 일종으로 분류하고 있다.<sup>17)</sup> 그러나 점찰의 행위를 통하여 자신의 과거에 대한 업을 알 수 있다는 발상이나, 또 그 결과를 해석하여 참회를 하게 하는 점찰법이 과연 순수하게 불교적인 행위라 할 수 있는 지에 대해서는 개인적으로 의문이 든다. 또한 이러한 수행법에 지장보살을 비롯한 여러 불보살을 향해 예배를 하는 것이 포함되어 있다고 하더라도, 이를 절 수행법의 일종으로 분류할 수 있는 지도 의문이 든다. 참고로 심준보가 절 수행의 근거로 제시한 점찰을 할 때 행하는 참회법을 소개하면 다음의

16) 동국대 불교문화연구원(2010), 115 재인용.

17) 심준보(2016), 118-119 참조.

<표 3>과 같다.

<표 3> 점찰을 할 때 행하는 참회<sup>18)</sup>

순번	제 1회 점찰 이전에 행하는 참회	제 2회 점찰을 마친 이후에 행하는 참회
1	시방일체제불법승에 예배하고 서원을 한다.	참회 장소의 마련과 청정 및 불단 장엄 그리고 신체와 의복을 청정히 한다.
2	지장보살에 예배, 서원한다.	하루 세 때에 불명을 칭명하고 과거 7불, 53불에 대한 예배 및 방위에 따라 일체 제불에 예배한다.
3	시방일체제불법승에 공양한다.	시방삼세 일체 삼보에 예배한다.
4	지장보살에 공양한다.	지장보살에 대한 칭명과 예배, 그리고 죄업의 고백, 권청과 서원을 한다.
5	지장보살의 명호를 소리 내어 외우거나 송념(誦念)하길 천 번 한다.	조용한 방에서 홀로 지장보살의 명호를 부른다.
6	점찰의 결과가 진실에 부합하기를 지장보살에 부탁하며 운을 던진다.	불을 밝힐 수 있는 밤에는 세 때에 공경, 공양, 죄의 고백, 발원하고, 불을 밝힐 수 없는 밤에는 일심으로 칭명이나 염송한다.

심준보는 “(위에서 제시한) 과거 7불, 53불에 대한 예배는 오늘 날 108배의 기원적 형태가 아닐까 생각된다.”<sup>19)</sup>라고 밝히고 있는데, 이는 좀 지나친 해석으로 보인다. 개인적인 생각에 108배는 108번뇌를 제거하기 위한 데에서 자연스레 나온 것이며, 이 때 108에 대하여 꼭철 환은 다음과 같이 밝히고 있다.

108은 중생을 괴롭히고 어지럽히는 마음 작용을 통틀어 이르는 말이다. 108에 대해서는 여러 가지 설이 있는데, 그중 두 가지를 소개한다. 안·이·비·설·신·의의 6근이 색·성·향·미·촉·법의 6경(境)을 대상으로 해서 시각 작용·청각 작용·후각 작용·미각 작용·촉각 작용·분별 작용

18) 위와 같음. 재인용.

19) 위의 글, 119.

용을 일으킬 때, 각각 좋음(好)·나쁨(惡)·좋음도 나쁨도 아님(平)이 있어 18, 여기에 각각 더러움(染)·깨끗함(淨)이 있어 36, 다시 여기에 각각 과거·현재·미래가 있어 합계 108이다. 또 6근에 각각 괴로움(苦)·즐거움(樂)·괴로움도 즐거움도 아님(捨)이 있고, 또 각각 좋음(好)·나쁨(惡)·좋음도 나쁨도 아님(平)이 있어 합계 36, 여기에 과거·현재·미래가 있어 108이다.<sup>20)</sup>

위에서 볼 수 있듯이 108배는 108번뇌를 참회하기 위해 자연스럽게 나온 것이지, 점찰법을 기원으로 하여 형성되었다고 할 수는 없다고 생각한다.

『절 수행법』에서 우리나라 절 수행에 관한 역사적 사료로 제시하고 있는 것은 고려 중기 천태종의 백련결사를 이끌었던 원묘 요세(圓妙了世, 1163~1245)의 ‘53불 예참’에 대한 다음과 같은 기록이다.

『묘종(妙宗)』을 강설하다가 “이 마음이 부처가 된다(是心作佛). 이 마음이 곧 부처이다.(是心是佛)”라는 대목에 이르러서 마음에 크게 계합하였다. 이후로는 『묘종』을 설법하기 좋아하여 언변과 지혜가 막힘이 없었고, 여러 사람에게 권하여 참회를 닦기를 간절하고 지극하고 용맹스럽게 하여 매일 53부처님에게 열 두 번씩 예경(禮敬)하고, 비록 모진 추위와 무더운 더위라도 한 번도 게을리 한 일이 없으니, 승려들이 서참회(徐懺悔)라 불렀다.<sup>21)</sup>

심준보 역시 위의 내용을 강조한다. 53불에 하루 12번씩 636배를 통하여 매일 참회를 하였던 원묘 요세의 수행은 엄밀히 말하면 참회수행에 방점이 찍힌 것이며, 참회의 방법으로 53불에 대한 예경을 한 것이다. 위의 인용문은 최자(崔滋)가 찬한 『요세비명』에 나온 내용으로,

20) 곽철환, 『불교의 모든 것』, ‘108번뇌’조. / <https://search.daum.net>. 재인용.

21) 조계종 교육원 불학연구소(2006), 26-27.

요세가 지눌의 정혜결사에 참여하였다가 1200년 지눌이 순천 송광사로 결사의 도량을 옮길 때 지눌을 떠나, 남원 귀정사(歸正寺)의 주지인 현각(玄恪)의 요청으로 그곳에 머물며 『묘종』을 강의하는 한편 선을 닦았을 때의 일이다. 『묘종』이란 중국 천태종 14조인 사명 지례(四明知禮, 960~1028)가 편찬한 『관무량수경묘종』 6권을 말한다.

지례는 송대 천태종 산가파(山家派)를 대표하는 인물로 그의 사상은 천태사상과 정토사상이 통합된 천태정토사상이라 할 수 있다. 그의 천태정토사상이 집약된 것은 바로 “마음이 부처가 된다(是心作佛), 이 마음이 곧 부처이다.(是心是佛)”라는 대목이다. 이는 천태의 성구설(性具說)을 ‘작(作)’과 ‘시(是)’를 통하여 더욱 구체화한 내용이라 할 수 있다. 이에 대해 이병욱은 다음과 같이 정리하고 있다.

사명지례의 천태정토사상은 『관무량수불경』의 “이 마음이 부처가 되고 이 마음이 부처이다.”라는 구절에 집약되어 있다고 할 수 있다. 사명지례는 이 구절을 2단계로 나누어서 접근한다. 하나는 단계적 해석이고, 다른 하나는 수평적 해석이다.

먼저 단계적 해석부터 알아보자. 우선 “이 마음이 부처가 된다.”는 구절은 2가지 의미를 가지고 있다. 하나는 다른 곳에 있는 응신불[他方應佛]과 감응하는 것이고 다른 하나는 삼매를 통해서 자신 안에 있는 부처를 알아차리는 것이다. 다른 곳에 있는 응신불과 감응한다는 것은 타력신앙에 속하는 것이고, 삼매를 통해서 자신 안에 있는 부처를 알아차리는 것은 자력신앙에 속하는 것이다. ... 다음으로 “이 마음이 부처이다.”라는 구절도 2가지 의미를 가지고 있다. 하나는 마음이 그대로 應身佛이라는 것인데, 이는 唯心の 이치를 담고 있는 것이기는 하지만 깊은 이치를 전하는 것은 아니다. 다른 하나는 마음이 그대로 과보로서 부처[果佛]라는 것인데, 이는 중생의 마음 안에 여래가 깃들여 있다는 ‘具’의 입장을 말하는 것이다. ... 수평적 해석은 앞에서처럼 단계적으로 파악하는 것이 아니고, 일심삼관의 이치에 근거해서 대등하게 이해하는 것이다. 이를 천태교학과 연결시키자면 앞의 단계적 해석은 空→假→中の 순서로 지관이 깊어져

가는 천태의 次第三觀에 빗낼 수 있고, 뒤의 수평적 해석은 空·假·中이 대등한 관계에 있다는 천태의 一心三觀과 만나게 된다.<sup>22)</sup>

요세의 53불에 대한 예경은 바로 지례의 천태정토사상에 입각한 참회신앙과 관련이 있다. 분명 이러한 참회의 구체적인 수행방법으로 절 수행이 동반되는 것이 사실이다. 또한 ‘시심작불(是心作佛)·시심시불(是心是佛)’ 등의 사상은 자력신앙과 타력신앙의 두 요소를 포함하고 있으며, 성구(性具) 사상의 토대 위에서 논의되는 것임을 알 수 있다. 비록 그렇다 하더라도 이 같은 ‘천태정토사상에 입각한 참회수행을 조계종의 절 수행법으로 볼 수 있는가?’하는 문제에 직면하게 된다. 하나는 ‘참회수행과 절 수행을 같은 수행법으로 볼 수 있는가?’하는 문제이고, 다른 하나는 ‘사상적으로 조계종의 종지와 일치하는가?’하는 문제가 그것이다.<sup>23)</sup>

점찰법과 천태종의 참회수행법은 조선시대에도 지속적으로 영향을 미치고 있는데, 여말 선초의 고승으로 조선 태조 대 국사에 봉해졌던 조구(祖丘)가 『자비도량참법집해(慈悲道場懺法集解)』를 저술한 사실에서 알 수 있다. 『자비도량참법』은 양 무제의 아들인 남제 경릉왕이 찬집한 것인데, 총 10권으로 구성된 것이다. 이 책에 대하여 조구가 온릉(溫陵)의 변진(辨眞)·청량산의 광균·각명(覺明)·고려 국일미수(國一彌授)·동림(東林) 선사 등 5종의 주석서를 요약 정리한 것

---

22) 이병욱(2005), 148-149.

23) 이 점은 현 ‘조계종’의 성격과 정체성을 어떻게 이해하는가에 따라 여러 가지 견해가 존재할 수 있다. 논자가 지적하는 점은 불교의 다양한 종파가 존재하지만 각 종파는 자신의 교리에 따른 수행법을 주장하고 있고, 교리와 수행법 사이에는 논리적인 일관성이 있어야 한다고 본다. 여기에서는 ‘혜능의 남종선의 종지를 계승한 것이 오늘날의 조계종이라 한다면, 간화선 수행법과 함께 천태정토사상에 입각한 수행법을 무비판적으로 제시할 수 있는가?’하는 문제를 제기한 것이다.

이다.<sup>24)</sup>

『자비도량참법』에서 오체투지에 관한 내용이 1주(1권과 2권)에서 나타나고 있는데, 오체투지의 예배 대상이 되는 것은 과거 7불, 35불, 53불, 170불 등이 나타난다.<sup>25)</sup> 여기에서 오체투지를 하는 수행은 다음과 같이 이루어진다.

가) 모든 사람이 다 함께 평등한 일심으로 간절하게 오체투지하며, 세간의 너무도 자비로우신 아버지께 귀의합니다. 나무 미륵불, 나무 석가모니불, 나무 선덕불, 나무 무우덕불, 나무 진단덕불, 나무 보시불, 나무 무량명불, 나무 화덕불, 나무 상덕불, 나무 삼승행불, 나무 광중덕불, 나무 명덕불, 나무 사자유희보살, 나무 사자분신보살, 나무 무변신 보살, 나무 관세음보살, 거듭 시방 온 허공계 일체 삼보께 귀의 합니다. (1배)<sup>26)</sup>

나) 다 함께 무릎을 꿇고 합장하고서 각자 이름을 말하고, 마음속으로 다음과 같이 말씀하십시오. ... 다 함께 마음을 다해 오체투지하며 우러러 원하옵니다. 시방의 모든 부처님과 큰 지위의 보살과 일체 현성이시여, 자비하신 마음으로 함께 신력을 베풀어 주소서. 육도의 일체 중생이 지금이 참법으로 모든 고통을 남김없이 끊어버리고 전도된 인연을 벗어나나쁜 견해를 일으키지 않으며, 사악취의 업을 버리고 지혜가 생겨서 보살도 행하기를 쉬지 아니하고, 행과 원이 금방 원만해져 빨리 십지에 오르고 금강심에 들어가 등정각을 성취하게 하소서. (1배)<sup>27)</sup>

위의 가) 나)에서 볼 수 있듯이 여기에서 오체투지는 단순히 오체투지를 반복하는 것이 아니고 참회하는 구체적인 대상과 내용을 밝히고 참회하는 마음을 담아 1배씩 하고 있는 것을 볼 수 있다. 이는 절의 숫

24) 조구 저, 성재현 옮김(2011), 9-10.

25) 김종근(2012), 419.

26) 조구 저, 성재현 옮김(2011), 120-121.

27) 위의 책, 122-124.

자를 정해 놓고 하는 수행법 보다 참회의 대상과 내용이 구체적이란 점에서 장점이 있다고 생각한다. 이러한 장점을 살려 『절 수행입문』의 말미에는 성철스님이 제시한 ‘아비라기도’ 처음에 하는 「예불대참회문(禮佛大懺悔文)」이 실려 있는 것으로 보인다. 그 내용을 소개하면 다음과 같다.

다) 1. 대자비로 중생들을 어여삐 보셔 대희대사 베푸시어 제도하시고 수승하온 지혜덕상 장엄하시니 저희들이 정성 다해 예배합니다.(1배) 2. 금강상사께 지심귀명 하옵니다.(1배) ... 108. 원하옵나니 수승하온 이 공덕으로 위없는 진법계에 회향하오며, 이치에도 일에도 막힘이 없고 불법이고 세간이고 걸림이 없는 삼보님과 삼매인의 공덕바다를 제가 이제 남김없이 회향하오니, 모든 중생 몸과 말과 마음으로 지은 업장들 잘못 보고 트집 잡고 비방도 하고 아와 법을 집착하여 망건을 내던 모든 업장 남김없이 소멸되어서 생각 생각 큰 지혜가 법계에 퍼져 모든 중생 빠짐없이 건져지이다. 허공계가 다하고 중생 다하고 중생업이 다하고 번뇌 다함은 넓고 크고 가없어 한량없으니 저희들의 회향도 이뤄지이다.(1배) 나무대행 보현보살(3번)<sup>28)</sup>

다)의 내용을 통해 볼 수 있듯이 「예불대참회문(禮佛大懺悔文)」은 108배를 수행하는 사람들이 부처님에 대한 예경과 자신의 업에 대한 참회와 일체중생에 대한 회향의 내용을 다짐하고 나서 각각 절을 하도록 되어 있다. 이와 같은 「예불대참회문」이 현대까지 지속되고 있음을 본다면 절 수행은 역사적으로 참회를 하는 수행법으로 역할을 해 왔음을 알 수 있다.

#### IV. 절 수행의 현황과 목표

28) 조계종 교육원 불학연구소(2006), 123-134.

본고에서 다루고 있는 ‘절 수행’이란 조계종의 독립된 수행법의 하나로서 ‘절 수행’을 말한다. 『절 수행 입문』에서는 “절 수행은 육체적 건강과 정서적 안정을 동시에 찾아주어 운동이 부족하고 스트레스가 심한 현대인에게 적합한 수행이라 할 수 있다.”<sup>29)</sup>고 말한다. 또 “이와 같은 절 수행은 자기를 비워 무아로 돌아가는 훌륭한 수행 방법이며, 아울러 절을 하면서 화두를 들거나, 염불·주력·관법·사경 등 여러 수행을 병행할 수 있다는 데에 그 특징이 있다.”<sup>30)</sup>고 말한다. 생각해 보면 불교의 모든 의례에 절이 빠질 수가 없고, 참회는 물론 기복에 있어서도 부처님을 찾아 절을 하는 것은 지극히 자연스러운 일이다. 따라서 광의의 절 수행은 언제나 행해지고 있기 때문에 따로 ‘수행법’이라 규정할 수도 없고, 그 현황을 살피는 것 자체가 무의미할 수 있다.

조기룡은 「불교 수행 프로그램의 실태 분석과 개선방향」에서 “법왕정사(서울, 주지 청견) 이외에 절 수행이 하나의 특화된 프로그램으로 운영되는 곳을 찾기는 쉽지 않다”<sup>31)</sup>라고 밝히고 있고, 또 2004년 「불자 수행 프로그램 현황조사 보고서」에서 불자수행 프로그램 우수 사례의 지속성을 조사한 결과 절 수행은 7곳 가운데 1곳만이 지속하고 있다고 밝히고 있다.<sup>32)</sup> 또 절을 포함한 불교 수행 현황의 문제점에 대하여 첫째, 프로그램 운영목적의 비불교성 둘째, 프로그램의 체계화·표준화 미비 셋째, 전문수행 프로그램의 지속적 운영 부족 넷째, 수행의 점검과 지도 부재 등을 들고 있다.<sup>33)</sup>

『금강경』에서는 ‘모든 상(相)이 상이 아님으로 보아야 곧 여래를 본다.’<sup>34)</sup>고 말하고 있다. 절 수행이 잘 이루어지 위해서는 ‘하나의 체계

29) 위의 책, 24.

30) 위의 책, 25.

31) 조기룡(2016), 105.

32) 위의 글, 114.

33) 위의 글, 112-115.

화되고 표준화된 프로그램으로 만들고, 그것을 개인이나 신행단체가 지속적으로 운영해야 한다.’는 생각을 우리는 쉽게 한다. 그러나 이러한 접근이야말로 비불교적인 발상일 수 있다.<sup>35)</sup> 오히려 체계화·표준화된 수행방식을 거부하는 데서 진정한 불교수행이 이루어져 왔다고 할 수 있다. 달마는 무소구행(無所求行)을 말하였고, 마조는 앉아 있던 선[坐禪]을 일상생활 속의 선으로 바꾸어 놓았으며, ‘도는 닦음이 필요하지 않다(道不用修)’는 점을 강조하였다. 이러한 선의 정신에서 보자면 절 수행이 꼭 오체투지의 형식을 지니지 않아도 상관없고, 일상생활 속에서 모든 대상을 부처님과 같이 공경하고, 스스로 하심(下心)하는 것이 절 수행이라 할 수 있다.

절 수행을 ‘반복적으로 오체투지를 하는 수행’으로 규정한다 해도 그 전형을 법왕정사에 한정할 필요는 없다고 생각한다. 해인사 백련암에서는 1년에 네 차례씩 ‘아비라기도’가 행해지고 이 때 수많은 대중들이 3,000배 철야정진을 지속해 오고 있다. 또한 요즈음에는 불교 TV에서 제작한 ‘나를 깨우는 108배-백팔대참회문’에 맞추어 108배 수행을 하는 사람들이 늘어나고 있다.<sup>36)</sup> ‘참회, 감사, 발원’의 세 부분으로 구성되어 있는 ‘108대참회문’에 맞추어 108배 수행을 하는 것은 불교의 전통을 계승하면서도, 조기룡이 강조한 체계화와 표준화가 이루어진 절 수행 프로그램의 현대적 모델이라 할 수 있다고 본다.

불교에서 수행하는 이유와 그 목표는 깨달음에 있다. 절 수행에 대한 기존의 연구물들에는 절 수행의 효과에 대하여 다양하게 제시하고

34) 『금강경』. “若見諸相非相即見如來.”

35) 법제화 및 계량화 그리고 표준화 등의 시스템을 통하여 사회적 문제를 해결하고자 하는 것은 근현대 서구의 이성주의에 입각한 방식이라 생각한다. 불교의 主客不二의 사고방식과는 그 결이 다르다는 것이 논자의 관점이다. 이러한 시스템을 통한 해결방식은 포교의 확대와 교단의 성장을 위해 필요한 것이지만, 그것이 불교의 목표일 수는 없다고 생각한다.

36) <http://m.btn.co.kr/btntv>

있다. 그러나 핵심은 ‘절 수행을 통하여 깨달음에 이를 수 있는가?’하는 문제라 생각한다. 『절 수행 입문』에서는 조계종 내에서도 절 수행을 독립된 수행법으로 보는 입장과 간화선 수행의 보조방편으로 보는 입장으로 나뉜다고 말하고 있다. 그리고 보조방편으로 보는 입장에 대해서는 다음과 같이 밝히고 있다.

간화선의 보조방편으로 보는 입장에서 절 수행은 대중들이 쉽게 접근할 수 있으며, 참회를 통하여 업장을 소멸하고 인욕력과 삼매력을 강화할 수 있다고 여긴다. 그러나 절 수행 자체만으로는 불성(佛性)을 깨닫고 반야의 지혜를 온전히 드러내기는 쉽지 않다고 생각한다. 따라서 처음에는 절 수행을 하되 어느 정도 절 수행이 이어지면 이와 병행하여 화두를 참구하는 것이 바람직하다고 보고 있다.<sup>37)</sup>

불자들에게 3,000배 수행을 강조하였던 성철스님 또한 절 수행을 간화선의 보조방편으로 활용하였다고 생각한다. 부처님이나 성철스님을 찾아 복을 구하는 신도들에게 3,000배 수행을 통하여 부처는 무엇이며, 참 자아는 무엇인지를 자각하게 하는 방안을 제시했다고 본다. 다음의 일화를 통하여 이를 확인할 수 있다.

혜국스님께서 성철스님께 여쭙었다. “큰 스님! 왜 삼천배하는 모든 사람들에게 화두를 주십니까?” “이 사람아! 그 사람이 하든 안하든 기회는 공평해야 하지 않나. 그리고 진정 공부하는 사람은 언젠가 물으러 올 것이 아닌가!”<sup>38)</sup>

위의 일화에서 볼 수 있듯이 성철스님은 신도들에게 3,000배를 수행하게 하지만, 모두에게 화두를 주어 깨닫게 하는 장치를 마련해 놓고 있음을 볼 수 있다. 바로 이 지점에 주목할 필요가 있다. 절수행도

37) 조계종 교육원 불학연구소(2006), 24.

38) 최정태(2014), 244.

화두도 깨닫기 위한 도구가 되는 것이다. 깨달음을 지향하지 않고, 깨달음과의 관계를 상실하게 되면 절 수행은 그저 굴신운동으로 전락하게 되는 것이다.

황벽은 “도를 배우는 사람이 만약 깨달아 부처가 되고자 한다면, 어떤 불법(佛法)도 전혀 배울 필요가 없고, 오직 구함 없고 집착함 없음만 배우면 된다. 구함이 없으면 마음이 생겨나지 않고, 집착이 없으면 마음이 사라지지 않는데, 생겨나지도 않고 사라지지도 않는 것이 바로 부처이다.”<sup>39)</sup>라고 말한다. 또 수행에 대한 배휴의 질문에 대하여 황벽은 다음과 같이 대답하고 있다.

배휴가 “어떤 것이 도(道)이고, 어떻게 수행(修行)해야 합니까?”라고 물었다. 황벽이 대답하기를 “도가 무슨 물건이기에 너는 수행하려고 하느냐?”라고 했다. 다시 배휴가 “여러 곳의 종사(宗師)가 서로 이어받아 선(禪)에 참여하고 도(道)를 배우는 것은 어찌서 입니까?”라고 물었다. 황벽이 대답하기를 “근기가 둔한 사람을 이끌어 주는 말이니, 의지할 만한 것이 아니다.”라고 말했다.<sup>40)</sup>

위의 내용은 마조와 백장 그리고 황벽과 임제로 이어지는 임제종의 ‘본래성불(本來成佛)과 도불용수(道不用修)’의 정신을 잘 드러내고 있는 구절이다. 황벽은 참선도 근기가 둔한 사람들을 위한 방편이라고 말하고 있다. 이러한 정신에서 보자면 절 수행 또한 하나의 방편일 수밖에 없다.

몸을 통하여 수련하는 절 수행의 특성 상 다양한 효과가 나타나고

39) 裴休集, 『黃檗山斷際禪師傳心法要』(T48, 381a). “學道人若欲得成佛一切佛法總不用學 唯學無求無著. 無求即心不生 無著即心不滅 不生不滅即是佛.”

40) 위의 책, 382b. “問如何是道 如何修行. 師云 道是何物 汝欲修行. 問諸方宗師相承參禪學道如何. 師云 引接鈍根人語 未可依憑.”

있는 것이 사실이다. 청견은 절 수행의 효과에 대해 스트레스 해소, 수송화강을 통한 건강증진, 관절염의 원인 해소, 하심의 공덕, 피로와 감기 현상의 극복, 집중력의 강화 등을 제시하고 있다.<sup>41)</sup> 물론 이러한 절 수행의 효과는 사실이고, 또 이러한 효과를 바라고 절 수행에 참여하는 사람이 있으며, 절 수행을 계기로 하여 불심(佛心)이 강화되는 측면이 있다. 그러나 위에서 열거한 효과는 굳이 절 수행을 통해서만 나타나는 것이 아니고, 타종교 수행이나 운동요법 등을 통하여도 나타난다. 절 수행이 이러한 육체적 효과나 신비체험 혹은 기복의 효과 등을 강조하고, 그것을 지향해나간다면 공(功)보다는 과(過)가 심해질 수 있다고 보여 진다.

절 수행의 가장 큰 효과를 말한다면 멸업참회(滅業懺悔)라 할 수 있다. 주지하다시피 참회에는 신·구·의를 통해 지은 업을 참회하는 사참(事懺)과 죄의 본성이 본래 공함을 관하는 이참(理懺)이 있다. 자기가 있다는 아상(我相)에서 벗어나기는 쉽지 않다. 오랜 세월 쌓아온 업의 영향을 어찌 쉽게 벗어날 수 있겠는가! 따라서 멸업참회에 효과가 큰 절 수행이 필요하다고 할 수 있다. 그런데 우리는 다시 ‘참회를 한다고 깨달을 수 있겠는가?’하는 의문이 들 수 있다. 이에 대하여 혜능은 『육조단경』에서 ‘무상참회(無相懺悔)’를 다음과 같이 제시해 주고 있다.

선지식아! 모두 내 말을 같이 따라 하여라. “제자들이 앞의 생각과 지금의 생각과 뒤의 생각으로 생각 생각에 어리석고 미혹한데 물들지 않고, 이제까지 지은 바 악업인 어리석고 미혹된 죄를 모두 다 참회하오니, 원하옵건대 일시에 소멸하여 다시는 영원히 일어나지 않게 하여 주십시오.<sup>42)</sup>

41) 청견스님(2007), 57-63.

42) 德異撰, 『六祖大師法寶壇經』(T48, 353c). “善知識 各隨我語 一時道。弟子等 從前念今念及後念 念念不被愚迷染。 從前所有惡業愚迷等罪

혜능이 전념과 금념과 후념에 있어서 미혹한데 물들지 말라는 것은 사상적으로 무념(無念)·무상(無相)·무주(無住)를 통한 일행삼매(一行三昧)의 실천과 관련이 있다. 무상참회 또한 이전의 참회에 대하여 자심즉불(自心卽佛)에 입각한 참회의 방법을 제시한 것이라 할 수 있다. 이어 혜능은 무상참회에 입각해서 ‘참(懺)’과 ‘회(悔)’에 대한 의미를 다음과 같이 제시하고 있다.

이상이 무상참회인데 어떤 것을 ‘참(懺)’이라 하고 어떤 것을 ‘회(悔)’라 하는가? ‘참’이라는 것은 그 전의 허물을 뉘우치는 것으로 이제까지 지은 바 악업인 어리석음과 미혹함과 교만과 속임과 질투 등의 죄를 모두 다 뉘우쳐서 다시는 영원히 일어나지 않게 하는 것을 ‘참’이라 하고, ‘회’라는 것은 이후의 허물을 뉘우치는 것으로서 이후에 지을 바 악업인 어리석음과 미혹함과 교만과 속임과 질투 등의 죄를 지금 미리 깨달아서 모두 다 영원히 끊어서 다시는 또 짓지 않는 것을 ‘회’라고 한다. 그러기 때문에 ‘참회’라 말하는 것이다.<sup>43)</sup>

위의 인용문에서 볼 수 있듯이 진정한 참회는 죄의 본성이 공함을 분명히 자각하여 이제까지 지은 업을 완전히 없애고, 앞으로 죄 또한 완전히 끊어버림을 말하는 것이다. 참회기도로서 절 수행을 할 때는 이러한 ‘참회’의 의미를 분명히 알고서 수행에 임할 필요가 있음을 말해 주고 있다.

## V. 마치며

悉皆懺悔 願一時銷滅 永不復起。”

43) 위의 책, 354a. “已上是爲無相懺悔. 云何名懺 云何名悔. 懺者 懺其前愆 從前所有惡業 愚迷僞誑嫉妒等罪 悉皆盡懺 永不復起 是名爲懺. 悔者 悔其後過 從今以後 所有惡業 愚迷僞誑嫉妒等罪 今已覺悟 悉皆永斷 更不復作 是名爲悔. 故稱懺悔.”

이상으로 한국의 절 수행의 역사와 현황 및 목표 등에 대하여 살펴 보았다. 주로 조계종 교육원에서 발간한 『절 수행 입문』의 내용을 중심으로 하여 기존의 연구 성과를 정리하고, 한편으로는 비판적인 입장에서 접근하였다. 특히 절 수행의 역사와 현황에 대해서는 기존의 입장들을 해체하고자 하였을 뿐, 특별한 논자의 견해를 제시하지 않았다. 다만 ‘절 수행의 목표가 무엇이어야 하는가?’하는 점에 대하여 문제 제기를 하였을 뿐이다.

불교에서 수행의 목적이 깨달음에 있고, 그 깨달음이 다름 아닌 ‘심즉불’이라면 정형화되고 표준화된 수행법이 존재할 수 있을까? 또 불교에 입문한 사람이 평생 단일한 수행만을 할 수 있을까? 그러기는 어렵다고 생각한다. 특히 ‘절 수행’의 경우는 그것을 정의 내리기도 어렵고 또 어디까지를 절 수행으로 보아야 할지도 모호하여, 누구도 답을 내리는 어렵다고 생각한다. 어찌 생각해 보면 굳이 정의를 내리거나 표준화하지 않는 것이 바람직하다고도 보인다.<sup>44)</sup>

절 수행법이 조계종의 수행법으로 자리매김한 것은 2006년 조계종 교육원 불학연구소에서 불교수행입문 시리즈 2번째로 『절 수행 입문』이 발간되면서부터이다. 그런데 이 책은 조계종의 종단적 차원에서 ‘절 수행법에 대한 위원회’ 같은 것이 만들어져서, 종헌과 종지에 맞는 구체적인 수행방법에 대한 논의가 이루어지고 위원회의 합의를 거쳐 종단의 승인을 통하여 만들어진 것이 아니다. 이 책은 2005년도 불학연구소에서 『수행법 연구』라는 책을 발간하면서 심준보가 「절 수행법」이라는 논문을 발표하였는데, 이것을 수정 보완하여 『절 수행 입

44) 불교수행의 목적에서 보면 그렇지만, 불교수행의 입문이나 불교 의례 참여 방법으로서 표준화된 수행법을 조계종 종단의 차원에서 유래나 근원을 밝혀서 몇 가지 제시한다면, 일반 사찰에서 절 수행을 지도하는 승려에게나 절 수행에 참여하는 신도에게는 도움이 될 수도 있다.

문』이라 하여 발간한 것이다.<sup>45)</sup> 물론 조계종 교육원에서 종단적 입장을 반영하여 출간한 것이기 때문에 공신력이 있다고 할 수도 있으나, 절 수행이 선수행의 안거를 수행이력으로 인정하는 것과는 달리 이력에 인정되지 않을 뿐만 아니라 공식적인 절 수행 전문도량도 존재하지 않는다. 이러한 점에서 절수행이 공식적으로 조계종단의 수행법이라고 하는 것에는 아직까지 어려운 점이 있다고 보인다.

불교의 각 종단은 나름의 종지가 있고, 수행이란 그 종지를 구체적으로 실현하기 위한 실천 방안이라 할 수 있다. 조계종의 종헌 제2조는 “본종은 석가세존의 자각각타 각행원만한 근본교리를 봉체하며 직지인심·견성성불·전법도생을 종지로 한다.”라고 되어 있고, 제3조에는 “본종의 소의경전은 금강경과 전등법어로 한다. 기타 경전의 연구와 염불 지주 등은 제한치 아니한다.”라고 되어 있다. 수행에 관해서는 제19장에서 밝히고 있는데, 103조에는 “총림은 선원, 강원, 율원 및 염불원을 둔다.”고 했고, 참선수행도량으로서의 선원과 기타 수행기관으로서의 염불원과 참회원 및 기타 수행기관을 둘 수 있다고 되어 있다.<sup>46)</sup>

절수행이 조계종의 수행법으로 확고히 자리매김할 필요가 있다면, 이러한 조계종의 종헌과 종지에 부합하도록 접근해야 한다. 교단적인 차원에서 이에 대한 보다 심도 깊은 논의의 필요성이 제기된다고 하겠다. 또한 대중화와 상업화의 목적에서 성급하게 수행 프로그램을 만들어 보급하는 것에는 신중을 기할 필요가 있다고 생각한다.<sup>47)</sup>

45) 심준보(2016), 128.

46) 대한불교조계종 홈페이지. <http://www.buddhism.or.kr>.

47) 『절 수행 입문』에는 “웰빙과 건강에 대한 일반인들의 관심이 점점 증가하고 있다. 따라서 불교 수행법들이 마음의 평화는 물론 육체적인 건강을 증진하는데 도움을 준다는 사실을 널리 알릴 필요가 있다. 이를 위해서 절의 효과에 대하여 보다 과학적인 연구가 필요하다. 과학적인 연구를 통하여 절의 효능에 대한 정확한 데이터를 제시하게 되면 그 만큼 절 수행에 대해 일반인들이 관심을 가지게 될 것이다.”

---

라고 말하고 있다.

<참고문헌>

1. 원전류

대정신수대장경 : T

鳩摩羅什譯, 『金剛般若波羅蜜經』 (T8)

鳩摩羅什譯, 『妙法蓮華經』 (T8)

德異撰, 『六祖大師法寶壇經』 (T48)

裴休集, 『黃檗山斷際禪師傳心法要』 (T48)

2. 단행본

구본일(2008), 『나를 깨우는 108배』, 김영사.

김길원 편저(1992), 『불자 예절과 의식』, 불광출판사.

김방룡(2009), 『불교수행법』, 민족사.

김재성(2006), 『하루 108배, 내 몸을 살리는 10분의 기적』, 아롬미디어.

동국대 불교문화연구원(2010), 『역주 朝鮮佛教通史』 6, 『神僧傳』, 동국대출판부.

원택(2001), 『성철스님 시봉이야기 1』, 김영사.

조계종 불학연구소(2005), 『수행법 연구』, 조계종출판사.

조계종 불학연구소(2006), 『절 수행 입문』, 조계종출판사.

지묵 강설(2002), 『초발심자경문』, 우리출판사.

청견스님(2007), 『절을 기차게 잘하는 법』, 붓다의 마을. (초판 8쇄)

청견스님(2016), 『깨달은 절 수행이란?』, 다르마킹.

최정태(2014), 『아비라카페의 삼천배 이야기-수행하는 즐거움』, 장경각.

한경혜(2013), 『오체투지-매일 천배하는 경혜의 절 이야기』, 작가의집.

### 3. 논문류

- 김영태(1991), 「현존 사료를 통해 본 53불 신앙」 『경해법인 신정오박사 화갑 기념 불교사상논총』, 하산출판사.
- 김종근(2012), 『자비도량참법』의 수행체계 연구-『자비도량참법집해』를 중심으로-, 『불교학연구』 33, 불교학연구회,
- 김진숙(2018), 「불교의 절수행을 통한 주체되기-라캉적 관점에서-」, 『종교연구』 78(3), 한국종교학회.
- 李文馥(玄門)(2000), 「불교의 참회사상 연구-『자비도량참법』을 중심으로-」, 동국대학교 교육대학원 종교교육학과 석사학위 논문.
- 심준보(2016), 「불교가 한국인의 수행문화에 미친 영향-불교 절 수행의 전개를 중심으로-」, 『한국불교사연구』 10, 한국불교사연구소.
- 이병욱(2005), 「四明知禮의 天台淨土思想」, 『정토학연구』 9, 한국정토학회.
- 이숙현(2014), 「불교수행법을 통한 스트레스 해소에 관한 연구-108배, 마음챙김 명상, 千手陀羅尼 수행법을 중심으로」, 동국대 석사학위논문.
- 임형준(2017), 「신년처 수행을 원용한 절 수행 연구」, 『한국불교학』 81, 한국불교학회.
- 조기룡(2016), 「불교 수행 프로그램의 실태 분석과 개선 방향」, 『한국선학』 43, 한국선학회.
- 차정연(2009), 「절 명상이 직장여성의 스트레스, 집착 및 심리적 수용에 미치는 효과」, 동국대 석사학위논문.

### 4. 인터넷 홈페이지

<https://www.법왕정사.net>.

<https://search.daum.net>.

<http://www.buddhism.or.kr>

宗學研究 第三輯

<http://m.btn.co.kr/btntv>

■ Abstract

## **A Study on the Bow Practice of Korean Buddhism**

Kim Bangryong

This paper aims to reveal the purpose and effect of the bow practice as one of the representative practices in Korean Buddhism, by looking at the meaning, specific method and the history of the bow practice as well as the current status of it.

Bow practice is to perform touching the ground with forehead, palms, knees and toes, generally 108 times, 1,080 times, and 3,000 times. It is an act of worship that lowers itself and honors others. You can practice the body and the mind at the same time and it has the advantage that anyone can easily do it anytime with a small space. In particular, the bow practice is to eliminate the illusion of ‘me’ through humble mind, and to melt the karma by making them repent. In the end, it can be said that it leads to enlightenment by allowing people to experience selflessness. The history of the bow practice can be said to be very old, because it is performed in all Buddhist rituals. The record of penitence practices in Korean Buddhism appears in the repentance ritual of Wonmyo Yosae to 53 statues of Buddha in Mandeoksa Temple in the Goryeo Dynasty. When Bongamsa community was formed in 1947, Seon master Seongcheol made the congregation bow 3,000 times and Buddhist monk Cheonggyeon in Beopwangjeongsa Temple organized the method of bow practice.

The ultimate goal of bow practice as well as all Buddhist practices is to reach enlightenment. It has a great advantage in that it is based on the practice of the body related to health and well-being, which are of interest to modern people. But we have the tasks to organize the theoretical establishment and specific methodologies how to get to the enlightenment through bow practice.

Keywords ● bow practice, to perform touching the ground with forehead, palms, knees and toes, 108 times' bow, 1,080 times' bow, 3,000 times' bow, humble mind, selflessness, penitence

■ 논문투고일 : 2020. 5. 17 ■ 심사완료일 : 2020. 5. 31 ■ 게재확정일 : 2020. 6. 2