참회이자 기도·수행인 반야 참회

〈般若懺悔〉

반야 참회로 여는 수행의 첫걸음

① 반야 참회의 특징과 차이점



참회는 과거에 지은 악업의 장애를 소멸하고 현재의 고통을 덜어 주며 더 나은 미래를 약속하는 가장 빠른 길이다. 기존의 참회법을 보완한 반야 참회는 기존 입문자들도 쉽게 숙달할 수 있고 참회 수준도 점차 깊어지게 되는 수행법이다.

불기 2570년 새해를 맞아 현대불교신문 독자들에게 '반야 참회'를 소개하는 기회를 얻게 돼 매우 기쁘게 생각하며, 독자 여러분들의 가정에 올 한 해 행복이 가득하기를 기원한다.

근래 우리 사회는 '명상'이 매우 중요한 트렌드로 자리 잡고 있다. 이전에는 주로 정신수련과 관련해서만 이해되던 '명상'이, 이제는 종교계는 말할 것도 없고, 음악미술 등 예술계와 의료 분야, 심지어는 음식이나 놀이 분야에까지 사회 각 분야에 광범위하게 확산되고 있다. 이런 현상은 우리 사회의 물질적 발전에 대중의 의식이 따라가지 못해, 사람들의 정신이 피폐해지고 마음의 고통이 심해져서, 그 탈출구를 찾아 여러 곳을 헤매고 있음을 반증하는 것이라고 할 수 있다.

이런 문제의 가장 좋은 해결책은 당연히 불교 수행이며, 그중에서도 입문자나 재가불자들에게는 '참회'가 가장 중요하다고 말할 수 있다. 참회는 자신이 과거에 지은 악업의 장애를 소멸하고 현재의 고통을 덜어 주며 더 나은 미래를 약속하는 가장 빠른 길이기 때문이다.

그런데 근래에 와서 참회를 경시하는 분위기가 많이 확산되고 있는 것 같다. 이는 매우 우려스러운 상황이다. 불교 신행의 기본인 참회를 경시한다는 것은 불교 신앙 그 자체가 흔들리고 있다는 방증이기 때문이다.

이렇게 된 가장 큰 이유는 기존의 참회법에 구체성과 체계성이 부족해 현대적인 교육을 받은 불자들이 참회의 효능을 실감하기 어려웠기 때문이라고 할 수 있다. 사회에서 부딪치는 현실은 갈수록 복잡하고 미묘하여 불자들이 겪는 내면의 혼란과 고통이 증가하고 있는데, 기존 참회가 이 문제를 해결할 수 있는 방법이 되지 못해 결과적으로 불자들이 참회를 외면할 수밖에 없는 상황이 온 것이다.

그래서 필자는 수행 중에 직접 체험하고 터득한 사실을 근거로 기존 참회법을 보완해 새 참회법인 반야 참회(般若懺悔)를 창안했으며, 이를 〈반야 참회〉(2012년, 불광출판부)라는 책으로 출간했다. 이 글에서는 이 책을 기본으로 하면서도 독자들이 좀 더 쉽게 이해할 수 있도록 설명을 많이 보충할 예정이다.

그러면 본격적으로 반야 참회에 대한 이야기를 시작해 보자. 반야 참회는 단순한 참회가 아니라 참회 기도의 형식을 취한 수행법이다. 즉 반야 참회는 참회이자, 기도이며, 또 수행인 것이다. 물론 명상이라 할 수도 있다. 따라서 반야 참회는 전통적인 기존 참회법과 여러 가지 차이가 있는데, 여기서는 수행과 관련된 점을 중심으로 반야 참회의 특징을 소개하면서 그 차이를 설명하겠다.

반야 참회의 첫 번째 특징은 참회 대상과 참회 방법이 구체적으로 제시된다는 점이다. 기존의 참회는 대개 부처님께 절을 하면서 마음속으로 "잘못했습니다"라고 하든지, 또는 부처님의 명호를 부르면서 절을 하는데, 이 과정에서 자기가 무엇을 잘못했는지를 돌이켜 보는 방법이 구체적으로 제시돼 있지 않다. 그래서 자기 나름대로 생각을 해서 잘못이 있으면 참회를 하고, 잘못이 생각나지 않으면 참회를 하지 않게 된다. 이렇게 되면 절을 많이 한다고 해도 참회가 제대로 되기 어렵다.

참회가 제대로 되면 당면한 고통이나 불안에서 벗어날 뿐 아니라, 현실 생활에서 지혜가 발휘되며 수행의 진전도 빨라진다. 그런데 이런 효과가 나타나려면 참회법이 분명하고 구체적이어야 한다. 즉 '무엇을(참회 대상)', '어떻게(참회 방법)' 참회하는지를 쉽게 알 수 있어야 하는데, 기존 참회는 이 점이 부족한 것이다.

기존 참회의 이런 문제점이 인식되자, 최근에는 108가지 참회할 항목을 읽으면서 각 항목에 따라 절을 한 번씩 하는 참회법이 소개되고 있다. 이 방법은 입문자에게 참회를 처음 적응시키는 데는 어느 정도의 효과가 있을 수도 있으나 참회 방법에 대한 자세한 설명이 부족하며, 108가지나 되는 참회 항목이 경중(輕重)의 구분 없이 한 번의 참회에 다 들어 있어서 참회가 깊어지기 어렵다고 할 수 있다.

> **반야 참회는 참회 기도 형식의 수행**
>
> **참회 대상과 방법 구체적으로 제시**
>
> **'의업 참회'로 과거 악습 고칠 수 있어**
>
> **'자신 지키지 못함 참회' 적극 삶 인도**
>
> **절하고 마음 되뇌며 참회 말 반복해야**
>
> **집중 높이고 효율적으로 숙달 이끌어**

이와 달리 반야 참회는 어떤 행위가 악업에 해당되는지를 자세하게 설명하면서도 경중에 따라 항목을 구분하고 있고(참회 대상), 실제로 참회를 할 때 어떻게 하는지 그 방법과 순서도 매우 구체적으로 밝히고 있다(참회 방법). 그래서 입문자들이 참회를 쉽게 숙달할 수 있고, 또 참회 수준도 점차 깊어지게 된다.

먼저 참회 대상에 대해 이야기하겠다. 참회 대상이란 자신이 과거에 행했던 잘못된 행위들을 말한다. 자신이 무엇을 잘못했는지를 분명하게 아는 것은 참회를 진실하게 하는 매우 중요한 요건이다.

반야 참회의 참회 대상은 여러 가지가 있지만, 특히 중요한 점 두 가지를 간략하게 소개하면, 하나는 이른바 탐진치로 알려진 의업(意業)이다. 의업 참회는 참회에 본격적으로 들어가는 매우 중요한 분기점이다. 그런데 의업은 눈에 보이지 않기 때문에 많은 불자들이 이 참회를 소홀하게 생각한다. 그래서 참회가 깊어지지 않는다. 반야 참회에서는 의업을 여러 종류와 단계로 나누어 자세히 설명한다. 이 참회를 익히면 자기가 평소에 무심코 하는 행위가 의업에서 비롯됨을 자각해, 나쁜 습관도 쉽게 고칠 수 있게 된다.

그리고 의업 참회가 깊어지지 않으면 참회가 수행으로 연결되지 못한다. 이 때문에 기존의 참회에서는 참회는 참회일 뿐이고 수행과는 별로 상관이 없다는 인식이 많았다. 그러나 반야 참회의 의업 참회는 하면 할수록 수행에 도움이 되고, 나중에는 수행의 진전으로 이어진다.

반야 참회의 참회 대상에서 중요한 또 하나의 항목은 '자신을 지키지 못함 참회'이다. 불자들이 참회를 주저하는 이유 중의 하나는, 현실을 살아가려면 때로는 대립하고 다투기도 하면서 적극적으로 자신의 이익을 취해야 하는데, 참회를 하면 '착하기는 하지만 나약한' 사람이 되어 세상 살기가 힘들어진다고 생각하기 때문이다.

'자신을 지키지 못함 참회'를 하면 이런 문제점이 해결된다. 이 참회에서는 '양보', '희생', '인내' 등의 듣기 좋은 명분 때문에 현실에서 자신을 지키지 못하고 손해를 본다면 그것은 어리석음이라는 악업이 될 수 있으므로, 상황에 따라서는 대립과 갈등을 감수하더라도 적극적으로 자신을 지키는 방법을 설명한다. 그래서 참회를 하면서도 현실을 더욱 힘차고 적극적으로 살아갈 수 있게 된다.

그다음에는 참회 방법이다. 참회 대상이 되는 악업을 분명히 안다고 해도 그 악업을 참회하는 방법이 정확하지 않으면, 역시 제대로 된 참회가 되기 어렵다. 반야 참회에서는 몸과 말과 마음을 어떻게 하면서 참회하는지를 매우 구체적으로 설명하고 있다. 간단하게 설명하면 몸으로는 절을 하되, 마음으로는 행위 당시 자신의 상태를 그대로 마음속에 떠올리고, 입으로는 "부처님, 참회합니다"를 반복하는 것이다. 이렇게 하면 참회에 대한 집중력이 높아지고 참회를 숙달하는 데 매우 효율적이다.

그 외에도 반야 참회에는 참회에 필수적인 여러 가지 설명이 포함돼 있는데, 이런 내용은 참회의 효능을 빨리 체험하게 하는 데 매우 중요하다. 해당 부분에서 자세히 설명하기로 한다. 지금까지가 반야 참회의 첫 번째 특징에 대한 언급이다.



혜룡 스님
서울 반야법회·부산 일심회 지도법사

실천 사항 매일 108배를 권유한다. 이 글을 읽으면서 매일 108배를 하면 반야 참회를 자연스럽게 익힐 수 있을 것이다.

2026 병오년
뜨거운 열정! 꺾이지 않는 도전! 쉼없는 전진!

한국불교태고종
용 화 사
한국불교 전통불복장 교육원
주 지 도월 수진

▌전통불복장 전수교육 ▌
▶지원자격 : 불교계 비구, 비구니, 교법사 교임
▶교육기간 : 1년과정
▶접 수 : 수시모집
▶교육장소 : 담양 용화사 대웅보전
▶교 과 서 : 별도

교육원은 전통의식을 여법히 봉행할 수 있도록 지도하며 출재가 자도 환영
전과정을 통해 수료 우수자는 심사를 통해 국가무형문화재 전수생 자격증을 부여함



전남 담양군 담양읍 남촌길 77
전화 061-381-2683

대한불교조계종
다 보 사
주 지 만 민

전남 나주시 금성산길 83
061-334-4201



미래를 내다보는 정법포교
대한불교조계종
포교사단 광주전남지역단
단장 법전 정환근

포교사 일동

광주시 남구 천변좌로 450번길1, 1층

불교교육 전법도량
(사)동산반야회 동산불교대학
"〈2년제 한글 불교전문강원〉 운영"
쉽고 바른 불교교육을 실천하는 승가

법 주 법산 경일 대종사
이사장 정은용

사부대중 일동

서울 종로구 우정국로45-11
전화 02)732-1206