

1월 26일(음 12월 8일) 성도재일...부처님은 어떻게 깨달았나?

네가지 마음챙김 통해 집착 벗어나

사 카족의 왕자 고타마 싯다르타가 29세의 나이로 부귀영화를 버린 채 출가수행한지 6년 만에 우주를 이루는 진리를 깨쳐 부처님이 된 날. 음력 12월 8일(양력 1월 26일) 성도재일(成道齋日)이다. 우리나라에서 행해지고 있는 성도재일의 기원은 중국 송나라 때로 거슬러 올라간다. 송나라 때 선가에서 12월 8일을 성도일로 정하고 법회를 해왔던 것. 남방불교에서는 베사카(Vesakha)의 보름(대개 5월 초)으로 하고 있기 때문에 차이가 난다. 깨달음을 얻고자 수행하는 이들은 계속 늘어나고 있다. '살'을 조망하고, '나'를 관찰하고 그리고 끊임없이 '나'를 갈고 닦아 깨달음을 얻으려면 어떤 수행법을 선택할까 고민도 많이 한다. 성도재일을 앞두고, 살을 고뇌하던 싯다르타 태자가 고통을 해결하고자 출가한 후 어떻게 수행했는지 알아보자.

홀로 숲 속에 들어가 커다란 보리수 아래 길상초로 자리를 만들어 단정히 앉은 싯다르타는 '이 자리에서 육신이 다 죽어 없어져도 좋으니, 우주와 생명의 실상(實相)을 깨닫기 전에 이 자리를 떠나지 않으리라'고 맹세한 채 깊은 명상에 잠긴다. 7일째가 되던 날 나고 죽는 이 세상 모든 이치가 명상에 잠긴 싯다르타의 마음을 환히 밝혔다. 온갖 집착과 고뇌가 자취도 없이 풀려 버리고, 우주가 곧 내 자신이고 내 스스로가 우주임을 알게 된 것이다. 인류의 스승 부처님이 탄생하도록 한 7일간의 명상법은 사념처(四念處, 위빠사나)이다.

<대념처경>에 따르면 부처님은 '깨닫기 위한 하나의 길은 네 가지의 마음챙김'이라고 말했다. 몸에 대한 마음챙김(身念處), 느낌에 대한 마음챙김(受念處), 마음에 대한 마음챙김(心念處), 법에 대한 마음챙김(法念處)이 바로 그 것이다. 또한 '중생의

정화를 위한 슬픔과 괴로움을 소멸하기 위한 진리, 열반을 얻기 위한 유일한 길이 사념처'라고 부연했다.

그렇다면 선정에 드는 자세는 어떻게 할까. <염처경>은 '숲 속 나무 아래나 조용한 곳에 가서 자리를 잡고 다리를 포개고 앉은 다음 몸을 바르게 세우고 마음을 가다듬는 것'을 앉는 방법이라고 말한다.

걸기선을 할 수도 있다. '길을 때 걷는 것을 일라'는 <염처경> 속 부처님의 말씀처럼, 걷기 뿐 아니라 걷고 서고 앉고 누는 모든 행동이 선정의 연장선상에서 이루어질 수 있다.

부처님은 사념처 수행과 함께 중생 근기에 따라 사마타 수행을 가르치셨다. <중지부경>에서 사마타의 중요성도 강조한 것이다. 이에 따르면 깨달음에 이르는 네 가지 길이 있는데, 수행자의 근기에 따라 사마타와 사념처에 대한 수행 수순이 틀려지는 것을 설명했다. 사마타를 먼저 수행하고 사념처를 나중에 수행하는 수행자, 사념처



성도재일에는 부처님의 깨달음을 찬탄하며 나도 부처가 되고자 용맹정진을 한다. 사진은 대구사원 주지연희의 성도절 기념법회 모습.

사찰서 철야정진하며 '부처님 닦기' 서원 '수행은 기쁜일'...정진 원력 있는 날 돼야

를 먼저 하고 사마타를 하는 수행자, 두 가지를 연결해서 수행하거나, 사념처 수행을 하는 가운데 선정에 들어 번뇌와 속박에서 벗어나는 수행자의 분류를 해 놓고 있다.

이러한 네 가지 길에서 사념처를 수행할 때는 세 가지 문인 무상 고 무아 중에서 하나를 관하게 된다. <정정도론>은 '신심과

보시를 많이 한 수행자는 무상의 문인 무상 삼매로, 선정에 많이 닦은 수행자는 고의 문인 무원삼매로, 지혜가 많은 이는 무아의 문인 공삼매에 든다'고 설명한다. 수행의 방법은 여러 가지이지만 부처님 말씀대로 따라하면 모두 한 줄기이다.

각황사 조실 의룡 스님은 "부처님은 나

■ 성도재일 정진법회 여는 사찰

Table with 4 columns: 사찰 (Temple), 내용 (Content), 날짜 (Date), 연락처 (Contact). Lists various temples and their observance activities for Seungdojae.

행주이자'라고 말한다. 수행하는 것이 즐겁지 않고 고통스러우면 그건 수행의 정도에서 벗어나는 것이다. 부처님이 말씀하셨던 수행이 아니라는 것. 스님의 말씀처럼 고행을 하던 싯다르타는 그것이 도를 깨치는 방법이 아니라고 깨달았기에 고행을 버리고 평화와 기쁨 속에 7일간의 선정에 들었던 것이다.

부처님이 깨달음을 얻었던 수행법은 사념처 수행이지만 2500년이 지난 현재의 불자들은 사념처 수행만 하는 것은 아니다. 참선, 독경, 염불, 주력, 절, 사경·사불에 이르기까지 여러 수행법이 불자들 사이에서 이루어지고 있다.

성도재일을 맞아 부처님이 용맹정진 했던 정신을 되살려 어느 곳, 어느 자리에 있던 정진의 힘을 높이 세워보자. 어떤 수행법이건 내 근기에 맞는 수행법을 찾아 성도재일에는 깨달음을 위한 정진을 하자. 부처님의 깨달음을 찬탄하며 '나'를 찾아 깨달음의 길을 떠나야 한다.

성도재일마다 철야정진을 한지 10년이 됐다는 이정선 보살(60)은 "나이가 들면서 철야정진이 쉽지는 않지만 깨달음을 얻었던 부처님도 이러한 정진을 통해서 성불했

다는 생각에 좀더 열심히 하게 된다"며 "밤을 새우며 용맹정진을 하고 나면 그동안 쌓였던 악업이 씻겨나가는 것 같이 무척 출가 분하다"고 철야정진 예찬론을 펼친다.

어떤 수행방법을 선택하든지, 성도재일까지 치열한 구도 속에 피어오르는 법어를 만끽해보자.

강지연 기자 jgyang@buddhapia.com

Advertisement for '아바타 코스' (Avatar Course) and '밝은길 아바타 센터' (Bright Path Avatar Center). Includes contact information and a list of services.

詩書로 떠나는 암자기행 ①

영구산 향일암 정인성 시인

향일암 노스님 새벽범불 소리에 새 한 마리 푸드득 깃을 털고 일어나 바다로 아득히 날아가는 붉은 햇등이를 덥석 깨 물고 하늘로 솟구치는 남해의 아침



그림 이상백 화백

향일암(向日庵): 여수 들산도에 있는 비구니 암자. 들은 뜰새로 조망하는 일출모습이 장관이다.

추위야 물렸거라! 산사로 수행하러 간다

백양사·미항사·금산사·길상사 수행 템플스테이

이번 겨울에도 역시 '나'를 찾고자 하는 이들을 위한 수행템플스테이가 마련됐다. 본격적인 수행에 섰듯 동참하기 힘들거나, 직장생활 등으로 시간이 부족한 이들을 위해 마련된 짧은 수행 맛보기 기회. 3박4일간 마련되는 장성 백양사(061-392-7502)의 참사람 동계수행템플스테이가 있다. 1월 25-28일, 2월 1-4일 두 차례에 걸쳐

'수행으로 가꾸는 참된 삶-나를 찾아 떠나는 여행'에 동참할 수 있다. 청소년들을 위한 '호국참선프로그램'은 2월 23-25일 밀양 표충사(055-352-1070)에서 열린다. 심우도 등을 보며 마음 공부도 하고, 사명대사 <난중어록>도 배우며 호연지기를 기른다. 참 나를 찾아가는 7박8일간의 출가수행 '참사람의 향기'는 해남 미항사(061-

533-3521)가 매달 운영한다. 참선 묵언 오후불식, 수행문답 등 철저한 출가수행자의 생활 속에 젖어들 수 있다. 김제 금산사(063-246-3679)는 1월 20-26일, 27일-2월 2일 두 차례에 걸쳐 '禪-나를 깨치다' 수련법회를 마련한다. 매월 넷째 주 주말 서울 길상사(02-3672-5945)에서 정기적으로 마련되는 '맑고 향기롭게 선 수련회'는 토요일 오후 3시부터 일요일 오후 3시까지 꼬박 24시간 동안 진행된다. 강지연 기자

Advertisement for 'Sungjongsong' (성종사) featuring a large bell and text about their restoration work. Text includes '세계 최고의 기술력으로 낙산사 동종 완벽 재현' and '성종사 기술진이 특허받은 밀랍주조공법으로 완벽 재현'.

Advertisement for DVSS (Digital Video Surveillance System) services. Text includes '부처님의 소중한 사찰과 재산을 지켜드립니다' and 'CCTV, DVR 설치 및 판매 전문'. Features images of CCTV cameras and monitors.