

2020 수행바라미 정진



1주차 : 4월 30일(목) ~ 5월 3일(일)



소속		성명(법명)
4/30(목)		
5/1(금)		
5/2(토)		
5/3(일)		

▶ 1주차 「계율」 수행 예시

- 생활 속에서 '오계' 지키기
 - 말하기 전에 상대방의 말을 경청하기
 - 육식을 줄이고 과식하지 않기
 - 바른 사귀므로 아름다운 인연 맺기
 - 모든 생명을 함부로 죽이지 않기
 - 서로의 차이와 다름을 인정하기
 - 널리 나누고 도우며 경제정의 구현하기
 - 맑은 정신으로 깨어있고 명상하기
- *오계: 불살생(不殺生)·불투도(不偷盜)·불사음(不邪淫)·불망어(不妄語)·불음주(不飲酒)

▶ 수행일지 작성 및 인증 방법

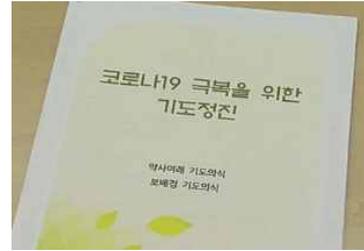
- 매일 주제별 수행 정진 후, 일자별 연꽃 체크 및 수행 내용을 작성해주세요.
- 매주 월요일 오후 2~7시에 대화방에 점검표를 인증하고, 수행 모습도 공유해주세요.

2020 수행바라미 정진



2. 간경

2주차 : 5월 4일(월) ~ 5월 10일(일)



소속		성명(법명)
5/4(월)		
5/5(화)		
5/6(수)		
5/7(목)		
5/8(금)		
5/9(토)		
5/10(일)		

▶ 2주차 「간경」 수행 예시

- '코로나19 극복을 위한 기도정진(약사여래·보배경)' 간경하기
- '천수경' 간경하기
- '반야심경' 간경 또는 사경하기
- 매일 1회 이상 '금강경' 간경하기
- 매일아침 '예불문' 간경하기
- 도반과 불서를 읽고 대화하기
- 불서나 경전 읽고 경구 메모하기

▶ 수행일지 작성 및 인증 방법

- 매일 주제별 수행 정진 후, 일자별 연꽃 체크 및 수행 내용을 작성해주세요.
- 매주 월요일 오후 2~7시에 대화방에 점검표를 인증하고, 수행 모습도 공유해주세요.

2020 수행바라미 정진



3주차 : 5월 11일(월) ~ 5월 17일(일)



소속		성명(법명)
5/11(월)		
5/12(화)		
5/13(수)		
5/14(목)		
5/15(금)		
5/16(토)		
5/17(일)		

▶ 3주차 「염불」 수행 예시

- 코로나19 극복과 치유를 위한 '약사여래' 정근하기
- '아미타불' 정근하기
- '관세음보살' 정근하기
- '석가모니불' 정근하며 108배 하기
- 출·퇴근길에 마음속으로 정근하기

▶ 수행일지 작성 및 인증 방법

- 매일 주제별 수행 정진 후, 일자별 연꽃 체크 및 수행 내용을 작성해주세요.
- 매주 월요일 오후 2~7시에 대화방에 점검표를 인증하고, 수행 모습도 공유해주세요.

2020 수행바라미 정진



4주차 : 5월 18일(월) ~ 5월 24일(일)



소속		성명(법명)
5/18(월)		
5/19(화)		
5/20(수)		
5/21(목)		
5/22(금)		
5/23(토)		
5/24(일)		

▶ 4주차 「참선」 수행 예시

- 하루 10분 참선하기
- '붓다로살자' 앱을 활용하여 명상하기
- 매일아침 일어나 자신의 호흡 관찰하기
- 점심 식사 후, 산책을 하면서 자신의 걸음을 관찰하기
- 오늘 하루 자신의 마음에 있었던 탐욕, 성냄, 어리석음 관찰하기
- 참선 후, 포행하기
- 출·퇴근길에 걷기 명상하기

▶ 수행일지 작성 및 인증 방법

- 매일 주제별 수행 정진 후, 일자별 연꽃 체크 및 수행 내용을 작성해주세요.
- 매주 월요일 오후 2~7시에 대화방에 점검표를 인증하고, 수행 모습도 공유해주세요.

2020 수행바라미 정진



5주차 : 5월 25일(월) ~ 5월 30일(토)



소속		성명(법명)
5/25(월)		
5/26(화)		
5/27(수)		
5/28(목)		
5/29(금)		
5/30(토)		

▶ 5주차 「보살행」 수행 예시

- 날마다 한 가지 이상 선행 실천하기
- 이웃을 위한 기도와 봉사활동하기
- 비난보다는 공감과 칭찬하기
- 이웃종교를 인정하고 존중하기
- 가까운 거리는 걷고 대중교통 이용하기
- 일회용품 사용하지 않기
- 면마스크 사용하기
- 물과 전기를 아껴 쓰고 쓰레기 줄이기

▶ 수행일지 작성 및 인증 방법

- 매일 주제별 수행 정진 후, 일자별 연꽃 체크 및 수행 내용을 작성해주세요.
- 매주 월요일 오후 2~7시에 대화방에 점검표를 인증하고, 수행 모습도 공유해주세요.