

절 수행

- ❖ 절 수행은 자신의 신체 다섯 곳을 땅에 닿게 하는 오체투지五體投地의 방법으로 올리는 불보살님에 대한 지극한 예경이자 스스로를 낮추는 자기 수행입니다.
- ❖ 절은 온 몸을 던져 자기를 비워내는 작업입니다. 그 빈자리에 지혜가 생깁니다. 몸이 자리를 잡으면 마음은 절로 자리가 잡히고 고요해집니다.
- ❖ 절 수행은 바른 호흡과 함께 해야 합니다.
- ❖ 절 수행은 108배를 기본으로 하며, 자신의 체력에 따라 108배를 두 번, 세 번 하거나 1080배 또는 3천배를 할 수 있습니다.

☆ 절 수행의 좋은 점 ☆

- ① 아만심을 없앤다.
- ② 인욕심이 증진되며 집중력을 키운다.
- ③ 무시이래로 쌓은 업장을 소멸한다.
- ④ 불자로서의 신심을 다지며 지혜가 생긴다.
- ⑤ 나태함을 멀리하고 정진력을 길러준다.

☆ 절 수행의 신체적 도움 ☆

- ① 순환을 도와 피로를 풀어줍니다.
- ② 복식호흡으로 코어를 강화시켜줍니다.
- ③ 몸과 마음이 안정되고 숙면에 도움이 됩니다.

명상

❖ 불교 명상의 목적

요즘 널리 사용되는 ‘명상’이란 용어는 원래 불교에 근거한 용어는 아닙니다. 서양에서 사용한 ‘Meditation’이란 단어를 근대에 한자로 번역한 것이기 때문입니다. 그렇지만 지금은 불교 수행법을 대표하는 용어로 자리매김하였습니다. 명상의 라틴어 어원을 살펴보면, ①‘숙고하다’, ②‘치유하다’는 두 가지 뜻이 있습니다. 이것은 불교 명상과도 일맥상통하고 있습니다. 불교 명상도 사유와 치유라는 두 가지 기능을 가지고 있기 때문입니다.

즐거운 느낌을 느끼면서 즐거운 느낌을 느낀다고 꿰뚫어 안다.
괴로운 느낌을 느끼면서 괴로운 느낌을 느낀다고 꿰뚫어 안다.
괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느끼면서 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다고 꿰뚫어 안다.

— 대념처경

❖ 명상의 효과

- ① 계율을 지키면 마음이 청정해집니다.
- ② 마음이 청정하면 집중이 잘 됩니다.
- ③ 집중이 잘 되면 사실대로 알 수 있습니다.
- ④ 사실대로 알면 세속에 대한 역겨움이 일어나면서 탐욕이 사라집니다.
- ⑤ 탐욕이 사라지면 마음이 번뇌로부터 벗어납니다.

계율은 수행의 토대

계를 통해서 청정하게 되는 것이 지혜이고, 지혜에 의해서 청정하게 되는 것이 계입니다. 계가 있는 곳에 지혜가 있고, 지혜가 있는 곳에 계가 있습니다. 계를 가진 자에게 지혜가 있고, 지혜를 가진 자에게 계가 있습니다.

- 소나단다 경

- ❖ 계율은 함께 사는 지혜입니다.
- ❖ 계율은 개인과 공동체를 지켜주는 튼튼한 울타리입니다.
- ❖ 계율을 지키는 것은 큰 공덕(훌륭한 경과를 이끌어내는 에너지)을 쌓는 행위입니다.
- ❖ 계율을 지키는 것은 행복한 삶의 원동력입니다.

세상을 살아가면서 생명을 죽이고, 거짓말을 하고,
주지 않는 것을 훔치고, 남의 배우자를 범하고,
술을 즐기는 자,
그는 자신의 뿌리를 파헤치게 됩니다.

아, 그대여!

탐욕과 성냄, 자신을 다스리지 못한 악행이
그대를 오래도록 괴롭히리라는 것을
반드시 알아야 합니다.

- 법구경

독경에 대한 이해

도반이여, 바른 견해가 생기는 데에 두 가지 조건이 있습니다. 다른 사람으로부터 듣는 것과, 지혜롭게 마음 기울이는 것입니다. 도반이여, 이 두가지 조건이 바른 견해를 생기게 합니다.

- 교리문답의 긴 경

- ❖ 경전을 통해 부처님이 말씀하신 뜻을 바르게 이해하려는 것이 독경의 목적입니다.
- ❖ 정성스럽게 경전을 읽는 것은 부처님 법문을 직접 듣는 것과 동일합니다.
- ❖ 부처님은 스스로 조사해서 진리라고 확신한 뒤에 그 가르침을 믿으라고 천명하셨습니다. 그렇기 때문에 어떤 사람이 “나는 부처님의 가르침을 믿습니다.”라고 말한다고 해서 그 사람이 부처님의 가르침을 이해한 것은 아닙니다.

☆ 독경하는 법

우리가 경전을 읽는 것은 부처님의 법문을 듣는 것과 동일한 행위입니다. 따라서 독경을 할 때는 마치 부처님의 육성을 직접 듣는 것처럼 경건한 마음과 몸가짐을 갖추어야 합니다.

경전을 읽기 위해서 마음을 청정하게 가다듬는다고 해도 부처님이 직접 말씀해주시는 상황과 같을 수는 없습니다. 그렇지만 최대의 그 분에 대한 존경심을 갖고 경전을 읽어야 할 것입니다.