

3천배 공덕

“자기속의 ‘참나’ 만나다”

현대불교신문은 창간 3주년을 맞아 참회도량 서울 삼각산 도선사(주지 동광)와 공동으로 11월 1일 도선사에서 '3천배 바람(願)정진(力) 대법회'를 봉행한다. '참회의 심을 살지'라는 본사 연중 캠페인의 실천행사이기도 한 이 법회는 가족과 함께 3천배 기도원력을 성취할 수 있는 좋은 기회가 될 것이다. 이를 계기로 3천배의 공덕과 기도에 임하는 자세 등을 알아본다. (편집자 주)

“3천배 하면 성철선님을 떠올리게 된다. 성철선님은 생전에 ‘저 법당에 복덕과 지혜를 구족하신 부처님이 계시지 않

원력을 세우라는 이유에서였다. 즉 내가 옳다는 것까지도 놓아 버리고, 삼보에 귀의해 삼독심(貪·瞋·癡)을 끊고 삼학(戒·定·慧)을 닦는 수행방법을 제시했던 것이다. 사람은 절을 하는 곳이라 해서 ‘절’이라고 말하기도 한다. <선문촬요> 달마관심론에 따르면 절은 ‘예배’라는 말에서 비롯됐다. ‘예’는 공경한다는 뜻이며 ‘배’는 굴복한다는 의미다. 따라서 참성품을 공경하고 무명을 굴복시켜야 비로소 ‘예배’라고 한다고 설명하고 있다. 절이란 공경의 마음을 몸으로 표현하는 것인 동시에, 머리를 숙이고 허리를 굽히는 동안 교만한 마음을 없애고 스스



3천배 정진에 힘쓰는 동안 교만심과 몸속의 거친 기운이 소멸되는 것을 느낄 수 있다.

비워버릴 수 없기 때문에 거들거들 절할 것을 강조했다. 불교의 절하는 숫자에 대한 근거는 뚜렷하다. 3배를 드리는 것은 삼보에 귀의해 삼학을 닦았다는 의미를 표명하는 것이다. 53배는 참회 53절에 대한 경배이며, 108배는 108번뇌를 없애기 위해서다. 또 1천배는 지금 우리가 살고 있는 현겁의 1천 부처님께 1배씩 절을 올리는 것이며, 3천배는 과거·현재·미래의 3대 겁에 출현하는 3천 부처님께 1배씩의 절

을 올리는 예배이다. 한편, 절은 운동량이 부족한 현대인들에게 건강유지를 위한 방편으로서도 적합한 것으로 드러났다. 동국대학교 경주 한방병원 의료팀(팀장 강은호원장)이 1996년 1월 108배를 생활화하고 있는 박종부씨(44)를 대상으로 임상실험한 결과 절을 하면 발, 무릎, 엉치뼈, 허리, 어깨부위의 대관절과 배꼽 아래의 근육이 강화되는 것으로 밝혀졌다. 이는 디스크 예방과 오장육부의 기능을 증진시키는 것으로 나타났다. (본지 60호 참조)

특히, 절을 하는 동안 자연스럽게 단전호흡이 이루어져 몸의 거친 기운이 소멸됐다. 이러한 육체적 변화는 몸의 불필요한 노폐물까지 배출시켜 맑은 정신을 유지하는 효과가 있었다. 3천배 기도는 불자라면 한바탕 도전해 볼만한 수행법으로, 일념으로 정진하는 13시간(108배를 30분만에 할 경우)은 발원을 성취하는 절경이 될 것이다.

도필선 기자

건강 365일 <3> 허뿌리

허뿌리를 약명으로는 ‘갈근’이라고 한다. 이는 옛날 중국 갈취집안의 어느 소년의 일화에서 비롯된다. 산골에서 화전을 일구며 사는 노인에게 어느날 갑자기 웬 소년이 턱에 숨이 차 얼떨떨이 달려와서 말했다. “도대체 넌 누구냐?” “산아래 고을에 사는 갈취집안의 자식입니다. 아버님께서 간신히 배를 받아가신데 그만 간신히 뒷문으로 도망쳐 오는 갈취 집안 아들이니.” 노인은 갈취 집안을 아는 터라 그 소년을 가까운 동굴로 피신시켜 생명을 구해 주었다. 그후 소년은 노인과 함께



며 약재이다. 체질적으로 ‘열을 잘 받는다’는 성격이 있다. 간에 실한 태음인 체질로 외형상으로는 얼굴이 검은 편이며 잡티가 있다. 또 세수를 해도 안 한 듯 깨끗하지 않고, 노한 표정을 짓고 장군같은 외상을 풍긴다. 과묵하고 욕심

술독·간장 피로에 특효 태음인 고혈압·위염에 성약

이 많이 보이며 통이 크고 심통스럽고, 음극해 보인다. 이렇게 간이 실한 태음인에게 허뿌리가 성약이다. 간이 열을 받으면 지방간, 콜레스테롤과 고혈압이 유발된다. 이차적으로는 위장에 열이 전달돼 위염과 위산과다증을 초래한다. 대장에 열이 옮겨가면 변비, 어깨결림, 오심, 구역, 무릎관절, 허리가 아프다. 또한 학생들에게는 충동증, 부인에게는 자궁염증이 생긴다. 허뿌리 20g과 황금 10g을 함께 달여 커피한잔 정도의 양으로 1일 2회 마신다.

이 많이 보이며 통이 크고 심통스럽고, 음극해 보인다. 이렇게 간이 실한 태음인에게 허뿌리가 성약이다. 간이 열을 받으면 지방간, 콜레스테롤과 고혈압이 유발된다. 이차적으로는 위장에 열이 전달돼 위염과 위산과다증을 초래한다. 대장에 열이 옮겨가면 변비, 어깨결림, 오심, 구역, 무릎관절, 허리가 아프다. 또한 학생들에게는 충동증, 부인에게는 자궁염증이 생긴다. 허뿌리 20g과 황금 10g을 함께 달여 커피한잔 정도의 양으로 1일 2회 마신다.

‘아상’ 죽이며 예배·참회·발원성취 교만심 사라져...전신운동 효과도

은가. 나를 애써 만나기보다는 삼계(三界)의 대도시이신 부처님께 경배하고 깊은 불연을 맺는 것이 더욱 훌륭한 일이다”라고 말하며, 3천배하기를 권했는데 그 일화는 지금도 유명하다. 스님이 이끌어난 3천배는 ▲부처님과 의인맺기 ▲참회 ▲정정한 마음으로

로 겸손해지도록 하는 수행법이다. 따라서 부처님이나 관세음보살을 간절히 찾는 것은 맑은 물을 붓는 것이고, 절하며 앞드리는 것은 구멍물통을 흔들면서 찌꺼기를 쏟아내는 것이나 다름없는 것이다. 그런 이유로 옛 스님들은 몇 번의 절로써는 속의 묵은 찌꺼기를 다

인터뷰 / 28년간 매일 3천배 강능인행 보살

28년동안 매일 3천배 기도정진에 힘쓰는 강능인행 보살(본명: 강진자·67). 강보살은 오전 8시면 도선사 석불전에 도착해 3천배 정진으로 구슬땀을 흘린다. 쇠불이 대신한 무릎과 칠순에 가까운 나이 탓에 3천배 모두를 일어난다. 오체투지의 절을 할 수 없지만 앉아서라도 3천

배를 마치는 투혼이 주위 사람들로 부터 감동을 불러일으킬 정도.

“이젠 이웃의 행복위해 기도”

“처음에는 27살부터 얇게 된 위궤양을 낫게 해달라는 참으로 이기적인 생각으로 절을 시작했습니다. 그러나 어느 한 순간 부질

없음을 깨닫고 지금은 30여년 넘게 이어온 한결같은 마음으로 세계 평화와 모든 이의 행복한 가정을 위해 간절히 기도하고 있습니다.” 차가운 가을바람이 옷깃을 스치

는 오늘도 도선사 석불전을 찾은 강보살은 “절을 하게하는 마음을 닦아 내는 것이 중요하다”고 강조하며 부처님을 향해 머리를 조아렸다.



도필선 기자

만화 100부 권유경 이향원

백 바르기
옛날 어떤 사람이 남의 집에 가서 담뱃을 바르는 것을 보았다. 그 백은 아주 편편하고 매끄러워 보기에 좋았다.
“백을 바르는 숨씨가 정말 대단하군요.”
“그렇게 칭찬을 받을 만한 숨씨는 없습니다.”
“그런데 백을 바르면 피부가 건조하고 거칠어진다. 게다가 백을 바르면 피부가 붉어지고, 때와 여드름이 생긴다. 게다가 백을 바르면 피부가 노화되고, 주름이 생긴다. 게다가 백을 바르면 피부가 건조하고 거칠어진다. 게다가 백을 바르면 피부가 붉어지고, 때와 여드름이 생긴다. 게다가 백을 바르면 피부가 노화되고, 주름이 생긴다.”
“그런데 백을 바르면 피부가 건조하고 거칠어진다. 게다가 백을 바르면 피부가 붉어지고, 때와 여드름이 생긴다. 게다가 백을 바르면 피부가 노화되고, 주름이 생긴다.”
“그런데 백을 바르면 피부가 건조하고 거칠어진다. 게다가 백을 바르면 피부가 붉어지고, 때와 여드름이 생긴다. 게다가 백을 바르면 피부가 노화되고, 주름이 생긴다.”

여성 질병의 원인과 향요법

향비를 배꼽에 착용하면 생리통, 생리불순, 기미, 스트레스가 말끔히 없어지며 피가 맑아지고 모든 통증이 사라집니다.

나에게 어떤 증세가 있을까?

- 해당되는 증상에 (○)하십시오.
- 1. 피부가 거칠고 탄력이 없다. ()
- 2. 두통이 있거나 빈혈이 있다. ()
- 3. 불면증이 자주 있다. ()
- 4. 허리 통증이 있는 편이다. ()
- 5. 기미가 있다. ()
- 6. 신경이 예민하거나 신경질이 있다. ()
- 7. 우울증이 있거나 의욕이 없다. ()
- 8. 생리 주기가 정상적이지 않다. ()
- 9. 생리통이 심한 편이다. ()
- 10. 생리 때 빛깔이 검고 탁하다. ()
- 11. 배나 복부 근처에 살이 찐 편이다. ()
- 12. 피로를 자주 느끼는 편이다. ()
- 13. 가슴이 답답하고 열기가 위로 올라간 것 같다. ()
- 14. 발바닥이 갈라지거나 뜨고 굳은 살이 있다. ()
- 15. 전반적으로 활력이 떨어지는 것 같다. ()
- 16. 목이 빠르거나 눈이 침침하다. ()
- 17. 변비가 있다. ()
- 18. 당뇨외갑상선고통받는다. ()



향비를 사용한 체형담

저는 1남 1녀를 둔 가정주부입니다. 몸이 약하고 힘든 탓인지 2-3년 전부터 불면증과 방광염이 생기면서 얼굴에 기미가 끼기 시작하더군요. 백방으로 노력하였지만 아무런 효과가 없었어요. 그래서 무방비 상태로 두고 있었는데 언니가 한약재 성분으로 만든 ‘향비’라는 배꼽에 착용하는 제품이 있는데 먹고 바르는 약이 아니라서 부작용이 없을 것 같다고 사용해 보자고 하더군요. 그래서 반신 반의 하는 마음으로 착용해 보았더니 얼마 되지 않아서 저도 모르는 사이에 불면증이 없어지고 면서 사람들이로부터 피부가 고아졌다 예뻐졌다는 말을 자주 듣게 되었습니다. 지금은 제가 보아도 화장도 잘 받고 기미도 안아지고 활력이 살든 것 같아서 생활에 자신감을 갖게 되었습니다. 지금 약 6개월이 되었는데 거의 하루도 빠짐없이 끈기 있게 사용해 왔고 앞으로도 계속 착용할 예정입니다. 다시 한번 향비에 고마움을 전하면서 저처럼 기미, 불면증, 방광염, 생리통으로 고민하는 분들께 꼭 권해보고 싶은 제품입니다.

서울시 도봉구 방학동 272 신동아 APT 박지희

제품문의: (株) 고려물산, 한국 방향연구소 / 수신자 부담 02) 755-9821, (080) 200-4545

살아있는 法語, 살아있는 佛敎史料!

‘96년판 현대불교신문 합본집 발간

이천만 불자 여러분의 참 대변지, 수행의 길잡이인 ‘현대불교신문’이 1호에 이어 **합본 ‘96년판’**을 발간하였습니다.

주목할 법문,

불교의 근본 원리를 속 시원히 파헤친 기획물들, 생생한 불교사의 발자취...

이 모든 것들을 손상 없이 잘 간직하고 싶었던 분들, 매주마다 찾아오는 ‘현대불교신문’을 정말 잘 보관할 수 있는 방법은 없을까 고민하셨던 분들, 이와 같은 생각을 가지셨던 분들은 지금 곧 연락 주십시오. 즉시 우송해 드리겠습니다.

한정된 수량 관계로 선착순 판매 합니다.

- 합본집(‘96년판) : 제60호(1996. 1. 3)-제 108호(1996.12.25)
- 가격 : 50,000원 (발송비 별도)
- 구입신청 : 현대불교신문사 경영관리국
- 전화 : (02)737-8881 팩스 : (02)737-0697

불법의 생활화 · 현대화 · 세계화

(주) 현대불교신문사 (代) 737-8881