음식과 수행

12월의 제철 음식

비타민 보고인 귤 섭취하여 감기예방과 면역력 높이자

기온이 뚝 떨어지고 찬바람이 강하게 부는 12월이다. 그래서 그런지 요즘은 12월이 되기 전 거의 김장을 마무리하는 분위기다. 큰 일거리인 김장까지 끝냈다면 그다음은 추운 날씨에 활동량이 급격히 줄어 음식으로 영양을 보충하는 것이 필요하다. 이럴 때일수록 제철 음식을 섭취하면 활기찬 겨울나기에 더할 나위 없이 좋겠다. 이번 호에서는 12월에 꼭 먹어야 하는 제철 음식 5가지 음식을 소개한다.

첫째, 귤

겨울이 되면 한 상자씩 집에 두고 따뜻한 이불 속에서 귤을 까먹던 옛날 추억들이 한 번쯤 있을 것이다. 귤은 겨울철 대표 과일로서 비타민의 보고라 불릴 만큼 다양한 비타민을 함유하고 있다. 비타민A와 비타민C가 풍부하여 감기를 예방하고 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 이뿐만 아니라 피부 미용에 좋고 피로 해소에도 효과가 있다.

귤껍질을 까면 안쪽 표면에 하얀 껍질이 있는데 여기에는 펙틴 성분이 풍부하므로 반드시 같이 섭취해야 장운동을 활발하게 도와 변비를 막아주는 효과를 얻을 수 있다.

둘째, 홍합

홍합에는 칼륨, 철분, 인 등의 성분이 풍부하여 체내의 과다한 나트륨을 몸 밖으로 배출하고 빈혈을 예방하며 뼈를 튼튼하게 만드는 데 도움을 준다. 홍합은 제철인 12월에 먹어야 그 영양분을 풍부하게 섭취할 수 있다. 특히, 홍합에는 타우린 성분이 포함되어 있어서 해독 작용을 돕기 때문에 숙취 해소에 좋다.

셋째, 무

기침이나 가래 증상이 있다면 무를 자주 섭취하자. 무에는 '시니그린' 성분이 있는데 이 성분이 기침이나 가래 등의 증상을 완화하는 역할을 한다. 생선조림, 무말랭이, 무생채 등 다양한 요리에 활용되는 식재료인 무는 천연 소화제로 불리며 소화를 돕는 역할을 한다. 무에는 '디아스타아제'라는 소화 효소와 '이소티오시아네이트'라는 성분이 위장 기능을 촉진하기 때문에 더부룩한 속을 달래기 위해 섭취하면 좋다.

넷째, 사과

매일 사과를 먹으면 의사를 멀리하게 된다는 속설까지 있을 만큼 건강에 매우 좋은 과일이다. 특히 아침에 먹는 사과는 위의 활동을 촉진해 소화 흡수를 잘 되게 도와주기 때문에 하루를 활기차게 시작할 수 있다. 또 사과 속 식이섬유는 혈관 속 유해 콜레스테롤을 배출하게 하고 동맥경화를 예방한다. 폐기능을 강화하는 효능도 있는데 이로 인해 담배연기나 오염물질에서 폐를 보호하기도 하는 등 몸에 좋은 음식이다. 사과의 최고 음식궁합은 삼겹살이다. 왜냐하면 사과 속 칼륨이 고기를 먹을 때 쌓이는 염분을 배출하는 데 도움을 주기 때문이다.

다섯째, 삼치

살이 연하고 부드러운 삼치는 12월이 제철인데 삼치에는 오메가3 지방산이 풍부하여 유해한 콜레스테롤 수치를 낮추고 유익한 콜레스테롤 수치를 높이는 데 도움을 준다. 또한 DHA가 다량 함유돼 있어서 성장기 어린이의 두뇌 발달을 돕고, 기억력을 향상시켜 노인의 치매를 방지하며 암을 예방하는 데 효과적이다.*

이승우 기자

성경 예언 해설집 〈3회〉

서론

(지난호에 이어서)

승리자의 역사, 영생 시대가 실현되려면 예수교가 초창기 겪은 고난 이상으로 동족과 세계인에게 박해를 받은 후에 영광이 임한다고 성경은 언약하였다. 승리제단은 인간 조희성이 세운 사설 종교단체가 아니요, 하나님이 친히 섭리하고 있음을 여러 날 지난 후에 명백하게 만인이 알 수 있을 것이다. 동방 의인(사 41장), 감람나무(계 11장) 앞에 악의 세력이 태산같이 앞을 가로막고 홍수같이 범람하여 사면초가에 부딪혀 세상 사람들이 볼 때에 반드시 망할 것으로 생각할 것이다. 의인이 역경을 당하나 하나님은 의인을 절대로 보호하여 승리할 것을 본문에 명시하였다.

"두려워 말라. 놀라지 말라. 너와 함께하리라. 너를 굳세게 하리라, 나의 오른손으로 너를 붙들리라. 네게 노하던 자들이 수치와 욕을 당하고 너와 다투던 자들이 멸망하고 너와 싸우던 자들이 허무한 것이 된다"고 하였다. 오늘의 의인이 당하는 고난은 성경의 예언대로 응하는 사실이다. 열국의 왕들이 의인 앞에 굴복하기 전에 반대 세력이 맹렬한 것은 사망 권세 마귀가 생명에게 삼킴을 당하지 않으려는 발악(發惡)인 것이다. 또한 감람나무 의인이 당하는 고난을 가리켜 요한은 원수에게 죽임을 당한다고 하였고 시체까지 장사하지 못하게 하고 성 거리에 방치하여 사람들에게 구경거리가 된다고 하였다. 본문에서 감람나무가 세상에 사는 사람을 괴롭게 한고로 그의 죽음을 기뻐하여 서로 예물을 교환하면서 승리자같이 축배를 든다고 하였다. 의인이 세상 사람을 괴롭게 하였다고 한 것은 죄악의 낙(樂)을 좋아하는 세상 사람들의 죄를 응징하므로 의인이 죄인들에게 극도로 미움을 받는 것이다.

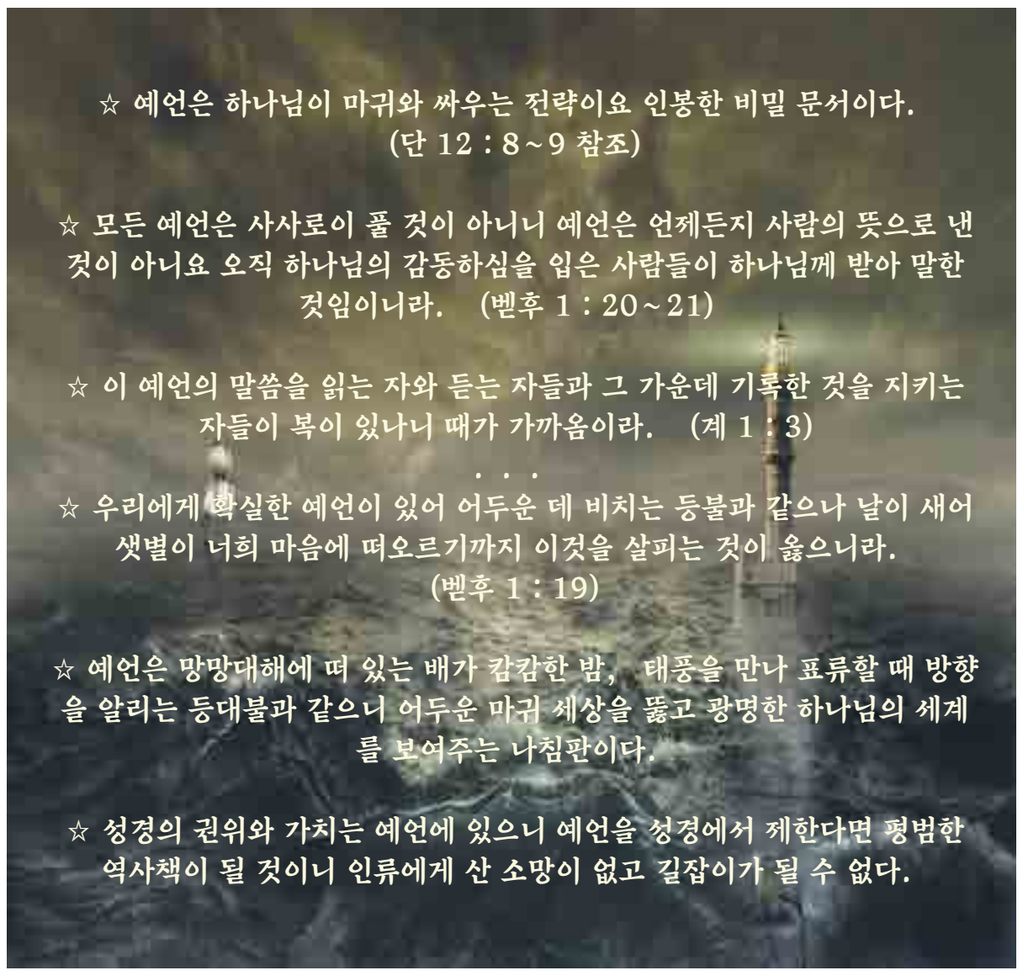
주의 이슬이 생명의 근원

죽임을 당한 시체가 부활하여 승천하였다고 한 것은 감람나무가 망한 것이 아니요, 승리자로서 하나님의 뜻을 완성하는 것이니 본문은 신령한 뜻으로 해석하여야 정답이 나온다. 감람나무의 죽음과 부활을 육적으로 해석하면 진리가 될 수 없다. 이는 하나님이 암흑 시대에 처하였다가 광명시대에 모든 권세가 하나님 손에 있음을 증명하는 것이다.

감람나무 의인이 흉악범 취급을 받으면서 감옥에 처한 모습을 성경에서는 시체가 성 거리에 방치되어 비방거리가 된다고 묘사하였다.

"주의 죽은 자는 살아나고 우리의 시체들은 일어나리이다. 티끌에 거하는 자들아, 너희는 깨어 노래하라. 주의 이슬은 빛난 이슬이니 땅이 죽은 자를 내어놓으리로다. 내 백성아, 네 밀실에 들어가서 네 문을 닫고 분노가 지나기까지 잠깐 숨을지어다(사 26:19~20)."

위의 본문에서 사망 권세를 파하고 부활하여 영생하는 권능은 주의 이슬이 생명의 근원임을 명시한 것이다. 죄인이 구원 얻는 길은 예수교의 신앙처럼 예수의 흘린 피를 믿는 관념적 신앙으로 속죄되는 것이 아니요 생존하는 구세주의 몸으로 발산되는 하나님의 생명, 하나님의 마음인 이슬 은혜를 받아 간직하며 죄를 스스로 버릴 때 사망을 이기게 되는 것이니 본문에서 죽은 자가 살아난다고 기록하였다.



동방 의인과 감람나무와 이슬 성신이 구원의 핵심

이긴자가 영생의 역사를 전개할 때에 마귀는 맹렬하게 대항하여 활동을 못하도록 밀실(감옥)에 가두었으니 본문에서 이슬 은혜를 내리는 의인을 단수로 표현하지 않고 '내 백성'이라고 묘사하여 많은 사람으로 해석하기 쉬우나 이러한 말씀을 가리켜 인봉한 말씀이라고 한다. "마귀(죄인)의 분노가 사라질 때까지 밀실에 숨어 있으라"고 한 것은 하나님의 전략상 후퇴이니 밀실에 있는 동안 권토중래(捲土重來)를 준비하는 기간인 것을 이사야 26장 21절과 27장 1절에 명시하였으니 성경을 신봉하는 신도들은 반석 같은 신앙으로 불같은 시험에서 능히 이기고도 남는 것이다.

많은 예언 중에 동방 의인과 감람나무와 이슬 성신이 구원의 핵심이요 열쇠이니 참 메시아가 오시기 전에는 깊이 숨겨둔 관계로 알 수가 없었다.*

- 다음호에 계속

차승도

석가모니는 미륵을 기다렸다 〈28〉

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 〈28〉

죽은 사람은 극락에 갈수 없다 -1 -2

하나님(미륵부처님)이 전 편에서 심판을 하여 죄인과 의인들을 분리 지구를 청소하여 죄인들은 영원한 불구덩이에 쓸어버리고 하늘나라인 극락에 들어갈 의인들을 선별하여 들어갔을 때 벌어지는 일들을 살펴보기로 하자.

극락을 주재하는 부처님은 아미타부처님인데 아미타부처에게는 여러 개의 별명이 있는데 아미타(阿彌陀)의 뜻이 무엇을 의미하는지 알아보자.

극락교주 아미타부처님(阿彌陀佛)의 별칭이 있는데 '아미타' 라는 뜻은 다음과 같다.

아(阿)는 무(無)이고, 미(彌)는 양(量)이이며, 타(陀)는 지혜(智慧)• 용력(勇力)•수명(壽命)•복록(福祿)•광명(光明)• 공덕(功德)을 말한다.

아미타불을 일러 수명(壽命)이 한량없으므로 무량수불(無量壽佛)이라고 하며 또 밝은 빛(光明)이 우주를 비추는데 장애가 없이 한량없다고 하여 무량광불(無量光佛)이라고도 하며 끝으로 이 장애가 없는 빛이 바로 감로(甘露)•이슬성신인 것이다.

아미타불(阿彌陀佛)은 곧 법계에 숨어 있는(法界藏) 주인어른(主人翁)이므로, 시방(十方) 삼세(三世)의 일체 제불(諸佛)이 그 성(性)을 돈오(頓悟)해서 불타(佛陀)를 수증(受證)하고 아미타불도 그 성품을 깨달아서 아미타불을 닦아서 아미타불을 증득(證得)하였다 라고 능엄경에서 밝히고 있다.

불법(佛法)을 배우는 사람이 음욕(淫欲)과 화내고(怒) 어리석음(癡)을 범하면 아미타불(阿彌陀佛)은 십만 억(十萬億)이나 먼 나라의 땅(國土)에 막힐 것이고 계율(戒)과 바른 행(定)과 지혜(慧)를 닦으면 아미타불이 곧 자기(自己)의 법신(法身)이 되는 것이다.

그러므로 이와 같이 아미타부처님이 어디 멀리 있는 것이 아니고 바로 법계에 숨어 서 주인어른으로 계신다고 하는데 법계는 과연 어디를 말하는 것일까?

천지팔양신주경〈일명 팔양경(八陽經)〉이라는 경전을 보면 이런 말씀이 있다.

天地八陽神呪經
천지팔양신주경

明了分別 八識根源 空無所有 卽知兩眼 是光明天 : 명료분별 팔식근원 공무소유 즉지양안 시광명천

천안의 진산인 태조산에 자리잡은 각원사에 『한국 최대 아미타불 청동좌불』
출처 _ https://blog.naver.com/ubouno/222071972912

光明天中 卽現日月光明世尊 兩耳是聲聞天 : 광명천중 즉현일월광명세존 양이시성문천

聲聞天中 卽現無量聲如來 兩鼻是佛香天 佛香天中卽 : 성문천중 즉현무량성여래 양비시불향천 불향천중즉

現香積如來口舌 是法味天 法味天中卽現法喜如來 : 현향적여래구설 시법미천 법미천중 즉현법희여래

身是盧 舍那天盧舍那天中 卽現成就盧舍那佛 : 신시노 사나천노사나천중 즉현성취 노사나불

盧舍那鏡像佛 盧舍那光明佛 意是無分別天 : 노사나경상불 노사나광명불 의시무분별천

無分別天中 卽現不動如來 大光明佛 : 무분별천중 즉현부동여래 대광명불

팔식(八識)의 근원을 분명하게 판별하여 통달하여 알았다면 아무것도 없이 비어 있는 것이다.

그러므로 두 눈은 광명천(光明天)이니 광명천 가운데 일월광명세존(日月光明世尊)께서 나타나고, 두 귀는 성문천(聲聞天)이니 성문천 가운데 무량성여래(無量聲如來)께서 나타나며, 두 코는 불향천(佛香天)이니 불향천 가운데 향적여래(香積如來)를 나타낸다.

입과 혀는 법미천(法味天)이니 법미천 가운데 법희여래(法喜如來)를 나타내며, 몸은 곧 노사나천(盧舍那天)이니 노사나천 가운데는 노사나불과 노사나경상불, 노사나광명불을 성취하여 나타내는데, 뜻은 무분별천(無分別天)이니 무분별천 가운데 부동여래대광명불(不動如來大光明佛)을 나타내며,

心是法界天 法界天中 卽現空王如來 : 심시법계천 법계천중 즉현공왕여래

含藏識天演出 阿那含經 大般涅槃經 : 함장식천연출 아나함경 대반열반경

阿賴耶識天演出 大智度論經 瑜伽論經 : 아뢰야식천연출 대지도론경 유가론경

善男子 佛卽是法 法卽是佛 合爲一相 卽現大通智勝如來 : 선남자 불즉시법 법즉시불 합위일상 즉현대통지승여래

마음은 법계천(法界天)인데 법계천 가운데 공왕여래(空王如來)를 나타내고,

함장식천(含藏識天)에서는 아나함의 경전(즉 증일아함경)과 대반열반경을 연출하며,

아뢰야식천(阿賴耶識天)에서는 대지도론경과 유가론의 경전을 연출하시니라.

선남자여, 부처님이 곧 법이고, 법이 곧 부처님이니 하나로 합하는 모양으로 되어 크게 통달하고 지혜로써 번뇌마(煩惱魔), 음마(陰魔), 사마(死魔), 천마(天魔)와 싸워 이기신 부처님(胜佛)이시느니라.

이렇게 사람의 몸과 마음이 부처님(하나님)이라고 세밀하게 불경은 알려 주지만 사람들이 이런 사실을 모르고 있으니 답답한 일이다.

기독교인들이 보는 성경에는 다음과 같은 구절이 있다.

마가복음 12:27
하나님은 죽은 자의 하나님이 아니요 산 자의 하나님이시라 너희가 크게 오해하였도다 하시니라.

He is not the God of the dead, but the God of the living: ye therefore do greatly err.

神不是死人的神，乃是活人的神。你们是大错了。

성경에도 하나님이 계신 천국(극락)에 들어갈 수 있는 자격을 살펴보니 죽은 자는 하나님과 아무런 상관이 없다고 말씀하고 있다.* 明鍾