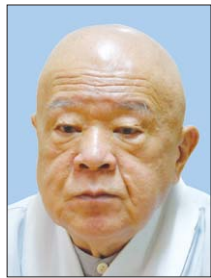


범어 전문 : buddhanews.com

“하심·방하착 수행하라”

■ (사)대한불교원웅종 중정 일공 스님

“나라가 어렵고 백성이 고통에 빠져 괴로움을 받고 있을 때 어떤 마음가짐으로 이 어려운 세파를 헤쳐 나아가야 합니까?”라고 묻는다면 하심(下心), 사심(捨心), 수심(修心)을 갖고 생활하라 하셨습니다.



이는 각각 지혜로운 삶은 희생을 위해 자기마음을 낮추는 것, 중생을 해롭게 하는 악의 근원이 되는 탐욕과 성냄과 여러 석음을 놓아 버리는 것, 탐욕 노여움 이기심 교만심 따위를 떨쳐서 괴로움이 없는 안온의 세계로 가기 위한 것을 의미합니다.

불교에서 말하는 좋은 만남, 좋은 인연은 중생 스스로가 여기서 얻는 결과의 인연입니다.

아무쪼록 기축년에는 좋은 만남 이루고, 지혜와 인내로서 전 세계적으로 힘들어하는 이 시점을 잘 헤쳐 나아갑시다.

“온 세상이 모두 청정법신”

■ 대한불교관음종 중정 죽산 스님

己丑無雲 日上朝(기축무운 일상조/乾坤暗色 日時曠(건곤암색 일시호)/不法法者 知平等(불법법개 지평등)/自然物物 非長短(자연물물 비장단)/法界盡是 毘盧師(법계진시 비노사)/難道賢愚 貴與賤(수도현우 귀여천)/既心清淨 世界和(기심정정 세계화)/譬水虛名 日月彰(비수허명 일월창)



기축년에 구름이 개고 햇살이 비추니 온 누리에 아들이 일시에 없어져 밝아지고 법과 법이 모두 평등함을 알게 되면 있는 그대로의 모든 것에 옳고 그름이 없네. 온 세상이 모두 청정한 법신인데 질질참 시비함은 중생의 분별이라. 마음이 맑고 깨끗하면 세계가 평화스럽고 물이 맑고 밝으면 해와 달이 밝게 비추느니라.

“번뇌에서 벗어나 밝은 사회 만들자”

■ (재)일부선교종 중정 봉해 스님



금강불괴(金剛不壞)/여시불법(如是佛法) 단의인력(但依人力)/괴불괴야(壞不壞也) 무너짐이 없구나, 금강이여/부처님 법 또한 이와 같아라.

다만 사람에 의해서 무너지고 말고 하네.

새해에는 더욱 더 분별하고 차별하는 번뇌 망집에서 벗어나 밝고 맑은 사회를 만드는데 앞장섭시다.

“참회하고 회향하는 삶 되기를...”

■ 대한불교삼론종 중정 해공 스님



10년보다 긴 한해였습니다. 위정자들의 당리당략에 따른 이전투구를 보면서 참담한 심정을 금할 수 없습니다. 2009년에는 남의 허물을 보기 이전에 자신의 허물을 참회하고, 세상을 사랑하고 화합하며 그 빛을 세상에 다시 회향하는 삶이 되기를 기원합니다. 마치 묵묵히 일하고 아무런 보상도 받지 못하니 마지막 남은 가족까지도 세상을 위해 남기는 저 침묵하는 황소와 같이.

“정도 받들어 사회의 등대 되자”

■ 불교총지중 중정 효강 정사



온 세계가 극심한 경제적 고통을 겪는 때일 수록 우리는 부처님 가르침에 더욱 충실해야 합니다. 불자들이 항상 정도를 받들어 사회의 등대가 된다는 생각으로 무연대자 동체대비(無緣大慈 同體大悲) 정신을 펼친다면 지금의 어려움은 우리 삶의 질을 높이는 기회가 될 것입니다. 기축년을 맞아 건강하고 청정한 삶을 영위하는 한 해가 되기를 기원합니다.

“서로 돕고 사는 복된 사회”

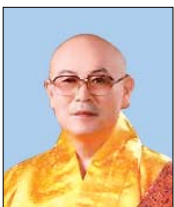
■ 대한불교법집중 중정 면철 스님



“이제 이곳에 모든 환란 있다 해도 오직 나(佛)만이 능히 구호 하리라.” <법화경> 부처님이 중생을 구제한다는 것은 자비의 위대한 힘을 가르쳐 서로 돕고 사는 복된 사회를 이룩하기 위함입니다. 부처님 자비정신을 배운다면 중생계에 화목한 삶은 반드시 이뤄질 것입니다. 모두에게 부처님 구호가 있어 성불의 길을 닦는데 장애 없기를 바랍니다.

“서로 용서하고 베풀자”

■ 대한불교무량종 중정 혜안 스님



하루에도 한량없이 찾아드는 망념 속에 서로잡혀 무시습속(無始習熟)한 습업의 선율은 여지없이 본래 진면목을 수시로 흔들어 놓아도 언제 어디로 갈 곳 하나 모르고 살아가는 끈구름 같은 인생입니다.

새해 아침 힘차게 솟아오르는 태양에 허망한 욕망과 아집을 버리고 서로 용서하고 베풀면서 적된 쌓아 복되고 희망찬 새해 됩시다.

“부처님 말씀 법대로 살아갑시다”

■ (사)대한불교해동종 중정 혜봉 스님



무자년 한해 국내·외적으로 지구촌은 이념과 갈등의 테두리 속에서 공생과 공존의 집단들이 상존했습니다.

보수와 진보, 부자와 가난, 지위고하 등 복잡다난한 생활 속에서 부처님 말씀은 늘 평등을 논하셨습니다. 우리 중생들이 부처님 말씀과 법대로 살아간다면 기축년에는 좋은 한해가 될 것입니다.

“오직 한몸만 제도해 적멸에 나갈 뿐”

■ 대한불교법상종 중정 자봉 스님



모든 맑은 도에 의해 청정한 지는 오직 이 하나에만 의할 뿐 둘째가 없느니라.

그러므로 그 안에서 일생을 세웠건만 윤회의 성품은 차별 없지 않더라. 중생계 속의 차별 없지 않더라. 중생계 속 무망의 삶은 오직 한몸만을 제도해 적멸에 나갈 뿐. 그러나 여래는 대비와 웅맹으로 열반을 증득해 중생을 버리지 않음, 심히 얻기 어렵느니라.

“환골탈태하는 마음가짐으로 살아야”

■ 대한불교대원종 중정 신흥 스님



떠오르는 광휘의 태양처럼 우리 불자들은 환골탈태하는 마음가짐으로 살아 나가야 할 시점입니다. 마음 한번 잘 쓰면 고대광성이 필요 없습니다. 오직 바로 그 자리가 부처님 세계요 불국토이기 때문입니다. 우리 모두는 마음을 잘 사용하여 어떠한 마구나라도 물리칠 수 있게끔 참다운 법을 굴러서 기축년 새해에는 우리 모두 화합해 성불합시다.

“어려운 어둠은 지나가는 것일뿐”

■ (재)대한불교미타종 중정 청연 스님



오늘 내일만 살고 끝나는 것이 아니다. 아침 해는 또 다시 동쪽에서 높이 떠 비추는데, 다만 어렵고 어지러운 어둠은 지나가는 것이다.

신년 기축년에는 부처님과 보살님들의 자비광명이 온누리에 충만할 것이다. 너무 아미타불.

“중단 단합에 총력을 경주하라”

■ 대한불교총화종 중정 동광 스님



희망과 광명에 찬 기축년 새해를 맞이해 중단에 혁신이 있어야만 하겠으며 말없이 묵묵히 성심을 다하면 이것이 곧 불법성상보(不法城三寶)의 진면목이니라.

신체의 삶이 썩으면 수습이 필요하고 반석에 바람이 들면 석돌보다 못하다. 중단 단합에 총력을 경주하라.

“서로 화합하고 허물 다독이세요”

■ 대한불교원효종 임시중정 향운 스님



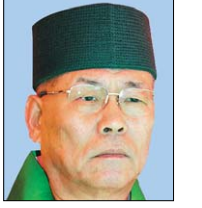
다시 태어나는 마음으로 새해를 맞이합시다.

지나해의 혼란과 어려움을 거울삼아, 기축년 새해에는 소의 결음으로 묵묵히 나아갑시다.

서로 화합하고 허물은 다독이며 우리가 향하는 곳으로 정진해 갑시다.

“초발심 잊지 말고 수행하라”

■ (사)대한불교일광종 중정 일광 스님



우주만물의 모든 생명체는 생이지지(生而知之) 이니라.

어머님 뱃속에 태어남도 처음이요, 지금이 순간도 처음이라, 현재 살아감도 처음인리라, 죽음을 맞이하는 것도 처음이듯이 모든 수행자들은 처음 수행하듯 초발심을 잊지 말거라.

“화합하고 양보하고 격려합시다”

■ (재)한국불교종교원 한국불교조계종 중정대행 총무원장 보현 스님



정치 경제 사회 종교가 아만과 편견, 대립을 버리고 화합과 상생으로 어려움을 이겨내야 할 때입니다. 배우고 배우는 마음으로 서로를 격려하고 아끼십시오.

석가세존의 동체대비심이 간절합니다. 모두가 화합하고 양보하는 새해가 되기를 발원합니다.

“자신의 본성품과 대화합시다”

■ 대한불교삼보조계종 중정대행 총무원장 법장 스님



기축년 새해 칠천만 민족, 삼천만 불자 가정과 일터에 불보살님의 가피력과 전지신명의 신통묘력의 축복이 함께 하시길 서원합니다. 우리는 고귀한 한 생명을 갖고 있습니다. 우리 모두 숨어있는 나의 부처, 나의 예수, 나의 보살을 속히 찾는 자신의 본 성품과 대화합시다.

“행복과 건강 기원합니다”

■ 대한불교회암조계종 중정 법정 스님

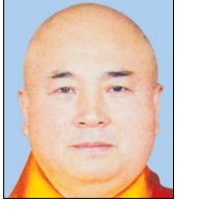


무자년은 백은 청풍가이가고 기축신년은 광명 득도내라

각 사람 중도 여러 스님에 건강하시고 전국 불자들이 가정에 행복과 건강을 기원 봉축합니다.

“불법이 임제중에 넘쳐 흐르네”

■ 대한불교임제종 중정대행 총무원장 지암 스님



부처님의 바람을 한번 일으킬 때 불법의 바다가 임제중에 넘쳐 흐르고 부처님의 바람이 한번 고요할 때 불법의 바다가 임제중에 넘쳐 흐르네. 먹구름 하늘에 천둥 번개가 치며 망망한 바다에 큰 파도가 일듯 이 부처님의 불법이 하늘과 바다, 임제중에 넘쳐 흐른다.

“산중 수도 못해도 선행 버리지 마라”

■ 대한불교종단진흥총연합회장 회암 스님



누군들 산에 들어가 수도하고자 하지 않겠나마는, 이에 나가지 못함은 애육에 얽매인 탓이니, 그러나 산중 숲속에 들어가 마음 닦지 못하여도 자신의 힘겨 선행을 버리지 말라. 제 욕락을 능히 버리면 공경하기를 성인과 같이 하고 어려운 행을 능히 행하면 존중하기를 부처님 같이 하느니라.

“부처님 가르침대로 정진합시다”

■ 대한불교대승종 중정 천광 스님



마음을 바르게 해 지난 일을 돌아보고 새로 다가올 일들을 맞이합시다. 항상 바르게 업을 닦아 정진하면 어떠한 혼란과 어려움도 능히 이겨낼 수 있습니다. 부처님 가르침을 믿고 다함께 정진합시다. 나로부러의 마음이 모두의 마음이 번져나간다면 기축년 새해에도 온 누리에 자비가 가득할 것입니다.

“편 갈라 닦지 말고 화합하자”

■ 대한불교조동종 중정 지명 스님



한 생각이 청정하면, 그 육체가 깨끗하고 신령스럽다.

나는 옳고 너는 잘못이다 분명하다 보면 곧 갈라지 시비가 생겨 그 논쟁과 의문은 끝이 없도다.

너와 나를 편 갈라 닦지 말고, 국가나 사회나 가정이 편안하고, 희망 넘치는 한 해가 될 수 있도록 함께 노력합시다.

“고통·허상 없는 세상 이룩하자”

■ 한국생활불교조계종 중정 정관 스님



불나비는 제 죽는 줄 모르고 불만 보고 뛰어 듭니다.

만법의 근원을 알고 진여불성(眞如佛性)인 생명의 실상을 깨쳐 고통과 허상이 없는 세상을 자비광명으로 이룩합시다.

생사와 열반은 차이가 없음을 부처님 가르침에 귀의해 증득하고 함께 불국정토를 이뤄 나갑시다.

“계율을 청정하면 마음도 법도 없다”

■ 불교조계종삼보불교 중정대행 총무원장 혜인 스님



持戒清淨心(지계정정심)/心法亦如此(심법역여비)

證得虛空時(증득허공시)/無心亦無法(무심역무법)

계율을 청정히 지키면/마음법도 또한 이와 같도다. 허공을 증득하게 될 때/마음도 없고 또한 법도 없다.

“위기의 도래는 일취월장 기회”

■ 한국불교여래종 중정 인왕 스님



위기환경(危機環境)의 도래(到來)는 위기극복(危機克服)의 기회(機會)이니 불방일퇴(不放逸退)의 실천(實踐)으로 정도정법(正道正法)의 정진(精進)하면 어일월광(如日月光)에 안주(安住)하여 득성취장(得成就將)을 성취(成就)하느니라.



매일경제신문 인체영양학 연재 **이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트**

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수습년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로서 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

“여성이 살빼기가 더 힘든 이유” 체내 노폐물이 빠져, 건강체질로 바꾸는 발효원액 질식사

여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

풍동하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속껍이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈관이 막히고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원 02)523-0708 www.chorokwon.com