

이기는 삶

## 집착을 버려라

사람의 욕심은 끝이 없다. 움켜쥘 때와 펼 때를 알아야 낭패를 당하지 않는다. 욕심만 버리면 죽음의 구렁텅이에서 벗어나려면 미련한 증상은 움켜쥐려 고만 한다. 어리석기는 사람이나 원숭이나 마찬가지로. 움켜쥐고 놓을 줄을 모르는 원숭이의 이러한 특성을 이용하여 아프리카의 원주민들이 원숭이를 사로잡는 기막힌 방법이 있다.

### 질 때와 펼 때를 알아야

먼저 함정을 만드는데, 함정을 만드는 방법은 버려진 환개미집이나 나무에 원숭이가 손바닥을 짚을 때 간신히 들어갈 만큼 입구가 작은 구멍을 뚫는다. 그리고 그 구멍 안쪽에 원숭이가 좋아하는 과일이나 견과류 등 먹을 것을 넣어 놓는다. 이를 발견한 원숭이는 그 구멍 안에 손을 넣어 먹을 것을 움켜쥔 손은 들어갈 때와 달리 구멍을 빠져 나올 수 없다. 그 함정으로부터 원숭이가 빠져 나오는 방법은 손에 쥔 먹이를 놓는 것이지만, 원숭이는 한번 손에 들어온 것을 놓지 않으려는 습

성이 있다.

손을 펴서 먹을 음식을 포기하기만 하면 쉽게 구멍에서 손을 빼낼 수가 있지만 원숭이는 그걸 포기하지 않고 쥔 쥔 매다가 결국 사람에게 쉽게 잡히고 만다. 쥔 쥔만 알고 펼 줄을 몰라 욕심의 희생양이 되는 것이다. 이와 같이 세상사 모든 비극이 쥔 때와 펼 때를 알지 못해서 일어나는 것이다.

사람이 부(富)와 명성(名聲)을 얻고도 무심(無心)하기란 쉽지 않다. 무심이란 아무런 생각과 감정이 없고 세속적 욕망에서 벗어난 마음의 상태를 말한다. 마음이 없으니 생각도 없고 느낌도 없다. 있으면 있는 대로 없으면 없는 대로 욕심 없이 그냥 있는 그대로 순응하며 살아가는, 현명한 삶의 방법을 무심에서 찾으려 할까?

있는 그대로 욕심 부리지 않고 세상을 살아간다면 세상에 다탈 일이 없다. 부정부패(不正腐敗)자의 명단에 오르지도 미투(Me too) 운동의 대상이 되어 개망신을 당할 일도 없을 것이다. 무엇보다 여당이니 야당이니, 진보니 보수니, 전경련이니 노조니 하는 세속

의 이권다툼에 휩쓸리지 않고 평정심(平靜心)을 유지할 것이다. 그런데 이 모든 것이 머리로는 이해하지만 행동으로 옮기기 쉽지 않다.

### 내 것을 놓아버리자

들어갈 때가 있고 물러날 때가 있는 법이다. 아무리 좋은 옷도 내 몸에 맞아야 입는다. 그런데 나에게 어울리지도 맞지도 않은 옷을 입으려고 애쓰는 사람들이 많다. 바로 집착 때문이다. 집착은 스스로가 만들어 내는 장애다. 집착을 하면 마음이 어두워진다. 하늘이 어두운 것은 구름이 태양을 가리고 있기 때문이다. 구름만 걷어내면 태양은 다시 빛난다. 집착을 버리면 장애를 극복할 수 있다. 집착을 버리면 마음은 언제나 평화로울 수 있다.

집착은 내 것이라고 착각하는 것이다. 내 것이라는 생각을 놓아버리자. 그래야 근심과 두려움이 절로 사라진다. 사랑이든 마음이든 집착하게 되면 그때부터 괴로움이 시작된다. 이 세상에는 너무 좋아할 것도 너무 싫어할 것도 없다. 너무 좋아해도 괴롭고, 너무 미워해도 괴롭다. 다 집착에서 비롯되는 것이다. 집착을 놓아야 편하다.\*



수니의  
요가교실

## 내 몸과 마음을 치유하는 요가

### \*피는 생명이야\*

성경 상에 ‘생명이 영’이라고 곳곳에 기록된 것으로 보아 ‘생명이 영’이라는 데는 누구나 공감할 것이다. 사람의 피로 살이 되고, 몸이 되므로 사람의 몸이 영혼이다. ‘생명의 근원이 마음에 있다(잠언서4:23)’와 ‘피는 곧 생명이야(레위기17:11)’, ‘생명이 되는 그 피째 고기를 먹지 말라(창9:4)’, 라는 성경구절을 연결시켜 보면 ‘생명=영=마음=피’의 관계가 성립 된다. 피를 내뿜는 기관을 혈장(血臟)이라고 하지 않고 마음 심자가 있는 심장(心 臟)이라고 부르고 있다. 피가 세포를 이루니 몸 자체가 피요, 피 자체가 생각이요, 생각 자체가 영인고로, 영 자체가 피요, 몸이 된다는 것이 ‘영육일체(靈肉一體)’의 학설을 말하는 것이다. 구세주 말씀 중에서

### \*비틀어진 고관절 교정, 척추 스트레칭.\*

허리와 골반 근육을 강하게 하고 유연성을 높여 척추질환을 예방한다.

비틀어진 고관절, 특 튀어나온 고관절을 교정하여 틀어진 몸매를 바로 잡는다. 팔과 가슴을 사용하기 때문에 전신운동 효과도 낸다. 꾸준하게 수련하여 실천하는 것이 좋다.

동작①: 한쪽 무릎을 가슴 높이까지 올린 뒤 깎지 낀 양손으로 무릎을 잡고, 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

동작②: 한쪽 다리를 뒤쪽으로 올려 양손으로 발목을 잡고 당긴 뒤, 10초 유지, 양쪽 각각 3회. 이때 허벅지가 당긴다는 느낌이 들도록 내 몸의 능력에 따라 한다.

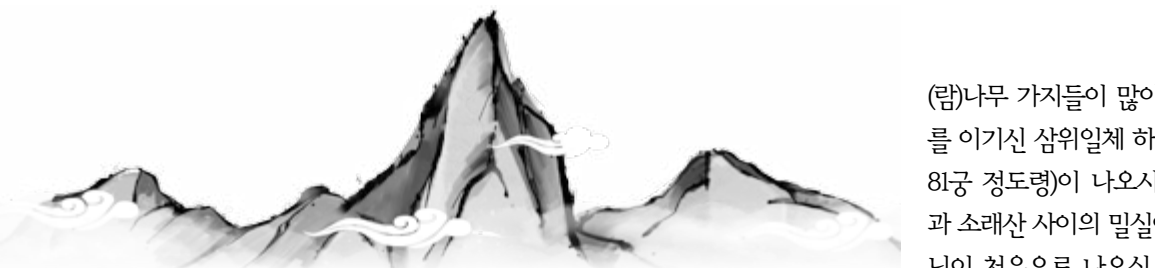
동작③: 다리를 어깨너비보다 두 배 넓게 확장하고 선다. 한쪽 다리는 앞으로 뻗어서 구부리고, 한쪽 다리는 뒤로 쪽 뻗는다. 이때 발바닥의 방향은 11자를 유지한다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

동작④: 한쪽 다리의 무릎을 대각선 방향으로 밀어준다. 10초 유지, 양쪽 각각 3회.

point: 무릎을 지나치게 구부리지 않는다. 구부린 무릎으로 체중을 이동시킬 때 통증이 있을 수 있다.\*



## ‘산도 아니요 들도 아닌 곳(非山非野비산비야)’에 사는 사람들은 자손만대로 세세토록 영화롭도다



踞坐誦經內身滅盡 離苦證淨身安樂  
誦經不絕人個得生 善緣不變覺悟得生  
산도 들도 아닌 그 곳에서는 소 울음소리(우성성牛鳴聲=정도령의 진리말씀)가 들리나. 거기는 글을 몰라도 도통하니니 높은 소리로 찬송을 부르고 손으로 춤을 추듯 진인(정도령)을 모시고 혈액관통 하도록 박수를 힘차게 치느니라. 세상 사람들이 비웃지만 무릎을 꿇고(금강좌金剛坐) 욕심 속의 마귀를 박멸소탕 하고자 멸마경(滅魔經)을 외우는 기도(祈禱)가 끊임없이 모두 영원한 생명(영생)을 얻으리라.

말운론(末運論)  
欲藏養生桃源境 肉欲養生도원경  
曠野平川照臨 효성평천조림  
非山非野十勝論 비산비야십승론  
忽伯千變何處地 忽伯千變何處地  
牛性在野豫定地 牛性在野豫定地  
人心變化十勝論 人心變化十勝論  
人言一大尺八寸 人言一大尺八寸  
非山非野非山牛腹洞 非山非野非山牛腹洞  
背弓不雙山和 背弓不雙山和  
先後天地亞亞兩白間 先後天地亞亞兩白間  
背山十勝兩白圖 背山十勝兩白圖  
腹山工夫道通世 腹山工夫道通世  
창생들이여 무릉도원의 선경을 알려거든 새벽별이 밝게 비치어 임하는 평원에 계시는 정도령을 찾아가라. 새벽별은 밝은 별이며 정도령의 합자이고 조림은 정도령이 조(曹)씨로 오신다는 뜻이다. 새4(賽四-)에 나오는 ‘인생추수조미단풍구비 조표풍지인(人生秋收穡米端風驅穢 糟飄風之人)’라고 하였다. 인생추수는 조(曹)씨가 한다는 뜻이다. 평원은 옛날의 부평 부천 인천지역으로 오늘날의 소사(素沙)지역이

다. 정도령의 성함과 계시는 장소를 설명한 부분이다. 무릉도원은 산도 들도 아닌 심승을 말함이다. 홀연히 은근보화를 실은 천척의 배가 정박하는 곳은 어디인가? 우성은 들에 있음이니 우성인(정도령)이 나오는 곳은 하나님이라 미리 정해 둔 곳이고 사람의 마음을 변화시키는 심승(十勝)을 논하는 마을이니 곧 신천촌(信天村=人言一大尺八寸)이니라. 눈에 보이는 산도 들도 아니요 산이 아닌 우복동이다. 우(牛)자의 배에 있는 십(十)자를 말한다. 궁(弓)자 둘이 등을 지게 한 것(背)임을 모르겠거든 산(山)자를 사이좋게 놓아보아라(출출). 거기에서 십(十)자가 나온다. 선후천지 양백에서 불어(風)가 나오느니라. 배산(背山)에서 심승이 나오고 하도낙서의 양백에서도 심승이 나오느니라. 우복(牛腹)과 배산(背山) 쌍산화(雙山和)를 공부하면 도통하느니라. 십(十)자의 이치를 알면 도통한다는 얘기이다.

말운론(末運論)  
弓弓之間生旺勝地 弓弓之間生旺勝地  
非山非野仁富之間 非山非野仁富之間  
人山人海萬姓聚合 人山人海萬姓聚合  
小水多積之中 小水多積之中  
三神山人生地 三神山人生地  
女古老人草魚無艸 女古老人草魚無艸  
相望對坐地 相望對坐地  
三神帝王始出時 三神帝王始出時  
善者多生惡者死 善者多生惡者死  
可笑可奈何 可笑可奈何  
궁궁의 사이에 영생의 기운이 왕성한 심승지가 있다. 산도 아니고 들도 아닌 인천과 부평 부천 사이에 사람들이 인산인해를 이루고 많은 쌍씨가 모이는 곳이다. 김

(람)나무 가지들이 많이 모인 가운데 마귀를 이기신 삼위일체 하나님을 모신 분(6도8궁 정도령)이 나오시는 곳이다. 노고산과 소래산 사이의 밑에서 삼위일체 하나님이 처음으로 나오실 때 섰한 자는 많이 살 것이요 악한 자는 죽을 것인데 웃을 수도 없고 탄식 할 수도 없으니 어찌하면 좋을가?

가사총론(歌辭總論)  
非山非野仁富之間 非山非野仁富之間  
龜龍白石平沙福處 龜龍白石平沙福處  
一池福澤安淨潔處 一池福澤安淨潔處  
善者多生惡者死 善者多生惡者死  
可笑可奈何 可笑可奈何  
산도 들도 아닌 인천과 부평 사이 산속 숨겨진 곳의 계룡의 동방나라 흰돌을 상징하는 소사와 부평간이 무릉도원에 비길 이기신 땅으로서, 이곳이 복되고 평안하고 정결한 곳인데 종도인 즉 영적 무릉도원의 씨를 심는 사람이 있는 곳임을 알리요.

무용출세지장(無用出世智略)  
雞龍開闢成功之臣 雞龍開闢成功之臣  
十人生產一男一女 十人生產一男一女  
辰巳真人 辰巳真人  
男女不辨牛性在野 男女不辨牛性在野  
非山非野仁富之間 非山非野仁富之間  
聖之出世 聖之出世  
“하늘나라 계룡을 개국하기 위하여 공을 이루는 신하가 와서 십인(十人) 즉 하늘사람을 회복하기 위하여 한 남자(아담 이긴자)와 한 여자(해와 이긴자)를 진사의인으로서 키운다. 남녀 모두 소의 성품을 가지고 있는데 이분들은 산도 아니요 들도 아닌 인천과 부천사이에서 나타나신다.” 한 분이 나타나서 일남일녀를 키운다는 예언이다. 역시 세 분의 의인 진사성인이 출현함을 말하고 있다.\*

### Immortal Valley

## 100세 맞는 김형석 교수님의 삶의 지혜

올해 100세를 맞는 김형석 연세대 명예교수가 새해 첫날 방송에 나와서 행복에 대한 강연을 하는 걸 우연히 들었다. 김 교수는 1920년 태어났으니 만으로는 백수(白壽) 99세인데 어쩌면 그렇게 건강하시고 기억력도 좋으신지 강연 내용을 술술 쉽게 설명하고 영생을 추구하는 필자에게 여러 가지 생각할 거리를 주었다.

필자는 김 교수님과 그분의 친구들인 유명한 철학자 고 안병욱 교수, 고 김태길 교수의 책을 20대 때 읽었다. 지금 잘 기억 나지 않지만 필자는 세 분 중 안 교수의 책을 가장 좋아했는데 젊은이들에게 희망과 용기를 주는 내용들과 강한 힘을 느끼게 하는 안 교수의 문체(文體) 때문이었다. 그때는 젊어서 그랬었지만 나이가 들 어보니 김 교수님의 조곤조곤 말씀하듯이 하는 강연도 마음에 든다.

김 교수는 자신의 100년 인생을 돌아보면서 직접 보고 느끼고 겪은 이야기를 써서 삶의 지혜가 될 만한 내용을 강연하였다. 그중 필자의 마음을 울린 내용을 소개해 본다.

세 분이 한번은 국회에서 일을 본 후 시간을 내서 언제가 가장 행복했던 때인가를 회상해 보니(세 분 다 80대였다) 60세부터 75세까지가 가장 행복했던 시절이었다고 솔직했다고 한다. 그러면서 과거 미국과 일본

에서 인생은 욕심부터라는 말이 유행하였는데 우리나라도 요즘 그렇다는 것이다. 백세시대를 읊는 요즘 세대들에게 인생은 욕심부터라는 모토는 뭔가 용기를 주는 것 같다.

이날 강연의 주제는 행복에 대한 것인데 김 교수님은 행복이란 돈이나 물질과 명예 등에 있는 것이 아니라 아리스토텔레스의 말씀을 인용하여 인격의 완성에 있다고 결론을 지었는데 매우 타당한 결론이라고 생각되었다. 인격이 완성되면 사랑과 덕이 저절로 나오고, 그것을 받은 상대방부터 감사함이 돌아오니 그거야말로 행복의 비결이라는 것이다.

마지막으로 김 교수님의 건강비결을 묻자 뭔가 대단한 비법이 나올 줄 알았건만 답변은 의외로 간단했다. 일 때문이라는 것이다. 80대에 한번 일을 쉬었다고 하는데 노는 게 더 힘들더라며 일이 건강의 비법이라는 것이다. 하는 일이 있으면 자연히 공부하게 되고 움직이게 된다. 김 교수는 백세가 되는 올해 더 빠르다고 한다. 앞으로 책이 두 권 더 나올 것이며, 강연 스케줄이 짝 차 있다고 한다. 김 교수님의 강연을 들은 많은 사람들은 존경심이 우리나라의 것 같았던 때인가를 회상해 보니(세 분 다 80대였다) 60세부터 75세까지가 가장 행복했던 시절이었다고 솔직했다고 한다. 그러면서 과거 미국과 일본

### 승리신문

1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김충만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람들이 실제로 죽지 않는 율리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개벽된 세상을 만들고 진정한 평화의 세계를 구현하는데 기여함을 목적으로 발행됩니다.

경기도 부천시 소사구 안곡로 205번길 37  
우 422-826  
홈페이지 [www.victor.or.kr](http://www.victor.or.kr)



광고 및 구독신청  
전화 032) 343-9985  
FAX 032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

吉星照

### 본부재단 032-343-9981~2

### 전국재단 및 해외재단 연락처

역곡재단 : (032)343-9981-2	김해재단 : (055)327-2072	사천재단 : (055)855-4270	청주재단 : (010)5484-0447	下關祭壇 : (0832)32-1988
수원재단 : (031)236-8465	대구재단 : (010)6530-7909	포항재단 : (054)291-6867	충주재단 : 010-9980-5805	大阪祭壇 : (06)6451-3914
안성재단 : (031) 673-4635	마산재단 : (055)241-1161	순천재단 : (061)744-8007	강릉재단 : 033-535-8254	
평택재단 : 010-9261-9974	진주재단 : (055)745-9228	정읍재단 : (063)533-7125	橫濱祭壇 : (045)489-9343	London : (0208)894-1075
부산재단 : (051)863-6307	진해재단 : (055)544-7464	군산재단 : (063)461-3491	神戶祭壇 : (078)862-9522	Sydney : (006)0415-727-001
영도재단 : (010)6692-7582	영천재단 : (054)333-7121			

원래 사람은 하나님이었습니다.  
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.