

이기는 삶



책읽기 기술

‘남아수독오거서(男兒修讀五車書)’ 조선 태종의 외손자인 남이 장군의 한시의 한 구절이다. 남자는 다섯 수레 분량의 책을 읽어야 한다는 말이다. 옛날에는 남자만 벼슬길에 나갈 수 있는 시대였기에 그러했겠지만 요즘은 남녀 구분 없이 성공하고자 하는 사람은 많이 알아야 한다는 뜻으로 해석하면 되겠다. 그러나 IT가 발달된 요즘은 어지간한 정보는 검색할 수 있는 시대였기에 그러했겠지만 요즘은 남녀 구분 없이 성공하고자 하는 사람은 많이 알아야 한다는 뜻으로 해석하면 되겠다. 그러나 IT가 발달된 요즘은 어지간한 정보는 검색할 수 있는 시대였기에 그러했겠지만 요즘은 남녀 구분 없이 성공하고자 하는 사람은 많이 알아야 한다는 뜻으로 해석하면 되겠다.

다독보다는 정독

서재에 책장을 크게 만들고 백과사전과 세계인물전집 그리고 법률전서 등을 멋지게 전시해 놓는 것이 부와 성공의 상징인 시대는 이제 막을 내렸다. 읽지도 않는 책, 평생 한 번 꺼내볼까 말까한 책을 책장에 꽂아두면 뭐하냐? 공간만 차지할 뿐이다.

얼마 전 인공지능 알파고와 이세돌의 세기의 바둑 대결에서 인공지능이 4 : 1로 인간을 이겼다. 사실 너무도 당연한 결과이지만 사람들은 그래도 인간이 이겼으면 하는 바람에 이세돌의 패배를 안타까워했다. 인공지능이라고 하지만 슈퍼컴퓨터에 지금까지의 모든 바둑의 데이터를 입력하고 앞으로 일어날 여러 가지 경우의 변

수에 대하여도 다 입력이 되어있기 때문에 사실 게임이 되지 않는다. 그만큼 인간의 IT 기술이 발달되어 인공지능에까지 이르게 된 것이다. 로봇이 스스로 검색하고 판단하여 결정을 내리는 것이 바로 인공지능이다. 그러므로 인간은 이러한 매체를 잘 활용하면 된다. 로봇이나 인공지능이 아니더라도 다 사람이 만든 것이다. 그러나 실망할 필요는 없다. 마치 한 명이 수 백 명과 게임을 하는 것과 같다. 어떻게 이길 수 있겠는가. 그러므로 많이 아는 것보다는 정확하게 아는 것이 이제는 훨씬 더 중요하다. 책을 읽는 것보다 인터넷 상에 떠도는 수많은 정보 중에 자신에게 필요한 정보를 찾아내는 것이 훨씬 빠르다. 그러므로 책을 샀는데 아직 읽지 않은 책이 있다면 아무리 좋은 책이 눈에 띈다고 해도 절대 사지 마라. 지금 읽고 있는 책을 다 읽은 다음에 사라. 읽고 싶은 마음에 사지만 그 책을 읽을 때 좀 더 좋은 책이 나올 지도 모른다. 돈만 아깝다. 그리고 책장에 전시만 해두고 평생 가 봐야 읽지도 않는 책은 과감히 버려라. 또한 3년 동안 한 번도 손이 가지 않는 책이 있으면 과감히 버려라. 다만 책 중에는 아무리 세월이 가도 변하지 않는 진리가 담긴 평생 소장하고픈 책이 있다. 그런 책은 버리지 마라. 망설여지니 예외로 하자. 그리고

천 권, 만 권을 읽어야 한다는 통념에서 벗어나라. 열 권의 책을 한 번 읽는 것보다는 한 권의 책을 열 번 반복해서 읽는 것이 더 효과적이다. 책을 두 번, 세 번 읽다 보면 새로운 깨달음이 온다. 그래서 '7번 읽어야'는 책도 있다. 마음에 드는 구절 모아두라. 삼국지를 세 번 읽지 않는 사람과 인생을 논하지 말라'고 하였다. 삼국지는 한 번 읽어서는 그 깊이를 알 수가 없다. 줄거리만 대충 알 뿐이다. 두 번째 읽을 때는 그 상황에 대처하는 인물들의 성향을 파악할 수가 있고 세 번째 읽을 때는 그 전술을 쓸 수밖에 없는 이유와 패배할 수밖에 없었던 이유를 파악하고 더 나아가 삼국지의 등장인물 한 사람 한 사람의 내면의 갈등을 엿볼 수가 있다. 다음으로 책을 귀하게 모시지 말라는 것이다. 책을 읽어다가 중요한 부분이 나오면 형광펜으로 긋고 참고 사항을 기록하라. 심지어 책을 접어놓아도 된다. 마음에 드는 문장이나 문구가 있으면 직접 손으로 써보라. 읽고 쓰는 작업을 통하여 자연스럽게 그 정보는 나의 것이 될 것이다. 무엇보다 꼭 기억하고 싶은 내용이 있으면 따로 타이핑하여 텍스트 파일로 보관한다. 그렇게 모아둔 텍스트 파일은 필요할 때 요긴하게 사용할 수 있다.*

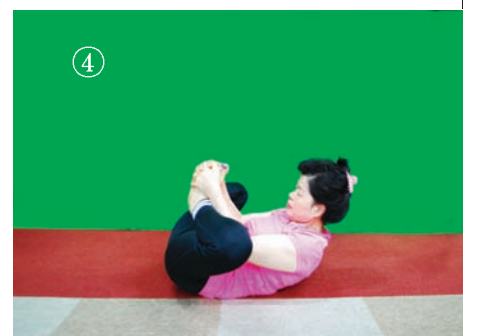
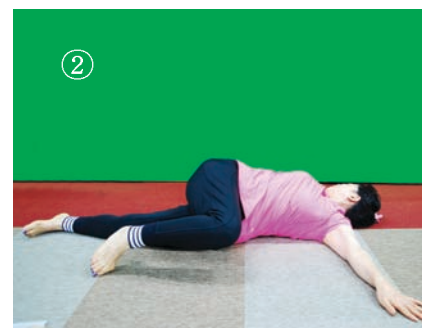
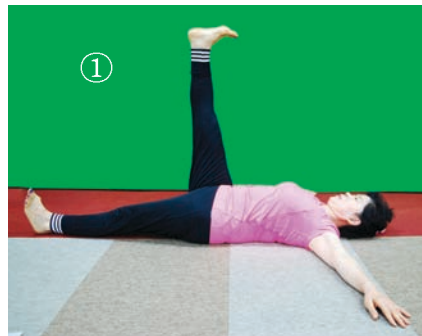
수태와 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

운을 상승시키는 비결! 행복하게 사는 비결! 무병장수의 비결! 비결은 참 많기도 하다.

좋은 운으로 바꾸려면 스스로 긍정적인 생각과 바꿀 수 있다는 확신을 가져야 한다. 누구든지 내 몸처럼 여기는 자유를법을 지키는 것도 다름 아닌 좋은 운을 위한 길이고, 무병장수의 길이

다. 움직이기 싫은 몸을 움직이는 반대 생활을 통해 몸 안의 죄와 독소물질들을 배출시켜서 혈액을 맑고 원활하게 해주어 피가 맑아지면서 무병장수한다. 칭찬하고 웃으면 비즈니스로의 복만 받는 것이 아니라 피가 맑아져서 병 걸리지 않고 건강한 운의 체질로 바뀌어 복종의 복, 영생의 복을 받을 수 있다.



누워서 척추와 다리를 펴기

동작①: 등대고 누워서 머리, 척추, 뒤꿈치까지 바닥에 붙인다. 양팔은 옆으로 퍼준다. 오른쪽 다리를 올려서 발끝을 당기며 20초 유지 약속 3세트.

동작②: ①번 자세에서 숨을 마시며 오른쪽 발을 반대쪽으로 넘긴다. 능력에 따라 무릎을 구부리거나 퍼준다. 20초 유지 약속 3세트.

누워서 내비개로 고관절 펴기!

동작③: 등을 대고 누워서 양 발바닥을 마주 대고 무릎과 무릎이 떨어지도록

록 퍼준다. 턱을 가슴에 붙이고 어깨, 골반이 바닥에서 떨어지지 않도록 한다. 20초 유지 5회.

동작④: ③번 자세에서 복부에 힘을 주고 숨을 마시면서 머리, 어깨를 들어 20초 유지 5회.*

도덕경 해설



江海所以能爲百谷王者

강해소이능위백곡왕자
강과 바다가 능히 모든 계곡의 왕이 되는 까닭은

도덕경 62장 해설

우리가 도(道)에 관심을 가지고 도덕경을 유심히 살펴보는 것은, 그 속에서 세상이서 느껴보지 못한 신이(神異)하고 특별한 세계를 경험할 수 있기 때문이 아니겠는가! 정말이지 노자의 도는 인위적이거나 계산적이지 않아 특히, 현대인의 흥미와 관심을 더 끈다. 이처럼 많은 사람이 애독하는 그 진실을 들여다보면, 그것은 아름다운 자연의 이치를 말하면서 복잡한 인생사를 딱 꼬집지 않고 빗대어 말하는 글과 문장이 때로는 시원한 바람이 되어 주고, 푸른 하늘이 되어 주고, 하얀 구름이 되어 마음을 시원하게 밝혀주고, 정신을 번쩍 들게도 한다. 이 장에서도 그러한 특색이 잘 표현되어 있다고 할 수 있다.

흔히 이 세상을 말할 때, 무도(無道)한 세상이라고도 한다. 왜 무도한 세상이라 말하는가? 한마디로 도(道)와 덕(德)이 땅에 떨어진 세상이기 때문이다. 도와 덕이 하늘에 있으면 사람으로서 마땅히 하늘을 섬길 줄 알고, 땅에 감사하며, 사람을 귀하게 여기는 이상적인 태평세계가 펼쳐진다.

예로부터 동양철학에서는 천지인 삼재(三才)를 만물의 구성요소로 보아왔다. 하늘과 땅을 차지하고라도 여기서 좀더 주목할 것은 사람들

귀하게 여긴다는 대목이다. 사람을 귀하게 여긴다는 것은 옛사람은 아랫사람을 사람과 어짐으로, 아랫사람은 윗사람을 존경과 흠모로, 부모는 자식을 자애하며, 자식이 부모를 공경하고, 제자가 스승을 존경하고, 스승이 제자를 인애하며, 사람과 사람 사이에 신의와 존중 배려하는 도타운 도덕사회를 말하는 것이다. 오늘의 시대를 천지인 중에서 도인(人), 인간을 으뜸으로 여기는 인류사적인 큰 흐름이 흐르고 있지만, 반대로 세상은 너무나 멀리 동떨어져 있는 느낌을 받는다. 비단 혼자만이 느끼는 것이 아닌 모두가 느끼는 바일 것이다.

부하가 상사를 하극상하고, 상사가 부하를 모욕하고 학대하며, 부모가 자식을 상해하고, 자식이 부모를 내다버리며, 길거리에서는 물지마 살인, 폭력이 난무하고, 밤길에는 사람 혼자 가기가 두려운 세상이 돼버렸다. 돈이면 다 통하는 세상이 돼버렸다. 왜 이런 현상이 지배적일까? 그것은 남보다 더 높아지려고 하고, 더 앞서려고 하고, 더 가리려고 하고, 더 잘 살려고만 하는 욕심과 자존심이 하늘 높은 줄 모르고 땅 넓은 줄 모르고 팽창하기 때문이라고 할 수 있다. 그렇다면 행복해지는 것도 아닌데 말이다. 대다수 사람들의 마음과 생각 속에 있는 아름답고 거룩한 인

간성을 물신주의와 배금주의가 무참히 짓밟아 버린 채, 모든 가치보다 이를 우위에 두고 사는 것을 제일로 여기고 있다. 인간의 고귀한 인격과 생명의 존엄성보다 돈과 물질의 가치를 먼저 높이 평가하는 황금만능주의와 물질만능주의가 만능이 돼버린 인면수심(人面獸心)한 죄악세상이 되었다. 세상이 이런 데는 원인 없는 결과가 없다. 이런 살벌하고 비정한 세상이 된 것은 다 그 원인이 인간에게 있다. 하늘이 내린 것도 아니고, 땅이 만든 것도 아니다. 인간이 뿌린 불행(죄악)의 씨앗을 거두는 것은 보이지 않는 신에게 의지해서 되는 것도 아니고, 우주의 순환원리에 의해서 때가 되면 되는 것도 아니다. 순전히 인간에 의한 인과응보로서 이것을 절절히 깨닫고 되돌리려는 노력을 할 때 세상은 바뀌기 시작하는 것이다. 천 길 만 길 남떠러지 아래로 뱀다 돌진하여 스스로 망하는 영국에 놓여 있는 이즈음에 자기성찰과 인생 본연의 실존을 묻고 어떻게 하여야 인간답게 만물의 영장답게 사는 것인가 해 풀 일이다.

江海所以能爲百谷王者(강해소이능위백곡왕자): 강과 바다가 능히 모든 계곡의 왕이 되는 까닭은

以其善下之(이기선하지):

그것이 아래에 있기 때문이다

故能爲百谷王(고능위백곡왕): 고로 능히 모든 계곡의 왕이 되는 것이다

是以欲上民(시이욕상민): 그래서 백성 위에 있고자 한다

必以言下之(필이언하지): 반드시 말을 낮추고,

欲先民(욕선민): 백성 앞에 있기를 원한다면

必以身後之(필이신후지): 반드시 몸을 뒤로 하여야 한다

是以聖人處上而民不重(시이성인처상이민부중): 그런 까닭에 성인이 위에 있어도 백성은 무게를 느끼지 않고

處前而民不害(처전이민불해): 앞에 있어도 백성이 방해를 받지 않는다

是以天下樂推而不厭(시이천하낙추이불염): 그래서 천하 사람들이 기꺼이 즐거이 추대하고 싫어하지 않는다

以其不爭(이기부쟁): 그것은 다투지 않기 때문이다

故天下莫能與之爭(고천하모능여지쟁): 고로 천하 사람이 능히 더불어 다투지 않는다.*

김주호 기자



본부제단 032-343-9981~2

역곡제단 : (032)343-9981-2
수원제단 : (031)236-8465
안성제단 : (031) 673-4635
평택제단 : 010-9261-9974
부산제단 : (051)863-6307

영도제단 : (010)6692-7582
김해제단 : (055)327-2072
대구제단 : (053)474-7900
마산제단 : (055)241-1161
진주제단 : (055)745-9228

울산제단 : (052)291-1849
진해제단 : (055)544-7464
영천제단 : (054)333-7121
사천제단 : (055)855-4270
포항제단 : (054)292-5455

순천제단 : (061)744-8007
정읍제단 : (063)533-7125
군산제단 : (063)461-3491
대전제단 : (042)522-1560
청주제단 : (043)233-6146

충주제단 : 010-9980-5805
橫濱祭壇 : (045)261-6338
神戶祭壇 : (078)862-9522
下關祭壇 : (0832)32-1988
久留米祭壇 : (0942)21-4669

岐阜祭壇 : (0584)32-1350
大阪祭壇 : (06)6451-3914
神奈川祭壇 : (045)451-3150
Philadelphia : (215)722-2902
London : (0208)894-1075

허만욱 승사 칼럼

웃음은 부작용 없는 만병통치약
억지웃음이라도 병을 고칠 수 있다

오랜 옛날부터 일상생활 속에서 어렵고 고통스러워 참기 어려울 때면 오래 "속상해 죽겠다", 열심히 일을 하다가도 "허리 아파 죽겠다"며 한숨을 내쉬며 고스트러워하는 경우가 있는가 하면, 억울한 일을 당할 때마다 "정말 억울해서 죽겠다"며 '죽겠다'는 말로써 한풀이를 하는 경우가 많았다. 왜 하필이면 말끝마다 죽겠다는 말을 넣는 것이지 이해할 수 없으며, 이긴자에서 출현하시자 웃어야 영생한다는 말씀과 동시에 말대로 된대며 '죽겠다'는 말 대신 '살겠다'로 말하라고 하셨다. 말이 씨가 된다는 속담처럼 말끝마다 '죽겠다'를 연발하는 사람은 말대로 빨리 죽게 된다는 것이다. "속상해 살겠다" "허리 아파 살겠다" "억울해서 살겠다"라고 바꿔 말함으로써 말이 씨가 되어 죽지 않고 영생하게 된다. 그와 동시에 상대방을 비롯한 듣는 사람들에게 웃음을 유발할 수 있게 한다.

어른들의 지혜로운 꾸지람이 엄청난 웃음을 폭발시키는 경우도 있다. 즉 어떤 가정에서 아이들이 운동 난장판을 밟고 있는 상황에서 우직한 할아버지가 물끄러미 바라보다가 무엇인가 결심한 듯 "이 백만장자가 뭘 놔둬야 호통치시고는 자애롭게 웃으시며 '애들아, 좀 슬기롭게 놀 수 없겠냐?'라고

한다면 어떻게겠는가. 웃으면 복이 온다는 말이 있다. 30여 년 전부터 이긴자께서 웃기작전을 펴 오시면서 오늘날에는 온 천하가 웃음을 주제로 발전되어 나가는 듯하다. 웃으면 영생한다. 웃으면 피가 변하면서 세포가 변하여 영생의 몸으로 변하게 된다. 웃으면 생명자가 왕성해지고 엔돌핀이 활성화된다. 웃으면 기분

이 좋아지고, 피가 약 알칼리성으로 변한다. 웃으면 피가 하나 님의 피로 변한다. 웃음의 가장 큰 효과는 생명력과 면역력의 강화이다. 웃으면 심장박동수가 증가하여 폐에 남아있던 공기를 내보내고 산소가 많은 새 공기가 들어온다. 유머와 웃음은 백혈구의 생명력을 강화시킨다. 웃는 마음이 바로 하나님(부처님)의 마음, 웃으면 삶의 의욕이 왕성해진다. 웃음은 암세포를 죽인다. 현 시대는 마치 웃음의 전성시대를 맞이한 것 같다. 웃는 문으로 만복이 들어온다는 소문만복래(笑門萬福來)가 진리이다. 웃으면 하나님의 영이 마음의 문으로 들어오므로 복을 받는다는 것이다. 정확히 말하면 하나님의 마음은 만복의 근원인 것이다.*



승리신문 1990. 3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김종만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람됨이 실제로 죽지않는 원리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개편된 세상을 만들고 진정한 평화의 세계를 구현하는데 기여함을 목적으로 발행됩니다.

경기도 부천시 소사구 안곡로 205번길 37 우 14679
홈페이지 www.victor.or.kr

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

본지는 신문윤리규범 및 그 실천요강을 준수한다.

전국제단 및 해외제단 연락처

원래 사람은 하나님이었습니니다
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.