이기는 삶

# 올바른 수행법

부처님(하나님)은 몸을 수련하여 이루어지는 것이 아니다. 마음으로 가는 길이다. 단전호흡이나 기(氣)수련, 명상 등으로 몸의 기를 조절하거나 면벽(面壁)이나 동안거(冬安居), 하안거(夏安居) 등의 방법으로 고행을 한다고 하여 결코 부처님(하나님)이 될 수가 없다. 근본인 마음이 변화되어야 한다.

현재 사람의 마음은 마귀의 지배를 받고 있다. 그러므로 마귀의 마음에서 하나님(부처님)의 마음으로 바뀌어야 하나님이 되는 것이다. 그러려면 어떤 것이 마귀의 마음이고 어떤 것이 하나님의 마음인지를 알아야 된다. 마귀의 마음은 공포, 불안, 초조, 시기, 질투, 증오, 원망, 음란 등 욕심의 영인 '나'라는 주체의식으로부터 나오는 마음이며, 하나님의 마음은 평안, 화평, 희생, 사랑, 영생의 확신, 누구든지 내 몸처럼 여기는 마음 등 양심의 주체 영인 하나님으로부터 나오는 마음이다.

그런데 문제는 사람이 아무리 하나님의 마음을 갖고 싶어도 그것이 마음대로 되지 않는다는 것이다. 마찬가지로 마귀의 마음을 갖지 않으려고 아무리 애를 쓰고 기를 써도 그것 또한 마음대로 안 된다. 그 이유는 양심의 영인 인간 속의 하나님이 욕심의 영인 마귀에 갇혀있고 마귀가 나라는 주체의식의 자리에 앉아서 지배하고 있기 때문에 진아(眞我)인 본심이 가아(假我)인 삿된 마음을 이기지 못하는 것이다.

그렇다면 어떻게 하면 나라는 주체의식인 마귀의 마음을 이기는 극기승자(克己勝子)가 될 수 있을까? 그것은 마귀의 마음이 시키는 대로 생각하고 행동하지 않으면 된다. 즉, 반대생활을 해야 한다. '나'라는 의식이 하고자 하는 것과는 반대로 생활하라는 것이다. 내 생각과는 반대로 행동하라는 것이다. 공부하기 싫을 때 공부를 하며, 미운 사람이 있으면 그를 진심으로 좋아해야 하고, 일하기 싫으면 더욱 열심히 일을 하는 것이다. 이러한 반대생활을 철두철미하게 이행하게 되면 '나'라는 의식을 완전히 이기게 되어 결국은 하나님으로 변화하게 된다.

개는 반대생활을 할 수는 없다. 소도 역시 반대생활을 할 수가 없다. 생각을 할 수 있고 무엇보다 자신의 의지와 반

대로 사고하고 행동할 수 있는 존재는 인간밖에는 없다. 그러나 그 인간도 주체 영이 마귀이기 때문에 일시적으로 잠깐 가능할 뿐, 반대생활을 지속하기는 불가능하다. 그렇지만 반대생활을 하려고 노력하고 또 노력하면 나라는 주체의식인 마귀가 약화된다. 그렇게 계속해서 마귀가 하고자 하는 것과 반대로 생각하고 생활하게 되면 나라는 의식의 자리에 앉아 있는 마귀가 약화되고 그 틈을 이용하여 이기신 하나님(미륵부처님)이 마귀의 영을 죽여 버리고 나라는 주체의식이 되어서 나라는 주체의식의 자리에 좌정하는 것이다.

주체 영이 하나님으로 바뀌는 것이다. 이것이 부활이요, 순교요, 성령으로 거듭나는 것이요, 성불하는 것이요, 진정한 열반이다. 그리하면 그는 멸하려고 해도 멸할 수 없는 금강과 같은 몸이 되어서 시공을 초월한 불생불멸(不生不滅), 불로불사(不老不死)의 존재가 된다. 이것이 진정한 해탈이요 환골탈태(換骨奪胎)이다.*

수니의 요가교실

# 내 몸과 마음을 치유하는 요가

실천으로 이어지는 생활 습관이 건강의 비결이다. 나름의 노력으로 자신을 보완할 수 있는, 비가 오나 눈이 오나 바람이 불어도 할 수 있는 실내 요가 여행으로 겨울철 유연성을 즐겨 보시면 어떨까요?

허리는 꼿꼿하게 가슴은 당당하게 목과 턱은 살짝 들고 다리 안쪽과 엉덩이에 힘을 주고 걷는 자세를 초초로 습관화한다면 자신과의 경쟁에서 몸과 마음이 꼭 승리하리라!

### !!!서서 허벅지 앞쪽 강화!!!

**효능:** 허벅지와 고관절의 유연성 효과, 산을 오르내릴 때, 길을 걸을 때 근력 강화.

**주의:** 근력이 약하거나 노약자는 벽, 의자 등 안전하게 기대거나 잡고 해도 된다. 동작 전에 손발을 털어 꼭 준비운동을 한다.

**동작①**: 자연스럽게 서서 왼손을 허리에 올리고, 오른쪽 무릎을 뒤로 접어 오른발을 뒤로 들어 올린다. 30초 유지. 양쪽 교대로 5회.

**동작②**: 오른손으로 발등을 잡은 후 바깥쪽으로 비스듬히 들어 올린다. 30초 동안 자세를 유지하며 허벅지 앞쪽 근육의 자극을 느낀다. 양쪽 교대로 5회.

### !!!허벅지 뒤쪽과 안쪽 강화!!!

**효능:** 다리, 엉덩이, 허벅지 안쪽 근육을 자극하고, 평소 잘 쓰지 않는 허벅지 근육을 이완시켜 하체근육에 무리가 가는 걸 예방한다.

**주의:** 자신의 능력 따라 실시한다.

**동작③**: 오른쪽 발꿈치를 바닥에 댄 채 완전히 뻗고, 왼쪽 다리는 무릎을 굽혀 깊게 앉은 자세를 30초 동안 유지한다. 양쪽 교대로 5회.

**동작④**: 오른발을 안쪽으로 돌려 엄지발가락이 바닥에 닿도록 해 30초 동안 버틴다. 양쪽 교대로 5회.*

격암유록 新해설 제21회

# 외부세계에만 관심을 기울이고 내면세계를 등지면 꼭 죽으리라

## 末運論(八) 말운론

難黑易白 心滿危 謙滿安
난흑역백 심만위 겸만안
惡滿天必賜死 악만천필사사
活我者誰 三人一夕 활아자수 삼인일석
殺我者誰 小頭無足 살아자수 소두무족
害我者 似獸非獸 亂國之奴隸
해아자 사수비수 난국지노예
速脫獸群者牛之加一 속탈수군자우지가일
遲脫獸群者危之加厄 지탈수군자위지가액
萬物之靈 失倫獸從者 必死
만물지령 실륜수종자 필사
人衣夕卜背面必死 인의석복 배면필사
玄妙精通 誰可知 현묘정통 수가지

검은 것이 희게 바꾸어지는 것은 어렵나니라. 마음에 욕심이 가득차면 위태롭고 마음에 겸손이 가득차면 평안하리라. 마음을 비우고 겸손해야 살 수 있다는 말이다.

마음에 악이 가득차면 하늘이 반드시 죽음을 내리느니라. 나를 살리는 자 누구인가? 삼인일석 즉 닦을 수(修)자이다. 몸과 마음을 잘 닦아야 살 수 있는 것이다. 즉 수신(修身)을 말함인데 유교의핵심은 3강령 8조목이다.

3강령은 '대학지도재명명덕재신민재지어지선'(大學至道在明明德在新民在至於至善)이요 8조목은 격물 치지 성의 정심 수신 제가 치국 평천하(格物 致知 誠意 正心 修身 齊家 治國 平天下)이다. 수신은 격물 치지 성의 정심을 거쳐야 수신으로 나아가고 수신한 연후에 제가 치국 평천하를 할 수 있는 것이다.

나를 죽이는 자 누구인가? 소두무족(小頭無足)이다. 즉 천화(天火)이다.

나를 해하는 자 누구인가? 짐승 같으나 짐승이 아니며 어지러운 나라의 노예와 같다. 짐승 같은 무리들에서 속히 벗어나는 자는 살게 되지만 늦게 벗어나는 자는 위태롭고 액운을 당하리라. 만물의 영장으로서 인륜과 천륜을 저버리고 짐승 같은 자를 따르는 자는 반드시 죽으리라. 밖(외부세계)에만 의존하고 내면세계를 등지는 자는 꼭 죽으리라.

다시 말하면 내면의 양심의 소리, 하나님의 소리에 귀를 기울이고 잘못을 고치려 하지 않고 외부세계에만 정신이 팔려 있으며 관심을 가지는 자, 외면치레에 마음을 쓰는 자는 반드시 죽는다는 것이다. 인의석복(人衣夕卜)은 의외(依外)의 파자.

현묘한 천지의 이치와 마음의 비밀을 자세히 통달한 자 누구이던가?

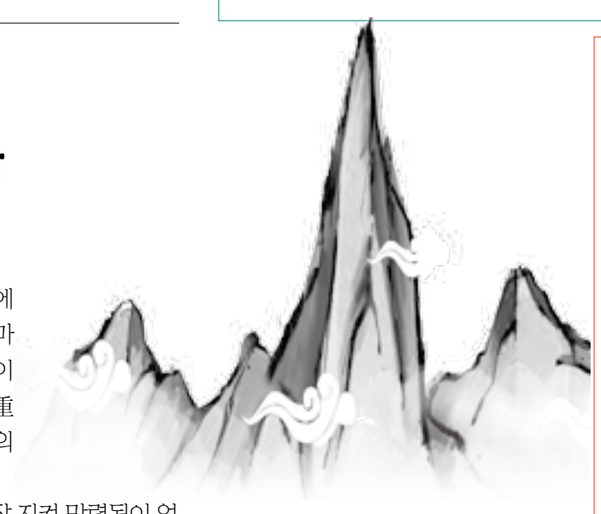
七要 一日天心 二日石皮之衣
칠요 일왈천심 이왈석피지의
三日石皮巾 四日艸日十花
삼왈석피건 사왈초일십화
五日力勤農 六日匕之人
오왈력근농 육왈비지인
七日一小重力 是皆不妄矣
칠왈일소중력 시개불망의

사람으로서 꼭 지켜야 할 일곱 가지가 있는데 첫째 천심 즉 하나님의 마음, 양심대로 살아야 할 것이요 둘째 재물을 탐하지 말 것이요 석피(石皮)는 파(깨트릴 파破)자를 뜻한다.

셋째 명예를 탐하지 말 것이요 넷째 자연을 벗하며 사랑할 것이요 다섯째 부지런히 일을 할 것이요

여섯째 심령이 변화되도록 할 것이요 비지인(匕之人)은 화(化)자를 뜻한다. 일곱째 진리에 대해 확고부동한 마음을 가져야 할 것이요. 일소중력(一小重力)은 부동(不動)의 파자이다.

이 모든 계율을 잘 지켜 망령됨이 없어야 할 것이니라.



又有 十忌一日立心 우유 십기일왈립심
二日一牛兩尾心 이왈일우량미심
三日責心 四日過欲 삼왈매심 사왈과욕
五日貪利 六日爭鬪 오왈탐리 육왈쟁투
七日怠惰 八日輕妄 칠왈태타 팔왈경망
九日密居 十日錢禾刀也
구왈밀거 십왈전화도야
死殺不生 豈確實乎 사살불생 기확실호
有志君子 深覺深覺 유지군자 심각심각
愼之察之 暗暗不知世事也
신지찰지 암암부지세사야

또 금기사항 열 가지가 있으니 첫째 자존심을 세우는 것이요 둘째 붉은 (빨갱이)사상을 가지는 것이요 우양미심(牛兩尾心)은 붉을 주(朱)자의 파자. 셋째 양심을 파는 것이요

넷째 지나친 욕심을 부리는 것이요 다섯째 이익을 탐하는 것이요 여섯째 남과 다투는 것이요 일곱째 게으르고 타성에 젖는 것이요 여덟째 경거망동함이요 아홉째 은밀히 동거함이요 열째 이자를 받고 돈놀이 하는 것이다. 전화도(錢禾刀)는 전리(錢利)의 파자.

이런 사람은 죽고 죽이는 세상에서 영생을 할 수 없음이 어찌 확실치 않겠는가? 뜻있는 군자들이여 깊이깊이 깨달아야 하리니 신중히 살펴야 하느니라. 세상사는 깜깜하고 깜깜해서 알기 어려우니라.

末世灾 初問其何時 午未申三
말세재 초문기하시 오미신삼
東國回生四方立礎 동국회생사방립초
問其何時 鼠牛虎三 문기하시 서우호삼
李朝之亡何代 四七君王
이조지망하대 사칠군왕
李花更發 何之年 이화갱발 하지년
黃鼠之攝政也 황서지섭정야

먼저 첫 번째 물어보나니 말세에 재앙이 있으니 어느 때인가? 오미신(午未申)의 3년이다. 즉 갑오동학혁명과 청일전쟁(1894), 을미년의 민비시해사건(1895) 병신년의 고종의 아관파천(1896)이다.

동방의 조선이 회생하여 온 사방에 기초를 세우는 때는 어느 때인가? 서우호(鼠牛虎) 삼년이다. 무자년(1948) 대한민국 정부수립, 기축년(1949), 경인년(1950) 6.25사변이다.

이씨조선은 몇 대에서 망하는가? 28대왕에서 망하느니라. 이조의 꽃이 다시 피는 때는 언제인가? 무자년(1948)에 이승만 대통령이 섭정하는 때이니라.*

박 명 하 / 고서연구가
myunghpark23@naver.com

Immortal Valley

# 영생하려면 꼭 해야 할 것

구세주가 출현했다고 해서, 구세주에게 모든 것을 맡겨야 영생을 얻는다고 해서 넋 놓고 아무것도 하지 않으면 영생을 얻을 수 없다. 이 세상 이치가 자격을 갖추어야 행세를 할 수 있듯이 영생을 할 수 있는 자격을 갖추어야 영생하게 되는 것은 당연한 이치이다.

그렇다면 영생을 얻기 위해서는 무엇을 해야 할까? 제일 먼저 마음의 싸움을 해야 한다. 마음의 싸움이란 반대생활을 말한다. 즉 자신이 원하는 것과 반대로 사는 것이다.

음란한 마음이 올라오면 음란한 마음이 올라오지 않도록 그 마음과 싸워야 한다. 신경질 나는 마음이 올라오면 그 마음이 다시는 올라오지 않도록 싸워야 한다. 미워하는 마음이 올라오거나, 두려운 마음이 생기거나 그 마음과 싸워서 다시는 그러한 마음이 일어나지 않는 경지에 올라가야 한다. 이러한 마음의 싸움을 하지도 않으면서 영생을 할 것이라고 생각하는 사람은 결코 영생할 수 없다.

인간의 영은 마귀의 영이므로 콘트롤하지 않으면 제멋대로 움직인다. 불가(佛家)의 십우도(十牛圖) 또는 심우도(尋牛圖)의 4번째 단계가 득우(得牛)인데 이는 견성한 사람이 제멋대로 움직이려는 마음을 다스리는 단계를 상징한다. 우리 식으로 표현하면 자신이 마귀라는 것을 완전히 체득하고, 자신의 본래 성품이 하나님이라는 것을 명확히 안 다음 그 마귀가 옛날 습관대로 움직이려고 하는 것을 그렇게 하지 못하게 제어하는 것이라고 할 수 있겠다. 그 다음 단계가 목우(牧牛)인데 이는 마음을 어느 정도 다스려 옛날 마음이 나오지 않는 단계이다.

옛날 마음이 올라오지 못하도록 하려면 첫째 그 마음에 이름을 붙여 박멸소탕을 하여야 하고, 그 마음이 올라오지 못하도록 초초로 구세주를 사모해야 한다. 그렇게 하면 그 마음이 점점 사그라든다. 이것이 번뇌를 끊는 방법이다.

이는 원불교나 명상단체에서 소위 마음공부라고 해서 마음을 바라보고 이해하는 것과는 전혀 차원이 다른 것이다. 옛날 마음을 없앨 수 있는 새 마음은 오로지 구세주에게서만 나오기 때문이다.*

승리신문 1990.3.3 등록번호 다 - 0029
발행인 겸 편집인 김종만
본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람몸이 실제로 죽지않는 원리(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
광고 및 구독신청
전화 032) 343-9985
FAX 032) 349-0202
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

본부제단 032-343-9981~2

전국제단 및 해외제단 연락처

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 : (010)6530-7900
마산제단 : (055)241-1161
진주제단 : (055)745-9228
진해제단 : (055)544-7464
영천제단 : (054)333-7121
사천제단 : (055)855-4270
포항제단 : (054)291-6867
순천제단 : (061)744-8007
정읍제단 : (063)533-7125
군산제단 : (063)461-3491
대전제단 : (042)522-1560
청주제단 : (043)233-6146
충주제단 : 010-9980-5805
강릉제단 : 033-535-8254
橫浜祭壇 : (045)261-6338
神戶祭壇 : (078)862-9522
下關祭壇 : (0832)32-1988
大阪祭壇 : (06)6451-3914
神奈川祭壇 : (045)489-9343
London : (0208)894-1075
Sydney : (006)6142-1738136

원래 사람은 하나님이었습니다.
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.