

이기는 삶

# 그대를 꽃으로 볼 일이다

밧게 보면  
잡초 아닌 풀이 없고  
곱게 보면  
꽃 아닌 사람이 없으며  
그대를 꽃으로 볼 일이다

털려고 들면  
먼지 없는 이 없고  
덮으려고 들면  
못 덮을 허물 없으며

누구의 눈에  
들기는 합들어도  
그 눈 밖에 나가는  
한 순간이더라

귀가 얇은 자는  
그 입 또한 가랑잎처럼 가볍고  
귀가 두꺼운 자는  
그 입 또한  
바위처럼 무거운 법

생각이 깊은 자여  
그대는 되도록 남의 말을  
입에 담지 말 것이며  
꼭 해야 하거든  
내 말처럼 하여라

겸손은 사람을 머물게 하고  
칭찬은 사람을 가깝게 하고  
넓음은 사람을 따르게 하고  
깊음은 사람을 감동케 하니

마음이 아름다운 자여  
그대 그 향기에  
세상이 아름다워라

그대 나이가 들면서  
눈이 침침해지는 것은  
필요 없는  
작은 것은 보지 말고  
필요한  
큰 것만 보라는 것이며

귀가 잘 안 들리는 것은  
필요 없는  
작은 말은 듣지 말고  
필요한 큰 말만  
들으라는 것이요

이가 시린 것은  
연한 음식만 먹고  
소화불량 없게 하려 함이고

걸음걸이가  
부자연스러운 것은

매사에 조심하고  
멀리 가지 말라는 것이요  
머리가 하얗게 되는 것은  
멀리 있어도 나이 든 사람인  
것을 알아보도록 하기 위한  
신(身)의 배려이며

정신이 깜박거리는 것은  
살아온 세월을  
다 기억하지 말고  
좋은 생각,  
긍정적인 생각으로  
현실에 충실하라는 것이니

겸손한 자여  
다가오는 시간을  
선물처럼 받아들이며  
오늘 하루도 감사하며  
살아가다면  
그대 그 지혜에 모두가  
꽃이 피리라

가끔 힘들 땐  
가슴을 활짝 펴고  
숨 한 번 크게 쉬고  
하늘을 보세요.

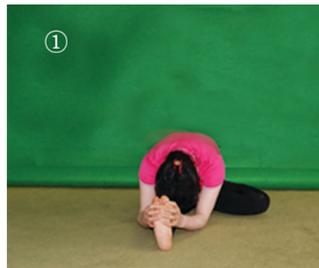
편집부

수리요가교실

# 내 몸과 마음을 치유하는 요가

현대인은 물질문명 속에서 중압감이 많은 생활을 하고 있다. 그래서 자신도 모르게 얼굴을 찌푸리는 생활이 되기 쉽고 인간미를 상징하는 웃음을 잃어버리게 된다. 그러나 그럴 때일수록 웃는 마음과 웃는 모습에 노력을 기울일 필요가 있다. 호호호 작은 소리로 손뼉을 치면서 웃다가 점차 큰소리로 하하하 웃으면 심신 조절법으로써 스트레스를 해소시켜 주고 생활에 활력을 주게 되어 질병을 고치는 묘법이 된다. 웃을 때는 심신이 편안하게 이완되므로 체내에 충분한 산소가 들어가고 복압이 높아져서 전신에 혈액이 좋아진다. 영생하는 몸으로 변화된다. 초조로 웃음을 습관화해서 영생하는 실천이 되도록 하는 웃음으로 요가를 시작해 볼까요?

### 앞으로 굽히기 자세



①



②

**효능①** : 머리를 맑게 해주고 뇌하수체가 발달되고 이해력이 길러져 스트레스에 도움.

**동작①** : 바닥에 앉아 왼발을 접고 양손은 무릎 위에 놓고 시선은 발끝을 향한 후, 숨을 내쉬면서 상체를 굽힌다. 숨을 마시며 상체를 일으킨다. 10초 유지, 양쪽 각 3회.

### 박쥐자세

**효능②③④** : 허벅지 안쪽을 자극하여 혈액순환 잘되게 하므로 생리불순에 도움. 무릎과 허리의 관절을 부드럽게 하고 골반을 바르게 잡아준다. 간장기능이 저하된 사람은 다소 어려울 수 있으나 그런 사람일수록 더 필요한 동작이므로 자주 하면 간장기능이 좋아진다.

**동작②** : 허리를 세우고 앉아 왼발을 접



③



④

고 양손을 머리 뒤에 얹어 숨을 내쉬며 상체를 오른쪽으로 내린다. 숨을 마시며 올라오고 내쉬며 마친다. 10초 유지, 양쪽 각 3회.

**동작③** : 두 다리를 좌우로 펴고 허리를 세워 앉는다. 발끝을 앞으로 당긴다. 양손을 가슴 앞에 두고 숨을 내쉬며 복부 가슴이마 순으로 내린다. 숨을 마시면서 상체를 일으키고 내쉬며 긴장을 푼다. 10초 유지, 5회.

**동작④** : ③번 자세에서 양손으로 무릎 또는 발끝을 잡고 숨을 내쉬며 복부 가슴이마 순으로 내린다. 숨을 마시면서 상체를 일으키고 내쉬며 긴장을 푼다. 10초 유지, 5회.\*

### 도덕경 해설

# 沒身不殆

## 물신불태

### 도덕경 16장 해설

요즘에는 도에 관한 이야기가 사람들의 입으로 자주 오르내리고, 또 책으로 흥미롭게 활자화되고 있다. 도가 무엇인가에 세인들의 관심과 흥미를 불러일으키는 것일까? 대개 사람이면 다 같은 사람인 줄 아는 것이 상식이다. 하지만 분명한 것은 수행하는 사람이나 도인은 평범한 사람과는 다른 그 무엇이 있다. 과연 무엇이 다를까 자못 궁금하지 않을 수 없겠다. 흔히, 우리에게 세상 사람들은 뭔가를 열심히 채우려고 하고, 또한 나를 굉장하게 높이려고 하는 것이 일반적이다. 반면에 도인은 끝없이 비우고 또 나를 없애려고 한다는데 도대체 무슨 까닭일까? 과연 평범한 우리들과 마음과 생각이 무엇이 어떻게 달라서 그럴까? 세속에 살면서 우리는 도에 관한 얘기에 귀 기울일 때, 위와 같은 도인의 반대적인 삶을 추구하는 기행을 신비롭게 생각하지 않을 수 없게 된다. 여기 잠시나마 이 장에서 그 궁금증을 풀 수 있지 않을까 생각해 본다.

**致虛極守靜篤(치허극수정독)**: 비우고 비워 더 이상 비울 수 없는 상태까지 비워서 돈독한 고요함을 지키면 완전히 비워서 도다운 고요함에 이르면

**萬物竝作 吾以觀復(만물병작 오이관복)**: 만물이 한데 어우러져 이것이 되풀이됨을 도의 절대 근원에서 바라보게 되면

만물의 근원이 되는 기와 도의 세계에서 보면 **夫物芸芸(도도원원)各復歸其根(부물운운 천물원원)각복귀기근**: 대저 만물은 무성하게 일어나서 각기 그 근원으로 다시 돌아간다.

삼라만상이 대저 생겼다가 다시 그 근원으로 돌아간다는 것을 알 수 있다.



하늘처럼 빈 마음이 되어야 한다

**歸根曰靜 是謂復命(귀근왈정 시위복명)**: 그 고요한 근원으로 돌아오는 것을 일컬어 천명으로 되돌아오는 것이라 한다.

기와 도를 바탕으로 만물이 생겼다가 다시 그 기와 도, 생명의 근본 자리로 돌아오는 것을 말한다.

**復命曰常 知常曰明(복명왈정 지상왈명)**: 천명으로 돌아오는 것을 일컬어 항상(恒常)하는 것이라 하며, 항상함을 아는 것이 곧 밝음이라 일컫는다.

기와 도는 생명의 근원인 바, 영원한 생명(항상성恒常性)을 바로 아는 것이 밝은 지혜라는 것이다.

**不知常 妄作凶(부지상 망작흉)**: 항상함을 모르면 허망하게 흉물스럽게 된다.

기와 도의 근원 자리가 영원한 생명을 말하는데, 이러한 이치를 모르고 생명성에 반하여 허망하게 흉물스럽게 죽음에 이르는 것이다.

**知常容(지상용)**: 항상함을 알면 포용하게 되고,

영원한 생명의 원리를 알게 되면 모든 것을 포용하게 되고,

**容乃公(용내공)**: 포용하면 이내 공의로워지고,

생명의 근원 자리에서 보면 모두가 하나이기에 무사공평하여 포용하면서 대하게 되고,

**公乃王(공내왕)**: 공의로움은 곧 으뜸이며, 공의로움은 만물과 만민에게 최상의 기, 도, 생명의 근원 자리가 되며,

**王乃天(왕내천)**: 그 으뜸의 도리가 하늘이다.

생명의 근원 자리가 곧 하늘인 것이다.

**天乃道(천내도)**: 그 하늘이 곧 도이며, 그 생명의 근원 자리가 기라고도 하고 도라고도 하는 것이며,

**道乃久(도내구)**: 도는 장구한 법이다.

도, 즉 생명은 영원영원 전부터 존재해 왔고, 또 존재할 것이다.

**沒身不殆(물신불태)**: 육신의 소리를 죽이면 위태하지 않게 된다.

허망하게 죽음에 이르게 하는 육신의 소리(인간의 오욕칠정)를 죽이면 완전한 고요의 경지와 영원한 생명의 경지에서 결코 위태롭지 않는 것이다.

대개 사람의 죄와 허물은 육체의 소리로부터 나온다. 육체의 소리란 내 속에서 끊임없이 일어나는 온갖 욕망과 사악한 감정이 들끓는 것을 말한다. 무엇을 먹을까, 입을까, 할까로부터 또 어떻게 하면 편히 쉴까, 오락과 향락을 누릴까 등의 육체로부터 들리는 소리는 잠시도 조용하고 편안할 틈이 없이 혼란스럽고 복잡하다. 사람 속으로부터 들리는 육체의 소리를 완전히 죽일 때, 사람 속의 생명의 근원 자리가 기가 안정되고, 맑고 고요한 내면의 평화를 얻게 되는 영담허무(靈潭虛無)의 항상(恒常)하는 도를 누리게 되는 것이다.\*

김주호 기자

## 당신을 영생의 세계로 안내하는 승리신문

성금계좌 : 우체국 103747-02-134421 예금주 : 이승우

독자님들의 정성어린 성금이 영생의 세계를 앞당깁니다

전국 각지에서 성금을 보내주시는 분께 감사드립니다

### 전국제단 및 해외제단 연락처

역곡제단 : (032)343-9981-2	부산제단 : (051)863-6307	마산제단 : (055)241-1161	사천제단 : (055)833-7866	광주제단 : (062)524-4555	☎ 5f : (078)862-9522	℡ 5f : (045)451-3150	London : (0208)894-1075
수원제단 : (031)236-8465	영도제단 : (051)912-7582	진주제단 : (055)745-9228	포항제단 : (054)292-5455	대전제단 : (042)522-1560	☎ 5f : (0832)32-1988	Philadelphia : (215)722-2902	
안성제단 : (031) 673-4635	김해제단 : (055)327-2072	울산제단 : (052)291-1849	순천제단 : (061)744-8007	청주제단 : (043)233-6146	☎ 5f : (0942)21-4669		
평택제단 : (031)652-6438	충주제단 : 010-9980-5805	진해제단 : (055)544-7464	정읍제단 : (063)533-7125	금마제단 : (063)853-6673	- 5f : (0584)32-1350		
이죽제단 : (031)672-6786	대구제단 : (053)474-7900	영천제단 : (054)333-7121	군산제단 : (063)461-3491	5f : (045)261-6338	5f : (06)6451-3914		

### 허만욱 승사 칼럼

# 혈색은 생각하는 물질이다

## 생각하는 대로 생각의 물질이 방출된다

피가 살과 뼈를 만들고, 피로 인하여 생각과 감정이 작용한다. 피는 살아있는 생명물질이다. 피로 인하여 육체의 전 세포가 조성되어 있다.

피는 생각하는 원천이기도 하다. 인간이 생각할 수 있다는 것은 뇌세포에 피가 통하고 있기 때문이다. 뇌세포는 회로(回路)와 같은 것으로 피가 그곳을 흐를 때에 생각을 일으킴으로써 피의 작용은 사고(思考) 작용이다.

피는 극히 예민한 녹음테이프이기도 하다. 인간의 모든 경험 생각 감정 인상 등을 파악하여 기억한다.

피의 작용은 사고 작용이지만 그 작용으로 인하여 인체로부터 사고가 물질로 되어 방사하는 경우도 있다. 철에는 철 특유의 냄새, 고무에서는 고무의 냄새가 나고, 흙에서는 흙냄새가 나듯이, 모든 물질로부터는 물질 자체의 원소가 방출되면서 그 입자가 후각에 닿기 때문에 그 냄새를 맡을 수 있는 것이다.

이와 같이 인체에서는 그 사람의 피의 작용과 똑같은 사고 물질이 방출되고 있다. 예를 들면 유쾌한 사람 옆에 있으면 자연히 유쾌해지고, 우울한 사람 옆에 있으면 어쩔지 우울해지는 것은 인간의 사고가 물질화하여 전달되기 때문이다. 즉 인체에서 방사되는 사고가 물질화한 일

종의 광선에 의한 것이다.

그리고 사고의 차이에 따라 광선과 모양도 변화된다. 예를 들면 훔칠 마음을 가지고 있는 사람에게서는 먹구름과 같은 것이 몽둥이처럼 피어오르고, 구린내가 코를 찌르고, 음란한 생각을 가진 사람에게서는 황록색의 안개 같은 기체가 나오고 비릿한 땀 냄새가 난다.

이와 같이 인간의 사고가 물질화하여 방사되는 것을 알 수 있다. 이미 소련의 과학자들은 인체로부터 눈에 보이지 않는 광선(오라)이 방출하고 있다고 발표하고 그 광선의 촬영에 성공하였다.

그러나 그들은 그것이 어떠한 물질이며, 어떠한 변화를 가져올 것인지 모른다. 머지않아 연구가 진전되어 인체로부터 방출되는 독소물질이 지구를 오염시키고 여하히 생명체를 부패시키고 있는지 인체로부터 방출하는 생명물질이 근본적인 생명소(生命素)로 되어 있는지 등의 실태를 해명할 수 있게 될 것이다.

최인의 몸에서도 독소물질이 방출된다. 이 독소물질은 썩은 피가 원인으로 악한 마음에 의한 것이다. 이와 반대로 의인의 몸에서는 생명(生命)의 물질이 떨어져 나온다. 이것은 맑고 깨끗한 피에서 방출하는 광선이며 독소물질을 제거하여 만물에 생명을 불어 넣는다.\*

## 승리신문

1990. 3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김중만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람됨이 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) 343-9986  
FAX (032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수한다.

원래 사람은 하나님이었습니다