

# 하나님의 신이 거하려면 건강한 몸이 되어야

## 꾸준히 운동을 해서 영생의 기반을 닦아야

이 세상에서 가장 좋은 운동이 뭐냐 하면 걷는 겁니다. 하루에 2시간 내지 3시간씩 걸어야 그래야 여러분들이 몸에 건강이 오는 겁니다. 열심히 걸으면 혈압도 정상이고 당뇨도 정상이 되기 때문에 열심히 걸으면 병이 걸리려야 걸릴 수가 없습니다. 그리고 또 남자들은 아령운동을 하죠? 아령운동은 남자 여자 구분할 거 없어요, 아령은 철물점에 가면 살 수 있어요. 그러니까 너무 무거운 거 사가지고 끄꿍 대면서 하지 말고 가벼운 것을 사다가 아령운동을 하는 겁니다. 그러면 나이가 아무리 많아도 알통이 서게 되고 팔에 힘이 생깁니다. 그래서 아령운동을 한다든지 걷는 운동을 한다든지 하루 가운데 삼분지 일 이상은 운동을 해야 되는 겁니다.

삼분지 일 이상이든 삼팔이 2나나 8시간 운동이요? 8시간 정도는 늘 걸으며 늘 아령운동을 하면서, 세상을 살아야 그래야 건강이 보존되고 늙지도 않고 젊은 사람으로서 영원무궁토록 사는 겁니다. 육체라고 하는 것은 바로 영이라고 그랬죠? 육체가 건강하면 영이 건강하게 돼 있습니다.

나. 영이 건강하면 기력이 건강한 겁니다. 생명력이 건강한 겁니다. 그러면 절대로 병이 안 걸립니다.

## 이 사람은 옥중에서도 열심히 운동을 했다

나이를 아무리 먹어도 얼마든지 뛰어나다 할 수가 있습니다. 방 안에서 뛰어나고 마루에서도 뛰어나고 있습니다. 일정한 장소 그 자리에서 뛰면 되는 겁니다. 이 사람도 교도소 생활 7년 동안 하면서 새벽 4시에 일어나면 6시 7시까지 뛰었습니다. 이 사람이 교도소 생활했다고 해서 가만히 앉아서 생활했던 것으로 알죠? 이 사람은 매일 뛰었어요, 그리고 다음에는 앉았다 일어섰다 하는 운동을 했습니다. 그 자리에서 앉았다 일어섰다 하는 겁니다.

앉았다 일어섰다 하는 운동을 하게 되면 처음에는 30분 이상하기가 힘듭니다. 그런데 이 사람은 앉았다 일어섰다 하는 것을 300번씩 했습니다. 30번만 해도 힘들어서 못하는데 300번을 한 겁니다. 이 사람의 몸무게가 90kg이예요, 그 무거운 몸이 앉았다 일어섰다 하려면 무릎 뼈가 우두둑 우두둑 소리가 납니다. 그러나 이 사

람은 앉았다 일어섰다 하는 운동을 300번씩 했고 또 뛰는 운동을 두세 시간씩 했습니다. 그러니까 땀을 겨울에도 뻘뻘 흘리는 겁니다. 그래서 7년 징역을 살고 나와도 이렇게 건강하게 여러분들을 대하게 된 겁니다.

이 사람은 아주 집착력이 강한 사람입니다. 집착력이 강하지 않으면 이긴자가 될 수가 없습니다. 이긴자가 되려면 여러분들도 집착력이 강해야 됩니다. 한 번 하겠다고 마음먹으면 끝까지 하는 겁니다. 몸을 튼튼하게 만들어야 하나님의 신이 그 몸 안에 거하게 되는 겁니다. 몸이 건강치 못하면 하나님의 신이 떠나갑니다. 그러니까 여러분들의 몸이 건강하게 되려면 여러분들이 하기 쉬운 운동부터 하는 겁니다. 걷는 운동은 가장하기 쉬운 운동입니다. 그래서 걸어서 산에 올라다니기도 하고 산에 올라다니는 게 너무 힘들면 평지를 계속해서 걷는 겁니다. 그러다가 힘이 어느 정도 빠지면 뛰기 시작하는 겁니다. 그래서 계속해서 틈틈이 뛰고, 틈틈이 걸으면 사람의 몸이 건강하게 됩니다.

여러분들의 몸은 여러분들이 건강관리를 해주어야 합니다. 몸이라는 것은 하나님의 성전입니다. 하나님의 신이 거하려면 건강한 몸이 되어야 합니다.\*



수니의  
요가교실

## 내 몸과 마음을 치유하는 요가

### '반대 생활도 분별하여 했다'

반대 생활을 덮어놓고 한 것이 아니라 '나라는 주체 의식이 마귀의 영인지 아닌지 분별하여 마귀의 영일 때에는 반대 생활을 했다. 그러나 '나라는 주체 의식이 하나님의 영일 때에는 반대 생활을 하지 않았다. 그러므로 '나라는 주체 의식이 마귀의 신인지, 하나님의 신인지, 이것을 잘 분별하여야 한다. 욕심이 나오다가나 시기 질투가 나오다가나 미워하는 마음이 있으면 '나라는 주체 의식이 마귀라는 것을 알아야 한다.

구세주 말씀 중에서

### 자세 따라 몸의 컨디션이 좋아진다~

근육이나 관절에 부담이 적어지면 관절 손상도 예방하고, 혈액순환이 원활해 몸의 유연성을 높인다. 노쇠의 원인이 되는 근력과 근육감소를 극복하는 것이다. 엉덩이에 힘을 주고 가슴을 펴고 앉아서 복부에 독소 물질을 제거한다. 고관절을 유연하게 신전대사업 시켜주는 동작을

지속적으로, 무리하지 않도록 해 보실까요?

### 보트 자세로 복부 독소 물질 해소!

**동작①**: 무릎을 세우고 앉아 양손으로 허벅지를 감싸 숨을 마시면서 무릎을 가슴 높이까지 들어 올린다. 허리는 곧게 펴고 복부의 힘으로 균형을 잡는다. 10초 유지, 5회.

**동작②**: 상위 자세로 균형이 잡히면 천천히 손을 놓고 양팔을 뻗어 능력 따라 무릎을 퍼준다. 10초 유지, 5회

### 비둘기 자세로 고관절을 유연하게 신전 대사업!

**동작③**: 앉아서 왼 다리를 앞으로 접는다. 오른발 등이 바닥에 닿도록 퍼준다. 양손은 무릎 앞에 짚고, 상체를 세우고, 정면을 바라본다. 10초 유지, 좌우 각각 3회.

**동작④**: 상위 자세로 숨을 마시면서 천천히 고개를 들어 뒤로 젖혀 후굴한다. 10초 유지, 좌우 각각 3회.\*



동작①



동작②



동작③



동작④



격암유록 **新해설**  
수정판 제25회

## 聖山尋路성산심로

死未生初幾何得生 人皆生초기하득생  
不失中入所願成就 불실중입소원성취  
不入中動永出世 불입중동영출세  
人人居處 人인거처  
各者異異念念 各자이이념념  
唯行必有大慶 유행필유대경  
速脫羂絆罪人得生 속탈수근죄인득생  
遲脫羂絆善人不生 지탈수근선인불생  
萬物靈長 만물영장  
從鬼何望鬼不知覺 從귀하망귀부지각

죽음의 세상(죄악세상)이 끝나고 영생의 세상이 시작되려는 이때 과연 몇 사람이나 영생을 얻을까? 중입(中入)의 때를 놓치지 않으면 소원성취 하리라. 중입의 때에 정도령을 만나 구원의 방주를 타지 못하면 영영 이 세상을 떠나리라.(죽는다는 의미)

사람마다 사는 곳이 다르듯이 생각하는 것도 다르지만 오직 진리에 따라 바르게 행하는 사람에게는 반드시 큰 경사스러운 일이 있으리라.(행함이 없고 말로만 하는 사람은 복을 못 받는다)

짐승 같은 인간의 무리에서 빨리 빠져 나오면 비록 죄인이라도 영생을 얻을 것이요 선인(善人)이라도 늦게 빠져나오면 죽으리라. 만물의 영장으로서 마귀가 무엇인지도 모르고 마귀를 따르니 무엇을 바랄 것인가? 죽음밖에 더 있겠는가? 라는 말이다.

勿犯世俗夜鬼發動 勿범세속야귀발동  
罪惡滿天 죄악만천  
善者得生惡者永滅 선자득생악자영멸  
當于末世善人幾何 當우말세선인기하  
世人不覺嗚呼悲哉 世人불각오호비재

依外背內一怨無心 依외배내일원무심  
玄妙精通誰可知 현묘정통수가지  
誤求兩白負薪入火 오구양백부薪입화

세상의 속된 일(선정煽情, 쾌락, 물욕 등)에 빠지지 말라. 야귀(夜鬼)가 발동하여 죄악이 하늘에 가득하다. 선한 사람은 영생을 얻고 악한 자는 영원히 멸망당 하리라. 말세를 당하여 선한 사람이 몇이나 될지? 세상 사람들은 모르리라.

오호! 슬프다. 밖을 의지하고 안을 등지면 죽으리라. 자신 속의 옛사람을 죽이고 진리를 깨달아 행하여 하나님으로 거듭나는 일(내면세계의 총실함)에는 아랑 곳 않고 오직 외부세계의 속된 일(선정, 쾌락, 물욕 등)에 빠지게 되면 죽으리라. 참된 도인은 외부세계에 관심을 두지 않으며 일일이 반응하지 않는다. 오직 구세주 하나님(정도령, 마르부처님)을 마음에 모시는 일 뿐이다.

천지의 현묘한 이치를 세밀하게 통달한 그분을 누가 가히 알겠는가? 양백을 잘못 구하면 삶을 지고 불로 뛰어드는 격이 되리라.

求弓三豕不飢長生 求궁삼퉁불기장생  
求地三農者不生 求지삼농자불생  
求窮地者平生不得 求궁지자평생부득  
求窮於天三七滿足 求궁여천삼칠만족  
一心祈禱天有應答 一心祈禱天有應答  
無誠無智不得勝地 無성무지부득승지  
地不逢鄭王 地불봉정왕  
求世海印不見之影 求세해인불견지영  
求天海印皆入極樂 求천해인개입극락

궁궁의 이치에서 삼풍을 구하여 먹으면 굶주림이 없이 장생할 수 있지만 땅에서 삼풍을 구하여 먹으려는 자는 죽으리라.

정도령을 땅의 이치에서 찾으면 평생을 두고도 찾지 못하며 정도령을 하늘의 이치에서 찾는 사람은 삼칠(3+7=10) 즉 십승인을 찾음으로 만족하리라. 일심정성으로 기도하면 하늘의 응답이 있느니라. 정성도 없고 지혜도 없으면 기도가 통하지 않으며 심승지의 이치도 깨닫지 못하고 심승지도 얻지 못하리라. 땅(지리地)에서는 정시 왕을 만나지 못할 것이요 인간 세상에서 해인을 구하려 한다면 해인의 그림자도 보지 못하리라.

하늘(천리天理)에서 해인을 구하면 사랍마다 모두 극락으로 들어가리라.

求地田田平生難得 求지전전평생난득  
求道田田無難易得 求도전전무난이득  
求地十勝異端之說 求지십승이단지설  
求地弓弓一人不得 求지궁궁일인부득  
求靈弓弓人如反掌 求령궁궁인여반장  
十勝覺理一字縱橫 十勝覺理一字縱橫  
求十弓乙延年益壽 求십궁일년익수  
十勝居人 十勝居人  
入於永樂萬無一失 入여영락만무일실  
心覺心覺者得生 心覺心覺者得生

## 富者不得虛中有實 부자부득허중유실

땅에서 전전(田田)을 구하면 평생토록 얻기 어려우며 도(道-영원한 생명의 도)에서 전전을 구하면 어려움 없이 쉽게 얻게 되리라. 땅에서 심승(지리상의 심승)을 구한다는 것은 사비비 이단의 말인 즉 땅에서 궁궁(심승)을 구하면 한 사람도 얻지 못할 것이나 영적인 이치로 궁궁을 구하면 손바닥을 뒤집듯 쉬운 일이나.

심승을 깨닫는 이치는 일(-)자를 가로세로로 한 십(十)자에 있느니라. 궁에서 심승을 찾으면 해가 갈수록 수명을 더하게 되리라.

내 몸속에 심승 하나님이 좌정하셔서 거하게 된 사람(심승 하나님을 온전히 모신 사람)은 영원한 극락에 들어가는 것을 만에 하나라도 놓치지 않느니라. 마음 깊이 깨달아야 하리라. 마음 깊이 깨달아야 하리라.

마음이 가난한 자나를 낮추고 마음을 비운 자는 영생을 얻으나 마음속에 욕심(물욕, 음욕 등)이 가득한 사람은 영생을 얻지 못하리라. 허(虛) 중에 실(實)이 있음이나니라.\*

박명하 /고서연구가  
myunghpark23@naver.com  
010-3912-5953

# 외부세계에만 관심 두고 내면세계를 등지면 죽으리라

## 생명샘

### 오직 하나뿐인 교리

케나에서 "굶어 죽어야 예수를 만날 수 있다"는 교리를 가지고 있는 기쁜소식국교회 신도 90여명이 굶어 죽는 사건이 발생하여 충격을 주고 있다. 자세한 내용은 수사를 통하여 밝혀지겠지만 이 교회 목사 매켄지 은탱게는 혐의를 전면 부인하고 있다고 한다. 양들을 죽음으로 몰고가는 독사와 같은 자다.

교리로 인하여 사회적 물의를 일으키는 종교는 어제 오늘의 일이 아니다. 그런데 사회적 물의를 일으킨 종교들의 대부분은 유독 성경을 경전으로 하고 있는 것으로 보인다. 물론 사회적 물의를 일으킨 모든 경우의 수를 헤아려보지는 않았지만 매스컴에 보도되는 관련 기사들이 기독교 계통이 많다는 것을 누구나 체감적으로 알 수 있을 것이다. 이번 사건 또한 기독교 계통이다.

유독 성경을 기반으로 한 종교에서 이단논쟁이라든지 그로 인해 수많은 분파가 발생하는 이유는 무엇일까? 잘은 몰라도 하나님께서 인간을 창조하고 그들에게 자유의지를 주었다는 것에서 비롯된 것이 아닐까라는 생각이 든다. 자유의지만 자신의 행동과 의사 결정을 외부적인 요소들에 의한 방해를 받지 않고 스스로 조절하고 통제할 수 있는 능력을 말한다고 정의되어 있다.

그런데 이러한 정의는 사람의 본질에

대해서 잘 모르는 무지의 소치에서 나온 것이다. 사람은 원래 하나님이었지만 현재는 마귀에게 영적 포로로 사로잡혀 있는 존재이기 때문에 자유 의지란 곧 마귀의 생각과 행동을 벗어나게 된다. 그 결과 분열의 영인 마귀에 사로잡혀 특정 성경 구절에 대한 해석을 마귀식으로 해석함으로써 인해 수많은 분파가 생긴다. 진리의 영이 아니기 때문에 생기는 당연한 현상이다.

한편 승리제단의 교리는 "누구든지 내 몸처럼" 딱 하나뿐이다. 누구든지 내 몸처럼 여기려는 것은 인간은 원래 하나였기 때문에 다 한몸이라는 전제를 깔고 있다. 따라서 마귀의 본성 아래 나오는 자유 의지에 따라 수많은 사람들의 생각이 달라지는 것은 잘못이라고 말하고 있다. 교리가 하나라는 것은 이단 논쟁을 미연에 방지하는 매우 중요한 설정으로서 분파의 발생을 막는다.

교리가 하나뿐이라면 나머지 구세주의 말씀은 교리가 아니면 무엇인가라는 의문이 생긴다. 구세주는 영생을 쟁취한 존재로서 영생 얻는 방법을 우리 인류에게 가르쳐 주는 선생님이다. 영생론을 교리라고 생각하면 오산이다. 교리로 생각하는 순간 분열이 싹트게 된다. 승리제단의 교리는 오직 하나뿐이다. "누구든지 내 몸처럼"이 그래서 진리가 되는 것이다.\*

**승리신문** 1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김충만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람들이 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 14679 홈페이지 www.victor.or.kr

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

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

본부재단 032-343-9981~2

전국제단 및 해외제단 연락처

- 역곡제단 : (032)343-9981-2
- 수원제단 : (031)236-8465
- 안성제단 : (031)673-4635
- 평택제단 : (010)7516-1591
- 부산제단 : (051)863-6307
- 영도제단 : (010)6692-7582
- 김해제단 : (055)327-2072
- 대구제단 : (010)6530-7909
- 마산제단 : (055)241-1161
- 진주제단 : (055)745-9228
- 진해제단 : (055)544-7464
- 영천제단 : (054)333-7121
- 사천제단 : (055)855-4270
- 순천제단 : (010)3661-9025
- 정읍제단 : (010)8628-2758
- 군산제단 : (063)461-3491
- 대전제단 : (042)522-1560
- 청주제단 : (010)5484-0447
- 충주제단 : (010)9980-5805
- 양평제단 : (010)2945-8254
- 橫濱祭壇 : (045)489-9343
- 神戶祭壇 : (078)862-9522
- 下關祭壇 : (0832)32-1988
- 大阪祭壇 : (06)6451-3914
- Sydney : (006)0415-727-001

원래 사람은 하나님이었습니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.