

法輪大法 煉功音樂

(파룬따파연공음악 해설서)

(社) 韓國法輪大法佛學會

第一套功法 (제1장 공법)
佛展千手法 (포잔첸서우파)

國身神合一, 動靜隨機;¹⁾
썌 썌 허 이, 동 썌 썌 이 지

頂天獨尊, 千手佛立。
딩 텐 두 준, 첸 서우 포 리

預備勢
위 빼이 스

준비자세

兩脚與肩同寬自然站立
량 자오 위 쟈 퉁 관, 썌 란 썌 리

두 발은 어깨너비와 같게 벌리고 자연
스럽게 선다.

全身放鬆, 松而不懈
첸 썌 팡 썌, 썌 얼 부 썌

전신에 힘을 빼되, 느슨하지 않게 한
다.

膝胯兩處成滑溜狀態
시 과 량 추 청 화 류 썌 타이

무릎과 사타구니 두 곳은 매끈한 상태
를 이룬다.

下頰微收, 兩眼微閉
샤 어 웨이 서우, 량 엔 웨이 빼

아래턱은 약간 거두어들이고, 두 눈은
가볍게 감는다.

舌頂上齶, 牙齒微微離縫
서 딩 쌍 어, 야 츠 웨이 웨이 리 썌

혀끝을 입천장에 붙이고, 이는 약간
틈새를 둔다.

嘴唇閉上
썌 이 춘 빼 쌍

입술을 다문다.

結印
제 인

제인(結印)한다.
(두 손바닥을 위로 향하여 겹치게 하고
두 엄지를 맞대어 타원을 이루는 자세)

※彌勒伸腰
미 러 썌 야오

미륵이 허리를 펴다.

抻
첸

늘인다.

如來灌頂
루 라이 관 딩

여래가 관정(灌頂)하다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.
(두 팔이 가슴 앞에서 일자형을 이
루는 자세)

握球擰掌, 掌指乾坤
워 추 닝 장, 장 즈 첸 쿤

공을 쥐듯이 하여 손바닥을 비튼 후,
손으로 하늘과 땅을 가리킨다.

抻, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.

握球擰掌, 掌指乾坤
워 추 닝 장, 장 즈 첸 쿤

공을 쥐듯이 하여 손바닥을 비튼 후,
손으로 하늘과 땅을 가리킨다.

抻, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.

金猴分身
찐 허우 편 셴

금 원숭이가 분신(分身) 한다.

抻, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.

雙龍下海
쌍 룡 싸 하이

두 마리 용이 바다로 내려간다.

抻, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.

菩薩扶蓮
푸 싸 푸 렌

보살이 연꽃을 집는다.

抻, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.

羅漢背山
뤄 한 빼이 산

나한이 산을 업는다.

抻, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.

金剛排山
찐 강 파이 산

금강이 산을 민다.

伸, 放鬆
천, 팡 쑹

쭉 늘였다가, 풀어준다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

양 손을 허스(合十)한다.

疊扣小腹
데 커우 싸오 푸

데커우싸오푸(疊扣小腹)를 한다.
(아랫배 부위에서 두 손이 간격을 두고
겹치는 자세)

結印
제 인

제인(結印)한다.

※표시(미러썸야오)부터 제1장 공법이 끝나는 제인(結印)까지 연속 3회 반복함.

第二套功法 (제2장 공법)
法輪樁法 (파룬짱파)

生慧增力, 容心輕體; 2)
썩 후이 쩡 리, 룡 썬 칭 티

似妙似悟, 法輪初起
쓰 마오 쓰 우, 파 룡 추 치

雙手結印
쌍 서우 제 인

양 손을 제인(結印)한다.

兩手慢慢抬起
량 서우 만 만 타이 치

두 손을 천천히 들어 올려

頭前抱輪
터우 첸 빠오 룡

머리 앞에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

十指相對
스 즈 상 뚜이

열 손가락은 마주 향하고

兩臂抱圓
량 삐 빠오 윈

두 팔로 둥글게 끌어안는다.

兩掌與眉同齊
량 장 위 메이 통 치

두 손바닥은 눈썹 높이와 나란히 한다.

慢慢放下, 腹前抱輪
만 만 팡 싸, 푸 첸 빠오 룬

(두 팔을) 천천히 내려 아랫배 부위에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

掌心向上, 十指相對
장 썬 쌍 쌍, 스 즈 쌍 뚜이

손바닥은 위로 향하고, 열 손가락은 마주 보게 하여

兩臂抱圓
량 삐 빠오 윈

두 팔로 둥글게 끌어안는다.

兩臂慢慢抬起, 頭頂抱輪
량 삐 만 만 타이 치, 터우 딩 빠오 룬

두 팔을 천천히 들어 올려, 머리 위에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

掌心對向頭頂, 十指相對
장 썬 뚜이 쌍 터우 딩, 스 즈 쌍 뚜이

손바닥은 정수리를 향하고, 열 손가락은 마주 보게 하여

兩臂抱圓
량 삐 빠오 윈

두 팔로 둥글게 끌어안는다.

兩側抱輪
량 처 빠오 룬

(두 팔을 내려) 머리 양옆으로 파룬(法輪)을 끌어안는다.

掌心對向兩耳, 全身放鬆
장 썬 뚜이 쌍 량 얼, 첸 썬 팡 쑹

손바닥은 두 귀를 향하게 하고 전신에 힘을 뺀다.

疊扣小腹
데 커우 싸오 푸

데커우싸오푸(疊扣小腹)를 한다.

雙手結印
쌍 서우 제 인

양 손을 제인(結印)한다.

第三套功法 (제3장 공법)
貫通兩極法 (관통량지파)

訣淨化本體, 法開頂底; 3)
정화번티, 파카이딩디
心慈意猛, 通天徹地
신헌치이멍, 통텐처띠

結印.
제인

제인(結印)한다.

※單手冲灌, 合十
딴서우충관, 허스

딴서우충관(양 손을 엇갈려 올리고 내리는 동작), 허스(합十)

冲灌 (17회)
충관

冲(충): 솟구친다, 灌(관): 부어넣는다.

另一只手跟上
링이즈서우견쌍

다른 한 손을 들어 올린다.

同時冲灌, 灌
통스충관, 관

통스충관(양 손을 동시에 올리고 내리는 동작), 관(灌)

冲, 灌(각9회)
충, 관

충 : 솟구친다,
관 : 부어 넣는다

雙手下來
쌍서우샤라이

두 손이 내려와서

順時針推動法輪四次
순스편투이똥파룬쓰츠

시계바늘 도는 방향으로 파룬(法輪)을 네 번 밀어 돌린다.

雙手結印
쌍서우제인

양 손을 제인(結印) 한다.

※표시(딴서우충관)부터 3장 끝까지 3회 반복함.

第四套功法 (제4장 공법)
法輪周天法 (파룬쩌우토펬파)

圓旋法至虛, 心清似玉; 4)

원 파 쯔 쉬, 심 칭쓰 위

返本歸眞, 悠悠似起.

판 번 구이 쯔, 유 유 쓰 치

雙手結印
쌍 서우 제 인.

양 손을 제인(結印) 한다.

※合十, 兩手隨機下走
허 스 량 서우 쑤이 지 싸 저우

허스(合十)한다, 두 손은 기(機)를 따라 내려가

繞脚一週
라오 자오 이 저우

발을 한 바퀴 감싸고 돈 다음

從體後上來
충 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라와

攥空拳
짠 쿵 첸

빈주먹을 쥐고

能量帶入兩臂
녕 량 타이 루 량 빼

에너지를 두 팔에 끌어다 넣은 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 꺾 터우

손바닥을 비틀어 머리 위로 넘긴다.

隨機下走
쑤이 지 싸 저우

두 손은 기(機)를 따라 내려가

繞脚一週
라오 자오 이 저우

발을 한 바퀴 감싸고 돈 다음

從體後上來
충 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라온다.

雙掌把能量帶入兩臂
쌍 장 바 녕 량 타이 루 량 빼

두 손바닥으로 에너지를 두 팔에 끌어다 넣은 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 꺾 터우

손바닥을 비틀어, 머리 위로 넘긴다.

隨機下走 쑤이 지 싸 저우	두 손은 기(機)를 따라 내려가며
兩手離身體不超過十公分 량서우 리 썬 티 뷔 차오 꺾 스푹 편	두 손은 신체와 10센티를 벗어나지 않게 하고
隨機而行 쑤이 지 얼 싱	기(機)를 따라 움직인다.
隨機下走 쑤이 지 싸 저우	두 손은 기(機)를 따라 내려가
從體後上來 총 티 허우 쌍 라이	몸 뒤로 올라온다.
雙掌把能量帶入兩臂 쌍 장 바 녕 량 타이 루 량 삐	두 손바닥으로 에너지를 두 팔에 끌어다 넣은 다음
擰掌 닝 장	손바닥을 비틀어
在兩臂的陰面推過頭 짜이 량 삐 더 인 멘 투이 꺾 터우	두 팔의 안에서 밀면서 머리 위로 넘긴다.
隨機下走 쑤이 지 싸 저우	두 손은 기(機)를 따라 내려가

從體後上來 총 티 허우 쌍 라이	몸 뒤로 올라와서
攥空拳 짤 쿵 첸	빈주먹을 쥐다.
擰掌, 過頭. 닝 장, 꺾 터우	손바닥을 비틀어 머리 위로 넘긴다.
隨機下走 쑤이 지 싸 저우	두 손은 기(機)를 따라 내려가
從體後上來 총 티 허우 쌍 라이	몸 뒤로 올라온다.
動作要緩, 慢, 圓 동 쥘 야오 환, 만, 원	동작은 느슨하게, 천천히, 둥글게 해야 한다
隨機下走 쑤이 지 싸 저우	두 손은 기(機)를 따라 내려가
從體後上來 총 티 허우 쌍 라이	몸 뒤로 올라온다.
攥空拳 짤 쿵 첸	빈주먹을 쥐고

能量帶入兩臂
닝 량 따이 루 량 삐

에너지를 두 팔에 끌어다 넣은 다음

擰掌, 過頭
닝 장, 꺾 터우

손바닥을 비틀어 머리 위로 넘긴다.

隨機下走
쑤이 지 싸 저우

두 손은 기(機)를 따라 내려가

繞脚一週
랴오 자오 이 저우

발을 한 바퀴 감싸고 돈 다음

從體後上來
충 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라와서

能量帶入兩臂
닝 량 따이 루 량 삐

에너지를 두 팔에 끌어다 넣은 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 꺾 터우

손바닥을 비틀어 머리 위로 넘긴다.

隨機下走
쑤이 지 싸 저우

두 손은 기(機)를 따라 내려가

繞脚一週
랴오 자오 이 저우

발을 한 바퀴 감싸고 돈 다음

從體後上來
충 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라와서

能量帶入兩臂
닝 량 따이 루 량 삐

에너지를 두 팔에 끌어다 넣은 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 꺾 터우

손바닥을 비틀어 머리 위로 넘긴다.

雙手下來
쌍 서우 싸 라이

두 손은 내려와서

疊扣小腹
데 커우 싸오 푸

데커우싸오푸(疊扣小腹)를 한다.

雙手結印
쌍 서우 제 인

양 손을 제인(結印) 한다.

※표시(허스)부터 4장 끝까지 3회 반복

第五套功法 (제5장공법)
神通加持法 (싯통자츠파)

圖 有意無意, 印隨機起; 5)
요 이우이, 인 쑤이지 치

似空非空, 動靜如意
쓰 쿵페이 쿵, 똥짱 루 이

豫備勢
위 빼이스

준비자세

盤腿打坐
판 투이 다 쥘

다리를 틀어 올려 가부좌를 한다.

身體保持正直
싯 티 바오 츠 쥅즈

신체는 똑바른 자세를 유지하고

兩手結印
량 서우 제 인

양 손을 제인(結印) 한다.

兩眼微閉, 舌頂上齶
량 연 웨이 빼, 서 딩 쌍 어

두 눈을 가볍게 감고 혀는 입천장에 붙인다.

牙齒微微離縫
야 츠 웨이 웨이 리 평

이는 약간 틈새를 두고

下頰微收, 嘴唇閉上.
샤 어 웨이 서우, 주이 춘 빼 쌍

아래턱은 약간 거두어들이고 입술은 다문다.

心生慈悲, 面帶祥和之意
싯 썩 츠 베이, 멘 따이 샹 허 즈 이

마음엔 자비로움을 품고, 얼굴에는 상서롭고 평온한 뜻을 띄운다.

漸漸入靜, 似靜非定
젠 젠 루 쥅, 쓰 쥅페이 평

점차 정(靜)에 들어가되, 고요한 것 같지만 정(定)에 든 것은 아니다.

手起時, 心隨意動,
서우 치 스, 싯 쑤이 이 똥

손이 움직일 때 마음은 뜻에 따라 움직이고

手隨機而行
서우 쑤이 지 열 싱

손은 기(機)를 따라 움직인다.

兩手結印
량 서우 제 인

양 손을 제인(結印) 한다.

動作要緩慢,圓 똥 쭈 야오 환, 만, 웬	동작은 느슨하게, 천천히, 둥글게 하고
雙手隨着氣機而行 쌍 서우 쑤이 저 치 지 얼 싱	두 손은 치지(氣機)를 따라 움직인다.
打手印的要求是 다 서우 인 더 야오 쉼 스	수인(手印)을 함에 대한 요구는
小臂帶動大臂 샤오 뻬 다이 똥 따 뻬	작은 팔이 큰 팔을 이끌어
外柔內剛 와이 러우 네이 강	밖은 유연하게 하고 안은 강하게 한다.
兩手拉開 량 서우 라 카이	두 손을 몸의 양쪽으로 퍼
把功能打出體外 바 궁 념 다 추 티 와이	공능을 몸 밖으로 내보내어
在兩掌下用功力加持 짜이 량 장 샤 융 궁 리 자 츠	두 손바닥을 아래로 하여 공력으로 가 지(加持)한다.
本功法要求 번 궁 파 야오 쉼	이 공법은

能做多長時間,就做多長時間 녕 쭈 뒤 창 스 젠, 쥬 쭈 뒤 창 스 젠	오래할 수 있는 만큼 오래할 것을 요 구한다.
變掌 뻬 장	손의 위치를 바꾼다.
這是加持柱狀神通 쩌 스 자 츠 쭈 쩡 썬 통	이것은 주상신통(柱狀神通)을 가지하는 것으로
要求時間很長 야오 쉼 스 젠 현 창	매우 긴 시간 동안 할 것을 요구하는 바,
能做多長時間,就做多長時間. 녕 쭈 뒤 창 스 젠, 쥬 쭈 뒤 창 스 젠	오래할 수 있는 만큼 오래 한다.
變掌 뻬 장	손의 위치를 바꾼다.
這是加持柱狀神通 쩌 스 자 츠 쭈 쩡 썬 통	이것은 주상신통을 가지하는 것으로
要求時間很長 야오 쉼 스 젠 현 창	매우 긴 시간 동안 할 것을 요구한다.
能做多長時間,就做多長時間. 녕 쭈 뒤 창 스 젠, 쥬 쭈 뒤 창 스 젠	오래할 수 있는 만큼 오래 한다.

雙手結印
쌍서우제인

양 손을 제인(結印) 한다.

要求打坐時間長
야오츄다쥘스젠창

가부좌하는 시간이 길 것을 요구한다.

深度入定
썬두루땡

깊이 입정(入定) 한다.

注意
쥬이

주의할 것은

主意識不要完全放鬆
주이스부야오완첸팡쑹

주이스(主意識)를 완전히 느슨하게 하면 안 된다.

出定後雙手合十
츄땡허우쌍서우허스

출정(出定) 후에는 두 손을 허스(合十) 한다.

주 석

1)

身神合一 썬썬허이 : 몸과 정신이 하나로 합쳐지고
動靜隨機 동쥡쥬이지 : 움직임과 멈춤은 기(機)를 따르노라
頂天獨尊 땡뎨두쥬 : 하늘을 떠받치고 독존(獨尊)하거니
千手佛立 썬서우포리 : 천수불(千手佛)이 서 있도다

2)

生慧增力 썬후이쥡리 : 지혜가 생기고 힘이 증가 되며
容心輕體 룡썬칭티 : 마음이 조화롭고 몸이 가볍구나
似妙似悟 쓰마오쓰우 : 미묘한 듯 깨달은 듯
法輪初起 파룬추치 : 파룬(法輪)이 일기 시작하도다

3)

淨化本體 쥡화번티 : 본체(本體)를 정화시키고
法開頂底 파카이당디 : 법은 정(頂)과 저(底)를 열어주노라
心慈意猛 썬츠이땡 : 마음은 자비롭고 뜻은 맹렬하거니
通天徹地 통뎨처디 : 하늘과 통하고 땅과 통하도다

4)

旋法至虛 췌파쓰위 : 선법(旋法)은 허(至虛)에 이르고

心清似玉 썬칭쓰위 : 마음 맑기가 옥과 같노라

返本歸眞 판번꾸이쩐 : 반본귀진(返本歸眞) 하나니

悠悠似起 유유쓰치 : 떠오르는 듯 유유하도다

5)

有意無意 유이우이 : 의식이 있는 듯 없는 듯

印隨機起 인쑤이지치 : 수인은 기(機)를 따라 움직이노라

似空非空 쓰쿵페이쿵 : 빈 듯 비지 않은 듯

動靜如意 동정루이 : 움직임과 멈춤이 여의(如意)하도다.

* 위 구결에 대한 번역은 참고용으로 제공하는 것으로,
원문 구결을 대신할 수 없습니다.