

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)

訣 身神合一, 動靜隨機;
션 션허 이, 동 정쑤이 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 젠 통 관, 쓰 란 짠 리

두 발은 어깨너비와 같게 벌리고 자연
스럽게 선다

全身放鬆, 松而不懈

첸 션 팡 송, 송 얼 부 쎄

전신을 느슨히 하되 느슨하지만 해이하
지 않게 한다

膝胯兩處成滑溜狀態

시 과 량 추 청 화 류 썩 타이

무릎과 사타구니 두 곳은 매끈한 상태
를 이룬다

下頰微收, 兩眼微閉
샤 어 웨이 서우, 량 엔 웨이 삐

아래턱은 약간 거두어들이고 두 눈은
스르르 감는다.

舌頂上齶, 牙齒微微離縫
서 당 쌍 어, 야 츠 웨이 웨이 리 평

혀는 입천장에 붙이고 이는 약간 틈새
를 둔다.

嘴唇閉上
쭈이 춘 삐 쌍

입술을 다문다.

結印
제 인

두 손바닥을 위로 향하여 겹치게 하고
두 엄지를 맞대어 타원을 이루는 자세
를 취한다.

※彌勒伸腰
미 러 썬 야오

미륵이 허리를 펴 듯

伸
천

늘인다.

如來灌頂
루 라이 관 당

여래가 관정한다.

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장.
(두 팔이 가슴 앞에서 일자형을 이
루는 자세)

握球擰掌, 掌指乾坤
위 추 닝 장, 장 즈 첸 쿤

공을 쥐듯이 하여 손바닥을 비틀어
손이 건곤을 가리키게 한다.

伸, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장.

握球擰掌, 掌指乾坤
위 추 닝 장, 장 즈 첸 쿤

공을 쥐듯이 하여 손바닥을 비틀어
손이 건곤을 가리키게 한다.

伸, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장

金猴分身
찐 허우 편 셴

금 원숭이가 몸을 가른다.

伸, 放鬆
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장.

雙龍下海
쌍 룡 싸 하이

두 마리 용이 바다로 내려간다.

伸, 放 松
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장.

菩薩扶蓮
푸 사 푸 렌

보살이 연꽃을 집는다

伸, 放 松
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장.

羅漢背山
뤄 한 빼이 산

나한이 산을 업는다.

伸, 放 松
천, 팡 송

쪽 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장.

金剛排山
짚 강 파이 산

금강이 산을 민다.

伸, 放鬆
천, 팡 쑹

쭉 늘였다가, 풀어준다

雙手合十
쌍 서우 허 스

두 손 합장.

疊扣小腹
데 커우 싸오 푸

아랫배 부위에서 두 손이 간격을 두고
겹치는 자세를 취한다.

結印
제 인

결인(結印)한다.

※ 표기에서부터 제1장 공법이 끝나는 결인까지 연속 3회 반복함.

第二套功法 (제2장 공법)
法輪椿法 (파룬짱파)

訣 生慧增力, 容心輕體;
성 후이 쩡 리, 룡 싰 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

결인한다.

兩手慢慢抬起
량 서우 만 만 타이 치

두 손을 천천히 들어올려

頭前抱輪
터우 첸 빠오 룡

머리 앞에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

十指相對

쓰 즈 쌍 뛰이

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 광 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 신 쌍 쌍, 쓰 즈 쌍 뛰이

손바닥은 위로 향하고, 열손가락은 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 덩 빠오 룬

두 팔을 천천히 들어올려, 머리 위에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

掌心對向頭頂, 十指相對

장 신 뛰이 쌍 터우 덩, 쓰 즈 쌍 뛰이

손바닥은 정수리를 향하고, 열손가락은 마주 보게 하여

兩臂抱圓

량 삐 빠오 윈

두 팔로 둥글게 끌어안는다.

兩側抱輪

양 처 빠오 룬

(두 팔을 내려) 머리 양 옆으로 파룬

(法輪)을 끌어안는다.

掌心對向兩耳,全身放鬆

장 신 뚜이 쌍 량 얼, 첸 썬 팡 썩

손바닥은 두 귀를 향하게 하고 전신은

느슨히 풀어 준다.

疊扣小腹

데 커우 싸오 푸

이렛배 부위에서 두 손이 간격을 두고

겹치는 자세를 취한다.

雙手結印

쌍 서우 제 인

결인(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;

징 화 번 티, 파 카이 딩 디

心慈意猛, 通天徹地

씬 츠 이 멩, 통 텐 처 디

結印.

제 인

결인(結印)한다.

※單手冲灌, 合十

딴 서우 충 관, 허 스

단수충관 (한 손이 올라가는 동시에 한
손이 내려가는 동작)

두 손 합장

冲灌 ~ ~ ~ (17회)

충 관

冲(충): 솟구치고, 灌((관): 부어넣고

另一只手跟上
링 이 즈서우 꺼 싹

다른 한 손을 들어올린다.

同時冲灌, 灌
퉁 스 충 관, 관

동시에 충 관 한다, 관

冲, 灌(각9회)
충, 관

충 : (몸을 거쳐 하늘로) 솟구친다,
관 : (몸을 거쳐 땅으로) 부어 넣는다

雙手下來
싹 서우 싹 라이

두 손이 내려와서

順時針推動法輪四次
쑤 슨 전 투이 똥 파 룬 쓰 츠

시계바늘 도는 방향으로 파룬(法輪)을
네 번 밀어 돌린다.

雙手結印
싹 서우 제 인

결인(結印)한다.

※ 표기에서부터 3장 끝까지 3회 반복함.

第四套功法 (제4장 공법)
法輪周天法 (파른쩌우텐파)

訣 旋法至虛, 心清似玉;

셴 파 쯔 쉬, 씬 칭쓰 위

返本歸眞, 悠悠似起.

판 번 구이 쯔, 유 유 쓰 치

雙手結印. 合十.

쌍 서우 제 인. 허 스

두 손은 결인한 다음 합장 한다.

※兩手隨機下走

량 서우 쉰이 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
층 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 뼈

에너지를 두 팔로 이끌어 온 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 궈 투우

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
층 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라온다

雙掌把能量帶入兩臂
쌍 장 바 녕 량 타이 루 량 뼈

두 손바닥은 에너지를 두 팔로 이끌어 온 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 궈 투우

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 귀 쓰 궁 편

두 손은 신체와 10센치를 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

충 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라온다

雙掌把能量帶入兩臂

쌍 장 바 닝 량 타이 루 량 삐

두 손바닥은 에너지를 두 팔로 이끌어 온 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 음면(陰面)으로 밀면서 머리위로 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
짚 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
둥 꺾 야오 환, 만, 위안

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
짚 쿵 첸

빈주먹을 쥐고

能量帶入兩臂
녕 량 따이 루 량 뼈

에너지를 두 팔로 이끌어 온 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 올라와서

能量帶入兩臂
녕 량 따이 루 량 뼈

에너지를 두 팔로 이끌어 온다

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
층 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라와서

能量帶入兩臂
닝 량 따이 루 량 빠

에너지를 두 팔로 이끌어 온다

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

아랫배 부위에서 두 손이 간격을 두고
겹치는 자세를 취한다.

雙手結印
쌍 서우 제 인

결인(結印)한다.

※ 표기로부터 4장 끝까지 3회 반복

第五套功法 (제5장공법)
神通加持法 (썌똥자쯔파)

訣 有意無意, 印隨機起;

유 이 우 이, 인 썌이 지 치

似空非空, 動靜如意

쓰 쿵 페이 쿵, 똥짱 루 이

豫備勢

위 빼이 쓰

준비자세

盤腿打坐

판 투이 다 짝

다리를 틀어 올려 가부좌를 한다

身體保持正直

썌 티 빠오 츠 짱 쓰

신체는 똑바른 자세를 유지하고

兩手結印

량 서우 제 인

두 손은 결인을 한다

兩眼微閉, 舌頂上齧

량 엔 웨이 삐, 서 딩 쌍 어

두 눈을 스르르 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 삐 쌍

아래턱은 약간 거두어들이고 입술은 다문다

心生慈悲, 面帶祥和之意

썬 썬 츠 베이, 멘 따이 상 허 즈 이

마음엔 자비로움이 이는, 얼굴에는 상서롭고 화애로운 뜻을 띄운다

漸漸入靜, 似靜非定

젠 젠 루 쩡, 쓰 쩡 페이 띵

점점 정(靜)에 들어 조용한 듯 하나 띵(定)에 든 것은 아니다

手起時, 心隨意動,

서우 치 스, 신 쑤이 이 퉁

손이 움직일 때 마음은 뜻에 따라 움직이고

手隨機而行

서우 쑤이 지 얼 싱

손은 기(機)를 따라 움직인다

兩手結印

량 서우 제 인

결인(시작)

動作要縵, 慢, 圓
똥 꺾 아오 환, 만, 위안

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 아오 쉼 쓰

수인을 하는 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 갱

밖은 유연하게 하고 안은 강하게 한다

兩手拉開
량 서우 라 카이

두 손을 몸의 양쪽으로 펴

把功能打出體外
바 궁 녕 다 추 티 와이

공능을 몸 밖으로 내보내어

在兩掌下用功力加持
짜이 량장 샤 응 궁 리 자 츠

두 손바닥을 아래로 하여 공력을 가지
한다.

本功法要求
본 궁 파 아오 쉼

본 공법의 요구는

能做多長時間, 就做多長時間
녕 꺾 뒤 창 스 젠, 쥬 꺾 뒤 창 스 젠

오래할 수 있는 만큼 오래한다

變掌
뺨 장

손의 위치를 바꾼다

這是加持柱狀神通
쩌 스 자 츠 쥬 짱 썬 통

이것은 주상신통을 가지한다

要求時間很長
야오 츠 스 젠 현 창

되도록 오랜 시간동안 할 것을 요구 한다

能做多長時間, 就做多長時間.
녕 꺾 뒤 창 스 젠, 쥬 꺾 뒤 창 스 젠

오래할 수 있는 만큼 오래한다

變掌
뺨 장

손의 위치를 바꾼다

這是加持柱狀神通
쩌 스 자 츠 쥬 짱 썬 통

이것은 주상신통을 가지한다

要求時間很長
야오 츠 스 젠 현 창

되도록 오랜 시간동안 할 것을 요구 한다

能做多長時間, 就做多長時間.
녕 꺾 뒤 창 스 젠, 쥬 꺾 뒤 창 스 젠

오래할 수 있는 만큼 오래한다

雙手結印

쌍 서우 제 인

두 손을 결인한다

要求打坐時間長

야오 추 다 쩌 스 젠 창

가부좌하는 시간이 길 것을 요구한다

深度入定

썬 두 루 띵

깊이 입정(入定)한다

注意

쭈 이

주의하라

主意識不要完全放鬆

주 이 스 부 야오 완 첸 팡 쑹

주이스(主意識)를 완전히 느슨하게 하지 말고

出定後雙手合十

추 띵 허우 쌍 서우 허 스

출정(出定) 후는 두 손을 합장한다.