

어깨너비와 같게 벌리고, 자연스럽게 설 것을 요구하지  
만 두 발을 평행되게 서는 것을 요구하지 않는다. 왜냐  
하면 우리 여기에는 무(武)적인 것이 없고, 많은 공법은  
무술을 연마하는 마보(馬步)에서 온 것이기 때문이다.  
불가는 중생을 널리 제도함을 중시하기에 줄곧 안으로  
거두어들일 수는 없다. 무릎과 엉덩이 두 부위는 매끈하  
고 부드러운 상태를 이루고 다리는 약간 굽힌다. 약간  
구부리면 맥이 통하지만, 곧게 서면 맥이 굳어져 버려  
잘 통하지 않는다. 몸은 곧게 편 상태를 유지해야 하며  
전신은 이완해야 하는데, 안에서 밖에까지 모두 완전히  
이완한다. 그러나 이완하지만 해이하지 않으며 머리는  
곧게 펴는 것을 유지해야 한다.

다섯 가지 공법을 연공할 때에는 두 눈을 감아야 하  
지만 배울 때는 당신이 보아야 하므로 여전히 눈을 뜨  
고, 동작이 표준적인지 아닌지를 보아야 한다. 배운 후  
에 돌아가서 혼자 연마할 때에는 눈을 감아야 한다. 혀  
는 입천장에 붙이고 이는 틈새를 두며 입술은 다문다.  
왜 혀를 입천장에 붙여야 하는가? 여러분 알다시피 진  
정한 연공이란 그것은 다만 표면적으로 이 하나의 피모  
주천(皮毛周天)으로 가는 것이 아니라 신체 내에 있는  
가로 세로 교차하는 모든 맥으로 가는 것이다. 다만 표



그림 2-2

**頭前抱輪(터우첸빠오룬)** — ‘結印(제인)’ 자세에서 시작한  
다. 두 손을 복부 앞으로부터 천천히 들어 올리면서 ‘結印(제  
인)’을 푼다. 두 손을 머리 앞까지 들었을 때, 손바닥의 장심  
(掌心)은 얼굴을 마주하고 높이는 눈썹과 같게 한다(그림  
2-2). 열 손가락 끝을 마주 향하되 손가락 사이의 거리는 약  
15cm로 하여 두 팔을 둥글게 안고 전신을 이완한다.



그림 2-3

**腹前抱輪(푸첸빠오륜)** — 두 손은 ‘頭前抱輪(터우첸빠오륜)’에서 천천히 아래로 내려오는데 자세는 변하지 않고 줄곧 아랫배부위에까지 내려온다(그림 2-3). 두 팔꿈치를 살짝 들어 겨드랑이를 비우고 손바닥을 위로 향하며 열 손가락 끝은 마주 대하고 두 팔을 둥글게 안는다.

쭉 늘일 때는 발뒤꿈치에 힘을 주어 아래로 딛고 머리는 힘껏 위로 들어 올려야 하는데 바로 당신의 전반 신체의 백 맥을 전부 다 당겨 열어놓는 것과 같다. 그런 다음 갑자기 이완한다. 쭉 늘인 후에 갑자기 이완해야 하는 것으로서 이런 하나의 작용을 통해 몸이 단번에 전부 열리게 된다. 물론 또 우리는 당신에게 기(機)를 넣어주어야 하며 각종 기제(機制)를 넣어 준다. 팔을 늘일 때는 힘을 주어야 하는데 천천히 힘을 주되 최대한도로 힘을 주어야 한다. 도가(道家)는 삼음삼양(三陰三陽)으로 가는 것을 말하는데 사실 다만 삼음삼양으로 가는 것만이 아니며 팔 역시 백 맥이 종횡한 것이므로 모두 열어야 하며 그것을 모두 늘여 열어야(伸開) 한다. 우리는 시작하자마자 백 맥이 전부 통하게끔 한다. 일반적으로 기(氣)연마는 공법수련으로 치지 않는바, 진정한 수련의 첫 시작은 여전히 일맥이 백 맥을 이끄는 것(一脈帶百脈)이어야 한다. 만일 백 맥을 전부 이끌어 열려면 오랜 세월, 아주 많은 해를 거쳐야 한다. 우리는 시작하자마자 곧장 백 맥을 전부 열어주기 시작한다. 그러므로 우리는 시작부터 아주 고층차에서 연마한다. 여러분은 이 요령을 잘 파악해야 한다.

나는 또 참장(站樁) 자세를 말하고자 한다. 두 발은

(任督) 양맥 · 기경팔맥(奇經八脈)으로 가는 것이 아니며, 우리는 시작하자마자 백 맥을 전부 열며 백 맥을 동시에 운전(運轉)하는 것이기 때문이다. 이렇기 때문에 우리는 시작하자마자 이미 아주 고층차에서 연마한다.

이 한 세트는 동작을 할 때 ‘늘이고(抻)’ ‘이완하는(放鬆)’ 이런 요구가 있다. 반드시 손과 발을 잘 맞추어야 하며 한번 쭉 늘이고 한번 이완하는 것을 통하여 당신 몸에 통하지 않는 모든 곳을 전부 통하게 한다. 물론 당신이 이 한 세트의 동작을 할 때 만약 내가 당신에게 이 한 세트의 ‘기(機)’를 넣어주지 않는다면 그는 작용을 일으키지 못한다. 쭉 늘일 때는 천천히 늘이면서 몸 전체를 최대한도로 쭉 늘이는데 마치 당신을 두 사람으로 갈라놓는 것과 같아야 한다. 몸을 쭉 늘여 아주 높고 아주 큰 것처럼 되게 해야 한다. 아무런 의념도 없어야 한다. 이완할 때는 갑자기 이완해야 하며 극한까지 늘인 후에 즉시 이완해야 한다. 이러한 작용 하에 마치 공처럼 꺾 누르면 납작하게 되면서 그 기(氣)가 배출되고, 손을 척 들면 기(氣)가 또 흡인되어 쏟아 들어오며 새로운 에너지를 흡인하여 들어오게 된다. 이런 한 가지 기제(機制)의 작용 하에서 또 통하지 않는 곳도 통하게 할 수 있다.



그림 2-4

**頭頂抱輪(티우딩빠오룬)** — ‘腹前抱輪(푸첸빠오룬)’ 자세에서 시작한다. 자세는 변하지 않고 머리 위까지 천천히 쳐들어 올려 頭頂抱輪(티우딩빠오룬)을 한다(그림 2-4). 두 손의 열 손가락은 마주하며, 손바닥은 아래를 향하는데 손가락 사이의 거리는 20~30cm이다. 두 팔을 둥글게 안고 두 어깨, 팔, 팔꿈치, 손목을 모두 이완한다.



그림 2-5

**兩側抱輪(랑치빠오룬)** — 두 손은 ‘頭頂抱輪(터우딩빠오룬)’에서 아래로 내려오는데(그림 2-5) 줄곧 머리의 양측에까지 내려 손바닥이 두 귀를 마주 향하게 한다. 두 어깨를 이완하고 아래팔을 곧게 세우며, 손과 귀 사이의 거리를 너무 가까이 하지 말아야 한다.

### 3. 동작설명(動作機理)

#### (1) 제1장 공법

제1장 공법을 佛展千手法(포잔첸서우파)라고 부른다. 불전천수(佛展千手)란 이름 그대로 곧바로 그 천수불(千手佛), 천수관음(千手觀音)이 손을 펼치는 것이다. 물론 우리가 천 가지 동작을 할 수는 없는 것으로 당신이 기억하려고 해도 기억해내지 못하며 당신은 또한 지쳐버릴 것이다. 이 한 세트 공법은 간단한 8개의 기본동작으로 이런 한 층의 뜻을 대표한다. 그러나 이 동작의 작용을 통해 우리 신체의 백 맥을 전부 열리게 한다. 내가 여러분에게 알려주겠다. 왜 우리 공법은 시작하자마자 아주 고층차에서 연마한다고 말하는가? 왜냐하면 우리는 단지 한 갈래의 맥 · 두 갈래의 맥 · 임독



그림 5-16

수세(收勢) — 雙手合十(쌍서우허스)하고 출정(出定)하여  
가부좌상태를 푼다.



그림 2-6



그림 2-7

疊扣小腹(데커우샤오푸) — 두 손은 ‘兩側抱輪(량처  
빠오룬)’에서 아래로 내려오는데 줄곧 아랫배부위까지  
내려와 겹친 상태를 이룬다(그림 2-6).

수세(收勢) — 兩手結印(량서우제인) 한다(그림 2-7).

### (3) 貫通兩極法(관통양지파)

공리(功理) — 貫通兩極法(관통양지파)는 우주의 에너지와 체내의 에너지를 혼합 관통하는 법이다. 이 한 세트의 공법을 연마할 때, 내보내고 받아들이는 양(吐納量)이 대단히 커서 수련자로 하여금 극히 짧은 시간 내에 신체를 정화(淨化)하는 목적에 도달할 수 있게 한다. 동시에 또 沖灌(충관) 중에서 정수리를 열고(開頂) 또 沖灌(충관)중에서 발아래 인체의 통로를 열 수 있다. 손은 체내의 에너지와 체외의 기제(機制)에 따라 상하로 움직인다. 상충(上沖)하는 에너지는 정수리를 뚫고 나가 우주 최상의 극처(極處)에까지 닿으며, 하관(下灌)하는 에너지는 발아래를 뚫고 나가 우주 최하의 극처에까지 닿는다. 에너지가 양극으로부터 되돌아온 후, 다시 반대방향으로 나간다. 모두 아홉 번 왕복한다.

單手沖灌(판서우충관)을 아홉 번 완성한 후, 다시 양손으로 동시에 沖灌(충관)한다. 또 아홉 번 한 후 두 손은 아랫배부위에서 시계바늘방향으로 法輪(파륜)을 네 번 밀어 돌려 체외의 에너지를 체내로 선회(旋回)하게 한다. 결정인(結定印)을 하고 수세(收勢)를 한다.



그림 5-15

靜功修煉(정궁슈련) — 위의 자세에 이어서 한다. 위의 손은 앞으로 반원형을 그리면서 아랫배부위에 내려와서 두 손이 結印(제인)상태를 이루고(그림 5-15) 靜功修煉(정궁슈련)에 들어간다. 깊이 入定(루땡)해야 하나 主意識(주이스)는 자신이 연공하고 있음을 반드시 알아야 한다. 연공시간은 길면 길수록 좋지만 할 수 있는 만큼만 한다.





그림 5-14

가지(加持)하는 동작은 매우 오랜 시간 할 것을 요구하지만 할 수 있는 만큼 하면 된다. 그런 다음 위의 손은 앞쪽으로 반원형을 그리면서 아랫배부위에 내려가는 동시에 아래 손을 위로 올리면서 손바닥이 아래를 향하게 하는데, 아랫턱부위까지 들어 올린다. 팔과 어깨는 수평을 이루며 두 손바닥을 마주 대하고 고정된 자세(定勢)를 취한다(그림 5-14). 연공하는 시간은 길면 길수록 좋다.

貫通兩極法(관통량지파)를 연마하기 전에 자신이 두 개의 높고 큰 빈 통이라고 생각하며 하늘을 떠받치고 땅 위에 우뚝 솟아(頂天立地) 비할 바 없이 높고 크다고 생각하면 에너지 관통에 도움이 된다.

결 淨化本體, 法開頂底;  
정 화 번 티 파카이딩디

心慈意猛, 通天徹地.  
썬츠이멍 퉁헨처디

**예비자세** — 두 발을 어깨너비로 벌리고 자연스럽게 선다. 두 다리를 약간 굽히고 무릎과 엉덩이 두 부위는 매끈하고 부드러운(滑溜) 상태를 이룬다. 전신을 이완 하되 해이하지 않게 한다. 아랫턱은 약간 당기고 혀는 입천장에 붙이며 이는 약간 틈새를 두고 입술은 다문다. 두 눈을 살며시 감고 얼굴은 상서롭고 온화한 표정(祥和之意)을 짓는다.



그림 3-1



그림 3-2

兩手結印(량서우제인) (그림 3-1).

雙手合十(쌍서우허스) (그림 3-2).



그림 5-13

남자는 오른손(여자는 왼손) 손목을 굽혀 손바닥이 안으로 향하게 돌리면서 아랫배부위를 향해 운동한다. 손이 제 위치에 이르면, 손바닥은 위를 향하고 아랫배부위에 놓는다. 동시에 남자의 왼손(여자는 오른손)은 앞을 향하여 손바닥을 돌려 위로 드는데, 줄곧 아래턱부위까지 움직여 어깨와 평행을 이룰 때, 손바닥을 아래로 향한다. 손이 제 위치에 이르면, 아래 팔과 손을 평행하게 한다. 이때 두 손의 손바닥은 마주 대하고 고정된 자세(定勢)를 취한다(그림 5-13).





그림 5-12

두 손이 무릎외측 상방(上方)에 이르렀을 때, 손의 높이는 허리의 높이와 나란히 하고 아래팔과 손등은 평평하게 하며 두 팔을 이완한다(그림 5-12). 이 동작은 체내의 신통을 손에 집중시켜 가지(加持)하는 것이다. 가지(加持)할 때, 손바닥이 뜨겁고 무거우며 전기에 닿은 것처럼 저리거나 무엇이 있는 듯한 등의 감각이 있지만 의식적으로 추구하지 말아야 하고 자연적으로 되어감에 따라야(隨其自然) 한다. 이 동작을 하는 시간은 길면 길수록 더욱 좋다.



그림 3-3

單手沖灌(판서우충관) — ‘슴+ (허스)’ 자세에서 시작한다. 한 손으로 상충하관(上沖下灌) 동작을 한다. 손은 체외의 기機(치지)에 따라 천천히 움직이며 체내의 에너지는 손을 따라 상하로 움직인다(그림 3-3). 남자는 왼손을 먼저 위로 올리고 여자는 오른손을 먼저 위로 올린다.



그림 3-4

손은 머리측면 앞으로 천천히 상충(上沖)하여 머리 위를 지나는 동시에 오른손(여자는 왼손)이 천천히 하관(下灌)하며 다른 한 손과 바꾸어 沖灌(충관) 한다(그림 3-4). 두 손의 손바닥(掌心)은 몸을 향하며 몸과 10cm 이상 떨어지지 않는다. 전신을 이완한다. 손이 한번 올라갔다 내려오는 것을 1회로 하여 沖灌(충관)을 모두 아홉 번 한다.



그림 5-10



그림 5-11

**가지(加持)** — 앞의 수인(手印)동작에 이어서 한다. 위의 손은 안에서 움직이고 아래 손은 밖에서 움직인다. 남자는 오른손 손바닥을 점차적으로 돌려 손바닥이 가슴을 향해 내려온다. 남자는 왼손(여자는 오른손)을 위로 들어 올려 두 아래 팔이 앞가슴에서 일자형을 이루었을 때(그림 5-10), 두 손을 양쪽으로 갈라 벌리는데 손바닥은 아래로 향하게 돌린다(그림 5-11).



그림 5-9

이어서 위의 동작과 손 자세를 바꾸어 한다. 즉 남자는 왼손(여자는 오른손)이 안에서 움직이고 남자의 오른손(여자는 왼손)은 밖에서 움직여 손의 위치는 반대가 된다(그림 5-9). 수인(手印)을 하는 동작은 연속적이며 멈추지 않는다.



그림 3-5



그림 3-6

**雙手沖灌(쌍서우충관)** — **單手沖灌(단서우충관)**을 끝마쳤을 때, 왼손(여자는 오른손)은 위에서 기다리고 다른 한 손을 들어올린다. 다시 말해서 두 손이 모두 상충(上沖)하는 위치에 있다(그림 3-5). 다시 두 손으로 동시에 하관(下灌)한다(그림 3-6). **雙手沖灌(쌍서우충관)** 할 때, 손바닥은 몸을 마주 향하며 몸과의 거리는 10cm를 초과하지 않는다. 한번 올라갔다 내려가는 것을 1회로 하여 모두 아홉 번 한다.



그림 3-7

雙手推動法輪(쌍서우투이퐁파륜) — 雙手沖灌(쌍서우충판)을 아홉 번째 했을 때 두 손을 머리 위에서부터 머리, 가슴을 지나서 아랫배부위로 내린다(그림 3-7).



그림 5-7



그림 5-8

이어서 왼손(위에 있는 손)은 안쪽에서 움직이고 오른손 손바닥은 안을 향해 돌리며 위를 향해 움직이는데 동작은 앞과 좌우가 바뀌고 손의 위치만 반대가 된다(그림 5-7). 이어서 남자는 오른손(여자는 왼손)의 손목을 곧게 펴며 손바닥이 몸을 마주 하고 앞가슴에서 교차해 지난 다음, 손바닥을 아래로 내려 앞면 사선 방향의 아래다리부위까지 이르게 하고 팔을 곧게 편다. 남자는 왼손(여자는 오른손) 손바닥을 안을 향해 위로 올려 교차해 지난 후 손바닥을 뒤집는 한편, 왼쪽(여자는 오른쪽) 어깨 앞 방향을 향하여 운동한다. 손이 제자리에 이르면, 손바닥은 위를 향하고 손끝은 앞을 향한다(그림 5-8).



그림 5-5



그림 5-6

그런 다음 두 손목을 곧게 펴는 한편, 가슴 앞에서 교차하는데 남자는 왼손이 밖에서 움직이고 여자는 오른손이 밖에서 움직인다. 두 손이 교차통과한 후 일자형을 이루었을 때(그림 5-5), 바깥 손의 손목을 바깥으로 돌리며 손바닥을 뒤집어 위를 향하게 하고 큰 반원을 그려 손바닥은 위, 손끝은 뒤를 향하게끔 하는데 손에는 일정한 힘이 있어야 한다. 안에 있는 손은 교차하여 지난 후 손바닥을 점차 아래를 향해 곧게 쭉 펼 때까지 돌리고 다시 손바닥을 돌려 밖을 향하게 하는데, 그때 손은 몸의 정면 사선아래 방향에서 몸과 30도의 각을 이룬다(그림 5-6).



그림 3-8



그림 3-9

두 손이 아랫배부위까지 내려왔을 때 아랫배부위에서 두 손으로法輪(파륜)을 밀어 돌린다(그림 3-8, 3-9). 남자는 왼손이 안에, 여자는 오른손이 안에 있으며 손과 손, 손과 아랫배부위의 거리는 2~3cm이며 시계바늘이 도는 방향으로法輪(파륜)을 네 번 밀어 돌려 체외의 에너지를 체내로 돌아오게 한다.法輪(파륜)을 밀어 돌릴 때, 두 손은 아랫배범위를 벗어나지 말아야 한다.



그림 3-10

수세(收勢) — 兩手結印(랑서우제인) 한다(그림 3-10).



그림 5-3



그림 5-4

(수인을 할 때는 아래팔이 윗팔을 이끌며 일정한 힘이 있어야 한다). 이어서 두 손을 나누어 머리 위에서 뒤를 향하여 원을 그리면서 돌려 머리 양측 전방(前方)까지 내려온다(그림 5-3). 두 팔꿈치는 되도록 안으로 모으고, 손바닥은 위를 향하며 손끝은 앞을 향한다(그림 5-4).





그림 5-1



그림 5-2

**타수인(打手印)** — 두 손은 結印(제인) 상태에서 천천히 위로 치켜들어 머리 앞(頭前)에 이르렀을 때, 結印(제인)을 풀면서 점차적으로 손바닥을 위로 향하여 뒤집는다. 두 손바닥이 위를 향하였을 때, 손도 정점에 이른다(그림 5-2).

#### (4) 法輪周天法(파룬쩌우토펜파)

**공리(功理)** — 法輪周天法(파룬쩌우토펜파)는 인체의 에너지를 대량으로 흐르게 하는 것으로서 어느 한 갈래 혹은 몇 갈래 맥으로 가는 것이 아니라 인체의 음면(陰面) 전체에서 양면(陽面)으로 순환하여 끊임없이 왕복하기에 일반적인 통맥법 혹은 대소주천을 훨씬 넘어섰다. 法輪周天法(파룬쩌우토펜파)는 중승(中乘)수련방법에 속한다. 앞의 세 가지 동작의 기초 위에서 이 동작의 연마를 통하여 전신의 기맥[(氣脈) 그 중 대주천을 포함함]을 아주 빨리 열 수 있으며 온몸이 다 통하는바, 위에서부터 아래에 이르기까지 점차적으로 온몸을 전부 통하게 한다. 法輪周天法(파룬쩌우토펜파)의 최대 특징은 法輪(파룬)의 회전을 통해 인체의 바르지 못한 상태를 바로잡아주어 인체라는 이 소우주(小宇宙)를 시초의 상태로 돌아가게 하여 온몸의 기맥이 막힘없이 잘 통하게 하는 것이다. 이런 상태에까지 연마되었으면, 世間法(쓰젠파) 수련에서 이미 아주 고층차에 도달한 것이다. 이 동작을 연마할 때, 손은 기(機)를 따라 움직이며 동

작은 느슨하게·천천히·둥글게(緩·慢·圓) 해야 한다.

결 旋法至虛, 心清似玉;  
썸 파 쓰 쉬 썸 칭 쓰 위

返本歸眞, 悠悠似起.  
판 번 구이 전 유 유 쓰 치

**예비자세** — 두 발을 어깨너비로 벌리고 자연스럽게 선다. 두 다리를 약간 굽히고 무릎과 엉덩이 두 부위는 매끄럽고 부드러운(滑溜) 상태를 이룬다. 전신을 이완하되 해이하지 않게 한다. 아래턱은 약간 당기고 혀는 입천장에 붙이며 이는 약간 틈새를 두고 입술은 다문다. 두 눈을 살며시 감고 얼굴은 온화한 표정(祥和之意)을 짓는다.

결 有意無意, 印隨機起;  
유 이 우 이 인 썸이 지 치

似空非空, 動靜如意.  
쓰 쿵 페이 쿵 똥 쩡 루 이

**예비자세** — 다리를 틀고 가부좌를 한다. 허리를 곧게 펴고 목을 바르게 하며 아래턱은 약간 당기고 혀는 입천장에 붙이며 이는 약간 틈새를 두고 입술은 다문다. 전신을 이완하되 해이하지 않게 하고 두 눈을 살며시 감고 자비로운 마음을 품고 얼굴에는 온화한 표정을 짓는다. 兩手結印(량서우제인)을 하여 아랫배부위에 놓고 (그림 5-1) 점차적으로 입정(入靜)한다.

#### (5) 神通加持法(선통자츠파)

공리(功理) — 神通加持法(선통자츠파)는 정공(靜功)수련법에 속하는 부처의 수인(手印)으로서法輪(파륜)을 돌려 신통(공능을 포함함)과 공력을 가지(加持)하여 여러 가지를 함께 수련하는 공법이다. 神通加持法(선통자츠파)는 중승(中乘) 이상에 속하는 공법으로서 본래 비밀리에 연마하는 법에 속했다. 神通加持法(선통자츠파)는 양 다리를 튼 결가부좌(雙盤) 자세에서 연마할 것을 요구한다. 초기에 연마할 때 결가부좌를 하지 못할 경우 반가부좌(單盤)를 채용해도 괜찮으나 나중에는 역시 결가부좌를 해야 한다. 수련할 때 에너지 흐름이 비교적 강하며 체외의 에너지 마당도 비교적 크다. 가부좌를 틀고 앉는 시간은 길면 길수록 좋지만 공의 기초에 근거하여 정할 수 있다. 시간이 길수록 강도(強度)가 더욱 크며 공이 나옴도 더욱 빠르다. 연공할 때 아무 것도 생각하지 않고 어떠한 의념도 없이 조용(靜)한 상태에서 定(땡)에 들어간다. 하지만 主意識(주이스)는 자신이 연공하고 있음을 알고 있어야 한다.



그림 4-1



그림 4-2

兩手結印(랑서우제인) (그림 4-1).

雙手合十(쌍서우허스) (그림 4-2).



그림 4-3



그림 4-4

두 손은 ‘슴+’(허스) 상태를 풀면서 아랫배부위를 향해 아래로 내려가며 아울러 두 손바닥은 몸 쪽을 향하고, 손과 몸 사이의 거리는 10cm를 초과하지 않는다. 손은 아랫배부위를 지나 두 다리 사이를 향해 아래로 퍼면서 내측(內側)을 따라 내려가는 동시에 허리를 굽혀 내려앉는다(그림 4-3). 두 손이 지면에 접근할 때에 발끝, 발 바깥쪽에서 발꿈치 외측에까지 둥글게 돌린다(그림 4-4).



그림 4-13



그림 4-14

疊扣小腹(데커우샤오푸) (그림 4-13).

수세(收勢) — 兩手結印(량서우제인) 한다(그림 4-14).



그림 4-11



그림 4-12

두 손이 머리를 지난 후, 두 손은 교차상태를 이룬다(그림 4-11). 이때 두 손을 교차상태에서 풀어 손끝이 아래를 향하게 하여 잔등부위의 에너지와 이어지게 한 후, 다시 두 손을 머리 위로 올린 다음 가슴 앞으로 이끌어온다(그림 4-12). 이것이 하나의 주천순환(周天循環)인바 모두 아홉 번 한다. 아홉 번 한 후 두 손은 가슴 앞에서부터 아랫배부위로 내린다.



그림 4-5



그림 4-6

그런 다음 두 손목을 좀 구부려서 발꿈치에서부터 다리 뒷면을 따라 점차 위로 향하여 끌어올린다(그림 4-5). 두 손을 등 뒤에서 위로 끌어올리는 한편, 허리를 곧게 편다(그림 4-6). 전반 法輪周天法(파룬쩌우토펜파) 중에서 두 손은 신체의 어느 부위도 접촉하지 말아야 한다. 손이 몸에 닿으면 두 손의 에너지가 체내로 들어가게 된다.



그림 4-7



그림 4-8

두 손을 더 들어 올릴 수 없는 데까지 올린 다음 빈주먹(두 손은 에너지를 갖지 않음)을 쥐고(그림 4-7), 다시 겨드랑이 밑으로 빼내어 두 팔을 앞가슴에서 크게 교차시킨다(그림 4-8). (어느 팔이 위에 있고 어느 팔이 아래에 있는지 특별한 요구가 없으므로 개인적인 습관에 따라 자체적으로 결정하되 남녀의 차이가 없다)



그림 4-9



그림 4-10

두 손바닥을 어깨 위에(틈새가 있음) 두고 이어서 두 손바닥이 팔의 양면(陽面)을 따라 손등을 향하여 두 손목이 교차될 때까지 이끌어왔을 때, 두 손바닥의 장심(掌心)을 마주 향하게 하는데, 두 손바닥의 거리는 3~4cm이다. 이때 손과 팔은 일자형을 이룬다(그림 4-9). 그런 다음 이어서 공을 쥐고 돌리는 모양을 한다(握球擰掌). 즉 바깥 손이 안의 손으로, 안의 손이 바깥 손으로 변한다. 그런 후 두 손은 아래팔의 음면(陰面)을 따라 윗팔의 음면으로 밀고 나가는 한편, 들어 올려 머리를 지나 넘긴다(그림 4-10).