

法輪大法 煉功音樂

(파룬따파연공음악 해설서)

韓國法輪大法學會

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

抻
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 빠우 룡

머리 앞에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

十指相對

쓰즈쌍뛰이

열손가락은 마주 향하고

兩臂抱圓

량삐빠오웬

두팔로 둥글게 끌어안는다.

兩掌與眉同齊

량장위메이통치

두손바닥은 눈썹 높이와 나란히 한다.

慢慢放下, 腹前抱輪

만만광싸, 푸첸빠오룬

(두팔을)천천히 내려 아랫배 부위에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

掌心向上, 十指相對

장신쌍쌍, 쓰즈쌍뛰이

손바닥은 위로 향하고, 열손가락은 마주 보게 하여

兩臂抱圓

량삐빠오웬

두팔로 둥글게 끌어안는다.

兩臂慢慢抬起, 頭頂抱輪

량삐만만타이치, 터우딩빠오룬

두팔을 천천히 들어올려, 머리 위에서 파룬(法輪)을 끌어안는다.

掌心對向頭頂, 十指相對

장신뛰이쌍터우딩, 쓰즈쌍뛰이

손바닥은 정수리를 향하고, 열손가락은 마주 보게 하여

兩臂抱圓

량삐빠오웬

두팔로 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 싸 라이

두 손이 내려와서

順時針推動法輪四次
순 스 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
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 뼈

에너지를 두 팔로 이끌어 온 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 꺀 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 뼈

두 손바닥은 에너지를 두 팔로 이끌어 온 다음

擰掌, 過頭.
닝 장, 꺀 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 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 따이 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 타이 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 타이 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 뼈

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, 똥 썌 루 이

豫備勢

위 빼이 쓰

준비자세

盤腿打坐

판 투이 다 썌

다리를 틀어 올려 가부좌를 한다

身體保持正直

썌 티 빠오 츠 썌 썌

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
싸오 빼 따이 똥 따 빼

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 념 다 추 티 와이

공능을 몸 밖으로 내보내어

在兩掌下用功力加持
짜이 량 장 싸 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.

