

法輪大法 煉功音樂

(파룬파파연공음악 해설서)

(社) 韓國法輪大法佛學會

第一套功法 (제1장 공법)
佛展千手法 (포잔첸서우파)

☞ 身神合一, 動靜隨機;¹⁾

션 션허 이, 동 쩡쑤이 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, 썸 란 쟈 리

두 발은 어깨너비와 같게 벌리고 자연스럽게 선다.

全身放松, 松而不懈

첸 션 팡 쑹, 쑹 얼 부 쎄

전신에 힘을 빼되, 느슨하지 않게 한다.

膝胯兩處成滑溜狀態

시 과 량 추 청 화 류 썸 타이

무릎과 사타구니 두 곳은 매끈한 상태를 이룬다.

下頰微收, 兩眼微閉
샤 어 웨이 서우, 량 엔 웨이 삐

아래턱은 약간 거두어들이고, 두 눈은 가볍게 감는다.

舌頂上齶, 牙齒微微離縫
셔 딩 쌍 어, 야 츠 웨이 웨이 리 평

혀끝을 입천장에 붙이고, 이는 약간 틈새를 둔다.

嘴唇閉上
쭈이 춘 삐 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 션 야오

미륵이 허리를 펴다.

伸
천

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 이루는 자세)

握球擰掌, 掌指乾坤
위 추 닝 장, 장 즈 첸 쿤

공을 쥐듯이 하여 손바닥을 비튼 후,
손으로 하늘과 땅을 가리킨다.

抻, 放鬆
천, 팡 쑹

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
위 추 닝 장, 장 즈 첸 쿤

공을 쥐듯이 하여 손바닥을 비튼 후,
손으로 하늘과 땅을 가리킨다.

抻, 放鬆
천, 팡 쑹

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 쑹

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.

伸, 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.

伸, 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.

伸, 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 송

쪽 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(미러썬야오)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)
성 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 퉁 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 싰 싹 싹, 스 즈 싹 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 싰 뚜이 싹 터우 딩, 스 즈 싹 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

양 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, 쉐 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)

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

結印.
제인

제인(結印)한다.

※單手沖灌, 合十
딴서우충관, 허스

딴서우충관(양 손을 엇갈려 올리고 내리는 동작), 허스(合十)

沖灌 (17회)
충관

沖(충): 솟구친다, 灌(관): 부어넣는다.

另一隻手跟上
링 이 즈 서우 꺼 싹

다른 한 손을 들어 올린다.

同時冲灌, 灌
통 스 충 관, 관

통스충관(양 손을 동시에 올리고 내리는
동작), 관(灌)

冲, 灌(각9회)
충, 관

충 : 솟구친다,
관 : 부어 넣는다

雙手下來
쌍 서우 싸 라이

두 손이 내려와서

順時針推動法輪四次
순 스 쥘 투이 똥 파 룬 쓰 츠

시계바늘 도는 방향으로 파룬(法輪)을
네 번 밀어 돌린다.

雙手結印
쌍 서우 제 인

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)

웬 파 썬 쉬, 썬 칭쓰 위

返本歸眞, 悠悠似起.

판 번 구이 썬, 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 썬이 지 싸 저우

허스(合十)한다, 두 손은 기(機)를 따라 내려가

繞脚一週

라오 짜오 이 저우

발을 한 바퀴 감싸고 돈 다음

從體後上來
총 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라와

攥空拳
짠 쿵 첸

빈주먹을 쥐고

能量帶入兩臂
닝 량 타이 루 량 뼈

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
총 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라온다.

雙掌把能量帶入兩臂
쌍 장 바 닝 량 타이 루 량 뼈

두 손바닥으로 에너지를 두 팔에 끌어
다 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 뽀 차오 꺼 슝 꺼 판

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

층 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라온다.

雙掌把能量帶入兩臂

쌍 장 바 념 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 꺼 터우

두 팔의 안쪽에서 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
짚 쿵 첸

빈주먹을 친다.

擰掌, 過頭.
닝 장, 꺾 투우

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, 웬

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

닝 량 따이 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

층 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라와서

能量帶入兩臂

닝 량 따이 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
총 티 허우 쌍 라이

몸 뒤로 올라와서

能量帶入兩臂
녕 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 (선 통자츠파)

圖 有意無意, 印隨機起; 5)
요 이 우 이, 인 쑤이 지 치

似空非空, 動靜如意
쓰 쿵 페이 쿵, 동 쩡 루 이

豫備勢
위 빼이 스

준비자세

盤腿打坐
판 투이 다 쩡

다리를 틀어 올려 가부좌를 한다.

身體保持正直
선 티 바오 츠 쩡즈

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 엔 웨이 삐, 서 딩 쌍 어

두 눈을 가볍게 감고 혀는 입천장에 붙인다.

牙齒微離縫

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 타이 상 허 즈 이

마음엔 자비로움을 품고, 얼굴에는 상서롭고 평온한 뜻을 띄운다.

漸漸入靜, 似靜非定

젠 젠 루 쩡, 쓰 쩡 페이 텡

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

手起時, 心隨意動,

서우 치 스, 썬 썬이 이 텡

손이 움직일 때 마음은 뜻에 따라 움직이고

手隨機而行

서우 썬이 지 얼 싱

손은 기(機)를 따라 움직인다.

兩手結印

량 서우 제 인

양 손을 제인(結印) 한다.

動作要纒, 慢, 圓

똥 꺾 아오 환, 만, 원

동작은 느슨하게, 천천히, 둥글게 하고

雙手隨着氣機而行

쌍 서우 쑤이 저 치 지 열 싱

두 손은 치지(氣機)를 따라 움직인다.

打手印的要求是

다 서우 인 더 아오 츄 스

수인(手印)을 함에 대한 요구는

小臂帶動大臂

샤오 뻬 따이 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 퍼

把功能打出體外

바 공 녕 다 추 티 와이

공능을 몸 밖으로 내보내어

在兩掌下用功力加持

짜이 량장 싸 응 공 리 자 츄

두 손바닥을 아래로 하여 공력으로 가지(加持)한다.

本功法要求

번 공 파 아오 츄

이 공법은

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 오래할 것을 요구한다.

變掌
뺨 장

손의 위치를 바꾼다.

這是加持柱狀神通
쩌 스 자 츠 쥬 짱 썬 통

이것은 주상신통(柱狀神通)을 가지하는 것으로

要求時間很長
야오 쥬 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 꺾 뒤 창 스 젠, 쥬 꺾 뒤 창 스 젠

오래할 수 있는 만큼 오래 한다.

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 가지하는 것으로

要求時間很長
야오 쥬 스 젠 현 창

매우 긴 시간 동안 할 것을 요구한다.

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 오래 한다.

雙手結印

쌍 서우 제 인

양 손을 제인(結印) 한다.

要求打坐時間長

야오 추 다 쥘 스 젠 창

가부좌하는 시간이 길 것을 요구한다.

深度入定

션 두 루 띵

깊이 입정(入定) 한다.

注意

쥬 이

주의할 것은

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 하면 안 된다.

出定後雙手合十

추 띵 허우 쌍 서우 허 스

출정(出定) 후에는 두 손을 허스(合十) 한다.

주 석

1)

身神合一 썌썌히이 : 몸과 정신이 하나로 합쳐지고
動靜隨機 똥똥썌이 지 : 움직임과 멈춤은 기(機)를 따르노라
頂天獨尊 똥똥두준 : 하늘을 떠받치고 독존(獨尊)하거니
千手佛立 썌서우포리 : 천수불(千手佛)이 서 있도다

2)

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

3)

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

4)

旋法至虛 쉼파쓰쉬 : 선법(旋法)은 허(至虛)에 이르고

心清似玉 썬칭쓰위 : 마음 맑기가 옥과 같노라

返本歸眞 판번꾸이쩨 : 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.