

# 法輪大法

大圓滿法

대원만법

李洪志



50. 旋法至虛(썬파쯔쉬) : Xuanfa Zhixu
51. 心清似玉(썬칭쓰위) : Xinqing Siyu
52. 返本歸眞(판번구이진) : Fanben Guizhen
53. 悠悠似起(유유쓰치) : Youyou Siqu
54. 神通加持法(선통자츠파) : Shentong Jiachi Fa
55. 有意無意(유이우이 ) : Youyi Wuyi
56. 印隨機起(인쑤이지치) : Yinsui Jiqi
57. 似空非空(쓰쿵페이쿵) : Sikong Feikong
58. 動靜如意(똥징루이) : Dongjing Ruyi
59. 加持球狀神通(자츄쥘장선통) : JiachiQiuzhuangShentong
60. 加持柱狀神通(자츄쥘장선통) : JiachiZhuzhuangShentong
61. 靜功修煉(징궁슈련) : Jinggong Xiulian
62. 結印(제인) : Jieyin
63. 合十(허스) : Heshi
64. 入定(루똥) : Ruding

\* 본 저서에 나오는 法輪大法(파룬파파) 전문용어는 한자를 직접 쓰고 괄호 안에 한글로 중국어 발음을 표기했는데, 독법상 중국어 발음에 준해야 한다.

## 動作是修煉圓滿的輔助手段

동작은 수련하여 원만을 이루는 보조적 수단이다.

李洪志

一九九六年十一月三日

33. 容心輕體(룽신칭티) : Rongxin Qingti
34. 似妙似悟(쓰먀오쓰우) : Simiao Siwu
35. 法輪初起(파룬추치) : Falun Chuqi
36. 頭前抱輪(터우첸빠오룬) : Touqian Baolun
37. 腹前抱輪(푸첸빠오룬) : Fuqian Baolun
38. 頭頂抱輪(터우딩빠오룬) : Touding Baolun
39. 兩側抱輪(량차빠오룬) : Liangce Baolun
40. 貫通兩極法(관통량지파) : Guantong Liangji Fa
41. 淨化本體(징화번티) : Jinghua Benti
42. 法開頂底(파카이딩디) : Fakai Dingdi
43. 心慈意猛(씬츠이멍) : Xinci Yimeng
44. 通天徹地(통텐처디) : Tongtian Chedi
45. 沖灌(충관) : Chongguan
46. 單手沖灌(단서우충관) : Danshou Chongguan
47. 雙手沖灌(쌍서우충관) : Shuangshou Chongguan
48. 雙手推動法輪(쌍서우투이퐁파룬) : Shuangshou Tuidong  
Falun
49. 法輪周天法(파룬쩌우토펜파) : Falun Zhoutian Fa

15. 佛展千手法(포잔첸서우파) : Fozhan Qianshou Fa
16. 身神合一(션션하이) : Shenshen Heyi
17. 動靜隨機(똥쨍쑤이지) : Dongjing Suiji
18. 頂天獨尊(딩텐두쥔) : Dingtian Duzun
19. 千手佛立(첸서우포리) : Qianshou Foli
20. 兩手結印(량서우제인) : Liangshou Jieyin
21. 彌勒伸腰(미러션야오) : Mile Shenyao
22. 如來灌頂(루라이관딩) : Rulai Guanding
23. 雙手合十(쌍서우허스) : Shuangshou Heshi
24. 掌指乾坤(장즈첸쿤) : Zhangzhi Qiankun
25. 金猴分身(진허우펜션) : Jinhou Fenshen
26. 雙龍下海(쌍룽샤하이) : Shuanglong Xiahai
27. 菩薩扶蓮(푸싸푸렌) : Pusa Fulian
28. 羅漢背山(뤄한배이산) : Luohan Beishan
29. 金剛排山(진강파이산) : Jingang Paishan
30. 疊扣小腹(데커우샤오푸) : Diekou Xiaofu
31. 法輪椿法(파룬쑹파) : Falun Zhuang Fa
32. 生慧增力(성후이쨍리) : Shenghui Zengli

## 차 례

### 1. 공법의 특징

- (1)法輪(파룬)을 수련하고 단(丹)을 연마하지 않으며  
단을 맺지 않는다 ..... 4
- (2) 사람이 연공하지 못하고 있어도法輪(파룬)이  
사람을 연마한다 ..... 5
- (3)主意識(주이스)를 수련하여 자신이 공을 얻는다 ... 6
- (4)성(性)을 닦을 뿐만 아니라 명(命)도 닦는다 ..... 7
- (5) 다섯 가지 공법은 간단하고 배우기 쉽다 ..... 8
- (6) 의념을 갖지 않고 편차가 생기지 않으며  
공이 빨리 자란다 ..... 9
- (7) 연공을 할 때 장소·시간·방위를 가리지 않으며  
수공(收功)하지 않는다. .... 9

(8) 나의 법신(法身)이 보호하므로 외사(外邪)의 침해가 두렵지 않다 .....	10
--	----

## 2. 동작도해(動作圖解)

(1) 佛展千手法(포잔첸서우파) .....	13
(2) 法輪樁法(파륜궤파) .....	30
(3) 貫通兩極法(관통량지파) .....	38
(4) 法輪周天法(파륜저우토펜파) .....	47
(5) 神通加持法(선통자츠파) .....	56

## 3. 동작설명(動作機理)

(1) 제1장 공법 .....	69
(2) 제2장 공법 .....	76
(3) 제3장 공법 .....	78
(4) 제4장 공법 .....	87
(5) 제5장 공법 .....	90

## 부록

1. 法輪大法(파륜따파) 보도소에 대한 요구 .....	98
--------------------------------	----

## 『파륜따파대원만법』에 나오는 전문용어 발음표기

- 法輪(파륜) : Falun
- 法輪功(파륜궁) : Falun Gong
- 法輪修煉大法(파륜슈롄따파) : Falun Xiulian Dafa
- 眞(쩐)·善(싼)·忍(런) : Zhen-Shan-Ren
- 心性(썬씽) : Xinxing
- 德(더) : De
- 主意識(주이스) : Zhu Yi Shi
- 副意識(푸이스) : Fu Yi Shi
- 氣機(치지) : Qiji
- 本體(번티) : Benti
- 世間法(쓰젠파) : Shi Jian Fa
- 出世間法(추쓰젠파) : Chu Shi Jian Fa
- 元神(웬션) : Yuanshen
- 定(띙) : Ding

4. 法輪大法(파룬따파) 수련생, 보도원과 제자는 본공(功)의 창시인·장문인(掌門人)의 비준을 거치지 않고, 유관 부문의 허가를 거치지 않은 채, 사람에게 병을 봐줄 수 없으며, 자체로 병을 보고 비용을 받거나 예물 받음을 더욱 불허한다.

5. 法輪大法(파룬따파) 수련생은 心性(썬썬)을 수련함을 근본으로 삼는바, 절대 국가 정치에 간섭하지 못하며 나아가 어떠한 정치적인 분쟁 및 활동에도 참여하지 못한다. 위반자는 곧 法輪大法(파룬따파) 제자가 아니며 일체 후과는 당사자 자신이 책임져야 한다. 하루빨리 원만하고(早日圓滿) 정진실수(精進實修)함이 본래의 소원(本願)이다.

李 洪 志

2. 法輪大法(파룬따파) 제자가 법을 전하고 공을 전함에 관한 규정 .....	101
3. 法輪大法(파룬따파) 보도원 표준 .....	103
4. 法輪大法(파룬따파) 수련자로서 반드시 알아야 할 점 .....	105

『파룬따파 대원만법』에 나오는 전문용어 발음표기 .....	107
----------------------------------	-----

## 부록 4

法輪大法(파룬따파) 수련자로서 반드시 알아야 할 점

1. 法輪大法(파룬따파)는 불가공 수련법으로서 어떠한 사람이든지 法輪大法(파룬따파)를 수련한다는 명의로 기타 종교적인 선전을 하는 것을 불허한다.

2. 무릇 法輪大法(파룬따파)를 수련하는 자는 엄격하게 각기 자국의 법률과 규율을 준수해야 한다. 어떠한 사람이든 국가 정책과 법규를 위반하는 행위는 모두 法輪大法(파룬따파)의 공덕이 용납할 수 없다. 위반으로 인한 일체 후과는 모두 당사자 자신이 책임져야 한다.

3. 무릇 法輪大法(파룬따파) 수련자는 모두 수련계의 단결을 적극 수호해야 하며, 공동으로 인류 전통 문화 사업의 발전을 위해 총력을 기울여야 한다.



4. 대법을 널리 전하고 성심껏 공을 가르치며 총보도소의 여러 가지 사업에 적극적으로 협조하고 지지한다.

5. 무보수로 공을 가르치면서 비용을 받거나 예물을 절대 받지 못한다. 연공인은 명리를 추구하지 않고 다만 공덕을 구한다.

李 洪 志

## 1. 공법의 특징

법륜불법(法輪佛法)은 불가(佛家)의 상승(上乘) 수련대법으로서 우주 최고의 특성 ‘眞(쩐)·善(싼)·忍(런)’에 동화하는 것을 근본으로 하고, 우주 최고의 특성을 지도로 삼아, 우주의 연화(演化)원리에 따라 수련하므로 우리가 수련하는 것은 대법대도(大法大道)이다.

법륜불법(法輪佛法)은 직지인심(直指人心)으로서 心性(썬썬)수련이 공을 자라게 하는 관건임을 명확히 하였는데, 心性(썬썬)이 얼마만큼 높으면 공도 그만큼 높은바, 이것은 우주의 절대적인 진리이다. 心性(썬썬)은 德(더-일종의 백색물질)와 業(업-일종의 흑색물질)의 전화(轉化)를 포함하며, 속인(常人) 중의 각종 욕망과 각종 집착심을 버리는 것을 포함하는가 하면, 또한 고생 중의 고생을 겪을 수 있어야 하며, 또 많은 방면에서 층차 제고를 위해 반드시 닦아야 할 것을 포함한다.

법륜불법(法輪佛法)은 또한 명(命)을 닦는 부분이 있는데, 이것은 불가 상승대법인 대원만법(大圓滿法)의 동작을 통하여 연마해야 한다. 동작은, 한 면으로는 강대한 공력으로 공능과 기제(機制)를 강화하여 법이 사람을 연마(法煉人) 하는 데에 이르게 하고, 다른 한 면으로는 신체 내에서 많은 생명체를 연화(演化)해 낸다. 고층차 수련은 원영(元嬰) 즉 불체(佛體)가 나오고 많은 술류(術類)의 것들이 연화되어 나오는데, 이런 것들은 모두 수법(手法)을 통하여 연련(演煉)해야 한다. 동작은 본 대법의 원용원만(圓容圓滿)의 일부분이다. 이것은 완정(完整)한 한 세트의 성명쌍수(性命雙修) 수련 방법으로서 대원만법이라고도 부른다. 그러므로 본 대법은 곧 닦(修)을 뿐만 아니라 또한 연마(煉)도 해야 하는 것으로서, 수(修)가 먼저고 연(煉)이 나중이다.心性(썬썬)을 닦지 않고 연마동작만 해서는 공이 자랄 수 없고, 마찬가지로 마음만 닦고 대원만법을 연마하지 않으면 공력이 저애를 받아 本體(번티)를 개변할 수 없다.

더욱 많은 인연 있는 거사들과 다년간 수련했어도 공이 자라지 않는 사람으로 하여금 법을 얻게 하고, 처음부터 고층차로 수련하게 하며 공력을 빠르게 증가시켜, 곧바로 원만(圓滿)에 도달할 수 있도록, 나는 특히 과거

## 부록 3

### 法輪大法(파룬따파) 보도원 표준

1. 본 공법을 열애(熱愛)하며 사업열정이 있고, 자원 봉사하며, 적극적으로 수련생을 조직하여 연공활동을 한다.

2. 보도원(輔導員)은 반드시 전일(專一)하게 法輪大法(파룬따파)를 수련하는 사람이어야만 한다. 만약 보도원으로 있으면서 기타 공법을 배우고 연마한다면 자동적으로 法輪大法(파룬따파) 수련생과 보도원의 자격을 포기한 것으로 간주한다.

3. 연공장에서 자신을 엄격히 단속하고 사람을 너그럽게 대하며 心性(썬썬)을 지키고 서로 도우며 우애로 위야(友愛)한다.

을 이야기하는 것은 안 되는바, 내가 있는 층차에서 생각하고 말하는 법의 진정한 함의를 알 수도 없다.

3. 독서회, 좌담회 혹은 연공장에서 대법에 대한 이해와 인식을 담론할 때 반드시 ‘개인적인 깨달음(體會)’임을 설명해야 한다. 전한 대법과 ‘개인적인 깨달음’을 함께 혼동함을 불허하며 ‘개인적인 깨달음’을 말하면서 리홍쓰(李洪志) 사부가 설법한 것으로 함을 더욱 허용하지 않는다.

4. 일체 法輪大法(파룬따파) 제자는 법을 전하고 공을 가르칠 때, 비용이나, 예물을 절대로 받아서는 안 된다. 위반하는 자는 이미 法輪大法(파룬따파)의 제자가 아니다.

5. 일체 대법제자는 공을 전하는 기회를 빌려 어떠한 구실로도 공을 배우는 자의 병을 봐주고 병을 치료해 주지 못한다. 만약 그렇게 하면, 대법을 파괴하는 것이다.

李 洪 志

1994년 4월 25일

멀고 먼 오랜 세월 전에 증오(證悟)한 수불대법(修佛大法)을 전한다. 이 법은 원용명혜(圓容明慧)하고 동작은 간결한바, 대도는 극히 간단하고 극히 쉽다.

법륜불법 수련은 法輪(파룬)을 중심으로 한다. 法輪(파룬)은 영성(靈性)이 있으며 회전(旋轉)하고 있는 고에너지 물질체이다. 내가 수련자의 아랫배부위에 넣어준 法輪(파룬)은 매일 24시간 회전(旋轉)하며 멈추지 않고[진정으로 수련하는 사람은 나의 책을 읽거나, 나의 설법 비디오를 보거나, 나의 설법 녹음을 듣거나, 대법 수련생을 따라 배우고 연마해도 法輪(파룬)을 얻을 수 있다] 자동적으로 수련자의 연공을 돕는다. 다시 말하여 비록 수련자가 제때에 수련하지 못해도 法輪(파룬)은 끊임없이 사람을 연마한다. 이는 오늘날 세계에 전해지고 있는 모든 수련법문 중에서 유일하게 ‘법이 사람을 연마하는(法煉人)’ 데에 도달할 수 있는 수련방법이다.

회전(旋轉)하는 法輪(파룬)은 우주와 동일한 특성을 갖고 있으며 그는 우주의 축소판이다. 法輪(파룬) 속에는 불가의 法輪(파룬), 도가의 음양(陰陽), 시방세계의 일체가 반영되지 않는 것이 없다. 法輪(파룬)이 안으로(시계방향) 회전할 때는 자신을 제도하는데, 우주 중에서 대량의 에너지를 흡수하여 ‘공(功)’으로 연화시키며,

法輪(파룬)이 밖으로(반시계방향) 회전할 때는 남을 제도하는데, 에너지를 내보내어 중생을 제도하고, 일체 부정확한 상태를 바로잡아 줌으로써 수련자의 주변 사람들에게 모두 이익을 얻게 한다.

法輪大法(파룬따파)는 수련자로 하여금 우주의 최고 특성 — ‘眞(전)·善(싼)·忍(런)’에 동화하게 하는 것으로서 모든 다른 공법들과는 근본적인 차이가 있다. 그는 주로 다음과 같은 여덟 가지 독특한 점이 있다.

(1)法輪(파룬)을 수련하고 단(丹)을 연마하지 않으며 단을 맺지 않는다

法輪(파룬)은 우주와 동일한 특성을 갖고 있으며, 영성(靈性)이 있고 회전(旋轉)하는 고에너지물질이다. 그는 수련자의 아랫배부위에서 멈추지 않고 회전하며 우주 중에서 끊임없이 에너지를 채집하고 에너지를 연화하는가 하면, 또 그것을 공으로 전파시킨다. 그러므로法輪大法(파룬따파) 수련은 공이 자라고 개공(開功)함이 특별히 빠르다. 천년수도(千年修道)하는 사람도 모두 이法輪(파룬)을 얻으려고 하나 그는 얻지 못한다. 지금 사회에서 전하는 공법은 모두 단도(丹道)로 가며

## 부록 2

法輪大法(파룬따파) 제자가 법을 전하고 공을 전함에 관한 규정

1. 일체法輪大法(파룬따파) 제자는 법을 전할 때, 오직 “리홍쯔(李洪志) 사부님께서 이야기하시기를……” 혹은 “리홍쯔(李洪志) 사부님께서 말씀하시기를……”만을 쓸 수 있다. 자신의 감각, 본 것, 알고 있는 것과 기타 법문의 것을 리홍쯔(李洪志)의 대법으로 삼음을 절대 허용하지 않는다. 만약 그렇게 하면, 전한 것은法輪大法(파룬따파)가 아니기 때문에 일률로法輪大法(파룬따파)를 파괴한 것으로 본다.

2. 일체法輪大法(파룬따파) 제자들이 법을 전할 때, 독서회, 좌담회 혹은 연공장에서 리홍쯔(李洪志) 사부가 이야기한 법을 채용할 수 있으나, 강당에서 내가 설법하는 형식대로 법을 전하지 못한다. 다른 사람이 대법

(亂法)행위로 내가 한 말을 되풀이할 때는 반드시 리홍  
쓰(李洪志) 사부님께서 말씀하시기를…… 등등을 가해  
야 한다.

7. 대법제자가 기타 공법을 섞어 연마함(편차가 생  
기는 것은 모두 이 부류의 사람임) 엄금한다. 충고를 듣  
지 않은 자에게 나타나는 문제는 자신이 책임져야 한다.  
못 제자에게 알리는바, 연공 중에 기타 공법의 의념과  
사상활동을 갖는 것은 모두 안 된다. 생각만 하면 바로  
자신이 그 한 문(門)의 것을 구하고자 한 것이라 섞어  
연마하기만 하면 法輪(파룬)은 변형되며 효과를 잃게  
된다.

8. 法輪大法(파룬따파)를 수련하는 자는 心性(썬썬)  
과 동작을 동시에 수련해야 한다. 다만 동작만 연마하고  
心性(썬썬)을 중요시하지 않는 자는 일률로 法輪大法  
(파룬따파) 제자로 인정하지 않는다. 그러므로 법을 배  
우고 책을 읽는 것을 매일 해야 하는 필수(必修)의 수업  
으로 삼아야 한다.

李 洪 志

1994년 4월 20일

모두 단을 맺는 것으로서 단도기공(丹道氣功)이라 부른  
다. 단도기공 수련자가 살아생전에 개공개오(開功開悟)  
에 도달하기란 아주 어렵다.

(2) 사람이 연공하지 못하고 있어도 法輪(파룬)이 사  
람을 연마한다

수련자는 매일 사업, 학습, 식사, 수면 등등을 해야 하  
므로 사람이 24시간 모두 연공할 수는 없다. 그러나 法  
輪(파룬)은 늘 멈추지 않고 돌면서 그는 24시간 모두 수  
련자를 도와 공(功)을 연마한다. 그래서 사람이 늘 연공  
하지 못해도 法輪(파룬)이 끊임없이 사람을 연마하는  
이런 일이 형성된다. 요약하여 말한다면 사람이 연공하  
지 않아도 법(法)이 사람을 연마한다.

지금 국내나 국외를 막론하고 세계에서 전해지고 있  
는 모든 공법 중 어느 것도 사업과 연공하는 시간의 문  
제를 해결하지 못하였으나, 오직 法輪大法(파룬따파)만  
은 이 문제를 해결하였는바, 유일하게 법이 사람을 연마  
함에 이르게 할 수 있는 공법이다.

(3) 主意識(주이스)를 수련하여 자신이 공을 얻는다

法輪大法(파룬파파)는 主意識(주이스)를 겨냥하여 수련하는 것으로서 수련자가 명명백백하게 자신의 마음을 수련하여 일체 집착(執著)을 내려놓고 본인의 心性(썬썬)을 제고할 것을 요구한다. 대원만법 중에서 연공할 때 흐리멍덩해서는 안 되며 자신을 잊어서도 안 되는 바, 늘 主意識(주이스)가 자신의 연공을 지배해야 한다. 이렇게 연마하여 나온 공은 자신의 몸에서 자라게 되어 자신이 공을 얻으며, 자신이 이 공을 갖고 갈 수 있다.法輪大法(파룬파파)가 진귀하다면 진귀한 것은 바로 자신이 공을 얻는 데 있다.

천만년 이래 속인 중에서 전해온 기타 공법은 모두 副意識(푸이스)를 수련한 것으로서 수련자의 육체와 主意識(주이스)는 다만 운반체의 역할을 할 뿐이었다. 원만(圓滿)할 때 副意識(푸이스)가 수련하여 올라가고 그 공을 갖고 가는바, 수련자의 主意識(주이스)와 本體(번티)는 아무것도 없게 되어 한평생 수련한 것이 헛되고 만다. 물론 主意識(주이스)를 수련할 때 副意識(푸이스)도 한몫의 공을 얻게 되므로 그도 따라서 자연히

한다.

4. 각지 총보도소는 술선수범하여 국가 법률과 규율을 준수해야 하고 정치를 간섭하지 않는다. 수련자의 心性(썬썬) 제고가 바로 수련의 본질이다.

5. 각지 보도소는 조건이 허락하면, 서로 연락하고 교류해야 하며 대법수련자의 정체(整體) 제고를 추진한다. 지역적인 배타사상의 존재를 불허하고, 사람을 제도하는 데에 지역이나 인종을 가리지 말며, 곳곳에서 진수(眞修)제자의 心性(썬썬)을 체현해야 한다. 대법을 수련하면 곧 동문(同門)제자이다.

6. 대법내포를 파괴하는 행위는 단호하게 제지하며, 어떠한 제자든 자신이 있는 낮은 층차에서 보고 듣고 깨달은 감수를法輪大法(파룬파파)의 내포로 간주하여 이야기하거나 혹은 이른바 법을 전하지 못한다. 선행(善行)을 이야기한다 할지라도 안 된다. 왜냐하면 그것은 법이 아니며 속인이 착하도록 권고하는 말로, 사람을 제도하는 법력(法力)을 갖고 있지 않기 때문이다. 자신의 감수로 도(道)를 말하는 일체 행위는 모두 엄중한 난법

## 부록 1

### 法輪大法(파룬파파) 보도소에 대한 요구

1. 각지 法輪大法(파룬파파) 보도소(輔導站)는 전일(專一)하게 수련을 조직하고 보도(輔導)하는 대중적인 참다운 수련 조직으로서 결코 기업체와 행정기관 식의 관리방법을 사용하지 않는다. 돈과 물건을 남기지 않으며 병 치료 활동을 하지 않는다. 느슨하게 관리한다.

2. 法輪大法(파룬파파) 총보도소(總站)의 소장 및 사업인원은 반드시 전일하게 法輪大法(파룬파파)를 수련하는 착실한 수련자여야 한다.

3. 法輪大法(파룬파파)를 널리 발양함에 있어서 대법의 중심사상과 내포에 따라 선전하고 개인적인 관점과 기타 공법의 수단을 대법의 것으로 삼아 선전하지 말아야 하며 수련자를 그릇된 사상 속으로 인도하지 말아야

제고되는 것이다.

### (4) 성(性)을 닦을 뿐만 아니라 명(命)도 닦는다

法輪大法(파룬파파)에서 성(性)을 닦음이란 心性(썬썬)을 닦는 것을 가리키는 것으로서 心性(썬썬)수련을 첫 자리에 놓으며 心性(썬썬)을 공이 자라는 관건으로 본다. 다시 말해서 층차(層次)를 결정하는 공은 연마하여 나오는 것이 아니라 心性(썬썬) 수련에 의해 닦여 나오는 것으로서, 心性(썬썬)이 얼마만큼 높으면 공도 그만큼 높다. 法輪大法(파룬파파)에서 말하는 心性(썬썬)이란 ‘德(더)’보다 포괄하는 범위가 훨씬 넓은 것으로서 德(더)를 포함한 여러 면의 내용을 말한다.

法輪大法(파룬파파)에서 명(命) 닦음이란 장생지도(長生之道)를 가리키는 것으로서 연공을 통하여 本體(번티)를 개변해, 本體(번티)를 잃지 않고 主意識(주이스)와 육체가 합일, 정체(整體)로 수련 성취하는 것이다. 명(命)을 닦는 것이란 인체의 분자성분을 근본에서부터 개변시키는 것으로서, 세포의 구성요소를 고에너지물질로 대체하여 다른 공간의 물질로 구성된 신체로

만드는데, 이 사람에게는 늘 청춘이 상주하는바, 근본 문제에서부터 착수한 것이므로 法輪大法(파룬파파)는 진정한 성명쌍수(性命雙修)의 법이다.

#### (5) 다섯 가지 공법은 간단하고 배우기 쉽다

대도(大道)는 극히 간단하고 극히 쉽다. 거시적으로 볼 때, 法輪大法(파룬파파)의 동작은 아주 적지만 그가 연마하는 것은 아주 많고 전면적인 것으로서, 신체의 각 방향을 통제하는가 하면 나오게 되는 아주 많은 것을 통제한다. 다섯 가지 공법을 모두 수련자에게 가르쳐 준다. 시작하자마자 수련자의 몸에서 막힌 곳을 뚫어 에너지가 통하게 하고 우주의 에너지를 대량으로 흡수케 하여 극히 짧은 시간 내에 체내의 폐기물질을 배출하는바, 신체를 정화(淨化)하고 층차(層次)를 제고하며, 신통을 가지(加持)하여 정백체(淨白體)상태로 들어가게끔 한다. 이 다섯 가지 공법은 일반적인 통맥법(通脈法)이나 대소주천(大小周天)을 훨씬 초과한 것으로서, 이 공법은 수련자에게 가장 편리하고, 가장 빠르며, 가장 좋은, 이른바 가장 얻기 어려운 수련법문을 제공한다.

고, 머리만 남게 된다. 더 연마해 내려가면 머리마저도 없는 것을 발견하게 되며 오로지 자신의 사유, 한 점의 의념만이 자신이 여기에서 연공함을 알고 있는바, 이 일념(一念)을 지켜야 한다. 우리가 이런 정도에 도달하면 죽은 것이다. 무엇 때문인가? 사람이 이런 상태 속에서 연공하면 몸은 가장 충분한 연변(演變) 상태에 도달해 최상의 상태가 되므로, 우리는 당신이 입정(入靜)하여 이런 상태 중에 있기를 요구한다. 하지만 당신은 잠들지 말아야 하며 혼미하지 말아야 하는데, 이 일념(一念)을 지켜내지 못하면 헛되게 수련한 것이며 연마하지 않고 잠을 잔 것과 마찬가지다. 연공을 마친 후에는 雙手合十(쌍서우허스)하여 출정(出定)하면 공의 연마를 끝마치게 된다.



방편에 따라 하면 되는바, 어떤 사람은 크게 트는 것을 원하지만 우리는 결가부좌를 함에 크게 틀어도 되고 좀 작게 틀어도 역시 괜찮다.

靜功修煉(정궁쥬련)은 가부좌 시간이 길 것을 요구한다. 가부좌할 때는 어떤 의념도 없이, 아무것도 생각하지 않는다. 우리는 당신의 主意識(주이식)가 반드시 또렷해야 함을 강조한다. 이 한 세트 공법은 당신자신을 수련하기 때문에 당신은 명명백백한 상태에서 제고해야 한다. 우리 이 한 세트의 정공(靜功)은 어떻게 연마하는가? 우리가 여러분에게 요구하는 것은, 당신의 定(땡)이 아무리 깊어도 자신이 여기에서 연공하고 있음을 알아야 하는바, 아무것도 다 모르는 그런 상태로 빠져드는 것을 절대 허용하지 않는다. 그러면 구체적으로 어떤 상태가 나타나게 되는가? 定(땡)할 때 자신은 마치 달걀껍질 안에 앉아있는 것과 같이 미묘(美妙)하고, 아주 편안한 감각이 나타나게 되며, 자신이 연공하고 있음을 알고 있지만, 온몸은 움직일 수 없는 느낌이다. 이 모두는 우리 이 공법에서 반드시 나타나는 것이다. 또 한 가지 상태가 있는데 가부좌를 하다 보면 다리 또한 없는 것을 발견하게 되며, 다리가 어디에 갔는지도 생각이 나지 않는가 하면, 몸도 없어지고, 팔도 없어지고, 손도 없어지

(6) 의념을 갖지 않고 편차가 생기지 않으며 공이 빨리 자란다

法輪大法(파룬파파)는 수련할 때 의념을 갖지 않고 의념을 지키지 않으며 의념으로 인도(引導)하지 않는다. 그러므로 法輪大法(파룬파파) 수련은 절대적으로 안전한 것으로서 보증코 편차가 생기지 않는다. 法輪(파룬) 역시 수련자를 보호하여 연공함에 편차가 생기지 않게 하고, 心性(썬썬)이 좋지 못한 사람의 침해를 받지 않도록 하는가 하면 또한 자동적으로 일체 부정확(不正確)한 상태를 바로잡아 준다.

수련자는 아주 높은 층차에서 수련하는 것으로서 오직 고생 중의 고생을 겪으며 참기 어려운 일을 참고 心性(썬썬)을 지키며 전일(專一)하게 착실히 수련하기만 하면, 몇 년 내에 ‘삼화취정(三花聚頂)’에 도달할 수 있는바, 이는 世間法(쓰젠파)수련 중 도달하는 최고 층차다.

(7) 연공을 할 때 장소·시간·방위를 가리지 않으며 수공(收功)하지 않는다.

法輪(파룬)은 우주의 축소판이다. 우주는 선회하고 있고 각개 성계(星系)도 선회하고 있으며 지구 역시 자전하고 있으므로 동서남북의 구분이 없다.法輪大法(파룬파파) 수련자는 우주특성에 따라 연마하며, 우주의 연화원리에 따라 연마하므로 어느 방위를 향하든 모두 전(全)방위로 연마하는 것이다.法輪(파룬)이 늘 회전하고 있기에 또 어느 시간에 연공해야 한다는 시간관념이 없으며 어느 시간에 연공해도 다 된다. 왜냐하면法輪(파룬)이 끊임없이 회전하기에 수련자도 그를 멈추게 할 방법이 없다. 그러므로 수공(收功)의 개념이 없으며 수세(收勢)만 할 뿐 수공(收功)을 하지 않는다.

(8) 나의 법신(法身)이 보호하므로 외사(外邪)의 침해가 두렵지 않다

한 속인이 고층차의 것을 갑자기 얻게 된다면 그것은 아주 위험한 것으로서 즉시 생명의 위협을 받게 된다.法輪大法(파룬파파) 수련자는 내가 전하는法輪大法(파룬파파)를 만난 후 진정으로 수련한다면 곧 나의 법신이 보호해 준다. 오직 수련을 견지(堅持)하기만 하면 법신은 당신이 수련 원만할 때까지 줄곧 보호해 준다.

의 다리를 올려놓아야 한다. 우리가 요구하는 반가부좌란 남자는 오른발이 아래이고 왼발이 위에 놓이며, 여자는 왼발이 아래이고 오른발이 위에 놓인다. 사실 반가부좌를 제대로 하자면 난도가 비교적 크며 한 일(一)자로 틀어야 한다. 이 일자로 트는 것은 내 생각에 이 결가부좌 못지않다. 이 발은 기본적으로 가지런히 놓여야 하는데 이 정도에 도달하려면 다리와 복부 중간이 비워져야 하는바, 역시 하기가 비교적 힘들다. 일반적으로 반가부좌를 이렇게 할 것을 요구하지만 우리는 이렇게 요구하지 않는다. 왜냐하면 우리 이 한 세트 공법은 결가부좌를 강구하기 때문이다.

다음은 결가부좌를 말하겠다. 우리가 요구하는 것은 결가부좌이다. 이 결가부좌란 바로 아래에 있는 이쪽 다리를 위로 올려놓는 것이다. 밖에서부터 들어 올리며 안에서부터 꺼내서는 안 되는바, 이것이 바로 결가부좌이다. 결가부좌도 작게 트는 것이 있다. 작게 트는 것이라도 가히 ‘오심조천(五心朝天)’에 도달할 수 있다. 이렇게 하여 발바닥(脚心)은 모두 위로 향한다. 진정하게 오심조천을 연마함은 바로 이렇게 정수리, 두 손바닥(手心)과 발바닥(脚心)이 위를 향하게 하고 연마하는데, 일반적으로 불가공법은 이리하다. 크게 틀고 싶으면 자신의

그는 흔히 다리를 틀 때, 이 용천혈을 발목 안에 눌러놓고, 그 용천혈을 허벅지 고관절(大腿根)에 눌러놓는다. 結印(제인) 역시 마찬가지이다. 그는 엄지손가락으로 노궁혈을 눌러버리고 그 다음 이 노궁혈은 이 손을 누르고 아랫배를 누른다.

우리 대법이 다리를 트는 데는 이러한 것을 강조하지 않는다. 불가수련은 어느 한 문이든지 막론하고 모두 중생을 널리 제도함(普度衆生)을 말하기 때문이다. 그러므로 그는 에너지가 밖으로 새어나감을 두려워하지 않는다. 왜냐하면 에너지가 밖으로 새어나가 정말로 소모되었다 하더라도 역시 연공 중에 대가를 치르지 않고서도 보충되기 때문이다. 당신의 心性(썬썬)표준이 거기에 있기 때문에 그는 잃지 않는다. 만약 당신이 층차를 더 제고하려고 한다면 당신은 고생을 겪어야 하는 것이므로 그 에너지는 잃지 않는다. 이 반가부좌에 대하여 우리는 당신에게 요구하는 것이 많지 않으며 우리는 반가부좌를 요구하지도 않는다. 우리 이 한 세트의 공법은 결과부좌를 요구한다. 결과부좌를 하지 못하는 사람이 있으므로, 말이 나온 김에 내가 당신에게 반가부좌를 말한 것이다. 당신이 지금 결과부좌를 하지 못하면 당신은 반가부좌형식을 취할 수 있으나, 당신은 역시 차츰 당신

중도에 당신이 수련하지 않는다면 나의 법신은 자연히 떠나간다.

많은 사람, 그들이 감히 고층차의 법을 전할 수 없는 것은 바로 그들이 이런 책임을 질 수 없고, 하늘 역시 허용하지 않기 때문이다. 法輪大法(파룬파파)는 정법(正法)으로서 오직 수련자가 대법의 요구에 따라 心性(썬썬)을 지키고, 집착심을 제거하며, 수련 중에서 모든 바르지 못한 추구를 포기한다면 곧 일정압백사(一正壓百邪)라, 어떤 사악한 마(魔)일지라도 모두 당신을 두려워하며, 당신의 제고와 무관한 누구도 감히 당신을 침해하지 못한다. 그러므로 法輪大法(파룬파파)는 이론상 전통적인 수련방법과 완전히 다르며, 각 가(家), 각 문파의 연단(煉丹) 학설과는 다르다.

法輪大法(파룬파파)의 수련은 世間法(쓰젠파)와 出世間法(추쓰젠파) 등 여러 층차로 나뉜다. 수련의 첫 시작이 아주 높은 기점(起點)에 있으므로 수련자나 다년간 수련해서도 공이 자라지 않는 사람에게 가장 편리한 법문(法門)을 제공한다. 수련자의 공력과 心性(썬썬)이 일정한 층차에 도달한 후, 세간(世間)에서 금강불괴지체(金剛不壞之體)로 수련 성취하고, 개공개오(開功開悟)에 도달하며, 최고 층차로 정체승화(整體昇華)한다.

큰 뜻을 품은 사람이라면 정법(正法)을 배우고, 정과(正果)를 얻으며,心性(심성)을 제고하고, 집착을 제거해야만 비로소 원만(圓滿)한다.

은가?” 하고 말한다. 내가 당신에게 알려주겠다. 그것은 다리를 틀고 가부좌하는 방법이 아니며 그것은 일종의 연공하는 자세·동작이다. 진정하게 다리를 트는 것은 곧 두 가지인바, 하나는 반가부좌(單盤)라고 하며 다른 하나는 결가부좌(雙盤)라고 한다.

나는 이 반가부좌를 말하겠다. 반가부좌는 당신이 아직 결가부좌를 하지 못할 때, 부득이 채용하는 과도적인 방법이다. 반가부좌란 바로 한쪽 다리가 아래에 있고 한쪽 다리가 위에 있다. 우리 많은 사람들은 반가부좌를 하고 있을 때, 발목의 복사뼈가 배기고 매우 아파서 시간이 좀 지나면 견뎌내지 못하고 만다. 이 발은 별로 아프지 않지만 복사뼈가 배겨서 견뎌내지 못한다. 만약 당신의 발바닥을 뒤집어 족심(脚心)이 위로 향하게 하면 이 뼈는 곧 뒤로 가게 된다. 처음 시작할 때 내가 당신에게 이렇게 하라고 알려주어도 당신이 꼭 해낼 수 있는 것은 아니지만 천천히 연마할 수 있다.

이 반가부좌는 많은 논법이 있다. 도가는 연공함에 안으로 거두고 밖으로 내보내지 않음을 강구하기에, 에너지는 늘 안으로 거두어들이고 밖으로 내보내지 않는다. 그는 에너지가 흩어져 나감을 피한다. 어떻게 해야 하는가? 그는 당신의 혈위를 막아버림을 강구한다. 그러므로

해도 다 된다. 시간이 많으면 많이 연마하고 시간이 적으면 적게 연마하면 되므로, 아주 편리하다. 당신이 연마하는 것은 바로 이 ‘기(機)’를 강화하는 것으로서, 내가 당신에게 넣어준 이 기능을 강화하며 法輪(파룬)을 가지(加持)하고 단전을 가지는 것이다.

우리 제5장 공법은 하나의 독립적인 공법으로서 그는 세 부분으로 구성되어 있다. 첫 번째는 바로 수인을 하는 것(打手印)이다. 수인을 하는 목적은 바로 신체를 조정하여 여는 데 있다. 동작은 비교적 간단하며 몇 개 동작이 있을 뿐이다. 두 번째는 바로 신통을 가지는 것(加持神通)으로, 몇 개 고정적인 자세로 된 동작이 있으며, 신체 내의 공능과 불법신통(佛法神通)을 나오게 하는데, 연공 중 손바닥에서 그를 강화한다. 그러므로 제5장 공법을 神通加持法(신통자츠파)라고 하는데 바로 공능을 강화하는 것이다. 그 다음 가부좌하여 入定(루땡)하기 시작하는데 그것은 세 번째 구성부분이다.

나는 먼저 가부좌(打坐)를 말하고자 한다. 이 가부좌를 하는 데는 두 가지 방법이 있다. 진정한 수련에서 다리를 트는 데는 두 가지 방법이 있다. 어떤 사람은, “다리를 트는 데는 두 가지뿐만이 아니잖은가, 당신이 알다시피 밀종수련에는 아주 많은 다리 트는 방법이 있지 않

## 2. 동작도해(動作圖解)

### (1) 佛展千手法(포잔첸서우파)

공리(功理) — 佛展千手法(포잔첸서우파) 이 한 세트 동작의 핵심은 바로 소통하고 펼쳐서(疏展) 에너지가 막힌 곳을 통하게 하며, 체내와 피하(皮下)의 에너지를 동원(調動)하여 강렬하게 운동케 함으로써 자동적으로 우주 중의 에너지를 대량으로 흡수하여 수련자로 하여금 시작하자마자 백 맥이 모두 통하도록 하는 것이다. 이 한 세트의 동작을 배우고 연마할 때 전신이 뜨거워지고 에너지마당이 아주 강한 특수한 감각을 느낄 수 있는데, 이것은 전신의 모든 에너지 통로를 펼치고 소통시켰기 때문이다. 佛展千手法(포잔첸서우파)는 모두 여덟 가지 동작이 있으며 또 비교적 간단하다. 하지만 그것은

거시적으로 전반 수련방법이 연마해 내는 많은 것을 통제하고 있으며 동시에 또 수련자로 하여금 재빨리 에너지마당의 상태 중에 들어가도록 한다. 수련자는 이 한 세트의 동작을 기초 동작으로 삼아 연마해야 한다. 매번 연공할 때에 일반적으로 먼저 이 한 세트의 동작을 연마하는데, 그것은 강화 수련방법의 하나이다.

결 身神合一, 動靜隨機;  
선 선 허 이 똥 찡쑤이 지

頂天獨尊, 千手佛立.  
딩 툰 두 쫘 첸서우 포 리

**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. 아래턱은 약간 당기고 혀는 입천장에 붙이고 이는 약간 틈새를 두며 입술은 다문다. 두 눈은 살며시 감고 얼굴은 상서롭고 온화한 표정(祥和之意)을 짓는다.

이 한 세트의 공법은 고층차에서 수련하는 것으로, 예전에 내가 단독 수련할 때의 것이며 고치지 않고 여러분에게 내놓은 것이다. 왜냐하면 나는 더 시간이 없어서…… 직접 여러분에게 가르칠 기회가 다시 있기는 아주 어렵기 때문이다. 그러므로 나는 단번에 나의 것을 전부 당신들에게 가르쳐주어 여러분으로 하여금 앞으로 고층차에서 연마할 공을 가지게 하였다. 이 한 세트 공법의 동작 역시 복잡하지 않다. 대도(大道)는 극히 간단하고 극히 쉽기 때문에 복잡하다고 반드시 좋은 것은 아니다. 그러나 그것은 큰면에서 보면 많고도 많은 것을 통제하여 연련(演煉)하고 있다. 이 한 세트 공법은 난이도(難度)가 아주 크며 요구하는 강도(強度)도 높다. 곧 당신이 연공을 하려면 아주 장시간을 해야 하는데 그래야만 비로소 이 한 세트 공법을 완성할 수 있다. 이 한 세트 공법은 한 세트의 독립적인 공법으로서, 당신이 이 한 세트의 공법을 연마하기 전에, 앞 네 가지 공법의 연마는 필요치 않다. 무릇 우리의 모든 공법은 모두 아주 편리한 것으로, 당신이 오늘 시간이 모자라서 제1장 공법만 연마할 수 있다면 곧 제1장 공법을 연마하면 되고, 엇바꾸어 연마해도 다 된다. 당신이 오늘 시간이 너무 없어서 제2장 공법 혹은 제3장 공법, 제4장 공법을 연마

그는 허리 굽힐 것을 요구하고 움직임이 좀 있을 뿐이다. 연공할 때 우리는 이 손이 기(機)를 따라 움직일 것을 요구하며 또 제3장 공법과 마찬가지로 손이 기(機)를 따라 오고가며 날린다. 이 한 세트의 공법 연마는, 전체적으로 순환하며 ‘기(機)’를 따라 날린다.

이 한 세트의 동작은 아홉 번 해야 하는데, 더 많이 하려고 한다면 당신은 열여덟 번을 해야 하는바, 반드시 ‘9’란 숫자를 보증해야 한다. 장래에 우리가 어느 정도로 연마되었을 때에는 숫자를 세지 않게 된다. 왜 숫자를 세지 않게 되는가? 왜냐하면 당신이 늘 아홉 번, 아홉 번 이렇게 해 내려가다 보면 그 ‘기(機)’는 곧 고정되어, 아홉 번이 되면 저절로 疊扣小腹(데커우샤오푸)하게 된다. 어느 정도 연마되었을 때, 당신이 아홉 번을 하면 이 ‘기(機)’는 당신 자신의 손을 이끌고 가 疊扣小腹(데커우샤오푸) 하기에 더는 숫자를 셀 필요가 없다. 물론 당신이 처음 수련할 때는 ‘기(機)’가 아직 그렇게 강렬하지 않으므로 당신은 여전히 숫자를 세어야 한다.

## (5) 제5장 공법

제5장 공법을 神通加持法(선통자츠포)라고 부른다.



그림 1-1

兩手結印(량서우제인) — 두 손을 드는데 손바닥이 위를 향하게 한다. 두 엄지손가락 끝은 가볍게 마주 대고, 나머지 네 손가락을 한데 모아 겹치되, 남자는 왼손을 위에 놓고, 여자는 오른손을 위에 놓아, 타원형 모양을 이루어 아랫배부위에 놓는다. 두 큰팔은 약간 앞을 향하며, 두 팔꿈치를 살짝 벌려 겨드랑이가 비워지도록 한다. (그림1-1)



그림 1-2

**彌勒伸腰(미리선야오)** — ‘結印(제인)’ 자세에서 시작하여 수인(手印)자세로 들어올린다. 손이 머리 앞(頭前)까지 왔을 때 結印(제인)을 풀면서 점차 손바닥을 위로 향해 돌린다. 손이 머리 위(頭頂)에 이르렀을 때 손바닥은 위를 향하고 열 손가락은 마주 향하되(그림 1-2) 손끝 사이의 거리는 20~25cm이다. 이와 동시에 두 손의 장근(掌根)을 위로 치켜 올리고, 머리는 위를 향하며, 두 발은 아래를 딛고, 전신을 힘껏 쭉 늘

양면(陽面)에서 음면(陰面)에 이르기까지, 안에서 밖에 이르기까지, 한 면 한 면씩 운전(運轉)하며 백 맥·천 맥이 동시에 운전하는 것이다. 무릇 이전에 기타 주천 운전을 연마하였고 이런 의념이 있으며 이런 개념이 있었던 사람이 우리 이 대법을 연마하려면 당신은 모두 내려놓아야 한다. 당신 그것은 너무나도 작은바, 한두 갈래 맥으로는 어쨌든 안 되는 것으로서 너무나도 느리다. 사람의 신체 표면에는 알다시피 그 맥락(脈絡)이 있는데, 실제로 중횡으로 교차한 것이 마치 혈관과도 같으며 혈관보다도 밀도가 더 높다. 신체의 각층 공간, 층층의, 바로 당신 신체의 표면에서 깊은 층에 이르기까지 모두 맥락이며, 내장의 틈새부분에도 모두 있다. 그러므로 우리가 연마할 때, 한 갈래나 두 갈래의 맥이 아니라 몸 전체를 음양 양면, 두 부분으로 나누어 앞뒤 전반 면이 동시에 돌아갈 것을 요구한다. 예전에 주천을 연마했던 사람은, 당신이 가지고 있던 그러한 의념이 당신의 연공을 모두 망칠 수 있으므로 당신은 원래의 의념을 가지지 말아야 한다. 당신 본래의 주천이 통했다 하더라도 그것은 아무것도 아닌바, 우리는 시작하자마자 그런 것을 훨씬 초과하여 백 맥 전부를 운전(運轉)할 것을 요구한다. 참장자세는 앞의 몇 가지 공법과 구별이 없으며, 다만



이法輪大法(파룬파파)를 연마하려고 하면 당신은 예전에 주천(周天)을 돌리던 어떠한 의념도 모두 내려놓아야 한다. 우리는 백 맥을 동시에 열고 동시에 운전(運轉)한다. 동작은 비교적 간단한데, 참장(站樁)자세를 요구하는 것은 앞의 몇 가지 공법과 마찬가지로이다. 하지만 움직임이 있고, 허리 굽힐 것을 요구하며, 또 기(機)를 따라 움직인다. 앞의 몇 가지 공법도 모두 이런 ‘기(機)’가 있으며 역시 기(機)를 따라 움직인다고 한다. 이 한 세트 공법에서, 내가 당신 체외에 넣어준 ‘기(機)’는 일반적인 ‘기(機)’가 아니라 능히 백 맥을 이끌 수 있는 한 층으로서, 그가 당신 신체 속의 백 맥을 이끈다. 당신이 연공을 하지 못할 때, 그가 언제나 당신을 이끌어 도는데, 때가 되면 그는 또 반대로 돌 수 있는 것으로서, 양쪽으로 모두 돌고 있기에 당신이 그렇게 가서 연마하는 것이 필요하지 않다. 우리가 당신에게 어떻게 연마하려면 곧 그렇게 연마해야 한다. 연마는 기타의 의념활동이 전혀 없이, 완전히 이 한 층의 큰 맥이 당신을 이끌어 완성되는 것이다.

이 한 세트의 공은 운전(運轉)할 때에 그의 신체 전반의 에너지가 모두 운전할 것을 요구한다. 다시 말하여 사람의 몸을 음양 양면으로 갈라 말하자면 그것은 바로



그림 1-3

인다. 약 2~3초 쯤 늘었다 전신을 즉시 이완하여 무릎과 엉덩이 두 부위를 다시 매끄럽고 부드러운 상태로 회복한다.

如來灌頂(루라이판당) — 위 자세에 이어서 한다(그림 1-3). 두 손은 동시에 손바닥을 밖을 향해 140°로 돌려 ‘깎때기 모양’을 이루었다가 손목을 곧게 펴며 손바닥을 내린다.



그림 1-4

두 손바닥이 가슴부위를 향해 내려오는데 손과 가슴 사이는 10cm를 초과하지 않으며 계속 아랫배부위를 향하여 움직인다(그림 1-4).

게 이끌게 된다.

#### (4) 제4장 공법

제4장 공법을 法輪周天法(파룬찌우토펜파)라고 부른다. 우리가 불가와 도가의 두 용어를 사용한 이유는 주로 여러분이 알게끔 하기 위해서이다. 이전에 우리는 큰法輪(파룬)을 돌린다고 했다. 우리의 이 한 세트 공법은 도가의 대주천을 돌리는 것(轉大周天)과 좀 비슷하지만 우리가 요구하는 것은 같지 않다. 제1장 공법에서 백 맥을 전부 열 것을 요구하였으므로 제4장 공법은 백 맥을 동시에 운전(運轉)한다. 인체표면에는 맥(脈)이 있고 인체 중심(縱深) 한 층 한 층, 내장의 틈새 모두에도 맥이 있다. 그러면 우리의 에너지는 어떻게 가는가? 한 갈래의 맥이나 두 갈래의 맥으로 운행(運行)하는 것이 아니며 또 기경팔맥(奇經八脈)으로 운전(運轉)하는 것도 아니다. 우리는 인체의 모든 맥이 동시에 운전(運轉)할 것을 요구한다. 그러므로 하는 것이 비교적 맹렬하다. 다시 말해서 인체의 앞뒤를 음양(陰陽) 양면으로 갈라 말한다면 그것은 바로 한 면 한 면씩 가는 것으로, 이를테면 전체 면에서 운동하는 것이다. 그러므로 앞으로 당신

못하였다. 우리는 지구를 꿰뚫고 우주의 극(極)에까지 나간다. 당신 자신의 사유로는 우주의 그 극(極)이 얼마나 크고, 얼마나 먼가를 상상도 못하는바, 불가사의다. 당신이 하루 종일 생각해도 그것이 얼마나 큰가를 생각해내지 못하며, 당신은 우주의 변두리가 어디에 있는가를 생각해 내지도 못하며, 당신의 상상을 풀어놓고 지치도록 생각해도 당신은 다 생각해내지 못한다. 하지만 진정한 수련은 곧바로 무위적인 것이라, 당신의 의념활동은 필요가 없으므로, 당신은 상관하지 말고 다만 기(機)를 따라 움직이기만 하면 되는데, 나의 기(機)는 이러한 가지 작용을 일으킬 수 있다. 연마할 때 여러분이 주의할 것이라면 에너지가 매우 멀리 쳐나가기 때문에, 수세(收勢)할 때 우리들은 인위적으로 그法輪(파륜)에 힘을 한 번 가하여, 그를 한 번 밀어줌으로써 그 에너지가 순식간에 되돌아오게 한다. 네 번 밀어 돌리면 되고 더 많이 밀면 당신은 배가 부풀어나게 될 것이다. 시계 바늘 방향으로 회전해야 하고, 밀 때에 너무 크게 밀어 몸 밖으로 벗어나면 안 되며, 아랫배 배꼽에서 두 손가락 아래를 축으로 한다. 팔꿈치는 약간 들어야 하며 손과 팔은 평평함을 유지해야 한다. 초기 연공동작은 꼭 정확(準確)해야 하며 정확하지 않으면 ‘기(機)’를 비뚤



그림 1-5

**雙手合十 (쌍서우허스)** — 손이 아랫배부위까지 온 후, 두 손등을 마주 대하고 계속해서 두 손을 앞가슴에 끌어올려 合十(허스) 한다(그림 1-5). 合十(허스) 할 때는 손가락과 손가락, 장근(掌根)과 장근을 바짝 붙이되 손바닥 중심(手心)은 비우며 팔꿈치를 들어 올려 두 아래팔이 일직선이 되게 한다. [두 손은 合十(허스), 結印(제인) 외에는 모두 연화장(蓮花掌)을 한다. 아래도 같음]



그림 1-6

**掌指乾坤 (장즈첸쿤)** — ‘슴+ (허스)’ 자세에서 시작한다. 두 손바닥을 벌리는데(그림 1-6), 그 간격을 약 2~3cm로 하고, 동시에 손바닥을 돌리기 시작한다. 남자는 왼손(여자는 오른손)을 가슴부위를 향해 돌리고 오른손은 가슴 밖을 향해 돌리는데, 왼손을 위로 하고 오른손을 아래로 하여 작은팔과 일 자상태를 이룬다.

위로 올라가기 때문인데, 雙手沖灌(쌍서우충판)에서 특히 주의해야 한다. 어떤 사람은 무슨 봉기관정(捧氣灌頂) 하는데 이미 습관이 되어 이 손은 늘 이렇게 손바닥이 아래로 향하고 올라갈 때에는 손바닥을 밀어 올리는데, 안 된다. 손바닥은 몸을 마주 향해야 한다. 당신이 沖灌(충판)을 한다고만 보지 말라. 그것은 내가 넣어준 ‘기(機)’가 하고 있는 것으로서 기제(機制)가 이런 작용을 일으킨다. 어떠한 의념활동도 없으며 다섯 가지 공법은 모두 의념활동이 없다. 제3장 공법은 이런 한 마디 말이 있다. 동작을 하기 전에 자신을 하나의 빈 통이라고 생각하거나 혹은 자신을 두 개의 빈 통이라고 생각하라고 하는데, 목적은 당신에게 이러한 정보를 가해 넣어, 에너지가 막힘없이 잘 통하게 하는 데 있는 것으로서 주로 이 목적이다. 손은 연화장(蓮花掌)을 해야 한다.

나는法輪(파륜)을 밀어 돌려줌을 말하고자 한다. 그러면 어떻게 밀어 주는가? 왜法輪(파륜)을 밀어 돌려야 하는가? 사실 우리 이 에너지는 매우 멀리 내보낼 수 있어 우주의 양극(兩極)에까지 나가며, 의념활동이 없는데, 이것은 일반적인 공법이 아니다. 무슨 천양지기(天陽之氣)를 거두어들인다거나 무슨 지음지기(地陰之氣)를 채집한다거나 하는 것은 모두 지구를 벗어나지

는 얼굴에 부딪힐까 봐 두려워 멀리 피해 가는데, 손과 얼굴이 너무 멀어지는 이것은 안 된다. 줄곧 얼굴에 가까이 하여 내려가고 올라오고 몸에 가까이 하여 올라가고 내려가야 하며 다만 옷에 닿지 않으면 된다. 꼭 이 요령에 따라 해야 한다. 올라간 후에 만약 당신이 맞게 하였다면 이 單手沖灌(판서우충판)의 이 손바닥은 변함없이 줄곧 안을 향해 있다.

單手沖灌(판서우충판)할 때 위의 손만 고려하지 말아야 한다. 왜냐하면 충(沖)과 관(灌)을 동시에 진행하기 때문에 아래에 있는 한쪽 손 역시 제자리에 와야 하는 것으로서 충(沖)하는 것이자 또 관(灌)하는 것이 되어 沖灌(충판)이 동시에 일어난다. 두 손은 앞가슴에서 중첩하여 지나갈 수 없다. 이렇게 하면 이 ‘기(機)’가 난잡해지게 된다. 나누어서 가야 하며 두 손은 각각 신체 의 한 면을 책임져야 한다. 팔은 곧게 펴야 하지만, 곧게 편다고 이완하지 않는다는 것이 아니므로 손과 몸이 전부 이완되게 하되 손을 곧게 펴야 한다. 기(機)를 따라 움직이는 것이기 때문에 ‘기(機)’가 있음을 느낄 수 있으며 어떤 힘이 당신의 손가락을 당겨 위로 날리는 것을 느낄 수 있다. 雙手沖灌(쌍서우충판)하는 손은 약간 벌릴 수 있지만 크게 벌리지 말아야 한다. 이는 에너지가



그림 1-7

이어서 왼쪽 아래팔을 왼쪽 위 사선방향으로 펴는데(그림 1-7) 손바닥은 아래를 향하고 손 높이는 머리 높이와 같이 한다. 오른손은 여전히 가슴 앞에 있고 손바닥은 위를 향한다. 왼손이 제자리에 도착한 후, 머리는 위를 향하고 두 발은 아래를 딛고, 힘껏 전신을 쭉 늘린다. 약 2~3초 늘였다 즉시 전신을 이완한다. 왼손이 가슴 앞에 돌아온 후 오른손과 合十(허스) 상태를 이룬다(그림 1-5).





그림 1-8



그림 1-9

그런 다음 다시 손바닥을 돌려 오른손이 위에, 왼손이 아래가 되도록(그림 1-8) 편다. 오른손은 왼손의 동작을 반복하며(그림 1-9) 쪽 늘인 후 이완하고, 손을 거두어 가슴 앞에서 숨+ (허스) 한다.

공법처럼 쪽 늘이(伸)는 것이 없다. 이후의 몇 세트 공법은 모두 쪽 늘이는 동작이 없으며 모두 이완하고 선 자세를 변하지 않고 유지한다. 沖灌(충판) 중에 여러분이 주의할 것은, 이 손은 기(機)를 따라 움직이라는 것이다. 사실 제1장 공법 역시 기(機)를 따라 움직이는 것으로서 당신이 늘이고 나서 이완하면 그 손이 저절로 되돌아와, 스스로 숨+ (허스)하는데, 우리는 이러한 ‘기(機)’를 모두 넣어준다. 우리의 연마동작은 ‘기(機)’를 따라 움직이며, 이 ‘기(機)’를 강화하는 것이다. 당신 자신의 연공은 필요치 않으며, 당신이 하는 동작은 이 ‘기(機)’를 강화하는바, 이 ‘기(機)’는 이런 자동화 작용을 일으킬 수 있다. 이 요령을 잘 숙지하여 맞게 하면 당신은 이 ‘기(機)’의 존재를 찾을 수 있다. 손과 몸은 10cm의 거리를 초과하지 않는바, 반드시 10cm 범위 내에서 그의 존재형식을 체험해야 한다. 어떤 사람은 이완하는 것을 잘 하지 못해 늘 체험하지 못하고 있는데 천천히 하노라면 당신은 능히 체험할 수 있다. 연공은 위로 기를 떠받드는(捧氣) 감각과 의념이 없으며 안으로 기를 부어넣거나(灌氣) 기를 내리누르는(壓氣) 개념도 없다. 손은 줄곧 몸을 마주 향한다. 하지만 한 가지가 있다. 어떤 사람은 손을 몸에서는 가까이 하였지만 얼굴에 와서

다.

연공과정 중에서 머리 위를 개정(開頂)할 수 있지만, 우리가 말하는 개정과 밀종(密宗)에서 말하는 개정은 같은 것이 아니다. 밀종에서 말하는 개정은 백회혈(百會穴)을 열고 길상초(吉祥草) 한 대를 꽂아 넣는 이런 개정으로서, 이는 밀종에서 말하는 그 수련방법이다. 우리가 말하는 것은 이러한 개정이 아니다. 우리가 말하는 개정은 우주와 대뇌의 소통(溝通)을 말한다. 여러분 알다시피 일반적인 불교수련, 그도 개정이 있지만 아는 사람이 아주 적다. 또 일부 수련 중에서 정수리에 한 갈래 틈이 열리면 아주 괜찮다고 여기지만 사실 그것은 차이가 너무나도 먼 것이다. 진정한 개정은 어떤 정도에 도달해야 하는가? 모든 두개골(頭蓋骨)이 전부 열려야 하며 그런 다음 그는 일종의 자동적으로 개합(開合)하고 개합하며 영원히 개합하는 상태가 나타나면서 영원히 대우주와 소통함을 유지하는 이러한 상태로서 이것이 진정한 개정이다. 물론 이 공간의 두개골이 아니다. 이 공간이라면 그야말로 무서울 것이지만 그것은 다른 공간에 있는 것이다.

이 한 세트의 공법은 하기가 비교적 간단한데 이전 두 공법의 참장(站樁)자세와 같을 것을 요구하며 제1장



그림 1-10

**金猴分身(진허우편신)** — ‘슴+’(허스) 자세에서 시작한다. 두 손을 가슴 앞에서 갈라 양쪽으로 펴는데 어깨와 일자 모양을 이룬다. 머리는 위를 향하고 두 발은 아래를 딛고, 두 손은 양쪽으로 힘을 주고, 사면(四面)으로 나누어 힘을 주면서(그림 1-10) 과 같이, 전신을 힘껏 쭉 늘린다. 약 2~3초 쭉 늘었다 즉시 전신을 이완한 후 두 손을 거두어 슴+(허스) 한다.



그림 1-11

**雙龍下海(쌍룡사하이)** — 습十(허스) 자세에서 시작한다. 두 손을 갈라 벌리는 한편, 전하방(前下方)을 향해 쪽 뺏는다. 두 팔을 평행으로 벌리고 곧게 펼 때, 양팔과 몸의 각도는 약 30도(그림 1-11)이다. 머리는 위를 향하고 두 발은 아래를 딛고, 힘껏 전신을 쪽 늘인다. 약 2~3초 쪽 늘였다 즉시 전신을 이완한 후 두 팔을 거두고, 손을 가슴 앞에 모아 습十(허스)한다.

위적인 것이라고 말한다면 그 부처님도 수인(手印)을 해야 하고, 그 선종(禪宗)이나 절의 화상(和尚)도 수인을 맺어야 하는가 하면 또한 좌선을 해야 하는데, 그럼 유위라는 말은 그 수인동작의 많고 적음을 가리키는가? 아니면 동작이 얼마나 되는가가 유위·무위를 결정한다는 말인가? 동작이 많으면 바로 집착이 있는 것이고 동작이 적으면 집착이 없다는 말인가? 이는 동작자체에 있는 것이 아니며 사람의 사상 중에 집착이 있는가 없는가, 유위적인 것을 내려놓지 못함이 있는가 없는가, 바로 이 마음을 가리킨 것이다. 우리의 연공 역시 기(機)를 따라 움직이는 것으로서 천천히 이 유위지심(有爲之心)을 배제하여 의념활동이 없어야 한다.

이 沖灌(충관)과정 중에서 우리 신체는 일종 특수한 연련(演煉)을 얻게 되며, 동시에 沖灌(충관)과정 중에서 개정(開頂)이라고 하여 우리 인체 정수리의 통로를 열 수 있고, 또한 발아래의 통로도 열 수 있다. 발아래의 통로는 다만 용천혈(湧泉穴) 그 한 점 만인 것이 아니며, 그것은 하나의 마당이다. 왜냐하면 사람의 신체는 다른 공간에 다른 존재형식이 있기 때문이며, 연공과정 중에서 신체도 끊임없이 늘어나고 그 공의 체적 역시 더욱더 커지므로 그는 당신 인체를 초과(超過)하는 것이



하관(下灌)하며 그리고 또 밑의 손이 올라가면서 충(沖)하고 위의 손이 동시에 관(灌)한다. 이렇게 번갈아 바꾸는데, 한번 올리고 내리는 것을 1회로 하여 모두 아홉 번 한다. 여덟 번 반이 되었을 때에 다른 한 손이 따라 오른다. 그런 다음 雙手沖灌(쌍서우충관)을 하는데 역시 아홉 번 한다. 장래에 어떤 사람이 더 많이 하고자 연공횟수를 늘리려고 한다면, 당신은 열여덟 번 해야 하는바, 반드시 ‘9’란 이 숫자를 보증해야 한다. 왜냐하면 9에 도달하면 그는 기(機)를 변화시켜야 하기 때문에 9에 고정하였다. 앞으로 연공을 할 때마다 늘 숫자를 셀 수 없는 것으로, 기(機)가 아주 강하게 되면 아홉 번이 되었을 때에 그는 저절로 수세(收勢)를 하게 되며, 기(機)는 변하자마자 자동으로 이 한손을 단번에 당신에게 합쳐지게 한다. 당신이 숫자를 세지 않아도 아홉 번 충灌(충관)을 했을 때에는 보증코 단번에 당신으로 하여금 法輪(파륜)을 밀어 돌리게(推轉法輪)끔 한다. 연공은 무위(無爲)적인 것이라, 앞으로는 늘 숫자를 셀 수 없는바, 유위(有爲)란 바로 집착(執著)이기 때문이다. 고층차에 도달하면 수련은 의념활동이 없으며 다 무위적이다. 물론 어떤 사람은 동작자체가 유위적인 것이라고 말하는데, 이것은 착오적인 인식이다. 이 동작을 유



그림 1-12

菩薩扶蓮(푸사푸련) — ‘슴+’(허스) 자세에서 시작한다. 두 손을 갈라 벌리는 한편, 몸의 양쪽 사선 아래를 향해 쪽 뺏는다. (그림 1-12) 손이 몸의 양옆에 이르렀을 때, 양팔을 곧게 펴고, 양팔과 몸의 각도는 30도 정도로 한다. 이때 머리는 위를 향하고, 두 발은 아래를 딛고, 전신을 힘껏 쪽 늘린다. 약 2~3초 쪽 늘였다 즉시 전신을 이완한다. 두 손은 가슴 앞으로 되돌아와 슴+’(허스) 한다.



그림 1-13

羅漢背山(뤄한배이산) — (그림 1-13) ‘승+(허스)’ 자세에서 시작한다. 양손을 나누어 벌리며 몸 뒤로 쪽 뺀다. 동시에 두 손바닥을 돌려 뒤를 향한다. 두 손이 신체 양측을 지날 때 손목을 점차 구부려 손이 몸 뒤로 갔을 때 손목은 45도 각을 이룬다. 손이 제 위치에 온 후 머리는 위를 향하고 두 발은 아래를 딛고, 전신을 힘껏 쪽 늘인다.(몸을 곧게 하고 앞으로 기울지 말아야 하며 앞가슴에 힘을 주어야 함) 약 2~3초 쪽 늘였다 즉시 전신을 이완한다. 두 손을 거두어 앞가슴에서 승+(허스)한다.

공을 배울 때 당신들에게 말하지 않은 것은, 당신이 이 한 세트의 것을 연마함이 익숙하지 않기 때문이다. 당신으로 하여금 기(機)를 찾지 않게 한 것은 당신이 숙지하지 못할까 봐 염려해서다. 실제로 당신이 두 팔을 쪽 늘였다가 이완할 때 당신의 그 손은 저절로 돌아오는데, 자동으로 날리어 되돌아오는 것을 발견하게 된다. 이는 바로 내가 당신에게 넣어준 그 ‘기(機)’가 작용을 한 것으로서, 도가(道家)에서는 표수경(飄手勁)이라고 한다. 당신이 한 개의 동작을 끝냈을 때에 당신은 그 손이 저절로 날아 움직여 두 번째 동작을 하는 것을 발견하게 된다. 차츰 당신의 연공시간이 길어짐에 따라 당신은 더욱 뚜렷하게 체험해낼 수 있는바, 이러한 것들은 내가 여러분에게 넣어준 후 모두 자동으로 운전(運轉) 된다. 사실 이런 기(機)는 평소 당신 자신이 연공하지 못할 때, 공이法輪(파륜)의 기제(機制)적인 작용 하에서 사람을 연마하는 것인데, 다음의 모든 공법도 다 이러한 것을 갖고 있다. 그런즉 貫通兩極法(관통량지파)의 자세는法輪樁法(파륜장파)의 자세와 마찬가지로, 늘임이 없이 다만 이완하여 서 있는데, 손은 두 가지 동작을 가지고 있다. 하나는單手沖灌(단서우충관)으로, 바로 한쪽 손은 상충(上沖)하고 동시에 다른 손은

것이 큰면에서 일체를 통제하여 연결하기 때문이다. 우리 이 한 세트의 공에는 네 개의 포륜동작(抱輪動作)이 있다. 당신이 포륜을 할 때 두 팔 사이에 큰 法輪(파륜)이 안에서 회전하고 있음을 느낄 수 있는데 연공하는 사람은 거의 매 사람마다 모두 느낄 수 있다. 法輪樁法(파륜장파)를 연마할 때는, 누구든지 무슨 부체(附體)공법을 연마하는 것처럼 흔들흔들하거나 켁충켁충 뛰면 안 된다. 이것은 연공이 아니다. 당신은 어느 불(佛)·도(道)·신(神)이 이런 식으로 켁충켁충 뛰며 흔들흔들하는 것을 보았는가? 없다.

### (3) 제3장 공법

제3장 공법을 貫通兩極法(판통량지파)라고 부른다. 이 한 세트의 공법 역시 비교적 간단하다. 貫通兩極法(판통량지파)란, 이름 그대로 에너지를 양 ‘극(極)’에 도달하게 하는 공법이다. 이 가없는 우주의 양극(兩極)이 얼마나 큰지를 당신은 상상할 수 없으므로 의념활동 또한 없다. 우리의 연공은 기(機)를 따라 움직이는 것으로서, 당신의 손은 내가 당신에게 넣어준 ‘기(機)’를 따라 운행한다. 제1장 공법 역시 이런 기(機)가 있지만 첫날



그림 1-14

金剛排山(진강파이산) — ‘승+(허스)’ 자세에서 시작한다. 두 손을 갈라 벌리면서 손바닥을 세워 앞을 향해 내미는데 손끝은 위를 향하고, 어깨높이와 같게 한다. 팔을 곧게 편 후, 머리는 위를 향하고, 두 발은 아래를 딛고, 힘껏 전신을 쭉 늘린다.(그림 1-14). 약 2~3초 쭉 늘였다 즉시 전신을 이완하고, 두 손으로 승+(허스) 한다.



그림 1-15

**疊扣小腹(데커우샤오푸)** — ‘舍十(허스)’ 자세에서 시작한 다. 두 손을 천천히 아래로 내리는데 손바닥은 복부 쪽을 향해 돌린다. 손이 아랫배부위에 이르렀을 때, 두 손은 교차하여 포갠 상태를 이룬다(그림 1-15). 남자는 왼손이 안에, 여자는 오른손이 안에 놓이게 하며 손바닥은 손등과 마주 대한다. 손과 손, 손과 아랫배 사이의 거리는 약 3cm이다. 疊扣小腹(데커우샤오푸) 시간은 일반적으로 40~100초이다.

기본동작은 모두 바퀴를 끌어안는(抱輪) 동작에 속하는데, 당신은 동작이 간단할 뿐만 아니라 단지 네 개의 기본 동작뿐이라고만 보지 말라. 왜냐하면 대법수련에서, 매 하나의 동작은 단지 한 가지 어떤 공을 연마해 내거나 단지 어떤 것을 좀 연마하기 위한 것이 아니기 때문이다. 매 한 가지 동작이 연련(演煉)하는 것은 아주 많은데, 만약 그 하나하나를 다 각기 다른 동작으로 연련하려고 한다면 그것은 안 된다. 내가 당신에게 알려주겠다. 내가 당신의 아랫배부위에 넣어준, 우리 이 한 법문에서 생겨 나오는 것은 수천수만이나 되는데, 당신이 매 한 가지 것을 모두 동작으로 해나간다면 당신이 생각해 보라. 수천수만의 동작을 당신은 하루가 걸려도 다 연마해내지 못하며, 지칠 대로 지치게 동작을 했어도 기억조차 없을 것이다.

대도(大道)는 극히 간단하고 극히 쉽다(大道至簡至易)는 한 마디 말이 있다. 큰면에서 보면, 모든 것을 정체(整體)적으로 통제하여 연련하므로 흔히 靜功修煉(정궁슈련)을 할 때 동작은 없지만 반대로 연련(演煉)함은 더욱 좋다. 동작이 간단할 때도 큰면에서 보면, 많고도 많은 것을 통제하여 동시에 연련하고 있다. 동작이 간단할수록 연련은 더욱 충분할 수 있는데, 왜냐하면 그

르다. 結印(제인) 할 때는, 팔꿈치를 살짝 든 자세로 반드시 이 자세를 유지해야 한다. 모두들 알다시피 우리 이 단전은 배꼽에서 두 손가락 아래 위치인데, 바로 단(丹)의 중심이고, 또한 우리 法輪(파룬)의 중심이다. 그러므로 이 結印(제인) 역시 좀 아래로 하여 이 法輪(파룬)의 위치를 받쳐 주어야 한다. 어떤 사람은 이완할 때 손만 이완하고 다리는 이완하지 않는데 다리 역시 호흡해서 동시에 이완해야 하며 동시에 쭉 늘여야 한다.

## (2) 제2장 공법

제2장 공법을 法輪樁法(파룬장파)라고 부른다. 동작은 비교적 간단하여 다만 네 개 포룬동작만 있을 뿐으로 한 번만 배우면 할 수 있다. 하지만 난이도가 비교적 크며 요구하는 강도(強度)가 높다. 어디가 높은가? 무릇 연공하는 장법(樁法)은 모두 거기에 서서 움직이지 않고, 오랫동안 서 있기를 요구하며, 손도 오랫동안 들고 있어야 하기 때문에 두 팔이 매우 시큰거리는 것을 느낄 수 있는바, 요구하는 강도(強度)가 비교적 높다. 참장(站樁)하는 자세는 제1장 공법과 같다. 하지만 늘이는 것이 없으며 다만 이완된 상태에서 서 있다. 네 개의



그림 1-16

수세(收勢) — 兩手結印(량서우제인) (그림 1-16).

## (2) 法輪椿法(파륜장파)

**공리(功理)** — 法輪椿法(파륜장파)는 정장법(靜椿法)에 속하며 네 가지 포륜동작(抱輪動作)으로 구성되어 있다. 法輪椿法(파륜장파)를 늘 연마하면 수련자로 하여금 전신이 전부 관통되게 할 수 있는바, 이는 지혜가 생기고 힘이 증가(生慧增力)하며 층차를 제고하고 신통을 가지(加持)하는 전면적인 수련방법이다. 동작은 비교적 간단하나 연마하는 것이 아주 많으며 매우 전면적이다. 수련자가 초기에 法輪椿法(파륜장파)를 연마할 때, 두 팔이 몹시 무겁고 매우 ‘시큰거림(酸)’을 느끼지만 연공이 끝난 후에는 일을 한 후의 피로감이 없을 뿐만 아니라 온몸이 즉시 가벼워짐을 느낄 수 있다. 연공 시간이 길어지고 횟수가 증가함에 따라 두 팔 사이에 ‘法輪(파륜)’이 회전하고 있는 것을 느낄 수 있다. 法輪椿法(파륜장파)를 연마할 때, 동작은 자연스러워야 하며 의식적으로 흔들림을 추구하지 말아야 한다. 약간 흔들리는 것은 괜찮지만 크게 흔들리는 것은 통제해야 한다. 포륜(抱輪)하는 시간은 길면 길수록 더욱 좋지만 사람에 따라 차이를 두어야 한다. 입정(入靜)한 후, 연공

서 연다. 이 손에는 法輪(파륜)이 회전하고 있으며 두 손에 모두 있게 되므로 두 손을 붙여서는 안 된다. 연공이 끝나서 疊扣小腹(데커우샤오푸)를 할 때 손의 에너지는 무척 크다. 疊扣小腹(데커우샤오푸)를 하는 다른 하나의 목적은 당신 아랫배의 法輪(파륜)과 당신 단전(丹田)에 있는 그 한 폐기의 전(田)을 가지(加持)하는 것이다. 그 한 폐기의 전은 많고 많은 것을 생겨 나오게 하는데 만약 가지도 넘는다.

또 한 가지 동작이 있는데 결정인(結定印)이라고 부르며 우리는 간칭하여 結印(제인)이라고 부른다. 여러분이 알아야 하는데, 이 結印(제인)은 아무렇게나 하는 것이 아니다. 손의 엄지손가락을 세워 하나의 타원형을 이루며, 손가락은 기본적으로 살짝 모이게 하되 아래에 있는 손가락은 위에 있는 손가락 틈새에 맞대야 하는바, 바로 이러하다. 結印(제인)할 때에 남자는 왼손이 위에 있고 여자는 오른손이 위에 있게 된다. 왜 이렇게 해야 하는가? 왜냐하면 남자는 순양지체(純陽之體)이고 여자는 순음지체(純陰之體)이기 때문이다. 당신이 남자라면 양(陽)을 억제하고 음(陰)을 발휘해야 하며 당신이 여자라면 음(陰)을 억제하고 양(陽)을 발휘함으로써 음양평형에 도달해야 하므로 어떤 동작은 남녀에 따라 다



며 앞가슴에 놓아야 하고 몸과 붙여도 안 된다. 손바닥은 비어 있고 장근(掌根)은 될수록 붙여야 한다. 여러분은 이 동작을 기억해야 하는바, 이것은 우리가 여러 차례 반복하는 동작이다.

疊扣小腹(데커우샤오푸). 팔꿈치를 살짝 든 자세로 연공할 때 반드시 이 자세를 유지해야 한다. 우리가 이 자세를 강구함은 역시 이유가 있다. 겨드랑이 두 곳이 비워지지 않으면 당신의 이 에너지가 눌러 없어지기 때문에 통하지 못하게 된다. 동작을 할 때에 남자는 왼손이 안에 있고 여자는 오른손이 안에 있도록 해야 한다. 손과 손 사이는 손바닥 하나만큼의 간격이 있어야 하며 붙여서는 안 된다. 손과 몸은 손바닥 두 개만큼 간격이 있어야 하며 역시 몸에 닿아서는 안 된다. 무엇 때문인가. 왜냐하면 우리 여러분이 알다시피 많은 내외(內外) 통로가 있는 것으로서 우리 이 한 문(門)은法輪(파룬)에 의지해 여는 것이기 때문이다. 특히 손의 노궁혈(勞宮穴)이 그러하다. 사실 노궁혈, 그것은 하나의 마당으로서 각개 공간의 신체의 존재형식에 모두 있는데, 단지 우리 육신의 이 노궁혈뿐만이 아니다. 노궁혈 이 마당은 아주 큰바, 심지어는 당신 육신의 손바닥을 초과하는 것으로서 모두 열어야 하는데 우리는法輪(파룬)으로 처

하고 있다는 의식(意識)을 포기하지 말아야 하는바, 이 한 점을 지켜야 한다.

결 生慧增力, 容心輕體;  
성후이 쩡 리 룡 신 칭 티

似妙似悟, 法輪初起.  
쓰먀오 쓰우 파 룡 추 치

**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. 아래턱은 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 2-1

兩手結印(량서우제인) (그림 2-1)

면적인 것만이 아니라 내장에도 모두 맥이 있고 내장의 틈새에도 모두 맥이 있지만 구강(口腔)은 비어 있다. 그러므로 안에서 혀를 올려붙여 다리를 놓아줌으로써 맥이 돌아갈 때 에너지의 흐름을 증가시킬 수 있으며 에너지가 혀를 통해 흘러 돌게 한다. 입술을 다무는 것으로 다리를 놓는 것으로서 표피에 있는 에너지가 흘러 돌게 한다. 이는 왜 틈새를 두는가? 왜냐하면 연공할 때 만약 이를 꼭 물고 있으면 이 에너지가 운행하는 과정에서 당신의 이를 굳어지게 하며, 물면 물수록 더욱 굳어지게 한다. 어느 곳이 이완되지 않았다면 그곳은 충분하게 연련(演練)할 수 없다. 그러므로 어느 곳이 자꾸 굳어지면 나중에는 그것이 연마되지 않고 남아 있어, 전화(轉化)되지도 않고, 연화(演化)되지도 않게 된다. 이에 틈새를 두면 이가 곧 이완된다. 동작의 요구는 기본적으로 이러하다. 그중 세 가지 과도적 동작은 이후의 공법 중에서 또 나타나게 되는데 우리는 그것을 말하고자 한다.

雙手合十(쌍서우허스). 이 합十(허스)를 할 때 팔은 수평이 되게 하며 팔꿈치는 살짝 들어 두 겨드랑이를 비운다. 만약 겨드랑이 이곳이 눌러 붙어 있으면 에너지통로가 눌러 없어지게 된다. 손끝은 얼굴까지 치켜들지 않으



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(푸첸빠오룬)** — 두 손은 ‘頭前抱輪(터우첸빠오룬)’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 늘어 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(정궁슈렌) — 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(정궁슈렌)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).