



그림 2-1

兩手結印(량서우제인) (그림 2-1)

法輪大法

大圓滿法

대 원 만 법

李洪志

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.
쓰묘오쓰우 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.

(2) 法輪椿法(파륜짱파)

공리(功理) — 法輪椿法(파륜짱파)는 정장법(靜椿法)에 속하며 네 가지 포륜동작(抱輪動作)으로 구성되어 있다. 法輪椿法(파륜짱파)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(파륜짱파)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(파륜짱파)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 사람에게 따라 차이를 두어야 한다. 입정(入靜)한 후, 연공

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



그림 1-16

수세(收勢) — 兩手結印(량서우제인) (그림 1-16).



그림 1-15

疊扣小腹(데커우샤오푸) — ‘合十(허스)’ 자세에서 시작한다. 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.

차 례

1. 공법의 특징

- (1) 法輪(파륜)을 수련하고 단(丹)을 연마하지 않으며
단을 맺지 않는다 4
- (2) 사람이 연공하지 못하고 있어도 法輪(파륜)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(파륜저우토펬파)	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
--------------------------------	----



그림 1-14

金剛排山(진강파이산) — ‘슴+ (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 슴+ (허스) 한다.



그림 1-13

羅漢背山(뤄한배이산) — (그림 1-13) ‘슴+ (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 슴+ (허스)한다.

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



그림 1-12

菩薩扶蓮(푸사푸련) — ‘슴+’(허스) 자세에서 시작한다. 두 손을 갈라 벌리는 한편, 몸의 양쪽 사선 아래를 향해 쪽 뻗는다. (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 늘인다. 약 2~3초 쪽 늘였다 즉시 전신을 이완한다. 두 손은 가슴 앞으로 되돌아와 슴+’(허스) 한다.



그림 1-11

雙龍下海(쌍룡사하이) — 습+ (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+ (허스) 한다.

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 관견임을 명확히 하였는데, 心性(썬썬)이 얼마만큼 높으면 공도 그만큼 높은 바, 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



그림 1-10

金猴分身(진허우편신) — ‘슴+’(허스) 자세에서 시작한다. 두 손을 가슴 앞에서 갈라 양쪽으로 퍼는데 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 1-8



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 십(허스) 한다.

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(파륜)을 중심으로 한다.法輪(파륜)은 영성(靈性)이 있으며 회전(旋轉)하고 있는 고에너지 물질체이다. 내가 수련자의 아랫배부위에 넣어 준法輪(파륜)은 매일 24시간 회전(旋轉)하며 멈추지 않고[진정으로 수련하는 사람은 나의 책을 읽거나, 나의 설법 비디오를 보거나, 나의 설법 녹음을 듣거나, 대법수련생을 따라 배우고 연마해도法輪(파륜)을 얻을 수 있다] 자동적으로 수련자의 연공을 돕는다. 다시 말하여 비록 수련자가 제때에 수련하지 못해도法輪(파륜)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(파륜)은 우주와 동일한 특성을 갖고 있으며 그는 우주의 축소판이다.法輪(파륜)속에는 불가의法輪(파륜), 도가의 음양(陰陽), 시방세계의 일체가 반영되지 않는 것이 없다.法輪(파륜)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(파룬파파)는 수련자로 하여금 우주의 최고 특성 — ‘眞(쩐)·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 전화시킨다. 그러므로法輪大法(파룬파파) 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



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 십(허스) 상태를 이룬다(그림 1-5).



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.

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

(2) 사람이 연공하지 못하고 있어도法輪(파룬)이 사람을 연마한다

수련자는 매일 사업, 학습, 식사, 수면 등등을 해야 하므로 사람이 24시간 모두 연공할 수는 없다. 그러나法輪(파룬)은 늘 멈추지 않고 돌면서 그는 24시간 모두 수련자를 도와 공(功)을 연마한다. 그래서 사람이 늘 연공하지 못해도法輪(파룬)이 끊임없이 사람을 연마하는 이런 일이 형성된다. 요약하여 말한다면 사람이 연공하지 않아도 법(法)이 사람을 연마한다.

지금 국내나 국외를 막론하고 세계에서 전해지고 있는 모든 공법 중 어느 것도 사업과 연공하는 시간의 문제를 해결하지 못하였으나, 오직法輪大法(파룬따파)만은 이 문제를 해결하였는바, 유일하게 법이 사람을 연마함에 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 되는바, 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 그가 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



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 1-4

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

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.



그림 1-3

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

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



그림 1-2

彌勒伸腰(미러선야오) — ‘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

(6) 의념을 갖지 않고 편차가 생기지 않으며 공이 빨리 자란다

法輪大法(파룬따파)는 수련할 때 의념을 갖지 않고 의념을 지키지 않으며 의념으로 인도(引導)하지 않는다. 그러므로 法輪大法(파룬따파) 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 있는 바, 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.



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)

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 뚝 찡쭉이 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.

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(썸씽)을 제고하고, 집착을 제거해야만 비로소 원만(圓滿)한다.

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