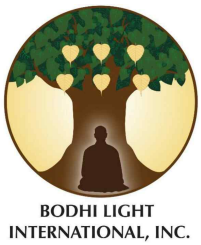
영화 선사의 선禪 지침서
제 2권: 통찰



영화 선사

한국어 번역: 상욱 스님

교정 및 편집: 현안 스님

번역 및 편집: 2022년 8월

이 번역물은 아직 많은 수정과 교정이 필요하니, 영어 원문을 참고하세요.

[영화 선사의 한국 도량]

청주 보산사 寶山寺 Jeweled Mountain Temple

충북 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 377 (우) 28172

Tel: 070-8860-3770 / Email bodhilightkorea@gmail.com

분당 보라선원 寶螺禪院 Jeweled Conch Seon Center

경기 성남시 분당구 백현로101번길 20 그린프라자 2층 보라선원 (우) 13595

Tel: 031-714-5171 / Email: jcseoncenter@gmail.com

[영화 선사의 미국 도량]

위산사 潙山寺 Wei Mountain Temple [남가주]

7732 Emerson Pl, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 766 - 1009 / info@chanpureland.org

노산사 廬山寺 Lu Mountain Temple

7509 Mooney Drive, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 280-8801

금림사 金林寺 Gold Forest Chan Meditation Center [실리콘벨리]

796 Delmas Ave, San Jose, CA 95125, USA

법장사 法藏寺, Dharma Treasury Temple [샌프란시스코]

3201 Ulloa St, San Francisco, CA 94116, USA

미국 내 연락처 종인 스님 +1(626)873-4423, 상욱 스님 +1(626)566-1652

감사드리며

선 수행은

스승님께서 나에게 보여준 여정을 경험하는 것입니다.

이는 완전한 믿음이 요구되지만

그에 대한 보상은 무한합니다.

저는 스승님의 깊은 지혜에 겸허해집니다.

그리고 스승님의 지도에 깊이 감사드립니다.

영화 선사

목차

감사드리며

들어가며 1

1. 명상은 매일 해야 합니다. 4

2. 기본 원칙의 재점검 5

스트레칭

단전

결가부좌

아픔 고비

모든 방법을 시도해보세요.

3. 명상과 스트레스 감소 9

4. 수업에 가야 하는 이유 11

5. 명상과 치유 13

6. 고통이 없이 득도 없습니다. 15

7. 지켜만 보세요 16

8. 탐심의 제어 18

9. 화의 조절 20

10. 무명 21

11. 삼매 23

12. 분별심을 멈추세요. 25

13. 분별이 멈췄을 때 28

14. 왜 선지식인가 30

15. 선지식을 알아보는 법 32

16. 선지식이 가르치는 법 35

17. 선지식을 얻는 법 39

18. 이와 사 42
19. 선善 45
20. 지혜의 본질 47
21. 개오: 돈과 점 49
22. 선과 창의력 51
23. 체험담 54
24. 여여부동 60
25. 구정 62
26. 선과 주력 수행 64
27. 선과 정토 67
28. 질의응답 70
29. 진전을 추적하다 100
30.복 쌓기의 중요성 103
31. 아, 그래요? 104
32. 슈퍼마켓 가는 것도 선 106
33. 신심의 도약 108
34. 선 어록 110
35. 부처님의 지혜 114
36. 마치며 118
탑 클래스의 행동 119
감사의 글 120
부록: 선 수행의 실질적 이점 121
기침이 멈추다. 121
콜레스테롤 약의 독소를 해독하다. 123
저자 소개: 영화선사 125

들어가며

관음 (소리를 관조하는) 법의 문은 가장 강력한 대승 명상법 중 하나입니다. 몇 년간 선을 가르친 후에, 나는 제자들에게 이 특별한 선 법문을 가르치기 시작했습니다.

어느날 우리와 함께 초창기부터 같이 수행해온 한 학생이 말했습니다. “선사님, 저는 이제서야 집중력이 향상될 수 있도록 선사님께서 어떻게 도움을 주셨는지 이해했습니다. 저희는 (...)을 해야 되는 것이 맞죠?”

“매우 훌륭해요!” 나는 대답했습니다. “마침내 이해하다니 자랑스럽군요.”

선(禪)을 이해하고 싶다면 여러분은 가르침을 받은 그 방법대로 정진해야 합니다.

나는 선을 가르칠 때 학생들의 집중력을 향상시키는 바른 기법을 강조합니다. 학생들이 선 수행 중에 일어나는 장애를 극복할 수 있도록 바른 지침을 제공하는 것이 스승의 역할입니다.

선을 바르게 수행할 때 학생들은 선의 가르침에 더 깊은 감사를 느낍니다.

왜 그런가요?

학생들이 계속 진전하면 자연스레 더 많은 것을 이해하고, 그러면 적절한 통찰을 얻게 되기 때문입니다.

이것이『선 지침서 2권』을 준비한 주요 이유 중 하나입니다. 선 수행자가 바른 방향으로 진전하고 있다는 것을 보게 되면, 자연스럽게 이 책에 설명한 다양한 통찰을 얻게 될 것입니다.

이 책은 우리의 첫 선 수행 지침서인『선 지침서: 명상에 대한 학습자 가이드』를 읽은 다음에 읽어야 합니다.

선 수행에 대한 이 두 번째 책은 원래 우리가 받은 피드백을 기반으로 구성되었습니다.

사람들은 첫 번째 선 지침서를 고맙게 여겼지만 선지식을 찾을 수 있기까지 더 많은 지침이 필요하다고 느꼈습니다. 그리고 자신이 사는 지역의 선지식을 추천해달라는 문의를 많이 해왔습니다.

안타깝게도 자질을 갖춘 선사는 많지 않습니다. 좀 더 상세하게 말해서 명상을 가르치는 선생님들은 많지만 선을 가르칠 수 있는 스승은 거의 없습니다. 우리는 더 진보

된 형식의 명상을 선이라고 부르며, 그걸 명상이나 젠과 같은 일반적인 이름으로 부르지 않습니다.

** 선(禪)을 영어로 표현할 때, 중국어 발음 그대로 "Chan"이라고 사용합니다. 선이나 젠으로 표기하고 있지 않고, 그냥 단순히 명상이란 뜻의 meditation이란 단어로 번역하지 않습니다.*

본래의 선 수행은 엄격하고 수행 기준이 높아서 많은 사람들을 소외시킬 수 있습니다 그럼에도 우리가 전통적인 선 수행의 기술을 전수하고자 하는 이유를 독자들에게 명료히 설명하고자 합니다.

이 책을 읽음으로써 독자들은 선 수행의 기초를 탄탄하게 다질 수 있는 중요한 통찰력을 얻을 것입니다.

팁을 하나 드리겠습니다. 숙련된 수행자라면 주기적으로 두 권의 선 지침서을 반복해서 읽어야 합니다. 예를 들어, 다음 선정의 단계로 도약했을 때가 이 책들을 다시 읽기에 적절한 시점입니다. 여러분의 관점이 향상되어서 선에 대한 더 많은 통찰력을 얻을 수 있기 때문입니다.

이 두번째 책에서는 전문적인 선 개념을 설명할 때 불교의 이론을 많이 사용하였습니다. 이로써 독자들은 우리의 선 접근 방식에 대한 통찰력을 얻을 것입니다.

또한 우리는 선지식을 찾는 방법에 대해 많은 팁을 제시합니다. 왜냐하면 결국 선지식이 선 수행의 중심이기 때문입니다.

자신의 개인적 판단은 잠시 뒤로 미뤄두고 인내를 가지고 이 책을 한 번 읽어보기를 바랍니다.

한 번만 읽는다해도 괜찮습니다. 지금 당장은 내 의견에 동의하지 않을 수도 있지만, 앞으로 여러 생이 지난 미래에 나는 여러분이 나에게 동의할 것이라고 생각합니다.

이것이 대승 수행의 본질입니다. 여러분이 심오한 가르침을 바로 이해할 수 없습니다

사실, 나 역시 여전히 내가 배운 것들을 많이 이해하지 못합니다. 하지만 시간이 흐르면서 제 선 실력이 향상되면서 꽤 많은 것들이 더 명확해졌습니다.

그때에는 나의 본래 스승님들은 더 이상 내 곁에 없을 것입니다. 감사함을 전하기에는 이미 너무 늦었지만, 괜찮습니다. 스승님들은 나에게서 감사를 기대하지 않습니

다. 그들은 단지 나에게 선물을 주기로 결정했고, 내가 그것을 얼마나 감사하게 여기는지는 중요하지 않습니다.

1. 명상은 매일 해야 합니다.

선은 웰빙에 대한 포괄적인 방법을 제시합니다. 선을 통해 우리는 신체적, 정서적, 지적 건강을 향상시킬 수 있습니다. 대부분의 사람들은 신체적, 정서적, 지적 욕구를 돌보는 훈련을 받습니다. 안타깝게도, 그들은 영적인 삶을 소홀히 하는데, 이것은 큰 잘못입니다!

영성은 우리 모두에게 내재된 선함을 기르는 것입니다. 그것은 우리에게 도덕과 옳고 그름에 대해 가르칩니다. 만약 우리가 근본적인 선한 본성을 키우지 못한다면, 우리는 진정한 행복을 알지 못할 것입니다. 선 수행은 영적 삶을 돌볼 수 있는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 그 주된 목적이 우리의 내재된 지혜를 여는 것이기 때문입니다.

지혜는 어떻게 개발하나요?

우선, 우리는 훈련이 필요합니다. 계속해서 선으로부터 이로움을 얻기 위해서는 매일하는 수행 루틴에 전념해야 합니다. 선 조사는 이렇게 표현했습니다. 우리가 밥먹고 몸을 씻고 옷을 입어야 한다면, 명상도 해야 합니다. 일단 이런 훈련에 전념하면, 선의 진정한 이로움을 얻을 것입니다.

또한, 선은 우리가 내면의 감정적, 영적인 욕구와 접촉할 수 있도록 도와줍니다. 집착은 항상 우리의 시각과 판단에 색을 입힙니다. 명상을 통해 우리는 이러한 집착에 대한 알아차림을 높입니다.

게다가, 선은 마음을 자연스럽게 가라앉히는 과정입니다. 명상으로 우리 마음은 고요해지고 동요가 줄어들며 내면의 균형은 회복됩니다. 이는 마치 우리 마음의 엔진을 중립으로 전환시켜 숨을 돌리게 하고 과열되지 않게 하는 것과 같습니다.

전반적으로 선은 기 흐름을 강하게 합니다. (기氣는 우리 몸 전체에 흐르는 에너지로 한의학에서 주로 사용하는 용어입니다.) 기 즉 에너지가 증가하면 노화 과정이 늦춰지고 외모가 더 젊어집니다. 예를 들어 대부분의 선 조사들은 비슷한 연배의 사람들보다 훨씬 젊고 건강해 보입니다.

마지막으로, 선 수행으로 우리의 삼매력은 향상됩니다. 모든 선 수행 애호가들은 명상을 하면 기분이 좋아진다는 것을 발견합니다. 그 평화와 행복은 전적으로 여러분이 전적으로 통제할 수 있는 삶의 기쁨 중 하나입니다.

2. 기본 원칙의 재점검

스트레칭

우리는 “선 지침서 I”에서 많은 스트레칭 동작을 소개했습니다. 좌선 전에 시간을 내서 이 동작들을 하면 좌선에 도움이 됩니다. 또한, 좌선 중에 경험하는 고통과 불편함은 스트레칭으로 매우 빨리 완화됩니다.

사실, 우리가 선칠(명상 안거)을 할 때, 우리는 좌선 전에 스트레칭을 하지 않습니다. 그보다, 선칠 기간에 우리는 더 깊이 진전함에 따라 불편한 부위를 빠르게 완화시키기 위해 다른 스트레칭을 합니다.

예를 들어, 선칠 기간 동안, 우리 학생들은 종종 명상 중간에 경행을 하고 더불어 상반신 스트레칭을 합니다.

단전

단전은 정확히 배꼽 또는 약간 배꼽 뒤에 위치합니다. 중국인들은 단전을 "기의 바다氣海"라고 합니다. 여기에 집중함으로써, 체내에 기는 더 빨리 쌓입니다. 이는 마치 공격을 개시하기 전에 군대를 동원하여 집결지에 집중시키는 것과 같습니다.

단전에 집중하는 것은 단지 정신적 사고 과정을 줄이는 방편일 뿐입니다.

예를 들어, 어떤 명상 선생님들은 학생들에게 정수리, 눈 사이, 코 끝과 같은 신체 부위에 집중하게 합니다. 하지만 그보다 단전에 집중하면, 자연적으로 망상이 줄어들게 됩니다. 이것이 명상의 목적입니다: 즉 여러분의 정신적인 사고 과정을 없애는 것입니다.

혹 단전을 "느낄" 수 없다 하더라도 걱정하지 마세요. 명상 실력이 향상될수록, 단전(Dan Tian)을 더 잘 인지할 수 있습니다.

결가부좌

좌선시에는 결가부좌 자세를 권합니다. 편안한 자세로 앉는 것에서 졸업하고, 반가부좌로 앉습니다. 그리고 그 다음에는 결가부좌를 합니다. 결가부좌로 앉는 것이 가

장 좋습니다. 왜냐하면 결가부좌 자세로 앉으면 불가사의한 복덕을 쌓을 수 있기 때문입니다. 특히, 결가부좌를 하면 삼매가 더욱 깊어집니다. 이것이 중국 선의 비밀입니다. 선 수행에서 빠르게 진전하고자 한다면 분명히 불편함과 고통은 참을만한 가치가 있습니다.

일단 이 자세에 익숙해지면 결가부좌는 삼각형 형태로 균형을 이루어서 단연 가장 편한 좌선자세입니다.

결가부좌로 앉으면 불가사의한 공덕을 쌓습니다.

대부분의 명상 스승들은 결가부좌 자세를 꺼립니다. 그들 대부분은 남방의 대다수 스님들이 반가부좌로 앉는 것을 근거로 제시합니다. 그들의 방식이 틀린 것은 아닙니다 반가부좌를 숙달하면 구정九定의 선정 단계까지 도달할 수 있습니다. 하지만, 그 이상 나아가기 위해서는, 결가부좌 자세로 앉아야만 가장 멀리 갈 수 있습니다!

이는 여러분이 반드시 결가부좌로 앉아야 한다는 의미는 아닙니다. 그보다 여러분은 결가부좌 자세 훈련의 우수한 점에 대해 알아야 합니다.

예를 들어, 제 초기 백인 제자 중에 70대 중반의 한 제자가 있습니다. 그가 처음 좌선을 시작했을 때, 평좌로 앉을 수 밖에 없었지만 여전히 무릎은 박격포처럼 하늘을 향해 솟았습니다. 그는 매우 열심히 수행해서 간신히 반가부좌로 앉을 수 있었습니다. 결국 두 다리가 바닥에 평평하게 완전히 닿았습니다! 그는 4년이 지나도 결가부좌로 앉지 못하고 결국 그만두었습니다. 하지만, 그가 떠날 무렵, 그는 무색계 중의 가장 높은 단계였습니다.

선에서는 목표를 높이 세우고 기대도 높게 가집니다. 이 생에 거기 도달하리라는 보장은 없습니다. 하지만, 목표를 기꺼히 높게 세우고 거기 도달할 때까지 멈추지 않는다면 여러분은 성공할 것입니다.

아픔 고비

대부분의 사람들과 마찬가지로, 저도 고통과 불편함을 싫어합니다. 이런 집착은 다소 강하기 때문에 나는 첫번째 아픔 고비를 돌파할 것을 권유합니다.

“선 지침서”에서 언급하였듯이 타이머를 사용하여 점진적으로 더 오래 앉도록 자신

을 훈련시키면 고통은 점점 심해져서 1시간에서 1시간 30분 정도에 절정에 이릅니다. 절정의 순간에서 고통은 줄어들기 시작합니다. 여러분의 다리는 아마 감각이 없겠지만, 그후에는 다시 정상적으로 느낄 것입니다.

일단 여러분이 첫 번째 아픔 고비를 돌파하면, 진정한 선 기술이 개발되어 소화가 잘 되고 체력이 좋아집니다.

연속적으로 아픔 고비을 돌파하면 선지식의 지도 없이도 삼매력을 매우 효과적으로 개발할 수 있습니다.

또한 이는 구체적인 목표를 세우고, 그 목표에 도달할 때까지 그만두지 않고 인내하는 것을 배우는 훈련입니다. 이것이 선의 성공 비결입니다. 만약 여러분이 그만두지 않는다면, 목적지에 도달할 것입니다.

게다가, 두려움을 정면으로 마주함으로써 두려움을 제거할 수 있습니다. 생각해 보세요: 여러분은 앉아서 다리 통증을 점차적으로 견뎌내서 통증을 정복합니다. 이러한 단순한 행동이 여러분의 성격을 만들 것입니다!

모든 방법을 시도해보세요

요리를 배울 때, 찜, 데침, 튀김, 구이, 바비큐, 중탕, 베이크 등을 배웁니다.

마찬가지로 무술을 배울 때, 떨어지기, 넘어지기, 발차기, 때리기, 가두기, 질식시키기, 급소 누르기 등을 배웁니다.

그래서 우리는 아래에 제시된 다양한 방법을 시도해 보기를 권합니다.

왜 그런가요?

때때로, 어떤 방법은 다른 방법보다 더 효과가 있습니다.

예를 들어 집중하기 힘들 때 호흡을 세어 보세요. 외부 자극에 영향을 받지 말고, 호흡에 초점을 맞추고, 자연스런 삶의 리듬으로 돌아가고 내면으로 들어갑니다.

만약 주변이 혼란스럽다면, 다양한 만트라(진언)를 시도해 보세요. 우리의 선 지도자들은 만트라를 사용해서 명상하는 장소를 안전하게 보호하라고 배웁니다. 그렇습니다. 명상하기에 적합한 환경을 조성하기 위해서 그 이면에는 꽤 많은 일들이 일어나고 있습니다.

번뇌가 심할 때는, 경전을 읽어보세요: 마음이 아주 빨리 진정될 것입니다. 그렇습니

다, 불경에는 마법과 같은 힘이 있습니다. 사실, 독경을 하면 마음이 진정되는 것 외의 더 많은 효과가 있는데 직접 경험하기를 바랍니다.

3. 명상과 스트레스 감소

스트레스는 내적 혹은 외적 기대에 미치지 못하는 것 혹은 기대에 부합하는 능력이 없는 것입니다.

인생은 버겁습니다. 우리는 거듭되는 굴곡과 기대, 정책, 빠른 회전, 편견의 끊임없는 영향에 휘둘립니다. 감각 기관을 통해 받아들이는 외부 자극에 의해 과부하됩니다.

대개, 아침에 상쾌한 기분으로 일어나지만, 오래 지나지 않아서 우리의 뇌가 작동하고, 수렁에 빠집니다.

스트레스를 받으면 마치 산이 가슴을 무겁게 짓누르는 듯한 느낌이 들고 호흡이 얕아집니다. 얕은 호흡으로 뇌에 산소 공급은 줄어들고 문제를 해결하는 우리의 정신 능력은 위축됩니다.

대부분의 사람들은 그들이 직면한 난제를 더 이상 해결할 수 없을 때까지 스스로를 "과열"하는 경향이 있습니다. 어떤 사람들은 사탕이나 커피 같은 간식을 먹으며 휴식을 취하곤 합니다. 하지만 몇 분 동안 명상을 한다면 더 효과적으로 시간을 활용할 수 있습니다.

대부분의 사람들은 마음에 관여하지 않거나 뒤로 한걸음 물러나면 스트레스가 자연스럽게 줄어든다는 것을 깨닫지 못합니다. 마음이 진정되면 자연스럽게 외부의 자극에 대한 욕망과 반응이 줄어듭니다.

그렇기 때문에 선은 스트레스를 다루는데 있어서 가장 강력하고 효과적인 수단 중 하나입니다. 태극, 기공, 요가, 운동과 같은 다른 수단들도 역시 효과가 있습니다. 그러나 그것들은 명상만큼 효과적이지 않습니다. 왜냐하면 명상만이 의식하는 대상으로부터 벗어날 수 있는 능력을 개발할 수 있기 때문입니다. 선을 통해서 우리의 내적 감각 기능을 외부 세계의 속박으로부터 분리하는 기술을 개발할 수 있습니다.

선은 세상을 포기하는 것이 아닙니다. 오히려, 그것은 세상의 유혹과 요구에 대한 우리의 집착을 되돌리는 것입니다. 선으로 우리는 머리를 효과적으로 맑혀서 문제를 더 잘 파악하고 해결할 수 있습니다.

또한, 선은 객관적인 세계를 변화시키고자 하지 않습니다. 다른 사람을 변화시키는 것은 일시적입니다. 하지만, 자신을 바꾸면 변화는 더 오래 지속됩니다. 스승인 나는

본인 스스로 변화를 원할 때에 비로소 변화할 수 있다는 것을 배웠습니다. 변화를 강요하는 것은 학대 행위이며, 이는 선의 가르침에 위배됩니다.

궁극적으로, 자신을 변화시키는 것이 우리의 에너지를 가장 효과적으로 사용하는 것입니다. 세상은 우리가 보는 렌즈에 따라 좋아보일 뿐입니다.

선에 능통한 사람들은 대개 사람들이 경험하는 것처럼 세상이 혼란스럽거나 압박감으로 가득하지 않고 조화롭고 안락하다는 것을 발견합니다.

또한, 우리가 스트레스가 풀렸을 때, 다른 사람들이 스트레스를 풀 수 있도록 도울 수 있는 겁니다. 우리는 자연스럽게 느긋한 태도를 갖추고, 소위 말하는 선 유머를 배우게 됩니다. 이는 자기 자신에 대해서 웃을 수 있고 자신을 너무 중요하게 여기지 않는 것입니다. 다른 사람들을 판단하고 비판하는 것을 그만둡니다.

그래서, 우리는 더 유쾌하고, 친절하고, 다가가기 쉬워집니다. 우리는 외부 세계에 긴장하고 과민하게 반응하는 대신, 그 압박을 잘 이겨내고 다른 사람들을 "포용할" 수 있습니다.

점차적으로 자기를 방어할 필요가 없다는 것을 알게 됩니다. 이는 궁극적인 휴식입니다. 우리는 두려움도 가식도 없는 사람이 될 수 있습니다.

공격이나 압박에 대한 가장 큰 방어책은 그것을 받아들이지도 않고, 거부하지 않는 것입니다.

왜 숙련된 선 수행자들이 상처 받는 것을 두려워하지 않는지 알고 있나요? 여기에는 다음과 같은 몇 가지 이유가 있습니다.

1. 그들은 여러분보다 너무 빨리, 너무 빨리 움직여서 그들을 건드릴 수 조차 없을 수도 있습니다.
2. 그들을 타격할 수 있다고 해도 방어력이 자연적으로 매우 강하기 때문에 피해는 미미합니다.
3. 비록 여러분이 그들의 취약점을 공격하여 다치게 할 수도 있지만, 그들은 매우 빨리 회복합니다.

4. 수업에 가야 하는 이유

선을 배우는 학생들은 주기적으로 선당(참선을 수행하는 공간)에 가도록 노력해야 합니다.

그 이유는 첫째, 더 잘 훈련 받아 자연스럽게 수행이 일상 생활에 융화됩니다. 선 수행은 먹거나 자는 것만큼 중요하고 필수적으로 되어야 합니다. 왜 그런가요?

사람들은 신체적인 욕구를 보살피는 데는 너무나 많은 시간을 할애하지만 정신적 욕구를 보살피는 데에는 신경을 쓰지 못합니다. 우리가 몸을 소홀히 대하면, 건강이 나빠지고, 몸은 빨리 노화되고 고장납니다. 마찬가지로, 정신 건강을 제대로 돌보지 않으면 정신은 효율성이 저하되고 불건전한 영향과 습관에 노출됩니다.

그러므로 우리는 매주 명상 수업에 가거나 최소한 매일 명상 수행을 위한 시간을 가지겠다고 다짐하여 우리 삶에 규율을 스며들게 해야합니다.

또한, 적절한 장소에서 명상을 하면 우리는 더 좋은 결과를 얻습니다.

집에서 하는 명상과 달리 우리가 선당(선방)에서는 더 똑바로 앉는 경향이 있습니다.

처음 명상을 시작했을 때, 산의 큰 나무들 주변에서 명상을 하면 명상이 더 잘 된다는 것을 알았습니다. 예컨대, 나는 큰 세쿼이아 나무까지 한 시간을 걸어가서 땅에서 나오는 엄청난 기의 흐름을 감지하곤 했습니다. 이런 곳에서는 삼매에 드는 것이 훨씬 더 쉽습니다!

그래서 절에 갈 때마다 좌선할 수 있는 곳을 찾아 명상해보곤 각 장소들의 순위를 매겨보았습니다.

부처님의 사리를 기증 받은 후에, 사리 곁에서 명상을 한 사람들은 모두 집중하기가 더 쉬웠다고 하였습니다. 왜냐하면, 세쿼이아 나무들과 유사하게, 사리는 우리의 기 흐름을 증가시키는 매우 강한 역장(눈에 보이지 않는 힘이 작용하는 구역)을 만들기 때문입니다.

게다가, 여러분이 누구 곁에서 명상하느냐에 따라 명상에 큰 차이가 있습니다.

옆자리에 앉은 사람이 망상을 많이 하면 집중하기가 힘듭니다. 반면에, 옆사람이 생각을 떨쳐버리고 집중할 수 있다면, 여러분 또한 명상 상태에 들기가 더 쉽습니다. 이것을 "타인의 빛으로부터 이로움을 얻는 것"이라고 합니다.

마지막으로, 규칙적으로 명상 수업에 참여하는 습관은 여러분의 명상 수행에 크게 도움이 될 것입니다.

중국에서 명상가들은 전통적으로 먼 거리를 다니면서 위대한 스승을 찾아 다녔습니다.

그들은 지극하고 감사한 마음을 보이기 위해 비와 해, 갈증과 배고픔을 참으며, 걸어서 먼 길을 다녔습니다.

마침내 목적지에 도착하여 선 스승을 만나면, 그들은 땅에 무릎을 꿇고, 손을 모으며 공손히 가르침을 청했습니다.

운이 좋다면, 스승은 그들에게 몇 마디 말을 해줍니다. 그 후, 그 구도자들은 다시 되돌아갑니다.

왜 이런 고난을 겪어야 하나요?

왜냐하면 그들은 성취를 이룬 스승들로부터 받는 도움이 중요하다는 것을 이해했기 때문입니다: 스승의 가르침은 선 수행 중에 일어나는 문제와 장애를 극복하는데 도움이 됩니다. "하나의 등불이 능히 천 년의 어둠을 깨트린다"고 합니다.

그렇기 때문에 우리는 학생들에게 좋은 스승, 이른바 '눈 밝은' 스승의 지도 아래 명상을 수행하는 것이 최선이라고 조언합니다. "눈"은 우리의 문제를 인식하는 스승의 능력을 의미합니다. "밝다"는 것은 우리의 문제에 대한 해결책을 제공하는 스승의 지혜를 일컫습니다.

5. 명상과 치유

기는 우리 몸 전체에 흐르는 자연적인 생명력입니다. 기가 온 몸을 한 바퀴 완전히 돌기까지는 일반적으로 약 2시간이 걸립니다.

기가 흐르는 곳은 어디든지 혈액이 자유롭게 흐릅니다. 반면에 기의 흐름이 막히면 병이 생깁니다.

집중력이 높아지면 기의 흐름이 강해집니다. 집중력이 향상되었다는 것은 건강이 좋아졌다는 것과 같습니다. 다시 말해, 집중력의 향상은 건강을 개선시키기 때문에 명상 수행의 진전에 도움이 됩니다.

기 흐름 모델에 대해 자세히 설명하겠습니다.

중국 선이 왜 자연스러움을 거스르고 결가부좌를 강력히 권하는지 아십니까?

평좌로 앉으면 무릎이 굽혀진 곳은 혈액이 흐르기 힘듭니다. 반가부좌로 앉으면 혈액 순환이 더 어려워집니다. 그리고 결가부좌를 하면 훨씬 더 많은 곳에서 혈액 순환은 제약을 받습니다!

혈액순환이 잘 되지 않으면 고통이 심해집니다.

고통이 심할수록, 마음은 더 괴롭습니다. 우리는 단연코 고통이 사라지기를 바라지만, 사라지지는 않을 것입니다. 괴로울수록 우리의 마음은 고통에 더 집중하게 됩니다.

그것이 바로 고대로부터 내려오는 중국 선의 비밀입니다: 오래 앉을수록, 우리는 자연스럽게 더 집중하게 됩니다. 다리 통증은 단순히 우리의 집중력을 높이기 위한 방편입니다.

이해가 되나요?

매번 점점 더 오래 앉으면 집중력이 좋아지지 않나요? 명상 수행에 진척이 있지 않나요?

그래서 우리 학생들은 명상 수행에서 지속적이고 체계적인 진전하기 위해 기꺼이 대가를 지불합니다!

그럼 이 장의 다른 주제인 치유에 대해 살펴보도록 하겠습니다.

다리 통증이 심해질수록 우리는 고통에 더욱 집중합니다. 자연스럽게 문제가 있는 부

위의 혈류는 증가됩니다. 통증이 극에 달했을 때, 기 또한 그러합니다: 막힌 부위가 뚫리면 고통은 줄어들고 고통은 사라집니다.

즉, 결가부좌의 비밀은 기의 흐름을 강하게 함으로써 기혈 흐름 속의 방해물을 제거합니다. 이는 우리가 지니는 선천적인 능력으로 결가부좌는 단지 이를 우리에게 일깨워줄 뿐입니다.

기혈의 흐름이 강해져서 결가부좌로 인해 생긴 방해물을 뚫으면, 여러분의 기 또한 몸 전체에 강하게 흐릅니다. 따라서 강해진 기혈의 흐름은 일반적으로 막혔던 문제되는 부분들을 뚫습니다. 이런 식으로 치유가 이루어집니다.

기 흐름의 활성화는 동양의학에서 병을 치유하는 원리입니다. 침술, 지압 또는 약초를 통해서도 기 흐름을 활성화시킬 수 있습니다.

그러므로, 적절한 수행 방법을 사용하면 선 명상이 침술보다 더 낫다는 주장이 터무니없지 않습니다.

고통 없이 얻는 것도 없습니다. 명상하는 학생들은 다리 통증이 "이로우므로” 이를 두려워하지 말아야 합니다.

이러한 엄격한 수행은 적절한 지도하에 따라 해야한다는 점을 유의하십시오.

나는 수년간의 경험을 통해 학생들이 명상 수행을 지속적으로 발전해 나갈 수 있도록 격려합니다. 다음 단계로 올라갈 때마다, 신체적, 정신적 행복은 현저하게 향상될 것입니다.

6. 고통이 없이 득도 없다

선칠禪七은 안거의 또 다른 명칭으로 가장 힘든 선 수행 중 하나입니다. 하루에 총 14회동안 1시간씩 명상해서 하루종일 명상합니다. 이런 식으로 우리는 아픔에 대한 아주 친밀한 지식을 키워나가게 됩니다.

한 60대 남자가 있었습니다. 그는 4년 동안 유명한 여러 스승 밑에서 매우 열심히 명상 수행을 해 왔습니다. 그는 여러 스승들을 거쳤는데, 그들이 제안한 방법으로 수행하다가 문제에 부딪혔을 때 솔직한 대답을 듣거나 도움을 받을 수 없었습니다.

그는 우리의 선 지침서을 발견하고 기꺼이 그것을 시도했습니다. 우리의 방법을 따르기 시작하면서, 매우 빨리 문제에 부딪쳤습니다. 가까스로 우리에게 연락하여 그는 문제에 대한 해결책을 얻었습니다. 이에 용기를 얻고 그는 한 달 동안 우리 선칠에 참여하기로 결심했습니다.

선칠에 참여하면 피할 수 없는 것이 한가지 있습니다. 다리, 발목, 엉덩이 등의 통증입니다.

그는 나에게 그의 걱정과 두려움을 털어놓았습니다. 이에 나는 적절한 지도하에 선을 수행하면 다칠 염려가 없다고 말해주었습니다.

그는 늦은 밤을 제외한 대부분의 좌선 시간에 버티면서 앉았습니다. (우리는 자정에야 겨우 끝이 납니다.)

사흘째 되던 날, 그는 고통이 너무 극심해서 다른 생각을 할 수 없을 정도였지만, 결가부좌를 풀지 않았습니다. 그의 아픔이 절정에 다다랐을 때 갑자기 마음이 텅비면서 그는 삼매에 들었습니다. 그가 삼매에서 나온 뒤에 심지어 통증은 사라졌습니다.

후에 나는 그가 초선에 이르렀음을 인증했습니다. 나는 그에게 기분이 어떠한지 물었습니다. 그는 "너무 좋아서 눈물이 날 지경이에요!"라고 대답했습니다. 그는 평생 그렇게 대단한 것을 느껴본 적이 없었습니다.

알겠나요? 고통 없이는, 얻는 것도 없습니다!

그런데, 그의 삼매는 3주만에 0에서 삼선으로 올라갔습니다!

여러분이 선정을 경험하고 나면, 더 쉽게 느긋해지고 이 세상의 관능적인 쾌락에 대한 애착은 줄어듭니다.

게다가, 명상은 또한 인내심를 키웁니다.

무언가를 하는 것에 익숙한 사람이 가만히 앉아서 아무것도 하지 않기 위해서는 대단한 인내심이 필요합니다. 우리는 외부의 자극에 반응하도록 되어 있습니다. 그러므로, 앉아서 아무것도 하지 않도록 강요 받으며 매우 힘들어 합니다.

특히, 숙련된 명상가들은 그만두고 싶은 유혹, 즉 일어나서 다른 것을 하고 싶은 유혹에 견디는 힘을 기릅니다.

예를 들어, 선칠 기간 동안, 명상가들은 참을 수 없는 것을 인내하고 할 수 없는 것을 하는 법을 배웁니다.

수많은 어려움과 실패에도 불구하고, 수행을 계속해 나갈 때 얻는 또 다른 이점은, 자연히 더 겸손해진다는 것입니다. 그러므로, 계속되는 실패에도 불구하고 시도를 계속하면 성공을 달성할 수 있습니다. 베트남에는 다음과 같은 속담이 있습니다: "금속 조각을 계속 다듬으면 결국 바늘이 된다."

마지막으로, 우리는 명상을 위해 항상 고통을 겪어야 하는 것은 아니라는 것에 주목할 필요가 있습니다. 고통이라는 방편을 사용하지 않고도 명상은 진전할 수 있습니다

하지만, 고통에 맞서기로 선택한다면, 여러분은 더 빠르고 체계적으로 진전할 것입니다.

더 중요한 것은 고통에 대한 두려움과 거부감을 직면한다면, 여러분은 결국 두려움을 없앨 것입니다. 선으로 두려움을 없앨 수 있다는 것을 알고 있나요? 죽음을 영광으로 여기고 죽음을 두려워하지 않는 무시무시한 사무라이처럼, 여러분은 당연히 무시할 수 없는 존재가 될 것입니다.

7. 지켜만 보세요

현실을 직시합시다. 우리는 생각에 중독되어 있습니다.

우리는 일어나자마자 생각합니다. 하루 종일 생각이 멈추지 않습니다.

생각을 하는 건 우리가 인지할 수 있는 것보다도 더 많은 에너지를 소비시킵니다!

설상가상으로, 생각을 멈추고 싶어도, 멈출 수가 없습니다!

다행히도, 선은 우리의 생각을 멈추게 할 수 있는 검증된 기술입니다. 그렇습니다!

우리는 명상을 통해 모든 정신 활동을 중단할 수 있습니다.

중국에는 "오래 앉음으로써 선이 생긴다"라는 속담이 있습니다. 좌선은 연못의 물이 잔잔해지는 과정과 다르지 않습니다. 충분히 기다리면 물결이 잔잔해지고 연못의 물이 맑아집니다.

우리의 마음은 이와 같습니다. 마음을 동요시키지 마세요. 그러면 마음의 질주는 멈출 것입니다.

어떻게 하면 마음의 동요를 멈추게 할 수 있을까요? 생각을 쫓지 말고 그저 관찰하세요. 생각에 반응함으로써 생각을 정당화하는 것을 삼가세요.

예를 들어, 고통에 대한 생각이 일어나면, 우리는 당연히 고통이 멈추기를 바랍니다. 그대신에, 고통스러울 때 고통을 받아들이고 고통이 사라지기를 바라지 마세요.

이것이 고통에 대처하는 성숙한 반응입니다: 고통을 사실로 받아들이고 견뎌야 합니다. 이것이 고통을 극복하는 가장 좋은 방법입니다.

여러분은 두려움, 거부, 혹은 걱정과 같은 고통에 대해 조금이라도 반응하면 그러한 생각들에 따라 행동하게 된다는 것을 알고 있나요?

예를 들어, 좌선 중 다리에 통증이 옵니다. 다음에 걱정스런 생각이 일어납니다. "그만두지 않으면, 다칠지도 몰라" 아니면 다른 생각이 떠오릅니다. "이건 너무 지루해. 참을 수 없어! 차라리 TV를 보는 게 낫겠어!" 만약 여러분이 이런 생각에 반응하면, 명상을 할 때마다 그 생각들은 계속 여러분에게 일어날 것입니다.

이러한 불평하는 소리에 반응하면 그들은 검증을 받고 생명을 얻습니다. 그들은 다른 곳으로 가는 대신 여러분과 함께하려고 합니다!

명상은 앉아서 생각에 반응하지 않고 단지 생각이 일어나는 것을 지켜보는 것을 배우는 것입니다.

두려움, 지루함, 걱정과 같은 부정적인 생각에 대한 반응을 멈추는 법을 배우세요. 또한 어떤 종류의 생각이라도 삼가는 법을 배워야 합니다. 만약 반응하지 않으면, 더 빨리 사라질 것입니다.

이렇게 함으로써 우리의 마음에 정신적인 사고과정은 줄어듭니다.

생각에 반응하면 더 많은 생각이 일어난다는 것을 인식하세요. 초대하지 않은 생각

을 무시하면, 우리가 아무것도 하지 않아도 그것은 저절로 사라질 것입니다. 그것이 바로 힘을 절약하는 지혜입니다!

중국인들은 이에 대해 아름답게 비유합니다: 선은 낚시 바늘 없이 낚시하러 가는 것과 같다.

알다시피, 옛날에는 선사들이 때때로 낚싯대를 들고 물가에 앉아 있었습니다. 그러나 그들의 다른 점은 어떠한 바늘도 사용하지 않는다는 것입니다. 그들의 목적은 물고기를 잡는 것이 아니라 물고기가 오고 가는 것을 지켜보는 것입니다.

마찬가지로, 선은 우리의 생각을 관찰하는 것입니다: 어떤 생각에 우리는 반응하나요? 반면에 반응하지 않으면, 마음은 자연히 맑아질 것입니다.

그렇게 우리는 집착에 대해 자연스럽게 알아갑니다. 이러한 생각들에 성공적으로 반응하지 않기 위해, 우리는 그러한 집착들을 버리는 것을 선택할 수 있습니다. 집착을 놓아버리면 우리의 지혜는 열립니다.

만약 보고도 반응하지 않도록 자신을 프로그래밍할 수 있다면, 필요할 때 매우 빠르게 반응할 수 있습니다.

무엇을 조심해야 하나요?

자신에게 독이 되는 생각들, 불교에서는 그것을 세 가지 독(탐 진 치)이라고 합니다.

8. 탐심의 제어

탐심은 끝이 없는 욕구를 일컫습니다.

우리는 현재 욕계의 세계에 살고 있습니다. 욕계는 성, 음식, 수면, 부, 명성 등 다섯 가지 욕구에 대한 욕심이 특징입니다.

또는 보다 미세한 단계에서 우리는 감각적인 것을 탐합니다.

소리: 우리는 음악 듣는 것을 좋아합니다.

냄새: 우리는 향기를 좋아합니다.

맛: 우리는 좋은 음식을 좋아합니다.

형태: 우리는 예쁜 얼굴을 좋아합니다.

촉: 우리는 매끄럽고 좋은 것들을 만지는 것을 좋아합니다.

생각: 우리는 생각에 중독되어 있습니다.

탐한다는 것은 만족을 모르는 것입니다. 우리는 욕망하는 대상을 충분히 가질 수 없습니다. 그래서 우리는 쉽게 자기 탐닉을 합리화하고 정당화합니다.

우리는 재정적인 안정을 위해 더 많은 돈이 필요하다고 스스로를 납득시킵니다. 그래서 더 열심히 일합니다. 결과적으로, 재정적으로는 안정되지만 그 대가로 건강을 해칩니다. 우리 몸을 혹사시켜 병이 납니다.

우리는 지나친 탐욕에 대해 지불하는 대가가 너무 크다는 것을 이해하지 못합니다. 심장 마비가 오면 몸은 고장나고 우리의 불합리한 요구를 더 이상 따를 수 없다는 것을 이해하지 못합니다.

중국인들은 그것을 "술에 취한 듯 태어나고 꿈을 꾸듯 죽는다"라고 합니다.

우리는 욕망의 탐닉이 행복을 가져다 줄 수 없다는 것을 이해하지 못합니다.

행복은 외적인 물질의 축적에서 찾을 수 없습니다. 오직 욕망을 줄이고 만족하는 법을 배움으로써 얻을 수 있습니다.

이것이 선(禪)과 어떤 관계가 있나요?

욕심이 적을수록 명상을 할 때 올라오는 생각이 줄어들고 망상도 줄어듭니다.

또 다른 일반적으로 만연한 생각은 화입니다.

9. 분노 조절

우리는 원하는 것을 얻을 수 없기 때문에 화를 냅니다.

화가 난 사람들은 어쩔 수 없이 누군가에게 화를 내고 그 사람을 화풀이의 대상으로 삼습니다.

숙련된 명상가들은 화가 날 때마다 단전에서 열이 나는 것을 발견합니다. 그래서 화는 보통 불이나 열과 연관됩니다.

화는 맹렬히 파괴하는 불길과 같습니다.

성난 사람들은 먼저 자신의 내면을 연소하여 스스로를 불태웁니다. 그들의 자연적인 기의 흐름은 조작되어 막히고 균형이 깨집니다. 다시 말해, 우리가 다른 사람에게 우리의 "분노의 불"을 퍼붓기 전에, 우리는 이미 스스로의 몸을 다치게 합니다.

경험있는 명상가들은 예민해서 누군가가 자신에게 화를 내면 몸이 뜨거워짐을 느낍니다. 화를 표출하는 것은 누군가에게 영적인 화염방사기를 겨누는 것과 같습니다.

우리는 그저 잘못을 저지릅니다. 우리는 화의 불로 다른 사람들을 해치기 때문에 나쁜 업을 짓습니다.

"천 년 동안의 공덕(즉, 복)이 한 번의 화에 불타버린다"라는 불교 격언이 있습니다.

그래서 명상가들은 화에 탐닉하는 것을 자제하는 것을 배웁니다. 그들은 화로 인하여 백만 가지 장애와 어려움의 문이 열린다고 가르침 받습니다.

간단히 말해서, 화가 나도록 두고 감추면, 그게 여러분이 삼매에 들어갈 수 없게 만들겁니다.

그래서 경험있는 명상가들은 끊임없이 적극적으로 화의 원인을 없애고자 합니다.

독성이 가장 강한 뱀이나 치명적인 약과 같이 화를 두려워해야 합니다.

누군가에게 화를 내는 것은 비밀리에 혹은 공개적으로 그 사람을 처벌하는 것입니다.

그러므로, 화를 잘 내는 학생들은 충분한 시간을 갖고 화를 정화한 후에 더 높은 단계의 가르침을 받는 것이 좋습니다. 왜 그런가요? 명상의 실력이 쌓일수록 다른 사람에게 더 많은 피해를 줄 수 있기 때문입니다. 그래서 사람들이 더 파괴적으로 되는 것에 대해 명상 수행이 부분적으로 책임이 있지 않나요?

따라서 경험있는 명상가는 다음과 같습니다.

1) 화는 자신뿐만 아니라 다른 사람들에게도 해롭기 때문에 화를 두려워합니다.

2) 치명적인 뱀을 재빨리 던져버리는 것처럼 화를 내는 원인이나 이유를 속히 해결하기 위해 열심히 노력합니다.

3) 다른 사람의 탓을 하지 않습니다. 그들이 화를 내는 것은 자신의 잘못이지 다른 사람의 잘못이 아님을 이해합니다.

4) 아무리 정당하다고 할지라도 해를 끼치지 않겠다고 결심합니다. 우리는 그들이 아무리 악하더라도, 우리가 아무리 옳다 하더라도, 다른 사람들을 해치지 않습니다.

5) 싸우고 공격하는 대신, 물러나고 패배를 인정합니다.

6) 건설적이 되기로 결심합니다. 선의 기술은 우리의 힘과 지혜를 개발하여 목표를 성취할 수 있게 합니다. 즉, 다른 사람들이 원하는 것을 얻도록 돕고, 우리의 뜻을 그들에게 강요하지 않습니다.

우리 모두에게 아주 빈번하게 일어나는 세 번째 종류의 생각은 우치한(멍청한) 생각입니다.

10. 무명

우치한 사람들은 자기 자신과 주변 사람들을 다치게 합니다.

어떻게 그런 사람들을 알아보고 적당하게 거리를 유지할 수 있나요?

그들은 다음과 같은 경향이 있습니다.

1. 통제광입니다.

2. 다른 사람을 탓합니다.

3. 자신에 대해 너무 확신합니다.

4. 겸손함이 부족합니다.

5. 진리를 들었을 때 회의적입니다.

몇 가지만 말씀드리겠습니다.

여러분은 사악한 사람들이 가장 어리석다는 것을 알고 있나요? 그들은 인과의 보편적 법칙을 완전히 부정하기 때문에 어리석습니다. 이는 그들의 행동에서 나타납니다 그들은 마치 내일이 없는 것처럼 파괴적으로 행동합니다. 사실, 그들은 그들이 살고 있는 세상을 파괴하는 것을 좋아하기 때문에 그들에게 내일은 없습니다.

우리는 우리 자신의 업장으로 인해 어리석은 행동을 합니다.

예를 들어, 의도적으로 다른 사람들을 미혹하게 하면, 우리는 미래에 미혹하게 됩니다.

한 소년이 아버지와 함께 산에 갔습니다.

그는 미끄러지면서 "워!" 소리를 냈습니다.

그 소리가 산에 메아리쳤습니다. "워?"

소년이 놀라서 물었습니다, "거기 누구세요?"

산이 대답했습니다. "거기 누구세요?"

소년이 말했습니다. "얼굴을 보여줘, 이 겁쟁이!"

산에 메아리가 울렸습니다. "얼굴을 보여줘, 이 겁쟁이!"

소년은 호기심 어린 눈으로 아버지를 바라보았습니다. "아빠, 저것이 무엇이죠?"

아버지는 말했습니다. "저것은 메아리야. 이 것은 삶의 방식이기도 하지. 내가 한 것이 나에게 되돌아온단다. 기쁨과 선을 창조하렴. 그러면 기쁨을 경험하고, 소원이 이루어지지. 파괴적이고 반사회적으로 행동하면 벌을 받고 소외된단다."

그것이 원인이고, 그것이 결과입니다.

무명한 사람들은 쉽게 그들이 행동한 결과를 무시합니다. 그렇기 때문에 결과를 받을 때, 그들을 이해시킬 방법이 없습니다.

불교 속담에 이르기를 "보통 사람들은 결과를 두려워하고 현명한 사람들은 원인을 두려워한다."라고 합니다.

우리의 마음이 탐, 진, 치에서 자유로울 때, 우리는 삼매에 쉽게 들 수 있습니다.

11. 삼매에 대하여 조금 더

선의 목표는 집중력을 높이고 일심(一心)이 되게끔 자신을 훈련시키는 것입니다.

어떤 사람이 물었습니다. "일심이란 무엇인가요?"

나는 이렇게 대답했습니다. "이것은 두 가지 마음, 세 가지 마음, 네 가지 마음, 즉 열 가지 마음, 또는 여러 가지 마음이 아닙니다."

여러분이 앉아서 염불을 하면서 명상을 합니다: "아미타불"을 배꼽인 단전에 두고 염합니다.

어떤 사람은 배꼽에 부처님 명호를 두고 염하는 것에 반대할 수도 있습니다. 부처님 명호와 배꼽이니 그건 일심이 아니기 때문이라고 말입니다.

그건 일심입니다. 단전에 부처님의 명호를 두고 염하는 것은 오직 한 가지 정신적 과정입니다. 앉아서 부처님의 명호를 염하고 단전을 찾으라고 스스로에게 일깨우는 것이 아닙니다. 친구에게 인사할 때와 다를 바 없이 오직 한 가지 생각만이 있습니다.

그 자리에 앉아 부처님 명호를 염하면, 머지않아 '아프다'는 생각이 떠오릅니다. 그것은 두가지 마음입니다. 그리고 나서 여러분은 마지막 생각에 반응합니다: "아픔아, 없어져라. 아픈 것이 싫다." 그것은 세가지 마음입니다.

이해가 되나요? 반응할 때마다, 여러분은 일심에서 더 멀어집니다.

그러나 여러 마음을 경험하는 것은 자연스러운 일입니다.

그러므로, 선은 여러 마음을 인식하고 그러한 외적 생각에 반응하는 것을 자제합니다 여러분이 생각을 따라가고 있다는 것을 알아차리자마자, 즉시 멈추세요. 멈추고 염불로 다시 돌아가세요. 빨리 알아차리고 자신의 생각을 따라가지 않을수록 쉽게 부처님 명호로 돌아갈 수 있습니다.

만약 다른 잡념없이 부처님 명호를 마음속에 충분히 오래 지닐 수 있다면, 그것이 일심입니다.

일심은 삼매에 들기 위한 필수요건 입니다.

실제로 "마음을 한 곳에 고정한다면 이루지 못할 것이 없다"라고 합니다.

그래서 나는 종종 운동 선수들이 왜 집중력 향상을 위한 훈련을 하지 않는지 궁금해 합니다. 실력있는 골프 선수들은 관중들의 소음, 바람, 비, 그리고 다른 어떤 산만함을 무시하고 타격에 집중할 수 있기 때문에 성과를 낼 수 있습니다.

만약 우수한 선수들이 선을 수행하면, 그들은 다른 형태의 명상을 하거나 전혀 명상을 하지 않는 사람들보다 집중력이 더 좋을 것입니다.

아마도 선은 "챔피언의 아침 식사"의 일부가 되어야 할 것입니다. 다시 말해서, 그들은 아침에 일어나서 명상을 해야 합니다.

그런데, 나는 아직 어떤 프로 운동선수에게서도 색계를 넘은 삼매를 보지 못했습니다 분명히, 선 수행으로 그들은 경쟁자들을 능가할 수 있습니다.

우리의 삼매는 선(善)에 기초합니다. 선 수행에서 얻은 기술로 선행을 하기로 결심합니다.

그것은 단지 말뿐이 아닙니다. 명상에서, 우리는 우리의 부정적이고 파괴적인 생각을 체계적으로 인식합니다. 그리고 나서 그것들에 반응하지 않음으로써 그들을 제거합니다. 우리는 이러한 생각에 따라 행동하는 대신, 다른 긍정적이고 건설적인 생각에 따라 행동합니다.

이 방법이 정정(正定)이라고 알려진 바른 삼매가 일어나도록 해줄 겁니다.

정정(正定)은 자연적으로 진정한 지혜 즉 바른 지혜를 만들어 낼 것입니다.

삼매에 들고 그 근본지(타고난 지혜)를 펼치기 위해서 선의 학생들은 덜 분별하기 위

해서 열심히 하도록 가르침을 받습니다.

12. 분별심을 멈추세요.

인간의 조건 중 하나로 우리는 사회에서 제대로 기능하기 위해서 의식에 의존해야 합니다.

의식은 좋고 나쁨, 안전과 위험, 원할만한 것과 그렇지 않은 것 등을 분석하고 구별하는 걸 책임지고 있습니다.

평가하고 더 나은 대안을 선택할 수 있는 능력은 사회에서 보상받습니다. 고도로 훈련 받을 수록 마음은 더욱 잘 분별합니다. 결과적으로, 교육 시스템은 우리의 의식을 예리하게 하게끔 고안되었습니다.

불행히도, 이 분석하는 마음은 나이가 들어감에 따라 더욱 강해집니다. 더 많은 경험이 쌓이고 더 잘 훈련되어서 우리는 깨어 있는 모든 순간에 분별합니다. 그리고 마음은 결코 평화롭지 못합니다. 우리는 더 많은 돈, 더 많은 사랑, 더 많은 것들을 원합니다. 손해를 피하고자 하고, 불이익을 싫어하며, 두려워하고 걱정합니다.

그래서, 세계를 세우고 지배하는 법을 배우지만, 결코 그 안에서 행복하게 사는 법을 배우지 못합니다.

더 나쁜 점은 불필요한 것들을 추구하면서 에너지를 낭비하는 것입니다. 우리 몸을 남용하면 노화가 가속화되고 힘이 고갈됩니다. 비디오 게임은 그러한 낭비의 좋은 예입니다.

우리는 현란하고 시끄러운 것에 매혹되었습니다. 욕망을 충족시키기 위해, 덕과 선을 평가절하하고 성공과 영광을 롤모델로 삼습니다.

우리는 심지어 롤모델을 역사의 저명한 인물들에게서 찾습니다. 안타깝게도, 우리는 역사가 왜곡되었다는 것을 깨닫지 못합니다. 역사는 승자들이 패자의 희생 위에 쓴 것이므로 그 진실성은 믿을 수 없습니다.

인생은 승복과 거부의 연속입니다. 우리의 믿음은 사실에 기초하지 않고 오히려 내적 외적 압력에 의해 형성됩니다.

이것은 부처님에 의해 이원성(또는 불경에서 두 모양二相)이라고 표현됩니다. 모든

것은 쌍으로 이루어집니다: 선악, 강약, 흑백, 바람직한 것과 바람직하지 않은 것, 옳고 그름 등등.

따라서, 우리는 편을 들어, 한쪽을 선호하고 다른 쪽을 거부합니다.

분별이 조장되는 한, 생각이 일어납니다. 이것은 선(禪)의 방식과는 반하는 일입니다. 생각을 더하는 게 아니라, 줄이는 것을 선호하기 때문입니다.

인도의 지혜에 따르면, 어떤 것이든 좋지도 나쁘지도 않습니다: 생각이 그것을 좋거나 혹은 나쁘게 만듭니다.

불안 선사가 이르길, “합리화를 하는 한 선을 이해하긴 어렵습니다. 선을 알기 위해서 먼저 합리화하는 것부터 멈춰야 합니다. 어떤 사람들은 이런 이야기를 듣고 할 말도 없고 이유도 없다고 합니다. 그들은 자신들이 합리화하고 있다는 것을 알아차리지 못합니다."

선에서는, 의식적으로 생각하는 마음을 “거짓 마음”이라고도 합니다. 거짓 마음이 망상을 일으키기 때문에 그렇게 부릅니다. 명상할 때, 이 헛된 마음은 탐진치의 일만가지 생각을 일으킵니다.

거짓 마음은 항상 계산하고 있는 우리의 끊임없이 활동하는 의식이 드러난 것에 불과합니다. 우리는 분석한 후 번뇌롭습니다: 바람직한 것은 취하고 바람직하지 않은 것을 피합니다. 우리의 마음은 평화롭지 않고, 끊임없이 번뇌롭습니다. 불교에서는 이것을 “고(苦)”이라고 합니다.

예를 들어, 사람들이 일반적으로 말하는 행복은 번뇌로운 상태에 불과합니다. 새 자동차로 행복할 수 있습니다. 하지만 대리점의 주차장에서 차를 몰고 나가자마자 가치가 떨어지기 때문에 즉시 번뇌를 일으킵니다. 혹은, 방금 급여가 인상되었지만, 급여가 더 많이 오르기 위해 더 열심히 일해야 한다는 압박감을 느낍니다.

사람들은 나에게 사회에서 살아남거나 성공하기 위해 분별해야 한다고 말합니다. 맞습니다.

우리는 아이들에게 선악을 구분하고 음주나 마약 복용과 같은 미심쩍은 행동을 하는 또래들과 교제를 피해야 한다고 가르쳐야 합니다. 직장에서 급여를 벌기 위해 분별해야 합니다.

그런데 진짜 문제는 우리가 분별을 *멈출 수 없다는 것입니다.*

여러분이 직장에서 일을 할 때 처음에는 분별을 해야 합니다. 왜냐하면 그것이 급여를 받고 하는 일이기 때문입니다.

하지만 일을 하다가 잠깐 일어나서 커피나 사탕을 가지러 갈 때, 일에 대한 생각을 멈추는 법을 배워야 합니다. 대신, 마음을 편안히 하고 단전에 집중하면서 부처님 명호나 만트라를 염하면서 마음을 쉬세요. 만약 그렇게 한다면, 혹은 걷기 명상 같은 것을 한다면, 자리로 돌아왔을 때 정신이 더 맑고 예리해졌음을 알 것입니다.

일할 때처럼, 반드시 필요할 때에만 분별심을 사용하고, 일하지 않을 땐 멈추도록 자신을 훈련시키면, 더 능숙하고 오랫동안 일할 수 있을 겁니다.

어떻게 분별심을 멈출 수 있을까요? 이를 위해서는 굳건한 다짐이 필요합니다: 분별심을 멈추면 더 나아진다는 걸 알기 때문에, 분별심을 멈추겠다고 결심하는 겁니다.

그리고 반드시 필요할 때만 생각하도록 스스로를 훈련시키세요. 나머지 시간에는 생각을 멈추세요.

또한, 선 명상을 매일 하면 하루 종일 탐, 진, 치로 인한 번뇌와 동요가 줄어들고 더욱 평온해질 것입니다.

마지막으로, 만족을 알고 욕망을 줄임으로써 번뇌를 줄여야 합니다.

일단 그렇게 할 수 있으면, 여러분의 선 스승은 분별심을 멈추게 하는 더 수준 높은 기법을 가르칠 것입니다.

13. 분별이 멈출 때

현자와 같은 현명한 사람들은 생각하지 않고 기능할 수 있습니다.

이에 대해 설명하겠습니다.

생각은 육식(六識)의 정신적인 과정을 일컫습니다. 이것이 바로 우리가 말하는 분별심입니다.

선 훈련을 통해 점진적으로 정신 활동을 줄일 수 있습니다. 그래서 수도꼭지를 마음대로 틀고 잠글 수 있는 것처럼 의지에 따라 정신 활동을 하거나 멈출 수 있습니다. 궁극적으로, 높은 단계의 선 수행자들은 의식하거나 분별하는 정신의 기능을 멈출 수 있습니다. 이때 우리 안에 내재된 지혜가 정신 활동을 대신합니다.

알다시피, 우리 모두에게는 옳은 일을 하게 하는 내재된 지혜(根本智)가 있습니다. 이 내재된 지혜는 여성에게 "직관"으로 나타납니다. 선 수행자는 인지적인 정보에 의존하거나 생각하지 않고도 "직감적으로" 지혜를 얻을 수 있습니다.

하지만, 우리의 의식인 제6식이 여전히 활동하는 한, 우리의 내재된 지혜는 의식(생각하는 마음)을 따릅니다.

그것이 지혜의 본질입니다. 어떤 것도 싸울만한 가치는 없습니다. 자신이 아주 옳고 상대가 완전히 틀렸을 때도 그렇습니다!

인생은 참 재미있습니다. 우리의 현명한 자아는 멍청한 자아를 따릅니다. 멍청한 자는 모든 영광과 인정을 받는 반면, 현명한 자는 낮은 자리에서 업드려서 인정받길 피합니다.

게다가, 분별하는 마음은 진선적입니다. 분별하는 마음은 추론에 기반을 둡니다. 이와 반대로, 내재된 지혜는 다차원적입니다.

이상적인 세계에서는 직선적으로 가는 대신에, "직관적으로" 해결책을 아는 것이 훨씬 더 효과적이고 효율적입니다. 그리고 후에 다른 사람들과 우리 자신에게 해결책을 정당화하고 검증하기 위해 분별심을 사용합니다.

그래서 숙련된 수행자들은 먼저 여러 정보를 모은 후 명상합니다. 종종, 생각하지 않아도 더 나은 해결책들이 자연스럽게 떠오릅니다.

게으름을 권하기 위해 이를 알려주는 것이 아닙니다. 또한 문제를 "해결하겠다"는 분

명한 목적을 가지고 명상을 하는 것도 적절하지 않습니다. 그것은 탐욕으로 명상하는 것입니다. 이런 경우에는 종종 수준 미달의 해결책만 얻습니다.

선은 어떤 기대나 목적없이 해야 합니다. 그렇게 함으로써 의지에 따라 일시적으로 의식을 멈출 수 있는 진정한 능력이 점차적으로 개발됩니다.

구정(九定)이나 그 이상이 되면, 여러분은 생각하는 마음을 멈출 수 있습니다. 그 단계에서, 여러분의 내재된 지혜는 발현되기 시작하고 이에 더 의지할 수 있습니다. 그 전까지는 이를 장담할 수 없습니다.

14. 왜 선지식인가?

선에서는 선지식을 구하는 것이 중요하다고 강조합니다. 다시 말해서, 명상을 배우는 학생이라면 훌륭하고 현명한 스승들을 개인적으로 직접 만나서 지침을 구하는데 노력을 기울이길 바랍니다.

그런 이유로, 전통적으로 처음 출가한 스님들은 5년간 계율을 공부하도록 되어 있습니다. 그후에 그들은 나가서 선지식을 구하는게 허락됩니다.

그래야 충분한 시간동안 복을 쌓고 바른 기반을 구축하여 선지식의 가르침을 받을 준비를 합니다.

안타깝게도, 오늘날, 사미들의 교육은 빠르게 진행되어 그들은 선지식 하에서 받는 훈련의 중요성에 대해 거의 배우지 못합니다.

현명한 스승 밑에서 수행할 수 있으려면 복이 많이 필요합니다.

뛰어난 스승들은 자동으로 우리가 진전할 수 있도록 길을 닦아 줍니다.

그들은 우리가 안전하게 목적지에 도착할 수 있도록 안내자 역할을 합니다.

분명히, 더 나은 안내자는 우리를 목표에 더 가깝게 데려다 줄 것입니다. 길을 가는 중에, 그들은 우리가 함정과 위험 지역을 피할 수 있도록 도와줍니다.

실제로 매일 명상하면 문제 해결 능력이 탁월하게 발달됩니다. 진전에 있어서 매일 명상하는 건 필수입니다.

안타깝게도, 우리는 무지로 인해 현재와 같은 상황에 처했습니다. 우리는 왜 정체되어 있는지 알지 못합니다. 좋은 스승은 현명해서 장애를 인지할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다. 만약 그들의 방식을 따른다면, 진전을 방해하는 장애를 극복할 가능성이 매우 높습니다.

본질적으로, 선지식은 우리의 업장에 간섭합니다. 그의 개입으로 우리의 진전이 가속화됩니다.

따라서, 선지식을 구하는 것은 물론, 그의 지도 하에 수행하기 위해서 많은 복이 필요합니다.

명백히 명상이 숙달될수록 현명하고 경험이 풍부한 스승으로부터 지도를 받는 것이 더 중대합니다. 그것은 참선용 고속도로에서 더 빠른 속도로 운전하는 것과 같습니다

식견있는 스승이 함께 타서 피해야 할 함정을 지적하면 훨씬 안전하고 효율적입니다.

선지식의 또 다른 중요한 측면은 선지식은 여러분이 달성한 단계를 증명해줄 수 있다는 점입니다.

뛰어난 명상 선생님들은 지식이 풍부하고 명상의 이치에 대해 광범위하게 숙고할 수 있습니다. 이와 달리 선지식은 여러분이 어느 단계에 있는지 알고 여러분을 더 높은 단계로 끌어올리기 위해 무엇이 필요한지 인식할 수 있습니다.

그러므로 다음에 선승(선을 수행하는 스님)이 여러분에게 어떤 어떤 단계에 있는지 알려주면, 그가 여러분의 달성을 인증함으로써 호의를 베풀고 있다는 것을 아셔야 합니다.

선지식은 결코 시간을 낭비하지 않습니다. 만약 그가 여러분을 더 이상 도울 수 없다면 여러분을 다른 뛰어난 선지식에게 보낼 것입니다.

다시 말해서, 선지식들은 서로 알고 지내는 네트워크(인맥)가 있습니다. 만약 선지식을 만날 수 있다면, 여러분의 복을 헤아려 보세요!

나는 선의 요체는 바로 스승의 지도 하에 공부하는 것이라고 자주 말합니다.

그것은 여러분의 성취가 선의 스승의 수준에 따라 한계가 있다는 걸 의미합니다. 이는 일리가 있습니다. 이 훌륭한 안내자들은 그들이 아는 만큼 여러분을 데려갈 수 있습니다.

여러분이 진정한 선지식을 찾았다면 곁에 매달려 있도록 최선을 다하세요.

15. 선지식을 알아보는 법

이 부분에 있어서 나는 내 자신의 실적이 좋지 않기 때문에 이 장이 유용할지는 잘 모르겠습니다. 나는 첫 수년간 선지식을 알아보는데 실패했습니다. 나는 주로 조사 스님들의 기록을 여러번 곰곰이 생각하면서 배웠습니다.

그렇다 하더라도 몇 가지 제안을 해보려고 합니다. 여러분과 내가 서로 이해하도록 해봅시다. 나는 여기서 내가 내 능력을 벗어나고 있다는 것을 인정합니다. 이 장은 현재 아직도 진행 중입니다.

나는 내 자신에게 확신이 없으니, 대신 돌아가신 내 스승님에 대해 말하겠습니다.

위대한 스승, 선화상인께서 이르기를 선지식은 명예나 이익을 탐하지 않는다고 합니다. 선지식은 섹스나 돈에 관심이 없습니다.

그는 오직 여러분의 관심사에만 마음에 두고 있습니다. 그는 결코 여러분을 희생시켜 이익을 취하려 하지 않습니다.

나는 돌아가신 스승님과 함께 하였던 몇 안 되는 순간에 매우 평화롭고 행복했습니다

그의 모든 제자들이 이르길 위대한 스승님은 사심이 없고 겸손했다고 합니다. 예를 들어, 그는 제자들이 그의 빨래를 하는 것을 허락하지 않았습니다. 그는 절의 다른 사람들과 부딪히는 것을 피하기 위해 이른 새벽까지 기다려서 세탁기를 사용하였습니다. 그리고 나서 도시 가스를 조금이라도 아끼려고 (건조기를 사용하는 대신) 옷을 걸어서 말렸습니다.

**미국에서는 보통 모두 널어서 말리지 않고 건조기를 씁니다.*

그는 본인이 하지 않는 것을 제자들에게 절대로 요구하지 않았습니다. 이건 불교에서 본보기를 세워서 가르치는 전통과 일맥상통합니다.

선화상인은 선에 대해 많은 책을 출판했습니다. 그의 선 가르침과 훈련 기술은 내가 본 중에서 가장 뛰어납니다.

사실, 그의 많은 제자들은 성취를 이룬 선사(선을 가르치는 스승)입니다. 때때로 그의 지혜를 가늠하는데 그의 제자들을 관찰하는 것이 더 수월합니다.

제자들이 그만큼 사심이 없고 현명할 때, 스승도 진정으로 제자들을 어떻게 훈련해야 할지 압니다. 여러분은 아시나요? 선을 가르치려면 완전히 다른 기술 능력이 필요합

니다. 심지어 득도한 선 많은 수행자들도 자신의 제자를 어떻게 훈련해야 하는지 모릅니다.

전통적으로, 선은 대가 없이 가르쳤습니다. 진정으로 득도한 선 수행자라면 스승에 대한 감사와 존경으로 이 전통을 이어나갈 것이라고 믿습니다. 게다가 여러분이 진정으로 선을 이해한다면, 왜 선으로 이윤을 얻으려고 하겠습니까? 여러분은 또한 스승의 유산이 계속될 수 있도록 지식을 전수하고 싶어질 것입니다.

나는 선 조사들의 가르침을 보존하기 위해 선을 가르치고 있습니다. 나의 스승인 선화 상인은 대승 불교의 마지막으로 알려진 조사입니다.

자세히 말하자면, 불교에는 전임이 계승자에게 조사의 망토(가사)를 수여하고, 조사를 지명하는 체계가 있습니다. 나는 이것이 비공개적으로 심인(心印)이 전해지는 공식적 방법이라고 믿습니다. 이 진정한 가르침은 지식이 풍부한 한 스승으로부터 다음 사람에게 전해집니다. 그것은 많은 스님들이 행하는 소위 전등(傳燈) 혹은 법후계자인가 법회처럼 대중적인 구경거리를 위해 만들어진 것은 아닙니다.

개인적으로, 나는 이런 공개적인 행사들이 진품이라고 생각하지 않기에 인정하지 않습니다. 진정한 조사라면 그런 쇼를 하지 않을 것입니다. 내가 그런 입장을 고수하는 이유는 이런 사람들이 자신을 스스로 조사라 칭하고, 크고 가식적인 칭호를 부여해서 다른 이들에게 큰 인상을 주려한다고 생각하기 때문입니다.

마지막으로, 이미 알려진 조사들의 가르침을 배우는 것이 안전하고 바람직합니다. 그래서 여러분들에게 선화 상인의 가르침을 공부하길 강력히 권합니다.

고유의 중국 선 전통에 따르면, "진정한" 선사는 깨달은 스승들에게서 증명을 받습니다. 예를 들어, 돌아가신 스승 선화 상인은 그의 전임자 조사인 허운 화상으로부터 증명을 받았습니다.

전면적인 공개를 위해서 말하건대, 나는 어떤 사람에게도 증명을 구한적이 없습니다 애초에 나는 가르치고자 하는 뜻이 전혀 없었습니다. 나의 목표는 순전히 명상하는 것이었습니다. 선을 가르치기 시작한 이유는 스님이 된 후 몇 년 지나서 명상 중에 선화 상인이 가르치라고 지시했기 때문입니다. 그래서 마지못해 가르치기 시작했습니다. 몇 년이 지난 후에야 그가 나에게 왜 이런 지시를 하였는지 이해했습니다. 다른 사람들에게 선을 가르침으로써 선에 대한 이해의 폭이 넓어졌습니다.

조사들의 가르침을 참고 기준으로 삼아야 합니다. 만약 저처럼 인증받지 못한 스승들이 조사들의 가르침과 일치하지 않는 것들을 가르친다면, 그런건 가볍게 여겨야 합니다.

진정한 지혜는 둘이 아니라 하나입니다. 일단 그걸 이해하게 되면, 그와 같은 진리를 이해할 것입니다. 그렇기 때문에 새로운 선 가르침을 만들어낼 필요가 없습니다. 뛰어난 선사들은 동일한 지혜를 사용하지만, 자신의 학생들이 더 잘 이해할 수 있도록 표현합니다.

거듭 말하지만, 진정 뛰어난 선사들은 새로운 교리를 창안할 필요가 없습니다. 선 문헌에는 이미 조사들이 개발한 기술들이 풍부하게 제시되어 모든 사람들을 수용할 수 있다고 생각합니다. 나는 선 조사들이 전해 준 기술에서 우리 학생들이 꾸준히 뛰어난 결과를 얻기 때문에 새로운 방법과 기술을 만들어낼 필요를 느끼지 않습니다.

다음 장에서는 선 스승들이 가르치는 방식에 대해 설명하겠습니다.

16. 선지식이 가르치는 방법

선 스승들은 있어서, 선 스승들은 있습니다.

몇몇 선 스승들은 거칠게 단어를 씁니다. 어떤 스승들은 친절한 말을 씁니다.

몇 가지 조주 선사(趙州 禪師, 778~897)의 글을 나누고자 합니다. 스님들의 훈련에 대해 그는 다음과 같이 말했습니다.

“스님들을 질책하거나 경시하는 상스러운 말을 해서는 안된다. 비록 악하고 무능한 스님일지라도, 배려하지 않고 경멸하거나 비난해서는 안된다. 아무리 나쁘더라도 네 명 이상의 승려가 모이면, 이곳은 승려 공동체(승가)이고 국가의 중요한 보배이다. 그 공동체가 가장 많은 신뢰와 존경을 받아야 한다. 비록 당신이 방장이나 장로라 할지라도, 스승 혹은 현자라 할지라도 당신의 제자가 규율을 어기면, 자비롭고 자애로운 마음으로 가르치고 인도해야 한다. 그때, 때려야 할 사람을 때리고 벌 줄 사람은 벌하더라도, 스스로 박탈감이나 비방하는 감정이 일어나는 걸 허락해서는 안된다.”

“나의 돌아가신 스승인 주칭 법사는 텐퉁의 방장이었을 때 스님들이 좌선 중 조는 것을 경책하기 위해 스님들을 슬리퍼로 때리고 모욕적인 말로 꾸짖곤 했다. 그럼에도 불구하고 스님들은 기꺼이 매를 맞았고 그를 찬송했다.”

한번은 강연 중에 그가 말하기를 “나는 이미 나이가 들었습니다. 이 나이면 나는 대중을 떠났어야 했습니다. 여러분들 각자의 망상을 깨뜨리고, 도를 전하기 위해서, 나는 방장의 역할을 하습니다. 그래서, 나는 때때로 꾸짖고, 막대기로 때리기도 합니다. 그게 나는 매우 무섭습니다. 그럼에도 불구하고, 그건 부처님 대신 교단의 기준을 유지하기 위한 방법인 것입니다. 그러니 여러분들이 부디 이 일을 용서해 주십시오.”

그가 이렇게 말했을 때, 대중은 모두 울었습니다. 이와 같은 마음으로 대중을 다루고 가르침을 주어야 합니다. 자신이 방장이고 원로라고 해서 대중을 자기 자신의 소유라고 생각하고 훈계하고 멋대로 통치하는 것은 잘못입니다. 그러니 두말할 필요도 없이 자신은 그렇지 않다고 해서 다른 사람들의 단점을 지적하고 그들의 잘못에 대해 비난하는 것은 잘못된 것입니다.

"여러분은 매우 주의해야 합니다; 다른 사람의 실수를 보고 잘못되었다고 생각하고 자비로 그를 인도하고자 할 때, 그가 화나지 않게 재치를 발휘해서 다른 걸 말하는 것처럼 보이게 해야 합니다."

외람된 말이지만 나는 이 내용의 원문을 볼 수 없기 때문에 이 번역이 상당히 정확하다고 가정하겠습니다.

내가 이 이야기를 강설 시간에 꺼냈습니다. 그러자 사선(四禪)인 치과의사 내 제자가 스승이 자애로운 말을 사용하면 거친 말로 가르쳐야 하는 사람들에게는 효과적이지 않을 것이라고 말했습니다.

저도 동의했습니다.

좀 더 자세히 설명하겠습니다.

나는 그의 접근법에 크게 동의하지 않습니다.

예를 들어, "악한 스님들을 국가의 보배로 여겨야 합니다"고 말하다면 그건 그냥 잘못입니다. 악한 곳이 가치가 있을 일은 거의 없습니다!

게다가, 조슈 선사는 너무 많이 분별하는 것 같습니다. 그의 스승인 주칭 선사도 마찬가지입니다. 현명한 스승들은 비난이나 연민의 생각은 말할 것도 없고 그들이 가르친다는 어떤 생각 없이 가르칩니다.

그들이 선호하고 접근 방식을 설명한 방법에서 이런 걸 알 수 있습니다. 그들은 제자들이 가르침을 통해 진보하는지 안하는지보다 어떻게 반응하는지 기반을 두고 있음을 알 수 있습니다.

나는 스승의 주된 책임이 제자들의 진전을 돕는 것이라고 생각합니다. 나는 제자들이 나의 가르침을 어떻게 생각하는지, 그리고 다른 사람들이 저를 어떻게 보는지 전혀 개의치 않습니다.

나의 돌아가신 스승님께서도 그렇게 가르친 것으로 보입니다. 때때로, 그는 매우 엄격했고, 공공장소에서도 스님 제자들을 꾸짖고 난처하게 만들었습니다.

선화 상인에게 한 비구니 제자 스님이 있었는데, 그녀에겐 항상 상냥하고 자애롭게 대했는데, 그녀는 몇 년 후 환속했습니다. 누군가 선화 상인에게 어째서 그 비구니 스님을 항상 자애롭게 대했는지 물었습니다. 그는 이르기를 “난 그녀가 자신 스스로를 위해서라도 가능한 오랫동안 비구니로 남아있길 바랬습니다. 난 그녀가 결국엔 환속할 것이란 걸 알았고, 따라서 가능한 가장 좋은 기억을 갖기를 바랬습니다."

중국 선종 오가 중 하나인 임제종의 창시자, 임제 선사는 말이 거칠고 심지어 고함까

지 지르는 것으로 유명했습니다. 그 법맥은 많은 수의 깨달은 선사들을 생산해냈습니다.

당시 중국 선사들 중에는 말을 거의 하지 않는 사람들이 꽤 있었습니다.

임제종의 유명한 한 선사는 누군가가 그에게 질문을 할 때마다 검지손가락으로 하늘을 가르킨 것으로 유명합니다.

중국의 훌륭한 관리가 지혜가 뛰어난 승려에 대한 이야기를 들었습니다. 그 스님은 마치 거지처럼 살고 있었기 때문에 찾기가 매우 어려웠습니다.

그 높은 관리는 스님을 찾으려고 했지만 찾을 수 없었습니다. 마침내 그의 정보원들에게 떠돌아 다니는 한 스님이 눈에 들었고, 그 관리는 즉시 스님을 길구석으로 몰았습니다.

그는 흙길에서 스님에게 절을 올리고 무릎을 꿇어 합장하며 법을 청했습니다.

그는 "대덕이시여, 불교의 본질은 무엇입니까?"라고 물었습니다.

그 떠돌이 스님은 아무 말도 하지 않았습니다. 그는 그냥 어깨에 메고 있던 봇짐을 내려놓기만 했습니다.

그 관리는 바로 이해했습니다. "알겠습니다. 스님께서 모든 소유물을 기꺼이 버리듯, 불교는 우리의 집착을 내려놓는 일이군요."

그리고 나서 그는 물었습니다, "하지만 확실히, 그보다 더 높은 진리가 있지 않습니까!"

그 스님은 봇짐을 들고는 떠나버렸습니다.

그 관리는 공에 대해 큰 깨우침을 얻었습니다. 그는 중국 전역에 불교를 전파하는 데 여생을 보냈습니다.

알다시피, 선사(선을 가르치는 스승)는 자신의 제자들을 아상의 손아귀에서 벗어나도록 하기 위해 어떤 방편이든지 사용할 것입니다. 그 스승은 아상이 그런 방식을 보도록 둘 수 없습니다. 그래야 아상을 더 재빨리 벗어버릴 수 있게 해줄 수 있습니다.

경험에 비춰볼 때, 평범한 스승은 더 많은 집착을 만들어낼 부분적인 지식을 나눠줍니다. 그들의 가르치는 스타일은 이론에 치중하며, 특정적이지 못합니다.

반면에, 선지식은 집착을 줄이고 문제 해결 능력을 향상시키는 지혜를 전합니다. 그

들의 가르침은 간결하며 여러분이 해야할 일을 전합니다. 결과적으로 지침의 요소가 주로 어떤 행동이나 질문의 형태를 갖고 있습니다.

그러므로, 다음에 여러분이 다른 이를 가르치고 있는 선사을 관찰한다면, 여러분도 역시 테스트를 받고 있다는 걸 기억하세요. 여러분이 거기에 반응한다면, 테스트에 떨어진겁니다. 분별하는 마음을 다스리고, 아무 생각도 일으키지 마세요.

나의 옛 스승께서 다음과 같이 말씀하셨습니다. "모든 것은 여러분이 어떻게 할지 보기 위한 테스트입니다. 잘못된 선택을 한다면 여러분은 처음부터 다시 시작해야만 합니다!"

17. 선지식을 얻는 방법

선지식을 찾기 위해서 많은 복이 필요하기 때문에, 우리 모두 복을 많이 쌓아야 합니다.

복을 전문적인 불교 용어로 공덕(功德)이라고 합니다.

공(功)은 다른 사람들을 돕기 위해 행하는 눈에 보이는 행위를 말합니다.

그래서 노인이 길을 건널 때 돕는 것은 선한 일입니다.

중국에 한 남자에 대한 이야기가 있습니다. 그는 도로의 상태가 좋지 않은 것을 보고 도로를 스스로 수리하기로 결심했습니다. 그는 평생 동안 구덩이를 메우고 도로를 평탄하게 만들면서, 상인들의 보시로 생계를 유지했습니다. 상인들은 그에게 감사해하였습니다. 왜냐하면 그로 인해 시간을 많이 절약하고 수레를 수리하지 않아도 되었기 때문입니다.

너그럽고 이기적이지 않은 마음으로 공을 쌓으세요: 이는 더 나은 종류의 공입니다.

덕(德)은 어떤 이의 덕행을 뜻합니다. 맞습니다. 덕행으로 엄청난 복을 쌓습니다!

덕에는 여러 측면이 있습니다.

첫째, 악을 행하지 마세요. 비록 그것이 아주 미미하거나 아무도 알지 못할지라도, 악을 행하면 안됩니다.

둘째, 오직 선만 행하세요. 평생 선행에 전념하세요. 위대한 선행은 오랜 시간에 걸쳐 행해진 수많은 작은 선행에서 비롯됩니다.

셋째, 모두다 도우세요. 그저 자국민을 돕기 위해 다른 나라 사람을 희생시키지 마십시오. 분별을 줄이고, 마음을 열어서 모든 이들을 마치 가족처럼 친절하게 대하세요. 여러분이 대접받고 싶은 방식대로 다른 이를 대하세요.

다른 사람이 알기를 바라지 않고 선행을 하는 것이 덕입니다. 다른 말로 하면, 생각하지 않고 선행을 하고 다른 이를 돕습니다. 기회가 있을 때 그저 하고 잊어버리세요.

예를 들어, 나의 제자 중 하나가 슈퍼마켓 주차장에서 돈을 구걸하는 사람들을 만났습니다. 그 제자는 대개 그런 사람들이 돈을 남용할 것을 우려하여 그들에게 먹을걸 사주겠다고 제안하고 돈을 주지 않습니다. 그는 나에게 이것이 올바른지 물었습니다.

나는 답했습니다. "그냥 돈을 주고 가버리세요. 그리고 그것에 대해서 생각하지 마세

요. 그 일에 대해서 아무한테도 말하지 말고 물어보지도 마세요!"

"가르침을 받을 자격이 될" 더 적합한 제자가 되기 위해 공덕을 쌓는 것은 해롭지 않습니다.

예를 들어, 다른 사람들이 선지식을 찾도록 해주면 공을 쌓습니다. 선지식의 가르침을 널리 퍼뜨립니다. 돈이나 시간을 주는 겁니다.

우리 절은 이미 풍족하기에 제자들에게 돈이나 도움을 묻지 않습니다. 더 중요한 것이 있습니다. 우리는 사람들이 요청받지 않았는데도 마음에서 우러나와서 공을 쌓길 바랍니다. 그런 식으로 공을 더 크게 쌓을 수 있습니다. 우리 역시 기부금을 받을 만한 자격을 갖추고, 기부금을 탐내지 않음으로써 덕을 쌓는 노력을 합니다.

옳은 태도를 키우는 것이 덕입니다. 여러분의 스승뿐만 아니라 다른 사람도 더욱 존중하세요. 가르침을 받는 것에 대해 더 감사하게 여기세요.

감사함에 대해 자세히 설명하겠습니다.

선지식은 우리가 아상의 손아귀에서 벗어날 수 있게 해줘야 합니다. 그러므로 선지식은 아상의 내적인 작용을 드러나게 하는 과정에서 우리의 기분을 반드시 상하게 할 것입니다. 저를 믿으세요, 보다 나은 스승들은 여러분의 아상을 끊임없이 건드려서, 침착하고 고요한 내면을 유지하기가 매우 어렵게 합니다. 그러므로, 스승이 여러분에게 다른 사람들 앞에서 거친 말을 하거나 난처하게 만들어도 놀라지 마세요.

그렇기 때문에 보다 나은 스승들은 이 지구상에서 가장 오해를 많이 받고 인정을 덜 받는 사람들입니다.

유익한 말은 귀에 거슬립니다. 좋은 스승들은 여러분이 보통 하고 싶지 않은 것을 참고 하게끔 합니다. 그러므로, 분개하고 화내는 대신, 추악한 머리를 들이대고 짜증내는 것이 여러분의 아상임을 알아차리세요.

지난 몇 년 동안, 나는 많은 사람들이 스승에게 감사해하기 보다는 비난하고 욕하고 화내는 것을 봐왔습니다. 그들은 결국 뛰어난 스승을 떠나서 그보다 못한 스승에게로 갔습니다.

내가 그걸 어떻게 알까요?

현명한 스승들은 서로 알고 있습니다. 만일 여러분이 자신의 스승에 대해서 충분히

감사하지 않는다면, 그와 동등하게 좋은 스승들은 여러분을 제자로 받아들이고 싶은 마음이 들지 않을 겁니다.

위의 모든 것들은 서양의 지혜와 관습에 반합니다. 우리는 교육의 대가로 수업료를 지불하는 것에 익숙하기 때문입니다.

그건 기술을 습득할 때는 효과가 있습니다. 선생님들이 지식을 제공할 수 있습니다. 하지만, 우리의 교육 시스템은 지혜를 나눠주도록 고안되진 않았습니다. 그건 선지식이 하는 일입니다. 그들은 여러분이 지혜를 개발하도록 도와줍니다.

다시 말하지만, 지혜는 가르칠 수 없고 개발되는 것입니다.

불교인들은 우리에게 이미 타고난 지혜가 있다고 믿습니다. 단지 그것을 어떻게 펼치는지 보여주기만 하면 됩니다.

아마도 이것이 선사들이 가르칠 때 절대 그 비용을 받지 않는 이유일 겁니다.

이는 다소 덕스럽고 관대한 태도입니다. 게다가, 여러분이 자신의 보물 창고를 열기 위해 그 일의 대부분을 다 하는데 어떻게 비용을 받을 수 있겠습니까?

공덕을 모으면 여러분은 선(禪)에 적합한 "법기(法器)" 즉 선을 위해 사용될 수 있는 그릇이 됩니다.

귀하고 고귀한 법을 깨끗하지 못한 술통에 넣을 수 없으므로 덕은 중요합니다. 또한, 공을 더 많이 쌓을수록 더 많은 법이 담길 수 있습니다.

그래서 나는 학생들에게 이렇게 말합니다. "가르침 받는 것에 대한 걱정은 하지 마세요. 그냥 큰 공덕을 쌓고 스스로 배울 자격을 갖추세요."

18. 이理와 사事

우리는 집중력을 높이고 삼매에 들기 위해 명상을 합니다. 일단 삼매가 생기면, 지혜가 펼쳐집니다: 그러면 불교에서 '이理'라고 일컫는 이치들을 이해할 것입니다.

현명한 사람들의 이해는 보편적인 인과의 법칙과 같은 이치와 일치합니다.

나의 초기 선 수행 제자 중 하나가 불교를 받아들이기 위해서는 더 많은 과학적 증거가 필요하다고 말했습니다. 내가 대답했습니다. "나는 당신을 불자로 개종시키고자 하지 않습니다. 진정한 불자는 모든 것을 포용합니다. 결코 전세계가 불교가 되지는 않을 것입니다. 또한 온 세계가 전부 이슬람화 되지도 않을 것입니다. 그러므로, 지나치게 열심히 다른 사람들에게 믿음을 강요할 필요가 없습니다. 게다가 당신은 과학자인데, 과학적 원리 중 인과법에 따르지 않는 것도 있나요?"

이런 이유로 선사들은 일반적으로 여러분에게 명상하는 법을 훈련시킨 후 법문을 통해 이치에 대해 설명합니다.

선종의 조사 스님들의 말씀에는 다음과 같은 이치가 담겨 있습니다.

1. 감정은 고통입니다: 삶은 고로 가득 합니다. 현자들은 우리의 존재를 이렇게 인식합니다. 우리를 끊임없이 번뇌롭게 하는 것들이 아주 많습니다.

다소 비관주의적인가요? 전혀 그렇지 않습니다. 그것은 사실적입니다!

희망이 있나요? 그렇습니다. 고에 대해 자각하는 한, 제거할 기회도 있습니다.

좋은 기분과 행복한 순간들은 어떤가요? 그것도 고통인가요?

그렇습니다. 그런 것들이 "행복한 시간"을 그리워하고 집착하게끔 합니다. 애착과 그리움을 만들어서 불행의 씨앗을 생기게 합니다.

이제 알겠지만, 선은 여러분에게 행복한 시간에 집착하지 않고도 즐기도록 가르쳐 줄 것입니다. 그런 종류의 즐거움은 좋은 기분을 적극적으로 추구해서는 찾을 수 없습니다.

2. 몸은 깨끗하지 않습니다(不淨). 이것이 우리가 규칙적으로 목욕하고 씻는 이유입니다.

여기서 전하려는 메시지는 우리가 몸에 대한 강한 집착을 더 잘 인식해야 한다는 것입니다. 우리는 향수를 뿌리고 보석과 세련된 옷으로 몸을 치장합니다. 그러나 아무

리 치장하여도, 우리의 몸은 여전히 노화하며 부서집니다.

만약 육체에 대한 이런 자연적 집착에 깨어난다면, 여러분은 그걸 해결할 기회가 있습니다.

3. 마음은 영원하지 않고(無常), 우리는 생각하는데 중독되어 있습니다. 우리의 생각은 깨어있는 동안 계속해서 이어집니다.

우수한 사람은 더 많은 생각들이나 외부 자료를 처리할 수 있는 사람이 아닙니다. 이와 반대로, 우수한 사람은 생각을 멈출 수 있고, 외부의 끊임없는 자극을 넘어설 수 있는 자들입니다.

여러분이 분별심을 높게 여기지 않으면 상승할 수 있고, 그런 우수한 인물이 될 수 있습니다. 대신 외부 자극에 반응하지 않는 법을 배우세요.

4. 자아란 없습니다. 다만 아상만 있고, 그건 환상입니다.

모든 것이 거짓입니다. 외부 조건에 따라 일어났다가 조건들이 멈추면 사라지기 때문입니다.

예를 들어, 보통 자아(또는 자신)라고 인식하는 것은 단순히 부모님과의 만남을 통해 생겨난 생명이고, 수명이 다하면 결국 끝이 납니다.

그러면 자아는 다음 몸으로 옮겨가고 그 순환이 계속됩니다.

자아가 환상임을 인식한다면, 불교에서 윤회라고 하는 이 계속되는 환생에 종지부를 찍을 기회를 갖게 됩니다. 고통은 없고 오직 안락만 있는, 더러움은 없고 오직 청정과 영원, 진정한 자아가 있는 열반에 도달할 수 있습니다.

관심이 있는 분들은 불교에 대해 더 많이 공부해서 연기(緣起, 조건의 발생), 진공(眞空), 묘유(妙有) 등과 같은 '이理'에 대해 더 배울 수 있습니다.

우선 '이' 혹은 진리에 대해서 배우는 것에서부터 시작해야 합니다. 처음에는 그런게 책에 있는 지식일 뿐이지만, 선정의 힘이 강해질수록 여러분 이런 '이'로 깨어날 것입니다. 여러분의 내재된 지혜가 펼쳐지기 시작할 것입니다.

그때 여러분은 불교에서 '사'라고 불리는 이런 '이'의 발현을 깨우칠 것입니다.

이때가 이게 재미있어질 때입니다. 우리는 '사'를 행하기 위해 이 세상에 스스로 "참여"하고 몸을 담가볼 필요가 있습니다.

예를 들어, 원칙적으로 우리는 모두에게 자애롭고 자비롭게 대해야 한다는 것을 알고 있습니다. (자비는 '이'의 일종입니다) 그래서 우리는 친인척과 이웃에게 더 자비롭고자 합니다. 우리가 정말로 혐오하는 누군가를 만나기 전까지는 모든 게 괜찮습니다 그런게 '사'를 완성하기 힘든 부분입니다. '사'를 완성할 때만이 '이'를 완전히 이해할 수 있습니다.

그래서 옛 사람들이 이르기를 '진정으로 이해한 자는 그에 따라 행한다'라고 합니다.

알다시피, 선(禪)에서는 여러분이 뭐라고 말하는지는 그다지 중요하지 않습니다. 결국엔 여러분이 무엇을 하는 지가 중요합니다.

19. 선(善)

선한 사람들은 잘못된 일을 하고 싶은 유혹이 없어질 때까지 참습니다.

선한 사람들은 다른 사람들을 돕지만 그런걸 대수롭지 않게 생각합니다. 인정이나 보상을 받기 위해 행동하지 않습니다.

그들은 주변 사람들의 삶을 더 즐겁게 합니다.

세계의 모든 주요 종교는 선함(善)에 대해 명확히 정의를 갖고 있습니다.

선함과 예법은 나의 스승인 선화 상인이 설명한 6가지 원칙에서 설명하고 있습니다. 선화 상인은 이 6대 원칙을 그의 제자들에게 가르쳤습니다.

1. 싸우지 않습니다(不爭). 부처님은 말법 시대에 다툼이 많을 것이라고 예언하였습니다. 사람들은 싸우는 것을 좋아합니다. 특히 영리한 사람들은 자신의 전투적 성향을 정의로 합리화하는 것을 좋아합니다. 그들은 살생을 좋아합니다.

여러분이 아무리 정당하더라도 싸움은 삼가야 합니다. 그것이 덕의 길이고, 지혜의 길입니다. 업을 짓지 마세요. 다른 이들이 잘못을 저지르기를 좋아한다면, 그들도 결국 그에 따른 결과를 감수해야 합니다. 그들은 자신의 행위로 인해 벌을 받을 것입니다. 아무것도 할 필요는 없습니다. 더군다나, 이게 받아들이기 힘들진 모르지만, 사람들은 꽤 자주 과거 업장의 결과로서 부당하고 끔찍한 시련을 겪어야만 합니다.

싸움에 말려드는걸 거부하고 멀리 물러나는 것이 덕입니다. 상대가 이기게 해주세요 상대는 우리보다 승리를 더 필요로 합니다.

2. 탐하지 않습니다(不貪). 우리는 좋아하는 것이 있으면 더 많이 비축하고 얻고자 합니다.

그래서 우리의 삶을 물질을 축적하거나 외적인 것들을 쫓는데 허비합니다. 우리는 결코 충분히 가질 수 없습니다. 그러니 그건 자학행위 아닌가요?

결과적으로, 우리는 균형과 품위를 잃습니다. 훔치는 것도 주저하지 않습니다.

덕 있는 사람들은 탐심을 조심합니다. 그들은 "이것을 꿰뚫어 보고 내려놓는" 법을 배웁니다. 그들은 거짓된 매력과 일시적인 반짝임을 꿰뚫어보는 법을 배웁니다. 그리고 그들은 그것을 버릴 수 있습니다: 어떤것도 그렇게 중요하지 않습니다!

3. 구하지 않습니다(不求). 이는 성적 충동을 의미합니다. 우리는 성적 탐욕을 끊임

없이 즐깁니다.

이것은 남녀 모두에게 적용됩니다. 인류의 역사를 통틀어, 성욕은 원하는 것을 얻는 가장 큰 원동력 중 하나입니다. 우리는 종종 이로 인해 원칙과 타협하고 부도덕한 행위를 합니다.

하지만 우리가 성욕을 바르게 사용하는 법을 배울 수 있다면, 할 수 없는 일은 없습니다.

덕이 있는 사람은 성욕에 탐닉하는걸 삼갑니다.

4. 이기적이지 않습니다(不自私): 이기적인 사람들은 피곤합니다. 그들은 본인 자신만을 위하기 때문에 나쁜 친구입니다.

이기적인 사람들은 통제광(컨트롤 프리크)입니다. 그들의 방식이거나, 아니면 고속도로입니다(그들의 방식을 따르지 않으면 다른 길은 없다는 영어표현)!

부처님은 우리의 아상이 불행의 근원이라고 말씀하십니다. 그렇기 때문에 우리는 비난을 받으면 방어적 자세를 취하고, 위협을 받으면 은폐하며, 또한 일을 부추기고, 험담하고, 욕 하기를 좋아합니다. 이런! 이건 그냥 현대인의 모습 같지 않아요?

덕이 있는 사람은 사심이 없습니다.

5. 자신의 이익을 취하지 않습니다(不放逸). 자신만을 이롭게 하고자 하는 사람들은 저속한 겁니다.

그런 이들은 흡연, 음주, 마약 같은 걸 좋아합니다. 그들은 스스로 탐닉하는 걸 좋아합니다.

우리는 스스로 탐닉(放逸)하는게 우리의 마음을 더욱 산만하게 만들고, 나머지 다섯 가지 원칙을 쉽게 위반하게 한다는 것을 알지 못합니다.

6. 거짓말을 하지 않습니다(不打妄語): 내재된 지혜를 펼치기 위해서는 거짓말을 해서는 안 됩니다. 왜 그럴까요? 현명한 사람들은 진실합니다. 만약 거짓말을 하고 은폐하려고 한다면, 여러분은 진정한 정체성, 여러분의 진성(眞性)을 발견하지 못할 것입니다.

6가지 원칙을 지킨다면 여러분은 덕이 있습니다. 그리고 점점 더 현명해질겁니다.

20. 지혜의 본성

인류 역사상 현명한 사람들은 겸손하고, 집착하지 않으며, 사심이 없고, 모두를 어우르며, 관대하고, 자비롭고, 진실하며, 직설적이며, 자기 탐닉을 하지 않습니다.

그러한 특징들은 '이理(이치)'를 철저히 꿰뚫는 우리의 타고난 지혜가 '사事'로 드러난 것입니다.

일단 이해하면, 여러분은 직감적으로 무엇을 해야 할지 알게 됩니다. 여러분은 실수를 저지르지 않는 법을 알게 됩니다.

우리가 실수를 하면, 그에 대한 업보를 겪어야만 합니다. 실수를 전혀 저지르지 않을 때, 우리는 자연히 걱정 없이, 평화롭고, 안락합니다. 그것이 진정한 행복입니다.

가장 높은 단계까지 도달한 선 수행자들은 모두 선 문헌에 묘사된 경계를 증명했습니다.

성인의 진정한 지혜에는 네 가지 특징이 있습니다.

1. 묘관찰지(妙觀察智): 성인들은 현상事을 관찰하고 우리에게 어떻게 설명할지 압니다. 예를 들어, 중국 성인들은 주역, 중국 농업, 동양의학, 풍수, 그리고 다른 다르마와 같은 위대한 가르침을 남겼습니다.

2. 성소작지(成所作智): 이 지혜로 성인들은 여러분이 목표를 달성하기 위해 무엇을 해야 하는지 정확히 알고 있습니다. 보통 사람들은 외적인 모양相과 외모에 빠져서 분석하고 숙고하지만, 성인들은 직감적으로 생각하지 않고 다음에 무엇을 해야 할지 압니다.

3. 평등성지(平等性智): 성인들은 분별하지 않습니다. 반면에, 미혹한 사람들은 분별하는데 뛰어납니다. 아마도 이것이 평범한 이들이 자비가 부족한 이유인지 모릅니다.

4. 대원경지(大圓鏡智): 성인들은 더러움과 번뇌로부터 자유롭습니다. 그들은 그런 생각에 따라 행동하기는커녕 단 하나의 나쁜 생각도 할 수 없습니다.

우리 모두 성인(聖人)과 동일한 지혜를 얻을 수 있습니다.

이를 위해서 육대원칙을 지키고 회광반조부터 해야합니다. 다른 사람의 결점을 보지 말고 자신의 결점을 고치는데 집중합니다.

진정한 지혜는 오직 증가된 삼매로만 접근이 가능합니다. 그러므로 선을 더 열심히 수행해야만 거기 도달할 것입니다.

대승의 조사 스님들은 선 훈련을 강조합니다. 왜냐하면 선이 타고난 지혜(근본지)를 열 수 있는 가장 빠른 길이기 때문입니다.

21. 개오開悟: 돈頓과 점漸

대승에서는 오직 깨달은 자만을 성인으로 간주합니다.

선종에서는 깨달음을 "견성(見性)"이라고 부릅니다. 평범한 사람들은 외부의 상에 의해 마음이 미혹하고 산란합니다. 본래 타고난 불성(佛性)을 볼 수 없습니다.

깨달음은 점진적일 수도 있고 갑작스러울 수도 있습니다.

점오는 여러분의 점진적 상승을 일컫습니다. 선정의 한 단계에서 다음 단계로 도약할 때마다, 지혜도 따라서 증가합니다. 점오는 작은 깨달음이라고도 부를 수 있습니다.

돈오頓悟는 문턱을 넘어 불성을 보는 그 순간을 말합니다. 그 전까지는 아직 진성眞性을 보지 못했습니다.

깨닫는 순간 여러분은 불성, 진리를 볼 수 있다는 걸 주목하십시오. 이해를 위해서, 여러분은 그냥 타고난 실제 능력을 드러내면 되는 겁니다. 외부에서 새롭게 얻는 것이 없습니다! 그래서 이걸 근본지(내재된 지혜)라고 부릅니다.

선은 여러분이 집착을 점차적으로 내려놓을 수 있게 해줄 것입니다. 이는 점진적인 깨달음입니다. 여러분은 헛된 것, 불필요한 것, 과한 것 그리고 덧없는 희망을 인식할 수 있고, 그런 모든 것들을 놓아버릴 수 있습니다. 애초부터 여러분들을 아래로 옭아매고 있는 것이 이런 집착입니다.

그러므로 이런 각 점차적인 깨달음의 층엔 이에 상응하는 집착하는 뚜렷한 층 또는 가족이 있고, 이를 끊어버려야 하는 겁니다.

그러므로, 이 과정에 관한 이론이란 건 없습니다. 각 개인과, 단계 또는 그 경우에 따라 다르기 때문에 책에서 설명할 수 없습니다. 책에 있는 지식은 오직 일반적일 뿐입니다. 점오(점진적 깨달음)을 통한 진행 과정은 실용적인 지식이 요구됩니다. 실질적 문제 해결 기술이 필요합니다.

대부분의 스승들은 여러분이 어떤 단계에 있는지, 여러분이 도약하기 위해 어떤 과정이 필요한지 인지하지 못합니다. 그렇기 때문에 진정한 선지식의 도움을 받는게 훨씬 더 효율적입니다.

나는 점진적 깨달음의 개념을 좋아합니다. 왜냐하면 이는 우리가 끝내 산 정상에 도달하기 위해서 거쳐야 하는 여정을 의미하기 때문입니다. 일단 정상에 오르면, 그것

이 돈오頓悟입니다. 그 순간, 우리는 모든 것을 볼 수 있습니다. 우리는 모든 것을 알게 될 것입니다.

이는 끈기가 요구되고, 힘든 일도 해야 합니다. 정상에 오르기 직전에 가장 힘들고 어렵고, 가장 불가능해 보일 것입니다. 선 문헌에서는 이를 100피트 높이의 기둥 꼭대기까지 올라가서 허공에 발을 내딛는 것으로 비유합니다. 이는 궁극적인 믿음의 도약입니다. 스승의 지침을 믿는 사람들은 그걸 해낼 것입니다.

나의 한 제자는 근사체험(近死體驗, 죽음에 가까운 체험)을 했습니다. 그는 사실상 죽었다가 소생되었습니다.

그 후, 그는 돈, 집, 차, 명성, 가족, 그리고 다른 외적인 것에 대한 모든 집착을 단번에 끊었습니다.

그런게 깨달음의 성격입니다. 이때 여러분에게 더는 집착이 없을 겁니다.

어떤 것에도, 특히 아는 것에 더는 집착이 없을 겁니다.

그러므로 선禪은 궁극적인 추구, 궁극적인 정복입니다. 우리는 궁극의 진리(진제, 眞諦)를 보기 위해 혼돈의 산을 오릅니다.

잠시 주제를 바꿔서 선이 어떻게 사람들과 사회를 이롭게 하는지에 대해 설명하겠습니다.

선 수행은 한 걸음 뒤로 물러서서 집단 본능을 따르길 거부합니다. 그래서 선은 한계에 도전하는 사람들에게 가장 이롭습니다.

여기서 우리는 예술가뿐만 아니라 발명가, 기업가에 대한 이야기도 하고 있습니다. 우리는 누구든 자신의 일의 성취를 위해 창의적 사고가 요구되는 사람을 말하고 있습니다. 여기에는 의학자, 천체 물리학자, 의사, 선생님, 그리고 엔지니어도 포함될 수 있습니다. 창의적 사고는 노인이나 어린이를 돌보는 사람뿐만 아니라 단순 육체 노동을 하는 사람에게도 도움이 됩니다. 각계각층의 사람들은 새로운 사고방식에 마음을 열어서 자신과 다른 이들 모두를 이롭게 할 수 있습니다.

22. 선과 창의력

일본 젠 문화가 진정으로 선의 정신을 경이롭게 표현한다는 것은 부인할 수 없는 사실입니다.

일본 예술은 단순함과 균형 잡힌 구성, 그 미학 덕분에 매력적입니다. 대개 우리를 방해하는 소심함과 근시안의 안개를 뚫기 위해서는 영감과 마음의 명료함이 필요합니다.

선禪은 창의력의 발휘에 도움이 됩니다.

이는 중국의 목수 “칭”의 일화에 나타납니다.

그의 작품이 너무나 비범해서, 루 왕자는 이야기를 나누고자 그를 불렀습니다."자네가 만드는 작품은 정말 완벽해."라고 말했습니다. "인간이 만들었다고 하기에는 불가능한 것 같아. 작품하는데 초인의 (천상의) 도움을 받는가?"

겸손한 목수가 답하길,

"제가 좋은 품질의 장농이나 함을 만들 땐,

우선 이틀 동안 이 세상에서 벗어납니다.”

"그런 시간이 끝날 무렵, 저는 직함, 사회적 지위, 재산은 알지 못합니다. 고객이 누구이건 간에 오직 한 사람을 위해 그걸 만들고 있습니다.”

"더는 화려함은 보지 않습니다. 대단한 귀족이 주문했기 때문에 더 나은 함을 만들어야 한다는 강박을 느끼지 않습니다.”

“그런 후 이틀 더 쉬면서 명상합니다.”

“그것이 좋고 나쁨은 상관없다는 결론에 날 도달하게 해줍니다. 더는 작품이 미흡할까 두렵지도 않고, 탁월하길 바라지도 않습니다. 그땐 만든 것에 대한 칭찬이나 비난에 관한 관심도 모두 잃습니다.”

“그때 이틀 더 다시 명상합니다. 그러면 더는 내 자신을 의식하지 못합니다. 내가 존재하건 아니건 더는 상관없습니다. 본래 개인적인 걱정에 사로잡혔던 마음이 걱정을 놓아버립니다.

"더는 나에게 몸, 손, 발이 있다는 것을 알지 못합니다. 모든 것이 매우 조용해집니다. (그는 삼매에 듭니다.)”

"그리고 나서 만들고자 하는 것을 시각화하기 시작합니다. 시각화와 대상만이 있을 때까지 멈추지 않습니다[가치를 가진 내면 속 친밀 관계]"

"그리고 나서 숲에 가거나 어디든 재료를 찾을 수 있는 곳에 갑니다.

"그 작품이 어떤 형체 안에서 보일 때까지 돌아다닙니다.

"나무를 보고선 "저기 내 함이 있다."라고 말할지도 모릅니다.

"아니면 대나무를 보고 "저기에 병풍이 있다."라고 혼잣말을 할지도 모릅니다.

"그리고 나서 이미 나무 안에 들어있는 함을 보일 수 있게 옮길거라 결심합니다"

"그후 재료를 모두 놓고 조용히 앉아 천상이 함을 만들게끔 둡니다. (그는 함을 만드는 동안 삼매에 듭니다.)

천상이 함을 만들면 그 이음매가 완벽합니다. 사람이 이음매를 이으면 완벽하지 않습니다. 왜냐하면 사람은 '이 이음매가 다른 것보다 낫군.' 또는 '잘 만들어야 해.' 또는 '구매자가 이 함을 마음에 들어할까?'라고 생각하기 때문입니다.

"따라서, 모든 것은 무無에서 나옵니다. 그러나 나는 오직 천상이 함을 만든다는 사실에만 관심이 있습니다. 그리고 천상이 만든 함이 천상을 기쁘게 할 것입니다.

"그리고 내가 이 모든 문제에서 운이 좋다면, 만든 함이 루 왕자로 하여금 "초인의 도움을 받았나요?"라고 말하게 할겁니다.

목수 칭의 작품은 삼매 속에서 만들었기에 신성하게 여겨집니다.

그가 "벗어남"으로 시작했다는걸 주목하십시오. 그는 세속적인 걱정에서 벗어날 필요가 있었습니다. 그는 자신뿐만 아니라 다른 사람들에 대한 기대에서 스스로를 해방시켰습니다.

이는 선을 통해서 가장 잘 할 수 있습니다. 왜냐하면 선에서 숙련된 수행자들은 의지에 따라 내면으로 들어가서 외부 세계로부터 벗어날 수 있기 때문입니다. 중급 선 수행자들도 꽤 자주 그리고 더 오랜 시간 동안 삼매에 들어갈 수 있습니다.

몇몇 예술가를 관찰함으로써, 나는 많은 생산적 예술가들이 전형적으로 가난에 의지함을 알아차렸습니다. 가난하고 후원이 부족하면 자연히 욕망과 걱정이 줄어듭니다. 그들은 또한 내적인 압박감을 줄이기 위해 보통 술, 마약, 섹스와 같은 보조물을 씁니다. 중요한 점은 중심은 아니라도 그들의 창조적 과정엔 고통과 절망의 존재가 있다

는 겁니다. 그들은 이를 통해 일상적이고 평범한 것에서 벗어납니다.

목수 칭은 창작의 과정을 시작했을 때 자신의 직감에 의지했습니다. 그는 재료들을 보고 재료들을 "인지"했습니다. 그가 재료를 충분히 가지고 있을 때, 그는 "모양을 보았습니다." 그는 의식적인 사고를 통하기 보다는 완성품에 대한 비전에 의해 이끌렸습니다.

따라서, 만약 연구나 창작의 활동을 할 때 한계를 뛰어넘고자 한다면, 선(禪)의 기술을 연마하는 것을 고려해 보십시오.

기억하십시오. 삼매는 무아지경의 상태에 비유될 수 있습니다. 이 상태는 여러분의 의식이 불교에서는 천상으로 알려진 더 높은 의식층으로 상승할 수 있게 합니다. 그러므로, 삼매에 있는 동안, 여러분은 이 세상에서 비롯한 비전으로부터 창조하고 있습니다. 여러분에게 신의 비전이 있다고 해도 과언이 아닙니다.

23. 체험담

선 수행은 여러 불가사의한(믿기 어려운) 이점을 가져올 수 있습니다. 여기서 몇 가지 사례를 살펴보고자 합니다. 이 장에서 우리 학생들이 선을 수행하면서 경험한 이점을 나눠보겠습니다.

다리의 통증

비구니 S.는 의학으로 치료할 수 없는 만성적인 다리 통증이 있었습니다. 그녀도 또한 소승 명상을 가르쳤기 때문에 나는 그녀에게 "선 지침서"을 주었습니다. 그녀는 결가부좌 자세의 이점에 대해 관심을 갖고, 학생들을 가르치기 위해 진지하게 선 수행을 시작했습니다.(소승의 스승들은 거의 결가부좌로 앉지 않습니다.) 어느 날, 그녀는 저에게 전화를 해서 그녀의 경험에 대해 이야기했습니다. 그녀는 평소와 마찬가지로 다리에 통증이 있었다고 말했습니다. 우리가 제시하는 결가부좌 자세 훈련을 통해 그녀는 체계적으로 앉는 시간을 늘려나갔고 결가부좌 자세가 통증을 줄이는 데 도움이 된다는 것을 알게 되었습니다. 나는 그녀에게 더 오래 앉을 것을 격려했습니다. 오래 앉을수록 다리 통증은 더욱 줄어듭니다.

CT 부인은 거의 걸을 수가 없었습니다. 그녀는 (염불) 법회에 와서 우리가 법당을 돌면서 염불하는 동안 의자에 앉아 있곤 했습니다. 그녀는 일주일 동안 선칠에 참가하기로 결심했습니다. 그녀는 집중 명상 일정에 대해 잘 알고 있었기에 그 결심이 그녀의 신심이 정말로 한 단계 도약했음을 보여줍니다. 일단 의자에 앉아서 명상하는 걸로 시작했습니다. 곧 그녀는 한 시간 앉은 후에 법당을 더 쉽게 걷을 수 있음을 알게 되었습니다. 그리고 점차 앉는 횟수를 늘렸습니다. 넷째 날, 다리 통증은 사라졌습니다. 나는 심지어 그녀가 이선(二禪)에 들어갔고 매우 안락함을 느낀다는 걸 알아차렸습니다. 보십시오. 그녀는 선 명상에 빠져있지 않습니다. 그녀는 정토 수행을 합니다. 그녀는 평생 그렇게 기분이 좋았던 적이 없었다고 말했습니다!

이 두 여성 모두 적어도 60대 중반입니다.

R씨는 70대 후반입니다. 그녀는 명상이 두통에 도움이 되기 때문에 명상하기 시작했습니다. 그녀는 이미 20년간 명상 수행 후 우리를 찾아왔습니다. 그녀는 금새 자신이 명상에 대해서 아는게 없다는 걸 알게 되었습니다. 바로, 나는 그녀에게 매일 두 시간

수행하라고 하였습니다. 5년간의 혹독한 수행 끝에, 어렸을 때부터 평생 앓았던 다리 통증이 사라졌습니다.

허리 통증

토요일 선 수업에 오던 한국인 신사분이 있었습니다. P씨는 명상을 좋아했지만 결실은 거의 없었습니다. 우리의 일정은 보통 한 시간 앉고 그후 한 시간 선에 관한 이야기를 나누는 겁니다. 어느 날 아침, 나는 실수로 알람 설정을 한 시간이 아닌 두 시간 후에 울리도록 설정했습니다. 다들 정말 잘했습니다. 많이 아팠지만 아무도 불평 한 마디 안했습니다. 그들은 좀 이해한 겁니다. 우리의 좌우명이: " 불평하지 말고 그냥 받아들이기!"입니다. 두 시간 앉은 후, 우린 다함께 나의 실수에 대해서 웃었습니다. 그리고 나서 P.는 많이 아팠지만 결과적으로 그의 고질적인 허리 문제가 사라졌다고 말했습니다. 이것으로 P씨가 처음 왔을 때 내가 그에게 했던 주장이 입증되었습니다. 결가부좌로 앉으면 요통이 빨리 해결될 수 있습니다.

발목 수술

B씨는 수년간 기공을 수련했습니다. 그는 운동을 좋아했지만 발목을 다쳤습니다. 몇 달동안 선 수업에 참여한 후 발목을 수술했습니다. 의사는 발목에 무리가 가기 때문에 결가부좌로 앉는 것을 그만두라고 권했습니다. 나는 동의하지 않았습니다. 나는 계속 결가부좌로 앉아야 발목이 더 빨리 나을 수 있다고 했습니다. 그는 저를 믿고 의사의 충고를 무시했습니다. 몇 달 후, 그는 발목이 완전히 회복되었다고 말했습니다.

스트레스 감소

D씨는 동네에 달리 선 수업을 들을 수 있는 곳이 없어서 우리가 하는 참선 수업에 오게 되었습니다. 그는 선으로 스트레스가 빠르게 줄어서 좋아했습니다. 매 주말마다 선 수업에 왔고 석달 만에 초선에 들어갔습니다. 그는 일상 생활에서 스트레스를 크게 줄일 수 있는 방법을 배울 수 있어서 기쁘다고 했습니다.

S씨는 매우 쎈 사람입니다. 로스앤젤레스로 이사오기 전까지 그녀는 3년 동안 매우

유명한 불교 명상 모임에 정기적으로 다녔습니다. 그녀는 우리를 만난 이후 선을 수행하기 시작했습니다. 그녀는 후에 예전의 명상 수행보다 선을 수행한 후 스트레스 정도가 더 줄어들었다고 고백했습니다.

말 더듬거림

나에게 전문 엔지니어 제자가 있었습니다. W씨는 스트레스에 대처하기 위해 5년 동안 요가를 수행했습니다. 그후 명상을 해보려고 우리를 찾아왔습니다. 몇 달 후, 그는 선 수행이 요가보다 스트레스 수준을 더 감소시킨다는 것을 발견했습니다. 그는 스트레스를 받으면, 말을 더듬었습니다. 2년간 선을 수행한 후, 그는 무색계에 도달했고 더는 말을 더듬지 않습니다.

식욕 조절과 축농증

J씨는 치과의사입니다. 그는 먹는 것을 좋아하고 비만입니다. 그는 선 수업을 좋아하지 않았습니다. 아주 가끔씩 경전 강의에 왔는데, 그래도 기회가 있으면 명상도 하였습니다. 그는 평좌로 앉았습니다. 색계 삼매에 들어갈 수 있었습니다. 그는 먹고 싶은 충동이 있을 때 명상이 식욕을 줄이는데 도움을 준다고 말했습니다. 게다가, 비가 오면 충농증이 시작되는데, 충농증으로 인한 코막힘이 명상으로 사라졌습니다.

통증 조절

S씨는 큰 수술을 몇 번 받았습니다. 수술 후에, 그녀는 진통제를 복용할 필요가 없다는 것을 알았습니다. 그녀는 통증이 있을 때 명상해서 삼매에 들어갑니다. 이렇게 그녀는 진통제 없이 자신의 고통을 통제할 수 있었습니다. 그녀는 색계의 삼매에 있었습니다.

소화

R씨는 건설업자로 사찰에서 일했는데, 지난 30년간 소화 문제가 있었습니다. 그는 60대 초반으로 영적인 것에는 관심이 없었습니다. 나는 그에게 계속 몸을 함부로 대

하면 안된다고 말해서, 선 수행을 했습니다. 몇 년 전 그는 심장 수술을 받았습니다. 나는 그에게 다음번엔 죽을 수도 있고, 더 안 좋은 경우에는 침대에 누워서 가족에게 짐이 될 수도 있다고 강조해서 말했습니다. 그래서 그는 매일 밤 평좌로 명상을 했습니다. 절에 있을 때에만 오래 앉아 있을 수 있었습니다. 몇 달간의 수행 후에 소화 문제가 사라졌습니다. 그의 축농증과 가려움증도 현저히 감소되었습니다. 그는 심지어 삼선(三禪)에 이르러서 시간은 덜 들이고 훨씬 더 많은 일을 할 수 있다고 했습니다.

선정의 단계가 높아질수록, 마음은 더 빠르고 더 맑아집니다.

청력의 향상

M씨은 선(禪)에 대해서 믿지 않았습니다. 단지 호기심으로 일주일 동안 선칠에 참여했고 빡빡한 일정도 개의치 않았습니다. 그 결과 그녀는 많은 이득을 얻었는데, 그 중에서도 청력이 좋아졌습니다. 그녀와 함께 온 친척들은 법당에서 평소와 같이 그녀의 청력에 대해 놀렸습니다. 친척들이 몇 피트 떨어진 곳에서 그녀를 "귀머거리"라고 불렀습니다. 후에 그녀가 하는 말을 들었다고 말해서 친척들을 놀라게 했습니다.

또 다른 노부인의 청력은 점점 나빠지고 있었습니다. 절에 자주 온 후, 그녀의 청력 또한 극적으로 향상되었습니다.

축농증과 만성적인 팔 통증

T씨는 60대 후반입니다. 그는 평생동안 명상을 했습니다. 2008년에 심장 수술을 받았습니다. 지난 몇 달간 우리 스타일의 선을 열심히 수행하기 시작했습니다. (이 내용은 2013년에 작성했습니다) 그는 수년간 삼선(三禪)에서 정체했습니다. 그후 우리 선칠에 일주일간 참여하기 위해서 왔습니다. 그는 사선(四禪)에 도달하는데 겨우 이틀이 걸렸습니다. 그는 심장약 복용으로 인해 축농증이 생겼습니다. 의사가 말하길 그는 평생 충농증을 갖고 살아야한다고 했습니다. 놀랍게도 그가 그렇게 명상한 주동안 축농증이 사라졌습니다. 하지만 집에 돌아간지 며칠만에 다시 재발했습니다. 선칠에 한번 더 참여하고 반년이 지나자, 그의 축농증은 완전히 사라졌습니다.

또한 그는 업무 관련 부상으로 팔에 만성적인 통증이 있었다고 했습니다. 3개월의 물리치료가 효과가 없자, 의사들은 그에게 서양 의학으로는 치료할 수 없다고 했고, 침치료를 하라고 보냈습니다. 그는 3개월간 침을 맞았지만 여전히 문제는 나아지지 않았습니다. 그런데 일주일 동안 선칠 수행에 참여한 후 팔이 치유되었습니다.

조울증

T씨는 대학에 입학한 이후로 조울증을 앓고 있었습니다. 때때로, 그의 상태는 매우 심각해졌습니다. 그는 그당시 명상이 매우 도움이 된다는 것을 발견했습니다. 명상이 그를 더 중심이 잡히게 해줬습니다.

실제로 명상은 여러분의 자각을 높여줍니다. 그래서 이와 같은 경우에 큰 도움이 됩니다. 왜냐하면 습격을 빨리 알아차릴수록, 더 쉽게 대처할 수 있기 때문입니다.

그는 자신이 보호받는다는 느낌을 받아서 몇달씩 젠 사찰에 가곤 했습니다. 그는 10년간 젠 수행을 하였지만 선정의 수준은 “0”이었습니다.

그리고 나서 그는 우리 절에 대승을 배우러 왔고, 곧 이선(二禪)에 도달했습니다. 1년 후 그는 우리 사찰에서 머물기 위해서 찾아왔습니다. 이곳이 자신에게 더 좋은 환경임을 알게 되었기 때문입니다.

선 수행 1년 후, 그는 조울증 처방약의 복용을 중단하기로 결정했습니다. 더 나아진 것 같습니다.

암

L씨는 방광암에 걸렸습니다. 의사는 그녀에게 6개월에서 1년 안에 소변 주머니가 필요할 것이라고 말했습니다. 그녀는 그렇게 살기를 거부했고, 죽음을 준비하고 있었습니다. 평생 독실한 카톨릭 신자였음에도 불구하고 우리의 불경 강설을 좋아해서 결국 우리에게 왔습니다. 그리고 나서 그녀는 선(禪)을 알게 되었고 열심히 수행하기 시작했습니다. 그녀는 매우 빠르게 진전했습니다. 그녀는 자신의 상태에 대해 나에게 털어놓고 조언을 구했습니다. 나는 그녀에게 몇 가지 조언을 했고 그녀는 빠르게 따랐습니다. 그녀가 진심인 걸 보고 나는 암에 대처하기 위한 특별한 기술을 가르쳤

습니다. 1년 후 그녀의 주치의가 많은 처방약을 줄였고, 암도 진행을 멈췄습니다. 그녀는 이제 평범한 삶을 살고 가톨릭으로 돌아갔습니다. 내가 아는한 그녀는 우리에게 더는 도움을 청할 필요 없이 매우 잘 지내고 있습니다.

머리의 냉기

F씨는 머리 한쪽에 냉기를 느끼곤 했습니다. 그녀의 한의사(약초 전문의)가 생선 머리를 약초와 함께 달여서 6개월 동안 마시라고 조언했습니다. 그녀는 그 조언이 과거의 살생업을 해결하기 위해 더 많은 살생업(생선 머리를 사는 것)을 짓는 것임을 깨달았습니다.(그녀는 자신의 병이 과거의 살생업 때문이라고 믿었습니다.) 그녀는 더 많은 살생을 하느니 차라리 아픈 것이 낫다고 느꼈습니다. 그래서 그녀는 더는 그 의사에게 가지 않았고, 대신 채식주의자가 되었고, 매일 선을 수행했습니다. 그녀는 목과 어깨 돌리기와 같은 우리의 선 지침서에 제시한 스트레칭 운동을 따라 했습니다. 그녀는 금방 기분이 나아졌고, 더 건강해졌습니다. 1년도 채 지나지 않아, 그녀의 병은 거의 사라졌습니다: 그녀는 증상의 1%만이 남아있다고 느낍니다.

나는 머리의 냉기는 선을 통해 아주 빨리 대처할 수 있다고 알려주었습니다. 선의 실력이 더 빨리 향상될수록, 그녀는 더 빨리 치유될 것입니다. 분명히 그녀의 선 쿵후가 증가했습니다. 만약 그녀가 우리 선칠에 왔다면, 그보다도 더 빨리 치유되었을 것입니다.

여기에 나열한 예보다 더 많은 예시가 있습니다.

하지만, 오해하지 마세요; 우리는 어떤 의학적인 주장을 하려는게 아닙니다. 선은 어떤 사람에게 효과가 없을 수도 있고, 각각의 경우에 따라 결과가 다릅니다.

24. 여여부동(如如不動)

선에서 우린 "여여부동(如如不動)"이라는 말을 자주 듣습니다.

그걸 이렇게 설명할 수 있습니다: "당신이 이와 같고, 나도 이와 같이 부동합니다."

그걸 달리 말하자면, "어떤 일이 일어나더라도 별 문제 아니야! 당신에게도 큰 일이 아니고, 내게도 큰 일이 아닙니다. 그래서 난 부동하다(움직이지 않는다)."

"당신이 이와 같다"는 당신이 당신이 있는 그대로라는 뜻입니다. 나는 당신을 판단하고 있지 않다. 나는 너에게 비판적이지 않다.난 당신이 부럽지 않다. 뭐든 당신 것이면, 그건 당신의 것이다.

"나는 이와 같다"는 아마도 부모님 때문에 내가 이와 같다는 뜻일겁니다. 부모님이 날 그렇게 키웠으니, 당신도 날 탓하지 마십시오. 제발 날 판단하거나 부러워 마십시오. 당신이 날 이해할 방법은 없습니다. 그러니, 날 그냥 내버려두고, 당신 일이나 신경 쓰십시요.

"부동(不動, 움직이지 않는다)"은 여러분이 스스로, 다른 이들과, 그리고 세상과 함께 평화로운걸 의미합니다.

"부동"은 앉아서 명상 중 움직이지 말아야 한다는 걸 의미합니다. 불편할 때 움직이지 마세요. 발목이 아플 때 발가락을 꼼지락거리지 마세요. 아프다고 결가부좌한 다리를 풀지 마세요. 하는 것보다 말은 쉽습니다!

"부동"은 또한 번뇌롭지 않음을 의미합니다. 통증이 사라지기를 바라지 마세요. 좋은 일이 생겼을 때도 의기양양해하지 말아야 합니다.

그래서 선에는 다음과 같은 격언이 있습니다. 좌선 중 "귀신이 오면 머리를 베어버리고, 부처가 나타나면 부처를 죽여라"

달리 말해서 경계에 직면할 때마다 좋건 나쁘건 그것에 반응하지 않습니다.

그것은 궁극적인 침착함입니다.

그것이 지혜입니다. 왜냐하면 행동(혹은 반응)을 하지 않으면 업을 짓지 않기 때문입니다. 여러분은 업보에서 자유로울 것입니다. 현명한 사람들은 바람직하지 않은 업을 짓는 것을 피합니다.

어떻게 반응하지 않을 수 있나요?

여러분은 집착이 있기 때문에 반응합니다. 무엇인가가 여전히 여러분에게 꽤 중요한 겁니다.

예를 들어, 어떤 엔지니어 관리자는가 우리 선칠에 오는 것을 매우 좋아합니다. 그는 우리 사찰에서 하는 선(禪)을 매우 즐겼습니다. 그래서 몰래 집을 나와 핑계를 대서 일주일간 우리와 함께 명상을 하였습니다. 때때로, 오기 어려운 상황이면 아내에게 뇌물을 주는 방법도 썼습니다! 한번은 그가 외아들을 데리고 왔습니다. 얼마나 큰 일인가요! 나는 알았지만 그에게 말해줄 용기가 없었습니다. 그는 앉아서 아들이 뭘 하고 있는지 하루 종일 걱정하곤 했습니다. 아이에 대한 지극한 사랑이 너무 감동적이어서 나는 말할 용기가 없었습니다: 우리 선칠에 오는 것이 바로 그의 아들에 대한 집착을 떨어뜨릴수 있는 기회였다는걸요.

강한 집착을 내려놓아야 마음이 더 명료해집니다. 때때로 명상 중 가족에 대한 집착을 내려놓는 것이 좋습니다. 내 말을 믿으세요, 가족들은 좌선이 끝난 후에도 있던 곳에 계속 있을 겁니다.

실제로 "여여부동"은 다음 네 가지 위의의 완벽함으로 해석될 수 있습니다.

1. 소나무처럼 서있습니다.

2. 종처럼 앉습니다.

3. 화살처럼 눕습니다.

4. 산들바람처럼 걷습니다.

이것은 움직임 가운데 삼매(동적삼매)에 있는 겁니다.

상당히 많은 명상 지도자와 학생들이 위의를 갖추려고 노력하는걸 봤습니다. 끊임없이 삼매에 들어가 있는 것처럼 부드럽게 말하고, 천천히 걷습니다.

이는 불교 스님들에게 가르치는 것입니다. 걸을 때, 설 때, 누울 때와 앉을 때의 네 가지 위의에서 삼매의 상태에 있어야 함을 일캐워주기 위한 분명한 목적이 있습니다. 이는 결코 우리가 재가자들에게 멋지게 보이기 위한 외관을 가꾸도록 장려하려는 의도가 아닙니다.

궁극적으로, 움직이지 않는 것은 아무 생각도 일어나지 않는 것입니다: 여러분의 마음이 움직이지 않습니다.

25. 구정

아라한과 벽지불은 구정을 증명하였습니다. 이를 전문용어로 "무생법인(無生法忍)"이라고 합니다. (아라한이란 용어는 영어로 없기 때문에 Fourth Stage Arhat라고 부르고, 수다원은 First Stage Arhat, 사다함은 Second Stage Arhat, 아나함은 Third Stage Arhat이라고 번역합니다)

구정는 선 수행에서 중요한 사건입니다.

명칭이 함축하듯 "인(忍)"은 여러분이 정말로 인내할 때까지 그곳에 도달할 수 없음을 의미합니다.

여러분은 고통을 참아야만 합니다. 달리 말해서 다리의 통증을 피하는 대신 정면으로 마주해야 합니다. 만약 고통을 두려워한다면 인내심이란 전혀 없기 때문에 구정에 도달할 수 없을 것입니다.

"무생(無生)"은 태어나지(生) 않음을 의미합니다. 어떤 종류의 생(生)이죠? 법(다르마) 혹은 생각이 태어나지 않습니다. 이 삼매에서는 아무 생각도 일으키지 않습니다.

그러므로 무생법인은 생각의 부재입니다. 여러분이 너무 인내해서, 어떤 일이 일어나도 생각을 일으키지 않습니다.

"여여부동"과는 달리 경계에 어떤 반응도 하지 않기 때문에 무생법인은 더 높은 달성입니다. 우리는 어떠한 생각도 일으키지 않습니다.

아무런 생각도 없는 것은 무아(無我)의 경계입니다.

아상이 사라져서, 아상이 더는 여러분에게 요구하지 않습니다. 여러분은 더는 좋아하지도 싫어하지도 않습니다. 사람들이 나쁘게 대해도 화를 내지 않습니다. 사람들이 칭찬해도 그게 여러분을 기쁘게 하지 않습니다.

여러분은 더는 분별하지 않습니다. 여러분은 평온합니다.

여러분은 여전히 살아있습니다. 죽지 않았습니다. 단지 여러분의 감정과 행동을 완전히 통제합니다.

이 단계에서 자아와 다른 이들을 모두 비웠습니다.

구정은 또한 "무쟁삼매(無諍三昧)"라고도 불립니다. 더 이상 다른 사람과 싸우고 싶

은 충동이 없습니다.

모두가 이렇게 될 수만 있다면 전쟁에 끝을 낼 것입니다. 다툼이 더는 없을 것입니다.

믿을 수 없을 정도로 안락합니다.

우리가 진정 지구상에서 평화와 행복을 원한다면 이 삼매에 도달하기 위해서 선 수행을 해야 합니다.

소승 불교에서는 이 삼매의 단계에 도달하면 성인으로 간주합니다. 이게 그들이 갈 수 있는 가장 먼 곳입니다. 자아를 비운 것입니다.

여러분이 이런 사람들과 이야기를 한다면, 이들은 여러분에게 궁극점에 도달해서 더는 할 일이 없다고 말할 겁니다.

꼭 그렇지 않습니다. 그들은 자아는 비웠지만 여전히 스스로 감지할 수 없는 미묘한 집착이 있습니다.

가장 명백한 집착 중 하나는 아라한이 무생법의 안락한 경계에 집착하는 겁니다. 그들은 이보다 더 나은 것이 없다고 느낍니다. 이것을 "법집(法執)"이라고 합니다. 그들은 자신의 모든 괴로움에 끝을 낼 수 있는 길이 있음을 압니다. 그들은 생각이 없는 믿을 수 없이 안락한 상태를 절실히 인식합니다. 그 결과 그들은 자연스럽게 생각의 생성에 의해 거부당하고, 어떤 것이든 생각을 생기는 것과 거리를 두길 원합니다. 구정에 있는 한 그들은 생각에서 자유로울 것임을 알고 있습니다.

이 미세한 집착을 법집(法執)이라고 일컫는데, 생각으로부터 자신을 자유롭게 해주는 아라한의 법을 일컫습니다. 이 아주 미세한 집착도 여전히 집착입니다. 너무 미세해서 인지하지 못합니다.

아셨나요?

자신을 비우는 것이 법집을 비우는 것보다 훨씬 더 쉽습니다! 그렇기 때문에 대승에서 아라한을 많이 존경하지만, 여전히 집착이 있기 때문에 성인으로 여기지 않습니다

26. 선과 주력 수행

달라이 라마는 탄트릭 불교로도 알려진 불교 밀종 전파에 매우 큰 도움이 되어왔습니다. 하지만 티베트 불교는 밀종 수행 중 한 수행 형태일 뿐입니다. 밀종은 또한 중국 대승의 오종(五宗) 중 하나입니다.

** 만트라는 흔히 신주, 진언이라고도 부릅니다. 신묘장구대다라니(대비주), 능엄신주 등이 이런 만트라의 일종이고, 만트라나 신주는 쉽게 "주문"이란 뜻입니다.*

티베트 불교는 중국 밀종과는 다릅니다. 나는 이 둘이 완전히 다르다고 생각하고, 이 책의 범위를 벗어납니다.

실질적 목적을 위해서 이 두가지 방식에서 공통 분모에 대해서만 논의해볼 것입니다. 두 수행에는 만트라(진언) 혹은 탄트라가 사용합니다.

만트라 혹은 탄트라는 부처님의 비밀 언어입니다. 우리는 만트라를 이해하면 안되는 겁니다. 만트라가 작동하는데 그 만트라를 이해할 필요는 없습니다. 어떤 만트라(진언)에는 귀신의 이름이 들어있고, 귀신을 호령하도록 고안되어 있습니다.

좌선 중 만트라를 외우면 그것도 역시 선의 영역에 들어갑니다.

사실 이상적인 조건하에서 명상을 한다면, 만트라를 외우는 게 꽤 이롭습니다.

예를 들어, 여러분이 명상을 하러 산꼭대기에 간다고 가정해 봅시다. 전문적인 명상가들은 방해와 산만함을 줄이기 위해 만트라를 이용해 그 지역의 바람직하지 않은 요인들을 "처리"합니다. 이런 식으로 우리는 선을 가르치는 선생님들에게 만트라를 가르쳐 선당(선방)을 만들기 전 그 지역을 "정복"합니다.

요컨대 우리는 때때로 해당 지역을 진정시키고 명상하는 동안 귀신과 천신에게 보호를 청하기 위해 만트라를 사용합니다.

더구나 만트라를 쓸 때 조심해야 합니다.

내가 만트라를 하는 사람들에게 그 만트라가 어떤 걸 의미하는지 물어봤습니다. 사람들은 거의 매번 모른다고 말했습니다.

여러분이 만트라가 무얼 의미하는지 모른다면, 그땐 누가 여러분에게 만트라를 전했는지에 매우 주의해야 합니다.

나는 수행에 있어선 매우 보수적입니다.

나라면 재가자가 전수하는 만트라보다는 평판 좋은 스님이 전수하는 만트라를 수행할 것입니다.

티베트 불교가 인기가 좋은 건 부분적으로 만트라가 영적인 힘을 더 빨리 개발시킨다고 알려져 있기 때문입니다. 하지만 항상 그런건 아닙니다. 예를 들어, 어떤 신통력은 선정의 힘을 통해 자연스럽게 개발됩니다. 한 가지 예로 귀신을 볼 수 있는 천안(天眼)입니다. 사실 선은 다른 수행보다 여러분의 천안을 더 빨리 열어줄 수 있습니다.

여기서 요점은 영적인 힘에 욕심을 부리면 안된다는 겁니다. 선은 그런게 아닙니다. 대신 우리는 지혜를 열고자 합니다.

그 과정에서 자연스럽게 신통력이 발달할 것입니다. 탐심없이 수행하면 신통력은 더 빨리 발달할 것입니다.

그래서 나는 탐심을 강화시키는 수행을 좋아하지 않습니다. 하지만 “좋은 탐심”에 일시적으로 안주할 수는 있습니다. 그러다가 나중에 그 초기의 “좋은 탐심”을 없앨 수 있습니다.

마지막으로 만트라는 망치에 비유할 수 있습니다. 만트라는 극도로 강력할 수 있지만 그게 효과가 있으려면 우선 여러분은 그걸 휘두를 수 있는 힘부터 키워야 합니다.

불교에서 이것에 대해서 명확하게 설명되어있지 않습니다. 사실 많은 어른 스님들이 만트라를 믿지 않는 건 개인적인 경험에서 만트라가 효과가 없었기 때문입니다. 예를 들어, 불교 문헌에 따르면 능엄신주는 우주에서 가장 강력한 만트라라고 합니다. 하지만 이 스님들이 사용했을 때 능엄신주가 귀신을 물리치는데 도움이 되지 않았습니다.

이제 여러분은 왜 이 스님들이 실패했는지 이해할 수 있습니다. 그들은 망치를 사용할 충분한 삼매의 힘이 없었습니다. 그러므로, 도구를 탓할 것이 아니라 사용자를 탓해야 합니다.

그래서 나는 보통 학생들이 삼매력을 먼저 개발할 수 있도록 해줍니다. 여러분은 먼저 어떻게 근육과 기반을 키우는지 알아야 합니다. 나는 학생들이 탐심을 통제할 수 있다는 확신이 서야만, 그들에게 만트라를 쓰도록 가르칠겁니다.

나는 영적인 힘에 대해 탐욕을 부려서는 안 된다는 것을 강조합니다. 난 경험에서 천

안이나 다른 능력과 같은 신통력을 키운 출재가자들이 자신의 특별한 능력에 집착하게 되면 결국 곤경에 처한다는 걸 보았습니다.

이것이 결과물이나 특별한 힘에 대한 탐심을 키우면서 하는 수행이 위험입니다.

개인적으로 나는 지혜를 충분히 갖출 때까지 영적인 힘이 없는 걸 선호합니다. 그러면 그런 특별한 능력에 휩쓸리거나 빠지지 않을 것입니다.

앞에서 만트라를 암송하는 "이상적인 조건"이 있다고 언급했습니다.

이에 대해 상세히 설명하겠습니다.

탄트릭 수행을 한다면, 채식주의자가 되는게 낫습니다. 또한 양파, 마늘, 달래, 부추, 흥거와 같은 오신채를 피하는게 좋습니다.

나는 육식을 하는 탄트릭 스승은 신뢰하지 않을겁니다. 그 집착이 여전히 탐심이 있으며, 따라서 아직 그들의 탄트릭 수행이 완성되지 못했음을 보여줍니다.

27. 선과 정토

내가 가장 좋아하는 조사 중 한분은 영명수(永明壽) 대사입니다.

그는 관료였지만 세속의 삶에 환멸을 느껴서 후에 스님이 되었습니다. 그는 열심히 수행해서 선을 완성했습니다. 그리고 나서 그는 선을 가르치는 대신에 정토를 가르치기로 결심했습니다.

꽤 많은 정토 조사들이 이와 같았습니다. 그들은 선을 득도한 스승들이었습니다.

여러분에게 비밀을 하나 알려드리겠습니다.

여러분이 일단 득도한 수행자라면 원하는 건 뭐든 가르칠 수 있습니다.

거꾸로 말해서 나는 선사들이 "정토는 열등한 법 또는 밀종은 그리 대단하지 않기 때문에 선만 가르친다"고 말해서는 안 된다고 생각합니다. 그러한 스승은 선을 아직 이해하지 못하고, 여전히 분별하는 마음이 있습니다.

좋은 스승들은 학생들이 원하는 것을 얻도록 방편을 제공해줄 겁니다.

나는 아래의 시 때문에 영명수 선사의 발자취를 따르기로 결심했습니다.

유선무정토(有禪無淨土), 십인구착로(十人九錯路) ,

음경홀현전(陰境忽現前) , 별이수타거(瞥爾隨他去);

정토없이 선만 수행하면, 10에 9은 잘못된 길을 고르니, 음의 경계가 홀연히 나타나 순식간에 따라간다. [여러분은 앞에 나타나는 여러 경계로 인해 길을 쉽게 잃을 수 있습니다.];

무선유정토(無禪有淨土) , 만수만인거(萬修萬人去) ,

약득견미타(若得見彌陀) , 하수불개오(何愁不開悟) ;

선 없이 정토만 하면, 만 명이 닦아 만 명이 (정토로) 가서, 아미타불을 볼 수 있으니, 어찌 깨닫지 못할까 근심 걱정 하리오?

유선유정토(有禪有淨土) , 유여대각호(猶如帶角虎) ,

현세위인사(現世爲人師) , 내생작불조(來生作佛祖) ;

선과 정토를 모두 수행하는 것은 마치 뿔 달린 호랑이[심지어 더욱 강력한 맹수]와 같아서, 현세에는 인간의 스승이 될 것이고, 내생(미래에 태어나)에는 조사가 될 것

이다.

무선무정토(無禪無淨土) , 철상병철주(銅床併鐵柱) ,

만겁여천생(萬劫與千生) , 몰개인의호(沒個人依怙).

선도 정토도 수행하지 않으면, 구리 침대에 누워 구리 기둥을 껴안게 될 것이니, [지옥에 떨어져 고문을 당할 것이니]: 만 겁의 수천생 동안, 의지할 사람이 없을 것이다.

바로 그것입니다. 그는 선을 이해한 후 정토를 주창했습니다. 왜냐하면 긴 안목으로 봤을 때 정토로 더 많은 이득을 걷어들일 수 있다고 봤기 때문입니다.

특히 선과 정토를 동시에 수행하면 여러분은 이생은 물론 미래에 여러 생동안 이로움을 얻게 될 것입니다.

정토에 대한 자세한 내용은 “정토 수행 지침서(운주사 출판)”을 참고하십시오.

정토는 우리가 괴로움에서 벗어나 안락을 얻을 가장 효과적인 길입니다.

우리가 윤회의 바퀴에서 계속 돌고 있는 한, 여전히 큰 위험에 처해 있습니다. 어떤 사람들은 듣고 싶지 않겠지만, 생사는 로또를 하는 것과 같습니다. 여러분이 잃을 가능성이 정말 너무나 큽니다. 잃는다는 것은 더 낮은 세계, 즉 축생계, 아귀계 또는 지옥계로 떨어질 것이란 뜻입니다. 만일 지금이 괴롭다고 느낀다면, 낮은 세계에 떨어지질 때를 기대해보세요; 그러면 저를 믿지 않았던 것을 후회할 것입니다.

우리는 다음이 우리의 좌우명이므로 선과 정토를 동시에 가르칩니다.

[깨달음의] 피안에 도달하기 위해 선의 배를 타고,

[아미타 부처님의] 정토에 되돌아가기 위해 연화대에 앉습니다.

선한 사람은 선의 법문을 통해서 현생에 깨달을 수 있습니다. 현생에 깨닫기를 기대하지 않는 나머지 분들(여러분 독자들과 선 수행자들 중 대다수를 의미함)은, 이생의 마지막에 (희망컨대) 정토에 가서 윤회의 수레바퀴에서 벗어날 수 있도록, '정토의 법문'을 방지책으로 삼아 수행해야 합니다. 다음 생에는 또 다른 기회가 없을 수도 있으므로 이 기회를 놓치지 마십시오.

개인적으로는 내가 현생에 깨달을 수 있더라도, 여전히 아미타 부처님의 정토에 가길 원합니다. 거기서 최상의 지혜(勝慧)를 얻을 때까지 안전하게 수행할 수 있습니다.

내가 선과 정토의 동시 수행(선정쌍수)을 주장하는 또 다른 이유는 요즘 사람들이 정

토를 수행하는 방법이 너무 무모하기 때문입니다.

사람들이 염불하는걸 배우지만, 바르게 하는 방법을 배우지 못했습니다. 그 결과 염불하는 대다수의 사람들이 정토로 왕생하지 못할 겁니다.

하지만 대조사 영명수 선사가 만 명의 정토 수행자 중 만명이 정토에 갈 것이라고 말하지 않았습니까? 네, 그렇게 말했습니다. 하지만 그게 언제일까요?

만명 중 만명이 **결국에는** 정토로 왕생할 것이라는 것을 의미합니다.

나는 우리가 **이번** 생에 왕생을 얻기 위해서 노력해야 한고 생각합니다. 이렇게 하면, 우리는 가능한 한 빨리 안전과 안정에 도달할 수 있을 것입니다.

바로 지금 단계에서, 선과 정토를 동시에 하는 사람들은 수행에서 안정적으로 진전한다는 걸 발견합니다.

예를 들어, 평생 동안 염불을 해 온 남자가 하나 있습니다. 그는 우리 선칠에 와서 큰 진전을 하였습니다. 그는 나에게 자신이 훨씬 더 나아졌고, 선의 진전으로 염불 수행도 그만큼 향상했다고 말했습니다.

28. 질의응답

이 장에서는 우리가 자주 답해주는 질문의 예시를 몇 가지 나열해보았습니다.

We have an interactive question and answer section on our website www.ChanPureland.org, which may be accessed by clicking the “Q&A” tab in the menu bar, or by going directly to: www.ChanPureland.org/qa.

우리 웹사이트 www.ChanPureland.org 에는 질의응답 코너가 있습니다. 웹사이트 메뉴 모음에서 "Q&A"를 선택하거나 www.ChanPureland.org/qa로 직접 접속할 수 있습니다.

* 한국어로 질문하실 분들은 cafe.naver.com/mastersunim 에서 “수행상담실 Q&A” 메뉴를 클릭하고 질문을 올리시거나, 이메일 chanpureland@gmail.com 으로 질문을 보내주십시오.

우리는 독자분들께 웹사이트나 페이스북과 같은 소셜 네트워크를 통해 질문을 계속 보내시길 바랍니다. 가능하다면 답을 해드도록 노력할겁니다. 질의 응답을 통해 우리는 모두 서로에게서 배울 수 있고, 선의 지식 기반에도 내용을 추가할 수 있습니다.

질문을 보내고자 한다면 웹페이지에서 "Contact" 항목 아래의 "Ask BLI"를 선택할 수 있습니다. 또는 askbli@bli2pl.org로 직접 이메일을 보낼 수도 있습니다. 가능한 한 빨리 질문에 답변 드리겠습니다.

* 한국어로 문의할 경우 www.chanpureland.org 웹사이트에서 “영화 선사” =〉 “문의 및 신청” 메뉴를 사용할 수 있습니다.

질문: 어떻게 제가 현재 나의 단계를 측정할 수 있고, 어떤 식으로 진전할 수 있을까요? 선종의 조사 스님들이 전수한 십우도에 따라서 수행하면 성공할 수 있을까요?

답변: 여러분은 아직 진정한 지혜에 도달하지 못했기 때문에 자신의 현재 단계를 구분할 수 없을 겁니다. 역으로 말하자면, 스스로 어디에 있는지 알 수 없다면, 자신보다 더 현명한 자를 찾아서 배워야 합니다.

여러분이 책에만 의존한다면(예로 선에서 십우도를 설명하는 책과 같은), 수행에서 의미있는 어떤 것도 달성하기가 어려울 것입니다. 여러분이 진정으로 수행에 진전하

고 싶다면, 길을 잃지 않도록 선지식을 찾아야 합니다. 선지식의 도움으로 빠르게 진전할 수 있습니다.

질문: 15분 점심

지난달 홍콩에 있는 좋은 사찰에 대해서 물었을 때, 보림선사를 알려주셔서 고맙습니다. 그곳에서 주말을 보냈는데, 그곳의 진지한 선 수행 방식이 너무 좋았습니다.

그 절에서 특히 힘들었던 것이 한 가지 있었습니다. 거기서는 점심으로 할당된 시간이 15분에 불과하였습니다. 선사님께서 책에서 점심을 빨리 먹어야 한다고 언급하셨는지 기억나지 않아서 질문합니다. 점심을 빨리 먹는 것도 배워야 할 중요한 기량인가요? 또한 명상 실력이 더 나아질수록, 자연히 더 빨리 먹게 되나요?

답변: 내가 선칠 수행을 했을 때, (선칠은 1주일간 집중적으로 하는 상급 훈련법입니다) 보통 점심을 먹는데 15분 이상 걸리지 않았습니다. 그후 개인적인 일을 좀 보고 선당(선 수행하는 공간)으로 빨리 돌아갔습니다.

우리의 유루가 최소한이면, 휴식과 음식도 아주 조금만 필요합니다. 하지만 그건 선칠에만 해당합니다. 난 그게 일반인에겐 적합하지 않다고 느낍니다. 그래서 그런 훈련을 할 필요는 없습니다. 여러분이 선칠에 참여하게 되면 결국 그렇게 할 수 있게 될 것입니다.

질문자가 언급한 절은 위앙종의 조사로 알려진 성일(조一) 대사의 법을 수행합니다. 그들이 그렇게 하는데 이유가 있습니다. 하지만 그런 다르마(법)은 미국과 같이 더 탐닉적이고 참을성 없는 사람들이 있는 국가엔 적합하지 않다고 느낍니다.

이어진 질문

선사님,

아미타불. 선사님의 답변에 매우 감사드립니다. 제가 보림사를 방문했을 때, 모든 사람들이 참여하지는 않았지만, 70일(10주)동안의 매우 긴 선칠을 하고 있었다는 것을 말씀드리는 것을 깜빡했습니다. 거기서 사람들이 다른 때에도 그렇게 빨리 먹는지 모르겠지만, 훈련할 필요가 없다고 하셨으니 이 문제는 넘어가겠습니다. 선사님께서 미국 사람들은 "탐닉적이고 참을성이 없다"고 말씀하셨는데 정말 정말 맞다고 생각

합니다. 나는 미국 도시 생활에 익숙했기에 홍콩 불교사원/센터들의 규칙과 규약을 배우기 위해서 노력을 많이 해야 했습니다(그리고 지금도 배우고 있습니다).

이것이 제가 성숙해지도록 도움이 된다고 생각합니다.

합장드립니다.

답변: 질문자는 매우 지각력이 있고 선(禪)과 큰 인연이 있는 것 같습니다.

선칠은 대승에서 가장 위대한 법의 문 중 하나입니다. 보림사에서 더는 100일 선칠을 하지 않는 것은 유감입니다. 어쩌면 사람들이 더 빨리 깨달을 수 있도록 우리가 미국에서 이 위대한 법을 복원해야할지 모릅니다.

질문자는 그곳의 선칠에 참가해서 훈련할 기회를 가져보시는게 좋겠습니다. 처음엔 하루 또는 주말동안 참여해보고 점차 날짜를 늘리는 겁니다.

그렇게 3일이나 4일 전체 일정에 참여한 후 위산사에서 7일간 선칠에 참가하는 걸 고려해보시는게 좋습니다. 진전이 많이 있을 것입니다.

법에서 안락을.

질문: 젊음의 샘

왜 선사님은 선이 젊음의 샘이라고 주장했나요?

답변: 선사님들이 나이가 들지 않는 것처럼 보이지 않나요?

우리 제자들 중 많은 이들도 사실 그들의 나이처럼 보이지 않지 않나요?

질문: 제가 진전을 하고 있나요?

영적 수행자들은 자신이 어떻게 진전하고 있는지 알 수 있나요?

어떤 영적 스승님이 높은 단계에 있는지, 깨달았는지 아닌지 어떻게 알 수 있을까요?

답변: 그것은 여러분이 어떤 영적 수행을 추구하느냐에 달려 있습니다.

예를 들어, 많은 외도법은 귀신과 천상계를 볼 수 있는 영안을 여는 것과 같은 능력에 대한 이점에 대해 강조합니다. 다른 이들은 부와 행운을 약속해주기도 합니다.

대승의 다르마들(수행의 방법들)에도 그러한 이점을 줄 것입니다. 하지만 그것들은

더 큰 그림-괴로움을 끝내고 안락을 얻는 진정한 지혜를 여는 것에 비하면 부수적입니다. 사실을 직시해봅시다. 여러분이 부유하고 유명해질 수 있지만 진정한 지혜가 없다면 여전히 매우 불행할 수 있습니다!

그래서 내가 내 학생들의 진전을 가늠하는 방법은 학생들이 덜 탐하는지, 덜 화내는지, 덜 어리석은지 입니다. 여러분이 해탈로 향한 길에서 더 멀리 갈수록, 더 겸손해지고, 자비로워집니다.

학생들은 스승의 단계를 어떻게 가늠할 수 있을까요? 만약 스승의 영적 단계를 알 수 있다면, 여러분은 학생이 아니라 스승인게 나을겁니다. 위대한 스승들은 절대 자신을 떠벌리지도 않고, 관심을 끌고자 하지도 않습니다. 그리고 여러분에게 잘 알려지지 않은 사실을 하나 알려주겠습니다. 스승이 제자를 선택하지 반대로 제자가 스승을 택하는 것이 아닙니다.

이보다 더 나은 질문을 하려면: "어떻게 하면 득도한 스승의 가르침을 받을 자격을 갖출 수 있을까?"

질문: 망상을 너무 많이 하는게 마의 경계가 만드나요?

저는 여전히 가족에 대한 의무가 많이 있습니다. 생계를 위해 열심히 일해야 합니다. 그런 이유로 망상이 많아서 명상 중 마의 경계에 더 쉽게 부딪치는 것 같습니다. 이것이 맞습니까?

답변: 전혀 그렇지 않습니다.

압도적으로 많은 수의 명상가들이 질문자님의 상황과 마찬가지이지만, 명상이 도움이 된다고 느낍니다.

당신이 문제가 있는 것은 단지 방법에 문제가 있어서 입니다. 당신의 스승이 역량이 부족합니다.

질문: 정진하는 수행자가 바른 수행에 대해서 묻습니다.

저는 두 달 전부터 약사법문을 수행하기 시작했습니다. 제가 수행에 대해 아는 것이 거의 없어서, 이해를 명확히 하고자 몇 가지 질문을 드립니다.

1. 아침에는 약사주를 합니다. 지겨워지기 전에 염하는 것을 멈춥니다. 그래서 다음 날에 약사주가 지겹워지지 않도록 합니다. 그후 염주를 갖고 약사 부처님의 명호를 108번 염하고, 참회하며 부처님께 절을 합니다.

2. 저녁에는 집에 있는 삼보를 모신 불단 앞에 앉아 각각 108번씩 '지장보살'과 '관음보살'을 염불한 뒤, 참회하며 부처님께 절을 합니다.

3. 잠자리에 들기 전에 아미타불과 석가모니불의 명호를 각각 108번씩 염불합니다. 왜냐하면 이 부처님들은 사바세계의 가장 큰 부처님이기 때문입니다. 그리고 나서 참회하며 절을 합니다.

때때로 저는 감사하는 마음으로 다른 불보살님의 명호를 염합니다.

저는 예전에 약사경을 독경하곤 했습니다. 그러나 지금은 부처님 명호만 염불합니다 왜냐하면 부처님 명호가 집중이 더 잘 되기 때문입니다.

저는 그저 수행의 길을 가고 있는 아기와 같습니다. 아직도 이해하지 못 하는 것들이 많습니다. 저는 선행을 배우는 중이며, 그 공덕을 고통받는 모든 중생과 귀신들에게 회향합니다. 무거운 업장 때문에 복을 많이 지을 수 없지만 진심으로 그들을 돕고 싶고, 그들을 위하여 기도합니다. 동시에, 저 자신을 위해서도 기도합니다. 나는 너무 괴로움이 많아서 부처님께 도움을 청합니다. 스스로를 위해서는 기도해서 안된다는 말을 들었지만, 부처님은 중생을 돕고 제도하고자 한다고 들었기에 제 자신을 위해서도 기도해도 괜찮다고 생각합니다. 이해되시나요, 선사님?

저는 약사불과 인연이 있어, 약사불께 예경합니다. 하지만 관음보살의 명호도 자주 염합니다. 이렇게 해도 괜찮습니까, 선사님? 관음보살의 명호를 염하면 일상 생활에 더 잘 집중할 수 있습니다. 약사불의 명호는 좀 너무 길고 염불하기가 복잡해서 집중이 어렵습니다! 그래서 저는 나무 약사불, 약사불이라고 염불합니다. 이렇게 해도 괜찮을까요?

부처님의 명호를 염할 때, 저는 두 부처님의 명호를 동시에 염주로 108번 염합니다. 이것도 괜찮습니까?

질문의 답변에 감사드립니다!

답변: 그것이 바로 내가 정진이라 부르는 것입니다!

몇 가지 조언을 드리겠습니다.

약사주를 매일 108번 하세요. 지겨운 것은 전혀 신경 쓰지 마세요; 지겨움은 불청객으로 왔다가 저절로 가버립니다.

조금이라도 가능하다면 결가부좌로 앉는 법을 배우세요. 집중에 도움이 될 것입니다 매일 절을 하세요; 절은 초보자들에게 매우 도움이 됩니다.

부처님의 명호를 염하는 것은 업을 소제(제거)하는데 매우 좋습니다.

수행하는 날 끝엔 모든 중생이 정토에서 왕생을 얻을 수 있도록 공덕을 회향해주세요 자기 자신에게 회향하지 않는 것이 좋습니다. 공덕을 다른 이들에게 회향할 때 더 많은 복을 되돌려 받습니다.

관음보살의 명호를 염하는 것은 질문자님에게 잘되니 매우 좋습니다. 약사불의 명호를 염할 때, "약사여래"로 외우도록 노력해보세요.

부처님의 명호를 하나만 여러번 염하고나서 다른 부처님의 명호를 외우는게 낫습니다.

수행을 계속 해나가세요. 점차 고통은 줄어들고, 뛰어난 선지식을 만날 수 있는 복을 쌓게 될 것입니다. 선지식은 당신에게 문제에 대응하는 방법을 가르쳐 줄 수 있습니다.

내가 다음과 같은 걸 제안해도 될까요?

선화 상인의 가르침을 읽어보십시오. 그리고 내 것도 읽어보십시요. 대승에 대해서 더 많이 배우고 바른 지혜의 씨앗을 심도록 해줄 것입니다.

특히 내가 했던 유교경 강설(한국어 번역판, 어의운하 출판 예정)을 주의 깊게 읽으세요. 그것은 진지한 수행자들을 위해 고안되었습니다.

나의 서적인 "선 지침서(한국에서 곧 출판 예정)"의 지침을 따르는데 전념해보십시오. 집중력을 키우는데 엄청나게 이로울 것입니다. 이 책은 베트남어 버전의 E-book으로 출시될 예정입니다. 내가 나이가 들수록 점점 게을러집니다. 나는 수행의 기본 지침을 반복하는데 지쳤습니다. 그래서 여러분 모두 참고로 쓸 수 있는 명상에 대한 책을 쓰기로 결심했습니다.

질문에 감사드립니다. 난 여러분이 곧 선지식을 찾길 바랍니다.

질문: 관음 법문

선사님

설명 부탁드립니다.

선사님께서 관음 법문으로도 알려진 '반문문자성(反聞聞自性)'을 전수해주셨는데, 그건 우리 자신이 염송하는 (예: 부처님의 명호나 만트라) 소리에 집중해야하고, 다른 소리는 무시하는 겁니다. 우리가 대중이나 다른 사람들과 함께 염불할 때, 그 사람들의 소리도 무시해야 하나요?

감사합니다, 선사님.

아미타불

대답: 그룹 내에서 함께 염불할 때, 다른 사람들의 염불의 음과 리듬에 주의를 기울이면서 시작합니다. 그런 다음에 자신의 염불 소리를 듣는 데 집중하고 다른 소리는 무시합니다. 염불함에 따라서 각각의 소리를 차례로 들으세요. 그렇게 하면, 자연스럽게 다른 사람들의 염불과 조화를 이루게 됩니다. 점차적으로 자신의 소리에 집중하고 삼매에 들어갈 수 있게 될 것입니다.

그저 설명한 대로 따라하면 자연스럽게 될 것입니다.

질문: 아미타불 염불

아미타 부처님 명호를 외우는 염불법을 배우고 싶습니다. 이 수행을 위해 갖춰야 할 기본은 무엇입니까?

답변: 염불은 대부분 사람들에게 매우 적합한 훌륭한 수행법입니다. 목표는 아미타불의 명호에 점점 더 집중하는 것을 배우는 것입니다. 그러면 우리 마음 속의 구름을 쫓아버리게 될 것입니다.

가능하다면 절에 오십시오. 수행에 도움이 되도록 더욱 자세한 내용을 설명해 줄 수 있습니다. 우리의 토요일 참선반은 무료로 열립니다.

올 수 없다면 “선 지침서”를 읽어보길 권합니다. 그 책은 일반적 명상 수행에 관해 자세히 설명해 줍니다. 그리고 염불하는 방법에 관한 부분도 있습니다. 이 “혼자 해보

기” 책은 아마존, 킨들, 책, 또는 우리 사찰에서 구매할 수 있습니다.

* 선 지침서의 한국어 번역판이 곧 출판된 예정입니다.

질문: 염불 방법

선사님,

우선 여동생과 저는 선사님께서 바쁜 일정 가운데에 시간을 내어 저희와 오랫동안 이야기를 나눈 것에 대해 매우 감사드립니다. 안타깝게도, 그날 가족과 선약이 있어서 더 많은 것을 여쭙지 못했습니다. 제 질문에 대해 답변 부탁드립니다.

1. 선사님은 선 지침서에서 독자들에게 염불법문을 전했습니다. 만트라를 할 때도 같은 방법을 쓸 수 있나요?

2. 관음법문(소리를 관하는 법)을 쓸 때, 소리와 단전 모두를 관하나요? 그러면 산만해지지 않을까요? (예를 들어, 두 가지 일에 마음이 분산되지 않나요?)

3. 그 지침서에서 능엄신주가 가장 강력하다고 말씀하셨습니다. 제가 그걸 베트남어, 중국어 또는 영어로 외워야 하나요? 시간이 없다면 능엄신주의 오대심주를 염해도 괜찮을까요?

앞으로 불칠(염불 집중 수행)이나 선칠(좌선 집중 수행)에 참여할 수 있는 기회가 있기를 바랍니다.

늘 건강하시고 안락, 축복과 지혜가 충만하며 부처님의 일이 성공적으로 이루어지기를 바랍니다.

답변: 저희 절까지 먼 길을 와주셔서 감사합니다.

1. 예, 만트라 등 무엇인든 염송하는데 염불법을 사용할 수 있습니다.

2. 관음 법문은 예외입니다. 단전은 잊어버리고, 그냥 염불 소리에 집중하세요.

3. 원하는 언어를 골라서 능엄주를 외울 수 있습니다. 더 중요한 것은 그 언어로 표현된 만트라의 정확성입니다. 외워서 매일 염송할 수 있으면 가장 좋습니다. 나는 중국어로 외우는 데 5주가 걸렸습니다. 어떤 베트남인은 열흘 만에 외웠다고 들었습니다!

가능하면 능엄주의 오대심주를 매일 108번씩 하는게 좋습니다.

질문: 혼돈을 줄이기 위해 명상하기.

저는 방콕에 있습니다. 명상을 좋아하지만 사실 어떻게 바르게 하는지 모릅니다.

마음이 매우 혼란스러워서 명상을 배우면 좋을 것 같습니다. 저는 내면의 평화를 원합니다. 저를 도와주시길 바랍니다.

답변: 명상으로 마음의 혼란과 혼돈을 줄일 수 있습니다. 일단 초선에 도달하게 되면, 전에 경험하지 못했던 놀라운 내면의 안락을 경험할 것입니다. 하지만 유능한 스승로부터 명상을 배우는게 좋습니다.

많은 태국 스님들이 여러분의 필요성에 더 알맞게 그들의 방식으로 명상을 가르쳐줄 수 있습니다.

그냥 불교 사찰의 법당으로 가십시오. 그리고 5분에서 10분 조용히 앉아보십시오. 더 고요하고 차분해지면, 스님들에게 가르침을 청하세요.

질문: 왜 그렇게 목표 지향적인가요?

선사님의 선의 방식은 너무 목표 지향적인 것 같습니다. 왜 그런가요?

답변: 질문해 주셔서 감사합니다.

질문에서 질문자는 대부분 사람들과 마찬가지로 명상에 진전이 별로 없는 것 같습니다. 진전을 하지 못하는 이유는 아마도 명상의 목적을 잘 이해하지 못하기 때문입니다.

우리의 선은 여러분의 지혜를 열기 위해 선정을 키워야 함을 강조합니다. 그보다 못한 걸 가르친다면, 난 여러분의 시간과 나의 시간을 낭비하고 있는 겁니다.

질문: 가족 사업으로 짓는 살생업

저는 아직 삼보에 귀의하지 않았습니다. 밤에 침대 위에서 가부좌 앉아서 염불합니다 제 방에는 불상이나 불단이 없습니다. 잠옷만 입고 묵묵히 부처님의 명호를 외우고 절을 합니다. 법복을 입지 않는데 괜찮습니까? 아니면 제가 잘못하고 있나요? 그러

는 동안에도 제 머릿속은 여전히 망상이 가득 합니다.

우리가 계율(오계)을 모두 받지 않고 선택적으로 받을 수 있다는 것이 사실입니까?

우리 가족은 바다낚시 사업을 하고 있습니다. 계를 받은 후에도 여전히 일을 도울 수 있나요? 제가 (불살생계를) 받고 그 계율을 어기면 더 안 좋지 않을까요?

답변: 괜찮습니다. 가장 중요한 것은 최고로 성심성의껏 염불하는 것입니다. 망상이 생기면 그냥 무시하세요. 결국 오래도록 수행을 이어가면 망상은 사라질 것입니다.

질문자가 귀의를 하는 편이 낫습니다. 계율은 지킬 수 있는 것만 받을 수 있습니다. 당신이 가족 사업을 돕는 일은 참회가 가능한 위반입니다. 그 위반으로 인한 문제를 경감하기 위해서 염불을 하고 더욱 성심성의껏 절을 하는게 좋겠습니다.

미래에 이런 류의 직종을 피할 수 있다면 그게 낫습니다. 그러면 나중에 병에 걸릴 가능성이 줄어들 것입니다.

질문: 삼매에 들어가는 것

삼매는 어떻게 들어가나요? 그게 마음을 개발하는 자연스러운 과정인가요? 아니면 삼매에 들어가기 위해서 바른 방법, 기술을 행해야 하는건가요?

또한, 숙련된 선 수행자의 경우에만 자유자재로 삼매에 들어가고 나올 수 있나요?

답변: 이건 삼매에 들어가는 마음의 자연스러운 능력입니다.

여러분은 외부 조건에 따라 쉽게 삼매에 들어갈 수 있습니다. 예를 들어, 어떤 이들은 위협을 느낄 때 삼매에 들어가는 것이 더 쉬울 수 있습니다.

따라서, 여러분이 더 쉽게 삼매에 들어가고 선정의 힘을 키울 수 있도록 바른 기술과 방법을 배우는게 최상입니다. (이는 선 수행에서 계속 진전을 이어나가는데 도움이 될 것입니다.)

맞습니다. 숙련된 수행자는 마음대로 삼매에 들어가고 나올 수 있는 능력을 개발할 수 있습니다.

질문: 누구의 가르침을 믿어야 합니까?

선사님의 선 지침서 베트남판을 무료로 다운로드하도록 허락해 주셔서 매우 고맙습니다. 선의 좋은 기반을 마련할 수 있는 바른 방법을 배우게 되어 매우 기쁩니다.

몇 가지 사항에 대해 설명 부탁드립니다.

집중력을 높이기 위해서 좌선하는 동안 통증을 참아야 한다고 말씀하셨습니다. 하지만 통증이 너무 심해서 더는 단전으로 염불할 수가 없습니다. 어떻게 하면 좋을까요?

게다가, 많은 베트남의 명상 지도자들이 다리를 올려놓는 순서가 문제가 되지 않는다고 합니다. 하지만 선사님은 오른쪽 다리를 왼쪽 위에 올려야 한다고 하셨습니다. 저는 예전에 반대 방향으로 앉았는데, 그렇게는 한 시간 앉을 수 있었습니다. 이제 바른 방법으로 바꿨는데 발목 부위에 통증이 참을 수 없어서 30분밖에 버티지 못합니다. 이 통증은 극복할 수 없는 건가요?

또한, 첫 번째 아픔 고비를 넘기면 초선에 들어갈 수 있습니까? 너무 욕심을 부리는 것일 수도 있지만, 초선에 들고 싶습니다!

답변: 다리의 통증을 참는 것은 인내를 수행하는 것입니다. 예전에 할 수 없었던 것을 배우고 있습니다. 그것이 진전입니다.

질문자가 말한 것을 살펴보건데, 질문자는 어떤 실질적 방법을 고수한 적이 없습니다 그것이 수행에 거의 진전이 없는 이유입니다. 음과 양의 이유로 다리를 올리는 순서가 중요합니다. 우리의 웹 사이트에 추가적 설명과 함께 선의 지침들이 있습니다.

그냥 가르침에 믿음을 가지세요. 그러면 반드시 초선에 들어갈 것입니다. 욕심을 부릴 필요가 없습니다. 나의 지침에 대해 의심하지 마세요.

질문: 명상할 때 배에서 그르렁거리는 소리가 납니다.

선사님,

선사님께서 가르치신 방법대로 호흡을 관하면서 해왔습니다. 제가 이해할 수 없는 몇 가지 경계들과 부딪혔습니다. 제가 이해할 수 있도록 도와주십시요.

저는 숨을 배에 가득 들이쉬고 2-5초간 참았다가 천천히 내쉽니다.

꽤 자주 배에 숨을 가득 들이쉬고, 숨을 참은 후 배에서 소리가 내기 시작하고, 거품

소리가 나고 입에서 공기가 새어 나옵니다. 그러면 저는 매우 편안해집니다. 새어 나가는 공기를 참으면 불편합니다.

어떤 때는 방귀를 뀌면 그것도 저를 편안하게 해줍니다.

제 수행에 고쳐야 할 부분이 있나요? 자비롭게 가르쳐 주십시오.

또한, 선사님 방법대로 선을 시작한 이래로 저는 기분이 나아졌고, 잠도 더 잘 잘 수 있습니다. 정말 감사드리며 건강하시길 바랍니다.

답변: (지난 몇 주 동안, 질문자는 선 지침서에 설명한 방식대로 명상 수행을 했습니다.) 질문자는 지난 5년간 명상을 해왔지만, 앞서 언급한 경험과 같이 보람을 느낄만한 건 없었다고 했습니다. 그런 모든 경계들은 좋은 일입니다. 걱정할 필요가 없습니다. 앞으로도 더 열심히 수행하십시요.

질문: 집에서 하는 수행

저는 집에서 수행하고 싶습니다. 어떤 책을 봐야 하고 독경을 어떻게 하는지 알려주십시요. 제 아이가 아직 어려서 시간을 내서 절에 가서 수행할 수 없습니다. 한 달에 6일동안 채식을 해도 괜찮을까요?

답변: 집에서 수행을 하면 가족에게 좋습니다. 아이의 양육과 남편과의 깊고, 지속적인 유대감을 위한 지식을 얻게 될 겁니다.

질문자에게 대승을 수행하고자 결심하도록 권합니다. 가능하다면 가까운 대승 사찰에 가서 스님들에게서 지침을 받으십시오. 만약 그것이 어렵다면, 선화 상인의 서적을 읽는 것으로 시작하기를 강력히 권합니다.

웹사이트 www.cttbusa.org에 가서 자료를 찾을 수 있습니다. 인내를 가져야 합니다. 읽기 시작하고 바로 이해할 거란 기대는 하지 마십시오. 천천히 자연스레 내면에 스며들게 하십시오. 웹사이트 www.ChanPureland.org에서 대승법에 대한 자료를 더 찾을 수 있습니다.

우선 질문자에겐 부처님께 매일 한 시간 절할 것을 권합니다. 집안일을 하면서 하루 종일 부처님의 명호를 염하십시오. 수행의 근본을 배우시도록 제가 집필한 “선 지침서1권”를 읽어보시길 바랍니다.

한 달에 6일에서 10일간 채식하는 것은 좋은 실천입니다.

질문자가 위의 사항을 모두다 한 후 다음 지침을 위해 우리에게 연락하시길 바랍니다

(능엄경은 선禪의 핵심적 가르침 중 하나로 불교를 믿는 이들에게 깨닫는 방법을 보여줍니다)

질문: 능엄경은 진짜입니까(믿을 수 있나요)?

선사님 능엄경이 부처님께서 설한 경이 아니라고 주장하는 자료를 읽었습니다. 저는 매일 능엄경 수행을 하는데 좀 더 명확하게 알고 싶습니다.

답변: 나는 그런 반대론자들의 권위와 지혜가 의문스럽습니다.

저의 돌아가신 스승이자 미국의 정통 불교의 첫 조사이신 선화 상인은 능엄경 해설에서 진경임을 증명했습니다.

나는 그의 설명을 연구했고, 그의 설명이 가장 정확도가 높았으며, 나의 선 수행에 있어서 엄청나게 이로웠습니다.

질문: 단전에 집중

저는 최근 선사님의 선 지침서를 구입했는데, 매우 도움이 되었습니다. 저와 같은 사람들에게 선사님의 가르침을 나누어주셔서 대단히 감사합니다. 나는 선사님의 가르침을 명상 수행의 지침으로 삼고 있습니다.

1. 질문을 하나 드리고 싶습니다. 제가 이 부분이 확실하지가 않습니다. 일상생활에서 어떻게 수행하면 좋을까요? 청소, 잡일 등을 할 때 계속해서 단전(배꼽)에 집중해서 염불해야 하나요? 저는 그게 하기가 어렵다는걸 알게 되었습니다. 저는 다른 일을 하면서 망상을 줄이기 위해서 염불을 계속해나갈 수 있어도, 집중하는 곳이 배꼽 부위에서 멀어져 버리고, 하고 있는 일 쪽으로 집중이 가버립니다. 배꼽 부위에 머물 수 있도록 노력을 해야할까요?

2. 또한, 상좌부 불교에서 배운 마음챙김 수행에 대해서도 질문 있습니다. 지금 하고 있는 일에 주의를 기울이면서 당면한 과제에 대해 알아차림을 하라고 배웠습니다. 처음에 마음 속으로 하고 있는 일에 이름을 붙이는 것이 현재 하는 일에 생각을 두는데

도움이 된다고 들었습니다. 예를 들어, "접시를 닦는다, 접시를 헹군다"와 같은 생각을 합니다. 결국 마음 속으로 이렇게 명칭 붙이는 것을 멈추고 하고 있는 일에 주의를 기울입니다. 선의 가르침에 따르면 이것은 일상생활의 수행에서 좋은 방법인가요?

답변: 아미타불. 우리 책이 도움이 되었다니 기쁩니다.

일상의 활동 중 직장에서 일할 때와 같이 반드시 필요한 때에는 생각을 하세요. 하지만, 불필요한 생각은 멈추세요. 배꼽으로 돌아가서 염불을 하세요. 쉽지는 않지만 이것이 바로 망상을 알아차렸을 때 최소화할 수 있는 방법입니다.

순수히 선 수행하는 사람들의 경우, 하고 있는 일에 이름을 붙이는 것도 “생각하는 것”을 요하므로, 필요치 않습니다. 스스로 배꼽에 집중하도록 훈련하십시오. 이걸 “본사 또는 중앙 본부”에 머무른다고 부를 수 있습니다. 그러면 자연스레 당면한 과제를 더 잘 알아차릴 수 있게 될 것입니다.

계속 열심히 하세요.

질문: 긴 호흡

우선, 제 질문에 답변 해주시고, 수행을 격려해 주셔서 고맙습니다. 다른 질문을 더 드리겠습니다.

명상할 때, 숨을 길게 들이쉬고 내쉬어야 하나요? 예를 들어, 숨을 들이쉬는데 보통 5초가 걸린다면, 2-3초 더 들이쉬어야 하나요? 마찬가지로, 숨을 내쉴 때도 조금 더 길게 내쉬려고 해야 할까요?

답변: 호흡에 간섭하지 마십시오. 여러분이 개입하지 않아도 자연스럽게 길어질 것입니다. 그저 지켜보고 아무것도 하지 마세요.

이어진 질문:

선사님

여전히 이해가 되지 않습니다. "자연스럽게 호흡하라"는 것과 "호흡에 간섭하지 말라"는 것은 어떤 의미입니까? 예를 들어 자세히 설명해 주십시요.

호흡을 자연스럽게 하라는 것은 길거나 짧게 호흡하지 말라는 것인가요? 이에 대해 명확한 설명 부탁드립니다.

서 있거나 의자에 앉아 있을 때는, 매우 편안하게 숨을 쉴 수 있습니다. 힘들이지 않고 호흡을 들이쉬고(들이쉬는데 6초가 걸립니다.), 기분이 아주 좋습니다. 하지만 앉아 있는 동안, 특히 결가부좌에서는 호흡하기가 곤란합니다. 처음 3초는 괜찮지만, 나중에는 뭔가 막힌 듯 편안하지 않고 속이 불편합니다. 계속 숨을 쉬는데 서 있거나 의자에 앉아 있을 때만큼 공기가 들어오지 않습니다. 마찬가지로, 숨을 내쉴 때도, 처음 3초는 괜찮지만, 나중에는 불편합니다.

20분이 지난 후에도 여전히 불편합니다.

최근에 몇 가지 조정을 했습니다. 불편함을 느끼자마자(보통 처음 3초 후에) 숨을 멈추고 숨을 내쉬기 시작합니다. 숨을 내쉬면서 불편해지면, 저는 숨을 들이마시기 시작합니다. 그 결과 전보다 호흡이 더 느려졌습니다. 이렇게 하면 기분이 좋고 더 오래 앉아 있을 수 있습니다. 이렇게 해도 되나요?

게다가, 저의 등은 똑바르지 않습니다. 앉는 동안 숨을 편안하게 쉬기 위해 약간 구부립니다.

등을 똑바로 펴보려고 했습니다. 처음에는 공기가 배까지 들어오지 않거나, 1리터의 공기만 들어왔습니다. 시간이 지나면서 점점 나아지고 있지만, 여전히 불편합니다. 제대로 호흡할 수 있도록 도와주십시요.

매우 감사드리며, 건강하시길 바랍니다.

답변: 질문자는 본인이 방금 설명한 “여러 일들을 함”으로써 계속해서 호흡을 방해하고 있습니다.

불편하게 느껴진다면, 그것을 알아차리고 아무 것도 하지 마세요. 앉을 때 호흡이 짧다면, 그것을 알아차리고 아무것도 하지 마세요. 등이 구부러져 있다면, 펴려고 하지 마십시오. 그저 알아차리기만 하십시오. 그러면 자연스럽게 시간이 지나면서 저절로 펴집니다.

질문자는 너무 열심히 하려고 합니다.

그래서 나는 제자들에게 염불을 하고 호흡은 무시하라고 가르칩니다. 호흡 관찰은 모두의 내면에 있는 "상황을 통제하고픈 욕구"를 불러 일으키는 경향이 있습니다.

불편함을 느끼면, 불편함이 멈출 때까지 견디세요. 이는 마치 체육관에 가는 것과 같

습니다. 처음 중량 운동기구를 들 때 몸이 아프지만, 그건 근육을 만들기 위해서는 필수적입니다.

저는 여러분이 자세한 질문을 해도 좋습니다. 저희 사찰에 오시면 훨씬 더 맑아지고, 진전도 훨씬 더 수월할 것입니다. 앞으로 다가올 선칠을 준비하기 위해서 2시간 앉는데 집중하시는게 좋습니다.

여러분들 모두 다음을 참고하십시오. 선칠에서는 개개인의 수준에 따라 선을 지도하고 훈련시킵니다. 여러분 각자 개인의 취향, 능력, 상황에 따라 훈련해야 합니다.

질문: 홍콩의 좋은 절

저는 초심자입니다. 지난 7월 만불성성을 잠깐 방문했을 때 도반을 통해 선사님에 대해 들었습니다. 선사님의 책을 샀는데 매우 좋았습니다. (좌선할 때 방석을 사용하지 말라는 조언이 특히 도움이 되었습니다.)

안타깝게도 미국에서 홍콩으로 막 이사를 왔기 때문에 직접 만나뵐 복은 없습니다. 스님의 책 중 "질의응답"에서 선사님께서 홍콩에 있는 아주 좋은 절들에 방문했다고 언급한 것을 읽고 너무 기뻤습니다. 홍콩의 좋은 사찰을 추천해 주시겠습니까? 저를 인도해 줄 선지식을 찾을 수 있기를 바랍니다.

답변: 명상 수행을 즐긴다니 매우 기쁩니다. 실력이 더 쌓일수록, 명상을 통해 더 많은 이득을 얻을 것입니다.

우리의 선 지침서은 위앙종의 조사이자 저의 돌아가신 스승 선화상인으로부터 배운 기본적인 선 기술을 가르칩니다.

또한 위앙종 조사인 돌아가신 성일 대사(圣一)에게서도 배울 수 있습니다. 그의 제자들은 명성과 이익을 구하지 않는 훌륭한 명상 수행자입니다.

주소는 다음과 같습니다.

성일법사도량 聖一法師道場 : 보림선사 寶林禪寺

란타우 섬 大嶼山 東涌地塘仔 2988 1532

질문: 집에서 하는 수행

아미타불! 선사님 집에서 수행하는 방법을 가르쳐 주실 수 있나요?

집에서 수행하고 싶지만 어떻게 해야 할지 모르겠습니다.

답변: 수행하고자 하는 열망이 참 좋습니다.

최상의 방법은 우선 뛰어난 대승의 스승이 계신 사찰에 가서 수행하는 것입니다. 곧 구체적인 결과를 얻고 어떤 법이 여러분에게 적합한지 알게 될 것입니다.

그러면 당신의 선지식이 어떻게 집에서 수행하는지 알려줄 수 있습니다.

이것은 무술을 배우려고 할 때와 같습니다. 진정으로 실력있는 스승이 필요합니다. 그렇지 않으면 바르지 못한 기술 때문에 결과를 얻지 못해서 그만두게 될 것입니다.

이 몇 마디의 조언이 여러분의 시간을 절약하는데 도움이 되기를 바랍니다.

질문: 출가에 대해서

이유는 모르겠지만 앉아서 공부할 때마다 집중할 수가 없습니다. 하지만 부처님 명호를 열심히 외우면 제 산란함이 사라집니다. 학교를 그만두고 출가할까요?

답변: 아니요. 당신은 아직 복이 충분치 않습니다.

질문: 기억들을 어떻게 내버릴 수 있을까요?

어떻게 해야 기억들로부터 그 집착을 떨어뜨릴 수 있나요?

답변: 기억은 과거의 업의 결과입니다.

기억을 지우는 방법은 여러 가지가 있습니다.

절이나 고해(고백)와 같은 참회법을 행하세요.

염불을 하세요.

대비주, 칠불주 등과 같은 진언(주력수행)을 하십시오.

아라한 또는 그 이상이 되십시오.

우리가 언급할 수 있는 것보다 더 많은 방법이 있습니다.

질문: 마의 경계

저는 아직도 가족들에 대한 책임이 큽니다. 생계를 위해서 열심히 일해야 합니다. 그래서 망상이 많고 명상을 할 때 쉽게 마의 경계에 듭니다. 제가 맞습니까?

답변: 전혀 그렇지 않습니다.

아주 많은 수의 명상하는 이들이 당신과 유사합니다. 하지만 명상이 도움이 된다는 것을 경험합니다.

당신이 이런 문제를 겪는 것은 오직 방법이 잘못되었고, 스승이 능력이 부족하기 때문입니다.

질문: 조현병을 위한 명상

나무 본사 석가모니불.

선사님 설명 부탁드립니다.

조현증이 있는 사람은 소승의 명상을 해야 하나요?

답변: 어떤 형태이든 모든 불교 명상은 조현병을 다루는데 큰 도움이 됩니다. 하지만 반드시 능력있는 명상 지도자의 지도하에서 해야합니다. 되도록이면 그 지도자는 아라한이나 그 이상이어야 합니다. 이런 문제는 섬세하고 다루기 어렵기 때문입니다.

저는 또한 이러한 정신 질환으로 고통받는 사람들에게 본인이 선호하는 절에 가서 지극하게 삼보에 복을 지을 것을 강력히 권합니다. 그건 봉사를 하거나, 참회 법회에 참석하거나, 공양을 올림으로써 할 수 있습니다. 이러한 것들은 병에서 회복하는 데에 큰 도움이 될 것입니다.

질문: 다른 이들의 단계 Vs 본인의 단계

저는 오래도록 젠을 공부한 학생입니다. 저는 오늘 날의 젠이 옛날의 젠과 같다고 생각했었습니다. 하지만 이젠 그렇지 않은 것 같습니다. 최근 저는 오늘날 대부분의 젠과 불교는 절대성 또는 불생을 깨닫지 못하고 있다고 말하는 선생님과 대화를 나눴습니다. 기껏해야 대부분 알아차림이나 유식론에 관한 부분을 합니다.

선사님의 견해가 궁금합니다.

답변: 잘 모르겠습니다. 나는 다른 사람들 대신 나 자신을 바라보는 훈련을 하였습니다. 다른 이가 무생과 같은 더 높은 단계의 과위를 얻는 지 아닌지는 그 사람의 일입니다. 나는 주로 내 자신과 내 학생들의 진전에 관심이 있습니다.

거의 십년 전 가르치기 시작한 이래로 내 목표는 늘 상근기 제자들이 현생에서 해탈(무생)에 도달하거나 그들의 복이 충분하다면 서방극락정토에서 왕생을 얻게 해주는 것입니다.

질문: 선정의 단계

최근 몇 주 전 선사님의 선 지침서을 읽고 참선 수행을 시작했습니다. 매일 수행의 도전을 정말 즐기고 있는데, 초선에 관한 질문이 있습니다.

책에서 초선의 일반적인 특징에 대해 읽었지만, 혼자서 훈련할 때 초선에 도착했는지 확실하게 알 수 있는 방법이 있나요? 2선, 3선은 어떤가요?

3선 후에 선지식을 찾고 싶습니다.

답변: 우리의 선 지침서에 나온 수행 지침을 따른다니 매우 기쁩니다.

또한 저희 웹사이트에 올라온 선에 대한 mp3 파일도 들어보시길 바랍니다. 개인별 상황에 대한 구체적이고 자세한 정보를 제공하는 예시가 꽤 있습니다.

일반적으로 삼매에 들어가면 마음이 백지가 되고, 시간 개념이 사라집니다. 삼매에서 나오면, 여러분의 에너지와 체력이 급상승하는 것을 경험하게 됩니다.

선정의 구체적인 단계는 실력을 갖춘 스승에게 증명받아야 합니다. 증명을 구하러 직접 찾아가야만 합니다.

어쨌든 확실히 알 필요는 없습니다. 명상을 계속하면서 적극적으로 뛰어난 스승을 찾으세요. 3선에 도달하길 기다렸다가 그후 선지식을 찾을 필요는 없습니다. 예로 4년간 명상을 했지만 좋은 결과는 얻지 못한 학생이 2013년 여름 선칠에 왔습니다. 그는 우리 선칠에 왔고, 3주만에 3선에 도달했습니다.

웹사이트에 우리의 선칠에 대한 안내를 올려놨습니다. 참가 비용은 따로 없으니 자유롭게 참여해주십시오.

질문: 대비주에 관해서

선사님, 대비주를 하고 싶지만 할 시간이 없습니다. 회사에서 해도 될까요? 답변 부탁드립니다. 아미타불!

답변: 물론 할 수 있습니다. 그 만트라는 사실상 언제 어디서나 할 수 있습니다.

하지만 더 조용한 환경에서 외우는 것이 더 나을 것입니다. 예를 들어 만약 여러분이 정말로 대비주를 규칙적으로 하고 싶다면, 대비주를 외우려고 더 일찍 일어날 수 있습니다. 시간이 지나면 거기 익숙해질 것이고, 수면 시간을 희생한 걸 전혀 아까워하지 않을 것입니다.

질문: 선근

저는 2주 전부터 관음보살 염불을 시작했습니다. 아미타불처럼 행주좌와에 일심으로 염하려고 노력합니다. 늦은 밤에 염주를 30분 이상 돌립니다. 약사여래불을 모시지만 보살의 명호에 잘 집중할 수 있습니다. 아침에는 약사주를 하고, 밤에는 관음보살을 염합니다. 이렇게 해도 괜찮은가요, 선사님?

저는 부처님을 매우 존경합니다. 하지만 불명호를 외울 때 머릿속이 왜 나쁜 생각으로 가득한지 모르겠습니다. 어떤 사람들에 대해 나쁘게 생각하거나 어둡고 위협적인 이미지가 제 마음속에 나타납니다. 언급하기 적절하지 않은 다른 것들은 말할 것도 없습니다. 다행히도 저는 그걸 어떻게 다뤄야 할지 압니다. 저는 이런 생각들을 놓아버리고 그것들과 싸우지 않습니다. 보살님 명호에만 집중해서 그런 생각들이 머릿속을 스쳐 지나가게 하고 결국엔 저절로 사라집니다. 제 방법이 맞습니까?

행주좌와로 부처님의 명호를 외울 때 부적절한 생각이 올라오는 것을, 부처님께서는 우리의 무거운 업에 대해 비난하지 않는다고 생각합니다. 하지만 저의 부족함이 부처가 되기 위한 수행에 방해가 되면서 부족함을 느낍니다. 이러한 더러운 생각들을 없애려면 어떻게 해야 할까요?

석가모니 부처님의 금빛 입으로 말하길, 누구든 어려움이 처했을 때 관음보살, 지장보살과 약사부처님께 자신과 다른 중생을 도와달라고 기도할 수 있다고 했습니다. 이것이 맞습니까? 또한 선화 상인은 지장경에서 이르길 관음보살의 육자대광명진언을

염하는 자는 지장보살의 응답을 받는다고 설명했습니다. 지장보살은 중생들이 관음보살의 육자대광명진언을 염하는 것을 좋아하기 때문에 중생들에게 행복과 안전과 안락한 복을 줄 것입니다. 이것이 무슨 의미인지 잘 모르겠습니다!

답변: 질문한 순서대로 답변하겠습니다.

네, 잘 하고 있습니다. 4가지 자세에서 계속 노력하세요.

공경심은 참으로 우리가 출세간법을 수행하기 전 정말로 필요한 첫 단계입니다. 질문자가 경험하고 있는 것은 "망상"이라고 하는데, 이것은 수행할 때 나타나는 원치 않는 생각입니다. 질문자가 접근하고 있는 방식이 맞습니다. 그냥 (망상에) 관여하지 마십시오. 그런 생각들을 알아차리고 따라가지 마십시오. 그러면 결국 망상이 나타나는 빈도가 줄어들고 결국 사라질 것입니다.

수행 후 합장하고 마음 속에 떠오른 더러운 생각들에 대해 참회하세요. 잘못된 생각을 참회하고 부끄러운 생각을 상세히 말하세요. 머지않아 이런 잘못된 생각들이 죽을 것입니다. 그걸 “인욕을 수행한다”라고 부릅니다. 포기하지 말고 인내를 갖고 괴로움과 불편함을 참아야 합니다.

네, 어려움에 처했을 때 자신이나 다른 사람을 위해 불보살님께 도움을 청할 수도 있습니다. 예를 들면 나는 지금까지 개인적으로 관음보살께 도움을 청한 적이 두 번 있습니다. 선화 상인은 절대 거짓말을 하지 않습니다. 그의 가르침이 제대로 번역되었다는 가정하에, 그의 말을 모두 믿어도 됩니다.

게다가 우리와 달리 보살들은 서로 질투하지 않습니다. 관음법문을 수행한다면 지장보살은 그것을 매우 좋아하고 기회가 될 때 주저하지 않고 여러분을 도울 것입니다. 마찬가지로, 지장보살이 여러분을 도와주어도 관음보살은 절대 화내지 않을 것입니다.

지금까지의 접근 방식과 이룬 성과를 미루어 볼 때, 질문자는 선근이 있습니다! 따라서 몇 가지 조언을 더 드리겠습니다.

염불할 때 결가부좌로 앉는 법을 배우세요.

가능하다면, 30분 대신 한 시간 동안 염불하세요.

선화 상인의 책을 계속 읽는 것은 매우 중요합니다.

매일 30분씩 부처님께 절하세요.

가능하다면, 유교경에 대한 저의 해설을 읽어보세요. 웹사이트에 올라와 있습니다. 수행 과정에 대해 자세한 설명이 있습니다.

할 수 있다면 “선 지침서”을 보세요. 선 지침서는 인쇄본과 전자책 형식으로 제공됩니다(영어 버전의 경우. 한국어는 번역본 출판 준비 중). 이 책은 수행의 기반을 닦는 데에 도움이 되고, 초심자들이 흔히 갖는 많은 기본적인 질문들에 대한 대답이 들어 있습니다.

계속 열심히 수행하세요. 질문자가 자랑스럽게 느껴집니다.

질문: 파룬궁에 대해서

파륜궁은 불교입니까?

답변: 불교 관점에서, 파륜궁법은 진정한 해탈을 얻는데 도움이 되지 못하기 때문에 외도로 여깁니다.

진정한 불자는 단기적 이득이나 감응 대신에 진정한 지혜를 추구합니다.

사실을 말하자면 많은 사람들에게 이로움을 경험했기 때문에 파룬궁을 따르는 신도가 많습니다. 나는 개인적으로 같은 시간과 노력을 들인다면 선지식에게 배우는게 훨씬 더 많은 이로움을 훨씬 더 빨리 얻을 것이라 느낍니다.

질문: 극심한 욕망

저는 21살 학생입니다. 지난 반 년 동안 불교를 공부해왔습니다. 불교를 이해하면서 이제서야 너무나 많은 잘못을 지었다는 것을 깨달았습니다. 예를 들어, 어렸을 때 살아 있는 것들을 죽이는 걸 좋아했습니다. 14살이었을 때, 저는 TV 프로그램을 통해 많은 성적인 이미지들을 보았고, 자연스럽게 그런 이미지들을 더 보고 싶어했습니다.

대학에 입학하고 가족과 떨어져 지내면서 인터넷이 보급되고 상황은 더 악화되었습니다. 저는 포르노 사이트에 완전히 빠졌습니다. 보면 볼수록 더 매혹됐었습니다. 때때로 그것이 공부에 나쁜 영향을 미친다는 것을 깨닫고, 멈추고 싶었습니다. 하지만 나는 내 자신에게 별일 아니라고 말했습니다: "나도 결국 실증을 느낄거야.”

불행히 (해도 해도) 결코 충분하지 않은 것 같았고, 상황은 더 나빠지기만 했습니다.

다행히도, 6개월 전에 불교를 접하고 정토법문에 대해서 배웠습니다. 왕생 비디오를 좀 보고 나서, 매우 감동받았습니다. 그래서 염불을 하고 정토에 왕생하겠다고 결심하고 채식을 시작했습니다.

한 달 전 문제가 생겼습니다. 질투가 나서 사촌과 저는 사소한 문제로 말다툼을 벌였고, 사촌은 저를 칼로 찔렀습니다. 칼날이 부러졌고 저는 크게 다쳤습니다. 운이 좋아서 아직 살아있습니다. 그 사건으로 저는 삶의 무상함을 깨달았습니다.

현재, 저의 욕망은 여전히 매우 강합니다. 저도 잘 알지만 인터넷, TV, 신문 등 유혹이 너무 많아서 멈출 수가 없습니다. 저와 같은 친구들이 많습니다. 그렇게 가깝게 접하면 어찌 할 수 없습니다. 예전처럼 나쁘지는 않지만, 제 습기는 여전히 매우 무겁습니다. 이제 좋아하는 여자가 생겼고, 그녀에게서 마음을 뗄 수가 없습니다.

제 경우가 보통보다 심각한가요, 선사님? 이것을 치료할 방법이 있나요? 저에게도 삼매의 힘이 있어서 불안감이 줄어들면 좋겠습니다. 조언 부탁드립니다!

염불이 8억 겁 동안 생사를 거듭하면서 지은 잘못을 근절할 수 있다고 하는데, 제가 염불을 해서 이 생에 지은 업을 청산할 수 있을까요? 아니면 그 말에 다른 숨겨진 의미가 있나요? 선사님의 가르침에 정말 감사드립니다!

답변: 본인의 고민을 우리와 나눠주어서 감사합니다.

질문자는 또래의 보통 사람보다 더 잘하고 있습니다. 왜 그럴까요? 왜냐하면 다른 사람들과 달리 질문자는 본인의 문제를 알고 있기 때문입니다.

게다가 당신은 성장통을 겪고 있습니다. 당신의 인생 중 이 시기에 행동이 호르몬의 영향을 받는 것은 당연합니다.

결국 거기서 벗어나게 될 것입니다.

그래도 입지를 확실히 하고 있는지, 옳은 방향으로 상승하고 있는지 확인한다고 해가 될 것은 없습니다.

간단히 말해서, 거기에 도달하는 가장 빠른 방법은 명상을 배우는 것입니다.

당신을 인도할 뛰어난 명상 스승을 찾으세요. 당신의 목표는 가능한 한 빨리 삼매에 드는 것입니다. 일단 여러분이 삼매에 도달할 수 있다면, 욕망은 자연스럽게 줄어들

고 옅어 것입니다. 그러면 당신은 호르몬에 대해서 더 잘 통제할 수 있게 됩니다.

좀 더 구체적으로, 더 나은 자제력을 기르기 위해서는 최소한 초선에 도달해야 합니다. 명상할 때 관음보살 염불을 해보는 건 어떨까요? 그러면 당신의 욕망을 누그러뜨리는데 도움이 될 것입니다. 또한 보살님께 절을 하는 것이 당신의 잘못을 근절하는 데에 도움이 됩니다.

마지막으로, 염불을 하면 8억 겁동안 쌓은 잘못을 근절할 수 있다는 것은 사실입니다 하지만, 모든 사람이 이것을 성취할 수 있는 것은 아닙니다. 삼매의 단계가 매우 높은 사람만이 그렇게 할 수 있습니다. 우리 같은 사람들도, 여전히 삼매의 단계에 따라 많은 잘못을 근절할 수 있습니다. 당신 말이 맞습니다: 공짜는 없습니다! 그렇게 쉽지 않습니다! 그리고 관음 보살을 염불하여도 정토의 왕생은 보장됩니다.

질문: 결가부좌로 앉기

선사님께서 이미 자주 말씀하셨듯이, 선지식의 지도 없이는(제가 이해하기로는 그가 직접 지도할 필요는 없지만) 선을 수행해서는 안 됩니다.

그래서 저는 감히 선을 수행하지 못합니다.

하지만 전 정말 결가부좌를 좋아하고 가능할 때마다 앉습니다. 이제 앉는 시간이 45분으로 늘었습니다. 결가부좌로 앉아 부처님 명호나 만트라를 외울 때, 법당을 돌면서 염할 때보다 더 쉽게 피곤해집니다. 아래 질문에 대해 답변해 주시겠습니까?

명상을 하지 않고 결가부좌로 앉으면, 어떤 이로움이 있나요?

호흡을 따라가면서 45분 동안 결가부좌로 앉는 것을 명상으로 여길 수 있을까요? 이에 대해서 위험한 부분이 있습니까?

답변: 잘 하고 있으니 걱정할 것 없습니다.

초심자는 혼자서 선을 수행해도 괜찮습니다. 나는 모든 명상가들에게 뛰어난 선 스승(선지식)을 찾을 것을 강조합니다. 선지식의 지도 하에서는 잠재적으로 내재되어 있는 문제들을 피할 수 있을 뿐만 아니라 더 많은 이로움을 얻을 수 있습니다. 보다 높은 단계로 원활하게 진전하기 위해서는 올바른 기반을 구축하는 것이 가장 중요합니다.

할 수 있을 때마다 결가부좌로 앉는 것은 매우 좋은 생각입니다. 앉는 시간을 계속 늘리세요.

또한 경행할 때보다 결가부좌했을 때 더 피곤함을 느끼는 것은 좋은 징조입니다. 계속하십시요. 피곤함은 결국 사라질 것이고, 결가부좌로 앉아서 염불을 하면 훨씬 더 좋아질 것입니다. 질문에 대해서:

네, 결가부좌로 앉을 때마다 불가사의한 이로움을 얻습니다.

결가부좌로 앉으면서 호흡을 따라가는 명상을 하는 것도 괜찮습니다. 현재 단계에서는 완벽하게 안전합니다.

마지막으로 가능하다면 약속을 잡아서 나를 만나러 오십시오. 당신과 수행에 도움이 되는 좀 더 구체적인 내용을 나눌 수 있습니다. 그러면 당신은 큰 즐거움과 이로움을 얻을 수 있습니다. 나의 지도하에서 당신을 지도할 멘토를 정해 줄 수도 있습니다.

질문: 명상 중 호흡

저는 베트남 하노이에 사는 26세의 미혼 여성입니다. 약 3개월 전, 계속해서 호흡, 들숨과 날숨에 집중해야 한다는 생각이 반복적으로 들었습니다. 처음에 저는 제가 하는 일이 "명상"이라고 하는 것인지 몰랐습니다. 이제 저는 명상에 대해 더 많이 알게 되었고, 제 상황이 명상과 관련이 있다고 생각합니다. 개인적으로 호흡에 대해 생각하고 싶지 않지만, 왜 자꾸 제 마음이 호흡으로 돌아가는지 모르겠습니다. 이것이 저를 정말 짜증나게 합니다. 저는 그냥 평범한 사람으로 살고 싶기 때문에 그런 생각을 떨쳐버리고 싶습니다. 즉, 숨을 들이쉬고 내쉬는 것에 대해 생각하고 싶지 않습니다.

저를 도와주실 수 있으세요? 저에게 해결책을 주실 수 있나요?

답변: 질문자의 불행한 처지에 대해 유감스럽게 생각합니다. 여러 가지 방법으로 문제를 해결할 수 있습니다. 두 가지를 간단히 말하겠습니다.

질문자는 유머스러운 길을 선택해서 명상을 배울 수 있습니다. 많은 명상 전문가들이 질문자의 문제를 오히려 원한다는 것을 알고 있나요? 질문자의 상태를 "호흡 마음챙김"이라고 부릅니다. 이는 명상가들에게 매우 바람직합니다. 그러므로, 질문자는 호흡 마음챙김 방법이라고 하는 호흡의 수를 세는 방법을 사용하여 명상을 해볼 수 있

습니다. 그러면 질문자의 삶을 개선할 수 있는 매우 유용한 기술을 개발할 것입니다. 질문자는 선천적으로 호흡 마음챙김을 하고 있기 때문에 이미 우리보다 앞섰습니다.

또는 그것을 무시할 수도 있습니다. 어떻게 하면 그것들을 가장 효과적으로 무시할 수 있을까요? 그런 잘못된 생각들에 번뇌를 일으키지 않는 것입니다. 그런 생각이 계속 드는 것은 단지 당신이 번뇌를 일으키기 때문입니다. 그러므로 다음에 그 생각들이 다시 일어나고 자연스럽게 번뇌로워지면, 스스로를 괴롭히는 짓을 멈추십시오. 더는 불쾌해지지 마십시오. 그 불쾌함을 빨리 멈출수록, 이러한 잘못된 생각들은 저절로 사라질 것입니다. 이것 또한 명상의 한 형태입니다: 번뇌하지 않도록 자신의 생각을 통제하는 것입니다.

질문: 오직 복 수행만으로 성자의 지위를 증득하다

명상을 수행하지 않고 오로지 복을 쌓음으로써 성인의 과위를 증득할 수 있나요? 자비로써 저희에게 가르침을 주십시요.

답변: 일반적인 경험의 법칙으로써 수행을 한다는 것은 결국 증득하기 위함입니다.

각각의 경우마다 다르지만, 복만 쌓는 것보다 명상 수행으로 성인의 과위를 증득하는 데 가속을 붙일 수 있다는 점을 이해하는 것이 중요합니다.

질문: 여러 종류의 선

1. 조사선(祖師禪)
2. 여래선(如來禪)
3. 선종(禪宗)

이들의 차이점과 유사점은 무엇인가요?

답변: 선종은 중국 대승 불교의 오종 중 하나입니다.

자세한 내용은 내가 강의한 다양한 경전 강의에 나와있습니다. 간략하게 말하면 다음과 같습니다.

조사선은 원래 대승의 조사가 가르친 선입니다. 그들의 목적은 우리가 깨달을 수 있

도록 돕는 것입니다.

여래선은 부처가 수행한 선입니다.

만약 선을 배우고 싶다면, 조사선에서 시작해야 합니다.

질문: 정토법문(淨土法門)이 무엇인가요?

선사님. 정토법문(淨土法門)이 무엇인가요?

답변: 정토불교 신도들은 서방극락세계에 가는 것이 해탈을 위한 가장 빠르고 적합한 방법이라고 믿습니다.

그러므로, 그들은 진심으로 그곳에 왕생하겠다고 서원합니다.

그 다음에 독경, 염불, 절, 만트라 등 왕생의 복을 짓기 위해 다양한 수행을 합니다.

질문: 결가부좌와 통증

선 지침서의 지침에 따라 선을 수행해 왔습니다.

결가부좌를 하지만, 무릎이 바닥에 평평하게 닿지는 않습니다. 허리와 다리를 조여서 억지로 할 수는 있지만 통증이 느껴집니다. 그럼에도 불구하고, 여전히 앉을 수 있고 예전처럼 오래 앉을 수 있습니다.

답변: 그렇게 강제로 하는 것도 나쁘지 않습니다. 원한다면 계속 해야 합니다. 다리가 더 빨리 평평해져서 바닥에 닿을 것입니다. 기꺼이 더 많은 고통이나 불편함을 견뎌낼수록, 다리 근육과 힘줄은 더 빨리 풀리고 긴장이 풀립니다.

반면에 평균적인 수행자들은 다른 방법으로 같은 결과를 얻습니다: 그냥 계속 앉는 것입니다. 시간이 지나면서, 기가 강해지고 여러분의 다리는 자연스럽게 더 유연해집니다. 그러면 다리가 자연스럽게 내려가서 바닥에 닿게 됩니다. 그때까지 신경 쓰지 마세요.

질문: 보살이 되고픈 욕망

명상을 해봤습니다. 하루에 30분씩 해서 깨닫지는 못할 것 같습니다. 제 머릿속은 망

상으로 가득 차 있습니다. 유일한 희망은 아미타부처님과 보살님들의 힘을 빌리는 것입니다: 저는 극락에 가서 보살이 되어 다시 돌아와 중생을 제도하고 싶습니다. 아침저녁으로 어떻게 수행해야 할까요?

답변: 질문이 모호해서 이 "질의응답" 장에서 완전히 답할 수는 없지만 노력해보겠습니다. 내가 보기에 질문자는 정토불법에 대해 읽어본 것 같습니다.

저는 신중하게 출처를 선택하길 권해드립니다. 예로 맹목적인 지지자 뿐 아니라 반대론자도 인터넷에 글을 올릴 수 있습니다. 그런 이들은 믿을만한 권위자가 아닙니다. 질문자는 불교 조사 스님들과 같이 믿을만한 출처를 보는 것이 더 낫습니다. 특히, 제 스승인 선화 상인의 서적들을 추천합니다. 그의 글은 법계불교협회 웹사이트 www.drba.org 에서 찾을 수 있습니다. 그 사이트에는 신뢰할 수 있는 정확하고 유용한 정보가 많이 있습니다.

게다가 나는 정토왕생이 매우 쉽다고 주장하는 사람들에 대해서 조심하라고 말하고 싶습니다. 지난 몇 년간 가르친 경험으로는 그렇지 않다는 것이 입증되었습니다.

간단히 말해서, 여러분은 좋은 선생님의 지도 아래 적절한 정보를 얻고 배울 필요가 있습니다. 다시 말씀드리지만, 정통 불교의 주요 맥과 가깝게 계십시오. 대부분의 사람들처럼 여러분도 옳고 그른 가르침을 구별하기 어렵기 때문입니다.

가능하면 염불 주간에 참석하셔서 정토 이치와 바르게 염불하는 방법을 배우기를 바랍니다. 초기에 현명하게 투자를 하고 나중에 좋은 결과를 얻는 것이 최선입니다.

질문: 다른 이를 도와서 더 많은 복을 얻는 것

선사님. 제 이름은 HG이고 법명은 TA입니다(사람들의 이름을 약자로 책에 표기했습니다). 저에게는 1991년 12살의 나이에 미국으로 온 딸이 있습니다. 현재 제 딸은 뛰어난 약사이지만 덕이 부족합니다. 그녀는 다른 사람들을 돕는 것 보다 자신을 위한 일에 더 몰두합니다. 그녀는 부처님도 인과도 믿지 않습니다.

저는 제 딸을 매우 사랑하지만, 때때로 매우 실망스럽습니다. 저는 딸 아이의 미래가 정말 걱정됩니다. 저는 때때로 대비주를 합니다. 보시행을 하고 공덕을 딸에게 회향합니다. 또한 딸 아이를 대신해서 참회하고, 그녀가 곧 삼보를 믿고 불교의 가르침을

일상생활에 적용해 미래에 복을 쌓길 기도합니다. 제가 그녀를 바르게 돕고 있나요? 자비로써 가르침을 주십시요. 우리가 수행하고 공덕을 다른 사람에게 회향할 때, 어떤 다른 점이 있나요?

매우 고맙습니다.

TA

원하신다면 *** 번호로 전화주세요.

답변: 그녀는 재능은 있지만 당신에게 배웠기 때문에 덕이 부족합니다. 일반적으로, 부모들은 아이들에게 실력을 쌓는 것을 강조하고, 도덕을 소홀히하는 경향이 있습니다.

여러분은 대부분 금전적 이득과 사회적 지위가 지능이나 실력 때문이 아니라 이전의 복의 결과라는 것을 깨닫지 못하고 있습니다. 많은 천재들이 가난 속에서 죽었다는 것이 그 증거입니다.

딸에게 공덕을 회향하고, 딸을 대신해서 참회하는 것은 선행입니다. 점차적으로 그녀를 도울 다른 더 효과적인 방법들도 배우게 될 것입니다. 더 중요한 점은 당신이 딸을 변화시키길 원한다면, 우선 스스로 변해야만 합니다. 더 많은 덕을 갖춤으로써 그렇게 하는 겁니다. 그건 오직 도덕만 현대인을 변화시킬 수 있기 때문입니다.

우리와 함께 수행하러 캘리포니아에 오면 이에 대해 좀 더 자세히 설명할 수 있습니다.

질문: 염불이 왕생을 얻는데 도움이 될 것이라는 점에 의심

선사님. 그저 염불만으로 정토에 왕생할 수 있다는 것이 믿기가 어렵습니다. 제 동생은 경전들이 변경(수정)되었고, 왕생에 관한 영상물에는 전문 배우들이 고용되었다고 합니다.

답변: 나는 질문자의 의구심을 탓하지 않습니다. 나라도 출처의 진위에 대해 살필 것입니다. 개인적으로, 나는 돌아가신 스승님, 선화 상인께서 말씀했기 때문에 믿습니다. 그는 불교에 대해 저에게 또는 0 그 누구에게라도 거짓말을 하지 않았습니다.

게다가 나는 대장경이라고 알려진 불교 경전 원서를 참고합니다. 불교 전문가들 사이

에서 반론의 여지가 없는 불교의 가르침으로 알려져 있습니다.

대승에 더 많은 복을 심은 다음에 질문자도 역시 믿게 될 것입니다.

질문: 정법은 어디에 있나요?

(원로 스님의 법에 대해서 남긴 댓글에 대해서)

> 선사님의 주장에 동의합니다. 대승과 소승은 서로 다른 길입니다. 우리 불제자들이 무엇을 해야 할까요? 석가모니 부처의 정법은 어디서 찾을 수 있을까요?

답변: 대승과 소승은 하나이고 같은 길입니다. 아직 이것을 이해하지 못하는 스승들과 수행자들만이 다르다고 생각합니다.

그렇다면 평범한 수행자들은 무엇을 해야 할까요?

그것은 매우 좋은 질문입니다. 평소보다 좀 더 자세히 설명하겠습니다.

1. 대승을 수행하기로 결심합니다. 소승은 반쪽 가르침이라고 불리는데, 이것은 완전하지 않다는 의미입니다. 당신은 이제 그걸 알게 되었습니다. 그런데 어째서 부처님의 전체 가르침 중 일부에 만족하겠습니까?

2. 더 적은 것으로도 만족하는 사람들은 부적절한 복이 있기 때문입니다.

3. 그러므로, 여러분은 그들과 같은 실수를 저지르는 것을 피해야 합니다. 대신, 대승의 복을 심을 기회를 찾으세요. 그리고 대승에 끊임없이 공덕을 지으세요.

4. 동시에, 대승의 스승을 찾아보세요. 다시 말해, 여러분은 스승을 찾는 노력을 해야 합니다. 만약 스승을 찾기 위해 모든 방법을 다 써버린다면, 스승을 만났을 때 그들은 당신을 더욱 가르치려고 합니다.

5. 대승의 복이 충분히 쌓이면, 뛰어난 대승의 스승들을 만나게 될 것입니다.

29. 진전을 추적하다

나는 선이 깨달음으로 가는 가장 빠른 길이라고 느끼기 때문에 선을 합니다.

내가 선을 가르치는 이유는 수행하고 싶지만 방법을 모르는 사람들을 많이 만났기 때문입니다.

예를 들어, 많은 사람들이 명상을 하지만 정체되어 있는 것이 안타깝습니다. 사람들은 진전하지 못한다는 것을 전혀 모릅니다.

인생에서 가치 있는 모든 것들과 마찬가지로, 성공하기 위해서는 열심히 일해야 하고 개인적 희생이 따릅니다.

이것을 명심해야합니다. 여러분은 더 열심히 하고, 계속해서 더 희생하라고 자기 스스로에게 물어봅니까?

예를 들어서 색계의 가장 높은 단계인 사선에 있는 누군가를 예로 들어 보겠습니다. 색계에서 무색계로 도약하는 것은 결코 쉬운 일이 아니며 엄청난 피와 땀이 필요합니다. 그러므로, 만약 여러분이 전과 같은 정도의 노력만 한다면, 앞으로 나아갈 수 없을 것입니다.

한편 좋은 느낌을 기대하고 수행한다면 탐하는 선을 수행하는 것입니다. 앞으로 반드시 겪어야 할 고통과 불편함을 염려하면서, 마지못해 결가부좌로 앉는 것이 선 수행입니다.

어떠한 기대도 전혀 없이 선을 수행해야 합니다.

하루일과의 일부로써 선을 수행해보세요.

여러분은 먹거나 자야할 필요성에 대해 절대로 의문을 제기하지 않을 것입니다. 마찬가지로, 명상의 필요성에 대해 절대 의문을 품지 말아야 합니다.

신체적, 정신적 건강을 유지하려면 선을 수행하는 것이 필수적입니다. 그만큼 중요합니다!

다음으로, 수행에서 계속 발전하고 싶다면, 계속해서 더 많은 투자를 해야 합니다. 여러분은 더 열심히, 더 영리하게, 더 많은 희생을 해야 합니다.

선 수행자에게 있어 반드시 해야 하는 가장 중요한 노력 중 하나는 선지식을 구하고 친근하는 것입니다.

여러분은 늘 선지식을 찾아보아야 합니다. 혹시 누군가에 대해 들었다면 직접 찾아뵙는 노력을 해서, 지침을 받기 바랍니다. 성의를 보이는 노력을 하지 않는다면, 가치 있는 그릇이 아니기 때문에 가르침을 받지 못 할 것입니다.

선지식을 친근할 수 있다면, 그의 가르침과 도움에 대해 더 감사해야 합니다.

세간적 지식과 달리, 출세간 지식은 진실함과 감사함으로 얻어야만 합니다.

선지식의 거친 말을 인내함으로써 감사함을 드러낼 수 있습니다. 종종 여러분의 아상의 강력한 지배력을 깨뜨리기 위해서, 스승은 받아들이기 힘든 말을 해야만 합니다!

진실함은 피와 땀으로 보여집니다. 이는 구체적인 행동으로 나타나야만 합니다. 그렇지 않으면, 단지 머리로 하는 선일 뿐입니다.

선지식 밑에서 공부할 수 있다면, 그저 일정(일반적인 지침)을 따르고 여러분에게 주어진 개인적인 지침을 따를 수 있습니다.

뛰어난 선지식들은 늘 여러분에게 진정한 관심을 가집니다. 그렇기 때문에 누군가의 지도 아래서 수행할 수 있는 복이 있다면, 자연스럽게 계속 진전할 것입니다.

몇몇 제자들은 나에게 여러 가지 이유로 환멸을 느꼈습니다. 그들의 아상을 참을 수 없을 정도로 건드렸기 때문입니다. 그리고 나서 그들은 선지식을 찾으라는 저의 가르침을 따라 다른 절로 갔습니다.

하지만, 이 사람들은 너무 일찍 떠난 잘못을 범했습니다.

선지식은 진전하도록 도울 수 없다는 걸 아는한 여러분을 붙잡아 두지 않을 것입니다 그들이 더는 할 수 없다고 느낄 때, 분명 여러분에게 말해주거나, 여러분을 다른 선지식에게 보낼 것입니다.

생각해 보세요. 여러분은 진정 선지식을 알아볼 수 있나요? 여러분이 그들을 평가할 수 있나요?

당연히 아닙니다! 그렇기 때문에 여러분이 선지식을 찾았다면, 그가 여러분에게 다른 사람을 추천할 때까지 끝까지 버텨야 합니다. 충성심은 여러분의 복을 증장시키는 덕입니다. 스승을 저버리면 다른 선지식들은 여러분을 원치 않을 것입니다.

또한 진전 여부를 가늠하는 데 도움이 되는 몇 가지 단서가 있습니다.

다음 선정의 단계에 이르면 더 건강해집니다: 체력이 매우 좋아지고, 더 유연해지고,

질병이 적어집니다.

또한 높은 단계로 올라갈수록 많은 것들을 내버릴 수 있게 됩니다.

예로, 초선에 도달하면, 자연스럽게 음식, 수면, 그리고 섹스를 덜 탐하게 됩니다. 그리고 예전처럼 걱정하지 않을 것입니다.

자신의 경험을 확인받기 위해 선지식을 구하는 것도 좋습니다. 이를 증명이라고 부릅니다. 그러나 모든 선지식이 여러분을 증명할 수 있는 것은 아닙니다. 예로 스님들은 정말로 알지 않는한 그런 주장을 할 수 없습니다. 그러지 않으면 지옥에 떨어집니다. 그러므로, 여러분이 증명받는다면, 그것은 큰 선물입니다!

진전한다는 것은 여러분이 더 나은 사람이 된다는 것을 의미합니다. 여러분은 더 친절하고, 인내심이 있고, 번뇌가 줄어들며, 더 겸손해집니다. 다른 사람들의 결점보다는, 자신의 결점을 면밀히 살필 것입니다.

마지막으로, 방법에 대해 살펴보겠습니다. 지속적인 진전을 위해 다음과 같은 4가지 보편적 측면에 주의를 기울여야 합니다.

복을 지으십시오: 이에 대해서는 다음 장에서 자세히 설명하겠습니다.

덕을 쌓으십시오. 특히, 나쁜 습관을 기꺼이 버리고자 해야 합니다.

인내심을 기르십시오. 예를 들어, 인내를 갖고 더 오래 앉을 수 있나요?

더 열심히 정진하십시오: 더 열심히 하고, 더 많이 노력하세요.

지속적으로 진전하기 위해 위의 4가지를 수행하십시오.

30. 복의 중요성

지속적인 진전을 보장하는 한 가지 확실한 방법은 체계적으로 복을 쌓는 것입니다.

굉장히 의욕이 충만한 사미가 있었습니다. 그는 더 많은 중생을 돕기 위해 빨리 깨달음을 얻고 싶었습니다.

그래서 출가 후, 그는 스승에게 하루 종일 명상을 할 수 있도록 허락해달라고 하였습니다. 그는 심지어 그렇게 하지 못하면 떠날 것이라는 암시했습니다.

스승은 그가 그러는 걸 멈추게 하려고 설득했지만, 그는 말을 듣지 않았습니다. 그래서 그는 하루 종일 명상을 해도 좋다는 허락을 받았습니다.

불행하게도, 처음에 그는 오랫동안 매우 아팠기 때문에 할 수가 없었습니다. 병에서 회복한 후에 종종 이런저런 일로 번뇌로웠기 때문에 집중하기가 어려웠습니다.

3년간의 명상이 소득이 없자, 그는 결국 포기하고 스승에게 돌아갔습니다. 그는 일반적인 승가 훈련을 받았습니다. 그는 후에 깨닫게 되었습니다.

우리의 승가 훈련 프로그램의 일환으로, 사미들은 명상하기 전 사찰이나 다른 이들을 위해 일하고 봉사해야 합니다.

중국 제자들은 출가를 계획하면 보통 몇 년 전부터 사찰에서 머물며 일을 합니다. 그들은 출가 전 복을 쌓는 것이 필수적이라는 것을 이해합니다.

보통 사람들은 수행하기 위해 복을 쌓아야 한다는 것을 이해하지 못합니다.

상류 클럽 맴버쉽은 큰 돈으로 사야하듯이, 문 안으로 들어가기 위해서는 많은 복이 필요합니다.

선지식의 지침을 이해하기 위해서는 더 많은 복이 필요합니다.

맞습니다! 복이 있다면, 여러분은 그 가르침을 즉시 움켜쥘 것입니다. 그렇지 않으면 그냥 이해할 수 없는 겁니다.

그렇기 때문에 대승에서 학생들에게 첫번째로 가르치는 것이 보시행입니다.

끊임없이 여러분의 시간, 돈, 노동을 보시해서 더 많은 복을 지으세요.

최상의 지혜를 얻겠다는 궁극적인 목표에 도달할 때까지, 복이 여전히 충분치 않음을 이해해야 합니다: 여러분이 아직 거기 도달하지 못한 이유가 바로 이것입니다.

31. 아, 그래요?

한 선사가 마을 밖에 오두막을 지었습니다.

비록 그는 마을 사람들을 가르치지는 않았지만 사람들은 그에게 공양 올리기 위해 그를 찾아오기 시작했습니다.

특히, 부유한 상인이 있었는데 그는 그의 가족을 마당으로 데려와 오두막 주변을 청소하고 은둔자에게 음식과 생필품을 제공하였습니다.

그 상인에게는 남자 하인과 불륜을 저지른 딸이 있었습니다. 그 딸은 자신의 임신을 알게 되었습니다. 딸이 애인에게 알리자, 그는 재빨리 달아났습니다.

그녀는 아버지에게 사건이 있었고, 임신을 했다고 고백했습니다. 아버지는 즉시 누구의 책임이냐고 물었습니다.

그녀는 아버지에게 그 선승이라고 말했습니다.

그래서 상인은 그의 딸을 은둔자의 오두막으로 데려와서, 부도덕한 행위에 대해 그를 비난하며 싸움을 걸었습니다.

선사는 그저 "아, 그래요?"라고 답했습니다.

물론 상인은 돌아가서 그 사악한 선사의 후원을 철회했습니다.

예상대로 소문이 돌았습니다. 많은 마을 사람들이 와서 스님에게 "당신이 그 소녀를 유혹했다고들 하던데!"라고 물으며 대들었다.

선사는 "아, 그래요?"라고 대답했습니다.

결국, 모든 마을 사람들이 더는 그 은둔자를 후원하지 않았습니다.

그 젊은 아가씨가 사내아이를 낳았을 때, 상인은 그 소년을 은둔자에게 데려와 그의 책임이므로 아이를 키우라고 말했습니다.

선사가 말했습니다, "아, 그래요?"

몇 년이 흘렀고, 선사의 보살핌으로 소년은 잘생긴 청년으로 자랐습니다.

어느 날, 그 소년의 엄마가 근처에서 소년을 얼핏 보았습니다. 그녀는 감정에 붙받혀 집으로 달려가 아버지에게 자신의 거짓말을 고백했습니다.

상인은 즉시 그의 딸을 은둔자의 오두막으로 데려왔습니다. 그들 둘 다 그의 앞에 눈

물을 흘리며 무릎을 꿇었습니다.

상인은 절을 하고 이마를 땅에 부딪치면서 자신의 잘못을 말하며 용서를 구하였습니다.

선사가 말했습니다, "아, 그래요?"

물론, 이 이야기는 좋은 결말로 끝났습니다: 그 소년은 그의 엄마와 할아버지와 재회했습니다. 선사의 평판은 회복되었고, 마을 사람들은 은둔자의 덕을 칭송하며 일제히 돌아와 그를 지원하였습니다.

“아, 그래요”라는 구절은 그 은둔자의 신도들에게 만트라가 되었습니다. 왜냐하면 그들이 마침내 그가 가르치고자 했던걸 이해했기 때문입니다. 중요한 건 아무것도 없다

실제로 그 선사는 이미 깨달았습니다. 그래서 치욕과 고난을 잘 견뎌냈습니다. 그는 칭찬을 받든, 존경을 받든, 부당하게 비방을 받든, 침 뱉음을 당하건, 그의 대답은 항상 "오, 그래요?"였습니다. 자신을 비우지 않았다면 그런 식으로 반응할 수 없었을 겁니다.

저의 돌아가신 스승이신 선화 상인의 가르침을 처음 읽었을 때, 나는 그의 조언들 중 하나에 상당히 당황했습니다: "오해받았을 때 자기 자신을 정당화 하지 마십시오.”

이 조언은 모든 통념에 어긋납니다.

하지만, "아, 그래요" 선사의 이야기를 읽고 나서, 이는 오해를 받을 때조차도 자신을 정당화하지 않는 놀라운 지혜를 이해하는 데 도움이 되었습니다.

내 말에 동의하지 않으신다면, 직접 스스로 알 때까지 계속 명상하세요.

32. 마트에 가는 것도 선입니다.

명상 지도자들이 차를 마시는 것, 시장에 가는 것 등이 모두 선이다라고 말하는 것을 종종 들을 겁니다.

그게 저한테는 좌선하지 않는 핑계처럼 들립니다. 쇼핑하러 가는게 명상이면, 뭐하려 노력합니까?

제 출가제자 중 하나가 말하였습니다. 그가 어느 날 아침 일어나서 차를 마시러 갔습니다. 그는 5분 있다가 도반 스님을 깨우고 새벽 4시 예불을 해야지라고 생각했습니다. 그래서 그는 그곳에 혼자 앉아서 차로 입을 축였습니다. 맙소사. 다음에 그가 벽시계를 본 순간 50분이 지났다는 것을 알았습니다! 아뇨, 시계에는 아무 이상이 없었습니다. 그는 단지 50분 동안 삼매에 들었습니다.

그는 결가부좌도 하지 않았는데 삼매에 들었습니다!

이런 일은 절의 평화로운 환경과 결가부좌와 선칠 수련을 이미 마쳤기 때문에 일어난 일입니다. (그런데 그는 당시 무색계 중 상층에 속했습니다.)

알았나요? 만일 진정한 쿵푸가 없다면, 차를 마시는 걸 선이라 말하는 건 주제넘은 행동일 뿐입니다. 아직 명상하는 방법을 모르기 때문에, 선이 차를 마시는 것과 다를 바 없다고 착각하는 것입니다!

이론적으로, 사람은 움직임 속에서 또는 부동의 상태에서 삼매에 들 수 있습니다.

우리 모두는 부동삼매의 경계에 대해 알고 있습니다. 좌선을 하다가 갑자기 삼매에 들어가거나 산책하는 중 갑자기 삼매에 들어가는 것입니다. 여러분의 몸은 얼고, 마음은 백지가 되며, 시간을 잊습니다.

움직이는 중에도 삼매에 들 수 있습니다. 이것은 마음이 특별히 당면한 일에 집중하고 백지가 되지 않는 좀 더 얕은 형태의 삼매입니다. 예를 들어, 골프 선수가 경험할 수 있는 일입니다: 그는 관중들의 소음, 바람, 그리고 다른 조건들은 다 잊은 채 골프채를 한번 휘두르는 곳에만 몰두합니다.

아닙니다, 다시 골프치는 것도 선이라고 주장하지 마세요.

사실, 골프채를 휘두르는 것은 말할 것도 없고 걷거나 다른 어떤 자세보다도 좌선하는 동안 삼매를 개발하는 것이 훨씬 쉽습니다.

다시 말해, 만약 여러분이 정말 삼매를 개발하기를 원한다면, 좌선으로 시작하는 편이 낫습니다. 일단 삼매의 힘이 생기면 자연스럽게 삼매에 들어갈수 있는 능력이 생깁니다.

하지만 일부 진실한 선 스승들은 시장보러 가는 것이 선이라고 합니다.

그것들은 무슨 뜻입니까?

당사자가 우리 곁에서 명확히 설명해줄 수 없으므로 내가 한번 설명해 보겠습니다.

나의 학생들이 우선 대가를 치루고, 지루하고 고된 일을 한 후, 선 수행하는 방법을 이해하면, 그때서야 학생들에게 선이 단순히 앉아서 명상하는 것이 아니라는 걸 알려줍니다. 만일 경우가 그렇다면(단순히 좌선만 선이라면), 선은 무용지물일 것입니다. 우리는 깨어있는 대부분 순간에 앉아 있지 않기 때문입니다.

그러므로 걷거나 움직이는 동안 선 수행을 계속 이어나가도록 배우는 건 중대한 일입니다. 예로 길을 걷다가 개가 짖는 것에 번뇌롭다면, 번뇌에 주목하고, 연루되는 걸 삼가하는 편이 낫습니다. 번뇌로부터 벗어나야 합니다. 번뇌하는 대신 단전을 향해서 염불을 하는 것이 낫습니다. 그것이 바로 “걸으면서 하는 선”입니다.

마찬가지로, 슈퍼마켓에 가서 예쁜 여자를 보았을 때, 그녀를 향해서 곁눈질해서는 안 됩니다. 마치 시야에 그녀가 없는 것처럼 마음이 움직이지 않도록 훈련해야 합니다. 그걸 마치 보이지 않는 것처럼 보는 것이라 부릅니다. 삼매에 있는 동안 외부자극과 연루하는 것입니다.

마지막으로, 선 기술을 완벽하게 익히면 마스터(통달) 단계에 도달하게 됩니다. 그때 한 순간도 선을 수행하지 않는 때가 없습니다. 이 최고의 거장들은 항상 4가지 위의 즉 행주좌와에서 삼매에 있습니다.

그러므로 다음에 누군가가 쇼핑하는 것이 선이라고 주장하면 그 사람을 한번 살펴보십시오.

선을 진정 이해한 학생들은, 특히 질문을 받지 않았는데, 다른 사람에게 잘 보이려는 목적으로 그런 말을 하진 않습니다. 그러므로 아마 그건 과시하는 걸 겁니다.

만약 신뢰할 만한 사람이라면, 좋은 선지식 밑에서 공부하고 있거나 (그리고 그의 스승을 확인해봐야 합니다!) 아니면 그 사람이 여러분의 선지식이 되어야 할 겁니다.

33. 신심의 도약

복이 충분하면, 여러분은 적절한 믿음이 있을 겁니다. 믿음이 있으면 더 큰 복을 짓을 것입니다.

어떤 종류의 신심인가요?

스승에 대한 신심, 그의 지침에 대한 신심입니다.

여러분이 혼란스럽거나 정체하는 이유는 여러분이 자신을 옭아매고 혼란스럽게 만드는 일을 하기 때문입니다. 여기에서 벗어나기 위해서는 무엇을 해야 하는지 아는 눈 밝은 선지식의 도움을 받는 것이 훨씬 효율적입니다.

그렇기 때문에 여러분은 '선지식'의 지침을 따라야 합니다.

선의 전통은 학생들에게 종종 100피트 높이의 장대에 오르도록 요구합니다. 학생이 정상에 오르면, 그런 다음 허공에 발을 내딛게 합니다.

이를 '신심의 도약'이라고 합니다.

여러분이 생각하는 것만큼 무섭진 않습니다!

왜 그런가요?

왜냐하면 여러분이 일단 극의 정상에 오르면, 선지식이 여러분을 그렇게 멀리까지 데려왔기 때문에 이미 선지식은 믿을 수 있다는 것을 확증한 것입니다.

그때까지, 그의 지침이 얼마나 도움이 되었는지 가늠할 수 있는 기회가 많을 것입니다.

'선지식'이 더는 도움이 되지 않는다는 사실을 알게 되면 어떻게 해야 할까요?

부처님께 실제로 이런 일이 일어났습니다.

부처님이 처음 출가한 후, 즉시 칠정(七定)에 있는 유명한 스승을 찾아가서 그의 밑에서 공부했습니다. 부처님은 금새 그 경계에 이르렀고, 그는 자신의 스승만큼 알고 있음을 깨달았습니다.

부처님은 그후에도 스승님이 제자들을 가르치는 것을 돕기 위해 1년 동안 더 머물렀습니다. 그는 나중에 팔정에 있는 또 다른 유명한 스승에게로 넘어갔습니다. 역사는 스스로 반복합니다. 그는 스승의 수준에 빠르게 도달했지만 떠나기 전 그의 주변에서

도우면서 1년간 머물렀습니다.

여러분도 이와 같이 해야 합니다.

여러분이 여러분의 스승만큼 안다는 것이 확실하다면, 그때가 바로 나은 스승을 찾기 시작할 때입니다. 사실 여러분의 스승이 그런데도 여전히 여러분에게 매달린다면 그건 그가 아직 깨닫지 못했음을 보여주는 증거입니다.

하지만 여러분이 주변에 머무르면서 인내심있게 도우면 이력에 보기 좋을겁니다. 충성은 덕입니다. 감사함도 그렇습니다. 고마움을 표하기 위해서 그냥 돕는 것입니다. 중국에는 "하루만이라도 가르침을 받았다면 그 은혜를 갚기 위해 스승을 어깨에 평생 모시고 다녀야 한다"는 속담이 있습니다.

여러분의 감사함의 표시는 스승에게 긍정적으로 반영되고, 미래 스승님들에게 여러분의 설 자리를 높여줍니다.

34. 선 어록

선에 대한 좀 더 많은 통찰력을 보여주는 어록들을 소개합니다.

* * * * *

어떤 사람이 한 선사님을 사기꾼, 거짓말쟁이라고 비난했습니다. 그가 답하길, “난 그걸 늘 알고 있습니다! 당신은 그것을 언제 알아냈나요?"

(미혹한 사람들만이 판단하고 비난합니다. 이렇게 득도한 수행자들에게는 타인의 의견이 거의 중요하지 않습니다.)

* * * * *

비난을 넘어선 한 사람이 말합니다. "신사만이 비난할 수 있지만 그는 비난하지 않을 것입니다."

(남들이 여러분에 대해 어떻게 생각하고 말하는지 왜 걱정합니까? 옳은 일을 하고, 정말 좋은 일을 하기로 결심했다면 큰 대가를 치를 준비를 하세요.)

* * * * *

조주 선사는 60세에 선을 공부하기 시작했습니다. 그는 80세가 되어서야 깨달음을 얻었습니다. 그는 그후 40년간 선을 가르쳤습니다.

제자: "스승님께서는 저희에게 마음을 비워야 한다고 가르칩니다. 저는 아무 생각이 없습니다. 이제 어떻게 해야 합니까?"

"버리게!" 조주 선사가 말했습니다.

"하지만 전 아무것도 없습니다. 어떻게 버립니까?"

"내버릴 수 없다면, 계속 지고 가게! 쫓아버려! 비워버려! 하지만 아무 생각 없이 내 앞에 서 있지 말게!"

(선을 수행하기데 결코 너무 늦은 때는 없습니다.

그걸 정말 이해한다면, 여러분은 뭔가를 할 것입니다!)

* * * * *

다음은 중국선 중 임제종의 창시자인 임제 선사의 어록입니다.

"무엇이 그리 다급하여 사자의 가죽을 쓰고 여우의 울음소리를 내는가? 진정한 대장

부는 으스댈 필요가 없습니다!"

(진실하세요. 다른 사람에게 과시하려고 하지 마세요.)

* * * * *

임제 대사의 또 다른 어록입니다.

한 학생이 (그냥 그런 또는 가짜) 선생님 앞에서 쇠사슬에 묶여서 나타났습니다. 그 스승은 그때 그 학생에게 쇠사슬을 하나 더 씌웁니다. 그래도 그 학생이 너무 기뻐했습니다. 그러니 이건 피차 안목이 없는 겁니다. 수도자가 참된 정서를 갖기란 매우 어렵습니다. 불법은 오묘합니다. 하지만 여러분이 이해한다면 미소지을 것입니다. 형태가 없어도, 스스로 빛날 것입니다. 하지만 학생들은 신심이 충분치 않습니다. 그래서 그들은 명칭과 구절에 매달리고, 이런 명칭들에서 의미를 찾으려고 합니다. 나이 오십이 되도록 오직 죽은 송장만 짊어지고 다니며, 그 위에 무거운 짐까지 짊어지고서 여기 저기 헤메고 다닙니다.

(유유상종, 類類相從)

그리고 다음은 임제 대사의 마지막 어록입니다.

“요즘 학생들은 법(다르마)을 모릅니다. 그들은 마치 염소처럼 코를 깨물고 마주치는 모든 것을 갉아먹습니다. 그들은 하인과 주인, 손님과 주인을 구분하지 못합니다."

(그들도 지금 우리와 같은 문제를 겪고 있는 것 같습니다. 먼저 정법을 듣고 배우세요. 그래야 바른 참고 내용을 얻을 수 있고 부적절한 가르침을 인식할 수 있을 것입니다. 우선 조사의 가르침에 붙어있으세요!)

* * * * *

젠 마스터들은 종종 깨달음을 "어두운 하늘에 빛나는 달"에, 젠 불교의 가르침을 "달을 가리키는 손가락"에 비유했습니다. 하지만 너무 많은 사람들이 위대한 달을 쳐다보는 대신, 끊임없이 손가락 빨기를 선호합니다!

(나는 이런 종류의 달을 인용한 비유를 좋아하지 않습니다. 왜냐하면 처음 젠의 가르침을 읽었을 때 비유적인 표현으로 인해 매우 혼란스러웠기 때문입니다. 그래서 나는 가르침에 지나치게 이미지를 부여하면 혼란스럽다고 생각합니다. 나는 선을 가르치는 스승의 지침은 매우 명확하고 단순해야 효과적이라고 생각합니다.)

* * * * *

마조 선사가 한 승려에게 말했습니다.

"나는 당신이 지팡이를 갖고 있는걸 보면, 내가 그걸 당신에게 줄 겁니다. 만일 내가 당신에게 지팡이가 없는 걸 보면, 그걸 당신에게서 빼앗을 겁니다."

(알아들으셨나요? / 아니에요? / 저도 못 알아들었습니다! / 괜찮습니다! / 그건 그들의 일이에요! / 왜 남의 일을 이해해야 하죠? / 자신의 일에 신경쓰세요!)

* * * * *

동산양개 **洞山良价** (807년 ~ 869년)

"누구든 다음 네 가지 빚을 갚지 않은 자가 있나요? (1. 부모, 2. 스승, 3. 나라, 4. 삼보) 그리고 삼계(1. 욕계, 2. 색계, 3. 무색계)

아무도 답을 하지 않았습니다.

선사가 계속했습니다.

"이것의 의미를 이해하지 못한다면, 어떻게 시작과 끝의 어려움을 넘어설 수 있습니까?

"마음은 접촉하는 어떤 것도 취하지 말아야 합니다. 한 걸음 한 걸음 내딛어도 아무데도 가지 않습니다.

"이걸 방해받지 않고 계속 할 수 있다면 감응을 얻을 것입니다.

"허송세월하지 말고 열심히 하세요."

(우리는 부모님과 조상님에게 효도해야 합니다.

외부의 자극과 접촉할 때 움직이지 않도록 훈련하세요. 최소한 육체적으로 움직임이 없어야 합니다. 아직도 놀랄만한 것이 있나요?

더 많은 것들이 있습니다.

여러분의 생각을 말해주세요.)

* * * * *

백장선사입니다.

"말로 전하는 모든 가르침은 질병을 고치기 위한 치료법일 뿐입니다. 질병은 같지 않

습니다. 그러므로 치료법은 같지 않습니다. 그래서 나는 가끔 부처가 있다고 말하고, 때로는 부처가 없다고 말하는 것입니다.

"참된 말은 질병을 낫게 하는 말입니다. 병이 낫고 나면 모두 거짓 진술이 됩니다.

"참된 말이 의견을 만들어내는 한 거짓입니다. 잘못된 말도 사람들의 망상을 멈추는 한 진실입니다.

"질병이 실제가 아니기 때문에, 그걸 치료하기 위해 실제가 아닌 치료법만 있을 뿐입니다."

(그래서 나는 학생들에게 강설을 들을 때 가만히 앉아서 생각하지 말라고 가르칩니다. 만약 듣고 생각하지 않는다면, 그때 그들은 가르침을 이해할 수 있는 기회가 있습니다.)

* * * * *

한 선을 수행하는 학인이 불경을 독송하고 있는데, 왠 강도가 들어와 목에 칼을 대며 돈을 요구했습니다.

"저기 상자 안에 있소." 학인은 독경을 계속하면서 말했습니다.

강도가 떠나려고 할 때 그 학인이 이렇게 말했습니다. "세금 낼 돈을 남겨두시오. 내일 세금을 걷으러 올 것이오."

강도가 돈을 일부 다시 넣어놓고 가려고 했습니다.

"당신은 선물 준 사람에게 감사 인사도 하지 않습니까?" 학인이 물었습니다.

강도는 그에게 감사 인사를 하고 가버렸습니다.

며칠 후 강도가 잡혔습니다. 도둑이 자백하는 중 그 학인에게서 훔쳤다고 했습니다.

그러나 그 학인은 강도에게 "내가 그에게 선물로 돈을 주었다"며 그 증언을 부인했습니다. "그는 그것에 대해 감사해했고 그게 전부입니다!"라고 말했습니다.

그 강도는 감옥에서 복역했습니다. 감옥에서 나오자 그는 바로 그 학인에게 가서 말했습니다. "스승이 되어주시겠습니까?"

(좋은 스승은 항상 제자들이 원하는 것을 얻을 수 있도록 도와줍니다.)

35. 부처의 지혜

선의 궁극적인 목표는 여러분이 최상의 지혜를 개발하도록 해주는 것입니다. 현명한 사람은 실수를 하지 않습니다. 반대로, 그들은 타인에게 가장 큰 도움을 주고, 진정으로 행복합니다.

내가 알기로는 부처님보다 지혜로운 사람은 없습니다. 부처님은 보지 못하는 것이 없고 모르는 것이 없습니다.

그래서 편향되었다거나 타인을 개종시키고자 한다는 편견의 위험을 무릅쓰고 그런 지혜를 자세히 설명하고자 합니다. 여러분만의 비불교적 성향과 신념이 있더라도 시간을 내서 이 부분을 읽어보시기 바랍니다. 남들이 알고 있는 뭔가를 아는 것도 정말로 나쁘진 않습니다.

불성의 경계를 아뇩다라삼먁삼보리라고 합니다. 이 산스크리트 용어는 다음과 같이 나눠볼 수 있습니다.

아뇩다라:최상

삼먁: 바르고 동등한

삼보리: 바른 깨달음

이 용어를 설명하기 위해서 끝부터 시작하는게 좋겠습니다. 이는 최상의 이해를 향한 여정의 주요 이정표를 나타냅니다.

삼보리는 아라한의 성취를 일컫습니다. 나는 그것을 가끔 구정이라고 부릅니다. 아상이 공한 것이 특징입니다. 더는 이기적이지 않고 쉽게 내려놓을 수 있습니다. 탐진치에서 자유롭습니다. 자세한 내용은 24장의 구정을 참조하십시오.

그러나 아직도 해야할 일이 많습니다. 왜냐하면 선에서는 그것도 여전히 꽤 낮은 단계의 도달로 간주하기 때문입니다.

나는 처음 이 책을 쓰기 시작했을 때, 나의 학생들을 자극하기 위해서 초심자부터 구정까지의 가르침으로써 우리의 선 수행 수업을 정의했습니다. 수년이 흘렀는데도 아무도 그 단계가 너무 낮다고 불평하는 소리는 듣지 못했습니다.

나는 이걸 삼먁-선으로 바꾸기 위해 누군가 불평하길 기다리는 중입니다.

삼먁은 불교에서 깨달음을 의미합니다. 이것은 보살들의 단계입니다. 깨달은 사람들

은 "자신의 성품을 볼 수 있습니다." 그들은 “진공”을 경험합니다. 이건 앞서 논의한 아라한의 삼보리의 경우, 자아를 비우는 것과 대조적입니다.

아무튼 깨달은 자들은 아무런 집착이 없습니다. 깨달음조차도 그들에게는 그리 큰 문제가 되지 않습니다. 그래서 그들은 절대 자신이 깨달았다고 선언하지 않습니다. 그들은 자아(깨달은)에 집착하지도 않고, 깨달음이라 불리는 경계에도 집착하지 않습니다.

마지막으로, 아뇩다라는 위없음(無上, 최상)을 의미합니다. 이것은 부처님들의 궁극적인 지혜입니다.

무엇이 뛰어넘을 수 없는(위없는) 걸까요?

아뇩다라는 바로 그 최상 지식의 부富, 최상 자산의 부입니다.

어떻게 최고의 부자가 될 수 있나요? 모든 것을 가지면 됩니다.

아뇩다라는 모든 것들의 완전함입니다. 부처님은 우주 전체입니다. 아뇩다라는 우리 모두를 포함하고, 모든 중생, 모든 산과 강, 행성, 은하를 포함합니다. 그 외에는 아무것도 없습니다. 가장 좋은 점은 우리 모두가 선천적으로 그것을 타고났다는 점입니다 우리는 이미 최상의 지혜를 가지고 있습니다.

금강경은 조사 스님들이 선을 가르치는데 사용했던 더욱 심오한 경전 중 하나입니다. 내가 금강경 강설(13년7월7일) 중 이 개념을 설명했을 때, 한 학생이 물었습니다. “어째서 전 현명하거나 엄청 부자처럼 느껴지지 않을까요?”

내가 답했습니다. "지금 그게 덮여 있습니다. 그래서 질문자는 느끼지 못하고 의구심을 갖습니다. 그러나 상관없습니다. 의구심이 들든 아니든 이미 가지고 있습니다."

또 다른 학생이 질문했습니다. "그럼 어떻게 그것을 드러낼 수 있습니까?"

내가 답했습니다. "어떻게 하면 더 빨리 부자가 될 수 있을까요? 이미 가지고 있으니까 열심히 파내야겠죠. 그것을 숨기고 있는 층들을 제거해야 합니다. 안을 들여다보아야 합니다. 이제 밖으로 쫓아다니는 것을 멈추세요."

예를 들어, 평범한 사람들은 돈을 벌기 위해, 경력을 쌓기 위해, 투자를 하기 위해 많은 시간과 에너지를 들입니다. 하지만 인류 역사를 통틀어 부처님이 나타나시기 전까지 가장 부유하고 현명한 사람은 아무도 없었습니다.

그리고 부처님은 우리에게 우리도 부처님만큼 현명하고 완전해질 수 있다는 비밀을 알려주기 위해서 선을 가르쳤습니다.

선을 이해하기 전, 1993년 즘 명상을 배우기 시작했는데, 그때 명상에 관한 책을 많이 읽었습니다. 그 당시 인터넷에는 정보가 많지 않았습니다. 하지만 서점에는 수백 권의 명상에 관한 책들이 있었습니다. 저자들에는 스님들과 재가자, 남성, 여성들이 다 포함되었습니다. 저자들은 꽤 자주 마음챙김에 대해서 다루었습니다. 오늘날, 마음챙김의 개념은 사회에 잘 퍼졌있습니다.

왜 그럴까요? 효과가 있으니까요!

사람들은 일반적으로 마음챙김이 상황을 더 좋아지게 하므로 그걸 권합니다. 특히 그 당시 사람들은 마음챙김 명상을 통해 많은 이점 중에서도 기분이 더욱 좋아지고 장미의 향이 더욱 좋으며 석양이 더욱 기억에 남는다는 것을 알게 되었습니다.

그래서 그 선생님들은 음악이나 석양을 즐기는 법, 음식을 삼키기 전에 25번 씹는 법 등을 가르쳤습니다.

좀 더 최근에, 한 유명한 원로 스님은 마음챙김을 다음과 같이 설명했습니다: "마음챙김을 반드시 해야 합니다. 부처님께서는 무상(영원한건 없다)에 대해 가르쳤습니다. 영원한 것은 아무것도 없다는 것은 진실입니다. 모든 것은 띠끌로 돌아갈 것입니다. 그렇다고 삶을 포기하라는 뜻은 아닙니다. 반대로 돈, 자동차, 집, 그리고 당신 자신을 즐길 수 있을 때 즐겨야 합니다. 그것이 바로 마음챙김입니다.

마음챙김에 대한 그들의 생각은 맞습니다. 하지만 그들은 출세간적 마음챙김이 아닌 세간적 마음챙김에 대해 가르치고 있습니다.

세간적 마음챙김으로 일시적으로 이익은 얻을 수 있습니다. 하지만 출세간적 마음챙김은 내생에 사용할 수 있는 훨씬 더 오래 지속되는 이로움을 가져옵니다.

결국 여러분이 진정으로 무엇을 바라는가에 달렸습니다. 선은 그런 세간적 가르침을 포용해서 중생의 바람에 따릅니다. 하지만 상위 단계의 스승들은 진정한 이해가 있습니다. 그런 스승들은 우리의 변덕, 근시안적 견해, 이기적 동기, 특히 자기 탐닉에 부응하는 대신 장기적인 이익을 얻을 수 있도록 돕고자 합니다.

당면한 문제로 돌아가서, "안을 들여다보라"는 것은 무엇을 의미합니까?

기억하십시요. 우리는 이미 최상의 지혜를 타고났습니다. 그러므로, 과학자들처럼 그것을 찾아서 밖에서 헤매면, 발견할 수 없을 것입니다.

우리는 우리 스스로의 내면을 들여다봐야 합니다.

그것이 선입니다.

여러분 자신의 결점과 단점을 보세요. 그것들을 없애면 좋은 것만 남습니다.

그렇게 간단합니다! 쉽지는 않지만 누구나 할 수 있습니다.

선의 이런 과정을 '반조'라고 합니다. 밖에서 다른 사람의 잘못을 보지 마세요. 험담하지 마세요.

자신의 탐욕, 증오, 어리석음, 질투, 옹졸함 등 스스로의 잘못을 보세요. 부정적이고 역겨운 것들을 모두 제거하세요. 그때 남은 것은 선함, 자비, 겸손 그리고 더 많은 것들입니다.

그것이 궁극적인 행복입니다.

36. 마치며

선에 관한 이 두 번째 책으로 여러분이 앞으로 더 열심히, 더 힘차게 정진할 수 있기를 바랍니다.

정직히 말하자면 난 여러분이 완전히 익숙해질 때까지 이걸 매일하는 게 낫다고 믿습니다. 매일 선을 수행하는게 좋습니다. 왜냐하면 그게 여러분의 혜명을 위한 식량이기 때문입니다. 그리고 그것이 바로 여러분의 웰빙을 위한 기반입니다.

수년간 우리는 열심히 수행해 온 학생들에게서 긍정적인 이야기를 많이 들어왔습니다. 그들은 노력과 인내의 결과로 큰 감응을 받습니다. 우린 더 많은 이들이 선으로 이득을 얻길 바라며 이런 경험들을 공유하기로 결심했습니다.

만일 당신도 이미 선의 큰 이점을 알고 있다면, 더 겸손해지고, 저자세가 되십시오. 비록 여러분의 의도가 순수하고, 다른 이를 돕고자하고, 자신을 위해서가 아니라도, 선의 이점을 선전하려 하지 마십시오.

사람들이 물어보기 전까지 인내를 갖고 기다리십시오.

왜일까요?

여러분의 선 수행 중 일부가 더욱 인내하도록 배우는 것이 아닌가요? 공유하기 적절한 시간이 될 때까지 인내를 갖고 기다리십시오. 그렇지 않으면 당신이 너무 자기 확신에 차있거나 얕게 보일 수 있습니다.

현실을 직시하세요. 사람들은 어리석지 않습니다. 만일 헤어스타일을 바꾸면 사람들이 얼마만에 알아보나요?

여러분이 선으로 정말 많은 것을 얻으면 자연스럽게 겸손해지고, 더 너그러워지고, 더 인내하고, 더 친절해지고, 더 부드러워지고, 더 유쾌해집니다.

사람들은 알아차리고 주의를 기울입니다. 그리고 일단 그들이 스스로 알아내지 못한다면, 그들은 결국 여러분에게 무엇이 이런 긍정적인 변화를 야기했는지 물어볼 것입니다.

탑 클래스의 행동

나에게 있어서 마음에 가깝고 소중한 것을 하나 나누어도 될까요?

나의 대부분의 선 지식은 돌아가신 스승님, 선화상인 덕분입니다.

나는 그의 선 훈련 방식이 선 조사 중에서도 최고 중 하나라고 생각할 뿐 아니라, 탑 클래스의 행동이 된다고 생각합니다.

그는 탑 클래스입니다.

부디 시간을 내어 그의 가르침을 찾아보고 직접 알아보세요.

나는 여러분이 구정 혹은 그 이상에 도달했을 때, 여러분도 또한 탑 클래스가 되기를 바랍니다.

우리 모두가 그처럼 될 수 있도록 스스로를 다듬읍시다. 다음은 우리 모두가 본받아야 할 그의 특징입니다.

모두를 공경합시다. 왜요? 공자는 이르길 "세 사람이 함께 길을 가면 그 중 두 사람은 나의 스승이다."라고 했습니다. 선을 가르치면서 나는 세 사람 모두 나의 스승이라고 느꼈습니다. 정말 그렇습니다!

스승님들에게 감사합시다. 좋은 스승님들은 우리가 알 수 있는 것보다도 훨씬 더 많이 주시고, 나쁜 스승님들은 그들이 아는 것보다 더 많이 우리에게 가르쳐줍니다. 무례하고 악한 사람들에게 감사합시다. 왜냐하면 그들이 우리에게 업보를 갚을 기회를 주기 때문입니다.

타인에게 아무것도 요구하지 맙시다. 특히, 출가자는 주변의 신자들에게 요구하지 말아야 합니다. 더 중요한 것은 인정받으려고 하지 않는 것입니다!

타인에게 양보합시다. 특히 우리의 의지와 신념을 남에게 강요하고 싸우지 않습니다 잠깐의 유명세를 추구할 필요도 없습니다. 타인에게 더 많은 공로를 돌립시다. 나는 특히 전통적인 중국인들이 어디에서나 자세를 낮추는 모습을 좋아합니다.

다른 사람들에게 친절합시다. 우리는 모두 원하는 것을 얻기 위해 열심히 일해야 합니다. 타인에게 슬픔을 더하거나 더 많은 고통을 주지 맙시다. 우리는 다른 사람들에게 유쾌할 수 있도록 열심히 노력합시다.

제 의견으로는 선화 상인은 매우 현명하고, 부유하고, 강하며, 덕이 높아서 품격이 있는 분이었습니다. 궁극적인 품격은 겉으로 드러나는 행동거지만 있는게 아닙니다. 내면에서부터 자기 자신이 특별하지 않고, 자신이 하는 일도 별 것 아니라고 진정으로 느껴야 하는 겁니다. 선화 상인은 늘 이런 태도의 본보기가 되었습니다.

선화 상인은 훌륭한 롤모델입니다. 그는 내가 만난 사람 중 가장 행복한 사람이었습니다. 왜냐하면 그는 가장 친절하고, 자비롭고, 관대했기 때문입니다. 행복은 받는 것보다 주는 것입니다!

감사의 글

선은 굉장히 심오합니다. 여러분이 바로 즉시 이해할 수 있는 길은 없습니다. 진정으로 이해하기 위해서는 정말 열심히 노력해야 하고, 더 많은 복을 쌓기 위해 많은 희생을 감수해야 합니다.

선에 있어서 더 많이 노력할수록 더 많이 얻을 수 있습니다. 한계는 없습니다. 부디 그보다 못한 것에 만족하지 마세요.

마지막으로, 나는 모든 선 수행자들이 염불을 배워야 한다고 믿고 아미타불의 정토에 왕생하는 것을 고려해야 한다고 생각합니다.

여러분을 개종시키려는 게 아니에요! 심지어 불자가 아니어도 삶의 마지막에 그의 정토에 왕생할 수 있습니다.

우리가 삼사라에 갇혀서 윤회의 수레바퀴 속에서 계속 돌고 있기 때문에 정토의 왕생은 여러분이 얻을 수 있는 최고의 보험 중 하나입니다.

모두가 평화롭고 행복하기를 바랍니다.

관심을 가져주셔서 감사합니다.

석 영화

부록

"평생 이것을 기억하세요. 곤경에 처하거나 큰 문제가 있거나 피곤하거나 혼란스러울 때 다리를 틀고 눈을 감고 부처님의 명호를 외우면 문제가 저절로 풀릴 것입니다."
-마스터 YongHua

선 명상의 실질적인 이점: 기침이 멈추다.

라우라-엘레나의 삼매의 교훈

선 수업에서 한 어린 학생이 자신이 발견한 놀라운 사실을 공유하였습니다. 10살인 라우라-엘레나는 우리 모두에게 선 명상 기술을 이용해 기침 발작을 멈추는 법을 가르쳐 주었습니다.

라우라-엘레나는 몇 주 전에 아팠습니다. 기침이 멈추지 않았습니다. 자정 무렵부터 심하게 기침을 시작했습니다. 가족들은 그녀의 코가 막히거나 흐르지 않았기 때문에 원인이 무엇인지 알지 못했습니다. 폐에서 기침이 나왔고, 매우 아팠습니다!

약 2시간 동안 쉬지 않고 기침을 했습니다. 그 동안 그녀의 어머니는 부모들이 보통 하는 모든 것을 시도했습니다: 약국에서 구매한 기침약, 꿀이 들어간 차, 심지어 식초까지. 하지만 어떤 것도 도움이 되지 않았습니다. 이제 막 라우라-엘레나를 응급실로 데려가는 것 외에는 방법이 없었습니다. 그때 영화선사 밑에서 선 수행하던 그녀의 어머니가 병원에 가야 할지도 모른다고 말했습니다. 하지만 그전에 어머니는 여러 가지 시도를 해보라고 제안했습니다. 그녀는 라우라-엘레나에게 명상을 해보고 싶은지 물었습니다. 그녀가 명상을 할 수 있다면 기침이 멈출지도 모릅니다. 어머니는 기침에 너무 집중하지 말고 마음 속에서 기침을 지워버리자고 제안했습니다. 라우라-엘레나는 바로 명상을 시작했습니다. 어린 아가씨는 영화선사의 선 수업을 몇 번 들었고, 그래서 이미 무엇을 해야 할지 알고 있었습니다.

그녀는 바닥에 결가부좌로 앉아서 부처님 명호를 배꼽을 향해서 염했습니다. 처음에는 기침을 하고자 하는 충동을 참아야 했기 때문에 집중하기가 어려웠습니다. 하지만 결국 그녀는 긴장을 풀었습니다. 라우라-엘레나는 무슨 일이 있었는지 기억하지 못

하지만 명상 시작한 지 5분이 지나자 기침이 훨씬 더 참을 만하다고 하였습니다. 그리고 나서 15분 동안 계속 앉아 있었고, 시간 가는 줄 몰랐습니다. 그리고 그녀는 바닥에서 일어났습니다. 라우라 엘레나는 아무 말도 하지 않았습니다. 그저 바닥에서 일어나 침대에 올라가 잠을 잤습니다.

그녀의 어머니는 기침 발작 중에 라우라-엘레나가 화장실에 가서 토하려고 했다고 말습니다. 토할 것 같은 기분이 드는 것은 기가 잘못된 방향으로 움직인다는 의미입니다. 그때 명상을 해야 합니다. 명상은 기의 흐름을 조절합니다. 기가 제대로 흐를 때는 토하고 싶은 욕구가 없습니다.

아프고 약하고 피곤할 때 누워서 쉬고 싶은 유혹이 있습니다. 의사들은 그렇게 하라고 합니다. 하지만 선 수행에 실력이 있다면 명상이 제일 좋습니다. 몸이 좋지 않을 때 처음 명상을 할 때는 힘들지만, 계속하는 것이 중요합니다: 피곤함과 싸우고, 명상에 계속 집중하세요. 선의 실력이 빛을 발하고 도움을 줄 것입니다. 이것이 가장 빠르게 회복하는 방법입니다.

선의 실력이 없다면 몸이 좋지 않아서 명상을 하여도 나아지지 않습니다. 하지만 선의 실력이 있고 몸이 아프거나 진이 빠지면 삼매에 들어가기가 굉장히 쉽습니다. 이것이 라우라-엘레나에게 일어난 일입니다 그녀는 삼매 상태에서 15분 동안 앉아 있었습니다. 그동안 기는 매우 강해지고 폐와 온몸에 돌아서 삼매에서 나올 무렵에는 이미 기가 그녀를 치료했습니다. 그래서 기침이 멈췄습니다. 이것이 그녀가 스스로를 치유할 수 있었던 방법입니다.

그래서 우리는 매일 명상을 해야 합니다. 명상 기술을 연마해서 아플 때, 이 기술들로 회복할 수 있습니다.

어머니가 그녀에게 명상을 하라고 제안했을 때, 라우라-엘레나는 그녀의 조언을 받아들였습니다. 그녀는 어머니의 말을 무시하는 대신 그녀의 말을 경청했습니다. 이는 그녀가 이미 많은 복이 있다는 것을 보여줍니다. 그렇지 않았다면 응급실로 갔을 것이고 기침 발작이 있을 때마다 응급실로 다시 가야 했을 것입니다. 이미 패턴이 정해져 있습니다. 하지만 병원에 가는 것은 기침만 낫게 합니다. 반면 선 명상은 원인을 제거합니다.

기침 발작을 나쁜 것으로 볼 수 있습니다. 하지만 이 경험을 통해 라우라-엘레나는

자신이 어려움에 처했을 때 의지할 수 있는 선의 기술을 발견했기 때문에 전화위복으로 볼 수도 있습니다.

삼매에 들어가서 스스로를 치유하세요. 여러분의 건강이 달린 문제이므로 선 수행을 진지하게 받아들여야 합니다. 선의 실력이 향상되면 건강이 좋아집니다.

선 명상의 실질적 이점: 콜레스테롤 약의 독소를 해독

무색계 삼매 단계의 명상의 이점

현계 스님

탬(남자 이름)은 2008년부터 콜레스테롤을 낮추기 위해 매일 처방약을 복용하였습니다. 선칠을 1개월 하는 동안, 간단한 채식 식단을 먹고 하루 종일 명상을 하기 때문에 약을 복용하지 않기로 했습니다. 선칠하는 동안 그는 매일 건강이 점점 좋아지는 것을 느꼈습니다.

약 6주 후에도 탬은 여전히 콜레스테롤 약을 복용하지 않았습니다. 다시 복용해야겠다고 생각해서 어느 날 밤 10시쯤 자기 전에 한 알씩 먹었습니다. 30분 정도 지나자 갑자기 온몸이 가렵기 시작했습니다. 그는 자려고 했지만 가려움이 너무 심해 자정 무렵에 일어나서 명상을 시작했습니다. 30분 정도 앉으니 가려움이 확 줄었고, 그는 누워서 잠을 잘 수 있었습니다.

한 달 뒤 법회에서 자신의 경험을 얘기했을 때, 영화선사는 탐이 선칠 때 크게 발전을 했고 무색계 중에서도 높은 단계의 선정에 도달했다고 설명했습니다. 선 이후 약을 복용했을 때, 그의 선 실력으로 몸이 콜레스테롤 약에 함유된 독소를 거부하게 되어 가려웠습니다. 그가 30분 동안 명상을 하기로 결심하자, 알약에 들어있었던 대부분의 독소를 제거할 수 있었습니다.

그 후 몇 년 동안 탬은 수행을 계속했고 결국 혈액 검사 결과가 극적으로 향상되어 그의 수치가 정상 범위로 돌아오고 "축하합니다!"라는 메모를 받았습니다.

영화 선사

영화 선사

베트남에서 태어난 영화 법사는 미국에서 학사와 경영학 석사 학위를 받았습니다. 그러나 포춘지가 선정한 500대 기업에서 경영진에 오른 후, 비즈니스 세계에 환멸을 느꼈습니다. 이 무렵 선화 상인의 가르침을 접하게 되었고 그는 자신의 진정한 소명을 알게 되었습니다. 1995년 그는 선화 상인에게 출가하였고, 그후 평생을 불교를 위해 일하는데 바쳤습니다.

선화 상인의 위앙종과 만각 선사의 임제종에서 명상을 공부한 영화 선사는 스승의 은혜를 되갚기 위해 불법을 폭넓게 전하고 다음 세대의 수행자 양성하였습니다.

영화 선사는 BLI를 설립하고 2005년에 제자들을 가르치기 시작했습니다. BLI는 2012년 노산사를 처음 설립했으며, 2017년 위산사를 설립했습니다. 두 곳 모두 캘리포니아주 로즈미드에 있습니다. 그리고 2020년에 BLI는 캘리포니아주 산호세에 금림사와 한국에 보산사 두 곳을 추가로 설립했습니다. 2021년 이후 BLI는 한국의 분당 도심에 보라선원 그리고 샌프란시스코에 법장사를 열었습니다.

지난 몇년동안 영화선사의 많은 제자들이 뛰어난 명상가가 되었습니다. 현재 영화선사는 베트남, 대만, 중국, 미국, 유럽, 한국 등 다양한 국적의 출가 제자들을 비롯해 세계 곳곳에 많은 재가 제자들이 있습니다.