

영화 선사 Master YongHua 의 선과 정토 그리고 대승 불교 법문

제5권 아메리칸 마하야나

참선 법문 모음집(명상을 위한 지침) ①

받아쓰기 및 번역: 현안 스님
도움주신 분들: 진욱 스님, 이육, 박지영



한국 보라선원 寶螺禪院
Jeweled Conch Seon Center

영화 선사 (永化禪師, Master YongHua)

영화 스님은 베트남 출신으로, 대학 진학을 위해 미국으로 건너가 이공계 학사와 MBA 경영학 석사 학위를 받았습니다. 『포춘』 선정 세계 500대 기업에서 승진을 거듭해 경영진의 자리에 오른 후, 자신이 비즈니스 세계에 환멸을 느낀다는 것을 알게 되었습니다. 이 무렵, 선화 상인의 가르침을 접하고 자신의 참된 소명을 발견합니다. 1995년에 선화 상인을 은사로 출가하고, 그 후 수행과 정법을 펼치는 데 진력하고 있습니다. 선화 상인의 위양종에서만 아니라 만각 큰스님의 임제종에서도 선 수행을 한 영화 스님은 이제 불법을 널리 설하고 다음 세대 수행자 양성에 힘쓰며, '스승님의 은혜를 갚는다'라는 불교 전통을 이어가고 있습니다.

영화 스님은 2005년에 미국 캘리포니아에 보디라이트인터네셔널(國際菩提光, Bodhi Light International)을 설립하고 제자를 지도하기 시작했습니다. 그동안 영화 스님에게 지도를 받은 많은 제자가 수행력을 갖춘 참선 수행자와 정토 수행자가 되었습니다. 영화 스님은 미국, 유럽, 중국, 대만, 베트남, 한국 등 다양한 국적의 출가 제자들이 있으며, 전 세계에 많은 재가 제자들이 있습니다.

영화 스님은 선과 정토를 함께 수행하는 선정쌍수禪淨雙修를 제창하며, 우리가 성인들의 지혜를 꿰뚫어 일상생활에 적용할 수 있도록 부처님의 법에 대해 현대인이 이해하기 쉽게 실질적인 가르침을 펴고 있습니다.

영화 선사의 저서

- 한국 내 출판 [정토 수행 지침서 1] 운주사, 2021년
원제: The Pure Land Handbook
- The Bequeathed Teaching Sutra w/ commentary
영화 선사의 불유교경 강설, 어의운하 출판 예정 (2023년)
- Chan Handbook (선 지침서 1권) 번역 및 제본 완료
- Chan Handbook II (선 지침서 2권) 번역 및 제본 완료
- Medicine Master Sutra with commentary (약사경) 번역 및 제본 완료
- 42 Sections Sutra with commentary (사십이장경) 번역 및 제본 완료
- The Buddha Speaks of Amitabha Sutra (아미타경) 번역 및 제본 완료
- The Earth Store Sutra (지장경 강설) 번역 중

*이 번역물은 교정과 감수가 추가로 필요하니,
법문 영어 원문이나 영어 원천 MP3를 참고하세요.*

마구니가 떠날 때 부처님이 오신다

Buddha Comes When Demons Depart

2013/8/17

https://youtu.be/IzqL3n4sH_Q

Good morning everyone. I apologize for the the tumult. there's a lot of things going on and so it's, it's a very noisy and a lot of commotion.

좋은 아침입니다, 여러분. 소란(소동)에 대하여 사과드리고 싶습니다. 많은 일들이 일어났습니다. 매우 시끄러운 소란들이 있었습니다.

it's because we are, at around 11, we start having a press. or VIP uh, is that right? Vicky. opening of our 10,000 sharira collection.

왜냐하면, 우리는 11시 즈음에 언론과 귀빈을 맞이하기 시작했습니다.

Vicky 맞나요? '만불 사리 전시회'를 열기 때문입니다. (Sharira: 사리)

That is why we have been working feverishly the last week to get ready for it. So I want to thank all of you for working very hard to help us get ready for this exhibition.

그래서 지난 주에 그 준비를 위해서 매우 신속하게 일을 진행하였습니다. 우리가 '만불 사리 전시회'를 준비할 수 있도록 많은 도움을 준 것에 대하여 나는 모두에게 감사드리고 싶습니다.

It is looking so far, first glance, is very very impressive. It's like an exhibition quality. I'd say not quite Museum yet but near Museum quality I would say.

지금까지 본 것 중 이렇게 인상적인 것은 처음입니다. 마치 전시회 수준과 같습니다. 사실상 박물관까지는 아니지만 박물관 수준에 가깝다고 말하고 싶습니다.

and it dawned on me as we've been preparing, I know people were working like until wee hours last night, just to end and early this morning as well.

우리는 날이 밝을 때까지 준비를 계속했습니다. 나는 사람들이 지난 밤 정오가 지나서까지 일하고 있었던 것을 알고 있어요. 일을 끝내기 위해 오늘

새벽에도 일하였습니다.

and I think we should we could also all be proud of this very extensive collection that was provided to us from a lot of donors. and I think most required goes to them. we are simply Guardians and we are sharing. That's why it's our duty to share this sharira collection to the rest of the world.

많은 기부자로부터 받은 광범위한 컬렉션을 우리 모두 자랑스러워해야 한다고 생각합니다. 나는 가장 필요한 곳에 사리 중 대부분이 되돌아가야 한다고 생각합니다. 우리는 그냥 보호하는 사람들이며, 공유하고 있습니다. 그래서 이 사리 컬렉션을 전세상에 나누는 것도 우리의 책임입니다.

I know I won't be able to say this tomorrow because tomorrow will be even too busy. no time for Dharma talks even. Because tomorrow the exhibition begins, opens this door at nine o'clock already. okay? and um.. We are getting some press coverage.

내일 너무 바쁜 날이 될거라서 내가 이런 이야기를 내일 할 수 없다는 것을 알고 있습니다. 심지어 다르마톡을 위한 시간 조차 없습니다. 내일 전시회가 시작하는데, 9시 전에 문을 엽니다. 맞나요? 언론 보도가 나갈 것입니다.

As yesterday I was meditating, I find even no matter how busy I was, I still try to find a time to meditate. and uh, and I realized that I had to publish something like once a week on our Facebook page.

어제 내가 명상하고 있는데, 나는 아무리 바쁘더라도 늘 명상할 시간은 찾아냅니다. 그리고 내가 우리 페이스북 페이지에 매주 글을 올려야 한다는 것이 생각났습니다.

and I've been so busy I didn't have really time to prepare for it and somehow all the cues the things are written and the cues of the Facebook queues that I have on my PC didn't seem to fit. that's like 60 Pages worth of cues.

매우 바빴습니다. 진짜로 글을 준비할 시간이 없었습니다. 그런데 어떻게해

서든지 써야할 건 모두 집필했고, 내가 컴퓨터에 저장해놓은 것들은 페이스북에 올리기엔 맞지 않았습니다. 그게 60페이지 정도 되는 자료였는데, and I couldn't find anything worthwhile of cues and old ones as well. so one thought dawned on me, I published a post and within a day a thousand people read it within less than 24 hours about a thousand people read it.

쓸만한 자료는 찾을 수가 없습니다. 오래된 자료도 그랬습니다. 한 생각이 나에게 떠올랐고, 그래서 글을 하나 올렸는데, 하루도 안되어서 1천명이 그걸 읽었습니다. 24시간도 안되어서 1천명이 그걸 읽었습니다.

this is a lot more than ever comes through our doors, okay. the last all this, all this time. so the title is "after the demon leave", well! "the Buddha comes after the demons depart"

그것은 과거에 우리 절에 들어오는 사람들을 다 합해도 그것보다도, 어느때보다 더 많은 숫자입니다. 그리고 제목은 "마구니가 떠난 후, 마구니가 떠난 후 부처님이 오신다"입니다.

okay and it goes like this. I know you're too busy to have time to get on Facebook. yeah. so it goes like this. it says Buddhas don't come to defile places.

네, 제목이 그랬습니다. 여러분이 너무 바빠서 페이스북 페이지에 가볼만한 시간이 없다는 걸 압니다. 네, 그 내용이 이렇습니다. 그게 "부처님은 더러운 곳에 오지 않는다"로 갑니다.

and I forgot what is. I forgot already what I. what is that? and in order... in order for us to benefit from the Buddhas and bodhisattva's kindness and compassion, we first need to purify ourselves. we need to be worthy of it.

나는 벌써 잊었네요. 나는 이미 잊어먹었어요. 뭐였더라. 우리가 부처님과 보살님들로부터 자비심을 얻기 위해서는 우선 우리 스스로 먼저 정화할 필요가 있습니다. 우리는 그럴 자격이 되어야 합니다.

you see in the west where i came from, when I was, when I, where I

received my education. I went to a French high school and I came here for college and in grad school and, the culture here is that we feel entitled to things

당신도 알듯이 내가 온 서양에서, 내가 교육 받은 곳, 나는 불란서식 고등학교에 다녔고 그리고 대학과 대학원을 위해서 여기(미국) 왔습니다. 그리고 이곳의 문화에서 우리는 어떤 것들에 대한 권리를 느낍니다.

and that you have to prove to me personally that you're worth it before I give you something or, and it turns out that it's just the opposite works in Buddhism. we have to be worthy of the gifts.

그래서 당신이 개인적으로 내가 당신에게 무언가를 주기전에 당신이 그럴만한 가치가 있다는 것을 나에게 증명해야만 합니다. 그런데 보니 불교에서는 그와는 그냥 정반대입니다. 우리가 그 선물을 받을 만한 자격이 있어야만 합니다.

you know just as a spirit, the Buddhas, the Buddhas would not come to a defile, a dirty place. a noisy place, a filthy place. okay? they would never come.

아시나요. 정령, 부처님들, 부처님들은 때묻은, 더러운 곳, 시끄럽고, 불결한 곳에 오지 않을 것입니다. 맞나요? 그들은 절대 오지 않을 것입니다.

so the fact to have this sharira collection says that we are reasonably pure enough, to be worthy to guard this collection. See the individualism or culture this country actually is not very conducive to Buddhism for that reason. okay because we are... the ego is the number one and Buddhism is about reducing and diminishing the ego. okay? okay and uh and uh uh is the, they understand, the people understand Buddhism are the ones,

그래서 이 사리 컬렉션은 우리가 충분히 청정하고, 이 컬렉션을 보호할 자격이 있다는 사실을 말해줍니다. 개인주의 또는 이 나라의 문화는 그런 이유로 불교에 아주 좋지는 않습니다. 네, 왜냐하면 우리(서양인)에게 아상이 넘버원(최고)이기 때문입니다. 불교는 아상을 줄이고 약화하는 일이기 때문

입니다. 그들은 이해합니다. 그러니까 불교를 이해하는 사람들은 이런 사람들인데...

so the next one, the next section of the post says, so what are we ordinary People to do. and I said you you need to purify your thoughts

그래서 (내가 올린 글의) 다음 부분에는 이런 말이 있는데, 그렇다면 우리 평범한 사람들은 뭘 해야하는가? 여러분이 스스로의 생각을 정화할 필요가 있다고 말했습니다.

okay if we purify our mind then, what it means is that we need to uh, we need to be less angry. we become less greedy work and become more virtuous. then the Buddhas and Buddhisattvas will watch and protect watch over us.

만일 우리가 마음을 정화한다면, 그게 무슨 뜻이냐면, 우리가 화를 덜 내야 한다는 것입니다. 우리는 덜 탐하고, 더욱 덕이 있게 됩니다. 그러면 부처님과 보살님들이 우리를 지켜보고 보호해줄 것입니다.

and will help us invisibly help us attain Liberation more quickly okay so there it is. there is. there is you uh. that's the spirit of Chan as well we practice Chan in order to purify to purify our thoughts okay Chan is about purifying your thoughts what does it mean to purify your thoughts it is to reduce the greed and hatred and stupidity

그리고 더 빨리 해탈을 얻도록 보이지 않게 도와줄 것입니다. (그 내용이) 그랬습니다. 그것은 또한 선의 정신이기도 합니다. 우리는 생각을 정화하기 위해서 선을 수행합니다. 네, 선은 생각을 정화하는 일입니다. 생각을 정화한다는 것은 무슨 의미일까요? 그건 탐진치를 줄이는 것입니다.

those thoughts of hatred, anger and stupidity. so there is to it. okay that's how you purify yourself. and uh why is that, why is it important?

미움, 화 그리고 우치의 생각들입니다. 그뿐입니다. 오케이? 그것이 스스로를 정화하는 방법입니다. 그게 왜 중요할까요?

It reminds, It brings to mind a story of one of Master Hsuan Hua's disciples early disciples related to me a long long time ago I heard the

story about 15~ 17 years ago

선화 상인의 제자 중 한 사람의 이야기가 생각납니다. 나와 연관된 초기 제자들 중 하나예요. 아주 아주 오래전입니다. 나는 15~17년 전 이 이야기를 들었습니다

he says uh when he was uh one time this caucasian layperson he went to the city ten thousand Buddhists for a visit. because he heard that Master Hsuan Hua is a great. His gongfu was very very high. because he loves to practice tai chi, martial arts.

그는 말했습니다. 한번은 어떤 백인 재가자가 그가 만불성성에 방문을 갔습니다. 왜냐하면 선화 상인이 훌륭하다고, 그의 쿵푸(수행의 힘)이 매우 매우 높다고 들었기 때문입니다. 그 사람은 무술, 태극권 수행을 아주 좋아했습니다.

okay so when he heard Master HsuanHua, He's not interested, wasn't interested in Master Hsuan Hua as a monk he's more interested seeing this guy who's supposed to be one of the more and one of the highest level martial artists in the world

그가 선화 상인에 대해서 들었을 때, 그는 선화 상인을 스님으로 관심이 있던게 아니었습니다. 그는 세계에서 더 나은, 가장 높은 단계의 무술인이라는 그 사람을 보는데 관심이 있었던 겁니다.

and so he went there and he saw a Master Hsuan Hua very busy talking to people after people yeah and uh and um he um so so by the time he came and he bow to Master Hsuan Hua from far.

그래서 그는 그곳(만불성)에 갔는데, 선화 상인이 사람들 그리고 그 다음 사람들과 이야기하느라고 매우 바쁜 걸 보았습니다. 그가 왔을 때, 그는 먼 거리에서 선화 상인에게 절을 했습니다.

He wasn't even able to talk to Master Hsuan Hua and by the time he was able, his friend brought him over to introducing Master Hsuan Hua, and you know what he said, what Master Hsuan Hua told him?

선화 상인에게 말할 수조차 없었습니다. 그가 할 수 있었을 때, 그의 친구

가 그를 데리고 가서 선화 상인에게 소개시켜주려 했을 때, 여러분 그가 뭐라고 했는지, 선화 상인이 그에게 뭐라고 말해줬는지 아나요?

he said "when the cup is too full, you don't pour tea into it"

그(선화 상인)가 말하길, 컵이 가득 차있으면, 그 안에 차를 붓지 않는다"라고 했습니다.

and he said, He exactly told me what my problem was. I'm very very arrogant.

그가 말하길, "그는 내 문제가 무엇이었는지 정확히 말해줬습니다" "나는 매우 매우 교만합니다."

I was I was, very highly of himself. I thought I was hot stuff okay and

나는, 나는 자신을 매우 높게 여겼습니다." 나는 내가 핫한 줄 알았습니다.

Master Hsuan Hua saw right into me and He said "you are way too arrogant and if you're that arrogant no one's going to teach you okay

선화 상인은 나를 곧장 보고는, 말했습니다. "당신은 너무 교만해요. 당신이 그렇게 교만하다면, 아무도 당신을 가르쳐주지 않을 것입니다"

okay you have to purify yourself from thoughts of pride. That's the individuality, individuality thing, the cultural thing here in this country.

and later on, that lay person left the home-life and became a monk.

여러분은 자랑스러운 마음을 스스로 정화해야만 합니다. 그건 개인주의, 개인주의적인 것입니다. 그건 이 나라에서 문화적인 것입니다. 나중에 그 재가자는 출가해서 비구가 되었습니다.

and by the way his first immediate reaction, you know what. he went down on his knees. he said he says, he bowed to him right there, on the spot. and later on he, he became a monk under Master Hsuan Hua.

아무튼 그의 즉각적인 첫 반응은, 아시나요? 그는 바로 무릎을 꿇었습니다.

그가 말하길, 말하기를, 그는 그 자리에서 바로 거기서 (선화 상인에게) 절했습니다. 그리고 후에, 그는, 그는 선화 상인 아래서 비구가 되었습니다.

and uh and he's still around you know. His name is Dr. Martin Verhoeven. he later returned to laylife and now he's teaching at the

GTU in Berkeley. and hangs around Berkeley Monastery.

여러분 아시나요? 그는 아직도 주변에 있습니다. 그의 이름은 마틴 바호벤 박사(Dr. Martin Verhoeven)입니다. 그는 후에 환속했고, 현재 그는 버클리 대학교에서 가르치고 있습니다. 그리고 버클리 사찰에서 시간을 보냅니다.

okay so um, so that's, uh that's, That's today's uh, that's today's talk
오케이. 그래서 그것이 오늘의 이야기입니다.

we should, we should get rid of impure thoughts in our mind, in order to to make progress in meditation. In fact, in fact this is how we gauge your progress. okay?

우리 마음 속 부정(청정하지 못한) 생각을 제거해야 합니다. 그건 명상에서 진전을 위한 것입니다. 사실 이것이 우리가 여러분의 진보를 측정하는 방법입니다. 알았나요?

I guess your progress by measuring how more Kinder, more compassionate you become. In particular how how uh how less greedy, less angry, less stupid you become. that, to me, is the most important proof of your progress.

나는 여러분이 얼마나 더 친절한지, 자비로워졌는지로 여러분의 진보를 추측합니다. 특히, 얼마나 덜 탐하고, 덜 화내고, 덜 어리석어졌는지, 그것이 나에게 여러분 진보의 가장 중요한 증명입니다.

you know? I can train you to increase your Samadhi power, your concentration power. And your higher levels Samadhi manifest themselves, by you becoming less greedy, less angry and less stupid.

아시나요? 나는 여러분의 삼매력과 집중력을 증진하도록 여러분을 훈련할 수 있습니다. 당신의 높은 선정 단계는 여러분이 덜 탐하고, 덜 화내고, 덜 어리석어짐으로써 스스로 드러납니다.

That's how it works. okay? all right? you know the title says, it says "the Buddha comes after the demon depart" that is very very profound. it's extremely advanced. if you can meditate until, until you reach a very Advanced levels, okay? that is the (??) you should keep in mind.

그게 그렇습니다. 알았나요? 제목이 이렇습니다. "마구니가 떠난 후에 부처가 온다" 이게 아주 아주 심오합니다. 그게 극도로 고수준입니다. 만일 여러분이 매우 높은 수준에 도달할 때까지 명상할 수 있다면, 이것이 여러분 마음에 담고 있어야 할 (문장)입니다.

you know? the reverse is also true. you most most often you see the Buddha comes then the demons depart. okay? Buddha comes then the demons depart.

여러분 아시나요? 그와 역으로 해도 진실입니다. 아주 자주, 아시나요. 부처님이 오시면, 그때 마구니가 떠납니다. 부처님이 오시면, 그러면 마구니는 떠납니다.

I just switch it around. I'd say, the demons have to leave before the Buddha comes. okay if you are low level, yes! when the Buddha comes the demons depart.

나는 그냥 반대로 돌렸습니다. 나는 부처님이 오시기 전 마구니는 반드시 떠나야만 한다고 말하겠습니다. 여러분이 낮은 단계라면, 그렇습니다! 부처님이 오실 때, 마구니가 떠납니다.

when you get reach advanced levels of your practices, you have to purify yourself. before the Buddha dains, deems you worthy to be taught. is it clear? when at low level

여러분이 고수준의 단계에 도달하면, 여러분은 반드시 스스로를 정화해야만 합니다. 부처님께서 여러분을 가르칠 가치가 있음을 판단하기 이전에 말입니다. 이해했나요? 낮은 단계일 때,

the Buddha says you're so confused I'm going to forgive you. okay?

부처님은 너는 참 혼란스럽구나, 나는 너를 봐줘야하겠구나라고 합니다. 오케이?

I'm going to help you regardless because you need it so badly okay? but once you reach higher levels of practices you have to purify yourself before the Buddha comes. understand that? okay the difference

내가 어째든간에 널 도와줄거다. 왜냐하면 넌 이게 몹시 필요할테니. 오케이

이? 하지만 여러분이 수행의 더 높은단계에 다다르면, 여러분은 부처님이 오기 전 반드시 스스로를 정화해야만 합니다. 이해했나요? 그 차이를?

you purify yourself first then they'll come and teach you is it clear?

여러분이 먼저 스스로를 정화하면, 그때 그들(부처)이 와서 여러분을 가르칩니다. 이해했나요?

the game changes when you course, okay

여러분이 코스(?)를 거치면 게임이 바뀝니다. 오케이?

when you are, you are so confused the Buddha is compassionate. He says there's no way for me to explain to you therefore I come and give you some relief but once you're able to understand. okay? then you have to purify yourself. before you are taught, before you are helped. because you need to make yourself worthy to be taught. worthy to be helped. is that clear?

여러분이 너무 혼란할 때, 부처님은 자비롭습니다. 부처님이 말하길, 내가 너에게 설명해줄 방도가 없구나, 그러니 내가 와서 너에게 좀 위안을 주겠다. 그러나 여러분이 이해할 수 있을 때가 되면, 가르침을 받기 전, 여러분이 도움을 받기 앞서 오케이? 그때 여러분은 스스로를 정화해야만 합니다. 왜냐하면 여러분이 스스로 가르침을 받을 자격이 되도록, 도움을 받을 가치가 있도록 만들어야 합니다. 이해했나요?

because at Advanced levels even when they come and help you. and your mind is not pure you will refuse the help. that's why.

왜냐하면 고단계에서, 부처님이 와서 도와주려해도, 여러분 마음이 청정하지 않다면, 여러분이 그 도움을 거절할 것입니다. 그것이 이유입니다.

okay that's it for today.

오케이? 이게 오늘은 여기까지입니다.

thank you for coming as a short talk and uh we still need to continue our preparation for 11. okay thank you all for coming and thank you for your help again. all right? thank you and we'll have lunch at 11.

오늘 짧은 토크를 위해서 오셔서 감사합니다. 우리는 11시까지 계속해서 준

비를 해야합니다. 오케이. 모두 여기 와주셔서 고맙고, 다시 말하지만 도와 주셔서 감사합니다. 알았나요? 고맙습니다. 11시에 점심식사를 하겠습니다.

렛고

Letting Go

2014년10월11일

Good Morning, everyone. The Chan we're practicing is originated from the Chinese.

모두 좋은 아침입니다. 우리가 수련하는 선은 중국에서 유래되었습니다.

I learned from my late Chinese master, Venerable Hsuan Hua, whose pictures right here behind me. He's brought it to the States about in the 60s.

나는 바로 여기 내 뒤에 사진, 고인이 된 중국 스승인 선화 스님에게서 배웠습니다. 그는 그걸 60년대에 미국으로 가져왔습니다.

So I learned all, my basis of my Chan knowledge was from him.

그래서 나는 그에게서 모든 것을 배웠고, 나의 선 지식의 기초는 그에게서 나왔습니다.

He has a very interesting way of teaching Chan. Very unusual kind of practice. more rigorous than most chan teachers, most meditation teachers.

그는 선을 가르치는 방법, 수행은 매우 흥미롭고 특이했습니다. 대부분의 선사들, 대부분의 명상 스승보다 더 엄격했습니다.

For example, he says, endure the leg pains. No one teaches that.

예를 들어, 그는 다리 통증을 참으라고 말합니다. 아무도 그렇게 가르치지 않습니다.

I didn't learn much from him because I came a little bit later towards the end of his career, teaching career.

나는 그가 스님으로써, 가르치는 스승으로써 끝날 무렵, 조금 늦게 왔기 때문에 그에게서 많은 것을 배우지 못했습니다.

So I only learned through his books and a few meetings, a few encounters with him.

그래서 나는 그의 책을 통해서, 그리고 그와 몇 번 만남을 통해서 배웠습니다.

So I was telling someone Chan this week, Our techniques of Chan meditation. and I am teaching you the same thing.

나는 이번 주에 어떤 사람에게 선, 우리 찬 메디테이션(참선) 기술에 대한 이야기를 했는데, 그리고 나는 여러분에게도 그와 똑같은 것을 가르쳐주고 있습니다.

Sit there and bear the leg pains. Okay?

앉아서 다리 통증을 참는 것입니다. 오케이?

If you prepare to do that, which I did, I find it challenging personally to find a way to overcome the personal objection, personal reluctance, avoidance of the pain.

여러분이 그걸 할 준비가 되었다면, 나도 했습니다. 나는 개인적인 반대의견, 개인적 꺼림과 통증 회피를 극복할 방법을 찾는 것이 개인적으로 어려웠습니다.

I don't know about you, but I hate pain. It's very difficult thing to do when you think about it.

여러분은 어떨지 몰라도 나는 통증을 너무 싫어합니다. 여러분이 생각해보십시오. 이게 하기 힘든 일입니다.

Especially our Western culture with self indulgence where we do things to please ourselves, Here comes along a monk who says "if you want to really get what you want, you have to do, to stop self-indulging".

특히 우리 방종하는 서양 문화권에서는 스스로 즐기기 위한 일들을 합니다. 그런데 여기 어떤 스님이 하나 와서 이렇게 말하는 겁니다. "당신이 진정으로 원하는 걸 얻길 원한다면, 방종을 멈춰야만 합니다"

And one form of practice, really training yourself to be not self-indulgent is to sit there and endure the leg pains.

그리고 방종하지 않도록 스스로를 진정으로 훈련하는 수행의 한 형태가 바로 앉아서 다리 아픈걸 견디는 것입니다.

And that's consistent with the first Chan teacher who came from India, who brought Chan from India to China, Venerable Bodhidharma.

그것은 인도에서 중국으로 선을 가져 온, 인도에서 온 첫번째 선사였던 보디달마(달마대사)와 일관됩니다.

Here's Venerable Bodhidharma's statue we have here, finally.

여기 보디달마(달마대사)의 조각이에요. 마침내.

Finally we were able to get a Bodhidharma's statue. It's a block of wood carved in Vietnam and very very heavy. And he taught exactly the same principle.

마침내 우리가 달마대사의 목상을 가질 수 있었습니다. 베트남에서 나무로 조각한 것인데, 아주 아주 무겁습니다. 그는 완전히 똑같은 이치를 가르쳤습니다.

What did he do? He came to China and sat at the Shaolin temple for nine years facing the wall.

그가 뭘 했나요? 그는 중국에 와서, 소림사에 앉아서 면벽(벽을 보고) 9년간 앉았습니다.

Nine years.

9년입니다.

We ask you to sit and endure your leg pain for 1 hour and you're grinning. "It's too much. I can't take it."

우리가 여러분에게 앉아서 1시간 다리 아픈걸 참으라고 하면, 여러분들을 징징거립니다. "너무 아파요. 못 참아요!"

Here he was, bringing the technique from India to China and he do it himself for nine years facing the wall. and his successor, who's right behind him.

그런데 그는, 인도에서 중국으로 이 기술을 가져왔고, 그는 9년간 벽을 보고 앉아서 그것을 직접 했습니다. 그의 계승자, 그 바로 뒤에 있죠.

And through your willingness to endure the leg pains, which I did, you're able to get what you want. I was able to get what I wanted.

여러분이 다리 아픈것을 견디고자하는 의지로, 나도 그랬지만, 여러분은 원하는 것을 얻을 수 있습니다. 나는 원하는 것을 얻을 수 있었습니다.

So for you who practice chan, I was able to teach a lot of people personally when I first started.

그래서 선을 수행하는 여러분, 개인적으로 내가 처음 시작했을 때, 나는 많은 사람들을 가르칠 수 있었습니다.

And the important thing about learning chan is that you have to be clear about what you're looking for.

선을 배울 때 중요한 점은 여러분이 뭘 얻고자 하는지가 반드시 분명해야만 한다는 것입니다.

What is your goal?

여러분의 목표가 무엇인가요?

If you're clear about your goals, Chan is a self training technique It will help you get that. Bring you there gradually.

만일 여러분이 목표가 뚜렷하다면, 선은 자기 훈련 기술입니다. 선은 여러분이 그걸 얻을 수 있게 해줄 것입니다. 여러분을 점차적으로 거기에 데려다 줄 것입니다.

So now I have a lot of more trainees, more left-home people here.

이제 여기 나에게 더 많은 훈련생들 즉 출가자들이 있습니다.

I hope that they stick around long enough. I hope that the leg pain don't scare them away. Their Chan training is more intensive than yours.

나는 그들이 충분히 오래 붙어있길 희망합니다. 다리 아픈것 때문에 무서워서 도망가지 않길 바랍니다. 그들의 선 훈련은 여러분보다 더 셉니다.

Our Chan practice is a lot more rigorous, a lot more demanding than what we teach to you, lay people.

우리가 하는 선 수행은 훨씬 더 엄격하고, 여러분 재가자들에게 가르치는 것보다 훨씬 더 힘듭니다.

And I'm hoping that, through that process, they'll be able to understand Chan quicker and more. Because Chan is the basis of our Buddhist practice.

그런 과정을 통해서 그들이 선을 더 빨리, 더 많이 이해할 수 있길 바랍니다. 왜냐하면 선이 바로 우리 불교 수행의 기반이기 때문입니다.

In the process, I hope that I will help train them to help you, teach you Chan. Okay?

그 과정에서 나는 그들(훈련생)이 여러분을 돕고, 여러분에게 선을 가르쳐 줄 수 있도록 그들을 훈련하길 바랍니다.

So from now on, we will, when the people want to learn chan, we will assign a left home person to guide you along, to assist you in your practice so that you can steadily make progress.

이제부터, 사람들이 선을 배우길 원하면, 지도해줄 출가자를 배정해줄 것입니다. 그래서 여러분의 수행을 돕고, 그래야 여러분이 안정적으로 진보할 수 있습니다.

I will guide them how to help you train in Chan and teach you through them. Okay? So if you're interested, there are some people who only want to come here and meditate.

나는 그들에게 여러분의 선 훈련 방법을 지도해주고, 그들을 통해서 여러분을 가르칠 것입니다. 그러니 여러분이 관심이 있다면, 여기 와서 오직 명상만 하길 원하는 사람들이 좀 있는데,

That's fine too. It's perfectly okay.

그것도 괜찮습니다. 완전히 괜찮아요.

I feel I was lucky because my chan practice, I was under the guidance of many good teachers. And I realized that if you have the proper guidance, you get there quicker. You won't give up. In order for you to get there, the most important rule is not be give up.

나는 선 수행에 있어서 여러 훌륭한 스승의 지도 하에 있었으므로 운이 좋았다고 느낍니다. 바른 지도가 있어야 더 빨리 도달하고, 포기하게 되지 않

는다는 것을 깨달았습니다. 여러분이 거기 도달하기 위해서 가장 중요한 규칙은 포기하지 않는 것입니다.

Okay? It's that simple. You keep progressing along day by day, day by day, every single time. Then you get there.

알았나요? 그렇게 간단합니다. 여러분이 하루 하루, 하루 하루, 할때마다 계속 진보합니다. 그리고 거기 도달합니다.

The difference between the chan, the patriarch Venerable Bodhi Dharma, Venerable HsuanHua is quite different from the meditation that most people teach out there.

달마대사, 선화 상인, 선의 차이는, 그들의 선은 세상 사람들이 가르치는 명상과는 꽤 다릅니다.

For example, if you learn the non Buddhist meditation, There are plenty of them.

예로 여러분이 비불교적 명상을 배운다면, 그런 사람들은 꽤 있습니다.

they are called. What are they?

그들을 뭐라고 하죠? 뭔가요?

You don't know? You don't know. No one knows. Of course you heard of them before. You didn't realize they were meditation techniques. That's all. Yes. Where are they? That's one form of meditation. They use the Qi flow, to manipulate Qi. That's a form of meditation. Okay.

여러분은 모르나요? 몰라요? 아무도 모르나요? 그럴리가요. 여러분은 들어봤을거예요. 여러분들은 그게 명상 기술이라는 것을 이해하지 못했을겁니다 그뿐이에요. 네? 어디에 있나요? 그것도 명상의 한 형태입니다. 그들은 기흐름을 이용하고, 기를 조정합니다. 그것이 명상의 한 형태입니다. 오케이?

You heard in Chinese, Chinese people you heard of the Tao, taoist people. Very good meditators. By the way. When you practice Taoist meditation, they show you techniques that will give you certain abilities, certain skills, certain advantages.

내가 듣기로, 중국에서, 중국인들은, 여러분 도교라고 들어봤나요? 아주 훌륭

룡한 명사가들입니다. 여러분이 도교 명상을 수행하면, 거기에서는 어떤 특정한 능력, 특정한 기술, 특정한 이점을 줄 수 있는 테크닉을 가르쳐줍니다. Taoists are very skilled in martial arts and herbal medicine. They can heal.

도교인들은 무술과 탕약 분야에서 기술이 뛰어납니다. 그들은 치유 능력이 있습니다.

Going back to the QiGong people. The QiGong also, when they practice QiGong, they provide healing for you as well.

기공 수련자들에 대한 이야기로 돌아가자면, 기공에서도, 기공하는 사람들의 경우에도, 치유 능력을 제공할 수 있습니다.

How about Tai chi? Tai chi in a form of non Buddhist meditation?

태극권은 어떤가요? 비불교 명상의 한 형태로 태극권은

It's the same based on the principles of meditation.

이것도 명상 이치에 기반을 둔 동일한 것입니다.

Again, they show you the ability through martial arts to increase concentration and improve your health, increase your strength. Ok?

다시 말하지만, 집중을 증진시키고, 건강을 향상하고 힘을 키우기 위해서 무술을 통한 그런 능력을 보여줍니다.

control your body and your mind and so on.

몸과 마음을 컨트롤 하기 위한 능력도 있습니다.

So what happened is that these non Buddhist meditation, what is the same common denominator?

그런데 이런 비불교식 명상에는 그들의 공통 분모가 무엇인가요?

What is it? Yes?

뭔가요? 네?

[Audience] Externalist.

[청중]외도입니다.

Externalist? Yes, that's correct. What do they have in common? They are based on Buddhist principles, but they don't quite go far enough.

외도. 네 맞아요. 그들의 공통점은 뭔가요? 그들은 불교의 이치에 기반을 두고 있지만, 멀리까지 가지 못합니다.

What is the common denominator?

공통 분모가 무엇인가요?

He says, you see their self, they still see self. That's correct. I mean, 그가 말하길, 그들은 자기 자신을 봅니다. 그들은 여전히 자아를 봅니다. 맞아요. 그래도

these Buddhist guys, they are too technical. This is the right answer. There's still a self there. That's correct. But that's not what I'm looking for. Yes.

이 불교 믿는 분들은, 너무나 기술적이네요. 그래도 답은 맞는 답이네요. 여전히 자아가 존재합니다. 맞습니다. 하지만 그건 내가 찾고 있는 답은 아닙니다.

Anyone else? Yes.

다른 사람? 네?

Control the mind.

마음 통제요.

Control the mind. Yes. The practice, all these practice will help you have increased control in mind.

마음을 통제한다. 네. 수행.. 모든 수행에서 여러분의 마음 통제력이 커집니다.

Yes, correct. Here's the problem. Here's the common denominator with all these non Buddhist practices.

네, 맞아요. 근데 문제가 있어요. 모든 비불교식 수행에는 공통 분모가 있습니다.

Based on greed. There is an ego who's still greedy.

탐심에 그 기반이 있습니다. 여전히 탐하는 자아가 존재합니다.

So the main attraction for most people is that they stoke you greed, stoke your ego.

따라서 대부분의 사람들에게 주된 매력은 당신의 욕심과 자존심을 부추킨다는 것입니다.

That fire in you, you want more, you are greedy for more. You're greedy for, you want, the practices will not diminish the ego.

당신 안에 있는 그 불, 더 많은 것을 원하고, 더 많은 것을 갈망하는 것, 당신이 탐하는 것, 당신이 원하는 것, 그런 수행은 아상을 줄여주지 않을 것입니다.

It will increase it make you become more slave to your ego. Okay?

오히려 (아상을) 키우고, 여러분이 아상에 더 노예가 되게 만듭니다. 알았나요?

Whereas Buddhist practices, we start with that as well.

반면에 불교 수행은 이렇습니다. 우리도 그런 것으로 시작합니다.

We say, yeah, we're so cool, we're just as cool as well. But we go a lot further. Okay?

우리는 "네, 정말 멋져요. 우리도 똑같이 멋져요"라고 말합니다. 그러나 우리는 훨씬 더 나아갑니다. 오케이?

By reducing, diminishing the ego.

아상을 줄이고 축소시켜서 말합니다.

And therefore, what you have to realize is that the reason that the Buddhist practices will help progress quicker is because it's quicker at diminishing the ego, not increasing it.

그러므로 여러분이 아셔야 합니다. 불교 수행이 여러분이 더 빨리 발전하는데 도움이 되는 이유는 아상을 높이는 것이 아니라 (불교 수행은) 아상을 줄이는데 더 빠르기 때문입니다.

If you increase your ego, your rate of progress is lower than diminishing the ego. Why is that? Yes? How do you make progress?

자아를 높이면 자아를 줄이는 것보다 진보하는 속도가 느려집니다. 왜 그럴까요? 네? 어떻게 진보합니까?

You can look at making progress, if you will, as moving forward, right?

진보하는 것을 앞으로 나아가는 것으로 볼 수 있겠죠? 맞나요?

Progressing towards your goal.

여러분의 목표를 향해 나아가는 것으로 말입니다.

Whatever your goal is, you want to get closer and closer and closer to your goal, right?

여러분의 목표가 무엇이든, 여러분은 목표에 점점 더 가까워지길 원합니다. 맞나요?

What does it take to get closer to your goal? You need to let go of the things that are holding you back and prevent you from progressing forward. Right?

목표에 가까워지려면 무엇이 필요합니까? 여러분을 방해하고 앞으로 나가지 못하게 하는 것을 놓아주어야(렛고해야) 합니다. 맞나요?

That's the basis of making progress. You have to let go of things holding you back.

그것이 발전의 기초입니다. 발목을 잡고 있는 것들을 버려야 합니다.

For example, you teach children. Okay, let's talk about teaching children. If you want them to learn, right? More things, things are important to them.

예를 들어, 당신이 아이들을 가르칩니다. 오케이, 아이들을 가르치는 것에 대해 이야기해봅시다. 아이들이 더 많이 배우길 원한다면, 그들에게 중요한 것들을 말입니다.

What do you do? You tell them you cannot play. Instead of playing one more hour during the day, you have to spend more time doing homework, right?

여러분이 뭘해야 하나요? 아이들에게 놀면 안된다고 말합니다. 하루에 한 시간 더 노는 대신에, 숙제하는 데 더 많은 시간을 보내야 하죠, 그렇지요?

Isn't that letting go right there? Of the things that they want to do?

그것이 바로 렛고하는 것 아닌가요? 하길 원하는 것들 중 어떤 걸 버리는 거죠?

they want to play. You ask Joseph, you ask Hikaru. All they want to do is to play.

아이들은 놀고 싶어합니다. 조셉에게 물어보세요, 히카루에게 물어보십시오 (법문 당시 법당에 있던 아이들 이름)이 아이들이 하고 싶은 것은 노는 것 뿐입니다.

If you want them to make progress and learn things, they have to make sacrifices, don't they?

만약 아이들이 발전하고 무언가를 배우기를 원한다면, 아이들이 희생해야 하는 것이 있습니다. 안그런가요?

You need to make the proper sacrifices, the right kind of sacrifices in order to learn, in order to progress.

바른 희생을 해야하는 것입니다. 배우기 위한, 진보하기 위한 바른 종류의 희생을 해야 합니다.

Same principle. Okay?

같은 원리입니다. 오케이?

If you want to make progress, you again, you have to let go of what's holding you back.

여러분이 진보하길 원한다면, 다시 말지만, 여러분을 잡아매고 있는 것을 반드시 놓아주어야(벗고해야) 합니다.

And that's what I feel, what education is about, I don't know you agree or disagree with me. Those of you are professional educators. Everything you do, you train people, don't you? That's a form of education, okay?

그게 내 생각입니다. 그런게 교육입니다. 여러분이, 여러분들 중 교육전문가 분들이 나와 동의할지 아닐지는 모르겠습니다. 여러분이 하는 모든 일이 사람을 훈련하는 것입니다. 맞나요? 그것이 교육의 한 형태입니다. 맞나요?

Teach children. It's a form of training. So isn't that what it's about?

아이들을 가르치십시오. 그것이 훈련의 한 형태입니다. 그게 그런 것 아닌가요?

We need to convince them that you need to drop things, drop unnecessary things, drop the luggage that they don't need for them to continue the journey.

여러분은 어떤 것들을 내려놓아야 한다고 설득해야 합니다. 불필요한 것들을 내려놓아야 하고, 여행을 계속하는 데 필요하지 않은 짐을 버려야 한다는 것을 말합니다.

So similarly, the spiritual practice, like meditation, is designed to train your mind, for you to have more control over your mind. Okay?

마찬가지로 명상과 같은 영적 수행도 마음을 더 잘 통제할 수 있도록, 마음을 훈련하도록 설계되었습니다. 맞나요?

It's a form of practice that will free you from your mental constraints.

이것이 여러분을 정신적 한계에서 해방시켜 줄 수행의 한 형태입니다.

And the way the non-buddhist practices, train you is by saying you have to drop this in order for you to get that. Right?

비불교 수행 방식은 여러분이 어떤 것을 얻기 위해서 이것을 버려야 한다고 말하는 식으로 훈련시킵니다.

If you want spiritual power, the taoists say. In order for you to get spiritual power, for you to be stronger and have the ability to break bricks and so on, you have to make personal sacrifices to train yourself. 여러분이 영적인 힘을 원한다면, 도교인들이 말합니다. 여러분이 신통력을 얻길 원한다면, 여러분이 더 강해지고 벽돌을 부술 수 있는 능력 등을 갖기 위해서, 스스로의 훈련을 위해서 개인적 희생을 치러야만 합니다.

You have to do certain spiritual practices to do that in order to develop a skill. So the principle is based on letting go and making investment, making sacrifices, and being prepared to pay the price in order to develop those skills, okay?

여러분이 기술을 개발하려면, 반드시 어떤 특정한 영적 수행을 해야만 합니다. 그래서 그 원리는 (원하는 것을) 놓아버리고(렛고), 투자와 희생을 하는 것이 기본입니다. 그런 기술을 개발하기 위해서 대가를 지불할 준비가 되어

있어야 합니다.

Those are the proper thing to do. In Buddhism, meditation, chan meditation is a lot more direct.

그런 것들이 마땅히 해야하는 일입니다. 불교에서 명상, 찬 메디테이션(참선)은 훨씬 더 직접적입니다.

We train you by pointing out to you your attachments.

우리는 여러분의 집착을 가리킴으로써 여러분을 훈련시킵니다.

It's your attachments that prevent you from making further progress.

여러분이 집착이 더 나아가지 못하게 막고 있습니다.

One of the biggest attachments is the comfort. It's a form of attachment so pervasive that you will be facing with a long, long time your entire life, entire Chan practice.

가장 큰 집착 중 하나는 "편안함"입니다. "편안함"은 집착의 한 형태로, 너무나 만연하고 있으므로, 여러분은 평생, 선 수행의 전체에서 그걸 직면하게 될 것입니다.

Because I have to admit to you, after 20 years of Chan practice, I'm still very attached to my personal comfort.

솔직히 말해서 나는 선 수행을 20년을 했지만 지금도 여전히 내 개인적 편안함에 집착이 있습니다.

I still complain when my back hurts a little bit and the legs hurt a little bit. okay? And it may be funny to you. Maybe, you say maybe, what am I doing? You learn it from a guy who haven't mastered yet.

지금도 나는 허리가 좀 아프거나, 다리가 좀 아프면 불평합니다. 오케이? 이게 여러분에게 우꼴지 몰라도, 아마도 여러분이 이렇게 말할 수 있을겁니다. 내가 지금 뭘하는거지? 통달하지 못한 이 남자한테서 배우고 있다니.

It's called Karmic retribution. It doesn't matter which level you are, okay?

The attachment to personal comfort in Buddhism is recognized, is explained as retribution. karmic retribution.

이걸 업보(karmic retribution)이라고 부릅니다. 여러분이 어떤 단계에 있던 상관없이, 오케이? 불교에서는 각자 갖고 있는 개인의 편안함에 대한 집착을 인정합니다. 그리고 그것을 업보(Karmic retribution)이라고 설명합니다. It's never ending at all levels, okay? You will always have to undergo the karmic retribution.

어떤 단계에서든 그건 끝이 없습니다. 오케이? 당신은 늘 업보를 겪어야 할 것입니다.

You can hide your head against, under the sand you wish, but you will not be able to avoid it.

여러분이 원한다면 모래에 머리를 묻고 숨어볼 수는 있겠지만, 그걸 피할 수는 없습니다.

As long you have a body. There's always a karmic retribution coming at you through your body.

우리에게 육신이 있는 한 업보는 여러분의 몸을 통해서 늘 여러분에게 올 것입니다.

In fact, the Buddha says we all get our body for the primary purpose of, one of the major purposes of getting this human body is to undergo the retribution.

사실 부처님이 말하시길, 우리가 모두 이 육신을 얻은 주된 목적은, 이 육신을 얻은 주된 목적 중 하나가 바로 업보를 겪기 위해서라고 했습니다.

And the karmic retribution manifests in the form of illness.

업보는 질병의 형태로 나타납니다.

Illness to your body. So you undergo the karmic retribution by being sick, by your body being sick.

육신에 생기는 질병입니다. 그래서 여러분은 병들고, 몸이 병들어서 업보를 겪습니다.

All of us will be sick during our lifetime, am I correct?

우리 모두 평생 아플 것입니다. 맞나요?

You know, anyone who's healthy in the entire life? They may be healthy.

Eventually they die. And that's the ultimate illness, okay?

그렇지 않나요? 누구 평생 건강한 사람이 있나요? 건강할 지는 모르지만, 결국 죽습니다. 그것이 궁극적인 병입니다. 오케이?

Death. It's inevitable. So you undergo retribution by being sick.

죽음. 그건 불가피합니다. 그래서 병으로 업보를 받는 것입니다.

what's another way? Another way is to meditate and undergo, endure the leg pains and the back pain. That is undergoing your illness retribution.

다른 방법에 무엇이 있나요? 또 다른 방법은 명상하고, 다리의 통증과 허리의 통증을 겪고 견디는 것입니다. 그것은 당신의 질병 업보를 겪는 것입니다.

By undergoing your retribution through meditation, enduring your leg pains and back pains, you actually are paying off your karmic debts.

And therefore, you become healthier.

명상을 통해서 여러분의 과보를 겪는 것으로, 다리의 통증과 허리 통증을 참으면서, 여러분은 실제로 업장의 빚을 갚고 있습니다. 따라서 더 건강해 집니다.

You become healthier because you pay off the debts, not because you run away from it. Question or comment. So yes?

도망치는 것이 아니라 빚을 갚기 때문에 더 건강해 집니다. 질문이나 하고 싶은 말 있으신분?

you talk about the luggage that we carry. Trying to not have so much luggage. So we can progress, right? I hear you when you say diminish the ego makes us progress.

우리가 짊어지고 있는 짐에 대해서 말하자면, 너무 많은 짐을 가지지 않으려 합니다. 그래야 진보할 수 있습니다. 그런가요? 아상이 줄어들면 우리는 발전할 수 있다고 말합니다.

Yes.

예.

My question is what is progress? Because we each have individual goals.

What is progress?

제 질문은 진보란 무엇인가 입니다. 우리 각자에게는 개인적인 목표가 있기 때문입니다. 진보란 무엇입니까?

Good question.

좋은 질문입니다.

What is progress? Hello? What is progress? What is progress to you?

진보가 무엇인가요? 헬로우? 진보란 무엇입니까? 여러분에게 진보란 무엇을 의미하나요?

Very good. These people understand. Okay, very good. What is progress? Progress in Chan is very clearly defined.

아주 좋습니다. 이분들은 이해하네요. 오케이. 아주 좋습니다. 진보가 뭔가요? 선에서 진보는 아주 명확히 정의되었습니다.

Samadhi power. That's progress.

선정의 힘입니다. 그것이 진보입니다.

If you are at this concentration level, you make progress by moving to next level. very simple. You can write volumes about it, but it's not beyond that.

여러분이 이 집중의 단계에 있다면, 다음 단계로 가는 것이 진보하는 것입니다. 아주 간단합니다. 여러분이 그에 대한 설명을 여러 권의 책에 설명할 수 있을지 모르지만, 이것(진보=선정의 힘)과 다르진 않습니다.

Yes, it's two different. You're trying to ask that you are in Samadhi and versus you increasing Samadhi level.

네. 그 두가지는 다릅니다. 당신은 삼매에 들어간 상태와 선정의 단계를 올리는 것에 대한 질문을 하고 있습니다. (영어로 삼매에 들다, 선정/삼매의 단계가 올라가다 모두 "Samadhi(사마디)"라는 단어를 사용합니다)

That's what you're trying to get at, right? Yes. In general, yes. The more you learn, the more often, the more skilled you are, the more often you

are in Samadhi.

질문자는 그 이야기를 하려는 겁니다. 맞나요? 맞습니다. 일반적으로, 그렇습니다. 더 많이 배울수록, 더 자주, 더 많이 기술이 있을수록 여러분은 더 자주 삼매 속에 있습니다.

But on the other hand, you want to increase your samadhi power because there's some clear advantages to having higher level samadhi powers.

다른 한편으로 여러분이 선정의 힘을 증가시키길 원한다면, 더 높은 수준의 선정의 힘이 있으면 분명한 장점이 있습니다.

Because the more you can increase your concentration power, the closer you are to getting what you want.

선정의 힘이 커질수록, 여러분은 원하는 것을 얻는데 더 가까워집니다.

Any questions? Any other questions? Yes.

질문? 누구 질문 있나요? 네?

When you say karmic retribution, ...

여러분이 업보에 대해서 말할 때,

What is that? Right? What is karmic retribution? Good question.

그건 무엇인가요? 업보란 무엇인가요? 좋은 질문입니다.

Karmic retributions are two words, Karmic and retribution. What is Karmic? Karmic means that you created, you did something in the past, 업보에는 두개의 단어가 있습니다. "업"과 "보"입니다. 업(카르마)는 무엇인가요? 업 즉 카르마는 여러분이 과거에 어떤 일을 해서 지은 것입니다.

you did it already, you did something, okay?

여러분이 이미 한 일입니다. 여러분이 뭔가를 한 것입니다. 알았나요?

What did you do? You saw cockroach and then you stepped on it. You chased after it and you step on it, right?

여러분이 뭘 했나요? 바퀴벌레를 보고, 밟았습니다. 바퀴벌레를 쫓아가서 밟았습니다.

That's creating Karmas.

그것이 업(카르마)를 짓는 것입니다.

When you create karmas like that, usually the Karmic retribution we're talking about involved the killing karmas. What happens is that one of the most common forms of karmas we create are killing karmas.

여러분이 그런 식으로 업을 지으면, 우리가 주로 이야기하는 업보는 살생업에 연관됩니다. 우리가 가장 흔하게 짓는 업 중 하나가 살생업입니다.

And when you kill someone, you terminate a living being's life prematurely. At the same time you inflict pain upon them, right?

여러분이 누군가를 죽이면, 한 중생의 생명에 영구적으로 끝을 내는 것입니다. 동시에 여러분은 그들에게 고통을 가합니다. 맞나요?

Am I correct? you're doing two things, pain and shorten their lives, right? Because of that, because of that action, that force, there's a reaction, okay? That's called retribution.

내가 맞습니까? 그래서 여러분은 두 가지 일을 하고 있습니다. 괴로움을 주고, 생명을 단축합니다. 그런 이유로, 그 행위 때문에, 그 힘 때문에, 그에 따른 반응이 있습니다. 그것을 업보라고 합니다.

Meaning in the future, your retribution, you also have to undergo pain and the shortening of your life. That's what it's called retribution.

그것이 의미하는 것은 미래에 여러분의 업보로 인해서, 여러분도 또한 괴로움과 생명의 단축을 겪어야만 하는 것입니다. 그것을 업보라고 부릅니다.

This is why in Buddhism, the Buddhists, one of the first things we teach our Buddhist followers is to minimize your killing karmas, because it'll come back and haunt you lifetime after lifetime until it's resolved.

그래서 불교는, 불자들의 경우, 우리가 불교 신도들에게 가장 먼저 가르치는 것 중 하나가 살생업을 최소화하는 것입니다. 왜냐하면 그런 일은 풀리기 전까지 여러분을 세세생생 따라와서 괴롭힐 것이기 때문입니다.

I repeat, for your sake. According to Buddha's teaching, based on his wisdom, he says that if you create killing karmas, you will have to undergo the retribution in the future.

내가 여러분들을 위해서 반복해서 말하겠습니다. 부처님의 가르침에 따르면 부처님의 지혜를 기반으로, 부처님이 말하길, 여러분이 살생업을 지으면, 여러분은 미래에 그 업보를 겪어야만 할 것입니다.

So maybe they're going to come back and get you one lifetime but it's not done yet, they come back and pursue you in another lifetime, and so on and so on until it gets resolved.

그래서 아마도 그들이 돌아와서 여러분에게 한 일생에 오는 것입니다.

하지만 그게 다 끝나지 못하면, 또 다른 일생에 돌아와서 여러분을 쫓아올 것입니다. 그게 해결될 때까지 그렇게 또 하고, 또 합니다.

That's what a retribution is about, okay? Now you incur, you create a blood debt, and that has to be resolved later, all right?

그것이 업보입니다. 알았나요? 지금 여러분은 빚을 지고, 피의 빚을 지게 되면, 그리고 나중에 그걸 해결해야만 합니다, 알았죠?

That's what a karmic retribution is about. So usually when you are sick, it's because of your killing karma from your prior killing karma.

업보가 그렇습니다. 보통 몸이 아플 때, 그건 이전 살생업에서, 여러분의 살생업 때문입니다.

Now you endure pain, suffering, and your life is shortened. see that? see the parallel?

이제 여러분이 통증과 괴로움을 견디고, 생명이 단축됩니다. 이해했나요? 그 유사점이 보이나요?

You did say that through enduring the pain, pain from meditation, that's one way to fix retribution.

아픔을 견디는 것으로, 명상의 아픔을 견디는 것이 바로 업보를 고치는 한 방법입니다.

Yes. That's one way, very effective way to resolve the karmic retribution. 그렇습니다. 그게 한 가지 방법입니다. 업보를 푸는 매우 효과적인 길입니다.

What are you doing? You are intentionally enduring the pain. You are

creating a payback. Okay? Also another thing happens.

여러분이 뭘 하는건가요? 의도적으로 아픔을 견디는 것입니다. 여러분이 갚을 돈을 만들고 있는 것입니다. 또 다른 일도 생깁니다.

Yes?

맞나요?

but I don't know what karmic debts I'm paying from my past lives. Then just a way of sort of pursue the debt. I meditate and endure the pain. Just because I'm not sure what...

하지만 저는 전생에 지은 업의 빚 중 어떤 것을 갚는지 모릅니다. 그렇다면 이게 그냥 빚을 갚는 일종의 방법인지...명상해서 아픔을 견디는 것은 하겠지만, 뭔지는 잘 모르겠어요.

Sounds good, doesn't it? Isn't that cool? She says just endure the leg pain. She says, I don't care whatever I owe you, I'm paying you back.

좋은 것 같나요? 안그래요? 쿨하지 않나요? 그녀가 말하길 그냥 아픈걸 참기만 하고, 그러니 내가 당신에게 지은 빚이 뭔지는 상관없이 그냥 갚고 있는거다.

Isn't that good enough? Or you need to know, oh, I owe Peter, I owe John, I owe Ray,

그걸로 충분하지 않나요? 아니면 당신은 알아야 하나요? 오! 나는 피터한테 빚이 있고, 존한테도 있고, 레이에게도 빚이 있는데,

and I make sure I pay Ray so much only and Peter, I don't trust him that much. I'm not sure that I owe him that much. That kind of thing, right?

레이한테는 확실하게 좀 갚아주고, 근데 피터는 좀 믿지 못하겠으니까, 내가 그에게 그만큼이나 빚이 있는지 잘 모르겠고, 그런건가요?

No, we don't care. The law of retribution is that it doesn't matter. Whatever you owe them, you have to pay them back.

아닙니다. 우리는 상관안합니다. 업보의 법칙에서 그런것은 상관 없습니다. 여러분이 그들에게 빚진 것이 뭐든지, 무조건 갚아야만 합니다.

As soon you pay them back, they cannot harass you anymore. They can only harass you. They can only hurt you because you owe them. If you don't owe them, they cannot do anything to you.

여러분이 갚는 즉시 그들은 더이상 여러분을 괴롭힐 수 없습니다. 여러분이 빚이 있기 때문에 오직 그때문에 그들이 여러분을 괴롭히고 해칠 수 있습니다. 만일 빚이 없으면, 그들은 여러분에게 아무것도 할 수 없습니다.

For example, give you an example. You might find it funny. Someone comes in and say, "you so ugly, okay?" You get so upset, right? Won't you? Someone comes and insults you, okay? You get very upset. why do you think you upset? Because you insulted someone in the past, that's why.

예를 들어, 예를 들어주겠습니다. 여러분은 이게 우끼다고 생각할 수 있습니다. 어떤 이가 와서 말하길 "너 왜이리 못 생겼니?" 그러면 화가 납니다. 안그런가요? 어떤 사람이 나타나서 여러분에게 모욕합니다. 여러분은 매우 화가 납니다. 왜 화가 났다고 생각하나요? 그건 여러분이 과거에 어떤 이에게 모욕을 줬기 때문입니다. 그것이 이유입니다.

You made someone upset in the past. Now, now someone comes to you and insult you, you get upset. That's called retribution.

당신이 과거에 누군가를 화나게 만들었습니다. 이제 누군가가 당신에게 와서 모욕하면 화가 나는 것입니다. 그것을 업보라고 합니다.

On the other hand, you notice sometimes people come to you and say you're ugly and doesn't bother you at all, right? Why is that?

다른 한편으로, 어떨때 여러분은 사람들이 다가오는 것을 알아차립니다.

그리고 못생겼네요라고 말해도, 그게 아무렇지도 않습니다. 왜그런가요?

You don't owe them. They cannot get you upset. That's called no karmic retribution. You don't own them. ok?

그들에게 빚진 게 없습니다. 그래서 여러분을 화나게 할 수 없습니다.

그것을 업보가 없다고 부릅니다. 여러분은 그들에게 빚진게 없습니다. 알았나요?

So the beautiful thing about enduring the leg pains is paying off your killing karma, your karmic debt is that it doesn't matter your leg pains, 따라서 다리 통증을 견디는 것의 아름다운 점은 살생업을 갚는 것입니다.

여러분의 업에 따른 빛은.. 다리가 아픈 것은 상관없이,

Okay? The beautiful thing about the Chan training is that you endure the leg pains. It will heal you.

오케이? 선 훈련에서 아름다운 점은 다리 아픔을 견디는 것입니다.

그것이 여러분을 치유할 것입니다.

It's a very effective form of paying back your killing debts, your killing karmic retributions.

이것이 살생업 즉 살생의 업보를 갚는 아주 효과적인 방법입니다.

You see, if you run away from it, you say, "I don't want to endure the leg pain. This is nonsense" okay?

알다시피, 여러분이 거기서 도망치면, 예를 들어 "다리 아픈거 참기 싫어. 년센스야."

Your illness is still there. You have to pay it off in another way, paying for your medicine, go see a doctor, take time off work, okay?

여러분의 병은 여전히 그대로 있을 것입니다. 다른 방법으로 갚아야만 하는 것입니다. 약값을 내야하고, 의사를 보러 가야합니다. 직장도 쉬어야 합니다

All those are losses. All those are pain you have to incur.

그것들은 모두 손실입니다. 그것들은 모두 겪어야 할 고통입니다.

And you are in control, when you meditate every day, because you're paying it off every day, bit by bit. every time you endure the leg pain, you're reducing your karmic debts.

매일 명상을 하면, 여러분은 통제할 수 있습니다. 왜냐하면 매일 조금씩 갚고 있기 때문입니다. 다리 통증을 견딜 때마다 업의 빛을 줄이는 것입니다.

That's why every time you endure the leg pains, your body becomes healthier. No two ways about it. Isn't it beautiful? That's why I, once I understood that, I said, "if I want to teach meditation at all, I'm going to

teach you the real stuff". The thing that's useful to you.

그래서 다리 통증을 참을 때마다 몸이 더 건강해집니다. 다른 길은 없습니다. 아릅답지 않나요? 그래서 일단 이해를 하니까 이렇게 생각했습니다. "내가 만일 명상을 가르친다면, 진짜를 가르쳐 주겠다" 여러분에게 진정으로 유용한 것 말입니다.

not tell you about you're going to have special skills, and you'll be a superior person, so on. Those are small gains.

여러분에게 특별한 기술을 갖게 될거라 말하지 않습니다. 여러분이 우월한 인물이 될 것이라 말하지 않습니다. 그런 것들은 작은 이득일 뿐입니다.

They will not resolve the long, they will not bring you the big picture, okay? Yes,

그런 사람들은 긴 문제를 해결하지 않을 것이고, 큰 그림을 보여주지 않을 것입니다, 알았죠?

Master. Another book I read before coming to your temple was Master Chinka(?), and he said, the world is already a very rude(?) place, 마스터, 이 절에 오기 전, 어떤 책에서 읽었는데요. 이 세상은 이미 ... (안들림)

but what we can do is try and save the world. So if I am paying off my karmic retribution and experiencing less pain, so (???) After I help save the world, what can I do other than as opposed to just.

우리가 할 수 있는 것은 노력하고 세상을 구하는 것이라고 합니다. 그래서 내가 업보를 갚고, 고통을 덜 경험한다면...(안들림) 내가 세상을 구하는 데 도움을 준 후에, (안들림) 그 외에 무엇을 할 수 있습니까?

I don't know how to answer that. Because it's his teaching. I don't teach you to save the world.

어떻게 대답해야할지 모르겠습니다. 그건(질문의 내용) 그 사람의 가르침이기 때문입니다. 나는 여러분에게 세상을 구하라고 가르치지 않습니다.

I don't know how to save the world to be honest with you, okay?

솔직히 말해서 나는 세상을 구하는 방법을 모릅니다. 알았나요?

I'm a small time monk. See how big my temple is? It's a dinky little temple.

나는 그냥 작은 스님일 뿐입니다. 내 절이 얼마나 큰지 보십니까? 조그마한 사찰입니다.

For me to say, I'm teaching you to save the world. It's too much.

그러니 내가 "저는 여러분에게 세상을 구하는 방법을 가르치고 있습니다."라고 말하자면, 그건 너무 심한겁니다.

People would laugh their heads up. Okay?

사람들은 고개를 들고 웃을 것입니다.

I don't know how to save the world, so I don't know how to teach you how to save the world. So therefore, I can't answer your question.

나는 세상을 구하는 방법을 모릅니다. 그래서 세상을 구하는 방법을 어떻게 가르쳐야 할지 모르겠습니다. 따라서 귀하의 질문에 답변할 수 없습니다.

I only teach you to save yourself from the world. That's my purpose. I'm not interested in teaching you how to save the world, okay?

나는 오직 세상에서 자기 자신을 구하라고 가르칠 뿐입니다. 그게 내 목적입니다. 난 당신에게 세상을 구하는 방법을 가르치는 데 관심이 없습니다. 알았나요?

Why not? You can't even save yourself. What are you doing talking so big that you try to save the world?

왜 안할까요? 당신은 스스로도 구할 수 없습니다. 그런데 세상을 구하겠다고 큰 소리로 뭘 하는건가요?

What proof do I have that you cannot save yourself yet?

나에게 아직 자신도 구할 수 없다는 어떤 증거가 있을까요?

What proof do I have? for insulting you like that? what proof do I have?

You can't even take your leg pains.

내가 어떤 증거가 있을까요? 이렇게 당신에게 모욕을 해놓고, 어떤 증거가 있나요? 당신은 다리 아픈 것도 참을 수 없습니다.

You can't even save yourself from your own karmic retributions.

What are you doing talking about saving the world?

당신은 자신의 업보로부터 자신을 구할 수도 없는 것입니다. 그런데 세상을 구하는 것에 대해서 무슨 말을 하고 있는 건가요?

You want to save the world? You have to take on their karmic retributions.

세상을 구하고 싶습니까? 당신은 다른 사람의 업보를 받아내야만 합니다.

You have to help them overcome their karmic retributions.

그렇려면 당신은 (도와주고자 하는) 그 사람의 업보도 극복하게 해줘야만 합니다.

You can't overcome your own karmic retributions.

What makes you think you know how to help others overcome their karmic retributions?

여러분은 자신의 업보를 스스로 극복할 수 없습니다.

그런데 어째서 다른 사람의 업보를 극복하게 돕는 방법을 알고 있다고 생각하나요?

My question is you mentioned to have a goal. What is that? Is it personal goal or whatever? We want to change within our personality?

제 질문은 이렇습니다. 스님이 목표에 대해서 언급하셨는데, 그게 어떤건가요? 개인적인 목표인가요? 다른 목표인가요? 우리가 성격의 변화를 원하는 건가요?

It depends on each method. For Chan. I teach Chan. My goal is to help, teach you the skills and the knowledge, later foundation for you to become enlightened. That's my goal.

그건 방법에 따라 다릅니다. 선에 있어서, 나는 선을 가르칩니다. 나의 목표는 여러분에게 그 기술과 지식을 가르치는 것입니다. 나중에 여러분이 깨달을 수 있는 기반을 말입니다. 그게 나의 목표입니다.

And some of you will drop off. Some of you say "master, I'm not interested in enlightenment, okay? I'm interested in whatever" okay?

여러분 중 일부는 떨어져나갈 것입니다. 그리고 여러분 중 몇은 "마스터!

나는 깨달음엔 관심이 없어요. 그거 말고 이런 이런거에 관심이 있습니다"라고 말할겁니다.

That's still within the realm of enlightenment. Believe it or not, that's how vast Chan is.

그것도 여전히 깨달음의 영역 안에 포함되어 있습니다. 믿든 말든, 그렇게 선은 방대합니다.

You want to get healthy. That's within the confines of Chan, the domain of Chan.

당신은 건강해지고 싶습니다. 그것은 선의 영역, 선의 범위 내에 있습니다.

But the biggest and most encompassing goal is called enlightenment.

그러나 가장 크고 포괄적인 목표는 깨달음입니다.

That includes everything you can think of. Yes.

여기에는 여러분이 생각해낼 수 있는 모든 것이 포함됩니다. 네.

[Audience] question inaudible

[청중] (질문이 안들림)

Wouldn't that be nice? Oh my God. Have you figured out how they do that? I haven't.

좋지 않겠어요? 맙소사. 여러분은 그들이 어떻게 하는지 알아냈나요? 나는 못했습니다.

I just want to know if anybody's ever done it.

누군가 해본 적 있는지 알고 싶습니다.

Even the Buddha couldn't figure it out. Okay?

부처님조차 그걸 알아내지 못했습니다. 알았나요?

Shall we say that we use these karmic retribution as conditions, as connections, in order to resolve and to free ourselves from them? Okay?

우리는 우리 자신을 거기서 풀리고 해방하기 위해서 이런 업보를 조건, 연으로써 사용한다고 말할 수 있을까요?

But the reason you cannot free yourself of all the karmic retributions because they are limitless, they're infinite.

그러나 여러분이 모든 업보에서 벗어날 수 없는 이유는 그게 무한하기 때문입니다.

In Buddhism there's a concept of beginningless time. Time to you, begins at time zero. T zero, right?

불교에는 시작이 없는 시간(무시이래)이라는 개념이 있습니다.

여러분에게 있어 시간이란 0시부터 시작됩니다. T제로 맞죠?

In Buddhism, there's no such thing. It's beginningless. You go back here, it's still more. You go further and further. You cannot see the beginning of that. AHA, now the artist is interested. AHA, no confines, my friend.

불교에는 그런 것이 없습니다. 시작이 없습니다. 여러분이 여기로 돌아가도 아직도 더 있습니다. 더 멀리 멀리 갑니다. 그리고 그 시작을 볼 수가 없습니다. 아하! 이제 이 아티스트 친구가 관심을 보입니다. 아하! 제한 없어요. 아티스트 친구!

so enduring pain does not clear your debt. It clears the debts that are right now oppressing you and preventing you from clearing your head and getting what you want, right now. Okay?

그래서 고통을 참는 것이 빚을 청산하지 않습니다. 지금 당장 여러분의 머리를 맑게 하고, 여러분이 원하는 것을 얻는 것을 억압하고 방해하는 빚을 청산합니다.

The illness and the pains are only here to obstruct you and cloud your mind. It makes you feel bad.

질병과 아픔은 오직 여러분을 방해하고 여러분의 머리를 흐리게 만들기 위해서 여기 있는 것입니다. 그게(질병과 아픔) 여러분의 기분을 나쁘게 합니다.

So this Chan training it will help you transcend all those constraints.

따라서 이 선의 훈련은 여러분이 이런 모든 제약을 초월하게끔 도와줄 것입니다.

Does it make sense? Yes. Okay? So what happened is that the leg pains

are only expedients, if you will, to help you overcome your karmic obstructions. Okay?

이해되나요? 예. 괜찮아? 그래서 이 다리 아픔은 여러분이 여러분의 업장을 극복하도록 해 줄方便일 뿐입니다.

Now, this is what the Chan understanding is so interesting

이제 이것이 선의 이해가 아주 흥미로운 점입니다.

because it's boundless. There's no beginning of time. There's no end of time. It's infinite. Okay?

왜냐하면 이게 무한하기 때문입니다. 시간의 시작이 없습니다. 시간의 끝이 없습니다. 무한합니다. 오케이?

You guys are so advanced. I didn't learn about this until like, ten years later, after I started learning Buddhism and Chan, then I began to understand the concept of beginningless and endless time. Okay?

여러분들 수준이 높습니다. 나는 이런 것을 불교와 선을 배우기 시작한지 약 10년이 되어서야 배웠습니다. 그때 시작도 끝도 없는 시간에 대한 개념을 이해하기 시작했습니다.

The reason you have an awareness of beginning and ending is because of your mind limitation. You practice, the Chan will free you from those mental, self limitations. Okay?

여러분이 시작과 끝에 대한 자각이 있는 이유는 마음의 한계가 있기 때문입니다. 여러분이 수행하면, 선은 여러분을 이런 정신적, 자기 스스로의 한계에서 해방해줄 것입니다.

The worldly people use the term to think outside of the box. What is that box? What is that box? Your mind, right?

세속의 사람들은 박스 밖에서 생각한다는 단어를 사용합니다. 그 박스란 무엇인가요? 그 박스가 뭔가요? 여러분의 마음입니다.

Your mind says, this is it. This is a constraint. This is all I know.

여러분의 마음이 말하길, 이것이 그거야. 그것이 한계입니다. 그것이 내가 아는 전부입니다.

And Chan says, ahaha, there's more. Let go.

그리고 선에서 말하길, 아하하. 더 많은게 있어요. 내려놓으세요.

Then you see your limitations have been extended, okay? Your domain has been widened.

그러면 여러분은 자신의 한계가 넓어졌다는 것을 보게 됩니다. 알았나요? 여러분의 영역이 넓어져 버렸습니다.

That's what Chan does at all levels, all samadhi levels you are boxing yourself in.

이것이 모든 단계에서 선이 하는 일입니다. 모든 선정의 단계에서 여러분은 자신을 박스에 넣어둡니다.

So progress means that you increase samadhi power, and samadhi power increase means that you are able to reach higher realms.

그래서 진보란 뜻은, 여러분이 선정의 힘을 증가시키고, 선정의 힘이 증가 된다는 것은 여러분이 더 높은 영역에 도달할 수 있다는 뜻입니다.

Meaning your mind is expanded. And along that process, it's your leg pain, your illness, are the factors that limit your progress.

그 뜻은 여러분의 마음이 팽창된 것입니다. 그 과정에 따라서, 여러분의 다리 통증, 질병이 여러분의 진보를 제한하는 요소들입니다.

You see the parallel?

여러분은 그 유사성이 보이나요?

So if you endure the leg pains, if you endure the discomfort, you are laying a foundation for your progress and you escape. Isn't that beautiful?

그러므로 여러분이 다리 아픈걸 참으면, 불편함을 견디면, 진보를 위해서, 탈출을 위한 기반을 깔고 있는 것입니다. 아름답지 않나요?

Why do we talk to you about greed? You meditate, therefore you have special skills.

왜 우리는 여러분에게 탐심에 대한 이야기를 할까요? 여러분이 명상하면, 특별한 기술이 생깁니다.

You can see this, you can hear that, and you can fly, all those things, okay? Those are minor, minor goals, minor side benefits, okay?

여러분이 이것을 볼 수 있고, 저것을 들을 수 있습니다. 여러분이 날 수 있습니다. 그런것들 전부다 말입니다. 그런것들은 작고 작은 목표입니다. 사소한 부가적 이점입니다.

That will come to you naturally. There's no need to be greedy for those. The fundamental in Chan is to free yourself from your limitations.

그런 것은 여러분에게 자연스럽게 올 것입니다. 그런 것을 탐할 필요가 없습니다. 선의 기본은 여러분의 한계에서 스스로 해방하는 것입니다.

Then you get everything you want. That's why Chan is so much more powerful and so much more effective form of training. Okay?

그러면 여러분은 원하는 것은 뭐든 얻습니다. 이것이 선은 아주 매우 강력한 이유입니다. 상당히 매우 효과적인 훈련의 형태입니다.

So going back to the question. He wants to save the world and he subscribe to the principles and I say "sounds good, but I don't buy it". Okay?

그래서 다시 질문으로 돌아가면, 아까 질문한 분은 세상을 구하고 싶어합니다. 그는 그런 진리에 동의합니다. 그런데 나는 "듣기엔 좋지만, 믿지 못해요"라고 합니다.

I don't believe you can save the world. Okay? I don't believe that it is possible to save the world unless you know how to save yourself first.

나는 여러분이 세상을 구할수 있다고 믿지 않습니다. 나는 여러분이 우선 스스로를 구하는 방법을 알지 못하는한 세상을 구하는 것이 가능하다고 믿지 않습니다.

In Buddhism, to me as a Buddhist teacher, it goes against my Buddhist principles. You don't look outside, you don't look at saving the world.

불교에서는, 불교를 가르치는 선생님께서, 그것은 내 불교적 진리에 어긋납니다. 밖을 내다보지 않습니다. 세상을 구하는 것을 쳐다보지 않습니다.

You don't look at saving your children.

아이들을 구하는 것을 바라보지 않습니다.

You don't look at saving your students.

학생들을 구하는 것을 바라보지 않습니다.

You don't look at saving your mother and your father. Okay?

어머니와 아버지 구하는 것을 바라보지 않습니다.

You cannot do that. You save yourself first.

그러면 안됩니다. 우선 스스로를 구해야 합니다.

You save yourself. How do you save yourself? You save yourself from freeing yourself, from your own limitations.

스스로를 구하는 것입니다. 어떻게 자신을 구합니까? 스스로를 해방하는 것으로, 자신의 한계에서 해방해서 자신을 구합니다.

Once you're able to free yourself from your own limitations then you can learn to do the same thing for others.

여러분이 스스로의 한계로부터 스스로를 해방할 수 있게 되면, 그러면 여러분은 타인을 위해서 같은 것을 할 수 있게 됩니다.

What are your limitations? You are limited by three things, greed, anger and stupidity.

자신의 한계란 무엇인가요? 여러분은 세 가지 것들로 인해 한계가 있습니다. 탐,진 그리고 치입니다.

Agree? Anyone free from greed, hatred, stupidity? Raise your hands.

동의하나요? 여기 누구 탐진치에서 자유로운 사람 있나요? 손들어보세요.

arrest my case. You still have greed, still have anger, right? You still have stupid thoughts? You're not free yet. What are you doing? Trying to help people to be free of the greed, anger and stupidity.

내 말이 그겁니다. 여러분이 아직도 탐심이 있고, 화가 있고, 멍청한 생각이 있다면 말입니다. 여전히 자유롭지 못합니다. 그런데 뭘 하고 있나요?

그런데 다른 사람이 탐진치에서 해방하도록 노력하는 건가요?

You don't know what to do, do you?

여러분은 뭘 해야할지 모릅니다. 아나요?

That's why I don't subscribe to those thoughts, that lofty principles. Okay? It turns out, it turns out once you figure out how to save yourself, there's a secret behind it.

그런 이유로 나는 이런 생각들에 동의하지 않습니다. 그런 고귀한 진리말입니다. 여러분이 스스로 자신을 구하는 방법을 알아내면, 거기 뒤에 비밀이 있습니다.

Once you figure out how to save yourself, then you can save the world. That's the secret.

여러분이 스스로를 구하는 비법을 알아내기만 하면, 그때 세상을 구할 수 있습니다. 그게 비밀입니다.

You know why? Because you are one and the same as others.

왜일까요? 그건 여러분과 다른 사람들이 하나이고 같기 때문입니다.

You see, the Buddhist principle is something called the same substance. 여러분 아시나요? 불교 진리에는 동체(same substance)라는 것이 있습니다.

We are all the same. We came from, we all belong to this big organism called the Buddha nature. We are all the same. Okay?

우리는 모두 같고, 같은 곳에서 왔습니다. 우리는 모두 불성이라 불리는 이 큰 유기체에 속해 있습니다. 우리는 모두 같습니다. 오케이?

Once you figure out who you are and what you do to transcend your own limitation,

여러분이 누군지 알아내고, 스스로의 한계를 초월하려면 뭘해야 하는지 알아내기만 하면,

you understand the entire picture as well. Okay?

전체적인 그림도 이해하게 됩니다.

But that's way beyond chan, okay? So way beyond this class.

그건 선을 훨씬 넘어섭니다. 그건 이 수업에서 한참 넘어섭니다.

I cannot teach you that yet until you graduate from this first class.

It's called the Ninth samadhi.

나는 여러분에게 아직 그걸 가르칠 수 없습니다. 여러분이 이 첫 수업에서 졸업할때까지 말입니다. 그것(졸업)이 바로 9정입니다.

Once you reach nine samadhi, I show you how to go further.

여러분이 구정에 도달하면, 그때 더 멀리 가는 방법을 보여줄 것입니다.

With this class here, let me look. No, you're not there yet. You're not at 9th yet, okay?

이 명상반에서는, 한번 봅시다. 아니네요. 당신은 아직 거기 없어요. 9정 아직 아니에요. 오케이?

It's too premature to talk about saving the world. Yes.

세상을 구하는 것에 대한 이야기를 하기엔 너무 이릅니다.

This is not a question, but I'm just thinking, my simple way of thinking is like if you improve so that you can then save others, save yourself first so that you can save others.

이건 질문이 아닙니다. 그런데 내가 그냥 생각하기에, 내가 단순하게 생각하기에, 만일 여러분이 향상하는게, 다른 사람들을 구할 수 있게 되려면, 여러분이 우선 스스로를 구하고, 그래서 다른 사람들을 구할 수 있는 것입니다.

I think that's a way to improve outside of the ego because usually when I try to improve. It's driven by ego. better meditator..(?) if you do that, (?) 내 생각에 그것이 아상 밖으로 향상하는 길이라고 봅니다. 왜냐하면 내가 향상하고자 노력하면 주로 그건 아상이 원동력이 됩니다. 더 나은 명상가는...(안들림)

Good point. Good point. I think you all are coming, are arriving at the same, trying to alluding to the same thing.

좋은 지적이군요. 좋은 지적이에요. 내 생각엔 여러분 모두가 같은, 같은 것에 도달하려고, 언급하려고 하는 것 같습니다.

There's an ego there. And the ego drives us everything we do, right?

아상이 거기 있습니다. 그리고 그 아상은 우리가 하는 모든 일을 주도합니다. 그렇죠?

So how do we know that we're making progress and we go in that direction?

그런데 우리가 진보하고 있으며, 그 방향으로 나아가고 있다는 것을 어떻게 알 수 있습니까?

When you make progress, when your samadhi power increases, okay?

여러분이 진보할 때, 삼매의 힘이 증가할 때,

Then your ego is diminished accordingly. It is less greedy, less angry, and less stupid. Okay?

그러면 그에 따라 아상도 감소합니다. 덜 탐욕스럽고, 덜 화내고, 덜 어리석은 것입니다. 알았나요?

okay? The important thing here is. Remember, the important thing is having a big picture.

좋아요? 여기서 중요한 것은, 기억하나요. 중요한 것은 큰 그림을 그리는 것입니다.

The non-buddhist practices, they said your goal is aquire thing, right?

비불교 수행에서 사람들은 여러분이 어떤 것을 얻는 것이 목표라고 말합니다. 그런가요?

You'll be more powerful, you have more money, you'll be richer, right?

여러분이 더 강해질 것이고, 더 많은 돈을 갖게 될 것이고, 더 부자가 될 것이라고 말합니다. 그렇죠?

The Buddhist goal is not to be greedy for those.

불교의 목표는 그런 것들에 욕심을 부리지 않는 것입니다.

How can you not be greedy? How can you not be angry? How can you not be stupid?

어찌 탐욕스럽지 않을 수 있겠습니까? 어떻게 화를 내지 않을 수 있습니까
어찌 어리석지 않을 수 있겠습니까?

It's a very simple principle.

아주 간단한 원리입니다.

If you are a millionaire, right? I come to you and say, "hey, if you do this

for me, I'll give you \$10."

당신이 백만장자라고 합시다. 그런데 내가 당신에게 가서 "이봐, 당신이 날 위해서 이걸 해주면 10달러를 줄게"라고 말합니다.

"If you cross your legs for me and do your leg pains, I give you \$10."

"당신이 다리를 꼬고 다리를 아프게 하면 10달러를 주겠어."

Would you do it? Hell, no. "I'm a millionaire. What are you talking about? Gotta be more than that for me", right?

뭐라고 하시겠습니까? 뭐? 안해! "내가 백만장자인데, 그게 무슨 소리야? 나한테는 그것보단 많이 줘야지" 그렇지?

You get it?

알았나요?

You are less greedy because you have so much more.

당신은 훨씬 더 많이 가지고 있기 때문에 덜 탐욕스럽습니다.

It's much harder to tempt you. Make sense? Does it make sense to you?

당신을 유혹하는 것이 훨씬 더 어렵습니다. 말이 되나요? 여러분에게 이게 이해가 되나요?

We're not talking stupidity here. How can you not be greedy?

우리는 여기서 어리석음을 말하는 것이 아닙니다. 어찌 탐욕스럽지 않을 수 있겠습니까?

You're not greedy.

여러분은 탐하지 않습니다.

As long as you don't have You are still greedy for it.

Aren't you? Agree or disagree?

여러분이 가지지 않는 한 여전히 욕심이 납니다.

그렇지 않나요? 동의 또는 동의하지 않습니까?

You cannot tell me that "don't be greedy for food" when I'm so hungry here, okay? It's nonsense. By the way, it's lunchtime. Okay?

여기서 여러분이 배가 고플 때 "식욕 부리지 마"라고 하면 말해줄 수는 없습니다. 그건 말도 안되는 거예요. 참고로 이제 점심시간입니다.

Does it make sense to you? You cannot be greedy.

Until you have so much more that they can no longer tempt you.

그게 여러분에게 말이 되나요? 여러분이 탐욕스러울 수 없습니다.

여러분이 훨씬 더 가진게 많으니까 그들이 더는 유혹할 수가 없습니다.

So to encourage you to progress by dangling the carrot in front of you is not a very good form of teaching to us, you see that?

그래서 여러분의 진보를 격려하려고 앞에 당근을 매달아 놓는 것은 우리를 가르치기에 아주 좋은 방법은 아닙니다.

The better form teaching is for us to tell you, to train you to be less greedy by,

더 나은 형태의 가르침은 여러분이 덜 탐하도록 말해주고, 훈련시키는 것입니다.

in the process being less greedy. You're so blessed. You have so much more than they can tempt you

그 과정에서 덜 탐하게 됩니다. 여러분은 정말 복이 있습니다. 여러분은 그들이 여러분을 유혹할 수 있는 것보다도 훨씬 더 많은 것을 가진 것입니다. Naturally inside. Let me tell you a little bit of secret about lack of greed. Lack of anger. It's because you have so much more than they can tempt you.

자연스럽게 내면에, 내가 여러분에게 탐이 없는, 화가 없는 것에 대한 비밀을 조금 말해주겠습니다. 그들이 여러분을 유혹할 수 있는 것보다 여러분은 훨씬 더 많이 가지고 있기 때문입니다.

That you are so much bigger, so much more lofty, so much more virtuous, so much kinder that they cannot make you angry anymore.

당신이 훨씬 더 크고, 훨씬 더 고상하고, 훨씬 더 고결하다는 것을, 너무 친절해서, 그들은 더 이상 여러분을 화나게 할 수 없습니다.

It's not BS. It's how you feel inside. Okay? That's why it's in Buddhism called liberation.

이게 허튼 소리가 아닙니다. 여러분이 내면에서 그렇게 느끼는 것입니다.

그래서 불교에서 해탈이라고 합니다.

It's true wealth. You're only truly wealthy until you can give it away.

그것이 진정한 부입니다. 여러분이 줘버릴 수 있을 때 진정으로 부유한 것입니다

Ask bill gates. Ask Warren Buffett.

빌게이츠에게 물어보세요. 워렌 버핏에게 물어보세요.

They are so wealthy. He say "I can give it away now".

그들은 매우 부유합니다. 그래서 "이제 줘버릴 수 있어"라고 말합니다.

I can't do it yet because I'm still struggling so much.

나는 아직도 너무 힘들어서 그걸 못합니다.

You see that? That's the principle behind it all.

알았나요? 그것이 모든 것의 이면에 있는 진리입니다.

You can only become less greedy because you have so much more than

before. Your mind is greedy because you say "I can see it so much only".

여러분이 덜 욕심낼 수 밖에 없는 것은 이전보다 훨씬 더 많은 것을 가지고 있기 때문입니다. 여러분의 마음이 탐하는 것은 그것은 "내가 이만큼밖에 볼 수 없어"라고 말하기 때문입니다.

And now you realize you can have so much more. You have so much more than you realize. Then you become naturally less greedy.

그리고 이제 여러분은 훨씬 더 많은 것을 가질 수 있다는 것을 깨닫습니다.

여러분은 스스로 아는 것보다 훨씬 더 많은 것을 가지고 있습니다. 그러면 자연스럽게 욕심이 덜 나게 됩니다.

Does it help? All right. Thank you. Let's go to lunch. I am a little bit greedy for food.

도움이 되나요? 괜찮은. 고맙습니다. 점심 먹으러 갑시다. 나는 먹는데 좀 욕심이 있습니다!

마음 돌보기

Taking_Care_of_the_Mind

20150321

The meditation as Westerners know it. And the majority of the people who practice meditation know of like, it's from the Hinayana meditation. 서양인들이 아는 명상이란 명상을 하는 대부분 사람들이 아는 것은 주로 소승 명상법입니다.

And what's the most prevalent form of Buddhist meditation out there, especially in Europe and in this country?

그리고 특히 유럽과 이 나라(미국)에서 가장 널리 퍼진 불교 명상의 형태는 무엇입니까?

It's called meta meditation. meta. I don't know what Vietnamese for meta is. Anyone heard of meta meditation? Yes, that's the one. Very good. See? We're making progress here, too, as well, in our meditation class. Very good.

메타명상(자애명상)이라고 합니다. 메타. 나는 메타를 베트남어로 무엇인지 모릅니다. 메타 명상에 대해서 들어본 사람 있나요? 저기 한명. 아주 좋아요. 우리가 뭔가 진보가 있습니다. 우리 명상반에서도. 아주 좋아요.

Meta meditation. Yes.

메타 명상. 좋습니다.

Meta is a pali for the benevolence can be translated as kindness, compassion, meta. Okay? So the many forms of practices, basically, this practice revolves around nurturing your mind of positive thoughts.

메타는 팔리어로 자비이며, 그건 kindness(자)와 compassion(비)로 번역할 수 있습니다. 오케이? 많은 형태의 명상 수행. 쉽게 말해서 이 명상법은 우리 마음의 긍정적인 생각을 키우는 것에 중점을 둡니다.

When these Westerners and most people practice meditation, they see very positive results.

이런 서양인들과 사람들 대부분이 명상하면, 긍정적인 효과를 봅니다.

And it's so good over the years because this meditation method has been around for a long, long time.

이 명상법이 오랫동안 상당히 좋습니다. 왜냐하면 오랫동안 이런 명상법이 사용되었기 때문입니다.

At least if you talk to the British, they went to Sri Lanka and they study, you learn meditation from Sri Lankans, Sri Lankan Buddhism.

영국인들에게 이야기를 해보면 이들이 스리랑카에 가서 공부하고, 스리랑카 불교에서 명상을 배웠습니다.

And they brought it back to, they translated, a lot of scholars translated the Sri Lankan Buddhist teachings back into English.

그리고 가지고 돌아와서, 번역했습니다. 많은 학자들이 스리랑카 불교 가르침을 영어로 번역했습니다.

And that's how the Europeans knew about the meditation. And they practice meditation based on these Sri Lankan Buddhist methods.

그렇게 유럽인들이 명상에 대해서 알게 되었습니다. 이들은 스리랑카의 불교식 방법을 기반으로 명상을 했습니다.

They got tremendous results, tremendous results.

엄청난 결과를 얻었습니다. 어마어마한 효과가 있었어요.

And to the point where the scientists got into the study these results of meditation.

너무 효과가 좋아서 과학자들이 이런 명상의 효과에 대해서 연구하기 시작했습니다.

So the scientists, for example, Stanford University as well, throughout the great universities throughout the world, and they reported particularly those who who have practiced meditation for over 10,000 hours.

과학자들, 예를 들어서 스탠포드 대학교도 그랬지만, 전세계의 큰 대학들에서 그리고 그들은 특히 10,000시간 이상 명상을 수행한 사람들에 대해서 보고했습니다.

Do you realize how many hours that is? Involves? It's a lot more than most people meditate throughout their lives.

그게 몇 시간인지 아나요? 대부분의 사람들이 평생 동안 명상하는 것보다 훨씬 더 많은 시간입니다.

Imagine, every day we encourage you to practice meditation for 1 hour. That's on average 300 hours per year. For 10,000 hours, you need to do at least 30 years, over 30 years of practice, three decades of practice.

매일 1시간 동안 명상을 연습하도록 권장한다고 상상해 보십시오. 연간 평균 300시간입니다. 10,000시간을 하려면 최소 30년, 30년 넘게 수행, 30년 동안 수행해야 합니다.

That's a lot of hours.

그것은 많은 시간입니다.

When they measured, when they conducted scientific studies of these meditators. (Children shouting)

이런 명상가들에 대한 연구를 실행할 때 측정했는데, (아이들 소리)

Joseph, can you bring the boy outside and play somewhere else, please?

조세프, 그 아이랑 밖에 데리고 나가서 다른데서 놀아줄래?

Jared, can you play somewhere else? Go outside, play. Thank you.

He understands. Last month, he would say, no. hahaha. Progress.

제러드, 다른 곳에서 놀 수 있나요? 밖에 나가서 놀아요. 감사합니다.

이제 이해하는군요. 지난 달에는 그(조세프)가 아니라고 답했습니다. 하하하 진전입니다.

They conducted, well temporarily, they conducted these studies of these people.

그들은 (연구를) 실행했고, 일시적으로, 이 사람들에게 대한 연구를 했습니다.

So during meditation and after meditation, what happens to the brain waves. And they discovered very, very significant results.

그래서 명상 중 그리고 명상 후에 뇌파에 무슨 일이 일어나는지. 그리고 그들은 매우, 매우 중요한 결과를 발견했습니다.

For example, they realize that these people are able to increase the heartbeat, meaning that blood circulates a lot faster throughout the

body through meditation

예를 들어, 그들은 이 사람들이 심장 박동을 증가시킬 수 있다는 것을 알고 있습니다. 명상을 통해 혈액이 몸 전체에 훨씬 더 빨리 순환한다는 것을 의미합니다.

and after meditation as well. So it has significant results on your health. Right. Number two, they find out that these people, by practicing meta meditation, they are able to better be able to see from other people's perspective.

그리고 명상 후에도 마찬가지입니다. 따라서 건강에 중요한 결과를 가져옵니다. 맞습니다. 둘째, 그들은 이 사람들이 메타 명상을 수행함으로써 다른 사람들의 관점에서 더 잘 볼 수 있다는 것을 알아냈습니다.

So that's where compassion, benevolent comes in. So you are able to sympathize with others and see from their perspective.

그것이 자비, 자애로움이 중요한 점입니다. 그래서 여러분이 다른 사람들과 공감하고 그들의 관점에서 볼 수 있습니다.

Okay? And that to me, is a very significant result.

오케이? 그리고 그것은, 나에게 있어서, 매우 중요한 결과입니다.

We live in society

우리는 사회 속에서 살고 있습니다.

and in order to exist in society and function well in society,

사회에 존재하고 사회에서 잘 기능하기 위해서는

you must be able to sympathize that empathy for others' suffering

and to be able to see from their perspective. right or wrong?

다른 사람의 고통에 공감하고 그들의 관점에서 옳고 그름을 볼 수 있어야 합니다. 맞나요? 아닌가요?

So this is a magical meditation.

그래서 이것은 마법같은 명상입니다.

You just do it and naturally develop these abilities. You develop these abilities by yourself, okay? And they also find out that by studying the

brainwaves, these people meditate.

여러분이 그냥 그걸 하면, 자연스럽게 이러한 능력을 개발합니다. 이러한 능력은 스스로 개발해야 합니다. 그리고 그들은 또한 명상하는 사람들의 뇌파를 연구함으로써 알아냈습니다.

They find out that they also develop this abilities, very, very special.

이러한 매우 특별한 능력을 개발한다는 것을 알게 됩니다.

They say that these meditators react. They develop the ability to react to, not react to. Let me restate it for you again. Repeat this for you very clearly for you to understand.

그들은 이 명상가들이 반응, 반응... 반응하지 않는 능력을 개발한다고 말합니다. 내가 다시 한 번 말씀드리겠습니다. 여러분이 이해할 수 있도록 아주 분명히 반복하겠습니다.

They do not, they have the ability not to react to stressors and inflammations.

그들은 스트레스 요인과 염증에 반응하지 않는 능력이 있습니다.

There you go.

자.

And stressors and things that cause inflammation inside your body, meaning it's harming your body, hurting your body, as well as creating stress on your mind. so you have the ability now to not react adversely to physical pains and mental pains.

그리고 스트레스 요인과 몸 안에 염증을 일으키는 것, 즉 그것이 몸에 해를 끼치고, 몸을 해치고, 마음에도 스트레스를 주는 것들. 그래서 이제 육체적 고통과 정신적 고통에 불리하게 반응하지 않는 능력이 있습니다.

Therefore, they concluded, they concluded that they are better able to deal with these types of diseases much better than the people who do not meditate.

따라서 그들은 명상을 하지 않는 사람들보다 이러한 유형의 질병에 훨씬 더 잘 대처할 수 있다고 결론지었습니다.

This is scientific research, not my imagination. So they're able to deal with heart diseases better. What else? They are able to deal better with diabetes.

이것은 내 상상이 아닌 과학적 연구입니다. 그래서 심장병을 더 잘 다룰 수 있습니다. 또 뭐가 있나요? 당뇨병에 더 잘 대처할 수 있습니다.

And one more thing. and many of you don't realize. It's rampant throughout the world.

그리고 하나 더. 많은 분들이 깨닫지 못하고 있는 것이 있습니다. 전 세계적으로 만연하고 있는 것입니다.

What is it? Depression. So many people are down with depression.

뭔가요? 우울증입니다. 그래서 많은 사람들이 우울증에 걸려 있습니다.

And they don't even know it. They live their entire lives without even knowing it.

그런데 그걸 알지도 못합니다. 사람들은 알지도 못한채 그렇게 평생을 삽니다.

Yeah, I can watch these famous people, movie stars and politicians and so on. I can see they are depressed.

그렇습니다. 나는 유명한 사람들, 영화 배우, 정치인들을 봤을 때, 그들이 우울하다는 것을 알 수 있습니다.

They don't even know.

그 사람들은 알지도 못합니다.

In conclusion, meditation is very good for you.

결론적으로 명상은 여러분에게 매우 좋습니다.

So then, the next question is, you should be asking me why I'm not teaching meta meditation.

그렇다면 다음 질문은, 여러분이 나에게 왜 메타명상을 가르치지 않는지 물어볼 수 있습니다.

If it's so good, why aren't we teaching it?

만일 그게 그렇게 좋은 것이라면 왜 우리는 그것을 가르치지 않습니까?

XianShun. Why aren't we teaching meta meditation?

현순! 왜 우리가 메타 명상을 가르치지 않을까?

Why didn't I tell you to teach meta meditation?

내가 왜 너에게 메타명상을 가르치라고 하지 않았을까?

Why not?

왜 안했을까?

Because Chan is far better.

그건 선이 훨씬 낫기 때문입니다.

So much better than meta meditation. Chan is so much better.

메타 명상보다 훨씬 낫습니다. 선이 훨씬 낫네요.

It produces so much quicker results.

훨씬 더 빠른 결과를 얻을 수 있습니다.

Can you imagine if you lay people will take you at least 30 to 40 years to get there.

상상해보세요. 여러분 재가인들이 최소 30~40년이 걸려야 도달할 것입니다.

By then you have given up already. No one has that kind of time.

그때면 아마도 이미 포기했을것입니다. 그런 시간이 있는 사람은 없습니다.

Usually people learn meditation is because they have problems. They can't wait for 30 or 40 years before they see results.

보통 사람들이 명상을 배우는 것은 문제가 있기 때문입니다. 결과를 보기 전까지 30~40년을 기다릴 수 없습니다.

What is the difference between Chan and meta meditation?

선과 메타 명상의 차이점은 무엇입니까?

One form of Chan is reciting Buddha's name, okay? That is, you recite this Amitabha, Amitabha Buddha's name seeking rebirth to the pure land. A very popular practice in, with Asians.

선의 한 형태는 부처님 명호를 염송(염불)하는 것입니다. 즉 정토왕생을 구하면서 아미타불 명호를 염송하는 것입니다. 아시아인들에게 매우 인기 있는 수행입니다

Emitofou, Emitofou.

에미토푸, 에미토푸. (아미타불, 아미타불)

That's how you concentrate on the name.

그것이 이름에 집중하는 방법입니다.

That's a form of meditation. Very, very famous.

그것은 명상의 한 형태입니다. 아주 아주 유명합니다.

It doesn't matter. You can be lying down, you can be sitting, you can be, you know, walking. Very, very popular. Okay? So all you do, you concentrate on the name. You don't need to do anything else.

여러분이 (염불하면서) 누워있을 수도 있고, 앉아서 있을 수 있고, 걷고 있을 수 있습니다. 그건 중요하지 않습니다. 아주, 아주 인기가 있습니다. 알았나요? 그래서 무엇을 하든지 그 이름에 집중합니다. 다른 것을 해야할 필요가 없이 그렇게 합니다.

very effective. ok?

매우 효과적입니다. 알았나요?

So you can say that the trademark of that Buddhist form of meditation or pure land meditation is just reciting Buddha's name. Emitofou.

그래서 그 불교식 명상이나 정토 명상의 트레이드마크는 바로 부처님 명호를 염송하는 것이라고 할 수 있습니다. 에미토푸(아미타불).

All you have to do is reciting the Buddhist name. Right?

불교 명호를 외우기만 하면 됩니다. 맞나요?

When they get angry? Emitofou!

사람들이 화를 낼 때? 에미토푸(아미타불)!

For the non Buddhist, for example, the Catholic I would highly recommend that they recite Mother Maria.

비불교인의 경우, 예를 들어 나는 가톨릭에서는 성모 마리아를 암송할 것을 적극 권장합니다.

Mother Maria also has tremendous power. The same power as Amitabha buddha by the way. Very, very powerful. This is a well kept

Catholic secret. I mean Catholic secret that we Buddhists know about, okay?

성모 마리아도 엄청난 힘을 가지고 있습니다. 아미타불과 같은 힘입니다. 매우 강력합니다. 이것은 잘 관리된 가톨릭 사제입니다. 우리 불교 신자들이 알고 있는 천주교의 비밀을 말하는 것입니다.

That's why it's called Catholic secret. Because very few Catholic Catholics know about it.

그래서 그걸 카톨릭의 비밀이라고 합니다. 아주 소수의 카톨릭 신자들만 이것 알고 있기 때문입니다.

More Buddhists know about it than Catholics know about it.

가톨릭 신자보다 불교 신자가 이에 대해서 더 많이 알고 있습니다.

Try that and you see. Mother Maria. Mother Maria. That's all you do. Mother Maria. Mother Maria. Maria. Concentrate on that.

해보면 이해합니다. 성모 마리아. 성모 마리아. 그것만 하면 됩니다. 성모 마리아. 성모 마리아. 마리아. 거기에 집중하십시오.

Is that clear? XianShun.

이해했니? 현순.

When you teach people and they say, I'm Catholic and so on, then one thing they're lucky. The Catholics are very, very blessed.

여러분이 사람들에게 가르칠 때 학생이 '나는 카톨릭이다'라고 말하면 그 사람들이 행운인 것 한 가지는, 천주교인들은 매우 매우 축복받았습니다.

That's why they have in their ranks there's someone called Mother Maria very, very powerful. They should take advantage of that, okay?

그들의 계급 중 성모 마리아라는 매우 매우 강력한 누군가가 있기 때문입니다. 그러니 그걸 잘 이용해야 합니다. 알았나요?

Is that clear? Try, please. And you see the results. So you recite one name. One this person's name.

이해했나요? 해보세요. 그러면 효과를 확인할 수 있을거예요. 그래서 명호를 하나 암송합니다. 이 분의 이름을...

This advanced being's name called Mother Maria or Amitabha Buddha. Very, very, very advanced being. And you merge yourself with that thought.

이 진보된 존재의 이름은 성모 마리아 또는 아미타불입니다. 아주 아주 아주 진보된 존재입니다. 그리고 그 생각(부처님의 명호)에 자신을 합하는 겁니다.

Wow.

우와.

You merge and become one with the person that you reciting. Is that clear? That's a process. It works very well.

여러분은 여러분이 암송하고 있는 존재와 합쳐지고 하나가 됩니다. 알았나요? 그게 과정입니다. 이게 아주 잘 됩니다.

So that when you do that, when you don't feel good, you feel depressed, you recite that you put your mind away from your thoughts, your negative thoughts,

그래서 여러분이 그렇게 하면, 기분이 좋지 않고, 우울할 때,

염불로 여러분의 마음을 생각에서, 우울한 생각으로부터 떼어놓습니다.

If you put your mind into an enlightened being like Mother Maria or Amitabha Buddha, you attain relief, mental relief.

성모마리아나 아미타불과 같은 깨달은 존재에 마음을 쏟는다면 여러분은 안도감, 정신적 안도감을 얻습니다.

Is it clear? That's why it works very well. Immediately put your mind into that. Forget about you. Forget about what's bothering you.

아셨나요? 그것이 매우 잘 작동하는 이유입니다. 즉시 그것(염불)에 마음을 두십시오. 여러분에 대해서는 잊어 버립니다. 여러분을 괴롭히는 것은 잊어 버리세요.

Is that clear? Your worries, your hurts. Your feeling, your pain.

Forget about it. Just recite the Buddhist name or recite Mother Maria.

아셨나요? 여러분의 걱정, 상처, 느낌, 고통. 그걸 잊어버리세요. 불교적 명

호를 암송하거나 성모 마리아를 암송하십시오

Okay. Merge yourself into it. And you see the result very quickly.

오케이? 그것(명호)에 자신을 융합합니다. 그러면 결과를 매우 빠르게 볼 수 있습니다.

Okay? What about Chan? What is the purest Chan? The one thing they do? Does anyone know? I bet you most people practice Chan don't even know.

오케이? 선은 어떤가요? 가장 순수한 선은 무엇입니까? 그들이 하는 단 하나, 아는 사람 있나요? 선을 수행하는 대부분 사람들도 모를 것입니다.

They do one thing. What is it?

한 가지 일을 합니다. 뭔가요?

You! I don't have the monks here anymore.

너! 여기 더이상 내 비구(제자)들이 없습니다.

We send the monks out to all the temples already studying. So now I'm left with novices.

우리는 비구 스님들을 여기저기 절에 보내서 거기서 공부하고 있습니다. 그래서 지금 나는 그냥 남은 사미, 사미니승하고 있습니다.

So you left home people, what is the one thing in Chan, in a Chan school that we do? That says this is Chan?

그래서 너희 출가자들, 선에서 하는 한가지, 선종에서 우리가 하는 한 가지는 무엇인가요?

What is it?

무엇인가요?

Drop it. Okay. Drop it. Meditate. That's two then.

떨어뜨린다. 오케이? 떨어뜨린다. 명상한다. 그러면 2개입니다.

Yes XianShun. What is it? XianXin, What is it?

그래 현순. 그게 뭐니? 현신, 뭐니?

Concentration, Eh!

집중, 응?

Meta also, Yoga also ..

메타도 요가도..

Right? Studying is **.

맞아요? 공부도 "집중"입니다.

XianShun what is it? What? Excellent.

현순. 그게 뭐니? 뭐? 훌륭합니다.

Cross your legs. Train yourself to sit in full lotus.

다리를 꼬십시오. 결가부좌로 앉도록 자신을 훈련하십시오.

That to me, that is a secret of Chan.

나에게는 그것이 선의 비밀입니다.

If you want to get healthy, cross your legs.

건강해지고 싶다면 다리를 꼬아서 앉으세요.

Okay?

오케이?

You want to be feel better, cross your legs. And when you cross your legs, and it hurts.

기분이 나아지고 싶으면 다리를 꼬세요. 그리고 다리를 꼬면 아픕니다.

Your legs are up in the air like this.

이렇게 다리가(무릎이) 공중에 떠 있습니다.

And you sit less than 1 minute. It hurts so much.

그리고 1분도 안되어 앉아있습니다. 너무 많이 아픕니다.

What do you do? Keep crossing your legs.

뭘하나요? 다리를 계속 꼬아주세요.

As long as you continue to sit, to endure the discomfort.

불편함을 견디고, 계속 앉아 있는 한

That is Chan.

그것이 바로 선입니다.

Amazing. One thing alone. You keep on working at it.

놀랍습니다. 오직 한 가지. 계속 그렇게 노력하는 것입니다.

You sit. And when it hurts, you cross the legs a little bit longer and longer and longer. That is how you improve your Chan skill.

앉습니다. 그리고 아플 때 다리를 조금 더 길게, 더 길게, 더 길게 교차합니다. 그것이 선 기술을 향상시키는 방법입니다.

Your Chan skills improve. That's then you improve.

여러분의 선 기술이 향상됩니다. 그러면 여러분이 향상합니다.

You don't need to sit through 30 years of practice of meta meditation before you see results. You will see results within months.

여러분이 결과를 보기 전 30년 동안 메타 명상을 수행할 필요가 없습니다. 몇 달 안에 결과를 볼 수 있습니다.

That's why we teach Chan. We don't teach meta meditation.

그래서 우리는 선을 가르칩니다. 메타 명상을 가르치지 않습니다.

You have to do it, then you see results. questions.

그렇게 해야 결과가 보입니다. 질문.

Why is that?

왜 그런가요?

We are creatures of comfort. Am I correct?

우리는 편안함의 피조물입니다. 맞나요?

We work so hard all day.

우리는 하루 종일 너무 열심히 일합니다.

Why would you want to make it harder for yourself?

자신을 더 힘들게 만들고 싶을까요?

We work hard. The average person puts in 8 hours, 10 hours a day at school or at work.

우리는 열심히 일합니다. 보통 사람은 학교나 직장에서 하루에 8시간, 10시간을 투자합니다.

It's hard. It's tough on you. You go home. Why would you want to endure more discomfort?

여러운 일이에요. 여러분에게 힘든 일입니다. 그런데 집에가서 어째서 더

많은 불편함을 견디고 싶겠습니까?

What for?

무엇 때문에 그러겠어요?

In order to repair the damages to the body in your mind that you spend at work, that occur at work,

직장에서 보내는, 직장에서 생기는 마음의, 몸의 피해를 복구하기 위해, every time you put in 8, 10 hours of work, you're hurting your body and you're hurting your mind.

8시간, 10시간 일할 때마다 여러분은 몸도 마음도 다치게 합니다.

You don't meditate, you don't do anything about it. Your body gets worse. Your mind gets worse.

여러분은 명상하지 않습니다. 아무 것도 하지 않습니다. 여러분의 몸이 더 악화됩니다. 마음이 더 나빠집니다.

Is it clear? Yesterday we went to Costco.

아셨나요? 어제 우리가 코스트코에 갔습니다.

Our group, we went to, six, seven of us. We went to another temple for a visit. And then we went to Costco for a temporary stop.

우리 그룹은 6명, 7명으로 갔습니다. 다른 절에 방문을 갔다가, 그리고 나서 잠시 코스트코에 들렀습니다.

My master's temple.

내 은사 스님의 절이었어요.

And we came back and stopped by Costco. And so it's very, very crowded.

그리고 우리는 돌아와 코스트코에 들렀습니다. 그래서 거긴 매우 매우 혼잡했습니다.

The one thing I told people, came with us.

내가 사람들에게 말한 한 가지는 우리와 함께 왔습니다.

Look around. What do you notice?

둘러보세요. 뭘 알아차리나요?

People are frowning, are worried.

사람들이 눈살을 찌푸리고 있고, 걱정하고 있습니다.

You can see it in the face. Okay? okay?

얼굴에서 그런걸 볼 수 있습니다. 오케이? 오케이?

They're so worried. They're unhappy, am I correct?

너무 걱정이 많습니다. 행복하지 못합니다. 맞나요?

You walk away from a temple or look around you,

여러분이 절 밖으로 걸어나가거나, 주변을 둘러보면

you see these are how people are. that's how a life is. It's so stressful.

이것이 사람들의 모습입니다. 그것이 인생의 방식입니다. 너무 스트레스가 많습니다.

It is so unpleasant. That's why meta meditation really helps.

너무 불쾌합니다. 그래서 메타명상이 정말 도움이 됩니다.

And then I laugh. I said, look at us. See? Do we frown? We don't. We're smiling, we're happy.

나는 웃음이 나옵니다. 그리고 말하길, 우리를 봐요. 보이나요? 우리가 눈살을 찌푸리나요? 우리는 그렇지 않습니다. 우리는 웃고 있고 행복합니다.

Even 80 year old. I have a proof. I took a picture just to show you. You can't see it well, it's on my iPhone.

80세에도, 증거가 있습니다. 내가 여러분에게 보여주기 위해 사진을 찍었습니다. 여러분에게 잘 안보이네요. 내 아이폰에 있습니다.

I took a picture and people were smiling. Okay?

내가 찍은 사진에 사람들이 웃고 있습니다. 알았나요?

Whereas the people around us, they're frowning, they're looking around us. "What are you looking at!" That kind of thing. Okay? So unless you're smart and take care of yourself, no one else can do it for you.

반면에 우리 주변에 있는 사람들은 눈살을 찌푸리며 우리를 쳐다봅니다.

"당신 뭘 쳐다봐요?" 그런 식으로, 맞나요? 따라서 여러분이 똑똑하다면, 스스로를 돌보지 않는 한 아무도 당신을 위해 대신 그걸 해줄 수 없습니다.

You need to meditate. You need to have some form of practice.

명상이 필요합니다. 어떤 형태로든 수련이 필요합니다.

Whether you go to the gym, go play football, play soccer with your friends, you go practice yoga. You practice martial arts, you practice meditation. You have to do something to take care of your body and your mind.

헬쓰장에 가거나, 축구를 하러 가거나, 친구들과 축구를 하든, 요가를 하러 갑니다. 무술을 수련합니다. 명상을 합니다. 여러분은 몸과 마음을 돌보기 위해 반드시 무언가를 해야만 합니다.

If not, you age faster, you die faster. You will have more illness.

그렇지 않으면 더 빨리 늙고 더 빨리 죽습니다. 더 많은 질병에 걸릴 것입니다.

This is so fundamental. I don't know why is that parents don't teach children that.

이것은 매우 근본적인 것입니다. 나는 어째서 부모님들이 아이들에게 그렇게 가르치지 않는지 모르겠습니다.

We, as parents, they worry about food, they worry about clothes, they worry about schools.

우리는 부모로서 음식에 대해 걱정하고 옷에 대해 걱정하고 학교에 대해 걱정합니다.

They don't worry about the fundamentals.

그들은 기본에 대해서는 걱정하지 않습니다

Maintenance of your body and maintenance of your mind.

몸의 유지와 마음의 유지.

You go to school, you learn how to abuse your mind and your body.

학교에 가서 여러분은 몸과 마음을 남용하는 방법을 배웁니다.

Call it success. Think about it.

그리고 그걸 성공이라고 부릅니다. 생각해 보세요.

The greatest crisis(?) Are so detached from society.

Have you thought about that?

가장 큰 위기(?)는 사회와 너무 동떨어져 있습니다.

여러분은 그것에 대해 생각해 보셨나요?

The smartest people, so called smartest people in our society are so removed from society. That's why they're so smart.

우리 사회에서 가장 똑똑한 사람들, 이른바 가장 똑똑한 사람들은 사회에서 너무나 멀리 떨어져 있습니다. 그것이 그들이 그렇게 똑똑한 이유입니다.

Okay?

오케이

It comes to mind of a very health, very famous scientist. And yet his body is degrading. He has no control of his body. So there's an imbalance between brain and body. That's why it happens.

매우 건강하고 매우 유명한 과학자가 떠오릅니다. 그러나 그의 육체는 떨어지고 있습니다. 자신의 몸을 통제할 수 없습니다. 그래서 뇌와 신체 사이에 불균형이 있습니다. 이것이 그 일이 일어나는 이유입니다.

Is it worth it? To him, yes. But to me, no.

그만한 가치가 있습니까? 그에게는 그렇습니다. 하지만 나에게는 아닙니다.

When there's this imbalance, something is wrong.

그런 불균형이 있으면 뭔가 잘못된 것입니다.

Or for the majority of us, we look up to rich people.

또는 우리 대부분 부자들을 우러러봅니다.

A lot of the Buddhists call Mr. Bill Gates as the Bodhisattva.

많은 불교도들은 빌 게이츠 씨를 보살이라고 부릅니다.

Bill Gates because he is so wealthy.

빌게이츠가 워낙 부자이기 때문입니다.

So that's what most of us do. We sacrifice our lives to make a lot of money to get rich.

이것이 우리 대부분이 하는 일입니다. 우리는 부자가 되기 위해, 많은 돈을 벌기 위해 우리 삶을 바칩니다

And then what?

그 다음엔?

Become as rich as Bill Gates? He's not the richest, by the way.

빌 게이츠만큼 부자가 되면? 그건 그렇고, 그는 가장 부자가 아닙니다.

Many more people are richer than him. But they hide their fortunes.

그보다 부자는 많습니다. 그러나 그들은 재산을 숨깁니다.

Well anyway. So you become richer, then what?

어쨌든. 그래서 더 부자가 된 다음에는?

What can you do with all the wealth?

그 많은 부로 무엇을 할 수 있습니까?

What does he do? He gives it away.

무엇을 합니까? 그는 그것을 멀리 줘버립니다.

Look at the futility of life.

삶의 허무함을 보십시오.

You ruin your health, you ruin your mind to make a lot of money and then to give it away. What for?

건강을 망치고, 돈을 많이 벌고 나서 그것을 다른 사람에게 주기 위해 마음을 망치고 있습니다. 무엇 때문에 그렇게 합니까?

That's why in the Buddhist approach, We feel that there are far more productive ways to spend our lives and our efforts. Like what?

그렇기 때문에 불교에서는 우리는 우리의 삶과 노력을 보내는 훨씬 더 생산적인 방법이 있다고 느낍니다. 뭐가 있을까요?

Opening wisdom. What for? to do the right things.

지혜를 여는 것입니다. 무엇 때문에 그런가요? 옳은 일을 하기 위해서입니다.

Because, why would you spend your entire life to find out at the end of your life that I could have done better. I should have done something else.

인생의 끝자락에서 더 잘해볼 수 있었다는 걸 알아내기 위해서 왜 평생을

바치겠습니까? 나는 다른 것을 했어야만 했습니다.

Okay? So in Buddhism, in Chan, we practice. We stress practicing in order to open the wisdom.

오케이? 그래서 불교에서는 선에서 수행합니다. 우리는 지혜를 열기 위해 수행해야함을 강조합니다.

If you have wisdom, you're able to resolve your problems.

지혜가 있으면 문제를 해결할 수 있습니다.

Whether it's an illness, whether it's making money. We need to solve it. We solve it.

그것이 질병이든, 돈을 버는 것이든. 해결해야 합니다. 우리는 그것을 해결합니다.

For example, I'm most impressed with that young lady back there. Why is that? She did something that I feel I most admire.

예를 들어, 나는 뒤에 있는 그 젊은 여성에게 가장 깊은 인상을 받았습니다. 왜 그럴까요? 그녀는 내가 가장 훌륭하다고 느끼는 그런 일을 했습니다.

What?

뭘까요?

Even though she struggled when she was younger, what did she do? Even when she has struggled to make ends meet, She spent the time to educate her children about right and wrong.

그녀는 젊었을 때 어려움을 겪었지만, 그녀는 무엇을 했습니까? 그녀가 생계를 유지하기 위해 고군분투했을 때에도, 자녀들에게 시간을 들여 옳고 그름에 대해 교육했습니다.

It's so important. It's fundamental to life, what's right and wrong. Okay?

그것이 정말 중요합니다. 옳고 그름은 삶의 기본입니다. 오케이?

And if you stay on the right side of things, then good things happen to you. It's not about money. It's not about recognition, It's about doing the right things. Okay?

그리고 사물의 옳은 쪽에 머물면, 그러면 좋은 일이 생길 것입니다. 돈에

관한 일이 아닙니다. 이걸 인정이 아니라, 올바른 일을 하는 일입니다.오케이?

There's no need, no need to seek. No need to indulge in greed.

필요도, 찾을 필요도 없습니다. 탐욕에 빠질 필요가 없습니다

Because this is what the education system, that's the problem with education system. They teach us to indulge in greed.

이것이 교육제도 때문에, 그것이 교육제도의 문제입니다. 우리에게 탐욕에 빠지도록 가르칩니다.

Chan, we teach you slightly differently. We teach you to be greedy for the good things. Not just be greedy, but greedy is not a good thing. Greedy for good things is a good thing.

선에서, 우리는 약간 다르게 가르칩니다. 우리는 여러분에게 욕심만 부리지 말고, 좋은 것에 욕심내라고 가르칩니다. 탐심은 좋은 것이 아닙니다. 하지만 좋은 것에 대한 욕심은 좋은 것입니다.

Yeah. She spends the time to teach her children. I'm so impressed with that. No matter how tough it is. That's what you need to do. That's the best thing you can do with your children.

네. 그녀는 아이들을 가르치는 데 시간을 보냈습니다. 나는 그에 대한 깊은 인상을 받았습니다. 아무리 힘들어도. 그것이 해야 할 일입니다. 그것이 자녀와 함께 할 수 있는 최선의 방법입니다.

Okay. How does she do? She says for example, She says, when you're struggling and to make ends need to feed your family. So you try different things. And then she finds out that in order to make money, sometimes you have to cheat, sometimes you have to lie. And she says, this is not good. I have to find something else and make a living without having to do this.

오케이. 그녀는 어떤가요? 그녀는 예를 들어 이렇게 말합니다. 그녀는 어려움을 겪고 생계를 유지하려면, 가족을 부양하려고, 그래서 다양한 일을 해 봅니다. 그리고 나서 그녀는 돈을 벌기 위해 때때로 속여야 한다는 것을 알

게 되었습니다. 때로는 거짓말을 해야 합니다. 그리고 그녀는 이것이 좋지 않다고 말합니다. 이 일을 하지 않고 다른 일을 찾아서 생계를 꾸려 나가야 한다고 생각했습니다.

That's how you teach your children, by doing the right things, not by talking alone. Okay. Any questions?

그렇게 아이들을 가르치고, 옳은 일을 함으로써, 말만으로 하는 것이 아닙니다. 오케이. 질문이 있으십니까?

If you have no questions, I'm reminded it's lunch time because the lunch is ready. It's being offered to the alters.

질문이 없으시면 점심이 다 되었다고, 사람들이 나에게 점심 시간이라고 알려줬습니다. 불단에 마지를 이미 올렸다고 합니다.

I like to stop here unless you have any questions. Okay.

여러분이 질문이 없다면 오늘은 여기서 그만하는게 좋겠습니다. 오케이.

I'm going to stop here and let's go to lunch. Okay. Thanks for coming.

여기까지만 하고 점심 먹으러 가겠습니다. 괜찮아. 와주셔서 감사합니다.

명상하는 이유

Why_Meditate

2012/7/28

<https://youtu.be/UFFTdrjDaB0>

hi good morning everyone no Vietnamese any need for Vietnamese English okay? okay. Ru-ching is not here today?

하이. 좋은 아침입니다 여러분. 베트남어 필요한가요? 베트남어 통역 안필요해요? 영어 알았죠? 루칭이 오늘 여기 없나요?

but she's in the kitchen? okay yeah okay. no problem. he's here? yeah.

공양간에 있나요? 그래요 네 오케이 문제 없군요. 그사람도 여기 있나요?

um quite a few things happened this week. so I don't I'm not sure where to start. um we've been working very, been very busy uh

preparing for arranging for a Chinese class.

이번주에는 몇가지 일이 있었는데, 그래서 어디서부터 시작해야할지 모르겠군요. 우리는 매우 매우 아주 많이 바쁘게 여태 일했습니다. 어, 중국어 수업 준비를 하고 있습니다.

I think Peter is going, aren't you? yeah.

피터가 갈 것 같은데, 그렇지 않나요? 응.

because we're excited because there's a chance to go to a professional Chinese class not too far from here after lunch.

중국어 전문 수업을 들을 수 있는 기회가 생겨서 설레기 때문에 점심 식사 후 여기에서 그리 멀지 않은 곳에 있습니다.

I, we strongly, we highly encourage you to attend the Chinese class

나는 여러분이 중국어 수업에 참석할 것을 강력히 권장합니다.

because to learn more about Chinese and Chinese culture, um the the Chinese language has a store, has a treasure of wisdom. that unless you understand the language, it's a very difficult to penetrate.

중국과 중국 문화에 대해 더 많이 배우기 위해서, 음 중국어에는 지혜의 저장고, 보물이 있습니다. 언어를 이해하지 못하면 꿰뚫기가 매우 어렵습니다.

you know? so it has a lot of profound teachings that the Asians like,

알잖나요? 그래서 심오한 가르침이 많이 들어있습니다. 동양인들...

uh since you, some of you have been exposed to similar languages already, are familiar with. are privy to.

어, 여러분 중 일부는 이미 그런 비슷한 언어에 노출되어 익숙합니다, 그래서 그런 특권이 있습니다.

so we encourage you to do that. uh it starts at 12:30 until like two o'clock, something like that. okay. so it's available to everyone. all right?

그래서 우리는 여러분이 그렇게(중국어 공부) 할 것을 권장합니다. 어, 12시 30분에 시작해서 2시 정도까지입니다. 오케이. 누구나 참여할 수 있습니다. 알겠나요?

so Thomas has more information, or ask around if you're interested.

토마스에게 더 많은 정보가 있습니다. 아니면 주변에 관심이 있는지 물어보십시오.

also we are, we can, we are very close to finalizing the chan handbook. this is the first time that I noticed that we have a book that really, clearly spells out from A to Z how to meditate.

또한 우리는 "선 지침서(The Chan Handbook-영문판)"을 완성하는 데 매우 가까워졌습니다. 우리가 처음으로 명상하는 방법을 A에서 Z까지 정말 명확하게 설명하는 책이 생기는 것입니다.

it turns out that most meditation books out there is not as complete as the one we prepared.

시중에 있는 대부분의 명상 책은 우리가 준비한 것만큼 완전하지 않습니다. because it arises from the need that I've had in the several years of practice, many years of practice. that to have a picture what meditation is about.

이것(이 책)은 수년간의 수행, 수년간의 수행을 하면서 나의 필요성에 의해서 생긴 것입니다. 명상이 무엇인지 그림을 그리는 것입니다.

so you spend a lot of time preparing for, this took many years and it took a lot of people to work on that. and we, I am very happy with the results.

그래서 이것을 준비하는 데 많은 시간을 할애했습니다. 수년이 걸렸습니다. 이를 위해 많은 사람들이 노력해야 했습니다. 그리고 우리는, 나는 그 결과에 매우 만족합니다.

I think we have something that is useful for a wide range of people.

다양한 사람들에게 유용한 것이 생기는 거라고 생각합니다.

it sounds like, it's for beginners. the beginners we have information because we want to make sure you have all the details that you want.

이것이 초심자를 위한 것 같지만, 초심자를 위해서 우리는 초심자들이 원하는 모든 자세한 정보가 있도록 해야 합니다.

if you want to find out about meditation, what it can do for you. and this

book will enable you to see, to understand the fundamentals of meditation, what meditation is about. okay?

여러분이 명상에 대해서 찾고 싶다면, 이게 여러분을 위해서 할 수 있는 일은 이 책이 명상의 기본에 대해서 이해할 수 있도록 해줄 것입니다. 그리고 명상이 뭘 위한 것인지도 말입니다.

and also it has complete information because usually meditation the way it's taught is not balanced, it's not complete. so it also, so you find out more about what meditation, the techniques, and really what meditation stands for.

또한 일반적으로 명상을 가르치는 방식이 균형이 맞지 않고, 완전하지 않기 때문에, 이 책에 완전한 정보가 있습니다. 그래서 또한, 어떤 명상, 그 기법, 그리고 실제로 명상이 의미하는 바에 대해서 더 많이 찾아볼 수 있습니다. and so from the beginners to the Advanced practitioner, they have a lot of information.

초보자부터 명상 숙련자까지 모두를 위해서 많은 정보를 가지고 있습니다. it is information for everyone. it's buried in there because we present you the complete picture of meditation.

모두를 위한 내용입니다. 우리가 여러분에게 명상의 완전한 그림을 제시하기 때문에, 그런 내용이 그 안에 담겨 있습니다.

so I'm very proud of it. and I think we took a very, a bunch of very nice pictures. I looked at the pictures and I go "wow! these pictures are so nice" and well, you better get their autograph before they become famous one of these days.

그래서 나는 이것 매우 자랑스럽게 생각합니다. 그리고 내 생각에 우리가 아주 멋진 사진을 많이 찍었습니다. 나는 사진을 보고 "와~ 사진 너무 좋다"라고 했습니다. 그리고 글썄요, 여러분은 나중에 이 사람들이 유명해지기 전에 사인을 미리 받는 것이 좋겠습니다.

as the, as the, um, all right? so what is meditation meditation?

그, 그, 음, 알았지? 그래서 명상, 명상이란 무엇입니까?

I submit to you, meditation is a necessary part of life.

내가 여러분에게 말해주겠습니다. 명상은 삶의 필수적인 부분입니다.

okay? if, for young people that Mikado, I submit to you, I would tell you, Mikado.

오케이? 젊은이들, 미카도, 내가 말해주겠습니다. 미카도에게 말해줄게요.

Meditation will make you happier.

명상은 여러분을 더 행복하게 만들어 줄 것입니다.

okay? because meditation is a process that helps you build mental strength.

오케이? 명상은 정신력을 키우는 데 도움이 되는 과정이기 때문입니다.

this is an exercise of mental strength. okay?

이것은 정신력의 수련입니다. 오케이?

if you want to do anything in life, you need to put your mind to it. right?

인생에서 무엇이든 하고 싶다면 그것에 마음을 두어야 합니다. 맞나요?

and therefore your success depends on how much strength, how much mental strength you can bring to the table on any undertaking. okay?

그러므로 여러분의 성공은 하고 있는 일에 얼마나 많은 힘과 정신력을 탁자에 가져올 수 있는지에 달려있습니다.

so physically, for example, regular people, and we all agree on the importance of physical exercise.

물리적으로 예를 들어 일반 사람들은 그리고 우리 모두는 신체 운동의 중요성에 동의합니다.

we all know. even though we hate to admit it. and we're supposed to go to the gym and exercise. because it's good for our body. if you go to the gym regularly, at first it's kind of hard. because it's hard. It's tough on your body.

우리 모두 알고 있습니다. 우리가 받아들이고 싶지는 않지만, 우리 몸이 좋아하려면 헬스장에 가서 운동해야만 합니다. 규칙적으로 헬스(짐)에 가면, 처음엔 그게 좀 힘듭니다. 힘들기 때문에, 몸이 힘듭니다.

but once you get a hang of it after one or two months of regular, regularly going to the gym, your body is on a different, a different mode. and you're a lot more efficient physically. okay?

하지만 1~2개월 후에 그것에 익숙해지면 정기적으로, 정기적으로 체육관에 가고, 여러분의 몸이 다른, 다른 모드에 들어갑니다. 그리고 육체적으로 훨씬 더 효율적입니다. 오케이?

and uh, and your health improves. okay?

그리고 나서 어, 건강이 좋아집니다. 좋아요?

so you're taking care of the physical health by going to the gym.

그래서 헬스장에 가서 육체적 건강 관리를 하고 있는 것입니다.

so meditation is exercise of the mind that will make your mind healthier. therefore I just proved to you, I just demonstrated to you,

그래서 명상은 마음을 건강하게 만드는 마음의 운동입니다. 그러므로 나는 방금 여러분에게 증명했습니다. 방금 보여줬습니다.

that meditation is, or similar exercise, similar kinds of practices are necessary for your mental health and this is what most people do not realize. okay?

명상, 그와 비슷한 수련은, 그런 유사한 수련이 여러분 정신 건강에 필수입니다. 그리고 그걸 대부분 깨닫지 못하고 있습니다.

especially your parents didn't know that. that's why your parents invested in your education, invested in your physical well-being, but never invested in your mental training and that's why life is so hard. isn't it? except for Christy. for the rest of us, life is such a struggle.

특히 여러분의 부모님은 그걸 몰랐습니다. 그래서 부모님들은 여러분의 교육에 투자하고, 육체적 웰빙에 투자했지만 그러나 여러분의 정신 훈련에는 한번도 투자하지 않았습시다 그래서 삶이 힘든 것입니다. 그런가요? 크리스티를 제외하고 그렇습니다. 나머지 우리에게 인생은 그런 투쟁입니다.

Have you noticed? it is so overwhelming. life can be so overwhelming. you agree with that? I find life so overwhelming. it's so hard every day.

눈치채셨나요? 너무 압도적입니다. 인생이 너무 압도적 일 수 있습니다. 동의하나요? 나는 인생이 너무 압도적이라고 생각합니다. 매일 너무 힘들어요.

so many, so much struggle, so many challenges. isn't that right? it's because no matter what, no matter what you have, no matter how well you do,

너무 많은, 너무 많은 투쟁, 너무 많은 도전. 그렇지 않습니까? 여러분이 무엇을 가지고 있든, 아무리 잘해도 그건 상관없기 때문입니다.

you still are unhappy deep down. aren't you? You still are dissatisfied. You still want more and I find that, I noticed that, after all these years of practices notice and understanding more about meditation, Liberation and suffering.

여러분은 여전히 마음 깊숙이 불행합니다. 아닌가요? 여전히 불만족입니다. 여전히 더 원합니다. 그리고 나는 수년간의 수행 끝에 명상에 대해, 해탈과 괴로움에 대해서 더 많이 알고 이해하고,

I look closely and see how life is so overwhelming for the majority of the people on this Earth.

자세히 보니 이 지구상의 대다수의 사람들에게 삶이 얼마나 벅찬지 발견했습니다.

You can't handle it. okay? and I believe it's because you are ill-prepared for the challenges of life in your education.

여러분은 그걸 감당할 수가 없습니다. 오케이? 그리고 나는 그것이 교육에서의 삶의 도전에 대한 준비가 부족하기 때문이라고 생각합니다.

Your parents, our parents never trained us to handle the challenges of life. because they don't know how to do it themselves, okay?

여러분의 부모님, 우리 부모님들은 인생의 어려움을 다루도록 우리를 훈련시키지 못했습니다. 그들 스스로도 그 방법을 모르기 때문입니다. 오케이?

we pass on our value system, our ways of life, and our beliefs to our children. and therefore I remember how, or I watch, I'm still amazed at

how much children simply reflect the parents' attitude.

우리는 우리의 가치관을, 우리의 삶의 방식과 우리의 믿음을 아이들에게 전달합니다. 그래서 나는 얼마나 많은 아이들이 단순히 부모님의 태도를 반영하는지를 보고, 놀라곤 했습니다.

for example, you want to become kinder because if you're not, your son who'd also be just like you, not a kind person and that makes life very difficult for your own son.

예를 들어 여러분이 친절하지 않으면, 여러분의 아이가 여러분과 똑같이 친절치 않는 사람이 됩니다. 그래서 더 친절한 사람이 되어야 합니다. 그리고 (친절하지 못하면) 그게 여러분의 아이의 삶을 매우 어렵게 만듭니다.

because if you're not kind to people, people will not be kind to you. okay? 사람들에게 친절하지 않으면 사람들도 여러분에게 친절하지 않을 것입니다. 오케이?

how do you become kinder? to become kind is also a mental exercise. okay? you recognize you're not kind enough.

어떻게 하면 친절해지나요? 친절해지는 것도 정신적 훈련입니다. 오케이? 여러분은 여러분이 충분히 친절치 못하다는 걸 알고 있습니다.

You recognize that you have this understanding, this perception, these beliefs, that justifies you in not having to be kind towards someone.

여러분은 누군가에게 친절할 필요가 없다는 것을 정당화할 이런 이해, 이러한 인식, 이러한 믿음을 가지고 있다는 것을 인식합니다.

then all it takes is for your children to see that in you. and say "okay then that's normal because my parents are like that. therefore it's perfectly okay"

그러면 여러분의 자녀들이 여러분에게서 그것을 보는 것만으로도 충분합니다. 그리고 "알았어, 그게 정상이야. 부모님이 그렇기 때문이지. 그러니 완전히 괜찮아"

they look up to us. your teacher, same thing! you are the way you treat the other students, your students.

그들은 우리를 존경합니다. 선생님도 마찬가지입니다! 여러분은 여러분이 학생들, 여러분이 학생을 대하는 방식입니다.

You will be imitated by the other, by your students okay? so.

다른 사람들, 여러분의 학생들이 여러분을 모방할 것입니다. 오케이? 그래서.

so I feel that the parents, or the teachers, or the people who are in a position to help and want to contribute to society, they need to put more emphasis on the mental training. okay?

그래서 내 생각에는 부모님들, 선생님들, 그리고 도움을 줄 수 있는 위치에 있는 사람들, 사회에 공헌하고 싶은 이들, 그런 사람들은 정신 수련에 더 강조점을 둘 필요가 있습니다.

Buddhist Meditation is more than mental training. I will tell you why I teach meditation.

불교 명상은 정신 수련 이상입니다. 내가 여러분에게 명상을 가르치는 이유를 말씀드리겠습니다.

my personal goals in teaching meditation is not to turn you into a stronger person, turn you into a winner because you will become a winner if you learn meditation,

명상을 가르치는 나의 개인적 목표는 여러분을 더 강한 사람으로 만들거나 승자로 바꾸는게 아닙니다. 왜냐하면 여러분이 명상을 배우면, (당연히) 승자가 될 것이기 때문입니다.

you learn meditation from most meditation teachers you become stronger mentally. okay? so you can do that.

여러분이 명상 지도자로부터 명상을 배우면, 대부분 정신적으로 더 강해 집니다. 오케이? 여러분이 그건 할 수 있습니다.

I teach meditation, we teach meditation to share with you what we know. how to even become stronger mentally. yes?

내가 명상을 가르치면, 우리가 명상을 가르치는 것은 우리가 알고 있는 것, 여러분이 심지어 그것보다 정신적으로 더 강해지는 방법을 공유하기 위해

서입니다.

you can learn meditation anywhere. but they can bring you, the teacher will bring you to their level or incompetence.

명상은 어디서나 배울 수 있습니다. 하지만 그들은 여러분을 데려다 줄 수 있습니다. 그 선생님은 여러분을 그들의 수준까지, 또는 그들의 무능력까지 데려갈 수 있습니다.

they can take you (only) so far. they can show you so much okay?

그들은 여러분을 (오직) 데려갈 수 있는게 한계가 있습니다. 그들이 여러분에게 보여줄 수 있는 것이 한계가 있습니다.

and so we see that a lot of the teachers reach a plateau and they can bring you to so far. okay? here's the thing about meditation teachers from the Chinese tradition as well as in the Buddhist Meditation tradition.

그래서 우리는 많은 선생님들이 정체기에 도달하는 것을 봅니다. 그들은 여러분을 거기까지만 데려다 줄 수 있습니다. 알았나요? 여기 중국 전통뿐만 아니라 불교 명상 전통의 명상 선생님들은 이렇습니다.

Do you know that the accomplished meditation teachers shun the lime light. they don't want to be known.

뛰어난 명상 지도자들은 각광 받는 것을 피한다는 걸 아시나요? 그들은 알려지길 원치 않습니다.

They prefer not to be known. That's why they don't advertise themselves. they don't want to draw attention to themselves. they defer recognition to the other teachers okay?

그들은 알려지지 않는 것을 선호합니다. 그래서 스스로 광고하지 않습니다. 자신들에게 관심을 끌려고 하지 않습니다. 다른 선생님들에게 인정을 돌립니다. 알았나요?

For example there is a very accomplished, and very well-known meditation teacher back then in China.

예를 들어, 당시 중국에 매우 능숙하고 잘 알려진 명상 스승님이 있었습니

다.

and there's also well known, the Chinese emperor who admires virtue. back then in the old days you know, Emperors, good Emperors recognize virtues.

그리고 덕을 높게 사는 잘 알려진 중국 황제가 있었습니다. 옛날 시절에는, 황제들도, 훌륭한 황제는 덕을 인정했습니다.

They recognize. They love virtuous people. okay?

그들은 그걸 인정했습니다. 덕있는 사람들을 사랑했습니다. 오케이?

Look at that their priorities in life. These are the people that we aspire to be. right? Most of us aspire to be rich, wealthy, and powerful.

그들의 인생에서 우선 순위를 보십시오. 이들이야말로 우리가 되고 싶어해야 할 인물들입니다. 알았나요? 우리 대부분은 부자, 부유하고 강력한 사람이 되기를 열망합니다.

They got it all and then what's important to them. They value virtuous people. okay

그들은 모든 걸 가졌고, 그리고 그들에게 중요한 것을 얻었습니다. 유덕한 사람들을 소중하게 여깁니다. 알았나요?

So he heard of this Chan master and so he says "this is Chan master that everyone tells me to be an accomplished teacher. but so I want to sponsor her"

그는 이 선사에 대한 이야기를 듣고 "모두들 나에게 이 사람이 성취한 스승 이라고 말하는 선사라고 하는데," "그래서 나는 그를 후원하고 싶다."

So he issued a Royal Decree, Imperial degree and say uh and send it to the Chan master. and asking him to move to one of the biggest temples in the Empire back then. and to become the the abbot of the temple so he gave the temple to that particular Chan master by imperial ?

그래서 황제는 왕실 명령서, 제국의 칙령을 발표하고, 그걸 그 선사님에게 보냅니다. 그리고 그 선사님에게 당시 제국에서 가장 큰 사찰 중 하나로 와 달라고 부탁했습니다. 그 사찰의 주지가 되어주길 물었습니다. 그래서 그는

그 사찰을 이 특정한 선사님에 주었습니다.

He says this is, I emperor uh ask you to become the Abbot of more or less, the biggest temple I have for my Empire the most well-known temple in my Empire. Emperors can do that. and so the Chan, guess what the chan Master said

그거 이렇게 말하길, 나 황제는 당신에게 내 제국에 있는 가장 큰 사찰 중 하나의 주지가 되달라고 묻는다고 하는 것입니다. 제국에서 가장 잘 알려진 사찰말입니다. 황제들은 그렇게 할 수 있습니다. 그래서 그 선사, 그 선사가 뭐라고 했는지 아나요?

He refused, he refused flat out. he says "thank you very much your highness"

그는 거절했습니다. 그는 단호히 거절했습니다. "대단히 감사합니다 전하"라고 말했습니다.

He didn't, I don't think he, I don't, I'm not quite sure what how he addressed the emperor but he says "thank you, thank you so much"

그는, 나는 그가,... 나는 그(선사)가 황제를 부를때 어떻게 말했는지 잘 모르겠습니다. 하지만 그가 말하길 "고맙습니다 많이 고맙습니다."라고 말한 것입니다.

"I'm very honored but uh I'm not a worthy Monk. okay?"

"매우 영광입니다만 어.. 저는 자격이 없는 비구입니다."

"I'm not worthy of this. I'm not worthy of your attention. I'm not even a worthy Monk. and my eyes are weak, my hearing is bad, I'm so happy to stay here in the mountains, eating vegetables by the way."

"나는 그럴 자격이 없습니다. 나는 황제의 관심을 받을 자격이 안됩니다. 나는 자격이 되는 승려가 아닙니다. 그리고 눈도 안좋고, 귀도 안좋습니다. 여기 산에서 그냥 살면서 채소 먹으면 그걸로 족합니다"라고 했습니다.

You don't have to worry about it Mikado today. we have good lunch.

미카도. 너는 이것에 대해서 걱정할 필요가 없다. 우리가 오늘 점심을 잘 먹었거든.

Just eating vegetables and drinking water. Please give it to this to other Monks is also, who is very good. He deserves it a lot more than I do.

그냥 채소를 먹고, 물을 마시면서, 이걸 다른 스님에게 주세요. 그 스님도 아주 훌륭합니다. 그가 나보다 훨씬 더 자격이 있습니다.

So look at that how beautiful it is.

이게 얼마나 아름다운지 한번 보십시오.

This is a monk who is so accomplished as a chan meditator, and he says "no I don't want to be famous. I don't want to go and do these things because the things that is not the most important thing for me to do in life"

이 사람은 선 수행자로서 아주 성취한 스님입니다. 그리고 그가 말하길 "아니 나는 유명해지고 싶지 않아. 가서 이런 일을 하고 싶지 않아. 내 인생에서 가장 중요하지 않은 일들이니까"

and he's so nice

그리고 그는 아주 착합니다.

Look at humility and the modesty of this Monk. and then he referred, he truly is a decent monk as well.

이 스님에게서 겸손함과 겸허함을 보십시오. 그렇게 추천을 했습니다. 그는 진정으로 괜찮은 스님입니다.

He referred the emperor to another accomplished Chan master as well, okay? and for the emperor's need.

그(선사)는 황제에게 또 다른 성취한 선사를 추천했습니다. 알았나요?

그건 그 황제의 필요성을 위한 일이었습니다.

That's kindness right there. okay?

이것이 바로 "자"입니다. 오케이?

That's compassion right there.

이것이 바로 "비"입니다.

Because he's trying to help people get what they want.

그(그 거절한 스님)는 사람들이 원하는 것을 얻도록 해주려고 합니다.

going back to my point, My point is that the accomplish Chan Masters shun Limelight. They don't want to be famous.

다시 내 요점으로 돌아와서, 내 요점은 훌륭한 선사(선을 가르치는 스승님)들은 각광받기를 피한다는 점입니다. 그들은 유명해지는 것을 원치 않습니다.

Fame and gain are meaningless to them okay. and this is what I admire about the Chinese culture.

명성과 이득은 그들에게 무의미합니다. 그리고 이것이 내가 중국 문화를 찬탄하는 점입니다.

About the Chinese, the Chinese, you know, Chinese Chan school, meditation School because it is replete with so many accomplished Chan practitioners who shun the lime light. okay?

중국인에 대해서, 중국인, 중국의 선종, 명상의 종파 각광을 피하는 뛰어난 선 수행자들로 가득 차 있기 때문입니다. 알았나요?

and that there therein lies the the problem, meaning that the meditation teacher you're aware of.

그리고 거기엔 문제가 있습니다. 그게 무슨 뜻이냐면 여러분이 알고 있는 명상 선생님에 대한 것입니다.

It's very hard to find a competent meditation teacher.

유능한 명상 선생님을 찾는 것은 매우 어렵습니다.

and that's why the bottom line, meditation is about to train your, not your mind to become stronger okay?

그래서 결론적으로 명상은 마음이 더 강해지도록 훈련하는 것, 훈련하는 것이 아닙니다(그것만이 아닙니다).

and so your skill level is limited by the knowledge of your chan teacher. okay? and the accomplishment level of the Chan teacher.

그래서 여러분의 기술 수준은 여러분의 선사(명상 스승님)의 지식에 의해 제한됩니다. 알았나요? 그 선사님의 성취 수준에 의해서 말입니다.

because Chan is about doing.

선은 해야하는 것이기 때문입니다.

You can talk about exercising, physical exercises and going to the gym.

You ask a lot of people.

여러분이 운동에 대해서, 육체적 운동이나 헬쓰장에 가는 것에 대해서 이야기할 수 있습니다. 여러 사람들에게 물어보십시오.

They say "yeah I know it's important. I understand I must go to the gym" 사람들이 말할 것입니다. "네, 운동이 중요하다는 걸 압니다. 헬쓰장에 꼭 가야 한다는 것을 압니다"라고 합니다.

but for you to commit to doing it and to do it regularly is a very difficult thing to do.

그러나 하기로 결심하고 규칙적으로 하는 것은 매우 어려운 일입니다.

In it right Nu? right?

뉘(사람이름). 맞나요? 그래요?

It's so difficult you need to commit to it. You need to get up and you know and go there even though you know.

여러분이 거기에 전념해야한다는 것은 어려운 일입니다. 일어나서 가야해야 하는 걸 알지만 말입니다.

"oh my God I don't feel like putting on my makeup" or "I feel like my hair is a mess today" you know or for us man, he says "the Olympics are on today. what are you doing?" "what were you talking about it only happens four times a year"

"세상에, 화장하기 싫다" 또는 "오늘 내 머리가 너무 엉망이야!" 알다시피 또는 우리 남자들의 경우에 "오늘 올림픽이 있는데, 뭘 하고 있는거야?"라고 말합니다. "그게 1년에 4번밖에 없는데, 무슨 소리야?"

I mean four years, uh! once in a year. hahaha.

내 말은 4번, 어! 1년에 1번. 하하하.

so we have all these excuses. This is such important Sports programs that we need to keep track of otherwise our team will lose okay?

이렇게 우리는 많은 변명거리가 있습니다. 오늘 이게 너무 중요한 스포츠

게임인데, 우리가 이어서 보지 않으면, 우리 팀이 질텐데!

our team cannot win without our mental support!

우리 팀이 우리의 정신적 지원이 없으면 이길 수 없어!

okay so you have so many excuses not to go to the gym.

그래서 헬쓰장에 가지 않는 변명이 너무 많습니다.

what is that called? lack of mental discipline.

그게 뭔가요? 정신 훈련 부족입니다.

okay so you have to do it before you get the physical benefit.

yeah? same thing.

좋아, 그래서 여러분이 육체적인 이득을 얻기 전에 꼭 해야만 합니다. 네?

그것과 동일합니다.

Even if you do it then the next level is that you need to do it the proper way. just doing it alone is not enough. right?

그렇게 하더라도(규칙적으로 하더라도) 다음 단계는 올바른 방법으로 해야 한다는 것입니다. 혼자 하는 것만으로는 충분치 않습니다. 맞나요?

If you do it, you don't have the proper training technique, you keep on, you reach a level, your Plateau. you can no longer make progress. All right? and to me it's a waste of time.

여러분이 실천하는 경우, 적절한 훈련 기술을 가지고 있지 않으면, 계속해서 정체 수준에 도달하게 됩니다. 더는 진전을 이룰 수 없습니다. 알았나요 나에게 있어서 그것은 시간 낭비입니다.

I feel this is a personal belief. okay Maybe it's from my Asura nature.

나는 이게 개인적인 믿음이라고 느낍니다. 오케이?

이게 아마도 내 아수라 성품일지도 모릅니다.

You know what Asura is? They like to win. They like to fight. They like to compete. and they love to compete. They love to fight and I usually add, they love to win okay for today's, for modern times. So they love, so it's my nature. maybe it's part of my nature is that.

여러분은 아수라가 뭔지 아시나요? 아수라는 이기길 좋아합니다. 싸우길

좋아하고, 경쟁하길 좋아합니다. 그들은 경쟁하는 걸 좋아합니다. 그들은 싸우길 좋아합니다. 나는 보통 거기에 덧붙입니다. 현대 시대에 그들은 이기를 좋아합니다. 그들은 그런걸 좋아하고, 그래서 그게 내 성품입니다. 아마도 그게 내 성품의 한 부분일지 모릅니다.

when I do something, I want to continue to grow. I want to continue to progress. Otherwise I would be dissatisfied. okay yeah growth is the spice of life as far as I'm concerned.

내가 뭔가를 하면, 계속 성장하길 원합니다. 나는 계속 진보하기를 원합니다. 그렇지 않으면 난 만족하지 못할 것입니다. 그래, 그렇습니다. 성장은 내가 생각하는 한 인생의 향신료입니다.

for young people like mikado who's uh oh. what are you now? 13 right 14. you're just about at the peak of your physical I don't know what the doctors or medical people say.

미카도 같은 젊은이들에게, 어 어. 지금 몇살입니까? 13? 맞나요? 14? 미카도는 신체적 정점에 도달했습니다. 의사나 의료인들이 뭐라고 하는지 모르겠지만,

uh Roberta maybe you'll be able to help?

로베르타 좀 도울 수 있을까요?

but you know I heard somewhere around somewhere that 13 is the age where you reach the Peak. your peak physically.

어디선가 13살 나이에 피크에 도달한다고 들었습니다. 신체적으로 최고조에 달합니다.

Everything is picking. and after that, Mikado, he's just like the rest of us. hahaha we decline....

모든게 정점에 도달합니다. 미카도, 그후에는 우리와 똑같습니다. 하하하. 우리는 다 하락합니다.

we decline physically actually. so it's a physical deterioration. okay? and that's what you can look forward to it.

우리는 실제로 신체적으로 쇠퇴합니다. 그래서 그게 체력 저하입니다. 오케

이? 그리고 그게 여러분이 앞으로 기대할 수 있는 것입니다.

but what you're finding is that, proven by the Taoist practice, okay

여러분이 찾고 있는 것은 도교 수행에서 입증된 것입니다.

then now Peter is interested.

이제 피터가 관심을 보입니다.

Look at the Taoist literature in practice.

실제로 도교 문헌들을 보십시오.

the Taoist figure a way to extend their lives.

도교인들은 삶을 연장하는 방법을 알아냈습니다.

they lengthen their lives considerably, by thousands or ten thousands of years okay? by training their mind. by training their mind.

그들은 수명을 상당히 많이 연장합니다. 수천 년 또는 만 년 정도요. 알았나요? 그건 마음을 훈련함으로써, 마음을 훈련함으로써 합니다.

how?

어떻게요?

You have to talk to them.

그들에게 직접 이야기해보세요.

I'm no Taoist. okay? See Peter is interested right away. see? We do this because it makes sense. Because there is knowledge out there.

나는 도교가 아니에요. 오케이? 보세요 피터가 바로 관심을 보입니다. 맞나요? 우리가 이것이 이치에 맞기 때문에 하는 것입니다. 저기 밖 세상에 지식이 있으므로,

Actually I'm confirming this because I heard it from from my teachers okay? Especially my teacher venerable HsuanHua. He says you practice taoism, They have the practice where you can live ten thousand years or more.

실제로 내가 이걸 확인하고 있습니다. 왜냐하면 나는 이걸 내 스승님들로부터 들었기 때문입니다. 알았나요? 특히 내 스승, 선화 상인, 그가 말하길, 여러분이 도교 수행을 하면, 여러분이 일만년이나 더 오래 살 수 있는 그런

수행이 있다고 했습니다.

and they're called immortals. Okay? They live for a very long long time.

그들을 불멸이라고 부릅니다. 오케이? 그들은 오래 오래 삽니다.

They live a long time how? because they train their mind.

그들은 어떻게 그렇게 오래 살 수 있을까요? 왜냐하면 그들은 자신의 마음을 훈련시키기 때문입니다.

so that it lengthens their lives. It slows down the death. That's what it does.

그게 그들의 생명을 연장합니다. 그게 죽음을 늦춥니다. 그게(마음 훈련) 그런 일을 합니다.

My point is that physically we die, Mikado, after starting next year, you start deteriorating. I said it's wonderful. It's about the wonders of life. okay?

나의 요점은, 우리가 신체적으로 죽는데, 미카도, 내년 후부터, 너도 (신체가) 악화되기 시작한다. 나는 그것을 일컬어 멋지다고 말합니다. 그것이 바로 생명의 경이로움입니다. 오케이?

Enjoy, You're welcome to the club. and so that's why I look at my mind, say "my goodness let's make her happy until, she understands" and then it's not too late. Then to break the bad news to her. break the news to her.

즐기십시오. 당신을(미카도) 이 모임에 환영합니다. 그리고 그래서 내가 내 마음을 보고는 말합니다. "세상에나, 이해하기 전까지 그냥 행복하게 해줘야 겠구나" 그래도 그건 너무 늦지 않습니다. 그리고 나서 나쁜 소식을 알려줍니다. 그 소식을 알려주는 것입니다.

The point here is that the taoist has. and now I realize I just started another wave of defection.

여기서 중요한 점은 도교인들이 가진 것, 그리고 나는 이제서야 또 다른 망명의 물결을 시작했다는 것을 깨달았습니다.

Now a lot of people then I'm gonna go to the Taoist temples now

and learn about how to lengthen my life. okay?

이제 많은 사람들이 "그러면 저는 이제 도교 사원에 갈 거예요. 생명을 연장하는 방법에 대해서 배우려고요."

Wouldn't you like to know how to lengthen your life? yeah? maybe?

여러분은 삶을 연장하는 방법을 알고 싶지 않나요? 그래요? 아마도요?

okay but I have two points here number one you...

there is a way to lengthen your life by purifying your mind.

좋아요, 하지만 여기 두 가지 요점이 있습니다. 첫번째로...

마음을 정화함으로써 여러분의 생명을 연장하는 방법이 있습니다.

That's how they do it. peter. by purifying your mind.

그게 그들이 하는 방법입니다. 피터, 당신의 마음을 정화함으로써요.

because if you purifying your mind then you slow down your deterioration of your body.

왜냐하면 만일 여러분이 마음을 정화한다면, 그리고 나서 여러분은 신체의 쇠락을 늦춥니다.

(audience)

청중의 질문 (안들림)

excellent uh yes. yes. yeah.

훌륭합니다. 아. 네. 네. 그래요

There's one way to purify the mind is keep it empty right. oh the ultimate form purification is to empty it. okay that's right.

마음을 정화하는 한 가지 방법은 마음을 비우는 것입니다. 오 궁극적인 형태 정화는 그것(마음)을 비우는 것입니다. 오케이. 맞습니다.

when you meditate, you empty your mind therefore you lengthen your life.

여러분이 명상할 때, 마음을 비우기 때문에, 생명을 연장합니다.

Right there you slow down your death right away. At that very moment you're meditating you're slowing down your death, your decay.

바로 거기서 여러분은 죽음을 즉시 늦춥니다. 여러분이 명상하고 있는 바로

그 순간, 여러분은 죽음과 여러분의 쇠락을 늦추고 있습니다.

Now Peter is interested. That's right. It's very hard to do. yeah

이제 피터가 흥미로워합니다. 맞습니다. 그건 하기가 매우 어려운 일입니다.
네.

If you think about the Chinese class this afternoon.

만약 여러분이 오늘 오후에 있을 중국어 수업에 대해서 생각한다면,

and then this wonderful lunch that we're serving for you,

that ru-ching has been working feverishly to prepare for us. okay

그리고 나서 우리가 당신을 위해 준비한 이 맛있는 점심식사, 루칭이 우리를
위해 열렬히 준비한 음식에 대해서 생각한다면,

Yes, but it's more involved than that. so let's say we just talk about the
fact that you lengthen your life, you make your mind stronger through
mental exercises okay.

네, 하지만 더 많이 연루된게 있습니다. 그러니까 여러분이 생명을 연장한
다는 사실에 대해서 방금 이야기했는데, 여러분이 정신적 운동을 통해 마음
을 더 강하게 만듭니다. 오케이?

That's important to understand that.

그것을 이해하는 것이 중요합니다.

The second question I ask of you is that now you aware of the fact you
can lengthen your life okay You becomes stronger.

두 번째 질문은 이제 여러분은 생명을 연장할 수 있고, 더 강해진다는 사실
을 알게 되었습니다.

The real question is what? anyone? Two words or one word.

진짜 질문은 뭔가요? 누구 말해보세요. 단어 두개로 또는 한 개의 단어로.

They're all equivalent. what for? what for? right? what's the point?

다 같습니다 (한 단어나 두 단어나 대답은 같습니다). 뭐 때문에 그걸 합니
까? 뭐 때문에? 맞나요? 중요한게 뭔가요?

why do you want to live longer? why do you want to make your mind
stronger? what for?

왜 더 오래 살고 싶나요? 왜 마음을 더 강하게 만들고 싶나요? 뭘 위해서요?

You see that's how that's what brought me to meditation in the first place. I wanted to learn how to become stronger mentally and physically. okay? and become healthier and become less stressful, less stressed out. okay?

여러분 아시나요? 이게 나를 처음 명상하게끔 만든 이유입니다. 나는 정신적으로 육체적으로 더 강해지는 법을 배우고 싶었습니다. 오케이? 그리고 더 건강해지고 스트레스도 덜 받게 됩니다. 스트레스를 덜 받습니다. 알겠어요?

That's what brought me to meditation.

그것이 바로 나를 명상으로 데려왔습니다.

That's the only simple goal I said I want to learn how to take care of myself, how to train my mind and make it stronger and make it grow then and then so I lucked out.

그것이 내가 내 자신을 돌보는 방법, 내 마음을 훈련해서 더 강하게 만들고 그걸 성장시키는 법을 배우고 싶은 유일하고 간단한 목표였습니다. 그런데 나는 운이 좋았습니다.

Because I learned from a person who's a very accomplished uh chan teacher. He also happened to be very famous back then as well, amazingly.

왜냐하면 나는 아주 뛰어난 선사님에게서 배웠기 때문입니다. 어쩌다보니 당시 그는 매우 유명했기 때문에 놀라운 일입니다.

It was very rare combination.

그것은 매우 드문 조합이었습니다.

How kind he was. Master Hsuan Hua, my Chan teacher is such an accomplished Chan meditator and yet he was very famous. Because we lucked out. We lucked out in that he has to become famous so that people can come and receive training from him so that he can

propagate Buddhism.

그는 얼마나 친절했는지요. 선화 상인, 내 선 스승님은 훌륭한 선 스승님인데도 매우 유명했습니다. 우리가 운이 좋았기 때문입니다. 그가 유명해져야만 사람들이 와서 그에게서 훈련받을 수 있다는 점에서 우린 운이 좋습니다. 그래야 그가 불교를 전파할 수 있도록 말입니다.

His mission. The reason he came to this world is because he wanted to bring Buddhism to the West. So that's why he hasn't become famous, not for himself but for Buddhism. and so I learned from, I encountered his teachings. and later on and then I realized that he's one of the most accomplished meditation teachers I've ever seen, I've ever, I've ever studied under. okay?

그의 임무입니다. 그가 이 세상에 온 이유는 그가 불교를 서양으로 가져오기를 원했기 때문입니다. 그래서 그(선화 상인)는 유명해진 이유가 자신을 위해서가 아닙니다. 불교를 위해서였습니다. 그래서 나는 그의 가르침에서 배웠고, 접했습니다. 나중에 깨달은 건 그가 내가 본 명상 선생님 중 가장 뛰어난 분이라는 것입니다. 내가 아래서 공부한 적이 있는 사람 중에서는 그랬습니다.

There's one more which I believe is slightly higher

내가 믿기로 더 높은 분이 한 명 있습니다.

But the point here is that I learned from him and realized that afterwards when I encountered the other meditation teachers, except for one, I realized that his training techniques and his knowledge of Chan is higher than all the other institution teachers.

하지만 여기서 요점은 내가 그(선화 상인)에게서 배웠다는 것입니다. 나중에 그 한 명을 제외한 다른 명상 스승님들을 만났을 때 알게 되었습니다. 나는 그의 훈련 기술과 선에 대한 지식이 다른 모든 기관의 선생님들보다 높다는 것을 깨달았습니다.

I was fascinating about it? yes?

내가 흥미로운가요? 네?

(audience: question)

(청중: 질문 안들림)

Yeah. right?

네. 맞나요?

(audience:question continued)

(청중: 계속 질문)

That's a tough question. I don't know.

참 어려운 질문입니다. 잘 모르겠습니다.

What's the use of having a teacher since now you know everything there is to know about meditation.

이제 명상에 대해 알아야 할 모든 것을 알고 있으니, 당신이 선생님을 두는 것이 무슨 소용이 있겠습니까.

Ask the lady there. What's the point. you also know right?

저기 있는 여자분께 물어보세요. 당신도 아니까, 무슨 소용이겠어요?

You're supposed to empty your mind and stop your mind right? yes.

마음을 비우고 마음을 멈춰야 하는 것 맞나요?

Yes. I'm talking to you because the Chinese they talk to each other.

they don't talk to, they don't pay attention to me. There are two Chinese in front of you.

네. 중국인들끼리 서로 말하기 때문에 내가 당신에게 말하고 있는 겁니다.

그들은 나에게 말도 하지 않고, 관심도 주지 않습니다. 바로 앞에 두 명의 중국분들 말입니다.

See like, they, see how they listen and they talk each other and they say "oh! you see? how wonderful Master is talking about?" and I can look at them don't pay attention. you know, anyway.

예를 들어, 이분들이 어떻게 듣는지 보세요. 둘이 서로 이야기하고 이렇게 말합니다. "아. 알았나요? 마스터가 얼마나 멋진 이야기를 하고 있는지?"

이분들이 주의를 기울이지 않는다는 걸 볼 수 있습니다. 어쨌든.

(Master speaks Chinese)

(마스터 중국어로 말함)

That's what the Chinese would say. They say uh "They don't pay attention to me" I just said that in Chinese. okay?

중국인들이 이렇게 말합니다. "이 사람들은 나에게 집중하지 않는다" 내가 방금 그걸 중국어로 한거예요.

Anyway now they're giggling and they're laughing. yeah. anyway You know the principle. you've been meditating.

어쨌든 지금 그들은 킁킁거리며 웃고 있습니다. 네 아무튼. 여러분은 원리를 알고 있습니다. 그리고 명상도 해왔습니다.

You know you're supposed to empty your mind. okay? so what's the point in finding a teacher. what for? That's a good point. right? what for? what's more?

그리고 여러분은 마음을 비워야 한다는 것을 알고 있습니다. 그렇죠? 그렇다면 선생님을 찾는 이유가 무엇입니까? 뭐 때문에 합니까? 그건 좋은 지적입니다. 맞나요? 무슨 이유로? 뭐 때문에?

Yes? help me out.

네? 누구든 날 도와보세요.

(Audience)

(청중. 안들림)

Reinforce it? Reinforce the teaching meaning that you must meditate every day. and Peter says "yes okay. I hear you. I will meditate every day I will promise you meditate every day"

하게 만들려고요? 가르침을 하게 만든다는 뜻은 여러분이 매일 반드시 명상한다는 것이죠. 그리고 피터가 말하길 "네 알았어요. 들었어요. 내가 매일 명상을 하겠습니다. 내가 매일 하겠다고 약속합니다".

and then Peter still asks you now "I know that now I'm doing that what is it. Why do I need a teacher for?" right?

그 다음에 피터는 여전히 여러분에게 묻습니다. "내가 이것을 매일 해야한다는 것은 알겠는데, 그러면 선생님은 왜 필요하나요?"

yes Randy

네. 랜디.

(Audience)

(청중. 안들림)

I'll give you an example. okay? an example, you drive the car. okay? and you... come in, come in. yeah.

내가 예시를 들어주겠습니다. 예를 들어 여러분이 자동차를 운전합니다. 그리고 여러분이... 네 들어오세요. 들어와요. 그래요.

I think that. yeah. You drive a car okay?

내 생각에는...차를 운전하는데,

Come and greet her. Ask her if she is chinese or vietnamese, or English is okay and stuff like that okay?

(제자들에게) 와서 인사해요. 그리고 중국어나 베트남어가 필요한지 물어봐요. 아니면 영어도 괜찮은지 물어봐요. 오케이?

um you drive a car. You know how to drive. you know you're supposed to stay in your lane. right?

자동차를 운전합니다. 여러분이 운전하는 방법을 압니다. 차선 안에 있어야 한다는 것도 알아요. 오케이?

He's supposed to observe the speed limit. right? That's all you need to know. right?

그리고 속도 제한을 지켜야 한다는 것도 압니다. 그래요? 그것만 알면 됩니다. 그렇죠?

But what if you happen to have an accident. somebody rams you from behind.

근데 사고가 나면 어떻게 하나요? 누군가 뒤에서 차를 박습니다.

okay? you know how to handle it.

그러면 그 문제를 어떻게 처리해야 하는지 아나요?

okay my point here is that you do know the rules. You know what you're supposed to do. okay. But it's more to that about meditation. the

difficulty about meditation is that even though you know what to do
내가 하고자 하는 말은 여러분이 규칙을 알고, 어떻게 해야하는지는 압니다
하지만 명상에는 그것보다 더 많은게 있습니다. 명상에서 어려운 점은 여러분이 뭘 해야하는지는 알고 있습니다.

but what is not clear to you is that in doing in meditation through
meditation, okay it is a journey that as you follow the instructions, you
run into obstructions. you run into problems.

하지만 여러분에게 명확하지 않은 것이 뭐냐면, 명상을 하면서, 명상을 통
해서, 그건(명상은) 여러분이 지침을 따르면서, 장애에 부딪혀야 하는 여행
입니다. 여러분은 문제로 뛰어듭니다.

(Audience)

(청중 안들림)

The problem is that someone rams you from behind.

문제는 누군가가 여러분을 뒤에서 박는다는 것입니다.

The problem is someone who comes at you. someone drives by and
shoots at you. probably someone comes, you know, the Russians send
a missile towards you. okay?

문제는 여러분에게 오는 사람입니다. 누군가가 옆으로 운전해가면서, 여러분을 쏩니다. 아마 누군가 와서, 러시아인이 여러분을 향해서 미사일을 보냅니다. 오케이?

or a Jihad takes a bazuca and aims at you, and shoots at you.

what are you gonna do now?

아니면 지하드가 바주카를 들고, 여러분에게 조준해서 쏩니다.

여러분은 이제 뭘 하겠습니까?

okay? the problem with meditation, just like everything else in life, is
that you have no way of knowing what kind of problems you encounter
오케이? 명상에서의 문제는, 인생의 다른 문제들과 마찬가지로, 여러분이
앞으로 직면해야 할 문제가 어떤 것인지 알 방도가 없다는 것입니다.

and so part of the process of meditation is to learn how to deal with

these problems yourself. right?

따라서 명상 과정의 일부는 이러한 문제를 스스로 해결하는 방법을 배우는 것입니다. 맞나요?

so you know you're supposed to empty your mind. but can you?

여러분이 마음을 비워야 한다는 것을 알 수 있습니다. 하지만 할 수 있나요? why not? Do you know why not? you don't. Do you know why not? I look at all of you.

왜 못하나요? 왜 못하는지 알고 있나요? 모릅니다. 왜 못하는지 알고 있나요? 내가 여러분 모두를 볼 때,

I know that none of you truly understands why you can't empty your mind yet.

여러분 중 누구도 자신의 마음을 비울 수 없는 이유를 진정으로 이해하지 못한다는 것을 알고 있습니다.

I can look at all of you. and say "you don't get it yet. I tell you. I explain it to you that you're supposed to empty your mind.

내가 여러분 모두를 보고는, 이렇게 말합니다. "여러분은 아직도 이해를 못합니다. 내가 말해줘도, 내가 마음을 비워야한다는 것을 여러분에게 설명해도"

You see yes how simple it is. okay? I'm not teaching you to enjoy the sunset. I'm not teaching you to smell the roses. I'm not.

이게 얼마나 간단한지 보이나요. 오케이? 나는 일몰을 즐기라고 가르치지 않습니다. 나는 여러분에게 장미꽃 향기를 맡으라고 가르치지 않습니다. 그렇게 하지 않습니다.

I'm telling you. very simple. meditation. okay? You empty your mind

나는 여러분에게 말합니다. 아주 간단합니다. 명상. 오케이? 여러분의 마음을 비워야 합니다.

and Peter says "meditation is so simple" okay "I know everything I need to know already." for today? yes. okay?

그리고 피터가 "명상은 아주 간단해"라고 말합니다. "나는 이미 알아야 하는

것은 이미 모두 알고 있어" 오늘 필요한 것은 그렇죠. 네?

so meditations is just like everything else is learning how to become better at meditating. That's my personal perspective.

따라서 명상은 다른 모든 것과 마찬가지로 명상을 더 잘하는 방법을 배우는 것입니다. 그것이 내 개인적인 관점입니다.

I do it because I want to become better at it. I do it because I want to improve. If I don't feel, to me, it's death. It's getting stuck.

내가 더 잘하길 원하기 때문에 그걸 하는 것입니다. 내가 향상하길 원하기 때문에 그걸 합니다. 그렇게 느끼지 않는다면, 나에게 그건 죽음입니다. 그건 정체하는 것입니다.

so what Randy referred to earlier is the concept of meditation. You don't want to get stuck. Do you know you get stuck when you get stuck or not? Not always. okay?

랜디가 앞서 언급한 것은 명상의 개념입니다. 여러분은 정체하길 원하지 않을 겁니다. 여러분이 정체할 때 그걸 알까요? 아닐까요? 늘 그렇지 않습니다.

You don't always know you're stuck. You don't even know where you are. You know where you are right now? Most of you don't.

여러분이 정체하는 것을 늘 알지는 못합니다. 여러분이 어디에 있는지도 모릅니다. 여러분이 어디에 있는지 알고 있나요? 여러분 대부분은 모릅니다.

You don't know where you are. Chances are that when you're stuck, you don't even know you're stuck. ok? or when you make progress, you don't even know you're making progress. do you?

여러분은 어디에 있는지 알지 못합니다. 여러분이 막혔을 때 막힌 줄도 모를 가능성이 있습니다. 오케이? 또는 여러분이 진보할 때, 여러분은 자신이 진전하고 있다는 것을 알지도 못합니다. 아나요?

So the instructions are simple, but they don't guarantee you success.

그래서 지침은 간단합니다. 사람들은 여러분에게 성공을 보장하지 않습니다. They don't guarantee you. There's no promise.

그들은 여러분에게 보장하지 않습니다. 기약이 없습니다.

(Audience)

(청중)

What's role of a teacher? For you to come and ask questions to get answers.

선생님의 역할이 무엇이냐고요? 여러분이 찾아와서 답을 얻기 위해서 질문하는 것입니다.

The teachers, meditation teachers are the ones. The good teachers are the one who are able to help you solve your problems.

선생님들, 명상 지도자들은..좋은 선생님들은 여러분의 문제를 풀도록 해줄 수 있는 그런 사람들입니다.

All kinds of problems How?

온갖 종류의 문제들 모두 말입니다. 어떻게요?

By being a very wise person. Because with Concentration power, you open the wisdom. you're able to understand how to solve problems.

매우 현명한 사람이 됨으로써 합니다. 집중의 힘으로 지혜를 열 수 있기 때문입니다. 문제를 해결하는 방법을 이해할 수 있습니다.

and that's the difference between Buddhist Meditation or Chan

which is the top of the Buddhist Meditation technology if you will.

이것이 불교 명상 또는 선의 차이점입니다. 불교 명상 기술 중 최고입니다.

Chan is by far the best. There is nothing higher as far as I know.

선은 단연 최고입니다. 내가 아는 한 더 높은 것은 없습니다.

Nothing more advanced. There's nothing more accomplished.

더 고수준은 없습니다. 그것보다 더 성취한 것은 없습니다.

This is why, when we teach meditation, we tell you flat out. this is Chan technology. it may not mean anything to you.

이것이 우리가 명상을 가르칠 때 단호하게 말하는 이유입니다. 이것은 선 테크놀로지입니다. 이것이 여러분에게는 아무런 의미가 없을지 모릅니다.

But it tells everything about what we do eventually. okay?

그러나 그것이 우리가 궁극적으로 무엇을 하는지에 대한 모든 것을 말해줍니다. 오케이?

Eventually you have to realize that chan is by far.

결국 여러분은 선이

Chan is by far the most advanced meditation training approach, meditation approach there is.

선이 가장 발달된 명상의 훈련 접근법이라는 것, 명상 방식 중 최고라는 것을 깨달아야만 합니다.

That's why it ties back to the point earlier is that if you want to go very high, you need to learn from the Chinese.

그렇기 때문에 이것이 이전의 요점과 연결되는 이유는, 만약 여러분이 매우 높이 가고 싶다면, 중국어를 배워야 합니다.

because there's a lot of teachings in Chinese that especially in Chan what you need to read is in Chinese okay because I tell you uh honestly I'm not able to understand most of them in Chinese.

중국어에는 특히 선에서 읽어야 할 내용이 중국어로 되는 가르침이 많기 때문입니다. 어.. 솔직히 말해서 나는 중국어 대부분을 이해할 수 없습니다.

I remember. I remember. um

내가 기억하기론, 기억하기에.. 음

YongMinShu Chan Si.

영명수 선사

This is a Indian Monk who is very very famous back then. okay?

그는 당시 매우 매우 유명한 인도 스님이었습니다.

and he's a very famous accomplished, accomplished Chan Master.

그리고 그는 매우 유명하고 뛰어난 선사입니다.

He's so famous. he is so advanced that people came to him to seek advices. okay?

그는 매우 유명합니다. 그는 아주 뛰어나서 사람들이 조언을 구하러 그를 찾아왔습니다.

Seek to solve the problems

문제를 풀기 위해서 말입니다.

and he later was recognized as the patriarch in Pure Land school. okay?

그리고 후에 그는 정토종의 조사로 인정되었습니다.

That's he's accomplished on both sides.

그렇게 그는 두쪽 모두 성취했습니다.

and uh what we have right now of his teachings is three volumes about this thick. all together in Chinese. okay? that's all that's left of him.

그리고 어, 지금 우리가 그의 가르침을 가지고 있는 것은 이 정도 두께로 된 세 권의 책입니다. 모두 중국어로. 알았나요? 그게 그에게 남은 전부입니다.

His teachings, three volumes.

그의 가르침, 세 권입니다.

What he explained, now remember this is a pure land patriarch who came from the Chan School. okay?

그가 설명한 것은, 기억하세요. 선종에서 온 정토종의 조사입니다. 오케이?

He was an accomplished Chan Master and he said "I'm gonna teach Chan. I'm going to teach Pure Land."

그는 성취한 선사였는데, 그가 말하길 "내가 선을 가르칠 것이다. 나는 정토를 가르칠 것이다"라고 했습니다.

That's very fascinating about that. okay?

그점이 매우 흥미로운 부분입니다. 알았나요?

and then he left behind three volumes right there.

그리고 그때 그는 세 권의 책을 남겼습니다.

so after I thought I understood Chan and after I read my master HsuanHua's Chan teachings and whatever I could find from him.

그래서 내가 선을 이해했다고 생각했을 때, 내가 선화 상인의 선 가르침을 읽은 후, 내가 찾을 수 있는 건 뭐든 다 읽었는데,

and I started reading this yong ming shu chan si.

그리고 나는 영명수 선사의 것을 읽기 시작했습니다.

and I read one page. If you remember these kung fu movies, read one page and the white smoke came up on top of your head. practically exactly how I saw myself, I said "oh my God." I could not understand. Eighty percent of what I read in the first page in Chinese. I couldn't understand it

그리고 나는 한 페이지를 읽었습니다. 여러분 쿵푸 영화 보셨나요? 한 쪽을 읽고는 흰 연기가 내 머리 꼭대기에서 올라오는 것 실질적으로 나는 스스로 정확히 그렇게 느껴졌어요. 그리고 내가 말하기 "오 마이 갓!" 나는 이해할 수 없었습니다. 내가 중국어로 읽은 그 한 쪽의 80%를 나는 이해할 수 없었습니다.

I understood the words but I couldn't understand the words put together Yes 11 o'clock. yes. ask quickly. we need to go to lunch because there's English class, I mean Chinese class. yes.

나는 그 문자들은 이해했습니다. 하지만 그 문자들을 다 합해놓은 것은 이해할 수 없었습니다. 네 11시이군요. 네. 빨리 물어보세요. 우리가 점심을 먹으러 가야 합니다. 왜냐하면 영어 수업, 아니 중국어 수업이 있어요.

(Audience)

(청중)

yes. yes. That's chan. That's Chan too. (Chinese)

네 네 그것이 선. 그것도 선입니다. (중국어)

(Audience continues)

(청중이 계속 말한다)

Yes? right. I'm not sure what your Chinese really means

네? 맞아요. 당신이 하는 그 중국어 단어가 무슨 뜻이지 내가 확실하지 않네요.

but Linji? or Lien Ji?

린지? 리엔제?

(Audience continues)

(청중 계속 이어서 말한다)

Lien like the flower. right?

리엔, 꽃이란 뜻으로? 그건가요?

(Audience continues)

(청중 계속 이어서 말한다)

lean Ah! Ah.

린, 아! 아.

Jimmy. do you know what Peter is talking about.

지미. 피터가 말하고 있는게 뭔지 알겠니?

LinJi. okay okay.

린지(임제). 오케이. 오케이.

That's the from our school, from my vietnamese lineage. yes.

그것이 우리 종파인데, 내 베트남 종파에서 온 거예요.

yes uh the point here is that you go through the process, you may. If you understand how to teach Chan, the instructions are very simplified.

We don't tell you to chew 25 times when you eat. It's confusing. okay?

네... 여기서 요점은 여러분이 이 과정을 통해서 가는데, 여러분이 선을 어떻게 가르쳐야 하는지 이해한다면, 지침들이 아주 간단해집니다. 우리는 여러분에게 먹을 때 25번 씹으라고 말하지 않습니다. 그건 혼란스럽습니다.

so the instruction has to be so simple that you just be clear in your head, what you're supposed to be doing. okay? but in doing so, you will find yourself unable to do what we ask you to do.

따라서 지침은 아주 간단해서 무엇을 해야 하는지 머릿속으로 명확하게 알 수 있어야 합니다. 좋아요? 그러나 그렇게 함으로써 여러분은 우리가 요구하는 것을 할 수 없다는 것을 알게 될 것입니다.

You cannot empty your mind. okay? and as you go through this process, you go through the training. You'll be taught, you'll be helped understand how to empty your mind. okay?

여러분은 마음을 비울 수가 없습니다. 알았나요? 여러분이 이 과정을 거치

면서 훈련을 받게 됩니다. 여러분은 가르침을 받고 마음을 비우는 방법을 이해하는 데 도움을 받을 것입니다. 오케이?

Emptying of the mind has many many levels, many gradations at the coarse level, It's a different, it's a different set of thoughts you need to undo.

마음을 비우는 것에는 여러 많은 단계가 있습니다. 거친 단계에서 많은 점차적인 층이 있습니다. 여러분이 제거해야 할 다른 종류의 생각들이 있습니다.

Then once you reach that level, there's a different, second set of thoughts that you need to undo. It's very very precise. okay?

그런 다음 여러분이 그 해당 단계에 도달하면 제거해야 하는 다른 두 번째 부류의 생각이 있습니다. 이게 아주 아주 정확합니다. 알았나요?

If you analyze it from the scientific, scientific perspective, there is different types of thoughts that we empty. okay? so the exercise of meditation is to help you go through that process and help you how to empty your mind.

여러분이 이것을 과학적, 과학적인 관점에서 분석한다면, 우리가 비우는 다양한 유형의 생각이 있습니다. 알았나요? 그래서 명상의 수련은 여러분이 그 과정을 거치도록 도와주고 마음을 비울 수 있도록 도와주는 것입니다.

because it's not, it's more important to be able to empty your mind than to be able to understand how to empty your mind.

왜냐하면 여러분이 어떻게 마음을 비우는지 이해할 수 있는 것보다, 여러분이 (실제로) 마음을 비울 수 있는 것이 더 중요하기 때문입니다.

There's two different sets of knowledge. okay? By definition we can tell you the principles how to empty your mind. okay But you cannot, still can't do it. okay.

서로 다른 두 종류의 지식이 있습니다. 정의에 따라 우리는 여러분에게 마음을 비우는 방법의 원리를 알려줄 수 있습니다. 오케이? 그러나 당신은 할 수 없습니다, 여전히 할 수 없습니다. 알았나요?

These are the knowledge of doing that cannot be written down in books.
이것은 책에 기록할 수 없는 하는 것에 대한 지식입니다.

The knowledge of doing meditation, Meditation has actually two kinds of knowledge.

명상을 하는 지식, 명상은 실제로 두 종류의 지식이 있습니다.

Knowledge that is, can be explained in a theoretical knowledge, okay? and the knowledge of execution.

지식이란 이론적 지식으로 설명할 수 있습니다. 그리고 실행에 대한 지식. no different than, when you cook and you can read it from a cookbook but when you cook there's still a lot of nuances a lot of things. that only the accomplished Cooks, accomplish chefs would know and recognize them okay.

요리할 때와 다를 바 없습니다. 여러분이 요리책에서 읽을 수는 있지만, 요리할 때 여전히 숙련된 요리사만이 알고 인식할 수 있는 그런 많은 미묘한 차이가 있습니다.

so from you from a student perspective, you can do it by reading a book and by exploring yourself or you can learn directly from a chef an accomplished Chef who can give you all kinds of shortcuts help you get there quicker. That's what a teacher is supposed to do, helps you get there quicker.

그래서 학생의 관점에서 책을 읽고 스스로 탐구함으로써 그것을 할 수도 있지만, 또는 수많은 지름길을 제공할 수 있는 숙련된 셰프에게, 더 빨리 도달할 수 있도록 도와주는 셰프로부터 직접 배울 수 있습니다. 그것이 선생님이 해야 할 일입니다. 여러분이 더 빨리 도달하도록 도와줍니다.

It is because we're all impatient. aren't? we don't have time to waste.

그것은 우리 모두가 참을성이 없기 때문입니다. 안그런가요? 우리는 낭비할 시간이 없습니다.

There's still Olympics program for us to get back to. okay? All right? So that's why. does it answer your question?

우리가 돌아가서 봐야 할 올림픽 프로그램이 아직 남아 있습니다. 오케이?
맞나요? 그래서 그게 이유입니다. 이것이 여러분 질문에 답이 되었나요?

You need guidance, you need help because what happens on the
knowledge of doing is that it cannot be taught to you

여러분은 지도가 필요하고 도움이 필요합니다. 하는 것에 대한 지식에서는
그것이 여러분에게 가르쳐질 수 없어서...

It is situation dependent. okay? and it varies from individual to
individual. okay? so the point to you is that, The point made earlier is
that uh what kinds of problems does the teacher help you solve?

그게 상황에 따라 다릅니다. 알았나요? 그게 각 개인에 따라서 다릅니다.
오케이? 그래서 여러분에게 중요한 것은 앞서 말한 요점은.. 음. 선생님은
어떤 종류의 문제를 해결하도록 도와주나요?

all kinds of problems Because you, in order for you to progress, you
must be able to resolve all sorts of problems. okay? Any other question?
any final question?

모든 종류의 문제를 다...여러분이 발전하기 위해서는 모든 종류의 문제를
해결할 수 있어야 하기 때문입니다. 다른 질문? 마지막 질문이 있나요?

so the point here is that, as far as meditation goes, you have to do it.

여기서 요점은 명상에 있어서 그것(명상)을 반드시 해야만 한다는 것입니다.
He has to actually physically do it, actually physically meditate. You do
some some kinds of meditation activities for you to be able to
understand.

실제로 물리적으로 명상을 해야만 합니다. 실제로 물리적으로 명상합니다.
여러분이 이해할 수 있도록 어떤 종류이든 명상 활동을 해야만 하는 것입
니다.

the understanding meditation comes from doing. That's true
understanding. You know how to do it. and you yourself know how
beneficial it is. okay.

명상의 이해는 행함으로써 옵니다. 그것이 진정한 이해입니다. 여러분이 어

떻게 그걸 하는지 아는 것입니다. 여러분 스스로 그게 얼마나 유익한지 압니다. 오케이?

Similarly you go to the gym, after a while once you get a hang of it you know how beneficial it is for you to meditate, to go to the gym.

헬쓰장에 가는 것과 유사하게, 어느 정도 시간이 흘러서 요령을 얻으면 여러분은 명상하거나, 헬쓰장에 가는 것이 얼마나 유익한지 합니다.

because it comes to mind, a recent student of mine recently I've been trying to get her to meditate for a few years now.

생각나기 때문에, 최근에 나의 최근 학생, 나는 몇 년 동안 그녀가 명상하도록 노력해 왔습니다.

I tell everyone. I said, "please meditate one hour a day okay. it is so important for you to meditate one hour a day"

나는 모두에게 말합니다. "하루에 한 시간씩 명상하세요. 하루 한 시간 명상하는 것이 여러분에게 아주 중요합니다."

Learn to meditate. commit to meditation. to meditate one hour a day 명상하는 법을 배우십시오. 명상에 전념하십시오. 하루 한 시간 명상하십시오.

because that's your mental health. it is really really so important for you to do that. it's so beneficial for you to do that. it's so critical for you to do that.

왜냐하면 이게 여러분의 정신 건강이기 때문입니다. 그렇게 하는 것이 여러분에게 정말 정말 중요합니다. 그렇게 하는 것이 너무나 여러분에게 유익합니다. 그렇게 하는 것이 여러분에게 매우 중요합니다.

if you don't, you're missing out so much. and uh she started committing to it uh recently, the past month or so and I saw the change in her right away.

여러분이 하지 않으면 너무 많은 것을 놓치고 있는 것입니다. 그리고 어 그녀는 명상에 전념하기 시작했습니다 어 최근, 지난 한 달 정도 그리고 나는 즉시 그녀의 변화를 보았습니다.

yeah my point to you is that unless you do it. I tell you to do certain things, you have to do them, you have to trust my instructions

네, 내 요점은 여러분이 그걸 하지 않는 한, 나는 여러분에게 어떤 특정한 일을 하라고 말하는데, 여러분이 그것을 반드시 해야 합니다. 내 지침을 믿어야만 합니다.

If you do them, my instructions are for your own good. okay? not for my good. so if you do, then you yourself know why it's so beneficial to do it. 여러분이 그렇게 한다면, 나의 지침은 여러분 자신을 위한 것입니다. 자신을 위한 것입니다. 내 이익을 위해서가 아닙니다. 그렇게 한다면, 그렇게 하는 것이 왜 그렇게 유익한지 스스로 알게 될 것입니다. okay?

you have to take care of your mental health uh and meditation is one of the most important, the most effective way to live longer. okay?

정신 건강을 잘 챙겨야만 합니다. 그리고 명상은 더 오래 살 수 있는 가장 중요하고 효과적인 방법 중 하나입니다.

Slow down your death and defy age. okay? and finally I feel that meditation will help you understand how to become happier.okay?

죽음을 늦추고 나이를 거스릅니다. 마지막으로 나는 명상이 어떻게 하면 더 행복해지는지 이해하는 데 도움이 될 것이라고 생각합니다.

Happiness is a state of mind. agree? You're happy because it's up here. 행복은 마음의 경계(상태)입니다. 동의하나요? 여러분이 행복한 것은 그게 여기 위(머리)에 있기 때문입니다.

so meditation will help you become happier. yes that's, or more content. okay? all right? Let's stop here today and go to lunch. thank you. let's go eat.

그래서 명상이 여러분을 더욱 행복하게 만들어 줄 것입니다. 더 만족하게 해줄 것입니다. 알았나요? 오늘은 여기서 멈추고 점심 먹으러 갑시다. 감사합니다. 밥 먹으러 갑시다.

명상을 위한 좋은 조건

Good_Condition_for_Meditation

2016/3/12

First of all, I'd like to apologize for the noise and the all the mess here.

우선 나는 여기 소음과 엉망진창인 점을 사과하고 싶습니다.

we are fixing a few things that's why it's a bit noisy this weekend.

우리는 몇 가지를 수리하는 것이 있어서 이번 주말에 소음이 좀 있을 것입니다.

and also one word of caution, the temple when we meditate, this temple we meditate a lot uh because it turns out meditation is one of the major training tools we have in our tradition

또한 한 가지 주의를 드리자면, 우리가 명상할 때, 여기 이 사찰에서 우리는 명상을 많이 합니다. 명상은 우리의 전통에서 갖고 있는 주요 훈련 도구 중 하나입니다.

We practice our spiritual practice. It is designed to open wisdom.

우리가 정신적인 훈련을 하는데, 그것은 지혜를 열도록 디자인 되었습니다.

and from our tradition, wisdom you really have no wisdom.

you cannot unfold your wisdom, unless you have samadhi power.

그리고 우리의 전통에서는 선정의 힘이 없는 이상, 진정한 지혜가 없고, 그러면 여러분이 지혜를 열 수 없습니다.

wisdom, our kind of wisdom we're practicing, we're trying to develop is not based on thinking.

우리가 수행하고, 개발하려는 종류의 지혜는 생각하는 것을 바탕으로 하지 않습니다.

The wisdom we try to develop is based on 'Not thinking'.

우리가 개발하려는 지혜는 "생각하지 않는 것"을 기반으로 합니다.

'Not thinking' meaning that it requires a Samadhi power before you can stop thinking.

"생각하지 않는다"의 의미는 생각하는 것을 멈추기 앞서 선정의 힘이 있어야 한다는 것을 뜻합니다.

Okay, So we meditate a lot to in order to to develop that kind of wisdom.
그렇습니다. 그래서 우리는 명상을 많이 하는데, 그건 이런 종류의 지혜를
개발시키기 위해서 입니다.

And therefore our temple is typically very cold.

그래서 우리 절은 보통 많이 춥습니다.

You really have to concentrate.

여러분은 정말로 집중해야 합니다.

When you concentrate, then the body heats up.

여러분이 집중할 때, 몸이 뜨거워집니다.

It feels much more comfortable.

그게 훨씬 더 편안하게 느낍니다.

It turns out that when you practice meditation, you really understand
how to meditate.

여러분이 명상할 때, 정말로 명상하는 방법을 이해한다면,

Then you prefer colder places.

그땐 좀 더 추운 곳을 선호하게 됩니다.

Are you cold sir like that? or doesn't bother you?

신사분 당신은 그렇게 입고 추우신가요? 아니면 괜찮은가요?

the one with T-shirt? Yeah, You kinda cold, Okay.

티셔츠 입으신 분? 네, 좀 춥다고요? 좋습니다.

Be careful. you. the first time I went to my master's temple 20 years
ago, 20 odd years ago

조심하세요. 내가 20년 전 나의 스승님 절에 갔을 때, 20년 전

I wearing a shirt, and A T-shirt. and uh it was a day like today.

셔츠를 입고 있었는데, 티셔츠였지요. 오늘과 같은 날씨였습니다.

and I was there for about half an hour walked away, caught a cold for
two weeks.

나는 거기 30분동안 있던 후 걸어나갔는데, 2주동안 감기에 걸렸습니다.

So be careful please.

그러니 조심하십시오.

Put something on warmer.

무엇이든 더 따뜻하게 입으십시오

You have a jacket in a car or something.

차 안에 있는 재킷이나 뭐든 있나요?

or drape a blanket around you.

담요로 몸을 감싸든지요.

or don't catch a cold. it's not worth it. trust me. be careful.

감기에 걸리지 마십시오. 그럴 가치가 없어요(그냥 춥게 있을). 날 믿으세요
조심하세요.

Because the temple. for some reason,

Our temple, My master's temple is very very cold inside, outside is okay.

왜냐하면 그 절, 뭐 때문인지, 우리 절, 나의 스승님의 사찰은 내부가 아주
아주 춥습니다. 밖은 괜찮은데요.

be careful.

조심하셔야 합니다.

Because we, when you meditate, you practice meditation

왜냐하면 여러분들이 명상할 때, 명상 수행할 때,

the colder it is, the better it is, much easier it is for you to enter
Samadhi.

더 추울수록, 더 좋습니다. 여러분이 삼매에 들어가기에 더 쉽습니다.

whereas in contrast you go to the country like Sri Lanka, Thailand,
Vietnam and so on.

반면에 여러분이 스리랑카, 타일랜드, 베트남 등과 같은 나라에 간다면,

where it's a lot colder, no, It's a lot hotter, warmer. hot even. these
people they have a hard time developing Samadhi power. you ask me.

훨씬 더 추운 곳에(아니), 거기서 훨씬 덥고, 따뜻하고, 뜨겁죠.

그 사람들은 삼매의 힘을 개발하는게 어렵습니다. 여러분이 나에게 묻는다면
그렇게 말하겠습니다.

Okay. So for example uh the famous, our tradition is the meditation from Chinese. Okay.

예를 들면, 그 유명한, 우리의 전통은 중국에서 온 명상입니다. 오케이?

And the Great Chinese Chan Masters.

그리고 위대한 중국 선사들.

uh they were going to the mountains.

그들은 산으로 갔습니다.

and they would practice meditation

그리고 그들은 명상을 합니다.

For example, my master used to be in Manchuria.

예를 들면, 나의 스승은 만주 지역에 머물곤 했었습니다.

and he in a winter time he wore three layers of clothing.

나의 스승님은 겨울에 옷을 3겹 입었습니다.

Like this I have, one, two, three, four. I have four, he has three.

이와 같이, 나는 하나, 둘, 셋, 넷..나는 4겹의 옷을. 그는 3겹입니다.

In the winter time, and he was never, never sick.

겨울철에, 그는 한번도 아프지 않았습니다.

Back then he was younger, he would also walk barefooted in the winter time.

당시에 그는 더 젊었는데, 또한 겨울철에 맨발로 걸어다니곤 했습니다.

He was walking on snow.

그는 눈 위를 걸어 다녔습니다.

Barefooted.

맨발로.

That's how how good, how strong his Kung Fu was.

그 정도로 그의 쿵푸는 강렬했습니다.

How can it happen? Would you like to know how it can be done?

무슨 일이 일어날까요? 어떻게 그런게 가능한지 알고 싶나요?

Okay?

오케이?

um would you like to know?

여러분은 알고 싶나요?

I want to tell you but please don't do this at home, okay?

내가 말해주고 싶은데, 제발 집에서 따라하지 마시길 부탁드립니다. 오케이?

That here is a secret.

여기에 비밀이 있습니다.

when it's cold.

추울 때,

The first thought you have that it's cold,

여러분의 출다는 첫 생각,

wow it's too cold

'와 너무 춥다'

that's when the cold enters your body.

그때 추위가 여러분 몸 속으로 들어갑니다.

the cold will penetrate your body.

추위가 몸으로 스며들 것입니다.

if you keep on having the thought, says

만일 그 생각을 계속 하면서,

wow, it's so cold here. wow it is so cold, wow you know.

'와우, 여기 너무 추운데. 와우, 여기 꽤 추운데, 와우'

'it's too windy' and so on.

'바람도 너무 부는데?' 등등.

That means that the cold can enter your body.

그건 추위가 여러분 몸 속으로 들어갈 수 있다는 것을 의미합니다.

whereas if it's cold, okay? and if you don't even think that it's cold,

you rise, you strike up no thoughts at all.

반면 추운데, 여러분이 춥다고 생각하지 않으면, 여러분이 아무런 생각도 전혀 일으키지 않는다면,

The cold cannot enter your body.

추위는 여러분의 몸 속으로 들어가지 않을 것입니다.

Does it make sense to you?

여러분에게 이게 이해 되나요?

because he's no different than you and me.

왜냐하면 그(선화상인)는 여러분이나 나와 다르지 않기 때문입니다.

We all have this body here where that we, the body conducts temperature, right? I mean basically the cold will penetrate or the heat will dissipate, Right?

우리 모두는 이 몸을 가지고 있습니다. 우리 몸이 온도를 조절하는 곳이죠, 그렇죠? 내 말은 기본적으로 추위가 스며들거나 더위는 사라지죠? 맞나요?

The only difference is that he would not strike up a thought. he wouldn't, he had no thoughts.

유일한 차이점은 그가 생각을 떠올리지 않는다는 것입니다. 그럴 리가 없어요, 아무 생각도 없었어요

That's how he could endure the cold.

그것이 그가 추위를 견딜 수 있는 방법입니다.

and not get sick.

그리고 병나지 않습니다.

so that's a drill you can have, since you're here.

그래서 여러분이 여기 왔으니, 이게 당신이 할 수 있는 훈련입니다.

whereas I'm not think at all about the cold and see if you catch a cold after you leave.

추위에 대해서는 전혀 생각하지 않고, 만약 여길 떠난 후 감기에 걸리는지 보세요.

Does it make sense to you? you agree? you disagree?

이해가 되나요? 동의하나요? 동의하지 않나요?

Isn't that beautiful?

아름답지 않나요?

and I say it to you because I went through a similar process about 40 years ago and I didn't realize that.

40년 전에 비슷한 과정을 겪었기 때문에 여러분께 이렇게 이야기합니다. 그때 나는 그걸 이해하지 못했어요.

40 years ago, I came to the U.S from Vietnamese.

난 40년 전 베트남에서 미국으로 왔습니다.

I landed in Minnesota, Minneapolis, Saint Paul Airport

On December the 15th something like that.

미네소타, 미니애폴리스, 세인트폴 공항에 착륙했습니다. 12월 15일인가 그랬어요.

to go to college there.

대학에 가기 위해서.

It was snowing.

눈이 내리고 있었습니다.

okay, this's the first time, I venture out of the country.

오케이? 나에게 해외로 나가는 것은 처음이었습니다.

I didn't know. I never saw the snow before.

몰랐어요. 나는 한번도 눈을 본 적이 없었어요.

and the only snow I saw is on a on a picture, on photographs.

No internet back then ok?

내가 본 유일한 눈은 사진과 사진 속에 있었습니다. 그때는 인터넷이 없었어요. 알았죠?

I didn't, I never knew what it, what cold means, you know?

몰랐어요, 그게 뭔지 전혀 몰랐어요, 추위가 무슨 뜻인지.

the cold, winter cold meant.

추위를, 겨울의 추위가 어떤건지 몰랐죠.

With December, Okay?

12월에

I was wearing a jacket made in Vietnam, custom made in Vietnam and

a shirt.

나는 베트남에서 만든 재킷과 베트남에서 만든 맞춤 셔츠를 입고 있었어요.

I walked down there and got to the air port. no problem.

나는 그곳을 걸어 내려가서 공항에 도착했어요. 아무런 문제도 없었어요.

and my brother supposed to pick me up wasn't there, okay?

형이 데리러 오기로 했는데 거기 없었어요.

so I called his number, you know?

그래서 나는 그에게 전화를 걸었습니다.

and he says.

그가 말했습니다.

"oh I'm sorry, I got the detained. so, I'm pretty close to you. it's about 25 minutes away.

"오, 미안해. 내가 갇혀있었어(길이 밀렸어). 거의 다 도착했어. 25분정도 걸릴거야."

"so I'll be, I'm on my way, don't worry. we'll see you. okay? just wait for me there. don't go anywhere"

"곧 갈게. 걱정하지마. 좀 이따 봐. 알겠니? 거기서 날 기다려. 아무 데도 가지 말고."

so ah, so he didn't know me. he didn't tell me where to wait. so I walked outside to wait for him to make sure that I could see him

라서, 그래서 그는 몰랐던거예요. 나에게 어디서 기다려야 하는지 말해주지 않았어요 그래서 (공항건물) 밖으로 걸어나갔어요. 형이 나를 확실히 볼 수 있게끔 거기서 기다렸어요.

He thought I was smart. but no I wasn't very smart.

그는 내가 똑똑하다고 생각했지만, 아니요, 별로 똑똑하지 않았어요.

I was worried. he wouldn't, he couldn't find me.

형이 나를 찾기 못할까봐 난 걱정이 되었어요.

so snow was falling. I "look at this. Oh! Wow~. That's beautiful. That's snow."

눈이 내리고 있었습니다. 나는 "이걸 봐요. 오! 우와~ 아름답다. 이게 눈이 구나."

Scoop of snow. That's how you feel.

눈 한 손갈. 그게 여러분이 느끼는 겁니다.

I stood there for about 25 minutes, half an hour waiting for my brother.

그곳에 약 25분 동안, 30분 동안 서서 형을 기다렸습니다.

and he finally drove in his red Mustang, you know?

그리고 그가 마침내 빨간 머스탱을 몰고 왔어요

19, 1970, you know. mustang.

19, 1970, 아시잖아요. 머스탱.

he looked at me and said "Aren't you cold?"

그는 나를 보고 "춥지 않아?"라고 말했습니다.

"I know~ I know I'm here."

"알아. 알아. 나 여기에 있어"

"put on this coat, your jacket."

"이 코트를 입어. 네 재킷이야."

"you know, you don't get a pneumonia."

"너도 알잖아, 폐렴에 걸리면 안돼~."

you know, it's thick of a coat like this. and put it on me and then I said,

그것은 이렇게 두꺼운 코트였습니다. 그 옷을 걸치고 나는 말했습니다.

"Wow~, it is cold."

"와우~, 날씨가 춥네."

and I never got a cold.

나는 감기에 전혀 걸리지 않았어요.

and then he immediately brought me to Walmart.

그후 그는 바로 나를 월마트로 데리고 갔습니다.

you know, to Target, to buy these those uh winter jacket.

알잖아요. 이런 겨울 자켓을 사기 위해서 갔습니다.

yeah, 20 dollars winter jacket.

20달러짜리 겨울 자켓.

to wear in the winter which I wore for the winter.

겨울에 입었던, 겨울에 입으려고요.

so amazing. for a half an hour I was outside looking in the cold and enjoying the looking at everything and with the open eyes.

너무 신기했어요. 30분 동안 나는 밖에서 추운데서 쳐다보면서 즐거웠습니다. 눈을 뜨고 모든 것을 보면서 말이죠.

I was so happy to be there, never thought about it as cold or anything.

나는 그곳에 있어서 너무 행복했고, 춥거나 그런 것이라고는 생각해 본 적이 없었습니다.

yeah so that's a proof to you right there that if you don't think it's cold, you will not get a cold. it's all up here.

네, 그래서 그것은 바로 여러분이 춥다고 생각하지 않는다면, 감기에 걸리지 않을 것입니다. 여기(머리를 가리키며) 다 있어요.

Isn't that interesting? the same thing,

정말 흥미롭지 않나요? 같은 것입니다.

samadhi power is the ability to stop thoughts.

사마디(삼매)의 힘은 생각을 멈추는 능력입니다.

Each different Samadhi level is enables you to stop certain types of thoughts.

각각의 다른 사마디 수준은 여러분이 특정 유형의 생각을 멈출 수 있게 해 줍니다.

okay? All right.

알았습니까? 알았어요.

so that's what, that's what it is, that's why we try, we incur we try to, we prefer to keep the temple cold.

그래서 바로 그것입니다. 그것이 바로 우리가 이 사찰을 춥게 유지하려고 노력하고, 그렇게 하고, 그걸 선호하는 이유입니다.

because it's easier for us to enter Samadhi.

왜냐하면 우리가 삼매에 들어가는데 더 쉽기 때문입니다.

okay, whereas it's very, it's hotter,

오케이. 반면에 매우, 더 덥다면,

it's much harder to practice meditation.

명상을 하기가 훨씬 더 어렵습니다.

Because you sweat. very uncomfortable.

땀을 흘리고, 매우 불편합니다.

much more difficult.

훨씬 더 어렵습니다.

okay, so in general the people who live in colder countries, the meditation skills is not usually it's not as advanced as colder countries.

그래서 일반적으로 더 추운 나라에 사는 사람들은, (더운 나라에 사는 사람들의) 명상 기술이 보통 더 추운 나라만큼 발전하지 않습니다.

Because just like everything else in life. you do it because out of necessity.

왜냐하면 인생의 다른 모든 것들과 마찬가지로 말이죠. 여러분은 필요에 의해서 그걸 합니다.

You really need to feel warm. you really concentrate and the heat will build internally.

여러분이 정말로 따뜻하게 느껴야 한다면, 정말로 집중해야 한다면, 열이 (몸) 안쪽에서 쌓일 것입니다.

so for example, when it's cold. then you naturally want to build up the heat inside, okay?

그래서 예를 들면 추울 때, 그러면 자연스럽게 안쪽에서 열을 쌓고 싶겠죠? you say, "oh! man~ it's too cold." and naturally concentrate in your navel and so on. and the heat will build up naturally.

'아! 야~ 너무 추워' 하면서 자연스럽게 배꼽 등에 집중하게 됩니다. 자연스럽게 열이 쌓일 것입니다.

And that's why uh the training meditation and the secret, training

meditation is to develop the need to progress.

그런 이유로, 명상의 훈련, 그 비밀, 명상 훈련의 비밀은 진보의 필요성을 개발하는 것입니다.

when you have a need to progress, to make progress is much easier to make progress.

여러분이 진전해야 할 필요성이 있다면 진전하는 것이 훨씬 더 쉽습니다.

when you come together to do the meditation class

여러분이 명상 수업을 받으러 다들 이렇게 와서,

and you say,

말합니다.

"I want to feel comfortable."

"나는 편안함을 느끼길 원합니다."

yeah, isn't it bad enough during the week when you're tired and you're stressed out, you want to come and relax right

네, 피곤하고 스트레스를 받는 주중에 여러분은 이미 충분히 나쁘지 않나요
그러니 여기와서 제대로 쉬고 싶습니다.

and I want to feel comfortable, I want to feel good about it.

편안함을 느끼고 싶고, 그것(명상)에 대해서 좋은 기분이고 싶습니다.

then it's much harder to make Progress.

그러면 진전하기에 훨씬 더 어려워집니다.

okay. whereas you come to the temple and say

좋아요. 반면에 여러분이 절에 와서 말합니다.

"I'm sick." okay, "I'm cold."

"나는 아파요. 나는 추워요."

then we can teach you how to fix the cold.

그러면 우리는 여러분에게 추위를 고치는 방법을 가르쳐 줄 수 있습니다.

or way to fix your illness.

또는 병을 고치는 방법입니다.

you are really motivated, there's a way to do it.

여러분이 정말 동기부여가 되어 있으면, 그러면 그것을 할 수 있는 방법이 있습니다.

All right?

맞나요?

All right, so it's a very long speech about it.

좋아요, 아주 긴 연설이었네요.

About the cold.

추위에 대해서.

another thing that um that we also try to do is that we uh,

in our tradition, there's really no training meditation.

우리가 시도하는 또 다른 일은, 우리가.. 명상 훈련이란게 진짜로 없습니다

and then we need to speak, we give you instructions.

그렇다면 우리가 말할 필요가 있습니다. 우리가 여러분에게 지침들을 줍니다.

uh because of, because then it will help you do it right.

왜냐하면, 그래야 여러분이 제대로 할 수 있기 때문입니다.

and help you make progress quicker,

그리고 여러분이 더 빨리 진전할 수 있도록 도와줍니다.

because progress usually is obtained by learning to solve your problems.

왜냐하면 진보는 보통 여러분의 문제를 해결하는 법을 배우면서 얻어지기 때문입니다.

you make progress because you are in general able to resolve what's stopping you,

여러분은 일반적으로 여러분을 가로막고 있는 것을 해결할 수 있기 때문에 진전을 이루게 됩니다.

what's the, what's obstructing your progress

뭔가요, 여러분의 진보를 방해하고 있는 것 말입니다.

so you how to resolve what's making you sick, for example.

예를 들어, 여러분을 병나게 하는 것을 해결하는 방법입니다.

what's making you stressed out.

여러분을 스트레스 받게 만드는 그것,

so progress means more increased Samadhi power, more wisdom, more knowledge.

그래서 진보는 더 많은 삼매의 힘, 더 많은 지혜, 더 많은 지식을 의미합니다.

That's progress in Mahayana.

그것이 대승에서의 진전입니다.

In Chan, we don't, the goal is not, to meditate, the goal is not feel good, and to feel oh, they have, not seek these good feelings.

선에서는 우리는.. 목표가.. 명상하는데, 목표가 기분이 좋으려는 것이 아닙니다. 기분이... 이런 좋은 기분을 구하는게 아닙니다.

because that's being stuck.

왜냐하면 그것(기분 좋은 것을 찾으려면)이 정체이기 때문입니다.

just like when you training weights

여러분이 중량 운동하는 때와 마찬가지로,

if you want to progress, you want to lift heavier, uh heavier things.

진전하기를 원한다면, 더 무거운 것을 들길 원한다면, 더 무거운 걸, then it, the body has to endure pain, okay.

그러면, 몸은 고통을 견뎌야 합니다. 알겠나요?

you have to press harder, lift heavier things.

더 세게 누르고, 더 무거운 것을 들어야 합니다.

and usually it's a strain on your body and your muscles.

보통 몸과 근육에 부담이 됩니다.

and it so in order to lift heavier things, you need to strain yourself.

그래서 무거운 것을 들기 위해서는 여러분 스스로 무리를 해야 합니다.

and endure a bit of pain. yes?

아픔을 좀 참아내면서, 알았나요?

same thing, meditation.

같은 거예요, 명상도.

you want to progress, you should not be attached to the good feelings.
yeah.

여러분이 발전하기를 원한다면, 좋은 기분에 집착해서는 안 됩니다.

okay and there's a reason for that.

좋아요, 그리고 거기에는 이유가 있습니다.

So much, very compelling reason for not wanting to attach the good feelings.

좋은 기분을 붙들기를 원하지 않는 매우, 매우 설득력 있는 이유가 있습니다.

do not seek the pleasant feelings when you meditate.

명상할 때 즐거운 기분을 추구하지 마십시오.

because again it is attachment.

왜냐하면 다시 그것은 집착이기 때문입니다.

you start with what? that thought. um

무엇부터 시작하나요? 그 생각. 음.

just to flip side up.

그냥 뒤집어서,

"oh, it's cold"

"오, 추운데."

you get it ?

이해했나요?

if you say, "oh! it's cold!"

만약 "오! 추워!"라고 말한다면,

then the cold will penetrate you. You are vulnerable.

그러면 추위가 여러분을 침투할 것입니다. 여러분은 연약합니다.

similarly, as soon as you get started in Chan.

비슷하게, 여러분이 선에서 시작하자마자,

you say "Ahh, I don't have a chance to feel good again.", you know.

여러분은 "아, 다시는 기분이 좋아질 기회가 없어"라고 말합니다.

and since I've been meditating.

내가 명상하기 시작한 후,

you'll be stuck there.

그러면 여러분은 거기서 막히게 될 것입니다.

what's so bad about it?

그게 뭐가 그렇게 나쁘죠?

you are missing out on healing yourself more.

여러분은 여러분 자신을 더 치유할 기회를 놓치고 있습니다.

and as you make progress, you will feel better than before.

그리고 여러분이 발전하면 전보다 더 기분이 좋아질 것입니다.

don't be stuck on that feeling.

그런 (좋은) 기분에 사로잡히지 마세요.

because it gets better.

왜냐하면 점점 더 좋아지기 때문입니다.

so the good feeling actually increases as you progress.

그래서 좋은 기분은 사실 진전함에 따라서 증가합니다.

so the trick is not to be attached to the good feelings.

그래서 좋은 기분에 집착하지 않는 것이 요령입니다.

does it make sense to you?

여러분 이제 이해가 되었나요?

what happen is that you get older by the way, okay?

그런데 나이가 든다는 건 어떻게 된 거죠?

let's say. you get older, you practice meditation,

you have this level and you feel good, okay?

예를 들어, 여러분은 더 나이가 들고 명상을 합니다.

여러분이 이 단계에 있는데, 기분이 좋아요, 알겠죠?

if you attach to that. guess what happens?

여러분이 거기에 집착한다면, 무슨 일이 일어날까요?

Your body deteriorates.

여러분의 몸은 악화됩니다.

yet you're not doing anything to counter, counteract it.

하지만 여러분은 그것에 대항하기 위해 아무것도 하지 않고 있습니다

you age,

여러분은 노화합니다.

and you die quicker.

더 빨리 죽습니다.

and you become sick, more sick.

그리고 여러분은 병이 들고, 더 아프게 됩니다.

in contrast your body is materials.

대조적으로 여러분의 몸은 물질입니다.

your Samadhi power increases .

사마디의 힘이 높아집니다.

it will lift it up.

그것이 들어올릴 것입니다.

You see that? that's why it's important for you to make progress.

이제 알겠나요? 그렇기 때문에 여러분이 진전하는 것이 중요합니다.

hmm lift it up like this.

흠, 이렇게 들어 올립니다.

the body is here. The Samadhi power is here.

몸은 여기 있어요 삼매의 힘이 여기 있습니다.

the body will deteriorate, you see that?

몸이 나빠질 거예요, 보이나요?

I think we heard something like after 13. that's when we go downhill.

13시 이후에 내리막길을 걷는다는 소리를 들은 것 같습니다.

yeah, I'm in my 60s now so.

네, 나는 이제 60대입니다.

you know. can you imagine how pressing it is for me.
 있잖아요. 나에게 이게 얼마나 절박한지 상상할 수 있겠어요?
 that's why it is critical for me to increase my Samadhi power,
 to make sure that I , you know, I give myself a chance, yes?
 그래서 나에게 삼매의 힘을 키우는 게 중요합니다. 나에게, 내 자신에게 확
 실히 기회를 주기 위해서요, 그렇죠?
 So don't be attached.
 그러니 집착하지 마십시오.
 okay? that's the need right there.
 알겠어요? 그게 바로 그 필요성입니다.
 if you're looking for a reason, why you need to meditate.
 왜 명상을 해야 하는지 이유를 찾고 있다면,
 all of us have the same need.
 우리 모두는 같은 필요성을 가지고 있습니다.
 We have to fight that, we have to fight for our survival,
 for our health, for our well-being.
 우리는 우리의 생존을 위해 싸워야 합니다. 우리의 건강과 행복을 위해서요
 any questions? Yes.
 질문이 있으신가요?
 (Audience)
 청중의 질문(안들림)
 Very good! Excellent question.
 아주 좋습니다! 훌륭한 질문입니다.
 Let me try, let me repeat it in English and then translate in Vietnamese
 so that people can hear,
 내가 영어로 반복해서 말해보고, 베트남어로 사람들이 들을 수 있게 통역해
 보겠습니다.
 Especially internet people. they have a hard time picking up the sounds
 back there.

특히 인터넷 사람들이요. 사람들이 뒤쪽 그 소리는 듣기가 힘들어요.

The question is that, it's a very very good question and I encourage you to ask questions that's why I'm here.

매우 좋은 질문입니다. 나는 여러분이 질문하기를 권장합니다. 그게 내가 여기에 있는 이유기도 합니다.

Sometimes I'm able to shed some lights into into your problems.

가끔은 내가 여러분의 문제에 빛을 밝혀줄 수도 있습니다.

uh and, it would help you save a lot of time in your practice.

그게 여러분의 수행하는데 시간을 많이 절약하게 해줄 수 있습니다.

The question is, gentleman has is that it seems to him.

그의 질문은, 저 신사분에게, 그에게는 이런 것 같습니다.

it seems like two kinds of concentration. Concentration where your mind thinking like you're solving a problem of math or at work. You're thinking, okay?

그에게 집중력에는 두 가지 종류가 있는 것으로 보이는데, 수학이나 직장에
서 문제를 푸는 것처럼 여러분의 마음이 생각하고 있는 곳의 집중력입니다.
여러분이 생각하고 있는 것이죠. 알겠나요?

and you engage in and you actually are exerting your brain, okay?

그리고 여러분은 실제로 여러분의 두뇌를 사용하고 있습니다. 오케이?

generating thoughts to solve the problem.

문제를 해결하기 위해서 생각들이 생성해냅니다.

and the other kind of concentration he's talking about is where you disengage actually.

그리고 그가 말하는 다른 종류의 집중력은 여러분이 실제로 분리되는 곳입
니다.

where actually you like, maybe going down the hill on your skis, okay?

예를 들면 여러분이 실제로, 스키를 타고 언덕을 내려가면서 말입니다.

where actually you're only reacting. you there do very minimal, minimal
thinking. and that requires concentration as well.

여러분이 반응만 하는 곳입니다. 여러분은 거기서 아주 최소한의, 최소한의 생각만 합니다. 그것도 집중력이 필요합니다.

okay, what do you think? okay, since uh you know already.

좋아요, 어떻게 생각하나요? 좋아요, 여러분이 이미 알고 있으니까요.

I will confirm your knowledge, uh yes. it is correct. It both requires concentration, okay. one concentration is called 'concentration in movement'.

제가 당신의 지식을 확인해 주겠습니다. 맞습니다. 둘 다 집중력이 필요합니다. 하나의 집중력은 '동적(動的) 삼매'라고 부릅니다.

That's what the chan. Chan tradition called 'concentration while in motion', okay?

그것이 선(禪)이 하는 일입니다. 선의 전통에서는 '동적(動的) 삼매'라고 부릅니다, okay?

Movement also has concentration.

움직임에도 집중력이 있습니다.

There is 'concentration in Stillness'.

이것은 '부동(不動)의 삼매'입니다.

okay? so this is why Chan is very practical. Chan is not about sitting there. Chan is also while you're walking.

알겠어요? 그래서 이것이 선이 매우 실용적인 이유입니다. 선은 그냥 거기 앉아만 있는 것이 아닙니다. 선은 여러분이 걷고 있는 동안에도 있습니다.

When you are working is also a Chan. How is that? because concentration is the ability to sustain the thoughts.

여러분이 일하고 있을 때에도 선입니다. 어떤가요? 왜냐하면 집중력은 생각을 지속시키는 능력이기 때문입니다.

for example, when you sit there right now, we teach you many forms, many methods of meditation. many, many different meditation methods some people teach you about, think about the top your head.

예를 들어, 여러분이 지금 거기 앉아 있을 때, 우리는 여러분에게 많은 형

태, 많은 명상 방법을 가르쳐줍니다. 여러가지 많은 서로 다른 명상법을 말
입니다. 어떤 사람들은 여러분에게 머리 꼭대기에 대해 생각하라고 가르칩
니다.

some people teach you about concentrating tip your nose where the air
comes out. okay, some people teach you to concentrate in your ears.

어떤 사람들은 여러분에게 공기가 나오는 코끝에 집중하는 것에 대해 가르
칩니다. 좋아요, 어떤 사람들은 귀에 집중하라고 가르칩니다.

Yes or no? It's called 'the Guan Yin Dharma Door' by the way.

맞나요 아닌가요? 그것을 '관음법문(觀音法門)'이라고 부릅니다.

We, I haven't taught you this yet. I haven't transmitted this process, yet.
okay?

우리가, 나는 여러분에게 아직 그건 가르쳐주지 않았습시다. 나는 아직 그
과정을 전수하지 않았습시다. 알겠어요?

Or we prefer, I prefer for general thing to teach to concentrate in your
navel.

아니면, 나는 일반적으로 가르치는데 여러분이 배꼽에 집중하는 것을 선호
합니다.

or some people concentrate on reciting something, 'Om mani padme
hum'. Right?

아니면 어떤 사람들은 어떤 것을 읊는 데 집중합니다, '오마니 파드미 흥'
그렇게 말입니다.

Some people sit there and concentrate on an image. Or you sit there
and concentrate on and also another form of practice we have is sense
a character.

어떤 사람들은 앉아서 한 이미지에 집중합니다. 아니면 앉아서 집중하고 또
다른 형태의 수행하는데, 바로 한 문자를 감지하는 것입니다.

There's so many, many, many forms of practices, okay?

매우 많은 수행법이 있습니다.

but it starts with maintaining the thought. doesn't it?

하지만 그건 그 생각을 유지하는 것으로 시작합니다. 그렇죠?

you start with a thought.

여러분은 한 생각으로 시작합니다.

Let me think about the top of my head and maintain it at the top, yes?
that's called 'concentration'. So that's right.

정수리를 생각해보고, 정수리를 유지하도록 합니다. 그렇죠? 그것을 '집중력'이라고 합니다. 네, 그렇습니다.

Concentration or in the sensors called 'Samadhi' in our tradition, okay?
집중을 우리 전통에서는 사마디(삼매)라고 부릅니다.

Samadhi is the ability to sustain thoughts.

사마디는 생각을 지속시키는 능력입니다.

and one thought that you can sustain when your Samadhi is what is so
called 'no thoughts'. I say I want 'no thoughts' to sustain that.okay?

여러분이 지속할 수 있는 한 생각은 여러분의 사마디가 "생각 없음(無念)"
이라고 불리는 그것일 때입니다. 나는 "생각 없는 것"을 원해서 그걸 지속
한다고 말합니다. 오케이?

so now what's different?

이제 그 차이가 뭔가요?

the concentration when you have 'no thought' is much deeper than
concentration when you have thoughts.

생각이 없을 때 집중은 여러분이 생각이 있을 때의 집중보다 훨씬 더 깊습
니다.

ok? so, for example. You can enter Samadhi while working.

예를 들면, 여러분은 일을 하고 있는 동안에도 삼매에 들어갈 수 있습니다.

for example, we train our students on hitting a wood fish.

예를 들어, 우리는 우리의 학생들에게 목탁 치는 것을 훈련시킵니다.

The wood fish here when hit it, we're supposed to hit it in a certain way,
okay?

여기에 목탁이 있습니다. 이거를 치면 우리는 특정한 방식으로 쳐야하는 것

입니다. 오케이?

In a certain place. and then maintain the place. maintain the Rhythm.
so this process itself if you hit it the same spot, make the same sound,
the same pace. okay?

특정 부위에 말입니다. 그리고 그 다음 그 곳을 유지해야 합니다. 리듬을
유지해야합니다. 그래서 그 과정 그 자체가, 만약 여러분이 같은 곳을 치면
서, 같은 소리를 내고, 같은 속도로 합니다.

(Woodfish sound)

(목탁 소리)

That is concentration right there, yes?

그게 바로 거기 집중입니다. 맞나요?

That is Samadhi right there.

바로 그것이 사마디(삼매)입니다.

so it's not uncommon for our students to enter Samadhi while hitting
the wood fishing.

그래서 우리 학생들이 목탁을 치면서 삼매에 들어가는 것은 드문 일이 아
닙니다.

(Woodfish sound continues)

(목탁 소리 계속 들림)

Ok? that's Samadhi. Does it answer your question?

이것이 삼매입니다. 질문에 답변이 되었나요?

so the Samadhi has many applications.

삼매에는 여러 많은 응용이 있습니다.

Yes, you can enter Samadhi while in motion, in movement.

네, 여러분은 움직임 속에서 움직이는 동안 삼매에 들어갈 수 있습니다.

But again, it's uh for those of you who are out there.

하지만 다시 말씀드리지만, 저기 밖에 있는 분들 (아마도 인터넷으로 법문
듣는 사람들을 가리키는 듯)

I don't advise you to enter Samadhi while driving, yeah? hahaha please

don't. absolutely not. do not ever sit down in the car and say.

운전 중에 삼매에 들어가는 것은 추천하지 않습니다, 그렇죠? 하하하. 제발 그러지 마십시오. 절대 안됩니다. 절대 차에 앉아서 이렇게 말하지 마십시오.

"I want to enter Samadhi." bad bad idea. you start first to say, I'm driving, okay?

“삼매에 들어가고 싶다” 아주 나쁜 생각입니다. 여러분이 우선 이렇게 말해야 합니다. "난 운전하는 중이야!." 오케이?

You enter Samadhi. it's only the the kind of that can interact.

여러분이 삼매에 들어가면, 오직 상호 작용할 수 있는 그런 종류의 것이어야 합니다.

not the kind when you just pass out and go somewhere else.

그냥 기절해서 다른 곳으로 가는 그런 종류가 아니라고요.

You can do that too while driving, yes? Don't get so excited.

운전하면서 그렇게도 할 수 있습니다. 너무 흥분하지는 마십시오.

"oh, I learned so much about Chan today. I'm gonna see if I can enter Samadhi while driving" okay? you always say, "I want to drive, okay?"

"오, 오늘 선에 대해 너무 많이 배웠어. 운전 중에 사마디에 들어갈 수 있는지 알아봐야지." 여러분은 늘 "운전해야지!"라고 말해야 합니다.

That comes first.

그게 우선입니다.

"I want to go home and see my wife and you know and see my dog, okay?" Don't say "I want to enter Samadhi and the hell with the life" that's going to happen to you. all right?

“집에 가서 아내를 보고 싶어요. 그리고 우리집 강아지도 보고 싶어. 알았죠?” “삼매에 들어가고 싶다. 인생 필요 없어!”고 말하지 마세요. 그런 일이 여러분에게 일어날 것이기 때문입니다. 알았나요?

It's not uncommon for you to begin like that, start like that and

그렇게 시작하는 것은 드문 일이 아닙니다. 그렇게 시작하고 그리고.

you enter Samadhi while driving and you get, there's no heat, there's no traffic. you know, not afflicted at all and you get home and you feel good. safely, okay? until you have that kind of skills, I don't advise you to sit down and say "I want to enter Samadhi of driving", okay?

여러분이 운전 중에 사마디에 들어가면, 열 받는 일도 없고, 교통체증도 없습니다. 전혀 번뇌도 없이 집에 도착해서 기분이 좋습니다. 안전하게 말입니다. 여러분이 그런 기술을 가질 때까지, 나는 여러분에게 앉아서 이렇게 말하는 것을 추천하지 않습니다. "운전의 삼매에 들어가고 싶다" 알았나요? please and the family will sue me. yes, any other questions? yes.

제발요. 가족들이 나를 고소할 거예요. 네, 다른 질문들이 있습니까? 네 말하세요.

(Audience)

청중 질문 안들림

okay. The question is, the reality is that we have other constraints at work. Where it's uh not uncommon for you, those you meditate.

질문은.. 현실은 우리가 직장에서 다른 제약들을 갖고 있다는 것입니다. 그건 명상을 하고 있는 여러분에게 드물지 않게 있는 일입니다.

you find stretches of time where you can concentrate at work beautifully without any problems.

여러분은 문제없이 아름답게 일에 집중할 수 있는 곳에서 남는 시간을 좀 찾아냅니다.

But more likely is that at work you will have pressure, external pressure like a time, the deadlines.

하지만 더 가능성이 높은 것은 직장에서 압박을 받을 수 있다는 것입니다. 시간과 같은 외부의 압박, 마감일 같은 것 말입니다.

there you brought, you brought breathing on your neck, okay?

여러분에게 와서 목가에 와서 숨쉬고 있는 거예요. 알았죠?

and your secretary walking by and you can sniff her perfume. that kind of thing, okay?

여러분의 비서가 옆을 지나가면, 여러분은 그녀의 향수 냄새를 맡을 수 있습니다. 그런 겁니다. 알겠나요?

There's distraction everywhere.

어디에든 방해가 있습니다.

that's so. so what to do?

그렇다면 뭘하면 될까요?

when you're able to concentrate, time passes by very very fast. right?

여러분이 집중할 수 있을 때, 시간은 매우 빠르게 지나갑니다. 그렇죠?

Like you know, like an hour goes by, you know.

알다시피, 한 시간이 그냥 지나가는 것처럼 말이죠.

you do, work on a problem and all of a sudden, you look at,

여러분이 어떤 문제에 대한 일을 하는데, 어느 순간 갑자기, 봤더니,

"oh, it's been an hour. it's been two hours. it's been 17 hours."

"아, 한 시간이 지났어요. 두 시간이 지났어요. 17시간이 지났네"

hmm food and haha then and this sniff from lunch uh.

음식... 하하 그리고, 이 점심 냄새.

coming around and it distracts you. It's not uncommon.

그렇게 옵니다. 그게 여러분을 방해합니다. 흔한 일입니다.

you know, for composed , music composer Beethoven or Mozart. they can sit there and they you can write and write, all right? and they don't know anything (else).

여러분 아시나요? 음악 작곡가인 베토벤이나 모차르트가 있습니다. 그들은 거기에 앉아서 쓰고 또 쓸 수 있습니다. 알겠죠? 그들은 다른 건 아무것도 모릅니다.

but they have, they follow these thoughts coming from somewhere where this is just keep on writing down, okay?

하지만 그들은 어딘가에서 오는 이러한 생각을 따라서, 그냥 계속해서 쓰고 있습니다.

It's not uncommon at all, okay?

전혀 드문 일이 아닙니다. 알았나요?

so it's not uncommon at all and that's part of the distraction that we all have to undergo. there's nothing you can do.

그래서 그것은 전혀 드문 일이 아니고, 그것은 우리 모두가 겪어야 하는 방해의 한 일부입니다. 여러분이 할 수 있는 건 아무것도 없습니다.

the reality is, I wish I could tell you. "ah! don't worry about it. it's no big deal." "Don't worry about it" the answer is "don't worry about it".

사실은, 내가 여러분에게 말할 수 있으면 좋겠는데, "아! 걱정하지 마세요. 별거 아니에요." "그거 걱정마세요." 내 대답은 "그거 걱정하지 마시라"는 것입니다.

The Buddhist know that as 'retribution'.

불교에서 그것을 '업보'로 알고 있습니다.

It's your retribution that your boss breathes on your neck.

여러분의 상사가 여러분의 목가에 입김을 불어넣는 것은 여러분의 업보입니다.

okay or your neighbor brought some, you know, some pho eats right next to you in cubicle next to you.

좋아요, 아니면 여러분 옆사람이 바로 옆에 베트남 쌀국수를 가져왔습니다. 여러분 자리 바로 옆에서 말입니다.

Anyone ate pho before. no? it's very fragrant.

여기 베트남 쌀국수 먹어본 사람? 없나요? 냄새가 매우 진합니다.

okay, so it's a distraction. That's the way it is.

좋아요. 그래서 그런게 방해입니다. 그게 원래 그렇습니다.

now what to do?

이제 뭘해야 하나요?

what you do is you realize, you recognize it's a distraction, okay?

여러분이 하는 일은 그것이 방해라는 것을 깨닫고, 인지하는 것입니다.

and you use that to drill yourself, to ignore it, ignore the smell. and you're able to do that.

그리고 여러분이 그걸 이용해서 자신을 뚫거나, 그걸 무시하거나, 그 냄새를 무시하는 겁니다. 여러분은 그걸 할 수 있습니다.

If you really concentrate, you can rise above the distraction.

정말로 집중한다면 여러분은 그 방해를 뛰어 넘을 수 있습니다.

so use it as a drill. and sometimes you can't.

그러니 그걸 훈련으로 사용하십시오. 어쨌때는 여러분이 할 수가 없습니다.

It means our retribution. You have to undergo it. That's all.

그것은 우리의 업보를 의미합니다. 여러분이 그것을 겪어야만 합니다. 그게 전부입니다.

Second question here, Carlos.

여기 두 번째 질문이 있군요. 카를로스.

(Audience)

청중의 질문 안들림

Welcome to the club. It's called 'Aging' my friend.

이 클럽에 오신 것을 환영합니다(우리도 다 그렇다는 영어 표현). 그것을 '노화'라고 부릅니다.

(Audience)

청중 안들림

Where about? ok.

어디서요? 오케이.

(Audience continues)

안들림.

When you said your energy dropped off when you meditate, what do you mean by that?

명상할 때 에너지가 떨어진다고 했는데 그게 무슨 뜻인가요?

(Audience) So I used to be able to exercise regularly, (Inaudible)

청중: 그래서 규칙적으로 운동을 했었는데, ...(안들림)

Meaning you get tired? or what do you mean by that?

피곤해진다는 뜻인가요? 아니면 그게 무슨 뜻이에요?

(Audience continues) ... much more tired... (Inaudible)

청중: (안들림) 훨씬 더 피곤하고 (안들림)

Do you sleep better at night too? or Is there any change in your sleep?

밤에 잠을 더 잘 자나요? 아니면 잠에 변화가 있나요?

(Audience continues)

(청중 계속 이어서 질문) 안들림

How many hours?

몇 시간이요?

(Audience continues) uh~ just normal, 6~7 hours.

(청중 계속) 그냥 보통 6~7 시간이요.

You wake up fresh. no problem right? ok. very good.

상쾌하게 일어나시네요. 문제없이. 맞나요? 오케이. 아주 좋습니다.

I don't know why the energy drops off. That's surprising to me.

에너지가 왜 떨어지는지 모르겠습니다. 그것은 나에게 놀라운 일입니다.

Let me translate into vietnamese.

베트남어로 먼저 통역하겠습니다.

So there are a few problems here that I am not sure if I understand.

because I don't see you enough. so I don't know what you do. I don't understand why the energy level drops off when you meditate.

그래서 여기서 내가 이해하고 있는지 확실하지 않은 몇 가지 문제가 있습니다. 질문자님을 충분히 보지 못하고, 그래서 뭘 하는지 나는 잘 모르겠습니다. 명상할 때 왜 기운이 떨어지는지 이해가 안 됩니다.

That's not possible. from where I come from. ok? because meditation is, naturally. when you meditate, your energy builds up.

그것은 가능하지 않아요. 내 세계에서는 그렇습니다. 왜냐하면 명상은 자연스럽게, 여러분이 명상할 때, 에너지가 축적됩니다.

Meditation is equivalent to packing Qi. So every time you meditate, your Qi increases. Naturally you have more energy.

명상은 기를 쌓는 것에 상응합니다. 그래서 명상을 할 때마다 기를 높여 줍

니다. 자연스레 여러분은 더 많은 에너지가 있습니다.

It's not. it's inconsistent to me that you say you meditate yet you have less energy. that to me, I don't understand. That's not possible.

그게 아니, 질문자님이 명상을 하는데 에너지가 더 적다는 것은 나에게 그 게 모순됩니다. 나에게 그게, 이해가 되질 않습니다. 그건 불가능합니다.

I've never seen before, I've never heard of it before.

내가 한번도 본적이 없고, 들어본 적이 없습니다.

I don't understand it at all. something is wrong which I don't understand. if you meditate, your energy increases. I don't know how you measure the energy decreases.

전혀 이해가 안 돼요. 이해가 안 가는 뭔가가 잘못됐어요. 여러분이 명상하면, 에너지가 증가합니다. 질문자님이 에너지 감소를 어떻게 측정하는지 모릅니다.

Whether it's lack of enthusiasm, or life, emotions, and you get tired more quickly. there's a lot more going there. Maybe other parts where it drains your energy a lot quicker. you have other issues in life. but it has nothing to do with meditation.

열정이 부족한 것이든, 삶, 감정이 부족한 것이든, 더 빨리 지치게 되든, 더 많은 일들이 일어나고 있습니다. 아마도 에너지를 훨씬 더 빨리 소모하는 다른 부분들도 있을 것입니다. 당신은 삶에 다른 문제들이 있습니다. 하지만 그건(에너지가 떨어지는 일) 명상과는 아무 상관이 없습니다.

The fact that energy drops off, is not through, because of Meditation from my understanding. It may have something to do with your illness. 에너지가 떨어진다는 사실은 내가 이해하기로는 명상 때문에, 명상을 통해서는 아닙니다. 그것은 당신의 병과 관련이 있을지도 모릅니다.

Some kinds of illness you have.

당신이 앓고 있는 어떤 종류의 병일 수 있습니다.

Meditation increases energy. It cannot decrease it. It's not possible. It's physically not possible.

명상은 에너지를 증가시킵니다. 줄일 수 없습니다. 불가능합니다. 물리적으로 불가능합니다.

So for example. conceivably you may have an illness where that, that will, or you do something that will dissipate the energy.

그래서 예로, 아마도 당신이 그것이, 그것이, 또는 에너지를 소모하는 병 또는 무언가를 가지고 있을 것입니다.

that you accrue from meditation. but meditation cannot decrease the energy

당신이 명상으로 축적한 그 에너지를.. 그러나 명상이 에너지를 감소시킬 수 없습니다.

That's not possible from what I know.

내가 알기로는 그건 불가능합니다.

Meditation is to pack your energy in your navel. every time you meditate the energy, Qi builds up in your navel. Doesn't matter what you do. it builds up right there.

당신이 명상할 때마다, 에너지, 기는 당신의 배꼽에 축적됩니다. 명상은 여러분의 에너지를 배꼽에 채우는 것입니다. 당신이 뭘 하든 상관없어요 바로 저기에 쌓입니다.

How quickly depends on your samadhi power.

얼마나 빠른지는 여러분의 삼매의 힘에 달려 있습니다.

I tell you from what I know that meditation increase your energies, energy. because it packs the Qi in your navel. period. that's the process.

내가 아는 바로는 명상이 여러분의 에너지, 에너지를 증가시킵니다. 왜냐하면 그것은 당신의 배꼽에 기를 담기 때문입니다. 그것이 그 과정입니다.

(Audience) that's what I understood. that's why... I was surprised. (inaudible)

(청중) 그렇게 이해했습니다. 그래서요... 놀랐어요. (안들림)

It's not possible. Your decrease in energy is not related to meditation. that's from my understanding.

불가능한 일입니다. 당신의 에너지 감소는 명상과 관련이 없습니다. 제가 이해한 바로는 그렇습니다.

I don't know what it is. I don't know the cause. but it's not because of meditation.

왜 그런지 잘 모르겠네요. 그 원인을 모릅니다. 원인은 모르겠지만, 명상 때문은 아닙니다.

I repeat. from my training, from my knowledge. okay?

반복하지만, 내가 훈련한 바로, 내 지식에서는, 오케이?

the fact that this gentleman says that his energy is less and decreases because of meditation.

이 신사분이 명상 때문에 에너지가 더 적고, 줄어들고 있다고 말하는 사실에,

I have to disagree respectfully. It's not, it's not possible from what I know. okay?

저는 정중하게 동의하지 않겠습니다. 내가 아는 바로는 그것은 가능하지 않습니다. 오케이?

Number two.

두 번째로.

when you say, you meditate and you cross your legs at work.

여러분이 말할 길 직장에서 명상을 하고, 다리를 꼬입니다.

Very good. it's very good thing.

아주 좋습니다. 그건 매우 좋은 일입니다.

You are at work. you're working, you're able to cross your legs, excellent habit.

여러분이 직장에서, 일을 하면서, 다리를 꼬고 있을 수 있습니다. 훌륭한 습관입니다.

I strongly advise you to do that. okay?

저는 여러분에게 그렇게 할 것을 강력히 권합니다.

It will clear your head. your head is clearer and you have much more

stamina. Initially this is a price to pay.

그것이 여러분의 머리를 맑게 해줄 것입니다. 여러분의 머리가 더 맑아지고 체력도 훨씬 좋아집니다. 처음에는 지불해야 할 대가가 있습니다.

Initially legs hurt. and will distract you, from your work.

처음에 다리가 아픕니다. 그리고 직장에서 여러분이 하고 있는 일을 방해하게 될 것입니다.

the pain in your legs will distract you initially but once you conquer that, you can sit there for hours and your meditation.

다리의 아픔이 처음에 여러분을 산만하게 할 것입니다. 하지만 일단 그것을 정복하면, 여러분은 그냥 몇 시간 동안 앉아 있을 수 있고, 명상도 할 수 있습니다.

and you're so much more productive and so much more creative.

여러분은 훨씬 훨씬 더 많이 생산적이 됩니다. 훨씬 더 창의적일 것입니다.

I strongly advise you to do that.

저는 여러분에게 그것을 강력히 권합니다.

you can train yourself. it's worth it. You are an engineer or whatever do that and you see It pays, it pays off. it's an edge you have on your colleagues.

여러분 스스로 훈련할 수 있습니다. 그럴만한 가치가 있습니다. 여러분이 엔지니어이든 뭐든, 그렇게 하면 여러분이 알게 됩니다. 그만큼 가치가 있습니다. 그것이 여러분이 동료들에 비해서 우위에 있게 해줍니다.

Now he says that his meditation now all of sudden, he has stomach pains, okay?

지금 그는 갑자기 그의 명상에서 배가 아프다고 말합니다, 맞나요?

and it comes very quickly now. and yet he goes to the doctor. doctor says, "no problem".

그리고 그것은 지금 매우 빨리 옵니다. 그리고 그가 의사를 찾아갑니다. 의사는 "아무런 문제가 없네요"라고 말합니다.

"I don't see any, the tests, all the tests are negative. nothing wrong with

you" right?

"어떤 검사도, 검사도, 모든 검사가 음성이라고 나오는데, 아무런 문제가 없
어보입니다" 그런가요?

Ok. now this is real issue. okay?

좋아요. 이제 이것이 진짜 문제입니다. 알겠어요?

you trust your doctor? you trust me? um

당신은 의사를 믿나요? 나를 믿나요? 음.

Audience: "neither."

청중: 둘 다 안 믿습니다.

very good.

네, 좋습니다.

Audience: so because it's not that I don't trust you. I have had a lot of

청중: 그게 왜냐하면 스님을 신뢰하지 않는다는 것이 아닙니다. 내가 예전
에 많이....(안들림)

you won't be the first person. don't worry.

당신이 처음이 아니니 걱정하지 마십시오.

Ask any of them. "Do you trust him?"

여기 사람들 중 아무나 물어보세요 "스님 믿어요?"

(Audience) somebody says ...that makes sense. ...but I'm having
experiences that are different that what you said I will find. that's why.

청중: 누군가 말하길... (안들림) 말이 되면, (안들림)

하지만 스님이 말해주신 것과 다른 경험을 하고 있고, ... 그런 이유로 (안들
림)

You have to use your judgements. of course. of course.

당신은 당신의 판단력을 사용해야 합니다. 물론이에요. 물론이에요.

here's what is... what I believe, okay? It is my theory, okay?

사실은 이것이.. 이것이 내가 믿는 바입니다. 알았나요? 이게 내 이론입니
다. 알았나요?

He's conducting the wrong tests on you. Maybe there's no such test yet.

그(의사)는 당신에게 잘못된 검사를 하고 있습니다. 아직 그런 테스트는 없을 수도 있습니다.

Possible?

가능한가요?

When you meditate and you experience pain like this, It is a very very good sign to us. It says you're healing, you are attacking a problem.

당신이 명상을 하는데 그런 통증을 경험하면, 우리에게 그건 매우 좋은 징조입니다. 그건 당신이 치료 중이란 것을 말해줍니다. 당신은 문제를 공격하고 있습니다.

the problem is surfacing that you didn't know before and your doctors cannot detect.

문제는 당신이 전에는 몰랐고 의사들이 감지할 수 없는 것이 표면화되고 있는 것입니다.

When we meditate, the body aches. and the body has pain here and there. That's to us. I've been meditating for 20 years now

명상할 때 우리의 몸이 쑹습니다. 몸에 통증이 여기 저기 있습니다. 그게 우리에게는, 나는 지금까지 20년 동안 명상을 해왔습니다.

to me, okay. that is a sign. my experience tells me is a sign that my body is sick. it's healing itself.

나에게는, 오케이? 그것은 하나의 신호입니다. 제 경험에 따르면 신호입니다. 그것은 내 몸이 아프다는 것이고, 지금 스스로 치유되고 있습니다.

and I continue to meditate.

그리고 나는 명상을 계속 합니다.

in the past. for example, I was meditating, after 10 years of meditation, okay?

과거에 예를 들어, 나는 명상하고 있었는데, 10년의 명상 후, 오케이?

I would meditate every single day, every single day

나는 매일, 매일 명상을 했습니다.

At least 10 hours very often a lot more than that I was feeling very good,

yeah. it feels very good. it feels better and better and better.

최소 10시간. 종종 더 많이. 혹은 그 이상. 기분이 아주 좋았어요, 네. 기분이 아주 좋아요. 점점 더 기분이 좋아집니다.

so I tell you from experience it's not, it's not from any books.

그래서 나는 여러분에게 경험을 통해 말씀드립니다. 이것은 그러니까, 어떤 책에도 없습니다.

the more you improve, the better you feel. and one day it starts hurting right here in the plexus. what is it called? plexus ? 'so solar plexus'.

더 향상할수록, 더 기분이 좋아집니다. 어느 날 여기 신경총이 아프기 시작했습니다. 이것 뭐라고 부르죠? 신경총? "신경총 맞나요?"

excruciating pain. it hurts so much, right?

극심한 통증이 있었습니다. 매우 많이 아픕니다.

I tell you that because you get to the same level all of you experience that as well.

여러분이 같은 수준에 도달하면 여러분 모두 또한 그것을 경험하기 때문에 그걸 말해줍니다.

my student experienced that already. You reach a certain level of Samadhi power. this you have extreme pain, right here.

나의 학생들은 이미 그걸 경험하였습니다. 여러분이 어느 정도의 삼매의 힘에 도달합니다. 여러분에게 있는 이 극심한 통증, 바로 여기...

plexus

신경총

okay? and then I sat and sat and then went away. and then later on the heart. it hurts so much, the heart. then continue to meditate. it healed.

그후 나는 앉고, 앉고.. 그후 그게 가버렸습니다. 그 다음은 심장입니다. 너무 많이 아픕니다. 심장이. 그리고 명상을 계속합니다. 그게 치유되었습니다

(Audience)

(청중) 안들림

not to me. not during the day. because this is not addressed until you

meditate.

나한테는 안그래요. 낮에는 안그렇습니다. 왜냐하면 이것이 여러분이 명상하기 전까지 다루어지지 않기 때문입니다.

it does not surface until your Qi is so strong that it starts healing and attacking it. that's when you feel the pain.

여러분의 기가 치료하고 공격하기 시작할 정도로 강해지기 전에는 그게 표면화되지 않습니다. 그게 여러분이 통증을 느끼는 때입니다(표면화 될 때).

when during the day, when your concentration level, you get distracted, you're doing these things this Qi is not that strong. that's why there is no pain.

낮동안 여러분의 집중의 수준이, 여러분이 방해받으면, 이런 일들을 하게 됩니다. 이 기운이 그렇게 강하지 않습니다. 그것이 통증이 없는 이유입니다.

It's not revealed, your inner illness is not revealed until your Qi is so strong.

그것은 드러나지 않습니다. 여러분의 잠재된 질병은 기가 그렇게 강해질 때까지 드러나지 않습니다.

strong enough. when you meditate, you experience pain.

충분히 강할 때까지, 명상할 때, 여러분은 고통을 경험합니다.

it means that you healing yourself. it's not something doctors know, can detect. it's not something that can show up in the test, okay?

그것은 스스로를 치유한다는 뜻입니다. 그건 의사들이 알고, 감지할 수 있는 것이 아닙니다. 그건 테스트에 나타날 수 있는 게 아닙니다. 알았나요?

(Audience) the pain doesn't distress me so much what what bothers me is that it interferes with working, with that I can.

(청중) 통증은 저를 그렇게 괴롭히지는 않습니다. 저를 괴롭히는 것은 그것이 일을 방해한다는 것입니다.

I'll be in bed for several days and I can't pretend to.. necessity

며칠간 침대위에 있었습니다. 그리고 불가피하게... 할 수 밖에 없었습니다.

yeah yeah then you can choose to back off. it's perfectly okay.

네. 네. 질문자분은 물러서는 것을 택할 수 있습니다. 그것도 완전히 괜찮습니다.

if you feel that it's something you don't want to face, don't face it.

당신이 이것이 마주하고 싶지 않은 일이라고 느낀다면, 직면하지 마세요.

don't meditate and back off. And then slow down. meditate less until it becomes more comfortable, okay?

명상하지 말고 물러서십시오. 그리고 좀 천천히 명상을 좀 줄이십시오. 좀 더 편안해질 때까지요, 알았죠?

until. so that is not unbearable, okay? it isn't, it doesn't debilitate you, okay?

그때까지요. 그래서 참을 수 없는 정도가 아닐 때까지 말이죠. 알았나요?

이것은, 그것은 질문자분을 쇠약하게 하지 않습니다. 알겠죠?

and then even when you do that, you're still healing yourself a slower. that's all

그렇게 해도, 질문자분은 여전히 자신을 좀 더 천천히 치유하고 있습니다. 그게 전부입니다.

Whereas if you were like me, I would keep on meditating. I'm not giving you an advice I'm just saying me, okay? because I don't want you to sue me and then come with me.

반면에 만약에 당신이 나 같다면, 나는 명상을 계속할 것입니다. 나는 당신에게 조언을 해주는 것은 아니라, 그냥 나는 그렇다는 말입니다. 오케이? 왜냐하면 나는 당신이 날 고소하는 걸 원하지는 않기 때문입니다.

you give me bad advice, okay? so so we're different.

"당신이 나에게 나쁜 조언을 해줬어요" 뭐 그렇게요. 그러니까 우리는 서로 다릅니다.

Our lives are different.

우리의 삶이 다릅니다.

but in my lifestyle. I continue. I forge ahead because then I heal myself

하지만 내 라이프스타일에서는 계속합니다. 나는 앞으로 나아갑니다. 그러면 나는 내 자신을 치유하기 때문입니다.

this problem went away in about less than a day.

(손으로 가리키며) 이 문제는 하루도 안되서 사라졌습니다.

this went away in about less than a day, okay? and this problem went away in less than a day, How fast we are in solving our problems.

이게 하루도 안 돼서 사라졌어요, 알았죠? 그리고 이 문제는 하루도 안 돼 사라졌습니다. 우리가 얼마나 빨리 문제를 해결하고 있습니까.

but you don't have that kind of, the same kind of luxury. same conditions.

하지만 당신은 그런 종류의, 같은 종류의 사치, 같은 조건을 가지고 있지 않습니다.

If you don't have the same conditions then you have two choices.

만약 당신이 같은 조건을 가지고 있지 않다면 두 가지 선택을 할 수 있습니다.

Either give up and say that the heck with meditation. Chan. Chan is not for me.

명상을 포기하고, 명상 뭐 이래! 그렇게, 선은 나한테 안 맞는다고 하면서요.

it's okay. or you say, let me do slowly. at least I will heal myself slowly 그것도 괜찮습니다. 또는 이렇게 말하는 겁니다. 난 이걸 천천히 해보겠다. 적어도 나는 천천히 나 자신을 치유할 것이라고 하는 것입니다.

at least I have a fighting chance. because if I don't, I die by the time the the doctor discovered what's wrong with it.

적어도 나에게 싸울 기회가 있는 것입니다. 내가 그렇게 하지 않으면, 죽으니까요. 의사가 뭐가 문제인지 알아냈을 때쯤에는

it's too late. they have to cut it off. okay.

그때는 이미 너무 늦었습니다. 의사들은 잘라내야만 합니다. 오케이

so it's your personal choice. it's perfectly okay. it's no big deal. there's

ways to get around it. okay?

그러니 그건 당신 개인의 선택입니다. 그것도 완전히 괜찮습니다. 그거야 별 것 아닙니다. 피할 수 있는 방법이 있습니다. 알겠어요?

medical profession is so advanced nowadays they have you know ways to get around it.

요즘 의학계는 매우 발달되어 있습니다. 그들은 당신이 그것을 피할 방법을 알고 있습니다.

Patch you along until, until you know? limp along. you can limp along.

여러분이 알 때까지, 그때까지 치료합니다. 따라가는 겁니다. 절뚝거리면서 따라갈 수 있습니다.

it's okay. that's life, okay. personally, I'm curious.

괜찮아요. 그런게 인생입니다. 오케이. 개인적으로, 저는 궁금합니다.

I'm curious because I want to see how far I can go, how much what is it

I'm able to do to heal myself

나는 알고 싶어서 궁금합니다. 내가 얼마나 멀리 갈 수 있는지, 얼마나, 내가 나 자신을 치유하기 위해 할 수 있는 것은 무엇인지.

because it's not just here, the stomach.

왜냐하면 여기만 문제가 아닙니다. 위 문제만이 아닙니다.

do you know that if you fix the stomach problem, it fixes the host of all the problems, all around your body. that's the beautiful thing about Chan. this is only a symptom.

만약 당신이 위장 문제를 고친다면, 그것은 당신의 몸 전체에 있는 모든 문제의 숙주를 고친다는 것을 알고 있나요? 그게 선의 아름다운 점입니다. 이것은 하나의 증상일 뿐입니다.

if you fix this, you're fixing the same level problems all over your body

It's no test that will help you detect that.

여러분이 이것을 고친다면, 여러분은 몸 전체에 같은 수준의 문제를 고치고 있는 것입니다. 그것을 알아내는 데 도움이 되는 테스트는 없습니다.

It's your personal choice. slow down if that worries you, slow down.

okay? or don't meditate at all, okay? it's okay.

모두 여러분의 개인적 선택입니다. 걱정되시면 천천히 하세요. 속도를 늦추세요. 알겠어요? 아니면 아예 명상을 하지 마십시오. 괜찮습니다.

Yes Mary Joe

네 메리조.

(Audience) it's possible ... (Inaudible)

(청중) 이게 가능합니다. (안들림)

Mary Joe just contributed something that I really appreciate.

That we don't talk about enough. your emotions can create a lot of problems. your mental health can create a lot of when you have some emotional issues and mental issues.

메리 조가 방금 내가 정말 고맙게 생각하는 그런 기여를 해줬습니다. 우리가 충분히 이야기하지 않고 있는 점입니다. 여러분의 감정들이 많은 문제들을 일으킬 수 있습니다. 여러분의 정신 건강이 많은 것을 일으킬 수 있습니다. 여러분이 어떤 감정적인 문제와 정신적인 문제가 있을 때,

I'm not saying you have it.

질문자분에게 그런게 있다고 말하고 있는 건 아닙니다.

but say in general, when you have mental and emotional issues

하지만 일반적으로, 정신적, 감정적 문제가 있을 때를 말하는 것입니다.

you can usually manifest in a physical, in physical plane. and that's why, that's why resolving the emotion, resolve the mental issues will make these physical symptoms disappear

일반적으로 물리적 면으로 그런게 나타날 수 있습니다. 그런 이유로, 그때문에 감정적인 문제를 해결하면, 정신적 문제를 해결하는 것이 신체적 증상을 사라지게 만드는 이유입니다.

In Chan it is different.

선에서는 그게 다릅니다.

we don't care. we don't even care. because Chan will clear out mental issues too. it takes a little bit longer and it'll clear out.

우리는 신경 쓰지 않습니다. 우리는 그것조차 신경쓰지 않습니다. 왜냐하면 선은 정신적인 문제도 해결해 줄 것이기 때문입니다. 시간이 좀 더 걸리지만, 해결될 것입니다.

actually in Chan we clear out all these mental, emotional issues at the same time as physical issues, okay?

실제로 선에서 우리는 모든 이러한 정신적, 감정적 문제들을 모두 씻어냅니다. 그와 동시에 육체적인 문제도 말입니다.

so there's ways to do that. and you are right.

그걸 할 수 있는 방법들이 있습니다. 당신(메리조)이 맞습니다.

it's a lot of issues, a lot of reasons why he might have these different problems but none of us is knowledgeable enough to be able to look at, all the emotional or mental issues, the physical issues

질문자분이 여러 문제들가 있는 것은 많은 문제와 이유가 있습니다. 하지만 우리 중 누구도 그걸 들여다 볼 수 있을 만큼 충분히 지식은 없습니다. 모든 감정적 또는 정신적 문제들, 신체적 문제들 말입니다.

we're not trained, we're not trained enough, knowledgeable enough to do that.

우리는 그것을 할 만큼 충분히 훈련되지 않았고, 지식이 충분하지 않습니다. so Chan is very simple.

그래서 선은 아주 단순합니다.

we keep on building Qi. it fixes all these problems simultaneously.

우리는 계속해서 기를 만듭니다. 이 모든 문제를 동시에 해결합니다.

By the way, your emotional problems, your mental problems, it fixes it. they get fixed. You can do by boot forces way by Qi. or you can do it by getting rid of your mental issues. intellectually. okay.

그건 그렇고, 여러분의 감정적인 문제들, 정신적인 문제들, 그것이 그걸 고쳐줍니다. 그들은 고쳐줍니다. 여러분은 기를 갖고 그 동력으로 그렇게 할 수 있습니다. 아니면 정신적인 문제를 제거함으로써 그것을 할 수 있습니다. 지적으로 말입니다. 오케이?

just like dropping it. okay? all right? Time to go to lunch Let's go eat lunch

그냥 그걸 떨어뜨리는 것처럼 말입니다. 알겠어요? 알겠어요? 점심 먹으러 갈 시간입니다. 점심 먹으러 갑시다.

망상이 올라올 때

When_False_Thought_Arise

2015/3/14

<https://youtu.be/-zmrO44AMe0>

When you see people walking with difficulty, having problem with legs is not a good sign. The health is worsening.

사람들이 걷는데 어려워하면, 다리에 문제가 있다면, 좋은 증조가 아닙니다. 건강이 악화하고 있습니다.

because the legs are usually the first ones to go when your energy is on the wane.

왜냐하면 보통 에너지가 감소할 때 다리가 가장 먼저 약해지기 때문입니다. So that lady there, she keeps on working with meditation, her legs will improve. And I taught her already, but she didn't understand.

그래서 저 여자분은 명상을 계속하면 다리가 좋아질 것입니다. 내가 이미 가르쳐줬는데 이해를 못하더라고요.

So I'm reminding her for her sake and for your sake again. How is she going to improve her leg's strength?

그래서 나는 그녀를 위해서, 여러분을 위해서 다시 말해봅니다. 그녀는 어떻게 다리 힘을 향상시킬 수 있을까요?

Does anyone know? My students, how do you strengthen your legs?

아는 사람이 있나요? 학생 여러분, 다리를 어떻게 튼튼하게 만드나요?

Yes peter

네 피터

(Audience)

청중 안들림

Increase Qi flow. This is a very smart man right here.

기 흐름을 올려서요. 여기 이 분은 아주 똑똑한 사람이군요.

It's a matter of Qi flows. Your legs are weaker because your chi is not flowing strong enough to the extremities of your legs.

이것은 기의 흐름의 문제입니다. 여러분의 기가 다리의 끝까지 충분히 강하게 흐르지 않기 때문에 다리가 더 약합니다.

Because it turns out that the tip of your toes, your toes are the furthest away from your heart. And therefore blood has a hard time being pumped so far away from the heart.

왜냐하면 발가락 끝이 심장에서 가장 멀리 떨어져 있다는 것이 밝혀졌기 때문입니다. 따라서 혈액은 심장에서 멀리 떨어진 곳에서 펌프질을 하는 데 어려움을 겪습니다.

That's why the reason the blood doesn't get there, because the Qi doesn't flow strongly enough towards the toes.

그것이 피가 거기에 도달하지 않는 이유입니다. 왜냐하면 기가 발가락 쪽으로 충분히 강하게 흐르지 않기 때문입니다.

And if you don't know anything about it,

그리고 만약 여러분이 그것에 대해 아무것도 모른다면,

your heart becomes weaker and weaker and weaker and therefore you will have much harder time walking.

여러분의 심장은 점점 더 약해지고 약해질 것이고 따라서 걷는 것에 훨씬 더 힘든 시간을 보내게 될 것입니다.

So how do you improve? How do you improve? Improve your heart and your Qi flow?

그러면 어떻게 향상시킬 수 있을까요? 여러분은 어떻게 향상합니까? 어떻게 심장과 기의 흐름을 향상시키나요?

Most obvious one is exercise. Especially when you are older, you need

to walk.

제일 분명한 것은 운동입니다. 특히 나이가 들면, 여러분은 걸을 필요가 있습니다.

Walk until you are tired. Our work is so cerebral, it's important to walk a little bit every day.

지칠 때까지 걸어야 합니다. 우리의 일은 너무 두뇌로 하는 것이라 매일 조금씩 걷는 것이 중요합니다.

Especially the people use brains a lot at work. And when you are walking, do not think.

특히 사람들은 직장에서 두뇌를 많이 사용합니다. 걷는 동안 생각하지 않습니다.

And what's another way to increase the Qi flow?

그리고 기 흐름을 증가시킬 수 있는 또다른 방법은 무엇인가요?

Stop thinking. okay? Because every time you think, you are taking the energy away from what it's supposed to be doing.

생각하는 것을 멈추는 것입니다. 왜냐면 당신이 생각할 때마다 그것이 해야 할 일로부터 에너지를 빼앗고 있는 것입니다.

Every time you think, you are disrupting the natural Qi flow in your body, believe it or not.

여러분이 생각할 때마다, 믿거나 말거나, 몸 안의 자연스러운 기의 흐름을 방해하고 있습니다.

So I told her.

그래서 내가 그녀에게 말해줬습니다.

This week, I told her after being here for a week now, I said, since she's improving,

이번 주에, 나는 그녀가 이제 여기 일주일간 있었으니, 나아지고 있기 때문에,

Can you stop worrying?

걱정을 멈출 수 있는지 물었습니다.

You know what she said?

그녀가 뭐라고 했는지 아나요?

You know what she said? guess.

그녀가 뭐라고 했는지 알아요? 맞춰보세요.

No, I can't do that.

안되요. 그건 못해요.

She knew she couldn't do it right away. What's her reason?

그녀가 당장 그렇게 할 수 없다는 걸 알았습니다. 그녀의 이유가 무엇이었을까요?

Family. She says, "I still have two people I need to take care of. I have two people I need to teach."

가족입니다. 그녀는 "저는 아직도 제가 돌봐야 할 두 사람이 있어요. 가르쳐야 할 사람이 두 명 있어요."

You live to be 80 years old, you worry about all the other people.

Now there's still two more you need to worry about.

80살까지 살면서, 다른 사람들을 모두다 걱정합니다. 이제 걱정해야 할 사람이 두 명 더 있습니다.

When are you going to stop? It makes you wonder.

언제 멈출건가요? 궁금하지 않나요?

You worry about, you worry your entire life? What for?

평생 걱정한다면, 무엇을 위해서 인가요?

It's good. I mean, You can tell that she's teaching her children very well. 좋아요. 내 말은, 그녀가 자녀들을 매우 잘 가르치고 있다는 것은 알 수 있습니다

She may not teach them about knowledge, but she teaches them about right and wrong. That's wonderful. That's what parents are supposed to be doing.

그녀는 자식들에게 지식은 가르치지 않을 수 있지만, 옳고 그름에 대해 가르칩니다. 정말 멋진 일입니다. 그것이 부모들이 해야 할 일입니다.

The knowledge and skills can be taught by others, by the professors, by the instructors. But virtue is something you need to teach your children. How? by being virtuous yourself.

지식과 기술은 다른 사람들, 교수들, 강사들에 의해 가르쳐질 수 있습니다. 하지만 덕은 여러분이 자녀들에게 가르쳐야 하는 것입니다. 어떻게요? 스스로 덕있는 사람이 됨으로써 합니다.

You teach them about virtue by being a virtuous person, by doing it, by living it. When you are like that, the children will imitate you out of love for you. You don't need to tell them.

도덕적인 사람이 됨으로써 그들에게 덕에 대해 가르칩니다. 그걸 함으로써, 그렇게 살면서, 여러분이 그럴 때, 아이들은 여러분을 사랑하기 때문에 흉내낼 것입니다. 아이들에게 말할 필요도 없습니다.

Because you are a virtuous person then your children and the people around you naturally respect and like you.

왜냐하면 여러분이 덕 있는 사람이기 때문에 아이들과 주변 사람들은 자연스럽게 여러분을 존경하고 좋아하기 때문입니다.

And when they respect and like you, they imitate you. Isn't that Simple? 그리고 그들이 여러분을 존경하고 좋아할 때, 그들은 여러분을 모방합니다. 간단하지 않나요?

See, most people teach by telling others what to do.

대부분의 사람들은 다른 사람들에게 무엇을 하라고 말하면서 가르칩니다.

Do this, Do that.

이렇게 해라, 저렇게 해라.

But action speaks a lot louder than words.

하지만 행동은 말보다 훨씬 더 크게 말합니다.

Does anyone have any questions?

누구 질문 있나요?

(Audience) Question inaudible.

청중 질문이 안들림

Ah! Somebody is honest. Hahaha. Just because you are thinking, doesn't mean, just you want to stop thinking, it doesn't mean you can.

아! 어떤 분이 솔직합니다. 하하하. 그냥 여러분이 생각한다고 해서, 그게... 그냥 여러분이 생각을 멈추길 원한다고 해서, 그렇게 할 수 있는 것은 아닙니다.

So how do you stop thinking?

그러면 어떻게 생각을 멈출 수 있을까요?

Yes? anyone?

네? 누구 말해보세요.

(Audience speaks in Vietnamese)

청중에서 베트남어로 대답.

Recite the Buddha's name.

염불한다고 합니다.

Okay. What are you thinking about?

오케이. 여러분이 생각하고 있는 것이 무엇인가요?

I ask you personally, what do you think about when you meditate?

내가 여러분에게 개인적으로 묻습니다. 여러분이 명상할 때 무슨 생각을 하 나요?

(Audience speaks in Vietnamese)

청중 베트남어로 계속 말함

She says she stops thinking about her worries about life.

그녀가 말하길 인생에 대한 걱정,에 대한 생각을 멈춘다고 합니다.

She says, "instead of thinking, I think about the Buddha's name"

그녀가 말하길 "생각하는 대신에, 나는 부처님의 명호를 생각합니다"

Okay? How about you, Ma'am?

오케이? 당신은 어떤가요?

What do you do? What do you think about?

뭘하나요? 어떤 생각을 하나요?

Serious! What do you think about?

진지하게 말해보세요. 무슨 생각을 하시죠?

Would you care to tell us?

우리한테 이야기 좀 해주시겠어요?

(Audience speaks in Vietnamese)

청중 베트남어로 말하는 소리

Emitofou, Emitofou, Emitofou

어미토푸, 어미토푸, 어미토푸 (아미타불의 중국어 발음)

(Audience continues to speak)

(청중에서 계속 베트남어로 말하는 소리)

what she's saying is that you keep on reciting Buddha's name and ignore the other thoughts. Ignore everything else. You drop everything else.

그녀가 하는 말이 뭐냐면, 그냥 계속 염불하면서 다른 생각들은 무시한다고 합니다. 다른 모든 것은 무시합니다. 다른 모든 것을 내려놓습니다.

So the process of meditation is a process of reducing your thoughts.

그래서 명상의 과정은 생각을 줄이는 과정입니다.

That is called meditation right there. So it is a process of putting down the thoughts that are not necessary during meditation.

그것을 바로 명상이라고 합니다. 그래서 명상 중에 필요하지 않은 생각들을 내려놓는 과정입니다.

When you are working, you're not supposed to relax.

여러분이 일하고 있는 도중 긴장을 풀면 안 됩니다.

I know the other meditation teachers teach you to relax. We don't teach, we tell you not to relax.

나는 다른 명상 선생님들이 긴장을 풀라고 가르친다는 것을 압니다. 우리는 긴장을 풀라고 가르치지 않습니다. 그렇게 말하지 않습니다.

You have to pay attention.

여러분 주의를 기울여 보십시오.

(Iphone's voice) Sorry, I didn't get that.

(아이폰 소리) 소리 아이 디든 겿 뎃.

Okay? Yes.

오케이? 네.

(Audience speaks)

(청중에서 말하는 소리)

you can.

할 수 있어요.

That's one way to meditate.

그것도 명상하는 한 방법입니다.

That's a very good way to meditate, is to pay attention to your breathing.

그것도 명상하는 아주 좋은 방법입니다. 호흡에 주의를 기울이는 방법이요.

All right?

알았나요?

What does it mean when you pay attention to breathing?

호흡에 주의를 기울인다는 것은 무엇을 의미하나요?

The same thing happens even when you're focusing your breathing.

호흡에 집중할 때도 같은 일이 일어납니다.

Okay. This is what most meditation students are taught. why is that?

좋아요. 이것이 대부분의 명상 학생들이 배우는 것입니다. 왜일까요?

Because it's the most natural thing. It's a thing that is occurring to you right now internally.

왜냐하면 그게 가장 자연스러운 것이기 때문입니다. 그것은 지금 당장 여러분의 내면에서 일어나고 있는 일입니다.

Return your attention to inside yourself. It's a very effective way of practice. Okay?

관심을 여러분 자신의 내면으로 돌리는 일입니다. 그건 아주 효과적인 수행 방법입니다. 오케이?

But is it beyond when you're focusing your breathing, Do you stop thinking or not? You still think like crazy. Right?

하지만 호흡에 집중하고 있을 때, 그 이상일까요? 여러분은 생각을 멈추나요, 안 멈추나요? 여전히 미친 듯이 생각하고 있습니다. 그렇지요?

So what do you do?

여러분은 무엇을 하나요?

(audience speaks in Vietnamese)

(청중이 베트남어로 말한다)

I think about, what do I need to do to regulate my breathing?

나는 생각합니다. 호흡을 조절하기 위해 무엇을 해야 할까?

(Audience speaks in Vietnamese)

(청중이 베트남어로 말한다)

I'm still seeking liberation.

나는 아직도 해탈을 구하고 있다.

(Audience speaks in Vietnamese)

(청중이 베트남어로 말한다)

She needs to guide my breathing.

그녀가 내 호흡을 지도해야 한다.

(Audience speaks in Vietnamese)

(청중이 베트남어로 말한다)

She says when I sit and I hurt, I said, don't have any pain and I need to work at it.

그녀는 "내가 앉아서 아프면", 이렇게 "아프지 않아야 해. 이것 위해서 노력해야 해"라고 말합니다.

I mean this is too difficult. I can't even do that.

그거 너무 어려운데요? 나도 그렇게 못합니다.

(Audience speaks in Vietnamese)

(청중이 베트남어로 말한다)

She's used to it. Okay?

그녀는 거기 익숙합니다. 그래요?

Should you be guiding your breathing? Yes or no?

호흡을 지도해야 하나요? 그런가요 아닌가요?

Most students who are taught to regulate, to follow the breathing. You know what happens? Anyone honest enough to tell me? What happens when you follow your breathing?

대부분의 학생들은 호흡을 조절하고 따르는 법을 배우는데, 여러분은 무슨 일이 생기는지 아나요? 나에게 말해줄 만큼 정직한 사람이 있나요? 여러분이 호흡을 따라가면 무슨 일이 일어날까요?

(Audience answers.)

청중이 답하는 소리. 잘 안들림

Sleepy?

졸려요?

My brave student says I feel like sleeping. Anyone else? Yes.

내 용감한 한 학생이 졸음이 온다고 합니다. 다른 사람은?

Audience answers: I get tired.

청중의 답: 피곤해집니다.

You feel tired.

피곤해지는군요.

(Audience continues)

청중이 계속

Okay, very good. Excellent. What does it mean? Does anyone know?

오케이 아주 좋아요. 훌륭합니다. 그건 무슨 뜻인가요? 아는 사람 없나요?

I know you don't know what she's describing.

나는 여러분이 그녀가 뭐라고 하는지 모른다는 걸 알고 있습니다.

Audience answers: is it Jana?

청중: 자나인가요?

Yes. Excellent.

네. 훌륭합니다.

In Sanskrit, it's Dhyana. What is it? Pali is Jana. The Hinayana called it Jana, but the Sanskrit people call it Dhyana. And we follow the

Mahayana approach, we call it Dhyana, not Jana.

산스크리트어로, 디야나(또는 선)입니다. 그건 뭔가요? 팔리어로 자나입니다. 히나야나에서는 그걸 자나라고 부르지만, 산스크리터를 하는 사람은 디야나라고 부릅니다. 우리는 대승 방식을 따르므로, 자나 대신 디야나로 부릅니다.

Jana is Hinayana. Not very advanced.

자나는 소승이고, 별로 고수준은 아닙니다.

You can tell from the language people use which methodology they are practicing. Personally there's a big difference between Hinayana meditation methods and Mahayana meditation methods.

우리는 사람들이 어떤 방법론을 사용하는지 언어를 통해 알 수 있습니다. 개인적으로 히나야나(소승) 명상법과 마하야나(대승) 명상법에는 큰 차이가 있습니다.

Humongous Different.

엄청나게 다릅니다.

So what you are describing, you are correct. What Nancy just described is that. It's work. Because when you concentrate in your breathing, okay? so it's mentally you have to pay attention to it.

그래서 당신이 묘사한 것이, 그게 정확합니다. 낸시가 방금 설명한 것은 그것입니다. 이게 작동합니다. 왜냐하면 호흡에 집중할 때, 정신적으로 거기에 주의를 기울여야만 합니다.

So it's mental work.

그래서 그건 정신적 일입니다.

That's what you do. And eventually, when you have very high level, you can concentrate on your breathing so well, you enter Dhyana.

그게 여러분이 하는 일입니다. 그리고 결국, 아주 높은 단계가 되면, 여러분이 호흡에 아주 잘 집중할 수 있으므로, 디야나에 들어갑니다.

So when she was able to enter Dhyana, she was able to forget everything and therefore she became relaxed. That's excellent.

그래서 그녀가 디야나에 들어갈 수 있었을 때, 모든 것을 잊을 수 있었고
그래서 편안해졌습니다. 훌륭합니다.

It's very good. Okay? All right. So that's what happens.

아주 좋습니다. 오케이? 좋아요. 그래서 그렇게 되는 겁니다.

You keep your mind busy on the meditation topic, whether it's
breathing.

여러분이 명상 주제가 호흡이든 뭐든 간에 마음을 바쁘게 만듭니다.

So this meditation topic could be your breath, your breathing or the
Buddha's name or the Tantra.

그래서 이 명상 주제는 여러분의 숨, 호흡일 수도 있고, 부처님의 명호나
탄트라(만트라)일 수도 있습니다.

It doesn't matter. You choose one thing to do and then you pay
attention to it, to the exclusion of everything else.

그건 상관없습니다. 여러분이 하려는 한 개를 선택합니다. 그 다음에 그것
에 주의를 기울입니다. 다른 모든 것은 제외하고 말입니다.

You concentrate on the meditation topic and drop all other thoughts.

명상 주제에 집중하고 다른 모든 생각을 버립니다.

That's what meditation is about. It's that simple. Is it clear?

그것이 명상의 의미입니다. 그렇게 간단합니다. 명확한가요?

Including thoughts of pain. Look at her now. She is in full lotus.

통증에 대한 생각도 포함해서 말입니다. 지금 저 여자분을 보십시오. 결가
부좌로 앉았습니다.

Hahaha.

하하하.

I used to do it to myself too. When you are meditating, thoughts of pain,
discomfort will arise. If the pain or discomfort arises, that is called false
thought. You supposed to ignore it.

나도 혼자서 하곤 했습니다. 여러분이 명상을 할 때, 통증과 불편함에 대한
생각이 생길 것입니다. 만약 고통이나 불편함이 생긴다면, 그것은 잘못된

생각(망상)이라고 불립니다. 그것을 무시해야 합니다.

Like the lady in the back says.

뒤에 있는 여자가 말하는 것처럼 말입니다.

Do not pay attention to the pain, to the discomfort. Don't stretch,

통증과 불편함에 신경 쓰지 마십시오. 기지개를 켜지 마십시오.

Okay? Don't go like this, oh oh oh.. Okay? haha. You are supposed not to move for an hour.

오케이? 이렇게 하지 마십시오. 오! 오! 오!.. 오케이? 하하 한 시간 동안 움직이지 않기로 되어 있습니다.

Don't smile. Please don't smile, in particular.

미소 짓지 마십시오. 특히 제발 미소 짓지 마십시오.

I know some of the teachers, some of you learn to meditate and smile, okay?

나는 몇몇 선생님들과 여러분들 중 몇몇은 명상하면서 미소 짓는 법을 배운다는 걸 알고 있습니다.

Please don't even smile like that. Because smiling is a false thought.

그렇게 웃지도 마세요. 웃는 것은 망상이기 때문입니다.

You understand? Is it clear? When you are meditating, what are you doing? Smiling?

이해하나요? 명확한가요? 명상하고 있는데, 여러분은 웃으면서 무엇을 하고 있는건가요?

You should be grimacing. You do it right? You're supposed to hurt, okay? 얼굴을 찡그려야 하는데 말입니다. 제대로 했으면, 아파야 할텐데 말입니다. 맞죠?

Not smiling. It's impossible to smile.

미소를 짓는게 아니고 말입니다. 미소를 짓는건 불가능합니다.

Yes.

네.

(Audience asking a question) ... pain is very strong.

청중 질문하는데 잘 안들림.. 통증이 너무 심해서...

You have no choice. We go a little.

선택의 여지는 없습니다.

Is it okay?

알았나요?

Well, let me tell you.

글쎄요 내가 여러분에게 말해주겠습니다.

You can lean back, so that you can't move. Okay?

몸을 뒤로 기대셔도 됩니다. 몸을 움직이지 않게요. 알겠나요?

If you were... See our meditation technique comes from mainland China

여러분이... 에... 우리의 명상 기술은 중국 본토에서 온 것입니다.

You need to know where it comes from.

여러분은 그게 어디서 온 것인지 알아야 합니다.

Mainland China. The ways in practice in mainland China for since the 7th century. This is as far as I know, the Chinese system is, as far I know the Chan meditation that, what I learned, originated, was been practiced, been taught like this for since 7th century. 6th, 7th century.

중국 본토입니다. 7세기부터 중국 본토에서 행해졌던 방법들입니다. 이것은 내가 아는 한, 중국의 시스템입니다. 내가 배우고 지금까지 수행해 온 선 명상은 7세기부터, 6, 7세기부터 이렇게 가르쳐져왔습니다.

you know what happens in China since the 6th, 7th century.

여러분은 6세기, 7세기부터 중국에서 무슨 일이 일어나는지 알고 있나요?

It's not the case nowadays anymore. It's not done in China like this anymore, okay?

요즘은 더는 그렇지 않습니다. 중국에서는 더는 그런식으로 하지 않습니다. 알았나요?

Back then, you go to meditation hall. That's all you do.

하지만 옛날에는 여러분이 선당에 가면, 이게 여러분이 하는 전부입니다.

You sit down and you don't move. If anyone moves, people, there is a

proctor and walks around and beat you up. Let's say a boy walks in a meditation hall, sits down and meditates.

일단 앉아서 움직이지 않습니다. 누군가 움직이면, 사람들, 감독관이 돌아다니면서 당신을 때립니다. 예를 들어 한 소년이 선당 안에서 걷고, 앉아서 명상을 한다고 가정해 보겠습니다.

and then move, the proctor come around, take a wooden stick and beat him. Very violent, very strongly. It's not like,

그리고 나서 움직이면, 감독관이 와서 나무 막대기를 들고 때립니다. 아주 폭력적으로, 강하게 말입니다. 이렇게 하지 않습니다.

(softly) don't move, boy. Don't move, boy. No, no. no. no. no.

(부드럽게) 움직이지 말아주세요. 움직이면 안되요. 안되어요. 안되요.. 안되요.

Nothing is ever exchanged.

아무말도 오고가지 않습니다.

They come around. Imagine this is a wooden stick, this big stick, like this.

그들은 돌아옵니다. 이것이 나무 막대기라고 상상해보세요. 이렇게 생긴 큰 막대기입니다.

As long as samurai sword.

사무라이 검만큼 길쭉합니다.

you twitch, just like this, right?

여러분이 이렇게 경련을 일으키면, 그렇지요?

Okay, tap you in the shoulder.

오케이? 어깨를 툭 칩니다.

And then you know what the other guy does. And then the boy supposed to do?

그리고 나서 그 사람이 뭘 하는지 알게 되는 것입니다. 그리고 그 소년은 그렇게 해야 하나요?

He leans forward.

앞으로 숙입니다.

And then the proctor would kneel down on one knee

그러면 감독관은 한쪽 무릎을 꿇습니다.

One knee.

한쪽 무릎을요.

and go like this. And bang!

그리고 이렇게 합니다. 탁!

if you're unlucky, if the proctor happens to be old like the monk sits back there. And he forgets to wear his glasses

만약 여러분이 운이 나쁘다면, 만약 감독관이, 저 뒤에 앉아있는 스님처럼 나이가 들었다면 말입니다. 그런데 그 스님이 안경을 잊어먹습니다.

so he can see blurry. His vision is blurry, okay? This suppose to hit on the entire back. But since he's old, his vision is not good anymore, okay?

Maybe they hit your head. hahahaha.

흐릿하게 보일 수 있습니다. 시야가 흐릿한 것입니다. 알았죠? 이게 등 전체를 때려야하는 것인데, 그 사람이 늙어서, 시야가 좋지 않은겁니다. 오케이? 그래서 뭐 아마도 머리를 잘못 때리는거죠. 하하하.

Sometimes it happens. So now you have a big bump on the back of your head. Okay? And so they hit old strike.

때때로 그런 일도 생길 수 있는거예요. 그래서 이제 여러분의 뒤통수에 큰 혹이 생겼습니다. 오케이? 그래서 그렇게 때립니다.

And if the boys, the boy, you know what boys would do.

만약 소년들이, 그 소년이, 젊은 애들은 어떻게겠습니까?

ah~ (screaming)

아!!!!!!!

And then what do you do? Hit again until he stops crying.

그러면 뭘 할까요? 울음을 그칠 때까지 때립니다.

See, now one man deserted me.

보셨나요? 한 분이 나를 버렸습니다. (법당에서 누군가 나가버린 듯)

So either you sit there, you don't make a sound.

그래서 여러분은 거기 앉아 있거나, 소리를 내지 않습니다.

If you can't take it, run away. Okay?

견딜 수 없으면 도망가는 겁니다. 알겠어요?

Do you get my answer? You understand my answer? hahaha.

여러분은 내 대답을 알겠나요? 내 대답 이해했습니까? 하하하.

So the methodology, you just bear it.

방법은 그냥 참고 견디는 것입니다.

So the lesson is that if you dare move, okay, then it hurts a lot more than the leg pains. That's why you don't move.

그래서 이 교훈은 만약 여러분이 감히 움직인다면, 좋아요, 그러면 다리의 통증보다 훨씬 더 아프다는 것입니다. 그런 이유로 움직이지 않는 것이죠.

okay? That's how people meditated back then.

그때 사람들은 그렇게 명상했습니다.

This is our tradition, okay?

그게 우리의 전통입니다. 오케이?

Now, in the US. with the advent of lawyers. And we don't do that anymore. No more physical torture.

이제 미국에서는, 변호사들의 등장으로 말이죠. 우리는 더는 그렇게 안합니다. 물리적 고문은 이제 안합니다.

But the real meditation people are the one who don't move.

하지만 진정한 명상가들은 움직이지 않는 사람들입니다.

Why is that?

왜 그럴까요?

Because any movement is a false thought.

왜냐하면 어떤 움직임이든 그게 망상이기 때문입니다.

so what you do there, the meditation methodology, you sit there and you resist following these false thoughts.

그래서 거기서 무엇을 하든지, 명상 방법은, 그냥 앉아서 이러한 망상들을

따르는 것을 거부하는 것입니다.

You don't do anything. Absolutely nothing.

아무것도 하지 않습니다. 전혀 아무것도 안합니다.

That is called meditation.

그것을 명상이라고 부릅니다.

It's not smiling. It's not grimacing. Okay? Neither is any good.

미소를 짓지 않고, 얼굴을 찌푸리지도 않습니다. 오케이? 둘 다 좋지 않습니다.

Okay? Yeah, that is not good. Okay?

아셨죠? 네, 그건 좋지 않아요 알겠어요?

So is it clear? you know how long it took me to understand that?

그래서 확실한가요? 내가 그걸 이해하는 데 얼마나 걸렸는지 아세요?

I read all kinds of books. Took me about 15 years to understand that.

나는 모든 종류의 책들을 다 읽었습니다. 그리고 이것 이해하는데 15년이 걸렸습니다.

Why is that?

왜 그랬을까요?

Each level, different kinds of false thought arises at each level, okay?

각 단계마다, 각 단계마다 다른 종류의 망상이 발생합니다. 오케이?

For example, for baby here, okay, what kind of false thought does she have?

예를 들어 저기 아기는, 오케이? 어떤 종류의 망상을 가지고 있을까요?

food! play, right? Clothing. Look at my clothes, how nice my clothes are.

'먹을 것! 놀기, 맞죠? 옷! 내 옷을 봐요. 얼마나 이쁜지!'

So what happen is that meditation, you sit there and you resist all these types of thoughts naturally arise inside your little brains.

그래서 무슨 일이 생기냐면, 명상을 하고 앉아서 여러분 작은 두뇌 속에서 자연스럽게 발생하는 이런 모든 종류의 생각에 저항하는 것입니다.

It's natural. It's all natural.

자연스러운 것입니다. 모두 자연스럽습니다.

Do not say stop thinking, stop arising.

"생각을 멈춰", "그만 올라와"라고 말하지 마십시오.

Right? Am I correct?

맞나요? 내가 맞나요?

You are unable to stop those thoughts from arising. Correct?

그런 생각들이 생기는 것을 막을 수 없습니다. 그렇죠?

No matter who you are,

여러분이 누군지 상관없이,

there's nothing you can do about it. Okay?

여러분이 할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 오케이?

So it doesn't help to say stop thinking, to wish it not to arise. That is what? That is also another false thought.

그러니 생각을 멈추라고 말하는 것, 생각이 일어나지 않기를 바라는 것은 도움이 되지 않습니다. 그제(생각이 일어나지 않게 바라는 것) 뭔가요? 그것도 또한 망상입니다.

Okay? So all you do is, all you have to do, when your head is full of thoughts,

그러니까 여러분 하는 것이 모두, 여러분이 해야만 하는 전부는, 머리가 생각으로 가득 차있을 때,

what do you do? Nothing.

뭘 해야 하나요? 아무것도 하지 않습니다.

That is meditation.

그것이 명상입니다.

When you meditate and all these thoughts arise and you train yourself to do nothing, Don't follow them. then these thoughts will die.

당신이 명상을 하고 이 모든 생각들이 일어날 때, 아무것도 하지 않도록 스스로를 훈련하는 것입니다. 따라가지 마십시오. 그러면 이런 생각들이 죽을 것입니다.

That's all it takes.

그게 필요한 전부입니다.

If you don't think about them, you don't do anything about these false thoughts. They will go away by themselves. Including leg pains. discomfort

만약 여러분이 그것들에 대해 생각하지 않는다면, 이러한 잘못된 생각들에 대해 아무것도 하지 않는다면, 그 생각들은 스스로 가버릴 것입니다. 그것엔 다리 통증, 불편함이 포함되어 있습니다.

'Oh, my God, it hurts. It hurts more now.'

'어마나 세상에 너무 아프다, 이젠 더 아프네'

Okay? That's what you do, right?

오케이? 그게 뭘하는 걸까요?

Does it sound familiar?

익숙하게 들리나요?

It hurts. 'Oh! It hurts more now.'

아파요. '아! 이제 더 아파요.'

'Oh! Oh!' Right? Inside of you.

'오! 오!' 맞죠? 여러분 내면에서,

Happens? Yes. Happens to me a lot, too. Yes?

그런 일이 생기나요? 나한테도 자주 일어나는 일입니다. 네?

So what do you do?

뭘 해나요?

Audience: Nothing.

아무것도 하지 않습니다.

Nothing.

아무것도 안합니다.

Don't sit there and say, like she says, "I need to work hard. I need to endure this." You complain more and more and more.

앉아서 이렇게 말하지 마십시오. 저 여자분처럼 말하지 마세요. "열심히 해

야겠다. 이걸 견뎌야만 한다." 더 많이 불평하고, 더 많이 불평하게 됩니다.

It gets louder and louder and louder as the pain increases.

통증이 증가될 수록 소리는 더 커지고 더 커지고, 더 커집니다.

That's all you do.

그것이 여러분이 해야할 전부입니다.

You are aware that in mind you're complaining. That's all you do.

마음속으로 자신이 불평하고 있다는 것만 알아차리면 됩니다. 그게 여러분이 해야하는 전부입니다.

Don't fidget. Don't grimace.

꼼지락거리지 마십시오. 찌푸리지 마십시오.

You don't need to do anything. why?

아무것도 하지 않아도 됩니다. 왜인가요?

because naturally you form a grimace on your face.

왜냐하면 자연스럽게 얼굴을 찌푸리게 되니까요.

I assure you. I speak from experience.

내가 보장합니다. 경험에서 말하는 겁니다.

Naturally your face will frown. It will frown naturally. Okay?

자연스럽게 얼굴을 찌푸릴거예요. 얼굴이 자연스럽게 찌그러집니다. 오케이?

It's called "non-action"

이걸 "무작(無作)"이라고 합니다.

don't do anything. Absolutely nothing.

아무것도 하지 않습니다. 전혀 아무것도 하지 않는 것입니다.

There is a Vietnamese master who came to fame. He says I sit there, and I see these thoughts arise.

어떤 한 베트남인 마스터가 유명해졌는데, 그는 "나는 앉아서 그리고 이러한 생각들이 일어나는 것을 지켜봅니다."

I say, ah that is a false thought.

나는 "아 그건 망상이구나"라고 합니다.

When I first started to meditate, I learned that, I was taught that

technique.

내가 처음 명상을 시작했을 때, 그 기술에 대해서 배웠습니다.

Why? Because my master didn't teach me exactly what to do.

왜요? 왜냐하면 내 스승님은 정확히 뭘 해야하는지 나에게 가르쳐주지 않았기 때문입니다.

Because the same thing I have, the same question I have, you have? It arises, what do I do?

왜냐하면 내가 가진 것과 같은 질문, 여러분이 가진 질문과 같습니다. 어떻게 해야 할까요?

Master HsuanHua doesn't explain.

선화 상인은 설명하지 않았습니다.

So I looked for, I read other meditation masters' instructions.

그래서 나는 찾았습니다. 다른 명상 지도자들의 지침들을 읽었습니다.

Vietnamese, Chinese, American, European, and so on.

베트남, 중국, 미국, 유럽 등

This Vietnamese, Very famous Vietnamese Chan master says, when this false thought arises, ah! Recognize the false thought.

이 베트남인, 아주 유명한 베트남의 선사가 말하길, 이 잘못된 생각이 일어날 때, 아! 잘못된 생각을 인식하세요라고 말합니다.

Very famous.

아주 유명한 사람입니다.

And so some of Master Hsuan Hua's disciples follow that method as well.

선화 상인의 제자들 중 몇명도 그 방법을 따라했습니다.

Okay. What's wrong with that?

오케이. 뭐가 잘못되었나요?

People follow that because they don't understand.

사람들은 이해하지 못하기 때문에 그것을 따릅니다.

Too bad none of my elder Dharma brothers couldn't explain that to me.

나의 사형들이 이걸 나에게 설명해주지 못한게 안타깝습니다.

"Oh, that's a false thought."

"오! 그거 망상이구나!"

That's another false thought. There goes another one. Oh, here's another. For you to tell yourself "this is a false thought."

그리고 그것이 또 다른 망상이네. 하나 더 있구나. 오, 여기 하나 더. 여러분이 자신에게 "이것이 망상이다"라고 말하는데,

That is a false thought in itself.

그것 역시 망상입니다.

The very moment you recognize that as a false thought, you are striking a false thought.

여러분이 그것이 망상임을 인지하는 바로 그 순간, 여러분은 망상을 하나 일으킵니다.

What are you doing? You don't recognize that the false thought.

뭘 하는 건가요? 여러분은 그 망상을 인식하지 못합니다.

It is still a false thought, whether you recognize it or not.

여러분이 인지하든 못하든 그건 여전히 망상입니다.

So do nothing. Don't even think about it. You do nothing whatsoever.

그러니 아무것도 하지 마십시오. 생각하지도 마십시오. 아무것도 전혀 하지 마십시오.

Does it make sense? Excuse me. Does it make sense?

이해가 되나요? 이해가 되나요?

That means you sit there and you have nothing to do yet, so you look for something to do.

그것은 여러분이 아직 아무것도 할 것이 없기 때문에, 할 일을 찾고 있다는 것을 의미합니다.

So what happen is that these people, they meditate, they don't understand. That's when they meditate. They look for something to do.

Is it clear? You're supposed to be doing nothing. Does it make sense?

그래서 이 사람들이 명상을 하지만, 이해하지 못합니다. 그래서 명상할 때, 할 일을 찾습니다. 이해했나요? 여러분은 아무것도 하지 말아야 하는 것입니다. 이해가 되나요?

What happens is that you are feeding your own false thought. You're encouraging yourself to create false thoughts. And you know what? I have yet to hear anyone explain it to me like that. Yes

무슨 일이 생기냐면, 여러분이 자신의 망상을 주입하고 있는 것입니다. 여러분이 망상을 만들도록 스스로를 격려하고 있습니다. 그거 아시나요? 나는 아무도 이걸 이렇게 설명하는 걸 들어보지 못했습니다. 네

(Audience asking a question)

청중이 질문하는 소리

yes.

네

What is the exact instruction?

그 정확한 지침이 뭔가요?

(Audience continues)

청중이 계속해서 말하는 소리

Is that along the line that imagine you back like being hung from the top of your head?

머리 꼭대기가 매달린 것처럼 상상하고 그 선을 따라가는 그런 이야기인가요?

No. no.

안되요 안되요.

Please don't make accusation without any proof.

아무 증거도 없이 비난하지 맙시다. 하하.

(Audience continues)

청중 계속 이어서.

Yes, Peter.

네. 피터

Peter: I have the same question. And as I'm learning, I don't sit straight. But I understand that as your battery charges, your body naturally sits straight.

Because Qi increases.

피터: 저도 같은 질문이 있어요. 제가 배우고 있지만, 똑바로 앉지는 못합니다. 하지만 배터리가 충전되면 자연스럽게 몸이 똑바로 앉게 된다는 것은 이해합니다. 왜냐하면 기가 증가하기 때문입니다.

It turns out that I was meditating fine. Until Master HsuanHua's disciple, who claims to be a great meditation expert.

사실 내가 명상을 잘 하고 있었는데, 어떤 한 선화 상인의 제자가 위대한 명상 전문가라고 주장할 때까지는요.

So he taught me how to meditate again. So I changed my lotus posture. 그가 나에게 명상하는 방법을 다시 가르쳐줬습니다. 그래서 내가 가부좌 자세를 바꿨습니다.

It's like learning to sit again.

그건 마치 다시 앉는 걸 배우는거랑 마찬가지였습니다.

And then one thing he said is that "imagine yourself".

그리고 나서 그가 말한 한 가지는 "자신을 이렇게 상상해보라"는 것이었는데,

This is from one of the Patriarchs by the way.

그건 그렇고, 사실 이걸 조사 중 한 분에게서 온 것입니다.

"Imagine yourself hanging from a ceiling. There is hanging on a string."

"천장에 매달려 있는 자신을 상상해 보세요. 끈에 매달려 있습니다."

That's how you keep it straight.

그게 여러분이 곧은 자세를 유지하는 방법입니다.

See what happens? You hang from like this.

무슨 일이 일어나는지 보이나요? 이렇게 매달려 있습니다.

Back then they have the long hair. like nancy. and then hang it from..

옛날에는 사람들이 머리가 길었어요. 낸시처럼 말이죠. 그리고 매달았습니

다.

Naturally your back will be straight.

자연스럽게 등이 곧게 펴질 것입니다.

See? Eventually you lose all your hair as well. And that's how you become monks. hahaha.

보세요? 결국에는 머리카락도 다 빠집니다. 그렇게 해서 스님이 되는 것입니다. 하하하.

Okay? You see that?

오케이? 여러분도 이해하나요?

Then your back's naturally straight. So I sit like that.

그럼 자연스럽게 허리가 곧아집니다. 그래서 내가 그렇게 앉았습니다.

So I sat there and contemplate being hung with hair to the ceiling.

그래서 그곳에 앉아서 천장에 머리카락을 매달고 생각했습니다.

So I naturally sit straight. And then 40 minutes into it, my back hurts so much. It never hurt like that before.

그리고 자연스럽게 곧게 앉았습니다. 40분이 지나자 나는 허리가 너무 아팠습니다. 전에는 그렇게 아픈 적이 없었습니다.

Remember? I was able to sit for about over 10 hours. And then now I have to start over again.

기억하시나요? 나는 약 10시간 이상 앉아 있을 수 있었습니다. 그런데 이제 나는 새로이 시작해야만 합니다.

I was able to sit like this. Being hung from a ceiling. That's what I thought about.

내가 이렇게 앉을 수 있는데, 천장으로부터 매달려서, 그게 내가 생각했던 것입니다.

"I'm being hung from a ceiling."

"나는 천장에 매달려있다"

"I'm being hung from a ceiling, I am hanging from the ceiling, I am hanging from ceiling"

"나는 천장에 매달려있다. 나는 천장에서 매달려있다. 나는 천장에서 매달려있다."

That's meditation too.

그것도 명상이긴 합니다.

40 mins into it, because my body is very strong back then. It hurts like hell, okay? Why? Because your body is stressed out.

40분 후에, 왜냐하면 그때는 내 몸이 아주 튼튼했기 때문에, 그런데 너무 심하게 아팠습니다. 오케이? 왜냐면, 몸이 스트레스를 받고 있기 때문입니다.

You are stressing yourself like this, okay?

자신 스스로에게 스트레스를 그렇게 주고 있는 것입니다. 오케이?

Because you're hanging. If you're hanging, you'll be strained like this.

왜냐하면 매달려있으니까요. 만일 여러분이 매달려있다면, 이렇게 긴장할 것입니다.

hahahahaha

하하하하.

It hurt so much. It was so painful, okay?

너무 심하게 아팠습니다. 너무 통증이 컸습니다. 오케이?

And remember, back then we have this. And if you move, they will beat you up. So what do you do?

그리고 기억하세요, 그때 우리는 이것(막대기)을 가지고 있었습니다. 그리고 만약에 여러분이 움직이면, 그들은 때릴 것입니다. 그래서 어떻게 하나요?

You sit there and hurt. You sweat.

여러분은 그냥 앉아서 아프고, 땀이 납니다.

And it hurt for about 15 minutes. Then it stopped. Stop by itself, okay?

그렇게 15분가량 아팠고, 그게 멈췄습니다. 스스로 멈췄어요.

And after that, I never sat like that ever again.

그후 나는 절대 다시는 그렇게 앉지 않았습시다.

So for once in my life, I sat like that. And I stopped.

평생 단 한번만 그렇게 앉았습니다. 그리고 그만뒀습니다.

Because I found out that it's useless. It's useless.

나는 그게 쓸모없다는걸 발견했습니다. 쓸모가 없습니다.

There's nothing.

아무것도 없습니다.

And I found out what Peter explained.

피터가 설명한대로 내가 알아낸 것은,

You sit naturally, you sit long enough, your back will be straight.

Straighten by itself.

여러분이 앉으면 자연스럽게, 여러분이 충분히 오래 앉으면, 허리가 곧아질 것입니다. 스스로 곧아질 것입니다.

You go into a ChanQi that we have.

여러분이 이렇게 우리처럼 선칠에 오면,

You sit from three in the morning to midnight.

새벽 3시부터 자정까지 앉습니다.

Naturally, at some point in time, you go like this because you're so tired.

자연스럽게 어떤 순간이 되면, 피곤해져서 이렇게 됩니다 (꾸부정).

And then eventually, when you Qi is full, you will be straight without any strains.

그리고 결국에 여러분의 기운이 가득차면, 어떤 무리도 없이 곧게 될 것입니다.

You don't need to strain your muscles at all. so the method of meditation we use is natural.

근육에 무리를 줄 필요가 전혀 없습니다. 그래서 우리가 사용하는 명상 방법은 자연스러운 것입니다.

All you do, you maintain this small back here, don't slouch, okay?

여러분이 해야할 전부는, 여기 뒤 작은 허리(아래허리)만 유지하면 됩니다. 구부리지 말고요.

I don't know what's called. How do you explain the small back? The

lower back? You keep it straight. That's all you do.

이걸 뭐라고 부르죠? 작은 허리(아래 허리)를 뭐라고 부르나요? 허리 아랫 쪽? 그걸 곧게 유지하세요. 그게 해야하는 전부입니다.

So that you resist the tendency to slouch like this.

여러분이 이렇게 몸을 구부리는 경향에 저항할 수 있도록 말입니다.

You slouch like this, you strain your spine.

이렇게 몸을 구부리면 척추에 무리가 갑니다.

Don't need to worry about keeping your back straight.

Just keep the small back straight. Why?

등을 곧게 펴는 것에 대해서는 걱정할 필요가 없습니다. 그냥 작은 등(아래 허리)만 곧게 유지하세요. 왜죠?

Because to keep a small back straight is part of your navel.

작은 등(아래 허리)을 곧게 펴는 것은 배꼽의 일부이기 때문입니다.

This is your dantian right here. this is part of your Dantian.

This whole thing. This whole block is your dantian.

이게 바로 여러분의 단전입니다. 이것은 단전의 일부입니다. 이 모든 것이요. 이 부분 전체가 여러분의 단전입니다.

This is a small trick.

그게 작은 술수입니다.

You pay attention to this. Actually, it forces you to concentrate on your center of gravity. That's what it does, okay?

여기에 주의를 기울이십시오. 사실 그게 여러분이 무게 중심에 집중하도록 만듭니다. 그게 다예요, 알겠어요?

And then the rest will take care of itself.

그러면 나머지는 알아서 될 것입니다.

But don't slouch. Don't do it on purpose. Okay?

다만 구부리지만 마십시오. 일부러 구부리지만 마십시오. 오케이?

Any other questions?

다른 질문?

It took me about 15 years before I understand all these ramifications.

내가 이 모든 결과를 이해하기까지 약 15년이 걸렸습니다.

Before I understood how to teach meditation. Okay?

내가 명상을 가르치는 법을 이해하기 전에 말입니다. 오케이?

What do I mean by that?

그게 무슨 뜻일까요?

You cannot teach unless you make all the mistakes in the world you supposed to make.

여러분이 이 세상의 해야 할 모든 실수를 모두다 하지 않으면 가르칠 수 없습니다.

You only know how to teach after you know what not to teach. Makes sense or not?

가르치지 말아야 할 것을 알고 난 후에야 가르칠 수 있습니다. 말이 되나요 안되나요?

Because when they come and asks you questions, doing all those things are wrong. That's why they ask you.

왜냐하면 사람들이 와서 질문을 할 때, 이런 하고 있는 잘못된 모든 것들 때문에, 그들이 와서 물어보는 것입니다.

If they do it right, they wouldn't be there. All right?

그들이 옳게 하고 있다면, 오지도 않았을 것입니다. 알았나요?

And unless you know,... you stop doing what's wrong,

여러분이 모르는 한(알아야만), 잘못된 일을 하는 것을 멈춥니다.

for example, I just told you, stop smiling, please. Okay?

예를 들어, 방금 말했듯이, 웃지 마십시오. 알았나요?

You realize a lot of people after 40 years or 50 years of meditation, they still smile when they meditate.

40년 혹은 50년 동안 명상을 한 후에도 많은 사람들이 명상할 때 여전히 미소를 짓습니다.

That's why they have a hard time entering samadhi. So it's about

learning what not to do. To stop doing, to stop setting yourself up for failure.

그렇기 때문에 그들은 삼매에 들어가기 어렵습니다. 그래서 그런게 하지 말아야 하는 것을 배우는 것입니다. (그런 것을) 하는 걸 멈추기 위해서, 스스로 실패하게끔 만드는 걸 멈추기 위해서입니다.

Okay? And you don't know.

그리고 여러분은 모릅니다.

Ultimately, I close by telling you this.

궁극적으로, 내가 이걸 말해주고 마치겠습니다.

Because what differentiates me from you is this.

왜냐하면 나를 당신과 차별화하는 것은 이것이기 때문입니다.

I meditate in order to become enlightened.

나는 깨달음을 얻기 위해 명상을 합니다.

So in order to become enlightened, I need to know what stops me from becoming enlightened.

그래서 깨달음을 얻기 위해서는 무엇이 내가 깨달음을 얻는 것을 막는지 알아야 합니다.

You do things that stop yourself from making progress.

여러분은 자신이 진전하는 것을 막는 일을 말합니다.

You are the one who's stopping yourself. No one else does.

여러분이 스스로를 멈추게 하는 그 사람입니다. 그외엔 아무도 아닙니다.

You don't realize you are stuck.

여러분은 스스로 갇혀있다는 것을 깨닫지 못합니다.

For example, I told the lady. Please stop thinking. She says "no I can't".

예를 들어 저 여자분에게 내가 말했습니다. 제발 생각을 멈춰라. 그녀는 "난 할 수가 없어요!"라고 말합니다.

See that? Embrace your children.

아셨나요? 아이들을 포용하세요.

For example, when you teach children, do not scream at them. Do not

threaten them. Do not say harsh words, okay?

예를 들어, 여러분이 아이들을 가르칠 때, 그들에게 소리를 지르지 마세요. 그들을 위협하지 마세요. 심한 말 하지 마세요, 알겠죠?

Use them sparingly so you scream at them. They may be afraid of you. They don't respect. They don't necessarily respect you.

그런 말들을 아끼세요. 그래서 여러분이 아이들에게 소리를 지르면, 아이들은 여러분을 무서워하게 될지 몰라도, 존중하지는 않습니다. 아이들이 반드시 여러분을 존경하진 않습니다.

Remember, teaching is by making them like you. And you are improving 기억하십시오. 가르친다는 것은 그들이 여러분을 좋아하게 해야하는 것입니다. 향상하고 있습니다.

I realize children are not as.

아이들이 예전만큼...

They are a lot more at ease than before. Okay?

예전보다 아이들이 훨씬 더 편안해졌습니다.

You step it up one more, you accept them.

한 단계 더 올라서면, 아이들을 받아들이세요.

I see. For example, Tiana, after a year now, the last time she came, I didn't pay attention to her.

예를 들어, 티아나는 지금부터 일년 전, 전에 티아나가 왔을 때, 나는 티아나에게 주위를 기울이지 않았습니다.

A year now. She's in high school now, right?

이제 일년이 되어서 고등학교에 갔습니다. 맞나요?

She's so stressed out and she's now internalizing the negativity and disappointment that other people caused in her.

티아나는 스트레스를 많이 받습니다. 그리고 그녀는 지금 다른 사람들이 그녀에게 일으킨 부정적이고 실망감을 내면화하고 있습니다.

What is negative in Vietnamese?

부정적인게 베트남어로 뭔가요?

Negative is not necessarily bad. It's just negative.

부정적인 것이 반드시 나쁜 것은 아닙니다. 그건 그냥 부정적인 것입니다.

And she's internalizing it. It's not healthy. It's causing stress.

티아나는 그것을 내면화하고 있습니다. 건강하지 못합니다. 그게 스트레스를 야기하고 있습니다.

And it's not a good way to deal with life. You embrace it. You embrace people's mistakes.

그건 인생을 다루는 좋은 방법이 아닙니다. 포용하세요. 사람들의 실수를 포용하는 것입니다.

You meditate in order to build the strength, to be able to accept people's mistakes. Embrace they're hurting you.

여러분은 사람들의 실수를 받아들일 수 있도록 힘을 기르기 위해 명상을 하는 것입니다. 사람들이 여러분을 아프게 하는 것을 포용합니다.

You are fearless. If you are stronger than them. How can they possibly hurt you or take advantage of you? What are you afraid of?

여러분은 겁이 없습니다. 여러분이 그들보다 더 강하다면, 어떻게 그들이 여러분을 해치거나 이용할 수 있을까요? 뭐가 두려운 건가요?

You keep on meditating, building your strength. How can they hurt you?

여러분은 계속 명상하고 힘을 기릅니다. 그들이 어떻게 여러분을 해칠 수 있을까요?

How can they hurt you?

어떻게 여러분을 다치게 하겠습니까?

You build your strength in order to embrace people's inadequacies.

여러분은 사람들의 부족함을 포용하기 위해 힘을 기릅니다.

That's the way of enlightenment.

그것이 깨달음의 길입니다.

Okay, all right. We stop here today. We invite you to go to lunch.

오케이. 오늘은 여기서 멈춥시다. 여러분을 점심 식사에 초대합니다.

명상의 세가지 목표

Three_Goals_of_Meditation

2013/10/26

<https://youtu.be/HZIump88MpA>

Good Morning. Everyone. Cold today? Anyone feel any cold now?

좋은 아침이에요 여러분. 추운 사람 있어요?

A little bit. Anyone feels cold? You are not supposed to. ok?

좀 추운가요? 누구 추워요? 여러분 추우면 안되요. 알았죠?

Those who are feeling cold, you're not meditating properly, because in a day like today, meditation warms you up, and it feels very comfortable. Anyone feels that way?

여러분 중 지금 추운 사람이 있다면, 명상을 바르게 하고 있지 못한거예요. 왜냐하면 오늘 같은 날에는 명상으로 몸이 따뜻해져야 하는 겁니다. 아주 편하게 느껴집니다. 그렇게 느껴지나요?

It's cold. The temperature is kind of cool right now, but as soon as you start meditating, it should warm you up. You feel very very comfortable. Yes? Yes. This is why I meditate when I get cold like this. It's perfect for meditation.

춥긴 합니다. 기온이 쌀쌀한 편이에요. 하지만 여러분이 명상을 시작하면, 몸이 따뜻해질거예요. 아주 아주 편하게 느껴지죠. 그래요? 그런가요? 그래서 이렇게 추울 때 나는 명상합니다. 명상하기엔 완벽하죠.

This kind of weather is perfect for meditation. Besides, the fact that it still hurts a lot, the body, the legs still hurt, so that makes it difficult to meditate.

이런 날씨는 명상하기엔 완벽해요. 아주 아프다는 것만 빼고는, 몸, 다리가 여전히 아프다는 것만 빼고는 말이에요. 그게 힘들게 하지만,

But if you're able to conquer the legs' discomfort and pain, it feels very very good. Okay, so it is an investment. Meditation, you persevere the

payoff is tremendous, tremendous. All right?

만약 여러분이 다리의 불편함과 통증을 정복할 수만 있다면, 아주 아주 좋은 기분일거예요. 그래서 이게 투자입니다. 명상, 여러분이 지속적으로만 한다면, 그 보답은 엄청나게 엄청나게 큼니다. 알았나요?

Today let me talk a little bit about the various forms of meditation. All right? Meditation, as you know, it has many, many forms, and I would classify them as three different kinds. Basically.

오늘 나는 여러 형태의 명상에 대해서 좀 이야기하려고 합니다. 알았나요? 여러분이 알다시피 명상에는 여러가지 종류의 형태가 있습니다. 나는 그것을 세 가지 종류로 설명하려고 합니다.

number one is what I would call the worldly meditation.

첫번째 종류를 나는 세간적 명상이라고 부릅니다.

Now, it doesn't matter where you learn it from, who teaches it. Whether it is a lay person or a monk, you can tell this is worldly meditation. The teacher teaches worldly meditation because he or she stresses worldly benefits.

여러분이 어디에서 배우든, 누가 가르치든, 그게 재가자이든, 스님이든, 그건 상관없이 여러분이 세간적 명상은 알 수 있습니다. 선생님이 세속적인 이점을 강조하면, 그게 세간적(또는 세속적) 명상입니다.

What are the worldly benefits? They talk about, they talk about things like happiness, things like, stress things like sensual pleasures, things like gains. The real worldly benefit you get out of meditation. That's what they talk about. Or some of them even talk about. They talk about. 세속적인 이점이란 무엇인가요? 그 사람들은 행복과 같은 걸 이야기 합니다. 감각적인 즐거움, 이득과 같은 이야기를 합니다. 여러분이 명상을 통해 얻는 실질적 세속적 이점 말입니다. 그 사람들은 그런 이야기를 합니다. 어떤 사람들은 심지어.. 이런 이야기도 하는데,

The benefits of worldly pleasures or bodily pleasures or benefits, all right?

세속적인 즐거움의 이점 또는 육체적인 즐거움 또는 그런 이점들...

Some of them in particular, I noticed that quite a few who seem to have the Indian influence, they stress more on the sensual pleasures. Okay. They say that you meditate in order to enhance the sensual pleasures.

특히 어떤 사람들은, 내가 보니까, 인도쪽 영향을 받은 사람들은 꽤 많이 감각적 즐거움에 강조를 둡니다. 오케이? 그 사람들은 여러분이 명상하는 이유가 감각적 즐거움을 강화하기 위해서라고 말합니다.

Hi. Yeah. You're preparing for the ChanQi. I know that.

(방금 들어온 사람한테) 안녕! 그래요. 선칠을 준비하고 있네요. 알아요.

For example, some of them stress you do the chakra, they meditate in order to develop chakras. And the chakra is release the energy. When you release energy, then there are two things that happen.

예로, 이들 중 몇은 여러분에게 샤크라를 하라고 강조합니다. 샤크라를 개발하기 위해서 명상하는 것입니다. 그 샤크라는 에너지를 내보냅니다. 여러분이 에너지를 내면, 두 가지 일이 생기는데,

Number one, you open your enlightenment. And number two, before that, you also, and maybe simultaneously it also enhances your sexual pleasures as well. Okay?

첫째 여러분이 깨달음을 여는 것이죠. 두번째는 여러분이 그에 앞서 또는 동시다발적으로 그게 여러분의 성적 쾌락을 강화합니다.

All those I classify as worldly meditation, worldly goals.

이런 모든 류를 나는 세속적 명상, 세속적인 목표라고 분류합니다.

Is usually revolves around known as mindfulness. Okay? Mindfulness. You hear about that a lot, especially from monks or very trendy for a long, long time, for the last two or three decades. Very popular in Europe, for example, they teach about mindfulness meditation.

그리고 마음챙김으로 주로 알려진 것. 맞나요? 마음챙김. 여러분이 많이 들어봤을거예요. 특히 스님들에게서도 많이 들었을 겁니다. 지난 20~30년간 꽤 오래 유행입니다. 유럽에서는 아주 잘 알려져있습니다. 예를 들어 사람

들은 마음 챙김 명상을 가르치는데,

And we usually heard mindfulness. They stress mindfulness. That tells you it's Theravada meditation. 우리가 자주 마음챙김에 대해서 듣습니다. 그 사람들은 마음챙김(본래 정념에서 유래)을 강조합니다. 그건 상좌부 명상이라는 뜻입니다.

Even Vietnam, Europe, they are very popular. Okay.

베트남에서도, 유럽에서도 아주 유명하죠.

And finally, there's something called Mahayana meditation.

마지막으로 대승(마하야나) 명상이라 불리는 것이 있습니다.

What is the difference in Mahayana meditation?

대승 명상이라는 것은 무슨 차이가 있을까요?

Yes, Roberta, what is the difference in Mahayana meditation? You've been practicing Mahayana meditation. This lady here has been practicing Mahayana meditation for how many years now? Five, six years? Too many years, she says. Yeah, that's right. Too many years.

네 로버르타 말하세요. 대승 명상에는 무슨 차이가 있나요? 당신도 대승 명상을 해왔잖아요. 저 숙녀분은 ... 몇년동안 대승 명상을 해왔죠? 5년? 6년? 너무 오래했다고 그녀는 말합니다. 맞아요. 너무 오래했죠.

Roberta: Too many years.

너무 오래했어요.

So what is Mahayana meditation? Anyone?

그래서 대승 명상이 뭔가요? 누구 말해봐요.

Yes. XianJie. What is my newly minted or being trained, Mahayana meditation teacher? What is Mahayana meditation?

그래 현재. 나의 새로이 싱싱한, 또는 훈련받고 있는 대승 명상 선생님의...
그래 대승 명상이 뭐냐?

He has to think. This is terrible. You can tell that he's still being trained. Hasn't got it yet. Yes.

그는 생각을 해봐야만 합니다. 큰일이네요. 그가 아직 훈련 중임을 알 수

있죠? 그는 아직 제대로 이해 못합니다.

Roberta: Brings calmness and peace.

차분함과 평화를 가져옵니다.

Calmness and peace. You can get that with worldly meditation as well as Hinayana meditation. Okay? 차분함과 평화. 흠. 세속적 명상이나 소승 명상으로도 그걸 얻을 수 있습니다.

Roberta: It all depends on your attitude and what you are. And if you want to have peace and contentment, then you keep doing that for that. 그건 모두 태도에 달렸죠. 만일 평화와 만족을 원한다면, 그러면 그냥 그걸 위해서 계속하면 됩니다.

Okay? She has a hard time expressing where she's going. She has an idea, but she can't quite put a finger on it yet. Okay, but you're in the right direction?

오케이? 로버르타는 그녀가 가는 방향을 잘 표현하지 못하고 있네요. 뭔가 좋은 생각은 있는데, 제대로 딱 손가락으로 짚어내지 못하고 있습니다. 하지만 옳은 방향으로 가고 있어요.

Yes. Anyone else? You're in the right direction? That's correct.

네. 또 다른 사람? 네 당신(로버르타)은 옳은 방향으로 가고 있어요. 맞아요

Yes. Can anyone help her out a little bit?

네. 누가 그녀(로버르타)를 도와줄 수 있나요?

That's right. That's precisely it. Mahayana meditation is, Let me put in layman's terms for you. ok?

맞아요. 정확합니다. 대승 명상은.. 이렇게 평범한 용어로 표현하자면,

Mahanaya. Technical term. Meditation is to help you see your Buddha nature, okay? Meaning that you all have the Buddha nature. You just can't see it, that's all. Okay?

대승. 기술적인 용어로 말하자면 여러분이 불성을 보게 해줍니다. 그건 여러분 모두가 불성을 가지고 있다는 것을 뜻합니다. 여러분이 그냥 볼 수 없을 뿐이에요.

See? Yeah, you do have it too. Don't sell yourself short. We all have it. That's a nice thing about Mahayana concept. It's very democratic. We're all the same. There's no difference between any of us. We all have the Buddha nature, okay?

알았나요? 여러분도 가지고 있습니다. 그러니 너무 자신을 과소평가하지 마십시오. 우리 모두 있습니다. 그게 대승 개념에서 좋은 점입니다. 매우 민주주의적이에요. 우리가 모두 같은 것입니다. 우리 누구도 다를바 없습니다. 불성을 모두 갖고 있습니다.

And the meditation, Mahayana objective is to help you see your Buddha nature, meaning what is seeing your Buddha Nature? Does anyone know? Anyone has an idea? What does it mean when you see your nature? Would you like to know? Of course. You wanna know?

그리고 명상, 대승의 목표는 여러분이 불성을 볼 수 있도록 돕는 것입니다. 견성 즉 불성을 본다는 것이 무슨 뜻인가요? 아는 사람 있나요? 누구든 의견 있나요? 여러분이 불성을 봤을 때라는 것은 어떤 의미이죠? 알고 싶나요? 물론 알고싶겠죠?

Yes?

그런가요?

What happens when you see your nature? Huh? What for?

여러분이 불성을 보면 무슨 일이 생기죠? 네? 뭇 때문에 (보려는거죠)?

Audience: Building?

(잘 안들림)

Ah!

아하!

very good. When you see your nature, you stop being confused. You see your confusion, you see that you were confused and then AHA, I was confused. That's the nature of seeing a nature.

아주 좋아요. 여러분이 견성하면, 혼란스러운걸 멈춥니다. 여러분이 자신의 미혹을 보고, 혼란스러웠음을 보는 것입니다. 그리고는 아하! 내가 혼란스

러웠구나. 그런게 견성의 성격입니다.

The characteristic of seeing nature is what you realize you were confused and you no longer are, okay? 견성의 특징은 이렇습니다. 여러분이 깨닫는 것이 혼란스러웠다는 것입니다. 그리고 더는 그렇지 않습니다. 오케이?

Before you see your nature you were confused. After you see your nature, you see the nature of your previous confusion, okay?

여러분이 견성하기 전에는 혼란스럽습니다. 여러분이 견성한 후에는 예전의 혼란함의 성품을 봅니다.

You didn't realize you were confused. Okay? What is that called? It's called wisdom.

여러분이 혼란스러웠음을 깨닫지 못했었죠? 그걸 뭐라 부르나요? 지혜입니다.

Because you lack wisdom. That's why you fail to see your confusion. That's why you fail to see, you fail to have clarity of mind.

지혜가 부족하기 때문에, 그러한 이유로 여러분이 자신의 혼란함을 보지 못합니다. 그것이 보지 못하는 이유입니다. 그러므로 여러분은 마음의 명료함을 갖지 못합니다.

Okay? So let me put it in layman's terms for you, Ok? The Mahayana meditation is in order. We teach you meditation in Mahayana meditation, in order to help you realize your true potential, your highest potential. 오케이? 여러분을 위해서 평범한 용어로 말하자면, 오케이? 대승 명상은... 우리가 여러분에게 대승 명상을 가르치는 이유는, 여러분의 진정한 잠재, 최상의 잠재성을 실현하도록 해주기 위해서 입니다.

okay? When you realize that potential, you cease to be unhappy and you are extremely, extremely fulfilled. Okay?

여러분이 그 잠재를 실현하면, 불행은 멈추고, 당신은 극히 극히 성취감을 느낍니다.

There's no higher form of fulfillment, by the way. It's no higher form of

achievement. If you ask me, you can do.

세상에는 그보다 높은 형태의 성취감은 없습니다. 나에게 묻는다면 여러분이 할 수 있는 일 중에서 이보다 더 높은 형태의 달성이 없습니다.

It is, so the difference between three forms of meditation are what? What's the difference? It boils down to this. The nature of the goals. what's Roberta lured to. What are you after? Okay.

그래서 이 세가지 형태의 명상 간의 차이는 뭔가요? 그 차이가 뭔가요? 결론은 이렇습니다. 그 목표의 특징간의 차이입니다. 로버르타는 뭘때문에 여기 걸려들었나요? 뭘 때문에 달려들었나요?

You have to ask yourself, okay? What is it you want to reach? What do you want to achieve? Okay? 여러분이 스스로에게 물어야합니다. 여러분이 달성하고자 하는 그것이 무엇인가요? 성취하길 원하는 것이 무엇인가요?

And the reason I teach Mahayana meditation is I'm trying to convey to you that you have to be careful about what you wish because it's going to come true. ok?

내가 대승 명상을 가르치는 이유는 이렇습니다. 나는 여러분이 소망하는 것에 대해서 조심해야 한다는 것을 말해주고 싶은 것입니다. 왜냐하면 그 소망이 이루어지기 때문입니다.

If you only want the worldly benefits, you want to be stronger, you want to be less stressed out, you want to be healthier. Okay, then that's called worldly benefits, okay? That's called small gains. I call the small gains, petty gains.

여러분이 오직 세속적인 이점만 원한다면, 예를 들어 더 강해지고, 덜 스트레스 받고 싶다면, 더 건강해지고 싶다면, 그러면 그런 것을 세속적인 이점이라고 합니다. 알았나요? 그것은 작은 이득이라고 부릅니다. 난 그걸 작은 이득, 쪼잔한 이득이라고 부릅니다.

Audience: Small games?

작은 게임이요?

Not games. Gains, small benefits. If you only want to settle for small

benefits, okay, then that's what you're gonna get. Because when you meditate, you will get that. It doesn't matter who the teacher is. 게임이 아니라, 작은 이득입니다. 만일 작은 이점으로만으로도 만족하고 싶다면, 그러면 여러분이 얻는 것은 그것뿐일 것입니다. 왜냐하면 여러분이 명상할 때, 그런 걸 얻을 것이기 때문입니다. 누가 선생님인지 그건 중요치 않습니다.

This is very important. I separate them because it's not only the teacher it's also you as well. Ah, it's not about the teacher anymore, okay?

그건 매우 중요합니다. 내가 이것들은 분리해서 이야기한 것은, 이게 선생님뿐 아니라 여러분에게도 달려있기 때문입니다. 아하! 이제 더는 선생님에 대한 이야기가 아닙니다.

See Roberta started meditating because she had migraines, and when she meditated, migraine went away. The headaches went away just like that, without all medication couldn't help.

보세요. 로버르타는 편두통 때문에 명상을 시작했고, 명상할 때, 편두통이 사라졌습니다. 약으로는 안되었는데, 그냥 그렇게 두통이 없어졌어요.

that's the lady right behind you, the one that, Yeah. That's Roberta. She's always like this. Focus. She says you look at her. Are you focused? 네 당신 뒤에 있는 저 숙녀분입니다. 네 맞아요. 그분이 로버르타입니다. 그녀는 항상 그렇게 합니다. 여러분이 그녀를 보면, "당신 집중하고 있나요?" 라고 말합니다.

Okay, now, I started by explaining to you the teacher.

오케이. 나는 여러분에게 그 선생님에 대한 설명으로 시작했습니다.

What is the teacher trying to tell you? What he or she's teaching, but also, more important, it's not the teacher. It's you. You have to decide is this what I want out of this endeavor?

그 선생님이 여러분에게 하고자 하는 이야기가 무엇인가? 그 선생님이 가르칠 때... 하지만 더 중요한 것은, 그 선생님이 아니라 여러분입니다. 여러분 스스로 이런 노력으로부터 얻고자 하는 것이 무엇인지 결정해야 합니다.

I feel that if you only settle and you start out with, I want to be healthier,

I want to be more peaceful, and so on. You know what? All meditation forms get that. Actually the three forms of meditation are three different levels of attainment.

내가 느끼기에 여러분이 그냥 더 건강해지고, 평화로워지거나 그런걸로 시작한다면, 그냥 그걸로 만족한다면. 어떤지 아세요? 어떤 형태의 명상이든 그것만 얻게 될 것입니다. 사실 이 세 형태의 명상은 세 가지 다른 단계의 성취입니다.

At first, you get the worldly benefits. Okay? Let's face it. If you get no worldly benefits, you will stop to meditate.

처음에 여러분은 세속적인 이점을 얻게 됩니다. 오케이? 솔직해집시다. 만일 세속적 이점이 없다면, 여러분은 명상을 멈출 것입니다.

Okay? Because it's useless to you. Let's face it. No one would want to waste her time except for Roberta, okay? Right?

오케이? 왜냐하면 그런 명상은 여러분에게 쓸모없기 때문입니다. 솔직합시다. 아무도 시간을 낭비하고 싶어하지는 않을 것입니다. 로버르타만 빼고요. Who would want to waste your time? Who is in the sane mind will waste your time meditating.

누가 여러분의 시간을 낭비하고 싶겠습니까? 멀쩡한 정신이라면 누가 명상하는데 시간을 낭비하고 싶을까요?

Okay? So everyone meditates will get the worldly benefits. That's the first level. Naturally, we don't have to sell you about it. You meditate, you get all those worldly benefits. Your stress level will decrease. You become healthier. Your focus increases. You are more relaxed. You have more stamina. Okay?

명상하는 사람은 모두 세속적 이점을 얻을 것입니다. 그게 첫단계입니다. 그래서 우리는 당연히 여러분에게 이런 이점에 대한 설득을 할 필요가 없습니다. 명상하면, 이런 세속적 이점을 모두 얻게 됩니다. 스트레스 수준은 감소할 것이고, 더 건강해집니다. 집중도도 올라갑니다. 더 긴장이 풀릴 것입니다. 기력도 증장됩니다.

You feel stronger physically. Okay?

육체적으로도 더 강해집니다.

For example, this young man here, he used to go to school and work 20 hours a week. When he started school, he was in the 50s, right? He went to college at the age of 50, and he was self supporting, so he had to find a job, and he went to Cal Tech.

예로 여기 이 젊은 남성분은 예전에 일주일에 20시간 일하면서 학교에 가야했습니다. 그가 학교에 가기 시작했을 때, 이미 50대였습니다. 맞나요? 그가 50대의 나이로 대학에 갔었습니다. 그리고 스스로 돈을 벌어야 했습니다. 그래서 그는 일자리를 구해야 했고, 칼텍(CalTech)에 갔습니다.

So it's very demanding schedule, his English wasn't that great. He still isn't, and he has to work. Okay, and you know how did he do? What did he do to survive 20 hours a week? Okay?

그러니 아주 힘든 일정입니다. 게다가 그의 영어실력은 좋지 못했습니다. 그의 영어실력은 지금도 별로입니다. 그리고 일해야 했어요. 그걸 어떻게 해냈을까요? 뭘해서 일주일당 20시간 일하면서 살아남았을까요?

And then the stress of getting competing in Caltech and then a language English, which is most of it is quite difficult to understand or make yourself understood. Okay?

그런데다 칼텍에서 경쟁하는데서 스트레스도 받았습니다. 영어실력은 이해하기도 어려웠고, 사람들이 사람들을 이해하기도 힘들어했습니다.

There's a story of immigrants for you, if you will, and what did he do to survive? He meditated every day. Am I correct? He meditated every day in order to increase his stamina and keep himself sane. The stress you can imagine going to college in that kind of environment is very very stressful. Okay?

그게 이민자들의 이야기입니다. 그래서 그는 뭘해서 살아남았을까요? 매일 명상했습니다. 맞나요? 기력을 올리고, 제정신을 유지하기 위해서 매일 명상했습니다. 그런 환경에서 대학교 공부하는 스트레스를 생각해봅시오.

스트레스가 극심할 것입니다.

So that's what he did. Okay? So you see, that's worldly meditation, because naturally, when you meditate, you get all those benefits. There's no need to sell you on those benefits. You know that? Your stamina increases, and therefore, you enjoy yourself more.

그가 한 일이 바로 그겁니다. 그런게 세속적 명상입니다. 여러분이 명상을 하면 자연스럽게 그런 여러가지 이점들이 생깁니다. 그러니 여러분에게 그런 이점들에 대해서 설득할 필요가 없습니다. 아시나요? 기력이 증진되므로, 스스로 더 즐거워집니다.

And everything, your all sensual pleasures are increased. You have more sensual pleasures naturally. You enjoy the food more. Your nose is more acute. It's keener, so you smell the fragrance better, okay? 모든게, 여러분의 감각적 쾌락도 모두 증가됩니다. 자연스레 여러분의 감각적 즐거움도 더 커집니다. 음식도 더 즐기게 됩니다. 코가 더 잘 발달합니다. 더 예민해서 향기를 더 잘 맡습니다.

Your head is clearer, so you can go through the day and solve your problems better, and you're a lot more relaxed, okay?

머리가 더 맑아지니, 하루를 보내면서 문제들을 더 잘 해결하게 됩니다. 훨씬 더 많이 긴장을 풀 게 됩니다.

All those worldly benefits happen naturally if you meditate. That's why my claim is that as a teacher, I fail to understand why people don't meditate every day. It baffles me, because if you meditate every day, you're so much better off physically, professionally, emotionally, intellectually, you name it. It's so important, meditation, what it can do for you.

이런 모든 세속적 이점은 명상하면 자연스레 생깁니다. 명상 지도자로서 사람들이 왜 매일 명상하지 않는지 이해하지 못 하겠습니다. 그 사실은 날 놀라게 합니다. 매일 명상하면 여러분은 육체적으로, 직장에서, 감정적으로, 지적으로 훨씬 더 잘하게 될 것입니다. 이름만 대보세요. 아주 중요한 일이

예요. 명상이 그런 걸 해 줄 수 있습니다.

Try this. You meditate for about every day, for half an hour to an hour, for about two or three weeks every day now. Then you stop. You see a difference right away. That day, you stop for the next two days, you lack energy.

이렇게 해보세요. 여러분이 지금부터 2~3주동안 매일 30분~1시간 명상합니다. 그리고 멈춰보세요. 그 차이를 바로 느낄 것입니다. 여러분이 그다음 2일 명상을 멈추면 기운이 모자를 것입니다.

You become grouchy. You feel like yelling at boys, making faces at them, okay? There's a big difference right away. That's why meditation is critical, because it enhances your life in a way that material things, material things cannot provide you, okay?

짜증스러워집니다. 아이들에게 소리를 지르고 싶어지고, 얼굴을 찌프리게 됩니다. 즉시 큰 차이가 있습니다. 그래서 명상이 중대합니다. 왜냐하면 물질적인 것들, 물질적으로 가능치 못한 것을 여러분의 삶에서 향상시켜주기 때문입니다.

So anyway, so the worldly benefits are inherent in meditation. That's why Mahayana, when we teach Mahayana, we rarely mention it because it's natural. You meditate, you got all those things we have. You have headaches, headaches go away. Granted, at first, your legs have to hurt a little bit. There's a price to pay,

아무튼 세속적인 이점은 명상하면 원래 생깁니다. 그러므로 대승에서, 우리가 대승을 가르칠 때, 그런 이야기를 별로 안합니다. 자연스러운 일이기 때문입니다. 여러분이 명상하면 그런 것들이 모두 생깁니다. 두통이 있다면 두통이 사라집니다. 인정합니다. 처음에는 다리가 좀 아파야만 합니다. 치루어야 할 대가가 있습니다.

a little for a long time for some people.

어떤 사람들에게는 꽤 오랫동안 좀 그렇죠.

After six years, she still complains about her leg pain. So it tells you

how long it took for her. And this woman has not given up yet, okay?

6년이 지났는데도 그녀는 아직도 다리 아픈 것에 대해서 불평합니다. 그러니 이게 그녀에게 얼마나 오래 걸렸는지 보여줍니다. 그녀는 그럼에도 아직도 포기 안했습니다.

So the point here is that there is a certain price to pay. You cannot expect to get something for nothing. You have to work for it. You have to train yourself for it. No different than you want to become stronger physically. You need to go to the gym and lift weight, okay? And lifting weight is painful. It's painful at first. It's not free, okay?

요점은 이렇습니다. 치루어야 할 대가가 있습니다. 아무것도 하지 않고 뭔가 기대할 수는 없습니다. 그걸 위해서 해야할 일이 있습니다. 스스로 훈련해야만 합니다. 육체적으로 더 강해지기 위해서는 헬쓰장에 가서 중량 운동을 해야만 하는 것과 다르지 않습니다. 중량 운동은 아픈 일입니다. 처음에는 고통스럽습니다. 공짜가 없습니다.

But once you get going, you feel better, you feel good, your stamina increases, you become stronger, and you can do a lot more. You can lift boys with one finger, one hand. All right, you see? There is a price to pay. But it's not something that is haphazard.

하지만 일단 시작하면 기분이 좋아지고, 기분이 좋아지면, 체력이 늘어나고, 더 강해지며 더 많은 일을 할 수 있습니다. 한 손가락, 한 손으로 아이를 들어 올릴 수 있습니다. 알겠나요? 지불해야 할 대가가 있습니다. 그러나 그것은 우연한 일이 아닙니다.

It's not like you go to the gym, there's a way to train yourself in order for you to become stronger and physically more fit. Same thing with meditation. There's a methodology behind these trainings so that we help you get those benefits without hurting yourself, okay? And quicker. Okay?

헬쓰장에 가는 것과는 다릅니다... 당신이 더 강해지고 신체적으로 더 건강해지기 위해서 스스로 훈련하는 방법이 있습니다. 명상도 마찬가지입니다.

이러한 훈련 뒤에는 방법론이 있어서 자신을 다치게 하지 않고 그러한 이점을 얻을 수 있도록 도와드립니다. 그것도 더 빨리 말입니다.

All right. The second kind of benefit is what is called mindfulness, called mindfulness meditation. And that's what the Theravadans teach. They stress more on mindfulness and peace of mind.

알았나요? 두 번째 종류의 이점은 정념, 정념 명상이라고 불리는 그것입니다. 그리고 그것이 상좌부에서 가르치는 것입니다. 그들은 정념(마음챙김)과 마음의 평화를 더 강조합니다.

Mindfulness. What's the advantage of mindfulness? What's the point in mindfulness meditation? Mindfulness meditation is not like most people understand it. Most people teach it. Mindfulness meditation is for the purpose of ending your suffering.

마음챙김(정념). 정념의 장점이 무엇인가요? 마음챙김 명상을 하는 이유가 뭔가요? 마음챙김 명상은 대부분 사람들이 이해하는 그런게 아닙니다. 대부분 사람들이 이걸 가르치는데, 마음챙김 명상은 여러분의 괴로움에 끝을 내는 것이 목적입니다.

People can say mindfulness. You can say, "I'm teaching mindfulness meditation". But really, the ultimate form of mindfulness meditation is for you to end suffering and attain this. Let's be clear about it. The teachers who teach mindfulness meditation, okay? The best teachers of mindfulness meditation in my mind, there's no standard, of course. I'm just making up things as I go along.

사람들이 마음챙김을 말할 수 있습니다. 당신은 "내가 마음챙김 명상을 가르치고 있다"고 말할 수 있지만, 실제로 마음챙김 명상의 궁극적인 형태는 고통을 끝내고 성취하는 것입니다. 그것에 대해 분명히합시다. 마음챙김 명상을 가르치는 선생님들, 알겠나요? 내 마음속에 있는 마음챙김 명상의 최고의 스승들, 물론 기준은 없습니다. 나는 그냥 말하면서 만들어내고 있습니다.

The best teachers of mindfulness meditation are the ones whose

purpose is to help you end suffering and attain bliss. How many of you have heard that from a mindfulness meditation teacher? I know you've been to at least a few of them, because that's what all they are teaching right now out there, okay?

마음챙김 명상의 최고의 스승은 당신이 고통을 끝내고 안락을 얻도록 돕는 것을 목적으로 하는 사람들입니다. 얼마나 많은 분들이 마음챙김 명상 지도자들로부터 이런 말을 들어보았나요? 나는 여러분이 적어도 몇 명에게 가본 적이 있다는 것을 압니다. 왜냐하면 요즘 저 밖 세상에서 다들 그걸(마음챙김) 가르치기 때문입니다. 알았나요?

If they teach mindfulness meditation without bringing you to the point of ending suffering, meaning you have no more suffering. That's what ending suffering means. You feel no more suffering and you feel only bliss. That's the highest form of mindfulness meditation to me.

그들이 고통을 끝내는 지점에 도달하지 않고 마음챙김 명상을 가르친다면, 즉 더 이상 고통이 없다는 뜻입니다. 그것이 고통을 끝낸다는 의미입니다. 당신은 더 이상 고통을 느끼지 않고 안락만을 느낍니다. 나에게 그것이 가장 높은 형태의 마음챙김 명상입니다.

And if someone says, I teach mindfulness meditation, okay, but they don't bring you to that level, then I call it worldly meditation. I don't call it mindfulness meditation because they don't understand mindfulness meditation, yet they still dwell on the worldly benefits.

누군가 "내가 마음챙김 명상을 가르친다"고 말한다면, 하지만 그들은 당신을 그 수준으로 데려가지 않습니다. 그러면 저는 그것을 세속적 명상이라고 부릅니다. 그들이 마음챙김 명상을 이해하지 못하기 때문에 나는 그것을 마음챙김 명상이라고 부르지 않습니다. 여전히 세속적인 이익에 대한 생각에서 머물러 있습니다.

The mindfulness meditation is in order for you to transcend all your sufferings. And when you happen to have, after you have transcended all your suffering, you experience only bliss all the time, okay? This no

more suffering, there's only only bliss.

마음챙김 명상은 모든 고통을 초월하기 위한 것입니다. 그리고 당신이 가진 모든 고통을 초월한 후, 항상 안락만을 경험합니다, 알았나요? 더 이상 괴로움이 없고 오직 안락만이 있을 뿐입니다.

The best mindfulness meditation teachers are the one whose purpose is to bring you, to help you, to train you to end all your sufferings and be blissful all the time. That's the best meditation, mindfulness. Meditation teachers for you.

최고의 마음챙김 명상 스승은 모든 고통을 끝내고 항상 안락해지도록 여러분을 데려가고, 훈련시키는 것을 목적으로 하는 사람입니다. 그것이 최고의 명상, 마음챙김, 마음챙김 선생님입니다.

It's no more suffering, okay? You see, in order to get there, your body has to be very healthy, okay? Your stress level to be virtually nonexistent. You see that? So why bother talk about worldly benefits? The mindfulness meditation benefits will be built on top of the worldly benefits naturally.

더 이상 고통이 없습니다. 알았나요? 알다시피 거기에 가려면 몸이 매우 건강해야 합니다. 사실상 존재하지 않는 스트레스 수준. 이해하나요? 그렇다면 굳이 세속적인 이점에 대해 이야기할 이유가 무엇입니까? 마음챙김 명상의 이점은 자연스럽게 세속적 이점 위에 세워질 것입니다.

Is it clear? Is it clear to all of you that if you practice mindfulness meditation, dies for mindfulness meditation, okay? Then you also get all the worldly benefits naturally without even having to worry about it. Is it clear?

이해했나요? 만약 마음챙김 명상을 한다면, 마음챙김 명상을 위해서 목숨도 건다면, 여러분 모두 명확한가요? 그러면 걱정할 필요 없이 세속적인 이점은 모두 자연스럽게 얻게 됩니다. 알았나요?

So again, if you learn meditation and you say, I learn mindfulness meditation, it should be for the purpose of ending all your sufferings

and only experience bliss, then I would call that you are a mindfulness meditator. If not, I call you worldly meditator. Okay?

다시 말하지만, 명상을 배우고 "나는 마음챙김 명상을 배웠습니다. 그것이 모든 고통을 끝내고 오직 안락만을 경험하기 위한 목적이어야 합니다"라고 말한다면 나는 당신을 마음챙김 명상가라고 부르겠습니다. 그렇지 않다면 세속적인 명상가라고 부릅니다.

Questions about this?

여기에 대해서 질문?

Yes.

네?

So how do you end suffering and attain bliss? You end suffering by how? 그렇다면 어떻게 괴로움에 끝을 내고 안락을 얻나요? 어떤 방법으로 괴로움을 끝을 냅니까?

Audience: With mindfulness.

마음챙김(정념)으로.

With mindfulness? Yes. Okay, how do you attain bliss? Bliss is, by the way. Bliss is a very Buddhist technical term. It's not bliss that you talk, other people talk out there. People talk bliss out there is more like ecstasy or whatever. Not the drugs, the other kind of ecstasy. Okay?

마음챙김(정념)으로? 예. 좋습니다. 어떻게 안락을 얻나요? 그건 그렇고, 안락(희열, Bliss)입니다. 희열(Bliss)은 매우 전문적인 불교 용어입니다. 여러분이 말하는 그런 희열이 아닙니다. 세상 사람들이 밖에서 말하는 그런게 아닙니다. 사람들은 희열(안락, Bliss)을 엑스터시 같은 것이라고 말합니다. 마약이 아니라 다른 종류의 엑스터시입니다. 오케이?

Okay. Bliss in Buddhist term, it's the incredible happiness you sense when you enter Samadhi. It's called bliss. If you concentrate to the point where you enter samadhi, okay? Then you experience bliss naturally. So the Buddhist talk about bliss because it's a state that's associated with concentration power. Okay? 불교에서 안락(희열)이란 여

러분이 삼매에 들어갔을 때 느끼는 엄청난 행복입니다. 그것을 희열(Bliss)이라고 부릅니다. 삼매에 들어가는 지점까지 집중하면, 알았나요? 그러면 자연스럽게 희열을 경험하게 됩니다. 그래서 불교에서는 희열에 대해 이야기하는데, 그것은 집중력과 관련된 상태이기 때문입니다.

And that state is very, very blissful. It is so wonderful. It's so much better than the bliss as the worldly people talk about. It's called sensual pleasures. As they call the worldly people bliss, it actually refers to sensual pleasures. The bliss for the Buddhists is transcendental pleasure, much more intense form of pleasure. So much more.

그리고 그 상태는 아주 아주 안락합니다. 정말 훌륭합니다. 세상 사람들이 말하는 희열보다 훨씬 낫습니다. 그런건 감각적 쾌락이라고 합니다. 세상 사람들이 희열이라고 부르는 그것은 사실 감각적 쾌락을 의미합니다. 불교인의 희열은 초월적 쾌락, 훨씬 더 강렬한 형태의 쾌락입니다. 훨씬 더 큼니다.

Yes? ok?

네?

All right, so bliss is a state of Samadhi, if you will. If you have bliss. When you mention the word bliss in Buddhism, bliss here refers to what you experience when you enter Samadhi naturally. You don't have to ask. I got I enter Samadhi.

좋아요.

안락/희열은 삼매의 경계입니다. 안락이 있다면, 불교에서 안락/희열이란 말을 할 때 여기에서 희열이란 자연스럽게 삼매에 들어갈 때 경험하는 것을 말합니다. 물어볼 필요도 없습니다. 나는 삼매에 들어갑니다.

And Sarah says "I enter Samadhi. Master, where is the bliss you promised me?"

새라가 말하길 "내가 삼매에 들어갔어요. 마스터, 나에게 약속한 그 안락은 어디있나요?"

Okay, you don't have to worry about it. Once you enter Samadhi, you

experience bliss naturally. Okay? 오케이? 그런건 걱정할 필요가 없습니다. 삼매에 들어가면 자연스럽게 안락/희열을 경험합니다.

So you experience bliss if you mindfulness meditation is that you're always in Samadhi. The highest form of mindfulness meditation is to teach you to be in Samadhi constantly. That's why you're always blissful. Is it clear?

그래서 마음챙김 명상을 하면 안락/희열을 경험하게 됩니다. 그것은 당신이 항상 사마디(삼매)에 있다는 것입니다. 최고의 형태의 마음챙김 명상은 끊임없이 삼매에 있도록 가르치는 것입니다. 그래서 당신은 항상 안락합니다. 이해했나요?

Even after you exit Samadhi, your bliss becomes deteriorate, but it sometimes lasts for days, weeks, months. It depends on your depth of Samadhi, your form of Samadhi, okay?

삼매에서 나온 후에도, 안락은 줄어 듭니다. 허 때로는 며칠, 몇 주, 몇 달 동안 지속됩니다. 그것은 당신의 삼매의 깊이, 삼매의 형태에 달려 있습니다, 알았죠?

For example, when I first started meditating I entered Samadhi, and sometimes the bliss would last for about 24 hours. After 24 hours it started to degrade. After 24 hours, you don't feel blissful anymore, okay? And sometimes it would last for a few days. Okay?

예를 들어 나는 처음 명상을 시작했을 때 삼매에 들어갔고 때로는 그 안락이 약 24시간 동안 지속되기도 했습니다. 24시간 후 줄어들기 시작했습니다. 24시간이 지나면 더 이상 안락을 느끼지 않습니다. 때로는 며칠 동안 지속되기도 했습니다.

So any questions? Okay. So bliss is associated with samadhi. You enter samadhi, you exit samadhi, you still are very bliss, very, very blissful. What is ending suffering?

질문이 있으신가요? 그래서 안락은 삼매와 관련이 있습니다. 삼매에 들어갔다가 삼매를 빠져나오지만, 여전히 매우 안락하고 매우 환희롭습니다. 고

통을 끝내는 것은 무엇입니까?

Remember, mindfulness meditation has two goals: to attain bliss and end suffering. Okay?

기억하나요? 마음챙김(정념) 명상은 두 개의 목표가 있습니다. 안락을 얻고, 고통을 끝내는 것 (이고득락離苦得樂).

We talked about obtaining bliss, okay? If you concentrate to the point where you're able to enter samadhi, then you experience bliss. We talked about that now. How about ending suffering? What does it entail 우리는 안락을 얻는 것에 대해 이야기했습니다, 알았나요? 삼매에 들어갈 수 있는 지점까지 집중하면 안락을 경험하게 됩니다. 지금 그에 대한 이야기했습니다. 고통을 끝내는 것은 어떻습니까? 그것은 무엇을 수반합니까?

Yes. XianJie. What is ending suffering? You're not sleepy anymore? You're not sleepy anymore? I assure you sleepiness is a form of suffering. Yes? Okay, so how do you end suffering?

그래 현재, 괴로움을 끝내는 게 무엇이냐? 이제 졸다가 그만 졸고 있니? 이제 안졸리니? 내가 보장하는데, 네 졸음은 괴로움의 한 형태란다. 알았니? 그래 괴로움은 어떻게 끝을 내는가?

Yes, very good. Okay.

좋아. 아주 좋아. 알았습니다.

The reason you suffer is because of attachments. Okay?

괴로운 이유는 집착때문입니다.

Yes. Think about this. This is the nature of our confusion. Think about this. For example, you like your car so much that when you get a door ding in the parking lot, you feel very bad, right? You feel violated. 네. 이것에 대해 생각해봅시오. 이것이 우리의 혼란함의 본질입니다. 그에 대해서 생각해봅시오. 예를 들어, 여러분이 차를 너무 좋아하는데, 주차장에서 차문이 긁혀있습니다. 기분이 매우 안 좋습니다. 맞나요? 침해당한 느낌이죠.

I remember the first time I parked, this is a long, long time ago, okay?

I'm not as vain as it used to be, but a long, long time ago I had a BMW. And I parked in Winter shopping center and parked there, came out, somebody smashed it and took the stereo, a bowpunk stereo. Okay?

처음을 기억합니다. 주차했을 때, 아주 오래 전 일입니다. 나는 예전만큼 가벼운 사람은 아닙니다. 아주 오래 전에 BMW가 있었습니다. 그리고 Winter 쇼핑 센터에 주차하고, 거기에 주차하고 나왔고, 누군가 내 차를 깨고 들어가서, 스테레오, 보우 펑크 스테레오를 가져갔습니다. 오케이?

Now, I was insured but I never felt the same again. The car, I didn't like the car anymore. You feel violated. It's no longer the same car that you drive because somebody else violated it. I know.

이제 보험은 들었었지만 다시는 같은 느낌이 들지 않았습니다. 그 차, 나는 더 이상 차가 마음에 들지 않았습니다. 침해당한 느낌. 다른 누군가가 들어갔기 때문에 더 이상 운전했던 같은 차가 아닌 것입니다.

And it's so deflating because I didn't enjoy driving the car anymore. Okay, think about it. Yeah. You look at me. You look at me. Yeah, I still feel the same way. By the way, about that car.

그리고 더 이상 그 차를 운전하는 것이 즐겁지 않았기 때문에 너무 힘이 빠졌습니다. 좋아요. 생각해보십시오. 네, 나를 보세요. 나를 보십시오. 네, 아무튼 그 차에 대해서 여전히 같은 느낌입니다.

Audience: The feeling is gone. The suffering is gone. It's good?

그 느낌은 가버렸습니다. 괴로움은 가버렸어요.

The feeling is gone. But the story I just told you is. Your feeling may be gone, but your mind is still scarred. In the back of your mind, you're not happy about it. You see, as you can feel when I talk about my first BMW, how unhappy I still feel violated. You see that? You still feel there's still a scar you will.

그 기분은 가버렸습니다. 하지만 방금 말씀드린 이야기는 감정은 사라졌지만 마음은 여전히 흉터를 입었습니다. 마음 한구석 그것에 대해 기분이 좋지 않습니다. 내가 그 첫 BMW에 대해 이야기할 때 느낄 수 있듯이, 내가

여전히 얼마나 불행하게 느끼는지 알 수 있습니다. 알았나요? 여전히 흉터가 있다고 느낍니다.

You still remember in your mind. That's what we call, that's what Sarah refers to as attachment. I'm still attached to that car. The fact is violated. So you still have a scar here, okay? That is suffering.

여전히 당신은 마음 속에 기억합니다. 그것이 우리가 부르는 것이고, 사랑이 집착이라고 부르는 것입니다. 나는 여전히 그 차에 집착을 갖고 있습니다. 침해받은 것입니다. 여기 아직도 흉터가 남아있습니다. 알았나요? 그것은 고통입니다.

You may forget about it. Yes. After three or four times, the pain decreases, the suffering diffuses. But what does not decrease is in here. Physically, emotionally it decreases, but mentally is still here. You still have a scar up here.

그것을 잊을 수는 있습니다. 네. 서너 번 지나면 통증이 줄어들고 고통이 분산됩니다. 그러나 줄어들지 않는 것이 여기에 있습니다. 신체적, 정서적으로는 감소하지만 정신적으로는 여전히 여기에 있습니다. 아직 여기에 흉터가 있습니다.

Ask anyone who's divorced, they will tell you. Or who's planning to divorce, they will tell you. Why? I'm getting divorced because I don't like my husband anymore, okay? And you know what? They carry that same mindset to the next marriage.

이혼한 사람에게 물어보면 알려줄 것입니다. 또는 이혼을 계획하고 있는 사람이라면 말해줄 수 있을 것입니다. 왜? 남편이 더 이상 마음에 들지 않아서 이혼하는 거예요, 알겠죠? 그리고 그거 아시나요? 그들은 그와 똑같은 마음가짐을 다음 결혼으로 가지고 갑니다.

I don't like him. That's why I marry you, okay? And the husband says, oh my God, if she doesn't like him that bad, that badly, then I could be next. Right?

나는 그 사람(전남편)이 싫어서, 그래서 당신과 결혼하는 것입니다. 그러면

남편은 말합니다. 세상에, 그녀가 그렇게 그를 싫어했다면, 그러면 다음은 내 차례가 될 수도 있겠네. 맞나요?

Okay, you see, the point here is that mentally we have a scar and that's still hurting us, okay? And that's what Sarah is talking about. No one remember. The BMW is gone. Remember, the husband is gone already, okay? But still, it's still up here. And that's called attachment. You still attach to it mentally. You still picture in your mind. It's better to get divorced and then erase it from your mind. Now I call total divorce.

알다시피, 여기서 요점은 정신적으로 우리에게는 흉터가 있고 그것이 여전히 우리를 아프게 한다는 것입니다, 알았죠? 그리고 그것이 사라가 말하는 것입니다. 아무도 기억하지 못합니다. BMW는 없어졌습니다. 기억하세요. 남편은 이미 가버렸어요, 알았죠? 하지만 여전히 여기 위(머리)에 있습니다. 그리고 그것을 집착이라고 합니다. 당신은 여전히 정신적으로 그것에 집착합니다. 당신은 여전히 마음 속에 그림을 그립니다. 이혼하고 마음에서 지우는 것이 좋습니다. 이제 나는 그것을 완전한 이혼이라고 부릅니다.

That's the end of suffering. You see that? If you erase from your mind, you have no more attachment, then it's no more suffering. As long as you have a scar up here, it still bothers you when you talk about it. Like my car, I don't like that BMW anymore, okay? Yes.

그것이 고통의 끝입니다. 알았나요? 마음에서 지우면 더 이상 집착이 없고 괴로움도 없습니다. 여기에 흉터가 있는 한 그것에 대해 이야기할 때 여전히 신경이 쓰입니다. 내 자동차처럼, 더 이상 그 BMW를 좋아하지 않습니다. 알았나요? 예.

Audience: Meditation is one to suffer (inaudible)

명상은...괴로운..

is no more suffering.

더는 괴로움이 없습니다.

Audience: How many times take this?

얼마나 걸리나요?

Oh, about five times. Easy. If you're good, five times. You're not that good, 5 million lifetimes. A long time if you're not good. Like me, I'm not there yet, so I talk about it. I'm not there. I'm on my 499,000 times, I'm still not there yet. I'm kidding.

오! 다섯번이면 되요. 쉬워요. 좋습니다. 다섯번. 당신이 좀 별로라면, 5백만 생이요. 당신이 잘 못한다면, 오랜세월 걸립니다. 나처럼 아직 거기까지 못 가서, 그래서 내가 그것에 대한 이야기를 하는 것입니다. 나는 거기에 못 갔어요. 나는 499,000회(생)에 도달했지만 아직 거기에 도달하지 못했습니다. 농담하는거예요.

The point here is that let's not be greedy, let's not be unrealistic, okay? I'm only paint you a picture of Nirvana. I'm not there yet. So I'm like a salesman. I'm only making you a promise, okay? It's good to know about it. It gives us a hope. Okay?

여기서 포인트는 욕심내지 말자, 비현실적이지 말자는 겁니다. 알겠나요? 나는 당신에게 열반의 그림을 그려주는 것 뿐입니다. 나는 아직 거기에 없습니다. 그래서 나는 세일즈맨과 같습니다. 약속할 뿐입니다. 알았지요? 그것(열반)에 대해 알아두는 것은 좋습니다. 우리에게 희망을 줍니다.

Because this is why I get divorced in the first place. I said, I don't like you anymore. I divorce you, woman. And then I thought, I move on to a better woman. And guess what? Same problem.

이것이 애초에 내가 이혼했던 첫 이유이기 때문입니다. 더 이상 당신을 좋아하지 않는다고 말했습니다. 나는 당신(그 사람)과 이혼합니다. 그리고 나서 나는 더 나은 여자에게로 넘어간다고 생각했습니다. 그리고 아시나요? 같은 문제가 있습니다.

All together: Hahahahaha

하하하하하

Okay? Why? See, it's because of attachment. You think you're smart, but getting rid of one actually you carry the same problem to the next.

오케이? 왜요? 보십시오. 집착 때문입니다. 당신은 당신이 똑똑하다고 생각

하지만 실제로 하나를 제거하고, 그리고 그와 똑같은 문제를 다음으로 가져 갑니다.

So when you get to be as old I am, I say, oh, forget it. I'm not getting divorced anymore. It's hopeless. Okay?

그래서 당신이 저처럼 나이가 들면, 오, 그냥 잊어버리십시오. 더 이상 이혼 하지 않습니다. 희망이 없어요.

So the point here is that nature of suffering is what? Because of attachment. Why are you attached in the first place? Why?

그래서 여기서 요점은 고통의 본질이 무엇인가 하는 것입니다. 집착 때문입니다. 애초부터 여러분은 왜 집착하게 되었나요?

Audience: Human nature.

인간의 본성.

Human nature? Okay, human nature.

인간의 본성이라고요? 네. 인간의 본성.

Roberta: But it's true. It's a bummer.

그건 사실이에요. 실망이에요.

Because we choose to. So, yeah. You want to. You say, oh, I want to be loved. Yeah. You know we're talking. Let's be real. We want to be loved, don't we? We want to feel potent. I mean important.

우리가 그렇게 하기로 선택하기 때문입니다. 그렇습니다. 당신이 원합니다. 오! 당신은 사랑 받기를 원합니다. 여러분도 무슨 말인지 알고 있습니다. 사실대로 말해봅시다. 사랑받고 싶다고 말합니다. 우리 안그런가요? 우리는 정력이 있다(potent)고 느끼고 싶습니다. 중요하다(important)라고 말하려고 했어요!

hahahaha

하하하

Important. hahaha. Okay?

중요하다고 말합니다. 하하하.

We want to feel loved. You want to be liked. you see? When I,... Every

time I lecture. Let me tell you a little secret. Please pay attention to this. You apprentice monks. When I sit up here, you see two groups of people, women and men.

우리는 사랑받고 싶어합니다. 당신은 호감을 받고 싶어합니다. 알겠어나요? 내가,... 내가 강의할 때마다. 비밀을 좀 말해줄게요. 집중해서 들어보세요. 나의 사미승 여러분도 집중해보세요. 내가 여기 앉으면 여성과 남성 두 그룹이 보입니다.

And there's a clear delineation why we separate women from men. It's not because of many reasons, but the main reason for me is, I say when I look at this side. I say, "like me. like me. I'm pretty. I'm desirable. Like me." Okay?

그리고 우리가 왜 여성을 남성과 구분하는지에 대한 분명한 설명이 있습니다. 여러 가지 이유 때문이 아니라 제 주된 이유는, 이쪽을 보면 (사람들이) 말합니다. 나는 "나를 좋아해주세요. 날 좋아해주세요. 나는 예뻐요. 나는 호감가는 사람이에요. 나를 좋아해주세요." 알았나요?

I remind myself. Over here. What's it over here? On the men side, sir. What's the men side? What are you? 나는 내 자신에게 상기합니다. 이쪽은. 이쪽은 뭐가 있나요? 남자쪽. 네. 남자쪽은 어때요? 뭔가요?

Yeah. There's a clear lineation for us. So the men side what do the men want? Boys. What do they want? 네. 우리에게는 분명한 선이 있습니다. 그래서 남자들은 남자들이 원하는게 뭔가요? 남자분들. 무엇을 원합니까?

Audience: Like me.

날 좋아해요.

No.

아니에요.

Mireya: Obey me.

나에게 복종해라.

Close. Very good. This is a woman who understands men. Obey me. What's obey me. Why do you need to obey me? Because?

가깝습니다. 아주 좋아요. 이 여자는 남자들을 이해하네요. 나에게 복종해라
복종이 뭔가요? 왜 복종해야 하나요?

Roberta: They are the boss.

보스니까요.

I'm important. Men's weakness is that "I'm important. Yeah. I'm
important." Right? Right? This is why I decided to become a monk in
the first place.

나는 중요하다. 남자의 약점은 "내가 중요해. 그래. 내가 중요해." 맞나요?
맞나요? 이것이 내가 애초에 스님이 되기로 결심한 이유입니다.

All together: Hahahaha. Hahahaha.

하하하. 하하하.

Men's weaknesses is "I'm important". Women's weaknesses is "like me".
This is why this guy does so well. He goes to all his clients and say. "Oh,
I like you so much. That's why I drive a long way to get here. It took me
half an hour to drive to say hello and tell you something. Because I like
you". And women eat it up. Right?

남자의 약점은 "나는 중요하다"입니다. 여자의 약점은 "나를 좋아해". 이래
서 이 남자분이 잘하는 것입니다. 그는 모든 고객에게 가서 말합니다. "아,
난 네가 너무 좋아. 그래서 여기까지 먼 길을 운전해서 왔어. 운전해서 인
사하고 뭐라도 하려고 30분 걸렸어. 좋아하니까." 그리고 여자들은 그것을
주어서 먹습니다. 맞나요?

Right, Robert?

로버트 맞나요?

Roberta: I think so.

그런거 같네요.

So he's dangerous.

그래서 그는 위험한 것입니다.

Roberta: I am dangerous?

내가 위험하다구요?

Yeah. Because if you understand women, you know, then you can sell anything to them. Anything. Anything. Anything. I like you so much. That's why I bring you a vacuum cleaner. Look at how nice, look at how beautiful you look when you're pushing it.

네. 여성을 이해한다면 그들에게 무엇이든 팔 수 있습니다. 아무거나. 무엇 인든. "난 당신이 너무 좋아. 그래서 진공 청소기를 가져 왔어요. 청소기를 밀고 있을 때 당신이 얼마나 아름다워 보이는지 보세요."

All together: hahaha.

하하하

Okay? This is what happens to women. The good sales people, by the way, are the one who get the women to like them first. They don't sell. The good salesmen get the women to like them first.

오케이? 이것이 여자들에게 일어나는 일입니다. 그건 그렇고, 좋은 영업 사원은 여성이 먼저 자신을 좋아하게 만드는 사람입니다. 그들은 팔지 않습니다. 좋은 세일즈맨은 여성이 먼저 자신을 좋아하게 만듭니다.

That's right. But men are different. Man is slightly different. 맞습니다.

하지만 남자는 다릅니다. 남자는 조금 다릅니다.

They like they like to be liked, but what's more important to them is that they need to feel important. That's the attachment. That's what she says. The women says he's the boss. Roberta says he's the boss. Yeah? 그들도 누가 좋아해주면 좋아하지만, 그들에게 더 중요한 것은 중요하다고 느낄 필요가 있다는 것입니다. 그것이 집착입니다. 그것이 그녀가 말하는 것입니다. 여자들이 "그가 보스예요"라고 말합니다. 로버르타는 "그가 보스다"라고 말합니다. 네?

Robert: But different cultures are very different.

하지만 문화에 따라 많이 달라요.

You mean it's different for you Caucasians?

당신 백인들이 다르다는 건가요?

Robert: I've noticed that the importance is more in Asian culture.

중요한게 동양 문화에서 더 그렇다고 느꼈어요.

Than Caucasians?

백인보다 더 그렇다는 건가요?

Robert: Yeah.

네

Is that right? Roberta?

그게 그런가요 로버르타?

Robert: What did he just say?

로버트가 뭐라고 했죠?

He says that he claims that the Asians are stuck on being important. The Asian men are stuck on being important. More so than Caucasian? 그(로버트)가 말하길, 그가 주장하길, 동양인들이 중요함에 걸려있다고 합니다. 동양인 남자들이 중요하다는 것에 걸려있다고요. 백인들보다 더 그렇다고요.

Roberta: More than Caucasians? Yeah, I think so. I don't know though, now I don't know if I agree with that totally. I think any man, most of the men, I met.

백인보다 더? 그래요. 나도 그런거 같아요. 근데 잘 모르겠어요. 지금보니, 그것에 전적으로 동의할 수 있는지 모르겠어요. 내 생각엔 대부분 남자가 다 그래요.

Just forget he's your son for a change.

그냥 잊어요. 그(로버트)는 당신 아들이니까 좀 다르게 말이에요.

Roberta: I think men, they want to be important. They do. And they want to, they wanna succeed. They want to succeed and be important.

내 생각에 남자들은 중요해지고 싶어해요. 남자들이 그렇죠. 그리고 성공하기를 원합니다. 성공하고 중요해지고 싶어합니다.

Success because it's important.

성공도 중요하기 때문이에요.

Robert: I am not saying that a Caucasian man doesn't want to be

important, I am saying that.

나는 백인 남성이 중요한 사람이 되는 것을 원하지 않는다는 말이 아니라, 말하려는 것은...

not as strongly as the Asians.

동양인만큼 그렇지 않다는 거죠.

Robert: The reciprocation. The female is more conducive to making it more important than a Caucasian woman. That's my observation.

여성들이 백인 여성보다 더 중요하게 만드는데 더 협조적이라는 것입니다. 내가 봤을 때 그래요.

Okay, I'm not going there, but. 오케이.

난 그 이야기로 가지는 않습니다. 하지만...

All together: hahaha

하하하

Let's keep it PG 13. I'm willing to go out on limbs(?) So far, but not the small branches, not the twigs. But the point here is that in our society, our society, okay? I think it's a double standard. And the man has a sense of power.

13세 이상으로 유지합시다. 나는 지금까지 큰줄기로 나갈 의향이 있지만 작은 가지나 잔가지는 아닙니다. 하지만 여기서 요점은 우리 사회에서, 우리 사회에서, 알았죠? 나는 그것이 이중 잣대라고 생각합니다. 그리고 남자에게 권력이라는 느낌이 있습니다.

That's why the males are, boys are groomed to be important, to be preferred, to do the authority. The women are groomed somehow to be like "like me". So I notice. yes or no?

그렇기 때문에 남자들은 중요하게 되도록, 선호받도록, 권위자 역할을 하도록 다듬어집니다. 여자들은 어떻게든 "나를 좋아해줘"로 다듬어집니다. 그래서 나는 알아차렸습니다. 그런가요 아닌가요?

Mireya: Hispanic culture say that.

히스패닉(라틴계) 문화에서도 그렇게 말합니다.

This case is Hispanics? True in Asia.

이런게 라틴계열 사람들에게도 그런가요? 동양권에서는 그렇습니다.

Mireya: I think it's same, Asia and Hispanic people.

내가 보기엔 같아요. 동양과 라틴계열 사람들.

I think, even in this country, the women put on makeup and all those things. What for? "Like me, like me, like me". What?

제 생각에는 이 나라에서도 여성들은 화장을 하고, 그런 모든 것들을 합니다. 무엇 때문에? "나를 좋아해요. 나를 좋아해요. 나를 좋아해줘요.". 무엇을 위해서?

Robert: For other women? Primarily.

다른 여자들을 위해서? 주로?

for other women?

다른 여자들을 위해서?

Robert: primarily.

주로 그렇다는거죠.

Roberta: They want to look better than the other. Or what? Or compete with it. Robert?

다른 여자들보다 더 예뻐보이길 원합니다. 또는 경쟁하기 위해서.

Well, same thing with men. Men want to be more important than other men. It's always a competition. But the thing is that women are more somehow in our society, in human society, we groom them to be approved, to be liked. That's the attachment. Very, very heavy attachment. Okay.

글쎄요. 남자도 같은거죠. 남자들은 다른 남자들보다 자기가 더 중요해지길 원합니다. 늘 경쟁이죠. 하지만 문제는 여자분들이 우리 사회, 인간 사회에서 더 어떻게든 인정받고 사랑받도록 다듬어진다는 것입니다. 그것이 집착, 아주 아주 무거운 집착입니다.

Mireya: I am trying to get rid of it.

저는 그걸 없애려고 노력 중이에요.

You're trying to get rid of. I know I know. Hallelujah. Okay?

당신이 제거하려 노력중인 거. 나도 알아요. 할레루야! 오케이?

I think I lost some quite a few people. So let's go to lunch. Who cares?

내가 청중을 몇 명 또 잃은 것 같습니다. 이제 점심 먹으러 가죠. 누가 관심이 있겠습니까.

Mireya: Master. and Chan. Did you how to get them...?

마스터, 선에서 어떻게...

Oh, very good. We can elaborate more next time. But basically the highest form of meditation in third form? Is to help you see the Buddha nature. It's also part of mindfulness. Okay?

오! 정말 잘했어요. 다음 시간에 더 자세히 설명할 수 있습니다. 기본적으로 세 번째 형태, 가장 높은 형태의 명상은 불성을 볼 수 있도록 해주는 것입니다. 그것은 또한 마음챙김의 일부입니다. 오케이?

The mindfulness is only actually a lower form, a lower form of bliss. The Chan bliss is much higher. Actually, the mindfulness meditation still has some suffering, still is suffering, but they're not aware of it. The Chan will eliminate totally all suffering. And it's incredibly blissful. The bliss you experience from the Mahayana, from seeing the Buddha nature, is no comparison to the bliss you experience in the mindfulness meditation. There's no comparison at all. You can't even compare. Yes. 마음챙김(정념)은 실제로 더 낮은 형태, 더 낮은 형태의 안락일 뿐입니다. 선의 안락은 훨씬 더 높습니다. 사실, 마음챙김(정념) 명상은 여전히 약간의 고통이 있고, 여전히 고통이지만, 그 사람들(마음챙김하는 사람들)은 그것을 자각하지 못합니다. 선은 모든 고통을 완전히 없앨 것입니다. 그리고 그것은 엄청나게 안락합니다. 대승에서, 불성을 보고 경험하는 안락은 마음챙김 명상에서 경험하는 안락과 비교할 수 없습니다. 전혀 비교가 되지 않습니다. 비교조차 할 수 없습니다. 네 말하세요.

Audience: When you started meditation is good and your life change. But all the bad things is happening in my life. I see. When they go to the

meditation level through level, I like it. But all the things happen, bad and bad and bad. I lost too much things. When the meditation live one side, the things bad to me.

명상을 시작하면 그게 좋고 삶이 바뀝니다. 그러나 내 인생에서 여러 나쁜 일들이 일어나고 있습니다. 알겠어요. 명상에서 단계 단계 가는데 저는 그게 좋습니다. 하지만 나쁜 일, 나쁜 일, 이런 여러 나쁜 일이 일어납니다. 나는 너무 많은 것을 잃었습니다. 명상이 한쪽에 있고, 나에게 안 좋은 일이 생깁니다.

Ah. Very good. The question is that you have a lot of things that are making you unhappy. Right? And how does meditation help? Okay? Meditation helps, help you in two ways. Number one, help you understand why bad things are happening.

아! 매우 좋습니다. 이 질문이 뭐냐면, 당신을 불행하게 만드는 일이 많다는 것입니다. 맞나요? 근데 명상이 어떻게 도움이 되는가? 그거죠? 명상이 두 가지 방식으로 도움이 됩니다. 첫째, 나쁜 일이 일어나는 이유를 이해하도록 도와줍니다.

You need to understand if things happen to you in a bad way and just keep on happening, you have no clues. Then it's very difficult for you to resolve it. So that's number two.

여러분에게 나쁜 방식으로 일이 생기고, 계속 생기지만, 여러분은 실마리도 잡지 못합니다. 그러면 그걸 해결하기가 매우 어렵습니다. 그래서 그것이 두 번째입니다.

If you understand, then you learn ways to resolve those problems. Meditation helps you solve those problems and stop those bad things. That's the only way for you to be able to experience bliss. You're not going to experience bliss if those bad things bother you. Okay?

만약 여러분이 이해한다면, 그때 이런 문제들을 해결하는 방법을 배웁니다. 명상은 이러한 문제를 해결하고 나쁜 일을 멈추는 데 여러분에게 도움이 됩니다. 그것이 당신이 안락을 경험할 수 있는 유일한 방법입니다. 그런 나

뿐 일들이 당신을 괴롭힌다면 안락을 경험하지 못할 것입니다. 알았나요?

So meditation will eventually help you solve those problems or deal with those problems more effectively. Okay?

따라서 명상은 결국 이러한 문제를 해결하거나 이러한 문제를 보다 효과적으로 처리하는 데 도움이 될 것입니다. 알았나요?

Does that help? It will help you become clear your head and help you know how to solve these problems more effectively so that you put an end to these problems. Okay?

도움이 되나요? 머리가 맑아지고 이러한 문제를 보다 효과적으로 해결하는 방법을 알게 되어 이러한 문제들에 끝을 내는데 도움이 될 것입니다. 괜찮아?

Okay. Yes.

오케이. 말하세요.

XianJie: Shifu. Could I just ask a technical question? In meditating recently, I keep noticing like my head leaning forward. And when I notice that, first of all, we're not supposed to move. But if I notice like that, I should straighten out, right? Or should I just completely ignore it and say, oh, well, that's not where my head is, and leave it there, or just keep I should make that.

사부님. 기술적인 질문만 해도 될까요? 최근에 명상을 하면서 머리가 앞으로 기울어지는 것을 계속 알아차립니다. 그리고 그걸 알아차렸을 때, 무엇보다 먼저, 우리는 움직이면 안 됩니다. 그렇게 눈치채면 바로잡아야겠죠? 아니면 그냥 완전히 무시하고, "오, 내 머리가 있는 곳이 아닌데?" 그리고는 그냥 그렇게 두고, 계속해서...

Why does it move?

왜 움직이나요?

XianJie: I don't know. I don't know.

모르겠어요. 몰라요.

Why does it move? Is it physical movement or is it you telling us how you move?

왜 움직이나요? 그게 물리적인 움직임인가요? 아니면 본인이 스스로 움직인다는 것을 우리에게 말하고 있나요?

XianJie: No, it's just like an unconscious moving.

아니요. 그게 무의식적인 움직임이에요.

Okay.

오케이.

XianJie: Then I find myself slowly, suddenly I realize, oh, my head is like forward here.

그런 다음 천천히 갑자기 알게되요. 아! 내 머리가 앞으로 이렇게 나와있네! 하고 말이에요.

It's two kinds of movements. Number one is a movement from your mind. It says. Your mind is directing the physical movement. And the other is involuntary. It doesn't come from your conscious mind. Okay?

두 가지 종류의 움직임이 있습니다. 첫번째는 여러분 마음에서 움직이는 것인데, 여러분 마음이 물리적인 움직임을 지시하고 있습니다. 그리고 또 다른 것은 비자발적인 것입니다. 여러분의 의식에서 오는게 아닙니다.

So in meditation, you can learn to control yourself. You control your body so that you should direct. You don't move. But sometimes it's things that will make your body move. You can't help it. Okay?

따라서 여러분은 명상에서 스스로를 통제하는 법을 배울 수 있습니다. 여러분이 몸을 컨트롤해서, 스스로 지시하는 것입니다. 움직이지 않는 것이죠. 하지만 때때로 어떤 것들이 여러분의 몸을 움직이게 할 것입니다. 어찌할 바가 없습니다.

Those things, you let it happen naturally. You don't have to do anything. Eventually it take care of itself. Okay?

그런 것들, 그런 일이 자연스레 일어나게 하십시오. 아무것도 하지 않아도 됩니다. 결국 그게 스스로 정리될 것입니다.

Instead of correcting yourself and correcting your head, you focus more strongly in your navel will correct itself. And what I'm teaching you is not even to strike a thought, to fix it. You just concentrate on your navel more. That's all you do. You don't fix it. That's a lower form. That's mindfulness meditation, you fix it.

자신을 바로잡는 대신, 머리를 바르게 하는 대신, 배꼽에 더 강하게 집중하면, 알아서 고쳐질 것입니다. 그리고 내가 지금 가르치고 있는 것은 그걸 고치기 위해서 단 한 생각조차 일으키지 않습니다. 그냥 배꼽에 더 집중합니다. 그것만 하면 됩니다. 여러분이 고치지 않습니다. 그것(여러분이 직접 고치는 것)은 더 낮은 형태입니다. 그것은 마음챙김 명상입니다. 당신이 그것을 고칩니다.

Mahayana meditation, you focus on your navel. That's the difference. You understand? The mindfulness meditation teacher will tell you to correct it. Okay?

대승 명상에서 배꼽에 집중합니다. 그 차이입니다. 이해하셨나요? 마음챙김 선생님은 고치라고 말할 것입니다.

Because they don't understand. But you go to Mahayana meditation, we tell you to go to the naval. That's all you do. We don't do anything.

그건 그들이 이해하지 못하기 때문입니다. 하지만 여러분이 대승 명상에 가면, 우리는 여러분에게 배꼽으로 가라고 말합니다. 그게 여러분이 해야 할 일의 전부입니다. 아무것도 하지 않습니다.

It will fix itself. Nonaction. No karma. Okay?

그러면 스스로 고쳐질 것입니다. 행동이 없고, 카르마(업)이 없는 것입니다.

We can talk some more next time because it's 11 O'clock. So Let's go lunch. Let's end our suffering, end our hunger and enjoy the food.

11시니까 다음에 더 얘기합시다. 점심 먹으러 가서, 고통을 끝내고, 아니, 배고픔을 끝내고 음식을 즐기시다.

Slowly just like anything else. It takes time to fix it gradually.

다른 것들과 마찬가지로, 점차적으로 고치는데 시간이 듭니다.

You want to fix it? You will find a way to fix it. You have to accept the suffering by the way. You realize you have a problem, there must be a solution for you. Just keep looking for something until it goes away. 고치고 싶나요? 여러분은 고칠 방법을 찾을 것입니다. 그나저나 고통을 받아 들여야 합니다. 여러분에게 문제가 있다는 것을 깨달으면, 분명히 당신을 위한 해결책도 존재합니다. 문제가 사라질 때까지 그냥 계속 찾으십시오.

Thank you.

고맙습니다.

치유를 위한 호흡 명상

Breath_Meditation_4_Healing

2014/5/3

<https://youtu.be/prYNxRVOkYM>

Good morning, everyone.

좋은 아침입니다, 여러분.

Last weekend last Saturday there was a Chinese gentleman who came for meditation, I believe for the first time.

지난 주 토요일 어떤 중국 신사분이 처음으로 명상을 하러 왔었습니다.

And after lunch he left, and he saw me in the court on the courtyard, and he asked there's meditation help heal lungs problems.

점심식사 후에 그는 떠났고, 안뜰에 있는 나를 보고 명상이 폐 질환을 치유하는데 도움이 되는지 물었습니다.

I said of course it does.

나는 "당연히 그렇죠.

Actually one of the great things about meditation, about Chan is that it will heal your lung problems.

실제로 선, 명상의 가장 좋은 점 중 하나가 바로 당신의 폐 문제를 치료할

수 있다는 거예요"라고 했습니다.

It's a known thing. It's a proven thing

이건 잘 알려진 사실입니다. 실제로 입증도 되었습니다.

Can we pipe this over to the kitchen staff?

혹시 내 얘기를 공양간에 있는 분들도 들을 수 있게 연결할 수 있나요?

I'm speaking Vietnamese on purpose so that they can hear it because they might be busy. I told them to come listen, but I think they're not here so it seems that they're busy.

내가 일부러 베트남어도 하고 있는 이유는 그들(공양간에서 요리하는 사람들)이 바쁠 수 있기 때문입니다. 내가 그들에게 들으러 오라고 했었는데, 아마 너무 바빠 여기 참석하지 못한 거 같네요.

So I explained that the the fact is the Chan has healed a lot of people with their pulmonary problems.

어쨌든 나는 그 중국 신사에게 선이 폐 질환을 가진 많은 이들을 치유해 왔다는 사실을 설명해 주었습니다.

And so I said you should come. You come learn, come meditate regularly. You'll see the difference.

그리고 당신도 여기 오라고 했습니다. 와서 배우면서 규칙적으로 명상하라고 했습니다.그러면 그 차이를 느끼게 될거라고 말입니다.

And this week he disappears.

그런데 이번 주에 그 분은 보이지 않네요.

And that's the nature of illness.

그건 질병의 특징입니다.

The doctor give you medicine, and you refuse to take it. I'm not saying this in a casual fashion. I tell you I've seen it too often.

의사가 당신에게 치료 약을 주지만, 당신은 그걸 거부합니다. 내가 이걸 가볍게 이야기하고 있는게 아닙니다. 난 이런 일을 너무 자주 봐왔습니다.

You refuse to take the medication.

여러분이 약 먹는 것을 거부합니다.

What is illness?

질병이란 무엇인가요?

Illness is the presence of beings that are not...they want to do you harm inside of you. They want to harm you. Okay? These are beings just like us.

질병이란, 당신 안에서 당신에게 해를 끼치고 싶어하는 존재들이 있는 겁니다. 그들은 당신을 해치고 싶어해요. 그들은 우리와 같은 존재들입니다.

And therefore they affect us in a very intimate fashion.

그래서, 우리에게 아주 친밀한 방식으로 영향을 끼칩니다.

Okay, so they can, for example, influence you by not doing exercises, by not taking medication.

예를 들어, 우리가 운동을 하지 않고 약을 먹지 않도록 영향을 미칩니다.

Just like everything else, there are many ways to skin the cat.

다른 모든 것들과 마찬가지로, 고양이의 가죽을 벗기는 방법에는 여러가지가 있습니다.

So in order for these beings to exist inside of you, they have to find ways to survive, okay, to proliferate inside your body. That's how you die quicker and they grow stronger.

이런 존재들은 당신 안에 존재하기 위해서는, 당신 몸 안에서 생존하기 위한, 번성하기 위한 방법을 찾습니다. 그렇게 당신은 더 일찍 죽어가고, 그들은 점점 더 강해집니다.

Okay? So how do you deal with that? Very simple. Get rid of them.

그럼 우리는 어떻게 대처해야 할까요? 아주 간단해요. 그들을 제거하면 됩니다.

You have to realize that illnesses are unwelcome presences inside of you. So you have to get rid of him. You have to discourage him from staying.

질병이 여러분 안의 달갑지 않은 존재라는 것을 인식해야 합니다. 그를 없애야만 합니다. 여러분이 그가 더 머무르는 것을 단념시켜야 합니다.

Okay? So far so good? Does it make sense?

지금까지 괜찮나요? 잘 이해했나요?

They start out as commandos like the navy SEAL 6 we send to on a special operation.

그들은 특수 작전을 위해 파견되는 해군 특수부대 요원들처럼 시작합니다.

They come in, and they find a way to sneak around. They find a way to destroy the enemy, and then they leave, okay, except for these illness.

그들은 우리 안에 들어와서 몰래 돌아다니는 방법을 찾고, 그들은 적을 파괴하는 방법을 찾아내고, 그리곤 떠납니다. 질병만 남기고요.

They come in, they take root, and they multiply, and they take over parts in your body and mind.

그들은 들어와서, 뿌리를 내리고, 증식합니다. 그리고 당신의 몸과 마음 일부를 차지하게 됩니다.

Okay? So today I will show you,

알았나요? 오늘 내가 여러분에게 보여주겠습니다.

in general, Chan is very... is a practice that will help you restore your health.

선이 일반적으로 여러분의 건강 회복에 도움을 주는 수행입니다.

Okay, it's one of the most advanced form of self-healing process.

가장 발전된 자가 치유 과정 중 하나입니다.

Okay, I talked to a Taoist practitioner who's into healing.

나는 치유에 관심이 많은 어떤 도교 수행자와 얘기를 나누었던 적이 있습니다.

And he says... so he explains to me what he does.

그는 자신이 하는 일을 저에게 설명했어요.

And I say "Yes, what you're doing is right. However you are not doing it,

내가 말하길 "네 당신이 지금 하고 있는 것은 맞지만, 그런데 그걸 하고 있는 그게...

you are not applying, You're falling short of the purpose of your

methodology.

당신이 적용하고 있지 않아요, 당신의 방법론의 목적에 미치지 못하고 있습니다.

So I explained to him that his healing Dharma is very very effective, very very effective.

그래서 내가 그에게 그의 치유법이 아주 아주 효과적이라고, 아주 아주 효과적임을 설명했습니다.

However, the way it's transmitted from teacher to teacher is improper.

하지만, 선생님에서 선생님이로 전달되는 방식이 적절하지 못합니다.

It is because the teachers who taught him haven't understood, haven't penetrated, haven't accomplished that Dharma yet, the process of healing yet.

왜냐면 그를 가르친 선생님들이 아직 그 다르마(법) 또는 치유 과정을 제대로 이해하지 못했고, 꿰뚫지 못했고, 성취하지 못했기 때문입니다.

So that's why they fall short of healing people.

그게 사람들을 치유하기에 다소 부족한 이유입니다.

So I explained to him that from now on he should adjust his methodology accordingly so that he can improve.

나는 그에게 앞으로는 그가 향상할 수 있도록 방법론을 적절히 조정해야 한다고 설명했습니다.

And he was... agreed wholeheartedly.

그리고 그는 진심으로 동의했습니다.

He agreed that he and his teachers didn't quite grasp the the purpose, the process of behind that methodology.

그는 자신과 선생님들이 그 목적과 그 방법 이면에 있는 과정을 잘 이해하지 못했다는 것에 동의했습니다.

So you see the reason I could understand is because it's forward in the realm of Chan.

그래서 여러분이 보았듯이, 내가 이해할 수 있었던 이유는 선의 세계에서

앞으로 나아가기 때문입니다.

That's what we do as well in a much more, much more advanced way.

그것이 우리가 하는 일이기도 하고, 훨씬 더, 훨씬 더 앞선 방식으로 합니다.

that taoist doctor, then after he talked to me, he suddenly realized that, 그 도교 치유사는, 나와 이야기하고는 문득 이걸 깨달았습니다.

Oh now I remember that, you reminded me on how I learned about Master HsuanHua's, your teacher's Dharma, teacher's Chan. your teacher's Chan is countless. It's boundless.

오! 이제 기억이 납니다. 당신이 내가 전에 선화 상인에게서 배운 것을 기억나게 해줬어요. 당신의 스승의 다르마, 그 스승님의 선, 당신의 스승님의 선은 셀 수 없고, 끝이 없습니다(무량무변).

Exactly, because the Chan is really boundless and immeasurable. It is boundless. That is why your healing Dharma is contained within as well. 정확히도 선은 정말로 무한하고 헤아릴 수 없습니다. 끝이 없습니다. 그것이 당신의 치유법도 그 안에 담겨 있는 이유입니다.

So it's a subset, tiny process within that. So today I will explain to you about that healing process.

그것은 그 안에 있는 작은 부분, 작은 과정에 불과합니다. 그래서 오늘 나는 여러분에게 그 치유 과정에 대해 설명할 것입니다.

Remember all of you, unlike us, lay people, all of you go to work and you trade earning money for making your body sick, okay, in some ways.

여러분 모두, 우리와 달리, 재가인들은 모두 직장에 갑니다. 그리고 돈을 버는 것과 여러분의 몸을 아프게 하는 것을 맞바꿉니다. 어떤 면에서는요.

I talked to someone this week, and he said that he has a relative who's very very rich in his 40s. He is very very rich, and yet he's so sick.

내가 이번주에 누군가와 이야기를 나누었는데, 그는 40대의 아주 큰 부자인 친척이 있다고 했습니다. 그는 너무 너무 부유하지만, 매우 아프다고 함

니다.

And then he says "You know I made a lot of money but I realized that..."

The sick young man says "I made a lot of money, but I would trade all of that for good health." Yet I can't

그리고 그가 하는 말이 돈은 많이 벌었지만 깨달은 게 있는데...

이 아픈 젊은 부자가 말하길, 돈을 많이 벌었지만, 할수있다면 그 모든 것을 건강과 바꿀거라고요. 하지만 그렇게 할 수가 없습니다.

So I feel that that you should meditate every day so that you maintain on your good health. Especially at the end of the week or the beginning of the week, you should probably consider doing this process of meditation to help your body healed.

그래서 나는 여러분이 건강을 유지하기 위해서는 매일 명상을 해야 한다고 생각합니다. 특히 주말이나 주초에 여러분은 몸이 치유될 수 있도록 이 명상의 과정을 하도록 고려해야 할 것입니다.

Okay? All right. The process is fairly simple.

아시겠죠? 그 과정은 꽤 간단합니다.

So far when I teach meditation,

저는 지금까지 여러분에게 명상을 가르치면서,

I ignore, I don't pay, I don't tend to gloss, I tend to neglect breathing.

나는 호흡에 대해서 무시하고, 신경쓰지 않았습니다. 호흡에 대해서는 방치하는 경향이었습니다.

Because I feel that people are too obsessed about breathing.

왜냐면 나는 사람들이 호흡법에 너무 집착하는 것처럼 느껴졌습니다.

And that's the form of attachment.

그건 집착의 한 형태입니다.

I don't want my meditation students to develop.

나는 내 명상 학생들이 그런걸 키우길 원하지 않습니다.

But now I want you to... now you learn about our meditation methodology which is, don't worry about your breathing.

하지만 이제 나는 여러분이... 이제 여러분이 호흡에 대해서 걱정하지 않는
우리 명상 방법을 배웁니다.

And you understand that. You practice it. It's okay to practice the
breathing method I'm about to teach you.

여러분이 그걸 이해하고, 하고 있습니다. 이제 내가 알려드릴 호흡법은 연
습해도 괜찮아요.

Okay, so what you do?

그럼 어떻게 할까요?

You breathe, you breathe in.

호흡합니다. 숨을 들이칩니다.

You pay attention to your breath. You breathe as it comes in and goes
down to your navel. So you see the air coming in through your nostrils,
going down your throat, okay, through your lungs.

호흡에 주의를 기울입니다. 여러분은 숨을 쉴 때 숨을 들이쉬고 배꼽까지
내려갑니다. 그래서 공기가 콧구멍을 통해 들어오고, 목구멍을 통해 내려가
는 것을 볼 수 있습니다. 좋아요, 폐를 통해서요.

That's why I said earlier.

이것이 내가 앞서 말했던 이유인데,

When you have lung problems, it's going to help heal your lungs a lot
quicker than you think. And going down your tummy. Okay? So far so
good?

여러분이 폐에 문제가 있다면, 생각하는 것보다 더 빨리 폐를 치유하도록
해줄 것입니다. 그리고 배까지 내려갑니다. 지금까지 이해했나요?

You go all the way down to the navel, okay. That's what your breath is
supposed to do.

배꼽까지 쭉욱 다 내려갑니다. 여러분의 호흡이 원래 이래야 합니다.

For example, when you're nervous, your breath stops around your
lung's level.

예를 들어, 여러분이 초초해지면 호흡이 폐 근처에서 멈춥니다.

Notice that. Next time you're nervous, you're tense, that's where you stop. Your breathing is shallower. It stops around your lungs area. Okay? 그걸 알아차리십시오. 다음에 초조해지거나 긴장하면, 거기가 멈추는 장소입니다. 호흡이 더 얕아집니다. 호흡이 폐 주변에서 멈춥니다.

That's the problem with the tension, or the problem causes your breathing to become shallow.

그게 긴장의 문제입니다. 그게 여러분의 호흡을 얇게 만듭니다.

For example, children, they don't have that problem.

예를 들어, 아이들은 이런 문제가 없습니다.

They deeply breathe naturally uninhibitedly, okay.

아이들은 자연스럽게 제약 없이 숨을 깊게 쉽니다.

So going back to the process. You breathe all the way down to your navel, okay. Okay? and then what?

다시 과정으로 돌아가보죠. 여러분의 호흡이 배꼽 끝까지 쭉 내려갑니다. 오케이? 그리고 뭔가요?

You have to exhale. When you exhale, you contemplate.

숨을 내쉬어야만 합니다. 숨을 내쉴 때, 여러분은 관해야 합니다.

you contemplate the illness that you have is being expelled through your breathing. So you are in the process of expelling the illness through your breathing.

가지고 있는 질병이 호흡을 통해 배출되고 있다고 관합니다. 그래서 여러분은 호흡을 통해 병을 몰아내는 과정에 있습니다.

So far so good? Okay?

여기까지 이해했죠? 그래요

These toxins inside your body are being expelled through your breathing.

여러분의 몸 안에 있는 이 독소들은 호흡을 통해 배출되고 있습니다.

That happens naturally whether you contemplate or not, but this is more active.

여러분이 관을 하든 안하든 이걸 자연스럽게 일어납니다. 하지만 이것은 좀 더 적극적입니다.

So when you do Chan, your breathing naturally does that process, cleansing process. Okay?

여러분이 선을 하면, 호흡이 자연스럽게 이런 과정, 정화 과정을 합니다.

But this is more proactive. Actually you're contemplating the toxins being expelled, okay.

그러나 이걸 좀 더 주도적이죠. 실제로 여러분은 이 독소들이 배출되고 있다고 관을 하고 있습니다.

Any questions so far?

여기까지 질문이 있나요?

Yes.

네.

(Audience)

(청중 질문)

You can breathe out through your mouth, and breathe out through your nose. It doesn't matter. Okay? It doesn't matter at all.

여러분은 입으로 숨을 내쉬거나 코로 숨을 내쉴 수 있습니다. 그건 문제가 안됩니다. 전혀 중요하지 않습니다.

Yes.

네

(Audience)

(청중 질문)

You can if you like. Actually when you do that, you're helping these beings feel better.

여러분이 원한다면 할 수 있습니다. 사실 그렇게 하면 이 존재들의 기분이 나아지도록 도와주고 있는 겁니다.

(Audience)

(청중 질문)

Yes, they don't like being expelled. They are being expelled.

네. 그들은 쫓겨나는 걸 좋아하지 않습니다. 그들이 쫓겨나고 있습니다.

So Amitabha Buddha is escorting them out. Okay?

그래서 아미타불이 그들을 밖으로 호송 중입니다.

Any other questions?

다른 질문 있나요?

Okay. So as you do that, your false thought will arise. Okay?

그래서 여러분이 그걸 하게 되면, 망상이 일어나기 시작합니다. 맞나요?

You begin, have thoughts arise in your mind. That's called an affliction.

Okay, they distract you from focus on your contemplative process.

여러분의 마음에서 생각들이 일어나기 시작합니다. 그것을 번뇌라고 합니다.

그들은 여러분이 명상 과정에 집중하는 것을 방해합니다.

You're supposed to contemplate expelling the toxins. Right?

여러분은 독소를 배출하고 있다고 생각해야 합니다. 그렇죠?

But the thoughts arise to distract you from doing that.

그러나 생각들이 일어나 여러분이 그걸 할 수 없도록 방해합니다.

That's called the interference. That's called Affliction in Chan.

그것을 간섭이라고 합니다. 선에서는 번뇌라고 부릅니다.

Easy. Either you ignore it, or you look at it and say "You should go out as well." Is it clear?

쉽습니다. 무시하거나 쳐다보거나 둘 중 하나입니다. "너도 나가" 라고 말해 십시오. 이해했나요?

So you look at the Affliction, okay. Those false thought is called an Affliction, and expel it as well. So far so good?

그래서 여러분은 번뇌를 봅니다. 이런 망상들을 번뇌라고 부르며 그것도 쫓아내야 합니다. 지금까지 괜찮죠?

What is the process? What is your purpose?

이건 어떤 과정인가요? 여러분의 목적은 무엇입니까?

In order for your mind to become blank, it's no other thoughts.

당신의 마음이 비워지기 위해서는 다른 생각이 없어야 합니다.

Your mind becomes empty. Your mind is emptied out. Any questions?

여러분 마음은 비워집니다. 여러분 마음은 비워집니다. 질문 있나요?

It's very clear. You keep on breathing, breathing. You keep on concentrating on the breath, or Amitabha Buddha's name as you exhale Okay?

이건 아주 분명해요. 여러분은 계속 숨을 쉬고 쉽니다. 숨을 쉴 때 호흡 또는 아미타불의 명호에 계속 집중합니다. 알겠어요?

If you concentrate single-mindedly, your mind will become blank naturally. You don't have to do anything.

여러분이 만일 일심으로 집중하게 되면, 마음은 자연스럽게 비워지게 됩니다. 아무것도 할 필요가 없습니다.

You don't think about anything else when your mind becomes empty.

여러분 마음이 비워지면, 다른 아무 것도 생각하지 않게 됩니다.

Questions? That's all you do.

여기까지 질문 있나요? 그것만 하면 됩니다.

That's how you enter Samadhi.

그것이 여러분이 삼매에 들어가는 방법입니다.

So, for example, you sit there. You have leg pains, okay.

예를 들어, 여러분은 앉아 있습니다. 다리의 통증을 느낍니다.

You're uncomfortable, okay. Don't move. Don't shift. You contemplate.

불편합니다. 그렇죠. 움직이지 마세요. 자세를 바꾸지 마십시오. 여러분이 관합니다.

"Oh, you are my Affliction, okay.

“아, 이건 나의 번뇌야, 그렇지.

You're my pain. I will not move.”

넌 나의 아픔이야. 움직이지 않을거야.”

Contemplate it's being expelled because it's disrupting you.

그게 여러분을 방해하고 있기 때문에 내쫓고 있다고 관합니다.

Out with your breathing. You see that?

호흡을 통해서요 내보냅니다. 아시겠죠?

Don't move.

움직이지 마세요.

You move like this, you're being afflicted.

여러분이 이렇게 움직입니다. 번뇌하고 있는 것입니다.

You move like this, you're afflicted. You don't move, you simply concentrate. You resist the urge to move, and say "You are my Affliction Get out." See that? So you empty yourself.

계속 이렇게 움직입니다. 여러분은 번뇌롭습니다. 움직이지 마세요. 그냥 집중하십시오. 여러분은 움직이고 싶은 충동을 참으십시오. "넌 나의 번뇌야, 사라져"라고 말합니다. 알겠죠? 그렇게 자신을 비우세요.

When I talk about your mind become empty, I don't want you to say "mind! become empty."

내가 여러분에게 마음을 비우라고 말하는데, "마음아 비워져라"라고 말하라는 뜻이 아닙니다.

Why not?

왜 아닐까요?

Because that's an Affliction, too.

왜냐하면 그것도 번뇌이기 때문입니다.

For you wanting your mind become empty is an affliction itself. In order to become empty, you only concentrate on doing that.

여러분이 마음을 비우길 원하는 것 자체가 번뇌입니다. 마음을 비우기 위해서, 여러분 단지 그걸(일어나는 생각을 버리는 것) 하는 것에만 집중하면 됩니다.

That's all.

그것이 전부입니다.

Keep throwing everything out that comes in your mind.

여러분의 마음속에 떠오르는 모든 것을 계속 내버리십시오.

Okay? Questions?

알겠죠? 질문 있나요?

Yes sir.

네 신사분

(Audience)

(청중 질문)

Right.

네

(Audience)

(청중 질문)

You keep your small back straight. the small back straight here. Don't lean back, don't sit back like that, okay.

여러분이 작은 허리(아래 허리)을 곧게합니다. 여기 아래 허리를 곧게 하십시오. 뒤로 기대지 말고, 그렇게 뒤로 기대 앉지 말하십시오.

When you sit whether during meditation or in normal time without, outside meditation, don't shift, okay.

명상 하는 중이든 또는 보통 때, 명상하지 않거나, 명상 밖에서 여러분이 앉을 때, 움직이지 마십시오.

keep your small back straight. That's all you do. And naturally everything, the posture will take care of itself naturally.

아래 허리를 곧게 유지하십시오. 그것만 하면 됩니다. 그리고 자연스럽게 모든 것, 자세는 자연스럽게 알아서 될 것입니다.

That's the most important thing down underneath the lower part of the small back. Keep it straight, and the rest will be straightened.

아래 허리, 아래 쪽 허리에서는 이것이 가장 중요합니다. 곧게 유지하십시오. 나머지는 자동으로 펴질 것입니다.

(Audience)

(청중 질문)

You could, but it's not necessary. I prefer for you not to correct it

because you tend to over-correct. You tend to tense yourself up like this. Whereas If you correct, correct it gently, okay, and avoid tension.

할 수는 있지만, 그럴 필요는 없습니다. 저는 여러분이 직접 자세 교정하는 것을 원하지 않습니다. 왜냐면 과도하게 수정할 수 있습니다. 그렇게 하면 여러분 긴장만 높아질 수 있습니다. 교정할 때는 부드럽게 하세요. 알겠죠. 긴장을 피하세요.

Because that's naturally takes care of itself. Okay. If you, the more concentrate, naturally your back becomes straight. There's no need to worry about it. Just worry about concentrating on the task at hand, and the body will take care of itself, okay.

그것은 자연스럽게 알아서 자세를 잡아줌기 때문입니다. 여러분이 보다 더 집중하면, 자연스레 등허리가 펴집니다. 그것에 대해 걱정할 필요가 없습니다. 그냥 당장 하고 있는 일에 집중하는 것에 대해서만 걱정하십시오. 그리고 몸은 알아서 해결될 것입니다.

Any other questions?

다른 질문 있나요?

Yes.

네

(Audience)

(청중 질문)

That's very good. Then your mind becomes empty.

아주 좋습니다. 그때 여러분 마음이 비워집니다.

That's good. So that's the next.

좋아요. 그것이 그 다음입니다.

That's a good leading question. I should bring you to my lectures more often.

좋은 유도 질문입니다. 내가 당신을 더 자주 내 강의에 데려가야 겠군요.

When you... the reason that you want to empty your mind is that when you empty your mind, you don't see yourself breathing anymore.

여러분이 그럴 때, 여러분이 마음을 비우고자 하는 이유는, 여러분의 마음이 비워지면, 여러분이 스스로 숨쉬는 것을 더는 알지 못합니다.

It's no more breathing. You become... you go into a different breathing mode. It's no longer like this.

더는 숨쉬는게 아닙니다. 다른 호흡 모드로 들어갑니다. 더 이상 그렇지 않아요.

Yes.

네

(Audience)

(청중 질문)

Yes, very good. That's good. but don't...

네 아주 좋습니다. 좋습니다. 하지만 하지 마시..

(Audience)

(청중)

You won't hear a thing.

들리는 것이 하나도 없을 것입니다.

(Audience)

(청중)

Okay? Any other questions?

다른 질문 있나요?

When you single-mindedly concentrate on the breathing process, And throw out everything that crosses your mind.

여러분이 일심으로 호흡 과정에 집중할 때, 여러분의 마음을 가로지르는 모든 것을 버립니다.

Everything, I mean exactly everything. Throw out everything that arises. 전부요. 나는 정확히 모든 것을 말하는 겁니다. 일어나는 모든 것을 버리십시오.

Keep on throwing it out. That's all you sit there and do. Throw it out. Throw it out. That's what you do. Don't say why does it take so long.

계속 그걸 버려야 합니다. 그게 앉아서 하는 모든 일입니다. 그걸 버리고, 그걸 버립니다. 그게 여러분이 하는 일입니다. 왜 그렇게 오래 걸리는지 말하지 마십시오.

"I've been doing it for so long. I don't see anything."

"이걸 하고 있는지 이렇게 오래되었는데, 아무것도 안보이네"

Throw that out, too. Okay? Anything and everything. Is it clear?

그것도 버리십시오. 오케이? 아무거나, 모두. 이해했나요?

Including pains in your legs. Throw it out, okay,

다리 통증도 포함해서요. 버립니다. 오케이

because that's disrupting you. Of course you're supposed to have pain, okay. if you bear it long enough, it goes away by itself, okay.

그게 여러분을 방해하고 있기 때문입니다. 물론 당연히 여러분은 아파야 합니다. 충분히 오래 참으면 저절로 사라집니다. 오케이.

So far so good? Okay?

지금까지 이해했죠? 오케이.

And then you enter Samadhi.

그때 여러분은 삼매에 들어갑니다.

See? I describe the process precisely.

보세요? 나는 그 과정을 정확하게 설명합니다.

Most people don't realize that, these processes, these processing are clearly understood in a Chan. So you empty yourself, then you go into a different breathing mode.

대부분 사람들은 이런 과정이 선에서 명확히 이해되었다는 것을 깨닫지 못합니다. 그래서 여러분이 자신을 비우게 되면, 그때 이전과 다른 호흡 모드에 들어갑니다.

You stop breathing through your lungs. It's a much more, much more refined form of breathing.

여러분이 폐를 통해 숨 쉬는 것을 멈춥니다. 그건 훨씬 많이, 더 더 정교한 형태의 호흡입니다.

Okay, and that's where you're at your best.

됐어요. 이 지점이 여러분이 최상의 상태입니다.

This is when you are the best at expelling toxins without thinking about it. You see that?

이것이 여러분이 그것에 대해서 생각하지 않고 독소를 가장 잘 배출하는 때입니다. 이해했나요?

Ultimately that's what happens in Chan when you enter Samadhi.

궁극적으로 그것이 여러분이 삼매에 들어갈 때 선에서 생기는 일입니다.

Actually it is that more going on that I'm not willing to tell you because it makes you greedy.

사실 내가 여러분에게 말해주고자 하지 않는 더 많은 일들이 일어나고 있습니다. 왜냐하면 그게 여러분을 더 탐하게 만들기 때문입니다.

That what it does.

그게 그런 일을 합니다.

A lot of times I don't tell you a lot of things because it makes you greedy, Chan is supposed to make you less greedy. Okay?

이게 여러분의 탐하게 만들기 때문에 많은 경우 나는 여러분에게 많은 걸 말하지 않습니다. 선은 여러분을 덜 탐하도록 만드는 것입니다. 오케이?

By Chan it will make you less greedy, makes you more lufty.

선으로 여러분은 덜 탐욕하게 해주고, 더 고귀하게 해줍니다.

That's our Chan,

그게 우리의 선입니다.

the Chan you practicing. Okay?

여러분이 하고 있는 선입니다.

Any questions about this? Okay,

이에 관해 질문 있나요? 오케이

now the young novices, you should pay attention to this because in the future I will ask you to transmit this self-healing Dharma to people, When, for example, we do a Buddha Recitation for a week in a couple of

weeks, I believe in two weeks. We'll teach a form of Recitation by healing as well, okay.

이제 젊은 사미승들아, 이점에 주의를 기울여 주십시오. 왜냐하면 미래에 내가 여러분에게 이 자가 치유 다르마를 사람들에게 전해주라고 할 것이기 때문입니다. 예를 들어, 우리가 일주일 동안 염불할 때, 2주 후면, 내가 믿기로 2주 후인데, 우리는 치유도 염불의 형태로 가르칠 것입니다.

And when we do the ChanQi, after that,

우리가 선찰을 할 때, 그런 후,

*우리 절에서 늘 불찰(염불) 후 선찰을 합니다

I want them to transmit that process as well. Because this doesn't hurt for you to do, because you, most of you are, all of you are attached to marks as we call in our Chan school.

나는 그들이 그 과정도 전수해주길 바랍니다. 왜냐하면 여러분이 그렇게 해도 나쁘지 않기 때문입니다. 왜냐하면 여러분, 여러분 중 대부분, 모두가 우리 선종에서 상이라고 부르는 것이 집착합니다.

So that's why every now and then we teach you these special practice methods to help you see the results of the practice itself, okay.

그렇기 때문에 우리는 여러분이 수행 자체의 결과도 볼 수 있도록 돕기 위해서 때때로 이런 특별 수행법도 가르칩니다.

In order for you to... as provided encouragement for you to see that, it really is very helpful to do Chan.

여러분이 그걸 격려로 볼 수 있도록 말입니다. 그게 선을 하는데 매우 진정으로 도움이 됩니다.

Ultimately, the Chan meditation we teach you is so much more advanced, so much more powerful, okay.

궁극적으로 여러분에게 가르치는 선 명상은 훨씬 더 진보되어 있고, 훨씬 더 강력합니다.

All right, so let me close by telling you this, okay.

자 그럼, 이 이야기만 하고 마치도록 하겠습니다.

Remember

기억하십시오.

we start the process of using the breathing, okay, to expel toxins. That's how you heal yourself, okay.

우리가 호흡을 이용해서 독소를 배출하는 과정을 시작합니다. 그게 여러분이 스스로를 치유하는 방법입니다.

What does it mean?

그게 무슨 뜻일까요?

It means that you are attacking the invaders in your body. You are diminishing their ranks. Okay?

그건 여러분이 몸 안의 침입자들을 공격하고 있음을 의미합니다. 여러분은 그들의 사병들을 약화시키고 있습니다.

You're actually attacking them by throwing them out of your body through your breathing. Is it clear? Okay,

여러분이 실제로 호흡을 통해서 그들이 몸 밖으로 배출되도록 그들을 공격 중입니다. 명확한가요? 오케이.

you're diminishing the numbers.

여러분이 그 숫자를 줄이고 있습니다.

So when you do that, the weaker ones will go out first. All right?

그래서 여러분이 그걸 할 때, 더 약한 자들이 먼저 배출될 것입니다. 알았나요?

And then now you have the tougher ones. The drill sergeants, the captains, the majors, the colonels, the generals, that takes more work, okay. But every time you breathe like this, you expel it, okay.

그리고 나면 이제 좀 더 힘든 상대들이 남습니다. 훈련병들, 대위들, 소령들, 대령들, 장군들입니다. 그건 더 많은 작업을 필요로 합니다. 그러나 이렇게 호흡할 때마다 여러분이 그걸 배출합니다. 오케이.

You will throw them out. You expel them. So far so good? Okay?

그들을 내보낼 것입니다. 그들을 쫓아냅니다. 지금까지 아시겠나요?

As you keep on doing that, it really works because you're attacking.

여러분이 계속 그렇게 하다 보면, 여러분이 공격하고 있기 때문에 이게 정말로 됩니다.

Okay, so naturally false thoughts will arise. So it'll distract you from the process. So remember.

좋아요, 그래서 자연스럽게 망상이 일어날 것입니다. 그래서 그 과정에서 당신의 주의를 산만하게 할 것입니다. 그러니 기억하십시오.

if all the thoughts other than breathing and throw them, arise, you throw them out as well. Okay?

그래서 숨쉬는 것과 그들을 버린다는 것을 제외한 떠오르는 생각들도 모두 다 버려야 합니다.

"Oops, I need to cook lunch."

"아이고, 점심을 준비해야하는데"

Throw it out. Okay?

그걸 버리십시오.

"Oops, I need to..." thought about work arises.

"이런, 이것 해야하는.." 일에 대한 생각이 일어납니다.

Throw it out. It's a distraction, okay. So far so good? You keep on throwing it out, through your breathing until no more thoughts arise.

그걸 버리십시오. 그건 방해입니다. 지금까지 좋나요? 계속해서 내버립니다 더 이상 생각이 떠오르지 않을 때까지 호흡을 통해서 말입니다.

You do it well enough, long enough naturally.

여러분이 그걸 충분히 잘, 충분히 오랫동안 자연스럽게 합니다.

You would think... become single-minded. Exhale. Exhale. Exhale and go out. That's all you do.

여러분은 일심이 됩니다. 숨을 내쉬고, 내쉬고 내칩니다. 나갑니다. 그것이 여러분이 하는 전부입니다.

You become single-minded.

여러분은 일심이 됩니다.

Then you enter the Samadhi.

그때 삼매에 들어갑니다.

When you enter samadhi, you still are doing the breathing, but different way. Much more effective work form of breathing which expels even more. And that's when you attack the captains, the majors, the colonels, and the generals.

여러분이 삼매에 들어갈 때, 여러분은 여전히 호흡을 하고 있지만, 다른 방법으로 합니다. 훨씬 더 효과적인 호흡 형태가 훨씬 더 많이 배출합니다. 그리고 그때가 바로 여러분이 대장, 소령, 대령, 장군들을 공격할 때입니다.

That's when you attack them during your Samadhi.

이것이 바로 삼매 상태에서 적들을 공격하는 때입니다.

Is it clear?

알겠나요?

This is why we need to do. This is why the process is very advanced.

Okay, they suffer the biggest losses when you enter Samadhi. Okay?

Any questions?

이게 우리가 해야 하는 이유입니다. 이게 과정이 매우 진보된 이유입니다. 오케이. 여러분이 삼매에 들어갈 때, 그들은 가장 큰 손실로 괴롭습니다. 다른 질문 있나요?

So it depends on your level of skills.

그건 여러분 실력에 달려 있습니다.

If you're low level and you're beginning to learn Chan, then your skills is about getting rid of the soldiers.

만일 여러분이 낮은 단계라면, 여러분이 선을 배우기 시작했다면, 그렇다면 여러분의 기술은 그저 병사들을 무찌르는 정도입니다.

That's all you can. That's you're capable of doing.

그것이 여러분이 할 수 있는 전부입니다. 여러분이 할 수 있는 일입니다.

That's why you need practicing, practicing, okay.

그래서 여러분은 계속해서 연습하고 또 연습해야 합니다.

Every time you come to the temple, you're receiving help from others who are...

여러분이 절에 올 때마다, 여러분은 다른 사람들로 부터 도움을 받고 있습니다.

You're entering a force field where the environment is more conducive for you to become single-minded. And you're receiving help from others who are better than you at meditation.

여러분은 그 환경이 일심이 되는데 더욱 도움이 되는 곳의 힘의 장소로 들어가고 있습니다. 그리고 명상에 있어서 여러분보다 더 뛰어난 다른 사람들로 부터 도움을 받고 있습니다.

This is why you want to come to the temple,
이것이 여러분이 절에 와야 하는 이유입니다.

okay, to a place where people are better than you and meditate with them. So far so good? Okay.

사람들이 여러분보다 낫고, 그들과 명상하는 그런 곳으로 말입니다. 지금까지 좋나요? 오케이

So if you become more advanced, you enter Samadhi, okay, you are able to enter Samadhi, okay.

그래서 좀 더 발전하면 삼매에 들어갑니다. 오케이? 여러분이 삼매에 들어갈 수 있습니다.

You are expelling a lot more of the invading armies. And that's why the purpose of Chan is to help you increase your Samadhi power.

그러면 여러분은 훨씬 많은 침입 부대를 쫓아내고 있는 것입니다. 그것이 선의 목적이 여러분의 선정의 힘을 늘리는데 있는 이유입니다.

So that you expel more and more of these beings that want you harm. Questions? You have no more questions, then we can go to lunch.

그래서 여러분을 해치길 원하는 이런 존재들을 더욱 더 많이 내쫓기 위해서 입니다. 질문있나요? 더 이상 없으면, 점심 식사하러 가겠습니다.

Yes.

네.

(Audience)

(청중 질문)

What Mantra?

무슨 만트라요?

*만트라라는 신주, 주문, 주력 수행 등으로도 부릅니다.

(Audience continues)

(청중 계속)

That's the same thing. Just be careful about which Mantra you use.

그것은 같은 것입니다. 그냥 여러분이 사용하는 만트라에 대해서 조심하십시오.

The Mantras are okay.

만트라 자체는 괜찮습니다.

In particular, you remind me of one thing I wanted to say and I almost forgot.

특히 여러분이 내가 하고자 했던 말이 있다는 걸 기억나게 해줬습니다. 거의 잊을뻔 했습니다.

Especially when you look at the process carefully I described to you today, it is especially effective at dealing with mental illness.

특히 오늘 내가 설명드린 과정을 신중하게 잘 살펴보면, 이것이 특히 정신 질환을 다루는데 아주 효과적입니다.

Especially when you are depressed or such symptoms. You sit there, instead of getting depressed, feeling bad about yourself, concentrate your breathing and say get out.

특히 여러분이 우울하거나 그런 증상들이 있을 때는, 우울해하며 자신에 대해 부정적인 느낌을 가지는 대신, 앉아서 호흡에 집중하며 나가라고 말합니다.

That's the most effective form of dealing with mental disorders that the medical profession don't know how to do.

그것이 의료인들이 어떻게 하는지 알지 못하는 정신 질환을 다루는 가장 효과적인 형태입니다.

Okay? "Get out!" Is it clear?

오케이. "나가!" 명확한가요?

That's because you can't get help from chemicals. You can't.

이건 화학 약품으로 도움을 받을 수 없기 때문입니다. 할 수가 없습니다.

You heard recently in the news that there is a global concern now that people are so becoming the viruses, the germs are becoming drug resistant. Right? Serious problem now.

최근 뉴스에서 사람들이 바이러스가 되고 세균들이 약에 내성을 갖게 됨에 따라 전세계적인 우려가 있다는 것을 들었습니다. 현재 심각한 문제입니다. Serious health problems now when they're not developing the new medicine fast enough to deal with the drug resistance from these germs, okay. Just the same thing.

요즘 심각한 건강 문제입니다. 이러한 세균의 약물 내성을 처리할 수 있을 만큼 신약 개발이 빠르게 이루어지지 못하게 되면요. 마찬가지로입니다.

If you deal with the mental illness and you keep on taking drugs, it doesn't work anymore. This will work. You throw them out. You develop the skills to throw them out stronger.

만약 여러분이 정신 질환을 다루고, 약을 계속 복용한다면, 더 이상 효과가 없습니다. 이건 될 것입니다. 그들을 내버리십시오. 더 강력하게 그들을 내쫓을 수 있게 기술을 키웁니다.

You see?

알았나요?

You throw more of them out with your mental strength, with your Samadhi power, not with drugs.

여러분의 정신력, 선정의 힘으로 더 많은 그들을 내버립니다. 약이 아니라고요.

Okay? Yes, sir. you had a question.

네. 신사분, 질문이 있군요.

(Audience)

(청중 질문)

Just to close out, that Chinese gentleman last week. Had he come back today. I would have told him you have lung problems.

마치면서 지난 주 그 중국 신사분은, 만일 그가 오늘 돌아왔다면, 내가 그에게 폐 문제가 있다고 말해줬을 겁니다.

Same thing. You sit, meditate, okay.

마찬가지입니다. 여러분은 앉아서 명상해야 합니다.

You concentrate breathing it to your navel, okay? As you exhale, you contemplate your lung germs being expelled. So now you are specifically addressing problems.

배꼽을 향해서 호흡에 집중합니다. 오케이? 숨을 내쉴 때, 폐 세균이 배출되는 것을 관합니다. 이제 지금 여러분은 특정적으로 문제를 다루고 있습니다.

We have so many illnesses. This will cleanse them out all the toxins.

우리는 너무나 많은 질병을 갖고 있습니다. 이것은 그들을 모든 독소를 씻어낼 것입니다.

But now you can do selective targeting, can't you?

그러나 이제는 우리가 선택적 타겟팅을 할 수 있습니다. 그렇죠?

See lung issues. Get out. That's all you do. Get out. Get out.

폐 문제를 보십시오. 나가요. 그게 여러분이 할 전부입니다. 나가라. 나가라.

Okay, until and then when you become empty, okay,

오케이. 여러분이 비워질 때까지, 그때,

you keep on concentrating. You become single-minded that makes it even easier for you to enter Samadhi.

계속 집중하세요. 여러분이 일심이 되고, 그게 삼매에 들어가기 더 쉽게 만듭니다.

Okay? So the process of breathing here. Remember this is the major

trunk of your system. This is all your... they call it the switchboard where all the wiring goes through this trunk here. So you're cleansing this area right here. It's your core.

알겠죠? 여기 이 호흡의 과정은, 기억하세요. 그게 여러분 체내의 주요 배선입니다. 이것이 모두, 이것을 스위치보드라고 부르며, 모든 선이 여기 이 몸통을 통해서 갑니다. 그럼 여기를 클렌징하고 있는 것입니다. 그것이 여러분의 코어(중심)입니다.

Anything along this path, you can clear it now very easily because they're so close. You see that?

이 경로를 따라, 여러분은 이제 아주 쉽게 그걸 청소할 수 있습니다. 모든 것이 가깝기 때문입니다. 알았나요?

So you're taking care of your core right here.

그래서 바로 여기서 여러분의 코어를 돌보고 있습니다.

When you go to the gym, they say take care of your core. They only think about here. Actually the core is this whole chunk here, your breathing process. Okay?

여러분이 헬스장에 가면 코어를 잘 관리하라고 말할 것입니다. 단지 여기만 생각할 겁니다. 실제로 코어가 여기 이 전체 토막입니다. 여러분의 호흡 과정. 알았나요?

Questions? Yes

질문? 네

(Audience)

(청중 질문)

when you cleanse.... your conditions can get worse temporarily? or is it...

클렌징할 때 사용합니다. 상태가 일시적으로 더 나빠질 수 있습니까? 아니면...인가요?

It could or it could get better very quickly too.

그럴 수 있습니다. 또는 그게 더 빨리 나아질 수도 있습니다.

It depends.

상황에 따라 다릅니다.

The reason it got worse because it get reinforcement.

그것이 악화되는 이유는 그게 증강 병력을 얻기 때문입니다.

Because if you can expel them and say "Oh my God, she's doing it to me Let's call mom." Then mom comes, and see mama's gonna show her, she's going to teach her a lesson.

왜냐하면 여러분이 그들을 내보낼 수 있기 때문에, 말하길 "오 마이 갓, "그녀가 내에게 이런 짓을 하다니. 엄마한테 전화하자" 그러면 엄마가 와서, 엄마가 가서 그녀에게 혼줄을 내줄 것입니다.

That's why it gets worse. You see that? They got help. You can do the same thing. You can get help yourself.

그것이 악화되는 이유입니다. 이해했죠? 그들은 도움을 얻었고, 여러분도 똑같이 할 수 있습니다. 여러분이 직접 도움을 얻을 수도 있습니다.

So it's escalation. If they get help, you get help, too. Okay, or you ignore it. You patiently endure it until you become stronger.

그래서 그게 (싸움의) 확대입니다. 그들이 도움을 얻으면, 여러분도 도움을 얻습니다. 아니면 여러분이 그걸 무시합니다. 여러분이 그걸 인내를 갖고 견디는 것입니다. 더 강해질 때까지 말입니다.

Now you also throw out the mamas. You like that. Mamasitas. Okay?

Any other questions? So going back to your question, the Mantras.

Yeah, the Mantras are okay. You can use the Mantras. But I can give you, offer you my bias. Use Buddhist Mantras. that's safer and better.

이제 여러분은 그 엄마도 내쫓아냅니다. 여러분 그거 좋나요? 마마시따. 하하하. 다른 질문 있나요? 다시 이전 만트라 질문으로 돌아가서, 만트라들도 괜찮습니다. 만트라를 사용할 수 있습니다. 그러나 여러분에게 내 개인적 의견을 준다면, 불교 만트라를 사용하십시오. 더 안전하고 좋습니다.

Just be careful. I'm cautious about Mantras who are not Buddhist because I don't know what they are. and you don't know what kind of

long-term benefits they're going to have. I don't know.

그냥 조심하세요. 저는 불교가 아닌 만트라에 대해서는 잘 모르기 때문에 조심스럽습니다. 그리고 그게 어떤 종류의 장기적인 효과가 있는지 잘 모릅니다. 나는 모릅니다.

For example, for today I taught you about self-healing. The process of help, self-healing right there. You see that most of the healers they could go through that process, and they go through the similar process in their training. They don't go as far as the way we approach.

예를 들어, 오늘 나는 여러분에게 자가 치유에 대해 가르쳤습니다. 그 도움의 과정, 바로 여기 자가 치유 말입니다. 대부분의 치유사는 그 과정을 거쳐갈 수 있습니다. 그리고 실제로 그들은 훈련 기간에 비슷한 과정을 거칩니다. 그들은 우리가 접근하는 방식만큼 멀리 가지 않습니다.

Chan is much further along because Chan is boundless, it's immeasurable. Okay? That's the range of Chan.

선은 끝이 없고, 측정할 수 없기 때문에, 훨씬 더 멀리 나아갑니다. 이것이 선의 범위입니다.

The healing of Chan is immeasurable, is boundless. So you have quite a range to go. Is it clear? Any other questions? Okay, then we can go to lunch. Thank you.

선에서의 치유는 측정할 수 없고 무한합니다. 그래서 여러분은 가야할 범위가 꽤 있습니다. 알았나요? 다른 질문 있나요? 그럼 점심 먹으로 가죠. 감사합니다.

스트레스 다루기

Coping_with_stress

2012/9/15

<https://youtu.be/6ey9hoQON6E>

For a lot of people is the job situation. Okay? A lot of people may be making a lot of money, and yet you asked them about what is that

worries them. They said they could lose the job in next week.

많은 이들에게 이게 직장 문제입니다. 많은 사람들이 돈은 잘 벌지 몰라도, 뭐가 걱정스럽냐고 물어보면, 다들 다음 주에 갑자기 직장을 잃을 수 있다는 걱정이 있다고 합니다.

So it's a major source of concern for people, the job situation.

그러니까 사람들의 가장 근심이 되는 주요 원천은 직장 상황입니다.

For some others, it's some health concerns.

어떤 사람들에게는 그게 건강 문제입니다.

For example, last week, this week, I mean, I talked to someone who called me out from the blues from San Jose and asking me about her sister-in-law being very ill, have some kind of peripheral leukemia, which is very difficult to cure.

예로 저번주, 이번주였나요. 내가 어떤 분하고 대화를 했는데, 갑작스레 산호세에서 전화가 왔습니다. 그리고 올케(또는 동서)가 많이 아프다고 했습니다. 어떤 백혈병이었는데, 아주 고치기 어려운 상황이라고 했습니다.

So now the whole world stops for her, and now it's about learning how to cope with that. So we have different types of stress that we need to learn to deal with.

그래서 당장 그녀에게 온 세상이 멈춰버렸습니다. 이제 그 문제를 어떻게 대처해야하는지 배워야 합니다. 그래서 우리는 대처하는 법을 배워야 하는 다양한 종류의 스트레스를 가지고 있습니다.

That's part of growing up, that's part of life. The stress is only a manifestation of what? Our worries. Okay? So it is important, if you want to deal with stress, that is, you need to recognize that the effect that stress has on you.

그것은 성장의 한 부분이고, 삶의 한 부분입니다. 스트레스는 단지 무엇의 발현일 뿐인가요? 우리의 걱정입니다. 맞나요? 그래서 이게 중요합니다. 만일 스트레스를 다루기를 원한다면, 중요한 점은, 즉, 여러분에게 스트레스가 미치는 영향을 인식할 필요가 있습니다

What are the signs of stress?

스트레스의 징후는 무엇입니까?

Number one, we talked about the first week, we started, stress makes you breathe, makes your breath shallower.

첫째, 우리가 시작한 첫 주에 대해 이야기했습니다. 스트레스는 숨을, 숨을 가쁘게 만듭니다.

That's the first sign you don't breathe as normally anymore. You're holding your breath, and usually you pay attention to when you're stressed out. You breathe down to the level of your lungs. That's it.

그게 평소처럼 숨쉬지 못하는 것이 첫번째 신호입니다. 숨을 멈추고 있습니다. 그리고 보통 스트레스를 받을 때 신경을 씁니다. 여러분이 폐의 수준까지만 숨을 들이마십니다. 바로 그겁니다.

Breathing normal, breathing good breathing. By the way, go back to the fundamentals of breathing. Breathing. You breathe to your navel, to your belly, and then up.

정상적으로 숨을 쉬면, 호흡이 양호할 때. 그건 그렇고, 호흡의 기본으로 돌아가자면, 숨쉬기에 대해서요. 여러분은 배꼽까지, 배까지 숨을 쉬고 그런 후 위로 올라갑니다.

When you're stressed out, you breathe down to your lungs, and then you stop and you go up because you're interfering with your breathing. Okay? So that's what stress does to you. It's a physical event phenomenon where actually you breathing shallower.

스트레스를 받으면 폐까지 숨을 들이쉬고, 멈추고 올라갑니다. 왜냐면 여러분이 호흡에 방해를 주니까요. 그게 스트레스가 여러분에게 하는 일입니다. 이것은 실제로 호흡이 얕아지는 물리적 현상입니다.

So as soon as you're aware of that, Either you stress out mentally or you are aware your breathing is shallow. That means you're under stress.

그러니까 여러분이 그걸 깨닫는 즉시, 정신적으로 스트레스를 받거나 호흡

이 얹다는 것을 알고 있습니다. 그러면 그건 여러분이 스트레스를 받고 있다는 것을 의미합니다.

So what you do is you naturally go down to your navel, concentrate your breathing, focus your navel is the way we teach you. That's all you have to do.

그래서 여러분이 하는 일은 자연스럽게 배꼽 아래로 내려가서, 호흡에 집중합니다. 배꼽에 집중하는 것이 우리가 여러분에게 가르치는 방법입니다. 여러분이 해야 할 일은 그것뿐이에요.

Don't focus on the stress. Just focus on your navel. Get your mind, put your mind to work on your navel.

스트레스에 집중하지 마십시오. 배꼽에 집중하십시오. 정신을 차리고, 배꼽에 정신을 집중하십시오.

Concentrate your navel. Naturally your breathing will then become normal again. That's all you do. You do not meddle your breathing. Is it clear? Okay. You don't meddle your breathing at all. Let your body take care of itself. Allow your body to take care of itself. All right?

배꼽을 집중하십시오. 자연스럽게 여러분의 호흡은 다시 정상이 될 것입니다. 그게 여러분이 해야 할 일의 전부입니다. 여러분 스스로 호흡에 간섭하지 않습니다. 명확한가요? 좋아요. 여러분은 스스로 숨쉬는데 전혀 간섭하지 않습니다. 여러분의 몸이 스스로를 그걸 돌보도록 내버려두십시오. 여러분의 몸이 스스로를 돌보도록 하십시오. 알았나요?

Any questions about this?

이것에 대해 질문이 있나요?

The first thing you do is the breathing. Stress is a physical phenomenon. You have to learn to deal with it by regulating your breath naturally.

여러분이 첫 번째로 하는 것은 호흡입니다. 스트레스는 물리적인 현상입니다. 여러분은 호흡을 자연스럽게 조절함으로써 그것(스트레스)에 대처하는 법을 배워야 합니다.

Let it naturally, okay? Let naturally take care of itself. Is it clear? Okay.

자연스럽게 해주세요, 알았나요? 자연스럽게 알아서 하게 내버려 두십시오. 알았나요?

Number two, if you fail to deal with the stress level you have, which we all do. I know all of you are stressed out at work.

둘째, 여러분이 가지고 있는 스트레스 수준에 대처하지 못한다면, 그게 우리 모두가 그렇게 하고 있는데, 나는 여러분 모두가 직장에서 스트레스를 받고 있다는 것을 알고 있습니다.

I see the worries you bring to me every Saturday morning. You still bring your stress from work on Saturday morning to the temple. I see that in you, and I see in the way you sit. You know how I recognize you stressed out when you sit?

나는 여러분이 매주 토요일 아침마다 나에게 가져오는 걱정들이 보입니다. 여러분은 토요일 아침마다 절까지 직장에서 받은 스트레스를 가져옵니다. 나는 여러분 안에 그게 보입니다. 여러분이 앉아있는 모습에서 그걸 봅니다. 여러분이 앉을 때 여러분이 스트레스가 있는지 없는지 어떻게 인식하는지 아시나요?

Does anyone know?

아는 사람?

I was stressed out? I was that way, too, until recently. Okay, how do you recognize someone stressed out? They don't sit straight.

내가 스트레스가 있나요? 나도 그랬습니다. 최근까지 말입니다. 오케이. 어떤 사람이 스트레스가 있는지 어떻게 알아차릴 수 있을까요? 똑바로 앉지를 못합니다.

It's that simple. They cannot sit straight.

그렇게 간단합니다. 똑바로 앉을 수가 없습니다.

Usually, the example I tell you right now, I noticed, I opened my eyes a few times the last session, and I look at people, I see I recognize this sign of stress right away.

보통 내가 여러분에게 지금 그런 예시를 말해주겠습니다. 내가 알아차렸는

데, 저번 (앉는) 시간에 몇번 눈을 떠보았는데, 나는 사람들을 보면 스트레스의 그 징조를 바로 알아차릴 수 있어요.

They sit, and they slump a little bit to the right hand side or a little bit to the left hand side. You've seen that before when people meditate, okay? 사람들이 앉는데, 약간 오른쪽으로, 혹은 약간 왼쪽으로 내려앉습니다. 여러분도 전에 사람들이 명상할 때 그런거 본 적 있죠?

That's a sign of stress.

그것이 스트레스의 징후입니다.

People are out of balance. That's why they cannot sit in balance at all.

사람들이 균형을 잃고 있습니다. 그것이 바로 사람들이 균형을 잡을 수 없는 이유입니다.

Okay? It's a good thing that when they walk, it doesn't show. Otherwise, it look funny. The whole world would look funny, agree?

사람들이 걸을 때에는 그게 보이지 않아서 다행입니다. 그렇지 않았다면 보기에 우겼을거예요. 세상이 전부 웃기게 보였을 거예요. 안그런가요?

To walk around, like, would not be good for our psyche.

그렇게 걸어다니는 것은 우리 정신에 좋지 않았을 것입니다.

But anyway, when you stressed out, you lose your balance. That's why it shows when you sit, you cannot sit straight.

하지만 어쨌든 여러분이 스트레스를 받으면 균형을 잃습니다. 그런 이유로 여러분이 앉을 때, 똑바로 앉질 못합니다.

You cannot sit still. Especially, I noticed that most of us are right handed. Therefore, you lean little bit to your right hand side.

가만히 앉아 있을 수 없어요. 특히 나는 우리 대부분이 오른손잡이라는 것을 알아챘습니다. 그러므로, 여러분은 오른쪽으로 약간 기울어집니다.

Yes or no? Okay? Now, there is a very very damaging effect that stress does to our body.

그런가요, 아닌가요? 자, 스트레스가 우리 몸에 미치는 아주 아주 해로운 영향이 있습니다.

You talk to medical people who would tell you it's a fight or flight syndrome. Anyone heard that before?

여러분이 의료인들과 이야기를 해보면, 싸움-도주 증후군이라고 말해줄 것입니다. 전에 들어본 사람 있어요?

Fight or flight syndrome? Yes?

싸움-도주 증후군(싸울 것인가, 도망갈 것인가 / 투쟁-도피 증후군)이요? 그렇지요?

See, I have a nurse here, an RN here, okay? Who used to be a fighter, too. She fought with everyone the doctors, the nurses, the patients, meditation teachers.

아시나요? 여기 간호사분이 있는데, RN입니다. 늘 싸우곤 했지요. 그녀는 의사, 간호사, 환자 모두와 싸웠습니다. 명상 선생님하고도 말입니다.

Fight or flight. What does it mean?

싸움 또는 도피. 그게 무슨 뜻인가요?

It means that when confronted with a threat to our wellbeing, we have natural responses of either fighting or running away. Okay?

그것은 우리가 웰빙에 대한 위협에 직면했을 때, 싸우거나 도망치는 자연스러운 반응을 보인다는 것입니다. 알았나요?

And this is a well known fact.

이건 아주 잘 알려진 사실입니다.

When you talk to meditation people or medical people or psychologists, they will tell you that.

여러분이 명상가, 의학자, 심리학자들과 이야기를 나누면, 그런 이야기를 해 줄 것입니다.

It is a very common concept, fight or flight. When we are under threat, we have a choice. We go into mode of shift gear.

이건 매우 상식적인 개념입니다. 싸움 또는 도피. 우리가 위협을 받을 때, 우리에게 선택권이 있습니다. 우리는 기어 변속 모드로 들어갑니다.

And what happens when we shift gear, is that what? Adrenaline is

secreted. We pump adrenaline. Our heart pumps adrenaline.

기어를 바꾸면 무슨 일이 생길까요? 뭘까요? 아드레날린이 분비됩니다. 우리가 아드레날린을 펌프질합니다. 우리의 심장이 아드레날린을 펌프질합니다.

I just said it, but now I can't say anymore.

내가 방금 말한건데 이제는 말이 잘 안나오네요.

(Audience) Adrenaline.

(청중) 아드레날린.

Adrenaline. Thank you very much, Danny. My goodness, I'm getting old.

아드레날린. 대니 매우 고맙습니다. 세상에나 내가 나이를 먹고 있습니다.

What's it from you, and I'm forgetting things. Sure. Adrenaline.

여러분한테 무슨 일이 생겼는지, 내가 기억력이 안좋아집니다. 네. 아드레날린.

The heart pumps adrenaline, okay?

심장이 아드레날린을 펌프질합니다.

And therefore, that adrenaline gets into the bloodstream and help us regulate our response, enables us to respond to the threat effectively, okay?

래서 아드레날린이 혈류로 들어가면, 그게 우리의 반응을 조절하도록 해주고, 위협에 효과적으로 반응할 수 있도록 해줍니다. 오케이?

And the danger with adrenaline is that it gets, hypes us up, but it also has a side effect. It puts us in a heightened state of anxiety, okay?

아드레날린의 위험성은 그것이 우리를 흥분시키고, 흥분시키는 것입니다. 하지만 부작용도 있습니다. 그건 우리를 극도의 불안에 빠지게 해요, 알겠죠?

So after we cope with stress, we naturally have some residual effects, and it's damaging to you physically.

그래서 우리가 스트레스에 대처한 후에도 우리는 그 여파를 좀 거쳐야 합니다. 그게 육체적으로 해를 미치고 있습니다.

Adrenaline. If you put it too long in the bloodstream, it has some side effects that's not good for you. Okay?

아드레날린. 그게 혈류에 너무 오래 있으면, 몸에 좋지 않은 부작용들이 있습니다. 오케이?

So the adrenaline is what makes us have short breath, by the way. Shortens our breath, okay. And tense up our muscle so that we are ready to react like a boxer is on adrenaline.

어쨌든 아드레날린은 우리를 숨가쁘게 만듭니다. 숨을 짧게 만듭니다. 그리고 우리의 근육을 긴장하게 만들어서, 마치 아드레날린 상태에 있는 권투선수처럼 반응할 준비를 합니다.

And it enables him to react very quickly because he's under a threat of extinction. He's being threatened with death and injury. So now his body is on adrenaline during those twelve rounds or nine rounds. Okay. 그리고 그게 권투선수에게 매우 빠르게 반응할 수 있게 해줍니다. 왜냐하면 소멸의 위기에 있기 때문입니다. 죽음과 부상의 위협을 받고 있습니다. 그래서 이제 그의 몸은 그 12라운드나 9라운드 동안 아드레날린에 의존하고 있습니다. 알았어요.

It's very damaging to you.

그것은 여러분에게 매우 해롭습니다.

You keep on functioning under those circumstances because it makes you, put you into a heightened state alert. That is not your normal mode operation.

여러분이 그런 상황에서 계속 작동하는 것입니다. 왜냐하면 그것이 여러분을 더 높은 경보 상태로 만들기 때문입니다. 일반적인 작동 모드가 아닙니다.

The body is not built for that. Okay? And so that's what stress does. It makes us go into overdrive and we cannot sustain it for very long.

우리 몸이 그렇게 만들어져있지 않습니다. 알았나요? 그게 스트레스가 하는 일입니다. 그것은 우리를 과도한 추진력으로 만들고 그것을 오래 지속할

수 없게 만듭니다.

I know some people are so stressed out. Ask Randy at work, that you are in that heightened state of alert, of operating under stress like a soldier at the battlefield all night with that lancer and riding a horse towards his opponent and see that plans coming at him.

나는 어떤 사람들이 스트레스를 많이 받는다는 것을 알고 있습니다. 직장에서 일하고 있는 랜디에게 여러분이 경계심을 올라가 있을 때에 대해서 물어보십시오. 밤새도록 전쟁터에서 창을 들고 말을 타고 적군을 향해서 돌진하는 군인처럼 스트레스 상태에서 작동하고 있는 것입니다.

Okay? So all these are states that are an imminent danger to us.

이 모든 것들이 우리에게 임박한 위험에 처한 상태입니다.

Therefore, it may be that we don't have the same perception as a social battlefield or night on a horse galloping at full speed and seeing his opponent coming at him, wanted to hurt him. Okay?

따라서 우리는 사회적으로 전쟁터나 밤 중에 전속력으로 질주하는 말 위에 있는 것, 적군이 우릴 해치려고 돌진해 오는 것을 보는 것과 같은 인식은 아닐 수 있습니다.

But we all have the same natural physical response to stress by pumping adrenaline.

하지만 우리는 모두 아드레날린이 펌프질되면서 자연스럽게 동일한 신체적 반응을 보입니다.

adrenaline, Thank you. Okay.

아드레날린. 감사합니다.

And that's why we need to be aware of that.

그렇기 때문에 우리는 그것을 인식해야 합니다.

If you agree with me, then you realize that. The first rule of thumb in dealing with stress is to recognize that you're under stress. Okay?

여러분이 내 말에 동의한다면, 그것을 알아차릴 것입니다. 스트레스를 다루

는 첫 번째 경험 원칙은 여러분이 스트레스를 받고 있다는 것을 인식하는 것입니다.

That's what meditation is about.

그게 바로 명상입니다.

Meditation is about increasing, heightening your awareness.

명상은 여러분의 자각을 올리고, 높이는 것입니다.

Heightening the awareness that something is out of whack, something is out of balance. That's what meditation is supposed to do.

무언가가 고장났다는, 균형이 깨졌다는 인식을 높이는 것입니다. 그게 명상이 해야 할 일입니다.

Helps you do, raise your awareness that you are physically, physically and mentally out of balance. Okay. So far, so good.

신체적, 신체적, 정신적으로 균형이 맞지 않는다는 인식을 높이게 해줘야 합니다. 지금까지 이해했나요?

Okay. Unless you aware of it, you cannot cope with it. All right? So as soon you're aware of it, then you have a much better chance to come up with different ways to tackle it.

여러분이 그것을 알지 못하면, 대처할 수 없습니다. 알았나요? 그래서 여러분이 그것을 깨닫는 즉시 해결할 수 있는 다른 여러 방법들을 생각해 낼 수 있는 훨씬 더 좋은 기회를 갖게 됩니다.

How do you deal with it then? Okay. What does meditation teach you?

Meditation is, first of all, an approach to physically train your body.

그럼 어떻게 대처할까요? 명상이 여러분에게 무엇을 가르쳐줍니까? 명상은 무엇보다도, 여러분의 몸을 육체적으로 훈련시키는 접근법입니다.

Okay. To physically use your body to train your mind.

네, 몸을 이용해서 마음을 단련하는 것입니다.

Okay. All the meditation approaches, whether it's Buddhist or non Buddhist, whether it's Taichi, whether it's QiGong, whether it's yoga, they all use the body to get back, get at the mind.

모든 명상은 불교도든 비불교도든 태극권이든, 기공이든, 요가를 하든, 모두 몸을 이용해서 마음으로 되돌아 오고, 마음에 도달합니다.

Okay. Because what you start out with meditation is, in training meditation is, and I can't beat around the bush about this, I don't beat around the bush about this, is about teaching you to learn to put up the physical discomfort on your body during the meditation training process. Is it clear?

알았나요? 여러분이 명상으로 시작하는 것은, 명상을 훈련하는데, 나는 이것에 대해 빙빙 돌려서 말할 수 없습니다. 빙빙 돌려서 말할 수 없어요. 명상 훈련 과정은 여러분의 몸에 가해지는 물리적 불편함을 참는 것을 여러분에게 가르치는 것입니다. 명확히 이해했나요?

If you think that meditation is a pleasant thing when you sit there in a chair and then, "oh my God, I'm going to fall asleep now. I feel so good today." Okay? That is not meditation training.

만약 여러분이 의자에 앉아서, 명상이 즐거운 것이라고 생각한다면, "오 마이 갓. 이제 잠에 들려고 하네. 오늘 기분 너무 좋다." 그것은 명상의 훈련이 아닙니다.

What is that called? Sleep.

그걸 뭐라고 부르나요? 잠자기!

Sleep.

수면입니다.

A much more unflattering term. It's called self-indulgence.

훨씬 덜 아첨하는 용어로 하자면, "자기 방종"이라고 합니다.

Meditation is hard work, folks.

명상은 힘든 일입니다, 여러분.

If the reason that meditation works for a lot of people is because a lot of people came to meditation, turn to meditation. Why?

명상이 많은 사람들에게 효과가 있는 이유, 많은 사람들이 명상을 하러 온 이유, 명상으로 눈을 돌리는 것은, 왜일까요?

Because they have a problem.

왜냐하면 사람들이 문제가 있기 때문입니다.

And by turning meditation, meditation helps them solve the problems very quickly.

그리고 명상으로 눈을 돌리면, 명상은 사람들의 문제를 매우 빨리 해결하도록 도와줍니다.

What's the problem people have? They run out of gas. Sounds familiar? 사람들이 가지고 있는 문제는 무엇입니까? 사람들은 연료(에너지)가 떨어집니다. 익숙한 소리인가요?

You abuse your body every day and you run out of gas constantly.

여러분은 매일 자신의 몸을 남용하고, 끊임없이 연료가 부족합니다.

What do you do? You reach for the candy bar.

그때 어떻게 하죠? 달달한 음식에 손을 뻗습니다.

You reach for the big drink, soft drink, which is no longer available in New York City, I'm told. Okay? Talking about stress. Now, do I only worry about the sales taxes is expiring today on Amazon amnesty?

뉴욕에서는 더는 구할 수 없는 그 점보 사이즈 소다(콜라, 사이다 같은 음료)에 손을 뻗는다고 합니다. 스트레스에 대해 이야기 하자면, 이제, 나는 오늘 아마존에서 판매 세금에 대한 사면이 만료되는 것에 대해서만 걱정하면 될까요?

And Shana, you're not aware of it. I mentioned earlier this morning and Jini. That Amazon sales tax amnesty is ending today. That's it.

샤나, 넌 아직 모르니? 내가 오늘 오전 일찍 언급했는데, 지니. 아마존 판매세 사면이 오늘 끝납니다. 그렇습니다.

It means everything we buy on Amazon now cost 10% more. So I just placed an order last night for 1255.74. I have been waiting, waiting for three months now. I said no more. I saved myself \$100 today, okay? Last night. Okay,

그건 아마존에서 사는 모든 것이 앞으로 10% 더 비싸다는 것을 의미합니다

다. 그래서 나는 어젯밤 1255불 74전짜리 하나를 주문했습니다. 내가 3개월 간 기다리고 기다리다가, 말하길 이젠 더는 안되겠어! 그리고 오늘 100달러를 절약했습니다. 어젯밤이군요. 오케이.

so normally we cope with this various forms of stress.

그래서 보통 우리는 이 다양한 형태의 스트레스에 대처합니다.

Now I worry about my friends in New York who now cannot buy big gulps anymore. Anyway. Wait, where was I?

이제 저는 뉴욕에 있는 친구들이 더 이상 점보 사이즈로 마실 수 없게 되어서 걱정입니다. 어쨌든, 잠깐만요, 어디까지 했죠?

See? it stresses me out too. I lose track where I'm at.

봐요? 나도 스트레스 받아요. 내가 어디까지 했는지 잊어먹어요.

Running out of gas. oh, thank you very much.

휘발유가 다 떨어졌다고 했죠. 오, 정말 고맙습니다.

So when our energy level is low, what do we do? We reach for sugar. Right? Sound familiar?

그러면 우리가 에너지 수준이 낮을 때, 무엇을 할까요? 설탕에 손을 뻗습니다. 그렇죠? 익숙하게 들리시나요?

I have a boy here in the temple. He runs out sugar every ten minutes. And what does he do? He grabs, he goes for ice cream. You don't believe as soon he moved in the temple, every half hour he asks for ice cream. I'm not lying to you.

여기 우리 절에 한 남자 아이가 있습니다. 그는 10분마다 혈당을 다 써버립니다. 그리고 무엇을 할까요? 아이는 아이스크림을 집으러, 아이스크림을 찾으러 갑니다. 절에 들어가자마자 30분마다 아이스크림을 달라고 하는데, 여러분은 믿기지 않을겁니다. 여러분에게 거짓말하고 있는게 아닙니다.

After ice cream, he starts jumping again and I start screaming and yelling. You know, we are a chan temple, folks. It's not good for our image. They have kids hopping around like that.

아이스크림 후에 아이는 다시 번쩍 번쩍 뛰기 시작하고, 소리를 지르고 그

럽니다. 아시나요? 우리가 여기 선 수행하는 사찰인데요. 여러분. 우리 이미지에 좋지 않아요. 저렇게 뛰어다니는 애들이 있습니다.

Do you see him this morning?

여러분은 오늘 아침에 그 아이를 봤나요?

He's walking around. He has too much sugar every morning.

아이가 걸어 다니고 있는데, 매일 아침 설탕을 너무 많이 먹어요.

So we reach for sugar, and then we don't realize that, we don't realize that sugar is excess energy and we have to burn it very quickly.

그래서 우리는 당류에 손을 뻗습니다. 그리고 우리는 그걸 깨닫지 못합니다. 우리는 설탕이 과잉 에너지라는 것을 깨닫지 못합니다. 그리고 우리는 그것을 매우 빨리 태워야 합니다.

And then you become addicted to sugar. Okay? You don't realize that.

그리고 나서 설탕에 중독이 됩니다. 알았나요? 여러분은 그것을 깨닫지 못합니다.

For example, this week, Roberta helped me trim the hedges.

예로 이번 주 로버르타는 내가 울타리 손질하는 걸 도와줬어요.

I finally bought a gas hedge trimmer. It's 8 pounds.

드디어 내가 오일 헤지 트리머를 샀어요. 그 무게가 8파운드입니다.

Remind you, when you wheel 8 pounds like this for an hour, okay, with the hedge is up there on the fence. You see, it looks nicer now, the fence.

생각해보세요. 한 시간 동안 8파운드를 이렇게 돌립니다. 그 손질해야하는 울타리가 펜스 위에 이렇게 있습니다. 여러분 보이나요? 울타리가 더 보기 좋습니다.

So I go up there. I went up there for the entire day. And there's a teamwork, you see? Trust me. Just because I'm a monk. It doesn't mean I don't work physical work. I do physical work.

그래서 나는 거기 올라갑니다. 하루 종일 거기에 올라갔습니다. 그리고 팀워크가 있습니다. 날 믿으세요. 그냥 내가 스님이라고해서, 내가 육체적인

노동을 안한다는 의미는 아닙니다. 나도 육체적인 일을 합니다.

And so I was going like this for an entire day. And you would trimming things, spinning things, torning things. And Roberta then swooped in right after me to pick up those things and put it in the trash can, okay? 그래서 하루 종일 이렇게 했습니다. 그리고 그렇게 다듬고, 돌리고, 그러는 거예요. 그리고 나서 로버르타가 뒤를 따라와서 그것들을 주워 쓰레기통에 넣었습니다.

For 1 hour. After around 55 minutes, that's what happened. She ran out. She started she said, this is the first time in my life I've been with you for four years now.

한 시간 동안이요. 약 55분 후에, 그런 일이 생겼습니다. 뛰쳐나갔어요. 그녀가 말하기 시작했어요, 내가 스님하고 4년 같이 있었는데, 이게 처음이네요.

And not every day. Thank God for that.

매일이 아니라,...하느님 그래서 감사합니다.

She started perspiring. She started perspiring,

그녀가 땀을 흘리기 시작했습니다. 땀을 흘리기 시작했어요.

you know? And I was going like very happy. I said, oh, my God, this feels good.

아시겠어요? 그리고 나는 매우 행복하게 가고 있었습니다. 내가 말했어요, 세상에, 기분이 좋다.

My goodness. Destruction.

세상에! 파괴하는 일이구만

You want to see it? I will show you my echo. my hedge trimmer.

보고 싶어요? 내가 여러분에게 내 에코를 보여드릴게요. 내 헤지 트리머.

(Audience speaks)

(청중이 말한다)

But now he tells me, it stresses me out. It stresses me out. It really stresses me out now.

근데 이제 이분이 나에게 말하네요. 나한테 스트레스입니다. 내가 스트레스를 많이 받아요. 지금은 정말 스트레스를 받아요.

So I went like this. I felt very good. All of a sudden I realized, wait a minute.

그래서 이렇게 했어요. 기분이 매우 좋았습니다. 그런데 갑자기 알아차렸어요. 잠깐만...

It keeps piling. What happened to Roberta? Look around. She's nowhere to be seen. So what did I do? I put it down.

계속 쌓이네. 로버르타는 어디갔지? 둘러보았는데 그녀가 어디에도 보이지 않았습시다. 그래서 내가 뭘 했나요? 나는 그 트리머를 내려놔요.

I walked around and started complaining because the master is not supposed to complain. So I started picking it up myself, putting a garbage bin and cursing to myself.

마스터가 불평하면 안 되는데, 나는 걸어다니며 불평하기 시작했어요. 그래서 내가 나무가지랑 잎사귀를 줍기 시작했고, 쓰레기통을 놓으면서 혼자 투덜거렸습니다.

"God. I thought, help is you cannot find reliable help anymore. Nowadays"

"하느님!" 이렇게 생각했어요. "이제 더는 믿을만한 도움을 찾을 수가 없네!" I have a boy, a man who helps me out doing this physical work. Now he's in Switzerland, enjoying himself.

나한테 젊은이 하나가 있는데, 이런 육체적인 일을 도와주는 사람이 있습니다. 지금 그는 스위스에서 즐겁게 지내고 있습니다.

He sends me email, three emails a day or something, and say, "how are you? You need me to do anything? Oh, by the way, you should send your book to the publisher, the meditation handbook, because and so on".

그는 나에게 하루에 세 통씩 이메일을 보냅니다. 이메일에서 "잘 지내세요? 내가 뭐 해드려야 할 일이 있나요? 오 그리고, 마스터, 그 책 출판사에 보

내서야 합니다. 그 명상책. 왜냐하면.. 어찌구 저찌구"

I said, can you cut it out, please?

그래서 내가 좀 그만해라 그랬습니다.

Enjoy yourself with Switzerland for a change. That's the last thing I do.

Go to Switzerland, think and worry about the business in the temple.

People are crazy.

변화를 위해서 스위스에서는 좀 놀아라. 나같으면 그게 마지막으로 할 일인데, 스위스에 가서, 절에 대한 일을 생각하고 걱정하다니, 미쳤습니다.

Anyway, it turns out last night we talked about this guy and Roberta say.

어쨌든, 어젯밤에 우리가 이 젊은이에 대해서 이야기를 했는데, 로버르타가 말하길,

"When is Thomas coming back?"

"토마스는 언제 돌아옵니까?"

I said, "You've been asking me this every single day."

내가 답하길 "하루도 빠짐없이 나에게 그걸 물어보네요"

And turns out he's more popular than the master at the temple. It stresses me out completely.

그리고 알고 보니 그 젊은이가 이 절의 마스터보다 더 인기가 많더군요. 그것은 나를 완전히 스트레스 받게 합니다.

(Audience)

(청중 말한다)

Anyway, don't think I'm oblivious to stress. People stress me out constantly.

어쨌든, 내가 스트레스를 의식하지 않는다고 생각하지 마십시오. 사람들은 나에게 끊임없이 스트레스를 줍니다.

Now, I just found out I just bought a gas hedge trimmer for nothing. I can't even return it after use for an hour. It becomes used.

방금 나는 오일 헤지 트리머를 쓸데없이 샀다는 걸 알게 되었습니다. 겨우 한 시간 동안 사용했으니 이제 반품도 안 됩니다. 이미 중고가 되었습니다.

Anyway, where was I?

그나저나, 내가 어디까지 했나요?

We get stressed out and we use sugar. We don't realize that. I was starting to tell by Roberta that I was working, and then ten minutes later she came out and she said, "oh, I just don't feel, I don't think that I deserted you."

우리는 스트레스를 받으면 당류를 섭취합니다. 우리는 그것을 깨닫지 못합니다. 나는 로버타에게 내가 일하고 있다고 말하기 시작했고, 10분 후에 그녀가 나왔습니다. 그리고 그녀는 말했습니다, "아! 난 그냥, 내가 스님을 버렸다고 생각하지 않아요."

Well, temporarily, she said. But she told me that she was sweating and she was feeling faint.

음, 일시적으로는요. 그녀가 말했어요. 하지만 그녀는 땀을 흘리고 있었고, 기절할 것 같다고 말했습니다.

I said, you know what that is?

내가 말했습니다. 그게 뭔지 아냐고요.

Does anyone know? Does anyone know what that is?

아는 사람이 있나요? 그게 뭔지 아는 사람 있어요?

(Audience)

(청중의 목소리)

Close. Dehydration. It's very hot.

가깝습니다. 탈수증세. 매우 더웠습니다.

Yes. What else is it? You have to recognize what?

네. 또 뭐가 있을까요? 뭘 알아봐야 할까요?

Diabetes.

당뇨요.

Diabetes. This is what diabetic people go through when the blood sugar runs low, okay? This is when they start to perspire and they start to go crazy. They're going to pass out.

당뇨. 이게 당뇨병 환자들이 혈당이 떨어질 때 겪는 일입니다. 알았나요? 당뇨가 있는 사람들이 땀을 흘리기 시작하고, 힘들어하기 시작합니다. 기절하려고 합니다.

If they don't get sugar into the bloodstream, they pass out, they could die. You know that? And that's what happened to her.

만약 이들이 혈류에 설탕을 넣지 않는다면, 기절할 것입니다. 그러다 죽을 수도 있습니다. 여러분은 그거 아시나요? 그리고 그것이 그녀에게 일어난 일입니다.

I think she's becoming diabetic. I mean, worried she's gonna have stroke. Now she's a signs of being diabetic.

내 생각에는 로버르타가 당뇨병에 걸린 것 같습니다. 그리고 뇌졸중에 걸릴까봐 우려됩니다. 이제 그녀에게 당뇨병의 징조가 있습니다.

Speaking of stress, people will blame it on me as well.

스트레스 얘기가 나와서 말인데, 사람들은 그것도 나의 탓을 할 것입니다.

What happened is that she got in and she got some cheese, okay? What happened is that she was very good. She walked into the inside and got some sugar in the bloodstream.

무슨 일이 있었냐면 그녀가 들어가서 치즈를 좀 먹었습니다. 알았나요? 무슨 일이 있었냐면 그녀가 아주 잘 했습니다. 안으로 들어가서 혈류에 당을 넣었습니다.

Cheese.

치즈.

(Roberta) not sugar.

로버르타: 설탕 아니구요.

Well, that's sort of sugar. It's got carbohydrate.

음, 그것도 설탕(당)의 일종입니다. 탄수화물이 들어있습니다.

(Roberta speaks)

(로버르타 목소리)

Yeah, but anyway, it's not the heat. It's just, your blood sugar ran out

and you were and I tell you this funny thing. This is a secret, okay?

네. 하지만 아무튼. 더위때문은 아니었습니다. 그건 그냥 혈당이 떨어져서
당신이 그랬고, 내가 웃긴 얘기를 해드리겠습니다. 이건 비밀입니다. 알았나
요?

Promise you won't tell anyone except the MP3 people, skype people?

MP3 사람들, 스카이프 사람들 외에는 아무에게도 말하지 않겠다고 약속해
주십시오.

The diabetics, when they have that kind of response. Diabetic response.
I've seen it because my brother is diabetic. I saw him go to that every
single day for a long, long time before he learned how to cope with it.

당뇨. 당뇨 환자들이 그런 반응을 보일 때, 당뇨병 반응일때요. 나의 형이
당뇨가 있어서 본 적이 있습니다. 나는 그가 그것(당뇨)에 대처하는 법을
배우기 전에는 오래 오래 매일 그 상태에 가는 것을 보았습니다.

How? By having candies or sugar everywhere around the house. Okay?

That's what you do. But what you find out is.

어떻게요? 사탕이나 당류를 집안 곳곳에 뒀습니다. 알았나요? 그렇게 하는
겁니다. 하지만 여러분이 알아내는 것은,

This is a secret.

이것은 비밀입니다.

If you run to the state like that. I didn't want to tell you back then
because I didn't want you to have a stroke on me either. If you meditate
then it'll take care of that.

여러분이 그렇게 그 상태에 간다면, 그때는 여러분에게 말하고 싶지 않았습
니다. 왜냐면 여러분이 나와 있을 때 뇌졸중을 일으키길 원하지 않기 때문
입니다. 만일 여러분이 명상한다면, 그것(명상)이 그것(당뇨)을 해결할 것입
니다.

You don't need sugar in your bloodstream at all. And that's the secret.

You learn to function in a low blood sugar level in your bloodstream.

여러분은 혈류에 설탕이 전혀 필요하지 않습니다. 그것이 비밀입니다. 여러

분은 혈류에서 낮은 혈당 수치에서 작동하는 방법을 배웁니다.

That's when you learn to cut out all the unnecessary activities, such as thinking. This is why during the ChanQi, okay? We eat less, we reduce our sugar consumption, okay? And we eat even less. And what it means is that and we meditate all day, and what it puts us in a state of mind where we actually are operating on a very, very low sugar level.

그때 여러분은 생각하는 것과 같은 모든 불필요한 활동을 배제하는 방법을 배웁니다. 그래서 선칠 동안, 알았나요? 우리는 더 적게 먹고, 설탕 섭취를 줄입니다. 알았나요? 우리가 더 적게 먹어도, 그게 무슨 의미이냐 하면, 우리가 하루 종일 명상합니다. 그리고 그것이 우리를 매우, 매우 낮은 수준의 설탕으로 운영하는 마음의 상태로 만듭니다.

So we cut our physical activities and we find ourselves in a heightened state. Heightened mode operation enables us to go with very little sleep, very little food, okay?

그래서 우리는 신체 활동을 중단하고 우리 자신이 고조된 상태에 있다는 것을 알게 됩니다. 고조된 상태의 작동모드는 우리가 아주 적은 수면과 아주 적은 음식으로 갈 수 있게 해줍니다, 알았나요?

And in that state, you are forced to cut out all the unnecessary activities. You go into a survival mode, okay? And that's when you don't think anymore.

그리고 그 상태에서, 여러분은 불필요한 모든 활동들을 잘라내야 합니다.

여러분은 생존 모드로 들어갑니다. 그때 더는 생각하지 않습니다.

We have a lot of secrets in training in Chan that people don't realize, okay? This has worked for the Chan meditation people for thousands of years, okay?

우리는 사람들이 알지 못하는 선의 훈련에 대한 많은 비밀을 많이 알고 있습니다. 이것은 수천 년 동안 선 수행가(명상가)들에게 효과가 있었습니다, 알았나요?

So these are the things that passed on my master to master, not that

master, master, teacher to people. And that's why these are very specialized training for a purpose.

그래서 그것들은 나의 스승님에서 마스터, 마스터에서 마스터, 그리고 스승에서 사람들에게로 전해진 것들입니다. 그렇기 때문에 이것들은 어떤 목적을 위한 매우 전문적인 훈련입니다.

And if you are into a low blood sugar level, you cross your legs, you meditate. Instead of loading up sugar, you take a little bit of sugar for your own protection, okay? That's a good thing.

그리고 만약 여러분이 낮은 혈당에 들어간다면, 다리를 꼬고 명상을 합니다. 당류를 섭취하는 대신에, 여러분은 여러분 자신을 보호하기 위해 당류를 소량만 섭취합니다. 그건 좋은 일입니다.

But you cross your leg and meditate. Then you meditate better. You learn to function much better. That's when your mental activities.

하지만 다리를 꼬고 명상하십시오. 그러면 명상을 더 잘합니다. 그러면 여러분은 더 잘 기능하도록 익힙니다. 그것은 여러분의 정신 활동이

(Someone picked up the woodfish dropped earlier) Thank you very much.

(어떤 사람이 떨어진 물건을 집어올려 줌) 고맙습니다.

Your mental activities are so much reduced.

여러분의 정신 활동이 많이 감소합니다.

Okay? And that's when your meditation skills improve.

그리고 그때 여러분의 명상 기술이 향상됩니다.

I don't think I can explain that in Vietnamese.

나는 이것 베트남어로 설명할 수 없을 것 같습니다.

Let them cook. We mean we got them going already, right?

그냥 그 사람들은 요리하게 둥시다. 이미 하고 요리하고 있죠? 하하

Okay. Any questions about that? Okay, so anyway, it's important.

오케이. 여기에 대해서 질문 있나요? 아무튼 그게 중요합니다.

I bring out all these aspects of meditation to tell you, to explain to you

why meditation is very effective at helping people cope with stress.

저는 명상의 모든 측면을 여러분께 말씀드리고자 합니다. 여러분에게 왜 명상이 사람들로 하여금 스트레스에 대처하는 걸 돕는 데 매우 효과적인지 설명하려는 것입니다.

It's effective because it is a method, a way, a skill that you develop. Okay? In what? In reducing your thinking. You're stressed out because of what?

그것은 여러분이 개발하는 방법, 방법, 기술이기 때문에 효과적입니다. 알겠나요? 뭔가요? 생각을 줄이는 데 있습니다. 여러분은 무엇 때문에 스트레스를 받고 있나요?

Because your worries.

여러분의 걱정 때문입니다.

The common denominator in all the stress, types of stressful situation people experience has the same thing. You worry about something.

모든 스트레스의 공통분모는, 사람들이 경험하는 스트레스 상황의 유형은 공통적인 것을 갖고 있습니다. 여러분이 어떤 것에 대해서 걱정합니다.

Am I correct?

내가 맞나요?

You worry that he's going to leave you and not love you anymore. Okay? 여러분은 그가 당신을 떠나 더 이상 당신을 사랑하지 않을 것을 걱정합니다.

I'm bringing it up because I talked to a lady who sells Buddhist supplies. And she's older, of course, and she says her husband left her a long time ago, and he took away the house, he took away the money, he went for a younger woman and then they cheated him out of the money. So he came back and all they have left together is a store, that shop, that sells food supplies, statues, incense and stuff like that in Arcadia.

불교 용품을 파는 아주머니와 이야기를 해서 말을 꺼내는 것입니다. 물론 그녀는 나이도 많습니다. 남편이 오래전에 그녀를 떠났다고 합니다. 그리고

그는 집을 빼앗았고, 돈을 빼앗았고, 그는 젊은 여자를 위해 가버렸습니다. 그런데 그들은 그에게서 돈을 사기쳤습니다. 그래서 그는 돌아왔습니다. 이제 그들(그 여자와 남편)에게 함께 남은 것은 식료품과 조각상, 향 같은 것을 파는 가게 뿐이었습니다.

Now, he wanted half of the store because he never got divorced. Okay? So that's what keeps her up. She worries about that. We all have our own worries, things that are important to us, that we need to protect, that we feel under threat. Okay?

이제, 아직 이혼한 적이 없기 때문에 그는 그 가게의 절반을 원했습니다. 그게 그녀를 그렇게 만듭니다. 그녀는 그것에 대해서 걱정합니다. 우리 모두는 우리에게 중요한 것들, 자신만의 걱정이 있습니다. 우리가 보호해야 하고, 위협을 느낀다는 것입니다.

We worry about that. So the nature of stress is worries.

우리는 그것에 대해 걱정합니다. 그래서 스트레스의 본질은 걱정입니다.

You cannot stop yourself. You cannot stop your worries. You worry about money.

여러분은 스스로를 멈출 수 없습니다. 여러분은 여러분의 걱정을 멈출 수가 없습니다. 돈에 대해서 걱정합니다.

Okay? I talked to someone, Roberta's son, last week, and it breaks my heart because this guy is from my generation.

맞나요? 내가 누군가와 대화를 했습니다. 로버르타의 아들입니다. 저번주에요. 이 남자가 우리 세대 사람이라서 마음이 아팠습니다.

I'm dating myself, am I not? Never mind.

아무튼.

And I tried to call him in the morning and in 01:00 p.m.. We didn't connect because I was in Walmart and the reception is very bad. And then at 5 o'clock, I called him again and he said, we talked for 5, 10 minutes. He's a general contractor and we need to do some remodeling at the temple. So we needed his help.

그리고 아침과 오후 1시에 그에게 전화를 하려고 했습니다. 내가 월마트에 있었기 때문에 수신이 좋지 않았고 그래서 우리가 연결이 안되었습니다. 그리고 5시에 다시 전화를 걸었는데, 우리가 5분에서 10분 정도 이야기를 나눴습니다. 그는 건설업자이고 우리는 절에서 리모델링을 좀 해야 했습니다. 그래서 우리는 그의 도움이 필요했습니다.

And he said, "Can I get back to you? I'm with a customer right now."

그리고 그는 "다시 연락해도 될까요? 지금 다른 고객과 있어서요."라고 말했습니다.

I said, "okay, there's no rush",

"괜찮아요. 서두를 필요 없으니까"라고 말했습니다.

or I said, "So call me back when you're done".

아니면 "끝나면 다시 전화해요"라고 했습니다.

He said, "yeah, give me 15 minutes, I'll be done in 15 minutes". Guess what?

그는 "네 15분 안에 할게요. 15분이면 됩니다."라고 말했어요. 근데 어떻게 됐을까요?

He called me 8:30. 8 that evening. He said, "Master, is it too late to call you?" I said "no. No. At temple, we work day and night. After we eat three bowls of rice at lunchtime."

그는 그날 저녁 8시 30분, 저녁 8시에 전화했습니다. "마스터, 전화하기에 너무 늦었나요?" "아니오"라고 했어요. "아뇨, 절에서는 밤낮으로 일해요. 점심시간에 밥을 세 그릇 먹고요."

So we know about low blood sugar level.

이제 우리가 저혈당에 대해서 점 압니다.

The guy is working day and night. His Mercedes has 50,000 miles. He puts it. How old is this Mercedes now? What year is this Mercedes? Ten year old, right? Ten year old Mercedes, very nice car, black and convertible. He's cool. This guy is cool. He's putting 50,000 mile. And this is not a commercial for Mercedes either, okay? Even though we

should talk about sponsorship.

이 신사분은 밤낮으로 일하고 있습니다. 그의 메르세데스 벤츠 차는 50,000마일 달렸습니다. 이 벤츠가 지금 몇 살입니까? 몇 년도죠? 10살이죠? 10년된 벤츠인데, 아주 좋은 차입니다. 검정색에 뚜껑도 열립니다. 그는 멋집니다. 멋진 남자예요. 그는 그 차로 5만 마일을 달렸습니다. 그리고 지금 이걸 벤츠 광고도 아닙니다. 알았나요? 우리가 광고 협찬 얘기를 해도 되긴 합니다만...

Anyway, in my generation, we kill ourselves to provide for the family. That's what we do. It's some sort of like a cold honor code of ethics. And then I talked to my students and I said, look at my students.

어쨌든, 우리 세대에서는 가족을 부양하기 위해서 스스로를 죽입니다. 그게 우리가 하는 일입니다. 일종의 냉혹한 윤리강령 같은 것이죠. 그리고 나서 내가 우리 학생들에게 말했습니다. 우리 학생들을 보십시오.

Who is in the 30s? Is that what you guys do now?

30대인 사람? 너희들도 그렇게 하니?

She says, "no way." Okay?

그녀가 말하길 "절대 아니죠"라고 합니다.

But anyway, the stress level is incredible that we put ourselves through. 하지만 어쨌든, 우리 스스로 겪게 만드는 스트레스 수준은 놀랍기만 합니다. And very few people have the skills to deal, to know how to deal with those excessive worries, okay?

그리고 이런 과도한 걱정들을 다루는 기술이 있는 사람들은, 그 방법을 아는 사람들은 거의 없습니다.

This is what meditation do. Meditation is a method, is a training method to help you learn to cope with stress, okay?

이것이 명상이 하는 일입니다. 명상은 한 방법이고, 스트레스에 대처하는 법을 배우도록 돕는 훈련 방법입니다. 오케이?

By learning to stop worrying. That's all you do. The only way to deal with stress is to stop worrying. You don't need to write a thesis about it. You

don't need to spend 3 hours talking about it. All you have to do is stop worrying.

걱정하는 것을 멈추는 법을 배우면서요. 여러분이 그것만 하면 됩니다. 스트레스에 대처하는 유일한 방법은 걱정을 멈추는 것입니다. 그것에 대해 논문을 쓸 필요가 없습니다. 이 이야기를 3시간동안 할 필요도 없습니다. 여러분이 해야 할 일의 전부는 걱정을 멈추는 것입니다.

That's how you deal with stress.

그것이 여러분이 스트레스를 다루는 방법입니다.

Okay? So meditation is not only a set of expedients or methods to help you stop worrying, but also the good meditation approaches, okay, will also help you effectively deal with your sources of stress.

그래서 명상은 여러분이 걱정하는 것을 멈추도록 도와주는 단순한 방법이나 방법일뿐 아니라 좋은 명상법은 또한 스트레스의 근원을 효과적으로 다루는데에도 도움이 될 것입니다.

Am I making sense to you?

이해가 되나요?

Because the worldly approach is that they say, let me charge you \$25 per session to teach you how to deal with stress, okay? What we're doing is we're teaching you to deal with the symptoms. We'll keep on coming back, okay? So that's what nurses and doctors do and dentists do. They. Am I right? Randy?

왜냐하면 세속적인 접근법에서 사람들은 스트레스 다루는 방법을 가르치는데 1회에 25불이라고 말합니다. 오케이? 그런데 하는 일은 그 증상을 다루는 방법을 가르칩니다. 그리고 우리는 계속 거기 돌아갑니다. 그래서 그게 간호사들, 의사들, 치과의사들이 하는 일입니다. 맞나요? 랜디(랜디는 치과 의사였던 걸로 기억합니다)?

You fix the symptoms. You don't get to the root of the problem.

증상만 고치고, 문제의 뿌리로 가지는 않습니다.

You fix cavities.

충치를 고칩니다.

(Randy speaks)

(랜디의 목소리)

Yeah, right.

네 그래요

(Randy speaks)

(랜디의 목소리)

I agree with you precisely.

당신의 이야기에 전적으로 동의합니다.

(Randy continues)

(랜디가 계속해서 말함)

What do you mean? My Chan class success rate is pretty high. Mind you.

haha

무슨 말인가요? 내 참선 교실의 성공률은 꽤 높아요. 명심해요. 하하

(Randy continues)

(랜디 계속 이어서)

I resent that. haha

그건 화나는데요? 하하

It's hard enough trying to sit here and try to talk intelligent and try to pretend to make sense.

여기 앉아서 지적인 말을 하고 말이 되는 척하는 것으로 충분히 힘든 일인데.

You don't need to make me feel inadequate. That stresses me too.

Yeah.

내가 부족하다고 느끼게 할 필요는 없잖아요. 하하하. 그것 역시 나한테 스트레스입니다.

Anyway, it is true that I was being unfair. The dentists, doctors and medical people, they try to get in the root of a problem, but people are not taking their advice seriously, are they? That's the problem.

아무튼. 하하. 내가 불공평했던건 사실입니다. 치과의사, 의사, 의료인들은 문제의 근원을 찾으려고 노력합니다. 하지만 사람들은 그들의 충고를 진지하게 받아들이지 않죠, 그렇지? 그것이 문제입니다.

Yeah. Okay, let's change the subject. This is too depressing.

좋아요, 화제를 바꿉시다. 이건 너무 우울한 이야기이니깐요.

Okay? So anyway, let me tell you, if you are really, let me close today because I'm stressed out. I don't want to talk anymore because someone just criticized my Chan class. hahaha.

아무튼, 내가 말하려는 것은, 정말 그렇다면 오늘은 스트레스를 많이 받아서 마감하겠습니다. 방금 내 참선 수업을 비판한 사람이 있어서 더는 얘기하고 싶지 않아요. 하하하.

I don't feel like talking to you anymore, so I close it out. I'm very moody, too. hahaha. Okay? Let me simplify the process for you.

여러분들과 더 이상 이야기하고 싶지 않네요. 그래서 이제 마무리 짓자면.. 저도 기분이 변덕이랍니다. 하하하. 내가 여러분에게 그 과정을 단순화시켜 드리겠습니다.

I explain to you why chan is a very, meditation is a very effective way to deal with it.

나는 선이 왜 매우, 명상이 그것을 다루는 매우 효과적인 방법인지 설명합니다.

Because in meditation, the first skills to develop is the awareness of inside and outside. Is it clear?

명상을 할 때 가장 먼저 몸에 익히는 기술이 바로 내면과 외부에 대한 인식이기 때문입니다. 알았나요?

You develop the awareness of inside your body. Inside is your body.

여러분이 여러분의 몸 안쪽에 대한 자각을 개발합니다. 안쪽은 여러분의 몸입니다.

What happens inside your body? Outside is the rest of the world, rest of the universe.

여러분 몸 속에서 무슨 일이 생기나요? 바깥은 세상의 나머지, 우주의 나머지입니다.

Meditation is you go back to your navel, you go back in your breathing, you become aware of your bodily functions, what's happening inside of you. Because why?

명상이란 배꼽으로 돌아가서 호흡을 하는 것입니다. 여러분은 여러분의 신체적 기능을 인식하게 됩니다. 여러분 내면에서 무슨 일이 일어나고 있는지요. 왜일까요?

Because in a normal day, you pay attention outside, you don't pay attention to your body at all until it runs out of sugar, right? That's when you reach for something, you eat and you sit down and you rest.

평소에, 여러분은 밖에 주의를 기울입니다. 여러분은 설탕이 떨어질 때까지 몸에 전혀 주의를 기울이지 않습니다. 맞나요? 그래서 그때 먹을거에 손을 뻗고, 먹고 앉아서 휴식을 취합니다.

That's the only time you pay attention to your body, because it screams. 그 때만 여러분은 여러분의 몸에 주의를 기울이게 됩니다. 왜냐하면 몸이 비명을 지르기 때문입니다.

It yells. It says, "I have a headache. I'm not feeling well." That's when you pay attention to it.

소리를 지릅니다. "머리가 아파요. 몸이 안 좋아요." 그제서야 여러분은 주의를 기울입니다.

Meditation is that you reserve some time a day. We ask of you every day. This is why those people don't come back. I don't want those people to come back, by the way.

명상은 여러분이 하루 중 어느 정도의 시간을 미리 정해야 합니다. 우리는 여러분에게 매일하도록 묻습니다. 그래서 그 사람들이 돌아오지 않는 겁니다. 그나저나, 나는 그런 사람들이 돌아오지 않았으면 좋겠습니다.

Yes, I do. Masters do lie sometimes. haha

네 왔으면 좋겠습니다. 마스터들도 어쩔때 거짓말을 합니다. 하하

Meditation, the way we teach, is we ask you to train every day. We hope you develop the commitment to train every day, okay?

우리가 가르치는 방식의 명상에서 우리는 여러분에게 매일 훈련하라고 묻습니다. 우리는 매일 훈련에 대한 결심을 키우시길 바랍니다.

So that you develop the skills to distinguish between inside and outside every day. It takes time for you to develop it, okay? It may be some investment initially for you of time, but it pays off handsomely, I assure you. If you're willing to do that, then you keep on coming back to the chan class because your skills improve and you feel better about yourself.

그래서 여러분은 매일 안과 밖을 구분하는 기술을 개발할 수 있습니다. 여러분이 그걸 개발하는 데는 시간이 걸립니다. 처음엔 시간이 좀 걸릴 수도 있습니다. 하지만 내가 장담하건대, 꽤 많은 효과를 거둡니다. 여러분이 그럴 의향만 있다면 실력이 늘기 때문에 참선반으로 계속 돌아오게 됩니다. 그리고 여러분은 자신에 대해서 더 기분이 좋아집니다.

You feel healthier and stronger, less stressed out. If you don't come back, it's because you're not willing to put in the work.

여러분은 더 건강하고 더 강하게 느끼고 스트레스를 덜 받습니다. 여러분이 만일 돌아오지 않는다면, 그것은 여러분이 그 일을 기꺼이 하지 않기 때문입니다.

Therefore, you're not getting as much out of it, okay? If you really want to learn how to deal with stress and learn to get a lot more out of meditation, it takes commitment.

그러므로 거기서 많은 것을 얻지 못합니다. 여러분이 스트레스를 다루는 법을 배우고 명상에서 더 많은 것을 얻고 싶다면, 헌신이 필요합니다.

It takes hard work, okay? Most people, they start out with doing it once a week on the weekend with us.

거기엔 힘든 일이 필요합니다. 알았나요? 대부분의 사람들은 일주일에 한 번씩 주말에 우리와 함께 하는 것으로 시작합니다.

Eventually, they become enamored with it. They see the great benefits of meditation.

결국, 사람들은 이것(명상)에 매료됩니다. 사람들이 명상에서 큰 이점을 봅니다.

They begin to do it regularly every day. That's when the benefits are magnified, okay? And you get a lot more out of it. It comes and manifests itself in terms of reduction of stress, tremendous reduction of stress. You feel better by yourself. You feel good if you meditate every day. And not only that, you feel a lot more efficient.

그래서 매일 규칙적으로 하기 시작합니다. 그럼 그때가 이점도 더 커집니다. 더 많은 걸 얻을 수 있을 것입니다. 그것은 스트레스의 감소와 엄청난 스트레스의 감소라는 측면에서 나타납니다. 여러분이 혼자 있으면 기분이 좋아집니다. 매일 명상을 하면 기분이 좋아집니다. 뿐만 아니라, 훨씬 더 효율적으로 느낄 수 있습니다.

I know for busy people like dentists and doctors and nurses, you don't have time to meditate. But that's why you're wrong.

나는 치과의사, 의사, 간호사와 같이 바쁜 사람들에게는 명상할 시간이 없다는 것을 알고 있습니다. 하지만 그점이 틀렸습니다.

You make time to meditate. You're a lot more efficient the rest of the day, a lot more efficient. You have a lot more stamina. You have a lot more energy.

여러분이 명상을 위한 시간을 만들어야 합니다. 그러면 여러분의 나머지 시간은 훨씬 더 효율적이고, 훨씬 더 효율적입니다. 여러분이 기력이 더 많습니다. 에너지도 더 많습니다.

And more importantly, this is much more important.

더욱 중요한 것은, 이게 훨씬 더 많이 중요합니다.

It's only raw stamina, raw energy or feeling good by yourself or feeling the headache, the migraine is not bothering you as much.

그것은 단지 원시적인 체력, 원시적인 에너지 또는 혼자서 기분이 좋거나

두통을 느끼는 것일 뿐, 편두통은 여러분을 그렇게 괴롭히지 않습니다.

More importantly, you develop the awareness during the day of when you need to go back inside and restore your balance.

더 중요한 것은, 여러분이 내면으로 들어가서 균형을 되찾아야 하는 낮동안 자각을 발달시킨다는 것입니다.

That's very important.

그것이 매우 중요합니다.

When we walk, when a ballerina performs, okay, notice how beautiful it is. She goes from and maintain her balance in the performance.

우리가 걸을 때, 발레리나가 공연할 때, 오케이? 얼마나 아름다운지 알아보십시오. 발레리나는 공연에서 균형을 유지합니다.

Okay? That's a skill you develop over time. Think about that, okay? If you think that you can go through your work day and all you do is keep on working and working and working, you're crazy.

그건 시간이 지남에 따라 발전하는 기술입니다. 생각해 보십시오. 만약 여러분이 일과를 끝낼 수 있다고 생각한다면, 여러분이 하는 일은 계속 일하고 또 일하고 또 일하는 것입니다. 미친 짓입니다.

I tell you flat out you're stupid. That doesn't apply to you new people, okay?

나는 여러분이 멍청하다고 솔직히 말합니다. 이건 새로오신 분들에게는 적용되지 않습니다. 알았나요?

Okay. You need to be aware that when you're out of balance and restore your balance. Because when you're out of balance, your mind is cloudy. You're not effective anymore. You're not thinking straight anymore.

오케이. 여러분이 균형을 잃었을 때 이것을 알아야 합니다. 그리고 균형을 회복합니다. 왜냐하면 균형이 깨지면 마음이 흐려지기 때문입니다. 여러분은 더 이상 효과적이지 않습니다. 여러분은 더 이상 똑바로 생각하지 않습니다.

That's when to continue to rely on your thinking. Mind is falling. That's when you stop. You go back to your navel, you breathe a few minutes and that's it. It clears your head. You can think again. You can be productive again.

그때가 바로 여러분의 생각에 계속 의존해야 할 때입니다. 마음이 무너지고 있습니다. 그게 여러분이 멈출 때입니다. 단전으로 돌아가서, 몇분간 호흡합니다. 그겁니다. 그러면 머리가 맑아집니다. 여러분은 다시 생각할 수 있습니다. 다시 생산적이 될 수 있습니다.

That's what meditation does. It heightens your awareness.

그것이 명상이 하는 일입니다. 여러분의 자각(인지력)을 올려줍니다.

You should be aware of when your mind is become cloudy and you spinning your wheels. I use the term spinning your wheels.

여러분은 마음이 흐려질 때 주의해야 합니다. 그리고 여러분은 바퀴를 돌려댑니다. 나는 바퀴를 돌린다는 용어를 사용합니다.

It's not making progress anymore. That's when you stop, okay? Instead reaching for sugar, cross your legs or sit down and then breathe.

그건 더는 진전하고 있지 않다는 것입니다. 더 이상 진전이 없습니다. 설탕에 손을 뻗는 대신에, 다리를 꼬거나 앉은 후 호흡합니다.

Develop that habit. You are a lot more productive throughout the day, 그 습관을 기르십시오. 여러분은 하루 종일 훨씬 더 생산적입니다.

I assure you. And you're a lot less stressed out.

내가 보장합니다. 여러분이 스트레스도 훨씬 덜 받습니다.

So it's the awareness of inside and outside, okay? You are aware, become more aware of your bodily functions. You're breathing, okay?

그래서 이것은 안과 밖에 대한 인식입니다, 알겠나요? 여러분은 여러분의 신체 기능에 대해 더 잘 알고 있습니다. 숨을 쉬고 있습니다. 알았나요?

And then I'm going to take it a step further.

그리고 나서 한 단계 더 나아가겠습니다.

Okay? Once you become more aware of your bodily function, of what's

happening, what is wrong with you, where it aches, where it hurts, okay? That awareness actually is helping you heal already.

몸의 기능, 무슨 일이 일어나고 있는지, 어디가 아픈지, 어디가 아픈지를 좀 더 잘 알게 되면, 알았나요? 그 인식은 사실 이미 여러분을 치유하는 데 도움을 주고 있습니다.

But that's not today's topic. We talk about healing another day.

하지만 그것은 오늘의 주제가 아닙니다. 치유에 대해서는 다른 날에 이야기 합시다. Okay?

The point here is this.

여기서 요점은 이것입니다.

Once you become aware of your bodily function, that's being inside, is it clear? It's that simple. You have to physically do something.

일단 여러분이 자신의 신체 기능을 인식하게 되면, 그것은 안에 있는 일입니다. 이해하나요? 그렇게 간단합니다. 여러분은 육체적으로 무언가를 해야만 합니다.

You have to stay inside. And then your worry's what?

안에 계셔야 합니다. Okay? 그럼 걱정은 뭔가요?

Your mind is going outside somewhere else, aren't you? That's outside. 여러분의 마음은 밖에서 다른 곳으로 가고 있습니다. 그렇죠? 그건 밖입니다.

That's why you become defenseless. You're not paying attention to your own household, your own headquarters, right here.

그래서 무방비 상태가 되는 것입니다. 여러분은 자신의 집안에 주의를 기울이고 있지 않은 것입니다. 여러분 자신의 본점, 바로 여기.

You're going out, you're sending your army out. And your fort is defenseless. It's neglected. Is that clear?

여러분이 밖으로 나가고 있습니다. 밖으로 군사를 내보내고 있습니다. 여러분의 성은 무방비 상태입니다. 버려진 것입니다. 알았나요?

You're losing your awareness. You're going outside. You worry about

outside of you, external the outside world. You will. That's when you're vulnerable. Is that clear?

여러분은 자신의 인지력을 잃고 있습니다. 밖으로 나가고 있습니다. 여러분은 여러분 밖에 대해서 걱정합니다. 외부 밖 세상에 대해서요. 그래서 그게 여러분이 취약할 때입니다. 명확한가요?

So in order to scope with stress, I am running out of time. And besides, I'm disappointed. I wanted to talk more, but since people are not interested in listening. anyway, first of all, you become aware of the inside. And when you worry, then you have to realize that actually you're going outside. You're worried about something else, somewhere else.

그래서 스트레스에 대처하기 위해, 나는 이제 시간이 부족합니다. 게다가 난 실망했습니다. 내가 더 많이 이야기하길 원했는데, 사람들이 듣는 것이 별 관심이 없으므로, 어쨌든, 첫째로, 여러분이 안쪽을 인지하게 되면, 여러분이 걱정할 때, 그때 여러분은 사실 밖으로 나가고 있다는 것을 깨달아야만 합니다. 여러분은 다른 것, 다른 곳에 대해서 걱정하고 있습니다.

Okay? You are defenseless now. You're vulnerable. Or you're very vulnerable. Believe me, you're very vulnerable. Okay,

여러분은 이제 무방비 상태입니다. 취약한 상태입니다. 또는 여러분이 아주 약한 상태입니다. 날 믿으십시오. 여러분은 아주 약한 상태입니다. 알았나요 so what happened is that when you recognize that, then let me give you a quick and dirty way to deal with it.

그래서 무슨 일이 일어났냐면 여러분이 그것을 인식하면 그럼 내가 빠르고 더러운 방법을 알려드리겠습니다.

You worry about your husband leaving you. Okay, this is what I do. Any of you have that problem, worrying about your wife leaving you, your girlfriend leaving you, your boyfriend ignoring you,

여러분이 남편이 떠날까봐 걱정합니다. 오케이? 이렇게 하는 겁니다. 여러분 중 그런 문제가 있다면, 아내가 떠날까 걱정하고, 여자친구가 떠나버릴

까, 남자친구가 자신을 무시할까 걱정한다면,

This is what I do.

이렇게 하는 겁니다.

I say, I sit there and I hypothesize that my wife is leaving me. What's the worst could happen to me? Okay? In order for you to deal with the outside world, you cannot pretend, you cannot ignore it.

앉아서 아내가 날 떠나는 것을 가정합니다. 그리고 나에게 일어날 수 있는 최악은 무엇일까요? 오케이? 밖의 세상을 다루기 위해서는 여러분이 어떠한 척할 수가 없고, 무시할 수 없습니다.

If you say, if it happens, it happens, then you're crazy.

여러분이 그렇게 한다고 말한다면, 그건 여러분이 미친 것입니다.

Okay? First, the way you deal with it, it's a stress external stress.

알았나요? 첫째로 여러분이 그 문제를 다루는 방법은, 이게 외부적 스트레스입니다.

Remember, I just taught you to recognize you're going outside. If you say, okay, so I shouldn't go outside. You say, I go back inside and you're crazy. You can't do that either.

기억하세요. 내가 방금 여러분이 밖으로 나가고 있는 것을 인식하라고 가르쳐줬습니다. 만약 여러분이, 오케이, 그래서 나는 밖에 나가지 말아야 한다고 말한다면, 그리고 나는 안으로 돌아간다고 말한다면, 여러분은 미친 것입니다. 그렇게 할 수도 없는 것입니다.

They'll be following. It's just like this is a threat.

그들이 따라올 것입니다. 이건 마치 위협이 되는 것과 같습니다.

Someone's putting gun to your head and say, okay, I'm not going to worry about you. Are you kidding me? Are you crazy or something?

누군가가 머리에 총을 겨누고 있는데, "괜찮아요. 나는 그 걱정은 안 할 거예요."라고 말하는 것입니다. 농담이겠지요? 그건 미친 짓인가요 뭐가요?

Chan people are not like that. People that put a gun to our head and say "oh, oh".

선 수행하는 사람들은 그렇지 않습니다. 사람들이 머리에 총을 겨누면 "오! 오!"라고 먼저 말합니다.

This is the first thing we do. Second thing we do is what?

이게 우리가 해야할 첫번째 일입니다. 두번째로 우리가 하는 일은 뭔가요?

I imagine the worst scenario possible. I say, what's the worst thing to happen if you pull the trigger.

나는 가능한 최악의 시나리오를 상상해봅니다. 그리고 나는 만일 그 방아쇠를 당긴다면 내게 일어날 수 있는 최악의 일은 뭘까라고 말합니다.

What's going to happen to me? I go to the Pure Land. Whoopi! haha

나에게 무슨 일이 생길 것인가? 내가 정토에 가는구나! 야호! 하하하

hahaha

하하하

My point to you is that when you have a worry, you cannot afford to ignore it. The way to deal with your worry is to face it. And you say, what is the worst thing that could happen to me?

여러분에게 말하고자 하는 내 요점은, 여러분이 걱정이 있을 때, 여러분이 그걸 그냥 무시할 수 없다는 것입니다. 여러분의 걱정을 직면하는 것이 그 걱정을 해결하는 방법입니다. 그리고 말하는 겁니다. 나에게 일어날 수 있는 최악의 일은 무엇일까?

And you analyze it and say, how am I going to cope with the worst thing that happened to me? Okay,

여러분이 그걸 분석하고서 말합니다. 내가 나에게 벌어진 그 최악의 일을 어떻게 다뤄야할까?

you sit down and you use your brains. Don't think that Chan people don't use their brains. We use our brains when we're supposed to.

여러분이 앉아서 머리를 써야 합니다. 우리 선 수행하는 사람들이 머리를 쓰지 않는다고 생각하지 마십시오. 우리는 필요할 때 머리를 씁니다.

When you have to solve a problem, you have to think about it. Use your brains, okay? How am I going to fix this problem here? Okay?

여러분이 문제를 풀어야만 할 때, 그에 대해서 생각해야만 합니다. 두뇌를 사용합니다. 알았나요? 내가 여기 이 문제를 어떻게 고칠 것인가? 오케이? You have to analyze the problem and say, what is the worst could happen to me? And prepare yourself to deal with that. Okay? So she leaves me.

여러분이 그 문제를 분석해야만 하고, 나에게 일어날 최악의 일은 무엇인가 라고 말해봐야 합니다. 그리고 그걸 어떻게 다룰지 스스로를 준비시켜야 합니다. 오케이? 그래서 그녀가 날 떠난다.

My wife won't love me anymore. I find someone else to love. Okay?

내 아내가 날 더는 사랑하지 않는다. 나는 사랑할 다른 대상을 찾는다. 오케이?

We will always find a way to fix our finances, our problems.

우리는 항상 재정 문제를 해결할 방법을 찾을 것입니다.

But once you look at the worst scenario, okay, my wife won't find me attractive anymore. She'll find a younger man. The bodyguard.

하지만 여러분이 최악의 시나리오를 들여다본 후, 알았나요? 내 아내가 나에게서 더는 매력을 느끼지 않는구나. 아내가 더 젊은 남자를 찾을 거야. 보디가드.

I heard this is all you do, reading the news.

내가 듣기에 이게 우리가 하는 일이죠. 뉴스 기사 읽는 거요.

That's a private job. It's heidi Cloom. Is that her name? Her ex husband is complaining she has an affair with their bodyguard and he says, have some class, he says.

그건 사적인 일이에요. 하이디 클룸입니다. 그게 그녀의 이름인가요? 그녀의 전 남편은 그녀가 보디가드와 바람을 피웠다고 불평하고 있습니다. 그리고 그가 말하길, 클래스를 좀 가져보라고 말합니다.

Anyway, that's what I do before I give a Dharma talk. I read all the news. Anyway,

어쨌든, 이것이 내가 다르마톡을 하기 전에 하는 일입니다. 뉴스 기사를 다

읽습니다. 어째든간에,

so what happen is that in order to kill, cope with stress, you look at whatever is threatening you and then you decide to analyze what's the worst scenario it's going to be. Is it clear?

그래서 살인을 하고 스트레스에 대처하기 위해서는 무슨 일이 벌어지나요? 여러분은 자신을 위협하는 것을 봅니다. 그리고 나서 여러분은 최악의 시나리오가 무엇이 될 것인지를 분석하기로 결정합니다. 알았나요?

And you prepare yourself for the worst scenario. And then you can drop it. Is it clear? Once you prepare, you prepare yourself. Okay?

그리고 여러분은 최악의 시나리오에 대비합니다. 그때 여러분은 그걸 내려놓을 수 있습니다. 알았나요? 일단 준비를 하면, 스스로 준비를 하는 것입니다. 알겠어요?

So what? I run out of money next week. My mother would put me out.

그래서 뭐. 다음 주면 돈이 떨어지는데, 엄마가 나를 쫓아낼텐데,

She said, "I'm ashamed of you."

엄마가 "난 너때문에 창피하다"

And my boyfriend says, "I find a richer woman" and so on.

그리고 내 남자친구는 "더 부자인 여자를 만났다" 뭐 그렇게요.

And then what? So what?

그리고 뭔가요? 그래서 뭔가요?

I go to the temple and become a nun.

절에 가서 머리를 깎는 겁니다.

hahahaha

하하하

Not for everyone.

모든 이를 위한 건 아니니까.

But you find your own solution to the problem. To the worst scenario, okay? That's when you can drop it.

하지만 여러분은 문제에 대한 자신만의 해결책을 찾습니다. 그 최악의 시나

리오에 대해서요. 오케이? 그것이 여러분이 그걸 내려놓을 때입니다.

That's when you say, "I'm not going to worry about this anymore. I'm prepared for the worst already." That's it. That's when you go back inside. That's when you say, "okay, you go for it. I'm ready."

그때 여러분은 "이 문제에 대해 더 이상 걱정하지 않을 거예요. 이미 최악의 상황에 대비하고 있습니다." 그것입니다. 그것이 여러분이 안으로 돌아가는 때입니다. 그때가 바로 "오케이. 내가 그걸 해본다. 난 준비되었어!"라고 하는 것입니다.

Because you don't analyze the worst scenario. You don't prepare yourself for the worst scenario, for whatever really bothers you. You cannot drop it.

왜냐하면 여러분이 최악의 시나리오를 분석하지 않았기 때문에, 최악의 상황에 스스로를 준비하지 않으면, 뭐든지 여러분의 마음을 정말로 불편하게 하는 것을 여러분은 내려놓을 수 없습니다.

Let me tell you. You cannot. You haven't tried your best yet. Am I making sense to you?

내가 말해줄 수 있습니다. 여러분은 (내려놓을 수) 할 수 없습니다. 여러분은 아직 최선을 다하지 않았습시다. 내가 여러분들에게 이해가 되나요?

In order to deal with stress, okay, you have. let me summarize. In order to deal with stress, you need to look at the problem head on.

스트레스를 다루기 위해서는 오케이. 여러분이.. 내가 요약해보겠습니다. 스트레스를 다루기 위해서, 여러분은 문제를 즉바로 봐야할 필요가 있습니다.

What is that you are worried about?

내가 걱정하는 것이 무엇일까?

Okay? Is it a loss of a job? What if you lose your job next week? Okay?

What's going to happen to you? Well, you draw on your savings,

직장을 잃는 것일까? 다음 주에 직장을 잃으면 어떻게 될까? 무슨 일이 생길까? 글썄요. 저축 통장을 깨는 겁니다.

you call your boyfriend, "honey, now is the time to loan me much of

money. I never asked you anything before. How about \$20,000?" Okay?
남자친구에게 전화를 걸어서, "자기야. 이제 나에게 돈 좀 많이 빌려줘봐.
지금까지 내가 해달라고 한게 없잖아. 2천만 해줘봐"

You deal with it. You analyze. This is what you need to mentally prepare
yourself for the worst scenario, okay?

여러분이 그걸 처리하고 분석합니다. 그것이 여러분이 스스로 최악의 상황
에 대비하기 위해서 정신적으로 필요한 것입니다. 알았나요?

To deal with external threat to you. Then you can stop worrying about it.
외부의 위협에 대처하기 위해섭니다. 그러면 그것에 대해 걱정하는 것을 멈
출 수 있습니다

Then you tell yourself "now I'm prepared for the worst scenario. I don't
have to worry about anymore. Then go back to be myself to restore my
balance."

그런 다음에 스스로에게 말합니다."이제 나는 최악의 시나리오에 준비가 되
어있어. 더 이상 걱정할 필요가 없어. 그럼 균형을 되찾기 위해서 다시 내
모습으로 돌아가야지.

If you don't prepare for the worst scenario, I assure you. You pretend to
go inside, but you're still worried about outside. You can't

여러분이 최악의 상황에 대비하지 않는다면, 내가 장담합니다. 여러분이 안
으로 들어가는 척할 수 있지만 여전히 밖에 대해서 걱정합니다. 할 수가 없
습니다.

you cannot fool me, okay? It's a real threat. You have to prepare for the
threat. Have to be content.

여러분이 날 속일 수는 없습니다. 오케이? 그게 정말로 위협입니다. 여러분
이 위협에 대해서 준비해야만 합니다. 만족해야만 합니다.

This is a key word.

그게 키워드 입니다.

You have to be satisfied that you did your best to deal with the worst
that could happen. Then you start worrying about it by going back

inside. Am I making sense to you?

여러분이 일어날 수 있는 최악에 대해서 최선을 다했다고 만족해야만 합니다. 그때 안으로 돌아가서 그에 대한 걱정을 시작해볼 수 있습니다. 이해가 되나요?

That's how you deal with stress, okay?

그것이 여러분이 스트레스를 다루는 방법입니다.

No need to take any medication, no need for sugar, okay? That's how meditation, meditators cope with it. Is that clear?

약을 먹을 필요도 없고, 달달한 것도 필요 없습니다. 그것이 명상이, 명상가들이 스트레스를 다루는 방법입니다. 알았나요?

OK, now I'm stressed out totally. So let's go to lunch. Thanks for coming. If you meditate regularly, come back next week. If you don't, it's okay. Have a happy life. Right, Randy?

이제 내가 완전히 스트레스 받았군요. 점심 먹으러 갑시다. 와주셔서 고맙습니다. 여러분이 규칙적으로 명상한다면, 다음 주에 돌아오세요. 아니라면, 그것도 괜찮습니다. 행복하게 사세요. 알았나요 랜디?

(sighs) All right. You're welcome to join us for lunch that being cooked right now.

아이고. 됐군요. 여러분도 지금 요리된 우리 점심 식사에 환영합니다.

시끄러운 곳에서 앉기

Sitting_through_noise

20130/4/6

Thank you, okay. Let's get started. First of all, thank you all for coming. I apologize for the noise. we are today in particular we need to put up a little bit of noise. because it's necessary to try to get it done before the end of, before well, early part of next month.

고맙습니다. 이제 시작하죠. 첫째로 여러분 모두 와주셔서 고맙습니다. 시끄러운 소리에 대해서 사과합니다. 특히 우리가 오늘 소음을 내야 합니다. 왜

냐하면 마무리 지어야 할 것이 있기 때문인데요. 다음 달 초가 끝나기 전에 말입니다.

so the good news is that probably we should be able to be ready. the facility should be ready for the Chan Qi, which is the end of next month. that's good news.

그래서 좋은 소식은 우리가 준비를 마칠 수 있을 것 같다는 것입니다. 선철을 위한 준비 말입니다. 다음 달 말에 있는데, 그것은 좋은 소식입니다.

and bad news that we need to put up with this temporarily, little bit.

그리고 나쁜 소식은 우리가 이 소음을 당분간 참아야 한다는 것이죠. 조금 이요.

I don't know if you notice it. but you know, it's okay. it's no big deal.

여러분이 알아차렸는지 모르겠지만, 여러분이 알다시피 괜찮아요. 큰 일이 아닙니다.

but since in January when we brought the, when we received 'the Pearl Sarira'. the Qi, the Qi at this Temple is so much stronger. okay? Did anyone notice that?

이번 1월 이래로, 우리가 "진주 사리"를 받아서 여기 가져왔는데, 그 후로, 이 절의 기운이 아주 많이 더 강합니다. 그렇죠? 알아차린 분이 계신가요? Anyone notice that the Qi is a lot stronger in January when we brought the Sarira back? Anyone notice that?

우리가 그 사리를 가져왔을 때, 1월에 기운이 훨씬 더 강한거 알아차렸나요 알아차린 사람 있나요?

And then two weeks ago, two, three weeks ago. when we received, two and a half weeks ago. when we received the tooth and hairs Sarira and other Sariras. the Qi is even, even so much stronger, as well.

2주 전 또는 2~3주 전에, 우리가 2주 반 전에 받았을 때, 우리가 치아와 머리카락 사리, 그리고 다른 사리들을 받았을 때. 기운이 심지어 심지어 훨씬 더 많이 강렬했습니다.

so it is really, really a blessing for us to be able to meditate at the temple.

그래서 우리가 이 절에서 명상할 수 있다는 것은 정말로 정말로 복입니다.

Let me translate into Vietnamese for the kitchen staff.

이제 후원에서 일하고 있는 사람들을 위해서 베트남어로 통역하겠습니다.

so again, this is really a blessing to be able to practice here, to meditate here the temple. so I am. I hope that more people become aware of it and come and take advantage of it.

그래서 다시 말하지만, 여기 절에서 명상을 수행할 수 있다는 것은 정말로 복입니다. 그래서 나는, 나는 많은 사람들이 그걸 알게 되기를 바랍니다. 그래서 와서 이득을 얻을 수 있게 말합니다.

all right.

좋습니다.

hahaha

하하하

(Construction noise)

공사하는 소리

(Drilling sound)

드릴 소리

I don't think we should post this on the internet. At least post it in two or three weeks instead of posting it right away. You know, post in a month or something after we're done, right? you understand?

나는 이것(이 법문)을 인터넷에 올려야 할지 모르겠네요. 적어도 이것을 바로 올리는 대신 2~3주 안에 올려야 겠습니다. 알겠지만, 우리가 (공사를) 마친 후 한 달이나 그정도 안에 올리는겁니다. 이해했나요?

we don't want to post it right now with the record of all this noise here and draw attention to it. All right.

우리는 지금 이런 소음하고 다같이 녹음된 것을 올려서 사람들에게부터 주의를 끌고 싶지 않습니다. 알았나요

we're also very fortunate because the workers we have are very good.

우리는 매우 운이 좋습니다. 왜냐하면 일하는 분들이 아주 좋기 때문입니다.
they work very hard and very conscientious. and that's what we appreciate.

매우 열심히 그리고 매우 양심적으로 일합니다. 그게 우리가 감사하게 생각하는 부분입니다.

I don't know how to encourage people to practice meditation more regularly.

어떻게 하면 사람들이 명상을 더 규칙적으로 하도록 격려해야 할지 모르겠습니다.

I noticed that.

나는 그것을 알아챘습니다.

it is important to, for all of you to realize that meditation provides you stability during the day. that's very important.

명상이 낮 동안 안정감을 제공한다는 것을 깨닫는 것이 여러분 모두에게 중요합니다. 그것은 아주 중요합니다.

it is very important for all of us to meditate regularly especially when we're busy. In fact, when you have this kind of noise, it's a real challenge to learn to meditate and not let it bother you, okay?

우리 모두가 특히 바쁠 때 규칙적으로 명상하는 것은 매우 중요합니다. 사실, 여러분이 이런 종류의 소음 속에서 명상하면서 그 소음이 마음을 시끄럽게 두지 않도록 배우는 것은 정말 어려운 일입니다.

that's part of the training as well. Don't get, don't let it afflict you.

그것도 훈련의 일부입니다. 그것이 여러분을 번뇌롭게 하게 두지 마십시오. you should be able to meditate and should not bother you at all. it doesn't bother me. okay? just ignore the sound, ignore the noise.

여러분은 명상을 할 수 있어야 하고, 전혀 괴롭지 말아야 합니다. 이게 나에게겐 신경 쓰이지 않습니다. 알겠어요? 그냥 그 소리를, 그 소음을 무시하십시오.

and invariably when people learn to meditate and they have some skills. that's when your obstructions arise, and that's when they, you suddenly have more excuses, very compelling reasons, not to meditate anymore.

그리고 사람들이 변함없이 명상을 배우고 그들이 약간의 기술을 가지고 있을 때, 그게 여러분의 장애가 일어날 때입니다. 그때 갑자기 더는 명상하지 않아야 할 더 많은 변명거리가 생기고 아주 설득력 있는 이유가 생깁니다.

number one, you're too busy. okay?

첫째, 여러분은 너무 바쁩니다. 오케이?

and number two, you have more problems than before.

둘째, 여러분은 전 보다 더 많은 문제들이 있습니다.

okay? those are very common reasons what that arise reflecting the nature of your obstructions.

이런 것들은 매우 흔히 일어나는 이유입니다. 여러분의 장애의 특성을 반영하면서 말입니다.

Meditation is a process where every day, every time you meditate. it is a new journey of discovery. it's never the same. every single time is not the same.

명상은 여러분이 매일하는 과정, 여러분이 명상을 할 때마다 매번 그것은 새로운 발견의 여정입니다. 결코 같지 않습니다. 매번 같지 않습니다.

so I know throughout the years many people come to me and say,

여러 해 동안 많은 사람들이 나에게 와서 이런 말을 합니다.

"master, how come, yeah. I meditate so well and all of a sudden, now I can't meditate anymore. I sit down and my mind is full of thoughts and my mind. I'm so Afflicted. I can't sit that long, as long as before" and all those things.

"마스터, 어째서, 말이죠. 내가 명상을 잘하는데 그런데 갑자기, 더 이상 명상을 할 수 없어요. 나는 앉았는데, 마음이 생각으로 가득합니다. 내 마음이 너무나 번뇌로워요. 나는 예전만큼 오래 앉을 수 없습니다." 이런 많은 일들이 있습니다.

it only means that your karmic obstruction becomes stronger and stronger, the more skilled you become.

여러분의 업장이 점점 더 강해지고 있다는 것을 의미할 뿐입니다. 더 숙련 될수록요.

no two ways about it, yeah.

다른 길은 없습니다.

Meditation is about learning, to persevere in light of, those obstructions, in light of those challenges.. and that's how you grow. okay? that I find meditation be fascinating because it's never the same.

명상은 배워나가는 것이고, 그런 장애들의 빛 속에서 인내하는 것입니다. 이런 어려움 속에서 말입니다. 그리고 그것은 여러분이 성장하는 방법입니다. 그래서 나는 명상이 매력적이라고 생각합니다. 절대로 같지 않으니까요 it is really, really a luxury to be able to meditate, and discover, to make discoveries if you will. all right? any questions or comments?

명상을 할 수 있다는 것은 정말로, 정말로 호사스런 일입니다. 그리고 발견 하고, 발견해나가는 것입니다. 알았나요? 어떤 질문이나 하고 싶은 말 있나요?

yes!

네

(Audience)

(청중)

what was the question, again?

질문이 뭐였죠? 다시..

(Audience)

(청중)

possibly.

가능합니다.

The one rule of meditation is to endure. That's when eventually you will understand. it takes time for you to go through this process and part of

the discovery is to endure. okay?

명상의 한 가지 규칙은 참는 것입니다. 그러면 결국 여러분은 이해하게 될 것입니다. 이 과정을 거치는 데 시간이 걸립니다. 그리고 그 발견의 일부는 견디는 것입니다. 오케이?

you have to learn to endure and keep up with it. it doesn't matter what if it's a struggle. we keep on.. you keep on at. you keep at it

견디는 법을 배워야 합니다. 그리고 놓치지 않고 유지해야 합니다. 어떤 좌충우돌을 겪는지 중요치 않습니다. 우리는 그냥 계속, 그걸 계속해나갑니다. 계속 하십시오.

for a lot of novice monks that I know. the schedule we have is very tough. not only are we. not only are we busy all day and we expend a lot of energy all day. that's why we need a lot of calories. okay? and you run out of calories towards the end of the day, okay?

내가 아는 수많은 사미승들에게 우리의 일과는 매우 힘듭니다. 우리가 하루 종일 바쁠뿐만 아니라 하루종일 많은 에너지를 소비합니다. 그것이 우리가 많은 열량이 필요한 이유입니다. okay? 그리고 하루가 끝날 때 즈음에 열량을 다 소비합니다.

and early in the morning before lunch you run out of calories. We run out of steam and uh and in particular in the morning. it's quite difficult to get up. okay?

그리고 이른 아침시간 점심 식사하기 전 칼로리가 부족합니다. 우리는 힘이 빠집니다. 특히 아침에 말입니다. 그래서 일어나기가 좀 어렵습니다. 오케이 it takes about a year, also. before you're able to, to stabilize your system. because the demand we put on you.

그것은 약 1년정도가 걸립니다. 우리 몸을 안정화하기 전까지 말입니다. 왜냐하면 우리가 여러분에게 요구하는 무게가 있기 때문에

it's just overwhelming. it's really overwhelms you, that's by design, okay? 그게 그냥 압도적입니다. 그것은 정말로 여러분을 압도합니다. 일부러 그렇게 하는 것입니다.

the training program has, It's really, really overwhelming. and that's why you learn so much, so quickly.

이 훈련 프로그램은 정말로 정말로 압도적입니다. 그래서 많은 걸 빨리 배우는 것입니다.

whereas if you are comfortable and things are under control and your comfort level is pretty high then, then,

반면에 만일 여러분이 편안하다면, 모든 것들이 여러분의 통제 하에 있다면 그럼 당신의 편안함의 수준은 꽤 높습니다.

your journey is not very fruitful for you. not that fruitful for you.

그러면 여러분의 여행은 여러분에게 별로 유익하지 않습니다. 여러분에게 그 정도로 유익하지 않습니다.

for example, in one year's time, in a very short time. one year's time or within two years time. you learn so much more than people who cultivate or amongst who have left home-life for 10 years.

예를 들어, 1년 안에, 아주 짧은 시간 안에, 1년 또는 2년 안에. 여러분은 수행하는 사람들이나 10년간 출가자 생활을 한 사람들보다 훨씬 더 많은 것을 배웁니다.

that's a kind of intensive program we go through.

그것은 우리가 경험하는 집중적인 프로그램입니다.

it's because. it's because. that's how we help you build a foundation to. to soar the great heights. okay.

왜냐하면. 왜냐하면. 그것은 여러분이 높은 고지를 오를 수 있는 기반을 다지도록 도와주는 방법입니다. 오케이?

Mahayana is not about talk.

대승불교는 말로 하는 것이 아닙니다.

Mahayana is about results.

대승불교는 결과에 관한 일입니다.

if you want results, you have to do.

여러분이 결과를 원한다면, 해야만 합니다.

you don't meditate, you don't execute, you don't follow the program, you will not get the results, Okay? this is what's interesting about, 명상하지 않고, 실천하지 않고, 프로그램을 따르지 않는다면, 결과를 얻지 못할 것입니다. Okay? 그것이 흥미로운 점입니다.

what I find about Mahayana so fascinating in that, it's not about the amount of time you put into it. it's not about seniority. it's not about age. it's not about youth. not about money. okay?

내가 대승이 아주 매력적이라고 느낀 것은, 여러분이 투자한 시간의 양이 아니라. 서열에 관한 것이 아니라, 나이에 관한 것이 아닙니다. 젊음에 관한 것이 아니고, 돈에 관한 것이 아닙니다.

the teaching. the teaching is designed to take you to, to very, very high. 이 가르침, 이 가르침은 여러분을 아주 아주 높은 곳으로 데려다 주도록 디자인되었습니다.

frankly, frankly, you can go as far as your teacher is able to lead you. that's the bottom line. okay?

솔직히, 솔직히, 여러분의 스승이 여러분을 이끌어줄 수 있는 만큼만 갈 수 있습니다. 그게 결론입니다. 오케이

the journey of discovery in Chan is basically for you to follow the lead, follow the pathways that your teachers, your Chan teachers is guiding you through.

선에서의 발견 여정은 기본적으로 여러분이 선두를 따르는 것입니다. 여러분의 스승님들, 선사님들이 여러분을 안내하는 길을 따라가는 것입니다.

it is, is not, is not I can know. I cannot go beyond what your teachers is able to help you discover. the reason I say that is because that's my experience.

내가 알 수 있는 것이 아닙니다. 여러분의 스승님들이 여러분이 발견하는 것을 도울 수 있는 것 이상으로 갈 수 없습니다. 내가 그렇게 말하는 이유는 그게 나의 경험이기 때문입니다.

the teaching that I learned from my Chinese teacher. he taught the

same thing. he's documented the same thing in English, in Chinese, very poorly in Vietnamese.

내가 나의 중국인 스승님에게서 배운 가르침, 그도 같은 것을 가르쳤습니다 그는 영어와 중국어로 같은 것을 기록했고, 아주 서투르게 베트남어로 했습니다.

I lucked out in that I read it in English. and had I, had I, and back then. 나는 우연히 운이 좋아서 그걸 영어로 읽었습니다. 그 당시 나는 그랬습니다.

(Construction noise)

공사 소음

Master speaks in Vietnamese.

마스터 베트남어로 설명한다.

okay. There's some Vietnamese new guests that just came so let me translate for them.

오케이 새로운 베트남인 손님들이 몇 명 방금 왔습니다. 그들을 위해 통역하겠습니다.

(Master speaks in Vietnamese)

마스터 베트남어로 말한다.

so again, I reiterate to you.

다시, 여러분을 위해서 반복합니다.

the training, that the the Chan training that we provide, that my master provide is, each meditation teacher provides is limited to the teacher's ability to lead to how far the teacher can lead you.

그 훈련이, 우리가 제공하는 선의 훈련은, 나의 스승님이 제공하는, 각 명상 스승이 제공하는 그 훈련은, 여러분을 어디까지 이끌어줄 수 있는지는 스승님의 능력에 따라 그 한계가 있습니다.

so if you choose the wrong teacher, I'm being honest here.

그래서 여러분이 잘못된 선생님을 고른다면, 나는 여기서 정직하게 말하는 겁니다.

if you choose the wrong teacher, you can go on, you will be limited by the your teacher's ability to take you.

만약 스승을 잘못 선택한다면, 여러분은 그렇게 계속...여러분을 데려갈 선생님의 능력에 의해 제한될 것입니다.

(Master speaks in Vietnamese)

(마스터 베트남어로 설명)

so it's very important for you to connect with the proper teacher, okay? and it's not a whole lot you can do about it.

그래서 적합한 스승님과 연결되는 것이 매우 중요합니다, 알겠죠? 그리고 여러분이 할 수 있는 일은 많지 않습니다.

for example, for example, nowadays I notice that people go to the temple because it's convenient. okay? not because of the good teacher because they happen to be close to where they live or whatever

예를 들어, 예를 들자면, 요즘 나는 사람들이 편리성에 따라서 절에 가는 것을 압니다. 오케이? 훌륭한 선생님 때문에 가는게 아니라, 어쩌다보니 사는 곳이에서 가깝기 때문이라든지, 뭐 그런 이유 때문에 갑니다.

but back then.

하지만 예전에는

the tradition of Chan has always been where you seek out, wherever a good know advisors.

선의 전통은 선지식이 어디에 있든 상관없이 항상 선지식을 구하는 것입니다.

(Master speaks Vietnamese)

(마스터 베트남어로 설명)

so going back to my personal experience, so I learned from the, I learned the chan technique from English which is a very lucky thing. because the translation from Chinese into English is very, very good. and unfortunately, the translation from Chinese to Vietnamese is not that good, still is not that good.

내가 나의 개인적인 경험으로 돌아가자면, 그래서 나는 영어로 선의 기술을 배웠고, 매우 운이 좋은 것입니다. 왜냐하면 중국어에서 영어로 번역된 것은 아주, 아주 좋기 때문입니다. 불행하게도 중국어에서 영어로, 아니... 베트남어로 번역된 것은 좋지 않습니다, 지금도 여전히 별로입니다.

in fact, it turns out that nowadays even his disciples,

사실, 요즘은 그의 제자들도 그렇습니다.

Master Xuan Hua disciples don't even translate into Vietnamese a lot his Chan teachings. the reason being that they don't understand the Chan Master Xuan Hua talked period. okay?

사실은, 최근에 심지어 그의 제자들도, 선화상인 제자들이 그의 선의 가르침을 베트남어로 많이 번역하지 않습니다. 그 이유는 그들이 선을 통달한 선화 상인을 이해하지 못하기 때문입니다. 그게 전부입니다. 알았나요?

a lot of these Chan books, for example, Xuan Hua wrote. they, he wrote excellent Chan books in Chinese. the translations to English is very, very good. okay? not, it is not able to convey.

예를 들어, 선화 상인은 이 많은 선에 대한 책들을 썼습니다. 그들은, 그는 중국어로 훌륭한 선에 대한 책들을 썼습니다. 그것이 영어로 번역된 것은 아주, 아주 좋습니다. 알았나요? 그런데 그게 ... 전달할 수 있는 것이 아닙니다.

it misses a lot of fine subtleties, but still, the level of Chan translation is very, very high, okay? but it turns out that the Vietnamese translation is not there. so I'm pretty sure. Spanish is not there, either.

그것은 많은 아주 섬세한 점들은 놓치고 있지만, 여전히 그 선에 대한 번역의 수준은 매우 매우 높습니다, 알겠죠? 그런데 베트남어 번역은 그 수준은 아닌 것으로 보입니다. 그래서 나는 스페인어 번역도 그렇지 못하다고 확신합니다.

so you limited by the ability of the person or translator's ability to understand, what they translated. so it's very, very important. so what I learned in English is that, I found out that with the same teaching, the

same teaching, okay? your ability to go far or not, very far depends on, how much you're willing to follow the instructions. okay?

그래서 여러분은 그 번역가의 이해 능력, 그들이 번역한 것에 제한을 받습니다. 그래서 그것이 아주, 아주 중요합니다. 내가 영어로 배운 것은, 그 같은 가르침, 같은 가르침으로 알게 되었습니다. 여러분이 멀리 갈 수 있느냐 없느냐는 스스로 지침을 얼마나 따르고자 하는지 그 의지에 달려 있습니다. 오케이?

so that's the beautiful thing about the teaching.

그래서 그 가르침의 아름다운 점입니다.

the teacher never tries to limit your attainment. it's you, yourself limit your own attainment. You yourself interpret the teachings improperly. you put a limit on your practice.

스승님은 결코 여러분의 성취를 제한하려 하지 않습니다. 그건 여러분, 여러분 스스로 자신의 성취를 제한하는 것입니다. 여러분 자신이 그 가르침을 부적절하게 해석하고 있습니다. 여러분은 자신의 수행에 한계를 만듭니다.

for example, I'll give you an example.

예를 들어, 한 예시를 드리겠습니다.

Master Xuan Hua says, that "bear the pain". "just endure the pain". okay?

선화 상인은 "아픔을 참아라"라고 말합니다. "그저 아픔을 견뎌라" 오케이? so that's what I did. I kept enduring the pain my entire life. I still endure the pain. Don't tell people that Master still has pain when he meditates, okay? but I'm still learning to endure.

그래서 나는 그렇게 했습니다. 나는 평생 동안 아픔을 계속해서 견디고 있습니다. 여전히 아픔을 견디고 있습니다. 사람들에게 마스터가 명상할 때 여전히 고통을 느낀다고 말하지 말아주세요! 알겠죠? 하지만 나는 아직도 견디는 법을 배우고 있어요

whereas other people, the other people would interpret it as, okay?, I'm going to endure for five hours, for six hours, for seven hours, eight

hours maximum. that's it! I don't have time beyond that, okay?

반면에 다른 사람들, 다른 사람들이 이것 이렇게 해석할 거예요, "5시간, 6시간, 7시간, 최대 8시간까지 견딜거야." "거기까지야!" "나는 이 이상 시간이 없어." 오케이?

so you see

그래서 이해했나요?

these students they add more to the instructions than from the original instruction. The original instruction's "bear the pain". "endure it". that's it. and it's the students who don't understand that the Dharma who says, "I'm going to do it for five hours".

이런 학생들은 본래 가르침보다, 그 지침에 더 추가합니다. 본래 지침은 "아픔을 참아라", "그걸 견뎌라"입니다. 그것 뿐이에요. 그런데 그 법을 이해하지 못하는 학생들이 말하길, "나는 5시간동안 할거야" 라고 합니다.

one of his disciples proudly told me, "I can sit for five hours". another one very senior one says, "I can sit for eight hours". "I don't do more than eight hours, okay?"

그의 제자 중 한 명이 자랑스럽게 "나는 다섯 시간 동안 앉아 있을 수 있다"고 말했습니다. 또 다른 아주 원로 제자가 "나는 8시간 동안 앉아 있을 수 있다"고 말합니다. "나는 8시간 이상은 하지 않아" 오케이?

all those erroneous. wrong interpretations of the Dharma. okay?

이런 모든 잘못된, 법(法)의 잘못된 해석이죠. 오케이?

so that's why Beyond a certain level and then I found the English translation to be not that accurate because they also in the translation process. they lost. they mistranslate the original teaching in Chinese.

그렇기 때문에 일정 수준을 넘어서서 영어 번역이 그렇게 정확하지 않다는 것을 알게 되었습니다. 왜냐하면 그들은 또한 번역 과정에서 잃어버렸습니다. 그들은 중국어로 된 원래의 가르침을 잘못 번역합니다.

so afterwards, I had to learn everything in Chinese. I didn't want to learn English anymore. I learn in English in order to explain it to you, to

use the same language in English. so that's consistent. okay?

그래서 그 후에, 나는 모든 것을 중국어로 배워야 했습니다. 더 이상 영어로 배우기를 원하지 않습니다. 나는 여러분에게 설명하기 위해서, 같은 언어를 사용하기 위해 영어로 배웁니다. 그래야 일관적이니까요. 오케이?

but in terms of the intricacies of the actual Chan meditation my teacher taught. okay? the Chinese far better than English.

하지만 스승님께서 가르쳐 주신 실제 선 명상의 복잡성에 관해서, 오케이? 중국어가 영어보다 훨씬 뛰어납니다.

that's why uh, that's why I, my students I invest. I'm willing and prepared to help them invest the time to learn Chinese. it's very, very important for them to learn Chinese. because I want to make sure that they themselves understand my teacher's Chinese instructions. because just in case I limit. you know. I'm limited.

그것이 내가 학생들에게 투자하는, 나는 학생들이 중국어를 배우기 위해 시간을 투자할 수 있도록 기꺼이 도울 준비가 되어 있습니다. 그들이 중국어를 배우는 것은 그들에게 매우 중요합니다. 내 스승님의 중국어 지침을 그들 스스로가 이해하는 것을 확실히 하고 싶기 때문입니다. 내가 한계를 만들 경우를 대비해서요, 있잖아요, 나도 한계가 있습니다.

I'm not the same level as my teachers. so if you only rely on me, okay? then one, at some point in time. I will limit you as well, okay?

나는 내 스승과 같은 수준이 아닙니다. 만일 여러분이 나에게 의지한다면, 오케이? 그러면 어느 시점에서, 나도 또한 여러분을 제한할 것입니다. 오케이?

Do you understand that? the last thing I want to do is limit your own level of attainment for some, from Chan instruction. That's available in Chinese already which is very, very good. okay? and that's why you should learn, you know. you should have a chance to learn Chinese.

이해하시나요? 나는 선의 지침에 대해서 여러분 자신의 성취 수준을 스스로 제한하고 싶지 않습니다. 그것은 이미 중국어로 되어 있고, 매우 매우

좋습니다. 알겠어요? 그래서 배워야 하는 것입니다. 여러분이 중국어를 배울 기회가 있어야 합니다.

I encourage people to learn Chinese, by the way. if you're serious about Mahayana, you have to learn Chinese. there's so much Mahayana teachings. that's available in Chinese that's not available in English, yet. it's so much Mahayana teachings that is available in Chinese. and my, my Chinese teacher has combinable(??) to teach yet. so much. especially the advanced levels in Chinese.

그나저나, 나는 사람들이 중국어를 배우도록 권장합니다. 만약 대승에 대해서 진심이라면, 중국어를 배워야 합니다. 대승의 가르침은 너무 많이 있습니다. 그리고 그것은 중국어로 되어 있습니다. 아직 영어로는 없습니다. 그것은 중국어로 이용할 수 있는 매우 많은 대승의 가르침이 있습니다. 그리고 나의 중국인 스승님이 아직 가르치지 못한게 너무 많습니다. 특히 중국어로 된 고수준의 가르침..

it's very Advanced teachings my Chinese teacher did not teach. I know he understands them but he doesn't have the time to teach them. Nor there is the opportunity to teach them.

나의 중국인 스승님이 가르치지 못한 매우 고단계의 가르침입니다. 나는 그가 그런 것들을 이해했지만 가르칠 시간이 없었다는 것을 압니다. 그런 것들을 가르칠 기회도 없었습니다.

for example, the Dharma is in response to the audience, targeted audience. okay? so for him, for my Chinese Teacher Ven. Xuan Hua to bring that far. okay? is incredible, incredible. it tells you the incredible level of his students, the full range from very low to very, very high. okay?

예를 들면, 그 법(法)은 청중들에, 대상 청중에 응하는 것입니다. 그래서 그가, 나의 중국인 스승님 선화 상인이 그렇게 멀리까지 가져온 것은 놀랍고 놀라운 것입니다. 그것이 그의 학생들의 놀라운 수준을 말해줍니다. 매우 낮은 수준에서 매우 높은 수준에 이르는 모든 범위입니다. 알겠어요?

but we still all the teachers who are even more advanced than my Chinese teacher. the Chinese patriarchs more advanced than my Chinese teacher and they taught the Dharmas that very Advanced that we need to learn and that's our, that's my personal goal to be able to help increase the depth of Mahayana in the West, okay?

하지만 여전히 나의 중국어 선생님보다 훨씬 더 발전된 스승님들이 있습니다. 나의 중국인 스승님보다 더 높은 수준의 중국 조사 스님들이 있습니다. 그리고 그들은 우리가 배워야 할 아주 높은 수준의 법을 가르쳤습니다. 그래서 그것은 우리의, 그것은 나의 개인적인 목표입니다. 서양에서 대승 불교의 깊이를 늘리도록 할 수 있는 것이 그것입니다.

so my particular interest is to go beyond my Chinese Teacher's teachings. so that we enrich the Mahayana in the West as it stands today. it stands today in English. it's very good.

그래서 나의 특별한 관심사는 중국인 스승님의 가르침을 넘어서는 것입니다. 그래서 우리는 오늘날 서양의 대승을 풍요롭게 하는 것입니다. 오늘날 영어로 있는 상태는 아주 좋습니다.

but it has to be deeper. it has to be richer, okay?

그러나 그게 더 깊어져야 합니다. 더 풍부해져야 합니다, 알았죠?

so Mahayana meditation is ultimately, ultimately to help you understand and deepen your wisdom, expand your wisdom. so that you're able to more effectively solve your problems.

그래서 대승의 명상은 궁극적으로 여러분의 이해를 돕기 위한 것입니다. 그리고 여러분의 지혜를 깊게 해주고, 여러분의 지혜를 넓혀 주는 것입니다. 그래서 여러분이 여러분의 문제를 보다 효과적으로 해결할 수 있도록 말입니다.

Mahayana is about learning to solve your daily problems. that wisdom is reflected in how effective you are in dealing with your daily problems.

대승은 여러분의 일상적인 문제를 해결하는 법을 배우는 것입니다. 그 지혜는 여러분이 여러분의 일상적 문제들을 다루는 데 얼마나 효과적인지에 반

영됩니다.

so Mahayana is more practical than you think. it's not about what is Enlightenment, by the way. the objective of Mahayana, Chan is to become enlightenment.

그렇게 대승은 여러분이 생각하는 것보다 더 실용적입니다. 어쨌든, 그것은 깨달음이 무엇인가에 관한 것이 아닙니다. 대승, 선의 목표는 깨닫는 것입니다.

but until you become enlightenment, there's a journey that will make you become a better problem solver in everything you face. that's part of training, okay?

하지만 여러분이 깨달게 될 때까지 여러분이 직면한 모든 것에서 더 나은 문제 해결사가 되어 가는 여정이 있습니다. 그것도 훈련의 일부입니다. 오케이?

for example, I'll give you an example. if your goal, let's say, is to be, you wish to become enlightenment. okay? then someone has to give you food to eat until you become enlightenment, someone has to feed you.

예를 들어, 예를 들어 보겠습니다. 가령 여러분의 목표가 깨달음이 되기를 원한다면, 알겠어요? 그러면 누군가가 여러분에게 먹을 음식을 주어야 합니다. 여러분이 깨달을 때 까지, 누군가가 여러분에게 음식을 줘야 합니다.

you need money to pay for the bus fare, for the car insurance, okay? because we depend on those things. we can't. we can't. you know, can't drive a car here in California without insurance we're not supposed to.

버스 요금을 지불하기 위해, 차 보험을 위해 여러분은 돈이 필요합니다. 오케이? 왜냐하면 우리는 이런 것들에 의존하고 있기 때문입니다. 우리는 캘리포니아에서 보험 없이 운전할 수 없습니다. 그렇게 해서는 안됩니다.

and we can't meditate when your stomach growls too loudly. to me the stomach growling, the noise from the stomach is even worse than the noise up there, right now. okay?

배가 너무 큰 소리로 꼬로록 거리면서 명상할 수 없습니다. 나에겐 배에서

나오는 꼬르륵 거리는 소리가 지금 저 위의 소음(공사 소음)보다 더 나쁩니다. 오케이?

so part of the practice has to be able to help you, you know, resolve all these issues until you become enlightenment.

따라서 수행의 일부는 여러분이 깨닫기 전 까지 이 모든 문제를 해결하는데 도움이 될 수 있어야 합니다.

if you ignore it, you say 'okay', I'm going to become enlightenment, to dedicate my life to become enlightenment and to ignore everything now, sacrifice everything else.

여러분이 그걸 무시하면서, '오케이. 나는 깨달게 될 겁니다'라면서, 깨닫는데 인생을 바치고, 다른 모든 것은 무시하겠다, 다른 모든 것은 희생하겠다고 말합니다.

then you most likely will not be able to become enlightenment. because you don't have the necessities to become enlightenment, okay?

그러면 여러분은 아마 깨달음을 얻을 수 없을 것입니다. 왜냐하면 여러분은 깨달음을 얻기 위한 필수품들이 없기 때문입니다, 알겠죠?

for example, if you lack wisdom, you lack, if you lack clarity of mind then you tend to take things and people for granted, okay?

예를 들어, 만약 여러분이 지혜가 부족하다면, 부족합니다, 만약 여러분이 정신의 명료함이 부족할 때 여러분은 그럼 물건과 사람들을 당연하게 여기는 경향이 있습니다.

for example, you take your wife for granted, okay?

예를 들면, 여러분이 아내를 당연하게 여깁니다. 알았나요?

you say and uh you know the saying in the the the common wisdom. "when mothers are unhappy, the whole family is unhappy." so that's the way it is.

여러분은 그렇게 말하고, 일반적인 지혜를 담고 있는 속담이 있는데, "엄마들이 불행할 때, 온 가족이 불행하다"라고 합니다. 그래서 그게 그런 것입니다.

So part of becoming enlightened is to make sure your mother is happy. otherwise, she will torture you to death. she will not, she will not give you, leave you alone. will make your life so miserable, okay? that's part of it, okay?

그래서 깨달음을 얻는 것의 일부는 여러분의 어머니를 행복하게 하는 것입니다. 그렇지 않으면, 그녀가 여러분을 죽을 때까지 괴롭힐 것입니다. 그녀는 여러분을 내버려 두지 않을 것입니다, 그녀는 여러분을 홀로 내버려 두지 않을 것입니다. 삶을 아주 비참하게 만들 것입니다. 오케이? 그것도 수행의 일부입니다.

but that does not mean that we compromise our system, our value system at all, so it's a trade-off.

하지만 그렇다고 해서 우리의 가치관을 절충하라는 의미는 아닙니다. 그래서 그것은 거래입니다.

there's always a balance you need to strike between getting the necessities of life that you need to have and also not compromise your value system, okay?

여러분이 필요로 하는 삶의 필수품을 얻는 것 사이에서 항상 균형이 있어야 합니다. 그리고 또한 여러분의 가치관을 절충하지 않습니다.

I'll give you an example, another example. okay?

다른 예를 하나 들어보겠습니다. 알겠어요?

the Chan Patriarchs are Chan teachers.

선종의 조사는 선의 스승입니다.

you see all of them invariably, all of them avoid wealth, avoid notoriety, they don't like it. not because they can't handle it, okay? it's because they're trying to teach their students. okay? by example.

당신은 그들 모두가 변함없이, 그들 모두 부를 피하고, 평판을 피하며, 그것을 좋아하지 않는다는 것을 봅니다. 그들이 감당할 수 없어서가 아닙니다. 그들이 본보기로써 학생들을 가르치려고 하고 있기 때문입니다. 알겠어요?

is that once you become enlightenment, what's money, what's notoriety,

it doesn't mean anything okay? yeah. so it, that's how, that's why they try to, they behave in a way that helps their students to understand.

여러분이 깨달게 되면, 돈이 뭐지? 평판이 뭐지?라는 걸요. 그게 더는 의미가 없습니다. 오케이. 그래서, 그것이 그들이 학생들이 이해하는 것을 돕는 방식으로 행동하려는 것이고, 그런 이유입니다.

but it doesn't mean, for example, that they should renounce wealth or notoriety.

그러나 예를 들어, 그것은 그들이 부나 평판을 포기해야 한다는 것을 의미하지 않습니다.

for example, my teacher, my teacher when he practice, he practiced in secret. people don't know how he practice. he doesn't look for fame, he didn't look for for recognition, but after he came to this country and after he decided that he needed to propagate widely propagate Mahayana then he has to become famous then he has accrude wealth, okay?

예를 들어 우리 선생님, 선생님은 수행할 때 몰래 수행했습니다. 사람들은 그가 어떻게 수행하는지 모릅니다. 그는 명성을 구하지 않고, 그는 인정을 구하지 않습니다. 하지만 그가 이 나라(미국)에 온 후, 대승을 널리 전파할 필요가 있다고 결정한 후에, 그러면 그는 유명해져야만 했고, 부를 축적해야 했습니다. 알았나요?

he has so many assets by the time he died and he's so famous by the time he died he actually his fame increased after he died, okay?

그는 죽을 때까지 많은 자산을 가지고 있었고, 그는 죽을 때 당시 매우 유명했습니다. 사실 그가 죽은 후, 그의 명성은 더 컸습니다.

so that tells you that after you, once you become enlightened you no longer are, you know, the Patriarchs and the Chinese Enlightened, the enlightened Masters. they don't have to worry about being corrupted by fame, by wealth not at all.

그래서 이것이 말해줍니다. 여러분이 깨달음을 얻은 후에, 여러분은 더는,

알았나요, 조사 스님들, 중국의 깨달은, 깨달은 마스터들, 그들은 명성이나 부로 인해 타락되는 것에 대해 전혀 걱정할 필요가 없습니다.

the wealth and fame don't mean anything to them but they only, it's necessary to, for them to do their work, okay?

부와 명성은 그들에게 아무 의미가 없고, 그들은 오직.. 일하기 위해서 그들에게 필요한 것뿐입니다.

for example, I find that a lot of meditation, instructions are erroneous. they are not complete instructions.

예를 들면, 나는 많은 명상, 지침에 에러가 있다는 것을 발견했습니다. 완전한 지침이 아닙니다.

I talked to a guy, a person for example, this week he has so many questions about meditation. and take, for example, the dharma Door of breathing which is a very commonly taught out there. when people learn to meditate, the overwhelming majority of them will learn to meditate by contemplating their breath, okay?

예를 들어 나는 어떤 남자와 이야기를 했습니다. 이번 주에 그는 명상에 대해 많은 질문이 있습니다. 그리고 예를 들어, 세상에서 매우 흔하게 가르치고 있는 호흡의 다르마 문을 예로 들 수 있습니다. 사람들이 명상하는 방법을 배울 때, 압도적인 대다수는 호흡을 관하는 식으로 명상을 배웁니다.

it shows you the prevalence of the Hinayana, the strength of Hinayana meditation availability out there. and it turns out that the instructions for the breath contemplation is erroneous.

이것은 여러분에게 소승의 보급을 보여줍니다. 소승 명상의 강점이 밖의 세상에서 이용가능한거죠. 그리고 알고보니 수식관에 대한 지침들이 잘못되었습니다.

it's wrong. the way they teach it, the way they encourage the students. the practice is wrong. so for example, this guy says, "my teachers tell me to extend my breath make it longer and and make deeper, okay? and I say, "No, that's wrong. you don't. it's not what the Buddha taught."

틀렸습니다. 그들이 가르치는 그 방식은 그들이 학생들을 격려하는 그 방식 그 수행은 틀립니다. 예를 들어, 이 남자는 이렇게 말합니다. "우리 선생님들은 숨을 길게 하고 깊게 하라고 말씀하십니다. 오케이?" 그리고 내가 말합니다. "안되요. 그것은 틀립니다. 그건 부처님이 가르친 것이 아닙니다"

the Buddha in "the Satipatthana Sutra" I think the Sutra in, on meditation breath contemplation. Satipatthana?

부처님은 염처경(念處經)에서, 내가 기억하기에, 수식관 명상에 관한 경전... 사띠파따나?

(Sattipatthan)

청중-스리랑카 스님: 사띠파따!

that's the Sutra on meditation, right? yeah, it's very famous. that's the Bible of the Hinayana meditation. that in that Sutra you can ask Bante again the exact name.

그것은 명상에 대한 경전입니다. 맞나요? 네. 매우 유명합니다. 그것은 소승 명상의 바이블입니다. 그 경전에서, 여러분은 그 경전의 정확한 이름을 반테(스리랑카 스님)에게 다시 물어볼 수 있습니다.

I forgot already it's been 20 years, yeah. that's what I learned too as well. I learned, I learned. I read it. and I tried to memorize it. but as I get older my memory, you know, gets worse. so I don't remember anymore.

정확한 이름을 잊어버렸는데, 벌써 20년이 되었네요. 네. 나도 그걸 배웠습니다. 내가 배웠고, 그것을 배웠고, 읽었습니다. 내가 그걸 외우려고 했습니다. 내가 나이가 들수록 내 기억력이, 여러분도 알겠지만, 악화됩니다. 더 이상 기억나지 않습니다.

but in the Sutra, the Buddha says, "you have to be aware of your breath. you are aware of your breath, is short, you aware of your breath is long." okay? but it doesn't say at all they should make your breath longer. does it? No. Not anywhere in the Sutra.

그러나 부처님은 경전에서 이렇게 말씀하십니다. "호흡을 알아차려야만 한

다. 호흡을 자각해야 하고, 호흡이 짧은지, 호흡이 긴지 알아야 한다. 하지만 거기서 호흡을 길게 늘려야 한다고 전혀 말하지 않았습니다. 그런가요? 아닙니다. 경전 어디에도 그렇게 말하지 않았습니다.

does he, does he say you need to extend your breath? pull in longer and deeper. Not at all.

숨을 더 길게, 더 깊게 들이마셔야 한다고 하던가요? 전혀 아닙니다.

and yet a lot of teachers out there are saying, you should breathe more deeply. and that's wrong. that's totally wrong and there's subtleties like that. that makes your meditation causes problems with people when they meditate. So the instructions are erroneous. it's because these teachers don't understand meditation.

그런데도 밖의 세상에 있는 많은 선생님들이 말하길, 더 깊게 호흡하라고 합니다. 그건 틀립니다. 완전히 잘못되었습니다. 그런 미묘한 점들이 있습니다. 그것이 사람들이 명상할 때 그 명상이 문제를 일으키게 합니다. 그래서 그 지침이 잘못되었습니다. 그것은 선생님들이 명상을 이해하지 못하기 때문입니다.

they don't practice it. this is why we encourage you to practice every day. because every day you practice, you encounter these problems. and that's when you learn what's wrong, what's right.

그들은 그것을 수행하지 않습니다. 이것이 우리가 여러분에게 매일 명상하라고 격려하는 이유입니다. 왜냐하면 여러분이 매일 수행하면, 이러한 문제들에 직면하기 때문입니다. 그때 여러분은 무엇이 틀린지 맞는지 배우게 됩니다.

Meditation is not meant for you to read about. it's meant for you to practice

명상은 여러분이 그냥 읽는 것이 아닙니다. 직접 수행해야 하는 것입니다.

and so I find that a lot of instructions are erroneous.

그리고 나는 많은 지침이 잘못되었다는 것을 알았습니다.

it seems like, it seems like a dual problem.

이게 이중적인 문제가 있는 것처럼 보입니다.

number one is that I'm not interested in having a big crowd. okay? to come to the temple. on the other hand, the people don't seem to have enough blessings to be able to learn the proper methodology.

첫째로 나는 많은 군중에, 그들이 절에 오는 것에 관심이 없습니다. 또 다른 한편, 사람들은 바른 방법을 배울 수 있는 복이 충분히 있는 것으로 보이지 않습니다.

It's dual. both sides. one side is that from my personal side. I'm not, I'm not interested in handling big crowds. I feel it's my my student's responsibilities, not mine. I'm not interested in in having hundreds of thousands of people come meditate every week. that's too much. it's too many. okay?

이것은 양면적인 것입니다. 양면 모두입니다. 한 면은 내 개인적인 면입니다. 큰 대중을 다루는데 관심이 없습니다. 그것은 나의 학생들의 의무라고 생각합니다. 내 의무가 아니라. 나는 매주 수십만 명의 사람들이 명상하러 오는 것에 관심이 없습니다. 그것은 너무 많습니다. 너무 숫자가 많습니다. 오케이?

I think, later on it's my student's task is to handle those crowds. because I am not interested in low level students. I'm not. I have no time for them, okay?

내 생각에 나의 학생들의 임무는 후에 그 군중을 다루는 것이라고 생각합니다. 왜냐하면 나는 낮은 레벨의 학생들에게 관심이 없습니다. 나는 아닙니다. 그들을 위한 시간이 없습니다. 오케이?

On the other hand also, in order to learn the proper methodology. you need to plant the proper blessings with the proper methodology

다른 한편, 또한, 바른 방법을 배우기 위해서는 여러분이 바른 방법에 대한 바른 복을 심어야 합니다.

before you can benefit from it, and that's a problem nowadays.

여러분이 그것으로 이점을 얻을 수 있게 되기 앞서 말입니다. 그것이 오늘

날의 문제입니다.

very few people are have enough blessings to be able to learn and practice a proper methodology. so it's.. it's a.. it's not a whole lot you can do.

적절한 방법론을 배우고 실천할 수 있는 충분한 복을 가진 사람이 거의 없습니다. 그래서 그것은.. 그것은.. 여러분이 할 수 있는 일이 많지 않습니다.

yes,

네,

(Audience: asks a question. Inaudible)

(청중: 질문. 안들림)

yeah, it's uh, it's true.

네, 맞습니다.

not only that, for example people who don't meditate, don't practice properly and yet they're actually saying that I'm teaching meditation wrong. they're creating offenses against my Dharma. that means that in the future you're going to have a hard time. you're going to really have a hard time learning and benefiting from my Dharma. and that's the problem. that's a real big problem. it's a Catch-22 problem, okay?

뿐만 아니라, 예를 들어, 명상하지 않는 사람들은, 바르게 수행하지 않는 사람들은, 그런데도, 내가 명상을 잘못 가르치고 있다고 말하고 있습니다. 그들은 내 법에 반하는 죄를 짓고 있습니다. 그것은 앞으로 내 법으로 이롭게 되기에 힘든 시간을 보낼 것이라는 것을 의미합니다. 내 법을 배우고 이익을 얻는 데 정말로 어려움을 겪을 것입니다. 그것이 문제입니다. 진짜 큰 문제입니다. Catch-22(진퇴양난,進退兩難)의 문제입니다. 오케이?

for example, there are some, some people very low level. and much more senior than I am in terms of, of they've been a left home person much longer than I have, okay? the meditation skills are pretty low.

예를 들면, 몇 몇 낮은 레벨 이상의 사람들이 있습니다. 그리고 몇 명은 나보다 훨씬 더 원로입니다, 나보다 훨씬 더 오랫동안 출가자였던 면에서 원

로인 이 사람들은, 그런데 그 명상 기술이 꽤 낮습니다.

again, it's not about time.

다시 말하지만 시간이 중요한게 아닙니다.

it's about, it's about how far are you willing to follow your teacher's instructions that determines how far you can go. it's not how long you meditate. it's not how long you've been practicing. it's how committed, how willing you are to follow the instructions to the latter.

이건 스승님의 지침들을 어디까지 따를 의향이 있는지에 대한 것입니다. 그게 여러분이 얼마나 멀리 갈 수 있는지 결정합니다. 얼마나 오래 명상했는지가 아닙니다. 얼마나 오래 수행해 왔는지가 아닙니다. 얼마나 전념하고, 얼마나 기꺼이 여러분이 사다리를 따라서 지침을 따를 의지가 있는지...

that's the bottom line,

그게 핵심입니다.

and so this these, these people are very low level. these are happen to be students of my Chinese teacher, my late Chinese teacher. and so they say, for example, they tell each other that what I teach is, I teach..

그리고 이런, 이 사람들은 매우 낮은 수준입니다. 이들은 나의 중국인 스승님의 학생들입니다. 나의 돌아가신 중국인 스승님. 예를 들어, 그들은 서로에게 내가 가르치는 것, 내가 가르치는 것에 대해서

I have some skills but I teach low level students. I bring the only, train low-level students. They mean, that means that they can recognize that I have some skills. and then, and then but the skill is pretty low.

내가 기술은 좀 있지만, 낮은 수준의 학생들만 가르친다라고 말합니다. 저는 오직 낮은 단계의 학생들을 훈련시킨다고 합니다. 그들은, 그것은 그들이 내가 기술을 좀 가지고 있다는 것을 인식할 수 있다는 것을 의미합니다. 그런데, 하지만 기술이 꽤 낮다고 합니다.

what they're doing is, they, they are doing disservice their own. they're doing a disservice to their own teachers instructions.

그들이 하고 있는 일은, 그들 스스로 해를 끼치는 것입니다. 그들은 스승님

의 지침에 해를 끼치고 있습니다.

(Construction noise)

(공사 소음)

because they don't practice the teacher's instructions at all, they don't follow his instructions at all. at the same time, I thought. I follow his instructions much more than they did and I understand a lot more about Chan than they do.

왜냐하면 그들은 스승의 지침들을 전혀 수행하지 않습니다. 그들은 그의 지침들을 전혀 따르지 않습니다. 동시에, 내가 생각하길, 나는 그들보다 그의 지침들을 훨씬 더 많이 따릅니다. 그리고 나는 그들보다 선에 대해 훨씬 더 많이 이해합니다.

and now they are not only degrading my Chan skills they also are indirectly degrading, criticizing my teachers Chan skills. because really my Chan skills come from my teacher's. so if they say, for example, that I don't understand Chan and that I only, uh my level is low. okay? that means that they are impeding my personal efforts in propagating in my Chinese Teachers Chan skills,

그리고 이제 그들은 내 선 기술을 비하하는 것뿐만 아니라 그들은 또한 간접적으로 나의 스승님의 선의 기술을 비판하면서 비하하고 있습니다. 왜냐하면 정말로 나의 선의 기술은 나의 스승에게서 왔기 때문입니다. 그래서 만약 그들이 말한다면, 예를 들어, 내가 선을 이해하지 못한다고, 내 단계가 낮다고 말한다면, 그 뜻은 그들은 나의 중국인 선 스승님의 선 기술을 전파하는 것에 대한 나의 개인적인 노력을 방해하고 있는 것입니다.

my Chinese teacher, my Chan knowledge. see?

내 중국인 스승님, 내 선 지식, 알았나요?

so they're shooting themselves on the foot. are they hurting me?

그래서 그들은 스스로 발 위에 총을 쏘고 있습니다. 그들이 나를 해치고 있나요?

they're hurting themselves by not being able to take advantage of my

teachings. and also hurting themselves by not taking, be able to take advantage of the high level teachings of their Chinese teacher. It's a dual thing. It's very, very, very bad thing for them. okay? so what can you do?

그들은 나의 가르침을 이용하지 못함으로써 자기 스스로를 해치고 있습니다. 그리고 그 이점을 얻을 수 있지 못하기 때문에 스스로를 해치고 있는 것입니다. 그들의 중국인 스승님의 높은 수준의 가르침을 이용하지 못하기 때문에 이것이 이중적인 것입니다. 그것은 그들에게 아주, 아주, 아주 나쁜 것입니다. 오케이? 그래서 뭘 할 수 있나요?

There's nothing I can do. it's my personal Karma, as well. and hopefully in time people will understand, more and more people will come and and learn from us. because, because it's part of a life of a monk if you will. okay?

내가 할 수 있는 것은 없습니다. 그것이 나의 개인적인 카르마(업)이기도 합니다. 그리고 바라건대 시간이 지나면, 점점 더 많은 사람들이 와서 우리로부터 배울 것입니다. 왜냐하면, 왜냐하면 그것이 승려의 인생의 일부이기도 합니다.

(Construction noise)

(공사 소음)

unlike unlike bante here who's a real famous in his country, Sri Lanka. he knows a prime minister and the president of the country and they come and talk to him. and he has, he has weekly and daily TV and radio shows and newspapers and so on. okay? and I don't know why what he's doing here, I mean it's like a scary thing for us. the reason it works is because he got recognition from the authorities of Buddhism in the country.

반테는 그의 나라, 스리랑카에서 진짜로 유명한 사람인데, 그것과 다르게 그는 그 나라의 수상과 대통령도 압니다. 그리고 그들은 직접 그에게 찾아가서 대화를 합니다. 그리고 그는 매주 그리고 매일 TV와 라디오 쇼와 신

문 등을 합니다. 알겠어요? 나는 그가 왜 여기, 여기서 뭘 하는지 모르겠습니다. 내 말은 그게 우리에게 무서운 것이란 말입니다. 그것이 가능한 이유는 그가 그 나라의 불교의 권위자로부터 인정을 받았기 때문입니다.

in the U.S it's not such mechanism. no Authority in Buddhism Mahayana.

미국에서는 그런 그런 장치가 없습니다. 대승 불교의 권위자가 없습니다.

many people came to try to example, to certify me. because in our world when you need to be certified by someone higher than you in status. right?

많은 사람들이 저를 증명하기 위해 모범을 보이려고 왔습니다. 왜냐하면 우리 세계에서는 당신보다 지위가 높은 사람에게 인증을 받아야 하기 때문입니다. 맞나요?

he says, "yes, this person knows about Buddhism. yes, you can believe him. this is a proper Buddhism." okay? that's what happens in your country. your teachers and the professors and universities and the prime ministers and the president say,

그는 "네, 이 사람은 불교에 대해 알고 있습니다. 네, 그를 믿어도 됩니다. 그건 바른 불교입니다."라고 말하는 것이죠. 알겠나요? 그게 당신의 나라에서 일어나는 일입니다. 당신의 선생님들과 교수님들 그리고 대학들 수상과 대통령 알았나요?

"okay, yeah listen to him because he's right. right?" that's, that's what happens.

"좋아요. 네. 그가 맞습니다. 그러니 그의 말을 들으세요" 그게, 그렇게 되는 것입니다.

in this country, no such mechanism. much harder. okay? much harder in this country.

이 나라에서는 그런 메커니즘이 없습니다. 훨씬 더 어렵습니다. 오케이? 이 나라에서는 훨씬 더 어렵습니다.

so what happens in this country like the rest of the world. is that you

need to have a senior monk to certify you, okay? and I'm walking the same path as my late Chinese teacher.

그래서 다른 나라들처럼 이 나라에서 무슨 일이 생기냐면, 원로 스님이 여러분을 증명해야만 합니다. 알았나요? 나는 돌아가신 나의 중국인 스승님과 같은 길을 걷고 있습니다.

no one certifies me because I'm not seeking to be certified . my late vietnamese teacher tried to offer to certify me. I look at him and I say, "No. I first of all, I don't need to be certified. I'm not seeking to be certified."

내가 증명받는 것을 구하고 있지 않아서 아무도 나를 증명해줄 수 없습니다. 나의 마지막, 나의 베트남 스승은 나를 증명해주겠다가 했습니다. 나는 그를 보고 "아니오. 우선, 저는 증명받을 필요가 없습니다. 저는 증명받으려는 것이 아닙니다."

right now, when you don't understand Mahayana, you have no business certifying others. okay? Number two. the person who certifies me has to be able to certify me. okay?

두 번째로 나를 증명하는 사람은 나를 증명할 수 있어야 합니다. 알겠어요 바로 지금, 대승을 이해하지 못한다면, 다른 사람을 증명할 일이 없는 것입니다.

it's not sham. it's not sham. okay?

그건 가짜가 아닙니다. 그건 가짜가 아니에요. 오케이?

so the certification is Master to master, is not meant to be publicized. it's not meant to be advertised. it's not meant for monetary gains or notoriety reasons. okay? it's the encouragement. it is guidance.

따라서 증명은 마스터 대 마스터이며, 공개적인게 아닙니다. 그것은 광고하기 위한 것이 아닙니다. 금전적 이득이나 평판을 위해서가 아닙니다. 알겠어요? 그것은 격려하는 것입니다. 그것은 인도하는 것입니다.

it's not, it's not public, okay? so that's the path my Chinese teacher took. I'm walking, I am trying the same path. I'm not seeking to be

certified. okay? until I find someone who's I admire, and they tend to be dead already like my Chinese teacher.

그것은, 그것은 공개적인게 아닙니다. 오케이? 그래서 그게 나의 중국인 스승님이 선택한 길입니다. 나는 그 같은 길을 걷고 있습니다. 시도하고 있습니다. 저는 증명받는 것을 구하고 있지 않습니다. 오케이? 내가 우러러보는 사람을 찾을 때까지, 그런데 그런 사람들은 나의 중국인 스승님처럼 이미 죽은 사람인 경향이 있습니다.

I wish he's still alive. I come to him and say. "please certify me." okay? I would do that. okay? but I have yet to meet anyone besides my late teacher. yeah. that I feel I would request for the honor to be certified.

나는 그가 아직도 살아있길 바랍니다. 그러면 그에게 가서 말할 것입니다. "저를 증명해주세요." 나는 그렇게 하겠어요. 오케이? 그러나 아직 돌아가신 스승님 외에 누구도 만나지 못했습니다. 네. 내가 영광스럽게 증명받고자 요청하고 싶은 그런 사람 말입니다.

so it is part of the process where, just my like my late Chinese teacher, he is a very advanced level. As far as I know he's very, very advanced. and he spent a lot of time teaching, guiding his students, leaving behind a very profound teaching, very Advanced teachings. and it's not meant for the public to know.

그래서 그것은 돌아가신 중국인 스승님과 같은 과정의 일부입니다. 그는 아주 고수준의 단계입니다. 내가 아는 한 그는 아주, 아주 진전하였습니다. 그는 많은 시간을 들여서 학생들을 가르치고, 지도했습니다. 그리고 아주 깊은 가르침, 아주 높은 수준의 가르침을 남겼습니다. 그것은 공개적으로 알려지도록 되어있지 않습니다.

it's only meant for a handful people to know. and his notoriety after he died is only for low level people. low level people.

그것은 소수의 사람들만이 알 수 있는 것입니다. 그리고 그가 죽은 후 그의 평판은 오직 낮은 단계의 사람들을 위한 것입니다. 낮은 단계 사람들이 didn't change much for the advanced level. and it's very critical, it's very

important.

고단계의 사람들에게 많이 변하지 않았습니다. 그것은 아주 중대합니다. 아주 중요합니다.

because, I'm saying this because I'm sincerely hope that his students who are currently in charge of dissemination of his teachings will understand that there's depth in my Chinese, late Chinese teacher that they don't understand. and I hope they make it available

내가 이런 말을 하는 이유는 내가 진심으로 바라고 때문입니다. 현재 그의 가르침의 전파를 담당하는 사람들은 이해할 것입니다. 그들이 이해하지 못하는 고인이 된 중국인 스승님의 깊이가 있습니다. 그리고 나는 그들이 이것(가르침)을 이용가능하게 해주길 바랍니다.

he left like mountains of tapes at the CTTB, City of 10,000 Buddhas. no one, you know that, that I feel they don't quite understand what they are. that they can't gauge the depth of that.

그는 만불성성(萬佛聖城)에 산더미 같은 테이프들을 남겼습니다. 아무도, 여러분 그거 아나요? 나는 그들이 아직 그것들이 무엇인지 이해하지 못한다고 느낍니다. 그것의 깊이를 가늠할 수 없다는 것입니다.

they should make it available. turn into a audio or electronic library. so that the whole world can come and study it

그들은 그것을 이용할 수 있어야 합니다. 오디오나 전자 도서관으로 바꿔서요. 전 세계가 와서 그걸 연구할 수 있도록 말입니다.

why they have to hold it themselves. it doesn't make any sense to me. okay?

왜 그들이 그걸 쥐고 있는지, 나에게 그게 이해가 안됩니다.

Mahayana in my eyes is depth. it's not about popularity. I'm not interested in popularity.

내 눈에는 대승은 깊이입니다. 이건 대중화를 위한게 아닙니다. 나는 대중화에 대한 관심이 없습니다.

we're not here to compete against Catholicism, not here to compete

against Taoism. not here to compete against Hinduism, you know, it's not that.

우리는 가톨릭과 경쟁하기 위해 온 것도 아니고, 도교와 경쟁하기 위해 온 것도 아닙니다. 힌두교와 경쟁하기 위해 여기 온 것이 아닙니다. 알았나요. 그게 그런게 아닙니다.

it's about furthering your wisdom, bring you closer to Buddhahood.

그것은 여러분의 지혜를 증진시키고, 여러분을 부처님께 더 가까이 다가가게 하는 것입니다.

that's our primary goal of Mahayana. is bring you closer and closer to buddhahood. the ultimate achievement in my mind is Buddhahood. it's nothing else more worthwhile for me as far as I see than buddhahood.

그것이 대승(마하야나)의 주요 목표입니다. 성불에 더 가까이 다가갈 수 있게 해줍니다. 내 마음 속에 있는 궁극적인 성취는 성불입니다. 내가 볼 때는 성불보다 더 가치 있는 일은 없습니다.

so Mahayana's goal is to bring you closer and closer. Chan's goal is to bring you closer and closer to that point called buddhahood, the Buddha fruition. that's what we want to do in Chan. that's what I'm trying to do with Chan. okay?

대승의 목표는 여러분을 더 가까이, 더 가까이 데려가는 것입니다. 선의 목표는 여러분을 성불이라 불리는, 부처님의 열매라고 불리는 그 지점에, 점점 더 가까이 데려가는 것입니다. 그것이 바로 우리가 선에서 하고자 하는 일입니다. 그것이 내가 선으로 하려는 일입니다. 알았나요?

so it's never about building a big stupa or building a lot of temples and having a lot of disciples. is about bringing that individuals who are qualified. make it available the instruction for the qualified individuals to get closer and closer and closer.

그래서 이것은 절대로 큰 부도탑을 세우거나, 많은 사찰을 짓고, 제자들을 많이 두는 일이 아닙니다. 이걸 자격을 갖춘 사람들을 데려가는 것입니다. 그런 자격이 되는 사람들을 위해서 지침을 이용할 수 있게 해줘서 더 가까

이, 가까이, 가까이 갈 수 있게 하는 겁니다.

that's Mahayana.

그것이 대승입니다.

so my Chinese teacher, teaching is so wide from very low level to very high level. that's widely available.

그래서 나의 중국인 스승님은, 그의 가르침은 매우 낮은 수준에서 매우 높은 수준까지 아주 광범위합니다. 광범위하게 이용가능합니다.

so what happens right now is that his disciples are making, his level is this high and this disciple is only making this much of teachings available right now. because they filter it.

그래서 바로 지금 일어나는 일은 그의 제자들이 만들고 있는데, 그의 단계가 이렇게 높다면, 그의 제자는 현재 그의 가르침을 이 만큼만 이용가능하도록 만듭니다. 왜냐하면 그들이 그것을 필터링 하기 때문입니다.

you see that?

이해했나요?

so instead, if i were them, I would make all the Chinese stuff available, digitize them, and make it available for the whole world to learn, come and learn.

그래서 대신, 내가 그들이라면, 나는 그의 중국어로 된 것들을 이용가능하게 만들 것입니다. 디지털화하고, 전 세계가 배울 수 있게 이용가능하게 만들어서, 와서 배울 수 있게요.

(Audience: inaudible)

(청중: 안들림)

well, I don't know. I don't dare to comment. I don't dare comment on their level and the motivation. I'm just saying, offering one person's, you know, perspective. that's all. and I feel that they have, my teacher's, he has so much more in Chinese than it's available in English. that's what I'm trying to say. okay?

글쎄 잘 모르겠습니다. 나는 감히 말하지 않겠습니다. 나는 그들의 단계나

동기에 대해서 감히 평하지 않습니다. 내가 하고 있는 말은 그냥, 한 사람의 관점을 내놓는 것 뿐입니다. 그게 전부입니다. 나는 나의 스승님의, 그들은 그의 가르침을 영어보다 중국어로 훨씬 더 많이 가지고 있다고 생각합니다. 그게 내가 하려는 말입니다.

and I'm beyond that already. actually I went beyond my my Chinese teachers, Chinese instructions. I alluded earlier. and moved on to other Patriarchs' teachings as well. because my Chinese teacher can bring so far, okay?

나는 벌써 그것을 넘어섰습니다. 실은 나는 나의 중국인 스승님, 중국어 지침을 넘어갔습니다. 예전에 나는 암시했습니다. 그리고 다른 조사들의 가르침으로 넘어갔습니다. 왜냐하면 나의 중국인 스승님은 거기까지만 데려갈 수 있기 때문입니다.

there are other Chinese patriarchs also brought more to Mahayana. that's, that to me is worth looking into and broadening, broadening the Mahayana knowledge. that's how I see myself trying to do, to repay my Chinese teacher's kindness. not by staying within his teachings but going Beyond it. okay?

대승에 더 많은 것을 가져온 다른 중국인 조사들이 있습니다. 그것은 나에게 있어서, 대승의 지식을 넓히고, 들여다 볼 가치가 있다는 것입니다. 그것이 내가 나의 중국인 스승님에게 은혜를 보답하기 위해서 할 수 있는 노력입니다. 그의 가르침 테두리 안에서 서 있는 것이 아니라, 그것을 넘어서는 것입니다.

so that Mahayana is richer than when he was here. okay? that to me, it's the responsibility of a future generations. keep on broadening Mahayana. it's, it's boundless because you only have so much time that we can teach.

그래서 대승이 그가 여기 있을 때보다 더 풍요롭습니다. 그것이 나에게 있어서, 미래의 세대들의 의무입니다. 대승을 더 넓혀나가는 것입니다. 그건, 대승은 무한합니다. 왜냐하면 단지 여러분에게 우리가 가르칠 수 있는 시간

에 한계가 있기 때문입니다.

my Chinese teacher has spent 40, 50 years this life teaching, that's it. that's all. we could teach during that amount of time. now. it's up to us to expand it and add more to it. okay?

나의 중국인 스승님은 40년, 50년간 이생을 가르치는데 보냈습니다. 그렇습니다. 그게 다입니다. 우리는 그 시간동안 가르칠 수 있는 것입니다. 이제 그것을 넓히고, 거기에 더 추가하는 것은 우리에게 달렸습니다. 오케이?

but that doesn't mean that I'm neglecting the you know the forage. the teaching is available to the full range and whoever comes along, we help them along. okay? and I'm saying this because I hope that in the future I have the chance to train my students they're able to themselves help others to broaden the level. because my, since my personal interest is to go high up there.

그렇다고 해서 그것은 여러분이 알고 있는 정보를 방치하고 있다는 것은 아닙니다. 그 가르침은 모든 범위에서 이용할 수 있고, 우리는 누가 오든 시간에 돕습니다. 알겠나요? 그리고 내가 이 말을 하는 이유는 미래에 나의 학생들을 훈련시킬 기회가 있기를 바라기 때문입니다. 그들 스스로 다른 사람들을 더 높은 레벨로 도울 수 있도록 말입니다. 왜냐하면 나의 개인적인 관심은 더 높이 거기에 올라가는 것이기 때문입니다.

because again, my goal is to expand Mahayana knowledge. beyond the English knowledge right now. it has to be expanded. and then we make it available.

왜냐하면 다시 말하지만, 나의 목표는 대승의 지식을 넓히는 것입니다. 현재 영어의 지식을 넘어서 확장되어야 합니다. 그런 다음 우리는 그것을 사용할 수 있게 만듭니다.

you know in future when you uh reach a higher levels and you help broaden it to the different languages. you know your languages.

아시나요. 미래에 여러분이 더 높은 단계에 가면, 여러분이 다양한 언어로

넓히도록 돕는 것입니다. 여러분의 언어로요.

that's important. that's part of our gift to the world. okay? then it's worth it. that's my hope.

그것은 중요합니다. 그것은 세상을 위한 우리 선물의 일부입니다. 그러면 그게 가치가 있습니다. 그것이 내 바램입니다.

my hope is not. we do this not only to benefit ourselves but to leave something behind for our children, for Next Generation. okay? just like our teacher did for us.

내 희망은 우리가 이걸 해서, 우리들 스스로를 이롭게만 하는게 아닙니다. 우리의 아이들을 위해서, 다음 세대를 위해서 무언가를 남기는 것입니다. 우리의 스승님이 우리를 위해서 했던 것처럼 말입니다.

think about it

생각해보십시오.

we're here today because of the kindness and the compassion from our teachers who taught us so much. okay?

우리가 오늘날 여기에 있는 이유는, 우리를 아주 많은 것을 가르쳐 준 우리의 스승님들의 자비로움 덕분입니다.

I feel I personally feel that in order for us to truly pay it back is to expand and go beyond the teachings. okay?

나는 개인적으로 느끼기에, 우리가 그 은혜를 정말로 갚기 위해서 그 가르침을 넓히고, 넘어서야 합니다. 오케이?

(Audience: inaudible)

(청중: 안들림)

right.

맞습니다.

the goals with the flourish where he accomplished. it's very big.

그가 성취한 성공적인 목표들은 아주 큼니다.

that's a good question. how do you know his success? his success is gauged by the level of attainment of his disciples. his disciples attainment's pretty high. very, very, high.

좋은 질문입니다. 어떻게 그의 성공을 알 수 있나요? 그의 성공은 그의 제자들의 성취 수준에 의해 측정됩니다. 그의 제자들은 상당히 높은 단계입니다. 아주, 아주 높습니다.

I would say higher than one of the highest levels in this country. okay? Not in China. Not anywhere else.

나는 이 나라에서 가장 높은 단계 중 한 명보다 더 높다고 말하고 싶습니다. 오케이? 중국도 아니고, 다른 어디도 아닙니다.

so that's what he predicted. he says Mahayana will flow from the U.S back to the rest of the world. he predicted already. okay?

그래서 그게 그가 예측했던 것입니다. 그는 대승이 미국에서 다시 전세계로 흘러갈 것이라고 말합니다. 그는 미리 예상했습니다. 오케이?

so that's how we gauge. the teacher's, the teacher's breath okay? is by his breath of his students' attainment, the depth of students attainment and I know for fact that his students attainment is pretty high. okay?

그래서 그것이 우리가 측정하는 방법입니다. 그 스승의, 스승의 숨결. 오케이? 그것은 그의 숨결, 그의 제자들의 성취에 의해서입니다. 학생들의 성취의 깊이에 의해서, 나는 그의 학생들의 성취가 상당히 높다는 것을 알고 있습니다. 알았나요?

but not only that. let me tell you.

그 뿐만 아닙니다. 내가 여러분에게 이야기 해보겠습니다.

it's no. Mahayana is not only limited to Master Xuan Hua's side. it's so much more, okay? the Master Xuan Hua is only one side of Mahayana. one section Mahayana. it's a lot more. so it's fascinating. trust me. it is so. it is uh. it is the depth and the breath is just wonderful.

그게 아니라, 대승은 선화 상인의 쪽으로 한정된게 아니라, 훨씬 더 많이 있습니다. 선화 상인은 단지 대승의 한 면일 뿐입니다. 대승의 한 구역입니

다. 훨씬 더 많이 있습니다. 정말 흥미롭습니다. 나를 믿으십시오. 그것은 매우, 이것은 그 깊이와 숨결은 정말로 멋집니다.

it's just so rewarding to me. so fascinating. I feel that it's, it's a so enriching, so wonderful experience. in order for you to reach those higher depth, higher levels.

그것은 나에게 아주 보상적입니다. 너무 신기합니다. 나는 그것이 정말 풍부하고 멋진 경험이라고 생각합니다. 여러분으로 하여금 더 높은 깊이, 더 높은 단계에 도달하기 위해서입니다.

you have to take care of the broader, the broader lower level. because, for example, you need to make it available to the Spanish, to the singalese(?), and to the Vietnamese and so on

더 넓은 더 넓게 낮은 단계도 보살펴야만 합니다. 왜냐하면, 예로, 여러분은 이걸 스페인어, 싱가포르어, 베트남어 등으로 이용할 수 있게 만들어야 합니다.

because when you do that, when you do that, you accrue blessings for you to be able to. be able to go higher. you have to create blessings
왜냐하면 그렇게 할 때, 그렇게 할 때, 여러분은 복을 쌓기 때문입니다. 여러분이 더 높은 곳으로 올라갈 수 있도록 말입니다. 여러분은 복을 지어야만 합니다.

in Chinese "li da gong" I stress that you create great Merit.

중국어로 "리 따 공(입대공)"이라고 합니다. 여러분이 큰 공을 세워야 한다는 점을 강조합니다.

every time in my path, every single time I'm able to encounter the great Dharma is because I created great Merit every single time. that's how you have the blessings to be able to encounter and practice is by creating great Merit.

내가 가는 길에서 매번, 매번 내가 큰 법을 만날 수 있는 것은, 그것은 매번 내가 큰 공을 세워서 입니다. 여러분이 만나서 수행할 수 있는 복을 얻는 방법은 큰 공을 세우는 것입니다.

you want to practice the great Dharma. you have the great, great Merit. you want. it's not like, it's not like. you should not go back and say, "okay, so I have the great, great merit. I'm going to ignore the small Merit."

여러분이 큰 법을 수행하길 원한다면, 여러분은 큰, 위대한 공이 있어야 합니다. 여러분은 원합.... 이건 그런게 아닙니다. 여러분이 돌아가서, "오케이. 그러니까 나는 큰, 위대한 공을 세운다" "나는 작은 공은 무시할거야" 그런게 아닙니다.

No, it's about creating Merit constantly. wherever you have a chance to do, go for it. even the smallest ones, you still do it. that's part of great Merit.

아닙니다. 끊임없이 공을 세워야 하는 것입니다. 여러분이 기회가 있는 곳이 어디든, 하는 것입니다. 가장 작은 공이라도, 여러분은 그걸 하는 것입니다. 그것은 큰 공의 일부입니다.

Great Merit is made of small merits. Many small merits.

큰 공은 작은 공으로 만들어집니다. 많은 작은 공덕들로 말입니다.

all right. time is up. It's 11.

알겠쥬. 시간이 되었습니다. 11시군요.

I don't know how you could survive sitting here for an hour listening in this noise and confusion. but any questions before we go to lunch?

나는 여러분들이 이 소음과 혼란 속에서 한 시간 동안 여기 앉아서 어떻게 살아남을 수 있는지 모르겠군요. 점심 식사하러 가기 전에 질문이 있나요?

(Audience: inaudible)

(청중: 안들림)

???

Absolutely.

그렇고 말고요.

The more difficult the circumstances, the stronger your skills will develop. No two ways about it. this is very important. okay?

상황이 더 어려울 수록, 여러분의 기술은 더 강하게 키워질 것입니다. 다른 길은 없습니다. 아주 중요한 일입니다. 오케이?

I went to, I went to a desert temple, Vietnamese desert temple Year and a half ago. maybe two years ago. and the building, a big complex and they making very, very nice amenities, a lot of facilities very, very pleasant. and I looked at it, at the Abbott and I said "I apologize for saying this because you didn't ask for my advice but I'm offering it to you anyway "

나는 사막에 있는 사찰, 베트남 절에 갔었습니다. 1년 반 전에, 아마도 2년 전일거예요. 그리고 그 건물, 큰 건물에, 거기에 그들은 아주 아주 좋은 편의시설을 만들고, 많은 시설들을 아주 아주 즐겁게 만듭니다. 나는 그것을 보고는, 그 주지를 보고는, 말했습니다. "내가 이렇게 말해서 미안합니다. 왜냐하면 당신이 나에게 조언을 청한적이 없지만, 나는 그래도 당신에게 이렇게 조언을 해봅니다.

I respect you too much. I think you have ideals I love your ideals but your approach is wrong. because if you make the temple too comfortable, okay? too luxurious then it softens your students. it has to be tough. okay? your students in order for you to go further you need to be tough. you need to encounter a lot of obstructions and it's the teacher's job to help you overcome your obstructions.

나는 당신에게 이런 이상이 있다고 생각하기 때문에 너무 존경합니다. 나는 당신의 이상을 좋아하지만, 접근 방식이 틀렸습니다. 왜냐하면 사찰을 너무 편안하게 만들면, 너무 고급스럽게, 그러면 그게 학생들을 무르게 만듭니다. 터프해야만 해요. 당신의 학생들이 더 멀리 갔으면 한다면, 더 터프해야만 합니다. 많은 장애를 마주쳐야할 필요가 있습니다. 그리고 학생들이 장애를 극복하도록 돕는게 선생님의 역할이죠.

that's part of the training.

그런 것이 훈련의 일부분입니다.

if it's pleasant, if it is so easy, it is no problem, no serious problems at

all like people who come to the weekend on out there and go to meditation expect to be a pleasant experience you know You feel good. you come to the The Meditation Center, you feel good, you walk away feeling good. okay?

만일 그게 즐겁고, 만약 그게 너무 쉽고, 문제가 없으면, 아주 심각한 문제가 전혀 없으면, 저기 밖에 주말에 오는 사람들처럼 명상하러 가면서, 즐거운 경험이길 기대하는 사람들은 뭐 기분이 좋고, 명상 센터에 가서 기분이 좋습니다. 그리고 기분 좋게 나갑니다.

that means they're, they're making no progress whatsoever. Is that clear?

그것은 전혀 아무런 진전도 없다는 의미입니다. 명확한가요?

you go and it's a pleasant experience. you're not making any progress 여러분이 가서, 즐거운 경험이라면, 어떤 진전도 하고 있지 않은 것입니다. Progress comes with a price of hardship, of difficulties that how you learn to overcome those difficulties. that's how you progress. Difficulties are not pleasant.

진전이란 고난이라는 대가를 치루고 옵니다. 여러분이 그런 어려움을 극복하는 걸 그렇게 배우는 것입니다. 그것이 진전하는 방법입니다. 어려움은 즐겁지 않습니다.

that's one. that's okay. that's okay.

그것은 한 부분이고, 그것도 괜찮습니다. 괜찮아요.

we need to accommodate those people who want to come only to feel good and walk away feeling good. that's fine, too.

우리는 기분이 좋아지기 위해서만 오고, 기분 좋게 떠나려는 사람들도 수용할 필요가 있습니다. 그것도 좋습니다.

see, that's my teacher's Dharma too, okay? we don't, we will accommodate people's likings. that's perfectly okay. okay? it's up to you to take care of those people. I take care of the people who want it hard, who want it tough okay?

아시다시피, 그것은 역시 나의 스승님의 법입니다. 오케이? 우리는, 사람들이 좋아하는 것도 수용할 것입니다. 그것도 완벽하게 괜찮습니다. 오케이? 그 사람들을 돌보는 것은 여러분에게 달려 있습니다. 나는 이게 어렵고, 이것이 터프하길 원하는 사람들을 보살핍니다. 알았나요?

All right. thank you. Let's go to lunch.

좋습니다. 감사합니다. 점심 먹으러 갑시다.

[영화 선사의 전세계 대승 도량]

청주 보산사 寶山寺 Jeweled Mountain Temple

충북 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 377 (우) 28172

TaeSungTopYeonRo 377, Gangnae-myeon, HungDuck-Gu, CheongJu-Si,
Chungcheongbuk-do (Postal code 28172), South Korea

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

분당 보라선원 寶螺禪院 Jeweled Conch Seon Center

경기 성남시 분당구 백현로101번길 20 그린프라자 2층/5층 보라선원 (우)
13595 / 5th Floor, 20 Baekhyeon-ro 101(baegil)beon-g, Sunae-dong,

Bundanggu, Seongnam-si, Gyeonggi-do, South Korea

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

위산사 滙山寺 Wei Mountain Temple

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

796 Delmas Ave, San Jose, CA 95125, USA

법장사 法藏寺, Dharma Treasury Temple

3201 Ulloa St, San Francisco, CA 94116, USA



BODHI LIGHT
INTERNATIONAL, INC.