

The Bequeathed Teachings Sutra

불유교경
佛遺敎經



BODHI LIGHT
INTERNATIONAL, INC.

Translated from Sanskrit by:

Yáo Jīn Tripitaka Dharma Master Kumarajiva

산스크리트어 원문 번역: 구마라집 삼장 법사

Translated from Chinese by:

The Buddhist Text Translation Society

중국어 원문에서 영어 번역: BTTS

Explained by:

Master YongHua

영화 선사의 강설

Jeweled Mountain Temple 한국 대승 수행 도량 보산사 寶山寺

충북 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 377 (우) 28172

대표전화 070-8860-3770 이메일 chanpureland@gmail.com

1st Floor, TaeSungTopYeonRo 377, Gangnae-myeon, HungDuck-Gu
CheongJu-Si, Chungcheongbuk-do (Postal code 28172)

Jeweled Conch Seon Center 보라선원 寶螺禪院

경기도 성남시 분당구 백현로 101 번길 20

그린프라자 2 층 (203 호) (우) 13595

T: 031-714-5171 / E: jcseoncenter@gmail.com

2th fl. 20, Baekhyeon-ro 101beon-gil, Bundang-gu, Seongnam-si,
Gyeonggi-do, South Korea (Postal code 13595)

Wei Mountain Temple 위산사 滙山寺

7732 Emerson Pl, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 766 - 1009

Lu Mountain Temple 노산사 廬山寺

7509 Mooney Drive, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 280-8801

Gold Forest Chan Meditation Center 금림사 禁林寺

796 Delmas Ave, San Jose, CA 95125, USA

Second edition,

www.BLI2PL.org

The Bequeathed Teachings Sutra

불유교경

佛遺教經

Translated from Sanskrit by:

Yáo Jīn Tripitaka Dharma Master Kumarajiva

산스크리트어에서 중국어로 번역: 구마라집 삼장 법사

Translated from Chinese by:

The Buddhist Text Translation Society

중국어에서 영어로 번역: BTTS

Explained by:

Master YongHua

영화 선사의 강설

한국어 번역(2022년)

현안 스님

Introduction 들어가며

A1. Sutra preface 경의 서분 序分

A2. Text Proper 정종분 正宗分

B1. Explaining the essentials of Worldly dharmas. 세간법의 정수를 설명하다.

C1. Dealing with and controlling deviant karmas dharma essentials 샷된 카르마를 다루고 통제하는 법요

D1. Upholding Precepts 지계

D2. Explaining the expedient distancing from the Pure Precepts. 청정한 계율로부터 거리두는 방편에 대한 설명

D3. Precepts can produce all merit and virtues 지계공덕(持戒功德): 계율이 모든 공덕을 지을 수 있다.

D4. Exhortation: the benefits of upholding precepts 훈계: 지계의 이점

C2. Countering, controlling and stopping suffering: Dharma essentials 괴로움에 대응하고, 단속하고 괴로움을 멈춘다: 법요 法要

D5. Sense organs, desire and laxness countermeasures 감각기관, 욕구 그리고 해이함에 대한 대응책

* Sense organs and laxness countermeasures 감각기관과 해이함에 대한 대응책

* Desire and laxness sufferings countermeasures 욕정과 해이한 괴로움에 대한 대응책

D6. Over eating suffering countermeasure 과식으로 인한 괴로움에 대한 대응

D7. Laziness and sleepiness suffering countermeasures 해이함과 졸음으로 인한 괴로움에 대응

C3. Handling and eradicating afflictions dharma essentials 번뇌를 다루고 제거하는 법요

D8. Handling anger affliction obstructions 분노의 번뇌 장애를 다스린다

D9. Avoiding the arrogance affliction 교만 번뇌를 막는다

D10. Avoiding the affliction of flattery 아첨의 번뇌를 피한다

B2. Transcendental Dharmas dharma essentials 출세간 법의 법요

C4. Non-seeking merit and virtue 구함이 없는 공덕: 소욕무구(少欲無求)

C5. Contentment merit and virtue 만족의 공덕: 오유지족(吾唯知足)

C6. Seclusion merit and virtue 원리(遠離)의 공덕: 적정원리(寂靜遠離)

C7. Vigor merit and virtue 정진 공덕: 정진무난(精進無難)

C8. Mindfulness merit and virtue 불망념공덕 不忘念功德

C9. Samadhi merit and virtue 선정(禪定)의 공덕

C10. Wisdom merit and virtue 지혜(智慧)의 공덕

C11. Ultimate merit and virtue (no idle discussions) 궁극적인 공덕
(희론戲論하지 않는 공덕)

A3. Propagation 유통분 流通分

B3. Exhortation to cultivate 수행하라는 훈계

B4. Clearing up all doubts 모든 의심을 없애다.

B5. Severing doubt 의심을 잘라버리다

C12. Revealing remaining doubt 남아있는 의심을 들추어내다

C13. Ending those doubts 그런 의심에 끝을 내다

C14. Reiterating the marks of conditioned dharmas and impermanence
유위법과 무상의 상을 반복하여 말하다.

B6. Final instructions 최후의 가르침

Welcome to our Bequeathed Teachings Sutra Dharma Assembly!

우리 불유교경 법회에 환영합니다.

My teacher, Great Master XuanHua, first patriarch of the Orthodox Buddhism in America, founder of the Dharma Realm Buddhist Association and the City of Ten Thousand Buddhas, said that speaking Dharma to an audience of one person is quite well justified. Furthermore, we also take the time to translate it to the various languages so as to allow the listeners to be exposed to the Mahayana principles.

나의 스승인 선화 상인 (宣化上人, 1918~1995)은 미국의 첫 정통 불교 조사이며, 법계불교총회(法界佛教總會, DRBA)와 만불성성(萬佛聖城, CTTB)의 창립자입니다. 그는 한 사람의 청중에게 법(다르마)을 설하는 것도 꽤 정당하다고 말했습니다. 더군다나, 우리는 또한 청취자들이 들을 수 있도록 다양한 언어로 대승의 이치를 번역하는 데 시간을 들였습니다.

I'd like to express my gratitude to those at the Dharma Realm Buddhist Association who did such a superb job translating Great Master XuanHua's teachings from Chinese into English. Their works are by far, the best and most accurate translations of Mahayana texts. Their translations are the basis of my initial Mahayana studies. Herein, I will make minor changes in the translation so as to more accurately convey my understandings of the original Chinese sacred texts.

나는 선화 상인의 가르침을 중국어에서 영어로 번역한 훌륭한 일을 해낸 법계불교총회의 사람들에게 감사를 표하고 싶습니다. 이 번역문들은 대승 문헌의 번역물로는 월등히 최상이며, 제일 정확합니다. 그들의 번역은 나의 초기 대승 공부의 기반입니다. 나는 여기서 이 번역물을 조금 고쳐서, 본래의 중국어 성전에 대한 나의 이해를 좀 더 정확하게 전달하고자 합니다.

This sutra was translated under the reign of Emperor Yáo Xing 姚興 (344-413 A.D.). The emperor was a great Dharma protector of Buddhism. 이 경은 황제 요흥姚興 (344-413 A.D.)의 지배 하에서 번역되었습니다. 이

황제는 불교의 대호법자였습니다.

The complete name of the sutra is “The Buddha speaks of the Bequeathed Teachings Sutra.” It's more commonly known as the Bequeathed Teachings Sutra.

이 경의 본제는 “불수반열반약설교계경佛垂般涅槃略說教誡經”입니다. 그리고 일반적으로 유교경으로 더 잘 알려져 있습니다.

According to the Tian Tai tradition, we can take an overview of the sutra through the five profound meanings:

천태 전통에 따라서 다섯 가지 깊은 뜻(오중현의)을 통해 이 경전의 개요를 살펴볼 수 있습니다.

Tian Tai five profound meanings:

천태의 오중현의(五重玄義, 다섯가지 깊은 의미)

1. Title: refers to a person (the Buddha) and Dharma (Bequeathed Teachings)

명명(이름): 이는 한 사람(부처님)과 법(유교)를 뜻한다.

2. Substance: summary of the Buddha's a lifetime of Provisional & Actual teachings.

체體(본체): 부처님의 방편적 그리고 실제적 가르침의 한 일생을 요약

3. Doctrine: All of you Bhikshus, after my Nirvana, you should reverence and honor the Pratimoksha.... not different from my actual presence in the world and From now on all of my disciples must continuously practice. Then the Thus Come One's Dharma body will always be present and indestructible.

교敎(교리): 너희 모든 비구들은, 내가 열반한 후, 바라제목차를 존중하고 지켜야 할 것이다.... 내가 이 세상에 실제로 존재하는 것과 다르지 않고, 이제부터는 내 제자들은 모두 계속해서 수행해야만 한다. 그러면 미래의

법신이 항상 존재하고, 법신은 파괴될 수 없을 것이다.

4. Use: utilize the mind to control the five sense organs; being mindful of the Noble Truths; single-mindedly cultivate until obtain liberation.

용용(쓸모): 다섯가지 감각기관을 통제하기 위하여 마음을 사용한다. 사성제를 염한다. 해탈을 얻을 때까지 일심으로 수행한다.

5. Period: Lotus/Nirvana teaching period.

종종(시대): 법화/열반시대

Buddha is Sanskrit for enlightened being.

부처는 산스크리트어로 깨달은 존재입니다.

Enlightenment has three kinds:

깨달음에 세 가지 종류가 있는데,

1. Inherent enlightenment: initially, we're ignorant; our fundamental (Buddha) nature is still covered up.

본각本覺: 처음에 우리는 무명합니다. 우리의 본(불)성은 아직 덮여있습니다.

2. Initial enlightenment: after learning Mahayana from a teacher, we cultivate and begin to awaken to the principles.

시각始覺: 스승으로부터 대승을 배운 후에야 우리는 수행하고 그 이치로 깨어나기 시작합니다.

3. Ultimate enlightenment: we finally attain wisdom of the Buddha's.

원각圓覺: 마침내 부처의 지혜를 얻게 되는 것입니다.

“Bequeathed” means to leave behind, to give inheritance to the subsequent generation.

“유교遺敎”: 뒤에 감긴다, 따르는 세대에 유산을 준다는 의미입니다.

“Teachings”: the Buddha's final instructions for his followers before he enters Nirvana.

“경經”: 부처님께서 열반에 들어가기 전 따르는 이들에게 준 마지막 지침입니다.

This sutra was translated from Sanskrit into Chinese by a very famous Indian monk called Tripitaka Master Kumarajiva.

이 경전은 인도에서 매우 유명한 승려였던 구마라집 삼장법사가 산스크리트어에서 중국어로 번역했습니다.

Dharma Master means a left-home person, sramana in Sanskrit. He/she vigorously cultivates the three non-outflow studies (precepts, samadhi and wisdom) and works to eradicate the three poisons (greed, hatred and stupidity).

법사(法師)란 출가자를 의미하며, 산스크리트어로 sramana (사문, 沙門)입니다. 그/그녀는 세 가지 무루無漏의 공부(계정혜)를 정진 수행하고, 삼독(탐진치)를 소제하기 위한 일을 합니다.

Tripitaka means Three Stores: the three major stores of Buddhism, the Vinaya Store, the Sutra Store and the Shastra Store.

삼장三藏이란 세 개의 장 즉 불교의 세 가지 주요 장인 율장律藏, 경장經藏, 논장論藏을 뜻합니다.

The Vinaya Store contains the study of rules of morality and regulations. The Sutra Store holds all the Buddha's sermons, thus all the Buddhist principles. It is the study of samadhi. And the Shastra Store contains the commentaries by the Buddha's enlightened disciples to help us study wisdom.

율장(律藏)은 도덕과 규정의 규칙에 관한 공부입니다. 경장은 부처님의 모든 설교 즉 불교의 모든 이치를 간직하고 있습니다. 이는 선정의 공부입니다. 논장은 우리가 지혜를 공부할 수 있도록 부처님의 깨달은 제자들에 의한 주석을 담고 있습니다.

Ven. Kumarajiva was thoroughly versed in all three stores and thus was called Tripitaka Dharma Master. We too can be called Tripitaka Master if we understand all three Stores of the Buddhist canon.

구마라집은 이 모든 삼장을 완전히 정통하였고, 그러므로 그를 삼장법사라 부릅니다. 우리도 대장경의 삼장을 모두 이해하면 삼장법사라 불릴 수 있습니다.

Kumarajiva means “pure youth 童壽” and “long life (lofty virtues).” This Indian monk was invited by Chinese emperors to oversee the translation of the Buddhist canon from Sanskrit into Chinese. He was responsible of the translation of many important Buddhist teachings. Thus his contribution to Chinese Buddhism is second only to Great Master Xuán Zàng. His translations are highly admired because of the accuracy and superior literary styles. For example, when we explain the Lotus sutra in the future, it will be based on his remarkable translation work: you will further appreciate his tremendous skills.

구마라집은 “동수童壽”과 “장수長壽(대덕大德)”를 뜻합니다. 이 인도 승려는 대장경의 산스크리트어에서 중국어로의 번역을 감독하기 위해 중국 황제들에게서 초청받았습니다. 그는 많은 불교 교리의 번역을 책임졌습니다. 그래서 그의 중국 불교에 대한 기여는 현장 법사의 바로 다음입니다. 그의 번역은 그 정확성과 우월한 필체로 높게 평가되었습니다. 예를 들어 우리가 미래에 법화경을 설명하면, 구마라집의 훌륭한 번역물을 기반으로 할 것입니다. 여러분도 그러면 그의 엄청난 솜씨에 감탄할 것입니다.

Sutra is the general term for all of the Buddha's discourses. It is the main record for teaching us how to develop samadhi. Samadhi means concentration power. We all have tremendous inner strength which can be systematically developed as samadhi power. Each sutra was spoken by the Buddha to elaborate on the various aspects of that samadhi. Therefore, each sutra has its own particular importance in the Buddhist canon, recording the appropriate Dharma doors (method of practice). Once we have samadhi power, then our inherent wisdom naturally

unfolds. When transcendental wisdom is unfolded, we can obtain liberation.

수트라(경전)는 부처님의 모든 담화를 부르는 일반적인 명칭입니다. 이것은 우리에게 정定을 키우는 방법을 알려주는 주요 기록입니다. 선정은 집중의 힘을 의미합니다. 우리는 모두 엄청난 내면의 힘이 있어서, 그걸 체계적으로 선정의 힘으로 키울 수 있습니다. 각 경전은 부처님이 설하신 이런 선정(삼매)에 대한 다양한 양상의 자세한 설명입니다. 그러므로 각 경전은 대장경의 일부로 각자 특정한 중요성이 있고, 적절한 법의 문을 기록하고 있습니다. 우리가 선정의 힘을 지니면, 근본지(타고난 지혜)는 자연스럽게 열립니다. 출세간 지혜가 열리면, 해탈을 얻을 수 있습니다.

Sutra is a Sanskrit term. It was not translated because it contains multiple meanings. Let's go over several:

수트라(경전)은 산스크리트어 용어입니다. 이걸 여러 뜻을 담고 있어서 번역하지 않았습니다. 그 몇 가지를 살펴봅시다.

Sutra means “string together”: in a much adorned fashion the principles expounded by the Buddha. The more you investigate sutras, the more you'll appreciate how beautifully they are put together (even though the Buddha never used notes or actually had to prepare for his lectures).

수트라는 “함께 묶는다”를 의미합니다. 부처님은 매우 장엄한 방식으로 이치를 해설했습니다. 여러분이 경전을 더 많이 참구할수록, 여러분은 이게 얼마나 아름답게 꾸며졌는지에 감탄할 것입니다. (부처님은 한번도 노트를 적거나 실제로 강설을 준비해야 한 적이 없으셨는데도 불구하고)

Another meaning is “gathering in” referring to those whose roots have matured. What does it mean? The Buddha simply knew based on the listeners' capacity, what to speak of. Amazingly, some of them became enlightened simply by listening to his sermons!

또 다른 의미는 “거두다”이며, 뿌리가 성숙한 것을 의미합니다. 무슨 뜻일까요? 부처님은 오직 청중의 역량에 기반하여 뭘 말씀하셔야 하는지 아셨습니다. 놀랍게도 이들 중 일부는 부처님의 설법을 듣는 것만으로도 깨닫게

되었습니다.

Sutra also means “constant.” It does not change with time or space. What Shakyamuni Buddha expounded was the same as the doctrines preached by Buddhas in the past and future. Furthermore, Buddhist principles propagated in all the worlds throughout the Dharma Realm (universe) are all the same. Why? Buddhism is the study of the universal truth (the truth of the universe); there is but one truth not two.

수트라라는 또한 “변치 않는”이란 뜻이 있습니다. 시간이나 공간에 따라 변하지 않습니다. 석가모니 부처님이 설명한 것은 과거와 미래의 부처님들께서 설교한 교리와 같습니다. 게다가 법계(우주) 전체의 모든 세상에 펼쳐진 불법은 동일합니다. 왜일까요? 불교는 우주 진리의 공부입니다(우주의 진리). 진리는 하나일 뿐이지 둘이 아닙니다.

Sutra also means “method” of practice. To cultivate, one must learn a method of practice. To successfully cultivate, one must apply the appropriate methods at the right time. Just like when one studies martial arts, one must learn a method of practice, and one can't arbitrarily go about it and hope to become a great fighter.

수트라라는 또한 수행의 “방법”을 의미합니다. 누구든 수행하려면 반드시 수행의 방법을 배워야 합니다. 성공적으로 수행하려면 적시에 적절한 방법을 적용해야만 합니다. 이는 마치 무술을 배우는 사람이 실질적 방법을 배워야 하는 것과 같습니다. 누구도 그냥 마음대로 휘두르면서, 훌륭한 파이터가 되는 걸 희망할 수는 없습니다.

Sutra also means “bubbly spring”: the Buddhist principles well forth from the sutra endlessly like water from a spring.

수트라는 또한 “기운찬 샘물”을 뜻합니다. 샘의 끊임없는 물과 같이 수트라(경)에서 불교의 이치가 밖으로 나옵니다.

Another meaning of sutra is “carpenter's plumb line.” Just like the skilled

carpenter, you'd need to use a plumb line to ensure that things are square and round. Sutras provide such aids to assist us in clearly discerning right from wrong, good from evil, proper from deviant and so forth.

수트라의 또 다른 의미는 “목공의 곧은 선”입니다. 숙련된 목공과 같이 여러분은 여러 가지가 네모나고 둥근 것을 확실히 하기 위해 곧은 선을 사용할 필요가 있습니다. 수트라는 우리에게 옳은 것과 그른 것, 선과 악, 정과 사 등을 분명하게 식별할 수 있도록 도와줍니다.

This sutra was the last one spoken by Shakyamuni Buddha just before he entered Nirvana. It could be considered to be the Buddha's final will.

이 경전은 석가모니 부처님이 열반에 들기 전 설하신 마지막 경입니다. 부처님의 마지막 유언으로 여깁니다.

Just like all the other sutras spoken by the Buddha, this sutra also has the six realizations:

부처님이 설하신 다른 모든 경과 같이, 이 경에도 여섯 가지 인식이 있습니다.

1. Faith: Dharma actually taught by the Buddha.

신심: 법은 실제로 부처님이 가르친 것이다.

2. Hearing: heard from the Buddha's disciples own ears.

듣기: 부처님 제자의 귀로 직접 들었다.

3. Time: spoken at midnight.

시간: 자정에 설하다.

4. Speaker: Dharma host is the Buddha himself.

설법자: 법주가 부처님 자신이다.

5. Place: between the twin Sala tree

장소: 쌍 사라수 나무 사이에서

6. Audience: his disciples.

청중: 그의 제자들

At first glance, this sutra appears to be very simplistic however it contains very profound Buddhist principles. As part of the training of our left-home people, we're often encouraged to memorize this sutra and recite it every day. It's a real shame that it is rarely explained. This is why I've decided to take the time to explain it: to provide some insight into this sutra and to help cultivators build a more stable and solid foundation for their practice. This sutra, in addition to the principles expounded herein, is an invaluable manual for the serious Buddhist practitioner.

처음에 이 경전이 매우 간단하게 보일 수 있으나 매우 심오한 불교의 이치가 들어있습니다. 우리 출가자들의 훈련의 일환으로 이 경전을 암기하고, 매일 낭송하라고 권합니다. 그런데 이 경전이 거의 강설되지 않았다는 것은 정말로 안타깝습니다. 그래서 시간을 들여서 이 경전을 설명하기로 결심하였습니다. 그렇게 이 경전에 대한 통찰을 제공하고, 수행자가 수행을 위한 더 안정적이고 단단한 기반을 세우게 해줄 것입니다. 여기서 해설된 이치와 더불어 이 경전은 진지한 불교 수행자들에게 귀중한 지침서입니다.

A1 Sutra preface

경의 서분 序分

Sutra text:

경전

When Shakyamuni Buddha first turned the Dharma Wheel, he crossed over the Venerable Ajnata-Kaundinya.

석가모니 부처님께서 처음 법륜을 굴렸을 때 (초전법륜, 初轉法輪), 그는 비구 안나콘단냐 (아약교진여, 阿若憍陳如)를 건너게(度) 하였다.

釋迦牟尼佛 初轉法輪 度阿若憍陳如

석가모니불 초전법륜 도아약교진여

Sutra commentary:

주석

Sutras are typically organized into three sections: introduction, text proper and circulation.

경전은 일반적으로 다음과 같이 세 가지 부분으로 구성되어 있습니다. 서분序分, 정종분正宗分, 유통분流通分.

This preface section serves as the introduction to the sutra.

이 서분이 경전을 소개하는 부분입니다.

Shakya is Sanskrit for “capable and humane 能仁”: replete with kindness and compassion (Mundane Truth).

석가는 산스크리트어로 “능인能仁, 능하고 어질다”는 뜻입니다. 자비로 충만하다 (우주의 진리).

Muni means “tranquil and silent 寂默”: thus thus unmoving; replete with Prajna Wisdom (Truth of Emptiness).

모니는 “적묵寂默, 적막하고 조용하다”로, 여여부동; 반야지혜로 충만하다. 공의 진실

Shakyamuni Buddha is the teaching host of our Saha world.

석가모니 부처님은 사바세계의 교주教主이다.

When Shakyamuni Buddha first turned the Dharma Wheel. After obtaining the Way, Shakyamuni Buddha spoke Dharma for his five former attendants who were cultivating in the Deer Park, India. That was the first time that he turned the Dharma Wheel. He taught the Four Noble Truths: the four wonderfully profound Truths.

석가모니 부처님께서 첫 법의 바퀴를 굴렸을 때. 석가모니 부처님은 득도한 후 인도의 녹야원에서 함께 수행했던 다섯 명의 수행자들에게 법을 설하셨습니다. 그것이 처음으로 그가 법의 바퀴를 굴린 때입니다. 그는 네 가지 고귀한 진리인 사성제(四聖諦)를 가르쳤습니다.

Briefly, they are: 1. Suffering, 2. Accumulation, 3. Extinction, 4. the Way.

간단하게 사성제는 1. 고 2. 집 3. 멸 4. 도입니다. 苦集滅道

Living beings do not realize that they are immersed in the sea of Sufferings. There are three kinds of sufferings: suffering within suffering (e.g. already extremely poor, then contract cancer), suffering of decay (suffering resulting from experiencing losses: like formerly was very rich, then lost it all) and Formation suffering (from the formation skandha: the mind continually runs without any means of stopping it or controlling it).

중생은 고해 즉 고통의 바다에 빠져있음을 알지 못합니다. 고(괴로움)에는 세 가지가 있는데, 고고(苦苦) (예. 이미 극심히 가난한데, 암에 걸린다), 괴고(壞苦) (손실을 겪은 결과로 생기는 괴로움: 예를 들어 예전에 부자였는데 모두 다 잃음). 행고(行苦) (스칸다蘊를 형성하여서, 마음이 이를 멈추거나 통제할 방법이 없이 계속 돌아간다).

Furthermore, sufferings have the tendency to Accumulate. For example, your spouse cheats on you, and you become so dejected that you cannot eat properly, sleep well, or concentrate at work. Then you are fired because of your performance and your friends avoid you like the plague because they're afraid you'll ask them for a loan. The Chinese have a saying: disasters never come single-handedly, the equivalent of our saying: when it rains, it pours!

게다가 고는 축적(집集)되는 경향이 있습니다. 예를 들어, 여러분의 배우자가 부정한 짓을 하고, 당신이 매우 낙심하여 제대로 먹지도 못하고, 잠도 잘 못 자고 직장에서 집중할 수 없게 됩니다. 그래서 회사의 성과 때문에 해고당하고, 친구들은 당신이 돈을 빌려 달라고 할까 봐 무서워서 당신을 전염병처럼 피합니다. 중국에서는 옛말에 재앙은 절대로 단독적으로 오지

않는다고 했습니다. 이는 우리가 영어로, 비가 오면 쏟아진다는 말과 비슷합니다.

The Buddha is most compassionate. After giving the bad news, he then immediately gives us the good news.

부처님은 가장 자비롭습니다. 나쁜 소식을 전한 후, 즉시 좋은 소식도 줍니다.

All sufferings can be eradicated (Extinction). It can be obtained by walking the path (the Way) which leads to ending all sufferings and experiencing only bliss.

모든 고통은 소제될 수 있습니다(멸滅). 그 길(道)을 걸으면 얻을 수 있게 됩니다. 이는 모든 고통이 끝나고 단지 안락만 경험으로 이어집니다.

“*Turn the Dharma Wheel*” is Buddhist jargon for the Buddha speaking the Dharma. He can “turn” living beings' afflicted mind. This “Wheel” can go anywhere and is unstoppable. It can subdue the externalists' dharmas and destroy all living beings' afflictions.

“법의 바퀴를 굴린다 (전법륜)”는 부처님이 법을 설한다는 뜻의 불교 용어입니다. 부처님은 중생의 번뇌로운 마음을 돌릴 수 있습니다. 이 “바퀴”는 아무 데나 갈 수 있으며, 멈출 수 없습니다. 이는 외도의 법을 제압하고, 모든 중생의 번뇌를 파괴합니다.

The Buddha has three turnings of the Dharma Wheel:

부처님은 법륜의 세 가지의 굴림(轉)이 있습니다.

1. First turning: this is Suffering, its nature is oppressive; this is Accumulation, it attracts and accrues (afflictions accumulate); this is Extinction, it can be certified to (state of no more suffering, only bliss); this is the Way, it can be cultivated.

첫 번째 굴림(돌림): 이는 고통입니다. 그 성격이 포악하고; 집集입니다. 이는

끌어당기고 스스로 불어납니다. (번뇌는 축적된다); 이는 멸滅입니다. 더 이상 고가 없고 오직 안락만 있는 경계로 증명될 수 있습니다; 이것이 도道입니다, 수행될 수 있습니다.

(此是苦，逼迫性。此是集，招感性。此是滅，可證性。此是道，可修性。)

2. Second turning: this is Suffering, you should know (recognize it); this is Accumulation, you should sever (all afflictions); this is Extinction, you should certify to (realize it); this is the Way, you should cultivate it.

두번째 굴림: 이것이 고통입니다. 여러분이 이것을 아셔야 (자각해야)합니다; 이것이 집集이고, 당신은 모든 번뇌를 잘라내야 합니다; 이것이 멸滅입니다, 당신이 이를 깨달았다는 것을 증명해야 합니다; 이것이 도道입니다, 당신은 이를 수행해야 합니다.

(此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。)

3. Third turning: this is Suffering, I already know, I don't need to know again; this is Accumulation, I already severed, no need to sever it again; this is Extinction, I already certified to, no need to certify to it again; this is the Way, I already cultivated it, no need to cultivate it again.

세번째 굴림: 이것이 고통입니다, 나는 이미 압니다, 내가 다시 알아야 할 필요가 없습니다; 이것이 집集입니다, 내가 이미 잘라내어서, 다시 잘라낼 필요가 없습니다; 이것이 멸滅입니다, 나는 이미 증명하여, 이를 다시 증명할 필요가 없습니다; 이것이 도道입니다, 나는 이미 수행하였고, 다시 수행할 필요가 없습니다.

(此是苦，我已知，不須更知；此是集，我已斷，不須更斷；此是滅，我已證，不須更證；此是道，我已修，不須更修。)

He crossed over the Venerable Ajnata-Kaundinya. To “*cross over*” means to help someone obtain liberation: cross the sea of sufferings to the other shore. When the Buddha explained the concept of “guest dusts” *Ven. Ajnata-Kaundinya*, one of his former five attendants, certified to First Stage Arhatship. When Shakyamuni Buddha finished his very first

sermon, Ven. Ajnata-Kaundinya obtained Fourth Stage Arhatship. He was thus “crossed over.” The Small Vehicle (Hinayana) considers the 4th fruition of Arhatship as sagehood. In contrast, the Big Vehicle (Mahayana) only considers First Ground and higher attainments to be sagehood. The Fourth Stage Arhat is still very far away from First Ground Bodhisattva!

부처님께서 비구 안나콘단냐를 건너게 했습니다: “건너게 했다”는 누군가가 해탈을 얻게 했다는 것을 의미합니다; 고해에서 피안으로 건너다. 부처님께서 “객진(客塵)”의 개념을 설명하였을 때, 예전에 함께 수행했던 다섯 명 중 하나인 비구 안나콘단냐가 수다원을 증명하였습니다. 석가모니 부처님께서 그의 가장 첫 번째 설법을 마쳤을 때, 비구 안나콘단냐는 아라한과를 얻었습니다. 그는 그래서 “건너진” 것입니다. 소승(히나야나)은 아라한과를 성자로 인정합니다. 대조적으로 대승(마하야나)에서는 초지 또는 그보다 높은 증득을 성자로 간주합니다. 아라한은 아직도 초지 보살에서 매우 멀리 있습니다.

Ven. Ajnata-Kaundinya was the first one to be crossed over: to attain Arhatship. This arises from prior causes and conditions. When the Buddha was still in the causal ground (planting causes to attain Buddhahood), he encountered Ajnata-Kaundinya and vowed to cross him over when he had the chance.

비구 안나콘단냐는 가장 먼저 건너간 자였습니다: 아라한과를 증득했습니다. 이는 예전의 인과에서 생겼습니다. 부처님이 아직 인지(因地)에 계셨을 때 (성불을 위한 인을 심고 계셨다), 안나콘단냐를 만났고 기회가 생길 때 그를 건너게 해주겠다 서원했습니다.

Sutra text:

경전

The very last time he spoke the Dharma, he crossed over the Venerable Subhadhra. All of those whom he should have crossed over had already been crossed over. He lay between the Twin Sala trees and was about to enter Nirvana. At this time, in the middle period of the night, all was quiet,

without any sound. Then for the sake of all of his disciples he spoke on the essentials of the Dharma.

그가 가장 마지막으로 법을 설하였을 때, 그는 비구 수다라 (수발타라 須跋陀羅)를 건너게 하였다. 그가 건너게 해야 할 이들은 이미 다 건너갔다. 그는 사라쌍수 나무 사이에 누웠고, 열반에 들려는 참이었다. 그때는 한밤중으로 모든 것이 고요하고 아무런 소리도 없었다. 그때 부처님은 모든 제자들을 위해 법의 정수(법요 法要)를 설하였다.

最後說法 度須跋陀羅
최후설법 도수발타라
所應度者 皆已度訖
소응도자 개이도홀
於娑羅雙樹間 將入涅槃
어사라쌍수간 장입열반
是時中夜 寂然無聲
시시중야 적연무성
爲諸弟子 略說法要
위제제자 약설법요

Sutra commentary:

주석

The very last time he spoke the Dharma, he crossed over the Venerable Subhadhra. Subhadhra means “Good & worthy 善賢” is an eighty-year old man. Long ago, he was a good cutter and thanks to reciting the Buddha's name that he escaped harm. Now, he decided to leave the home life since he has no one to turn to. The Buddha's disciples denied his application but the Buddha accepted him when he came back to the temple. The Buddha explained Dharma to Ven. Subhadhra and he certified to Arhatship.

그가 가장 마지막으로 법을 설하였을 때, 비구 수다라를 건너게 했습니다. 수다라는 “선현善賢을 의미하고, 80세의 노인이었습니다. 오래전에 그는 좋은

재단사였고, 염불 덕분에 해를 면했습니다. 누구에게도 갈 데가 없기에 이제 그는 출가를 결심하였습니다. 불제자들은 그의 신청을 거절하였으나 그가 절로 돌아왔을 때 부처님이 받아주었습니다. 부처님은 비구 수다라에게 법을 설하였고, 그는 아라한과를 증득하였습니다.

All of those whom he should have crossed over had already been crossed over. Buddhas appear in the world only when causes and conditions ripen. When they do, the Buddhas then manifest as Buddhas to teach them. Those with blessings can then meet with him, listen to his sermons, practice and obtain liberation. At this point, all these types of people have been crossed over by Shakyamuni Buddha. His work is thus done: he's free to move on.

그가 건너게 해야 할 이들은 모두 다 이미 건너갔습니다. 이 세상의 부처들은 인연이 무르익어야만 나타납니다. 그들이 그럴 때, 부처님들은 부처로 그들을 가르치기 위해 부처로 출현합니다. 복이 있는 이들은 그때 그를 만날 수 있고, 설법을 들을 수 있으며, 수행하여 해탈을 얻을 수 있습니다. 그때가 되면, 이런 종류의 모든 사람은 석가모니 부처님 덕분에 건너게 됩니다. 그러므로 그의 일은 끝났고, 그는 떠나도 됩니다.

He lay between the Twin Sala trees. This tree has one root system but gives forth two trunks. Above, their combined foliage is joined. They symbolize the Provisional and Actual Teachings. **Middle period of the night** symbolizes the Middle Way. **All was quiet** symbolizes samadhi: when you listen to sutra lectures, do you enter samadhi? If you have skills, you can. **At this time**, the forest was entirely **without any sound**, probably because even the animals and forest beings want to express veneration and gratitude to the World Honored One.

그가 사라쌍수 사이에 누웠습니다. 이 나무는 뿌리는 하나이지만 두 개의 줄기로 뿔어있습니다. 그 위로 무성한 잎이 합해서 모였습니다. 이는 방편법과 실제법을 상징합니다. **한밤중이라** 함은 중도를 상징합니다. **모두 고요했다**는 삼매를 상징합니다: 여러분이 불경 강설을 들을 때, 삼매에 들어가나요? 여러분이 기술이 있다면 그렇게 할 수 있습니다. **그때**, 그 숲은 완전히 **아무런 소리도** 없었는데, 아마도 동물이나 숲의 존재들도 세존께 존경과 감사를

표하고 싶었기 때문일 겁니다.

At that time, the Buddha **was about to enter Nirvana**: return to his roots. Nirvana has four characteristics: purity, true self, permanence and bliss. It's also the place of return for us to be near the Buddhas.

그 당시 부처님께서 **이제 막 열반에 들어** 하셨습니다: 뿌리로 돌아가는 것입니다. 열반은 네 가지 특징이 있습니다: 정淨, 아我, 상常 그리고 락樂. 이것이 부처님 곁에 있기 위해 우리가 돌아가야 할 곳이기도 합니다.

Before taking his leave, he was still much attached to **all of his disciples**, therefore for their sake (to benefit all believers in the Buddha, including us during this Dharma Ending Age), spoke **on the essentials of the Dharma**. In other words, this sutra contains the critical last instructions from Shakyamuni Buddha to guide us in our cultivation. When running into difficulties during your practice, and you don't know who to turn to, you can certainly turn to this sutra and other Buddhist sutras. You will very likely find answers to your problems. When I first started, I read all the available 200 English books that were translations of Great Master XuanHua's teachings from Chinese. I did not understand much. However, when I had problems and happened to read his books, I often found answers to my problems. It happened consistently. I later told more people and my own disciples to do the same: they too obtain similar responses. Sages' teachings are timeless!

그가 떠나기 전, 그는 아직도 제자 모두에게 애착이 있었습니다. 그래서 그들을 위하여 (부처님을 믿는 모든 자를 이롭게 하려고, 말법 시대의 우리도 모두 포함합니다), **법의 정수(법요)**를 설하셨습니다. 다른 말로 하자면, 이 경전은 석가모니 부처님께서 우리의 수행을 지도하기 위한 중대한 마지막 지침이 담겨 있습니다. 수행하면서 어려움에 부딪혀서 누구에게 의지해야 하는지 모를 때, 이 경전과 다른 불경에 의지할 수 있습니다. 아마 여러분의 문제에 대한 답을 찾을 수 있을 겁니다. 내가 처음 시작했을 때, 선화 상인의 가르침을 중국어에서 영어로 번역해서 나와 있는 서적 200권을 모두 다 읽었습니다. 별로 이해하지 못했습니다. 하지만 내가 문제에 부딪혔을 때, 그의 책을 읽게 되었고, 나는 문제에 대한 답을 자주 찾아냈습니다. 이런 일이

항상 일어났습니다. 나는 후에 더 많은 이들과 내 제자들에게 그렇게 똑같이 하라고 말해줬습니다: 그들도 또한 비슷한 감응을 얻었습니다. 성인의 가르침은 영원합니다!

In brief, time was short! The Buddha was about to enter Nirvana. He wants to give us the Dharma essentials to neatly tie up a lifetime's worth of teachings.

요약하자면, 시간이 짧습니다! 부처님께서 열반에 막 열반에 들려고 하셨습니다. 그는 우리에게 평생의 가르침을 깨끗하게 묶어 우리에게 법요를 전해주시길 원합니다.

A2 Text Proper

정종분 正宗分

Herein begins the principal teachings of the sutra. “Proper” refers to proper doctrines that are right, without flaws and can thus be believed.

여기서부터 경전 교리의 가르침이 시작됩니다. 여기서 “정(正)”이란 옳고 결점이 없어 믿을 수 있는 바른 교리를 뜻합니다.

B1 Explaining the essentials of Worldly dharmas

세간법의 정수를 설명하다.

The Buddha starts by skillfully bringing up worldly dharmas: he starts with the seemingly familiar. He actually is using the opportunity to correct erroneous views.

부처님은 노련하게 세간법(세속의 법)을 불러일으킴으로써 시작합니다: 그는 외관상 익숙한 것으로 시작합니다. 그는 사실 부정견(不正見)을 바로 잡기 위해 이 기회를 이용합니다.

C1 Dealing with and controlling deviant karmas dharma essentials

샷된 카르마를 다루고 통제하는 법요

How to avoid creating deviant karmas.

샷된 카르마(업) 짓는 것을 피하는 방법

D1 Upholding Precepts

지계

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, after my Nirvana, you should revere and honor the Pratimoksha. It is like finding a light in darkness, or like a poor person obtaining a treasure. You should know that it is your great teacher, and is not different from my actual presence in the world.

너희 비구들은 내가 열반에 든 뒤, 마땅히 바라제목차(Pratimoksha)를 존중하고 공경해야 한다. 이는 마치 어둠 속에서 빛을 만난 것과 같고, 가난한 이가 보배를 얻은 것과 같다. 마땅히 알아라. 이것이 곧 너희의 큰 스승이니, 이는 내가 이 세상에 실제로 존재하는 것과 다르지 않다.

「汝等比丘！於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉，如暗遇明，貧人得寶，
여등비구! 어아멸후 당존중진경바라제목차 여암우명 빈인득보
當知此則 是汝等大師，若我住世無異 此也
당지차칙 시여등대사 약아주세무리 차야

Sutra commentary:

주석

When the Buddha addresses the **Bhikshus**, he's referring to the four-fold assembly consisting of Bhikshus, Bhikshunis, laymen and lay women. He's in fact addressing all of us cultivators of the Way. He only refers "Bhikshus" who are the leaders of the Assembly, to actually address all of us.

부처님께서 **비구들**이라 부를 때, 이는 비구, 비구니, 우바이와 우바새를 포함하는 네 부류의 대중 (사부대중 四部大衆)을 일컫는 것입니다. 사실 그는 도를 닦는(수도) 우리 모든 수행자들을 지칭하는 것입니다. 부처님은 대중의 리더인 "비구들아"라고 부를 때, 사실 우리 모두를 지칭하는 것입니다.

The Buddha chose the Bhikshus as his target audience because:

부처님께서 비구들을 그의 대상 청중으로 고른 이유는:

1. They maintain transcending images.

이들이 출세적인 이미지를 유지하기 때문입니다.

2. They represent Mahayana's Provisional Dharma (through the Two Vehicles).

이들이 대승의方便법(이승을 통해서)을 상징합니다.

3. Bhikshus are leaders of the Assembly. Henceforth, the Buddha is teaching the teachers.

비구들이 대중의 우두머리입니다. 이제부터 부처님은 선생님들을 가르칩니다.

This sutra is the very last final instruction of the Buddha to us. Its importance therefore cannot be overemphasized. Clearly, the sequential order of the various instructions denotes their relative importance.

이 경전은 부처님께서 우리에게 준 가장 마지막 지침입니다. 그러므로 그 중요성을 아무리 강조해도 지나칠 수 없습니다. 분명히 다양한 지침의 순차적 순서가 상대적 중요성을 나타냅니다.

What is the very first Dharma he teaches? No, it's not the big names such as the Great Compassion mantra, or the king of mantras: the Shurangama mantra. Nor is it a secret/tantric Dharma. It's not Pure Land, or Chan meditation. It is to uphold precepts. In other words, in order to cultivate, one must first maintain precepts.

그가 가르친 가장 첫 번째 법 (다르마)가 무엇일까요? 대비주 (신묘장구대다라니)나 신주의 왕인 능엄신주와 같은 거창한 이름들이 아닙니다. 밀교 (탄트라)도 아닙니다. 정토나 참선도 아닙니다. 계율을 지키는 것이었습니다. 다른 말로 하자면, 수행하기 위해서 먼저 계율을 지켜야만 합니다.

In this Dharma Ending Age, very few teachers teach about precepts, maybe because very few people are interested in learning about them. People often ask me about my specialty, is it Chan or Pure Land? Presently, the tantric Dharma is quite popular in Asian communities. In contrast, fewer and fewer places are teaching and investigating precepts or the Vinaya. One often hears of the three non-outflow studies in Mahayana: precepts, samadhi and wisdom. People often advocate practicing samadhi or Chan, or the study of wisdom such as investigating sutras or shastras. However, very few bring up the study of precepts. As a result, today's cultivators lack a good foundation. The proof is right here in this sutra: the Buddha already knew this and thus reminded us to the importance of cultivating precepts. Unfortunately, in today's climate, monks and nuns prefer to go to universities to learn about Buddhism. I recently met a Bhikshuni who earned a PhD from a world renowned American university, specializing in Buddhist studies. She spent six years earning her degree and confided in me that she was very disappointed with the education because "it fell far short of her expectations." As far as I know, precepts are not taught at many universities if any at all. We're further and further from the roots!

이 말법시에 겨우 몇 스승들만 계율을 가르칩니다. 아마도 아주 소수의 사람들만 계율 배우는 데 관심이 있기 때문일지 모릅니다. 사람들은 나에게

종종 내가 전문으로 하는 게 뭔지 묻습니다. 참선인지, 정토인지? 요즘 탄트릭법(진언 수행)이 동양인들 사이에서 꽤 인기가 좋습니다. 반대로 계율 또는 비나야를 가르치고 연구하는 곳은 점점 적어집니다. 누구나 쉽게 대승에서 공부하는 세 가지 무루(無漏) 즉 계정혜에 대해서 들을 수 있습니다. 사람들은 선정 수행을 옹호하거나, 경전 또는 논장을 참구하는 등의 지혜에 관한 공부만 주장합니다. 결과적으로 오늘날에는 수행자에게 튼튼한 기반이 부족합니다. 그 증거가 바로 여기 이 경전 속에 있습니다. 부처님께서 이미 이를 아시고, 계율을 수행하는 것에 대한 중요성에 대하여 알려주셨습니다. 불행히 오늘날 풍토에서 비구와 비구니들이 대학에 가서 불교를 배우길 선호합니다. 나는 최근 불교학에 전문화된 세계적인 미국 대학에서 박사학위를 받은 비구니와 만났습니다. 그녀는 이 학위를 위해 6년을 보냈는데, “기대에 훨씬 미치지 못했기” 때문에, 이런 교육에 대해 크게 실망했다고 털어놓았습니다. 내가 알기로는 계율을 가르치는 대학이 아예 없거나 거의 가르치지 않습니다. 우리가 뿌리에서 점점 더 멀어집니다!

According to the Chinese tradition, left-home people are required to only study precepts during the first five years. When I was novice monk (shami), I was required to study precepts even though I would much rather meditate or recite mantras to prepare for a “career” as a monk. Upholding precepts is of utmost importance in Mahayana: if one does not understand and recite precepts (twice a month), then how does one understand where one erred? Upholding precepts helps us work on our Way virtues.

중국 전통에 따르면, 출가자는 첫 5년간 오직 계율만 공부하게 되어 있습니다. 내가 사미였을 때, 승려라는 “직업” 준비를 위해 명상이나 진언 수행을 선호했지만, 계율을 공부하는 게 필수였습니다. 지계는 대승에서 최고로 중요한 것입니다. 어떤 이가 계율을 이해하지 못하고, 낭송(한달에 두 번)하지 않으면, 어디서 실수를 범했는지 어떻게 알 수 있을까요? 지계는 우리의 도덕을 닦을 수 있게 도와줍니다.

When Great Master XuanHua was still in the world, he used to go to Taiwan to propagate the Dharma. He waited until he became quite famous in the United States before considering going to Taiwan because

he did not want people to think that he's greedy for Taiwanese donations. The Taiwanese are very big supporters and have traditionally provided major financial support to Buddhism throughout the world. When Great Master XuanHua first arrived in Taiwan, not that many people knew about him. Those who drew near him did so because of word-of-mouth referral from friends and acquaintances. There was one man who patiently looked after my teacher for the first few years he came to Taiwan. He would greet our teacher at the airport, arrange for a place to stay, drove him around and made offerings to him. Finally he requested the Great Master to teach him a special dharma, the best dharma to help him obtain great spiritual powers like my teacher. Master XuanHua obliged and taught him the Six Principles: “no fighting, no greed, no seeking, no selfishness, no self-benefit and no lying.” They are the equivalent of the Five Precepts for the laity. The Taiwanese gentleman complained that he was hoping for a more advanced Dharma. Master XuanHua looked at him in the eyes and said: there is no higher Dharma than the six principles. There is no higher Dharma than the Precepts. Please remember that Master XuanHua is a sage, he would not deceive us at all.

선화 상인에게서 아직 이 세상에 계실 때, 대만에 법을 퍼뜨리기 위해 종종 가시곤 했습니다. 그는 사람들이 대만의 기부금을 탐한다고 생각하지 못하도록, 일단 미국에서 상당히 유명해질 때까지 기다렸습니다. 대만인이 가장 큰 후원자이고, 전통적으로 불교의 주요 재정적 후원을 전세계적으로 지원하기 때문입니다. 선화 상인이 대만에 처음 도착했을 때, 많은 이들이 그를 알지는 못했습니다. 그와 친근한 이들은 친구나 지인을 통해서 왔습니다. 그가 대만에 왔을 때 첫 몇 년간 인내를 갖고 보살핀 한 사람이 있었습니다. 그는 선화 상인을 공항에서 맞아주었고, 지낼 곳을 마련해 놓았으며, 여기저기 운전해주고, 공양을 올렸습니다. 그는 마침내 선화 상인에게 특별한 법을 가르쳐 달라고 청했습니다. 나의 스승(선화 상인)처럼 위대한 신통력을 얻게 해줄 수 있는 최고의 법을 청한 것입니다. 선화 상인은 은혜를 베풀어 그에게 육대 원칙을 가르쳐 주었습니다: “싸우지 말라, 탐하지 말라, 구하지 말라, 이기적이지 말라, 스스로를 이롭게 하지 말라, 거짓말 하지 말라”. 이는 재가자의 오계와 동일한 것입니다. 이 대만 신사분은 더욱 고수준의 다르마(법)을 희망했었다며 불평했습니다. 선화 상인은 그의 눈을 보고 이렇게 말했습니다:

“이 육대 원칙보다 더 높은 법은 없다.” 계율보다 더 높은 법은 없습니다. 선화 상인은 성자이었음을 기억하십시오. 그는 절대로 우리를 속이지 않습니다.

The Buddha said: **after my Nirvana, you should revere and honor the Pratimoksha.** “Pratimoksha” is the Sanskrit name for the Precepts, it means “pure Dharma 淨法”: this Dharma can help us attain purity. It also means “Pure liberation 淨解脫”: obtain liberation through purity. In other words, the Precepts can help us end sufferings and obtain bliss. Let's think about it: do you know of any worldly dharma that is guaranteed to bring us true happiness and joy?

부처님께서 말씀하시길: **나의 열반 후, 너희들은 마땅히 바라제목차 (Pratimoksha) 를 존중하고 공경해야 한다.** “바라제목차”는 계율의 산스크리트어 명칭입니다. 이는 청정한 법 (정법 淨法)을 뜻합니다: 이 법은 우리로 하여금 청정함을 얻도록 할 수 있습니다. 이는 또한 청정한 해탈 (정해탈 淨解脫)을 의미하기도 합니다: 청정함으로 해탈을 얻다. 달리 말하면, 계율은 우리가 이고득락 즉 고통을 끝내고, 안락을 얻을 수 있게 해줄 수 있습니다: 여러분은 진정한 행복과 즐거움을 가져온다고 보장하는 세간법을 아시나요?

For instance, to pursue fame, does that make us happy? If it does, then why celebrities usually end up unhappy, have broken families and addictions?

예를 들어, 명예를 쫓으면, 그게 우릴 행복하게 해줄 수 있나요? 만약 그렇다면, 유명인사들은 왜 거의 다 불행하게 될까요? 어째서 파탄이 난 가족과 중독에 시달릴까요?

Furthermore, rich people lack self-mastery: they are constantly worried about kidnapping. The husband of one of my disciples is a bodyguard for a lady who is very rich after divorcing from her husband who made a fortune during the dot.com era. She's always surrounded by a security detail 24/7. So are her children. She's certainly much better off than most

of us financially. However, it's not as care-free and at ease as our less well-off lot.

게다가 부유한 사람들은 자제(自制)가 부족합니다: 그들은 끊임없이 납치 당할까봐 두려워합니다. 내 제자 중 한 분은 엄청나게 부유한 여성의 보디가드를 하는 남편이 있습니다. 그 부유한 여성은 닷컴시대에 돈을 크게 번 남편과 이혼하면서 엄청나게 부자가 되었습니다. 그녀는 하루24시간 365일 여러 보안시스템으로 둘러싸여 있습니다. 그녀의 아이들도 마찬가지입니다. 물론 그녀는 재정적으로 우리 대부분보다 훨씬 더 부유합니다. 하지만 그게 덜 부유한 우리처럼 태평하거나 편한 일만은 아닙니다.

Why should you honor and revere the Pratimoksha? Because it brings great benefits to you and your loved ones, **like finding a light in darkness** now you see clearly (try getting for a day with your eyes closed!), **or like a poor person obtaining a treasure**, you truly are well off!

어째서 바라제목차를 존중하고 공경해야 할까요? 그것이 우리와 우리가 사랑하는 이들에게 크게 유익하기 때문입니다. 이는 **마치 어둠 속에서 빛을 찾는 것과** 같습니다. 이제 여러분이 분명하게 보고 (하루 종일 눈을 감고 지내보세요), 또는 **가난한 이가 보물을 얻은 것과** 같이, 여러분은 진정으로 부유합니다!

You should know that it is your great teacher, someone who can enlighten you. By the way, in this day and age, people tend to look at teachers as employees: we pay tuition and fees and they're obligated to teach us. That is acceptable for worldly dharmas but will not do for transcendental dharmas. World-transcending dharmas are not for sale, and cannot be bought. In order to learn these, you'll have to pass through many tests of your diligence and sincerity. Only then after you're deemed to be worthy Dharma vessels will you be taught.

이것이 여러분의 위대한 스승임을 알아야 합니다, 여러분을 깨닫게 해줄 수 있는 그런 사람입니다. 요즘 같은 시대에 사람들은 선생님을 고용인으로 보는 경향이 있습니다: 우리가 학비를 냈고, 그들은 우리를 가르쳐줘야 할 의무가

있는 것입니다. 그것이 세간법에서 용납되지만, 출세간 법에서는 그렇지 않습니다. 출세간법은 판매용도 아니고, 살 수도 없습니다. 여러분이 그걸 배우려면 근면함과 신심에 대한 수많은 테스트를 거쳐야만 합니다. 여러분이 자격을 갖춘 법기(法器)로 간주되어야만 그때야 가르침을 받을 것입니다.

Remember to treat the Precepts as **not different from my actual presence in the world**. To uphold Precepts is to obey the Buddha and to draw nearer to him. When he was in the world he could be sought for advice, now that he's no longer with us, consult with the Precepts and use them as a road map for your cultivation.

마치 내(부처님)가 이 세상에 실제로 존재하는 것과 다르지 않게 계율을 대해야 한다는 것을 기억하십시오. 지계는 부처님을 따르고, 부처님을 더 친근하는 일입니다. 그가 세상에 계셨을 때, 조언을 위해 그를 찾아볼 수 있었지만, 이제 더이상 그는 우리와 함께 계시지 않습니다. 그러므로, 여러분의 수행을 위해 계율을 마치 지도처럼 사용하는 것입니다.

D2 Explaining the expedient distancing from the Pure Precepts.

청정한 계율로부터 거리 두는 방법에 대한 설명

Sutra text:

경전

Those who uphold the pure precepts should not buy, sell or trade. You should not covet fields or buildings, or keep servants or raise animals.

청정한 계율을 지닌 비구는 팔거나 사거나 무역을 해서는 안 된다. 논밭이나 건물을 모으면 안 되고, 사람이나 노비를 부리거나 짐승을 키우면 안 된다.

持淨戒者，不得販賣貿易，安置田宅，畜養人民奴卑畜生，
지정계자 부득판매무역 안치전택 축양인민노비축생

You should stay far away from all kinds of agriculture and wealth as you would avoid a pit of fire. You should not cut down grass or trees, plow fields or dig the Earth. Nor may you compound medicines, prophesize good and evil, observe the constellations, cast horoscopes by the waxing and waning of the moon, or compute astrological fortunes. All of these activities are improper.

모든 종류의 농사나 재보(부)를 모으는 것을 불구덩이 피하듯이 멀리해야 한다. 초목을 베거나 토지를 개간해서는 안된다. 탕약을 짓거나, 길흉을 점치거나, 관상을 보고 하늘의 별을 보고 점을 치거나 달을 보고 흥망을 점치거나 역수산계(한해의 운세를 보는 것) 등을 하지 말아야 한다. 이런 모든 활동은 바르지 못하다.

一切種植及諸財寶，皆當遠離，如避火坑。不得 斬伐草木，墾土掘地，
일체종식급제재보 개당원리 여피화갱. 부득 참벌초목 간토굴지
합와탕약, 占相吉凶, 仰觀星宿, 推步盈虛, 歷數算計, 皆所不應,
합화탕약 점상길흉 양관성숙 추보영허 역수산계 개소불응

Regulate your body, eat at the appropriate time and by live in purity.
몸가짐을 절제하고 때를 맞춰서 먹으며, 청정하게 스스로 살아가야 한다.

節身時食，清淨自活，
절신시식 청정자활

You should not participate in worldly affairs or act as an envoy, nor should you become involved with magical spells and elixirs of immortality, or with cultivating connections with high ranking people, being affectionate towards them and condescending towards the lowly.

세상일에 참여하거나 사신 노릇 등을 하면 안 된다. 주술을 부린다거나 선약을 구하거나 높은 가문의 사람과 사귀어 너무 친하게 지내거나, 예의 없이 굴지 말아야 한다.

不得參預世事，通治使命，呪術仙藥，結好貴人，親厚蝶慢，皆不應作
부득참여세사 통치사명 주술선약 결호귀인 친후접만 개불응작

With an upright mind and proper mindfulness you should seek to cross over. Do not conceal your faults or put on a special appearance to delude the multitudes. Know the limits and be content with the four kinds of offerings. When you receive offerings, do not store them up.

마땅히 자신의 마음을 단정하게 하고 바른 생각으로 남을 제도해야 한다.
자신의 결점을 감추거나 이상한 행동으로 대중을 현혹시키면 안된다. 네 가지
공양(음식, 의복, 침구, 의약)을 받되 분량을 알고 만족할 줄 알아야 한다.
공양물을 얻되 축적해서는 안된다.

(當自)端心，正念求度，不得包藏瑕疵，顯異惑衆，
(당자)단심 정념구도 부득포장하자 현리혹중
於四供養，知量知足，趣得供事，不應畜積
어사공양 지량지족 취득공사 불응축적

Sutra commentary:

주석

One cannot make excuses for breaking precepts, claiming that it's simply an expedient. One should never distance oneself from the pure precepts: should not break precepts.

그냥 방편일 뿐이라고 말하면서 그걸 계율 어기는 핑계로 쓰면 안됩니다.
절대로 청정한 계율에서 멀어져서는 안됩니다: 계율을 어겨서는 안됩니다.

Those who uphold the pure precepts: a requisite for cultivators: uphold precepts, the more purely the better.

청정한 계율을 지키는 자들: 수행자의 필수조건입니다: 계율을 지키는 것, 더 청정할수록 더 좋습니다.

A few years ago, I was having lunch at a large Taiwanese temple in the Los Angeles area. I was eating by myself when a Caucasian gentleman sat down on the seat facing me and started talking to me. He was in his late twenties. He was in his way to his Japanese master's temple located two hours away from where we ate. He proudly claimed that he's been practicing Zen for over ten years. I said: you've been at it for so long and yet you've developed no samadhi power at all, how come? He wondered: what is samadhi power? I replied that meditation is the Buddhist methodology to develop concentration power, a very good methodology indeed. If you don't even know what level you're at, how can you know how to make progress? I was intrigued about a smart young man who would engage in spiritual pursuits in the blind for so long, especially when he's also a PhD candidate at the University of Irvine.

수년 전 나는 엘에이에 있는 큰 대만 절에서 점심을 먹고 있었습니다. 혼자 식사를 하고 있는데, 백인 신사 한 분이 나와 마주 보고 앉아서 말을 걸었습니다. 그는 20대 후반이었어요. 그는 우리가 식사하고 있는 곳에서 두 시간 떨어진 곳에 있는 자신의 일본인 마스터의 사찰에 가는 길이었습니니다. 그는 자랑스럽게 자신이 10년 이상 켄을 수행하고 있다고 주장했습니다. 내가 말했습니다: 그렇게 오랫동안 했는데, 아직 선정의 힘은 하나도 키우지 못했네요. 어째서 그런가요? 그는 의아해했습니다. 선정의 힘이 뭔가요? 나는 그에게 명상/참선은 선정 또는 집중의 힘을 키우기 위한 불교적 방법, 아주 좋은 방법이라고 대답해줬습니다. 여러분이 스스로 어느 단계에 있는지도 모른다면, 진전할 방법을 어떻게 알겠습니까? 이 똑똑한 젊은이가 오랜 세월 동안 맹목적으로 영적 수행을 해왔다는 것에 매우 놀라웠습니다. 게다가 그는 UC Irvine의 박사학위 희망자였습니다.

He inquired about samadhi and asked for permission to come to my temple to investigate the nine samadhis in Buddhism. Two months later, he finally made it to our weekend classes, held on Saturdays and Sundays. We recite the Buddha's name (probably considered to be an “inferior”

Dharma to the meditation people) in the morning, we then explain sutras for two hours in the afternoon. After two months of practice with us, he certified to second Dhyana. He patiently drove for half an hour each way from Irvine to our temple in Rosemead, California where I explained the Earth Store sutra. He tried locating the samadhi information on the Chinese canon but could not find. That's why he showed up to learn about samadhis. As soon as I finished the eight samadhi: the samadhi of neither thought nor non-thought, he vanished.

그는 삼매에 관해서 물어보며, 내 절에서 9단계 선정을 공부할 수 있는지 허락을 구했습니다. 두 달 후, 마침내 그는 토요일과 일요일마다 있는 주말 수업에 찾아왔습니다. 우리는 아침에 염불하고(아마도 참선하는 사람들에게 “열등한” 법으로 여길 것입니다), 오후에 두 시간 동안 불경 강설을 합니다. 그는 우리와 두 달간 수행하고, 이선에 도달했습니다. 그는 참을성 있게 얼바인에서 우리 절이 위치한 로즈미드까지 편도 30분씩 운전해서 왔습니다. 난 그 당시 지장경 강설을 하는 중이었습니다. 그는 중국어 장경에서 선정에 대한 정보를 찾아보려 노력했지만 찾지 못했습니다. 그는 그런 까닭으로 선정에 대하여 배우러 온 것입니다. 그는 내가 비상비비상처정(非想非非想處定)인 팔정에 대해서 마치자마자 사라졌습니다.

I knew that he was possessed by a ghost of manic depression that caused him a lot of grief.

나는 그가 조울증 귀신에 씌어서 그로 인해 많은 슬픔이 있다는 것을 알았습니다.

Four months later, he frantically tried to reach me because he was seriously affected. He made an appointment with me at the temple. He said that he's been hiding at his Japanese teacher's temple because that's where he felt most secure. Also, he recently hooked up with a Korean girlfriend who kept him grounded. I did not dare tell him that his attacks were probably motivated by the female ghost's jealousy toward his Korean girlfriend.

4개월 후 심하게 영향을 받게 되자 그는 나에게 광적으로 연락을 취하려

했습니다. 그리고 나와 절에서 만나기로 했습니다. 그는 가장 안전하게 느껴지는 일본 스승님의 절에 숨어있다고 말했습니다. 그는 또는 최근 자길 침착하게 해주는 한국인 여자친구랑 만난다고 했습니다. 아마도 그 한국인 여자친구에 대한 여자 귀신의 질투심 때문에 그런 공격이 일어난다고 말해줄 수가 없었습니다.

Ultimately there was not much I could do for him because of his attitude. He was more interested in picking my brain than learning the Proper Dharma. If you fail to show proper deference and etiquette, don't be surprised that you're not taught much. This happens to be a serious problem with Westerners: they lack the proper respect and appreciation for the Orthodox Dharma. They're used to thinking that things of value must be paid for. That's certainly not incorrect. However, how do you pay for transcendental Dharmas? You can't pay for them with worldly things like money. That's why truly transcendental dharmas are free of charge and must be paid for with sincerity and hard work. You can learn them because of your faith and earnest desire to obtain liberation. They cannot be obtained commercially. Left-home people, who uphold precepts, simply do not **buy, sell or trade** or engage in commerce because it's against the Way.

본질적으로 그의 태도 때문에 나는 그를 위해서 해줄 수 있는 게 별로 없었습니다. 그는 정법을 배우는 것보다 내가 아는 지식에 관심이 더 많았습니다. 바른 공경과 에티켓을 보여주지 못한다면, 많은 가르침을 받지 못한다고 놀라지 마세요. 이것이 바로 서양인들에게 있는 심각한 문제입니다: 그들은 정통법에 대한 바른 공경과 인식이 부족합니다. 이들은 가치가 있는 것은 반드시 비용을 치러야 한다는 생각에 익숙합니다. 그것이 반드시 틀리지는 않습니다. 하지만 여러분이 어떻게 출세간 법을 돈을 주고 살 수 있겠습니까? 돈과 같은 세속적인 것으로는 지불할 수 없습니다. 그러므로 진정한 출세간 법은 무료이며, 진심과 열심히 해야만 그 대가를 치를 수 있습니다. 여러분이 배울 수 있는 것은 신심과 해탈을 얻고자 하는 진지한 욕구가 있어서입니다. 영리적으로 얻을 수 없습니다. 출가자는 계율을 지켜야 하며, 단지 사거나, 팔거나 또는 무역을 해서는 안 됩니다. 그 까닭은 이것이기도(道)와는 반대이기 때문입니다.

For a great many left-home people, a successful “career” should be accompanied with building a big temple. There was a very senior monk (Hé Shàng) who was sick all his life. He went from doctor to doctor to fight for his life. He managed to survive into his seventies. He thus wanted to build a big temple in the United States. I asked him: what are your wishes? He said that he'd like to cap his “career” by building a five-million dollar temple. He'd need five years to complete it. Upon which, he'd turn it over to his young disciples and then “retire” to a small thatch hut to recite the Buddha's name while waiting to be reborn to the Western Bliss Pure Land. I couldn't help but wonder: what made him think that he could survive for another five stressful years? If his ultimate goal was to obtain rebirth to the Western Bliss Pure Land, what assurance did he have that in building the temple, he'd have a better chance for rebirth (where does it say in the Pure Land annals that building a temple ensures one's rebirth to the Pure Land)? Besides, what made him think that his young disciples would be able to take good care of the big temple (they certainly never were exposed to the big temple construction and management)?

수많은 출가자에게 성공적인 “경력”은 곧 큰 사찰을 짓는 일이 수반됩니다. 평생 몸이 아픈 매우 연로한 스님(화상)이 한 분 계셨습니다. 그는 살기 위해 여러 의사를 찾아갔습니다. 그렇게 70대가 되도록 어떻게든 살아남았습니다. 그래서 그는 미국에 큰 절 하나를 짓고 싶어 했습니다. 나는 그에게 물었습니다: 당신의 소망이 무엇인가요? 그는 오백만 불(약 55억 원)짜리 절을 세워 그의 경력을 매듭짓고 싶다고 말했습니다. 마치는데 5년은 필요할 것이라 했습니다. 그렇게 하고 젊은 제자들에게 그걸 물려주고, 서방극락정토에 왕생을 기다리면서, 작은 초가지붕 토굴로 “은퇴”해서 염불하고 싶다고 했습니다. 나는 의아해할 수밖에 없었습니다. 그는 그 큰 스트레스 속에서 어떻게 살아남을 수 있다고 생각할까요? 그의 궁극적인 목표가 서방극락정토 왕생이라면, 절을 지을 때 왕생에 더 좋은 기회를 얻을 수 있다는 확신이 있는 걸까요? (정토에 대한 기록 어디에 사찰을 지으면 정토 왕생을 보장해준다고 있는 걸까요?) 더군다나 왜 그는 젊은 제자들이 큰 사찰을 잘 관리하리라 생각할까요? (제자들이 큰 사찰 공사나 경영에

경험이 없는 게 확실합니다)

Left-home people have to be careful not to violate the Buddha's instructions: they **should not covet fields or buildings**, these are all externals. Once one comes into the possession of assets, one tends to be pulled into management and financial matters: that might bring about the end of cultivation!

출가자들은 부처님의 지침을 어기지 않도록 조심해야만 합니다: **논밭이나 건물을 모으면 안되고**, 이들은 모두 외부적입니다. 어떤 이든 자산을 소유하는 순간, 경영이나 재정적인 문제에 끌려들어 가기 쉽습니다: 그것이 수행의 종말을 가져올 수 있습니다.

When Great Master XuanHua was alive, he would not allow people to do his laundry. He could wait until the wee hours of the morning, when everyone else was asleep, to wash his clothes. We should also follow his example and avoid relying on **servants**. Lay people also tend to create mouth karmas from scolding servants. Cultivators should not **raise animals**. That could be the cause for killing karmas: e.g. raising dogs involves killing karmas because they have to be fed with meat-derived products.

선화 상인이 살아계실 때 다른 사람이 빨래해주는 것을 허락하지 않으셨습니다. 그는 매우 이른 아침 시간까지 기다렸다가, 모든 이들이 잠들었을 때, 옷을 빨았습니다. 그의 본보기를 따라, **노비(하인)**에게 의존하는 것을 피해야 합니다. 재가자들도 하인(부리는 사람)에게 야단치면서 구업을 짓는 경향이 있습니다. 수행자는 **짐승을 키우지** 않습니다. 이것이 살생업을 일으킬 수 있습니다: 예를 들어 개를 키우면 개는 고기류를 먹여야 하므로 살생의 업과 관련됩니다.

You should stay far away from all kinds of agriculture and wealth as you would avoid a pit of fire. You should not cut down grass or trees, plow fields or dig the Earth.

모든 종류의 농사나 재보(부)를 모으는 것을 불구덩이 피하듯이 멀리해야

합니다. 초목을 베거나 토지를 개간해서는 안 됩니다.

Left-home people should distance themselves from **all kinds of agriculture**. First of all, planting activities can cause harm to living beings. For instance, **plowing** can result in violently harming living beings that dwell underneath. Furthermore, planting and farming activities are quite time-consuming and tiring, leaving very little left for cultivation. And also, one most likely will have to contend with the various bugs and parasites that are drawn to the crop, usually causing their demise or hunger. Left-home disciples of the Buddha cannot **cut trees** because that might harm small living beings who reside there. Moreover, trees are inhabited by spirits. Spirits who are blessed can dwell in larger trees. Those who are not blessed, end up residing in **grasses**. To cut down trees or mow the grass results in the destruction of their habitats and thus harms our compassionate nature.

출가자는 **모든 류의 농사일에** 거리를 두어야 합니다. 첫째로 심는 활동은 중생에 해를 입힐 수 있습니다. 예를 들어, **개간**은 땅속에 사는 중생을 험하게 다치게 할 수 있습니다. 게다가 심고 농사짓는 행위는 시간이 많이 들고 피곤한 일이라서, 수행을 위한 시간을 조금밖에 남겨주지 않습니다. 그리고 또한 농작물에 이끌려 온 수많은 벌레와 기생충은 보통 죽거나 배고픔을 겪습니다. 우리는 이들과 수확물을 사이에 두고 경쟁하며 싸워야 할 것입니다. 부처님의 출가인 제자들은 나무에 사는 작은 중생들을 해칠 수 있어서 **초목(나무)을 벨 수** 없습니다. 또한 나무에는 정령(목신木神)이 살고 있습니다. 이런 복 많은 신은 큰 나무에서 살 수 있습니다. 그렇게 복이 있지 않은 자들은 **풀** 속에 살아야 합니다. 나무를 베거나 풀을 깎으면 이들의 보금자리를 파괴하게 되며, 그러므로 우리의 자비로운 성품을 해치게 됩니다.

The Buddha told his disciples to avoid creating offenses and avoid killing karmas.

부처님은 제자들에게 죄를 짓거나 살생하는 업을 짓는 것을 피하라고 말해주셨습니다.

During the time of Shakyamuni Buddha, a monk wanted to trim the branches of a tree in the temple. He did not realize that that big tree was the residence of a spirit's family. Spirits too have families like us humans. The spirit's son happened to be playing by hanging on the branch when the bhikshu decided to cut it off. The boy spirit fell down and broke his arm. He screamed in great pain. The ghost father came running, saw his son and lost his temper. He wanted to beat up on the monk for injuring his son. The father spirit suddenly remembered that the monk was the Buddha's disciple. Fearing that he'd offend the Buddha, the father spirit instead went in front of the Buddha to file a complaint. The Buddha listened sympathetically and agreed with the spirit. This led the World Honored One to decree that from then on, left-home people may not cut trees or grass.

석가모니 부처님 시대에 한 승려가 절에 있는 나무의 가지치기를 하고 싶어했습니다. 그는 이 큰 나무에 한 목신(木神, 나무신)의 가족이 살고 있다는 걸 알지 못했습니다. 나무신도 사람처럼 가족이 있습니다. 그 비구 스님이 가지를 자를 때 하필 나무신 아들이 그 나무 가지 위에 앉아서 놀고 있었습니다. 나무신 아이가 떨어져서 팔이 부러졌습니다. 나무신 아들은 너무 아파서 소리를 질렀습니다. 그 귀신 아버지가 뛰어와서, 아들을 보고는 성질을 참지 못했습니다. 그는 아들을 다치게 한 비구 스님을 때려눕히고 싶어했습니다. 그 나무신 아버지는 문득 그 스님이 부처님의 제자라는 게 기억났습니다. 부처님을 범할까 염려되어, 부처님 앞으로 가서 불평을 털어냈습니다. 부처님은 동정심을 갖고 그 이야기를 들어주었고, 그 나무신과 동의하였습니다. 이로써 세존께서는 그 후로 출가자는 나무나 풀을 베면 안 된다고 포고하게 되었습니다.

Why are left-home disciples of the Buddha prohibited from **digging the Earth**? It's not uncommon for Earthworms to be present underneath. Digging the Earth can cause them harm. That would be against the way of compassion. We cultivate in order to end sufferings. How can we possibly obtain our objective while causing other living beings to suffer?

왜 부처님의 출가인 제자는 **토지를 개간**하는게 금지되어 있을까요? 땅속에 벌레가 있는 것이 드문 일이 아닙니다. 땅을 파면 이들에게 해를 끼칠 수

있습니다. 이는 자비의 방법에 어긋날 것입니다. 우리는 괴로움에 끝을 내기 위하여 수행합니다. 그런데 어떻게 다른 중생에게 괴로움을 일으키면서 우리의 목표를 달성할 수 있을까요?

Cultivators should also distance themselves from **wealth**, to avoid nurturing the greedy mind. I saw an article that reported that a certain monk in Hong-Kong made a fortune from investing in the stock market with the proceeds from the offerings from the faithful. I can't help but frown at that because that would be indulging in making profits just like lay people. It's hardly appropriate for left-home people who should be devoting time and effort toward spiritual matters.

수행자는 재보(부)로부터 스스로 멀리해야 합니다. 내가 어떤 기사를 읽었는데, 그 내용에 홍콩에서 어떤 스님이 신도들의 공양금에서 얻은 돈을 주식에 투자해서 큰돈을 벌었다는 내용이었습니다. 그건 재가자들처럼 이윤을 내는데 탐닉하는 것이기 때문에 그걸 보고 난 눈살을 찌푸리지 않을 수 없었습니다. 이건 영적인 것에 시간과 노력을 쏟아야 할 출가자에게는 적합하지 않습니다

We should avoid such worldly pursuits as if avoiding **a pit of fire**. Let's face it: a cultivator who makes money in the stock market is usually doing so at the expense of someone else. Such behavior rather lacks in compassion.

마치 불구덩이 피하듯이 이런 세속적인 추구는 멀리해야 합니다. 솔직히 말해봅시다: 수행자가 주식시장에서 돈을 번다면 그것은 주로 어떤 다른 이에게 폐를 끼쳐서 그렇게 되는 것입니다. 이러한 행동은 자비가 부족합니다.

Nor may you compound medicines, prophesize good and evil, observe the constellations, cast horoscopes by the waxing and waning of the moon, or compute astrological fortunes. All of these activities are improper.

탕약을 짓거나 관상을 보고 길흉을 점치거나 하늘의 별을 보고 점을 치거나 달을 보고 흥망을 점치거나 역수산계(한해의 운세를 보는 것) 등을 하지

말아야 합니다. 이런 모든 활동은 바르지 못합니다.

Cultivators should not **compound medicines**. Those who have this skill usually have gongfu. They utilize their gongfu toward earning a livelihood. Some are very good at it and thus can make a lot of money and forget to cultivate. True cultivators should refrain from the temptations of using their spiritual skills to benefit themselves. Another more subtle reason is we consider that to be meddling into worldly affairs: it creates more problems than it can solve.

수행자가 **탕약을 지어서는** 안됩니다. 이런 기술이 있는 자들은 주로 쿵푸(수행의 힘)가 있습니다. 이들은 자신의 힘을 이용하여 생계를 위한 벌이에 씁니다. 어떤 사람들은 이런 걸 매우 잘하기 때문에 돈을 많이 벌 수 있어서 수행하는 것을 잊습니다. 진정한 수행자는 자신의 영적 기술을 사용하여 스스로의 이득을 취하는 유혹을 삼갑니다. 또 다른 미묘한 이유가 있는데 우리는 이런 일을 세상일에 간섭하는 것으로 보기 때문입니다: 이것으로 풀 수 있는 것보다는 더 많은 문제를 일으킵니다.

Similarly, cultivators should not **prophesize good and evil** (these are not fixed and can be transformed; at a subtle level, harboring this kind of discrimination tends make one condemn and reject the evil beings instead of trying to help them), **observe the constellations, cast horoscopes by the waxing and waning of the moon, or compute astrological fortunes**. All of these activities are improper. Cultivators eventually develop some spiritual penetrations. Typically, these are not to be used for the afore-mentioned activities because they can lead to abuse. Mahayana cultivators are not allowed to exhibit spiritual powers except for specific circumstances. We stress opening our wisdom instead of developing spiritual powers. Why? To have them makes it very tempting to use them. One can thus make a big name for oneself and get a lot of offerings. That invariably seems to lead to nurturing the greedy mind, making it very difficult to let go and attain liberation.

비슷하게 수행자들은 **길흉을 점치거나** (길흉은 정해지지 않았고, 변할 수 있으므로; 섬세한 수준에서 이런 분별을 품으면 악한 이를 돕기보다 그들을

비난하거나 거부하는 경향이 있습니다), 관상을 보고 하늘의 별을 보고 점을 치거나 달을 보고 홍망을 점치거나 역수산계(한해의 운세를 보는 것) 등을 하지 말아야 합니다. 이런 모든 활동은 바르지 못합니다. 수행자는 언젠가는 결국 신통력을 키웁니다. 일반적으로 이런 신통력은 남용할 수 있게 되므로, 앞에서 언급한 일들에 사용하면 안 됩니다. 대승 수행자는 특정한 상황을 제외하고는 영적인 힘을 드러내는 것이 허용되지 않습니다. 우리는 영적인 힘을 키우는 대신 지혜를 열어야 하는 점을 강조합니다. 왜일까요? 영적인 힘을 가지면 사용하고 싶은 유혹이 강하기 때문입니다. 그러면 유명해질 수 있고, 많은 제물을 얻을 수 있기 때문입니다. 이는 반드시 탐심을 키우게 되며, 이를 내려놓고 해탈을 얻기가 매우 어렵게 됩니다.

Regulate your body, eat at the appropriate time and by live in purity. The Buddha has taught us the eating Dharma. *“Eat at the appropriate time”* refers to the fact that monks and nuns are not to eat after noon. *“Regulate your body”* means that left-home people should not be overly concerned with taking care of one's body like lay people. In particular, they should be frugal with respect to all material things: that's how to regulate the body. Cultivators should endeavor to rid themselves of the three poisons (greed, anger and stupidity) to purify their mind, and *“live in purity.”* The Buddha will further elaborate on the eating Dharma in a later section.

몸가짐을 절제하고 때를 맞춰서 먹으며, 청정하게 스스로 살아가야 합니다. 부처님께서서는 우리에게 먹는 법을 가르치셨습니다. “때에 맞춰서 먹는다”는 비구와 비구니가 오후에 먹지 않는다는 것을 가리킵니다. “몸가짐을 절제한다”는 출가자가 재가자와 같이 너무 과하게 몸을 돌보는 데 관심을 두면 안 된다는 것을 뜻합니다. 특히 모든 물질적인 것에 대하여 검소해야 합니다: 그것이 몸가짐을 절제하는 방법입니다. 수행자는 스스로 마음속으로부터 삼독(탐진치)를 제거하도록 노력해야 하며, “청정하게 살아가야 합니다”. 부처님께서 뒤에서 먹는 법에 대해 상세히 설명하실 겁니다.

Cultivators should not participate in worldly affairs or act as an envoy. These activities have detrimental effects on cultivation. To engage in worldly concerns is to create a lot of afflictions. Once afflicted, it's very

difficult to enter samadhi. Worldly affairs refer to worldly pursuits that cause fighting and destruction. As to acting as an envoy between countries, that can cause a lot of human suffering because of war and battles. Many gains and losses are involved, contrary to the mind of equanimity and compassion.

수행자는 **세상일에 참여하거나 사신 노릇 등을 하면 안 됩니다.** 이런 행위는 수행에 해로운 효과가 있습니다. 세상일에 관한 관심에 연루되면 많은 번뇌가 생깁니다. 한번 번뇌가 일면, 삼매에 들기 매우 어렵습니다. 세상일이란 싸움과 파괴를 일으키는 세속적인 추구를 뜻합니다. 나라 사이의 사신 노릇을 하면, 전쟁이나 전투로 인해 많은 사람의 괴로움을 초래할 수도 있습니다. 많은 득과 실이 연관되면, 평등과 자비의 마음과는 반대가 됩니다.

Nor should you become involved with magical spells and elixirs of immortality, or with cultivating connections with high ranking people, being affectionate towards them and condescending towards the lowly. Some cultivators like to exhibit their spiritual skills. Once samadhi power is developed, cultivators will eventually have spiritual penetrations. For example, many will open their Heavenly Eye, enabling them to see the yang and yin realms. They can see the heavens or can hear what the gods talk about with their heavenly ears. The externalists also have many powerful mantras (also known as tantras). They can help control ghosts and spirits. I had a disciple who was a long-time follower of some well-known Chinese externalist sects. She was quite skilled in QiGong and had excellent people skills. They chose her to be their instructor. After cultivating with me, she decided to defect and take refuge with the Triple Jewel. She felt that our Chan Dharma is far superior to their Dharmas. Their grand-master had attained the 7th samadhi and had tremendous spiritual powers. He was pretty upset with her defection and decided to use his spiritual powers to teach me a lesson for stealing his disciple. So he attacked me from China and managed to injure me while I was asleep at night. Luckily, I recovered and understood how to neutralize his attacks. Please remember, when you have spiritual powers, do not use them to vent your anger no matter how well-justified it may

appear to be. The Mahayana cultivator only uses spiritual penetrations to help others, not to benefit himself or herself!

주술을 부린다거나 선약을 구하거나 높은 가문의 사람과 사귀어 너무 친하게 지내거나, 예의 없이 굴지 말아야 합니다. 어떤 수행자는 영적인 능력을 보여주는 걸 좋아합니다. 선정의 힘이 개발되면, 수행자는 결국神通력을 갖게 됩니다. 예를 들면, 많은 이들이 천안(天眼)을 열게 되고, 양과 음의 세계를 볼 수 있게 됩니다. 이런 사람들은 천당(천국)을 볼 수 있거나, 천이(天耳, 천상의 귀)가 있어서 신들이 이야기하는 것을 들을 수 있습니다. 외도 수행자는 강력한 주문(만트라 또는 탄트라)가 있습니다. 이걸로 귀신을 제어할 수 있게 됩니다. 나에게 중국에서 아주 잘 알려진 외도 종파를 오랫동안 따랐던 제자가 하나 있었습니다. 그녀는 기공에 꽤 뛰어났으며, 사람을 다루는 기술도 훌륭했습니다. 그쪽(외도그룹)에서 그녀를 지도자로 선택했었습니다. 나와 수행을 한 후 그녀는 그곳을 떠나 삼보와 귀의하기로 했습니다. 그녀는 우리 찬 다르마(선의 법)이 외도법에 비해 훨씬 더 우수하다고 느꼈습니다. 그들(외도)의 큰 스승은 칠정(七定)을 얻었고, 엄청난 영적인 힘을 가졌습니다. 그는 그녀가 변절한 것에 대하여 상당히 화가 났습니다. 그래서 제자를 뺀 나에게 혼줄을 내주려고 영적인 힘을 쓰기로 했습니다. 그래서 그는 중국에서부터 나에게 공격을 가했으며, 내가 자는 동안 나를 다치게 했습니다. 다행히 나는 회복할 수 있었고, 그의 공격을 무력화하는 방법을 이해했습니다. 기억하세요. 여러분이 영적인 힘이 생긴다면 얼마나 정당하게 느껴지는지는 상관없습니다. 분노를 풀기 위해서 영적인 힘을 쓰면 안 됩니다. 대승 수행자는 다른 이를 돕는 데神通력을 사용하지, 자신을 위해서 쓰지 않습니다.

“Magical spell”: a famous example is alchemy. These people can turn lead into gold. It's actually gold but after 500 years, it reverts back to lead. Those who drink **“elixirs of immortality”** to live up to 10,000 years. The Buddha forbids his disciples from using these dharmas because they bring people to a dead-end: making the users even more attached to their falsely united bodies.

“주술”: 연금술에서 잘 알려진 예입니다. 이들은 납을 금으로 바꿀 수 있습니다. 실제로 금이 되지만 500년 후에 다시 납이 돼버립니다. **“선약”**을 마시면 일만 년까지 살 수 있습니다. 부처님께서서는 제자들이 이런 방법을

사용하는 걸 금지하였습니다. 이런 것이 사람들이 막다른 길에 가게 하기 때문입니다. 이런 것을 쓰는 사람들은 헛되게 결합된 육신에 더 집착하기 때문입니다.

In the past, Maitreya Bodhisattva was a co-cultivator with Shakyamuni Buddha. Maitreya was fond of rubbing elbows with **high ranking people**, the rich and powerful. Whereas Shakyamuni preferred to cultivate ascetic practices. As a result, Maitreya Bodhisattva lags behind the Buddha: he still has not accomplished Buddhahood while Shakyamuni Buddha became a Buddha a long long time ago. Even the Sixth Patriarch declined to draw near emperors in spite of their personal requests to hear his Dharma.

과거에 미륵보살은 석가모니 부처님과 도반이었습니다. 미륵은 부유하고 권력 있는 **높은 자리에 있는 사람들**과 친하게 지내는 것을 좋아했습니다. 반대로 석가모니 부처님은 고행 수행하는 것을 선호했습니다. 그 결과 미륵보살은 부처님 뒤로 뒤처져버렸습니다: 석가모니 부처님께서 아주 아주 오래전 부처가 되었는데도 미륵보살은 아직도 성불하지 못했습니다. 육조 스님조차 황제가 법을 듣고 싶다고 개인적으로 청했는데도 불구하고, 황제와 가까이하는 것을 거절하셨습니다.

With an upright mind and proper mindfulness you should seek to cross over. Do not conceal your faults or put on a special appearance to delude the multitudes. Know the limits and be content with the four kinds of offerings. When you receive offerings, do not store them up.

마땅히 자신의 마음을 단정하게 하고 바른 생각으로 남을 제도해야 합니다. 자신의 결점을 감추거나 이상한 행동으로 대중을 현혹하면 안됩니다. 네 가지 공양(음식, 의복, 침구, 의약)을 받되 분량을 알고 만족할 줄 알아야 합니다. 공양물을 얻되 축적해서는 안 됩니다.

With an upright mind, keep your mind proper, pay attention to your comportment. Maintain proper mindfulness: reduce your false-thinking, remember why you cultivate: to seek to cross over: to transcend the

Triple Realm, to escape the revolving Wheel and obtain bliss.

똑바른 마음으로, 마음을 단정하게 유지하며, 스스로 몸가짐에 주의를 기울입니다. **정념**을 유지합니다: 헛된 생각(망상)을 줄이고, 수행을 왜 하는지 기억하세요: **건너기 위해서**입니다: 즉 삼계를 벗어나고, 윤회의 바퀴를 탈출하여 안락을 얻습니다.

Do not conceal your faults because if you do, you won't correct them. When you live with your faults, you will think about them until they are resolved. People conceal their defects because they are afraid to lose or get hurt. They conceal them because they are incapable of confronting their weaknesses. Problems rarely go away by themselves. Worse yet, if we don't fix our mistakes, we'll continue to make them and create offenses.

자신의 결점을 감추지 말아야 합니다. 여러분이 결점을 감추면, 고칠 수 없습니다. 허물을 가지고 살면, 여러분은 그게 풀릴 때까지 그 허물에 대해서 생각할 것입니다. 사람들이 결함을 감추는 것은 손해를 보거나 다치는 것이 무서워서 그렇습니다. 자신의 약점을 직면할 수 없으므로 사람들이 허물을 감추는 것입니다. 문제가 스스로 가버리는 경우는 거의 없습니다. 설상가상으로 실수를 고치지 않으면 우리는 계속 그런 실수를 할 것이고, 죄를 짓게 됩니다.

Put on a special appearance to delude the multitudes. Do not adopt unusual behavior or comportment in order to impress people. For example, some left-home people go to great lengths to appear special or superior, hoping to get more offerings. That is considered a deviant livelihood in Buddhism.

이상한 행동으로 대중을 현혹하면 안 됩니다. 사람들에게 인상을 남기기 위하여 유별난 행동이나 차림새를 쓰면 안 됩니다. 예를 들어 어떤 출가자는 재물을 더 많이 받기 위해 특출하거나 우월하게 보이려고 큰 노력을 기울입니다. 이런 것을 불교에서는 샛된 생계라고 여깁니다.

If you really are wealthy, then you'd prefer not show off and draw

attention to yourself. If you have gongfu, you'd naturally try to blend in. Otherwise you'll be noticed and cause jealousy. If you still reveal your gongfu, that would indicate that your level is still pretty low. Though a top-notch martial artist can knock you down with a feather, he/she rarely reveals his/her strength or skill. Furthermore, enlightened sanghans do not need your offerings: they rarely reveal their real identity. I used to teach my lay disciples to bow to left-home people. One of my early Caucasian disciples would rarely bow to left-home people. However, whenever I showed up at a temple, she would come over to bow to me in front of everyone. She thought that it would please me. It would have pleased me a lot more if she had bowed to all the sanghans, even if they had lower gongfu than her.

여러분이 진정으로 부유하다면 자랑하거나 사람으로부터 관심받는 것을 선호하지 않을 것입니다. 만약 쿵푸(수행의 힘)이 있다면, 여러분은 자연스럽게 섞이길 원할 것입니다. 그렇지 않다면 사람들이 여러분을 알아채서 질투가 일어날 것입니다. 만약 그런데도 여러분이 쿵푸를 드러낸다면, 그건 바로 여러분의 단계가 여전히 꽤 낮다는 것을 가리킵니다. 최고 무술가는 깃털 하나로 여러분을 때려눕힐 수 있습니다. 그런 사람은 힘이나 기술을 거의 드러내지 않을 것입니다. 또한, 깨달은 승가는 여러분의 재물(공양물)이 필요하지 않습니다: 자신의 진짜 정체를 드러내는 일이 거의 없습니다. 나는 재가자 학생들에게 출가자에게 절하도록 가르쳤습니다. 내가 초기에 가르쳤던 백인 제자 하나가 출가자에게 절을 잘 안했습니다. 그러나 내가 절(도량)에만 나타나면 그녀는 나한테 와서 모든 사람이 보는 앞에서 절을 했습니다. 그녀는 그러면 날 즐겁게 할 것으로 생각했습니다. 그녀가 모든 스님들께 그녀 자신보다 쿵푸(수행의 힘)가 더 낮은 사람에게도 절을 했다면 내가 훨씬 더 좋아했을 겁니다.

Westerners don't understand the Dharma of giving yet. Therefore, left-home people do not necessarily have to accept offerings unless they are in accord with the Dharma. The Hinayana people are very clear about this: they understand that to accept offerings will deplete blessings and may even make one indebted to the donors. If you in debt to another, you'll have to pay back with interest. Thus, **know the limits and be**

content with the four kinds of offerings. Limit the amount of offerings you receive. The four kinds of offerings are: 1. food and drink 2. clothes 3. shelter and 4. medicine. These are the four kinds of offerings that can be made to left-home people to assist them in their cultivation. Cultivators should take care to accept only enough. In fact learn to **be content** with the minimum. Actually, it's even better to accept a little bit less. By the way, contentment is the secret of happiness. To be content brings happiness: happiness comes from the mind, not from externals.

서양인은 아직 보시의 법을 이해하지 못합니다. 그래서 이들이 법에 따르는 게 아니라면 출가자가 공양물을 반드시 다 받아야 할 필요가 없습니다. 소승 사람들은 이게 매우 확실합니다: 공양물을 받으면 복이 고갈되리라는 것과 심지어 시주하는 사람에게 빚이 생긴다는 것을 이해합니다. 만약 여러분이 빚이 있다면 이자도 같이 반드시 갚아야 할 것입니다. 그러므로 **분량을 알고 네 가지 공양을 받되 만족할 줄 알아야 합니다.** 여러분이 받는 공양물의 양에 한도를 뒤야 합니다. 네 가지 공양물이란: 1. 음식 2. 의복 3. 침구 그리고 4. 의약품입니다. 이것들이 바로 출가자의 수행을 돕기 위해 할 수 있는 공양물입니다. 출가자는 필요한 분량만 취해야 합니다. 사실 최소한으로 **만족할 줄 알아야 합니다.** 실제로 좀 덜 받는 것이 더 좋습니다. 사실 만족이 행복의 비밀이죠. 만족하는 것이 행복을 가져다줍니다: 행복은 마음에서 오며, 외부에서 오는 것이 아닙니다.

When you receive offerings, do not store them up. Storing feeds the greedy mind. It causes a lot of afflictions. For example, storing things naturally causes one to worry that they will get spoiled or stolen. Cultivation is like going on a journey: the less we carry, the lighter the load, and thus the farther we can travel. Learn to get by with the minimal.

공양물을 얻되 축적해서는 안 됩니다. 축적은 탐심을 키웁니다. 그것이 많은 번뇌를 일으킵니다. 예를 들면 물건들을 축적하면 자연스럽게 그게 상하거나 누가 훔쳐 갈까 봐 걱정하게 됩니다. 수행은 여행을 떠나는 것과 같습니다: 우리가 덜 가져갈수록, 길이 더 가볍습니다. 그렇기에 우리는 더 멀리 여행할 수 있습니다. 최소한으로 살아나가는 것을 배워보세요.

Above are just some aspects of the Precepts that the Buddha taught us.

위의 것들이 바로 부처님께서 우리에게 가르쳐 주신 계율의 여러 측면입니다.

Again, in terms of mind karmas, the Buddha suggested that we do the following six:

다시 마음의 업(카르마)에 대해서는 부처님께서 다음 여섯 가지를 우리에게 권하셨습니다.

1. Upright mind: Keep a wholesome mind, think positive. Do not look at other's faults. Look only at your own faults.

곧은 마음: 온전한 마음을 유지하고, 긍정적으로 생각하라. 다른 이의 허물을 보지 말고, 오직 자신의 잘못만 본다.

2. Proper mindfulness: Remember only proper things, not deviant ones. There are four proper mindfulness Dhammas that can bring liberation: a) Resolve to cultivate in order to save living beings, b) Resolve to recite the Buddha's name, c) Be mindful of the Four stations of mindfulness, and d) Have no self.

정념: 샀된 것은 기억하지 않고, 오직 바른 것들만 기억하라. 해탈로 데려갈 수 있는 네 가지 정념의 법이 있다. a) 중생을 구하기 위하여 수행하길 바란다. b) 염불하길 바란다 c) 사념처(四念處) 그리고 d) 무아.

a) Cultivate to save living beings. Let's not forget: the Mahayana cultivator chooses to cultivate in order to help others, not to make a fortune or obtain personal gains.

중생을 구하기 위하여 수행한다. 잊지 마시다. 대승 수행자는 다른 이를 돕기 위해서 수행하기로 택합니다. 큰 돈을 벌거나 개인적인 이득을 얻기 위한게 아닙니다.

b) Reciting the Buddha's name. Bind our mind to the Buddha's name and drop everything else.

염불한다. 우리의 마음을 부처님의 명호에 묶어놓고, 다른 모든 건 버린다.

c) Four stations of mindfulness. The mind is impermanent. It originated from impermanence therefore its substance is also impermanent. What is generally perceived to be happiness is

actually suffering: that joy you feel creates attachment and yearning. Unfulfilled yearning produces (future) suffering.

사념처. 마음이 무상(일시적)이다. 마음이 무상에서 유래했으니, 그 본체도 또한 무상하다. 일반적으로 행복이라고 인식하는 것은 사실은 괴로움이다. 여러분이 느끼는 그 즐거움은 집착과 동경을 만들어낸다. 이루지 못한 동경은 (미래의) 괴로움을 만든다.

d) Dharmas have no self. No self means that it does not exist by itself. It depends on conditions (other factors) for its existence. They came into being (produced) from conditions. All that are produced must be extinguished. Everything in this world will eventually return to emptiness, everything is false.

법은 무아(자아가 없다)이다. 무아(無我)란 홀로 존재하지 않는다는 의미이다. 그 존재를 위해서 연(다른 요인)에 의존한다. 이것들은 연으로부터 존재(생성)가 되어서 왔다. 생성된 모든 것은 다 멸한다. 이 세상의 모든 것은 결국 공으로 돌아갈 것이다. 모든 것이 헛되다.

3. Do not conceal one's faults: To do so will allow defilements to accrue in our mind.

결점을 감추지 않는다. 결점을 감추면 우리 마음에 더러움(진)이 축적되도록 할 것입니다.

If you wish to have control over your mind, then you should consider practicing Chan. Practicing Chan can help develop samadhi power. When we reach the ninth samadhi level called the Patience of Non-production of Dharmas, you will then have control over your mind. That is the level of a 4th Stage Arhat. At this point, you don't see a single dharma produced. For example, when scolded, the 4th Stage Arhats feel as if they're drinking sweet dew. The inhabitants of the six Desire Realm heavens like to drink sweet dew because it quenches their thirst and hunger.

만약 여러분이 자신의 마음을 통제하고 싶다면, 선(禪) 수행을 고려해봐야 합니다. 선을 수행하면 선정의 힘을 개발할 수 있습니다. 우리가 무생법인(無生法忍)이라 불리는 구정의 단계에 도달하면, 자기 마음에 대한 컨트롤을 갖게 될 것입니다. 이것이 아라한의 단계입니다. 그때 여러분은

일법(한 생각)도 일어나는 걸 보지 않을 것입니다. 예를 들어 아라한은 야단을 맞으면 감로수 마시는 것처럼 느껴질 것입니다. 여섯 개의 욕계 천상에 사는 존재들은 감로수가 목마름과 배고픔을 가시게 해줘서 그걸 마시는 것을 좋아합니다.

It's important to be able to exert control over our mind. Ordinary people have no way of stopping their continuous thinking process. That creates waste of mental energy. Instead of focusing on the task at hand, their mind can't help but wander. Fourth Stage Arhats are able to stop their mind at will.

우리 마음에 대한 컨트롤을 발휘할 수 있는 능력은 중요합니다. 평범한 사람은 계속되는 생각 과정을 멈출 방법이 없습니다. 이는 정신적 에너지 낭비를 만듭니다. 당장 하는 일에 몰두하는 대신 마음이 대책 없이 떠돕니다. 아라한은 의지에 따라 마음을 멈출 수 있습니다.

4. Do not put up facades to delude the multitudes: It is wrong to intentionally put on airs so as to impress others, making them think that we're special. For example, some left-home people might walk differently than normal people, adopt stern looks or frequently shout at others. The Buddha calls such tactics "deviant livelihood": using deviant dharmas to make ends meet.

여러 사람들을 현혹하기 위한 가면을 쓰지 말라: 다른 사람에게 인상을 남기려고 일부러 외견을 쓰고, 그들이 우리가 특별하다고 생각하게 하는 일은 잘못입니다. 예를 들어 어떤 출가자는 평범한 사람과 다르게 걷거나, 근엄한 외모를 사용하거나 다른 이에게 자주 소리를 지를 수 있습니다. 부처님은 먹고살기 위해 사된 법을 쓰는 이런 전술을 "사된 생계"라 부르셨습니다.

5. Know the limits: Practice moderation, be thrifty. Do not overuse our blessings. Our training program emphasizes to be unrelenting in creating blessings and thriftiness. Once our blessings are exhausted, we'll have to return to lay life.

한계를 알아라. 절제(적당함)를 수행하고, 검소해야 합니다. 우리의 복을 과하게 사용하지 마십시오. 우리의 훈련 프로그램은 꾸준하게 복을 짓고 검소해야 한다는 것을 강조합니다. 복이 고갈되면, 환속해야 할 것입니다.

’6. Do not hoard offerings: If you resolve your mind to cultivate, then you

should stop the worldly habit of hoarding, of keeping score. Don't be greedy for offerings. The more offerings you receive, the more afflictions you'll have. Cultivation is simplification, deduction, to let go. The Way is the way of poverty: the poorer you are, the easier it is to cultivate.

공양물을 축적하지 않는다: 당신이 수행하고자 마음을 세웠다면, 축적하는 세속적 습관을 멈춰야 합니다. 공양물을 탐하지 마십시오. 더 많은 공양물을 받을수록, 더 많은 번뇌가 생길 것입니다. 수행은 단순화, 줄이기, 버리기입니다. 도(道)는 빈곤의 길입니다. 더 가난할수록 더 쉽게 수행합니다.

D3 Precepts can produce all merit and virtues

지계공덕(持戒功德): 계율이 모든 공덕을 지을 수 있다.

Sutra text:

경전

This is a general explanation of the characteristics of upholding the precepts. The precepts are the root of proper liberation; therefore they are called the Pratimoksha (literally the root of liberation). By relying on these precepts, you will give rise to all samadhis, and reach the wisdom of the cessation of suffering.

이것은 지계(持戒)의 특징에 대한 일반적인 설명이다. 계는 곧 정순해탈(the root of proper liberation)의 근본이기 때문에 이를 바라제목차 (바라제목차는 직역하면 해탈의 뿌리)라고 부른다. 이 계에 의지하면 모든 선정을 일으키고 고를 멈추는 지혜에 도달할 수 있다.

此則略說持戒之相，戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉

차즉약설지계지상 계시정순해탈지본 고명바라제목차

(因)依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，

(인)의차계 득생제선정 금멸고지혜

Sutra commentary:

주석

Precepts can produce all merit and virtue: In this section, the Buddha explains that the precepts can produce all sorts of merit and virtues.

계율이 모든 공덕을 지을 수 있다: 이 부분에서는 부처님께서 계율이 모든 종류의 공덕을 지을 수 있음을 설명합니다.

How does one create merit and virtues with Mahayana? By practicing the six paramitas: giving, precepts, patience, vigor, samadhi and wisdom. Upholding precepts is the second paramita and can also produce all other merit and virtues.

대승에서는 어떻게 공덕을 지을 수 있을까요? 바로 보시, 지계, 인욕, 정진, 선정 그리고 지혜의 육바라밀을 수행해서입니다. 지계는 두 번째 바라밀이고, 이 역시 모든 다른 공덕을 지을 수 있습니다.

Maintaining precepts means:

지계는 다음을 뜻합니다.

- Not being greedy: that is giving,

탐하지 않는다: 이것이 보시입니다.

- Can be patient: e.g. Being insulted and not use coarse language in retaliation,

인내합니다: 예로 모욕을 당하고도 보복을 위한 거친 언어를 사용하지 않습니다.

- Over time one can more strictly uphold precepts: that is vigor.

시간이 지나면 누구나 더욱 엄격하게 계율을 지킬 수 있습니다: 이것이 정진입니다.

- Produce samadhi

선정이 생깁니다.

- Once samadhi obtained, Prajna wisdom unfolds.

선정이 생기면, 반야 지혜가 열립니다.

Bhikshus have 250 precepts, bhikshunis have over 300. Herewith, the Buddha will only give **a general explanation of the characteristics of upholding the precepts**. “Characteristic” or “mark” is that which can be seen or perceived. Why does the Buddha proclaim the characteristics or marks of the precepts? To create the opportunity and conditions for the sangha to jointly cultivate precepts and help correct each other when they perceive the individual shortcomings.

비구는 250개의 계율이 있고, 비구니는 300개 이상의 계율이 있습니다. 이와 함께 부처님은 어떻게 계율을 지녀야 하는지 대강 (일반적인 설명) 말하실 것입니다. “성격” 또는 “상(相)”은 보이거나 인지할 수 있는 것을 말합니다. 부처님께서는 왜 계율의 성격 또는 상을 공포했을까요? 승가가 공동으로 계율을 수행할 기회와 조건을 만들고, 각자의 부족함을 인지할 때 서로 고쳐주기 위해서입니다.

Precepts are “do no evil and do all good”: even the smallest evil should not be committed thinking that it's inconsequential. Alternatively, make sure to do the slightest good even though it appears to not matter much.

계율이란 “악을 행하지 않고 선을 행하는 것”입니다: 제일 작은 악이라도 대수롭지 않다고 생각하며 저지르면 안 됩니다. 대신 크지 않아 보이는 최소한의 선이라도 행할 수 있도록 해야 합니다.

The precepts are the root of proper liberation, precepts are the root source of liberation (from the Triple Realm; the cessation of sufferings). Proper here has two connotations: 1. Right 正 : as opposed to incorrect or deviant; e.g. The externalists incorrectly assume that rebirth to the heaven is liberation 2. Appropriate 順: that is in accord with the time and place (conditions); e.g. Consistent with the cultivator's abilities and circumstances (different types of precepts for different types of cultivators).

계는 즉 정순해탈의 근본이기에, 계율은 해탈의 근본입니다. (삼계로부터의 해탈; 괴로움의 끝냄). 여기서 정(正) 즉 바르다는 것은 두 가지 함축된 의미가 있습니다: 1. 바르다(正正): 이는 틀리거나 샷되다의 반대이며; 예를 들어 외도는 천상에 왕생하는 것을 해탈이라고 잘못 생각합니다. 2. 적합하다(順順): 이는 시간과 장소(조건)에 따른다는 것입니다: 예를 들어 수행자의 능력과 상황에 부합하는 것 (다른 수행자에게는 다른 계율).

Therefore they are called the Pratimoksha (lit. the root of liberation). Precepts are the basis for liberation.

그러므로 바라제목차라고 부릅니다 (해탈의 근본). 계율이 해탈의 기반입니다.

Cultivators, cultivating precepts is wonderful beyond words! take the time to investigate this Dharma door: it is fascinating and intellectually stimulating. If you don't keep precepts, you'll never be able to obtain the Way. Unfortunately, in the Dharma Ending Age, very few understand the utmost importance of the precepts. That's why it is so difficult to make it. People have a hard time in their practice because they fail to build a solid foundation for their practice through precepts. In particular, the left-home people are your guides. Without the precepts as a roadmap, they will definitely guide their charges into trouble. Therefore, when selecting a guide, please make sure to choose one who has a record of success, not necessarily because he/she is famous.

수행자 여러분, 계율을 수행하는 것은 말로 표현할 수 없을 만큼 놀랍습니다! 시간을 들여 이 법의 문(Dharma Door)을 참구해보십시오: 이는 멋지며 지적으로 자극적입니다. 계율을 지키지 않는다면, 여러분은 절대로 득도할 수 없을 것입니다. 불행하게도 말법 시대에 아주 소수만 계율의 중요성을 이해합니다. 그래서 (수행에) 성공하기가 매우 어려운 것입니다. 계율을 통해 수행의 단단한 기반 세우는데 실패하기 때문에 사람들은 어려움을 겪습니다. 특히; 출가자는 여러분의 지도자입니다. 마치 지도와 같은 계율 없이는 그들(지도자)도 자신의 의무를 곤란하게 만들 것입니다. 그러므로 지도자를 선택할 때 그냥 유명한 사람을 고르기보다는 반드시 성공한 기록이 있는 자를 선택하십시오.

Let me restate it: Precepts are the necessary roadmap for our cultivation. It shows direction, and most importantly where the pitfalls are. If you did not know where the ravines and sand traps are, you most certainly will get into trouble and may not be able to extricate yourselves.

다시 설명하자면: 계율은 수행의 필수적인 안내지도입니다. 이는 방향을 보여주고, 가장 중요한 것은 함정이 어디에 있는지 알려줍니다. 만약 여러분이 어디에 협곡과 모래 구덩이가 있는지 모른다면 반드시 곤란에 처하게 될 것이며, 자신을 구출시키지 못할지도 모릅니다.

Thus when you cultivate, you need to follow a guide who understands precepts.

그래서 여러분이 수행할 때, 계율을 이해하는 지도자를 따라야 할 필요가 있습니다.

By relying on these precepts, you will give rise to all samadhis. Keeping precepts will automatically help you produce proper samadhi. One may wonder, “The externalists do not maintain the Buddhist precepts, and yet they can produce tremendous samadhi power and incredible spiritual powers.” What makes you think that they don't keep precepts? They too emphasize virtuous behaviors, they also preach rules of morality and propriety. So what's the difference? Superior precepts produce superior samadhis. Deviant precepts produce deviant samadhis. Precepts that are proper (right and appropriate) will unfold transcendental “**wisdom.**” There are many types of wisdom. Buddhism advocates the development of the kind of wisdom that causes **sufferings** to cease/end. The closer you are to Buddhahood, the less suffering and the more bliss you will experience.

계율에 의지하게 되면, 모든 선정과 고를 없애는 지혜를 낼 수 있습니다. 계율을 지키면 자동으로 바른 선정을 만들 수 있게 해줄 것입니다. 누구나 의아할 수 있습니다. “외도는 불교의 계율을 지키지 않는데, 엄청난 성정의 힘과 불가사의한神通력을 냅니다”. 무슨 이유로 여러분은 그들이 계율을

지키지 않는다고 생각하나요? 그들도 또한 덕행을 강조합니다. 그들도 또한 도덕과 예의범절의 규칙을 가르칩니다. 그러면 무엇이 다를까요? 뛰어난 계율은 뛰어난 선정을 일으킵니다. 삿된 계율은 삿된 선정을 일으킵니다. 바른 계율(옳고 적합한)은 출세간의 “지혜”를 열 것입니다. 지혜에도 여러 종류가 있습니다. 불교는 괴로움에 끝을 내도록 하는 종류의 지혜의 개발을 강조합니다. 성불에 가까울수록 괴로움은 덜 겪고, 더 많은 안락을 경험할 것입니다.

D4 Exhortation: the benefits of upholding precepts

권고: 지계의 이점

Sutra text:

경전

For this reason, Bhikshus, you should uphold the pure precepts and not allow them to be broken. If a person is able to uphold the pure precepts, he will, as a result, be able to have good dharmas. If one is without the pure precepts no good merit and virtue can arise. Therefore you should know that the precepts are the dwelling place for the foremost and secure merit and virtue.

그렇기에 비구들이 마땅히 청정한 계를 지니고, 훼손하거나 결함이 없도록 해야 한다. 청정한 계를 지니면 능히 선법善法을 가질 수 있게 되지만, 청정한 계가 없으면 좋은 공덕이 생겨날 수 없다. 그러므로 마땅히 알아라. 계는 가장 안온한 공덕이 머무르는 곳이다.

是故比丘，當持淨戒，勿令毀缺，若能持淨戒，是則能有

시고비구 당지정계 물령훼결 약능지정계 시칙능유

善法，若無淨戒，諸善功德，皆不得生，是以當知，戒爲第一安隱功德住處

선법 약무정계 제선공덕 개불득생 시이당지 계위제일안은공덕주

Sutra commentary:

주석

Exhortation: the benefits of upholding precepts. The Buddha explains and urges cultivators to uphold precepts, or else they will lose many benefits.

권고: 지계의 이익. 부처님께서서는 수행자가 계율을 지키도록 권장하고 이를 어기면 많은 이점을 잃을 것이라 설명하셨습니다.

The Buddha says, therefore **you should uphold the pure precepts and not allow them to be broken.** To violate precepts is to cause breakage, this is out of ignorance. Because you don't know, you continue to make mistakes and hurt yourself. Now that you know about precepts, you become aware of the consequences involved in infractions: Meaning that you will fall to the lower realms to undergo severe punishment. If you fear falling to the lower realms, then you will exercise more self-restraint and thus gradually purify yourself.

부처님께서 말씀하시길, 그러므로 **너희들은 마땅히 청정한 계율을 지니고, 훼손하거나 결함이 없도록 해야 한다.** 계율을 어기는 것은 파괴를 일으키고, 이는 무명(無明)으로 비롯됩니다. 여러분은 잘 모르기 때문에 실수를 계속하고 스스로 다치게 하는 것입니다. 이제 여러분은 계율에 대하여 알게 되었으니 위반에 관련된 결과에 대하여 자각하게 되었습니다: 호된 형벌을 겪어야 하는 더 낮은 세계로 떨어질 것이라는 뜻입니다. 여러분이 더 낮은 세계로 떨어지는 것을 두려워한다면 더욱 자제하고 점차 자신을 정화할 수 있도록 할 것입니다.

Precepts are also called “stopping evil 止惡””: Systematically stop all kinds of evil actions. If you do no evil, then you are **able to have good dharmas**, only goodness remains and will continue to increase.

계율은 또한 “지악止惡 즉 악을 멈춘다”이라고 부릅니다. 체계적으로 모든 종류의 악행을 멈추는 것입니다. 만약 여러분이 어떤 악도 저지르지 않는다면, 여러분은 **선법(善法)을 가질 수 있습니다.** 오직 선(善)만 남고, 그게 계속

늘어날 것입니다.

Maintaining precepts is like making gold. You must use high temperature to burn off all the impurities and thus produce pure gold. You need the proper methodology to obtain high temperatures. Similarly, you need clever methodologies to get rid of all the impurities and defilements in your mind.

계율을 지키는 것은 마치 금을 제련하는 것과 같습니다. 모든 불순물을 태우기 위해 높은 온도를 써야 순수한 금을 만듭니다. 여러분은 고온을 얻기 위해 적절한 방법이 필요합니다. 이와 마찬가지로 여러분 마음속의 모든 불순물과 더러움을 없애기 위해서 현명한 방법이 필요합니다.

Merit and virtue has inner and outer components. “Merit” is the outer, visible, observable part. For example, one can create merit by doing volunteer work at a soup kitchen to help feed the poor. Virtue is inside, not meant to be seen. This is in contrast to observable virtue which is phony and designed to cheat others.

공덕(功德)은 내면과 외면 요소가 있습니다. “공功”은 외적이고, 눈에 보이고, 볼 수 있는 부분입니다. 예를 들자면 가난한 사람에게 식사를 제공하는 급식소에서 봉사 활동을 해서 공을 지을 수 있습니다. “덕德”은 내적인 것으로 원래 보이지 않는 것입니다. 이는 다른 이들을 속이기 위한 영터리인 눈에 띄는 덕과는 현저히 다릅니다.

Good merit and virtue are produced from doing good, from helping others. Goodness is produced by doing, not by talking about it.

선(善)의 공덕은 남을 돕는 선행에서 생깁니다. 선(善)은 행으로 생기며, 그냥 말로는 안됩니다.

Are there evil merit and virtues? Of course, there are. These folks do good (create merit and virtue) for their own sake, not for others'. The harm they produce ultimately is far more than the good they generate.

For example, those math experts who created the credit swaps financial instruments were not really intent on making the financial markets become more liquid, they were really after financial rewards only for themselves. This is a major drawback of the free market system. They can create countless offenses.

악한 공덕도 있을까요? 물론 있습니다. 이런 사람들은 다른 이를 위해서가 아니라, 자신을 위해서 선을 행합니다(공덕을 짓습니다). 궁극적으로 이렇게 생긴 해는 그들이 짓는 선(善)보다 훨씬 더 합니다. 예를 들어 신용교환금융수단을 만든 수학 전문가는 금융시장을 더 유동성 있게 만들려는 의도가 있는 게 아니라, 자기 자신을 위한 금전적 보상을 쫓는 것입니다. 이것이 자유시장체계의 주요 결점입니다. 셀 수 없이 많은 죄를 지을 수 있습니다.

Why does merit and virtue require a **foremost and secure dwelling place**? We are not talking about living beings here; we're talking about merit and virtue. Why do they need a safe dwelling place?

공덕은 어째서 **가장 안온한 머무르는 곳이 필요할까요?** 우리는 여기서 종생에 관한 이야기를 하는 게 아닙니다: 우리는 공덕에 관해 이야기하는 것입니다. 왜 안온한 머무르는 곳이 필요할까요?

Long ago, the Buddha was promenading by the sea shore. A beggar boy was enamored with the Buddha's most adorned appearance. He therefore scooped up some sand and molded it into a sand cake and offered it to the Buddha. The Buddha accepted his offering and asked, "What do you wish?" The beggar boy said, "I want to become very rich and powerful so that no one would ever dare slight me again."

아주 오래전 부처님은 바닷가에서 걷고 있었습니다. 한 거지 남자아이가 부처님의 가장 장엄한 모습에 반해버렸습니다. 그래서 아이는 모래를 퍼서 케이크 모양으로 빚어서 부처님께 드렸습니다. 부처님께서 그의 공양을 받고는 물었습니다. "네 소망은 무엇이니?" 그 거지 남자아이가 말하길, "전 아주 부유하고 강해져서 다시는 누구도 나를 무시하지 않았으면 좋겠습니다"

Later, thanks to the merit and virtue from the act of offering a sand cake to the Buddha, that beggar boy was born into a royal family in India. He later became King Asoka. He conquered the world and killed countless people.

그 후 부처님께 올린 모래 케이크의 공덕으로, 그 남자아이는 인도에서 왕족으로 태어났습니다. 그리고 그 아이는 후에 아쇼카 왕이 되었습니다. 그는 세상을 정복하고 수많은 사람을 죽였습니다.

Fortunately, he later was converted to Buddhism and became a great Dharma protector. He escaped falling to the hells.

다행히 그는 그 후 불교로 개종하고 대호법자가 되었습니다. 그는 지옥으로 떨어지는 것에서 벗어났습니다.

If you generate merit and virtue and do not put them to good use, they can cause a lot of grief! For instance, the Chinese understand that by practicing giving they can generate a lot of blessings. One can thus obtain wealth and honor. As a result one might then enjoy one's blessings and not cultivate. Having fun inevitably leads to the creation of many offenses. When the blessings run out, one will certainly fall.

공덕을 지어서 잘 사용하지 못한다면 많은 불행을 일으킬 수 있습니다. 예를 들어 중국인들은 보시를 수행하면 많은 복을 지을 수 있다는 것을 이해하고 있습니다. 누구나 부와 명예를 얻을 수 있습니다. 그 결과로 복을 즐기고 수행하지 않을지도 모릅니다. 즐기는 것은 필연적으로 많은 죄를 짓는 쪽으로 데려갑니다. 복이 다 떨어지면, 누구나 떨어질 수밖에 없습니다.

Secure has two aspects: 1. Safe 安: no danger 2. Stable 穩: predictable. There is no danger because precepts bring about safely. It's stable because keeping precepts will inexorably bring us to sagehood.

안온安穩은 두 가지 측면이 있습니다. 1. 안전 安: 위험하지 않다 2. 안정되다 穩: 예상이 가능하다. 계율은 안전을 가져오기 때문에 위험이 없습니다. 계를 지키면 거침없이 우리를 성자의 길로 데려가기 때문에 안정됩니다.

Foremost: This is the best of all the secure places where we can deposit our merit and virtue.

제일第一: 이것이 공덕을 쌓을 수 있는 모든 안전한 장소 중에서도 가장 좋은 곳입니다.

In brief, the Buddha makes five exhortations:

간단히 말해서 부처님은 다음 다섯 가지를 권하셨습니다.

1. Purely maintain precepts: This is the basis for cultivation. Keeping precepts lessens afflictions.

청정하게 계율을 지킨다: 이것이 바로 수행의 기반입니다. 계율을 지키는 것이 번뇌를 줄입니다.

2. Do not violate precepts: Specifically do not lose your precept substance. Precepts are the lifeline from your master. To violate precepts is tantamount to severing that lifeline.

계율을 어기지 않는다. 특히 계율의 본체를 잃지 말아야 합니다. 계율은 여러분 스승에게서 받은 목숨줄입니다. 계율을 어기는 것은 목숨줄을 끊는 것과 같습니다.

3. Obtain good dharmas: To do good is to help others, a very important tool to generate blessings.

선법을 얻는다. 선행은 곧 남을 돕는 것입니다. 이는 복을 짓는 매우 중요한 도구입니다.

4. Abide with the pure precepts: Without them, one will commit evil, no merit and virtue here.

청정한 계율을 따른다. 이것 없이는 누구나 악을 행할 것이며, 거기엔 공덕이 없습니다.

5. Secure dwelling place for merit and virtue: You're on the right track, and you will quickly reach sagehood.

공덕이 머무르는 곳을 지킨다. 여러분은 바른 궤도에 올랐습니다. 빠르게 성자의 위치에 도달할 것입니다.

Great Master XuanHua said:

선화상인이 말씀하시길

“Good people do not blame others, to blame others is evil

善人不怨人，怨人是惡人，

선인은 다른 사람을 원망하지 않으며, 다른 이를 원망하는 것이 즉 악인이다.

Rich people do not take advantage of others, only poor people would do so

富人不佔便宜，佔便宜是窮人，

부유한 사람은 잇속을 챙기지 않고, 잇속을 챙기는 자가 곧 가난한 자이다.

Worthy people do not lose their temper, only stupid ones would.

賢人不生氣，生氣的人是愚人。”

현인은 화를 내지 않고, 화를 내는 자가 곧 어리석은 자이다.

If you are truly good, you will not notice others' evil. You're most likely more concerned with discovering your own flaws.

만약 당신이 진정으로 선하다면, 다른 사람의 악을 알아차리지 못할 것입니다. 당신은 자신의 허물을 발견하는데 더 많이 관심이 있을 것입니다.

If you are really wealthy, you won't take advantage of others. You only do because you feel that you not have enough yet.

당신이 진정으로 부유하다면, 다른 사람에게서 잇속을 챙기지 않을 것입니다. 충분히 가지고 있지 못하다고 느끼기 때문에 잇속을 챙기는 것입니다.

Worthy people would never lose their temper. Contrary to stupid people, they don't lose their cool and can forgive.

현자는 절대로 화를 내지 않습니다. 어리석은 사람들과 반대로 그들은 멋짐을 잃지 않고, 용서할 수 있습니다.

In the following sections, we examine with greater detail the essential methods for eliminating sufferings.

다음 부분에서는 괴로움을 없애는 근본적인 방법에 대해서 아주 상세하게 이야기해 보겠습니다.

C2 Countering, controlling and stopping suffering: Dharma essentials

괴로움에 대응하고, 단속하고 괴로움을 멈춘다: 법요 法要

Countermeasures to control and end sufferings.

괴로움을 단속하고 끝내는 대응책

D5 *Sense organs, desire and laxness countermeasures*

감각기관, 욕구 그리고 해이함에 대한 대응책

Dharmas to regulate the sense organs, reign in desires and avoid laxness.

감각기관을 단속하고, 욕구를 통제하고 해이함을 피하는 법(방법)

E1 *Sense organs and laxness countermeasures*

감각기관과 해이함에 대한 대응책

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if you are already able to abide by the precepts, you should restrain the five roots, not be lax and not allowing them to enter the five desires as they please.

너희 비구들아 이미 계에 머물게 되었거든 오근(五根)을 잘 제어해야 하고, 오근을 제멋대로 내버려 두어 오욕에 빠져들지 않게 해야 한다.

汝等比丘 已能住戒 當制五根

여등비구 이능주계 당제오근

勿令放逸 入於五欲

물령방일 입어오욕

It is like a person tending cattle who carries a staff while watching them, not allowing them to run loose and trample others' sprouting grains. If you let your five sense organs run loose, not only will the five desires become boundless, they will be uncontrollable.

이는 마치 소를 치는 사람이 막대기를 쥐고 지켜보다가, 소가 제멋대로 논밭에 들어가지 못하게 하는 것과 같다. 오근을 제멋대로 내버려 두면 오욕이 끝없이 나아가게 되어 도저히 억제할 수 없게 된다.

譬如牧牛之人 執杖視之 不令縱逸 犯人苗稼

비여목우지인 집장시지 부령종일 범인묘가

若縱五根 非唯五欲 將無涯畔 不可制也

약종오근 비유오욕 장무애반 부가제야

Sutra commentary:

주석

This section deals with how to restrain the mind.

이 부분에서는 마음을 어떻게 다스려야 하는지에 대하여 다룹니다.

All of you cultivators, **if you are already able to abide by the precepts:** if you can take refuge with the Triple Jewel, receive the Five Precepts (of lay people), the Ten Precepts (of novice monks and nuns), Bhikshu Precepts, Bhikshuni Precepts, or Bodhisattva Precepts, then you can

safely dwell and rely on the precepts.

수행자 여러분 모두 **만약 계에 머물 수 있게 되면**: 만약 삼보에 귀의하고 오계 (재가자의 경우), 십계 (사미, 사미니승), 비구계, 비구니계 또는 보살계를 받을 수 있다면, 그러면 계율에 안전하게 머무르고 의지할 수 있습니다.

To take refuge with the Triple Jewel is no easy matter. I met a gentleman at a temple in Irvine. His wife is a devout Catholic. He has very high “regard” for his wife and therefore can manage to sneak to the temple every now and then, never mind about taking Refuge!

삼보에 귀의하는 것이 쉬운 문제가 아닙니다. 나는 얼바인에 있는 한 절에서 어떤 신사를 만났습니다. 그의 아내는 독실한 천주교입니다. 그는 아내를 매우 높게 “여깁니다”. 그렇기에 그는 어쩌다 한 번씩 절에 몰래 나올 수 있습니다. 그러니 삼귀의를 받는 것은 생각조차 못 합니다.

Moreover, many Buddhist disciples do not dare receive the Five Precepts because they think that they would then no longer be able to eat meat. This is not the case. The Five Precepts only prohibit the taking of lives, not meat-eating. In fact, the Buddha allows his left-home disciples to eat “pure meat.”

게다가 많은 불자가 오계를 받으면 육식을 더이상 할 수 없다고 생각하기 때문에 감히 받을 생각을 않습니다. 그건 그렇지 않습니다. 오계는 단지 생명을 빼앗는 것만 금지하지 육식을 금하지 않습니다. 사실 부처님은 출가한 제자들에게 “청정한 고기”를 먹을 수 있도록 허락했습니다.

Remember that, thanks to upholding precepts, you can restrain **the five roots, not allowing them to enter the five desires as they please.**

기억하세요. 계율을 지키는 덕분에 **오근을 다스릴 수 있으므로 제멋대로 오욕에 빠져들지 않게** 할 수 있습니다.

The five roots are the five organs: 1. Eye root 2. Ear root 3. Nose root 4.

Tongue root and 5. Body root. They are the five sense organs that enable us to be in touch with the outside world.

오근은 다섯 가지 감각기관입니다: 1. 안근眼根 2. 이근耳根 3. 비근鼻根 4. 설근舌根 그리고 신근身根입니다. 이 다섯 감각기관은 우리가 밖의 세상과 접촉할 수 있게 해줍니다.

They are called roots because they are the roots of all of sufferings as well as the roots for our liberation.

이들을 “근(根)” 즉 뿌리라고 부릅니다. 왜냐하면, 이것이 바로 모든 괴로움의 근본이자 우리 해탈의 근본이기도 하기 때문입니다.

The five roots are in contact with the five dusts: 1. Form (has shape, solidity) 2. Sound 3. Fragrance 4. Flavor and 5. Touch objects.

오근五根은 오진五塵과 접촉하고 있습니다. 1. 색(色) 형태와 고형성을 가진 것 2. 성(聲) 소리 3. 향(香) 4. 미(味) 맛 그리고 5. 촉(觸) 닿는 물체.

The five roots can be considered to be the bases for the sixth root: the mind. Based on the data brought in by the other five roots, the mind root provides recognition and discernment. For example, the eyes perceive a person with dark skin, at this point it's like the case of a camera: his image appears in our mind. The mind then goes to work and determines that he's Indian.

오근五根은 육근六根 즉 마음의 근본이라고 볼 수 있습니다. 나머지 오근에 의해 가져온 정보에 기반을 두고, 마음 뿌리(근)는 인지와 분별을 제공합니다. 예를 들어 눈이 어두운 피부색의 사람을 인식하면, 그 순간 이는 마치 카메라 케이스와 같습니다. 그의 이미지가 우리 마음에 나타납니다. 그때 마음이 작동해서 그가 인도인이라고 결정합니다.

Our sense organs are constantly running to the outside world collecting stimuli: running with the five dusts. Our eyes see an Indian person, our nose tries to pick up a curry smell, our mouth start salivating thinking

about the flavor, our ears meanwhile tries to recognize which region he comes from based on his accent, and so forth.

우리의 감각기관은 끊임없이 외부세계의 자극 (오진과 함께 돌아갑니다)을 모으기 위해 돌아갑니다. 우리의 눈이 인도인을 보면, 코는 카레 냄새를 맡으려고 하고, 입에는 그 맛을 생각하며 침이 고이기 시작합니다. 그러는 와중에 귀는 그의 억양을 들으면서 인도 어느 지역에서 왔을지 알아보려고 노력합니다.

Our five roots constantly seek out the five dusts. That's often referred in Buddhism as running outside, running after the externals, seeking out the five dusts. That's why not long after we wake up, we need to eat so as to fuel up to run outside. That's why the Buddha admonishes us to **restrain the five roots**.

우리의 오근은 끊임없이 오진을 찾습니다. 그래서 불교에서 이를 종종 밖을 향해 달리고, 외적인 것을 쫓고, 오진을 구한다고 말합니다. 그래서 우리가 깨어난 후 얼마 안 돼서, 우리는 밖으로 나가기 위한 연료를 채우기 위해 뭔가 먹기를 원합니다. 그래서 부처님께서서는 우리에게 **오근을 다스리라고** 권고합니다.

Not be lax: means 1. Exercise restraint and 2. Not let loose. To restraint ourselves and not allow our sense organs to have a field day chasing after externals. The Buddha refers to this as a monkey mind.

해이해지지 말라: 1. 자제하고 2. 느슨해지지 말라는 의미입니다. 우리 스스로 자제하고 우리 감각 기관이 외면을 쫓는 편한 날을 허락하지 말아야 합니다. 부처님께서서는 이를 원숭이의 마음이라 칭했습니다.

Why not allow the mind to run outside? Because it will **enter the five desires** at will. Ordinary people consider this to be natural, to enjoy life's excitements. Little do they know that they can get trapped and cannot extricate themselves!

왜 마음이 밖으로 나가게 허락하지 않나요? 그것은 **오욕이 제멋대로 들어오기** 때문입니다. 평범한 사람은 삶의 자극제를 즐기는 것이 자연스러운 것이라

여깁니다. 하지만 이들은 함정에 빠져서 스스로 탈출할 수 없게 될 수 있다는 것을 전혀 알지 못합니다.

The “**five desires**” are the five kinds of things that people want: 1. Fame (the proverbial fifteen minutes of fame) 2. Wealth (possessions, money) 3. Sleep (rest and sleep) 4. Food and drink 5. Sex (form).

이 오욕(五慾)은 사람들이 원하는 다섯 가지의 것들인데, 1. 명예욕(名譽欲) - 15분의 명예라는 말이 있습니다 2. 재욕(財欲) 즉 소유, 돈 3. 수면욕(睡眠欲) 휴식과 잠 4. 식욕(食欲) 먹을 것과 마실 것 5. 성욕(性欲) 즉 색을 뜻합니다.

Even cultivators have to deal with these 5 desires:

수행자들도 또한 이 오욕을 다스려야만 합니다.

1. Fame: They aspire to be known as a “true cultivator,” have a large following, skillful lecturer, and so forth.

명예욕(名譽欲): 이런 이들은 “진정한 수행자”, 많은 사람이 따르고 능숙한 강설자로 알려지길 원합니다.

2. Wealth: They desire to have a large temple to accommodate their disciples, nice and luxurious car to host the V.I.P.’s, lots of money to propagate the Dharma

재욕(財欲): 이들은 많은 제자를 수용할 수 있는 큰 사찰을 갖길 원하고, 멋지고 호사로운 차량으로 중요한 손님을 대접하고, 많은 돈으로 법을 전하길 원합니다.

3. Sleep: They cultivate a little and become afraid of being overexerted. When I was at a temple, people would be very courteous toward each other this way: after doing the morning ceremony (which lasts for an hour), we'd politely tell each other to retire to our rooms to get some rest. Speak a little of the Dharma would require a lot of rest before and after. This is contrary to the vigor paramita.

수면욕(睡眠欲): 이들은 수행은 적게 하며 무리하게 노력하는 것을 무서워합니다. 내가 한 사찰에 있을 때, 사람들이 서로 매우 예의 바르게

했습니다. 새벽예불(한 시간 정도) 한 후 우리는 서로에게 방에 좀 들어가 쉬라고 공손히 말합니다. 설법하는데 전후에 많은 휴식이 필요합니다. 이것은 정진 바라밀과는 반대입니다.

4. Food and drink: The Vietnamese Buddhist disciples love to offer tasty food. When I was a novice monk at my Chinese Master's temple, there was an elderly woman who appointed herself to be my personal cook. Her legs were often in pain from her diabetes. However, every few days, she would get on the bus to come to temple to make sure that I have enough food to eat. At lunch, she mixed my own personal vegetarian fish sauce.

식욕(食欲): 베트남 불자들은 맛있는 음식을 공양 올리는 것을 좋아합니다. 내가 중국 스승님의 절에서 사미로 있을 때, 나이가 든 여자 한 분이 내 개인적인 요리사가 되기로 스스로 걱정했습니다. 그녀의 다리는 당뇨로 자주 통증이 있었습니다. 하지만 그분은 내가 먹을 게 충분한지 확인하려고 몇일에 한번씩 버스를 타고 절에 왔습니다. 점심시간에 그녀는 나를 위해 채식 어간장을 따로 만들어 줬습니다.

5. Sex: It's not only the act. It's also the accessories: one likes to wear nice clothes, and to look at handsome men or women.

성욕(性欲): 이것은 그냥 그 행위가 아닙니다. 그 부수적인 것도 포함됩니다. 좋은 옷을 입고 맛있는 남자로 아름다운 여자로 보이길 좋아합니다.

Higher level cultivators have to deal with more subtle desires for the five dusts.

더 높은 단계의 수행자는 오진에 대한 더욱 미묘한 욕구를 다스려야만 합니다.

Then the Buddha uses an analogy to clarify his intent.

이것에 대해 부처님은 그 의도를 명료하게 하려고 비유를 썼습니다.

It is like a person tending cattle who carries a staff while watching them. When tending to cattle, one holds a “*staff*”, ready to spring to action, while keeping an eye on them. The cattle herder symbolizes cultivators.

“Cattle” represent the five roots which are hard to keep under control. “Holding the staff” is to keep precepts. “Watching” means constantly vigilant and “sprouting grains” symbolizes the merit and virtues accrued from past cultivations.

이는 마치 소를 치는 사람이 막대기를 쥐고 지켜보는 것과 같습니다. 소를 지킬 때, “막대기”를 쥐고 지켜보고 있는데, 이는 즉 바로 조처를 할 준비가 되어 있는 것입니다. 소 치는 사람은 수행자를 상징합니다. “소”는 통제하기 어려운 오근을 나타냅니다. “막대기를 쥐고 있는 것”은 계를 지키는 것입니다. “지켜보는 것”은 항상 방심하지 않는 것을 뜻하며, “씨앗이 트는 것”은 예전 수행의 공덕이 쌓였다는 것을 상징합니다.

Not allowing them to run loose: Restrain the five desires and do not allow them to scatter, go anywhere they please, do as they please, or get lost. Do not allow other people to prey on them.

소가 제멋대로 논밭에 들어가지 못하게 하는 것과 같습니다: 오욕을 다스려 흩어지게, 원하는 대로 아무 데나 가거나, 하고 싶은 대로 하거나 길을 잃게 두지 않습니다. 다른 이들에게 휩쓸리게 두지 않습니다.

To tend to cattle requires full attention to the herd. Cultivation is just like that: one cannot allow our five sense organs to spring loose, running to the outside.

소를 치려면 소 떼에 모든 집중이 요구됩니다. 수행도 그와 같습니다: 우리의 다섯 감각기관이 외부로 튀어 나가게 둘 수 없습니다.

If cattle are not properly restrained, they can **trample others' sprouting grains**. Cattle have tremendous destructive power. Similarly, our five roots can inflict serious damage to us as well as to others.

소가 바르게 다스려지지 않는다면 다른 사람의 **싹 트는 씨앗을 밟아버릴 수도 있습니다**. 소는 엄청나게 큰 파괴의 힘이 있습니다. 이와 비슷하게 오근은 우리 자신 그리고 다른 이에게 심한 손상을 입힐 수 있습니다.

If you let your five sense organs run loose, not only will the five desires become boundless. The five desires usually run amok. For example, young people like to indulge in sensual desires; the chemically dependent always thinks that it's the last drink. **They will be uncontrollable.** We have no self-control.

오근을 제멋대로 내버려 두면 오욕이 끝없이 나아가게 됩니다. 오욕은 주로 미친 듯이 날뛰어 다닙니다. 예로 젊은이는 감각적 욕구를 즐깁니다; 이런 중독자는 항상 이게 마지막 잔이라고 생각합니다; 도저히 억제할 수 없게 됩니다. 우리는 자기 통제가 안 됩니다.

Worldly people like to control others, like to be the others' boss. Cultivators like to be their own boss. Who's the wiser one, who's better off?

세상 사람들은 다른 사람들을 통제하길 좋아하고, 다른 사람의 보스 (윗사람)이 되기를 좋아합니다. 수행자는 스스로 주인이 되길 좋아합니다. 누가 더 현명한가요? 누가 더 나은가요?

Sutra text:

경전

They are like a violent horse unrestrained by reins that drags a person along so that he falls into a pit. If you are robbed or injured you will suffer for a single life, but the injury from the plundering done by the five sense organs brings misfortunes which extend for many lives. Because their harm is extremely heavy, it is impermissible to be careless.

마치 사나운 말과 같아서 굳게 재갈을 채우지 않으면 마침내 사람을 끌어다가 구덩이에 처박아 넣으니, 강도의 침해를 당하면 괴로움이 한 생으로 끝나지만, 오근 도둑의 화는 그 재앙이 여러 생에 미쳐서 해가 매우 중하게 되니 반드시 삼가야 한다.

亦如惡馬 不以轡制 將當牽人 墜於坑陷

역여악마 불이비제 장당견인 추어갱함

如被劫賊 苦止一世 五根賊禍 殃及累世

여피겁적 고지일세 오근적화 앙급루세

爲害甚重 不可不慎

위해심중 부가부신

For this reason wise people restrain the five sense organs and do not go along with them. They restrain them like thieves who are not allowed to run loose. If you let them run loose for a while, before long you will observe their destruction.

그러므로 지혜가 있는 사람은 오근을 다스려 따르지 않으니, 오근 지키기를 도둑 잡듯이 하여 함부로 날뛰도록 놔두지 않아야 한다. 잠시 놓아둔다 해도 오래지 않아 오근의 허물을 모두 쓸어 없앤다.

是故智者制而不隨 持之如賊 不令縱逸

시고지자제이부수 지지여적 부령종일

假令縱之 皆亦不久見其磨滅

가령종지 개역부구견기마멸

Sutra commentary:

주석

The five roots are like **are like a violent horse**. Violent horses like to harm the other horses; they need to be restrained **by reins**. Otherwise, they can drag people along down a **pit**. “*Pit*” represents danger. The biggest dangers living beings face are the three evil paths: hell, animal and hungry ghost realms. Wild horses can be useful to mankind if trained and restrained by reins, otherwise they can drag us into harm's way.

오근은 마치 **사나운 말과 같습니다**. 사나운 말은 다른 말을 다치게 하길 좋아합니다; 이들은 **재갈**로 제지해야 합니다. 그렇게 하지 않으면 사람을 끌어다가 **구덩이**에 처박아 넣습니다. “구덩이”란 위험을 나타냅니다. 중생이 직면하는 가장 큰 위험은 삼악도입니다: 지옥, 축생 그리고 아귀계입니다. 야생마를 훈련시키고 재갈을 채워 다스리면 인간에게 유용할 수 있습니다. 그렇지 않으면 우리를 다치는 쪽으로 끌고 갈 것입니다.

Instinctively, we all know how to use reins. The Buddha reminds us here: why aren't we reining in our own sense organs?

우리는 모두 본능적으로 재갈을 어떻게 사용하는지 알고 있습니다. 부처님께서 여기서 우리에게 알려주십니다: 우리는 어째서 우리 감각기관에 재갈을 채우지 않을까요?

Letting our five roots run amok is very damaging!

오근을 미친 듯이 날뛰게 두는 것은 매우 파괴적입니다!

The Buddha next uses the analogy of robbers.

부처님께서는 이를 도둑에 비유합니다.

If you are robbed or injured you will suffer for a single life , the five sense organs are frequently called “robbers.” To get robbed only affects us this lifetime. However, to allow our five roots to be unrestrained is to create offenses. That carries highly undesirable consequences **which extend for many lives**.

강도질이나 침해를 당하면 괴로움이 한 생으로 끝입니다. 다섯 감각기관은 자주 “도둑”이라 불립니다. 도둑을 당하면 우리는 오직 이생에서만 영향을 받습니다. 하지만 우리의 오근을 제멋대로 두면 죄를 짓게 됩니다. 이는 **여러 생에 걸쳐 매우 무거운 해가 미칩니다**.

There was a man who was a tightwad. He devoted his entire life to

hoarding wealth. There was no evil he would not commit for the sake of profit. By his death, he accrued three barrels' worth of gold which he buried in his backyard. Because he was attached to his pots of gold, he was reborn as a poisonous snake which lived in the backyard so as to guard his gold. When his own son went to the backyard, the poisonous would try to attack him. The son therefore killed his own father/poisonous snake. The father immediately was reborn as a poisonous snake living in the backyard to guard his gold. Father and son thus mutually try to harm each other time and time again.

구두쇠 신사가 한 분 있었습니다. 그는 평생 부를 축적하기 위해 노력했습니다. 이익을 위해 그가 하지 못할 악은 없었습니다. 죽을 때 그는 뒷마당에 묻었던 금을 큰 세 통 모았습니다. 그가 금통에 집착이 있어 뒷마당에 사는 독사로 왕생하였습니다. 그렇게 그는 금을 지켰습니다. 자기 아들이 뒷마당에 나왔을 때, 그 독사는 아들을 공격하려고 했습니다. 그래서 아들은 자기 자신의 아버지인 그 독사를 죽여버렸습니다. 그 아버지는 금을 지키기 위해 즉시 뒷마당에 사는 독사로 왕생하였습니다. 아버지와 아들은 이렇게 계속 다시 서로 다치게 하려 합니다.

In the Buddhist Vinaya (rules of morality), the Buddha clearly describes how long one would be entrapped in a specific hell depending on which precept is broken. And the specific form of torture is also explained. **Because their harm is extremely heavy, it is not permissible to be careless.** The Sutra in 42 Sections has an analogy: self-indulgence is like licking honey off a sharp blade; within the pleasures there are major dangers.

불교 비나야 (도덕 규칙)에서, 부처님은 명확하게 각 계율을 깨뜨림에 따라 특정 지옥에서 얼마나 오랫동안 갇혀야 하는지 설명하셨습니다. 각 특정 형태의 고문도 설명되어 있습니다. **해가 매우 중하게 되니 반드시 삼가야 합니다.** 사십이장경에 이런 비유가 있습니다: 방종은 마치 날카로운 칼날에서 꿀을 핥는 것과 같습니다; 즐거움 속에 주된 위험이 있습니다.

For this reason wise people, those who know better, restrain the five sense organs and do not go along with them, they don't run outside to immerse in the five dusts. **They restrain them like thieves who are not**

allowed to run loose: they understand that they must not indulge in the five desires lest they will get into trouble.

지혜가 있는 사람은, 더 잘 아는 사람은, 오근을 다스려 따르지 않으니, 밖으로 뛰어나가 오진 속에 가라앉지 않습니다. 오근 지키기를 도둑 잡듯이 하여 함부로 날뛰도록 놔두지 않습니다: 곤란에 처하지 않도록 오욕을 즐기면 안 된다는 것을 이해합니다.

If restraining the five roots is that critical, where in the world's vast educational institutions can we find training programs to control our sense organs?

오근을 다스리는 것이 그렇게 중대한 일이라면 어떤 세계적 교육기관에서 감각기관을 다스리는 훈련과정을 찾을 수 있을까요?

It makes no sense to chase after the five desires. If you insist on letting **them run loose for a while**, it won't be long before **you will observe their destruction**: to indulge is like chasing our own shadow, it's rather futile and a real waste of time.

오욕을 쫓는 것은 말이 되지 않습니다. 만약 여러분이 잠시 놓아둔다고 우긴다면 여러분은 이들의 파괴를 곧 보게 될 것입니다.

In our youth, we follow our hormones, thinking that self-indulgence brings happiness. As we grow older, hopefully, we become not as impressed by such pleasures. My generation keeps score through externals such as wealth and possessions. We love to make money, drive around in expensive cars, live in luxurious homes and wear fancy designer clothes. We spend our entire lifetime slaving for profit. As we get older, most of us have serious illnesses because of a lifetime of abusing and neglecting our own body. If that is success, then how come the next generations refuse to follow our footsteps? One cannot claim that it's because the next generation is lazy and impatient. Could it be that they see how unhappy and less human we've become?

여러분이 젊었을 때 호르몬에 따라 방종하는 것이 행복을 가져다준다고

생각했습니다. 희망 사항이지만, 우리가 나이가 들면서 이런 즐거움으로 예전만큼 흥분되지 않게 됩니다. 내 세대들은 부와 소유물과 같은 외적인 것을 통해 점수를 매깁니다. 우리는 돈 벌고, 비싼 차를 운전하고, 화려한 집에 살며 비싼 명품 옷 입는 것을 엄청나게 좋아합니다. 우리가 이윤을 위해 노예같이 사는 데 평생을 바칩니다. 그런데 나이가 들수록 우리 몸을 마구 쓰고 내버려 두어서 심각한 병이 생깁니다. 만약 그런 게 성공이라면 다음 세대가 우리의 발자취 따르는 걸 왜 거절하겠습니까? 다음 세대가 게으르고 인내가 부족하기 때문이라고만 주장할 수 없습니다. 그들이 보기에 우리가 더 불행하고 덜 인간적이기 때문은 아닐까요?

E2 Desire and laxness sufferings countermeasures

욕정과 해이한 괴로움에 대한 대응책

Sutra text:

경전

Since the five sense organs have the mind as their ruler, you should restrain the mind well. Your mind is more dangerous than an extremely poisonous snake, a savage beast or a hateful robber. A great fire rushing upon you is still not a satisfactory analogy for it. It is like a person carrying a container of honey who, as he moves along in haste, only pays attention to the honey, and does not notice a deep pit. It is like a mad elephant without a barb, or a monkey in a tree jumping about, which are both difficult to restrain. You should hasten to control it and not allow it to run loose. Those who allow their minds to wander freely lose the good situation of being a human being. By restraining it in one place there is no affair which cannot be completed. For this reason, Bhikshus, you should vigorously subdue your mind.

이 오근의 주인은 바로 마음이니 너희는 마땅히 마음을 잘 제어해야 한다. 마음은 독사나 맹수나 원적보다도 더 위험하다. 큰 불길에 넘쳐 번지는 것도 그 두려움에 비할 바가 아니다. 마치 꿀 담긴 그릇을 손에 든 어떤 사람이 이리저리 까불고 날뛰면서 오직 꿀만 보고 깊은 구덩이는 보지 못하는 것과

같다. 고삐 끊어진 미친 코끼리와 같고 나무 위에서 이리저리 뛰어다니는 큰 원숭이와 같아서 제어하기가 참으로 어렵다. 마땅히 빨리 기세를 꺾어 제멋대로 날뛰지 못하게 해야 한다. 마음을 제멋대로 내버려 두면 인간으로써 좋은 것들을 잃게 되지만, 마음을 제어하여 한 곳에 두면 이루지 못할 일이 없다. 그러므로 비구여 마땅히 부지런히 정진해서 네 마음을 절복(항복받음)해야 한다.

此五根者 心爲其主 是故汝等 當好制心

차오근자 심위기주 시고여등 당호제심

心之可畏 甚於毒蛇 惡獸 怨賊 大火越逸 未足喻也

심지가외 심어독사 악수 원적 대화월일 미족유야

譬如有人 手執蜜器 動轉輕躁 但觀於蜜 不見深坑

비여유인 수집밀기 동전경조 단관어밀 부견심갱

譬如狂象無鉤 猿猴得樹騰躍跳躑 難可禁制

비여광상무구 원후득수등약도척 난가금제

當急挫之 無令放逸 縱此心者 喪人善事 制之一處 無事不辦

당급좌지 무령방일 종차심자 상인선사 제지일처 무사불판

是故比丘 當勤精進 折伏汝心

시고비구 당근정진 절복여심

Sutra commentary:

주석

Desire and laxness sufferings countermeasures. How to deal with desires and laxness. They really are sufferings.

욕정과 해이함의 괴로움에 대한 대응책. 욕정과 해이함을 다루는 방법. 이것은 진정으로 괴로움이다.

How not to be lax?

어떻게 해이해지지 않을까?

the five sense organs have the mind as their ruler. The boss of the five roots is the sixth root: mind king. It's our own conscious mind: that "thinking mind" of ours.

이 오근의 주인은 바로 마음입니다. 오근의 주인은 육근이다: 마음의 왕. 이것이 우리의 의식적 마음이며, 그것이 우리의 "생각하는 마음"입니다.

To restrain the five roots, **you should restrain the mind well.** The key word here is "**we/善** ." You may know that it's the mind king that is the real culprit, but you probably didn't know that you must learn to skillfully restrain it ("well"). How can one skillfully do it? One can do it by trial and error and better yet, one can find a good knowing adviser to learn from him/her. That is if you prefer not to have to re-invent the wheel.

오근을 제어하기 위해, **마음을 잘 제어해야 합니다.** 여기서 중요한 단어는 "잘(善)"입니다. 여러분이 마음의 왕이 진정한 죄인이라는 걸 알 수도 있습니다. 하지만 이를 능숙하게 ("잘") 제어하는 걸 배워야 한다는 건 모를 수 있습니다. 어떻게 능숙하게 할 수 있을까요? 이는 시행착오를 통해 배울 수 있지만, 더 좋은 방법은 선지식을 찾아서 배우는 것입니다. 여러분이 반드시 새로운 바퀴를 만들 필요가 없는 경우를 선호한다면 그렇습니다.

If you don't know how to skillfully rein in your mind, you most likely don't realize that it is **more dangerous than an extremely poisonous snake** (you'll be dead if bitten; symbolizing greed), **a savage beast** (can inflict serious damage to us, inflict of pain and sufferings; symbolizing anger) **or a hateful robber** (cruel, ruthless, will not let go of us, likes to rob us blind; symbolizing stupidity).

여러분이 마음을 능숙하게 고삐로 제어할 줄 모른다면, 아마도 이것이 **맹독을 가진 독사보다도** (물리면 죽는다; 탐을 상징), **맹수**(우리에게 심각한 침해나 고통을 입힐 수 있어 화를 상징)나 **원적**(잔인, 무자비하고, 우리를 놔주지 않고, 몽땅 뜯어내버리니; 우치를 상징)보다 더 위험합니다.

A great fire rushing upon you is still not a satisfactory analogy for it. In Southern California, we have annual fire disasters in the summer. This is due to lack of water, and strong winds. If you happen to be stuck in a forest fires, you could easily lose your life because the fire comes running at you from all directions. And yet such lightning fast dangers can't compare against the speedy dangers arising from our mind.

큰 불길의 넘쳐 번지는 것도 그 두려움에 비할 바가 아닙니다. 캘리포니아 남부에서 매년 여름마다 화재가 있습니다. 이는 물이 부족하고 강한 바람이 불어서 그렇습니다. 여러분이 산불에 갇히게 되면, 불이 모든 방향에서 여러분에게 올 수 있으므로 쉽게 목숨을 잃을 수 있습니다. 그래도 이런 번개처럼 빠른 위험이 마음에서 일어나는 재빠른 위험에 비할 수 없습니다.

Why so?

왜 그런가요?

It is like a person carrying a container of honey who, as he moves along in haste, only pays attention to the honey, and does not notice a deep pit. It's like our carrying a pot of "*honey*", symbolizing things that we're very attached to, while moving "*along in haste*" busy with making ends meet, "*pays only attention to the honey*", we're distracted by our passions, and therefore forget to pay attention to the road, "*does not notice a deep pit*" we're not aware of the dangers that surround us.

마치 꿀 담긴 그릇을 손에 든 어떤 사람이 이리저리 까불고 날뛰면서 오직 꿀만 보고 깊은 구덩이는 보지 못하는 것과 같습니다. 이것은 마치 우리가 "꿀" 단지 즉 매우 집착을 갖고 있는 것을 들고, "성급히" 바쁘게 이리저리 움직이면서, "꿀만 보고" 즉 우리는 우리의 열정에 의해 산란하므로 가는 길에 주의를 기울여야 한다는 것을 잊습니다. "깊은 구덩이를 알아차리지 못합니다" 우리를 둘러싸고 있는 위험을 지각하지 못합니다.

In China, there was a man who specializes in robbing gold. He prefers to

do it during the day time. Eventually, he was caught and interrogated: asked why he does not steal at night when there are less people around. His reply: he could only see gold and nothing else.

중국에 금 훔치는데 전문인 사람이 있었습니다. 그는 낮에 훔치는 것을 선호합니다. 결국 그가 잡혀서 신문을 당했는데; 왜 주변에 사람이 별로 없는 밤에 훔치지 않는지 물었습니다. 그가 답하길: 그는 금만 보이고 다른 것은 보이지 않는다고 했습니다.

The unrestrained mind is also **like a mad elephant** (can no longer listen to reason, perhaps due to excessive greed) **without a barb** (unrestrained by the precepts), **or a monkey** (very independent) **in a tree jumping about** (or like a fish finding water: very excited). Both are **difficult to restrain**. They are simply blinded by passion.

제어되지 않은 마음은 또한 마치 **고삐 끊어진**(계율에 의해 제어되지 않은) **미친 코끼리**(더 이상 이유를 들을 수 없고, 아마도 과도한 탐심 때문)와 **같은 나무 위에서 이리저리 뛰어다니는** (물고기가 물 만난 듯; 매우 흥분하여) **원숭이**(매우 독립적인)와 같습니다. 둘 다 **제어하기가 어렵습니다**. 이들은 그저 열정에 의해 눈이 멀었습니다.

You should hasten to control it and not allow it to run loose. Now that you know, quickly learn to skillfully rein in your mind.

마땅히 빨리 기세를 꺾어 제멋대로 날뛰지 못하게 해야 합니다. 이제 알았으니 빨리 능숙하게 마음을 제어하도록 배워야 합니다.

Those who allow their minds to wander freely (they indulge in the five desires) **lose the good situation of being a human being**: this body is very hard to come by, we should take advantage and cultivate. The human realm is very conducive to cultivation; let's not pass up this opportunity! Notice how eloquently and gently the Buddha puts it.

마음을 제멋대로 내버려 두면 (오욕을 즐기면) **인간으로서 좋은 것들을 잃게 됩니다**: 이 육신에 오는 것이 매우 어렵으니, 이 기회를 이용하여 수행해야 합니다. 인간계는 수행에 매우 도움이 됩니다; 이 기회를 놓치지 마십시오!

부처님께서 얼마나 우아하고 자상하게 설명하는지 보십시오.

The following is a very famous quote from this sutra:

다음은 이 경의 매우 유명한 구절입니다.

By restraining it in one place there is no affair which cannot be completed.

마음을 제어하여 한 곳에 두면 이루지 못할 일이 없다.

制心一處，無事不成 제지일처 무사불성

Almost all meditation practitioners know of this quote.

거의 모든 명상 수행자가 이 구절을 압니다.

Restrain (place; this requires a lot of effort) **it** (the mind; the sixth root; that busy bee mind) **one** (not two; don't allow it to change subjects) **place** (physical location): be able to tie our mind to one thing; **no** (nothing but nothing) **affair** (any undertaking) **cannot be completed** (cannot be accomplished): there is nothing that we can't do.

마음 (육근; 바쁜 일꾼 벌과 같은 마음)을 **제어하여** (장소; 많은 노력을 필요로 한다) **한** (둘 이 아닌; 주제를 바꾸게 두지 않는다) **곳** (물리적 장소)에 두면; 우리의 마음을 하나에 묶어 둘 수 있다면; **이루지 못할** (성취할 수 없는) **일** (어떤 일이든)이 **없다** (무엇도, 그 무엇도).

Please take the time to ponder about the meaning of this phrase: success comes from being able to concentrate the mind on the task at hand, on being able to be single-minded.

시간을 갖고 이 구절의 의미에 대해서 깊이 생각해보십시오: 성공은 하고 있는 일에 마음을 집중할 수 있는 능력 즉 일심이 될 수 있는 능력에서 옵니다.

In brief, all of you cultivators **should vigorously subdue your mind**. In

order to subdue our mind, we need to practice vigorously. This requires 24/7 efforts in learning to subdue our own mind, not to try to subdue others' mind!

요약하자면 여러분 모든 수행자는 **마땅히 부지런히 정진해서 네 마음을 절복(항복받음)해야 합니다.** 마음을 절복하기 위해서, 우리는 부지런히 정진해야 합니다. 이것은 다른 이의 마음이 아닌 우리 스스로 마음을 정복하기 위한 공부에 매일매일 하루 종일 노력이 필요합니다.

If you succeed in subduing your six roots, then you can certify to First Stage Arhatship. You thus have wrestled back a little bit of control: you can enter the flow of the sages, will no longer fall and will inexorably ascend! I highly recommend that you all should shoot for this as soon as possible.

여러분이 여러분의 여섯 가지 뿌리 (육근을 모두) 정복하는 데 성공하면 여러분은 수다원과를 증명할 수 있습니다. 그러면 여러분은 싸워서 다시 약간의 통제를 갖습니다: 여러분은 성자의 흐름에 들어갈 수 있고, 더 이상 떨어지지 않을 것이며 가차 없이 상승할 것입니다! 나는 여러분 모두 가능한 빨리 여기에 도전하길 권합니다.

D6 Over eating suffering countermeasure

과식으로 인한 괴로움에 대한 대응

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, you should receive various kinds of food and drink as if you were taking medicine. Whether they be good or bad, do not take more or less of them, but use them to cure hunger and thirst and to maintain the body. Bhikshus should be the same way as bees gathering from flowers, only taking the pollen without harming their form or scent; receive peoples' offerings to put an end to distress, but do not seek to

obtain too much and spoil their good hearts. Be like a wise man, who having estimated the load that suits the strength of his ox, does not exceed that amount and exhaust its strength.

너희 비구들은 음식을 받아서 먹을 때 약을 복용하듯이 해야 한다. 좋아하고 싫어하는 음식이라 해도 더 먹거나 덜 먹지 말고 몸을 유지할 만큼만 취하여 허기짐을 면해야 한다. 꿀벌은 꽃을 찾아가서 오직 꿀만 취하지 색과 향을 손상치 않는다. 비구들 또한 그와 같이해서 사람들의 공양을 받을 때 배고픔만 면할 정도로 받고 함부로 많이 얻기를 구하여 그 선한 마음을 무너뜨리면 안 된다. 마치 지혜 있는 사람은 소가 가진 힘의 많고 적음을 헤아려서 과하지 않게 짐을 지워 그 힘이 다하지 않게 함과 같이한다.

汝等比丘 受諸飲食 當如服藥

여등비구 수제음식 당여복약

於好於惡 勿生增減 趣得支身 以除飢渴

어호어악 물생증감 취득지신 이제기갈

如蜂採華 但取其味 不損色香

여봉채화 단취기미 불손색향

比丘亦爾 受人供養 趣自除惱

비구역이 수인공양 취자제뇌

無得多求 壞其善心

무득다구 괴기선심

譬如智者 籌量牛力 所堪多少

비여지자 주량우력 소감다소

不令過分 以竭其力

부령과분 이갈기력

Sutra commentary:

주석

Over eating suffering countermeasure. Greed for food is a form of suffering. In this section, the Buddha teaches us about moderation in eating.

과식의 괴로움에 대응. 식욕은 괴로움의 한 형태입니다. 이 장에서 부처님은 먹는 것에 대한 절제를 가르쳐주십니다.

All of you Bhikshus, you should receive various kinds of food and drink as if you were taking medicine. Cultivators who accept food & drink offerings (referring to left-home people), should look at them as medicine (to heal their body). Just like taking medicine, we should take only enough. Taking too much is not effective and can cause problems.

너희 비구들은 음식을 받아서 먹을 때 약을 복용하듯이 해야 합니다. 음식 공양을 받는 수행자 (이는 출가자를 뜻한다)는 이를 약(몸을 치료하는)처럼 봐야 합니다. 약을 복용하듯이 필요한 만큼만 먹어야 합니다. 너무 많이 먹으면 효과가 없고 문제를 일으킬 수 있습니다.

Whether they be good or bad, do not take more or less of them: refrain from taking more because they taste good, or taking less of the not as tasty food. This is training the mind of equanimity.

좋아하고 싫어하는 음식이라 해도 더 먹거나 덜 먹지 말고: 맛이 있다고 해서 더 많이 먹거나 맛이 없는 음식이라고 해서 덜 먹는 것을 절제합니다. 이는 평등심을 훈련하는 것입니다.

Food and drinks are but medicine **to cure hunger and thirst and to maintain the body.** Left-home people are supposed to perform the five contemplations while eating. One such contemplation is: “This food is like good medicine, for preventing the body from wasting away.” This the proper eating Dharma for cultivators.

음식은 몸을 유지할 약일 뿐입니다. 출가자는 만큼만 취하여 허기짐을 면해야 합니다. 출가자는 먹는 동안 오관을 해야합니다. 오관 중 하나가 “음식은 마치 몸을 지탱해주는 좋은 약과 같다”입니다. 이는 수행자의 바르게 먹는 법입니다.

There is a Chinese saying:

중국 속담에 이르길:

The three minds not ended, even water is difficult to digest. If the five contemplations are understood, even gold can be digested.

세 가지 마음이 끝이 없어, 물조차 소화하기가 어렵다. 오관이 이해가 된다면, 금도 소화할 수 있다.

三心不了水難消, 五觀若明金也化 삼심불요수난소, 오관약명금야화

The three minds are the mind that thinks of the past, present and future. It is the false-thinking mind. If one has such a mind, one will have digestion problems.

세 가지 마음이란 과거, 현재 그리고 미래를 생각하는 그 마음입니다. 이것이 망상하는 마음입니다. 이런 마음이 있다면, 소화에 문제가 있을 것입니다.

The five contemplations are:

오관五觀은

1. Consider the amount of work involved in bringing the food to where it's eaten (the donors really have to toil to make this food offering).

계공다소량피래처(計功多少量彼來處)

먹는 곳까지 음식을 가져오는데 들인 많고 적은 공을 생각해보라. (시주자는 정말로 이 음식 공양을 하기 위해 애써야 한다)

2. Consider whether or not one's virtuous conduct is adequate to accept the offering. What did we do to deserve this honor?

촌기덕행전결응공(村己德行全缺應供)

이 공양을 받기에 적당한 덕행을 했는지 그렇지 않은지 생각해보라. (우리가 이 존경을 받을 만한 일을 했는가?)

3. Guard the mind against transgressions, of which greed is the principal cause. We all know we're supposed to not be greedy. Can we not be greedy for food every day?

방심이과탐등위종(防心離過貪等爲宗)

마음을 잘못으로부터 방어하라, 어떤 탐심이 그 근원인가? (우리 모두 욕심을 내면 안된다는 것을 압니다. 우리가 매일 음식에 대한 욕심을 내지 않을 수 있나요?)

4. Properly taken, food is like medicine to keep the body from wasting away. We should take it as if it's medicine and not pay so much attention to flavors.

정사양약위료형고(正思良藥爲療形枯)

바르게 받으면, 음식은 마치 몸을 지탱하는 약과 같다. (우리는 음식을 마치 약과 같이 받고, 그 맛에 큰 주의를 기울이지 말아야 한다)

5. This food is accepted only in order to accomplish the Way. If this is your purpose, then it's OK to accept the food offerings.

위성도업응수차식(爲成道業膺受此食)

이 음식은 오직 도업을 이루기 위하여 받는다. (만약 도업을 이루는 것이 여러분의 목적이라면, 그러면 음식 공양을 받아도 괜찮다.)

If you clearly understand and live by the above-mentioned five contemplations, then you can even digest gold.

이 위에 언급된 내용을 명확히 이해하고, 그렇게 산다면 여러분은 금도 소화할 수 있습니다.

I remember Dharma Master Heng Sure telling me that one of his major worries is the eating habits of left-home people, perhaps because the eating pleasures are quite difficult to manage.

항실 스님(Heng Sure - 선화 상인의 제자, 현 미국 버클리 사찰 주지)이 출가자의 식습관이 그의 가장 주요 걱정 중 하나라고 말했던 기억이 납니다. 아마도 그건 먹는 즐거움을 다스리는 것이 꽤 어렵기 때문인 것 같습니다.

For serious cultivators, eating habits represent real dangers, even more so than sexual attraction. It's because left-home people observe the separation of monk and nuns, male and female. If they keep the distance, there tend to be fewer problems. In contrast, the dangers from eating are more insidious. If you eat improperly, the yin and yang will be out of balance and cause sexual desires to increase unbeknownst to you.

진지한 수행자에게 식습관이 정말로 위험을 나타내고, 성적인 유혹보다도 더 그렇습니다. 왜냐하면 출가자는 비구와 비구니, 남자와 여자의 구분을 지키기 때문입니다. 만약 이들이 거리를 유지한다면, 문제는 더 적은 편입니다. 반대로 먹는 것에 대한 위험은 더욱 교활합니다. 만약 여러분이 바르지 않게 먹는다면, 음과 양의 기운 균형이 깨지고, 성욕이 알아차리지도 못한 채 증가할 것입니다.

Professors and lawyers are such examples. Their profession requires them to engage in excessive mental processing. Therefore, their system is out of whack: the yin and yang are out of balance. Therefore their sexual desires rise and need to be addressed one way or another.

교수와 변호사들이 그런 예입니다. 이들의 직업은 과다한 정신적 처리 과정에 연루되어야 합니다. 그러므로 이들의 신체 기관이 제대로 안 돌아갑니다: 음과 양의 불균형입니다. 그래서 성욕이 올라가고 이렇게든 저렇게든 이 문제를 다뤄야 합니다.

Eating too much and at the wrong times can create similar dangers. However these dangers are indirectly generated and are therefore very difficult to perceive and address. Therefore, cultivators are more prone to breaking precepts when they don't know to eat properly.

너무 많이 먹는 것과 때가 아닐 때 먹는 것이 비슷한 위험을 일으킬 수 있습니다. 그러나 이런 위험은 간접적으로 생기며, 그래서 이를 인지하고

다루는 것이 매우 어렵습니다. 수행자가 바르게 먹는 것을 모르면 계율을 어기기 더욱 쉽습니다.

When I was training at the City of Ten Thousand Buddhas, we ate one meal a day and did not eat after noon. Initially, there were hunger pangs. However because of our precepts, we chose to do so and were therefore forced to find a way to manage and deal with it. If you really try, you can do it too.

내가 만불성에서 수련하고 있을 때 우리는 일종식 즉 하루에 한 번만 먹었고, 오후에 먹지 않았습니다. 처음엔 배고픔의 고통이 있었습니다. 하지만 우리의 계율 때문에 이를 따르기로 선택했고, 그러므로 배고픔을 다루는 방법을 찾아야만 했습니다. 진정으로 노력하면 여러분도 할 수 있습니다.

Why does the Buddha only allow left-home people to eat breakfast and lunch, but no dinner? Living beings have different eating habits: gods eat in the morning, animals eat in the afternoon and ghosts eat in the evening. To eat in the morning would be to plant the causes for the gods' realm. The Buddha therefore decreed that left-home people only eat one meal a day at noon in order to plant the causes for Buddhahood. He also allows us to eat breakfast as well, should we be concerned about our weight and appearance. The Buddha is most compassionate; he never forces us to do anything. We can all pick the dharma doors that are most appropriate for us to cultivate.

부처님은 왜 출가자들에게 저녁은 못 먹게 하고, 아침과 점심만 먹도록 허락했을까요? 중생은 다른 식습관이 있습니다: 천신은 아침에 먹고, 축생은 오후에 먹고, 귀신은 저녁에 먹습니다. 아침에 먹는 것은 천신의 법계(천법계)를 위한 인을 심는 것입니다. 부처님께서 출가자에게 정오 전에 하루 한번만 먹으라고 명한 것은 성불을 위한 인을 심기 위해서입니다. 부처님께서도 우리가 아침을 먹는 것도 허락합니다. 우리가 몸무게와 외모를 염려하니까요. 부처님은 가장 자비롭습니다. 그는 우리에게 어떤 것도 강요하지 않습니다. 우리는 모두 수행하는데 가장 적합한 법의 문을 고를 수 있습니다.

There was a great Arhat who came to the Meng Mountain in China. It was in the evening and he saw a lot of hungry ghosts who were suffering from thirst and hunger. He therefore came up with a Dharma to help them. That was later called the Meng mountain offering. It is part of our evening ceremony at the Buddhist temples. We're instructed to religiously execute every evening so as to feed the hungry ghosts of the area. The less afflicted those hungry ghosts are, the less likely they are to cause trouble for others.

대아라한 한 분이 중국 몽산에 왔습니다. 그게 저녁때였습니다. 그는 목마름과 배고픔으로 괴로워하는 많은 아귀를 보았습니다. 그래서 그는 그들을 돕기 위하여 법을 제안했습니다. 이것을 후에 몽산시식의라고 불렀습니다. 불교 사찰에서 하는 저녁 예불의 일부이기도 합니다. 우리는 그 지역의 아귀를 먹이는 이것을 종교적으로 매일 저녁에 하도록 훈련받았습니다. 아귀들이 덜 번뇌로울수록 다른 이들에게 문제를 일으킬 확률도 줄입니다.

D7 Laziness and sleepiness suffering countermeasures

해이함과 졸음으로 인한 괴로움에 대응

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, during the day, with a vigorous mind, cultivate the good dharmas and don't allow the opportunity to be lost. Do not allow the first and last periods of the night to be wasted, and during the middle period of the night, chant Sutras to eradicate the urge to rest. Do not let the causes and conditions of sleep cause your life to pass in vain, so that you don't obtain anything at all.

너희 비구들아 낮에는 부지런한 마음으로 선한 법을 닦아 익히되, 때를 잃지 않도록 하라. 초저녁과 새벽 시간을 버리지 말아야 하고, 밤에는 경을 읽어 쉬고 싶은 충동을 제거해야 한다. 잠과 관련된 인연으로 아무런 소득이 없이

일생을 헛되이 보내지 말라.

汝等比丘 晝則勤心 修習善法 無令失時

여등비구 주척근심 수습선법 무령실시

初夜後夜 亦勿有廢 中夜誦經 以自消息

초야후야 역물유폐 중야송경 이자소식

無以睡眠因緣 令一生空 過無所得也

무이수면인연 영일생공 과무소득야

Sutra commentary:

주석

Laziness and sleep are two forms of sufferings. Let's see what the Buddha teaches to deal with them.

해이함과 졸음은 괴로움의 두 가지 형태입니다. 부처님이 어떻게 이를 다루도록 가르치셨는지 봅시다.

Excessive eating and sleepiness go hand in hand. When you eat too much, you will feel sleepy. Food and sleep are two of the five desires. They join forces to obstruct your development of samadhi and wisdom.

과식과 졸음은 밀접한 연관이 있습니다. 우리가 너무 많이 먹었을 때, 졸음을 느낄 것입니다. 음식과 잠은 오욕 중 두 가지입니다. 이 둘은 우리의 정(선정)과 혜(지혜)의 개발에 방해를 일으키는 힘을 모읍니다.

Why do we feel sleepy? There are three reasons: 1. Food (excessive eating) 2. Time/habit (habitual sleep time period) 3. Mind (tired or lazy). These are three major obstructions to our cultivation. Our mind is easily scattered when we sleep. That's why we tend to have dreams and nightmares. One method to deal with sleepiness is to sit sleep. It helps us have a lighter sleep, enabling to get adequate rest and wake up

refreshed. It also gives more protection when we sleep.

왜 우리가 졸릴까요? 세 가지 이유가 있습니다: 1. 음식 (과식) 2. 시간과 습관 (습관이 된 잠자는 시간) 3. 마음 (피곤과 게으름). 이것들이 우리 수행의 세 가지 주요 장애입니다. 잠을 잘 때 우리 마음이 쉽게 흩어집니다. 꿈이나 악몽을 꾸는 경향이 있는 이유가 바로 그것입니다. 졸음을 다스릴 수 있는 한 가지 방법이 있어서 자는 것입니다. 그럼 우리는 더 가볍게 잘 수 있고, 적절한 휴식을 취할 수 있게 해주고, 상쾌하게 깨어납니다. 잠자는 동안 더 많은 보호를 줄 수 있습니다.

When we consume more food than our body really needs, that excess becomes poison. Our body therefore needs to deal with it, diverting our energy for the task, sapping our strength and thus making us sleepy.

몸이 실제로 필요한 것보다 더 많은 음식을 소비할 때, 그 초과량은 독이 됩니다. 그래서 우리의 몸이 이를 처리해야 하며, 우리 에너지를 그쪽으로 돌리고, 우리의 힘을 점점 약화해서 졸리게 합니다.

Another reason for feeling sleepy is the force of habit. Our body is accustomed to shut down at a certain time.

졸음을 느끼는 또 다른 이유는 습관입니다. 우리의 몸이 특정 시간에 중지되는 데 익숙해져 있습니다.

The third reason for sleepiness is our mental state. How so? Our mind likes to indulge in pleasures. Sleep is a very important pleasure. Ordinary people do not like to sit sleep because it would deprive them of the pleasure from resting their back against the bed. It is so pleasant that the mind demands it. At first, it's very difficult, like hell on Earth. However, over time, after many many failed attempts, everyone can eventually succeed. Those with significant levels of gongfu do not need to sleep as much because they do a lot less mental processing, thus reducing the need to shut down body through sleep to affect repairs.

졸음의 세 번째 이유가 우리의 정신적 상태/경계입니다. 우리의 마음이 즐거움에 빠져 즐기는 걸 좋아합니다. 잠은 매우 중요한 즐거움입니다. 평범한

사람들은 앉아서 자는 것을 좋아하지 않습니다. 그 이유는 앉아서 자면 침대에 등을 대고 쉬는 즐거움을 뺏기기 때문입니다. 이게 너무 즐거워서 마음이 이걸 요구합니다. 처음에는 지구상의 지옥처럼 매우 어렵습니다. 그러나 실패를 거듭하면서 시간이 지나면 누구나 결국 성공할 수 있습니다. 쿵푸(선정의 힘)이 상당히 높은 사람들은 잠을 많이 잘 필요가 없습니다. 왜냐하면 이런 사람들은 정신적인 처리가 훨씬 적기 때문입니다. 잠을 자면서 몸의 신진대사를 꺼버리는 일(이것이 몸의 회복에 영향을 미칩니다)을 줄일 수 있습니다.

Someone asked me how to deal with her life-long insomnia. You have insomnia because your mind does not stop working even though you are supposed to be sleeping. I taught her an expedient to deal with it. If she can't sleep at night, she should get up and sit in full-lotus. Continue to sit even though the legs hurt. Let them hurt until she becomes exhausted and will naturally fall asleep. She tried it several times and reported to me that it helped have a clearer mind during the day. However, she did not like having to endure the leg pains. She was hoping that I would chase the insomnia ghost away for her. It's amazing how people want you to fix their problems for them when they are perfectly capable to doing it themselves! I of course ignored her unspoken request.

어떤 사람이 평생 불면증에 시달렸는데, 이를 어떻게 다스려야 하는지 물었습니다. 여러분이 불면증이 있다는 것은 잠을 자야할 때 마음의 작동이 멈추지 않기 때문입니다. 나는 그녀에게 이를 다룰 수 있는 방법을 가르쳐주었습니다. 밤에 잘 수 없으면 일어나서 결가부좌로 앉는 것입니다. 다리가 아프더라도 계속 앉습니다. 기운이 다 빠져서 자연스럽게 잠들도록 그냥 아프게 두는 겁니다. 그녀는 이걸 여러번 시도했고, 이게 낮에 더 명료한 마음을 갖도록 해준다고 말했습니다. 하지만 그녀는 다리 아픈 것을 견디는 것을 좋아하지 않았습니다. 그녀는 내가 불면증 귀신을 쫓아버리길 바라고 있었습니다. 사람들은 스스로 할 수 있는데도 불구하고, 다른 사람이 대신 문제를 고쳐주길 원한다는 것이 놀랍습니다. 나는 물론 그녀의 무언의 요구를 무시했습니다.

Laziness and sleepiness are afflictions. They are suffering because they

make us waste time and lose the opportunity to make progress.

해이함과 졸음은 번뇌입니다. 우리가 시간을 낭비하고 진전할 수 있는 기회를 놓치게 하기 때문에 괴로움입니다.

All of you Bhikshus, during the day, with a vigorous mind, cultivate the good dharmas and don't allow the opportunity to be lost. To be vigorous is to cultivate a little more than the last time, not be lazy. During the day, one should strive to practice all the good dharmas so as not to waste our time. This is the countermeasure for dealing with the first source of sleepiness: from food and drink.

너희 비구들이 낮에는 부지런한 마음으로 선한 법을 닦아 익히되, 때를 잃지 않도록 하라. 부지런하다는 것은 저번보다 좀 더 수행한다는 것이고, 게으르지 않은 것입니다. 낮에는 부지런한 마음으로 선한 법을 닦아 익히되, 때를 잃지 않도록 해야 합니다. 먹을 것과 마실 것이 졸음의 첫 원인을 다스리는 대응법입니다.

Do not allow the first and last periods of the night to be wasted. The first period of the night is when it first becomes dark, whereas the last period of the night is when there begins to be light. Do not allow to be wasted either. **And during the middle period of the night, chant Sutras to eradicate the urge to rest.** If you wish to resist the urge to sleep in the middle periods of the night, then you can recite sutras. You can draw on the sutra's (magical) power to fight sleepiness. This describes the countermeasure for the second source of sleepiness: from time or habit.

초저녁과 새벽 시간을 버리지 말라. 초저녁이란 처음 어두워질 때입니다. 반대로 밤의 마지막 시간은 밝아지기 시작할 때를 말합니다. 어느 한쪽도 낭비되지 않게 해야 합니다. 한밤중에는 경을 읽어 쉬고 싶은 충동을 제거해야 한다. 여러분이 한밤에 자고 싶은 충동을 이기고 싶다면 불경을 염송할 수 있습니다. 졸음과 싸우기 위해 경전의 (마법같은) 힘을 끌어올 수 있습니다. 이는 졸음의 두 번째 원인에 대한 대응법을 설명합니다: 시간 또는 습관.

Do not let the causes and conditions of sleep cause your life to pass in vain, so that you don't obtain anything at all. Value the great opportunity to obtain a human body to cultivate. Once this human body is lost, it is very difficult to get it again.

잠과 관련된 인연으로 아무런 소득이 없이 일생을 헛되이 보내지 마라. 수행할 수 있는 인간의 몸을 얻은 큰 기회를 소중히 하세요. 인간의 몸을 잃으면 다시 얻기 매우 어렵습니다.

The remaining text of the section deals with sleepiness arising from the mind (third cause for sleepiness). 1. **You should be constantly mindful ... rouse yourself to awaken:** countermeasure through contemplation 2. **With the hook of the precepts...** no different from the birds and beasts: countermeasure with precepts.

이 장의 남은 구절은 마음에서 일어나는 졸음(졸음의 세번째 원인)을 다스리는 것입니다. 1. **항상 마음을 모아야 한다...스스로를 깨어있도록 일어난다:** 관을 통한 대응 2. **계율의 갈고리로...새와 맹수가 다르지 않다:** 계율로 대응.

Sutra text:

경전

You should be constantly mindful of the fire of impermanence which burns up all the worlds. Seek to quickly cross yourself over and do not sleep. The robber afflictions are always ready to kill you even more than your enemies. How can you sleep? How can you not rouse yourself to awaken?

마땅히 무상無常의 불길이 세간을 태우고 있음을 생각念하라. 빨리 스스로 구제(건너게) 하고자 애쓰고 잠자면 안된다. 번뇌의 도둑들이 항상 사람을 죽이려 엿보는 것이 원수보다 더 심하다. 편안히 잠잘 수 있는가? 어떻게 스스로 깨우지 않을 수 있는가?

當念無常之火 燒諸世間 早求自度 勿睡眠也

당념무상지화 소제세간 조구자도 물수면야

諸煩惱賊常伺殺人 甚於怨家

제번뇌적상사살인 심어원가

安可睡眠 不自警寤

안가수면 부자경오

Sutra commentary:

주석

You should be constantly mindful, always be aware of the fire of impermanence which burns up all the worlds. “Fire” evokes urgency. “Impermanence” refers to the inexorable destruction and deterioration of all things. Each world system goes through four cycles: formation (“genesis”), dwelling (already formed), change (beginning to decline) and emptiness (completely destroyed). Therefore, the world we live is being burned by the fire of impermanence. Better hurry up before it's too late. All worlds once formed will eventually be destroyed (return to emptiness).

항상 마음을 모아야念 하고, 항상 세간을 태우고 있는 무상無常의 불길을 지각해야 합니다. “불길”은 급하다는 것을 떠올려줍니다. “무상無常”이란 모든 것의 냉혹하게 파괴와 쇠퇴를 가리킵니다. 각 세상은 네 주기를 겪습니다: 생生 즉 형성 또는 발생, 주住 즉 상주, 항상 형성되어 있음, 변變 즉 변화, 쇠퇴의 시작 그리고 멸滅 즉 공, 완전한 파괴. 그러므로 우리가 사는 세상은 무상의 불길에 의해 타고 있습니다. 너무 늦기 전에 서두르는게 좋습니다. 모든 세상은 한번 형성되면 결국 파괴될 것입니다 (공으로 돌아갑니다).

All parties must come to an end? Why indulge in meaningless pursuits? **Seek to quickly cross yourself over and do not sleep.** Instead of indulging in sleep, we should also work hard to escape revolving on the Wheel of Reincarnation.

모든 당사자는 반드시 최후가 있나요? 의미없는 추구를 왜 즐기는 걸까요? 빨리 스스로 구제(건너게) 하고자 애쓰고, 잠자면 안됩니다. 잠을 즐기는 대신, 윤회의 바퀴에서 도는데서 탈출하고자 열심히 애써야 합니다.

How can you sleep when the robber afflictions are always ready to kill you even more than your enemies . Unlike us, our afflictions do not rest; they are intent on taking our life as soon as possible. They want to ruin us and destroy our wisdom life. They are even worse than our **enemies**.

번뇌의 도둑들이 항상 사람을 죽이려 엿보는 것이 원수보다 더 심한데, 어떻게 편안히 잠잘 수 있습니까? 우리와 다르게 우리의 번뇌는 휴식을 모릅니다; 번뇌는 우리의 인생을 취하려고 합니다. 번뇌는 우리를 망치고, 우리의 해명(慧命)을 파괴하고자 합니다. 그러니 이는 우리의 원수보다 더 심합니다.

Now that you know, **how can you not rouse yourself to awaken?** Can you ignore them and continue to indulge in sleeping?

이제 알게 되었으니, 어떻게 스스로 깨우지 않을 수 있습니까? 이를 무시하고 계속 잠자는 것을 즐길 수 있겠습니까?

Sutra text:

경전

With the hook of the precepts you should quickly remove the poisonous snake afflictions that are sleeping in your heart, not unlike a poisonous snake present in your room. When the sleeping snake is gone, then you can sleep at ease. Those who sleep even though it hasn't yet gone, are without shame. The clothing of shame, among all adornments, is the very best. Shame can be compared to an iron barb which can restrain people from doing evil. Therefore you should always have a sense of shame, and not be without it even for a moment, for if you have no sense of shame you will lose all of your merit and virtue. Those who have shame have

good dharmas; one without it is no different from the birds and beasts.

번뇌의 독사가 네 마음에서 잠자고 있음은 마치 검은 독사가 네 방에서 잠자고 있는 것과 같다. 마땅히 지계의 갈고리로 속히 물리쳐 없애야 한다. 독사가 나간 뒤에라야 편히 잠을 잘 수 있는 것이다. 독사를 그냥 두고 잠을 잔다면 부끄러움이 없는 사람이다. 부끄러움(참치)의 옷은 모든 장엄 중에서도 가장 으뜸이다. 부끄러움은 쇠갈고리와 같아서 능히 사람이 악을 행하는 것 非法 으로부터 제어할 수 있다. 그러니 너희들은 언제나 부끄러워 할 줄 알아서 잠시도 버림이 없게 해야한다. 만일 부끄러워 할 줄 모르면 모든 공덕을 잃게 된다. 부끄러워 함이 있는 사람은 선한 법을 갖게 되고, 부끄러워이 없는 이는 금수와 다를 바가 없다.

煩惱毒蛇 睡在汝心

번뇌독사 수재여심

譬如黑蛇 在汝室睡 當以持戒之鉤 早併除之

비여흑원 재여실수 당이지계지구 조병제지

睡蛇既出 乃可安眠 不出而眠 是無慙人

수사기출 내가안면 부출이면 시무참인

慙恥之服 於諸莊嚴 最爲第一

참치지복 어제장엄 최위제일

慙如鐵鉤 能制人非法

참여철구 능제인비법

是故 常當慙恥 無得暫替

시고 상당참치 무득잠체

若離慙恥 則失諸功德

약리참치 즉실제공덕

有愧之人 則有善法 若無愧者 與諸禽獸無相異也

유괴지인 즉유선법 약무괴자 여제금수무상이야

Sutra commentary:

주석

To tolerate **afflictions** is like allowing a poisonous snake to sleep in our **room**. While it's asleep, things seem to be OK but after it wakes up there is no guarantee. As long as we have afflictions, then it's no different than having a somnolent poisonous snake present in our room. We cannot underestimate the great dangers of ignoring afflictions!

번뇌를 그냥 봐주는 것은 마치 독사가 방에서 자도록 두는 것과 같습니다. 독사가 자는 동안 모든 것이 괜찮게 보이지만, 깨어나면 보장은 없습니다. 우리가 번뇌가 있는한 이견 졸린 독사가 우리 방 안에 있는 것과 다르게 없습니다. 번뇌를 무시하는 그런 커다란 위험을 그냥 과소평가할 수는 없습니다.

Therefore **with the hook of the precepts** you should quickly remove the poisonous snake of afflictions. **When the sleeping snake is gone, then you can sleep at ease**: after the poison that is sleeping inside your heart is gone, then can you afford to rest.

그러므로 지계의 갈고리로 그 번뇌의 독사를 속히 물리쳐 없애야 합니다. 독사가 나간 뒤에라야 편히 잠을 잘 수 있습니다: 여러분 가슴 속에서 잠자고 있는 그 독이 없어져야만 쉴 여유가 있습니다.

Those who sleep even though it hasn't yet gone, if afflictions are not yet gone and still you indulge in sleep and laziness, then you **are without shame**. Here “*shame*” has two components: 1. To be ashamed: recognize that we are in the wrong and feel ashamed on the inside; 2. Act ashamed: we do not conceal your faults, instead we acknowledge them and act accordingly. **The clothing of shame, among all adornments, is the very best**, to know shame is to adorn our wisdom life with virtues; there is nothing more adorned than that.

독사를 그냥 두고 잠을 잔다면, 만약 번뇌가 아직 없어지지 않았고, 여러분이

아직도 잠과 해이함을 즐기고 있다면 그러면 **부끄러움이 없는 것입니다.** 여기서 “부끄러움”에는 두 가지 요소가 있는데: 1. 부끄러운 것: 우리가 잘못했다고 인지하고 내면에서 부끄러움을 느끼고; 2. 부끄러운 줄 알고 행동하는 것: 우리가 스스로의 잘못을 감추지 않고, 대신 우리는 이를 인정하고 그에 따라 행동하는 것입니다. **부끄러움(참치)의 옷은 모든 장엄 중에서도 가장 으뜸입니다.** 창피함을 아는 것은 우리의 혜명(慧命)을 덕으로 장엄하게 하는 것입니다. 그것보다 장엄한 것은 없습니다.

Furthermore, **shame can be compared to an iron barb which can restrain people from doing evil**, to know shame is like to know how to use an iron barb to refrain from committing evil and creating offenses. **Therefore you should always have a sense of shame, and not be without it even for a moment:** Constantly return the light within, spot your own faults, do not waste time looking at others' faults!

게다가 부끄러움은 쇠갈고리와 같아서 능히 사람이 악을 행하는 것 非法 으로부터 제어할 수 있습니다. 창피함을 아는 것은 마치 악을 행하고 죄 짓는 것을 막는 쇠갈고리 쓰는 방법을 아는 것과 같습니다. 그러므로 여러분은 언제나 부끄러워 할 줄 알아서 잠시도 버림이 없게 해야합니다: 끊임없이 내면으로 빛을 돌이켜, 우리 자신의 허물을 알아내고, 다른 사람의 허물을 보면서 시간을 낭비하지 않아야 합니다.

For if you have no sense of shame you will lose all of your merit and virtue. Shame is an important virtue in cultivation. As long as you still have faults, you should know shame. Wise people and virtuous cultivators often publicly acknowledge their own faults, make public apologies and do not conceal their faults or weaknesses. **Those who have shame have good dharmas:** they are good people, they can be trusted and relied upon. **One without it is no different from the birds and beasts.** “*Birds and beasts*” carries two meanings: 1. Birds with feathers and large animals 2. Savages, unfamiliar with protocols and etiquette. You are born into the animal realm for having planted the seeds of stupidity. Those without shame lack clarity of mind and do not know how to conduct themselves appropriately.

만일 부끄러워 할 줄 모르면 모든 공덕을 잃게 됩니다. 부끄러움은 수행에 있어 매우 중요한 덕목입니다. 여러분이 아직 허물이 있다면, 부끄러움을 알아야 합니다. 현명한 사람과 덕있는 수행자는 자주 공개적으로 스스로의 잘못을 인정하고, 공개적인 사과를 하며, 자신의 허물이나 약점을 감추지 않습니다. **부끄러워 함이 있는 사람은 선한 법을 갖게 됩니다:** 이들은 선한 사람이고, 이들은 믿고 의지할 수 있는 자들입니다. **부끄러움 없는 이는 금수와 다를 바가 없습니다.** “금수”는 두 가지 의미가 있습니다. 1. 깃털을 가진 날짐승과 큰 짐승 2. 사나운, 규칙과 에티켓에 익숙하지 않음. 여러분이 우치의 씨앗을 심으면 축생에 태어납니다. 부끄러움이 없는 사람은 마음의 명료함이 부족하고, 어떻게 스스로 적절한 행동을 하는지 알지 못합니다.

In summary, the Buddha reminds us to always be vigorous in our cultivation. We should rest and sleep as needed as long as we still have afflictions. However if you indulge in sleep, then you should practice the dharma of shame so that you would have blessings to continue your cultivation.

요약해서 부처님은 우리가 수행에 있어 항상 덕이 있으라 가르쳐 주셨습니다. 우리가 아직 번뇌가 있는 한 필요할 때 휴식과 수면을 취해야 합니다. 하지만 만약 여러분이 잠을 즐긴다면 그럼 부끄러움의 법을 수행해야 계속 수행할 수 있는 복을 갖게 됩니다.

What are afflictions then?

그렇다면 번뇌는 무엇인가요?

C3 Handling and eradicating afflictions dharma essentials

번뇌를 다루고 제거하는 법요

D8 Handling anger affliction obstructions

분노의 번뇌 장애를 다스린다

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if a person dismembered you piece by piece your mind should be self-contained. Do not allow yourself to become angry. Moreover, you should guard your mouth and not give rise to evil speech. If you allow yourself to have thoughts of anger, you will only hinder your own Way, and lose the merit and virtue you have gained. Patience is a virtue which neither upholding the precepts nor the ascetic practices are able to compare with. One who is able to practice patience can be called a great person who has strength.

너희 비구들아 만약 어떤 사람이 와서 사지를 마디마디 찢어도 마땅히 마음을 거두어 잡아서 성내거나 한을 품지 말아라. 또한 입을 잘 지켜서 나쁜 말을 내뱉지 말아야 한다. 성내는 마음을 내버려 두면 이는 즉 스스로 도를 방해하여 얻은 공덕을 잃게 된다. 인욕은 지계와 고행은 능히 미치지 못하는 덕이다. 인욕을 행하는 자를 능히 힘 있는 대인大人이라 부를 수 있다.

汝等比丘 若有人來節節支解

여등비구 약유인래절절지해

當自攝心 無令瞋恨 亦當護口 勿出惡言

당자섭심 무령진한 역당호구 물출악언

若縱恚心 則自放道 失功德利

약종에심 즉자방도 실공덕이

忍之爲德 持戒苦行所不能及

인지위덕 지계고행소부능급

能行忍者 乃可名爲有力大人

능행인자 내가명위유력대인

Sutra commentary:

경전

Anger can be manifest or unrevealed. It is one of the three poisons. This great affliction poses tremendous obstructions to cultivation of the Way. Cultivators must learn how to handle the fire of anger. The Buddha says that to deal with it, we should use the dharma of patience to transform the angry and the vengeful mind.

분노는 명백하거나 드러나지 않을 수 있습니다. 이건 삼독 중 하나입니다. 이 커다란 번뇌는 도를 닦는데 엄청난 장애를 제기합니다. 수행자는 분노의 불길을 어떻게 다루는지 배워야만 합니다. 부처님께서서는 이를 다루기 위해서 우리는 인욕의 법을 사용하여 분노와 복수심에 불타는 마음을 바꿔야 한다고 말씀하셨습니다.

Cultivators must undergo many tests. **If a person dismembered you piece by piece**, whether they're justified or not, they just decided to come and inflict serious pain and suffering. If they come and torture you **your mind should be self-contained**. Can you remain in samadhi like Shakyamuni Buddha did when he was slowly dismembered by king Kalinga? **Do not allow yourself to become angry**, especially when you are not at fault. This is to cultivate the mind karma. Furthermore, you **should guard your mouth and not give rise to evil speech**, do not curse, use harsh words to vent your frustrations. This is cultivating the mouth karma.

수행자는 많은 시험을 거쳐야만 합니다. 만약 어떤 사람이 와서 사지를 마디마디 찢어도, 이들이 그럴만한 이유가 있든 그렇지 않든, 이들은 와서 심각한 아픔과 괴로움을 가하기로 결심한 것입니다. 이들이 와서 여러분을 심하게 괴롭혀도 마음이 독립적이어야 합니다. 칼링가 킹이 석가모니 부처님의 몸을 천천히 마디마디 잘랐을 때 부처님은 선정에 머물렀습니다. 여러분도 석가모니 부처님처럼 할 수 있을까요? 스스로 화나게 두지 마십시오. 특히 여러분이 잘못이 없을 때 더 그렇습니다. 이것은 마음의 업을 수행하는 것입니다. 또한 입을 잘 지켜서 악언을 내뱉지 말아야 합니다. 자신의 불만을 터뜨리기 위하여 욕설이나 거친 말을 사용해서는 안됩니다. 이것이 바로

구업을 수행하는 것입니다.

Long ago, Shakyamuni Buddha was still on the causal ground (planting the causes for accomplishing Buddhahood). He was an old immortal cultivating the patience paramita in the mountains. King Kalinga led a hunting party to that mountain. The king spitefully chopped up the patience immortal's body into pieces. He even lopped off his ears and nose while claiming that the immortal was feigning he was not angry. At that time, the future Shakyamuni Buddha's samadhi power was so remarkable that under the great pain of torture, he did not even give rise to a single thought of anger toward the cruel king.

오래전 석가모니 부처님께서 아직 인지因地 (성불을 위한 인을 심는 것)에 계셨습니다. 부처님은 당시 산속에서 인욕 바라밀을 수행하고 있는 늙은 불멸자였습니다. 칼링가왕은 그 산에서 사냥하는 무리를 이끌었습니다. 왕은 심술궂게 그 인욕 불멸자의 몸을 갈기갈기 잘라버렸습니다. 왕은 불멸자가 화나지 않은 척한다고 말하면서 그의 귀와 코도 잘라냈습니다. 그 당시 미래의 석가모니 부처님의 선정의 힘이 매우 훌륭해서 고문의 아픔 속에서도 잔인한 왕을 향한 분노의 생각 한 점도 일으키지 않았습니다.

The king would sever a piece of the immortal's body, and then ask him whether or not he's angry at the king. Each time, the immortal replied in the negative, the king would say that he did not believe it; the immortal had to be lying and proceeded to cut off another piece of the immortal's body. And yet, the immortal remained calm and cool the whole time. That is true gongfu. Some wonder why the immortal did not use his spiritual powers to punish the king, teach him a lesson so that he'd refrain from harming others. Wouldn't that be failing the patience paramita? It's about enduring what cannot be endured.

왕은 이 불멸자의 몸을 한 마디 자르면서 화가 났는지 아닌지 물었습니다. 그럴 때마다 이 불멸자는 아니라 대답했고, 왕은 믿을 수 없다고 말했습니다. 불멸자가 분명히 거짓말하고 있을 것이라면서 그의 몸을 또 한 마디 자르게 했습니다. 그런데도 불멸자는 그러한 내내 차분함을 유지했습니다. 그것이 진정한 쿵푸 (수행의 힘)입니다. 어떤 사람들은 어째서 불멸자가神通력을

사용해서 왕에게 벌을 주지 않았는지 의아하게 생각합니다. 그랬으면 왕이 다른 이들을 해치는 걸 막을 수 있었을 텐데요. 그러면 인옥바라밀에 실패하는 것 아닌가요? 인옥은 견딜 수 없는 것을 견디는 것입니다.

If you allow yourself to have thoughts of anger, yes it's normal to want to vent it; it would feel so good! **you will only** (read: “immediately”, “inevitably”) **hinder** (some of the meanings get lost in the translation here: “hinder” does not also denote “harm”: the disadvantages are quite obvious and evident, hinder is more “subtle”) **your own Way** (your own cultivation), **and lose the merit and virtue you have gained** (those many blessings for cultivation that you've taken so long to accrue, most of them go down the drain).

성내는 마음을 내버려 두면, 맞습니다. 분노를 터뜨리고 싶은 건 정상입니다. 그렇게 해야 기분이 좋죠! 이는 즉 (“즉시”, “반드시”) 스스로 도 (여러분 자신의 수행)를 방해 (여기 번역에서 그 의미를 조금 잃었습니다; “방해”는 “해치다”를 의미하지 않습니다: 불리한 점이 꽤 명백하고 뚜렷합니다. 방해는 더 “미묘”합니다)하여 얻은 공덕을 잃게 됩니다 (수행을 위한 많은 복, 여러분이 많은 시간을 들여서 축적해 온 그 복 대부분이 하수구로 내려가 듯 흘러나갑니다)

Patience is a virtue which neither upholding the precepts nor the ascetic practices (all 12 of them) are able to compare with.

인옥은 지계도, 고행(12가지 모두)도 비교될 수 없는 덕입니다.

Why is patience is a higher level Dharma than Precepts and the ascetic practices?

어째서 인옥이 지계나 고행보다도 더 높은 수준의 법일까요?

Ascetic practices consist of 12 very rigorous Dharmas such eating one meal a day, sit sleeping, stay underneath trees no longer than nights, and so forth. Each one involves having to let go of a set of attachments. All in

all, they are still limited to 12. In contrast, patience paramita involves taking on countless Dharmas and therefore is much harder to practice.

고행은 12두타행(매우 엄격한 법)으로 되어있습니다. 예를 들어 일종식(하루에 한번만 먹기), 앉아서 자기(장좌불와), 밤이 아니면 나무 아래서 지내지 않는 것 등등. 이것은 제각기 집착의 뭉치를 내버리는 것과 연관이 있습니다. 전체적으로, 그것들은 여전히 12개에 한정되어 있습니다. 반대로 인욕바라밀은 끊임없는 법을 떠맡는 것과 연관되므로 수행하기 훨씬 더 어렵습니다.

As to Precepts, they are the second paramita. Patience is the third one, a bit higher level. Upholding precepts does not necessarily lead to patience. For example, one can hold the precept of not stealing but still has a big temper, which is lack of patience. On the other hand, those who have perfected the patience paramita can easily hold precepts.

계율은 두 번째 바라밀입니다. 인욕은 세 번째이고, 좀 더 높은 단계입니다. 지계가 반드시 인욕으로 이르게 하는 것은 아닙니다. 예를 들면 어떤 사람이 불투도 즉 흠치지 않는다는 계율을 지킬 수 있지만, 그래도 성질이 사나울 수 있습니다. 이는 인욕이 부족한 것입니다. 다른 한편 인욕 바라밀을 완성했다면 지계를 쉽게 할 수 있습니다.

In general, maintaining these paramitas will pave the way to practice the subsequent paramitas. Those following paramitas are more advanced and rely on the strength of earlier ones.

일반적으로 이런 바라밀을 유지하면, 그 뒤에 따라오는 바라밀 수행의 길을 열어줄 것입니다. 뒤에 따르는 바라밀은 더욱 고단계이고, 앞쪽의 바라밀의 힘에 의지합니다.

One who is able to practice patience can be called a great person (a hero) who has strength. Great men who are patient are endowed with great strength that enables them to help others. They are strong because they cannot be easily defeated: no matter how much they are beaten or attacked, they endure it and don't give up. Strength is having the

capacity to take the punishment.

인욕을 행하는 자를 능히 힘 있는 대인大人이라 부를 수 있습니다. 참을성 있는 대인은 다른 이들을 도울 수 있는 큰 힘을 갖추고 있습니다. 이들은 쉽게 패배하지 않으므로 강합니다. 아무리 매질하고 공격하여도 견디고 포기하지 않습니다. 힘이란 벌을 수용할 수 있는 용량을 말합니다.

Why is anger dangerous to our health?

왜 분노는 우리 건강에 위험할까요?

Sutra text:

경전

If you are unable to happily and patiently endure the poison of malicious abuse, as if drinking sweet dew, you cannot be called a wise person who has entered the Way. Why is this? The harm from anger ruins all good dharmas and destroys one's good reputation.

모진 꾸지람(악매惡罵)의 독을 감로수 마시듯 환희롭게 참고 받아들이지 못하는 이는 도에 들어간(入道) 지혜로운 사람이라 할 수 없다. 그 까닭은 무엇인가? 성을 내면 모든 선한 법善法을 부수고 좋은 명예를 잃어버린다.

若其不能歡喜忍受惡罵之毒 如飲甘露者

약기부능환희인수악매지독 여음감로자

不名入道智慧人也 所以者何 瞋恚之害則破諸善法

부명입도지혜인야 소이자하 진에지해척파제선법

壞好名聞

괴호명문

People of the present and of the future will not even wish to see this person. You should know that an angry heart is worse than a fierce fire. You should always guard against it, and not allow it to enter you, for of

the thieves which rob one's merit and virtue, none surpasses anger. Anger may be excusable in lay people who indulge in desires, and in people who do not cultivate the Way, who are without the means to restrain themselves, but for people who have left the home-life, who cultivate the Way and are without desires, harboring anger is impermissible. Within a clear, cool cloud, there should not be a sudden blazing clash of thunder.

사람들은 금생이나 내생에서 이런 자는 보기 싫어한다. 마땅히 알아라. 성내는 마음은 사나운 불꽃보다 더하니 언제나 잘 막고 잘 지켜서 마음속에 들어오지 못하게 해야한다. 공덕을 빼앗는 도둑들 중 성냄보다 더한 것은 없다. 욕정을 즐기는 재가인과 도를 행하지 않는 자는 스스로를 제어할 방법도 없기 때문에 성냄도 오히려 용서받을 수 있으나, 출가하여 도를 닦는 자와 욕정이 없는 사람에게는 분노를 품는 것이 허락될 수 없다. 마치 맑게 갠 날에 천둥벼락이 치는 것과 같이 맞지가 않다.

今世後世 人不喜見當知

금세후세 인부희견당지

瞋心 甚於猛火 常當防護 無令得入

진심 심어맹화 상당방호 무령득입

劫功德賊 無過瞋恚

겁공덕적 무과진에

白衣受欲非行人

백의수욕비행도인

無法自制 瞋猶可恕

무법자제 진유가서

出家行道 無欲之人 而懷瞋恚 甚不可也

출가행도 무욕지인 이회진에 심부가야

譬如清冷雲中 霹靂起火 非所應也

비여청냉운중 벽력기화 비소응야

Sutra commentary:

주석

It's not easy to accumulate merit and virtue, as these blessings are planted by individual acts of kindness and compassion. But a forest of merit and virtue can be burned down by the fire of anger in no time. Toward the end of the world, there will be a fire calamity that destroys our world up to and including the first Dhyana heavens. The Dharma to control anger is the patience paramita.

복은 자비행 하나 하나로 심어지므로 공덕을 쌓는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 공덕의 숲은 분노의 불길에 의해 바로 다 타서 없어질 수 있습니다. 세상의 종말이 다가오면 초선 천상을 포함한 우리 세계가 파괴될 화재가 날 것입니다. 분노를 제어하는 법은 인욕바라밀입니다.

There are three kinds of patience: 1. patience when scolded; 2. patience when thirsty, hungry, cold and hot; 3. patience with cultivation.

인욕에 세 가지 종류가 있습니다: 1. 야단 맞을 때 인욕 2. 목마르고, 배고프고, 춥고 더울 때의 인욕 3. 수행할 때 인욕.

1. Scolding is a test for cultivators. If you can pass the test, then you are then able to nurture your Dharma body to increase your transcendental wisdom. We all have two kinds of bodies: a flesh body and a Dharma body. Our flesh body needs to be fed and taken care of for one lifetime. The Dharma body is our wisdom life which bridges one lifetime to another. If we nurture our Dharma body, then lifetime after lifetime we're able to benefit from it. Whereas when we nurture our flesh body, it's only for one lifetime.

질책은 수행자를 위한 시험입니다. 그 시험을 통과하면 출세간의 지혜를 키울 수 있게 해 줄 법신(法身)을 키울 수 있습니다. 우리는 모두 두 가지의 몸이 있는데, 육신과 법신입니다. 우리의 육신은 음식을 먹어야 하고, 평생 돌봐야 합니다. 법신은 세세생생 다리를 놓는 우리의 혜명(慧命)입니다. 법신을

키우면 우리는 이로부터 세세생생 이익을 얻을 수 있습니다. 반대로 육신을 보살피면 그건 단지 한생일 뿐입니다.

2. Patience when thirsty, hungry, cold and hot is a Dharma to train our mind through our body. We should not be too attached to externals and to the demands of our flesh body. Why is it crucial for cultivators to be patient? It's because if they patiently wait long enough, they will ultimately meet with Good Knowing Advisers (GKAs) who can teach them how to make rapid progress in their cultivation. GKAs often put you to the test to see how much patience you really have. People fail in their cultivation not because they are incapable, but because they lack patience and give up half way. Good teachers are the ones who help build up your patience.

목마르고 배고프고 춥고 더울 때 인욕은 몸을 통해 우리의 마음을 훈련하는 법(방법)입니다. 우리는 외부나 육신의 요구에 집착해서는 안 됩니다. 수행자는 왜 인내하는 것이 중요한가요? 인내를 갖고 충분히 기다리면, 결국 수행에서 빨리 진전할 방법을 가르쳐 줄 선지식을 만날 것입니다. 선지식은 자주 얼마나 인내가 있는지 보기 위해서 여러분을 테스트할 것입니다. 사람들이 수행에 실패하는 것은 힘이 없어서가 아니라 인내가 부족하거나 중간에 그만두기 때문입니다. 좋은 스승은 여러분의 인내를 쌓을 수 있게 도와주는 분입니다.

When I was teaching Chan in San Jose, there were a few people who already reached Third Dhyana. One of them was an externalist. After a few weeks of classes, I informed him of his level and told him that he has been stuck there for quite some time. If he wanted to make progress, he'd have to rebuild his foundation. I then taught him the fundamentals of Buddhist meditation. I asked him to sit in full-lotus for over an hour every day. I promised to help train him if he can keep up with my demands. After a short while, he made it to Fourth Dhyana. What happened? He passed the test of patience. Try to teach old hands how to cultivate: most of them would instead try to teach you how to do it since they've been at it a lot longer than you have! He's one of the rare few

who managed to free himself. Amongst that class, there were several people who were in Second Dhyana and Third Dhyana. Unfortunately they did not make the cut and dropped out.

내가 산호세에서 선을 지도하고 있을 때, 삼선(三禪)에 이미 도달한 사람들이 몇 있었습니다. 그들 중 한 명은 외도였습니다. 수업한 지 몇 주가 지난 후 나는 그의 단계에 관해서 이야기 해주었고, 그가 그 단계에서 정체된 지 꽤 오래되었다고 했습니다. 그가 진전하기를 원한다면 기반을 새로 세워야만 했습니다. 그래서 나는 그에게 불교적 명상의 기본을 가르쳤습니다. 나는 그에게 매일 한 시간 이상씩 결가부좌로 앉으라고 했습니다. 그가 내가 요구하는 것을 따라할 수 있으면 훈련시켜주겠다고 약속했습니다. 그는 얼마 지나지 않아서 사선(四禪)에 도달했습니다. 무슨 일이 있었나요? 그가 인욕의 시험에 통과한 것입니다. 노련한 사람에게 어떻게 수행하는지 가르치려고 하는 것입니다: 이런 사람들은 대부분 더 오랫동안 수행했기 때문에 보통 가르치려고 합니다. 이 사람은 자기 스스로를 해방시킨 몇 안되는 드문 사람입니다. 그때 수업에 참여한 사람 중 이선(二禪)과 삼선(三禪)이 몇 있었습니다. 불행하게도 목표를 달성하지 못하고 그만뒀습니다.

Confucius said:

공자가 말하길:

Kill your body to obtain humaneness, sacrifice your life to live by the principles:

殺身成仁 捨生取義

살신성인 사생취의

몸을 죽여 인을 이루고, 목숨을 희생하여 의를 취한다.

Meaning you must be willing to forsake your body to help accomplish higher goals, such as improving yourself and helping others. One should not be overly attached to pampering our own body in the cultivation process. We should be willing to pay the price with our body in order to help others.

자신을 향상하고 다른 이들을 돕는 그런 더 높은 목표를 이루기 위해서 기꺼이 몸을 버릴 의지가 있는 것입니다. 수행하는 과정에서 우리 자신의 육신을 애지중지 보살피는 데 집착해선 안 됩니다. 우리 다른 이를 돕기 위해서라면 흔쾌히 몸을 그 대가로 치를 의지가 있어야 합니다.

Furthermore, one should also be able to sacrifice one's own life in order to live by the principles. Those who do not cultivate are primarily concerned with this one lifetime. Cultivators tend to have a much farther perspective: they believe in reincarnation, in the law of cause and effect. Shakyamuni Buddha used to sacrifice his own life to live by the principles. He was once a young prince, third in line to the throne. He and his two older brothers were riding their horses in the mountains when they encountered a tigress with her cubs. It was winter time and the tigress was starving: it did not have the strength to go hunting to feed herself and her cubs. The young prince asked his older brothers about sacrificing oneself for the sake of the principles. After hearing their explanation, the young prince returned to the tigress and threw himself down the ravine. Since he landed not that close to the tigress, the young prince mustered all the strength he had left to drag his dying body closer so that the tigress could eat him. That's how the young prince lived: sacrificing himself to help save a tigress and her three cubs. I guess that for those of us who are still struggling with this concept, it's OK. Keep it up and in time you can do that too.

또한 이치(교리)대로 살기 위해서는 자신의 목숨도 희생할 수 있어야 합니다. 수행하지 않는 이들은 주로 이번 한 생에 관심을 둡니다. 수행자는 훨씬 더 멀리 관점을 갖는 경향이 있습니다: 윤회와 인과를 믿습니다. 석가모니 부처님은 과거 한때 이치대로 살기 위해 자신의 목숨을 희생했습니다. 부처님은 한번은 젊은 왕자였는데, 왕좌 순위의 세 번째에 있었습니다. 그와 그의 두 순위의 형들이 산에서 말을 타고 있었는데, 그때 어미 호랑이와 새끼 호랑이를 마주쳤습니다. 그때가 겨울이었는데, 어미 호랑이가 굶주리고 있었습니다. 먹이를 먹고 새끼를 먹이기 위해 사냥할 힘이 없었습니다. 젊은 왕자는 형들에게 이치를 위해 자신을 희생하는 것에 관하여 물어보았습니다. 형들의 설명을 들은 후 젊은 왕자는 어미 호랑이에게 돌아가서 스스로

계곡으로 몸을 던졌습니다. 호랑이로부터 그리 가깝게 낙하하지 않았기에 왕자는 온 힘을 다 모아서 죽어가는 몸을 끌고, 어미 호랑이가 먹을 수 있도록 더 가까운 곳까지 갔습니다. 젊은 왕자는 그렇게 살았습니다. 스스로를 희생시켜서 어미 호랑이와 새끼 호랑이 세 마리를 구했습니다. 여러분 중 몇 명은 그 개념(이치에 맞춰 목숨을 내놓는)이 이해하기 어렵겠지만, 그것도 괜찮습니다. 계속해 나아가세요. 때가 되면 여러분도 그렇게 할 수 있습니다.

If you are unable to happily and patiently endure the poison of malicious abuse. To be abused is bad enough, but “*malicious abuse*” is not easy to deal with. You know they want to afflict you on purpose and will not give up until they succeed. When the mind can be this mean, it creates “*poison*” that harms both parties. Those who are going through divorce would most likely have to undergo this. How many can endure it “*happily and patiently?*”

모진 꾸지람의 독을 환희롭게 참고 받아들이지 못한다면, 즉 혹사당하는 것으로 충분한데, “모진 꾸지람”은 다루는 건 쉽지 않습니다. 사람들이 여러분을 일부러 번뇌롭게 만들고 싶어하고, 거기에 성공할 때까지 포기하지 않을 겁니다. 마음이 그렇게 심술궂을 수 있다면, 그 마음이 쌍방 모두를 해칠 수 있는 “독”을 만들 수 있습니다. 이혼을 겪고 있는 분들이라면 필시 이걸 겪어야만 할 것입니다. 얼마나 많은 이들이 그런걸 “환희롭고 참을성 있게” 견딜 수 있을까요?

If you lack in samadhi power, then you won't be able to enjoy the malicious abuse **as if drinking sweet dew**. Your samadhi would turn it into an elixir that cools you down, quenches all your thirst and nourishes your body. Therefore you **cannot be called a wise person who has entered the Way**. “*Entering the Way*” means that you have a little bit of gongfu and are no longer turned by the harsh treatment: you could be considered to be a “*wise person*.”

선정의 힘이 부족하면 모진 꾸지람을 감로수 마시듯 즐길 수 없을 것입니다. 여러분의 선정은 그걸(모진 꾸지람을) 만병통치약으로 바꿔서 여러분을 차분하게 해줄 것입니다. 그리고 여러분의 갈증을 풀고, 몸에 영양분을 줄 것입니다. 그러므로 여러분은 도에 들어간 지혜로운 사람이라 볼릴 수

없습니다. “도에 들어가다入道”란 여러분이 쿡푸가 좀 있고, 더는 모진 대우 때문에 변하지 않는다는 의미입니다. 그러면 여러분을 “지혜인”으로 여길 수 있습니다.

Isn't it wonderful? The Buddha just taught us how to deal with being scolded: learn to endure it without getting afflicted. Doing so is tantamount to benefitting oneself. Every time you get scolded, it's like drinking sweet dew, therefore if you knew better, you'd be enduring happily and patiently (don't wish for it to stop).

멋지지 않나요? 방금 부처님께서 우리에게 꾸지람을 어떻게 다뤄야 하는지 가르쳐주신 것입니다. 번뇌를 일으키지 않고 견딜 수 있도록 익혀야 합니다. 그렇게 하는 것이 자신을 이롭게 하는 것과 같습니다. 여러분이 야단을 맞을 때마다, 이는 마치 감로수 마시는 것과 같으므로, 더 잘 안다면, 환희롭고 참을성있게 견디게 될 것입니다.

The harm from anger ruins all good dharmas. All the good you've created so far would be of no avail. And it's virtually impossible to create new good. **And destroys one's good reputation: one lifetime's worth of hard work to build one's reputation, can be ruined in one instant.**

성을 내면 모든 선한 법을 부숩니다. 지금까지 지은 모든 선(善)은 쓸모가 없어질 것입니다. 그리고 실질적으로 새로운 선을 짓는게 불가능합니다. 그리고 좋은 명예를 잃어버립니다: 한 일생동안 좋은 명예를 세우기 위해서 했던 고된 일이 한순간 무너질 수 있습니다.

People of the present and of the future will not even wish to see this person. Have you ever seen the face of an angry person? It's not that pleasant to look at! Angry people only bring unpleasantness to our lives. Who would want to have them around?

사람들은 금생이나 내생에서 이런 자는 보기 싫어합니다. 화난 사람의 얼굴을 본 적 있나요? 보기 그리 즐거운 모습은 아닙니다. 성난 사람들은 우리 삶에 불쾌감을 가져올 뿐입니다. 이런 사람들을 주변에 두고 싶나요?

You should know that an angry heart is worse than a fierce fire. An angry mind is bent on destruction, it's even worse than a fierce fire.

성내는 마음은 사나운 불꽃보다 더하다는 것을 마땅히 알아야 합니다. 화난 마음은 파괴 쪽으로 굽었습니다. 이는 사나운 불꽃보다 더합니다.

You should always guard against it, it's not your friend, it's your enemy and not allow it to enter you. Do not allow yourself to get angry. If you do become angry, resolve it quickly: do not allow it to fester, put out all the embers quickly before moving on.

언제나 잘 막고 잘 지켜야 합니다. 이는 여러분의 친구가 아니고, 적이니 마음속에 들어오지 못하게 해야합니다. 스스로 성나게 두면 안됩니다. 화가 나면 재빨리 이를 풀어야 합니다. 이것이 굼게 두면 안되고, 다음으로 가기 전에 빨리 그 불씨를 모두 제거해야 합니다.

For of the thieves which rob one's merit and virtue, none surpasses anger. Of all the affliction thieves who can inflict the most damages to our merit and virtue, anger is the worst. You cannot underestimate its danger. There is a saying:

공덕을 빼앗는 도둑들 중 성냄보다 더한 것은 없습니다. 모든 번뇌 도둑 중 우리 공덕에 가장 손해를 입히는 데는 분노가 최악입니다. 그 위험을 과소평가할 수 없습니다. 옛말에,

“One thought of anger can burn up a thousand years forest of merit and virtue.”

“분노의 한 생각이 일천 년 공덕의 숲을 태워버릴 수 있다”

Anger may be excusable in lay people who indulge in desires, and in people who do not cultivate the Way, who are without the means to restrain themselves. Because you are a “lay person” there are still a lot of “*desires*” that have yet to be fulfilled. **A little further outside**, meaning those “*who do not cultivate*,” have no Dharmas to control themselves.

For these two types of folks, having a temper is understandable. Worldly people face two kinds of dangers: 1. They don't know that anger is to harm oneself and others; 2. Once angry, they have no means to recover because their mind is clouded.

욕정을 즐기는 재가인과 도를 행하지 않는 자는 스스로를 제어할 방법도 없기 때문에 성냄도 오히려 용서받을 수 있습니다. 여러분이 “재가인”이기 때문에 아직도 채워야 하는 많은 “욕구”가 있습니다.

A little further outside, meaning those “*who do not cultivate*,” have no Dharmas to control themselves. For these two types of folks, having a temper is understandable. Worldly people face two kinds of dangers: 1. They don't know that anger is to harm oneself and others; 2. Once angry, they have no means to recover because their mind is clouded.

밖에 더 멀리 있다는 것은 “수행하지 않는” 이들은 자제할 수 있는 법이 없다는 것을 뜻합니다. 이런 두 종류의 사람들에게 분노가 있는 것은 이해할만 합니다. 세속 사람은 두 가지 위험을 직면합니다. 1. 분노가 자신과 다른 이들을 다치게 한다는 것을 알지 못하며, 2. 한번 화가 나면 마음이 구름처럼 흐릿해지기 때문에 회복할 방법이 없습니다.

But for people who have left the home-life, who cultivate the Way and are without desires, harboring anger is impermissible. There is a double standard here. Left-home people are those who chose to disengage from worldly pursuits, to engage in transcendental practices that are characterized as “*without desires*.” The Buddha categorically states here that left-home people must not harbor even a trace of anger in their heart. There are no exceptions here!

출가하여 도를 닦는 자와 욕정이 없는 사람에게는 분노를 품는 것이 허락될 수 없습니다. 여기 이중적 기준이 있습니다. 출가자는 세속적인 추구로부터 벗어나고, “욕정이 없는 것”으로 성격짓는 출세간을 수행하겠다고 선택한 자들입니다. 여기서 부처님께서 단호하게 출가자는 마음에 분노의 흔적조차 품어서는 안된다고 말씀하셨습니다. 여기서 예외란 없습니다.

Within a clear, cool cloud, there should not be a sudden blazing clash of thunder. The mind of cultivators should be like those beautiful, white clouds that float in the azure blue sky. Their mind should be peaceful and cool. They cannot possibly give rise to thoughts of anger which are like a “sudden blazing clash of thunder.” Thunder only comes with dark clouds. The mind of cultivators should not have any seeds for creating anger. Anger poses a threat to others' well being and wreaks destruction upon them. That is not compatible with a mind of the Way.

마치 맑게 갠 날에 천둥벼락이 치는 것과 같이 맞지가 않습니다. 수행자의 마음은 맑은 푸른 하늘에 떠있는 아름답고 하얀 구름과 같아야 합니다. 이들의 마음은 평화롭고 시원해야 합니다. 이들은 “갑작스런 천둥벼락”과 같은 분노의 생각을 일으키는 것조차 할 수 없습니다. 천둥은 오직 어두운 구름과 함께 옵니다. 수행자의 마음은 분노를 일으키는 어떤 씨앗도 없습니다. 분노는 다른 이들의 웰빙에 위협을 배치하며, 이들에게 파괴를 가져옵니다. 이것은 도의 마음에 적합하지 않습니다.

D9 Avoiding the arrogance affliction

교만 번뇌를 막는다

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, you should rub your heads, for you have relinquished fine adornments, you wear the garments of a Buddhist monk, and you carry the alms bowl to use in begging for your livelihood; look at yourself in this way. If thoughts of arrogance arise you should quickly destroy them, because the increase of arrogance is not appropriate even among the customs of lay people, how much the less for a person who has left the home-life and entered the Way. For the sake of liberation, you should humble yourself and practice begging for food.

너희 비구들은 스스로가 머리를 문지르며, 자신을 이와 같이 살펴보아야 한다.

이미 몸 꾸미기를 버려 괴색의 가사를 입고 바루를 들고 걸식을 하면서 살아가기로 하였다. 만일 교만심이 일어난다면 마땅히 빨리 없애야 한다. 교만심을 기르는 것은 세속사람도 오히려 할 일이 아닌데, 하물며 집을 나와 도에 들어온 이는 어떠한가. 해탈을 위해 스스로를 낮추고 걸식을 해야한다.

汝等比丘 當自摩頭 已捨飾好 著壞色衣

여등비구 당자마두 이사식호 저괴색의

執持應器 以乞自活 自見如是

집지응기 이걸자활 자견여시

若起憍慢 當疾滅之

약기교만 당질멸지

增長憍慢 尚非世俗白衣所宜

증장교만 상비세속백의소의

何況出家入道之人 爲解脫故

하황출가입도지인 위해탈고

自降其身 而行乞耶

자향기신 이행걸야

Sutra commentary:

주석

Living beings in the Dharma Ending Age have the tendency to be arrogant, that is well predicted in Buddhist sutras.

말법시대의 중생은 교만한 경향이 있으며, 이는 불경에 잘 예언되어 있습니다.

The previous section deals with anger: foremost among afflictions. This section helps us handle the second kind of affliction: arrogance.

앞에서는 화를 다뤘습니다: 번뇌 중에서 제일입니다. 이 장에서는 두 번째 번뇌인 교만을 다루게 해줍니다.

To avoid arrogance, one simply must learn to be humble.

교만을 막기 위해서 그냥 겸손해지기만 하면 됩니다.

Left-home people, **should rub your heads**, we've already forsaken our hair, **for you have relinquished fine adornments**, we no longer seek to adorn ourselves. Please do not give us Rolexes, gold pendants, silk hats, and other luxuries. We no longer wish to draw attention to ourselves. That's why the Buddha decreed that we should **wear the garments of a Buddhist monk**. We use allowable colors to dye our sashes: they are not too bright and are different from normal clothes (we adopt a look that is different from lay people, i.e. We should not wear normal clothes such as jeans and t-shirts when we go out). **Carry the alms bowl** (always accompany us everywhere we go) **to use in begging for your livelihood**, we cannot cook for ourselves. However, Mahayana temples use an expedient: we no longer go outside on alms rounds and therefore we only stay indoors to cultivate, and we do cook for each other. It's quite effective especially in the Western countries where people do not understand the alms rounds Dharma. Furthermore, it saves a lot of time and minimizes outflows associated with contact with the outside.

출가자들은 스스로 머리를 문지르고, 그 뜻은 우리는 이미 머리카락을 버렸습니다. 이미 몸 꾸미기를 버려서, 우리는 더 이상 스스로를 꾸미는 것을 추구하지 않습니다. 그러니 우리에게 롤렉스 시계, 금장식, 실크모자 등의 사치품을 주지 마십시오. 우리는 더 이상 우리 스스로에게 관심을 끌고 싶지 않습니다. 그래서 부처님께서는 우리가 불교 승려의 옷(괴색의 가사)를 입는다고 정하셨습니다. 우리는 가사를 염색하는데 허락된 색상만 사용합니다: 너무 밝아도 안 되며, 보통 옷과는 달라야 합니다 (재가인과 다른 모습을 택합니다. 예를 들어 외출할 때 청바지나 티셔츠와 같은 평범한 옷을 입어서는 안됩니다). 바루를 들고 (우리가 어디에 가든 항상 지녀야 합니다) 걸식을 하면서 살아가기로 했습니다. 우리(출가자들)은 스스로 요리할 수 없습니다. 하지만 대승 사찰에서는 방편을 사용합니다. 우리는 더이상 밖에 나가서 걸식하지 않고, 수행을 위해 실내에 머무릅니다. 서로를 위해 요리를 합니다. 서양국가에서는 사람들이 걸식의 법을 이해하지 못하기 때문에

이것이(절에 머무르며 요리해 먹는 것) 꽤 효과적입니다. 더구나 이것은 시간을 많이 절약하고, 외부와 접촉하면서 생기는 유루(有漏)를 최소화합니다.

Look at yourself in this way: remind yourself that you are a beggar.

이와 같이 스스로를 살펴보아야 합니다. 스스로가 거지라는 것을 상기합니다.

If thoughts of arrogance arise you should quickly destroy them. Even left-home are prone to thoughts of arrogance even though they are basically beggars. You are arrogant when 1. You think you're better, 2. You're equal, and 3. You're inferior. For example, some left-home people become proud for reciting the Buddha's name better than others, or feel they are better at explaining sutras. If you still compare yourself to others, you still have a mark of a self.

만일 교만심이 일어난다면 마땅히 빨리 없애야 합니다. 출가인은 원래 거지이면서도 교만의 생각을 일으키기 쉽습니다. 여러분은 1. 더 잘났다고 생각할 때, 2. 동등할 때 그리고 3. 열등할 때 교만합니다. 예를 들어 어떤 출가자는 다른 이들보다 염불을 더 잘하는 거나 불경 강설을 더 잘하는 것에 대하여 자랑스러워 합니다. 여러분이 여전히 다른 이들과 자신을 비교한다면, 아직도 아상(我相, 자신에 대한 상)이 있는 것입니다.

If thoughts of arrogance arise, you should quickly destroy them. If you are aware of thoughts such as these, immediately wield your Vajra sword and nip it in the bud.

만일 교만심이 일어난다면 마땅히 빨리 없애야 합니다. 이런 생각이 지각된다면 즉시 금강검을 휘두르고 그 싹을 잘라내야 합니다.

Because the increase of arrogance is not appropriate even among the customs of lay people. When you were a lay person, you already knew that arrogance is inappropriate. Therefore, **how much the less for a person who has left the home-life and entered the Way.** You left the home life, severed love to enter the Way. Why do you still keep the

worldly habit of arrogance?

교만심을 기르는 것은 세속사람도 오히려 할 일이 아니므로. 여러분이 재가인이라면, 이미 교만이 부적절한 것을 알 것입니다. 그러므로 **하물며 집을 나와 도에 들어온 이는 어떤가요?** 출가하고, 도에 들어가기 위해 사랑을 잘라냈습니다. 어째서 아직도 교만의 세속적인 습관을 갖고 있나요?

If you really wish to obtain **liberation**, wishing to end birth and death, **you should humble yourself** (you should always have a humble attitude) **and practice begging for food**. To beg for food to nourish your body daily is to remind yourself that you are dependent on the generosity of others for your livelihood. How can you possibly entertain any thought that you're special?

여러분이 진정으로 **해탈**을 얻기를 원하고, 생사를 끝내고 싶다면, **스스로를 낮추고** (항상 겸손한 자세를 가져야 합니다) **걸식해야 합니다**. 매일 몸에 양분을 주기 위해 음식을 구걸하는 것은 살기 위해 다른 이들의 관대함에 의존해야 함을 생각나게 하는 일입니다. 어떻게 스스로 특별하다는 생각을 할 수 있겠습니까?

This section is not only for left-home people, it also applies to lay people. Lay people should practice humility too, not draw attention to themselves, use moderation and avoid excesses. They should not obsessively pamper their body. If they still pursue fame and chase after externals, they would find it very hard to obtain liberation.

이 장은 단지 출가자만을 위한 것이 아닙니다. 이는 또한 재가인에게도 적용됩니다. 재가자도 겸손을 수행해야 하고, 자신에게 관심을 끌지 않도록 하고, 절제하고 과도한 걸 피해야 합니다. 강박적으로 자신의 몸을 가꾸어서는 안 됩니다. 만약 여전히 명예를 추구하고 외부적인 것을 쫓는다면 해탈을 얻는 것이 매우 어렵다는 것을 알게 될 것입니다.

In brief, cultivators can use the following Dharmas to avoid arrogance: 1. Hair 2. Adornment 3. Plain clothes 4. Alms bowl 5. Beg for food, do not hoard.

요약해서 수행자는 교만을 피하기 위해 다음 법(방법)을 사용할 수 있습니다:
1. 머리카락 2. 장엄 3. 평범한 옷 4. 바루 5. 걸식하고 음식을 축적하지 않는다.

D10 Avoiding the affliction of flattery

아침의 번뇌를 피한다

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, a mind of flattery is contradictory to the Way. Therefore you should have a straightforward disposition of mind. You should know that flattery is only deceit, so for people who have entered the Way, it has no use. For this reason, all of you should have an upright mind, and take a straightforward disposition as your basis.

너희 비구들이 아침하는 마음은 도(道)와 서로 어긋난다. 그러므로 곧은 기질의 마음을 가져야 한다. 아침은 단지 속일 뿐이라는 걸 마땅히 알아라. 도에 들어온 사람은 이것(아침)이 쓸모가 없다. 그런 이유로 너희 모두는 마땅히 곧은 마음을 가져야 하고, 근본으로 곧은 성질을 삼아야 한다.

汝等比丘 諂曲之心 與道相違

여등비구 첨곡지심 여도상위

是故宜應質直其心 當知

시고의응질직기심 당지

諂曲但爲欺誑 入道之人 則無是處

첨곡단위기광 입도지인 칙무시처

是故汝等宜當端心 以質直爲本

시고여등의당단심 이질직위본

Sutra commentary:

주석

When I went to Taiwan to learn Chinese and the precepts, I saw some left-home people who would address lay people as “bodhisattvas.” It sounded good but those words are misleading. The fact is that those sanghans are not themselves bodhisattvas; how can they possibly recognize others as bodhisattvas? Anyone who heard that couldn’t help but feel that those words were false and were designed to flatter. I hope that sanghans would never feel the pressure to do so; we don’t need to stoop that low in order to cultivate.

대만에 중국어와 계율을 배우러 갔을 때, 어떤 출가자들이 재가인에게 “보살”이라고 부르는 것을 보았습니다. 듣기엔 좋아하지만 이 단어가 오해를 사기 쉽습니다. 사실 이런 승려들도 스스로 보살이 아닙니다; 그러니 어떻게 다른 이들이 보살인지 알아볼 수나 있겠습니까? 누구든 그걸 들으면 이런 말이 거짓이며 아첨하려는(잘 보이려는) 것이라고 밖에 느낄 수 없을 것입니다. 나는 스님들이 그렇게 해야한다는 압박을 전혀 느끼지 않길 희망합니다. 우리가 수행하기 위해서 그렇게 낮게 굽힐 필요는 없습니다.

Before entering Nirvana, the Buddha preached about worldly dharmas and transcendental dharmas.

부처님께서 열반에 들기 전 세간법과 출세간법에 대하여 설하셨습니다.

Worldly dharmas are of three types: dealing with deviant karmas, ending suffering and severing afflictions. To avoid deviant karmas: keep precepts and stay away from deviancy. To end suffering: avoid laxness and indulging the five roots, avoid overeating, and avoid oversleeping. To sever afflictions: avoid anger and avoid flattery.

세간법은 세 가지 종류가 있는데: 샷된 카르마(업)를 다루는 법, 괴로움에 끝을 내는 법 그리고 번뇌를 잘라내는 법입니다. 샷된 카르마를 피하려면: 계율을 지키고 샷된 것에서 떨어져 있어야 합니다. 괴로움을 끝내려면:

해이함과 오근 즐기는 것을 피하고, 과식하거나 많이 자는 것을 피하면 됩니다. 번뇌를 잘라내려면: 화와 아침을 피해야 합니다.

Transcendental dharmas include: reducing desires, contentment, seclusion, vigor, mindfulness, samadhi, wisdom, and not having idle discussions.

출세간 법에는 오욕을 줄이는 것, 지족, 원리(은둔 수행), 정진, 정념, 선정, 지혜 그리고 불희론(不戲論 아무런 쓸모도 없는 일을 따지고 의논하지 않음)이 있습니다.

Why do we talk about worldly dharmas? Because they are part of cultivation. If we are in the world and fail to understand worldly dharmas, then we can't possibly comprehend transcendental ones. The world we live is called the Triple Realm comprised of Desire Realm, Form Realm, and Formless Realm.

우리가 왜 세간법에 관해 이야기할까요? 왜냐하면, 그것도 수행의 일부이기 때문입니다. 우리가 이 세상에 있으면서 세간법을 이해하지 못하면, 출세간법을 이해하는 것은 불가능합니다. 우리가 살고 있는 이 세상은 욕계, 색계 그리고 무색계로 이루어진 삼계(三界)라고 부릅니다.

The Desire Realm is where we humans are. It includes animals, ghosts and spirits, and the hells. Above the Earth, there are six levels of heavens: the most notable are the first heaven of the Four Heavenly Kings, the second heaven where the Christian god dwells, and the the sixth heaven where the heavenly demons reside. The heavenly demons have tremendous spiritual powers and should be feared. Their powers are the result of blessings, not from cultivation.

욕계(慾界)는 우리 인간들이 있는 곳입니다. 여기에 축생, 아귀, 천신과 지옥이 포함됩니다. 그리고 지구 위에 여섯 층의 천상(六欲天)이 있습니다. 색계는 초선(初禪)의 천상에서 사선(四禪) 천상까지 포함합니다. 여기 사는 존재들은 성욕으로부터 자유롭습니다. 이들과 달리 우리 욕계에 사는 존재들은 일상에서 욕정을 쫓습니다. 우리는 탐욕이 이루어져야(만족되어야)

행복을 느낍니다.

The Formless Realm include the heavens of the fifth samadhi to the eighth samadhi. The highest level of attainment of worldly dharmas is the eighth samadhi. They have no way of making further progress unless they use Buddhist Dharmas. For example, one such method is to learn the Dharma of an Arhat: the ninth samadhi is that of an Arhat.

무색계(無色界)는 오정(五定)부터 팔정(八定)까지 천상을 포함합니다. 세간법에서 가장 높은 단계의 도달이 팔정입니다. 불법을 사용하지 않고서는 이보다 더 멀리 진전하는 것이 불가능합니다. 예를 들면 그중 하나가 아라한의 법을 배우는 것입니다. 구정(九定)이 아라한의 단계입니다.

When you cultivate, first dhyana is an important milestone. After that, First Stage Arhatship is quite significant: it frees you from the dusts. Their wisdom is inconceivable as compared to that of the eight samadhi. To make it to this fruition is quite arduous.

수행할 때 초선은 중요한 이정표 중 하나입니다. 그다음 수다원이 꽤 중요합니다: 이때 진塵(띠끌)로부터 자유로워집니다. 이들의 지혜는 팔정에 비하면 상상할 수도 없습니다. 이 과위에 도달하는 것은 꽤 힘든 일입니다.

In this Dharma Ending Age, we advocate the parallel practice of Chan (meditation) and Pure Land. We utilize Chan practice methodologies to quickly develop samadhi and combine it with the Buddha recitation method to plant the seeds for rebirth to Amitabha's Pure Land. It's sort of an insurance policy just in case we fail to obtain liberation this lifetime. We should be mindful that to obtain a human body is most difficult, and once lost, one never knows when one can get it back again. Now that we are here and have the chance to encounter Mahayana, we need to take advantage of the opportunity to cultivate in order to obtain liberation from the Wheel of Reincarnation. Compared to the totality of one's existence which might encompass millions of lifetimes, one lifetime on Earth is of such short duration. It's marked more by sufferings than

pleasures. In order to earn a livelihood, living beings tend to create more offenses than goodness. That's why when we change bodies, most of us will ultimately lose our human bodies and fall to the lower realms to undergo retribution for our past offenses. Let's try our best not to fall!

우리는 이 말법시대에 선(명상)과 정토를 동시에 수행하라고 권장합니다. 우리가 선정을 빨리 키우기 위하여 선(禪)수행 방법을 이용하고, 아미타 부처님의 정토에 왕생하기 위한 씨앗을 심기 위한 염불법도 같이 합니다. 이번 생에서 해탈을 못 얻을 경우를 대비한 일종의 보험 정책입니다. 인간의 몸을 얻는 것이 매우 어렵다는 것과 아무도 한번 잃으면 언제 다시 얻을 수 있을지 모른다는 점을 염두에 두어야 합니다. 이제 우리가 여기서 대승을 만난 기회가 있으니, 윤회의 바퀴로부터 해탈을 얻을 수 있게 수행의 기회를 잘 이용할 필요가 있습니다. 수백만의 일생을 거쳤을지 모르는 한 존재의 전체에 비하면, 지구에서의 한 일생은 상당히 짧은 시간입니다. 이는 즐거움보다 괴로움이 더 많습니다. 중생은 생계를 위해 선함(善)보다 죄를 더 많이 짓기가 쉽습니다. 그래서 우리가 몸을 바꿀 때 우리 대부분은 결국 죄업의 업보를 겪기 위해서 인간의 육신을 잃고, 더 낮은 법계로 떨어질 것입니다.

Cultivation has its own kind of happiness. One such pleasure is the lack of afflictions. It's not something that money can buy. Even the richest man on this Earth cannot afford to pay for a flight to the first dhyana heaven: the technology is not available yet. Besides, the amount of money involved would be tremendous because the first dhyana heaven is much further away than the space shuttle can take us. It takes a lot of blessings to get there. These blessings come from prior accruals from many lifetimes. How do we accrue blessings? The best way would be to cultivate. There are 84,000 different dharma doors (methods of practice) in Buddhism. We can always find one that's most appropriate for us. The Buddhas and bodhisattvas unanimously proclaimed that in the Dharma Ending Age, the best dharma door is the Buddha's Name Recitation. It's also known as the Pure Land school of practice. The objective is to recite the Buddha's name to the point of "one mind unconfused." At that time, you can be guaranteed to obtain rebirth at death time to Amitabha's Western Bliss Pure Land. Once reborn, we will no longer have to worry

about revolving in the Reincarnation Wheel because we can attain Buddhahood in one lifetime in his Buddha Land. It's that simple: obtain rebirth and you've got it made. This is why the Pure Land school is by far the most popular method of practice in Asia.

수행은 그만의 행복이 따로 있습니다. 그러한 즐거움 중 하나는 고통이 없다는 것입니다. 이건 돈으로 살 수 있는 것이 아닙니다. 이 지구상에서 가장 부유한 사람도 초선 천상에 가는 교통비를 낼 여력이 안 됩니다. 그런 과학 기술이 아직 존재하지 않습니다. 게다가 필요한 액수도 엄청날 것입니다. 초선 천상은 우주선이 데려다줄 수 있는 거리보다도 훨씬 더 멀기 때문입니다. 그곳에 가려면 복이 많이 필요합니다. 이런 복은 여러 생에 걸쳐 축적된 곳에서 나옵니다. 복은 어떻게 쌓을까요? 최상의 방법은 수행일 것입니다. 불교엔 팔만사천가지의 다양한 법의 문(수행의 방법)이 있습니다. 우리는 언제든 우리에게 제일 적합한 걸 찾을 수 있습니다. 불보살님들은 만장일치로 염불이 말법시대의 가장 으뜸의 법문이라고 하셨습니다. 이건 정토종의 수행으로도 알려져 있습니다. 그 목표는 “일심분란”의 지점까지 부처님의 명호를 외우는 것입니다. 그때 여러분은 임종 시 아미타 부처님의 서방극락세계에서 왕생을 얻는 게 보장될 수 있습니다. 왕생만 하면 우리는 더 이상 윤회의 바퀴에서 돌아야한다는 걱정할 필요가 없을 것입니다. 왜냐하면 우리가 불국토에서 한 인생 안에 성불할 수 있기 때문입니다. 이것이 그렇게 간단합니다. 왕생을 얻으면 여러분은 된 겁니다. 그래서 동양권에서 정토종은 비교가 안될 정도로 최고로 인기가 좋은 수행법입니다.

The worst obstructions to cultivation are afflictions. They arise from the three poisons: greed, anger and stupidity. Cultivators are not supposed to get angry. Especially those who have gongfu, they may not harbor anger: it's so very destructive! Those teachers with wisdom would never teach advanced skills to their pupils who are prone to getting angry. Good teachers teach wisdom, teach goodness, teach about beauty, and virtues in order to help others, not to harm them. That's why teachers continually test their students patience level before they decide to teach them.

수행에 있어 가장 큰 장애는 번뇌입니다. 이는 삼독 즉 탐진치에서 일어납니다. 수행자는 화가 나서는 안됩니다. 특히 쿡푸가 있는 사람은 화를

품어서는 안됩니다. 분노는 매우 파괴적입니다! 지혜가 있는 스승님은 절대로 쉽게 화내는 제자에게 고수준의 능력을 가르치지 않습니다. 좋은 스승은 다른 이를 해치기 위해서가 아니라, 그들을 돕기 위해서 지혜, 선함, 아름다움, 덕에 대해서 가르칩니다. 그런 이유로 스승은 학생들을 가르치기로 결정하기 이전에 학생의 인내력을 끊임없이 테스트합니다.

Low level cultivators should pay attention to greed: Do not be greedy. As you progress, learn to rein in your sense organs. Higher level cultivators have to learn to face their attachment to form. Passing these tests will bring them to First Stage Arhatship.

낮은 단계의 수행자는 탐심에 주의를 기울여야 합니다: 탐하지 마십시오. 여러분이 진전함에 따라서 감각기관을 제어하도록 익힙니다. 더 높은 단계의 수행자는 색(모양)에 대한 집착을 직면하도록 배워야 합니다. 이런 테스트를 통과해야만 수다원과에 갈 수 있을 것입니다.

Fourth Stage Arhats have rid themselves of the self: that is liberation from oneself. You're on the right path and in the right direction.

아라한은 자신의 자아를 제거했습니다. 그건 자신으로부터의 해방입니다. 여러분이 올바른 길에 있고, 올바른 방향에 있습니다.

The lack of a self means that one no longer feels the need for flattery so as to benefit oneself.

자아가 없다는 것은 더는 아첨할 필요를 느끼지 않으며, 자기 스스로를 이롭게 할 필요도 없다는 걸 뜻합니다.

Flattery has two components: 1. Speaking untrue, flattering words and 2. Having a mind that is crooked, not straight-forward.

아첨은 두 가지 요소가 있는데, 1. 진실이 아닌 아첨의 말을 한다 2. 곧지 않은, 굽은 마음을 가진다.

All of you Bhikshus, a mind of flattery is contradictory to the Way. We

cultivate to get to the truth. In order to get closer to it, one must start with getting rid of falseness in our heart. **Therefore you should have a straightforward disposition of mind.** The straight mind is the Way place, the place of cultivation. Therefore, if you invest the time and effort to come to the Way place, you should be straight-forward while you're there. Left-home people residing at Way places should not engage in flattery. They should also refrain from engaging in mutual flattery. In particular, they should not flatter the lay people, hoping to get more offerings.

너희 비구들이 아침하는 마음은 도(道)와 서로 어긋난다. 우리는 진리를 얻기 위하여 수행합니다. 진리에 더 가까워지기 위해서는 먼저 마음속의 거짓을 제거하는 것부터 시작해야 합니다. 그러므로 **곧은 성질의 마음을 가져야 합니다.** 곧은 마음이 도량, 수행하는 곳입니다. 그러므로 여러분이 도량에 오려는 시간과 노력을 투자했다면, 도량에 있는 동안 곧은 마음이 되어야 합니다. 도량에서 상주하는 출가자는 아침에 연루하면 안 됩니다. 그들은 또한 서로 아침하는 것을 삼가야 합니다. 특히 출가자는 공양물을 더 받으려고 재가인에게 아침해서는 안 됩니다.

You should know that flattery is only deceit, an untrue act, so for people who have entered the Way, it has no use. Cultivators should not do untruthful things. **So for people who have entered the Way, it has no use,** we should keep our mind upright and proper. Hide nothing, be honest about our shortcomings and limitations and humble about our abilities **and take a straightforward disposition as your basis.** Be direct and straight-forward toward everyone.

아침은 단지 속임일 뿐이고, 진실이 아닌 행동이니, 그렇기에 도(道)에 들어온 사람은 이것이 쓸모가 없음을 마땅히 알아야 합니다. 수행자는 진실이 아닌 것을 말해서는 안 됩니다. 그러므로 도에 들어온 사람(入道之人)은 이것이 쓸모가 없으니, 우리는 마음을 곧고 바르게 해야 합니다. 아무것도 숨겨서는 안 됩니다. 모자라는 점과 한계에 대하여 정직해야 하며, 우리 능력에 대하여 겸손해야 하며, 곧은 성질을 근본으로 삼아야 합니다. 모두 이에 솔직하고 곧아야 합니다.

Cultivators should pay attention to this. As they enter the Way, they need to keep a straight mind. Otherwise, as they make progress, the higher they reach, the more difficult it is to undo the crooked mind (after all, that's what they used to get there; how can one argue with success?) Even lay people should also be honest and direct in their dealings. It builds trust.

수행자는 이점에 주의를 기울여야 합니다. 수행자는 도(道)에 들어감에 따라 곧은 마음을 유지할 필요가 있습니다. 그렇지 않으면 진전을 할수록, 더 높이 도달할수록, 굽은 마음을 돌이키는 게 더 어렵습니다. (어쨌든 거기까지 가는데 굽은 마음을 사용했는데, 그런 성공한 사람에게 뭘 주장을 할 수 있겠습니까?) 재가자조차도 관계에 있어서 정직하고 직접적이어야 합니다. 그게 신뢰를 키웁니다.

B2 Transcendental Dharmas dharma essentials

출세간 법의 법요

Transcendental dharmas include reducing desires, contentment, seclusion, vigor, mindfulness, samadhi, wisdom, and not engaging in idle discussions or sophistry.

출세간 법에는 소욕(少欲, 욕심을 줄인다), 지족(만족), 원리(은둔), 정진, 정념, 선정, 지혜와 불희론(쓸대없는 대화나 궤변에 연루되지 않는 것)이 포함됩니다.

C4 Non-seeking merit and virtue

구함이 없는 공덕: 소욕무구(少欲無求)

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, you should know that people with many desires,

because they have much seeking for advantage, have much suffering. People who reduce their desires, who are without seeking or longing are without this trouble. Straight-away reduce your desires and in addition cultivate accordingly. One who reduces his desires is more able to produce all merit and virtue.

너희들 비구들아, 욕심이 많은 사람은 이익을 많이 구하기 때문에 고뇌가 많다. 욕심이 적은 사람은 구하거나 바라는 바가 없어 근심 걱정(차환此患)이 없다. 곧음이 욕심을 줄이고, 오히려 마땅히 닦고 익혀야 한다. 소욕(욕심을 줄인다)이 능히 모든 공덕을 낳게 한다.

汝等比丘 當知多欲之人 多求利故 苦惱亦多

여등비구 당지 다욕지인 다구이고 고뇌역다

少欲之人 無求無欲 則無此患

소욕지인 무구무욕 즉무차환

直爾少欲 尚宜修習 何況少欲能生諸功德

직이소욕 상의수습 하황소욕 능생제공덕

People who reduce their desires, do not flatter in order to get what they want from others. Moreover they are not dragged along by their sense organs. People who reduce their desires have, as a consequence, a mind which is peaceful, without worry or fear. In meeting with states they are always satisfied and never discontent. One who reduces his desires has Nirvana. This is known as reducing desires.

욕심을 줄인 사람은 남에게서 원하는 것을 얻기 위하여 아첨諂曲하지 않는다. 게다가 감각 기관에 따라 이끌리지 않는다. 그 결과로 소욕을 행하는 자는 마음이 평안하여 아무 걱정이나 두려움이 없다. 하는 일에 여유가 있고, 언제나 모자람이 없다. 이렇게 욕심이 적은 사람에게 즉 열반이 있다. 이를 '욕심이 적음 즉 소욕少欲'이라 한다.

少欲之人 則無諂曲以求人意 亦復不爲諸根所牽

소욕지인 즉무첨곡이구인의 역복불위제근소견

行少欲者 心則坦然 無所憂畏

행소욕자 심즉탄연 무소우의

觸事有餘 常無不足

축사유여 상무부족

有少欲者 則有涅槃 是名少欲

유소욕자 즉유열반 시명소욕

Sutra commentary:

주석

Herein begins the first of the pair “reducing desires & contentment.”
Reducing desires is just non-seeking.

여기서는 “소욕(少欲)과 지족(만족)”이 한 쌍인데, 그 첫 부분을 시작합니다.
소욕은 그냥 구하지 않는 것입니다.

To accomplish the Way, one must reduce one's desires.

득도를 위해서 반드시 욕심을 줄여야 합니다.

Worldly people engage in the pursuit of the things they want. Obtain one of anything and you'd like to have two. For example, pay off your car and then you'd like to buy an SUV to haul the boat to the lake on the weekend. Pay off the boat and you'd like to get an RV to go on camping trips. We like to have things and aspire to buy this and that. Isn't living well another way of saying that we are simply indulging our desires?

세간 사람은 원하는 것을 추구합니다. 어떤 것이든 하나 얻으면 두 개를 갖고 싶어합니다. 예를 들어 자동차를 사고 그 값을 다 내고 나면, 주말에 호수에 개인용 배를 끌고 가기 위해서 승합차SUV도 한 대 더 사고 싶어집니다. 그 배의 값을 다 지불하면 캠핑여행을 위한 캠핑카RV도 사고 싶어집니다. 우리는 이것 저것을 갖고 싶고, 사고 싶습니다. 잘 산다는 건 단순히 욕망을 즐기는 것을 그냥 다르게 표현한 것 아닌가요?

In contrast, cultivators seek to obtain liberation, they need to be nimble and fast on their feet to avoid obstructions that arise during their life's journey. That's why they should not be preoccupied with desires for externals. It would make them scattered. In particular, once you have some gongfu, it's like traveling at higher speed: you can't afford any distraction lest you risk getting derailed.

대조적으로 수행자는 해탈을 얻으려 하므로, 삶의 여정 동안 생기는 장애를 막기 위해선 발이 민첩하고 빨라야 합니다. 그래서 외부에 대한 욕망에 정신이 팔려 있으면 안 됩니다. 그런 것이 마음을 산란하게 합니다. 특히 여러분이 쿵푸(수행의 힘)이 좀 생기면 그건 마치 빠른 속도로 여행하는 것과 같습니다: 탈선의 위험을 무릅쓰면 안 되기 때문에 어떤 방심도 가질만한 여유가 없습니다.

The Buddha said: **people with many desires**, those who indulge in their desires **because they have much seeking for advantage**, usually are motivated by obtaining benefits, **have much suffering**. We go to school to receive training to make profits. We spend our lifetime pursuing profits, we welcome profits and we admire those who make a lot of profits. As a result, we *"have much suffering."* In the name of profits we ruin our body, break our family and neglect our loved ones. Just like the Universal Worthy's verse, "What's so great about it?"

부처님께서 말씀하시길: **욕심이 많은 사람은**, 욕망을 만족시키는 사람은, **이익을 많이 구하기 때문에**, 보통 이익을 챙기는데 의욕이 있어서 **고뇌가 많다**. 우리는 이윤 창출을 위한 교육을 받으려고 학교에 갑니다. 우리는 이익을 좇으면서 평생을 살고, 이익을 환대하고, 이익을 많이 낸 사람을 보고 감탄합니다. 결과적으로 우리는 "고뇌가 많습니다". 이익이란 이름 아래 몸을 망치고, 가족을 망가뜨리며, 사랑하는 사람을 소홀히 합니다. 보현 보살님의 게송처럼 "그게 뭐 그리 중요할까요?"

In contrast, **people who reduce their desires**, they consciously prefer to be non-seeking, **who are without seeking or longing are without this**

trouble. They are free from the constant sense of unfulfillment that plague ordinary people. Some may be thinking: I got it, I will no longer seek outside, I will no longer take advantage of others. Good indeed! Let me ask you then, should you desire not to be taken advantage of? If you do not owe them then they can't take advantage of you. Yet even that desire of not wanting to be taken advantage of, you should also not want it.

반대로 욕심이 적은 사람은, 의식적으로 무구(無求 구하지 않음)를 선호하고, 구하거나 바라는 바가 없어 근심 걱정(차환此患)이 없습니다. 이런 사람들은 보통사람들을 괴롭히는 끊임없는 이루지 못했다는 느낌에서 자유롭습니다. 어떤 이들은 이렇게 생각할 수 있습니다: ‘난 이해해. 난 더 이상 밖을 보지 않을 것이고, 더 이상 다른 이들로부터 이익을 챙기지 않을 것이다.’ 참으로 잘된 일이군요! 그럼 내가 당신에게 묻겠습니다. 다른 이들에게 이용당하지 않고자 원하는 것도 하면 안될까요? 당신이 빛이 없다면 사람들은 여러분을 이용할 수 없습니다. 이용당하고 싶지 않은 그 욕구조차도 원치 않아야 합니다.

Therefore, you should **straight-away reduce your desires and in addition cultivate accordingly.** Once you understand, you must immediately put into practice: that is cultivation. “*Accordingly*”, hold up a magnifying glass to all your actions to see whether or not they are motivated by desires. **One who reduces his desires is more able to produce all merit and virtue,** to be non-seeking is to create all sorts of merit and virtue. Why? Because when you retain clarity of mind, you can exercise self-restraint and not create offenses: not to harm others and the world is to create merit and virtue.

그러므로 여러분은 곧장 욕심을 줄이고 오히려 마땅히 닦고 익혀야 합니다. 일단 이해하고 나면 즉시 실천해야 합니다. 그것이 바로 수행입니다. “따라서” 여러분의 모든 행동이 욕심에 의해 유발되었는지 아닌지 확대경을 들고 봐야 합니다. 소욕(욕심을 줄이는 것)이 능히 모든 공덕을 낳게 합니다. 무구(구하지 않음)은 모든 종류의 공덕을 짓습니다. 왜일까요? 여러분이 마음의 명료함을 유지할 때 자제할 수 있고 죄를 짓지 않기 때문입니다. 즉 다른 이를 해치지 않는 것입니다. 세상은 공덕을 짓기 위한 곳입니다.

People who reduce their desires, do not flatter in order to get what they want from others. A direct consequence of non-seeking is that one is less prone to flattering others, hoping to get on their good side. People free from desires are such that if they're loved it's OK, if they are hated that too is OK: they do not seek to be popular nor do they avoid becoming unpopular. **Moreover they are not dragged along by their sense organs,** their distinctive competence is that they are not confused by their six roots, not allowing them to run outside seeking for the six dusts: these superior cultivators are constantly “returning the light to illuminate themselves.”

욕심을 줄인 사람은 남에게서 원하는 것을 얻기 위하여 아첨하지 않습니다. 구하지 않음(무구)의 직접적인 결과는 다른 사람들에게 아첨하거나 다른 이들로부터 호평을 받고자 원하는 일을 덜 하게 됩니다. 욕심으로부터 자유로운 사람은 사랑을 받아도 괜찮고, 혐오를 받아도 또한 괜찮습니다. 인기를 구하지 않고, 인기가 없게 되는 것을 피하고자 하지도 않습니다. 게다가 감각 기관에 따라 이끌리지 않습니다. 이들의 독특한 능력은 육근에 의해 혼란스럽게 되지 않고, 육근을 구하기 위해 밖으로 나가게 두지 않습니다. 이런 우수한 수행자는 끊임없이 “빛을 돌려 자기 스스로를 비춥니다”.

People who reduce their desires have, as a consequence, invariably a mind which is peaceful, without worry or fear, their mind is at ease at all times, they have no worry or fear. When confronted **with states,** in any situation, at all times and places **they are always satisfied and never discontent,** thoughts of desires never arise: that is true self-mastery.

그 결과로 소욕을 행하는 자는 그 결과로 변함없이 마음이 평안하여 아무 걱정이나 두려움이 없습니다. 이들의 마음은 항상 편안하고, 걱정이나 두려움이 없습니다. 여러 경계에 직면하면, 어떤 상황에서도, 항상 그리고 어디서나 언제나 만족하고 모자람이 없습니다. 욕심의 생각이 절대 일어나지 않으니 이것이 진정한 자제입니다.

One who reduces his desires has Nirvana, those who practice non-seeking, are on the path toward attaining “Nirvana.”

이렇게 욕심이 적은 사람에게 즉 열반이 있습니다. 무구를 수행하는 자들은 “열반”을 얻는 방향의 길에 있습니다.

This is known as reducing desires, that's how to practice non-seeking. This sutra is truly a priceless manual for cultivation!

이를 '욕심이 적음 즉 소욕少欲'이라 합니다. 이것이 무구(無求)를 수행하는 방법입니다. 이 경전은 실로 수행자를 위한 값을 매길 수 없는 지침서입니다.

The Bodhisattvas' practice can be described as:

보살행을 다음과 같이 설명할 수 있습니다.

- *Mind and state both at peace and undefiled; substance is true*

마음과 경계가 평탄하고 깨끗하다. 본질이 진실하다.

心境坦白質真 심경탄백질진

- *Not pulled nor bound by roots and dusts*

근(뿌리)과 진(띠끌)에 의해 이끌리거나 얽매이지 않는다.

不為根塵牽累 불위근진견루

* 6근: 안근(眼根), 이근(耳根), 비근(鼻根), 설근(舌根), 신근(身根), 의근(意根)

* 5진: 색(色), 성(聲), 향(香), 미(味), 촉(觸)

“Mind and state”: at all times, the mind when confronted with states is at “peace and undefiled”, they are totally unaffected by externals, they enter the mud and yet remain undefiled by it. Their “substance”, their nature, their character is truthful. Bodhisattvas enter the mud to draw near living beings because living beings do not understand that they should draw near Bodhisattvas. Perhaps Bodhisattvas notice how living beings are so busy and so preoccupied with their toys that these enlightened beings too would like to have a better understanding of living

beings' passions.

“마음과 경계”: 마음이 경계에 부딪혔을 때 언제나 “평안하고 깨끗”합니다. 이들은 아예 외부로 인한 영향을 받지 않습니다. 진흙에 들어가도 여전히 더럽혀지지 않습니다. 이들의 “본질(體)”는 본질적으로 그 성품이 진실됩니다. 중생이 보살과 친근해야 한다는 것을 이해하지 못하기 때문에, 보살은 중생과 가까이하기 위해 진흙으로 뛰어듭니다. 보살은 중생이 장난감에 너무 분주하게 홀려 있으니, 이 깨달은 존재도 중생의 그 열정에 대해서 더 잘 이해하고 싶은가 봅니다.

Unlike living beings, when the Bodhisattvas enter the defiled worlds, they do not get confused. The world is made up by “*dusts*”—meaning: 1. Literally: physically made up of motes of dusts (tiny dust particles that accumulate) 2. How the world is perceived by the sense organs: the six dusts. When Bodhisattvas come into contact with the dusts, their six “*roots*” are not pulled outside and their mind is not “*bound*” by external stimuli. “*Pulled*” besides meaning being led, it also has the connotations of being forcefully yanked around, or being obstructed. “*Bound*” implies being obstructed/prevented from progressing, but also has other connotations: 1. Constrained (no self-control), 2. Negatively affect others (e.g. you in turn bind the others), 3. Loss (defeated) and 4. Moved: false thought arises (inadequate samadhi power).

중생과는 달리, 보살들은 더러운 세상에 들어와도 혼란스러워지지 않습니다. 이 세계는 “띠끌塵”으로 만들어져 있습니다. 그 의미는 1. 문자 그대로 이 세계가 물리적으로 아주 미세한 띠끌로 이루어져 있습니다 (아주 미세한 입자가 모여서). 2. 이 세상이 감각기관에 의해 인지되는 방법이 육진(六塵)입니다. 보살들은 육진과 접촉하게 되면, 육근(六根)이 밖으로 “끌려”나오지 않으며, 그들의 마음은 외부 자극에 의해 “얹매이지” 않습니다. “이끌린다”에 끌린다는 의미 외에도 강제로 여기저기 잡아당겨 지거나 방해가 된다는 함축적인 의미도 있습니다. “얹매이다”는 진전하는 것을 방해받거나 막는다는 것을 의미합니다. 여기 또 다른 뜻도 있습니다. 1. 강요되다 (자기 통제가 없다), 2. 다른 이들에게 부정적인 영향을 미친다 (예로 여러분이 거꾸로 다른 이들을 얹매는 것입니다). 3. 손실(패배) 4. 움직이다: 헛된 생각이 일어나다 (부적절한 선정의 힘)

They seek to cross over 度脫 living beings and liberate them from pain and suffering 痛苦. They follow their vast vows and try to help living beings cross the sea of sufferings to the other shore of peace and bliss. They take living beings worries and difficulties/peace and bliss 憂患/安樂 as their own.

보살은 중생을 도탈(度脫 건너게 한다)시켜서 고통(苦痛)에서 해방하려고 합니다. 보살은 자신의 광대한 서원을 따라서 중생이 고해(苦海)에서 안락의 피안으로 건너게 해주려고 노력합니다. 보살은 중생의 걱정과 어려움(우환 憂患) 그리고 안락(安樂)을 자기 것으로 받아들입니다.

The Dharma of non-seeking enables them to save their blessings so that they can have more to give to living beings. They understand the nature of living beings' sufferings and therefore apply themselves to help living beings obtain happiness. As long as living beings are suffering and in difficulties then the Bodhisattvas cannot enjoy themselves. When living beings experience bliss and happiness, the Bodhisattvas also feel happier. This is no different than how parents feel about their children.

무구(無求)의 법은 보살이 중생에게 더 많이 줄 수 있도록 복을 저축할 수 해줍니다. 보살은 중생의 괴로움의 본질을 이해하고, 중생이 행복을 얻을 수 있도록 자기 스스로에게 적용합니다. 중생이 우환이 있는 한 보살님도 스스로 즐거울 수 없습니다. 중생이 안락을 경험할 때 보살도 더 행복하게 느낍니다. 이건 부모가 자식에 대해서 느끼는 것과 다르지 않습니다.

Living beings are greedy for self-benefits, do not understand they should practice non-seeking. Sound-hearers reduce their desires, are not greedy for themselves, are not greedy to help living beings but are still greedy for their own liberation. Bodhisattvas practice non-seeking, are not greedy for themselves and are greedy only for living beings.

중생은 자기 이익을 탐하며, 무구를 수행해야 한다는 걸 이해하지 못합니다. 성문과는 욕심을 줄였으며, 자신을 위해서 탐하지 않고, 중생을 돕는 것도 탐하지 않습니다. 하지만 아직 자신의 해탈을 탐합니다. 보살은 무구를

수행하고, 자신을 위해 탐하지 않고, 단지 중생을 위해서만 탐합니다.

What is your mode of operation?

여러분의 운영 방식은 무엇인가요?

C5 Contentment merit and virtue

만족의 공덕: 오유지족(吾唯知足)

The Buddha next elaborates on the second component of the pair: know contentment. The previous component: “non-seeking/reducing desires” is to not go seeking outside. “Contentment” is to be satisfied, an internal component of merit and virtue.

부처님께서 다음으로 그 둘 중 두 번째 부분도 설명하셨습니다: 만족을 알아라. 앞쪽에서 말한 부분은 “무구/소욕”으로 밖에서 찾지 않는 것입니다. “만족”은 지족(知足)을 말하며, 공덕의 내면적인 요소입니다.

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if you wish to be free from all suffering and difficulty, you should contemplate contentment. The dharma of contentment is the dwelling of blessings, bliss, and peace. People who are content, although they might sleep on the ground are peaceful and happy. Those who are not content, although they might abide in the heavens, are still dissatisfied.

비구들이여 만약 모든 고뇌를 벗어나고자 한다면 마땅히 만족할 줄 아는 것(지족 知足)을 관해야 한다. 지족의 법은 부유하고 즐거우며 안온(安穩)한 곳이다. 넉넉히 만족할 줄 아는 사람은 비록 맨땅 위에 누워 있을지라도 오히려 편안하고 즐겁다. 만족할 줄 모르는 사람은 비록 천당에 있을지라도 자기 마음에 들지 않을 것이다.

汝等比丘 若欲脫諸苦惱 當觀知足

여등비구 약욕탈제고뇌 당관지족

知足之法 卽是富樂安穩之處

지족지법 즉시부락 안온지처

知足之人 雖臥地上 猶爲安樂

지족지인 수와지상 유위안락

不知足者 雖處天堂 亦不稱意

불지족자 수처천당 역불칭의

Those who are not content, even if they are rich, they are poor. Those who are content, although they might be poor, they are rich. Those who are discontent are always dragged along by the five desires, and are pitied by those who are content. This is known as contentment.

만족할 줄 모르는 자는 비록 부유하더라도 가난하다. 만족할 줄 아는 사람은 비록 가난하지만 부유하다. 만족을 모르는 자는 항상 오욕에 이끌려 만족할 줄 아는 사람이 있어 불쌍하게 여겨진다. 이것을 ‘만족할 줄 앎(知足)’이라 한다.

不知足者 雖富而貧

불지족자 수부이빈

知足之人 雖貧而富

지족지인 수빈이부

不知足者 常爲五欲所牽 爲知足者之所憐愍

불지족자 상위오욕소견 위지족자지소연민

是名知足

시명지족

Sutra commentary:

주석

Yán Huì, a disciple of Confucius, says:

공자의 제자인 안회(顏回)가 말하길

One bamboo “bowl”, one gourd “cup”,

一簞食，一瓢飲，

일단식, 일표음,

한 그릇의 밥과 한 표주박의 물

Dwelling in rejected alleys, others cannot endure his hardships, He nevertheless would not alter his bliss

在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。

재루항 인불감기우 회야불개기락

누추한 거리에 사는 것을, 사람들은 그 괴로움을 견디지 못하건만,
그는 그 즐거움을 고치지 않으니 훌륭하다.

Yán Huì was a great man. Confucius explained one thing and he understood ten. Since he was a very wise man, he knew contentment. He passed away when he was in his thirties, perhaps because he felt he lived long enough.

안회는 훌륭한 사람입니다. 공자가 하나를 설명하면 열을 이해했습니다. 아주 현명한 사람이므로 만족을 알았습니다. 삼십 대에 죽었지만 아마도 그거면 충분히 오래 살았다고 느꼈기 때문일 것입니다.

When he was alive, he was very poor. He could not afford to buy a bowl, so he took a section of bamboo and split it in half and used it as his bowl. Notice that he was content with just one such bamboo bowl, and he did

not have two. Similarly, for cup, he would use one gourd. He led a simple life, content with the bare minimum.

그는 살아생전에 매우 가난했습니다. 밥그릇 하나 살 돈도 없어서, 대나무 한쪽을 가져다가 반으로 잘라서 밥그릇으로 썼습니다. 그는 대나무 밥그릇도 두 개가 아니라 한 개로 만족했음을 아십시오. 이와 비슷하게 컵으로 조롱박을 썼습니다. 그는 단순한 인생을 살았고, 최소한으로 만족했습니다.

When it was time to sleep, he would find a back alley rejected by most, perhaps because it's too narrow or dirty, (to avoid having to contend with others; he wouldn't even claim a spot). He even had fewer possessions than a Third World peasant or Western homeless person! When other people became aware of his condition, they could not bare his hardships and dire poverty. However, if you asked him, he felt very happy and would not change a thing: no greed, no seeking. It's not because he was so obtuse that he deserved to be that destitute, nor is it because he lacked skills, talent or the intelligence to support himself. In fact, wise people simply do not waste time and energy on pursuing meaningless activities like us mortals.

잠잘 시간이 되면, 너무 좁거나 더러워 다른 사람이 원하지 않을 뒷골목을 찾았습니다. (다른 사람과 다투야 하는 상황을 피하려고, 자기 자리를 요구하지도 않았습니다). 그는 제3세계 시골 소작농이나 서양의 노숙자보다도 소유한 것이 적었습니다! 다른 사람이 그의 상태를 알아차리게 되었을 때, 그의 고초와 극단적 빈곤을 알지 못했습니다. 하지만 만약 여러분이 그에게 물었다면, 그는 매우 행복하고 아무것도 바꾸지 않았을 것입니다: 탐하지 않고, 구하지 않는다. 그가 너무 무더서 그렇게 빈곤해야 했던 것도 아니고, 자기 자신을 부양할 기술, 재능이나 지능이 부족해서 그런 것도 아닙니다. 우리 인간들은 무의미한 활동에 시간과 기운을 낭비하지만 현명한 자들은 그렇지 않습니다.

The Buddha says: **all of you Bhikshus**, all bhikshus, bhikshunis, shamis, shaminis, shikshamanas, upsasakas (lay men) and upasikas (lay women), **if you wish to be free from all suffering and difficulty**, suffering refers to bodily sufferings while difficulty refers to the mind's afflictions, **you**

should contemplate contentment.

부처님께서 말씀하시길: 너희 비구들아, 모든 비구, 비구니, 사미, 사미니, 식차마나, 우바새(남자 재가인) 그리고 우바이(여자 재가인), 만약 모든 고뇌를 벗어나고자 한다면, 여기서 “고”는 육체적인 괴로움을 의미하며, “뇌”는 마음의 번뇌를 뜻합니다. 마땅히 만족할 줄 아는 것(지족 知足)을 관해야 한다.

When Shakyamuni Buddha speaks Dharma, he's very concise: there is not a single extra word nor is it deficient by a single word. Most people who look at the original Chinese text, do not notice the character 觀 which means “contemplate.” If you are aware that you are suffering and in difficulty, then you can use the contentment Dharma to address it. How do we use it? By “contemplating” contentment.

석가모니 부처님께서 법을 설할 때, 매우 정확했습니다. 한 단어도 더 하시거나 부족하지 않았습니다. 중국어 원문을 보는 사람들 대부분 “관찰하다, 자세히 보다”라는 뜻인 “관觀”이란 이 단어를 잘 알지 못합니다. 만약 여러분이 고뇌하고 있음을 지각한다면, 그러면 이를 다스리는데 지족의 법을 사용할 수 있습니다. 어떻게 사용할까요? 지족을 “관”해서입니다.

What is the contemplation Dharma? This word is frequently mentioned in Buddhist texts, heavily quoted by cultivators and yet few really understand its meaning. I myself was perplexed about it. It was rather embarrassing because it's quite frequently mentioned in meditation texts. I'm only beginning to have some clues. Allow me to share them with you. Contemplation does not mean that you take the time and think about it (i.e. rack your brains about what it can possibly mean). You should not absolutely try to understand its meaning through mental processing! That's right, you heard me: Do not demand to understand. To wish to comprehend is OK, to insist on understanding is useless! This is what differentiates those who accomplished the contemplation Dharma from those who still don't get it.

관법(觀法)은 무엇일까요? 이 단어가 불교 문헌에서 자주 언급되며,

수행자들이 많이 인용하지만, 단지 소수만 그 의미를 이해합니다. 나 스스로도 이게 혼란스러웠습니다. 명상 관련 문헌에 꽤 자주 언급되기 때문에 상당히 황당했습니다. 나는 인제야 실마리를 좀 찾았습니다. 그래서 여러분과 그것을 나눠볼까 합니다. 관(觀)이란 여러분이 시간을 들여서 그것에 대하여 생각해 보는 것을 의미하지 않습니다. 예를 들어 도대체 그게 무슨 뜻인지 머리를 짜서 생각해 내는 그런게 아닙니다. 정신적인 처리를 통해 그 의미를 이해하려고 노력하면 절대 안 됩니다. 맞습니다. 내 말을 방금 들었다시피, 이해하려 하지 마십시오. 파악하길 바라는 것은 괜찮습니다. 이해에 대하여 고집하는 것은 쓸모없습니다. 이것이 바로 관법을 이룬 자와 그렇지 않은 자의 차이입니다.

The best way to practice contemplations is to cross your legs, preferably in full-lotus if you can, and concentrate. Affix your mind on the topic “contentment,” do not engage in mental deduction deliberation. Just fix your mind on that word. Those who practiced that Chan technique the “hua tou” would understand what I mean. If you don't, look for a Good Knowing Adviser and ask for help.

관하는데 가장 좋은 방법은 가부좌로 앉는 것입니다. 할 수 있다면 되도록 결가부좌로 말입니다. “지족”이란 주제를 마음에 고정합니다. 연역(演繹)이나 사변(思辯, 생각으로 사물의 옳고 그름을 가려냄)에 연루되지 마십시오. 그냥 여러분의 마음을 그 단어에 고정하세요. 선법인 화두를 해 본 사람들은 내 말의 의미를 이해할 것입니다. 만약 모르신다면, 선지식을 찾아서 도움을 청하세요.

The dharma of contentment is the dwelling of blessings, bliss, and peace. If you want to be rich and honored, have bliss, and be safe and peaceful, then you go there to get it. If you know where it is, you will certainly obtain it. He used such gentle words to tell us what to do! I know quite a few people who are very well read on Buddhism. Ask them a question and they can give you a long discourse on the subject. Should you encounter these types of folks, ask them how to obtain “*blessings, bliss, and peace.*” They'll probably give you many quotes, many are from this very section of the sutra: the Buddha says that we should know

contentment. Anyone who can read could also give you the same answer. You should inquire to the very end: do you have contentment? Knowing about the concepts is not the same as experiencing it, as putting it into practice. You must know where it is before we all can follow you to get to the same “dwelling,” place where we can collect the treasures.

지족의 법은 부유(富)하고 즐거우며(樂) 안온(安穩)한 곳입니다. 만약 여러분이 부유하고, 명예롭고, 안락하고, 안전하고, 평화롭고자 한다면, 거기 가서서 얻을 수 있습니다. 어디에 있는지 안다면, 반드시 얻을 것입니다. 부처님께서 우리에게 이런 온화한 단어를 사용해서 무엇을 해야하는지 말해줍니다. 나는 불교에 대해서 많이 읽은 사람들을 여럿 압니다. 그런 분들에게 질문을 하나 하면, 그런 주제에 대해서 긴 강연을 들을 수 있습니다. 여러분이 이런 부류의 사람을 만나면 어떻게 “부유, 즐거움, 안온(安穩)”을 얻을 수 있는지 한 번 물어보세요. 아마 이런 사람은 여러 인용문을 말해줄 것이고, 이 경전의 이 부분을 말하는 사람들이 꽤 있을 겁니다: 부처님께서 지족(만족을 알아야)해야 한다고 말씀하셨습니다. 누구든 읽을 줄 안다면, 그런 똑같은 대답을 해줄 것입니다. 그럼 맨 마지막으로 이런 걸 물을 수 있습니다. 당신은 지족합니까? 개념을 아는 것이 그걸 실행해서 경험하는 것과는 다릅니다. 우리가 보물을 모을 수 있는 그 똑같은 “머무는” 장소에 우리 모두 따라가기 전에 우선 그게 어디인지 알아야만 합니다.

There is a Chinese saying: “*Those who are content are always blissful; those who are patient are at peace* 知足常樂, 能忍自安.” Being satisfied with what one has brings happiness; to be able to endure anything (whether good or bad) is to be constantly at peace (with oneself and with the world).

중국말에 “만족할 줄 알면(지족) 항상 즐겁고, 능히 참으면 스스로 편안하다(知足常樂 能忍自安 지족상락 능인자안)”라고 했습니다. 가진 것으로 만족할 줄 알면 행복을 가져온다; 어떤 것이든 견딜 수 있어야 (좋은 나쁜든) 항상 평화롭다(스스로 그리고 세상과도).

How do you know they know the “dwelling of blessings, bliss and peace”? 그들이 “부유하고 즐거우며 안온한 곳”을 아는지 어떻게 알 수 있을까요?

People who are content, although they might sleep on the ground are peaceful and happy, even though they lack the basic amenities (how many of us would not mind sleeping on the ground?) They don't mind at all. Or should they be slighted, looked down upon, they aren't afflicted. In contrast, **those who are not content, although they might abide in the heavens, are still dissatisfied.** In the heavens, you get to enjoy your blessings. Want to eat? No problem: the most delicious heavenly food appears in the right amount. You don't even have to do the dishes to take out the garbage (arguably two common complaints for men). Want to travel? No problem, you immediately fly there: no need to drive to the airport, stand in those long security scan lines and be cooped up in narrow airplane seats for hours. Want to dress up for a party? No problem: the most delicate and exquisite clothes spontaneously appear for your use, no need to drive to the shopping center and fret having to hear your husband complaining about your spending habits. Imagine, life can be that great, and yet one would still be “dissatisfied!” Why? You’re dissatisfied because you still have unfulfilled desires; you still feel that you don't have enough: this is the nature of the self. If you don't have it, then you day dream about day and night. Once you obtained it, you are quickly bored or want more. You don't have, you're dissatisfied; you manage to get it, you're still dissatisfied. Why then indulge in desires?

넉넉히 만족할 줄 아는 사람은 비록 맨땅 위에 누워 있을지라도 오히려 편안하고 즐겁습니다. 기본적인 오락 시설이 없어도 (우리들 중 바닥에 자는 것을 꺼리지 않는 사람이 몇 명이나 됩니까?: 미국에서 서양인들에게 하신 법문이라, 청중은 바닥에 자는 걸 받아드리기 쉽지 않습니다) 이들은 전혀 꺼리지 않습니다. 무시당하고, 깔봐도 이들은 역시 번뇌롭지 않습니다. 반대로 만족할 줄 모르는 사람은 비록 천당에 있을지라도 자기 마음에 들지 않을 것입니다. 천당에서 여러분은 자신의 복을 즐기게 됩니다. 먹고 싶나요? 문제 없습니다. 천상에서 최고로 맛있는 음식이 적절한 양으로 나타납니다. 설거지할 필요도 없고, 쓰레기봉투를 내놓지 않아도 됩니다. (남자들의 가장 흔한 두 가지 불평임이 틀림없죠). 여행 가고 싶나요? 문제없습니다. 여러분은 즉시 그곳으로 날라갈 수 있습니다. 공항으로 운전해서 갈 필요도

없고, 보안검색을 위해서 긴 줄에 서 있을 필요도 없고, 몇 시간 동안 비행기의 좁은 의자에 끼어 앉을 필요가 없습니다. 파티를 위해서 차려입고 싶나요? 문제 없습니다. 최상의 곱고 세련된 옷이 여러분을 위해 자연스럽게 나타날 것입니다. 쇼핑물에 운전해서 갈 필요도 없고, 여러분의 소비 습관에 대하여 불평하는 남편을 초조해하며 들을 필요도 없습니다. 상상해보세요. 인생이 그렇게 훌륭할 수 있는데, 아직도 “불만족”할 수 있나요. 왜 그럴까요? 아직도 이루지 못한 욕심이 있기에 불만족스러운 것입니다; 아직도 가진게 충분하지 못하다고 느끼기 때문입니다. 이것이 아상의 성격입니다. 만약 당신이 갖지 못했다면, 당신은 밤낮으로 백일몽을 꾸니다. 그것(원하는 것)을 얻은 순간 바로 무료해지며, 더 많이 원합니다. 갖지 못하면 만족스럽지 못합니다. 그것을 어떻게 해서든 얻지만, 아직도 불만족스럽습니다. 그렇다면 왜 욕심을 만족시킵니까?

Did you know?

아셨나요?

Those who are not content, even if they are rich, they are poor. Compared to the “have not’s,” they are quite rich, and yet they personally feel that they still lack so much. If they could just make a few more billions, they’d be satisfied. **Those who are content, although they might be poor, they are rich:** They feel they have plenty already, they are no longer greedy. The truly wealthy people are no longer greedy because they understand that they became rich from not being greedy, being frugal and moderate in their spending habits.

만족할 줄 모르는 자는 비록 부유하더라도 가난합니다. “갖지 못한 것”에 비교하면 그들은 꽤 부유하지만 스스로 아직도 많이 모자르다고 느낍니다. 만약 몇십억 달러만 더 벌 수 있다면, 만족스러울지도 모릅니다. **만족할 줄 아는 사람은 비록 가난하지만 부유합니다.** 이들은 이미 풍족하게 가졌다고 느끼며, 더는 탐하지 않습니다. 참으로 부유한 사람은 소비 습관에 있어 탐하지 않고, 검소하고 절제하여 부자가 되었음을 이해하기 때문에 더 이상 탐하지 않습니다.

Those who are discontent are always dragged along by the five desires, and are pitied by those who are content. The five desires are:

만족을 모르는 자는 항상 오욕에 이끌려서, 만족할 줄 아는 사람이 있어 불쌍하게 여겨집니다. 오욕이란:

1. Sex: Like to look at nice-looking people.

성욕: 잘 생긴 사람 보는 것을 좋아합니다.

2. Wealth: Make lots of money to be financially independent, afford luxuries.

재물욕: 경제적으로 독립하고 사치품을 살 수 있게 많은 돈을 버는 것입니다.

3. Fame: Want others to respect and admire you.

명예욕: 다른 사람으로부터 존경받고 칭찬받고 싶습니다.

4. Sleep: Rest to have stamina and be healthy. Usually paired with

수면욕: 기력을 갖고 건강하기 위한 휴식. 보통 이것은 식욕과 한 쌍을 이룹니다.

5. Food: Indulge in good food, overeating.

식욕: 좋은 음식을 즐기고, 과식합니다.

Those fore-mentioned five desires “drag us along” and yet we feel that's most natural. For example, most of us like fine food. That desire, liking is natural; however the danger is in not knowing that we're pulled along. Once you've tasted those delicacies, then you crave for more of the same. Furthermore, if you eat a lot of cheese, butter and dairy products, your sexual desires increase and multiply. To satisfy one desire usually subjects us to being needled by another desire. It's like living in a stupor, that's why we “*are pitied by those who are content.*” They pity us because they went through it and now experience the bliss of self-mastery from the Dharma of contentment. It's pitiful because we mistake suffering for happiness, we refuse to believe their words, and if we do believe them then we refuse to find a way out. This is what the Buddha refers as “accumulation”: suffering piling up on each other endlessly.

이 앞에서 언급한 오욕은 “우리를 이리저리 끌고 다니지만” 우리는 그것이 가장 자연스럽다고 여깁니다. 예를 들어 우리 대부분은 질 좋은 음식을 좋아합니다. 그걸 좋아하는 것, 그 탐욕은 자연스러운 것입니다. 위험은 우리가 이리저리 끌려다닌다는 것을 알지 못하는데 있습니다. 우리가 이런 별미들을 맛보고 나면, 그와 같은 것을 더 먹고 싶어 됩니다. 게다가 여러분이 치즈, 버터, 유제품을 많이 먹으면 성욕이 증폭됩니다. 주로 욕심 하나를 만족시키려면 또 다른 욕심에 의해 엮여야 합니다. 이는 마치 혼수상태에 사는 것과 같습니다. 그런 이유로 우리는 “만족할 줄 아는 자들로 불쌍해집니다”. 이들은 이미 이것 거처서, 이제 지족의 법으로 자제의 안락을 경험하였기 때문에, 우릴 불쌍히 여깁니다. 그게 불쌍한 이유는 우리가 괴로움을 행복으로 착각하고, 이들이 하는 말을 믿는 걸 거부하기 때문입니다. 만일 우리가 그들을 믿어도, 탈출구 찾으려 하지 않습니다. 이것이 바로 부처님이 말씀하신 “집성제”입니다. 괴로움은 끝없이 서로 쌓이고 쌓입니다.

There is a saying:
이런 말이 있습니다.

Destitute left-home disciples of the Buddha, call themselves poor; in actuality their body is poor but the Way is not

부처님의 빈곤한 출가인 제자들은, 스스로를 가난하다 부릅니다.

실제로는 그들이 몸은 가난하나 도(道)는 그렇지 않습니다.

窮釋子，口稱貧，實是身貧道不貧.

궁석자, 구칭빈실시신빈도불빈

Because they are poor, they wear rag clothes; in actuality their mind for the Way contains a priceless gem.

가난하여 떨어진 누더기를 입고 있지만, 현실에서 도에 대한 그들의 마음은 가치를 매길 수 없는 보석을 담고 있습니다.

貧則身常披縷褐，道則心藏無價珍.

빈측신 상피루갈, 도즉심장무가진.

Left-home disciples of the Buddha adopt the Buddha's last name: Shakya. They are supposed to be poor. In fact, they are very poor indeed.

부처님의 출가인 제자들은 부처님의 성씨인 Shakya(석釋)을 씁니다. 이들은 가난해야 합니다. 사실 이들은 매우 가난합니다.

In the old days, when left-home people refer to themselves, they'd say “this poor monk/nun”, meaning I'm practicing the Way of the poor. This used to be a status symbol: your poverty! Nowadays, left-home people tend to keep score with the size of their temples and bank accounts.

예전에 출가인은 스스로를 칭할 때 “이 가난한 비구/비구니”라고 했습니다. 그것은 빈곤의 길을 수행하고 있다는 뜻입니다. 빈곤이 지위의 상징이었습니다. 요즘은 출가인이 사찰이나 은행 계좌의 잔고 크기로 점수를 매기는 경향이 있습니다.

Actually, their body may be poor: they live in poverty, but their mind for the Way is not at all poor: their mind is indeed very rich with wisdom and goodness. Left-home people chose to live with the least possible material things so as to preserve their spiritual blessings. Material possessions cause attachments. Spiritual blessings lead to liberation.

사실 이들의 몸은 매우 가난할 수 있고, 빈곤 속에 살지만, 도(道)에 대한 마음은 전혀 가난하지 않습니다. 이들의 마음은 참으로 지혜와 선(善)으로 크게 부유합니다. 출가인은 가능한 최소의 물질을 갖고 살기로 택했고, 그렇게 그들은 영적인 복을 보존합니다. 물질적인 소유는 집착을 일으킵니다. 영적인 복이 해탈로 이끅니다.

Because of their poor living standards, left-home people used to collect discarded cloths, perhaps from garbage dumps. They then thoroughly washed them, pieced them together and then dyed them with some left-home people colors. That's how they made their monks' clothes.

그들의 가난한 생활 기준 덕분에, 출가인은 쓰레기통이든 어디에서든 버린

옷을 모아서 사용했었습니다. 그리고 그걸 완전히 빨아서 조각조각 붙인 후, 출가자의 색상 몇 가지로 염색합니다. 그것이 승려의 옷을 만들었던 방법입니다.

If you know how to cultivate the Way, your mind actually contains a priceless gem: something that ordinary people cannot afford.

도를 닦는 방법을 안다면, 여러분의 마음은 실제로 가치를 매길 수 없는 보물을 가지고 있습니다.

In summary, the Dharma of contentment can help free us from the bonds of attachments (能 解脫 煩惱的纏縛), obtain safe and secure place of abode (得到 安穩的 處所), and prevent us from being harassed and confused by the five desires (不被 五欲 擾亂).

요약하자면 지족의 법은 우리를 집착의 끈으로부터 해방시켜 줄 수 있고 (能 解脫 煩惱的纏縛 능 해탈 번뇌적전박), 안온한 곳을 얻게 해주며 (得到 安穩的 處所 득도 안온적 처소), 오욕으로 괴롭고 혼란스러운 것을 막아줍니다 (不被 五欲 擾亂 불피 오욕 요란).

C6 Seclusion merit and virtue

원리(远离)의 공덕: 적정원리(寂靜遠離)

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, seek quietude, the Unconditioned, peace and bliss. You should be apart from confusion and disturbances, and dwell alone in seclusion. People who dwell in quietude are revered by the heavenly ruler Shakra and all the gods.

비구들이여, 적정무위(寂靜無爲)의 안락(安樂)을 구하라. 마땅히 안팎의 심란(心亂)과 시끄러움을 떠나 혼자서 한가한 곳에 있어야 한다. 조용하고 한가한 곳에 있는 사람은 제석천(帝釋天)도 공경한다.

汝等比丘 欲求寂靜無爲安樂

여등비구 욕구적정무위안락

當離憤鬧 獨處閒居

당리궤료 독처한거

靜處之人 帝釋諸天所共敬重

정처지인 제석제천소공경중

For this reason you should renounce your own group and other groups, and dwell alone in seclusion in order to contemplate the basis for the cessation of suffering. If you delight in crowds, you will undergo a lot of affliction. It is like when a flock of birds gathers in a great tree, it is in danger of withering and collapsing.

그러므로 마땅히 마음속에 일어나는 갖가지 생각과 따르는 사람들을 버리고, 비고 고요한 곳에 홀로 거처하여 괴로움의 멸(滅)에 대한 근본을 관(觀)해야 할 것이다. 만일 무리를 좋아하는 사람이 있다면 많은 괴로움을 겪을 것이다. 마치 큰 나무에 많은 새가 모여 앉으면 그 가지가 부러질 근심이 있는 것과 같다.

是故當捨 己衆他衆

시고당사 기중타중

空閒獨處 思滅苦本

공한독처 사멸고본

若樂衆者 則受衆惱

약락중자 즉수중뇌

譬如大樹 衆鳥集之 則有枯折之患

비여대수 중조집지 즉유고절지환

One who is bound and attached to the world drowns in a multitude of

suffering, like an old elephant sunk in mud, who is unable to get himself out. This is known as seclusion.

세간 일에 얽매이고 집착하여 여러 겹의 괴로움에 빠지는 것은 마치 늙은 코끼리가 진흙 수렁에 빠져 스스로 헤어 나오지 못하는 것과 같다. 이것을 ‘멀리 떠남(원리 遠離)’이라 한다.

世間縛著 沒於衆苦

세간박착 몰어중고

譬如老象溺泥 不能自出

비여노상익니 부능자출

是名遠離

시명원리

Sutra commentary:

주석

Seclusion is to keep a great distance between you and the noise, excitement and commotion. That is to create merit and virtue. On the other hand, to not seek seclusion and to run after excitement and noise would tend to lead us to create offenses.

멀리 떠남(원리 遠離)이란 여러분과 소음, 흥분 그리고 소동 사이에 큰 거리를 유지하는 것입니다. 반면에 멀리 떠남(원리)을 추구하지 않고, 흥분과 소음을 뒤쫓는 것은 죄를 짓도록 하는 경향이 있을 것입니다.

The Buddha says: all of you cultivators should **seek quietude, the Unconditioned, peace and bliss**. “*Quietude*” means to be isolated, there are no people around. It also means the lack of noise, no movement. It could be explained that in order to enter samadhi (more easily), one's mind should have no one and should not move. And you should also seek the “*Unconditioned*.” This is usually explained as independent of other

(external conditions). I tend to simplify it and explain it as “Un” not, “conditioned” action. The conscious mind ceases to function. That's obtaining liberation, the state of the Fourth Stage Arhat and higher. “And” you should also seek “*peace and bliss*.” “Peace” is a state of light ease when meditating. “Bliss” refers to meditation bliss, not the typical “happiness” that ordinary people seek. This is the state of cultivators: they experience a light ease, feel at peace and enjoy the bliss from Dhyana/samadhi. This bliss can be better than sensual pleasures (that's why we like to cultivate!)

부처님께서 말씀하시길, 너희 모든 수행자는 **적정무위(寂靜無爲)의 안락(安樂)을 구하라**고 하셨습니다. “적정(寂靜)”이란 격리됨을 의미합니다. 주변에 사람이 없는 것입니다. 이는 또한 소음도 움직임도 없음을 의미합니다. 이를 삼매에(더욱 쉽게) 들어가기 위해서, 마음에 아무도 없어야 하며, 움직여서도 안된다고 설명할 수 있습니다. 그리고 “무위(無爲)”도 구해야 합니다. 이것은 주로 다른 이들(외부 조건)로부터 독립적이라고 설명할 수 있습니다. 나는 이것을 간단히 Unconditioned - Un 없다 (무) 그리고 Conditioned 액션(위)으로 설명합니다. 의식의 마음이 작동을 멈춥니다. 이게 바로 해탈을 얻었음 즉 아라한 또는 그 이상의 경계를 의미합니다. 그리고 여러분은 “안락(安樂)”을 구해야 합니다. “안(安)”은 참선할 때 가볍고 편안한 경계(상태)입니다. “락(樂)”은 명상/참선의 즐거움을 의미합니다. 평범한 사람들이 구하는 일반적인 “행복”이 아닙니다. 이것은 수행자의 경계입니다. 이들은 가벼운 편안함을 경험하고, 평화를 느끼며, 선정에서 즐거움을 얻습니다. 이 즐거움은 감각적 쾌락보다 더 좋을 수 있습니다. (우리가 그래서 수행하는 것입니다).

You should be apart from confusion and disturbances, and dwell alone in seclusion. Cultivators seek to quiet their mind. That's why they should distance themselves from agitation, go to secluded places where they won't be disturbed, making it easier to enter samadhi. Seclusion means to segregate from worldly pursuits and concentrate on cultivation.

마땅히 안팎의 심란(心亂)과 시끄러움을 떠나 혼자서 한가한 곳에 있어야 합니다. 수행자는 마음의 조용함을 얻고자 합니다. 그러므로 동요로부터 스스로 거리를 두어야 합니다. 방해받지 않을 만한 숨겨진 장소에 가면, 삼매에

들기 더 쉬워집니다. 멀리 떨어짐은 세속적인 추구로부터 떨어져서 수행에 집중함을 의미합니다.

The Chan school advocates cultivating in secluded areas such as high mountains or deep valleys. In these place, there is no TV, you don't have to answer the phone and you have fewer noises to contend with.

선종에서 고산이나 깊은 산골짜기와 같은 고립된 장소에서 수행하는 것을 권합니다. 이런 곳에서 TV도 없고, 전화를 받을 필요가 없으며, 다뤄야 할 소음도 더 적습니다.

It's much easier said than done. Those high-level cultivators such as the patriarchs who attained the Way, thanks to practicing in seclusion, were able to do so because they have a lot of blessings. It takes a great deal of blessings to be able to locate a secluded place. For example, a Chan practitioner went up to the mountains to cultivate. He ran across a stone cave which was perfect for cultivation. Unfortunately, it was already occupied by a tiger. The Chan monk decided to stay at the cave, he therefore informed the tiger of his wish. The tiger quietly moved out without putting up any resistance. He was able to accomplish this because he had prior blessings.

이것이 말하기는 하는 것보다 쉽습니다. 은둔 수행 덕분에 득도한(깨달은) 조사스님과 같이 높은 단계 수행자는 복이 많아서 그렇게 할 수 있었습니다. 멀리 떨어진 곳을 찾는데 큰 복이 필요합니다. 예를 들어 어떤 한 선 수행자가 수행하려고 산에 올라갑니다. 수행에 완벽한 암벽 동굴을 지나갑니다. 불행하게도 거기에 이미 호랑이가 살고 있습니다. 선승은 그 동굴에서 지내기로 결심했습니다. 그래서 그는 호랑이에게 그의 바램을 알렸습니다. 호랑이는 반항하지 않고 즉시 동굴에서 나갔습니다. 그는 예전의 복으로 그런 것을 이룰 수 있었습니다.

Cultivators who **dwell in quietude**, are often **revered by the heavenly ruler Shakra and all the gods**. They are revered for their virtues of the Way. Gods often act as their Dharma protectors, come to pay their respects

and make offerings.

조용하고 한가한 곳에 있는 수행자는 자주 제석천(帝釋天)과 모든 천신에게서 공경을 받습니다. 이들은 그들의 도덕을 공경하는 것이고, 천신은 자주 그들의 호법자가 되어서 공경을 표하며 공양을 올립니다.

For this reason you should renounce your own group and other groups, forsake engaging with others, severing your dependency on others. You should learn to get by on your own, **and dwell alone in seclusion**, so that no one can disturb you, so that you can single-mindedly apply efforts to develop samadhi power. What Dharma door should you use? **Contemplate the basis for the cessation of suffering**: that is, how to end suffering. To end it, you must first recognize it, determine where it came from and how it subsists: that's "*the basis*" for suffering. To get to the bottom of it, you must "*contemplate*": meditate. Once you see suffering, contemplate how to end it. DO it long enough and you'll naturally develop samadhi power. With samadhi power, your wisdom unfolds and you'll understand how to end suffering.

그러므로 마땅히 마음속에 일어나는 갖가지 생각과 따르는 사람들을 버리고, 즉 다른 이들과 연루되는 것을 버리고, 다른 이들에게 의존함을 잘라버립니다. **비고 고요한 곳에 홀로 거처하여**, 아무도 방해할 수 없게 합니다. 그래야 선정의 힘을 키우는 데만 일심으로 노력을 기울일 수 있습니다. 어떤 법의 문을 사용해야 할까요? **괴로움의 멸에 대한 근본을 관해야 할 것입니다.** 그것이 고를 끝내는 방법입니다. 괴로움에 끝을 내기 위해선 먼저 고를 인지하고, 그게 어디서 오는지, 고가 어떻게 자생하는지 알아야 합니다. 그것이 고의 “근본(本)”입니다. 그 바닥 끝에 닿으려면 “생각해야 씀”합니다. (관해야 합니다): 명상해야 합니다. 일단 괴로움을 보면, 그걸 어떻게 끝내야 하는지 관합니다. 이를 충분히 오랫동안 하면, 여러분은 자연스레 선정의 힘을 키울 것입니다. 선정의 힘으로 여러분은 지혜를 열고, 어떻게 괴로움에 끝을 낼 것인지 이해할 것입니다.

Before leaving, the Buddha reiterates: we must cultivate before we can open our wisdom and attain liberation.

떠나시기 전, 부처님께서 반복하셨습니다: 우리의 지혜를 열고 해탈을 얻을 때까지 반드시 수행해야만 한다.

If you delight in crowds, you will undergo a lot of affliction. To join any assembly, one must shoulder the members' afflictions and difficulties. When people go to the theatres, they dump their afflictions on the theatre. When people go to religious institutions, we'd better gear up to help bear their burden. Perhaps, that's why Catholic priests favor training in psychology and communications. The Buddhists, on the other hand, prefer to go into seclusion to develop their gongfu and build up their wisdom, before they are ready to re-engage with the assembly.

만일 무리를 좋아하는 사람이 있다면 많은 괴로움을 겪을 것입니다. 누구든 무리에 합류하면 그 무리의 구성원의 고뇌를 짊어져야만 합니다. 사람들이 극장에 가면 번뇌를 극장에 버립니다. 사람들이 종교시설에 오면 우리(스님들)가 그들의 짐을 짊어질 준비가 돼 있어야 할 것입니다. 아마도 그래서 카톨릭 신부님들이 심리학이나 커뮤니케이션 교육을 선호하는 것 같습니다. 다른 한편 불교에서는 무리와 다시 연루하기 앞서 쿵푸(선정의 힘)를 개발하고 지혜를 키우기 위해서 “원리”에 들어가길 선호합니다.

It is like when a flock of birds gathers in a great tree, it is in danger of withering and collapsing. The “*great tree*” represents the cultivator who chooses to make himself/herself available to help others; “*the flock of birds*” represents living beings who are tired of flying and therefore gather in great numbers to take shelter in the big tree. No matter how big the tree is, it can be “*in danger of of withering and collapsing.*” This analogy illustrates the fact that we're eventually stretched to the limit and can ultimately get into trouble.

마치 큰 나무에 많은 새가 모여 앉으면 그 가지가 부러질 근심이 있는 것과 같습니다. “큰 나무”는 다른 이들을 돕기 위해 자신을 이용할 수 있게 허락하기로 한 수행자를 말합니다. “많은 새”는 날다가 지쳐서 큰 나무를 은신처로 삼은 많은 수가 모인 중생을 나타냅니다. 나무가 얼마나 큰지 상관 없이, “시들거나 부러질 위험”이 있을 수 있습니다. 이 비유는 우리가 결국

한계에 부딪히고 궁극적으로 곤란에 처할 수 있다는 사실을 보여줍니다.

One who is bound and attached to the world (worldly people in other words) **drowns in a multitude of suffering**. It's very easy to spot them: they are paddling like crazy, bobbing up and down. My students often have this complaint. Some days it's very easy to sit in meditation, some other days it's just so trying: one can't sit still even for a brief moment. That's because they are still bound by suffering. They are supposed to reserve that time slot to single-mindedly devote themselves to their Chan practice. However, the moment they sit down, their mind is still at work, worrying about impending deadlines. It's **like an old elephant sunk in mud**, it's like a decrepit elephant. It may be pretty smart and wise, but its body no longer serves it well and unfortunately it finds itself stuck in the mud, the elephant's kryptonite. The elephant is thus **unable to get himself out**. All of its might proves ineffective in extricating itself from the death trap. The more it struggles, the deeper it sinks. Similarly, living beings are mired in afflictions (symbolized by mud). They do not have the strength nor tools to extricate themselves. Since they can't, they have to endlessly revolve in the Wheel of Reincarnation.

세간 일에 얽매이고 집착하여(달리 말해서 세상/세속 사람들은) **여러 겹의 괴로움에 빠집니다**. 이런 이들은 매우 찾기 쉽습니다. 이들은 미친 듯이 노를 젓고, 위아래로 휩휩 움직입니다. 내 학생들은 주로 이런 불평을 합니다. 어떤 날은 앉아서 참선하기가 매우 쉽고, 어떤 날은 또 그냥 노력만 합니다. 한시도 가만히 앉을 수 없습니다. 이들이 아직도 괴로움이 묶여 있기 때문입니다. 이들은 일심으로 선 수행에 전념하기 위해서 시간대를 마련해 놓아야 합니다. 하지만 앉는 순간 마음은 아직도 직장에 있어서 촉박한 마감 시간을 걱정하게 됩니다. 이는 **마치 늙은 코끼리가 진흙 수렁에 빠져**, 즉 늙어빠진 코끼리와 같습니다. 코끼리가 매우 똑똑하고 현명할 수 있지만, 몸은 더이상 말을 잘 듣지 않고, 불행히도 코끼리의 크립토나이트(슈퍼맨이 힘을 못 쓰게 하는 물질) 같은 진흙 구덩이에 빠졌습니다. 코끼리는 **스스로 헤어 나오지 못합니다**. 이 모든 것이 자신을 죽음의 함정에서 탈출시키는데 비효과적이란 것을 증명할지도 모릅니다. 더 허우적거릴수록, 더 깊게 빠집니다. 그와 비슷하게 중생도 번뇌에 빠집니다(진흙으로 상징됨). 이들은 스스로 탈출할만한 힘도

도구도 없습니다. 할 수 없으므로 이들은 끊임없이 윤회의 바퀴에 돌고 돌아야만 합니다.

This is known as seclusion. Such is the Dharma of seclusion.

이것을 ‘멀리 떠남(원리 遠離)’이라 한다. 이런 것이 원리(遠離)의 법입니다.

Sanghans who are new to cultivation, are reluctant to go into seclusion because they are accustomed to the tumult. Furthermore, they are worried about securing food and drink to sustain themselves. Buddhist sutras would prove those worries and fears to be unfounded. We can still get dharma protectors in secluded places who would provide for us.

수행에 초심자인 스님들은 소음에 익숙하여서 은둔 수행에 들어가는 것을 꺼립니다. 게다가 이들은 자신을 지탱할 수 있는 식품 확보에 대한 걱정이 있습니다. 불경에서 이런 걱정과 두려움이 사실무근임을 증명할 것입니다. 은둔처(원리 수행하는 곳)에서도 우리를 지원해 줄 호법자들이 있을 것입니다.

The Asians are fond of the Zen gardens. This Japanese concept is quite popular because it offers us a break from the hustle and bustle of daily living, a place of retreat where we can reset and restore our balance. If you find yourself unable to go to secluded mountains and far away ravines, you can set up your own Zen garden. For example, set up an altar with Buddha and Bodhisattva images. The Dharma protectors would immediately come to guard the images. The area around the altar would be an excellent place for your daily practice.

아시아 사람들은 쯔 가든을 좋아합니다. 이 일본적 개념은 혼잡하고 부산한 일상으로부터 휴식을 주기 때문에 꽤 유명합니다. 우리가 균형을 새로 시작하고 회복할 수 있는 피난처입니다. 떨어진 산이나 먼 산골짜기에 갈 수 없다면, 자신만의 쯔 가든을 만들어 볼 수 있습니다. 예를 들어 불보살님의 불상(이미지)로 불단을 만드는 것입니다. 호법자이 즉시 이런 이미지(불상)를 지키러 올 것입니다. 불단 주변은 여러분의 일상 수행에 훌륭한 장소가 될 것입니다.

C7 Vigor merit and virtue

정진 공덕: 정진무난(精進無難)

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if you are vigorous no affair will be difficult for you; for this reason all of you should always be vigorous. It is like a small stream flowing for a long time which is able to bore through stone. If, on the other hand, the mind of one who cultivates frequently becomes lax and often inclined to give up, it is like trying to make a fire by friction but resting before there is any heat; though one wants to make a fire, the fire is difficult to obtain. This is known as vigor.

비구들이여, 만일 부지런히 정진한다면 어려운 일이 없을 것이다. 그러므로 너희들 모두는 항상 부지런히 정진해야 한다. 비유컨대 작은 물방울도 쉬지 않고 떨어지면 돌을 뚫는 것과 같다. 만약 수행자의 마음이 게을러 정진을 쉬게 되면, 마치 나무를 비벼 불씨를 얻으려 할 때 나무가 뜨거워지기도 전에 그만두는 것과 같다. 비록 아무리 불씨를 얻으려고 하더라도 얻지 못할 것이다. 이것을 ‘끊임없이 노력함(정진 精進)’이라 한다.

汝等比丘 若勤精進 則事無難者

여등비구 약근정진 즉사무난자

是故汝等 當勤精進

시고여등 당근정진

譬如小水 長流則能穿石

비여소수 장류즉능천석

若行者之心 數數懈廢

약행자지심 삭삭해폐

譬如鑽火 未熱而息

비여찬화 미열이식

雖欲得火 火難可得 是名精進

수욕득화 환안가득 시명정진

Sutra commentary:

주석

Vigor is made of two sides:

정진은 두 면으로 되어 있습니다.

1. You are not vigorous because you feel tired and wish to stop and rest; or you are simply fed up. You cultivated for several months and are not enlightened yet. This is the negative side

여러분이 정진하지 않는 이유는 피곤해서 그만하고 쉬고 싶거나, 또는 단순히 진저리가 난 것입니다. 몇 달간 수행했는데, 아직 깨달지 못한 겁니다. 이것이 그 부정적인 면입니다.

2. On the straight up definition side, vigor has two aspects: 1. “*pure* 精” homogenous, not mixed up by different components; 2. “*progress* 進” progress forward, to get closer.

그냥 곧바로 정의를 본다면 정진은 두 가지 측면이 있습니다. 1. “정精” 순수하다, 정제한 즉 다른 요소와 섞이지 않았다; 2. “진進” 앞으로 나아가다, 더 가까워지다.

Cultivators need to perfect this vigor paramita because it brings us quicker to the fruitions. When tired, we should still continue to cultivate instead of resting. To take a break is tantamount to being vanquished by obstructions. One of the tasks of cultivation is to figure out ways to overcome obstructions so as to move ever closer to our goals. That's why cultivators should rely on the vigor dharma door.

수행자는 이 정진바라밀을 완성할 필요가 있습니다. 왜냐하면 정진이 우릴 더

빨리 과위로 데려다 주기 때문입니다. 피곤할 때, 쉬는 대신 계속 수행해야 합니다. 휴식을 취하는 것은 장애로 정복당하는 것과 같습니다. 장애를 극복하는 방법을 알아내서 우리 목표에 더 가깝게 가는 것도 수행의 한 부분입니다. 그것이 바로 수행자가 정진 법문에 의지해야 하는 까닭입니다.

The Buddha says: **All of you Bhikshus, all of you cultivators. if you are vigorous no affair will be difficult for you.**

부처님께서 말씀하시길: 너희 비구들이여, 여러분 모든 수행자. 만일 부지런히 정진한다면 어려운 일이 없을 것입니다.

I reiterate, vigor has two aspects: 1. Unchanging 2. Progress. If you lack vigor, then initially, you are enthusiastic and work very hard; afterwards you experience setbacks or are distracted and therefore do not work as hard as before. For instance, my students usually meditate for an hour each day. At times, they are just too busy during the day to accomplish this. By the time they get home and take care of household chores, they are simply too exhausted but yet they still have to sit and meditate for an hour. If they sit less than an hour, that's lack of vigor. Tired or not, busy or not, if they still sit for an hour without fail, that is vigor.

내가 반복합니다. 정진(精進)에는 두 가지 측면이 있습니다. 1. 정精 바뀌지 않는다 2. 진進 진전하다. 정진이 부족하다면, 말그대로 여러분은 열광적이고 열심히 하다가 좌절을 경험하거나 방해받고, 전보다 열심히 하지 않을 것입니다. 예를 들어 내 학생들은 주로 매일 한 시간씩 참선합니다. 그런데 어떨 때에는 그렇게 하기엔 낮에 너무 바쁠 때가 있습니다. 그래서 집에 돌아와서 집안일을 처리할 때가 되면, 그냥 너무 피곤하기도 합니다. 하지만 그래도 앉아서 한 시간 동안 참선해야 합니다. 한 시간보다 덜 앉으면 정진이 부족한 것입니다. 피곤하든 그렇지 않든, 바쁘든 바쁘지 않든 빠지지 않고 한 시간 앉는다면 그건 정진입니다.

I have a disciple who was a devout Catholic. She had cancer and was told that she had one year left before the organ failed. She decided to join our assembly, initially out of enjoyment of the Buddhadharma and later, she

took it more seriously because she found out that she could learn to prolong her life. Within a year, she progressed from zero samadhi to eighth samadhi: the samadhi of neither thought nor non-thought. How was it possible? She was very vigorous in her practice. She would meditate for two hours every day. On the weekend, she would often accompany me out of town to propagate the Dharma: that would be around 20 hours non-stop. Although she was in her late sixties, she managed to overcome her age and diseases. She single-mindedly practiced with great vigor. As a result, her gongfu grew by leaps and bounds. One year after she began her Buddhist practice, her doctor informed her that her cancer was in remission. She used to have to take a handful of pills every day, some of which would have to be taken until the end of her life. After giving her a thorough examination, her doctor declared that she no longer had to take any medication. She humorously recounted the story to me: her doctor scratched his head and with a rather perplexed look said that he had no clue why this drastic change occurred. This is an example of what the Buddha said, *“If you are vigorous no affair will be difficult for you.”*

나에게는 절실한 천주교인 제자가 있습니다. 그녀는 암이 있어서 장기가 멈추기 전까지 일 년밖에 남지 않았다고 들었습니다. 그녀가 처음에 불법의 즐거움으로 우리 법회에 합류하고자 결정했는데, 그 후 수명을 연장할 수 있다는 것을 배운 후, 더 진지하게 여겼습니다. 일 년 이내에 그녀는 제로 선정(선정이 아예 없는 상태)에서 비상비비상처정(非想非非想處定) 즉 생각도 아니고, 생각이 아닌 것도 아닌 곳인 팔정八定까지 진전하였습니다. 어떻게 그렇게 가능할까요? 그녀는 수행에 있어 매우 열심히(정진)이었습니다. 그녀는 매일 두 시간씩 참선하였습니다. 주말에는 자주 나를 따라 법을 퍼뜨리기 위해 시외로 나갔는데, 보통 쉬지 않고 년스탑 20시간 여행이었습니다. 60대 후반임에도 불구하고, 그녀는 나이와 질병을 어떻게든 극복해냈습니다. 그녀는 큰 정진을 갖고 일심으로 수행하였습니다. 결과적으로 그녀의 쿵푸(수행의 힘)는 더 높이 더 멀리 커졌습니다. 불교 수행을 시작한 지 일 년 후, 의사는 그녀에게 암이 차도가 생겼다고 말해줬습니다. 예전에 매일 약을 한 움큼씩 복용했었는데, 그중에는 죽을 때까지 복용해야 하는 것도 있었습니다. 정밀검사 후 의사는 그녀에게 더 이상 약을 먹지 않아도 된다고 선포하였습니다. 그녀는 익살스럽게 이 이야기를 나에게 차근차근

해주었는데, 의사가 머리를 극적극적이고 난감한 표정을 지으면서, 어떻게 이런 엄청난게 큰 변화가 생겼는지 전혀 알 수가 없다고 말했다고 합니다. 이것이 부처님 말씀의 한 예입니다. “끊임없이 노력(정진)하면 어떤 일도 여러분에게 어려울 것이 없습니다”.

The Vietnamese have a saying: *“If you keep on filing the block of steel, one day it will become a needle.”* No matter how big the block of steel is, if you keep on working on it, it will eventually become as small as a needle. I often remind my students that failure occurs because you quit. If you don't quit, that's vigor: eventually you'll get to your end destination.

베트남 속담에 “당신이 쇠덩어리를 계속 갈고 갈면, 어느 날 이것이 바늘이 될 것이다”. 쇠덩어리가 얼마나 큰지 상관없이, 만약 계속 전념하면, 결국에 바늘만큼 작게 될 것입니다. 나는 자주 학생들에게 실패는 너희가 그만두기 때문이라고 말해줍니다. 만약 그만두지 않으면 그것이 정진입니다. 여러분은 결국 최종 목적지에 도달할 것입니다.

For this reason all of you should always be vigorous. The word “always” is rather important. It tends to get lost in the translation. “Always vigorous” is for double emphasis: vigorously vigorous!

그러므로 너희들 모두 항상 부지런히 정진해야 한다. 이 “항상”이라는 단어가 중요합니다. 이것이 번역할 때 빠지는 경향이 있습니다. “항상 열심히 노력(정진)”은 이중으로 강조하는 것입니다: 정진스럽게 정진하라!

Next, the Buddha uses an analogy. **It is like a small stream flowing for a long time which is able to bore through stone.** The smallest amount of water, even like drops of water, if it does not stop flowing or falling, it can bore through stone: every one knows this.

그 다음 부처님은 비유를 사용하셨습니다. **비유컨대 작은 물방울도 쉬지 않고 떨어지면 돌을 뚫는 것과 같다.** 가장 작은 양의 물도, 물 몇 방울조차도, 흐르거나 떨어지는 것이 멈추지 않는다면 돌을 뚫을 수 있습니다. 모두 그걸 압니다.

If, on the other hand, the mind of one who cultivates frequently becomes lax, perhaps out of boredom or impatience and often inclined to give up, the mind abandons it before it's completed. This is a common habit for worldly people: they start all undertakings with great fanfare and enthusiasm, as time goes on, the glamour wears off and they quickly lose interest and turn their attention on to other projects that are more easier to attain!

만약 수행인의 마음이 게을러, 아마도 지루하거나 인내심이 부족하여, 정진을 쉬게 되면, 완성되기 전에 마음이 포기하게 됩니다. 이는 세간 사람들에게 일반적인 습관입니다. 사람들은 커다란 빵빠레(허세)와 열정을 갖고 모든 일을 시작합니다. 시간이 지나면서 매력은 줄어들어 빠르게 관심을 잃고, 더 쉽게 할 수 있는 다른 프로젝트로 관심을 돌리게 됩니다.

When I taught Chan, I urged my pupils to practice vigorously to quickly enter samadhi. In this Dharma Ending Age, very few people have the blessings to cultivate. If you have affinities with the Dharma, you should understand the importance of the development of samadhi power. Samadhi brings on "Chan bliss." It is very wonderful indeed. This is why we cultivate: it feels fantastic. After a hard day's work, instead of relaxing in front of the TV or enjoying some play time, try meditation. It's quite worthwhile and inconceivably beneficial!

내가 선을 가르칠 때, 제자들에게 빨리 삼매에 들어가기 위해 열심히 정진하라고 재촉합니다. 말법시에는 아주 소수의 사람만 수행할 복이 있습니다. 여러분이 법과 인연이 있다면 선정의 힘 개발의 중요성을 이해할 것입니다. 선정이 "선의 안락"을 가져옵니다. 이는 참으로 멋집니다. 이것이 우리가 수행하는 이유입니다. 환상적입니다. 힘든 하루를 보낸 후 TV 앞에서 쉬거나 놀면서 시간을 즐기는 대신 명상을 해보세요. 꽤 가치있는 일이고 불가사의하게 유익합니다.

If you stop half way, it is like trying to make a fire by friction but resting before there is any heat; though one wants to make a fire, the fire is difficult to obtain. Back then, people used to rub sticks together to make

fire. They gathered fire starting materials, bore a small hole on a large wood branch, take a smaller stick, sharpen its tip and insert it into the small hole of the large branch. Then they started rubbing the small stick in between, with a cupped hand to generate heat and sparks. One has to keep rubbing until there are sparks otherwise there is no fire.

중간에 그만둔다면, 이는 마치 나무를 비벼 불씨를 얻으려 할 때, 나무가 뜨거워지기도 전에 그만두는 것과 같습니다. 비록 아무리 불씨를 얻으려고 하더라도 얻지 못할 것입니다. 옛날에 사람들은 나뭇대기를 비벼서 불을 얻었습니다. 사람들은 불을 시작하기 위한 재료를 모았고, 큰 장작을 작은 구멍에 넣은 후, 작은 막대기의 끝을 뾰족하게 만들어 그것을 큰 장작의 작은 구멍에 넣었습니다. 그런 후 작은 막대기를 비벼서 열과 불꽃을 만들어냅니다. 불꽃이 생길 때까지 계속 비벼야 하지, 그렇지 않으면 불은 없습니다.

This is known as vigor. This is the Dharma of vigor. Don't rest when you are tired. Although you've been cultivating for some time and could not see any concrete result or response, you still continue to cultivate. Don't lose enthusiasm. Be less enamored with personal comfort, and do not be overly obsessed with profits, do not demand results. Success/benefit/result is inherent in not stopping. Please keep this in mind.

이것을 ‘끊임없이 노력함(정진 精進)’이라 합니다. 이것이 정진법입니다. 피곤할 때 쉬지 마세요. 당신이 한동안 수행을 해왔는데도 단단한 결실이나 감응이 없었다면, 계속 수행해나가야 합니다. 그 열정을 잃지 마십시오. 개인의 편안함에 덜 매료되시고, 이익에 과하게 사로잡히지 않도록 하십시오. 결과를 요구하지 마십시오. 성공/이익/결과는 멈추지 않는 데 있습니다. 유념하십시오.

The ancients had a saying: 옛말에 이르기를,

Cultivation is like rowing against the current, if one does not progress, one invariably regresses;

배운다는 것(수행)은 강물을 거슬러 배를 모는 것과 같지만, 진전하지 않는

것은 곧 퇴보이다.

學如逆水行舟 학여역수행주 , 不進則退 부진즉퇴 ;

It's also like a horse in full gallop in the plains, it's very easy to go fast but very hard to slow down.

이는 마치 평원에서 말이 달리는 것과 같이, 빨리 가기는 쉽지만 늦추는건 어렵다.

如平原走馬 여평원주마 , 易放難收 역방난수

To cultivate is like trying to row a boat upstream. The inertia is already hard to deal with. Add on top of that, we're going against the current. The boat is an analogy of our karmic obstructions, the current represents external obstructions: Both can be overwhelming.

수행은 마치 배를 저어서 물을 거슬러 올라가려고 하는 것과 같습니다. 그 관성은 이미 다스리기 어렵습니다. 그런데 거기에 추가로, 우리가 흐름에 반대로 가고 있는 것입니다. 배는 우리의 업장의 비유이며, 물의 흐름은 외부적 장애를 보여줍니다. 둘 다 모두 압도적일 수 있습니다.

If we don't make progress, our own weight and the force of the current invariably push us backward. If we stop trying, we are bound to regress!

우리가 진전하지 못하면, 우리 자신의 무게와 그 흐름의 힘이 반드시 우리를 뒤로 밀어낼 것입니다. 우리가 노력을 멈추면 후퇴하게 돼 있습니다.

Cultivation is also like a horse riding full speed on flat and unobstructed ground. Under the circumstances, it's easy to go into full gallop. However, once at full speed, it's quite difficult to retain control or tell the horse to slow down.

수행이란 마치 평원에서 말을 전속력으로 내달리는 것과 같습니다. 그런 상황에서는 전속력으로 가는 게 쉽습니다. 하지만 전속력으로 달리기 시작하면 말을 다스리거나 속도를 늦추는 게 상당히 어렵습니다.

The boat going upstream refers to the difficulties arising from obstructions. It requires constant hard work to keep making progress. The horse in full gallop refers to the difficulties associated with indulging in desires. They need to be reined in lest one loses control.

배가 물을 거슬러 가는 것은 장애에서 오는 어려움을 의미합니다. 끊임없이 노력해야만 진전을 계속할 수 있습니다. 전속력으로 달리는 말은 여러 탐욕을 따라 방종하는데 생기는 어려움을 뜻합니다. 통제를 잃지 않기 위하여 고삐를 당겨야 합니다.

In either case, one must always be vigorous to overcome external obstructions and internal passions.

어떤 경우에도 외적 장애와 내적 열정을 극복하기 위해 언제나 정진해야만 합니다.

C8 Mindfulness merit and virtue

불망념공덕(不忘念功德)

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, seeking for a Good Knowing Adviser, or for a benevolent Dharma protector, does not compare with mindfulness. If you do not neglect mindfulness, the thieves of afflictions have no way of entering you.

비구들이여, 선지식(善知識) 구하거나 선호조(善護助, 선한 호법자)를 구하는 것은 불망념(不忘念)과 같지는 않다. 만약 너희가 불망념(不忘念)을 무시하지 않으면, 모든 번뇌의 도적이 능히 들어올 수 없다.

汝等比丘 求善知識 求善護助

여등비구 구선지식 구선호조

無如不忘念

무여불망념

若不忘念者 諸煩惱賊 則不能入

약유불망념자 제번뇌적 즉불능입

For this reason all of you should constantly collect the thoughts in your mind. If you lose mindfulness you will lose all merit and virtue. If your power of mindfulness is firm and strong, though you enter among the thieves of the five desires, they cannot harm you. It is like entering a battle wearing armor, thus there is nothing to fear. This is known as mindfulness.

너희들은 이런 까닭으로 항상 마음에 있는 생각(念)을 다스려야 마땅하다. 만일 그 염(念)을 잊는 자는 모든 공덕을 잃어버릴 것이며, 만일 염력(念力)이 굳고 강하면 비록 오욕(五欲)의 도적 속에 들어가더라도 해침을 받지 않을 것이다. 비유컨대 갑옷으로 무장하고 적진에 나아가서 두려울 것이 없는 것과 같다. 그러므로 ‘잊어버리지 않는 염(불망념, 不忘念)’ 이라 부른다.

是故汝等 常當攝念在心

시고여등 상당섭념재심

若失念者 則失諸功德

약실념자 즉실제공덕

若念力堅強 雖入五欲賊中 不爲所害

약념력건강 수입오욕적중 불위소해

譬如著鎧入陳則 無所畏

비여착개입진 즉무소외

是名不忘念

시명불망념

Sutra commentary:

주석

Mindfulness is also known as “*Not losing your thoughts* 不忘念.” “Lose” besides meaning to suffer losses, it also carries two other connotations: 1. not forget; 2. drop.

정념(마인드풀니스)는 불망념 不忘念 즉 생각을 잃지 않는 것으로도 알려져 있습니다. “잃는다”는 것은 손실에서 오는 괴로움 뿐만 아니라 또 다른 두 개의 함축적인 의미도 있습니다. 1. 잊지 않는 것 2. 내려놓는 것.

Therefore “*Not losing your thoughts*” means:

그러므로 “불망념 不忘念”은 다음을 의미합니다.

1. Do not forget the current thought.

현재의 생각을 잊지 않음

2. Do not lose that thought.

그 생각을 잃지 않음

3. Do not drop it (hang on firmly to it).

그걸 놓지 않음 (그것을 단단히 붙잡음)

Hinayana meditation techniques are very well received in the West. They promote mindfulness. Many of them train mindfulness through various breath counting techniques. Mindfulness is equivalent to not losing your thoughts.

서양에서 소승 명상법을 아주 잘 받아들입니다. 그들은 마인드풀니스 즉 마음챙김을 권합니다. 이들 중 많은 이가 여러 가지 수식관(호흡법) 테크닉을 통해 마인드풀니스를 훈련합니다. 마인드풀니스는 불망념(생각을 잃지 않는 것)과 동일합니다.

Are these approaches consistent?

이런 방식이 일관성이 있나요?

This Dharma emphasizes defense. When fighting, one must be able to defend oneself in order to hope to be victorious.

이 가르침 즉 법(Dharma)은 방어를 강조합니다. 싸우면서 승리를 원한다면 스스로를 방어할 수 있어야만 합니다.

Just like during the Samurai era in Japan, when two factions engage in war, those who are better in defense tend to be victorious more often.

이것은 마치 일본의 사무라이 시대에 두 당파에서 전쟁이 일어났을 때, 주로 방어를 잘하는 쪽이 승리하는 것과 같습니다.

It's the same in martial arts. When I was a lay person, I used to learn martial arts from a Korean instructor. He was an eighth degree black belt in Kuksool: a combination of Chinese gongfu, Aikido, Judo and Taikwondo. Before immigrating to the United States, he was a body guard for the former Shah of Iran. Since he hung that eighth degree banner, he was often challenged by the other martial arts instructors. Quite often, he said that he'd stand still in defense long enough without moving and his challengers would concede. If you seek to strike first, you tend to expose yourself, that's why martial art grand masters rarely make the first move.

이것이 무술에서도 같습니다. 나는 재가인이었을 때, 한국인 사부로부터 무술을 배웠습니다. 그는 국술에서 블랙벨트 8단이었습니다. 국술이란 중국의 쿵푸, 합기도, 유도과 택권도를 종합한 것입니다. 그는 미국으로 이민오기 전, 이란 국왕의 보디가드였습니다. 그는 블랙벨트 8단이었기에 다른 무술 사부들로부터 자주 도전을 받았습니다. 그는 도전한 자가 양보할 때까지 움직이지 않고 오랫동안 방어 자세로 가만히 서있는다고 말했습니다. 먼저 한방 날리려고 하는 사람은 자신을 자신을 드러내야 합니다. 그래서 최고의 무술 선수는 거의 먼저 움직이지 않습니다.

Back to Buddhism.

다시 불교로 돌아와서...

Mindfulness comes from “proper thoughts 正念” the absence of deviant thoughts. Deviancy is defined as not believing in the laws of cause and effects. If you don't understand the true principles, in the future, improper thoughts abound when you meditate. When you meditate, what is (proper) mindfulness?

마인드풀니스(마음챙김)는 “정념 正念” 즉 샷된 생각이 없음에서 유래했습니다. 샷됨은 인과를 믿지 않는 것으로 정의됩니다. 진리를 이해하지 못한다면, 훗날 명상할 때 부정념이 많이 있을 것입니다. 명상에서 말하는 정념(마인드풀니스)이란 무엇일까요?

Mindfulness during meditation means not to be apart from one thought. What thought? It's what we are concentrating on: be it our breathing, the Buddha's name, the Bodhisattva's name, spiritual mantra, a koan, etc. Once started, do the following: 1. Do not stop thinking about that thought 2. Do not lose that thought and 3. Do not drop it. Why not? Because you realize that it's of primordial importance.

명상 중 마인드풀니스는 일심(한 생각)과 다르지 않습니다. 무슨 생각일까요? 그것은 집중하고 있는 바로 그것입니다. 그건 호흡일 수도 있고, 부처님의 명호, 보살님의 명호 또는 신주, 공안 등도 됩니다. 시작한 후 다음을 따르십시오. 1. 그 생각을 생각하는 걸 멈추지 마십시오. 2. 그 생각을 잃지 마십시오. 3. 그 생각을 내려놓지 마세요. 왜 그럴까요? 그것에 대한 근본적인 중요성을 깨닫기 때문입니다.

The lack of deviant thoughts means to not create offenses. To be mindful is to create limitless merit and virtue. It's because that you're not mindful that deviant thoughts can enter you.

샷된 생각이 없는 것은 죄를 짓지 않는다는 것을 뜻합니다. 마음을 모으다는 것은 무량 공덕을 짓는 것입니다. 마음을 모으지 않는다면 여러분에게 샷된

생각이 들어올 수 있기 때문입니다.

The Buddha says: **All of you Bhikshus** cultivators of the Way, **seeking for a Good Knowing Adviser** often understand the importance of seeking for a bright eyes teacher.

부처님께서 말씀하시길: 너희 모든 비구들 수도자들아, 선지식을 구하는 것(求善知識)은 밝은 눈의 스승을 찾는 중요성을 이해하는 것이다.

This is one of the first important lessons that I learned from Great Master XuanHua. If you want to learn Mahayana, you must seek a good and competent teacher.

이것이 바로 내가 선화 상인에게서 최초로 배운 중요한 교훈 중 하나입니다. 대승을 배우고자 한다면, 선(善)하고 능숙한 스승을 찾아야만 합니다.

Why? Just like worldly people, I used to believe in reading up on things. I did not understand that book research cannot be a substitute for a Good Knowing Adviser.

왜인가요? 세속인들과 마찬가지로, 나도 한때 많은 걸 읽어야 한다고 믿었습니다. 문헌 연구가 선지식을 대체할 수 없다는 걸 이해하지 못했습니다.

Here is why:

여기 그 이유가 있습니다.

1. Literary research only provides general information on the topic. It's like one is sick and decides to open a medical dictionary to research how to go about healing oneself. This is less than optimal! I'm sure that if you were seriously ill, you'd be immediately looking for a competent specialist! Similarly, if you want to earn a diploma, you need a Good Knowing Adviser (GKA) to certify you.

학문적 연구는 주제에 대한 일반적인 정보만 제공합니다. 이는 마치 어떤

사람이 아플 때, 의학 사전을 연구해서 자기 스스로를 치료하기로 한 것과 같습니다. 그것이 최선책은 아닐 겁니다. 여러분이 심각하게 아프다면 난 여러분이 즉시 훌륭한 전문의를 찾아볼 것이라 믿습니다. 이와 마찬가지로 “졸업장”을 얻길 원한다면 선지식의 증명이 필요합니다.

2. Part of your cultivation practice is to learn about transcendental Dharmas. You're better off learning worldly dharmas from a teacher, and how much the more it is the case for transcendental dharmas! After leaving the home-life, the Chinese have the tradition of studying for five years under one's own master. Afterward, we're encouraged to go and seek out instructions from Good Knowing Advisers. For example, the Sixth Patriarch heard of the Fifth Patriarch, he therefore traveled great distances to learn from him: he thus certified and then taught others how to cultivate.

여러분 수행 중 한 부분은 출세간법을 배우는 것입니다. 여러분이 세간법(세속의 일반적인 교육)도 선생님으로부터 배우는데, 출세간법은 얼마나 더 그럴겠습니까? 중국인은 출가 후 자신의 스승 밑에서 5년간 공부하는 전통이 있습니다. 그런 후 나가서 선지식에게서 지침을 구하도록 장려합니다. 예를 들어 육조 스님은 오조 스님에 대해서 듣고는 그에게서 배우기 위해 먼 거리를 여행하였습니다. 그때 그는 증득했고(오조 스님이 인증했고), 다른 사람들에게 수행하는 방법을 가르쳤습니다.

3. I've encountered many bookworms. They are quite well read on the Buddhist philosophy. They enjoyed learning about Buddhism from the books. Some have been at it for decades. Therefore, they mistakenly think that they understand Buddhism. Some would come to our classes and asked me questions about the teachings of the Patriarchs. They know all the jargon, but have no clue as to what it really means. For example, every one knows that we meditate in order to “see our nature and become a Buddha.” But how many understand what “see” means and that “nature,” what does it look like? They know what the words mean yet they have no clue to the true meaning. The real danger here is that although they know a little bit, they are actually quite ignorant and

yet they think they know it all! I can assure you that if you are that conceited, no GKA would bother to teach you: you'll be stuck with your ignorance for quite some time!

나는 책벌레를 많이 만났습니다. 이들은 불교 철학에 대해서 꽤 많이 읽었습니다. 이런 사람들은 불교를 책으로 배우는 것을 즐깁니다. 어떤 사람들은 이런 것을 수십 년간 합니다. 그래서 이들은 불교를 이해한다고 착각합니다. 어떤 사람들은 우리가 하는 수업에 와서 조사 스님들의 가르침에 관하여 물어보기도 합니다. 이들은 불교 용어는 다 알지만 그게 진정 무슨 의미인지 아무런 실마리도 없습니다. 예를 들어 모두 들 “불성을 보고 성불(견성성불)”하려고 참선한다는 것을 압니다. 하지만 얼마나 많은 사람이 “보다(견)”의 의미를 이해하며, 이 “성품(성)”이 어떻게 생겼는지 알고 있나요? 이들은 그 단어의 뜻은 알지만, 전혀 그 참된 의미에 대해서 알지 못합니다. 여기서 진짜로 위험한 것은 이들이 조금 알 수 있지만, 실제로 꽤 무지하면서, 모든 걸 다 안다고 생각합니다. 만약 당신이 그 정도로 거만하다면 내가 보장하건데 어떤 선지식도 당신을 가르치지 않을 것입니다. 당신은 꽤 오랜 세월 동안 무명과 함께 해야할 것입니다.

Why did I bring it up? Because that was my personal experience. When I first got my start in cultivation, I was quite arrogant because I thought I was well-educated and pretty smart. After all, we eventually can figure it all out by ourselves, right? As a result, I met so many competent Good Knowing Advisers and yet none would bother to teach me. To be in the dark and quite content with one's ignorance is pretty pitiful. I hope that you will not commit the same mistakes.

내가 왜 이 이야기를 꺼냈을까요? 왜냐하면, 이것이 내 개인적 경험이기 때문입니다. 내가 처음 수행을 시작했을 때, 교육도 꽤 잘 받았고 상당히 똑똑한 편이어서, 매우 오만했습니다. 어쨌든 우리는 결국 스스로 모두 다 알아낼 수 있잖아요? 안 그런가요? 나는 결과적으로 수많은 훌륭한 선지식을 만났지만, 아무도 날 가르쳐주려 하지 않았습니다. 어둠 속에 있으면서도, 스스로의 무명에 꽤 만족스러워한다는 것은 상당히 불쌍한 일입니다. 나는 당신이 같은 실수를 하지 않았으면 합니다.

In general, Good Knowing Advisers can recognize where we are stuck. If

they decide to help us, it is incredibly invaluable. They are special individuals with wonderful wisdom. Therefore we should ask ourselves: what did we do to deserve their time? Why should they bother with us? That's why the Buddha used the word “*seek*.” We'll elaborate more on the concept of Good Knowing Advisers in the future.

일반적으로 선지식은 우리가 어디서 정체를 하고 있는지 인식할 수 있습니다. 이들이 우리를 돕기로 한다면, 그것은 믿을 수 없을 정도로 귀중한 일입니다. 이들은 훌륭한 지혜를 가진 특별한 사람들입니다. 그러므로 우리는 스스로에게 물어야 합니다. 우리가 뭘 해서 그들의 시간을 쓸 자격이 있을까? 그들이 우리에게 신경쓸 이유가 있을까? 그래서 이걸 부처님께서 “구하다求”라는 단어를 사용한 것입니다. 우리가 다음에 선지식에 대한 개념에 대해 더 자세히 설명할 것입니다.

It suffices for now to remind you that when you see a GKA you should “seek” his/her instruction. This shows that you understand the importance of a **benevolent Dharma protector** in cultivation. Good Knowing Advisers who agree to help your cultivation, will give many good (“*benevolent*”) things to us. They will invisibly protect and assist us (act as our “*Dharma protector*”).

지금으로선 여러분이 선지식을 만나서 그/그녀의 지침을 “구해야”한다는 것을 아는 것만으로도 충분합니다. 이것이 여러분이 수행하는데 선호조(善護助, 선한 호법자)의 중요성을 이해한다는 것을 보여줍니다. 수행을 돕기로 한 선지식은 우리에게 여러 선한(자애로운) 것들을 줄 것입니다. 이들은 우리를 보이지 않게 보호하고 도와줄 것입니다 (우리의 “호법자”처럼 역할을 할 것)

Good Knowing Advisers help us by showing us the way. Once you know the way, you should walk the walk. You cannot be overly dependent on your teacher. Their instructions are the means to show us the right direction and a safe road. We should get started. The further we get, the more we understand the instructions. While on the journey, we should be mindful of our teacher's guidance: that is “not losing thoughts.” Always remember the instructions.

선지식은 우리에게 길을 보여주는 거로 돕습니다. 여러분이 길을 알기만 하면, 그 길을 걸으면 됩니다. 여러분이 스승에게만 과도하게 의지할 수 없습니다. 선지식의 지침은 우리에게 옳은 방향과 안전한 길을 보여주기 위한 도구입니다. 그러니 우리는 시작해야 합니다. 우리가 더 멀리 갈수록, 그 지침도 더 잘 이해하게 될 것입니다. 여행중 스승님의 지도를 유념해야 할 것입니다. 그것이 바로 “생각을 잃지 않는 것”입니다. 항상 지침을 기억해야 합니다.

Now the phrases “seeking for a Good Knowing Adviser and a benevolent Dharma protector” and **“does not compare with mindfulness”** seem to be contradictory. First we stress the importance of seeking for a GKA, then we say that it's actually not as important as mindfulness. Do we need a teacher or not?

이제 “선지식과 선포조(善護助)를 구하라”와 **“염(念)과 비교하지 말라”**는 모순처럼 보일 수 있습니다. 첫째 우리는 선지식을 구하는 것에 대한 중요성을 강조하고, 그런 다음 사실 그게 염(念)하는 것만큼 중요하지 않다고 말합니다. 그렇다면 스승이 필요한가요? 필요한 게 아닌가요?

Let me explain.

설명해 드리겠습니다.

The best way to cultivate is to seek for a Good Knowing Adviser. Once he/she agrees to help you, you must follow the instructions. In particular, do not forget the instructions. What is implied here is this: Even though you are so blessed that you have a GKA, you should not become overly dependent on him/her. More importantly, you should always be mindful of his/her teachings. Rely on the Dharma (teachings), not on the person (teacher's help). In that way, the Buddha can enter Nirvana without worries. His own disciples are beginning to become overly dependent on him, therefore they need to learn to shift their reliance on his instructions and not his personal presence.

수행하는데 최상의 방법은 선지식을 찾는 것입니다. 선지식이 여러분을

돕겠다고 동의만 하면, 그 지침을 꼭 따르셔야 합니다. 특히 지침을 잊으시면 안 됩니다. 여기에 함축된 의미는 이렇습니다. 여러분이 엄청 복이 많아서 선지식이 있다 해도, 과도하게 선지식에게 의존해서는 안 됩니다. 더욱 중요한 것은 그 선지식의 가르침을 항상 유념해야 합니다. 법(가르침)에 의지하되, 그 사람(스승의 도움)에 의지해서는 안 됩니다. 그렇게 부처님께서 걱정 없이 열반에 들어갈 수 있습니다. 부처님의 제자들이 부처님에게 과도하게 의지하기 시작했고, 그래서 제자들은 부처님 존재가 아닌 그 가르침에 의지하는 쪽으로 방향을 바꿀 필요가 있었습니다.

If you do not neglect mindfulness, that is, if you can maintain mindfulness, **the thieves of afflictions have no way of entering you.** “Afflictions” are born from attachments. Attachments are those things that we cannot let go like our spouse, children, house, car and so forth. We can’t do without them. On top of it, we are also worried about losing them: that is affliction. Afflictions are usually called “*thieves*” because they love to rob us blind. Our most precious possession is our wisdom life; these thieves especially enjoy ruining it. Isn’t that true? If it weren’t, then why is your hair turning grey? Why are you deficient in yang Qi, thus lacking stamina? Why are you getting sick?

당신이 염(念)을 소홀히 하지 않으면, 염(念)을 오롯이 유지할 수 있다면, 모든 번뇌의 도적이 능히 들어올 수 없다. “번뇌”는 집착에서 생깁니다. 집착은 배우자, 자식, 집, 자동차와 같이 내버릴 수 없는 그런 것입니다. 이들 없이 할 수 없습니다. 그리고 우리는 또한 이것들을 잃을까 봐 걱정합니다. 그것이 번뇌입니다. 번뇌는 우리를 왕창 털어가는 걸 좋아하기 때문에 주로 “도적”이라고 불립니다. 우리의 가장 소중한 소유물은 혜명(지혜의 목숨)입니다. 도적들은 특히 이 혜명을 파괴하는 걸 즐깁니다. 그게 사실 아닌가요? 그렇지 않다면 어째서 우리 머리가 희게 세나요? 왜 여러분은 양의 기운이 모자라고, 기력이 부족한가요? 왜 병에 걸립니까?

If you can preserve mindfulness, then “*the thieves of afflictions have no way of entering you.*” “No way” means they cannot possibly. “Entering you” means to invade you, to come inside. The concept here is the thieves of afflictions invade us from the outside. They are observing us,

waiting for the opportunity to break through, just like thieves who know that we are wealthy and therefore watch us night and day, waiting for the chance to come in to rob us. If you are aware of them, then lock up your doors and windows: then the bad elements have no way of entering your premises. Similarly, preserving our mindfulness serves as our real defense against afflictions.

여러분이 염(念)을 지속할 수 있다면, 그러면 “번뇌의 도적이 들어올 방도가 없습니다”. “방도가 없다”는 것은 도적이 들어올 가능성이 없다는 것을 의미합니다. “당신에게 들어가다”는 것은 여러분 안으로 들어가서, 침범한다는 것을 의미합니다. 여기서 그 개념은 번뇌의 도적이 외부로부터 우리를 침범한다는 것을 말합니다. 도적들은 침입할 기회를 노리며 우리를 관찰하고 있습니다. 이는 마치 우리가 부자라는 것을 알고, 훔쳐 가기 위해 들어오려고, 도적이 밤낮으로 우리를 지켜보는 것과 같습니다. 여러분이 도적을 알아본다면 문과 창을 잠가버리는 것입니다. 그러면 나쁜 것들이 당신의 땅에 들어올 방도가 없습니다. 이와 유사하게 “염 念”을 지키는 것이 번뇌로부터 진정한 방어 역할을 합니다.

For this reason all of you should constantly collect the thoughts in your mind. “Collect” is to gather: pull it, tie it up, guard it, manage it and not allow it to err. Collect what? Collect all “thoughts.” In the “Mind”? It represents inside (as opposed to outside). Afflictions come in from the outside, because the owners are not home: our thoughts are scurrying outside instead of manning the house. The first step of cultivation is to learn to differentiate inside versus outside. Collect your thoughts inside your mind means not to run outside after externals: that is self-defense.

그러므로 너희들은 이런 까닭으로 항상 마음에 있는 생각(念)을 모아야(다스려야) 마땅하다. “모으다(collect)”는 모으다, 당기다, 묶는다, 지키다, 다스리다, 실수를 범하게 두지 않는 것입니다. 무엇을 모을까요? 모든 “생각”을 모으는 것입니다. “마음”에서? 이건 (외면과 반대인) 내면을 묘사합니다. 번뇌는 밖에서부터 오는데, 그 까닭은 주인이 집에 없어서 그렇습니다. 우리의 생각이 집을 관리하는 대신 밖에서 좌충우돌합니다. 수행의 첫 단계는 내면과 외면을 구별하는 것부터 시작합니다. 여러분 내면의 생각을 모으는 것은 외면적인 것을 쫓아 밖으로 달려나가지 않는 것입니다.

그것이 자기 방어입니다.

On the other hand, **if you lose mindfulness you will lose all merit and virtue**: you will lose your family treasures.

반면에 **만일 그 염(念)을 잊는 자는 모든 공덕을 잃어버릴 것이며**: 당신은 당신의 가문의 보물을 잃게 될 것입니다.

If your power of mindfulness is firm and strong. “*Power of mindfulness*” refers to the strength of your mental thoughts. Can thoughts have strength? Have you ever been the object of a person's ire? Should you come near them, don't you feel uneasy and breathing is rather difficult? That is the power of thoughts of anger. “*Firm and strong*”: firm means stable, difficult to move; strong means powerful, difficult to oppose. In other words, if you manage to maintain mindfulness long enough, your mindfulness becomes firmer and stronger.

만일 염력(念力)이 굳고 강하면. “염력(정념의 힘)”은 여러분의 정신적 생각의 힘을 뜻합니다. 생각도 힘을 가질 수 있을까요? 여러분은 혹시 다른 이의 분노의 대상이 돼본 적이 있나요? 그들 가까이에 가면, 기분이 편치 않고 호흡이 좀 더 어렵지 않나요? 그것이 바로 분노의 힘입니다. “굳고 강하다”: 굳음은 안정적이며, 움직이기 어려움을 의미하며, 강함이란 강력하고, 대항하기 어려움을 뜻합니다. 달리 말해 만약 여러분이 염을 충분히 오랫동안 유지하면, **염(念)**이 더 단단하고 강해집니다.

At that time, **though you enter among the thieves of the five desires, they cannot harm you.** “*Enter among*” means to deliberately enter their camp. One of the worst kinds of afflictions are the “*five desires*.” The Buddha is suggesting that we should be careful not to engage until we have some gongfu. We might be in the midst of their forces and yet they have no way of harming us. This is the Dharma of Bodhisattvas.

그때, **비록 오욕(五欲)의 도적 속에 들어가더라도 해침을 받지 않을 것이다.** “속에 들어가다”란 일부러 그들의 캠프에 들어간다는 것을 의미합니다. 가장 최악의 번뇌 중 하나가 “오욕”입니다. 부처님께서 여러분이 쿵푸가 좀 생길

때까지 연루되지 않게 조심하라고 제안하셨습니다. 우리가 그들의 세력 가운데 들어가서 있다 하더라도, 그들이 우리를 해칠 재간이 없습니다. 이것은 보살의 법입니다.

It is like entering a battle wearing armor, thus there is nothing to fear.
The Bodhisattvas don the armor of mindfulness before entering the battle, and really have nothing to fear.

비유컨대 갑옷으로 무장하고 적진에 나아가서 두려울 것이 없는 것과 같다.
보살은 전쟁터에 들어가기 전 불망념의 갑옷을 입고, 정말로 두려울 것이 하나도 없습니다.

This is known as mindfulness. This is the Dharma door of mindfulness.

그러므로 ‘망념이 없음 (불망념, 不忘念)’ 이라 부릅니다. 이것이 불망념의 법문(法門)입니다.

This is how Confucius defines (proper) mindfulness:

다음은 공자가 정념을 정의한 내용입니다.

Restrain oneself to be in accord with etiquette

예를 따르기 위하여 자기 자신을 누른다. 克己復禮 극기복례

Meaning that we need to exercise self-restraint, bring oneself back to proper etiquette, be in accord with society's rules and regulations. For example:

그 뜻은 자제력을 연마할 필요가 있다는 것이고, 그렇게 스스로 바른 예로 돌아와서, 사회의 규칙과 규정에 따르는 것입니다.

If it's not proper, don't look

바르지 않은 것은 보지도 말라. 非禮勿視 비례물시 ,

Meaning that if it's not in accord with the rules, do not look at it. Do not look at improper things.

이 말의 뜻은 만약 규칙과 순응하는게 아니라면, 쳐다보지도 말아라. 바르지 못한 것은 보지 말아라.

If it's not proper, don't listen

바르지 않은 것은 듣지 말아라. 非禮勿聽 비례물청 ,

Meaning that if it's not in accord with the rules, do not listen to it. Do not listen to improper things.

규칙에 순응하지 않는다면, 듣지도 말라는 의미입니다. 바르지 못한 것은 듣지 말아라.

If it's not proper, don't say it

바르지 않다면, 말하지 말라. 非禮勿言 비례물언 ,

Meaning that if it's not in accord with the rules, do not say it. Do not say improper things.

규칙에 순응하지 않는 것은 말하지 말라는 의미입니다. 바르지 못한 것은 말하지 말라.

If it's not proper, don't move

바르지 않다면, 움직이지 말아라. 非禮勿動 비례물동.

Meaning that to “move” in this instance refers to the mind moving. If it's not in accord with the rules, do not think about it. Do not think about improper things.

여기서 “움직일 동(動)”은 마음의 움직임을 뜻합니다. 만약 규칙에 순응하지

않는다면, 그것에 대하여 생각하지 말라. 바르지 못한 것은 생각하지 말라.

It can be extrapolated to mean: Guard all the six roots. Do not use them to seek out improper dusts.

이것은 다음과 같은 의미로 추정할 수 있습니다: 육근을 모두 지켜라. 바르지 못한 “Dust 진塵” 즉 색깔, 소리, 냄새, 맛, 느낌, 생각을 구하기 위해(좃기 위해) 육근을 사용하지 말라.

In brief, mindfulness is the mark of upholding precepts. Upholding precepts is the foundation of mindfulness. Precepts are self-defense, they are our armor.

요약해서 염念은 지계 즉 계율을 지키는 것의 모양(상相)입니다. 지계는 염의 기반입니다. 계율은 자기 방어이고, 우리의 갑옷입니다.

C9 Samadhi merit and virtue

선정(禪定)의 공덕

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if you collect your mind, it will be in samadhi. Because the mind is concentrated, the production and extinction of the dharmas marks of the world can be known. For this reason, all of you should constantly and vigorously cultivate samadhi. If you attain samadhi your mind will not be scattered. It is like a household that uses its water sparingly and is able to regulate its irrigation ditches. One who cultivates samadhi is also the same way; for the sake of the water of wisdom he skillfully cultivates Chan samadhi so it doesn't leak away. This is known as samadhi.

비구들이여, 만일 마음을 모으면 마음이 곧 정(定)의 상태를 이룰 것이다.

마음이 정(定)에 있는 까닭에 세간의 생멸하는 법의 양상을 알 수 있다. 그러므로 너희들은 항상 모든 선정을 부지런히 닦아 익혀야 한다. 만약 선정을 이루면 마음이 흩어지지 않는다. 비유하자면 물을 아끼는 집에서 독이나 못을 잘 관리하는 것과 같이, 수행자도 또한 그러하여 지혜의 물을 잘 보존하기 위해 선정을 잘 닦고 그 물이 새지 않도록 한다. 이것을 ‘정(定) 즉 사마디라고 한다.

汝等比丘 若攝心者 心則在定

여등비구 약섭심자 심즉재정
心在定故 能知世間生滅法相
심재정고 능지세간생멸법상

是故汝等 常當精勤修習諸定
시고여등 상당정근수습제정
若得定者 心則不散

약득정자 심즉부산
譬如惜水之家 善治堤塘

비여석수지가 선치제당
行者亦爾 爲智慧水故

행자역이 위지혜수고
善修禪定令不漏失 是名爲定
선수선정 영불누실 시명위정

Sutra commentary

주석:

Samadhi is also called Dhyana concentration, referring to to concentration power of the mind. It is easier said than done. As soon as we want to concentrate our thoughts on something, false thoughts invariably arise in a flurry, without any way to control them. That's why we need to undergo training to develop concentration power.

사마디(定, 정)은 또한 디야나(禪, 선)라고도 불리며, 이는 마음의 집중력을

뜻합니다. 이걸 말은 쉬워도 하기 어렵습니다. 우리가 어떤 한 곳에 생각을 집중하고 싶자마자, 변함없이 망상 즉 잡념이 서둘러 일어납니다. 이는 통제할 재간이 전혀 없습니다. 그런 이유로 우리는 집중력(선정의 힘)을 개발할 수 있는 훈련을 거쳐야만 합니다.

Samadhi is Sanskrit for “*thought cultivation* 思惟修”: wrestle with your thoughts and bring them under control. Another meaning is “*Stillness contemplation* 靜慮”: to still our thoughts/mind.

사마디는 “사유수 (思惟修)” 즉 생각을 수행한다는 의미의 산스크리트어입니다: 생각과 씨름해서 생각을 진압하는 것입니다. 또 다른 뜻은 “정려靜慮”입니다. 우리의 생각/마음을 고요하게 하는 것입니다.

The Desire Realm where we inhabit is considered to be devoid of samadhi/dhyana power.

우리가 사는 욕계는 선정력이 전혀 없는 것으로 간주합니다.

Dhyana has four levels: First Dhyana, Second Dhyana, Third Dhyana and Fourth Dhyana. These heavens make up the Form Realm.

디아나 즉 선은 네 단계가 있습니다. 초선初禪, 이선二禪, 삼선三禪, 사선四禪입니다.

Concentration levels higher than Dhyanas are called samadhis.

디아나보다 집중의 단계가 더 높은 것을 사마디 즉 정定이라고 부릅니다.

Samadhis consist of the fifth samadhi, sixth, seventh and eight samadhis. These heavens are called Formless Realm.

정定은 오정五定, 육정六定, 칠정七定, 팔정八定으로 구성되어 있습니다. 그에 해당하는 천상을 무색계라고 부릅니다.

Combined together, these levels of concentration are called eight

samadhis. They form the Triple Realm (Desire Realm, Form Realm and Formless Realm). They are however still subject to reincarnation. Buddhist meditation practices aim to help us attain the ninth samadhi: that of the Fourth Stage Arhat who is free from birth and death.

이런 집중의 단계를 합해서 사선팔정이라고 불립니다. 그렇게 삼계 (욕계, 색계, 무색계)를 형성합니다. 이 단계들은 여전히 윤회의 대상입니다. 불교식 명상 수행에서는 9정에 도달하는 것을 목표로 합니다. 그것이 바로 생사로부터 자유로운 아라한입니다.

What is it like to enter samadhi? Chan books offer a ton of explanations on meditation but cannot possibly explain them all. Why? It's because there are limitless states and words cannot possibly describe them all. In general, when you are in samadhi, your mind blanks out. Some report that they see that their legs disappeared. One feels wonderful indeed. That feeling cannot be described. For example, you have to eat cheesecake to know the taste. Words cannot possibly describe it.

삼매에 들어가는 게 어떤 걸까요? 선에 대한 여러 서적이 명상에 대한 설명을 해주지만 모든 걸 다 설명하는 건 불가능합니다. 왜 그럴까요? 그건 무한한(무량한) 경계가 존재하기 때문이며, 언어로 이를 모두 묘사할 수 없기 때문입니다. 일반적으로 여러분이 삼매에 들어있을 때, 마음이 백지가 됩니다. 어떤 사람들은 다리가 사라지는 것을 보았다고 말합니다. 어떤 이는 진정으로 황홀함을 느낍니다. 그런 기분은 묘사할 수가 없습니다. 예를 들면 여러분이 치즈 케이크를 먹어보아야만 맛을 알 수 있는 것입니다. 그걸 말로 묘사하는 것은 불가능합니다.

The importance of samadhi power cannot be over-emphasized. When the mind is concentrated, it can pierce through the fog of ignorance. Therefore, samadhi leads to wisdom. Conversely, wisdom cannot manifest without samadhi power. Each type of samadhi has its own characteristics. For example, First Dhyana is different from Second Dhyana. In turn Second Dhyana is quite different from Third. The higher your level of samadhi, the clearer you can see, the more you can comprehend. For example, those who are in the first floor cannot see as

far as those on the higher level floors. The higher you rise, the less obstructed is your vision. No substitution is possible here because we must cultivate for ourselves. Buddhas and Bodhisattvas cannot cultivate for us.

삼매의 힘의 중요성은 아무리 강조해도 과하지 않습니다. 집중상태에 있을 때, 마음은 무명의 안개를 뚫고 관통할 수 있습니다. 그러므로 삼매가 지혜로 이어집니다. 거꾸로 말하면 지혜는 삼매의 힘 없이 발현될 수 없습니다. 각기 다른 삼매는 각자의 특징을 갖고 있습니다. 예를 들면 초선은 이선과는 다릅니다. 이선은 또 삼선과는 꽤 많이 다릅니다. 여러분의 선정의 단계가 높을수록, 더 명확하게 볼 수 있고, 더 많이 이해할 수 있습니다. 예로 일층에 있는 사람은 그보다 고층에 있는 사람만큼 멀리 볼 수가 없습니다. 더 높게 상승할수록, 여러분의 시각은 덜 방해받습니다. 이것에 가능한 대체품이란 없습니다. 그래서 우리는 반드시 스스로 수행해야만 합니다. 불보살이 우리를 대신해서 수행해 줄 수 없습니다.

When you cultivate, knowing where you are is very helpful in your practice. A good teacher can spot where you are and give the appropriate instructions to help you make progress. The fact of the matter is that when you are still in elementary school, it makes no sense to bring up algebra because the students cannot grasp it.

수행할 때 여러분이 어디에 있는지 알면 매우 유용합니다. 좋은 스승은 여러분이 어디에 있는지 알아채고, 진전할 수 있는 적합한 지침을 줄 수 있습니다. 사실 여러분이 아직 초등학생이라면, 어차피 이해하는 게 없을 텐데, 미적분에 대해서 언급한다는 것은 말이 안 됩니다.

The Buddha says: all of you cultivators, **all of you Bhikshus, if you collect your mind**, if you want to develop samadhi power, you must first learn to *“collect your mind.”* “Collect” is to gather in: bring it inside, tie it inside, do not let it out. It's called “return the light within.” Be introspect, look at oneself instead of looking outside (at the dusts).

부처님께서 말씀하시길, 너희 모든 수행자들은, **비구들이여, 만일 마음을 모으면**, 선정의 힘을 개발하길 원한다면, 가장 먼저 “마음을 모으는” 방법을

배워야만 합니다. “섭攝”을 영어로는 Collect라고 번역했는데, 이는 모으다, 수집하다, 잡아매다, 밖으로 내보내지 않는다는 뜻입니다. 이것은 “회광반조(빛을 돌려서 내면을 비춘다)”라고 부릅니다. 내관하고, 밖(육진)을 보는 대신 스스로를 보는 것입니다.

To be introspective is against all of our natural instincts. Initially, it's quite difficult to do because we're so used to look outside ourselves. The ears hear sound and immediately run outside looking for it; the nose smells fragrance and immediately turns toward it and so on. That's why we need to undergo cultivation training to undo all these habits. It would be best to practice under the guidance of a competent teacher. Especially if you practice meditation, it is imperative to look for a Good Knowing Adviser. If you can find one, you'll progress a lot faster and thereby make cultivation more interesting and rewarding.

내성적인 것은 우리의 천성적 본능과 모두 반대입니다. 우리가 우리의 밖을 보는 것에 너무 익숙하여서 처음엔 이런걸 하는게 꽤 힘듭니다. 귀가 소리를 듣는 즉시 그걸 찾기 위해 밖으로 뛰어나갑니다. 코가 향기를 맡는 즉시 그쪽으로 고개를 돌리거나 합니다. 그러므로 우리가 이런 모든 습관을 되돌리기 위해서 수행의 훈련을 거쳐야 합니다. 뛰어난 스승의 지도 하에서 하는 것이 최상일 것입니다. 특히 여러분이 명상을 한다면, 선지식을 찾는 것은 중대한 일입니다. 만일 선지식을 찾을 수 있다면, 훨씬 더 빨리 진전할 것이며, 그로 인해서 수행은 더욱 흥미롭고 보람될 것입니다.

If you can collect your mind, after a while, you'll have good news: you'll experience interesting states. You'll eventually enter samadhi: **it will be in samadhi.**

만일 마음을 모을 수 있다면, 그리고 시간이 좀 지나면, 좋은 소식이 있을 것입니다. 여러분은 흥미로운 경계를 경험하게 될 것입니다. 마침내 삼매에 들어갈 것입니다: 곧 정(定)의 상태를 이룰 것입니다.

Conversely speaking, when your mind is in samadhi, it's collected, it's gathered in.

반대로 말해서 정의 상태에 있을 때 마음이 모일 것이고, 안으로 집중될 것입니다.

Because the mind is concentrated, the production and extinction of the dharmas marks of the world can be known. There are a lot of terms here that we'll need to explain.

마음이 정(定)에 있는 까닭에 세간의 생멸하는 법의 양상을 알 수 있습니다.
여기 우리가 앞으로 설명해야 할 많은 용어가 있습니다.

When in samadhi: *“because the mind is concentrated ...can be known.”*
“Known” is to understand or to realize.

정에 있을 때: “마음이 집중 상태에 있으므로... 알 수 있다.” “알 수 있다”란 이해하거나 실현하는 것입니다.

There is a “seeing” component in knowing: that's because one has spiritual penetrations that one is able to see more (than normal people). For example, after one opens one's Heavenly Eye, one can clearly see those gorgeous goddesses in the heavens.

여기서 “안다”에는 “견見”의 요소가 있습니다: 이것은 어떤 이가 평범한 사람보다 더 많이 볼 수 있는神通이 있기 때문입니다. 예를 들어, 어떤 사람이 천안이 열리면, 천상의 눈부신 여신을 명확히 볼 수 있습니다.

There is also a “penetrating” aspect to knowing. This is not worldly knowledge based on deductive reasoning like in mathematics. This knowing does not come from conscious reasoning. It is spontaneous like when our instinct tells us someone dislikes us. It is a “penetration” or “realization” that does not come from the thinking mind.

또한 “안다”에는 “통通”의 양상도 있습니다. 이는 수학과 같은 추리적 논리에 기반을 둔 세속적 지식이 아닙니다. 이 얇은 의식적 논리에서 오는 것이 아닙니다. 이것은 예를 들어 어떤 사람이 우릴 안 좋아한다는 것은 우리의 직관이 말해주는 것과 같이 무의식적입니다. 이것은 생각하는 마음에서

비롯된 게 아니라 “궤똥거나(통通)”, “실현된(realization)”것입니다.

“World”: goes through four phases: 1. Formation (coming into being) 成
2. Dwelling 住 3. Decline 壞 4. Emptiness 空.

“세상 또는 세간”: 네 가지 단계를 거칩니다: 1. 형성(존재로 온다), 성成 2.
상주하다, 주住 3. 쇠락하다, 괴壞 4. 비다, 공空.

*사겁(四劫)으로, 성겁(成劫) · 주겁(住劫) · 괴겁(壞劫) · 공겁(空劫)

One increase 增 and one decrease 減 makes one kalpa 劫. During the increase phase, the human lifespan starts from 10 years, increases by one year every 100 years, up to a maximum of 80,000 years; body height increases from 1 zhi, increasing every 100 years by one inch. Then the decrease phase begins: lifespan and height decreases every 100 years by respectively one year and one inch, back to the minimum. One such increase and decrease is therefore around 16,000 years which equals 1 kalpa.

한 증가增와 한 감퇴減가 일겁劫을 만듭니다. 이 증가하는 기간 동안 인간의 수명은 10년으로 시작하고, 최고 8만년까지 100년마다 일년씩 늘어납니다; 몸의 키는 1자씩 늘어나고, 100년에 1인치씩 늘어납니다. 그런 후 감퇴의 기간이 시작되는데: 수명과 키가 100년마다 각각 1년, 1인치씩 줄어들어 최하치로 돌아갑니다. 그러므로 이런 증가와 감퇴는 일겁에 상응하는 대략 1만 6천 년 정도입니다.

1,000 kalpas is called “small kalpa.” 20 small kalpas make up one “middle kalpa.” 4 middle kalpas make one “great kalpa.” Each world goes through each phase: “formation”: 1 middle kalpa, “dwelling”: 1 middle kalpa, “decline”: 1 middle kalpa and “emptiness”: 1 middle kalpa.

일천겁을 “소겁小劫”이라 부릅니다. 20소겁은 “중겁中劫”이 되고, 4개의 중겁은 대겁이 됩니다. 한 세계는 각 단계: “성겁(成劫)”: 한 개의 중겁, “주겁(住劫)”: 한 개의 중겁, “괴겁(壞劫)”: 한 개의 중겁과 “공겁(空劫)”: 한 개의 중겁을 거칩니다.

Each world evolves from emptiness to formation, dwelling and decline: that is “*production and extinction*.”

각 세상은 공에서 성, 주, 괴로 서서히 발전하고, 이것이 “생과 멸”입니다.

“*Dharmas marks*”: “dharmas” refers to anything and, everything in this universe. “Mark” refers to that which can be observed, perceived. “Dharma mark” refers to the manifestation of everything in the world. In other words, all dharmas can also be observed to go through creation and destruction cycles.

“법상法相”: “법”은 이 우주의 어떤 것이든, 모든 것을 가리키며, “상”은 관찰 또는 인지될 수 있는 것을 가리킵니다. “법상”이란 세상의 모든 것의 발현을 뜻합니다. 달리 말해서 모든 법(다르마)이 생멸의 주기를 거치는 것은 관찰될 수 있습니다.

In brief, because one is in samadhi, one can perceive the impermanence of the world. This is the beginning of wisdom. Because one realizes the impermanence of the world, one becomes less attached.

요약해서, 어떤 이가 정에 상태에 있으므로, 세상의 무상(영원함이 없음)을 인지할 수 있습니다. 이것이 지혜의 시작입니다. 이 세상의 무상을 깨닫기 때문에, 덜 집착할 수 있게 됩니다.

For this reason, all of you should constantly and vigorously cultivate samadhi. That's why you should always relentlessly cultivate all sorts of samadhis. The Hinayana practitioners stop at the ninth samadhi. The Mahayana Bodhisattvas practice countless samadhis.

그러므로 여러분 모두는 항상 모든 선정을 부지런히 닦아 익혀야 합니다.

그런 이유로 여러분이 모든 종류의 선정을 늘 가차없이 수행해야 합니다.

소승의 수행자는 9정에서 멈춥니다. 대승의 보살은 셀 수 없이 많은 선정을 수행합니다.

If you attain samadhi, when you enter samadhi your mind will not be scattered, you will lose your mindfulness.

만약 선정을 이루면, 즉 정에 든다면, **마음이 흩어지지 않습니다.** 마음이 흩어진다는 것은 망념忘念하지 않음을 뜻합니다.

The Buddha then uses analogies to reinforce his points: **It is like a household that uses its water sparingly**, these people do not waste their water. Water is the basis for life. In the developed world, water is plentiful and therefore is taken often for granted. The rest of humanity lacks clean water for their daily use. For example, when traveling to developing countries, one is often advised to use boiled water or spring water for safe hygiene. In order to preserve their scarce water resources, these folks are **able to regulate their irrigation ditches**, what is implied here is the ability to “skillfully” manage their scarce resources.

부처님께서는 그의 논점을 강조하시기 위해서 비유를 사용했는데, **비유하자면 물을 아끼는 집에서**, 이 사람들은 물을 낭비하지 않습니다. 물은 목숨의 기반입니다. 선진국에서는 물이 풍족하기 때문에, 이것을 종종 그냥 당연하다고 생각합니다. 그 외의 인류는 일상에 필요한 깨끗한 물이 부족합니다. 예를 들어, 개발도상국에서 여행할 때, 안전한 위생을 위해서 끓인 물이나 샘물을 사용하라고 권장합니다. 이들의 부족한 물 자원을 보존하기 위해서, 이들은 **독이나 못을 잘 관리하는 것과 같이**, 여기서 함축된 의미는 “능숙하게” 부족한 자원을 다루는 능력입니다.

One who cultivates samadhi is also the same way, cultivators are similar in that way too, **for the sake of the water of wisdom he skillfully cultivates Chan samadhi so it doesn't leak away.** Water is an analogy for our wisdom: it is critical to our wisdom life. Those who really appreciate it would not allow the system to have “leaks.” In other words, Chan samadhi preserves wisdom.

선정을 수행하는 자도 또한 그러하여, 수행자도 또한 그와 비슷합니다. **지혜의 물을 잘 보존하기 위해 선정을 잘 닦고 그 물이 새지 않도록 합니다.** 물은 우리의 지혜를 비유합니다. 이는 우리의 혜명(慧命)에 중대합니다. 이를

진실로 헤아리는 자는 “새나가게” 두지 않습니다. 달리 말해서, 선에서의 선정은 지혜를 보존합니다.

This is known as samadhi. You all should thus follow the above instructions to cultivate Chan samadhi. It will help unfold your wisdom.

이것을 ‘정(定)’ 즉 사마디라고 합니다. 그러므로 여러분 모두 앞서 말한 지침을 따라서 선의 선정을 수행해야 합니다. 그것이 여러분의 지혜를 열도록 해줄 것입니다.

C10 Wisdom merit and virtue

지혜(智慧)의 공덕

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if you have wisdom, you will be without greed or attachment. Always examine yourselves, and do not allow yourselves to have faults, for it is in this way that you will be able to obtain liberation within my Dharma. If one is not like this, he is neither a person of the Way, nor a layperson; there is no name for him.

비구들이여, 지혜가 있으면 탐착이 없어지는 것이니, 항상 스스로 성찰(省察)하여 잃지 않도록 해야 한다. 이것이 바로 나의 법法 중에서 능히 해탈을 얻게 하는 것이다. 만약 그러지 못하는 사람은 이미 수행자도 아니며, 재가자도 아니므로 무엇이랴 이름할 수 없는 것이다.

汝等比丘 若有智慧 則無貪著 常自省察 不令有失

여등비구 약유지혜 즉무탐저 상자성찰 불령유실
是則於我法中 能得解脫

시즉어아법중 능득해탈

若不爾者 既非道人 又非白衣 無所名也

약불이자 기비도인 우비백의 무소명야

One with true wisdom is a secure boat for crossing over the ocean of old age, sickness, and death. He is also like a great bright lamp in the darkness of ignorance, a good medicine for all kinds of illnesses, and a sharp axe for cutting down the tree of afflictions. For this reason all of you should increasingly benefit yourselves by acquiring hearing, contemplating, and cultivating wisdom. Even though a person only has flesh eyes, if he has illuminating wisdom, he has clear understanding. This is known as wisdom.

진실한 지혜는 곧 노병사의 바다를 건너는 견고한 배이고, 무명의 어두움을 밝히는 크나큰 등불이며, 모든 병든 자의 좋은 약이고, 번뇌의 나무를 베는 예리한 도끼이다. 그러므로 너희들은 지혜를 문(聞, 듣고).사(思, 사유하고).수(修, 닦는다)해서 자신을 더욱 증익(增益)해야 한다. 만약 어떤 사람이 지혜의 비춤을 가졌다면(밝힌다면), 비록 그것이 육안이라도 그는 밝게 보는 사람이다. 이것을 '지혜'라고 한다.

實智慧者 則是度老病死海堅牢船也 亦是無明黑暗大明燈也

실지혜자 즉시도노병사해견뢰선야 역시무명흑암대명등야
一切病者之良藥也 伐煩惱樹之利斧也

일제병자지양약야 벌번뇌수지이부야
是故汝等 當以聞思修慧而自增益

시고여등 당이문사수혜이자증익
若人有智慧之照 雖是肉眼 而是明見人也 是名智慧

약인유지혜지조 수시육안 이시명견인야 시명지혜

Sutra commentary:

주석

What is (transcendental) wisdom? It helps us connect with the truth. What is the truth? How many truths are there? Truth is the true

principles. There is only one truth, not two or three. Mahayana provides us with the means and tools to unfold our wisdom. First, one must listen to the Dharma to hear about the truth (“hearing” wisdom). One then contemplates what was heard until one understands it (“contemplating” wisdom). One continues to cultivate until one certifies to ultimate wisdom (“cultivating” wisdom).

(출세간) 지혜는 무엇입니까? 이것이 우리가 진리와 연결되도록 해줍니다. 진리는 무엇인가요? 얼마나 많은 진리가 있나요? 진리란 진실한 이치입니다. 진리는 오직 하나뿐이고, 둘도 셋도 아닙니다. 대승은 우리에게 우리의 지혜를 열 수 있는 방법과 도구를 줍니다. 먼저 진리에 대해서 듣기 위해 청법(법을 듣다)을 해야만 합니다(지혜를 “듣다”). 그 후 그걸 이해할 때까지 들은 것을 관해야만 합니다(지혜를 “관하다”). 궁극적인 지혜를 증득할 때까지 수행을 계속합니다(지혜를 “수행하다”).

Arhats of the Small Vehicle (Hinayana) are greedy for the bliss of Nirvana because it brings about the cessation of all afflictions. Their contemplative wisdom enables them to be no longer attached to this world and all the pleasures it can bring them. However, if they enter Nirvana (called “Nirvana with residues”; not that of the Buddha's Nirvana yet) they will be stuck without recourse.

소승(히나야나)의 아라한은 열반의 안락을 탐합니다. 그것이 모든 번뇌의 중지를 가져다주기 때문입니다. 이들의 관조 지혜는 이들이 더는 이 세상과 그들에게 가져다 줄 수 있는 모든 즐거움에 더는 집착하지 않도록 해줍니다. 하지만 이들이 열반(너바나)에 들면 (이건 “유여열반 有餘涅槃”이라고 부르며, 이는 아직 부처님의 열반은 아닙니다) 대처할 수단이나 방책없이 정체할 것입니다.

Those with wisdom are not greedy and have no attachments. Great Master XuanHua says that wise people “return the light within to self-illuminate.” That is, they constantly examine themselves. Western culture prizes observational and analytical skills because they enable us to understand and effectively deal with the outside world. In Buddhism, we feel that these Western mental skills are not “(transcendental)

wisdom.” They are merely “experience” or “common sense” or “knowledge” or “smarts.” If one constantly looks outside, one can be easily misled by mirages, shadows and pretenses. Most of us fail to realize that everything comes into being from the union of external factors (“conditions”).

지혜가 있는 자는 탐하지 않고, 집착이 없습니다. 선화 상인이 말씀하시길 지혜로운 이는 “회광반조 즉 빛을 돌려 스스로를 비춘다”고 하셨습니다. 그건 이런 이들은 쉬지 않고 스스로를 돌이켜본다는 것입니다. 서양 문화는 관찰과 분석 기술을 높이 사는데, 그건 우리가 밖의 세상을 이해하고 효과적으로 다룰 수 있게 해주기 때문입니다. 불교에서 우리는 서양의 이런 정신적인 능력을 “(출세간) 지혜”라 느끼지 않습니다. 그건 단지 “경험”, “상식” 또는 “지식”, “재치”일 뿐입니다. 누구든 끊임없이 밖만 본다면, 신기루, 그림자, 겉치레로 인해 쉽게 속을 수 있습니다. 우리 대부분은 모든 것이 외부 요인(“인인 또는 조건”)의 결합으로부터 존재하게 된다는 것을 깨닫는데 실패합니다.

The Chinese have a saying: “Everything, but everything is false.” Therefore, instead of looking to the outside, one is better off looking inside to catch where one began to go wrong and got misled at the first place: That's wisdom.

중국 옛말에: “모든 것이지만, 모든 것이 헛되다(一切都是浮雲)”라고 했습니다. 그러므로 밖을 보는 대신 내면을 보는 편이 낫습니다. 그래야 애초에 어디서부터 잘못 시작해서 잘못된 길로 갔는지 잡아낼 수 있습니다.

To “return the light” to illuminate within enables one to discover one's own faults so that one can make corrections and not walk down the wrong path again. To be able to correct oneself is to sever one's own afflictions. This is called “contemplative wisdom.” Then one can learn Dharmas to help end others' afflictions. Contemplative wisdom leads to cultivation wisdom or Prajna wisdom: One can see one's own Buddha nature.

“회광 즉 빛을 돌이켜” 내면을 비추는 것은 자신의 허물을 발견할 수 있게

해주고, 그래서 이를 바로 보고, 다시 잘못된 길로 가지 않도록 해줍니다. 스스로를 고칠 수 있는 것은 자신의 번뇌를 잘라버리는 것입니다. 이를 “관조 지혜”라고 부릅니다. 그러면 다른 이의 번뇌를 끝낼 수 있는 법을 배울 수 있습니다. 관조 지혜는 수행의 지혜 또는 반야 지혜로 이어집니다: 자신의 불성을 볼 수 있게 됩니다.

The best way to learn Mahayana is to find a Good Knowing Adviser. This wise person can teach you to obtain samadhi power. Do not be misled into believing that, like all other worldly dharmas, one can also learn Mahayana on one's own. If you had the blessings, you would have encountered the Buddha and would be transmitted the most appropriate Dharma to practice. Unfortunately, the Buddha has already entered Nirvana. Therefore, your next best bet is to seek a Good Knowing Adviser. The Chinese clearly understands this. This is an indication of the depth of that culture. It is pretty wise because it can save a lot of time and grief. These wise teachers already know the way and therefore lead us along until we can see the light ourselves. That's why they are called “bright eyes” teachers: they can see very clearly, even in the midst of profound darkness.

대승을 배우는 최상의 방법은 선지식을 찾는 것입니다. 이 현명한 자는 여러분에게 선정의 힘을 얻도록 가르쳐줄 수 있습니다. 세간법의 모든 것처럼 대승도 독학으로 배울 수 있다고 착각하지 마십시오. 만약 여러분이 그 복이 있었다면, 이미 부처님을 만나서, 수행하기에 가장 적합한 법을 전수받았을 것입니다. 하지만 부처님은 이미 열반에 들어가셨습니다. 그러므로 그것 다음으로 최상은 선지식을 찾는 것입니다. 중국인은 이것을 명백히 이해했습니다. 이것이 그 문화의 깊이를 보여줍니다. 이로써 많은 시간을 절약하고 괴로움을 막을 수 있으니 꽤 현명한 일입니다. 이런 현명한 스승은 이미 그 길을 알기에, 우리가 스스로 빛을 볼 수 있을 때까지 이끌어줍니다. 그래서 이들은 “밝은 눈”의 스승이라고 부릅니다. 이들은 매우 명확하게 심지어 깊은 어둠 속에서도 볼 수 있습니다.

The Buddhas are all-knowing and all-seeing. In contrast, all Good Knowing Advisers have their own limitations. They can see only so much.

They can lead us only so far. However, you should not have to worry. Good and wise teachers are aware of their limitations. They would not hesitate to refer us to the next good ones when the time comes. That's why they are called Good Knowing Advisers in the first place: they have our best interest at heart.

부처님들은 모든 것을 망라할 수 있습니다(모두 알고, 모두 본다). 이와 반대로 모든 선지식은 제각기 자신만의 한계가 있습니다. 이들이 볼 수 있는 것이 한계가 있습니다. 이들은 우리를 어느 정도까지만 이끌어줄 수 있습니다. 그러나 걱정할 필요는 없습니다. 선하고 현명한 스승은 자신의 한계를 잘 알고 있습니다. 이들은 때가 되면 우리를 다음 선생님들에게 보내는 걸 주저하지 않습니다. 그래서 이들을 처음부터 선지식이라 부르는 것입니다. 이들은 우리의 최고 관심사를 마음에 두고 있다.

Cultivation is the development of samadhi power so as to enable one to see emptiness: to see the truth of emptiness. That is liberation. It liberates us from what still binds us and bogs us down: all those attachments! To be free from attachments is to have wisdom.

수행은 공을 볼 수 있도록 하는 사마디(선정)의 힘을 키우는 것입니다. 공의 진리를 볼 수 있도록 말입니다. 그것이 해탈입니다. 이것이 우리를 묶어매고, 수렁에 빠뜨리게 하는 것, 수많은 집착으로부터 해방해줍니다. 집착이 없는 것이 바로 지혜입니다.

The Buddha says, **all of you Bhikshus, if you have wisdom, you will be without greed or attachment.** Wise people are no longer confused. They are no longer greedy for externals and attached to nonsense. They can see the true nature of things and therefore can put it down.

부처님이 말씀하시길, **비구들이여, 지혜가 있으면 탐착이 없어지는 것이다.** 현명한 자는 더는 혼란스럽지 않습니다. 이들은 외부에 대해서 더는 탐심도 없고, 말도 안 되는 것에 대한 집착이 없습니다. 이들은 여러 가지 것들에 대한 진성(眞性)을 볼 수 있어서, 그걸(집착) 내려놓을 수 있습니다.

We are still attached to externals because we can't see them as empty

yet. What is emptiness? It is explained in the Buddhist books as being intrinsically created by conditions: e.g. our body is intrinsically empty because it is “falsely” created by the temporary union of the four great elements. The four great elements are: 1. Earth elements (making up our bones, flesh, skin, etc.), 2. Fire element (our body temperature), 3. Water elements (our blood, marrow, tears) and 4. Wind element (our breath). When conditions come to an end (our life is supposed to end), our body breaks apart and returns to the elements. That's also called impermanence. That's why our body is inherently empty. It came from emptiness and will eventually return to emptiness.

우리가 여전히 외부에 집착하는 이유는 이들을 공하다고 볼 수 없어서입니다. 공이란 무엇인가요? 불교 서적에서는 본질적으로 공은 다음의 조건들에 의해서 생긴다고 말합니다. 예를 들어 우리의 육신은 본질적으로 공합니다. 그 이유는 우리의 육신이 사대 원소의 일시적인 집합으로 “잘못” 생겼기 때문입니다. 이 4대 원소는 1. 흙(地) 이것이 우리의 뼈, 살, 피부 등을 구성합니다. 2. 불(火) 이것이 우리의 체온입니다. 3. 물(水) 혈액, 골수, 눈물 4. 바람(風) 즉 호흡입니다. 이 조건들이 최후에 다다르면 (우리의 생명이 끝날 때가 되면), 우리의 육신도 분해되어, 이들 원소로 돌아갑니다. 이를 무상(無常, 일시적)이라고도 부릅니다. 그래서 우리의 몸은 선천적으로 공합니다. 공에서 와서 결국 공으로 돌아갈 것입니다.

If you understand this, then you can be considered to have a little bit of wisdom. You are no longer overly preoccupied with catering to your body and have fewer attachments: you no longer demand tasty meals, nice clothes, luxurious homes and prestige automobiles.

여러분이 이걸 이해한다면, 그러면 여러분도 지혜가 아주 조금 있다고 여길 수 있습니다. 이제는 육신을 만족시키는데 과도하게 열중하지 않고, 집착도 덜 합니다. 이제 맛있는 식사, 좋은 옷, 사치스러운 집이나 호화로운 자동차를 요구하지 않습니다.

Moreover, people with wisdom **always examine** themselves: they look inside, at themselves instead of looking at others' faults. They **do not allow** themselves **to have faults**. They rid themselves of their own faults.

To have faults is to make mistakes. Wise people do not make mistakes because they work hard at eliminating their personal flaws. What is implied here is the ability to spot one's own fault: 1. One knows right from wrong and 2. One commits to doing only the right thing and eliminating the wrong. That is to not allow oneself to have flaws.

게다가 지혜가 있는 자는 **항상 스스로 성찰(省察)하여**, 다른 사람의 허물을 보는 대신 스스로의 내면을 봅니다. 이들은 스스로 잘못을 저지르게 두지 **않습니다**. 이들은 자신의 잘못을 자기 자신으로부터 제거합니다. 잘못이 있다는 것은 실수를 한다는 것입니다. 현명한 자는 실수하지 않습니다. 왜냐하면 자기 개인의 결점을 없애는데 열심히 하기 때문입니다. 여기에서 함축된 것은 자신의 잘못을 알아차리는 능력입니다. 1. 이자는 옳고 그름을 알고 2. 오직 옳은 것만 하고, 잘못된 것은 제거하는 데 전념합니다. 스스로의 결점을 허락하지 않는 것입니다.

In other words, to have wisdom is to be constantly aware, to continually do introspection.

달리 말해서 지혜를 갖는다는 것은 쉬지 않고 자각하며, 계속해서 자기 점검을 하는 것입니다.

When you return the light to self-illumine, ask yourself: am I a good person or a bad person? Mencius says to be human is to be loyal, dependable and to put what was learned into practice. We should be loyal to our bosses, our relatives, friends, benefactors and so on. Furthermore, we need to be dependable when dealing with others. And we should repay our teachers' kindness by putting their teachings into practice.

여러분이 회광반조 즉 빛을 돌이켜 자기 스스로를 비출 때, 자신에게 물으십시오. 내가 좋은 사람인지 나쁜 사람인가? 맹자가 말하길 인간적이라는 것은 충성스럽고, 믿음직하고, 배운 것을 행동으로 하는 것입니다. 우리는 직장 상사, 친인척, 친구, 후원자 등에 충성해야 합니다. 더구나 다른 사람들과 상대할 때 우리는 신뢰할만한 사람이어야 합니다. 그리고 스승의 가르침을 실행하여 그 은혜를 갚아야 합니다.

For it is in this way that you will be able to obtain liberation within my Dharma. If you constantly examine yourself, if you always do not allow yourself to have faults, then you will certainly obtain liberation. That is, you will end birth and death, sever afflictions and obtain peace and bliss. The Buddha taught many different “*Dharmas*”: the Four Noble Truths (Arhat Dharma), the 12 conditioned links (PratyekaBuddha Dharma), ten paramitas (Bodhisattva Dharmas), and so forth.

이것이 바로 나의 법法 중에서 능히 해탈을 얻게 하는 것입니다. 만일 여러분이 끊임없이 자신을 점검한다면, 즉 늘 스스로 잘못을 범하게 두지 않는다면, 그러면 여러분은 분명히 해탈을 얻을 것입니다. 그것이 바로 여러분 생과 사에 끝을 내는 것입니다. 번뇌를 잘라내고, 안락을 얻습니다. 부처님께서 사성제(아라한법), 12연기법(연각법), 십바라밀(보살법) 등 여러 다른 “다르마 즉 법”을 가르치셨습니다.

If one is not like this, if you fail to self-examine, if you insist on harboring faults, you are **neither a person of the Way, nor a layperson,** you are no cultivator of Buddhism. In fact, **there is no name for you.** Notice how insulting the Buddha can be without being insulting: he call such individuals “no individual.” They are not humans. They do not know how to be a human being: they are bound to fall to the lower realms.

만약 그러지 못하는 사람은, 자기 자신을 점검하지 못한다면, 잘못을 은폐하려고 고집한다면, 그는 이미 수행자도 아니며, 재가자도 아니므로, 불교 수행자가 아닙니다. 사실 무엇이래 이름할 수 없는 것입니다. 부처님이 모욕하지 않으면서도 얼마나 모욕적일 수 있는지 보셨나요? 부처님은 그런 자를 “한 개인도 아니다”라고 말한 것입니다. 그들은 사람도 아닙니다. 이들은 인간이 되는 방법을 모릅니다. 즉 더 낮은 법계로 떨어질 것입니다.

One with true (transcendental) wisdom is a secure boat for crossing over the ocean of old age, sickness, and death. Such wise people can act as a sturdy and dependable boat. This refers to the Bodhisattvas, people who are already liberated and chose to come back to act as a rescue boat for

others. They can help ferry living beings across the sea of sufferings: the sufferings of birth, aging, sickness and death. They safely bring living beings to the other shore of Nirvana. If you want to help others, you must be able to shoulder their burden, meaning that you take on their sufferings. Bodhisattvas are often referred to as choosing not to enter Nirvana to enjoy peace and bliss. Instead, they elect to go back into the world to act as boats of kindness and compassion 慈航 to help living beings “cross over the sea of birth and death.” “Old age, sickness and death represent all the living beings' sufferings. They already forgot about the suffering of birth; they however still have to face the suffering of old age (body becomes more and more decrepit), sickness (body no longer functions like normal) and finally the most dreadful of them all, death.

진실한(출세간) 지혜는 곧 노병사의 바다를 건너는 견고한 배입니다. 이런 현명한 자는 견고하고 신뢰할만한 배와 같이 행동할 수 있습니다. 이견 보살을 의미합니다. 이들은 이미 해탈하였으며, 다른 이들을 위해 구조선의 역할을 하기 위해 돌아오기로 선택했습니다. 이들은 중생이 생로병사 고통의 바다(苦海)를 건너게 해줄 수 있습니다. 만일 여러분이 다른 이를 돕고 싶다면, 그들의 짐을 짊어질 수 있어야만 합니다. 그 의미는 여러분이 그들의 괴로움을 떠맡는 것입니다. 보살은 자주 안락을 즐길 수 있는 열반에 들어가는 것을 선택하지 않습니다. 그 대신 중생이 생사의 바다를 건널 수 있도록 자비선(자향, 慈航: 자비의 항해)의 역할을 하기 위해서 세상에 돌아오기로 선택합니다. 노환과 죽음은 모든 중생의 괴로움을 뜻합니다. 이들은 이미 출생의 괴로움을 잊었습니다. 하지만 여전히 노화(몸이 점점 노쇠합니다), 질병(몸이 더는 정상적으로 기능하지 못합니다)의 괴로움과 끝으로 가장 무시무시한 죽음을 우리 모두 직면해야만 합니다.

Moreover, those who are truly wise are **like a great bright lamp in the darkness of ignorance**. “*Ignorance*” means that because we didn't know better, that's why we make mistakes. We then cover them up so as to avoid getting into trouble. When queried, we tell lies. We keep on piling offenses and we increasingly lose clarity of mind. It's no different from being in the “dark.” Thus wisdom can act as a bright lamp that can

brighten the dark corners of our mind and chase away our ignorance.

더욱이 진정으로 현명한 이들은 **무명(無明)의 어두움을 밝히는 크나큰 등불과** 같습니다. “무명”은 우리가 잘 모르기 때문에 실수한다는 것을 의미합니다. 그래서 우리는 그걸 숨겨서, 곤란에 처하는 것을 피합니다. 우리는 죄업을 계속 쌓고, 마음의 명료함을 점점 더 잃습니다. 이는 “어둠” 속에 있는 것과 다르지 않습니다. 그러므로 지혜는 밝은 등불과 같은 역할을 합니다. 그래서 우리 마음의 어두운 구석을 밝히고, 우리의 무명을 쫓아낼 수 있습니다.

Wisdom is also like **a good medicine for all kinds of illnesses.** “Good” refers to its healing powers, “*medicine*”: it can cure all sorts of “*illnesses*.” Sicknesses are retributions for past offenses. Only wisdom can provide antidotes to remedy the situation.

지혜는 또한 **모든 병든 자의 좋은 약과** 같습니다. “좋다”는 것은 치유의 힘을 뜻하고, “약”이란 모든 갖가지 “질병”을 치유할 수 있습니다. 병은 과거 죄업의 업보입니다. 오직 지혜가 그 상태를 치료할 해독제를 제공할 수 있습니다.

Wisdom is also like **a sharp axe for cutting down the tree of afflictions.** “*Afflictions*” cause us discomfort, irritable, and an uneasiness. “*Tree*” symbolizes the growth and multiplication of afflictions. The Vietnamese have a phrase: “angry at the fish, chop at the cutting board.” Once afflicted with the fish, we can't help but become afflicted at the cutting board. My disciple has a three year old son. He's already reached Second Dhyana! He's very sensitive: when his dad comes home from work and he's upset, the boy would avoid him like the plague. There you have it: you get afflicted and you bring your afflictions to infect others around you like a never-ending chemical reaction. If you have wisdom, you can wield the “*sharp ax*” of wisdom to chop down and mutilate all the trees of afflictions.

지혜는 **번뇌의 나무를 베는 예리한 도끼와도** 같습니다. “번뇌”는 우리에게 불편함, 민감함 그리고 근심을 야기합니다. “나무”는 번뇌의 성장과 증식을 상징합니다. 베트남에 이런 말이 있습니다. “생선에 화나서, 도마를 내려친다.”

생선에 화가 났는데, 도마에 대해서 번뇌롭게 되는 것을 참을 수 없다는 뜻입니다. 내 제자가 3살짜리 아들이 있습니다. 그는 벌써 이선(二禪)에 도달했습니다! 그는 매우 예민합니다. 아빠가 퇴근해서 돌아왔을 때, 화가 나있으면, 아이는 아빠를 전염병 대하듯 피합니다. 이제 아셨나요? 번뇌가 있으면 여러분은 그 번뇌를 끝없는 화학반응처럼 주변의 다른 이들에게 가져다가 옮깁니다. 만일 여러분이 지혜가 있다면, “예리한 도끼”를 휘둘러 번뇌의 나무를 모두 베어버리고, 절단할 수 있습니다.

For this reason all of you should increasingly benefit yourselves by acquiring hearing, contemplating, and cultivating wisdom. Buddhism advocates unfolding wisdom to end suffering. How do you acquire wisdom? You start by acquiring “*hearing* 聞 wisdom.” Listen to the Dharma, hit the books. Once exposed to the principles, you then cultivate “contemplative 思 wisdom.” You contemplate those principles. You have to practice the contemplation dharmas. You can't simply think or ponder about them (like the academicians do). Recite the Buddha's name, do Chan and so forth. Finally, to acquire “cultivation 修 wisdom” you must open your Prajna wisdom. To acquire those three types of wisdom is to benefit oneself. The more wisdom you can acquire, the more benefit you can obtain.

그러므로 너희들은 지혜를 듣고(문聞), 생각하고(사思), 닦아서(수修) 자신을 더욱 증익(增益)해야 합니다. 불교는 지혜를 열어서 괴로움에 끝내야 함을 주장합니다. 지혜는 어떻게 얻나요? “지혜를 듣는 것(문聞)”으로 시작합니다. 법을 듣고, 열심히 공부합니다. 이치에 노출이 되기만 하면, 그때 “관조 지혜思”를 키웁니다. 이런 이치를 관(觀)하는 것입니다. 관법(觀法)을 해야만 합니다. (학자들이 하듯이) 단순히 그것에 대해서 생각하거나 숙고하는 것으로는 안 됩니다. 염불하거나, 선을 하거나 해야 합니다. 끝으로 “지혜를 닦는 것(수修)”을 하려면, 반드시 반야 지혜를 열어야만 합니다. 이런 류의 지혜를 얻는 것은 스스로를 이롭게 하기 위함입니다. 여러분이 지혜를 더 많이 얻을수록, 더 많은 이익을 얻을 수 있습니다.

Even though a person only has flesh eyes, he has no significant spiritual penetrations yet if he has illuminating wisdom, if he uses his wisdom to

self-illuminate **he has clear understanding**, he can be called a bright-eyed adviser. Bright-eyed is an analogy for the ability to clearly see through things, to clearly discern all things, to be able to pierce through the dark veil of ignorance. These people are competent Good Knowing Advisers.

비록 그것이 육안이라도, 상당한 신통이 없더라도, **밝게 빛나는 지혜가 있다면**, 자신을 비추는데, 지혜를 쓴다면, **그는 명확한 이해가 있습니다**. 그는 밝은 눈의 선지식이라 불릴 수 있습니다. 밝은 눈은 사물을 통해서 명확히 볼 수 있고, 모든 걸 명확하게 식별할 수 있고, 무명의 어두운 베일을 통과해 꿰뚫는 있는 능력을 비유합니다. 그런 사람들이 뛰어난 선지식입니다.

This is known as wisdom. That's Buddhist wisdom.

이것을 ‘지혜’라고 한다. 그것이 불교의 지혜입니다.

C11 Ultimate merit and virtue (no idle discussions)

궁극적인 공덕 (희론戲論하지 않는 공덕)

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if you have all sorts of idle discussions, your mind will be scattered, and even though you have left the home-life, you will not attain liberation.

비구들이여, 여러 가지로 무익한 희론을 일삼는다면 그 마음은 산란해진다. 비록 다시 출가하더라도 오히려 해탈할 수 없을 것이다.

汝等比丘 種種戲論 其心則亂

여등비구 종종희론 기심즉란

復出家 猶未得脫

부출가 유미득탈

For this reason, Bhikshus, you should quickly renounce and distance yourself from having a scattered mind and idle discussions. If you wish to be one who attains the bliss of still Extinction, you only need to skillfully eliminate the peril of idle discussions. This is known as not having idle discussions.

그러므로 비구는 빨리 어지러운 마음과 희론을 버려야 하는 것이다. 만일 너희들이 적멸의 즐거움을 얻고자 한다면 오직 희론으로부터 오는 환난을 잘 멸해야 한다. 이것을 ‘희론하지 않음’ 이라고 한다.

是故比丘 當急捨離亂心戲論

시고비구 당급사이난심희론

若汝欲得寂滅樂者 唯當善滅戲論之患

역여욕득적멸요자 유당선멸희론지환

是名不戲論

시명불희론

Sutra commentary:

주석

Ultimate refers to the very last kind of merit and virtue that can be cultivated, or it could be explained as the very last transcendental Dharma for the section: it's not having idle discussions.

“궁극적”이란 수행할 수 있는 가장 마지막 종류의 공덕을 말하거나, 또는 이 장의 가장 최종적인 출세간법이라고 설명할 수 있습니다. 희론하지 않는 것(불희론 不戲論)입니다.

Idle discussions are conversations about others' right and wrong, to speak of meaningless things. This goes against the true principles, preventing us from increasing and drawing near the good Dharmas. It's more commonly known as gossiping which is a total waste of time. Idle

discussions include tattle tale, gossip, talking about trivialities, spreading rumors, telling jokes, discussing worldly affairs and so on.

희론이란 다른 이의 옳고 그름에 대한 대화, 의미 없는 이야기를 하는 것입니다. 그건 진리와는 반대 방향으로 가는 것이며, 정법을 늘리고, 가까이 가는 것을 방해합니다. 이것은 일반적으로 험담으로 부르는데, 완전한 시간 낭비입니다. 희론은 고자질, 험담, 사소한 일에 관한 이야기, 소문을 퍼뜨리는 것, 농담, 세속적인 일을 의논하는 것 등을 포함합니다.

According to the Buddhist shastras: idle discussions can create meaningless thinking and discernment. Therefore, to engage in idle discussions cannot increase the slightest good dharma, nor can it decrease any evil dharma.

불교의 논장에 따르면 희론이 무의미한 생각과 분별을 일으키게 할 수 있습니다. 그러므로 희론에 연루하면 최소의 좋은 법도 증진할 수 없고, 어떠한 악법을 줄일 수도 없습니다.

The Middle Shastra classifies idle discussion into love idle discussions, and view idle discussions. Love idle discussions are toward all dharmas which give rise to love and attachments. View idle discussions are toward all dharmas formulate judgment and understanding (見論為於一切法作決定解). Dull rooted people tend to engage in love idle discussions, sharp rooted people in view idle discussions. Lay people initiate love idle discussion, left-home people initiate view idle discussions. Heavenly demons start love idle discussions, externalists start idle discussions. Ordinary people have a propensity for idle discussions about the Two Vehicles, for view idle discussions.

중론(中論)은 희론을 애론(愛論)과 견론(見論)으로 분류합니다. 애론은 애착을 일으키는 모든 법(모든 것)에 해당합니다. 견론은 판단과 이해를 형성하는 모든 법에 해당합니다(견론위어일체법작결정해 見論為於一切法作決定解). 하근기의 사람들은 애론, 상근기의 사람들은 견론에 연루하는 경향이 있습니다. 재가자는 애론을 시작하고, 출가자는 견론을 시작합니다. 천마는 애론, 외도는 견론을 시작합니다. 평범한 사람들은

결론을 할 때, 이승(二乘)에 관해서 희론의 경향을 갖고 있습니다.

Furthermore, there are three kinds of idle discussions: 1. Greed and love (arises because of greed and desire) 2. Conceit (arises from arrogance) 3. Views (arise from the various prejudices).

희론에 세 가지가 있는데, 1. 탐과 애 (탐욕에서 일어나고), 2. 자만 (교만심에서 일어나며), 3. 견해 (다양한 편견에서 일어납니다).

Also, there are two kinds of idle discussions: 1. Idle discussions arising from the True Principles (creating work from where there is no need to do anything) 2. Idle discussions arising from worldly affairs.

또한, 희론에는 두 가지가 있습니다. 1. 진리에서 일어나는 희론 (아무것도 할 필요가 없는데 일을 만든다) 2. 세속적인 일에서 일어나는 희론.

The Buddha immediately gets to the point: **All of you Bhikshus** all of you cultivators, **if you have all sorts of idle discussions, your mind will be scattered.** To engage in idle discussions has a definite outcome: “*your mind will be scattered*, your mind spins. That is a total waste of time and energy!

부처님은 바로 논점으로 들어갑니다. **비구들이여**, 여러분 수행자 모두, **여러 가지로 무익한 희론을 일삼는다면 그 마음은 산란해진다.** 희론에 연루하면 확실한 결과가 따릅니다. 즉 “여러분의 마음이 산란해질 것입니다”. 여러분의 마음이 돌아갑니다. 그건 완전한 시간과 에너지 낭비입니다.

and even though you have left the home-life, you will not attain liberation. Even though you “*left the home life*”, but you still have not left those worldly habits behind. If you keep it up, “*you will not attain liberation*”: you will never be able to end suffering.

비록 다시 출가하더라도 오히려 해탈할 수 없을 것입니다. 비록 당신이 출가해도 여전히 세속의 습관을 버리지 못한 것입니다. 만일 여러분이 계속 그리하면 “해탈하지 못할 것입니다”. 즉 괴로움에 끝을 낼 수 없을 것입니다.

Therefore you should quickly renounce and distance yourself from having a scattered mind and idle discussions. The action advocated by the Buddha is two-fold:

그러므로 비구(당신)는 재빨리 어지러운 마음과 희론을 버리고 거리를 두어야 합니다. 부처님께서 말씀하신 그 행동은 두 단계인데,

1. Stop having idle discussions and do not allow your mind to be scattered (renounce).

희론을 멈추고, 마음이 산란해지게 두지 않는다(버린다)

2. Distance yourself from those who engage in idle discussions and who are scattered (distance).

희론에 연루하고, 마음이 산란한 자들과 거리를 둔다(거리를 둔다).

If you wish to be one who attains the bliss of still Extinction If you want to attain the bliss of Nirvana, also called “*still Extinction*”; “still”: quiet and without movement; “*Extinction*”: everything has vanished, absolutely nothing on the screen, **you only need to skillfully eliminate the peril of idle discussions.** “*Peril*” means it is more dangerous than you think. Idle discussions bring on bad things. That’s why you need to “*skillfully eliminate*” idle discussions in yourself and distancing from those who engage in such activities e.g. without generating their ire. Cultivation requires flexibility, to accord with conditions, knowing when to advance or when to retreat.

만일 너희들이 적멸의 즐거움을 얻고자 한다면 만일 멸도의 즐거움樂을 얻길 원한다면(이는 “적멸(寂滅)”이라고도 합니다). 여기서 “적寂”은 고요하고 움직임이 없는 것이고, “멸滅”은 모든 것이 사라져서, 화면에 완전히 아무것도 없는 것입니다. 오직 희론으로부터 오는 환난을 잘 멸해야 합니다. 여기서 “환患”이란 여러분이 생각하는 것보다 더 위험하다는 것을 뜻합니다. 희론은 나쁜 것을 가져옵니다. 그런 이유로 내면에서 희론을 “능숙히 제거”할 필요가 있고, 그런 행위에 연루하는 사람들로부터 그들의 분노를 일으키지 않으며 거리를 두어야 합니다. 수행은 유연성을 필요해서 상황에 따라 언제 앞으로 나갈지, 뒤로 물러설지 알아야 합니다.

This is known as not having idle discussions. Do not engage in idle discussion or sophistry. Cultivators should talk less: that would be more in accord with the Way. The Way does not depend on words or talk. The state of enlightenment cannot be expressed with words. There isn't even a thought of enlightenment, how much the less trying to describe it or explain it.

이것을 ‘희론하지 않음’ 이라고 합니다. 희론이나 궤변에 연루하지 마십시오. 수행자는 말을 덜해야 합니다. 그것이 더욱 도(道)에 따르는 것입니다. 도(道)는 문자 또는 말에 달려있지 않습니다. 깨달음의 경계는 말로 표현할 수가 없습니다. 깨달음에 대해서 묘사하거나 설명하고자 하는 노력도 없을 정도로 깨달음에 관한 생각조차 없습니다.

Notice how succinct the Buddha deliberately is here when he talked about idle discussions.

여기서 부처님께서 희론에 관한 이야기를 할 때 얼마나 일부러 간결하게 하셨는지 보십시오.

A3 Propagation

유통분 流通分

This is the third and final section of the Sutra, the propagation or circulation section. Propagation has two aspects: 1. like water, it should be propagated everywhere that gravity can take it 2. Penetrate and permeate through. Like water, the principles are propagated universally to benefit all living beings. Therefore, we should provide explanations to the texts, translate and print, disseminate, discuss, cultivate accordingly.

이것이 이 불경의 세 번째이자 마지막 장인 유통분입니다. 유통분은 두 가지 측면이 있습니다. 1. 물과 같이, 중력이 가져갈 수 있는 모든 곳에 전해져야만 하고, 2. 꿰뚫어 통과하고 스며들어야 합니다. 물처럼 이치가 모든 중생을 이롭게 널리 퍼져야 합니다. 그러므로 우리가 이 원문에 관해서 설명하고,

번역, 인쇄, 보급, 의논 그리고 그에 따라 수행해야 합니다.

This propagation section is longer than the typical sutras: perhaps it's because the Buddha is getting emotional and is not quite ready to leave yet.

이 유통분은 일반적인 불경에 비하면 길이가 더 깁니다. 아마도 부처님께서 감정적으로 되면서 아직 완전히 떠날 준비가 안 되었기 때문일지도 모릅니다.

Another reason for the length for this section is these are the very last instructions from the Buddha before he takes his leave. Maybe he's pointing the last deficiencies that he still perceives in cultivators. Let's pay close attention to his last instructions.

이 장의 길이가 그러한 또 다른 이유는 이것이 부처님께서 떠나시기 전 가장 최종적인 지침이기 때문입니다. 아마도 부처님께서 수행자에게서 인지되는 마지막 결함들을 가리키는 것일 수 있습니다. 그러니 부처님의 마지막 지침을 주의 깊게 들어봅시다.

B3 Exhortation to cultivate

수행하라는 훈계

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, with respect to all merit and virtue, you should always be single-minded. Relinquish all laxness as you would leave a hateful thief. That which the greatly compassionate World Honored One has explained for your benefit is already finished; all of you need only to practice it diligently. Whether you are in the mountains, in a desolate marsh, beneath a tree, or in a peaceful place or still dwelling, be mindful of the Dharma you have received and do not allow it to be forgotten. You should always exhort yourselves and practice vigorously.

너희들 비구여! 모든 공덕에 항상 한 마음으로써 모든 방일(放逸)을 버리기를
 마치 원수인 도적을 여의듯해야 한다. 크게 자비로운 세존이 설하신 바의
 이익은 모두 이미 극진(極盡)한 것이니, 너희들은 오로지 부지런히 그것을
 행하라. 혹 산간이나, 혹은 비어 있는 습하고 풀이 무성한 곳이나, 혹은 나무
 밑에서나, 한가하고 고요한 방일지라도 받은 바의 법을 생각하여
 잊어버리거나 잃어버리지 않아야 하며, 항상 스스로 부지런히 정진하여
 닦아야 한다.

汝等比丘 於諸功德 常當一心 捨諸放逸

여등비구 어제공덕 상당일심 사제방일
 如離怨賊 大悲世尊所說利益 皆已究竟

여리원적 대비세존소설이익 개이구경
 汝等但當勤而行之 若於山間

여등단당근이행지 약어산간
 若空澤中 若在樹下

약공택중 약재수하
 閒處靜室 念所受法 勿令忘失

한처정실 염소수법
 常當自勉 精進修之

상당자면 정진수지

You don't want to reach the time of death and be filled with remorse
 because of a life spent in vain. I am like a good doctor who understands
 illnesses and prescribes medicine. Whether it is taken or not the doctor is
 not to blame. Moreover I am like a skillful guide who points out a good
 path. If those who hear of it do not walk down it, it is not the guide's fault.
 한 일도 없이 헛되이 죽으면 뒤에 후회함이 있을 것이다. 나는 마치 훌륭한
 의사와 같이 병을 알아 약을 베푸나니, 복용하고 복용하지 않는 것은 의사의
 허물이 아니다. 또 나는 잘 인도하는 길잡이와 같아서 사람들을 좋은 길로
 인도하는 것과 같다. 그것을 듣고 행하지 않는 것은 인도하는 사람의 허물이
 아니다.

無爲空死 後致有悔

무위공사 후치유회

我如良醫 知病說藥

아여양의 지병설약

服與不服 非醫咎也

복여불복 비의구야 (허물:구)

又如善導 導人善道

우여선도 도인선도

聞之不行 非導過也

무지불행 비도과야

Sutra commentary:

주석

The best way to help propagate Buddhism is to cultivate according to the Buddha's instructions. That is the spirit of Mahayana: act as a role model. Westerners tend to have different criteria. American parents usually insist that their children: do as they say, not as they do.

불교를 전파하는 최상의 방법은 부처님의 지침에 따라서 수행하는 것입니다. 그것이 바로 대승의 정신입니다. 모범이 되어 행동하는 것입니다. 서양 사람들은 기준이 다른 경향이 있습니다. 미국의 부모들은 주로 자신의 행동이 아니라, 시키는 대로 해야 한다고 고집합니다.

All of you Bhikshus, with respect to all merit and virtue, you should always be single-minded. These are the fundamental aspects of cultivation:

너희들 비구여! 모든 공덕에 항상 한 마음으로써, 수행의 기본적인 측면은 다음과 같다.

1. You plant blessings “**merit and virtue**” within Mahayana field of

blessings. Just like when you want to start a business, we need start-up capital. Cultivation is just the same, one needs a lot of Mahayana blessings. Take the lead from the Chinese. Go to the temple and plant blessings. To create merit and virtue is to practice giving. If you have money donate money. If you have time donate your labor.

대승 복전 안에 복 공덕을 심습니다. 이는 마치 사업을 시작하고 싶을 때, 창업 자본이 필요한 것과 같습니다. 수행도 그와 같아서, 대승의 복이 많이 필요합니다. 중국인을 따라 해야 합니다. 절에 가서, 복을 심어야 합니다. 공덕을 짓는 것은 보시행을 하는 것입니다. 돈이 있으면 기부하세요. 만약 당신이 시간이 있다면 당신의 노동력을 기부하세요.

2. Try to create affinities with Mahayana cultivators. That means provide assistance to them, act as their Dharma protectors. Just like our neighborhoods are safe and secure thanks largely to the soldiers, policemen, and fire fighters, cultivators also need protection. For instance, in order to be able to sit in meditation for extended periods of time, we need the eight-fold division to quietly surround and protect us; otherwise it would feel like a chicken about to hatch eggs. Therefore, before you start to cultivate, it's a very good idea to help others cultivate. That way, when your time comes, others will come and help you cultivate.

대승 수행자와 인연을 만들도록 노력하십시오. 그것은 대승 수행자에게 도움을 주고, 호법자의 역할을 하는 것입니다. 군인, 경찰, 소방 덕분에 우리 동네가 안전하고 안전하듯이 수행자도 보호가 필요합니다. 예를 들어 오랜 시간 동안 명상에 앉아 있을 수 있으려면, 조용히 우리를 둘러싸고 보호할 팔부중(八部衆)이 필요합니다. 그렇지 않으면 닭이 달걀을 깨고 부화되는 기분일 것입니다. 그러므로 수행을 시작하기 전에 다른 이들이 수행하는 것을 돕는 것은 매우 좋은 생각입니다. 그런 방식으로 여러분 차례가 되었을 때, 다른 이들이 와서 여러분의 수행을 도울 것입니다. (*팔부중: 불법을 지키는 여덟 신장)

3. Create merit often with the Triple Jewel. The bigger the contributions, the more blessings you can generate. Please remember that cultivating Mahayana Dharmas requires a ton of blessings. When your blessings are abundant, you can progress very quickly. When you run out of blessings you'll have a real hard time overcoming obstructions.

For example, if you have blessings, the moment you hear of Mahayana principles, you immediately bring forth the faith. Otherwise, you could be repeatedly exposed to Mahayana principles and won't be able to bring forth the faith due to inadequate blessings. Even Buddhas and Bodhisattvas can't help you unless you believe. You can't take advantage of Mahayana if you do not have Mahayana blessings.

삼보와 함께 자주 공을 지으십시오. 기여가 크면 클수록, 더 많은 복을 지을 수 있습니다. 대승법을 수행하려면 엄청나게 많은 복이 필요하다는 것을 기억하십시오. 복이 풍부하면 여러분은 아주 빨리 진전할 수 있습니다. 여러분의 복이 다 떨어지면, 장애를 극복하는데 진짜로 많이 어려울 것입니다. 예를 들어 여러분이 복이 있으면, 대승의 이치를 듣자마자 바로 신심이 일어납니다. 이와 달리 대승의 이치에 반복적으로 노출되어도 부적절한 복 때문에 마땅히 믿어야 할 신심을 끌어내지 못할 것입니다. 불보살님도 여러분이 믿지 않으면 도와줄 수가 없습니다. 여러분이 대승의 복이 없으면 대승을 이용할 수 없습니다.

Cultivators who wish to make progress should always “*single-minded*”-ly create and preserve (not waste) blessings.

진전을 소망하는 수행자는 항상 “일심으로” 복을 짓고 보존(낭비하지 말아야)해야 합니다.

Relinquish all laxness as you would leave a hateful thief. “*Laxness*” was explained in prior section. An example of laxness would be the young people's indulgence in emotional pursuits, indulging their sense organs. Ordinary people like laxness, considering it to be their good friend. In contrast, cultivators know better. They should regards laxness as “*a hateful thief*” especially in trying to pilfer us and inflict damages to our Buddha nature. This habit of laxness is quite deeply engrained in us. We mistakingly call it relaxation. It lowers our guard. Therefore, you should “*relinquish*” laxness habits as if you need to keep distance between you and a hateful thief.

모든 방일(放逸)을 버리기를 마치 원수인 도적을 여의듯 해야 합니다.

“방일放逸”은 앞 장에서 설명했습니다. 방일의 예로 젊은이들의 정서적 추구하고 감각에 대한 탐닉을 들 수 있습니다. 보통 사람들은 방일을 좋은 친구로 여기고 좋아합니다. 반대로 수행자는 더 잘 압니다. 그들은 특히 우리를 속이고 우리의 불성에 피해를 입히려는 방만한 행위를 "혐오스러운 도둑"으로 간주해야 합니다. 이 방일한 습관은 우리 안에 꽤 깊이 자리 잡고 있습니다. 우리는 그것을 긴장 완화라고 잘못 부릅니다. 그래서 우리는 경계를 낮춥니다. 그래서 혐오스러운 도둑과 거리를 두듯이 방일의 습관을 “버려야만” 합니다.

That which the greatly compassionate World Honored One has explained for your benefit is already finished. The Buddha appeared in the world for the sake of benefiting living beings. The Buddhas and Bodhisattvas would never do anything to harm us.

크게 자비로운 세존이 설하신 바의 이익은 모두 이미 극진(極盡)한 것이니, 부처님이 이 세상에 나타난 것은 중생을 이롭게 하기 위해서입니다. 불보살님들은 우리에게 해가 되는 것은 절대 하지 않습니다.

They are “*greatly compassionate*.” Compassion is to understand living beings' suffering and wishing to help them uproot their suffering. Wise people naturally develop this character trait: they pity those who are less fortunate than them and wish to help improve their lot. Sages of the Two Vehicles (Sound Hearers and PratyekaBuddhas) are compassionate but are not greatly compassionate. Only Buddhas and Bodhisattvas have great compassion: they look at living beings as being of the same substance as themselves. That's what is referred as: “great compassion: of one substance”: We all have the Buddha nature, thus we are of the same substance.

그들은 “크게 자비롭습니다”. 자비는 중생의 괴로움을 헤아리고, 그들이 괴로움을 뿌리 뽑도록 돕는 것입니다. 현명한 사람들은 자연스럽게 다음과 같은 성격 특성을 발달시킵니다. 그들은 그들보다 운이 나쁜 사람들을 불쌍히 여기고, 그들의 운명을 개선시키는 것을 돕기를 바랍니다. 이승(二乘)의 성자(성문과 연각)는 자비롭지만, 크게 자비롭지 않습니다. 오직 불보살님들이 큰 자비가 있습니다. 이들은 중생이 자신과 동체라고 봅니다. 그런 이유로 이것을

일컬어 “동체대비(同體大悲)”라고 합니다. 우리는 모두 불성이 있으며, 같은 몸(동체)입니다.

“*World Honored One*” is one of the ten designations of the Buddhas. It means that in this world, there is no one who is more honored than the Buddha.

“세존”은 부처님의 열 가지 명칭 중 하나입니다. 그것은 이 세상에 부처님보다 더 존귀한 자가 없다는 뜻입니다.

Wishing to help living beings end their sufferings, the Buddhas compassionately appear in the world to teach and transform us, bringing us great benefits. Shakyamuni Buddha himself spent 50 years teaching the Dharma, held over 300 Dharma Assemblies; now his work is finished.

중생이 괴로움을 끝낼 수 있도록 돕기 위해, 부처님들은 이 세상에 자비롭게 나타나 우리를 가르치고 변화시켜, 큰 이익을 가져다 줍니다. 석가모니 부처님 자신도 50년을 들여서 법을 가르치셨고, 3백이 넘는 법회를 하셨습니다. 이제 그의 일은 끝났습니다.

all of you need only to practice it diligently. The transcendental Dharmas have been transmitted, now it's up to you to vigorously cultivate them.

여러분은 모두 오로지 부지런히 그것을 행해야 합니다. 출세법이 전해졌고, 이제 그 법을 수행 정진하는 것은 여러분에게 달려있습니다.

To cultivate, you should choose an appropriate location: **in the mountains, in a desolate marsh** (far away from the commotions, noises and disruptions), **beneath a tree** (one of the twelve ascetic practices: stay underneath trees, not exceeding three days in a row), **in a peaceful place** (no pressure to do anything), **still dwelling** (quiet rooms), **be mindful of the Dharma you have received and do not allow it to be forgotten** should often recite the precepts, study sutras and contemplate their meanings, commit the Dharma to memory.

수행하려면 적합한 장소를 택해야 합니다. **혹 산간이나, 혹은 비어 있는 습하고** (소동, 소음과 방해로부터 멀리 떨어진), **풀이 무성한 곳이나, 혹은 나무 밑에서나** (12두타법 중 하나인데, 나무 아래서 지내고, 이어서 3일을 넘기면 안됩니다), **한가하고**(될 해야 한다는 압력이 없는), **고요한 방**(조용한 방)일지라도 받은 법을 생각하여 잊어버리거나 잃어버리지 않아야 하며, 계율을 자주 외우고, 불경을 공부하고, 그 의미를 관하고, 법을 기억하는데 전념해야 합니다.

You should always exhort yourselves: The sooner you accomplish the Way, the better off you are, **and practice vigorously**, apply yourself, don't let time pass in vain. **You don't want to reach the time of death and be filled with remorse because of a life spent in vain.** This human body is very difficult to obtain, the Buddha Dharma is very difficult to encounter. Now that you've got the chance, give it your all so that you experience no regret in the future.

항상 스스로 부지런히 즉 여러분이 도를 더 빨리 성취할수록 더 잘살게 될 것입니다. **정진하여 닦아야 합니다.** 스스로 노력하고, 시간이 헛되게 지나가게 두지 말아야 합니다. **한 일도 없이 헛되이 죽으면 뒤에 후회함이 있을 것입니다.** 이 인간의 몸은 얻기가 매우 어렵고, 불법은 만나기가 매우 어렵습니다. 이제 여러분이 그 기회를 얻었으니, 여러분의 전부를 걸어서, 미래에 후회가 없도록 합니다.

The Buddha then gives two analogies: He's like 1. A great physician 2. Competent guide.

부처님께서 그리고 두 가지 비유를 들었는데, 그는 마치 1. 훌륭한 의사 2. 능숙한 안내자와 같습니다.

I am like a good doctor who understands illnesses and prescribes medicine. I know how to cure your multitudes of illnesses. I recognize what is ailing you and accordingly prescribed medications. **Whether it is taken or not the doctor is not to blame.** Even if I give you the best medicine there is, and if you're unwilling to take, it's not my fault. I taught

you how to end suffering and if you're not willing to follow my instructions, there is nothing that I can do for you.

나(부처님)는 마치 훌륭한 의사와 같이 병을 알아 약을 베푸나니, 즉 나는 너희의 수많은 병을 어떻게 치료하는지 알고 있다. 나는 무엇이 너를 아프게 하는지 알고 있고, 그에 따라 처방약도 알고 있다. 복용하고 복용하지 않는 것은 의사의 허물이 아니다. 내가 너에게 최고의 약을 준다고 해도, 만일 네가 그 약을 취할 의지가 없다면, 그건 내 잘못이 아니다. 나는 너에게 괴로움을 끝내는 방법을 가르쳤고, 네가 나의 지침을 따르려는 의지가 없다면, 내가 해줄 수 있는 것은 아무것도 없다.

Moreover I am like a skillful guide who points out a good path: I'm also like a competent guide who knows the road. **If those who hear of it do not walk down it, it is not the guide's fault.** Great Master XuanHua used to say: the teacher can lead you to the door; you'll have to cross it yourself.

또 나는 잘 인도하는 길잡이와 같아서 사람들을 좋은 길로 인도하는 것과 같다. 즉 나는 마치 길을 알고 있는 능숙한 안내자와도 같다. 그것을 듣고 행하지 않는 것은 인도하는 사람의 허물이 아니다. 선화 상인께서 예전에 이렇게 말씀하시곤 했습니다. 스승이 여러분을 문까지 데려갈 수 있지만, 여러분이 스스로 그걸 넘어가야만 합니다.

B4 Clearing up all doubts

모든 의심을 없애다.

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, if you have doubt about suffering and the other Four Truths, you may quickly ask about them now. Do not harbor doubts and fail to clear them up. At that time the World Honored One repeated this three times, yet no one asked him a question. And why was this? Because the assembly did not harbor any doubts.

너희들이 만약 고(苦)등의 사성제(四聖諦)에 대하여 의심이 있으면 빨리 질문하라. 품은 의심에 판단을 구하지 않음이 없게 하라. 이때 세존께서 이처럼 세 번 말했지만 아무도 묻는 사람이 없었다. 왜냐하면 모두 의심이 없었기 때문이다.

汝等若於苦等四諦有所疑者 可疾問之

여등약어고등사제유소의자 가질문지

毋得懷疑 不求決也

모득회의 불구결야

爾時世尊如是三唱 人無問者

이시세존여시삼창 인무문자

所以者何 衆無疑故

소이자하 중무의고

At that time Venerable Aniruddha contemplated the minds of the assembly and said to the Buddha, "World Honored One, the moon can become hot and the sun can become cold, but the Four Truths proclaimed by the Buddha cannot be otherwise. The Truth of Suffering taught by the Buddha is actually suffering, and cannot become bliss. Accumulation is truly the cause of it, besides which there is no other cause.

그 때에 아누루다는 대중의 마음을 관찰하고 부처님에게 사퇴기를 세존이시여 달은 뜨겁게 할 수 있고, 해는 차게 할 수 있으나, 부처님께서 설하신 사성제는 다르게 할 수 없습니다. 부처님께서 설하신 고성제(苦聖諦)는 실로 고(苦)입니다. 그것을 낙(樂)으로 할 수 없습니다. 집성제(集聖諦)는 진실로 원인(原因)이라. 다시 다른 원인은 없습니다.

時阿菴樓駄 觀察衆心 而白佛言 世尊 月可令熱

시아누루다 관찰중심 이백불언 세존 월가령열

日可令冷 佛說四諦 不可令異

일가령냉 불설사제 불가령이

佛說苦諦實苦 不可令樂

불설고제실고 불가령락

集眞是因 更無異因

집진시인 경무이인

If one is to extinguish suffering, the cause of suffering must be extinguished, because if the cause is extinguished then the effect is extinguished. The Way leading to the extinction of suffering is truly the real Way, besides which there is no other Way. World Honored One, all of these Bhikshus are certain and have no doubts about the Four Truths.

고(苦)가 만약 멸한다면 즉시 원인이 멸할 것이고, 원인이 멸하는 까닭으로 결과도 멸하는 것이니,

고(苦)를 멸하는 길이 실로 진실의 길입니다. 다시 다른 길이 없습니다.

세존이시여 이 모든 비구들 이 사성제 가운데서 결정코 의심이 없습니다.

苦若滅者 卽是因滅 因滅故果滅

고약멸자 즉시인멸 이멸고과멸

滅苦之道 實是眞道 更無餘道

멸고지도 실시진도 갱무여도

世尊 是諸比丘 於四諦中 決定無疑

세존 시제비구 어사제중 결정무의

Sutra commentary:

주석

Clearing up all doubts. Before the Buddha leaves, he wants to make sure that his disciples have the chance to ask questions about his teachings so as to ensure that they have no lingering doubts.

모든 의심을 없애다. 부처님께서 떠나시기 전 그의 제자들이 그의 가르침에 대해 질문할 기회를 얻도록 확실하게 하고 싶은 것입니다. 계속되는 의심을 품지 않게 하기 위해서입니다.

All of you Bhikshus, if you have doubts about suffering and the other Four Truths. The Four Noble Truths are the basis for Mahayana. The Four Truths are : 1. Suffering, 2. Accumulation, 3. Extinction, 4. The Way.

너희들이 만약 고(苦)등의 사성제(四聖諦)에 대하여 의심이 있으면, 사성제는 대승의 기반입니다. 사성제는 1. 고성제 2. 집성제 3. 멸성제 4. 도성제입니다.

1. Suffering: The reality of our existence is that we are immersed in suffering. We all gather here in the Saha world to undergo the retribution for the offenses we created in the past.

고성제: 고통에 젖어 있는 것이 우리 존재의 현실입니다. 우리는 우리가 지은 죄에 대한 응징을 받기 위해서 이곳 사바 세계에 모였습니다.

For instance, we killed someone in a prior life. Now, he/she became a sickness ghost that spreads diseases and came to make a claim on our life. We suffer from the disease taking a physical toll on our body, the mental stress from the distress caused to our loved ones, and the mental frustrations from our illness.

예를 들어 우리가 전생에 누군가를 죽였습니다. 이제 그 또는 그녀가 병을 퍼뜨리는 질병 귀신이 되었고, 우리의 목숨을 내놓으라고 찾아왔습니다. 우리는 우리 육신에 가해진 신체적 타격이 동반된 질병, 우리가 사랑하는 사람들에게 야기된 걱정으로 인한 정신적 스트레스, 질병 때문에 생긴 정신적 좌절감으로 괴롭습니다.

Another example: children are generally creditors while parents are debtors. Therefore, the parents have to repay by having to labor to rear the children. When they grow up, the children leave the family: The action that they left could be considered as a sign that the debt has been repaid.

또다른 예로 부모가 채무자인 동안 아이들은 보통 채권자입니다. 그러므로 부모는 아이들 뒷바라지를 위해서 일해서 빚을 갚아야만 합니다. 아이들이 자라나면, 아이들은 가족을 떠납니다. 이들이 떠나는 행위는 빚이 다 갚아졌다는 신호로 간주할 수 있습니다.

2. The reason for suffering is Accumulation. It can be understood as desires or attachments.

괴로움의 이유가 “집성제”입니다. 이것은 탐착(탐욕 또는 집착)으로 이해될 수 있습니다.

Sufferings have a way of accumulating, making it more acute.

괴로움은 축적되는 방법이 있어서, 더욱 만성이 됩니다.

For example, we are greedy for flavors and therefore overeat, requiring us to take antacids. We thus are dependent on chemicals to sustain our gluttony, which makes us become overweight and develop diabetes at an early age. Suffering piles up.

예를 들어 우리가 향미를 탐해서, 과식하고, 그러면 소화제를 먹어야 합니다. 그러면 우리는 폭음폭식을 지속하기 위해서 화학물질에 의존하게 됩니다. 그게 우리를 뚱뚱하게 만들고, 젊은 나이에 당뇨가 생기게 합니다. 괴로움은 쌓입니다.

3. Originally in Sanskrit, it was the Way and Extinction: the Way leading to Extinction, the cessation of suffering. However, when it was translated into Chinese, it was switched to make it sound better.

본래 산스크리트어로, 이건 도와 멸이었습시다. 도(道)가 멸(滅) 즉 괴로움의 정지로 이끔니다. 그걸 중국어로 번역할 때, 더 듣기 좋게 하려고 순서를 바꿨습시다.

Extinction is the absence of suffering. This is the fruition of liberation from the Triple Realm. It is simply Nirvana: there is no more suffering and only bliss, forever.

멸은 괴로움이 없는 것입니다. 이것이 삼계 해탈(탈출)의 과위입니다. 이것이 열반이며, 영원히 괴로움 없이 안락만 있습니다.

4. The Way is the path one can take to obtain Extinction. Walking the path will ultimately bring us to liberation and the cessation of all sufferings.

도(道)는 멸(滅)을 얻기 위해 갈 수 있는 길입니다. 그 길을 걷는 것은 궁극적으로 우리에게 해탈과 모든 고통에 끝을 가져올 것입니다.

The Way is the cause whereas Extinction is the effect.

도(道)가 원인이라면, 멸(滅)은 결과입니다.

Those who realize the reality of sufferings are more inclined to cultivate.

괴로움의 현실을 인지하는 자들은 더욱 수행하려는 경향이 있습니다.

By the way, the Buddha asks his disciples to ask questions about all “other” teachings.

그나저나, 부처님은 제자들에게 다른 모든 가르침에 대해서 질문하도록 묻습니다.

You may quickly ask about them now. Do not harbor doubts and fail to clear them up. If you still have anything that you are unclear about, make sure to quickly ask, for I'm about to leave. What else can I do for you before we part company?

빨리 질문하라. 품은 의심에 판단을 구하지 않음이 없게 하라. 만일 어떤 것이든 확실하지 않은 게 있다면, 반드시 빨리 묻도록 해야 한다. 왜냐하면, 내가 곧 떠날 것이기 때문이다. 우리가 떨어지기 전 내가 널 위해 또 할 수 있는 게 무엇인가?

At that time the World Honored One repeated this three times, yet no one asked him a question. And why was this? Because the assembly did not harbor any doubts. The Buddha repeated his question three times, based on the karmavachana Dharma. Formal protocol calls for repeating the request three times to express respect and sincerity. That is also called “according to the Dharma 如法.” The person being solicited is then required to answer accordingly.

이때 세존께서 이와 같이 세 번 말했지만 아무도 묻는 사람이 없었다. 왜냐하면 모두 의심이 없었기 때문이다. 부처님은 질문을 세 번 반복했습니다. 그것은 karmavachana 법에 따른 것입니다. 정식 프로토콜은 요청을 세 차례 반복해서 존중과 진심을 표합니다. 그걸 “여법 如法”라고도 합니다. 요청받은 사람은 그에 따라 대답해야 합니다.

The Buddha repeated his question three times but no one said anything

because none of them had any doubt about the principles.

부처님은 그의 질문을 세 번 반복했으나, 아무도 아무 말도 하지 않았습니다. 그의 이치(교리)에 대한 의심이 있는 사람이 아무도 없었기 때문입니다.

At that time Venerable Aniruddha contemplated the minds of the assembly and said to the Buddha. Ven. Aniruddha is foremost in the Heavenly Eye and can see into the mind of those present in the Assembly. He reaffirmed that no one had any doubt.

그때 아누루다는 대중의 마음을 관찰하고 부처님에게 사뢰기를, 아누루다 존자는 천안 제일이라서 당시 있었던 대중의 마음속을 볼 수 있습니다. 그는 의심이 있는 자가 아무도 없다는 것을 재확인했습니다.

World Honored One, the moon can become hot and the sun can become cold, but the Four Truths proclaimed by the Buddha cannot be otherwise. Ven. Aniruddha said that one can use spiritual powers to turn the sun cold or make the moon become hot. However, there is no way of altering the Four Noble Truths. The truth cannot be changed. True principles transcend time and space.

세존이시여 달은 뜨겁게 할 수 있고, 해는 차게 할 수 있으나, 부처님께서 설하신 사성제는 다르게 할 수 없습니다. 아누루다 존자가 말하길 누군가神通력으로 해를 차게 하거나 달을 뜨겁게 할 수 있으나, 사성제를 바꾸게 할 방법은 없다고 말했습니다. 진실은 변할 수 없습니다. 진리는 시간과 공간을 초월합니다.

That holy monk then further elaborated.

그 성스런 비구는 더 자세히 설명했습니다.

The Truth of Suffering taught by the Buddha is actually suffering, and cannot become bliss: What the Buddha describes as suffering cannot be called bliss (or anything else for that matter).

부처님께서 설하신 고성제(苦聖諦)는 실로 고(苦)입니다. 그것을 낙(樂)으로

할 수 없습니다. 부처님께서 괴로움이라고 설명한 것을 즐거움 (또는 그런 것으로)이라 부를 수 없습니다.

Accumulation is truly the cause of it, besides which there is no other cause. Moreover, according to the truth of Accumulation, Accumulation is the cause for sufferings: There is no other possible cause.

집성제(集聖諦)는 진실로 원인(原因)이라. 다시 다른 원인은 없습니다. 더욱이 집성제에 따라서, 축적이 괴로움의 원인입니다. 그 외에 가능한 다른 이유가 없습니다.

If one is to extinguish suffering, the cause of suffering must be extinguished. To eliminate suffering, one must eliminate its cause: Accumulation. **Because if the cause is extinguished then the effect is extinguished.** If there is no fire, there can be no smoke.

고(苦)가 만약 멸한다면 즉시 원인이 멸할 것이고, 괴로움을 없애려면, 반드시 그 원인을 제거해야만 합니다. 그것이 집(축적)입니다. 원인이 멸하는 까닭으로 결과도 멸하는 것이니, 만일 불이 없다면, 연기도 있을 수 없습니다.

The Way leading to the extinction of suffering is truly the real Way, besides which there is no other Way. In order to end suffering and attain bliss, we must cultivate the Way. It is the only possible option we have. In other words, you could try the other paths, but you'll simply be wasting your time. The Buddha has many disciples who used to be advanced cultivators of the external paths. They themselves only obtained liberation through the Way.

고(苦)를 멸하는 길이 실로 진실의 길입니다. 다시 다른 길이 없습니다. 고를 끝내고 즐거움을 얻기 위해서(이고득락), 도를 닦아야만 합니다. 그것이 우리가 가진 유일한 선택사항입니다. 달리 말해서 다른 길을 시도해볼 수는 있지만, 여러분은 그냥 시간만 낭비하고 있을 겁니다. 부처님은 예전에 외도에서 고단계 수행자였던 제자가 많았습니다. 이들 자신도 오직 도(道)를 통해서만 해탈을 얻었습니다.

World Honored One, all of these Bhikshus are certain and have no doubts about the Four Truths. I'm satisfied that the Bhikshus have no doubts whatsoever about your teachings.

세존이시여 이 모든 비구들 이 사성제 가운데서 결정코 의심이 없습니다.

저는 이 모든 비구들이 당신(부처님)의 가르침에 대해서 의심이 전혀 없다는 것에 만족합니다.

B5 Severing doubt

의심을 잘라버리다

Severing doubt: removing all possible doubts.

의심을 잘라버리다: 가능한 모든 의심을 제거하다.

Doubts are major obstructions to cultivation. That's why before the World Honored One takes his leave, he wants to make sure to resolve all doubts in his disciples' mind.

의심은 수행의 주요 장애입니다. 그런 이유로 세존께서 떠나시기 전 제자들 마음속 의심을 모두 확실하게 풀어주시길 원합니다.

This is what Good Knowing Advisers are supposed to do. They help their students overcome obstructions to their cultivation. Good Knowing Advisers have the capacity to recognize (“know”) where you are stuck, know how to resolve it (“adviser”) and skillfully guide you through the process (“good”).

이것이 선지식(善知識)이 해야할 일입니다. 그들은 학생들이 수행에 방해가 되는 것을 극복하도록 돕습니다. 선지식은 학생들이 어디에서 정체하는지 인식(“知”)하고, 그것을 푸는 방법을 알려(“識”), 여러분을 능숙하게 그 과정을 통해 인도할 수 있는(“善”) 역량이 있습니다.

Harboring doubts makes it difficult to enter samadhi.

의심을 품으면 선정에 들어가기 어렵습니다.

To be free of doubts firms up the faith, enabling us to vigorously press forward. Mahayana relies on deep faith to facilitate its propagation to everywhere.

의심에서 자유로워지면 신심은 굳건히 세워지고, 우리가 힘차게 앞으로 나아갈 수 있게 해줍니다. 대승은 사방에 전파를 용이하게 하기 위해서 깊은 신심에 의존합니다.

C12 Revealing remaining doubt

남아있는 의심을 들추어내다

Sutra text:

경전

"When those in this assembly who have not yet done what should be done, see the Buddha cross over to Extinction, they will certainly feel sorrow. Those who have newly entered the Dharma and heard what the Buddha taught, will all cross over. They have seen the Way, like a flash of lightning in the night. But those who have already done what was to be done who have already crossed over the ocean of suffering, will only have this thought: 'Why has the World Honored One crossed over to Nirvana so soon?'

이 대중 가운데 아직 판단함을 갖추지 못한 자는 부처님의 멸도를 보고 당연히 슬픈 감정을 드러내고, 혹은 처음으로 불법에 들어 온 자는 부처님의 설하신 것을 듣고 모두 도탈(度脫)함을 얻었다. 비유를 들자면 밤에 번갯불을 보는 것 같이 도를 보는 자가 있으며, 판단함을 이미 갖추어서 고해(苦海)를 건넌 사람은 단지 생각하기를 세존의 멸도가 한결같이 어찌 이리도 빠른가라고 생각 하였다.

於此衆中所作未辦者 見佛滅度 當有悲感

어차중중소작미판자 견불멸도 당유비감

若有初入法者 聞佛所說 即皆得度

야유초입법자 문불소설 즉개득도

譬如夜見電光 即得見道

비여야견전광 즉득견도

若所作已辦 已度苦海者 但作是念

약소작이판 이도고해자 단작시념

世尊滅度一何疾哉

세존멸도일하질재

Sutra commentary:

주석

Revealing remaining doubt. Although his disciples have no explicit doubts, they still have seeds for doubts. He's helping make those surface.

남아있는 의심을 들추어내다. 제자들이 명백한 의심은 없다해도, 이들은 여전히 의심의 씨앗을 갖고 있습니다. 부처님은 이것들(의심의 씨앗)이 표면에 드러나도록 돕고 있습니다.

"When those in this Great assembly (of the seven-fold disciples) who have not yet done what should be done, see the Buddha cross over to Extinction, they will certainly feel sorrow. "What should be done" meaning what should be done to end birth and death. **"Who have not yet done what should be done"** are those who have not obtained liberation. They still have a lot of afflictions. Seeing the Buddha about to leave, they can't help but **"feel sorrow"**: they are quite saddened.

이 큰 대중(of the seven-fold disciples) 가운데 아직 판단함을 갖추지 못한 자는 부처님의 멸도를 보고 당연히 슬픈 감정을 드러내고, “뭘 해야 하는가”는 생사에 끝을 내기 위해서 해야 할 일을 뜻합니다. “이미 해야 할 일을 아직 못한

자”는 해탈을 얻지 못한 사람들입니다. 이들은 여전히 많은 번뇌가 있습니다. 부처님이 이제 막 떠나려는 것을 보니, 이들은 “슬픈 감정”을 느낄 수밖에 없습니다. 상당히 슬퍼졌습니다.

Arhats have four levels: first stage, second stage, third stage and fourth stage.

아라한(성문)은 네 단계가 있습니다. 수다원, 사다함, 아나함 그리고 아라한.

First fruition Arhats have broken through the 88 view delusions. View delusions means when faced with a state/object, one gives rise to desire or love. First Stage Arhats are not affected by externals. For example they are impervious to the cold or heat. They are also called those who have “entered the flow”: the river of sagehood. They have clarity of mind and know the direction toward liberation. They are marching toward it. That's why I urge my disciples to shoot for this important milestone of cultivation. Once attained, one is no longer afraid of missteps. It's a kind of insurance: one will never retreat or fall into the lower realms.

성문의 첫 과위인 수다원은 88가지 견혹을 돌파한 것입니다. 견혹은 어떤 상태나 상대를 직면했을 때, 욕망이나 사랑을 일으킨다는 것을 뜻합니다. 수다원은 외부로부터 영향을 받지 않습니다. 예를 들어 이들은 추위 또는 더위에 영향을 받지 않습니다. 이들은 “흐름에 들어간” 이들이라고 불립니다. 흐름이란 성자의 강을 뜻합니다. 이들은 마음의 명료함이 있고, 이들은 또한 해탈을 향한 방향을 알고 있습니다. 이들은 해탈을 향해서 행진하고 있습니다. 그래서 나는 제자들에게 이 수행의 중요한 마일스톤 (지표)로 향해서 쏘보라고 권하는 것입니다. 한번 도달하면, 더 이상 실책을 두려워하지 않습니다. 이건 보험과 같은 것입니다. 절대로 더 낮은 법계로 물러나거나 떨어지지 않을 것입니다.

Second Stage Arhatship is even more difficult to reach. Third Stage Arhats have transcended the Desire Realm: it's quite an accomplishment. Fourth Stage Arhats have ended all afflictions in the Desire Realm, Form Realm and Formless Realm. They have put an end to the self.

사다함은 심지어 도달하기가 더욱 어렵습니다. 아나함은 욕계에서 위로 탈출했습니다. 그건 상당한 성취입니다. 아라한은 욕계, 색계 그리고 무색계의 모든 번뇌에 끝을 냈습니다. 이들은 자아에게 종지부를 찍었습니다.

Mahayana has different goals of cultivation than those of the externalist paths. Externalists cultivate hoping to obtain long life or be born to the heavens. In contrast, Mahayana cultivators hope to obtain liberation, meaning to end birth and death. Only those who have broken the delusions of this world would know which way to go.

대승은 외도의 길을 가는 자들과는 수행에 다른 목표가 있습니다. 외도 수행자는 오래 살거나 천상에서 태어나길 희망하며 수행합니다. 이와 반대로 대승 수행자는 해탈을 얻는 것 즉 생사에 끝을 내는 것을 희망합니다. 이 세상의 미혹을 깬 자만이 어느 길로 가야 할지 알 수 있을 것입니다.

Many people could cultivate their entire lifetime and yet never enter samadhi. One must obtain samadhi before wisdom can unfold. Those who have wisdom can see their own attachments. Therefore if you wish to end your afflictions, you must develop samadhi power. Is your samadhi power increasing? If it's not, then you are probably on the wrong path. Academicians are well read but they lack depth because they failed to develop samadhi power. They have “literary wisdom” but have no means to penetrate further. This is a rather common mistake in cultivation in the Dharma Ending Age. Cultivation is meant for attaining liberation, not to increase knowledge. Similarly, we must both listen to the Dharma (therefore acquiring “literary wisdom”) and practice samadhi. That's why all Mahayana patriarchs teach Chan because they understand that Chan is a major tool for the development of samadhi power.

많은 사람들이 평생 수행할 수 있지만 결코 삼매에 들어가지 못합니다. 누구든 지혜를 펼 수 있으려면 선정을 얻어야만 합니다. 지혜가 있는 자들은 자신의 집착을 볼 수 있습니다. 그러므로 만일 여러분이 자신의 번뇌에 끝을 내길 원한다면, 선정의 힘을 키워야만 합니다. 여러분의 선정의 힘은 증가하고 있습니까? 만일 그렇지 않다면, 여러분은 아마도 잘못된 길을 가고 있을

겁니다. 학자들은 많이 읽지만, 깊이가 부족합니다. 그건 이들이 선정의 힘을 키우는데 실패했기 때문입니다. 이들은 “문자 지해(문자 반야)”는 있지만 더 이상 꿰뚫을 수단이 없습니다. 이것은 말법시에서 수행하는데 꽤 흔한 실수입니다. 수행은 해탈을 얻기 위한 것이지, 지식을 늘리는 게 아닙니다. 이와 비슷하게 우리는 법을 듣고(그래야 “문자 반야”를 얻을 수 있습니다), 선정도 닦아야 합니다. 이것이 모든 대승 조사가 선을 가르치는 이유입니다. 왜냐하면 이들(조사)은 선은 선정의 힘을 키우는 주요 도구임을 이해하기 때문입니다.

There are many dharma doors to certify to the fruition. For example, keeping precepts is the basis for the rapid development of samadhi power. Sutras have their own inherent power. Those whose good roots have matured can listen to the teachings and become enlightened. The Buddha's first five disciples all attained Arhatship by merely listening to his first sermon. For the rest of us mortals, listening to sutras will at least give us “literary wisdom.” The purpose of cultivation is to uncover our deficiencies so as to take corrective actions. For example, you understand that getting angry is rather stupid and therefore you seek to understand what triggers it. If you can understand its root source, you can then more easily uproot it. Thus we are able to eliminate all the afflictions that arise from anger.

과위를 증득하는데 수많은 법의 문이 있습니다. 예를 들어, 지계는 선정의 힘을 신속하게 키우는 기반입니다. 불경은 그것만의 타고난 힘이 있습니다. 선근이 성숙한 이들은 가르침을 듣고 깨달을 수 있습니다. 부처님의 첫 다섯 제자는 단지 모두 부처님의 첫 설교를 듣고 아라한과를 증득했습니다. 우리와 같은 나머지 인간들에게는 불경을 듣는 것이 적어도 “문자 반야”는 줍니다. 수행의 목적은 우리의 허물을 밝혀서, 바로잡힌 행동하는 것입니다. 예로 여러분은 화내는 것이 멍청한 짓임을 이해합니다. 그러므로 무엇이 화를 유발하는지 이해하고자 합니다. 만일 여러분이 그 근본을 이해할 수 있다면, 그걸 더 쉽게 뿌리 뽑을 수 있습니다. 그러면 우리는 화에서 생긴 모든 번뇌를 제거할 수 있습니다.

Those who have newly entered the Dharma and heard what the Buddha

taught, will all cross over. Although they have not yet obtained liberation, they will certainly be liberated in the future.

혹은 처음으로 불법에 들어 온 자는 부처님의 설하신 것을 듣고 모두 도탈(度脫)함을 얻었습니다. 비록 이들이 아직 해탈은 얻지는 못했더라도, 미래에 반드시 해탈할 것입니다.

They have seen the Way, like a flash of lightning in the night. They know somethings we don't: the safe path to emancipation.

비유를 들자면 밤에 번갯불을 보는 것 같이 도를 보는 자가 있으며, 이들은 우리가 모르는 무엇을 알고 있습니다. 그것은 해방으로의 안전한 길입니다.

First Stage to Third stage Arhats are called “those who still have to study.” Fourth Stage Arhats are called “those without study.” They've emptied the self. For example, your legs hurt when you sit in meditation. If you sit long enough, they'll stop hurting and eventually become empty. It's not that you'll lose your legs. It's only that you realize that they are intrinsically empty and you are no longer bound by them. What is this emptiness? It's our inherent nature.

수다원에서 아나함까지는 “여전히 반드시 공부해야만 하는 자”라 불립니다. 아라한은 “공부 없어도 되는 자”라고 불립니다. 이들은 자아를 비웠습니다. 예를 들어 여러분이 명상하려고 앉아있을 때 다리가 아픕니다. 여러분이 충분히 오래 앉으면, 아픈게 멈추고 마침내 비우게 됩니다. 이건 여러분이 다리를 잃는다는 게 아닙니다. 그건 단순히 그게 본질적으로 공하다는 것을 알게 되는 것이고, 여러분은 더 이상 거기 얽매이지 않습니다. 이 공이란 무엇인가요? 그것이 우리의 타고난 성품입니다.

But those who have already done what was to be done who have already crossed over the ocean of suffering, this refers to the Fourth Stage Arhats and higher: they've already obtained life's highest goal of liberation from birth and death. They have “*crossed over the sea of suffering*” and no longer have to revolve in the Wheel of Reincarnation. They don't have to come back to the human realm. First stage Arhats have to come back to

the human realm seven times before they certify to Fourth Stage Arhatship. Second Stage Arhats only have to come back to the human realm once before attaining the fourth fruition. Third Stage Arhats do not have to come back to the human realm at all. Only Fourth Stage Arhats have put an end to birth and death.

판단함을 이미 갖추어서 고해(苦海)를 건넌 사람, 이것은 아라한과 이 위를 의미합니다. 이들은 생사의 해탈이란 인생의 가장 높은 목표에 이미 도달했습니다. 이들은 “고해를 건넜고”, 더는 윤회의 바퀴에서 돌고 돌지 않아도 됩니다. 이들은 인법계 (인간의 세상)으로 돌아오지 않아도 됩니다. 수다원은 아라한을 증득하기 전까지 인간계로 7번 돌아와야만 합니다. 사다함은 4번째 과위(아라한)를 얻기 전 인간계에 오직 한번만 오면 됩니다. 아나함은 아예 인간계에 돌아올 필요가 없습니다. 오직 아라한만 생사에 종지부를 찍었습니다.

These Fourth Stage Arhats will only have this thought: 'Why has the World Honored One crossed over to Nirvana so soon?' Why is he in such a hurry to leave us?

이런 아라한들은, 오직 이 생각만 있을 것입니다. ‘세존의 멸도가 한결같이 어찌 이리도 빠른가?’ 어째서 부처님은 우리를 이렇게 서둘러 떠나려 할까?

Although First Stage through Third Stage Arhats have ended view and thought delusions in the Desire Realm, they have not yet ended afflictions. In contrast, Fourth Stage Arhats are not afflicted by the Buddha's impending departure, they simply don't understand why he's taking his leave now.

수다원에서 아나함까지는 비록 욕계에서 견혹과 사혹에 끝을 냈으나, 번뇌를 끝내지는 못했습니다. 이와 대조적으로 아라한은 부처님의 출발이 임박한 것으로 번뇌하지 않습니다. 이들은 단순히 부처님께서 지금 떠나려 하는 이유를 이해하지 못합니다.

C13 Ending those doubts

그런 의심에 끝을 내다

Sutra text:

경전

Aniruddha spoke these words. Everyone in the assembly had penetrated the meaning of the Four Holy Truths. The World Honored One wished all in that great assembly to be firm, so with a mind of great compassion he spoke again for their sake. "All of you Bhikshus do not be grieved or distressed.

아누루다가 비록 “대중이 모두 다 사성제의 뜻을 깨달았습니다”라고 사퇴나, 세존께서는 이 모든 대중으로 하여금 다 견고함을 얻게 하고자 대비심으로 다시 대중을 위하여 설하셨다. 너희들 비구는 슬프고 괴롭다는 생각을 가지지 말라.

阿菟樓駄雖說此語 衆中皆悉了達四聖諦義

아누루다수설차어 중중개설요달사성제의
世尊欲令此諸大衆皆得堅固 以大悲心 復爲衆說

세존욕령차제대중개득견고 이대비심 부위중설
汝等比丘 勿懷悲惱
여등비구 물회비뇌

If I were to live in the world for a kalpa, my association with you would still come to an end. A meeting without a separation can never be. The Dharma for benefitting oneself and others is complete. If I were to live longer it would be of no further benefit.

만약 내가 세상에 한 겁을 머문다 하더라도 반드시 멸도하고 말것이니, 만나서 떠나지 않는 것은 불가능하다. 자기도 이롭고 남도 이롭게 하는 것은 법에 모두 갖추어져 있느니라. 만약 내가 오래 머물지라도 다시 더 이익될

것이 없느니라.

若我住世一劫 會亦當滅

약아주세일겁 회역당멸

會而不離 終不可得

회이불리 종부가득

自利利他 法皆具足

자리이타 법개구족

若我久住 更無所益

약아구주 갱무소익

All of those who could be crossed over, whether in the heavens above or among humans, have already crossed over, and all of those who have not yet crossed over have already created the causes and conditions for crossing over. From now on all of my disciples must continuously practice. Then the Thus Come One's Dharma body will always be present and indestructible.

응당히 제도할 수 있는 자는 천상이나 인간계에 모두 다 이미 제도되었고, 그 가운데 아직 제도되지 못한자는 모두 또한 이미 제도를 얻을 인연을 지었느니라. 지금부터 이후로 나의 모든 제자들이 쉬지 않고 이것들을 행하면 여래의 법신이 항상 머물러 멸하지 않으리라.

應可度者 若天上人間 皆悉已度

응가도자 약천상인간 개실이도

其未度者 皆亦已作得度因緣

기미도자 개역이작득도인연

自今以後 我諸弟子展轉行之

자금이후 아제제자전전행지

則是如來法身常住而不滅也

즉시여래법신당주이불멸야

Sutra commentary:

주석

Ending those doubts. The Buddha compassionately puts an end to those doubts.

이런 의심에 끝을 내다. 부처님께서 자비롭게 이런 의심에 끝을 냅니다.

Aniruddha spoke these words. After Ven. Aniruddha uttered those above words.

아누루다가 이런 말을 사뢰었습니다. 아누루다 존자가 위의 말들을 입 밖에 낸 후,

Aniruddha is Sanskrit for “not poor.” He made an offering of food to a PratyekaBuddha and thus obtained the state of not being poor for 91 hundred million kalpas. This lifetime, his blessings enabled him to leave the home-life under the Buddha. Unfortunately, he would habitually doze off when listening to the Buddha's sermons. After the Buddha scolded him, he became remorseful and stayed up for several days and nights to cultivate. As a result, he became blind. The Buddha took pity and taught him the Vajra Illumination samadhi that enabled him to open his Heavenly Eye. He saw the entire great thousand world like looking at the palm of his hand.

아누루다는 산스크리트어로 “가난한지 않다”입니다. 그는 연각에게 음식을 공양을 올린 까닭으로 91 억겁 년간 가난하지 않은 상태를 얻었습니다. 이생에서 그의 복이 그가 부처님 아래에서 출가할 수 있게 해줬습니다. 불행히도 그는 불행히도 부처님의 설교를 들을 때마다 졸았습니다. 부처님이 그를 야단친 후 잘못을 뉘우치고, 며칠 밤낮을 새워서 수행했습니다. 그 결과로 그는 맹인이 되었습니다. 부처님은 그를 불쌍히 여겨서, 금강조명삼매(金剛照明三昧)를 가르쳐줬습니다. 그것으로 그는 천안통을 열 수 있었습니다. 그는 손바닥을 보듯 대천세계를 보았습니다.

Everyone in the assembly had penetrated the meaning of the Four Holy Truths. They have all thoroughly “*penetrated*” the Four Noble Truths.

“이 대중이 모두 다 사성제의 뜻을 깨달았습니다”. 이들은 모두 사성제를 완전히 “통달”했습니다.

But The World Honored One wished all in that great assembly to be firm, he compassionately wishes to strengthen their faith. While the World Honored One was still around, they can easily bring forth the faith. Once he's gone, it's not uncommon for their faith to have some wavering. Therefore, with a mind of great compassion he spoke again for their sake, he's about to give them a few more tips.

하지만 세존께서는 이 모든 대중으로 하여금 다 견고함을 얻게 하고자, 부처님은 자비로 제자들의 신심을 강화하길 원합니다. 세존께서 아직 살아계실 때 제자들은 쉽게 신심을 일으킬 수 있었습니다. 그가 떠나면, 좀 동요가 있는 신심이 그리 드문 것도 아닙니다. 그러므로, **대비심으로 다시 대중을 위하여 설하셨습니다.** 부처님께서 이제 곧 몇 가지 팁을 더 주시려 합니다.

"All of you Bhikshus do not be grieved or distressed". You should not be sad or afflicted.

“너희들 비구는 슬프고 괴롭다는 생각을 가지지 말라.” 슬프거나 번뇌로울 필요가 없습니다.

If I were to live in the world for a kalpa, my association with you would still come to an end. If I were to stay on for an entire kalpa, I still eventually have to go. When conditions mature, we can gather to cultivate together. When they end, we then have to part company. Our meetings must come to an end.

만약 내가 세상에 한 겁을 머문다고 하더라도 반드시 멸도하고 말것이니, 만나서 떠나지 않는 것은 불가능하다. 설령 내가 한 겁 전체를 머문다 해도, 결국에는 떠나야만 한다. 인연이 무르익으면 우리가 함께 모여서 수행할 수

있다. 인연이 끝나면, 우리는 서로 떨어져야만 한다. 우리의 만남은 반드시 끝나야 한다.

The Dharma for benefitting oneself and others is complete. I came here to transmit two kinds of Dharmas: 1. Self benefit 2. Benefit others. “*Self benefitting*” Dharmas are the Store teachings, the Dharma spoken during the Agama period. This Dharma can help certify to Arhatship and Conditioned Enlightened Ones. “*Benefitting others*” Dharmas are those teachings for the Bodhisattvas, helping living beings to obtain liberation. I have thoroughly explained those two Dharmas.

자기도 이롭고 남도 이롭게 하는 것은 법에 모두 갖추어져 있느니라. 나는 두 가지 법을 전하기 위해 여기 왔다. 1. 자신을 이롭게 하는 것, 2. 다른 이들을 이롭게 하는 것. “자신을 이롭게 하는” 법은 장교이며, 이 법은 아함시 동안 설했다. 이 법은 아라한과 연각을 증득하게 해줄 수 있다. “다른 이를 이롭게 하는” 법은 중생이 해탈을 얻도록 돕는 보살을 위한 가르침이다. 나는 이런 두 가지 법을 완전히 다 설명했다.

If I were to live longer it would be of no further benefit. The Buddhas are quite busy and will not outlive their usefulness. When their done is done, they move on because staying on is “*of no further benefit.*”

만약 내가 오래 머물지라도 다시 더 이익될 것이 없느니라. 부처님들은 매우 바쁘고, 그들의 유용함보다도 오래 살지 않을 것입니다. 그들의 할 일을 끝나면, 계속 머무는 것이 “더는 이득이 없으므로” 다음으로 나아갑니다.

Disciples naturally are attached to their teachers. That's why all teachers have to take their leave to as to avoid over dependency from their followers' part.

제자들은 자연스레 스승님에게 집착하게 됩니다. 그래서 모든 스승님들은 따르는 이들 쪽에서 과하게 의존하는 것을 막기 위해서 떠나야만 합니다.

All of those who could be crossed over, whether in the heavens above or

among humans, have already crossed over. I came to this world to cross over those of the Three Vehicles (Arhats, Enlightened to Conditioned and Bodhisattvas). I even went to the heavens to cross them all.

응당히 제도할 수 있는 자는 천상이나 인간계에 모두 다 이미 제도되었고, 나는 삼승(三乘) 즉 성문, 연각, 보살을 제도하기 위해서 이 세상에 왔다. 나는 심지어 그들을 모두 제도하기 위해서 천상에도 갔었다.

And all of those who have not yet crossed over have already created the causes and conditions for crossing over. They planted the seeds to be liberated in the future. For example, countless many of them will obtain liberation when Maitreya Buddha appears in the world.

그 가운데 아직 제도되지 못한자는 모두 또한 이미 제도를 얻을 인연을 지었느니라. 그들은 미래에 해탈할 수 있는 씨앗을 심었다. 예를 들어 셀 수 없이 많은 이들은 이 세상에 미륵부처님이 나타날 때 해탈을 얻을 것이다.

From now on all of my disciples must continuously practice. You should now practice all the Dharmas I taught you. You should encourage and rectify each other.

지금부터 이후로 나의 모든 제자들이 쉬지 않고 이것들을 행해야만 한다. 너희들은 이제 내가 가르쳐 준 모든 법을 수행해야 한다. 너희들은 서로를 독려하고 바로 고쳐줘야 한다.

As long as there are cultivators of the Buddhist Dharma, **then the Thus Come One's Dharma body will always be present and indestructible:** his Dharma is still present in this world. The BuddhaDharma is the Buddha's Dharma Body. As long as people practice Buddhism, then it's the same as having the Buddha present in the world.

불법의 수행자가 존재하는 한, **여래의 법신이 항상 머물러 멸하지 않으리라.** 그의 법은 여전히 이 세상에 존재합니다. 불법은 부처님의 법신입니다. 사람들이 불교를 수행하는 한, 그러면 부처님이 이 세상에 계시는 것과 같습니다.

C14 Reiterating the marks of conditioned dharmas and impermanence

유위법과 무상의 상을 반복해서 말하다

Sutra text:

경전

You should know therefore, that everything in the world is impermanent. Meetings necessarily have separations, so do not harbor grief. Every appearance in the world is like this, so you should be vigorous and seek for an early liberation. Destroy the darkness of delusion with the brightness of wisdom. The world is truly dangerous and unstable, without any durability.

이런 까닭으로 마땅히 알아야 한다. 세상이 모두 무상無常하다. 만나면 반드시 떠남이 있는 것이니, 근심과 괴로움을 마음에 두지 말라. 세상의 모양이란 이와 같은 것이다. 마땅히 부지런히 정진하여 조속히 해탈을 구하라. 지혜의 밝음으로써 모든 우치의 어둠을 멸하라. 세상은 실로 위태로와 견고한 것이 없느니라.

是故當知 世皆無常 會必有離

시고당지 세개무상 회필유리
勿懷憂惱 世相如是 當勤精進

물회우뇌 세상여시 당근정진
早求解脫 以智慧明 滅諸癡暗

조구해탈 이지혜명 멸제치암
世實危脆 無堅牢者

세실위취 무견뇌자 (연하다 무르다:취)

My present attainment of Nirvana is like being rid of a malignant sickness.

The body is a false name, drowning in the great ocean of birth, sickness, old age and death. How can one who is wise not be happy when he gets rid of it, like killing a hateful thief?

내가 지금 멸도하는 것은 마치 악한 병을 제거하는 것과 같다. 이것은 응당 버려야할 몸이며, 죄악의 물건이고, 거짓 이름으로 된 몸이라 노병생사(老病生死)의 큰 바다에 빠져있거늘, 어찌 지혜 있는 사람이 그 몸을 제거하여 없애기를, 마치 원수인 도적을 죽이는 것같이 기뻐하지 않겠는가?

我今得滅 如除惡病 此是應捨之身

아금득멸 여제악병 차시응사지신

罪惡之物 假名爲身 沒在老病 生死大海

죄악지물 가명위신 몰재노병생사대해

何有智者得除滅之 如殺怨賊而不歡喜

하유지자득제멸지 여살은적이불환희

Sutra commentary:

주석

Reiterating the marks conditioned dharmas and impermanence. The Buddha, for their sake, explains again about conditioned dharmas and impermanence in order to give them a final exhortation to cultivate.

유위법과 무상의 상을 반복해서 말한다. 부처님께서 제자들에게 수행을 위한 마지막 훈계를 주기 위해서 유위법과 무상에 대해서 다시 설명합니다.

You should know therefore, that everything in the world is impermanent: nothing in this world lasts forever. What is produced must be destroyed.

이런 까닭으로 마땅히 알아야 한다. 세상이 모두 무상無常하여, 이 세상의 어떤 것도 영원히 남는 것은 없습니다. 생한 것은 무엇이든 반드시 멸해야만 합니다.

Meetings necessarily have separations. Conditions brought together to cultivate the BuddhaDharma, now they've run their course and we therefore must part company. **So do not harbor grief.** There is no need to grieve my death.

만나면 반드시 떠남이 있다. 불법을 수행하기 위해서 모인 연이 이제 다해서 제 갈 길을 걷게 되었고, 그래서 우리는 헤어져야만 한다. 그러니 **근심과 괴로움을 마음에 두지 말라.** 내 죽음을 슬퍼해야 할 이유가 없다.

Every appearance in the world is like this, all the phenomena of the world is thus characterized. All the worlds cycle through the four phases of: formation, dwelling, decline and emptiness. At a smaller scale, all others things of the world also go through this same process: production, growth, decline and destruction. They all eventually return to emptiness.

세상의 모양이란 이와 같은 것이다. 그래서 이 세상의 모든 현상은 이런 특징이 있습니다. 모든 세상은 네 단계를 거쳐서 순환하는데, 그것은 성주괴공成住壞空 (만들어지고, 머물고, 쇠퇴하고, 비다)입니다. 작은 규모에서 세상의 다른 모든 것도 이와 같은 과정을 거쳐 갑니다. 생주이멸 生住異滅 (태어나고, 자라나고, 감퇴하고, 멸하다). 이들은 모두 마침내 공으로 돌아갑니다.

The Vajra sutra says:

금강경에서 말하길,

All conditioned dharmas are like a dream, an illusion, a bubble, a reflection,

모든 유위법은 꿈, 환상, 물거품, 그림자와 같다.

一切有為法 일체유위법 , 如夢幻泡影 여몽환포영 ,

All things that arise from conditions are just like a dream (unreal), an illusion (made up by men), a bubble (short-lived, very fragile), and a reflection (untrue).

유위有為에서 일어난 모든 것들은 단지 꿈(현실이 아닌)과 같고, 환상(사람이 만들어 낸), 물거품(짧고, 매우 쉽게 깨지는) 그리고 그림자(진실이 아닌)와 같습니다.

Like dew, or just a lightning flash: you should contemplate like thus.

이슬과 같이, 또한 번개와 같이, 응당 이와 같이 관해야한다.

如露亦如電 여로역여전 , 應作如是觀 응작여시관.

Like dew (vanish with the sun), or like a lightning flash (very short-lived): you should use the contemplation dharma to look at them like that.

이슬(해가 뜨면 사라진다), 또한 번개(아주 짧은 순간)와 같이, 이것들을 보려면 관법을 써야 합니다.

While you still have the opportunity **you should be vigorous and seek for an early liberation.** Work hard and quickly put an end to sufferings.

아직 기회가 있을 때, **마땅히 부지런히 정진하라. 조속히 해탈을 구하라.** 열심히 해서 재빨리 괴로움에 끝을 봐야 합니다.

Destroy the darkness of delusion with the brightness of wisdom. Strive to unfold your transcendental “*wisdom*”, which is like a bright torch that can illuminate all the darkness arising from ignorance and delusions. Ignorance is very damaging: it envelops everything in darkness, preventing us from seeing clearly. It's like moving about at home in the dark, sooner or later you're bound to bump into sharp corners, trip down the stairs or break something of value.

지혜의 밝음으로써 모든 우치의 어둠을 멸하라. 무명과 미혹에서 일어난 모든 어둠을 밝힐 수 있는 밝은 햇불처럼 출세간 “지혜”를 펼치도록 노력해야 합니다. 무명은 매우 파괴적입니다. 무명은 모든 것을 어둠으로 감싸버립니다. 그래서 우리가 명확하게 보는 것을 막습니다. 이건 마치 집안에서 어둡게 하고 움직이는 것과 같습니다. 그러면 조만간 날카로운 구석에 부딪히거나, 계단에서 넘어지거나, 가치 있는 걸 부숴버리기 마련입니다.

The world is truly dangerous and unstable, without any durability. In the Dharma Flower Sutra, the Buddha explains that with his Buddha Eye, he sees living beings of our world are like children who are so engrossed with their toys that they fail to even notice that their house is on fire!

세상은 실로 위태로와 견고한 것이 없느니라. 묘법연화경에서 부처님께서 그의 불안(佛眼, 부처의 눈)으로 보면 우리 세상의 중생은 아이와 같다고 설명했습니다. 그래서 아이들은 장난감에 너무 빠져서 집에 불이 났다는 것조차 알아차리지 못합니다!

My present attainment of Nirvana is like being rid of a malignant sickness. My entering Stillness is analogous to being able to get rid of a serious illness. I suffered plenty inside this body of mine for a good 80 years already. Our body is a fertile field for illnesses to multiply and are the means for our past creditors to come and make a claim against us.

내가 지금 멸도하는 것은 마치 악한 병을 제거하는 것과 같다. 내가 적멸에 들어가는 것은 심각한 질병을 제거할 수 있는 것에 비슷하다. 나는 이미 80년간 내 이 육신 속에서 충분히 괴로움을 겪었다. 우리의 육신은 온갖 질병이 증식할 수 있는 비옥한 들판이며, 과거 채권자(債主)들이 들어와서 권리를 주장할 수 있는 수단이 된다.

The body is a false name, this body comes from the false union of the four great elements, **drowning in the great ocean of birth, sickness, old age and death.** It has been the cause for our bobbing up and down in the ocean of birth and death since beginningless time. As long as we are still attached to our body, we'll have to continue to perish in the "*great ocean*" of sufferings. The Buddha clearly points out to us that we are enduring the suffering of "*old age*." It inexorably grows weaker by the years, it is more and more riddled with "*sicknesses*." When we are "*born*," we tend to scream because that very contact with the air is extremely painful. Ultimately, we'll have to meet with that terrible end, "*death*." A very rich tycoon said: you can't use all your fortune to buy an extra moment of life.

Do you understand? This is a man who had a glorious life, having mastered his destiny and obtained anything he wanted. Ultimately, he too has to face the inevitable: the face of death. Let me tell you, it's frightening because we simply don't know how much longer we have!

거짓 이름으로 된 몸이라, 이 몸은 4대 원소의 헛된 결합에서 나온 것입니다. **노병생사(老病生死)의 큰 바다에 빠져있다**. 이것이 무시이래로 우리가 생사의 바다에서 위아래로 뛰게 한 원인이 되어왔습니다. 우리가 여전히 우리 몸에 집착하는 한, 고통의 “거대한 바다”에서 계속 죽어야 할 것입니다. 부처님은 우리가 “노화”의 고통을 견디고 있음을 분명하게 지적하십니다. 시간이 지날수록 점점 더 약해지고, 점점 더 많은 “질병들”이 생겨납니다. 우리가 “태어날” 때, 공기와의 접촉이 매우 고통스럽기 때문에, 소리를 지르는 경향이 있습니다. 결국, “죽음”이라는 끔찍한 최후를 맞이해야 합니다. 매우 부유한 거물이 말했습니다: 전 재산을 써도 인생의 한순간을 살 수 없습니다. 여러분은 이해하나요? 이 사람은 자신의 운명을 터득하고 원하는 것을 모두 얻으며 찬란한 삶을 살았던 사람입니다. 궁극적으로, 그 역시 피할 수 없는 것, 즉 죽음의 얼굴을 마주해야 합니다. 말해주겠습니다. 우리는 우리에게 얼마나 더 많은 시간이 있는지 모르기 때문에 무서운 일입니다.

How can one who is wise not be happy when he gets rid of it, like killing a hateful thief? If you truly have wisdom, then you'll understand that to be rid of the body is like eliminating an extremely mean robber who has evil designs for you. Instead of grieving, you should be “*happy*” for me!

어찌 지혜 있는 사람이 그 몸을 제거하여 없애기를, 마치 원수인 도적을 죽이는 것같이 기뻐하지 않겠는가? 만일 진정으로 지혜가 있다면, 몸을 없애는 것은 극도로 위험한 것을 제거하는 것과 같음을 이해할 것이다. 그러니 슬퍼하는 대신 날 위해서 “행복”해야 한다!

B6 Final instructions

최후의 가르침

Sutra text:

경전

All of you Bhikshus, you should always singlemindedly and diligently seek the way out of all the moving and unmoving dharmas of the world, for they are all decaying, destructible, insecure appearances. All of you, stop; there is nothing more to say. Time is passing away, and I wish to cross over to Nirvana. These are my very last instructions.

너희들 비구여, 항상 일심으로 부지런히 번뇌를 벗어나는 길을 구하라.
일체세간의 움직이고 움직이지 않는 모든 존재는 다 부서지고 파괴되는
불안한 모습이라. 너희들은 모두 멈춰라. 더는 말할 것이 없다. 때는 장차
지나가려 하고, 나는 멸도하고자 한다. 이것이 나의 최후의 가르침이다.

汝等比丘 常當一心勤求出道

여등비구 상당일심근구출도

一切世間動不動法 皆是敗壞不安之相

일체세간동부동법 개시패괴불안지상

汝等且止 勿得復語

여등차지 물득부어

時將欲過 我欲滅度

시장욕과 아욕멸도

是我最後之所教誨

시아최후지소교회 (가르칠 회)

Sutra commentary:

주석

Final instructions. Below are the Buddha's last words to us.

최후의 가르침. 이것이 부처님께서 우리에게 하신 최후의 말씀입니다.

All of you Bhikshus, do you realize that before going, I'm still concerned about you. **you should always singlemindedly,** did you finally notice? Mahayana emphasizes single-mindedness, not proper mindfulness 正念. Mindfulness is the major meditation Dharma for the Hinayana. They still don't understand that single-mindedness leads to mindfulness. Conversely, proper mindfulness does not necessarily lead to single-mindedness. When you select a cultivation path, you should have the “Dharma selecting eye” to be able to recognize which method of practice is proper and can bring concrete results. Do not be fooled by appearances or marks (many put on Mahayana clothes but only teach Hinayana dharmas), reputation (the general population do not necessarily know any better).

너희들 비구여, 내가 떠나기 전 난 여전히 너희가 걱정된다는 걸 아는가? **항상 일심으로,** 마침내 알아챘나요? 대승은 정념(正念, Mindfulness)가 아닌 일심을 강조합니다. 정념은 소승의 주요한 명상법입니다. 그들은 여전히 일심이 정념으로 이어진다는 것을 이해하지 못합니다. 반대로, 정념이 반드시 일심으로 이어지는 것은 아닙니다. 여러분이 수행의 길을 택했다면, 어떤 수행법이 바르고, 구체적인 결과를 가져올 수 있는지 인식할 수 있는 “택법안(擇法眼)”이 있어야 합니다. 겉모습이나 상(많은 이들이 대승의 옷을 입었으나, 오직 소승법만 가르칩니다), 명예(일반 대중이 반드시 더 나은 것을 아는 것은 아닙니다)에 속지 마십시오.

Diligently seek the way out. “*Diligently*” means to practice the vigor paramita; “*seek*”: out a good knowing adviser, who can transmit to you “*the way out*” a Dharma for escaping the Triple Realm.”

부지런히 번뇌를 벗어나는 길을 구하라. “부지런히”란 정진바라밀을 수행하는 것을 뜻합니다. 여러분에게 삼계를 탈출하기 위한 “벗어나는 길” 법을 전해줄 수 있는 선지식을 “구하라”는 의미입니다.

Such is the attitude of superior root people. When they listen to worldly dharmas such as smiling, admiring the sunset, smelling the roses and tricks to intensify their sensual pleasures they are the least interested. Why? Perhaps because deep down in the mind, they realize that to undertake those practices only creates more attachments. When you are on the right path, you should have fewer attachments and hence, fewer afflictions.

이런 것은 상근기의 사람들의 태도입니다. 이들은 미소짓기, 일몰 감상, 장미 향기맡기와 같은 세간법과 육욕적 쾌락을 증진시키기 위한 속임수를 듣는 것에 가장 관심이 없습니다. 왜일까요? 아마도 마음속 깊은 곳에서, 그들은 그러한 수행을 하는 것은 단지 더 많은 집착을 만들어 낼 뿐이라는 것을 깨닫기 때문일 것입니다. 여러분이 올바른 길을 가면, 집착이 적고, 번뇌도 적어야 합니다.

How can we then recognize worldly dharmas? **all the moving and unmoving dharmas of the world** are of two types: “*moving*” and “*unmoving*.”

그렇다면 어떻게 세간법을 인지할 수 있을까요? **일체세간의 움직이고 움직이지 않는 모든 존재는 두 가지가 있습니다.** “움직임(動)”과 “움직이지 않음(不動)”

What are “moving dharmas?” They advocate chasing after externals. This is the Dharma for the Desire Realm. They don't teach about samadhi because they still have no control over their mind. Their mind still moves. When it does, then the body also moves. They take pleasure in movement. For example, go to the bookstore and you'll find a great number of meditation books that supposedly teach about mindfulness but if you look closely, they actually advocate meditating in order to

increase sensual pleasures. They teach people to meditate so as to help them have more pleasure out of life: in watching the sunrise, savoring tea, using chakras to intensify sensual pleasures and so on. They are the moving dharmas. Practice them and you are guaranteed to be bound to the Desire Realm.

“움직이는 법(動法)”이 무엇인가요? 그들은 외부로 쫓는 것을 좋아합니다. 이것이 욕계의 법입니다. 이들은 아직 마음을 다스릴 수 없기에 선정에 대해서 가르치지 않습니다. 그들의 마음은 여전히 움직입니다. 마음이 움직일 때, 몸도 역시 움직입니다. 이들은 움직이는 것에서 즐거움을 얻습니다. 예로 여러분이 서점에 가면, 명상 관련 서적을 많이 찾아볼 수 있을 것입니다. 이 서적들은 마음 챙김에 대해서 가르쳐줘야 하지만, 자세히 살펴보면 이들이 사실은 감각적 쾌락을 늘리기 위한 명상을 부추깁니다. 그들은 사람들이 삶에서 더 많은 즐거움을 얻도록 명상을 가르칩니다. 감각적인 즐거움을 강화하기 위해서 해돋이를 보고, 차를 즐기고, 차크라를 사용합니다. 이것들이 움직이는 법들입니다. 이런 것들을 수행하면 여러분은 확실히 욕계에 묶여있게 됩니다.

What about “unmoving dharmas?” Those are the Dharmas of the Form and Formless Realms. They develop samadhi power and therefore their mind is unmoving. When the mind is unmoving, the body does not like to move either. Dhyana consists of four levels: first through fourth. Even though they developed concentration power, they are still bound by the form cage, which is very hard to escape from! If they make it out of that cage, then they graduate to the Formless Realm which also has four levels: Limitless emptiness (5th Samadhi), Limitless consciousness (6th Samadhi), Nothing what so ever (7th Samadhi), and Neither thought nor non-thought (8th Samadhi).

“움직이지 않는(부동)의 법들”은 어떤가요? 이들이 색계와 무색계의 법입니다. 이들은 삼매의 힘을 키워서, 마음이 움직이지 않습니다. 마음이 움직이지 않을 때, 몸도 움직이는 것을 좋아하지 않습니다. 디야나(선)은 초선에서 사선까지 네 단계가 있습니다. 이들이 집중력을 키워도, 색릉色籠에 의해 여전히 묶여있습니다. 이걸 탈출하기가 매우 어렵습니다. 이들이 이 색릉에서 벗어나게 되면, 그때 역시 네 단계가 있는 무색계 즉 무한의 공(오정), 무한의

의식(6정), 아무것도 아예 없음(칠정) 그리고 생각이 있지도 없음(팔정)로 졸업합니다.

* 공무변처 空無邊處, 식무변처 識無邊處, 무소유처 無所有處, 비상비비상처 非想非非想處

Those two types of moving and unmoving dharmas are still not ultimate because they do not liberate us from suffering. Why? Because they all have **decaying, destructible, insecure appearances**.

이런 두 가지 종류의 움직이는 법과 움직이지 않는 법은 여전히 궁극적인게 아닙니다. 왜냐하면 이들은 우리를 괴로움으로부터 해방해주지 않기 때문입니다. 왜일까요? 왜냐하면 이들은 모두 다 **부서지고敗 파괴되는壞 불안不安한 모습**을 갖고 있기 때문입니다.

Please make a note of this. Worldly dharmas have three characteristics:

이 부분을 자세히 보십시오. 세간법은 다음 세 가지 특징이 있습니다.

1. “*Decaying*”: They are falling apart. Is there anything that does not deteriorate? To pursue them would be to go after the transient and impermanent, like that ephemeral beauty.

“부서지고(패敗)”: 이것들(세간법)은 부서집니다. 어떤 것이든 변질되지 않는 것은 있나요? 그들을 쫓는 것은 덧없는 아름다움처럼 순간적이고 무상한(일시적인) 것을 쫓는 것입니다.

2. “*Destructible*”: They will disappear, won't be around, and will be gone without a trace. Is there anything that does not return to emptiness? To pursue fame and profit, can you take them with you at death time?

“파괴(괴壞)”: 이들은 없어져서, 근처에 없을 것이고, 흔적도 없이 사라질 것입니다. 어느 것이라도 공으로 돌아가지 않는 것이 있나요? 명예와 이익을 쫓는데, 여러분이 죽을 때, 그것들을 가지고 갈 수 있나요?

3. “*Insecure*”: They tend to add more afflictions. You feel insecure because you still have attachments. If you can't see through it, can't put it down then you still worry, still have to experience the ups and down of like and dislike, love and hate and so on. The BuddhaDharma is precisely

the anti-dote for those dharmas.

“불안(不安)”: 그들은 더 많은 번뇌를 더하는 경향이 있습니다. 여러분이 불안하게 느끼는 것은 여전히 집착이 있어서입니다. 꿰뚫어 볼 수 없을 때, 내려놓을 수 없을 때, 여러분은 여전히 걱정하고, 여전히 좋아함과 싫어함, 사랑과 미움 등의 올라갔다 내려갔다 하는 것을 경험해야만 합니다. 불법이 바로 이런 법들을 위한 해독제입니다.

If you can see all phenomena like that, then you are beginning to have the “Dharma selecting eye”! I hope that you make a note of this so that we don't let the Buddha down.

여러분이 그와 같은 모든 현상을 볼 수 있다면, 그러면 여러분은 “택법안”을 갖기 시작하는 것입니다! 저는 여러분이 이것을 잘 살펴봐서 우리가 부처님을 실망시키지 않길 바랍니다.

All of you, stop, such is the Buddha's secret wish: that we know how to “stop.” “Stop”? He means stop thinking! If you can stop your mad mind then you'll see that **there is nothing more to say**. Continue to do Chan and you'll quickly see what the Buddha means! His teachings are so profound that you need to dig very deep before you can fully understand!

너희들은 모두 멈춰라. 이것은 부처님의 비밀 소망입니다. 우리가 “멈추는” 방법을 압니다. “멈춰라”? 부처님은 생각을 멈춤을 뜻한 것입니다. 만일 여러분이 미친 마음을 멈출 수 있다면, 그때 여러분은 **더는 말할 것이 없음**을 볼 것입니다. 선禪을 계속하면, 여러분은 부처님이 무슨 뜻인지 금세 볼 수 있을 것입니다! 부처님의 가르침은 매우 심오해서 완전히 이해할 수 있으려면 매우 깊게 파야만 합니다.

Time is passing away the conditions are expiring, **I wish to cross over to Nirvana**: I want to enter Still Extinction. That is the last thing I want to do for all of you, not because I want to go into retirement, kick back and enjoy myself. He wants to make an example for those who have already attained liberation. As to those who have not attained liberation, he uses this psychological tool: if you really love me, then let me be because I really want to go, don't get emotional about it.

때는 장차 지나가려 하고, 연이 끝나고 있다. 나는 멸도(열반에 들고자)하고자 한다. 나는 적멸에 들어가길 원한다. 이것이 내가 너희 모두를 위해 하고자 하는 마지막 일이다. 내가 은퇴하고 물러서서 쉬는 것을 원해서가 아니다. 부처님은 이미 해탈을 얻은 자들을 위해 본보기를 세우길 원합니다. 해탈을 아직 얻지 못한 자들에게, 부처님은 이 심리적 도구를 사용합니다. 여러분이 진정으로 나(부처님)을 사랑한다면, 내가 진정으로 가고 싶으므로, 날 그대로 두고, 이에 대해서 감정적으로 되지 말라.

When my Chinese teacher wanted to take his leave, he was 78 years old. After spending his lifetime taking on others' illnesses and sufferings, he was very sick and he was in great pain night and day. When he announced that he wanted to go, his disciples got emotional and requested him to extend his stay in the Saha world. A good number of his disciples understood that for him to stay on would mean that he had to continue to suffer great pains; they therefore offered to alleviate his suffering. Some would use incense to burn their body on his behalf. He thus chose to stay on for a few months longer.

나의 중국인 스승(선화 상인)이 떠나길 원하셨을 때, 그는 78세였습니다. 그는 평생 다른 이들의 질병과 괴로움을 얻고는 그 자신도 매우 아프고, 밤낮으로 큰 괴로움 속에 있었습니다. 그가 떠나길 원한다고 말했을 때, 그의 제자들은 감정적 되었고, 그에게 사바세계에 더 머물러 달라고 청했습니다. 그의 제자 중 꽤 많은 이들은 그(선화 상인)이 계속 머물면 계속해서 큰 아픔에 괴로워야 함을 의미한다는 걸 이해했습니다. 어떤 이들은 그(선화 상인)을 위해 향을 피우고, 자신의 살을 태웠습니다. 그래서 그(선화 상인)는 몇 개월 더 오래 머물기로 택했습니다.

These are my very last instructions. My work is completed. I already taught all to be taught to this world.

이것이 나의 최후의 가르침이다. 나의 일은 끝났다. 나는 이미 이 세상에 가르쳐야 할 모든 것을 가르쳤다.