

제10권 아메리칸 마하야나: 지혜

Vol.10 American Mahayana: Wisdom

영화선사의 다르마톡 모음집

Master Yonghua's Dharma Talk



2024 가을 전국비구니회관

받아쓰기: Menno Bosma, 번역: 현안스님

편집 도우미: 현민스님, 김한나

위양종의 소개

위양종은 중국 당대 말 고승인 **위산영우(771-853)**와 그의 제자 양산혜적(807-883)에 의해 비롯된 선종오가(禪宗五家) 중의 한 종파입니다. 남악 계열의 종파로서 위산스님은 위산에 주석하며 종풍을 펼쳤고, 그 제자 양산스님이 계승하여 집대성하였습니다.

위양종의 제9대 조사인 **선화상인**은 20세기 서양문화권에 대승을 전한 최초의 선종 조사입니다. 1948년 허운대사로부터 인가 받은 후, 1949년 홍콩으로 이동, 샌프란시스코 거주 홍콩인 제자들의 초청으로 1962년 미국으로 건너갔습니다. 그는 전세계 27개의 도량을 건립하고, 대승의 전파와 번역 사업, 제자 양성 등에 전력하였고, 그의 문하에서 출가한 제자는 200여 명에 달하는 것으로 알려져있습니다.

영화선사는 베트남에서 태어나 1973년 미국으로 유학을 갔습니다. 십여년간 기업체에서 일하다가, 선화상인을 만나 1995년 출가하였고, 1999년 만기악 스님 밑에서 구족계를 받았습니다. 2001년부터 2005년까지 미국에서 은둔 수행을 하다가, 제자들을 받기 시작하였습니다. 그는 2012년 여산사를 시작으로, 제자들의 요청에 따라서 미국과 한국에 여러 도량을 열고 다양한 국적과 연령층의 제자들을 지도하고 있습니다.

위양종 도량 소개

여산사 Lu Mountain Temple (미국 캘리포니아 LA, 2012)

위산사 Wei Mountain Temple (미국 캘리포니아 LA, 2018)

금림선사 Gold Forest Chan Center (미국 캘리포니아 산호세, 2019)

보산사 Jeweled Mountain Temple (한국 청주, 2020)

보라선원 Jeweled Conch Seon Meditation Center (한국 분당, 2021)

법장사 Dharma Treasury Temple (미국 샌프란시스코 2022)

국내 출판

『보물산에 갔다 빈손으로 오다』 어의운하, 2021

『정토수행지침서』 운주사, 2022

『불유교경』 어의운하, 2023

『영화스님의 선명상』 운주사, 2024

『복 있는 당신께, 다르마톡』 어의운하, 2024

번역 및 제본 완료

- Chan Handbook I (선 지침서 제1권)
- Chan Handbook II (선 지침서 제2권)
- Pure Land Handbook (정토 지침서 제1권)
- Medicine Master Sutra with commentary (약사경 강설)
- 42 Sections Sutra with commentary (사십이장경 강설)
- The Buddha Speaks of Amitabha Sutra (아미타경 강설)
- The Earth Store Sutra (지장경 강설)

영화 선사의 불경 강설

2007년 사십이장경

2008년 불유교경(국내 출판: 2023년 어의운하)

2009년-2011년 약사경

2009년-2011년 지장경

2010년-2012년 아미타경

2011년-2014년 금강경

2014년-2017년 반야심경

2017년-2021년 육조단경

2021년-2024년 육조단경

2020년-현재 화엄경(진행 중)

2024년-현재 유마경(진행 중)

문의

경기도 성남시 분당구 백현로101번길 20 그린프라자 5층 위양복스

문의전화 010-5338-8699

이메일 korea@chanpureland.org

여기 인쇄된 영화스님의 법문은 모두 자유롭게 배포, 인용, 복사하셔도 됩니다. 그리고 이 법문들은 유튜브 “Master YongHua(영어)” 또는 “보라선원(한국어)”에서 청취할 수 있습니다.

이 제본판은 인력과 시간 부족으로 아직 검토, 감수를 완벽히 해내지 못했으니 양해 부탁드립니다. 가까운 미래에 완벽한 감수를 거쳐 출판할 예정입니다.

목 차

	법문명	법문일	페이지
1	진전하는 방법 How to Make Progress	2016.04.09.	9
2	다리 통증 경험 The Leg Pain Experience	2015.04.04.	32
3	2시간 앉기(꿈에 대해서) 2 Hours Sit	2015.08.08.	60
4	직감, 지혜, 관 Intuition, Wisdom, Contemplation	2014.05.10.	97
5	배꼽쪽에 집중. 직감과 지성 Focus on Navel, Intuition vs Intellect	2018.08.11.	131
6	내면으로 빛을 돌린다(회광반조) Turn the light within	2014.03.29.	155
7	흔들림, 지혜, 원망 (명상 중 몸이 진동하는 경우) Shaking, Wisdom, Resentment	2017.05.27.	177
8	무념 No Thinking	2014.11.08	203
9	생각을 통제하라, 성욕을 멈추다. Control your thoughts, Stop sexual desire.	2013.02.23.	225
10	택법안 (스승이 갖춰야 할 5가지 자질) The Dharma Selecting Eye	2013.08.03.	266
11	출세간법(선정쌍수) Transcendental Dharma	2013.02.17.	295
12	선과 악으로부터 탈착 (참회법) Detaching from Good & Evil	2012.07.29.	310
13	생각의 제압 Suppressing the Thought	2015.10.24.	323

진전하는 방법 How to Make Progress

2016.04.09.

https://youtube.com/watch?v=QH-_JQwOYic

녹취: Menno Bosma, 번역: 현안, 완료: 250223

Good morning everyone. Today is a very rainy day and yet many people came. I'm very pleased you came. I'll tell you about the rainy day joke a little bit later. About a dozen years ago, a decade ago, I was meditating at my brother's place. Back then, I had no temple. It's because I was rejected from my master's temple. So I couldn't come back there. I left them on my own. So I couldn't come back.

좋은 아침입니다, 여러분. 오늘은 비가 많이 오는 날인데도 많은 분들이 오셨네요. 여러분이 와 주셔서 정말 기쁩니다. 비 오는 날에 대한 농담은 조금 이따가 말씀드릴게요. 약 12년 전, 그러니까 10년 전쯤에 저는 제 형네 집에서 명상을 하고 있었습니다. 그때는 제가 머물 사찰이 없었어요. 제 스승님의 사찰에서 거절당했거든요. 그래서 돌아갈 수가 없었습니다. 스스로 떠났기 때문에 다시 돌아갈 수가 없었어요.

And after I left, they even published a note saying I'm a bad person. Don't support this guy. So I had no place to go. And our temple is the kind of temple where we eat one meal a day. And we get up at 4. And we usually don't go to bed until 9:30, 11 o'clock.

제가 떠난 후, 그 사람들은 저를 나쁜 사람이라고 발표했습니다. "이 사람을 후원해주지 마세요."라고요. 그래서 갈 곳이 없었습니다. 우리 절은 하루에 한 끼만 먹는 곳입니다. 그리고 새벽 4시에 일어납니다. 보통 밤 9시 30분이나 11시까지 잠자리에 들지 않습니다.

So we have a very, very long, long day. And it sounds innocent

but actually when you eat one meal a day, it's very hard to find a temple where you can stay. Because in most temples, they eat three meals a day, at least.

그래서 우리 하루는 정말 길고, 아주 깁니다. 듣기에는 별거 아닌 것 같지만, 사실 하루 한 끼만 먹으면 머물 수 있는 사찰을 찾기가 굉장히 어렵습니다. 대부분의 사찰에서는 최소한 세 끼를 먹거든요.

So, as an anecdote, after I left my master's temple and I went to Taiwan. There's a big, big master there, I stayed there. And they eat 3 meals a day. And they're very nice. And I made excuses to get out. So that I don't, I would get up late. So that I skip breakfast.

그래서 스승님의 사찰을 떠난 후, 대만으로 갔습니다. 거기에는 아주 큰 선지식이 계셨고, 저는 그곳에서 머물렀습니다. 그 사찰에서는 하루 세 끼를 먹었고, 사람들도 아주 친절했습니다. 그래서 핑계를 대고 늦잠을 자려고 했어요. 아침 식사를 건너뛰기 위해서요.

And lunch is easy because i had to go to Chinese classes. And evening I would come back late. So I was able to keep the one meal a day routine. The difficulties were on weekends. So every now and then I would go out and eat breakfast and have lunch with them. But one day I went out with the master.

점심은 비교적 쉬웠습니다. 중국어 수업에 가야 했기 때문이죠. 저녁에는 늦게 돌아왔기 때문에 하루 한 끼 식사하는 습관을 계속 유지할 수 있었습니다. 하지만 주말이 문제였습니다. 가끔은 밖에 나가 아침을 먹고, 점심도 함께할 때가 있었습니다. 그런데 어느 날, 그 선지식과 함께 밖에 나가게 되었습니다.

And it was a long way away, quite a ways from the temple. So comes dinner time. So we stopped by a store. In Taiwan, there's lots of roadside stores where you find very good food. And so the

master got some food. So the master's there, his driver is a layperson, his wife is next to me. He's sitting in the back, so there's the four of us.

사찰에서 꽤 먼 곳까지 갔습니다. 그러다 보니 저녁 시간이 되었습니다. 그래서 우리는 가게에 들렀습니다. 대만에는 길거리 음식점이 많아서 맛있는 음식을 쉽게 찾을 수 있거든요. 그래서 그 선지식은 음식을 좀 샀고, 그때 차 안에는 네 사람이 있었습니다. 선지식께서 뒷좌석에 앉아 계셨고, 운전자는 재가불자였으며, 그 아내가 제 옆에 있었습니다.

And then there's a monk, his disciple. So there's five of us in the car. So they stopped to buy some food. So they offered food to me and I... uh, uh. I didn't know what to do. And the monk, his disciple knew that I couldn't keep all the secrets. He knew that I was only eating one meal a day. So when the lay woman offered me the food, he was like, No, no, no, no, he's only eating one meal a day.

차 안에는 그의 제자 비구 스님도 있었습니다. 그래서 총 다섯 명이 함께 있었습니다. 그들이 가게에 들러 음식을 샀고, 저에게도 음식을 권했습니다. 저는 순간 당황해서 어떻게 해야 할지 몰랐습니다. 그런데 그 비구 스님은 제가 모든 걸 숨길 수 없다는 걸 알고 있었습니다. 제가 하루 한 끼만 먹는다는 것도 알고 있었죠. 그래서 재가 불자 여성이 저에게 음식을 건네자, 그 스님이 바로 말했습니다. "아니에요, 아니에요! 이분은 하루 한 끼만 드십니다."

And my face turned white. You know, when you're poor, you have no place to go. If you embarrass the monks, they will kick you out. So, I was afraid that I would embarrass the head monk. You know, it's like a manly thing, you know, like we men. Monks eat only one meal a day. So if you eat more than one, it's like, you're too weak or whatever..

그때 제 얼굴이 하얗게 질렸습니다. 아시죠, 가난할 때는 갈 곳이 없어요. 스님들을 당황하게 하면 쫓겨날 수 있기 때문에 저는 정말 두려웠습니다. 제가 주지스님을 부끄럽게 만들까 봐 걱정이었죠. 그건 마치 남자들 사이에서 그런 느낌이 있잖아요. 스님들은 하루에 한 끼만 먹는데, 근데 더 많이 먹으면, 그 사람이 너무 약하거나 그런 걸로 여겨지니까요.

And so, I turned white, I said, oh my god, what am I going to do? So what did i do? I grabbed the food and ate it. And it tasted so good. So anyway, so it used to be the case where I was sitting by myself in my brother's house meditating. So I had to find, go back and couldn't find a place to stay. So my brother offered me a room in his house. So I was lucky. So after a few years of meditating, I was sitting there and very, very happy.

그때 나는 얼굴이 하얗게 질리고, "아이구, 이제 어찌지?"라고 생각했죠. 그래서 결국 제가 뭐 했냐면, 음식을 집어들어 먹었어요. 근데 맛이 너무 좋았어요. 어쨌든, 예전에는 형집에서 혼자 명상하며 앉아 있던 때가 있었죠. 그런데 갈 곳을 찾지 못했어요. 그러다가 형이 제게 집에 남는 방을 하나 내어주었습니다. 정말 운이 좋았죠. 그래서 몇 년 동안 명상하면서, 그곳에서 앉아 있는 동안 정말 매우 행복했습니다.

Every day I meditated. And one day I was meditating and I felt so good. I'm telling you, if you meditate properly. The bliss, the joy is incomparable, nothing compares to the joy of doing Chan. I'm telling you. And I was very happy. First time in my life, I was happy every single day. And something happened. I heard my Master's voice. You should teach. You should start teaching...

매일 명상하면서 지냈습니다. 어느 날, 명상 중에 너무 기분이 좋았어요. 제대로 명상하면, 그 기쁨과 행복은 비교할 수 없어요. 선을 하는 기쁨은 아무것과도 비교할 수 없다고 말씀드릴 수 있어요. 정말로요.

그때 저는 정말 행복했어요. 제 인생에서 처음으로 매일매일 행복했죠. 그런데 어떤 일이 일어났습니다. 저는 스승님의 목소리를 들었어요. "너는 가르쳐야 한다. 가르치기 시작해야 한다..."

So my first reaction, no way. And that's my, that's how I always react to my Master. Every time my Master taught me anything at all, I would say, no way, I would reject it. I would fight it. And guess what? This is what my disciples do to me nowadays too. Ha ha ha ha. It's called cause and effect. I would say. "Why is it master? Why do you make me do this? Why do i have to cross my legs?"

나의 첫 반응은, "절대 안 돼." 였습니다. 그게 바로 늘 제가 스승님께 대응하는 방식이죠. 스승님께서 저에게 무엇이든 가르쳐 주실 때마다, "안 돼요"라고 거절하고, 맞서 싸웠습니다. 그리고 어떻게 되었을까요? 그게 요즘 내 제자들이 나한테 하는 짓이죠. 하하하. 그래서 말하자면 그걸 인과라고 합니다. "왜요, 스승님? 어째서 나한테 이런 걸 하게 만드나요? 내가 왜 다리를 꺾어서 앉아야 하나요?"라고 하는거죠.

And so I fought him. I said for a week, I said, No way, I ain't doing this. I don't owe anyone anything except my brother. Why should I bother? I'm so happy by myself. I have a room here for the rest of my life. I only had to cook for him. That's it.

저는 스승님과 맞섰습니다. 일주일 동안, "절대 안 돼, 하지 않을 거야"라고 말했죠. "나는 아무에게도 어떤 것도 빚지지 않았어, 형 말고는. 왜 내가 신경 써야 하지? 혼자서 너무 행복하잖아. 여기서 남은 생을 살 수 있는 방도 있잖아. 형에게는 그냥 밥만 해주면 돼. 그뿐이야!"

And so after a week, I said, Well, you know, if he asks me to do something, there must be a reason for it. The way my master trained me is that he forces me to do things that I really, really hate doing.

그런데 일주일이 지나고 나서, 생각했죠. "스승님이 뭔가 시키면, 분명 이유가 있을 텐데"라고 생각하게 되었습니다. 스승님이 나를 훈련시키신 방식은, 내가 정말 정말 싫어하는 일을 강제로 시키는 것이었어요.

Every single thing I hated doing, he made me do. When I first came to his temple, I always hated kids. I was married, I said I will never have a kid. Okay, never! Haha. And then I came to his temple, guess what I did?

제가 정말 싫어했던 모든 일을, 스님은 다 하게 만들었어요. 처음 스승님의 사찰에 왔을 때, 저는 아이들이 정말 싫었어요. 나는 결혼했을 때, "절대 아이는 가지지 않겠다"고 말했었죠. "절대!"라고요. 하하. 그런데 그 절에 가서, 제가 뭘 했을까요?

They have a boys school. They are in big trouble. They have management problems, they have funding problems, they have all kinds of problems. The worst is that they could not run the school. So, I came in and they taught, they made me teach.

그곳에는 남학교가 있었어요. 그런데 큰 문제가 있었습니다. 운영 문제도 있고, 자금 문제도 있고, 온갖 문제가 있었죠. 가장 큰 문제는 학교를 운영할 수 없다는 것이었습니다. 그래서 제가 들어갔는데, 그 사람들이 저에게 가르치라고 하더군요.

I had to volunteer there. And I had to teach the worst kind of boys, I would have to teach. They don't listen. The 9, 8, 9 years old, 9, 10 years old, they don't listen to you. And I had to teach them. How old are you, young man? So, 9 years old, 8, 9 years old, they don't listen to you. I had to teach them.

나는 그곳에서 자원봉사를 해야 했어요. 그리고 가장 말 안 듣는 아이들을 가르쳐야 했습니다. 8살, 9살, 10살 아이들은 말을 안 듣거든요. 그 아이들을 가르쳐야 했어요. "너 몇 살이니, 젊은 친구?"라고 물어보면, 8살, 9살 아이들이었죠. 정말 말을 안 들었어요. 그런데도 그 아이

들을 가르쳐야만 했어요.

And after the first quarter, I taught 3 boys and somehow the word spread around that I was such a good teacher. They forced me to teach a full school of 8th and 9th graders, something like that. And so, I became even more famous.

첫 학기가 끝난 후, 저는 3명의 아이들을 가르쳤고, 어떻게 된건지, 내가 정말로 좋은 선생님이라는 소문이 퍼졌습니다. 그래서 결국 그 사람들은 저에게 8학년, 9학년 학생들로 이루어진 전체 학교를 가르치라고 강요했어요. 그렇게 해서 저는 심지어 더 유명해져버렸습니다.

The word spread around, you know, go take class from him. He is very, very good. Ha ha ha ha. So, anyway. so I, finally after 10 years, I understood that he forced me to do things I didn't like. So, I might as well do it. So I started by teaching meditation. Because that's all I had. In terms of resources. So I was teaching meditation in my brother's living room. With his permission.

소문이 퍼졌어요. "그 사람에게 수업을 들으세요. 정말 정말 잘 가르쳐요." 하하하. 어쨌든, 결국 10년이 지난 후에야 저는 깨달았어요. 스승님이 저에게 싫어하는 일을 하게 한 이유를요. 그러니 이제는 그냥 해야겠다고 생각했죠. 그래서 명상을 가르치기 시작했습니다. 그게 제가 가진 전부였거든요. 자원은 그게 전부였죠. 그래서 형의 거실에서 명상을 가르쳤습니다. 형이 허락해줘서요.

Because he didn't get up until 11 on Saturday morning. Ha ha ha. Alright. So, that's how I started. Uh, by teaching meditation. And it was interesting. And after 12 years of teaching. I admit to you now. I enjoy teaching. Ha ha ha.

그는 토요일 아침 11시까지 일어나지 않았어요. 하하하. 어쨌든, 그렇게 제가 명상을 가르치기 시작한 거죠. 그리고 재미있었어요. 12년 동안 가르친 후, 이제야 고백할 수 있어요. 저는 가르치는 걸 즐깁니다. 하하

I begin to enjoy teaching. Took me 12 years. I'm a slow learner... It's amazing. What do I enjoy about it? I enjoy the fact that our students progress so quickly. I see the changes in people's health.

저는 가르치는 걸 즐기기 시작했어요. 12년이나 걸렸네요. 나는 느리게 배우는 편이라서요... 정말 놀라운 일이죠. 무엇이 좋냐고요? 나는 학생들이 정말 빠르게 발전하는 걸 보는 게 좋아요. 사람들의 건강에 변화가 생기는 걸 보니까요.

That nun right there sitting in front. 81 years old. She's getting healthier and healthier and stronger. I see people getting younger. And stronger and more lively. I see it. It's rewarding to see that. And also, it's also fun because Chan is fascinating because it opens your mind. That's a sign, that you are making progress.

저기 앞에 앉아 있는 비구니 스님은 81살입니다. 이 스님은 점점 더 건강해지고, 강해지고 있어요. 사람들의 젊어지는 모습도 보이고, 더 강하고 활기차져요. 나는 그걸 봅니다. 그런 변화를 보는 게 보람차죠. 그리고 선은 마음을 여는 것이기 때문에 매력적이기도 합니다. 그건 진전을 이루고 있다는 신호죠.

Number one, you can sit still. Eventually, you'll be able to sit more still. That's a sign of meditation progress. You're able to sit still longer and longer. And another thing is that you become more tolerant. The Buddhists call it kinder and more compassionate. That's what Chan does.

첫째, 여러분이 고요히 앉아 있을 수 있으면, 결국 더 오랫동안 고요하게 앉을 수 있게 됩니다. 그건 명상의 진전을 의미하는 신호입니다. 더 오래 앉아 있을 수 있게 됩니다. 또 하나는 더 참을성 있게 된다는 거예요. 불교에서는 더 자비롭다고 부릅니다. 그게 바로 선의 효과입니다.

So anyway, there are lots of things I learned. But why do people get healthier and younger? Why is that? Does anyone know? Is it

imaginary? You think? Is it imaginary? Is it people's imagination or is it for real? Hmm? Do we have any concrete evidence? We don't. It's all imaginary.

어쨌든, 제가 배운 것들이 많습니다. 그런데 왜 사람들이 더 건강해지고 젊어지는 걸까요? 그 이유가 무엇일까요? 아는 사람 있나요? 상상일까요? 어떻게 생각하세요? 그냥 상상일까요? 사람들의 상상일까요, 아니면 진짜일까요? 음... 구체적인 증거가 있나요? 우리에게 없죠. 이게 다 상상이에요.

It's a concept called Qi. Qi is the word that means life force. Your life force. Children have their own life force. Each and every one of you have your own life force. And meditation, Chan meditation replenishes that Qi quicker. And will also increase it, as you progress. If you don't make progress, your Qi will not increase. Is it clear?

그것은 '기'라는 개념입니다. 기는 생명력, 즉 여러분의 생명력입니다. 아이들은 자신만의 생명력이 있어요. 여러분 각자도 자신만의 생명력이 있죠. 그리고 명상, 선 명상은 그 기를 더 빨리 보충해 줍니다. 그리고 여러분이 진전을 이루면 기가 늘어날 것입니다. 만약 진전을 이루지 못하면, 기는 늘지 않아요. 이해되지요?

You can only charge up to your battery level. That's it. Is it clear? We agree on that? So in order for you to increase your Qi, you need to increase the capacity of your battery. Alright. To increase the capacity of your battery, you can invest in Tesla technology. Or you progress.

자기가 가진 배터리의 수준까지만 충전할 수 있는 겁니다. 그뿐이죠. 그래서 기를 늘리려면, 배터리 용량부터 늘려야 합니다. 배터리 용량을 늘리기 위해선, 테슬라 기술에 투자할 수 있고, 또는 진전하면 됩니다.

It's that simple. In meditation, meditation progress can be

measured by increase in samadhi power. So the higher your samadhi power, your concentration power. The higher your concentration power, the more capacity your battery has.

그렇게 간단해요. 명상에서 명상의 진전은 삼매력의 증가로 측정할 수 있습니다. 삼매력이 높을수록, 즉 집중력이 높을수록, 여러분의 배터리 용량이 더 커지는 겁니다.

So that's why in Chan, we always, traditionally in Chan, we teach Chan, and we encourage you to work hard and shoot for making progress. Don't get stuck. When you progress, you'll be healthier and you'll be happier. I repeat.

그래서 선에서는 항상, 전통적으로 선을 가르치고, 여러분이 열심히 노력하여 진전을 이루도록 격려합니다. 정체하지 마십시오. 진전하면 더 건강해지고 더 행복해질 것입니다. 다시 말하겠습니다.

Over the years, It gets more obvious now everyday because I'm training my students to recognize that. People who meditate, they are healthier. Questions? So how do you progress? Let me tell you a secret. You go to a regular meditation class, the typical meditation class.

수년이 지나면서, 이제 매일 더 뚜렷하게 보입니다. 저는 학생들에게 그걸 인지하도록 훈련하고 있기 때문입니다. 명상하는 사람들은 더 건강해집니다. 질문 있나요? 그럼 어떻게 진전하나요? 비밀을 알려드릴게요. 일반적인 명상 수업, 전형적인 명상 수업에 가면요.

What is the same common denominator of most meditation classes? What's the similarity? Anyone knows? Tom, do you know? He's involved in his thoughts. Yes? Tommy? He's in Samadhi already. Perfect. Yes? Yes sir? (Comment: inaudible) Very good.

대부분의 명상 수업에서 공통적으로 나타나는 요소가 무엇일까요? 공

통점이 뭘까요? 아는 분? 톰, 너는 아니? 생각에 잠겨 있군요. 네? 토미? 토미는 이미 삼매에 들어갔어요. 완벽해요. 네? 네, 선생님? (청중: 알아듣기 어려움) 아주 좋습니다.

They emphasize on relaxation and feeling good. Right? Yes or no? They emphasize on comfort. They emphasize on the pleasant experience. Pleasant sit. So, if you do that, it's a status quo. And that's, I'm revealing to you the secret. That is, progress comes at a price. It's not free. The price of doing things that you do not like.

사람들은 보통 이완과 좋은 느낌을 강조합니다. 그렇죠? 네? 편안함을 강조합니다. 즐거운 경험을 강조합니다. 편안한 좌선을 강조하죠. 그러니 그렇게 하면, 그건 그저 현상 유지일 뿐입니다. 그리고 지금 비밀을 하나 밝혀드립니다. 그것은 바로, 진보에는 대가가 따른다는 것입니다. 그냥 주어지는 것이 아닙니다. 그 대가는, 여러분이 좋아하지 않는 일을 하는 것입니다.

It's not a haphazard thing. It's not by chance you're making progress. There's a way to make progress. And the systematic way is that you have to be willing to do something that you do not like. So, the more often, the more willing you are to do something that you do not like, the more likely you make progress. It's your decision, you see that? Agree or disagree?

그건 우연히 이루어지는 일이 아닙니다. 무작위로 이루어지는 것도 아니에요. 여러분이 발전하는 데는 방법이 있습니다. 체계적인 방법이 있어요. 그 방법은 바로, 좋아하지 않는 일을 기꺼이 해야 한다는 것입니다. 그러니 여러분이 좋아하지 않는 일을 더 자주, 그리고 더 기꺼이 할수록, 발전할 가능성이 더 커집니다. 이건 결국 여러분의 선택입니다. 이해되시나요? 동의하나요?

So that's why in Chan training, it's the secret, we ask you to

cross your legs and endure the discomfort and the pain. Because that's how you progress. Can you see that? As long as you are prepared, you're willing to sit and endure more of the discomfort. I'm telling you, this is the secret.

이것이 바로 선(禪) 수행에서의 비밀입니다. 우리는 여러분에게 다리를 꼬고 앉아 불편함과 고통을 견디라고 합니다. 그것이 바로 여러분이 발전하는 방법이기 때문입니다. 이해되나요? 여러분이 더 오래 앉아 불편함을 견딜 의지가 있다면, 그럴 준비만 되어 있다면 그것이 곧 발전의 길입니다. 제가 말씀드리죠, 이것이 비밀입니다.

Endure more and more of the discomfort when you sit. You're making progress. You're controlling, you're progressing at your own pace. Otherwise, if you don't do that, you can sit in a comfortable fashion. It will take you probably ten years. To get to the next level versus months. Because you are willing to endure and do things that you do not like. Questions or comments?

앉아서 점점 더 많은 불편함을 견디세요. 그러면 발전하고 있는 것입니다. 여러분이 스스로 조절하며, 자신의 속도대로 나아가고 있는 것이죠. 그렇지 않고 편안한 자세로만 앉는다면, 다음 단계로 가는 데 아마 10년이 걸릴 수도 있습니다. 반면, 불편함을 견디고, 하기 싫은 일을 기꺼이 한다면 몇 달 만에 갈 수도 있습니다. 질문이나 의견 있나요?

Yes. (Question: inaudible) austerities? Okay, Jim.. full lotus is not austerities. Full lotus is called, self torture.. Haha. Austerities, like? (Comment: When they cause pain upon themselves) Ohw, like self-flagellation. I haven't tried that yet. I need to try that. Haha. Uhm, i haven't tried self-flagellation yet. So I can't answer that.

네. (질문: 알아듣기 어려움) 고행이냐고요? 좋아요, 짐... 곁가부좌는 고행이 아닙니다. 곁가부좌는 자기 고문이라고 하죠... 하하. 고행이라면, 예를 들면? (청중: 스스로에게 고통을 가하는 그런거요) 오, 채찍질

같은 거요? 그건 안 해봤네요. 한 번 해봐야겠어요. 하하. 음... 아직 스스로를 채찍질해 본 적이 없어서, 그건 뭐라고 답할 수가 없겠네요.

In our lineage, we usually don't talk about things unless we know about it. If We don't know, we say we don't know. So what's the difference between enduring pain? Various forms of enduring the pain, right? That's the general question. If you whip yourself, or you take a knife and stick it in your hand, some of them do that, or a nail, you know, you can poke it in your flesh. It hurts. But, it's not for an ordinary person.

우리 법맥에서는 보통 알지 못하는 것에 대해 말하지 않습니다. 모르면 모른다고 말하죠. 그렇다면, 고통을 견디는 것의 차이는 무엇일까요? 여러 가지 형태의 고통을 견디는 방법이 있겠죠? 이게 기본적인 질문입니다. 만약 스스로 채찍질하거나, 칼을 손에 꽂거나, 어떤 사람들은 그렇게 하죠. 또는 못을 피부에 찔러 넣을 수도 있습니다. 그것도 아프긴 합니다. 하지만 그건 평범한 사람이 할 수 있는 일이 아닙니다.

We don't recommend it because it has some lasting things like scars. It's not advisable. Someone help me out, I don't know how to answer this question. Frankly, Jim asked a question that I haven't thought of before. Please help us out. Some of you who are inclined to pain or averse to pain, express your opinion please. Yes? (Comment: inaudible) Very good. Excellent. See, you begin to understand Chan. You begin to understand. That's, I'm very pleased.

우리는 그런 건 권장하지 않습니다. 상처나 흉터처럼 남는 것들이 있기 때문입니다. 그렇게 하는 건 바람직하지 않죠. 누군가 도와주세요, 이 질문에 어떻게 답해야 할지 모르겠네요. 솔직히 짐이 묻는 질문은 내가 한 번도 생각해본 적이 없는 질문입니다. 도와주세요. 고통을 좋아하거나 고통을 싫어하는 분들, 의견을 표현해 주세요. 네? (청중: 알아듣기 어려움) 아주 좋습니다. 훌륭합니다. 보세요, 이제 선(禪)을 이해하기

시작했어요. 이해하기 시작했죠. 정말 기쁩니다.

When you hurt yourself. There is an advantage. But it doesn't help your meditation. When you cross your legs. When you cross your legs. It's designed to stop the blood flow. The purpose of crossing your legs, instead of stretching your legs and be comfortable, Okay? It obstructs your blood flow. It's by design. That's why when you see meditation classes that say, it's okay to sit in a chair and so on. Then they don't understand the purpose of meditation yet.

자신에게 고통을 주는데에도 장점이 있을 수 있습니다. 하지만 명상에는 도움이 되지 않습니다. 다리를 꼬고 앉을 때, 다리를 꼬는 이유는 혈액 순환을 멈추게 하기 위함입니다. 다리를 편안하게 쭉 뻗고 앉는 대신, 다리를 꼬는 것은 혈액 순환을 방해하는 설계입니다. 그래서 의자에 앉아도 괜찮다고 말하는 명상 수업을 보면, 그건 아직 명상의 목적을 이해하지 못한 것입니다.

The real reason behind the crossing of legs is that it stops the blood from flowing. So if you cross both legs, it's much more severe than one leg. Or no legs at all. So, even you're sitting in a comfortable position, you're still obstructing the blood flow. Where you cross your legs more, then the blood has even a harder time to flow. And it's by design, that because of that, you activate your self-defense system. It pushes through. This is why enlightened people, they see this, they understand this. They see it naturally. your mind says, oh, oh, you see that?

다리를 꼬는 진짜 이유는 혈액 흐름을 멈추게 하기 때문입니다. 두 다리를 꼬면 한 다리를 꼬는 것보다 훨씬 더 심각합니다. 또는 다리를 아예 꼬지 않으면 더 심한 상황입니다. 그래서 편안한 자세로 앉아 있더라도 여전히 혈액 흐름을 방해하고 있는 셈입니다. 다리를 더 많이 꼬면 꼬을수록 혈액이 흐르기에 더 어렵게 됩니다. 우리가 그렇게 하는

이유는, 자기 방어 시스템을 활성화시키기 위해서입니다. 그것이 밀어붙이게 하는 것이죠. 그래서 깨달은 사람들은 이해합니다. 이걸 자연스럽게 압니다. 마음이 이렇게 말하죠, "아, 아, 그걸 봤나요?"

He says, it hurts. That's what you're doing. You're pushing the blood through. It hurts. It hurts. That's what you're doing. Just like, similarly to? Remember? You went to the gym and.. You push. Remember that? The last two or three push-ups. The last two or three lifts. That's when it really hurts. Remember that? It hurts the most is the last two or three, right? And the more you hurt, the bigger your muscle, yes?

그가 말하길, 아프다고 하네요. 그게 바로 여러분이 하는 일입니다. 혈액을 밀어내고 있는 거예요. 아파! 아파요! 바로 그게 여러분이 하고 있는 일이에요. 마치, 그게 뭐랑 비슷하죠. 기억하나요? 헬스장에 갔을 때... 밀어붙이잖아요. 기억하나요? 마지막 두세 번의 푸시업, 마지막 두세 번의 리프팅이 진짜 아프잖아요. 기억하시죠? 가장 아픈 게 바로 그 마지막 두 세 번이죠? 그렇죠? 그리고 더 아플수록, 근육은 더 커지죠, The same thing, same concept. You sit there and you endure the pain, because the blood is not flowing. You're actually doing the same thing, similar thing as lifting weight. You're pushing through. Can you see that? So your qi becomes stronger because of that. Because you must. Your body's self-defense system will heal itself. And guess what? Because the qi is flowing, pushing through. Let's say, the knee strongly here. Guess what? It flows strongly throughout your body as well. That's how you heal yourself. You're healing yourself.

똑같은 개념입니다. 앉아서 고통을 견디는 이유는 혈액이 흐르지 않기 때문입니다. 실제로 웨이트를 들어 올리는 것과 비슷한 일을 하고 있는 거예요. 밀어붙이는 거죠. 이해되나요? 그래서 **기(氣)**가 강해집니다. 그래야만 하니까요. 몸의 자기 방어 시스템이 스스로 치유할 거예요.

요. 그거 아시나요? 기(氣)가 흐르면서 밀어내기 때문에, 예를 들어, 여기 무릎에 강하게...몸 전체에도 강하게 흐릅니다. 그렇게 자신을 치유하는 거예요. 스스로 치유하고 있는 겁니다.

Case in point. This nun here has a sciatic nerve pinch at the small back. Sciatic nerve. Very common place. (Comment) She said I feel much better. I said no, no, slow down, slow down. Don't steal my thunder. Haha. Sciatic nerve. You know what I'm talking about, right? You heard about this. What do people do? They get worse,

예를 들어볼게요. 여기 비구니 스님은 허리 쪽에 좌골 신경통이 있습니다. 좌골 신경통, 아주 흔한 부위죠. (청중) 스님은 "훨씬 나아졌어요"라고 말합니다. 그래서 "아니, 아니, 천천히요, 천천히!"라고 말해드렸어요. 내가 자랑하려고 했는데 뺏겨 버렸네요. 하하. 좌골 신경통, 내가 무슨 말을 하고 있는지 알죠? 사람들이 어떻게 하죠? 더 나빠지죠,

They deteriorate. Because it's right there, you can't move. Every time you have to move, right? You have to go to the bathroom, you have to go eat. (Lady starts demonstrating) See, she's showing off. This lady is something else. (Lady makes comment) Haha. She's showing off. Look at that. Look how happy she is. It gets worse and worse. And that's to the point where you need to operate.

사람들은 점점 더 나빠지죠. 바로 그 자리에서, 움직일 수가 없어요. 매번 움직여야 할 때마다. 화장실 가야 할 때, 밥 먹으러 가야 할 때. (여성분 시연) 보세요, 저 비구니스님이 자랑하고 있네요. 대단한 사람이에요. (청중) 하하. 자랑하고 있네요. 보세요, 얼마나 행복해 보이는지. 보통 점점 더 나빠지죠. 그래서 결국에는 수술이 필요할 정도로 심해지게 됩니다.

So what happens is they will operate and they would fuse your

vertebrae together. And then they say it's going to happen again and we have to keep on fusing your back. That's how it's addressed. That's how they treat it right now. One of the monks, one of the monks I knew, had that problem, 17 years ago. His name is Hung ---.

그러면 척추 융합 수술을 할 것이고, 그러고 그런 일이 또 생길 겁니다. 계속해서 척추 융합 수술을 해야 하는 거죠. 그렇게 치료하고 있죠. 내가 아는 스님 중 한 분이 17년 전에 이 문제를 겪었어요. 그분 이름은 홍입니다.

11, 13, 17 years ago. I was at the same temple, he was at Long Beach Monastery, he had the same problem. And he was in pain day and night and then he had to, he had to wait for surgery. Back then I was a novice. I came to him. I said, would you like to heal yourself? Because he tried everything else. I said, we have a self-healing Dharma.

11년, 13년, 17년 전에 같은 사찰에 있었는데, 그분은 롱비치 사찰에 계셨습니다. 그도 같은 문제를 겪고 있었죠. 그리고 낮과 밤으로 고통을 겪고 있었고, 수술을 기다려야 했습니다. 그때 저는 사미승이었는데, 그 스님에게 가서 이렇게 말했어요. 자가 치유 해보고 싶으세요? 그 스님은 다른 모든 방법을 시도해봤거든요. 그래서 나는 우리에겐 자가 치유의 다르마가 있다고 말했어요.

Why don't you use it? And promise not to tell anyone I told you. So he sat there everyday, he had nothing else to do. And he healed himself. Never had to go for surgery. Alright? That's one way. So that's not why I brought up her case. Because of this. She was about to go to take a cortisone shot. I didn't say anything. And then all of a sudden, she decided, No, I'm not going to take a pain shot. Then I taught her.

그런데 왜 그걸 쓰지 않나요? 그리고 제가 말한 걸 아무에게도 말하지 않겠다고 약속해주세요. 그래서 그는 매일 앉았고, 그에게 다른 방법은 없었습니다. 그리고 그는 스스로를 치유했습니다. 수술을 받지 않아도 되었어요. 알겠죠? 그게 한 방법입니다. 이게 내가 이 비구니 스님의 이야기를 언급한 이유는 아닙니다. 왜냐하면...이 비구니스님은 코르티손 주사를 맞으려 갈 예정이었죠. 나는 아무 말도 하지 않았습니다. 그리고 갑자기 그녀가 결심했어요. "아니, 나는 이제 진통제를 맞지 않겠다." 그래서 나는 그녀에게 가르쳐줬습니다.

So, the point here is if you're willing to endure the pain, that's when you have a chance to heal yourself. That's how she got here today. You have to be prepared to take and endure the discomfort, endure the pain before you are taught the way to heal yourself. To deal with it. So, that's the secret. Going back to the concept. The crossing of the legs is a way. Is one way, very, very ingenious way to kick your qi into a higher gear. Quickly.

그래서 여기서 중요한 점은, 고통을 참을 준비가 되어 있으면, 그때 비로소 스스로 치유할 기회가 생긴다는 것입니다. 그게 그녀가 오늘 여기에 도달할 수 있었던 이유입니다. 스스로 치유하는 방법을 배우기 전에, 불편함과 고통을 견딜 준비가 되어 있어야 합니다. 그래서 그게 바로 비밀입니다. 다시 그 개념으로 돌아가서 다리를 꼬는 것은 한 방법입니다. 아주, 아주 기발한 방법으로 여러분의 기를 빠르게 더 높은 수준으로 끌어올리는 방법이죠.

She is sitting there not complaining, not ever complaining about pain. She just sat there, have no energy to complain. Just endure the pain. And with that kind of mindset, you can make progress. You can heal yourself. Think about it. Even if she has to go surgery, you think she can recover in two weeks like this? After surgery? Huh? Julie? No? Any questions? Yes, sir.

그녀는 앉아 있으면서 고통에 대한 불평 없이, 고통에 대해 한 번도 불평하지 않았습니다. 그냥 앉아서 불평할 에너지가 없었습니다. 고통을 견디며, 그런 마음가짐으로 여러분은 진전을 이룰 수 있습니다. 자신을 치유할 수 있습니다. 생각해보세요. 설령 수술을 받아야 하더라도, 2주 만에 이렇게 회복할 수 있을거라 생각하나요? 수술 후에? 그렇죠? 줄리? 아니요? 질문이 있나요? 네, 선생님.

(Question: inaudible) When you're meditating, the qi is wholesome qi. It has both positive and negative. At least the Dharma, the method we're teaching you is wholesome Dharma. Whereas you go to other places they may have, they may not be as pure as the method we teach you. For example. The Theravedans, the qi from the Theravedans is not as wholesome as ours. Not as well balanced as ours. I know that. Does that answer your question? Alright. Any other question? (Question: inaudible)

(질문: 잘 들리지 않음) 명상할 때, 기는 온전한 기운입니다. 그 기운은 양성과 음성을 둘 다 지닙니다. 적어도 우리가 가르치는 법문은 온전한 법문입니다. 반면에 다른 곳에서는, 사람들이 가르치는 방법이 우리가 가르치는 방법만큼 순수하지 않을 수 있습니다. 예를 들어, 상좌 부인들의 기는 우리의 기만큼 온전하지 않습니다. 우리의 기만큼 균형 잡히지 않았습니다. 나는 압니다. 그게 질문에 답이 되나요? 알겠습니까. 다른 질문 있나요? (질문: 잘 들리지 않음)

Where does your qi circulate? If you ask questions you have to be very detailed. If you ask a vague questions, don't trust the answer. (Question: inaudible) That's not uncommon. That's nothing yet. You should be able to see more than that.. a lot more. At much higher levels than yours, you will be able to see, begin to see how the qi circulates. Alright. Any other questions? (Question: inaudible) Yes.

기(氣)는 어디에서 순환하냐고요? 질문할 때는 아주 구체적으로 해야 합니다. 모호한 질문을 하면 그 답을 신뢰하지 마세요. (질문: 잘 들리지 않음) 그건 흔한 일이 아닙니다. 그건 아직 아무것도 아닙니다. 그 이상을 볼 수 있을 겁니다. 훨씬 더 높은 단계에서는 기가 어떻게 순환하는지 볼 수 있게 될 것입니다. 알겠죠? 다른 질문 있나요? (질문: 잘 들리지 않음) 네.

The point here is that, don't try to look for it. Then naturally you see what you're supposed to see. Don't look for it, don't be greedy. Don't sit there and say, "oh, i would love to see how the qi runs". Let it happen naturally. (Comment) Yeah. Just let go. If you see, you see. If you don't see, you don't see. It doesn't matter. That will happen naturally. If you are supposed to see, you will see. If you are not supposed to see..

여기서 중요한 점은, 그걸 찾으려고 하지 말라는 것입니다. 그러면 자연스럽게 봐야 할 것을 보게 됩니다. 찾으려고 하지 말고, 탐내지 마세요. "아, 기가 어떻게 흐르는지 보고 싶다"고 생각하면서 앓지 마세요. 자연스럽게 일어나게 두세요. (청중) 네. 그냥 놓아버리세요. 보면 보이고, 안 보면 안 보입니다. 그건 중요하지 않아요. 자연스럽게 일어날 것입니다. 봐야 한다면 볼 것이고, 봐서는 안 된다면...

Don't bother. Why bother? It's no big deal. Even if you see, what are you going to do about it? If you tell people, they say, "oh, you got to be crazy". Haha. Alright. Anything else? Yes. (Audience: inaudible) The question is, when you start meditating, what are you supposed to do with your mind? It's okay when you first start meditating, it's not uncommon you say, "I hate this". Haha. What am i doing? Right, Julie?

신경 쓰지 마세요. 왜 신경 쓰세요? 큰일 아니에요. 보게 되면, 그걸로 뭐 하려고요? 사람들에게 말하면, "너 미쳤냐?"라고 할 거예요. 하하.

좋습니다. 다른 질문 있나요? 네. (청중: 들리지 않음) 질문은, 명상을 시작할 때 마음으로 무엇을 해야 하는지에 관한 것입니다. 명상을 처음 시작할 때는, '이거 정말 싫다'고 하는 것도 드문 일이 아니에요. 하하. "내가 지금 뭘 하고 있는 거지?"라고 생각하는 것도요. 맞죠, 줄리?

Why am I doing this to myself? I could be watching tv, i could be hanging out with my friends. You sit there and go like, "what...?". Haha. That is what's supposed to happen. Yes or no? (Comment: inaudible) So, he says yes. That seems to be happening in his case. It's not just in his case, it's in everyone's case. Most of us. Me too. That's called meditation.

내가 왜 이것 하고 있는 거지? TV를 볼 수도 있고, 친구들이랑 놀 수도 있는데. 앉아서 "뭐지...?"라고 생각하게 되죠. 하하. 원래 그런 일이 생기게 되어 있습니다. 그런가요, 아닌가요? (청중: 들리지 않음) 그래서 이분은 그렇다고 하네요. 이분만 그런 게 아닙니다. 이건 모든 사람에게 해당합니다. 대부분은 그렇죠. 저도 그래요. 그게 바로 명상입니다.

What do you think? Because meditation is, to patiently wait for it to go away. That's meditation. The basis of meditation is, you wait. If you think about how much longer, and you just wait. That thought will die. That's meditation. That's what's called stopping. You heard about 지관? Stopping and contemplating?

여러분은 어떻게 생각하세요? 명상은 그게 사라지기를 참을성 있게 기다리는 것입니다. 그게 바로 명상입니다. 명상의 기본은 기다리는 것입니다. 얼마나 더 기다려야 할지 생각하고, 그냥 기다립니다. 그 생각은 없어질 것입니다. 그게 명상입니다. 그게 바로 정지(停止)라고 불리는 것입니다. 여러분은 지관에 대해 들어본 적 있나요? 정지와 관조?

The first phase is stopping. You stop your crazy mind, your monkey mind. It will stop. It's a matter of time. You sit there and

say...Because your mind is moving. That's why we say, Don't move. Because your mind moves less. Is that clear? There's no magic to it. You have to be patient. Learn to be more patient. You don't stop. You don't quit. Then, the fun, the bliss comes later. Yes, Mark? Huh? It feels better, doesn't it?

첫 단계는 정지입니다. 여러분의 미친 마음, 원숭이 같은 마음을 멈추는 거죠. 그것은 시간 문제입니다. 여러분은 앉아서 이룹니다...마음이 움직이고 있으니까, 그래서 우리는 움직이지 말라고 말합니다. 왜냐하면 그래야 마음이 덜 움직이기 때문이죠. 이해되나요? 이건 마법 같은 게 아닙니다. 인내심을 가져야 합니다. 더 인내하는 법을 배우세요. 멈추지 마세요. 포기하지 마세요. 그러면 나중에 즐거움이 옵니다. 맞죠, 마크? 음? 기분이 더 좋죠?

Just learning to patiently endure it. It feels better so much more quicker. Yes? The people always say, No, the pain is not for me. No, I don't like it. They will never discover that. Yes? The people who say, I'm not willing to go through this. Will miss on the chance to discover how clear the mind becomes. Lighter it becomes. Yes?

그냥 인내심을 가지고 견디는 법을 배우는 거죠. 훨씬 더 빨리 나아집니다. 그렇죠? 사람들은 항상 말합니다. 아니, 그 고통은 나한테 맞지 않아. 아니, 나는 그게 싫어. 그런 사람들은 절대 발견하지 못할 겁니다. 맞죠? 이것 겪고 싶지 않다고 말하는 사람들은 마음이 얼마나 맑아지는지, 얼마나 가벼워지는지를 발견할 기회를 놓칠 겁니다. 맞죠?

Everyone. You meditate, your mind becomes lighter. Except if you are not normal. In Which case I would recommend seeing Mary Jo here. Haha. Oh, by the way, We're going to go to lunch very soon. You're all invited, of course. We started a new program where Mary Jo and Bosco have agreed, Out of kindness of their heart, To do private encouragement or support, as they call it.

Something like that. If you wish.

모두들. 명상하면, 마음이 더 가벼워집니다. 정상적이지 않은 사람만 제외하고요. 그런 경우에는 여기 메리조(심리상담사)를 찾아가라고 추천할 겁니다. 하하. 아, 그리고 잠깐, 곧 점심을 먹으러 갈 거예요. 물론 모두 초대합니다. 우리가 새로운 프로그램을 시작했는데, 메리조와 보스코가 친절한 마음으로 개인적인 격려나 지원을 해주기로 했습니다. 그런 걸 한다고 하네요. 여러분이 원한다면요.

Especially, Mary Jo said something very interesting. She says, I know a lot of people who when they first started, They said, you know, I'm not sure today. I don't feel good. Maybe we skip it, you know. We're not going to Saturday morning meditation class. You know, these people, I don't know if this happened to any of you. Okay, me too.

특히, 메리조가 아주 흥미로운 말을 했어요. 이렇게 말했어요. 처음 시작했을 때 많은 사람이, 오늘은 좀 안 좋다고 하면서, '오늘은 빠져도 괜찮지 않을까? 토요일 아침 명상 수업 안 가도 될 것 같아.' 이런 말을 했다고요. 이런 사람들, 여러분 중에 있었나요? 나도 그래요.

Last night, I got up at, you know, three. And said, Why do you want to stay here? All those, this insane schedule. Talk to Mary Jo and see what she does to get her husband to drive every Saturday from San Diego to come here. Comes rain or shine, or sickness or pain. Poor or richer. Haha. Alright. Any other questions? If not, let's go to lunch. Thanks for coming again.

어젯밤에, 3시에 일어나서 생각했죠. 왜 여기 있어야 하지? 이렇게 미친 일정인데 말이죠. 메리조랑 얘기해보고, 그녀가 남편을 어떻게 설득해서 매주 토요일마다 샌디에고에서 이곳까지 운전해서 오게 하는지 보세요. 비가 오나, 해가 찡찡하거나, 아프거나, 아프지 않거나, 가난하거나 부유하거나. 하하. 알겠죠? 다른 질문 있나요? 없다면, 점심 먹으

러 가죠. 와주셔서 다시 한번 감사드립니다.

다리 통증 경험 The Leg Pain Experience

2015.04.04.

<https://youtu.be/5Di4TH1F3LU>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료일 250225

Good morning everyone. We are a month away from having a ChanQi, for Mid-Year ChanQi. ChanQi is an intensive meditation retreat, training. We begin on May the 2nd. And in the summer, it's only... the ChanQi is only 3 weeks. This year in December, we start the 7-week of ChanQi. So it's the first time this year, we'll be doing 7 weeks of meditation retreat.

좋은 아침입니다. 이제 여름 선찰을 한 달 앞두고 있습니다. 선찰은 집중 명상 수련, 훈련입니다. 5월 2일부터 시작합니다. 여름에는 선찰이 3주 동안만 합니다. 이번 해 12월은 7주 선찰을 시작할 예정입니다. 그래서 이번 해가 처음으로 7주 동안의 명상 수련을 진행하는 해입니다.

During this meditation retreat here, We meditate from 3 in the morning till midnight. Yes, I know. It takes a lot. It hurts a lot. If you think that sitting here for an hour on Saturday mornings every week is bad? Wait until you go to do a ChanQi, you see. So people come and then people, few people, very gunhole. Oh, I can handle it. You know I've been meditating for 10 years, 20 years. That's no problem. They can't even last one day.

그리고 이 명상 수련 중에는, 우리는 아침 3시부터 자정까지 명상합니다. 네, 맞아요. 많은 시간이 걸립니다. 많이 아픕니다. 매주 토요일 아침에 한 시간 앉아 있는 게 힘들다고 생각하셨나요? 선찰을 한번 하러 와보세요, 진짜 힘든 게 뭔지 볼 겁니다. 그래서 사람들이 오면, 몇몇

사람들은 아주 의욕적으로 말하죠. "아, 나는 이거 할 수 있어." "나는 10년, 20년 동안 명상해 왔어요. 문제 없어요." 그런데 하루도 버티지 못합니다.

Actually, when I first practiced the meditation, I was able to sit for about 3 hours. Straight. So I felt pretty good. I said, wow, there aren't that many people who can sit for 3 hours. Especially so quickly too. I was able to get there within like maybe 3, 4 months after practicing meditation. And so it turns out that my master's temple, the city of 10,000 Buddhas, I had no teachers. And therefore I practiced everything from reading books.

사실, 제가 처음 명상을 시작했을 때, 약 3시간 정도 앉을 수 있었습니다. 한번에요. 그래서 꽤 괜찮다고 느꼈어요. 와, 3시간 동안 앉을 수 있는 사람이 그렇게 많지 않구나 싶었죠. 특히 그렇게 금방요. 명상을 시작한 지 3, 4개월 정도 지나서 그렇게 할 수 있게 되었어요. 그리고 결국 제 스승님의 사찰, 만불성에 갔을 때, 저에게 스승이 없었어요. 그래서 책을 읽으면서 모든 걸 배웠습니다.

I couldn't find any classes, meditation classes. So I was practicing at home. And then, so when my master's temple had this meditation retreat, It's called beginner's meditation. So three days. Back then, there was only a three-day meditation retreat. The rationale is that it's like in November, October. They have a 3-day meditation retreat because in December, they have a Chan retreat. 명상 수업을 찾을 수 없었어요. 그래서 집에서 명상하고 있었죠. 그랬다가 제 스승님의 사찰에서 명상 리트리트가 있을 때, 그것은 명상 입문반이라고 불렸어요. 그러니까 3일이요. 그때는 3일 명상 수련만 있었어요. 그 이유는 10월이나 11월에 3일 명상 리트리트를 하고, 12월에는 선칠을 하기 때문이에요.

This introduction to meditation, they say, it's only 3 days. In order

to teach us the fundamentals of meditation so that you can do a retreat in December. So we have the same format. For 3 days, we get up at 3 and then we go to bed at midnight. And... Three days, you can imagine a lot of people came. 이 명상 입문 과정은 3일간 진행되며, 그 목적은 12월에 있을 선찰을 할 수 있도록 명상의 기본을 가르치는 거예요.우리도 같은 형식을 따릅니다. 3일 동안, 우리는 3시에 일어나서 자정에 잠자리에 들어요. 그리고... 3일 동안, 여러분도 상상할 수 있겠죠, 많은 사람들이 왔어요.

Actually there were so many people that since I was the first time... I participated, they pushed me all the way to the overflow rooms. And so I was very gunhole. I said wow, this is cool. I'm going to show people. You sit one hour and then walk for 20 minutes. And then you come back to your seat, sit for another hour and you walk for 20 minutes. Sounds simple, right?

실제로 너무 많은 사람이 와서, 제가 처음 갔을 때, 거기 사람들이 저를 대기실로 밀어넣었어요. 저는 아주 의욕적이었어요. 와, 이거 멋지다! 그래서 저는 사람들에게 보여주려고 했어요. 한 시간 앉아서 명상하고, 20분 걷고, 다시 자리로 돌아와서 또 한 시간 앉고, 다시 20분 걷고. 간단해 보이죠?

And I can sit for three hours already. Piece of cake. Right? So I sat down and I said, This is too easy. This is not challenging enough. So what did I do? I said, Usually when I practice at home, It's carpeted. It's about the same thickness as this thing here. Maybe it's lined thicker.

이미 세 시간도 앉을 수 있었으니, 아무것도 아니잖아요. 그렇죠? 아, 이건 너무 쉽잖아. 전혀 도전이 안 되네. 그래서 어떻게 했을까요? 보통 집에서 연습할 때는 바닥이 카펫으로 깔려 있어서, 여기 깔린 것만큼 폭신했어요. 어찌면 더 두꺼웠을지도 모르죠.

At My master's temple, they have those tatamis. Those are excellent things for meditation because it's just air underneath. So you have aeration. It's very good. Excellent. So I said, three hours. And then this is one hour. This is a piece of cake. It's so boring. So I said, let's... make it interesting. I, most of... everyone who went there, every single person would sit on a cushion.

그런데 제 스승님의 사찰에서는 타타미를 사용했어요. 타타미는 명상하기에 아주 좋은 바닥재예요. 왜냐하면 공기가 잘 통해서 통기성이 좋거든요. 정말 좋았어요. 그래서 '세 시간도 문제없이 앉을 수 있는데, 이건 한 시간이잖아. 식은 죽 먹기지. 너무 지루하잖아.'라고 생각했어요. 그래서 결심했죠. '이걸 좀 더 재미있게 만들어보자!' 거기 온 대부분의 사람들, 아니, 사실 모든 사람이 명상 방석을 깔고 앉았어요.

Those meditation cushions, you know. It's about this thick. About one inch thick. I look around and see everyone is sitting on meditation on a meditation cushion. Since I was younger, I like to show off. So I look around and see everyone is sitting on a meditation cushion. I will not sit on a meditation cushion.

그 명상용 좌복이요, 대략 이 정도 두께예요. 두께가 한 2~3cm 정도 되겠죠. 주위를 둘러보니, 모두가 명상 방석 위에 앉아 있는 거예요. 근데 저는 어렸을 때부터 잘난 척하는 걸 좋아했어요. 그래서 저는 주위를 둘러보니, 모두가 명상 방석 위에 앉아 있는 거예요. '나는 안 깔고 앉을 거야.'

First time coming to a meditation class, First time to something called intro to meditation, Never went, never sat on a tatami before. And what did I do? I had to sit on the tatami directly, I said to myself. Without any cushion. Just to show off. And guess what?

명상 수업에 처음 와본 거고, 명상 입문 프로그램도 처음 와봤고, 타타

미 위에 앉아본 적도 없는데, 제가 뭘 했냐고요? 그냥 타타미 위에 직접 앉아야겠다!’라고 결심했어요. 방석 없이, 잘난 척 하려고요. 그리고 무슨 일이 생겼는 줄 아세요?

What I didn't realize, I know the lady back there she'd be so disappointed. She said, I thought this guy is smart, the Master is wise. No. haha. Not at all. I don't know, so...And the one more complication, Since I was a beginner, So what did I do? They pushed me all the way to the corner. And usually it's (???).

나는 몰랐어요. 저 뒤에 계신 여성분은 실망하셨을 거예요. 그녀는 ‘저 사람 똑똑할 줄 알았는데, 저 스승님은 지혜로우신 줄 알았는데.’라고 생각했겠죠. 아니예요. 전혀 그렇지 않아요. 저는 몰라요, 그래서... 그리고 한 가지 더 복잡한 점은, 제가 초보자였기 때문에, 어떻게 됐냐면요? 그들이 저를 구석으로 밀어 넣었어요. 그리고 보통 그곳은 ???.

Because they know each other. They know these people have been coming. Therefore they get the good seats with each other. So the newcomers and the unproven people, they shove us to the corner, the small room. And next to me is a guy in the office. He's this big from Malaysia. And he said, looked at me and says, Your first time? Me too. I don't meditate. I come here just to see you guys. I am usually so busy in the office. Now this is my first chance to come and learn and meditate. I really love to meditate. But I'm here to give myself a chance to practice for three days.

왜냐하면 자기들끼리 서로 알거든요. 이 사람들은 계속 왔기 때문에 좋은 자리를 차지하죠. 그래서 신참자들이나 검증되지 않은 사람들은 구석이나 작은 방으로 밀려나요. 그리고 내 옆에는 사무실에서 온 한 남자가 있었어요. 그는 말레이시아에서 온 덩치 큰 사람이었죠. 그가 나를 보더니 말했어요. “처음이세요? 저도요. 저는 명상 안 해요. 그냥 여러분을 보러 왔어요. 평소에 사무실에서 너무 바빠서요. 이번이 처음으로 와서 배우고 명상할 기회예요. 저는 정말 명상을 좋아해요. 하지만

이번에는 저에게 스스로 연습할 기회를 주려고 3일 동안 여기 있으려고 해요.”

He's been staying at the office for two or three years now. He doesn't meditate. Now he decides to meditate. So he says, I'm here, you know, three days now. So he sat right next to me. And we meditated. (Sound of woodfish, 3 times)

그 사람은 지난 2~3년 동안 사무실에서만 지냈어요. 명상은 하지 않았죠. 그런데 이제 명상을 하기로 결심한 거예요. 그래서 그는 말했어요. "저는 지금 여기, 그러니까, 3일 동안 있어요." 그 사람이 내 바로 옆에 앉았어요. 그리고 우리는 함께 명상했어요. (목탁 소리, 3번)

Hello? (toward a new walk-in visitor) That(woodfish sound) means work hard. And I sat there. 5 minutes later, It's starting hurting. And then the guy next to me, that office man, he started moving like crazy. He started stretching his legs. And then one leg and then the other. And then, you know, when the legs are like this, it's very..it's not comfortable.

"안녕하세요?" (새로 온 방문객을 향해) (목탁 소리) 이걸 '열심히 (정진) 해라'라는 뜻이에요." 나는 그대로 앉아 있었어요. 그런데 5분쯤 지나니까 아프기 시작했어요. 그리고 내 옆에 있던 그 사무실 남자가 갑자기 미친 듯이 움직이기 시작했어요. 다리를 쭉 뻗고, 한쪽 다리 펴고, 그다음엔 다른 쪽 다리도 펴고... 그리고 다리가 그렇게 있으면 정말... 정말 불편하죠.

He had no back support. And then he started leaning back. And then he looked at me. He started sighing. And then he looked around. So the guy is moving constantly. And then he sighing, And guess what? So after five minutes, you remember the five minutes... started, the legs started hurting. Once the legs started hurting, Another thing that happens.

그는 기댈 곳이 없었어요. 그러다 뒤로 기대기 시작했어요. 그리고 나를 쳐다봤어요. 한숨을 쉬기 시작했죠. 그리고 주위를 둘러봤어요. 그러니까 계속해서 움직였어요. 그리고 한숨을 쉬었어요. 그리고 무슨 일이 일어났을까요? 5분이 지나고 나서... 기억나죠? 그 5분... 다리가 아프기 시작했어요. 다리가 아프기 시작하면 또 다른 일이 생겨요.

Then I found out that the bottom begins to hurt. Because you sit straight on the tatami, for the first time, it hurts. It started hurting. So, I could not take the pain. The first time in my life. I discovered that the buns hurt so much. And then, and then, And then the legs were so painful. I never could imagine the legs would hurt so much. I thought I was over it. Because before I was able to sit for 3 hours. No pains.

그리고 나서 나는 바닥이 아프기 시작하는 걸 알게 됐어요. 다다미 위에 똑바로 앉아 있으면, 처음에는 아프거든요. 아프기 시작했어요. 그래서 그 고통을 참을 수가 없었어요. 내 인생에서 처음으로, 엉덩이가 그렇게 아플 수 있다는 걸 알게 됐어요. 그리고 나서... 그리고 나서... 그리고 나서 다리가 너무 아팠어요. 다리가 그렇게 아플 거라고는 상상도 못 했어요. 나는 이미 이것 극복했다고 생각했어요. 왜냐하면 전에 나는 3시간 동안 앉아 있을 수 있었거든요. 아무런 통증도 없이.

Now I came to that place and 5 minutes into the sit, It hurts. So what to do? And my neighbor, remember. He works very hard. He stretches his legs for 5 minutes, and then he bends his legs. And then 2 minutes later, He stretches his legs. And then he folds them again.

그런데 이제 그곳에 와서 5분만 앉았는데 아프기 시작했어요. 그러면 어떻게 해야 할까요. 그리고 내 옆에 있던 그 사람, 기억나죠? 그는 정말 열심히 움직였어요. 5분 동안 다리를 쭉 뻗었다가, 다시 접었어요. 그리고 2분 후에 다시 다리를 쭉 뻗었다가, 또 접었어요.

So he's moving constantly. And I was getting so afflicted. How can you meditate and move like that? And make noises and sighing and looking around. And... So I was going crazy. I was so upset. Someone at my old master's temple, He's the one who's causing all these problems. I was so upset at that guy.

그래서 그 사람은 끊임없이 움직이고 있었어요. 그리고 나는 점점 더 번뇌로 가득 차고 있었어요. '어떻게 저렇게 움직이면서 명상을 할 수 있지? 저렇게 소리를 내고, 한숨 쉬고, 주위를 두리번거리면서...' 나는 미칠 것 같았어요. 너무 화가 났어요. 예전에 내가 모셨던 스승님의 절에서... 저 모든 문제를 일으키는 사람이 있었어요. 나는 그 사람이 너무나도 밉고 화가 났어요.

Then I said, I am not going to unbuckle my legs. I refused to unbuckle. I refused to fidget. So after one hour. The bell rang, I stood, unbuckled. And then I had to go like this. Because I could sit. I could sit for... I could sit for... I don't have to walk to relieve the pressure. Because remember I was very arrogant.

그때 나는 결심했어요. 다리를 풀지 않겠다고. 나는 다리를 풀지 않기로 했어요. 나는 몸을 움찔거리지 않기로 했어요. 그래서 한 시간이 지나고 종이 울리자, 나는 일어나서 다리를 풀었어요. 그리고 이렇게 가야 했어요. 왜냐하면 앉을 수 있었어요. 나는 앉을 수 있었어요... 나는 앉을 수 있었어요... 나 같은 경우는 압박을 풀기 위해 건지 않아도 됐어요. 왜냐하면 기억하죠? 나는 정말 오만했거든요.

And then... And then I sat for another hour. You think that it would be wise to get another cushion, right? But I said, no. I want to show off. I'm not going to sit on the cushion. So I went through that for another hour of hell. Luckily that guy left already. So I went through that thing and, so for three days I refused to sit on the cushion. Guess what happens? After the first

day.? Of course I couldn't sit for the whole duration.

그리고 나서... 그리고 나서 나는 또 한 시간을 앉았어요. 다른 쿠션을 가져오는 게 더 현명할 거라고 생각하죠? 그런데 아니야라고 했어요. 자랑하고 싶었거든요. 좌복에 앉지 않겠다고 결심했어요. 그래서 또 한 시간의 지옥을 겪었어요. 다행히 그 사람은 이미 떠났어요. 그래서 나는 그 고통을 견뎠고, 그렇게 3일 동안 난 좌복에 앉는 것을 거부했어요. 그런데 무슨 일이 생겼을까요? 첫 번째 날이 끝난 후예요. 당연히 나는 전체 시간을 앉을 수 없었어요.

So I sat, first day I sat for about 5-6 hours. I went back to the room. I checked my bottom. It is all purple. On the third day, still for three days I would not sit on the cushion. It became black. So that's how I learned, had my first meditation class. That's my experience.

그래서 나는 첫날에 약 5~6시간을 앉았어요. 방으로 돌아와서 내 엉덩이를 확인했죠. 전부 보라색이었어요. 세 번째 날, 여전히 3일 동안 나는 쿠션에 앉지 않았어요. 그 결과는 검은색이었어요. 그래서 나는 그렇게 내 첫 명상 수업을 배웠어요. 그게 제 경험이에요.

And I hated Chan retreats, Chan-Qi, ah.. That Chan-Qi, I didn't participate. Haha. Remember? The intro is in November and the real thing began in December, in December I disappeared. It's not until I became a left-home person about a year later.

그리고 나는 선 수행, 선칠을 싫어했어요, 아... 그 선칠, 나는 참여하지 않았어요. 하하. 기억나죠? 처음 시작은 11월이었고, 본격적으로 시작된 것은 12월이었어요. 12월에는 나는 사라졌어요. 그게 제가 출가한 지 거의 1년 후에야 다시 돌아왔어요.

Then i was forced to participate in a Chan-Qi. And I hated it every single year. So now we organize it every year for my beloved disciples. Haha If you don't give up, that's when you

learn. That is the beauty of the Chan, the meditation of Chan, the Chan technique we've got from the Chinese. Just don't give up.

그때 나는 선철에 강제로 참여하게 되었어요. 매년 그게 너무 싫었죠. 그런데 이제는 내가 사랑하는 제자들을 위해 매년 그것을 조직하게 되었어요. 하하. 포기하지 않으면 그때 배우게 된다는 걸요. 그게 바로 선의 아름다움이에요, 우리가 중국에서 배운 선 명상, 선 기법이에요. 그냥 포기하지 마세요.

I was doing it for all the wrong reasons in the world. It's always about. I was doing it because I was flashy. I wanted to be. I was flashy as a person. I wanted to be better than you. I wanted to show off. I wanted to have an edge on you. My friend. When he meditates, he can read the girl's mind. So it's easier to pick up girls. Haha.

나는 세상의 모든 잘못된 이유로 그걸 하고 있었어요. 항상 그런 거였죠. 나는 화려하고 싶었어요. 나는 사람이 화려하고 싶었어요. 나는 너보다 더 나은 사람이 되고 싶었어요. 나는 자랑하고 싶었어요. 나는 너보다 우위를 점하고 싶었어요. 내 친구는 명상할 때, 여자 마음을 읽을 수 있다고 했어요. 그래서 여자들을 쉽게 꼬실 수 있다고요. 하하.

Or he would show off to me that he can read my mind. And so on. And so, that's how we all get started. And, it's okay. But the more you meditate, You're willing to endure the discomfort. And don't give up. You know what? If you do it long enough, This is the beautiful thing about Chan, the secret about Chan.

혹은 그는 내게 자랑하며, 내가 그의 마음을 읽을 수 있다고 했어요. 그런 식으로 우리는 모두 시작했죠. 괜찮아요. 하지만 명상을 계속 할수록, 불편함을 견딜려는 의지가 생기고, 포기하지 않게 돼요. 알아요? 오래 하면, 이게 바로 선의 아름다움이고, 선의 비밀이에요.

If you do it long enough, You keep on doing it. You sit there, you keep an.. And having discipline. Everyday you sit for an hour. And push yourself. A little bit more. Little bit more, little bit more. Because we all have our limitations.

만약 충분히 오래 한다면, 계속해서 하게 됩니다. 거기 앉아서, 집중을 유지하고, 규칙적으로 매일 한 시간씩 앉아서, 조금씩 조금씩 자신을 밀어붙입니다. 왜냐하면 우리 모두에게는 한계가 있기 때문입니다.

Everyday, push yourself a little bit more. Everyday, you have a chance to practice. A little bit more. A little bit more. That's all you do. Something happens. Your body gets healthier. And your mind gets healthier. It's healthier because you become, Your mind becomes free from, It's less greedy. Less angry.

매일 조금씩 자신을 밀어붙이세요. 매일이 연습할 기회입니다. 조금씩, 조금씩. 그게 전부입니다. 무슨 일이 생깁니다. 몸이 더 건강해지고, 마음도 더 건강해집니다. 마음이 더 건강해지는 이유는, 욕심에서 덜 나고, 덜 화나기 때문입니다.

Remember, you know, That office man during this intro to Chan class. He would come back occasionally. And every time he comes back, He chooses to sit next to me. And every time he sat next to me, He would fidget. He'd move. He'd sigh. He makes a lot of noises. And sometimes, He just sits like this the whole time. Half an hour, He sits like this. Enjoying himself.

기억하세요. 그 선 명상 입문반에서 그 사무실 남자. 가끔씩 돌아오곤 했죠. 그리고 매번 돌아올 때마다 제 옆에 앉기를 택했어요. 매번 그가 제 옆에 앉을 때마다 그는 계속 몸을 움직였어요. 움직이기도 하고, 한숨을 쉬기도 하고, 소리를 많이 냈어요. 그리고 때때로는 그냥 이렇게 앉아서, 그 상태로 앉아 있었어요. 반 시간 동안, 그는 그냥 이렇게 앉아서 자신만의 시간을 즐기고 있었어요.

When I was struggling, My butt, My bum was hurting so badly. Never happened to me before. The first time in my life, Where my butt hurt so much. And the guy sat next to me and enjoyed himself. Oh, I'm so peaceful here. So every time he sat next to me, I was going crazy. I felt like...

제가 힘들었을 때, 엉덩이가... 제 엉덩이가 정말 많이 아팠어요. 이런 경험은 처음이었죠. 제 인생에서 처음으로 엉덩이가 그렇게 아팠어요. 그런데 그 사람은 옆에 앉아서 그냥 즐기고 있었어요. "아, 여기 너무 평화롭다." 이렇게 말이죠. 그래서 매번 그가 옆에 앉을 때마다 나는 미쳐버릴 것 같았어요. 그때 저는...

And I have all the reasons in the world to stand up and walk away. Because he's driving me crazy. You're not supposed to meditate like that. And no, I just took it. And That's what happens. Eventually, Eventually you drop the anger. Because why? Because when it hurts so much, When the bottom hurts so much. All you think, Can think of. I could think of. I can't even see that guy.

그리고 나는 일어나서 나가버릴 이유가 너무나 많이 있었어요. 그 사람이 나를 미치게 만들고 있었으니까요. 그렇게 명상해서는 안 되잖아요. 그런데, 아니, 그냥 참았어요. 아무튼 그런 일이 있었어요. 결국, 마침내 그 분노를 내려놓게 되는 거예요. 왜냐하면, 왜일까요? 그렇게 아플 때, 엉덩이가 그렇게 아플 때, 생각할 수 있는 것, 내가 생각할 수 있는 건, 그 사람을 아예 볼 수조차 없다는 거예요.

He doesn't bother me. Didn't bother me anymore. Because it hurts so much over here. Not that he doesn't bother me. My butt bothers me a lot more. I have no more energy to worry about him. Right? What does it tell you? I dropped my anger. It's a proof right there.

그 사람은 날 신경쓰게 하지 않았어요. 더 이상 신경쓰이지 않더라구요. 여기(엉덩이)가 너무 아파서요. 그 사람이 나를 괴롭히지 않는 게 아니에요. 엉덩이가 훨씬 더 괴로웠거든요. 그 사람에 대해 신경 쓸 에너지가 없었어요. 그렇죠? 이게 뭘 말해주나요? 내가 분노를 내려놓았다는 겁니다. 그게 바로 증거입니다.

I didn't understand back then. But now looking back I realized I dropped my anger, my irritation. Isn't it wonderful? For you ladies who get upset at your husband. What happens when you get upset at them? You take a plate and you throw at them. Haha. I know that already. I was married... Right? You feel like that.

그때는 이해하지 못했어요. 그런데 지금 돌이켜보니 내가 (그때) 분노와 짜증을 내려놓았다는 걸 알게 되었습니다. 정말 멋지지 않나요? 남편에게 화나는 여성분들, 화가 나면 어떻게 되죠? 접시를 들고 던지게 되죠. 하하, 나도 그런 걸 이미 압니다. 저도 결혼했었으니까요... 맞죠? 그런 기분이 드는 거예요.

And if you do that, guess what your husband is going to do? What do you do, sir? When your wife throws plates at you? And bowls at you? (Comment: Duck!) Duck? Yes, duck. Haha. And then what else? I would break too. I would break the lamps, right? "How dare you! Destroy my house. I can do it too."

그렇게 하면 남편이 어떻게 할지 짐작해 보세요. 남편분들, 아내가 접시를 던지면 어떻게 하나요? 그릇을 던지면? (청중: 피하죠!) 피하나요? 네, 피하죠. 하하. 그럼 그다음엔 뭐죠? 저도 그럴 거예요. 전등을 부술 거예요, 그렇죠? "감히! 내 집을 망치다니. 나도 그렇게 할 수 있어!"

But if you can take it, If we can all learn, you sit and you cross your legs until it hurts. And when you hurt to the point where you are no longer angry. And then what happens? The anger goes

away. Immediately. That's all it takes. And that's the secret of Chan.

하지만 만약 여러분이 그것을 받아낼 수 있다면, 우리 모두 배울 수 있다면, 앉아서 다리를 꼬고 아플 때까지 앉아 있는 겁니다. 그리고 더는 화가 나지 않는 지점까지 아플 때, 그러면 무슨 일이 생기죠? 화가 사라집니다. 즉시요. 그렇게만 하면 되는 겁니다. 그게 바로 선의 비밀입니다.

Just bear it. I know all the teachers tell you. I know. You can sit and you feel so peaceful. You feel so good. Baloney.. How can you feel peaceful and good when your legs are hurting so much? And it turns out that if you sit there long enough. Until the pain goes away.

그냥 참으세요. 나는 지도자들이 다 이렇게 말하는 거 압니다. 나는 알아요. 앉아서 너무 평화롭고 기분이 좋다고요. 말도 안되는 소리죠. 다리가 너무 아픈데 어떻게 평화롭고 좋을 수 있겠어요? 그런데 사실, 앉아서 충분히 오래 있으면, 결국 그 고통이 사라진다는 거예요.

Because the pain will peak and then it will go down. Like everything else in this world. When it reaches its peak. I repeat. The pain will reach its peak. It will die. It will reduce. It will go down. That's all it takes. That's how you overcome it. And after when it reaches its peak. It starts to die. This going down here, you will eventually feel very good.

왜냐하면 아픔이 최고조에 달하면, 그 뒤로는 내려가게 되어 있습니다. 이 세상의 모든 것들처럼요. 최고조에 달하면, 다시 말하지만, 아픔은 최고조에 다다르고, 죽고, 줄어들고, 내려갑니다. 그뿐입니다. 그게 바로 극복하는 방법이에요. 그리고 최고조에 달한 후에는, 아픔이 죽기 시작할 것입니다. 이게 내려가면서, 결국에는 여러분은 아주 기분이 좋아질 것입니다.

The kind of peace. The kind of happiness. You've never experienced before. Serious. That's my personal experience. I experienced that. I was lucky. All I knew back then was to sit there and bear it. And then I'm lucky because, I lucked out because I would not quit. I would not yield. I would not like to lose. And what happens I kept on going through peaks and valleys.

그 평화, 그 행복은 여러분이 이전에 한 번도 경험해 본 적 없는 겁니다. 진짜예요. 그건 제 개인적인 경험이에요. 나는 경험했어요. 운이 좋았죠. 그때 제가 알던 건, 그냥 앉아서 참는 것뿐이었어요. 그리고 내가 운이 좋았던 이유는, 그만두지 않았기 때문이에요. 절대 양보하지 않았고, 지는 걸 원하지 않았어요. 그 결과, 나는 계속해서 최고점과 저점을 지나가게 되었습니다.

Every time you go through a peak and you break through, it decreases. It felt so good. That's how I became addicted to meditation. And I never could find anything that felt that good. It far exceeds all sensual pleasures. Except for sex. The difference between Chan bliss. I know I'm not supposed to talk about sex. Because I am a monk, remember?

매번 최고점을 지나가고, 돌파할 때마다, 줄어듭니다. 기분이 정말 좋았어요. 그게 바로 내가 명상에 중독된 이유입니다. 그 이후로는 그만큼 좋은 걸 찾을 수 없었습니다. 모든 감각적인 즐거움을 훨씬 넘어서셨습니다. 성적인 것을 제외하고요. 선의 즐거움과 그 차이는, 내가 섹스에 대해 말하면 안 된다는 걸 압니다. 비구 스님이니까요. 알죠?

But in the spirit of Chan, we can talk about anything that interests you. There is no holds barred in Chan. So, what's the difference between sexual pleasure and the Chan bliss? Does anyone know? What is the difference? Yes. Ah, this lady knows.

Haha. (Comment: inaudible)

하지만 선의 정신에서는, 여러분이 관심 있는 건 뭐든지 이야기할 수 있어요. 선에서는 어떤 제약도 없습니다. 그렇다면, 성적인 즐거움과 선의 즐거움은 무엇이 다를까요? 누가 알까요? 차이점이 뭔가요? 네. 아, 이 분은 아네요. 하하. (청중: 들리지 않음)

Very good. See? It's a trick question to see who's gonna bite first? Trick question, What's a trick question in Vietnamese? Huh? To see who is naive enough to take a chance. Sexual pleasure is very intense. Very intense, right? The Chan is a lot lighter. You look at it as coarse and subtle.

아주 좋아요. 보셨죠? 이건 속임수 질문이었어요. 누가 먼저 물어 보려고요. 속임수 질문. 베트남어로 뭐라 하죠? 누가 순진하게 그런 모험을 할지요. 성적인 즐거움은 매우 강렬합니다. 정말 강렬하죠? 선은 훨씬 더 가벼워요. 이것 거칠고 미세한 것으로 볼 수 있죠.

So this lady says that it doesn't last long. If you have meditated long enough you see the difference. It's very intense. But it's very coarse. It's much more lighter. Much lighter. It's like denseness. This is dense, This is silk. And... There's a short duration. The Sexual pleasure. Actually, it's a very short duration, And then it decreases, Right? It decreases. With Chan, It's not as intense, But it's much broader. You feel...

이 여성분이 말하길, 오래 가지 않는다고 하네요. 명상을 충분히 오랫동안 한 사람은 그 차이를 알게 됩니다. 성적인 즐거움은 매우 강렬하지만, 매우 거칠어요. 반면, 선은 훨씬 더 가벼워요. 훨씬 더 가볍습니다. 마치 밀도 차이 같은 겁니다. 이건 밀도가 높고, 이건 실크 같아요. 그리고 성적인 즐거움은 지속 시간이 짧아요. 사실, 아주 짧은 시간이죠. 그 후엔 줄어들어요. 그렇죠? 줄어듭니다. 선은 그만큼 강렬하지 않지만, 훨씬 더 넓어요. 그리고 여러분이 느낄거예요..

You feel good throughout your body. And it lasts a lot longer. It might last for... I was addicted to it because... I would sit and endure the pain for... Let's say, 3 or 4 hours. 3 or 4 hours of pain. And I would feel good for... 20 hours. And I was greedy and said, I said, wow, this is such a cool thing. Three versus twenty?

몸 전체가 좋게 느껴져요. 그리고 그 기분은 훨씬 오래 지속됩니다. 오래 갈 수 있습니다... 저는 거기 중독되었어요. 왜냐하면... 앉아서 그 아픈걸 3시간, 4시간 동안 견뎌냈어요. 3시간, 4시간의 고통을 견디고 나면, 20시간 동안 기분이 좋았죠. 그리고 욕심이 났어요. "와, 정말 멋진데? 3시간 대 20시간?"

Oof, I choose twenty. I was willing to endure pain for three hours. To feel good for 20 hours. So the truth of the matter is that If you understand, if you have the Chan bliss. You will also discover that the higher your samadhi level. Actually your Chan bliss increases, increases, improves as your skills improve. So actually sexual pleasure, it peaks, and then it dies. Whereas the Chan bliss, it keeps on increasing, increasing, increasing, increasing.

오, 나는 20시간을 선택합니다. 3시간의 아픔을 견디고, 20시간 동안 기분이 좋을 수 있다면요. 그래서 사실, 선의 즐거움을 이해하면, 선의 즐거움을 경험하면, 여러분도 깨닫게 될 거예요. 삼매의 수준이 높아질수록, 사실 선의 즐거움도 증가하고, 증가하고, 기술이 향상될수록 더 좋아집니다. 성적인 즐거움은 최고조에 달하고, 그 후에는 사라지지만, 선의 즐거움은 계속해서 증가하고, 증가하고, 계속 증가합니다.

So at first, it's not comparable. But once you get over here, it's no more comparison. That's why the monks and nuns can drop the sexual pleasure. Because if you practice, you can become celibate. It's very easy. It's rather easy, easy to become celibate.

You see, if you practice meditation, the monks who practice meditation, It's much easier for them to remain celibate.

처음에는 비교가 안 됩니다. 하지만 여러분이 여기 다다르면, 더 이상 비교가 안 됩니다. 그래서 비구, 비구니 스님들이 성적인 즐거움을 내려놓을 수 있는 것입니다. 왜냐하면 수행하면, 독신자가 될 수 있기 때문입니다. 성생활을 끊어버리는 건 꽤 쉬운 일입니다. 명상 수행을 하면, 명상 수행을 하는 스님들에게는 독신자로 남아 있는 것이 훨씬 더 수월합니다.

For this reason. Am I making sense to you? It's not imagination. That's why. That's why we can remain celibate if we choose to. Yes. (Question: inaudible) What do we focus on? You want the books teaching or my teaching? My experience? There are two phases. In Chan, there are two phases. There are two phases in meditation. Which are what? Stopping. And contemplating. So when you meditate, the first thing you need to do is to stop.

이런 이유 때문에, 제 말이 말이 되나요? 이걸 상상이 아닙니다. 그런 이유입니다. 그래서 그렇게 택하면, 독신자로 유지할 수 있는 것입니다. 네. (질문 안들림) 무엇에 집중하냐고요? 질문자님은 책에서 가르치는 내용을 원하나요? 내가 가르쳐주길 원하나요? 내 경험이요? 선에서는 두 단계가 있습니다. 명상에도 두 단계가 있어요. 그 두 단계가 무엇일까요? 멈추는 것과, 관하는 것입니다. 명상할 때, 첫 번째 해야 할 일은 멈추는 것입니다.

What happens even, no matter what you do even if you don't know about it. Doesn't matter. That's why we don't talk about these theories. Because it happens naturally. Even if you don't know about this concept, it happens naturally. When you sit and meditate, naturally you have, you go through a stopping. What is stopping? All your thoughts.. die.

여러분이 무엇을 하든, 이걸 몰라도 상관없습니다. 그건 중요치 않아요. 우리가 이런 이론에 대해서 이야기하지 않는 이유예요. 왜냐하면 이게 자연스럽게 일어나기 때문이에요. 이 개념에 대해 모르더라도, 자연스럽게 일어납니다. 앉아서 명상하면, 자연스럽게 멈추는 단계를 거칩니다. 멈추는 게 뭔가요? 모든 생각들이... 사라져요.

So what do you contemplate on? It doesn't matter, whatever you contemplate, eventually it all dies. Eventually it just dies. For us beginners, I thought, you know, the pain, the thing that doesn't die is the pain. The rest dies. So you focus on what? Whatever you can. People say, oh, smile. Oh, breathing. Oh, recite the Buddha's name.

그럼 무엇을 관하나요? 그건 상관없어요, 무엇을 관하든, 결국에는 모두 사라집니다. 결국 그냥 사라져요. 우리 초심자들에게는,... 저는 이렇게 생각했어요. 아픔, 사라지지 않는 것은 아픔뿐이죠. 나머지는 모두 사라집니다. 그럼 무엇에 집중하나요? 할 수 있는 게 뭐든 거기 집중하세요. 사람들은 “오! 미소지어보세요. 오! 호흡. 오! 염불”이라고 합니다.

But all those.. they will naturally focus on the things that draw your attention. It doesn't matter what I tell you. (Question) If you like to. It's not so much focusing. It's about doing it. Does it make sense to you? It doesn't matter what you focus on. You just don't quit. So, stopping is that, you sit long enough. Your thoughts will decrease. That's called stopping. Is that clear? That's all. I can be fancy and teach you the number one methods of Chan.

하지만 그 모든 것들은... 여러분의 주의를 끄는 것에 자연스럽게 집중하게 될 거예요. 그건 내가 뭐라고 말하든 상관 없습니다. (질문) 여러분이 원한다면, 이건 집중한다기보다는, 그냥 하는 것 자체가 중요합니다. 이해되었나요? 여러분이 무엇에 집중하든 상관없어요. 그냥 포기하

지 않으면 됩니다. 그래서 멈춘다는 것은, 여러분이 충분히 오래 앉으면, 생각들은 줄어들게 됩니다. 그게 바로 "지(멈춤)"입니다. 이해가 되시죠? 그뿐입니다. 내가 화려하게 선에서 가장 중요한 방법을 가르쳐줄 수도 있지만요.

Number two methods of Chan. I teach you number three, number four, number five. We have about ten thousand different ways to teach you how to do Chan. It doesn't matter. You just sit there and wait. Sit long enough and don't quit. It doesn't matter what you're doing. The most important thing is to bear it and don't quit. Bear this discomfort. Don't move.

선의 두 번째 방법. 저는 여러분에게 세 번째, 네 번째, 다섯 번째 방법을 가르칩니다. 우리에게선 선을 수행하는 방식을 가르치는데 약 십만가지 방법이 있습니다. 그건 상관없습니다. 여러분은 그냥 앉아서 기다립니다. 충분히 오래 앉고, 포기하지 마십시오. 무엇을 하든 그건 중요하지 않습니다. 가장 중요한 것은 그 불편함을 견디고 포기하지 않는 것입니다. 움직이지 마세요.

Tell yourself. I'm going to bear it. I'm going to sit there. Yes? (Question) It's better. Yes, it's better to sit in full lotus. And, so you go through some phase called stopping. The Chinese, this is from the Chinese teaching. The Chinese Chan. 止. Meaning you stop your thoughts. You don't stop anything. You just let it die. That's all you do.

스스로에게 말하세요. "나는 견딜 것이다. 그냥 앉아 있을 것이다." 네? (질문) 더 좋습니다. 네. 결가부좌로 앉는 것이 더 좋습니다. 그리고 여러분은 "지(stopping)"라고 불리는 단계를 거치게 됩니다. 이것은 중국 선종에서 나온 것입니다. 중국 선에서 "지(止)"라고 하는데, 이건 여러분이 생각을 멈춘다는 뜻입니다. 여러분은 아무것도 멈추지 않습니다. 그냥 저절로 사그라들게 둡니다. 그것만 하면 됩니다.

Just like, just like a pond. You sit there. Eventually the water will settle. All the sediment will settle to the bottom. That's all that happens. That's all you do. Because you wait. You endure it. And once you are, when you are able to stop then you contemplate. Now whatever, the method now matters. Is that clear? So it depends on your level. Does it make sense?

마치 연못과 같습니다. 그냥 앉아 있으면 결국 물이 가라앉고, 침전물이 모두 바닥에 가라앉습니다. 그런 일이 생깁니다. 여러분이 해야 할 일은 기다리고 견디는 것입니다. 그리고 정지할 수 있게 되면, 그때 관(觀)하게 됩니다. 그때부터는 수행 방법이 중요해집니다. 이해되나요? 그래서 이것은 여러분의 단계에 따라 달라집니다. 이해가 되나요?

So if we teach you, let's say I teach you a fantastic meditation method called the 42 Hands and Eyes. It's a very very secret, secret Chan practice. Yeah, there is such a thing. We only transmit it. You cannot practice this. Only the people who are, received transmission, they can practice. It's a secret practice.

예를 들어 우리가 여러분에게, 이런 사십이수안(手眼)이라고 불리는 어떤 끝내주는 명상법을 가르친다 합시다. 이것은 매우, 매우 비밀스러운 선 수행법입니다. 네, 그런 것이 있습니다. 이걸 오직 전수(傳授)로만 합니다. 여러분 마음대로 수행할 수 있는 것이 아닙니다. 오직 전수받은 사람만 할 수 있습니다. 이것은 밀종 수행입니다.

And, or we will teach you, There are lots of practices, in different ways. And you still have to go through these phases. First you have to empty your mind. Stopping meaning, reduce the thoughts. Your mind clears up. It clears up from your fear. From your worries. That's called stopping. You stop all these unnecessary thoughts.

또는 다양한 방법으로 수행을 가르칠 수도 있습니다. 하지만 여러분은

여전히 이러한 단계를 거쳐야 합니다. 먼저 마음을 비워야 합니다. '멈춘다'는 것은 생각을 줄이는 것을 의미합니다. 여러분의 마음이 맑아집니다. 두려움에서 벗어나고, 걱정에서 벗어납니다. 이것이 바로 지(止)라고 합니다. 불필요한 생각을 다 멈추는 것입니다.

Now all these unnecessary thoughts that occur in your head. Can you have any control over them? They come and go as they please. That's what you discover. There is no pattern. It just come and go. So can you try to control them? There is no way to control them. The only way is.. do nothing. Let them die. Just like when your wife is upset at you, don't do anything. Wait until she calms down. That's the best policy. Don't provoke her. Right? That's what how experienced married men... People... Men who are married long enough, they discover... You just wait. You don't do anything.

이제 머릿속에서 떠오르는 모든 불필요한 생각들이 생깁니다. 여러분은 그 생각들을 통제할 수 있나요? 그 생각들은 자기 마음대로 왔다가 사라집니다. 그걸 발견하게 됩니다. 일정한 패턴 없습니다. 생각은 그냥 왔다 갔다 합니다. 그러면 여러분이 그 생각들을 통제하려고 해볼 수 있나요? 통제할 방법이 없습니다. 유일한 방법은... 아무것도 하지 않는 것입니다. 그냥 놔두세요. 그러면 저절로 사라집니다. 이건 마치 아내분이 화가 났을 때와 마찬가지로입니다. 아무것도 하지 마세요. 아내가 진정할 때까지 기다리는 겁니다. 그게 최선의 방법입니다. 괜히 건드리지 마세요. 오래 결혼 생활을 해본 남자들은 압니다. 그냥 기다리세요. 아무것도 하지 마세요.

So now she wants a divorce. Yes, honey. She wants half of her thing. Yes, honey. No, come to think. I want 70% of the assets. Yes, honey. How about 80%? Yes, honey. You love me that much? Yes, honey. We can make up. Yes, honey. You wait. They take care of themselves. That's the Buddhist wisdom. That's

stopping. You don't do anything. And then the contemplating. Once you are able to stop. Now you can focus on what you do.

이제 그녀가 이혼을 원합니다. 네, 여보. 아내가 재산의 절반을 원합니다. 네, 여보. 잠깐 생각해 보니, 70%를 원해. 네, 여보. 80%는 어때? 네, 여보. 당신 나를 그만큼 사랑하는 거야? 네, 여보. 우리 다시 잘 지낼 수 있을 것 같아. 네, 여보. 기다립니다. 그러면 알아서 해결됩니다. 이것이 불교의 지혜입니다. 멈추는 것입니다. 아무것도 하지 않습니다. 그리고 나서 비로소 관하는 것입니다. 일단 멈출 수 있게 되면, 이제 여러분은 해야 할 것에 집중할 수 있습니다.

So then you go back to what we teach you. You focus on your navel. You focus on your breathing. That's when it works. Before that, Unless you stop, You can't do much. They can say I can contemplate my breath. But if it hurts so much, forget it. You can't contemplate anymore. So you understand the process. It's very, very practical. It's not theory at all. You have to stop. You have to wait. You have to wait until it dies down. And once you have, You see how you're able to, Your head clears up. Then you can see how you're able to concentrate. It's all natural.

그래서 우리가 가르쳐 준 것으로 돌아가는 겁니다. 배꼽에 집중하세요. 호흡에 집중하세요. 그래야 효과가 있습니다. 그러기 전에, 멈추지 않는 한, 여러분이 할 수 있는 건 별로 없습니다. 사람들은 '나는 호흡을 관찰할 수 있어.'라고 말할 수 있지만, 너무 아프면? 끝장입니다. 더 이상 관찰할 수 없습니다. 그래서 이런 과정이 이해되나요? 이건 아주, 아주 실용적인 것입니다. 이건 전혀 이론적인 것이 아닙니다. 반드시 멈춰야 합니다. 기다려야 합니다. 가라앉을 때까지 기다려야 합니다. 그리고 나면 여러분은 할 수 있는 방법을, 머리가 맑아지는 것을 보게 될 겁니다. 그때야 비로소 집중할 수 있는 겁니다. 이게 다 자연스러운 일이지요. You can't sit there. How come, Why is my head so full of thoughts? Why I, when am I? Why is this meditation not doing

anything for me? That's a thought as well. You see, this is the way. Just like your wife, She's upset at you. Yes, honey. Yes, honey. It takes a married man to appreciate my lesson. So only one man here, I taught him about how to deal with the wife. You're welcome.

앉아서 ‘왜 내 머릿속이 이렇게 생각들로 가득하지?’ ‘왜 나는... 언제 나는...’ ‘왜 이 명상이 나한테 효과가 없지?’라고 생각할 수 없는 겁니다. 그것도 하나의 생각입니다. 이해되나요? 이게 바로 “도”입니다. 마치 아내가 화가 났을 때처럼, “네, 여보.” “네, 여보.” 결혼한 남자분만 내 교훈을 이해할 수 있어요. 여기 남자분은 한 명뿐인데, 제가 그에게 아내를 대하는 법을 가르쳐드렸습니다. (고맙다고도 안했는데) 고맙긴 요(농담조로)!

(Comment: I don't have a wife now.) You don't have a wife? Shucks. Haha. I will teach the ladies how to deal with the husband. Yes, yes, master. Yes, I mean, yes, honey. any questions? That's all. Meditation is that If you're able to bear it, Then, then all these, The head will clear up. And that's when you experience Chan bliss. Then you naturally will experience Chan bliss. Don't have to seek for it. Just do it.

(청중: 저는 지금 아내가 없습니다.) 아내가 없다고요? 아이고, 안타깝네요. 하하. 그럼 이번에는 부인들에게 남편을 다루는 법을 가르쳐 드리겠습니다. “네, 네, 스승님.” 그렇죠? “네, 여보.” 질문 있나요? 그뿐입니다. 명상이란, 여러분이 견딜 수 있다면, 그러면 모든 생각들이 사라지고 머리가 맑아집니다. 그리고 바로 그때, “선열(선에서 오는 기쁨)”을 경험하게 됩니다. 일부러 찾으려고 할 필요 없습니다. 그냥 하세요.

So my message to you today is. Do it. I would highly recommend you sit for an hour every single day. Don't worry. It's time well spent. Even though you're so busy, Right? I'm so busy, It's so

much work. You sit for an hour, I guarantee you. For investing an hour of your time, Take a bit of time from your busy schedule, Sleep an hour less. You will find out you have so much more stamina. And your head is so much clearer.

그러니 오늘 전하고 싶은 메시지는 이것입니다. 그냥 하세요. 저는 여러분에게 매일 한 시간씩 앉아서 수행할 것을 강력히 추천합니다. 걱정 마세요. 그런 시간은 아깝지 않습니다. 아무리 바빠도 말이죠. 맞죠? "너무 바빠요." "할 일이 너무 많아요." 그렇더라도 한 시간만 앉아보세요. 내가 보장합니다. 바쁜 일정에서 한 시간을 투자해 보세요. 한 시간 덜 자고라도 해보세요. 그러면 훨씬 더 기력이 넘치고, 머릿속이 훨씬 더 맑아지는 것을 발견할 것입니다.

Therefore you're so much more productive at work when you work. People of the world are used to grinding it out. We're so used to grinding it out. The Chan people are much better. They find a better way to do it, quicker. More effectively. So much faster. At solving the problem. Really. Yeah? It's so funny, huh? Yes? (Comment) Yes, in part. For maximum effects. Sit in full lotus. Sit in full lotus. So train yourself to sit longer and longer and longer. Sit longer and longer and longer. That's all you do. All will take care of itself.

따라서 일할 때 생산성이 훨씬 더 높아집니다. 세상 사람들은 힘들게 일을 하는 데 익숙합니다. 우리는 그런데 너무 익숙합니다. 선 수행자들은 훨씬 더 낫습니다. 더 빠르고 효과적인 방법을 찾습니다. 훨씬 더 빠르게요. 문제를 해결하는 데 말이죠. 정말입니다. 네? 웃기죠? 네. (칭중) 네, 어느 정도요. 최상의 효과를 위해서, 결가부좌로 앉으세요. 결가부좌로 앉으세요. 그러니 더 오래, 더 오래, 더 오래 앉을 수 있도록 훈련하세요. 더 오래, 더 오래 앉으세요. 그게 다입니다. 모든 것이 저절로 해결될 것입니다.

Really. That's Chan right there. You just sit. You don't do

anything. That's the ultimate practice. The ultimate Chan method. Every single Chan method is not beyond that. It's the foundation of Chan. Sit there, full lotus, don't do anything. Do not quit. And then you will find great things. You will feel so happy, feel so blissful. That's why. And I was so lucky because I endured and I discovered the pleasure I never had before.

정말로요. 그게 바로 선입니다. 그냥 앉으세요. 아무것도 하지 마세요. 그게 궁극적인 수행입니다. 궁극적인 선의 방법입니다. 모든 선의 방법들은 이를 넘지 않습니다. 이것이 선의 기초입니다. 앉아서, 결가부좌로 앉고, 아무것도 하지 마십시오. 그만두지 마세요. 그러면 위대한 것들을 발견하게 될 것입니다. 여러분은 아주 행복해질 것이고, 아주 환희로워질 것입니다. 그래서 그렇습니다. 그리고 나는 정말 운이 좋았습니다. 이걸 견뎌냈고, 전에 경험하지 못한 즐거움을 발견했기 때문입니다.

It gets so much more better and better and better and better and better. Fascinating. Remember? It peaks. The sensual pleasure, it peaks. Chan pleasure, Chan bliss, it increases. Your mind, if you don't do Chan, your mind can be so fast. It can be so fast, this much. But when you do Chan, your mind is a lot faster. So much faster.

점점 더 좋아지고, 더 좋아지고, 더 좋아지고, 더 좋아지고, 더 좋아집니다. 흥미진진합니다. 기억하나요? 감각적인 즐거움은 절정에 이릅니다. 하지만 선의 즐거움, 선의 기쁨은 점점 더 커집니다. 여러분의 마음은, 선을 하지 않으면, 여러분의 마음은 매우 빠를 수 있습니다. 하지만 선을 하면, 훨씬 더 빠르게 됩니다. 훨씬 더 빠릅니다.

Give you an example. There's a Wing Chun master, martial arts teacher, Chinese when I was in CTTB. Wing Chun, you know Wing Chun? The martial arts that they're very fast of the hands. Wing Chun. No? Anyone see the Yip Man? You guys don't see movies at all? Am I the only person who goes to the movies?

No? No one likes martial arts movies? Oh my God! You guys are weird. Go look up the Yip Man, Yip Man.

예를 들어볼게요. 제가 CTTB에 있을 때, 윙춘의 사부, 중국인 사부가 있었습니다. 윙춘, 윙춘 아시나요? 손이 아주 빠른 무술이에요. 윙춘. 모르세요? 엽문 영화 본 적 있나요? 여러분은 영화 안 보나요? 내가 영화보러 가는 유일한 사람인가요? 없어요? 무술 영화를 좋아하는 사람 없나요? 세상에! 여러분 정말 이상한 분들이네요. 엽문으로 검색해보세요. 엽문.

(Comment: Bruce Lee?) Yeah, that's right. Bruce Lee is a Wing Chun. That's correct. Excellent. See? This man knows. See, men we know. Today we only have women by the way. Anyway, So this is a Wing Chun master. He walked to the temple. I was sitting at the desk. And he says he's looking for a place to hold his class. They do that at temples. You know, like the Japanese temple close by. They have Kendo. Sword class. And she likes Kendo. If you like kendo, If you like kendo, go over there and learn. Oh yeah.

(청중: 브루스 리?) 네. 브루스 리가 윙춘을 했어요. 맞습니다. 훌륭해요. 보셨죠? 이 남자분은 아네요. 남자는 우리가 알죠. 오늘은 여자가 많지만, 아무튼, 이분은 윙춘의 사부입니다. 그분이 절로 걸어들어왔습니다. 나는 책상에 앉아 있었고요. 그분이 수업을 할 곳을 찾고 있다고 말했습니다. 그들은 절에서 그런 걸 하거든요. 예를 들어, 근처 일본 절에는 켄도(검도) 수업이 있습니다. 저 여자분은 검도를 좋아한다고 해요. 만약 검도를 좋아한다면, 거기 가서 배워보세요. 오, 네.

It's on the hill, on Del Mar here. It's about a half, a quarter mile away. Half a mile away. Anyway. So he came to the temple. And he's a Wing Chun master. He says, I want to. I'm looking for a place. A low rent so that I can teach my class. We have 20 students. He walked in there. You know. And Wing Chun is very

fast. They use their hands extremely fast. Close combat. Close quarters combat. It's very fast. And he walked in there. And, and uh, I can see I see him move. Mmm, mmm, mmm, mmm, mmm. Just like the six million dollar man.

언덕 위에, 델 마르길에 있어요. 여기에서 약 400미터, 800미터 정도 떨어져 있습니다. 아무튼, 그분이 절로 찾아왔어요. 그리고 그분은 윙춘의 사부님입니다. 그가 "저는 공간을 찾고 있어요. 제 수업을 할 수 있는 대관료가 저렴한 곳을 원합니다. 학생은 20명 있어요."라고 했습니다. 그렇게 그분이 온 거예요. 윙춘은 매우 빠른 손 동작을 사용하는 무술입니다. 근접 전투에서 손을 굉장히 빠르게 사용하죠. 그분이 들어와서, 동작을 봤어요. 음, 음, 음, 음, 음. 마치 600만 불의 사나이 같았어요.

I know you don't watch movies either. Anyone saw the six million dollar man? Yeah, I see that's one. See, you dating yourself. See how they, they go slow motion in the movies? That's how he, that's how, I saw him. That's how fast the mind is. Slow motion. That's how fast your mind can be. And also my student asked me, Master teach me how to recite the Great Compassion Mantra, People say, the mantra is 84 lines of Sanskrit. People can go as fast as 17 seconds. Usually it's half, half a minute. 17 seconds. Some goes down to 10. I went down to 13.

여러분은 영화도 안 본다는건 알겠지만, 누구 600만 불의 사나이는 본 사람 있어요? 네, 한 명 봤네요. 보세요, 시대에 맞춰서. 영화에서 슬로우 모션 장면 본 적 있죠? 그게 바로 그 사람이 움직이는 방식이에요. 마음이 그 만큼 빠른 겁니다. 슬로우 모션. 그만큼 여러분의 마음이 빠를 수 있는 겁니다. 그리고 제 학생 한 명이 물었습니다. 마스터, 대비주를 어떻게 외우는지 가르쳐 주세요. 이 대비주는 84구의 산스크리트어로 되어 있는데, 사람들이 그걸 17초 만에 외울 수 있다고 했습니다. 보통은 30초 정도 걸리죠. 17초로 할 수 있는 사람도 있어요. 저는 13

초까지 줄었어요.

And then my student goes to 6. 6 seconds. And it can be even faster. That's how fast the mind is. Imagine if you, how mind, how quickly your mind is. So you can look at the problem, you can solve it a lot quicker. Anyway, time is up. Thanks for coming. Let's take a break and go to lunch.

그리고 제 학생은 6초입니다. 6초, 더 빠를 수도 있어요. 마음이 그만큼 빠른 겁니다. 여러분의 마음이 얼마나 빠른지 상상해 보십시오. 그래서 여러분이 문제를 보고, 훨씬 더 빨리 해결할 수 있습니다. 어쨌든 시간이 다 됐습니다. 와주셔서 고맙습니다. 이제 잠깐 쉬고 점심 먹으러 가겠습니다.

2시간 앉기(꿈에 대해서) 2 Hours Sit

2015.08.08.

<https://youtu.be/L72TcK-O8ZY?si=TvQsQq8EIXwxEXRV>

녹취: Menno Bosma, 번역: 현안스님, 완료일 250219

Morning everyone. As usual I will speak in two languages, English and Vietnamese. Alright. Thanks for coming. There are some new people here. So I'd like to welcome you. And most of you have been here before. The meditation technique we're teaching is... the origin is very, very Chinese.

좋은 아침입니다. 평소처럼, 이중 언어로 설명할 것입니다. 영어와 베트남어. 와주셔서 고맙습니다. 오늘 새로운 분들이 오셨네요. 환영합니다. 그리고 대부분은 여기 온 적이 있죠. 우리가 가르치는 명상기술은... 그 기원이 매우 중국적입니다.

Why is that? Because I feel that it's... I keep on mentioning the origin of the technique we use. Because it's not only in terms of

being factual. Because the Chinese meditation technique is really the father of all meditation techniques. I mean the better ones.

왜 그런가요? 제가 계속해서 우리가 사용하는 기술의 근원을 언급하고 있습니다. 그것이 사실이기 때문만은 아닙니다. 내가 자꾸 언급하는 이유는 중국 명상 기술이 진정으로 다른 모든 명상의 아버지이기 때문입니다. 더 낫다는 뜻이죠.

We very, this, we are in America. And the Americans are good about the fact that they take the best of all over the world. And they adopt it. And they try.. and take advantage of it, and improve upon it. And that's why.. It is.. We are very fortunate to be able to learn about this Chinese meditation technique called Chan.

우리는 미국에 있습니다. 미국인들은 세상에서 제일 좋은 것을 취하는데 능숙합니다. 잘 받아들입니다. 노력합니다.. 그 혜택을 받으려고 하고, 이를 통해 나아집니다. 그래서 그런 이유로... 우리가 선으로 불리는 중국 명상을 배울 수 있기에 행운입니다.

And we call it Chan because it's different from Zen, the Japanese Zen. And it's quite different from the Hinayana meditation techniques. The Hinayana, which is a branch of Buddhism. They are very popular because they're very visible. They wear orange, so that wherever you go, if you can see orange.

선이라고 불리는 것은 켄, 일본의 켄과 다릅니다. 그리고 소승 명상법과 꽤 다릅니다. 불교의 한 갈래인 소승은 상당히 유명합니다. 왜냐하면 시각적으로 잘 보이니까요. 주황색 옷을 입습니다. 여러분이 어딜가든 주황색 (승복)을 볼 수 있습니다.

And you can see like, I go to supermarkets and people ask me, "Are you.. What kind of monk are you?" I say, "Buddhist" "Oh, don't you wear orange too?" I say, "No, we don't wear orange. We

are Mahayana.”(Proudly) No, I'm kidding. We Mahayana people, we don't like to draw attention to ourselves.

내가 마트에 가면 사람들이 물어봅니다. “당신은.. 어떤 종류의 스님입니까?” 그러면 저는 “불교입니다.”라고 하죠. “오, 그런데 주황색 옷을 입지 않나요?” 저는 “아뇨, 우리는 주황색 옷을 입지 않습니다. 우리는 대승이에요.(자랑스럽게)” 농담입니다. 대승에서는 우리 스스로 주목을 끌지 않습니다.

But the Hinayana meditation technique is very, very good. It's one of the better ones, right now. Uh, actually, if you ask me. I feel that the Hinayana teachers are better than the Zen teachers. In terms of meditation, they're the second best. They're even better than the Tibetans, by the way.

히나야나(소승)의 명상 기술은 아주 뛰어납니다. 요즘 세상에서 나은 명상법 중 하나이죠. 어, 실은 여러분이 물어본다면, 내가 느끼기에 소승 선생님이 쯔엔 선생님보다 나은 것 같습니다. 명상적 측면에서, 그들(소승)이 두번째로 최고죠. 티베트보다 낫습니다.

Hinayana meditation technique is very, very good. Why is that? Because that's the main form of teaching. Oh, by the way, During this time, I just talk. And if you feel like you have any questions about anything, feel free to ask. If I don't know, I'll tell you I don't know. Don't worry about it. I don't know everything.

소승 명상 기술은 매우 매우 뛰어납니다. 왜일까요? 그건 그들의 주요 가르침 덕분입니다. 어쨌든 이 시간 동안, 나는 그냥 말만 합니다. 그리고 여러분이 어떤 질문이라도 있다면 편하게 물어보세요. 나는 모르는 것이면, 모른다고 말할 거예요. 걱정하지 마십시오. 내가 다 아는 것은 아닙니다.

Also, it's the spirit of meditation, by the way. The more you meditate, the more skilled you become in meditation. And this is

what it's about. We have a very, to me, one of the more intensive, one of the more effective training methods in meditation. One of the best. This is where Zen derives from. The Seon, The Korean Seon, also is an offspring from the Chan as well.

그나저나 그것이 명상의 정신입니다. 명상을 더 많이 할수록, 여러분은 명상에 더 능수능란해집니다. 그게 핵심입니다. 제가 보기에는 보다 우리에게 집중적이고 보다 효과적인 명상 훈련법 중 하나가 있습니다. 최고 중 하나죠. 그리고 첸이 유래된 곳입니다. 선, 한국의 선 역시 찬(중국)에서 유래한 것입니다.

So we use it. We use it because my master, venerable XuanHua, is a patriarch of the Chinese Chan. And I've looked into the.. all the other meditation techniques. I feel Chan to be one of the best. It's not so much because of the name. It's because of the results.

우리가 이 “찬”을 씁니다. 우리가 이걸 쓰는데, 제 스승님인 선화상인께서 중국 선의 조사이기 때문입니다. 그리고 저는 다른 모든 명상 기법들도 살펴보았습니다. 저는 선(중국 찬)이 가장 뛰어난 수행법 중 하나라고 느낍니다. 그것은 이름 때문이라기보다는, 결과 때문입니다.

To me personally, I'm very Americanized. I need to see results before I believe. And if I don't believe it, I will not tell you. I must, as a Chan teacher, I must really believe it to be true, before I teach it, before I tell you.

개인적으로, 나는 매우 미국적입니다. 나는 믿기 전에 결과부터 봅니다. 그리고 내가 믿지 않는 건 여러분에게 말하지 않습니다. 저는 선의 지도자로서, 그것이 진실이라고 정말로 믿어야만 비로소 가르치고, 여러분께 말할 수 있습니다.

This came from the venerable Daruma. The Japanese call it the

Daruma. Daruma. Who knows, who Daruma is? That's who the Japanese call. Hm? Anyone? None of you has been to Zen centers? They're everywhere in the U.S.

이것은 “다루마” 대사로부터 유래했습니다. 일본인들이 이걸 “다루마”라고 부릅니다. 다루마. 다루마가 무엇인지 아나요? 일본에서 그렇게 부릅니다. 음? 누가 있나요? 누구 젠 센터에 가본 적 있나요? 미국 전역에 있습니다.

They came here in the 1960s, about the same time as my master. And, ever heard of Suzuki, not the car but the Japanese teacher. No? Oh, you really do not read books at all, do you? You're not into books.

젠센터는 나의 스승과 같은 시기인 1960년대에 왔습니다. 스즈키라고 들어보셨나요? 자동차가 아니라 일본의 스승님말입니다. 아닌가요? 오! 여러분들은 책은 전혀 읽지 않나요? 책에 관심이 없군요.

Suzuki is, Professor Suzuki is very, very famous. He has a big contribution to meditation in the U.S. Because what he did is, he translated a lot of the Zen teachings from Japanese into English. He made the Japanese meditation techniques, teachings, available to the west through his translations. That's why his contributions are very important. And that's why they receive a lot of support. They have a lot of Zen centers throughout the U.S. and Europe.

스즈키는, 교수 스즈키는 매우 유명합니다. 미국 명상에 큰 기여를 했습니다. 그분은 일본어로 된 선 가르침을 많이 영어로 번역하셨기 때문입니다. 그분은 자신의 번역을 통해 일본의 명상 기법과 가르침을 서구에 전할 수 있도록 하셨습니다. 그래서 그의 공헌은 매우 중요합니다. 그래서 그쪽 사람들은 많은 지원을 받습니다. 미국과 유럽 전역에 많은 선 센터가 있습니다.

I don't know about the history of Seon. Do you know about

Seon? No? Anyone? The Seon is also from Chan as well. It's from Zen or Chan. That's all I know. Because I haven't read much about the Seon teachers. I know one, a very good one. But he's deceased. But anyway, So, anyway, it's the teachings from Daruma. Daruma is actually, the Chinese call it Bodhidharma.

나는 (한국) 선의 역사에 대해서 모릅니다. 선에 대해서 아는 사람 있나요? 선은 또한 찬(중국 선)에서 왔습니다. 젠이나 찬에서 왔습니다. 그게 제가 아는 전부입니다. 저도 (한국) 선승들에 대해 많이 읽어본 적이 없습니다. 한 분은 알고 있습니다. 아주 훌륭하신 분인데, 이미 돌아가셨습니다. 어쨌든, 그래서 어쨌든 그 가르침은 다루마로부터 왔습니다. 다루마는 중국어로 보디다르마(달마)라고 불립니다.

Now, does it ring a bell? Bodhidharma? No? Yes? I have some, a couple of yes here. And the rest of you have blank faces. haha. It's important to know because this technique has been around for over a thousand years. Because it works. It trained... It has successfully trained so many, many great meditation or Chan teachers.

이제 좀 알겠나요? 보디다르마(달마)? 아니요? 여기 몇 분은 네라고 하고, 나머지는 얼굴에 표정이 없네요. 하하. 이 기술은 천 년 이상 동안 이어져 온 것이기 때문에 알아야 합니다. 효과가 있어서입니다. 수많은 훌륭한 명상 또는 선승들을 성공적으로 길러냈습니다.

So anyway, this Daruma here is.. As I said, the Japanese call it. It seems to me that he's sort of, as I read more about it, it seems more like he's everywhere in Asia, teaching meditation, Chan.

어쨌든 여기 이 다루마 대사는, 앞서 말했듯이 일본에서 부르는 이름이고, 그분은 제게 마치...제가 그것에 대해 더 많이 읽을수록, 그분은 아시아 곳곳에서 명상, 선을 가르치고 있는 것처럼 느껴집니다.

In fact, there's folklore. There's a rumor. There's a story in

Japanese Zen. Where actually, back then, there was a Japanese Crown Prince. I don't know whether it's true or not. But it's in Japanese literature.

사실 설화가 하나 있습니다. 소문이 있어요. 일본 젠에 대한 이야기가 있습니다. 사실 그 당시에는 일본에 한 황태자가 있었습니다. 저는 이게 사실인지 아닌지는 잘 모르겠습니다. 그러나 이 이야기는 일본 문학에 있는거예요.

There's a Crown Prince, a Japanese prince, and he was riding his horse. And all of a sudden, his horse started neighing, started panicking. And he didn't, so he looked around. He saw by the roadside, there's an old man who's lying in very, very bad shape. And so his entourage tried to go over and try to chase the old man away.

일본의 황태자가 있었고, 일본의 왕자죠. 그가 말을 타고 있었습니다. 그리고 갑자기 말이 울기 시작하고, 당황하기 시작했습니다. 황태자가 주위를 둘러보았습니다. 길가를 쳐다봤는데, 매우 매우 형색이 안 좋은 노인이 누워있었습니다. 그래서 그의 수행원들이 가서 그 노인을 쫓아 내려고 했습니다.

For some reason, the Crown Princess said, "No, leave him alone" and he himself went over and talked to the old man. And, so this is.. from far, He looked like this: a black face, kind of beary. And the old man.. the Crown Prince came over and talked to the old man in Japanese. And the old man didn't say anything.

어떤 이유에서인지, 황태자비는 "아니요, 내버려 두세요"라고 했습니다. 그리고 직접 가서 그 노인과 이야기를 나누었습니다. 그래서, 멀리서 보면... 그는 이렇게 보였습니다: 얼굴이 검고, 약간 곰처럼 보였습니다. 그리고 노인은... 황태자가 일본어로 그 노인에게 말했어요. 그 노인은 아무 말도 하지 않았어요.

Actually then after a while, the old man started having this scowl on his face and started talking to the Crown Prince in a very strange language. And somehow the crown prince could understand him. And so they spoke to each other in that strange language for a while.

실제로 그 후, 노인이 얼굴에 찡그린 표정을 지으며 황태자에게 매우 이상한 언어로 말을 하기 시작했습니다. 그리고 어찌 된 일인지 황태자는 그 말을 이해할 수 있었습니다. 그래서 그들은 그 이상한 언어로 잠시 동안 서로 대화를 나누었습니다.

And after a while, the old man calmed down. And the Crown Prince became even more and more respectful. And he stood up. And took out his cape, his expensive cape. He put it on the old man and he left. And he came back to his palace.

그리고 잠시 후, 그 노인은 진정했습니다. 그리고 황태자는 점점 더 존경의 마음을 가지게 되었습니다. 왕자는 일어나서, 자신의 망토를... 자신의 비싼 망토를 꺼냈습니다. 그 망토를 노인에게 덮어주고, 자리를 떠났습니다. 그리고 돌아서서 궁전으로 향했습니다.

And the following day, he sent his attendants to go back and fetch for the old man. And they found out the old man died. So the crown prince gave the order to have the monk's funeral for that old man. And later, he founded a lot of places to teach meditation. And because he said that the old man, he was Daruma.

다음 날, 그는 수행원들을 보내 그 노인을 다시 데려오게 했습니다. 그리고 그 노인이 이미 죽었다는 걸 알게 되었습니다. 그래서 황태자는 그 노인에게 스님들이 하는 장례를 치르도록 명령을 내렸습니다. 그리고 나중에 그는 명상을 가르칠 많은 장소들을 세웠습니다. 그리고 황태자는 그 노인이 다르마 대사라고 말했습니다.

Later, he was recognized as Daruma according to the Crown Prince. And they knew each other from a prior lifetime. And the old man told the Crown Prince that you are supposed to build Zen centers to teach meditation to your countrymen. And later, they spread Zen centers throughout the world. Especially the west. 이후 그 노인은 왕자님에 의해 다루마로 인정받았습니다. 그리고 그들은 이전 생에서 서로 알던 사이였다고 합니다. 그리고 그 노인은 황태자에게 선 센터를 세워서 자신의 동포들에게 명상을 가르쳐야 한다고 말했습니다. 그리고 나중에 그들은 선 센터를 전 세계에, 특히 서구에 퍼뜨렸습니다.

So, and that's how, the rumor has it.. how Zen started in Japan. Actually, later, the monks went to China to actually learn how to teach Zen. And the characteristic about chan is, it's one of the better meditation techniques that will bring results the quickest.

그래서, 그렇게 전해지는 바에 따르면, 선은 일본에서 시작되었다고 합니다. 실제로, 나중에 그 승려들은 선을 가르치는 방법을 배우기 위해 중국으로 갔습니다. 선의 특징은, 가장 빠르게 결과를 가져오는 명상 기법 중 하나라는 점입니다.

For example, we encourage you to cross your legs. If possible, go into full lotus. If not, the typical meditation teachers, they don't mind; they encourage you to sit in a chair where it's comfortable. 예를 들면 우리는 다리를 꼬고 앉기를 권합니다. 가능하다면, 결가부좌를 하세요. 그렇지 않다면, 일반적인 명상 지도자들은 신경 쓰지 않는 데, 편안한 의자에 앉는 것을 권장합니다.

After a full day's work, you want to be comfortable, meditate, and feel good. Right? Am I correct? That's how you want it to be. Right? That's why you sit in the chair and you relax. And you doze off if you can. That's okay too. And, you feel better.

종일 일을 하고 나면 편안하게 앉아 명상하고 좋은 기분을 느끼고 싶습니다. 맞죠? 제가 맞나요? 그렇게 하고 싶으시죠? 그래서 의자에 앉아서 편안하게 쉬고, 가능하면 졸려도 괜찮습니다. 그렇게 해도 괜찮고, 결국 기분이 더 좋아지죠.

But in fact, many of you have found out that if you cross your legs, actually it helps you relax a lot quicker than if you were to sit on a chair. Am I correct? Yes? And it actually, it.. your concentration increases many, many fold when you cross your legs. In fact, those of you who are able, and we strongly urge you to keep on training yourself. Endure the discomfort, because the more discomfort you're willing to put up with, longer in a stretch, 하지만 사실, 많은 분이 다리를 꼬고 앉으면 의자에 앉았을 때보다 훨씬 더 빨리 편안해진다는 것을 알게 되셨을 겁니다. 내 말이 맞나요? 네? 그리고 실제로, 다리를 꼬고 앉으면 집중력이 여러 배로 증가합니다. 사실, 이게 가능한 분들이라면 계속해서 훈련을 지속하시기를 강력히 권장합니다. 불편함을 견디세요. 왜냐하면 감수할 수 있는 불편함이 많을수록, 더 오래 지속할 수 있기 때문입니다.

The more focus you develop yourself. for example, to the point where I noted that Sarah, can you sit for two hours, Sarah? Or not? You've been with us How many years now? Two, three years? Three years? (Sarah: Um.. three years in October) Master: Three years in October. Wow. Impressive. hahaha.

집중력을 키울수록 자신을 발전시킬 수 있습니다. 예를 들어, 제가 사라에게 "두 시간 동안 앉을 수 있나요? 못 하나요?"라고 물었던 것처럼요. 우리와 함께한 지 얼마나 되었죠? 두 년, 세 년인가요? 세 년인가요? (사라 대답) 음.. 10월에 3년이 됩니다. 마스터: 10월에 3년째라.. 와우.. 인상적이네요. 하하하.

It turns out, by the way, if you meditate, and you're willing to

train yourself to sit in full lotus. And all of you can, by the way. There's no reason why you cannot. None whatsoever. It's not so much you must get there. It's just that you must do it. It's just the journey towards it. That's going to help you improve and get so much more out of Chan.

알고 보니, 명상하고 결가부좌를 할 수 있도록 훈련을 계속한다면, 그리고 여러분 모두 할 수 있습니다. 사실, 할 수 없는 이유는 전혀 없습니다. 전혀요. 그곳에 도달해야 한다는 것보다는, 그저 그것을 해야 한다는 점이 중요합니다. 그것이 바로 그 길, 그 여정입니다. 그것이 여러분이 선을 더 잘 이해하고, 더 많은 것을 얻는 데 도움이 될 것입니다.

And if after you reach a full lotus or you can sit in half lotus. Especially full lotus for two hours without any discomfort. It actually feels so good. Am I correct? All you have to do, it's amazing.

결가부좌를 할 수 있게 되거나 반 결가부좌를 할 수 있게 된다면, 특히 결가부좌로 두 시간 동안 불편함 없이 앉을 수 있다면, 사실 몹시 기분이 좋아집니다. 결가부좌로 두 시간 동안 앉을 수 있다면, 정말 놀라운 일입니다.

If you are able to sit in full lotus for two hours. Without any pain. and then, when you cross your legs for about five minutes. It feels so good already. Am I correct? All you have to do is cross your legs for five minutes. That's it. And it chases away the stress. And it gives you tremendous focus immediately within minutes.

그리고 그 과정에서 어떤 고통도 느끼지 않는다면, 다리를 꼬고 약 5분 정도 앉으면, 그것도 기분이 좋아요. 맞나요? 여러분이 해야 할 일은 다리를 꼬고 5분만 앉는 것입니다. 그게 전부입니다. 그러면 스트레스를 쫓아냅니다. 그리고 즉시 몇 분 안에 엄청난 집중력을 바로 제공합니다.

니다.

Just, for example, if you need to work at work. And you need to solve a problem. You have this ability to cross your legs for a few minutes, and it increases your focus. You have laser-like focus. And you can analyze problems and work a lot more effectively. It's at will. It's on demand. That's the skill you are able to develop for yourself.

예를 들어, 직장에서 일해야 하고 문제를 해결해야 한다면, 몇 분 동안 다리를 꼬고 앉을 수 있는 능력이 있으면 집중력이 향상됩니다. 그렇게 하면 레이저 같은 집중력이 생기고, 문제를 분석하고 훨씬 더 효율적으로 일을 할 수 있습니다. 마음대로 할 수 있게 됩니다. 필요에 따라요. 그것은 여러분이 스스로 개발할 수 있는 기술입니다.

And so within, in other words, within 5 minutes, you are able to chase away any stress you may have. You are able to reduce your stress immediately, within minutes. You are able to increase your focus within minutes. And you are able to increase your strength.

다시 말해서, 5분 이내에 스트레스를 쫓아낼 수 있습니다. 몇 분 이내에 즉시 스트레스를 줄일 수 있습니다. 몇 분 이내에 집중력을 높일 수 있습니다. 그리고 힘을 강화할 수 있습니다.

For example, you actually, within minutes, you are able to recover, replenish yourself. Recharge your battery, if you will. So that's why this is a skill that is very useful for all of us.

예를 들어, 여러분은 실제로 몇 분 이내에 회복하고, 스스로 회복할 수 있습니다. 배터리를 재충전한다고 할 수 있죠. 이것이 우리 모두에게 매우 유용한 기술인 이유입니다.

Me included, because sometimes we get stressed out, sometimes we get tired, and instead of reaching for a cup of coffee or some Coke, I cross my legs. That's what my students are discovering. I

still allow them to reach for a can of Coke. But eventually, they discover that if they sit for two hours without any problem, within minutes, you recover. You don't need to drink and reach for the coffee and the Coke and...Or a piece of candy anymore.

저도 포함해서요. 왜냐하면 가끔 우리는 스트레스를 받거나 피곤할 때가 있고, 그럴 때 커피나 콜라를 찾는 대신, 저는 다리를 꼬고 앉습니다. 그것이 제 학생들이 발견하고 있는 점입니다. 아직도 저는 제자들이 콜라 캔을 찾는 것을 허용합니다. 하지만 결국, 제자들은 두 시간 동안 아무 문제 없이 앉아 있으면, 몇 분 이내에 회복된다는 것을 발견하게 됩니다. 이제 더 이상 커피나 콜라, 혹은 사탕 한 조각을 찾을 필요가 없습니다.

That's how powerful it is. It's like you are on autopilot. You cross your legs, that's all you do. So until you reach that state, you just have to bear the pain. There's a price you have to pay to train yourself. But this is the ability that you can develop, you can do a ton of good for yourself.

그만큼 강력합니다. 마치 자동 조종 장치에 있는 것처럼, 다리만 꼬면 그게 전부입니다. 그 상태에 이를 때까지는 그저 고통을 참아야 합니다. 자기 자신을 훈련시키려면 지불해야 할 대가가 있습니다. 하지만 이것은 여러분이 개발할 수 있는 능력입니다. 자신에게 많은 좋은 일을 할 수 있습니다.

Because unless you learn to reduce stress, you are simply a victim to me. You are a victim of life. That's it. If you cannot handle stress, you are but a victim of life. Because stress will kill you. It will make you sick.

스트레스를 줄이는 법을 배우지 않으면, 결국 여러분은 스스로 피해자가 되는 것입니다. 인생의 피해자일 뿐입니다. 그게 전부입니다. 스트레스를 다룰 수 없다면, 그저 인생의 피해자일 뿐입니다. 스트레스는 여

러분을 죽이게 될 거니까요. 아프게 만들 겁니다.

Any questions? Yes? Someone has a question, Yes. (Audience: I have a question. I don't know if i should ask later or now? it's kind of.. it's personal, but i don't mind it.) Okay, sure. Would you like to hear a personal question or would you rather that... Everyone loves to hear your personal problems, by the way. hahaha. We are.. by the way, we are very curious.

다른 질문 있나요? 네? 누군가 질문이 있나요? 네. (청중: 질문이 있습니다. 나중에 물어봐야 할지 지금 물어봐야 할지 모르겠어요. 좀 개인적인 질문인데, 상관없습니다.) 괜찮아요, 물론입니다. 여러분 개인적인 질문을 듣고 싶으신가요, 아니면... 항상 누군가의 개인적인 문제를 듣는 걸 좋아하죠, 하하. 우리는... 그나저나, 정말 궁금해하죠.

(Audience continues: I was recommended by Shana to come here because... Originally, I had a lot of anxiety, but I noticed that since I started going, it's really lessened. I like both of you, really. But...) What did she have..what? I couldn't quite hear it.

(청중이 계속 말합니다: 샤나가 여기 오라고 추천했어요. 원래는 불안이 많이 있었는데, 여기 오기 시작하고 나서 정말 많이 줄어든 걸 느꼈어요. 두 분 모두 정말 좋아요. 그런데...) 그녀가 뭐라고 했죠? 잘 들리지 않았어요.

(Audience continues: Oh, my anxiety has gotten less because I started, because I just go to the Shana's group.) Uh huh. For how long now? (Audience continues: Uh, it's been a month.) It's been a month? Uh huh. And it makes you.. reduce your anxiety.

(청중이 계속 말합니다: 아, 제 불안이 줄어든 건 샤나의 명상모임에 다니기 시작해서예요.) 마스터: 오호, 얼마나 됐나요? (청중 계속: 오, 한달 됐어요.) 마스터: 한달이요? 그래서 불안을 줄여줬네요?

(Audience continues: Yeah, it has, but I still have a lot of, like,

things that, like, I'm after questions that you were kind of getting into the spiritual area. So I told her that, um ...) Spiritual area, Shana spiritual? Would you believe her? Haha.

(청중 계속: 네, 줄어들었어요. 하지만 아직도 많은 질문들이 있어요. 좀 더 영적인 영역으로 들어가던 부분에 대해서요. 그래서 제가 샤나에게 말해줬는데...) 마스터: 영적인 영역, 샤나에게 영적인 걸? 그녀를 믿나요? 하하

(Audience continues: I don't know, but i told her that i get a lot of premonitions in my dreams. It's really like every night a lot of times it happens the next day.) (So that was kind of part of the anxiety, but I feel more confident about it now.)

(청중 계속: 잘 모르겠지만, 저는 샤나에게 꿈에서 많은 예감을 받는다고 말했어요. 정말 매일 밤 정도로, 다음 날에 자주 그런 일들이 일어나요.) (청중: 그게 불안의 일부였던 것 같아요. 하지만 지금은 그것에 대해 더 자신감을 느끼고 있어요.)

(So, I think (Inaudible) ... every night, but will stop me from dreaming. I still want to dream, but I just, I don't want too much of the darker parts of it.) You want good dreams only? (Audience continues: No, the warnings are fine. No, the warnings are fine... but a lot of times it's been good experiences but there's been times where, (Inaudible) ... and darker energy so which does happen.)

(청중 계속: 음, 매일 밤 꿈을 꾸긴 하지만, 너무 어두운 부분은 원하지 않아요. 꿈을 꾸고 싶긴 한데, 그런 부분들은 좀 줄었으면 좋겠어요.) 마스터: 좋은 꿈만 꾸고 싶나요? (청중 계속: 아니요, 경고는 괜찮아요. 경고는 괜찮아요... 하지만 많은 경우 좋은 경험도 있었지만, 때때로 (잘 들리지 않음) ... 어두운 에너지가 있어서 그런 일이 일어나기도 했어요.)

Wow, this girl.. this lady is pretty sensitive. Very good. Yeah. So whatever you dream of, it happens quickly afterwards, or how long.. (Audience continues: .. So many dreams at night. I don't know which ones gonna be... I notice, like it's short-term.)

마스터: 와, 이분은 정말 민감하네요. 아주 좋습니다. 네. 그래서 꿈에서 본 것들이 그 후에 얼마나 빨리 일어나나요, 시간이 얼마나? (청중 계속: .. 밤마다 꿈이 너무 많아서 어떤 꿈이 일어날지 모르겠어요. 하지만 짧은 시간 안에 일어나는 것 같아요.)

Short term like, how short-term? (Audience continues: I usually have like six dreams at night.) Sex dreams? (Audience: Six) Oh, it gets better. haha. (Audience: yeah that too) hahaha. Which dream are you going to want to talk about today? hahaha.

마스터: 짧은 시간이라면, 얼마나 짧은 시간인가요? (청중 계속: 보통 밤에 6가지 꿈을 꾸니다) 마스터: 섹스 꿈이요? (청중: 식스(6)요.) 오, 점점 재미있어지네요. 하하. (청중: 그런 꿈도 꾸요) 하하. 오늘은 어떤 꿈에 대해 이야기하고 싶으신가요? 하하.

(Audience continues: sometimes, like, usually, sometimes I'm just a little confused with the message that I'm getting. (Inaudible) ...) Yeah it might be about somebody else. Well like you know, like I will get a warning or something about them. (Audience continues - inaudible)

(청중: 가끔, 보통은, 내가 받는 메시지에 대해 조금 혼란스러울 때가 있어요. (잘 들리지 않음)) (청중: 네, 그게 다른 사람에 관한 걸 수도 있어요. 예를 들어, 그들에 대해 경고를 받거나 그런 일이 있을 때가 있어요.) (청중 계속 잘 안 들림)

(Audience: Now I had dreams about it again.. At first I thought like well maybe it's just me -inaudible- now it makes a lot of sense about somebody. this person is very like... someone I have

to deal with. Their energy is not like... their intentions aren't good) (Audience: I thought it was crazy. But it turns out that - inaudible)

(청중: 이제 다시 그 꿈을 꾸었어요. 처음에는 그저 나 때문일 거라고 생각했는데, 이제는 그 사람이 누구인지에 대해 많이 이해가 돼요. 이 사람은 정말... 내가 다뤄야 할 사람인 것 같아요. 그 사람의 에너지가... 그 사람의 의도가 좋지 않아요.) (청중: 미쳤다고 생각했어요. 하지만 결국 - 잘 들리지 않음)

Master: You should talk to Vicky behind you. She's very good at those things. Hahaha. She's very good at reading people and having, you know, understanding these things. It's like a woman thing. You know, Men, we don't know anything about it. haha.

마스터: 뒤에 있는 비키와 이야기해 보세요. 그녀는 그런 것들을 아주 잘합니다. 하하. 저분은 사람을 아주 잘 읽고, 이런 것들을 이해하는 데 아주 능숙해요. 여성의 특성 같아요. 우리 남자들은 잘 몰라요. 하하.

(audience continues: Should i get rid of these dreams? Could any dark entities enter?) Okay. Geez, that's, that's, I don't have enough time to explain these things. First of all, by the way, dreams are, there are many kinds of dreams. And they're, what you talked about is premonition dreams. And they tend to be pretty good, pretty accurate for some people.

(청중이 계속 말합니다: 이 꿈들을 없애야 할까요? 어두운 존재들이 들어올 수 있나요?) 그렇군요. 이럴수가... 이건 말이죠... 내가 이런 것들을 설명할 시간이 부족하네요. 우선, 꿈에는 여러 종류가 있습니다. 그리고 방금 당신이 얘기한 건 예지몽이에요. 그리고 이런 꿈들이 어떤 사람들에게는 꽤 괜찮고, 꽤 정확합니다.

It's not uncommon for them to predict.. to tell you in advance what's going to happen, In the near term. And, you have these

recurring dreams where over the span of years, they keep on having recurring and actually, they're also premonitions as well.

가까운 미래에 일어날 일을 미리 알려주는 것은 드문 일이 아닙니다 (꽤 흔합니다). 또한, 몇 년에 걸쳐 반복되는 꿈이 있을 수 있습니다. 그런 꿈들이 계속 반복되면, 사실 그것도 예지몽일 수 있습니다.

For example, by the way, for us Asians, and you know, please you, non-Asians. Yeah. Non Asians, you should not, you don't freak out. But for us Asians, for us in Asia, for example, after people die, they appear quite often in their relatives dreams and friends dreams.

참고로, 우리 아시아인들에게는, 그리고 비아시아인 여러분에게도요. 네. 동양인 아닌 분들, 너무 놀라지 마세요. 우리 아시아인들, 예를 들어, 사람이 죽은 후 그 사람이 종종 친척이나 친구의 꿈에 나타나는 경우가 많습니다.

It's not uncommon at all. Am I correct? You heard of that, right? Yes? Yeah. It's quite common. I think, so you see, because the spirits actually come back. And talk to you and they ask for help. 전혀 드문 일이 아닙니다. 맞죠? 그 이야기를 들어본 적 있죠? 네? 그것은 꽤 흔한 일이에요. 보시다시피, 영혼들이 실제로 돌아오는 거죠. 그리고 말을 걸고 도움을 요청하기도 합니다.

For example, her cousin, right? The cousin who died in an accident in Cambodia. Uh, 28 years old cousin. His neighbor hit him. He was riding those scooters, Honda scooters, I think. And his neighbor ran over him and killed him.

예를 들어, 저 여자분의 사촌 이야기죠? 캄보디아에서 사고로 사망한 28세의 사촌. 그 이웃이 그를 친 거예요. 그가 타고 있던 스쿠터, 혼다 스쿠터였던것 같아요. 그리고 그의 이웃이 치어서 사망했죠.

And so every night, his family, his whole family would dream.

And he's coming back to say hello to his mom, say hello to his, his nephew and visit the entire family for weeks. And they tell each other, Hey, he came back and then, he complained that, "Hey, you gave the wrong name to the temple. What are you doing?" hahaha.

매일 밤, 그의 가족 전체가 꿈을 꾸었어요. 그가 돌아와서 어머니에게 인사하고, 그의 조카에게 인사하며, 가족 모두에게 몇 주 동안 방문했다고 합니다. 그리고 가족들이 서로 이야기를 했죠, "야, 개가 돌아왔어!" 그리고 그때, 그 사람이 불평했어요. "야, 절에 이름을 잘못 썼어. 뭐 하는 거야?" 하하.

And.. and so the family immediately ran over to the temple and gave the proper name. And then, and he say, "Okay, now it's better. Don't do it again." hahaha. So it's real, you know, like this spirit. Believe it or not, there is this yin and yang world where the spirit actually can come back and talk to you.

가족은 바로 절에 달려가서 제대로 된 이름으로 고쳐서 올렸다고 해요. 그리고 그가 말하길, "좋아, 이제 좀 괜찮네. 다시는 그러지 마." 하하. 그래서 이 일은 정말이에요, 이 영혼이. 믿든지 말든지, 영혼이 실제로 돌아와서 여러분에게 말을 할 수 있는 음양의 세계가 존재합니다.

And in your dreams in particular, that's a very good form for them to tell, they talk to you. Now, I'd be worried if the spirits come and talk to me like that every night, wouldn't you? (Audience: Yeah) Master: Why would you want them to come back and talk to you anyway? You are strange.

특히 꿈에서, 그것은 영혼이 여러분에게 말을 전하는 아주 좋은 형태입니다. 매일 밤 그렇게 영혼이 와서 말을 건다면 저 같아도 걱정될 것 같아요, 그렇지요? (청중: 네) 왜 영혼들이 돌아와서 말을 걸게 하려고 하나요? 참 이상하네요.

Even if they tell me the good things, I.. yeez, just tell someone else. If a good thing's going to happen, why do I need to know? Have you asked yourself? If it's a good thing anyway, why do I need to know?

좋은 일을 말해준다고 해도, 음... 그냥 다른 사람에게 말해주세요. 좋은 일이 일어날 거라도, 왜 꼭 내가 알아야 하나요? 스스로 물어본 적 있나요? 네, 그 질문을 스스로 해본 적 있나요?

Huh? Whether I know or not, if we know in advance. It makes him more arrogant. Right? It's better that I don't know so that I'm still humble. hahaha. Or pretend to be humble. Agree? Your curiosity is gonna kill you one of these days.

어? 내가 알든 모르든, 미리 알게 되면 그 사람은 더 교만해질 거잖아요. 맞죠? 모르는 게 더 나은 것 같아요, 그래야 아직 겸손해질 수 있으니까요. 하하. 아니면 겸손한 척할 수도 있겠죠. 동의하시나요? 언젠가는 당신의 호기심이 당신을 죽일 겁니다.

What you want to know is the bad things, right? Not the good things. I'm different from you. I want to know, you know, if I'm going to have an accident tomorrow, I'll stay home. That kind of thing. Agree? If I'm going to win the lottery tomorrow, what do I care? I'm going to win the lottery anyway.

여러분이 알고 싶어하는 것은 나쁜 일입니다. 맞죠? 좋은 일이 아니지요. 저는 당신과 다릅니다. 예를 들어 만약 내일 사고가 날 거라면, 집에 있어야겠죠. 그런 거죠. 동의하나요? 내일 복권에 당첨된다면, 왜 신경 쓰겠어요? 어차피 당첨될 거잖아요.

All right. So, anyway. Yes? (Audience: -inaudible- Can i go to the restroom?) Master: We haven't finished the first question yet. haha. Yes, there is a restroom somewhere, someone show her the restroom. Should we wait for you or continue without you?

그래서, 어쨌든. 네, 말하세요. (청중: 화장실에 가도 될까요?) 마스터: 첫 번째 질문도 아직 끝내지 못했는데요? 하하. 네, 화장실이 저쪽 어디에 있어요. 저분 화장실 위치 좀 알려주세요. 기다릴까요, 아니면 계속 진행할까요?

(Audience: Uh, you can continue.) Master: Yes, yes, yes. You go. You have a lot of problems. Haha. So, We have to wait for her. Otherwise, she's going to ask me again. Anyone else has a question?

(청중: 음, 계속 얘기하셔도 돼요.) 하하, 네, 네, 네. 가세요. 당신에게 문제가 많군요! 하하. 그렇군요, 우리가 그녀를 기다려야겠네요. 그렇지 않으면 또 물어볼 거니까요. 질문 있는 사람 있나요?

Actually, by the way, the more you meditate, the more relaxed you become. And, it.. it's.. actually increases your self-confidence. There's no need to worry about. Protecting yourself by being so defensive all the time. there's no need at all.

사실, 명상을 많이 할수록 더 릴렉스하게 될 겁니다. 그리고, 사실 명상은 자기 자신에 대한 자신감을 높여줍니다. 걱정할 필요가 없어요. 항상 방어적이 되어 스스로 보호할 필요는 전혀 없습니다.

You know, the world has plenty of bad people. We know that. We all know that. And people are trying to take advantage of you. But, the nice thing about Chan is that it makes you so strong. So confident. So strong inside. This is one of the reasons that why we practice Chan.

세상에는 나쁜 사람이 많죠. 우리는 다 알고 있어요. 사람들이 여러분을 이용하려고 합니다. 하지만 선의 좋은 점은 당신을 매우 강하게 만 들어준다는 것입니다. 아주 자신감 있도록, 내적으로 매우 강하게요. 이것이 바로 선을 하는 이유 중 하나입니다.

Because we practice Chan because it makes us stronger physically

and mentally. That's the nice thing about Chan. Uh, the reason I teach Chan, because it helps you become stronger quicker. If You're willing to train through the Chan techniques we teach you. You get so much, your body will get stronger. And your mind becomes so much stronger, too.

선을 수행하는 이유가 신체적으로나 정신적으로 더 강해지기 때문입니다. 선의 좋은 점은 바로 그것입니다. 제가 선을 가르치는 이유도 여러분이 더 빠르게 강해질 수 있도록 돕기 때문입니다. 만약 여러분이 우리가 가르치는 선의 기법을 통해 훈련할 준비가 되어 있다면, 정말 많은 것을 얻게 될 것입니다. 몸은 훨씬 더 강해지고, 마음도 역시 훨씬 더 강해질 것입니다.

What happens is that if you're stronger like that, physically you're stronger, mentally you're stronger. When you become healthier. And your mind becomes stronger. That strength, that mental strength, actually has a couple characteristics that you ought to be aware of. Number one. Become stronger because you become more patient.

그렇게 강해지면, 신체적으로도 더 강해지고, 정신적으로도 더 강해지게 됩니다. 여러분이 더 건강해지고, 정신이 더 강해지면, 그 정신적 강함은 사실 몇 가지 특징이 있는데, 그것에 대해 알아두어야 합니다. 첫 번째, 더 강해진다는 것은 더 인내심이 생긴다는 것입니다.

you have become more patient with your own discomfort. By sitting there and enduring your discomfort a little bit longer. I'm not sure, I'm not sure Shana has taught you this. But the purpose of doing Chan is that every time you meditate, we are strong.. I strongly urge you to sit and endure the discomfort a little bit longer than before. Can you do that? This is a very important part of Chan training.

자신의 불편함에 더 인내할 수 있게 됩니다. 앉아서 자신의 불편함을 조금 더 오래 참는 것만으로도. 샤나가 이걸 가르쳤는지 잘 모르겠네요. 선을 수행하는 목적은 매번 명상할 때마다 우리가 강해지는 것입니다. 나는 여러분에게 조금 더 오래, 이전보다 더 오래 불편함을 견디며 앉아 보시기를 강력히 권장합니다. 그렇게 할 수 있나요? 이게 선 훈련에서 가장 중요한 부분입니다.

So that's why I buy these watches. I usually wear these, buy these Timex watches. Now I can afford a little bit more expensive one. I used to buy these Timex watches. And I would set a timer. So every time I go, I sit a little bit longer because I don't trust myself. And I do not unbuckle until the timer goes off.

저는 이런 시계를 사요. 보통은 타이맥스 시계를 착용하는데, 이제는 좀 더 비싼 시계를 살 수 있게 되었습니다. 예전에는 타이맥스 시계를 샀어요. 그리고 타이머를 설정했죠. 그래서 매번 조금 더 오래 앉아있게 되죠. 나는 자신을 믿을 수 없거든요. 그리고 시간이 될 때까지 다리를 풀지 않아요.

Every single time. And over time you build up your strength. That's how you build up your strength every single time you sit. Seriously, it is that simple? Train yourself to sit longer every time. Endure the discomfort a little bit longer every time. That's very important. That's all you need to do.

매번 그렇게요. 시간이 지나면서 점점 더 강해집니다. 그게 바로 매번 앉을 때마다 힘을 키우는 방법이에요. 진지하게, 정말 간단하죠? 매번 조금 더 오래 앉는 훈련을 하세요. 매번 조금 더 오래 불편함을 참는 것이 중요해요. 그게 아주 중요한 부분이에요. 그것만 하면 됩니다.

This is the secret of Chan. A thousand years ago, that's what they taught. We're teaching the same exact thing today. The only variation is, back then. They, if you, go into a Chan hall and you

sit and you, and you, dare to move before the incense is up. They beat you to death. They kill you.

이게 바로 선의 비밀이에요. 천 년 전, 가르쳤던 방법이었어요. 오늘날 우리도 똑같은 것을 가르치고 있죠. 유일한 차이점은, 그때는, 선원에 들어가서 앉았는데, 향이 다 타기 전에 움직이면, 죽도록 팼 거예요. 죽도록요.

Here we can't. Yet. Maybe the law will change one of these days. They will make an exception for Chan. Chan teachers to be able to kill you if they need to. I mean, so seriously back then, the way they meditated, everyone's willing to do full lotus and that's it. And you dare move, we beat you up.

여기서는 못해요. 아직은 어쩌면 언젠가 법이 바뀔지도 모르죠. 선에 대해서는 예외를 두어 선승들이 필요할 경우 여러분을 죽일 수 있게 하는거죠! 제 이야기는, 그 당시 명상하던 방식은 정말 엄격했고, 모두 결가부좌를 할 준비가 되어 있었죠. 움직이면, 우리는 때리는 겁니다.

And nowadays, so nowadays, when you train yourself to sit longer, bear the discomfort longer each time. But we're asking you, to train longer by two minutes or if you can't, 30 seconds. Doesn't matter. Just you have to sit longer. That's very critical. That's critical that you do that.

그리고 요즘은, 요즘에는 자신을 훈련시켜 더 오래 앉아 있도록 할 때, 매번 불편함을 더 오래 참으세요. 하지만 우리는 여러분에게 두 분 더 오래 앉을 수 있도록 훈련하라고 요청합니다. 아니면 30초라도 괜찮습니다. 상관없어요. 그냥 더 오래 앉아야 합니다. 그게 매우 중요합니다. 그렇게 하는 일이 아주 중요합니다.

Because when you do that, your focus increases every single time. And you become stronger every single time you sit. Whether you're aware of it or not. And by that mere process of sitting

longer each time, enduring the discomfort a little bit longer each time, again, do not trust yourself. Use a timer. That's what I do. Every single time. Every single day.

그렇게 하면 매번 집중력이 증가합니다. 그리고 앉을 때마다 의식하지 않아도 매번 더 강해집니다. 그리고 매번 조금 더 오래 앉고, 불편함을 조금 더 오래 견디는 그 단순한 과정만으로, 다시 말하지만, 자신을 믿지 마세요. 타이머를 쓰세요. 그게 제가 하는 것입니다. 매번 매일.

If you do that, what you're training yourself is not only healing.. provide healing to your body. You're Increasing your focus. Reducing your stress. And naturally, you're becoming more patient. You're more patient with your own pain. Your own discomfort. That's how you become more, eventually, over time, more patient with others' pain and suffering.

그렇게 하면, 스스로 훈련하는 게 단지 몸을 치유하는 것만이 아닙니다. 집중력을 향상시키고 스트레스를 줄여서, 그리고 자연스럽게, 더 인내심이 강해지고 있습니다. 자신의 고통과 불편함에 더 인내심을 가지게 됩니다. 그렇게 시간이 지나면서 결국 다른 사람들의 고통과 괴로움에 대해서도 더 인내심을 가지게 됩니다.

You know how difficult it is for you to endure the discomfort. So when you see people in pain and suffering, you say, wow, I can imagine, I can sympathize with you because I know how tough it is. And you have no way of knowing, of dealing with it. I've been training myself to do it. And you become stronger every single time you sit. That's what, we develop the strength.

그 불편함을 견디는 일이 얼마나 어려운지 잘 압니다. 그래서 다른 사람이 고통을 겪고 있을 때, "와, 난 그게 얼마나 힘든지 상상할 수 있어, 내가 얼마나 힘든지 알기 때문에 너와 공감할 수 있어"라고 말할 수 있게 되는 거죠. 그리고 당신이 그것을 처리할 방법이 없다는 걸요.

나는 처리할 수 있도록 훈련해 왔으니깐요. 그리고 매번 앓을 때마다 점점 더 강해집니다. 그게 우리가 강해지는 방법이에요.

Men are supposed to be stronger. Don't you think? Men are supposed, if there's a problem, men are supposed to stand in front of the lady and then take, take the beating, right? Otherwise, you don't call.. we don't call you a man. Yes? But then, once we know how to do it, we let you stand in front of us so that you can get a chance to train. haha.

남자는 더 강해야 한다고 생각하지 않나요? 남자는 문제가 생기면, 남자가 여자 앞에 서서 맞아야 한다고 생각해요. 그렇지 않으면, 우리는 당신을 남자라고 부르지 않죠. 그렇죠? 하지만 우리가 그것을 할 수 있게 되면, 이제 당신이 우리 앞에 서서 훈련할 기회를 줄 수 있게 됩니다. 하하.

Never mind. That's how I explain it to my students. You stand in front of me so that you get the chance to become more patient. Anyway, So you naturally become more patient with yourself and you become more patient towards others. That's the first characteristic of the people who practice Chan.

신경 쓰지 마세요. 그게 내가 학생들에게 설명하는 방식입니다. 여러분이 내 앞에 서서 더 인내심을 기를 기회를 얻는 겁니다. 그렇게 자연스럽게 자신에게 더 인내심을 가지게 되고, 다른 사람에 대해서도 더 인내심을 가지게 되는 거죠. 이게 선 수행자들의 첫 번째 특징입니다.

You practice Chan properly, you become more patient. Any questions about that? And Number two. Would you like a number two? I still have eight more minutes before we go have lunch. Anyone would like to know? No? Yes? Yeah? The second characteristic of Chan, the Chan we teach you, is that you eventually discover that you don't get angry.

선 수행을 제대로 하면, 인내심이 더 생깁니다. 이에 대해 질문 있나요? 그리고 두 번째가 궁금하신가요? 점심 전 아직 8분 남았어요. 누가 알고 싶나요? 없나요? 네? 저희가 가르치는 선의 두 번째 특징은, 결국 화를 내지 않게 된다는 거예요.

You prefer not to get angry. come in, come in. Ah, there she is. Yeah, you missed it. Your friend asked about the dream. I only gave her a quarter of the answer and she's happy already, so we... (Audience inaudible: inaudible) Master: Oh, oh, yeah.

화를 내지 않는 쪽을 선호합니다. 들어오세요, 들어오세요. 아, 드디어 오셨네요. 네, 당신 놓쳤어요. 친구가 꿈에 대해 물었어요. 저는 대답을 4분의 1만 했는데 이미 만족해했어요. 그래서 우리는... (청중 안들림: ...) 마스터: 오, 오, 네.

So what happens is that naturally, if you have some Chan skills, you naturally realize that you do not, you no longer wish to be angry. Anyone have that? Am I the only one? My students, professional students, you're supposed to understand that. If you have some real Chan skills, you naturally decide for yourself that you don't want to be angry anymore.

그렇게 되면 자연스럽게, 만약에 선 수행을 어느 정도 한다면, 더 이상 화를 내고 싶지 않다는 것을 알게 됩니다. 혹시 그런 경험이 있나요? 저만 그런 건가요? 저의 제자들, 전문가 제자들은 이것 이해해야 합니다. 진짜 선의 기술이 있다면, 자연스럽게 더 이상 화내고 싶지 않다는 결정을 스스로 내리게 됩니다.

Because getting angry is so damaging to you. It's so anti-Chan. That's why you're safer. It's safer for your husband to pick a fight with you because he gets angry but you don't. No? not there yet. hahaha. Not there yet.

화내는 것이 너무나 해롭다는 것을 알게 됩니다. 너무나 선과 반대입니

다. 그래서 당신이 더 안전한 거죠. 남편이 당신과 싸우는 게 더 안전한 이유는 그가 화를 내도 당신은 화를 내지 않아서죠. 아니요? 아직 거기까지 안 갔나요. 하하. 아직은 안되나요.

Because if you get angry, by the way, If you get angry, try this next time. Next time, get into a fight. To the point where you lose your temper. Anyone has.. Has it ever happened to anyone? Yes? A few people, right? Who shall remain anonymous. And they're married. Most of them are married, by the way. Or used to be married. Or in a relationship. That's even worse.

화가 난다면, 참고로 말하자면, 다음번에는 이렇게 해보세요. 다음번에는 싸움에 말려들면, 화를 참지 못할 정도로 말이죠. 혹시 이런 경험에 있는 분 계신가요? 네? 몇 분 계시죠? 익명으로 해두겠습니다. 그리고 대부분 결혼하셨을 겁니다. 아니면 결혼했던 분이거나, 연애 중일수도 있죠. 그건 더 심각합니다.

After you get so upset, try to meditate. You find out one thing. You find out, is what? You cannot meditate. You cannot meditate at all. That's because your mind is so agitated. And you realize, 'Why am I doing this to myself?' You're hurting yourself. That's all you're doing.

그렇게 화가 난 후에, 명상을 해보세요. 그러면 한 가지를 깨닫게 됩니다. 뭘 깨닫게 될까요? 명상할 수 없다는 겁니다. 전혀 명상이 되지 않아요. 그 이유는 마음이 너무 동요 상태이기 때문입니다. 그리고 깨닫게 됩니다. '왜 나 자신에게 이러고 있지?' 스스로 괴롭히고 있는 겁니다. 그뿐입니다.

You get angry, you hurt yourself big time. That's what you discover. So eventually, over the years, and it takes years before you realize that. Then you realize that, "No, I don't want to get angry." Because eventually, you become so strong that when you're

angry, you hurt people. That's when you become kinder and more compassionate, naturally.

화를 내면, 결국 크게 자신을 해치게 됩니다. 그걸 깨닫게 되는 거죠. 그런데 그걸 깨닫기까지는 오랜 시간이 걸립니다. 몇 년은 걸려요. 그러면, 이렇게 생각하게 됩니다. “아니야, 난 화내고 싶지 않아.” 왜냐하면 시간이 지나면서 점점 강해지게 되는데, 그렇게 강해지면 화를 낼 때 다른 사람을 다치게 하기 때문입니다. 그때가 되면 자연스럽게 더 친절하고 자비로워집니다.

So anyway, this lady asked about, going back, I have a few more minutes, about the dreams. This is my advice to you. Your dreams are not a good thing for you. Because what it does is agitate you. Correct? Because it makes your mind, it keeps your mind churning. And when you're sleeping, you're supposed to get some rest so that your body can repair itself.

어쨌든, 아까 한 여성분이 꿈에 대해 질문하셨죠. 다시 돌아가서, 아직 몇 분 남았으니 말씀드릴게요. 제 조언은 이렇습니다. 꿈은 여러분에게 좋은 것이 아닙니다. 꿈은 마음을 동요시키기 때문입니다. 맞죠? 꿈을 꾸면 마음이 계속 요동칩니다. 하지만 잠을 잘 때는 몸이 회복될 수 있도록 쉬어야 합니다.

We will inflict a lot of damage to ourselves, our body during the day. Because of, this. (Points to head) This is the most.. the biggest culprit is this one. Up here. Not the hair. You're thinking mind. Agree? You're thinking constantly, aren't you? We all, we all do that, right?

우리는 하루 동안 몸에 많은 손상을 입힙니다. 이것 때문입니다. (머리를 가리키며) 가장 큰 원인은 바로 여기 있어요. 머리카락이 아니고, 여러분의 ‘생각하는 마음’ 말입니다. 동의하시나요? 여러분은 끊임없이 생각하고 있습니다. 아닌가요? 우리 모두, 그렇게 합니다. 맞죠?

And because of that, you're inflicting.. you're doing a lot of damage to your body because of this. This constant thinking. The incessant thinking. That's very damaging to you. So if we figure out a way to stop thinking, You spend a lot less energy, you have a lot more energy to do, to accomplish things.

그리고 그 때문에 스스로 많은 손상을 입히고 있습니다. 이런 이유로 몸에 손상을 입힙니다. 계속해서 생각하기 때문이죠. 멈추지 않는 이 생각들. 이게 여러분에게 큰 해를 끼칩니다. 그래서 생각을 멈추는 방법을 찾아낸다면, 훨씬 적은 에너지를 소모하고, 더 많은 에너지를 활용해 무언가를 성취할 수 있습니다.

For example, this lady here, she thinks constantly. She cannot stop thinking. But she's used to it. She has so much energy that she's thinking all day. Right? Am I correct? That's what you do. You rarely stop. Am I correct? Even when you're eating, you're still thinking, Wow, this is good, this is good. And then, by the way, oh, I have a idea for my business. See? That's what you like to do.

예를 들어, 이 여성분은 끊임없이 생각합니다. 생각을 멈출 수가 없어요. 하지만 거기 익숙해져 있죠. 온종일 생각할 만큼 에너지가 넘쳐납니다. 항상 그렇게 하죠. 거의 멈추질 않습니다. 맞나요? 심지어 식사할 때도 계속 생각합니다. "와, 이거 맛있다. 맛있네." 그리고 나서, "아, 내 사업 아이디어가 떠올랐다!" 이게 여러분이 좋아하는 방식입니다.

And you discover over time that once you have more Chan skills, your skills become more advanced, then you realize you stop thinking, okay? Then, you're at a rest. So when you need to think, you have increased energy, increased focus. You have a lot more energy to dissect the problem.

그런데 시간이 지나면서 선 수행이 더 깊어지고 실력이 늘어나면, 그때

깨닫게 됩니다. 생각이 멈춘다는 것을 알게 됩니다. 그러면 비로소 휴식에 들어갑니다. 생각이 필요할 때, 더 많은 에너지와 더 높은 집중력을 발휘할 수 있게 됩니다. 문제를 깊이 분석할 수 있는 에너지가 훨씬 더 많아지는 거죠.

Think of it this way. Your mind is like a laser. If you use it constantly, you're spending your energy, aren't you? If you don't use it, then you have a lot more energy to blast when you need to. Make sense? That's your mind.

이런 식으로 생각해 보세요. 마음은 마치 레이저와 같습니다. 계속 사용하면 에너지가 소모되겠죠? 하지만 사용하지 않으면, 필요할 때 강력하게 집중할 수 있는 에너지가 남아 있습니다. 이해되나요? 그게 여러분의 마음입니다.

(Audience inaudible: inaudible) Why do you need to be creative? The rest of us, we don't need to be creative. What are you talking about? (Audience: inaudible) You have to be creative? Well, it's not my problem. I'm sorry. (Audience: inaudible) Wait a minute. She feels that she's the only one who needs to be creative. Don't you feel..

(청중: 안 들림) 왜 창의적이어야 하죠? 우리 대부분은 굳이 창의적일 필요가 없는데, 무슨 말을 하는 걸까요? (청중: 안 들림) 창의적이어야 한다고요? 음, 제 문제가 아니네요. 미안하지만요. (청중 계속: 안 들림) 잠깐만요. 이분은 자기만 창의적이어야 한다고 느끼는 것 같네요. 아닌가요?

(Audience: inaudible) Don't you think we also need to be creative ourselves? Don't you think? Who believes you need to be creative? Who wants to be creative? You all need to be creative. Why is that?

(청중 계속 질문. 안 들림) 우리도 창의적일 필요가 있다고 생각하지 않

나요? 그렇지 않습니까? 창의적이어야 한다고 생각하는 분 계신가요?
우리는 모두 창의적이어야 할 필요성이 있죠. 왜일까요?

Because you need to be creative to deal with your husband.
(Audience: hahaha) Or girlfriend. Because when he knows all your moves. He knows all your buttons. You are in trouble, aren't you?
남편을 상대하려면 창의적이어야 하니까요. (청중: 하하하) 또는 여자 친구 때문이에요. 왜냐하면 남편이 여러분의 모든 전략을 다 알기 때문이죠. 남편은 여러분의 약점을 다 압니다. 그래서 곤란하잖아요.

What's creative in Vietnamese? (Vietnamese audience answer: ...)
(Another audience: Last night I noticed something. During the day, because I'm conscious, And then, I start thinking a lot. I've been crossing my legs to control it.) Yes, you reduce your thinking.

“창의적”이 베트남어로 무엇이죠? (베트남 청중들 답변) (다른 청중: 어젯밤에 뭔가를 깨달았어요. 낮 동안에는 의식하고 있으면, 그러다가 생각을 많이 하게 돼요. 그래서 저는 그걸 통제하려고 다리를 꼬고 앉았어요.) 네, 생각을 줄이게 됩니다.

By the way, all you have to do is cross your legs. You think less. Naturally. It's automatic. Yes? (Audience continues: The problem is when I sleep) That's when you think. Yes, that's why you have to use the mantra. The mantra will protect you.

그런데 사실, 해야 할 일은 다리를 꼬는 것뿐이에요. 자연스럽게 생각이 줄입니다. 자동적으로요. 그렇죠? (청중 계속: 문제는 제가 잘 때) 그때 생각이 나죠. 네, 그래서 여러분이 이 진언을 사용해야 하는 이유가 그거예요. 만트라가 여러분을 보호해 줄 거예요.

(Audience continues: I just noticed that i...) They come and harass you at night as well. In Buddhism we call it karmic obstruction. Your debtors, your creditors. They come and harass

you at night. So that you don't have a chance to repair your body. Your body is not fully repaired. Does it make sense to you?

(청중 계속: 방금 알아차렸어요) 그것들이 밤에도 와서 괴롭히죠. 불교에서는 그걸 업장라고 합니다. 여러분의 채무자들, 채권자들이죠. 그들이 와서 밤에 여러분을 괴롭힙니다. 그렇게 해서 몸을 제대로 회복할 기회를 주지 않으려는 거죠. 몸이 완전히 회복되지 않습니다.

So we encourage you, especially those of you who have a lot of dreams.. Dream a lot. These dreams, it's not good for you. So I would use the sleep mantra. These things happen naturally. You don't have to worry about it.

그래서 특히 꿈을 많이 꾸는 분들에게, 꿈 많이 꾸는 사람들에게 권장합니다. 이런 꿈들 여러분에게 좋지 않아요. 나라면 수면 만트라를 사용할 거예요. 그런 일들은 자연스럽게 일어납니다. 걱정하지 않으셔도 돼요.

Now, she needs to be creative. And creativity. Let me define creativity for you. Creativity is the ability to see things under a different light. Am I correct? You look at it differently, with a different set of eyes if you will.

자, 이제 그녀는 창의적이어야 합니다. 그리고 창의성에 대해 정의해 드리겠습니다. 창의성은 사물을 다른 시각으로 볼 수 있는 능력입니다. 맞죠? 다르게, 다른 눈으로 바라보는 거죠.

How does it happen? (Audience: when you don't think) When you don't think. Yes. If you stop thinking, you stop thinking, okay? Here's how I would teach you to be more creative.

그게 어떻게 일어날까요? (청중: 생각하지 않을 때요.) 생각을 멈추면, 그렇죠. 생각을 멈추면, 생각을 멈추게 되는 거죠, 그럼, 제가 창의력을 더 키우는 방법을 가르쳐 드리겠습니다.

Would you like to know how to be more creative? (Audiences:

yes) Yes? It helps? You look into the problem. Look at all the details. Read up on everything you can find about the problem you're trying to solve.

더 창의적으로 되는 방법이 궁금한가요? (청중: 네) 네? 도움이 되나요? 문제를 들여다보세요. 일단 모든 세부 사항을 살펴봐요. 해결하려는 문제에 대해 찾을 수 있는 모든 정보를 읽어봅니다.

So far so good? We all can do that, right? And then, after you know everything there is to know, if you stop thinking, how does it.. If you keep on thinking, how does it help you? You're still thinking of the same thing that you know about, right? You're thinking in circles, aren't you?

지금까지 괜찮죠? 모두 그건 할 수 있죠, 그렇죠? 그리고서, 모든 걸 다 알게 되면, 생각을 멈추면 어떻게 될까요? 계속 생각한다고 해서 어떻게 도움이 될까요? 여전히 알고 있는 것만 계속 생각하고 있죠? 같은 생각을 반복하고 있지 않나요?

Now, instead, if once you've done your research, your exhaustive research. then you cross your legs and don't think about it anymore. What happens is when you meditate, all these things, all the information you have, all of a sudden, they synthesize. They coalesce together by themselves. You don't need to do anything about it.

이제, 대신에, 여러분이 일단 조사를 마쳤으면, 철저히 조사를 마친 후, 다리를 꼬고 앉아서, 더 이상 그 생각을 하지 않는다면, 명상할 때 일어나는 일은, 여러분이 가진 모든 정보가 갑자기 합쳐지는 거예요. 저절로 합쳐지고, 하나로 모여요. 여러분은 아무것도 할 필요가 없어요.

It's better than you're intervening in this natural process. Just like, you don't want to say, uh, you ate something and say, "Oh, I want you to digest this food just this way, and the other foods

the other way, right?" No, you should leave it alone, because your body knows best. How to digest the food it eats, right? ' Naturally. Same thing, your mind is able to synthesize better when you don't intervene.

이 자연스러운 과정을 방해하는 것보다 더 나은 방법이에요. 마치, 음, 음식을 먹고 나서, 이렇게 말하고 싶지 않은 거랑 같은 거예요. "이 음식은 이렇게 소화되고, 저 음식은 저렇게 소화되도록 해주세요"라고 말하는 것과 같죠? 아니요, 그냥 두세요. 왜냐하면 여러분의 몸이 제일 잘 아니까요. 몸이 음식을 어떻게 소화하는지 알죠? 자연스럽게요. 똑 같아요. 여러분의 마음은 개입하지 않으면 더 잘 구상합니다.

I put it very simple for you. It's much more, many more reasons why, but it's the class with the fees. This class is no fees. That's why we don't tell you everything yet. Haha. No, really, seriously, you need, there's two steps.

제가 아주 간단히 말씀드렸어요. 훨씬 더 많은 이유가 있지만, 수업료가 없는 수업이라. 무료 수업이라서, 아직 모든 것을 말씀드리지 않은 거예요. 하하, 아니, 정말 진지하게, 여러분에게 두 단계가 필요해요.

Number one, do your research. You cannot be lazy. You have, because you don't need to reinvent the wheel. That's why you need to do your research. Agree? And then, number two, you let it naturally, let your mind naturally merge it, its own way. Your own creativity, your way.

첫 번째, 조사를 하세요. 게으르면 안 돼요. 왜냐하면 새로운 바퀴를 다시 발명할 필요가 없기 때문이에요. 그래서 조사를 해야 합니다. 동의하죠? 그리고 두 번째, 그 정보를 자연스럽게, 마음이 자연스럽게 합쳐지도록 두세요. 여러분만의 창의성, 여러분만의 방식으로요.

That's why your way is different from her way, from his way. Make sense? Okay, that helps. That's why creativity is from

stopping thinking after a thorough research. That's when you are at your best. And by the way, the more empty your mind is, the more creative you become. It's true.

여러분의 방식이 그녀의 방식, 그의 방식과 다른 거예요. 이해되죠? 그렇다면 도움이 되죠. 그래서 창의성은 철저히 조사를 마친 후 생각을 멈추는 데서 나옵니다. 그때가 최상의 상태입니다. 그리고 더 말씀드리자면, 마음이 비어 있을수록 더 창의적이 됩니다. 그게 사실이에요.

That's why you need Chan. That's, by the way, Chan, that's the next, uh, Shana, is that the creativity Chan class that costs money, like \$75 per session, something like that? More, more? This is a woman talking right there. Does it, does it help?

그래서 선이 필요합니다. 그런데, 선, 그건 다음, 어, 샤나, 그 창의성 선 수업이 있지? 돈이 드는 수업, 한 세션에 75달러 정도요? 더 비싼가요? 이 여자분이 드디어 말 좀 통하네요. 도움 됐나요?

By the way, this is how you should fix your problems. You should think about, if you have a problem, look at it. closely, research it, and then stop. Meditate. And your solution comes naturally. That's my experience for the last, all this time. So I speak from experience.

그런데, 문제를 해결하는 방법은 이렇게 해야 합니다. 문제가 있으면 그것을 자세히 살펴보고, 연구한 후에 멈추세요. 명상하세요. 그리고 해결책이 자연스럽게 다가옵니다. 그게 제 경험이에요. 지금까지 마지막으로, 그래서 저는 경험에서 이야기하는 거예요.

It makes no sense after you've done your exhaustive research to continue to think about it, because you're still thinking in circles. There's nothing new. Instead, just relax and drop it and meditate. Let it massage itself.

철저히 연구한 후에 계속 생각하는 건 의미가 없어요. 여전히 같은 생

각을 반복하고 있을 뿐이에요. 새로운 게 없어요. 대신, 그냥 긴장을 풀고 내려놓고 명상하세요. 그게 스스로 하도록 두세요.

Because your mind, by the way, subconsciously, it continues to massage it. But up here, you're not thinking about it. That's all. That's two levels. Does it help? That's why the shrinks. Call it, the subconscious level and conscious level.

사실, 여러분의 마음은 잠재의식 속에서 계속 그 문제를 풀어가고 있어요. 하지만 이곳(머리)에서는 그걸 생각하지 않아요. 그뿐이죠. 그게 두 단계예요. 도움이 되나요? 그래서 정신과 의사들이 말하죠, 잠재의식 수준과 의식 수준이라고.

And meditation enables you at your level to stop the conscious level first. And then eventually, subconscious level, and then you become a sage. You become so creative. Yeah? And you become so much more patient with your husband. Haha. Any other questions? Does it help?

명상은 여러분이 의식 수준을 먼저 멈추게 도와줘요. 그리고 결국, 잠재의식 수준도 멈추게 되면, 그때 여러분은 성자가 되는 거예요. 그때 여러분은 정말로 창의적으로 되죠. 그렇죠? 그리고 남편에게 훨씬 더 인내심이 생기죠. 하하. 다른 질문? 도움이 되었나요?

So I would urge you to use your sleep mantra to protect yourself. You find out that these things naturally, information comes to you anyway. (Audience: Are you saying it out loud or are you just focused on it?) If you say it out loud, people might think badly of you. Normal people don't do that, right?

저는 여러분에게 수면 만트라를 사용해서 자신을 보호하도록 권하고 싶습니다. 이런 것들이 자연스럽게 여러분에게 다가온다는 걸 알게 될 거예요. (청중: 소리 내어 말하는 건가요, 아니면 그냥 집중하는 건가요?) 소리 내어 말하면 사람들이 좋지 않게 생각할 수도 있어요. 보통

사람들은 그렇게 하지 않죠?

You don't need to, you can say it silently. Especially the 21 ahs. Don't say "aaaaaaah". That's too weird. All right. Shall we stop here today? And by the way, feel free to ask any questions, Thank you. Let's go to lunch.

필요치 않아서...그냥 소리 없이 말하면 돼요. 특히 21번 아하(아) 같은 거는 소리 내지 마세요. 너무 이상해요. 오늘은 여기서 끝낼까요? 질문이 있으면 언제든지 물어보세요. 고맙습니다. 이제 점심 먹으러 가죠.

직감, 지혜, 관 Intuition, Wisdom, Contemplation

2014.05.10.

https://youtube.com/watch?v=RHkzaceN_KA

녹취 Menno Bosma, 번역 현안, 완료 250225

Good morning. People in the West emphasize the conscious. Meaning that we train ourselves, learn ourselves, in order to sharpen our thinking mind. That's what education and all the training in our human realm is about. To sharpen our thinking, our mental processes. The Asians are different. The Asian philosophy emphasizes more on the subconscious. They value, the subconscious over the conscious. That's the difference between Eastern and Western philosophy. What do we do when we know more? Our conscious mind serves us better.

좋은 아침입니다. 서양에서는 의식을 강조합니다. 즉, 우리는 스스로 훈련하고 배우면서 사고력을 날카롭게 만드는 데 집중합니다. 이것이 바로 교육과 인간 세계에서 이루어지는 모든 훈련의 목적입니다. 우리의 사고 과정과 정신을 단련하는 것이죠. 반면, 아시아인들은 다릅니다. 아시아 철학은 잠재의식을 더 중시합니다. 의식보다 잠재의식을 더 가치

있게 여깁니다. 이것이 동양과 서양 철학의 차이입니다. 우리가 아는 게 더 많아지면 어떻게 하나요? 우리의 의식이 우리에게 더 유용하게 작용합니다.

Then we tend to discriminate more. We tend to differentiate. We tend to compare. And worse yet, we tend to worry. Am I correct? You spend your life, as soon as you open your eyes, you're always comparing, aren't you? You're always assessing, you're always analyzing. So your mind is always working.

그러면 우리가 더 많이 분별하게 됩니다. 더 많이 구별하고, 더 많이 비교하게 됩니다. 그리고 더 나쁜 점은, 더 많이 걱정하게 된다는 점입니다. 맞나요? 우리는 삶을 살면서, 눈을 뜨는 순간부터 항상 비교하고 있지 않나요? 항상 평가하고, 항상 분석하고 있습니다. 그래서 우리의 마음은 끊임없이 작동하고 있습니다.

Whereas, and on top of it, you're always worried about not getting what you want. That characterizes our, the nature of our existence. We discriminate and we worry. Whereas the Asians, a lot of Asians, like myself. We get in touch with the Western culture and we become enamored with it. Because we see results. We see, when your mind is sharper, when you know more. You are better off, aren't you?

반면에, 그리고 그뿐만이 아니라 항상 원하는 것을 얻지 못할까 봐 걱정합니다. 이것이 바로 우리의 존재 본질을 특징짓는 것입니다. 분별하고, 걱정합니다. 하지만 많은 아시아인, 저 같은 사람도 서양 문화를 접하면서 거기 매료됩니다. 왜냐하면 그 결과를 보기 때문입니다. 마음이 더 예리해지고, 더 많이 알게 될 때, 더 나은 삶을 살게 되지 않나요?

Materially, you're better off financially, you're better off recognition wise. Whereas the Asians, the more they're aware of the subconscious, the more what happens? Many Asians here

today, what happens to the Asians when in the Asian culture, when you put more emphasis on the subconscious, you think? Anyone? Okay, no one is with me yet, so... Yes. (Question: Can you reiterate your question one more time)

물질적으로, 재정적으로 더 풍요로워지며, 인정을 더 받게 됩니다. 반면에, 아시아인들은 잠재의식을 더 많이 인지할수록, 어떻게 될까요? 여기 계신 많은 아시아인, 아시아 문화에서 잠재의식에 더 중점을 두면 어떻게 될까요? 여러분은 어떻게 생각하나요? 아무도 내 말을 따라오지 못하고 있는 것 같군요. 그렇다면... 네. (질문: 질문을 한번 더 반복해 주실 수 있나요?)

The subconscious is that, the awareness that you have, that doesn't require thinking, doesn't require processing. Call it your intuition, female intuition if you will. I apologize for jumping too many steps. The subconscious is, as the word says, is below the consciousness. Meaning that it's a process that goes on, a mental process, that gives you awareness without going through the conscious processing. Does it help?

잠재의식이란, 여러분이 지닌 그 인식은 생각이나 논리적 과정이 필요하지 않습니다. 이를 직관이라고 부를 수도 있고, 여성의 직관이라고 표현할 수도 있습니다. 내가 너무 많이 건너뛴 것 같아서 양해 바랍니다. 잠재의식은 말 그대로 의식 아래에 깔려있는 것입니다. 그 의미는 의식적 처리 과정을 통하지 않고도 인식능력을 주는 정신적 과정을 말합니다. 이해하는 데 도움이 되셨나요?

Are we on the same page now? Okay, very good. I apologize. I'm still struggling with my consciousness. Yes? So, can you think of something that's at the subconscious level versus conscious level? What is subconscious to you? What's subconscious? I tell you, subconscious right now, for most of you, is your intuition. Right? Suddenly, you just know of something. You just know that she

likes you.

이제 우리 이해가 맞는거죠? 좋아요, 아주 좋습니다. 미안합니다, 나는 아직도 나의 의식과 싸우고 있는 중이네요. 그렇죠? 그렇다면, 잠재의식의 수준과 의식의 수준의 예를 생각해볼 수 있나요? 여러분에게 잠재의식이란 무엇인가요? 잠재의식이 뭐죠? 말하자면 잠재의식은 지금 당장 여러분 대부분에게 직관입니다. 맞죠? 어떤 걸 갑자기 알게 되는 거예요. 예를 들어, 그녀가 당신을 좋아한다는 걸 알게 되는 그 순간처럼요.

And then, as soon as you know, you look at her face and say, Oh, I know, that's right, because she's smiling at me. Right? But that knowing, that awareness happens before any justification. There is no deduction there. Before you arrive at the conclusion. Am I making sense to you? That's called subconscious. That is the intuition. Call it female intuition or male intuition, if you will. And a lot of people, believe it or not, I've talked to a lot of sales people.

그리고 그걸 알게 되면, 그녀의 얼굴을 보고 말하는거죠, "아, 알겠다, 맞아, 그녀가 나에게 미소를 짓고 있잖아." 그렇죠? 그런데 그 아는 것, 그 알아차리는 것은 어떤 정당화를 하기 이전에 일어납니다. 거기엔 추론이 없습니다. 결론에 도달하기 전이죠. 여러분에게 제 말이 이해되나요? 그게 바로 잠재의식입니다. 그건 직관입니다. 여성의 직관이라든지, 남성의 직관이라든지 부를 수 있겠죠. 그리고 많은 사람이...민든 말든 내가 많은 영업사원과 이야기를 나누었습니다.

A lot of people who are engaged in salesmanship. The better salesmen are the ones who rely on their subconscious. They could tell. When it's time to move in for the kill. When it's time to sell. When it's time to quit. And not invest more time into the sales process. So they depend a lot on the subconscious in order for them to decide. Or you talk to the women for example, it's

well known in our literature, women have this female intuition.

영업에 종사하는 많은 사람, 특히 뛰어난 영업사원들은 잠재의식을 신뢰하는 사람들입니다. 그 사람들은 알 수 있습니다. 언제 결정적인 순간이 왔는지, 언제 판매할 때인지, 언제 그만둘 때인지를 말이죠. 더 이상 시간을 투자하지 않고 영업 과정을 중단할 때가 언제인지를 압니다. 그래서 결정을 내리기 위해서 잠재의식에 많이 의존합니다. 또는 여자분들과 대화를 해보면, 예를 들어, 우리 문학에서도 잘 알려져 있듯이 여자에게는 이 여성의 직관이 있다고 합니다.

They can tell that they are a lot better at this female intuition than men. Because men depend more on the consciousness, depend more on the processing, depend more on logic. But women depend more on intuition. You just know that this man is safe. Right? Your Awareness about safety is a lot stronger than men by the way. You feel the threat, the danger a lot more accurately than men. We agree on that? Yes or no? No? Oh well, let's change topic. Yes?

여자들은 여성의 직관이 남자보다 훨씬 뛰어나다는 것을 알 수 있습니다. 왜냐하면 남성은 의식에 더 의존하고, 처리 과정에 더 의존하며, 논리에 더 의존하기 때문입니다. 하지만 여성은 직관에 더 의존합니다. 예를 들어, 이 남자가 안전하다는 것을 그냥 아는 거죠. 맞죠? 사실, 안전에 대한 여성의 인식은 남성보다 훨씬 강합니다. 위협이나 위험을 훨씬 더 정확하게 느낄 수 있죠. 그 점에 동의하나요? 그런가요, 아닌가요? 아니라고요? 아, 그럼 주제를 바꾸죠.

It's a very important process. Why is that? This is the process, by the way, that women depend on to pick a mate. Yes or no? I'm not a woman so I'm going out on a limb, okay? Please correct me and set me right. Otherwise, the rest of the world will be in trouble. The rest of the meditation world will be in trouble.

이건 아주 중요한 과정입니다. 왜일까요? 이 과정은, 참고로, 여성이 배우자를 고를 때 의존하는 과정입니다. 그렇죠? 나는 여자가 아니니까 지금 좀 위험한 발언을 하고 있네요. 제가 틀렸다면 잘못된 부분을 고쳐주세요. 그렇지 않으면 나머지 세상도 곤란에 빠질 겁니다. 명상의 나머지 세상도 곤란에 빠지게 될 거예요.

Because this process here, what amazes me though, is that the men depend on their logic, on their conscious thinking to build the world. We build it. We use it to justify it. You know, to go about working. But the women's role is very important. They are primarily responsible for the propagation of the species. Don't you wonder, you know, why is it we produce such bright males that can build the world? Where does it come from? Because of female intuition. Think about it. Yes or no?

여기서 이 과정이 놀라운 점은, 사람들이 세상을 구축하는 데 논리와 의식적인 사고에 의존한다는 것입니다. 그걸 정당화하는 데 사용합니다. 하지만 여자의 역할이 매우 중요합니다. 여자들은 주로 종족을 번식시키는 책임을 지고 있습니다. 어떻게 세상을 세울 똑똑한 남성들을 생산해내는지 궁금하지 않나요? 그건 어디서 오는 걸까요? 바로 여성의 직관 덕분입니다. 한번 생각해 보세요. 그런가요, 아닌가요?

I know I'm lauding, you know, tomorrow is Mother's Day so that's why. I'm kissing up to the women today. Haha. But think about it. One of the most important results of their work is based on intuition. So you must have, you see, life has to be a balance, a combination between the conscious and the subconscious. Have you ever wondered Why is it that they depend more on intuition and we depend less on intuition and more on logic, on the conscious mind? Because it's necessary. You see?

나는 내가 지금 칭찬하고 있는 걸 알아요. 내일이 어머니의 날이라서

그래요. 오늘은 저는 여자분들에게 잘 보이려고 하는 거예요. 하하. 한번 생각해 보세요. 일의 가장 중요한 결과물 중 하나가 직관에 기반을 둡니다. 그러니까 인생은 균형이 있어야 한다는 말입니다. 의식과 잠재 의식의 결합이요. 여러분은 왜 여자분들이 직관에 더 의존하고, 우리 (남자)들은 직관보다 논리, 의식적 사고에 더 의존하는지 궁금하지 않 나요? 그것은 그 필요성 때문이에요.

So what happens is that, I as an Asian, with the Asian culture, we always value more, we place more emphasis on the subconscious. Because the subconscious is a very difficult thing to train. It's just you have it or you don't. You have to use it. You have to feel the need to use it. They have the need. We don't. The men don't. Are we in agreement? Because the female, there is no concrete data for them to use in order to make decisions the way we do.

그래서 저는 아시아인으로서는..., 아시아 문화에서는 항상 잠재의식을 더 중요하게 여기고 더 강조합니다. 왜냐하면 잠재의식을 훈련하는 일은 매우 어렵기 때문입니다. 이건 그냥 여러분에게 있거나, 없거나 하기 때문입니다. 여러분이 이것 사용해야만 합니다. 그리고 사용할 필요성을 느껴야만 하는 겁니다. 여자분들은 그 필요성을 느낍니다. 하지만 우리는 느끼지 않습니다. 남자들은 느끼지 않습니다. 우리 모두 이 부분에 동의하나요? 여자분들은 우리가 하는 방식처럼 결정을 내리는데 확실한 데이터를 사용하는 것이 아니기 때문입니다.

Because they are responsible for things that are different from ours. Ours is more concrete. So when we do things, we see results. When they do things, they don't see results until 18, 20 years later, whether it works or not. It's funny, in Vietnamese, there used to be a lady who was very bright, very educated, very sharp, very wise. And she says, and the Asians, they have this belief in destiny. So she says, I am supposed to be the mother of

the emperor. So what does she do? She goes around and picks a husband. You see?

왜냐하면 우리와는 다른 것들에 책임이 있으니까요. 우리(남자)의 책임은 더 실질적입니다. 우리는 뭔가를 하면 즉각적인 결과를 봐야 하지만, 여자들의 경우에는 그 효과 여부를 18년, 20년 후에 알 수 있는 겁니다. 베트남에서 예전에 아주 똑똑하고, 교육 수준 높고, 예리하고 지혜로운 여자들이 있었습니다. 아시아인들은 운명을 믿는 경향이 있는데, 그녀는 이렇게 생각했습니다. '나는 황제의 어머니가 될 운명이다.' 그리고 어떻게 했을까요? 남편을 찾아다녔습니다. 알았죠?

She looks at men. Everywhere she travels, she looks at men. She travels. And she looks at men and says, ah, there you go. She found one. She says, she proposed to marry him. Believe it or not, this is very unusual for Vietnamese lady's back then. You wait until the man approaches you. You don't approach a man and say, hey, let's get married. Let's have sex. I mean, practically. And so she got married. And then she gave birth to a boy.

그녀는 남자들을 봤습니다. 어디 갈 때마다 남자들을 봤습니다. 그녀는 여기저기 다니면서, 남자를 보며 말합니다. "아, 저기 있네." 드디어 찾았습니다. 그리고 그에게 청혼했습니다. 믿기 어렵겠지만, 그 당시 베트남 여성들에게는 매우 드문 일이었습니다. 보통은 남자가 먼저 다가오기 기다렸죠. 여자가 먼저 남자에게 다가가 "우리 결혼하자. 같이 자자."라고 하는 법은 없었습니다. 사실상 없었죠. 그런데 그녀는 그렇게 했고, 결국 결혼했습니다. 그리고 아들을 낳았습니다.

And she says, my boy will become the emperor, the king of Vietnam. And, so she had to wait and wait. And years later, she realized, oops, it's no good. So she divorced her husband. She found another husband. And she married the next husband and says, my prior, my last son, he's not going to be, he's not going to be king of Vietnam. I made a mistake. I missed this element.

So she married another man. And said, this time, I'm going to be right. And guess what?

그녀가 말했습니다. "내 아들은 베트남의 황제, 왕이 될 거야." 그래서 기다리고 또 기다렸습니다. 그러나 몇 년이 지나서야 깨달았습니다. "어, 이건 아니야. 잘못됐어." 결국 남편과 이혼했습니다. 그리고 다른 남자를 찾아 다시 결혼했습니다. 그리고 말하길, "이전 아들은 베트남의 왕이 되지 못할 거야. 실수했어. 중요한 요소를 놓쳤어." 그래서 또 다른 남자와 결혼하며 다짐했습니다. "이번에는 제대로 할 거야." 그런데, 어떻게 되었을까요?

Years later, she says, oops. I missed again. Haha. And it turns out her two boys are two of the wisest men in Vietnamese history. They're not kings, but they are like the prime ministers and stuff like that. And that's the story. It's a true story. That lady wanted to produce the king. It's one of her life's work, I guess. The point here is that there are things in life where you don't have enough data. And sometimes you have to depend on your intuition. And what is that intuition?

몇 년 후, 그녀는 다시 말했습니다. "어, 또 틀렸네." 하하. 결국 두 아들은 베트남 역사상 가장 지혜로운 인물 중 두 사람이 되었습니다. 왕은 되지 못했지만, 재상 같은 높은 자리에 올랐습니다. 그런 이야기가 있습니다. 이건 실화입니다. 그 여자는 왕을 낳고 싶어 했습니다. 어쩌면 그것이 인생의 목표 중 하나였을 것입니다. 여기서 중요한 점은, 삶에는 충분한 데이터를 가질 수 없는 일들이 있다는 것입니다. 그럴 때는 결국 직감에 의존해야 합니다. 그렇다면, 그 직감이란 무엇일까요?

Let me tell you. The intuition that women depend on. Works because, it's a Chan process. Believe it or not. What is it? This is why we're practicing Chan. We're practicing meditation. We're practicing meditation in order to reduce our conscious thinking. Our mental processing, are inaccurate. At best. It's useful, but it's

inaccurate. It's not as accurate as the subconscious level. Agree, disagree.

말하자면, 여성이 의존하는 그 직감이 작동하는 이유는, 사실 그게 선의 과정이기 때문입니다. 믿기 어렵겠지만, 그렇습니다. 그게 뭘까요? 그것이 바로 우리가 선을 수행하는 이유입니다. 명상을 수행합니다. 그건 의식적인 사고를 줄이기 위해서입니다. 우리의 정신적 사고 과정은 부정확합니다. 기껏해야 유용할 뿐, 정확하지는 않습니다. 그러나 잠재 의식 수준은 다릅니다. 의식적인 사고보다 훨씬 더 정확합니다. 동의하나요?

(Comment: Agreed.) Ah, the women, see? It's worked so far. Happy Mother's Day ladies, by the way. Just in case I forget. Haha. The meditation process is a systematic procedure, systematic method for you to increase the accuracy of your judgment, by reducing your conscious thinking. Why is that? Yes? (Comment: If you rely on your subconscious mind, you eliminate all the other unnecessary thoughts in your mind, which probably came from many different reasons. Like from your own benefits, or because you are angry at that person, or you don't like that person. Like, there are many thoughts..)

(청중: 동의합니다.) 아, 여성분들 보세요. 그게 여태까지 잘 작동한 겁니다. 어머니의 날 축하해요! 혹시라도 깜빡할까봐요. 하하. 명상 과정은 의식적인 사고를 줄임으로써 판단의 정확성을 높이는 체계적인 절차이자 방법입니다. 왜 그럴까요? 네? (청중: 잠재의식에 의존하면, 머릿속에서 불필요한 생각들을 없앨 수 있습니다. 그런 생각들은 여러 이유에서 비롯되었을 수도 있겠죠. 예를 들면, 개인적인 이익 때문이거나, 누군가에게 화가 나서이거나, 혹은 그냥 그 사람이 싫어서일 수도 있습니다. 다양한 생각들이 영향을 미칠 수 있습니다.)

Correct. What happens is that, first of all, you have an overload of data right now. Aren't you, we are bombarded with too much

information. How do you process it? It's just too much information we can't possibly process it all. Agree? It's just too much information. So mentally we are facing a wall, a limitation in the mental processing. You cannot do more than that. The information is a lot more than you can process. Agree? Information from online, from the radio, the tv, your friend, from everywhere. That's bombarding you right now. And we cannot process them all. It's impossible.

맞아요. 지금 여러분은 정보 과부하 상태입니다. 아닌가요? 너무 많은 정보에 시달리고 있습니다. 이것을 어떻게 처리해야 할까요? 정보가 너무 많아서 전부 처리하는 것은 불가능합니다. 동의하죠? 정보가 너무 많습니다. 그래서 정신적으로 벽에 부딪히게 됩니다. 즉, 사고의 한계에 도달하는 겁니다. 우리가 감당할 수 있는 것보다 훨씬 더 많은 정보가 쏟아지고 있습니다. 동의하나요? 온라인, 라디오, TV, 친구, 모든 곳에서 정보가 끊임없이 밀려오고 있습니다. 지금 이 순간도 우리를 압박하고 있죠. 하지만 그 모든 정보를 처리할 수는 없습니다. 불가능합니다.

So, what happens is you have to selectively choose. Alright. How do you know which one you're choosing? You don't. Right? You rely on experience. Experience is limited. Right. So, your accuracy is limited by your own experience, by your own exposure. Whereas, the subconscious, it can go through this vast amount of information. And it says, okay, this, this, this, and that's it, that's all I have. And that's in Buddhism, in Chan meditation is called wisdom.

그래서 결국 우리는 선택적으로 정보를 골라야 합니다. 맞습니다. 그런데, 어떤 정보를 선택해야 하는지 어떻게 알까요? 사실, 모릅니다. 맞죠? 경험에 의존합니다. 하지만 경험은 제한적입니다. 그렇죠? 그러니까 여러분의 정확도는 결국 자신의 경험과 노출범위에 의해 제한됩니다. 반면, 잠재의식은 방대한 양의 정보를 빠르게 처리할 수 있습니다.

그리고 "이거, 이거, 이거" 하고 필요한 것만 남깁니다. 바로 그겁니다. 불교에서는, 그리고 선(禪) 명상에서는 이것을 지혜(智慧)라고 합니다.

You're able to pick, the essential and drop the unessential. Whereas the conscious mind hoards. You see? It says, i want more, and more, and more.. The subconscious says, i only want what's important to me. That's why the subconscious is superior to the conscious. Like it or not. The problem with women is that when the children, the boys and the girls, when they are younger their subconscious is very, very accurate. And we adults, we influence them and say, you know, you need to train your mind.

본질적인 것만 골라내고 불필요한 것은 버릴 수 있습니다. 반면 의식적인 마음은 계속해서 모으려고만 합니다. 그렇죠? 여러분의 의식은 "더 많이, 더 많이, 더 많이"라고 합니다. 그러나 잠재의식은 "나한테 중요한 것만 원해"라고 합니다. 그래서 잠재의식이 의식보다 우수한 것입니다. 여자분들의 문제는... 아이들은, 남자아이들과 여자아이들이 어렸을 때, 아이들의 잠재의식은 매우 매우 정확합니다. 그런데 어른들이 아이들에게 영향을 미쳐서 "너희들의 마음을 훈련해야 해"라고 말한다는 점입니다.

And we intentionally reduce the accuracy of their intuition. See, that boy there, for example, used to be very accurate. He's not that accurate anymore. He could walk into a room and look at me and could sense, what kind of mood I am in. Whether I like him, I'm receptive to him or not. If I'm not receptive to him, he walks away. He ignores me. When I was receptive to him, this is about last year. When I was receptive to him, he would come to me and talk to me. When I was not in a good mood, he ignores me.

그리고 우리가 의도적으로 아이들의 직감의 정확성을 줄여버립니다. 예를 들어, 저기 있는 저 소년은 원래 매우 정확했었습니다. 그런데 이제는 그리 정확하지 않습니다. 이 아이는 방에 들어와서 날 보고는, 내가

어떤 기분인지, 자길 좋아하는지, 내가 자신에게 열려있는지 아닌지 알 수 있었습니다. 내가 아이에게 열려 있지 않았을 때, 아이는 자리를 떴습니다. 날 무시했죠. 내가 자길 받아줄 수 있을 때, 이건 작년 즈음인데, 내가 아이를 받아줄 수 있을 때, 아이는 다가와서 나와 이야기를 나눴습니다. 내가 기분이 별로 일때는, 아이는 날 무시합니다.

Think about it. You save a lot of time, not talking to someone who dislikes you, who's unreceptive to you. He used to be able to do that. Now he's not able to do that anymore. Now he becomes full of himself just like you. It's because as you become more aware of input of data, the more you grab at them, the more you want. You feel you need to process them. Whereas when you don't, you ignore everything, you relax. Then you pick what you need naturally. Am I making sense to you, Mireya, Huh? That's why, one reason is the ability, the wisdom is the ability to pick what's important.

생각해 보세요. 자신을 좋아하지 않거나, 받아들이지 않는 사람과 이야기하지 않으니까, 많은 시간을 절약합니다. 그 아이는 원래 이걸 할 수 있었어요. 그런데 이제는 더 이상 할 수 없게 되었습니다. 이제 자신만의 세계에 빠져버렸습니다. 여러분처럼요. 데이터 입력을 더 많이 인지할수록, 그걸 더 움켜잡기 때문입니다. 더 많이 원하기 때문입니다. 그 데이터들을 처리해야만 한다고 느끼게 됩니다. 반대로 그렇지 않는다면, 모든걸 무시하고, 편안해집니다. 자연스럽게 필요한 것만 고르게 됩니다. 미레야, 내 말이 이해되니? 그런 이유로...지혜는 중요한 것을 고를 수 있는 능력입니다.

Number two, the nature of wisdom is that you don't waste your strength. Why do you have to constantly process? Why do you say, you are better than the next one? This teacher knows more than the next. You always do a comparison. You're always discriminating. For what purpose? I ask you. When you open your

eyes and you discriminate, you say, this is more pleasant than the other. And this I like better than the other. This looks better.

두 번째로, 지혜의 본질은 여러분의 힘을 낭비하지 않는다는 것입니다. 어째서 끊임없이 (정보를) 처리해야 할까요? 왜 "저 사람보다 내가 낫다"고 말해야 할까요? "이 선생님은 저 사람보다 더 많이 안다"라고 말하잖아요. 여러분은 늘 비교합니다. 늘 분별합니다. 왜 그럴까요? 내가 묻습니다. 여러분이 눈만 뜨면 분별하는데, "이것이 저것보다 더 기분 좋다", "나는 이것보다 저게 더 좋다", "이것이 더 좋아 보인다"고 합니다.

What for? What's the purpose? The point I'm trying to tell you, a little bit difficult to explain to you, we're wasting a lot of energy on doing things that are not necessary. All this processing, all this discrimination is not necessary. Think about it. Why do you need to discriminate? It's there. I'll give you an example, concrete for you. People are cooking lunch for us right now. Whether we discriminate, oh, I don't like it. It's Asian flavor versus Western flavor versus Italian flavor versus Mexican flavor. What difference does it make?

왜죠? 그 목적이 뭔가요? 내가 여러분에게 지적하고자 하는 점은, 이게 설명하기 좀 어렵지만, 우리가 불필요한 일에 에너지를 많이 낭비하고 있다는 점입니다. 이런 처리과정, 분별이 다 필요한 건 아닙니다. 생각해보십시오. 왜 분별해야 합니까? 거기 그냥 있는데요. 제가 여러분에게 구체적인 예를 들어볼게요. 지금 사람들이 우릴 위해서 점심 준비를 하고 있습니다. 우리가 분별하든 말든, '이거 별로야. 동양 맛, 서양 맛, 이태리 맛, 멕시코 맛이네... 그게 무슨 의미가 있을까요?

It's being cooked anyway. Right? When you go there, you're going to eat it anyway. So why do you bother discriminating? Hmm? Is it necessary? Think about it. This is what we do. We all are constantly evaluating. What for? Why can't we evaluate only when

we need to? Shouldn't we? We prize ourselves. We see smart people, successful people, as i see it, they call themselves successful because they're able to evaluate very quickly. They see very quickly and decide what's good for them. Right? What's better?

어쨌든 간에 요리가 되고 있잖아요. 그렇죠? 어쨌든 먹게 될 텐데. 그런데 왜 굳이 분별해야 하나요? 응? 그럴 필요성이 있나요? 생각해 보세요. 그게 우리가 하는 일입니다. 끊임없이 평가하고 있죠. 뭇때문이지요? 어째서 우리가 필요할 때만 평가하지 않는 걸까요? 그런게 낫지 않나요? 우리는 자신을 중요하게 여깁니다. 똑똑한 사람, 성공한 사람을 보면, 그런 사람들은 아주 빠르게 평가할 수 있어서 스스로 성공했다고 부릅니다. 그런 사람들은 아주 재빨리 보고, 어떤 게 자신한테 좋은 지 결정하죠. 맞죠? 뭐가 나은지요.

But that constant evaluation creates heat in your engine. It slows you down. So when you need to evaluate the most important issue, your engine is overheated. You can't process it anymore. You see? So, life has to be a balance between knowing when to process and when not to process. Do we agree on that? Hmm? Any questions or comments about this? Why do you have to worry all the time? I ask you. Why? Yes?

하지만 그런 끊임없는 평가는 여러분의 엔진을 가열시킵니다. 여러분을 둔하게 만듭니다. 그래서 가장 중요한 문제를 평가해야 할 때, 여러분의 엔진이 과열되어 더 이상 처리할 수 없게 됩니다. 아셨죠? 그래서 인생은 언제 처리해야 할지, 언제 처리하지 말아야 할지 아는데 있어 균형이 필요합니다. 그 점에는 동의하죠? 이에 대해 질문이나 의견 있나요? 왜 늘 걱정해야 할까요? 내가 여러분에게 묻습니다. 왜죠? 네?

(Comment: Sometimes it's because you want more. Sometimes it's because of greed. Or you worry about how other people think about you.) That's greed as well. Yeah? There are two things.

Greed and habit energy. You get used to it. You get up in the morning. What do you do? You worry. Don't you? Hmm? You worry about your job. You worry, oh my God, another day. How depressing. Hmm? You have so much work.

(청중: 어쩔 때 우리가 더 많은 걸 원해서 그렇죠. 어쩔 때에는 이게 탐심 때문이죠. 또는 사람들이 자신에 대해서 어떻게 생각할지 걱정하기도 하고요.) 그것도 탐심이죠. 맞죠? 두 가지입니다. 탐욕과 습관 에너지. 여러분이 어떤 것에 익숙해지는 겁니다. 아침에 일어나면, 뭐 하죠? 걱정하죠. 그렇지 않나요? 네? 직장에 대해 걱정하고, 아, 오늘 또 하루가 시작되네, 우울하네요. 그렇죠? 일이 너무 많아!

Does it help when you worry like that? How does it help? Does it? Yes, sir. You raised your hand? How does it help when you worry? This boy has no worries, trust me. All he thinks about is whether he's going to have fun. Where he's going to look for his fun. Where is fun coming from next? How does it help? Ask yourself. Have you asked yourself? Why? How does it help when we worry? Yes? How does it help? Two reasons. Remember, there's two reasons. Greed. You're greedy. And you do it because of force of habit. You cannot stop thinking. You cannot stop worrying.

그렇게 걱정한다고 도움이 되나요? 그게 어떻게 도움이 되죠? 도움이 되나요? 네, 선생님. 손을 들었네요? 걱정하는 게 어떻게 도움이 되죠? 이 아이는 걱정이 없어요, 날 믿으세요. 이 아이가 생각하는 건 오로지 어떻게 재미있을지를 고민하는 거예요. 어디서 재미있는 걸 찾을지, 다음엔 어디서 재미있는 게 올지. 어떻게 도움이 되는지 스스로 물어보세요. 물어본 적 있나요? 왜냐고요. 걱정하면 어떻게 도움이 되는지, 네? 어떻게 도움이 되죠? 두 가지 이유가 있어요. 기억하세요, 두 가지 이유. 탐욕, 여러분이 욕심이 있다는 것, 그리고 습관의 힘 때문이에요. 생각을 멈출 수 없습니다. 걱정을 멈출 수 없어요.

That's what in Buddhism we call suffering. Suffering. It's called suffering. Like it or not, it is suffering. Why do you have to live like that? Have you asked yourself? Is it because you're human, therefore you're superior, therefore you're supposed to suffer. Hmm? We're thinking animals. The Westerners might say. "We're thinking animals. We're superior thinking beings." But we don't realize this force of habit. We cannot stop thinking and we cannot stop worrying, can we? There is no need to call the superior, inferior.

그것이 바로 불교에서 말하는 고통입니다. 고통. 그걸 고통이라고 부릅니다. 좋은 싫든 그게 고통입니다. 왜 여러분이 그렇게 살아야 할까요? 스스로에게 물어본 적 있나요? 인간이기 때문에 우월해서 고통을 겪어야 한다고 생각하나요? 우리가 생각하는 동물이라고 서양인들이 그렇게 말할 수 있겠죠. "우리는 생각하는 동물이다. 우리는 우월한 사고하는 존재다." 하지만 우리는 이런 습관의 힘을 깨닫지 못합니다. 우리는 생각을 멈출 수 없고, 걱정을 멈출 수 없습니다. 할 수 있나요? 그런데에는 우월한지, 열등한지 따질 필요도 없습니다.

The Buddha, which we will celebrate his birthday tomorrow, is very accurate. He says it's suffering. It's pure suffering. Why do we have to subject ourselves to it? It doesn't make any sense. Questions, comments? So the more you acquire knowledge, the more mental processing you do, the more you worry. So what's the point in acquiring more knowledge? The more money you have, the more worries you have. The bigger the house you have, the more work you have to fix. The bigger the temple, the more gates you have to do. And the more soup I need to fix. You know? With cheese. It's non-stop. Yes?

부처님, 우리가 내일 부처님의 탄신일을 기념할 텐데, 그는 매우 정확합니다. 부처님은 이것을 고통이라고 말했습니다. 순수한 고통이라고요.

왜 우리는 스스로 이런 고통에 처하게 만들까요? 말이 안 되지 않나요? 질문이나 의견이 있나요? 그래서 더 많은 지식을 습득할수록, 정신적인 처리가 많아질수록, 걱정도 더 많아집니다. 그렇다면 더 많은 지식을 습득하는 것이 무슨 의미가 있지요? 돈이 많을수록, 걱정이 더 많습니다. 집이 클수록, 고쳐야 할 일이 더 많습니다. 절이 커질수록, 문을 더 많이 만들어야 합니다. 그리고 더 많은 국을 끓여야 합니다. 치즈도 넣어서요. 끝이 없죠. 그렇죠?

(Question: Isn't that also true for somebody in a totally reverse situation? Somebody who's really poor, really sick, they will worry. They have to worry about what to eat. Like there's no lunch today or dinner.) Yes, the reverse is equally bad. Worse, you might say. So that's why it's called the middle way. We need to have somewhere, strike a balance between that. Enough worries and not too many. Haha. We have enough to eat, but not too much because it's not good. And you know, you need to have a balance somewhere.

(질문: 이건 완전히 반대 상황에 있는 사람에게도 해당되지 않나요? 정말 가난하고 병든 사람은 걱정할 수밖에 없죠. 뭘 먹어야 할지도 걱정하고, 오늘 점심이나 저녁밥이 없을 수도 있죠.) 네, 반대 상황도 똑같이 나쁩니다. 더 나쁠 수도 있죠. 그래서 중도라는 말이 있습니다. 우리는 그 사이 어딘가에서 균형을 맞춰야 합니다. 충분히 걱정하되, 너무 많은 걱정은 하지 않도록요. 하하. 먹을 것이 충분하지만, 너무 과하지 않도록 해야 합니다. 그건 좋지 않기 때문이죠. 그리고 어디선가 균형을 맞추는 것이 필요합니다.

For us normal people, we're talking about normal people. We're not talking about the Sages, they are on a different plane. We're not talking about that. For us, before we get to the plane where they actually have normal conscious processing. We need to, there's a way to get there. That's practical. That's real. Because

ultimately, when you think about it, ultimately, if you stop all the conscious processing, all the mental processing, then you depend on the subconscious only. Your intuition only, if you will.

우리와 같은 평범한 사람들, 우리는 지금 평범한 사람들에게 관해서 이야기하고 있습니다. 지금 성자들에 대해 이야기하고 있는 게 아닙니다. 그들은 다른 차원에 있습니다. 그 부분에 대해서 이야기하지 않겠습니다. 우리에게는, 실제로 정상적인 의식적 처리를 하는 차원에 도달하기 전에, 그곳에 가는 방법이 있습니다. 이건 현실적이고, 실제적입니다. 궁극적으로, 여러분이 이것 생각해보십시오. 궁극적으로 여러분이 모든 의식적 처리과정, 모든 정신적 처리과정을 멈추면, 그때 오직 잠재의식에만 의존하게 되는 겁니다. 말하자면, 오직 직감만요.

That is, in Buddhism, it's called, in Chan, it's called wisdom, true wisdom. You only do so much. You only do exactly what you need to do, and that's it. I have a little story to tell you. There's a middle-aged man who all of a sudden, lost all his memory. He doesn't remember what happened in the past. If he does something today, he'll forget it by the end of the day. He goes out of the house, and he forgets to walk. He stays in the house, and he forgets to sit down. He forgets everything. So, understandably, the wife is worried.

즉, 불교에서, 선에서는 그것을 진정한 지혜라고 부릅니다. 여러분이 딱 필요한 만큼만 하는 겁니다. 정확히 필요한 만큼만 하고, 그뿐이죠. 제가 이야기를 하나 해드릴게요. 한 중년 남자가 갑자기 모든 기억을 잃었습니다. 과거에 일어난 일을 기억하지 못합니다. 오늘 뭘 하든지, 그 일을 끝내고 나면 잊어버립니다. 집을 나가면 걷는 걸 잊어버리고, 집에 있으면 앉는 걸 잊어버립니다. 모든 것을 잊어버립니다. 그러니 아내가 당연히 걱정합니다.

So this has happened in Vietnam, not in Vietnam, in Asia, of course. This is in China. The Vietnamese are innocent in this

story. And this happened in China. So, the wife, typical of the Chinese, the wife would consult the soothsayers, the fortune tellers. The fortune tellers have no clue. She consulted the TaiFu, the herbal medicine doctors. They couldn't, they didn't know what to do, what the real problem is. And they gave her medication, took medication, nothing worked. So, and it's getting worse and worse.

이 이야기는 베트남, 베트남이 아니라, 물론 아시아에서 일어난 일이지만, 중국에서 일어난 일입니다. 베트남인들은 이 이야기와는 관련이 없습니다. 그래서 이건 중국에서 일어난 일입니다. 아내는 전형적인 중국인답게 점쟁이나 점술가에게 상담하러 갔습니다. 점술가들은 전혀 모르는 상황이었죠. 그래서 또 다른 방법으로 대푸, 약초의사에게도 상담했습니다. 그도 이 문제의 진짜 원인을 몰랐습니다. 약을 처방해줬지만 아무런 효과도 없었습니다. 결국 상황은 점점 더 악화되었습니다.

The guy is just like, you know, no memory. He doesn't remember anything at all. So, one day, he became a very famous case. So, one day, a man came and says, Let me see what I can do. And the wife says, You know, we're not poor. And if you can help my husband, I will give you half of my fortune. So, as you can understand, a lot of people tried. So, this man came. He says, I can tell that there's no rhyme or reason with this. There's no...So, let me try this. You tried everything else.

이 남자는 말하자면 완전히 기억을 잃은 상태였죠. 아무것도 전혀 기억하지 못했습니다. 그러다가 어느 날 그는 매우 유명한 사례가 되었습니다. 한 남자가 와서 말했습니다. 제가 뭘 할 수 있는지 볼게요. 아내가 말하길, 우리는 가난하지 않아요. 남편을 도와주실 수 있다면, 재산의 반을 드리죠. 그러니 이해하겠죠? 수많은 사람이 시도해본 겁니다. 그래서 이 남자가 말하길, 이건 전혀 이치에 맞지 않네요. 그러니 한번 해볼게요. 당신이 이미 다른 건 다 해봤으니까요.

Let me try looking into the spiritual, the mental. See, you tried, you exhausted all the, the medicinal and the physical already. Let's try the metaphysics. Let me look into his mind. What we can do? So, what did he do? This is a very clever old man. So, he conducted. He tried a few things. He put the man, that forgetful man, into a dark room. Put him in a room. Very dark. Guess what happened? He says, Is there any light? I can't see anything.

제가 정신적, 영적인 면을 살펴보겠습니다. 이제까지 의학적인 것과 물질적인 것은 다 시도하셨습니다. 이제 메타피직스(형이상학)를 시도해보시다. 제가 남편의 마음을 살펴보겠습니다. 무엇을 할 수 있을지 보죠. 그래서 그가 뭘 했는지 아시나요? 이 사람은 아주 영리한 노인입니다. 그래서 그 노인은 몇 방법을 시도했어요. 그 노인은 기억을 잃은 남자를 어두운 방에 가두었어요. 아주 어두운 방에. 그 후에 어떻게 되었을까요? 그가 말하길, 빛이 있나요? 아무것도 볼 수 없네요.

So, the old man gave him some lights. And then, that's all. And pretty soon, the man says, I'm kind of hungry. Can you give me something to eat? The old man says, So, he give him some food. And then, pretty soon, the night came. And the temperature dropped. So, it gets pretty cold at night. In China. So, the man says, taps on the door and says, Hey, give me some blankets. I'm cold here.

그래서 노인은 그 남편에게 불빛을 주었어요. 그뿐이었죠. 얼마 지나지 않아, 그 남편은 '배가 고파요. 뭔가 먹을 것을 줄 수 있나요?'라고 말했어요. 노인은 음식을 줬죠. 그리고 얼마 지나지 않아 밤이 되었고, 기온이 떨어지기 시작했어요. 중국에서는 밤에 꽤 춥죠. 그래서 그 남편은 문을 두드리며 말했어요. 와서 이불 좀 주세요. 여기 너무 추워요.

So, the old man, he told the man's wife. He says, You see? It seems to be working. We have some, you know, it's looking

pretty good now. His memory is coming back. So, he says, I'm going to require to be alone with your husband for seven days. In Chinese medicine, seven days is magical. Seven days. But, no one can be here. Just me and your husband. No one can see him. This is my trade secret. I cannot tell you what I do. So, after seven days, guess what? The husband came back and remembered, Hey, you're my wife. You're my son. His memory came back. Ah. And guess what happened? What's the first thing that happened?

그래서 노인은 그의 아내에게 말했어요. '보세요? 이게 효과가 있는 것 같아요. 이제 좀 좋아지고 있어요. 기억이 돌아오고 있어요.' 그리고 말하길, '나는 당신의 남편과 일주일 동안 단 둘이 있게 될 거예요. 중국 의학에서 일주일은 마법적인 시간이지요. 일주일 동안 아무도 여기 있을 수 없어요. 저와 당신의 남편만 있어야 해요. 아무도 그를 볼 수 없어야 합니다. 이건 제 비법이에요. 제가 무엇을 하는지 말해줄 수 없어요.' 그래서 일주일 후, 어떻게 되었을까요? 남편은 돌아왔고, '아, 당신은 내 아내야. 당신은 내 아들이야.'라고 기억이 돌아왔어요. 기억이 돌아왔어요. 아. 그리고 무슨 일이 일어났을까요? 가장 먼저 일어난 일이 뭘까요?

After you recover your memory, you think? Any guess? (Comment: inaudible) You are cheating. It doesn't count. The man immediately lost his temper. He started yelling at his wife, scolding his sons. And took the broom and chased the old man out of the house. So the wife said, why are you so ungrateful? We helped you. He helped you. The old man helped you. He said, you really think so? No way. Before, I didn't remember a thing.

기억을 되찾은 후, 뭘 생각하죠? 무슨 일이 일어날까요? (청중: 안들림) (청중에게) 에이 안 되요. 그건 안 쳐줍니다. 그 남자는 즉시 화를 냈어요. 그 남편은 아내에게 소리치기 시작했고, 아들들을 꾸짖었어요. 그리고 빗자루를 들고 노인을 집 밖으로 쫓아냈어요. 그래서 아내가 말

했죠, '왜 그렇게 배은망덕해요? 우리가 당신을 도왔는데. 그 노인이 당신을 도왔잖아요.' 그러자 그 남편이 말했어요. '정말 그렇게 생각해? 말도 안 돼! 예전에는 내가 아무것도 기억하지 못했어.'

I had no worries. I didn't have to worry about black and white. I don't have to worry about success or failure. I don't have to worry about you. I don't have to worry about anything. Now, my head is full of thoughts of good and bad. Of loss and profit. Of liking and disliking. Love and hate. Oh my God. When am I going to be able to have peace of mind again. You see? That's human existence. And that's why you need to meditate. Meditation is a systematic process that helps you reduce your thinking.

걱정이란 없었어. 흑백에 대해 걱정할 필요도 없었고, 성공과 실패에 대해 걱정할 필요도 없었어. 당신에 대해 걱정할 필요도 없었고, 아무것도 걱정할 필요가 없었어. 지금은 내 머리가 좋고 나쁨, 손해와 이익, 좋아함과 싫어함, 사랑과 미움으로 가득 차 버렸잖아. 오, 언제 다시 내 마음의 평화를 찾을 수 있을까? 보이시죠? 그게 인간 존재입니다. 그래서 명상이 필요한 거예요. 명상은 생각을 줄이는 데 도움을 주는 체계적인 과정입니다.

So that your true wisdom, your true knowledge comes forth. That subconscious, that the women, that your children are very good at. It's very, very accurate in them. Very sharp in them. It's because they don't do as much mental processing as we do. We corrupt them. We corrupt the children in particular. We teach them to think. Or we teach them, worse yet. We teach them to depend on the thinking. At the expense of their intuition. And they become slaves of their knowledge, of their thinking.

그래서 진정한 지혜, 진정한 지식이 드러날 수 있는 것입니다. 그 잠재 의식, 여자분들이나 아이들이 그걸 아주 잘 합니다. 아주 정확하고 예리하죠. 왜냐하면 우리가 하는 것만큼 많은 정신적 처리를 하지 않기

때문입니다. 우리가 그들(여자,아이들)을 오염시키죠. 특히 아이들을 오염시킵니다. 우리는 이들에게 생각하는 법을 가르쳐줍니다. 더 나아가, 생각에 의존하는 법을 가르쳐요. 직관을 희생시키면서 말이죠. 그래서 자신의 지식과 사고의 노예가 되어버립니다.

Think about it. I mean, don't think about it. Haha. And now you become adults. And guess what? You realize you think too much. And then what do you need to do? Reduce your thinking. You're going back to a child state, where you actually suspend your thinking. And that's called meditation. You see? So meditation is the only thing you can do for yourself to get you out of this mess. Really, I'm serious. The only way, the reason that they used to be, Have this kind of special knowledge that's critical for them. You know, the boy, it was important to him that, What's critical for him is that people like him or dislike him.

생각해보세요. 아! 생각하지 마세요. 하하. 이제 여러분은 성인이 되고, 그리고 어떻게 됐나요? 너무 생각이 많다는 것을 알게 되었습니다. 그럼 이제 무엇을 해야 할까요? 생각을 줄여야 합니다. 다시 아이 상태로 돌아가는 거죠. 실제로 생각을 멈추는 상태로 가는 겁니다. 그것이 바로 명상입니다. 명상은 자신을 혼란에서 벗어나게 할 수 있는 유일한 방법입니다. 나는 지금 정말로 진지하게 말하는 겁니다. 유일한 방법, 예전에 가졌던 이 특별한 지식은 매우 중요한 것이었습니다. 그 소년에게 중요한 것은 사람들이 자신을 좋아하는지, 싫어하는지 이었습니다.

Therefore he developed the ability to sense people liking, disliking him very quickly. Women have this feeling of intuition where They're keen on safety. Am I correct? That's why you sense danger a lot quicker than men. Especially from men. Danger for men, they're very good at that. We don't have a sense of any danger from women, do we? Because, meh, they're weak. What can they do to us? There's no need. So my point is that The

subconscious only operates when there's real need, number one. You see that?

따라서 이 아이는 사람들이 자신을 좋아하거나 싫어하는 것을 매우 빠르게 느낄 수 있는 능력을 개발했습니다. 여자분들은 안전에 대한 직감이 뛰어나죠. 맞나요? 그래서 여성들은 위험을 훨씬 빠르게 감지합니다. 특히 남성에게서 위험을 잘 느낍니다. 남성들은 여성에게서 위험을 느낄 일이 없죠? 왜냐하면, 뭐, 약하니까요. (농담하는 말투로) 우리에게 뭘 할 수 있겠어요? 그래서 제 요점은, 잠재의식은 진짜 필요할 때만 작동한다는 것입니다. 이해되나요?

Do you have a need for it? Number two. It only operates when You are able to suppress your conscious thinking. The way he's corrupted right now, He's very inaccurate right now, Because he's thinking too much. He has no more need. And he believes in thinking now. Because his teacher told him to think. Taught him how to think. So there should be a balance, you see? You need to learn to meditate. Learn to suspend your conscious thinking.

여러분에게 필요성이 있는가, 입니다. 두 번째로, 잠재의식은 여러분이 의식적인 생각을 억제할 수 있을 때만 작동합니다. 지금 이 아이는 이미 오염된 상태로, 생각을 너무 많이 하기 때문에 매우 정확하지 않습니다. 더는 필요성이 없습니다. 그리고 아이는 이제 생각하는 걸 믿습니다. 왜냐하면 선생님이 아이에게 생각하라고 가르쳤기 때문이죠. 그래서 균형이 필요한 겁니다. 명상을 배워야 합니다. 의식적인 생각을 중지하는 법을 배워야 합니다.

So that at times you're able to say Okay, what does my intuition tell me? That is more accurate at those times. It's taught but a lot faster. There's no mental processing. It's just, boom! You say, okay, let's do it this way. Let's go this way. Let's wait. Questions or comments? So in conclusion for today. Thinking is overrated. I prided myself. I went for this Western, I've always been enamored

With the Western education. Because you see concrete results. And you go through your life doing things and you justify why you should, instead of knowing what's the right thing to do. Questions?

그래서 때때로 여러분은 이렇게 말할 수 있어야 합니다. "좋아, 내 직감이 뭐라고 하지?" 그럴 때는 직감이 더 정확합니다. 배웠지만, 훨씬 빠릅니다. 정신적 처리가 없습니다. 그냥, 획! "좋아, 이렇게 하자." "이 쪽으로 가자." "잠깐 기다려 보자." 질문이나 의견 있나요? 그러니까 오늘 결론은, 생각하기는 과대평가되었다는 겁니다. 나는 자부심이 있었습니다. 서양식 교육을 받으려 갔고, 늘 서양식 교육을 동경해 왔어요. 왜냐하면 구체적인 결과가 보이니까요. 그런데 삶을 살아나가면서, 무언가를 하면서, 왜 해야 하는지 정당화해야 합니다. 해야하는 옳은 일이 무엇인지 아는 대신에 말입니다. 질문 있나요?

What happens in the practice of meditation is that when you have a problem. Naturally you go through the analysis, the discrimination. You analyze it. And you research and you think about it. And you ponder about it. That's very good. That's what you're supposed to be doing. Don't do anything until after you meditate. Don't make any decision. Because after you process, all that mental processing, you meditate. That's what I do. Sit down and meditate. The meditation enables you to make the right decision. It tells you.

명상 수행에서 일어나는 일은 이렇습니다. 여러분은 어떤 문제가 생기면 자연스럽게 분석하고, 분별하고, 연구하고, 고민하는 것입니다. 그건 아주 좋은 일입니다. 원래 그렇게 해야 하는 것이죠. 하지만 명상하기 전에는 아무 행동도 하지 마세요. 아무 결정도 내리지 마세요. 왜냐하면, 온갖 생각을 하고 나서 명상하면 그 모든 정신적 과정을 정리할 수 있기 때문입니다. 나도 그렇게 합니다. 그냥 앉아서 명상합니다. 그러면 명상이 올바른 결정을 내릴 수 있도록 도와줍니다. 답을 알려줍니다.

What is that process called? This is a meditation class, so I can't leave you without telling you, giving you some tips. It's called contemplation. I'm telling you a very important tip. That you can use. That will get better, this thing will, this tool here, this skill will get better, will be more useful, the more skilled you are at contemplation, at meditation. It's called contemplation. What is contemplation, guān. The Chinese call it guan. What is that?

그 과정이 뭐라고 부르는지 아나요? 지금 이걸 명상 수업이니깐, 여러분에게 말 안 해주고, 팁을 좀 주지 않고 그냥 지나칠 수 없죠. 이것을 관(觀)이라고 부릅니다. 내가 지금 여러분에게 아주 중요한 팁을 말해 주고 있습니다. 여러분이 사용할 수 있는 것이죠. 그리고 이 도구, 능력은 점점 더 좋아질 것입니다. 점점 더 유용해질 것입니다. 여러분이 관에 더 능숙해질수록, 명상에 능숙해질수록 말이죠. 이것을 관(contemplation)이라고 부릅니다. 중국어로 guān이라고 부르죠. 그게 뭘까요?

(Comment: The light?) No. What is it? (Comment: Reflection?) Self reflection? Not quite. This is the most misunderstood term in meditation. All the people who meditate, they tell you, I guan. I contemplate. I guan. I contemplate this problem. And what is it? (Comment: No thinking about it, just...) Excellent. Excellent. This woman here, this lady knows meditation. Guān, contemplation is no thinking. You don't sit there and think. The thinking is before that. Is it clear? (청중: 빛인가요?) 아닙니다. 그게 뭘까요? (청중: 반성?) 자기반성? 그건 전혀 아닙니다. 관은 명상에서 가장 오해를 많이 받는 용어입니다. 명상하는 사람들이 이렇게 말하죠. “나는 관(觀)을 한다. 나는 이 문제를 관(觀)한다.” 이게 뭘까요? (청중: 그 문제를 생각하지 않는 것, 그냥...) 훌륭합니다. 훌륭해요! 이 여성분, 이분은 명상을 좀 아는 분입니다. 관, 관조는 생각하지 않는 것입니다. 그냥 앉아서 생각하는 게 아닙니다. 생각은 그 이전에 하는 것이죠. 이해되나요?

You research, you read, you ask people. You calculate numbers. You calculate all these things. But, when you contemplate, what do you do? You sit there in meditation, and you just concentrate on that thing. You say, there's a problem. You just think about that problem. That's what you do. Think about it. No more processing. So you concentrate on the problem, the issue. That's what you do.

여러분은 연구하고, 읽고, 사람들에게 묻고, 숫자를 계산합니다. 이 모든 것들을 다 계산해보는거죠. 그런데, “관”할 때는 뭘 할까요? 여러분이 좌선하면서 그 문제에 집중합니다. “문제가 있다.” 그리고 나서 그냥 그 문제에 대해서만 생각합니다. 그게 해야하는 겁니다. 생각해보세요. 더 이상 처리하지 않습니다. 그러므로 그 문제, 그 이슈에만 집중하는 것입니다. 그렇게 하는 겁니다.

And when you do that, at some point in time, you become single-minded. Then the solution comes to you. When you become single-minded, that's when you stop thinking. You stop thinking. That's when you see the subconscious emerges and picks the right solution for you. Question? Don't think about it. Just know about it. Next time, try it. That's all you do. It works for you, doesn't it? You just know it's the right thing to do. It's time to go to the temple. It's time not to go to the temple. Right?

그리고 여러분이 그렇게 할 때, 어느 순간 일심이 됩니다. 그때 해결책이 여러분에게 옵니다. 일심이 될 때, 그때 생각이 멈춥니다. 생각이 멈추는 그 순간, 잠재의식이 나타나 여러분을 위해서 올바른 해결책을 골라줍니다. 질문? 그것에 대해서 생각하지 마십시오. 그걸 그냥 아는 겁니다. 다음에 해보세요. 그렇게 하는 겁니다. 그게 잘 작동하죠? 아닌가요? 그냥 그게 여러분에게 알맞은 것임을 알게 됩니다. 절에 갈 때가 되었다. 절에 가지 말아야 할 때가 되었다. 맞죠?

That's called contemplation. Just focus on the issue. Should I or shouldn't i. You have this problem you can't fix. Just think about it. That's what you do. And don't think. Just concentrate on that. Concentrate on the problem you have. That's all you do. This is my problem. And the solution will come to you naturally. Could be as mundane as. You know what? You look there and you say, Should I buy this cupcake or not? (Finger snap)

그것이 바로 “관”입니다. 그냥 그 이슈에 몰두합니다. 내가 해야 할까, 말아야 할까. 해결할 수 없는 문제가 있을 때, 그저 그것에 대해서만 생각합니다. 그렇게 하는 겁니다. 그리고 생각하지 마십시오. 그냥 여러분이 가지고 있는 그 문제에 집중하세요. 그뿐입니다. 이게 내 문제다. 그러면 해결책이 여러분에게 자연스럽게 올 겁니다. 그게 아주 사소한 문제일 수도 있습니다. 예를 들어, 이 컵케이크를 살까 말까. (손가락 튕기는 소리)

Yes. Yes and no comes to you immediately. Should I turn right or turn left? (Finger snap) That's how you can train yourself. You can test yourself. And for the bigger issues, the more important issues. I would trust. I would do the research first. I would do the analysis first. And don't do anything. Then meditate. That's why the common wisdom says, “Sleep on the problem”. You know about that?

그렇죠? '예'와 '아니오'가 즉시 떠오릅니다. '우회전할까, 좌회전할까?' (손가락 튕기는 소리) 이렇게 자신을 훈련시킬 수 있습니다. 스스로 시험해 볼 수 있어요. 그리고 더 큰 문제나 중요한 문제일수록, 나는 먼저 연구하고 분석을 합니다. 그 후에는 아무것도 하지 않고 그런 다음 명상합니다. 그래서 일반적인 지혜로 "문제를 하룻밤 자고 나서 생각해라"라는 말이 있습니다. 이 말 들어본 적 있나요?

You realize how often we men, after we sleep on the problem,

the morning we wake up and say, Oh well, that's it. We need to do this. This is the best way. How often does it happen to you? It happens to me a lot. Sleep on it. So the Chan motto is, Meditate. Meditate on it. You don't need to sleep. You can meditate on it. There are some people who learned meditation for a long, long time. No one ever taught them that. They never understood that. That's because you're still thinking when you meditate. You haven't stopped thinking yet.

문제를 그냥 냅두고 하룻밤 자고 나서 아침에 일어나면, "아, 이제 알겠다. 이렇게 해야겠다. 이게 최선이다." 라고 깨닫게 됩니다. 여러분은 얼마나 자주 그런 경험이 있나요? 나에게는 정말 자주 일어나는 일입니다. 그래서 명상에 대한 선의 격언은 "명상하라, 그것에 대해 명상하라" 입니다. 잠을 자지 않고, 명상할 수도 있습니다. 명상을 오래 오래 배운 어떤 사람들에게 이걸 한번도 가르쳐준 사람이 없는 경우도 있습니다. 이 사람들은 이걸 알지 못한 겁니다. 그 이유는 아직 명상할 때 생각이 멈추지 못했기 때문입니다.

Meditation is supposed to help you stop thinking. Then you see more clearly. You become more efficient. If you go to meditation and expect to think, to know more. Meditation is to drop, to let go. Of all your knowledge even. All that knowledge is only words. It's like a dictionary. It cannot fix what the ailment is. When you sit, you cannot take a concoction of all the medicine, all the pills, it will kill you. You only take the right ones.

명상은 원래 생각을 멈추도록 도와줘야 하는 겁니다. 그러면 더 명확하게 보이고, 더 효율적으로 됩니다. 만약 명상하러 가서 생각하고, 더 많이 알길 기대한다면 말입니다. 명상은 모든 걸 내려놓고 버리는 것입니다. 여러분이 가진 모든 지식을 포함해서입니다. 이 지식은 결국 모두 문자일뿐입니다. 그것은 사전과 같아서, 병은 고칠 수 없습니다. 여러분이 앓을 때, 약을 죄다 섞어서 먹을 수는 없는 일입니다. 그럼 죽는 겁

니다. 필요한 약만 복용하는 것입니다.

That's what Meditation enables you to do. When you sit there and there's a problem arising, Oh my God, I have this problem. Drop it. Drop, keep on dropping and dropping. Not hoarding. You still don't understand. It's a fascinating process. You sit there and you drop things. It's a struggle. You have a meditation topic and false thought arises to distract you from that process. You say, drop it. That's the process. You still don't understand.

그게 바로 명상이 여러분에게 가능케 해주는 겁니다. 앉아서 문제가 떠오르면, "오마이갓, 이런 문제가 있네.", 그걸 버립니다. 버리고, 계속 또 버리고 내려놓습니다. 쌓아두지 않습니다. 여러분은 아직 이해하지 못합니다. 이게 아주 흥미로운 과정입니다. 앉아서 많은 것들을 내려놓는 것입니다. 이건 힘든 일입니다. 여러분에게는 명상 주제가 있고, 망상은 그 과정을 방해하려고 일어납니다. 그때 "내려놔."라고 하는 것입니다. 그 과정입니다. 여러분은 아직 이해하지 못합니다.

Same thing. You have this problem. I have this problem. How do I fix it? You think about it already. When you meditate, you only look at the problem. You don't think anymore. You say, here's my problem. Here's my problem. When you become single-minded and you stop thinking, boom, the solution comes. You just know that's it. Just like they know. Just like the children know without thinking. Any questions? Yes. (Comment in Vietnamese) See, he said he can relate a personal experience.

같은 겁니다. 여러분에게 이 문제가 있습니다. 나에게 이런 문제가 있는 겁니다. 어떻게 해결할까? 여러분은 그 문제에 대해서 이미 생각합니다. 명상할 때에는 오직 그 문제만 봅니다. 더 이상 생각하지 않습니다. "여기 내 문제다."라고 합니다. "여기 내 문제다." 일심이 될 때, 생각이 멈춥니다. 봄! 해결책이 옵니다. 여러분은 이거다! 라는걸 그냥 압니다. 그건 그냥 아이들이 생각 없이 아는 것처럼요. 질문 있나요?

네. (베트남어) 보세요, 이분은 자신의 개인적인 경험과 이게 관련이 있다고 합니다.

Back in Vietnam, he was an assistant mechanic to... Uh, a mechanic who has 15 years of experience. Once they have a problem, the chief mechanic couldn't fix it. And he worked and worked on it and tried all... everything he knew. He couldn't fix it. So he gave up, the chief mechanic gave up and discussed. He being the apprentice mechanic couldn't even fix it himself. But after the chief mechanic left, he sat there and tried and tried. He couldn't fix it of course. Then what did he do? He just looked at the problem.

그는 베트남에서 15년 경력의 기계공의 조수로 일하고 있었을 때의 경험을 이야기했습니다. 한 번은 이 둘이 문제에 부딪혔는데, 수석 기계공이 그 문제를 고치지 못했습니다. 알고 있는 모든 방법을 다 시도했지만 해결할 수 없었습니다. 결국 수석 기계공은 포기하고 자리를 떠났고, 조수 기계공인 그는 스스로 고칠 수 없었습니다. 하지만 수석 기계공이 떠난 후, 그는 그 문제를 보고 또 보고, 계속해서 시도했습니다.

And all of a sudden, he knew what the problem was. And he knew how to fix it. So the following day, the chief mechanic came back and discovered that the problem was fixed. He asked him, what did you do? He said, i don't know... Call it luck. But that's meditation right there. It's just the subconscious is able to see what the problem is. You know, by the way, this is what the researchers, the mathematicians. I know, for example, one mathematician who solved a problem that his teacher has been stuck on for 40 years. Couldn't fix it. Couldn't solve the problem.

그런데 갑자기 그는 문제의 원인을 알게 되었고, 해결 방법도 알게 되었습니다. 그 다음 날, 수석 기계공이 돌아왔을 때 문제는 이미 해결되어 있었습니다. 수석 기계공은 그에게 "뭘 했냐?"고 물었습니다. 그는

"잘 모르겠어요... 운이 좋았다고 할까요?"라고 답했습니다. 그런데 그게 바로 명상입니다. 그건 바로 잠재의식이 문제를 볼 수 있게 된 겁니다. 그리고 이 점이 바로 과학자들이나 수학자들이 말하는 바입니다. 예를 들어, 내가 아는 한 수학자는 40년 동안 그의 선생님이 해결하지 못한 문제를 풀었습니다.

And there's no rhyme or reason. He just saw the solution. No different than like the sculptor. The guy who sculpted the statue of David. What's his name again? I forgot. (Comment: Michelangelo) Michelangelo? Thank you. My memory is becoming as bad as that old man. You know, what did he say? He says, I look at this block of marble. I just saw David. I just follow my vision. It's no conscious thinking. That's how he produced the statue of David. By following whatever he saw in his mind. But not thinking. See that?

거기엔 어떤 이유나 논리도 없습니다. 그는 그냥 해결책을 보았습니다. 마치 조각가처럼, 다윗상을 조각한 그 사람이 누구였죠? 이름이 뭐였죠? (청중: 미켈란젤로요) 미켈란젤로? 고맙네요. 제 기억력이 이제 그 노인처럼 되어 가고 있군요. 그가 뭐라고 했는지 아세요? 이렇게 말했습니다. "이 대리석 덩어리를 보았을 때, 나는 다윗이 보였다. 나는 그저 내 비전을 따랐을뿐이다. 의식적인 생각은 없었다." 그것이 바로 미켈란젤로가 다윗상을 만든 방법입니다. 그의 마음속에 있는 것을 그대로 따라갔습니다. 하지만 생각하지 않았습니다. 보셨죠?

Very little thinking, of course. He saw that and he has to decide what to chip and how hard to chip and so on. So that's the balance right there. Try that. I think this is something that you can look forward to with the more skilled you become in meditation. The stronger your intuition, the more accurate your intuition will become. Much more than the children's. I assure you.

물론, 거의 생각하지 않았습니다. 그는 그걸 보고 어떤 부분을 쏙아내고 얼마나 세게 쏙아낼지를 결정해야 했습니다. 그게 바로 균형입니다. 그걸 해보세요. 나는 이것이 여러분이 명상에 더 능숙해질수록 기대할 만한 점이라고 생각합니다. 여러분의 직관이 더 강해지고, 그 직관이 훨씬 더 정확해질 것입니다. 아이들보다도 더 정확해질 것입니다. 내가 여러분에게 보장합니다.

Because for the children it is very limited. Like women are limited because they only have certain needs that's so overwhelming to them. Whereas meditation transcends that. Meditation is about concentration, about being single-minded. Then you get your solution. Just look. Just keep on looking at it. You don't have to think. You just have to look. And you'll see that there is no need to think. Just looking, looking and not thinking. See?

아이들에게는 이게 매우 제한적이기 때문입니다. 여자들도 자신이 지닌 어떤 특정한 욕구가 너무 압도적이기 때문에 제한적입니다. 반면 명상은 그걸 초월합니다. 명상은 집중, 즉 일심입니다. 그러면 해결책을 얻을 수 있습니다. 그냥 보세요. 계속해서 그걸 보기만 하십시오. 생각할 필요가 없습니다. 그냥 보기만 하면 됩니다. 생각할 필요가 없다는 것을 보게 될 것입니다. 그냥 보고, 보세요. 생각하지 말고요. 알았나요?

That's exactly what he went through. Exactly the same kind of process. You research. You analyze. You think about it. Then you stop thinking about it. And you only look. That's the process. The people who are more skilled at meditation, they're better at it okay. (Finger snap) They can do it just like that. They can see a solution. So there's a wide range of skill levels. And each problem is different, by the way. Even though skilled people are skilled, there's some problems they can't fix. They can't see. Anyway, Alright. We stop here today. Thank you for coming. We invite

you all to lunch.

그게 이분이 겪은 과정입니다. 정확히 같은 과정입니다. 연구하고, 분석하고, 그것에 대해서 생각합니다. 그다음 그 생각을 멈추고, 오직 보기만 합니다. 그 과정입니다. 명상에 더 숙련된 사람은 더 잘 할 수 있습니다. (손가락 튕기는 소리) 즉시 해결책을 볼 수 있습니다. 그래서 능력 수준의 범위가 넓습니다. 각각 문제는 다릅니다. 숙련된 사람들조차 해결할 수 없는 문제가 있고, 보지 못하는 문제가 있습니다. 어쨌든, 오늘은 여기서 마치겠습니다. 참석해 주셔서 감사합니다. 여러분 모두 점심에 초대합니다.

배꼽쪽에 집중. 직감과 지성 Focus on Navel, Intuition vs Intellect

2018.08.11.

<https://youtube.com/watch?v=GckxrVHzVbA>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료 250225

You're hard-pressed to be able to find the kind of traditional Chan that's Buddhist. What we're teaching is traditional Buddhist Chan meditation. Proper, the proper method, the proper Chan, the proper method of practicing Chan. What is the proper Chan meditation? Basically, it's the method of meditation that is consistent with the way that the Buddha taught it to our world when he first started. The Buddha, when he came to our world, he, one of his main teaching methods is meditation. And that is what he designated as the proper Dharma. what happened to the Chinese translation? (Comment) Yeah, thank you.

불교적인 전통적 선을 찾기란 쉽지 않습니다. 우리가 가르치는 것은 전통적인 불교 선 명상입니다. 올바른 방법, 올바른 선, 올바른 선 수행 방법입니다. 올바른 선 명상이란 무엇일까요? 그건 기본적으로 부처님

께서 처음 우리 세상에 가르치기 시작하셨을 때 가르침과 일치하는 명상법이라는 겁니다. 부처님께서 우리 세상에 오셨을 때, 사용한 주요 가르침 중 하나가 명상이었습니다. 그리고 그것이 바로 부처님이 정한 올바른 다르마입니다. 중국어 통역은 어떻게 되었나요? (청중) 네, 고맙습니다.

(Master interacts with a baby: Yeah, crawl. A little bit further. Closer. Closer. Yeah. Okay, crawl. There you go. Then first you bow.)

(스님이 아기한테: 그래, 기어. 조금 더 가봐. 좀 더 가까이. 가까이. 그래, 잘한다. 기어서. 그래. 이제 먼저 절 해야지.)

And this is a proper method. a proper method. I'm demonstrating to you. This is a proper method. Thank you very much. Haha. A proper method of approaching. So, Buddhist meditation is by far the most advanced. Why is it advanced? It is advanced because of how far it would take you.

그리고 이것이 바른 방법입니다. 올바른 방법. 제가 여러분께 보여드리고 있는 것입니다. 이것이 바로 올바른 방법입니다. 정말 고맙습니다. 하하. 접근하는 바른 방법. 그래서 불교식 명상은 단연코 가장 발전된 방법입니다. 왜 이게 고수준인걸까요? 그건 여러분을 얼마나 멀리까지 데려갈 수 있는지 때문입니다.

The Buddhist meditation is what we call here “Chan”. Is what the Chinese call Chan. Is the method of meditation that will help you realize your highest potential as an individual. And that is, by the way, the Buddha said that all of you are able to reach this highest level of your potential. What he calls, in the Chan school, “see your nature”. You are able to see your own Buddha nature.

불교 명상은 우리가 여기서 “선”이라고 부르는 것입니다. 중국에서 “찬”이라고 부릅니다. 여러분이 개인으로서 가장 높은 잠재력을 실현하도록

도와주는 명상법입니다. 그리고 참고로, 부처님께서 모든 이가 자신의 가장 높은 잠재력에 도달할 수 있다고 말씀하셨습니다. 선에서 부처님은 그것을 "자신의 본성을 보는 것"이라고 부릅니다. 여러분은 자신의 불성을 볼 수 있습니다.

You are able to open that spiritual eye. you are able to see your Buddha nature. And that's one of the highest forms of Buddhist meditations that you can attain. And actually, seeing your Buddha nature is only the beginning, the beginning of your realizing your full potential. Alright? So, it turns out that very few people, very few teachers are qualified to teach this Chan meditation. This is the sad truth about Buddhism, Buddhist meditation by the way. Very few teachers are qualified to teach you the proper method or guide you with the proper meditation method that brings you to the point, the highest level potential.

여러분은 그 영안(영적인 눈)을 열 수 있습니다. 불성을 볼 수 있습니다. 그리고 그것이 도달할 수 있는 불교 명상의 가장 높은 형태 중 하나입니다. 사실, 자신의 불성을 보는 것은 단지 시작일 뿐입니다. 그것은 여러분이 자신의 잠재력을 완전히 실현하는 시작에 불과합니다. 알겠죠? 그래서 사실 매우 소수의 사람들, 매우 소수의 스님들만이 이 선 명상을 가르칠 자격이 있습니다. 이것은 불교, 특히 불교 명상에 대한 슬픈 진실입니다. 매우 적은 수의 스님들만이 여러분에게 올바른 방법을 가르치거나, 여러분을 가장 높은 잠재력의 지점으로 이끌 수 있는 올바른 명상 방법으로 지도해 줄 자격이 있습니다.

That is you see your Buddha nature. Very few people are qualified to do that. And it turns out that we're very fortunate. In the United States, there is a teacher, my late teacher is Master Xuan Hua. In Chinese, they call it the Chan Master. Chan Master. Only Chinese have that. They have something called Chan Master, where these teachers, usually a monk. They are qualified. They've

been certified more or less in the Chinese Chan system. that they are qualified to be able to help you reach your highest potential. Alright?

그것은 여러분이 자신의 불성을 보는 것입니다. 매우 적은 수의 사람만이 그걸 할 자격이 있습니다. 그리고 사실 우리는 매우 운이 좋습니다. 미국에는 제 고인이신 스승님, 선화상인이 계셨습니다. 중국어에서는 그분을 '선사(Chan Master)'이라고 부릅니다. 찬 마스터. 오직 중국에서만 그런 용어가 있습니다. 중국에는 '선사'이라고 불리는 것이 있습니다. 이런 지도자들은 보통 비구이고, 자격이 됩니다. 그들은 대체로 중국 선 시스템에서 증명을 받았고, 여러분이 가장 높은 잠재력에 도달할 수 있도록 도와줄 자격이 있습니다. 알겠죠?

That's very Chinese. And very few people, even now in China, are qualified to do that. Even though our Chan originated from China, the Chinese basically lost it. It's gone. That Dharma, that practice, actually has migrated from China, from Asia, to the United States already. What does it mean? I keep on telling you about that. And it's not clear to most of you. What it means is that, in the United States right now, the certified Chan masters, Chan teachers, are higher level than the Chinese Chan masters.

매우 중국적인 것입니다. 그리고 지금도 중국에서 그 일을 할 자격이 있는 사람은 매우 소수입니다. 비록 우리의 선이 중국에서 비롯되었지만, 중국인들은 사실상 이것을 잃었습니다. 사라졌습니다. 그 다르마, 그 수행은 실제로 중국에서, 아시아에서, 이미 미국으로 이주해 왔습니다. 나는 여러분에게 계속 이것을 말해주고 있는데, 대부분 이해하지 못하고 있습니다. 그리고 그건 지금 미국에 증명된 선사, 선을 가르치는 스승님들이 중국의 선사들보다 더 높은 단계에 있다는 뜻입니다.

That's a fact. Because I've seen the results from my teachers' training. Their level was actually higher than my Master's peers. That's how high my Master was. Any questions about that? This

is my humble opinion. I saw, that's what I saw. Because as a teacher... who's playing with the level of the sound here? (Master talks about baby: He likes it.) Somehow, I feel my sound level is decreased. Uh. It's okay. I don't mind. (Baby is being interruptive) Uh, he's, uh, uh. Haha. Try to concentrate. I'm training how to concentrate. In spite of all the interruptions and distractions. (Baby sounds) Haha.

그건 사실입니다. 내가 나의 스승님들의 훈련 결과를 봤기 때문입니다. 그들의 단계가 실제로 나의 스승님의 도반들보다 더 높았습니다. 그게 나의 스승님의 단계가 얼마나 높은지 보여주는 겁니다. 이 부분에 대해 질문 있나요? 이건 나의 겸손한 의견입니다. 나는 내가 본 걸 그대로 말하는 겁니다. 왜냐하면 스승으로서... 여기 볼륨가지고 장난치는 게 누굴까? (스님이 아기에게 말한다... 애가 이것 좋아하네) 어쨌든, 내 목소리 볼륨이 낮아진 것 같은데? 음. 괜찮아요. 난 괜찮습니다. (아기가 법문 방해하는 중) 음, 아이가, 음, 음. 하하. 나는 집중하는 방법을 훈련하는 중입니다. 이런 여러 방해와 장애 속에서 말이죠.

In meditation, Chan meditation, there's one sad truth. You cannot, you cannot fake your level of Samadhi power, Samadhi level. Let's watch a video here. So that the boy calms down a little bit. Haha. This is kind of cool. Because Chan meditation is about results. What is, what is that you can attain? What is that you can, you can reach? What is that you can achieve when you meditate? That's the bottom line. alright.

선명상에는 슬픈 진리가 하나 있습니다. 삼매의 힘, 삼매의 수준을 속일 수 없습니다. 여기 영상을 하나 봅시다. 그래야 그 아이가 조금 진정될 수 있을 거예요. 하하. 이게 좀 멋집니다. 왜냐하면 선 명상의 결과에 대한 것이기 때문이죠. 여러분이 명상하면 얻을 수 있는 것이 무엇인지, 여러분이 도달할 수 있는 것이 어떤 것인지, 뭘 성취할 수 있는지가 핵심입니다. 좋습니다.

Shana here had a recent testimonial. It's only a few minutes. Two minutes. But this gentleman here, his name is Christian. And he lives in West Hollywood. What does he do by, as a profession? Do you know? (Comment: inaudible..) Excuse me? (Inaudible) Okay. (Inaudible) No, this Christian here. Can you see it? Can you see it? This is Christian everyone. He looks like he has a tan. Can you see it? Huh? It doesn't show up on the screen? (Comment: You need to convert. You need to test the screen to this one.)

여기 샤나가 최근에 남긴 후기 영상이 있습니다. 단 몇 분 정도 되는 영상인데, 2분 정도 분량입니다. 그런데 여기 이분, 이름은 크리스티안 이고, 웨스트 할리우드에서 살고 있습니다. 이분의 직업이 뭔지 아나요? (청중: 안들림) 뭐라고요? (청중) 그렇군요. (청중) 여기 크리스티안을 말하는 거예요. 보이나요? 보이죠? 크리스티안입니다. 그가 약간 햇볕에 그을린 것처럼 보이네요. 보이나요? 네? 화면에 잘 안 나와요? (청중: 화면을 전환해야 해요. 이 화면을 테스트해야 합니다.)

Anyway, I was saying that the Chinese, back in my Master's time there in China, they have something called Chan Master. That's probably the most dependable certification in China. They're certified to have basically seen the nature. They are... (Master talks to baby) It's okay. You take off, you take off the, uh, the, uh, take out the, uh, the, uh, battery. There you go. You can play with it now. If You can figure it out. I will allow you to become a monk right away. Haha. You don't, you can't get it? Uh huh.

어쨌든, 나는 하던 이야기는, 중국인들은, 나의 스승님 시대에는 중국에서, '선사'라는 것이 있었습니다. 그것이 아마도 중국에서 가장 신뢰할 만한 증명일 겁니다. 그들이 자성을 본 것을 증명받는 겁니다. 그 사람들은....(마스터가 아이에게) 괜찮아. (아기에게) 그 배터리를 빼서, 배터리를 빼서, 옳지! 이제 이걸 가지고 놀아라. 이걸 어떻게 하는지 알

아내면, 내가 바로 스님 되는 걸 허락해줄게. 하하. 못 알아내겠지?

(Comment: It's loading but..) So, anyway, um, there is no such a system in the US. And therefore, because the Chan is very in its infancy right now. And... I'm sorry? (Comment: inaudible). I cannot believe you guys still don't know about this. (Master talks to baby: Can you dance? Huh? Can you dance? Huh? Yeah.) Sorry. There's some technical difficulties. It's like this every time. These my boys and girls are not that versed in Windows yet. It takes a long time to learn this. Any questions? While they are trying to figure it out? Yeah. Yes sir. (Question: inaudible)

(청중: 로딩 중이에요) 어쨌든, 미국에는 그런 시스템이 없습니다. 그래서 선이 이제 막 시작 단계에 있습니다. 그리고... 뭐라고요? (청중: 안 들림) 여러분들이 아직도 이걸 모르다니 세상에! (마스터가 아기에게: 춤춰봐! 너 춤출 수 있어? 그래.) 죄송합니다. 기술결함이 좀 있네요. 매번 이렇습니다. 우리 아이들이 아직 윈도우즈를 잘 못 씁니다. 배우는 데 시간이 많이 걸려요. 질문 있나요? 사람들이 이 문제를 해결하는 동안? 네. 선생님. (질문)

The question is, uh, we teach you to focus on your navel. Is it okay to focus on the crown of my head? We don't recommend that you focus on the crown of your head. Instead, you should focus on your navel which is the center of gravity. Even though some of you have been meditating before... (Master talks to people struggling with video) You can't figure it out? Forget it then. We have another video. You can't figure it out. If I have to do it, then there's no point in having you around. You should all be fired. That's my attitude.

질문은, 음, 우리가 여러분에게 배꼽에 집중하라고 가르칩니다. 그런데 머리 꼭대기에 집중하는 것도 괜찮은지입니다. 머리 꼭대기에 집중하는 건 추천하지 않습니다. 대신, 여러분의 중심이 되는 배꼽에 집중해

야 합니다. 배꼽은 중력의 중심이기 때문입니다. 비록 여러분 중 일부는 이미 명상을 해본 경험이 있을지라도... (스승님이 영상을 다루고 있는 사람들에게 말함) 못 알아내겠어요? 그러면 그만두세요. 다른 영상이 있어요. 못 알아내겠으면... 내가 직접 이런걸 해야 한다면, 너희가 여기 있을 이유가 없지. 너희들 모두 해고당해야겠네. 그게 제 태도입니다.

You can't figure it out and I have to do it? Then you have no business being here. (Baby sounds) Yeah, yeah, I know. They're being put on probation. Why is it, it have to be a struggle every single time? No, I want the other one. I apologize. It's very unprofessional of us. You can tell that we're not Chan masters or professional Chan teachers at all. Why do we? Why do we recommend you don't focus on your head? On the top of your head. Because we're trying to break a habit. What habit are we talking about? You so used, you're using your brains all day. Alright? Yes or no?

이걸 못 알아내고 내가 해야 하나? 그럼 여기 있을 이유가 없잖아요. (아기 소리) 그래, 그래, 안다. 이 사람들은 지금 테스트 기간 중입니다. 매번 왜 이렇게 고생해야 할까요? 아니, 나는 다른 걸 원해요. 사과드립니다. 정말 전문적이지 않네요. 우리가 선사도, 전문적 선 지도자가 아닌 거, 보셔서 알겠죠? 왜 우리 머리, 머리 꼭대기에 집중하지 말라고 권하는지 아나요? 왜냐하면 습관을 고치려고 하기 때문이에요. 어떤 습관을 고치려고 하는 걸까요? 여러분이 종일 두뇌를 사용하고 있기 때문이에요. 맞죠? 그런가요, 아닌가요?

(Comment: Yes.) And Chan meditation, it's purpose. ...Thank you. And Chan meditation's purpose is to stop using your mind. Acquiring the skills to stop, to be able to stop using your mind, your thinking mind, at will. You can stop thinking at will. Right now, you can't. Raise your hand, whoever feels that you are able

to stop thinking at will. Anyone please, raise your hands.

(청중: 네.) 그리고 선명상의 목적은... 감사합니다. 그리고 선명상의 목적은 여러분의 마음을 사용하지 않는 것입니다. 마음을 사용하지 않는 능력을 얻는 것, 즉, 자신의 의지로 생각하는 마음을 멈출 수 있는 능력을 얻는 것입니다. 여러분은 지금, 생각을 멈출 수 없습니다. 의지로 생각을 멈출 수 있다고 느끼는 사람은 손을 들어보세요. 누구든지, 손을 들어주세요.

That's precisely my point. Chan meditation, the purpose of our training you is for you eventually to be able to stop thinking at will. As, if you, why is it important? Because, uh, because as long as you're thinking, okay, it's a state of confusion. And the reason that if you focus on your head here, any part of your head. When you meditate and you focus on any part of the head, the crown of your head.

바로 그게 제 요지입니다. 선명상의 목적은 여러분이 결국 의지에 따라서 생각을 멈출 수 있도록 훈련하는 것입니다. 이게 왜 중요할까요? 왜냐하면, 생각을 하는 한, 혼란의 상태이기 때문입니다. 그리고 만약 머리, 머리의 어느 부분이든 집중하면, 명상할 때 머리의 어떤 부분, 예를 들어 머리 꼭대기 부분에 집중하면,

Some of the Indian people, they advocate, of course, focussing on what they call the Buddha eye here. or the spiritual eye here. They call it spiritual eye. and some of the Buddhist teachers call this heavenly eye. This is incorrect as well. It's not the heavenly eye at all. It's wrong. They don't know what they're talking about. Anyway, or some people teach you to focus on the tip of the nose. Or some people, I don't know, some people, maybe ask you to focus on between here. This is called _____. This length determines the length of your longevity. The longer it is, the longer your lifespan by the way. Yeah. According to the

physiognomist.

어떤 인도인들은 물론, 그 사람들이 '부처의 눈' 또는 '영적인 눈'이라고 부르는 곳에 집중하라고 주장합니다. 그 사람들은 그것을 영적인 눈이라고 부릅니다. 그리고 일부 불교계 스님들은 이를 '천안'이라고 부릅니다. 그러나 그것도 틀린 것입니다. 절대 천안이 아닙니다. 그 사람들은 자신이 무슨 말을 하고 있는지 모르는 겁니다. 어쨌든, 또 어떤 사람들은 코끝에 집중하라고 가르칩니다. 또 어떤 사람들은, 잘 모르겠지만, 아마도 여기 사이에 집중하라고 할 수도 있습니다. 이것은 _??_라고 불립니다. 이 길이가 수명을 결정한다고 합니다. 길이가 길수록 수명이 길다고 합니다. 네, 관상학자에 따르면요.

Alright. Uh, and All these areas still belong to the top of the head. And therefore, we don't recommend it. Because when you focus on these areas, you're pulling your qi up here. You're pulling your qi to your brains. And is exactly the opposite of what we want you to do. For example, the Man that came here today and I noticed that he's sitting in the wrong, wrong position. I saw it right away. I opened my eyes and I said, Oh, what is he doing?

알겠습니다. 음, 이 모든 영역들은 여전히 머리 꼭대기에 속합니다. 그래서 우리는 이 부분에 집중하는 것을 추천하지 않습니다. 왜냐하면 이런 부분에 집중하면, 기를 여기로 끌어올리게 되기 때문입니다. 기를 뇌로 끌어당기는 것이죠. 그리고 이것은 우리가 원하는 것과 정반대입니다. 예를 들어, 오늘 여기 온 어떤 남자분이 있었는데, 잘못된, 틀린 자세로 앉아 있는 걸 바로 알아했습니다. 눈을 뜨자마자 바로 알았어요. "오, 저 사람이 뭐 하고 있는 거지?"라고 생각했습니다.

The order that he folds his legs is incorrect. Even though he feels very good, he's, he's meditating, he's smiling. He's very, very content and happy. Peaceful. Regardless, that's a wrong, that's a wrong methodology. You have a little bit of good results, but

you're causing problems for yourself in the future. You're shooting yourself in the foot. Very difficult for him to improve.

다리를 접는 순서가 잘못되었습니다. 비록 그 사람은 아주 편안하게 느끼고, 명상하면서 미소를 지으며, 매우 만족하고 행복하고 평화로운 상태일지라도, 그래도 그것은 잘못, 틀린 방법론입니다. 약간의 좋은 결과는 있을 수 있지만, 미래에 스스로에게 문제를 일으킬 수 있습니다. 결국, 자기 발목을 잡고 있는 셈입니다. 그는 향후 개선하기 매우 어려울 것입니다.

Eventually, he'll be, he'll have a lot of problems. The further, more advanced he gets, the harder it is for him. He's going to have more problems than he realizes. Similarly, when you meditate and you focus anywhere here, it's an improvement already. You will find that you are having some improvement. But, at the expense of future, future progress. Because it goes against the grain. It goes against the purpose of meditation.

결국, 많은 문제를 겪게 될 것입니다. 더 발전할수록, 그 사람에게 더 어려워질 것입니다. 그는 자신이 생각하는 것보다 더 많은 문제를 겪게 될 겁니다. 마찬가지로, 여러분이 명상할 때 여기 어디에 집중하더라도 이미 발전은 있을 수 있습니다. 발전을 경험하게 될 것입니다. 하지만 그건 미래의 진전을 희생하는 것입니다. 왜냐하면 명상의 목적에 반하는 것이기 때문입니다.

What is the purpose of meditation? You don't want to pull Qi to your head. Because when you think, that's what you do. The Qi is being drained, pulled to your brain so that the rest of your body is lacking. So that the Qi is not flowing properly. If your Qi is not flowing properly throughout your body the way it naturally does, it makes your body prone to sickness.

명상의 목적은 무엇일까요? 기운을 머리로 끌어당기고 싶지 않을겁니

다. 왜냐하면, 여러분이 생각할 때 바로 그렇게 되기 때문입니다. 기가 뇌로 빠져나가게 되어, 그로 인해 몸의 나머지 부분에서는 기가 부족해지게 됩니다. 그 결과 기가 제대로 흐르지 않게 되는 것이죠. 만약 기가 자연스럽게 흐르는 방식대로 몸 전체에서 제대로 흐르지 않는다면, 몸이 병에 취약해지게 됩니다.

So typically, the people who think a lot, who use their brains a lot during the day. They have a lot of physical ailments. Yes or no? So, in my humble opinion, the people who teach you to focus here, are really the teachers who do not understand meditation who have not seen the nature yet. They teaching you the wrong method. Any questions? Alright.

일반적으로 하루 동안 많은 생각을 하고, 뇌를 많이 사용하는 사람들은 신체적인 질병이 많습니다. 맞죠? 그래서 나의 겸손한 의견으로는, 여기 집중하라고 가르치는 사람들은 사실 명상을 잘 이해하지 못하는 사람들입니다. 아직 본성을 보지 못한 사람들이죠. 잘못된 방법을 가르치고 있습니다. 질문 있나요? 알겠습니다.

So, let's take a quick look at this 2 minute video here of a testimonial from one of Shana's students. Christian here. I like it because you will find that he's very direct. He doesn't beat around the bush. Oh, by the way, let me close up your question. So, you don't want to focus here. You want to focus in the navel. Why is that? It reverses the process of your excessive thinking. When you focus on your navel, what happens is you are replenishing your battery. You are recharging yourself. Meaning that, it will increase the flow of the qi throughout your body.

자, 이제 샤나의 학생인 크리스티안의 2분짜리 후기 영상을 잠깐 보겠습니다. 나는 이 영상이 마음에 듭니다. 왜냐하면 그가 매우 직설적이기 때문이죠. 빙빙 돌려 말하지 않습니다. 아, 그런데 아까 질문에 대한 답을 마무리 짓겠습니다. 그러니까, 머리에 집중하는 것이 아니라 배꼽

에 집중해야 합니다. 왜일까요? 이것이 지나친 사고의 과정을 되돌리는 역할을 하기 때문입니다. 배꼽에 집중하면 어떤 일이 일어날까요? 여러분의 배터리를 충전하는 효과가 있습니다. 즉, 스스로 재충전하는 것입니다. 기의 흐름을 온몸에 원활하게 증가시키는 결과를 가져옵니다.

And the immediate result is that, You energize, You feel better. Then you were focusing on up here. And your body is healthier. So for example, Nancy's sister-in-law, she doesn't meditate at all. She rarely meditates, right? If not at all. Not at all. And she decided to learn meditation because she's sick. Uh, and the doctor, there's nothing the doctor can do about it. Not much he can do about it. We taught her how to meditate.

그 즉각적인 결과는 활력을 얻고, 기분이 나아진다는 것입니다. 머리 쪽에 집중할 때보다 몸이 더 건강해집니다. 예를 들어, 낸시의 형수님은 명상을 전혀 하지 않던 분입니다. 거의 안 했다고 해야 하나요? 아니, 아예 안 했습니다. 그런데 명상을 배우기로 결심한 이유는 아팠기 때문입니다. 의사도 별다른 방법이 없었습니다. 할 수 있는 게 많지 않았죠. 그래서 우리가 그녀에게 명상하는 방법을 가르쳐 주었습니다.

And, with the proper guidance, with proper hand-holding. Within a week or so. She's able to sit from no meditation experience to sitting full lotus for an hour and twenty minutes. Which is incredible. Extremely difficult to do. And with that she has all kinds of good benefits. And similar to what, uh, Christian here is talking about.

올바른 지도와 세심한 안내를 받으며, 약 일주일 만에 명상을 전혀 해본 적 없는 상태에서 결과부좌로 한 시간 이십 분을 앉을 수 있게 되었습니다. 이건 정말 놀라운 일이며, 매우 어려운 겁니다. 그리고 그 과정에서 그녀는 온갖 좋은 효과를 얻었습니다. 이는 크리스티안이 여기서 이야기하는 것과 비슷한 경험입니다.

(Video starts: So, before we are having lunch, We are going to interview, uh, Christian. Hi. Hi. So, when did you start meditation? Uh, last, last November. Last November. Oh, every day? Every single day? You ever skip it? Almost no? Yeah. ___ times a month? Wow, that's a, that's a really a huge commitment. Dedication. When I do it, I do it in the morning. ___.)

(영상 시작: Q 자, 점심을 먹기 전에, 크리스티안과 먼저 인터뷰를 하겠습니다. 안녕! A 안녕하세요. Q 언제 명상을 시작했나요? A 어... 지난 11월이요. Q 지난 11월이군요. 오, 매일 하나요? 하루도 빠짐없이? 거의 안 빠지나요? A 네. 한 달에 두 세번 빠지나 그래요. Q 와, 그건 정말 대단히 열심히네요. A 저는 보통 아침에 해요.)

You notice that? He says, I'm meditating in the morning which we highly recommend. Even though you sleep less, I don't care. Sleep half an hour less, an hour less. Meditate in the morning. Get up early and meditate. Just like this man here. You will be feel much more energized throughout the day. You're a lot more relaxed. You have a lot more energy. Alright.

It's much easier for you to concentrate like he said. I don't know about you, but many of us professionals. They, many of them have problems sleeping at night. Yes or no?

눈치쳤나요? 크리스티안은 아침에 명상한다고 합니다. 그게 우리가 강력히 추천하는 바입니다. 잠을 덜 자더라도 상관없어요. 30분이든 1시간이든 덜 자세요. 아침에 명상하세요. 일찍 일어나서 명상하세요. 이 사람처럼요. 그러면 하루 종일 훨씬 더 활력이 넘칠 거예요. 훨씬 더 편안해지고 에너지도 더 많이 생길 겁니다. 좋습니다. 그리고 집중하기도 훨씬 쉬워질 거예요, 크리스티안이 말한 것처럼요. 나는 잘 모르겠지만, 우리 같은 전문직에 있는 사람들이 주로 밤에 잠을 잘 못 자는 문제가 있습니다. 아닌가요?

I used to have this huge problem. It's a huge problem of mine. Especially before, in college, before a test. I couldn't sleep the night before. Because I was too worried. I had no problems. They all went to university, to college. And then I worried too much about my test. I couldn't sleep when I would flunk my test. Usually, typically, you have a hard time sleeping is because of worries. Yes? Connie couldn't sleep because she's very worried about her illness. It's the same with him. He has Samadhi power.

저도 예전에 이게 정말 큰 문제였어요. 특히 대학 다닐 때, 시험 전날에는 정말 큰 문제였죠. 너무 걱정돼서 잠을 못 잤어요. 아무 문제도 없었는데, 그냥 대학 가서 공부하면 되는데도 시험 걱정을 너무 많이 했어요. 그러다 보니 잠을 못 자고 시험을 망칠까 봐 걱정했죠. 일반적으로 잠을 잘 못 자는 이유는 걱정 때문이에요. 그렇죠? 코니도 자기 병에 대한 걱정으로 잠을 잘 수 없었습니다. 이 사람도 마찬가지예요. 하지만 그는 삼매의 힘이 있어요.

(Baby sounds) Yeah, yeah. I know. Yeah. And look how happy he is. See? And that's one unspoken thing. When you meditate, you do Chan, you're happier. And the people around you will be happier as they come into contact with you. It rubs off on other people. That's a fact. That's what. I don't know, I don't know if any of Shana's students are ever able to express that. No, they're not at that level yet.

(아기 소리) 그래, 그래. 알았다. 네. 그리고 얼마나 행복해 보이나요? 그렇죠? 그리고 이건 말로 하지 않아도 알 수 있는 사실입니다. 명상하고 선을 하면 더 행복해집니다. 그리고 주변 사람들도 여러분과 접하면서 더 행복해질 거예요. 다른 사람들에게 물어가는 겁니다. 그건 사실입니다. 그게 바로... 샤나의 학생들 중 이걸 표현할 수 있는 사람이 있을지 모르겠지만요. 아니, 그 사람들은 아직 그 단계는 아닙니다.

(Master talks to baby: Yeah. No, you cannot play with this. Yeah. No, don't, don't play. Don't play. Be a good boy. Okay? Yeah.) All right. So this, this guy here, like most of these people, especially when you have, uh, uh, worries at work, you will not be able to sleep. Uh, and later, later, I had problems recently as well. I couldn't sleep at all. Like every week, I have two or three nights at least, I can't sleep at all. And what's the problem? It's not because I'm worried about conning anyone else. You know what happened? What? What?

(마스터가 아기에게: 그래. 안 돼, 이거 가지고 놀면 안 돼. 그래. 안 돼, 놀지 마. 놀지 마. 착한 아이가 되어야지. 알겠지? 그래.) 좋습니다. 자, 여기 이분처럼 대부분 사람들은, 특히 직장에서 걱정거리가 있을 때 잠을 잘 못 잡니다. 그리고 나중에, 나중에 저도 최근에 문제가 생겼어요. 아예 잠을 못 자는 거예요. 거의 매주 최소한 이틀이나 삼일은 잠을 전혀 못 잤습니다. 문제가 뭘까요? 누군가를 어떻게 속일지 걱정해서가 아닙니다. 무슨 일이 있었는지 아나요? 뭐죠? 뭘일까요?

(Comment: Drink too much tea?) Drink too much tea? No, no, no. That's a joke. What's a possible reason? Hmm? Eat too much? No, no, eat too much, you, you sleep like a, like a log. What's the reason? (Comment: The heat) The heat? That's one reason. Uh, yes. Yes. It will make it very difficult to sleep. What's the real, what's the reason? Didn't need to sleep. No need to sleep. You sleep because your body needs to take a break and repair itself. Alright. And if you do Chan. There will be times where your Qi is so strong, you don't need to sleep anymore.

(청중: 차를 너무 많이 마셨나요?) 차를 너무 많이 마셨냐고요? 아니, 아니, 아닙니다. 그건 농담이죠. 가능성 있는 이유가 뭐가 있을까요? 음? 너무 많이 먹어서? 아니요, 너무 많이 먹으면 오히려 통나무처럼 푹 잡니다. 그럼 이유가 뭘까요? (청중: 더위 때문인가요?) 더위? 그것

도 한 이유죠. 네, 맞아요. 더우면 잠자기 어렵습니다. 하지만 진짜 이유는 뭘까요? 잠이 필요 없었던 거예요. 몸이 휴식을 취하고 회복해야 하기 때문에 잠을 자야 하는 겁니다. 그런데 선을 하면 어느 순간 기운이 너무 강해져서 더 이상 잠이 필요 없어질 때가 옵니다.

Because when your Qi is strong, you don't need to rest anymore. It takes care of itself. It fixes itself already. By the sheer strength of the flow of the Qi in your body, you don't need to rest anymore. So you save time actually. You can work throughout the night. How about that? Huh? This is real. Alright. So this guy here is a very low level, beginner. And you find out he has small results. He finds He can sleep at night.

기운이 강하면 더 이상 휴식이 필요 없어요. 저절로 처리해줍니다. 기 자체가 이미 고쳐줍니다. 몸속에서 기운이 강하게 흐르기만 해도 휴식이 필요 없어집니다. 그래서 실제로 시간을 절약할 수 있습니다. 밤새 일할 수도 있어요. 어떤가요? 이건 진짜입니다. 좋습니다. 자, 이 사람은 아직 아주 낮은 단계로 초심자입니다. 그런데도 작은 결과가 있었다는 걸 알게 되었습니다. 밤에 잘 잘 수 있게 되었습니다.

(video continues: You told you had a sleeping problem before. So how did the meditation help your sleeping problem? Well, i relax ----.)

(영상 계속: Q 전에 불면증이 있다고 했죠. 그럼 명상이 수면 문제에 어떻게 도움이 되었나요? A 음, 편안해집니다.)

You hear that? So meaning that. What does it mean? What does it mean? Stop thinking. You see that? When you're thinking, the qi goes up here. And it keeps on turning and turning. You worry, you think about your job, your work, your worries. See, many of you are so mentally strong. There are two kinds of people. The people who are strongly, intellectually, mentally, mentally very

strong.

여러분 들었나요? 그게 무슨 뜻일까요? 그게 무슨 뜻일까요? 생각을 멈추세요. 아셨나요? 생각하면 기운이 여기 위로 올라갑니다. 그리고 계속 돌고 돕니다. 걱정하고, 직장이나 일, 걱정거리에 대해 생각하죠. 보세요, 여러분 중 많은 분들이 정신적으로 아주 강합니다. 두 가지 종류의 사람들이 있어요. 지적으로, 정신적으로 아주 강한 사람들이죠.

The Asians have two ways of saying. There are some of you who are like intellectuals versus some of you who are intuitive. These are intuitive people. Mary Jo, does it ring a bell? You have that too? (Comment: inaudible) What is intuitive versus intellectual? What is intellectual? You, You have the mental ability to focus and pierce through things. And sustain. When you have a problem, you keep on thinking and thinking and thinking about it. Yes or no?

아시아 문화에서는 두 가지 방식으로 표현합니다. 여러분 중에는 지적인 사람도 있고, 직관적인 사람도 있습니다. 직관적인 사람들이 있습니다. 메리 조, 이해 되나요? 여러분도 그런 면이 있나요? (청중: 안 들림) 직관 대 지적 그게 뭔가요? 지적이라는 것은 무엇일까요? 여러분이 어떤 것들에 집중하고 꿰뚫어 볼 수 있는 정신적 능력을 말합니다. 그리고 유지하는 것이죠. 여러분은 문제가 생기면 계속해서 생각하고 또 생각하고, 생각합니다. 그렇지 않나요?

You keep on turning. Constantly. Non-stop. And you cannot stop by the way. Whereas intuitive. Meaning that, what does it mean intuitive? (Comment: You just know) How do you know? There's a secret behind it. Why is it you know? Why is it, women are more intuitive than men? Yes or no? Well, Jim is more intuitive than intellectual. Because your intuition does not function unless you stop thinking. Did you know that? That is why, I'm sorry, it may sound very, very male chauvinistic.

계속해서 돌아가죠. 끊임없이. 멈추지 않고. 그리고 사실 멈출 수도 없습니다. 반면 직관적이라는 것은 어떤 건가요? (청중: 그냥 아는 거죠.) 어떻게 아나요? 그 이면에는 비밀이 있습니다. 왜 아는 걸까요? 왜 여성들이 남성들보다 더 직관적일까요? 그렇지 않나요? 음, 지미는 지적이라기보다 직관적인 편이죠. 왜냐하면 생각을 멈추지 않으면 직관은 작동하지 않기 때문입니다. 알고 계셨나요? 그래서, 미안하지만, 이게 매우 남성 중심적인 발언처럼 들릴 수도 있겠네요.

Men pride themselves on their brain power, on their intellect. Whereas women, look at that, "huh, they don't know as much as I do". See, we go to school, we learn how to think, we learn how to calculate, how to analyze. All those are using your thinking, your thinking mind. And that works at a very, very narrow environment. But your intuition only kicks in, like women have. Women are more intuitive because they're not as addicted to thinking as men are. Men tend to say, I can figure it out.

남자들은 자신의 두뇌 능력, 지성을 자랑스럽게 여깁니다. 반면에 여성들은 그걸 보고 이렇게 생각하죠. "흠, 저들은 내가 아는 만큼 알지 못해." 보세요, 우리는 학교에 가서, 생각하는 법, 계산하는 법, 분석하는 법을 배웁니다. 이 모든 것이 생각하는 마음을 사용하는 것입니다. 하지만 그것은 아주 제한된 환경에서만 효과를 발휘합니다. 반면에 직관은, 특히 여성들이 가진 직관은, 생각에 너무 집착하지 않을 때 발휘됩니다. 여성들이 더 직관적인 이유는 남성들처럼 생각에 중독되지 않기 때문입니다. 남자들은 보통 이렇게 말하죠. "내가 해결할 수 있어."

We pride ourselves, "I'll figure it out. I'll figure it out". Whereas, when you do that, it's much slower than you stop thinking. You can see, you can come up with a solution, far better solution, much faster. So when you have a problem, you fix it. When you have a problem to solve, okay. Do your homework, and then meditate. That's how you solve problems. Because you want to do

your homework. Gather all the facts. And let your intuition massage them. Because if you gather the data and rely on your thinking mind, your thinking mind is linear. It cannot, it has a hard time synthesizing everything. It doesn't do it as well as when you stop thinking.

우리(남자)는 스스로 자부합니다. "내가 해결할 수 있어. 내가 방법을 찾아낼 거야." 하지만 그렇게 하면, 생각을 멈추는 것보다 훨씬 느려집니다. 생각을 멈추면 훨씬 더 좋은 해결책을 더 빠르게 찾을 수 있습니다. 그래서 여러분에게 문제가 생기면, 그걸 고칩니다. 해결해야 할 문제가 있을 때, 숙제하고, 그런 다음 명상하는 겁니다. 그것이 문제를 해결하는 방법입니다. 여러분은 먼저 숙제부터 해야 합니다. 모든 사실을 수집합니다. 그리고 직관이 그 정보를 정리하게 두십시오. 정보를 모은 후 생각하는 마음에 의존하면, 생각하는 마음은 일차원적이기 때문입니다. 모든 걸 다 종합하는 데 어려움을 겪죠. 생각을 멈출 때만큼 잘 해 내지 못합니다.

That's why it's a much better solution when you stop thinking. You meditate. And when you meditate, your training, your Chan training will help you focus on your navel which reduces your thinking. The Qi doesn't get pulled up here. But now it focuses on the navel. The source. The ocean. The ocean of the Qi. Which is the store of all the Qi in your system. Let's finish this thing here.

생각을 멈출 때 훨씬 더 나은 해결책이 나오는 것입니다. 명상 하세요. 그리고 명상하면, 여러분의 훈련, 선 훈련이 단전에 집중하게 해주고, 그렇게 생각을 줄일 수 있습니다. 기가 위로 끌려올라가는 것이 아니라, 이제 단전에 집중됩니다. 그 근원으로. 기의 바다로. 그곳이 여러분의 몸 전체의 기를 저장하는 곳입니다. 자, 이제 마무리합니다.

(Video continues: So your sleeping is better now? It's better but it is not perfect..)

(영상 계속: Q 그래서 이제 잠을 더 잘 자나요? A 더 좋아졌지만 완벽하진 않아요...)

You see? He says it's better but it's not perfect. Because he's not able to stop his worries yet. If his meditation skills improve, he'll be able to sleep even better. Because he's able to stop thinking, stop more of his thoughts. Alright?

보셨죠? 그는 더 좋아졌지만 완벽하진 않다고 말합니다. 아직 걱정을 멈추지 못하기 때문입니다. 그의 명상 실력이 더 향상되면, 잠을 훨씬 더 잘 수 있을 겁니다. 왜냐하면 생각을 멈추고, 더 많은 잡념을 줄일 수 있기 때문입니다. 알겠죠?

(Video continues: Do you want to improve more in meditation? Yeah? So I'm very glad that you're getting a lot of benefit out of meditation. Do you want to recommend it to other people? Of course. Well, you know in other places, usually meditation is to be comfortable.)

(영상: Q 명상에서 더 향상하고 싶나요? 네? 명상을 통해 많은 이득을 얻고 있다니 정말 기쁩니다. 다른 사람들에게도 추천하고 싶나요? A 물론이죠. 그런데, 다른 곳에서는 보통 명상을 편안하게 하는 것으로 생각하죠.)

Master: Oh, this is a low blow. Low blow.

마스터: 오, 이거 치사한 공격인데요. 치사한 공격이에요.

(Video: So why not to work with a more easy way to do it? Oh, I did..)

(영상: Q 그렇다면 왜 더 쉬운 방법으로 하질 않나요? A 오! 이미 했죠)

This is a low blow. Shana is, this is not nice. They're trying their best. There's no need to, no need to. You see, in Chan meditation, traditionally, We ask you to do things right from the

outset. From the get go. Do something that's not easy for you to do. And one of the trick we use is the full lotus. Because many of you can't. That's why we start out with something that's difficult for you to do. Immediately. And Shana said, uh, understands. She says, all the other meditation teachers say, Oh, you can sit in the chairs. It's okay. You can lie down. Uh, you can, you don't need to sit in full lotus. It's not the proper, this is not how we train meditation. Because of that, he says, he, the results are, uh, not satisfactory.

치사한 공격이네. 샤나, 좋지 않아요. 사람들은 최선을 다하고 있어요. 굳이 그럴 필요 없어요. 보세요, 선 명상에서는 전통적으로 처음부터 올바르게 수행하도록 요구합니다. 시작하자마자 여러분이 하기 어려운 일을 하게 합니다. 우리가 사용하는 한 방법이 결가부좌인데, 많은 사람이 할 수 없기 때문이죠. 그래서 우리는 처음부터 어려운 것부터 시작합니다. 즉시 말이죠. 그리고 샤나는 이해하고 있습니다. 그녀는 다른 명상 지도자들이 "의자에 앉아도 괜찮아요. 누워도 돼요. 결가부좌를 할 필요 없어요."라고 말하는 걸 알고 있습니다. 하지만 그건 바른 명상 훈련 방식이 아닙니다. 그러므로 그는 (그런 방식에서는) 결과가 만족스럽지 않다고 말하는 것입니다.

(Video continues: So you already tried before, other easy ways to meditate. So you don't see a difference between those two? ____.)

(영상: Q 그러니까 이미 예전에 다른 쉬운 방식의 명상을 해봤다는 거군요. 그렇다면 그 두 가지 방식의 차이를 느끼지 못했나요? 어떤가요?)

That's it. Any questions? Quick question. Before, before we go to lunch. Yes sir. (Question: So, I've like learned before that you focus on your breathing or focus on the counting. But you're saying the only right focus is just your navel? Is there anything else that you can focus on?) Yeah, can people also teach you to

focus, do breath counting and so forth. (Master talks to baby: Uh, hey boy, where is, where is my battery?) Uh, people teach you breath counting. Focus on your breathing. That works. It works for some people. It works quite well. It's a very effective methodology.

그렇습니다. 다른 질문 있나요? 점심 식사하러 가기 전 빠르게 하나만요. 네, 질문 있나요? (질문: 예전에 저는 호흡에 집중하거나 숫자를 세는 방법을 배웠는데, 지금 마스터는 오직 단전에 집중하는 것이 올바른 방법이라고 말씀하시네요. 그 외에도 집중할 수 있는 다른 것이 있을까요?) 네, 사람들은 호흡을 세거나 호흡에 집중하는 방법도 가르쳐 줄 수 있습니다. (스님이 아기에게: 아, 얘야, 내 배터리가 어디 있니?) 사람들은 호흡 수를 세는 방법을 가르쳐줍니다. 호흡에 집중하는 것이죠. 그 방법도 효과가 있어요. 어떤 사람들에게는 꽤 잘 효과가 있죠. 아주 효과적인 방법입니다.

Unfortunately, I personally tried that when I first started. And it worked for me as well. Unfortunately, it has a serious drawback. Two serious drawbacks. Number one, when you focus on your breathing, naturally you meddle in your breathing. Which you're not supposed to. Most people who are taught how to focus on the breathing or do the breath counting will try to elongate their breath or make it shorter.

안타깝게도, 처음 시작했을 때, 저도 그 방법을 시도해봤고, 저에게도 효과가 있었습니다. 하지만 안타깝게도 그 방법에는 심각한 단점이 두 가지가 있습니다. 첫째, 호흡에 집중하면 자연스럽게 간섭하게 됩니다. 그건 하지 말아야 할 일인데, 대부분 호흡에 집중하거나 호흡 수를 세는 법을 배운 사람은 호흡을 길게 만들거나 짧게 만들려고 시도합니다. And that's meddling in the breathing. It's natural. I did that. And, and it worked. And it's wrong. The method is that you're supposed to, like the Buddha said in the Satipaṇṇa, Satipaṇṇa Sutra.

You're supposed to be aware of it only. Don't intervene. And the methodology is such that people have a tendency to intervene. Make it a little bit deeper. They realize it. If I focus more and keep it a little bit longer, I feel even more peaceful. That's wrong. That's not the methodology. Because of that, people tend to intervene with breathing, which is the exact opposite.

그것이 바로 호흡에 간섭하는 것입니다. 자연스럽게 그렇게 하게 됩니다. 저도 그렇게 했고, 효과가 있었습니다. 하지만 잘못된 방법입니다. 부처님이 말씀하시길, 사티파타 수트라에서 말씀하신 것처럼, 호흡에 대해 인지만 하고 개입하지 않습니다. 하지만 사람들은 자연스럽게 개입하려는 경향이 있습니다. 조금 더 깊게 만들거나, 조금 더 오래 유지하면 더 평온해질 것 같다고 느끼죠. 하지만 잘못된 방법입니다. 그래서 호흡에 간섭하게 되고, 그것은 정반대의 결과를 초래합니다.

And number two is that..The people who taught you that, that breathing method. Don't teach you to go all the way. They told you to stop midway. And that's why I don't teach breathing. Because I don't want people to think that it's the same method. Except for my late teacher. Because their breathing is not methodology, doesn't go all the way.

그리고 두 번째는, 그 호흡법을 가르치는 사람들은, 여러분이 끝까지 갈 수 있도록 가르치지 않습니다. 가는 중간에 멈추라고 합니다. 그래서 나는 호흡을 가르치지 않습니다. 왜냐하면 나는 사람들이 이것이 같은 방법이라고 생각하길 원하지 않습니다. 나의 스승님을 제외하고는, 그들의 호흡법은 끝까지 가는 방법이 아니기 때문입니다.

In Mahayana and Chan, there's so many, equally or, and more powerful methods. That's why I decided not to teach breathing because it doesn't matter. We have so many other methods. I actually, the much, I teach you, the things I teach you are much more effective than, than, than breathing. Alright? Does it help?

Thank you. Let's go to lunch.

대승, 선에는 그만큼 또는 훨씬 더 강력하고 효과적인 방법들이 많습니다. 그래서 나는 호흡을 가르치지 않기로 결정했습니다. 그건 중요하지 않기 때문입니다. 우리는 훨씬 더 효과적인 방법들이 많습니다. 사실, 내가 여러분에게 가르치는 것들은 호흡보다 훨씬 더 효과적입니다. 알았죠? 도움이 되었나요? 고맙습니다. 이제 점심 먹으러 가죠.

내면으로 빛을 돌린다(회광반조) Turn the light within

2014.03.29.

<https://youtube.com/watch?v=2J6zeZHiLfw>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안, 완료일 250227

Good morning everyone. I've been learning about the ancient Chinese art of the five elements and the 易經 and 紫微, and stuff like that. So, I want to share some information with you. I've been told recently that today is a very bad day. So, refrain is best for all of us. So refrain from doing anything drastic, don't make any big decisions, don't get into fights, back off, okay, and yield.

좋은 아침입니다, 여러분. 요즘 저는 고대 중국의 오행, 역경, 자미 그리고 그와 관련된 것들을 배우고 있습니다. 그래서 여러분과 몇 가지 정보를 공유하고 싶습니다. 저는 최근 오늘이 매우 좋지 않은 날이라고 들었습니다. 그러니 우리 모두에게 최선은 자제하는 것입니다. 그러니까 큰 결정을 내리지 말고, 심각한 싸움에 휘말리지 말고, 한발 물러서서 양보하는 겁니다.

Going to the temple is a good thing. You do good and virtuous things like reciting the Buddha's name, reciting Guan Yin's name, it's going to help you overcome this bad energy that cycles through. Alright. So, it's not 100% accurate, but it's based on the

fact that the energy cycles through and there is a time where the negative energy peaks. Just watch and see what happens. If you don't believe me, if bad things happen to you, then you see that I wasn't horribly wrong.

절에 가는 것도 좋은 일입니다. 부처님의 이름을 염불하거나 관음보살님을 염불하는 등 선하고 덕 있는 일을 하면, 오늘과 같은 나쁜 기운을 극복하는 데 도움이 됩니다. 물론 이게 100% 정확한 것은 아니지만, 기운이 순환하는 원리에 기반한 것입니다. 부정적인 기운이 절정에 이르는 때가 있다는 것이죠. 그냥 무슨 일이 생기는지 지켜보는 겁니다. 제 말을 믿지 않더라도, 혹시 여러분에게 안 좋은 일이 생기면 제가 크게 틀린 건 아니었다는 걸 알게 될 겁니다.

If nothing happens to you, then you've been good. You've been a good boy and a good girl. And keep on reciting the Buddha's name. I'm learning too. So, don't take it literally. The thing about learning is that you learn and you try. You experiment and you observe. And you confirm it for yourself. Don't go blindly believing everything you hear. Alright.

아무 일도 일어나지 않는다면, 여러분이 선하게 지낸 것입니다. 착한 남자, 착한 여자로 살아온 것이죠. 그러니 계속해서 부처님의 이름을 염불하세요. 나도 배우는 중입니다. 그러니 너무 문자 그대로 받아들이지 마세요. 배운다는 것은, 여러분이 배우고 해보는 겁니다. 실험하고 관찰하는 과정이죠. 그리고 스스로 그걸 확인하는 것입니다. 들은 걸 그냥 무조건 맹목적으로 믿지 마십시오.

Today, we are doing Chan. So, let's talk about Chan. What is Chan? One of the first things I learned from my late Chinese master, Venerable Xuan Hua. Which is the best Chan teacher that I know of. I have met quite a few Chan masters in my short career as a monk. And, his Chan teaching is fairly simple. He uses very simple words. To explain very profound principles. Why

is that?

오늘은 우리가 선을 하는 날입니다. 그러니 선에 대해 이야기해 봅시다. 선이란 무엇일까요? 제가 고(故) 중국인 스승이셨던 선화상인에게서 가장 먼저 배운 것 중 하나입니다. 그분은 제가 아는 한 최고의 선 스승이셨습니다. 저는 짧은 출가 생활 동안 여러 선 스승들을 만나보았지만, 그분의 선 가르침은 꽤 단순했습니다. 선화상인은 아주 간단한 단어들을 사용하여 아주 심오한 원리를 설명하셨습니다. 왜 그럴까요?

Because, last week, last Saturday, there's a caucasian gentleman who came here for the first time. And, so he came in late and then he joined us for lunch. And, we talked. He says he followed a, he used to go to two different temples. A Chinese temple and a Tibetan temple. So one is a Zen temple. One is a Tibetan temple. And he learned in the Tibetan temple. He said he learned a lot of things. And he said the instructions are very, very involved. It means like there's so many things you need to be aware of when you meditate and you recite mantras. And he tried it for two or three years.

지난 주 토요일, 어떤 백인 신사분이 여기 처음으로 왔습니다. 늦게 왔는데, 그 후에 우리와 함께 점심을 먹으면서 이야기를 나눴습니다. 그는 예전에 두 사찰에 다녔다고 했습니다. 하나는 중국 사찰이었고, 또 하나는 티베트 사찰입니다. 그래서 하나는 켄 센터, 또 하나는 티베트 사찰이었죠. 그는 티베트 사찰에서 많은 것을 배웠다고 했습니다. 그가 말하기를, 티베트 사찰의 가르침은 매우 복잡하고 세세했다고 했습니다. 그건 명상하고 염송할 때 신경 써야 할 것들이 너무 많다는 뜻입니다. 그는 그 방법을 2, 3년 동안 해봤다고 말했습니다.

And then during that he also went over to another Zen temple. I think it's one of the early Japanese temples in LA. And so he started practicing both sides. And then after a couple of years, two or three years, He realized that the Tibetan instruction is so

complicated and so confusing. He can't tell head from tail. And so I laughed. I said yeah, the Zen instructions based on my late Chinese teacher is very straightforward. So what did I learn from him? I learned very simple things. I learned that I should try to sit in full lotus. That's it. No more.

그 후, 그는 또 다른 젠 센터에도 가봤습니다. 아마 LA에 있는 초기 일본 사찰 중 하나일 거예요. 그래서 그는 두 쪽에서 모두 수행하기 시작했습니다. 그리고 몇 년 후, 2, 3년이 지나고 나서, 티베트 사찰의 가르침이 너무 복잡하고 혼란스러워서 도대체 무엇이 중요한지 알 수 없다는 걸 깨달았다고 했습니다. 그래서 내가 웃으면서 말했어요. "네, 나의 돌아가신 중국 스승님의 선 가르침은 매우 직설적이에요." 그래서 제가 이 사람에게서 배운 것은 무엇이였을까요? 나는 아주 단순한 것들을 배웠습니다. 내가 배운 것은 결가부좌로 앉는 걸 해보라는 것, 그게 전부였습니다. 그 이상은 없었습니다.

Try to sit in full lotus. So, after receiving the instruction, I came back home. I sat in full lotus and tried to sit in full lotus. And I couldn't. My legs hurt too much. The first time I sat in full lotus, I could last only 2 minutes. Because the pain was so painful. I went home. I kept on trying everyday. I couldn't sit very long. And, boy, it starts smelling good already. My goodness. It's going to be some good Mexican meal today. (Sniff, Sniff..)

결가부좌를 시도하라. 그래서 그 가르침을 받은 후, 나는 집에 돌아와서 결가부좌를 앉으려고 해봤습니다. 하지만 할 수가 없었습니다. 다리가 너무 아팠어요. 처음 결가부좌를 시도했을 때, 2분밖에 버틸 수 없었어요. 그 통증이 너무 아팠기 때문입니다. 집에 돌아가서 계속 매일 시도했지만, 오래 앉을 수는 없었습니다. 오, 벌써 맛있는 냄새가 나기 시작하네요. 세상에, 오늘은 정말 맛있는 멕시코 음식이 될 것 같아요. (냄새 맡으면서...)

Ah, it's distracting. I'm glad that we opened the door now, not

while we were meditating. If we had the door open a while ago, I don't think I could have concentrated. And so, I couldn't sit for very long. So what's the next instruction? He Says, bear the pain...That's it. That's all the instructions of Chan that i learned from him. I said surely there must be more than this. No. Sit there and bear the pain until it dies. That's it. And that's how you enter Chan. Isn't it amazing?

아, 이게 집중을 방해하네요. 지금 문을 열어서 다행이네요. 이제 우리가 명상하고 있는 시간이 아니니까요. 만약 조금 전에 문을 열었더라면, 집중할 수 없었을 거예요. 그래서 저는 오래 앉을 수 없었습니다. 그럼 다음 가르침은 무엇일까요? 선화상인이 말했습니다. 고통을 참아라... 그게 전부입니다. 그것이 제가 스승님에게 배운 선의 모든 가르침이었습니다. 나는 "더 많은 게 있을 거야."라고 생각했어요. 그런데 아니었어요. 그냥 앉아서 고통이 사라질 때까지 참는 거예요. 그게 전부입니다. 그리고 그게 바로 선에 들어가는 방법입니다. 놀랍지 않나요?

And after, I try to teach that to my students, no one will do it. That's the highest form of Chan instruction, it is very, very direct. It says do this, do that, no more. That's it. That's all you need to know. This is what happens. This is based on the Chinese Chan tradition. Our Dharma is from the Chinese. Chinese tradition. Very simple. And traditionally, the people would go to the Chan hall. You cross your legs and you meditate. That's it. Like everyone else. You just cross your legs and sit. As long as you can.

그리고 나서, 나는 이것 학생들에게 가르치려고 했지만, 아무도 하지 않으려고 했어요. 그것이 선 가르침의 최고 형태입니다. 매우, 매우 직설적입니다. "이것을 해라, 저것을 해라," 그게 전부입니다. 그게 다입니다. 그게 여러분이 알아야 할 전부입니다. 그러니까 이게 무슨 말이냐면, 이게 바로 중국 선 전통에 기반한 것입니다. 우리의 다르마는 중국에서 왔습니다. 중국의 전통입니다. 매우 간단합니다. 전통적으로, 사

람들은 선당에 가서 다리를 꼬고 명상했습니다. 그게 전부였습니다. 그냥 다른 사람들이 하듯이, 그냥 다리를 꼬고 앉는 겁니다. 할 수 있는 한 최대한 오래요.

If you move, they come and beat you up. They have a kind of wooden sword. It's kind of sadistic. They carve a big wood stick into the shape of a sword. And then they come around. And if you move, huh Mireya? They tap gently on your shoulders with the wooden sword. They kneel down. They tap you gently on your shoulders. And if you're smart. You go down like this. You see? Because the monk is kneeling right behind you. And he goes... He whacks at you. And then he stands up and leaves. And if you scream, guess what happens? He whacks you again. Haha.

그리고 여러분이 움직이기라도 하면, 와서 때립니다. 사람들이 나무로 된 검(죽비)을 가지고 있습니다. 조금 잔인하죠. 큰 나무 막대를 검 모양으로 조각해서 만든 거예요. 그러고는 돌아다니면서, 움직이면, 어떻게 됐을까요, 미레야? 나무검으로 부드럽게 어깨를 톡톡 치죠. 무릎을 꿇고서 부드럽게 어깨를 톡톡 치면서요. 그때 여러분이 푹푹하다면, 이렇게 숙입니다. 보이시죠? 왜냐하면 스님이 여러분 바로 뒤에 무릎을 꿇고 앉기 때문이죠. 그리고 그가... 톡! 때리고 나서 일어나서 떠나요. 만약 비명이라도 지르면, 어떻게 될까요? 또 때릴 겁니다. 하하.

Because you're supposed to keep quiet in the Chan hall. Remember? You're not supposed to disrupt others' practice. So if a girl comes along, or if she's sleeping. And, uh, she makes noises. She gets whacked as well. Haha. But, don't worry. It's only in China, not in the U.S. So don't worry. And there's no wooden sword here either. But the point here is they mean business. Because if you don't lean forward like this, when you lean forward like that, they'll whack you along your back. You see that? So it's less, less painful. If they whack you, if you sit like

this, they'll whack you right here on the top of the shoulder. That's it.

선당에서는 조용히 있어야 합니다. 기억나죠? 다른 사람의 수행을 방해해서는 안 됩니다. 그래서 만약 누군가 들어오거나, 잠자고 있는 경우, 그리고 소리를 내면, 맞게 됩니다. 하하. 하지만 걱정하지 마세요. 그건 중국에서만 그런 거예요, 미국에서는 아닙니다. 걱정하지 마세요. 여기에는 죽비도 없습니다. 하지만 중요한 점은 이 사람들이 정말 진지하다는 거예요. 왜냐하면 이렇게 앞으로 숙이지 않으면, 그렇게 숙일 때, 등을 때리기 때문이에요. 아셨죠? 그래야 덜 아프죠. 만약 이렇게 앉아서 숙이지 않으면, 어깨 윗부분을 때리게 됩니다. 그겁니다.

They could break your shoulders. Haha. Yeah. People are making faces. Yeah. It's very simple. And you see, it sounds brutal, but that's part of the Chan instruction. Don't move. Don't make a noise. That's it. You see? Instruction is very clear. It's not like you have to recite this, and then you have to do that, do that. You know, it's like cooking, a cooking recipe. Like John is going through in the kitchen. No. It's no recipe. You just say, do this, do that. That's it. And if you do that, you enter Samadhi.

어깨가 부러질 수도 있어요. 하하. 네, 사람들이 얼굴을 찌푸리고 있어요. 네, 이건 아주 단순한 일입니다. 아셨나요? 듣기에는 잔인하게 들리지만, 그게 바로 선의 가르침의 한 부분입니다. 움직이지 마십시오. 소리도 내지 마세요. 그뿐입니다. 이해되나요? 가르침이 아주 명확합니다. 이걸 외우고, 그런 다음에 저걸 하고, 저걸 하고 그런 게 아닙니다. 마치 요리법처럼, 요리 레시피와 같은 겁니다. 존이 부엌에서 하는 것처럼요. 아니, 요리법이 아니에요. 그냥 "이렇게 해라, 저렇게 해라," 그뿐입니다. 그리고 그렇게 하면, 삼매에 들어갑니다.

I assure you, that's all you have to do. That's it. Don't worry about it. Just follow the instructions. Sit. Cross your legs. Bear the pain until it goes away. Don't move. Don't make a noise. You

enter Samadhi. It's only the teachers who don't understand will tell you, give you such complicated instructions. Because they don't understand the key to entering Samadhi. Alright.

내가 보장합니다. 여러분은 그렇게만 하면 됩니다. 그뿐이에요. 그점에 대해서 걱정하지 마십시오. 그냥 지침만 따르면 됩니다. 앉으세요. 다리를 꼬세요. 아픔이 사라질 때까지 참으세요. 움직이지 마세요. 소리 내지 마세요. 그러면 삼매에 들어갑니다. 삼매에 들어가는 핵심을 모르는 선생님들만이 그렇게 복잡한 가르침을 주는 거예요. 그 사람들은 삼매에 들어가는 핵심을 이해하지 못하는 겁니다. 알겠죠?

So, what is the next lesson I learned? It's called "Return the Light and Shine Within". What does it mean to you? Mireya. I'm serious. I'm sorry. Mireya. I keep on calling your wrong names. Mireya. Haha. Whatever. Hey you... What does it mean to you? This is English. "Return the light and shine within". This is very Chinese. What does it mean? It bothered me for years. What does it mean to you? The Chinese, when they teach you something, especially in Chan. The Chinese have a very poetic way of expressing the teaching. "Return the light and shine within".

그래서, 제가 배운 다음 가르침은 "빛을 돌려 내면을 비추다"입니다. 여러분에게는 이 말이 무슨 의미인가요? 미레야. 진지하게 물어보는 거예요. 미안해요. 미레야. 내가 당신 이름을 계속 잘못 부르고 있네요. 하하. 어쨌든, 이게 무슨 의미일까요? 이건 영어로 "Return the light and shine within"입니다. 이게 사실 아주 중국적인 표현이에요. 이게 무슨 의미일까요? 나는 이게 몇 년 동안 궁금했어요. 여러분에게는 이게 무슨 의미인가요? 중국인들이 선을 가르칠 때, 특히 선에서 가르침을 전할 때, 중국인들은 아주 시적인 방식으로 표현하죠. "빛을 돌려 내면을 비추다".

What does it mean? Travid gives me that blind stare, luckily we're not that far away from lunch time. 7 more minutes we will be

done. We can have an early lunch today. Because it smells so good. Haha. What does it mean to return the light and shine within? My young Caucasian novice monk. What does it mean? (Comment) What does it mean? (Comment: It means stop looking on the outside and just put your attention and your awareness inside.)

그게 무슨 의미일까요? 트래빗은 멍하니 나를 쳐다보네요. 다행히 점심 시간이 멀지 않았어요. 7분만 더 버티면 끝납니다. 오늘은 점심을 일찍 먹을 수 있겠네요. 너무 맛있는 냄새가 나요. 하하. "빛을 돌려 내면을 비추다"는 게 무슨 의미일까요? 내 어린 백인 사미제자, 이게 무슨 의미인가요? (청중) 그게 무슨 뜻인가요? (청중: "밖을 보는 건 멈추고, 그냥 내면에 주의를 집중시키고, 의식을 두라는 뜻이요.")

Yeah? Hey! Almost lunch time girl. Haha. Huh? What does it mean to you? It's four Chinese characters. 回光返照 Okay? 回 means return. Return what? Return the light. What is the light? What does the light tell you? (Comment) Very good. It's not off. You Chinese people. What does light mean to you? Your wisdom. Your wisdom light. Wisdom light. Yes, you do have some wisdom. Believe it or not. You have some light. You have some wisdom. Return the light. And shine within. The light is in order to illuminate. Illuminate within. Why do you want to illuminate? You illuminate inside. Why do you want to illuminate inside? Huh? Mireya. You see?

그래요? 이봐! 거의 점심 시간이야, 미레야. 하하. 뭐라고? 그게 여러분에게 무슨 의미인가요? 이건 네 글자의 한자어입니다. 회광반조(回光返照) 알겠죠? 회(回)는 돌아간다는 뜻입니다. 무엇을 돌려야 할까요? 빛을 돌려야 합니다. 빛은 무엇일까요? 빛은 여러분에게 무엇을 말해주죠? (청중) 아주 좋습니다. 꺼지지 않았어요. 당신 중국인들. 여기서 빛은 당신에게 무슨 의미인가요? 당신의 지혜. 지혜의 빛. 네, 당신에게도

지혜가 있어요. 믿거나 말거나. 여러분에게 빛이 있습니다. 여러분에게 지혜가 좀 있어요. 빛을 돌려라. 그리고 내면을 비추다. 빛은 비추기 위해 있습니다. 내면을 비추세요. 왜 내면을 비추려고 하나요? 왜 내면을 비추나요? 뭐죠? 미래야, 이해가 되나요?

That's why you have to go back to English schools, my dear. Because English is very important. I cannot explain it to you in Spanish... (Comment) He said, is that so that we can look at our own self nature? You see, the Vietnamese, they use big words. They use big, big words. "The self-nature". I'm not at that level yet. My level is very low. I don't dare use the self-nature. What do you illuminate inside? What for? (Comment: To look at our own faults. Instead of the faults of others.) Your own faults, not your self-nature.

그래서 당신이 영어 학교에 다시 가야만 하는거요, 미래야. 왜냐하면 영어가 정말 중요하거든요. 내가 이걸 당신에게 스페인어로 설명할 수 없거든요... (청중) 이 분이 말하길, 우리가 스스로 자성을 볼 수 있려고 그런건가 물었습니다. 보십시오. 베트남인들은 어려운 문자를 씁니다. 아주 어려운 문자를 써요. "자성"이요. 나는 지금 아직 그 단계에 있지 않아요. 내 단계는 아주 낮아요. 그래서 감히 '자성'이라고 말할 수 없는 겁니다. 내면의 무엇을 비추는 건가요? 뭐 때문이죠? (청중: 다른 사람들의 잘못이 아니라, 우리 스스로의 잘못을 보기 위해서요.) 자신의 잘못이에요. 여러분의 자성이 아니에요.

Self-nature is when, after you become enlightened, then you look at your self-nature. Before you are enlightened, you have to look at your faults. Let me remind you, don't get confused by these big names. Before you are enlightened, you cannot see your nature. You can only see your faults. Is that clear? Don't fall for it, the teacher says, yeah, you meditate so that you can look at your self-nature. Are you kidding me... You don't know what it's

like, how can you look at it? When you illuminate, you bring light. It's just like you bring a light into a dark room. So now you can see. What do you see? You see the dark corners of your mind. Only you can see it. No one else can.

자성은 깨달음을 얻은 후에 비로소 볼 수 있는 것입니다. 깨닫기 전에는 자신의 잘못을 봐야 합니다. 다시 말해드리겠습니다. 이런 큰 용어들로 인해 혼동되지 않도록 하세요. 깨닫기 전에는 자성을 볼 수 없습니다. 오직 자신의 잘못만 볼 수 있습니다. 이해했나요? 그런데 빠지지 마십시오. 선생님... 명상해서 자성을 볼 수 있다고 말할 때요. 장난 하나요? 여러분이 그게 어떤건지 모릅니다. 그런데 어떻게 그걸 볼 수 있나요? 여러분이 빛을 비추면, 그건 마치 어두운 방에 빛을 들여오는 것과 같습니다. 이제 무엇을 봅니까? 자신의 마음 속 어두운 구석들을 보게 됩니다. 그것은 오직 당신만 볼 수 있습니다. 다른 사람은 볼 수 없습니다.

Why is it important? Unless you see it, you're not going to be able to address those issues. Unless you know today is a bad day and you don't pay attention, you will not be able to avoid problems. If you look at what's inside of your mind, and you see the things that are undesirable. What are the undesirable things in your mind? Greed, anger, and stupidity. That's it. Look at it. Alright. That's meditation. Because when you meditate, It's those thoughts of greed, of anger, and stupidity that prevent you from entering Samadhi.

그게 왜 중요할까요? 여러분이 이런 문제들을 보지 않으면, 해결할 수 없기 때문입니다. 오늘이 나쁜 날이라는 걸 알지 않는 한, 주의를 기울이지 않을 것이고, 그러면 문제를 피할 수 없을 겁니다. 만약 내면에 무엇이 있는지 본다면, 바람직하지 않은 것들을 본다면, 그게 뭘까요? 탐욕, 분노, 어리석음. 그겁니다. 그걸 보는 겁니다. 알았죠? 그것이 명상입니다. 왜냐하면 명상할 때, 탐욕, 분노, 어리석음의 생각들이 여러

분이 삼매에 들어가는 것을 방해하기 때문입니다.

When you see those thoughts of greed, Especially thoughts of greed. When it arises, you meditate. Instead of reciting the Buddha's name, You meditate and you say, Amitabha, Amitabha. You say, GuanYinPusa. Or you recite like these Tibetan people. Om mani padme om. You keep on reciting that. And then, in the middle of recitation, Certainly a thought arises. "Oh. This is definitely a tamale odor". Or "Boy, I can't wait. Going to have a good lunch today".

여러분이 이런 탐하는 생각들을 본다면, 특히 탐욕의 생각들을 봅니다. 그게 일어날 때, 명상하십시오. 대신, 염불합니다. 명상하고, 아미타불, 아미타불 하는 겁니다. 관음보살을 외우는 겁니다. 또는 티베트 사람들 처럼 옴 마니 반메 흠이라고 외우는 겁니다. 그렇게 계속 외웁니다. 그리고 외우는 도중에 분명히 한 생각이 떠오를 거예요. "오, 이거 분명히 따말레(멕시코 음식) 냄새네." 아니면 "어, 정말 못 기다리겠다!. 오늘 맛있는 점심 먹으러 갈 거야."

And that's it. Speaking of tamale. That's the end of the lecture. Let's go have lunch. Haha. Speaking of false thinking. So you look at these thoughts. That interfere with your topic of meditation. Your topic of investigation. You recognize that. You are still greedy for tamales. That's your weakness. Yeah. Everyone has got a smirk on their face. Who isn't greedy for flavors? Alright. Any questions?

그런겁니다. 따말레 얘기가 나와서, 강의는 여기서 끝입니다. 이제 점심 먹으러 갑시다. 하하. 망상에 대해 얘기하자면, 그러니까 여러분이 이런 생각들을 보게 됩니다. 그게 여러분의 명상 주제, 참구할 주제를 방해하는 겁니다. 그걸 인지합니다. 여전히 따말레에 대한 탐심이 있는거죠. 그게 여러분의 약점입니다. 맞아요. 모두 얼굴에 미소를 짓고 있군요. 어떤 사람이 향미에 대한 탐심이 없겠습니까? 자, 질문 있나요?

Yes, Amy. I thought you were going like this. Oh, okay. We have to finish to wrap it up. Because I can't wait much longer. Somehow these thoughts keep on arising. It's the fourth time now I talk about it. It must be the environment. I think, is it you who sent me a question on the website? Is that you? You have too many problems, Mireya. Is it last week? No, this week. She showed up at the temple. I think Thursday or Wednesday. She showed up. Right exactly at 11:15. Something like that.

네, 에이미. 나는 네가 이럴 줄 알았다. 아, 알겠어요. 이제 마무리해야겠네요. 더 이상 기다릴 수 없습니다. 웬지 이런 생각들이 계속 떠오르네요. 이제 네 번째로 얘기하는 거예요. 환경 탓인 것 같아요. 혹시 당신이 웹사이트에 질문을 보낸 사람인가요? 당신인가요? 당신은 문제 많네요, 미레야. 지난주였나? 아니, 이번 주였군요. 그녀가 사찰에 나타났어요. 정확히 11시 15분쯤. 그쯤이었어요.

She walked in. And she sat down and had lunch with us. And she says, very Chan-like. And what did you say you remember? "I'm very happy. All day. No one bothers me. Nothing can bother me. I can't believe the temple changed me. So I want to take five precepts". Hahahaha. Oh my God. Too many problems. So, what is the nature of your question? Remind me of your question. What is your problem now?

그녀가 걸어들어왔어요. 그리고 앉아서 우리와 점심을 먹었어요. 그리고 그녀가 말했어요, 아주 선(禪)스럽게요. 그리고 미레야 뭐라고 했는지 기억하니? "나는 정말 행복해요. 하루 종일요. 누구도 날 방해하지 않아요. 어떤 것도 날 괴롭히지 못하더라구요. 이 절이 날 변화시켰다는 것이 믿기질 않아요. 그래서 오계를 받고 싶어졌어요." 하하하하. 오마이갓. 문제 너무 많아요. 자, 질문의 본질이 무엇인가요? 당신의 질문을 나에게 다시 알려줘봐요. 이제 그 질문이 뭐죠?

(Question: How can I use my energy appropriately? In a good way. Because I feel sometimes that I waste my energy. I feel so happy. And then 30 minutes when I'm around people. It's like I feel so bad.) Feel so bad? (Comment: I feel tired.) You're tired? So you feel fine. You feel happy. And then you meet people. How many people before you become tired? One person or two? How many people? Doesn't matter? (Comment: Five.) Five? With one person, does it happen? No? (Comment: Sometimes, it depends on the person. If the person has bad energy or negativity.) You can feel the bad energy from a person. It drains you. Makes you tired. Right? And what if the person is pleasant like me? Does it drain you? (Comment: No. Haha)

(질문: 제가 어떻게 에너지를 적절하게 쓸 수 있을까요? 좋은 방법으로요. 왜냐하면 제가 어쩔 때 에너지를 낭비하고 있다고 느끼거든요. 기분이 좋다가, 30분 정도 사람들하고 같이 있으면, 기분이 상당히 나빠지거든요) 기분이 많이 나빠지나요? (청중: 피곤해요.) 피곤한가요? 그럼 기분이 괜찮고 행복하다가 사람들을 만나면, 몇 명과 만나면 피곤해지나요? 한 명, 아니면 두 명? 몇 명이죠? 그건 상관없나요? (청중: 다섯 명.) 다섯? 한 명과 만나면 그런 일이 일어나나요? 아니요? (청중: 가끔, 사람에 따라 달라요. 그 사람이 부정적인 에너지를 가지고 있으면 그래요.) 당신이 어떤 사람한테서 나쁜 에너지를 느낄 수 있고, 그게 지치게 하는거죠. 맞죠? 그런데 그 사람이 나처럼 즐거운 사람이라면, 지치나요? (청중: 아니요. 하하)

Very good. Good answer. By the way, where you meditate or who you sit next to when you meditate makes a difference. That's what she's experiencing. Because people's energy affects us. That's what you're discovering. As you become more sensitive you're discovering that. This happens to your energy level. It means that, that person drains you. That's all it means. For example, I'll give

you an example. You, let's say, I don't want to sound sexist. But let's say you're a house husband. And you work at home. And you cook. And you watch TV. And you clean.

아주 좋습니다. 좋은 답이에요. 그런데, 여러분은 명상할 때 어디서 명상하는지, 누구 옆에 앉는지에 따라서 중대한 차이가 생긴다는 사실을 아나요? 그게 바로 미래야가 경험하고 있는 점입니다. 사람들의 에너지가 우리에게 영향을 미칩니다. 그걸 지금 발견하고 있는 거예요. 점점 더 민감해지면서 그것을 알아차리고 있는 것입니다. 그것은 에너지 수준에 영향을 미친다는 뜻입니다. 즉, 그 사람이 당신의 에너지를 빼앗는 겁니다. 그게 그런 뜻일 뿐입니다. 예를 들어, 제가 예를 들어 드릴게요. 당신이 가정을 돌보는 남편 역할을 맡는다 칩시다. 집에서 일하고, 요리하고, TV를 보고, 청소하는 그런 상황을 가정해 보세요.

And then your wife comes home after a long day's work. And your wife has been working all day long. So she comes home a little bit tired. And you notice right away that your mood changes very quickly. Because the working wife drains you. Have you noticed that? Yes? If they come home tired, be careful. I say, excuse me honey, I'll be back and go see a movie. Because when they come home, give them a chance to have a break. Then they recover. That's one way. What's the other way? That's what you're doing.

그리고 하루 종일 일하고 온 아내가 집에 돌아옵니다. 아내는 하루 종일 일하고 와서 좀 피곤합니다. 그때 당신이 즉시 기분이 급격히 변하는 것을 느낍니다. 왜냐하면 직장에 다니는 아내가 당신의 에너지를 빼앗기 때문입니다. 그런 거 느껴본 적 있나요? 네? 그 사람이 피곤한 채 돌아오면 조심해야 합니다. 그래서 "여보, 잠깐 나가서 영화 보고 올게"라고 하는 겁니다. 아내가 집에 오면 잠깐 쉬도록 기회를 주는 거죠. 그럼 회복됩니다. 그게 한 방법입니다. 다른 방법은 뭐냐면, 바로 여러분이 지금 하는 방법입니다.

You draw near them and you replenish their energy. Because they suck it from you. Just like children. When you let them sit like that, in your, in your, you see? (Master points at mom and child in the audience) You are charging her up. That's what you're doing. So what happens is, when your children, they run around. And they play, and they're tired. What do they do? They come to you, they hug you. They're sucking your energy. So that's normal. (Comment: inaudible) Hmm? You cannot accept it? You are so selfish. Haha. Shame on you.

당신이 그들에게 다가가서 에너지를 보충해 주는 겁니다. 왜냐하면 가족들이 여러분의 에너지를 빨아들이기 때문이죠. 아이들처럼요. 아이들이 그렇게 앉아 있으면, 당신이 아이들에게 에너지를 충전해 주고 있는 거죠. (스님이 청중의 엄마와 아이를 가리키며) 그게 당신이 하고 있는 일입니다. 그래서 어떻게 되냐면, 아이들이 뛰어다니고 놀다가 피곤해지면, 뭐 하죠? 당신에게 와서 안깁니다. 당신의 에너지를 빨아들이고 있는 거죠. 그건 자연스러운 일이에요. (청중: 들리지 않음) 음? 그걸 받아들이실 수 없다고요? 너무 이기적인데요. 하하. 창피한 줄 알아요!

Would you stop your own child from sucking your energy? Of course not, right? Haha. You're not married yet. You don't know what you're talking about. Go ahead and suck it up from me. It won't be long because as soon as they charge up, what happens? When they feel charged up, what do they do? They run from you again. They leave you again. That's what children do. They take from you and they leave. You see that? You see that girl? She's charged up now. You know, she's going to run away very soon. Right girl? See? See? See what did I tell you? Haha.

자, 여러분, 자기 자식이 당신의 에너지를 빨아들이는 걸 막을건가요? 당연히 아니죠, 그렇죠? 하하. 아직 결혼하지 않아서 무슨 이야기인지 잘 모르겠죠? 와서 나한테서 에너지를 빨아가세요. 오래 걸리지 않을

거예요. 왜냐면, 에너지를 충전하고 나면, 무슨 일이 일어나죠? 충전된 걸 느끼면, 어떻게 하죠? 다시 당신에게서 달아납니다. 다시 떠나요. 그게 아이들이 하는 일입니다. 아이들은 당신에게서 가져가고 떠나는 거죠. 보세요? 저 여자아이 보세요. 지금 에너지가 충전되었어요. 금방 도망가겠죠? 맞지 않아? 보이죠? 보이시죠? 내가 뭐라고 했나요. 하하.

She's afraid of me. Children are very sensitive. Remember the concept of shining the light? When you look at her like that, she senses the energy, the force. That's why she hides behind her mother. So what happens when you look? Actually, you are sending out that light. And that's energy. Sensitive people can sense it. Same thing, when we meet with people and you feel drained, it's because those people are draining you. How do you stop it? Just keep the distance. That's what I do. I say, Sayonara, I'm going to lunch. Haha.

저 여자아이는 나를 무서워해요. 아이들은 아주 민감합니다. '빛을 비춘다'는 개념 기억나죠? 당신이 아이를 그렇게 바라보면, 아이는 그 에너지, 그 힘을 느낍니다. 그래서 엄마 뒤에 숨는 거예요. 그럼 무슨 일이 생기나요? 사실, 여러분은 그 빛을 내보내고 있는 겁니다. 그리고 그 빛이 바로 에너지예요. 민감한 사람들은 그걸 감지할 수 있습니다. 마찬가지로, 우리가 어떤 사람을 만나고 나서 지친다고 느끼는 이유는 그 사람들이 우리 에너지를 빼앗기 때문입니다. 그럼 그걸 어떻게 막을 수 있을까요? 그냥 거리를 두면 됩니다. 저는 그렇게 합니다. "사요나라, 난 점심 먹으러 갈게." 하하.

That's the first thing I learned is evasive maneuvers. You know what evasive maneuvers mean? Just run away. As simple as that. Say, excuse me. Or walk away, a little bit further away. Increase the distance. That's one way. Why increasing the distance helps? Because they suck the people close to them, not you. You see? They suck more of these ignorant people. And they suck a lot less

from you. So when they suck and they're full, they stop. Simple as that. Like the girl. Look at her. Now she's fidgeting again. You see that? She's sucking her mother so we're safe. Haha. You see that? Alright? That's one way. Keep your distance. Yes?

내가 제일 먼저 배운 게 “도망전략”이에요. 도망전략이 뭔지 아세요? 그냥 도망가는 겁니다. 아주 간단하죠. "실례합니다"라고 말하고 자리를 뜨거나, 그냥 조금 더 멀리 가는 거예요. 거리를 늘리면 됩니다. 왜 거리를 늘리면 도움이 될까요? 사람들은 가까이 있는 사람의 에너지를 빨아들이기 때문입니다. 당신이 아니라고요. 아시겠죠? 사람들은 이런 무지한 사람들한테서 에너지를 더 많이 빨아들이고, 당신에게서는 훨씬 적게 빼앗아 가게 됩니다. 그래서 충분히 빨아들이고 나면 멈춰요. 아주 단순한 원리입니다. 저 여자아이를 보세요. 다시 꿈지락거리기 시작했죠? 보이세요? 지금은 엄마의 에너지를 빨아들이고 있으니까 우리는 안전해요. 하하. 보셨죠? 알겠죠? 그러니 거리 유지가 중요합니다. 네?

(Comment: I think you should be very thankful that you are aware of the fact your energy is being sucked away. Because in a way that helps you, like Master say, that you have to learn how to kind of walk away. Because I think because with your practice of Chan and that you come to the temple. And I think you are at that level, which is good, you are aware that your energy is sucking away, that you're tired. That you should take advantage of that. That who you want to hang around with. And who you want to be with. Because I noticed some people, they are so in the dark about how you said, you turn the light. And what Master gives as an example, it makes me really clear my mind. Because I see people that they're in the dark. They either do drugs or they hang around with other people. And they turn back. They cannot see.)

(청중: 자신의 에너지가 빨려 나가고 있다는 걸 인식할 수 있다는 것에

대해 정말 감사해야 한다고 생각해요. 왜냐하면, 마스터가 말하신 것처럼, 어떻게 거리를 두고, 자리를 떠나야 하는지를 배울 수 있기 때문이죠. 그리고 제 생각에는, 선 수행 덕분에, 사찰에 와서, 그런 수준에 있다고 생각해요. 그게 좋은 점이에요. 자신의 에너지가 빠져나가고 있고, 그래서 피곤해진다는 걸 자각하잖아요. 그렇다면 그 점을 잘 활용해야 해요. 누구와 함께 시간을 보낼지, 누구와 가까이할지를 신중하게 선택해야 하는거죠. 저는 어떤 사람들은 자신이 에너지를 빼앗기고 있다는 사실조차 모른다는 걸 알게 됐어요. 마스터께서 '빛을 비춘다'는 비유를 들어 설명해 주신 걸 들으면서 제 머릿속이 정말 맑아졌어요. 저는 그런 사람들을 많이 봤어요. 사람들이 어둠 속에 있어요. 마약을 하거나 부정적인 사람들과 어울리며 살죠. 그리고 다시 어둠 속으로 돌아가요. 볼 수가 없는 거예요.)

Yeah, they cannot see. They're not aware at all. You see, this is so fundamental to your life. Listen, when you drive somewhere, you need to put gas in your car, don't you? Right? If you want to work, you need energy. So if you don't manage your gas properly, you cannot go very far, can you? Same thing with your energy. You don't manage your energy during the day, you cannot do much. You will be grouchy all day. Right, Amy? See, you have no energy. You don't know how to manage it. You won't be able to function very well. So it's important to recognize that, you know, your energy level and when you're near people, be careful.

그래요, 사람들이 전혀 볼 수 없습니다. 전혀 자각하지 못하고 있어요. 이건 여러분의 삶에서 아주 근본적인 문제입니다. 잘 들어보세요. 어딘가로 운전해서 가려면 차에 기름을 넣어야 하죠? 맞죠? 일을 하려면 에너지가 필요합니다. 그런데 만약 주유상태를 제대로 관리하지 않으면 멀리 갈 수 없잖아요? 여러분의 에너지도 마찬가지예요. 하루 동안 에너지를 제대로 관리하지 않으면 많은 일을 할 수 없어요. 온종일 짜증만 나겠죠. 그렇지, 에이미? 보세요. 당신은 에너지가 없어요. 에너지를

어떻게 관리해야 하는지도 모릅니다. 그래서 제대로 기능할 수 없을 겁니다. 그래서 자기 에너지 수준을 인식하는 것이 중요하고, 사람들과 근처에 있을 때 조심해야 합니다.

Simple as that. You don't have to be highly, your sensitive level varies from person to person. But, you know, the fact of the matter is people drain you or replenish you. The flip side, the flip side is also true. When you're tired, you want to draw near people who have this positive energy, like monks, well, most monks do. Haha. The reverse is also true. For example, another example I give you, you go see people who are sick. Boy, are they a drain of energy. You go and visit, you know, friends and relatives in hospitals. They drain you like crazy. They drain you completely. Because they need so much energy. All right?

그만큼 단순한 일입니다. 반드시 예민할 필요는 없어요. 사람마다 민감한 정도가 다를 수 있지만, 사실 중요한 것은 사람들이 여러분의 에너지를 빼앗아 가거나, 반대로 충전해 준다는 겁니다. 반대의 경우도 마찬가지예요. 여러분이 피곤할 때 긍정적인 에너지를 가진 사람들 가까이 가고 싶어질 거예요. 예를 들면, 스님들처럼요. 음, 물론 대부분의 스님들이 그렇죠. 하하. 또 다른 예를 들어볼게요. 병문안을 가는 경우를 생각해 보세요. 아픈 사람을 만나러 가면, 에너지가 엄청나게 빠져나가는 걸 느낄 거예요. 병원에 있는 친구나 친척을 방문하면, 정말 정신없이 에너지를 빼앗겨요. 완전히 소진될 정도로요. 왜냐하면 그 사람들은 많은 에너지를 필요로 하거든요. 알겠죠?

So, when I go to the hospital, I remember seeing my late Vietnamese master. He was lying in bed dying and I would come over to his room, because I was meditating. And suddenly, in Long Beach, and suddenly a message came. "Come and visit me, my disciple". In Vietnamese, in a Vietnamese central accent. So I stood up and Hop in my car and drove to the temple. And then

the temple told me that he's at the hospital. So I drove to the hospital. So I walked in the hospital room. It's a private room. He's sitting in bed. I immediately sit very far away. Because there's a man next to him already. So I'm fairly safe. Haha.

그래서 나는 병원에 갔을 때, 나의 돌아가신 베트남 스승님을 만났던 기억이 납니다. 그분은 침대에 누워 계셨고, 나는 그분의 방에 가곤 했어요. 내가 명상하고 있던 중에, 롱비치에서, 갑자기 메시지가 왔어요. "와서 나를 찾아라, 내 제자야." 베트남 중부지방 억양으로요. 그래서 나는 일어나서 차에 타고 절로 갔어요. 그리고 절에서 그분이 병원에 계시다고 알려줬어요. 그래서 병원으로 갔어요. 병원 방에 들어가니까, 그분은 개인실에 앉아 계셨어요. 나는 즉시 아주 멀리 떨어져 앉았어요. 왜냐하면 옆에 이미 한 남자가 있었거든요. 그래서 내가 꽤 안전했죠. 하하.

So I sat the furthest chair away from him. I'm kidding. I'm not that worried about him. He can't drain me. Why not? Because second thing is that you can stop it. If you're aware that people are draining you, she's draining you, you can stop. You say, no, you can't drain me. I will not give it to you. The reason they can drain you is because number one, either you're not aware you're being drained. Number two, you are allowing them to drain you, implicitly. How do you allow them to suck your energy? By liking them. Just, "I see you, I have nothing against you, then you can suck me". And so, you can stop and say, "I don't like you. I don't want you. You cannot get my energy". That's all there is to it.

그래서 나는 그분과 최고 먼 자리에 앉았어요. 농담입니다. 나는 그분에 대해 그렇게 걱정하지 않아요. 그분은 나에게 에너지를 빼앗을 수 없어요. 왜냐고요? 두 번째 이유, 그걸 멈출 수 있기 때문이에요. 사람들이 여러분의 에너지를 빼앗고 있다는 걸 알아채면, "그녀가 나의 에너지를 빼앗고 있다"고 느끼면, 멈출 수 있어요. "안 돼, 나의 에너지를

빼앗을 수 없어. 주지 않을 거야."라고 할 수 있어요. 사람들이 여러분의 에너지를 빼앗을 수 있는 이유는 첫째, 여러분이 에너지가 빠져나가고 있다는 것을 모르는 경우, 둘째, 여러분이 묵인하면서 사람들에게 에너지를 빼앗기도록 허용하는 경우예요. 그럼 어떻게 허용하냐고요? 그 사람들을 좋아하면 그렇습니다. 이렇게 "내가 당신을 보고, 나는 당신에 대해선 아무 문제가 없어! 그러니 나한테서 빨아가도 돼!" 그러니까, "나는 당신이 싫어. 나는 당신을 원하지 않아. 당신은 내 에너지를 얻어갈 수 없어."라고 말함으로써 멈출 수 있는 겁니다. 그게 전부예요.

So she can sit all she wants next to you and say...To me, you see, she ain't get nothing from me. If you're not willing to give, they cannot get it from you. It's yours. The only exception is that if that person's Samadhi power is higher than yours, then you cannot defend yourself. So what happens is that their sucking power is stronger than your resistance. Therefore, you cannot stop them. They're too strong for you. That way, run. In that case, run. That's it. Admit defeat and run. Excuse yourself and go away. That's all. That's all there is to it. Does that help? Let's go to lunch. I can't wait anymore. Any other questions, by the way? You know, Chan, it is very practical. You deal with this, all these, in your daily life. It's a way of life. Alright. For your case, it's very easy. You say no, you can't take it from me.

그래서 그녀가 당신 옆에 앉아서 뭐라고 하든 상관없어요. 내게는, 보세요. 그녀는 내게 아무것도 얻지 못합니다. 만약 주지 않겠다고 결심하면, 사람들은 당신에게서 아무것도 얻어갈 수 없습니다. 그건 당신의 것이예요. 유일한 예외는 그 사람의 삼매력이 당신보다 강하면, 그때는 당신이 방어할 수 없다는 겁니다. 그럼 어떻게 되냐면, 그 사람(삼매가 더 강한)의 빨아들이는 힘이 여러분의 저항보다 더 강합니다. 그래서 그 사람을 막을 수 없습니다. 그 사람들이 당신에게 너무 강한 겁니다. 그럴 경우, 도망가십시오. 그뿐입니다. 패배를 인정하고 도망가세요. 실

레한다고 말하고, 떠나세요. 그것밖에 없어요. 그뿐입니다. 도움이 되었나요? 점심 먹으러 갑시다. 더 이상은 기다릴 수 없어요. 다른 질문 있나요, 혹시? 여러분, 선은 아주 실용적이에요. 이 모든 걸 일상에서 다 다루잖아요. 그것은 삶의 한 방식이에요. 좋나요? 여러분의 경우는 아주 쉬워요. 그냥 "안돼요, 당신은 제 에너지를 뺏을 수 없어요."라고 말하기만 하면 됩니다.

흔들림, 지혜, 원망 Shaking, Wisdom, Resentment (명상할 때 몸이 진동하는 분들께 도움이 되는 내용)

2017.05.27.

<https://youtube.com/watch?v=yOQBX0D9WKA>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안, 완료 250228

Are we resting today? You not even walking around to restore blood circulation? You should walk a little bit to bring balance to your body. Sitting around is not good for you. When you're walking, let go. Let go of your thoughts. Empty your mind. That's called walking meditation. So that we actually are practicing Chan while walking as well. Practicing Chan while you are in movement. It all will make sense in 20 lifetimes from now when you become enlightened. It takes that long, by the way, to get there.

오늘은 쉬는 날인가요? 피 통하게 걷는 것도 안 하고 있네요? 몸에 균형을 가져오려면 좀 걸어야 되요. 계속 앉아만 있는 건 좋지 않아요. 걸을 때는 내려놓으세요. 생각을 놓아버리세요. 마음을 비우세요. 그것이 바로 걷기 명상입니다. 그러면 걷는 동안에도 실제로 선을 수행하는 것이 됩니다. 움직이는 동안에도 선을 수행하는 것이죠. 이 모든 것이 지금으로부터 20번의 생을 거쳐 깨달음을 얻을 때쯤이면 이해될 겁니

다. 거기 도달하는 데 그 정도의 시간이 걸리거든요.

Good morning everyone. Today, we have a good old friend, who's here with us from very far, San Diego. This lady here is 98 years old. So, she's very, very, very healthy compared to a lot of people who are much younger than she is. I think I have a pact with her. She's got to stick around to at least a 100 years old, maybe beyond. I think, uh, when we try to talk her into getting some kind of record, Guinness Book of Record. Ha ha ha ha. In fact, longevity is a sign of the blessings. You realize that?

좋은 아침입니다, 여러분. 오늘 아주 오랜 친구가 우리와 함께합니다. 멀리 샌디에이고에서 왔습니다. 이분은 올해 98세입니다. 그런데 자신보다 훨씬 젊은 많은 사람들보다도 아주, 아주, 아주 건강합니다. 내가 이분과 약속을 한 것 같습니다. 최소 100세까지 꼭 함께해야 하고, 어쩌면 그 이상도 가능할 거라구요. 내 생각에 우리가 그녀를 설득해서 기네스북 기록에 도전할까 합니다. 하하하. 사실 장수는 복이 있다는 증거입니다. 여러분은 그걸 아셨나요?

It's part of our blessings to be able to live a long life. Anyway, how are you today? Does anyone have any questions or any concerns? Anything you'd like to discuss? Yes sir. (Question: I noticed, uh, when I'm meditating, it's around 45 minutes to an hour mark. I notice my whole body starts to tremble. I get like these buzzes.) So it's at the base of your spine. I mean of your head, right? (Comment: inaudible) Tingling and pulsing. Uh, the question is, uh, is this his second time here maybe? Huh? I mean, third time here, it's the third time. And he, were you in full lotus? (Comment: Yes.)

오래 살 수 있다는 것은 우리의 복 중 한 부분입니다. 아무튼, 오늘 기분은 어떨까요? 질문이나 걱정되는 부분이 있나요? 혹시 의논하고 싶은 것이 있으면 말해주세요. 네, 그쪽 분. (질문: 명상할 때 약 45분에

서 1시간 정도 지나면 온몸이 떨리기 시작합니다. 전류가 흐르는 듯한 느낌을 받아요.) 그게 척추 기저 부분에서 시작되나요? 아니면 머리의 기저 부분인가요? 맞나요? (청중: 안 들림) 저림과 맥박이군요. 어, 질문이 뭐냐면, 어... 이번이 두 번째 오신건가요? 세 번째인가요? 세 번째군요. 그리고 결가부좌로 앉았었나요? (청중: 네.)

And after 45 minutes with us here, the base of the head started, the body shakes, and especially, strongest at the base of the head. What is that? Does anyone know? It's very important to hear these questions because it's very important to share your experiences. Because that's how we all learn more about the process of meditation. Each person is different.

그리고 여기서 우리와 함께 45분이 지나면 머리 기저 부분에서 시작해서 온몸이 진동하고, 특히 머리 기저 부분에서 가장 강하게 느껴진다고요? 그게 뭡까요? 혹시 아는 분 있나요? 이런 질문들을 듣는 것은 매우 중요합니다. 자신의 경험을 공유하는 것이 중요하기 때문이죠. 그렇게 해야 모두가 명상의 과정에 대해 더 많이 배울 수 있습니다. 사람마다 경험이 다 다르니까요.

But it helps you understand the principles behind meditation. So, the shaking is what? Anyone knows? Why do we shake? Why do some people, when they meditate, they shake? Maybe they shake their body. Maybe they shake their legs. their shoulders, their head. Why is that? (Comment: Is it from the adrenaline, the pain?) Pain... Well, um, what pain? Haha. Uh, yes sir? (Comment: Yeah, because the qi is flowing. That's the reason for the shaking.)

그리고 그것이 명상의 원리를 이해하는 데 도움이 됩니다. 그렇다면, 그 떨림은 무엇일까요? 아는 분? 왜 진동하는 걸까요? 왜 어떤 사람들은 명상할 때 몸을 떨고, 어떤 사람들은 다리를, 어깨를, 머리를 떨까요? 그 이유가 뭡까요? (청중: 아드레날린이나 통증 때문인가요?) 통

증... 음, 통증이요? 하하. 어, 네, 그쪽 분? (청중: 네, 기가 흐르기 때
문입니다. 그래서 몸이 떨리는 거예요.)

The qi is flowing? Why does the qi flowing cause the shaking?
(Comment: The qi is going through your body, and the air is
moving, and uh..) The air is moving inside our body? Like,
(Master whistles) if air moves, then it must be sound inside.
Yes? Haha. Continue, please. Try. Let's hear different theories. We
always learn. It's very creative, by the way. Haha. Just kidding.
Getting close.

기가 흐르고 있다고요? 그런데 왜 기가 흐르면 몸이 떨릴까요? (청중:
기가 몸을 통해 흐르고, 공기가 움직이면서...어...) 몸 안에서 공기가
움직인다고요? 그러면... (스승님 휘파람을 불) 공기가 움직이면 안에
서 소리가 나야겠네요. 그래요? 하하. 계속해 보세요. 다른 이론들도 들
어봅시다. 우리는 늘 배웁니다. 아주 창의적이군요. 하하. 그냥 농담이
예요. 점점 가까워지고 있네요.

Actually, he's close. Anyone? Yes? (Comment: Is the shaking
because of blockages and it can sometimes activate movement in
the body?) That's it. See? That's precisely the point. You see,
what happens is that the qi flows and then it encounters
obstructions. It's blocked. So it pushes through and then it's still
blocked. It pushes through, pushes through. You only have enough
strength. The qi flow is only strong enough to break through and
then it's blocked again.

사실은 이분이 (답에) 가까워요. 다른 분은요? 네? (청중: 떨림은 막힘
때문에 생기고, 그것이 가끔 몸 안에서 움직임을 활성화시킬 수 있나
요?) 바로 그겁니다. 아셨죠? 정확히 그 점이죠. 기가 흐르다 보면 장
애물에 부딪히게 됩니다. 막힌 거죠. 그래서 기는 그 장애물을 뚫고 나
가려고 하고, 그럼에도 불구하고 여전히 막히죠. 계속해서 뚫고 나가려
고 하고, 밀고 나가려고 합니다. 결국 기의 흐름은 그 장애물을 뚫을

수 있을 만큼만 강하고, 다시 막히게 되는 겁니다.

So it continues to put, you know, increase pressure and then it breaks through and then it builds up pressure again and it breaks through. Wherever your body is blocked, your qi is blocked, it builds up pressure, right? It builds up the pressure. And then when it's strong enough, it breaks through. And then, and then it has to build up pressure again to break through again. So that thing there, right there, causes movement inside your body.

그래서 계속해서 압력을 증가시키고, 결국 뚫고 나가면 다시 압력이 쌓이고, 다시 뚫고 나가는 과정을 반복합니다. 몸 어디든 막힌 곳, 기가 막히는 곳에서는 압력이 쌓이는 것입니다. 맞죠? 압력이 쌓이고, 그 압력이 강해지면 결국 뚫고 나가게 됩니다. 그리고 나서 또 다시 압력이 쌓여서 다시 뚫고 나가게 되는 거죠. 그 과정이 바로 몸 안에서 움직임을 일으키는 원인입니다.

It's a very, very good thing. Meaning that you are unblocking your Qi. Your Qi blockages. And that's when you go see an acupuncturist. That's what they do. They stimulate your Qi so that you try to break through these blockages. And, so as you build up, you build the pressure right there, eventually you will break through the blockages. And that's how you are healing yourself. Illness is simply Qi blockages. That's at the Qi level. That's at the manifestation of the Qi level. Actually, the reason we are ill, is because they build up these Qi blockages in various parts of your body.

그것은 아주, 아주 좋은 일입니다. 즉, 기의 막힘을 풀고 있다는 뜻입니다. 기의 막힘을 풀고 있다는 겁니다. 그리고 그때 침을 맞으러 가면, 이게 그 사람들이 하는 일입니다. 기를 자극해서 기의 막힘을 뚫도록 돕는 거죠. 그래서 압력을 쌓아가면 결국 그 막힘을 뚫게 됩니다. 그리고 그렇게 해서 스스로 치유하는 과정이 이루어집니다. 질병은 단순히

기의 막힘입니다. 기의 수준에서 그렇습니다. 거의 수준의 발현인 샘이죠. 사실, 우리가 아픈 이유는 몸의 여러 부분에 기의 막힘이 쌓이기 때문입니다.

And that's why the doctors have a hard time locating it. They have to wait until the patients complain about something. That means the blockage is very severe. Whereas if you meditate right now, And as the Qi begins to build, the blockage begins to build, Your Qi can break through, so it's a lot easier to heal yourself. That's why we hear about these stories, to help you. I hope that you will be more convinced. This will help you realize and believe, be convinced, that your daily meditation is an important part of your physical and mental health or well-being.

그래서 이것이 의사들이 그 위치를 찾는 데 어려움을 겪는 이유입니다. 의사들은 환자가 뭔가 불편함을 호소할 때까지 기다려야 합니다. 그 말은 막힘이 매우 심하다는 뜻입니다. 반면, 지금 명상하면, 기가 쌓이기 시작하면서 막힘도 쌓이게 됩니다. 그때 기가 뚫고 나갈 수 있어서, 스스로 치유하는 것이 훨씬 더 쉬워집니다. 그런 이유로 우리가 이런 이야기들을 듣는 겁니다. 여러분을 도와주기 위해서요. 나는 여러분이 더 확신할 수 있길 바랍니다. 여러분이 매일하는 명상이 신체적, 정신적 건강에 중요한 부분임을 깨닫고 믿을 수 있도록 도와줄 것입니다.

Because whether you have physical illness or mental illness, It's not beyond these Qi blockages in various parts of your body. I give you another hint. Even a little bit, further hint for you. In fact, the reason you're sick is actually because your brain has blockages. Ultimately, the toughest blockages, Qi blockages occur in your brain area. (Question: inaudible) That is getting rid of, clearing a pathway to the brain.

신체적인 질병이든 정신적인 질병이든, 그것은 모두 몸의 여러 부분에 있는 기의 막힘과 관련이 있습니다. 내가 여러분에게 또 하나의 힌트를

주겠습니다. 사실, 여러분이 아픈 이유는 뇌에 기의 막힘이 있기 때문입니다. 궁극적으로 가장 강한 기의 막힘은 뇌 영역에서 발생합니다. (질문: 안 들림) (질문자에게) 그건 뇌로 가는 길을 치우고, 길을 여는 것입니다.

So, for example, let's say you have, your shoulder has problems. A lot of people have shoulder pain. Especially, maybe because you type a lot. Some people have carpal tunnel syndrome and so on. And so forth. In fact, so you go and you fix your arm here, and maybe the elbows here, right here, or the back here. That's where the Qi blockages that cause the Qi to not flow to your fingers. So what happen is that, there, along your Qi meridians, there are major area blockages.

예를 들어, 어깨에 문제가 있다고 합시다. 많은 사람들이 어깨 통증을 겪습니다. 특히, 타이핑을 많이 해서 그런 경우가 많습니다. 어떤 사람은 손목터널 증후군 같은 것도 있습니다. 그래서, 팔을 고치러 가거나, 팔꿈치를 고치거나, 등에 문제가 있으면 그 부위를 치료하려고 합니다. 그것이 바로 기가 손끝으로 흐르지 못하게 만드는 기의 막힘이 있는 곳입니다. 그래서 기의 경락을 따라가면, 그 경로에서 주요한 막힘이 발생하는 부분들이 존재합니다.

That's why you have pain. That's why. And so when you do that, when you meditate, you actually begin to unblock these various areas. So you have arm problems. You have Qi blockages here, Qi blockages here, major areas here. Qi blockages behind your back. If you ask the acupuncturist they can help point them out to you much more accurately than I can.

여러분이 통증을 느끼는 이유가 바로 그것입니다. 그래서 명상할 때, 실제로 이러한 다양한 부위의 막힘을 풀기 시작하는 거죠. 팔에 문제가 있으면, 팔에 기의 막힘이 있고, 여기에도 기의 막힘이 있고, 주요한 부위에 막힘이 있을 수 있습니다. 등에 기의 막힘이 있을 수도 있고요.

만약 침술사에게 물어보면, 저보다 훨씬 더 정확하게 그 지점을 찾아줄 수 있습니다.

(Comment: Yeah, I noticed both hands, within about an hour. They're numb.) They're numb? He says that, uh, he notices that last week he came and meditated and his hands became numb. Yeah. Eventually, numbness is a sign that you are unblocking the blockages. Eventually, they will be free. And then your hands will be a lot more flexible. Actually, then your hand, after it becomes, you don't longer, after the numbness disappears. Your arm will be more flexible. And will be, your arm reflexes will be faster as well.

(청중: 네, 한 시간 정도 지나면 두 손이 저려요.) 손이 저린가요? 이분은 지난주에 명상을 했을 때 손이 저리게 되었다고 말합니다. 네, 결국 저림은 막힘을 풀고 있다는 신호입니다. 결국, 막힘이 풀리면 자유로워 질 것입니다. 그리고 나면 손이 훨씬 더 유연해질 것입니다. 사실, 저림이 사라진 후에는 팔이 더 유연해지고, 팔 반사 신경도 더 빨라질 거예요.

This is why the advanced martial artists, they all meditate. Because it increases, it speeds up the qi flows in their body. And they will free the blockages in their arms, their legs. That's why they become faster. Their response is a lot faster and they actually have more power. More breaking power. (Master hits a hard surface) See? Not even red. It shows you the qi is so strong that there's no redness. It does hurt by the way...

이것이 바로 고수준의 쿵푸 수행자들이 모두 명상하는 이유입니다. 명상은 몸속의 기 흐름을 빠르게 하고, 팔이나 다리의 막힘을 풀어주기 때문입니다. 그래서 더 빨라집니다. 반응 속도가 훨씬 빨라지고, 실제로 더 많은 힘을 가지게 되죠. 더 강한 파괴력을 가지게 되는 거죠. (스님이 딱딱한 표면을 내려침) 보이죠? 빨갱지도 않죠. 이건 기가 너무 강

해서 붙어지지 않는다는 것을 보여줍니다. 사실, 아프긴 하네요...

Don't do this at home please. Haha. But if you, usually when you hit something like this you're either swollen or it's red here. The reason it's not red is because the qi is so strong that it's not even red. That's breaking power right there. And this is what the martial artist is trying to figure out how to do. In Chan, we do this naturally. We know how to do this. Does it help? So, the shaking in conclusion, the shaking is a very good thing.

집에서는 따라하지 마시구요. 하하. 하지만 보통 이렇게 내려치면 부풀어 오르거나 빨갛게 되죠. 그런데 붙어지지 않는 이유는 기가 너무 강해서 그렇습니다. 그게 바로 파괴력입니다. 그리고 이것이 바로 쿵푸 수행자들이 어떻게 해야 할지 알아내려고 하는 것입니다. 선에서는 자연스럽게 이런 걸 합니다. 우리는 어떻게 해야 할지 압니다. 이해되죠? 그래서 결론적으로, 그 흔들림은 아주 좋은 것입니다.

This is why it's important to receive the proper guidance. Because if you apply yourself. You will encounter these types of problems. These types of manifestations. And when I was meditating on my own, No one really explained to me these things. And I was lucky enough to be able to continue without being discouraged. And that's how I began to understand the principles behind these things. I asked a lot of people and they couldn't answer me. Alright.

이것이 바로 올바른 지도 받는 것이 중요한 이유입니다. 왜냐하면, 여러분이 열심히 노력하면, 이런 종류의 문제들, 이런 종류의 현상들과 부딪히게 되기 때문입니다. 나는 혼자 명상할 때, 사실 이런 것들에 대해 설명해 주는 사람이 없었습니다. 다행히도 낙담하지 않고 계속할 수 있었고, 그래서 이런 것들의 원리를 이해하게 되었습니다. 많은 사람들에게 물어봤지만, 누구도 저에게 답을 줄 수 없었죠. 좋습니다.

So, at the qi level, you actually... Let's talk a little bit about illness. The illness, it can be described at the qi level. And it turns out that the center of command is actually in your brain. And that's why when we meditate. When you meditate. When you live every day. You go to work every day. Yes? You go to work. And you use your brains to think. And this will draw the qi flow away from its natural flow.

그래서 기의 수준에서, 사실... 질병에 대해 조금 이야기해봅시다. 질병은 기의 수준에서 설명될 수 있습니다. 그리고 결국 명령센터가 실제로 뇌에 있다는 것이 밝혀졌습니다. 그래서 명상할 때, 명상할 때마다, 또는 매일을 살아갈 때, 매일 출근할 때, 그렇죠? 출근해서 뇌를 사용해 생각을 합니다. 이것이 기의 흐름을 자연스러운 흐름에서 멀어지게 만듭니다.

So what happens is that your qi flows to the head a lot weaker. And that's where they start building. That's where illness starts building. And then later it manifests in your heart. For example. This is what the Western doctors see this as an illness of the heart. It's a heart disease. Or it's the disease of the lungs. Actually, what they don't realize actually, it starts up here. Isn't that amazing?

그래서 무슨 일이 일어나냐면, 기가 머리로 흐르는 것이 훨씬 약해지게 됩니다. 그리고 거기서 병이 쌓이기 시작합니다. 그게 질병이 시작되는 곳입니다. 그리고 나중에는 예를 들어, 심장에서 나타납니다. 이것을 서양 의사들은 심장 질환이라고 봅니다. 아니면 폐 질환이라고 하죠. 사실, 의사들이 깨닫지 못하는 것은, 이 모든 것이 실제로 위에서 시작된다는 것입니다. 놀랍지 않나요?

Same thing with mental illness. It starts in your brain. The causes of mental illness are basically blockages in your brain area. And

then, don't think if you have mental illness, you don't have physical illness. It's even worse because mental illness is accompanied by a lot of physical illness. Alright. So, that's why I can't stress enough that, one of the messages in Chan that I try to convey to you is, you must meditate. You need to meditate every day.

정신 질환도 똑같습니다. 정신 질환은 뇌에서 시작됩니다. 정신 질환의 원인은 기본적으로 뇌 영역에 있는 기의 막힘입니다. 그리고 정신 질환이 있다고 해서 신체 질환이 없다고 생각하지 마세요. 사실 더 나쁩니다. 왜냐하면 정신 질환은 많은 신체 질환을 동반하기 때문입니다. 알겠죠? 그래서 제가 강조하고 싶은 것 중 하나는, 여러분에게 전하려고 하는 선의 메시지 중 하나는, 반드시 명상해야 한다는 것입니다. 매일 명상해야 합니다.

Because when you meditate. And you go to work during the day. your Qi becomes weak. That's why illness builds up. That's why it's very important for you to meditate every day. To unblock it before it gets worse. Is it clear? Any problems with this? It's critical. and so the Qi can be unblocked gradually up to, all the way it rises. So it rises. Imagine it.

왜냐하면 여러분이 명상할 때... 그리고 여러분이 낮에 일할 때, 기가 약해지게 됩니다. 그래서 질병이 쌓이게 되는 것입니다. 그래서 매일 명상하는 것이 매우 중요합니다. 기가 더 나빠지기 전에 막힘을 풀어야 하기 때문입니다. 이해되시죠? 이 부분에 문제는 없나요? 아주 중요한 점입니다. 그래서 기가 점차적으로 막힌 걸 풀면서 올라가는데, 이게 올라가는 지점까지 주욱 갑니다. 그래서 이게 올라갑니다. 그걸 상상해보십시오.

One of the major circuits is your spine. Along your spine. That's why it has to unblock them gradually like this. So you see the hierarchy of the illness is being addressed. First, it starts with

your stomach problems. Indigestion. It starts with that. And then it rises. It rises up to your lungs. And your heart. Your kidneys, and lungs, and heart, and liver, and so forth. Those problems have to be addressed first. There's a hierarchy of where and when things must be addressed internally.

이 주요 경로 중 하나는 척추입니다. 척추를 따라잡니다. 그래서 기는 이렇게 점진적으로 막힘을 풀어가야 하는 겁니다. 그러니까 질병의 계층적으로 해결되고 있는 겁니다. 우선, 위장 문제부터 시작합니다. 소화 불량. 그 문제에서 시작해서, 그다음 올라갑니다. 폐까지 올라가고, 그리고 심장, 신장, 간 등으로 이어집니다. 이러한 문제들을 먼저 해결해야 합니다. 내부적으로 해결해야 할 시기와 순서의 계층구조가 있는 것입니다.

And then it rises to your brain. And then it takes care of your sinuses. Your eye problems. And then, the big guy. And that's where it has to happen naturally. So if you, let's say, you fix your heart problem, you don't fix up here. The heart problem is still there. I just talked to someone who replaced her liver. She's very lucky. She got her liver replaced 20 years ago. A young man died in an accident. And so they, there's a match.

그리고 그다음에는 뇌로 올라갑니다. 그런 후에는 부비동 문제나 눈 문제를 해결하게 됩니다. 그리고 가장 큰 부분이 있습니다. 그것이 자연스럽게 일어나야 하는 곳인데, 그래서 만약에, 예를 들어, 심장 문제를 해결했지만 여기(뇌) 위를 해결하지 않으면, 심장 문제가 여전히 있는 것입니다. 제가 최근에 이야기한 분이 계신데, 그분은 20년 전에 간을 이식받았어요. 정말 운이 좋았죠. 사고로 사망한 젊은 남자분이 있었는데, 간이 맞았던 거예요.

So she got his liver. And now she says, Now it's a bit... I'm beginning to have problems again. I looked at her and I don't think she understood it. You want your liver to improve. You

need to, uh, control your temper. She didn't get it. Because the blockages up here in your brain makes you have a temper. People don't realize it. So, if she was willing, if someone taught her maybe 20, 30 years ago to control her temper, she wouldn't have a liver problem.

그래서 그녀는 그 남성의 간을 이식받았고, 이제 조금씩 문제가 다시 생기기 시작했다고 합니다. 나는 그녀를 봤더니, 그녀가 그걸 이해했다고 생각하지 않았습니다. 간이 좋아지려면, 우선 성질부터 다스려야 합니다. 그 여자분은 그걸 이해하지 못했습니다. 왜냐하면 여기 위 뇌에 있는 막힘이 성질을 일으키기 때문입니다. 사람들은 그것을 깨닫지 못합니다. 그래서 그녀가 20, 30년 전에 성질을 다스리는 방법을 배웠다면, 아마 간 문제도 없었을 거예요.

If she started meditating and doing Chan 20, 30 years ago. See, this is what Hai Kim needs to teach her patients. For example, this lady here. If she was taught to meditate 20, 30 years ago. So that she can clear her brain blockages. Then, she wouldn't have as big of a temper. And some of us who meditate find that they become more patient. Don't they? Yes or no? Yes?

만약 그녀가 20, 30년 전에 명상과 선을 시작했다면... 보세요 이게 김 선생님이 환자들에게 가르쳐줘야 하는 점입니다. 예를 들어 여기 이 여자분이 20, 30년 전에 명상하는 걸 배웠다면, 뇌의 막힘을 깨끗하게 해소할 수 있었을 거예요. 그러면 그렇게 큰 성질을 내지 않았을 것입니다. 그리고 명상하는 우리 중 몇도 더 인내심이 생겼다는 걸 알았잖아요. 아닌가요? 그렇죠?

Meaning your brain has been unblocked a little bit. Uh, right? That's why. So, but then, people don't believe that. People don't realize how important, how critical Chan is to your daily life. It's your maintenance. Alright. Any other questions? There's a lot more involved behind illness. But it's beyond the scope of this

Chan class. We are not here to teach you about healing.

즉, 두뇌가 막힘이 좀 풀렸다는 것이죠. 맞죠? 그래서 그래요. 그런데 사람들은 이런 사실을 믿지 않습니다. 사람들이 선이 일상에서 얼마나 중요한지, 얼마나 중요한 역할을 하는지 잘 깨닫지 못합니다. 선은 유지 보수같은 겁니다. 자, 다른 질문 있나요? 질병 이면에는 더 많은 것들이 있지만, 이 선 명상 수업에서는 그런 것들을 다룰 수가 없어요. 우리는 여기서 치유에 대해 가르치려는 게 아니니까요.

But it suffices to say if you practice Chan all the way to the ultimate, you begin to see all these things. Uh, the reasons behind these energy blockages. And what it takes to undo the blockages. And it's fascinating to see the kind of healing that is not even described in the medical annals anywhere yet. You will see in Chan. It's fascinating.

하지만 선을 궁극적으로 수행하면, 이러한 모든 것들을, 이런 에너지 막힘의 이면에 있는 이유들을 다 볼 수 있게 됩니다. 그리고 그 막힘을 푸는 데 무엇이 필요한지 알게 됩니다. 또한 의학 기록 어디에도 아직 설명되지 않은 치유에 대해서 보는 것은 정말로 흥미진진합니다. 선에서는 그걸 보게 될 것입니다. 정말 흥미로운 일입니다.

I give you a tip. You know how the Qi, your Qi blockages are unblocked? Would you like to know? Hmm? (Audience: Yes.) As the Qi flows. And let's say it encounters a blockage in your heart. So, it's trying to break through. What happens is that, the Qi as it gets to the area where the blockage is. Actually, Qi actually twists like this. Like a helix. Like a spiral. Does it make sense to you? (Audience: Like a drill?) Just like when you drill. The drill goes like this, right?

여러분에게 힌트를 하나 드리겠습니다. 여러분이 알다시피, 기가 어떻게 막힘을 풀어내는지 알고 있나요? 알고 싶나요? (청중: 네.) 기가 흐

를 때, 예를 들어 심장에 막힘이 있다면, 기가 뚫으려고 시도할 때 어떻게 되나면, 기가 그 막힘이 있는 부위에 도달하면, 사실 기는 이렇게 비틀리게 됩니다. 나선처럼, 소용돌이처럼요. 이해가 되나요? (청중: 드릴처럼요?) 드릴질할 때와 똑같습니다. 드릴이 이렇게 돌아가죠? 그렇지요?

The Qi exactly works in a similar way. That's how it breaks through. It's fascinating. See? It's not described anywhere yet. Has it been? Hmm? It's only one small manifestation. It's a lot more involved than that. And then you see how actually your body is a battleground. It's a battleground. And you can see it for yourself. (Question: How long will it take?) How long? Not long. Alright?

기는 정확히 그와 유사한 방식으로 작용합니다. 그렇게 뚫고 나갑니다. 흥미진진한 일입니다. 보이죠? 이건 아직 어디에도 이렇게 설명된 적이 없습니다. 아닌가요? 이것은 단지 작은 현상일 뿐이에요. 그보다 훨씬 더 복잡한 부분이 있습니다. 그리고 나면 여러분은 실제로 몸이 전쟁터라는 걸 보게 됩니다. 전쟁터랍니다. 여러분이 그걸 직접 볼 수 있게 됩니다. (질문: 그게 얼마나 걸리죠?) 얼마나 걸리냐고요? 오래 걸리지 않아요. 알겠죠?

So, it's fascinating. I mean, aren't you curious about why you're sick and how you can make yourself, how to heal yourself? In a way that only you can do. No one else can do it for you. No doctor can do this for you. Only you can heal yourself. If you want to use the Qi model, only you can do it. Alright? Or, you replace your body with bionic things... Alright? So, basically, if you do Chan everyday, you prolong your life.

그래서 흥미진진하지 않나요? 여러분은 자신이 왜 아픈지, 자신을 어떻게 치유할 수 있는지 궁금하지 않나요? 오직 여러분만이 할 수 있는 그런 식으로요. 아무도 대신 해줄 수 없는거죠. 어떤 의사도 여러분을 위해서 이걸 해줄 수 없습니다. 오직 여러분만 자신을 치유할 수 있습

니다. 기(氣) 순환 모델을 사용한다면, 오직 여러분만 치유할 수 있는 겁니다. 그렇죠? 아니면 여러분의 신체를 바이오닉으로 교체해야 겠죠... 알겠나요? 그러니까 기본적으로 매일 선을 수행하면, 수명이 연장된다고 할 수 있습니다.

You become healthier and healthier and healthier. You live longer. And that's just one of the few advantages. But we teach you Chan not for that purpose. It turns out that we teach you Chan in order to open your wisdom. This is why we ask you to meditate one hour and then speak to you for an hour. Actually, usually it should be twenty minutes only. And eventually when I run out of things to talk about, we cut it back to 20 minutes.

점점 더 건강해지고, 더 오래 살게 됩니다. 그리고 이것은 몇 가지 이점 중 하나일 뿐입니다. 우리가 여러분에게 선을 가르치는 이유는 그것 때문만이 아닙니다. 우리가 선을 가르치는 진정한 목적은 여러분의 지혜를 열어주기 위해서입니다. 그래서 한 시간 동안 명상하게 하고, 그 다음 한 시간 동안 이야기해 주는 것입니다. 사실, 원래는 20분만 이야기해줍니다. 그리고 언젠가 나도 더 이상 할 이야기가 없어지면, 우리도 다시 20분으로 줄일 것입니다.

And the 20 minutes here, the hour is very important. Just as important as the sitting. why? Because it helps you open your wisdom. It's mutually, it's a mutual process. You meditate, you open your wisdom. You open your wisdom, you meditate better. So meditation increases your concentration power. That's it. As your power of concentration increases, then you open your wisdom. Your wisdom increases proportionally. It's in parallel.

그리고 여기서의 20분, 1시간의 법문은 매우 중요합니다. 좌선만큼이나 중요합니다. 왜냐하면 이것이 여러분의 지혜를 여는 데 도움이 되기 때문입니다. 이 과정은 상호적인 것입니다. 명상하면 지혜가 열리고, 지혜가 열리면 명상을 더 잘할 수 있게 됩니다. 그래서 명상은 집중력을 높

여 줍니다. 그것이 핵심입니다. 집중력이 강해질수록 지혜가 열리게 됩니다. 그리고 그 지혜는 집중력과 비례하여 함께 성장합니다.

The more you... That's why meditation is very simple. You meditate, And you try to concentrate better, and better, and more, and more. Because as you increase your concentration, Then your wisdom increases in parallel, naturally. Why? (Comment: Increased focus) Increase focus. Uh huh. Why does focusing, increase in focus, Increase your wisdom? Why is that?

더 많이... 그래서 명상은 아주 간단합니다. 명상하면서 여러분은 점점 더 잘, 점점 더 많이 집중하려고 합니다. 왜냐하면 집중력이 향상될수록 지혜도 자연스럽게 동시에 증가하기 때문입니다. 왜일까요? (청중: 향상된 집중력 때문이요?) 증가된 집중력이요. 아하! 어째서 몰두하면, 집중력이 좋아지면, 지혜도 증가할까요? 그 이유가 무엇일까요?

(Comment: inaudible) Pay attention to everything. Now, he becomes a spy. Yes? A better spy. Yes. Why? You see, this is ... Yes sir? (Comment: You become less afflicted, less confused, And you can see things more clearly.) Less Afflicted, less confused. You see things more clearly. Uh huh. That's correct. But why? What's the connection? Yes? (Comment: It slows down your thoughts.) Slows down your thoughts. Why does slowing down your thoughts increase your wisdom? Yes?

(청중: 안 들림) 모든 것에 주의를 기울인다. 이제 그가 스파이가 됩니다. 네? 더 뛰어난 스파이요. 그렇죠? 왜죠? 보세요, 이게... 네, 말씀하세요. (청중: 번뇌가 줄어들고, 혼란이 적어지며, 사물을 더 분명하게 볼 수 있게 되요.) 번뇌가 줄어들고, 혼란이 적어지고, 사물을 더 분명하게 볼 수 있다. 그렇군요. 맞습니다. 그런데 왜일까요? 어떤 연관이 있을까요? 네? (청중: 생각이 느려집니다.) 생각이 느려진다고 합니다. 왜 생각이 느려지면 지혜가 증가할까요? 네?

(Comment: Because thinking is the source of that disease up here.) Thinking is the source of that disease. Boy, you are depressing. Haha. (Comment: It's the disease that causes all the rest of it.) Not quite. Not quite. But yes, yes. You're close. Here's what happens. People. When we go to school, Go take classes to learn more, To increase your knowledge. Right? You have, you know more. But that's not considered wisdom. The difference between knowledge and smarts and wisdom is what? With increased knowledge.

(청중: 왜냐하면 생각이 바로 여기 위(머리)에서 병의 근원이기 때문입니다.) 생각이 그 병의 근원이다. 이런, 우울하군요. 하하. (청중: 모든 다른 문제를 일으키는 병입니다.) 완전히 맞지는 않지만, 그래요. 그래. (답에) 가깝습니다. 자, 이렇게 생각해보세요. 우리는 학교에 가서 수업을 듣고 더 많이 배웁니다. 그렇죠? 지식을 늘리고, 더 많은 것을 알게 됩니다. 맞죠? 하지만 그건 지혜로 간주하지 않습니다. 지식, 총명함의 차이는 뭘까요? 그리고 지혜는 무엇일까요? 늘어난 지식이 있으면...

Then, really, you have, your brain structure is not necessarily improved. What happens in wisdom, when we talk about wisdom. This is very, very special. When we talk about wisdom in Chan, It's not about smarts or intelligence. Actually, wisdom increases because you have more connections in your grey matter. You have more connections in your grey matter because your qi's are unblocked up there. All right?

그러면 실제로 여러분의 뇌 구조가 반드시 향상되는 것은 아닙니다. 우리가 지혜에 대해 이야기할 때, 특히 선에서 말하는 지혜는 아주 특별합니다. 그것은 단순한 총명함이나 지능과는 다릅니다. 사실, 지혜가 증가하는 이유는 여러분의 (두뇌 속) 회백질에서 더 많은 연결이 형성되기 때문입니다. 그리고 그 연결이 많아지는 이유는 기(氣)의 흐름이 거기서 막히지 않기 때문입니다. 알겠습니까?

A little bit abstract. But as you understand more, you will begin to see the difference between knowledge and wisdom. Huge difference. What's the difference? You may know a lot. But you don't have wisdom. What's the difference? I'll give you an example. You may know a lot but you don't have the big picture. Agreed? Uh, the comparison, the analogy is if you see the big picture, that's called wisdom. Knowledge makes you see a lot of small things. A lot of details. Does it make sense to you?

좀 추상적일 수 있지만 여러분이 더 이해하게 되면, 지식과 지혜의 차이가 보이기 시작할 겁니다. 엄청난 차이죠. 그 차이가 무엇일까요? 여러분이 아는 것이 많을 수 있습니다. 하지만 지혜가 없을 수 있죠. 그 차이가 뭘까요? 제가 예를 들어줄게요. 여러분이 많이 알 수 있어도, 전체 그림을 보지 못할 수 있습니다. 비유를 들자면, 전체 그림을 볼 수 있는 것이 바로 지혜입니다. 반면, 지식은 여러분이 수많은 작은 것들, 여러 세부사항을 볼 수 있도록 해줍니다. 이해되나요?

So, that's why people who have a lot of education may have a lot of knowledge, but they don't have the vision. They don't have the big picture. Alright? And the reason you have, again, the reason you have the increase in wisdom is because your brain area, the Qi up there is unblocked, in a lot more areas, the Qi are flowing more freely in bigger areas in your brain. That's why you have wisdom, by the way. Do you buy into that?

그래서 교육을 많이 받은 사람들에게 많은 지식이 있을 수 있지만, 비전이 없습니다. 전체적인 그림이 없는 겁니다. 알았나요? 그리고 다시 말하지만, 지혜가 증가하는 이유는 여기 위에서 뇌의 기(氣) 흐름이 막힘없이 더 많은 영역에서, 더 자유롭게 흐르고 있기 때문이죠. 그래서 지혜가 있는 겁니다. 이게 여러분에게 납득되나요?

This is what happens, you meditate up to a level, and then you

break through, you increase, you have a leap in your Samadhi. If you are sensitive, you see that an area in your brain, the qi up there actually broke through. And then you say, ah! And you say, wow! That's how you make a new discovery. It's very cool. You have to meditate, and you see it for yourself. Or, after you see it, then you say, oh! Master YongHua has been pulling my legs all these years. There's no such thing. You find out for yourself.

자, 이런 일이 생기는 겁니다. 여러분이 어느 수준까지 명상하면, 돌파하게 됩니다. 그러면 여러분의 삼매가 증가해서 도약하는 겁니다. 여러분이 민감하다면, 뇌의 어떤 영역에서 기(氣)가 실제로 뚫고 나가는 것을 볼 수 있습니다. 그러면 "아!" 하고, "와!" 하게 됩니다. 이렇게 새로운 발견을 하게 되는 것입니다. 아주 멋진 경험이죠. 직접 명상을 해야만 직접 알 수 있게 됩니다. 그리고 나서 여러분은 이러는 겁니다. "아! 영화스님이 수년간 이렇게 나를 놀린 거였구나. 그런 건 없잖아!" 직접 경험해 보면 알게 됩니다.

It turns out that the Buddha's disciples, they got very far in Chan. They verify all these teachings. All right? So, that's why the simple fact of Chan, the process of Chan, is just simply to increase, find ways to increase your focus. When that happens, your qi will break through. And when your qi here in your brain area is unblocked... It turns out that your brain area cannot be unblocked until after your body is healthier. Isn't that cool? Does it make sense to you? This down here has to be so strong first. Before it can break through up here. Make sense to you?

불제자들은 선에서 아주 멀리까지 나아갔고, 그 사람들이 모든 가르침을 검증했습니다. 그렇죠? 그래서 선의 단순한 사실은, 선의 과정은 단순히 집중력을 향상시키는 방법을 찾는 것입니다. 그렇게 되면, 기가 뚫고 나가게 될 것입니다. 그리고 뇌의 영역에서 기가 뚫려지면... 사실, 여러분의 뇌 영역은 몸이 먼저 건강해져야만 막힘이 풀릴 수 있습

니다. 이거 쿨하지 않나요? 이해가 가나요? 이 아래 부분이 먼저 강해져야만 위가 뚫릴 수 있다는 거죠. 이해되나요?

And don't cry victory after you got it. Because you start over again. Go to the next level. Make sense? So that's why Chan is fascinating. You keep on improving, improving, improving. Every time you improve. Something wonderful happens. You increase your Samadhi power. Wonderful things happen. Yes? (Question: I'm just curious. In your Chan, with the levels of Samadhi. I guess your body has to catch up. Can you get pains in the same places again?)

그리고 여러분이 그걸 얻고선 승리의 눈물을 흘리면 안됩니다. 왜냐하면 다시 처음부터 시작해야하거든요. 다음 단계로 가려면요. 이해되나요? 그래서 선은 흥미진진합니다. 계속해서 발전하고, 발전하고, 발전합니다. 매번 발전할 때마다 뭔가 멋진 일이 일어납니다. 여러분의 삼매력도 증가하고요. 멋진 일들이 생기죠. 맞죠? (질문: 궁금한 게 있는데요, 선에서 삼매의 단계에 따라, 몸이 따라가야 한다고 하셨죠. 같은 부위에서 다시 통증이 생길 수 있나요?)

Can you have pain again? (Question: I mean in similar places.) No. Don't worry about that. (Question: I'm just curious. Because pain disappears because the flow is even stronger.) It never happened to me... The question is what about pain? Once you improve. Does the pain go away or does it come back? Is that it? (Question: Or it could come back even though the flow is stronger.)

다시 통증이 생길 수 있냐고요? (질문: 비슷한 부위에서요.) 아니요. 그에 대해서 걱정하지 마세요. (질문: 그냥 궁금해서요. 통증이 사라지는 이유는 기의 흐름이 더 강해지기 때문이잖아요) 저에겐 그런 일이 한번도 없었어요... 질문은 통증에 관한 거죠? 한 번 발전하고나면 통증이 사라지거나 다시 나타날 수 있냐는 거죠? (질문: 아니면 기 흐름이

더 강해졌음에도 불구하고 다시 올 수 있나요?)

Absolutely. The pain is non-stop. Oops! I take it back. Haha. You want the truth or you want me to give you the commercial version? In fact. When you meditate and you have pain, It's a proof that you're healing your body. You're healing yourself. I repeat. If you meditate. And you cough, It hurts Like hell. The lady here, the owner here says Master, now when I want to meditate my legs now hurt a lot more than ever before.

절대적으로 그렇습니다. 통증은 멈추지 않아요. 이런! 말을 잘못했네요. 하하. 진실을 원하시나요, 아니면 홍보용 버전을 원하나요? 사실, 명상할 때 통증이 있으면 그것은 몸을 치유하고 있다는 증거입니다. 여러분이 스스로 치유하고 있다는 증거입니다. 다시 말합니다. 명상하고 기침하면, 정말 아프죠. 여기 계신 이 여자분, 여기 주인이 말하길, "스승님, 이제 명상하려고 하면 제 다리가 예전보다 훨씬 더 많이 아파요."

And so now she's worried. She wants to go see an acupuncturist. She wants to go see a doctor. I said no. Just continue to meditate and it will breakthrough. Because Why is that? Your illness comes in layers. Just like your muscles. Your muscles have layers too Right? So, same thing with your illness. And actually your illness can go all the way, deep to the level of your bone marrow and deeper.

그리고 이제 그녀는 걱정하고 있습니다. 침술사를 만나고 싶어하고, 의사를 만나고 싶어합니다. 저는 아니라고 말했습니다. 그냥 계속 명상하면 돌파가 일어날 거라고요. 왜죠? 병은 여러 층으로 나타납니다. 마치 근육처럼요. 근육도 여러 겹으로 되어 있죠? 똑같이 병도 그런 식입니다. 사실, 병은 뼈속까지, 그 이상 깊이까지 갈 수 있습니다.

So what the lady, the nun, described. She got to her bone and the marrow layer. Then it hurts like hell. That's how you heal

yourself. When you ask Hai Kim, you know, that when you do acupuncture. You know, when they stick you with those long, long needles, you know. Hahahaha. Right, Hai Kim, You haven't seen this one yet? (Master makes big needle gesture) Hahahaha.

그래서 그 여자분, 비구니 스님이 묘사한 대로, 뼈와 골수 층까지 도달했어요. 그때는 정말 아프죠. 그게 바로 자신을 치유하는 법입니다. 김 선생님(한의사)에게 물어보세요, 침을 놓을 때 어떻게 되는지. 긴 침을 꽂을 때 어떻게 되는지 아시죠? 하하하. 맞아요, 김 선생님, 아직 이런 걸 못 봤나요? (스승님이 긴 침을 꽂는 제스처를 취하며) 하하하.

I just made that up. Don't be afraid. And when it hurts. That's when it's healing. So, don't be afraid, okay. So that's, once you understand Chan. You see that the pain is very, very beneficial. Once you see it, you're no longer afraid of it. All right. Any other questions? Yes, sir.

그냥 만들어 낸 이야기이에요. 무서워하지 말아요. 그리고 아플 때, 그 건 치유가 일어나고 있다는 거죠. 그러니까 두려워하지 마세요, 알겠죠? 그래서 선을 이해하게 되면, 그 통증이 매우 유익하다는 걸 알게 됩니다. 그것을 알게 되면 더 이상 두려워하지 않게 돼요. 알겠죠? 다른 질문 있나요? 네, 선생님.

(Question: I have a question on a slightly different topic. I'm wondering about how to deal with, you know, with repressed anger. Like if I, I don't really get angry at people. I usually don't, don't feel angry. But I still feel, you know, that I have anger that I have to deal with. But it's like, I don't see it in a lot of cases. Not sure how to, how to deal with that. I was just looking around online..)

(질문: 조금 다른 주제에 질문이 있습니다. 억눌린 분노를 어떻게 다뤄야 할지 궁금합니다. 제가 사람들에게 화를 잘 내지 않거든요. 보통 화

를 잘 느끼지 않는데, 그래도 제가 다뤄야 할 분노가 있는 것 같은 느낌은 들어요. 그런데 많은 경우 그 감정을 잘 못 느끼는 것 같아서요. 그걸 어떻게 다뤄야 할지 잘 모르겠어요. 인터넷에서 좀 찾아봤는데..)

You will not find it online. You're referring to, for yourself, its resentment. It's not anger. It's actually resentment. Yes? (Comment: inaudible) The anger comes from resentment. That's why it's so deep. That's why you can't see it. Your anger comes from resentment. And that's part of your training. It takes time to undo that. (Question: But if I can't see it. I will have a hard time knowing how to work with it. Or what to do?)

그건 온라인에서 찾을 수 없을 거예요. 당신이 말하는 것은 분한 마음 (원망)이에요. 화가 아니예요. 사실은 분한 거예요. 네? (청중: 잘 들리지 않음) 분노는 원망에서 나옵니다. 그래서 그게 그렇게 깊고, 그래서 보이지 않는 거예요. 당신의 분노는 원망에서 나옵니다. 그게 바로 훈련의 한 부분이에요. 그걸 풀려면 시간이 좀 걸립니다. (질문: 그런데 만약 제가 그걸 볼 수 없다면, 어떻게 다뤄야 할지 알기 힘들 거예요. 아니면 뭘 해야하죠?)

If you can see it, then there's no problem. The problem is because you can't see it. That's why you have to work at it. If you can see it, you can fix it very easily. The reason you can't see it, is because... that's part of the training. This is when the people who lack blessings will drop out. They go, this doesn't make sense to me. This is a question that's quite involved in the training process of Chan.

그걸 볼 수만 있다면, 문제는 없습니다. 문제는 그것을 볼 수 없기 때문에 생깁니다. 그래서 해결하려면 노력해야 합니다. 만약 그것을 볼 수 있다면, 아주 쉽게 고칠 수 있습니다. 그것을 볼 수 없는 이유는... 이것이 바로 수행의 한 부분입니다. 복이 부족한 사람들이 떨어져 나가는 부분이기도 합니다. 그런 사람들은 이렇게 말합니다. "이게 이해가

안 돼요." 이것이 바로 선의 훈련과정에서 꽤 연루된 질문입니다.

(Master tries to find the Vietnamese word for resentment: Resentment. What's resentment in Vietnamese? Hm? Anyone knows? Resentment, let me try my translator here. What's resentment in Vietnamese? Hm? Resentment, let me mention briefly about resentment for your... I just offer you my two cents worth on resentment. Resentment, what's resentment? Come on. My Vietnamese has got to be better than this. This is terrible. Resentment, resentment.)

(스님은 원망, 분함의 베트남어 단어를 알아보려고 함: "원망 (Resentment)"이란 무엇인가요? 음? 누가 아는 사람 있나요? 분개, 여기 번역기를 한번 써볼게요. 원망의 베트남어가 무엇일까요? 음? 원망, 잠깐만 원망에 대해 잠깐 말씀드릴게요... 그냥 제 의견을 잠깐 말씀드리겠습니다. 원망, 원망이란 무엇인가요? 자, 제 베트남어가 이 정도면 더 잘해야 하는데. 정말 못하네요. 원망, 원망이요.)

Resentment is a part of our fabric. And so, for lay people. You try to avoid creating resentment in others. And usually, people resent you because they feel they are oppressed. Oppression is what you lay people need to avoid. You have to avoid oppressing others. Husbands are not supposed to oppress their wives. You realize that men are very weak. So when, some cases, some women who oppress men, we can't take it. Haha.

원망은 우리를 구성하는 한 요소입니다. 그래서 여러분은 재가자들에게 이런 원망하는 마음이 일어나지 않도록 노력해야 합니다. 보통 사람들은 자신이 억압당한다고 느낄 때 당신에게 원망을 느낍니다. 억압은 재가자들이 피해야 하는 것입니다. 다른 사람을 억압해서는 안 됩니다. 남편은 아내를 억압해서는 안 된다는 걸 알아야 합니다. 여러분은 남자들이 매우 약하다는 걸 이해해야 합니다. 그래서 때로, 일부 여성이 남성을 억압할 때, 우리는 그것을 받아들이지 못합니다. 하하.

So, and when that happens, nothing good comes out of it. You remember the history of the United States. It came about because of resentment. The Americans resented the British. That's why there was a revolution. Remember that. The reason why there's so much terrorism is because the poor resent the rich. They feel oppressed by the rich. So, you can kill them all you want, but you have to resolve the resentment.

그런 일이 생기면, 아무런 좋은 결과도 나오지 않습니다. 미국 역사를 기억해 보세요. 그것도 원망에서 비롯된 것입니다. 미국인들은 영국에 대해 원망을 품었습니다. 그래서 혁명이 일어나죠. 그걸 기억하세요. 테러리즘이 왜 이렇게 많냐면, 가난한 사람들이 부유한 사람들을 원망하기 때문입니다. 그들은 부유한 사람들에게 억압당한다고 느끼죠. 그래서 원하는대로 다 죽일 수는 있겠지만 결국 그 원망은 풀어야 하는 것입니다.

But for us, in the transcendental training. Sometimes we use resentment as part of our training. How does it work? If they resent too much, they quit. Then, your load is lighter. Or, if they don't. If they don't quit. Then eventually, they will see, they will find a way to resolve it. Therefore, they progress quicker. Otherwise, your tendency to build up resentment is natural.

하지만 우리에게는, 출세간의 수행에서 때때로 원망을 수행의 일부로 사용합니다. 어떻게 작용하냐면, 예를 들어 사람들이 너무 많이 원망하는 마음이 있으면, 결국 포기합니다. 짐이 가벼워집니다. 또는, 만약 포기하지 않으면, 결국 사람들은 해결 방법을 찾게 될 것입니다. 그래서 더 빠르게 발전하게 됩니다. 그렇지 않으면, 원망을 쌓아가는 성향은 자연스런 일입니다.

If you can resolve it. You can progress very quickly. If you can't, tough luck. Next lifetime. Does it help? So be careful. You have

to be careful about creating resentment. Nothing good comes out of it. For you. It's no good. Time is short. So I can't tell you, relate to you a story. Resentment is a horrible, horrible thing. It's one of the scariest things.

여러분이 그걸 해결할 수만 있다면, 매우 빠르게 발전할 수 있습니다. 해결할 수 없다면, 운이 나쁜거죠. 다음 생을 기대해봅시다. 도움이 됐나요? 그러니 (다른 사람에게) 원망을 만드는 걸 조심해야 합니다. 그 결과는 어떤 것도 좋은 게 없습니다. 여러분에게는 좋지 않습니다. 시간은 짧습니다. 그래서 저는 여러분에게 이야기를 전해줄 수 없습니다. 원망은 끔찍하고, 끔찍한 것입니다. 가장 무서운 것 중 하나입니다.

무념 No Thinking

2014.11.08

<https://youtu.be/yDQsL9LXibk>

녹취, 번역 김윤정 교정 현안스님

I was teaching in, under the tree, in the courtyard of a Taoist temple. And next door to me, there was a Vietnamese Buddhist temple. And at nine in the morning, they started listening to the Vietnamese, um, uh, drama It's called "cải lương" And so, I'm teaching Chan over here lecturing to my students. 10 o'clock, you know by 9:30 they start the "cải lương".

나는 예전에 한 도교 사원의 정원에 있는 나무 아래에서 가르치고 있었습니다. 그 옆에는 베트남계 절이 하나 있었습니다. 그 사람들은 아침 9시에 그들은 카이룽(cải lương) 이라는 드라마를 듣기 시작했습니다. 나는 이쪽에서 학생들에게 선을 가르치고 있었고, 그 사람들은 10시, 뭐 9시 반부터 카이룽을 보기 시작했습니다.

And you can hear it while meditating. And it goes on throughout

my lecture. And then the Abbot would stand by the fence and listen to what I have to explain, my Chan lectures himself. So, in terms of teaching Chan, we don't need a lot.

명상하는 동안 그 소리가 들렸습니다. 수업 내내 드라마는 계속 되었습니다. 근데 그 주지스님이 울타리 옆에 서서, 내가 하는 설명을, 선 명상 수업을 듣습니다. 이렇게 선을 가르치는데, 많은 게 필요치 않습니다.

The Buddha used to teach his disciples under trees as well. and this is important because in the future, uh, this is the test for our tradition. Eventually we'll become recognized as serious teachers. Then they come and offer us uh, money to build bigger temples.

부처님도 제자들을 나무 아래에서 가르치곤 했습니다. 알았나요? 이게 중요합니다. 왜냐하면 미래에 이런 문제가 우리 전통에 있는 시험이 될 것이기 때문입니다. 나중에 우리는 진지한 스승들로 인정받게 될 것입니다. 그러면 사람들이 더 큰 사찰들을 지으라고 돈을 시주할 겁니다.

Then we say, Ah, you see, we made it. After 30, 40 years of hardship, of poverty, we made it. Now you, you must really show respect to us. And kowtow to us. I assure you, when we build a bigger temple, if we ever do, chances are that we probably won't. Uh, but if we do, I want my students to have the same attitude.

그때 우리는 “아! 드디어 해냈다”고 말하겠지요. 30년, 40년 간 고난과 가난 끝에 드디어 해냈다. 그죠? 이제 여러분이 우리를 정말로 존경하고, 우리에게 잘 보여야 한다고 말입니다. 내가 장담하는데, 우리가 더 큰 절을 지으면, 만약 그런다면, 아마도 그럴 일은 없겠지만, 하지만 그렇게 된다면 나는 내 학생들이 지금과 똑같은 태도이길 바랍니다.

It's not like I go to bigger temples and it says, see how superior we are. No, we're not superior. We open our doors in order to

share a good thing with the community. That's what we try to do. Again this is not a, uh... this is no condescendence here. We are sharing something we think is good for the community.

내가 더 큰 사찰들에 가면 볼 수 있는, '자! 우리가 얼마나 수승한지 봐라' 그런 건 안됩니다. 아닙니다. 수승하지 않습니다. 우리가 문을 여는 것은 지역사회에 좋은 걸 공유하기 위해서입니다. 그게 하려는 것입니다. 다시 말하지만, 음... 이건 잘난 체하는 게 아닙니다. 우리 지역사회에 좋은 뭔가를 공유하고 있는 겁니다.

And we are honored. We are grateful that you take the time to come to learn it from us. Because it takes, uh, good people to build a good community. And that's the little things we do to show our gratitude to the generosity of this, of the people in this country.

그리고 그게 영광입니다. 우리는 여러분이 시간을 내서 배우러 오는 것에 감사함을 느낍니다. 왜냐하면 좋은 사람들이 좋은 지역사회를 만들기 때문입니다. 그리고 그것이 우리가 이 나라에 있는 사람들의 관대함에 감사를 표하기 위해 할 수 있는 작은 일들입니다.

I am, I don't, uh, look at the skin color, age, or wealth or whatever. We think that the spirit of Chan is the spirit of non-discrimination. All right. So that's important for us.

나는 그렇습니다. 나는 피부색, 나이, 재력 그런 것들은 보지 않습니다. 선의 정신은 차별하지 않는 것이라 생각합니다. 알았나요? 그래서 그게 우리에게 중요합니다.

I hope that there will be more Chan places like this in the U.S. Because I personally would feel... I would rather spread Chan here in the U.S than having go abroad, where, let's say, go back to my country like Vietnam or something. Because I feel that this country is more conducive to propagation of Chan.

나는 미국에 이런 선을 수행할 수 있는 곳이 더 많이 생겼으면 합니다. 왜냐하면 나는 개인적으로 느끼기에...나는 해외, 뭐 예를 들어, 내 모국인 베트남에 돌아가거나 그런 것보다 차라리 여기 미국에 선을 펴뜨리고 싶기 때문입니다. 이 나라가 선을 전파하기에 더 도움이 된다고 생각하기 때문입니다.

Because, uh, I think the spirit from the government. I mean, even like in France, I feel that it's, they're not as supportive of the, uh, respectful enough of the Chan. So we hope to, hopefully in the future more people can believe in the same spirit.

왜냐하면.. 음... 이 정부에서 온 정신 때문이라고 생각합니다. 내 말은, 프랑스 같은 나라조차도, 나는 거기 사람들이 선禪에 대해서 충분히 공경하거나 후원적이지 않다고 느낍니다. 알았나요? 그래서 미래에 더 많은 사람들이 같은 정신을 믿게 되길 바랍니다.

Where we teach Chan, we teach meditation for sharing. Not because we need to make the rent payment or the mortgage payment. We are, uh... I do not like to have financial pressure. I do not like, uh, I think... a teacher is truer when there's no pressure, external pressure at all. So that's the spirit we have. I think I want my students to remember that.

우리가 선을, 명상을 가르치는 것은 나누기 위해서입니다. 월세를 내거나 대출금을 갚아야 하기 때문이 아닙니다. 우리는, 음... 나는 금전적 압박감을 느끼고 싶지 않습니다. 나는... 내 생각에... 가르치는 사람은 압박감이 없을때, 외적 압박감이 전혀 없을 때 더 진실하다고 생각합니다. 알았나요? 그래서 그것이 우리가 가진 정신입니다. 나는 내 학생들은 그걸 기억하길 바랍니다.

Or I don't want them to in the future when we have a bigger, when they, we go to a bigger temple... or our temple becomes bigger or more, uh, adorned. That, that you have a certain

development attitude, you're superior teachers or something.

혹은 그들이 미래에 더 큰 절을 갖게 되었을 때, 또는 우리 절이 더 크고, 더 장엄해졌을 때, 그때 우리가 더 우월한 스승이라던가 하는 그런 특정한 태도를 키운다든지 그러지 않길 바랍니다.

No. Not at all. It's the same, the same spirit of sharing a good thing with the community. Uh, alright. So the place is important. The place where you practice Chan is important.

아니요. 그리고 그게 전혀 그렇지 않습니다. 지역사회와 좋은 것을 공유하는 똑같은, 동일한 정신일 뿐입니다. 좋습니다. 그래서 장소가 중요합니다. 여러분이 선을 수행하는 장소는 중요합니다.

I think it's important that you teachers, the Chan teachers should feel no pressure at all to perform. They should not submit themselves to pressure. That's important. Because Chan is a mindset of integrity.

나는 여러분 스승들이, 선을 가르치는 스승들이 성과를 내야한다는 그런 압박을 전혀 느끼지 않는게 중요하다고 생각합니다. 그들 스스로 압박에 굴복해서는 안 됩니다. 알았나요. 그게 중요합니다. 왜냐하면 선은 온전함(integrity)의 마음가짐이기 때문입니다.

What's integrity in Vietnamese? Hm? What's integrity in Vietnamese? Anyone know? Ah, integrity. There you go. Now the Vietnamese have to learn integrity. That work.

온전함(integrity)이 베트남어로 뭐죠? 흠? 온전함(integrity)이 베트남어로 뭐였죠? 아는 사람 없나요? 아! 온전함(integrity). 그거군요. 이제 베트남 사람들은 온전함을 배워야 합니다. 좋습니다. 그거면 됩니다.

We cannot be moved. Okay? If my teacher, he says if he's hungry, then because he has no food, he endures hunger. If he dies of starvation, he dies. What's the big deal? There's nothing more glorious than dying for good cause.

우리는 움직여질 수 없는 겁니다. 알았나요? 만약 나의 스승님이 배가 고프는데, 먹을 게 전혀 없습니다. 그러면 그는 배고픔을 견뎌냅니다. 굶어서 죽으면, 그냥 죽는 겁니다. 대수롭지 않은 일입니다. 선의를 위해 죽는 것보다 더 영광스러운 일도 없습니다.

You yourself know. No one else needs to know. Even better, people misunderstand you. If you give and then you expect people to recognize you doing a good thing then you're still very petty.

여러분 스스로 압니다. 다른 사람은 알 필요가 없습니다. 사람들이 당신을 오해하면 오히려 더 좋습니다. 알았나요? 주고 나서 사람들이 여러분이 좋은 일을 했다는 걸 알아주길 바란다면 여전히 매우 옹졸합니다.

The generosity is still pretty petty. If you ask me. So, just give. You don't care if people recognize or understand it or not. And again, it's better they misunderstand it.

관대함이란 것은 여전히 상당히 옹졸하다고 생각합니다. 그러니 그냥 주십시오. 사람들이 인정해주든, 이해하든 아니든 상관하지 않는 겁니다. 다시 말하지만 사람들이 오해하면 더 좋습니다.

So, uh, the environment is important because, you know, uh, we have a lot of children in the temple. I observe the children. They fascinate me because I realize how sensitive the children are.

그래서 음 환경이 중요합니다. 왜냐하면, 음...절에는 아이들이 많습니다. 나는 아이들을 관찰합니다. 그리고 아이들이 얼마나 예민한지 알게 되니 그게 너무나 흥미롭습니다.

They respond to your moods. If you are, if you are upset at them, they know right away. And they, they stay away from you. When you get angry at them. When you like them, they come and hug you.

아이들이 여러분의 기분에 반응합니다. 만약 여러분이 애들에게 화가

나면 아이들이 바로 알아차립니다. 그리고 아이들이 여러분으로부터 멀리 떨어져있습니다. 여러분이 아이들에게 화를 낼때 말입니다. 여러분이 아이들을 좋아하면, 아이들이 와서 껴안습니다.

They're very sensitive. Uh, we are too. We are not different than them. It's just that, it's just that you're aware of those things and you learn through conditioning of your education to discard them as nonsense.

애들은 매우 민감합니다. 음... 우리도 마찬가지입니다. 우리도 아이들과 다르지 않습니다. 그건 그냥..그냥 그건 여러분이 이런 것들을 자각하고 있지만, 교육을 통해서 그걸 말도 안되는 것으로 치부해버리도록 배웁니다.

You'd rather, you'd rather see things before you believe. Instead of trusting your instinct. You believe your ears. You believe your eyes. And you, you tend, you tell yourself not to trust those, that's something the women call instinct.

여러분은 어떤 걸 믿기 전에 우선 봐야 합니다. 자신의 직감을 믿는 대신 말입니다. 여러분은 자신의 귀를 믿습니다. 자신의 눈을 믿습니다. 그리고 여자들이 직감이라고 부르는 그런 것들을 믿지 말라고 자기 스스로에게 말합니다. 맞나요?

Actually, Chan will reinvigorate those instincts in you. And those instincts are tend to be more accurate than your eyes and your ears. Uh, I give an example of sexual attraction.

사실 선은 여러분 안에 있는 이런 직감에 다시 힘을 불어넣어줄 것입니다. 그리고 그 직감은 여러분의 눈과 귀보다 더 정확한 경향이 있습니다. 알았나요? 음... 그걸 성적 매력을 예를 들면...

The men and women, they know they attract to each other by the way they look at each other. Am I correct? Hm? That is more powerful than the words, than the smile. You know someone, you

know they attracted you immediately because of one look of the body posture. A lot of things, right?

남자와 여자는 서로를 바라보는 방식을 통해서 서로에게 끌리는지 압니다. 내 말 맞나요? 그게 말보다, 미소보다 더 강력합니다. 어떤 사람이 여러분에게 끌린다는 것은 몸짓만 봐도 바로 알 수 있잖아요. 많은 걸 말합니다.

I'm a left-home person. What do I do when talking about courtship here? But that's one of the typical examples where your instinct tells you a lot more than the words, than the eyes, than the ears, than the nose.

내가 출가자인데, 왜 연애 이야기를 하고 있는거지요? 하지만 이것이 직감이 말이나 눈, 귀, 코보다 훨씬 더 많은 걸 말해준다는 것을 보여주는 전형적인 예시입니다.

You agree or disagree? Help me out. Come on. So, uh, the information you receive. Your instinct gives you a lot more information. That you should not ignore. It's best to use a combination of the instinct and your sensors. Because they both are complementary.

동의하나요? 날 좀 도와주세요. 어서요. 그래서. 음... 여러분이 수용하는 정보를 갖고, 여러분의 직감은 훨씬 더 많은 정보를 줄 수 있습니다. 그건 무시해서는 안됩니다. 여러분의 직감과 감각을 조합해서 쓰는 것이 가장 좋습니다. 왜냐하면 이 둘은 상호보완적이기 때문입니다.

So, uh, so I know the Western training now you rely on your sensors only. And that's, uh, that's erroneous. You should learn to trust your instinct. And, uh, and how do you strengthen your instinct? How do you develop your instinct?

그래서, 음... 그래서 나는 서양식 훈련은 감각에만 의존하도록 한다는 걸 알고 있습니다. 그건 잘못된 것입니다. 여러분은 직감을 믿도록 배

워야 합니다. 그러면, 음... 어떻게 해야 직감을 강화할 수 있을까요?
직감을 어떻게 키울까요?

Huh? Anyone? Meditate? Uh huh. Very good. Absolutely. And?
That's it? (Audience: Be mindful.) Hm? Be mindful. Very good.
Uh huh. When you're mindful, your instinct is very strong. That's
correct.

누구 아는 사람? 명상? 네. 아주 좋습니다. 물론 그렇죠. 그리고 또?
그게 다인가요? (청중: 마인드풀해야 합니다.) 음? 마인드풀해야한다.
아주 좋습니다. 네. 여러분이 마음을 모을 때, 직감은 매우 강력합니다.
맞습니다.

That's correct. What else? Yes? (Anna: There is no judgment at
all. Because there is no process of thinking.) No judgment. Don't
judge people. You realize that? What she said, Anna, she's
amazing.

네, 맞습니다. 또 다른건요? 네? (안나: 평가하지 않습니다. 생각하는
과정이 없으니까요.) 평가하지 않는다. 사람들을 평가하지 말라. 눈치
챘나요? 안나가 말한 게, 안나는 굉장합니다.

She doesn't come to the temple. Every time she comes to the
temple, she gets so much out of it. She says, okay, I'll come back
maybe in three months. That's enough. She's so accurate right
there. It's right on.

그녀는 절에 오진 않지만 절에 올때마다 너무나 많은 걸 얻어갑니다.
그녀가 말하길, “좋아. 아마 세 달 후 즈음 다시 올거야. 이정도면 됐
다.” 그녀가 바로 거기 아주 정확합니다. 바로 그겁니다.

Do not judge people. Don't say, uh, “he's too stupid. Or he's evil.”
Because as soon as you do that, you know what happens?
Mentally, you shut your door. You shut it out. You shut them
out. Your instinct is shut down.

사람들을 평가하지 않는다. “그 남자는 너무 멍청해” 혹은 “너무 사악해”라고 하지 마세요. 여러분이 그렇게 하자마자 무슨 일이 생기는지 아나요? 정신적으로 문을 닫아버립니다. 닫아버립니다. 그 사람들을 차단해 버립니다. 여러분의 직감도 멈춰버립니다.

You shut people out. You shun people. You don't gather data instinctively from that direction anymore. You shut down. This is the damaging aspect of what you call smarts or savviness.

여러분이 사람들을 차단하고, 피합니다. 직감적으로 그 방향으로부터 더이상 정보를 모으지 않게 됩니다. 닫아버립니다. 이게 바로 여러분이 말하는 영리함과 상식의 해로운 면입니다.

You say, ah, he's inferior social status. Ah, he's not as educated. Ah, he's Asian. Ah, he's short. Ah, he looks stupid. Ah, he smells. You shut them down. You shut your instinct down immediately. Because of your being judgmental. Let me remind you.

이렇게 말하는 겁니다. “아! 사회적 위치가 열등해.”, “아! 그는 교육을 못 받았어.”, “아! 그는 동양인이야.” “아, 그 사람은 키가 작아.”, “아! 그 사람은 멍청해보여.”, “아! 그 사람은 냄새가 나.” 여러분은 이런 식으로 사람들을 차단합니다. 여러분이 즉시 자신의 직감을 꺼버립니다. 여러분이 평가하고 있기 때문입니다. 내가 상기시켜주겠습니다.

Why? Because these prejudices shut the doors. Let me tell you again. And why do you judge people? Because you are thinking. There's a time to think. For example, when at work, you better think.

왜일까요? 이런 편견들이 문들을 닫아버리기 때문입니다. 다시 말해주겠습니다. 그렇다면 여러분은 어째서 사람들을 평가할까요? 생각하고 있기 때문입니다. 생각을 해야하는 시간도 있습니다. 예를 들어, 직장에 있다, 생각하는 편이 낫습니다.

You're paid to think. There's no better reason than that. You're

paid to think. Agree or disagree? Hmm? They pay you. You earn the salary to think. You don't think, you're cheating your husband. I mean, no, not your husband. Your boss. Agree? Fundamentally, when you draw a salary, you're supposed to think. They hire you for your brains. Agree? That's the baseline.

여러분은 생각하라고 돈을 받는 겁니다. 그보다 더 좋은 이유가 없습니다. 생각하라고 돈을 받습니다. 동의하나요? 흠? 사람들이 여러분에게 보수를 줍니다. 생각하라고 월급을 주는 겁니다. 생각하지 않는다면 부정행위를 하고 있는 겁니다. 동의합니까? 근본적으로 월급을 받는다면 생각을 해야하는 것입니다. 사람들은 여러분의 두뇌를 고용한 것입니다. 동의하나요? 그게 기본입니다.

However, there are times even at work when you don't want to think. Why is that? See, I always contradict myself. Why don't you want to think at work? Yes, you're supposed to think. But then, at times you don't want to think. Why? 하지만 직장에서도 생각하지 말아야 할 때가 있습니다. 왜그럴까요? 보셨죠? 나는 항상 내 자신을 반박합니다. 어째서 직장해서 생각하지 말아야 할까요? 네, 여러분은 원래 생각해야 하는 것입니다. 하지만 어떤 때에는 생각하지 않아야 합니다. 왜요?

Boy, I can see you have a sharing spirit of Chan this morning. Every time I ask a question, he says, 'Yeah, okay.' Why don't you want to think? Yes, sir? (Audience: So you can better understand people.) So that you can better understand people.

세상에, 오늘 아침 여러분이 선의 나눔의 정신을 갖고 있다는 걸 알 수 있겠네요. 내가 질문할 때마다, 그는 “네, 그렇죠”라고 합니다. 왜 생각하지 말아야 할까요? 네, 신사분. (청중: 그래야 사람들을 더 잘 이해할 수 있으니까요.) 그래야 사람들을 더 잘 이해할 수 있다.

Why aren't you supposed to think at the temple? Huh, young

man? (Audience: Thinking creates affliction.) Thinking creates affliction. I don't know what he's talking about. Yes. Let me think about that.

어째서 절에서 생각하지 말아야 할까요? 네? 젊은분? (청중: 생각하는 것이 번뇌를 만듭니다.) 생각이 번뇌를 만든다. 나는 저분이 무슨 말을 하고 있는지 모르겠습니다. 네, 내가 한번 생각을 해봐야겠네요.

You, mistress. Why are you not supposed to think? (Audience: inaudible) It's an outflow. Very good. Affliction is an outflow. That's correct. At times, you don't want to think because (Audience) Clarity of mind.

네, 여성분. 왜 생각하지 말아야 할까요? (청중: 안들림) 그게 유루有漏다. 네, 아주 좋습니다. 그렇습니다. 번뇌는 유루다. 맞습니다. 어떤 때에는 마음의 명료함을 위해서 생각하지 말아야 합니다.

I give you a very fundamental reason why you want to think at work. What are the times when you definitely do not want to think? Huh? When you go to the toilet, what are you doing thinking? Excuse me. Huh?

내가 여러분에게 직장에서 생각해야 하는 아주 근본적인 이유를 알려 주겠습니다. 여러분이 확실하게 생각하지 말아야 할 때는 언제일까요? 네? 화장실 갈 때, 대체 왜 생각을 하고 있는건가요? 실례합니다. 네?

The times where you need to take a break because you cannot think eight hours a day. It's too much for you. I know most of you now work ten hours a day. More than ten hours a day. Just to hang on to your job.

여러분에게 휴식이 필요한 때가 있습니다. 왜냐하면 하루 8시간 계속 생각할 수는 없으니까요. 너무 부담스러운 일이니깐요. 나는 여러분 대부분 하루 10시간씩 일한다는 걸 압니다. 하루 10시간보다 더 많아요. 단지 직장을 유지하기 위해서 말입니다.

They're not hiring. They only dump more work on you nowadays. This is what the bosses have figured out through this. The more recession we have, the more they realize they can dump more work on you. Either that or they hire someone else.

요즘 고용을 하고 있지 않습니다. 요즘은 일만 더 떠넘길 뿐입니다. 이게 이걸 통해 사장들이 알아낸 점입니다. 경기가 더 안좋을 수록 더 많은 일을 떠넘길 수 있다는 걸 알아버렸습니다. 그러던가 아니면 다른 사람을 고용하는거죠.

So you know that you cannot think continuously. So you need to take breaks. Because it's tiring to think. Right? There's so much you can think. At times, for example, when you think, you keep on thinking in circles. That's why you need to stand up and walk away.

여러분도 계속 생각할 수 없다는 걸 압니다. 그래서 휴식이 필요한 것입니다. 생각하는 건 피곤하기 때문입니다. 생각할 수 있는 것도 한계가 있습니다. 예를 들어 가끔 여러분이 생각하는데, 계속 생각이 돌고 돕니다. 그런 이유로 벌떡 일어나서 가버려야 하는 것입니다.

Take a break. Have a cup of coffee. Have some candy. You know, call your mom or something. Talk to your colleague. Pick the brains. You stop thinking. Right? Because you must. Agree? That's the, it's necessity. You have to stop thinking at work at times.

휴식을 가지십시오. 커피를 한 잔하고, 달달한 것도 드십시오. 어머니에게 전화를 걸든지 뭔가를 하십시오. 동료에게 말을 걸어보십시오. 아이디어를 얻을 수도 있습니다. 생각하는 걸 멈추십시오. 그렇죠? 반드시 그래야 하기 때문입니다. 동의하나요? 그건 반드시 필요한 일입니다. 직장에서 때로는 생각을 멈춰야만 합니다.

Number two. What's another, another reason why you have to

stop thinking at work? What's that? The people who are doing creative work. They cannot create something new they haven't thought of before unless they stop thinking. That's the secret right there. You know that?

두번째로 직장에서 생각하는 걸 멈춰야 할 또 다른 이유가 뭘까요? 뭘까요? 창의적인 일을 하고 있는 사람들은 그런 사람들은 생각을 멈추지 않고서 예전에 생각해보지 못한 새로운 뭔가를 만들어낼 수 없습니다. 바로 그게 비밀입니다.

You want to create. You want to be creative. You have to stop thinking. Your thinking binds you to the familiar. If you want to be creative, I repeat. You need to stop thinking. You need to be creative at work. You have to stop thinking.

뭔가를 창조하고자 합니다. 창의적이 되고 싶은 겁니다. 그러면 생각을 멈춰야만 합니다. 생각은 여러분을 익숙한 것에 묶어놓습니다. 창의적이길 원한다면, 내가 반복합니다. 생각을 멈춰야 합니다. 직장에서 창의적으로 되길 원한다면, 반드시 생각을 멈춰야만 합니다.

I think that's what Google figured out. But they didn't explain it to all of you. Because Google, you know, they are known to have meditation rooms where they actually bring the meditation teachers. Because they need to be at the leading edge of technology. And I think they would not admit it to you. Because they don't...it's a trade secret.

내 생각에는 구글이 그걸 알아낸 것 같습니다. 하지만 그들은 여러분에게 이 모든 걸 전부 설명해주지 않습니다. 왜냐하면 구글은 명상 지도자들을 모시고 하는 명상실들이 갖춰져 있는 걸로 유명하기 때문입니다. 그들은 테크놀로지에 있어 최첨단에 있어야 하기 때문입니다. 그리고 내 생각에는 그들이 그걸 인정하지 않을겁니다. 왜냐하면 영업비밀이기 때문입니다.

You're creative only when you're at the best of your creativity when you stop thinking. And I think Google figured it out. And they're not explaining it to you. It takes me to explain it to you. Why? Because I'm not competing against anyone.

생각을 멈출 때에만 여러분의 창의력이 최상입니다. 내 생각에는 구글이 그것을 알아낸 것 같습니다. 그리고 여러분에게 그걸 설명해주지 않는거죠. 그게 나니까 설명해주는 겁니다. 왜냐고요? 왜냐면 나는 누구와도 경쟁하지 않고 있거든요.

Yes. (Anna: In terms of the school and the kids at school.) Yes. (They found to be thinking about six hours a day. extreme.) Master: Yes.(How do you... I've noticed that there's kind of building up some kind of stress and frustration.) Right. (Um, there is a way to break that from, from kids in school. Bring them to meditation or something like that. Just give them a break.)

네. (안나: 학교와 학생들로 말하자면) 네. (안나: 하루 6시간씩 생각하잖아요. 극단적이죠.) 네 (안나: 어떻게... 저는 스트레스와 좌절감이 좀 쌓이는 걸 알아차렸는데) 그렇죠. (안나: 음...학생들이 그걸 해소할 수 있는 한 방법으로... 아이들에게 명상이나 그런 걸 소개하면 어떨까요. 그냥 휴식을 주는 거죠.)

Why are you here today? huh? Because of a need. You feel the need to meditate, don't you? Why would you spend, hop on your car on Saturday morning? Nine o'clock. Come on. That's inhuman. 당신은 오늘 여기 왜 왔나요? 네? 필요성 때문입니다. 명상을 해야겠다고 느끼기 때문입니다. 그렇지 않나요? 왜 토요일 아침부터 차에 올라타서...9시에...말도 안되요. 비인간적이죠.

I don't get up until ten. Typically on Saturdays. It's my divine right. Right? Why would you want to go to meditation class at 9

o'clock on Saturdays, on your rest day? Because you have a need. The children are the same thing.

나는 10시까지 안 일어나요. 보통 토요일에는요. 그건 나의 신성한 권리잖아요. 맞죠? 토요일, 쉬는 날인데 9시에 명상반에 왜 오고 싶겠습니까? 필요성이 있기 때문입니다. 아이들도 같은 겁니다.

When they have the need, they'll find a way to stop. They go talk to their friends, go play, buy a candy, have some soda, call home, whatever. Meditation is one of the few tools they have.

필요성을 느끼면 멈출 수 있는 방법을 찾아낼 것입니다. 친구들과 이야기를 하거나, 놀러 간다거나, 달달한 거나 음료수를 사먹거나, 집에 전화를 하든 뭐든 말입니다. 명상은 그들이 가진 몇 도구 중 하나입니다.

It happens to be the most effective way to relax, to recharge, to re-energize. So, if you find them like that, those like ourselves, like yourself, you have many choices. You choose to try meditation, you try yoga, you try Qigong, you try Tai Chi, you try martial arts, you try kickboxing, you try, you know, going to the gym. All those things, you have so many choices.

그런데 명상은 긴장을 완화하고, 재충전하고, 에너지를 다시 불어넣을 수 있는 가장 효과적인 방법이었던 겁니다. 그래서 만약 명상이 그렇다는 걸 발견하면, 우리 같은 사람들, 여러분 같은 사람은 많은 선택지가 있는 것입니다. 명상을 해보기로 하거나, 요가, 기공, 태극권, 무술을 해보기로 하거나, 킥복싱을 해보기로 하거나, 뭐 또는 헬스장에 가기로 합니다. 이런 여러가지 많은 선택이 있습니다.

It turns out, by the way, meditation is the most effective way. It beats any of them, all of them. If you want to relax, you want to empty your mind, there's no better method than meditation. By far. Tai Chi doesn't, cannot even come any close. It can't come even close at all.

근데 어쨌든 명상이 가장 효과적인 방법이었던 겁니다. 이들 중 어떤 것도 이길 수 없습니다. 긴장을 풀기를 원한다면, 마음을 비우고 싶다면, 명상보다 나은 게 없습니다. 훨씬 말입니다. 태극권은 근접도 못합니다. 아예 근처도 못 옵니다.

Why? Because Chan, in particular, is designed to empty your mind. Look at the goal. Right there. You do Tai Chi, what for? It's not to empty your mind, is it? You do Tai Chi because you want to move slowly, I think.

왜일까요? 왜냐하면 선은 특히 마음을 비우게 디자인되었기 때문입니다. 목표를 직시하십시오. 바로 거기. 태극권을 합니다. 뭘 위해서죠? 마음을 비우기 위한건 아닙니다. 그렇죠? 여러분이 태극권을 하는 건 천천히 움직이고 싶어서인거 같아요. 내 생각엔.

Chan is only one goal. Empty your mind. Someone said earlier, when you want to empty, you want to strengthen your instinct, you become mindful. I say mindfulness is still not the ultimate yet. You have to empty your mind. That's when you are, your instinct is at its strongest.

선에는 한가지 목표만 있습니다. 마음을 비우는 것입니다. 어떤 사람이 앞서 말했습니다. 마음을 비우고 싶을 때, 직감을 강화하고 싶을 때, 마음을 모아야 한다고요. 나는 마음챙김은 여전히 궁극적인 게 아니라고 말합니다. 마음을 비워야 하는 것입니다. 그때 여러분은, 여러분의 직감이 가장 강력합니다.

That dharma of mindfulness is not, is not ultimate yet. Yes. She disagrees. (Audience: You were saying empty our mind, but you know our mind keeps on thinking and thinking and thinking.) Yes? (Sometimes you sit over time.) Yes. Even when you're sleeping, you're thinking, right? You dream of your aunt. haha.

마음챙김(정념)의 다르마은 아직 궁극적이지 않습니다. 네, 그녀가 동

의하지 않는군요. (청중: 마스터는 우리 마음을 비우는 것에 대해 말씀 하셨는데 우리의 마음은 계속 생각하고 생각하고 또 생각하잖아요.) 그렇죠? (청중: 어쩔때 오랫동안 앉으면) 네. 잠을 자면서도 생각을 합니다. 맞나요? 당신은 숙모에 대한 꿈을 끕니다. 하하.

So, yes, you have, you are, it's easier said than done. That's why you need to train. Of course, you cannot do it right now. But, my teacher is able to do that. My teacher can stop thinking. (Sound of finger snapping) Just like that. Stop.

알았나요? 그래서 네, 하는 것보다 말이 더 쉽습니다. 그래서 훈련해야 하는 겁니다. 물론, 당장은 할 수 없습니다. 하지만 나의 스승님은 그렇게 할 수 있습니다. 내 스승님은 생각을 멈출 수 있었습니다. (손가락 튕기는 소리) 그냥 그렇게. 멈춥니다.

His students, same thing. I can think of several students. I can think of several dozen students of his. (Sound of finger snapping) And stop thinking. Just like that. So, there is a methodology to get there. That's what I'm getting at.

그의 학생들도 똑같습니다. 몇 학생을 떠올릴 수 있네요. 그의 학생 수십 명을 생각해 낼 수 있네요. (손가락 튕기는 소리) 생각을 멈춥니다. 그냥 그렇게. 그래서 거기 도달할 방법이 있습니다. 그게 내가 설명하려는 겁니다.

So, the Chan they are teaching is... they taught about developing the ability to stop thinking. Not just being mindful. So, absolutely, there is a way to get there. It's called no mind. This is called the Patriarch Chan. It's called the Tathagata's Chan. The Tathagata Meditation.

그래서 선에서 가르치는 것은 생각을 멈추는 능력을 개발하는 것입니다. 그저 마인드풀한 것이 아니라고요. 그래서 당연히 거기 도달할 방법이 있습니다. 그것을 '무념(無念)'이라고 합니다. 이것을 '조사선(祖師禪)'

이라 부릅니다. 그걸 ‘여래선(如來禪)’이라 부릅니다. 여래 명상.

The Tathagata, the Buddhas. The Tathagata is a Sanskrit for Buddhas. And the Buddhas have many names. Many titles. And, uh, the Tathagata Chan means that, Tathagata's, uh, the characteristic of Tathagata is this.

타타가타(Tathagata, 여래), 부처님. 타타가타는 부처의 산스크리트어입니다. 부처님은 많은 명호가 있습니다. 제목이 많습니다. 그리고 음...여래선(Tathagata Chan)은 여래의, 여래의 성격은 이겁니다.

Anyone know? There's one thing that he does. What is it? The venerable elder monk back there. (Venerable XianChi answers in Vietnamese) He said not coming, not going. See? he reads too much.

아는 분 없나요? 그가 하는 한 가지가 있습니다. 그게 뭘까요. 뒤에 노스님. (현지노스님이 베트남어로 대답한다) 노스님이 말하길, 오지도 않고, 가지도 않는답니다. 보셨죠? 그는 책을 너무 많이 읽어요.

Anyone? Yes? (Audience: inaudible) Awakened one. Yes, he's enlightened. Yes, anyone else? There's something he does. Yes sir? (Audience: inaudible) He's teaching us how to become a Buddha.

아는 분? 네? (청중: 안들림) 깨어난 자. 네. 그는 깨달은 것입니다. 네, 또 다른 사람? 그가 하는 뭔가가 있습니다. 네, 선생님? (청중: 안들림) 그는 우리에게 부처가 되는 법을 가르쳐줍니다.

What does he teach us? How, you know, what happens when you become a Buddha? No? (Audience: inaudible) Help all living beings. Yes, absolutely. Anyone else? Mistress. Oh, she smiles every time I ask. oh... He knows I'm here. Yes. You're right in front of my face.

그가 우리에게 뭘 가르쳐줍니까? 여러분이 부처가 되면 무슨 일이 일어날까요? 아니요? (청중: 안들림) 모든 중생을 돕는다. 네, 물론입니

다. 또 다른 사람 없나요? 아가씨. 오! 내가 질문할때마다 웃는군요. 오... 그는 내가 여기 있다는 걸 압니다. 네, 내 얼굴 바로 앞에 있군요.

What do Buddhas do? Does anyone know? This is only special to the Buddhas. All the things, everything you said. It's all true. Because? Yes? Huh? (Audience: They're in Samadhi?) They are in Samadhi? Excellent.

부처님들이 뭘 한다고요? 누구 아는 사람 없나요? 이게 부처님들에게만 특별한 겁니다. 모든 것, 여러분이 말한 모든 것. 그건 모두 사실입니다. 그 이유가 뭘까요? 네? 네? (청중: 그들은 삼매에 있나요?) 그들은 삼매에 있다? 훌륭합니다.

The Buddha does not think. Because he's not thinking, He's able to do everything you talked about so far. Save living beings. Teach people. Smile. Be happy. Huh? He knows what to do.

부처는 생각하지 않습니다. 생각하고 있지 않기 때문에 여러분이 지금까지 말한 모든 걸 할 수 있는 것입니다. 중생을 구하고, 사람들을 가르칩니다. 미소짓고 행복합니다. 네? 그는 뭘 해야하는지 압니다.

He's mindful. Huh? When you're not thinking, You're mindful just as well. Agree? That's the highest level of mindfulness, by the way. Not thinking. That's typical of the Buddha. He does not think.

그는 정념합니다. 네? 생각하고 있지 않을때, 바로 정념한 것입니다. 동의하나요? 그것이 가장 높은 단계의 정념입니다. 생각하지 않는 것. 그것이 바로 부처님의 일반입니다. 생각하지 않습니다.

So you want to understand what he's at, Chan will bring you that state where you don't think. You don't think at all. Absolutely not. It's a wonderful, wonderful state. You're so happy. When you're not thinking, You have no afflictions.

그래서 부처님이 뭘 하고 있는지 알고 싶다면, 선은 여러분에게 생각하지 않는 경계에 데려다 줄 것입니다. 전혀 생각하지 않는 겁니다. 전혀요. 그건 멋진, 멋진 경계입니다. 여러분은 생각하지 않을때, 매우 행복합니다. 아무 번뇌가 없습니다.

Thinking is an affliction. You only think because you're afflicted. You maintain mindfulness because you're afflicted. Do you know that? Now you know.

생각은 번뇌입니다. 오직 번뇌롭기 때문에 생각합니다. 여러분은 번뇌롭기 때문에 마음챙김을 유지하는 것입니다. 그건 아나요? 여러분은 이제 압니다.

Now you, that's my highest level of teaching. Most profound I can teach you today. No thinking. And that's it. I have nothing higher so we can go to lunch. That's the way it is. As soon as I get hungry, I don't feel like talking anymore.

이제, 그게 나의 가장 높은 수준의 가르침입니다. 내가 오늘 여러분에게 가르쳐 줄 수 있는 가장 심오한 것은, 무념입니다. 그게 답입니다. 이보다 더 높은 건 없으니까 이제 점심먹으러 갑시다. 그냥 원래 그런 겁니다. 나는 배가 고파지면, 더 이상 말하고 싶은 맘이 없습니다.

Any questions or comments? Any comments? It's fantastic. I know it's difficult. Of course it's difficult. You have to start first by enduring your leg pains. In order to get there.

질문이나 의견이 있나요? 의견 있습니까? 아주 좋습니다. 그게 어렵다는거 압니다. 당연히 어렵습니다. 우선 다리 아픈 걸 참는 것부터 시작해야합니다. 거기 도달하려면요.

If you have, Your legs are in pain. And you say, And you say, If your legs are in pain, by the way. And you say, This is too much. I quit. Then you will not understand what a state of no-mind is.

다리에 아픈게 있다면, 그런데 다리가 아프다면 말입니다, 그리고 여러

분은 “이건 너무 심해, 그만둘거야”라고 말합니다. 그러면 무심의 경계를 이해할 수 없을 것입니다.

Think about it. All the other meditation teachers, they say, It's too painful, stand up. It's okay. Take it easy. Over here, if it hurts, endure it. Don't think about it. Try not to think about it. Ha ha ha.

그걸 생각해보십시오. 다른 모든 명상 지도자는, 너무 아프면 일어나라고 말합니다. 괜찮다고, 살살하라고 말합니다. 여기는 아프면 참으라고 합니다. 아픈 것에 대해 생각하지 말라고, 아픔에 대해서 생각하지 않으려 노력해보라고 말합니다. 하하하.

Accept it. You don't think about it by accepting it. Starting out by accepting it. Because as soon as you hurt, you say, Go away. I don't want you here. Please. Just leave me alone. That's all I ask. They keep on coming back, don't they?

받아들이세요. 받아들이므로써 생각하지 않는 겁니다. 받아들이는 것으로 시작하는 겁니다. 왜냐하면 아프자마자, ‘저리가. 난 니가 여기 없으면 좋겠어. 제발’이라고 합니다. ‘날 그냥 내버려둬. 내가 바라는 건 그뿐이야.’ 하지만 그들은 계속 돌아옵니다. 아닌가요?

Huh? Have you noticed that? So the way to keep them away is just to accept them. there you are, my best friend. Where have you been? What took you so long. How long are you staying today?

네? 여러분은 그거 알아채셨나요? 그래서 그들을 내쫓는 방법은 그냥 받아들이는 것입니다. 아 거기있었구나, 내 베프야. 어디에 있었니? 왜 이리 오래 걸렸냐? 오늘은 얼마나 있을거니?

Embrace them. When you embrace it, the pain goes away a lot quicker than you think. That's a secret. That you're supposed to figure out in 20 years. So I'm giving you a shortcut.

그들을 포용하십시오. 여러분이 포용할 때, 아픔은 생각한것보다 훨씬 더 빨리 사라집니다. 네, 그게 비밀입니다. 그게 여러분이 20년 내에 알아냈어야 할 것입니다. 그래서 내가 여러분에게 지름길을 알려주고 있는 겁니다.

Embrace it. Don't be afraid. Embrace as much as you can. Embrace more next time. Embrace more and more and more next time. And it goes away eventually. Questions? Don't be afraid. Embrace it.

포용하십시오. 두려워하지 말아요. 할 수 있는 만큼 포용하십시오. 다음엔 좀 더 많이 포용하십시오. 다음에 점점 더 많이, 좀만 더 많이 포용하십시오. 그러면 결국 가버립니다. 질문 없나요? 무서워하지 마세요. 포용하십시오. 알겠죠?

Alright. Let's go to lunch. Thanks for coming. (Master speaks without mic on) And a good way to embrace it by the way is...if you are at home, you're watching TV, cross your legs. Very productive. I used to teach my students. Yes. If you're watching TV and sitting there doing nothing, cross your legs. ok? (haha)

좋습니다. 점심먹으러 갑시다. 와주셔서 고맙습니다. (마스터가 마이크를 켜지 않고 말한다) 그리고 포용하는 좋은 방법은, 여러분이 집에 있다면, 티비를 볼 때 결가부좌를 하십시오. 아주 생산적입니다. 내가 학생들에게 그렇게 가르치곤 했습니다. 네, 여러분이 티비를 보고 있으면서 다른 거 하는 게 없다면, 가부좌로 앉으세요. 알았나요? (하하)

생각을 통제하라, 성욕을 멈추다.

Control your thoughts, Stop sexual desire.

2013.02.23.

<https://youtube.com/watch?v=17tw84jWbLA>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안, 완료일 250308

Today, good morning everyone. Today, I'd like to talk to you a little bit about some Buddhist concepts that are quite important, that are related to meditation. We meditate. The objective of meditation is to learn to control your thoughts. You control your thoughts. This is what meditation, the meditation we're teaching, is to teach you, to help you develop skills to control your thoughts.

좋은 아침입니다, 여러분. 오늘은 명상과 관련된 중요한 몇 가지 불교 개념에 대해 조금 이야기하고자 합니다. 우리는 명상을 합니다. 명상의 목적은 자신의 생각을 조절하는 법을 배우는 것입니다. 여러분이 생각을 조절할 수 있도록 돕는 것이 바로 우리가 가르치는 명상의 목표입니다. 여러분이 생각을 조절할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 돕는 것이 우리의 목표입니다.

For example, the majority of the people right now, Meaning all of you. Don't get offended. All of you present today, in the flesh, are unable to control your thoughts. What do I mean by that? Your thoughts are arising one after another unceasingly and you can't stop them. Am I wrong? Raise your hand. Any of you who feel that you can stop your thoughts at will. You can? You can? No, you can't. Haha. You can't. Not at your level right now. You can't. 예를 들어, 지금 여기 있는 대부분의 사람들, 즉 이 자리에 있는 여러분은, 몸으로 여기 있는 여러분은 자신의 생각을 통제할 수 없습니다. 이게 무슨 말일까요? 여러분의 생각들은 끊이지 않고 하나하나 떠오르는데, 여러분은 그것을 멈출 수 없습니다. 내가 틀린가요? 손 들어보세요. 여러분 중 자유자재로 생각을 멈출 수 있다고 느끼는 분 있나요? 할 수 있나요? 할 수 있나요? 아니요. 못합니다. 하하. 지금 여러분 단계에서는 할 수 없습니다. 못 합니다.

If you were able to, you would be having a different state. Thoughts can be very, very minute, very fine. So fine that you can't even tell. The people who are able to stop their thoughts are, in Buddhism, belong to a different group of people that we call, well, I will be lenient a little bit. We call them Sages. Meaning they're able to have the kind of wisdom, the kind of understanding that normal people do not. And that manifests itself. The wisdom cannot reveal itself, can not function, unless you stop your thoughts.

만약 여러분이 생각을 멈출 수 있다면, 여러분은 다른 경계에 있을 것입니다. 생각들은 아주, 아주 미세하고, 매우 세밀할 수 있습니다. 너무 세밀해서, 여러분이 그걸 알지 못할 수 있어요. 불교에서는 생각을 멈출 수 있는 사람들은 다른 그룹에 속하는데, 그걸 제가 좀 너그럽게 말하자면, 그런 사람들을 '성자'라고 부릅니다. 즉, 그 사람들은 일반 사람들이 가지지 못한 지혜와 이해를 가지고 있는 사람들입니다. 그리고 그 지혜는 생각을 멈추지 않으면 드러낼 수 없고, 기능할 수 없습니다.

For example, a proof that you are not able to stop your thoughts. Do you still have sexual desire? Raise your hands. How come I only see two hands? The rest of you are hiding your true identity? Haha. If you still have sexual desire, then you still have thoughts. Any disagreements about that? Yes? Go ahead.

예를 들어, 여러분이 자신의 생각을 멈출 수 없다는 증거는, 아직도 성욕을 가지고 있는지입니다. 손 들어 보세요. 어째서 두 사람 손만 보이죠? 나머지는 자신의 진짜 신분을 감추고 있는건가요? 하하. 만약 아직도 성욕이 있다면, 여러분에게 아직도 생각이 있다는 것입니다. 반대의견? 네? 말해 보세요.

(Comment: Oh yes. I personally disagree because I know for myself, I speak for myself. I've been in meditation and doing

practices since I was 20 years old. I've gone through different stages and phases. And recently I'm coming back towards trying to get into society. Its not easy.)

(청중: 아하 네. 저는 개인적으로 동의하지 않아요. 왜냐하면 제가 제 자신을 알기 때문이에요. 저는 20살부터 명상과 수행을 해왔습니다. 여러 단계와 시기를 거쳐 왔고, 최근에 다시 사회로 돌아가려 하고 있는데, 그게 쉽지 않네요.)

Yes. 21 years of meditation. Since you're 21. That's at least a good 10 years. Yes. (Comment: Haha. Thanks for that.) We will not say exactly how many years. But... (Audience struggling with the microphone) Okay. Never mind.

네, 21년 간 명상. 이제 21살이시니까, 최소 10년은 된건가요. 네. (청중: 하하 그렇게 말해줘서 고마워요) 우리가 몇 년인지 정확히 말하지 않겠어요. 하지만... (청중이 마이크와 씨름 중) 좋아요. 괜찮아요.

(Comment: Anyway, my point as far as sexual desire. I have been in situations with my meditation, my prayer meditation... inaudible ... So being human, sexual desire is natural. It's not that I can't or won't get away from it. I'm choosing to get back to this society. I live in it and that's part of it for me. So that's just my...)

(청중: 어쨌든, 제가 성적 욕망에 대해 말하고 싶은 요점은 이렇습니다. 저는 명상과 기도 명상을 하는 동안 어떤 상황들을 경험한 적이 있습니다. (잘 들리지 않음) ... 그래서 인간으로서 성적 욕망은 자연스러운 것입니다. 그 욕망에서 벗어나지 못하거나 벗어나지 않겠다는 것이 아니라, 저는 이 사회로 다시 돌아가기로 선택한 것입니다. 저는 이 사회 속에서 살아가고 있으며, 이게 그 일부입니다. 그래서 그것이 그냥 제...)

Hmm. Very good. You are not quite... Not well informed. Sexual

desire can be temporarily stopped if you reach the form realm. Meaning that you have... it's not as compelling as it used to be... Meaning that you don't lose control as easily as you used to. However, it's still latent. This is a misperception of the meditators who reach a certain level, a degree of concentration, meditation, and at that, at those levels. For example, I know, for example, you have reduced your sexual desire a lot more than before. Since you came to the temple, am I correct?

음, 아주 좋습니다. 하지만 아직 잘 모르고 계신 것 같습니다. 성적 욕망은 색계에 도달하면 일시적으로 멈출 수 있습니다. 즉, 더 이상 예전처럼 강렬하지 않다는 뜻이고, 예전처럼 쉽게 통제력을 잃지 않는다는 의미입니다. 그러나 그것은 여전히 잠재되어 있습니다. 이것은 일정 수준의 선정과 명상에 도달한 수행자들이 흔히 하는 오해입니다. 그 수준에 도달했을 때 성적 욕망이 사라졌다고 생각하지만, 사실 그것은 단지 약화된 것일 뿐입니다. 예를 들어, 제가 알기로는, 당신은 절에 오고 나서 성적 욕망이 예전보다 훨씬 줄어들었습니다. 맞습니까?

(Comment: Yes.) No, you, in the middle. I'm not going to name names. You, right there. Yes. (Comment: Yeah, i was thinking about...) It has lessened quite a bit. (Comment: Yes, it has lessened quite a bit.) Okay, and don't mention your name. We are going to preserve your... Haha. I don't want your husband and family to worry about it. but it's a fact, right? Naturally, once you reach a level of samadhi, your sexual... When you reach a high level of samadhi, your sexual desire, normally is lessened. When you enter samadhi, actually it's non-existent. I mean, it's no longer operational.

(청중: 네.) 아니요, 당신, 그 중간에. 이름을 밝히지는 않겠습니다. 바로 거기, 맞아요. (청중: 네, 제가 생각하고 있었던 것은...) 성적 욕망이 꽤 줄어들었죠. (청중: 네, 정말 많이 줄어들었어요.) 좋아요, 그런

데 이름은 언급하지 마세요. 당신의... 하하. 남편과 가족이 걱정하지 않도록 해야죠. 알겠죠? 그런데 사실 맞죠? 자연스럽게, 어떤 삼매의 수준에 도달하면 성적 욕망은... 삼매의 높은 수준에 도달하면, 보통 성적 욕망이 줄어듭니다. 삼매에 들어가면, 사실 그것은 존재하지 않아요. 즉, 더 이상 작용하지 않게 됩니다.

However, it is still operational at a very, very deep level that you're not aware of. This is why the people who meditate. They're confused about it. They think it's stopped. It hasn't. It's only the portion where you're aware of it, stops. The portion you're not aware of is still latent. You cannot cut it off. That's why you still go back to it. Because once you cut it off, you have no more desire for it. It becomes undesirable if you will. Yes? (Comment: inaudible) That's a valid concern. So you meditate and you're lessen your desire and your husband worries about it.

하지만 (성욕은) 여전히 아주 깊은 수준에서 작용하고 있습니다. 그 깊은 수준에서는 여러분이 인식하지 못하는 부분이죠. 이것이 명상하는 사람들이 혼란스러워하는 이유입니다. 그들은 성적 욕망이 멈췄다고 생각하지만, 실제로는 멈추지 않았습니니다. 단지 자신이 인식하는 부분만 멈춘 것일 뿐, 자신이 인식하지 못하는 부분은 여전히 잠재해 있습니다. 그것을 완전히 끊을 수는 없습니다. 그래서 여전히 다시 돌아가게 되는 이유입니다. 만약 그것을 완전히 끊어버리면, 더 이상 그에 대한 욕망이 없게 됩니다. 그것이 원치 않는 것이 되어버리죠. 맞습니까? (청중: 잘 들리지 않음) 알겠습니다. 그건 유효한 걱정입니다. 그래서 명상하면서 욕망이 줄어들고, 남편이 걱정하는 거죠.

What's happening to you? You don't find me attractive anymore? What's wrong with you? How come you don't like to go to restaurants and eat with me anymore? Right? Why are you nodding your heads like that? Haha. There's some people who are aloof and Who are more worried about the pain in the legs than...

Haha. Those are valid concerns. And eventually you learn how to adjust to your changes. And your family will have to adjust to your changes. The fact is they're real. Meaning that you're not as excitable, shall we put it that way, as before. By not only sex, by many things. By food, by sleep, by clothes, by cars. Yes or no?

무슨 일이에요? 이제 더 이상 저를 매력적으로 느끼지 않나요? 무슨 문제라도 있나요? 어째서 저랑 같이 외식하지 않으려는 거죠? 맞죠? 왜 그렇게 고개를 끄덕이는 거예요? 하하. 어떤 사람들은 감정이 둔해지고 다리 아픈 게 더 걱정되기도 해요. 하하. 그런 걱정들도 유효합니다. 결국에는 그런 변화에 적응하는 법을 배우게 되죠. 그리고 가족들도 그 변화에 적응해야 합니다. 사실은 그 변화가 현실입니다. 즉, 예전처럼 쉽게 흥분하지 않는다는 거죠. 성적인 부분뿐만 아니라, 여러 가지에 대해서요. 음식, 잠, 옷, 차 등등. 맞죠, 아니죠?

(Audience: Yes.) Yes. Oh, this is scary. More and more so. Right? The more you come, the more you become, shall we say, even keeled. Meaning less ups and downs. (Audience: Yes) Right? The ups and downs there is you being drawn out by these desires. Whether it's sex or whether it's food, whether it's anger and those things. Right? Those are the things that draw you out. Now you're not as drawn out, meaning you're range...Before you'd be like this.

(청중: 네.) 오, 이게 무섭네요. 점점 더 그렇죠. 여러분이 (여기) 더 많이 오면 올수록, 좀 더 평온해지죠. 즉, 기복이 덜해진다는 거예요. (청중: 네.) 맞죠? 기복이 있다는 것은 그 욕망에 의해 끌려 나가는 거죠. 성적인 욕망이든, 음식이든, 분노 같은 감정이든. 맞죠? 그런 것들이 우리를 끌어내는 것이죠. 이제는 그렇게 많이 끌려 나가지 않게 되죠. 즉, 우리의 범위가... 예전에는 이렇게 되곤 했죠.

Now you become smaller. When you choose to be. It doesn't mean that it's no longer like this. Now you have more control

over your thoughts. So that you allow your thoughts to have this smaller range. However, when you choose to, you can go like this. You can go back to sexual desire and enjoy it just as much or even more. Yes? You're still normal, trust me. Haha. You only control it.

이제 더 작아집니다. 여러분이 선택할 때 그렇게 되는 거죠. 이제 더 이상 이렇게 되지 않는다는 의미는 아닙니다. 이제는 자신의 생각을 더 잘 통제할 수 있게 되었습니다. 그래서 생각의 범위를 더 좁게 허용할 수 있는 거죠. 그러나 선택하면, 다시 이렇게 갈 수 있습니다. 성적 욕망으로 돌아가서 예전처럼 혹은 그보다 더 즐길 수도 있습니다. 여전히 정상이에요, 믿으세요. 하하. 이제 그것을 통제하는 거죠.

You allow it to go smaller and smaller, smaller and smaller as you progress. But, the moment that you choose to, you can go back like this. Anytime you choose to. So do not confuse that with the fact that, you should not be worried about that because right now with your increase in meditation skills you have a choice. Not to allow those things to disturb you.

여러분이 이게 점점 더 작고, 작고, 작게 만들어 가며 진행합니다. 하지만, 선택하는 순간, 언제든지 이렇게 돌아갈 수 있습니다. 그러니 그것을 혼동하지 마세요. 이제 명상 실력이 향상되었기 때문에, 그런 것들에 대해 걱정할 필요가 없다는 사실을 기억하세요. 여러분에게는 선택권이 있는 거예요. 그런 것들이 여러분을 방해하지 않도록 말입니다.

But when you choose to, like she said, i want to go back to normal life. It is actually a misconception, life is no more abnormal for you, those people who choose to be like this. It's just you happen to be more efficient. You don't waste your energy. This is a lot of energy being wasted. This is you conserve energy. You only go this much. Is it clear? This is why we meditate. Because we meditate to control our thoughts,

fluctuations.

하지만 여러분이 선택하면, 그녀가 말한 것처럼 "나는 정상적인 삶으로 돌아가고 싶다"고 할 때, 사실 그것은 오해입니다. 삶은 더 이상 비정상적이지 않습니다. 이렇게 살기로 선택한 사람들에게는 오히려 더 효율적일 뿐입니다. 에너지를 낭비하지 않습니다. (손으로 보여주며) 이것은 많은 에너지가 낭비되고 있다는 거죠. (좁은 수준을 손으로 보여주며) 이것은 에너지를 절약하는 것입니다. 이만큼만 가는 거죠. 그게 명상하는 이유입니다. 명상을 통해 생각과 변동을 통제하기 위해서죠.

Every now and then, you go up like this, and then you go back to it right away. Right? Yes. You walk by, you see a person walk by, and you say, Wow! That's, phew! And then you say, ah! No good. You go back just like this. Boy, why are you all smiling? You women all smiling. Am I saying something that's kind of private? Haha. (Comment: No. We agree.) We agree? See, you're normal. That's precisely my point.

가끔 이렇게 올라갔다가 바로 다시 돌아옵니다. 네. 길을 지나가다가 사람이 지나가면, 와! 저 사람, 후! 그럼 바로, 아! 안 돼. 바로 이렇게 돌아가는 거죠. 자, 왜 다들 웃고 있죠? 여자분들 모두 웃고 있네요. 제가 뭔가 개인적인 얘기를 하는 건가요? 하하. (청중: 아니요. 동의합니다.) 동의한다고요? 보세요, 여러분은 정상입니다. 그게 바로 제가 말하려는 요점입니다.

You still are drawn out, right? Yeah? (Audience: Yes.) Of course. That's the spike. You're drawn out meaning you spike up. Then you say, oh, I'm with my husband. Phew! You control. Haha. You see? You're still normal. You're still very normal. I assure you. Just don't tell your husband. (Question: So, Will we lose our families eventually?) You lose your family eventually? Yeah, when you die, yes. Haha. (Question: I know, I know. I mean with all these processes.)

여전히 끌려 나가죠, 맞죠? 네? (청중: 네.) 물론입니다. 그게 바로 급증하는 순간이에요. 끌려 나간다는 것은, 급증하는 순간이죠. 그때, 아, 나는 남편과 함께 있구나, 후! 그때 통제하는 거죠. 하하. 보세요? 여러분은 여전히 정상입니다. 여전히 아주 정상이에요. 제가 확신합니다. 다만, 남편에게는 말하지 마세요. (질문: 결국 가족을 잃게 되나요?) 가족을 잃게 되나요? 네, 죽으면 그렇죠. 하하. (질문: 알아요, 알아요. 그 모든 과정들을 말하는 거죠.)

So, what it means is that you're learning to live more efficiently, use your energy more efficiently. And what it also means, your family needs to learn to adjust to it. You're no longer as wild as you used to be. When you go like this, like with them. So you recognize they're fluctuating by being wilder. And they're wasting energy. They eat more than you do. They sleep more than you do. You know, they get more tired than you do. They drink more Red Bulls and five-hour drinks than you do. You choose to go and have less fluctuations. You have more control over your life. That's what it is. And the other part of it is that the wisdom that's involved. That is, you're not as turned on by those things that you used to be.

그 말은 더 효율적으로 사는 법을 배우고, 에너지를 더 효율적으로 사용하는 법을 배우는 것입니다. 또한 그것은 여러분의 가족도 그에 맞춰 조정해야 한다는 것을 의미합니다. 더 이상 예전처럼 방탕하지 않게 됩니다. 그렇게 하면, 가족도 그렇게 하면서, 그들의 에너지가 변동하고 있다는 것을 인식하게 됩니다. 그들은 당신보다 더 많이 먹고, 더 많이 자고, 더 쉽게 피곤해하고, 당신보다 더 많은 레드불과 5시간 음료를 마십니다. 여러분은 그런 변동을 줄이기로 선택합니다. 삶을 더 잘 통제할 수 있습니다. 그것이 바로 그 의미입니다. 또 다른 부분은 그 과정에서 지혜가 포함된다는 것입니다. 즉, 예전처럼 그런 것들에 크게 영향을 받지 않게 된다는 것입니다.

Does it mean you have no longer, have no more appetite for those things? You still do, right? You still do. It's just that you are not as... You don't want those things as often as you used to. Am I correct? For example, when you reach from First Dhyana to Fourth Dhyana, you enter that Samadhi, you have no sexual desire. This is why the externalists, when they practice meditation, they think they put an end to sexual desire. No, they haven't. They only suspend it. Stops it only at that point. When you're in Samadhi.

그 말은 이제 그런 것들에 대한 욕구가 사라졌다는 의미인가요? 여전히 그 욕구는 있죠? 여전히 있긴 하지만, 예전처럼 자주 원하지 않게 된 것일 뿐이죠. 예를 들어, 초선에서 사선에 이르렀을 때, 그 삼매에 들어가면 성적 욕망이 사라집니다. 그래서 외도자가 명상할 때 성적 욕망을 끝낸다고 생각하는 이유입니다. 아니요, 끝내지 않았습니다. 단지 중단한 것뿐입니다. 그 상태는 오직 삼매에 있을 때만 멈춰집니다.

But when you exit Samadhi, you're still turned on by the opposite sex. You are still sexually engaged. So anyway, it's just Buddhist knowledge. It doesn't matter. But the point here is that, it's still there. You don't have to worry about it. And part of your skills, part of your wisdom in engaging to society, in living a so-called normal life, is to learn to function with your new knowledge, your new understanding. Meaning that you need to educate your family. You have to stand your ground and tell them gently over time that you've changed for the better. And you're not asking them to change with you.

하지만 삼매에서 벗어나면 여전히 이성에게 끌리게 됩니다. 여전히 성적인 욕망이 존재하죠. 어쨌든, 그것은 불교적인 지식일 뿐입니다. 중요한 점은 (성욕이) 여전히 존재한다는 것입니다. 그에 대해 걱정할 필요는 없습니다. 그리고 사회와 연관되면서, 이른바 정상적인 삶을 살 때

여러분이 가지고 있는 능력과 지혜의 일부는 새로운 지식, 새로운 이해를 가지고 기능하는 법을 배우는 것입니다. 즉, 여러분은 가족을 교육해야 합니다. 시간이 지나면서 부드럽게 그들에게 여러분이 더 나아졌다고 변했다고 말하고, 그들이 여러분과 함께 변할 필요는 없다고 알려줘야 합니다.

But eventually, the family will learn to accept you as you are. And if they learn to accept you, then they become better people themselves. Because there's no reason to be alarmed. There's no reason to be so close-minded. People evolve. For example, you're aging. You're dying right now. You won't get any younger. Someday you'll be as old as I am. Nothing you can do about it. Look at me. I'm still happy. Right? So, we are evolving constantly. And part of life is you learn to accept it. And learn to improve. Like that wine. Any questions? Comments?

하지만 결국, 가족은 여러분을 있는 그대로 받아들이게 될 것입니다. 그들이 여러분을 받아들이게 되면, 그들 역시 더 나은 사람들이 됩니다. 왜냐하면 경계할 이유가 없고, 너무 폐쇄적일 이유가 없기 때문입니다. 사람은 발전하기 마련입니다. 예를 들어, 여러분은 나이를 먹고 있습니다. 지금도 죽어가고 있어요. 더 이상 젊어지지 않죠. 언젠가는 저만큼 나이가 들 겁니다. 그것에 대해 할 수 있는 건 아무것도 없습니다. 저를 보세요. 여전히 행복합니다. 그래서 우리는 끊임없이 발전하고 있습니다. 그리고 삶의 한 부분은 그걸 받아들이고 개선하는 법을 배우는 것입니다. 마치 그 와인처럼요. 질문이나 의견 있나요?

So part of the process. Why is it called wisdom? Why in Buddhism, it stresses wisdom? Well, it's called wisdom. It's because, it makes you aware of the problems that you face. Instead of ignoring those problems. And once you become clear on those problems... For example, the problem you're aware of right now is you've changed. And that you're not as, fluctuating as

wildly as before. But however you still have commitments to your family. And to your friends. So now that becomes a problem. Right? They're worried. They're worried of losing you. They're worried that you disappear for an hour and a half, two hours at the temple. You come back and you look like a saint. Haha.

그렇다면 그 과정의 일환으로 왜 '지혜'라고 부를까요? 왜 불교에서는 지혜를 강조하는 걸까요? 그 이유는, 우리가 직면한 문제들을 인식하게 해주기 때문입니다. 문제를 무시하는 대신, 문제를 명확히 인식하게 됩니다. 예를 들어, 지금 여러분이 인식하고 있는 문제는 여러분이 변했다는 것입니다. 그리고 예전처럼 감정이 그렇게 요동치지 않지만, 여전히 가족과 친구들에 대한 의무가 있다는 점입니다. 이제 그것이 문제가 됩니다. 그렇죠? 가족들은 걱정하고 있습니다. 여러분을 잃을까 봐 걱정하고, 여러분이 절에서 한두 시간 동안 사라졌다가 돌아와서 마치 성인처럼 보인다고 걱정하는 거죠. 하하.

You're so happy. And now they're worried. They say, what did they do to my wife? What did they do to my husband? And they're gonna question, is she gonna leave me? Or did she find someone else who's more saintly than I am? You know? All those things. So, we are, you are faced with new problems you need to fix. Learn to deal with. And cope with. And that's part of the nature of the wisdom you're acquiring.

여러분이 그렇게 행복해 보이니까, 이제 가족은 걱정합니다. '내 아내에게 무슨 일이 일어난 거지?' '내 남편에게 무슨 일이 일어난 거지?'라고 말하면서, 나를 떠날 거라거나, 나보다 더 성스러운 사람을 만난 게 아닐까 걱정하죠. 그런 걱정들이 생깁니다. 그러니까 새로운 문제에 직면하게 되고, 이를 해결하는 방법을 배워야 합니다. 그 문제를 처리하고 다루는 것이 바로 여러분이 얻고 있는 지혜의 일환입니다.

The meditation skills will help you become aware of those problems. And then, if you're aware of those problems, you want

to commit to solving those problems. And develop the ability to solve those problems. That's why it's called wisdom. Wisdom is the ability to solve your problems. Effectively. Not ignoring them. Now, let me ask you this. When you are in pain, who can stop the pain immediately?

명상 수행은 여러분이 그런 문제들을 인식할 수 있도록 도와줍니다. 그리고 그 문제들을 인식하게 되면, 그 문제들을 해결하려는 의지를 갖게 되고, 그것을 해결할 수 있는 능력을 개발하게 됩니다. 그래서 지혜라고 불리는 것입니다. 지혜는 직면한 문제를 효과적으로 해결할 수 있는 능력입니다. 문제를 무시하는 것이 아니죠. 이제, 여러분에게 묻겠습니다. 여러분이 고통을 느낄 때, 누가 즉시 그 고통을 멈출 수 있나요?

Raise your hands. The pain. Let's say they cut off your arm. I'm talking about that kind of pain. Can you stop that pain right away? I'm not saying you have to try it. Let's say you go to the dentist. And they take the drill there and say, I'm going to drill into your tooth. And take out the root canal. Is that root canal operation? What they call it? (Audience: Yes.) And they start the drill. *ZZZZZZZZHHH. They say, open wide. Don't be afraid. Oh, by the way, today we have no more, no more, pain killers. So I can't give you one. But don't, it's going to be okay. It's going to be only painful for half an hour.

손을 들어보세요. 고통에 대해 말하는 것입니다. 예를 들어, 팔을 자른다고 생각해 보세요. 그런 종류의 고통을 말하는 것입니다. 그 고통을 즉시 멈출 수 있나요? 제가 그걸 시도하라고 하는 것은 아닙니다. 이제 치과에 가서 그들이 드릴을 가져와서, "이빨을 드릴로 뚫을 거예요. 근관 치료할 거예요."라고 말합니다. 그게 근관 치료라고 부르는 거죠? (청중: 네.) 그리고 드릴을 시작합니다. *ZZZZZZZZHHH. 그들이 말합니다. "입을 크게 벌리세요. 두려워하지 마세요. 아, 그런데 오늘은 마취제가 없어요. 그래서 마취제를 줄 수 없어요. 하지만 괜찮아요. 30분

만 아플 거예요."

And the drill keeps going and they keep going, get closer and closer to your tooth. You know it's going to hurt like hell. Can you stop that pain? (Comment: Yes. By running away.) Haha. If you can't run away, can you stop that pain? You can't, can you? (Comment: Not sure.) You can't. (Comment: The simple sitting in the full lotus position helps me to endure probably...) You can endure it, but you cannot stop the pain. I'm talking about no pain whatsoever. Raise your hand. No pain whatsoever. (Comment: I haven't had that experience.)

그리고 드릴이 계속 돌아가고, 계속해서 이빨에 가까워질수록, 그 고통이 얼마나 심할지 알 수 있습니다. 그 고통을 멈출 수 있나요? (청중: 도망가면 멈출 수 있죠.) 하하. 도망갈 수 없다면, 그 고통을 멈출 수 있나요? 멈출 수 없죠? (청중: 잘 모르겠어요.) 멈출 수 없죠. (청중: 결가부좌로 앉는 것만으로도 아마 참을 수 있을 것 같아요...) 그 고통을 참을 수는 있지만, 고통을 멈출 수는 없죠. 아예 고통이 없는 상태를 말하는 거예요. 전혀 고통이 없는 상태. 손을 들어보세요. 전혀 고통이 없는 상태. (청중: 그런 경험은 없어요.)

You can go try. This sitting is kind of harmless. Go to a dentist. (Comment: I don't want to try it.) Okay. So why do I teach you how to deal with the leg pain? Because if you learn, if you're willing to learn how to deal with the leg pain, you'll reach a level where the pain can no longer affect you.

여러분이 경험할 수 있다면 좋겠지만, 이 좌선은 해롭지 않죠. 치과에 가서 시도해보세요. (청중: 시도하고 싶지 않아요.) 하하, 알겠습니다. 왜 제가 다리 통증을 다루는 방법을 가르쳐 드리냐면, 만약 여러분이 다리 통증을 다루는 방법을 배우기로 결심한다면, 결국 그 통증이 더 이상 여러분에게 영향을 미치지 않는 단계에 이를 수 있기 때문입니다.

You'll have no more pain at will. Why is that? You're able to stop the thought of pain from arising. You get that? That's why you have no pain. Yes. (Question: Do your legs go numb?) When I choose to, yes. (Question continues: Sitting like this.) But if the pain right now, the legs are numb, right? Can you stop, can you stop the numbness? (Question continues: Yeah, like pressure on the nerve, you know how it puts your foot to sleep?)

네, 맞습니다. 통증이 일어나는 생각을 멈출 수 있게 됩니다. 그래서 통증이 더 이상 존재하지 않는 거죠. (질문: 다리가 저리나요?) 네, 원할 때 그렇습니다. (질문 계속: 이렇게 앉으면요?) 그렇습니다. 다리가 저리면, 그 저림을 멈출 수 있나요? (질문 계속: 네, 신경에 압박을 주면 발이 저리죠?)

Yeah, yeah. Can you stop the numbness right now? And feel nothing? Then you still have thoughts. (Question continues: Well, that's why I wondered, do your legs fall asleep? Does that happen to you?) Oh no. My legs are hurting all the time. It's not only numb, it's hurting like hell sometimes. You see, that's exactly what I mean by in Buddhist concept.

네, 맞아요. 지금 그 저림을 멈출 수 있나요? 아무것도 느끼지 않을 정도로? 그러면 여전히 생각이 남아 있죠. (질문 계속: 아, 그래서 궁금한 게, 다리가 저려요? 그런 일이 있나요?) 아, 아니요. 제 다리는 항상 아파요. 저리는 것만이 아니라 때로는 정말 고통스러울 때도 있어요. 바로 이게 불교적 개념에서 말하는 것입니다.

We know that you reach, you meditate to the point where you stop any thought of pain or numbness from arising. That's what I'm talking about. If you can do that, then you can stop sexual desire. Understand? It's at will. So why does it go back to wisdom? If you can stop it, you can really stop it. Your wisdom

unfolds. And you see, oh, this is so wonderful.

우리는 명상하여 고통이나 저림에 대한 생각이 일어나는 것을 멈출 수 있는 지점에 도달한다는 것을 압니다. 바로 그것이 제가 말하는 것입니다. 만약 여러분이 그것을 할 수 있다면, 성적 욕망도 멈출 수 있습니다. 이해하시겠어요? 의지에 달려 있습니다. 왜 이게 다시 지혜로 돌아가냐면, 여러분이 그것을 멈출 수 있다면, 정말로 멈출 수 있습니다. 지혜가 펼쳐지고, 그러면서 아, 정말 멋지구나 하고 깨닫게 됩니다.

Why is it important? It's important because if you have the wisdom, you understand the state where you have no more, truly have no more sexual desire. Alright? That's called wisdom. Now, you go back to life. Now you can choose. Do I want to have sex or don't I? So you, at that level, your fluctuation is even smaller, but you still have all these fluctuations if you choose to. Wisdom is part of, is a fact that you choose not to do it.

왜 중요한가요? 중요한 이유는, 지혜가 있으면 더 이상 성적 욕망이 전혀 없다는 상태를 이해하게 되기 때문입니다. 알겠죠? 그것이 바로 지혜입니다. 이제 삶으로 돌아가세요. 이제 선택할 수 있습니다. 내가 성 관계를 가질지 말지, 내가 그것을 원할지 말지를. 그래서 그 수준에서는 여러분의 흔들림이 더 적지만, 여전히 그것을 선택한다면 모든 흔들림이 존재합니다. 지혜는 바로 그런 선택을 하지 않는다는 사실입니다.

Until you stop your thoughts of sexual desire, your thoughts of pain, you cannot choose. You think you have the choice, but you don't. Any questions about that? Is it clear? So you control your thoughts. Going back to the theme of today. You control your thoughts. For example, the legs hurt so much. If you choose to. You don't even do anything. You can choose to stop the pain. So you don't have to stretch your legs.

성적 욕망에 대한 생각이나 통증에 대한 생각을 멈추지 않으면, 선택할

수 없습니다. 선택할 수 있다고 생각할 수도 있지만, 사실은 그렇지 않습니다. 이에 대해 질문이 있나요? 이해가 되셨나요? 그렇다면, 다시 말하자면, 여러분은 자신의 생각을 조절해야 합니다. 오늘의 주제로 돌아가면, 바로 자신의 생각을 조절하는 것입니다. 예를 들어, 다리가 너무 아프다면, 그것을 선택할 수 있습니다. 아무것도 하지 않고, 그 고통을 멈출 수 있는 선택을 할 수 있습니다. 그러니 다리를 뺄 필요가 없습니다.

You don't have to get up. You don't have to rub it. You don't have to do anything. Because the pain stops. At will. Isn't it cool? It's very hard to do. Even though you have, you reach, let's say, the form realm from first Dhyana to fourth Dhyana, the sexual desire is non-existent. But it's latent. Again, it's underneath. Because that underneath part is a deeper level than you are aware of. You cannot access it. You cannot stop it. That's why it still hurts. When you reach down there, that's when you can stop the pain. Is it clear? Yes.

일어나지 않아도 됩니다. 문지르지도 않아도 됩니다. 아무것도 할 필요가 없습니다. 왜냐하면 고통이 멈추기 때문입니다. 그걸 원할 때 멈출 수 있다는 게 멋지지 않나요? 아주 힘든 일이지만요. 예를 들어, 여러분이 제1선부터 제4선까지의 형태의 세계를 도달한다고 해도, 성욕은 사라집니다. 하지만 그것은 잠재적입니다. 다시 말해, 그것은 여러분이 인식할 수 있는 것보다 더 깊은 수준에 있기 때문에 접근할 수 없고, 멈출 수 없습니다. 그래서 여전히 아픕니다. 그 깊은 부분에 도달하면, 그때 고통을 멈출 수 있습니다. 이해가 되시나요?

(Question: Master, I have a question and I have an opinion. About the concentration and meditation. According to my opinion, I think if I can meditate, we can analyze. If I have a problem, we can understand clearly. And other thing is we can analyze what is the question. For example, somebody else come to me asking and

blame to us. But I don't know about them. Then we can understand what is the situation. And we can react.

(질문: 스님, 질문이 있고 의견이 있습니다. 집중과 명상에 대해서요. 제 의견으로는, 명상을 할 수 있다면 문제를 더 명확히 이해하고 분석할 수 있다고 생각합니다. 예를 들어, 다른 사람이 저에게 와서 저를 비난할 때, 저는 그 사람에 대해 잘 모릅니다. 그런 상황에서 우리는 상황을 이해하고 분석할 수 있습니다. 그리고 그에 맞게 반응할 수 있습니다.)

And we can live without worries. Because I can understand what I am. Who I am. What is, I am.) So for example, for example, let me ask you something specific. Suppose the person comes to you and says, I want to give you my pain, my suffering. How do you handle that? He says, Master, I'm sick. I'm dying of cancer. I don't want to die. I want to give it to you. Why not? You're the Master. You're supposed to save people, save the world. Aren't you? Right?

우리는 걱정 없이 살 수 있습니다. 왜냐하면 내가 누구인지를 이해할 수 있기 때문입니다. 내가 누구인지, 내가 무엇인지를요. 예를 들어, 구체적으로 하나 물어보겠습니다. 어떤 사람이 와서 말합니다. "내 고통과 괴로움을 당신에게 주고 싶어요." 그럼 어떻게 처리하시겠습니까? 그 사람이 말하길, "스님, 저는 암에 걸려서 죽어가고 있어요. 죽고 싶지 않아요. 제 고통을 당신에게 주고 싶어요." 라고 합니다. 왜 안 되죠? 당신은 스님이잖아요. 사람들을 구하고 세상을 구해야 하는 사람 아닌가요?

That's the way, that's what our profession is. What are you going to do? He says, please go to another temple. I know a much better monk than I am. You know, he's much bigger. He's much wiser. Haha. What would you do? (Comment: I think we can ask, what is the reason?) Yes. He says, I want to live. I want to live.

So that I can continue to give away my, continue to devote my life to Buddhism. I'm a devout Buddhist. I've always helped the temple for the last 40 years of my life. Now I'm sick with cancer. 그게 바로 우리 직업이죠. 그럼 어떻게 하시겠습니까? 그러면 "다른 사찰로 가세요. 저는 제 자신보다 훨씬 더 나은 스님을 알고 있어요. 그분은 훨씬 더 크고, 훨씬 더 지혜로워요." 그러면 어떻게 하시겠습니까? (청중: 그 이유가 무엇인지 물어볼 수 있을 것 같아요.) 네, 맞습니다. 그가 말하길, "나는 살고 싶어요. 계속해서 제 삶을 불교에 바치고 싶어요. 저는 독실한 불자예요. 40년 동안 사찰을 도왔어요. 이제 암에 걸려서..."

My Master can't save me. So I came to ask my Master, can I give my cancer to you? He says, no you can't. I'm too important to Buddhism. You should go and see Bhante. Haha. What would you do? (Uhhmm...) Now he's thinking. (Comment: Because I don't think about that.). Ah. See, you don't think about it. That's exactly what I'm getting at. What would you do if you were Bhante?

제 스님은 저를 구할 수 없다고 말하며, 그래서 암을 당신에게 드려도 되냐고 묻는다면, 저는 "안 됩니다. 제 존재가 불교에서 너무 중요합니다. 다른 스님을 만나보세요."라고 말할 것입니다. 그럼 어떻게 하시겠습니까? (음...) 이제 생각하고 있군요. (청중: 그런 생각을 해본 적이 없어서요.) 아, 그렇죠. 바로 그게 제가 말하려는 포인트입니다. 만약 당신이 "반떼" 스님이면, 어떻게 하시겠습니까?

All of you wise people who have stopped pain and stopped thoughts already. What would you do? Yes. (Comment: Help them if they are requesting for help.) There's a place for help. Which place is that? He says, I need to live. I want to live. Yes, so what would you do? You raised your hand. What would you do?

이미 고통과 생각을 멈춘 지혜로운 여러분, 여러분은 무엇을 하시겠습니까? 네. (청중: 도움이 필요하다면 도와줘야지요.) 도움이 필요한 곳이 있습니다. 그곳은 어디인가요? 그는 '살아야 한다. 나는 살고 싶다.'고 말합니다. 그렇다면 무엇을 하시겠습니까? 손을 드셨습니다. 무엇을 하시겠습니까?"

(Comment: I was going to say something else. Not necessarily that answer. I don't have an answer. I'm so selfish that I would say I wouldn't help you and give my life.) No way. You say, no way. I'm not going to give you my life. Are you kidding me? I don't even know you. I respect you as a devout Buddhist. I'm not Buddhist. Get away from me. Leave me alone. Yes? What else would you do? (Comment: So if I were him, and i am not In a master state. If I'm not a master, I wouldn't be able to take the person's pain. As I am myself right now, I would tell them, that's your path. I can't take your pain. You have to deal with it. Not me. That's where it's at. I mean, I would do what I can to help the person.)

(청중: 저는 다른 말을 하려고 했어요. 반드시 그 대답이 아니라고. 저는 답이 없어요. 너무 이기적이라 제 인생을 주지 않겠다고 말할 것 같아요.) 안 돼요. 질문자는 이렇게 말하죠, "안 돼. 나는 내 인생을 줄 수 없다. 농담하는거냐. 나는 당신을 모르겠다. 당신을 존경하긴 하지만, 나는 불교인이 아니다. 나에게서 떨어져라. 나를 뱉뉘라. 네? 그럼 다른 방법은 무엇인가요? (청중: 만약 제가 그 사람이라면, 저는 스님이 아니에요. 내가 스님이 아니면 그 사람의 고통을 받아들일 수 없어요. 지금 나는 나 자신이니깐 그 사람에게 이렇게 말할 거예요. '그건 당신의 길이에요. 나는 당신의 고통을 받아줄 수 없어요. 그건 당신이 해결해야 할 문제지, 내가 할 문제가 아니에요.' 그뿐이에요. 물론 내가 할 수 있는 만큼 그 사람을 돕겠지만요.)

And what if you were a monk like him? Who supposedly is there

to help others. What would you do? (Comment: I don't know what a monk's supposed to do, so...) But you see, people would do it to you. If you say, I'm going to be a monk. I want to save the world. I want to save, I want to help living beings. They say, okay, help me. Here's my cancer. Take it from me, please. What are you going to do?

그리고 만약 당신이 그와 같은 스님이라면, 다른 사람들을 돕기 위해 존재한다고 주장하는 스님이라면, 무엇을 하시겠습니까? (청중: 저는 스님이 원래 무엇을 해야 하는지 모르겠어요. 그래서...) 하지만 보세요, 사람들이 그렇게 할 거예요. 만약 여러분이 "나는 스님이 되겠다. 세상을 구하고 싶다. 나는 중생들을 돕고 싶다."라고 말하면, 그 사람들이 이렇게 말할 거예요. 좋아요. 그럼 나를 도와주세요. 여기 제 암이 있습니다. 제발 제게서 가져가 주세요. 여러분은 어떻게 하시겠습니까?

(Comment: You would deal with her karmic debts and probably not getting it to you, but you're going to be able as a monk, you're going to be able to somehow help in a way that you know without giving away your life or changing your life or something?)

(청중: 아마도 그러면 그녀의 업보를 다뤄야 할 것이고, 아마도 그게 당신에게 닿지는 않겠지만, 스님으로서 당신은 자신의 목숨을 주거나 변화를 주지 않고도 다른 방식으로 도와줄 수 있을 것 같은데요.)

(Comment boy: Are you supposed to take it?) Yes. You're supposed to help others. This is our profession. (Comment boy: But no, I mean, I help others also, but I'm not going to be able to do that. As a human being, I can't.) You're not willing to do that, you mean. (Comment boy continues: No, no, no. As a human being, I cannot take a person's cancer out of them. A doctor might be able to, but I can't. I'm always willing to help if I can to my limitations as a human being.)

(청중 남자: 그걸 받아야 하나요?) 네. 여러분이 다른 사람을 도와야 하는 겁니다. 이것이 우리의 직업입니다. (청중 남자: 아니요, 제 말은, 저도 다른 사람을 돕지만, 그건 할 수 없어요. 인간으로서 저는 할 수 없어요.) 그걸 할 준비가 되어 있지 않다는 뜻인가요? (청중 남자 계속: 아니요, 아니요. 인간으로서, 제가 다른 사람의 암을 빼낼 수는 없잖아요. 의사는 할 수 있는 능력이 있을지 몰라도, 저는 할 수 없어요. 저는 인간이니까, 제가 가진 한계 내에서 할 수 있는 한 돕고 싶습니다.)

If he says, if the patient says, I'm told that I can give it to you if you accept, it could save my life. What would you do? Now Bhante is thinking. He says, I would also have a lot of disciples. (Comment boy: If that were my role and that were my ability, I would do it, yes.) You would do it? Would you? Xian Jie, would you? (Comment XJ: Well, I'm also assuming that as a...) He says, I'm sorry, I don't have a lot of disciples, but I have to help master first.

그가 말하길, 환자가 이렇게 말하는 겁니다. "제가 당신에게 이걸(암을) 줄 수 있다고 들었어요. 만약 당신이 받으시면 제 생명을 구할 수 있을 거예요."라고 한다면, 당신은 무엇을 하겠습니까? 지금 반떼 스님은 생각 중입니다. 반떼 스님은 "저도 제자들이 많을 거예요."라고 말합니다. (청중 남자: 만약 그것이 제 역할이고 제 능력이라면, 할 거예요, 네.) 할 거예요? 하시겠습니까? 현계스님, 당신은요? (현계스님: 음, 그것이 제 역할이라면...) 그는 말합니다, "죄송합니다. 나는 제자는 많지 않지만, 우선 스승님부터 돕겠습니다."

(Comment XJ: I guess if you're at the level where you can do that, you should be strong enough that you can handle it. You can weather that. You can, you know, you can survive it quite better than them. I suppose. And like what might kill that person for you might just be, you know, a cold or something temporary.)

What do you think? Have you thought it through yet? What are you going to do? See the problem? You're thinking. He's thinking.

(현계스님: 제 생각에 만약 그 정도 수준에 이르면, 그런 일을 할 수 있을 만큼 강해져야 할 거예요. 그 문제를 건딜 수 있어야 하고, 잘 버틸 수 있을 거예요. 아마 그 사람을 죽게 할 수 있는 게, 당신에게는 감기처럼 일시적인 것일 수도 있겠죠.) 어떻게 생각하세요? 아직 고민해 보셨나요? 무엇을 하실 건가요? 이 문제가 이해되나요? 여러분들 생각하고 있고, 그도 생각하고 있습니다.

That's why he's hesitating. He's thinking. You're thinking. She's thinking. She's thinking. That woman here is avoiding me. She's thinking too. You're all thinking. That's why you have no wisdom. Is it clear? (Comment boy: No.) I gave you a problem and you think about it. (Comment boy: I gave questions back.) If you think, you have no wisdom. (Comment boy: I gave an answer.)

그래서 망설이고 있는 거예요. 그는 생각하고 있고, 당신도 생각하고 있고, 그녀도 생각하고 있습니다. 여기 있는 그 여자분도 나를 피하고 있어요. 그녀도 생각하고 있죠. 여러분 모두 생각하고 있습니다. 그래서 지혜가 없는 거예요. 이해가 되시죠? (청중-남자아이: 아니요.) 제가 문제를 드렸고, 여러분은 그것에 대해 생각하고 있어요. (청중-남자아이: 저는 질문을 되돌려 드렸습니다.) 생각을 한다면, 지혜가 없는 거예요. (청중-남자아이: 스님! 저는 답을 드렸습니다.)

You don't understand. That's all you have to think. My answer? I say, go to the DRBA. It's much better than me. I don't think. I pass the buck right away. See, he has to think. He has to, gee, I'm a monk. (Comment Bhante: inaudible) Yeah? What are you going to do? (Comment Bhante: His karma, it's his karma... inaudible) Here's what happens. This is the truth. If you allow him to give the cancer to you, you'll be sick like hell.

여러분은 이해하지 못하는 거예요. 여러분은 그것만 생각하면 됩니다. 내 대답은 뭘까요? 저는 이렇게 말합니다. DRBA로 가세요. 저보다 훨씬 나아요. 나는 생각하지 않고, 바로 책임을 떠넘깁니다. 보세요, 저 남자분은 생각해야만 합니다. 그는 "아, 나는 승려잖아."라고 생각해야만 해요. (청중-반테: 들리지 않음) 그래요? 그럼 어떻게 할 건가요? (청중-반테: 그의 업, 그의 업이죠... 들리지 않음) 이게 일어나는 일입니다. 이게 진리입니다. 만약 그가 당신에게 암을 주겠다고 한다면, 당신은 끔찍하게 아플 거예요.

You might even die. Just because of that thought. You say, yes, I accept. You'll be sick. And his sickness will lessen. And you taking on his karma. Any of you can do that. You can take on someone else's burden if you are sincere. You say, yes, I will suffer on your behalf. The sickness you take on is directly proportional to how sincere you are in wanting it.

아마 죽을 수도 있어요. 그 생각 하나 때문이에요. 여러분이 "네, 받아드립니다."라고 말하면, 아프게 될 거예요. 그리고 그의 병은 덜해질 거예요. 그리고 당신은 그의 업을 떠안게 될 거예요. 여러분 모두 그걸 할 수 있습니다. 진심으로 원하면 다른 사람의 짐을 떠안을 수 있어요. "네, 당신을 대신해서 내가 고통을 겪겠습니다."라고 말하면, 당신이 떠안는 병은 그 고통을 얼마나 진지하게 원하느냐에 비례합니다.

Meaning that if you said, yes, I feel sorry for you. I take it on for you. But in the back of your mind it says, but I still have a lot of disciples. And I still have a lot of responsibilities. I can't do that. I will take on some. The extent I'm able to. Then you'll be sick. Maybe you have a cold. Maybe you have an upset stomach.

그 말은, "네, 당신 일 유감이네요. 제가 당신을 대신해서 고통을 떠안겠습니다."라고 말하면서도, 마음속으로는 "하지만 나한테 많은 제자들이 있고, 많은 책임감이 있어요. 그래서 그 일을 할 수가 없어요. 나는

감당할 수 있는 만큼만 떠안겠습니다."라고 생각한다면, 당신은 아플 거예요. 어쩌면 감기나 배탈이 날 수도 있습니다.

Maybe you won't sleep very well. Or maybe you die. Maybe you will have cancer. If you're extremely sincere, he'll be cured and you will have his cancer. You die for him. But since you haven't stopped your thoughts, you will not be able to take on all his cancer. Because in the back of your mind, the bottom level of your thoughts, where you're not aware of, you say, oh, I shouldn't. And no one knows except you.

어쩌면 잠을 잘 못 잘 수도 있고, 아니면 죽을 수도 있습니다. 어쩌면 당신이 암에 걸릴 수도 있죠. 만약 정말로 진심으로 마음을 다한다면, 그는 치유될 것이고 당신은 그의 암을 떠안게 됩니다. 당신은 그를 위해 죽는 거죠. 그런데 아직 생각을 멈추지 못했다면, 그의 모든 암을 떠안지 못할 겁니다. 왜냐하면 마음속, 가장 깊은 곳에서, 자신도 모르게 "아, 그건 안 될 거야."라고 생각할 테니까요. 그건 오직 당신만이 아는 일입니다.

That's why you won't be as sick as he is. Is that clear? Because you're afraid. You're afraid to die yourself. This only you know. No one else knows. That's automatic. Because you think about it. This is what's stopping you. That's why you can't help. Because you're still attached to your own survival. To your own needs. I'm saying this because, for a reason.

그래서 여러분은 그 사람만큼 아프지는 않을 겁니다. 이해되나요? 왜냐하면 두려워하기 때문입니다. 자기 자신이 죽는 것이 두렵죠. 이건 오직 여러분만 아는 일입니다. 다른 사람은 모릅니다. 그건 자동적입니다. 왜냐하면 여러분이 그 일에 대해 생각하기 때문입니다. 이것이 바로 여러분을 멈추게 하는 것입니다. 그래서 도울 수 없습니다. 왜냐하면 아직 자신의 생존에, 자신의 필요성에 집착하고 있기 때문입니다. 제가 이렇게 말하는 데는 이유가 있습니다.

If you agree with my assessment so far, that you will not, most of you are not willing to take on all of it. Right? That's all your answers tell me. "It's not my problem". "Why do you give it to me?" "I'm not able to". "I can't". It's because you're attached to that ego. It says, you know, I'm important. I'm important. I can't take on this problem. I have other problems. I have more important problems I need to take care of. I need to do.

지금까지 제 평가에 동의하신다면, 대부분의 여러분은 전부 다 감당하려고 하지 않을 겁니다. 맞죠? 여러분의 답변이 바로 그것을 말해줍니다. "그건 내 문제가 아니야." "왜 나한테 그걸 주는 거지?" "나는 할 수 없어." "나는 못 해." 그 이유는 여러분이 자아에 집착하고 있기 때문입니다. "내가 중요해. 나는 중요해. 이 문제는 내가 감당할 수 없어. 나는 다른 문제들이 있어. 나는 더 중요한 문제들이 있어. 내가 처리해야 할 일이 있어."

If you are like that, then you will not be able to help that person as much as you think. You understand? On the path of cultivation, you develop more and more and more Samadhi power, concentration power, to the point where this hidden layer of your thoughts, You can reach it. You can say, okay, stop being so selfish.

만약 그렇게 생각한다면, 그 사람을 돕는 데 있어 여러분이 생각하는 만큼 도와줄 수 없을 겁니다. 이해하시겠어요? 수행의 길에서 여러분은 점점 더 많은 삼매력, 집중력을 발전시킵니다. 그러다 보면, 여러분의 생각의 숨은 층에 도달할 수 있게 됩니다. 그때는 "그렇게 이기적이지 말라"고 말할 수 있게 되죠.

Then you are much better able to go all out, all in, if you will. If you play poker. I see I have a poker player here. You don't? You don't? Or am I wrong? Or... I use everything I can think of. Even

including playing poker, or mahjong, if you ask a Chinese. You go all out. You hold nothing back. That's when you are able to help with everything you have.

그럼 여러분은 모든 것을 다 쏟아붓고, 전력투구할 수 있게 됩니다. 포커를 한다면, 전부 다 걸어야죠. 여기 포커를 하는 사람이 있나요? 없나요? 아니면 제가 잘못 말했나요? 뭐든지 다 써보려고 합니다. 포커나 마작을 예로 들 수 있는데, 중국 사람에게 물어보세요. 그들은 전부 다 걸고 나갑니다. 그렇게 해야만 여러분은 가진 모든 걸로 도울 수 있게 되는 거죠.

Totally, fully. Without regrets, without hesitation. Because right now, every time you help someone, you still hold something back and say, oh, this part you can't have. Please don't tell me you love someone to the point you are willing to give up your life for that person. No, you don't. Because you don't have wisdom yet. (Question: Well, what if you have the willingness and you don't have the wisdom? I going to speak for myself and I'm sorry, I'm crying.)

완전히, 전력으로. 후회 없이, 망설임 없이. 지금 여러분은 누군가를 도울 때마다, 여전히 뭔가를 남겨두고, "이 부분은 네가 가질 수 없어요"라고 생각합니다. 그러니까, 누군가를 사랑한다고 말하면서 그 사람을 위해 자신의 목숨을 바칠 준비가 되어 있다고 말하지 마세요. 아니요, 그렇지 않습니다. 왜냐하면 아직 여러분에게는 지혜가 없기 때문입니다. (질문: 만약 내가 그 의지가 있지만 지혜가 없다면 어떻게 되나요? 저는 제 자신을 얘기할게요. 미안하지만, 저는 지금 울고 있습니다.)

I'm sorry. I touch a very soft spot for you. I have a way of doing that. I don't know why. (Question continues: But it's not a problem because I know that I want to learn more about it. I have someone that cries for help without being able to communicate. And never had the opportunity to learn to

communicate. And I would be willing to give my life for her to change it because I'm more than...) No. That's not a wise thing to do. That's not wisdom. You give your life to her, then who's going to take care of your husband and your daughter? The other children? Hmm?

미안합니다. 제가 당신에게 아주 민감한 부분을 건드린 것 같네요. 전 이상하게 그런 식이네요. 웬지 모르겠지만요. (질문 계속: 하지만 그건 문제가 아니에요. 왜냐하면 더 배우고 싶다는 걸 알기 때문이에요. 저는 말을 할 수 없는 채 도움을 요청하는 사람을 알고 있습니다. 그리고 그 사람이 의사소통을 배울 기회가 없었어요. 저는 그녀가 변할 수 있도록 제 목숨을 바칠 준비가 되어 있어요, 왜냐하면 저는 그녀를 위해서...) 아니요. 그건 지혜로운 일이 아니에요. 그건 지혜가 아니에요. 당신이 그녀에게 목숨을 바친다면, 그럼 누가 당신의 남편과 딸, 다른 자녀들을 돌볼까요? 응?

That's not wisdom. You can't. You know, if that guy comes, I do exactly the same as Bante would do. I say, No. I'm not willing to help you. I'm sorry. Now I understand it. Now I thought about it. I said no way. No way. Why? Because if I help you, how am I going to help the rest of the people? Right? I have work to do. I have commitments. I can't just afford to give everything I have to the first person that comes along. Including my life.

그건 지혜로운 일이 아니에요. 당신은 그렇게 할 수 없어요. 만약 그 사람이 온다면, 저는 반테 스님처럼 똑같이 할 거예요. 이렇게 말할 거예요, "안 됩니다. 도와줄 수 없습니다. 미안합니다." 이제 이해해요. 이제 생각해봤어요. 저는 이렇게 말할 거예요, "절대 안 돼요. 절대 안 돼요." 왜냐하면 제가 당신을 도와준다면, 나머지 사람들을 어떻게 도울 수 있겠어요? 그렇죠? 저는 해야 할 일이 있어요. 맡은 일이 있어요. 모든 것을 처음 만나는 사람에게 다 바칠 수는 없어요. 제 목숨까지 포함해서.

Because before I got to this point, I made commitments to others already. Is it clear? So what are you? Whimsical? You make commitments and you back out on the spur of the moment? Are you that kind of person? You have no wisdom whatsoever. That's how I would back out of it. I say please go to...

저는 이 지점에 도달하기 전에 이미 다른 사람들에게 약속을 했어요. 이해가 되나요? 그러면 당신은 무엇인가요? 변덕스러운 사람인가요? 약속을 하고 순간적으로 그 약속을 취소하는 사람인가요? 그런 사람은 아니죠? 지혜가 전혀 없는 사람입니다. 그게 바로 제가 뒤로 물러서는 방법입니다. 저는 이렇게 말할 거예요, "저기로 가세요..."

Maybe they have no commitments over there. But I do. I'm being truthful. I will help you to a certain level, but I will not give up my life for you. You see. Now he's smiling. He's worried. He says , oh my God. Oh my God. I would have to give up my life too? That's wisdom.

아마 그곳에는 약속해줄 수 없을 거예요. 하지만 저는 합니다. 저는 진실을 말하고 있는 거예요. 저는 여러분을 일정 수준까지 도와줄 수 있지만, 대신 제 목숨을 바치지 않는 거예요. 이해가 되시죠? 이제 그가 웃고 있어요. 그는 걱정하고 있어요. "오, 신이여. 제 목숨도 바쳐야 하나요?"라고 말하고 있어요. 그게 바로 지혜입니다.

(Comment: It's a moralistic question.) No, no. It's wisdom. Question of wisdom. Even if you're able and willing to give up your life for it, should you? That's a different aspect you have to examine before you commit to it. Am I correct? Yes. You develop the ability to give up your life at will to help someone.

(청중: 그건 도덕적인 질문이군요.) 아니요, 아니요. 그건 지혜의 문제입니다. 당신이 목숨을 바칠 수 있고 바칠 의지가 있다 해도, 그렇게 해야 할까요? 그것은 당신이 그것을 결단하기 전에 반드시 살펴봐야

할 다른 측면입니다. 맞나요? 네, 맞습니다. 누군가를 돕기 위해 자신의 목숨을 기꺼이 바칠 수 있는 능력을 기르는 것이죠.

But should you every single time? If you're able to have the ability to give up your life to help someone, then you also must have the wisdom to use that decision properly. Correct? You're hesitating... You're fighting me because you have no wisdom whatsoever. When you are faced with that decision?, right? You say, let me think about it. No, I'm not sure I can. Yes, you can. If you're able to. But you shouldn't. And sometimes you should.

하지만 매번 그렇게 해야 할까요? 만약 누군가를 돕기 위해 목숨을 바칠 수 있는 능력을 갖춘다면, 그 결정을 적절히 사용할 수 있는 지혜도 함께 가져야 합니다. 맞죠? 당신은 지금 망설이고 있어요... 저와 싸우고 있어요, 전혀 지혜가 없기 때문입니다. 그 결정을 내리게 되었을 때, 맞죠? 당신은 말하죠, "생각해볼게요. 잘 모르겠어요." 아니요, 할 수 있습니다. 만약 당신이 할 수 있다면, 하지만 그렇게 하면 안 됩니다. 그리고 때때로 그렇게 해야 합니다.

That's wisdom. Wisdom is to make the right decisions to solve the problem. I may ask you this. If you're willing to give up your life for your mother. Now she's looking at me. I'm changing my guinea pigs. Haha. So to share the burden. I'm not going to burden one person alone.

그것이 지혜입니다. 지혜는 문제를 해결하기 위한 올바른 결정을 내리는 것입니다. 이 질문을 드리겠습니다. 만약 당신이 어머니를 위해 목숨을 바칠 준비가 되어 있다면, 이제 그녀가 저를 보고 있습니다. 이제 제가 실험용 동물의 대상을 바꾸고 있네요. 하하. 짐을 나누는 거죠. 저는 한 사람에게만 부담을 주지 않겠습니다.

Let's say you are prepared to give your life to help your mother. Should you? I'm asking you right now. For example, your mother

is down with an incurable disease. A terminal disease. I'm asking all of you now. Your mother is down with an incurable disease. She's going to die. And your mother is only 50. It's not like she's 93 years old. Where she doesn't have much longer to live. I'm asking you now. The young one. Unattached. Almost attached.

만약 어머니를 돕기 위해 목숨을 바칠 준비가 되어 있다면, 그렇게 해야 할까요? 지금 제가 묻고 있습니다. 예를 들어, 어머니가 치료할 수 없는 병에 걸렸고, 말기 병에 걸렸다고 가정해 봅시다. 이제 여러분 모두에게 묻고 있습니다. 어머니가 치료할 수 없는 병에 걸렸습니다. 죽을 것입니다. 그리고 어머니는 겨우 50세입니다. 93세가 아니라서 얼마 남지 않은 시간이 아니죠. 저는 지금 묻고 있습니다. 젊은 여러분, 아직은 집착이 적고 거의 집착이 없는 상태에서.

Let me put it that way. Almost entrapped. I'm asking you. Are you prepared to give your life to save her life? Think about it. How about the rest of you? Are you prepared to give your life for your mother? No. How about you? No? Three no's. How about you? One remaining woman in the class today. (Comment: If she asked me, than yeah, but she wouldn't ask me that.)

이렇게 말해 보죠. 거의 함정에 빠져 있는 상태로. 제가 여러분에게 묻고 있습니다. 어머니의 생명을 구하기 위해 목숨을 바칠 준비가 되어 있나요? 한 번 생각해 보세요. 다른 분들은요? 어머니를 위해 목숨을 바칠 준비가 되어 있습니까? 아니요? 그럼, 당신은요? 아니요? 세 명은 아니라고 답했네요. 그럼, 오늘 수업에 남은 한 분은요? (청중: 만약 어머니가 저에게 물으신다면, 네, 하지만 어머니가 저에게 그런 질문을 하시지는 않겠죠.)

But if she asked you, would you give up your life? (Comment: If she really asked me, yeah.) You would give up your life. Would you give up your life to save your mother? (Comment: Umm, maybe..) See. Haha. Maybe. The man says. You see, all the

women, you know, have made up their mind. This man here is undecided. How about you, Bhante? Are you willing to give up your life for your mother? (Comment Bhante: inaudible)

하지만 어머니가 묻는다면, 목숨을 바치겠습니까? (청중: 정말 묻는다면, 네.) 목숨을 바치겠습니까? 어머니를 구하기 위해? (청중: 음, 아마도...) 보세요. 아마도 그렇다고 하네요. 하하. 보세요. 모든 여성들은 이미 결정을 내렸어요. 이 남자는 아직 결정을 내리지 못했네요. 그럼, 반테 스님은요? 어머니를 위해 목숨을 바칠 준비가 되어 있습니까? (반테스님: 들리지 않음)

You can't? What do you mean you can't? Are you prepared to give your life for your mother? You take on her cancer. Are you prepared to? Are you prepared to... You're so selfish... Haha. (Comment Bhante: I can give, But my mother hasn't asked me.) Would you give it? Oh, wait. I have five minutes left. I know, I would love to discuss this. And we may have to come back next week and talk about this. Because it's not going to be resolved in a few minutes.

할 수 없다고요? 무슨 뜻인가요, 할 수 없다는 건? 어머니를 위해 목숨을 바칠 준비가 되어 있나요? 어머니의 암을 내가 대신 지겠다고요. 준비가 되어 있나요? 준비가 되어 있나요? 너무 이기적이네요... 하하. (반테: 저는 줄 수 있지만, 어머니가 아직 저에게 묻지 않으셨어요.) 줄 수 있나요? 아, 잠깐만요. 5분밖에 남지 않았네요. 알겠어요, 이 이야기를 나누고 싶지만, 아마도 다음 주에 다시 이 얘기를 해야 할 것 같아요. 왜냐하면 몇 분 안에 해결될 문제가 아니니까요.

(Comment Bhante: inaudible) Let me put it this way. The two of you. Suppose. Your teacher asks you to give your life to save him. He says, I have important work to do. And I don't want to die. I can't die yet. If I die, you guys can't do it. Are you prepared to give your life for your teachers? (Comment Bhante: I would like

to, but how to do it? Would be my question.)

(반테스님: 안들림) 이렇게 묻겠습니다. 두 분, 만약 선생님께서 당신들에게 자신의 목숨을 바쳐 자신을 구하라고 요청하신다면, "나는 중요한 일이 있어. 죽고 싶지 않아. 내가 죽으면 너희가 할 수 없을 거야."라고 말씀하신다면, 선생님을 위해 목숨을 바칠 준비가 되어 있나요? (반테: 하고는 싶지만, 어떻게 하는 건지 모르겠어요. 그게 제 질문이에요.)

It doesn't matter. He says, I have a way. I haven't taught you yet. I want to have, if I want to live longer, I take your life. Would you? See, he's thinking. See what I mean? When you think, he's right here. That's the proof you haven't stopped your thinking yet. (Comment Lady: With preparation. I would be willing to do it. But I'm not prepared.) (Question: Master, I have a question. I think, some things we can't give. A lot of things we can't give...)

상관없습니다. 그는 말합니다, "내가 방법이 있어. 아직 너희에게 가르쳐주지 않았어. 만약 내가 더 오래 살고 싶다면, 나는 너희의 목숨을 가져야 해." 그러면 당신은 어떻게 하겠습니까? 보세요, 그는 생각하고 있어요. 그게 바로 제가 말하는 거예요. 생각을 한다는 것은 아직 생각을 멈추지 않았다는 증거입니다. (여자 청중: 준비가 되면 할 수 있겠지만, 준비가 안 되었어요.) (질문: 스님, 질문이 있습니다. 어떤 것들은 우리가 줄 수 없는 것들이 있는 것 같아요. 우리가 줄 수 없는 많은 것들이 있다고 생각해요...)

It doesn't matter. I don't care what you think. It doesn't matter what you know. I'm telling you that. Your teacher. The situation is, your teacher says, I have a way. That if you die for me, I can live. Are you willing to? (Comment Bhante: I don't know..) Of course, you don't know about it. I haven't taught you yet. Comment Bhante: I don't know what is the way.) Yes. But there is a way. Comment Bhante: I don't know a way. Firstly...)

그건 상관없습니다. 나는 당신이 어떻게 생각하는지 신경 쓰지 않습니다. 당신이 무엇을 아는지 상관없습니다. 제가 여러분에게 말하는 것입니다. 당신의 스님이 말합니다. "내가 방법이 있어. 만약 네가 나를 위해 죽으면, 나는 살 수 있어." 그러면 여러분은 그럴 준비가 되어 있나요? (청중-반테: 모르겠어요...) 물론, 여러분은 알지 못합니다. 나는 아직 여러분에게 가르쳐주지 않았습니다. (청중-반테: 그 방법이 뭔지 모르겠어요.) 맞아요. 하지만 방법이 있습니다. (청중-반테: 저는 우선 그 방법을 모르겠어요.)

I know. It's good enough. Suppose I'm your teacher. I say, I know. I know a way. I need your life. (Comment Bhante: Firstly, I ask, please can you explain what is the way?) What's the point? What's the point, I explain it to you, you're going to die anyway. Haha. You see? He's not willing to. (Comment Bhante: inaudible) Because in your life, you haven't faced the matters of life and death often enough.

압니다. 그거면 충분해요. 내가 당신의 스승이라고 가정해봅시다. 그런데 내가 이렇게 말하는거예요. "나는 방법을 알아. 나는 네 목숨이 필요해." (청중-반테: 우선, 저에게 방법이 무엇인지 설명해 주세요.) 그게 무슨 의미인가요? 내가 그것을 설명한다고 해도, 어차피 당신은 죽을 텐데요. 하하. 알겠죠? 그는 그럴 준비가 안 되어 있습니다. (청중-반테: 잘 들리지 않음) 왜냐하면, 당신은 살면서, 아직 생사에 관한 문제를 충분히 자주 마주해보지 못했기 때문입니다.

Every time you face the situation of life and death, you have to decide. How are you going to deal with it? I know you guys are sheltered. You folks are sheltered. You say, oh my life, I'm full of life. So much to look forward to. More people I can fall in love with and get married to. All these handsome young men out there, these wonderful men out there, I can make so happy. And so on. You still have, umm.

매번 생사에 직면할 때마다, 당신은 결정해야 합니다. 어떻게 다뤄야 할지 말이죠. 내 생각엔 여러분이 너무 보호받고 자랐다고 봅니다. 여러분들은 보호받고 살았어요. "아, 내 인생은 아직 살아 있을 가치가 많아. 기대할 것이 너무 많아. 더 많은 사람들과 사랑에 빠지고 결혼할 수도 있고, 밖에 멋진 젊은 남자들이 있잖아. 나는 그들을 행복하게 만들 수 있을 거야." 그런 생각을 할 수 있을 겁니다. 아직도 많은 것들이 남아있죠.

You are so sheltered, but you know there are a lot of people out there who are facing with a life and death situation. They're very sick. They're very desperate. Not in this country. This country is very few, far and few in between. But you know, you go to, for example, in Africa, you go to Vietnam, you go to China, you have a lot of these people who are so poor, who are so desperate.

여러분은 너무 많이 보호받고 있는 상태에 있지만, 사실 세상에는 생과사의 문제에 직면한 사람들이 많이 있습니다. 그들은 매우 아프고, 매우 절박한 상황에 있습니다. 이 나라에서는 그런 사람들이 드물지만, 예를 들어 아프리카나 베트남, 중국 같은 나라에서는 그런 사람들이 많이 있습니다. 너무 가난하고, 너무 절박한 사람들이 많죠.

They have nothing to look forward to. You know, I saw a picture of a child in Ethiopia. She's like skin and bones. And you know, she's yearning for something to eat. Because she's so hungry. It hurts so much when there's no food in your stomach. Do you know that? Do you know how much it hurts when you have nothing in your stomach for days on end? Do you know how it feels? I do. It hurts so much.

그 사람들은 아무것도 기대할 것이 없습니다. 제가 에티오피아에서 한 아이의 사진을 봤습니다. 그 아이는 뼈와 살만 남아 있는 상태였고, 먹을 것을 갈망하고 있었습니다. 배고파서 아무것도 없을 때, 얼마나 아

픈지 아시나요? 며칠 동안 배에 아무것도 없을 때, 그 고통이 얼마나 큰지 아세요? 저는 그 느낌을 압니다. 정말 아프죠.

And all she wants is a little bit of food. And if she doesn't get that food, she will die. See, we are so sheltered. You are so sheltered. You don't have to face with these real life situations where people are so sick. They want to live. It's not until you face the situation that you have some real wisdom. Wisdom arises from, you learn to deal with situations you can't solve. When you find a way to solve it, that's when you acquire wisdom.

그리고 그 아이가 원하는 것은 조금의 음식입니다. 그 음식을 얻지 못하면, 죽을 것입니다. 우리는 너무나 보호 속에 살고 있습니다. 너무나 많이 보호받고 있습니다. 그런 진짜 인생의 상황, 사람들이 너무 아파서 살아가고 싶어하는 상황을 마주할 필요가 없습니다. 그런 상황을 맞닥뜨리기 전에는 진정한 지혜를 얻을 수 없습니다. 지혜는 해결할 수 없는 상황을 다루는 법을 배우면서 생깁니다. 그것을 해결할 방법을 찾을 때, 그때 비로소 지혜를 얻는 것입니다.

Now you can do things that you could not before. It's called wisdom. And you do that by meditating. Yes. (Question lady: What's the difference between rationalizing something and using wisdom? What's the difference?) What's the difference? Wisdom is that you know exactly what to do without thinking. (Question: Is that a kind of intuition?)

이제 이전에는 할 수 없었던 일을 할 수 있습니다. 그것이 바로 지혜입니다. 그것은 명상을 통해 이루어집니다. 네. (질문: 무언가를 합리화하는 것과 지혜를 사용하는 것의 차이점은 무엇인가요?) 차이점이 무엇인가요? 지혜는 생각 없이 정확히 무엇을 해야 할지 아는 것입니다. (질문: 그것이 일종의 직관인가요?)

It's intuition. What you call intuition. What you women call

intuition. What we men call, I don't know what we men call it. We don't, we think intuition is a female thing. (Comment: Is it gut feeling?) Yeah, gut feeling. My gut feeling tells me, the men would say. But women says my instinct, my intuition tells me, and so and so.

그것이 바로 직관입니다. 직관이라고 부르는 그것이죠. 우리가 남자들은 직관을 여성적인 것으로 생각하는데, 그렇지 않나요? (청중: 그게 제 뱃속 느낌인가요?) 네, 뱃속 느낌(gut feeling)입니다. 남자들은 이렇게 말하죠, "내 뱃속 느낌이 말해준다"라고. 하지만 여성들은 "내 본능, 내 직관이 말해준다"고 하죠.

You know, it's the same exact thing. It's no thinking. You just feel it's right, or you feel it's wrong. And, um, this is something you lose when you go to school. You lose your intuition. Ask the young lady there, she will remain nameless. The more you go to school, the more you lose your intuition. Because, the school requires you to rely on your analytical skills. It has to be logical. You have to build a case for it. That's rationalizing.

그게 똑같은 것입니다. 생각하지 않는 거죠. 그냥 맞다고 느끼거나, 틀렸다고 느끼는 거예요. 그리고, 이걸 학교에 가면 잃게 되는 것이죠. 직관을 잃게 됩니다. 저 자리에 있는 젊은 여성에게 물어보세요, 이름은 밝히지 않겠습니다만. 학교에 갈수록 직관을 더 많이 잃게 됩니다. 왜냐하면 학교는 분석적인 능력에 의존하도록 요구하기 때문이에요. 그것은 반드시 논리적이어야 합니다. 그에 대한 논거를 마련해야 하죠. 그게 바로 합리화하는 것입니다.

Rationalizing is a form of confusion. If you ask a true, the purist, the Chan purist, he says, you rationalize, then you lose your clarity of mind. You lose your ability to see what's behind the scene. Rationalization is a top, top level. The instinct is much lower. It's 2 different modes. If you say, let me think about it,

you're rationalizing, then you lose your clarity of mind. Yes.

합리화는 혼란의 한 형태입니다. 진정한 선 수행자, 순선 수행자에게 묻는다면, 이렇게 말할 것입니다. "합리화하면, 마음의 청정함을 잃게 된다. 무대 뒤에서 일어나고 있는 것을 볼 수 있는 능력을 잃게 된다." 합리화는 아주 꼭대기 수준입니다. 본능은 훨씬 더 밑에 있습니다. 두 가지는 전혀 다른 방식입니다. "잠깐 생각해보겠다"고 말하는 순간, 합리화하고 있는 것이고, 그러면 마음의 맑음을 잃게 됩니다. 네.

(Question: I was wondering on a practical level, like how do we work on reducing thinking? Like I notice as I'm going through the day, and I'm trying to juggle all these different tasks to do, I'm not necessarily aware of what I'm thinking, but I notice like I'll stop and I'll hesitate, and I'll not be functioning efficiently, because I'm basically thinking about like what to do, what should I be doing, or how to do it best. But I'm like not really aware of thinking per se, or what I'm thinking. I'm just aware that I'm kind of like hesitant.)

(질문: 실용적인 차원에서, 어떻게 생각을 줄일 수 있을지 궁금합니다. 하루 동안 여러 가지 일을 하려고 할 때, 무엇을 생각하는지 정확히 알지는 못하지만, 가끔 멈추고 주저하면서 비효율적으로 기능하고 있다는 것을 알게 됩니다. 왜냐하면 기본적으로 '뭘 해야 하지?', '어떻게 해야 잘 할 수 있을까?' 이런 생각을 하고 있기 때문입니다. 그런데 저는 그 생각들이 무엇인지, 또는 무엇을 생각하는지 잘 인식하지 못하고 있습니다. 그냥 제가 약간 주저하고 있다는 것을 느끼고 있을 뿐입니다.)

I have a few more minutes, and then we close it out. So you see, what's the difference between your instinct, gut feeling, or intuition, and rationalization? They're contradictory. They get into each other's way. You cannot have one, you cannot have both of them at the same time. So, what happens is that the wise people instinctively know what to do. He says, yes, I'm willing to give up

my life for you, because it's the right thing to do. And then you find a way to do it.

몇 분 더 남았는데, 그 후에 마무리하겠습니다. 그러니까, 본능, 직감, 또는 직관과 합리화 사이의 차이가 무엇인지 아나요? 서로 모순됩니다. 서로 방해가 됩니다. 동시에 두 가지를 가질 수 없습니다. 그래서 현명한 사람들은 본능적으로 무엇을 해야 할지 압니다. 현명한 사람은 이렇게 말합니다. "네, 당신을 위해 제 생명을 내놓겠습니다. 그것이 옳은 일이기 때문입니다." 그리고 나서 그 일을 실행할 방법을 찾습니다.

You don't think. Because if you think, you will not do it. So, once you know what's right and wrong, okay, what's the proper course of action, that's when you rationalize for yourself, and for others. That's when you get more people to do it with you. It's called wisdom. It's called teaching. Teaching is to help you rationalize your decisions. And this is where you learn, as part of your wisdom, is you learn, as you understand more, you need to develop the ability to help people rationalize why you should be that way. You understand?

생각하지 마세요. 생각하면, 그 일을 하지 않을 것이기 때문입니다. 그래서 옳고 그름을 알게 되면, 적절한 행동이 무엇인지를 알게 됩니다. 그때 비로소 자신과 다른 사람들을 위해 합리화하기 시작합니다. 그것이 바로 지혜입니다. 그것이 바로 가르침입니다. 가르침은 당신이 내린 결정을 합리화할 수 있도록 돕는 것입니다. 그리고 이것이 바로 지혜의 일부로, 더 많이 이해할수록 사람들에게 왜 그렇게 해야 하는지 합리화하는 방법을 개발해야 한다는 것입니다. 이해했나요?

So you can learn to rationalize yourself so that people can understand why it's better that way. Does it make sense? So rationalization is a form of connection, allows you to connect with others at the level that they can understand. That's it. And the wise people learn, develop the ability to do it effectively, so that

they don't lose the connection with others. There's a difference between going off into the wilderness and meditate, and living here in society and meditate.

그래서 여러분은 스스로를 합리화하는 방법을 배울 수 있습니다. 그렇게 함으로써 사람들이 왜 그것이 더 나은 방식인지 이해할 수 있게 됩니다. 이해가 되나요? 그래서 합리화는 일종의 연결의 형태입니다. 그것은 다른 사람들이 이해할 수 있는 수준에서 그들과 연결할 수 있게 해줍니다. 그게 전부입니다. 그리고 지혜로운 사람들은 그것을 효과적으로 할 수 있는 능력을 개발하여, 다른 사람들과의 연결을 잃지 않도록 합니다. 그리고 명상하기 위해 외딴 곳으로 가는 것과, 사회에서 살아가며 명상하는 것 사이에는 차이가 있습니다.

In society we need to learn, develop the ability to connect with others, to help rationalize, to learn how to rationalize ourselves, to help others learn how to better rationalize themselves. When you're out there in the wilderness by yourself, you don't have that ability. Yes.

사회에서는 다른 사람들과 연결하는 능력을 배우고, 합리화하는 방법을 배우고, 자신을 합리화하는 방법을 배우며, 다른 사람들이 자신을 더 잘 합리화할 수 있도록 돕는 방법을 배워야 합니다. 하지만 외딴 곳에서 혼자 있을 때는 그런 능력을 갖추지 못합니다. 네.

(Comment Venerable: I'm not sure if rationalize is the right word because it has a particular connotation of actually being almost an irrational thing to do. Rationalize usually means, i think what it means, like be rational or use logic to convince somebody or argue to support your case. Because rationalize usually means like, you do something which is often stupid and the wrong thing. And you come up with a false story in your mind to justify it. Almost means, i justify. I think it's just not the exact right word... Does that make sense to you? But what you basically mean is use

reasoning to support your case, in a sound and valid way.)

(청중비구: '합리화'가 맞는 단어인지 잘 모르겠어요. 왜냐하면 그것은 거의 비합리적인 일을 하는 것과 같은 의미를 갖는 경향이 있기 때문입니다. '합리화'는 보통 논리적으로 누군가를 설득하거나 자신을 옹호하기 위해 무엇인가를 하는 것처럼 이해됩니다. '합리화'는 종종 어리석고 잘못된 일을 하면서, 그 일을 정당화하려고 잘못된 이야기를 떠올리는 것과 관련이 있습니다. 거의 '자기 정당화'처럼 느껴지죠. 제 생각에는 이 단어가 정확히 맞는 단어는 아닌 것 같습니다. 이해되시죠? 하지만 본인이 말하려는 것은, 자신의 주장을 타당하고 이성적인 방식으로 논리적으로 뒷받침하는 것이라는 거죠.)

Yes. That's rationalization, it's no different. It's the same exact thing. It's only because you don't know how to do it yet. That's why you are still... (Comment venerable: inaudible) Okay. Don't worry about it. If you practice someday you will. You will learn how to rationalize better.

네, 그것이 합리화입니다. 전혀 다르지 않습니다. 정확히 같은 것입니다. 아직 그것을 어떻게 해야 할지 모르기 때문에 그런 거죠. 그래서 아직... (청중비구: 들리지 않음) 괜찮습니다. 걱정하지 마세요. 연습하면 언젠가는 할 수 있게 될 거예요. 더 잘 합리화하는 방법을 배우게 될 겁니다.

택법안 The Dharma Selecting Eye

(스승님의 5가지 자질)

2013.08.03.

<https://youtube.com/watch?v=HWmQO8DUmvc>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안스님, 완료 250315

**

Good morning everyone. One of the fundamentals of cultivation is

to develop, what my late Chinese teacher said, the Dharma Selecting Eye. Dharma Selecting Eye meaning what? When you engage in any kind of spiritual practice, you must be able to spot and recognize, if you are adopting the proper technique, the proper approach.

좋은 아침입니다, 여러분. 수행의 기반 중 하나는, 제 고인이 되신 중국인 스승님이 말씀하신 바에 따르면, "법을 선택하는 눈"을 기르는 것입니다. "법을 선택하는 눈(택법안)"이란 무엇일까요? 어떤 영적인 수행을 하든지, 바른 수행 방법과 접근 방식을 채택하고 있는지 알아보고 식별할 수 있어야 한다는 뜻입니다.

Because if you select the wrong approach, if you select the wrong methodology, you will go astray. You will not reach your destination. And so that is the first thing you do when you learn meditation or you learn tantras or you learn anything at all. You need to be able to recognize and, yeah, that's the proper thing to do. That's the proper approach.

왜냐하면 잘못된 접근법을 선택하고, 잘못된 방법론을 선택하면 길을 잃게 되기 때문입니다. 목적지에 도달하지 못할 것입니다. 그래서 명상을 배우거나 탄트라를 배우거나 어떤 것이든 배울 때 가장 먼저 해야 할 일은 그것이 올바른 것인지 인식하는 것입니다. "그래, 이게 올바른 방법이야. 이게 올바른 접근법이야." 라고요.

If it is proper, then follow it pursue it. If it's not proper then, don't do it. It's not worth it. That's very important. And, so what is the Dharma Selecting Eye? How do you develop it? How do you think? How can you recognize it's a proper Dharma? It's a proper? Yes, Shana. (Comment: Ask the Master.) What?.

만약 올바른 것이라면 따라가고 추구해야 합니다. 하지만 올바르지 않다면 하지 마세요. 그럴 가치가 없습니다. 이건 매우 중요한 일입니다.

그렇다면 '택법안(擇法眼)'이란 무엇일까요? 어떻게 개발할 수 있을까요? 어떻게 생각해야 할까요? 어떻게 올바른 법인지 알아볼 수 있을까요? 올바른 것인지 어떻게 알 수 있을까요? 네, 샤나. (샤나: 스승님께 물어봐요.) 뭐라고요?

Ask the Master. Very good. What if the Master does not know? What is your answer? (Comment Shana: Wait until he is available) Wait until what? Wait until he's available. No. What if the Master, the teacher you ask, doesn't really know? What if he doesn't know? How can you be sure your teacher knows? That's a problem we all have. Unlike you, when you only come to the temple once a week. If you're lucky. If we are lucky.

스승님께 여쭙보라고요? 아주 좋습니다. 그런데 스승님이 모른다면 어떻게 하겠습니까? 당신의 답은 무엇입니까? (샤나: 그분이 시간이 될 때까지 기다리죠.) 기다린다고요? 무엇을 기다린다는 거죠? 그분이 시간이 될 때까지 기다려요? 아니죠. 만약 당신이 물어보는 그 스승님, 당신의 선생님이 정말 모른다면요? 만약 모른다면요? 스승님이 정말 알고 있다는 것을 어떻게 확신할 수 있습니까? 이건 우리 모두가 겪는 문제입니다. 당신과는 달리, 당신이 사찰에 일주일에 한 번밖에 오지 않으면, 그것도 운이 좋을 때나 말이죠. 운이 좋다면요.

Excuse me... For us, we devote our lives, the left-home people, we devote our lives to pursue this path. How do we know it's the right one? (Comment Shana: We don't) How do we know? Bhante.. How do you know It's the right path? Oh boy. I'm really forcing the Venerable Bhante here to improve his English very quickly. It's not just, hello, how are you today? It's like, what's wrong with my life? Yes, go ahead. How do you know?

실례합니다만... 우리 출가한 사람들은, 삶을 이 길을 추구하는 데 바칩니다. 그런데 가는 이 길이 올바른 길인지 어떻게 알까요? (샤나: 우리는 몰라요.) 어떻게 알 수 있을까요? 반떼... 이 길이 올바른 길인지 어

떻게 아십니까? 아이고, 제가 지금 반때를 엄청 밀어붙여서 영어 실력을 아주 빠르게 향상시키게 하고 있네요. 이제 단순히 "안녕하세요, 오늘 기분 어떠세요?" 같은 대화가 아니라, "내 인생에 뭐가 잘못된 거죠?" 같은 질문을 던지고 있습니다. 네, 말씀하세요. 어떻게 압니까?

(Comment Bhante: Good morning, everybody. So, I think we have to understand our Dharma and Master also. According to my idea, we have to understand Dharma and our Master also.) The Dharma and the Master also? let me translate that? Yes, please continue. How interesting. (Comment Bhante: Because in our Theravada Sutras mention, not only we don't want to put our priority on Dharma, Not only the Master.) You want both or you want just one or two?

(반때: 좋은 아침입니다, 여러분. 제 생각에는 우리는 법도 이해해야 하고, 스승님도 이해해야 합니다. 제 의견으로는 법을 이해해야 하고, 또한 스승님도 이해해야 합니다.) 법도 이해해야 하고, 스승님도 이해해야 한다고요? 제가 번역할까요? 네, 계속하세요. 흥미롭네요. (반때: 왜냐하면 우리 상좌부 경전에 따르면, 우리는 법만을 우선순위에 두어서는 안 됩니다. 또한 스승님만을 우선순위에 두어도 안 됩니다.) 법과 스승님 둘 다 원하신다는 건가요, 아니면 하나만 원하신다는 건가요?

(Comment Bhante: We want both. Yes. But not everything depend on the Master. Step by step, we have to get, understand about Dharma. And then we can understand about the Master also. So, but first thing is we have to put our priority in the Dharma. So, when we gain some understanding about Dharma, then we can start to value Master also.)

(반때: 우리는 둘 다 원합니다. 하지만 모든 것을 스승님께 의존해서는 안 됩니다. 한 단계씩 차근차근 법을 이해해야 합니다. 그러면 스승님도 이해할 수 있습니다. 하지만 첫 번째로 우리는 법을 최우선으로 두어야 합니다. 법을 어느 정도 이해하게 되면, 그때 스승님도 존중할 수

있습니다.)

Ah, so let me restate it for you. First of all, you learn about the Dharma, the method, and in learning about the method, then you also are supposed to learn about the Master, the teacher as well. Why would you want to learn by the teacher? What is your purpose? What is it you're trying to understand by the teacher?

아, 그러니까 제가 다시 정리해 드리겠습니다. 먼저 법과 그 방법을 배우고, 그 방법을 배우는 과정에서 스승님, 즉 선생님에 대해서도 배우게 된다는 말씀이군요. 그렇다면, 왜 스승님을 배우려고 하는 걸까요? 그 목적이 무엇입니까? 스승님을 통해 무엇을 이해하려는 겁니까?

(Comment Bhante: Because as a devoted people, we have dedicated many things to practice Dharma. So when we want to get the right thing from the Dharma. We have to consider that the Master also give to us the right thing according to Dharma. But, Buddha has explained this in his last sermon. Uhm, ___ .)

(반떼: 왜냐하면 (수행에) 헌신하는 사람으로서 우리는 법을 수행하기 위해 많은 것을 바쳤기 때문입니다. 그래서 법에서 올바른 것을 얻고 싶다면, 스승님 또한 우리에게 법에 따른 올바른 것을 주는지를 고려해야 합니다. 하지만 부처님께서서는 이것을 마지막 설법에서 설명하셨습니다. 음,..반떼스님 팔리어로 말함)

All right. That's Pali for? (Comment Bhante: Yes. It means, if I have preached any Dharma and Vinaya, teachings and discipline. This is your teacher.) I see. So, Bhante says that you learn about the Dharma and then in learning the Dharma, you learn from the teacher and you learn with the teacher. You want to make sure that the teacher... teaching is consistent with the Dharma. Right?

좋습니다. 그건 팔리어로 무엇인가요? (반떼: 네. 그것은 "내가 설한 법

과 율, 즉 가르침과 계율이 곧 너희의 스승이다."라는 의미입니다.) 알겠습니다. 그러니까 반떼께서는 법을 배우면서 스승님께 배우고, 스승님과 함께 배우게 된다고 말씀하시는군요. 그리고 스승님의 가르침이 법과 일치하는지 확인해야 한다는 거죠, 맞습니까?

And ultimately, your ultimate teacher, as per the Buddha's last words is. Dharma and Vinaya. Yes. Anyway, it's boring to you. What do you think? What is, how do you recognize it? The rest of you. How do you recognize it's a proper Dharma you should practice? It's just the same thing. You don't, you go out, hop in your car, you know exactly which way you're going to take, right? To get what you want. If you take the wrong road, you're not going to get there. Simple as that.

그리고 궁극적으로, 부처님의 마지막 말씀에 따르면 궁극적인 스승은 법과 율입니다. 네. 어쨌든, 그건 여러분에게 지루한 내용일 수도 있겠네요. 어떻게 생각합니까? 어떻게 올바른 법인지 알 수 있을까요? 나머지 여러분은 어떻게 알 수 있습니까? 그것이 여러분이 수행해야 할 올바른 법인지? 그냥 똑같은 거죠. 차를 타고 나가면, 정확히 어디로 가야 할지 알고 있죠? 원하는 곳에 가기 위해서. 만약 잘못된 길을 가면, 거기까지 갈 수 없습니다. 그만큼 간단합니다.

Yes. Sarah? (Comment Sarah: Read sutras.) Read sutras? Why do you need to read sutras? (Comment Sarah: Because that's the original Buddha's teaching.) Very good. That's right. That's how you learn the Dharma, by reading the sutras. Right? Because it records the Buddha's exact teachings. It's very good. (Comment Bhante: In the Theravada Tripitaka, in Mahaparinirvana Sutra, --- very clearly. And in, we call Sutra Pitaka. In Sutra Pitaka, it's Kalama Sutra. It also mentions this reason very clearly. You have to put your priority on Dharma and discipline.)

네. 사라? (사라: 경전을 읽어요.) 경전을 읽으라고요? 왜 경전을 읽어

야 하죠? (사라: 부처님의 본래 가르침이기 때문입니다.) 아주 좋습니다. 맞습니다. 그렇게 법을 배우는 거죠, 경전을 읽으면서요. 맞죠? 왜냐하면 경전은 부처님의 정확한 가르침을 기록하고 있기 때문입니다. 아주 좋습니다. (반떼: 상좌부 삼장에 있는 마하파리니르바나경에서는 (안들림) 매우 명확히 설명되어 있습니다. 그리고 우리가 경장이라고 부르는 곳에, 경장 속에는 칼라마경도 있습니다. 그 경전 역시 이 이유를 매우 명확히 언급하고 있습니다. 법과 계율을 최우선으로 뒤야 합니다.

Right. Here's the problem. Very good. So let me, let me put it this way for you. You know, you're supposed, since you want to learn about the proper technique, the proper Dharma. First of all, the wisest teacher, from a Buddhist perspective, is the Buddha. That's why you should consult his teachings. We all agree on that. Right.

맞습니다. 그런데 여기 문제가 있습니다. 아주 좋습니다. 그러니까 이렇게 말씀드리겠습니다. 여러분은 올바른 기법, 올바른 법을 배우고 싶어 하시죠? 첫 번째로, 불교적 관점에서 가장 지혜로운 스승은 부처님입니다. 그래서 부처님의 가르침을 참고해야 하는 이유입니다. 우리 모두 그 점에 동의하죠? 좋습니다.

If you believe that God is the wisest person on earth, you should be consulting the words of God. Simple as that. Right. So we need to consult the teachings of the wisest person. Agree on that. Right. Why? Because the wisest person knows what's best for you. The teachings that are most beneficial for you. So you read the teachings.

그런데 여러분이 하나님이 지구상에서 가장 지혜로운 분이라고 믿으신다면, 하나님의 말씀을 참조해야 합니다. 그렇게 간단합니다. 그러니까 우리는 가장 지혜로운 분의 가르침을 참고해야 합니다. 동의하죠? 맞죠? 가장 지혜로운 분은 여러분에게 가장 좋은 것, 가장 유익한 가르침

을 아시기 때문입니다. 그래서 그 가르침을 읽어야 합니다.

The problem that arises is... I'm elaborating the principle behind Bhante's explanation. Basically, it says, you learn about the Dharma, learn about the Buddha's teaching. But you don't always, you can't always understand what he means. You don't necessarily are able, are capable. You can't always understand it.

문제가 되는 것은... 제가 반떼스님이 하신 말씀 이면에 숨어있는 원리를 자세히 설명하고 있는 것입니다. 기본적으로, 법을 배우고 부처님의 가르침을 배우지만, 항상 그 뜻을 이해할 수 있는 것은 아니라는 것입니다. 반드시 이해할 수 있는 것도 아니고, 항상 이해할 수 있는 것도 아닙니다.

That's where the Master comes in. So you need, like the Venerable Bhante Ratana says. He says, in the process of learning the Dharma, you learn more about the teacher. Whether he or she is able to elaborate and explain, help you, explain clearly what the Buddha means or what God means. Are we making sense?

그렇습니다. 바로 그때 스승이 필요합니다. 그래서 반떼 라타나 스님께서 말씀하시기를, 법을 배우는 과정에서 스승에 대해 더 많이 배우게 된다고 하셨습니다. 스승님이 부처님이나 하나님께서 말씀하신 의미를 명확히 설명하고 도와줄 수 있는지 여부를 배우는 것이죠. 이해가 되시나요?

So the process, the objective, is to understand more about the Dharma. Right. And the Dharma is clarified by the teacher. Because the fact of the matter is that none of us can possibly understand the depth of these wise teachings. We all agree on that. Right? We're limited. There's so much we can see, so much we can understand.

그래서 그 과정, 그 목적은 법에 대해 더 많이 이해하는 것입니다. 맞죠? 그리고 법은 스승에 의해 명확히 밝혀집니다. 사실, 우리 모두 이러한 지혜의 가르침의 깊이를 완전히 이해할 수 없습니다. 그 점에 동의하죠? 맞습니까? 우리는 제한적입니다. 우리가 볼 수 있는 것, 이해할 수 있는 것에는 한계가 있습니다.

That's why we need someone who's more experienced, who's better than us, that can help you understand. That's the role of the teacher. And Venerable Bhante Ratana is very experienced. He's been a monk for how many years now? A long, long time. You can see the white hair on his face, his head. Haha. So he's doing the right thing.

그래서 우리는 우리보다 더 경험이 많고 더 나은 사람, 즉 우리를 도와서 이해할 수 있도록 해주는 사람이 필요합니다. 그게 바로 스승의 역할입니다. 그리고 반떼 라타나 스님은 아주 경험이 풍부하십니다. 스님은 출가하신지 몇 년이죠? 아주 오랜 시간이죠. 스님의 얼굴과 머리에 흰 머리가 보이잖아요, 하하. 그래서 지금 스님은 옳은 일을 하고 계신 겁니다.

So you say, is the teacher's explanation consistent with the Buddha's teaching? That's what you're supposed to check. Right? And ultimately. (Master addresses bhante's explanation: You don't put it right. You don't put a link. Maybe I attribute it to your lack of precision in English...)

그래서 스승의 설명이 부처님의 가르침과 일치하는지 확인해야 한다고 말씀하신 겁니다. 그것이 바로 확인해야 할 점입니다. 맞죠? 그리고 궁극적으로... (영화스님의 반떼 설명에 대해: 반테스님은 그걸 제대로 연결하지 못했을 뿐입니다. 아마도 영어 표현이 정확하지 않아서 그런 것 같습니다...)

How do you verify that the teacher is consistent with the

Buddha's teaching? You cannot. Again. You don't have the wisdom. You cannot always recognize it. Am I correct? Can you? (Comment-Bhante: Yes, not always. But when we explain something, and if I have gained some understanding about teaching, then we can compare.)

스승이 부처님의 가르침과 일치하는지 어떻게 확인할 수 있나요? 할 수 없습니다. 다시 말하지만, 여러분은 그만한 지혜가 없습니다. 항상 그것을 알아차릴 수 있는 것은 아니죠. 맞습니까? 그럴 수 있나요? (반테: 네, 항상 그렇지는 않습니다. 하지만 우리가 무언가를 설명할 때, 제가 가르침에 대한 이해를 어느 정도 얻었다면, 그것을 비교해볼 수 있습니다.)

You are able to see consistencies, right? As you learn along. Is the teacher's explanation consistent with the teachings? Number one. Number two. What he talked about is that you also look at the morality. The teachings is a teaching about goodness. I don't know the Catholic teachings so allow me to stick for today, if you don't mind, to the Buddhist teachings only.

여러분은 일치하는 부분을 볼 수 있죠? 맞죠? 스승의 설명이 교리와 일치하는지 확인하는 것이 첫 번째입니다. 두 번째는, 반테스님이 말씀하신 것처럼, 도덕성도 살펴보아야 합니다. 그 교리는 선(善)에 관한 가르침입니다. 제가 가톨릭 가르침에 대해서는 잘 모르기 때문에 오늘은 불교 가르침에 대해서만 이야기해도 괜찮으시죠?

Because I will tell you that as far as I know, even like, I venture to say that even in Catholicism, they talk about the Ten Commandments. What is it? It's about goodness. It's all about goodness. Same thing. Our Vinaya is about goodness. We teach you about doing only the good things and undoing the bad things. Right?

제가 아는 한, 심지어 가톨릭에서도 십계명을 말하는데, 그게 무엇입니까? 바로 선(善)에 관한 것입니다. 전부 선에 관한 이야기입니다. 똑같습니다. 우리의 계율도 선에 관한 것입니다. 우리는 여러분에게 좋은 것만 행하고 나쁜 것은 하지 말라고 가르칩니다. 맞죠?

Not doing the bad things. So, another way you can check for, as Venerable Ratana says, is that if you don't understand the depth of the teaching, you, instinctively, you know what's good and bad. What's right and wrong. And that supersedes everything. Think about it. If you claim you're wise. then you will never do any harm. I can assure you of that.

나쁜 일을 하지 않는 것입니다. 그래서 반떼 라타나 스님께서 언급하시길, 가르침의 깊이를 이해하지 못하더라도, 본능적으로 무엇이 좋은지 나쁜지, 옳은지 그른지를 알 수 있다고 하셨습니다. 그건 모든 것을 초월합니다. 생각해 보세요. 만약 자신이 지혜롭다고 주장한다면, 결코 해를 끼치지 않을 것입니다. 저는 그 점을 확신합니다.

You'll never do any harm. You don't do evil. You do goodness. That's what it's about. We agree on that? Anything else? Does it help? It's about, if you want to have wisdom. I repeat. If you want to have wisdom, your evolution towards wisdom is to become a better person. That's what it's about. The path you're taking is that, yes, we are still working at it, but our aspiration is, the practice will bring you, will elevate you, make you more lofty, will make you become a better person. And that is how you can become happier.

여러분은 결코 해를 끼치지 않을 것입니다. 악을 행하지 않고, 선을 행합니다. 그것이 바로 핵심입니다. 우리는 그 점에 대해 동의하죠? 다른 의견은 없나요? 도움이 되나요? 지혜를 얻고자 한다면, 저는 반복해서 말합니다. 지혜를 얻고자 한다면, 지혜로 나아가는 길은 더 나은 사람

이 되는 것입니다. 그것이 핵심입니다. 여러분이 가고 있는 길은, 네, 아직 노력하고 있지만, 우리의 열망은, 수행이 여러분을 끌어올리고, 더 고귀하게 만들고, 더 나은 사람이 되게 할 것입니다. 그리고 그것이 바로 더 행복해지는 방법입니다.

Do you know that the happiest persons on earth are the kindest and nicest people. That's the Buddha. Because, let me assure you, it's impossible for you to be happy if it is at the expense of hurting someone else. You cannot feel happy. I can assure you of that. It's impossible. Why? Because if, whatever, however you justify yourself in hurting someone to get what you want. You know? You may get what you want.

여러분은 아시나요? 지구상에서 가장 행복한 사람들은 가장 친절하고 가장 좋은 사람들입니다. 바로 부처님께서 그렇습니다. 왜냐하면, 제가 확신하는데, 다른 사람을 해치는 대가를 치루고선 행복해질 수 없습니다. 그런 방식으로선 결코 행복을 느낄 수 없습니다. 저는 그 점에 대해 확신할 수 있습니다. 불가능합니다. 왜냐하면, 아무리 자신을 정당화 하더라도, 다른 사람을 해쳐서 원하는 것을 얻으려고 한다면, 결국에 원하는 것을 얻을 수 있을지 몰라도, 그것은 결국 진정한 행복이 아닙니다.

But in the back of your mind, right here, in your heart, you feel something is wrong. You feel it's not right. Something is off. And it's some kind of remorse, some kind of internal shame that bothers you. And if you choose to ignore it long enough, then you become truly, truly evil. And if you're evil, I don't see how you can possibly be happy. Because you bring unhappiness to everyone else. How can you possibly be happy yourself?

여러분 마음 속 깊은 곳에서, 바로 여기, 마음 속에서, 뭔가 잘못되었다는 느낌이 듭니다. 그것이 옳지 않다는 느낌이 듭니다. 뭔가 어딘가에서 불안정함이 있습니다. 그것은 후회, 어떤 내적인 부끄러움과 같은

감정이 여러분을 괴롭히는 것입니다. 그리고 그것을 무시하려고 한다면, 결국 여러분은 진정으로, 정말로 악해질 수 있습니다. 그리고 만약 여러분이 악하다면, 어떻게 그럴 수 있을까요? 어떻게 행복할 수 있을까요? 왜냐하면 여러분은 다른 사람들에게 불행을 가져다주기 때문입니다. 그런데 어떻게 스스로 행복할 수 있겠습니까?

You bring unhappiness to your husband. You bring unhappiness to your daughters. How can you possibly be happy? Alright. Any questions about this? Yes? (Question Shana: What if the person has wrong function in the brain and can't feel what is...) You mean like only in thoughts but not in action yet? No?

남편에게 불행을 가져옵니다. 딸들에게 불행을 가져옵니다. 그런데 어떻게 행복할 수 있겠습니까? 알겠죠? 이 부분에 대해 질문이 있나요? 네? (샤나 질문: 만약 어떤 사람이 뇌 기능에 문제가 있어서 무엇이 잘못된 것인지 느끼지 못한다면...) 생각으로만 그런 건가요, 아니면 아직 행동으로 이어지지 않은 건가요? 아니요?

(Comment Shana: Like, you know, some people have mental disability or... So they don't, they harm, they hurt but not intentionally? So, how... Like if you are blessed enough to know that, you know, you did it wrong, that you are hurting somebody so you don't do it, But what if people that don't have that ability? Are they like that because they did something bad in the past? Or is it going to influence in the future for their lives?)

(샤나: 예를 들어, 정신적 장애가 있는 사람들이나... 그래서 그들이 해를 끼치고 상처를 주지만 의도하지 않는 경우에 대해요. 그러면... 만약 당신이 운 좋게도 자신이 잘못했다는 걸 알고, 누군가를 상처 주고 있다는 걸 알게 된다면 그것을 하지 않겠지만, 그런 능력이 없는 사람들은 어떻게 되나요? 과거에 나쁜 일을 해서 그런 건가요? 아니면 그들의 미래의 생에 영향을 미칠까요?)

There's different combinations. It's a good question. So many different variations. It's not about what others are. I'm only addressing this with all of you today. It's about you recognizing right or wrong. It's about you recognizing that if you want to get to your destination, you have to practice the proper thing, the proper methodology.

여러 가지 조합이 있습니다. 좋은 질문입니다. 다양한 변수가 존재하죠. 중요한 것은 다른 사람들이 아닙니다. 저는 오늘 여기 계신 여러분 모두의 문제를 다루는 겁니다. 이건 옳고 그름을 인식해야는 여러분의 문제입니다. 목적지에 도달하고 싶다면, 올바른 방법론 즉 바른 것을 실행해야 한다는 것입니다.

If someone else cannot recognize good or bad, it's a problem they need to address themselves. It's beyond you, beyond me. It has to be a specific person before we can try to address it. Does it make sense? We can't simply talk in theory, Shana, because it's so many combinations and permutations. It's just impossible to talk about all, cover all the grounds. The objective is, going back to the theme of today, you should be able to recognize what is the proper Dharma. Right?

다른 사람이 선과 악을 인식하지 못한다면, 그것은 그 사람이 해결해야 할 문제입니다. 그건 당신의 문제도 아니고, 내 문제도 아닙니다. 그것은 특정한 사람의 문제이기 때문에, 그것을 해결하려면 그 사람에 대해 이야기할 수 있어야 합니다. 이해가 되시죠? 이론만으로는 이야기할 수 없습니다, 샤나. 다양한 조합과 변수가 너무 많아서 모든 것을 다 다룰 수는 없습니다. 오늘의 주제로 돌아가면, 올바른 법을 인식할 수 있어야 한다는 것입니다. 맞죠?

The Dharma Selecting Eye. Is this a proper thing? Then let's follow it. It's not? If it's improper. Let's get out. Let's not get

engaged with this thing here. Because it will bring us trouble. It will be a waste of our time. So you recognize it by listening, by reading the sutra's. Let's summarize it. You recognize the reading sutra's. You recognize it by studying the teachings.

법을 선택하는 눈(택법안). 이것이 올바른 것인가? 그렇다면 따르십시오. 그렇지 않다면, 그것이 부적합하다면, 빠져나가세요. 그 일에 연루되지 마십시오. 왜냐하면 그것은 문제를 일으킬 것이고, 시간 낭비가 될 것입니다. 그러므로 경전을 읽고, 듣고, 법을 공부함으로써 그런 것을 인식할 수 있습니다.

That's why we spend a lot of time. Well, I spend a lot of time in the last several years to explain sutras. Because it helps you understand what the sutras mean. You know, I talk to my monks here. And they tell me, you know, it's amazing now you learn more about, it seems that people read sutras and they misunderstand sutras. It's very important to recognize that.

그래서 제가 지난 몇 년 동안 많은 시간을 경전을 설명하는 데 쏟아온 이유가 바로 그것입니다. 그것이 여러분이 경전이 무엇을 의미하는지 이해하는 데 도움이 되기 때문입니다. 저는 여기 내 제자 스님들과 이야기를 나눴습니다. 스님들이 나에게 말해주길, 이제 더 배우고 보니까, 사람들이 경전을 많이 읽는데도, 잘 이해하지 못하는 것 같다고 합니다. 그걸 인식하는 것은 매우 중요한 일입니다.

In Mahayana, by the way, Bhante, we emphasize choosing the proper teacher. That's what Shana said. Because we skip the one step. We don't even worry about the sutra teachings. Because if you find a teacher who does not explain sutras, what do you do? Move on. Right? Because the teacher is supposed to help you understand what the Buddha is teaching.

대승에서는, 그런데 반떼스님, 우리는 올바른 스승을 선택하는 것을 강

조합니다. 그것이 바로 샤나가 말한 내용입니다. 우리는 경전의 가르침을 걱정하지 않고 그 단계를 건너뛰기도 합니다. 만약 스승이 경전을 설명하지 않는다면, 어떻게 해야 하나요? 그 스승을 떠나야 합니다. 맞죠? 왜냐하면 스승은 부처님께서 가르치신 것을 이해하도록 도와야 하기 때문입니다.

See, if the teacher does not explain sutras, then he's not providing you depth. Is he? Because let me tell you from my perspective. The teacher is supposed to help you verify, that he's consistent with the Buddha's teachings. Do you know why? Why is that? Bhante, why is that? Why is it Shana?

스승이 경전을 설명하지 않는다면, 그는 그 깊이를 제공하지 않는 것입니다. 맞죠? 제 관점에서 말씀드리자면, 스승은 부처님의 가르침과 일치하는지 여러분이 확인할 수 있도록 도와줘야 합니다. 왜 그런지 아세요? 왜 그럴까요? 반떼스님, 왜 그런가요? 샤나, 왜 그런가요?

Why is it a good teacher wants to make sure, help you and make sure that you understand that her teaching is consistent with the Buddha's teaching? He's not going to disguise it and say, okay, let's see if you agree that my teaching is consistent with the Buddha's teaching or not.

어째서 좋은 스승은 자신의 가르침이 부처님의 가르침과 일치하는지 이해할 수 있도록 도와야 할까요? 그는 그걸 숨기지 않을 것입니다. "자, 내 가르침이 부처님의 가르침과 일치하는지 아닌지 네가 동의하는지 한번 보자"라고 말하지 않을 것입니다.

Why is that? So instead of distorting the Buddha's teaching, he says, this is what the Buddha says. This is what I say. So the teacher wants to make sure you understand it's consistent. It's part of the teaching, is to make sure it's consistent. That you understand it's consistent. Why is that? Yes, Anna? (Comment

Anna: inaudible) Yeah.

왜 그럴까요? 부처님의 가르침을 왜곡하는 대신, 그는 "이것이 부처님이 말씀하신 것입니다. 이것이 내가 말하는 것입니다."라고 말합니다. 그래서 스승은 당신이 그 가르침이 일치한다는 것을 이해할 수 있도록 돕고, 그 일관성을 확실히 하고자 합니다. 왜 그런 걸까요? 네, 아나? (아나: 들리지 않음) 네.

(Question Shana: Is the question why?) Why would the teacher, a good teacher's job be to make sure that you see the teaching is consistent? Hmm? There's many reasons. One reason is that if your understanding verifies, it's kind of difficult for you to understand. If you really understand it's consistent, it means you're making progress.

(샤나: 질문이 왜 인가요?) 왜 좋은 스승의 역할이란 가르침이 일치하는지 확실히 하는 것일까요? 음? 여러 가지 이유가 있습니다. 한 가지 이유는, 만약 여러분의 이해가 확실히 확인된다면, 그것은 여러분이 진전하고 있다는 뜻이기 때문입니다.

You're making progress. Because you see that it's consistent. (Audience: That makes sense.) You continue to make progress. That's why you see it's consistent. Anyway, so the teacher, from Mahayana perspective, we pick a teacher first. We choose a teacher. We don't choose the Dharma.

진전을 이루고 있습니다. 왜냐하면 일관되다는 것을 알기 때문입니다. (청중: 말이 되네요.) 그래서 계속해서 진전을 이룰 수 있습니다. 그것이 바로 일관성을 확인하는 이유입니다. 어쨌든, 선에서는 먼저 스승부터 선택합니다. 우리는 가르침을 선택하는 것이 아니라, 스승님부터 선택하는 것입니다.

We don't worry about the Dharma because we realize that the Dharma is too profound. It's too vast. You see that? It's like this

much, you as a lay person _____. How much time you have? You only have this, you know, half an hour to deal with the... you know, an hour to come to meditation and that's all you have.

우리는 다르마에 대해 걱정하지 않습니다. 왜냐하면 법은 너무 깊고, 너무 방대하기 때문입니다. 이해하시겠어요? 마치 이것만큼, 여러분이 재가자로서 _____. 여러분이 가진 시간이 얼마나 되죠? 여러분에게는 명상하기 위해서, 한 시간 정도밖에 없잖아요. 그게 전부입니다.

You cannot afford to sit there and look at this vast ocean, and you have no idea where to get started. You can't. It's too vast. That was my first exposure to Mahayana. I said, I don't know what this is about. This is way too much. I can't handle this. You need to choose a beach. And start sunbathing there. Or go swimming there first. You can't say I'm going to tackle the whole ocean.

여러분은 그 광대한 바다를 보고 앉아서 어디서부터 시작해야 할지 알 수 없습니다. 너무 방대하니까요. 그것이 제가 처음으로 대승을 접했을 때의 느낌이었습니다. 이게 무엇에 관한 내용인지도 모르겠다고 생각했습니다. 내용이 너무 많고, 저는 감당할 수 없다고 느꼈습니다. 해변을 선택하고, 그곳에서 일광욕을 하거나, 먼저 수영을 시작해야 합니다. '나는 이 전체 바다를 해결할 거야'라고 할 수는 없습니다.

So you can't. It makes no sense at all to look at the entire ocean for us. And, uh, yes, we want to learn about the Dharma, but it's through a teacher. Am I making sense? (Comment Bhante: Yes.) The steps are consistent. We just get to the heart of it right away. It needs someone to help you. This is how you're going to get started.

그렇습니다. 전체 바다를 바라보는 것은 우리에게 전혀 의미가 없습니다. 네, 우리는 다르마를 배우고 싶지만, 스승을 통해 배워야 합니다.

제가 말하는 게 이해 되시죠? (반테스님: 네.) 그 단계들은 일관됩니다. 우리는 바로 핵심으로 들어갑니다. 누군가가 여러분을 도와야 합니다. 이것이 시작하는 방법입니다.

(Comment Bhante: And another thing that when we choose a teacher, Buddha has mentioned you have to find five qualities better than the student. You have to see the qualities from the teacher.)

(반테스님: 또 하나, 스승님을 고를 때, 부처님께서 말씀하신 다섯 가지 자질이 학생보다 뛰어나야 한다고 하셨습니다. 스승에게서 그 자질들을 봐야 합니다.)

Ah! Very good. This is very good. See, he's erudite. Bhante Ratana is very, very, he knows a lot of sutras, especially in Pali. That's why he keeps on reciting things in Pali every single day, every single time I talk to him. Haha. But he says here, when you choose a teacher, the teacher has to be better than you in five aspects. Right? You remember what those five are?

아! 아주 좋습니다. 정말 좋습니다. 보세요, 반테 라타나 스님은 학식이 깊습니다. 스님은 아주 많은 경전을 아시고, 특히 팔리어로 많이 아십니다. 그래서 매일 매일 팔리어로 경전을 외우시는 이유가 바로 그 때문입니다. 하하. 그런데 여기서 그가 말한 것은, 스승을 고를 때, 스승이 다섯 가지 면에서 학생보다 뛰어나야 한다는 것입니다. 그렇죠? 그 다섯 가지가 무엇인지 기억하시나요?

(Comment Bhante: Yes. First one is Saddha. Saddha means, uh, understanding and faith.) Understanding and faith. What is understanding and what is faith? (Comment Bhante: Understanding faith means the meaning of the Buddha, Dharma, and Sangha. Faith. And the next one is ____, morality.) So the teacher has to understand more about the Dharma than you, right? (Comment

Bhante: No, no. Faith, to have reasonable faith, not unreasonable faith.)

(반테스님: 네. 첫 번째는 사디(信). 사디는 이해와 신뢰를 의미합니다.) 이해와 신뢰란 무엇인가요? (반테스님: 이해와 신뢰는 부처님, 법, 승가에 대한 의미를 이해하는 것입니다. 신뢰입니다. 그리고 두 번째는 *팔리어, 도덕성입니다.) 그렇다면 스승은 당신보다 법에 대해 더 잘 이해해야 하는 것인가요? (반테 스님: 아니요, 아니요. 신뢰는 합리적인 신뢰여야지, 비합리적인 신뢰가 아닙니다.)

The teacher, I don't know, I don't quite understand your point. The teacher here is better than you. In what aspect? In understanding the Dharma?

그 스승님..., 잘 모르겠어요, 이야기의 핵심을 잘 이해하지 못하겠어요. 여기서 스승님은 우리보다 어떤 면에서 더 나아야 하는 건가요? 교리를 이해하는 면에서요?

(Comment Bhante: No, it is the last one. The Saddha, ____, Sutta, Chag, and Panya. Panya is the last one. First one is Saddha. Saddha means understanding, reasonable faith.)

(반테: 아니요, 그건 마지막 것입니다. 샷다, _??_, 수타, 차그, 그리고 반야. 반야가 마지막입니다. 첫 번째는 샷다인데, 샷다는 이해와 합리적인 신념을 의미합니다.)

What does it mean? Give example.

그게 무슨 뜻인가요? 예시를 들어주세요.

(Comment Bhante: You know that when we can explain faith many ways. Devotion and this kind of, the devotion on the gods and devotion, it is not Buddhist thing. Devotion is not Buddhist thing according to Theravada tradition, the devotion is not Buddhist thing. It belongs to the, uh, the other religions. Faith is reasonable faith.)

(반테: 우리가 신심을 여러 가지 방법으로 설명할 수 있다는 것을 알시죠? 신들에 대한 헌신 같은 것, 이런 종류의 헌신은 불교적인 것이 아닙니다. 상좌부 전통에 따르면, 헌신은 불교적인 것이 아니며, 그것은 다른 종교에 속합니다. 여기서 신심은 합리적인 신심을 말합니다.)

Reasonable faith. Why does the teacher have to be better than you in reasonable faith?

합리적인 신심. 왜 선생님이 합리적인 신심에서 당신보다 더 뛰어나야 할까요?

(Comment Bhante: We call it Saddha because the faith builds with understanding or without understanding.) Okay, let's go on to two. I'm not sure I understand. Number two is what? (Comment Bhante: ___ is morality.) Better than you in morality. Yes. Number three. (Comment Bhante: Saddha, ___, sutta is, uh, he has more experience about practicing.)

(반테: 우리는 그것을 '삿다'라고 부릅니다. 왜냐하면 신심은 이해를 바탕으로 형성되거나 이해 없이 형성될 수 있기 때문입니다.) 자, 그럼 두 번째로 넘어가겠습니다. 제가 잘 이해했는지 모르겠네요. 두 번째는 무엇인가요? (반테: 두 번째는 도덕성입니다.) 스승님이 당신보다 도덕성에서 더 뛰어나야 합니다. 네, 세 번째는요? (반테: 삿다, 도덕성, 그리고 '수타'는 그가 수행에서 더 많은 경험을 가지고 있다는 것입니다.)

So he knows the practice. Yes. Number four. (Comment Bhante: Chaga means generosity.) Generosity. Number five. (Comment Bhante: Number five is Wisdom.) Wisdom. And the first one is reasonable faith. Meaning he's, what? (Comment Bhante: Meaningful faith. Meaningful faith, I think, yes.) Meaning what?

그래서 스승님은 수행을 알고 있습니다. 네. 네 번째는 뭐죠? (반테: 차가는 관대함입니다.) 관대함. 다섯 번째는? (반테: 다섯 번째는 지혜입니다.) 지혜. 그리고 첫 번째는 합리적인 신심입니다. 그래서 여기서

스승님은 어떨까요? (반테: 의미 있는 신심입니다. 의미 있는 신심이요) 그게 무슨 뜻이죠?

(Comment Bhante: Meaning, means, uh, you know as Buddhists, we do many things, meaningful things and meaningless things, normally as a way to liberation. We select many rituals and things as Buddhist things. So then we have to do this kind of things meaningfully. So if teacher has a reasonable faith, meaningful faith, so then it is very important to him. That He becomes a teacher. So as a student, we have to understand that. And teacher also has to, uh, higher level of that reasonable faith.)

(반테: 의미는, 우리가 불교도로서 많은 일을 합니다. 의미 있는 일과 의미 없는 일, 보통은 해탈을 위한 방법으로요. 우리는 불교적인 것들을 선택하며 많은 의식과 일들을 합니다. 그러니까 우리는 이런 일들을 의미 있게 해야 합니다. 만약 스승이 합리적인 신심, 의미 있는 신심을 가지고 있다면, 그에게 이게 매우 중요합니다. 그래서 그가 스승이 되는 것입니다. 그러므로 학생으로서 우리는 그것을 이해해야 합니다. 그리고 스승도 그 합리적인 신심의 높은 수준을 가져야 합니다.)

It's not clear to me what you mean by that. There's some overlap here in the five aspects. I don't understand about ____, morality. I understand about experience, number three. Number four is generosity. I understand that's important. Number five, wisdom, I understand that. But number one, I don't understand why faith, what this faith refers to. These are very important aspects. I agree. But I don't understand number one.

나에게 그게 무슨 뜻인지 명확하지 않습니다. 다섯 가지 측면에서 겹치는 부분이 있습니다. 저는 ____, 도덕성에 대해서는 이해가 되지 않습니다. 나는 세 번째 경험에 대해서 이해합니다. 네 번째는 관대함에 대해서도 이해합니다. 다섯 번째는 지혜, 그것에 대해서도 이해합니다. 그러나 첫 번째, 신심이 무엇을 의미하는지 이해가 되지 않습니다. 이 다

섯 가지 측면이 매우 중요하다고 동의하지만 첫 번째가 이해되지 않군요.

(Comment Bhante: You know some teachers, we can see they advise to do this thing, do this thing. But they don't do that kind of things. So, because they have not enough faith. So, but I think that...)

(반테: 어떤 스승들은 우리에게 이 일을 하라고 조언하지만, 자기 자신은 그런 일을 하지 않습니다. 그래서 그들은 충분한 신심이 없는 거죠. 하지만 저는 그렇게 생각합니다...)

Can I put it in terms of being a good example? Setting a good example, teaching by doing, teaching by example.

네, 좋은 본보기를 보여주는 것, 행동으로 가르치는 것, 본보기로 가르치는 것이군요.

(Comment Bhante: No, you know that I can say like this. In our university, we have many teachers, many lecturers. But they can explain the Dharma, but they have no faith on Dharma.) They are not putting it into execution. They are not doing it. They are just only talking. (Comment Bhante: Yes, they do their job as a lecturer, but they never go to the temple.)

(반테: 아니요, 이렇게 말할 수 있습니다. 우리 대학에는 많은 교수님들이 있습니다. 그분들은 다르마를 설명할 수 있지만, 다르마에 대한 신심은 없습니다.) 그 사람들은 그것을 실행하지 않는군요. 그분들은 그냥 말만 합니다. (반테: 네, 그분들은 강의자로서 일을 하지만 절에 가는 일은 없습니다.)

What does it have to do with faith? (Comment Bhante: If they have faith, they go to temple.) Oh, I see. Yes. (Comment: Maybe you are saying he doesn't believe his own words.) He does not believe what he is teaching. Yes. Right? (Comment: He is saying

the words, but he is not really believing.) So he is not putting it into practice. He is not practicing it.

(반테: 만약 그들이 신심이 있다면, 절에 가겠죠.) 아, 이해했어요. 네. (청중: 아마도 그분이 자기 말 자체를 믿지 않는다고 말하는 것 같아요.) 맞아요. 그분은 자신이 가르치는 것을 믿지 않는 거죠. 네, 맞아요. (청중: 그분은 말은 하지만, 실제로 믿고 있는 것은 아니죠.) 그러니까 그분은 그것을 실천에 옮기지 않는 거예요. 수행하지 않아요.

(Comment Bhante: Yes, actually if someone want to practice, then he has to have faith on it. So, that's why faith is...) So let me elaborate. I go backwards because I feel more comfortable going backwards today. I'm driving on R. The five things...

(반테: 네, 사실 누군가가 수행을 원한다면, 그 사람은 그것에 대한 신심을 가져야 합니다. 그래서 신심이 중요한 거죠...) 자, 제가 조금 더 자세히 설명하겠습니다. 오늘은 뒤로 가는 게 더 편해서 뒤로 가겠습니다. 제가 R 기어로 달립니다. 다섯 가지에 대해...

The five things your teacher has to be better than you. According to the Bhante, number one, he's wiser. Right? It's clear. We agree on that. He's wiser than you. Number two, he is more generous than you. We agree on that. Yes or no?

스승님이 여러분보다 더 나은 다섯 가지가 있습니다. 반테에 따르면, 첫 번째로 선생님은 여러분보다 더 지혜롭습니다. 맞죠? 명확하죠? 동의하나요? 두 번째로, 스승님은 더 관대합니다. 동의하나요?

(Audience: Yes.) Why is his generosity important to you? (Comment Shana: So you know that he's not greedy). (Comment Bhante: Teacher has to be an example.) Shana says so that he's not greedy. Yes?

(청중: 네.) 왜 선생님의 관대함이 중요할까요? (샤나: 욕심이 없다는 것을 알 수 있기 때문입니다.) (반테: 선생님은 본보기가 되어야 합니

다.) 샤나가 말한 것처럼, 그 스승님이 욕심이 없다는 걸 알 수 있기 때문이죠?

(Comment: But he's sharing what he learned.) (Comment Bhante: Yes. Actually here, the generosity is not the external thing. His wisdom, his compassion, and this kind of thing, he has to give to the students.) They all agree. He has to give to the students. They all agree. Haha. Yeah. Why? Why does the teacher have to be more generous than you?

(청중: 하지만 그가 배운 것을 나누고 있어요.) (반테: 네, 사실 여기서 말하는 관대함은 외적인 것이 아닙니다. 그의 지혜, 자비, 이런 것들을 학생들에게 나누어야 합니다.) 사람들이 모두 동의합니다. 그는 학생들에게 그것을 나누어야 합니다. 모두 동의하죠. 하하. 맞아요. 왜 스승님은 우리보다 더 관대해야 할까요?

(Comment Shana: Oh. So you know that teacher doesn't give you the teaching for his own interest.) Ah. Because ultimately, he's supposed to give. He's not supposed to take from you. (Audience: Right. Amen to that.) If he's not generous, he's going to take from you more than he gives you. (Audience: That's right.)

(샤나: 아, 그래야 선생님이 자신의 이익을 위해 가르침을 주지 않는다는 걸 알 수 있죠.) 아, 결국 선생님은 주어야 하는 거죠. 선생님이 우리에게서 무엇을 취해서는 안 됩니다. (청중: 맞아요. 그 점에 대해서 아멘입니다.) 만약 선생님이 관대하지 않다면, 그는 주는 것보다 더 많이 가져갈 거예요. (청중: 맞아요.)

That's why you want to make sure he's more generous than you. Haha. Agree? That's the bottom line. If I learn from you, Bhante, i want to make sure you are more generous than i am. Because otherwise, I go near you, you're going to take more from me than I give you. Then you're not teaching me anymore.

그래서 선생님이 나보다 더 관대하다는 걸 확신하고 싶은 거예요. 하하, 동의하시죠? 그게 핵심이에요. 만약 제가 반테에게 배운다면, 반테가 나보다 더 관대하다는 걸 확신하고 싶어요. 그렇지 않으면, 제가 반테에게 가까이 가면, 반테는 제가 주는 것보다 더 많이 가져갈 거예요. 그러면 더 이상 저를 가르치는 게 아니죠.

(Comment: Because with your wisdom, you don't keep your wisdom to yourself. You give with generosity, the generous knowledge of the Buddha teachings.) Bottom line, Ana, is that, okay, if someone wants to teach you, he or she has to give you more than take from you. That's why they're more generous. They choose to give more than they take from you. Agree?

(청중: 왜냐하면 당신의 지혜는 자신만을 위한 것이 아니고, 불교 가르침의 풍성한 지혜를 관대하게 나누기 때문입니다.) 결론은, 아나, 누군가가 당신에게 가르치고 싶다면, 그 사람은 당신에게 더 많은 것을 주고, 여러분에게서 더 많은 것을 가져가지 않아야 한다는 것입니다. 그래서 그 사람은 더 관대해야 해요. 그 사람은 여러분에게서 가져가기보다 더 많이 주기로 선택한 거예요. 동의하시죠?

Right. That's how they can teach you. It's the only way they can teach you. Otherwise, they take more from you than they give you, and guess what? One day, you're going to get upset and say, geez, it's about time you give me something.

맞아요. 그래야 여러분을 가르칠 수 있습니다. 그게 여러분을 가르칠 수 있는 유일한 방법입니다. 그렇지 않으면, 그들은 여러분에게서 더 많은 것을 가져가고, 결국 언젠가 당신은 화가 나서 "이제 좀 뭔가를 주어야 할 때도 되지 않았어?"라고 말하게 될 거예요.

And you don't want to learn anymore. So the teacher's job, by the way, is you have to be generous. You cannot be a teacher unless you're generous. That's the bottom line, really. If you are

out there in the teaching profession, you have to be generous. It's an ideal.

그러면 여러분은 더 이상 배우고 싶지 않게 될 거예요. 그래서 선생님의 일은, 사실, 관대해야 한다는 것입니다. 선생님이 되려면 관대하지 않으면 안 돼요. 그게 정말 중요한 핵심이에요. 만약 여러분이 교육직에 있다면, 관대해야 해요. 그게 이상적입니다.

This is why the teaching profession is for idealists. It doesn't pay. We all know that. It doesn't pay that much. It's not worth it. But you do it because you like to give, because you're generous. You have an ideal. You want to give. That's why you become a teacher. See how wise the Buddhist teaching is? It's very factual. You cannot teach unless you give.

이것이 바로 교육이 이상주의자들을 위한 직업인 이유입니다. 교육은 급여가 많지 않다는 걸 모두 알고 있어요. 보상이 많지 않습니다. 하지만 주고 싶어 하기 때문에, 관대하기 때문에 이 일을 하는 거죠. 이상이 있기 때문에, 주고 싶어 하기 때문에 선생님이 되는 것이죠. 불교 가르침이 얼마나 지혜로운지 보세요? 매우 사실적이에요. 주지 않으면 가르칠 수 없어요.

You understand that? So you have wisdom. You have generosity. Number three, you have more experience. Why? Because basically, he has to be able to know how to do it. If he doesn't know how to do it, how can he train you? We agree? It's Intuitive, right? It's very good. It makes very much sense. We all agree, it's clear to everyone.

이해하시죠? 선생님은 지혜가 있어야 하고, 관대해야 하고, 세 번째로는 경험이 더 많아야 합니다. 왜냐하면 기본적으로 어떻게 해야 하는지 알아야 하기 때문이에요. 만약 어떻게 해야 할지 모른다면, 어떻게 여러분을 훈련시킬 수 있겠어요? 동의하죠? 이건 직관적인 겁니다. 그렇

죠? 매우 잘 이해가 됩니다. 모두 동의하고, 모두에게 명확하죠.

Number four, okay, is morality. Why is that? Morality. So that he will never hurt you. You can hurt him, but he cannot hurt you. Let's face it. You can do stupid things to him, but he cannot do stupid things to you. Agree? That's how you go near him. Otherwise, if he hurts you more than you hurt him, then you better get away from him.

네 번째는 도덕성입니다. 왜 그렇죠? 도덕성. 여러분을 절대 해치지 않기 위해서입니다. 여러분이 스승님을 해칠 수는 있지만, 스승님은 절대로 여러분을 해칠 수 없습니다. 솔직히 말하자면, 여러분은 그에게 어리석은 짓을 할 수 있지만, 스승님이 여러분에게 어리석은 짓을 할 수 없습니다. 동의하나요? 그렇게 해야 그에게 다가갈 수 있습니다. 그렇지 않으면, 만약 그가 여러분을 해치는 일이 더 많다면, 그에게서 멀리 떨어져야 합니다.

These are very practical reasons. You draw near evil people, they're going to hurt you. No two ways about it. Agree? No two ways about it. That's why the morality is important. He has to be more virtuous than you.

이런 것들은 매우 실용적인 이유들입니다. 악한 사람들에게 다가가면, 그 사람들은 여러분을 해칠 것입니다. 그건 틀림없는 사실입니다. 동의하나요? 틀림없는 사실입니다. 그래서 도덕성이 중요한 것입니다. 스승이라면 여러분보다 더 덕이 있어야 합니다.

And finally, number five is reasonable faith. I don't know what it means. Meaning, I believe, that he's actually practicing what he preaches. I don't know. Is it he's actually doing what he's talking about? (Comment: Practice what he's preaching. You're practicing what you say.)

마지막으로, 다섯 번째는 합리적인 믿음입니다. 그게 무슨 뜻인지 잘

모르겠습니다. 제 생각에는, 선생님이 실제로 말하는 대로 실천하고 있다는 것 같습니다. 제가 맞나요? 그가 말하는 것을 실제로 실천하고 있다는 뜻인가요? (청중: 말하는 대로 실천하는 거죠. 말하는 대로 실천하는 거죠.)

Doing what you claim. If you say do good, then you also have to, actually you have to do it before you talk about it. Is that what you're talking about? I'm not clear on number five. (Comment Bhante: I told that example. Some of our lecturers in universities, they can explain, they know everything. But they don't do it. They don't, they never go to temple. And something like that.)

자기가 말한 대로 실천하는 것. "선을 행하라"고 말하면, 실제로 그것을 말하기 전에 먼저 실천해야 한다는 것입니다. 그게 바로 다섯 번째에 대해 말씀하신 내용인가요? (반테: 제가 언급한 그 예시입니다. 우리 대학의 몇몇 강사들은 설명은 잘하고, 모든 걸 알고 있지만, 실제로는 실천하지 않습니다. 그들은 절에도 가지 않아요. 그런 식이죠.)

Yeah. So the number five is that you have to practice what you preach. He's doing it better than you. All right. So actually that's, in Buddhism, it's called teaching by example. If you talk about goodness, you better do it yourself before you talk about it.

네, 그래서 다섯 번째는 말하는 대로 실천해야 한다는 것입니다. 스승은 여러분보다 더 잘 실천하고 있다는 거죠. 그렇습니다. 사실, 불교에서는 이를 '모범을 보이며 가르친다'고 합니다. 선함에 대해 이야기한다면, 먼저 자신이 그것을 실천해야 한다는 거죠.

In Mahayana, actually we have a different... We do it, then we talk about it. If we can't do it, then we don't talk about it. Any questions about this? Does it help? So this is very good. These five aspects are very good. These are common sense, that intuitively make sense to you.

대승불교에서는 사실 조금 다르게 접근합니다. 우리는 먼저 실천한 후에 말합니다. 만약 우리는 실천할 수 없다면, 그에 대해 이야기하지 않습니다. 이에 대해 질문이 있나요? 도움이 되나요? 이 다섯 가지 측면은 정말 좋은 것입니다. 직관적으로 이해가 잘 되며 상식적으로 맞는 내용입니다.

But it's good to point it out to you, how to pick a teacher. Right? All right. Time is up. We tend to go over time. So today let's end right here and go to lunch. All right. We continue our discussion next time. Thank you. Very good. Thank you very much.

어떻게 스승을 고를지에 대해 여러분에게 핵심을 짚어주는 건 좋은 일입니다. 맞죠? 자, 이제 시간이 다 되었네요. 시간을 자주 넘기는데, 오늘은 여기서 마치고 점심을 먹도록 하겠습니다. 다음 시간에 계속해서 논의를 이어가겠습니다. 고맙습니다. 아주 좋았습니다.

출세간법(선정쌍수) Transcendental Dharma

2013.02.17.

<https://youtube.com/watch?v=P4liP8U2bRA>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안, 완료일 250315

Good morning everyone. This is the first Sunday after Lunar New Year. So Happy New Year everyone. I'm glad you're here. Since it's New Year, I thought maybe we take a few minutes to recollect what happened. Last year we went through a very tough period of the temple. I went from being revered and adored and venerated to being the bad sheep and being a bad monk.

좋은 아침입니다, 여러분. 오늘은 설날이 지나고 맞이하는 첫 번째 일요일입니다. 새해 복 많이 받으세요. 여기 와줘서 기쁩니다. 새해이니만큼 잠시 지난 일을 되돌아보면 어떨까 합니다. 지난해 우리 사찰은 매

우 힘든 시기를 겪었습니다. 저는 존경받고, 사랑받고, 공경받는 존재에서 한순간에 문제아가 되고, 나쁜 비구가 되어버렸습니다.

And as a result, it was very difficult for many of you. And, it's understandable. Because a couple of nuns within the temple started spreading false rumors about me. Like me having girlfriends and children even. And so the outsiders, and in particular many people believe them. It's understandable.

그 결과, 많은 분께 매우 힘든 시간이 되었죠. 그럴 만도 합니다. 사찰 내 몇몇 비구니 스님들이 저에 대한 거짓 소문을 퍼뜨리기 시작했기 때문입니다. 제가 여자친구가 있다거나 심지어 자식까지 있다는 식으로 말이죠. 그래서 외부 사람들, 특히 많은 이들이 그 말을 믿었습니다. 그럴 수도 있는 일이죠.

And as a result, it's a very trying period for all of you. And it's even more difficult because I didn't even bother explaining myself. Because in the precepts. The nuns are forbidden to bring up the faults of the bhikshus. By the precepts. If they do that. Then they are no longer bhikshunis. If those are lies. So it's a very, very serious crime. And the result, in my eyes, I banished them from the temple.

그 결과, 모두에게 매우 힘든 시기가 되었습니다. 더욱 어려웠던 점은 제가 변명조차 하지 않았다는 것입니다. 왜냐하면 계율에 따르면 비구니들이 비구의 허물을 들춰서는 안 되기 때문입니다. 계율에 따르면, 만약 그렇게 했다면, 그리고 그것이 거짓이라면, 그들은 더 이상 비구니가 아닙니다. 그것은 매우, 매우 심각한 죄입니다. 그래서 제 입장에서 저는 그들을 사찰에서 내쫓았습니다.

And in my eyes, they are no longer Bhiksunis. In fact, uh, I'm saying this because I want to make sure that all the monks, all the monks and nuns understand that. That if they make offerings

to these Bhiksunis, and they harbor even like a grain of rice, or they give them one penny, they give, help them in any way, They are violating, these monks and nuns will be violating the second most severe precepts in our Vinaya.

그리고 제 입장에서 그들은 더 이상 비구니가 아닙니다. 사실, 제가 이 말을 하는 이유는 모든 비구와 비구니들이 이 점을 확실히 이해하길 바라기 때문입니다. 만약 그들에게 보시를 하거나, 쌀 한 톨이라도 제공하거나, 한 푼이라도 주거나, 어떤 방식으로든 그들을 돕는다면, 그 비구와 비구니들은 우리 계율에서 두 번째로 엄중한 계율을 어기게 되는 것입니다.

It's very, very severe. These two nuns will rot in the hells for ever. More or less. It's that severe. Very, very severe. So, as a result of the severity of the offense, they inflicted a lot of pain on many Buddhist disciples. Not to mention the disciples out there. They lost faith in Mahayana. It's a very severe offense.

이것은 매우, 매우 엄중한 일입니다. 이 두 비구니 스님은 영원히 지옥에서 고통받게 될 것입니다. 거의 그렇다고 봐야 합니다. 그만큼 심각한 죄입니다. 매우, 매우 심각한 죄죠. 그들이 저지른 죄가 이토록 엄중하기 때문에, 많은 불자에게 큰 고통을 안겨주었습니다. 사찰 내 제자들은 물론이고, 외부의 불자들까지도 영향을 받았습니다. 그들 중 많은 이들이 대승불교에 대한 믿음을 잃어버렸습니다. 이는 정말로 중대한 죄입니다.

And so I understand. I share in your pain and suffering last year. We got over it because now the truth comes out that they are liars, and they are vengeful, and they are stupid. And for me personally. What I learned from that is that one day I can be venerated and revered. The following day I can be the worst monk there is, in people's eyes.

그래서 저는 여러분이 겪은 고통과 괴로움을 이해합니다. 저 또한 함께 아팠습니다. 하지만 우리는 이를 극복했습니다. 이제 진실이 밝혀졌기 때문입니다. 그들이 거짓말쟁이였고, 원한에 사로잡혀 있었으며, 어리석었다는 사실이 드러났습니다. 그리고 개인적으로 저는 이 일을 통해 한 가지를 배웠습니다. 어느 날에는 존경받고 공경받을 수도 있지만, 그다음 날에는 사람들의 눈에 가장 형편없는 비구로 전락할 수도 있다는 것입니다.

So, you notice the whole year, last year. Every single weekend I spoke Dharma. You see no change in me, I'm the same as in any other time. Why? Because I, in my mind, uh, this Dharma we are practicing is a Dharma of humility. Whether you like me, I'm still the same. Whether you revere me, I'm still the same. Whether you hate me and, and, despise me, I'm still the same.

그래서 알다시피, 지난 한 해 동안 매주 주말마다 저는 계속해서 법문을 했습니다. 제게는 아무런 변화도 없었습니다. 언제나 똑같았습니다. 왜일까요? 제 마음속에서는 우리가 수행하는 이 법이 바로 겸손의 법이기 때문입니다. 여러분이 저를 좋아하든, 저는 여전히 똑같습니다. 저를 공경하든, 저는 여전히 같습니다. 저를 미워하고 경멸하더라도, 저는 변함이 없습니다.

I don't depend on public opinion for my cultivation. So this year, we finally resolved the problem. And it will be clearer and clearer that these people are simply liars. There's no truth in whatever they said. they're confused. They're stupid. And therefore, they don't matter in Buddhism at all. We continue our way. And this year, we are stepping up. We're going to cultivate more vigorously. Why?

저는 내 수행에 있어서는 공공의 의견에 의존하지 않습니다. 그래서 올해 우리는 마침내 이 문제를 해결했습니다. 그리고 시간이 지날수록 더

욱 분명해질 것입니다. 그들이 단순한 거짓말쟁이라는 사실이 말이죠. 그들이 한 말에는 아무런 진실도 없습니다. 그들은 혼란스럽고, 어리석습니다. 따라서 불교에서 그들은 아무런 의미도 없습니다. 우리는 계속 나아갈 것입니다. 그리고 올해 우리는 한층 더 정진할 것입니다. 더 열심히 수행할 것입니다. 왜죠?

In order to express our thanks and appreciation for those who supported us through this tough time. And the best way I can think of is to work harder at my cultivation. Why? Because, I realize that very few people understand Buddhism. Including monks and nuns. They don't understand Buddhism.

이 어려운 시기에 우리를 지지해 준 분들께 감사와 존경을 표하기 위해서입니다. 그리고 제가 생각할 수 있는 가장 좋은 방법은 더욱 열심히 수행하는 것입니다. 왜냐하면, 저는 불교를 진정으로 이해하는 사람이 극히 드물다는 것을 깨달았기 때문입니다. 비구와 비구니들조차도 불교를 제대로 이해하지 못합니다.

If you ask me, do people really understand Buddhism? We have dismissed those rumors and those nuns right away. And yet, virtually no one dismissed them. That's how, how shallow the understanding of Buddhism is out there. And so, we're going to step up and practice the way of the transcendental Dharma.

만약 사람들이 정말로 불교를 이해하고 있는가? 라고 묻는다면, 저는 그렇게 말할 것입니다. 우리는 그 거짓 소문과 그 비구니들을 즉시 내쳤습니다. 그런데도 거의 아무도 그들을 바로 배척하지 않았습니다. 이것이 바로 세상 사람들이 불교를 얼마나 피상적으로 이해하고 있는지를 보여주는 것입니다. 그래서 우리는 한층 더 정진하여 출세간의 법을 수행할 것입니다.

What is transcendental Dharma? The transcendental Dharma is the Dharma of liberation. Meaning that you end your suffering. And

obtain bliss. That is the transcendental Dharma. As opposed to the worldly dharma. If your goal is not to end suffering and obtain bliss, obtain liberation. Then the Dharma you're practicing, in my eyes, is the worldly dharma.

출세간의 법이란 무엇인가요? 출세간의 법은 해탈의 법입니다. 즉, 고통을 끝내고 안락을 얻는 것입니다. 그것이 바로 출세간의 법입니다. 세속의 법과는 다릅니다. 만약 여러분의 목표가 고통을 끝내고, 안락을 얻고, 해탈을 얻는 것이 아니라면, 여러분이 수행하는 법은 제 눈에 세속의 법에 불과한 것입니다.

Buddhism is very profound. Buddhism does not require you to practice transcendental Dharma. But, the niche we are positioning ourselves in, is transcendental Dharma cultivation. Because in cultivating the transcendental Dharma. You also will understand how to live in the world better. Ah, you'll be, what is called out there is, happier. Haha. I assure you of that.

불교는 매우 심오합니다. 불교가 출세간의 법을 반드시 수행해야 한다고 요구하지 않습니다. 하지만 우리가 자신을 포지셔닝 하는 분야는 바로 출세간의 법 수행입니다. 왜냐하면 출세간의 법을 수행함으로써, 여러분은 세상에서 어떻게 더 잘 살아야 하는지도 알게 되기 때문입니다. 아, 결국 세상에서 말하는 더 행복한 사람이 될 것입니다. 하하. 저는 그것을 확신합니다.

Just because you practice transcendental Dharma does not mean you run away from the world. That's not our Dharma. This is not the transcendental Dharma. It is not the Dharma of evading responsibility. To your family. To society. To your country. It is the Dharma of benefiting everyone. Any questions about that?

출세간의 법을 수행한다고 해서 세상과 도망치는 것이 아닙니다. 그것은 우리의 법이 아닙니다. 그것은 출세간의 법이 아닙니다. 책임을 회

피하는 법이 아닙니다. 가족에게, 사회에, 나라에 대한 책임을 회피하는 법이 아닙니다. 이것은 모든 이에게 이익을 주는 법입니다. 이 점에 대해 궁금한 사항이 있나요?

That's what we're going to be doing. And that's what I'm telling you, that all these years of my life. I'm an old man. And I realize it's something that we all have in common. I find myself very fortunate to be able to encounter the transcendental Dharma. And be able to cultivate it. And for that, I'm very grateful to my teachers.

바로 그것이 우리가 할 일입니다. 그리고 제가 여러분에게 말하고 싶은 것은, 살아온 모든 세월 동안, 저는 나이가 많은 사람입니다. 그리고 저는 그것이 우리에게 모두 공통된 것임을 깨달았습니다. 저는 출세간의 법을 만날 수 있고, 그것을 수행할 수 있는 것이 매우 운이 좋은 일이라고 생각합니다. 그 점에 대해 저는 제 스승들께 매우 감사하고 있습니다.

And those who supported my cultivation so far. As such. I'm grateful to my Vietnamese and Chinese teachers. So my Vietnamese teacher is 만기악. And my Chinese teacher is Venerable Xuan Hua. And the transcendental Dharma we practice has two aspects. Two major aspects. Just to simplify it for you.

그리고 지금까지 제 수행을 지원해주신 분들께 감사드립니다. 특히 제 베트남 스승인 만기악 스님과 제 중국 스승인 선화상인께 감사드립니다. 우리가 수행하는 출세간의 법은 두 가지 중요한 측면이 있습니다. 여러분이 이해하기 쉽게 말씀드리자면, 그 두 가지 측면입니다.

One is Pure Land. The other is Chan. Why Pure Land? Pure Land is in order to save all of you. Who cannot liberate yourself this lifetime. So, I'm going to teach you a Dharma, and help you practice a Dharma that will help you obtain liberation at the end

of this life. Not during this life. At the end of this life. Where we help you to obtain rebirth to the Pure Land. Where you become a Buddha next lifetime. Period. No more uncertainty.

하나는 정토이고, 또 하나는 선입니다. 왜 정토인가요? 정토는 여러분을 구제하기 위해서입니다. 이번 생에서 자신을 해탈시키지 못한 분들을 위해서입니다. 그래서 저는 여러분에게 법을 가르치고, 이 법을 실천하도록 도와드릴 것입니다. 이 법은 이번 생의 끝에서 여러분이 해탈을 얻을 수 있도록 도와줄 것입니다. 이 생에서가 아니라, 이 생의 끝에서 말이죠. 우리는 여러분이 정토에 왕생할 수 있도록 돕고, 그곳에서 다음 생에 부처가 되도록 돕습니다. 그게 전부입니다. 더 이상 불확실함은 없습니다.

You'll be liberated next lifetime. That's why Pure Land. That's why the Pure Land. If you feel that you are unable to become enlightened this lifetime. We're going to teach you the Pure Land Dharma Door. These are the people who cannot obtain enlightenment this lifetime. If they practice the Pure Land and obtain rebirth to Amitabha's Pure Land. Then, next lifetime, they will become enlightened.

여러분은 다음 생에서 해탈할 것입니다. 그래서 정토가 중요한 것입니다. 정토가 바로 그런 이유입니다. 이번 생에 깨달음을 얻을 수 없다고 느낀다면, 우리는 정토 법문을 가르칠 것입니다. 이 법은 이 생에서 깨달음을 얻지 못한 사람들을 위한 법문입니다. 그들이 정토를 수행하고, 아미타불의 정토에 왕생할 수 있다면, 그러면 다음 생에서 그들은 깨달음을 얻게 될 것입니다.

That's what Amitabha says. It's not what I said. Some of you have relatives and friends. And people you love and you care for. Who made it to the Pure Land already. I don't know if you received any news from them. But, I assure you they are extremely, extremely happy. So much happier, than any happiness you can

find in this world. That's one. That's why Pure Land. Number two is Chan. Why Chan?

그것은 아미타부처님께서 말씀하신 것입니다. 제가 말한 것이 아닙니다. 여러분 중에는 이미 정토에 태어난 가족이나 친구들, 사랑하는 사람들이 있을 것입니다. 그들이 정토에 갔다는 소식을 들었는지 모르겠지만, 저는 그들이 매우, 매우 행복하다고 확신합니다. 이 세상에서 찾을 수 있는 어떤 행복보다 훨씬 더 행복합니다. 그게 첫 번째 이유입니다. 그래서 정토가 중요한 것입니다. 두 번째는 선입니다. 왜 선일까요?

Chan is because, we want to teach you how to become enlightened. In order to help you become enlightened in this lifetime, quickly!. Chan. I find to be the quickest way to become enlightened. Now...I'm not forcing it on you. I assure you that's a long process. And, in the process, you learn how to become happier. The more you cultivate, the more you improve.

선은 여러분에게 깨달음을 얻는 방법을 가르치기 위함입니다. 이 생에서 빨리 깨달음을 얻을 수 있도록 돕기 위해서입니다! 저는 선이 깨달음을 얻는 가장 빠른 방법이라고 생각합니다. 이제... 여러분에게 강제로 시키는 것은 아닙니다. 그 과정은 긴 여정입니다. 그리고 그 과정 속에서 여러분은 더 행복해지는 방법을 배우게 될 것입니다. 더 많이 수행할수록, 더 많이 향상됩니다.

Then you unfold your wisdom. Wisdom is what will make you happier. Not money. Not love. Because, uh, you understand more. All right. So, that's the path we're walking. I'm also making an announcement now. That I'm grateful for the DRBA. And the city of Ten Thousand Buddhas in particular. For all the good work they've done in the past.

그때, 지혜를 펼치게 됩니다. 지혜가 여러분을 더 행복하게 만들 것입니다. 돈이나 사랑이 아니라, 왜냐하면, 더 많이 이해하게 되기 때문입

니다. 그래서 이것이 우리가 걷고 있는 길입니다. 그리고 지금 제가 한 가지 발표를 하겠습니다. 저는 DRBA와 특히 만불성의 모든 훌륭한 일들에 대해 감사하고 있습니다. 그들이 과거에 해온 모든 좋은 일들에 대해 말이죠.

To document and translate the teachings from my late Chinese teacher, Venerable Xuan Hua. For example they did a good job translating Master Xuan Hua's teachings into Vietnamese. As a result, a lot of Vietnamese people know about Master Xuan Hua and love his Dharma. So they did a good job. And, I'm making an announcement that I'm grateful to them. All of them.

제 중국 스승인 선화상인의 가르침을 기록하고 번역한 일에 대해 감사의 마음을 전합니다. 예를 들어, 선화상인의 가르침을 베트남어로 번역하는 일을 잘 해냈습니다. 그 결과, 많은 베트남 사람들이 선화상인을 알고 그의 법을 사랑하게 되었습니다. 그래서 그들은 정말 잘 해냈습니다. 그리고 저는 그분들 모두에게 감사하다는 발표를 하고 있습니다.

And I resolved to, I decided to compete with them. If you will. Compete in a transcendental sense of the meaning. I'm not competing with them for fame or recognition. I want to compete with them in pushing the envelope. And raising the understanding of transcendental wisdom. Meaning that. We are an alternative to their approach.

그리고 저는 그들과 경쟁하기로 결심했습니다. 만약 여러분이 그렇게 표현한다면, 출세간의 의미에서 경쟁하려는 것입니다. 저는 그들과 명성이나 인정을 위해 경쟁하는 것이 아닙니다. 저는 그들과 경쟁해서 한계를 뛰어넘고, 출세간의 지혜에 대한 이해를 더 높이하고자 합니다. 즉, 우리가 그들의 접근 방식에 대한 대안이 되는 것입니다.

In the transcendental Dharma practice. Any questions about that? I know it's big talk. But it's okay. In time you'll see. We're going

to be the alternative approach to transcendental Dharma practices. The objective is not, again, is not to compete. It's not about competition. It's about bringing and promoting deeper understanding of Mahayana.

출세간의 법을 실천하는 데 있어, 그에 대해 질문이 있나요? 알아요. 이게 그냥 말만 거창할 수 있지만, 괜찮습니다. 시간이 지나면 여러분도 보게 될 것입니다. 우리는 출세간의 법 수행에 있어 대안적인 접근 방식이 될 것입니다. 목표는 다시 말하지만 경쟁이 아닙니다. 경쟁을 위한 것이 아닙니다. 우리의 목표는 대승불교에 대한 더 깊은 이해를 가져오고 그것을 증진시키는 것입니다.

So, you will, in a worldly sense, in a Buddhist, worldly Buddhist Dharma sense. Yes, we are the competitor. We're going to compete with them in terms of cultivation. I want to produce a lot of enlightened people. Before I'm done. In 22 years. And then I go to Mexico. Haha. And, uh, learn Spanish. Or I might move to Korea. And learn Korean. And make Kimchi the rest of my life. Haha. Or maybe Sri Lanka.

그래서, 세속적인 의미에서, 불교적인 세속적인 법의 의미에서. 네, 우리는 경쟁자가 될 것입니다. 우리는 수행 측면에서 그들과 경쟁할 것입니다. 저는 제 인생이 끝나기 전에 많은 깨달은 사람들을 배출하고 싶습니다. 22년 안에요. 그 후에는 멕시코로 가서 스페인어를 배우거나, 아니면 한국으로 가서 한국어를 배우고 평생 김치를 만들 수도 있습니다. 하하. 아니면 스리랑카로 갈 수도 있겠네요.

And teach Mahayana in Sri Lanka. After I learn Singhalese. I find new challenges. So, that's how I look at life. It's one challenge after another. Any questions? So, it's going to be fun. The next 22 years. We are gearing up to make this temple more conducive to cultivation. I will make further announcements. We are preparing. for example, we should be in the next four or five

months. We acquired another property. And we are remodeling it right now.

그리고 스리랑카에서 싱할라어를 배우고 나서 대승불교를 가르칠 수도 있습니다. 새로운 도전이 기다리고 있죠. 그래서 저는 인생을 그렇게 봅니다. 도전이 계속되는 것 같아요. 질문 있나요? 앞으로 22년은 재미 있을 거예요. 우리는 이 사찰이 수행에 더 적합하도록 준비하고 있습니다. 추가 발표도 있을 것입니다. 예를 들어, 앞으로 4~5개월 내에 또 다른 부동산을 인수하고, 현재 그곳을 리모델링 중입니다.

so, we have people coming. And, I am becoming more selective. Because we, I'm running out of space. We are running out of space. Practically. For all the people that we have accepted so far. I accepted two more people already. And, so, I, for example, on the men's side, I only have one room left. And, we gonna, support people who want to cultivate seriously in the best way we can. With what we have.

그래서 우리에게 사람들이 오고 있습니다. 그리고 저는 점점 더 선별적으로 되고 있습니다. 왜냐하면, 사실 공간이 부족해지고 있기 때문입니다. 지금까지 받아들인 사람들을 위해, 예를 들어 남자 쪽에서는 방이 하나만 남았습니다. 진지하게 수행하고자 하는 사람들을 우리가 가진 것으로 최선을 다해 지원할 것입니다.

We can only give whatever we have. I will assure you this one thing. the last year, a lot of maybe it's a bad thing. In terms of a lot of pain and suffering. But it has very, very good consequences. First of all, the not as blessed and the weak ones drop off. and what is left is a lot of very, very sincere and, good people. I'm very proud of that fact. Our Dharma has no room for evil people in our Dharma. This is the Dharma of goodness.

우리는 가진 것만을 줄 수 있습니다. 한 가지는 확실히 말씀드릴 수 있

습니다. 지난 해는 많은 고통과 고난이 있었을 수 있지만, 그로 인해 매우 좋은 결과가 있었습니다. 첫째, 복이 부족한 사람들과 악한 사람들은 떨어져 나갔습니다. 남은 분들은 매우 진지하고 좋은 사람들입니다. 저는 그 사실이 매우 자랑스럽습니다. 우리의 법에는 악한 사람들이 들어설 자리가 없습니다. 이것은 선함의 다르마입니다.

Of pure goodness. So, the evil ones will eventually reveal themselves and they will not be able to stay very long. Because the Dharma protectors will not tolerate them. And I will not teach them. You don't realize how in my entire career, how grateful I am when someone points out and teaches me something.

순수한 선(善)의 수행입니다. 그래서 악한 사람들은 결국 드러나게 될 것이며, 오래 머무를 수 없을 것입니다. 호법자들이 용납하지 않기 때문입니다. 그리고 저는 그들에게 가르침을 주지 않을 것입니다. 제 전체 경력 동안 누군가가 무엇인가를 가르쳐 주었을 때, 저는 그게 얼마나 감사했는지 여러분은 알지 못할 것입니다.

Conversely, the people who are not taught are condemned to live in darkness, in stupidity. They're hurting themselves. They don't even realize it. That's punishment enough. Not to be taught. For example, the two nuns, the two bad nuns. I assure you, unless I send them to the Pure Land, they will never encounter the Mahayana Dharma. For trillions of asamkhyeya Kalpas.

반대로, 가르침을 받지 못한 사람들은 어둠 속에서, 무지 속에서 살아가게 되며, 스스로를 해치고 있는 것입니다. 그 사람들은 그것을 깨닫지 못합니다. 그것이 별로 충분합니다. 예를 들어, 그 두 명의 나쁜 비구니들. 제가 그들을 정토로 보내지 않는 한, 그들은 결코 대승불교의 법을 만날 수 없을 것입니다. 수천억 아승지겁 동안말입니다.

That's how serious it is. They are condemned to live in stupidity and darkness and hurting themselves. So, any questions? There is

no joy like the joy of cultivation. I found out. see, I lived a good life. A full life. And I practiced as a monk a lot longer than anything I've done in the past. And I had the chance to compare. I find that I'm very happy with the life of a left-home person. I'm happier than I've ever been. All right. Any questions?

그것이 얼마나 심각한지 알 수 있습니다. 그들은 무지와 어둠 속에서 살며, 스스로를 해치고 있습니다. 질문이 있습니까? 수행의 기쁨만큼 기쁜 것은 없습니다. 저는 깨달았습니다. 보세요, 저는 좋은 삶을 살았고, 충실한 삶을 살았습니다. 그리고 저는 그동안 했던 어떤 일보다도 훨씬 더 오랜 시간 동안 스님으로서 수행을 했습니다. 그리고 그 기회를 비교할 수 있었습니다. 저는 출가자로서의 삶에 매우 만족합니다. 제가 지금까지 느꼈던 것보다 더 행복합니다. 질문이 있습니까?

So, basically, we are making the announcement that we are, I'm no longer yielding to the DRBA. In the past, I always refer to the DRBA. You go there. If you need help, go to the DRBA. If you don't want to, maybe I can help a little bit. Now, I'm positioning myself as an alternative to the DRBA. For example, in the past, I sent people who asked me for help to go and get a Medicine Master Buddha plaque at the DRBA.

그래서 기본적으로, 우리는 이제 DRBA에 더 이상 양보하지 않겠다고 발표하는 것입니다. 과거에는 항상 DRBA를 언급하며, 도움이 필요하면 거기로 가세요. 가고 싶지 않으면, 제가 조금 도와줄 수 있을지도 모릅니다. 이제 저는 DRBA의 대안으로 자신을 포지셔닝하고 있습니다. 예를 들어, 과거에는 도움이 필요하다고 요청한 사람들에게 DRBA에 가서 약사위패를 받으라고 보냈습니다.

Nowadays, I won't do that anymore. Nowadays, I say, we are an alternative to the DRBA. In every way. So, I'm serving a notice that I hope they prove me wrong. I hope that they prove that they are superior to me. So, it will be some friendly

transcendental competition. Let's see who will produce more enlightened disciples in the next generation. That's how I judge them. That's how I like to be judged. I hope they will beat me to it. I really do.

요즘은 나는 더 이상 그렇게 하지 않을 것입니다. 요즘 저는 우리가 DRBA의 대안이라고 말합니다. 모든 면에서요. 그래서 저는 그들에게 내 말이 잘못됐다는 걸 증명해보라고 경고하는 것입니다. 그들이 나보다 뛰어나다고 증명하기를 바랍니다. 그러면 그것은 친선적인 출세간적 경쟁이 될 것입니다. 다음 세대에서 누가 더 많은 깨달은 제자를 배출할지 지켜보겠습니다. 그들이 나를 어떻게 평가하는지, 나는 그들도 그렇게 평가하고 싶습니다. 그들이 나를 이기기를 나는 정말 바랍니다.

But they have to work very hard. I assure you of that. Not only, I hope they produce more enlightened, but also higher level enlightened people than me. Alright. See, so I have nothing to lose. I'm already a loser, so. Haha. Alright. Any questions? I assure you. If you sincerely want to practice the transcendental Dharma. What we are offering is narrower than the DRBA. Because they offer a lot more than we do. We offer you only two paths. Pure Land. Next lifetime. Or Chan, right now.

하지만 그들은 정말 열심히 해야 합니다. 그 점은 확실히 말씀드릴 수 있습니다. 내가 바라는 것은 그들이 더 많은 깨달은 사람을 배출하는 것뿐만 아니라, 나보다 더 높은 수준의 깨달음을 가진 사람들을 배출하는 것입니다. 저는 이미 지고 있으니, 제가 잃을 게 없습니다. 하하. 질문 있으신가요? 제가 확신하는 것은, 만약 여러분이 진심으로 출세간법을 수행하고자 한다면, 우리가 제공하는 것은 DRBA보다 좁다는 것입니다. 왜냐하면 그들은 우리가 제공하는 것보다 훨씬 많은 것을 제공하니까요. 우리는 오직 두 가지 길만을 제공합니다. 정토. 다음 생. 또는 선, 지금 당장이요.

And you eventually, those who become enlightened will

understand why. I'm not going to try to explain it to you because you're not enlightened yet. If I explain to you, you will not be able to understand anyway. So I'm not going to waste your time, my time. But, there should be, if you practice the transcendental Dharma. I assure you, the happiness increases.

그리고 결국, 깨달은 사람들은 그 이유를 이해하게 될 것입니다. 저는 이걸 여러분에게 설명하려고 하지 않습니다. 왜냐하면 아직 깨달음을 얻지 못했기 때문입니다. 만약 제가 설명해도 여러분은 어차피 이해할 수 없을 것입니다. 그래서 저는 여러분의 시간과 제 시간을 낭비하지 않으려고 합니다. 하지만 출세간 법을 수행하면, 확실히 행복은 증가합니다.

You experience more peace and bliss. It will be worthwhile. Trust me. And, uh, alright. Any questions? If there's no questions, then we can take a break. And then do the lunch ceremony and go to lunch. Alright. Thank you.

더 많은 평화와 안락을 경험하게 될 것입니다. 그만한 가치가 있을 겁니다. 저를 믿으세요. 자, 질문이 있나요? 질문이 없다면, 잠시 쉬고 나서 점심예불을 하고 점심을 먹으러 가겠습니다. 감사합니다.

선과 악으로부터 탈착 (참회법)

Detaching from Good & Evil

2012.07.29.

https://youtube.com/watch?v=akX1m_tTPL8

녹취 Menno Bosma, 번역 현안, 완료250315

This morning we just completed, just performed the Great Compassion Repentance. It is by tradition, that's what we do every weekend, the last weekend of the month. Why? Because

what this temple stands for is, we cultivate. And when you cultivate, the 42-section sutra, in that sutra, the Buddha says. Those who cultivate must repent and reform. Because, if you fail to repent. Then, it is like, standing there, and the water level rises. And eventually, we get into trouble.

오늘 아침 우리는 대비참을 마쳤습니다. 전통적으로 우리는 매달 마지막 주말마다 그걸 합니다. 왜냐하면 이 사찰이 의미하는 바는 수행한다는 것이기 때문입니다. 그리고 수행할 때, 42장경에서 부처님께서 말씀하셨습니다. 수행하는 사람은 반드시 참회하고 변화해야 한다고요. 왜냐하면, 참회하지 않으면, 마치 그 자리에 서서 물이 차오르는 것과 같아서 결국 문제에 처하게 되기 때문입니다.

And therefore, this is the thing about Buddhism. The Buddhist approach to cultivation, to life, is balance. It's multifaceted. We stress balance in life. Why is the repentance a necessary part of life? Because intrinsically, to repent is to look inside, not look outside. You see, we all excel at looking outside. And look at how wrong people are. How erroneous people are. How inferior people are. How dislikeable people are.

그리고 이것이 바로 불교의 핵심입니다. 불교의 수행과 삶에 대한 접근은 균형입니다. 그것은 다면적입니다. 우리는 삶에서 균형을 중요하게 생각합니다. 왜 참회가 삶에서 필요한 부분일까요? 그 이유는 본질적으로 참회는 밖을 보는 것이 아니라 안을 들여다보는 것이기 때문입니다. 보세요, 우리는 모두 밖을 보는 데 능숙합니다. 그리고 사람들의 잘못을, 오류를, 열등함을 보고, 그 사람이 얼마나 싫은지 봅니다.

However, the more difficult thing is to look inside. Because when you look inside, you don't look at how pretty you are. Or you see how wonderful you are. How great you are. How rich you are. How confident we are. Or how, how handsome you are. When you look inside, you look at your flaws. Why? Because, as far as

Buddhism goes, We concentrate on cleansing ourselves of our mistakes. Then what's left is the pure and the good.

하지만 더 어려운 일은 안을 들여다보는 것입니다. 왜냐하면 안을 들여다보면, 자신이 얼마나 예쁜지, 얼마나 멋진지, 얼마나 위대한지, 얼마나 부자인지, 얼마나 자신감이 있는지, 아니면 얼마나 잘생긴지를 보지 않기 때문입니다. 내면을 들여다보면, 자신의 결점을 보게 됩니다. 왜냐하면 불교에서는 우리의 실수를 정화하는 데 집중하기 때문입니다. 그럼 남는 것은 순수하고 좋은 것들입니다.

Because that's the Buddhist notion of duality. Our world, our life is dualistic. Meaning that everything comes in pairs. Man and woman. Good and bad. Pretty and ugly. So, we perceive the world in a dual fashion. This is how our human existence is. And therefore, you see, this is the depth of the Buddha's wisdom. He says, since you look at everything in a dualistic way. Then, in order to be happier, what do you do?

왜냐하면 이것이 불교의 이원성 개념이기 때문입니다. 우리의 세계, 우리의 삶은 이원적입니다. 즉, 모든 것은 쌍으로 존재합니다. 남자와 여자, 선과 악, 아름다움과 추함. 우리는 세상을 이원적인 방식으로 인식합니다. 이것이 바로 인간 존재의 방식입니다. 그러므로 보세요, 이것이 부처님의 지혜의 깊이입니다. 부처님께서 말씀하시기를, 여러분은 모든 것을 이원적인 방식으로 보기 때문에, 그렇다면 더 행복해지기 위해서는 무엇을 해야 할까요?

By identifying the negative. And get rid of it. Then, what happens? Then what happens is, all you can see left is goodness. Purity. So far so good? Any questions about this? So, this is what the meaning is of the repentance. Number one, we look inside. We look, number two, we look at our mistakes. The things that we are, where we are wrong.

부정적인 것을 인식하고 그것을 없애면, 그 다음에 무슨 일이 생길까요? 그 다음에는 남은 것은 오직 선함과 청정함만 보게 됩니다. 지금까지 괜찮으세요? 질문 있나요? 자, 이것이 바로 참회의 의미입니다. 첫 번째는, 우리는 내면을 들여다봅니다. 두 번째로는, 자신의 실수와 잘못된 부분을 살펴봅니다.

And then what? When you see your fault, your mistakes. It means that you have the proper knowledge. We must be able to discern clearly what's wrong and what's right. When we look, when we open our eyes it's so important, the Buddha says, the Buddhist's perspective is that we must be able to clearly see what's right and what's wrong. There should be no mistake about it. There should be no confusion about it.

그리고 나서 무엇이죠? 자신의 잘못과 실수를 보면, 그것은 올바른 지식을 가지고 있다는 뜻입니다. 무엇이 잘못되었고 무엇이 옳은지 명확하게 분별할 수 있어야 합니다. 우리가 눈을 뜰 때, 이건 중요한 점입니다. 부처님은 이렇게 말씀하셨습니다. 불자의 관점은 무엇이 옳고 무엇이 잘못되었는지를 명확하게 볼 수 있어야 한다는 것입니다. 그에 대한 착각이나 혼란이 있어서는 안 됩니다.

It is so important, it is so basic to the human existence. This is why the education system fails us. Because the education system does not stress enough about what's right and what's wrong. What the education system is primarily concerned with is training you for you to acquire skills to sustain yourself. You may know how to earn a living, But if you fail to understand what's right and wrong, then you're in big trouble.

그것은 매우 중요하고, 인간 존재의 기본적인 부분입니다. 그래서 교육 시스템이 우리를 실패하게 만듭니다. 왜냐하면 교육 시스템은 무엇이 옳고 무엇이 잘못된 것인지에 대해 충분히 강조하지 않기 때문입니다.

교육 시스템이 주로 관심을 두는 것은 여러분이 스스로를 유지할 수 있는 기술을 습득하게 만드는 것입니다. 생계를 꾸리는 방법을 알게 될 수는 있지만, 무엇이 옳고 무엇이 잘못된 것인지를 이해하지 못한다면, 여러분은 큰 문제가 생길 것입니다.

You have to go back to the fundamentals. So, every month, we go here and we repent. Because we remind ourselves that it's time to think about what's right and wrong in our lives. So, the Great Compassion Repentance. It lists out all sorts of right and wrongs that we are capable of doing since time immemorial. It is why the Buddhists, the wise Buddhists, the smart Buddhists, they repent. Any questions about that?

기본으로 돌아가야 합니다. 그래서 우리는 매달 여기서 참회를 합니다. 삶에서 옳고 그른 것을 생각할 시간이라는 것을 스스로 상기시키기 위해서입니다. 그래서 대비참법은 시대를 초월해서 우리가 할 수 있는 모든 옳고 그른 것들을 나열해 줍니다. 그것이 바로 지혜로운 불교인들이, 똑똑한 불교인들이 참회하는 이유입니다. 질문이 있나요?

So it's about knowing clearly, differentiating clearly what's right and what's wrong. And the Buddhist approach is when we repent, we dwell more on what's wrong. Why is that? It's the advantage of when, when you look at our faults, another advantage we have is that we become modest. It's a virtue. You become more virtuous. You become more modest, more humble.

그래서 중요한 것은 옳고 그른 것을 명확히 구분하는 것입니다. 그리고 불교의 접근법은 참회할 때, 그른 부분에 더 많이 집중하는 것입니다. 왜일까요? 그 이유는 우리의 잘못을 살펴보면, 또 다른 이점이 있기 때문입니다. 그것은 더 겸손해진다는 것입니다. 그건 덕입니다. 더 많은 덕을 갖게 되고, 더 겸손하고 더 겸허해집니다.

You say, I recognize my faults. I see that I'm still not perfect yet.

And therefore, I should be more humble. Should be not so proud and so sure of ourselves. The world is better off. You are better off. You are so much more approachable, so much more likable. Questions about that? Yes.

여러분이 이렇게 되는 겁니다. “저는 제 잘못을 인식합니다. 아직 완벽하지 않다는 걸 봅니다. 그래서 더 겸손해야 합니다. 너무 자만하지 말고, 자신감이 지나치지 않도록 해야 합니다.” 세상은 더 나아지고, 여러분 자신도 더 나아집니다. 더 많은 사람이 다가가기 쉬워지고, 더 많은 사람들이 좋아할 것입니다. 이 부분에 대해 질문이 있나요?

(Question: inaudible) Let me differentiate it for you, Peter. The question is, the Buddha teaches that we should differentiate good and bad clearly. But then he also teaches you're not supposed to attach to anything including good and bad. Is that right? (Comment: Right, that's what i heard.) Why is there so much conflict in the Buddhist teaching? You wonder.

(질문: 잘 들리지 않음) 피터, 제가 그걸 구별해 드리겠습니다. 그의 질문은, 부처님께서 선과 악을 명확히 구분해야 한다고 가르치셨는데, 그럼에도 불구하고 선과 악을 포함한 모든 것에 집착하지 말라고도 가르치셨다는 것입니다. 맞나요? (청중: 맞습니다, 그렇게 들었습니다.) 그렇다면 왜 불교의 가르침에는 이렇게 많은 갈등이 있을까요? 궁금해 하시겠죠.

Let me explain it for you. For the Buddhist, we differentiate right and wrong. We must differentiate right and wrong. The Buddhists have no choice. However, if you're non-Buddhist, then you should not be attached to either right or wrong. (Question: inaudible) You should not. You should not be attached to it. Peter doesn't believe me...

이해를 돕기 위해 설명하겠습니다. 불교에서 우리는 옳고 그름을 구별

해야 합니다. 불교인에게는 옳고 그름을 구별하는 것이 필수입니다. 그러나 비불교인이라면 옳고 그름에 집착해서는 안 됩니다. (질문: 잘 들리지 않음) 집착해서는 안 됩니다.

What do you think Ian? Does it make sense to you or not? So Ian says, I'm no Buddhist. I'm not going to attach to neither right or wrong. (Comment: inaudible) Yes. Peter says, I'm glad I'm not Buddhist. Haha. (Comment Peter: I am Buddhist.) You're Buddhist? Then why are you asking this question? (Comment: inaudible) Now you become Buddhist. Haha.

이안, 너는 어떻게 생각해? 이해가 되니, 아니면 아닌가? 이안은 이렇게 말합니다, "나는 불교인이 아니니까, 옳고 그름에 집착하지 않을 거야." (청중: 잘 들리지 않음) 네. 피터가 말하길, "나는 불교인이 아니라서 기뻐." 하하. (피터: 저 불교예요.) 불교인이라면, 왜 그런 질문을 하죠? (청중: 잘 들리지 않음) 이제 불교인이 되었군요. 하하.

It's more difficult to be non-Buddhist. You see? My explanation to you, you don't get it yet, Peter. It's humorous, but it also has a message. Some people sit in the audience and look at me and sort of have a smile on their face. As if I'm joking. I wasn't joking. (Comment: inaudible) No, you're right. You must attach yourself to good and bad to be Buddhist.

비불교인이 되는 것이 더 어렵습니다. 이해가 되나요? 피터, 내가 한 설명을 아직 이해하지 못했군요. 그건 유머 같지만, 동시에 메시지도 담고 있어요. 어떤 사람들은 나를 보면서 웃으면서 앉아있어요. 마치 내가 농담하는 것처럼요. 하지만 나는 농담한 게 아닙니다. (청중: 잘 들리지 않음) 아니요, 맞아요. 불교인이 되려면, 옳고 그름에 집착해야 합니다.

Yes. To be Buddhist. Yes. And if you don't attach, and if you're non-Buddhist, you don't have to attach to it. Vicky, what do you

think? Vicky says, what is this guy up to? Haha. She says something is missing somewhere. What's the matter? Can you not attach to good and bad? Can anyone, raise your hand who says I'm not attached to neither good or bad?

네, 불교인이 되려면 그렇습니다. 그렇지 않으면 비불교인이니까 옳고 그름에 집착할 필요가 없습니다. 비키, 어떻게 생각해요? 비키는 "이 사람이 무슨 말 하는 거지?"라고 하네요. 하하. 그녀는 여기서 뭔가 빠져 있는 게 있다고 말합니다. 무슨 일이죠? 누가 '옳고 나쁨에 집착하지 않는다'고 생각하는 사람 있나요? 손을 들어보세요.

Please raise your hand. You do don't you? Right? You do. If you look at your son and say son you better be good. Right or wrong? Can you look at your student and say, it's okay to be an evil person? You love it. Can you? You can't, right? Yes, you can. Then you're still looking at good and bad, aren't you? You're still attaching to evil, aren't you? Yes, Roberta.

여러분 손을 들어보세요. 그렇죠? 그렇죠? 아드님을 보고 "아들아, 잘 해야 해"라고 말할 수 있죠. 옳고 그름이 있지 않나요? 학생에게 "악한 사람이 되어도 괜찮아. 그걸 좋아해라"고 말할 수 있나요? 할 수 있나요? 할 수 없죠? 그렇죠? 그렇다면 여전히 옳고 그름을 보고 있는 거 아니에요? 여전히 악에 집착하고 있는 거 아니에요? 그렇죠, 로베르타.

(Comment: inaudible) Yes. I just told you. It's dualistic. Everything you look at, either evil or good. How can you possibly tell me, I'm not attached to either.? You can't. You agree? (Comment: I agree.) You agree? So if you agree, that means that you're Buddhist. Haha. You don't have to become Buddhist. You're already Buddhist. Is my claim.

(청중: 잘 들리지 않음) 네, 제가 방금 말했잖아요. 이건 이원적입니다. 여러분이 보는 모든 것은 악이거나 선합니다. 어떻게 "나는 둘 다 집착

하지 않아요"라고 말할 수 있겠어요? 그럴 수 없죠. 동의하죠? (청중: 동의합니다.) 동의하죠? 그러면, 동의한다면, 그건 여러분은 불교인이라는 뜻이에요. 하하. 불교인이 될 필요 없어요. 여러분은 이미 불교인이에요. 제 주장이에요.

(Comment Peter: Right. To the extent I know so far. In certain books, it explains about the doctrines of ____, right? I mean, it explains about the doctrine of non-attachment. Whether, doctrine of non-attachment is good or bad.)

(피터: 맞아요. 지금까지 제가 아는 바로는, 특정 책들에서 _??_의 교리에 대해 설명하잖아요, 맞죠? 즉, 무집착의 교리에 대해서 말이죠. 무집착의 교리가 선인지 악인지에 대해 설명하고 있는 거죠.)

Peter is still not happy. He says, okay, you made a convincing case that I want to be Buddhist. He's still not happy with the second part. What about, what is it the non-Buddhists know that we don't? Because my claim is non-Buddhists, they don't have to discern between right and wrong. They don't have to be attached to right and wrong. Why is that?

피터는 아직 만족하지 못하고 있습니다. 그는 이렇게 말합니다. "좋아요, 스님이 말한 대로 나는 이제 불교인이 되고 싶어요." 하지만 그는 두 번째 부분에 대해서는 여전히 불만이 있어요. 비불교인들이 우리가 모르는 무언가를 알고 있다는 말이죠. 왜냐하면 제 주장은 비불교인들은 선과 악을 구분할 필요가 없고, 선과 악에 집착할 필요가 없다는 거거든요. 왜 그런 거죠?

Yes. 중국인 사람이름. (Master has a discussion in chinese.) What she's saying is that, let me paraphrase it for you. The Buddhist. This doesn't apply to all of you who are not Buddhist. So, all you non-Buddhists, you can plug your ears. Because this is Buddhist secret. No cheating now... Haha. Especially those who

are on Skype and who are listening to the MP3 file, plug your ears. This is only for Buddhists. The Buddhists are taught to discern between right and wrong. What for?

네. 중국인 사람이름. (스님이 질문자와 중국어로 대화) 이분이 말씀하시는 것은, 제가 요약해 드리겠습니다. 불교인. 이건 비불교인인 여러분 모두에게 해당되는 것은 아닙니다. 그러니까 귀를 막으세요. 이것은 불교의 비밀입니다. 몰래 듣지 마시고요... 하하. 특히 지금 스카이프로 듣고 있거나 MP3 파일로 듣고 있는 분들, 귀를 막으세요. 이것은 불교인들만을 위한 이야기입니다. 불교인들은 옳고 그름을 구별할 수 있도록 가르침을 받습니다. 왜 그럴까요?

In order, in order to get rid of the wrong. When you are free from wrong, then you don't have to attach to it anymore. Are you? Right? (Question Peter: To the wrong?) To the wrong. (Question Peter: Only to the wrong?) That's right. Wait, Peter, be patient. Haha. This is a Buddhist secret. It's not in the books, that's why it's called secret. I'm going out on a limb here because I'm stating a Buddhist secret. I'm going to be in trouble with my teachers. You keep on getting rid of the wrongs, and evil. What's left is, there is no evil left. You no longer have to differentiate evil.

순서대로, 잘못된 것을 없애기 위해서입니다. 잘못된 것에서 자유로워지면, 더 이상 그것에 집착할 필요가 없습니다. 그렇죠? 맞죠? (피터: 잘못된 것에 대해요?) 잘못된 것에 대해요. (피터: 오직 잘못된 것에 대해서만요?) 맞아요. 기다려요, 피터, 기다려 보세요. 하하. 이것은 불교의 비밀이에요. 책에 나와 있지 않아서 비밀이라고 불리는 거죠. 제가 여기서 좀 위험한 발언을 하고 있어요, 왜냐하면 불교의 비밀을 말하고 있기 때문이에요. 제 스승님들한테 혼날지도 몰라요. 계속해서 잘못된 것과 악을 없애다 보면, 남는 건, 더 이상 악이 남지 않는 거예요. 더 이상 악을 구별할 필요가 없어요.

What happens? Your world becomes pure. You no longer have to discern between good or bad. Because what's left is goodness. Pure goodness. If you only have, what's remained in all of you is goodness. All goodness. Why do you have to differentiate anymore? Then you become detached from good and bad. This is automatic. Let me tell you. This is why it's called secret. Buddhist secret. Isn't that beautiful? You don't have to worry about detaching.

무슨 일이 일어나냐고요? 여러분의 세계가 청정해집니다. 더 이상 선과 악을 구별할 필요가 없어요. 왜냐하면 남아 있는 건 선이기 때문이에요. 순수한 선. 만약 여러분 모두에게 남아 있는 것이 선뿐이라면, 모든 것이 선이에요. 더 이상 구별할 필요가 없어요. 그러면 선과 악에 집착하지 않게 돼요. 자동으로 일어나는 일이에요. 제가 말씀드릴게요. 이게 바로 비밀이라고 불리는 이유예요. 불교의 비밀이에요. 아름답지 않나요? 더 이상 집착을 끊는 것에 대해 걱정할 필요가 없어요.

This is why it goes back to my statement. My teaching earlier. I said the Buddhists don't have to worry about non-detaching. Detaching from right and wrong. My approach, my approach of Buddhism, I don't worry about it. I worry about discerning and getting rid of the wrong first. And then I naturally evolve towards non-detachment of right and wrong. (Question Peter: inaudible) You don't do evil. Good question. You ask a very good question. I wish the Buddhists would ask. You don't do evil. That's how you get rid of it. Yes.

이것이 바로 나의 진술로 돌아가는 이유입니다. 제가 앞서 말씀드린 가르침이죠. 불교인들은 비분리, 즉 옳고 그름을 분리하지 않는 것에 대해 걱정할 필요가 없다고 말했어요. 제 불교의 접근법은, 그걸 걱정하지 않아요. 먼저 잘못된 것을 구별하고 그것을 없애는 데 집중해요. 그리고 나면 자연스럽게 옳고 그름에 대한 비분리로 나아가게 돼요. (피

터: 들리지 않음) 악을 행하지 않아요. 아주 좋은 질문을 하셨어요. 불교인들이 물어봤으면 좋겠어요. 악을 행하지 않아요. 그렇게 해서 그것을 없애는 거죠. 네.

(Comment Lady: That's impossible.) That's impossible. Please don't say that. It breaks my heart... (Master has a discussion in Vietnamese) So someone asked me, can we do the Guan Yin Dharma Assembly? I said, Travid is leaving for Vietnam for one month. So, can't we wait until he comes back the following month and do it? (Comment: inaudible)

(청중: 불가능한 일예요.) 불가능해요? 그런 말 하지 마세요. 제 마음이 아파요... (스님이 베트남어로 대화) 그래서 누군가가 물었어요, 우리가 관음법회를 할 수 있냐고. 저는 말했죠, 트래비드는 한 달 동안 베트남에 가기 때문에, 그가 돌아오는 다음 달까지 기다리면 안 되냐고요. (청중: 들리지 않음)

So next week. Next week, You want to do Guan Yin next week? so we have Guan Yin next week. Don't tell anyone. so next week we do the Guan Yin. Alright, so, going back to detaching, not attaching to good and bad. I summarize by telling you that it is easy to talk about it. But no one knows how to do it. You see, yeah, you're right. I should not be attached to good and bad. But no one knows how to do it.

그럼 다음 주예요. 다음 주에 관음법회를 하길 원하신다고요? 그럼 다음 주에 관음법회를 합니다. 아무에게도 말하지 마세요. 그래서 다음 주에 우리는 관음법회를 합니다. 좋아요, 이제 다시 집착하지 않기, 선과 악에 집착하지 않기라는 주제로 돌아가서, 요약해서 말씀드리자면, 이건 말하기는 쉽지만, 아무도 어떻게 해야 할지 모른다는 거예요. 보세요, 맞아요, 저는 선과 악에 집착하지 않아야 한다고 말할 수 있어요. 하지만 아무도 그걸 어떻게 해야 할지 모른다는 거죠.

(Comment: So those who say, I'm not attached to what is good and what is bad...) They're liars. (Question: inaudible) Another good question. Very good. You ask a very good questions. I forgot what you just asked. The point you made is very, very subtle. Please repeat the question again. (Question: inaudible)

(청중: 그래서 '선과 악에 집착하지 않는다'고 말하는 사람들은...) 그들은 거짓말쟁이들입니다. (질문: 들리지 않음) 또 좋은 질문이에요. 아주 좋은 질문을 하셨어요. 방금 무엇을 물으셨는지 기억이 안 나네요. 당신이 하신 말씀은 아주, 아주 미묘해요. 다시 질문을 반복해 주세요. (질문: 들리지 않음)

How do they do that? And that's why the people who can do it don't talk like that. That's why people who are able to stop discerning good and bad don't say, I don't discern between good and bad. Only the people who claim they don't attach to good and bad are the ones who can't do it. Because they still discern between being able to do and not being able to do.

어떻게 그렇게 할 수 있냐고요? 바로 그 이유로, 선과 악을 구별하지 않는 사람들은 그렇게 말하지 않아요. 그렇기 때문에 선악을 구분하는 걸 멈출 수 있는 사람들은 "나는 선과 악을 구별하지 않는다"라고 말하지 않습니다. 자신이 선악에 집착하지 않는다고 주장하는 사람들만이 그것을 할 수 없는 사람들입니다. 왜냐하면 그들은 여전히 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 구별하고 있기 때문이에요.

So they still are evil. They still are greedy. You like it? Yeah, yeah, yeah. She likes it. Yeah. Right, right. You see? If you truly are able to not be attached to good and bad. Good and evil. Then you don't talk about it anymore. You don't talk about that ability anymore. You don't say, you don't claim that you are able to do it anymore.

그래서 그들은 여전히 악한 거예요. 여전히 탐욕스러운 거죠. 어때요? 네, 네, 네. 마음에 들어하는 것 같아요. 네, 맞아요. 보세요? 만약 정말로 좋고 나쁨, 선과 악에 집착하지 않을 수 있다면, 더 이상 그 부분에 대해 말하지 않게 돼요. 그 능력에 대해 더 이상 이야기하지 않아요. 그걸 할 수 있다고 주장하지 않게 되는 거예요.

Because you are no longer attached. It's very subtle. So, you don't know who is able to detach from good or bad. But you can recognize those who can't. Because they claim they can. So you can know. Is it good enough? (Comment: Yes. It's good enough.) Yeah. ___ likes it. Good. Then we stop here today. All right. Thank you. I think we should do the lunch ceremony. Is anyone going to do the lunch ceremony today?

더 이상 집착하지 않기 때문이에요. 정말 미묘한 부분이에요. 그래서 누가 선과 악에서 분리할 수 있는지는 알 수 없는 것입니다. 하지만 할 수 없는 사람들은 알아볼 수 있어요. 왜냐하면 그런 사람들은 자신이 할 수 있다고 주장하니까요. 그래서 알 수 있는 거죠. 이 정도면 괜찮죠? (칭중: 네, 괜찮아요.) 네. 저분은 이 이야기를 마음에 들어하네요. 좋아요. 그럼 오늘은 여기서 마칩니다. 고맙습니다. 이제 사시예불을 해야 할 것 같아요. 오늘 사시예불 하실 분 계신가요?

생각의 제압 Suppressing the Thought

(수행하면서 문제에 부딪혀야 진전할 수 있습니다.)

2015.10.24.

<https://youtu.be/hUH6J0sTQ3I>

녹취 Menno Bosma, 번역 현안, 완료일 250315

The Chan or meditation, Chinese meditation technique. And Chan is a Chinese word for Sanskrit. It's a transliteration from the

Sanskrit word. And that means stillness contemplation. This is the kind of meditation we are teaching you. It's about stillness and contemplation. So what is stillness? What is contemplation?

선 또는 명상, 이는 중국의 명상 기법입니다. 그리고 '선(禪)'은 산스크리트어에서 온 중국어 음역입니다. 그것은 '멈춤과 관조'을 의미합니다. 우리가 가르쳐 드리는 명상은 바로 이 '지관'에 관한 것입니다. 그렇다면 '지(stillness)'이란 무엇이며, '관(contemplation)'이란 무엇일까요?

Stillness, we started talking about it a few weeks ago, is to stop your mind from these errant thoughts. These errant thoughts in Chan is called false thinking. It's called false thinking. Because you think about these things, you have these thoughts that arise, and if you don't pay attention, you tend to believe them. That's what they call false thinking.

'고요함(또는 정지)'에 대해 우리는 몇 주 전에 이야기하기 시작했습니다. 고요함 즉 정적이란 마음이 떠도는 생각들, 즉 잡념을 멈추는 것입니다. 선에서 이러한 떠도는 생각들을 '망상(妄想)'이라고 합니다. 여러분이 어떤 생각을 하면, 그것이 마음속에서 일어나고, 주의를 기울이지 않으면 그것을 사실이라고 믿게 되기 때문입니다. 그래서 이를 '망상'이라고 부르는 것입니다.

I repeat for your sake. I elaborated a little bit more in Vietnamese. It's called false thinking because they keep on coming up. You have no control over them. They keep on arising. Right? Sounds familiar? That's what happens to me when I meditate. These thoughts keep on coming up. I'm here meditating, all of a sudden I hear a noise in the kitchen.

여러분을 위해 다시 반복하겠습니다. 조금 더 설명을 덧붙이겠습니다. '망상'이라고 부르는 이유는, 끊임없이 떠오르기 때문입니다. 통제할 수 없습니다. 계속해서 일어나죠. 그렇지 않나요? 익숙한 소리죠? 제가 명

상황 때도 그런 일이 일어납니다. 명상하고 있는데, 갑자기 부엌에서 나는 소리가 들립니다.

I say, geez, what are they cooking today? I hope it's good. So you see, these thoughts keep on arising. And then I open my eyes and say, what happened to her? Why didn't she show up? Where is she this weekend? You see, every time these thoughts arise constantly in your mind. And you have totally no control over it. And what happens when these thoughts arise? You keep on following them. They arise by themselves.

그러면 저는 이렇게 생각합니다. ‘세상에 오늘은 또 뭘 요리하길래? 맛있었으면 좋겠네.’ 그러면 보세요, 이런 생각들이 계속 떠오릅니다. 그리고 눈을 뜨고 이렇게 말합니다. ‘그녀는 왜 안 왔지? 이번 주말에는 어디 간 거지?’ 이렇게 마음속에서는 끊임없이 생각이 일어납니다. 그리고 전혀 통제하지 못합니다. 그럼 이런 생각들이 떠오르면 어떻게 될까요? 계속해서 그것을 따라잡니다. 그 생각들은 저절로 일어나는 것입니다.

It's natural, they arise. It's a natural process. There's nothing you can do about it. At this stage. You have nothing you can do about it right now. But if you, at this stage, you need to learn to recognize them as not desirable. And refrain from following them. If you follow them, then you get trapped. They become more real and real to you. Any questions?

그것은 자연스러운 일입니다. 생각들은 저절로 일어납니다. 이것은 자연스러운 과정입니다. 지금 이 단계에서는 그걸 어쩔 수 없습니다. 지금 당장은 할 수 있는 일이 없습니다. 하지만 이 단계에서 여러분이 배워야 할 것은, 그것들이 바람직하지 않다는 것을 인식하고 따라가지 않는 것입니다. 만약 따라가면 어떻게 될까요? 거기에 사로잡히게 됩니다. 그러면 그것들은 점점 더 여러분에게 현실처럼 느껴지게 됩니다. 질문 있습니까?

That's how we function. Right? People spend their entire lives going through this process and they don't even realize what's happening in their mind. You just follow the thoughts that arise in your mind. That's why we really don't have as much control over our lives as you think. Because we are so easily influenced, aren't we?

우리는 이렇게 살아갑니다. 그렇지 않습니까? 사람들은 평생 이런 과정을 반복하면서도 자기 마음에서 무슨 일이 일어나고 있는지조차 깨닫지 못합니다. 그저 마음속에서 떠오르는 생각들을 따라갈 뿐이죠. 그래서 사실 우리는 생각하는 것만큼 인생을 통제하지 못하는 것입니다. 너무 쉽게 영향을 받기 때문입니다. 그렇지 않습니까?

Remember, for many of you, many of us, wake up in the morning, we feel refreshed. We feel happy. And for a person like me, or Mireya, it only takes us about a minute before we feel bad. Don't we? Huh? Because we're depressed, when you are depressed, within minutes, in the morning... sounds familiar? It's just me, right? Uh, now you know. Stay away from me, depressed people are dangerous.

여러분 중 많은 분들이, 우리 중 많은 사람들이 아침에 일어나면 상쾌함을 느낍니다. 기분이 좋죠. 하지만 저 같은 사람이나 미레야 같은 사람에게는 기분이 나빠지는 데 단 1분밖에 걸리지 않습니다. 그렇지 않나요? 왜냐하면 우울할 때는 아침에 일어나고 몇 분 만에 바로 기분이 가라앉으니까요. 익숙한 이야기인가요? 저만 그런가요? 이제 알겠죠. 가까이 오지 마세요. 우울한 사람들은 위험합니다.

Because we give it to them. Uh, why do you feel depressed? Because somehow, a thought arises in our head that says, "feel bad, feel bad, feel bad, oh this is so bad". Sounds familiar? Happened half of my life, until I started meditating and after 10

years of meditation, I kicked it off, I kicked it out. I shrug it off, doesn't bother me anymore.

왜 우울해질까요? 스스로 그렇게 만들기 때문입니다. 우리 머릿속에 어떤 생각이 떠오릅니다. “기분 나빠, 기분 나빠, 아, 이건 정말 끔찍해.” 익숙한가요? 제 인생의 절반 동안 그랬습니다. 하지만 명상을 시작한 후 10년이 지나면서 떨쳐낼 수 있었습니다. 이제는 가볍게 흘려보낼 수 있고, 더 이상 그게 날 괴롭히지 않습니다.

I don't follow those thoughts anymore. But until then, okay, we are influenced by these thoughts that arise in our mind. There's nothing you can do about it. Right? So what does Chan do? Chan says, you meditate in order for you to fight these errant thoughts, to still these errant thoughts. You will know how to deal with these false thoughts. That's called stilling the mind.

이제 더 이상 그런 생각들을 따라가지 않습니다. 하지만 그 전까지는, 우리 모두 마음속에서 떠오르는 생각들에 쉽게 영향을 받습니다. 그것을 어쩔 방법이 없죠. 그렇지 않습니까? 그렇다면 선(禪)은 무엇을 할까요? 선에서는 말합니다. 명상하는 이유는 바로 이러한 망상과 싸우고, 망상들을 가라앉히기 위해서라고요. 결국 이 망상을 어떻게 다룰지 알게 될 것입니다. 이것이 바로 ‘마음을 고요하게 하는 것’입니다.

So you first learn, you learn how to reduce this false thinking from arising. Right? And eventually, when you reach the ninth level of Samadhi, Then you are actually able to stop the arising of these false thoughts. That's what Chan is about. You stop them completely. At will. You say, stop! And your mind clears up. That's what cleansing the mind is about. How's that? Isn't that cool? It takes a lot of work though. Haha.

그래서 먼저 여러분은 이 망상이 일어나는 빈도를 줄이는 법부터 배웁니다. 그렇지 않습니까? 그리고 궁극적으로, 9번째 선정에 도달하면, 이

망상의 발생을 완전히 멈출 수 있습니다. 이것이 바로 선(禪)의 핵심입니다. 망상을 완전히 멈출 수 있게 됩니다. 원할 때 멈출 수 있습니다. "멈춰!"라고 하면, 마음이 맑아지는 것입니다. 이것이 바로 마음을 깨끗이 하는 것입니다. 어때요? 멋지지 않나요? 하지만 그 과정은 많은 노력이 필요합니다. 하하.

A little bit of work. And that's what we call in Chan, control. Self-control. Sounds good? Uh, so, uh, that's what the Chan teachers, like my teacher, he's able to do that. He's able to do that. That's why he's called a patriarch. And out of kindness and compassion, they teach us how to do it. It's a good thing. And people are very generous. Uh, they do it out of the goodness of their heart. Absolutely no self benefit, no seeking of anything whatsoever. And that's why we are sharing with you what we understand from the teachings.

노력이 좀 필요하죠. 그리고 이것이 바로 선에서 말하는 '자기 통제'입니다. 자제력입니다. 듣기 좋죠? 음, 그래서 제 스승님과 같은 선 스승들은 그걸 할 수 있습니다. 그분은 할 수 있습니다. 그래서 그분이 조사스님이라고 불리는 것입니다. 그리고 자비로, 조사스님들은 우리가 그것을 할 수 있도록 가르쳐 주십니다. 정말 좋은 일입니다. 그리고 매우 관대합니다. 그분들은 진심에서 우러나서 그렇게 합니다. 전혀 자기 이익을 추구하지 않고, 아무것도 구하지 않습니다. 그래서 우리는 그 가르침에서 이해한 바를 여러분과 나누고 있는 것입니다.

Let me qualify it for you, for reference. He's a Chan master, so his lineage, he has his descendants, if you will. So for example, you see like in, up north, a lot more up north. Down here there are a few temples, but they're not that skilled. Than the people up north. And the Heng, H-E-N-G, the monk's names start with Heng. And you see the Heng, they are directly descended from him. I just learned a little bit from him, that's why. So you'll be

better off learning from these people.

제가 조금 더 설명드리겠습니다. 선화상인은 선승이시기 때문에, 그의 법맥(法脈)에서 그는 제자들이, 말하자면 후계자들이 있습니다. 예를 들어, 북쪽 지역에서는 선 사찰들이 많고, 그곳의 스님들은 훨씬 더 숙련되어 있습니다. 여기에 비해서, 이곳 남쪽에는 몇몇 사찰이 있지만 그 정도로 숙련된 스님들은 적습니다. 그리고 법명이 '형(Heng)'으로 시작하는 스님들이 있습니다. 그 형 스님들은 그분의 직계 제자들입니다. 저는 선화상인으로부터 조금 배웠을 뿐이라, 여러분은 이런 스님들(형 제자들)에게 배우는 것이 훨씬 더 도움이 될 것입니다.

For your reference. So what is this, Stilling the mind is also, can be known as cleansing the mind. The Buddha, the way the Chan people explain it is like purifying gold. Today I talk about the initial process of stilling your mind. Last time we talked about stopping the mind. So today we give you a little bit more details.

참고로 말씀드리자면, 마음을 고요하게 하는 것은 또한 마음을 깨끗이 하는 것이라고도 할 수 있습니다. 선 사람들은 이를 금을 제련에 비유합니다. 부처님께서도 선 수행자들은 금을 제련하는 것처럼 마음을 정화한다고 설명하셨습니다. 오늘은 마음을 고요하게 하는 시작 과정을 이야기할 것입니다. 지난번에는 마음을 멈추는 것에 대해 이야기했었죠. 그래서 오늘은 조금 더 구체적인 내용을 드리겠습니다.

And this also applies to all forms of spiritual practice. Whether it's Buddhist or non-Buddhist, it makes no difference. Whether you do yoga, I heard that Hillary (Clinton), after an 11-hour marathon with the Congress and the committee, and she still kept going after 11 hours, and somebody asked her, Secretary, aren't you tired from a long day yesterday? She said, no, maybe it's because of my yoga or something.

이것은 모든 형태의 영적 수행에 적용됩니다. 불교든 비불교든 관계없

습니다. 요가를 하든지, 예를 들어, 힐러리 클린턴이 의회와 위원회와 11시간 마라톤 회의를 마친 후에도 여전히 계속 움직였다고 들었습니다. 그리고 누군가 그녀에게 물었습니다. "비서님, 어제 긴 하루로 피곤하지 않으세요?" 그녀는 "아니요, 아마도 요가 덕분일 거예요."라고 대답했다고 합니다.

You do yoga, same thing. You have to go through this process. So it's the first thing when you have any form of spiritual practice that deals with your mind. Whether you're a professional tennis player, or a professional golfer, or an executive of a company. When you need to still your mind, you have to go through this process. You do Reiki or something, in any form of practice.

요가를 해도, 같은 원리입니다. 이 과정을 거쳐야 합니다. 그래서 영적 수행을 시작할 때 가장 중요한 것은 이 과정입니다. 프로 테니스 선수든, 프로 골프 선수든, 아니면 회사의 임원이라든지. 마음을 고요하게 해야 할 때, 이 과정을 거쳐야 합니다. 레이키나 그 어떤 형태의 수행이든 마찬가지입니다.

You have to go through this. If you purify gold, you must get rid of the impurities. Number one, you wash off the gross impurities. You take all this gold and you remove the dirty sand, the gravel, and the grit. Oh, see, my girls are here. It's perfect timing. We're talking about, ladies, about how to cleanse your mind. And help your students cleanse their minds.

이 과정을 거쳐야 합니다. 금을 제련하려면 불순물을 제거해야 합니다. 첫 번째로, 거친 불순물을 씻어내야 합니다. 모든 금을 모아서 더러운 모래, 자갈, 돌가루 등을 제거하는 거죠. 아, 제 여자분들이 왔네요. 딱 좋은 타이밍이에요. 지금 우리는 마음을 어떻게 깨끗하게 하는지에 대해 이야기하고 있어요. 그리고 이 여자분들이 학생들의 마음을 어떻게 깨끗하게 할 수 있는지 도와줄 거예요.

So, the Buddha gives the analogy of cleansing the gold. You get rid of the coarse things. And then you take care of the finer impurities. So far so good? Did you realize that? That they have to, I didn't realize that until I read, I researched the Buddha's way of teaching meditation. That's how I found out how to purify the gold.

부처님께서서는 금을 제련하는 비유를 듭니다. 먼저 거친 불순물을 제거하고, 그다음에는 더 미세한 불순물들을 다룹니다. 지금까지 이해가 되셨나요? 여러분은 그것을 깨달으셨나요? 저는 부처님의 명상 가르침을 연구하기 전까지는 그것을 몰랐습니다. 그렇게 해서 금을 정화하는 방법을 알게 되었죠.

Isn't that amazing how wise the Buddha is? I assure you, he was born as a crown prince. He never had to deal with gold, cleaning the gold. And yet he knows how to do it. Isn't that amazing? So he's, the Buddha by the way, his teaching is, he's famous for using analogies to make a point. He's the king of giving analogies. So far so good?

부처님의 지혜가 정말 놀랍지 않나요? 제가 장담하건대, 부처님은 왕자로 태어나셔서 금을 다루거나 금을 제련하는 일을 해본 적이 없으셨습니다. 그런데도 그 방법을 아셨다는 거죠. 정말 놀라운 일 아닙니까? 그리고 부처님의 가르침은 비유를 통해 핵심을 전달하는 데 유명하십니다. 비유의 왕이시죠. 지금까지 잘 이해되셨나요?

I didn't realize that, and the final part of impurities is the black dust. Anyway.. And then, similarly, when you meditate, whether you do Tai Chi, you do yoga, through this process of moving your body, or using, contemplating your chi, whatever, what you do in Qigong. All these processes have to go through, go through the stages of getting rid of these unwanted thoughts that interfere

with the task at hand. So far so good?

저는 그걸 깨닫지 못했었고, 불순물의 마지막 부분은 검은 먼지입니다. 어쨌든... 그리고 마찬가지로 명상을 할 때, 태극권을 하거나 요가를 할 때, 몸을 움직이거나 기를 다스리거나, 기공을 하는 등 어떤 방식이든, 이런 모든 과정들은 목표를 방해하는 원하지 않는 생각들을 없애는 단계를 거쳐야 합니다. 지금까지 잘 이해되셨나요?

So, you get rid of the gross impurities. What are the gross impurities? It's defined, it's termed as misconducts of the body, of the mouth, and the mind. So, you don't, for example, with the body, we don't steal, you don't kill, you don't commit offenses with the body. With the mouth, we don't, for example, we don't, uh, yell at people, we don't curse at them, we don't use double-tongued speech. You say one thing to a person, and something else to another, so to get them to, uh, get into conflict, that's called double-tongued. Things like that.

그래서 우리는 지저분한 불순물을 제거합니다. 지저분한 불순물이란 무엇인가요? 그것은 몸과 입, 그리고 마음의 잘못된 행동으로 정의됩니다. 예를 들어, 몸으로는 도둑질하지 않고, 살인하지 않으며, 몸으로 범 죄를 저지르지 않습니다. 입으로는 예를 들어, 사람에게 소리치지 않고, 욕하지 않으며, 이중적인 말을 사용하지 않습니다. 한 사람에게는 한 말을 하고, 다른 사람에게는 다른 말을 해서 갈등을 일으키게 만드는 것을 이중적인 말(양설)이라고 합니다. 그런 것들입니다.

It's not a good thing to do. And the mind, the mind is that, for example, you sit there and you guard your mind against anger. Because when you meditate, you recite the Buddha's name, and these thoughts of anger arise, you have to be careful. You have to get rid of them very quickly. I repeat for you, when you meditate, you see, you are aware of these thoughts of anger arising, okay?

좋은 일이 아닙니다. 그리고 예를 들어, 여러분이 앉아서 분노에 대해 마음을 지킵니다. 왜냐하면 명상할 때 부처님의 이름을 염불하면서 분노의 생각이 일어날 수 있기 때문입니다. 그럴 때는 조심해야 합니다. 그 생각들을 아주 빨리 없애야 합니다. 다시 말하자면, 명상할 때 이러한 분노의 생각이 일어나는 것을 인식하고 있어야 합니다.

You have to be very careful. Squash them right away. Do not follow them. That's a rule of thumb. Don't follow them. So far so good? So how do you do that? The mere fact you meditate, you're actually doing that already, aren't you? When you're meditating, are you killing? No. Are you using coarse words? See? So naturally, it's the first process. The process of sitting there and meditating, you're getting rid of your gross impurities already, of your mind. So far so good?

매우 조심해야 합니다. 바로 그 생각들을 억제하세요. 따라가지 마세요. 그것이 기본적인 규칙입니다. 따라가지 마세요. 지금까지 괜찮나요? 그럼 어떻게 하느냐고요? 그냥 명상한다는 사실 자체가 이미 그것을 하고 있다는 것입니다, 그렇지요? 명상할 때, 살인을 하나요? 아니죠. 거친 말을 하나요? 보세요. 그렇기 때문에 자연스럽게 첫 번째 과정이 시작됩니다. 바로 그 자리에 앉아 명상하는 과정에서, 이미 자신의 마음에서 거친 번뇌들을 없애고 있는 것입니다. 지금까지 괜찮나요?

Number two. Then you get rid of your moderate impurities. So some could be...So the thought of sensuality, of anger, and intent to harm. That's called moderate impurities. Impure thoughts. Please remember that. When you meditate, these thoughts will arise. Did it happen today? Only me. See? Huh? Because when you sit long enough, naturally, the gross impurities will be gone. And then you go into the moderate impurities.

두 번째로, 중간 정도의 번뇌를 없애게 됩니다. 예를 들면, 성욕, 분노,

해치려는 의도 등이 중간 정도의 불순물에 해당합니다. 불순한 생각들입니다. 명상할 때 이런 생각들이 일어날 수 있다는 점을 기억하세요. 오늘 그런 생각들이 일어났나요? 저만 그런가요? 보세요? 자리에 오래 앉아 있으면, 자연스럽게 거친 번뇌는 사라지고, 그다음에는 중간 정도의 번뇌로 넘어가게 됩니다.

And memorize this. Thoughts of sensuality, of ill will, of doing harm. That will arise. If they haven't arisen yet, that means, what the heck are you doing here? They will arise, naturally. Any questions? And finally, the third kinds of impure, of unwanted thoughts are the caste, the home district, not wanting to be despised. Sound familiar? No?

이것을 기억하세요. 감각적인 생각, 악의적인 생각, 해를 끼치려는 생각이 일어날 것입니다. 아직 일어나지 않았다면, 그럼 여러분은 여기서 무엇을 하고 있는 건가요? 그것들은 자연스럽게 일어날 것입니다. 질문 있나요? 그리고 마지막으로 세 번째 종류의 불순한, 원치 않는 생각은 계급, 고향, 무시당하고 싶지 않은 욕구입니다. 익숙하지 않나요? 아닌가요?

No one ever experience it yet? This is a natural progression of stilling of the mind, by the way. You see, at first you sit there and say, I don't like it. Oh, it hurts. Oh. That's you're moving. Number one, you're moving. You're fidgeting. That's the course impurity. And then you stop moving, and that's why in the first phase, try not to move your body.

아직 아무도 그건 경험하지 못했나요? 이건 마음을 고요하게 만드는 자연스러운 과정입니다. 처음에는 이렇게 앉아서, "이거 싫어. 아, 아프다."라고 말할 수 있습니다. 그건 움직이고 있다는 거죠. 첫 번째로, 움직이고 있는 겁니다. 몸을 뒤척이는 거죠. 그게 바로 거친 불순함 (impurity)입니다. 그리고 움직이지 않게 되면, 첫 번째 단계에서는 몸을 움직이지 않도록 노력하는 이유가 바로 그것입니다.

And then, now you have to deal with these thoughts that arise in the mind. Sensuality, ill will, and doing harm. And finally, the third one is that, after you still the thought of sensuality of anger, of wanting to do harm to someone. Then the third kind says, now you think about your social status. Then you think about your, I don't know what home district is.

그리고 이제는 마음 속에서 떠오르는 생각들을 다루어야 합니다. 육체적 욕망, 악의 그리고 해를 끼치려는 마음. 마지막으로 세 번째는, 욕망, 분노, 해를 끼치려는 마음을 가라앉힌 후에, 이제 사회적 지위에 대해 생각하게 된다는 것입니다. 그 다음엔, 자기가 속한 고향이나 지역에 대해 생각하게 되는 경우가 생길 수 있습니다.

Maybe, you know, your city you live in. You know. Beverly Hills, San Marino, stuff like that. What are you doing here in Rosemead? That kind of thing. And then, very interestingly, not wanting to be despised. Sound familiar? I didn't realize it. All these years, 20 years of meditation, I realized, my God, I have this fear, this subtle fear of being afraid that people don't like me, think I'm too Vietnamese...

아마, 여러분이 사는 도시를 말하는 거겠죠. 예를 들어, 베버리 힐스, 샌 마리노 같은 곳. 그런데 왜 우리는 여기 로즈미드에 있냐는 그런 생각이 드는 거죠. 그리고 아주 흥미롭게도, '무시당하고 싶지 않다'는 생각이 들죠. 익숙한가요? 저는 그걸 깨닫지 못했어요. 20년 동안 명상을 하면서, 아, 정말로 사람들이 저를 좋아하지 않거나, 내가 너무 베트남 사람 같다고 생각하는 두려운, 그 미묘한 두려움이 있다는 걸 깨달았어요...

Especially Korean people think I'm too Vietnamese. That kind of thing. Yes? No? Well, I'm the only one. That's called subtle thoughts. Questions? It's Not only restricted to the Vietnamese. It

also applies to the Koreans and, you know, whatever. And then the next phase, after you get rid of the outside impurities, now you melt the gold. Right? So what you do is, you put it in the heat, put it in a crucible, and then turn up the heat so that you can burn away the rust. Right?

특히 한국 사람들이 내가 너무 베트남 사람 같다고 생각할 때 그런 거죠. 그런 생각이요. 맞나요? 아니면 저만 그런가요? 그게 바로 미세한 생각들이에요. 질문 있나요? 이것은 베트남 사람에게만 해당되는 것이 아니에요. 한국 사람이나, 뭐든 다 마찬가지죠. 그리고 다음 단계는, 외부의 불순물을 없앤 후에, 이제 금을 녹이는 거죠. 맞죠? 그러면 금속을 열에 넣고, 용광로에 넣어서 열을 높여서 녹여서 녹슬은 부분을 태워 없애는 거예요.

The purpose is to get rid of these impurities to make the gold workable, more pliant, more workable and, and malleable. So you can put it in any shape you want. Then the gold is of high value. Right? That's the same thing with your mind. Your mind becomes only of value to you. If you know how to get rid of its impurities. Your false thoughts are not good for you.

목적은 금속에서 불순물을 없애서 금이 더 다루기 쉽고, 유연하고, 형태를 만들 수 있도록 만드는 거예요. 그러면 금은 높은 가치를 지니게 되죠. 마찬가지로, 당신의 마음도 그와 같아요. 마음은 불순물을 없애는 방법을 안다면, 당신에게만 그 가치가 있어요. 거짓된 생각들은 당신에게 도움이 되지 않아요.

So, now, same thing at this stage here. When you sit there, you think about what is the thought of Dharma. What does it mean to you? Anyone? What does it mean? Anyone? Now, you're able to think about the technique of meditation that you're practicing. For example, a lot of the Buddhist meditation teachers, they teach you about breathing, right? Breath counting. Huh? Right?

자, 지금 이 단계에서 똑같아요. 여러분이 앉아서 생각할 때, 법에 대한 생각이 무엇인지, 그것이 여러분에게 무엇을 의미하는지 생각해 보세요. 아무도? 그것이 무엇을 의미하나요? 이제 여러분은 자신이 수행하고 있는 명상의 기술에 대해 생각할 수 있어요. 예를 들어, 많은 불교 명상 스승들이 호흡에 대해 가르치죠, 그렇죠? 호흡 세기. 맞죠?

Or you go to qigong. They teach you to contemplate, to look at, contemplate the qi flowing through your body, merging with the qi in the universe. So that you're one with the universe. You're able to concentrate in the process. Similarly, you are able to concentrate on your golf swing, to the exclusion of everything else. Right? See how more useful your mind becomes at this stage? So far so good? That's what it means.

또는 기공을 할 때, 그들은 기가 몸을 통해 흐르는 것을 관찰하고, 그것이 우주의 기와 합쳐지는 것을 관하라고 가르칩니다. 그래서 여러분은 우주와 하나가 됩니다. 이 과정에 집중할 수 있게 되죠. 그와 비슷하게, 골프 스윙에 집중하면서 다른 모든 것들을 배제할 수 있습니다. 이 단계에서 여러분의 마음이 얼마나 더 유용해지는지 보세요. 이제까지 잘 따라오고 있나요? 그게 그런 뜻입니다.

Don't be turned off by these terminologies. I give it to you because I have a mixed audience. I have Buddhists and non-Buddhists. The Buddhists I want to teach them the proper terminology so that when we use the word, they immediately understand what I'm talking about. But those of you who are not versed in these concepts, I can elaborate in simple terms for you. However, at this stage, don't declare victory too soon.

이 용어들에 너무 신경 쓰지 마세요. 저는 다양한 청중을 위해 이런 설명을 드립니다. 불교인과 비불교인이 모두 있기 때문이에요. 불교인들에게는 정확한 용어를 가르쳐야 해서, 우리가 그 단어를 사용할 때 제

가 말하는 내용을 바로 이해할 수 있도록 하려고 합니다. 하지만 이 개념에 익숙하지 않은 분들에게는 더 간단한 용어로 설명할 수 있습니다. 하지만 이 단계에서 너무 일찍 승리를 선언하지 마십시오.

At this stage, your concentration is not peaceful nor refined. You don't feel peace yet. Because you still are disturbed. You're not yet calm and single-minded. The objective is to become single-minded. What is single-mindedness? Single-mindedness is the ability to focus on one thing. At the exclusion of everything else. The tennis player goes through his serve motion and even if someone is like, "Hey!" He doesn't bother. You see that?

이 단계에서 여러분의 집중은 아직 평화롭거나 정제되지 않았습니다. 아직 평화를 느끼지 못합니다. 왜냐하면 여전히 방해를 받고 있기 때문입니다. 아직 차분하고 일심이 되지 않았습니다. 목표는 일심이 되는 것입니다. 일심이란 무엇일까요? 일심은 하나에 집중할 수 있는 능력입니다. 다른 모든 것을 제외하고 말이죠. 예를 들어, 테니스 선수가 서브 동작을 할 때, 누군가가 "이야!" 하고 말해도 전혀 신경 쓰지 않죠. 보셨죠?

The professionals, you see a tennis match, like the US Open, and they're about to serve, and the crowd goes, "OOHLALA". And the player goes like (startled). That's not single-minded. You notice that? By the way, anyone plays tennis? No? A few people. I used to. I don't play anymore. I'm not supposed to... You heard of Djokovic?

전문가들을 보면, 예를 들어 US 오픈 같은 테니스 경기를 볼 때, 선수가 서브를 준비할 때 관중들이 "OOHLALA" 하고 소리치면, 선수는 깜짝 놀라죠. 그런 건 일심이 아닙니다. 아시겠죠? 그런데, 여기 테니스 치는 사람 있나요? 없나요? 몇몇 분이 있군요. 저도 예전에 했었는데, 이제는 하지 않아요. 사실, 저는 해야 하지 않아요... 조코비치 들어보셨죠?

He's the number one tennis player nowadays, right? They are at wimbledon. I saw this piece of news that piqued my interest. Between matches, you know what Djokovic does? His colleagues would go and do sightseeing in London, go to restaurants, go see museums, and so on. You know what the number one tennis player in the world does?

그가 지금 세계 1위 테니스 선수죠? 윌블던에 있을때, 저는 그가 한 뉴스 기사를 봤는데, 그게 제 관심을 끌었어요. 경기 사이에, 조코비치는 무엇을 할까요? 그의 동료 선수들은 런던에서 관광을 가거나, 레스토랑에 가거나, 박물관을 보러 가는 등의 활동을 하는데, 이 세계 1위 테니스 선수가 하는 일은 뭘까요?

You know what he does? (Comment: Meditation.) Ah! Who said meditation? Ah! Very good. He goes to a temple to meditate. He's now by far, he's so far apart from the number two tennis player, he's not even in sight. He meditates. What does meditation do for him? You know? His reflex is a lot quicker, so his return of service is so quick, so much quicker.

여러분은 그가 무엇을 하는지 아세요? (청중: 명상.) 아! 누가 명상이라고 했나요? 아주 잘했어요. 그는 사찰에 가서 명상을 합니다. 그는 지금 세계 2위 테니스 선수와 비교할 수 없을 정도로 멀리 떨어져 있어요. 그는 명상을 합니다. 명상이 그에게 무엇을 해줄까요? 아세요? 그의 반응 속도가 훨씬 더 빨라져서, 서비스 리턴이 매우 빠르고 훨씬 더 빠릅니다.

He can see the ball coming a lot faster than the next person. So his reaction is a lot faster, backhand, forehand, a lot faster. That's why he has the best return of serve in the world right now, because of his faster reaction. So he can sit there, he can stand there, and he can concentrate on the motion, and he can see the

ball coming a lot quicker.

공이 오는 속도를 다른 사람들보다 훨씬 더 빨리 볼 수 있습니다. 그래서 반응 속도가 훨씬 빠르고, 백핸드와 포핸드 모두 훨씬 더 빠릅니다. 그래서 지금 그는 세계에서 가장 뛰어난 서비스 리턴을 가지고 있는 거죠, 빠른 반응 덕분입니다. 그래서 그는 거기 앉아서, 서서, 그 동작에 집중할 수 있고 공이 훨씬 더 빠르게 오는 것을 볼 수 있습니다.

That's the power of single-mindedness. It's easier to be single-minded when you're receiving than you're serving. Do you realize that? No? Now you know. that's single-minded. And the way you get there at this stage here, you have to restrain yourself. Question? By the way, the more skilled you become, it's easier for you to repress, to suppress certain types of false thoughts.

그게 바로 일심의 힘입니다. 받는 쪽이 서빙하는 것보다 일심이 더 쉬운 거 아시죠? 그렇지 않다고요? 이제 알게 된 것입니다. 그게 바로 일심입니다. 그리고 이 단계에 이르려면, 자신을 억제해야 합니다. 질문 있으신가요? 그런데 더 숙련될수록, 특정한 잘못된 생각들을 억제하거나 눌러놓는 게 더 쉬워집니다.

For example, Sarah. What kind of thoughts do you think you're able to suppress? This is my student, three years now. The poor girl now, after being talked into crossing her legs and endure a lot of discomfort. She's still around. Who knows how much longer? Haha. The tests get harder and harder. So what kind of thoughts do you think you're able to suppress?

예를 들어, 사라. 어떤 생각들을 억제할 수 있다고 생각하나요? 이 학생은 벌써 3년째입니다. 불쌍한 그녀는 다리를 꼬고 많은 불편함을 견디라고 설득당했죠. 아직도 여기 있네요. 얼마나 더 있을지 누가 알겠어요? 하하. 시험은 점점 더 어려워지고 있습니다. 그럼 어떤 생각들을

억제할 수 있다고 생각하나요?

(Comment Sarah: inaudible) This is a compound complex or just a single house? Here in the area? Bowen Park? (Comment Sarah: inaudible). Oh, I see. Was that a state? What? Bradbury State. Oh, I see. In Acadia. (Comment Sarah: I see a lot of...) Yeah. See it, drop. See it, drop. See it, drop. That's called suppression. You don't allow it. You brush it off. It's just like these thoughts arise. You brush it off, you brush it off. You have that ability.

(사라: 들리지 않음) 이 지역에 있는 것은 복합 주택인가요, 아니면 단독 주택인가요? 보웬 파크? (사라: 들리지 않음) 아, 알겠어요. 그게 주립이었나요? 뭐요? 브래드버리 주? 아, 알겠어요. 아카디아에서요. (사라: 제가 많이 봤는데...) 네. 보고, 내려놓고. 보고, 내려놓고. 그게 바로 억제입니다. 허용하지 않습니다. 그걸 털어내는 거죠. 마치 생각이 일어나면 그것을 털어내는 것처럼. 털어내고, 털어내고. 그 능력이 있는 거예요.

So the more skilled you become, the more you're able to suppress these thoughts from arising. The more and more thoughts you can suppress. To the point where you get to the level, the ninth level of Samadhi, you suppress all of them. That's what the ninth level Samadhi people do. They say, (HUMMM!) and that's it. Nothing arises. Isn't that cool? That's a real skill now.

점점 더 숙련될수록, 이러한 생각들이 일어나는 것을 억제할 수 있는 능력이 커집니다. 점점 더 많은 생각들을 억제할 수 있게 되는 거죠. 그 수준에 이르면, 바로 선정을 아홉 번째 단계까지 이르렀을 때, 모든 생각을 억제합니다. 그게 바로 아홉 번째 단계 선정(구정)에 있는 사람들의 상태입니다. 그들은 (음~) 하고 그게 전부입니다. 아무것도 일어나지 않죠. 멋지지 않나요? 그게 진짜 기술입니다.

Look at this guy, he likes it. He says, oh yeah, how cool. Oh, it's

a very nice skill. And Chan goes way beyond that, by the way. We don't stop there. He (Chan Master) doesn't stop there. He's way beyond that. Forceful restraint is still course, in the Chan world. They don't suppress them. The thoughts don't even arise. That's when you become more gentle, Sarah.

이 사람을 보세요, 좋아하네요. "오, 멋지네. 아주 좋은 기술이다." 이렇게 말하죠. 그런데 선은 그 이상을 넘어섭니다. 여기서 멈추지 않아요. 그(선승)은 거기서 멈추지 않습니다. 그 이상입니다. 강제로 억제하는 것은 여전히 거친 방법이에요, 선의 세계에서는. 그들은 그런 생각들을 억제하지 않아요. 아예 그런 생각들이 일어나지 않죠. 그때 당신이 더 부드러워지는 거예요, 사라.

When you suppress it, then you still are forceful. And you still use force. But when you don't suppress it anymore. It can't even arise anymore. That's when you really, truly become gentle. Anyway, and then, at this stage here, you need to know the evolution of your calmness, of your mind. Okay, now you're able, to now withdraw inside. And it's very hard to pull you outside. 그것을 억제할 때는 여전히 강제로 억누르고 있다는 거예요. 여전히 힘을 사용하고 있죠. 하지만 더 이상 억제하지 않으면, 그런 생각이 아예 일어나지 않아요. 그때가 진정으로 부드러워지는 순간이에요. 어쨌든, 이 단계에서, 마음의 평온함, 마음의 진화를 알아야 합니다. 이제, 당신은 내면으로 들어갈 수 있게 되었고, 밖으로 끌어내는 것은 매우 어려운 일입니다.

You feel there is a clear separation between inside yourself and the outer world, outside world. And you begin to be able to concentrate. With this concentration, you become peaceful. And then begins single-mindedness. And then you are no longer forced to keep in place, by forceful restraint. These, by the way, the non-Buddhists, okay, they, for example, the Hindus, they still are

suppressing the thoughts from arising.

여러분은 내면과 외부 세계 사이에 명확한 분리가 있음을 느끼게 됩니다. 그리고 이제 집중할 수 있게 되죠. 이 집중을 통해 평온함을 느끼게 되고, 그 후에는 일심이 시작됩니다. 그리고 더 이상 강제로 자리를 지키는 것이 아니라, 자발적으로 그 상태에 있게 됩니다. 참고로, 비불교인들, 예를 들어 힌두교인들은 여전히 생각이 일어나는 것을 억제하고 있는 것입니다.

They have that skill. That's still very coarse. But what's interesting, this thing here, about this process is that now, now your mind, your wisdom unfolds. When you want to know, you turn your attention to something, you penetrate it. You begin to see more, you begin to have more insights on things. How to fix your problem at work. How to get your wife to love you more. If it's important to you at all. So you develop these insights. It's very, very interesting.

그들은 그런 기술을 가지고 있습니다. 하지만 그것은 여전히 매우 거친 방법입니다. 그런데 이 과정에서 흥미로운 점은 이제, 여러분의 마음, 지혜가 펼쳐진다는 것입니다. 여러분이 뭔가를 알고 싶으면, 그 대상에 집중하고 그것을 꿰뚫게 됩니다. 그렇게 하면 더 많은 것을 볼 수 있고, 사물에 대한 더 많은 통찰을 얻게 됩니다. 예를 들어, 직장에서 문제를 어떻게 해결할지, 아내가 당신을 더 사랑하게 만들 방법을 어떻게 찾을지. 그것이 여러분에게 중요한 문제라면요. 그렇게 해서 이런 통찰들이 개발됩니다. 아주, 아주 흥미로운 일입니다.

So this is what is called, thinking outside of the box. This is that process. So if you really want to learn how to think outside of the box? You have to do Chan. There's a systematic way to get you to learn to think outside of the box. Because whenever we have a problem, we sit and meditate, and all of a sudden you're able to see the problem from a different perspective.

이것이 바로 '틀 밖에서 생각하기'라고 불리는 것입니다. 이것이 그 과정입니다. 그래서 만약 정말로 '틀 밖에서 생각하는 방법'을 배우고 싶다면, 선을 해야 합니다. 선에는 틀 밖에서 생각할 수 있도록 배우게 하는 체계적인 방법이 있습니다. 왜냐하면 문제를 마주할 때, 앉아서 명상을 하다 보면 갑자기 문제를 다른 시각에서 볼 수 있게 되기 때문입니다.

How's that? Hmm? Very useful. Yes or no? I thought so. Any questions? Yes? And that's it. That's all I have... Questions? Comments? Are we happy? Yes, sir. (Question: inaudible) It's not meant to be understood. That's why it's supposed to throw you off. You just have to be aware of the process. And then when you get there, and you have these problems, by the way, when you get there, it's going to be like, "but I can't".

어떻게 생각하세요? 음? 매우 유용하죠. 맞습니까? 그렇다고 생각했어요. 질문이 있나요? 네? 그게 다입니다. 제가 가진 모든 것입니다... 질문이나 코멘트 있나요? 다들 행복하신가요? 네, 선생님. (질문: 알아듣지 못함) 이것은 이해될 수 있는 대상이 아닙니다. 그게 바로 여러분을 원래 혼란스럽게 만들게 하는 것입니다. 그저 그 과정에 대해 인식하기만 하면 됩니다. 그리고 그곳에 도달하면, 이런 문제들이 생길 거예요. 그때 가면, "하지만 나는 할 수 없어요"라고 생각할 겁니다.

That's when we teach you how to deal with it. Each person is different. There's no one-size-fits-all kind of formula. Each person, when you get there, you have a certain way to cope with it. And either you discover yourself, or your teacher looks at you and says, Oh, okay, you're almost there. Now tuck in the legs, so that you can get into first dhyana, Because that's a way of suppressing thoughts.

그때가 되면, 우리가 그것을 어떻게 처리할지 가르쳐드립니다. 사람마다

다 각자 다릅니다. 일률적인 공식은 없습니다. 각 사람마다 그 지점에 도달하면, 자신만의 방식으로 그것을 처리하는 방법이 있습니다. 그리고 그것을 스스로 발견하거나, 스승이 당신을 보고 "아, 거의 다 왔구나. 이제 다리를 꺾서 초선에 들어갈 수 있도록 해라."라고 말할 수도 있습니다. 왜냐하면 그것이 생각을 억제하는 방법 중 하나이기 때문입니다.

That's the first level of thought suppression. Then... Next level, next level, next level. So either you discover yourself, and you say, I'm here, but I don't know, I have these problems. I don't know. I still get pulled away by these issues. These things will still make you upset. Seeing these rich people makes me so upset. You know, that kind of thing. That's a challenge to you.

그것이 생각을 제압하는 첫 단계입니다. 그다음... 다음 단계, 다음 단계, 다음 단계가 있습니다. 그래서 스스로 발견하거나, "나는 여기 있지만, 잘 모르겠어요. 이런 문제들이 계속 나를 끌어당깁니다. 여전히 이런 것들이 나를 화나게 만듭니다. 저 부자들을 보면 너무 화가 나요." 이런 식의 문제들이 계속 일어날 것입니다. 그것이 당신에게 도전이 됩니다.

And if you're able to suppress it, great, you're in control. Sometimes you cannot suppress, that's when you get help. And that's when, over time, you're able to see why. Because that's a process that you go through. It's not meant to be explained in great details for you, because it's different for you, different for him, different for her, and so, like Mireya, she has no interest. So... does it make sense? That's called problem solving.

그리고 만약 생각을 제압할 수 있다면, 좋습니다. 여러분의 통제 하에 있는 것입니다. 때로는 제압할 수 없을 때도 있습니다. 그때는 도움을 받으면 됩니다. 그리고 시간이 지나면서 왜 그런지 알게 될 것입니다. 그것은 여러분이 겪는 과정이기 때문에, 자세하게 설명해야 할 대상이

아닙니다. 왜냐하면 이건 사람마다 다르고, 그에게 다르고, 그녀에게 다르기 때문입니다. 그래서 예를 들어, 미래야는 관심이 없습니다. 그러니까... 이해가 되나요? 그것이 문제 해결이라고 불리는 것입니다.

You do Chan, you have these problems, you learn how to solve them. That's part of opening your wisdom. By the way, you're supposed to have problems. If you meditate, someone said, I meditate because it makes me feel good. It's only one phase, that's the first phase. Meditating and sitting happily, that's natural.

선 수행을 하면 이런 문제들이 생기고, 그 문제들을 해결하는 방법을 배우게 됩니다. 그것이 바로 지혜를 여는 과정의 일부분입니다. 참고로, 문제는 반드시 있어야 합니다. 누군가가 "나는 명상하는 게 기분이 좋아서 한다"고 말할 수 있는데, 그것은 한 단계일 뿐입니다. 명상하고 앉아 있을 때 행복한 기분을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다.

But if you meditate, and it makes you feel better, and you look forward to it every single time, right, Tom? You do that, right? (Comment: Yes) I feel so sorry. You're not supposed to do that. (Comment: You're not supposed to feel happy?) No. You're supposed to feel pain. What's wrong with you? We didn't tell you? They didn't tell you? (Comment: No.)

하지만 명상하면 기분이 좋아지고 매번 명상하는 것을 기대하게 된다면, 맞죠, 톰? 그렇게 하죠? (댓글: 네) 정말 안타깝네요. 그런 건 하면 안 돼요. (청중: 기분이 좋으면 안 되나요?) 아니요. 고통을 느껴야 해요. 도대체 왜 그런가요? 우리가 말 안해드렸나요? (청중: 아니요.)

Oh, shit, now you know the truth. Haha. No... Meditation is that you go through these states of calmness, of joy, of peace, of bliss, but what's most important is not to look forward to it, not to attach to it. That's critical. All those are simply called states. I know every day, you go to work and you're stressed out, and you

go home, you're stressed out as well.

아, 이제 진짜 사실을 알게 되었네요. 하하. 아니요... 명상은 평온함, 기쁨, 평화, 안락의 상태를 지나가긴 하지만, 가장 중요한 것은 그것을 기대하지 말고, 그것에 집착하지 말아야 한다는 거예요. 그게 핵심이에요. 그 모든 것은 단지 상태일 뿐이에요. 매일 직장에서 스트레스를 받고, 집에 가서도 스트레스를 받는 걸 알죠.

For some reasons. So, to find peace and calm when you meditate is such a nice thing that people tend to be attached to, okay? But don't be attached to it. It's only called states. Because what happens when you're attached to it? Yes. (Comment: You're angry when you're not there.) You're angry when you're not there.

어떤 이유에서든지. 그래서 명상할 때 평화와 차분함을 느끼는 것은 정말 좋은 일인데, 사람들이 거기 집착하는 경향이 있어요. 알겠죠? 하지만 집착하지 마세요. 그것은 단지 경계일 뿐이에요. 왜냐하면 그 상태에 집착하면 어떻게 되죠? 네. (청중: 그 상태에 있지 않으면 화가 나죠.) 그렇죠, 그 상태에 있지 않으면 화가 나요.

"Oh, what's the matter with me today? I'm, learning something new. I'm going to yoga now. This Chan thing is no longer working for me". But what you don't realize is. It doesn't happen because you have an obstruction. You have to learn to deal with the obstruction. Not quit. That's called progress. You cannot make progress unless you solve the obstruction. You have to learn to resolve what's obstructing your progress.

"오늘 나 왜 이러지? 새로운 걸 배우고 있어. 이제 요가하러 가야겠다. 이 선 수행은 더 이상 나에게 효과가 없는 것 같아." 하지만 깨닫지 못하는 것은, 이런 일이 생기는 이유가 장애가 있기 때문이라는 거예요. 그 장애를 다루는 법을 배워야지, 포기하면 안 됩니다. 그게 바로 진전입니다. 장애를 해결하지 않으면 진전을 이룰 수 없어요. 진전을 가로

막는 것을 해결하는 법을 배워야 합니다.

Not give up. And what's another reason why, um, what's the question again? (Comment: inaudible) Don't be attached. What's the second reason? Yes. (Comment: inaudible) Ah, thank you, thank you. You are here for the first time, right? You are smart? Fourth time, you're a smart cookie. Very good.

포기하지 마세요. 그리고 또 다른 이유는 뭐죠? 어, 질문이 뭐였죠? (청중: 알아들을 수 없음) 집착하지 말아야 하는, 두 번째 이유는 뭘까요? 네. (청중: 알아들을 수 없음) 아, 감사합니다, 감사합니다. 오늘 처음 오셨죠? 머리 좋으시네요. 네 번째라구요? 똑똑하시네요. 아주 좋아요.

The worst part is you get stuck. For us, for Chan people, we do not wish to be stuck. I personally hate it when I'm stuck. There's so much better things to experience. Why do you want to be stuck? I'll give you an analogy. You're traveling to New York. And then you stop by the Grand Canyon. You love the sightseeing so much.

최악의 경우는 정체하는 것입니다. 우리 선 수행자들은 정체를 원하지 않습니다. 개인적으로 저는 정체를 것이 정말 싫습니다. 더 좋은 경험들이 얼마나 많은데 왜 거기에 머물러야 하나요? 비유를 하나 들어 볼게요. 여러분이 뉴욕으로 여행을 가는 중입니다. 그런데 그 과정에서 그랜드 캐니언에 들르게 됩니다. 그곳의 풍경이 너무 아름다워서 꼭 빠지게 되죠.

You keep lingering around and looking and you forget about going to New York. You forget about your goals. Hmm? You forgot about your ultimate goals. Just like these Pure Land people, they recite the Buddha's name in order to, they aspire to attain a state, called rebirth state. To the Western Bliss Pure Land. To go

somewhere else.

거기서 계속 머물면서 경치를 구경하느라 뉴욕에 가야 한다는 것을 잊어버립니다. 목표를 잊어버리는 거죠. 음? 궁극적인 목표를 망각하는 것입니다. 마치 정토 수행자들이 부처님의 이름을 염송하며 '왕생'이라는 상태를 이루고자 하는 것과 같습니다. 서방 극락세계로 가기 위해서 말이죠.

And they, as they recite the Buddha's name, which is a form of meditation, and they enter Samadhi and they feel so good. They feel good inside. They say, wow, this is so good. So every time they meditate, and every time they practice, they look forward to that state. And that means they'll never get to where they want to go. Period.

그리고 사람들이 부처님의 명호를 염불할 때, 이는 하나의 명상 수행 방식인데, 삼매에 들어가고 나면 너무나도 좋게 느껴집니다. 마음이 편안해지고, "와, 이거 정말 좋다!"라고 하죠. 그래서 매번 명상할 때마다, 수행할 때마다 그 상태를 기대하게 됩니다. 그러면 무슨 일이 벌어질까요? 결코 자신이 가고자 하는 곳에 도달하지 못합니다. 끝입니다.

And that's, to us, Chan people, death... Worse than death. You, then, look at yourself and say, shame on you. How can you be so petty? You have a little bit of gain, a little bit of happiness, and, "this is so cool. I love it". That's it? There's so much more. And you can not experience more, higher, more bliss, more pleasure, more enjoyment, more wisdom, more knowledge, unless you're not attached to states. You don't make progress anymore. Questions?

그리고 그것은 우리 선 수행자들에게 있어서는 죽음과도 같습니다... 아니, 죽음보다 더 끔찍한 일이죠. 그러면 스스로를 돌아보며 이렇게 말하게 됩니다. "부끄러운 줄 알아야지. 어떻게 이렇게 소소한 것에 집

착할 수 있지? 조금 얻었다고, 조금 행복하다고, '와, 이거 정말 좋다. 사랑해'라고 하면서, 그게 다야?" 하지만 그게 전부가 아닙니다. 훨씬 더 많은 것이 있습니다. 더 높은 경지, 더 큰 안락, 더 깊은 기쁨, 더 큰 지혜, 더 많은 깨달음을 경험하려면, 지금의 상태에 집착하지 않아야 합니다. 그렇지 않으면 더 이상 나아갈 수 없습니다. 질문 있나요?

So, that's why you don't want to attach to those, especially, pleasant states. If it feels good, recognize it feels good. But don't look forward to it. Don't say, oh, it's so good. I have some meditation skills. Don't even do that. It feels good, it feels good, so what? You keep moving, you keep on practicing. Because we feel, let me describe it to you. It feels good, okay?

그래서 그런 상태들, 특히 즐거운 상태에 집착하면 안 됩니다. 기분이 좋으면 그냥 '아, 좋구나' 하고 알아차리면 됩니다. 하지만 그걸 기대하지 마세요. "와, 너무 좋아! 이제 나도 명상 실력이 늘었어." 이런 생각조차 하지 마세요. 그냥 좋으면 좋은 거고, 그래서 뭐? 계속 나아가고, 계속 수행하는 겁니다. 왜냐하면, 제가 설명해 드릴게요. 확실히 기분이 좋거든요. 그렇죠?

Meaning you're rising to the next level. Rise to first Dhyana. And then you say, oh, I'm so great. I'm so cool. Every time now, it feels less and less good. Because now your body is conditioned to it. You're stuck. Now it is leveling off. The pleasure levels off. Yes or no? Yes? That's why I said, I want more. Haha. Right? What happened to Vladimir?

즉, 다음 단계로 올라가고 있다는 뜻입니다. 초선으로 올라가세요. 그리고 나서 "와, 난 정말 대단해. 난 멋져."라고 생각하죠. 하지만 이제는 점점 덜 좋아지는 느낌이 듭니다. 왜냐하면 몸이 그 상태에 익숙해졌기 때문이에요. 거기에 갇혀버렸어요. 이제 즐거움이 평탄해집니다. 그렇죠, 아닌가요? 네? 그래서 제가 말한 거예요. "난 더 원해." 하하. 그렇죠? 그런데 블라디미르는 어디 갔나요?

Oh, he's not here today. so that's why you say, I need more. And that's when you cannot get more unless you're not attached to this leveling off. You have to keep going. Does it help? It's fun. Don't look at meditation, Chan, as a chore. You say, oh my god, I work so hard all day and I still have to endure this leg pain. It's too much. Chan is not for me.

아, 오늘 안 왔군요. 그래서 여러분이 "난 더 필요해."라고 말하는 거예요. 하지만 이 평탄해지는 상태에 집착하지 않으면, 그때야 더 나아갈 수 있습니다. 계속 정진해야 해요. 도움이 되나요? 이건 재미있는 일이에요. 명상이나 선을 힘든 일로 보지 마세요. "하루 종일 열심히 일했는데, 다리 통증까지 참아야 하다니. 너무 힘들다. 선은 내게 맞지 않아." 이렇게 생각하지 마세요.

What is that called? Attaching to pain. Because you're rejecting it. Rejection is a form of attachment, isn't it? Be careful. Just do it. Questions? So, today I introduce you to the process of meditation. What happens to you when you meditate. Time is up. Unless you have any questions, we can go and have lunch. Thank you.

그게 무엇인가요? 고통에 집착하는 거예요. 왜냐하면 고통을 거부하고 있기 때문이에요. 거부는 일종의 집착이죠, 그렇죠? 조심하세요. 그냥 해보세요. 질문 있나요? 오늘은 명상의 과정, 명상할 때 어떤 일이 일어나는지 소개해드렸어요. 시간이 다 됐어요. 질문이 없다면 점심 먹으러 갈까요? 고맙습니다.

